



抜けるような青空に映える  
あざやかな紅葉の色模様

石巻市の市街地から東に位置する牧山の山頂に零羊崎神社が鎮座しています。

牧山にはいくつかの神社があります。その中の一社、零羊崎神社の境内末社である栄存神社に祭られている神、栄存法印は、江戸時代初めに牧山と石巻の発展に尽力した人物です。

栄存法印は、葉の先が九つに分かれた「九譜のもみじ」の木を大切にしていたと伝えられています。現在、九譜のもみじは残っていませんが、今では「もみじの杜」が大切に整備され、秋の境内を彩っています。

今回は紅葉の季節の、色鮮やかな景色を描いていただきました。

**Point.**  
もみじ葉からさす木漏れ日もまた秋の風情

澄んだ空にもみじ葉が鮮やかに映えた「色景色」を描こうと思いました。

絨毯のように敷き詰められた落ち葉も印象的で、筆に含ませた絵の具をトントンと叩いて落とすパタリング※という手法で表現しました。

また、木の枝の細い線は、枯れた木の枝先に絵の具をつけて描きました。枝のしなりの加減で、自然な感じの細い線を表現できたのではと思っています。

この場所は、何度かスケッチに訪れたことがある、想い出深いところです。季節ごとに変わる美しい景色の一端をお伝えできればと思っています。

（絵と文・尾形たき子）  
※パタリング  
絵の具を小さな粒にして画用紙に飛ばす手法

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を務める。

今回のスケッチ・スポット



P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!  
……女川1000年後の命を守る会(女川町)
- くらしの知恵袋  
……大掃除は寒さが厳しくなる前に

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～  
……カツオを使った料理
- 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

CONTENTS  
今号の内容

# 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 女川1000年後の命を守る会

### 未来のふるさとに暮らす人たちの命が守られるように震災を伝え続ける

8月11日、女川町飯子浜に造成された公園で17基目の「女川いのちの石碑」の除幕式が行われました。飯子浜に暮らす人は、「自分たちがいなくなっても、この石碑があれば津波から命が守られる」と話していました。

東日本大震災が発生した2011年に女川第一中学校(当時)に入学した64名の生徒たちは、阿部一彦先生が教鞭をとる社会科の授業で「ふるさと女川に何ができるか?」を話し合いました。そして「津波の被害を最小限にする3つの対策案」をまとめ、同年11月に公開授業で発表。その後も国連防災会議などさまざまな機会を発表したほか、対策案の一つである、女川町内にある21の浜全ての津波到達地点に石碑を建てるために募金活動などを行ってきました。

生徒たちが女川中学校を卒業した後、すでに他の学校に転任していた阿部先生に「ぜひ、いのちの教科書を完成させたい」と連絡を入れました。これをきっかけに「女川1000年後のいのちを守る会」を設立し、有志による活動をスタートさせたのです。

阿部先生のサポートと1000回を超える打ち合わせを経て、2017年3月に「女川いのちの教科書」が完成。現在は完成したものを更新する作業を続けています。

仲間たちと連絡を取り合い、予定が合えば活動に参加しています。



女川第二中学校と統合し「女川中学校」となった2013年の11月、1基目の石碑を学校の敷地内に建立。あわせて、小学校1年生からでも自分の命を守る手立てを、段階的に学ぶことができる「いのちの教科書」づくりにも着手しましたが、受験と重なりの完成には至りませんでした。

今年の除幕式には、愛知県に住む山本さんも参加しました。山本さんは女川一中で1年生まで学んだ後、愛知県に移り住みました。女川を離れてからも

「中学卒業後はみんなの予定を合わせるのが難しくなりました」と話します。それでも「少人数でも、その時に集まれるメンバーで活動をつないでいます」と言います。

故郷が被災したことがきっかけで始まった活動と精神は、各地で発生する災害にも活かされています。メンバーの一人、鈴木元哉さんは「平成30年7月豪雨」の被災地となった、愛媛県での支援活動を行った足で除幕式に参加しました。メンバーたちは数多くの交流や、他の被災地の人々との関わりを通して、大切なふるさと女川町の人たちだけでなく、より多くの人たちの命を守りたいという想いから、自分ができる活動を続けています。



