



新生活や農作業の始まりを告げる風景を明るく彩る菜の花の道

石巻市桃生町は北上川と旧北上川に囲まれた地域です。かつての交通手段は渡し船のみで、1931年に神取橋が竣工したことで行き来が便利になりました。

その神取橋がある神取や中津山地区の旧北上川の堤防沿いに黄色い菜の花が咲き誇ります。

「菜の花ロード」と名付けられた堤防沿いの道からは、神取山、和淵山、籠岳山などの山々を望むことができ、近くにある新懸神社では地域の歴史を感じることができます。

今回は花が咲き芽吹き季節が訪れた、穏やかな春の日を描いていただきました。

Point.

おだやかな午後
そよ風にゆれる
満開の菜の花

春らしい風景を描こうと足を運びました。ぱっと目に入ったのが、神取橋から土手に入っすぐの菜の花の群生です。鮮やかな黄色い花がかたまると咲き、その先の道の両脇へと続いています。

景色の特長や土手の高さ表現するために、時間を変えて何度か訪れ、光の加減や影の様子などを工夫しました。

手前の道を広く明るく描いて遠近感を出すとともに、菜の花も明るい黄色で描きました。春の清々しさは青い色で表現しています。

やわらかな春の光を受けて揺れる菜の花の雰囲気が伝わりますように。

(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!
……………男の介護教室(石巻市)
- くらしの知恵袋
キッチンならではの汚れを退治しよう!

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……マガレイを使った料理
- 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。

石巻市 男の介護教室



医療や福祉の専門職が連携して 家族を介護する男性を明るく支える

おそろいのエプロンをつけた男性たちが調理をして、できたての食事に舌鼓を打つ。和気あいあいとした雰囲気の特徴の「男の介護教室」の1コマです。

男性の介護者は増加の傾向にあり、自宅介護者の3人に1人が男性という現状です。介護をする立場になると、

介護の知識や技術が必要だけでなく、介護食の支度など、しなければならぬことが多いです。

「男の介護教室」代表の河瀬聡一朗さんは、東日本大震災の歯科医療支援で宮城県にやってきて、無歯科医地区となった石巻市雄勝町の診療所で地域医療を担っています。訪問診療や地域の人たちと話すうち、さまざまな課題に気づいたという河瀬さんは、「男性介護者が苦労されていることが気になりました」と語ります。

そこで2014年1月、歯科診療所のスタッフや医師、看護師、ケアマネジャー、管理栄養士などの仲間とともに男性向けの介護教室をスタートさせました。



● スタッフ定例会でより良い教室について考えます



● 真剣な表情で調理実習



● 参加者同士で介護の悩みを共有できます



● 一致団結して取り組むスタッフたち

男性介護者の課題は石巻市に限ったことではなく、これまで青森、東京、熊本など県外での出前教室を行って

「男の介護教室」では、介護や栄養に関する座学のほか、食事介助やオムツ交換などの実習を行います。内容は毎回同じではなく、介護をする人と受ける人のニーズに応じて構成されます。その後、調理実習を行い一緒に食事をした後は、グループディスカッションを行います。

参加者の多くは実際に介護をしている人たちです。初回から参加している泉順夫さんは「両親の介護をしているときにケアマネジャーさんから紹介されて参加してみました。同じような境遇の人たちが集まっていた、初対面の人ともすぐに打ち解けることができました」といいます。

男の介護教室スタッフで雄勝歯科診療所で働く杉山ひろみさんは、「家族を介護している男性は孤立してしまうことがあります。苦労やわからないことを共有するだけでもストレス解消の助けになります」と教えてくれました。

「男の介護教室」では、介護や栄養に関する座学のほか、食事介助やオムツ交換などの実習を行います。内容は毎回同じではなく、介護をする人と受ける人のニーズに応じて構成されます。その後、調理実習を行い一緒に食事をした後は、グループディスカッションを行います。



● 参加した皆さん、笑顔になります



● 河瀬代表や杉山さんが勤める石巻市雄勝歯科診療所



● 全国ネットワーク第1回東北大会



● 室内した時の対処法を学びます

年齢や性別を問わず、誰でも介護者になる可能性があります。「男の介護教室」では、介護に興味のある人も参加できます。一人で悩まずに、支援者や仲間とのつながりを作ることも大切ではないでしょうか。

「男の介護教室」では、介護や栄養に関する座学のほか、食事介助やオムツ交換などの実習を行います。内容は毎回同じではなく、介護をする人と受ける人のニーズに応じて構成されます。その後、調理実習を行い一緒に食事をした後は、グループディスカッションを行います。

「男の介護教室」では、介護や栄養に関する座学のほか、食事介助やオムツ交換などの実習を行います。内容は毎回同じではなく、介護をする人と受ける人のニーズに応じて構成されます。その後、調理実習を行い一緒に食事をした後は、グループディスカッションを行います。

