



松島の島々を包む秋の気配

松島湾の島々を一望できる名所「松島四大観」の一つで「壮観」といわれる東松島市宮戸島の大高森山。標高は約106メートルで、登山口から山頂まで20分ほどで登ることがができます。

山頂からは眼下に奥松島や松島の島々、遠くには石巻湾や牡鹿半島、蔵王連峰、船形山、栗駒山まで見渡すことができます。

山頂には、「荒城の月」といわれる土井晩翠の詩碑が立てられているほか、東屋があるので登ってきた疲れを座って癒すことができます。

今回は景色を見ながらゆっくりと登り、四方の眺めを楽しんでから構図を決めて描いていただきました。

Point.

刻々と表情を変える秋の空の色と海の煌めきをとり入れて

木々の葉が緑色から少しずつ化粧直しを始めた頃、大高森山に登りました。

山頂で景色を楽しんだり、東屋で休んだりしているうちに陽が傾き始め、空と海面に薄いピンクの色が広がってきました。

海面の輝きも時間とともに表情を変えました。

キラキラと光る水面の様子と、移りゆく空の色をとらえて、初秋の景色を表現してみました。

(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!
……雄勝町伊達の黒船太鼓保存会 (石巻市)
- みんなのエコ教室
……野菜作りエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……サンマを使った料理
- 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

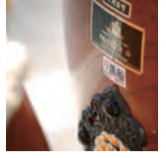
地域のイキイキ活動紹介!

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

雄勝町伊達の黒船太鼓保存会

支えてくれた方々への感謝を伝え、地域の伝統を未来につなぎたい。



「雄勝町伊達の黒船太鼓保存会」は、平成3年に旧雄勝町の町制施行50周年の記念事業の一つとして発足した創作和太鼓の団体です。

保存会の名称は、400年前に伊達政宗が欧州に派遣したサン・ファン・パウティスタ号が、雄勝町呉壺で造船されたと言われていること、また同船が「伊達の黒船」と称されたことからきています。

看板曲の「伊達の黒船」では、航海の軌跡や伊達政宗の想いを太鼓の音や振りで見せ、支倉常長たちを乗せたサン・ファン・パウティスタ号が太平洋を進む波音を、締太鼓の小刻みなリズムがイメージさせる響きとなっています。

発足以来、順調に活動を続け20周年を迎えた2011年、震災により雄勝公民館にあった太鼓など全てが津波に流され、活動の基盤を失いました。



● 出帆を告げる力強い音が大地に響き渡る



● 震災から半年後の様子。練習場所がなく石巻駅前ではチヂミ屋を練習したことも



● 流された太鼓を拾い集めて打ってみた。それが復活への第一歩となった



● 伊東の按針祭で、大好きな太鼓を叩ける喜びははじける

同保存会の復活の原動力となった副会長の島中さんは、「震災時は何もない状況で、太鼓なんか出来るかという気持ちだったと思うんです。でも、私はいりたかった。それで、会に以前入っていた方々に毎晩電話をかけて、何とか集まってもらえました」と当時の様子を話します。島中さん自身は小学4年生の時から太鼓を叩いているとのこと。

「もしこのまま活動をやめてしまつたら、この太鼓は残らないかもしれない」と、当時は音楽仲間として保存会メンバーと親しくしていたという事務局長の四倉さん。石巻の被災状況をSNSでレポートしていた時に知り合った、静岡県伊東市の知人にこの太鼓について伝えたところ、「伊東にも徳川の黒船があるんです」との返信が。さらに、徳川家康が英国人航海士の三浦按針（みづらあね）に洋式帆船を造らせたことを記念した「按針祭」では太鼓合戦が行われるとのこと。話は進み、その太鼓合戦に伊達の黒船太鼓と、震災で失った太鼓の代わりに古タイヤの手作り太鼓で活動していた雄勝中学校が招かれることに

なりました。太鼓は伊東囃子の方々からお借りして「伊達の黒船太鼓」の復活を告げる音が伊東市に響き渡りました。

今では、演奏活動の他に中学校での演奏指導や、雄勝町内の獅子舞の保存にも動き出しています。過疎や震災による集団移転で祭りが出来なくなつたり、楽器の演奏や獅子を舞う人が少なくなつているため、映像記録の他に保存会のメンバーによる演技の習得を目指しています。そして、雄勝に新しくできる小中一貫校で、私たちが覚えたいものを若い人たちに伝えることができれば、と保存会の夢は膨らみます。

