



### 薄い雲から射す朝の光が 出港を待つ船と水面を照らす

リアス式海岸で知られる三陸復興国立公園の南部に位置する女川町には、小規模な漁港が点在しています。女川湾の北側、国道398号沿いにある竹浦漁港もその一つです。

竹浦はホヤなどの養殖業が盛んです。東日本大震災で甚大な被害を受けましたが、養殖業の方々が協力し合って復興を進めてきました。

早朝の漁港に海鳥の音が響き、東の空が少しずつ明るさを増してくる頃になると、港から船が一艘、また一艘と出港していきます。

今回は、雲の向こうの太陽からの光が港を照らし一日の始まりを告げる景色を描いていただきました。

#### Point.

変わりゆく景色と  
変わらない日の光  
水面の輝き

震災前に竹浦で2度ほどスケッチをしたことがあります。その時は神社の境内から弁天島などを入れた湾の風景を描きました。海がキラキラ光っているのが印象的でした。

陸の景色はあの頃とだいぶ変わっていますが、水面の煌めきなど自然の美しさは変わりません。

日の出前から、日が昇り切りがすっかり明るくなるまで港で景色を眺めました。空が東雲色に輝いて、ゆったりと揺れる水面を照らすその一瞬の煌めきの美しさを表現できたと絵筆を取りました。

今回の作品は「よみがえる小さな港」というテーマで描きました。そのイメージが伝わりますように。

(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。宮城県芸術協会会員、元日本水彩画会会員、元宮城水彩画会理事、元示現会会員で、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。

#### P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!  
…特定非営利活動法人にじいろクレヨン(石巻市)
- くらしの知恵袋  
……“使わない日”をつくってみよう!

#### P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……鱈(タラ)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
- ごろたんニュース
- ウミネコ・クイズ
- 編集後記

#### CONTENTS 今号の内容

# 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

## 特定非営利活動法人にじいろクレヨン

### 子どもたちの感性を大切に 笑顔と元気をあたたかくサポート

平日の午後、学校が終わってランドセルを家に置いた子どもたちが「にじいろ農園」に集まってきました。畑には野菜が植えられていますが、子どもたちは畑ではないところの地面に掘った穴にホースで水を注ぎ入れたり、そのホースを振りまわしたり、追いかけて遊んだり、シャボン玉遊びをしたりと自由に楽しんで過ごします。この日は12月の肌寒い日でしたが、子どもたちは寒さにちぢこまることなく、大きな声を出して元気いっぱい遊びまわっていました。

「にじいろクレヨン」は、2012年3月に特定非営利活動法人の認証を得ました。

避難所から仮設住宅へ、その後復興公営住宅へと暮らしの場が変わり環境が変化するなかでも、にじいろクレヨンは子どもたちの笑顔のために活動を続けてきました。

代表の柴田さんは「最初は子どもたちのケアを大切にしていたのですが、私たちは週1回しか足を運べないので、地域の人たちにも子どもたちを見守ってもらえるような環境が必要だと感じるようになりました」といいます。子どもたちへの直接支援だけでなく、大人にも安心して集える居場所が大切で、そのためコミュニケーション支援も不可欠と感じたのです。そこで、子どもたちには思いやり遊んでもらい、同時に大人たちには居場所づくりの活動としてお茶のみの場を設けることにしました。

こうして、活動開始から5年間くらいは拠点を持たずに仮設住宅や復興住宅などへ出向いて活動してきました。

現在の主な活動は、はじめに紹介した「にじいろ農園」のほか、小さい子どもとその保護者が楽しみながら交流する「にじいろひろば」、子どもたちが創作活動をする「お絵描き教室「ゴッコカン」」

子どもたちの無限の発想で遊びの幅を広げ、スタッフは安全への配慮に徹します

新型コロナウイルス感染症予防対策のため現在は中断していますが「移動型児童館」などです。



地域子育て支援拠点  
にじいろひろば  
(石巻市委託)



にじいろひろばのスタッフの内藤抄苗さんは「利用したいときに来ることができて帰りたいときに帰ることができる、お母さんにとって安心して居られる場を心がけています」と言い、三浦祥子さんは「お母さんと一緒にお子さんの成長を見られるのが嬉しいですし、成長を喜ぶお母さんの姿を見るのが喜びです」と話します。

にじいろクレヨンではボランティアの受け入れを行っています。2022年の夏、授業の一環でにじいろクレヨンの活動に訪れた高校生の中に、小学生のころに遊び場に参加していた生徒がいて「子どもの頃は、遊び場を楽しみに1週間を過ごしていました」と話してくれたそうです。

