



一日の始まりを告げる朝日は海も川も街も照らし輝かせる

石巻市中心部の旧北上川河口に位置する日和山は、石巻市内を一望できることでも知られています。

頂上には鹿島御児神社が建立されています。早朝、神社の前の広場に体操をする人たちが集います。震災後、体を動かす機会をつくろうと数名で始めた活動のことですが、次第に人数が増え20名近い人たちが生き生きと体を動かしています。

日の出間近になると牡鹿半島の方から明るさが増し、周囲を明るく染めながら太陽が顔を出します。

体操をする人たちと明るく挨拶を交わし、明けゆく景色を描いていただきました。

Point.

澄んだ空気を輝かせ景色と暮らしを照らす冬の日の朝日

日の出を描くにあたり7回ほど足を運びました。空が明るむ様子と景色は、天候や気温などよって異なって見えるものです。快晴の日もよかったです。雲があると光の反射の表情が複雑になり、魅力的に感じられました。

太陽が昇る方向には、建物や工場が建ち、屋根をつたう光のラインが美しく見えました。早朝にも関わらず、加工工場とみられる建物から白く煙があがっていて活気が感じられました。

空気がひんやりと冷えて澄み、朝の光がキラキラと輝いていました。その輝きをここで暮らす人たちの活気と合わせて表現できたらと思って描きました。

(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!
…バドミントン「石巻クラブジュニア」(石巻市)
- みんなのエコ教室
……ウォームビズで暖かくエコ 編

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……ホタテを使った料理
- 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。地域に響らす仲間の活躍が、皆さんの活力につながりますように…。

石巻市 バドミントン「石巻クラブジュニア」



地域の愛好家や先輩のサポートで
楽しみながら強くなる選手たち



●全員でのランニングから練習スタート



●監督のアドバイスを受ける選手たち



●まだクラブの選手でない子どもたちも練習に参加



●日野斗さんのアドバイスは選手たちにとっての励みに



●確実に力をつけている選手たち

「石巻クラブジュニア」は、バドミントン好きの大人による愛好会がきっかけで始まったと創設メンバーの濱畑莞爾さんと柗達和子さんはいます。メンバーの子どもが一緒に練習するようになり、□□ミで小学生の人数が増

選手たちは体育館に到着した順にコートに入りウォームアップします。練習開始の時間になったら全員で10分間のランニング。ストレッチや体幹を鍛えるトレーニングは4年生から6年生が中心になって行い、その後は各コートに分かれてそれぞれのレベルに合わせた練習で汗を流します。小学生対象のクラブですが、練習には未就学児やOB・OGも加わります。

土曜日の夜、石巻市立青葉中学校の体育館にバドミントンのラケットを持った子どもたちが集まってきました。小学生のバドミントンクラブ「石巻クラブジュニア」は平成14年6月創設で、石巻市や東松島市などから21名の選手たちが週1回の練習に通っています。

えたことからジュニアのクラブとしてスタートしたとのこと。

創設当時は選手募集をしましたが、それ以降はとくに行わず、9名ほどに減少した時期もありました。しかし次第にメンバーが集まり、実力をつける選手も増えてきました。

平成29年10月開催の「第22回東北小学生バドミントン選手権大会」では5年生男子の部で阿部颯悟さんが、4年生男子の部で芳賀彪汰さんがそれぞれ優勝、田村春翔さんが2位となり全国大会への出場を決めました。また、同年8月に札幌市で開催された「第18回ダイハツ全国小学生バドミントン大会」では、1・2年生の部で芳賀凛歩さんが5位入賞を果たしました。

指導は監督の勝又茂樹さんのほか、バドミントン経験のある保護者、濱畑さんや柗達さんら愛好会時代からのメンバー、地域の経験者が行っています。取材した日には国体やインターハイ出場経験のあるOBで高校生の日野滋

練習中の体育館の雰囲気は明るく、どの選手もバドミントンを楽しみながら、それぞれの目標に向かって頑張っていることが伝わってきます。学校の枠を超え、よき仲間でありライバルとして共に練習ができる環境を、保護者だけでなく、クラブの先輩や地域の人たちがつくりだしているようです。

斗さんが訪れ、全国大会に出場が決まっている3選手の練習相手を務めました。日野さんのアドバイスに阿部さんは「先輩のアドバイスは勉強になります」と話してくれました。



●全国大会に参加したメンバーは、次のステージに向けて手応えを感じたことでしょう



●学校も学年も違う選手たちが仲良く活動している

●この日練習に参加したメンバーとOB・OG

人物 Key Person.