● 除幕はメンバーと地域住民と一緒に綱を引いて行いました 2018.8.11



● 飯子浜の公園に建立した石碑の前で地域の方々と一緒に記念撮影 2018.8.11



● 石碑には「絶対に移動させないでください」「この石碑よりも上へ逃げてください」などのメッセージが入っています 2018.11.23



● 石碑にはそれぞれ生徒が詠んだ句も刻まれています。1基目の句は「夢だけは壊せなかった 大震災」 2018.11.23



● 石碑建立がゴールではなく、「いつまでも語り継ぎます」とメンバーたちは話します 2018.3.11



● 石碑建立のため東京都内でも募金活動を行いました 2013.4.18



● 「いのちの教科書」の編集は、みんなで集まれる貴重な時間に集中して作業しました 2015.4.5

### 生徒たちがまとめた津波の被害を最小限にする3つの対策案

- 01 互いに絆を深める  
小学生の放課後クラブ、仮設住宅での交流会など
- 02 高台へ避難できる町づくり  
津波到達点調査、ソーラーライトの設置など
- 03 記録に残す  
倒れたビルの保存、「女川いのちの石碑」の設置(21浜)、「女川いのちの教科書」づくりなど

### 人物 Key Person.

**あべ かずひこ**  
阿部 一彦さん  
メンバーが女川第一中学校の1学年時の学年主任・社会科担当

生徒たちは自ら学び、地域への貢献について考え行動してきました。私はこの生徒たちと出会って、「自律的な学び」を教わった気がします。

**あべ ゆき**  
阿部 由季さん  
女川1000年後のいのちを守る会 会長

私たちの活動は21基の石碑の建立と、教科書作りで終わりたいとは思っていません。いくつになっても「あの日のこと」を伝え続けていきます。

**すずき もとや**  
鈴木 元哉さん  
女川1000年後のいのちを守る会

普通の学生だった自分ですが、この会の活動を通して、自分の言葉で防災に対する意識など、人の気持ちを変えられることを知りました。

**やまもと しゅん**  
山本 隼さん  
女川1000年後のいのちを守る会

離れて暮らしていても女川町は故郷です。これからも遠くから活動を応援したいですし、時間が合えば参加したいと思っています。

**あべ たけはる**  
阿部 丈晴さん  
いのちの石碑を作る女川の子もたちを支える会 会長

震災後、先が見えない不安を抱いていたときに、子どもたちが前向きな取り組みをしてくれたことが、私たち大人を力づけてくれました。

## 大掃除は寒さが厳しくなる前に

大掃除は年末にするものと思いませんか? 寒くなる前から少しずつきれいにすることで、年末の忙しさの解消にもつながります。

### カーペットはゴム手袋で

カーペット掃除はゴム手袋をはめた手で円を描くようにすると、カーペットの毛に絡んだホコリやベットの毛などが気持ちいいように掻き出されます。あとは集めて捨てるだけでお掃除が簡単に終わります。



● 穴が開いて使わなくなったゴム手袋を活用できます。

### 網戸掃除は丸めた新聞紙で

新聞紙を拳くらいに丸めたものを2つ作ります。丸めた新聞紙で網戸を挟んだら、新聞紙をくるくると擦るよう動かします。汚れが新聞紙に移って網戸が綺麗になりますよ。



\*新聞紙のインクの成分が汚れ落としに一役買います。

\*網戸はデリケートな素材なので力を入れすぎないように気をつけましょう。

## 知らしめ知恵袋

毎さんの「方言で一言」  
やばいものは、少しづつがしてね



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いきませんか?

