

# UMINEKO



Vol.40  
2012  
Summer

ふるさとの情景  
絵画紀行



初夏の牧山まつやまに咲きそろる  
艶やかなあやめあやめ



**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。  
彫刻家協会、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回日本水彩画展で新会友に推薦される。  
石巻市美術振興実行委員会委員、東北電力芸術コンクール審査委員長としても活躍。



**Point**  
それぞれの花の表情を眺め  
群生する景色を楽しむ

今回のように群生する花などを描くとき、手の数の倍をしっかりと描いてはかさを簡潔化することで、奥行きを表現したり、花の形を印象付けることができます。

そのために、花をよく観察して、特徴的な形や色を把握することから始めました。

十四年前に、展覧会の出品作品を描くため、いろいろな場所のあやめ園を訪れ、絵を描き歩きました。今回、牧山のあやめ園を訪れて、その時のことを思い出しながら絵筆を持ちました。

(絵・尾形たき子)

今回は、梅雨の晴れ間に夏の訪れを感じながら、見事に咲きそろったあやめの花々を描いていただきました。

手入れの行き届いた神苑では、四季折々の表情を楽しむことができ、明治時代から牧場が始まったとされる築地があることでも知られています。特に約300種3000株のあやめが咲く毎年6月下旬から7月上旬には、たくさんの方が訪れて美しく咲きそろったあやめを楽しんでいます。

6月下旬、霧羊崎神社の神苑で色鮮やかなあやめが咲き始めます。霧羊崎神社は石巻市の牧山にあり、神社のある山頂からは太平洋や牡鹿半島を一望することができます。牧山の一部ではモミヤイヌブナの原生林の群落が見られるなど、石巻市の市街地近くにはありながら豊かな自然が残っています。

CONTENTS  
今号の内容

- ② ●地域のイキイキ活動紹介!  
.....万石浦ベ이스ターズ(石巻市)  
.....宮城県女川高等学校 生徒会(女川町)
- ③ ●旬の素材 ~横須賀風~  
.....大海原を泳ぐマグロの  
元気をいただこう!  
●みんなのエコ教室  
.....<夏の節電 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紹介しています。地域に誇らし仲間活躍が、皆さんの活力につながりますように。



●入場行進も力を抜かず元気いっぱい、大きな声をグラウンドに響かせます

## 人物



● 岡部 勇男(おべゆうお)さん  
監督としてチームを率いて今年で4年目。「全国大会では光るプレーをひとつでも見せてくれたら」と期待を寄せます



● 作山 瑞季(やくやまみずき)君  
キャプテン・キャッチャーとして、チームをまとめています。「1勝めざしてがんばります! 将来の夢はプロ野球選手です」と話します



●放課後の万石浦小学校の校庭が練習場。日が暮れるまで練習しています



●コーチの菅田真次さんはチームのOB。大学生生活の合同をめぐって指導にあたっています



●出席数は決して多くはありませんが、全員野球で意欲の宮城大会優勝を果たしました



●全国大会への切符を手にした、IBA春季宮城大会優勝時の賞状とトロフィー

みんなが勝ち取った全国の舞台。はつらつプレーを誓います!

## 万石浦ベイスターズ

石巻市

現在14人で活動する「万石浦ベイスターズ」は石巻市の少年野球部。この春に行われたIBA・boys宮城支部第4回春季宮城大会を自慢の機動力で制し、7月に東京で開催される全国大会への切符をつかみました。

「うちのチームは誰もマジメでひたむき。全国大会は野球の神様がくれたご褒美ですから、最後まであきらめず元気にプレーしてくれたいですね。十分。大舞台を経験できることに感謝して、勝つことも負けても笑って帰ってきたいですね。」

こう話す岡部監督が何よりも大切にしているのは、子どもたちの心の成長です。きちんとあいさつができる、感謝できる。野球を通して人としての基本を身につけることを指導方針に、厳しくも愛情のこもった指導を続けています。「教えているのは技術的なことよりも人間的なこと。それさえ覚えてくれたら」。子どもたちもその思いに答えるように、保護者などがグラウンドを訪れるたびに「こんにちは」と元気にあいさつ。一人ひとりがしっかりと監督の思いを受け止めてカタチで示しています。