かつまた しげき 勝又 茂樹さん (監督)

バドミントン好きの選手たちが、のびのびと練習しています。伸び盛りの選手たちには、技術もそうですが、身体をしっかり使えるようになってほしいと思っています。



ひの ゆうと 日野 悠人さん (キャプテン)

学校が違う選手たちと違和感なく一緒に練習できる環境です。指導者のみなさんが優しいし、楽しませてくれます。中学校に入ってもバドミントンを続けたいです。



はまはた かんじ とちくぼ かずこ 濱畑 莞爾さん・柗達 和子さん

バドミントン好きの仲間と始めたクラブですが、若い人たちがうまく引き継いでくれています。高校生や社会人になって活躍しているOB・OGもいますし、今も将来が楽しみな選手がたくさんいます。

30 みんなのエコ教室

ウォームビズで暖かくエコ編

地球環境のことを考えながら、ムリをせず暖かく快適な冬を過ごしましょう。服装や食事にも省エネのコツがあります!

ウォームビズは、暖房に使うエネルギー量を減らして地球温暖化を防ぐことを目的としています。



★衣食住を工夫してウォームビズを実践!

★あつまってホッパリ過ごす



寒い冬を快適に過ごすコツは、単に厚着をするだけでなく首・手首・足首などの太い血管のある部分を温めることです。また、根菜類や生姜など体を内側から温める食材を選んだり、湯気による加湿効果で体感温度がアップする鍋料理もおすすめです。他にも窓やドアから暖かい空気が逃げないようにするなど、相乗効果で快適さと省エネを両立しましょう。



家族や仲間が集まって過ごしてエネルギーの消費を抑えることをウォームシェアといいます。それぞれの部屋で過ごすより居間などで一緒に過ごせば省エネになるだけでなく、家族の会話も増えることでしょう。友達や仲間同士で集まったり、集会所などの催しに出かけるのもウォームシェアにつながります。



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」として食べ物の健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

里芋餅のホタテ包み揚げ

(4人分) 1,092Kcal
(1人分) 273Kcal

- ① 里芋はどろを洗い落とし、たっぷりの水と一緒に鍋に入れて柔らかくなるまで茹でる。皮をむいてマッシャーなどでつぶし、片栗粉(大さじ3~4)を加えてよく混ぜる。
- ② 玉ネギ・ニンジン・シイタケ・ピーマンをみじん切りして少量の油で柔らかくなるまで炒め、塩コショウをして冷ます。
- ③ ホタテを粗く刻み、②と合わせてよく練る。茹でた銀杏を加えて等分する。
- ④ ①の里芋生地を等分して手のひらで平らに伸ばし、③の具を包んで形をととのえ170度の揚げ油で揚げる。
- ⑤ だし汁に塩・みりん・醤油で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけて④にかける。せん切り柚子と三つ葉を添える。

材料(4人分)



- 里芋 400g
- ホタテ 5~6個
- 玉ネギ 1/4個
- ニンジン 1/3本
- シイタケ 2枚
- ピーマン 1/2個
- 銀杏 8個
- 柚子 適宜
- 三つ葉 適宜
- だし汁 2カップ



- 塩 少々
- 醤油 小さじ2
- みりん 大さじ2
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜

ホタテと干し柿の五目なます

(4人分) 456Kcal
(1人分) 114Kcal

- ① ホタテは貝ひも・貝柱・ペロに分けて熱湯でさっと湯通しする。冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ② 大根・ニンジンとせん切りにして塩もみし、水をきってから絞る。干し柿は細切り、セリは茹でて3cmに切る。
- ③ 大根・ニンジンとせん切りに塩・酢・砂糖を加えてなじませ、干し柿・ホタテと合わせる。セリを添えて盛り付ける。

