

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO

うみねこ

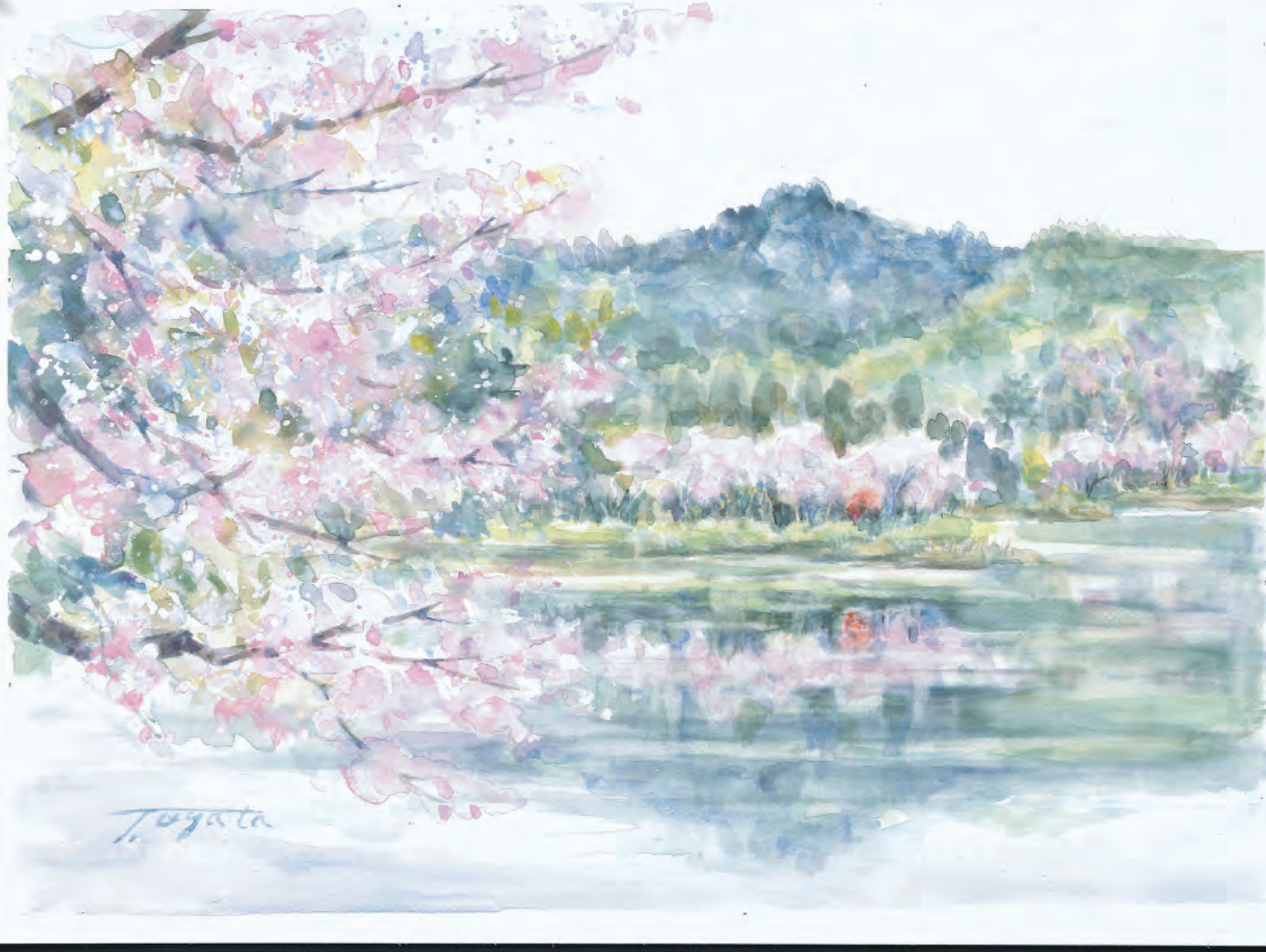
The energy for your life.

