

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO

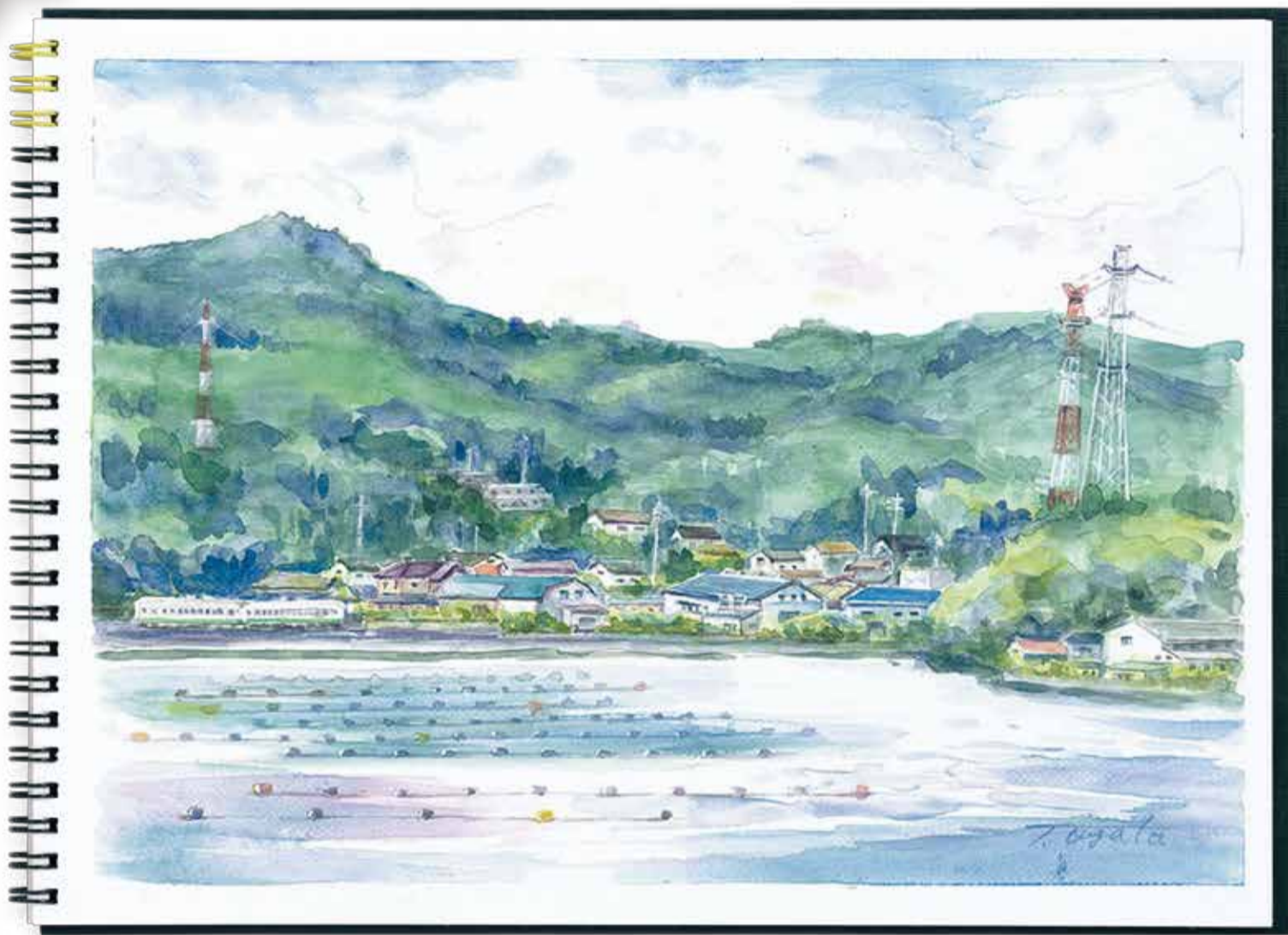


Vol.44
2013
Summer

絵画紀行

ふるさとの情景

運行を再開した石巻線の列車が走る 万石浦のおだやかな風景



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、日本水彩展会友、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.

