



風の海に漁船が休憩している午後



石巻市旧北上町には十三浜と称される、追波、吉浜、月浜、立神、長塩谷、白浜、小室、大室、小泊、相川、小指、大指、小滝という集落が点在しています。

今回訪れた相川浜は、海に向かって左手に金毘羅神社があり、岬の高台には金毘羅神社が祀られています。

この辺りは夏のウニ漁をはじめ、サケやアワビなどの漁のほか、ホヤ、カキ、ホタテなどの養殖が盛んな地域です。震災により甚大な被害を受けましたが、港の復旧が集落にとっても復興の一步となっているようです。

今回は、相川浜の高台にあるお宅の庭から、港と金比羅崎を望む景色を描いていたいただきました。

Point.

澄んだ水に
まぶしい光がそよぐ
のどかな夏の風景

三陸の入り江のひとつである相川浜は、海水の美しさとのどかな風景が印象的でした。

夏の日差しを浴びて育った植物の濃い緑も夏らしさを醸し出していたので、手前の緑はマスキングの手法を用いて艶やかに茂った様子を描きました。生命力を感じさせながらも、全体のバランスのなかで強くなりすぎないように心がけました。

スケッチしながら復興の兆しを感じ、一日も早く穏やかで活気あふれる浜に戻りますようにと祈りながら筆をとりました。

(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。日本水彩画会友、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!
……宮城県石巻好文館高等学校 吹奏楽部 (石巻市)
- みんなのエコ教室
……夏の台所でエコ 編

P.3

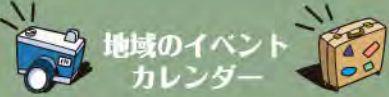
- 旬の素材 ～横須賀風～
……鯛を使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



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

2016.7 ~ 10



※イベントへおでかけの前に
諸事情により開催日時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 **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
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いただく、問い合わせ先までご確認ください

8月 **2016サマーフェスタ・イン・かほく**
とき 7日(日) 午後4:00~(花火 午後8:00~)
会場 河北総合センター(ビッグワン)・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 11日(木)~15日(月) 午前10:00~午後3:00
※13・14日は体験料無料
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

マリナル女川・夏祭り
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
※雨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:満和荘(マリナル隣)

和洲夏まつり ~無限の灯 煌めく遠想の世界~
とき 15日(月) 午後4:30~午後9:00
会場 旧北上川河川敷(和洲水辺の楽校)
問 河南桃生商工会
TEL 0225-72-3586

第94回 東松島市鳴瀬流灯花火大会
とき 16日(火) 午後6:30~(花火 午後8:00~)
会場 国道45号 鳴瀬大橋付近河川敷
問 東松島市観光物産協会
TEL 0225-87-2322

東松島夏まつり2016
とき 27日(土) 午前10:30~午後8:30
会場 東松島市商工会館周辺・蔵しっくパーク周辺
問 東松島夏まつり2016実行委員会(東松島市商工会内)
TEL 0225-82-2088

~高校生による高校生の民謡大会~ 民謡甲子園全国大会
とき 27日(土) 午後1:00~午後5:00(開場10:00)
会場 東松島市コミュニティーセンター
問 民謡甲子園全国大会 実行委員会
TEL 0225-94-6030

トリコロレ音楽祭
とき 28日(日) 午前10:00~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 ツール・ド・東北2016
とき 17(土)・18(日)
会場 石巻専修大学(スタート&ゴール)
問 ツール・ド・東北2016大会運営事務局
TEL 0570-099-820
HP <http://tourdetohoku.yahoo.co.jp/2016/>

10月 奥松島縄文村まつり
とき 23日(日) 午前10:00~午後3:00
※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

【編集後記】

今回の表紙は、尾形先生とスケッチに出向いたときに地元の方から湾がきれいに見える場所を教えてくださいと描かれたものです。その際に、漁のことや養殖のことなども丁寧に教えていただきました。こうしたコミュニケーションも嬉しいものです。なお、絵になる風景をご存じの方はぜひお知らせください。(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15回 東北電力図画コンクール



最優秀賞 作品

「魚の花園」
6年 泉理枝さん

テーマ 想像の海の生きものたち

作品募集

作品の裏には以下の内容を書いて応募してください。
・お名前(ふりがな)・男女・年齢・郵便番号・住所・電話番号
・学校名(幼稚園・保育所名)・学年・絵画タイトル
・作品のコメント(生き物の特徴や描くときの工夫など)
※記入もれの無いよう大人の方といっしょに書いてね。

募集期間 平成28年7月21日(木) ~ 8月31日(水)まで
※当日消印有効

応募対象 小学生以下のみ
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。

★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↑を書いてね!
(矢印)

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!
お問い合わせ先 TEL.0225-53-3410 〒986-2221 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田123
東北電力株式会社 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
※開催時間 9:30~16:30 / 休館日 毎月第三月曜日(祝日の場合登日)

●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・森萬画館



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

女川原子力発電所のホームページをリニューアルしたよ!



