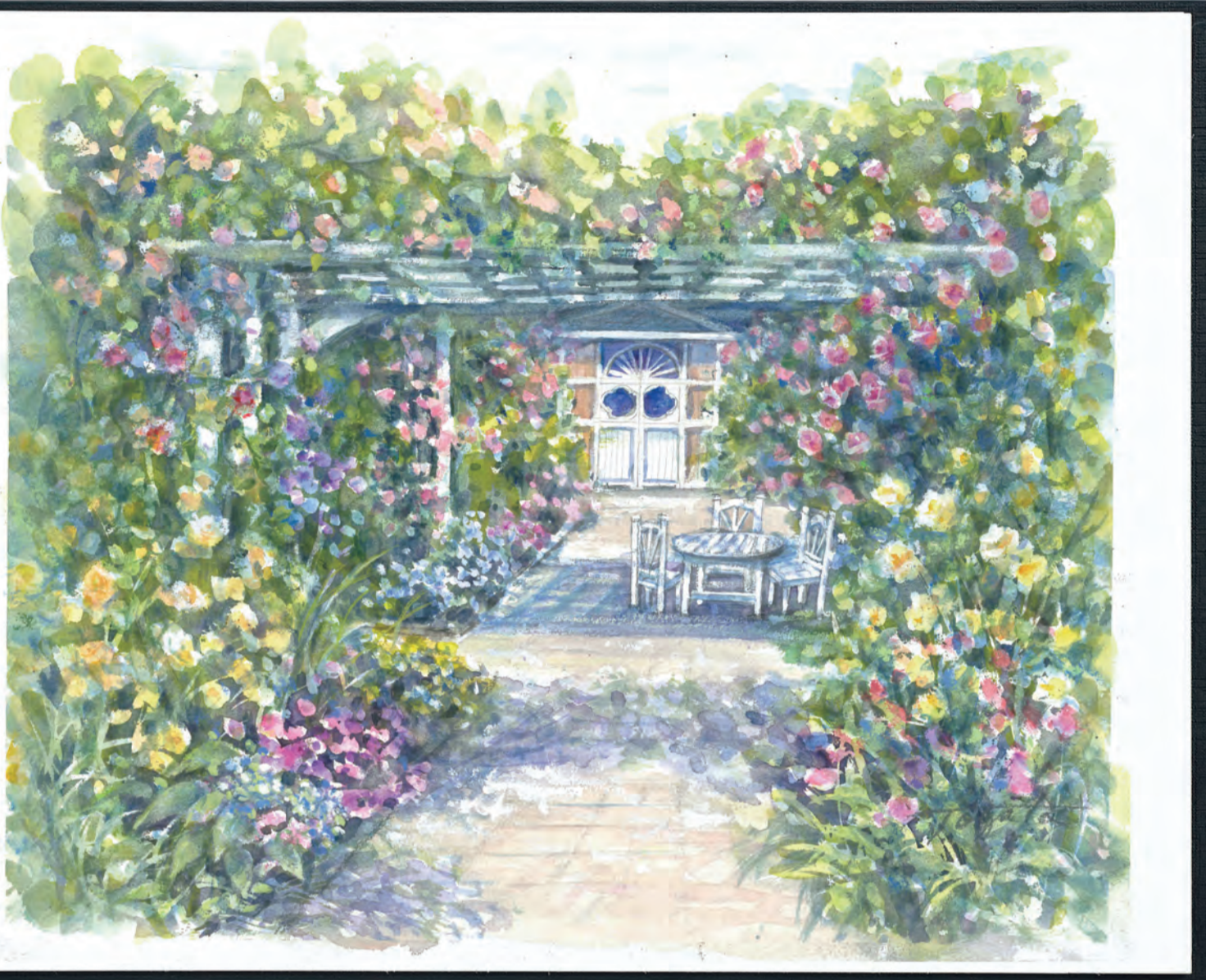




色鮮やかな花が咲き誇り訪れる人たちを 優しく迎える癒しの庭園



バラをはじめとした季節の花々が咲き誇る雄勝ローズファクトリーガーデン。

庭には2つの物語があります。一つは「ノアの方舟」で、復興の象徴としてガーデンの中央に樹齢100年のオリーブの木が植えられています。

もう一つは慶長遣欧使節団の物語。庭の各所にサン・ファン・パウティスト号が立ち寄った都市をイメージしたデザインが配されています。

花と緑の力で復興を目指すプロジェクトの一つで、花々を愛でる観光客や多くのボランティアなどが訪れ、癒しと交流の場にもなっています。

今回は五感を心地よく刺激する、夏の光を浴びた庭園を描いていただきました。

Point.

花の香りに包まれて自然に笑みがこぼれ心おだやかになるガーデン

花々に降り注ぐ光の描き方を大切にしたいと思い、昼前の同じ時間帯に何度か足を運んでスケッチしました。

咲き誇る花のイキイキした様子を表現するため、一輪一輪心を込めて描きました。

構図のポイントは、奥の建物のドアとそこに続く小径を中心からはずしたことで、絵の中の目線の動線に強弱をつけたことです。

やさしいガーデンの雰囲気伝えたいと思い、用紙の隅までは詳細に描き込まずに余韻を残すよう心がけました。

あざやかに咲く花々の美しさだけでなく、香りまでお届けできたらと思っています。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス女学院短期大学卒業。日本水彩画会会員、宮城県芸術協会会員、宮城水彩画会常任理事、元示現会会員で、数多くの受賞歴を持つ。東北電力図画コンクール審査委員長を務める。

今回のスケッチ・スポット



石巻市・東松島市・女川町でお勧めの風景を教えてください。

巻末「ウミネコ・クイズ」にあわせ、お勧めの風景に出会える場所や見どころなどを書き添えてご応募ください。

CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……石巻剣玉部(石巻市)
