



初夏の日差しを受けて咲く

色とりどりのバラの花

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス学院短期大学卒業。
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



今回は良い香りが漂うバラが咲く様子を描いていただきました。

例年、女川原子力PRセンターではバラの花が咲く頃に「ミニバラの寄せ植え教室」などのイベントを開催しており、参加者はバラ園の散策と併せて楽しんでいます。

平成18年、女川原子力PRセンターの来場者が100万人を達成したことを記念してつくられたスイートガーデン。その園内には「しあわせのバラのトンネル」や、麗人をテーマにした「バラの回廊」などがあります。バラは、細やかな手入れをしながら品種や株数を増やし、今ではおよそ70種にもなっています。中には珍しい品種もあり、遠方からお目当てのバラを観賞しに訪れる人もいます。

Point.

多くの種類のバラが見ごろを迎えた初夏の午後

色鮮やかなバラの花が咲き誇る園内を散策しながら、作品の構図を考えました。

手前に大きくバラの花を配置し、奥にバラのアーチ、その向こうにPRセンターの建物を描いて、視線が小路を通って坂を上るように工夫しました。

バラの花や葉茎はマスキングの手法を用いて白い部分を残し、夏の陽射しを浴びて咲く様子を表現しています。

手入れの行き届いた庭園でさまざまな種類の花を観賞するのは楽しいものです。その雰囲気や伝えられたらと思うて描きました。

(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ます。

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……NPO法人 ひたかみ水の里 (石巻市)
- みんなのエコ教室
……暑い季節のエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……ホヤを使った料理
- 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



●北上川に広がる葦原で水辺の生き物や自然を観察



●石井閘門が開けられ、子どもたちだけで漕ぎ出していきます



●「水辺で乾杯」の会場で短冊飾りがカヌーで届けられました



●7月7日午後7時7分、全国一斉に「水辺で乾杯!」



●小学生たちの願い事を川からの風が優しく届ります

人物 Key Person.



あらい たかひろ
新井 高広さん
〔「ひたかみ水の里」理事〕

震災の年の11月に石巻に帰ってきました。今は自分がイベントの打合せなどに出ています。小さい頃から父の活動を身近に見ていた経験や子どもたちとのふれあいを大切に、2代目として頑張ります。



かどはり まちる
角張 守さん
〔角張工務店社長／「ひたかみ水の里」メンバー〕

親子でカヌー体験する方も多いのですが非常に楽しそうで、親子の絆も強くなると思います。これからも自然に親しむ子どもたちの成長を支えていきます。

●着衣水泳の訓練では、ペットボトルで浮かぶ対処法等を覚えさせます



●毎週土曜日開催の「めだかつこクラブ」のメンバーたち

※ミズベリングとは、「水辺+RING（輪）」、「水辺+ING（進行形）」、「水辺+R（リノベーション）」の造語

「ひたかみ水の里」は、1997年7月に発足したNPO法人です。代表の新井偉夫さんは、20年前からサン・ファン・パウティスタ号の復元事業をはじめ、北上川の歴史や文化の研究、自然保護活動を行う「北上川流域連携交流会」の下流域代表や、「自然体験活動推進協議会（CONE）」や「川に学ぶ体験活動協議会（RAC）」の初期メンバーとして、川を舞台に活動してきた第一人者で、高広さんは偉夫さんの息子さんです。

七夕の夜に石巻市の「川辺の遊歩道」に集まった、「水辺から新しい街づくりが始まる」とした「ミズベリング」の、全国一斉イベント「水辺で乾杯」に1000人を越える人々。
市民と行政、そして企業が1つになつて水辺の未来に向かって共に動き出す活動として、石巻も含めて全国235箇所で行われました。イベントの開催時刻に先立ち、北上川の上流から近づいてきた短冊飾りを乗せたカヌーには、このイベントを開催した「ミズベリング石巻」の中心になつている「NPO法人 ひたかみ水の里」の新井高広さんが乗っていました。

活動を支援している角張守さんは、カヌー教室の時には自分の船を出して監視役を務めます。「子どもたちが自然を相手にして育つことは、情緒が豊かなになるし、大切な事だと思います」と目を細めます。

それが楽しくて、うちで毎週土曜日に開催している自然体験学習がメインの「めだかつこクラブ」に入る子もいるくらいです。また、「子供たちはもっとと外で遊びたいんです。きっかけを与えると、もっとやりたいと言いますね」と高広さん。

「ひたかみ水の里」では、小中学校の体験学習授業や親子などを対象に「カヌー体験」を行っています。
「北上川について学ぼう」という地域学習で北上川の歴史や自然について調べます。その体験学習として、北上運河の起点（旧北上川との分岐点）に水位調節のため建造された堰であり、国の重要文化財である「石井閘門」周辺でのカヌー体験があります。新井さんたちが北上川や北北上運河について説明してからカヌーで閘門の中に入りま