当社ホームページに「女川原子力発電所バーチャル見学」のコーナーを設けました。
原子炉建屋やタービン建屋において電気が作られるまでの様子や、安全対策設備や訓練の様子などを動画や写真で見ることができます。
現在かさ上げ工事を実施している海拔29mの防潮堤工事や、重大事故時に使用する水を貯めておく淡水貯水槽の設置工事状況などを確認できますので、是非、ご覧ください。



★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/>

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…。



● マーチングコンテストでは、30×30mの舞台上で最高の演奏を繰り広げました



● この春の定期演奏会では熊本地震への募金を集めた他、入場料の一部を熊本県吹奏楽連盟に寄付しました



● ホールが2日間とも満席になる大盛況でした



● 教えてくれる先輩に応えたいから、真剣な瞳



● パート練習。あちこちの教室から音が響きます



● 限られた時間のなか黙々と自分の腕を磨きます



● 現在部員は過去最多の84名。次の吹奏楽コンクールには初めて大編成と小編成の2チームが登場します

「マーチングをしよう」と言い出したのは私なのですが、当時の2年生に話しを持ちかけたら、最初は嫌だと言われました」と笑う顧問の橋戸先生。座つての演奏だけだと授業のようなので、もっとみんなが積極的にコミュニケーションを取れるようにしたかった

吹奏楽部の主な活動は、春と冬、年2回(計4回)の定期演奏会、夏の吹奏楽コンクール、冬のアンサンブルコンテスト、そして2年前からはじめた秋のマーチングコンテストが加わりました。そして、アンサンブルコンテストでは、一昨年、東北大会に初出場し、マーチングコンテストでは、ビギナーながら2年連続東北大会金賞を獲得する快挙を遂げました。

熱気にあふれた練習室に勢ぞろいした、吹奏楽部員84名の瞳がタクトに集まります。そして次の瞬間、幾つもの音が静寂を破るように響き、滑らかなメロディを奏でました。



自分たちが楽しむだけでなく、お客さまが楽しめる演奏を

春と冬の定期演奏会は、遊楽館かなんホール(石巻市北村)でそれぞれ2日間開催されますが、今年は両日とも立ち見ができる盛況で入場できない人がいたほどでした。第一部はクラシックの曲、第二部は合唱とマーチング演奏、そして第三部ではポップスとバラエティに富んだ2時間半のステージが繰り広げられます。「曲数が多くなって

いるとか。」「難しいのはフォーメーションを覚えること。大人数なので音を揃えるのも大変ですが、ビデオで確認した時にきちんと揃っていると嬉しくて、もっともっとと良くしたいという気持ちになります」と部長の小指さんはその楽しさを語ります。副部長の石垣さんは「東北大会に行くことみんなで泊まって一晩過ごせるので、それがすごく楽しいです。演奏では最初の一步が大切というところが分かってきて、やればやるほどすごく深い」と感じているとか。

も、きちんと聴かせられるように仕上げるために頑張ります」と副部長の伊藤さん。部員が増えているのは、演奏でお客さまを楽しませたいという熱意が伝わっているからかもしれません。

楽器の演奏法はパートごとに先輩から後輩に伝えられます。そこには、演奏技術だけではなく、いい演奏をして結果を出すという精神もきちんと受け継がれているようです。

今年も3年生の引退まで残りわずか。7月の吹奏楽コンクールでは県大会へ進んで金賞を獲得したい。そして東北大会へ、と思うのは少しでも長く大切な仲間との時間を共有したいから。今まで支えてくれた保護者の皆さんや先生方とともに総力戦で挑みます。



宮城県石巻好文館高等学校 吹奏楽部

石巻市

人物 Key Person

はしど こうじ
橋戸 孝司 さん (顧問)