材料(4人分)



- ホタテ 4個
- 干し柿 1個
- 大根 4cm
- ニンジン 1/3本
- セリ 適宜
- 塩 小さじ1/2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1



ホタテの貝ひもみぞれ汁

(4人分) 120Kcal
(1人分) 30Kcal

- ① ホタテの貝ひものぬめりを包丁のみねでこそげ落とし、3cmの長さに切り分ける。
- ② だし汁を温め、水気を軽く絞った大根おろしと貝ひもを加えて塩・醤油・酒で味を調える。細かく刻んだ春菊を加えて火を止める。

材料(4人分)



- ホタテ貝ひも 適宜
- だし汁 3カップ
- 大根おろし 1カップ
- 春菊 1/3ワ
- 塩・醤油・酒 適宜



根菜とホタテの混ぜご飯

(4人分) 1,608Kcal
(1人分) 402Kcal

- ① 米をといで吸水させ、醤油(小さじ2)を加えて炊飯する。
- ② ゴボウ・ニンジン・大根を7~8mm角に切ってフライパンで油をひかずに炒める。そこへ1cm角にざく切りしたホタテを加えて醤油(小さじ2)とみりんをからめ、強火で炒りつけて火を止める。
- ③ ②を炊き立てのご飯に加えてさっくり混ぜ、そこに茹でてざく切りし塩もみした大根の葉を加える。

材料(4人分)



- ホタテ 4~5個
- 米 2合
- ゴボウ 15cm
- ニンジン 1/3本
- 大根 4cm
- 醤油 小さじ4
- みりん 大さじ1
- 大根の葉 適宜



おたよりコーナー

■尾形先生の「絵画紀行」をいつも楽しみにしています。自分の部屋に飾ったり、時にはその画に心おどらされ、現場へと足を運んだりして楽しんでいます。(A.Aさん)

◆尾形先生の作品を季節に合わせて飾るのも素敵でしょうね。足を運んで鳥の声やさわやかな風を感じると、改めて画を眺めたときに新たな発見があるかもしれませんね。(編集部)

■我が家では省エネのために蛍光灯や白熱電球をLEDに交換しているところです。いろいろと調整もできて助かっています。(O.Hさん)

◆省エネの工夫をなさっているんですね。省エネやエコ活動を難しく考えず、できるところから対策していただくのがいいと思います。(編集部)

■旬の素材を使った料理の仕方やカラダ喜ぶ運動コーナー、地域のイベントカレンダーなど、とても読みやすく感じています。(S.Mさん)

◆毎日の暮らしにお役に立てるような情報をご提供したいと考えています。これからも張り切って紙面づくりをしていきます!(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

寒い時期には運動量が減って血行が悪くなりがち。ゆるやかな運動で血行を良くしてコリの解消やケガの予防を!

1 アームカール

A 手のひらを上に向け、肘を軽く曲げて脇をしめた状態。

B 両肘を可能な限り前方に出しながら腕を巻き上げ、最後は両手で両肩にタッチします。

※A→B→Aを1回として8回3セットが目安です。

ポイント ●背中に丸みを持たせる(両肘をなるべく前に出す)ように腕を巻き上げるようにしましょう。

効果 ●アームカール・・・腕と上半身の血行を上げることで、肩、背中、の寒い時期にありがちなこばりを軽減します。
●サイドロッカー・・・両足の屈伸運動により下半身の血行を上げ、骨盤のバランスを良くします。

2 サイドロッカー

A 片ひざを曲げもう片足は伸ばした状態で、両肩を並行に保ち、両手は背後で軽く組んで立ちます。

B 両足の屈伸運動で左右への平行移動を行います。

※A→B→Aを1回として8回3セットが目安です。

ポイント ●両肩を平行に保ち、テンポよく左右への平行移動を繰り返しましょう。

薬膳情報

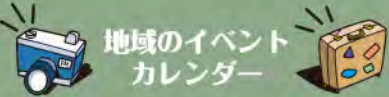
ホタテには喉の湿きを潤したり排泄を促す作用があります。里芋も消化促進のほか排泄を促すといわれています。体内に余分な水分がたまりやすくなるので、どちらもこの時期に食べたい食材の一つです。