そんな姿を、いつも温かい目で見守っているのが保護者のみなさんです。練習では子どもたちの体調をみながら水分を補給させたり、試合になれば審判やアナウンスを引き受けたり、子どもたちがのびのびプレーできるような、時間の都合をつけながらできる限りのサポートをしています。全国大会は子どもたちからの最高のプレゼントになったはず。親の会長の鈴木伸幸さんは「時間的に厳しさの勝負をしたいと思いますので、しっかりと健康管理をして、子どもたちには100%の力を発揮してほしいですね。全国大会で元気にプレーすることが、震災後に支援をしてくれた方々への感謝にもなると思っています」と、期待とともに支援への感謝を口にします。

キャプテンの作山瑞季君も「試合で勝つことも大事だけど、みんな力を合わせて精一杯がんばることがいちばんの目標です」とはつらつとプレーすることを誓います。最近に迫った全国大会。野球ができる喜びをかみしめながら、グラウンドに元気な声を響かせるラインの姿が目につかれます。

そんな姿を、いつも温かい目で見守っているのが保護者のみなさんです。練習では子どもたちの体調をみながら水分を補給させたり、試合になれば審判やアナウンスを引き受けたり、子どもたちがのびのびプレーできるような、時間の都合をつけながらできる限りのサポートをしています。全国大会は子どもたちからの最高のプレゼントになったはず。親の会長の鈴木伸幸さんは「時間的に厳しさの勝負をしたいと思いますので、しっかりと健康管理をして、子どもたちには100%の力を発揮してほしいですね。全国大会で元気にプレーすることが、震災後に支援をしてくれた方々への感謝にもなると思っています」と、期待とともに支援への感謝を口にします。

「うちのチームは誰もマジメでひたむき。全国大会は野球の神様がくれたご褒美ですから、最後まであきらめず元気にプレーしてくれたいですね。十分。大舞台を経験できることに感謝して、勝つことも負けても笑って帰ってきたいですね。」

こう話す岡部監督が何よりも大切にしているのは、子どもたちの心の成長です。きちんとあいさつができる、感謝できる。野球を通して人としての基本を身につけることを指導方針に、厳しくも愛情のこもった指導を続けています。「教えているのは技術的なことよりも人間的なこと。それさえ覚えてくれたら」。子どもたちもその思いに答えるように、保護者などがグラウンドを訪れるたびに「こんにちは」と元気にあいさつ。一人ひとりがしっかりと監督の思いを受け止めてカタチで示しています。

## 人物



● 山本 亮也(やまもとあきら)さん  
お客さまの「ありがとう」「おいしかったよ」といった言葉は大きな励みになりました。今回の活動を通して多くの方々と交流を回り、さまざまなことを学びました



● 葛西利樹(のさいとし)君  
大沼製菓さんは地域貢献に尽力している企業。今回も高校生の大胆なアイデアに柔軟に対応してくださいました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです



● 山田 人(やまだひと)君  
地域の方から「こうして女川の高校生が活動してくれることが勇気になっている」とお褒めいただきました。復興には我々のような若い力が関わることが重要だと感じています

●「たまげ大福だっちゃん」は大沼製菓のホームページから購入できます。  
<http://www.onuma-seika.co.jp/>



●高校生、大学生、地元企業、NPO団体の協力によって女川の新銘菓「たまげ大福だっちゃん」が誕生しました

●「ありがとう、感謝、これからもよろしく」をキーワードに地域を元気づける活動を考えている今年の生徒会メンバー



●高見岡先生に取らせ販売活動も初めての体験。「とても緊張しました」と山本さん。写真は、「たまげ大福だっちゃん」のデビューとなった白聖祭での販売風景



●「たまげ大福だっちゃん」は  
・笑顔(オレンジ/あんこしそ)  
・幸せ(ピンク/生クリームチョコレート)  
・楽しい(緑/さなごクリームとシリアル)  
の3色・3つの味が楽しめます

