



桜咲く羽黒山公園から日和山をのぞむ

石巻の市街地には、羽黒山と日和山、その二つをつなぐように丘陵地が広がっています。

羽黒山の山頂には、羽黒山はぐろさんとやんじゅ鳥屋神社があります。神社は石巻港に近いこともあり、海上安全の守護神としても信仰されてきました。

石巻駅から徒歩で神社に向かうと275段の石段があります。中腹には羽黒山公園があり、散歩の足を休める人の姿なども見ることが出来ます。今回は、美しい桜の景色を楽しめる羽黒山公園から、桜の名所として知られる日和山を眺めて描いていただきました。

Point.

桜を愛でる春の穏やかな一日

画を描くときには、感じる心が大切です。桜満開の風景の中で構図を決めるには、さまざまな角度から眺め、心が動くような場所を見つけ、その上で目の高さを確認して描いていきます。

今回は穏やかな陽ざしの中に人を描きました。風景に人物を描き込むことで、画面に動きを与えることができます。

桜咲く春のうららかな空気と優しい光を感じていただけたりと思います。

(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！
…いしのまきカフェ「（石巻市）」
- みんなのエコ教室
……＜再利用エコ 編＞

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
…会話に花が咲く春らしい彩りのデザート
- 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 「いしのまきカフェ」

高校生の笑顔がはじける 石巻を元気にするプロジェクト

石巻市役所の1階に、「いしのまきカフェ」(かきかこ)があります。店名の「」の中が空いているのは、何でも入る可能性や個性、原点のワクワクを大切にしたいという思いが込められているからです。

カフェづくりのスタートは2012年6月。地元を中心にさまざまな高校の学生が集い、空間デザイナーやメニューなどゼロからカフェづくりに取り組みました。プロからのアドバイスも受けつつ、地元食材を生かしたオリジナルメニューなどを整え、オープンしたのは11月でした。

メンバーの活動はカフェの中だけでなくとどまりません。昨年9月に神戸で開催された防災イベントや、3月に宇都宮大学で行われた「高校生まちづくり交流報告会」などに招待されました。宇都宮大学では、まちおこしの活動をしている他県の高校生に刺激を受けたといいます。



●神戸市内で開催された防災イベントに参加して、たくさんの方々と交流しました。震災を経験された神戸の人たちは、とても温かかったです。

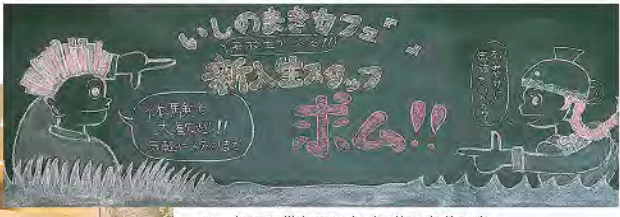
高校生スタッフの平塚美紅さんは、「栃木の高校生と一緒に商品開発をして、その商品を通じて石巻の人に栃木を知ってもらい、栃木の人に石巻を知ってもらいたい」と話します。

神戸の防災イベントでは新メニューの手作りみかんゼリーを販売しました。みかんゼリーを生み出した高校生スタッフの木村美里さんは「暑い時期だったのでカフェメニューのみかんジュースでゼリーを作りました。美味しいといわれた時はとても嬉しかったです」と話してくれました。

高校生スタッフは、個性的な仲間と、地元を元気にしたいという共通の思いをもって活動しているうちに、自分自身の成長や可能性の広がりを感じられるといいます。また、「もっと地元の高校生に参加してもらい、多くの仲間とともに元気なカフェをつくってきたい」とも話します。



●地元の食材を使ったオリジナルカレーや、水産加工会社とのコラボ商品「くじら大和煮」も生み出しました。



●一緒に石巻を盛り上げる仲間を募集中。新しいことに挑戦することで、自分の可能性を広げてみませんか?



●石巻市役所1階にあります。ぜひお立ち寄りください!

2015年春、カフェをゼロから立ち上げたメンバーがすべて高校を卒業しました。しかし、「」の精神は新たに加わった高校生たちにしつかり引き継がれています。そして、大人スタッフや先輩たちのサポート、さまざまな活動で出会う人々たちから刺激を受けながらイキイキと活動しています。

笑顔で活動する高校生のパワーが、石巻をさらに元気づけてくれそうです。

人物 Key Person

おがた たくや 尾形 拓哉さん (いしのまきカフェ) 店長

震災の支援活動を機に石巻に来ました。高校生にはどんどんチャレンジして「失敗コレクター」になってほしいと思っています。私たち大人スタッフは、成長著しい高校生を全力でサポートします。

きむら みゆり 木村 美里さん (高校生スタッフ)

「」を拠点にして、魅力的な石巻をもっと元気にしていきたいと思っています。石巻のためにも、自分自身の夢の実現のためにも、仲間と一緒にアイデアを出し合ってチャレンジしていきたいです。

ひらつか みく 平塚 美紅さん (高校生スタッフ)

活動を通して多くの人と出会うのが嬉しいです。神戸では震災を経験した方々に温かく迎えていただきましたし、栃木では同じ高校生の行動力に感銘を受けました。私ももっと積極的に活動していきます。



