



ふるさとの情景

絵画紀行

◎石巻市・網地島 網地白浜海水浴場



透明度が魅力の網地白浜海水浴場

網地島は牡鹿半島の南の沖に位置し、島には網地と長波の2つの集落があります。

網地白浜海水浴場は網地港からすぐ近くにあり、砂浜は白く、エメラルドグリーンに見える海は透明度の高さでも知られています。

1739年(元文4年)、ロシアの探検家ペーリングが派遣した探検隊が上陸した記録があり、海水浴場近くにはペーリングの銅像が建立されています。

今回は、まもなく海開きとなる初夏の静かな昼下がりの風景を描いていただきました。

Point.

静かな波音を聞きながら 絵筆をとる

砂浜に立ち、海水の美しさと周囲の緑に目を奪われました。

構図は水平線を中央よりやや上に置き、手前の山の奥に見える牡鹿半島の山々をグラデーションで表現しました。

遠浅の静やかに寄せる波と透き通った海水、近景には緑色の草と薄ピンクのハマヒルガオをアクセントにして、左方向への広がりを感じるように描いてみました。

夏の日の穏やかな網地島の雰囲気をお届けできたと思います。
(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!
…石巻専修大学女子競走部(石巻市)
- みんなのエコ教室
……………<節水エコ編>

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
…ホヤ料理のバリエーションを楽しもう
- 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

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…。



●選ばれた精鋭7名が女子競走部の歴史をつくります

女子競走部の監督に就任したのは、塩釜市出身で日本ケミコン女子陸上部の監督として活躍していた泉田利治氏です。泉田監督はシドニーオリンピック女子長距離の全日本コーチのほか、いくつもの女子駅伝国際大会で全日本監督やコーチを務めており、女子長距離走選手の育成に定評があります。

宮城県内では、女子駅伝日本一を決める「全日本大学女子駅伝対校選手権大会(杜の都駅伝)」が開催されています。注目度が高く、しかも誰でも応援できる競技なので、この大会での地元大学選手の活躍は、地域の皆さんにも明るい話題になると考えたからです。部としての当面の目標は、この大会へ出場して良い結果を出すことです。

平成27年4月、石巻専修大学に女子競走部が誕生しました。石巻専修大学が女子長距離走選手の育成に力を入れる目的の一つは、石巻市の活性化への貢献です。



石巻専修大学 女子競走部

それぞれの思いを胸に
7人が新しい歴史をつくる



●明るく前向きな監督の指導で選手たちのモチベーションが上がります



●選手がつけている練習日誌には監督の熱いメッセージが書き込まれています



体力と技術のトレーニングはもちろん、選手たちは監督の「素直、謙虚、感謝、奉仕」という言葉を大切にしています。監督は「心技体と言いますが、心が先で、メンタル面が大切です」と言います。

選手たちは、泉田監督の指導のもと朝と午後の練習で1日30〜40キロを走りこんでいます。高橋選手は「練習では、実業団に在籍していた頃より長い距離を走っています」と、その充実ぶりがかがえます。

泉田監督は「石巻の復興の役に立てるのであれば」との思いから監督就任を快諾。監督自ら東北を中心に奔走し、実業団経験者2人を含む女子競走部1期生7人が入学しました。



●6月27・28日の「第1回 いしのまき復興マラソン」では、あいにくの天候の中、沿道の声援に励まされながらゴールを目指し、全員が好成績を残しました

監督は「世界に通用する選手を育てたい。それが石巻地域の明るい話題になれば嬉しい」と話します。誕生したばかりの女子競走部の成長と、これからの活躍が楽しみです。

地元でのお披露目となる「第1回 いしのまき復興マラソン」では、5キロメートルの部は1位、2位、4位、10キロメートルの部が1位、2位、ハーフマラソンの部も1位と、出場した全員が好成績を収めました。



人物 Key Person.

いすみだ としはる 泉田 利治 監督

地域の皆さんに感動していただけるよう、試合で結果を出すための練習を重ねています。石巻から東北へ、そして全国へ、世界へと、より高みを目指し一歩ずつ進んでいきます。

ちば ゆりな 千葉 悠里奈 さん (人間文化学科1年)

チームは明るい雰囲気、みんなで協力し支えあって活動しています。練習は厳しいのですが、やり甲斐を感じています。個人的にはマラソンを走れる選手になりたいです。

かわさき みのり 川崎 美祈 さん (人間文化学科1年)

中学高校は伝統校で練習してきたので、一期生という環境は新鮮です。練習量も多く、入学して3カ月ですが、走力がついてきたという実感があります。全国で戦える選手になりたいです。

たかはし ななみ 高橋 七海 さん (人間文化学科1年)

実業団の頃と違って勉強と練習を両立させなければなりません。それもいい刺激になっています。泉田監督のもと、もう一度陸上に前のめりになって、強いランナーを目指しています。

20 みんなのエコ教室

節水エコ編

暑い夏は洗濯物が増えたり、シャワーを浴びる回数が増えたりしませんか。水を多く使いがちなシーズンだからこそ、あらためて節水について考えてみましょう。



★衣服を洗うときには…

容量の80%くらいの洗濯物を入れるのが効率的です!

