

# みんなのた場

サークル仲間 137

稲井ストレッチ・リズム体操愛好会

体動かしストレス解消  
広がる「健康増進と交流」の輪

稲井公民館で毎月1回開かれていた「稲井ストレッチ・リズム体操愛好会」。誰でも参加可能で、軽快な音楽に乗って爽やかに体を動かします。

平成30年に誕生した同愛好会は、震災後に多くの人が移住してきた新栄地区の交流を深めようと始まりました。石巻地方でエアロビクスインストラクターとして活躍する志子田友子さんを講師に招き、「誰でも簡単に始められるリズム体操を」とストレッチ運動を楽しんでいます。

現在の会員は50〜80代まで幅広く、この日の活動には約30人が参加しました。音楽に合わせて体を動かしていくリズム体操は、付いて来られなくても大丈夫。それぞれが自分のペースで運動し、汗を流しています。指導する志子田さんは中央公民館や寿楽荘などでも講師を務めています。「体を動かすことで健康寿命を延ばし、楽しく日々を過ごしてくれば」と話します。

休憩を挟んで、後半はストレッチ。マットの上で、さまざまなポーズをとりながら腕

や足、肩、腰などをじっくりとほぐします。新栄の岡田隆子さんは「志子田先生がとてもいい方で楽しく体操ができます。体を動かすとストレッチ解消にもなり、夜はぐっすり」とにこやかに。参加する人たちが同士の交流もあり、和気あいあいと会を楽しんでいます。コロナ禍で自粛されていますが、本来は運動が終わった後にお茶会を開き、親睦を深めているそうです。

現在は参加料が1回300円と安く、気軽に参加できるのも魅力です。同愛好会の小松幸子会長は「一人とのつながりで少しずつ広がり、これまでの活動になりました。これからも長く続けられれば」と話していました。

同愛好会では、参加者を募集しています。対象は50歳以上の方なら誰でも。申し込みや問い合わせは小松会長（☎090-295316787）まで。



誰にでもできる簡単な体操で、心身共にリフレッシュします



稲井ストレッチ・リズム体操愛好会のみなさん

## 石巻専修大学

### 「研究室をのぞいてみたら...」

石巻市と石巻専修大学は、地域社会の発展と人材育成および学術の振興を図ることを目的に連携協定を結んでおり、協力して研究活動が行われています。

ここでは、地域連携事業の研究成果の一部をご紹介します。

市報6月号では石巻の魚市場で水揚げされている深海魚の一部を紹介しました。今回はその続きです。

#### その2 深海魚をどう利用するか？

東日本大震災以後、宮城県では水産物の漁獲量、水揚げ金額とも震災以前まで戻らず、それらを増大させる方策が必要となっています。宮城県の沖合底引き網漁船は水深150mから1,500m程度の海底付近を漁場として利用しており、他の都道府県とは異なり深海魚を相当量漁獲しています。そのなかで、これまで捨てられていた魚種の化学成分や物理的特性等の基礎的知見から利用法に関する研究を鈴木研究室では取り組んでおり、新たな石巻の水産資源の顔候補となりそうな、その一部を紹介します。



▲ナガツカ

ナガツカは、身はきれいな白身ですが、鮮度の劣化が早く、魚市場水揚げ直後でも刺身として食するにはお勧めしません。タンパク質含有量、脂質含有量が比較的少なく、煮魚、揚げ物、鍋物等、加熱食材としての利用が考えられます。皮の近くにコラーゲンが多く、食べた感覚としてウナギやアナゴに近いです。



▲カナガシラ

カナガシラは頭部が硬く、身はきれいな白身です。鮮度の劣化が遅く、5℃で保存すれば2日程度、歯ごたえを維持し、旨味成分（イノシン酸、グルタミン酸）が豊富で、身色の変化がないため、刺身で充分美味しく食せるのでお勧めです。血液中のコレステロールを減少し、コレステロール系の胆石を溶かす、インスリンの分泌を促進し糖尿病の予防に効果があり、視力の回復に役立つ等の効果があるタウリンも豊富です。旨味成分も豊富なので、みそ汁の具にすると美味です。

