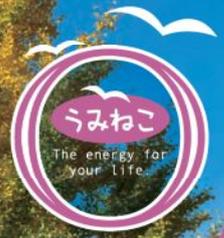


四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO



Vol.37
2011
Autumn

絵
画
紀
行

ふるさとの情景



静かな時間が流れる
齋藤氏庭園の秋の一日

Profile

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、東北電力図画コンクール審査委員長としても活躍。



Point. 生命力を感じさせる木々の個性に秋の光を輝かせました。

皆さまも震災で大変な思いをなさっていることと想います。私はやっとこの頃、絵を描く楽しみを再び感じられるようになってきました。

震災後初めてのスケッチは、齋藤氏庭園の紅葉でした。スケッチ場所に着いたら、まずゆっくり眺めて構図を考えます。たくさん木がある風景は、個々の木の表情を描くことが要求されます。

光があたっているところはどこであるのかを見て、光の色である黄色で塗り始めます。光を表現するために、紙の白地を塗り残して、光の輝きを表現するとともに、影を描いてより立体感を表現してみました。

(絵・尾形たき子)

庭園は、丘陵地を背景にして建物があり、その周囲に平庭や池が配置されています。近代庭園として学術上も高く評価され、国の名勝にも指定されています。

四季折々に色を変える木々の葉が、景色にアクセントを加えます。今回は、初秋の庭園を描いていただきました。

石巻市前谷地にある齋藤氏庭園は、近代における東北三大地主として知られる齋藤家の九代当主、善右衛門が明治後期に造成した庭園です。善右衛門は、小学校を建設したり、鉄道敷設の費用を出すなど、地域の発展にも貢献しました。また、学術研究や産業開発などにも多額の寄付をしたそうです。

CONTENTS
今号の内容

- ②.....●地域のイキイキ活動紹介!
.....石巻日高見太鼓(石巻市)
.....うみねこタイムズ(女川町)
- ③.....●旬の素材 ~横須賀風~
.....秋を代表する魚「サンマ」を
洋風に味わおう!
●みんなのエコ教室
.....<おそうじ編>



- ④.....●E・インフォメーション
●地域のイベントカレンダー
●カラガが喜ぶ運動コーナー
●ウミネコ・クイズ
●編集後記



地域のイキイキ活動紹介!



新しく始まったこのコーナーでは、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...



只今メンバー募集中のこと
太鼓に興味のある人は参加してみませんか



被災地と海を見下ろす日和山で、
祈りを込めた演奏を披露しました



日本財団から贈られた太鼓に、人々の思いやりを感じながら打ち鳴らします

太鼓の響きに想いを込めて
皆さんを勇気づけています!

石巻日高見太鼓

石巻市

人物

Key Person



● 今野 境子 (この・きょうこ) さん
代表の今野さんは、優しくも時に厳しく、
家族のようにメンバーに接します



震災後は練習場所を探すことが大変で、この日は
自動車整備工場の敷地を借りて練習をしました

今後は、11月に開催される「宮城県こども太鼓フェスティバル」への出演などを予定しています。アットホームな雰囲気ながら、震災後も地域に根ざして熱心に活動している石巻日高見太鼓。その響きは、聴く人の胸に届き、地域を勇気づけていっています。

それ以降、6月11日には、日和山にある鹿島御児神社の境内で、ほかの太鼓グループとともに鎮魂と復興への祈りを込めた演奏をしました。7月には日本財団から9台の太鼓が送られました。これは、日本音楽財団が所有するバイオリンの名器「ストラディバリウス」を売却して創設した基金を活用して行っている、被災地の伝統文化復興活動の一環として贈られたものです。新しい太鼓を打てる喜びで、さらに練習にも力が入り、8月の石巻川開き祭りで男子太鼓演奏を披露しています。

しかし、出演にはいくつかの問題がありました。震災以降は練習ができていなかったこともそうですが、津波をかぶった太鼓では本来の音色が出なかったのです。それでも4月19日の一皇子宮の春まつりの日には、たとえ音色は整わずとも、太鼓を一生懸命に打つメンバーの姿がありました。その想いは集まった人たちの心にしつかりと届いたようです。

