

便利に安全に人々が行き来する

出島大橋を出島港から眺める

昨年12月、女川町の離島である出島と本土をつなぐ「出島大橋」が開通しました。

橋が架かるまでの移動手段は船のみで、今年3月30日まで定期船が運行していました。定期船は島で暮らす人たちの生活を支えただけでなく、釣り客などにも利用されていたそうです。

定期船は出島港と寺間港を発着港としていました。出島大橋から近いのは出島港で、大橋の姿がよく見えます。スケッチ中には、ドライブやツリーリングで訪れる人たちの姿も見られました。

今回は漁船が休憩している静かな時間帯に、出島港から眺める出島大橋を描きました。

Point.
出島大橋を眼前に
風いで静かな
澄んだ海を眺める

訪れた日はお天気が良くて、海の水が澄んで見えました。海面に白く縦の色を入れたことで、透明感を感じていただけだと思います。

横の線が多いので、絵が上下に分かれるような印象をさけるため、手前の船のマストを描き入れる工夫をしています。

奥行きが感じられるよう、大橋の奥の方に目線が行くようにと、小さな島を濃い色で表現しました。

出島大橋の開通は、島で暮らす人々にとって念願だったと聞きました。晴れた日の明るい印象が、橋の開通を喜ぶ雰囲気に通じたら嬉しく思います。

(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・女川町でお勤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、お勤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 いずしま
女川未来会議出島
プロジェクト
(女川町)

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
…… タコを使った料理
- くらしの知恵袋
… たくさんある野菜をどうしていますか？
- 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



女川町

一般社団法人女川未来会議出島プロジェクト



自然豊かな島に待望の大橋が開通 島民も訪れる人も笑顔で過ごせる環境づくり

女川町の出島は周囲約14キロメートルの島です。自然豊かで、沿岸部はリアス式海岸が続ぎ、全島が三陸復興国立公園に指定されています。

金華山沖という世界三大漁場に近いこともあり漁業が主な産業で、とくにギンザケやホタテなどの養殖が盛んです。島名の由来は、「内陸から前方に離れ出た島」や「日が出ずる島」と言われています。

令和6年12月19日、女川町の本土と出島とを結ぶ「出島大橋」が開通しました。

本土と出島との距離は300メートルほどですが、移動手段は女川港と出島を結ぶ船しかなかったため、海が荒れると行き来ができなくなることもありました。

島に暮らす人たちは、昭和54年に「出島架橋促進期成同盟会」を立ち上げ、島民の命を守る橋の建設を訴えてきました。実現のめどが立たない状況が続いていましたが、東日本大震災の発生をきっかけに、必要性が再認識されてこのたびの開通につながったのです。

漁業が盛んな出島は、釣り客が定期船で訪れることはありましたが、産業として観光に力を入れてきたわけではありません。震災後、島の魅力を再確認しながら島の自然を守り、活力ある集落づくりを目指す「ゴヘ!!島活」という活動が始まりました。

この活動では、島の散策路をつくる活動や、島のみどころをまとめたマップづくりなどが行われてきました。

「女川未来会議出島プロジェクト（以降プロジェクト）」の代表理事である高野信さんは福島県の出身で、令和元年に出島に移り住みました。それまでも出島内で民宿事業の立ち上げに関わって営業を担当するなど、島とのつながりは深くありました。

一方、プロジェクトの理事で寺間区長の須田菊男さんは「ゴヘ!!島活」にも携わり、島にある配石遺構（通称出島ストーンサークル）周辺の草刈りをするなどの整備をしていました。須田さんは「眺めが良くていいところだから、たくさんの人に見てほしい、島の魅力を多くの人に知ってほしい」という想いから活動していたそうです。それを知った高野さんも、ストーンサークル周辺の整備を手伝うようになりしました。

令和元年9月、女川未来会議で島民有志とボランティアによってプロジェクトが立ち上がり、令和4年12月1日には「一般社団法人女川未来会議出島プロジェクト」として法人化しました。

主な活動は、ストーンサークル周辺の整備や、ストーンサークルを起点とするトレイルコースの整備、島で活動する人たちの支援などです。

法人化してからは、民間企業の助成や国土緑化推進機構の「緑の募金」の支援を受けて出島「里島創生」事業に取り組んでいます。これは島全体を里山、周囲の海を里海として整備し、豊かな自然と多様な生物が息づく持続可能な環境づくりを進める取り組みです。

現在、出島では地域おこし協力隊のメンバーがサウナ施設をつくり誘客を図るなど、精力的に活動しています。プロジェクトでは、島に住む人たちや地域おこし協力隊のメンバーはもちろん、出島に関心を持ってくれる人たちとともに、さらに島の魅力を引き出し、アピールしていこうとしています。

