



トヤケ森山から石巻市街地を望む

石巻市の市街地北側に位置するトヤケ森山。標高173mの山頂では、西側からトヤケ森山を回り込み、南側に蛇行して流れる北上川、その向こうには東松島から石巻の市街地を見渡すことができます。

空気が澄んだ日には、栗駒山から蔵王連峰、そして石巻湾まで、360度の大パノラマを楽しめます。

トヤケ森山は「馬っこ山」という愛称でも知られ、その由来は馬の背中のような形からとされています。

今回は空気の澄んだ冬の日の朝に頂上へ赴き、さまざまな角度から周囲を見渡して絵筆をとっていただきました。

Point.

爽やかな空気の中
朝日が照らす自然と
石巻の街並み

山頂からの眺めが素晴らしく、なるべく広い範囲を一枚の作品に描くように工夫しました。

構図のポイントは工場群や日和大橋など、目を引くものを中心からずらして描くことです。

手前には少し前まで降っていた雨粒が陽の光を浴びて輝く草や葉を描き入れました。

朝日の輝きと、凛とした空気、爽やかな山頂の雰囲気をお伝えできたらと思います。

(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!
…石巻ジュニアアイスホッケークラブ(石巻市)
- みんなのエコ教室
……効率的に暖める冬のミニ知識 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……カキを使った料理
- 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

石巻ジュニアアイスホッケークラブ



**心からアイスホッケーを愛し
みんな一生懸命に楽しむクラブです**

石巻ジュニアアイスホッケークラブは、幼稚園の年長から小学6年生まで総勢15名が所属するクラブです。県内にはジュニアチームが5チームあり、リーグ戦のほかには仙台市長杯などの試合が行われています。

クラブの始まりは昭和57年、きっかけは日本製紙石巻工場に勤める大人たちでした。アイスホッケーの盛んな釧路や苫小牧から石巻へ転動してきた方たちが、地域の子もたちにアイスホッケーの楽しさを伝えたいと始めました。

練習は石巻市内にあるスケートリンク「プレナミヤギ」で、毎週月・金曜日の午後7時から2時間程度、スケートティングの基礎技術をしっかりとやることから始まります。

アイスホッケーの面白さは、子どもたちの上達する過程や、かっこよくプレーする姿から教えてもらっていると感じます」と会長の三浦晃さん。子どもたちの「心からアイスホッケーが好きだ」という気持ちが大人たちを動かしています。



●ゴール前の競り合いでGKがシュートを止めました



●フェイスオフで試合再開。攻めるチャンスです



●基本技術を磨き突破力を身につけます



●練習試合では上級生が優しく対戦します

●気持ちの強さはみんな同じです



●みんなアイスホッケーが大好き! いろいろな学校の友だちができます

最近では女子メンバーが増えてきました。それも元気な子が多く、キャプテンの三浦直己さんは「本気になる女子のほうが気持ちの面で強いかな」と、女子メンバーを頼もしく感じている様子です。

震災の時、旧北上川沿いにある「プレナミヤギ」には大量の水と泥が流れ込みました。スケートリンクはいつ使えるかわからない状態でしたが、父兄やボランティアの協力で、2011年の12月に再開しました。失ったユニフォームや道具も親交のあるプロアイスホッケーチーム「東北フリーブレイズ」と「日光アイスバックス」からの支援や、全国各地から送られたものでそろえることが出来ました。支援者からは、「アイスホッケーはマイナーなスポーツですが、野球やサッカーのように子どもたちの競技人口を増やし発展できれば」との言葉を添えての贈りものでした。

石巻のスケートリンクが使えるのは11月から3月まで。その期間以外の氷上練習は月に3回仙台で行っています。

「年間を通してスケートリンクが使えるチームとは環境が違うことを子どもたちはよく理解している」と佐藤コーチは言います。「だからこそ、このリンクが使える5カ月間にしっかりと練習を積んで、環境が違っても充分戦えることを子どもたちと一緒に目指しながら、勝ちを重ねていければいいと考えています」。



●コーチから戦術説明。みんな真剣です



●体験も随時募集中です

一緒にアイスホッケーをやってみませんか?

小学6年生以下を対象にメンバーを募集しています。まずは気軽に無料体験(3回)から。道具の貸出も行っています。 ※ご質問・お申込は三浦会長 090-7225-5813 まで!

メンバー募集中!

