

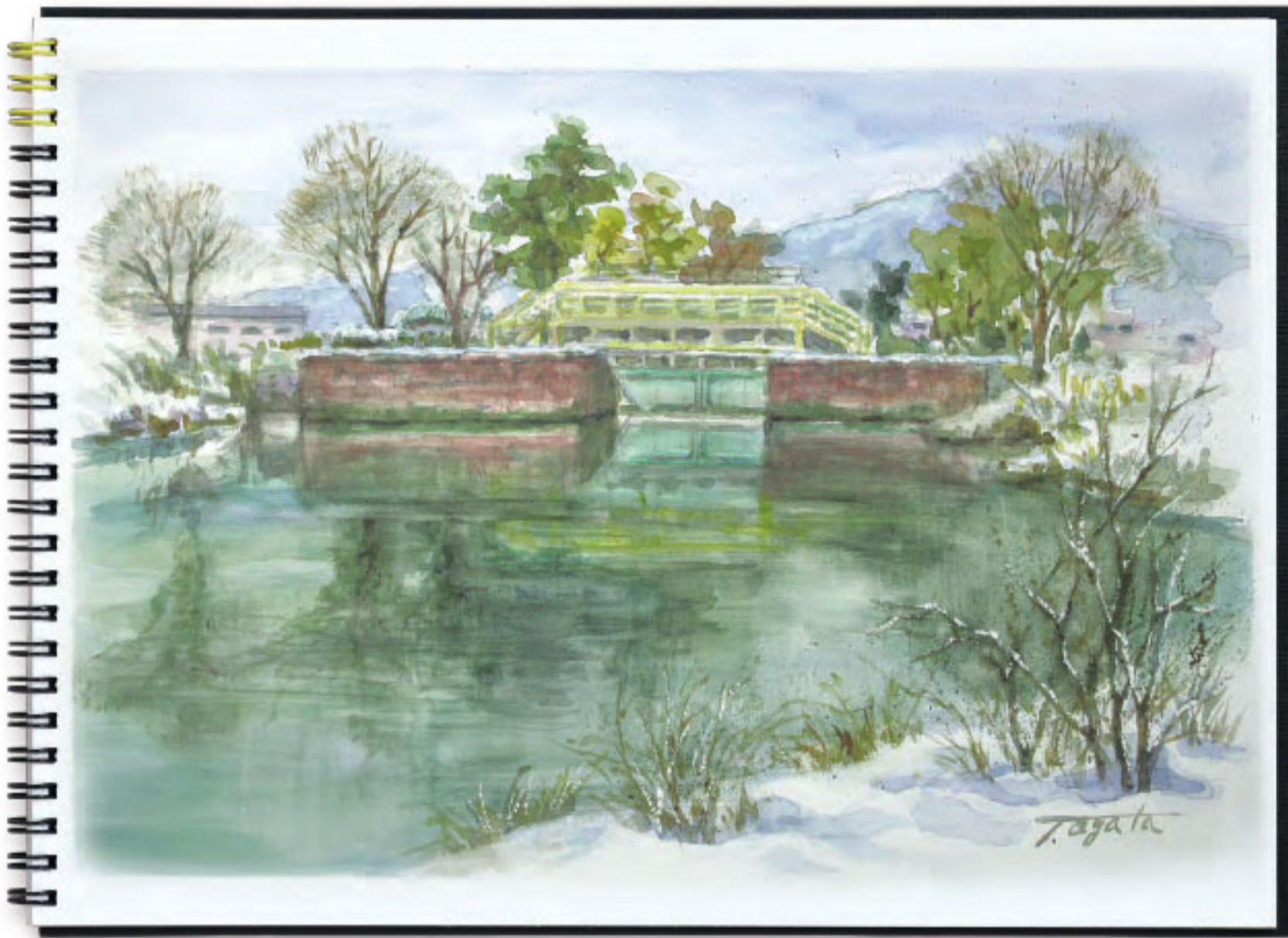
四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO



Vol.38
2012
Winter

ふるさとの情景
絵画紀行



澄んだ冬の空気に包まれた
歴史ある石井閘門

北上川(現在の旧北上川)と北上運河の分岐点にある石井閘門は、明治13年(1880年)に設けられました。日本最古となるレンガ造りの西洋式閘門で、可動ゲートを持つ閘門としても日本最古のものであります。

設置された当時のゲートは木製でしたが、昭和41年(1966年)に鋼製に造りかえられました。しかし、閘門本体は建造当時のまま残されており、貴重な近代土木遺産として、平成14年(2002年)に国の重要文化財に指定されました。

