



神様が割った岩の間に昇る朝日

石巻市と南三陸町の境にある神割崎は、全国の白砂青松百選にも選ばれている景勝地です。

神割崎には、村境にまつわる伝説があります。ある日、浜に大クジラが打ち上げられ、隣り合う村人同士が、クジラをめぐって争いになりました。その夜、雷鳴がとどろき、落雷によって、岬の大岩がクジラともども割られてしまいました。村人たちは、神様が岬を割って争いの仲裁をしたとあって、岩の割れ目を村境にしたと伝えられています。

その岩と岩の間から年に2回、日の出を望むことができます。時期は10月下旬と2月中旬です。

今回は、夜明け前から日の出を待つ、海を照らして輝く朝日を描いていただきました。

Point.

**周囲の景色を照らす
岩の間から射す陽光**

日の出が近づくにつれ、周囲の明るさが刻々と変化し、景色の表情が変わってきました。大岩にはさまれた水平線から太陽が顔を出すと、光の神々しさに、待ち構えていた人々から歓声があがりました。

太陽が昇ったばかりのころは、まだまだわりが暗く、岩や木々の表情が見えなかつたので、少し太陽が上がり、光が反映するころ合いを待つて、その美しさを表現しました。

水面や岩場が赤く染まっている様子など、明けていくにつれ、目に入ってきた景色の瞬間の美しさを感じていただけたらと思います。

(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!
・・・石巻中央リトルシニア (石巻市)
- みんなのエコ教室
・・・効果が大い冬省エネ 編>

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
・・・脂のついたプリで寒い季節を元気に過ごすぞう!
- 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

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…。



●このメンバーで3月の全国大会へ挑みます



●「負けたくない」という気持ちと、ひたむきなプレーがチームの特長!

石巻市の旧河南町と町名が同じという縁で、平成2年から交流をもつ大阪府河南町から震災支援として寄贈された一台のバス。他県に遠征することも多いので大活躍しています。



●学校が違って同じ目標に向かう仲間同士と仲良くなりました



●体幹トレーニングは効果バツグンです

石巻市

石巻中央リトルシニア



あきらめないプレーで勝利を目指す
はつらつとしたチームです



●先制されてもあきらめないプレーで勝利を呼び込みました

石巻中央リトルシニアは、日本リトルシニア中学硬式野球協会に加盟するチームです。メンバーは2年生13人、1年生7人の20人で、石巻市内だけでなく、大崎市や登米市に住んでいるメンバーもいます。みんなに共通しているのは、**野球が大好き**、という点。

練習は、河南中央公園野球場をメインに、荒天時や冬期間は、高校の体育館などを借りることもあります。震災前は、自分たちで整備した東松島市矢本のベースボールパークをホームグラウンドにしていましたが、ピッチングマシンなどの資機材とともに津波で失ってしまいました。練習を再開したのは震災直後の5月、メンバーの親御さんが貸してくれた田んぼで、キャッチボールから始めたそうです。

活動は土日・祝日のほか、火曜日と木曜日の夜も練習を行っています。文武両道をモットーに、勉強にもしっかり取り組むことが約束になっており、テストが終わったら成績を監督に報告します。目標は、前回のテストより1点でも良い点数を取ること。「きちんと勉強しておけば、将来の選択肢も増えますから」と高橋功監督は言います。

こうした中、昨年の東北大会で出場53チーム中3位という成績を残し、今年3月に京セラドーム（大阪市）で開催される全国大会への出場を決めました。遠藤拳斗主将は全国大会出場について「東北大会直前の大会で初戦敗退してしまい、みんなが何をすべきか見つめ直したことが良かったと思います」と話してくれました。

練習では、体幹トレーニングを取り入れているほか、基礎的なことを反復練習しています。こうして身に付けた基礎力を強みにして、高校に進学してからも野球を続けている先輩も多く、甲子園で活躍したOBも少なくありません。そのため、メンバーはみな、目の前の試合に闘志を燃やしつつ、**将来の目標を高く持っています。**

石巻中央リトルシニアは、メンバー同士の仲も良く、一人ひとりが大きな声を出しながら、元気いっぱい試合や練習に取り組んでいます。全国大会でも、のびのびとしたプレーを見せてくれることでしょう。

人物 Key Person.