震災による地域の被害は甚大で、家族を亡くしたり、自宅を流されてしまったメンバーもいます。そのため当初は太鼓どころではない時期が続いていましたが、4月になった日、石巻市湊にある神社、一皇子宮から、春まつりに出演して欲しい、と依頼がありました。代表の今野境子さんはじめメンバーは悩みましたが、「こくなられた人たちのために、ぜひ打って欲しい」という依頼者の言葉に、太鼓を打つことを決めたとはいいます。

平成3年に設立された「石巻日高見太鼓」は今年で20周年を迎えました。震災によって一時活動を休止していましたが、現在は小学生を中心に、下は5歳児から上は大人までと、幅広い年代で構成されたメンバーが演奏活動を行っています。

人物

Key Person



● 阿部 喜英 (あべ・よしひで) さん
新聞販売店を営む阿部さんだからこそ、身近で正しい生活情報の必要性を感じるのでしょう



● 遠藤 裕文 (えんどう・ひろふみ) さん
ペンネーム「エンピロさん」こと遠藤さん。
編集長としてマスメディアでは扱いきれない地域に密着した情報にこだわります



最近では提供いただく情報も増えて、情報と地域の皆さんをつなぐ架け橋にもなっています



「うみねこタイムズ」のバックナンバーをホームページから見るができます
URL >>> http://web.me.com/onagawa/Site/Umineko_Times/Umineko_Times.html

女川の皆さんに必要な生活情報を
手書きの紙面でお届けします。

うみねこタイムズ

女川町

お二人は、「うみねこタイムズ」は全ての避難所が閉じられる頃には役割を終えると思ってきました。しかし、「うみねこタイムズ」の地域に密着した情報が、女川の人々に必要とされ、喜ばれている間は発行を続けようと考えています。

創刊号の印刷部数は600部ほどでしたが、8月下旬発行の第9号は1,200部と倍増し、町内に住む人ばかりが、町外に住む女川町出身者やボランティアの方にも渡り、喜ばれています。保健センターの職員からは、「仮設住宅を訪問するときにコピーして持って帰ってほしいです」という問い合わせがありました。「おひらきです」と遠藤さんと阿部さんは言います。生活の役に立ててほしいというスタッフの願いです。

地域に暮らす人々に、生活に必要な情報を届けようという取材を行い、創刊号にはボランティア情報や避難所の場所、避難者数や、地盤の沈下による浸水に備えるための潮見表も載せました。その後も、避難所の様子、物資配給情報、店舗の再開情報、仮設住宅の様子など、女川町民にとって必要な話題を取り上げています。第4号からは「保育所再開記念号」「町内巡回バス復活記念号」などのタイトルがはようになりました。いずれも、町の復興を実感させるものです。

震災後、女川町内では生活に必要な情報が手に入りにくい状態が続いていました。編集長の遠藤さんは、インターネットにも女川町に関する情報が少なく、不確かな情報や、誤った情報が流れていることを知りました。また、町役場から発信されていた情報も町民一人ひとりに届ける手段が無いことも分かり、創刊を決めたそうです。

今年の5月中旬、女川町で地域に密着した情報紙が誕生しました。その名は「うみねこタイムズ」。女川町内で新聞販売店を営む阿部喜英さんと、同級生の遠藤裕文さんに相談して発行が決まりました。現在、スタッフは阿部さんと遠藤さんを含む4人です。



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。「田舎楽師」として食べ物の健康管理もどろ、食のよろず仕事師。

作り方 サバの肝とキノコのリゾット



- 材料(4人分)
- サマ 2尾
 - サツマイモ 50g
 - 長イモ 50g
 - カボチャ 50g
 - 塩コショウ 少々
 - 薄力粉 大さじ1
 - オリーブ油 大さじ2
- *オリーブ油の代わりにサラダ油でもOK

- ①サマは三枚におろして長さを3等分し、塩コショウ・薄力粉をまぶす。
※リゾット用に肝を取り分けておく。
- ②サツマイモ・長イモ・カボチャは薄切りにする。
- ③先に②の野菜をオリーブ油で焼き、皿にとっておく。
- ④同じフライパンでサマを焼く。
- ⑤焼いたサマと野菜をリゾットと一緒に器に盛りつける。



