



ふるさとの情景

## 絵画紀行

●石巻市・旧北上川河口エリア

### ゆつたりとした旧北上川の流れと 多くの人に活用されている堤防空間



旧北上川の河口周辺は、古くから多くの商業施設や民家が立ち並び栄えていました。

甚大な被害を出した東日本大震災後、復旧復興が進められ、堤防一帯は「水辺の緑のpromenade計画」「かわまち交流拠点事業」など「かわまちオーブンパーク」として整備されています。

右岸にはいしのみき元気いちばや復興住宅、網地島や田代島への連絡船の発着所、中州には石ノ森萬画館などがあります。

広く整備された堤防では、散歩やジョギングをする人が見られ、休日にはさまざまなイベントも行われています。

今回はおだやかな旧北上川河口の日常の様子を描いていただきました。

**Point.**  
行き交う人や訪れる人の様子から活気が感じられる

おだやかな春の午前中に、いくとも旧北上川の河口付近に足を運びました。

天候によって、川面が風に揺られてキラキラ光ったり、奥の建物の雰囲気異なっただけに見えるのも興味深かったです。

土手の高さを表現する工夫として、階段が入る構図にしました。

震災後に整備された土手では、散歩やジョギングをしている人々たちを見かけました。風景のなかに人物を入れると、その場の情景がわかり、臨場感や雰囲気がイメージしやすくなります。

心地良い風を感じながら、土手を活用してつろぎ楽しむ人たちの様子もお伝えできたらと思っています。

(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。宮城県芸術協会会員、元日本水彩画会会員、元宮城水彩画会理事、元示現会会員で、東北電力図画コンクール初代審査委員長を務めた。

#### 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!  
..... 野蒜塾 (東松島市)
- 暮らしの知恵袋  
季節を感じる手仕事で心にうるおいを!

#### P.3

- 旬の素材 ~横須賀風~  
イカを使った料理
- ここヨガ  
(第2回) 背骨



#### P.4

- E・インフォメーション
- ウミネコ・クイズ
- おたよりコーナー
- 編集後記

# 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 野の 野蒜塾



### 地形の特性や自然環境、歴史を紐解き 広く共有して未来へとつなげる

東松島市の野蒜地区は、明治時代の近代港湾・野蒜築港の建設、江戸時代から昭和初期に塩づくりが行われるなど、自然環境や地形の特徴を活かした、多様な歴史の移り変わりを経てきました。

東日本大震災後、東松島市では復興やまちづくり、地域特性に関するフォーラムが幾度も開催されてきました。2017年12月のフォーラム後、今まで聴講者だった地元の人たちに「野蒜塾」立ち上げの提案がありました。「自分たちで動く時期なのでは」という機運が高まり、当時の野蒜まちづくり協議会会長の早川宏さん（現野蒜塾副代表）や野蒜塾代表の後藤光亀さんら5名の有志で2018年3月に「野蒜塾」の活動を始め、同年7月に設立総会を行いました。

現在の塾生は16名で、まちづくり、地質や地形、植物など、それぞれに得意分野を持っています。活動はバラエティに富んでいて、現地調査とデータの収集、フィールドワーク、研修の受け入れのほか、広く情報発信を行うなどしています。

活動の一つとして、野蒜地区の図鑑が欲しいという考えから、生き物や草花のデータはパンフレットなどにまとめて地元の小中学生などに配布しています。



● 種子から自然に発芽した実生のクロマツ(野蒜海岸)



