

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

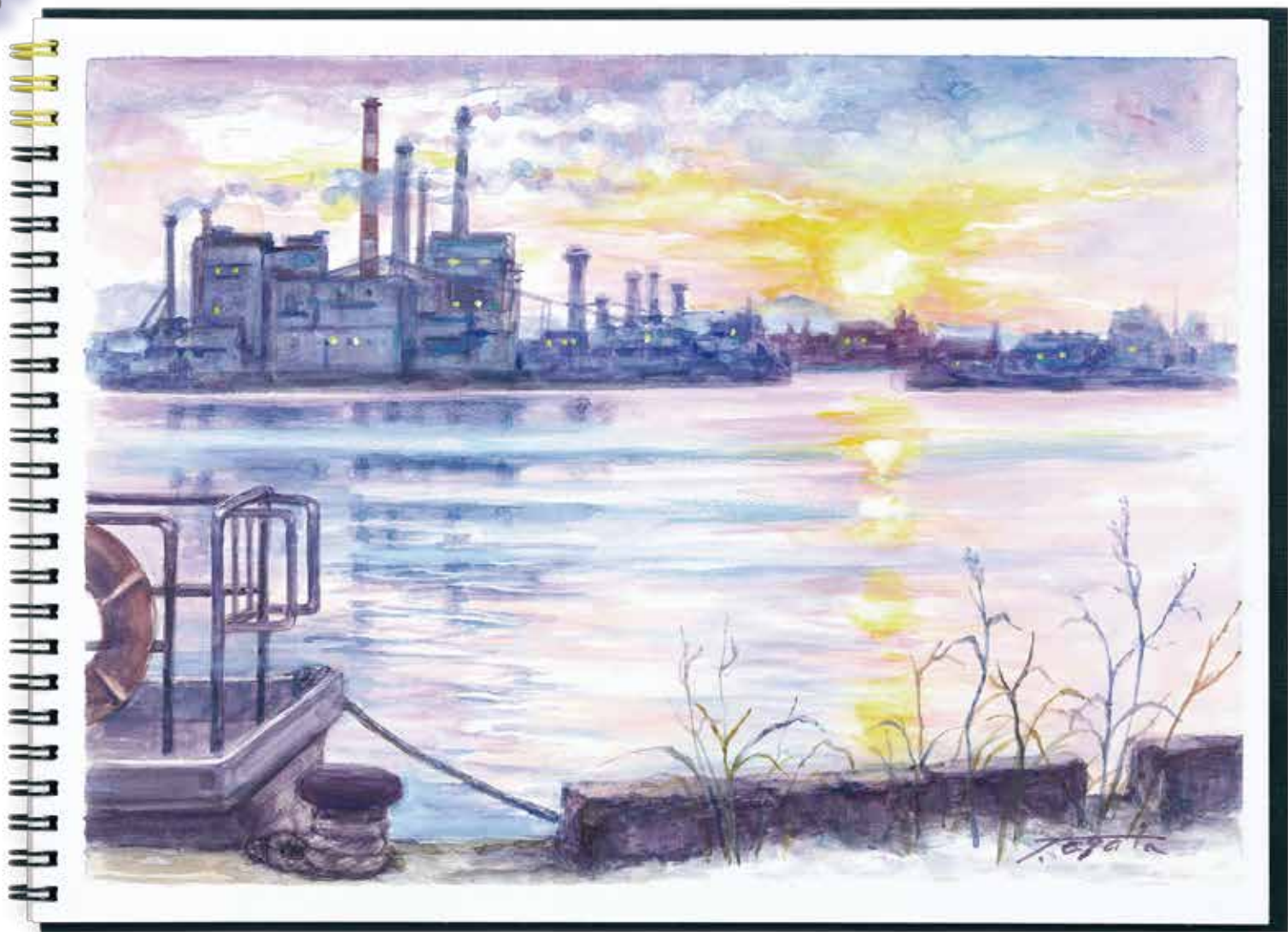
# UMINEKO



Vol.46  
2014  
Winter

ふるさとの情景  
**絵画紀行**

澄んだ空気を輝かせて昇る朝日に照らされ  
活気ある一日がスタートする



**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、日本水彩展会員、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。



**Point.**  
刻一刻と表情が変わる  
景色の一瞬をとらえて

夜明け前に港に着くと、工場の灯りが宝石のように美しく見え、明けゆく空に立ち昇る煙突からの煙とあわせて、復興が進んでいることを感じて胸が熱くなりました。

辺りに光が射しはじめ太陽が昇るにつれて、景色は刻々と変化しますので、その場ではエスキス(※)を4枚ほど描きました。作品を描く際には、エスキスを参考に、その場で感じた空気感を大切に、鉛筆をとりました。

