



再建された新しい大鳥居が

石巻のこれからを見守る

石巻市内を一望できる日和山の頂上に鎮座する鹿島御児神社。神社を背にして鳥居の方に目をやると、石巻の街並みと北上川河口から太平洋が一望できます。

以前の鳥居は1935（昭和10）年に建立されました。戦争や大震災を乗り越え、東日本大震災から復興する街の様子も見守ってきましたが、老朽化と地震の影響もあり、2021年5月に解体されました。

2021年12月に再建した新しい鳥居は、かつての鳥居とほぼ同じ高さ約7メートル。台座部分は雄勝スレートで装飾されています。

今回は、石巻市を代表する景観の一つでもある大鳥居と、そこから眺めるパノラマを描いていただきました。

Point.

澄んだ空気をまとう新しい大鳥居におだやかな日々を祈る

屋下ガリの日和山では、観光客や地域の人々がゆったりとした時間を過ごしていました。

すがすがしい秋の気配をお伝えできるよう、空と海の色と、紅葉のコントラストをポイントの一つとしています。

鳥居のまわりを白く描いたのは、向こうに見える河口と太平洋に視線が向かうようにという工夫です。

鳥居の影はぼかして描き、全体が硬いイメージになりすぎないようにしました。

鳥居は新しく建てられたのですが、ここは石巻の歴史を見つめてきた場所であり、祈りの場所でもあります。

荘厳でありながら親しみのある鳥居と、そのまわりのおだやかな雰囲気を感じていただけますように。

（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。

CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介！
……石巻赤十字看護専門学校
カラーガード部（石巻市）
- くらしの知恵袋
…寒いからこそ楽しめることを見つけよう！

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……蛸(たこ)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

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

石巻赤十字看護専門学校 カラーガード部

華やかなパフォーマンスで 地域を盛り上げる活動を目指して

今年8月6日に行われた石巻川開き祭りの陸上パレードで、石巻広域消防音楽隊と一緒に祭りを盛り上げた石巻赤十字看護専門学校のカラーガード部。カラーガードのカラーは国旗、ガードは護衛で、本来は旗衛隊を意味するとされています。現在は、マーチングバンドとの共演やパレードなど、さまざまな場面で音楽に合わせた芸術的なパフォーマンスが行われています。

カラーガード部がある石巻赤十字看護専門学校は、1927年4月に日本赤十字社宮城支部救護員養成所として発足し、1976年4月に石巻赤十字看護専門学校に改称。2015年5月に石巻赤十字病院の敷地内に新築移転しました。石巻赤十字病院で病院実習の多くを行うなど、学校と病院が一体となった実習指導体制が整えられ、看護のプロフェッショナルを育成しています。

カラーガード部が創部したのは新校舎に移ってからの2016年度です。当時、カラーガードをやりたいという熱い想いを持った学生がいて、自分たちで企画書を作成するなどして創部にこぎつけました。演技の練習や構成だけでなく、フラッグやコスティュームをそろえるなど、創部時ならではの苦労がありました。熱意で乗り越えてきました。



●石巻川開き祭りでは、石巻広域消防音楽隊の皆さんと多くの観客の前で演技を披露しました



●コロナ禍で活動を休止していたカラーガード部の再始動初ステージは学校祭でした



●1、2年生4名は意見を交わしながら練習を重ね学校祭のステージに立ちました。3年生の先輩は実習で忙しく練習をする時間が取れなかったことから、音楽を流したり、後輩たちの演技を確認するなど裏方として活動を支えてくれました



●病院実習の前に、看護への責任と誇りを自覚する「宣誓式」。ナイチンゲールの灯火を受け取り、看護を職業とする志を確認します

人物 Key Person.

わたなべ みえ
渡辺 美枝 先生

石巻赤十字看護専門学校
副学校長

当校の学生は、赤十字奉仕団などの活動もあり、地域の皆様とのかかわりを大切にしています。活動を再開したカラーガード部も、学校内外での発表の場を大切に、地域を活気づけるような活動ができればと期待しています。

にした 聖美 先生

石巻赤十字看護専門学校
カラーガード部 顧問

創部以来、石巻広域消防音楽隊からコラボレーションの依頼をいただいたり、イベントに呼んでいただいたりするなど、地域の皆様にお世話になっています。部員たちは、一生懸命練習を重ねているので、発表の機会が増えるのは嬉しいことです。

たむら みゆう
田村 心優 さん

石巻赤十字看護専門学校2年生
カラーガード部 部長

全員がゼロからのスタートだったので最初は不安もありましたが、川開き祭りでは多くの人に見ていただき達成感を味わうことができました。カラーガードの魅力は、仲間との一体感や、曲に合わせて演技する美しさだと思っています。

