

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

# UMINEKO



Vol.28  
2009  
Winter



迎春

## 絵画紀行

ふるさとの情景



## 東松島市の

## 余景の松原

### 尾形たき子・プロフィール

石巻市出身。石巻女子高等学校、フェリス学院短期大学を卒業。  
 示現会準会員、宮城県芸術協会会員、宮城水彩画会理事で、多くの受賞歴を持つ。  
 石巻美術展実行委員会、東北電力園遊会コンクール審査委員長としても活躍。



野蒜駅の近くから瀬ヶ浦まで続く松林。海岸に植えられた松の木は、防砂や防風の役目を持ち、先人が長い年月をかけて守ってきたものです。「余景の松原」という呼称は、日本三景の松島からさらに足をのびしても見る価値のある風景との意味から、伊達四代藩主頼朝が名付けたと伝えられています。

そばには野蒜海水浴場があるため、夏は多くの人々で賑わいますが、冬は対照的に閑静で、松原に響く波音が情緒的です。

今回は、雪化粧をした「余景の松原」を描いていただきました。

### 白く輝く雪に注ぐ やさしい陽光のコントラスト

背の高い松が濃く立っている余景の松原。雪まが承った松に、やわらかな輝射しが注いでいました。

描く際、最初に雪の部分にマスキングインク(黒)を使用し、ある程度色を塗ってからマスキングをはがして、厚りとなじませました。松の葉は、カッターナイフでひっかいて表現しました。描く対象に合わせた技法や道具を使うことこそ、表現を豊かにする工夫の一つです。

(絵・尾形たき子)

### CONTENTS 今号の内容

- ① ●地域のあの頃 今と昔のあいだ  
 …… 脇谷洗堰・脇谷間門(石巻市)
- 学校のお宝拝見  
 …… 石巻市立萩浜小学校
- ③ ●牡鹿半島～旬の素材・横須賀風～  
 脂がのった寒ブリは旨味も栄養もたっぷり!
- 親子サイエンス工房  
 …… いっぱいになると、ひとりアに水がなくなる不思議なコップをつくろう!
- おたよりコーナー



- ④ ●E・インフォメーション
- 地域のイベントカレンダー
- プレゼントクイズ
- 編集後記



写真提供: 東松島市観光協会



平成20年11月撮影

昭和初期撮影 <写真：(社)土木学会附属図書館蔵>



現在もしっかり機能を果たしている脇谷洗堰・脇谷開門。  
年月を重ね、その姿は歴史を感じさせる趣きのある佇まいとなっている。

### 洪水の被害を軽減して 流域を潤し恵みをもたらす施設



当時の土木技術の粋を集めて造られた脇谷洗堰・脇谷開門。  
(脇谷洗堰・脇谷開門を左岸上流より望む)

北上川は岩手県岩手町の御堂を源流とする東北最大の河川で、飲み水や灌漑用水の供給、舟運など、古代から流域に暮らす人々の生活に密接に関わってきました。しかし、洪水が家や田畑をのみ込み、大きな被害を出すこともしばしばあったのです。

明治44年、洪水の被害を軽減するために、北上川の新しい河道を開削して、従来の石巻湾に注ぐ北上川と沼波湾に注ぐ新北上川とに分流する事業が着手されました。昔は灌漑用水などを確保するために旧北上川へと水を導き、洪水時は新北上川へ水を流すための改修工事でした。その分流地点の上流に、脇谷洗堰や脇谷開門などの施設が建設されました。



工事中の脇谷洗堰・脇谷開門(昭和10年)  
<写真：(社)土木学会附属図書館蔵>

脇谷洗堰、脇谷開門が完成したのは昭和7年。脇谷洗堰は川を流れる水を、平常時にも洪水時にも一定のバランスを取って、新旧の北上川に分ける機能を持っています。また脇谷開門は、水位に差がある北上川と新北上川の水面を昇降させて、船を通航させる役割を担っています。

これらの施設は、歴史的な価値が評価され社団法人土木学会の「選奨土木遺産」に認定されています。大規模な洪水被害を軽減するため、近年上流に整備された水門などとともに、脇谷洗堰・脇谷開門は70余年に渡って地域の安心安全な暮らしを支えています。