● 防潮堤の海側の実生のクロマツが飛砂で埋没している場所を調査すると、砂の中から根ではなく幹が現れた



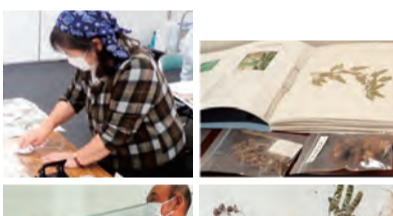
● 生態系を守るために外来植物の駆除活動を行っている



● 津波によって廃線になった仙石線線跡と並走の廃道の除草には野蒜塾生以外の参加者も



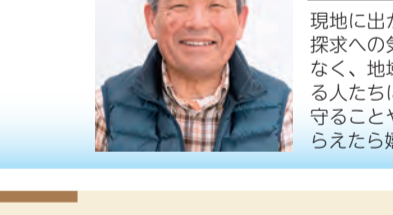
● 強い北西風が砂浜に風紋を描く



● 図鑑だけでなく本物も見たい、押し花の標本づくり



● 図鑑だけでなく本物も見たい、押し花の標本づくり



● 図鑑だけでなく本物も見たい、押し花の標本づくり

また、研究対象としても多様な側面を持つ野蒜地区で、仙台二華高校の生徒たちがフィールドワークを行っています。野蒜塾では、鳴瀬川・吉田川の流域治水や防災林、野蒜海岸の植物、洲崎湿地の水環境や生態系などのコースを設け、

生徒たちがグループごとにローテーションで体験できるようにしました。野蒜塾の塾生による細やかなサポートのほか、国土交通省、宮城県、東松島市の職員による講義があるなど、レベルの高い学びの場となっているようです。

野蒜海岸は砂浜の前進が特徴的で、江戸時代に伊能忠敬が測量した時より、約1キロメートルも海側に広がっています。明治時代に計画された野蒜築港は、砂の堆積などが影響して成功しませんでした。こうしたことは、実際に出かけて風向きや砂粒の大きさ、そこに根を張る植物などを見ることによって、よりリアルに感じることができそうです。

また、野蒜海岸の内陸側に位置する洲崎湿地は、震災の津波で被災しましたが、多くの生き物の生存が確認され、自然の生物の力強さを感じさせてくれています。

野蒜塾ではフィールドワーク当日のサポートだけでなく、収集したデータを提供するなどして生徒たちの研究に協力しています。生徒たちの研究成果は、野蒜塾主催の「水辺環境フォーラム」で発表されているほか、昨年は仙台市で開催された「国際防災フォーラム」でもプレゼンの機会がありました。

代表の後藤光亀さんは、「本物を見ることが大切だと感じています。実際に体験することで気づきがあり、もっと学びたいと継続して研究につなげている生徒たちもいます」と教えてくれました。



● 収集したデータや写真はパンフレットにして配布し共有している



● 熱心に説明を受ける仙台二華高校の生徒たち



● 温度計や風速計を設置してデータを収集



● 防災林ではマツバの堆肥化の実験を行っている

● 野蒜塾・・・連絡先：後藤光亀代表 korigotoh@gmail.com

**人物**

ごとう こうき  
後藤 光亀 さん  
● 野蒜塾・代表

現地に出かけて見たり触れたりすることは探求への気づきになります。高校生だけでなく、地域の人たち、レジャーなどで訪れる人たちにも興味をもってほしい、自然を守ることや、自らの命を守る知恵を得てもらえたら嬉しいです。

おおやま かずゆき  
大山 一之さん  
● 野蒜塾・監事

野蒜塾の立ち上げから間もなく入塾しました。仲間たちと、好きなことや興味のあることを生かした活動ができるのが楽しいです。外来種の駆除をするなど、地域本来の良さを守ることや、発信することも大切だと思っています。

いいかわ えつこ  
飯川 悦子 さん  
● 野蒜塾・会計

抜いていた庭の草の名前を知らないと気づき、調べ始めたのがきっかけで草花に関心をもち、さらに知りたいと思うようになりました。野蒜には植物だけでなく、ここにしかないものが多いので、若い人たちにも伝えていきたいです。

## 季節を感じる手仕事で心にうるおいを!

**梅しごと**

5月下旬から6月の梅のシーズンに、梅をつかった保存食をつくるのは日本の伝統的な風物詩です。梅干しづくりをする人も多いと思いますが、そのほかに梅コンポートや梅ジャムなどもあります。