4月下旬には、女川町の奥清水を拠点に自然のなかで遊び学ぶ活動をしている「みんなの山学校」のメンバーが、「みんなの島学校」と称してストーンサークル周辺で活動しました。

「みんなの山学校」は、震災後に外で思い切り遊ぶ子どもの姿が少なくなったことを危惧して、子どもを持つ三人の女性が始めた活動です。

主宰者の一人、遠藤香奈さんは、出島に橋が架かったら遊びに来ようと計画していたといい、高野信さんから情報を得て場所を選定。高野さんたちは、子どもたちが訪



● みんなの山学校は月1回開催で、自然のなかでのびのび遊ぶのが主な活動



● 磯ではカニをつかまえたり釣りをしたり、シーグラス探しも楽しんだ

れて危なくないように、もともとあった斜面を上り下りするためのロープを新調して安全性を高めるなどの協力をしました。



● 磯ではカニをつかまえたり釣りをしたり、シーグラス探しも楽しんだ

今後、プロジェクトとしては、トレイルルートのさらなる開拓やガイド育成、釣り客が手づから来て楽しめるような釣り船紹介を含めた環境づくりなど、観光コンテンツの整備を目指したいとのこと。そして、島で暮らす人にとっても、訪れる人にとっても、魅力的な活動を展開していきたいと考えています。

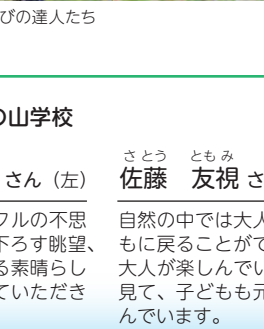
出島大橋の開通で訪れやすくなった出島。マナーを守って、のんびりゆっくり自然を満喫したいものです。



● 磯に降りる急な斜面では高野さんたちが設置したロープを伝って慎重に



● 子どもも大人も思い思いに遊ぶ、遊びの達人たち



● 子どもも大人も思い思いに遊ぶ、遊びの達人たち

みんなの山学校

えんどう かな
遠藤 香奈さん(左)

ストーンサークルの不思議さや海を見下ろす眺望、磯遊びもできる素晴らしい環境を教えてくださいました。

さとう ともみ
佐藤 友視さん(中)

自然の中では大人も子どもにも戻ることができます。大人が楽しんでいる姿を見て、子どもも元気に遊んでいます。

やたけ まさこ
矢竹 昌子さん(右)

この活動は、自然の中でのんびりできるのがいいところです。日常から離れて“遊ぶ”時間は大人にも大切だと思います。



● 子どもも大人も思い思いに遊ぶ、遊びの達人たち



● 出島の配石遺構（通称出島ストーンサークル）は、天狗のしわざだとの言い伝えがある



● ストーンサークルの近くには宮城県最大規模の貝塚群「山下貝塚」と「四子館貝塚」がある



● ストーンサークル周辺の整備は月1回、ボランティアや地域おこし協力隊などの有志によって行われている



● 出島港付近のゴミ箱やトイレの管理などの環境美化活動も担っている



● 島を訪れる人たちには、マナーを守って安全に楽しんでほしい

人物 Key Person.



一般社団法人 女川未来会議出島プロジェクト

たかの しん
高野 信さん(左) ●代表理事

出島大橋の開通が女川町全体を盛り上げる要因になることを期待しています。そのためにも出島の環境を守りながら魅力をアピールしたいと考えています。

すだ さくお ●理事
須田 菊男さん(中) 寺間地区 区長

出島は自然も景観も良いので、この魅力を知人が増えて、訪れる人が多くなることを望んでいます。住んでもらえたらなお嬉しいですね。

すだ みつり ●理事
須田 三憲さん(右) 出島地区 区長

大橋の開通は、漁業者にとっても恩恵があります。島を訪れる皆さんにはマナーを守って楽しく安全に過ごしてもらいたいです。



いずしま おおはし 出島大橋

出島大橋は本土と出島の西側をつなぐ約364メートルのアーチ橋です。アーチ橋とは、上向きの弧状の構造で橋の荷重を支える橋で、壊れにくく強度が強いという特徴があります。

架橋事業は、平成27年に女川町で出島架橋事業が新規採択され、令和2年に出島架橋本体工事の下部工現地施工が始まりました。

令和5年1月22日に、三重県津市の工場で造られた橋本体の一部が第1便として海上輸送で到着。その後、石浜地区で組み立てが行われ、橋体架設は同年11月16日に完成しました。橋の名前が「出島大橋」に決まったのは翌6年9月です。待望の開通は令和6年12月19日で、本土側と出島側の両方で開通のセレモニーが行われ、ブルーインパルスによる祝福の飛行もありました。





