



海を行く人たちの道標が 恋人たちの未来を照らすかのように

雄勝半島の東端に立つ大須崎灯台は、1949年に点灯されてから、漁船など海を航行する人たちの安全を守っています。

灯台のまわりは地元の人たちが清掃をしたり、草花の手入れをするなどしてきれいな環境が整えられています。

2018年には、恋する灯台プロジェクト(※)のロマンスの聖地にふさわしいとされる「恋する灯台」に宮城県内で初めて認定されました。灯台の下に見える大須崎港は、ハートの形に見えることでも話題です。

今回は爽やかな春の日の景色を描いていただきました。

(※)一般社団法人日本ロマンティスト協会と公益財団法人日本財団が共同で実施するプロジェクト

Point.

屋下りの光を浴びて
青い空と海に映える
白い灯台

灯台に足を運ぶと、若いカップルが写真を撮っていました。さわやかな二人の様子は景色をより清々しく感じさせてくれました。

灯台をやや右に寄せ、眼下の波の動きを入れました。遠くにはかすかに見える金華山を描きました。灯台の下と手前に咲く花々の色もポイントです。

昼過ぎの陽光を浴びて白さが際立つ灯台は、マスキング(★)で紙の色を残しました。

「恋する灯台」の明るい雰囲気
が伝わるように思っています。

(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を用い、その上から絵の具を塗ってもマスキングをはがすことで紙の白さを残す技法。

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を務める。

今回のスケッチ・スポット



石巻市・東松島市・女川町でお勧めの風景を教えてください。

巻末「ウミネコ・クイズ」にあわせ、お勧めの風景に出会える場所や見どころなどを書き添えてご応募ください。

CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
石巻好文館高等学校 子アリーディング部「ビーナッツ」(石巻市)
- くらしの知恵袋
……ステキな香りでココロ癒す空間を

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……鰯(アジ)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

石巻好文館高等学校チアリーディング部「ピーナッツ」

磨かれた技と笑顔で
仲間や地域の人たちにエールを送る



石巻川開き祭りやサン・ファン祭りなど地元開催のイベントで華麗な演技を披露している石巻好文館高校のチアリーディング部「ピーナッツ」は、1993年に同好会として活動をスタートしました。2015年に部活動に昇格し、日々練習に励んでいます。

チアリーディングは表現のスポーツです。もともとはスポーツの応援から始まり、観客を楽しませるためにアクロバティックな技が取り入れられるなど進化してきました。競技会も行われていますが、ピーナッツは競うよりも自校の運動部の応援や、地域の人たちを笑顔にすることを目的に活動しています。

顧問の奥山礼一郎先生は、「これまでのさまざまな困難を乗り越えてきましたが、東日本大震災のとき、披露する機会どころか練習場所もなく苦労しました」と語ります。日ごろ練習している体育館は避難所となり、校内で活動できる他の場所は、大会を控えた運動部が優先的に利用するため、練習できるわずかなスペースを求めて転々とした苦労を度々話してくれました。それでも当時の部員たちは「先輩につながるために」と練習を重ねてきました。こうした地道な努力により、地域行事への出演依頼が少しずつ増えてきています。

出演します。部長の及川優衣さんは「難しい技に挑戦する場合であっても、私たちは不安そうな表情をするわけにはいきません」と話します。観ている方をハラハラさせず、安心して楽しんでもらえるよう心がけています。また、会場の状況や部員のコンディションによって演技の構成を臨機応変に変更するよう工夫しています。



●ステージの広さや環境に合わせてベストな演技を披露する

石巻地域で唯一のチアリーディングチームでもあることから、ピーナッツの演技に憧れて好文館高校に進学するケースが多く、新入部員は全員が初心者です。外部コーチの指導も受けていますが毎日ではないため、週5日の練習のほとんどは、先輩から受け継いだ練習メニューをもとに部員たちが工夫して行っています。さらに、より高度な技に挑戦したり、綺麗に見せられるよう意

見を出し合って練習を重ねています。2年生の佐々木莉奈さんは「先輩が丁寧に教えてくれることもあって、練習をするたびにチアの楽しさを感じています」と話します。現在の部員は3年生7人、2年生2人、1年生11人です。部員の人数によって演技の構成が変わってくるので、他団体の演技なども参考に、その年のメンバーで可能な技を磨いています。