列車が走るのどかで
情緒豊かな景色に喜びを感じて

少しずつ復興が進んでいるなか、石巻線が浦宿駅まで再開するというのはとても嬉しいニュースでした。列車が走ってくる姿を見るのは喜ばしいものでした。今回はそうした明るい気持ちを絵に込めました。

スケッチに行った日はとてもおだやかで、静かな水面には養殖で使用している色とりどりのウキが浮いていました。のどかな夏の雰囲気、白く浮かんだ雲と太陽の光で表現してみました。また、家屋や鉄塔のバランスにも気を配って描きました。

こうした平穏な毎日が続くとともに、復興が少しでも早く進むことを願っています。

(絵と文・尾形たき子)

※金華山軌道：石巻湊と女川を結ぶ軽便鉄道。大正15年に渡波〜女川間が開通し全線開業となる。

今では自動車と鉄道が主な交通手段ですが、東日本大震災によりJR石巻線は不通になってしまいました。地域にとって大切な足であるJR石巻線も今年3月16日には浦宿駅まで運行を再開し、万石浦に沿って列車が走るおだやかな風景も戻ってきました。

かつての万石浦は船での行き来が盛んで、金華山軌道が開通する大正15年頃までは、女川に入るのも渡波から浦宿の渡し場まで渡し船で移動するのが一般的だったようです。この浦宿の地名は、慶長16年(1611年)のイスパニア使節による三陸海岸の探検測量時の文献にも記されています。

半島の山々に囲まれている万石浦は、古くから「奥の海」といわれる景勝地として知られています。おだやかな内海で、湾内ではカキやノリの養殖が盛んな海水と淡水が混じり合う汽水湖です。

- ②.....●地域のイキイキ活動紹介!
石巻ジュニアジャズオーケストラ (石巻市)
- みんなのエコ教室
...<夏の生活リズムエコ 編>
- ③.....●旬の素材 ~横須賀風~
.....カツオと夏野菜の
おいしいコラボレーション
- 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



ささきとみみ
● 佐々木 智美 さん

指導者の中に音の流れを身振り手振りで情熱的に表現する方がいて、最初は驚きましたが、ジャズの魅力である自由な楽しみ方や、旋律の雰囲気がとても分かりやすく伝わってきます



ひらつかしおり
● 平塚 詩織 さん

発足当初からメンバー全員で頑張ったからこそ、アメリカの高校生や空軍太平洋音楽隊の方々と演奏など、貴重な経験ができたのだと思います。支援してくださる皆さんにもとても感謝しています



いとうさき
● 伊藤 咲希 さん

最初は不安でしたが、すぐにみんなと仲良くなりました。年上の中学生や高校生のメンバーがやさしく教えてくれたので、初めてのステージでも楽しく演奏できました。練習もとても楽しいです!



いしがきあつし
● 事務長/石垣 敦 さん

将来メンバーが大人になっても、この地域で演奏したり次世代の子どもたちに教えるようになって、このオーケストラが引き継がれていくといいですね



● 今年5月のサン・ファン祭りでの演奏後には、入会希望の中学生が声をかけてくれました



● 八王子市での市民合唱団の演奏会に招待され、初めて県外で演奏しました



● 関東に住んでいる宮城県出身者も含め、大勢のお客さまから温かい拍手をいただきました



● 支援を受けてステージ衣装を揃えました。光沢のある赤いベストに黒の蝶ネクタイがきまっています



● 土曜の午後の練習風景。パートごとに練習してから全員で合わせます



● 休憩時間もにぎやか。年齢も学校も違う仲間がおしゃべりに夢中です



● パートごとに丁寧な指導があります。メンバーと指導者の間には、音楽を通して信頼関係が築かれています

笑顔で奏でるジャズの音色が地域を元気づけて皆さんの元気につながりますように!

石巻ジュニアジャズオーケストラ

石巻市

平成24年6月23日、石巻ジュニアジャズオーケストラが誕生しました。発足当時のメンバーは石巻市と東松島市に住む小学生から高校生の18人でした。その後メンバーが増え、今では26人が毎週土曜日の練習に通っています。練習場所の石巻中央公民館の室内には、明るくリズミカルなジャズのナンバーが響き、豊かな表現で指導する大人と真剣な表情で練習するメンバーの熱気が満ちていました。

学校も、住んでいる地域も年齢も異なるメンバーの共通点は、音楽が大好き、ということ。指導は石巻市に住む獣医師、教諭、団体職員など、普段はそれぞれの仕事をしている音楽の愛好家たちがボランティアで行っています。メンバーの佐々木智美さんは「指導者の皆さんは個性的で教え方も様々ですが、音楽が大好きな楽しい方々です」と明るく答えてくれました。

