



浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

2018
冬
vol 16

ふれあい

らくちん♡ホームパーティー

御前崎、数之原、東川、西川

TOPICS

おいしく食べて、かしこく備蓄!
ローリング・ストックのすすめ

時代の先へ。ひとりのそばへ。

御前崎市のサツマイモ

御前崎市の新神子地区で生産されるサツマイモは、おもに「紅はるか」と「泉13号」という品種。13の農家の皆さんのが手塩にかけて育て、10月から11月に収穫した芋を40日ほど追熟させた後、丸干しや平干しなどの「芋切り干し」に加工して、ご自宅で販売しています。今では全国各地で作られている干し芋ですが、発祥は、なんと御前崎。その昔、御前崎沖で座礁した薩摩藩の御用船を助けたおにがサツマイモの栽培方法を伝授されたのが明和3年(1766)のこと。それから約60年後に、栗林庄藏という人物が、サツマイモをゆで、包丁で薄く切って干し上げる調理法を考えました。今も変わらぬ製法で作られる「芋切り干し」は、遠州の空き風にさらし、天日干しすることで甘みがアップ。無添加の自然食品で、カリウム、食物繊維も大変多く含まれ、整腸や美容に良いといわれています。購入は各生産者のお店で。新神子地区にたつ旗や看板が目印です。(新神子地区的場所は2ページ目の地図をご覗ください)

中部電力からのおしらせ

知っていますか?放射線ってこんなところにあるんです!

「放射線ってよく知らないけど、何となくこわいなあ。」「放射線って、特別な場所にしかないものでしょ。」
このようなお声をよくいただきます。

でも、実はわたしたちの身近なところにも放射線ってあるんです!
今回は、私たちの身近にある放射線のこと、少し紹介させてください。



宇宙



大地

自然放射線



空気



食べ物

私たちの身のまわりの放射線



レントゲン



X線透視



車のタイヤ
(丈夫なゴムをつくる)



滅菌

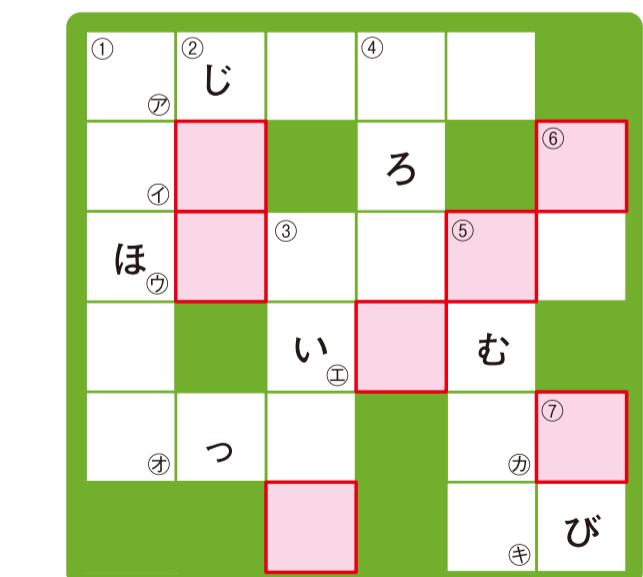
放射線には細菌を殺す力や分子の形をかえて物を強くする力があるんだ!

Q 自然界にも放射線があるの?

普段の生活で感じることはないとおもいますが、わたしたちは年間で約2.1ミリシーベルト*という量の自然放射線を受けています。宇宙線、大地の土や岩、空気中のラドンという気体、食べ物に含まれる栄養素のひとつカリウム…さまざまなところに放射線が存在します。放射線は特別なものではなく、私たちの身近に昔からずっとあるものなんです。※ミリシーベルトとは…人体への影響を考慮して算出した線量の単位

Q 自然放射線の方が体への影響は小さそう…?

自然放射線と人工放射線。「自然」という言葉がつくと、なんとなく安全そうに感じますよね。でも、自然放射線と人工放射線が体に与える影響は同じなんです。「どちらを受けたか」ではなく、「どのくらいの量受けたか」が大事なんです。



いーこちゃんのクロスワードパズル

問題 7箇所の□に入る文字を並べかえて、ある言葉を作ってください。ヒント: 年末年始の渋滞に注意

タテのカギ

①果皮や果肉が紅色をしている

静岡生まれの苺

②平成22年、殺人の公訴()が撤廃された

③冷蔵庫で凍ったものを入れるのは?