- くらしの知恵袋
…家事の工夫は手数を増やさないことがポイント!

P.3

- 旬の素材～横須賀風～
……カツオを使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.4

- E-インフォメーション
- ウミネコ・クイズ

地域のイキイキ活動紹介!

このコーナーでは、地域に根ざしてがんばっている人や団体をご紹介します。地域に暮らす仲間の活躍が、皆さんの活力につながりますように。

石巻市

石巻剣玉部



おしゃべりに楽しく、けん玉の魅力を発信し
人を笑顔に、まちを元気にする部活動



けん玉は昔の子どもの遊びと思ってい
る人が多いのではないのでしょうか。古く
から伝わる素朴な木工玩具の一つではあ
りますが、最近はカラフルなけん玉も多
く、ワールドカップが開催されるなど世
界の多くの国々で愛好者が増えています。

小野寺さんが石巻剣玉部を創設したの
は2018年、「Common-shipp
橋通り」でした。この場所は、震災後に
石巻でお店を開くなど起業する人を応援
する場としてオープンした「橋通り
COMMON」を2018年にリニュー
アルした施設です。

リニューアル後は飲食店のトライアル
ショップに加え、市民やボランティア、
観光客などが交流する場にもなりました。
市民交流の機能として、短歌部や写真部
などバラエティに富んだ部活動が誕生。
石巻剣玉部もそうした部活動の一つとし
てスタートしたのです。

石巻剣玉部の部員は現在約50名。石巻
市在住のほか仙台市や大崎市、他県に
住んでいる人もいます。創設当初は
「Common-shipp 橋通り」で練習
していましたが、2020年に閉場して
からは石ノ森漫画館の近くで不定期に集
まって練習をしています。

大崎市在住の小学3年生のくーちゃん
も部員の一人。コロナ禍で外に遊びに出
かける機会が減った2年生のときにけん
玉と出会いました。くーちゃんは練習会
に参加するだけでなく、インスタグラム
に動画を投稿してアドバイスをもらっ
たり、イベントに来て直接教えてもらっ
たりしながら、練習しています。