その後、瓦礫の中から拾い集めた太鼓を無償で修理していただいたり、伊東での演奏が縁で交流している太鼓団体などから楽器を提供いただいたことで機材が揃っていきました。「本当にいろんな縁が繋がったこと、支えられ助けられた太鼓なんだという感謝。そして自分たちが他の地域へ演奏に行くことで、雄勝や石巻のことを知って貰えることがすごく嬉しいんです。」と四倉さん。



● 伊東で知り合った太鼓団体（武州 今熊太鼓）から頂いた宮太鼓（写真左）にはじまり、各地からの支援で楽器が揃っていった

● 本拠地である雄勝で開催された「ホタテまつり」での演奏に、地元の人たちも喜んでた

- 今後の演奏予定
- 10月23日(日) …… 「鳴子温泉好日館開館9周年記念祭」(大崎市鳴子温泉町 ほっとパーク)
 - 10月30日(日) …… 「たからいち～地域の魅力フェスティバル～」(石巻市 中瀬公園)
 - 11月5日(土)・6日(日) …… 「みやぎフェスタ@MEGAWEB」(東京都江東区青海 MEGAWEB)
 - 11月23日(水・祝) …… 「松島紅葉ライトアップ2016 千秋楽演奏」(松島町 瑞巖寺延命地蔵前)

人物 Key Person.



かみやま まさゆき
神山 正行 会長

雄勝にはたくさんの方々と家族のような住民の方々があります。彼らの顔を見ながら仕事と太鼓をやっていきたくと思っています。どこへ演奏に行ってもとても皆さん温かくて、恩返しのもつりが、また励まされて帰ってくるような感じですね。



はたなか のぞみ 副会長

震災後、伊東に行って初めて太鼓を叩いた時のことが一番印象に残っています。心掛けているのは曲のストーリーを考えて表現すること、メンバーみんなの感謝の気持ちを目の前で聞いてくださる人たちにしっかりと伝えることです。



よつくら ゆきひろ
四倉 由公彦 事務局長

一昨年ミラノ博で演奏した時、きちんと気持ちを入れて太鼓を打てば国境は関係ないと感じました。また僕は雄勝出身ではないので、雄勝で演奏する時はこの地の神様に聞いていただくんだ、と考えたりします。

25 みんなのエコ教室

冷蔵庫の使い方エコ編

冷凍保存と冷蔵庫の温度管理を工夫してエコな料理を心がけましょう。

料理は食材を無駄なく使って、手早く調理するのがエコのポイントです。

★ホームフリージングでエネルギーと時間を節約しよう

食材を下ごしらえして冷凍保存しておきましょう。皮をむいたり下茹でして使いやすい大きさに切っておくと便利です。

きんぴらや切り干し大根などのお料理も冷凍保存できます。

ほかにもミートソースやカレーなどの加熱調理したものはホームフリージングに向いています。水分が多い出汁やブイヨンは製氷器で凍らせると使い勝手がいいので試してみてください。

ポイント

- 使用する容器は衛生的に取り扱い、早めに使ってください。(2~3週間以内が目安です)



★冷蔵庫の温度は大丈夫?

冷蔵庫の野菜が凍ったりしていませんか? 夏場の気温にあわせて冷蔵庫の設定が「強」のままではエネルギーのムダ。

秋になったら設定温度を「中」や「弱」に下げ調節しましょう。衣替えをするように設定温度も確認してくださいね。





Manami Yokosuka
 薬膳料理研究家 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験を持つが「どうしてもお料理がしたい!」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。「国際薬膳師」として食べ物の健康管理も目指す、食のよさ仕事屋。

酢じめサンマ(下ごしらえ)

- 1 サンマの頭と内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろして中骨をすき取る。
- 2 全体に塩(一枚につき小さじ1/2程度)をまぶしつけて10分ほど置く。
- 3 酢で塩を洗い落とし、酢100ccに10~20分ほど浸ける。
- 4 小骨を取り除き、皮を頭の方からはいて3~4切れくらいにそぎ切ります。



酢じめサンマの握り寿司とナス・ミョウガの寿司

- 1 炊き立てのご飯に寿司酢(A)を合わせて冷ます。
- 2 ナスは斜め薄切りに、ミョウガは縦3枚に切ってポウルに入れ、塩(小さじ1/2)をふってしんなりさせる。水気を絞って梅肉をからめなじませる。
- 3 15cm四方くらいに切ったラップに一口大の寿司飯をのせ一旦軽く握る。ラップを開いて寿司飯の下に敷くように皮面を下にしたサンマと大葉を置いて、もう一度軽く包んで形をととのえる。ラップをはずしておろしショウガをのせる。
- 4 ナスとミョウガも③と同様に形を整える。

