

働く女性のワーキングスタイル発見マガジン

Actaleia



May 2012
Vol.26
アクタレイア
無料

www.actaleia.com



南三陸を彩る

Working × Women / 南三陸町 彩(いろどり)プロジェクトの皆さん

南三陸を彩る

東日本大震災から約1ヶ月半、4月末に福興市(ふっこういち)を開催した南三陸町。

このまちが好き！と震災前から活動してきた女性グループ「彩プロジェクト」の皆さん、震災の影響で活動が制限されつつも「きりこ」の文化を伝えようとする姿をご紹介します。

南三陸の縁起物 きりこ

南三陸町は海のまち、そして山のまち。豊漁や豊作を祈り「きりこ」を神棚に飾るといふ風習が古くからあったそうです。白い紙を一枚一枚、神社の宮司さんの手で丁寧に切り抜いてつくられる縁起物。平成22年6月、彩プロジェクトは「何かやりたい！」と欲していた女性たちが、この「きりこ」の文化をあらためて見直し、人と人、人と地域を結ぶために「私たちができること」を考えることから始まりました。

女性がうれしいまちになる

彩プロジェクトの女性たちは、職業も環境も様々。南三陸町出身の人もいれば、お嫁にきた人もいる、ここで働いている人もいます。そんな皆さんが熱くつながっているのは「南三陸町が好き！」という気持ちです。こ

のまちでの暮らしをもっと楽しくしたい！と、まちの皆さんを取材して奥深い物語を聞き、感動を忘れないうちにそのストーリーをきりこで表現。できあがったきりこは600枚にもなったそうです。そのきりこをまちの中に飾ると、2キロもの白くはためくきりこの美しい道ができあがりました。

彩、再出発のとき

「新しいことにもチャレンジしてみよう」震災は、メンバーの気持ちが高揚しているときにやってきました。あまりに大きな被害、復旧復興に追われる生活、地域を離れて暮らす仲間…、辛い思いのメンバーに「きりこ」を通して応援してくれる皆さんの声がたくさん届きました。

「失ったものは大きいけれど、それ以上に学んだことや経験できたことはたくさんあります。うまかわる南三陸町に、きりこはもちろん、残していくべきものは何か、伝えて



南三陸へ * ようこそ !!

南三陸町には2つの「復興商店街」があります。昨年12月13日(火)、歌津地区に「伊里前福幸商店街」がオープン。食品、衣料品店などがあり、南三陸の海の幸で作った海産加工品や復興関連グッズなどがそろっています。

そして、今年2月25日(土)には志津川地区で「南三陸さんさん商店街」がスタート。食品、衣料品、雑貨など何でもあり、飲食店では南三陸町名物の「キラキラ丼」が食べられます。季節ごとに旬のネタをたっぷり味わえると好評です。



※ JR気仙沼線は復旧していません。

南三陸さんさん商店街

住所：宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下59-1
 アクセス：三陸自動車道登米東和 IC から車で20分
 店舗数：飲食、物販など29店舗
 問い合わせ：復興市実行委員会 090-7077-2550
 URL：<http://www.sansan-minamisanriku.com/>



伊里前福幸商店街

住所：宮城県本吉郡南三陸町歌津字伊里前96-1
 アクセス：三陸自動車道登米東和 IC から車で40分
 店舗数：物販など7店舗
 問い合わせ：伊里前福幸商店街事務局 0226-36-2235



彩プロジェクト

- | | | | |
|--------|--------|-------|----------------|
| 阿部 久海 | 佐々木 仁美 | 菅原 きえ | 宮川 舞 |
| 阿部 英恵 | 佐藤 彩 | 須藤 彩 | 山内 優莉 |
| 及川 八千代 | 佐藤 金枝 | 高橋 千恵 | |
| 行場 真野 | 菅原 桂 | 高橋 弘美 | (2012年4月22日現在) |

Message
 for Working × Women
 子供に残したいものや伝統文化、町外の人にも知ってほしい食材や産業など、南三陸町のいろいろな情報を発信していきたいです。

profile

平成22年6月、地元に残る「きりこ」の文化を通して自分たちにできることを考える活動「彩プロジェクト」が始動。

いくものは何か：彩プロジェクトの皆で考えていきたいです」という皆さん。なかなか時間もとれず思うような活動ができないこの時期を、「やりたい思い」を貯金する期

間としてアイデアを貯めているそうです。彩プロジェクトのきりこがまちの人々を結び、いつか、まちの外の人や観光客も繋いで新しい南三陸町が彩られるに違いありません。



彩プロジェクトの「きりこ」

きりこを伝える宮司さんから教えてもらい、一枚一枚丁寧に白い紙を切り抜いて作りました。できあがった600枚のきりこで家や商店の軒下が飾られると、2kmほどのきりこの道ができあがったそうです。



参考にみなみな屋のサイトも見てください⇒ <http://item.rakuten.co.jp/minamina/c/0000000136/>



さん商店街と 幸商店街の

- 飲食店
- 食品
- 衣料品
- 雑貨
- etc
- 取り扱いジャンル

ご紹介

※本誌発行後に、営業時間や休日等が変更となる場合があります。
※不定休のお店も多いので、どうしても買いたいというものがあるときには、ぜひ、事前に確認してから訪問してくださいね。

及善蒲鉾店

創業明治13年。宮城が誇るかまぼこの名店。三陸近海の吉次(きちい)をふんだんに使った吟上笹かまぼこ「リアスの秘伝」や、志津川名産のタコが入った「たこ揚げボール」など、人気のオリジナル商品が目白押しです。



食品
☎0226-46-2048
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
水曜日

花の店 あん

花束やアレンジメントなど、予算に合わせたフラワーギフトを作っています。店舗のオープンに合わせて発売した、南三陸のタコがモチーフの「多子多幸(タコタコ)アレンジ」は、愛らしい姿が子供たちにも受けています。



etc
その他
☎0226-46-5106
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
水曜日

阿部茶舗

明治41年創業の老舗。厳選した静岡県産の茶葉を独自のブレンドで、香り高く味わい深いお茶を提供しています。また、若い女性や子供たちには「抹茶ソフトクリーム」が好評です。