自分たちが小さかった頃に北上川で泳いだことを思い浮かべながら、子どもたちを見守っているそうです。
カヌー体験や自然学習に取り組む「めだかつこクラブ」のほかにも、行政職員や教員、企業などを対象にした「水難救助訓練研修」も行っています。また、3年前からは「ミズベリング石巻」という国土交通省の事業にも参加して、水辺からの街づくりに向けた活動に取り組んでいます。

国交省から「ミズベリング」の担当者が見学に来たとき、「石巻以外の地区では行政と民間が向かい合っているけれど、石巻はみんなが輪になつていくのが特色」と言われたこともありま

- イベント予定
8月20日（日）北上川フェアにミズベリング石巻が参加！
カヌー体験やカヌーレースを開催予定
- ひたかみ水の里事務所：0225-96-6870
今後の予定はfacebookをチェック！
<https://www.facebook.com/HitakamiMizunosato/>





みんなのエコ教室

暑い季節のエコ編

暑い夏には冷房が強い味方ですが、服装に気を配ったり、エアコンをつける前のひと工夫で、より涼しくエコな生活を心がけましょう。

涼しげな服装は
出会う人にも
清涼感を与えます

★クールビズを意識しよう!

上着

ネクタイ

吸汗性の高い下着を着用

涼しく感じる素材のシャツ

風通しの良い形の服を選ぶ

クールビズは冷房機器による電気の使い過ぎを解消するため、上着やネクタイを着用をしないなど、服装から涼しくすることを目的に始まりました。
麻、綿、シルクなど、涼しく感じられる素材の服を選ぶことがポイントです。1枚で着るより、体にぴったりとした下着を着て汗を吸収させるのも効果的です。下着の上に着るシャツはゆったりめに、下着との間に風が通るとより涼しく感じます。

★エアコンを入れる前のひと工夫

外出前にカーテンを閉める

窓を2箇所以上開けて換気をする

溜まった暖気

エアコン

扇風機

窓

窓

よしやすだれで直射日光を避ける

涼しい空気

外出時はカーテンを閉めて室内に熱が入るのを防ぎましょう。窓によしやすだれを掛けておくのもいいですね。帰宅したらまず窓を開けて換気をし、2カ所以上の窓を開けることで、空気の通りがよくなります。窓を開けて換気扇をつけるのも効果的です。扇風機があれば、まず上に向けて天井近くに溜まった熱い空気を逃がすといいでしょう。

※エアコンによる冷房は、建物の構造や日差しなどに影響されるため設定温度通りとは限りません。我慢することなくご自分や家族の健康に配慮した温度に設定にしましょう。



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。

ホヤのさばき方



ホヤの突起の+の口を切って中の汁を出す。(調理に使用する場合はざるなどで濾してボウルなどに受けておく)
突起の-の口を切り、出てくる黒色のものを捨てる。2つの突起をつなぐように包丁を入れ、半分に切る。
流水で不純物を洗い流す。

●焼きホヤ…半分に切り不純物を洗い流したホヤをグリルなどで焼く。大根おろしを添える。

ナスとホヤの煮びたし

(4人分) 約000Kcal
(1人分) 約000Kcal

- ホヤはさばいて大きめの乱切りにする。ナスは半分に切って皮目に細かく切り込みを入れる。
- (A) のだし汁と調味料を合わせて煮立てる。
- ②にナスを皮目から入れアルミホイルで落とし蓋をして10分ほど煮る。ザルに上げ、急いで冷ます。
- ③の煮汁でホヤをさっと煮て、ホヤも取り出す。残った煮汁は氷水などに浸けて冷ます。
- 器にナスとホヤを盛り付けて、煮汁をかける。薬味として大葉・ミョウガ・生姜とカラシを添える。

材料 (4人分)



●ホヤ 2個
●ナス 2〜3本
●大葉 4〜5枚
●ミョウガ 1個
●生姜 少々
●カラシ (A) 適宜
○だし汁 300cc
○砂糖 大さじ2
○みりん 大さじ2
○醤油 大さじ2



ホヤの冷やし茶碗蒸し

(4人分) 約000Kcal
(1人分) 約000Kcal

- ホヤをさばいて細切りし、酒 (分量外) を振りかけて蒸し煮してザルで濾してホヤと汁に分けておく。
- ①の蒸し汁とだし汁を合わせて300ccに計量する。
- ほぐした卵に②のだし汁と塩・醤油を加えて卵液を作り、器に流す。
- 蒸気の上った蒸し器に入れてはじめ1分は強めの火加減、あとは弱火で10〜12分蒸す。
- 粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、①のホヤと茹でた枝豆を添える。