澄んだ冬の空気、太陽の光とゆらめく海面の輝きなど、実際に見て感じたものを作品でお伝えできたかと思っています。

※エスキス：作品を描くための小さな下絵で、大まかな構図や陰影などを把握しておくための素描のこと。

(絵と文・尾形たき子)

石巻の港が本格的に水運に利用されるようになったのは江戸時代に入ってからでした。1623年(元和9年)、伊達政宗が川村孫兵衛に命じて行った北上川の開削によって水運の便がさらによくなり、石巻は交通や物資が集散する地として繁栄しました。

1960年(昭和35年)には、全国総合開発計画に基づいて工業港の建設が始まりました。その後、重要港湾の指定を受け、県北部の拠点港として整備が進められてきました。

東日本大震災では港の周辺一帯が甚大な被害を受けましたが、早々に石巻港復興会議が立ち上げられ、多くの方々の尽力で活気を取り戻しつつあります。また、2012年(平成24年)には、国際拠点港「仙台塩釜港 石巻港区」としてスタートを切り、今後のさらなる発展が期待されています。

**CONTENTS**  
今号の内容

- ②.....●地域のイキイキ活動紹介!  
宮城県女川高等学校 生徒会 (女川町)
- みんなのエコ教室  
.....<冬のエコ生活 編>
- ③.....●旬の素材 ~横須賀風~  
.....三陸の海の恵みがギュッと  
つまった旬のカキは栄養いっぱい
- 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





# 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



かわしゅんべい  
● 柏 峻平さん (生徒会会長)

震災のあった年に入学したせい、あつという間の高校生活でした。あらゆる行事が学校最後のものとなり、たくさんの思い出をつくることができました



あべしゅんき  
● 阿部 駿樹さん (生徒会副会長)

女川復興の一助になればという思いで私たち生徒会はお菓子の開発に取り組んできました。閉校するのは寂しいですが、これからも前を向いて進んでいこうと思います



あべまさあき  
● 阿部 雅章さん (生徒会副会長)

助け合うことの大切さを学ぶことができた貴重な3年間でした。母校がなくなるのは寂しいですが、女川高校の卒業生として誇りをもって、人生を歩んでいきたいと思ひます



かさいとしき  
● 葛西 利樹 教頭

閉校のことを耳にした卒業生の方が、在学時に、部活などの大会で優勝したときの賞状やトロフィーを見せてほしいと来校されます。当校を支えてくださったたくさんの方々へ感謝いたします



やまだ なおと  
● 山田 直人 教諭 (生徒会顧問)

生徒たちは商品開発に携わることで、自分たちの活動が地域貢献になることを学んだと思います。この女川高校で体験したことを、今後の大学生活や仕事に生かしてほしいです



● 11月30日、仙台市内で開催した「地域の復興をめざした商品開発プロジェクト実践発表会」で活動を紹介します 柏 峻平さん



● 発表会では、多くの人々に二つの商品をアピールすることができました (写真中央は阿部 駿樹さん)



● 11月2日の文化祭では「たまげ大福だっちゃ」「女川AGAINポウル」どちらも完売!



● 平成21年には創立60周年記念式典が開催されました



● 昭和48年の高等学校総合体育大会の様子。この頃から生徒数が増え始め昭和50年代には1学年約200名が学んでいました



● 昭和47年に鉄筋4階建ての白亜の新校舎が落成し、全日制普通科1学年4クラスの宮城県女川高等学校として独立しました

● 昭和24年、宮城県石巻高等学校定時課程女川分校として開校、女川第一中学校内に設置されました

今春、64年の歴史に幕を閉じる最後の3年間をオリジナル商品の開発と共に

女川町

宮城県女川高等学校 生徒会

昭和24年の開校から数えて、これまでの卒業生徒数は5033名。最後の卒業式は、閉校式と併せて3月8日に執り行われます。

11月2日には最後の文化祭が開かれました。そこで「女川AGAINポウル」が披露目され、準備した400個を完売しました。「女川AGAINポウル」は、閉校した後も大沼製菓の店舗とインターネット通販で販売が続けられます。