初めての演技披露は、その年の石巻川開き祭りでした。石巻広域消防音楽隊とコラボレーションして、パレードを華やかに彩りました。以降は、川開き祭りのパレードのほか、石日旗争奪少年野球大会の入場行進の先導、サン・ファン祭りへの参加など、地域を盛り上げる活動を展開してきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年からは活動の場がなくなり、部は休止せざるを得なくなりました。2022年に入学した田村心優さんは、母親の勧めもあつてカラーガード部に入部。当時1年生の部員は田村さんのみで、2年生、3年生もそれぞれ1名しかいませんでした。部は存続していたものの休部状態だったことから、田村さんは先輩たちから送ってもらった動画を繰り返し見ることで演技のイメージを学んだそうです。

今年度は3名の1年生が入部し、部員が5名になりました。そして、5月に新型コロナウイルスが5類感染症に移行したことから、活動が再開できることになりました。7月末の学校祭での演技披露を目標に、6月から本格的に部活を再始動させ、週に1・2回、授業が終わってから練習を行いました。3年生の先輩が実習で忙しかったこともあり、田村さんが振り覚えて1年生に伝え、1年生の部員も意見を出し合いながら練習を重ねました。

顧問の新田聖美先生に、実際に活動していた先輩を紹介してもらって振りや教わったり、活動の内容や気をつけたりした方がいいことなど経験に基づいたお話を聞くこともできました。

コロナ禍を境に経験者がいなくなったこともあり、活動を再開させたものの学校祭に間に合うだろうか、という不安があったという田村さんですが、7月末に開催されたオープンキャンパスと学校祭ではイキイキとした演技を披露することができました。続く、石巻川開き祭りでも、石巻広域消防音楽隊の演奏に合わせて、パレードを大いに盛り上げました。

看護師を目指して知識や技術を学びながらも練習を重ね、機会があれば地域の催しなどでもパフォーマンスを披露したいと考えているカラーガード部。これからも華やかな活動で地域を盛り上げてくれることでしょう。



●石巻赤十字病院に隣接する看護専門学校。学生たちは看護に必要な知識と技術を学びながら、部活動や奉仕活動にも力を入れています

寒いからこそ楽しめることを見つけよう!

体を温める方法はいろいろ。おしゃれをしたり、美味しくいただいたりと、積極的に楽しみましょう。

ネックウォーマーを楽しんで温まろう

首まわりを温めると体感温度が上がることが知られているように、ネックウォーマーは機能性が高い防寒アイテムです。着脱が簡単で、コンパクトという便利さもあります。素材はフリース、ウール、カシミアなどさまざま。寒い季節の服装はダークな色が多くなりがちですから、明るい色や大きめのボタンがついているようなデザインのものを選んでワンポイントのオシャレを楽しむのもいいでしょう。手作りして親子でお揃いを身に着けるのもいいですね。

ご当地お鍋を味わって温まろう

鍋料理は体を内側から温めるお料理の代表格。ご家庭の定番の味付けもおいしいと思いますが、各地域の郷土料理に挑戦してみませんか。例えば、青森県のせんべい汁、北海道の石狩鍋、秋田県のだまこ汁、山梨県のほうとうなどいいでしょう。インターネットで調べると、さまざまな鍋料理の作り方をを見つけることができます。お友達やお知り合いから教えてもらうのもいいですね。お鍋を通したコミュニケーションも楽しそうです。



フリース

ウール



鍋

皆さんの「方言で一言」
ほまず銭
銀行に預けたの
され、わしえだ
たねだ! たねだ!
おしよすいね。*



くらしの知恵袋

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長 ● 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：へそくりを銀行に預けたのを忘れてしまって 探した! 探した! はずかしいね。



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

タコと油麩のさっと煮

74kcal/塩分1.9g

- ① タコは薄切りする。油麩は水で湿らせて1cmの厚さに切る。大根はごく薄い輪切りにする(※スライサーを使うと便利)。
- ② 鍋にだし汁を沸かしてしょうゆ・酒・塩で味付けする。大根を入れて2分ほど煮たら油麩を加える。油麩が煮汁を含んだら火を止めてタコを加える。
- ③ 器によそって小ネギを散らす。

材料(4人分)

- 茹でタコ 50g
- 油麩 1/2本
- 大根 3cm
- 小ネギ 3本
- だし汁 2カップ
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ3
- 塩 少々



タコの和風カルパッチョ

74kcal/塩分0.3g

- ① タコは薄切りする。
- ② アミエビを酢に浸して湿らせる。
- ③ 長ネギ・生姜を細かいみじん切りにし、白みそ・アミエビ・ごま油と混ぜてタレを作る。
- ④ 三つ葉と一緒にタコを盛り付けてタレをかける。

材料(4人分)