完成から130余年、石井閘門は多くの船の往来をサポートしてきました。それは同時に、人々の暮らしをも支えてきたこととなります。

今回は、空気が澄んだ冬の石井閘門の風景を描いていただきました。

※「閘門」とは、水位差のある川や運河などで船舶を運送するための水位調節機能を持つ施設のことです。

Point.
凍とした空気感と
ふわりと積もった雪
冬の風情を描きました。

水彩画は、紙の白を生かして描くことが特徴です。雪は、紙の白地を塗り残して表現しました。手前の木立の雪は、紙をカッターナイフなどでスクラッチング(ひっかく)などして用いることで、華で表せない効果を求めました。

今回は冷え切った空気感を表現できればと思い、頬にあたる冷たい風を感じながら、閘門まで歩いてスケッチに行きました。
(絵・尾形たき子)

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。亦現会理事、宮城県芸術協会会員、宮城県水産協会理事で多くの受賞歴を持ち、第99回日本水彩画展で新会友に推挙される。石巻美術展実行委員会、東北電力回線コンクール審査委員長としても活躍。



- ② ●地域のイキイキ活動紹介!
...女川フィーバーエンジェルス(女川町)
...石巻市立河南西中学校吹奏楽部(石巻市)
- ③ ●旬の素材 ~横須賀風~
.....食感も楽しめる
「カキ」料理をどうぞ
●みんなのエコ教室
.....<冬のあったか編>



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



CONTENTS
今号の内容

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ています。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...



バスケットをする仲間を募集しています!一緒に練習しませんか?



●ご支援いただいた方々のために、そして先輩たちの分まで、全国大会で一生懸命プレーします! (写真は昨年12月末の宮城県予選で優勝したときのもので)

目標は「全国大会出場」から「一生懸命プレーする!」へ

女川ファイバーエンジェルズ

女川町

人物

Key Person



●高橋 肇 (たかはし・かずまさ) さん
「バスケットを通じてかけがえのないものを得ています」と語る高橋監督



●基本的な練習の繰り返しに加え、遠征を数多く行うことで実力をつけてきました

昨年12月末に開催された全国ミニバスケットボール大会宮城県予選では見事優勝し、再び全国大会への出場を決めました。昨年全国大会に出られなかった先輩たちの気持ちと、支援してくださる方々への感謝を胸に、3月の全国大会に向け練習にも熱が入っています。



監督の言葉通り、今まで交流がなかったチームからの支援のほか、全国各地から多くの支援がありました。憧れのプロ選手の訪問に刺激を受けたりもしました。大切なユニフォームやこれまで勝ち取った優勝旗などは流されてしまいましたが、得たものも多かったです。

石森コーチは、「昨年度のチームの目標は、全国大会出場。でしたが、今年度は違います。多くの方々の支援に応えられるよう、コートの中で一生懸命プレーすることを目標としています」と話してくれました。

震災後、練習場所だった学校や女川町総合体育館は避難所となり、練習もできない状況が続きました。自宅が流されたその避難所で暮らしていたメンバーもいました。それでも保護者や他チームの方々の協力によって、5月中旬には石巻市内で練習再開することができました。高橋監督は、「選手やその家族の生活環境は厳しいものでした。そのなかでも早い時期からバスケットができたのは選手たちにとって良かったと思います。バスケットをやらせてもらえること、様々な方々に支えられていることに感謝の気持ちを持って欲しいですね」と話します。

女川町の女子ミニバスケットボールのチーム「女川ファイバーエンジェルズ」は、昨年3月、宮城県代表として第42回全国ミニバスケットボール大会に出場することになっていました。初の全国大会出場に、選手だけでなく家族や地域の方々も喜んでいました。ところが東日本大震災が発生し、チームとして大会出場を断念。大会自体も中止となってしまいました。

人物

Key Person



●高平 亜弥 (たかひら・あや) さん
東日本大会では、とにかく楽しもうという気持ちとともに、石巻を元気づけたいという思いを持って演奏しました

●多くの方々の協力を得ながら、地道な練習を重ねたことが結果につながったと思います (左上集合写真は、東日本大会のときのもので)



●音だけでなく気持ちも合わせるように練習しています



●2月5日に「石巻地区吹奏楽祭」、3月20日に「スプリングコンサート」を予定していますので、ぜひ聴きにいらしてください!