生徒会顧問の山田先生は「お菓子をを通して今の女川の現状を知ってもらおう」ということがこのプロジェクトの目的の一つです。そのため県外にも宣伝し、お菓子についてだけでなく、女川の今後について、さまざまな方々と話し合うことができたのが何よりの成果だと思っています。」と語ります。

そんな先輩たちの意志を継ぎ、現3年生の生徒会メンバーが中心になって開発したのが、第2弾商品の「女川AGAIN(あがいん)ポウル」です。このお菓子のコンセプトは「ありがとう・よろしく・またね」。復興を支えてくれた全国の方々への感謝と、閉校後も商品を通じて絆を大切にしたいとの願いが込められています。

本格的な授業再開は5月9日。地震発生から約2ヵ月後でした。その際いちばん大変だったのは通学手段の確保だったそうです。「本校の生徒は石巻市内、東松島市内から通っている生徒が多いので、JR石巻線が再開するかどうかが一番の問題でした。幸いJRが代行バスの運行を5月9日から始め、その日から授業を再開することができました」と葛西教頭は回想します。

宮城県女川高等学校は平成26年3月をもって64年の歴史に幕を閉じます。震災があった年に入学した今の3年生が、この学校の最後の卒業生となります。

## 14 みんなのエコ教室

### 冬のエコ生活 編

室内で過ごすことが多い冬ならではの快適なエコ生活をご提案します。

#### 照明器具をひと工夫

冬は日が短いので照明の点灯時間が長くなります。使っていない部屋の照明をこまめに消すことはもちろんですが、白熱電球から電球型蛍光灯やLED電球などのエコ電球に取り換えることも節電につながります。

電球やランプシェードをこまめに掃除することも、照明器具を効率的に利用するポイントです。



#### こたつ布団は厚めがおすすめ

スイッチを入れたばかりのときは設定温度を高くしていても、こたつの中が温まってきたら設定温度を下げましょう。

こたつ布団は厚めのもののおすすめですが、今使っているこたつ布団に上掛けをするだけでも保温効果がアップします。

さらに敷布団の下に断熱シートを敷くことでより保温性が高まります。



#### エアコンを上手に使おう

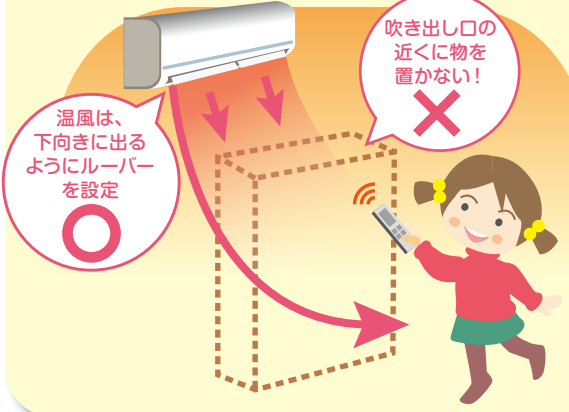
暖かい空気は天井にたまるので、室内の上と下では温度差がでやすくなります。そこで、エアコンで暖房する場合は、温風が下向きになるようにルーバーを設定しましょう。

また、温風の通り道をふさがないように、吹き出し口の近くに物を置かないように気をつけたいものです。室外機の前を置くことも、熱交換が十分にできなくなり暖房能力が低下する原因になるので気をつけましょう。



#### 場所や状況に合わせた暖房を

お部屋全体を温めるならエアコンが効果的ですが、キッチンや机に向かっている時など足元だけ温かければよい場合は、電気ストーブや小型ヒーターが効果的です。日中、一人でお部屋にいるときなどは、ホットカーペットと毛布を併用するのもいいですね。







# 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目指す、食のよさず仕事屋。

作り方 カキのミニ春巻き

材料(4人分)



- 生カキ 100g
- 春巻き皮(小) 10枚
- キャベツ 2枚
- ニラ 1/2束
- 春雨(乾燥) 20g
- オイスターソース 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- 薄力粉 少々
- 揚げ油(サラダ油) 適量

①カキは水気をよく拭き取って塩コショウし、サラダ油でさっと焼いて取り出す。

②①のフライパンにサラダ油を少し足して、ざく切りにしたニラとせん切りのキャベツを炒め、オイスターソースと塩コショウで味付けする。

★ここで水分が少ない場合は水を少々加える

③②に短く切っておいた春雨(乾燥)を加え、パットに広げて冷ます。

④春巻きの皮で①と②を包んで水溶き薄力粉で端を止め、180度の揚げ油で色よく揚げる。

★フライパンで焼いてもよい

※盛り付けてケチャップや山椒塩などを添える。



作り方 カキの蒸したまご

材料(4人分)