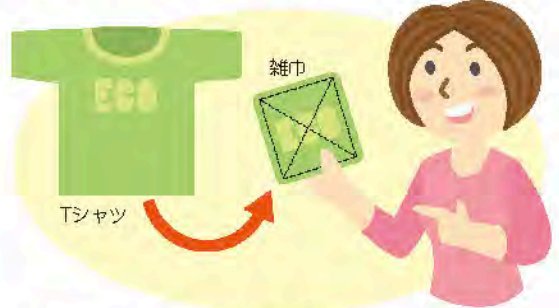
19 みんなのエコ教室

再利用エコ編

着なくなった服など、タンスや衣装ケースで眠っている物たちも大切な資源の一つです。有効に活用すればエコと整理整頓の一石二鳥になります。



★ゴミを減らす「リデュース」



Tシャツや使い古したタオルは、捨てる前に雑巾として使えます。フリース素材は静電気が起こりやすくホコリを吸い付けるので、床や棧(さん)などの掃除にもってこいです。

★ほかの人に使ってもらおう「リユース」



おさがりとして譲るほか、フリーマーケットに出店するという方法があります。海外への援助活動の一環で引き取りを行っている団体もあります。

★別な使い方を探そう「リサイクル」



着なくなった服のサイズを直したり、生地を使って別なものに作り変えてみませんか。エコバックやクッションカバーなど比較的簡単にできるものもあるので挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

リデュース (Reduce) リユース (Reuse) リサイクル (Recycle) の活動を、3つの英語の頭文字をとって **3R活動** といいます。衣類に限らず、ゴミとして捨てる前に再利用できないかもう一度考えてみませんか?



Manami Yokosuka

フードコーディネーター 横須賀 真奈美さん

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、食のよさ仕事屋。

イチゴとホタテの春色寿司

材料(4人分) (4人分) 1956 kcal
(1人分) 489 kcal
●米……………2.5合
●イチゴ……………10~12粒
●ホタテ貝……………8個
●卵……………2個
●スナップエンドウ……………6本

◎寿司酢: 大さじ3
◎塩: 小さじ1/3
◎煮くみじん切りの玉ネギ: 大さじ1

作り方

- イチゴ6~8粒を5mm角に刻んで(A)と合わせて10分ほどおく。
- ①をご飯にさっくり混ぜて人肌に冷ます。
- ホタテの貝ひもをはずし、貝柱とペロ(生殖巣)を熱湯でさっとゆでて、すぐに寿司酢(分量外: 大さじ1)に漬け、冷めたら食べやすく切り分ける。
- 卵に調味料(分量外: 砂糖・小さじ2、塩・少々)を加えいり卵をつくる。スナップエンドウは塩ゆでして細切りにする。残りのイチゴは四つ割りにする。
- ②のご飯を器に盛り付け、③と④の具を彩りよくのせる。



メカブと貝柱の吸い物

材料(4人分) (4人分) 140 kcal
(1人分) 35 kcal
●生メカブ……………200g
●ホタテの貝柱……………4個
●みつば……………5~6本
●酒……………50cc
●塩……………小さじ1/2
●しょうゆ……………少々

作り方

- メカブを熱湯でさっとゆでて包丁で粗くたたく。
- 熱湯500ccを鍋に沸かして酒を加え、ホタテの貝柱を2分ほどゆでる。
ゆでた貝柱の粗熱をとり、繊維に沿って粗くほぐす。
- お椀にメカブと貝柱、ざく切りのみつばを入れておく。
- ゆで汁に塩と少量のしょうゆで味付けして③のお椀に注ぐ。

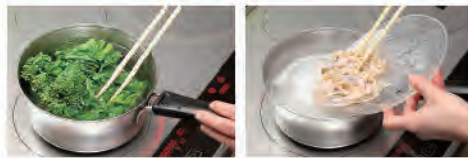


貝ひもと菜の花のからし和え

材料(4人分) (4人分) 180 kcal
(1人分) 45 kcal
●ホタテの貝ひも……………10個分程度
(春色寿司とお吸い物で使ったホタテからはずしたもの)
●菜の花……………1束
◎からし: 小さじ1
◎しょうゆ: 大さじ1
◎だし汁: 大さじ1

作り方

- 貝ひもは塩でもみ洗いで熱湯でさっとゆでて食べやすい長さに切る。菜の花は色よくゆで食べやすい長さに切る。
- ①を(B)であえる。



おたよりコーナー

■限られたページの中に、生活の知恵や地域の情報などがあり、とてもためになっています。(石巻市 H.Gさん)

◆ご活用いただける情報をお届けしたいと思いますので、取り上げて欲しい内容などがありましたらぜひおたよりください。(編集部)

■文章も平易で、写真やイラストが多く、あらゆる世代にとって分かりやすい誌面になっている。また、記事も多方面にわたり興味深い。(石巻市 M.Iさん)

◆女川・石巻・東松島エリアにはたくさん魅力があります。より多くの皆さまにその魅力をお伝えできたらと思っています。(編集部)

■現地には、なかなか出かけないため「ごらんニュース」はとても助かります。暖かくなったら半島方面へドライブし、復興へ向けての歩みを実際に確かめたいと思っています。(石巻市 Y.Mさん)

◆一歩ずつ確実に復興が進んでいる牡鹿半島の様子を見に、気候がよくなったらぜひお出かけになってみてください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

がんばり過ぎてしまう人にもおすすめの、ゆったりと鍛えるエクササイズ!