**梅コンポート**

- 1 完熟梅(黄色くなった梅)を洗ってヘタを取り、キッチンペーパーなどを使って水気を切ります。
- 2 水気を切った梅とお好みの量の砂糖を炊飯器に入れて6~7時間保温します。  
※ 炊飯ではなく保温です。
- 3 タッパーなどに入れて冷蔵庫で冷やして、できあがり。

**梅ジャム**

- 1と2は梅コンポートと同じ作業ですが、炊飯器に入れるときに砂糖は不要です。
- 3 ザルに取って汁気を切り種を取って好みの量の砂糖を加え鍋でコトコト煮詰めてできあがり。

時短(時間短縮)やタイパ(タイムパフォーマンス)などの言葉をよく耳にします。短い時間で効果を上げるのが良いとされていますが、じっくり季節感を味わいながら、その時期にしかできないことをしてみませんか。

梅さんの「方言で一言」

ねこまんま  
梅っこば  
とべっこ入れて  
夏バテ防止だつちや

※ 汁は梅シロップとして炭酸水などで割ってお飲みいただけます。

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

◎夏バテ防止!  
梅に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的ですし、酸味によって食欲が増進されるので、夏バテ防止にも役立ちます。



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」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分)kcal/総食塩相当量(1人分)g

## 初夏のちらし寿司

224kcal/塩分1.9g

- ① 米を炊いて寿司酢(大さじ3.5)を合わせ、粗熱を取る。
- ② イカは皮をむいてから輪切りにして少量の熱湯でさっと茹で、寿司酢(大さじ1/2)をからめる。
- ③ フキは下茹でして斜めに薄切りして塩(小さじ1/4)をからめてなじませる。トマト・新玉ネギは1cmの角切りにする。
- ④ ①の酢飯を器に盛り付けてイカ・フキ・トマト・新玉ネギを上に乗せ、甘酢しょうがを添える。



- 材料(4人分)
- 米 2合
  - イカの胴 1~2杯分
  - フキ 1~2本
  - トマト 1個
  - 新玉ネギ 1/4個
  - 寿司酢 大さじ4
  - 塩 小さじ1/4
  - 甘酢しょうが 少々



## 魚介の和風キッシュ

343kcal/塩分1.4g

- ① 油揚げを二枚に開いて耐熱の型に敷き詰める。ホイルなどで縁を押さえ、グリル弱で5~6分パリッとするとまで焼く。
- ② 粗く切ったイカ・エビ・ワカメをAでさっと煮る。ほぐした卵2個分を加えて半熟状に炒り、火を止めてチーズ・ゴマ・ほぐした卵1個分を加える。
- ③ ①の型の油揚げの上に②の具を平らに流し入れ、グリル中で10分ほど焼く。冷めたら切り分ける。

※耐熱型にアルミホイルを敷いてから油揚げを敷くと取り出しが容易になります。



- 材料(4人分)
- 油揚げ 小5枚
  - イカ 50g
  - エビ 50g
  - 戻しワカメ 30g
  - 溶けるチーズ 100g
  - 卵 3個
  - 白ゴマ 小さじ1
  - 黒ゴマ 小さじ1
  - (A)・だし汁 50cc
  - ・酒 大さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・塩コショウ 少々



## イカ・ニラ・納豆の豆腐和え

120kcal/塩分0.9g

- ① ニラは熱湯で下茹でして2cmの長さに切る。
- ② ニラとひきわり納豆を合わせて(A)で味付けする。
- ③ イカは細切りする。豆腐を角切りにして10分ほど水切りする。
- ④ ②と③をさっくり和えて、レタスで包む。



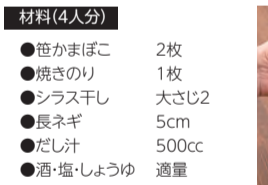
- 材料(4人分)
- 刺身用イカ 80g
  - ニラ 1/2束
  - ひきわり納豆 2パック
  - 豆腐 小1個
  - レタス 適量
  - (A)・しょうゆ 小さじ2
  - ・コチュジャン 大さじ1
  - ・酢 小さじ1
  - ・ゴマ油 小さじ2



