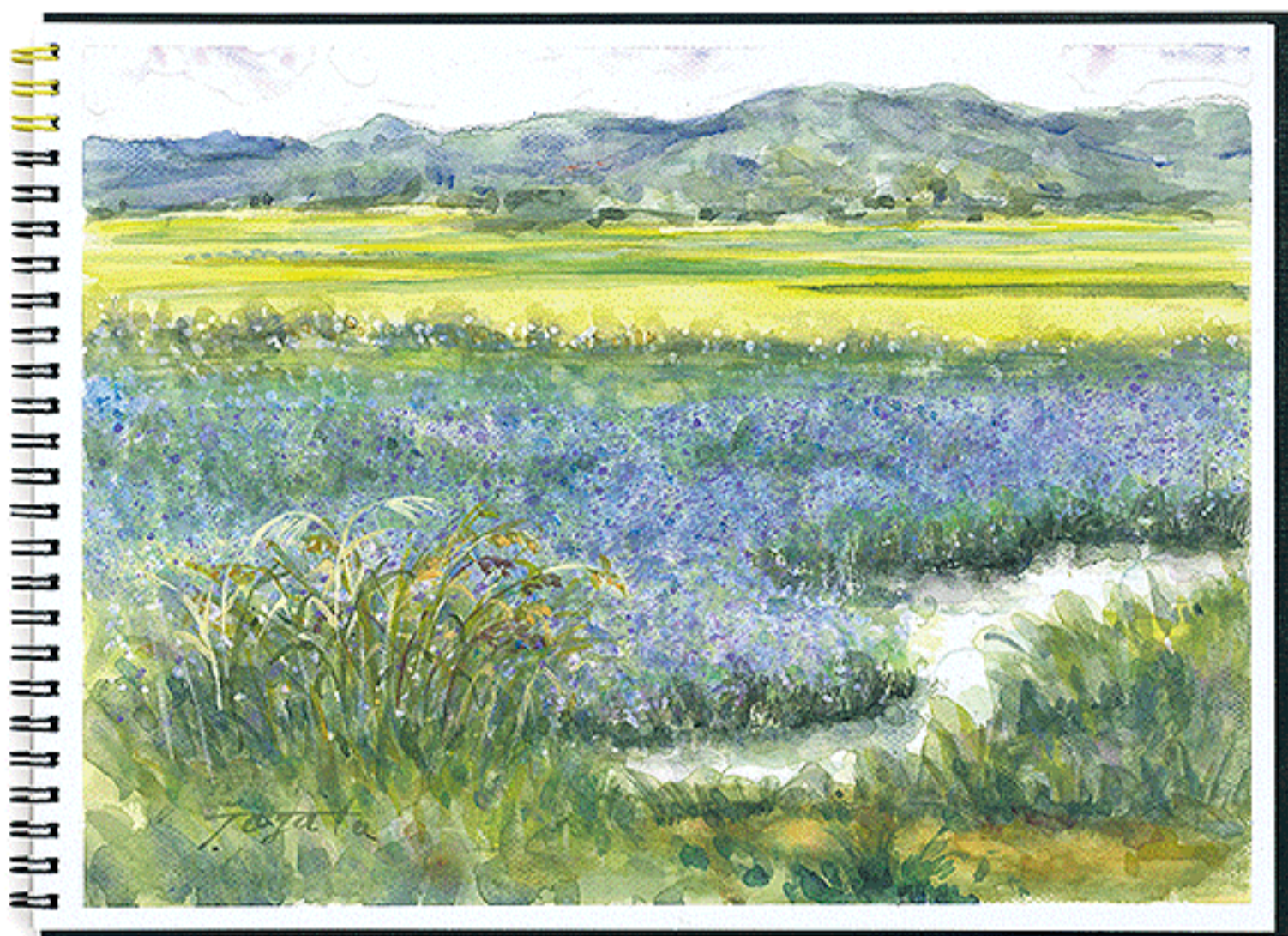


絵画紀行

ふるさとの情景



長い眠りから目覚めて休耕田に
咲いたミズアオイの花

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。
宗院会会員、日本水産学会友、宮城県芸術協会会員、宮城県水産漁業会理事で、多くの受賞歴を持つ。
東北電力民間コンクール審査委員長としても活躍。

Map.