1 オープンスタンススクワット

Aの姿勢からBのように大腿部(太もも)と床が平行になるように腰を沈める。
AからB、BからAの動きを3秒程度のリズムで行う。
●この上下運動を5回×3セットを目安に行う。

効果 太ももの筋肉を鍛えるほか、骨盤や股関節のストレッチにもなります。

2 サイドラウンジ

Aの姿勢からC、CからA、AからD、DからAというように3秒程度のリズムで左右に腰を沈める。
●この横移動運動を3回×3セットを目安に行う。

効果 太ももの筋肉(特に内側の筋肉)を鍛えることができるほか、股関節のストレッチにもなります。

運動のポイント

- 沈み込む角度は目安ですので無理のないようにエクササイズして下さい。
- 手すりや椅子などにつかまって行うこともできます。

【監修: 井田耕治 先生】

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。

「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。

5月 GW企画 縄文体験・体感WEEK!

とき 2日(土)~6日(水)
午前10:00~午後3:00(体験受付時間)
※5日(火)こどもの日は小・中学生入場無料
※4日(月)・5日(火)は体験無料(入館料有料)

会場・奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

春のマンガタン祭り2015

とき 3日(日)~5日(火)
午前10:00~

会場 石ノ森萬画館むかい特設広場
石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

金華山黄金山神社初巳大祭

とき 5日(火)~11日(月)
会場 金華山黄金山神社
TEL 0225-45-2301

マリンパル女川おさかな市場 ほや祭り

とき 9日(土)・10日(日)
午前10:00~午後3:00

会場 マリンパル女川おさかな市場
マリンパ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(マリンパル隣)およびホテル華夕美(シャトルバス運行)

第22回 サン・ファン祭り

とき 23日(土)午後4:00~午後8:00(前夜祭)
24日(日)午前10:00~午後4:00
※24日(日)は無料開放

会場 石巻市サン・ファン・パウティスタパーク
サン・ファン祭り事務局(サン・ファンパーク内)
TEL 0225-24-2210

おがつクラフトフェア2015・おがつの芸祭鼓舞

とき 24日(日)
午前10:00~午後3:00

会場 おがつ店こ屋街
石巻かほく商工会
TEL 0225-62-3161

6月 マリンパル女川おさかな市場 銀鮭・かつお祭り

とき 13日(土)・14日(日)
午前10:00~午後3:00

会場 マリンパル女川おさかな市場
マリンパ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(マリンパル隣)

7月 マリンパル女川おさかな市場 うに祭り

とき 11日(土)・12日(日)
午前10:00~午後3:00

会場 マリンパル女川おさかな市場
マリンパ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(マリンパル隣)およびホテル華夕美(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 25日(土)・26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92回 石巻川開き祭り2015

とき 31日(金)・8月1日(土)

会場 市内中心部等
石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所内)
TEL 0225-22-0145

※各行事の開催時間や場所は、ホームページをご覧ください
※お問い合わせ先までご確認ください

【編集後記】

さまざまな花が咲き、樹木もイキイキと成長をはじめの季節です。窓を開けて、あるいは外へ出て大きく深呼吸しませんか。景色を見ながらお散歩するのもいいですね。私たちが視野を広く、さらに明るい話題を探しに外へ出たいと思います。
(編集部)

女川原子力PRセンター

ローズガーデンフェア
Rose garden fair 2015

入場無料

開催期間 6月6日(土) → 6月28日(日)
★開館時間:9:30~16:30 (6/15(月)は休館日)

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では、1年を通してさまざまな植物を楽しめます。
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迎えます。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
期間中の毎週日曜日開催!
★開催日*6/7・14・21・28(計4回予定) ●事前予約制(各日先着30名)

- 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

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6/15(月)を除く

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

ゴロたん ニュース

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、**防潮堤のかさ上げ工事の進捗状況**について
Aテナダントさんに聞いてきたよ!

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27年4月)は、防潮堤を構成する鋼管杭の建て込みが進み、高さ29mの壁の一部が見えてきました。
今後とも安全最優先に工事を進めてまいります。

この高さが、海面から29m なんだって

海面から29m

★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**

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に**シグナルカラー保冷ショッピングバッグ**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 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

Q. 石巻市役所にある高校生がオープンさせたカフェの名前はなんですか?

① いしのまきカフェ()
② いしのまきカフェ< >
③ いしのまきカフェ「 」

ヒント 読み方はかざかこです。
前号の答え 神前崎を神様が割った地元の人の争いの原因は.....① クジラ

おしゃれなデザインの保冷ショッピングバッグです。買い物かごに入るサイズなので便利です。
※色はお選びいただけません

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。

※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。