



ふるさとの情景

絵画紀行

● 女川町・女川漁港



豊漁のサンマ漁船が入る女川漁港

全国有数のサンマの水揚げを誇る女川漁港。これまで幾度となく、サンマの水揚げ量で本州1位の座に輝いてきました。

大きな被害を受けた東日本大震災から4年半が過ぎ、地盤沈下した岸壁の復旧も進み、昨年の水揚げ高は震災前年を上回るまでになっています。

今年の初水揚げは9月1日。以降、サンマを積んだ船が着岸すると、港は大いに活気づいていきます。

今回は、たくさんサンマを積んで入港した漁船が水揚げを終え、岸壁でしばし休息する様子を描いていただきました。

Point.
水揚げ作業を終えた穏やかな港と、澄んだ秋空、凜々とした海

うろこ雲が美しい秋の日、サンマを大量に運んできた船が入った女川漁港を訪れました。

港と漁船、向こうに半島が見える構図とし、奥行きを表すために水平線の高さに気を配りました。

空も海も澄んだ青色なので、船の喫水線から下の赤や、浮きや車止めの黄をポイントとして色づけしました。

サンマ船の入港で、明るく活気づく女川漁港の雰囲気伝わればと思います。

(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。日本水彩展会員、宮城県芸術協会会員、宮城県水彩画会常任理事、元・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



CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……女川中学校の江島法印神楽(女川町)
- みんなのエコ教室
……秋の夜長を楽しく過ごすエコ編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……イワシを使った料理
- 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。地域に響く仲間が活躍が、皆さんの活力につながりますように...



今年度、法印神楽の講座に取り組んでいるのは3年生の4人。そのうちの3人は1年生のときから法印神楽を学んでおり、今年で3年目になります。昨年10月には石巻地方各地に伝わる各種神楽を披露する「第37回石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会」に出演しました。この大会に参加した生徒たちは、「神楽保存会の人たちに褒めてもらい嬉しかった」「大人が舞う神楽はすごいと思った」など、貴重な経験になったようです。



担当の沖田淳先生は「地域の伝統文化が若い世代に引き継がれるのは、意味のあることだ」と感じています。阿部史緒さんは「法印神楽は受講者が少ないので、つきっきりで教えてもらえます」と笑顔で話してくれました。

● 昨年の文化祭の様子。緊張はするけれど、まったく別人になれるとどこも魅力の一つ



● 女川町教育委員会が法印神楽の保存・継承を目的に作成したDVDはお手本の一つ



● 新しく仲間になって10月の文化祭デビューに向けて稽古をつけてもらうメンバーも



● 代々引き継がれている大切なお面や衣装をお借りして本番に臨む

女川中学校には「潮活動」という総合的な学習の時間があります。学校教育と社会教育の両方を同時に取り組んで、地域の人たちに講師をお願いし、デジカメ教室やアカペラ教室のほか、歴史探訪や湖騒太鼓などの郷土色豊かな講座が行われています。

美しい着物をまとうて舞う法印神楽は、優雅でかつ勇壮でもありますが、実際に演じるのは容易ではありません。佐々木拓哉さんは「基本の動作を覚えるのが大変でした」といい、阿部織慧さんは「お面をつけると視野が狭いし、足袋は滑るので大変です」と話してくれました。

江島法印神楽に取り組む生徒たちは、伝統的な動きを身につけ、法印神楽が伝える神話を理解していくうちに、自分なりの表現を考え演じるまでになってきました。そこには、教科書には載っていない多くの学びがあるようです。



女川に伝わる民俗芸能を学び自分なりの表現にも挑戦

女川町立女川中学校 江島法印神楽



人物 Key Person.

沖田 淳先生
潮活動の時間のほかにも、生徒たちは自分の動きを録画して家で練習するなど熱心に取り組んでいるようです。それぞれの成長を嬉しく見えています。

阿部 織慧さん
基本的な動作はありますが、自分なりに工夫できるのが法印神楽の魅力です。このような伝統が後輩に引き継がれたらいいし、自分も続けていけたらと思っています。

阿部 史緒さん
着物を着て踊る姿に憧れて法印神楽を選びました。筋肉痛になるなど、始めただけけれど、自分とは違う人を楽しめるのが面白いです。

佐々木 拓哉さん
最初は難しいと思っていましたが、何度も舞っているうちに楽しくなってきました。今年の文化祭では3年間でできた成果をしっかり発揮したいと思っています。

講師 中村 晃さん
私にも中学生の頃に神社で奉納しました。みなさんにも、中学卒業してからも法印神楽の良さを振り回してほしいです。そしてまた一緒にできる時があることを楽しみにしています。

21 みんなのエコ教室

秋の夜長を楽しく過ごすエコ編
日没が早く夜間の時間が長く感じられる季節。読書や裁縫などの趣味に興じるのもいいでしょう。家族との時間を有効に過ごすのもオススメです。

エアコンをあまり使わないのでエコな季節ですが、少しの工夫でエコを激しみませんか。

★キャンドルナイトを楽しもう...

