



夕暮れの風に秋の音色を響かせる 北上川河畔のヨシ原

北上川の河口域に、日本有数の広大なヨシの群落が広がっています。川面を渡る風がヨシを揺らし、そこに水鳥の鳴き声も加わる美しい調べは「日本の音風景100選」に選ばれています。

ヨシは茅葺き屋根や土壁の下地の原料などに利用されてきました。震災による津波の被害は受けましたが、晩秋から冬にかけての風物詩である刈り取り作業は震災後も続けられています。

ヨシ原の再生活動として学生やNPO団体がヨシの植栽を行っているほか、地元の小学生がヨシを使った紙すき体験に挑戦するなど、景色を楽しむだけでなく直接的な関わりを持つ活動も行われています。

今回は、ヨシ原の暮れゆく秋の風景を描いていただきました。

※「日本の音風景100選」
1996年に環境省(当時)環境庁が、地域のシンボルとして将来に残したいと願う音の聞こえる環境を「音風景」として選定。

Point.

黄昏時の豊かな光とヨシを揺らす風のざわめき

日暮れ時は、刻一刻と光の色や強さが変わり、景色もまた異なってみえます。

夕焼けはオレンジやピンク色に見えますが、じっと眺めていると補色が見えてきます。作品にはわずかに補色を入れて、残照の空と川面の表情を描きました。
川面の輝きの表現には、マスクの手法を用いて紙の白を残し、眼を惹くポイントをつくります。

山影は暗く見えますが、その暗さのなかにもさまざまな表情が感じられます。

おだやかな秋のヨシ原の雰囲気が伝わればと思います。

(絵と文・尾形たき子)

※補色
色相環で向かい合う色、反対色とも呼ばれる。補色にはお互いの色を目立たせる効果がある。



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!
……一般社団法人コミュニティスペースうみねこ(女川町)
- みんなのエコ教室
……秋の夜長のエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……サバを使った料理
- 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 一般社団法人「コミュニティスペースうみねこ」



地域の人たちを元気にする ゆめを叶える場所づくり

女川町高白浜にある「ゆめハウス」運営は「コミュニティスペースうみねこ」で、日替わりランチやデザートが楽しめる「果樹園Caféゆめハウス」の他、イチジクや唐辛子の畑仕事、木工や手芸、唐辛子の加工品づくり、イベント出店など多彩な活動を行っています。

メンバーは30代から90代までの14名。それぞれが独自のシフトで得意なことを生かした作業を担っています。

活動のきっかけは東日本大震災でした。代表の八木純子さんは、避難所や仮設住宅に暮らす人に安らげる場所を提供したいと考えました。同時にやりがいを感じられることがあればいいと思い、作業やお茶飲みの拠点として「うみねこハウス」を設けました。



●笑顔いっぱいメンバーたち



●昨年11月の「ゆめフェス」ではさまざまな交流が生まれた



●食べる人のことを想像して丁寧に仕上げる



●常連のお客様にも好評の日替わりAランチ



●遠方から修学旅行で訪れる生徒も多い

「果樹園Caféゆめハウス」は2つのグループが日替わりで担当しています。お互いのグループは、前日のメニューを見て、同じような料理にならないよう気を配っています。毎日のように食事に来るお客様もいるので、「飽きさせないように」という心遣いがあります。顔なじみになったお客様からは、衣類の縫いを頼まれることもあるそうです。「単身で工事の仕事に来ている人だからね。おしゃべりできるのが楽しいのと、カフェを担当しているメンバーのひとりが明るく話します。」

八木さんは「ここを今後も人の心を暖かくできるような場所にしていきたい」と抱負を語ります。メンバーが生き生きと暮らしていくことはもちろん、地域の人たちの活力になるような活動を目指しているそうです。

「ゆめハウス」は学校の修学旅行や企業研修などにも利用されているほか、イベントの開催や参加も行っています。昨年11月には横浜市で「ゆめフェス in なごみ邸」という催しを主催し、女川町を中心に約10団体が出向きました。八木さんは「横浜やその周辺に女川をPRするつもりが、女川出身者の方々が多く来場してくれて、まるで同窓会のようにとても喜んでもらえました」と話してくれました。この催しは今年も11月の開催を予定しています。

「ゆめハウス」は学校の修学旅行や企業研修などにも利用されているほか、イベントの開催や参加も行っています。昨年11月には横浜市で「ゆめフェス in なごみ邸」という催しを主催し、女川町を中心に約10団体が出向きました。八木さんは「横浜やその周辺に女川をPRするつもりが、女川出身者の方々が多く来場してくれて、まるで同窓会のようにとても喜んでもらえました」と話してくれました。この催しは今年も11月の開催を予定しています。



●二階まで津波に見舞われた納屋をボランティアの手で改装してできた「ゆめハウス」

人物 Key Person.