人物 Key Person.

みうら あきら
三浦 晃 会長

リンクへの送迎や防具の購入等、保護者の協力が欠かせないスポーツなので、感謝の気持ちを忘れず、楽しく元気にプレーしてもらえよう、クラブ員をサポートしていきたいと思っています。

さとう あつし
佐藤 敦 コーチ

協力しあって成し遂げることの大切さや、みんなで目標に向かって頑張ることの重要性を学んでいければいいと思っていますので、しっかりと指導するようにしています。

みうら なほき
三浦 直己 キャプテン (小学6年生)

先輩たちに教えてもらい上達できました。いつもいっぱい声を出して、ダッシュして、絶対にみんなをまとめるんだという気持ちでやっています。

しまづ いくみ
島津 育久未 選手 (小学6年生)

最初は恐そうに見えるけど慣れると平気です。コーチにもおばあちゃんにも「楽しむことが大切」と言われているので、いつも心がけています。

ささき ゆうた
佐々木 優多 選手 (小学6年生)

キーパーの姿にお母さんは「ガンダムみたい」と言います。滑るのが気持ちよくて楽しかった最初の頃の気持ちを、今でも大切にしています。

22 みんなのエコ教室

効率的に暖める冬のミニ知識 編

暖房器具を使わずにはいられない冬季は、より効率的に暖めることが省エネにつながります。身近なところから見直してみませんか。

少しでもエネルギーの無駄を省いて、エコと快適を両立させてみませんか。



★足もとから暖めるなら…



ホットカーベットの必要部分のみ暖める機能を使用する。ホットカーベットの断熱シートなどを敷くことで暖房効率をアップできます。上からの熱は膝かけや毛布で逃がさないようにしましょう。こたつの敷き布団の下にも断熱シートなどを敷くことをおすすめします。また、暖房範囲を切り替えられるカーベットの必要部分だけを暖めるようにするとより省エネになります。

★暖房器具のお手入れも忘れずに…



ファンヒーターや石油ストーブなどの燃焼系の暖房器具は、ゴミやほこりが付いていると燃焼効率が悪くなるばかりか、不完全燃焼によって空気を汚すことになるので、芯の交換や汚れを落とすことで暖房効率が高まります。



エアコンやセラミックファンヒーターなどの温風を吹き出すタイプの暖房器具は、定期的にフィルターを掃除することで、消費電力を減らすことができます。



放射式の電気ストーブは、反射板をキレイにすると赤外線が効率よく放射されるので、より暖かさを感じます。



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。「国際薬膳師」として食べ物の健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

旬の素材を使ったレシピ

カキの殻焼きグラタン

(4人分) 約948Kcal
(1人分) 約237Kcal

- カキは殻を開けて身を取り出し、手早く水洗いして水気をふき取る。
- おろし玉ねぎ・卵黄・味噌・マヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- カキの殻に薄切したフランスパン(またはパン粉)を敷いてカキの身をのせ、②のソースをかける。
- グリルまたはオーブンなどで焦げ色がつく程度に焼いて、青ネギやパセリなどを添える。

材料(4人分)



- カキ(殻付き) 8~12個
- フランスパン 6cm (パン粉を使用する場合は1/2カップ)
- おろし玉ねぎ 大きじ2
- 卵黄 2個
- 味噌 大きじ1
- マヨネーズ 大きじ4
- 青ネギ 適宜
- パセリ 適宜



カキときのこの柚子マリネ

(4人分) 約708Kcal
(1人分) 約177Kcal

- シイタケを薄切りにし、シメジは細く裂く。玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにする。
- ①を耐熱ボウルに入れて電子レンジで3分加熱し、塩・コショウ・酢を加えてさらに2分加熱する。電子レンジから出したら冷めるまで置く。
- カキは水気をふき取って塩・コショウ・薄力粉(分量外)をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンでカリッと焼く。
- ②のボウルに③のカキ・柚子のしぼり汁(小さじ2杯)・マスタードを加えて混ぜ、茹でたブロッコリー、せん切りの柚子と一緒に盛り付ける。

材料(4人分)



- カキ 150g
- シイタケ 4枚
- シメジ 1パック
- 玉ねぎ 1/4個
- パプリカ 1/4個
- ブロッコリー 1/2株
- 柚子 1/2個
- 塩 適宜
- コショウ 適宜
- 酢 大きじ1
- マスタード 大きじ1程度
- オリーブ油 大きじ2程度