食品
☎0226-46-3202
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
不定休

わたや

福興市ロゴTシャツや、吸水性に優れたフェイスタオル、ランチバッグなど、色とりどりの南三陸町オリジナルグッズが目白押し。TVにも取り上げられ、観光客向けのおみやげ店としても話題になっています。



衣料品
☎0226-29-6358
■営業時間
9:00~18:30
■定休日
月曜日

デイリー衣料 アベロク

地域のご婦人方が集う衣料品店。メセス向けのアウター、インナー、割烹着など幅広く取り扱っています。日本手ぬぐいなどを購入する外国人観光もいて、お客さんとコミュニケーションをしています。



衣料品
☎0226-46-3059
■営業時間
9:30~18:00
■定休日
月曜日

亜ベとう整骨院

マッサージを中心とした整骨院で、丁寧な問診、施術、接客サービスが好評です。訪れるお客さんが安心できるよう、音楽を流したり、間接照明を使ったり、リラックスできるムードを作っています。



etc
その他
☎0226-46-5102
■営業時間
9:00~12:00,
14:00~18:30
■定休日
月曜日、祝日

ちばのり店

海苔専門店として、味と香りを追求しながら、国内産の極上のりを原料にした商品を作っています。製造元からの直販なので、価格もお手ごろ。「たつのこ」のり太郎や「ざらっとしおりのり」が人気です。



食品
☎0226-46-3352
■営業時間
9:30~18:00
■定休日
月曜日

たまや電気商会

長いこと、「街の電気屋さん」として親しまれてきました。テレビ、冷蔵庫、洗濯機など暮らしに密着した家電製品がすべてそろっています。志津川の人たちの生活再建には欠かせないお店です。



etc
その他
☎0226-46-2234
■営業時間
9:30~18:00
■定休日
月曜日

季節料理 志のや

毎日、地元で水揚げされた新鮮な魚を使って、井ものや弁当、コース料理を提供しています。魚介類や米、野菜と地場産品にこだわっており、南三陸まで来なければ食べられないものばかりです。



飲食店
☎0226-47-1688
■営業時間
11:00~14:00,
17:00~22:00
■定休日
不定休

フレッシュミート 佐利

創業60年を超える昔ながらの精肉店。地元産の豚肉や仙台黒毛和牛など数多くの肉をそろえています。国産豚の小ホルモンを全て手切りして作った「志津川ホルモン」は地元の隠れたグルメ。



食品
☎0226-46-1522
■営業時間
10:00~18:00
■定休日
月曜日

マルセン食品

南三陸の新鮮な魚、自社工場で作っている海産珍味、蒲鉾製品など販売しています。惣菜も豊富に揃えており、中でも「揚げかま」と「蒲鉾コロッケ」が人気です。自社製品は購入前に試食することもできます。



食品
☎0226-46-5355
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
月曜日

松原食堂

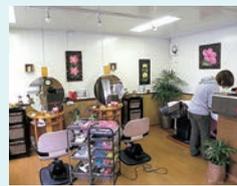
開店から50年以上、地元なじみの食堂です。鶏がらでだしを取った「中華そば」は、透き通った醤油スープ、昔ながらの素朴な味わいが幅広い世代に好評の一品。コーヒーのテイクアウトもできます。



飲食店
☎0226-46-2433
■営業時間
11:00~14:00,
17:00~21:00
■定休日
月曜日

ヘア makana

モノの大切さを忘れないためにも自ら内装を手がけ、アロマの香りとアジアンテイスト溢れる美容院に仕上げました。髪に潤いを与えるカラーリングやトリートメント、アクアメニューがオススメです。足裏マッサージだけの利用もOK。



etc
その他
☎0226-46-1055
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
第1、3日曜日、
月曜日

豊楽食堂

一度蒸した麺を使う「焼きそば」は、油を控えたあっさり醤油味でヘルシー。「五目ラーメン」は優しい塩味で、たっぷりの野菜と玉子が入っています。創業から50年以上、昔ながらの味を守り続けています。



飲食店
☎0226-46-3512
■営業時間
11:00~19:00
■定休日
水曜日

雄新堂

震災前は主に洋菓子をメインに製造販売。避難所で手づくりパンが配られていたのを見て、洋菓子とともにパンの製造も再開。イチオシは「黒糖くるみパン」。黒糖の甘い香りと、大きなくるみの食感が絶妙です。



食品
☎0226-46-2240
■営業時間
8:30~17:00
■定休日
火曜日

菓房 山清

大正14年に創業した老舗の菓子店。志津川名産のタコを使った「レンジでチンするタコぶりん(タコのキャッシュ)」や、カマンベールチーズを使ったタルト「たんぼぼ」が話題になっています。



食品
☎0226-46-3200
■営業時間
9:00~18:30
■定休日
水曜日

山形屋

仏壇、仏具、神具などの販売、供花、供物の手配、葬儀、法要など仏事全般のコーディネートをしています。震災後の環境に合わせ、シンプルかつリーズナブルなサービスを提供しています。



etc
その他
☎0226-46-3471
■営業時間
9:30~18:00
■定休日
不定休

ヤマウチ

オリジナル復興地酒「福興祈願 南三陸」を販売しています。おつまみと一緒にその場で試飲することもできます。無添加・無着色の「イカの塩辛」をはじめ、南三陸の海の幸で作った海産珍味もお土産に。



食品
☎0226-47-1076
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
第2、4水曜日



南三陸さん 伊里前福



南三陸町の商店街での楽しみは、飲食やお買い物だけではありません。お店の方とのコミュニケーションは、何よりも楽しい旅のお供。「ちょっと立ち話」が「お茶飲んでけ〜」に変身したりして、「また来るね」と言ってお店を出るけれど思わず振返ってしまう。あの店のアレをまた買いに来よう! あの店のアノ人とまた話をしたい! 不思議な魅力のお店たちをご紹介します。