おしゃべりや笑い声が絶えないメンバーたちですが、いざ練習に入ると表情が引き締まります。この集中力で技術を磨き、発足からわずか2カ月後の昨年8月には「石巻トリコロール音楽祭」で初ステージを経験しました。平塚詩織さんは「あの頃はメンバーも少なかったし初心者もいて大変でした。練習日は週1回なので家でも練習したりして、なんとかお客さまの前で演奏ができるまでになりました」と言います。また、伊藤咲希さんはこのときの様子を「初めてのステージでしたが、楽しそうに聴いてくれるお客さまを見て、頑張ってきたよかったと思えました」と笑顔で教えてくれました。

その後、ジャズ発祥の地であるアメリカ・ニューヨークリンズの高校生やアメリカ空軍太平洋音楽隊と一緒に演奏するなど、多くの刺激を受けながら技術と感性を磨いてきました。今年の3月には、東京都八王子市で開催された演奏会に招待され、約1500人という大勢の聴衆を前に演奏したり、宮城県長使節船ミュージアムで開催された第20回記念サン・ファン祭りや、女川きぼうのかね商店街の1周年感謝祭といった地域の記念イベントで演奏する機会もありました。

ジュニアのオーケストラ結成は、震災復興に奮闘する地域の人々を元気づけようという想いから。音楽のジャンルをジャズに決めたのは、年齢を問わず心を弾ませることができ、自由な聴き方で楽しんでもらえるため。発足に尽力した石垣敦事務長は、「楽器や資金の提供など、多くの方や団体の支援があって発足にこぎつけることができました」と言います。各地の演奏会やイベントで数多く出演を依頼されているのは、大好きな音楽を奏でられる喜びがステージから伝わり、聴く人々を感動させるからではないでしょうか。

今後は8月25日の「石巻トリコロール音楽祭」、9月8日には仙台市で開催される「定禅寺ストリートジャズフェスティバル」への参加が決まっているほか、地元で演奏する機会も予定されています。石垣事務長は「地域の多くの皆さんにジュニアジャズオーケストラのことを知っていただき「オラたちのバンド」として広く愛されるような存在になってほしい」と語ってくれました。

1周年を迎えた石巻ジュニアジャズオーケストラ。音楽を通して結びついているメンバーたちは、これからもはじけるような笑顔で元気の音色を地域に響かせてくれることでしょう。

その後、ジャズ発祥の地であるアメリカ・ニューヨークリンズの高校生やアメリカ空軍太平洋音楽隊と一緒に演奏するなど、多くの刺激を受けながら技術と感性を磨いてきました。今年の3月には、東京都八王子市で開催された演奏会に招待され、約1500人という大勢の聴衆を前に演奏したり、宮城県長使節船ミュージアムで開催された第20回記念サン・ファン祭りや、女川きぼうのかね商店街の1周年感謝祭といった地域の記念イベントで演奏する機会もありました。

その後、ジャズ発祥の地であるアメリカ・ニューヨークリンズの高校生やアメリカ空軍太平洋音楽隊と一緒に演奏するなど、多くの刺激を受けながら技術と感性を磨いてきました。今年の3月には、東京都八王子市で開催された演奏会に招待され、約1500人という大勢の聴衆を前に演奏したり、宮城県長使節船ミュージアムで開催された第20回記念サン・ファン祭りや、女川きぼうのかね商店街の1周年感謝祭といった地域の記念イベントで演奏する機会もありました。

その後、ジャズ発祥の地であるアメリカ・ニューヨークリンズの高校生やアメリカ空軍太平洋音楽隊と一緒に演奏するなど、多くの刺激を受けながら技術と感性を磨いてきました。今年の3月には、東京都八王子市で開催された演奏会に招待され、約1500人という大勢の聴衆を前に演奏したり、宮城県長使節船ミュージアムで開催された第20回記念サン・ファン祭りや、女川きぼうのかね商店街の1周年感謝祭といった地域の記念イベントで演奏する機会もありました。

