

# UMINEKO



2017 WINTER  
Vol. 58  
冬号

ふるさとの情景

## 絵画紀行

● 女川町・女川駅前



### 新しいまちと一日のはじまりを照らす日の出

女川駅から海に向かって多彩な店舗が並ぶ<sup>※1</sup>シーパルピア女川。

女川町の復興の歩みと町の将来像を踏まえたスローガン「あたらしいスタートが世界に生まれる町へ。」を掲げ、2015年12月にオープンした駅前商業エリアです。

オリジナリティあふれる店舗に加えて2016年の12月には地元市場ハマテラスもオープンし、町の「おもてなし」の拠点となっています。

シーパルピア女川の中央を通るプロムナード（レンガみち）は、普段は散策や憩いの場になっていますが、いざというときの高台への避難路も兼ねています。

女川駅からシーパルピア女川、さらに海へと続く街並は元旦に駅を背に海の方を望むと、プロムナードの真ん中から昇ってくる太陽を眺められるように設計されています。

今回は朝日に照らされるシーパルピアを描いていただきました。

#### Point.

眩しい陽光に新しいスタートを切った女川力強さを感じる

白い息を吐きながら日の出を待っていると、水平線から太陽が昇ってきました。

構図は太陽を起点に、<sup>※2</sup>視図法で描いています。太陽をキャンパスの中心に描くと絵が二分するのであえて中央からずらしました。

空と海を明るく照らしながら昇っていく太陽は、刻一刻とまわりの表情を変えます。

その眩しい光に、女川の町が蘇っていくイメージが重なるとともに、女川の皆さんの強さを感じました。

（絵と文・尾形たき子）

<sup>※1</sup> 一点透視図法

遠近法の二種で、絵の中につの点を取り、そこへすべての物の線を集めていく技法。

#### 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!  
…コバルトレ女川とサポーター (女川町)
- みんなのエコ教室  
……………温めた空気を逃さずエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……………ブリを使った料理
- 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

CONTENTS  
今号の内容

# 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

## コバルトレ女川とサポーター



### 応援が選手と地域の両方を力づける 地域密着のサッカーチーム

女川町をホームとするサッカーチーム「コバルトレ女川」は、昨シーズンの東北社会人サッカーリーグ1部で優勝しました。そこに至るまでには、選手の努力に加えて、試合を盛り上げ、選手を力づける地元女川町のサポーターの存在も大きなものです。

コバルトレ女川のサポーターの応援に細かい決まりはありません。それぞれが自由に応援するのがコバルトレ流。唯一みんなが守っているのは「ブイキングしないこと」です。状況が悪くなくても、相手チームに不利なことはしません。味方の選手を勇気づけ、励ますとともに、素晴らしいプレーをした選手を称賛するのが特徴です。

阿部監督も「他チームに比べて紳士的な応援をしてくれます。港街の方々なので言葉は荒く聞こえますが温かさがあります」と話します。

チームはサッカーの試合だけでなく、地域貢献にも力を入れています。女川



●仕事を終えてから練習が始まります

●準備も自分たちで行います



●東北地区優勝を果たしチャンピオンズリーグへ挑みました(撮影：徳田 昌尚氏)



●富山まで乗り込んだサポーターの応援を背に戦う選手たち(撮影：徳田 昌尚氏)



●ピッチに向けて精一杯の応援を送ります



●明るく盛り上がるサポーターたち。読者の皆さんもぜひ応援してください

町や石巻市内の保育所・幼稚園でサッカー教室を開いたり、地域のイベントに積極的に参加しています。

サポーターの高橋敏浩さんは、「震災前から応援していますが、震災直後も選手たちが女川に残り、給水などの支援活動をする姿を見て、応援する気持ちがさらに強くなりました」と言います。

阿部監督は「みなさんの応援は何よりも力になりますし、日頃のサポートにも感謝しています」と話します。

キャプテンの成田星矢選手は、「女川に來た当初から熱く応援してもらっています。感謝の気持ちをピッチで見てもらえたら」と語ってくれました。

サポーターの工藤貴之さんは「他チームのサポーターとも交流があるんです」と教えてくれました。コバルトレのホームゲームには対戦相手のサポーターが女川町を訪れます。「観戦だけでなく、復興の状況を見てくれたり、観光してくれることも嬉しいで

す」と言い、「町にとってなくてはならないチームです」と力を込めました。

「観客席がチームカラーの青色に染まるのが夢です」とキャプテンの成田選手は言います。サポーターの高橋さんも「観客席を埋めたいですね。ハーフタイムも含めてサッカー観戦の魅力を増やしていけたら」と抱負を語ります。

