

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO



Vol.43
2013
Spring

絵画紀行

ふるさとの情景

やわらかな陽ざしを浴びる

日和山公園のツツジの花



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。
 示現会会員、日本水彩画会友、宮城県芸術協会会員、宮城県水彩画会 常任理事で、多くの受賞歴を持つ。
 東北電力図画コンクール審査委員長としても活躍。

Map.



Point.

満開に咲いた花の向こうに
 かすかに見える日和大橋

日和山公園には年に何度も足を運んでいます。花の季節も美しく、これまでも幾度となく鉛筆をとってきました。

ツツジのまわりの明るい陽ざしは、マスキングで白くしました。水彩画は絵の具で塗りつぶすより、紙の白い色を生かしたほうが明るさを鮮明に表現できる場合があります。

花の大きさや色のバランスもポイントです。さらに高さや奥行きなどの空間を意識して、右側に木の枝を描き入れました。公園の向こうに見える日和大橋にも視線が行くような構図を意識しました。

(絵と文・尾形たき子)

※マスキング
 最初に白く残したい部分にマスキング液を塗り、その後、全体に絵の具を塗ります。乾いてからマスキングを剥がすと、その部分が白いまま残るといった技法です。

旧北上川の河口近くにある日和山は標高56mで、太平洋や石巻の街並みを見渡せる石巻市民の憩いの場所です。頂上には鹿島御児神社があり、神社の周辺と南側山腹が日和山公園となっています。

かつて松尾芭蕉が弟子の曾良とともに訪れたといわれ、公園内には芭蕉像や句碑などがあります。ほかにも宮沢賢治、石川啄木、新田次郎らの詩碑や歌碑があり、多くの文人のゆかりの地であることがうかがえます。

春には桜、ツツジの花が咲き、お花見の名所としても知られています。ツツジは10種、約460もの株が植えられていて、花の季節には公園を明るく彩ります。

今回は明るい陽ざしに映えるツツジの花を描いていただきました。

- ② ●地域のイキイキ活動紹介!
 ……石巻市立飯野川中学校
 男子卓球部(石巻市)
- みんなのエコ教室
 ……<リサイクル 編>
- ③ ●句の素材 ~横須賀風~
 ……銀鮭の鮮やかなオレンジ色が
 食卓を華やかに!
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- 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
- 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。

人物

Key Person



たかぎ たいじ
● 高城 泰士 さん
試合ではライバルだけど部員はみんな仲良しです。休憩時間もおしゃべりしたり、遊んだりしています。このチームワークの良さが飯中卓球部の特徴です



あいかわ きょうへい
● 及川 恭平 さん
入部当時はあまり卓球台で練習できませんでしたが、時間を決めて交代しながら使うなど工夫していました。全国大会で刺激を受け、少しずつ強くなっています



よしだ けいこ
● 吉田 敬子 教諭
限られた時間・卓球台で練習していた、1年生時のキラキラと輝いた瞳が印象的でした。卓球ができる喜びを知っていることが強さの秘訣ではないでしょうか



おかた くま
● 岡 拓真 教諭
私は部員同士の競争心を高めるなど、主にメンタル面の指導をしています。技術的な指導は地域の方々が丁寧に行ってくださいありがとうございます



● 全国大会では独特な緊張感に包まれた雰囲気
のなか、自分たちの力を発揮しました



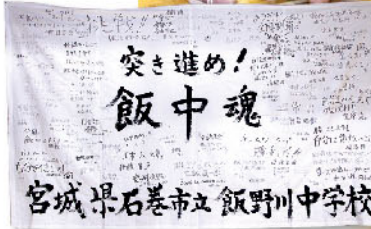
● 練習でも一打一打が真剣勝負



● 飯中卓球部のモットーは「明るく楽しく」です



● 全国大会に出場してから技術面も精神面もさらに向上しています



● 友人たちに寄せ書きしてもらった横断幕。これを持って全国大会に挑みました!



● 休憩中はおしゃべりしたり、ときには「鬼ごっこ」をすることも



● 部活動後援会よりいただいた横断幕は、校門横のフェンスに取り付けました

チームワークの良さと全国大会出場の経験をもとに、次の大会の優勝を目指して練習しています!