子どもにとっての遊びとは感性を磨き人間性を育む大切なものです。遊びを通して子どもたちの健やかな成長を見守り支援するにじいろクレヨン。子どもも大人も安心して集える居場所づくりは、子どもたちをサポートするだけでなく、地域の中に明かりを灯す活動の一つなのです。



● ハロウィンでは地域の人々とも触れ合いました



● 地域で開かれるお祭りに子どもたちが店長となって出店しました



● 子どもたちの無限の発想で遊びの幅を広げ、スタッフは安全への配慮に徹します



● お絵描き教室「ゴッコカン」



※活動場所や活動日時はHPをご覧ください  
<https://niji-ro-kureyon.jp/>



● 農園で収穫したお芋で手作りチップスを楽しみました



● 農園で収穫したお芋で手作りチップスを楽しみました

### 人物 Key Person.

**柴田 滋紀さん**  
特定非営利活動法人にじいろクレヨン 代表

子どもにとって遊びとは「生きる・生きる」ことだと思っています。活動場所や形態は変わっても、子どもたちの気持ちを優先する姿勢は変わりません。これから子どもたちの「声にならない声」を大切にしていこうと思っています。

**内藤 抄苗さん**  
特定非営利活動法人にじいろクレヨン スタッフ

お母さんたち同士でおしゃべりしたり、少し息抜きをしたことも大切だと思います。お子さんが幼稚園に入って時間ができたからと、イベントの際に手伝いをしてくださるお母さんもあるなど、つながりの大切さを感じています。

**三浦 祥子さん**  
特定非営利活動法人にじいろクレヨン スタッフ

子どもたちの発想力にはいつも驚かされますし、ほかの子の動きを見ていてできなかったことができるようになる子もいます。お子さんにも保護者の皆さんにとっても居心地が良く安心して過ごせる場であることを心がけています。

**荒川 創さん**  
特定非営利活動法人にじいろクレヨン スタッフ

にじいろ農園を担当しています。子どもたちは自分たちで遊びを見つけます。心がけているのは、なるべく「禁止」しないこと。安全に遊べる環境を整えて、子どもたちが自らできることを増やせるようサポートをしています。

## “使わない日”をつくってみよう!

省エネや節約のために、家族で話し合って電気やガスなるべく使わない工夫をしてみませんか。思い切って「使わない日」を設けてみるのもいいかもしれません。

### 家族だんらんの時間を 持とう

夕食後、それぞれのお部屋に入らずに居間に集まっておしゃべりを楽しむ日を設けてみませんか。学校や仕事場、お友達のことなどを教えあうのもいいでしょうし、カードゲームやボードゲームを楽しむのもいいかもしれません。各部屋の照明や暖房費の節約につながるだけでなく、家族の仲がさらに深まりそうです。



### “ついでにお弁当”を つくってみませんか

おうちでとる昼食用に、朝ごはんをつくるついでに「お弁当」をつくらせてみましょう。昼食を作る電気代やガス代が節約できるだけでなく、お昼のメニューを考える手間もはぶけて一石二鳥。夕食をつくるついでに冷蔵庫や冷凍庫で保存できる常備食を作っておくのもいいですね。



### 楽しみながら 暮らしの見直しを

スマートフォンやパソコンでゲームをしたり、音楽や映画を楽しんでいる人も多いと思います。ときには、スマートフォンやパソコンのなかった頃を思い出して、家での過ごし方を見直してみませんか。読書やパズルなどの電気を使わずに楽しめる“自分なりの時間の過ごし方”を見つけるのもいいかもしれません。



お茶ついでに飲んで  
ほつまっていいがいん\*



## 知らしの 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

\* くさ たかこプロフィール \* ● 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

※「方言で一言」の訳：お茶を飲んで、あたたまっていいね



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の!」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」として食べ物の健康管理も目指す、食のよさ仕事屋。

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

## 揚げタラのみぞれ鍋

257kcal / 塩分3.6g

- ① タラは食べやすい大きさに切ってしょうゆ(分量外・小さじ2)をからめ、薄力粉・片栗粉(分量外・各小さじ2)を合わせてまぶす。180度の揚げ油で色よく揚げる。
- ② 白子はひと口大のかたまりに切って、熱湯でさっと湯通ししておく。
- ③ キノコや野菜をそれぞれ食べやすい形に切る。大根は粗くすりおろす。
- ④ 鍋に5~8カップ程度の水を入れ、だしの素・しょうゆ・酒・塩を入れて温める。
- ⑤ ④に火の通りにくい野菜から入れ、煮えてきたらタラと白子を入れ、最後に火が通りやすい水菜などを入れる。大根おろしも加えてさっと煮る。取り分けてお好みで七味唐辛子などを添える。