えんどう けんと 遠藤 拳斗 主将
(万石浦中学校2年)

先輩から受け継いだ元気いっぱいの雰囲気そのままに、楽しく練習に取り組んでいます。基礎を丁寧に繰り返すトレーニングで力をつけ、全国大会では1戦1戦を大事に戦いたいと思っています。

あべ いつき 阿部 樹 選手
(津山中学校2年)

同じ中学の先輩がいたことがきっかけで入団しました。東北大会終了後、台湾遠征選抜チームのメンバーに選ばれた時は驚きましたが、つねに目標を高く持って全力でプレーしたいと思っています。

ひの しゅんめい 日野 峻明 選手
(万石浦中学校2年)

ピンチでも気持ちで負けないようメンタルの強化に取り組んでいます。全国大会でも高い目標に向かって戦うつもりです。自分が高校生の時に夏の甲子園100回記念大会があるので、そこで優勝することを目指しています。

たかはし いさお 高橋 功 監督

心がけているのは「いま出来ることを全力で」です。挨拶でも攻守交代の際でも全力を尽くす事が試合中の最後まで諦めないプレーにつながります。闘志を内に秘めたメンバーたちから、たくさんのエネルギーをもらっています。

18 みんなのエコ教室

省エネに効果的なカーテン!?

室内の熱のおよそ半分は、窓などの開口部から逃げるといわれており、**窓をカーテンで覆うのは省エネの基本**です。カーテンを床まで届く長さだと保温性がアップします。また、太陽光が射しこんでいる時は、カーテンを開け、日が暮れる前には閉めるなど、**カーテンの開閉も有効**に行いたいものです。

逃げる熱をシャットアウト!

お部屋の模様替えやカーテンの買い替えを考えているなら、**保温や断熱機能が高い生地のカーテン**をお勧めします。冷気をお部屋に入れず、暖気を逃がしにくい**厚手のカーテン**を選んでみましょう。



足元からポカポカに

足元を温めることで、全身の血行が良くなり体全体が温まります。**温かいルームシューズやスリッパ**を選ぶことで、暖房の設定温度を少し低くしてみませんか。また、「**首・手首・足首**」は**皮膚が薄いので、ここを温めると皮下を流れる血液が温まり、それが体全体に巡るので、体を温める効果が高い**といわれています。

効果が大きい冬の省エネ 編

暖房が必要なこの時期は、より多くのエネルギーを消費するといわれています。このため、冬の暖房効率を向上させることは省エネへの近道なのです。

体の内側から温めるには?

寒い季節は**鍋料理**が美味しいですね。**ネギ、ショウガ、トウガラシ**などを薬味に使うとさらに体が温まります。



また、**イモ類、ニンジン、ゴボウ、カブ**なども**体を温める野菜**として知られています。



さらに、**肉や魚、大豆**などの良質な**たんぱく質**は、体温調節の働きを助けてくれます。





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 プリの利休焼き

材料(4人分) 385kcal(1人分)

- プリ切り身……………4切れ
- 里芋……………3~4個
- 長ネギ……………1本
- 白ゴマ……………少々
- 黒ゴマ……………少々
- 松の実……………少々

◎しょうゆ：大さじ1
◎酒：大さじ3
◎味噌：小さじ2
◎練りゴマ：大さじ2

①(A)を合わせた漬け汁にプリを20分ほど漬ける。里芋は洗って皮をむかずに柔らかくなるまでゆでて水を切っておく。長ネギはブツ切りにする。

②汁気を切ったプリをグリル(またはオーブンやフライパン)で焼く。

③輪切りにしたゆでた里芋と長ネギを色よく焼く。

④残った漬け汁と砂糖(分量外・大さじ1)を鍋に入れて煮詰め、プリにかける。里芋、長ネギを添え、白黒ゴマ・松の実を散らす。

①プリのあらに強めに塩を振って10分ほど置き、熱湯でさっとゆでて水に取る。汚れなどを丁寧に取り水気をふき取っておく。

②ゴボウ、ニンジン、里芋、こんにゃくを食べやすい形に切っただし汁で煮る。

③②に(B)の合わせ調味料で味をつけ①を加える。食べやすく切った雪菜・長ネギを加えて好みの加減に煮る。

④お椀によそってセリを添える。

プリの利休焼き

プリと雪菜のあら汁

プリの味噌タルタル

柚子ごぼん

プリの味噌タルタル

プリと雪菜のあら汁

プリの利休焼き

柚子ごぼん

脂がのったプリで寒い季節を元気に過ごそう！

プリは、春から夏に北上し、秋から冬に南下する回遊魚です。春季の産卵に備えて脂がのるのが、南下途中の「寒ブリ」です。この時期には、血液の流れをスムーズにするIPAや記憶力の低下を防ぐといわれるDHAなども増えています。プリは、捨てるところがない魚で、身は刺身のほか煮ても焼いても美味しく食べられるほか、頭や骨(あら)からも出汁が出るので、鍋料理や汁物に最適です。

大きく成長して、栄養も豊富なこの時期のプリをさらに美味しくいただくには…

※IPA………イコサペンタエン酸
※DHA………ドコサヘキサエン酸

作り方 プリと雪菜のあら汁

材料(4人分) 309kcal(1人分)