アドバイザー 草貴子さん

\*くさたか\* 「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。

\*「方言で一言」の訳: 汚れているものは、少し水にひたしてね



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、食のよろず仕事屋。



【表記説明】エネルギー(4人分/1人分) kcal  
食塩相当量(1人分) g

## ピリ辛仕上げの揚げカツオ

- ① ナスは皮目に切り込みを入れてひと口大に切る。カツオもひと口大に切って醤油(小さじ2)とおろし生姜をからめ、薄力粉(大さじ2)をまぶす。
- ② 揚げ油を180度にしてナスを揚げ、そのあとにカツオを揚げる。
- ③ ピーマンは一口大に切り、②の揚げ油の余熱で素揚げする。
- ④ 醤油・砂糖・酢を合わせて中火にかける。煮詰まってトロっとしてきたら、カツオ・ナス・ピーマンを入れ、刻んだタカノツメとごま油を加えて手早くからめる。
- ⑤ 白髪ねぎとせん切り大葉を添えて盛り付ける。

材料(4人分)

- カツオ 1節(約300g)
- ナス 2~3本
- ピーマン 2~3個
- おろし生姜 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- 薄力粉 大さじ2
- 醤油・砂糖・酢 各大さじ2
- タカノツメ 1本
- 長ネギ 10cm
- 大葉 3枚
- ごま油 小さじ2
- ※揚げ油 適量

## カツオのゴマ和えサラダ

- ① カツオ刺身を薄切りにする。
- ② 練り辛子を醤油で溶いてからすりゴマを混ぜ合わせ、カツオと和える。
- ③ サラダ用の野菜をせん切りにして皿に盛り付け、カツオのゴマ和えをのせる。焼きのりをちぎって添え、お好みで(A)を混ぜたドレッシングをかける。

材料(4人分)

- カツオ刺身 200g
- 醤油 大さじ1
- 練り辛子 小さじ1
- すりゴマ 大さじ2
- 焼きのり1枚程度(トッピング用)

<サラダ>

- ・レタス 2枚
- ・大根 4cm
- ・赤パプリカ 1/3個
- ・長ネギ 5本

<ドレッシング(A)>

- ・酢 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1




## カツオのあら汁

- ① カツオのあらを湯通しして水に取り、ウロコやアクなどを洗う。
- ② 玉ネギを1cm幅に切って4カップの水と一緒に火にかける。煮立ってきたら①のあらを加えて火を通し、味噌で味付けする。
- ③ お椀によそって、おろし生姜と小口切りにした青ネギを添える。

材料(4人分)

- カツオあら 300g
- 玉ネギ 1個
- 味噌 大さじ3程度
- 生姜・青ネギ 少々




## ナスの即席しば漬け

- ① ナス・きゅうり・みょうがを薄切りにして塩をふり、しんなりしたら手でむ。
- ② 梅干しを手でつぶしながら加えてよくなじませる。

材料(4人分)

- ナス 2本
- きゅうり 1本
- みょうが 1個
- 梅干し 1個
- 塩 小さじ1/5



### おたよりコーナー

■ふるさとの情景の絵画がとても素晴らしいです。毎年、川開き祭りを楽しみにしています。(S.Sさん)

◆「ふるさとの情景」といえば、風景だけでなくお祭りのような催しを思い出す方もいらっしゃるでしょう。尾形先生も川開き祭りの花火は毎年楽しみにしているそうです。(編集部)

■一心堂剣道スポーツ少年団の皆さんのひたむきな姿が目につきます。次の試合も頑張ってください。(A.Rさん)

◆打ち込めるものがあるのは素敵なことです。試合に臨む本人はもちろん、応援したり見守る方たちも力が湧くような気がします。(編集部)

■今年も「想像の海の生きものたち」図画コンクールの季節ですね。わが子たちも小学生の頃に応募し、入賞したこともありました。子どもの想像力はスゴイですね。(T.Kさん)

◆子どもたちの発想と表現手法には毎回驚かされます。今年も、一次審査を通過した200点を10月31日(水)まで女川原子力PRセンターに展示し、来場者の皆さまによる一般投票を行っています。\*10月15日(月)は休館(編集部)

## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

反動の力で筋肉を引き伸ばすストレッチで身体をアクティブな状態に整えましょう。夏の疲れを引きずっている方にもおすすめです!

