



歴史的にも価値がある土木遺産

伊達政宗の政策により盛岡まで結ばれた北上川の舟運は、鉄道が整備されるまで、物流の動脈でした。明治44年に始まった、北上川を分流する治水事業を行う際に、この舟運を滞らせないため造られたのが脇谷閘門です。

これは、水位差のある北上川本川と旧北上川の間を舟で通行するために設置された施設で、完成したのは昭和6年12月。今から80年以上も前のことです。

現在も脇谷閘門は完成当時と同じ姿のままです。当時のような舟の行き来はありませんが、今でも開閉して船を通すことが可能です。

今回は長い歴史のなかで洪水を防ぎ、舟運を助けてきた脇谷閘門周辺の景色を描いていただきました。

Point.
長い年月を経て
なお凜として建つ
閘門と穏やかな
旧北上川の流れ

歴史のある脇谷閘門をテーマにスケッチブックに向かうと、どうしても建築物自体を大きく描きたくなってしまう。しかし今回は、風景のなかの脇谷閘門を描こうと思い、周囲の山々や土手に咲く花を入れた構図にしました。

色遣いは訪れた時に目に飛び込んできた黄色や赤い色のインパクトを大切にしました。また、閘門の凜とした佇まいと、穏やかに流れる川の表情を意識して描きました。

穏やかな夏の日の雰囲気を感じていただければと思います。
(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス女学院短期大学卒業。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、元 示現会会員で、数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。

今回のスケッチ・スポット



P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
・・・石巻市立石巻小学校(石巻市)
- みんなのエコ教室
……………<涼を楽しむエコ 編>

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
・・・夏の味覚、イカと枝豆のコラボレーション!!
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.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…。

石巻市立石巻小学校



「食」の大切さを学び
心と体を大きく成長させています

石巻小学校（鈴木則男校長）は明治6年に創設された歴史ある学校で、現在は282名の児童が学んでいます。同校では、平成17年から22年までの6年間、伝統文化の勉強に取り組んできました。そのなかには、自分たちで育てた野菜で汁とおかずを調理していただく「汁一菜プロジェクト」など「食」にかかわることもありました。平成23年からさらに「食」についての学びを深めています。

「食」の学び方はさまざまで、学年ごとにテーマを持って取り組んでいます。全校児童が行っているのが野菜の栽培です。1年生はベビリーフ、2年生はミニトマトとサツマイモというように、学年ごとに栽培するものが違います。

6年生は大豆を栽培しています。枝豆のうちに収穫して、ゲストティーチャーと呼ばれる地域の方々に教えていただきながらずんだを作ります。指導するゲストティーチャーによってレシピが異なるため、グループ毎に微妙に味が違うのも興味深いところです。



●11月の「公開授業研究会」に向けて、各クラスで「食」に関するさまざまなテーマに取り組んでいます



●グループでカロリーを計算しながらおやつメニューを考案中



●種から育てた大豆を植え替えた翌日、元気に育っている様子を観察しました



●ゲストティーチャー（地域の方々）が色々なことを教えてくださいました

秋にはおにぎりりと水だけを持って出かける「おにぎり遠足」を行います。1年生から3年生は往復10キロほど、4年生から6年生は往復12キロほどの道を歩きます。おやつは持っていないきません。ご飯と水のおいしさを実感することをねらいとして行っているもので、たくさん歩いてお腹を空かせてから食べるおにぎりの味は格別によいです。「水もいつもより美味しく感じた」という感想もありました。

今年11月には、10年間の集大成として、各学年すべてのクラスで「公開授業研究会」を実施する予定です。これに先立ち4年生の「おやつを見直そう」という模擬公開授業に邪魔したところ、カロリーや栄養バランスを考えておやつ選びをしました。子どもたちは知識として学ぶだけでなく、いつも自分が食べているおやつを見直すきっかけになったようです。

これら「食」の教育では、野菜や稲の栽培は種苗店、地域の食については料理店や水産加工業者、伝統についてはお寺や神社など多くの地域の方々の協力を得ています。子どもたちは「食」を通して地域の産業、伝統、歴史などを知るとともに、自分たちを生かして育ててくれる「食」に感謝する心を育んでいます。石巻小学校では「食育」を「いのち育て」として、「知育」「徳育」「体育」の根本を支えるものとして位置付けています。健康を維持することに加え、地域のなかで暮らしていくうえで「食」について学ぶことは意義深いものですね。



●たくさん歩いたあのおにぎりの味は最高です!!



●おしゃべりしたり景色を見たり、楽しいこといっぱいのおにぎり遠足!

人物 Key Person.