やぎ じゅんこ
八木 純子 さん
(一般社団法人コミュニティスペースうみねこ 代表理事)

遠方からお越しになる方も多くいらっしゃいます。人が集い、笑顔になることが喜びです。今後もメンバーが生きがいを持ち、訪れる人を大切にもてなせるような活動を続けていきたいです。



わたなべ こ
渡辺 たけ子 さん

カフェを担当しています。お客様の「おいしい」の言葉が何よりの喜びです。いくつになっても働ける場所があるのは生活のハリになります。これからも、たくさんの方にお越しいただきたいです。



ひらつか こうすけ
平塚 浩介 さん

木作業のほかイベントなどを担当しています。やってみたいと思うことをカタチにできるのが「ゆめハウス」の魅力です。出会いを大切に、丁寧に活動を続けていけたらと思っています。

29 みんなのエコ教室

秋の夜長のエコ編

使わない部屋の照明を消すという基本的な方法から、より心地良く過ごすための工夫まで。照明に関するエコにはいろいろな方法があります。

適度な明かりで
節電しながら心も
体もリラックス。



★照明を変えるならLEDなどの省エネタイプを



LED照明は、白熱電球や蛍光灯と比べて消費電力が少なく寿命も長いので省エネにつながります。また、好みに合わせて明るさや色（暖かみのある電球色や昼白色など）を調整できるものもあります。照明や電球を交換する際には、エコと使いやすさの両方を考えて選びましょう。

★間接照明で節電&リラックス



読書や勉強には、周りを薄暗くしてデスクライトだけの方が集中できることがあります。また、秋の夜長に音楽を聞いて過ごすなら、間接照明の方がリラックスできるかもしれません。居室すべてを全体照明で明るく照らすよりも、お部屋の過ごし方に適した明かりでエコと雰囲気作りを楽しんでみませんか。



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」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

サバと野菜の揚げだし

(4人分) 約2,532Kcal
(1人分) 約633Kcal

- ① サバは3枚におろして食べやすい大きさに切り水気をふき取る。
- ② 天ぷらの衣を薄めに作り、サバにからめて油で揚げる。ざく切りのタマネギ、薄切りのカボチャ、ほくした舞茸も同様に揚げる。
- ③ 鍋にだし汁、みりん、塩、醤油を入れて火にかけ、みじん切りのタマネギを加えてすぐ火を止める。
- ④ ②を皿に盛り付けて③をかけ、せん切り柚子を添える。

材料(4人分)



- サバ 2尾
 - タマネギ 1個
 - カボチャ 1/8個
 - 舞茸 小1パック
 - てんぷら粉 1/2カップ
 - タマネギ(だし汁用) 1/4個
 - だし汁 1.5カップ
 - みりん 大さじ2
 - 塩 小さじ1/3
 - 醤油 少々
 - ユズ 1/2個
- ※分量外…揚げ油適宜



塩焼きサバの薬味和え

(4人分) 約424Kcal
(1人分) 約106Kcal

- ① サバは骨付きのまま両面に塩を振って中火で12~15分ほどで焼く。
 - ② サバの粗熱が取れたら大きくほくして醤油・ごま油、みじん切りの生姜・大根・たくあん、小口切りのネギを和える。
- ※お好みでゴマや七味を加える。

材料(4人分)



- サバ 1/2尾
- 塩 小さじ1/2
- たくあん 3切れ
- 生姜 小1/2片
- 長ネギ 5cm
- 大根 2cm
- 醤油 少々
- ごま油 少々



大根とサバのささっと味噌煮

(4人分) 約616Kcal
(1人分) 約154Kcal

- ① サバは骨を除いて1.5cmほどの厚さの切り身にして軽く塩を振り10分ほど置く。出た水気をよくふき取る。
- ② ポウルに味噌・醤油・みりん・砂糖・おろし生姜をよく混ぜ合わせて①のサバにからめる。
- ③ 大根をスライサーなどで薄く切りフライパンに敷き入れ、その上に②のサバをのせて中火にかけ蒸し煮する。水分が出てきたらふたを取って好みの加減まで煮る。
- ④ 器に盛り付けて三つ葉と茹でた菊の花を添える。