石巻ではこれらの深海魚以外にも色々な深海魚が水揚げされており、大学のブログで紹介しています。令和2年7月に、石巻市は「SDGs未来都市」に選定されました。その中で本研究は「2.飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。」「14.持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。」に深く関わっています。石巻にとって馴染みが薄い深海魚、これがそう遠くない未来にはもっと身近な食材として、かつ石巻の水産の顔になってくれるよう、これからも研究を続けていきます。



▲石巻専修大学 生物科学科ブログ

## 石巻市立桜坂高等学校

### 桜坂だより 第29号

こんにちは、桜坂高等学校です。6月4日から6日に行われた県高校総体で空手道部は総合第2位という結果で、東北大会に出場することになりました。

県総体の結果は以下の通りです。

- 総合 第2位
- 団体組手 第2位 (東北大会出場)
- 個人形 第3位 阿部 カノア (東北大会出場)
- 第6位 佐藤 あずさ (東北大会出場)
- 個人組手 第3位 阿部 カノア (東北大会出場)
- ベスト8 峯井 美和



9月3日(土)は、オープンキャンパスを予定しています。皆さんに、私たちの学校をよく知っていただきたいので、コロナ対策を万全にしてお待ちいたしております!! ぜひ、お越しくださいね!

# 石巻 震災後の支援とつながりに感謝

堤防一体空間で絆交流フェア



東日本大震災後にできた復興支援の交流やつながりに感謝する「絆交流フェア」が6月25日・26日、市かわまち交流センター周辺で開かれました。震災で世界中から受けた支援や、復興に感謝する企画「感謝博」(石巻観光協会主催)の一環です。東京都調布市、秋田県湯沢市、山形県米沢市など、交流のある自治体の皆さんが自慢の特産品を持ち寄ったほか、音楽イベントなども開かれました。また、食のイベントである「ボンバール石巻」も同時開催され、まちなかににぎわいが生まれていました。



東日本大震災後にできた復興支援の交流やつながりに感謝する「絆交流フェア」が6月25日・26日、市かわまち交流センター周辺で開かれました。震災で世界中から受けた支援や、復興に感謝する企画「感謝博」(石巻観光協会主催)の一環です。東京都調布市、秋田県湯沢市、山形県米沢市など、交流のある自治体の皆さんが自慢の特産品を持ち寄ったほか、音楽イベントなども開かれました。また、食のイベントである「ボンバール石巻」も同時開催され、まちなかににぎわいが生まれていました。

# 雄勝 ウニ、ホヤを格安サービス

おがつ海鮮まつり夏!

道の駅硯上の里おがつつで6月26日、「海鮮まつり」が開かれました。事前予約制で名産のウニが格安で販売され、約600箱が提供されました。ビニール袋の限界に挑戦するホヤの詰め放題も人気。15個以上も詰めた方もいました。ステージイベントや出店、地場産品の直売コーナーも充実し、天候にも恵まれてにぎわいがあふれていました。



道の駅硯上の里おがつつで6月26日、「海鮮まつり」が開かれました。事前予約制で名産のウニが格安で販売され、約600箱が提供されました。ビニール袋の限界に挑戦するホヤの詰め放題も人気。15個以上も詰めた方もいました。ステージイベントや出店、地場産品の直売コーナーも充実し、天候にも恵まれてにぎわいがあふれていました。

# 河南 分館対抗パークゴルフ大会

晴天の下で快音響かす

河南公民館主催の令和4年度分館対抗パークゴルフ大会が6月19日にかなんパークゴルフ場で行われ、18分館から計71人が参加しました。分館対抗球技大会はコロナ禍ということもあり、3年ぶりの開催となりました。晴天の下、参加された皆さんは快音を響かせ、好プレーには拍手も上がりました。大会では砂押分館が優勝を飾りました。