作り方 サマの肝とキノコのリゾット



- 材料(4人分)
- サマの肝 2尾分
 - ご飯 2膳分
 - シイタケ 2枚
 - マイタケ 1/2パック
 - ニンニク 少々
 - 長ネギ 少々
 - 菊の花 少々
 - 味噌 大さじ1
 - スープの素 小さじ1
 - 塩コショウ 少々
 - オリーブ油 大さじ1
- *オリーブ油の代わりにサラダ油でもOK

- ①シイタケ・マイタケ・ニンニク・長ネギをみじん切りにする。
 - ②オリーブ油でニンニク・肝・シイタケ・マイタケの順で炒め、味噌を加える。味噌が焦げてきたら熱湯(1.5カップ)・スープの素・ご飯を加えてかき混ぜながら煮る。水分が無くなったら塩コショウで味を調える。
 - ③茹でたおいた菊の花と、刻んだ長ネギを散らしてできあがり。
- *肝についている黒い部位は苦味があるので取り除いて使いましょ。

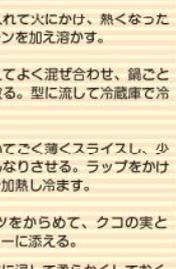


作り方 サマの肝とキノコのリゾット



- 材料(4人分)
- 豆乳 500cc
 - 砂糖 大さじ2
 - 練りゴマ(白) 大さじ2
 - ゼラチン 10g
 - ナシ 1個
 - ハチミツ 大さじ2
 - クコの実 適宜

- ①ゼラチンを大さじ1杯の水でふやかしておく。
 - ②豆乳と砂糖を鍋に入れて火にかけ、熱くなったら火を止めてゼラチンを加え溶かす。
 - ③②に練りゴマを加えてよく混ぜ合わせ、鍋ごと水に浸けて粗熱を取る。型に流して冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④ナシの皮と芯を除いてごく薄くスライスし、少量の塩でもんでしんなりさせる。ラップをかけて電子レンジで3分加熱し冷ます。
 - ⑤④のナシにハチミツをからめて、クコの実と一っしょに豆乳ゼリーに添える。
- *クコの実は少量の水に浸して柔らかくしておく



●サマの肝とキノコのリゾット

●ナシと豆乳のデザート

秋を代表する魚「サマ」を洋風に味わおう!

私たちの食卓にのぼるサマは100%天然物です。サマは夏の終わりに頃から千島列島沖を南下し始め、9月から10月に三陸沖を通過します。

10月下旬には脂肪含有率が20%にもなるそうです。サマの脂肪は良質とされ、血液をサラサラにするというEPAや、脳細胞を活性化させるというDHAを豊富に含んでいます。そのほかビタミンA、ビタミンB2、ビタミンD、ビタミンEも豊富です。

このため、夏の疲れを癒し、活力を与える食材としても知られています。

※1EPA...エイコサペンタエン酸
※2DHA...ドコサヘキサエン酸

(秋の薬膳メニュー)
ナシと豆乳のデザート

◆秋の薬膳情報◆

「体のバランス」から健康や病予防について考える「薬膳」を字んた機楽賢先生ならではの「薬膳情報」を紹介します。

秋は体に必要な潤いが足りなくなりがちな季節です。潤いは肌や髪の毛だけでなく、肺にとっても大切です。潤いが足りないと肺の働きや気管・のどにも影響するので、空咳や声枯れなどの症状が出る人もいます。

秋に潤いを与えてくれる食材
ナシ・柿・小松菜・ユリ根・山イモ
ゴマ・卵・豚肉・豆乳・牛乳・クコハチミツ など

サマの肝とキノコのリゾット

サマのソテー

みんなのエコ教室 5

おそうじ編

毎日の暮らしのなかで、少しでも工夫すれば、お掃除がラクになって省エネにもつながります。



水まわりの汚れを退治

台所や風呂場などの水アカは、放っておくと落ちにくくなるばかりかカビの原因にもなって、使用する洗剤が増えてしまいます。

シンクの水をごまめにふくなどのちょっとした工夫や、お風呂場は使い終わったときに壁に水のシャワーをかけることでカビ防止になります。ついしまった水アカやカビは、重曹や酢を使うとスッキリ落ちて自然にも優しいのでおすすめです。



掃除機を上手に使おう!

