

遠浅の澄んだ海と遠くに見える橋 砂の音にも心を傾けながら浜を歩く

鳴り砂の浜として知られている夏浜。砂の上を歩いたり手でこすったりすると「キュッキュッ」と音がする。鳴り砂の浜は、全国で20数カ所しかありません。そのうち女川町には夏浜と小屋取浜の2カ所があります。

鳴り砂はデリケートで、ゴミなどで汚れると鳴らなくなります。女川町の浜の環境は「おながわの鳴り砂を守る会」のほか、2011年以降女川町を訪れている大学生のボランティアなどの清掃活動によって守られています。

夏浜から遠くに見える出島と本土を結ぶ橋は、令和5年に架けられ、開通は今年12月の予定です。

今回は平日の昼下がりの、人影のない浜からの眺めを描いていただきました。

Point.
海鳥の声や波の音
スケッチをしながら
浜の響きを愉しむ

雲が流れて陽の光がさしてくると、澄んだ海の色がより輝いて感じられ、港で休む船や新しく架かった橋もくっきりと見えました。

波打ち際の海の表情は、砂浜を先に描き、少し乾いてから水の色を重ねました。何度も重ねて塗ると濁るので、イメージした色を瞬間的に表現するようにしました。

手前の白波はマスキングを最後にはずし、白さを強調するように工夫しました。

打ち寄せる波の音や、海鳥の鳴く声など、耳に心地よい浜の響きまでお伝え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。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！
……一般社団法人 日本カーシェアリング協会（石巻市）
- くらしの知恵袋
…「いざ」というときに何を持ち出しますか？

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……ホタテを使った料理
- 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
- 編集後記



● 能登半島の被災地では軽トラックのニーズも多い



● 被災地域など全国各地で活用される車には、石巻発とわかるスートンとローリーのキャラクターと @ishinomaki という文字が入っている



● 車は移動手段としてはもちろん、コミュニティ活動の一つとして活用されている



※より詳しい活動内容はHPをご覧ください
一般社団法人 日本カーシェアリング協会
<https://www.japan-csa.org/>



● タイヤ交換や点検・整備は石巻専修大学による「学生整備プロジェクト」のほか、複数の民間の企業に支えられている

人物

よしざわ たけひこ

● 吉澤 武彦 さん

一般社団法人日本カーシェアリング協会
代表理事

東日本大震災後、石巻市から新しい支援の仕組みを発信しようと活動してきました。災害の多いこの国で、毎年過去最大規模の支援が続いています。実績を積み認知度もあがってきていますが、まだ途上です。これからも「石巻の誇り」と思っていたいただける活動をしていくつもりです。

日本カーシェアリング協会の活動は、東日本大震災の支援活動から生まれました。甚大な被害のあった石巻市では車も多く失われました。その数は6万台ともいわれています。

ボランティア活動をしていた吉澤武彦さんは、車の支援が必要ではないかと提案され、関西の企業を何社も訪問して1台の車を譲り受けました。その後、仮設住宅への入居者にアンケートを行うなどして車を共有する仕組みをつくり、2011年7月に万石浦の仮設住宅で最初のカーシェアリングがはじまりました。

一般的なカーシェアリングとの違いは「地域づくり」が目的だということ。導入のサポートは協会が行いますが、車を共有するためのルールや役割は利用者が自分たちで決めて運営します。車の免許を持つていない人の移動支援は、会員のボランティアドライバーが行います。ほかにも、お出かけ企画があったり、お茶っこ会などをして親睦を深めています。

カーシェア会の運営をサポートしている

自然災害で車が被災することや、高齢になって免許を返納すること、もともと自分の車を持たないというライフスタイルもあるかもしれません。日本カーシェアリング協会の取り組みは、生活の利便性を確保するだけでなく、仲間とのつながりや地域を活性化する方法の一つとして、ますます注目されるのではないのでしょうか。



● 石巻市内でコミュニティ・カーシェアリングを行っているのは11地域あり、岡山県、鳥取県、滋賀県など宮城県外にも広がっている

仕事や買い物、通院など日常の生活に車は欠かせません。災害からの復旧復興にも車が必要です。日本カーシェアリング協会は、熊本地震や全国各地で起こっている豪雨災害の被災地などで車を貸し出す支援活動を行っています。今年1月に発生した能登半島地震の被災地にも、3月末現在で約300台の車を届け、被災した人たちの復旧作業や日常生活をサポートしています。