- タラ切り身 3~4切れ  
●タラ白子 200g  
●大根 10cm  
●だしの素 大さじ1  
●しょうゆ 大さじ2  
●酒 100cc  
●塩 小さじ1弱  
●シメジ、エノキ茸、白菜、水菜、長ネギ、ニンジンなど 適宜  
※しょうゆ、薄力粉、片栗粉、揚げ油 分量外



## 生たらこの酒塩煮

141kcal / 塩分0.9g

- ① たらこの細い筋をハサミなどで切り取る。
- ② 鍋にたらこが浸るほどの水を入れ、酒・塩を合わせて煮立てる。たらこをそっと入れてホイルなどで落とし蓋をかぶせ、さらに蓋をすらしてかぶせる。弱めの火加減で10~15分程蒸し煮する。火を止めたらそのまま冷ます。
- ③ 冷めて身がしまったら輪切りにする。
- ④ たらこの煮汁を温めて水溶性片栗粉でとろみをつけ、生姜のしぼり汁を加える。※とろみをつける前に、煮汁を味見して塩加減を調整する。
- ⑤ たらこと一緒にワカメを盛り付け、三つ葉・柚子皮のせん切りを添えて④のあんをかける。



- タラ卵巣(たらこ) 1腹分  
●生姜 小1/2片  
●戻しワカメ 50g  
●三つ葉 5~6本  
●柚子皮 少々  
●酒 100cc  
●塩 小さじ1/2  
●水溶性片栗粉 適宜



## 柚子味噌の焼きおにぎり

425kcal / 塩分3.2g (2個/人の場合)

- ① 味噌・砂糖・みりんを混ぜ合わせて中火でトロットとするまで煮詰める。冷めたら柚子皮をすり下ろして混ぜて柚子味噌を作る。
- ② 炊き立てご飯を握っておむすびを作り、柚子味噌を表面に塗る。
- ③ グリルで焼いて薄い焦げ色を付ける。



- 味噌 1/2カップ  
●砂糖 1/2カップ  
●みりん 1/2カップ  
●柚子 1個  
●ごはん 適宜



## 焼きおにぎりのタラ汁茶漬け

- ① 柚子味噌の焼きおにぎりを器に入れ、ほぐした生たらこ酒塩煮のをせ、みぞれ鍋の汁をかける。
- ② お好みで海苔やわさび、お漬物など添える。

- 焼きおにぎり 適宜  
●生たらこ酒塩煮 適宜  
●みぞれ鍋汁 適宜  
●海苔など 適宜



\*旬の素材\* **鰯(タラ)**

タラは一年を通して流通していますが、旬は晩秋から冬で、1~2月にはオスの白子が発達します。新鮮なタラは身に張りがあり、断面に透明感があるのが特徴です。良質なたんぱく質のほか、ビタミンDやビタミンB12などのビタミン類、ビタミンの働きを助けるミネラルを多く含んでいます。クセが少ないので、離乳食や高齢者の食事にもよく使われます。今回はひと手間加えた鍋料理や、鍋のアレンジレシピをご紹介します。

揚げタラのみぞれ鍋  
生たらこの酒塩煮  
柚子味噌の焼きおにぎり  
焼きおにぎりのタラ汁茶漬け

### 薬膳情報

寒い時期は、内側から体を温める鍋料理などがおすすめです。タラは薬膳では気血を補い体力を回復する作用や、免疫力を高める効果があるとされています。消化不良や咳を止める効果が期待される柚子のほか、ネギや生姜、七味唐辛子などの薬味を添えて美味しくいただきます。

## おたよりコーナー

■尾形たき子さんの絵が楽しみで、四季折々の情景に自分も行った気分を味わっています。(石巻市 S.Mさん)

◆同じ場所でも季節や時間によって雰囲気はだいぶ異なります。行った気分になって楽しむのも素敵ですね。(編集部)

■くらしの知恵袋の「靴の中に新聞紙」をやってみようと思います。なるほどですね。(東松島市 M.Tさん)

◆新聞は読み終わってからいろいろな活用方法があります。知恵袋の編集をしながら、新聞紙に限らず、捨てる前に何かに利用できないか工夫することが大事だと感じています。(編集部)

■塩焼きでしか食べたことがなかったタチウオ。前号のレシピを参考に家族で食べたいと思います。お酒も進みますね(笑)(仙台市 K.Mさん)

◆タチウオは塩焼きが一般的な食べ方だと思いますが、前回ご紹介したように竜田揚げにしても煮ても美味しくいただけます。宮城の地酒にもぴったりだと思います!(編集部)

## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか?このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。

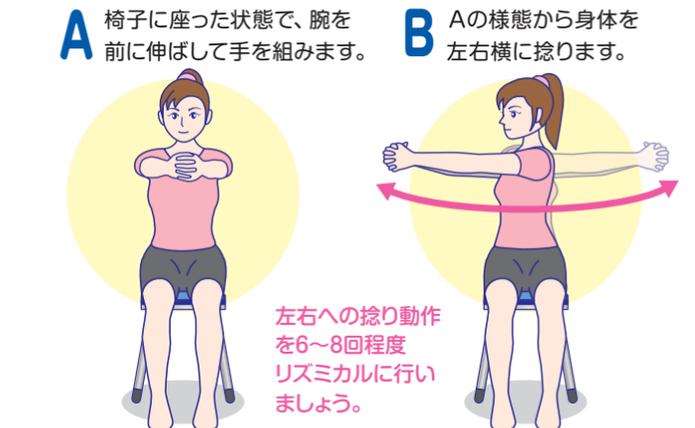
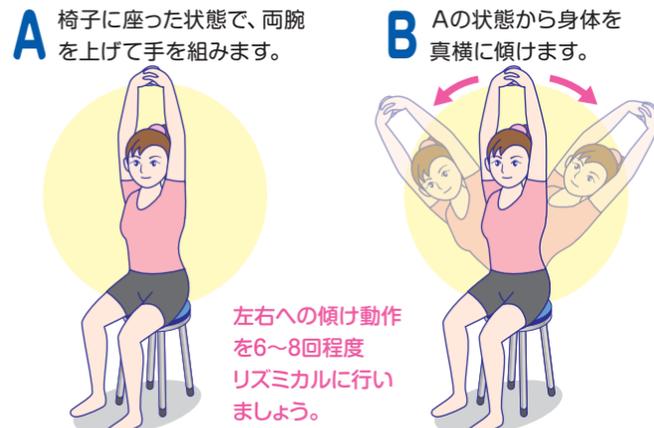
こたつやストーブなどの暖房器具が恋しい季節ですが、体を動かすことで血流を促進し、内側から温まる時間をつくりませんか。

### 1 オーバーヘッドベンド

効果 体側、背筋の筋肉を伸縮することで身体全体の血流が上がります。

### 2 フロントリーチツイスト

効果 ウエスト、腹斜筋の捻転動作によって適度な刺激が内臓を温めます。



ポイント ★反動をつけて捻るのではなく筋肉の伸縮を意識しましょう。★痛みがある場合は無理をせず、気持ちの良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!

**入賞作品が決まりました!!** 毎年恒例の「東北電力図画コンクール(テーマ:想像の海の生きものたち)」。21回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから4,377作品ものご応募をいただきました。厳正なる審査の結果「最優秀賞」1点、「優秀賞」7点、「審査委員特別賞」9点、「奨励賞」20点が選出され、昨年12月11日(日)には表彰式が行われました。今年の夏に開催する第22回のコンクールにもぜひご応募ください。



奨励賞 (20名)

- ★菊池 望夢さん (石巻市)
- ★國吉 桃美さん (弘前市)
- ★川田 凜音さん (東松島市)
- ★木村 一心さん (石巻市)
- ★志摩 宇彦さん (石巻市)
- ★遠藤 梨羽さん (石巻市)
- ★加藤 維人さん (石巻市)
- ★木村 海詩さん (石巻市)
- ★内海 涼花さん (石巻市)
- ★木村 海叶さん (石巻市)
- ★成澤 羽菜さん (石巻市)
- ★内海 良那さん (石巻市)
- ★川田 蒼さん (石巻市)
- ★佐々木 式香さん (石巻市)
- ★佐野 こと子さん (石巻市)
- ★坂井 万緒さん (石巻市)
- ★紫桃 愛美さん (石巻市)
- ★高橋 真優さん (石巻市)
- ★原田 衆生さん (石巻市)
- ★菱沼 李朱さん (石巻市)

入賞されたみなさん、おめでとうございます!

