



### 秋晴れの空と凩いだ海 活力あふれる新しい町並み

ウミネコの羽ばたく姿をイメージしたデザインの女川駅は、2015年3月に営業を再開しました。女川駅から海に向かって建てられた商業施設「シーパルピア女川」は同年12月のオープンです。

昨年10月1日には、それまで仮設庁舎で業務を行っていた女川町役場の新庁舎が開庁しました。

震災後、町の人たちが話し合いを重ねて多くの関係者が尽力し、復興の歩みを進めている女川町。

今回は秋晴れの女川の町を、女川町総合運動公園のフィールドアスレチック広場にある展望台から眺めて描いていただきました。

**Point.**  
復興がすすむ景色  
暮らす人も訪れる人も  
明るくありますように

女川町の町並みを、復興のシンボルの一つでもある女川駅をポイントに描きました。  
手前に紅葉の紅色を入れ、手前から町並み、海、空へと視線が動くように工夫しています。

展望台から眺めると、手前は木々の葉が茂っていましたが、その下には新しい住宅があり、右前方には新しい役場庁舎があることがわかります。

震災以降、町のみなさんが力をあわせて活動し、生き生きと暮らしていらつしやる様子を感じていただけたらと思います。  
(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!  
……御神楽クラブ 天翔(東松島市)
- くらしの知恵袋  
…お掃除と片づけに使えるリユースのアイデア

#### P.3

- 旬の素材～横須賀風～  
…鮭(サケ)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  
……収穫祭2019のお知らせ
- 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…。

## 東松島市 御神楽クラブ 天翔

### 地に足をつけて美しく舞う 民俗芸能に込める鎮魂と復興



高校生から大学生のメンバーが御神楽を披露する「天翔」というグループがあります。御神楽は岩手県南部から宮城県北部に伝わる南部神楽の一つです。年齢の異なるメンバーたちの共通点は、鳴瀬第二中学校、鳴瀬未来中学校で御神楽を舞っていたことです。

東松島市野蒜にあった鳴瀬第二中学校は、東日本大震災の津波で大きな被害を受けました。鳴瀬第一中学校の校舍を借りて授業を行う中、2012年に御神楽に取り組み始めました。当時鳴瀬二中の学年主任だった制野俊弘先生は「文化祭に向け、あえて簡単ではないものに、みんなで取り組んでみよう」と提案しました。制野先生は御神楽を選んだ理由の一つとして「郷土芸能は東北に住む人たちにとって馴染みやすいものです。御神楽は踊りに無理がなく、間の取り方などで自分なりの個性を表現できます」と語ります。また、震災で沈んでいた生徒たちの精神面を重視した取り組みでもありました。初披露は2012年10月の文化祭で



●鳴瀬二中最後の修学旅行では登別市民の皆さんの前で舞いました



●鳴瀬二中から鳴瀬未来中に統合してから文化祭で披露してきました



●それぞれの個性や感性を生かせるのがみかくらの魅力の一つ



●高校2年生の最年少メンバーたちは、熱心に先輩のアドバイスを受けています

した。それまでの1ヶ月半で70時間も及ぶ練習を重ねたそうです。修学旅行で訪れた北海道では、登別市民約400名の前で披露しました。当時の鳴瀬二中の生徒で「天翔」のメンバーでもある内海真由さんは「夢中で舞ったのですが、盛大な拍手をいただき感動しました」と話してくれました。

2013年4月、鳴瀬二中は鳴瀬一中と統合し、鳴瀬未来中学校になりました。統合後も御神楽は受け継がれてきましたが、2017年度で取り組みを終了することになりました。それを知った鳴瀬未来中の地元である新道町内会自治会の片岡健治会長は、地域の活動として残すことができないものか、制野先生や当時の教頭先生に働きかけたといいます。片岡会長は「御神楽を初めて見たのは仮設住宅でした。地域のためにも、このような芸能を継承することが必要だと思ったのです」と語ります。片岡会長や父兄の働きかけもあり、2018年4月、御神楽クラブ「天翔」の活動が始まりました。