お掃除道具の主役といえば電気掃除機です。素早く掃除機をかけることが節電につながるため、掃除機を使う前に床に置いてあるものを片付けるのがお掃除の基本です。

ほうきやモップを活用して、ゴミを一か所に集めてから掃除機で吸い取る。とさらに節電になります。カーベットの粘着テープ型の掃除用具を使うのも手です。

掃除機のゴミバックはいっぱいになってしまうと吸引効率が悪くなるので、こまめにチェックして取り替えましょう。



ワンポイント：掃除機は、スイッチが入った瞬間に大きな電力がかかります。ON/OFFを繰り返さないで続けて使いましょ。

器具の掃除で明るさアップ!

照明の傘やカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除を心がけましょ。



ワンポイント：日中も照明を点けないといけなような薄暗い部屋は、窓ガラスのお掃除や庭木の手入れなどで明るさを遮らないしましょ。



ポイントは、汚れをためない!

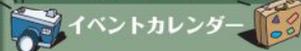
エアコン、換気扇などのお掃除はつつい後回しにしがちです。「おそうじエコ」のポイントは後回しにしないこと。汚れがたまるると運転の効率が悪くなってしまいます。たまった汚れは落としにくいものです。

エアコンのフィルター掃除の目安は、2週間に1回です。夏に使ったエアコンのフィルター掃除を済ませていかチェックしましょ。

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

2011.10 ~ 12



※イベントへおでかけの前に

諸事情により開催日等が変更される場合がございますので、問い合わせ先にご確認のうえおでかけください。

10月 サン・ファン・パウティスタ出帆記念イベント
～乗り越えよう! 共に～
スペイン友好400年記念植樹
写真展「ローマへの遠い旅」
第85回 サン・ファン感謝デー
「サン・ファン復興祭り」

とき 29日(土)
会場 サン・ファン館
サン・ファンパーク
開 サン・ファン館
TEL 0225-24-2210

かほく産業まつり

とき 30日(日)
会場 ビックバン・メディアシップ
開 かほく産業まつり実行委員会
(石巻市河北総合支所地域振興課)
TEL 0225-62-2114

股旅芸芸東北大会

とき 30日(日)
会場 石巻市共生総合センター
開 河南桃生商工会桃生支所
TEL 0225-76-3315

OCTOBER

11月 甲子大黒祭

とき 4日(金)
原場 金華山黄金山神社
開 金華山黄金山神社社務所
TEL 0225-45-2301

石巻ふれあい朝市

とき 6日(日)、20(日)
会場 石巻駅前にぎわい交流広場
開 石巻ふれあい朝市運営委員会
(石巻観光協会)
TEL 0225-93-6448

北赤井地区大根狩り

とき 20日(日)
会場 東松島市赤井字塩地区のほ場
※看板が目印
開 東松島市産業部農林水産課
TEL 0225-82-1111

震災復興祈願

第6回松島大漁かきまつりin磯島
とき 23日(水)
会場 松島町磯島・磯崎漁港
開 松島大漁かきまつりin磯島実行委員会
(宮城県漁業協同組合松島支所)
TEL 022-354-2511

11月 和瀨市市

とき 26日(土)・27日(日)
会場 和瀨神社前通り
開 河南桃生商工会
TEL 0225-72-3586

12月 石巻ふれあい朝市

とき 4日(日)、18日(日)
会場 石巻駅前にぎわい交流広場
開 石巻ふれあい朝市運営委員会
(石巻観光協会)
TEL 0225-93-6448



【編集後記】

このたびの東日本大震災により被災された皆さまとご家族の方へ心よりお見舞いを申し上げます。

当情報紙UMINEKOは、春号と夏号の2回お休みをいただき、今号から発行を再開いたしました。季刊紙である本紙が、地域の皆様にとってどれだけお役に立つことができるかわかりませんが、地域の皆さまに寄り添い、笑顔で目を通していただけるような紙づくりを目指してまいります。今号から、地域で活躍するの方々を紹介するコーナーや、手軽にできるストレッチ体操など、新しいコーナーを設けました。また、「旬の素材」を担当いただいている横須賀先生には、食事による健康づくりのアドバイスをいただくことにいたしました。これからも工夫した紙づくりを行ってまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