顧問の奥山礼一郎先生は、「これまでさまざまな困難を乗り越えてきましたが、東日本大震災のとき、披露する機会どころか練習場所もなく苦労しました」と語ります。日ごろ練習している体育館は避難所となり、校内で活動できる他の場所は、大会を控えた運動部が優先的に利用するため、練習できるわずかなスペースを求めて転々とした苦労を度々話してくれました。それでも当時の部員たちは「先輩につながるために」と練習を重ねてきました。こうした地道な努力により、地域行事への出演依頼が少しずつ増えてきています。

「自分が楽しんで演技することを大事にしています。つくり笑顔では気持ちが悪くありません」と話すのは副部長の佐藤捺月さん。高度な技に加えて、明るい笑顔と元気な声かけがチアリーディングの魅力です。



5/26の「第26回 サン・ファン祭り」に出演します!...3年生のラストステージを是非ご覧ください。
※詳細は、本誌4ページのイベントカレンダーをご参照ください。



●スタunts(立体的技)の練習は常に緊張感を持って



●撮影した動画をその都度チェックして修正を加えていく



●おそろいのポーズはチーム名の「ピーナッツ」



●運動部の試合では凛々しい姿勢でエールを送る

人物 Key Person.

おくやま れいいちろう
奥山 礼一郎さん
チアリーディング部顧問

部員たちは勝つことが目的ではなく、より高度な技の完成を目指して練習しています。向上心を持って練習している成果を多くの方に見ていただきたいです。

おいかわ ゆい
及川 優衣さん
3年・チアリーディング部部長

観客の皆さんの歓声や拍手が嬉しいし、次の演技に向けての参考にもなります。チアの楽しさや魅力をお届けし、笑顔になっていただくことが目標です。

さとう なつき
佐藤 捺月さん
3年・チアリーディング部副部長

先輩から引き継いだものを大切にしながら練習を重ねてきました。難しい技を成功させて、見ている方に喜んでいただけたことが嬉しいです。

ささき りな
佐々木 莉奈さん
2年・チアリーディング部

チアはチームワークと一人ひとりの表現力が大切です。チアを始めてから、ステージ以外でも自分を表現できるようになってきました。

ステキな香りでココロ癒す空間を

省エネなど衣食住を工夫することで、快適でおしゃれな毎日を送りましょう。

ユリの花を飾ろう

玄関にユリの花を一輪飾ってみませんか。お家の独特のにおいが、ユリの香りで気にならなくなります。見た目にもキレイなので、お客さまを迎える場所に適しています。



ちやがら お茶殻を炒ってみよう

お茶を飲んで使い終わった茶葉をフライパンで炒ると、一瞬にしてお茶の香ばしい香りがたちます。夕食後にその日使ったお茶殻を炒って台所やお部屋にお茶の香りを漂わせると、嫌なにおいを消すだけでなく、リラックス効果も期待できます。



母ちゃんの「方言で一言」
母ちゃんのなつぽっけ
いただきます
までいにはだけで
食ったよ※

※お茶殻は水分を含んだまま大丈夫です。

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：母ちゃんの漬物、もったいなくて大切に残さないように食べたよ



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



【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。

旬の素材を使ったレシピ

【表記説明】総エネルギー(1人分) kcal/総食塩相当量(1人分) g

アジの玄米ちらし寿司

1,680 (420) kcal/9.2g (2.3) g

- ① 寿司酢にみじん切りの玉ネギとオリーブオイルを加え、炊き立ての玄米ご飯に混ぜ、冷ましておく。
- ② 酢じめのアジをそぎ切りにする。
- ③ 卵に塩を加えて炒り卵をつくる。ミョウガ・大葉(3枚)をみじん切りにする。夏ミカンは皮をむいて粗くほくしておく。
- ④ ①の寿司飯に③の具をさっくりと混ぜる。
- ⑤ 皿に盛りつけてそぎ切りにした酢じめのアジをのせ、細切にした大葉(2枚)をちらす。お好みで粒マスタードをそえる。

材料(4人分)



- 酢じめアジ 6枚
 - 玄米(白米でも可) 2合
 - 玉ネギ 1/4個
 - 寿司酢 大さじ4
 - オリーブオイル 大さじ2
 - ミョウガ 1個
 - 大葉 5枚
 - 夏ミカン 1個(ハッサクやブンタンなどの柑橘類でも可)
 - 卵 2個
 - 塩 少々
 - マスタード 適宜
- ※寿司酢をつくる場合の分量(米1合につき)
- ・酢 大さじ1.5
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/3