写真協力：(社)土木学会附属図書館、(社)石巻市文化財保護委員会

地域のあの日

今

と

昔

のあいだ

時間の流れとともに表情を変えてきた風景  
そんなかつての風景と今の風景を並べて  
小さな時間旅行を楽しんでみませんか

SCENE 7

## 脇谷洗堰・脇谷開門 (石巻市)



学校の

## お宝 拝見!!

石巻市立  
荻浜小学校



全校児童が  
心を一つにして  
地域の歴史を  
伝える舞踊劇

昭和57年、旧荻浜小学校と旧桃浦小学校が合併して、現在の荻浜小学校が誕生しました。児童数は22名で、少人数の特性を活かした活動が行われています。



今年度はさらに、「荻小ソーラン」という演目が新たに作られました。スピーディーで迫力のある、踊りのみの演目です。荻浜中学校と東浜小学校との3校合同文化祭で披露したところ、大好評でした。

「荻小ソーラン」の天に突き上げるポーズ



地域の魅力を  
協働性を育む  
サマーキャンプ

学校が目指す児童像の一つ「健康で明るくたくましい子ども」を育むため、昨年度からサマーキャンプが行われています。今年度は1泊2日で行われました。海水浴をしたり、保護者の協力を得て出された船から海に飛び込んだり、釣り大会をしたりとプログラムは多岐、釣り大会は、グループごとに大漁旗を作製して眺めまわし、また、学区内のお寺に協力してもらい、座禅も体験しました。

また、食事の支度では、上級生の指導のもと、1年生も包丁を使って調理に参加するなど、みんなで力を合わせて行いました。



「ザ・ソーラン」で、雙方役が着る「カンバン」と呼ばれる衣装



子



食事を作るのもキャンプの醍醐味



釣り大会で使った自作の大漁旗



お宝ファイル：#15  
ザ・ソーラン







【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もつが、「どうしても、お料理がしたいの!」と、料理を学び直し、料理教室や食部の給付の調理もつとめるほか、ラジオやテレビの料理コーナーでも活躍中の「食のよるまなみ」。

**作り方 プリの炊き合わせ**

材料(4人分)

- プリ(アラ・切り身).....400g
- 大根.....中1/3本
- ごぼう.....中20cm
- にんじん.....中1本
- たけのこ.....1/2個
- 干しいたけ.....5枚
- レンコン.....小1本
- 納豆.....5~6粒
- コンニャク.....150g

○しょうゆ: 1/3カップ  
○酒: 1/3カップ  
○砂糖: 大さじ3  
○みりん: 1/3カップ

○だし汁: 1/2カップ  
○砂糖: 小さじ2  
○塩: 小さじ1/2

①プリのアラは熱湯にさっとくぐらせて水に取り、ウロコや血合いなどを丁寧に取り除く。切り身を使う場合は食べやすく切り分ける。

②大根・ごぼう・にんじん・たけのこ・水で戻したしいたけ・コンニャクを食べやすい大きさに切る。

③鍋に調味料④を煮立たせてプリを入れ、表面の色が白っぽくなるまで煮る。

④⑤の煮汁を半量と⑥の野菜を一緒に別の鍋に入れ、ひたひたまで水を加えて20~30分ほど落としゆたをして中火で煮る。

⑦プリが入った鍋にもひたひたに水を加え、中火で水気がほぼなくなるまで煮詰める。

⑧レンコンを輪切りにし、④の調味料で煮る。

⑨納豆は色よく茹でる。

⑩プリと野菜などを一緒に盛り合わせてできあがり。

■今回の旬の素材.....プリ(鰯)

★プリを選ぶポイント★  
一尾の場合は、目が澄んでいて身体にハリがあり、腹が銀色に光っているものが新鮮です。切り身の場合は、血合いが鮮やかな紅色で色つやがよいものを選びましょう。

★栄養・効果★  
生活習慣病の予防が期待されるDHA・EPAが豊富なほか、コレステロールの代謝を促進するタウリンも多く含まれています。

**脂がのった寒ブリは旨味も栄養もたっぷり!**

●プリの炊き合わせ  
●黒豆玄米ごはんのせ  
●プリ千種揚げのせ  
●プリの胡麻タルタル

プリは出世魚で、成長の段階で名前が変わります。関東と関西では、段階に応じた呼び名が異なりますが、成魚は関東でも関西でも共通して「ブリ」です。脂肪が多く、甘みもたっぷりです。

**作り方 黒豆玄米ごはんのせ**

材料(4人分)

- プリ(切り身).....3切れ
- 玄米.....3合
- 黒豆.....1/2カップ
- 塩.....小さじ1
- ゆず.....適宜
- 小松菜.....適宜