材料(4人分)



- サバ 1/2尾
- 大根 5cm
- 味噌 大さじ2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 生姜 少々
- 菊の花 2~3個
- 三つ葉 少々



おたよりコーナー

健康を考えている私は「元気アップ!」のコーナーを楽しみにしています。私にも喜んで出来るので…。(S.Sさん)

◆井田先生から伺ったストレッチは、必ず試してから紙面に掲載しています。やってみると、手軽で効果がありそうだと実感できますね。(編集部)

旬の素材の記事、興味深く読みました。特にナス、ホヤとも大好きなのでレシピを見て料理に挑戦します。(H.Sさん)

◆好きな食材をいつもと違ったメニューでいただくのはいいですね。ぜひ、挑戦して感想もお聞かせください!(編集部)

尾形たき子さんの水彩画の絵画紀行、毎回心がやすらぎます。(M.Nさん)

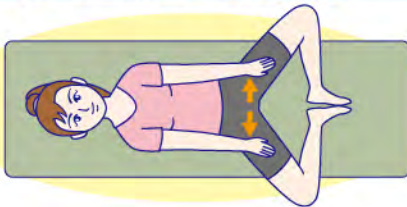
◆尾形先生のスケッチにご一緒すると、景色だけでなく空や水面の輝きに含まれるさまざまな色を捉えていらっしゃるのわかります。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

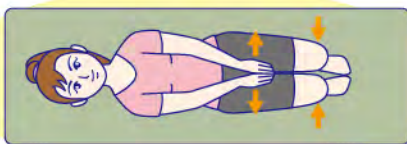
寝ころがってできる手軽なエクササイズ。お昼寝や就寝前にやってみましょう。一度に回数を多くやるより、継続することがポイントです。

1 グローイン(鼠蹊部)エクササイズ

A 両膝を曲げて可能な限り脚を開いた状態。



B 両手でそれぞれの腿の内側に負荷をかけながら脚を閉じます。脚を閉じた状態から、同じく両手で腿の内側に負荷をかけながら脚を開きます。



※A⇔Bの動作3~5回を3セットが目安です。

ポイント ● 開脚は開く範囲で大丈夫です。痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。

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。

2 ウエストアップ

A 仰向けで膝を曲げた状態。



B おへそを天井に突き出すように腹部を持ち上げ、ゆっくりと降ろします。



※A⇔Bの動作5~10回を3セットが目安です。

ポイント ● リズム良くよく行ってみましょう。

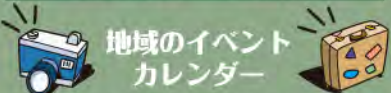
効果

- グローインエクササイズ…内転筋(うち腿の筋肉)を鍛えることで歩く動作をスムーズにします。
- ウエストアップ…ウエスト(腹筋下部、背筋下部)を鍛え、腰痛予防や姿勢矯正に役立ちます。

【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。

2017.10 ~ 2018.1



※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 石・森萬画館 第67回特別企画展
「安野モヨコ原画展」

とき 21日(土)~2018年1月14日(日)
会場 石・森萬画館企画展示室
TEL 0225-96-5055
料金 大人800円・中高生500円・小学生200円・未就学児無料(常設展示含む)
URL <http://www.mangattan.jp/manga/exhibition/8262/>

伊達政宗生誕450年記念
サン・ファン・パウティスタ出帆記念イベント

とき 28日(土) 午前10:00~午後4:00
会場 宮城県豊長使節船ミュージアム(サン・ファン館)
問 宮城県豊長使節船ミュージアム
TEL 0225-24-2210

かほく産業まつり

とき 29日(日) 午前9:30~午後2:30
会場 ピックパン・メディアシップ周辺
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

第19回 股旅演芸東北大会

とき 29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。

11月 第26回 かなんまつり

とき 3日(金・祝) 午前9:30~午後3:00(開会式9:10~)
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

マンガタン文化祭2017

とき 3日(金・祝) 午前10:00~午後3:00
会場 石・森萬画館
TEL 0225-96-5055
URL <http://www.mangattan.jp/manga/>

おがつ店ご屋感謝祭 ~太鼓まつり~

とき 12日(日) 午前10:00~午後2:00
会場 おがつ店ご屋街
問 おがつ復興市実行委員会(かほく商工会内)
TEL 0225-62-3161

北赤井地区大根狩り

とき 19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

第16回石巻かき祭り

とき 23日(休・祝) 午前10:00~午後2:00(セレモニー9:30~)
会場 石巻市水産総合振興センター
問 石巻かきブランド化事業委員会
TEL 0225-90-2131