最優秀賞 (1名)



シロナガス潜水クジラ  
熊谷 春輝さん (石巻市)

優秀賞 (7名)



深海のふしぎなクラゲが生まれるサンゴ  
伊勢 彩月さん (石巻市)



Sweets  
オーシャンへようこそ!  
佐藤 優菜さん (石巻市)



海のスターハンター!!  
~Nishiki~[錦]  
橋本 あかりさん (石巻市)



たこのようちえん  
大野 紗花さん (東松島市)



ちょうちんアンコウ  
熊谷 樹輝さん (石巻市)



炎の翼を持つイルカ  
~with wings of fire~  
相原 琉那さん (石巻市)



クリーナーフィッシュ  
~海は宝~  
岡 あさひさん (女川町)

審査委員特別賞 (9名)



審査委員長賞  
キュート・ジェリー・ハート・フィッシュ  
佐藤 海羽さん (石巻市)



審査委員特別賞  
潜水艇うみうし号  
寶 那奈子さん (石巻市)



審査委員特別賞  
みんなをまもれ!  
とげとげレスキューざめ  
山田 真太郎さん (石巻市)



審査委員特別賞  
いつまでも続く海の楽園  
藤原 創さん (大崎市)



三陸河北新報社賞  
海中獅子舞  
鈴木 碧虎さん (女川町)



石巻日日新聞社賞  
復活!空の祭り  
~sky-festival~  
相原 璃旺さん (石巻市)



石ノ森萬画館賞  
SEARANGER VS.  
ORCAMONSTER  
遠藤 真瑛晏さん (石巻市)



女川原子力発電所長賞  
にじいろの魚  
川村 月乃さん (石巻市)



女川原子力PRC所長賞  
みんなでびかびか  
おそうじたい  
遠藤 穂佳さん (女川町)

作品展示会のご案内

一次審査を通過した205作品を次の日程で展示します! ぜひご覧ください。

会場 女川町庁舎エントランス  
日時 1月25日(水)~2月2日(木)8:30~17:15

会場 イオンモール石巻 (2Fペルーナ前)  
日時 2月4日(土)~2月12日(日)10:00~21:00

会場 東松島市 矢本西市民センター  
日時 2月14日(火)~2月23日(木・祝)8:30~21:00

【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

ご来館のお申込・お問合せ先

東北電力 女川原子力PRセンター TEL.0225(53)3410 FAX.0225(53)3286

◆ 開館時間 / 9:30~16:30 ◆ 休館日 / 毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

COROTAN NEWS

ごろたん ニュース



手軽にできる、節電テクニックを紹介するよ!



エアコン 冬の暖房時の室温は20℃を目安に!

外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

月間の電気

約9.42kWhの節電

約240円の節約



電気こたつ 無理のない範囲で設定温度は低めに!

布団だけで、温度設定を「強」から「中」に下げた場合(室温15℃、温度設定:中、使用時間:5時間/日)

月間の電気

約8.69kWhの節電

約220円の節約



電気カーペット 人のいない部分は温めない!

大きさを3畳用から2畳用に変更した場合(室温20℃、温度設定:中、使用時間:5時間/日)

月間の電気

約15.96kWhの節電

約400円の節約



衣類乾燥機 自然乾燥を併用する!

定格容量(5kg)自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥させる場合の比較(2日に1回使用)

月間の電気

約32.89kWhの節電

約833円の節約

★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】

尾形先生と表紙の作品のスケッチに早朝の竹浦に行ったときのこと。海鳥の鳴き声が響くなか、漁船が沖へ向かって出港していく様子に、すがすがしい一日の始まりを感じました。「一日一生」という言葉がありますが、一日を全生涯のように生きるという考え方を実感した朝でした。ところで、皆さん新年の抱負は立てましたか。(編集部)

63円 9862293

牡鹿郡女川町 塚浜字前田1

女川原子力発電所 UMINeko 係行

- 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誌面に対するご感想
- 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、掲載される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

応募はがきの記入方法

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様にPON保冷温ショッピングバッグを差し上げます。



可愛いポーターの保冷温ショッピングバッグ! レジカごにもピッタリ! 巾着なので中身も見えずこぼれ落ちません。

※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。

Q. 宮城県牡鹿半島から青森県南部までの約250kmにわたる地域で、リアス式海岸特有の海岸線が特徴の国立公園の名称は次のうちどれでしょうか。



- ① 三陸復興国立公園
- ② リアス式国立公園
- ③ 太平洋岸国立公園

ヒント

東日本大震災で被災した三陸地域の復興のため平成25年5月に創設されました。

前号の答え 名前の由来の一つが「銀白色に光って刀のようだから」といわれる魚は? .....② タチウオ

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】  
2023年2月28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。

発行回数変更のお知らせ

本誌「UMINEKO」をご愛読いただきありがとうございます。これまで年4回発行してまいりましたが、昨今の経営環境を踏まえ、来年度より年2回の発行とさせていただきます。いつもお楽しみいただいている皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

発行

より、そう、ちから。

東北電力 女川原子力発電所

牡鹿郡女川町塚浜字前田1  
TEL 0225-53-3111

東北電力

検索



UMINEKO 4