カーシェアリングは持続可能な仕組みが必要だと考えられ、関係機関や地元住民による検討委員会が組織されてからは、利用者へのヒアリングやアンケート調査なども行われました。仮設住宅で始まった活動は仮設住宅が閉鎖されて復興公営住宅へと移行してからも、住民同士が車を介した互助組織として運営するコミュニティ・カーシェアリング「カーシェア会」として活動が続いています。

協会が管理している車は、個人や企業から譲りうけたものです。車の寄付を担当している石渡賢大さんは、高齢の女性から軽自動車を受け取る際に、「今までいろんな人に助けてもらった恩返ししたいけれど難しいので、皆さんに託します」と言われたといいます。

車だけでなく、タイヤやカー用品、整備や点検、寄付金など、多くの個人や企業、行政から支援を受けて活動しています。一例として、地元の石巻専修大学の機械工学科自動車コースの学生の皆さんには、毎年タイヤ交換や点検をサポートしてもらっています。



● 石巻市内でコミュニティ・カーシェアリングを行っているのは11地域あり、岡山県、鳥取県、滋賀県など宮城県外にも広がっている

オレンジと青のアルパカのイラストを見たことはありませんか。石巻市に本部を置く「日本カーシェアリング協会」が管理している車には、スートンとローリーという名前のアルパカのキャラクターがついています。

仮設住宅でのカーシェアリングは、車を持っていない人の暮らしを支えるだけでなく、免許を持たない人も乗り合うことでコミュニティづくりにも役立つことがわかってきました。仮設住宅の入居は抽選だったため、知らない人同士が同じ仮設住宅で暮らし始めたのですが、カーシェアリングが行われているところは自治会ができるのが早かったといいます。

協会が管理している車は、個人や企業から譲りうけたものです。車の寄付を担当している石渡賢大さんは、高齢の女性から軽自動車を受け取る際に、「今までいろんな人に助けてもらった恩返ししたいけれど難しいので、皆さんに託します」と言われたといいます。

車だけでなく、タイヤやカー用品、整備や点検、寄付金など、多くの個人や企業、行政から支援を受けて活動しています。一例として、地元の石巻専修大学の機械工学科自動車コースの学生の皆さんには、毎年タイヤ交換や点検をサポートしてもらっています。



● 石巻市内でコミュニティ・カーシェアリングを行っているのは11地域あり、岡山県、鳥取県、滋賀県など宮城県外にも広がっている

石巻市

一般社団法人 日本カーシェアリング協会

コミュニティ活動や被災地支援を車のシェアでサポートする



「いざ」というときに何を持ち出しますか?

自分にとって必要なものは?

避難所に備蓄されている物品には限りがあります。マスクや除菌用品のほか、エチケットに関するものは自分で用意しておきましょう。例えば、爪切り、毛抜き、歯ブラシ、ハンドクリーム、生理用ナプキンなど、自分にとって必要なものを持ち出し袋に入れておきましょう。

想像力をはたかせてみましょう

停電するとカードやスマートフォン決済、ATMが使えなくなるので、硬貨を含む現金を用意しておきましょう。電話番号簿やお薬手帳のような情報も大切です。衛生や安全性の面で、避難所では上履きがあった方が安心です。気持ちを落ち着かせるための飴玉などの甘いものもあるといいかもしれません。

持ち出せる重さは人それぞれ

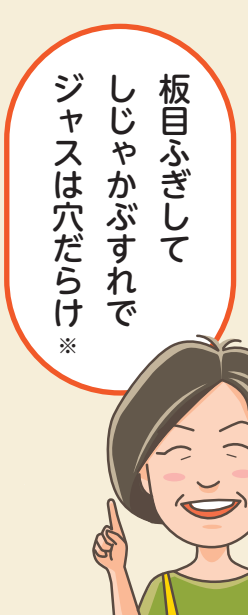
非常時に持ち出すものを備えたら、実際に背負ってみるなどして、負担なく持ち出せるか確認しておきましょう。重すぎて避難行動の妨げになるようだと本末転倒です。無理なく必要なものを持ち出せるように確認しておくことが大切です。

知恵袋

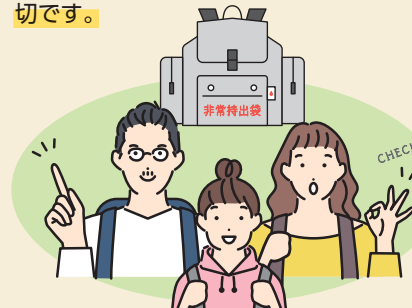
くらしの 小さな知恵話にちよつと 道草していきませんか?

豊富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



※



CHECK!