材料(4人分)

- 酢じめサンマ切り身 2尾分
- 米 2.5合
- ナス 中1本
- ミョウガ 4個
- 大葉 5枚
- 梅干し 中1個
- ショウガ 少々

◎寿司酢(A)
 ※以下の材料を混ぜて作ります。
 ○酢 小さじ4
 ○砂糖 大さじ2.5
 ○塩 小さじ1弱

酢じめサンマと柿の酢味噌添え

- 1 酢じめサンマは細切りにし、柿は皮をむいてごく薄く切る。
- 2 白味噌・砂糖・酢をよく混ぜ合わせた酢味噌を①に添える。

材料(4人分)

- 酢じめサンマ切り身 1尾分
- 甘柿 1/3個
- 白味噌 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1

サンマ団子の煮物

- ◎サンマ団子**
- 1 サンマを三枚におろして腹骨をすき取り、包丁で細くなるまで刻む(またはフードカッターで挽くのもOK)。
 - 2 ①に塩を加えて木べらでよく練り、みじん切りの長ネギとショウガ・卵・パン粉・コショウを加えてさらに練ってから適当な大きさの団子に丸める。
- ◎煮物**
- 1 ニンジンとゴボウを乱切りして油で軽く炒め、2カップの水・砂糖・みりん・酒を加えて10分ほど煮る。
 - 2 ①の具を片側に寄せて、サンマ団子と醤油を加えて崩さないように少し煮てから、ぶつ切り長ネギとシメジ、4cmに切ったインゲンを加え3分ほど煮る。

材料(4人分)

- サンマ 3尾
- 長ネギ 1/2本
- ショウガ 小1片
- 卵 1個
- パン粉 1/2カップ
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々

◎煮物

- ニンジン 1本
- ゴボウ 1/2本
- シメジ 1パック
- インゲン 5本
- 長ネギ 1/2本
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ3

塩焼きサンマとなめこの和え物

- 1 サンマを肛門の後ろから頭のほうへ向かって斜め半分切る(内臓が飛び出しにくい)。塩(小さじ2/3分量外)を全体に振って10分ほどおき、水分をふき取る。
- 2 サンマを盛り付けたときに上になる面からフライパンに入れ、中火で3分~4分ほど焼き、裏返してさらに3~4分焼く。
- 3 サンマを大きくほぐして、さっと茹でたなめこと粗くおろした大根と和える。好みて醤油を適量かける。

材料(4人分)

- サンマ 1尾
- なめこ 1パック
- 大根 3cm
- 醤油 少々

サンマを三枚におろすコツ

- 1 サンマを起こして、頭の後ろに包丁を入れ、背骨まで切る。
- 2 頭を持ち、内臓を引っ張り出すように頭を引いて胴体から離す。
※新鮮なものは、頭と一緒に内臓が出てきます。
- 3 内臓を出したら腹部分を切って手早く洗い、頭側から背骨の上に包丁を入れて身を引く。
- 4 ひっくり返して3と同様に包丁を背骨の上を滑らせるように包丁を入れる。
- 5 身の2枚は、背骨のあった部分から下(腹側)に向けて包丁を入れ、腹の小骨をそぎ切る。

おたよりコーナー

■ 図画コンクール「海の生きものたち」が15回目にびっくり。子供が小学生の頃に応募したことが懐かしいです。(東松島市 I.Aさん)
 ◆ 毎回とても個性的で魅力的な海の生き物が寄せられ、私たち子どもたちの感性の豊かさにワクワクしています。(編集部)

■ 絵画紀行を観て涼しい海の風を感じました。(石巻市 M.Sさん)
 ◆ 尾形先生は作品を描くために、さまざまな角度から眺めたり陽の動きを待ちながら情景を捉えます。その時の感覚が表紙からお伝えできると嬉しいです。(編集部)