Vol.47
2014
Spring

絵画紀行

ふるさとの情景

地域の人たちに守られている 堤防の桜と歴史ある市杵島神社



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.

春の陽ざしに咲き誇る桜と
池のそばに鎮座する神社

水面に映える桜は、水彩で表現するのに魅力的な景色です。美しい風景を表現するのに、空と山、池のバランスと、朱色の神社がもっとも美しく見える場所を探して構図を決めました。

春らしい空や水面の広がり、ほかしゃやじみの技法で表現しました。こうした技法はやわらかい広がりを出すのに効果的です。また、花や葉の部分は、筆だけでは出せないタッチをスバッティング(※)で表現しました。

地域の人たちに愛されている桜の風景。春の穏やかな一日をお届けできたらと思います。
(絵と文・尾形たき子)

※スバッティング：絵の上から筆やステンシルブラシなどを使って、作品の表面に絵具のしぶきを飛ばす方法。先に塗った絵具の水分の乾き具合を見計らって行うのがポイント。

石巻市渡波の農業用のため池近くに、市杵島姫という水の女神様を祭った市杵島神社があります。
ため池の堤防には樹齢30年以上の大きなソメイヨシノが並んでいて、4月中旬になると辺りの景色をピンク色に染めます。堤防から東を見ると石巻線の電車が走って行く様子を見ることが出来ます。のどやかな景色を見ながら、ウォーキングを楽しむ人も少なくありません。
ため池の周辺は根岸地域の方々によって整備されています。ため池の淵を歩いて参拝する市杵島神社の社殿は大きくはありませんが、きれいな朱色に塗られていて遠くからでも目に入ります。
今回は、地域の人たちに愛されている満開の桜並木の様子を描いていただきました。

CONTENTS 今号の内容

- ②……●地域のイキイキ活動紹介!
……くじらステーション(石巻市)
- みんなのエコ教室
……<春のお出かけエコ編>
- ③……●旬の素材 ~横須賀風~
……小女子と春の野菜を
たっぷり召し上がれ
- 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.



こばた まさと
● 木幡 真人 さん
(「くじらステーション」元代表)

石巻は高校生がとても熱いし、素敵な大人の方々もたくさんいます。そんな石巻の魅力をほかの地域の人に知って欲しいし、実際に足を運んで欲しいと思っています



にしむら なお
● 西村 尚 さん
(石巻市女子高等学校3年)

情報発信は、まず自分がその情報を理解しなければいけないなど難しいことも多いけれど、とにかく仲間と一緒に活動できることが楽しいです!



もてぎ みほ
● 茂木 未歩 さん
(石巻好文館高等学校3年)

石巻の高校生だからこそできることをしたいです。番組制作だけでなくスタディツアーなども企画しながら、一人ひとりが輝ける活動をしたいです

番組URL
<http://www.ustream.tv/channel/kuji-sta>



● 今年3月に訪れた「teen for 3.11」ツアーの参加者たち石巻とつながる新しい仲間ができました



● お互いの特技を発揮してアイデアを出し合いながら活動しています



● 番組の出演者はその回によって変わります



● 2013年の年末にはスペシャルとして「カキ小屋」から3時間の生中継を行いました



● カメラ位置からスタジオのバックまで、プロ顔負けのこだわりを持って取り組みます

番組制作と顔の見える交流を重ねて
石巻の魅力をインターネットで発信中!!
石巻市

くじらステーション

石巻にある交流施設「こはく(白空/CoHack)石巻フューチャーセンター」を拠点に、インターネット番組で石巻の情報を発信している高校生たちがいます。2013年5月、石巻を伝える」という目的以外には、番組名や内容も定まっていなかった状況で、高校生など7人が集い活動を始めました。

記念すべき初の番組配信は同年6月3日。「第0回配信」と題し、番組内で名前を「くじらステーション」に決定しました。くじらは石巻で昔から食され親しまれているのでこの番組もみんなから親しまれるようにとの思いを込めました。