○薄力粉: 大さじ2  
○白ゴマ: 大さじ1  
○青のり: 大さじ1  
○ゆかり(シソ): 小さじ1/2

○酒: 大さじ1  
○しょうゆ: 大さじ1

○砂糖: 大さじ3  
○みりん: 大さじ3  
○しょうゆ: 大さじ3

※油、揚げ油を使用

＜黒豆玄米ごはん＞  
①黒豆はさっと洗い1カップの水につけて1時間ほどおいたあと、ざるに上げて水切りする(つけ汁はとっておく)。

②①の黒豆と、研いで水を切った玄米を圧力鍋に入れる。③でとっておいたつけ汁に水を加えて650ccに計量し、鍋に加える。塩を加えてふたをセットする。

③湯気が上がった後弱火にして25分炊く。

④湯気を抜いてふたを取り、さっくり混ぜ合わせる。  
★炊飯器の場合は、玄米モードで炊きます。玄米モード機能がない場合は、水につける時間を3~4時間にして水を多めに炊きます。炊き上がった後に再度炊飯します。

＜プリの千種揚げ＞  
①プリはひと口大に切って、調味料②につけ、衣をつけて180度の揚げ油で揚げる。

②調味料②を煮絡めてタレをつくる。

③ごはんの上に千種揚げをのせてタレをかけ、ゆずと茹でた小松菜を添えてできあがり。  
★玄米の替わりに精米や餅米でもおいしくできます。

**プリの胡麻タルタル**

プリを細い棒状に切って、みじん切りしょうが・卵黄・すりゴマ・しょうゆで和える。

②イカを細切りして添えてできあがり。

**プリの炊き合わせ**

黒豆玄米ごはんのせ

**作り方 プリの胡麻タルタル**

材料(4人分)

- プリ(切身).....4~5切れ
- すりゴマ.....大さじ2
- みじん切りしょうが.....小さじ2
- 卵黄.....1個
- しょうゆ.....適宜
- イカ(刺身用).....1杯分

①プリを細い棒状に切って、みじん切りしょうが・卵黄・すりゴマ・しょうゆで和える。

②イカを細切りして添えてできあがり。

**おたよりコーナー**

■我が母校、鹿又小学校が宮城県で一番古いとはすごいですね。自分が通っていた時とはずいぶん変わっていますが、とても懐かしく家族で読みました。(石巻市 HTさん)

◆前号の「学校のお宝発見」は鹿又小学校でした。明治6年の創立は宮城県内では最も古く、その年には県内でいくつかの学校が創立しています。昔も今も母校を思う気持ちは変わらないのではないのでしょうか。(編集部)

■毎月「地域のあゆみと昔のあいだ」を楽しみにしています。特に、昔と今の写真の比較が興味深いです。切り取って保存しています。(石巻市 HEさん)

◆場所や施設の歴史を辿ると、そこに時代の流れや、地域のみなさんの暮らしの移り変わりが見えてきて興味深いですね。もし気になる場所がありましたらお知らせください。(編集部)

■横須賀さんの旬の素材を使ったレシピ、大変参考になり、男性でも楽しくなりますね。(石巻市 HAさん)

◆お便りを拝見すると、年齢や性別を問わず、ご紹介したレシピをご利用いただいていることがわかり、編集部としても嬉しく思っています。ありがとうございます。(編集部)

★このコーナーでは、読者のみなさまからお寄せいただいたお便りを紹介いたします。範囲内のご感想のほか、おもしろエピソード、ママ見聞、お地の情報など、幅広くお便りを募集しています。どうぞ「UMINEKO」の展開づくりにご参加ください!

**親子サイエンス工房**

**24** いっぱいになると、ひとりで水がなくなる不思議なコップをつくろう!

ある高さまで水を入れると、水が流れ出すコップがあるってホントかな?