### 1 フロントリーチ

**A** やや膝を曲げて立ち、イスなどに両手をかけて上半身を前傾させて床と並行になるようにします。

**B** 両肩を支点にして上下動を行います。

20回×2セットが目安です。



**ポイント** ●支点となる肩の筋肉を使ってバネが伸び縮みするようにリズミカルに動きます。前傾の角度はムリのないように調整してください。

**効果**

- フロントリーチ……肩、肩甲骨周辺の筋肉の反応性を高めます。
- ハムストリング……ハムストリング(大腿部裏側)やグルート(臀部下部)の筋肉の反応性を高めます。

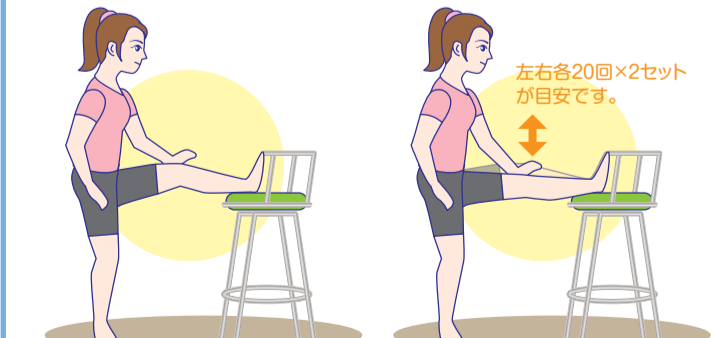
【監修: 井田耕治 先生】

### 2 ハムストリング

**A** やや膝を曲げた状態で立ち、片足の踵(かかと)をイスなどに乗せます。

**B** 膝に片手をかけて上から軽く押すようにしながら脚全体の上下動を行います。

左右各20回×2セットが目安です。



**ポイント** ●膝を支点にして、バネが伸び縮みするようにリズミカルに行います。床に座って行う場合は、前に出す方の踵の下に15~20cm程度の台(座布団など)を入れて行います。

【監修: 井田耕治 先生】

### 薬膳情報

カツオには腎を温め、精気を補益する効果があるといわれ、冷えや足腰のだるさの改善などに効果があるとされています。また、利尿作用により体内の余分な水分を排泄するなど、夏の疲れが残っている人にもおすすめです。



## \*旬の素材\* 《カツオ》

カツオは大和朝廷に献上されていた記録があるほど、日本人にとって古くからなじみの魚です。戦国時代には、カツオ節に縁起を担いで「勝男武士」と漢字をあてることがあったそうです。栄養面では良質なたんぱく質、EPA、DHA、ビタミンB群などが豊富です。血合い肉には鉄分やタウリンが多く含まれているので、今回はあえて残して美味しくいただくレシピをご紹介します。

2018.10 ~ 2019.1



※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 第29回 いしのみき大漁まつり
とき 21日(日)午前9:00~午後2:00
会場 石巻市水産物地方卸売市場(石巻売場)
問 いしのみき大漁まつり実行委員会(石巻市水産課内)
TEL 0225-95-1111(内3514)

奥松島 縄文村まつり
とき 21日(日)午前10:00~午後3:00
会場 奥松島縄文村歴史資料館敷地内
問 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 電話:0225-88-3927

石/森萬画館 第71回特別企画展「萩尾望都SF原画展」
とき 27日(土)~1月14日(月・祝)
会場 石/森萬画館
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/

かほく産業まつり
とき 28日(日)午前9:30~午後2:30
会場 ビッグバン・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

11月 第27回 かなんまつり
とき 3日(土・祝)午前9:30~午後3:00(開会式9:20~)
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

マンガッタン文化祭2018
とき 3日(土)午前9:00~午後4:00
会場 石/森萬画館
TEL 0225-96-5055

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 JR石巻駅前
問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会内)
TEL 0225-93-6448

サン・ファン・イルミネーションツリー2018
とき 9日(金)~1月6日(日)午後4:30~午後8:30
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 宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)
TEL 0225-24-2210

北赤井地区大根狩り
とき 18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2142)
料金 500円 ※受付は当日のみ

和刈恵比寿講互市
とき 24日(土)・25日(日)午前9:00~午後3:00
会場 和刈神社前通り(石巻市河南和刈地内)
問 和刈新栄会
TEL 0225-72-3067(事務局)

12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 JR石巻駅前
問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会内)
TEL 0225-93-6448

スターダスト・ページェント 海ほたる2018
とき 2日(日)~1月5日(土)午後4:30~午後10:00
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2018制作委員会(女川町役場)
TEL 0225-54-3131