(有)ナカノ電気商会
開業から40年以上、歌津地区の生活を支えてきた電気屋さん。家電製品の販売や修理、リサイクル品の回収なども行っています。また、設備や電気など各種工事の取次もしています。



etc
その他
☎0226-36-2072
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
不定休

カットクラブ チバ
3代続いている理容店で、歌津地区で最初に理容業を始めたといわれている老舗。地元の方々からは、「床屋のチバさん」として親しまれており、なじみのお客さんたちが通っています。



etc
その他
☎0226-36-3609
■営業時間
9:00~19:00
■定休日
月曜日、第3日曜日

マルアラ株式会社 及川商店
伊里前福幸商店街のオープンを受け、自社商品の直営店を初めて開きました。イカやホヤの塩辛、たこさび、めかぶの醤油漬などが観光客に人気です。また、その場で食べられるソフトクリームやたい焼きもあります。



etc
食品
☎0226-36-4623
■営業時間
9:00~19:00
■定休日
不定休

B.Jヤマウチ
歌津・管の浜地区で開店してから40年以上続く美容院。ベル・ジュバンス(弱酸性美容法)を取り入れたトリートメント、パーマは地肌に優しく、肌が若返ると好評で、リピーターを増やしています。



etc
その他
☎0226-36-2231
■営業時間
9:00~17:00
■定休日
月曜日、第1、3日曜日

佐良スタジオ
店主の佐藤信一さんが製作した写真集「南三陸から 2011.3.11~2011.9.11」は、第43回講談社出版文化賞写真賞を受賞。震災前の風景写真から作ったポストカード、クリアファイルなども販売しています。



etc
その他
☎0226-29-6137
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
火曜日

そば処 京極
創業昭和3年。4代続老舗のそば処。自家製手打ちのそばとうどんは、季節や天候によって粉や水分量の配合を変えています。一番人気は「天ざる」、エビとキスの2つから天ぷらを選ぶ「天井」も好評です。



etc
飲食店
☎0226-46-2004
■営業時間
11:00~17:00
■定休日
不定休

マルタケ大衆ストア
果物や生鮮野菜をはじめ、調味料から生活用品、雑貨とあらゆるものを揃えており、地域のみなさんの暮らしに密着した食料品店です。歌津産ワカメなどの地場産品は、遠方からやってきた観光客が買い求めています。



etc
食品
☎0226-36-2610
■営業時間
9:00~19:00
■定休日
不定休

マルエー
オリジナルの衣料品を販売しており、背中に「南三陸」のロゴが入ったジャンパーは機能性に優れ、会社などからの大量注文も入る人気商品。また、「がんばっ南三陸Tシャツ」もおみやげとして好評です。



etc
衣料品
☎0226-36-2051
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
不定休

フレンズ
学用品、事務用品、OAサプライ、ファンシーグッズなどを取り扱っています。エコクラフトで作ったストラップ、バッグなどの「福来ろう(ふくろう)くん」シリーズは、おみやげ品にもピッタリです。



etc
雑貨
☎0226-46-3237
■営業時間
9:00~18:30
■定休日
不定休

創菜旬魚 はしもと
刺身とおかず3品とごはん、みそ汁、漬物が付いた「週替わりランチ」が女性客に好評。夜はお酒も出しています。店主の及川満さんが「少しでも仮設の雰囲気忘れられるように」と、ホッと一息つけるような内装になっています。



etc
飲食店
☎0226-29-6343
■営業時間
11:30~15:00
(L.O.14:00)
17:30~22:30
(L.O.22:00)
■定休日
火曜日

アスリートやまうち
スポーツ用品や衣料品を販売しながら、街のコミュニティスペースとなっています。地元の主婦たちで結成した「チーム希」のメンバーが集まり、ミサンガやストラップを作りながら、にぎやかな声を響かせています。



etc
衣料品
☎0226-36-2411
■営業時間
9:00~19:00
■定休日
不定休

BARBER ミヤカワ
子供から大人まで、男女問わずに対応している理容店。レジカウンターなど、こだわりの調度品が店内のあちこちに配置されています。商店街のコミュニティスペースとして、いろいろな人たちが集まってきました。



etc
その他
☎0226-46-3351
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
第1、3日曜日、月曜日

南三陸町観光協会 みなみな屋
南三陸の情報を発信するとともに、ご当地ならではのグッズも販売しています。ハンチング帽やキーホルダーなど人気の「大漁旗シリーズ」や、タコ型の文鎮「オクトパス君」などユニークな商品がそろっています。



etc
その他
☎090-7073-9563
■営業時間
9:30~17:00
■定休日
水曜日、年末年始

フレッシュフーズ みなと
生鮮野菜や果物をメインに、海産加工品などを販売。話題の「気仙沼パン」も随時、入荷。天然の冷凍エゾアワビは震災前に三陸の海で獲れたもので、今では入手するのが難しい貴重なものです。



etc
食品
☎0226-46-5615
■営業時間
9:00~18:00
■定休日
不定休

ミヤギ電機 じつがわ店
家電製品の販売だけでなく、アフターフォローとして修理も受け付けています。電気、水道、太陽光発電、リフォームなど各種工事、パソコンやデジタル家電の設定と生活に密着したサービスを提供しています。



etc
その他
☎0226-46-3927
■営業時間
10:00~19:00
■定休日
火曜日

志津川生鮮 ロイヤルフィッシュ
地元で水揚げされた、活きのいい魚介類がズラリと並んでいます。お客さんとのコミュニケーションを楽しみながら、その日のオススメを紹介しています。志津川産のタコは刺身でも、茹でても絶品です。



etc
食品
☎0226-46-2643
■営業時間
10:00~18:00
■定休日
不定休

産直ショップ りあん
「パティスリークリコ」の手づくりロールケーキ「絆ロール」を販売、甘さ控えめで大人気です。お隣の登米市から取り寄せた生鮮野菜や果物、木工品など数多くの特産物を取り揃えています。



etc
食品
☎0226-29-6454
■営業時間
10:00~18:00
■定休日
火曜日

おしゃれ空間 Lips
お客さんへのカウンセリングを通して、肌の状態に合った化粧品を紹介しています。エコクラフトで作ったカラフルなバッグや、スカーフなどの婦人向けのおしゃれ雑貨も扱う地域密着型のお店です。



etc
雑貨
☎0226-29-6627
■営業時間
10:00~18:00
■定休日
不定休

たびむすび

INFORMATION

たびむすびの開催した塩竈と南三陸のツアー報告。田代島バンブープロジェクトの予告もご覧ください。

今回のエリアは

南三陸町

塩竈市

石巻市田代島

3月17日、JR本塩釜駅前に「塩竈観光物産案内所」がオープンしました。オープニングイベントとして塩竈のまちあるきツアー「しおがま粋酬味めぐり」を実施しました。

3月24日

行ってきました

「佳き茶・佳き器・旨い寿司」コース

① 矢部園茶舗本店

震災後に改装したお店は京都から取り寄せた材料で作られたもの。社長の矢部さんより、おいしいお茶の淹れ方を教えていただき、早速一口飲んで一同驚き。発売前の日本茶フレーバティーも試飲させていただきました。