Point

新しく花を咲かせた生命が
エールを送ってくれているよう

石巻の河川で、絶滅危惧種のミズアオイが
一面に咲いているのを新聞で知りました。地中
でひっそり眠っていた種が、津波でかき回され
て目覚めたのではないかと書かれていました。
震災のやりきれなさはまだ消えませんが、新
しい生命がこのように空気中に花を開かせ、復興
にエールを送ってくれているように感じました。
今回は、遠方に取り取りを持つ金色の稲穂を
配して、美しく咲き誇るミズアオイとのコント
ラストを描いてみました。
(絵・尾形たき子)

旧北上川の河口から10キロほどさかのぼった河畔
にある休耕田に、青紫色の花畑が出現しました。
ミズアオイという植物で、水田などに生息する一年
草です。かつては全国で見られたそうですが、現在
は絶滅危惧種に指定されています。
この周辺は、昨年の東日本大震災による津波で浸
水し、休耕田の土が巻き回されるなどしたため、地
中で休眠していたミズアオイの種子が発芽した可
能性があると言われています。
ミズアオイは暑さが厳しかった夏から咲き始め、
稲穂が黄金色に染まる秋まで次々と青い花を咲かせ
ます。
今回は秋風を感じながら、稲刈り前の稲穂を遠く
に、ミズアオイの花を描いていただきました。

CONTENTS
今号の内容

- 1
- 2 ●地域のイキイキ活動紹介!
・宮城県石巻商業高等学校 カヌー部 (石巻市)
・日本空手協会宮城県本部
石巻地区協議会 矢本支部 (東松島市)
- 3 ●句の素材 ~横須賀風~
・美味しいサンマでさらに元気に!
●みんなのエコ教室
..... <お買い物編>
●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。地域に誇らし仲間活躍が、皆さんの活力につながりますように。

人物



●佐藤平(はとう・しょうへい)さん
インターハイの優勝は、先輩やOB、先生方のおかげだと思っています。
目標とする先輩のように、大学に進学してカヌーを続け、もっと強くなろうと思っています



●高橋慎太郎(たかひし・しんたろう)さん
カヌー競技は練習すればするほど良い結果となって表れる点がおもしろいです。
ペアを組んだ佐藤選手とは小学校からのつきあいで、まじめに練習する力強いパートナーです



●佐藤幸也(はとう・こうや)教諭
インターハイではカヌー競技の審判長を務めました。
関心で声援を送ることはできませんでしたが、教え子たちが優秀な成績でゴールに入る姿はとても嬉しく感動しました



●インターハイ・ペアで準優勝に輝いた佐藤選手と高橋選手(手前から2番目)、練習の成果を存分に発揮して「思っていた以上の成績(高橋選手技)」を収めました



●「新たな練習場所」となった真野川は、おだやかな流れが練習に適しています



●インターハイ・シングルで優勝した佐藤選手。バランス感覚の良さとおだやかな流れが練習に適しています



●仮設の仮庫には、先輩たちから引き継いできた大切なカヌーが保管されています



●健闘をたたえる懸賞金が掲げられた校舎。地域にとっても明るい話題です

伝統あるカヌー部でOBや先輩の教えを受け、目標に向かって前進する部員たち。
石巻市

宮城県石巻商業高等学校 カヌー部

学校創立101年目を迎えた石巻商業高等学校。カヌー部も50年以上の歴史を誇ります。今年度はすでに引退した3年生も合わせ27人の部員が伝統を引き継いでいます。

宮城県内でカヌー部がある高校は多くありません。カヌー競技をするには、安全に練習できる環境と指導者が必要だからです。その点、石巻商業高校は穏やかな旧北上川が目の前を流れている、思われた環境にありました。しかし、昨年の震災によって流れが激しくなり、カヌーを収録してある艇庫も使えなくなりました。そこで、教諭や保護者たちで新たな練習場所を探した結果、震災から2ヵ月後には真野川で練習を再開することができました。プレハブの部室やトイレも設置され、練習の環境も整って本格的な練習に取り組みしました。