材料 (4人分)



●ホヤ 2個
●卵 2個
●出し汁 300cc程度
●塩 小さじ1/3
●醤油 小さじ1/2
●枝豆 適宜



ホヤそうめん

(4人分) 約000Kcal
(1人分) 約000Kcal

- ホヤをさばいて角切りする。
- キュウリ・トマトを角切りにし、トウモロコシは茹でて芯からはずす。
- 茹でたそうめんを②の野菜と一緒に器に盛り付ける。

材料 (4人分)



●ホヤ 2個
●キュウリ 1本
●トマト 1個
●トウモロコシ 1/2本
●めんつゆ 適宜
●そうめん 適宜



ホヤそうめん

ホヤの冷やし茶碗蒸し

ナスとホヤの煮びたし

見た目から「海のバイナッブル」とも呼ばれるホヤ。夏場にはグリーンコーゲンが増え、甘味と旨味が増します。独特の風味を持つホヤですが、甘味と旨味だけでなく、五味「旨味・苦味・酸味・甘味・塩味」のすべてが含まれているといわれます。

栄養面ではミネラル豊富で、亜鉛、鉄、カリウム、タウリンなどが多く含まれています。今回は低カロリーで栄養豊富なホヤをふんだんに使った、暑い日でも食欲がわきそつなレシピをご紹介します。

旬の素材 《ホヤ》



薬膳情報

ホヤはミネラルが豊富なこともあり精がつく食材ともいわれます。ナス、キュウリ、トマトなど夏野菜は水分代謝を促したり、体を冷やす性質を持っているので、夏バテ防止の効果が期待できます。

おたよりコーナー

■旬の食材は彩りまで考えたレシピだと思っており、いつも楽しみにしています。

(石巻市 M.Iさん)

◆お料理は、味はもちろん食欲をそそるような見た目も大切ですね。今回のレシピもぜひ活用ください。

(編集部)

■毎年楽しみにしているローズガーデンの季節がやってきたので嬉しいです。

(石巻市 M.Sさん)

◆今回の表紙はまさにローズガーデン。大きさも色もさまざまなバラの花々の共演は、見るだけで心躍ります。

(編集部)

■女川PRセンターの2階がリニューアルして授乳室もできたそうですね。乳幼児と一緒に連れて行けるようになり嬉しいです。孫と一緒に行きたいと思います。

(石巻市 Y.Tさん)

◆小さなお子様と一緒に安心して楽しんでいたけようリニューアルしました。ぜひお出かけください。

(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

太ももの筋肉を意識して動かすことは脚の老化防止につながります。姿勢もよくなるので、歩き方も変わることでしょう。

1

もも上げ

椅子につかまり、直立した状態。

もも上げの要領で片足を引きあげ戻します。



A ↔ B
左右8〜10回、2〜3セットを目安に行います。

※椅子の代わりに壁や机でも可

ポイント

- 太ももが床と平行になる高さを目標にして引き上げましょう。
- 上げる方の脚のつけ根で脚全体を引き上げるように意識します。
- 背筋が丸まらないように気をつけましょう。

効果

ウェスト周り、でん部 (尻)、太ももを同時に使うことで各部位を効率良く引き締め筋力がアップします。股関節を鍛えることにもつながります。

【監修：井田耕治 先生】

2

キックバック

椅子につかまり、直立した状態。

片脚を後方に振り上げ元の位置に戻します。



A ↔ B
左右8〜10回、2〜3セットを目安に行います。

※椅子の代わりに壁や机でも可

ポイント

- 太ももの筋肉が張る高さまで後方に振り上げます。(痛みやこわばりがある場合は無理をしないでください)
- 片脚を振り上げる時は、振り上げる脚のでん部を引き締めるように意識します。
- 背筋が丸まらないように気をつけましょう。