矢部園茶舗本店

② 器の郷ひろ塾 塩釜店

伊万里焼、有田焼の専門店。幅広い商品知識を持つ店長の高梨さんは作家のこと、窯のこと、絵付けの仕方まで、聞けばなんでも答えてくれました。いいものを納得して買えるお店です。

③ 鮓 はま勢

新鮮ネタの鮓とお吸い物の「すしランチ」。特別にワンドリンクつけていただき皆さん大満足。



はま勢

3月17日

行ってきました

「佳き味噌・佳き酒・愉し宴」コース

① 太田興八郎

(おたよはちろう) 商店

1845年創業の老舗の味噌・醤油店。若旦那の太田さんからお店の紹介や商品のこだわりを伺いました。



太田興八郎商店

② 阿部勘酒造店

塩竈神社の御神酒を作り続けてきた塩竈の蔵元。酒かすを使ったレシピは参加者の皆さん興味深く聞いていました。お酒の試飲もさせていただきました。お酒の試飲もさせていただきました。お酒の試飲もさせていただきました。

③ 熊久商店

地元塩竈の酒と宮城の銘酒が店内にズラリ。店の奥にある「飲みスペース」でお酒とおつまみを愉しました。こちらはお店のお酒を奥のスペースで飲める「酒屋飲み」ができるお店なのです。



熊久商店

たびむすびスタッフが
行ってきました
塩竈めぐりの「旅」

「塩竈といえば寿司」はすでにご承知ですが、もうひとつのうまいものが「麺」です。蕎麦もラーメンもおいしくて値段も良心的です。たびむすびの麺食いスタッフが塩竈で食べた「麺」をご紹介します。

「金富士」

矢部園茶舗のお向かいにある金富士。お昼時に行ったら近くのサラリーマンや地元のお客様で満席。待つこと数分。こちらではラーメンを注文しました。しよゆ味の少し濃いめのスープ。コブがあてうまい！スープは最後の一滴まで飲み干せます。

「来々軒」

塩竈の有名店「来々軒」。吉番館の向いにあるお店です。こちらも席に座るまで少し待ちました。見ていると、8割のお客さんが「もやしラーメン」を注文していました。初めてのお店ではラーメンを注文することに決めている私、振り切つてラーメンを注文。こちらはあっさりめのしよゆ味。



「角萬」

次はお蕎麦の「角萬」、JR本塩釜駅近くのお店です。こちらでは天井をミニかけそばのセットにして注文。天井の盛りが素晴らしい。そばも天井もおいしく平らげました。



「竹屋」

まだまだご紹介したいお店がありますが、最後に「竹屋」。昔ながらの中華そばで飽きのこない味です。

どのお店もおいしいので、塩竈に行くときには毎回悩みます。麺食いスタッフとしてはこの悩みが、塩竈に行く楽しみかと思っています。

3月30-31日

行ってきました

Kappo×たびむすび南三陸ツアー

3月30日から1泊2日で「Kappo×たびむすび南三陸ツアー」を開催しました。今回は大人のプレミアムマガジン「Kappo」との共同企画ということで、Kappo編集長の川元さんも同行してくださいました。

最初に、南三陸ホテル観洋の小野寺支配人より、3月11日にホテルから見えた町の様子やその後避難所として利用されたことなどを伺いました。ホテルの前に広がる海は穏やかで、美しく、支配人から伺った当時の海のすさまじさが信じられませんでした。印象的だったのは「たくさんの人に南三陸町に来てほしい、町を見てほしい、そして何か感じてほしい」という支配人の言葉。高さ、触感など、この場に来て初めてわかることがたくさんあるといいます。

翌日は南三陸町の語り部ガイド鴻巣(こうのす)さんに被災地を案内していただきました。被災場所を訪れ、その場で何が起きたのか、住民の皆さんがどのような行動をとったのか、どうやって助かっ

たか・・・そしてこれまでの防災対策の反省と今後の課題を伺いました。

昼食は2月25日にオープンした「さんさん商店街」で南三陸キラキラ丼をいただきました。イクラをはじめ新鮮な魚介類を使った海鮮丼、4月末からは「キラキラに丼」も登場するそうです。

最後に山内鮮魚店の山内社長のお話を伺いました。山内社長はとてもバイタリティ溢れる方、「必ず復興する!」という力強い言葉に逆にこちらが元気をいただきました。

今回のツアーは震災後一年経った南三陸町の様子を見るだけでなく、地元の方の話や聞く機会を設けた内容でした。参加者の中には、遠く新潟県や徳島県から来た方もいて「テレビ等ではわからない地元の人の話を聞くことができて良かった」という声を多くいただきました。自分たちに何ができるのかを考える意味でも、被災地に足を運ぶことは必要なのではないかと思った二日間でした。

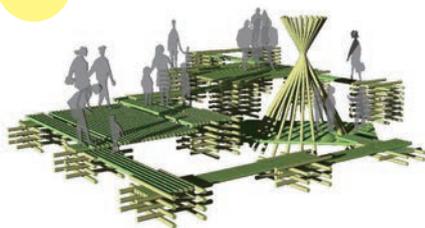


INFORMATION 01

田代島バンブープロジェクト メンバー募集!

