



ふるさとの情景

絵画紀行

◎石巻市・大嶋神社とイチョウの木



かつて芭蕉も訪れた神社を望む風景

旧北上川に面して鎮座する大嶋神社は住吉神社とも呼ばれ、松尾芭蕉が弟子の曾良とともに訪れたことでも知られています。曾良の日記には「住吉ノ社参詣。袖ノ渡り、鳥居ノ前也」という記述があります。

「袖の渡り」とは、中瀬に橋が架かる以前に川の兩岸を行き来していた渡し船のことで、源義経が船賃の代わりに着物の袖をちぎって渡したという伝説が残っています。

神社の前には、石巻市の名称の由来となった巻石があります。自然の入り江だったころ、この石の周囲に水が渦を巻いたのが名前の由来と伝えられています。現在は川の水位が低い時に見ることができません。

今回は石巻の歴史や伝説が残る大嶋神社周辺の秋の景色を描いていただきました。

Point.

歴史ある神社を映す
穏やかな川の流れ

この場所は絵を描き始めたころ、よく一人で来ていました。土手に登って鉛筆をとったものです。今はない真つ白い望楼があったこともよく覚えてます。

色使いは黄金色に輝く大銀杏の位置にポイントを置いて描きました。特に意識したのは、景色が映る水面の表情です。秋の柔らかな光の加減を感じていただけよう工夫しました。

今後、防波堤が整備され周囲も変わりますから、この美しい景色は今のように残しておかなければと思い描きました。

(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!
・・鮎川小学校「銀鱗太鼓」(石巻市)
- みんなのエコ教室
・・・・・上手な冬支度のエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
・・色づく秋の野山のような彩りを食卓に
- 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
- ごろたんニュース
- 地域のイベントカレンダー
- ウミネコ・クイズ

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…。

石巻市 石巻市立鮎川小学校 「銀鱗太鼓」



心を一つに、迫力満点の演奏で地域の人々を元気づけています!



●お手本を見せながら新曲「ヨーソロー」を指導する齋藤さん。完成まであと一息!



●リズムを体に叩き込もうと必死にばちを振ります。真剣な表情が印象的です



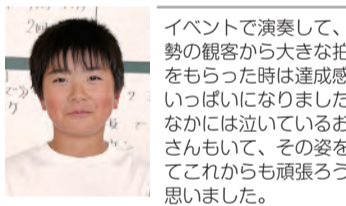
●去る8月24日に開催された地元のお祭り「牡鹿さ、ござい〜ん2014盆踊り」に招待され、太鼓を披露した児童たち。力強い演奏が多くの観客の胸を打ちました



●昨年は仙台サンプラザホールで開催された「東北小学校バンドフェスティバル」にも参加しました

人物 Key Person.

● ひらつかりゅうと 平塚 隆人さん(6年)



イベントで演奏して、大勢の観客から大きな拍手をもらった時は達成感でいっぱいになりました。なかには泣いているお客さんもいて、その姿を見てこれからも頑張ろうと思いました。

● ことう あみ 後藤 亜美さん(6年)



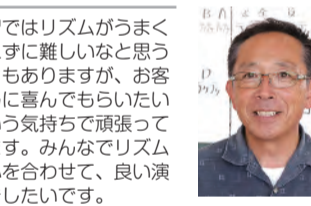
いろいろなイベントに招待してもらえるのはとてもうれしいです。復興を手助けしてくれた全国の皆さんに、演奏を通して自分たちが元気に頑張っていることを伝えて恩返ししたいです。

● さとう なぎさ 佐藤 渚さん(5年)



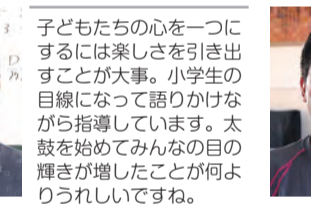
練習ではリズムがうまく取れず難しいなと思うこともありますが、お客さんに喜んでもらいたいという気持ちで頑張っています。みんなでリズムと心を合わせて、良い演奏をしたいです。

● さいとう とみじ 齋藤 富嗣さん



子どもたちの心をつなぐには楽しさを引き出すことが大事。小学生の目線になって語りかけながら指導しています。太鼓を始めみんなの目の輝きが増したことが何よりうれしいですね。

● ほんだ しゅういち 本田 秀一先生



この夏は「銀鱗太鼓」を始める契機となった秩父市へ出向き、お礼の意味を込めて演奏を披露してきました。児童たちは太鼓を通してふるさと鮎川への思いをさらに強くしているようです。