()室

④金髪を英語でいうと?()ヘア

⑤レストランで、客の相談にのって

ワインを選び、サービスをする専門職

⑥英語でcandle、日本語でいうと?()そく

⑦頭と肩の間にある体の部位

ヨコのカギ

⑧野菜を英語でいうと?

⑨個の、()、三個、四個・

⑩今号の中面で取り上げた牧之原産の

緑の葉野菜は?

⑪チャレンジすること

⑫犬や猫、爬虫類など飼育して

可愛がる動物のこと

⑬地表の水で覆われていない部分。海の反対

⑭伊勢、さくら、車、ボタン、オマール。

さて、何の種類?

応募QR

お持ちの携帯電話からご応募いただけます
<https://chuden-cp.com/furea-e>
(携帯からのアドレスになります)

応募ハガキ

〒420-8799
静岡中央郵便局留
「ふれあい」編集局 行
クロスワードパズル
(答:え)
○○○○○○○○
「ふれあい」への
ご意見・ご感想の
(いたいひご意見の
誌面への掲載可否)
●A:どちらをご希望か
●ご住所 ●年 齢
●お名前 ●性 別

ご応募は、ハガキか左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第16号へのご意見・ご感想いただいたご意見の誌面への掲載可否・景品はA、Bどちらがご希望か・ご住所・お名前・年齢・性別を記入ください。正解者の中から抽選で合計27名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2018年12月21日(金)まで (消印有効)

*応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。※当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※賞品に対するご質問、抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※お客様の個人情報は、第三者への譲渡はいたしません。中部電力(株)で適切に管理させていただきます。



編集部へのお手紙コーナー

掛川市 30代女性

焼き栗ごはん、早速作ってみました。私がいつも作る栗ごはんはんぱなくてより食欲が湧きました。

★少し調理方法を変えるだけで、いつも違うおいしさを楽しむことができますね。今回のあったかメニューもぜひ試してみてください。

掛川市 40代男性

イベント情報は家族とのお出かけに参考にしてます。すぐ助かります。

★秋のお出かけは楽しまれただしようか。冬は外出が遠のいてしまいがちですが、ほかほか陽気の日にはカレンダーを参考にお出かけしてみてください。

正解者の中から抽選で (1枚)
Ⓐ ハーゲンダッツギフト券
20名様

Ⓑ こども商品券(1,000円分)
2名様

プレゼント!
どちらかご希望を記載ください



お客様お問い合わせ窓口
みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております。

中部電力株式会社 浜岡地域事務所 総括・広報グループ
tel.0537-85-2460

電話受付時間(土曜・日曜祝日を除く)
9:00~17:00

原子力に関する情報はホームページでもお知らせしています。
<http://www.chuden.co.jp>

中部電力 原子力発電

検索

ふれあ TOPICS

おいしく食べて、かしこく備蓄!

ローリング・ストックのすすめ

「ローリング・ストック」とは、普段の生活中で消費しながら備蓄するという考え方。いざという時の工夫のしかた、ストック品の用意のしかたなどを紹介します。

湯煎を使った調理法

もしもの時、大切になるのが食事。避難生活が長引くほどに、温かい食事が恋しくなることでしょう。寒さの中で食べる温かなスープなどは、心も元気にしてくれるはず。また、冷たくなった食べ物は、体を冷やし、体力を消耗してしまいます。そこで、今回は「湯煎」を使った調理法をご紹介。ヘルシーで美味しい真空調理法なので、被災時だけでなく、普段の食事にも応用できます。

用意するもの

・耐熱性に優れた高密度ポリ袋(厚さ0.01mm以上のもの)
・鍋と両器の皿・カセットコンロ・湯煎する水・料理の材料

調理のポイント

1.袋=1人前の材料を2枚重ねにし、たがり袋に入れ、よく揉んで混ぜ合わせたら、空気を抜いてくるくると袋を巻き、上方の袋で固く袋の口を結ぶ。
2.鍋に湯を沸かし、ポリ袋が溶けないように陶器の皿を沈めたら、1のポリ袋を入れて30分くらい湯煎にかけばできあがり。ご飯とカレー、煮物など、同時に複数の種類を調理できます。
3.新聞紙でコップや船を作り、その上にポリ袋を切って広げれば食器の代わりに。洗い物も出ません。

