

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

# UMINEKO



Vol.39  
2012  
Spring

## 絵画紀行

ふるさとの情景

そよ風に揺れる滝山公園の桜と  
遠方に広がる青い海



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

### Map.



### Point.

春らしい陽光を満開の桜に光らせ  
 明るい景色に仕上げました。

滝山公園の千本桜を描くことにしたときから、満開の桜で明るい絵にしたいと思っていました。花の形の大きさを大胆に描いて、手前の桜の木も思いきって大きく描きアンバランスな構図にすると、画面にくつと変化が生まれて印象を強めることができます。  
 桜の花の量感を出すため、水をたっぷり使って描き、ドリッピングして絵の具を飛び散らせました。  
 桜の花の向こうに見える輝く海も印象的な春の一日でした。  
 (絵・尾形たき子)

※ドリッピング：絵の具を垂らしたり吹き飛ばしたりする画法

今回はソメイヨシノが満開となった春の日の風景を描いていただきました。

滝山公園の桜は、旧矢本町の町議会議員を務めた小野金次郎氏が、地域のシンボルである滝山が桜で彩られることを願って千本の苗木を町に寄贈して植樹され、地域の人たちが大切に守り育ててきました。地域を愛する人によって生まれた桜の名所を、花見の季節には多くの人が訪れています。

滝山公園は東松島市のほぼ中央に位置しています。標高91メートルの頂上からは四方を一望でき、東松島市内はもとより、北西には奥羽山脈、東には太平洋や牡鹿半島を眺めることができます。桜の名所として知られる滝山公園では、毎年4月半ば頃から、千本ともいわれる桜を観賞することができます。ソメイヨシノやヤエザクラのほか、花卉が黄緑色の御衣黄という桜もあります。

### CONTENTS 今号の内容

- ②.....●地域のイキイキ活動紹介!  
 ・宮城県石巻西高等学校 弓道部 (東松島市)  
 .....コバルトーレ女川 (女川町)
- ③.....●句の素材 ~横須賀風~  
 .....カレイに色あざやかな  
 トマトあんを!
- みんなのエコ教室  
 .....<お水編>
- 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  
 ●カラダ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!



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…。



●部員同士、仲良く教え合っています!



●全国大会団体競技での準優勝をたたえ、「宮城県弓道連盟」からも表彰されました



●男女一緒に集中して練習しています



●「チャレンジ西高」の合言葉のもと、580人が充実した学校生活を送っています

全国大会での準優勝は学校初の快挙。次なる目標は「日本一」です!

## 宮城県石巻西高等学校弓道部

東松島市



●高橋 賢 (たかはし けん) さん  
就任3年目にしての全国大会準優勝。  
「手応えは感じていましたが、この結果は予想外でした。日頃の練習の成果を出し切れたと思います」と語る高橋教諭

一方、「決勝戦では自分らしい射ができず、悔いが残りました」と話してくれたのは、佐々木選手。全国大会を経験し、自分たちに足りない部分があったことで、次なる目標も見えてきたようです。主将の今野未樹選手は、「まず県総体で優勝することが目標。そして高校総体ではぜひ全国制覇したいと思います」と力強く意気込みを語ってくれました。6月2日から始まる高校総体県大会まであとわずか。さらなる高みを目指して、日々の練習に打ち込んでいきます。

その言葉通り、全国大会という緊張感あふれる大舞台の中、石巻西高は勝負強さを発揮し勝ち続けました。決勝では松江北高(島根県)に惜しくも敗れましたが、出場58チーム中、堂々の準優勝。団体競技のメンバーの一人、宮林祐希選手は、「練習量はどの学校にも負けていないと思ったので、自信を持って臨みました。会場に自分たちの空気感を持って行けたことが、良い結果に結び付いたのだと思います」と言います。また、柴岡奈央選手は、「全国の強豪校の技術を目の当たりにして、とても勉強になりました」と話してくれました。