阿部監督は、昨年のチャンピオンズリーグの試合で「チームに足りないものに気付かされたと同時に、JFLに昇格しても通用する手ごたえを感じました」と力強く話してくれました。

今シーズンのコバルトレ女川は、JFL昇格を目指してさらに熱いプレーを見せ、サポーターもそれに応えて全力で応援することでしょう。チームの魅力と白熱した試合、そしてサポーターの熱気に、観客席がコバルトブルーに染まる日も近いのではないのでしょうか。

※チャンピオンズリーグ  
正式名称「全国地域サッカーチャンピオンズリーグ」。  
11月に行われ、日本フットボールリーグ(JFL)昇格をかけた大会となっている。

●11年目で手にした東北社会人サッカーリーグ1部優勝に町はカブげられました



### 人物 Key Person.



あべ ゆうじ  
阿部 裕二さん  
(監督)

サポーターの皆さんへのメッセージは「勝ちます!」に尽きます。皆さんの応援に応えるためにも、今シーズンはさらなる高みを目指します。



なりた せいや  
成田 星矢さん  
(FW・キャプテン)

東北社会人サッカーリーグ1部優勝の横断幕はとても嬉しかったです。いつも熱い応援に感謝しています。自分達の想いはプレーで伝えたいと思っています。



くどう たかゆき  
工藤 貴之さん  
(サポーター)

試合がテレビ中継されたら、グラウンドに行けない町民もテレビで応援できるので、一つでも上を目指してほしいです。今年も応援しています!



たかはし としひろ  
高橋 敏浩さん  
(サポーター)

勝敗も大事ですが、頑張っている姿を見せてもらえることが嬉しいです。女川町民として一緒に町を盛り上げていきたいと思っています。

26

## みんなのエコ教室

### 暖めた空気を逃さずエコ編

冬は、暖房器具で暖めた空気を逃さないことがお部屋で快適に過ごすためにとても大切です。

暖かいお部屋の温度を保つことができれば、省エネそしてエコにつながります。

#### ★窓をチェックしてみよう



窓用断熱シート

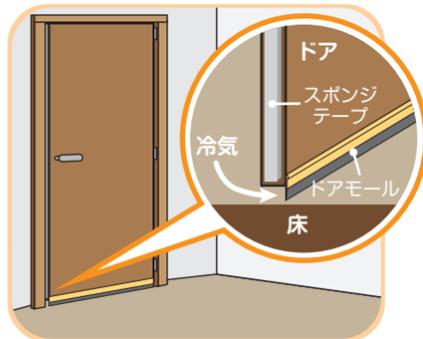


断熱性の高いカーテン

床につく長さのもの

冬季において窓は、熱が多く逃げるところです。熱を逃さないためには二重ガラスや断熱ガラスが最も効果的ですが、貼るだけでお部屋の断熱性向上が期待できる窓用断熱シートを活用するのもいいでしょう。また、カーテンを断熱性の高いものに換えるのも効果的です。なお、カーテンを変える場合は、床につく長さのものがおすすめです。

#### ★お部屋の隙間をチェックしてみよう



ドア

スポンジテープ

ドアモール

床



厚手のカーペット

断熱シート

ドアと床や壁、引き戸と柱などに隙間があると、せっかく暖めた空気が逃げてしまったり冷たい空気も入ってきてしまいます。そんな隙間をドアモールやスポンジテープを活用してふさぎ気密性を高めてみましょう。

また、床から熱が逃げってしまうことを防ぐために、断熱シートを敷いたり、厚手のカーペットに換えるなどの方法も断熱効果が期待できますのでおすすめです。

※暖房器具の使用法に従い必要に応じて換気を行ってください。



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、食のよろず仕事屋。

## ブリの和風マスタード煮

(4人分) 約1,320Kcal  
(1人分) 約330Kcal

- ブリは塩コショウをまぶし、熱したフライパンに油をひいて強火で表面を焼いたら、ブリを取り出してフライパンに残った脂はふき取る。
- フライパンに酒・醤油・砂糖を入れて煮立たせ、薄切り玉ネギと①のブリを加えて中火で5分ほど煮る。
- 粒マスタードとバターを加えて全体に絡めパセリを添える。つけあわせと一緒に盛り付ける。

【つけあわせ】

カブ、ニンジン、ゴボウを食べやすい大きさに切り、ひたひたの水とコンソメを加えて煮る。水分を飛ばして塩コショウし、せん切りのゆずを添える。

材料(4人分)



- ブリ切り身 4切れ
- 玉ネギ 1/2個
- パセリ 少々
- 塩コショウ 少々
- 油 大さじ1
- 酒 150cc
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 粒マスタード 大さじ2
- バター 20g