文武両道と言いますが、部活をやるエネルギーがあって初めて学業にも専念できるのではないかと考えています。生徒たちが密度の濃い高校生活を送れるような部活を、常に準備していききたいというのが大きな目標です。

おさし ありさ
小指 有沙 さん
部長/ホルン (高校3年生)

部活も勉強もやればやるほど結果が出るので、結果を出そう!という目標をもってやっています。今までの素晴らしい経験をしてこられたので、将来にそれが少しでも役立てられる、音楽に関わる仕事に就ければと思っています。

いとう りの
伊藤 理乃 さん
副部長/トロンボーン (高校3年生)

私もですが、離れたところから通学している仲間もいます。演奏会以外に入学式などでの演奏もあるので忙しく、勉強との両立は大変ですが、テスト1週間前になったらすごく勉強します。時間がないからこそすごく集中しますね。

いしがき まな
石垣 舞奈 さん
副部長/ファゴット (高校3年生)

吹奏楽を始めたきっかけは、姉もサクソを吹いていたので、半分は姉への憧れからです。吹奏楽部の仲間とは、勉強でもわからないところを教え合っています。でも、絶対負けたくないと思っています。

24 みんなのエコ教室

夏の台所でエコ編

暑い季節だからこそ、冷蔵庫の効率的な利用方法や、水道水の使い方を工夫してみませんか?



★冷蔵庫内を見直してエコ



賞味期限が近いものは今日のおかず
常温保存できるものは棚に…



冷蔵庫はゆったり
冷凍庫はぎゅうぎゅう

冷蔵室には食材を詰め込み過ぎないようにします。とくに冷風口の前は空けておきましょう。ただし、冷凍庫には隙間なく詰め込む方が冷凍効率が上がります。

★水に少しの気づかいでエコ



ひどい汚れは、古新聞でひと拭きしてから…

食器や調理器具を洗う前にひどい汚れや油を古新聞やキッチンペーパーなどでひと拭きすると、排水の汚れが少なくなる他、洗剤の使用も減るのでとってもエコ。



洗い桶で洗ってから、最後に流水ですすぎ洗い

洗い物をするとき気をつけたいのは水の出しっぱなし。食材や食器を洗うときは洗い桶の中で洗って、最後に流水ですすぎで節水を。食器洗い機は水の使用量が少ないので、手間も水も節約できます。



Manami Yokosuka

フードコーディネーター 横須賀 真奈美

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」として食生活での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

タイと夏野菜のスープ煮

(4人分) 約1,352Kcal
(1人分) 約338Kcal

- ① タイはウロコ・エラ・ワタを除いて洗い、塩コショウを両面に振る。
- ② フライパン(または鍋)に薄切りにしたニンニクと油を入れて火にかけ、香りが出たらタイの表面を下にして入れさっと焼いたら裏返す。隙間に大きく乱切りした玉ネギ、ナス、インゲン、実を外したトウモロコシを入れて一緒に炒める。
- ③ 水(タイの厚み2/3くらいが浸る程度)と塩を加えて強火で煮立てる。汁をタイにかけながら5分ほど煮る。
- ④ ③にペビー帆立を加えて1~2分たったら醤油を加えて味を調整、粗みじんのトマトを加えて火を止める。

*タイをフライパンに入れる時に油が飛び跳ねることがあるので注意しましょう。

材料(4人分)



- タイ 中1尾
- ペビー帆立 100g
- ニンニク 1片
- 玉ネギ 1/2個
- ナス 2本
- トマト 1個
- インゲン 4~5枚
- トウモロコシ 1/3本
- 塩・コショウ 少々
- 塩 小さじ2/3
- 醤油 小さじ2
- 油※ 大さじ3

※サラダ油でもオリーブオイルでもOK



タイの梅肉和え薬味ご飯

(4人分) 約1,040Kcal
(1人分) 約260Kcal

- ① タイの刺身を細切りにする。
- ② 叩いた梅肉・砂糖・酢を合わせて梅タレを作り、1/3量をタイの身にからめる。
- ③ 炊き立てのご飯に残りの梅タレを加えてさっくり和える。
- ④ ご飯を人肌冷ましてから、タイ、みじん切りの新ショウガ、細く切ったミョウガと大葉、ゴマをのせる。

材料(4人分)



- タイ刺身 1/4尾
- 新ショウガ 小1片
- ミョウガ 1個
- 大葉 5枚
- ご飯 2合分
- 梅干し※ 中2個
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3
- ゴマ 大さじ1