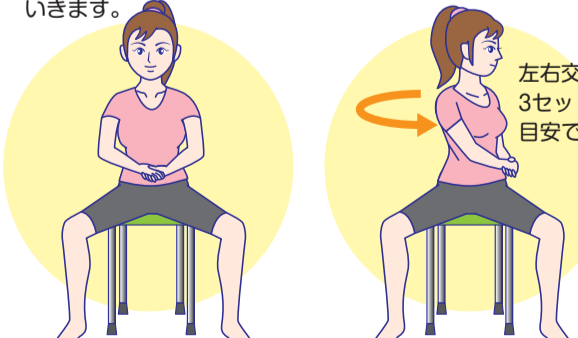
■ 旬の食材がおいしそう。また、イベントカレンダーの情報は地域のイベントを知ること役に立っています。(東松島市 K.Sさん)
 ◆ 地域の催しに出かけるきっかけにしたいだけいいなと思っています。旬の素材を使ったお料理もぜひ作ってみてくださいね。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

テレビを見ながらでもできる、ゆったりエクササイズで全身の活動機能性アップ!

1 腰ひねり

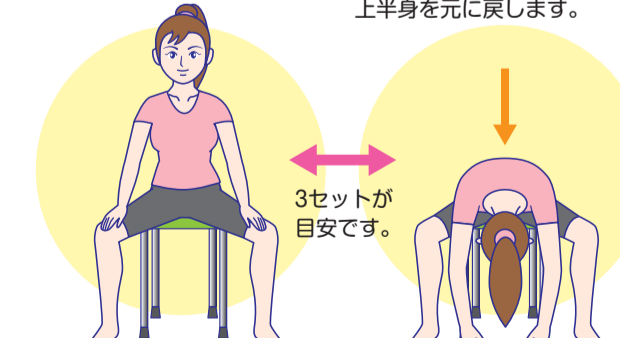
足幅を広めにして上半身をまっすぐにして座り、腰回りを意識しながらひねっていきます。



左右交互3セットが目安です。

2 股関節の前傾運動

できる限り足幅を広めにして座り、上半身を両足の間に倒していきます。



前傾時に、全身をリラックスさせ、この状態を10秒ほどキープしてから、ゆっくりと上半身を元に戻します。

効果 腰回りと股関節は上半身と下半身の重要な連結部位なので、この可動域(動かせる範囲)とバランスをストレッチで調整することで、全身の活動機能性を高めるとともにリラクゼーションの効果を得られます。

運動のポイント

- 可動域(動かせる範囲)には個人差がありますし、腰回りはデリケートな部位なので無理せず行ってください。
- 上半身を前に倒すときは、ゆっくりとしたリズムで行うよう心がけてください。

【監修: 井田耕治 先生】 「フ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。

2016.10 ~ 2017.1



※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。

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
※主催 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

第18回 股旅演芸東北大会
とき 30日(日) 午前9:30~午後3:00(開場8:30)
会場 石巻市桃生総合センター
問 河南桃生商工会桃生支所
TEL 0225-76-3315
料金 大人1,500円、中学生以下は無料
※詳しくは「股旅演芸東北大会」で検索してください。

かほく産業まつり
とき 30日(日) 午前9:30~午後2:30
会場 ビックバン・メディアシップ
問 かほく産業まつり実行委員会
(石巻市河北総合支所地域振興課)
TEL 0225-62-2114

たからいち ~地域の魅力・フェスティバル~
とき 30日(日) 午前10:30~午後4:00
会場 石巻市中瀬公園
問 (一社)石巻青年会議所
TEL 0225-95-1013
※詳しくは「石巻 たからいち」で検索して下さい。

11月 **第25回 かなんまつり**
とき 5日(土) 午前9:30~午後3:00
会場 こもれびの降る丘「遊楽館」
問 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

いしのまき復興マラソン
とき 6日(日) 開場 午前7:30 開会式 午前9:30
競技終了 午後0:30
会場 石巻専修大学(スタート・フィニッシュ)
問 いしのまき復興マラソン事務局
TEL 0225-95-8998

上下堤新そばまつり
とき 6日(日) 午前10:00~
会場 上下堤農村創作活動センター
(東松島市上下堤飯又沢15-5)
問 榊つづみ
TEL 090-4557-8099(担当:浅野)
※手打ちそば教室:先着20名様(1,000円) ※事前予約制
※そば試食:先着130名(200円)

第14回 北赤井地区大根狩り
とき 20日(日) 午前9:00~無くなり次第終了
(受付8:30~)
会場 東松島市赤井字星場地区のほ場
問 東松島市産業部農林水産課
TEL 0225-82-1111(内2143)
料金 500円 ※受付は当日のみ

和潤恵比寿講互市
とき 26日(土)・27日(日) 午前9:00~午後3:00
会場 和潤神社前通り(石巻市河南和潤地内)
問 和潤新栄会
TEL 0225-72-3067(事務局)