カヌー競技にはカヤックとカナディアンがあります。いずれもバランス感覚と、力強くパドルを漕ぐ持久力が必要です。石巻商業高校のカヌー部は、冬場にはランニングや筋トレで体力をつけ、川にカヌーを出せる季節になると、競技と同じ距離を何度も繰り返して練習するなどしてレベルアップを図ります。そして、大会直前には、緊張をほぐしリラックスした状態で本番に臨めるように練習量などを調整します。

こうした練習の成果により、平成24年度のインターハイでは、カナディアンシングル200Mで佐藤選手が優勝、同500Mで準優勝、カナディアンペア200Mで佐藤選手と高橋選手が準優勝を果たしました。

佐藤選手はカヌー部に入部したきっかけを「カヌーは高校から始めても他の人たちがスタートラインが一緒になるので、高校からの練習が勝負になると思っていたからです」と言います。また、佐藤選手と高橋選手は「部の雰囲気もよくなって、先輩たちが魅力的だった」と同じ思いを感じていたようです。

佐藤選手にインターハイ優勝の要因について聞いたところ、真っ先に「先輩たちのおかげです。技術的な教えもそうですが、目標とする先輩たちがいたおかげで頑張れました」と話してくれました。

学校創立101年目を迎えた石巻商業高等学校。カヌー部も50年以上の歴史を誇ります。今年度はすでに引退した3年生も合わせ27人の部員が伝統を引き継いでいます。



●リーグの長い報りで優位に試合を進める児玉美奈さん

人物



●児玉美奈(こだま・みな)さん
優勝したことで勝つ喜びを実感しました。もっと強い選手を見たいので、全国大会を優勝して、来年開かれる世界大会の出場権を手に入れるのが目標です



●木村孝行(きむら・たかゆき)先生
しっかり声を出してあいさつすることを、空手の基本として教えています。
矢本支部の強さは、部員たちの「やる気」につきますのではないのでしょうか



●全国大会と宮城県スポーツ少年団空手道交流大会の賞状やメダルを手に記念撮影。みんな笑顔です!



●先輩と稽古することで技術が磨かれるだけでなく、空手に取り組む姿勢も学びます



●就学前や低学年の子どもたちも元気いっぱい。木村先生の工夫で、楽しみながら体を鍛えています



●学年や帯の色が違っていても、はじめは全員で同じ稽古をします

「オスッ!」の掛け声が響く道場では、高みを目指して稽古に熱が入っています。
東松島市

日本空手協会宮城県本部石巻地区協議会 矢本支部

空手は個人競技ですが、矢本支部の稽古を見るとチームワークの良さが感じられます。厳しい稽古は真剣そのもので行われますが、合間の休憩では学年を越えて明るく談笑する姿が見られます。こうしたメリハリのある稽古によって、全国大会の団体組手小学生高学年女子の部で3年連続準優勝するなど、団体戦での好成績につながっているのでしょう。稽古では体を鍛えるだけでなく、お互いを大切な仲間として意識しながら切磋琢磨して、心も成長させていきます。

矢本支部では就学前から空手を始めた部員が多くいます。今年7月に開かれた第55回小学生・中学生全国空手道選手権大会において個人組手中学二年生女子の部で優勝した児玉美奈さんもその一人。児玉さんは空手を習っていたお兄さんの影響で5歳から稽古に通っています。

「稽古がきつくて辞めたいと思ったこともありましたが、自分からやりたいと言いだしたので、黒帯を取るまでは頑張ろうと思いました」と話す児玉さんは、矢本支部での空手の魅力について「みんな体を動かすのが楽しい。仲間がいるから頑張れます」と話してくれました。そして「大会前には空手の仲間だけでなく、学校の友達や後輩などたくさんの方が応援してくれたので、優勝できたよ」と報告をさせてくれました。

稽古は週3回、夜7時から9時まで。大会前になると休みなしで1ヵ月間ほど稽古が続くこともあります。「子もたちは、自主的に稽古してくれませんか」と木村先生は話します。以前、指導者が不在の時期があったにもかかわらず、休むことなく部員たちだけで自主的に稽古に励んでいたこともあるそうです。この状況を聞き、OBが駆けつけて指導したこともありました。