- 生カキ 100g
  - エノキ茸 1/2パック
  - ブロッコリー 少々
  - 卵 4個
  - 酒 大さじ3
- あんの材料
- コンソメ: 小さじ1
  - 塩コショウ: 少々
  - 片栗粉: 小さじ2
  - 水: 200cc

①カキを酒蒸しにし、取り出しておく。

②①の鍋にある残った蒸し汁にみじん切りのエノキ茸とブロッコリーを加えて軽く煮立てる。そこにほぐした卵3個分を加えて半熟に火を通す。

③卵1個を別のボウルに割りほぐし②を加えて混ぜ、器に流し入れ①のカキを加えて、蒸し器で5分ほど蒸す。

④あんの材料を鍋に入れて火にかけ、とろみが付くまで煮て塩コショウで味をととのえる。

⑤蒸しが終わった③に④のあんをかける。



作り方 カキのチリソース煮

材料(4人分)



- 生カキ 150g
- エリンギ 小8本
- 玉ネギ 1/4個
- 長ネギ 5cm
- ショウガ 小1片
- ニンニク 1片
- 豆板醤 小さじ1
- 上新粉(または薄力粉) 大さじ3
- サラダ油 適量
- 塩コショウ 少々

①カキに塩コショウして上新粉(または薄力粉)をていねいにまぶしつけ、多めのサラダ油で表面がカリッとするとまで焼く。

②カキを取り出したフライパンで棒状に切ったエリンギと玉ネギをさっと炒めて取り出す。

③フライパンにサラダ油を足してみじん切りにした長ネギ・ショウガ・ニンニクをさっと炒め、豆板醤を加える。

④合わせ調味料を加えてとろみが付いたら①と②を戻し入れて手早く和える。

※ご飯やオムレツにのせたり、レタスで包んだり、ピザ生地にチーズと一緒にのせて焼いたりといろいろ使えます。

※出来上がり写真では春雨を油で揚げたものに乗せています。春雨を揚げる際には、サラダ油を鍋の半分以下の量にして少量ずつ揚げてください。



- 合わせ調味料
- ガラスープの素: 小さじ2
  - 砂糖: 大さじ1
  - ケチャップ: 大さじ4
  - 醤油: 大さじ1
  - 片栗粉: 大さじ1
  - 水: 150cc

## おたよりコーナー

■料理コーナーの写真がきれいでわかりやすく良かったです。旬の地元食材を使ったレシピをこれからも楽しみにしています。

(石巻市 S.Y さん)

◆横須賀先生のお料理はレシピ通りにつくと彩りもきれいに仕上がります。今回のお料理も食卓の一品に加えていただけると嬉しいです。(編集部)

■子どもたちが「東北電力図画コンクール」に応募したので、久しぶりにPRセンターへ遊びに行けたらと思います。(石巻市 A.E さん)

◆PRセンターにはお越しいただけたでしょうか。今回の図画コンクールでも、素晴らしい作品をたくさんご応募いただきました。(編集部)

■家族でサン・ファン・パウティスタを見に行ったとき、子どもたちが(尾形先生の描いた)「あの表紙といっしょだ!」と喜んでいました。

(東松島市 Y.M さん)

◆尾形先生は作品のテーマを決めると、何度か足を運んで作品を仕上げてくださいます。サン・ファン・パウティスタは、最初に見に行ったときは破損したマストがまだ立っていない状態で、そこから修復されて絵のように復元されました。(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。

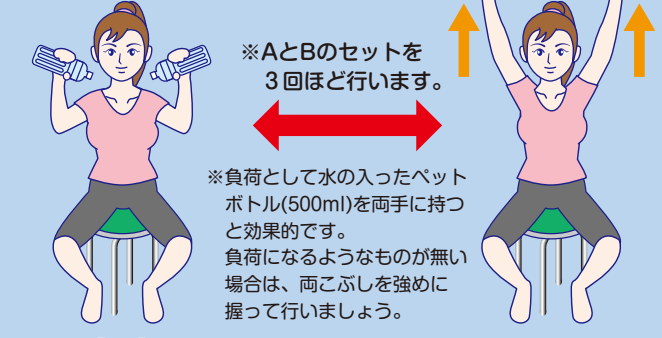
### 寒さに負けない“カラダぽかぽか”エクササイズで、毎日をイキイキ過ごしましょう!