「男の介護教室」では、介護や栄養に関する座学のほか、食事介助やオムツ交換などの実習を行います。内容は毎回同じではなく、介護をする人と受ける人のニーズに応じて構成されます。その後、調理実習を行い一緒に食事をした後は、グループディスカッションを行います。

「男の介護教室」問い合わせ先 TEL.0225-73-2117
 【TEL受付時間】平日 AM 10:00 ~ PM 5:00
 【事務局】旭寿会ケアサポートセンター <http://otokonokaigo.com/>
「男の介護教室&男性介護者の全国ネットワーク第2回東北大会」(仮称)
 <2018年9月24日開催> ※詳細はお問い合わせください

人物 Key Person.

河瀬 聡一朗 さん (歯科医師)
 男の介護教室 代表

介護に難しさを感じている男性が孤立しないよう、専門的な知識や技術をわかりやすく提供すること、同じ境遇の人と課題を共有できる「ほっとできる居場所」であることを目指しています。

杉山 ひろみ さん (歯科助手)
 男の介護教室 スタッフ

介護者の気持ちに余裕が生まれると、言葉遣いが優しくなるなど、介護を受ける人にもよい効果があります。学ぶことも大切ですが、楽しく参加していただけたらと思っています。

泉 順夫 さん
 男の介護教室 参加者・サポーター

食事介助の際のベッドの角度調節など、日ごろの介護に役立つ方法を学びました。教室ではスタッフの皆さんの明るさに元気をもらい、両親の介護を終えた今でもサポーターとして参加しています。

キッチンならではの汚れを退治しよう!

この春から新生活を始めた人もいることでしょう。きれいなキッチンを保つために、手軽にできるお掃除方法をご紹介します。

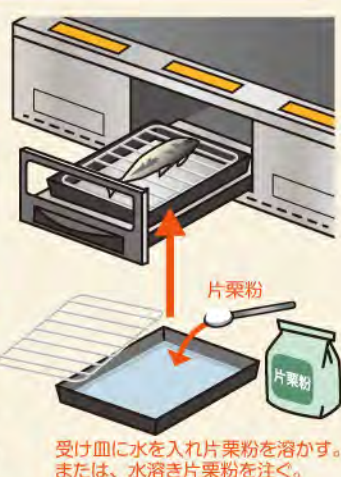
グリルの油汚れに片栗粉

魚を焼いた後のグリルの受け皿は油でギトギト。

洗う手間を省くコツは、魚を焼いた後に受け皿に**※水溶き片栗粉**を入れることです。

受け皿の水が冷めた頃には水に落ちた油ごとゴミのように固まるので、そのまま捨てられます。

匂いまでは吸収しないので、気になる人は固まった片栗粉をはがしてから洗剤を使って洗っておきましょう。



※濃度は水200mlに対して片栗粉大さじ4が目安ですが、自分なりに調節してちょうどいい固さになる分量を見つけたらいいですね。

シンクの水垢にラップ

お料理にかけていたラップを有効活用しませんか。

まるめたラップで**円を描くように**シンクをこすり水で洗い流します。

まるめたラップで**シンクや排水口**をこすり水で洗い流します。頑固な汚れの場合は、ラップに台所用洗剤や重曹をつけて磨きましょう。ラップなのでシンクに傷をつけることなく掃除することができます。

汚れたIHヒーターなどの表面の掃除には、**ラップにクレンザーをつけて磨いて**みましょう。



くらしの知恵袋

豊かな毎日を送るための小さな知恵話にちよつと道草して行きませんか?

アドバイザー 草貴子さん

くさたかこ 子育て支援おもちゃ図書館「ずんだっこ」代表、仙台市泉区女性町内会長の集い事務局長など、地域づくりやライフスタイル、子育てに関して幅広い活動を行っている。女川町出身。



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」として食への健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

マガレイのから揚げ ソース3種

(4人分) 約844kcal
(1人分) 約211kcal

(ソース1人分) チリソース28kcal/タルタル78kcal/香味醤油36kcal

- ① カレイのうろこを包丁でこそげ取り、頭を落として内臓を出し、水洗いして水気をよくとる。表側(皮の黒いほう)の中骨にそって半分に切り離す。(調理用のハサミを使うと安全に手早くできる)
- ② 骨の上下に切り込みを入れ、薄力粉をまぶすつける。
- ③ 180度の揚げ油で7~8分揚げ、油の温度を200度にしてさらに2~3分ほど揚げる。3種のソースを添えてできあがり。

《ソース》……みじん切りにした玉ネギと生姜を各ソースの調味料と混ぜ合わせる。

材料(4人分)