カキとニンジンのピラフ

(4人分) 約1,704Kcal
(1人分) 約426Kcal

- カキは洗って水気をよく取り、酒と一緒に鍋に入れて蒸し煮する。ざるに上げてカキと煮汁に分け、カキに醤油をからめておく。
- 米をといで30分ほど吸水させた後、ざるで水を切って炊飯器に入れる。①の煮汁と塩を加え、粗くすりおろしたニンジンと米の上に平らに広げる。目盛まで水を加えて炊飯する。
- 炊き上がった①のカキ・バター・コショウ・みじん切りのパセリを加えてさっくり混ぜる。
※鍋で炊く場合の水量: 1の煮汁に水を足して450ccにする。

材料(4人分)



- カキ 150g
- 米 2.5合
- ニンジン 中1本
- パセリ 少々
- バター 20g
- 酒 50cc
- 塩 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- コショウ 適宜



カキとほうれん草の油揚げキッシュ

(4人分) 約1,576Kcal
(1人分) 約394Kcal

- ほうれん草は熱湯でさっとゆでて2~3cmに切り、水気をしっかり絞る。カキは水気をふき取り、醤油と薄力粉をまぶし適量の油で焼き、そこに薄切りの玉ねぎを加えてさっと炒めて塩コショウ振りかけて取り出す。
- 卵をほぐして生クリーム・溶けるチーズ・粉チーズを加え、塩(小さじ1/3)とコショウで味付けする。
- ②に①のほうれん草と炒めたカキ・玉ねぎを加え、卵生地をつくる。
- 油揚げを切り開き、焼き型(18~20cm程度のタルト型)に敷いて余分なところは切り落とす。全体に塩コショウを振りかけてグリル弱火(または170度のオープン)で5分程度、から焼きする。
- ④の油揚げの器に③の卵生地を流し入れ、グリル弱火で10分ほど焼く。粗熱が取れたら切り分けて皿に盛る。

材料(4人分)



- カキ 150g
- ほうれん草 1束
- タマネギ 1/4個
- 溶けるチーズ 40g
- 粉チーズ 大きじ4
- 生クリーム 70cc
- 卵 2個
- 油揚げ(小) 3~4枚
- 塩 適宜
- コショウ 適宜
- 醤油 小さじ2
- 薄力粉 小さじ2
- 油 大きじ2



★長ネギとわかめのスープ

鍋にだし汁を温めてカキを加え塩コショウで味付けしたところに、小口切りの長ネギとわかめを加え、卵白(カキの殻焼きグラタンの残り)でとじる。

旬の素材 《カキ(牡蠣)》
カキの仲間は世界で約1000種類ほどあるといわれます。私たちが普段食べているカキの多くはマガキといわれる種類です。カキは育つ場所によって、身の大きさがや味、殻の形などに特徴があります。三陸の海はカキのえさとなる植物性プランクトンが豊富で、水温や潮の流れなどもカキの成長に適した条件を備えています。
寒い時期に美味しくなる三陸産のカキ。今回は日頃の食卓はもちろん、パーティーにも喜ばれる洋風のレシピをご紹介します。

薬膳情報

カキにはグリコーゲンやタウリンをはじめ、カルシウム、鉄、亜鉛が多く含まれ栄養の宝庫といわれます。薬膳でも血を補い体を潤す食材として、滋養強壮や美肌に効果があるとされています。また、ニンジンや卵も血を補う食材ですので、さまざまな食材とあわせて美味しくバランスよくいただきます。



カキとほうれん草の油揚げキッシュ

カキの殻焼きグラタン

カキときのこの柚子マリネ

カキとニンジンのピラフ

おたよりコーナー

■「収穫祭」の案内を見てPRセンターに行きました。子どもは作ったLEDカードをととても大切にしております。良い思い出になりました。ありがとうございました。(石巻市 T.Tさん)
◆収穫祭にご参加いただき、ありがとうございます。これからもPRセンターの催しや、イベントカレンダーに掲載した地元の催しなどにぜひご参加ください。(編集部)

■9月末に石巻に引っ越して来ました。UMINEKOに掲載されていたお料理のレシピを見ながら料理を覚えていきたいです。(石巻市 T.Sさん)
◆三陸の海の幸をはじめ地元の旬の素材を召し上がっていただくのに、UMINEKOのレシピがお役に立てると嬉しいです。(編集部)