石巻市には震災をきっかけとして生まれた支援団体や交流の場が多くあります。そのひとつである「NPO法人メディアージ」は、メディアを活用し被災地や東北の声を世界に届ける活動を行う団体で、代表の大矢中子さんが、当時高校生だった木幡真人さんを誘ったのが始まりです。それ以降「くじらステーション」の活動を支えています。

「くじらステーション」は、メンバーがビデオカメラを持って取材に出かけ、イベントや地域活動、シヨップ情報などを持ち帰り、その情報を基に番組を制作。毎月1、2回インターネットで配信しています。

番組で取り上げる内容はメンバーがミーティングで意見を出し合って決めます。「番組づくりのことを意識するので、これまで以上に石巻の情報に敏感になりました。学校の友達から情報をもたらしたり、番組以外でも情報を伝える機会が増えました」と西村尚さんは言います。

活動は番組制作・配信だけにとどまりません。今年3月22、23日には、復興支援団体「Teen for 3.11」という首都圏の高校生が主催するツアーを受け入れ、石巻や女川を案内しました。初日は、夜行バスで早朝に着いた高校生たちを日和山に案内。その後「Teen for 3.11」が開催したワークショップにも参加しました。

「カキ小屋で石巻のカキを食べてもらったのですが、それまでカキが苦手だったという人までが美味しいと言ってくれたことがとても嬉しかったです」と木幡さんは活動の達成感を語りました。石巻に足を運んでもらい、石巻の魅力を味わってもらうことは、「くじらステーション」の目指すところの一つです。

また、3月25日には、「高校生国際ボランティア団体W-TH」が開催したイベント「好きやねん!東北」に参加し、会場となった神戸で「くじらステーション」の公開収録を行ったほか、イベントを通じて多くの方々に石巻の情報を発信することができました。

このように「くじらステーション」は石巻の情報を収集し、番組を発信しながらネットワークを広げています。

「石巻には元気な高校生が多くいます。これからも地域内外の多くの人たちとつながりをもちながら活動してほしいと思います」と木幡さんは後輩たちに想いを託します。

「くじらステーション」の活動は、石巻ファンを増やすだけでなく、地域にとっても良い刺激となっていくこと我们相信。

15 みんなのエコ教室

春のお出かけエコ編

お花見やトレッキングなど、アウトドアでもエコのたしなみを!



弁当箱や重箱を活用しよう

手づくりのお弁当をみんなで食べるのは楽しいものです。帰りの荷物を減らすために使い捨て容器を利用する方法もありますが、それではゴミを増やしてしまいます。なるべく**弁当箱や重箱**を使いましょう。



持参するものを工夫しよう

ウェットティッシュなど便利なものはたくさんありますが、**ハンドタオル**を水で濡らして持参すればゴミを減らすことができます。
マイ箸やマイコップを持参するのもいいですね。飲み物は**魔法瓶タイプの水筒**を利用すると、飲み物の温度を維持できるのでおすすめです。

車で、出かけるときには...

仲間と出かけるときには、それぞれの車で行くのではなく、なるべく**最小の台数に乗り合わせて**行きましょう。また、車に余分な荷物を積んでおくと、燃費を悪化させる原因になるので気を付けましょう。



アウトドア・クッキングでは...

食材は無駄な包装をとり、**食べきれぬ量を持参**しましょう。野菜は皮をむいたり、適度な大きさに切って持って行くことをおすすめします。鍋やお皿の**汚れは新聞紙などで拭き取ってから専用の洗い場で洗うか、持ち帰って洗**いましょう。





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」として食べ物の健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

作り方 春キャベツ卵のリゾット〜カリカリ小女子添え〜



- 材料(4人分)
435kcal(1人分)
- 小女子.....1/2カップ
 - 米.....1.5合
 - ニンニク.....小2片
 - タマネギ.....1/2個
 - キャベツ.....大2枚
 - ゆで卵.....3個
 - スープ※.....800cc
 - オリーブ油.....大さじ3
 - 生クリーム.....100cc
 - 粉チーズ.....大さじ3
 - 塩こしょう.....少々
 - ※スープ.....コンソメやブイヨンを熱湯で溶いたもの