この躍進の秘訣は、顧問を務める高橋賢教諭が取り入れた「学び合い練習法」にあります。教則本などを通して一人ひとりが自ら学び取り、部員同士で射る時の姿勢などを教え合うという練習法により、技術面や精神面、チームワークも格段に向上。「私からの助言は必要最小限にし、練習メニューも部員たちで話し合っただけで決めるなど、自主性を持たせるようにしています。そのことが「自分たちの部活なんだ」という意識を強くしてモチベーションを高め、そして全国大会という大舞台での勝負強さへとつながったのでしょ」と高橋教諭は振り返ります。

宮城県石巻西高等学校の弓道部は、今年3月、岐阜市で開かれた全国高等学校弓道選抜大会女子団体競技で、初出場ながら準優勝という快挙を成し遂げました。団体での全国大会準優勝は、弓道部としてはもちろん、同校の部活動の歴史の中でも初めての事です。



●人工芝が美しい「コバルトトレーニングパーク」には夜遅くまでボールを蹴る音が響く



●「いまサッカーが出来るのが幸せです」と語る中島選手



●成田キャプテンは「優秀なメンバーも加入したので期待してください」と語った



●阿部裕二 (あべ ゆうじ) さん  
選手19名中10名が新加入メンバーで臨む今期。「気持ちの良いプレー、観ていて楽しいプレーを心がけます。ぜひ観戦に来てください」



●成田キャプテンのゴールに会場が湧く



●ボールの支配率が高い理想的なゲーム展開となった開幕戦



●二年ぶりの公式戦に、詰めかけたサポーターは声を枯らして声援を送った

地元の方々の温かい声援を受け、1部リーグ昇格へ向け奮闘中!

## コバルトレ女川

女川町

先月22日のシーズン開幕戦では、スタンドに大漁旗や横断幕が掲げられ、たくさんのサポーターが声援を送る中、終始攻め続け、パラレンチ米沢(山形県)に5-0で勝利しました。この勢いで今期の目標である1部リーグ昇格を目指します。

本格的に練習を再開したのは年明け以降。石巻市にある、通常のサッカーコートの半分ほどの大きさしかない練習場を、ユースの選手たちと分け合いながら技術を磨いています。練習のスペースや内容が制限される中で、「1日1日、1プレー1プレーに集中することが大事」と中島選手。その言葉を体現するかのよう、声を出し合いながら、活気に満ちた練習が繰り返されています。

チームを率いる阿部裕二監督は、「震災後とてもサッカーができる状況ではないと思いました。でも、町民の皆さんからいろいろな形で温かい言葉をいただき、自分たちのチームが想像以上に地域に根付いていることを実感しました。自分たちの頑張っている姿を認めてもらうことで女川の人たちを勇気づけることができるなら、と次第に思うようになりました」と言います。

コバルトレ女川は、女川町をホームタウンとするアマチュアサッカーチーム。2006年に創設され7年目となる今シーズンは、東北社会人2部リーグ南に所属しています。



【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。「国際薬膳師」として食べ物の健康管理もめざす、食のよさずし専業。

作り方 カレイのから揚げ トマトあん

材料(4人分)



- カレイ.....中4枚
- 片栗粉.....大さじ4

<トマトあん>

- トマト.....中1個
- ニラ.....1/2束
- めんつゆ.....大さじ2(3倍濃縮)
- コショウ.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- おろし生姜.....少々

※揚げ油を適宜使用します。

①カレイはエラとワタを除き(頭を切り落としてワタを出してもよい)、包丁の刃を寝かせてうろこヌメリをこそげ取る。身離れをよくするため、表・裏側とも身の中央とヒレの横に切り込みを入れる。



②①のカレイに片栗粉をまぶして180度の揚げ油でカラッと揚げる。



③粗みじん切ったトマト・ニラ・めんつゆ・水(150cc)・片栗粉・こしょうを鍋に入れてかき混ぜながら中火でとろみがつくまで煮る。

④カレイを器に盛りつけてトマトあんをかけ、おろし生姜を添えてできあがり。

作り方 春菊と桜エビの混ぜ寿司

材料(4人分)