現在は毎月第3土曜日に小野市民センターで練習をしています。メンバーは23名ほどですが、学業や部活などがあり全員が集まるのは難しいそうです。

9月の練習に参加していた佐藤菜々紗さんは「中学1年生の頃からやっているの体が自然に動きます」と言います。大友みのりさんは「『天翔』になる前から、地域の催しなどで披露してきました。受け継いできたという誇りがあります」と言い、赤間良夢さんは「復興への願いが、御神楽を舞う目的のひとつです」と話してくれました。内海さんは「鳴瀬二中があった野蒜の景色は変わってしまったけど、御神楽のように人と人とを結びつけるものは残ると思います」と語ります。



●11月17日に開催される石巻地区青年文化祭に向けて練習中



●練習がはじまると表情が引き締まります



●2014年には「ひたち秋祭り 郷土芸能大祭」に招かれました

### 人物 Key Person.

**制野 俊弘 さん**  
元鳴瀬第二中学校・鳴瀬未来中学校教諭

自分の中にある想いを込めつつ、仲間と共に舞うことができる御神楽。取り組んだ生徒たちの雰囲気が変わったことが印象的でした。

**片岡 健治 さん**  
新道町内会自治会会長

子どもたちが楽しく笑顔で練習してくれることが一番です。こうした活動を通して、地元で愛着を持ってもらえるのが嬉しいです。

**内海 真由 さん**  
天翔メンバー

中学時代、勉強以外に積み上げたと思えるものが御神楽です。民俗芸能の魅力を知り、大学でも民俗芸能研究会に所属しています。

**大友 みのり さん**  
天翔メンバー

もっと多くの方に見ていただきたいし、広めたいです。後輩たちにも参加してほしいです。

**赤間 良夢 さん**  
天翔メンバー

復興は進んでいますが、心はどうなのかと考えます。心の復興の役に立ちたいと思っています。

**佐藤 菜々紗 さん**  
天翔メンバー

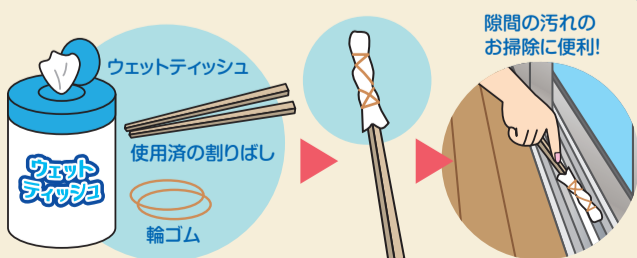
出会ってから5年以上経ちますが、楽しさは変わりません。これからも続けていきたいです。

## お掃除と片づけに使えるリユースのアイデア

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を送りましょう。

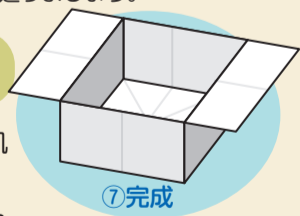
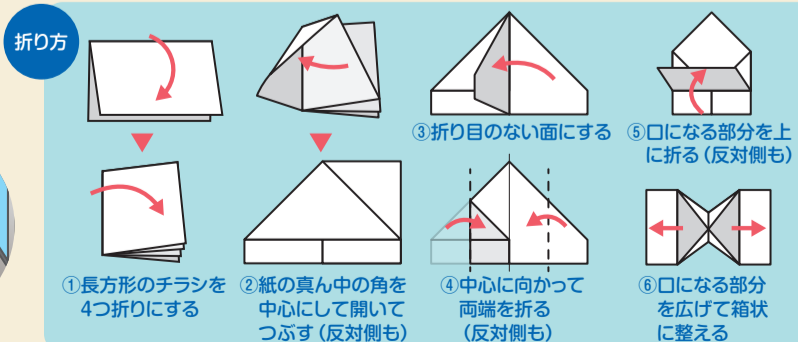
### 割りばしを使いきる

使い捨ててしまっている割りばしを活用しませんか。割りばしの先にウェットティッシュやキッチン用のウェットシートを巻きつけて輪ゴムで固定すると、狭い場所の掃除にもってこいの掃除道具になります。水まわりの隙間やサッシの溝など、手の届きにくいところを掃除するのに便利です。使用後はそのまま捨てられるのもイイですね。



### チラシを折って作るくす入れ

リビングで食べるブドウやみかんの皮、調理中の野菜くず、勉強機の消しゴムかす、バスルームの排水溝掃除で出てくるゴミなど、使い終わったらくす入れごと捨てられるので便利です。また、きれいな包装紙で作れば小物入れにもなりますし、小さなお子さんにも簡単に作れるので楽しみながらリユースしてみてください。