河南公民館主催の令和4年度分館対抗パークゴルフ大会が6月19日にかなんパークゴルフ場で行われ、18分館から計71人が参加しました。分館対抗球技大会はコロナ禍ということもあり、3年ぶりの開催となりました。晴天の下、参加された皆さんは快音を響かせ、好プレーには拍手も上がりました。大会では砂押分館が優勝を飾りました。

# 桃生 体動かしてリフレッシュ

はつらつ元気教室開講

はつらつ元気教室の開講式が6月29日、永井いきいき交流センターで行われました。65歳以上の人を対象に、介護を必要としない健康な生活を維持するためのレクチャーと運動を指導します。



10月までに8回の予定で、今回は11人が参加しました。市の担当者が、介護予防について説明。その後、全員でイスに座ったまま指先を動かしたり、首をひねったりする運動で、楽しみながらリフレッシュしていました。

# 牡鹿 有事は身近なものの有効活用

牡鹿中で防災体験学習

牡鹿中学校で全校生徒による防災体験学習が5月31日に行われました。毛布を利用した簡易担架運搬、新聞紙を利用したスリッパ作り、非常食試食体験など生徒が実際に体験しました。体験学習を通して、備えの大切さや家にある道具を組み合わせる方法に先生と一緒に学びながら実践しました。日々の生活の中で災害が起こった場合の対処方法を考えて、身近なものを有効活用する機会となりました。



牡鹿中学校で全校生徒による防災体験学習が5月31日に行われました。毛布を利用した簡易担架運搬、新聞紙を利用したスリッパ作り、非常食試食体験など生徒が実際に体験しました。体験学習を通して、備えの大切さや家にある道具を組み合わせる方法に先生と一緒に学びながら実践しました。日々の生活の中で災害が起こった場合の対処方法を考えて、身近なものを有効活用する機会となりました。

# 北上 水辺探索「この虫なあに？」

親子で水生生物調査

石巻・川の水辺探索センターは6月5日、庭園内を流れる月浜沢川やしじみ池にいる水生生物の調査会を開きました。参加した3組9人の親子は採取した泥や水を屋内に持ち込むと、トレーに移し替えて小さなカニや魚、カゲロウをはじめとした幼虫を見つけました。それから図鑑や顕微鏡をのぞいたり、講師の向井康夫さんに教わったりしながら種類を特定していき、生物の多様性や自然環境への理解を深めました。



石巻・川の水辺探索センターは6月5日、庭園内を流れる月浜沢川やしじみ池にいる水生生物の調査会を開きました。参加した3組9人の親子は採取した泥や水を屋内に持ち込むと、トレーに移し替えて小さなカニや魚、カゲロウをはじめとした幼虫を見つけました。それから図鑑や顕微鏡をのぞいたり、講師の向井康夫さんに教わったりしながら種類を特定していき、生物の多様性や自然環境への理解を深めました。

# 海開き前の白浜をきれいに

北上中・クリーンビーチ作戦

北上中学校の全校生徒43人が7月6日、3年ぶりの海開きを控えた白浜海岸で、防潮堤に生えた雑草を取り除く「白浜クリーンビーチ作戦」に汗をかきました。ボランティアの力を借りながら学年ごとに範囲を決めて手際よく作業し、軽トラックの荷台が満杯になるほどの草を集めました。自然に向き合い地元へ貢献する毎年の活動で、海水浴客を待つ海岸は1時間もかからずに見違えたようにきれいになりました。



北上中学校の全校生徒43人が7月6日、3年ぶりの海開きを控えた白浜海岸で、防潮堤に生えた雑草を取り除く「白浜クリーンビーチ作戦」に汗をかきました。ボランティアの力を借りながら学年ごとに範囲を決めて手際よく作業し、軽トラックの荷台が満杯になるほどの草を集めました。自然に向き合い地元へ貢献する毎年の活動で、海水浴客を待つ海岸は1時間もかからずに見違えたようにきれいになりました。