たびむすびでは2月に田代島モニターツアーを実施し、たくさんの方にご参加いただきました。これからも田代島を応援し、より多くの方に田代島のことを知ってもらい、訪れてもらえるようするにはどうしたらよいだろう?島の皆さんとの会話の中から「竹」というキーワードができました。

予告



「津波の被害の跡地を、今後どうしていったらよいのだろうか?」

「田代島に多く生育している竹を使って何かできないだろうか?」

野生の竹はそのまま放置しておくとも山を荒らしてしまい、まわりの植物にも影響を及ぼします。田代島バンブープロジェクトでは、今後、「田代島で竹で何ができるか一緒に考えるツアー」や「田代島でバンブーデッキを作ろうツアー」等を企画していきます。

INFORMATION 02

みんなで作る食卓 ~収穫からお皿まで~

予告

世界でひとつだけの自分の箸やお皿をつくる講座、地元素材での料理教室、子ども大人も一緒に楽しみながら「食」に関する体験をしてみませんか?開催地は鳴子温泉、併せて癒しの時間も楽しめます。今回は2泊の体験講座参加者の募集、お一人での参加もお子さんと一緒に参加もOKです。

- 日程 / 7月27日(金)~29日(日)2泊5食付
- 参加費 / 29,800円(小学生19,800円)
- 宿泊 / 旅館大沼(大崎市鳴子温泉字赤湯)
- 講師 / フードコーディネーター 八巻美恵子先生

INFORMATION 03

みやぎOne Day TRIP 「宮寒梅と仙台牛を味わう会」

予告

7月下旬実施予定

興味のある方は日程が決まり次第お知らせしますので、たびむすびまでメール、FAXでご連絡ください。お待ちしております。



株式会社 たびむすび

(社)全国旅行業協会正会員
宮城県知事登録旅行業2-344号

たびむすび営業部(株ゆいネット内)

〒980-0013 仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12F
TEL.022-748-6230 FAX.022-726-0343

■e-mail info@tabimusubi.co.jp ■WEB <http://www.tabimusubi.co.jp>

■詳しくはWEBサイトをご覧ください。

たびむすび

検索

クリック!

ちっちゃい

～私の好き・やってみたい からビジネスの種をみつける～

ビジネス開業応援塾

Fight!

震災をきっかけに、「何かを始めたい」あるいは「始めよう」と考えていた方々を応援する「ちっちゃいビジネス開業応援塾」。内容をリニューアルして、5月から再スタートします。

クリック!

ちっちゃいビジネス

検索

ひと足先の世界をのぞいてみよう

先輩起業家訪問



デリシャスファーム株式会社

専務・今野栄子さん

3月27日(火)、農商工連携の現地視察として、大崎市鹿島台の「デリシャスファーム」を訪れました。高級フルーツトマト「デリシャストマト」を中心に生産し、地元の素材を使用した商品の加工・販売などを行っています。トマト料理を提供する「ファームカフェ」は、なんとハウスの一角に。デリシャスファーム株式会社の今野栄子専務から、トマトの有効活用や経営の苦労話などを伺いました。

ベジタブルハート

代表・大場幸子さん

大崎地区で農業に携わるグループ「ベジタブルハート」。今年1月に笑顔輝く女性たちで結成されました。自分たちの野菜や加工品を通して、農村の暮らしの豊かさを伝えています。黒大根など珍しい野菜を組み合わせ合わせた食べ盛りサイズの「気まぐれ野菜セット」はレシピつき。参加者から「女性の感性はすばらしい」と声が上がりました。

ちっちゃい

公開セミナー

ビジネスをデザインするとは？

3月13日(火)、「ちっちゃいビジネス開業応援塾」の総まとめとなる公開セミナー「ちっちゃいビジネスをデザインするとは？」を、せんだいメディアテークで開催しました。「ビジネスを持続させる仕組みをどうデザインしていくか？」をテーマに、たくさんの方にご出席いただきました。

ゲストスピーカーとして、「あなたの暮らしと世界を変えるグッドデザイン厳選マガジン」"greenz.jp" 編集長の兼松佳宏さんと、「トラ男プロジェクト」プロデューサーの株式会社kedama代表取締役、武田昌大さんが講演。グリーンドリンクスなど様々な活動の仕掛け人である兼松さん、ソーシャルビジネスの成功例から「行動することがまず大切」とお話しいただきました。武田さんは「トラ男の挑戦」というテーマで、秋田の若手米生産者と都会の消費者をソーシャルメディアでつなぐことから起業した、ご自身の事例を発表しました。

事例発表では、ちっちゃいビジネス開業応援塾受講生を代表として櫻井久美さんと鈴木公子さんが事例を報告。櫻井さんは美容セミナーの企画・運営、鈴木さんは仙台産新鮮野菜の移動販売とそれぞれの事業プランを披露し、兼松さんと武田さんが直接アドバイスをしてくださるというスゴいことに。仙台ではなかなか聞けない講師のお話に、交流会も盛り上がりしました。



株式会社kedama代表取締役
武田昌大さん



greenz.jp編集長
兼松佳宏さん

受講者をご紹介します!

「ちっちゃいビジネス開業応援塾」の受講をきっかけに、自分の「ゆめ」へと歩み始めた方々をご紹介します。

千葉真由美さんが4月1日(日)、青葉区愛子東に就労継続支援A型事業所のパン店「Petit Éclair(プチエクレーア)」をオープン。障がい者の方々と一緒に伝統的フランスパンをはじめ、ベーグルやマフィン、菓子パンなど、焼きたてのおいしさを提供しています。カフェスペースにはアメリカのブランド、ファイヤーキングの食器やヴィンテージ服なども。オープンから日も浅く、多忙を極める千葉さんですが、「また買いに来ます」というお客さんの温かい声に、笑顔で営業を続けています。



Petit Éclair(プチエクレーア)

住所 / 仙台市青葉区愛子東1-1-10

TEL.022-393-8310 FAX.022-393-8311 ブログ / <http://ameblo.jp/petiteclair/>

「念願のパン屋をオープン」

「占いなんてイラナイ?!

牧野和子さんが4月12日(木)、21日(土)と青葉区のカフェで「占いなんてイラナイ」講座を開きました。今回で5回目となるこの講座は、占いの牧野さんが「占い師には、どう未来が見えているのか?」といった占いの仕組みを解き明かしながら、占いの依存の危険性を説明。受講者も納得の表情を浮かべていました。「占い師に悩みを相談するより、知人に伝えて助けてもらったほうがいい」と牧野さん。今後もこのような活動を続けながら、「相談者の悩みをシェアして、適切な方法で解決へと導くサロン」の開設を目指します。



牧野和子さん

牧野さんの活動はこちらでチェック!