くーちゃんのお母さんは「以前は引つ
込み思案だったのに、けん玉を通して新
しい友達ができたり、小野寺さんたちと
一緒にステージに立ったりするなど積極
性が出てきた」といいます。

けん玉の魅力について小野寺さんは
「コミュニケーションの一つだと
感じています」と語ります。年齢を問わ
ず楽しむことができ、会話のきっかけに
なるだけでなく、言語を超えた交流にも
役立つツールです。

その言葉通り、児童館や障がい児施設、
地域のイベントや国際交流イベントなど
多様な場に出向き、けん玉の技の披露や
指導を通じてコミュニケーションを図り
喜ばれています。

小野寺さんは「けん玉のお店を開くと、
多くの人が交流できるような拠点をつく
りたい」と話します。小野寺さんをはじ
め石巻剣玉部のみなさんは、これからも
けん玉を通して明るく軽やかに地域貢献
をしていくつもりです。



● 7月30日～31日のワールドカップに向けて課題の練習を積む



● 夢中になって練習することで集中力がつくという



● 最近外国製のカラフルなけん玉も多い



● 小野寺さんはNHKの紅白歌合戦に出場しギネス記録に貢献するなど活躍の場を広げている

人物 Key Person.



おのでら
小野寺 ゴリ さん
石巻剣玉部 部長

震災後、多くのボランティアが石巻市を訪れ支援活動をしてくださいました。なかにはクリエイティブな活動をする人も多く、石巻はそうした人たちが広く受け入れる地域性があるように感じています。私自身、けん玉を通して大好きな石巻市に貢献できたらと思っています。けん玉の魅力はコミュニケーションの一つであり、かっこよくて自由に楽しめることです。これこれらも多くの人にけん玉の魅力を伝え、一緒に楽しみたいと考えています。

小野寺ゴリさんの活動やコンタクトは
Instagramをご覧ください。



ONODERAGORI



くーちゃん
石巻剣玉部

昨年、小野寺ゴリさんと出会ってけん玉に夢中になりました。最初のけん玉はお兄ちゃんが使っていたもので、今は自分専用のけん玉を持っています。人前で話すのはあまり得意ではないので、自己紹介でけん玉の技を見せることがあります。そうするとすぐに覚えてもらえるし、おしゃべりも楽しくできます。一番嬉しいのはパフォーマンスが上手く決まることです。今はワールドカップ出場に向けて練習しています。

家事の工夫は手数を増やさないことがポイント!

冷蔵庫の整理や、手が届きにくい所の掃除は後回しになりがちですが、毎日の生活のなかで手間をかけずに簡単にこなせるといいですね。

冷蔵庫の野菜室の仕切りは紙袋で

野菜を冷蔵庫で保存する場合、乾燥や冷やしすぎを防ぐため新聞紙やキッチンペーパーで包むという方法がありますが、あらかじめ冷蔵庫の野菜室を紙袋を活用して仕切っておくと便利です。野菜を分別して入れたら、上から新聞紙をかぶせます。キヌサヤやオクラなどの小さいものは封筒などの再利用がいいでしょう。



※ くさたかプロフィール ※ ● 仙台市泉区 市名坂小学校区避難所運営委員会事務局員 ● 仙台市安全安心街づくり推進会議委員 ● 女川町出身

天井や壁の掃除はコロコロを活用!

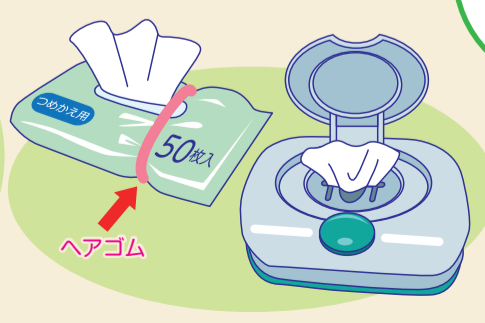
手の届かないところの掃除は、粘着シートの掃除用具が便利です。ホコリや塵を飛散させることなくキャッチできますし、音が出ないので時間帯を選ばず、汚れを見つけたらすぐに掃除することができます。