- 茹でタコ 00g
- 長ネギ 10cm
- 生姜 小1/2片
- 三つ葉 適宜
- アミエビ 小さじ1
- 酢 大さじ1
- 白みそ 小さじ2
- ごま油 大さじ1

小松菜の即席漬け・タコ和え

38kcal/塩分0.5g

- ① 小松菜は4cmほどの長さの長さに切って熱湯をさっとくぐらせて冷水にとり、水気をしぼっておく。
- ② アミエビ・みじん切りの長ネギ・すりおろした生姜と、ニンニク・砂糖・塩・水(大さじ2)をよく混ぜる。
- ③ 細切りしたタコと小松菜に②のタレを合わせて手で和える。
- ④ 盛り付けて白ゴマを添える。

材料(4人分)

- タコ 50g
- 小松菜 1ワ
- アミエビ 大さじ1
- 長ネギ 5cm
- 生姜 小1/4片
- ニンニク 少々
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 白ゴマ 小さじ1



タコと里芋のご飯

332kcal/塩分0.5g

- ① タコは2cmくらいの角切り、里芋は皮をむいて2cmくらいの角切りにする。生姜はせん切りする。菊の花は花びらをガクからはずし、熱湯の少量の酢(分量外)を入れて茹で、水にとっておく。
- ② タコ・酒・しょうゆを鍋に入れて火にかけ、1分ほど煮る。ざるに上げて具と汁に分ける。
- ③ 炊飯器にといだ米を入れて②の汁を加える。目盛りまで水を加え、塩を加える。米の上に里芋と生姜を散らして普通に炊飯する。
- ④ 蒸らしが終わったらタコを加えてさっくり混ぜる。茹でた菊の花とカイワレ大根を添える。

※茹でタコには塩分が残っている場合があるので、タコの塩味によって塩加減を調整してください。

材料(4人分)

- 茹でタコ 約150g
- 里芋 中2個
- 生姜 小1/4片
- 菊の花 3個
- 米 2合
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 50cc
- カイワレ大根 少々



旬の素材
《蛸(タコ)》

南三陸で水揚げされる主なタコの種類はマダコとミスダコです。ミスダコの盛期は夏で、マダコの旬は晩秋から冬にかけてです。タコは日本人にとって古くからなじみのある食材で、平安時代の延喜式にもタコ料理についての記載があるそうです。
栄養の面では、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。タコに含まれるビタミンB12は、神経や血液細胞を健康に保ち、DNAの生成を助ける効果が期待できます。
ほかにも、疲労回復などの効果が期待できるタウリンなどを豊富に含んでいます。
今回は、秋らしい食材との組み合わせでお楽しみください。

タコと油麩のさっと煮
タコの和風カルパッチョ
小松菜の即席漬け・タコ和え
タコと里芋のご飯



薬膳情報

タコには血気を補う作用があるといわれており、血を養うことで、疲労回復や肌の炎症を抑えるなどの効果が期待できます。タコは体を冷やす性質なので、生姜など体を温める食材と一緒に食べるのがいいでしょう。里芋には体内の老廃物を取り除いたり、胃腸の動きを整える効果があるとされています。猛暑で疲れた体を整えるのにもよさそうです。

おたよりコーナー

■絵画紀行で描かれた宮戸は四季折々、一年に何度も歩きに行きます。オルレコース以外にも小さな浜辺が点在する良い所ですね。(東松島市 M.Rさん)

◆M・Rさんが書いてくださったように、トレッキングルートとして景色や縄文の歴史などを楽しみながら歩くことができるオルレのコースも楽しいですし、コース以外にも美しい景観や季節の植物など見どころはたくさんありますね。(編集部)

■くらしの知恵袋にあった衣替えを参考に、我が家の居間や玄関に庭の花をかざりラベンダーの香りで爽やかにしました。(石巻市 N.Uさん)
◆季節の花を飾るのは素敵ですね。ラベンダーの香り、とても癒されそうです!(編集部)

■旬の素材のマグロの洋風レシピはとても斬新で参考になり、うちの定番メニューになりました。マグロとネギのぬた、おいしー!!(石巻市 S.Kさん)

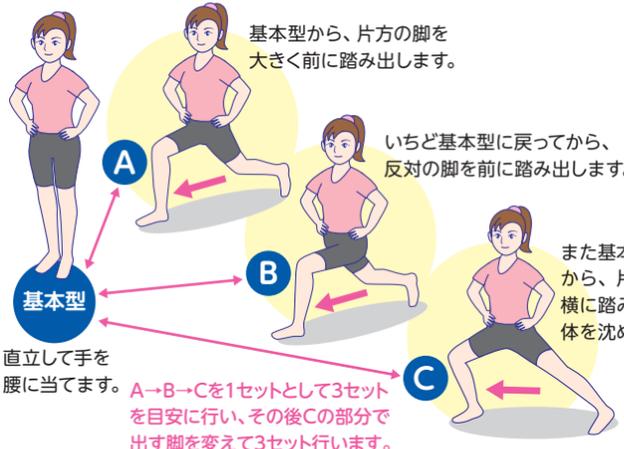
◆マグロといえばお醤油とわさびが定番ですが、アレンジ次第で洋風にも中華風にもなります。お料理のレパートリーを増やしていただけるのは編集部としても嬉しいかぎりです。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