- 春菊.....1束
- 桜エビ.....10g
- クルミ.....30g
- 卵.....2個
- 砂糖.....大さじ1
- 塩.....少々
- サラダ油.....小さじ1
- ご飯.....2.5合
- 寿司酢.....大さじ5

①春菊はざく切りして塩(小さじ1/2・分量外)をふりかけ、しんなりするまで手で揉み最後に水気を絞る。



②桜エビは中火で乾煎りしてパリッとさせ包丁で細かく刻む。クルミも細かく刻み、蒸し器で10分蒸す。



③卵をほくして塩・砂糖を加え、サラダ油をひいて熱したフライパンに流し込んで炒り卵を作る。手早くまぜたら、すぐに取り出すことがポイント。

④炊きたてのご飯に寿司酢を混ぜ、粗熱が取れたら①、②、③を混ぜる。

◆ 春の薬膳情報 ◆

春は「目覚め」の季節です。一方で、五月病にかかる人がいるように、生活環境の変化などにストレスを感じるのもこの時期です。活発に活動するためには、体内の気血<sup>※</sup>をスムーズに巡らせたり、補うような食材を取り入れることをおすすめします。

※気血：気とは「元気」や「気力」のように、生命力や活動力といったエネルギーのことをいい、血は文字通り血液をさします。

この季節に元気を与えてくれる食材

カレイ、ニラ、春菊、セロリ、タマネギ、ウド、菜の花など



カレイに色あざやかな トマトあんを!

カレイの仲間は日本近海に40種ほどいると言われています。今回はマガレイを使用しました。マガレイは春先には子持ちの確率が高くなり、今回も子持ちが手に入りました。カレイは良質のたんぱく質を多く含み脂肪が少ないため、離乳食や病後の食事などにも用いられます。また、血圧やコレステロールを下げると言われるタウリンや、肌に良いとされるコラーゲンなども多く含まれています。カレイにかけるとあんのトマトは、カリウムやリコピン、ナトリウムなどの栄養を多く含んでいます。また、トマトの酸味は食欲を増加させます。カレイ以外の白身の魚にもあんのトマトを試してみてください。

●カレイのから揚げ トマトあん ● 春菊と桜エビの混ぜ寿司

おたよりコーナー

■今、仮設住宅で暮らしているので、「元気アップ!カラダが喜ぶ運動コーナー」などはとても役に立っています。(女川町 H.Rさん)

◆たまに激しい運動をするより、軽い運動でも続けた方が、健康のためにはいいそうです。無理せず、楽しみながら続けていただければと思います。(編集部)

■「地域のイキイキ活動紹介」や「みんなのエコ教室」、「旬の素材」など色々参考になります。「絵画紀行」を見ると、現地に行ってみたくなり、実際に家族で足を運ぶこともあります。(石巻市 G.Eさん)

◆地域には素敵な風景がたくさんあります。私たちが「そういえば」とか「知らなかった!」ということが多くありますので、これからも皆さんに喜んでいただける風景を探して、尾形先生に描いていただこうと思っています。(編集部)

■「旬の素材」をいつも楽しみにしています。さっそく前号の「カキのレンコン衣揚げ」を作りました。家族にも好評でわが家の定番になりそうです。(東松島市 A.Rさん)

◆横須賀先生のレシピは、手に入れやすい食材で作れるので好評です。今回のお料理も試してみてください。(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ご紹介します。紙面に対するご感想のほか、おもしろエピソード、マメ知識、地域情報など、幅広くお便りを募集しています。どうぞ「UMINEKO」の紙面づくりにご参加ください!