**用意するもの**

- プラスチックコップ(透明なもの)
- 曲がるストロー2本
- 千枚通し(ボールペンなどでも可)
- セロファンテープ
- 洗濯網

**つくりかた**

- 1 コップのフチまでギリギリのところ千枚通しで穴を開けます。
- 2 ストローの飲み口に、別のストローを切ったものをつなぎ、セロファンテープで固定します。(長さは3の図を参考に調節します)
- 3 下部のようになるように、コップとストローの位置を調節します。

※ストローが入る穴の大きくなるまで、ていねいに広げる(ストローを通したときに、ずき割ができない大きさにする)

ストローをつなぎセロファンテープで固定する

少し長めに切る

コップの中側のストローの長さは、底から少しだけはなれる位に調節

底から少しだけはなして固定

ストローの端がコップの底より下になるようにします

**注意** ※コップに穴をあけると、ケガをしないように気をつけましょう。

**試してみよう!**

- コップに静かに水をそそぎ入れてみましょう。
- ストローがすっぽり水をかぶったときに、ストローから水が流れはじめます。
- ほぼ全部の水が流れ出たら成功です。

※流れ落ちる水を受ける洗濯網を用意して試みましょう

**水が流れ出る「サイフォン」の原理**

コップに水を入れていくと、ストローの中の水がどんどんと、空気がない「真空」という状態になります。コップに入れた水の表面は「大気圧」という力によって押され、ストローの中の水も押し出されるので、ストローの先から水が流れ出すのです。この原理はサイフォンと呼ばれるものです。

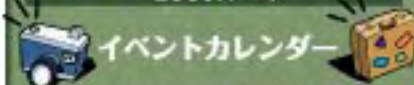
**どうして水が流れ出るの?**



女川原子力発電所からのお知らせ E・インフォメーション

EVENTS CALENDAR

2009.1~4



イベントカレンダー

※イベントへおでかけの前に

種別により開催日時が変更される場合がございますので、お問い合わせ先にご確認ください。

1月 イベントカレンダー

ペーパークラフトによる立体帆船展  
～大海原を航定する帆船～  
開催中～22日(木)  
サン・ファン館エントランスホール(無料ゾーン)  
宮城県歴史博物館ミュージアム(サン・ファン館)  
TEL:0225-24-2210

復元船遭水15周年記念特別展  
「ザ・ロブ帆船模型展」  
～サン・ファン・パウティスタの仲間がやってきた～  
開催中～2月1日(日)  
サン・ファン館  
宮城県歴史博物館ミュージアム(サン・ファン館)  
TEL:0225-24-2210

マリナル女川 おさかな市場  
「たら祭り」  
10日(土)、11日(日)  
マリナル女川おさかな市場  
マリナル女川事業協同組合  
TEL:0225-54-4714

女川のまつり 冬のまつり  
25日(日)  
マリナル女川お祭り広場  
女川町商工観光課  
TEL:0225-53-4033

児童使節船写真コンクール 作品展  
25日(日)～2月23日(月)  
サン・ファン館エントランスホール(無料ゾーン)  
宮城県歴史博物館ミュージアム(サン・ファン館)  
TEL:0225-24-2210

第39回 特別企画展  
「矢口高城アートワークス  
～広がる無類の世界～」  
31日(土)～3月15日(日)(予定)  
石ノ森美術館  
石ノ森美術館  
TEL:0225-96-5055

第22回 オール巻井風あげ大会  
1日(日)  
東松島市赤井公民館  
東松島市赤井公民館  
TEL:0225-82-2075

マリナル女川おさかな市場  
「あんこう祭り」  
14日(土)、15日(日)  
マリナル女川おさかな市場  
マリナル女川事業協同組合  
TEL:0225-54-4714

児童共演写真展  
28日(土)～3月23日(月)  
サン・ファン館エントランスホール(無料ゾーン)  
宮城県歴史博物館ミュージアム(サン・ファン館)  
TEL:0225-24-2210

マリナル女川「かに祭り」  
14日(土)、15日(日)  
マリナル女川おさかな市場  
マリナル女川事業協同組合  
TEL:0225-54-4714

サン・ファン感謝デー  
「遊漁の加工品まつり」  
15日(日)  
サン・ファンパーク  
宮城県歴史博物館ミュージアム(サン・ファン館)  
TEL:0225-24-2210

日和山公園桜祭  
中旬～下旬  
石巻市日和山公園  
石巻市商工観光課  
TEL:0225-95-1111

【編集後記】  
今号からデザインをリニューアルしましたが、気づいていただけましたか?今年も、より楽しく、見やすく、親しみやすい紙面づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひします。

2月 イベントカレンダー

3月 イベントカレンダー

4月 イベントカレンダー

第7回 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 入賞者発表

第7回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)に、過去最高となる4,255作品のご応募をいただきありがとうございました。ご応募いただいた作品から、女川原子力PRセンターに見学に来られたお客さまによる投票審査と9人の審査員の先生方による厳正なる審査を経て、「最優秀賞」1点、「優秀賞」5点、「審査委員特別賞」9点、「奨励賞」15点が選出されました。12月7日(日)には、女川原子力PRセンターで表彰式を行い、表彰状と副賞が入賞者に進呈されました。