- ①米はさっと洗って水切りする。ニンニク・タマネギ・キャベツは粗みじん切りに切る。
- ②鍋にオリーブ油(大さじ1)と小女子・ニンニク(1/2量)を入れて弱火にかける。小女子がカリッとしたらペーパータオルに取り出す。
- ③鍋にオリーブ油(大さじ2)と残りのニンニク・タマネギ・キャベツを入れて軽く炒め、米を加える。
- ④③の米が熱くなったらスープを400cc加え、かき混ぜながら汁気がほぼ無くなるまで10分ほど煮る(弱めの中火)。さらにスープを200cc加え、5〜6分経ったら残りの200ccを加えて煮る。米のかたさを確かめて(硬いときはさらにスープを加えて煮る)、生クリーム・粉チーズ・塩こしょうで味付けする。
- ⑤盛りつけたリゾットの上にカットしたゆで卵と②を添える。
*お好みで彩りに青ネギなどをまぶす。



作り方 小女子のオイル漬けロールサラダ



- 【小女子のオイル漬け】
- 材料(4人分)
82kcal(1人分)
- 小女子.....1/2カップ
 - 酒.....大さじ1
 - 醤油.....大さじ1
 - ネギ、ショウガ、山椒.....少々
 - ごま油.....大さじ1
 - サラダ油.....大さじ1
- 【ロールサラダ】
- 材料(4人分)
111kcal(1人分)
- 「小女子のオイル漬け」.....大さじ4
 - キャベツ.....4枚
 - ニンジン.....1/3本
 - 新タマネギ.....1/2個
 - キュウリ.....1本
 - 大葉.....5枚

- ①小女子に酒と醤油をふりかけて10分ほど置く。
 - ②ごま油とサラダ油をフライパンで香り立つ程度に熱する。
 - ③みじん切りにしたネギ・ショウガ・山椒と①と一緒に耐熱容器に入れて②をかける。
- ①ニンジン・新タマネギ・キュウリをせん切りして、「小女子のオイル漬け」と混ぜ合わせる。
 - ②さっと茹でたキャベツの芯を削いで平らにならし、大葉と一緒に①を巻く。
 - ③②をキャベツと具がなじむように少し置いてから切り分ける。
*好みのドレッシングやマヨネーズなどでいただく。



作り方 小女子がんもどき



- 材料(4人分)
156kcal(1人分)
- 小女子.....1/3カップ
 - 木綿豆腐.....1丁
 - 長芋.....50g
 - ニンジン.....1/4本
 - チーズ.....20g
 - ゴマ.....大さじ2
 - 卵・1/2個(Sサイズであれば1個)
 - 薄力粉.....大さじ2
 - 塩.....小さじ1/2
 - 醤油.....小さじ2
 - 揚げ油(サラダ油).....適量

- ①豆腐は手で粗くくずして20分ほど水切りする。長芋はすりおろす。ニンジンとチーズは細かく切る。
- ②豆腐をボールに移して泡立て器で細かくつぶし、すりおろした長芋・塩・醤油・卵・薄力粉をよく練り合わせる。小女子・ニンジン・チーズ・ゴマを加えて混ぜる。
- ③②を適当な大きさにまとめて160度の揚げ油に入れ、浮き上がって濃いきつね色になるまでゆっくり揚げる。塩コショウで味をととのえる。



おたよりコーナー

■「みんなのエコ教室」がためになりました。これからいろいろ紹介してください。
(石巻市 H.Aさん)

◆ちょっとした工夫で環境のためにも節約にもなるエコロジー。これからお役に立つ情報をお届けします。
(編集部)

■横須賀先生の料理をさっそく作りました。レシピが分かりやすく、美味しくできました。
(東松島市 S.Tさん)

◆横須賀先生のレシピは台所にある調味料で手軽にできるものがほとんどです。これからも試してくださいね。
(編集部)

■「絵画紀行」は次にどんな風景がくるのか、いつも楽しみにしています。
(石巻市 K.Kさん)

◆尾形先生はテーマの場所に着いてから、どの角度から描くのか、歩いて念入りに確かめます。同じ景色でも角度を変えることで、見え方に違いが現れるので興味深いものです。
(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ご紹介します。紙面に対する感想のほか、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!

