



### うららかな日に桜咲き誇る鹿山公園

石巻市の鮎川港から船で約20分、牡鹿半島の沖合1kmほどに位置する金華山は、野生の鹿や猿が生息している自然豊かな島です。

金華山は天平21年（西暦749年）に日本で初めて金を産出し、朝廷に献上されたと伝えられています。

また、弁財天が祀られている黄金山神社は、3年続けてお参りすると一生お金に不自由しないといわれます。

境内から見下ろす鹿山公園には、春になると染井吉野のほか、塩釜桜や八重桜などが咲き誇ります。

今回は海の向こうに見える牡鹿半島とともに、満開の桜を描いていただきました。

#### Point.

島の歴史を知る  
桜の大木が  
鹿たちを優しく見守る

樹齢を重ねた大木と、若くて細い桜木が一言に花を咲かせた春の日の風景。

大木の幹や枝の力強さは、竹ペンを使って表現しています。細い線はペンの先端を使って描きました。

自由に動きまわっていた鹿たちは、画にも動きを与えてくれます。

春のうららかな島の様子と、見事に花開いた桜の風情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！  
……………女川福幸丸（女川町）
- みんなのエコ教室  
……………春掃除のワンポイント 編

#### P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……………アサリを使った料理
- 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…。



● 女川町在住者や町に縁のあるアーティストが出演



● 幅広い年齢層が楽しめるイベントを目指している



● 「我歴STOCK」の名は、「震災で瓦礫と呼ばれたものは私たちがこの町で生きてきた証、歴史そのもの」とし、さらに新しい時代をストック(積み上げる)していくという思いが込められている

**「我歴STOCK in 女川 ~共鳴編~」開催決定!**  
 ★とき 2016年7月10日(日)  
 ★場所 シーバルピア女川  
 ★Web <http://www.onagawa-fkm.com/>

## 人物 Key Person

**うえき ともこ**  
 植木 智子さん (女川福幸丸船長)  
 福幸丸の活動を始めたことによって町づくりの会議に参加する機会をいただきました。話し合いに参加し、その結果が目に見える形になり、町づくりがどのように進んでいるかを実感できる貴重な経験をさせてもらっています。

**さとう ともみ**  
 佐藤 友視さん (初代・女川福幸丸船長)  
 自分一人では難しいことも、仲間と力を合わせながらここまで回数を重ねることができました。私達より若い世代にも、自分達でやりたいことを見つけ、実現できるよう後押しをしていきたいです。

**さとう ただし**  
 佐藤 唯至さん  
 石巻出身ですが、女川福幸丸のおかげで女川町の皆さんと知り合い友達も増えました。ステージ進行には慣れてきましたが、今年も初心を忘れずに取り組みたいと思っています。

**うえき のりこ**  
 植木 紀子さん  
 ライブハウスにいたとき「我歴STOCKを見てファンになりました」と小さな女の子がアーティストに話している場面に遭遇したときは、やってきて本当に良かったと思いました。



● ミーティングは仕事を終えてから



● 女川町復興祭ではステージのサポートに、玉こんにゃく販売で大忙し

## 女川町 女川福幸丸

### 女川らしい音楽のイベントで町の人たちを笑顔に!

震災後、女川町で毎年開催されている音楽イベント「我歴STOCK in 女川」は、女川町在住の若者を中心に集まった団体「女川福幸丸」が、企画・運営しています。

第1回の開催は2011年10月30日。サブタイトルは「復興編」でした。以降、そのときの町の様子を反映させた「奮闘編」「出航編」「冒険編」「新時代編」とテーマを掲げてこれまでに5回開催してきました。

イベント実施のきっかけは、東日本大震災のすぐ後のことでした。初代船長(代表)を務めた佐藤友視さんは、ラジオから流れてきた音楽を聴いて、ピリピリしていた職場の雰囲気が和んだことを実感したといいます。「音楽の力を感じて、音楽で町の人を元氣にしたいと思いました」という佐藤さんは、仲間を呼んで音楽イベントを開催することにしました。