秋深き… 「ひまだれこいでねぶかげす」※

## 知らし知恵袋

豊かな毎日を送るための小さな知恵話にちよっ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。

※「方言で一言」の訳：秋深き…「ひますぎて(退屈)うたたねをする」





Manami Yokosuka

料理研究家 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、食のよさ仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分) kcal/総食塩相当量(1人分) g

## サケのふんわりシュウマイ

約812 (203) kcal/3.6 (0.9) g

- ① サケは皮を除いて身を粗く刻み、はんぺんも刻む。これらを包丁で細かく叩きながら混ぜる。
- ② ①をボウルに移し、すり下ろした長芋、塩・酒・コショウとよく混ぜる。
- ③ 玉ネギと生姜をみじん切りにして片栗粉を全体にまぶし付け、②の生地に加えてさっくり混ぜる。
- ④ シュウマイの皮で包んで形をととのえ、蒸気の上がった蒸し器で7~8分蒸す。  
\*そのまま、または辛子や酢醤油でどうぞ。

材料(4人分)



- 生サケ 3切れ
- はんぺん 2枚(約100g)
- 長芋 4cm(約50g)
- 玉ネギ 1/4個
- 生姜 少々
- シュウマイ皮 約25枚
- 片栗粉 大さじ2.5
- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ1
- コショウ 少々



## サケと野菜の味噌蒸し煮 薬味バター添え

約1,172(293)kcal/11.6(2.9)g

- ① キャベツ・ニンジン・玉ネギ・シイタケを食べやすい形に切ってフライパンに敷き込む。
- ② 味噌・醤油・みりん・酒・水におろした生姜を混ぜ合わせてサケにからめ、①の野菜の上に乗せる。ふたをして中火で7~8分蒸し煮する。

※ 薬味バター: 室温に戻したバターにみじん切りのニンニクと刻んだパセリ・黒コショウ・練り辛子を混ぜる。ラップで包んで冷蔵庫で冷やし固める。

材料(4人分)



- 生サケ 4切れ
- キャベツ 1/4個
- ニンジン 1/3本
- 玉ネギ 1/2個
- シイタケ 4枚
- 味噌・みりん・酒・水 各大さじ2
- 醤油 大さじ1
- 生姜 小1/2個



<薬味バター>

- バター 40g
- ニンニク 少々
- パセリ 少々
- 黒コショウ 少々
- 練り辛子 少々

## 焼きサケ皮のチーズ和え

248 (62)kcal/4.4 (1.1) g

- ① サケ皮とサケの身に塩をふってグリルなどでこんがり焼き、粗く刻む。
- ② 角切りしたチーズ・たくあんと①のサケ皮とサケの身を合わせて少量の醤油で和え、ゴマをふりかける。

材料(4人分)



- サケ皮 3~4切れ分
- サケの身 適宜
- 塩 少々
- チーズ 約40g
- たくあん 2~3切れ
- ゴマ 少々
- 醤油 少々



## 焼きサケ皮のチーズ和え

## サケと野菜の味噌蒸し煮 薬味バター添え

## サケのふんわりシュウマイ

サケは捨てる場所がないといわれますが、今回は身だけでなく皮を使ったレシピもご紹介します。

サケは、サーモンピンク、という色名があるように身は淡紅色をしています。分類は白身魚です。エビやカニなどを餌にしているため身に色がつきます。その色素でもあるアスタキサンチンには抗酸化作用があり、美肌にも効果があるといわれています。ほかに良質なたんぱく質、ビタミンDやビタミンB12などを豊富に含んでいます。

## \*旬の素材\* 《鮭(サケ)》



### 薬膳情報

サケは胃腸を温めて消化機能を増進し、胃弱や消化不良によいとされます。水分代謝をよくする働きもあるので、むくみ解消にも効果があります。長芋は滋養があり、乾燥する秋には肺を潤すので肌荒れや咳にもよいとされています。

## おたよりコーナー

■子どもの頃、親せきが野蒜に住んでいたので何度か遊びに行った記憶がありますが、嵯峨溪のことは全く知らず。こんなに美しいところがあるのなら、ゆっくり行ってみたい気持ちになりました。(仙台市 T.Yさん)  
◆嵯峨溪は海からの眺めが素晴らしかったです。家族やお仲間と遊覧船に乗るのもいいですね。(編集部)