## ノリとシラス干しの吸い物

32kcal/塩分1.3g

- ① だし汁を温めて薄切りの笹かまぼこを加える。
- ② 酒・塩・しょうゆ(各少々)で味を調える。
- ③ お椀によそってちぎった焼きのり・シラス干し・小口切りのネギを加える。



- 材料(4人分)
- 笹かまぼこ 2枚
  - 焼きのり 1枚
  - シラス干し 大さじ2
  - 長ネギ 5cm
  - だし汁 500cc
  - 酒・塩・しょうゆ 適量



**\*旬の素材\***  
**《イカ》**

イカの種類は500種以上あるといわれています。日本近海には100種前後のイカが生息していて、石巻港や女川港にはスルメイカ、ヤリイカ、アオリイカなどが水揚げされます。イカにはDHAやタウリンが多く含まれているほか、神経を休める働きをするアセチルコリンが含まれています。今回は食欲が増しそうな彩り鮮やかなレシピをご紹介します。



**薬膳情報**

フキには肝・心・肺の働きを助け、咳をしずめ痰をとる作用があるといわれています。ニラは薬膳で「陽起草」といわれ、体を温め、疲労回復や食欲増進の効果が期待できます。良質なタンパク質を含み、薬膳では補血、養血の効果があると言われるイカと一緒に季節の野菜や山菜を味わうのもいいですね。

## 心やすらぎ体すっきりヨガタイム

# ココヨガ

CoCo-YoGa

ヨガで、心身の調和と安定を目指しましょう

ヨガインストラクター 武山真希さん

姿勢を維持したり、体を動かすのに「背骨」は重要な役割を持っています。背骨が動きにくくなると体全体の動きも狭まってしまいますし、肩こりや腰痛の原因にもなります。今回はねじりのポーズを実践して背骨の柔軟性を高めましょう。

【たけやま まき・プロフィール】 石巻市在住。「もっと心と体を健康にしたい」とヨガを学び、資格を取得してインストラクターに。PTA や学校行事で親子にヨガ指導を行ったり、40~50代の女性向けにナチュラルエイジングヨガを提供するなど幅広い年齢層にヨガの魅力を伝えている。

HP: <https://makit616.wixsite.com/yogahousesyaranoki/profile-1>  
Instagram: sharanoki52

### ウォームアップ

#### 第2回 背骨

#### やってみよう!

- ① 体をまっすぐにしてゆったり座ります。  
※あぐらの姿勢でも椅子に座って行ってもOK
- ② まず、①目線を右側に向けます。続けて目線を追うようなイメージで②顔を右側に向けていきます。さらに後方まで見るように動かします。
- ③ 顔の動きを追うように  
③胸部を右側にねじります。さらに、④腰を動かして、上半身全体を右側にねじります。次に左側も同じようにやってみましょう。

- ① 手のひらを上にして右腕を前に出します。視線を指先に固定して、②腕をゆっくり右側に動かします。息を吐きながら、③胸、④腰の順に体をねじります。
- ② 限界まで到達したら、今度は吸う息で手と視線を戻し体も元の状態に戻します。次に左側も同じようにやってみましょう。

★体に痛いところがある場合、ムリなくできるところまで大丈夫です。

ローズガーデンフェア

入場  
無料

Rose Garden Fair  
2026

開催期間

5月23日土  
~6月30日火  
※6月15日(月)は休館

花いっぱいの  
スイートガーデンに  
お越しください!

女川原子力PRセンターの  
スイートガーデンでは、  
1年を通して様々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110種類ものバラが見頃を迎え  
色鮮やかに咲きこぼれます。  
ぜひご家族・ご友人など  
お誘い合わせのうえお越しください。

色鮮やかに咲くバラ



しあわせのバラのトンネル

バラをバックに  
記念撮影!

♪写真のプリントサービス付き♪

★期間中は毎日開催!!

