



自然の恵みを楽しんで暮らす 縄文の人たちに想いを馳せる

奥松島縄文村の奥に、里浜貝塚の史跡公園があります。里浜貝塚は縄文時代前期から弥生時代中期にかけての集落跡で、漁具や装具品などが出土しています。

はるか昔にここに暮らしていた人たちは、海で魚や貝を獲ったり、野山で木の実を収穫したり、浜で塩をつくるなどして暮らしていたそうです。

史跡公園からの景色は、当時からほとんど変わっていないことです。それは、松島湾内であるため波による浸食が少ないことと、大きな川が無いので砂の堆積などの影響を受けにくいからといわれています。

今回は縄文の時代に想いを馳せながら、春の穏やかな風景を描いていただきました。

Point.

陽光に水面が輝き

そよ風に菜の花が揺れる

おだやかな春のひととき

清々しい空気のなか、やわらかな陽射しを浴びて菜の花が咲く風景を描きました。

水彩絵の具は、重ね塗りすると彩度が落ちるため、菜の花にはマスキングの手法を使い、花や茎がくっきりと明るく見えるように描きました。

キラキラと輝く水面と、そこに映る島影もポイントとしました。瞬間的に目に飛び込んだものや、印象に残ったものを表現することも大切だと思っています。

かつて塩がつくられていた浜には、鳥の声が響いていました。

(絵と文・尾形たき子)

※マスキング
マスキング用の液体やテープによって、その上から絵の具をのせても、はがすことで白いまま残すことができる。

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!
……………江島法印神楽(女川町)
- みんなのエコ教室
……………生活を見直すエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……………銀鮭を使った料理
- 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 江島法印神楽



伝統芸能を受け継ぎ
歴史をつないでいく

女川港から約15km沖合にある江島には、90年以上の伝統を持つ「江島法印神楽」があります。

大正8年(1919)、当時の江島区長が登米地方から師匠を呼び、島民が習ったことがはじまりとされています。

法印神楽は五穀豊穡や無病息災などを祈る儀式とされていますが、江島では海が荒れて船を出せない時期に娯楽としても披露されていました。

戦後、廃れかけたことがありましたが、昭和37年に江島法印神楽保存会が発足して現在に至っています。

現在の会員は15人。ほとんどの会員は島を離れて女川町内や石巻で仕事をしています。そのため練習は女川町内にある仮設住宅の集会所や体育館で行っています。

演目は全部で15番ほどありますが、現在は「笹結」「日本武尊」「初矢」など6番ほどしか行っていません。演目が限定されているのは会員の減少などによるもので、小山正喜さんと宮元



●大切に受け継がれてきたお面と装束



●お面の裏には舞った人の名前が書かれている



●例祭に江島法印神楽が奉納されてきた久須師神社



●久須師神社の例祭で太鼓と笛の音を奉納



●江島から海を望む景色

功さんは「仲間が増えて練習を重ねることで、15番すべてを披露できるようになれば」と話してくれました。15人の会員のうち5人は最近加わった新人で、保存会としても若手が入ったことは明るい話題となっています。

江島法印神楽は5月8日の久須師神社の例祭で奉納するのが恒例です。しかし、休日にあたらないと会員が揃わないため、今年は小山さんと宮元さんが笛と太鼓のみを奉納しました。

木村悦雄会長によれば「境内に舞台を組んで神楽を舞っていたこともある」とのこと。例祭に集った人たちも「かつては出店がでるほどの賑わいだった」と懐かしそうに話してくれました。

現在は、石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会や青年文化祭などでも披露されています。披露する場合は時代によって変化しますが、神楽で身につけるお面や衣装は大正時代の当初から使われていたもので、演目や歴史とともに

大切に引き継がれています。

伝統芸能は舞やお囃子などを引き継ぐ人たちによって伝承されますが、仕事をしながら稽古を重ねるため、「好きな人でないと続けられない」と木村会長をはじめ会員の皆さんは口を揃えます。一方で、伝統芸能を見て喜んだり、感動したりする人たちがいることも大切です。鑑賞して応援することもまた伝統芸能を支えることになると感じました。



●平成26年の第37回石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会での江島法印神楽 (写真は女川町提供)

人物 Key Person.