その後、ジャズ発祥の地であるアメリカ・ニューヨークリンズの高校生やアメリカ空軍太平洋音楽隊と一緒に演奏するなど、多くの刺激を受けながら技術と感性を磨いてきました。今年の3月には、東京都八王子市で開催された演奏会に招待され、約1500人という大勢の聴衆を前に演奏したり、宮城県長使節船ミュージアムで開催された第20回記念サン・ファン祭りや、女川きぼうのかね商店街の1周年感謝祭といった地域の記念イベントで演奏する機会もありました。

12 みんなのエコ教室

夏の生活リズムエコ 編

毎日の生活スタイルを見直してエコロジーと体調管理の両方に気を配りましょう。

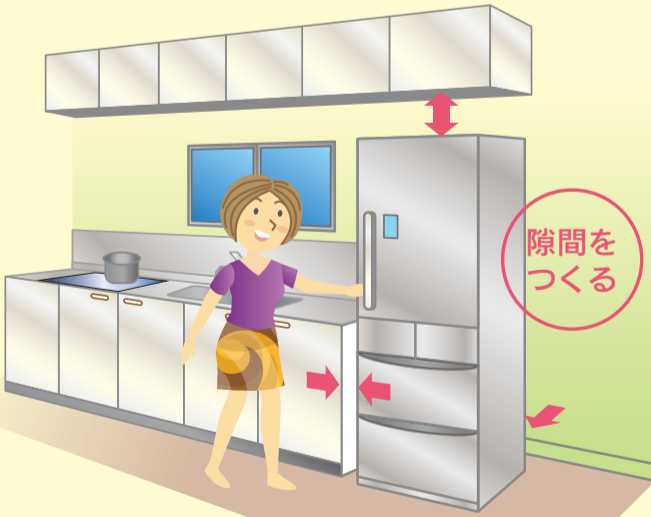


早起きは三文の徳

江戸時代は、日の出とともに起床して日没とともに就寝するという生活が一般的でした。これは油やロウソクをなるべく使わないようにするためでもあったようです。

現在の私たちの生活では、夜になっても、照明をつけてテレビを見るなど、たくさん活動しています。早く就寝することで、夜に使用する電化製品の電力消費を抑えることができます。

また、早起きをして涼しい時間帯に家事や勉強をすることで効率がアップすることも期待できます。



隙間をつくる

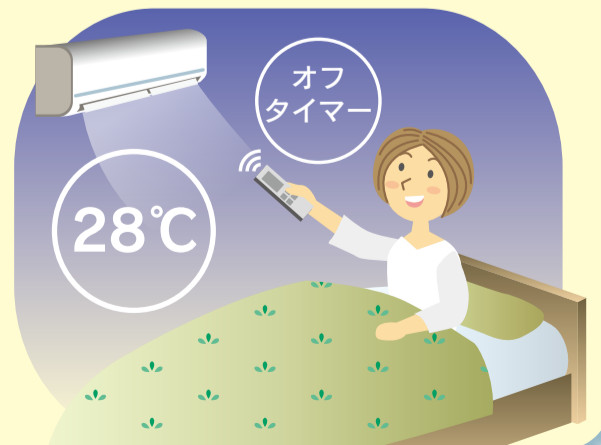
冷蔵庫の節電ポイント

冷蔵庫は夏に大活躍する家電製品のひとつです。節電するには設定温度を「強」から「中」にしたり、ドアの開閉の回数を減らすなどしましょう。開けている時間を短くする心がけも大切です。設置するときに、まわりの壁や棚との間に隙間をつくと放熱の効率が良くなり省エネにつながります。

しっかり睡眠をとろう

睡眠をしっかりすることは夏バテ予防にもつながります。とはいえ寝苦しいからといって、就寝中エアコンをつけっぱなしにしているのは体調面でもエコの面からみてもおすすめできません。

エアコンを使用する場合は就寝前にお部屋を冷やしておき、寝るときに電源を切るか、タイマーを使って就寝後1~2時間で切れるようにするといいでしょう。夏のエアコンの設定温度は28度が目安といわれています。





【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」として食べ物での健康管理もめざす、食のよろず仕事屋。

作り方 カツオのユッケ・モロヘイヤのナムル添え

材料(4人分)



- カツオ ……1節(250~300g)
- ニンニク ……1片
- 醤油 ……大さじ2
- コチュジャン ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- ゴマ油 ……大さじ1
- すりゴマ ……小さじ2
- 卵黄 ……4個
- 赤トウガラシ ……小1本