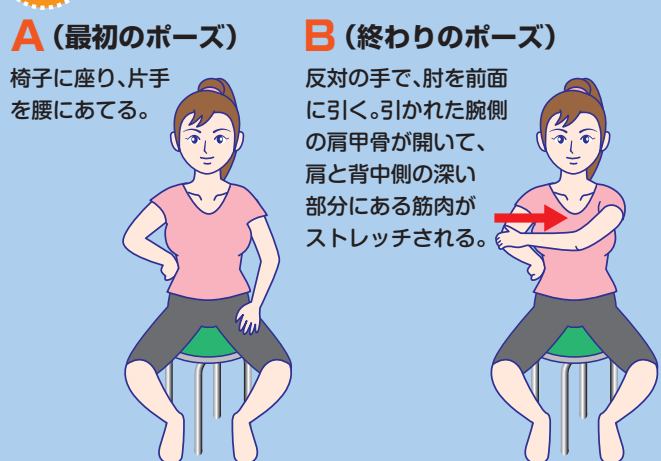
元気! カラダが喜ぶ運動コーナー

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。

暖かくなる季節、カラダをほくして活動的な毎日を!

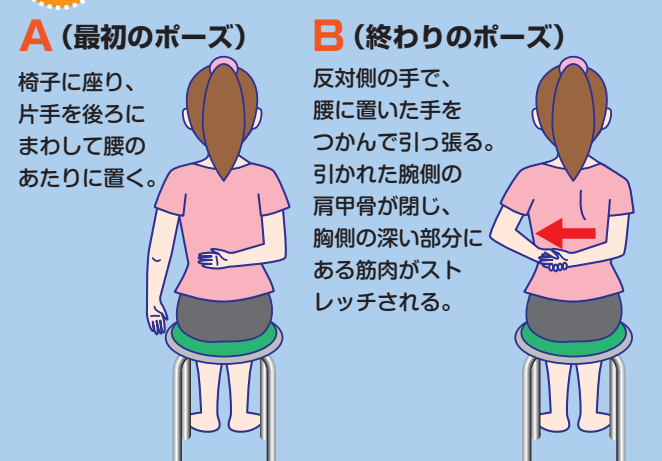
寒いと無意識に筋肉に力が入り血行が悪くなるため、肩コリや腰痛が起こりやすくなります。暖かくなるこれからは、固まった筋肉をほくしやすくなります。外出の機会も増えるでしょうから、行動しやすくなるように筋肉をほくすストレッチをしてみましょう。固まった筋肉は無理やりほぐすのではなく、じんわりストレッチすることが大切です。

1 ひじ引き運動



効果 ・肩甲骨に連動し胸郭が開閉することで肺呼吸を促し、酸素摂取量を上げることができます。
・上半身の主要筋肉をゆるめることで血流がよくなり保温効果が高まるとともに、背筋痛や肩こりの軽減が期待できます。

2 腕引き運動



- ①、②とも最初のポーズから8〜10秒引いてください。
- 床に座った状態でも可能です。

【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

2014.4 ~ 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。

4月 鯉のぼり・五月人形展示
 とき 4月29日(祝・火)～5月11日(日)
 会場 蔵しゅくパーク
 TEL 0225-84-1770 (ひと・まち交流館)

5月 くらっば市
 とき 3日(土) 午前10:00～正午
 会場 蔵しゅくパーク
 TEL 0225-84-1770 (ひと・まち交流館)

春のマンガタン祭り2014
 とき 3日(土)～5日(月) 午前10:00～午後3:00
 会場 石ノ森萬画館・中瀬公園(石ノ森萬画館隣り)
 TEL 0225-96-5055

GW企画 縄文体験・体感WEEK!
 とき 3日(土)～6日(祝・火)
 午前10:00～午後3:00(体験受付時間)
 会場 奥松島縄文村歴史資料館
 TEL 0225-88-3927