きむら えつお
木村 悦雄 さん
(江島法印神楽保存会 会長)
神楽を通して島の先輩や後輩たちと交流してきました。島を離れる人も多いのですが、後輩たちには伝統を引き継いでもらいたいと思っています。



こやま まさよし
小山 正喜 さん
仮設住宅の集会所で練習していたとき、江島出身の方が「懐かしい」と声をかけてくださいました。喜んでもらえることがやり甲斐につながっています。



みやもと いさお
宮元 功 さん
今年の久須師神社の例祭では太鼓を叩きました。新しく加わった会員とも練習を重ねて、今後はかつてのように神楽を奉納したいと思っています。

27 みんなのエコ教室

生活を見直すエコ編

生活のリズムや習慣を見直して、省エネや地球環境にやさしい毎日に心がけてみませんか。

少しの工夫と日々の積み重ねで効果がアップします。

★生活リズムを見直してみよう!



日中の時間が長い春から夏にかけて生活を朝型にすることで、照明や空調にかかるエネルギーを削減できます。また、テレビを見る時間を決めたり、お風呂に入る順番を決めて追い焚きを少なくするなど、家庭でちょっとしたルールをつくることも、生活リズムにメリハリがつくとともに省エネにもつながります。

★お買い物からエコを意識してみよう!



普段の買い物の際にもエコを意識するということは、本当に買う必要があるか考え、環境への負荷ができるだけ少ないものを購入するということです。長く大切に使えるものや、使い終わったときにゴミが少ないものを選ぶことももちろんですが、身近なところではエコマークのついた商品を選んで購入することもエコにつながります。



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

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。「国際薬膳師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよさず仕事屋。

酢じめ銀鮭(下ごしらえ)

- 1 銀鮭の皮と骨を除いて、塩(小さじ1・分量外)をまぶして30分ほど置く。
- 2 酢(分量外)で①の銀鮭の表面を洗って水気を取り、パットに並べてせん切り生姜をのせ、よく混ぜ合わせた酢・塩・砂糖を生姜の上からかける。
- 3 ラップで表面を覆って冷蔵庫に1~2時間ほど置いてなじませる。



<材料>
●銀鮭切り身 3~4切れ
※生食できる新鮮なものを使用
●酢 1/2カップ
●塩 小さじ1/2
●砂糖 大さじ1
●生姜 30g

酢じめ銀鮭の味噌和え

(4人分) 約392Kcal
(1人分) 約98Kcal

- ① (A)を混ぜてタレを作る。
- ② 酢じめ銀鮭をそぎ切りに、ワカメはざく切り、茹でたフキを斜めの輪切りにして盛り付け、①のタレをかける。

材料(4人分)



●酢じめ銀鮭 3~4切れ分
●ワカメ 40g
●フキ※ 1本
※キュウリでも可
(A) ———
○酢 大さじ1
○味噌 大さじ1
○辛子 小さじ1
○砂糖 大さじ1



銀鮭のマヨチーズ焼き

(4人分) 約1,092Kcal
(1人分) 約273Kcal

- ① 銀鮭に軽く塩コショウをふる。
- ② タケノコをくし切り、玉ネギ・ニンジンにせん切りにして、シメジは細く裂く。
- ③ 長ネギをみじん切りにしてマヨネーズ・塩コショウ少々と混ぜる。
- ④ フライパンを温めて油をひき、銀鮭の両面をさっと焼く。
- ⑤ 耐熱皿に玉ネギ・ニンジン・シメジを敷き、銀鮭とタケノコをのせる。上から③のネギマヨネーズとチーズをかけグリルの中火で7~8分焼く。焼き上がりに青のりを振りかける。