石巻市

石巻市立飯野川中学校 男子卓球部

飯野川中学校男子卓球部は、昨年12月1日に開催された「第32回宮城県中学校新人卓球大会」で優勝し全国大会に出場しました。当時の部員は2年生11人と1年生1人の12人でした。

部長の高城泰士さんは県大会優勝の勝因を「部員同士の仲の良さだと思っています」と言い、「団体戦ではたとえ1、2試合目を落としても、3試合目から勝ち越せると思えるチームです」と話してくれました。顧問の吉田敬子教諭も「絶対的なエースがいるチームではありませんが、部員全員が切磋琢磨して力をつけています」とチームの強さを分析します。岡拓真教諭は部員のメンタル面の強化を重視していて、「部内で試合をしてランキングをつけています。部員たちは仲間でもありライバルでもあるのでお互いが刺激し合って成長しています」と話してくれました。

県大会優勝という輝かしい成果を収めた男子卓球部ですが、中学に入ってから卓球を始めた部員ばかりです。しかも現3年生が入学した当時、体育館は避難所となっていて、保管していた卓球台も使用できなかったため、練習は他校の体育館を借りるなどして行われていました。また、支援でいただいた卓球台を校舎のホールや廊下など空いているスペースに設置して、練習していたこともありました。

台数の限られた卓球台は上級生が優先的に使用したため、当時1年生だった部員たちは卓球台を使って練習する時間も短かったと言います。この部員たちにはハングリー精神があるのだと吉田先生は言います。

技術の向上には地域の方々との協力もあります。飯野川中学校がある旧河北町は卓球が盛んな地域で、同部のOBをはじめ地域の方々からコーチとして週2回指導を受けています。部員の及川恭平さんは「夜の練習では地域の方々からボランティアとしてやさしく教えてくれて、すごく感謝しています」と話してくれました。

※中学校の卓球団体戦……シングルス4試合とダブルス1試合の5試合が行われ、3試合先取したチームが勝利となる。

みんなのエコ教室

牛乳パックのリサイクルと活用術

ティッシュペーパー、キッチンペーパー、トイレペーパー、紙トレイ、紙ひもなど、牛乳パックの再利用製品はたくさんあります。トイレペーパーは牛乳パック6枚で1個できます。牛乳パックはリサイクルしやすい素材といえるでしょう。牛乳パックをリサイクルに出す際には、中を水洗いして、切り開いてよく乾かしてからにしましょう。

リサイクルに出すだけでなく、切り開いた牛乳パックを肉や魚を切るときにまな板の上に敷いて使うと、まな板に臭いが付くのを防ぐことができます。よく洗って、冷蔵庫の中の仕切りに使用するというアイデアもあります。



種類別の電池リサイクル

日常使う電池は、乾電池のような使いきりの電池（一次電池）と、充電して何度も繰り返し使う蓄電池（二次電池）に分けられます。一次電池のマンガン電池、アルカリ電池、リチウム電池はリサイクルできませんがボタン電池はリサイクルできるものがあります。二次電池のニッケド電池やニッケル水素電池、リチウムイオン電池もリサイクルできます。リサイクルできる電池は、電器店やカメラ店などに回収ボックスがあるので、安全のため+極と-極にセロハンテープを貼って絶縁してから入れましょう。



リサイクル 編

“もったいない”という気持ちを大切に! 不要になったものも有効利用できる方法を考えてみましょう!

衣類やタオルの活用術

着なくなった服は捨てるのではなく、バザーやフリーマーケットに出してみませんか。リサイクルショップで引き取ってくれるものもあります。リメイクしてお子さんの服にしたり、バッグや小物をつくるなどの工夫もあります。Tシャツやタオルは雑巾として重宝します。古い靴下は細かいところを掃除するときにはめて使うと便利です。古いバスタオルは吸水性がいいので、折りたたんで縫い合わせバスマットなどにしてもいいでしょう。



アルミ缶のリサイクル

アルミニウムはボーキサイトという天然資源からつくられています。ほかの資源と同様にボーキサイトにも限りがあるので、リサイクルして大切にしたいものです。回収されたアルミ缶から再生地金をつくるエネルギーは、原料のボーキサイトから新しい地金をつくる時の3%のエネルギーで済み、97%ものエネルギーが節約できます。アルミ缶のリサイクルは、資源の有効利用だけでなく、地金をつくるエネルギーを節約することにもつながります。アルミ缶は何度もアルミ缶に生まれ変わることができるので、私たちも使い終わったらきちんとリサイクルしましょう。