★エコしながら会話を楽しもう...

★健康づくりを楽しもう...



秋の夜長、照明を消してロウソクの明かりを楽しむのはいかがでしょうか。キャンドルの光を眺めるだけで気持ち落ちつける効果があるといわれます。よりエコにこだわるなら、石油製品であるパラフィン製のロウソクより、廃油を使ったロウソクや、蜜ろうのロウソクがお勧めです。
※蜜ろう...ミツバチが巣を作るために分泌するワックス



テレビを消したり、ゲーム、パソコンをしない日や時間を決めて、家族で会話を楽しむ機会をつくりませんか。月夜の晩には照明を暗くして、月光を探り入れてみるのも粋な演出です。きっと月明かりの意外な明るさに感動しますよ。



秋の涼しい気候は運動にも適しています。お出かけには車の利用を控え、散歩を兼ねたウォーキングやジョギングで健康づくりに挑戦してみませんか。道端の風景を眺めながら歩くとしん発見があるかも。日が短い季節なのでリフレクター（反射板）や懐中電灯を身につけることをお勧めします。



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



【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験を持つが、1人暮らしを志す料理がしたいの1人と自覚をもち、料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。
【国家資格】として食生活での健康管理も目指す、食のよさずし専攻。

旬の素材を使ったレシピ

イワシの梅照り焼き

(4人分) 約740Kcal
(1人分) 約185Kcal

- イワシは頭を落し2枚に開いて骨を取る。塩を軽く振って薄力粉を薄くまぶす。
- 熱したフライパンに油を多めにひいて身のほうから焼き始め、皮目カリッと焼いたら片側に寄せて余分な油をふき取る。
- 梅肉・醤油・みりん・砂糖を合わせてフライパンに加え、イワシにとろりとからみまで煮詰める。
- 付け合わせとして、長ネギを3~4cmに切って斜めに切り込みを入れ、4つ割りにした椎茸といっしょに電子レンジで2分加熱する。



イワシと大根のピリ辛汁

(4人分) 約604Kcal
(1人分) 約151Kcal

- イワシは3枚におろして2cm幅に切り、塩(小さじ1/2)をかからめて15分ほどなじませる。
- 大根を薄いイチョウ切りにし700ccのお湯で茹で、そこに酒と①のイワシを加える。
- コチュジャンと塩で味付けし、器に盛り付けてから小口切りの青ネギ・おろし生姜・ゴマを添える。



酢じめと長芋と菊の花

(4人分) 約472Kcal
(1人分) 約118Kcal

- 3枚におろしたイワシの両面に塩をまぶして20分ほど置く。適量の酢(分量外・50ccほど)で塩を洗い流して水分をふき取り、皮を上にしてまな板に置き、頭のほうから皮を引く。皮をむいたら斜めに引き切りする。
- 菊はガクを除いた花びらを酢を加えた熱湯(分量外: 湯2ℓに酢大さじ1程度)で茹で、冷水にとってしぼる。長芋は細いせん切りにする。
- イワシ・菊・長芋を器に盛り付けて、A(酢・砂糖・塩)を合わせた三倍酢をかける。



骨せんべいとゴボウチップス

(4人分) 約688Kcal
(1人分) 約172Kcal

- 大根を低温で蒸揚げる。
- ゴボウは皮むき器で薄くスライスし、ボウルに入れて塩(分量外・少々)と片栗粉をかからめる。中温の揚げ油に入れて2~3分揚げる。
- イワシの骨は、中温で5~6分蒸揚げ、そのあと高温で二度揚げる。
※骨に身が残っていると油がはねることがあるので注意しましょう
- そのまま、あるいはレモンをしぼったり、柚子胡椒を加えたマヨネーズなどお好みで添える。