※壁の素材によっては使用が向かない場合がありますのでお気をつけください。



除菌シートを使いやすく

ポケットティッシュタイプの除菌シートを使っていると、次のシートが連続して出てくることはありませんか? シートの袋にゴムをかけるだけで、シートを1枚ずつ取り出すことができますようになります。



食いは 食べることは 生きることに 生きていくには 大切に 大切に

知恵袋

豊かな毎日を送るための
小さな知恵話にちよつと
道草していきませんか?



アドバイザー
草 貴子 さん

※「方言で一言」の訳：食べ物は 残さず 残さず 生きることに 大切に 大切に



Manami Yokosuka

料理研究家 横須賀 真奈美 さん

旬の素材

横須賀風

旬の素材を使ったレシピ



【よこすか まなみ *プロフィール】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経験を持つが「どうしてもお料理がしたい!」と料理を学び転身。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際薬膳師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分) kcal / 総食塩相当量(1人分) g

カツオの醤油煮たたき

163kcal / 塩分4.5g

- フライパンを熱してカツオ(長さを半分に分けると扱いやすい)を皮の面から入れ、3面を5秒ずつ焼く。
- そこに醤油と酒を加えてひと煮立ちさせ、すぐ火を止めてバットなどに取り出す。
- カツオをビニール袋に移し替えてフライパンに残った醤油も加えて冷蔵庫(急ぐときは冷凍庫)で冷やす。
- 切り分けて薬味(刻んだミョウガ・大葉・生姜)と一緒に盛り付ける。お好みで辛子を添える。

材料(4人分)	
●カツオ	2節
●醤油	70cc
●酒	30cc
●ミョウガ	2個
●大葉	10枚
●生姜	小1片
●辛子	適宜



カツオの笹巻き寿司

227kcal / 塩分2.8g

- 熱いご飯に寿司酢を合わせて冷ます。
- カツオのたたきを薄切り、薬味を千切りにしておく。
- 笹の葉の下から1/3を斜めに折り、さらにもう1度折って三角の袋状にする。そこに寿司飯を入れ、薄切ったカツオと薬味を寿司飯にのせるように入れて笹の葉の刃先を折り込む。

【笹巻き寿司の巻き方】 動画で見よう!
<https://youtu.be/NEzSfNhatC4>

- お好みで醤油煮たたきの煮汁を添える。

材料(4人分)	
●カツオたたき	8切
●ごはん	1合分
●寿司酢	大さじ2
●薬味	適宜
(※今回はミョウガ・大葉・生姜を使用)	
●笹の葉	8枚



焼きカツオと夏野菜のだし

80kcal / 塩分1.7g

- カツオの切り身に塩(小さじ1/3・分量外)をまぶして1時間ほど置く。
- ①をグリルなどで焼いて粗くほぐす。
- 細かく刻んだキュウリ・ナス・ピーマン・ミョウガ・生姜・磯昆布と醤油を合わせて2~3時間置く。
- ①と③を和える。大葉を添えて盛り付ける。

材料(4人分)	
●カツオ切り身	1~2枚
●キュウリ	2本
●ナス	2本
●ピーマン	2個
●ミョウガ	2個
●生姜	小1片
●磯昆布(刻みとろろ昆布)1袋	(18g)
●大葉	適宜
●醤油	大さじ2



焼きナスとカツオはらすの味噌汁

74kcal / 塩分1.8g

- カツオはらすを細切りにして塩(小さじ1/3・分量外)をからめる。
- ナスは7~8mm厚さに斜めに薄く切る。鍋を熱して油(分量外)をひきナスを入れ両面をさっと炒める。カツオも加えてさっと炒める。
- ②の鍋に出し汁と薄切りの玉ネギを入れて火を入れ、沸いたら味噌を溶き入れて薄切りしたトマトを加える。
- お好みで山椒粉をふる。