「東北電力図画コンクール」 入選者表彰状の再発行について

平成14年から始まった「東北電力図画コンクール」も今年で10回目を迎えます。今年は過去最多の応募数だった昨年に迫る約4,570点のご応募をいただき、現在は審査を実施しています。

さて、女川原子力発電所では、この度の震災で流失または破損してしまった「東北電力図画コンクール」の第1回からの表彰状を再発行いたします。ご希望の方は、必要事項を確認の上、平成23年11月30日までに女川原子力PRセンターに電話またはFAXでお申し込みください。

- 対象者：東北電力図画コンクール入選者
- 申込締切：平成23年11月30日(水)
- 申込方法：電話またはFAXにて

【必要事項】
①氏名、②住所、③入選年度、
④入選時の学校名・学年
をご連絡ください。

● お申し込み・お問い合わせ
東北電力 女川原子力PRセンター内
「東北電力図画コンクール」事務局
TEL 0225-53-3410
FAX 0225-53-3286

※電話によるお申し込みとお問い合わせは、土・日・祝日を除く平日の9:30~16:30にお願いいたします。

※女川原子力PRセンターは現在、震災により閉館しています。再開時期等はホームページなどでお知らせします。

元気! カラダが喜ぶ運動コーナー

元気が毎日過ごすには、食事や睡眠のほか、適度な運動がポイントになります。今回から始めるこのコーナーでは、手軽にできる運動を紹介します。ちょっとした時間を有効に使って、健康づくりをしませんか?

◎ いつでも手軽にできるストレッチでストレス解消をめざしましょう!

ストレッチでリラックス!

今ごろになって、暑かった夏の疲れが出てきている方もいらっしゃるのでは? ストレスの原因は、精神的な疲労だけでなく肉体的な疲労や環境などさまざまです。ゆったりとしたストレッチで、筋肉をほくして気持ちまでリラックスさせましょう。

1 上半身全体のストレッチ

※座った状態でもOK

- 両手を組んで、その両手を天井に向かって10~15秒程度ゆっくりと突き上げる。
- 脱力して、リラックスする。
①と②を3回ほど繰り返す。

効果 上半身をリラックスさせるほか、酸素の摂取量のアップに効果的です。酸素の摂取量が多くなると、脂肪の燃焼量もアップします。

2 腰部のストレッチ

※座った状態でもOK

- 直立の状態から、足を肩幅くらいに広げて立ち、両手をへその辺りで組む。
- 姿勢を保ちつつ腰部をゆっくりとひねる。左右とも同じように2~3回行う。

効果 大筋群(筋肉の密度が高いところ)のストレッチになるのでカラダがすっきりするほか、内臓の疲労回復にも効果的です。

ストレッチのポイント

- 反動をつけずに、ゆっくり伸ばすようにしましょう。
- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 痛いところがある場合は無理をしないようにしましょう。

＜監修：井田耕浩 先生＞
「フ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している。

【はがきの記入方法】

50円 9/18/16/12/2/2/11

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
⑨UMINEKO紙面に対するご感想
⑩⑥の紙面・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
⑪東北電力に対するご意見・ご要望

ご応募された方の中から抽選で15名様に「今治タオル・オーガニックフェイスタオル」を差し上げます。

今治タオル
オーガニックフェイスタオル
<2枚セット>

有機農業基準で生産・収穫した「オーガニックコットン」を使用。海外でも注目された「今治タオル」の肌触りは格別です。

Q. 女川町で今年5月に誕生した情報紙には、店舗オープン、潮見表、仮設住宅の情報など、地域に密着した情報が掲載されています。さて、その情報紙のタイトルはなんというのでしょうか。

①かもめタイムズ
②つばめタイムズ
③うみねこタイムズ

【ヒント】 女川町の町の旗でもあり、当情報紙にもゆかりのあるタイトルです。

UMINEKO★QUIZ ウミネコ・クイズ

＜応募方法＞
はがきに、必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
平成23年12月31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今後の紙面づくりの参考にすほか、ウミネコ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。