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

タコとアサリのワイン煮

127kcal/塩分2.0g

- ① アサリは砂抜きして殻を洗う。タコは薄切り、ワカメはざく切り、ピーマンは細切り、ニンニクは薄切り、唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油・ニンニク・アサリ・白ワインを入れ、ふたをして強火で蒸し煮する。
- ③ アサリが口を開けたらピーマン・ワカメ・タコ・赤唐辛子を順に加えて手早く炒め合わせ、塩コショウで味付けする。

材料(4人分)

●茹でタコ 50g
●アサリ 200g
●ワカメ 60g
●ジャンボピーマン(黄) 1/2個
●ニンニク 1片
●赤唐辛子 小1本(お好みで調整)
●白ワイン 100cc
●オリーブ油 大さじ2
●塩コショウ 少々



イカとトマトの冷パスタ

411kcal/塩分0.9g

- ① イカをさばいて胴は輪切り、足は2cmくらいに切る。トマトは1cmくらいの角切りに、ニンニクは薄切りする。
- ② ①と一緒に鍋に入れて火にかけ3分ほど煮て冷ます。
- ③ 適量の塩(分量外)を加えたお湯でパスタを柔らかめに茹でる。ざるに上げて冷水で締め、水気を取る。
- ④ パスタに冷ました②をあえて、塩コショウ・辛子・オリーブ油で味付けする。みじん切りの大葉を加える。

材料(4人分)

●イカ 1杯
●トマト 1個
●ニンニク 1/2片
●大葉 10枚
●パスタ 約300g
●塩コショウ 少々
●辛子 小さじ1
●オリーブ油 大さじ3



ワカメとズッキーニのスープ

27kcal/塩分1.0g

- ① ワカメは小さめのざく切り、ズッキーニは細切りにする。
- ② 鍋に湯(3カップ)を沸かしてコンソメを溶かす。溶きほぐした卵を流し入れ、ふわっと浮いてきたらワカメ・ズッキーニを加えてひと煮する。塩コショウで味を調える。

材料(4人分)

●ワカメ 20g
●ズッキーニ 1/2本
●卵 1個
●コンソメ 小さじ2
(キューブの場合は1個)
●塩コショウ 少々



ワカメのサクサク揚げサラダ

348kcal/塩分0.8g

- ① ざく切りしたワカメをボウルに入れ、しょうゆ・ゴマ・片栗粉・薄力粉・水を加えてよく混ぜる。
- ② 170度の揚げ油に入れてカリッとするまで揚げる。
- ③ 薄切り玉ネギやキュウリなどと一緒に盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。

材料(4人分)

●もどしワカメ 50g
●しょうゆ 大さじ1
●白ゴマ 大さじ2
●片栗粉 大さじ4
●薄力粉 大さじ2
●水 大さじ4
●玉ネギ・キュウリなど 適量



*ドレッシングは、オリーブ油・塩・酢をお好みの分量で加えて作ることができます。

タコとアサリのワイン煮 イカとトマトの冷パスタ ワカメとズッキーニのスープ ワカメのサクサク揚げサラダ

タコの旬はマダコが秋から冬にかけて、ミズダコは初夏から夏で、種類によって異なります。イカの旬も種類によって違いがあります。近年は三陸の海でも、海水温の上昇によりさまざまな影響が出ているそうです。

タコにはタウリンや亜鉛、イカには鉄分や亜鉛、アサリにはカルシウムやカリウムなど、海の幸には豊富な栄養素やミネラルが含まれています。

今回は、食卓が華やかになる洋風のレシピをご紹介します。

旬の素材

《タコ》



薬膳情報

ワカメには身体にこもった熱を冷ます「清熱」、余分な水を排出する「利水」などの働きがあります。タコは血気を増やすので、疲れやすさや息切れなどに効果があるとされていますし、イカは代謝を高め内臓のはたらきを助けるので、疲労回復や老化防止に有効です。梅雨を迎え、暑くなっていく時期ですから、健康を保つために食材選びもひと工夫してみませんか。

おたよりコーナー

■東北電力図画コンクール「想像の海の生きものたち」の展示を毎回見に行っています。よくアイデアが出るなあと感じながら楽しく拝見しています。(女川町 K・Hさん)