息の合った演奏で、石巻地区初の東日本大会出場を果たしました。

石巻市立河南西中学校 吹奏楽部

石巻市

今年2月5日には石巻西高校で石巻地区吹奏楽祭、3月20日には桃生公民館で吹奏楽部の卒業生も参加するスプリングコンサートを予定しています。音楽で心を一つにした部員たちが奏でる音色は、聴く人たちの胸に心地よく響かれています。



大会出場にあたっては、部員の家族だけでなく地域の方々からも多くの応援をいただきました。また、東北大会や東日本大会では開催地の学校から練習場所を提供されるなど、温かな支援を受けたそうです。部員たちは演奏でできる喜びを感じながら練習を重ね、「石巻復興の原動力になろう!」「石巻の力を見せよう!」という気持ちで大舞台に臨んだといいます。そして大会後には、地域の方々へのお礼と感謝の意を込めて、高齢者施設を訪問し、演奏活動を行いました。

顧問の菅原久美子先生は、「音をまっすぐに吹くことを心がけるなど、地道な練習を続けてきました」と話します。その積み重ねにより、昨年9・10月に開催された全日本吹奏楽コンクール東北大会での金賞受賞と最高峰の大会である東日本吹奏楽大会への石巻地区初の出場を果たしたでしょう。

当時の部長の高平亜弥さんは、「気持ちやバラバラになり、息が合わない時期もありました。しかし、部員同士で話し合いの時間を持ったことで団結力が生まれ、音も良くなってきました」と言います。

石巻市立河南西中学校は、地震発生直後から避難所となりました。そのため通常の授業も部活動もできず、休校の隙にはボランティア活動に参加した生徒も多かったそうです。

例年は春休み中にとりかかり練習を重ねている吹奏楽部も、昨年は全体練習ができず、部員たちは楽器や楽譜を自宅に持ち帰って各自練習をしていました。本格的な練習が始められたのは4月21日の始業式以降でした。



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。「節約家講師」として食への健康管理もめざす、食のよろこぶ仕事。

作り方 カキのてんぷら衣揚げ

材料(4人分)



- カキ.....12個
 - レンコン.....1節(太め)
 - 香菊.....2~3本
 - 片栗粉.....少々
 - てんぷら粉.....1/2カップ
- A
- 油.....大さじ3
 - みりん.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ1
 - 出し汁.....大さじ3

*揚げ油を適量使用します。

①レンコンはごく薄くスライスし、香菊は葉の部分を摘んでざく切りにする。カキは水気をとって片栗粉をまぶしておく。

②カキと香菊をレンコンで巻き、てんぷら粉をからめて揚げる。



③塩やてんぷら粉などを添えて、できあがり。

☆Aの調味料を1~2分煮立てた汁を作り、衣揚げにからめてご飯にのせてカキ丼にしてもOK!



作り方 カキのてんぷら煮

材料(4人分)



- カキ.....12個
- エビ.....4尾
- ワカメ.....20g
- 山イモ.....200g
- ダイコン.....少々(カブでもOK)
- ユズ.....少々
- セリ.....少々
- 卵.....1個
- みりん.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- 酒.....適量

①水で戻してざく切りにしたワカメと、酒で洗ったカキとエビを蒸し器に入れる。

②すりおろした山イモに溶き卵とみりん・塩を加えて①に注ぎ、薄切りにしたダイコン(またはカブ)をフックかぶせる。



③②を蒸気のあがった蒸し器で10分蒸す。



④あん(☆)をかけ、セリとユズを添える。

☆あんはストレートのめんつゆ150ccに、片栗粉小さじ2を入れ火にかけて作る。

作り方 冬の雑煮メニュー

材料(4人分)

- うるち米.....2合
- 黒米.....小さじ4
- クルミ.....適量
- 松の実.....適量

①うるち米1合につき、黒米小さじ2を加えて炊く。

②炊きあがったら、好みの量のクルミや松の実を加えて混ぜる。

冬の雑煮情報

冬は冷えるので胃を傷めやすい季節です。雑煮の観点でいう胃とは、胃腸だけでなく、生薑、ホルモン、骨、脳、聴覚などを含まれます。胃は老化に関係が深いので、この季節は胃に良いとされるものを食べたり、身体を冷やさないように気をつけたりして、身体の内側から若々しさ保てるように心がけましょう。

冬に元気を与えてくれる食材

- 黒米・クルミ・松の実・山イモ・ネギ・ショウガ・エビ など



カキのレンコン衣揚げ

(冬の雑煮メニュー) 黒米入りクルミご飯のカキ丼

カキのどろろ煮し

おたよりコーナー

■発行再開おめでとうございます。「地域のイキイキ活動紹介」について、大震災を乗り越え頑張っている姿を見て感動しました。そして、元気をもらいました。(石巻市 S.Mさん)

◆ありがとうございます。田舎な状況乗り越え、一歩ずつ力強く前に進んでいる方たちが多くいらっしゃいますので、今後も紙面でご紹介してまいります。(編集部)