和瀬恵比寿講互市

とき 25日(土)・26日(日) 午前9:00~午後3:00
会場 和瀬神社前通り(石巻市河南和瀬地内)
問 和瀬新栄会
TEL 0225-72-3067(事務局)

12月 スターダスト・ページェント 海ほたる2017

とき 3日(日)~1月5日(金) 午前4:30~午後10:30
会場 女川駅前広場
問 スターダスト・ページェント海ほたる2017
制作委員会(女川町役場仮設庁舎内)
TEL 0225-54-3131

サン・ファン・イルミネーションツリー2017

とき 8日(金)~1月8日(月・祝) 午後4:30~午後8:00
会場 サン・ファン・パウティスタ船体
※点灯時間中、サン・ファン館への入場はできません
問 宮城県豊長使節船ミュージアム(サン・ファン館)
TEL 0225-24-2210

マンガタンクリスマス2017

とき 23日(土・祝)・24日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 石・森萬画館
TEL 0225-96-5055
URL <http://www.mangattan.jp/manga/>

1月 マンガタンお正月2018

とき 1日(月・元日)・2日(火) 午前9:00~午後3:00
会場 石・森萬画館
TEL 0225-96-5055
URL <http://www.mangattan.jp/manga/>

【編集後記】

秋はイベントが多いシーズンです。本誌のイベントカレンダーの他にも、各地で多彩な催しがあることでしょうか。また、旬の食材を求めに出かけるのもいいですし、文化や芸術を堪能するのもいいですね。遠出はしなくても、お散歩などで美しい景色に出会うことがあるかもしれません。もし素敵な発見がありましたら、こちらにもお知らせください。
(編集部◎)

東北電力 女川原子力PRセンター

収穫祭 2017

参加無料

2017年 10月29日(日) 午前10時~午後3時 雨天決行

東北電力 女川原子力PRセンター 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田123

ご来場のみなさまへ お願い

駐車場について 当日はPRセンターの駐車場はご利用できません。また、付近の路上は駐車禁止ですので交通法規を厳守していただきますようお願いいたします。

収穫体験

- りんご狩り 1回目 10:30~ 2回目 13:00~
- 大根掘り 1回目 11:00~ 2回目 13:30~
- さつまいも掘り 1回目 11:30~ 2回目 14:00~

無料 ふるまいコーナー

- いも煮 1回目 11:00~ 2回目 13:30~
- アップルパイ 1回目 11:00~ 2回目 13:30~

有料 軽食販売コーナー

女川潮騒太鼓 轟会 披露

オリジナルキャンドルをつくろう!

<事前予約制>
午前・午後各2回開催
※下記アドレス(QRコード)よりご予約ください

無料シャトルバス運行 <事前予約制>
※右記アドレス(QRコード)よりご予約ください

イベント内容詳細、バス・体験コーナーご予約はこちら⇒ <http://syukaku-onagawa.com>

お問い合わせ 東北電力女川原子力PRセンター 収穫祭事務局 ☎0120-554-566 平日10:00~17:00、土日祝休み

GOROTAN NEWS

ゴロたん 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「ゴロたん」

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、「熱交換器ユニット車」についてアテンダントさんに聞いてきたよ!

今回紹介する「熱交換器ユニット車」は、大きな地震や津波などで、もともと発電所に設置されている「熱交換器」が使用できなくなった場合に、その代わりとして原子炉で発生する熱を取り除いて安全に冷やし続けるための設備です。海水を汲み上げる送水ポンプ車と一緒に使うことで力を発揮し、津浪の被害に遭わないよう高台に配備しています。発電所では、今後とも更なる安全性の向上に向け、地域の皆様の安心につながるよう、対策に万全を期していきます。

熱交換器ユニット車 熱交換器ユニット 大容量送水ポンプ車

★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

社 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 YAMASA ポケット万歩計 を差し上げます。

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

※色の指定はできません。

歩数表示のみでかんたん操作。面倒な設定が不要です。すぐ使える約15gの軽量・コンパクトボディで見やすい表示。コイン開閉フタを採用。らくらく電池交換。歩数表示リセットボタン。

Q. 茅葺屋根の材料にもなる、北上川の河口に群生する植物をなんというでしょうか。

① ハス ② ハマナス ③ ヨシ

ヒント 表紙に描かれている植物です。

前号の答え 夏の環境対策として服装から涼しくすることは? ① クールビズ

※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。

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12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。