高校生ならではのアイデアで。地元企業と商品開発。

## 宮城県女川高等学校生徒会

女川町

女川町にユニークなお菓子が生産されました。その名は「たまげ大福だっちゃん」。宮城県女川高等学校の生徒会メンバーが「女川を元気にしよう」と開発したものです。

活動がスタートしたのは平成23年6月。メンバーは女川町高校生連合会と学生団体「Co:abo」の代表・仁藤夢乃さん(明治学院大学)、地元企業「大沼製菓」、NPOなどが展開する「被災者をNPOとつなぐ」を目的とする「被災者プロジェクト」のコーディネートのもと、高校生、大学生、地元企業が手を取り合い活動が動き出しました。葛西利樹君は「きっかけは学生ボランティアの仁藤さん。『高校生のアイデアで復興のシンボルを作ろう』とお聞きした時、おもしろいと思いました」と振り返ります。一方、女川町高校生連合会長の山本亮也さんは「正直、自分たちにはできるのだろうか」と不安でした。と苦しい。「でもミーティングを重ねることにアイデアが形になっていきました。楽しんでやりました。」

全校生徒のアンケート結果や大沼製菓のアドバイスを受けながら、「笑顔」「幸せ」「楽しい」をコンセプトにした商品開発の大冒険をすることに決めました。生徒会担当の山田人君は「交えて話し合いと試食を繰り返すなど開発は試行錯誤の連続。特に難しかったのが『楽しい』の色と味。最初は色を青にして味のギャップを楽しめるように考えましたが、なかなか思いどおりには行きませんでした。何回か試した結果、緑色に変更して味は滑らかなきなこクリームにし、さらに食感を楽しめるようにと、シリアルを入れる工夫もしました」と山本さん。その後、試験販売を行い、さらに改良を重ね、卒業生の協力を得てパッケージも決定。9月の文化祭「白聖祭」でついにデビューを果たしました。カラフルな色合いはお客さまの注目を集め「たまげ大福だっちゃん」は見事発売。その様子に山本さんは「本当にやってくれた」と達成感があふれたと言います。白聖祭では、はつらつとした商品はその後、祭りや催しで販売するたびに完売するほど、人気商品となりました。

この活動は今年度も継続中で、現在は生徒会以外の生徒も加わって大福のPR方法を検討しています。「女川を代表する銘菓になることを願って、この大福を多くの方々に知っていただきたい。『たまげ大福だっちゃん』を通して、地域復興に貢献していきたい」と山本さんは意気込みます。



# 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】  
読者モデル、NHKのリポーターなどの経験を持つが、「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。  
「健康意識」として食べ物の健康管理もめざす、食のよさを仕事に。

作り方 マグロのフライ&味噌タルタル

材料(4人分)



- マグロ刺身(サク) 200g
- 海苔 1枚
- マヨネーズ 大さじ3
- 練り辛子 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- パン粉 1/2カップ

<味噌タルタル>

- マヨネーズ 大さじ6
- 味噌 大さじ1
- キュウリ 1/4本
- おろし玉ネギ 大さじ1

※揚げ油を適量使用します。

① マグロのサクを約1.5cmほどの厚さに切りおとし、横から切れ目を入れて開く。開いたマグロの大きさに合わせて海苔を切って片面に貼り付け、海苔を内側に棒状に巻く。

② マヨネーズに練り辛子・塩コショウを混ぜ、①の外側にまんべんなく塗り、ていねいにパン粉をまぶす。  
※身が温まってゆるんでいたら冷蔵庫で冷やすとします。

③ 180度の揚げ油でさっと揚げ、切り分けて味噌タルタルとレモンを添える。

★味噌タルタル:玉ネギをおろし、キュウリを5mm角ほどに刻む。玉ネギとキュウリにマヨネーズと味噌を混ぜてできあがり。

作り方 マグロ&アボカドのねばねば添え

材料(4人分)