- プリのあら……………400g
- ゴボウ……………20cm
- ニンジン……………1本
- 里芋……………4個
- こんにゃく……………1/2枚
- 雪菜……………1/2把
- 長ネギ……………1本
- セリ……………適量
- だし汁……………5~6カップ

◎しょうゆ：1/2カップ
◎みりん：1/3カップ
◎砂糖：大さじ1
◎酒：1/4カップ

作り方 プリの味噌タルタル

材料(4人分) 53kcal(1人分)

- プリ切り身……………5~6切れ

◎しょうゆ：大さじ2
◎味噌：大さじ1
◎練り辛子：小さじ2

①プリを細切りにして◎と和える。
※お好みで白ゴマをふる。

薬膳情報

寒くなると血のめぐりが悪くなり、体が縮まってしまうばかりか、血管に関するトラブルが起りやすくなります。プリには血を補う作用があるといわれ、貧血や高血圧のほか動脈硬化や血栓などにも効果があるとされる食材です。ゴボウ、ニンジン、イモ類などの根菜やネギなどは、体を温める食材として知られています。香りづけには、気のめぐりを良くするといわれる柚子やみかんなどの柑橘類を利用してみましょう。

冬の元気食材! プリ、エビ、牡蠣、羊肉、カボチャ、ネギ、クルミ、黒ゴマ、黒豆、柚子、みかん、など

おたよりコーナー

■「上手な冬支度のエコ編」に載っていた「こたつ」のヒーター部分のホコリ取り方法を早速試してみました。1年分の綿ボコリが取れて安全のためにも良かったです。(東松島市 H.Eさん)

◆ホコリは気づかないうちにたまっているものです。おたよりの通り、エコだけでなく安全のためにも定期的にお掃除するといいですね。(編集部)

■「カラダが喜ぶ運動コーナー」は、気軽にどこでも運動でき、ほんとに体が伸びて軽くなります。(石巻市 E.Aさん)

◆寒くなると体が縮こまりがちですので、手軽な運動で毎日をイキイキとお過ごしてください。(編集部)

■地域のイベントカレンダーを見て、出かける先を決めています。女川にできる温泉施設が楽しみです。(石巻市 K.Aさん)

◆今年3月21日、石巻線が全線運転を再開するという嬉しい情報があります。かつて女川駅に隣接していた「女川温泉ゆぼっぼ」は駅に併設という形で再建されるとのこと。女川での楽しみが増えますね。(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。

内側から温め、寒さに負けないカラダをつくりましょう!

今回は足先に刺激を与え、体全体の血流を良くし内側から温めるエクササイズをご紹介します。

1 足指グーパー運動

A 座った状態で足を伸ばし、足の指を大きく広げる。

B 足の指をぎゅっと閉じる。

●足指の開閉を片足10回ずつ、3セットを目安に行う。

効果 指のこわばりを取り、血流を向上させます。

2 かかとアップダウン運動

A 段差のあるところを利用して、足の裏の後ろ半分が宙に浮いているような状態で立ち、かかとを下げます。

B かかとを持ち上げるようにして真っ直ぐつま先立ちをする。

※椅子に座った状態でもできます。椅子に座って行う場合、両足を揃えて座り、ゆっくりとかかとを上げ、上げたところで一度止めてからゆっくりと元に戻しましょう。

●上下運動を10回、3セットを目安に行います。

効果 ふくらはぎを刺激し、体全体の血流を良くします。

運動のポイント

- かかとアップダウン運動は、玄関の上がり口、階段などを利用します。壁や手すりなどにつかまると、体が安定して安全に行うことができます。

【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。



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 1日(日) 午後1:00~午後3:00頃
 会場 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37回 松島復興・感謝かき祭り
 とき 1日(日) 午前9:00~午後2:00
 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
 とき 1日(日) 午前の部・午後の部
 会場 東松島市コミュニティセンター
 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
 ※駐車場が少ないのでご注意ください

第8回 酒蔵楽集 ~新酒まつり~
 とき 6日(金) 午後6:00~
 会場 蔵しっくパーク ひと・まち交流館
 TEL 0225-84-1770
 ※要事前チケット購入(2,800円)
 1月20日10:00より先着55名限定販売

**縄文村講演会(シンポジウム)
「縄文人の知恵に学ぶ防災とまちづくり」**
 とき 11日(水・祝) 午後1:30~午後4:00
 会場 奥松島縄文村歴史資料館
 TEL 0225-88-3927
 ※要予約(先着60名)
 ※シンポジウム参加の方は入館料無料
 ※通常、水曜日休館