レシピ一例 カレー(1人前)
ご飯(1人前)
米 30g
水 90cc
ポリ袋に米と水を入れて30分おき、湯煎で約30分。時々ひっくり返す。

～なるほどコラム～ 冬将軍

冬の寒さが本番を迎えると、天気予報などで「冬将軍」という言葉を耳にするようになります。冬将軍とは、寒さと雪をもたらす上空の寒気団のことです。日本では特に、周期的に南下してくるシベリア寒気団のことを指します。冬の将軍なんて、随分強そうな名前ですよね。1812年にロシアに攻め込んだフランス皇帝ナポレオンでしたが、厳しい寒さに阻まれて撤退。この様子をイギリスの新聞記者が、ロシアの厳しい冬=冬将軍にナポレオン軍は敗れたと表現したのが語源となっています。

～知っ頓ク豆知識～ ひなたぼっここの効用

冬はひなたが欲しい季節。日光を浴ける人も多いのですが、紫外線にはビタミンDをつくるという重要な働きがあります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め骨や歯を丈夫にする、免疫力を高める、筋肉・筋力を見直す、生活習慣病を予防するといった様々な働きをしています。リラックス効果もあり、うつ病の予防にも役立ちます。適度な日光浴は万能な健康法。天気のいい日は外に出で、一日15分でもいいので日光を浴びるよう心がけましょう。カーテンを開けるだけでもOKです。

イベント Pickup! 菊川市

2月上旬～3月上旬

黒田家代官屋敷梅まつり



国指定重要文化財の黒田家代官屋敷を無料開放して開催される「梅まつり」。寒紅梅や白加賀など13種類以上180本の梅が咲き誇ります。初日には「長屋門」フェスティバルが開催され、軽食・特産品販売・アトラクションなどが楽しめます。

会場：遠州夢咲農協ライズセンター
主催：掛川観光協会・平川地区自治会

イベント Pickup! 掛川市

2月3日(日)

遠州横須賀風揚げまつり



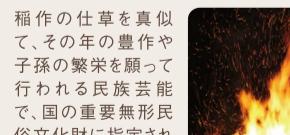
横須賀風をはじめ全国の風愛好家による各地の自慢の風が集まり、大空を彩るイベントです。また、無料風作り教室(先着100人)が開催されるほか、地元の皆さんによる手作り弁当や物産品の販売も行われます。

会場：遠州夢咲農協ライズセンター
主催：掛川観光協会

イベント Pickup! 牧之原市

2月中旬

蛭ヶ谷の田遊び



稲作の仕草を真似て、その年の豊作や子孫の繁栄を願って行われる民族芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。夕方から深夜にかけて、樂器と一緒に踊られる神秘的なお祭りです。

会場：蛭ヶ谷神社
主催：蛭ヶ谷神社 氏子会

イベント Pickup! 御前崎市

2月中下旬

浜岡砂丘さくら祭り



浜岡砂丘入口周辺の自動車道沿い600mに跨り約230本のカワヅザクラ。開花期間に合わせて開催されるイベントでは、出店や甘酒の無料サービスを予定。今年は夜間ライトアップも楽しめます。

会場：浜岡砂丘(白砂公園)
主催：御前崎市観光協会

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2018年12月～2019年2月

12月

～1月中旬
菊川市



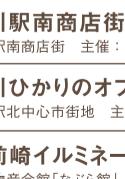
菊川駅南商店街イルミネーション
菊川駅南商店街組合連絡協議会



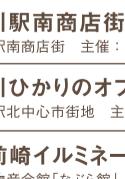
1(土)～1/18(金)
掛川市



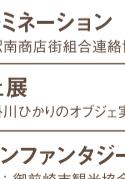
掛川ひかりのオブジェ展
掛川駅北中心市街地
主催：掛川ひかりのオブジェ実行委員会