おかもと ゆき 岡本 由紀 先生
学ぶだけでなく、実践することが大切だと思っています。学校の活動にご理解をいただき、朝食のメニューを変えたり、おやつを食べさせ方を見直すなど行動に移して下さるご家庭も多いので感謝しています。

やすだ あやか 安田 彩華 さん
5年生で朝ごはんの勉強をしてから、家でも栄養バランスを考えたおかずを増やしてもらいました。朝ごはんが変わってから、苦手だった早起きができるようになりました。

しぶかわ ちさと 渋川 千里 さん
1年生の頃は好き嫌いがあったけど、苦手だったキノコも今は好きになりました。おにぎり遠足では塩おにぎりも水も、いつもよりおいしく感じました。

みんなのエコ教室

涼を楽しむエコ編
自然の力や昔からの知恵を使って暑い季節を快適に過ごそう

帰宅したら、お部屋を換気しよう

家へ帰って、部屋に熱がこもっている時には、エアコンや扇風機のスイッチを入れる前に、まず、窓を開けて、熱気を部屋の外に逃がしましょう。風上と風下にあたる2カ所の窓やドアを開けると効率よく換気できます。

昔の人の知恵を借りよう

冷房のない時代は、打ち水、すだれやよしずなどを利用して暑さをしのいでいました。打ち水は気化熱で地面を冷やして、周囲の温度を下げる効果があります。また、日光を遮り風を通すすだれやよしずを南側の窓に取り付けることで室内の温度の上昇を抑えることができます。

素材に目を向けてみよう

畳やゴザの表面はでこぼこしているため、体に触れる面積が少なく、熱が逃げやすいため涼しく感じます。また、畳表やゴザに用いられる「いくさ」には、空気中の水分を吸収・放出する湿度調整の機能があり、まるで自然のエアコンのようです。畳やゴザの上で横になるとひんやりして快適です。



【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、食のよす仕事屋。

作り方
イカと枝豆の寿司

材料(4人分) 420kcal(1人分)



- 米……………2合
- 新生姜……………30g
- 寿司酢……………大さじ8(120cc)
※市販のものでも可
- 枝豆……………150g
- イカの胴……………3杯
(小さいものは5~6杯)

- ※寿司酢から作る場合
120ccの場合
- 砂糖:大さじ4
 - 塩:小さじ2・1/2
 - 酢:大さじ8

①米(2合)は硬めに炊く。炊き上がったご飯を蒸らしてから寿司酢(大さじ4)を合わせて冷ます。

②寿司飯を冷ましている間に他の食材の準備をする。

(1)甘酢生姜
新生姜を薄切りして塩もみし、熱湯でさっと茹でて水気を取り、20分ほど寿司酢(大さじ2)に浸ける。

(2)茹でイカ
イカの胴をきれいに皮をむく。熱湯に塩(分量外・小さじ1/2)、酢(分量外・大さじ1)を加えてさっと茹で、20分ほど寿司酢(大さじ2)に浸ける。

(3)枝豆
熱湯に塩を多めに加えて茹でて、さやから外しておく。

③寿司飯に甘酢生姜・枝豆をさっと混ぜて、茹でイカに詰める。切り分けて(小さいイカならそのまま)盛り付ける。



イカには多くの種類があり、日本近海でも80種類以上が生息しているといわれています。今回のレシピではスルメイカを使用しました。スルメイカは「夏イカ」とも呼ばれるように、夏に旬を迎え水揚げ量も多くなります。また、イカは脂質が少なく、良質なたんぱく質を多く含んでいます。

夏が旬の枝豆にはビタミンB1やビタミンC、カリウム、鉄分などが含まれています。夏に活力を与えるメニューの一つにイカと枝豆を使った料理を追加してみませんか。

夏の味覚、イカと枝豆の
コラボレーション!
●イカと枝豆の寿司
●枝豆と人参の花椒醤油煮
●イカゲソずんだ和え

作り方
枝豆と人参の花椒醤油煮

材料(4人分) 59kcal(1人分)



- 枝豆……………200g
- 人参……………1本
- 花椒(粒)……………大さじ1(山椒も可)
- 醤油……………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- だし汁……………大さじ4

①枝豆はさやの両端をはさみで切り落とし、塩(分量外)でみがいて産毛を取る。人参は4cm長さの棒状に切る。

②鍋に醤油・みりん・だし汁・花椒を入れて煮立て、枝豆を加える。へうで時々かき混ぜながら3~4分煮て人参を加える。火を止めて煮汁に浸したまま冷ます。



作り方
イカゲソずんだ和え

材料(4人分) 129kcal(1人分)