- マガレイ 4枚
 - 塩コショウ 少々
 - 薄力粉 大さじ2
 - 揚げ油 適宜
- ソース3種共通
- 玉ネギ 1/4個
 - 生姜小 1/2片



ソース3種

- チリソース……ケチャップ(大さじ2)・砂糖(大さじ1)・ナンプラー(小さじ2)・粉唐辛子(小さじ1/2)
- タルタル……マヨネーズ(大さじ3)・すし酢(小さじ2)
- 香味醤油……醤油(大さじ2)・砂糖(大さじ1)・酢(大さじ2)・ゴマ油(小さじ2)

マガレイのゼリー寄せ

(4人分) 約472kcal
(1人分) 約118kcal

- ① カレイのうろこ・頭・内臓を取り除く。
- ② 鍋に調味料と水(100cc)を入れて煮立たせ、カレイを入れてホイルで覆い、中火で7~8分煮る。粗熱が取れたら骨を除いて粗くほくす。
- ③ ②の煮汁をこして水と合わせて200ccにする。中火にかけて煮立ったら溶きほくした卵をゆっくり細く流し入れ、火を止めてゼラチンを加え溶かす。ほくしたカレイの身と水(200cc)を加える。
- ④ ③を冷水にあてて冷やし、とろみがついてきたら型に流して冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤ 切り分けて器に盛りつけ、茹でた青菜など添える。

材料(4人分)

- マガレイ 小2枚
- 卵 2個
- ゼラチン 15g
- 青菜など 適宜
- ※今回はコゴミを使用
- 酒 大さじ3
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2



新玉ネギと新ワカメの和え物

(4人分) 約180kcal
(1人分) 約45kcal

- ① 玉ネギは繊維にそって薄切り、ワカメとクレソンはざく切りする。
- ② ボウルに入れてAの調味料を入れて混ぜ合わせる。

材料(4人分)

- 新玉ネギ 1個
 - ワカメ 50g
 - クレソン 小1束
- (A)
- 塩 小さじ1/3
 - コショウ 少々
 - 砂糖 小さじ1
 - ゴマ油 小さじ2
 - すりゴマ 小さじ2
 - 一味唐辛子 少々



桜エビとグリーンピースご飯

(4人分) 約1,168kcal
(1人分) 約292kcal

米を研いで30分間吸水させ、塩(小さじ1/2)を混ぜて、桜エビ(30g※)を上のにせて炊く。炊き上がった後茹でたグリーンピース(50g)を混ぜる。(※乾燥桜エビの場合は5g)

おたよりコーナー

■ 図画コンクールは毎年すばらしい作品がいっぱい!! 子ども達の想像力のたくましさに感動してしまいます。(I.Yさん)

◆ 子どもたちの描く海の中の世界はとても素敵ですね。大人になった私たちも、想像力を大切にしていきたいと思わせてくれます。(編集部)

■ はじめて読みました。ウミネコクイズ楽しくて頭の体操になります。これから毎号読もうと決めました。(S.Tさん)

◆ ありがとうございます。ぜひ毎号お読みになっていただき、また感想をお寄せください。(編集部)

■ 私の知らない場所や、心あたたまる表紙にいつも手が伸びます。(I.Nさん)

◆ なにげなく目にする景色も、時間や天候によって表情を変えます。尾形先生が切り取る風景からはI.Nさんの感想のようにあたたかさを感じられますね。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

肩こりに悩まされることはありませんか。短い時間で体を動かしてできる“肩こり対策”に挑戦してみましょう!

1 セミサークル(半円描き運動)

基本形

A 半円を描くように両手を下げます。

B Bの状態から半円を描くように両手を上げます。



AからBを1回として、8回×3セットが目安です。

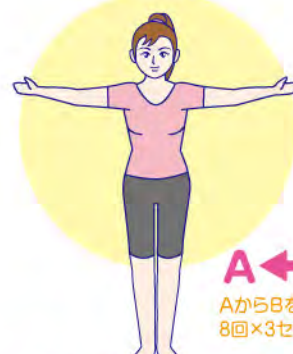
ポイント

● 痛いところがある場合は無理をしないようにしましょう。座った状態でも可能です。

2 オーバーヘッドクロス

A 両手を真横に伸ばした状態にします。

B 頭上で両手がクロスするように持ち上げます。



AからBを1回として、8回×3セットが目安です。

ポイント

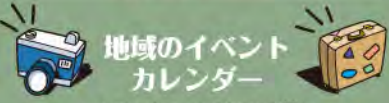
● 両肩が両耳に近づくように持ち上げるのがポイントです。座った状態でも可能です。

効果

- セミサークル……三角筋全体をストレッチすることで肩痛の軽減につながります。
- オーバーヘッドクロス……肩甲骨の動きを広げ、僧帽筋と首周辺の筋肉を緩めることができます。

【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時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 石森萬画館 第69回特別企画展
わたせせいぞろの世界展 ハートカクテルin石巻