みんなのエコ教室



お水編

水は蛇口を開けるといつでも出てきますが貴重な資源です。節水を心がけると、環境にもお財布にも優しいですよ。

少ない水でお風呂を楽しむ

浴槽にお湯を張るときに、前もって水を入れたペットボトルを入れておくと、その分だけお湯を節約できます。

ペットボトルに詰めた水は、毎日入れ替える必要はありません。詰め替えるときには洗濯や掃除などに使えますし、緊急時の生活用水としても活用できます。



こまめに水を止める

髪を洗うときにシャワーを出しっぱなしにしていませんか。シャワーは、シャンプーやリンスを流すときだけお湯を出すようにしましょう。食器洗いも同じで、洗いおけに水やお湯をため、流しっぱなしにしないようにすると節水になります。食器の油汚れは新聞紙などで拭き取ってから、洗いおけに入れるようにすると効率的です。



飲む分だけお湯を沸かす

電気で保温するポットは、お客さまが多い家庭では効率的ですが、外出がちな方や一人でいることが多い場合には、お湯を使うたびに沸かすほうが経済的です。お湯を沸かすときは、必要な分量だけにするとさらに節約になります。コップ1杯のお湯なら、電子レンジを使うと早くて経済的です。



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

女川原子力PRセンターは、東日本大震災の影響により休館していましたが、展示設備の修理を終え、4月2日に再開いたしました。

再開にあたっては、東日本大震災による女川原子力発電所の被害状況や震災以降に取り組んでいる安全対策などを紹介するコーナーを設けるなど、一部の展示内容をリニューアルいたしました。

住所：牡鹿郡女川町塚浜字前田123番  
電話番号：0225-53-3410  
開館時間：9:30～16:30  
休館日：毎月第3日曜日／年末年始  
入館料：無料

2012.5～7  
地域のイベント  
カレンダー  
※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。

5月 サーモン（伊達の銀）祭り  
とき 12日（土）・13日（日）  
会場 マリンバ女川 おさかな市場  
問合せ マリンバ女川事業協同組合  
TEL 0225-54-4714

コバルトレ女川の試合（ホーム）  
とき 13日（日）・20日（日）・27日（日）  
会場 女川町総合運動公園陸上競技場  
問合せ コバルトレ女川  
TEL 0225-98-3566

石巻ふれあい朝市  
とき 20日（日）  
会場 石巻駅前にぎわい交流広場  
問合せ 石巻観光協会  
TEL 0225-93-6448

6月 石巻ふれあい朝市  
とき 3日（日）・17日（日）  
会場 石巻駅前にぎわい交流広場  
問合せ 石巻観光協会  
TEL 0225-93-6448

かつお祭り  
とき 9日（土）・10日（日）  
会場 マリンバ女川 おさかな市場  
問合せ マリンバ女川事業協同組合  
TEL 0225-54-4714

第10回 骨髄バンク「いのちの輝き展」  
土日は、講演会・トークショー・ライブなどを開催！  
とき 16日（土）～24日（日）  
会場 イオンモール石巻 海の広場  
問合せ 宮城骨髄バンク登録推進協議会石巻支部  
TEL 090-2986-1247（小野）

7月 石巻ふれあい朝市  
とき 1日（日）・15日（日）  
会場 石巻駅前にぎわい交流広場  
問合せ 石巻観光協会  
TEL 0225-93-6448

うに祭り  
とき 14日（土）・15日（日）  
会場 マリンバ女川 おさかな市場  
問合せ マリンバ女川事業協同組合  
TEL 0225-54-4714

【編集後記】

前号で紹介したミニバスケットボールチーム「女川フィーバーエンジェルス」は全国大会で見事決勝トーナメントに進出し、決勝ブロック3位の成績を収めました。ファイトあふれるプレーには、地元応援団からだけでなく、ほかの地域の多くの方々からも声援が送られたそうです。石巻工業高校野球部の粘り強いプレーもそうでしたが、地域で活躍している方々の話題を聞くとも私たちが元気が出てきます。編集部としても、明るい話題や、元気が勇気がわいてくるトピックスをお伝えできればと思っています。