※種を除いて大さじ1杯分



タイの皮とキュウリの小鉢

(4人分) 約68Kcal
(1人分) 約17Kcal

- ① 刺身用のタイの皮をひき、ざるにのせて熱湯を注ぎ、キュッと縮まったらすぐ冷水にとって細切りにする。
- ② キュウリは薄い小口切りにして塩(分量外)を少量振りかけ、しんなりしたら絞る。新ショウガはごく細いせん切りにしておく。
- ③ 調味料(A)を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ 細切りにしたタイの皮、キュウリ、せん切りにしたショウガを盛り付けて③のたれをかける。

材料(4人分)



- タイの皮 1/4尾分
- キュウリ 1本
- 新ショウガ 小1片
- 調味料(A)
- オキアミ粉※ 小さじ1
- だし汁 大さじ1
- 塩 少々
- 醤油 少々
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

※乾燥オキアミを粉状に挽いたもの



おたよりコーナー

■温かい気持ちになれる絵画紀行は、毎回とても楽しみにしています。(石巻市U.Yさん)

◆今回は地元の方から湾がよく見えるポイントを教えていただきました。こうした交流も絵画紀行ならではの。(編集部)

■女川福幸丸の記事を読んで元気ができました。ありがとう。みんなで明るく協力して活動していることがとても伝わってきました。(石巻市S.Mさん)

◆「女川町が好きだから、町の人たちのために！」と活動する女川福幸丸のメンバーの笑顔はとても輝いていて、私達も元気を分けてもらいました。(編集部)

■旬の食材を使ったレシピは家族に大好評です。おかげさまでわたしの腕前も上々です。(東松島市S.Aさん)

◆ひと工夫でお料理のパリエーションが広がりますね。今回のレシピ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

座ってできるトレーニングで、暑い日もイキイキ過ごしましょう。

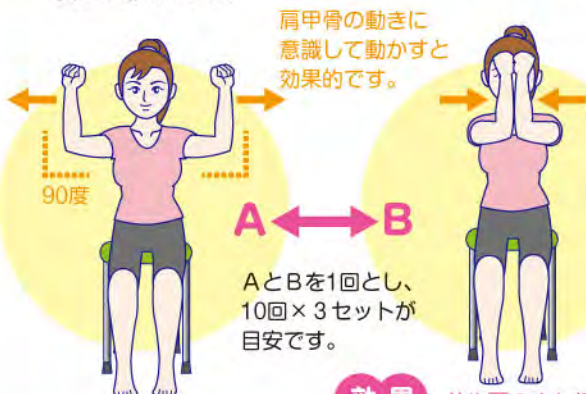
元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか?このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。



1 肩甲骨の開閉運動

ヒジと両脇の角度を90度くらいに保ち、胸を広げるように腕を後ろに動かします。

ヒジと両脇の角度を保ったまま腕を前に動かします。



肩甲骨の動きに意識して動かすと効果的です。

A ← B

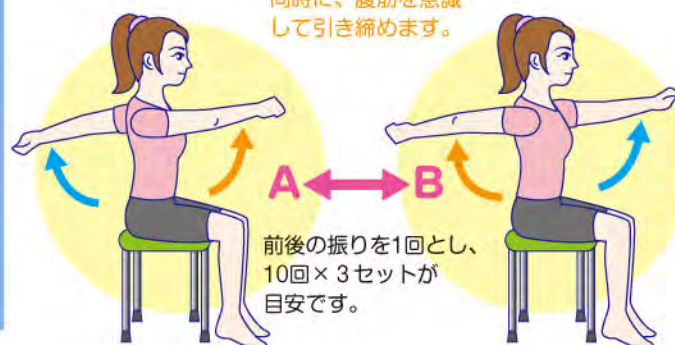
AとBを1回とし、10回×3セットが目安です。

効果 首や肩のまわりを快適にし、コリの予防につながります。

2 腕振り運動

両手を前後に大きくゆっくり振ります。前後とも肩の高さを目安に振ってください。

同時に、腹筋を意識して引き締めます。



A ← B

前後の振りを1回とし、10回×3セットが目安です。

運動のポイント

- 肩甲骨が動く範囲を広げることで、肩や肩甲骨のインナーマッスル(体の内側にある筋肉)を緩めます。
- 腕を大きく振る時に、腹筋を意識して引き締めることで、腹筋のエクササイズにもなります。

【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。