材料(4人分)



●銀鮭切り身 4枚
●ゆでタケノコ 小1/2個
●玉ネギ 1/4個
●シメジ 小1/2パック
●ニンジン 1/8本
●長ネギ 10cm分
●溶けるチーズ 50g
●マヨネーズ 大さじ4
●塩コショウ 少々
●青のり 少々
●油 大さじ1



酢じめ銀鮭の押し寿司

(4人分) 約1,784Kcal
(1人分) 約446Kcal

- ① 卵をほくして砂糖・塩・油を混ぜ、温めたフライパンに流し入れて炒り粗熱を取って炒り卵を作っておく。
- ② 炊き立てのご飯に寿司酢を合わせて冷まし、①の炒り卵をさっくり混ぜる。
- ③ 酢じめ銀鮭を薄くそぎ切りする。
- ④ 寿司の押し型(小さいパットや丸いケーキ型でもよい)に酢じめ銀鮭を並べ大葉をのせ、すし飯を2cmくらい厚く押し板で軽く抑える。その上に酢じめ銀鮭・大葉・すし飯を重ねて今度はしっかりと力をかけて押す。
- ⑤ ④を型から取り出して10分ほどなじませる。食べやすい幅に切り分け、酢じめ銀鮭と一緒に浸けた生姜のみじん切りと大葉のみじん切りを添える。

材料(4人分)



●酢じめ銀鮭 約3切れ分
●米 2合
●卵 2個
●寿司酢 約60cc
●砂糖 大さじ1
●塩 小さじ1/4
●油 大さじ1
●大葉 4~5枚
●酢じめ銀鮭と一緒に漬けた生姜 適宜



酢じめ銀鮭の味噌和え 銀鮭のマヨチーズ焼き 酢じめ銀鮭の押し寿司

天然の銀鮭は北部太平洋に生息しており、日本の港に水揚げされるほとんどは養殖銀鮭です。宮城県の三陸沖は銀鮭の養殖が盛んで、全国の生産量の90%以上を宮城県が占めています。

銀鮭は免疫力を高めたり骨の健康を保つビタミンDや、ビタミンB1、B2、B12などを多く含んでいます。青魚などの脂肪に含まれるDHAやEPAも含んでいます。

今回は酢じめを使った2品と、洋風な味が楽しめるマヨチーズ焼きをご紹介します。

旬の素材 銀鮭

銀鮭のマヨチーズ焼き



酢じめ銀鮭の味噌和え



酢じめ銀鮭の押し寿司



薬膳情報

鮭は胃腸を温めて、気と血を補い流れを改善するといわれています。酢には筋肉を引き締めたり、余分な熱や水分を排出する効果があります。魚を酢じめにすると、おいしや殺菌効果が期待できるほか、保存期間も長くなります。

おたよりコーナー

■腰痛持ちの私は元気アップ「カラダが喜ぶ運動コーナー」を、妻は「旬の食材」での料理レシピや「みんなのエコ教室」を参考にしています。(石巻市 S.Mさん)

◆一緒に読んでいても、気になるコーナーは異なるのですね。これからも、それぞれにお役に立つ情報をお届けしたいと思います。(編集部)

■「想像の海の生きものたち」図画コンクールの入賞作品をいつも楽しみにしています。どの作品もすばらしいと思います。(東松島市 T.Sさん)

◆子どもたちの描く海の中の世界は個性的で楽しいですね。私たちもご応募いただく作品を心待ちにしています。(編集部)