■元気アップは量の上にながらできる運動だと思い、せつせと体を動かしています。(東松島市 K.Yさん)  
◆道具を使わず、なるべく簡単にできる運動をご提案できるように心がけています。ぜひ続けていただきたいです。(編集部)

■子どもたちのために様々なイベントをしていただきありがとうございます。孫を連れて行ってみたいと思います。(石巻市 W.Kさん)  
◆ありがとうございます。ぜひお出かけください。お待ちしております。(編集部)

## 元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

ゆったりとした動きで背中や骨盤まわりをほくしましょう。一日の始まりや、夜の就寝前にストレッチすることで気分もすっきり!

### 1

#### 骨盤ストレッチA

A 四つんばいの状態で左右の膝をくっつけ、片腕を頭の上に置きます。

B 胸を張ってウェスト周辺を意識して上体をひねり、この状態を8~10秒キープします。



左右1~3回を目安に行います。

### 2

#### 骨盤ストレッチB

A 四つんばいの状態で左右の膝をくっつけ、腕を腰に置きます。

B 胸を張ってウェスト周辺を意識して上体をひねり、この状態を8~10秒キープします。



左右1~3回を目安に行います。

ポイント ●一連の動作は、呼吸を止めずに自然呼吸を心がけて行いましょう。 ●ひねる角度は無理のない範囲で行いましょう。

### 効果

- 骨盤ストレッチA: 上半身と腸腰筋(骨盤周辺の筋肉群)の可動域を広げることができます。
- 骨盤ストレッチB: 上半身と腸腰筋の深筋群(筋肉の深層部)の可動域を広げることができます。

※腕を置くポジションを変えることで、ストレッチする部位が変わります。

【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。PHYSICAL SUPPORT <http://physical-support.net/>



**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。

**10月**  
**石巻まちなか文化祭**  
とき 12日(土)~13日(日)  
会場 石・森萬画館および市内各所  
TEL 0225-96-5055  
URL https://www.mangattan.jp/manga/

**女川サイコーまつり 第20回商工祭**  
とき 13日(日) 午前9:00~午後3:00  
会場 女川駅前商業エリア  
TEL 0225-53-3310

**第30回 いしのみき大漁まつり**  
とき 13日(日) 午前9:00~午後3:00  
会場 石巻市水産物地方卸売市場(石巻売場)  
TEL 0225-95-1111 (内3514)

**おがつ海の幸まつり**  
とき 13日(日) 午前10:00~午後2:00  
会場 おがつ店こ屋街  
TEL 0225-62-3161

**ONAGAWA FASHION SHOW 2019**  
とき 14日(月) 午後1:00~午後3:00  
会場 女川駅前にぎわい拠点「シーパルピア女川」  
TEL 090-1378-6428 (bar sugar shack内)

**石・森萬画館 第75回 特別企画展**  
【開田裕治の機軸戦士ガンダムギャラリー】  
とき 26日(土)~12月15日(日) 9:00~18:00  
※12月は17:00まで  
【併催イベント】開田裕治サイン会&トークイベント(12月7日(土)・8日(日))

**サン・ファン・パウティスタ出帆記念イベント**  
とき 27日(日) 午前10:00~午後3:00  
TEL 0225-24-2210

**11月**  
**第28回 かなんまつり**  
とき 2日(土) 午前9:30~午後3:00 (開会式10:00~)  
会場 こもれびの降る丘「遊楽館」  
TEL 0225-72-2114

**マンガタン文化祭2019**  
とき 2日(土)~4日(月) 午前10:00~午後6:00  
TEL 0225-96-5055

**奥松島 縄文村まつり**  
とき 3日(日) 午前10:00~午後3:00  
TEL 0225-88-3927

**かほく産業まつり**  
とき 4日(月) 午前9:30~午後3:00  
TEL 0225-62-2114

**サン・ファン・イルミネーション2019**  
とき 8日(金)~1月5日(日) 午後4:30~午後8:30  
TEL 0225-24-2210

**第18回 石巻かき祭り**  
とき 23日(土)  
TEL 0225-90-2131

**和瀬恵比寿講互市**  
とき 23日(土)・24日(日) 午前9:00~午後3:00  
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2019**  
とき 12月上旬~1月上旬 午後4:30~午後10:00  
TEL 0225-54-3131