マンガッタンクリスマス2018
とき 22日(土)~24日(月祝)午前9:00~午後3:00
会場 石/森萬画館
TEL 0225-96-5055

1月 マンガッタンお正月2019
とき 1日(火・元日)・2日(水)午前9:00~午後3:00
会場 石/森萬画館
TEL 022-96-5055

おめつき(火伏せ祭り)
とき 24日(木)午前10:00~午後3:00
会場 雄勝町名振地区
問 石巻市雄勝公民館
TEL 0225-57-3052

【編集後記】

運動をするにも、大掃除にも快適な季節になりました。旬の食材を求めてお出かけするのも楽しいですね。秋ならではの美しい景色を眺めるのもいいでしょう。絵になりそうな風景を見つけたらお教えいただけると嬉しいです。(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

東北電力 女川原子力PRセンター 収穫祭2018
入場無料
日時 2018.10/28日 午前10時~午後3時 雨天決行
場所 東北電力 女川原子力PRセンター 牡鹿郡女川町塚浜字前田123

無料シャトルバス運行
※下記よりご予約ください。
事前予約制

イベントの詳細のご確認
無料シャトルバス・
体験コーナーのご予約は
http://syukaku-onagawa.com

ご来場のみなさまへお願い
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くださいませようお願いします。

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~
※小学生以下対象となります。参加費無料。整理券配布(各回なくなり次第終了)。

事前予約制 体験コーナー
はちみつとハーブのせっけんづくり
参加費 100円
1回目 10:30~ 2回目 13:00~
大人から赤ちゃんまで使える、無添加のオリジナルせっけんをつくりましょう。
ミニハーバリウムづくり
参加費 200円
1回目 11:00~ 2回目 13:30~
ミニサイズの可愛いハーバリウム、自分だけのインテリアにいかがですか?

ステージ
女川潮騒太鼓「轟会」
1回目 10:00~ 2回目 12:30~
女川ダンススクール
1回目 10:40~ 2回目 11:45~
石巻好文館高校チアリーディング部「ピーナッツ」
1回目 10:50~ 2回目 13:10~
よさこい舞綺環
1回目 11:10~ 2回目 13:30~

無料 ふるまいコーナー ※なくなり次第終了
いも煮 1回目 11:00~ 2回目 13:30~
ミニたい焼き 1回目 11:00~ 2回目 13:30~
縁日コーナー ※なくなり次第終了
館内でスタンプラリーを実施のお子さまに縁日券1枚!

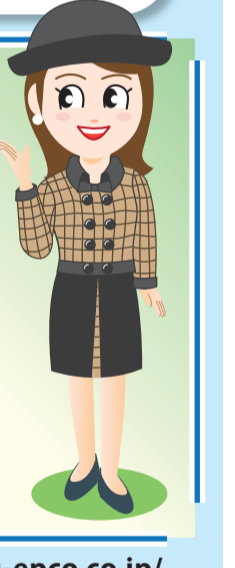
有料 軽食販売コーナー
フランクフルトや唐揚げ・焼きそば 玉こんにゃくなど!

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
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センターの来館者数が120万人を達成したよ!



1983(昭和58)年4月に開館し、今年で35周年を迎えた女川原子力PRセンターの来館者数が8月5日、120万人を達成しました。記念すべき120万人目の来館者は、当日開催した夏休みイベント「食べる!遊べる!楽しめる!サマーパラダイス」にお越しいただいた石巻市在住のご家族。当日行った記念セレモニーでは、くす玉割りを行うとともに、当社から花束と記念品を贈呈しました。女川原子力PRセンターでは、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。



★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/

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に エレット LEDスタンドライト を差し上げます。
応募はがきの記入方法
多段式調光とフレキシブルネックにより、明るさも角度もお好みでお使いいただけます。

Q. 縁起が良いとされる魚はいろいろありますが、そのなかでも武士に好まれ、加工品の当て字に「武士」という漢字が使われた魚はなんでしょう。
1 カツオ
2 サンマ
3 クジラ
ヒント その加工品は「勝男武士」と書きます。
前号の答え 石巻市の川開き祭りは、ある人への感謝の祭りとして始まりました。ある人とは?.....@川村孫兵衛

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12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。