ただ、仲間は集まったものの音楽イベントを開催したことのある経験者は

いません。初回は手さぐりの状態で、知り合いから教えや支援を受けて準備を進めました。

こうしたなかで開催した第1回のイベントは大盛況で、会場内にはたくさん笑顔がありました。震災後、初めて顔を合わせて近況を確認しあう人々の姿もあつたそうです。

「我歴STOCK」のステージには、若手ミュージシャンのほか、女川獅子舞や女川潮騒太鼓囃会も登場します。

「幅広い年齢の人たちに楽しんでもらいたい」「女川に恩返しをしたい」というのが、現在の船長である植木智子さんをはじめとしたクルー(メンバー)たちの共通の思いです。

女川福幸丸のクルーはそれぞれが仕事を抱えていて、ミーティングやイベントの準備は仕事が終わった夜や休日に行います。「福幸丸の活動を充実させることで、仕事にも楽しく取り組みます」と植木さん。

現在のクルーは25名で、それぞれが



得意なことを生かした役割を担っています。例えば、船の整備をしている人はステージ設営の作業を、デザイン関係の仕事をしている人はポスターやグッズの制作など。女川町外に住んでいるクルーは、イベント当日の荷物運びやグッズ販売などを行います。

また、女川福幸丸は「我歴STOCK」以外にも女川町で行われるイベントの運営・サポートを行ない、町を盛り上げています。

大好きな女川の人たちを「音楽で元気づけたい、癒したい」というのが女川福幸丸の思いです。さらに、女川町外からも人々が訪れるきっかけになればとも考えています。

女川町の復興計画は8カ年。「我歴STOCK」はその計画を見守り、町を応援するために10年間続けることを目標に、今年も多くの人の笑顔を想像しながら、7月の開催に向けて準備に入っています。

## 23 みんなのエコ教室

日本の大掃除といえば年末ですが、「春の大掃除」もメリットがたくさんあります。暖かくて水仕事がしやすくなりますし、気温が高いと汚れがゆるんで落としやすくなります。さらに、衣替えや模様替えと一緒にすれば、押し入れやクローゼットの中や家具の裏も「ついで掃除」ができます。



## 春掃除のワンポイント 編

さわやかな春は掃除に向けた季節です。不要になったものを片づけながら、お部屋をきれいにしましょう。梅雨にそなえてカビ対策もしっかりと!

春のさわやかな空気を部屋いっぱい入れて、エコで健康的な生活を。



### ★着なくなった服をリユース



冬から春への衣替えで、着る機会がなくなった服を雑巾にして再利用しませんか。窓や床用には大きめに、家具の隙間や台所用には小さめに切り分けておくといでしょう。フリースなどは微細な繊維でできているので、洗剤を使わなくても水垢などを落とすことができます。ひどく汚れたらそのまま捨てることもできるのも便利です。

### ★今のうちからカビ対策



春から夏に向かう季節はカビが発生しやすくなります。冬に結露が生じていた押し入れやクローゼット、窓枠や台所などを点検して汚れやほこりを無くしておくことがカビ対策につながります。また、冬の間に使用した暖房器具もお手入れを。とくにエアコンは梅雨や夏にも使うので、フィルターや室外機の掃除で健康的でエコな暮らしを送りましょう。



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。「国際栄養師」として食べ物の健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

## ★アサリの酒蒸し (2品の下ごしらえ)

- ① アサリを酒と一緒に鍋に入れて蓋をのせ蒸し煮する。
- ② アサリの口が開いたらざるに上げて身と汁に分ける。
- ③ アサリの身を殻からはずしておく。



## アサリのレンジおこわ (★使用)

(4人分) 約1,420Kcal  
(1人分) 約355Kcal

- ① 干しシイタケを水で戻しておく。
- ② 餅米はさっと洗ってざるに広げバラバラになるまで水気を切る。
- ③ 干しシイタケ・タケノコ・ニンジン各1cm角に切っておく。
- ④ 耐熱ボウルにアサリの蒸し汁と水(合わせて320cc)、醤油、オイスターソース、塩を合わせて餅米を加える。③の具をのせて、その上に落とし蓋としてラップふわりとかぶせる。さらにボウルにラップを蓋をして電子レンジで8分(\*)加熱する。一度レンジから取り出して手早くさっくり混ぜ、再び落としラップをのせ、ボウルをラップで蓋してレンジで5分間加熱し、その後10分間蒸らす。
- ⑤ ④に★のアサリの身を加えてさっくり混ぜる。器に盛り付けゆでた菜の花を添える。