洗濯物は、小分けで洗うより、まとめて洗う方が電気も水も節約できます。ただし、洗濯物を入れすぎると汚れ落ちが悪くなるばかりか、電気のムダ遣いになってしまいます。洗濯機の容量の80%くらいの洗濯物を入れるのが効率的です。泥汚れなど汚れがひどい場合には、つけ置き洗いやつまみ洗いしてから洗濯機に入れましょう。

★洗顔や歯みがきのときには…

流しっぱなしにしない!

水は、コップにためて!

洗顔や歯みがきをするときは、水を流しっぱなしにせず、洗面器やコップに水をためて使しましょう。シャワーを浴びるときも、体や髪を洗っている間はお湯を止めるようにしましょう。

★車を洗うときには…

水はバケツにためて使う

洗車はホースではなく、バケツにくんだ水を使いましょう。ガラス、ボディ、タイヤと上から下に順で洗うのもポイントです。また、汚れがひどい場合には雨の日洗車がオススメです。特に泥汚れはふやけて落ちやすくなるので、使う水道水の量を減らすことができます。



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！」と料理を学び直し。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際栄養師」として食べ物での健康管理も目指す。食のよろず仕事屋。

ホヤご飯

材料(4人分) (4人分)約1440kcal
(1人分)約360kcal

- ホヤ..... 3~4個
- 米..... 2.5合
- 新生姜..... 20g
- 酒..... 大さじ2
- しょうゆ..... 小さじ2
- 塩..... 小さじ1/3
- クレンソウ..... 適量

作り方

- ① 米をといで30分以上水を吸わせ、ざるに上げて軽く水切りする。
- ② さばいたホヤを2cmくらいに切り、酒と一緒に煮る。キュッと縮んだらざるに上げて身と煮汁に分ける。
- ③ ホヤの煮汁と水を合わせて500ccにし、米と一緒に鍋に入れしょうゆ・塩を加えてひと混ぜし、せん切りにした新生姜をちらして炊飯する。
- ④ 蒸らしが終わったらホヤを加えてさっくり混ぜ、彩りにクレンソウを添える。
*炊飯器の場合は米と煮汁を入れて目盛りまで水を加えて炊く。



ホヤの冷やしスープ

材料(4人分) (4人分)約680kcal
(1人分)約170kcal

- ホヤ..... 3~4個
- 木綿豆腐..... 1/2丁
- すりゴマ..... 大さじ3
- キュウリ..... 2本
- ミョウガ..... 1個
- 大葉..... 5枚
- そうめん..... 50g
- ノリ..... 適宜
- 味噌..... 大さじ3
- しょうゆ..... 小さじ2
- 塩..... 小さじ1/2

作り方

- ① さばいたホヤを3カップの熱湯でゆでる。身を取り出して冷まし、細かく刻んで塩味をつける。ゆで汁は別に取り分けて冷ます。
- ② つぶして水切りした木綿豆腐と、すりゴマ・味噌・しょうゆをすりませ、ホヤのゆで汁でのぼす。
- ③ 塩もみした薄切りのキュウリ、せん切りのミョウガ・大葉を②に加える。
- ④ 器にゆでたそうめんを入れ、③のスープを注ぎ入れ刻んだノリを添える。



いろいろお豆とホヤのニンニク炒め

材料(4人分) (4人分)約580kcal
(1人分)約145kcal

- 豆いろいろ..... 200g
ソラマメ・枝豆・スナップエンドウ・モロコインゲン など
- ホヤ..... 2個
- 木綿豆腐..... 1/2丁
- ニンニク..... 2かけ
- 塩コショウ..... 少々
- しょうゆ..... 大さじ1
- オリーブ油..... 大さじ2
*お好みで鷹の爪を使用