ブログ [占いカズの「占いなんてイラナイ」](http://ameblo.jp/uranai-kazu/)

<http://ameblo.jp/uranai-kazu/>

「仙台で初めての出店」

佐藤志保さんが4月8日(日)、若林区の陸奥国分寺薬師堂で行われた「お薬師さんの手づくり市」に出店しました。陶芸作家の佐藤さんは今回、陶工房「ソラSea土(ソラシド)」として仙台市内で初めて出店。自作の器やカップ、オブジェなどを販売しました。佐藤さんのFacebook、ホームページを見た人のほか、初めての人たちも来店。予想以上に反響がありました。「ソラSea土」を知ってもらって、いいきっかけになりましたと手ごたえをつかんだようです。現在、自宅兼ギャラリーカフェを建設中で、開業準備をしながら作品づくりにも励んでいます。



佐藤さんの活動や工房の状況は、こちらでチェック!

陶工房「ソラSea土」

URL / <http://www.sora-sea-do.com/>

参加者募集

「先輩起業家に聞く」セミナー 第1回開催します!

「ちっちゃいビジネス開業応援塾」今年度の第1弾として、東京都杉並区で地域活性化のために活動している「一般社団法人スマイルファミリープロジェクト」小池さなえさんをお招きし、5月30日(水)にセミナーを開催します。小池さんは、子育て情報誌「なみきっす」の発行や、産直野菜や雑貨のマーケット「なみ市」などの事業を展開しています。

■日時 / 2012年5月30日(水)

■時間 / 13:30~16:30(13:15開場 13:30~15:00講演 15:00~16:30交流会)

■会場 / AER7F 仙台市産業振興事業団会議室(仙台市青葉区中央1-3-1) ■参加費 / 500円

■お問い合わせ / 株式会社ゆいネット 地域ビジネス創出支援チーム TEL.022-726-0341

URL / <http://chiiki-biz-sendai.net> E-mail / info@chiiki-biz-sendai.net

※「ちっちゃいビジネス開業応援塾」は、仙台市の委託事業です。

「ちっちゃいビジネス開業応援塾」カフェコース 6月12日(火)からスタート!

AREA INFORMATION

エリアインフォメーション

02

プライベート料理サロンのご案内

カフェスタイルで楽しむ和のテーブルサロンです



懐石料理を“カフェ感覚”でコーディネート、松花堂弁当をカフェスタイルで盛り付け“カジュアル和”で遊んでみました。

メニューの一例
◎信田巻き ◎紫キャベツのなます ◎しんじょの葉膳蒸し
◎プロコッリーのピュレ ◎金箔入りライムのジュレ
◎菜の花寿司 ◎ぎせい豆腐 など

レッスン内容 デモンストレーション形式レッスンの後ご試食

費用 2,000円から(飲み物付き)

会場および日程 プライベートサロンです。
お問い合わせいただいた方のみ対応しております。
商品の販売等は一切ございませんのでお気軽に
お問い合わせください。お待ちしております。

お問い合わせ TEL.03-6427-6824
(オペレーター対応のため東京ナンバーになっております)
運営/モンドクレスト 受付時間/平日10:00~18:00

仙台の料理教室 おだし研究会 <http://nadesiko55.blog.fc2.com>

運営会社モンドクレスト 業務内容

- ▶プライベートサロンの運営(料理教室、外部講師によるワインセミナー等)
- ▶レシピ作成:実績/天塩・エスビー食品等
- ▶リビング用品販売(通販サイトのアマゾンにてモンドクレストで検索してください)

01

美容セミナーのご案内



現在、ネットや本、TVでもさまざまな美容情報があふれています。でも一体何をすれば効果的なのか…悩んでいませんか。

悩みをほんのちよっと軽くする方法の一つが表情筋エクササイズ。表情筋は約30種類ありますが、日本人は普段その約20~30%程度しか動かしていないそうです。表情筋を動かして魅力ある表情を手に入れてみませんか？

継続することで確実に表情が変化します。

表情筋エクササイズと共に、肌質にあわせた化粧水を作る講座、オリジナルのパックを作る講座と多彩な企画を準備。6月2日の講座は表情筋エクササイズに加えて、食生活アドバイザーの梅津周子先生をお迎えして、体質にあわせた美肌健康スムージーのレシピを習い試飲します。肌で悩んでいる方必修の講座です！ぜひご参加ください。

■日時/6月2日(土) ■時間/10:00~11:30

■場所/せんだいメディアテーク 2F会議室 ■参加費/3,500円

お申し込み方法

お名前、年齢、PCからのメールを受信可能なアドレス、住所、電話番号をお知らせ下さい。

お申し込み先

■主催/KUMIビューティアップメソッド 櫻井久美

▶メール kaoruyoshino1998@yahoo.co.jp

▶TEL.080-3146-6351 ▶FAX.080-398-6876

▶<http://maemiki.seesaa.net/>

04

「第4回 花山寄席」が開催されます



「第4回花山寄席」が平成24年7月21日(土)に温湯山荘で開催されます。

出演者は「笑点」の司会でおなじみ桂歌丸師匠の惣領弟子、桂歌春さん。キレのある語り口が爆笑の渦を巻き起こします。

回数を重ねることに来場数を増やしてきた「花山寄席」。今では前売り券が即座に完売してしまうほどの人気を誇ります。そのヒミツは、「温泉付きの寄席」であること。栗駒山麓に抱かれ、緑豊かな景勝地に位置する温湯山荘の温泉の泉質はナトリウム・塩化物泉。塩分を含むこの湯は入浴後に汗の蒸散を防ぐため保温効果が高く、保湿性に優れています。

美しい自然を眺めながらの入浴は格別、ゆっくり寛いだ後はとっておきの落語が皆様をお待ちしています！時間、料金などお気軽にお問い合わせください。身も心も、きつとご満足いただけます。

お問い合わせ 花山温泉 温湯山荘(ぬるゆきさんそう)
栗原市花山字本沢温湯15-1 TEL.0228-56-2040

03

生活代行サービス 便利屋なんでも仙台



お困り事ありませんか？
お手伝いいたします。

多過ぎるモノを処分して生前整理しませんか？ 運氣アップ・お金が貯まる・時間的・精神的な効果が期待でき、第2の人生をスッキリ豊かにしてくれます。作業のお手伝い・不用品の処分・整理収納のお手伝いいたします。当社の整理収納アドバイザーにご相談ください。 [なんでも仙台](#) [検索](#)