■色がきれいなので楽しんで見えています。いろいろな情報が載っているので、読んでいておもしろいです。(石巻市 T.Yさん)
◆ありがとうございます。これからも多くの方に楽しんでいただけるよう工夫をこらしていきたいと思っています。(編集部)

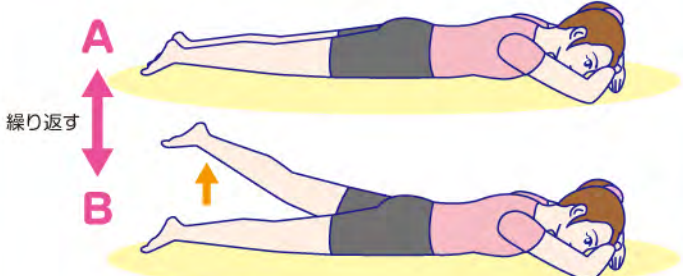
元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

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。

腰痛を予防するために小さな動きで腰を鍛えるトレーニング!

1 シングルレッグワイプ

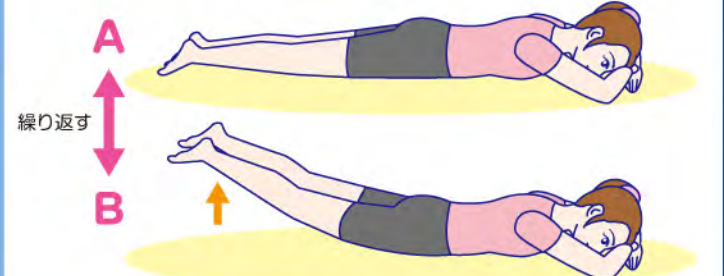
Aのうつ伏せの状態から、Bのように片足を反らせ8~10秒キープします。



左右を交互に3セットを目安に行いましょう。

2 ダブルレッグワイプ

Aのうつ伏せの状態から、Bのように両足を反らせ8~10秒キープします。



3セットを目安に行いましょう。

効果 腰痛の原因はさまざまですが、多くは日々の生活や姿勢によって腰椎や腰部椎間板が圧迫されることで起こります。今回のエクササイズで腰椎周辺の筋肉を強化することで、腰椎や腰部椎間板の圧迫を防ぎ、急性腰痛症(ぎっくり腰)、椎間板ヘルニアなどの予防効果が期待できます。

運動のポイント

● 急激に反らせると負荷が大きくなり過ぎます。太ももが床に着いても構わないので、なるべく脚をまっすぐにして「浮かせる感覚」からトライしてください。痛みがある場合は無理して行わないようにしましょう。

【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。

1月 **この男がジブリを支えた。近藤喜文展**

とき 開催中～4月10日(日)まで
午前9:00～午後6:00(1月～2月は午後5:00まで)

会場 石ノ森萬画館 企画展示室
問 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

おめつき(火伏せ祭り)

とき 24日(日)
午前10:00～午後1:30頃

会場 雄勝町名振地区
問 雄勝公民館
TEL 0225-57-3052

石ノ森草太郎生誕78thイベント

とき 24日(日)
午前9:00～午後4:30

会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

2月 **マリナル女川おさかな市場 あんこう祭り**

とき 13日(土)・14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日程や内容が変わる場合があります
※臨時駐車場:清和荘(マリナル隣)

オール赤井岡あげ大会

とき 7日(日)
午後1:00～午後3:00頃(受付は12:30～)

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4回 くらっば みんなのひな祭り

とき 2月27日(土)～3月13日(日)・月曜休館
午前9:00～午後5:00

会場 蔵しっくパーク ひとまち交流館
TEL 0225-84-1770

3月 **マリナル女川おさかな市場 かに祭り**

とき 12日(土)・13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日程や内容が変わる場合があります
※臨時駐車場:清和荘(マリナル隣)およびホテル華夕美(シャトルバス運行)

マンガッタン感謝祭

とき 20日(日)・21日(月)
午前10:00～午後3:00

会場 石ノ森萬画館・中瀬公園
問 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

4月 **マリナル女川おさかな市場 しらす祭り**

とき 9日(土)・10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日程や内容が変わる場合があります
※臨時駐車場:清和荘(マリナル隣)