材料(4人分)



【つけあわせ】

- カブ 2個
- ニンジン 小1/2本
- ゴボウ 10cm
- ユズ 適宜
- コンソメ 小さじ1/4
- 塩コショウ 少々

## ブリ刺身・漬物とチーズのいろいろり和え

(4人分) 約424Kcal  
(1人分) 約106Kcal

- ブリを薄く切り分けて塩コショウとオリーブ油をからめ、冷蔵庫で20分ほど冷やす。
- たくあん・赤カブ漬け・チーズを細かく刻んで①と和える。
- 大葉や白髪ねぎなど添えて盛りつける。

材料(4人分)



- ブリの刺身 80g
- たくあん 3切れ
- 赤カブ漬け 2切れ
- チーズ 2~3切れ
- オリーブ油 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- 大葉・長ネギなど 少々



## ブリのとろろ昆布蒸し

(4人分) 約452Kcal  
(1人分) 約113Kcal

- ブリを棒状に切って塩少々と酒をからめて5分ほど置く。ショウガとネギはせん切りにする。
- とろろ昆布を薄く広げて①のをせて巻く。
- 蒸気の上がった蒸し器で4分ほど蒸す。茹でた菊の花、梅肉、三つ葉を添えて盛り付ける。

材料(4人分)



- ブリ切り身 2切れ
- ショウガ小 1/2片
- 長ネギ 10cm
- とろろ昆布 20g
- 菊の花・梅肉・三つ葉各 適宜
- 塩 少々
- 酒 大さじ1



## 塩焼きブリのみぞれ汁

(4人分) 約500Kcal  
(1人分) 約125Kcal

- ブリにきつめに塩を振って10分ほど置き、出た水気をふき取ってグリルで色よく焼く。茹でた青菜・ニンジンと一緒にお椀に入れる。
- だし汁に塩・酒・醤油で味をつけて大根おろしを加え、お椀に注ぐ。

材料(4人分)



- ブリ切り身 2切れ
- 青菜(雪菜など) 適宜
- ニンジン 少々
- 大根おろし 1カップ
- だし汁 3カップ
- 酒 少々
- 醤油 少々
- 塩 少々



※(ごはん1杯) 約250Kcal

## 塩焼きブリのみぞれ汁

## ブリのとろろ昆布蒸し

## ブリ刺身・漬物とチーズのいろいろり和え

## ブリの和風マスタード煮

※I-P-A...イコサペンタエン酸  
DHA...ドコサヘキサエン酸

ブリは成長につれて呼び名が変わる出世魚で、縁起が良い魚とされています。漢字の「鰯」の由来には、旧暦の師走の時期に脂がのって美味しくなるからという説があります。ブリの脂肪には動脈硬化を予防するといわれるI-P-Aや、記憶力低下を防ぐ効果があるといわれるDHAが多く含まれています。今回は脂ののったブリを美味しくいただけるレシピをご紹介します。

## \*旬の素材\* 鰯(ブリ)

ブリの和風マスタード煮(つけあわせあり)



ブリ刺身・漬物とチーズのいろいろり和え



ブリのとろろ昆布蒸し



塩焼きブリのみぞれ汁



### 薬膳情報

ブリは「気血」を補って流れをよくする食材です。中医学で「気」は体を温めたり病の侵入を防ぎ、「血」には体を潤す力があるというので、ブリは寒さや乾燥の厳しいこの時期にはぴったりの食材です。また、大根やカブには消化促進や胃腸の調子を整える効果があるので、脂の多い魚に向いています。

## おたよりコーナー

いつも楽しく読んでいます。絵画紀行はいつ見ても癒されます。今回の大高森は半世紀前に行きましたが、その時「すばらしい」と思った思い出がよみがえりました。今もすばらしい景色でしょうね。(石巻市 S.Sさん)  
◆尾形先生と大高森山に登ったときは、長い間頂上に居たので、陽の向きで雲の色や海の輝きが変化していく様子など、興味深く眺めました。絵画紀行では毎回ステキな景色との出会いがあります。(編集部)

旬の食材、分かりやすい。特に今回の3枚におろすコツを写真を見ながらやったらうまくできました。(女川町 S.Yさん)  
◆三枚おろしができるようにすると、新鮮なお魚を使った料理のレパートリーが広がりそうですね。(編集部)

元気アップとてもいいですね。75歳の私でもできそうだったので早速実践してみました。(女川町 S.Hさん)

寒いと体を動かす機会が少なくなりがちですが、元気アップのエクササイズはお部屋の中でできるものばかりです。継続して実践していただければと思います。(編集部)

