



ススキが秋風になびく夕暮れ時 御番所公園からの眺望を楽しむ



牡鹿半島の先端にある御番所山の頂上付近に「おしか御番所公園」があります。御番所という名称は、江戸時代に仙台藩が見張り所を設置していたことに由来します。

公園にはベンチや遊具があり、天気の良い休日には家族でピクニックを楽しむ様子も見られます。

公園中央の最も高い場所にある展望棟からは360度のパノラマが広がり金華山や網地島、牡鹿半島の稜線、晴れた日には松島や遠く蔵王連峰まで見渡すことができます。

今回は、やさしい秋の風に吹かれながら夕方から日の暮れる時間帯に、展望棟から西の方向を眺めてスケッチしていただきました。

Point.

暮れゆく瞬間の輝き
刻々と変化する表情から
美しい一瞬を切り取る

暗くなる前のほんの数分間の美しさを捉えたいと思い、日が暮れる数時間前から公園を歩き、スケッチをしながら構図を決めました。

暮れゆくとき、空と海は刻々と表情を変え、さまざまな色を見せてくれます。景色を印象づける「色」を決め、バランスを大切にしながら描きました。

公園を後にするとき、親子の鹿が見送ってくれたのも印象的でした。

牡鹿半島の美しい景色と、秋の風情を感じていただけ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初代審査委員長を務めた。

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!
…………… 女川町民会議 (女川町)
- くらしの知恵袋
…………… 就寝までの自由な時間、
どのように過ごしますか?

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
…………… 鯖(サバ)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。

女川町

女川町民会議

女川を楽しみ、女川を活気づける 「やりたい」を実現させる会議

町民だけでなく、女川町で活動するすべての人が対象の「女川町民会議」。会議という堅い感じがするかもしれませんが、女川町を舞台にやりたいことを発表し合い、実現に向けて進めていくための自由度の高い場です。

参加者の年齢層が広いのも特徴です。プレゼンをした最年少は高校生ですが、中学生の見学もありましたし、子ども連れ参加者もいます。赤ちゃんを連れた女性が参加したときには、ほかの参加者があやしてくれるなどして、参加した女性は「子どもを連れてきてもいい場所だと安心しました」と話していました。

会議で提案されたアイデアはバラエティに富んでいて、これまでにコスプレイベント、大運動会、麻雀大会、フォトウエディング企画、ゲームイベントなど、規模の大きさに関わらずさまざまなアイデアが実現しています。

令和4年1月に女川町民会議事務局・設立準備会として1回目の打ち合わせが行われました。その後の打ち合わせを経て、同年12月にイベントとして仙台育英学園高等学校野球部の須江航監督の特別講演会を実施。翌年1月29日に青山学院大学駅伝部の原晋監督による講演会と町長を交えたトークセッションを開催。これが第1回女川町民会議を町民に示唆するキックオフ・イベントとなりました。

第2回以降は、参加者の自己紹介や交流、女川町でやりたいことの発表、各プロジェクトの進捗状況の報告などを行っています。

2ヶ月に1度の会議のほか、個別相談にも応じています。相談の内容は許認可の取り方や進め方などが多く、実現に向けたアドバイスや支援が行われています。対象となる活動内容は、イベントや趣味など、女川町でやってみようという仲間づくりなど多岐にわたります。経済活動を伴うものでもかまいません。



●この日の女川町民会議は、同じテーブルに座った人たち同士の自己紹介からスタート



●出島架橋に向けたアイデア出しでは、原田さんのほか3名からの発表があり、参加者は聞きながら聞いていた



●女川フューチャーセンターでの会議は、和やかで初参加の人も意見が出しやすい雰囲気



●大がかりな企画もあれば、室内でボードゲームを楽しむイベントなど、実現したアイデアはバラエティに富んでいる



●コスプレイベントでは、県内外からの参加者が楽しみながら女川の魅力を発信してくれた

子どもたちを対象とした女川大運動会を主催している原田直信さんは競技種目を

自己実現の可能性と、女川町を盛り上げる機運が感じられる女川町民会議。やりたいことがある人はもちろん、参加者の話を聞くだけでも楽しく、元気がもらえるような取り組みです。地域参画への一歩を踏み出すきっかけにも、地域の活性化にもつながっているようです。