- マグロ中おち 20g
- アボカド 2個
- 長芋 40g
- 納豆 小1パック
- 醤油 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- オリーブ油 大さじ1

① アボカドは種を取り除いて果肉を適当な大きさに切り、くり抜いた皮を器にしてマグロと一緒に盛り付ける。

② 納豆に醤油で味付けし、角切りにした長芋を加える。塩コショウとオリーブ油であえて①に添える。

作り方 ひんやりトマト漬け

材料(4人分)



- プチトマト 12個
- ミョウガ 1個
- 大葉 3枚
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/4

① ボウルに砂糖の調味料を混ぜあわせておく。

② せん切りにしたミョウガを熱湯でさっと湯がいて①のボウルに入れる。

③ プチトマトは皮に小さく切込みを入れて熱湯にさっとくぐらせ冷水中に取り、皮をむいて水気をふき取る。

④ ②に③のプチトマトを混ぜあわせ、冷蔵庫で冷やして刻んだ大葉を添える。

**おたよりコーナー**

■「旬の素材」のレシピはとても参考になります。前号で紹介されていた「カレイのから揚げトマトあん」は、カレイが好きな息子達に作ってあげたいと思います。(女川町 A.Mさん)  
◆同じ食材でも、調理方法やソースを工夫することで違った味が楽しめますね。ぜひ、今号のレシピも参考にさせていただきます。(編集部)

■「カラダが喜ぶ運動コーナー」を見て、早速やってみました。給があると自分もマネしなくては!!という気持ちにさせてくれます。「地域のイベントカレンダー」はありがたく、イベントを自分のスケジュール表にチェックしました。(石巻市 O.Yさん)  
◆運動を続けることが健康づくりの秘訣とのことですから、無理なく楽しみながら体を動かしていただければと思います。また、イベントカレンダーを活用いただきありがとうございます!(編集部)

■前号の「絵画紀行」に地元の滝山公園が取り上げられていました。時々見に行っています。UMINEKO、楽しませてもらいました。(東松島市 S.Sさん)  
◆前回の滝山公園も、今回の牧山も季節ごとに魅力があります。違う季節にも訪れてみたいと思っています。(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。紙面に対するご感想のほか、おもしろエピソード、ママ知識、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」の読者づくりにご参加ください!



## 大海原を泳ぐマグロの元気をいただこう!

マグロを漢字で書くと「鰯」となります。諸説ありますが、「有」には「外側を指す」という意味があり、マグロが大きく外枠を描くように広い範囲を回遊することから「鰯」という字になったと語られています。

マグロには脳の機能を高めると言われるDHAをはじめ、赤身には豊富なタンパク質、トロには動脈硬化を防ぐとされるEPAやビタミンA・D・Eなどが多く含まれています。栄養豊富でマグロをおいしくいただく、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

● マグロのフライ&味噌タルタル  
● マグロ&アボカドのねばねば添え  
● ひんやりトマト漬け

◆夏の薬膳情報◆  
マグロは「気」を補う食べ物なので、夏バテが心配なこの季節には特におすすめです。さらに、ミョウガ・大葉、青ネギなど暑りのよいものを同時に取ると「気」を体全体に流らせると言われています。これらは冷奴やそうめんの薬味でもよく使われますが、体の冷やし過ぎを防ぐ働きがあるので、一緒に食べてバランスをとりましょう。

この季節に元気を与えてくれる食材  
マグロ、ミョウガ、大葉、青ネギ

# みんなのエコ教室 8

## 夏の節電編

少しの工夫で無理なく節電!  
がんばり過ぎない夏の過ごし方をご紹介します。

### 夏の節電、まずはコレから

家電の中で、夏の昼間に電気を多く使用しているのは、エアコンと冷蔵庫です。エアコンの設定温度は28℃を目安にして扇風機と組み合わせるなど、上手に使いましょう。冷蔵庫は冷却設定を「中」にします。詰め込み過ぎないように整理して、熱いものは冷ましてから入れましょう。