■子どもからお年寄りまで、興味を持つ記事が載っていますね。表紙の「絵巻紀行」は綺麗なもので、手にとって早く見たいと思ってしまう。(石巻市 O.Sさん)

◆尾形先生と一緒に素敵な景色を探し、先生に描いていただくのは編集部としても楽しい作業です。これからも、魅力的な地域の風景をお届けいたします。(編集部)

■「みんなのエコ教室」「旬の素材」、前号から始まった「カラダが喜ぶ運動コーナー」など、だれでも簡単にすぐできるコーナーが多くて嬉しいです。これからも身近な、役に立つ情報をよろしくお願ひいたします。(石巻市 T.Mさん)

◆UMINEKOが少しでも皆さまの生活にお役に立てると嬉しいです。「カラダが喜ぶ運動コーナー」は、健康づくりにご活用ください。(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。雑煮に関するご感想のほか、おもしろエピソード、マメ知識、地域の情報など幅広くお便りを募集しています。どうぞ「UMINEKO」の発展づくりにご参加ください!

みんなのエコ教室 5

冬のあったか編
寒い季節を快適に過ごすために、節約しながら暖かく過ごすコツをご紹介します。

もう一枚増やそう
暖房器具の設定温度を上げる前に、服をもう一枚を着ましょう。カーディガンを羽織ったり、下着を一枚増やすことで体感温度が上昇します。ひざかけを使ったり、ソックスをはくのも効果的です。服だけでなく、こたつの掛け布団を1枚増やすのも省エネにつながります。



湿度に注目しよう
同じ室温でも湿度が高い方が暖かく感じるため、加湿器を使うのも効果的です。適度な湿度は、のどや肌にも良いのでおすすめです。



お出かけ前は早めにOFF!
使っていない部屋の暖房や照明はこまめに切りましょう。外出するときは、お出かけの30分ほど前に暖房を切ることをおすすめします。暗くなったら早めにカーテンを閉めましょう。カーテンは冬の厚手のものに替えると暖房効率が良くなります。



家族団らんで過ごそう
それぞれの部屋で暖房器具を使うより、一つのお部屋に集まった方が節電につながります。そればかりか、家族の絆も深まることでしょう。



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

第10回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち



最優秀賞 「海で無くなったのは、海のなかまたちが、作りだす。」
石山 珠里 さん (東松島市)

優秀賞



「クッションがに」
及川 大輝 さん (石巻市)



「エコオーシャンズ」
遠藤 早 さん (石巻市)



「けけちゃん海へ行く」
及川 晃輝 さん (石巻市)



「地球を見まもる魚たち」
熱海 迎慈 さん (東松島市)



「みんなで海をきれいにしよう」
阿部 涼吾 さん (石巻市)



「未来屋くじら水エールさん」
阿部 麻弥 さん (石巻市)



「海中ガレキ撤去隊(隊)」
阿部 蒼汰 さん (東松島市)



「幸 魚」
佐々木 千夏 さん (石巻市)

審査委員長賞
武田 真由子 さん (石巻市)

審査委員特別賞
佐々木 円恵 さん (石巻市)
松山 穂河 さん (石巻市)
杉山 綾奈 さん (石巻市)

三陸河北新報社賞
相沢 真衣 さん (石巻市)

石巻日日新聞社賞
横山 志奈 さん (東松島市)

石ノ森萬画館賞
加藤 潔美 さん (石巻市)

女川原子力発電所賞
小泉 佑也 さん (石巻市)

女川原子力PRセンター賞
平澤 美杏 さん (女川町)

奨励賞
高橋 新大 さん (石巻市)
櫻井 麗奈 さん (石巻市)
佐々木 洗哉 さん (石巻市)
鈴木 元 さん (石巻市)
山陰 愛加 さん (石巻市)
浅野 舞花 さん (石巻市)
小山 愛和 さん (石巻市)

黒須 彩愛 さん (石巻市)
浅野 ひまり さん (石巻市)
伊藤 斗輝 さん (石巻市)
峯井 凛桜 さん (石巻市)
小林 麗朱 さん (石巻市)
佐藤 友香 さん (石巻市)
高橋 綺歩希 さん (東松島市)

遊佐 和花 さん (東松島市)
阿部 星那 さん (石巻市)
和泉 祐希 さん (石巻市)
小野 未空 さん (石巻市)
木村 美月 さん (石巻市)
佐藤 美紀 さん (東松島市)
藤本 和 さん (石巻市)



★入賞されたみなさん
おめでとうございます!