もともと矢本支部では、小さい子どもたちにお兄さんやお姉さんのような先輩たちが率先して稽古をつけるなど、日ごろから先輩が後輩の世話をするのが自然な流れになっています。こうした部員同士の結びつきの強さも、全体のやる気を高めているようです。木村先生は「私が指導をするようになる前に、OBなど複数の指導者に教えてもらっていたことも、部員たちの力になっていてと思います」と話してくれました。

指導者の木村孝行先生が到着する前から、道場には準備運動の掛け声が響き、後から来た子どもたちは大きな声であいさつをしてその輪に入ります。日本空手協会宮城県本部石巻地区協議会の矢本支部では、現在6歳から中学3年生までの24人が稽古に励んでいます。



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】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経験を持つが、「どうしてもお料理がしたいの!」と料理を学び直し、料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「四季草花」として食べ物の健康管理もめざす。食のよさを仕事とする。

作り方 サンマの旨味を味わう

材料(4人分)



- サンマ 3~4尾
- ニンニク 1かけ
- 生姜 小1かけ
- 長ネギ 10cm
- タカノツメ 1/3本
- パセリ 1枝
- チンゲンサイ 2~3株
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- 薄力粉 大さじ2

- ①サンマは頭とワタを取って3~4つに切り、塩コショウ・薄力粉をまぶし、適量のサラダ油でカリッと焼いて取り出す(ふたをして焼くと火のとおりが早く、油ハネや匂いもおさえられる)。グリルで焼いても、180度の揚げ油で揚げてもよい。
- ②フライパンをキッチンペーパーなどできれいにふいてゴマ油を入れ、みじん切りのニンニク・生姜・長ネギ・タカノツメをざっと炒める。
- ③②に醤油と酒を加えて軽く煮立て、みじん切りのパセリを加えて火を止める。
- ④焼いたサンマに③のタレをかけ、茹でたチンゲンサイを添える。



作り方 サンマの旨味を味わう

材料(4人分)



- サンマ 1尾
- 栗 10粒
- 米 2.5合
- ほうじ茶 500cc
- 塩 小さじ2/3
- 菜の花 5輪
- 三つ葉 少々

- ①サンマに塩をふってグリルやフライパンで香ばしく焼く。
- ②栗はグリルに皮ごと入れて焼く。焼く前に深く切れ目を入れるか、半分に切っておく(皮の下の部分をそぎ落としておくことで皮をむきやすい)。
- ③米は炊く30分前に研いで吸水させ、ざるにあげて水を切る。冷ましたほうじ茶(500cc)と米と一緒に炊飯器(または鍋)に入れ、塩を加える。焼いたサンマをのせて炊く。
- ④ほくしたサンマと蒸皮をむいた栗を加えてさっくりと混ぜる。茹でた菜の花・三つ葉を添える。



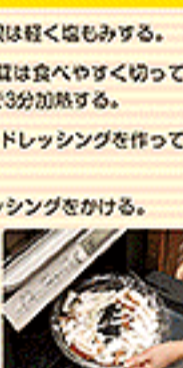
作り方 大根の旨味を味わう

材料(4人分)



- 大根 10cm
- 柿 1個
- 椎茸 3枚
- エリンギ 1本
- えのき茸 1パック

- ①大根と柿を薄切りし、大根は軽く塩もみする。
- ②椎茸、エリンギ、えのき茸は食べやすく切ってラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③(A)の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ④①②を盛り付けてドレッシングをかける。



おたよりコーナー

■いつもカラフルな紙面についつい引き込まれて見えています。夏号は特に「絵画紀行」の「あやめ」に感動しました。料理コーナーはもちろんです。運動コーナーがとても参考になりました。さっそく実行しています。(石巻市 A.Nさん)

◆尾形先生のスケッチに同行するたび、美しい風景を「一枚の絵」に切り取る感性と手法に感動します。今号のスケッチでも、ミズアオイが咲く景色をさまざまな角度から眺めていらっしゃいました。(編集部)

■「地域のイキイキ活動」、たのしく読んで見えています。女川高校生協会が高品質開発した「たまげ大福だっちゃん」を食べました。「ぶったまげた」美味しかったです。女川高校の皆さん頑張ってください。(石巻市 T.Yさん)

◆活躍する人々を応援することで、地域が元気になるような気がします。私たちが頑張っている皆さんを紹介することで、活動を応援できればと思っています。(編集部)

■トマトがいっぱいあったので、「旬の素材」の「ひんやりトマト漬け」を作ってみました。さっぱりして美味しかったです。(奥松島市 K.Kさん)

◆旬の食材はそれだけで栄養があり美味しいのですが、新しいレシピに挑戦すると、さらに違った味が楽しめます。(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「LUMINEKO」の紙面づくりにご参加ください!