(時間) 9:30~16:00

※休館日の6月15日(月)を除く。

ご来館のお申込・  
お問合せ先

東北電力 女川原子力PRセンター TEL.0225(53)3410 FAX.0225(53)3286

◆住所/女川町塚浜字前田123 ◆開館時間/9:30~16:30 ◆休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

ホームページ▶



おたよりコーナー

■ヨガの紹介コーナーと編集後記を読み、  
すべてにおいて「呼吸」が大事と感じました。  
普段無意識に行っている「呼吸」に深い呼吸、  
深呼吸を取り入れて、心身のバランスを  
保っていきたいです。(石巻市Y・Aさん)  
◆いつでもどこでもできますから、意識し  
て深呼吸できるといいですね。(編集部)

■旬の素材を使ったレシピ、毎回楽しみに  
しています。マイルレシピがどんどん増えて、  
ワクワクします。(東松島市N・Kさん)  
◆旬の素材のレシピはほかの素材にも応用  
できるものがあるので、さらにマイルレシピを  
増やしてください。(編集部)

■想像の海の生きものたちの絵、皆さんと  
ても上手でした。想像力の豊かさと美的セ  
ンスあっばれです。(石巻市R・Aさん)  
◆私たちが良い刺激をもらっています。毎回  
楽しみです。(編集部)

■銀鮭、女川の代表格になりつつある魚の  
新たな調理方法は興味深く拝見しました。  
デザートもよろしくをお願いします。  
(女川町A・Kさん)  
◆デザートもあるといいですね。お伝えし  
ておきます。(編集部)

【編集後記】

今回の旬の素材は「イカ」でした。近年、海水温  
の上昇などの影響により、三陸の魚介類の旬や水  
揚げ量に変化があるようです。海の仕事をしてい  
る方や、釣りを楽しむ方はご存じのことと思いま  
す。UMINEKOは地域の情報を丁寧に収集しなが  
ら、みなさんにとって活用しやすい素材のレシピ  
をご紹介できたらと思っています。「この素材の  
レシピを知りたい!」というご希望があればお寄  
せください。(編集部)

今号のプレゼント

ご応募いただいた方の中から、抽選で20名様に  
A・Bのどちらか希望する賞品を差し上げます。

A 石巻  
「海の名産品」  
詰合せ



●三陸産わかめうどん  
●とろろ昆布●金華そばみそ煮  
●伊達の旨塩●かき鮎  
石巻から「海の名産品」を  
詰め合わせてお届けします!

B おうちルーム  
デジタル  
温湿度計



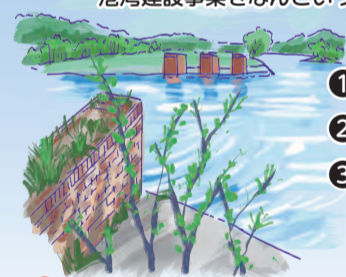
フェイスアイコンでお部屋の  
快適と不快をお知らせします!

※A・Bとも、各10名様へのプレゼントとなります。  
A・Bから希望するほうをご記入の上ご応募ください。

※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。



明治時代に東北開発の中心的な事業として  
位置づけられ、鳴瀬川河口に突堤を築き、  
流通の要所として計画された日本初の近代  
港湾建設事業をなんといいましょうか?



- 1 野蒜築駅
- 2 野蒜築港
- 3 野蒜築道



ヒント 当時は船で荷物を運ぶことが主流でした。

前号の答え

道路を利用する人が休憩できて、地域や  
道路の情報を提供している施設は?  
..... ③ 道の駅



<応募方法>

★はがきもしくは応募フォームに  
必要事項をご記入のうえ、ご応募  
ください。

【応募締切】

2026年7月31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。

はがきに加えてオンラインで応募ができるようになりました!

▼ 応募はがきの記入方法 ▼

85円 986-2293  
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 ご希望の賞品(A・B)
- ⑩ UMINEKO誌面に対するご感想
- ⑪ ⑩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
- ⑫ 東北電力に対するご意見、ご要望

▼ オンラインでの応募方法 ▼

下記QRコードをスマートフォン等で読み取り、  
フォームに必要事項をご記入ください。