- 家具、家電、水周りの機器の設置
- 引越し作業及び家具、家電、不用品などの処分
- 墓掃除、墓参りの代行
- 買い物代行、並び代行(限定品、チケット等) ●草取り、草刈り
- 法人様向け設備・事務用品の移設、地震対策(アンカー固定)

お困りごとが有りましたらお気軽にお電話ください。
ご相談お見積もり無料です。後追い営業いたしません。

便利屋なんでも仙台

TEL.080-1669-0980 ▶メール nandemo1@silk.ocn.ne.jp
〒982-0027 仙台市太白区大罫町11-76

RECIPE

急場をしのご! 超かんたんレシピ

家に帰ったら、冷蔵庫に〇〇しかない!そんなときのお助けレシピです。何も無いときのレシピなので、栄養については、翌日キッチンと補填してくださいね。



酒粕ミルクセーキ

材 料…酒粕/牛乳/はちみつ

手順

- ① 酒粕をスプーン1杯程度、マグカップに入れる
- ② 牛乳を注ぎ、電子レンジで加熱する
- ③ はちみつを好みで入れ、かき混ぜる
- ④ お好みで酒粕やはちみつの量を調節したり、シナモンを振ってみて

ワンポイント!

お酒の匂いが気になる方やお子様には、酒粕を先に水少々で溶き火にかけてから、牛乳と混ぜてください

うわっ! 冷蔵庫に酒粕しかない!なんてことはないと思いますが、今回は塩齋の阿部勸酒造さんに教えていただいたので、早速作ってみました。写真は板状の粕ですが、練粕を使うのも便利です。塩齋の次は酒粕が注目されるかも?

みなさんの「〇〇しかない!」というときのお助けレシピをぜひおしえてください。掲載させていただいた方には、お礼をさせていただきます。

LUNCH BOX

働く女性のお弁当チェック!!

毎日つくるのは結構タイヘン。でも毎日外食ではお財布が厳しい…誰かのお弁当を覗き見して、レシピを拝借しちゃえ。ついでに「そのレシピもってこうしたらイイゾ!」とプロからのアドバイスも参考に。



ごはん

宮城県産ひとめぼれ

チキンのトマト煮

レンジで加熱した春キャベツとしいたけのサラダ

丸森町筆甫のへそ大根とちくわの煮物

ここにもうひとつ工夫!
~プロからのアドバイス~

管理栄養士&温泉ソムリエ 小林裕子
おうちごはん研究室▶<https://www.facebook.com/outigohanlab>

へそ大根の煮物がおいしそうなお弁当です。また、電子レンジを上手に使ったサラダは忙しい朝におススメ! チキンのトマト煮はビタミンCとリコピンがたっぷり含まれています。トマトに含まれるクエン酸が鶏肉の旨みを引き出し、胃液の分泌を促し食欲を増進させます。さらに、果物とブロッコリーをPlusするとバランスが良くなります。午後のお仕事へパワーチャージするためにもお昼ご飯はたっぷり、デザートは少なめに食べましょう。

VEGETABLE

なるこりんのお野菜レシピ

ヨーロッパでは春を告げる野菜

簡単! アスパラとじゃこのまぜご飯

材 料

- ★米……………2合
- ★酒……………小さじ2
- ★塩……………小さじ1/2
- ★アスパラガス ……太め3本(細め5本)
- ★じゃこ……………20g
- ★酒……………小さじ2
- ★白ゴマ……………10g

作 り 方

- ① 米を研ぎAを入れ、水加減をして30分ほどおく。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り(捨てないでね)、はかまを取り硬めに塩茹です。茹であがったら穂先は飾り用にとっておき、茎部分は5mm程度の輪切りにする。
- ③ ①にアスパラの根元を一緒に入れて炊く。(だし用パックにいれると便利)
- ④ フライパンにBを入れカラ炒りする。(焦がさないように注意)
- ⑤ 炊き上がったご飯に②と④と白ゴマを加えて混ぜ、穂先を飾り出来上がり。



ギリシャ語で「新芽」という意味で、枝葉が出る前の若い茎を食べる野菜です。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本には江戸時代に観賞用として伝わったそうです。栄養面では、アスパラギン酸というアミノ酸の一種が多く含まれていて疲労回復やスタミナ強化に、穂先に含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。また、抗酸化作用も期待できます。アスパラガスは時間とともに固くなるので、すぐに調理するのがおススメ。

ビックスター 鳴子味庵 大澤英里子
ジュニア野菜ソムリエ
ベジブルビューティセルフアドバイザー
ERIPログ▶<http://ameblo.jp/eriblog-78>

Point ① 保存方法

横にする鮮度が落ちやすいので、湿らせたキッチンペーパーなどで根元を包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫を立てて保存して下さい。

Point ② 選び方

穂先がピンとまっすぐで、しゃかりきになっているもの。緑が鮮やかで、茎の太さが一定で筋がなく、切り口がみずみずしいもの。はかまが正三角形のもの。

Point ③ レシピポイント

アスパラは、一緒に炊き込むと、色も食感も悪くなるので、下ゆでして食べる直前に混ぜて下さい。塩ゆですると下味もつき、青臭さも消えます。じゃこはお酒でカラ炒りすることで、魚臭さがなくなり、カリカリした食感も楽しめます。残ったらお醤油を香り付け程度加え、焼きおにぎりにしてもgood!