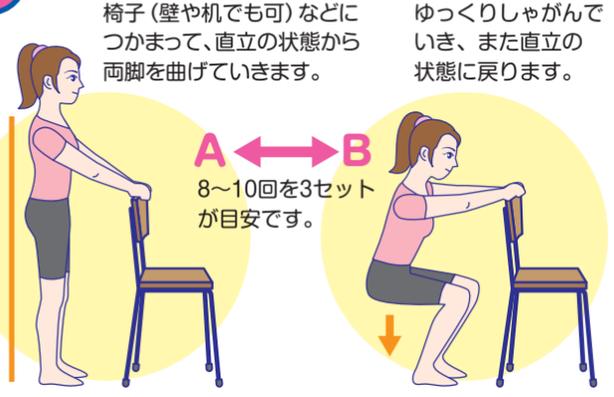
■地域のイベントカレンダーがとても詳しいので、いつも出かける際の参考にしています。(女川町 Y.Kさん)

◆これからの季節、バラエティに富んだイベントが多くなります。ぜひおでかけください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

大腿部の筋力をアップさせて、日々の動きを軽やかに! 継続することで効果が出てくるので、短い時間でも続けることを目標にしてみましょう!

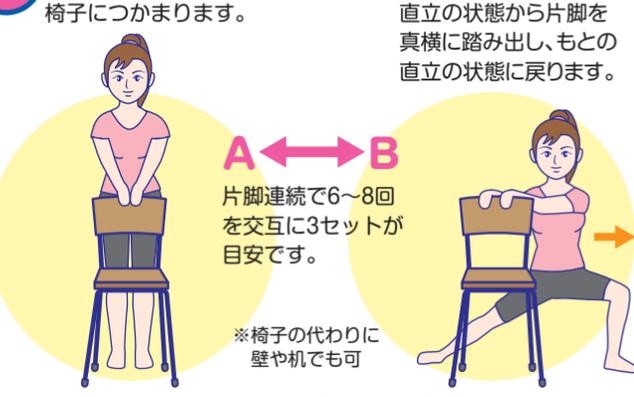
1 パラレルスクワット



ポイント

- 初心者の方は浅い角度から始めてください。
- 大腿部と床が平行になる高さまでしゃがむことが理想ですが、できる範囲でかまいません。(無理はしないこと)
- しゃがむときは踵に重心を置き、背中をまるめないようにしましょう。

2 サイドラウンジ



ポイント

- 踏み出す膝の角度は90°が目安ですが、初心者の方は浅めの角度から始めてください。
- つま先を斜めに向けて踏み出すことで、膝への負担が軽減されます。
- 逆の足を伸ばすことで、内股のストレッチにもなります。

効果 ● 大腿部の基礎筋力をアップさせると同時に、足首、膝、股関節の柔軟性を向上させることができます。

【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。

5月 日和山つつじ鑑賞

とき 中旬~下旬
会場 日和山公園
問 石巻市建設部都市計画課
TEL 0225-95-1111

縄文村 貝紫染め体験

とき 28日(日)
午前10:00~午後3:00
※参加料:500円(事前予約が必要です)
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

伊達政宗生誕450年記念
「第24回サン・ファン祭り」

とき 28日(日) 午前9:30~午後4:30
会場 石巻市サン・ファン・パウテスタパーク
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 石巻ふれあい朝市

とき 4日(日)・18日(日) 午前6:30~
※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

雄勝ローズファクトリーガーデン
薔薇お楽しみ会
~ミニコンサートや寄せ植え体験教室開催~

とき 4日(日) 午前10:00~午後2:00
会場 雄勝ローズファクトリーガーデン
TEL 090-9037-4593

第3回 いしのまき復興マラソン

とき 17日(土).....[ウォーキングの部]
会場 石ノ森萬画館(スタート・ゴール共)
とき 18日(日).....[マラソンの部]
会場 石巻専修大学(スタート・ゴール共)
時間 スタート午前10:00~競技終了午後12:30
問 いしのまき復興マラソン事務局
TEL 0225-95-8998

我歴stock in 女川 ~奏開編~
(無料の音楽イベント)