※雑穀ごはん:(4人分) 約680Kcal、(1人分) 約170Kcal

おたよりコーナー

■初めて「ウミネコ」を拝見しました。表紙の絵がすてきな絵〜と見られていました。
(東松島市 F.Yさん)
◆表紙の絵は尾形先生が実際にその場所を訪れて描きます。そのため、日差し、風の感じ、雰囲気などの空気感まで作品からにじみ出るのでよです。(編集部)

■「元気アップ!カラダが喜ぶ運動コーナー」が、脚の痛い私でも座ってできるので、ためになりました。(石巻市 E.Kさん)
◆小さな動きでも継続して行うことが元気アップの秘訣です。気に入ったエクササイズを続けてみてはいかがでしょうか。(編集部)

■ホヤに火を通した調理方法で食べたことがなかったので不思議な感じがしましたが、炒めたらおいしかったです。(石巻市 T.Mさん)
◆ホヤの食べ方は刺身や酢の物が一般的ですが、熱を加えると甘みが増えて生とは違った味を楽しめます。今回のイワシ料理もぜひお試しください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

腰の負担が少ない「腹筋」を鍛えるトレーニングいろいろ!

1 レッグレイズ

椅子に座り片足を浮かした状態で両手を膝がしらに置いて負荷をかけ、足を浮かした状態をキープします。

片足8~10秒キープすることを1セットとして、左右3セットずつ目安に行います。

床下から10cm程度↑

効果 筋力を高め、腹筋下部のエクササイズになります。

2 コアリフト

A 四つんばいの状態

B 背中を丸めるのと同時にお腹を絞るように引き上げます

繰り返す

AとBを1回として10回×3セットを目安に行います。

効果 腹筋上部のエクササイズになります。内臓にも圧力がかかるので、便秘予防の効果も期待できます。

運動のポイント ● 関節を動かさずに筋肉を縮めたり伸ばしたりする、アイソメトリックというトレーニングです。

【監修: 井田耕治 先生】「フジ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している。

2015.10 ~ 2016.1



※イベントへお出かけの前に
 随時により開催日時が変更される場合がございますので、
 関係の問い合わせ先にご確認ください。

10月 第17回 股旅演芸東北大会

会期 25日(日) 午前9:00~午後3:00(開場 午前8:30)
 会場 石巻市緑生総合センター
 問合せ 河南緑生高工学生会生支所
 TEL 0225-76-3315
 料 入場料 大人1,000円、中学生以下は無料

第24回 かなんまつり

会期 31日(土) 午前9:30~午後3:00
 会場 ことれびの路る丘 遊楽館
 問合せ 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

慶長遣欧使節出帆400年記念事業
 「イタリア祭」

会期 1日(日) 午前10:30~午後3:00
 会場 石巻市サン・ファン・ワティスタパーク
 問合せ 石巻市産業部観光課
 TEL 0225-95-1111(内線 3536-3538)
 HP <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
 料 入場無料

かほく産栗まつり

会期 1日(日) 午前9:00~午後3:00
 会場 情報プラザおよび河北総合センター周辺
 問合せ かほく産栗まつり実行委員会
 (石巻市河北総合支所地域振興課)
 TEL 0225-62-2114

マリニバル女川おさかな市場
 14日(日)・15日(月) かき祭り

会期 午前10:00~午後3:00
 会場 マリニバル女川おさかな市場
 問合せ マリニバル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714
 ※天気や水揚げの状況で内容が変わる場合がございます
 ※参加料等詳細は(マリンバ)部および女子学生部(マリンバ)部

北赤井地区大根狩り

会期 15日(日) 午前8:00~無くなり次第終了(受付8:30~)
 会場 東松島市赤井字望海地区のほ場
 問合せ 東松島市産業部農林水産課
 TEL 0225-82-1111
 料 500円 ※受付は当日のみ

和瀬恵比寿講互市

会期 28日(土)・29日(日) 午前9:00~午後4:00
 会場 和瀬神社前通り
 問合せ 和瀬新栄会
 TEL 0225-72-3586(河南緑生高工会)
 0225-72-3067(事務局)

上下堤新そばまつり

会期 6日(日) 午前10:00~午後1:00
 会場 上下堤農村創作センター
 問合せ (株)つつみ
 TEL 090-4557-8099(担当:淡野)
 ※手打ちそば教室は事前予約が必要