とき 開催中～平成30年7月1日(日)
午前9:00～午後6:00
※料金:大人800円・中学生500円
小学生200円(常設展示含む)
会場 石森萬画館 2F企画展示室
TEL 0225-96-5055

日和山つつし鑑賞

とき 中旬～6月上旬
会場 日和山公園
TEL 0225-95-1111

縄文村 貝紫染め体験

とき 27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

復元船進水25周年記念
「第25回サン・ファン祭り」

とき 27日(日) 午前9:30～午後4:00
会場 石巻市サン・ファン・パウティスタパーク サン・ファン館
TEL 0225-24-2210

6月 雨の日ラッキーキャンペーン
in石森萬画館

とき 1日(金)～30日(土) 午前9:00～午後5:00
会場 石森萬画館
TEL 0225-96-5055

石巻ふれあい朝市

とき 3日(日)・17日(日) 午前6:30～
※各店売切れ次第終了
会場 石巻駅前
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

とき 10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

我歴 stock in 女川 ～澁進編～
(無料の音楽イベント)

とき 17日(日) 午前10:00～午後4:00
会場 JR女川駅前広場
TEL 070-5322-2500(植木)

7月 石巻ふれあい朝市

とき 1日(日)・15日(日) 午前6:30～
※各店売切れ次第終了
会場 石巻駅前
TEL 0225-93-6448

石森萬画館 第70回特別企画展
Sanrio characters かわいいのヒミツ展

とき 14日(土)～10月14日(日) 午前9:00～午後6:00
※料金:大人800円・中学生500円
小学生200円(常設展示含む)
会場 石森萬画館 2F企画展示室
TEL 0225-96-5055

マンガタンフェスティバル2018

とき 21日(土)・22日(日) 午前10:00～午後3:00
会場 石森萬画館および中瀬公園
TEL 0225-96-5055

大型客船ウェルカムフェスタ2018
ダイヤモンド・プリンセス(英国) 寄港

とき 28日(土) [入港] 午前10:00 [出港] 午後6:00
会場 石巻港(雲雀野中央ふ頭)
TEL 0225-95-1111(石巻市河川港湾室)

金華山龍神まつり 龍(蛇) 踊り奉納

とき 28日(土)・29日(日)
※各日午前11:00と午後1:00の2回
会場 金華山黄金山神社
TEL 0225-45-2301

【編集後記】
この春、新しい生活を始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。UMINEKOも、今までエコ教室だったコーナーを「くらしの知恵袋」としてリニューアルしました。ちょっとした工夫で便利になったり、節約につながるような情報をお届けします。新コーナーともども、これからもよろしくお願ひします。(編集部)

2018 女川原子力PRセンター 入場無料
ローズガーデンフェア
開催期間 5月25日(金) → 7月1日(日)
★開館時間:9:30～16:30(6/18日は休館日)
ローズガーデンフェアを開催します!
女川原子力PRセンターにあるスイートガーデンでは、1年を通してさまざまな植物を楽しめます。特に、ローズガーデンフェアの期間中は、約70種類ものバラが見頃を迎えます。ぜひ、ご家族おそろいでお越しください。
《参加者募集!》お花の教室に参加してみませんか?
ミニバラを使った寄せ植え教室 (各日先着30名)
バラいっぱいのお花アレンジメント教室 (先着30名)
バラの香りがするハーバリウム教室 (各日先着20名)
各教室のお申し込み
期間中の毎日! (10:00～16:00) ※休館日の6/18月を除く

GOROTAN NEWS
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センターは“35歳”になりました!
女川原子力PRセンターは、1983(昭和58)年4月に開館し、今年で35周年を迎えました。これまでに多くの皆さまからお越しいただき、今年は来館者120万人を達成する見込みです。これからも地域の皆さまに親しまれるPRセンターを目指してまいります。
PRセンター館内には、ご家族でエネルギーについて知っていただけるコーナーやお子さまが遊べるキッズコーナーもあります。また、フリーWi-Fiもご利用いただけるようになりました。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ女川原子力PRセンターにお越しください。
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
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 ⑧UMINEKO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、掲載され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名様にレジカゴバックを差し上げます。
art.ism 持ち運びに便利なポーチ付き。
たくさん荷物が入るレジカゴ用ショッピングバックです。

Q. 春になると旧北上川の堤防沿いに黄色い花が咲き、道行く人の目を楽しませることから「○○○ロード」と呼ばれています。何ロードと呼ばれているのでしょうか?
① 藤の花 ② 菜の花 ③ 桜の花
ヒント 表紙を色鮮やかに飾っている花です。
前号の答え 全国各地にある山の名前で、船乗りが天気を予測するためにつけたとされ、石巻市の旧北上川の河口にもある山の名前は?.....② 日和山

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。