旬の素材 横須賀風

旬の素材を使ったレシピ



【よすか 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」として食べ物での健康管理もめざす、食のよろず仕屋。

作り方 銀鮭のマリネ

材料(4人分)

- 生銀鮭(新鮮なもの)..... 3切れ
- 新タマネギ..... 1/2個
- パセリ..... 適量
- 酢..... 100cc
- 塩..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1
- 白コショウ..... 少々

- 銀鮭の皮と骨を除いて重ならないようにバットに並べる。薄切りにしたタマネギとパセリの軸*を銀鮭の上にかぶせる。 ※香りづけのため
- 酢・塩・砂糖・つぶした白コショウ(粉コショウも可)を鍋に入れてひと煮立ちさせ、熱いうちに①のバットに注ぐ。銀鮭にまんべんなく酢がまわるようにして、ラップをピッタリかぶせて冷蔵庫で冷やす。半日ほど置くと味がよくなじむ(1時間後から食べられる)。
- 銀鮭を適当な厚さ(3mm程度)に切り分け、一緒に漬け込んだタマネギとみじん切りにしたパセリを添える。

作り方 銀鮭マリネとキャベツの押し寿司

材料(4人分)

- 銀鮭のマリネ(上のレシピより)..... 2切れ
- 米..... 3合
- キャベツ..... 2枚
- 卵..... 2個

合わせ酢(A) 合わせ酢(B)

- 酢: 1/3カップ ●酢: 大さじ2.5
- 砂糖: 大さじ1 ●砂糖: 小さじ2
- 塩: 小さじ1.5 ●塩: 小さじ1/2

- 炊きたてのご飯にあわせ酢(A)(または市販の寿司酢)を合わせ、うちわなどであおいで冷ます。
- キャベツはさっとゆでて細切りし、あわせ酢(B)をからめて15分ほど置く。別に調理した銀鮭のマリネを薄切りする。卵に砂糖(小さじ1/2)と塩少々を加えてフライパンで炒り卵をつくる。
- 押し型(流し缶など適当な型)にラップを敷き、最初に具材を彩りよく並べ、その上に酢飯を入れて上から押す(具材と酢飯の割合はお好みで調整する)。20分ほどおいてなじませた後、型から取り出し切り分ける。 *この分量で16cm角の流し缶で2つ分できる

作り方 銀鮭の香り塩麹グリル

材料(4人分)

- 生銀鮭..... 4切れ
- ミツバ..... 1/3把
- シヨウガ..... 少々
- 塩麹..... 大さじ1.5
- オリーブ油..... 大さじ1

- 銀鮭に塩少々をふって10分ほど置く。出た水気をふき取ってグリルの強火で5分焼く。
- 塩麹・オリーブ油・みじん切りのシヨウガを混ぜ合わせて銀鮭に塗り、さらに3分ほど焼く。取り出して熱いうちにざく切りのミツバを添える。

作り方 やわらかキャベツの巻きサラダ

材料(4人分)

- 銀鮭のマリネ(上のレシピより)..... 2切れ
- キャベツ..... 4枚
- キュウリ..... 1本
- 戻しワカメ..... 50g
- 白味噌..... 大さじ1
- 醤油..... 小さじ1
- 生クリーム..... 大さじ2
- 練り辛子..... 少々

- 塩を加えた熱湯でキャベツを色よくゆで、ざるに掛けて冷ます。
- せん切りしたキュウリ・ざく切りしたワカメ・細切りした銀鮭のマリネをキャベツの葉で巻く。
- 白味噌・醤油・生クリーム・練り辛子をよく混ぜ合わせてタレをつくり、切り分けた巻きサラダに添える。



銀鮭には豊富なビタミンのほか、コレステロールを減らすといわれるEPA・DHA・ノコシエン(A・D)・サリシン(抗酸化力)が含まれます。さらに身の赤い色素(アスタキサンチン)は抗酸化力が強く、体内の細胞を守る効果が期待されています。今回は、身の鮮やかなオレンジ色を生かしたレシピをご紹介します。

銀鮭の鮮やかなオレンジ色が食卓を華やかに!