- 枝豆……………200g
- イカ(ゲソ・エンペラ)……………3杯分
- 赤ピーマン……………1/2個
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々
- 醤油……………小さじ1
- だし汁……………大さじ3
- わさび……………小さじ1(お好みで調節)

①枝豆は柔らかく茹でてすり鉢などですり、砂糖・塩・醤油・だし汁を混ぜて、ずんだを作る。

②イカは醤油(分量外・適量)を塗ってグリルなどで焼く。赤ピーマンは種を除いてグリルで焦げ色がつくまで焼いて皮をむく。これらを食べやすい大きさに切り分ける。

③①のずんだと②の具を和える。



薬膳
情報

イカは薬膳では血液や体液を増やし血行を良くするといわれています。貧血や不眠などにも良いとされ、寝苦しくてパテ気味になる夏にお薦めの食材です。枝豆は大豆の未熟果で、大豆と野菜の良さを備えています。疲労回復や胃腸を整えるほか、体の余分な水分を排出してむくみを軽減する効果があるといわれています。

夏の元気食材! イカ、枝豆、ウナギ、キュウリ、トマト、ナス、ゴボウ、冬瓜、生姜、山椒 など

おたよりコーナー

■震災後、2年半ほど仙台で仮住まいをしていたので、今回久しぶりにUMINEKOを読みました。完全ではないものの、生活にゆとりが取り戻せたと感じました。(石巻市 B.Mさん)
◆本誌が少しでも癒しのお手伝いになるようでしたら嬉しいです。これからも地域の事柄やお役に立てる情報を丁寧にお伝えしていきたいと思ひます。(編集部)

■絵画紀行を拝見し、私の知らない本当のすてきな場所が多いことに驚きを感じます。毎号楽しみにしております。(東松島市 G.Kさん)
◆皆さんがお住まいの地域には、すてきな場所はまだまだ沢山ありそうです。お勧めの風景がありましたら、ぜひお知らせください。(編集部)

■「小女子がなんもどき」を早速作りました。少しアレンジしてナスのいちょう切りを加えました。とても美味しかったです。(東松島市 T.Iさん)
◆季節の食材でアレンジするのもいいですね。「旬の素材」コーナーを楽しんでいただけて嬉しいです。今回ご紹介したレシピもぜひ活用ください。(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いたします。誌面に対する感想のほか、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」の誌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

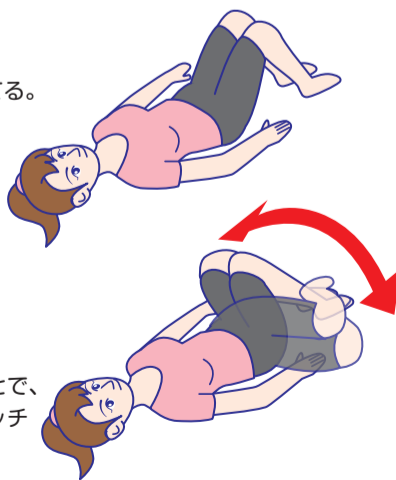
元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか? このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介して、皆さまの健康な毎日を応援します。

暑さに負けないカラダづくりをしよう!

今回は「身体の要(かなめ)」といわれる骨盤を動かす運動をすることで全身のバランスを整え、暑さに負けないカラダづくりを目指しましょう。

1 骨盤スイング(その1)

A(最初のポーズ)
仰向けになって膝を立てる。

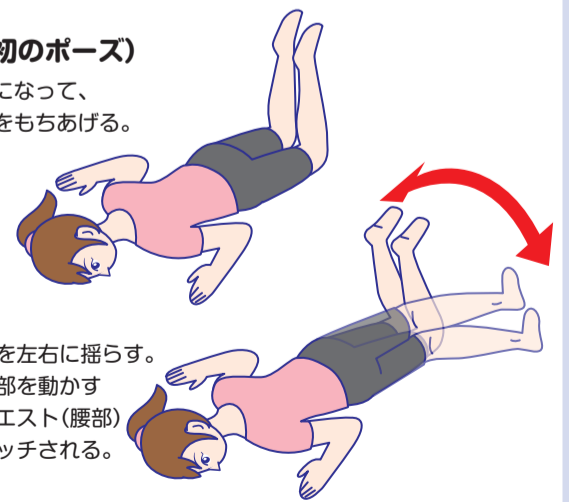


B
両膝を左右に揺らす。骨盤の前部を動かすことで、股関節の周辺がストレッチされる。

効果 骨盤の前部と後部を動かすことで骨盤の位置が内側から調整され、自律神経やホルモンのバランスが整ったり、血液やリンパの流れが改善したりします。

2 骨盤スイング(その2)