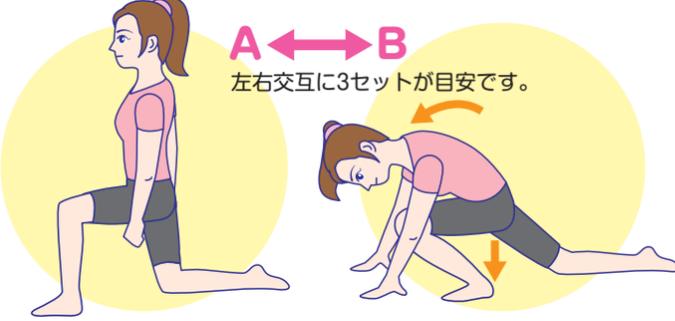
## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

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。

屋外にでる機会が減って運動不足になりがちなのこの季節、足腰の動きを軽やかにする腰まわりのストレッチに挑戦しましょう!

### 1 フロントリーチシングルレッグ (腸腰筋前傾ストレッチ)

片方の脚を立てて片膝立ちの状態になります。両手を床について、後ろの脚のつけ根を床に押しつけるようにして上体を前傾させます。この状態を8~10秒キープして下さい。



- ポイント ●後ろ脚のつけ根を意識してストレッチをします。 ●上体の前傾は無理のない範囲で行ってください。

### 2 グローインツイスト (腸腰筋ツイスト)

立てている脚のかかとの辺りをもう片方の脚の膝の辺りに乗せて、ゆっくりと床方向に押しつけるようにします。この状態を8~10秒キープして下さい。



- ポイント ●床につけている側の脚のつけ根、臀部を意識してストレッチします。 ●床方向に押しつける際には反動をつけたりせず、無理のない範囲でゆっくり行います。

効果 ●今回は、「腸腰筋」という上半身と下半身の連結動作に重要な筋肉のストレッチです。腸腰筋をほくすことにより腰まわりの可動域が広がり、上半身と下半身の動きがスムーズになって、転倒防止や膝痛、腰痛の軽減も期待できます。  
【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。

2月 第30回 オール赤井風あげ大会

とき 5日(日) 午後1:00~午後3:00頃  
(受付午後12:30~)  
会場 東松島市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

石ノ森萬画館 第64回特別企画展  
「つづく展-石巻に根つこの生えた  
写真家たち-」

とき 23日(木)~3月12日(日)  
午前9:00~午後5:00(3月からは午後6:00まで)  
会場 石ノ森萬画館(石巻市中瀬2-7)  
問 石ノ森萬画館  
TEL 0225-96-5055  
料金 大人800円、中高生500円、小学生200円  
(石ノ森萬画館常設展示ふくむ)

蔵のひなまつり

とき 25日(土)~3月12日(日) ※月曜休館  
午前9:00~午後5:00  
会場 東松島市蔵しっくパーク ひと・まち交流館  
問 蔵しっくパーク ひと・まち交流館  
TEL 0225-84-1770

3月 小野市笑顔ふれあいまつり

とき 5日(日) 午前9:30~午後3:00  
会場 東松島市小野市民センター  
問 小野市民センター  
TEL 0225-87-2067

女川町復幸祭2017  
~ぜんぶ、女川のせいかな?~

とき 18日(土) 午後3:00~午後4:00  
(津波伝承 女川復幸男 開催)  
19日(日) 午前10:00~午後4:00  
会場 女川駅前商業エリア周辺  
問 女川みらい創造株式会社  
TEL 0225-24-8118

マンガッタン感謝祭2017

とき 25日(土)~26日(日)  
午前9:00~午後3:00  
会場 石ノ森萬画館および中瀬公園  
問 石ノ森萬画館  
TEL 0225-96-5055

4月 石巻ふれあい朝市

とき 2日(日)・16日(日) 午前7:00~  
※各店売切れ次第終了  
会場 ロマン海遊21前(JR石巻駅前)  
問 石巻ふれあい朝市運営委員会  
(石巻観光協会)  
TEL 0225-93-6448

朝日山計仙麻神社神輿渡御

とき 16日(日) 午前8:00~午後3:00  
会場 石巻市朝日山計仙麻神社及び周辺地域  
問 石巻市 河南総合支所  
TEL 0225-72-2114

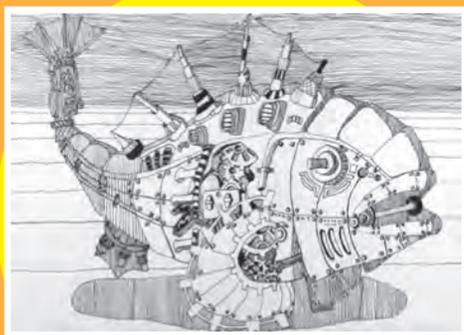
河南鹿嶋ばやし山車まつり

とき 16日(日) 午前8:00~午後4:00  
会場 河南広洲農業担い手センター発、  
石巻市広洲地区内  
問 河南鹿嶋ばやし山車まつり事務局  
(担当:木村)  
TEL 090-2881-1991