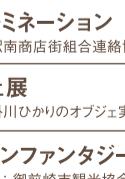
中旬～1月上旬
御前崎市



御前崎イルミネーションファンタジー
観光物産会館「なぶら館」
主催：御前崎市観光協会



22(土)
菊川市



駅南朝市＆フリーマーケット＆グルメ
菊川駅南商店街
主催：菊川駅南商店街組合連絡協議会



23(日)
御前崎市



正月ミニ門松・しめ飾り教室
あらさわふる里公園
主催：あらさわふる里公園

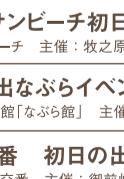


31(月)
掛川市

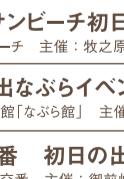


年越三社会
三熊野神社
主催：遠州横須賀倶楽部

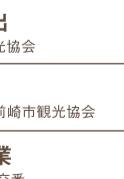
1月



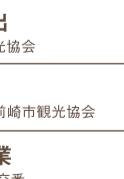
1(火・祝)
牧之原市



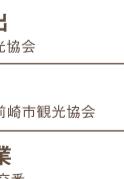
さがらサンピーチ初日の出
さがらサンピーチ
主催：牧之原市観光協会



2月



上旬(3日間)
牧之原市



一幡神社の御榊神事
一幡神社
主催：一幡神社



2月



上旬～3月中旬
御前崎市



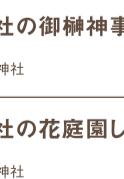
梅・さくらまつり
あらさわふる里公園
主催：あらさわふる里公園



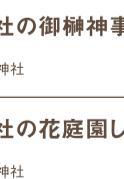
3(日)
掛川市



遠州横須賀風揚げまつり
遠州夢咲農協ライズセンター
主催：掛川観光協会大賀貢支部



10(日)
牧之原市



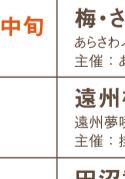
田沼意次牧之原市マラソン大会
牧之原市役所相模原支所前駐車場
主催：田沼意次牧之原市マラソン大会運営委員会



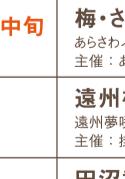
中旬
牧之原市



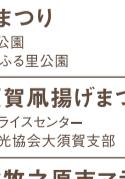
蛭ヶ谷の田遊び
蛭ヶ谷神社
主催：蛭ヶ谷神社 氏子会



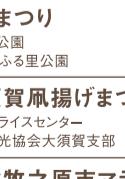
中旬～3月中旬
御前崎市



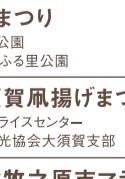
浜岡砂丘さくら祭り
浜岡砂丘(白砂公園)
主催：御前崎市観光協会



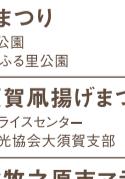
Pick up!
梅・さくらまつり
あらさわふる里公園
主催：あらさわふる里公園



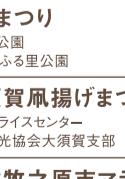
Pick up!
遠州夢咲農協ライズセンター
主催：掛川観光協会大賀貢支部



Pick up!
田沼意次牧之原市マラソン大会
牧之原市役所相模原支所前駐車場
主催：田沼意次牧之原市マラソン大会運営委員会



Pick up!
蛭ヶ谷の田遊び
蛭ヶ谷神社
主催：蛭ヶ谷神社 氏子会



Pick up!
浜岡砂丘さくら祭り
浜岡砂丘(白砂公園)
主催：御前崎市観光協会



御前崎 さつまいも



牧之原 ほうれん草



掛川 牛乳



菊川 いちご

ホノバーティ



御前崎のさつまいもを使って

おさつチョコ

さつまいもをチンして材料を混ぜたら
丸めてココアをふりかけるだけの簡単チョコ

材料 (3～4人分)

さつまいも 250g
くるみ 30g
レーズン 20g
クリームチーズ 40g
ホワイトチョコレート 20g
牛乳 大さじ1
砂糖 適宜

作り方

1. さつまいもは皮をむき、10分ほど水につけておく。くるみ・レーズン・ホワイトチョコレートは刻んでおく。
2. 鍋に水を沸かし、ポリ袋が溶けないように陶器の皿を沈めたら、1のポリ袋を入れて30分くらい湯煎にかけばできあがり。ご飯とカレー、煮物など、同時に複数の種類を調理できます。

3. 新聞紙でコップや船を作り、その上にポリ袋を切って広げれば食器の代わりに。洗い物も出ません。

レシピ一例 カレー(1人前)

ご飯(1人前)

米 30g

水 90cc

ポリ袋に米と水を入れて30分おき、湯煎で約30分。時々ひっくり返す。

～なるほどコラム～

冬将軍

冬の寒さが本番を迎えると、天気予報などで「冬将軍」という言葉を耳にするようになります。冬将軍とは、寒さと雪をもたらす上空の寒気団のことです。日本では特に、周期的に南下してくるシベリア寒気団のことを指します。

冬の将軍なんて、随分強そうな名前ですよね。

</div