材料(4人分)	
●カツオはらす	2枚
●玉ネギ	1/4個
●ナス	1~2本
●トマト	小1個
●味噌	大さじ3
●出し汁	3カップ
●山椒粉	適宜



焼きナスとカツオはらすの味噌汁

焼きカツオと夏野菜のだし

カツオの笹巻き寿司

カツオの醤油煮たたき

今回は薬味と一緒にいただく暑い季節にもぴったりのレシピをご紹介します。

カツオはDHAやEPA、ビタミンA・D、B群を多く含んでいるほか、鉄分も豊富です。

カツオは秋頃になると南

の海に戻っていきます。こちらが「戻りカツオ」で、脂がのっています。

カツオの旬は年に2回あります。春から初夏にかけて黒潮に乗って北上してくるカツオが「初カツオ」と呼ばれ、赤身でさっぱりとした味が特徴です。三陸近海でエサをたくさん食べたカツオは秋頃になると南

の海に戻っていきます。こちらが「戻りカツオ」で、脂がのっています。

旬の素材 《カツオ》



焼きカツオと夏野菜のだし



カツオの醤油煮たたき



カツオの笹巻き寿司



焼きナスとカツオはらすの味噌汁

薬膳情報

栄養豊富なカツオに薬味として添える大葉・ミョウガ・ショウガにもさまざまな薬膳効果が期待できます。大葉やショウガには食中毒予防の効果があるとされ、大葉の香りにはリラックスと精神安定、ミョウガの香りは頭をシャキッとさせるといわれます。いずれの薬味も食欲増進に効果がありますから、夏バテ防止にも取り入れたいものです。

おたよりコーナー

■年を取ると運動する機会が少なくなるので、「カラダが喜ぶ運動コーナー」を活用しています。(女川町 K.Kさん)

◆ここ数年はコロナ禍もあって外出の機会も減っているのではと思います。これからお家の中で手軽にできる運動をご紹介しますので、ぜひお役立てください。(編集部)

■「旬の素材」の銀鮭づくしをこどもの日の来客に手作りして大変好評でした。ギンザケ寿司は柑橘の代わりにイクラにしてみました。三年ぶりにみんなの笑顔に出会うことができました。(石巻市 S.Iさん)

◆おたよりの文面から、にぎやかで楽しい会食の様子が想像できて、こちらまで嬉しくなりました。イクラのアレンジも美味しそうですね。(編集部)

■「絵画紀行」きれいですね。矢本の滝山公園から眺めた太平洋や石巻方面の風景もいいものです。特に春の桜は素晴らしいので是非。(東松島市 H.Sさん)

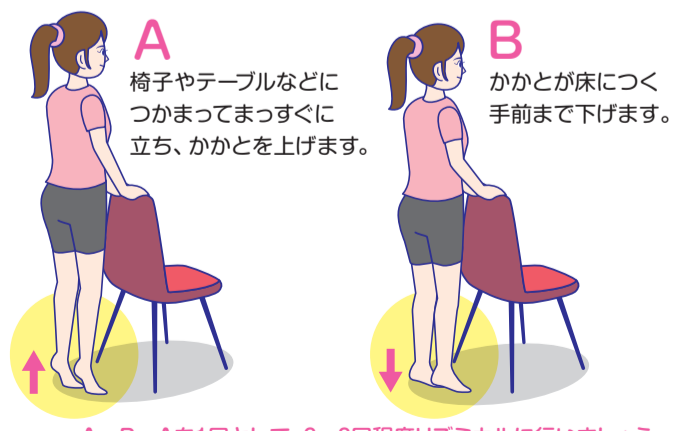
◆滝山公園のご紹介ありがとうございます。2012年の春号で桜の風景画を掲載したことがあります。あれから約10年、あの頃のまの景色と変わった景色、それぞれあるでしょうね。また訪れてみたいと思います。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