●シーパルピアの施設管理者や事業者に情報を提供し、コスプレでの店内利用や屋外撮影も可能に



●令和5年7月の大運動会には138名の子どもたちが参加。今年の12月にも子どもたちが元気に体を動かすイベントを予定している



●今年9月25日に開催された第10回町民会議のコンセプトは、出島架橋の開通を前に「出島架橋に向けたイベントアイデア出し&芋煮会」でした。出島の現状報告の後、出島でやってみようという発表があり、スポーツの大会、釣りをメインとした企画、初日の出を見る、子どもたちの遊び場をつくるなど多彩なアイデアが出されました。美味しい芋煮を味わう時間を挟んだ後は、それぞれのアイデアに興味を持った人たちがグループとなりディスカッションを行いました。明るく和やかな雰囲気のなか、初めて参加する人も自然に溶け込んでアイデアを出し合う様子が印象的でした。

人物 Key Person.

さとう とわ
佐藤 永遠 さん
女川町企画課企画調整係 主事

アイデアの実現はもちろんですが、会議を通して女川を想う人たちのつながりができることが素敵だと思っています。会議という名称ですが、フランクで楽しく参加できる会なので、もっと多くの方に参加して欲しいです。



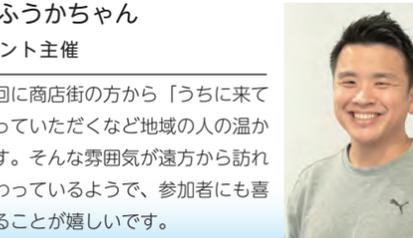
あーさん&ふうかちゃん
コスプレイベント主催

個人で始めた初回に商店街の方から「うちに来てほしいよ」と言ってくれたりと地域の方の温かさを感じています。そんな雰囲気が遠方から訪れる人たちにも伝わっているようで、参加者にも喜んでもらえていることが嬉しいです。



はらだ なおとし
原田 直信 さん
女川町大運動会主催

大阪生まれ大阪育ちで4年前から女川町で暮らしています。運動を通して子どもたちの自己肯定感を育みたいという想いと、女川町での楽しい思い出を作りたいと考え大運動会を企画運営しています。町民会議で仲間が増えていきます。



就寝までの自由な時間、どのように過ごしますか？

日没が早まり、室内で過ごす時間が長くなる季節。自分のためだけに時間を使ってもいいかもしれませんね。

手紙を書いてみませんか？

「10年後の自分」に宛てた手紙をしたためてみませんか。これまでの人生を振り返ったり、これからの目標や希望を書くのもいいのではないのでしょうか。



美味しいものを食べませんか？

あなたにとって「美味しいもの」は何ですか？家族に合わせることなく、自分が食べたいものを味わうのもいいのではないのでしょうか。ゆったりした時間、たまに贅沢をしてもいいと思います。



大切なものを備えませんか？

非常用の持ち出し袋には、緊急時に命や生活を守る必需品が入っていると思います。それとは別に「大切なもの」を持ち出せるようしておきませんか。大好きなぬいぐるみ、本、編み物や手軽な運動器具などの没頭できるもの、折り紙やおはじきなどの玩具、家族やペットの写真など。あるとホッとするもの、癒されるものを用意することも必要です。



知恵袋

はらだ なおとし
「方言で一言」
蠅帳に入るごちそう。
ふかすいも、あじやず、
ごんぼいり、おごじり※



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



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

サバと長芋でフィッシュ&チップス

391kcal/塩分0.9g

- サバは大きい骨を取り除き、斜めにそぎ切りして塩コショウする。長芋は皮付きのまま5mm厚さの輪切りにする。
 - 卵・水(大さじ2)・薄力粉を混ぜ合わせて衣(A)を作る。細かくひいたパン粉にドライハーブを混ぜて衣(B)にする。
 - 180度に熱した揚げ油で長芋とサバを揚げる。レモンとパセリを添えて盛り付ける。
- ☆ポイント: 揚げ油にサバの香りがつくのでサバより長芋を先に揚げる。