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  
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)」。15回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから5,366作品もの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9点、「奨励賞」20点が選出されました。  
平成28年12月4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 スチームフィッシュ  
木村 匠意 さん(石巻市)



優秀賞

うにのコンパアート  
一年の六魂祭は三陸の海で  
櫻井 蘭奈 さん(石巻市)



デンジャー fish  
佐藤 雄次郎 さん(女川町)



うみ しゅごしん  
海の守護神  
伊藤 愛羅 さん(石巻市)



魚たちの花火大会  
舛 菜々子 さん(石巻市)



海の守護神  
谷津 由也 さん(石巻市)



カレイ 華麗  
横山 菜々子 さん(石巻市)



幸運のイルカ  
三浦 美咲 さん(石巻市)

- 各賞
- ◆審査委員長賞……………石垣 京香 さん(東松島市)
  - ◆審査委員特別賞……………木下 暖菜 さん(石巻市)
  - ◆審査委員特別賞……………黒澤 百々果 さん(石巻市)
  - ◆審査委員特別賞……………狩野 悠介 さん(女川町)
  - ◆三陸河北新報社賞……………中井 悠月 さん(石巻市)
  - ◆石巻日日新聞社賞……………大山 唯花 さん(石巻市)
  - ◆石ノ森萬画館賞……………板垣 亜唯璃 さん(石巻市)
  - ◆女川原子力発電所賞……………高橋 星良 さん(石巻市)
  - ◆女川原子力PRセンター所長賞……………亀山 菜唯 さん(石巻市)



奨励賞

- 大久保 嘉人 さん(東松島市)
- 相澤 優奏 さん(石巻市)
- 尾形 柑南 さん(東松島市)
- 熊谷 快晴 さん(石巻市)
- 高橋 美心 さん(石巻市)
- 千田 凜音 さん(石巻市)
- 菊池 優希 さん(石巻市)
- 阿部 匠之介 さん(石巻市)
- 鈴木 柊音 さん(東松島市)
- 中村 奏大 さん(石巻市)
- 西條 弥成 さん(石巻市)
- 高橋 和歌乃 さん(石巻市)
- 千葉 さつき さん(石巻市)
- 安藤 幸生 さん(石巻市)
- 大槻 紗耶 さん(石巻市)
- 北林 凜歩 さん(東松島市)
- 小松 真賢 さん(石巻市)
- 佐藤 亜紀 さん(東松島市)
- 白金 萌 さん(石巻市)
- 那須野 瑚琶 さん(東松島市)

●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  
ダンゴウオの「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  
「ガスタービン発電設備」について  
アテナ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、原子炉を冷やすための水を送るポンプなどを動かす電気を確保する対策のひとつとして、軽油を燃料とするガスタービン発電設備の設置工事を進めています。完成すれば、7日間連続で運転することができます。



ガスタービン発電機(車両に搭載)



地下に軽油タンク(3基)を設置(平成28年3月撮影)



津波による影響を  
受けないように  
海拔約62メートルの  
高台に設置してらんだね!

★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  
牡鹿郡女川町  
塚浜字前田1  
女川原子力発電所  
UMINEKO 係行

ご応募いただいた方の中から  
抽選で15名様に  
ワーキングマグ  
(280ml)  
を差し上げます。  
※色は選べません。



マグの上から直接ドリップ  
もできます。冷めにくい  
二重断熱構造です。

- 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

Q. サッカーチーム「コバルトーレ女川」の名前は、女川の海の色「コバルト」?と自然豊かな森「フォーレ」をイメージした造語です。さて、「コバルト」?の?に入るのは?

- ① レッド
- ② イエロー
- ③ ブルー



ヒント 「地域のイキイキ活動紹介!」の記事のなかで、成田選手が「観客席がこの色に染まるのが夢」と語っています。

前号の答え 伊達政宗がヨーロッパに派遣した「サン・ファン・パウティスタ号」の別名は「伊達の○○」…… ③ 黒船

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29年2月28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。  
<お詫び> 前号のクイズのヒントに誤りがありました。正しくは「サン・ファン・パウティスタ号」でした。ここに訂正してお詫びいたします。