SWEET RECIPE

手軽におやつ! 簡単スイーツレシピ

ケーキ作りの用具要らず、材料を混ぜて5分、レンジで2~3分。簡単なのに、食べると本格的な大人の味のガトーショコラです。



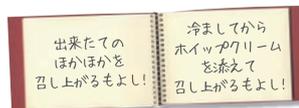
ちょっとオトナのガトーショコラ

材 料

- 薄力粉……………大さじ2
 - 純ココア……………大さじ4
 - 砂糖……………大さじ2
 - ベーキングパウダー……………小さじ1
 - たまご……………2個
 - サラダオイル……………大さじ2
- レンジOKの密閉容器を用意

作 り 方

- ① 薄力粉・ココア・砂糖・ベーキングパウダーを密閉容器に入れ、ふたをして振り混ぜる
※ふるいに掛ける必要はありませんが、かたまりがないことを確認
- ② たまごとオイルを①に入れ、粉っぽさがなくなるまでよくかき混ぜる
- ③ 密閉容器のふたはのせる程度にし、500wの電子レンジで2分半加熱する
つまようじや竹串を刺してみて
- ④ 何もついてこなかったら逆さまにして、1分ほど蒸らして出来上がり
- ⑤ 今回はブルーベリーを添えてみました。



PRESENTS

[読者プレゼント]

応募
方法

下記URLにアクセス。読者アンケートにご協力ください。

PC <http://actaleia.com/present/>

モバイル <http://actaleia.com/m/>



※当選者は発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募いただいた個人情報(氏名、年齢、住所、メールアドレス等)は、今後の誌面づくりの参考及びプレゼントの発送のみに利用させていただきます。

A



いずれか1箱を6名様

「お米のギフト」 宮城の新しい贈り物

「贈ることが楽しくなるお米、貰ってうれしいお米、食事や食卓が楽しくなるお米」をギフト化しました。宮城の厳選した特別栽培米や、無農薬で作られた自然栽培米を真空パックしております。いずれか1箱(5合入)を6名様に。
※お送りするお米の種類は、お任せください。



【提供】株式会社ag-people様
TEL.0229-29-9975
<http://www.ag-people.co.jp/>

B

2,000円分を3名様

焼肉レストラン ひがしやま お食事券

焼肉レストランひがしやま仙台駅前店はJR仙台駅方面からクリスロードに入るとすぐの好立地!お誕生日前後3日間に来店のお客様には、プレゼントが進呈されます(※要証明)。宴会プランも充実、食べ放題コースは3,150円から。

【提供】焼肉レストランひがしやま 仙台駅前店様 TEL.022-214-4129 <http://www.4129.net/>



C

2名様

アクタレイア読者限定 美容セミナーの 体験チケット

インフォメーションコーナーにてご紹介の、6月2日開催の美容セミナーの体験チケットを本誌読者限定2名様にプレゼント。今回は美容効果の高い食材を使ったジュースのレシピを学び試飲いたします。健康な美肌作りを応援します!

【提供】KUMIビューティアップメソッド様 <http://maemiki.seesaa.net/>



D

1名様

伊万里鍋島焼 化粧水入れ 花しずく

器の郷 ひろ埜様より、伊万里でも数少ない女性工芸士の作品を1名様に。緻密さの中にも女性らしい華やかさと優しさを感じられる総手描きの逸品です。8月上旬には塩釜店にて作陶展を開催、作家ご本人も来場予定です。

【提供】器の郷 ひろ埜金店様 TEL.022-367-7901



E

3名様

プチエクレアの お食事パンセット

本誌でも紹介しているプチエクレア様のお食事パンセット3種を3名様に。朝食にはサラダやスクランブルエッグと、夕食にはビーフシチューやハンバーグとご一緒にどうぞ。
※お送りするパンのセット内容は、お任せください。



【提供】プチエクレア様
TEL.022-393-8310

F

5名様

100円・丼本

57種の丼レシピを簡単に作れる3ステップで紹介します。さらにこれらが100円以内でつくれるという「100円・丼本」。忙しい主婦の方から独り暮らしのOLさんまで経済的にもうれしいレシピ本です。

【提供】トランスワールドジャパン株式会社様 TEL.03-5778-8599 <http://www.twj.to>



G

3名様

梅ごま塩と にんにく塩のセット

にんにく塩は焼き物やパスタなどの下味に、梅ごま塩はおにぎりやサラダなどに手軽に一振り使えます。色々な場面で重宝するにんにく塩と梅ごま塩をセットにして3名様にプレゼント。

【提供】株式会社ゆいネット
<http://www.55yui.net/>



注目度高!

読者プレゼント 提供協賛募集

アクタレイアでは読者プレゼントへの商品ご提供・ご協賛を募集しております。読者注目度の高いプレゼントコーナーでは、プレゼント写真と共に新商品の情報やショップのセール情報などを盛り込むことができ、PRの場として大いに活用ができます。配布と同時にWeb掲載されるプレゼントは、応募時に商品に関するアンケートも可能です。詳しくは、下記お問い合わせ先まで、お気軽にどうぞ。

【お問い合わせ先】 株式会社ゆいネット アクタレイア編集部 Tel.022-726-0341 E-mail.info@actaleia.com

Actaleia

Vol.1.26

[Actaleia・アクタレイア]とは…active(活発な)とthaleia(ギリシャ神話における美と優雅の女神・「花の盛り」の意)という2つの言葉を組み合わせた造語。自分らしく輝きながら頑張る女性を応援したいという意味が込められています。

お問い合わせ

掲載記事内容・広告掲載・配布本など

株式会社ゆいネット

仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12階
tel.022-726-0341 fax.022-726-0343
e-mail.info@actaleia.com
URL <http://www.actaleia.com/>

twitter @Actaleia [follow Us!](#)

staff

publisher
稲葉 雅子

sales
東瀬 理

photo
山内 恭輔
株式会社ゆいネット

art director
伊丹 勝彦

graphic designer
伊丹 勝彦/平山 昌伸

print
今野印刷株式会社

publishing
株式会社ゆいネット

○個人情報について…皆様からお預かりした個人情報については、取材、プレゼント応募、今後の誌面づくりの参考にのみ利用させていただきます。
お預かりした情報は、適正に管理いたします。

○その他…本誌記事・写真・イラストの無断転載を固く禁じます。
○本誌で掲載されている内容は、2012年4月20日現在のものです。
情報内容が変更されている場合もございますことを、ご了承ください。



この印刷物は、環境にやさしい「水なし印刷」
「植物油インキ」を使用しています。

FORTUNE

～アクタレイアウーマンに贈る 鑑定～

占い師プロフィール

タロット使い
メイリン
(タロット占いのスペシャリスト)
個人鑑定をメインに活動中!
テレビ、雑誌等の
占い原稿を執筆。



今すぐアクセス!

PC <http://www.actaleia.com/fortune/>

モバイル <http://www.actaleia.com/fortune/m/>

メイリンWebサイト <http://meirin0415.jimdo.com/>