足腰を強くするエクササイズは、血流促進や体幹を鍛えることにもつながります。

1 カーブレイズ

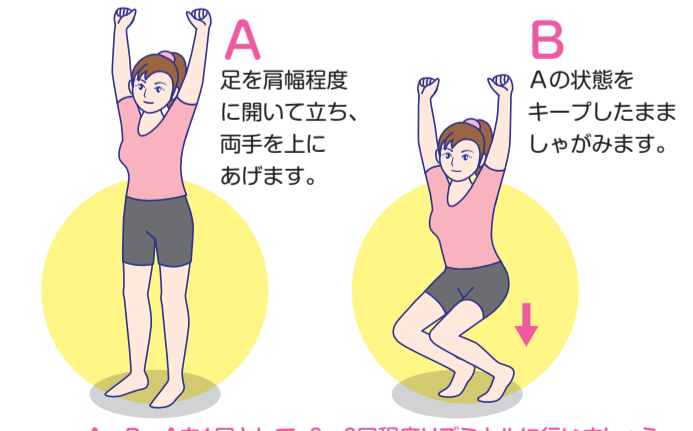
効果 脹脛(ふくらはぎ)は第二の心臓ともいわれます。脹脛を鍛えることで全体の血流が上がります。



A→B→Aを1回として、6~8回程度リズムカルに行いましょう

2 オーバーヘッドスクワット

効果 大腿部、骨盤周辺、背筋を同時に鍛えることができます。



A→B→Aを1回として、6~8回程度リズムカルに行いましょう

ポイント ★かかとに重心を置くことを意識しましょう。★痛みや違和感がある場合は深い位置までしゃがみこまず、無理のない範囲で行いましょう。

【監修：井田耕治 先生】

「ワシントンスポーツ医学センター」にてダイエットを主体としたフィットネストレーニングを学び、仙台市内を中心にパーソナルトレーナーとして活動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導も行っている。PHYSICAL SUPPORT <http://physical-support.net/>

第20回
最優秀賞
作品



ガーディアン・オブ・ザ・シー〜海の守り神
石巻市立鹿妻小学校 6年 白出 結愛さん

第21回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

募集期間 2022年7月23日(土)～
8月31日(水)まで

応募対象 小学生以下のみなさん

表彰 最優秀賞/1名、優秀賞/7名、
各審査委員特別賞/9名、奨励賞/20名

ご応募いただいた全員にオリジナル記念品
を贈呈いたします。

※第21回東北電力図画コンクールではご希望の方に作品返却を行います。
※返却は200点巡回展示終了後となり、女川原子力PRセンターに引き取りに来ていただける方を対象といたします(2023年3月頃を予定)。

作品募集!

用紙規定

A4(210mm×297mm)の画用紙に
描いてください。

※A4画用紙を使用していない作品は、
選考対象外になりますのでご注意ください。

作画規定

ひとり1作品の応募とし、未発表作品に限り
ます。

- 絵の具・クレパス・色鉛筆・油彩・貼り絵などで描いてください。
- 貝殻などの立体物を貼り付けたり、コピー、切り抜き、パソコンによる編集などの作品は、選考対象外になります。
- 応募された作品の著作権は、主催者に帰属するものとします。
- 応募票の矢印を作品の上下にあわせて貼ってください。
- 応募票が無い場合は作品の裏に絵の上下を書いてください。

応募方法

- ① 応募票に必ず記入し、描いた作品の裏面に貼ってください。
(応募票が無い場合、作品の裏面に必要事項を直接記入してもOK)
- ② 作品をお送りいただく場合は、封筒に入れ、切手を貼って
投函してください。
※学校などでまとめてご応募する場合は、先生の指示に従ってください。

選考概要

- 一次選考 9月上旬
審査委員により一次選考を行い、入選作品(200点)を
決定します。
- 二次選考 9月下旬～10月下旬
入選した作品は、女川原子力PRセンター内に展示し、
見学者の方に投票していただきます。
※一次選考通過者には、別途ご案内いたします。
- 最終選考 11月上旬
二次選考の結果を踏まえ、審査委員により表彰作品を
決定します。