◆図画コンクールは過去23回開催されています。受賞作品はもちろん、惜しくも賞に入らなかった作品もバラエティに富んでいて、子どもたちの想像力の素晴らしさに感心するばかりです。(編集部)

■女川の地域イベントに楽しく若い方が参加されていて素晴らしい繋がりができていると思いました。(東松島市 S・Kさん)

◆女川町民会議は名称こそ「会議」となっていますが、笑い声が響くなど、年代を超えて和気あいあいと意見を出し合う様子が印象的でした。(編集部)

■サバの料理といえば我が家はいつも味噌煮と塩焼き。ウミネコでメニューが増えました。(石巻市 O・Mさん)

◆旬の素材のコーナーはなじみのある調味料で手早くできるレシピばかりです。しかも美味しく仕上がるので、ぜひ日頃のメニューに加えてください。(編集部)

たくさんある野菜をどうしていますか？

いつもの漬物にひと工夫



浅漬けやめか漬けをしている人も多いと思います。いつもの漬け方だけでなく、例えばこんな方法を試してみませんか？

キュウリの佃煮

キュウリを輪切りにして塩を振り30分ほど置いて水分を出します。鍋で煮立てたしょう油・酢・砂糖にショウガや鷹の爪と一緒に、水気を切ったキュウリを入れて再沸騰させます。お好みで白ごまを振るのもいいでしょう。冷ましてから冷蔵や冷凍で保存できます。

※キュウリのほかにゴーヤや大根などでも応用できます。

しょうゆ漬

ニンニクや青唐辛子など味のアクセントになるような野菜は、しょう油につけておくと焼き肉や炒め物の味付けや、刺身しょう油などとして重宝します。オリーブ油漬もさまざまな料理に活用できます。

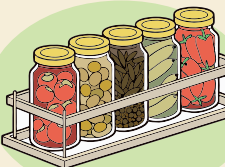
◎食べきれないときは、おすそ分けするのもいいですね。

くさ たかプロフィール

●消防庁「防災意識向上プロジェクトに関する」語り部 ●女川町出身

実りの季節に食べきれないほどの野菜をいただいたり、家庭菜園で収穫することはありませんか。一度には調理しきれない量の食材をいただくこともあるかもしれません。こういうときは「保存食」に挑戦してみませんか。

「す」すですが「と」
ばんじょひとかこの
生わかめ ※



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：「少しですが」と万丈カゴ()いっぱい生のワカメ (※)水揚げしたワカメやホタテなどを入れる大きめのプラスチックのカゴ

**しあわせの
バラのトンネル**



**入場
無料**

ローズガーデンフェア
**Rose
Garden
Fair
2025**

**色鮮やかに
咲くバラ**

**花いっぱい
の
スイートガーデンに
お越しください！**

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。

開催期間

5月24日(土)
～6月30日(月)
※6月16日(月)は休館

**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／9:30～16:00)
※休館日の6月16日(月)を除く。

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 ▶



今号のプレゼント

ご応募いただいた方の中から、抽選で20名様に
ジブリキャラクターのミニエコバッグ
を差し上げます。



となりのトトロ ミニエコバッグ **魔女の宅急便 ジジ ミニエコバッグ**

コンビニのお弁当が傾かずに入るマチ付き。再生ポリエステルを使用した環境に優しいミニエコバッグ。(本体：約330×250×200mm)
※カラーはお選びいただけません。

Q 昨年12月に開通した、女川町本土と離島を結ぶ全長364mの橋の名前をなんというでしょうか。

1 江島大橋
2 出島大橋
3 網地島大橋



ヒント 今号の表紙に描かれている橋です。

前号の答え 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」です。〇〇〇に入るのは?..... ② 御番所

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

＜応募方法＞
★はがきもしくは応募フォームに必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
2025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さまの個人情報は、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。



【編集後記】
今号は「出島大橋」が開通してから初の発行だったこともあり、スペースを広くとって出島大橋と出島の情報をお届けしました。出来事の大さにかかわらず、明るい話題は嬉しいものです。これからも皆さまに楽しんで読んでいただけるよう、地域の魅力的な話題をご提供できるようがんばります。尾形先生にスケッチしていただきたい風景や、イキイキと活動している団体などご存じでしたら、ぜひ情報をお寄せください。(編集部) ☺

はがきに加えてオンラインで応募ができるようになりました！

▼ 応募はがきの記入方法 ▼

85円 **986-2293**

牡鹿郡女川町
塚浜字前田 1

女川原子力発電所
UMINEKO係 行

▼ オンラインでの応募方法 ▼

下記QRコードをスマートフォン等で読み取り、
フォームに必要事項をご記入ください。




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 UMINETKO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