銀鮭の養殖は1960年代に研究が始まり、1970年代に実際に行われるようになった。日本ではおもに宮城県の三陸沖で養殖されています。なかでもこの地域で宮城県漁協指導のもと養殖されている「伊達のまこと」という宮城県産の銀鮭は、品質も味も上質で高級品として知られています。

●銀鮭のマリネ
●銀鮭マリネとキャベツの押し寿司
●銀鮭の香り塩麹グリル
●やわらかキャベツの巻きサラダ

やわらかキャベツの巻きサラダ

銀鮭マリネとキャベツの押し寿司

銀鮭の香り塩麹グリル

銀鮭のマリネ

春の薬膳情報

芽吹きシーズンの春は、気血*の流れが活発になるので、気を補う鮭や、補血作用があるといわれるキャベツ、血のめぐりをよくする効果が期待できるタマネギなどがお勧めです。体を温める効果があるといわれる酢も、キャベツなどと一緒に食べると血のめぐりを助けます。

春の元気食材!
鮭・キャベツ・ネギ・タマネギ・シヨウガ・ミツバ など

*気血: 気とは「元氣」や「氣力」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。

おたよりコーナー

子どもから大人まで読んで楽しめる内容が良いですね。タラといたら、我が家では鍋が定番ですが、「旬の素材」に載っていたレシピに今度挑戦してみたいです。「エコ教室」は勉強になります。次号のUMINEKOも楽しみに待っています。(女川町 K.Yさん)

◆「旬の素材」を活用してレポートを増やしていただくと嬉しいです。「エコ教室」では気軽にできる方法をご紹介しますのでどうぞお試しください。(編集部)

■表紙の「絵画紀行」は毎号すばらしく心が動かされます。故郷の景色そのものです。(石巻市 H.Kさん)

◆「絵画紀行」は、石巻市にお住まいで、地域の景観や文化、歴史などを大切に想っている尾形先生ならではの作品だと思います。(編集部)

■「地域のイキイキ活動紹介」を見るまで、石巻北高校で野菜などの物産が販売されていることを知りませんでした。購入したいと思えます。頑張れ!!「と・ら・ま・い」(東松島市 K.Sさん)

◆「地域のイキイキ活動紹介」の取材では、こちらまで元気になるようなエネルギーな方々とお会いできます。これからも応援してくださいね。(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。紙面に対する感想のほか、おもいエピソード、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」の紙面づくりにご参加ください!

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。

● 暖かく動きやすい季節になりました。体をほくして気持ちもリフレッシュしましょう!

1 首のストレッチ

- 首をゆっくり前に傾ける。次に、首をゆっくり後ろに傾ける。
- 首をゆっくり右に傾ける。左にも同様に傾ける。

※それぞれ 10~15秒ほど 2~3回行う。

効果 首の後ろを伸ばすことで、背中の張りが和らぎます。首の前を伸ばすことで、気道が確保され酸素が供給されやすくなります。首の横を伸ばすことで、肩の張りを和らげる効果があります。

2 肩のストレッチ

- 肩甲骨を開いた状態からゆっくり肩を引き上げるように後方に回し、肩甲骨を閉じた状態にする。
- 肩甲骨を閉じた状態からゆっくり肩を引き上げるように前方に回して、肩甲骨を開いた状態にする。

※①②とも 5回ほど行う。

効果 肩を前後にまわすことで、インナーマッスル*を緩め、肩まわりの可動域を広げることができます。また毛細血管を刺激するので血流が良くなり、肩こりの軽減にも効果があります。 *インナーマッスル…体の奥(内側)の筋肉のこと

運動のポイント ● 首まわりはデリケートなので ゆっくり行いましょう。

【監修: 井田耕治 先生】
「フジ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行っている。

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

2013.5~7 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 マリンバル女川おさかな市場
サーモン(伊達のぎん)祭り
とき 11日(土)・12日(日)
午前10:00~午後3:00
会場 マリンバル女川おさかな市場
問 マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

石巻ふれあい朝市
とき 19日(日) 午前7:00~
※各店売切れ次第終了
会場 石巻駅前ぎわい交流広場
問 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448 (石巻観光協会)

第20回記念 サン・ファン祭り
とき 25日(土) 午後4:00~午後8:00
26日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 サン・ファンパーク
問 サン・ファン祭り実行委員会事務局
(サン・ファン館内)
TEL 0225-24-2210