**最優秀賞** 海を冷やせ!!  
杉本 茜さん(石巻市)  
今、地球温暖化で海の水温が上がり、いろいろな魚が死んでいるので、氷のブロックをかきました。これを見て、すこしでもエコにきょうみをもってくださると嬉しいです。



**優秀賞** 海の季節  
阿部 電雅さん(石巻市)  
春、夏、秋、冬、それぞれの魚を想像してかきました。海の色がだんだんこくなるように工夫しました。



**優秀賞** ゴミを食べちゃうウニ!!  
山形 峻太さん(東松島市)  
ゴミを食べしてくれるウニがいれば、いつも海はきれいだと思います。



**優秀賞** 海の中のしあわせ  
木村 優花さん(東松島市)  
クリオネの親子を中心に、しあわせそうな仲間たちを描きました。



**優秀賞** おそうじエビカニ  
阿部 菜々子さん(石巻市)  
ごみを食べて、でんきをつくっています。海がきれいになるといいなあ。



**優秀賞** ひまわりパラダイス  
矢野 理さん(石巻市)  
てのひらサンゴから生まれたようせい魚たちが、ひまわりの花をかかえた。いそばん(ようせい)も楽しそうで、海の中がパラダイスになった。ゆびや子のひらにえのぐをつけたら、ほり船をしりたのしかった。

入賞されたみなさんおめでとう  
ございます!

審査委員特別賞		奨励賞	
審査委員長賞 柴田 峻徳さん(石巻市)	片岡 真夏さん(石巻市)	三浦 徹郎さん(石巻市)	阿部 歩さん(石巻市)
遠辺信次審査委員特別賞 阿部 蒼汰さん(東松島市)	加納 宏隆さん(石巻市)	尾形 晴香さん(石巻市)	阿部 星那さん(石巻市)
菅原裕審査委員特別賞 茂木 佳穂さん(石巻市)	丹野 亮さん(女川町)	塚田 爽哉さん(石巻市)	高橋 ちはるさん(石巻市)
及川昌雄審査委員特別賞 津田 ジュラさん(石巻市)	細川 ひなさん(石巻市)	須田 彰貴さん(仙台市)	千葉 朋花さん(石巻市)
三輪河北新聞社賞 大友 みのりさん(東松島市)	庄司 夏穂さん(東松島市)	千葉 旬海さん(石巻市)	那須野 颯香さん(東松島市)
石巻日日新聞社賞 阿部 汐夏さん(石巻市)			
石ノ森美術館賞 西城 匠平さん(石巻市)			
女川原子力発電所所長賞 水院 らなさん(東松島市)			
女川原子力PRセンター所長賞 永沼 詩葉さん(女川町)			



応募作品(全4,255点)を展示いたします! ●場所▶イオン石巻ショッピングセンター イオン専門店街(石巻市蛇田/三陸自動車道 石巻河南ICすぐそば) ●期間▶1月16日(金)～25日(日) ●時間▶9:00～22:00 入場無料

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

【はがきの記入方法】  
50円 986-2221  
社務部女川町 塚浜字前田1  
女川原子力発電所 UMINeko係行

★スポーツ観戦、コンサート、野鳥観察などに便利! 気軽に持ち歩ける 軽量&コンパクトな 双眼鏡です!

今号のプレゼント 双眼鏡 8倍

PRESENT! QUIZ プレゼント★クイズ

「学校の図書見」に登場した長浜小学校の学区内である長浜を回視して、かつてある歌人が「海町とろろと鳴きて輪を描く鳥を庄せる清くもりかな」という歌を詠みました。さて、この歌を詠んだのは誰でしょうか?

①石川啄木 ②松尾芭蕉 ③斎藤茂吉

若手県出身の歌人で、歌集「一葉の砂」などでも有名です。

【応募方法】 はがきに、応募事項をご記入のうえ、ご応募ください。

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プレゼントクイズの答え ⑨UMINEKO誌面に対するご感想 ⑩③の範囲・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 ⑪東北電力に対するご意見、ご要望

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は今後の紙面づくりの参考にすることは、プレゼントクイズ当選者への発送に係る作業のみに限定して使用いたします。