材料(4人分)

- 餅米 2合
- アサリ 350g
- 干しシイタケ 5枚
- 茹でタケノコ 小1/2個
- ニンジン 1/3本
- 菜の花 適宜
- 醤油 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酒 100cc

\*電子レンジ500Wまたは600W



## 春ニラの卵焼き アサリアん (★使用)

(4人分) 約912Kcal  
(1人分) 約228Kcal

- ① ニラを1cmの長さに切る。
- ② 卵をほくほくして砂糖と塩で味付けし①とみじん切りにした生姜を加え、熱したフライパンに油をひいてニラ入りの卵液を流す。大きく箸でかき混ぜ半熟になったらフライパンの向こう側へ寄せ、ひっくり返して好みの加減まで火を通す。冷めたら切り分けて器に盛り付ける。
- ③ ★のアサリの蒸し汁を温めてみりんと塩で味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつけ、アサリの身を加えて火を止める。
- ④ 卵焼きに③のアサリアんをかける。

材料(4人分)

- アサリ 200g
- ニラ 1/2束
- 卵 4~5個
- 生姜 少々
- 砂糖 小さじ1~2
- 塩 少々
- みりん 大さじ2
- 油 大さじ1
- 酒 70cc
- 片栗粉 小さじ1



## アサリのニンニク醤油漬けと即席スープ

(4人分) 約108Kcal  
(1人分) 約27Kcal

- ① 醤油・酒・砂糖・たいてつぶしたニンニク・小口切りのタカノツメ・山椒を合わせて煮立たせる。
- ② 鍋に砂抜きしたアサリと①を入れ、火にかける。
- ③ アサリの口が開いたら火を止め2時間ほど置いて冷ます。
- ④ ③を器に入れて熱湯を注ぐ。(汁大さじ1に対して熱湯はお茶碗約1杯分が目安)

材料(4人分)

- アサリ 350g
- ニンニク 1片
- 醤油 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1.5
- 酒 大さじ3
- 山椒 少々
- タカノツメ 1/2~1本



## 新タマネギとトマトの豆乳ドレッシングサラダ

(4人分) 約180Kcal  
(1人分) 約45Kcal

- ① 新タマネギは薄切りに、トマトはくし形に切る。メカブはさっとゆがいて、ひらひらの部分は一口大に切る。莖は斜め薄切りにする。
- ② ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせて、①のサラダにかける。

材料(4人分)

- 新タマネギ 1個
- トマト 1個
- メカブ 50g

- <ドレッシング>
- 豆乳 1/3カップ
  - 味噌 大さじ1
  - みじん生姜 少々
  - 塩コショウ 少々



新タマネギとトマトの豆乳ドレッシングサラダ

アサリのニンニク醤油漬けと即席スープ

春ニラの卵焼き アサリアん

アサリのレンジおこわ

**\*旬の素材\* 《アサリ》**

アサリの名前の由来は、浜で魚介類を探してとる「漁る」や「浅い水に住む貝」など複数の説があります。旬は3~5月頃で潮干狩りのシーズンに重なります。

あさりには鉄分、ビタミンB12、タウリン、亜鉛が豊富に含まれています。貧血の防止や肝臓の機能を正常にする効果、新陳代謝を促す効果が期待できます。選ぶときは、殻を固く閉じ模様が鮮明なものを選びましょう。旬のアサリは殻が薄いので、やさしく洗うのがポイントです。