**マンガタンクリスマス2019**  
とき 21日(土)~22日(日) 午前10:00~午後6:00  
TEL 0225-96-5055

**1月**  
**マンガタンお正月2020**  
とき 1日(日)・2日(月) 午前9:00~午後3:00  
TEL 0225-96-5055

【編集後記】

表紙に描く景色を探して尾形先生と散策することがあります。今回は女川駅周辺を描くために少し高い場所を探している途中、出会った地元の方々いろいろな話をお聞きました。景色にまつわるエピソードをお聞きするのも楽しいものです。お勧めの景色がありましたらお知らせください。(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

今年も地域の皆さまといっしょに、  
楽しく・おいしく・熱く盛り上げます。

10/20 Sun  
10:00~15:00  
雨天決行!

東北電力 女川原子力PRセンター

入場無料

会場 女川原子力PRセンター 女川町塚浜字前田 123

**無料 収穫体験**  
小学生以下対象

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~

整理券配布(各回開始30分前)  
※なくなり次第終了

**無料 ふるまいコーナー**  
あったか〜いも煮  
1回目 11:00~ 2回目 13:30~  
人気のチーズドック  
1回目 11:00~ 2回目 13:30~

整理券配布(各回開始30分前)  
※なくなり次第終了

**有料 軽食販売コーナー**  
10:30~  
・フランクフルト  
・唐揚げ  
・焼きそば  
・ソフトドリンク など  
※なくなり次第終了

**無料 射的と輪投げで 景品&ポップコーンゲット!! 緑日コーナー**  
小学生以下対象

スタンプラリー参加のお子さまに限り緑日券配布  
10:30~  
※景品がなくなり次第終了

**有料 体験コーナー**  
事前予約制  
※受付は終了いたしました。参加希望の方は当日ご確認ください。

カラフル「人工イクラ」づくり  
参加費 100円 小学生以下の親子対象 体験時間 約30分  
1回目 11:00~ 2回目 13:30~ 各回定員 30名  
石巻工業高校天文物理部の皆さんによる楽しい実験ワークショップ。

ミニハーバリウムづくり  
参加費 200円 体験時間 約45分  
1回目 10:30~ 2回目 13:00~ 各回定員 30名  
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?  
※写真はイメージです

**ステージ**  
※時間はおおよその目安です。

沖縄の伝統芸能「エイサー」の躍動感あふれる演舞。  
**エイサー石巻**  
1回目のみ 10:30~

地域唯一の本格チアとして数多くのイベントに出演しています。  
石巻好文館高校チアリーディング部  
**「ピーナッツ」**  
1回目 11:10~ 2回目 13:40~

昨年に引き続き「よさこい」で会場を盛り上げます。  
ぶきよう  
**よさこい舞綺瓊**  
1回目 11:30~ 2回目 14:00~

2012年結成。県内外で演奏活動を行っています。  
**石巻ジュニアジャズオーケストラ**  
1回目のみ 13:00~

お気軽にの作品を選んで投票しよう!  
**第18回 東北電力図画コンクール作品展示**  
想像の境の生きものたち  
一般投票審査実施中! 場所 2F ギャラリーにて

**無料シャトルバス運行**  
事前予約制  
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  
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。  
※イベント内容は都合により変更になる場合がございます。

お問い合わせ 収穫祭2019事務局 ☎ 0120-554-566 [平日 10:00~17:00、土日祝休み]  
※10月20日当日は 080-1853-9774  
<URL> http://syukaku-onagawa.com

63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

- 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 UMINekoクイズの答え  
⑨ UMINeko誌面に対するご感想  
⑩ ⑨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  
**メリプリ ハートマグボトル (300ml)**  
を差し上げます。

応募はがきの記入方法

ステンレス製真空断熱構造で長時間保温・保冷します。

Q. 女川駅はある鳥が羽ばたく姿をイメージしてデザインされています。どんな鳥の姿がイメージされているのでしょうか?

① ウミネコ  
② フラミンゴ  
③ ツル

ヒント 女川町の「町の鳥」にも指定されている鳥です。

前号の答え 日本三大溪は岩手県・狛鼻溪、大分県・耶馬溪、東松島市にあるのは?..... ③ 嵯峨溪

**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12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。