矢本むかしファンタジック
 イルミネーション

会期 12日(土)~31日(木) 午後5:00~午後9:00
 ※最終日は1月1日(金) 午前1:00まで
 会場 矢本東市民センター
 TEL 0225-82-1180

マリニバル女川おさかな市場
 19日(土)~30日(水) 年末感謝祭

会期 午前9:00~午後4:00
 会場 マリニバル女川おさかな市場
 問合せ マリニバル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714

おめつき(火伏せ祭り)

会期 24日(日) 午前10:00~午後1:30
 会場 雄勝町名張地区
 問合せ 雄勝公民館
 TEL 0225-57-3052

マリニバル女川おさかな市場
 9日(土)・10日(日) たら祭り

会期 午前10:00~午後3:00
 会場 マリニバル女川おさかな市場
 問合せ マリニバル女川事業協同組合
 TEL 0225-54-4714
 ※天気や水揚げの状況で内容が変わる場合がございます
 ※参加料等詳細は(マリンバ)部

【編集後記】
 表紙にはサンマが増え、旬の食材にマイワシを
 取り上げた今号。ほかに秋サザリなど海の
 幸が三陸の秋の魅力です。大地の幸も豊富で、
 新米をはじめ美味しい農産物がたくさんありま
 す。とはいえずばりではなく、体を動かして健康
 な毎日を送りたいものです。(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

東北電力 女川原子力PRセンター

収穫祭 2015

2015年10月31日(土)
 午前10時~午後3時 雨天決行
 東北電力 女川原子力PRセンター
 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田123

参加無料

シャトルバス
 <事前申し込み制>
 無料シャトルバスを運行します!
 (往復2便運行)

キャラクターショー
 11:00~13:30
 海を守るヒーローが
 登場!
シュージェッター
海斗ショー

青空のキッチン
 秋の味覚をいただきます!
ふるまいコーナー
 アップルパイ、サンマのつみれ汁
 ※級グルメも集合!
軽食販売コーナー
 横手風焼きそば、肉巻きおにぎりなど
 ※有料販売です

モノづくり★ラボ 1F大ホール
サイエンスコーナー
 きらきら光るLEDカード
 を作ろう!
 ※材料がなくなり次第終了
 ※小学生以下対象
 講師 楠書エンジニア
 満戸文美さん

ハンドメイドコーナー
紙袋マジック!!
 ※材料がなくなり次第終了
 ※小学生以下対象
 講師 お包み専門店
 佐藤美枝さん

ワゴン体験コーナー
スペインタイル作り
 ※材料がなくなり次第終了
 体験料 500円(お一人さま)
 講師 女川みなとまち
 セラミカ工房
 阿部鳴美さん

スイートガーデン
 スイートガーデンで買った
 果物や野菜を収穫しよう!
収穫体験
 ~りんご狩り、大根掘り~
 ※小学生以下対象 ※整理券を配布します。
 ※午前・午後の各1回実施します。

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

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、日ご3取り組んでいる
訓練の様子を
 アテンダントさんに聞いてきたよ!

★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/>

女川原子力発電所では、現在、
 地震・津波対策や電源確保など
 の各種安全対策工事を進めて
 います。これらの対策が有効に
 機能するよう、日々訓練を実施
 しております。
 どのような状況でも発電所
 員が確実に対応できるよう、今
 後も訓練を継続的に行い、安
 全性の向上に努めてまいります。

52円

ご応募いただいた方の中から
 抽選で15名様に
染付 手塩皿5枚箱
 を差し上げます。

応募はがきの記入方法

- お名前(ふりがな)
- 年齢 ③性別 ④職業
- 郵便番号 ⑤ご住所
- 電話番号
- クイズの答え
- UMINEKO誌面に対する感想
- ⑧の話題・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いたします
- 東北電力に対するご意見・ご要望

何枚あっても重宝する涼しげな染付の手塩皿です。
 岐阜県白川郷の木櫃に入れてお届けします。

Q. 女川漁港に水揚げされる秋が旬の魚介類のなかで、何度も本州一の水揚げ量を誇っているのは次のうちどれでしょう。

- イワシ
- クジラ
- サンマ

ヒント 漢字で秋に刀と書く魚です。

前号の答え 三陸名産として知られているホヤは、見た目から呼ばれているのは「海の○○○」……② バイナブル

ウミネコ・クイズ

【応募締切】
平成27年11月30日必着
 ※当選発表は賞品の発送をもって
 させていただきます。