アジフライ&さっぱりタルタル

1,588 (397) kcal/4.8g (1.2) g

- ① アジを3枚におろして腹骨をすき取り、塩コショウする。
- ② 卵・薄力粉・水(大さじ2)をよく混ぜ合わせどろっとした状態の衣をつくる。アジに衣をつけ、ゴマを混ぜたパン粉を丁寧にまぶしつける。
- ③ 玉ネギ・ピーマン・ミニトマトをみじん切りにして酢・砂糖・マヨネーズであえ、タルタルソースをつくる。
- ④ ②を180度に熱した揚げ油でカラッとあげ、タルタルソースとレモンを添える。

材料(4人分)



- アジ 4尾
 - 卵 1個
 - 薄力粉 大さじ2
 - パン粉 1カップ
 - 塩コショウ 少々
 - 白ごま・黒ごま 各小さじ2
 - レモン 1/2個
 - ※揚げ油 適宜
- <タルタルソース>
- ・玉ネギ 1/8個
 - ・ピーマン 1/2個
 - ・ミニトマト 3個
 - ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・マヨネーズ 大さじ4



アジの酢じめ

84 (21) kcal/1.6g (0.4) g

- ① 3枚におろしたアジの腹骨をすき取り、全体に塩(1枚につき小さじ1~2)をまぶしつけ15~20分ほどおく。
- ② 酢で塩を洗い落とし、寿司酢に20分ほどつける。
- ③ 小骨を取りのぞき、頭のほうから皮をはいて食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)



- アジ 4~5尾
- 塩 大さじ1~2
- 酢 約100cc
- 寿司酢 約100cc



■アジの3枚おろし

- ① エラブタの後ろから口のほうに向かって包丁を寝かせて切り込み、包丁を立てて腹側の身を胸ビレまで切る。裏側からも同じように包丁を入れ、中骨を断って頭をはす。
- ② 内臓(ワタ)をのぞいて手早く流水で洗い水気をふき取る。
- ③ 尾のほうからゼイゴをそぎ取る。身と背骨の3枚におろす。

おたよりコーナー

■尾形たき子さんの絵画紀行を毎回楽しみにしています。これまでに紹介した絵も見てみたいですね。(石巻市 M.Yさん)
◆絵画紀行の過去の作品は、PRセンターの2階に展示しております。次頁でも紹介しておりますが機会がありましたら足をお運びください。(編集部)

■あかいっこカンパニーの活動には地域のつながりを感じます。何度か買いに行きましたが、子どもたちの「大根いかがですか〜!」の声かけが印象的でした。(東松島市 K.Sさん)
◆取材時、子どもたちの姿は輝いて見えました。活動が長く継続されるよう見守りたいですね。(編集部)

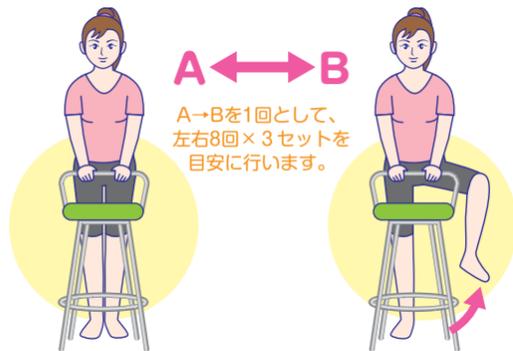
■鱈料理はいつも決まって鍋か、焼くか、もしくはフライが定番でした。今回はタラと大根のマリネを作りました。とても美味しかったですよ。(女川町 N.Kさん)
◆旬の素材のレシピでお料理くださったのですね。今回のアジのお料理も手軽にできますのでぜひお試しください。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

バランス感覚を刺激しながら、足腰を動かしやすくするエクササイズです。朝のお出かけ前にいかがでしょうか。

1 ハイニーフレックスション(もも上げ屈曲運動)

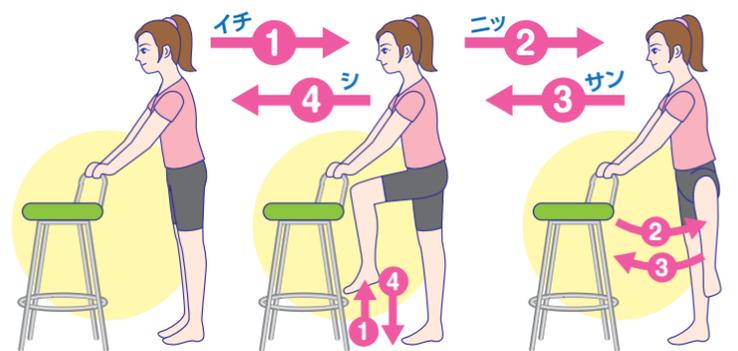
- A 椅子などにつかまって立ちます。
- B Aの状態から片足を股関節(足のつけ根)を意識して腰のあたりまで引き上げます。