●学習発表会では先生たちと一緒に演奏予定。児童たちに後れを取らないよう懸命に練習中です

牡鹿半島鮎川浜にある鮎川小学校(菅原克也校長)。現在31名の児童が学んでおり、まちの復興・心の復興に向け特色ある取り組みを行っています。「銀鱗太鼓」もその一つ。もともと太鼓は牡鹿地区の伝統文化として受け継がれてきましたが、鮎川小での活動は10年ほど前から途絶えていました。復活のきっかけとなったのは、東日本大震災が起きた平成23年のこと。復興を支援していた埼玉県秩父市のNPO団体が、夏休みに当時の6年生を埼玉に招待してくれました。その際、披露してもらった打ちばやしに感激した児童から「太鼓をやってみよう」「震災で傷ついた地域の人々を太鼓で元気づけたい」という声が上がったのです。そこで、津波で流された太鼓をボランティアが集め、清掃し、鮎川小で復活。6年生5名で練習を始め、秋の学習発表会で見事な披露を行いました。

地元住民からの「続けてほしい」という声を受け、平成24年度以降は総合学習の一環として5・6年生が活動を続けています。先生役は、牡鹿中学校で伝承太鼓「金華山黒潮太鼓」を指導する齋藤富嗣さん。「銀鱗太鼓」という名前は、海の町・鮎川にちなみ、魚が元氣よく飛び跳ねるさまをイメージして齋藤さんが名付けたもの。これまで、学校行事のほか「牡鹿鮎まつり」をはじめとする地元のイベントでも演奏を披露しています。

練習は週1回2時間、総合学習の時間に行われています。現在は5・6年生15名で、10月25日の学習発表会に向けて「白濁」と「ヨーソロー」の2曲を練習中です。齋藤さんの指導のもと、耳と体であつという間に難しいリズムを会得していく子どもたち。全身を使つてのびのびと打ち付けられる太鼓の音は、地面を伝つて心臓のこぶしを響かせるようです。

「子どもが元氣だと、地域も元氣になり、人々も笑顔になると齋藤さん。6年生の担任を務める本田秀一先生も「鮎川の伝統文化に触れる意味でも、今後も活動を続けていきたい」と話してくれました。心を一つに合わせた大迫力の演奏で、人々を勇気づけている「銀鱗太鼓」。これからの活躍も楽しみです。



●「ひと叩き、ひと叩きに想いを込めて、力いっぱい演奏するぞ〜!!」「オーッ!!」

みんなのエコ教室

上手な冬支度のエコ編

窓や網戸の掃除はお早めに!

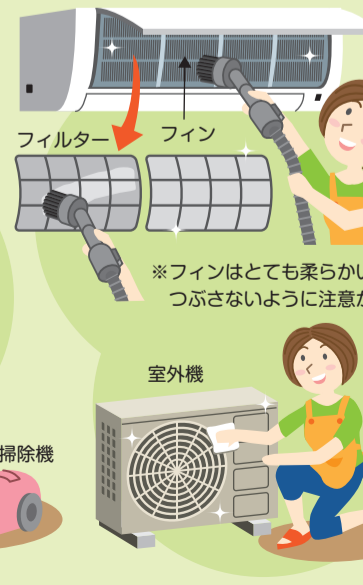
窓や網戸の大掃除は寒い時期にするよりも、爽やかな秋のうちに済ませませんか。
窓はガラスに水を吹きかけてから、丸めた新聞紙でこすってみましょう。新聞紙のインクの油分につや出しの効果があるのでよりきれいになります。
網戸は内側に新聞紙を当てて外側から掃除機でホコリを吸い取ったあと、古くなった歯ブラシなどで軽くこするときれいになります。

暖房器具のお手入れは大丈夫?

暖房器具を快適・安全に使うため、使用前にチェックしましょう。正しいお手入れは省エネにもつながります。



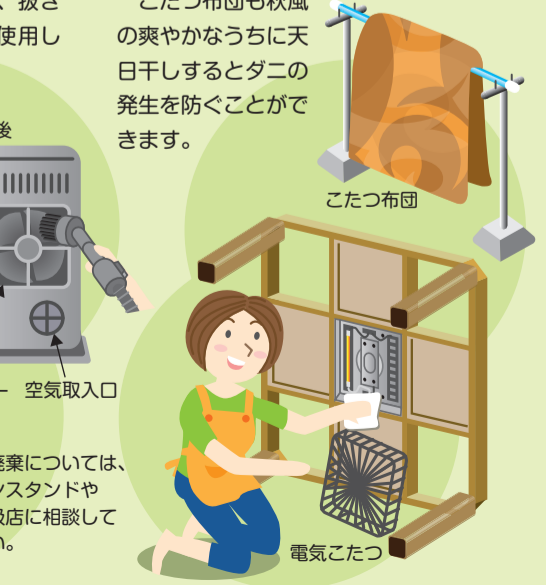
●エアコン
フィルターやフィンについているホコリを掃除機で吸い取ります。室外機の汚れも掃除しましょう。