モロヘイヤのナムル材料(4人分)

- モロヘイヤ: 2/3束 ●塩: 少々
- コショウ: 少々 ●ゴマ油: 少々

- ①カツオを細切りにする。
- ②おろしニンニク・醤油・コチュジャン・砂糖・ゴマ油・すりゴマを混ぜ合わせて①のカツオを和える。



- ③②を器に盛り付けて中央をくぼませ、そこに卵黄を置く。糸状に刻んだ赤トウガラシを添える。

- ④モロヘイヤのナムルは、モロヘイヤの葉を熱湯にくぐらせてざるに上げ、塩・コショウ・ゴマ油で和える。



作り方 カツオと夏野菜の甘辛炒め

材料(4人分)



- カツオ ……1/2節(約150g)
- ナス ……3~4本
- ピーマン ……3個
- 玉ネギ ……1/2個
- カボチャ ……1/8個
- ニンニク ……1片
- 長ネギ ……10cm
- タカノツメ ……1本
- サラダ油 ……大さじ1
- ゴマ油 ……大さじ1.5

- 合わせ調味料(A)
- 醤油: 大さじ2
 - 味噌: 大さじ1
 - コチュジャン: 大さじ1
 - 砂糖: 大さじ2

- ①カツオはひと口大に切って塩コショウする。



- ②ナス・ピーマン・玉ネギ・カボチャを乱切りにし、ニンニクと長ネギはみじん切りにしておく。



- ③ナスとカボチャをそれぞれ電子レンジで3分加熱する。

- ④サラダ油でカツオを焼いて取り出す。



- ⑤フライパンをきれいにし、ゴマ油を熱し、みじん切りにしておいたニンニク・長ネギをさっと炒め、3片ほどにちぎったタカノツメとナス・ピーマン・玉ネギ・カボチャを加える。

- ⑥カツオを戻し入れ、合わせておいた調味料(A)を加えて手早くからめる。

作り方 水キムチ風の冷たいスープ

材料(4人分)



- 大根 ……14cm
- 白菜 ……1枚
- カボチャ ……1/16個
- ブチトマト ……4個
- スイカ ……1切れ
- モロヘイヤ ……1/3束
- 長ネギ ……5cm
- ニンニク ……1片
- すりゴマ ……少々
- 塩 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 粉トウガラシ ……少々

- ①大根は薄いイチョウ切り、白菜は削ぎ切り、カボチャは千切りにし、ボウルに入れて水100ccと塩(大さじ1)を合わせ、しんなりするまで20分ほどおく。

- ②①のボウルに水(400cc)を足し、おろしニンニク・白髪ネギ・すりゴマ・砂糖・酢・粉トウガラシを加える。

- ③②を器によそって食べやすく切ったブチトマトとスイカ、さっと茹でてざく切りにしたモロヘイヤを添える。



カツオと夏野菜の
おいしいコラボレーション

●カツオのユッケ・モロヘイヤのナムル添え
●カツオと夏野菜の甘辛炒め
●水キムチ風の冷たいスープ

春から夏にかけて黒潮のついでに三陸沖まで北上するカツオを、初カツオといひ、9月頃から南下するカツオを、戻りカツオといひます。
今回は初カツオを、栄養満点の夏野菜と一緒にいただくレシピをご紹介します。なかでもモロヘイヤはエジプトを中心とする中近東で栽培されてきた野菜で、アラビア語で「王様の食べる野菜」という意味があるそうです。クレオパトラも好んで食べていたといひ、モロヘイヤを、ナムルやスープで味わってみませんか。

カツオと夏野菜の甘辛炒め

カツオのユッケ・モロヘイヤのナムル添え

水キムチ風の冷たいスープ

夏の薬膳情報

カツオは気を補ったり体の湿をとる*食材なので、蒸し暑い夏にぴったりです。体を冷やす効果が高いカツオと、体をあたためる効果のある薬味(ニンニク、長ネギ、しょうがなど)と一緒に食べるのは、体が冷え過ぎるのを防ぐためでもあります。また、ナスやトマトなどの夏野菜はビタミンやミネラルが豊富なので夏バテ防止にぴったりです。 *湿をとる…体内の余分な水分を出すことで、むくみなどの予防につながります。

夏の元気食材!