また、テレビも消費電力量の多い家電製品です。見ない時は主電源を切って待機電力をカットするほか、「省エネモード」に設定するなど、テレビの機能を生かすのも効果的です。

さらに、日中や人がいない部屋の不要な照明は消すようにしましょう。

### 洗濯機の節電と水の節約

洗濯は汚れの程度や色ごとにまとめて、洗う回数を減らす工夫をします。お風呂の残り湯を使うと水の節約にもなります。

洗濯後は乾燥機を使うよりも自然乾燥をするとよりエコです。



### クールシェアをしてみよう

一人ひとりがエアコンを使うより、エアコンをつけた部屋や家が集まって過ごすことで動かすエアコンの台数が少なくなるので電気を節約できます。このように一緒に涼しく過ごすことを「クールシェア」と言います。

日中は近所やお友達同士で交互に寄り合うようにすると、節電になるばかりがコミュニケーションも深まりますね。

### 窓からの熱を遮ろう

住まいに入る熱の多くは窓からなので、レースのカーテンやブラインドで日差しをカットしましょう。外出時はカーテンを閉めておくことをお勧めします。また、アサガオやゴーヤなどのつる性植物をネットに絡ませて、カーテンのように覆ったものを「緑のカーテン」と言います。緑のカーテンは、見た目の涼しさに加え、周囲の気温や室温を下げる効果があります。

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

2012.7 ~ 10  
地域のイベント  
カレンダー

※イベントへお出かけの前に  
最新情報により開催日時等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のうえお出かけください。

7月  
金華山黄金山神社  
龍神まつり・龍(蛇)踊り奉納  
会期 28日(土)・29日(日)午前11:00～午後1:00  
会場 金華山黄金山神社  
TEL 0225-45-2301

石巻川開き祭り  
会期 31日(火)・8月1日(水)  
会場 石巻市 中心部  
実行委員会(石巻商工会議所内)  
TEL 0225-22-0145

サマーフェスタ・イン・かほく  
・大花火大会  
会期 12日(日)午後8:00～  
※雨天の場合、19日(日)に延期  
会場 河北総合センター・ビッグ・イン・メディアシップ周辺  
実行委員会(石巻かほく商工会内)  
TEL 0225-62-3161

和夏まつり2012  
会期 15日(水)午後6:00～  
会場 旧北上川河川敷和夏まつり会館  
実行委員会(石巻かほく商工会内)  
TEL 0225-72-3586

広夏まつり2012  
会期 18日(土)午後5:00～  
会場 広河小学校駐車場  
実行委員会(石巻かほく商工会内)  
TEL 0225-72-3586

東松島 夏まつり  
会期 25日(土)午後2:00～  
会場 矢本駅前通り・大町商店街通り  
実行委員会(東松島市商工会)  
TEL 0225-82-2088

マリナル女川おさかな市場  
さんま祭り  
会期 8日(土)・9日(日)午前10:00～  
会場 マリナル女川おさかな市場  
実行委員会(石巻市商工会)  
TEL 0225-54-4714

ものうふれあい祭り2012  
はねこ祭りフェスティバル in 桃生  
会期 8日(土)正午～  
会場 石巻市桃生植立山公園  
実行委員会(石巻市桃生総合支所)  
TEL 0225-76-2111

入谷八幡神社 例大祭  
会期 16日(日)  
会場 入谷八幡神社  
TEL 0226-46-5103

金華山黄金山神社 例大祭  
会期 25日(火)午前11:00～  
会場 金華山黄金山神社  
TEL 0225-45-2301

金華山黄金山神社  
神鹿角切り行事祭  
会期 7日(日)・14日(日)同日とも午前10:00～  
会場 金華山黄金山神社  
TEL 0225-45-2301