●ファンヒーター
温風吹出口についているホコリを掃除し、吸気側のフィルターも取り外してホコリを落とします。



●こたつ
ヒーター部分のカバーをはずしてホコリを掃除機で吸い取ったり、乾いた雑巾で拭き取ります。





作り方 鮭とエリンギの吹き寄せおこわ



- 材料(4人分) 580kcal(1人分)
- 米 2合
 - もち米 1合
 - 生鮭 2切れ
 - エリンギ 2~3本
 - ゴボウ 20cm
 - ニンジン 1/4本
 - ごま油 大さじ2
 - 醤油 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 三つ葉・菊の花 適宜

- ①米ともち米を合わせて研ぎ、550ccの水に1時間ほど浸けておく。
- ②①に醤油(分量外・小さじ2)と塩(分量外・小さじ1/2)を加えて炊きおこわを作る。
- ③鮭はそぎ切りして塩をまんべんなく振りかけて10分ほど置き、出た水気を拭き取る。
- ④エリンギは薄切り、ゴボウとニンジンは笹がきにして③の鮭と一緒にごま油で炒め、醤油・酒・砂糖を加えて煮汁がなくなるまでさらに炒める。
- ⑤炊き上がったおこわに④の具をさっと混ぜ合わせる。三つ葉・湯通しした菊の花・はらこ醤油漬けなどを彩りよく添える。



作り方 はらこ醤油漬け



- 材料(4人分) 123kcal(1人分)
- 鮭子(はらこ) 約150g
 - 醤油 50cc
 - 煮切り酒 50cc (日本酒を30秒ほど沸騰させたもの)

- ①はらこを皮がついた状態でしっかり開き、ぬるま湯(45~50度)に浸けて、手でほぐす。
- ②ほぐしたはらこをボウルに入れ、水を注いでかき混ぜて捨てる作業を5~6回繰り返して薄皮などを取り除く。その後、ざるに上げて水気を切る。
- ③②のはらこを醤油と煮切り酒を合わせたものに浸けて、半日以上置く。



作り方 鮭のレンコンはさみ揚げ



- 材料(4人分) 247kcal(1人分)
- レンコン 中1節
 - 生鮭 2切れ
 - 長ネギ 5cm
 - 生姜 少々
 - 大葉 4枚
 - シメジ 1/2パック
 - 天ぷら粉 適宜
- ※このほか揚げ油を適宜使用

- ①レンコンは皮をむいて7mmほどの厚さに切る。長ネギ、生姜はみじん切りにする。
- ②鮭の皮と骨を除き、身を細かくたたき。長ネギと生姜、塩(分量外・小さじ1/2)と酒(分量外・大さじ1)を加えてよく練る。
- ③レンコンで②の生地をはさみ、水で溶いた天ぷら粉をからめて約170度の油で揚げる。付け合わせの大葉とシメジも揚げる。天つゆや塩などお好みでどうぞ。



●鮭とエリンギの吹き寄せおこわ
●はらこ醤油漬け
●鮭のレンコンはさみ揚げ

色づく秋の野山菜の彩りを食卓に

秋になると、生まれた川に産卵のため戻ってくる鮭を秋鮭といいますが。鮭には銀鮭や紅鮭などの種類がありますが、日本の川に戻るのには白鮭という種類です。鮭はカロリーが低く低脂肪で、良質なタンパク質やビタミンAなどを含んでいます。特に秋鮭のタンパク質は消化吸収が良くいわれます。日本人と鮭との歴史は古く、平安時代中期に記された「延喜式」には、越後の国から朝廷に納める税として鮭が献上されていたことが書かれているそうです。焼くだけでも美味しい秋鮭を、ひと工夫して彩り豊かにいただきますよ。

薬膳情報 鮭は胃腸を温め消化器系の機能を整えるほか、血行を良くする食材といわれています。鮭の身の赤い色のもとであるアスタキサンチンは抗酸化力が強く老化防止が期待できます。もち米にも胃腸を温める効果があり、内臓の動きを高め体を丈夫にするといわれています。はさみ揚げに使うレンコンは血液の循環を良くするほか、肌を美しくする働きがあるそうです。