作り方

- ① 豆類は筋を除いて(ソラマメや枝豆はさやからはずして)塩を加えた熱湯でゆでる。ざるに上げて粗熱を取り食べやすく切る。ソラマメは皮をむく。
- ② 木綿豆腐は角切りにして軽く水切りする。ホヤは豆腐と同じくらいの大きさに切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンを熱してオリーブ油(大さじ1)とニンニク(半量)を入れて豆腐を炒める。色がついてきたら豆類を加えてさっと炒め、塩コショウして皿に盛り付ける。
- ④ ③のフライパンにオリーブ油(大さじ1)を足して残りのニンニクを炒め、ホヤを加える。強火で手早くあおってしょうゆを加える。汁ごと③にかける。



ホヤ梅和え

材料(4人分) (4人分)約64kcal
(1人分)約16kcal

- ホヤ..... 3個
- キュウリ..... 1本
- 大葉..... 3枚
- 梅干し..... 1個
- 酢..... 大さじ1

作り方

- ① さばいたホヤを細切りにする。キュウリ、大葉はせん切りにする。
- ② 梅干の種を除いて果肉をなめらかになるまでたたき、酢と混ぜる。
- ③ ①を器に盛り付け②をかける。



おたよりコーナー

■ 羽黒山の中腹にあった母校は移転、校名も変わってしまいました。当時も学校周辺は桜で彩られていて春のうらかな日を懐かしく思い出しました。(女川町 K.Aさん)
◆ Kさんの母校は石巻女子高等学校でしょうか。絵を描きに行くとき尾形先生に「ここに女子高があったのよ」と教えていただきました。(編集部)

■ 「絵画紀行」楽しみにしています。地元のなげない景色、変わらない空気が、優しい気持ちにしてくれます。(石巻市 K.Tさん)
◆ 身近にも素敵なところはたくさんありますね。尾形先生の景色の切り取り方で、私たちもあらためて地域の風景の豊かさを感じています。(編集部)

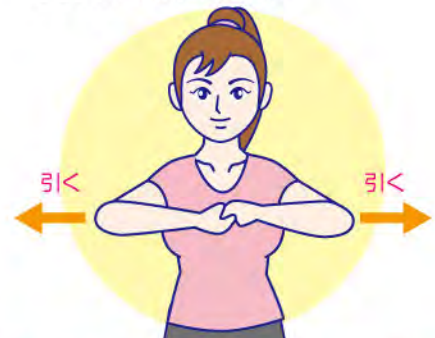
■ いつも「てんこもり」の情報と見やすさで楽しんでいます。PRセンターのローズガーデンは今年もすばらしいのでしょうね。(石巻市 C.Aさん)
◆ 今年のローズガーデンフェアは終了しましたが、四季を通じて様々な草花が見られますので、ぜひ遊びにいらしてください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

暑い夏にオススメ!! 小さな動きでできるエクササイズ

1 グラッピング

両手の指を組み合わせて互いに引き合い、8~10秒ほど静止してください。3セットを目安に行います。



効果

指の運動や握力を高める運動には、認知症などの予防効果があるといわれています。それは、指先にある神経細胞を使うことで、記憶を思い出す機能が促進されることと、脳から筋肉への命令伝達を多く行うことで脳神経や筋神経が活性化されるからです。



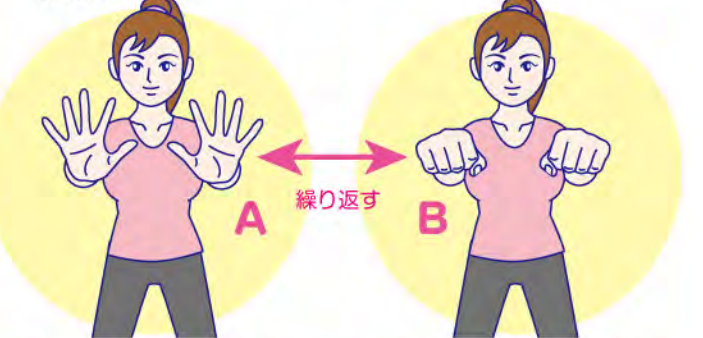
運動のポイント

● 負荷を強めたい場合は、軟式のテニスボールやゴムボールなどを握ってみましょう。

【監修：井田耕治 先生】

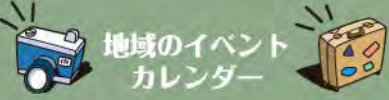
2 フィンガーオープンクローズ

立った状態で両手を伸ばし、手のひらを開く~閉じるを繰り返します。開いて閉じるまでを1回として10回を1セットにし、3セットを目安に行います。



「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。

2015.7 ~ 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 第92回 石巻川開き祭り

とき 31日(金)・8月1日(土)
会場 市内中心部等
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、ホームページをご覧ください

8月 マリンバル女川おさかな市場
いか祭り

とき 8日(土)・9日(日)
午前10:00~午後3:00
会場 マリンバル女川おさかな市場
問 マリンバ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や日程が変わる場合があります
※臨時駐車場: 清和荘(マリンバル隣)