A(最初のポーズ)
うつぶせになって、膝から下をもちあげる。



B
膝から下を左右に揺らす。骨盤の後部を動かすことでウエスト(腰部)がストレッチされる。

運動のポイント

- ①、②とも10回×3セットを目安に行ってください。
- 痛いところがある場合は、無理のない範囲で揺らしましょう。

【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。

2014.7 ~ 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でかけください。

7月

金華山黄金山神社 龍神まつり・龍(蛇)踊り奉納
 とき 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
 とき 31日(木)・8月1日(金)
 会場 石巻中心部
 問 石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所内)
 TEL 0225-22-0145
 HP http://www.ishinomakikawabiraki.jp
 ※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

8月

夏休み企画「おいでよ、縄文村へ!」
 とき 8日(金)~10日(日)、15日(金)~17日(日)
 ※15・16日は体験料無料
 午前10:00~午後3:00
 会場 奥松島縄文村歴史資料館(水曜定休)
 TEL 0225-88-3927

マリナル女川おさかな市場 いか祭り
 とき 9日(土)・10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)

2014サマーフェスタ・イン・かほく(大花火大会)
 とき 10日(日)午後4:00~(花火 午後8:00~)
 会場 河北総合センターピクニック・メディアシップ周辺
 問 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

和の灯2014 和夏まつり
 とき 15日(金)午後6:00~午後9:00
 会場 旧北上川河川敷和夏水辺の楽校
 問 河南桃生商工会
 TEL 0225-72-3586

第92回 東松島市 鳴瀬流灯花火大会
 とき 16日(土)午後6:30~(花火 午後8:00~)
 会場 鳴瀬川左岸・鳴瀬大橋上流一帯の河川敷
 問 東松島市商工会鳴瀬支所
 TEL 0225-87-2026

広夏まつり2014
 とき 16日(土)午後5:00~午後9:00
 会場 広瀬小学校駐車場
 問 河南桃生商工会
 TEL 0225-72-3586

東松島夏まつり
 とき 23日(土)
 会場 矢本商店街
 問 東松島夏まつり実行委員会(東松島市商工会内)
 TEL 0225-82-2088

トリコロレ音楽祭
 とき 24日(日)午前10:30~午後8:00
 会場 石巻駅にぎわい交流広場他、市街地11会場
 問 トリコロレ音楽祭実行委員会(街づくりまんぼう内)
 TEL 0225-23-2109

9月

マリナル女川おさかな市場 さま祭り
 とき 13日(土)・14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 例大祭
 とき 25日(木)午前11:00~
 会場 金華山黄金山神社
 TEL 0225-45-2301

10月

図書館まつり
 とき 12日(日)午前10:00~午後4:00
 会場 東松島市図書館
 TEL 0225-82-1120

奥松島縄文村まつり
 とき 19日(日)午前10:00~午後3:00
 会場 奥松島縄文村歴史資料館(水曜定休)
 TEL 0225-88-3927

【編集後記】

今号から表紙のデザインを少し変更しました。今後もより多くの皆様楽しんでいただけるよう、文字の大きさやデザインを工夫してまいります。ご意見やアイデアがありましたらお気軽にお寄せください。この夏も、読者の皆さんが元気で楽しく過ごせますように。(編集部) ☺

第13回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

★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26年 7月19日(土)~8月31日(日)まで ※当日消印有効

★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

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。

TEL.0225-53-3410 (開館時間:9:30~16:30) ◆8/18(月)は休館日です

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。海拔29mへのかさ上げ工事が進んでいる防潮堤についてアテナントさんに聞いてきたよ!

写真の鋼管杭は、直径2.5m 長さ17.5m 重さ35.7tもあるんだよ。

女川原子力発電所では、昨年5月から、防潮堤のかさ上げ工事を行っています。現在(平成26年6月末)は、防潮堤を構成する鋼管杭の建て込みを行っています。平成28年3月の完成を目指し、安全第一に工事を行っています。

★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/

52円

9862293

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様にアー・ヴェ・ヴェタンブラー5個セットを差し上げます。

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
- ⑨ UMINeko誌面に対するご感想
- ⑩ ⑨の誌面・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

人気のハートモチーフを線画で表現した、かわいらしいデザインです。

Q. 家の前や道路などに水をまいて暑さを和らげる昔ながらの方法をなんというでしょうか。

① 冷や水
② 打ち水
③ 氷水

ヒント これは気化熱によって涼をとる方法です。「みんなのエコ教室」にヒントがありますよ。

前号の答え 春に旬を迎え石巻や女川の港に水揚げされる「小女子」の別名は..... ② イカナゴ

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9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。