12月 **にっこり歳の市**
とき 23日(金) 午前10:00~午後3:00
会場 石巻市立北上中学校体育館
問 石巻市北上総合支所地域振興課
TEL 0225-67-2114

金華山黄金山神社 大祓式・除夜式
とき 31日(土) 午後5:00~午後6:00
会場 金華山黄金山神社
TEL 0225-45-2301
※金華山への定期便・海上タクシーは事前予約が必要

1月 **おめつき(火伏せ祭り)**
とき 24日(火) 午前10:00~午後1:30頃
会場 石巻市雄勝町名振地区
問 石巻市雄勝公民館
TEL 0225-57-3052

【編集後記】

涼しくなって体を動かしやすい季節になってきました。みなさんはなにに運動をしていますか。尾形先生の表紙のスケッチに同行した大高森山は、普通のスニーカーでも登れて、頂上からは見事な景色を楽しめるという、運動不足解消には絶好の場所でした。この秋、地域の素敵な場所を歩いてみるのもいいなと思っています。(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

女川原子力PRセンター ~スイートガーデン~
収穫祭 2016
平成28年 **10月23日(日)** 小雨決行
時間 10:00~15:00
場所 女川原子力PRセンター
お問い合わせ ☎0225-53-3410

超リアルな ティラノサウルスがやってくる!
【恐竜と握手・撮影会】
※お客様ご持参のカメラでの撮影となります。

味覚の秋・芸術の秋をみんなで楽しもう!
味覚の秋メニュー
“大地の恵み・収穫の喜び”を体験しよう!
収穫体験 整理券配布(午前・午後の2回)
時間 ①10:30~11:30 ②12:30~(なくなり次第終了)
りんご狩り さつまいも掘り 大根掘り
小学生以下対象

みんな大好き!あま〜いドーナツ!
ドーナツ試食
秋の味覚であたたまろう!
いも煮試食 時間 11:00~14:00(なくなり次第終了)
いっぱい遊んだ後は、おいしい軽食で腹ごしらえ!
石巻やきそば・トルティーヤ販売
特別価格 1食/200円 時間 12:00~14:00(なくなり次第終了)

芸術の秋メニュー
無料で自分で好きな形を作ろう!本物の石鹸ができていきます。
オリジナルせっけんアートを つくろう! 時間 10:00~15:00(なくなり次第終了)
無料で絵を描いて、世界でたったひとつのオリジナルマグカップをつくろう!
お絵描きマグカップ! 時間 10:00~15:00(なくなり次第終了)

ご来場のみなさまへ **お願い**
P **駐車場について**
※当日はPRセンターの駐車場は利用できません。詳しくは、当社ホームページのイベント情報をご覧ください。なお、付近の路上は駐車禁止ですので交通法規を厳守してくださいませようお願いします。
※イベント情報のホームページ <http://www.tohoku-epco.co.jp/event/>

お気に入りの作品を選んで投票しよう! **一般投票審査実施中!**
東北電力図画コンクール作品展示 テーマ **想像の海の生きものたち**
日時 10/31(月)まで 10:00~15:00 場所 女川原子力PRセンター 2F ギャラリーにて

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、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!

女川原子力発電所では、万が一の重大事故に備えて、原子炉を冷やす水を確保するための、大きな水槽、その名も「淡水貯水槽」の設置工事を進めています。貯水槽が完成すれば、約1万m³(7日間、事故対応可能な量)の水を貯めることができます。

基礎部分の工事の様子(平成27年7月撮影) 天井部分の工事の様子(平成28年9月撮影)

★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**
杜鹿郡女川町 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、掲載され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 **フロッシュ キッチン洗剤ギフト** を差し上げます。
応募はがきの記入方法
ヤシの油由来の洗浄成分で洗浄力が強く、天然アロエヴェラエキス配合で肌にやさしいキッチン用洗剤です。

Q. 伊達政宗がヨーロッパに派遣した船の名前は「サン・ファン・パウティスタ号」ですが、別名「伊達の〇〇」と呼ばれていました。次のうちどれでしょう。
① 赤船 ② 白船 ③ 黒船
ヒント: イキキ活動紹介に登場する太鼓グループの名前は、サン・ファン・パウティスタ号にちなんでつけられたそうです。
前号の答え: 旧北上町で「〇〇浜」と呼ばれる地域がありますが、その名称は?.....② 十三浜

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11月30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。