除菌



保険証
おくり手帳

※「方言で一言」の訳：フローリング拭き掃除して ひざが擦れて ジャージは穴だらけ

※「方言で一言」の訳：フローリング拭き掃除して ひざが擦れて ジャージは穴だらけ

UMINEKO 2



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歴を持つが「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

ホタテと夏野菜の昆布メ 一口握り

175kcal/塩分1.1g

- ① ホタテを2~3枚に切る。赤ピーマンと黄ピーマンは薄く削ぎ切りに、ズッキーニは斜め薄切りにする。
- ② ①をすべて昆布ではさんで30分ほどなじませる。
- ③ すし飯をひと口大に握って②の昆布メをのせる。
- ④ 湯通したミョウガをすし酢に30分ほど漬けた「ミョウガ漬け」と盛り付ける。お好みでワサビを添える。



- ホタテ貝柱 4個
- 赤ピーマン 1/4個
- 黄ピーマン 1/4個
- ズッキーニ 6cm
- 昆布 30cm
- ミョウガ 3個
- すし飯 1合分
- すし酢 適量



ホタテのシソ衣揚げ

143kcal/塩分1.2g

- ① ホタテ貝柱を2枚に切る。
- ② てんぷら粉を水でゆるめに溶いて、せん切りにした大葉と春巻き皮を混ぜる。
- ③ ②をホタテにたっぷりからめて180度の揚げ油で揚げる。
- ④ アスパラガスは食べやすい大きさに切って素揚げする。器に盛り付けて塩を添える。



- ホタテ貝柱 6個
- アスパラガス 4本
- 大葉 20枚
- 春巻き皮 1枚
- てんぷら粉 2/3カップ
- *揚げ油
- *塩
- *水



貝ひもとペロの胡麻和え

128kcal/塩分1.4g

- ① 貝ひもはしごいてぬめりを取る。ペロは半分を開いて黒い部分を取り除く。
- ② ①の貝ひもとペロに酒と塩をふりかけて蒸し茹で(2~3分)し、粗熱を取る。
- ③ ②を合わせて、②の貝を和える。
- ④ 薄切りにした玉ネギと刻んだ海苔を添えて盛り付ける。



- ホタテ貝ひも 6個分
- ペロ(生殖巣) 6個分
- 玉ネギ 1/8個
- 焼き海苔 少々
- 酒 大さじ4
- 塩 少々
- A ■ すりゴマ 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 蒸し汁 大さじ2



貝ひもとトウモロコシの吸い物

69kcal/塩分1.7g

- ① 貝ひもはしごいてぬめりを取って3~4cmに切る。ペロは黒い部分を取り除いて斜めに切る。
- ② トウモロコシは塊になるようにそぎ切りする。ミョウガと生姜はせん切りする。
- ③ 約3カップの水を温めて酒を加え、①と②のトウモロコシを入れて煮立たせないように3分くらい火を通す。
- ④ 塩としょうゆで味付けする。お椀によそってミョウガと生姜を添える。



- ホタテ貝ひも 4個分
- ペロ(生殖巣) 4個分
- トウモロコシ 1/3本
- ミョウガ 1個
- 生姜 小1/2片
- 酒 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 水 約3カップ



貝ひもとトウモロコシの吸い物

貝ひもとペロの胡麻和え

ホタテのシソ衣揚げ

ホタテと夏野菜の昆布メ 一口握り

ホタテは初夏から夏にかけて貝柱が大きくなり甘みが増します。宮城県のホタテ養殖生産量は全国3位で、寒流と暖流が出合うことから世界三大漁場として知られる豊かな海で耳吊り方式で養殖されています。

良質なたんぱく質、鉄分、亜鉛、タウリンなど栄養豊富なホタテですが、強い甘みを持つグリシンが多く、生でも加熱しても甘みが感じられることも特徴の一つです。

今回は、貝柱だけでなくペロやひもを使ったレシピをご紹介します。

旬の素材 《ホタテ》



ホタテと夏野菜の昆布メ 一口握り



貝ひもとペロの胡麻和え



ホタテのシソ衣揚げ



貝ひもとトウモロコシの吸い物

薬膳情報

ホタテは体に潤いを与えて腎の動きを高めるといわれ、滋養強壮や疲労回復に効果があるほか、めまいやのぼせにもよいとされています。ピーマンは肝をいたわり気のめぐりを整えるといわれています。ミョウガや大葉には食欲を促進する効果がありますから、食欲が減少する暑い時期にも活躍する食材です。



おたよりコーナー

■石巻や県内の医療を支える「石巻赤十字看護専門学校」の生徒さんによるカラーガード部を初めて知り、地域に根ざした貢献に感銘しました。頑張ってください! (石巻市 K.Sさん)