- ポイント
- ももを上げる高さは、容易にできる範囲から始めましょう。
 - 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。

2 ハイニーローテーション(もも上げ回転運動)

- A 椅子などにつかまって立ちます。
- B Aの状態からももを引き上げます。
- C Bの状態からももを横に開きます。その後Bの状態、続けてAの状態に戻します。



- ※A→B→C→B→Aを1回として、左右5回×3セットを目安に行います。Aから①、②、③、④のリズムを1回としてリズムカルに行いましょう。

効果 上半身と下半身の重要な中継点である「股関節」と、歩くときに足を出すために必要な「腸腰筋」を鍛えることができます。片足運動にもなるのでバランス感覚も向上します。

【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。

旬の素材 鮭(アジ)

「アジとは味なり、その味の美をいふなり」と新井白石(江戸時代の政治家・学者)が書いたように、アジの名前の由来は「美味しい魚だから」という説があります。ほかに群がり集まる意味の「あち」が転じてアジになったなど由来は諸説あります。

栄養面ではたんぱく質、脂肪、ビタミンB群、カルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれているのに加え、青魚の特徴であるDHAやEPAが豊富です。

今回は衣とソースが特徴的なアジフライや、酢じめのレシピをご紹介します。

アジの酢じめ

アジフライ&さっぱりタルタル

アジの玄米ちらし寿司



薬膳情報

アジには胃を温めて消化活動を活発にするほか、腎臓の機能を高める作用があります。酢は消化促進に効果があるほか、血流を良くする働きがあるといわれ、アジと酢を合わせることで効果がアップするとされています。



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。

5月 石ノ森萬画館第73回特別企画展
「平成仮面ライダー20展
～平成を駆け抜ける!!～」

とき 開催中～6月30日(日)
午前9:00～午後6:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

日和山つつじ鑑賞

とき 中旬～6月上旬
会場 日和山公園
問 石巻市産業部観光課
TEL 0225-95-1111

石巻ふれあい朝市

とき 5日(日)・19日(日) 午前6:30～
※各店売切れ次第終了
会場 かわまち交通広場
問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)
TEL 0225-93-6448

第26回 サン・ファン祭り

とき 26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/
宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)
問 サン・ファン祭り実行委員会事務局(サン・ファン館内)
TEL 0225-24-2210

6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 かわまち交通広場
問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)
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 2日(日)～15日(土) 午前10:00～午後3:00
会場 雄勝ローズファクトリーガーデン
TEL 090-9037-4593

サン・ファン歴史講座

「慶長使節が育んだ世界」
とき 29日(土) 午後1:30～午後3:00
(7/27,8/31,9/28,10/19,11/30の計6回開催)
会場 サン・ファン館
TEL 0225-24-2210
※事前にお申し込みください

がれき 我歴 stock in 女川 ～歌郷編～
(無料の音楽イベント)

とき 30日(日) 午前10:00～午後4:00
会場 JR女川駅前広場
問 女川福幸丸(我歴stock in 女川 実行委員会)
TEL 070-5322-2500(植木)

7月 マンガッタンフェスティバル2019

とき 20日(土)・21日(日)
午前10:00～午後3:00
会場 石ノ森萬画館となり中瀬公園
問 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

石巻ふれあい朝市

とき 7日(日)・21日(日) 午前6:30～
※各店売切れ次第終了
会場 かわまち交通広場
問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)
TEL 0225-93-6448

石巻川開き祭り

とき 31日(水)・8月1日(木)
会場 石巻市内中心部
問 石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所内)
TEL 0225-22-0145

【編集後記】

春から初夏にかけて、日和山のつつじや牧山零
羊崎神社の花菖蒲など、花の咲く景色を見ることが
できます。美しい景色は目で見て楽しむだけで
なく写真を撮ったり、絵にするのもいいのではな
いでしょうか。そんな素敵な場所をUMINEKO編
集部にも教えていただけると嬉しいです。
(編集部) ☺

2019 女川原子力PRセンター
ローズガーデンフェア

入場無料

開催期間 6月1日(土) → 6月30日(日)
★開館時間:9:30～16:30(6/17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。

スイートガーデンは
花いっぱいシーズンです!
みんなで、遊びに来てね!