秋の元気食材! 鮭、サンマ、新米、もち米、キノコ、山芋、里芋、梨、栗 など

おたよりコーナー

■優しいタッチの水彩画の表紙大好きです。分かりやすい解説が付いていて、勉強になります。衣、食、住、学、全てが読める内容は今後も続けて欲しいと思います。(石巻市 Y.Mさん)

◆ありがとうございます。それぞれのコーナーで取り上げて欲しい内容がありましたら、ぜひリクエストください。(編集部)

■「旬の素材」は、献立のマンネリ化を防いでくれる上、立派な料理を作ったという達成感があります。(女川町 M.Wさん)

◆ご活用いただきありがとうございます。おなじみの食材でも調理方法を変えることで、新たな美味しさに出会えるかもしれません。(編集部)

■50年前に卒業した石巻小学校の事が載っていて、懐かしいとともに「食育」の活動に感激。続けていって欲しいと思いました。(石巻市 N.Hさん)

◆石巻小学校の「食育」は学年ごとにバラエティに富んだ取り組みがなされていました。元気いっぱい後輩たちの活躍は嬉しいものですね。(編集部)

★このコーナーでは、読者の皆さまから寄せいただいたおたよりをご紹介します。誌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、幅広くおたよ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

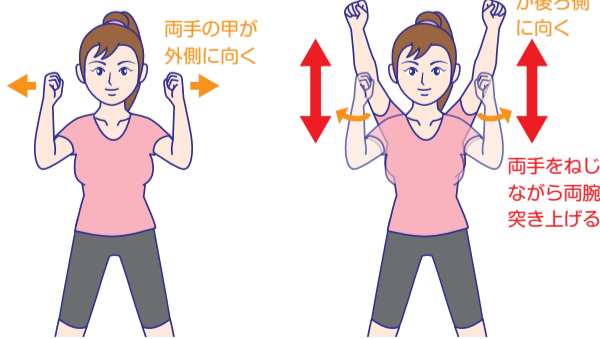
元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか? このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。

運動量が少なくなりがちな冬を前に、肩まわりのエクササイズを習慣づけよう!

これから冬に向けて気温が下がってくると、運動量が減るとともに筋肉がこわばって肩こりがひどくなる方もいらっしゃると思います。手軽な運動を続けることで、運動不足による肩のこりや背中筋肉のこわばりを予防しましょう。

1 腕の突き上げ運動

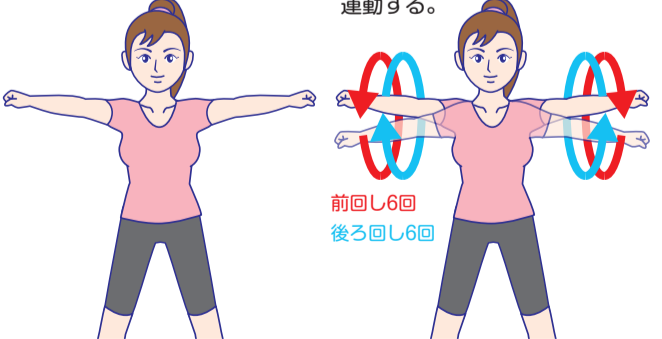
- A (最初のポーズ)** 両腕をあげて、両手の甲が外側に向くようにかまえる。
- B** 両手の甲が後ろ側を向くようにねじりながら両腕を突き上げる。10回を1セットにして3セットを目安に運動する。



効果 “ねじり運動”を加えることで、より多くの毛細血管を刺激し筋肉のこわばりを予防します。

2 肩回し運動

- A (最初のポーズ)** 両腕を横に広げて、両こぶしを軽く握る。
- B** 両肩を支点として両こぶしを半径10cm程度の円を描くように回す。前回り6回と後ろ回り6回を1セットにして3セットを目安に運動する。



効果 肩関節を回転させることで、関節およびインナーマッスルをほぐします。

- 肩があがりにくい人は、痛みのない高さで運動しましょう。
- 両エクササイズとも、ダンベルを使用するとより効果的です。水を入れたペットボトルをダンベルの代わりにすることもできます。



運動のポイント

【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。

2014.10 ~ 2015.1



※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。

10月
第16回 股旅演芸東北大会
とき 26日(日) 午前9:00~午後3:00
(開場 午前8:30)
会場 石巻市桃生総合センター
問 河南桃生商工会桃生支所
TEL 0225-76-3315
料金 入場料大人1,000円、中学生以下は無料

かほく産業まつり
とき 26日(日) 午前9:30~午後3:00
会場 ビックバン石巻市河北総合センター
問 かほく産業まつり実行委員会
(石巻市河北総合支所地域振興課)
TEL 0225-62-2114