毎日開催 **石ノ森萬画館 オリジナルワークショップ**

とき 毎日開催(休館日を除く)
午後1:00～午後3:00

会場 石ノ森萬画館 3Fライブラリー
問 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

※休館日:12月～2月(毎週火曜日)
3月～11月(毎月第3火曜日)

【編集後記】

新たな年を迎えて目標や抱負をお持ちだと思います。UMINEKO編集部としては、皆さまのお役に立てるような紙面づくりを目指しています。年4回の発行ですが「発行が待ち遠しい」と思っていただけのように工夫していきたいと思っていますので、2016年もよろしくお願ひいたします。(編集部) ☺

第14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(テーマ:想像の海の生きものたち)」。14回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから5,250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」など各賞9点、「奨励賞」20点が選出されました。平成27年12月6日(日)には表彰式が行われ、表彰状と副賞が入賞者に進呈されました。

最優秀賞		小泉 理桜 さん(石巻市)
		松本 春馬 さん(石巻市)
優秀賞		木村 七歩 さん(石巻市)
		木村 明夢 さん(石巻市)
各賞		横山 菜々子 さん(石巻市)
		加藤 緩美 さん(石巻市)
奨励賞		山田 暖歌 さん(石巻市)
		熊谷 輝星 さん(石巻市)

◆審査委員長賞……丹野 一花 さん(石巻市)
◆審査委員特別賞……櫻井 蘭奈 さん(石巻市)
◆審査委員特別賞……櫻井 夢重 さん(石巻市)
◆審査委員特別賞……佐藤 和奏 さん(石巻市)
◆三陸河北新報社賞……渡邊 一花 さん(石巻市)
◆石巻日日新聞社賞……三浦 麻奈香 さん(石巻市)
◆石ノ森萬画館賞……菅原 理央 さん(東松島市)
◆女川原子力発電所賞……遠藤 羽夏 さん(石巻市)
◆女川原子力PRセンター所長賞……吉田 菜乃映 さん(女川町)

今野 理彩 さん(石巻市) 及川 彩羽 さん(石巻市) 北林 凜歩 さん(東松島市)
高橋 遥陽 さん(石巻市) 及川 瑠菜 さん(石巻市) 遠藤 里桜 さん(石巻市)
本田 遥大 さん(東松島市) 木下 暖菜 さん(石巻市) 小野 琉希 さん(石巻市)
伊藤 愛羅 さん(石巻市) 佐藤 俊介 さん(石巻市) 川畑 美波 さん(東松島市)
伊藤 大知 さん(石巻市) 津田 沙藍 さん(石巻市) 佐藤 美里 さん(石巻市)
中村 奏大 さん(石巻市) 中川 創太 さん(石巻市) 津田 乃愛 さん(石巻市)
阿部 浩也 さん(石巻市) 谷津 由也 さん(石巻市)

一次審査通過作品展示のご案内 ★石ノ森萬画館:1月30日(土)～2月7日(日) ★イオンモール石巻:2月20日(土)～2月28日(日)

●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「タンゴウオの「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、発電所構内にある **環境放射能測定センター**の取り組みについて **Aテナントさんに聞いてきたよ!**

環境放射能測定センターでは、発電所周辺の環境において、当発電所からの影響がないことを確認するため、環境中の放射能の強さの測定や、農産物、海産物、水や土などの試料を定期的に採取し、放射性物質の濃度を測定しています。放射性物質の濃度をより正確に測定するため、試料の裁断、乾燥・灰化という前処理をしっかりと行い、測定結果を確認しています。

環境放射能測定センター

1 採取試料を裁断し、乾燥・灰化させる

2 灰化した試料を測定器に入れる

3 測定結果を確認する

4

★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**

社鹿郡女川町 塚浜字前田1

女川原子力発電所 **UMINEKO** 係行

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、掲載す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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に **今治謹製 フェイス・ウォッシュ タオルセット(木箱入)** を差し上げます。

応募はがきの記入方法

瀬戸内の渦を巻く海。その潮流をモチーフにした 紋織タオルです。

Q. 石巻の市街地の北側に位置するトヤケ森山は、山の形から別の名前で呼ばれることがあります。次のうちどれでしょう。

① 馬っこ山
② 犬っこ山
③ 鬼っこ山

ヒント 人を乗せて走ることができる動物です。

前号の答え 女川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を誇っているのは? …… ③ サンマ

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28年2月29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。