縄文・宮戸まつり
とき 26日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

6月 GAREKI(我歴)
stock in 女川 ~出航編~
とき 2日(日) 午前10:00~午後5:00
会場 女川町総合運動公園第二多目的運動場
問 女川福幸丸(GAREKI(我歴) stock in 女川
~出航編~ 実行委員会)
TEL 070-5321-2500
※詳しくはHPをご覧ください。
URL <http://www.onagawa-fkm.com/>

石巻ふれあい朝市
とき 2日(日)、16日(日) 午前7:00~
※各店売切れ次第終了
会場 石巻駅前ぎわい交流広場
問 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448 (石巻観光協会)

マリンバル女川おさかな市場
かつお祭り
とき 8日(土)・9日(日)
午前10:00~午後3:00
会場 マリンバル女川おさかな市場
問 マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

牧山あやめ祭り(夏越の大祓い)
とき 6月下旬~7月中旬
午前8:00~午後5:00
会場 牧山零羊崎神社
TEL 0225-23-2815

7月 第8回くらっばまつり
とき 7日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 蔵しっくパーク
TEL 0225-84-1770 (ひと・まち交流館)

マリンバル女川おさかな市場
うに祭り
とき 13日(土)・14日(日)
午前10:00~午後3:00
会場 マリンバル女川おさかな市場
問 マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

石巻川開き祭り
とき 31日(水)・8月1日(木)
※各行事の開催時間や場所は、問合せ先までご確認ください。
会場 市内中心部・旧北上川下流
問 石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所)
TEL 0225-22-0145

【編集後記】

表紙の日和山公園のツツジ、旬の素材の銀鮭など、今号は春らしい明るい色が満載の紙面になりました。ツツジのほかにもさまざまな花が咲くこの季節は、お出かけにも適しています。近所のお散歩も楽しいですし、観光に出かけるのもいいでしょう。私たちもどろんどろん外に出て、素晴らしい地域の風景を探したり、元気に活動している方々に会いたいと思っています。(編集部)

*** 入場無料 *** 期間 **6/15土 ▶ 7/7日**
●休館日: 6/17(月) ●開館時間: 9:30~16:30

女川原子力PRセンターのスイートガーデンは「花いっぱい」!

2013 ローズガーデンフェア

ローズガーデンフェアを開催します!

女川原子力PRセンターにあるスイートガーデンには、美しい花壇やりんご園、野菜畑などがあり、毎年春から夏にかけては、リンゴやチューリップなどの花が色とりどりに咲き揃います。

特に、ローズガーデンフェアの期間中は、数十種類のバラが見頃をむかえます。ぜひ、ご家族お揃いでお越しください。

★毎週日曜日開催!! ★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: 6/16・23・30・7/7(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(教材代として)
- 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6/17(月)を除く)

GOROTAN NEWS

どろたん ニュース

女川原子力PRセンターのキャラクター「どろたん」

今回から、女川原子力発電所に関するニュースやトピックスをお伝えしていくよ。

第1回目は、「女川原子力発電所の概要」について。女川原子力PRセンターのアテンダントさんに僕が聞いてきたよ!

女川原子力発電所は、東北電力初の原子力発電所として、1984年6月に1号機が運転を開始しました。敷地の広さは約173万㎡。東京ドーム約37個分もあります。1号機から3号機まであわせて出力は217万4千kW*1。女川原子力発電所で発電した電気により、宮城県で1年間に使用される電気の約8割*2をまかなうことができます。

(※1:定格電気出力 ※2:2011年度実績)

★より詳しく知りたい方は、東北電力ホームページにアクセスしてください。
<http://www.tohoku-epco.co.jp/>

50円 9862293

牡鹿郡女川町 塚浜字前田1

女川原子力発電所 UMINeko 係 行

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様にマリ・クレールクールエコバッグを差し上げます。

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紙面に対するご感想 ⑩⑨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

Q. 宮城県の三陸沖で養殖されている、品質や味が良い宮城ブランドの銀鮭の名称は次のどれでしょう。

① 伊達のぎん ② 徳川のぎん ③ 織田のぎん

ヒント 「旬の素材」コーナーを読んでみましょう。

前号の答え 雪が降る頃に旬を迎えるため、漢字で魚偏に雪と書く魚とは……………③ タラ

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25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るほか、ウミネコクイズ当選者への賞品の発送に係る作業のみに限定して使用いたします。