下半身を鍛えて身体のバランス感覚を養うことで、運動のパフォーマンスが向上します。

1 スリーウェイランジ

効果 下腿を強くして、バランスを養います。

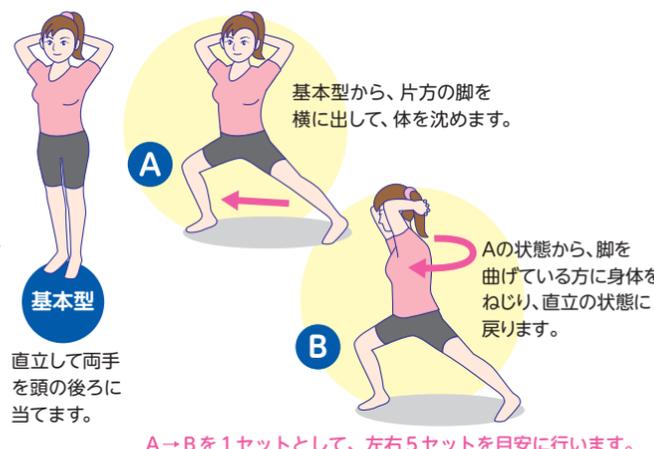


直立して手を腰に当てます。

A→B→Cを1セットとして3セットを目安に行い、その後Cの部分で出す脚を変えて3セット行います。

2 サイド&ツイストランジ

効果 内転筋(内腿)を強くし、捻転動作によりバランスを強化します。



直立して両手を頭の後ろに当てます。

A→Bを1セットとして、左右5セットを目安に行います。

ポイント ★上半身が大きく前に倒れこんだり、背中が丸まったりしないように気をつけましょう。★体を沈める深さは、ご自身で無理なくできる範囲から始めてみましょう。★痛いところがある場合は無理をせず、ご自身の体の状態に合わせて行いましょう。

【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22回 東北電力図画コンクール

作品展示

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!

みんなで
見に来てね!

一次審査通過
200作品

一般
投票審査
開催中!

投票期間 2023年
10月29日(日)まで

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、4,182作品ものご応募をいただきました。

9月8日には一次審査が行われ、選ばれた200作品を女川原子力PRセンターに展示して、見学に訪れた方々による「一般投票審査」を行っています。投票期間は10月29日(日)までですので、ぜひご来館いただきお気に入りの作品に投票してください。

なお、200作品のPRセンターでの展示は、12月下旬までを予定しています。



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

お問合せ先

東北電力 女川原子力PRセンター

<開館時間>9:30~16:30

TEL.0225(53)3410

◆ 休館日・毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

GOROTAN NEWS

ごろたん

ニュース



女川原子力PRセンターのキャラクター
タンゴウオの「ごろたん」

PRセンターに来館すると、記念品がもらえるよ!

牡鹿半島も色づく秋ですね。

ぜひドライブがてら女川原子力PRセンターにお立ち寄りください。女川原子力PRセンターでは、来館いただいた方に「記念品」を差し上げています。

さらに「ポイントカード」にスタンプを集めた方には、ここでしか入手できない特別なアイテムを差し上げます!!



★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。



来館記念品



ポイントカードと記念品

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



【編集後記】

尾形先生のスケッチに同行した日和山には、観光客の姿がありました。海外からのお客様も再び訪れるようになってきているようですので、この地域でしか見られない風景、味わえないお料理、地元の人との交流などを楽しんでいただきたいものです。私たちもさらに地域の魅力を把握して、丁寧にお伝えしていきたいと思っています。食欲の秋、まずは今が旬の美味しいものを食べに出かけましょうか。(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

ご応募いただいた方の中から
抽選で20名様に
シチズン
電子体温計
を差し上げます。

応募はがきの記入方法



シンプルなボディに大画面液晶を搭載した実測式体温計です。

※カラーはお選びいただけません。

- 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、掲載時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

Q. ステージでの演技やマーチングバンドなどと共演したりする「旗」を使ってパフォーマンスする人たちをなんといいましょうか?

- ① カラーガード
- ② フラッグガード
- ③ カラーガード



ヒント 国旗(カラー)を護衛することが語源と言われています。

前号の答え 東松島市の稲ヶ崎公園は、どんな植物の群生地として知られている?..... ③ツバキ

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11月30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。

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