材料(4人分)

- 生サバ切り身 2枚
- 長芋 12cm
- 卵 1個
- 薄力粉 大さじ3
- パン粉 約1カップ
- ミックスハーブ(*) 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- パセリ・レモン 適宜
- 揚げ油 適量

(*) オレガノ・タイム・バジルなどが混ざっているものなければドライバジルやドライパセリでもOK

サバの黒コショウ焼き

105kcal/塩分1.3g

- サバを1cm厚さのそぎ切りにして塩を両面にふって10分ほど置く。
- 出た水気をふき取ってから黒コショウを両面にまぶす。
- グリルで色よく焼き、薄切りのカブと一緒に盛り付ける。お好みでおろしニンニクとオリーブ油を適量つける。

材料(4人分)

- 生サバ切り身 1枚
- 塩 約小さじ1
- 黒コショウ 適量
- カブ 1個
- おろしニンニク 適量
- オリーブ油 適量

サバのヨーグルト和え&ディップ

96kcal/塩分1.8g

- ヨーグルトはコーヒーフィルターに入れて3時間ほど水切りしておく。
- サバの黒コショウ焼きをほぐす。紫玉ねぎ・セロリ・小ネギはみじん切りにする。
- ①のヨーグルトと②のサバと野菜を混ぜ合わせて塩コショウで味を調える。
- キュウリやニンジンなどの野菜・トーストと一緒に器に盛り付ける。

材料(4人分)

- サバの黒コショウ焼き 2切れ
- 紫玉ねぎ 1/4個
- セロリ 5cm
- 小ネギ 2本
- ヨーグルト 50g
- 塩 約小さじ1/2
- コショウ 適量
- キュウリ・ニンジン・パン など 適宜

サバのスパイシースープ

305kcal/塩分1.5g

- 玉ねぎと赤ピーマンは小さい乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。ニンニクは薄切りにする。
- サバは3~4つに切って塩コショウと薄力粉をまぶす。オリーブ油(大さじ1.5)を鍋にひき、表面に焼き目がついたら取り出す。
- 鍋に残った油をさっと拭きとり、新たにオリーブ油(大さじ1.5)をひいてニンニクと玉ねぎを炒める。
- しんなりしたら②のサバを戻してワイン(または酒)を加えて煮立てる。カレー粉と水(3カップ)を加えて煮立ったら赤ピーマンとブロッコリーを加えて少し煮る。塩で味を調べてできあがり。

材料(4人分)

- 生サバ切り身 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 赤ピーマン 1/2個
- ブロッコリー 1/2個
- ニンニク 1片
- 塩 少々
- コショウ 少々
- 薄力粉 少々
- オリーブ油 大さじ3
- カレー粉 大さじ1
- 白ワイン(酒でもOK) 1/2カップ
- 塩 小さじ1

旬の素材
鯖(サバ)

食卓にのぼるサバはマサバ、ゴマサバ、タイセイウサバの3種類で、そのうち三陸沖で獲れるのはマサバとゴマサバです。鮮度が落ちやすい魚なので、目が澄んでいて、背中の模様がくっきりして皮に張りがあるものを選ぶといいでしょう。

サバはDHAやEPAのほか、たんぱく質、ビタミンB2・B6・B12、ビタミンDなど栄養豊富なことでも知られています。

今回は秋から冬にかけて旬を迎えるマサバを使って、パーティなどでも活用できるレシピをご紹介します。



薬膳情報
 サバは薬膳の視点から血行促進の効能があるといわれています。カレー粉の元になっているターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスには消化促進や食欲増進、抗酸化作用などさまざまな効果があるとされています。味のアクセントになるため塩分を抑えられるというメリットもあります。

おたよりコーナー

■カーシェアリングのことは今回初めて知りました。とても良い取り組みだと思います。がんばってください。(東松島市 S.Mさん)