2015 サマーフェスタ・イン・かほく

とき 9日(日) 午後4:00~(花火 午後8:00~)
会場 河北総合センター(ビックバン)・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

夏休み企画「おいでよ、縄文村へ！」

とき 13日(木)~16日(日) 午前10:00~午後3:00
※15-16日は体験料無料
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

和瀬夏まつり2015

とき 15日(土) 午後5:00~午後9:00
会場 旧北上川河川敷(和瀬水辺の楽校)
問 河南桃生商工会
TEL 0225-72-3586

第93回 東松島市鳴瀬流灯花火大会

とき 16日(日) 午後6:30~午後8:30
会場 国道45号 鳴瀬大橋上流左岸河川敷
問 東松島市観光物産協会
TEL 0225-87-2322

東松島夏まつり2015
~東松島の「いいね」を発進~

とき 22日(土) 午前10:30~午後8:30
会場 東松島市商工会館周辺
問 東松島夏まつり2015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2015

とき 23日(日) 午前10:30~午後8:00
会場 中瀬公園をメイン会場に市街地14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 マリンバル女川おさかな市場
さんま祭り

とき 12日(土)・13日(日)
午前10:00~午後3:00
会場 マリンバル女川おさかな市場
問 マリンバ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や日程が変わる場合があります
※臨時駐車場: 清和荘(マリンバル隣)および
ホテル華夕美(シャトルバス運行)

牡鹿鯨まつり

とき 13日(日) 午前10:00~午後2:30
会場 石巻市鮎川浜(旧 公民館跡地)
問 石巻観光協会 牡鹿事務所
TEL 0225-45-3456

10月 奥松島縄文村まつり

とき 18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

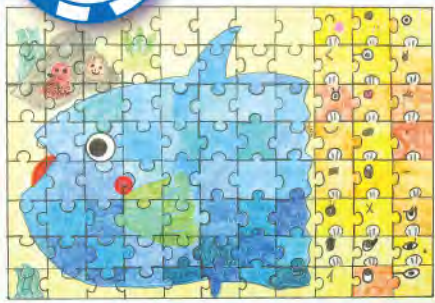
【編集後記】

酢の物や刺身で食べることが多いホヤですが、「旬の素材」のレシピのように熱を加えると、また違ったおいしさが味わえます。ホヤに限らず、視点や手法を変えることで新たな感動を体験できることもあります。私たちもより柔軟にさまざまな視点から情報を集め、ご紹介したいと思っています。(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14回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち



「パズルフィッシュ」 3年(受賞当時) 阿部 咲来さん

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

みんなの作品待ってるよ!



★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!

- ◆ 貝が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

● 上下がわかるように作品のウラ面に↑を書いてね!

募集期間 平成27年 ※当日消印有効

7月18日(土)~8月31日(月)まで

応募対象 小学生以下のみなさん

表彰 最優秀賞1名
優秀賞7名
各審査委員特別賞9名
奨励賞20名

★ご応募いただいた全員にオリジナル記念品を贈呈いたします。

応募先 〒980-0802 宮城県仙台市青葉区二日町14番5号
株式会社 パナックス・ジャパン 内
「東北電力図画コンクール」事務局 行
※送付先は本コンクール運営業務を委託している事業者宛となります。

お問い合わせ先 女川原子力PRセンター内「東北電力図画コンクール」事務局

TEL.0225-53-3410

《開館時間》9:30~16:30
◆8/17(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、森萬画館

GOROTAN NEWS

ゴロたん 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「ゴロたん」

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、設置工事が進む
淡水貯水槽 について
アテンダントさんに聞いてきたよ!



現在は、淡水貯水槽の底となる基礎部分を工事中です。

約10,000m³の水(7日間、事故対応可能な量)を貯めることができるんだって!!

女川原子力発電所では、万一、重大事故が発生した際に、原子炉などに注水する冷却水を確保するため、新たに淡水貯水槽を設置する工事を進めています。今後とも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
バスケット
を差し上げます。



応募はがきの記入方法

給水・速乾でサラサラ感が続く...
ボリューム感のある
ふかふか感が足裏に心地いい。
※色の指定はできません。

※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。

Q. 三陸名産として知られているホヤは、その見た目から「海の○○○○○」と呼ばれることがあります。○○○○○に入るのは次のうちどれでしょうか?

- ① 焼き栗
- ② パイナップル
- ③ 怪獣



ヒント 熱帯アメリカ原産のフルーツです。

前号の答え 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..... ③ いしのまきカフェ

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8月31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。