カツオ、モロヘイヤ、ナス、トマト、ニンニク、長ネギ、タカノツメなど

おたよりコーナー

■「カラダが喜ぶ運動コーナー」は、手軽にできるので嬉しいです。(水川町 S.Sさん)

◆今号でご紹介した運動は動きが少ないので、暑い夏にもぴったりだと思います。ぜひ試してみてください。(編集部)

■内容が豊富で毎号楽しみにしています。前回「旬の素材」で紹介された「銀鮭マリネとキャベツの押し寿司」を早速作りました。また、「イベントカレンダー」を見てイベントに行きリフレッシュしています。(石巻市 A.Mさん)

◆旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。「旬の素材」のコーナーを参考に、レパートリーを増やしていただけると嬉しいです。(編集部)

■こころ待ちにしている尾形先生の「ふるさとの情景」は、切り抜いて部屋に飾って眺めています。(東松島市 A.Aさん)

◆尾形先生の絵をお部屋に飾っていらっしゃるの、絵を変えるたびに、お部屋の雰囲気も変わって感じられるかもしれません。(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!

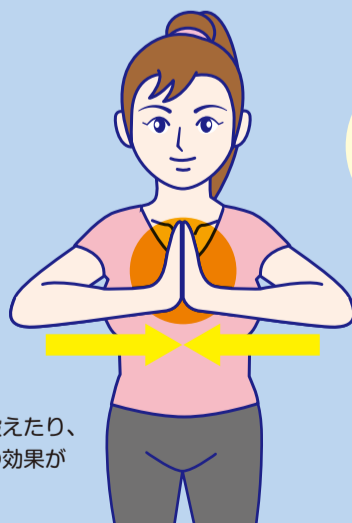
元気! カラダが喜ぶ運動コーナー

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。

動きが少ない運動で暑い夏にも無理のないトレーニングを!

関節を動かさず筋肉に負荷をかけて鍛えるエクササイズなので、運動が苦手な方やリハビリ中の方にもおすすめです。

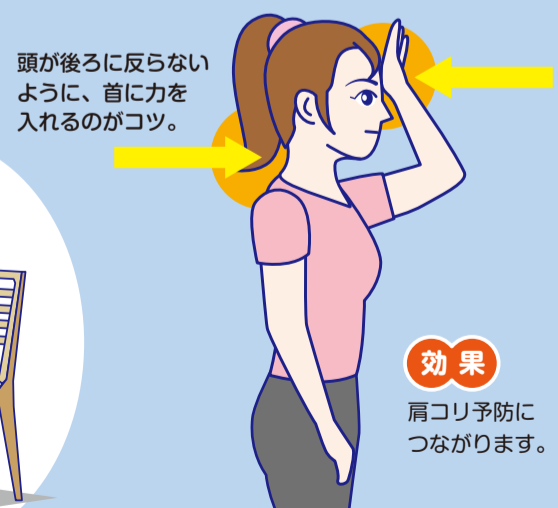
- 1 胸部のトレーニング
 - ①手のひらを胸の前であわせて左右から押し合う。
- 2 首のトレーニング
 - ①頭を固定した状態にして片手で額を押す。



効果
胸部の筋肉を鍛えたり、バストアップの効果があります。



椅子に座った状態でもできますよ!



効果
肩こり予防につながります。



●どちらのストレッチも、この状態を10秒程度キープし、3セット程度を目安に行いましょう。バランスを崩さないように気をつけてください。

【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動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導もしている。

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. 7 ~ 10
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出かけください。

7月

金華山黄金山神社 龍神祭・龍(蛇)踊り奉納
 とき 27(土)、28(日)
 ※両日とも午前11:00~と午後1:00~の2回
 開催 金華山黄金山神社
 TEL 電話:0225-45-2301

がんばっぺ東松島 みんなで子ども夏まつり2013
 とき 28日(日) 午前9:30~午後3:30
 会場 東松島市コミュニティセンター前広場
 問合せ 東松島市教育委員会教育総務課復興調整班
 TEL 0225-82-1111(代)

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、問い合わせ先までご確認ください
 会場 市内中心部、旧北上川下流
 問合せ 石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所内)
 TEL 0225-22-0145

8月

マリナル女川おさかな市場 いか祭り
 とき 10日(土)・11日(日) 午前10:00~午後3:00
 ※荒天により水揚げが無い場合があります
 会場 マリナル女川おさかな市場
 ※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行
 問合せ マリナル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714