11月
第23回 かなんまつり
とき 1日(土) 午前9:30~午後3:00
会場 こもれびの降る丘 遊楽館
問 かなんまつり実行委員会事務局
(石巻市河南総合支所地域振興課)
TEL 0225-72-2114

石巻ふれあい朝市
とき 2日(日)・16日(日) 午前7:00~
※各店舗売り切れ次第終了
会場 ロマン海遊21前
問 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448 (石巻観光協会)

マリナル女川おさかな市場
とき 8日(土)・9日(日) **かき祭り**
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

※荒天や水揚げの状況で内容が変わる場合があります
※臨時駐車場(ホテル華夕美・清和荘)マリナル女川
となりよりシャトルバス運行

和瀬互市
とき 29日(土)・30日(日) 午前8:00~午後3:00
会場 和瀬神社前通り(石巻市和瀬町内)
問 河南桃生商工会
TEL 0225-72-3586

12月
石巻ふれあい朝市
とき 7日(日)・21日(日) 午前7:00~
※各店舗売り切れ次第終了
会場 ロマン海遊21前
問 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448 (石巻観光協会)

サン・ファン・イルミネーションツリー
とき 12日(金)~31日(水) 日没~午後8:00
会場 サン・ファン館
TEL 0225-24-2210
※23日(火・祝)は夜間特別開館を実施

マリナル女川おさかな市場
とき 12月下旬 **年末感謝祭**
午前9:00~午後4:00
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

1月
マリナル女川おさかな市場
とき 10日(土)・11日(日) **たら祭り**
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

※荒天や水揚げの状況で内容が変わる場合があります
※臨時駐車場(ホテル華夕美・清和荘)マリナル女川
となりよりシャトルバス運行

第1回 新春お楽しみ演芸会
とき 17日(土) 午前10:30~正午
(開場 午前10:00)
会場 蔵しっくパーク[ひと・まち交流館]
問 ひと・まち交流館
TEL 0225-84-1770

おめつき(火伏せ祭り)
とき 24日(土) 午前10:00~正午頃
会場 雄勝町名振地区
問 雄勝公民館
TEL 0225-57-3052

【編集後記】

「芸術」「文化」「読書」など「秋」を修飾する言葉は数多くあります。涼しくなって集中力が増す季節ということもあり、創作活動に力を入れたり、読書に時間を費やすのも楽しいですね。「元気アップ」のコーナーを参考に、軽い運動もいいたいのではないでしょうか。旬の素材をぞんぶんに味わう「食欲の秋」も魅力的です。皆さんはどんな秋をお過ごしですか。(編集部) ☺

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

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

今年も「東北電力図画コンクール」に、4,950作品ものご応募をいただき、ありがとうございます。
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、来館者の皆さまによる「一般投票」を行っています。
10月26日(日)まで行っておりますので、ぜひご来館いただき、お気に入りの作品に投票してください。

**一次審査通過200作品
一般投票審査 開催中!**
期間:10月26日(日)まで
※10月20日(月)は休館

みんなで、見にきてくださいね!

お問い合わせ
東北電力 女川原子力PRセンター
TEL.0225 (53) 3410 FAX.0225 (53) 3286
【開館時間】 9:30 ~ 16:30
【休館日】 毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

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



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。今回は、発電所構内に完成した「生コンクリート製造設備」についてアテンダントさんに聞いてきたよ!



女川原子力発電所では、現在、防潮堤のかさ上げをはじめとする各種安全対策を進めていますが、そうした工事においては、多くのコンクリートを使用します。これにより、地域の復興工事に影響が出ることはないよう、発電所構内に自前の生コンクリート製造設備を設置し、このたび、その運用を開始しました。今後とも、地域とともにある発電所として、安全最優先に各種安全対策工事を行ってまいります。



★原子力の情報について、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

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誌面に対するご感想
⑩⑨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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に **ひざかけ** を差し上げます。



足下の冷えにもう一枚。軽くて肌触りのいいひざかけです。

※柄はお選びいただけません。

Q. 「秋鮭」と呼ばれる、日本の川に秋になると戻ってくる鮭はなんという種類でしょうか。



- ① 白鮭
- ② 紅鮭
- ③ 銀鮭

ヒント 「旬の素材」にヒントがあります。ちなみに銀鮭は石巻市や女川町で盛んに養殖されている鮭の種類です。

前号の答え 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は..... ② 打ち水

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11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。

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は、当選者への賞品の発送に使用するほか、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。