◆日本カーシェアリング協会は、能登半島地震のほか、秋田・山形の大津波被害や能登半島豪雨の被災地など各地で支援活動をしています。私たちもできる支援を心がけたいものです。(編集部)

■「絵画紀行〜ふるさとの情景〜」を毎回楽しみにしています。気に入った絵は壁に貼って、やさしい絵に癒されています。(石巻市 I.Iさん)

◆尾形先生はスケッチの際、鳥や虫の声、刻々と変わる空、気温や風などの空気感も大切に描かれていました。そういう感性も作品から伝わっているのだと思います。(編集部)

■「カラダが喜ぶ運動コーナー」を自分でもやってみましたが、ポイントなどが書いてありすごく良かったです。(石巻市 M.Yさん)

◆エクササイズは無理をせずに継続することが大切です。これからもポイントを参考に、楽しみながら体を動かしてくださいね。(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。

場所を選ばずにできるエクササイズを日課に組み込んで、元気な体づくりを目指しませんか。

1 ローイング

効果 背筋を鍛えることで姿勢の良さや、肩こり・腰痛予防の効果が期待できます。

A 右手を前ならえのように前に出して、左手で右手首をつかみます。

B 右腕を後ろに強く引き、左手は右腕の動きを止めます。

※これは「右背筋」のトレーニングです。左背筋は左右を逆に行います。

それぞれ8~10秒を1セットとして2、3セット行いましょう。

2 プッシュプレス

効果 大胸筋を鍛えることで姿勢の良さや日常動作のパワーアップが期待できます。

A 握った右手と左手の手の平を胸の中央で合わせます。

B 合わせた両手を右大胸筋前に移動させて、その位置で強く押し合います。

※これは「右大胸筋」のトレーニングです。左大胸筋は左右を逆に行います。

それぞれ8~10秒を1セットとして2、3セット行いましょう。

ポイント ★関節の曲げ伸ばしなどを行わず、動きを止めて力を拮抗させて行う筋トレを「アイソメトリックエクササイズ」といいます。動きがないため安全にできるトレーニングで、ケガからのリハビリにも活用されています。

【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23回 東北電力図画コンクール

一次審査通過
200作品

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!

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、4,195作品ものご応募をいただきました。
9月13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います。PRセンターでの展示は、12月下旬までを予定しています。ぜひご来館いただき、子どもたちが描いた想像力溢れる個性豊かな作品をご覧ください。

※「一般投票」は10月25日(金)まで受け付けています。



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



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)

節約電力量(年間) 約1,930円の節約
約53.08kWh

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)

節約電力量(年間) 約1,780円の節約
約48.95kWh

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)

節約電力量(年間) 約3,270円の節約
約89.91kWh

冷蔵庫
庫内にもものを詰め
込みすぎない!

周囲温度22度、設定温度「中」一定量とその半分の量を入れた場合の一日の比較

節約電力量(年間) 約1,590円の節約
約43.84kWh

★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/>



【編集後記】

女川町民会議の取材では出島でのイベントのアイデアを聞いてワクワクしました。一人では難しいことも、仲間をみつけて一緒に活動できたら楽しく実現するかもしれません。ゆるやかにつながる場があるのは素敵なことだと感じました。おすそ分けしていただいた芋煮もとても美味しかったです。おしか御番所公園でも思ったのですが、さまざまな地域の魅力に気づくことができれば、毎日の生活にもハリがそうです。(編集部)

85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
**アロマ
アイピロー**
を差し上げます。

応募はがきの記入方法



温めても冷やしても使える目と心を癒すアイピローと、可愛いフタタオルのポリルームのあるセットです。
※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 UMINeko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. 牡鹿半島の先端にある眺めの良い公園は「おしか〇〇〇公園」という名称です。〇〇〇にあてはまるのは次のうちどれでしょうか。

- ① クジラ
- ② 御番所
- ③ 金華山



ヒント 江戸時代に仙台藩が見張り所を置いたことに由来します。

前号の答え 複数の人たちが車を共同で使用する仕組みを..... ① カーシェアリング

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。