毎年恒例となった「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)」は今回で10回目を数え、過去最多の前回に迫る4,571作品のご応募をいただきました。

応募作品の中から、9名の審査委員による厳正な審査を経て、「最優秀賞」1点、「優秀賞」8点、「審査委員長賞」「審査委員特別賞」など9点、「奨励賞」21点が選出されました。

昨年11月26日(土)には表彰式を行い、表彰状と副賞が入賞者に進呈されました。

一次審査通過作品展示のお知らせ

ご応募いただいた4,571点のうち、一次審査を通過した200点を展示します。ご家族や女だちとぜひ見に来て下さいね。



場所★イオンモール石巻 専門店街 1F「太陽の広場」
(石巻市船田/三陸自動車道 石巻河南IC すぐそば)

期間★2012年2月4日(土)~12日(日)

時間★10:00 ~ 21:00

EVENTS CALENDAR

2012.2 ~ 4

イベントカレンダー
※イベントへおでかけの前に
随時情報により開催日時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ください。



2月 **石巻地区 吹奏楽祭**
5日(日)
石巻西高等学校
東松島市立矢本第一中学校
石巻地区吹奏楽祭 担当者
TEL 0225-82-2146

飲むっちゃ喉うっちゃ
スタンプラリーⅣ
24日(金)~28日(火)
石巻市中心市街地の飲食店(参加53店舗)
石巻災害復興支援協議会
TEL 0225-98-3691

3月 **「奥松島縄文村歴史資料館」再オープン**
18日(日)
奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

4月 **石巻ふれあい朝市**
1日(日)、15日(日) ※予定
石巻駅前にぎわい交流広場
石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448 (石巻観光協会)

【編集後記】

寒さが厳しい時期になりましたが、「地域のいきいき活動紹介」で取材した小学生や中学生は、それぞれ大きな目標に向かってキラキラと輝いていました。取材した編集委員はそのたくましさや元気な姿に触れて、地域を元気にするパワーが言葉に育っているのを感じました。

新しい年を迎えて、本誌UMINEKOも少しでも地域を盛り上げるお手伝いをしていきたいと思います。

元気! アツアツ! 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。

❶ 寒い季節だからこそ、体を動かそう! 私たちの体は、寒くなると血管を収縮させて体温の低下を防ぎます。これが血流を悪くしてコリの原因になることもあります。寒いからといって部屋の中に閉じこもってしないで、健康づくりのためにストレッチやウォーキングをしてみてください。

1 アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

❶ まっすぐに立ち、脚を前後に開く。
❷ 体を前に倒し、後方の脚のふくらはぎをゆっくりと伸ばす。(10~15秒)
❸ 左右の足を入れ替え、同じように後方のふくらはぎをゆっくりと伸ばす。(10~15秒)。

※補助として、壁や机などにつかまってストレッチをしてもOKです。

効果 脚のむくみの解消や疲労回復に効果的です。

2 ウォーキング

ストレッチをしてアキレス腱を伸ばしたらウォーキングしてみましょう。

❶ 視線を速く正確に置き、腹筋を起こしたイメージで立つ。
❷ ①の姿勢を保った状態で、無理のない歩幅で足を出し、かかとから地面に足をつける。
❸ ②を繰り返して前に進む。

効果 脚全体の疲労回復のほか、酸素摂取量のアップに効果的です。ひざや腰に軽めの刺激を与えるためにもウォーキングはおすすめです。欧米での研究によると中高年の認知症予防にも効果があることがわかってきています。

ウォーキングのポイント

- リラックスした状態で歩きましょう。
- 5分~10分程度で、1日2~3回できればベストです。
- お買い物などのちょっとした外出の機会を利用していいですね。

<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躍。野球、陸上、競輪、相撲技などのアスリートの指導も行っている。

50円 9862221
社団法人女川町 塚浜字前田 1
女川原子力発電所 UMINNEKO 係 行

ご応募された方の中から抽選で15名様にアウトドア・ステンレスマグボトル(300ml)を差し上げます。

← 応募はがきの記入方法

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誌面に対するご感想
⑩⑧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



カラフルなデザインで、保温力の高い丈夫なマグボトルです。※色はお選びいただけません。

Q. 河川や運河などに設置されている「閉門」とはどのような役目を持つ施設でしょうか。

① 魚の行き来のための施設
② 船舶を通すための水位調整を行う施設
③ 川の水をきれいにする施設



ヒント 雑誌の「閉門」の説明を読んでみてください。
前号の答え 女川町で昨年5月に誕生した情報誌のタイトルは.....③うみねこタイムズ

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24年3月31日必着
※当選発表は雑誌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し、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。