今回はアサリをメインにした春のレシピを2品をご紹介します。



### 薬膳情報

アサリには体内の余分な水分を排泄する、たんを切りせきを鎮める、のどに潤いを与えるなどの効果があるといわれています。タケノコは余分な水分や熱を取り除くとともに、解毒作用があるとされています。ニラや菜の花には体を温める作用があるので、寒さの残る春に適した旬の食材です。

## おたよりコーナー

■馬っこ山(前号表紙)は私が小学生の時に遠足で登った山です。絵を観てとてもなつかしく感じました。(石巻市C.Rさん)

◆尾形先生も「遠足で来たことがある」と話していました。思い出の場所に足を運んでみるのも楽しいものですね。(編集部)

■カキの料理が、とても参考になりました。今度、作ってみたいと思います。(東松島市A.Yさん)

◆カキにもいろいろな食べ方がありますね。今回のアサリ料理もぜひお試しください。(編集部)

■暖房器具のそうじをしました。省エネにもつながり、よいきっかけになりました。(東松島市Y.Kさん)

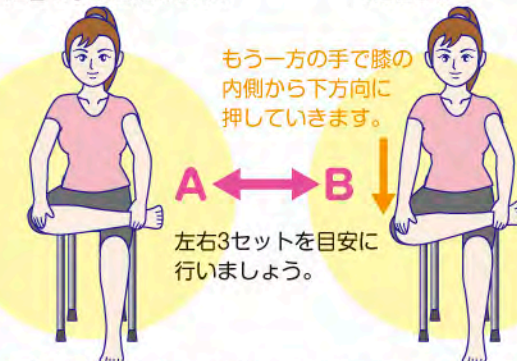
◆おそうじすると、きれいになって省エネにもなり一石二鳥。しかも安全に長く使うことにもつながりますね。(編集部)

## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

ストレッチで下半身を軽やかに!

### 1 股関節のストレッチ

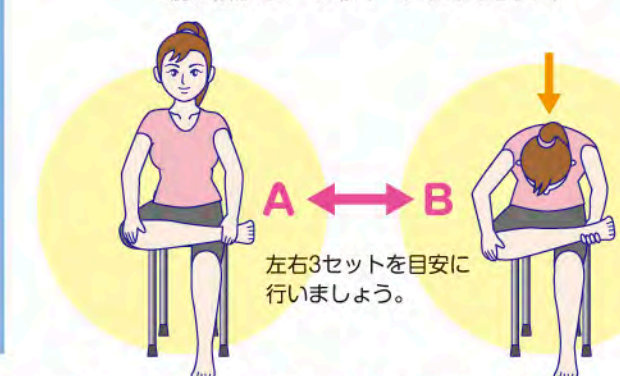
座った状態で片方の足を 伸びていることを感じ もう片方の膝のあたりに乗せて たら8~10秒キープして 足首を手で固定します。 ください。



**効果** 骨盤および股関節の可動域が広がるので足の運びがよくなります。また、血液やリンパ液の流れがよくなり、足のむくみを解消したり予防することができるほか、長い時間座っていることで起こる腰痛の軽減にもなります。

### 2 臀部のストレッチ

Aの状態から、胸が脚に向かうように上体を前に傾けて8~10秒キープしてください。



### 運動のポイント

- 勢いをつけて強く押すのではなく、膝の内側をじわっと押すようにしましょう。
- 背筋を伸ばした状態で行うとより効果的です。どちらのストレッチも、床に座った状態でもできます。

【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。

**4月** あさひやまけせましんじゅみこしとぎよ  
**朝日山計仙麻神社神輿渡御**  
 とき 24日(日)  
 会場 朝日山計仙麻神社及び周辺地区  
 問 石巻市役所河南総合支所地域振興課  
 TEL 0225-72-2114

**GW企画 縄文体験・体感WEEK**  
 とき 29日(金)～5月8日(日)  
 午前10:00～午後3:00(体験受付時間)  
 ※5月5日(木)は入館料・体験料無料  
 会場 奥松島縄文村歴史資料館  
 TEL 0225-88-3927