運動する速度を一定にして、ケガを防ぎながら筋肉を強化できる「アイソキネティック」というトレーニング方法があります。アイソキネティックのトレーニングでは、筋肉にかけた負荷の波紋が全身に広がり、代謝が向上してカラダをぽかぽかの状態にします。

#### 1 両腕の屈伸運動

**A (最初のポーズ)** 顔を正面にして肩幅と同じくらい足を開いて座り、肩の高さに両腕を構えます。

**B (終わりのポーズ)** 両腕を真上に突きあげます。

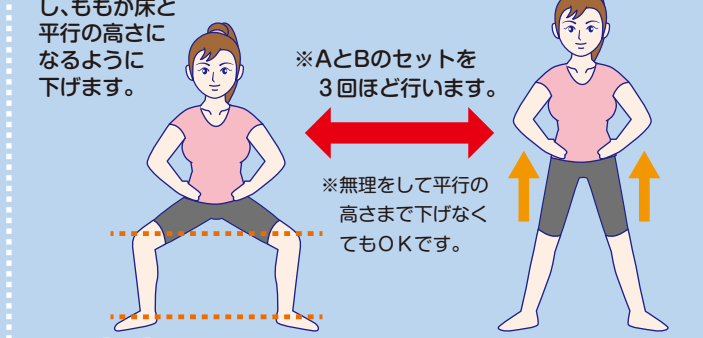


効果 首周辺の筋肉を鍛えることで、肩こりや偏頭痛の予防に効果があります。

#### 2 両脚の屈伸運動

**A (最初のポーズ)** 腰(骨盤)に両手を添え、つま先を外側に向けて脚を横に大きく開きます(脚幅は肩幅の1.5倍くらい)。腰を落とし、ももが床と平行の高さになるように下げます。

**B (終わりのポーズ)** 膝が伸びきるまで身体を上昇させます。



効果 ももやお尻の筋肉強化や、寒い時期の運動不足で起こりがちな腰痛の予防に効果があります。



●①、②とも A(最初のポーズ)から B(終わりのポーズ)へ、約6秒間の一定速度で行いましょう!

【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

2014.2 ~ 4

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。

**2月 オール赤井風あげ大会**

とき 2日(日)  
午後1:00~午後3:00 (受付12:30~)

会場 東松島市赤井市民センター北側水田

問 実行委員会事務局  
(赤井市民センター内)

TEL 0225-82-2075

**第36回 松島復興・未来かき祭り**

とき 2日(日) 午前9:00~午後2:30

会場 松島海岸グリーン広場

問 松島かき祭り実行委員会  
(松島観光協会内)

TEL 022-354-2618

**石巻地区吹奏楽祭 (入場無料)**

とき 2日(日) 午前10:30~午後3:30

会場 東松島市コミュニティセンター

※駐車場が少ないのでご注意ください

問 東松島市立矢本第二中学校  
石巻地区吹奏楽祭担当者

TEL 0225-82-2323

**マリナル女川おさかな市場  
あんこう祭り**

とき 8日(土)・9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 マリナル女川事業協同組合

TEL 0225-54-4714

**石ノ森萬画館第52回特別企画展  
「相馬野馬追と武者絵展」**

とき 8日(土)~3月11日(火) 午前9:00~  
午後5:00 (3~11月は午後6:00まで)

会場 石ノ森萬画館

TEL 0225-96-5055

**3月 マリナル女川おさかな市場  
かに祭り**

とき 8日(土)・9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 マリナル女川事業協同組合

TEL 0225-54-4714

**4月 マリナル女川おさかな市場  
しらす(小女子)祭り**

とき 12日(土)・13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 マリナル女川事業協同組合

TEL 0225-54-4714

**毎週開催 石ノ森萬画館オリジナル  
オープンワークショップ**

とき 毎週土曜日 午後1:00~午後3:00

会場 石ノ森萬画館

TEL 0225-96-5055

※ワークショップのメニューなど、詳しくはHP(下記)をご覧ください。  
<http://mangan.weblogs.jp/works/>



**【編集後記】**

まだ寒さは厳しいものの、少しずつ日の出の時刻が早まり、春を待ち遠しく感じるようになってきました。尾形先生に同行して夜明け前の石巻港に行きましたが、港や工場にお勤めの方々が早朝から働いていらっしゃいます。みなさんのお仕事私たちが生活を支えているのだと実感し、私たちが少しでもお役に立てるような紙面づくりをしようとお改めを思いました。今年もどうぞよろしくお祈りします。(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**

入賞されたみなさま、おめでとうございます!