旬の素材 《帆立》(ホタテ)

ホタテは養殖が盛んなので二年を通して美味しく食べることが出来ます。特に冬は身が厚くなり旨味も増すとされています。

ホタテはタンパク質のほか、ビタミン、鉄分、亜鉛、タウリンなどを多く含んでいます。アミノ酸の一つで甘味と旨味をもつグリシンを多く含むので、加熱しても甘味を損なわないのが特長です。今回は、冬が旬の根菜類と一緒に美味しくいただけるレシピをご紹介します。





※イベントへおでかけの前に
諸事情により開催日時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。

1月 第68回特別企画展
石ノ森章太郎生誕80周年記念
「石ノ森章太郎とジュン展」

とき 1月25日(木)~4月8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
TEL 0225-96-5055

2月 マンガッタン節分イベント2018

とき 3日(土) 午前9:00~午後6:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055
※イベント参加者には「福豆」をプレゼント。

第31回オール赤井夙あげ大会

とき 4日(日) 午前11:00~午後3:00頃
(受付午後12:30~)
会場 赤井八幡神社 南側水田
問 実行委員会事務局(赤井市民センター)
TEL 0225-82-2075(赤井市民センター)

石ノ森萬画館バレンタインイベント

とき 10日(土)~12日(月・振)
午前9:00~午後5:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

蔵のひなまつり

とき 24日(土)~3月4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
TEL 0225-84-1770

東北電力図画コンクール
一次通過作品展示会

とき 17日(土)~25日(日) 午前9:00~午後9:00
会場 イオンモール石巻
問 東北電力女川原子力PRセンター
TEL 0225-53-3410

3月 小野市民笑顔ふれあいまつり

とき 4日(日) 午前9:15~午後1:30
会場 東松島市小野市民センター
TEL 0225-87-2067

東北電力図画コンクール
一次通過作品展示会

とき 19日(月)~25日(日)
午前10:30~午後4:00
会場 女川原子力発電所地域総合事務所
問 東北電力女川原子力PRセンター
TEL 0225-53-3410

女川町復興祭2018
~濃い町に恋しに、来い!~

とき 24日(土) 午後3:00~午後4:00
(津波伝承 女川復興男)
25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2018

とき 3月24日(土)~25日(日)
午前9:00~午後6:00
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 朝日山計仙神社神輿渡御

とき 22日(日) 午前8:00~午後3:00
会場 石巻市朝日山計仙神社及び周辺地域
問 石巻市河南総合支所
TEL 0225-72-2114



【編集後記】

寒いと運動量が減りがちですが、この時期スポーツや武道などの「寒稽古」に励んでいる方もいるのではないのでしょうか。寒稽古の目的は技術向上だけでなく精神の鍛錬にあるそうです。とはいえ寒い時期に急に体を動かすのは心配です。本紙の「元気アップ」のコーナーでご紹介しているエクササイズのように、負担の少ない運動からはじめるのもいいかもしれませんね。(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

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

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)」。16回目を数える今回は、小学生以下の子どもたちから5,396作品ものご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」9点、「奨励賞」22点が選出されました。平成29年12月2日(土)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。

各賞

- ◆審査委員長賞……………佐藤 あかり さん(石巻市)
- ◆審査委員特別賞……………阿部 瞳真 さん(石巻市)
- ◆審査委員特別賞……………三浦 実桜 さん(東松島市)
- ◆審査委員特別賞……………小山 寛人 さん(石巻市)
- ◆三陸河北新報社賞……………宮本 麻央 さん(石巻市)
- ◆石巻日日新聞社賞……………村上 紗彩 さん(石巻市)
- ◆石ノ森萬画館賞……………勝又 愛羅 さん(石巻市)
- ◆女川原子力発電所長賞……………佐藤 成美 さん(石巻市)
- ◆女川原子力PRセンター所長賞……………佐藤 雄次郎 さん(女川町)