**5月** 春のマンガタン祭り  
 とき 3日(火)～5日(木)  
 午前10:00～午後3:00  
 会場 中瀬公園  
 問 石ノ森萬画館  
 TEL 0225-96-5055

**金華山黄金山神社初巳大祭**  
 とき 11日(水)～17日(火)  
 ※11日(水)午前10:00～本祭  
 ※15日(日)午前10:00～神輿渡御  
 会場 金華山黄金山神社  
 TEL 0225-45-2301

**マリナル女川おさかな市場 ほか祭り**  
 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

**第23回 サン・ファン祭り**  
 とき 21日(土)午後4:00～午後8:00  
 22日(日)午前10:00～午後4:00  
 会場 石巻サン・ファン・パウティスタパーク/  
 サン・ファン館  
 問 サン・ファン祭り実行委員会事務局(サン・ファン館内)  
 TEL 0225-24-2210

**6月** マリナル女川おさかな市場 銀鮭・かつお祭り  
 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

**7月** マリナル女川おさかな市場 うに祭り  
 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

**金華山黄金山神社 龍神まつり・龍(蛇)踊り奉納**  
 とき 30日(土)～31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93回 石巻川開き祭り2016**  
 とき 31日(日)・8月1日(月)  
 会場 石巻市内中心部  
 問 石巻川開き祭り実行委員会(石巻商工会議所内)  
 TEL 0225-22-0145

**【編集後記】**  
 尾形先生に同行して金華山へ渡った船で、関東から旅行中のご夫婦と一緒にしました。また、3月に女川町で開催された「女川復幸祭」には、町内外から約12,000人の来場者があったそうです。このように、多くの方に足を運んでいただき地域の魅力を堪能してもらえると嬉しいですね。UMINEKOも情報発信でお手伝いできたらと思っています。(編集部)

**東北電力 コーナー** テーマ **想像の海の生きものたち**

**図画コンクールの歩み**

毎年、夏休みに募集している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)が今年15回目をむかえます。そこで、第15回目の開催に先立ち、第1回～第14回の入賞作品のご紹介と、審査委員長の洋画家、尾形たき子さんの絵画作品や、水中写真家、渡辺信次さんの写真作品を展示します。ぜひ来館ください。

開催日 **4月29日(金)～5月15日(日)**  
 会場 **女川原子力PRセンター 2F**

第14回 最優秀作品

**女川原子力PRセンター**

**ローズガーデンフェア**

入場無料

開催期間 **6月1日(水)～30日(木)**  
 ★開館時間: 9:30～16:30 (6/20(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、約70種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。

**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!」**

事前予約制(各日先着30名)

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!  
**6/5・12・19・26(計4回予定)**

- 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6/20(月)を除く

**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「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

**女川原子力PRセンターの展示装置をリニューアルしたよ!**

女川原子力PRセンターでは展示装置を今春リニューアルしました。原子力発電所の仕組みを分かりやすく解説する模型の他、今回、映像やクイズを通して、親子で楽しく学べるコーナーを新設しました。地域の皆さまにお楽しみいただけるイベントとして、子ども達が想像の海の生きものを描いた「図画コンクール作品展」や、約70種のバラが咲き誇る「ローズガーデンフェア」を今後開催します。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

★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**

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に**密閉ポット3点セット**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 ⑩⑧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

カラフルなフタのポットは丸形で持ちやすく、透明な本体は中身が一目でわかるのでとっても便利!

**Q.** 女川駅前のテナント型商業施設の名称には、海に向かって連なるシルエットから「シーバルちゃん」のいる機橋」という意味が込められています。その名称は次のうちどれでしょう。

※シーバルちゃんとはウミネコをモチーフにした女川町の公式キャラクターです。

① サンバルピア女川  
 ② シーバルピア女川  
 ③ エキバルピア女川

シーバルちゃん

**ヒント** イキイキ活動紹介のコーナーのなかで紹介した今年の「我屋 STOCK」の会場でもあります。

**前号の答え** 石巻の市街地の北側に位置するトヤケ森山の別の名前は……………① 馬っこ山

**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5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。

※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。