女川原子力PRセンターのスイートガーデンは春真っ盛り！

2012 **ローズガーデンフェア**

★お弁当を持って出かけよう！

期間 6/16（土）▶7/8（日）

ローズガーデンフェアを開催します！

◎入場無料◎

女川原子力PRセンターにあるスイートガーデンでは、6月16日～7月8日の間、「ローズガーデンフェア」を開催します。スイートガーデンには、美しい花々やりんご園、野菜畑などがあり、一年を通してさまざまな植物が咲きますが、毎年春から夏にかけては、りんごの花、チューリップなどの花が咲き揃い、一年で一番見ごたえのある季節です。特に、ローズガーデンフェアの期間中は、様々な種類のバラが見頃を迎えます。ぜひ、ご家族お揃いでお越しください。

イベント内容

★ミニバラを使った寄せ植え教室 事前予約制（各日先着30名）

- 開催日：6/17（日）・6/24（日）・7/1（日）・7/8（日）（計4回）
- 開催時間：11:00～12:00
- 開催場所：女川原子力PRセンター <1F：大ホール>
- 参加費：お一人さま／500円
- 申込方法：お名前、参加人数、電話番号を電話にてご連絡ください。
- 連絡先：女川原子力PRセンター  
TEL：0225-53-3410

★バラをバックに記念撮影（写真をプレゼント!）

- 開催期間中の毎日。10:00～16:00（休館日の6月18日（月）を除く）

元気! **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。

●新緑の季節です。外に出て新鮮な空気をたっぷり吸いましょう！

カラダを動かすことは体力や柔軟性を維持するだけでなく、脳への良い刺激にもなります。汗をかくほど激しくなくてもいいので、自分のペースで運動してみませんか。

1 お出かけ時のケガを防ぐウォーミングアップ

**内もものストレッチ**  
ストレッチを行う側の足のひざ頭を、同じ側の手の平でゆっくりと押ししていく。反対側の脚は自然に曲がった状態。左右とも行う。

**太ももの表側のストレッチ**  
① ストレッチを行う側のひざを床につき、反対側の脚をひざの角度が90度程度になるまで踏み出す。  
② ①の状態から、前方に体重をかけていく。呼吸をしながら1つの姿勢を10～15秒間保ち、左右を交互に1～2回行う。

**効果** 筋肉を伸ばして柔らかくすることがケガの防止につながるとともに、血流が良くなり、筋肉が効率よく使われるようになります。

運動のポイント

- 姿勢を長く保つのが難しい場合、可能な時間でかまいません。
- ストレッチも呼吸法も無理せず、心地よいと思える範囲で行いましょう。

2 外出中のひとやすみ 呼吸法（深呼吸）

**A**  
① 背中に手を組み、体の前面を開く感じで気道を確保する。  
② 鼻から十分に酸素を吸い込む。横隔膜、胸骨を開ききるようなAの状態が理想。

**B**  
③ 口からゆっくり息を吐き切る。  
④ 最終姿勢は胸がくぼみ、横隔膜から二酸化炭素をしばらく出すようなBの状態が理想。  
⑤ 脱力・リラックスした状態でA→Bと3セット程度行う。

**効果** 新鮮な酸素を取り込み、二酸化炭素を出し切ることで、リラクゼーションや心肺の安定、疲労回復を促します。

<監修：井田耕治 先生>

「フジント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。

50円 9862221

牡鹿郡女川町 塚浜字前田 1  
女川原子力発電所 UMINeko 係 行

- 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 UMINekoクイズの答え
  - ⑨ UMINeko紙面に対する感想
  - ⑩ ⑨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  
**宇野千代 さよ桜**  
レンジバック2点セット  
を差し上げます。



幸福のシンボル「桜の花」をアクセントに、色と形に特徴のある、女流作家「宇野千代」のコレクションです。

Q. 女川町を拠点として活躍しているスポーツチーム「コバルトレ女川」は、今期、東北社会人リーグ1部昇格を目指しています。さて「コバルトレ女川」が行っている競技はなんでしょうか。

- ① サッカー
- ② バスケットボール
- ③ バレーボール



ヒント 試合は1チーム11人で行います。  
前号の答え ② 船舶を通すための水位調整を行う施設

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7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。