みんなのエコ教室

不要な包装を減らそう

スーパーマーケットなどにエコバッグ(買い物バッグ)を持って買い物に出かける方は多いと思います。スーパー以外、たとえばコンビニエンスストア、書店、洋服店などでもエコバッグを活用してみたい方が多いのではないでしょうか。

また、自宅用の品物であれば、店員さんに簡易な包装をお願いするのも環境にやさしい買い物になります。

必要な分だけ購入しよう

最近、ばら売りや量り売りが見直され、専門のお店だけでなく、スーパーなどでも取り入れられるようになってきました。1パックにたくさん入っている食材などはお得に感じますが、食べきれないことはありませんか。本当に必要な分量を買う方が節約になりますし、エコにもつながります。

★ポイント

食べきれずに食材を捨てることは、生産や流通に関わるエネルギーと一緒に捨てていることになります。

お買い物編

毎日のお買い物がエコにつながります。環境にも意識を向けて、スマートなお買い物を楽しみませんか!?

環境にやさしい品物を選ぼう

品物を選ぶとき、どのようなことを基準にしていますか。もし同じような品物であれば、より環境にやさしいものを選んでみてはいかがでしょうか。環境に配慮した品物かどうか、品物についているマークに注目してみましょう。

エコマーク

ライフサイクル全体を考慮して環境保全に資する商品につけられています。幅広い商品が対象で、商品の類型ごとに認定基準が設定されています。

グリーンマーク

原料に古紙を規定の割合以上利用していることを示すマークです。

再生紙使用マーク

古紙パルプ配合率を示すマークです。これは古紙パルプ配合率100%再生紙を意味しています。

PETボトルリサイクル推奨マーク

ペットボトルのリサイクル品を使用した商品につけられるマークです。

参考：環境省 総合環境政策局 環境ラベル等データベース
(http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/f01.html)

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

2012.10 ~ 2013.1
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ください。

- 10月**
- 第23回 いしのまき大漁まつり**
 会期 21日(日) 午前9:00~午後2:00
 会場 サン・ファンパーク
 主催 いしのまき大漁まつり実行委員会 (石巻市水産課)
 TEL 0225-95-1111
- 第19回 サン・ファン祭り**
 会期 27日(土) 午後4:00~午後8:00
 28日(日) 午前10:00~午後3:00
 会場 サン・ファンパーク
 主催 サン・ファン祭り実行委員会事務局
 TEL 0225-24-2210
- かほく産業まつり**
 会期 28日(日) 午前9:30~午後3:00
 会場 ピックアップ・メディアシップ
 主催 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
- 股旅演芸東北大会**
 会期 28日(日)
 (開場) 午前8:30~(開演) 午前9:30~
 会場 石巻市相生町総合センター
 主催 河内橋生商工会 相生支所
 TEL 0225-76-3315
 観料 1,000円(中学生以下無料)

- 11月**
- 第21回 かなんまつり**
 会期 3日(土) 午前9:20~午後3:00
 会場 こもれびの滝の丘 遊学館
 主催 かなんまつり実行委員会事務局 (石巻市河南総合支所地域振興課)
 TEL 0225-72-2114
- 石巻ふれあい朝市**
 会期 4日(日)・18日(日)
 午前7:00~各店舗売切れ次第終了
 会場 石巻駅前ぎわい交流広場
 主催 石巻ふれあい朝市運営委員会 (石巻観光協会)
 TEL 0225-93-6448
- マリナル女川 おさかな市場 かき祭り**
 会期 10日(土)・11日(日)
 午前10:00~午後3:00
 会場 マリナル女川おさかな市場
 主催 マリナル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714
- 和瀬互市**
 会期 24日(土)・25日(日)
 午前8:00~午後3:00
 会場 和瀬商店街通り(石巻市和瀬)
 主催 河内橋生商工会
 TEL 0225-72-3566