◆取材時にも、部員の皆さんの志の高さとイキイキとした様子に感動しました。カラーガード部の演技を見る機会がありましたら、ぜひ声援を送っていただければと思います。(編集部)

■旬の素材の「小松菜の即席漬け・タコ和え」をニンニクを抜いて作っていましたが、それでも美味しくできました。家族の評判もよかったです♡ (石巻市 C.Yさん)

◆ご家族の評判は、私たちにとっても嬉しいことです。「旬の素材」は手に入りやすい食材を使ったレシピばかりなので、これからも活用してみてください。(編集部)

■「元気アップ!」を切りとって壁に貼って実践しています。(東松島市 O.Tさん)

◆エクササイズは継続が大事ですが、そこが難しいところでもあるので、見えるところに貼っておくのは良いアイデアですね!(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。



隙間時間に体を鍛えるエクササイズを取り入れて、よりアクティブに過ごしませんか。

1 ヒンズースクワット

効果 運動のリズム感とバランスを同時に養うことができます。

A 両足を腰幅くらいに開いて立ち、両手を胸の位置にスタンバイします。

B 両腕を後ろに振りながら腰を下ろします。
ふともも ※大腿部が床と平行になるまで沈み込むのが理想ですが、無理せず自分のできる範囲で行いましょう。



A → B → A を1回として5~6回を2、3セット目安に行いましょう。

2 フロントキック

効果 膝や骨盤の弾力と、大腿四頭筋(ふとももの筋肉)の筋力が向上します。

基本型 腰に手を当て、両足を腰幅くらいに開いて立ちます。※何かにつかまって立ってもかまいません

A 片足を前に蹴り上げてキックします。腰の高さでのキックを目標としますが、自分のできる高さでかまいません。

B 反対の足を蹴り上げてキックします。
基本型 → A → B を1回として5~8回を2、3セット目安に行いましょう。

ポイント

- ★呼吸を止めずに行いましょう。
- ★急に行わず体を温めてから行いましょう。
- ★痛いところがある場合は無理をせず、自分の体の柔軟性や可能域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/>

ローズガーデンフェア 2024

開催期間

5月25日(土)
～ 6月22日(土)

※6月17日(月)は休館

入場
無料

女川原子力PRセンターのスイートガーデンでは、1年を通して様々な植物を楽しめます。特に、ローズガーデンフェアの期間中は、約110種類ものバラが見頃を迎え色鮮やかに咲きこぼれます。ぜひご家族・ご友人などお誘い合わせのうえお越しください。

花いっぱい
のスイート
ガーデンに
お越し
ください！

バラをバックに
記念撮影！

♪写真のプリントサービス付き♪

★期間中は毎日開催!!

(時間/10:00～16:00)

※休館日の6月17日(月)を除く。



色鮮やかに咲くバラ

しあわせのバラのトンネル

約110種類のバラのうち、いくつかをピックアップしてご紹介します。



名称 フラグラント レディ

「香りの貴婦人」その名にふさわしい
香りをただよわせます。

★フランス 1991 年 作出



名称 イングリッドバークマン

映画「カサブランカ」等数々の名作に出演した
名女優の名にちなむ。

★デンマーク 1984 年 作出



名称 紫 香

香りも楽しめる藤色のバラ。
1993年のJRC (国際ばらコンクールのひとつ) 銅賞

★日本 1993 年 作出

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

◆住所/女川町塚浜字前田123 ◆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

ホームページ▶



【編集後記】

今回は被災地支援にも力を入れている日本カーシェアリング協会の活動や、全国各地で防災について講演活動を行っている草貴子さんから持ち出しグッズについての知恵を紹介していただきました。災害への備えは大切です。持ち出し袋の中身などは定期的に見直すことも必要ですね。尾形先生のスケッチに同行して夏浜を歩きながら、浜の清掃活動をしてきている皆さんにも思いを馳せつつ、できることから行動していくことが大事だと感じています。(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 UMINETOKO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

◀ 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20名様に

マロン・キッチン
ボウルセット

を差し上げます。



食材をサッとすぐえるサール・ボウルセット。
角は水切れの良い注ぎ口に。
流水にさらしても食材があらわれません。
※カラーはお選びいただけません。

Q.

特定の複数の人たちが車を共同で使用する
ことをなんというでしょうか。

- ① カーシェアリング
- ② カーリング
- ③ カーナビゲーション



ヒント

この活動をコミュニティづくりや災害支援に
活用している団体が石巻市にあります。

前号の答え

ステージでの演技やマーチングバンドなどと共演
する「旗」を使ってパフォーマンスする人たちは?
..... ③ カラーガード

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】

2024年6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

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

VEGETABLE
OIL INK

UMINEKO