**マリナル女川おさかな市場
あんこう祭り**
 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(清和荘)

**3月 マリナル女川おさかな市場
かに祭り**
 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(清和荘)

**4月 マリナル女川おさかな市場
しらす(小女子)祭り**
 とき 11日(土)・12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(清和荘)

**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】

2015年がスタートしています。「一年の計は元旦にあり」といいますが、みなさんは何か今年の目標を立てましたか。UMINEKOは今年も読者のみなさんの元気をサポートするような情報をお届けしたいと思っています。地域で活躍するみなさんとの出会いも楽しみのひとつです。今年もよろしくお祈りします。(編集部) ☺

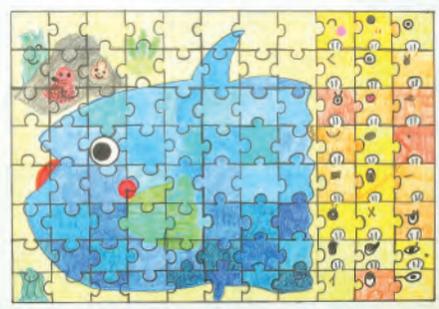
女川原子力発電所からのお知らせ E・インフォメーション

第13回 東北電力図画コンクール
 テーマ **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」。13回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから4,965作品ものご応募をいただきました。厳正なる審査の結果「最優秀賞」1点、「優秀賞」7点、「審査委員特別賞」など9点、「奨励賞」20点が選出されました。

★最優秀賞★



パズルフィッシュ

阿部 咲来さん(石巻小3年)

★優秀賞★



にじにじちゃん
海馬 想さん(鳴瀬幼稚園)

いろをあげましよう
木村 七歩さん(河北幼稚園)

にじいろきんぎょ
木村 圭汰さん(向陽小1年)

うたうさかな
木村 匠意さん(飯野川第一小2年)

★各賞★

- ◆審査委員長賞 武山 彰吾さん
- ◆審査委員特別賞 房間 禾倫さん
- ◆審査委員特別賞 木村 ほのかさん
- ◆審査委員特別賞 加藤 龍雅さん
- ◆三陸河北新報社賞 大原 理帆子さん
- ◆石巻日日新聞社賞 小泉 理桜さん
- ◆石ノ森萬画館賞 阿部 佑紀さん
- ◆女川原子力発電所賞 木村 一意さん
- ◆女川原子力PRセンター賞 木村 凜子さん



タコもびっくり!キョー!

小泉 佑也さん(大街道小3年)



千手ダコ

板倉 颯士さん(大街道小5年)



竜宮城への豪華客魚

阿部 綾乃さん(向陽小6年)

★奨励賞★

- | | | | | |
|---------|-----------|---------|----------|----------|
| 日下 彩音さん | 千葉 ティアラさん | 伊藤 朱里さん | 松川 佳純さん | 千葉 瑠依さん |
| 小山 礼夢さん | 佐藤 和奏さん | 櫻井 蘭奈さん | 加藤 滯美さん | 森田 めぐみさん |
| 高橋 修平さん | 山形 真央さん | 佐藤 結音さん | 櫻井 夢亜里さん | 山崎 颯さん |
| 阿部 浩也さん | 横山 菜々子さん | 小野寺 匠さん | 高橋 優蔭さん | 山本 千成さん |

●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「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。今回は、**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ンダントさんに聞いてきたよ!**



黄色い線が海面からの高さ29mなんだって

29m

女川原子力発電所では、平成25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12月末)は、防潮堤を構成する鋼管杭の建て込みを行っており、29mの高さの一端が見えてきました。平成28年3月の完成を目指し、引き続き、安全最優先に工事を進めてまいります。



★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、掲載される際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

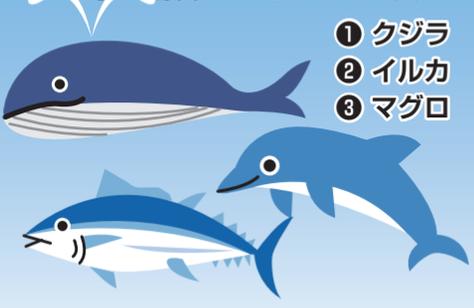
応募はがきの記入方法

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に
ディオ・ミーオ カトラリーセット
 を差し上げます。



食卓にHappyを届ける「Dio Mio」のスプーンセット。1本ずつにかわいい顔が刻まれています。

Q. 神割崎は地域の人たちが争ったことから神様に割られたという伝説があります。争いの原因はなんだったのでしょうか。



- ① クジラ
- ② イルカ
- ③ マグロ

ヒント 表紙にヒントがあります。かつて牡鹿半島にはこの漁の基地となる港がありました。

前号の答え 「秋鮭」と呼ばれる、日本の川に秋になると戻ってくる鮭は..... ① 白鮭

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27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。

※クイズの応募はがきで知り得たお客さまの個人情報は、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。