- 12月**
- 石巻ふれあい朝市**
 会期 2日(日)・16日(日)
 午前7:00~各店舗売切れ次第終了
 会場 石巻駅前ぎわい交流広場
 主催 石巻ふれあい朝市運営委員会 (石巻観光協会)
 TEL 0225-93-6448

- 1月**
- マリナル女川 おさかな市場 たら祭り**
 会期 12日(土)・13日(日)
 午前10:00~午後3:00
 会場 マリナル女川おさかな市場
 主催 マリナル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714

【編集後記】

「地域のイキイキ活動紹介」でお会いしたカヌー部の選手たちも、空手の矢本支部の部員の皆さんも楽しい練習を重ねています。共通して聞いた言葉は「好きだから!」。好きになるためには、一生懸命頑張るだけではなく、楽しみながら取り組むことも必要なですね。小中学生や高校生の皆さんから教わることもたくさんあると感じました。(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ち

作品展示中!

一次審査通過200作品
一般投票審査 開催中!
10月28日(日)まで

みんなで、ぜひ見に来てね!

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 栗原市教育委員会 三枝河北新聞社 石巻日日新聞社
協力/石・森美術館

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、過去最多の4,959作品ものご応募をいただきました。9月13日には一次審査が行われ、選ばれた200作品を女川原子力PRセンターに展示して、見学に訪れた方々による「一般投票審査」を行っています。10月28日(日)まで実施していますので、ぜひご来館いただき、お気に入りの作品に投票してください。なお、一次審査を通過した200作品は、イオン石巻や仙台市の東北電力グリーンプラザで展示する予定です。詳細が決まりましたら、当社ホームページやUMINEKO紙面でご案内します。

<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
(開館時間:9:30~16:30)
◆休館日:毎月第3日曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

元気! カラダが喜ぶ運動コーナー

元気に過ごすために、息遣いで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。

「寝る前に運動なんて!」と思われるかもしれませんが、ゆったりとストレッチすることで一日の体の緊張をほぐし、リラックスして休むことができます。

1 背筋・股関節のストレッチ

① 仰向けになって、片手でもう片方の手首をつかみ、頭上の方向に伸ばす。

② ①と同時に両足を曲げた状態から両膝の外側を床に近づけるように開く。股関節を広げるようにするのがコツ。ゆったり呼吸をしながら10~15秒を3セットくらい行う。

2 腰・股関節のストレッチ

① 仰向けになり、片足の膝を70度ほど曲げて、上体をひねりながら膝内側を床に近づける。

② ①と同時に逆側の手を膝外側に添えて、ゆっくりと押す。ゆったり呼吸をしながら10~15秒を左右各3セットくらい行う。

効果 就寝前にゆったりと体を伸ばすことで、血圧や心拍数を安定させ、安眠をサポートします。

運動のポイント

- 膝が床につかなくても大丈夫です。伸ばして気持ちよく感じられる範囲で行いましょう。
- 寝た姿勢でのストレッチなので、立って行うストレッチよりリラックスして行うことができ、長時間のストレッチが可能です。

＜監修：井田耕治 先生＞
「ウシ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 986-2221

社務部女川町 塚浜字前田 1
女川原子力発電所 UMINeko 発行

ご応募された方の中から抽選で15名様に**マルカ ポリ湯たんぼ (収納袋付)**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 UMINekoの答え
⑨ UMINekoの絵柄に対する感想
⑩ ⑨の絵柄・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

Q. 旧北上川の河畔に、絶滅危惧種に指定されている青紫色の花が咲きました。さて、なんという花でしょうか。

① ソラアオイ
② ミズアオイ
③ カワアオイ

ヒント
一年草で水田などに咲くといわれる花です。表紙を見てください。

夏の栽培の工夫として、つる性の植物を日よけに使うのは..... ③ 緑のカーテン

UMINEKO★QUIZ ウミネコ・クイズ

<応募方法> はがきに、必要事項を記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】 平成24年11月30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。