とき 18日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 JR女川駅前広場
問 女川福幸丸(我歴stock in 女川 実行委員会)
TEL 070-5322-2500

縄文村 縄文の塩作り

※全2回コース:2回目は8月6日(日)開催
とき 25日(日)
午前10:00~午後3:00(体験受付時間)
※参加料:500円(事前予約が必要です)
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

石ノ森萬画館 第65回特別企画展
トンコハウス展「ダムキーパー」の旅

とき 開催中~6月25日(日) 午前9:00~午後6:00
※料金:大人800円・中高生500円・小学生200円(常設展示含む)
会場 石ノ森萬画館 2F企画展示室
問 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

7月 石巻ふれあい朝市

とき 2日(日)・16日(日) 午前6:30~
※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

マンガタンフェスティバル2017

とき 22日(土)・23日(日)
午前10:00~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

【編集後記】

みなさんはどんな趣味をお持ちですか?一つのことに没頭するのもいいでしょうし、様々な趣味を楽しむことで、好奇心が満たされたり仲間が増えたりすることも喜びですね。今回「里浜貝塚」に行き、改めて縄文の人たちの暮らしを学びました。趣味とまではいかなくても、行動範囲を広げたり、知らなかったことに興味を持つだけでも、良い刺激を受けるものです。本誌がそのきっかけになれば嬉しいですね。(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

ローズガーデンフェア

開催期間 6月1日(木) → 30日(金)

★開館時間:9:30~16:30(6/19日は休館日)

入場無料

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!

PRセンター見学と
鉢の中に、かわいいお花畑!
ミニバラを使った
寄せ植え教室

事前予約制
6/3(土)・11(日)・12(月)・17(土)
(各日先着30名)

●時間 11:00~12:20(12日は14:00~15:20)
●場所 1F大ホール ●参加費:お一人様/500円(教材費として)

PRセンター見学と
お花をもっと魅力的に飾りませんか?
バラいっぱいのお花
アレンジメント教室

事前予約制(先着30名)
6/25(日)

●時間 11:00~12:40 ●場所 1F大ホール
●参加費:お一人様/700円(教材費として)

お花の教室に参加してみませんか?
...各教室のお申し込みは...
●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。
●お問い合わせ:女川原子力PRセンター TEL.0225-53-3410
(受付時間9:30~16:30)

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6/19日を除く

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

女川原子力PRセンター2階の 展示をリニューアルしたよ!

女川原子力PRセンターでは、今春、2階の展示をリニューアルしました。「多目的スペース」「くつろぎうんじ」「キッズコーナー」を改装するとともに、「ごろたんコーナー」や「授乳室」を新たに設けました。なお、1階には、1/2原子炉模型や1/50原子炉模型、地震体験コーナーのほか、昨年リニューアルしました「資源・エネルギーコーナー」や「放射線コーナー」などもあります。

みなさまお誘い合わせのうえ、リニューアルした女川原子力PRセンターにぜひお越しください。

みなさまのご来館を心よりお待ちしております。

キッズコーナー
ボールプールやシャワーなどがあり、お子様が遊べるコーナーになっています。

ごろたんコーナー
女川原子力PRセンターのキャラクターごろたん仲間たちの紹介や企画展示を行うコーナーになっています。

★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/>

62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

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
オレンジページスタイル
お弁当用下ごしらえポウル
を差し上げます。

応募はがきの記入方法

お弁当のちょっとした下ごしらえに
便利なミニサイズのストレーナー付
きポウルです。オリジナルレシピ付。

Q. 東松島市には縄文時代の史跡である
里浜貝塚があります。縄文時代には浜で、
ある「調味料」がつけられていました。
その「調味料」とは何でしょう?

① 塩
② 砂糖
③ コショウ

ヒント 海の水からつくるものです。

前号の答え サッカーチーム「コバルトレ女川」の名前の由来であるコバルトとは何色…… ③ 青色

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6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。

※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。