立体物は貼らないでね!
このほかの立体物も
作品に貼らないでね。
★応募票は、女川原子力PRセンターでもらうか、
下記「東北電力図画コンクール」事務局まで、
お問い合わせください。

主催/東北電力株式会社 女川原子力発電所
後援/女川町教育委員会 石巻市教育委員会 東松島市教育委員会
三陸河北新報社(石巻かほく) 石巻日日新聞社
協力/石ノ森萬画館

お問い合わせ先

〒986-2221 宮城県石巻郡女川町塚浜字前田123
東北電力株式会社 女川原子力PRセンター内
「東北電力図画コンクール」事務局

TEL.0225-53-3410
※開館時間 9:30～16:30/休館日 毎月第三月曜日(祝日の場合翌日)

GOROTAN NEWS

ごろたん ニュース



夏休み期間中、『ごろたんクイズラリー』を開催するよ!

夏休み期間毎日開催

ごろたんクイズラリー

期間◆7月23日(土)～8月25日(日) 時間◆9:30～16:30
※PRセンター休館日(8月15日)を除く

参加
無料

事前
申込み
不要

PRESENT

正解者にはもれなく、プチプレゼント!

- 1 レインボー スプリング
- 2 プルバックカー
- 3 ぶるぶる くらげボール

どなたでも
ご参加いただけます!

PRセンター内の
展示をヒントに
答えを見つけてね!

※イベントおよびプレゼントの内容は都合により変更になる場合がございます。
また、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、イベントが中止となる場合がございます。予めご了承ください。
※当日は東北電力広報媒体に掲載のためイベントの様子を撮影させていただきます。

★原子力の情報について、より詳しく知りたい方は、東北電力ホームページにアクセスしてください。

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

今回は新型コロナウイルスの影響により、「イベントカレンダー」のコーナーをお休みいたします。



【編集後記】

四季があることで暑さや寒さの対策が必要ですが、一方でその時期にしか出会えない風景や匂いの味覚、レジャーなどがあります。石巻市では3年ぶりに「川開き祭り」が復活すること。ほかにも各地で一昨年、昨年と自粛されていたイベントの再開が計画されているようです。暑さ対策を万全にして、夏ならではの魅力を満喫したいものですね。
(編集部)

63円 9862293

社 鹿 郡 女 川 町
塚 浜 字 前 田 1
女 川 原 子 力 発 電 所
UMINEKO 係 行

- 応募はがきの記入方法
- ① お名前(ふりがな)
 - ② 年齢 ③ 性別 ④ ご職業
 - ⑤ 郵便番号 ⑥ ご住所
 - ⑦ 電話番号
 - ⑧ ウミネコクイズの答え
 - ⑨ UMINeko誌面に対する感想
 - ⑩ ⑨の誌面・ホームページへの掲載可否
- ※「掲載可」または「掲載不可」とお書きください
なお、掲載の際のお名前はイニシャルでご紹介します
⑪ 東北電力に対するご意見、ご要望

ご応募いただいた方の中から
抽選で15名様に

ビヤークラス
セット

を差し上げます。



「のどし」「香り」を愉しむグラスを揃えました。
こだわりのビヤークラスで、さらに味わい深く、
飲み比べをお楽しみいただけます。

Q. 実を塩漬けやオイル漬けにして食べたり、
搾油して食用油として親しまれている植
物で、「雄勝ローズファクトリーガーデン」
には、復興の象徴として樹齢100年のこの
植物が植えられています。さて、この植物
は次のうちどれでしょうか?

- ① バラ
- ② オリーブ
- ③ リンゴ

ヒント 石巻市辺りがこの植物栽培の北限といわれて
います。

前号の答え 宮城県が国内の養殖生産量の9割を占める魚は?
.....③ ギンザケ

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

<応募方法>
★はがきに、左記の必要事項を
ご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
2022年8月31日必着

※当選発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は、当選者への賞品の発送に使用するほか、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。