サマーフェスタ・イン・かほく・大花火大会
 とき 11日(日) 午後4:00~
 (花火大会は午後8:00~)
 ※花火大会が雨天中止の場合18日(日)に延期
 会場 河北総合センター ビックバン・メディアシップ周辺
 問合せ サマーフェスタ・イン・かほく 実行委員会(石巻かほく商工会内)
 TEL 0225-62-3161

夏休み企画「おいでよ縄文村へ」
 とき 13日(火)~18日(日) 体験受付午前10:00~午後3:00
 ※17日(土)は体験無料デー
 開催 奥松島縄文村歴史資料館
 TEL 0225-88-3927

和の灯2013 和夏まつり
 とき 15日(木) 午後6:00~午後9:00
 会場 旧北上川河川敷和渚水辺の楽校
 問合せ 河南桃生商工会
 TEL 0225-72-3586

第91回東松島市 鳴瀬流灯花火大会
 とき 16日(金) 午後6:30~午後8:45
 会場 鳴瀬川左岸鳴瀬大橋上流一帯の河川敷
 問合せ 東松島市商工会鳴瀬支所
 TEL 0225-87-2026

8月

広瀬夏まつり2013
 とき 17日(土) 午後6:00~午後9:00
 会場 広瀬小学校駐車場
 問合せ 河南桃生商工会
 TEL 0225-72-3586

9月

もうふれあい祭2013 はねこ踊りフェスティバルin桃生
 とき 14日(土) 正午~午後9:00
 会場 石巻市桃生植立山公園
 問合せ もうふれあい祭実行委員会(石巻市桃生総合支所)
 TEL 0225-76-2111

マリナル女川おさかな市場 さんま祭り
 とき 14日(土)・15日(日) 午前10:00~午後3:00
 ※荒天により水揚げが無い場合があります
 会場 マリナル女川おさかな市場
 ※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行
 問合せ マリナル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714

9月

金華山黄金山神社 例大祭
 とき 25日(水) 午前11:00~
 開催 金華山黄金山神社
 TEL 0225-45-2301

10月

神鹿角切り行事祭
 とき 6日(日) 午前10:00~
 開催 金華山黄金山神社
 TEL 0225-45-2301

【編集後記】

尾形先生に表紙の作品を描いていただいたときのこと。スケッチする先生の横で、時刻表を確かめ「あと5分」「あと2分」「そろそろです」と電車の通過を待ちました。電車がやってくるのをワクワクして待ったのは何年振りだったのでしょうか。石巻ジュニアジャズオーケストラの練習にお邪魔した際には、はつらつとした演奏にすっかり魅了されました。感動や感激する体験は心を元気にしますね。これからも元気の源になるような面白い情報をお伝えできたらと思っています。
(編集部) ☺

テーマ **第12回 東北電力図画コンクール**

想像の海の生きものたち

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。

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

前回コンクールで最優秀賞に選ばれた作品

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 (開館時間:9:30~16:30 ◆8/19(月)は休館日です)

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

☆募集期間☆
 平成25年
**7月20日(土)~
 8月31日(土)まで**
 ※当日消印有効

GOROTAN NEWS

ごろたん ニュース

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するこのコーナー。女川原子力発電所が「世界原子力発電事業者協会(WANO)原子力功労者賞」を受賞したんだけ? アテンダントさんに聞いてきたよ!

東日本大震災時、「3基すべての原子炉を安全に冷温停止に導いたこと」「被災された地域の方々に構内に受け入れ、地域とともに困難を乗り越えたこと」等が評価され、当時の発電所長が受賞しました。同賞は、原子力発電所の安全な運営に卓越して貢献した人物を対象に厳正な選考を経て授与される世界的な賞で、日本人が受賞するのは2例目となるそうです。

今年5月に開催された表彰式典の様子(モスクワ) 提供:電気新聞

★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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に**バラ切子ペアフリーカップ**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. モロヘイヤはアラビア語で「○○の食べる野菜」という意味があります。○○に入るのは次のうちどれでしょうか?
 ① 王様 ② 貴族 ③ 騎士

ヒント 今号の旬の素材でモロヘイヤを使用しています。

前号の答え 女川町や南三陸町の海域で養殖されている宮城ブランドの銀銕の名称は…… ① 伊達のぎん

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。