参加者
募集!!
＜要予約＞

お花の教室に参加してみませんか?

| | |
|--|---|
| PRセンター見学と フラワー アレンジメント教室 日時 6/1(土)13:30～15:30 講師 ふらわ～しよつぶ花友 | PRセンター見学と ミニバラを使った 寄せ植え教室 日時 ① 6/7(金) 13:30～15:30 ② 6/9(日) 10:00～12:00 ③ 6/16(日) 10:00～12:00 ④ 6/29(土) 13:30～15:30 講師 社会福祉法人太陽の丘福祉社 仙台ローズガーデン |
| PRセンター見学と シャボンフラワーアレンジメント教室 日時 ① 6/11(土)13:30～15:30 ② 6/23(日)10:00～12:00 講師 ふらわ～しよつぶ花友 | PRセンター見学と ハーバリウム教室 日時 6/28(金)13:30～15:30 講師 ふらわ～しよつぶ花友 |

各教室に参加を希望される方へ

- 参加費・・・お一人さま/500円(材料費として)
- 募集人数・・・寄せ植え:各回30名、
その他:各回15名(いずれも応募者多数の場合は抽選)
- 申込締切日・・・開催日の10日前
- 「女川駅発着のシャトルバス」を運行します!
6/9、6/16、6/23 ……行き:女川駅 9:10発 帰り:PRセンター 12:30発
6/1、6/7、6/11、6/28、6/29 ……行き:女川駅 12:40発 帰り:PRセンター 16:00発
- 申し込み方法・・・①参加希望日 ②郵便番号 ③住所 ④お名前 ⑤年齢・性別 ⑥参加人数
⑦電話番号 ⑧職業 ⑨シャトルバスご利用の有無
⑩本イベントを何で知ったか(「UMINEKOを見た」とお答えください)
※お申し込みの結果については、開催日の5日前をめぐりにハガキにてお知らせいたします。
- お問い合わせ・・・女川原子力PRセンター
TEL 0225-53-3410 [受付時間 9:30～16:30(休館日を除く)]

バラをバックに記念撮影(写真をプレゼント!)
期間中の毎日!(10:00～16:00) ※休館日の6/17日を除く

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

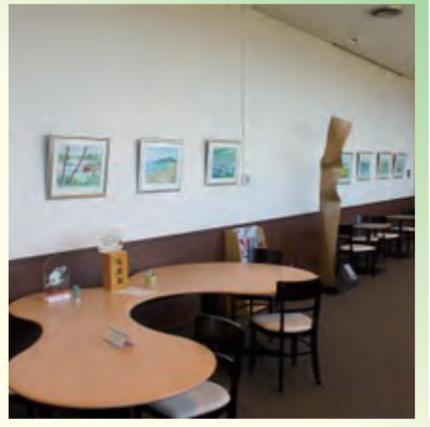
本紙「絵画紀行」の原画を
女川原子力PRセンターに
展示しているよ!

女川原子力PRセンターのキャラクター
ダンゴウオの「ゴ3たん」

本紙の表紙を飾る「絵画紀行」は、2007年夏号(Vol.22)から石巻市在住の画
家・尾形たき子先生にお願いし、石巻、東松島、女川の四季折々の風景を描いてい
ただいています。

尾形先生が描いた水彩画(原画)を女川原子力PRセンター2階の「くつろぎラウ
ンジ」に常設展示し、季節に応じて定期的に作品を入れ替えております。あわせて、
「UMINEKO」のバックナンバーをご覧ください。

なお、2階の「多目的スペース」をギャラリーとして地域
の皆さまに開放いたします。絵画や手芸、写真などサークル
活動の発表の場としてご活用ください。
詳しくはPRセンターまでお問い合わせください。



★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。 <https://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

ご応募いただいた方の中から
抽選で15名様に
アイスシェーバー
(クリアブルー)
を差し上げます。



冷蔵庫の角氷が使えるから
食べたい時にすぐ作れる!
手軽さが魅力のかき氷器。

- 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誌面に対するご感想
 - ⑩⑧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

Q. 石巻市雄勝にある大須崎灯台は2018年
にある灯台の認定を受けました。どんな
灯台として認定されたのでしょうか。

- ① 夢見る灯台
- ② 勇気ある灯台
- ③ 恋する灯台



ヒント ロマンズの聖地にふさわしい灯台として認定
されました。

前号の答え 「落ちそうで落ちない受験の神様」として合格
祈願者が多く参拝する石巻市内の神社は?
……………② 釣石神社

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】
2019年6月10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。