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

金華山黄金山神社 初巳大祭
 とき 10日(土)～16日(金)
 会場 金華山黄金山神社
 TEL 0225-45-2301

第21回 サン・ファン祭り
 とき 24日(土) 午後4:00～午後8:00(前夜祭)
 25日(日) 午前10:00～午後4:00
 会場 石巻市サン・ファンパーク
 問 サン・ファン祭り実行委員会事務局
 TEL 0225-24-2210(サン・ファン館内)
 ※5/25のみサン・ファン館入場料半額

縄文・宮戸まつり
 とき 25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 牧山零羊崎神社の花菖蒲(夏越の大祓い)
 とき 6月下旬～7月上旬 午前8:00～午後5:00
 会場 牧山零羊崎神社
 TEL 0225-23-2815

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

7月 マリナル女川おさかな市場
 うに祭り
 とき 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
 問 マリナル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714
 ※荒天により水揚げが無い場合があります
 ※臨時駐車場・清和荘(マリナル女川隣り)
 ※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行

金華山黄金山神社
 龍神まつり・龍(蛇)踊り奉納
 とき 7月26日(土)・27日(日)
 ※両日とも午前11:00～と午後1:00～の2回
 会場 金華山黄金山神社
 TEL 0225-45-2301

第91回 石巻川開き祭り2014
 とき 7月31日(木)・8月1日(金)
 会場 市内中心等
 問 石巻川開き祭り実行委員会(石巻商工会議所)
 TEL 0225-22-0145
 ※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

【編集後記】

桜の開花に続き、さまざまな花の便りが届く季節となりました。遠出する楽しみもありますが、野辺の花々を見ながらお散歩するのもいいですね。ウミネコの紙面でも、表紙や旬の素材のコーナーで季節感を感じていただけたら、と思っています。旬の素材で取り上げた食材のほかにも、この季節に旬を迎えて滋養が増す食べ物はいろいろあります。皆さんはどんな旬の素材を召し上がっていますか? (編集部)

女川原子力PRセンター

ローズガーデンフェア

開催期間 6月14日(土) → 7月6日(日)

★開催時間：9:30～16:30 (6/16(月)は休館日)
 ※バラの開花状況により、開催期間が変更になる場合があります。

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そろう。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、ご家族おそろいでお越しください。

ミニバラを使った寄せ植え教室 毎週日曜日開催!! (各日先着30名) 事前予約制

バラをバックに記念撮影(写真をプレゼント!) 期間中の毎日!(10:00～16:00) 休館日の6/16(月)を除く

●開催日：6/15・22・29・7/6 (計4回予定)
 ●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

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!

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」

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。防潮堤のかさ上げ工事についてアテナントさんに聞いてきたよ!

これが作業構台だよ!

(図はイメージ) 海拔約29m*の防潮堤

防潮堤のかさ上げ工事を進めています

女川原子力発電所では、防潮堤を海拔約29m*までかさ上げする工事を進めています。現在(平成26年3月末)は、防潮堤を構成する鋼管杭を打設するため、作業構台の設置を行っています。平成28年3月の完成を目指し、安全第一に工事を行ってまいります。

*東北地方太平洋沖地震の影響で発電所の敷地が1様に1m沈下したことを考慮した数値

http://www.tohoku-epco.co.jp/

52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。なお、掲載時のお名前はイニシャルでご紹介します 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 ロワソブル ミニパーティーセット を差し上げます。

幸せの青い鳥をモチーフにした、おしゃれなテーブルウェアです

Q. 春に旬を迎え女川や石巻の港に水揚げされる「小女子」ですが、別名はなんというのでしょうか?

① カタクチイワシ ② イカナゴ ③ シロウオ

ヒント カルシウムたっぷりの小魚です。「旬の素材」を読んでみましょう。

前号の答え 女川高校の生徒たちが商品開発したお菓子の第2弾の商品名は…… ① 女川AGAIN(あがいん)ポウル

UMINEKO★QUIZ ウミネコクイズ

<応募方法>
 ★はがきに、左記の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6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。