【編集後記】  
前号で紹介したサッカーチーム「コバルト・レ女川」は、リーグ戦を開幕から引き分けを挟んで6連勝し、首位に立っています(7月8日時点)。このままの勢いで優勝してもらいたいですね。さて、行ったことのある場所でも、季節が清々とまったく別な場所のように感じます。今号の表紙の牧草もそうでしたし、前回の海山公園でも感じました。花の咲く季節、紅葉、雪景色など、四季のある日本では景色に豊かな表情をもっています。季節の変化に敏感になってまわりを眺めると、自然は気づかぬうちに私たちに語りかけてくれています。私たちも季節感を大切にしながら、地域の話題をお伝えしていきたいと思っています。(編集部)

第11回 東北電力図画コンクール

# 想像の海の生きもののたす

「海にいたらいいな」と  
思う生き物を描こう!

作品募集期間  
平成24年  
7月21日(土)～  
8月31日(金)まで

テーマ  
そら そら うみ い

作品募集!  
ご応募いただいた全員に  
オリジナル記念品を  
贈呈いたします。

応募対象 小学生以下のみなさん

表彰  
最優秀賞……………1名  
優秀賞……………7名  
各審査委員特別賞……………9名  
奨励賞……………20名

審査委員長 尾形たき子氏(洋画家)

応募先 〒986-2221 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田 123  
東北電力株式会社 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 宛

※くわしくは女川原子力PRセンターにお問い合わせください。  
TEL0225-53-3410 (ご案内:9:30～16:30 ◆8/20(月)は休館日です)

主催/東北電力株式会社 女川原子力発電所  
後援/女川町教育委員会 石巻市教育委員会 東松島市教育委員会 三枝河北新報社 石巻日日新聞社 協力/石ノ森鳥獣誌

おやくそく  
●作品はA4用紙に描いてね!  
●応募は一人1枚だよ!  
●次のような作品は応募できないよ!  
◎具がらなど立体物を貼ったもの  
◎コピーや切り抜きたもの  
◎パソコンで編集したもの

## 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。

◆ストレッチで暑さに負けない体づくりを! 水分補給や衣類の調節などにも気を配りながら、夏バテや熱中症防止のために身体を動かしましょう。

1 上半身(肩まわし) ★椅子などに座ってもできます。

①両腕をまっすぐ突き出します。 ②腕を頭上まで上げます。 ③そのまま後ろまわしをします。①→②→③の順に後ろにまわしたら、今度は逆に前まわしをします。後方と前方を交互に行います。

2 下半身(股関節まわし)

①足を開いて立ちます。 ②股関節を横に開きながら脚を引き上げます。(外まわし) ③ゆるやかに股関節を閉じて脚を降ろし、もとの状態に戻します。左右交互に行いましょう。※内まわしは脚をまっすぐ引き上げ、横に開いて股関節を動かす、そこからもとに戻します。

回数 各6～8回を1セットにして1日2～3回程度、日頃あまり運動をしていない方や高齢の方は各3回を1セットにして1日1～3回程度行いましょう。

効果 動きの大きいストレッチをすることで、血行が良くなり身体が気温や気候に順応しやすくなります。

運動のポイント  
●関節を大きく動かすように意識しましょう。  
●はじめは反動をつけずに、少しずつ動きを大きくしましょう。  
●ウォーキングの合間に取り入れることで、無理なくスムーズに動かすことができます。

＜監修＞井田洋治 先生  
「ワンツースポーツ医学センター」にてグ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 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

ご応募された方の中から  
抽選で15名様に  
刺しゅう入り  
両面染ふるしき  
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紙型に対する感想  
⑩③の紙型・ホームページへの掲載可否  
※「宛先可」または「宛先不可」とお書きください  
⑪東北電力に対するご意見、ご要望

Q. 夏の節電の工夫として、つる性の植物を日よけに使って、太陽の光や熱が室内に直接入るのを防ぐ方法があります。さて、それをなんというのでしょうか。

① 青のカーテン  
② 黄色のカーテン  
③ 緑のカーテン

ヒント  
窓の外に緑色の植物があると、見た目にも涼しく感じます。

正解の答え スポーツチーム「コバルト・レ女川」の緑は……① サッカー

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10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。