毎年恒例の「東北電力図画コンクール(テーマ:想像の海の生きものたち)」。12回目を数える今回は、過去最多の5,030作品のご応募をいただきました。その中から一次審査を通過した200作品を女川原子力PRセンターに展示し、見学に来られたお客さまによる投票と9名の審査委員による厳正な審査を経て、「最優秀賞」1点、「優秀賞」7点、「審査委員長賞」など9点、「奨励賞」20点が選出されました。平成25年12月1日(日)には表彰式が行われ、表彰状と副賞が入賞者に進呈されました。

**★最優秀賞★**

**海底清そう魚**  
木村 一意さん(石巻市)

**★優秀賞★**

くじらのくだものやさん 貴田 智実さん(東松島市)  
ひかりのさかな 阿部 遥介さん(石巻市)  
しんぶんであつたよ 丹野 一花さん(石巻市)  
世界遺産、富士山ヤドカリ 村岡 諒彦さん(石巻市)

**★各賞★**

◆審査委員長賞……佐藤 鈴佳さん(石巻市)  
◆審査委員特別賞……櫻井 蘭奈さん(石巻市)  
◆審査委員特別賞……結城 遼大さん(東松島市)  
◆審査委員特別賞……渡辺 寧々さん(石巻市)  
◆三陸河北新報社賞……伊藤 京里さん(石巻市)  
◆石巻日日新聞社賞……内海 瑞稀さん(石巻市)  
◆石ノ森萬画館賞……武山 京右さん(石巻市)  
◆女川原子力発電所長賞……今野 永菜さん(石巻市)  
◆女川原子力PRセンター所長賞……小松 芹捺さん(石巻市)

**◆奨励賞**

石田 海咲希さん(東松島市)	小泉 侑也さん(石巻市)	加藤 緩美さん(石巻市)	櫻井 夢亜里さん(石巻市)
木村 奏翔さん(石巻市)	橋本 翔生さん(石巻市)	小泉 理桜さん(石巻市)	鈴木 海碧さん(東松島市)
木村 優太さん(石巻市)	伊藤 朱里さん(東松島市)	浅野 ひまりさん(石巻市)	山崎 大夢さん(石巻市)
齋藤 芽依さん(東松島市)	遠藤 雫さん(石巻市)	阿部 楓恋さん(石巻市)	齋藤 光太郎さん(石巻市)
及川 瑠菜さん(石巻市)	林 康生さん(石巻市)	石山 珠里さん(東松島市)	遊佐 和花さん(東松島市)

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 石巻かほく 石巻日日新聞社 協力/石ノ森萬画館

**GOROTAN NEWS**

**ごろたん ニュース**

女川原子力PRセンターのキャラクターダンゴウオの「ごろたん」

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コーナー。  
女川原子力発電所2号機の新規制基準への適合性審査について、アテンダントさんに聞いてきたよ!

ここが今回  
適合性審査申請をした2号機だよ

東北電力は、女川原子力発電所2号機の新規制基準への適合性審査について、平成25年12月26日に、宮城県ならびに女川町、石巻市へ安全協定に基づく事前協議の申し入れを行うとともに、翌27日には、原子力規制委員会に適合性審査申請を行いました。

今後、原子力規制委員会による審査へ真摯に対応し、発電所の安全確保に最善を尽くしてまいります。

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

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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に**彩美きもの姿ふろしき・小ふろしきセット**を差し上げます。

桜の柄をちりばめた、実用的なふろしきです。

※どちらか一方を差し上げます。色はお選びいただけません。

**Q.** 女川高校の生徒たちが商品開発したお菓子の第1弾は「たまげ大福だっちゃん」ですが、第2弾はなんという商品名でしょうか?

① 女川 AGAIN(あがいん)ポウル  
② 女川 YES(いえす)ポウル  
③ 女川 DREAM(どリーむ)ポウル

**ヒント** このお菓子のコンセプトは「ありがとう・よろしく・またね」です。

前号の答え 1613年(慶長18年)、仙台藩主よりヨーロッパに派遣された人は……③ 支倉常長

**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26年2月28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。