奨励賞

- | | |
|----------------|-----------------|
| 亀井 咲花 さん(東松島市) | 伊藤 梓生 さん(東松島市) |
| 佐藤 悠輝 さん(女川町) | 高橋 蒼生 さん(石巻市) |
| 齋藤 琥珀 さん(東松島市) | 梨澤 莉亜 さん(石巻市) |
| 鈴木 煌土 さん(東松島市) | 石川 結実 さん(東松島市) |
| 中村 琴南 さん(石巻市) | 北林 優羽 さん(東松島市) |
| 尾形 柑南 さん(東松島市) | 阿部 咲来 さん(石巻市) |
| 高橋 遥愛 さん(女川町) | 阿部 真子 さん(石巻市) |
| 芳賀 楓 さん(石巻市) | 内海 瑞稀 さん(石巻市) |
| 伊澤 健斗 さん(東松島市) | 及川 瑠菜 さん(石巻市) |
| 熊谷 輝星 さん(石巻市) | 小泉 侑也 さん(石巻市) |
| 高橋 遥陽 さん(石巻市) | 佐々木 麻里亜 さん(石巻市) |

最優秀賞 海の中の夜景アート

舛 菜々子 さん(石巻市)



優秀賞



にじのしよくにん
木村 七歩 さん(石巻市)



ほやでんきゅう
熊谷 春輝 さん(石巻市)



フラワーたこ
浅野 琴海 さん(東松島市)



メタルイカ
木村 匠意 さん(石巻市)



サンゴに集まる さかなたち
鈴木 悠生 さん(東松島市)



深海のヴィーナス
横山 菜々子 さん(石巻市)



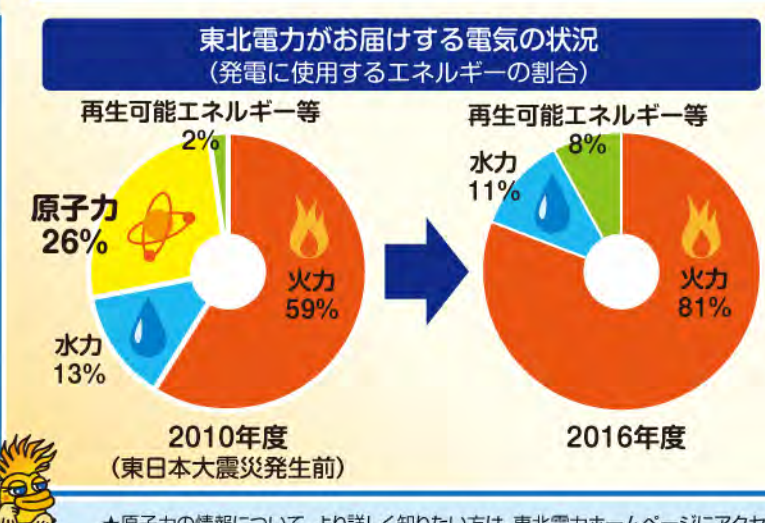
カラフルくじら
相澤 岳杜 さん(東松島市)

●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



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、「電気が足りていても、原子力発電が必要な理由」をアテナントさんに聞いてきたよ!



電気が足りているのは、特に東日本大震災以降、皆さまが節電に取り組まれていることや、原子力発電の停止分を火力発電でまかなっているからです。現在、東北電力がお届けしている電気の約8割が火力発電によるものですが、その燃料のほとんどを海外からの輸入に頼っています。このように、エネルギー資源の乏しい日本では、安全を第一に再生可能エネルギーや原子力などの多様なエネルギーをバランス良く組み合わせて活用していくことが必要だと考えています。



★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
社鹿郡女川町 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名様にアロマハーブ 香りの物語(入浴剤)を差し上げます。

応募はがきの記入方法

AROMA HERB
天然植物性ハーブエキスを配合した人と環境に優しい浴用入浴剤です。

Q. 日本各地の港町に多くある山の名前で、石巻市では旧北上川の河口に位置し、船乗りが天気を予測するために利用したことにつけられたとされる山の名前をなんといいましょうか。

① 上品山
② 日和山
③ 牧山

ヒント 表紙の日の出を描いた場所です。
前号の答え 茅葺屋根の材料にもなる、北上川の河口に群生する植物は? …………… ③ ヨシ

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30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。