「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。

2017.8 ～ 10

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。

8月 「萬画の国・いしのまき」
石ノ森萬画館 第66回特別企画展
名探偵コナン原画展

とき 開催中～10月9日まで
午前9:00～午後6:00

会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

※観覧料：大人800円／中高生500円／小学生200円／未就学児無料（常設展観覧料含む）

夏休み企画「おいでよ、縄文村へ」

とき 12日（土）～15日（火）
体験時間 午前10:00～午後3:00

会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

※13日（日）は入館料・体験料無料

にっこりタ市

とき 12日（土） 午後2:00～午後5:00

会場 石巻にっこりサンパーククラブハウス駐車場
問 石巻市北上支所地域振興課
TEL 0225-67-2114

きみつ少年少女合唱団
「復興応援コンサート～とどけ歌の力VI～」

とき 13日（日）午後1:00～（開場12:30）

会場 東松島市コミュニティセンター
問 君津市教育委員会 生涯学習文化課
TEL 0439-56-1380

2017 和瀬夏まつり
～6500個の灯籠 心煌めく光の絨毯～

とき 15日（火） 午後1:00～午後9:00

会場 旧北上川河川敷（石巻市和瀬水辺の楽校公園）
問 河南桃生商工会
TEL 0225-72-3586

東松島夏まつり2017

とき 26日（土） 午前10:30～午後8:30

会場 JR矢本駅から蔵しっくパーク周辺ほか
問 東松島夏まつり実行委員会（東松島市商工会内）
TEL 0225-82-2088

トリコローレ音楽祭

とき 27日（日） 午前10:00～午後8:00

会場 石巻市の中心商店街の空き店舗・駐車場など16会場
問 トリコローレ音楽祭実行委員会（街づくりまんぼう内）
TEL 0225-23-2109

9月 ものうふれあい祭2017
はねこ踊りフェスティバルin桃生

とき 9日（土）午後0:00～午後9:00
※一部イベントは午前10:00～

- はねこ踊りパレード 午後6:00～
- 花火 午後8:00～

会場 石巻市桃生植立山公園
問 ものうふれあい祭実行委員会事務局（石巻市桃生総合支所）
TEL 0225-76-2111

ツール・ド・東北 2017

とき 16日（土）、17日（日）

会場 石巻市・気仙沼市・東松島市・女川町・南三陸町
スタート：石巻専修大学・気仙沼プラザホテル前
問 ツール・ド・東北 2017 大会運営事務局
URL <https://tourdetohoku.yahoo.co.jp/2017/>

10月 第5回 復興支援ふれあい大芸能祭

とき 1日（日）午後0:40～午後4:20（開場12:00）

会場 東松島市コミュニティセンター
問 ひがしまつしまサンフラワー
TEL 090-9428-8306（三浦）

※入場料500円／9月4日から東松島市コミュニティセンターにて販売（入場券には限りがあります）

奥松島縄文村まつり

とき 22日（日） 午前10:00～午後3:00

会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

【編集後記】

花火大会や夏祭り、旅行に出かけたり、帰省する人を迎えたり…。みなさんはどのような夏を過ごしていらっしゃるでしょうか。「Eコ教室」のコーナーでもふれましたが、熱中症を防止するためにも、エアコンの設定温度は自分や家族の体調や体感温度に配慮して設定してください。こまめな水分補給や質の良い睡眠をとるなど体調管理に気を配って、楽しい夏にしたいですね。（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

テーマ 第16回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

作品募集

- ・水彩・油彩・色鉛筆
- ・クレパス・貼り絵 など
- ※作品は返却しません

みんなの作品待ってるよ！

第15回 最優秀賞 作品

4年（受賞当時）
木村 匠意さん

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう！

募集期間 平成29年 8月31日（木）まで ※当日消印有効

応募対象 小学生以下のみなさん

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。

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つしよに書いてね。

★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作品のウラ面に書いてね！

（上向きの矢しるし）

お問い合わせ先 TEL.0225-53-3410

※開館時間 9:30～16:30／休館日 毎月第三月曜日（祝日の場合翌日）

〒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

●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、「防火帯の設置工事」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、現在「防火帯」の設置工事を進めています。

防火帯の設置工事は、万一敷地周辺で森林火災が発生した場合、発電所構内の重要な施設への延焼を防ぐため、幅20m、長さ役3kmにわたって構内を取り囲む形で設置することとしています。このため、周辺斜面に伐採や耐火性に優れたモルタル※の吹き付けなどを実施するものです。

発電所では、火災対策として消防車なども備えていますが、これらの取り組みにより防火対策をさらに進めることとしています。

※モルタル：砂とセメント、水を混ぜた材料

防火帯（水平距離20m）

★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

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 UMINekoクイズの答え ⑨ UMINeko誌面に対するご感想 ⑩ ⑨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紹介いたします

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
スマホ充電対応
ダイナモライト
を差し上げます。

応募はがきの記入方法

ライト・モールス信号点滅・非常点滅機能。一度本体に蓄電をし、スマホ等の充電を行うので、安定した充電が可能。

Q. 夏の環境対策として、服装から涼しくすることを目的に行われていることをなんというのでしょうか。

① クールビズ
② スマイルビズ
③ サマービズ

ヒント 「涼しく」がポイントです。

前号の答え 東松島市にある縄文時代の史跡・里浜貝塚のある浜でつくられていたものは？…… ① 塩

OMINEKO★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9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さまの個人情報は、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。