

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

ふれあい

2025
夏
vol.42

アレンジ・イタリアン



JA遠州夢咲愛菜委員会 ズッキーニ支部の皆さん

ズッキーニ支部のメンバーは、現在12名。日々巡回して生育状況を
確認したり、目揃い会を実施して品質向上とより良い栽培方法の研究
に努めています。また、出荷量を増やすため、一緒に頑張ってくれる生産者を募
集中中です。畑があるエリアのズッキーニは日照時間に恵まれた温暖な
立地のため生育がよく、早く出荷できるのが特徴。3月から作付けを行い、4月
上旬から7月上旬にかけて収穫・出荷しています。毎朝一輪ずつ、主に手作業で受粉
させ、愛情込めて栽培しているそうです。品質へのこだわりはこれだけではありません。
通常100平米あたり100本栽培できますが、当支部では65本ほどに抑え、
密にならないようにすることで、うどんこ病を予防しています。18cmほどに育った
ズッキーニは、浜松市内や東京方面に出荷。地元ではJA遠州夢咲
ミナクル市大城店、ミナクルふれあい菊川の里で購入できます。生産者
おすすめの食べ方は、チーズ焼き、唐揚げ、漬物、スープとの
こと。緑と黄色のズッキーニは、色の違いだけで味に
変わりはないそうです。料理の彩りに
合わせてお楽しみください。

TOPICS
防災クイズ
ふれあい
キャラクター
いーごちゃん

大好評★
ぜひ見てね!



公式サイト
Android・
iPhoneも対応!



Instagram
@fureae_plus_official



プラネタリウム上映会! メガスターと テンタイノキソ 学ぶ

～知っているようで知らない天体のこと～

「日食と月食を簡単に説明してください」と言われたら、天体現象に関しては
《何となく分かっているけど詳しくは知らないなあ》という方がほとんどではな
いでしょうか。
お子さまから大人まで、知っているようで知らない【天体現象に関する基本】を、
メガスターの織りなす世界とともに学びましょう。



プラネタリウム
クリエイター
大平 貴之

入場無料

定員各146名
自由席

期間/2025年 7月5日(土)、6日(日)
時間/10:30～、11:30～、13:30～、15:00～

場所/浜岡原子力館 ユウユウシアター

※7月4日は準備のためユウユウシアターの上映はお休みします。
7月5日、6日は通常作品の上映はありません。

公共交通機関でお越しの場合

名古屋方面 —— 新幹線「掛川」駅からタクシーで約40分
東京方面 —— JR 菊川駅から、しずてつジャストライン「菊川浜岡線」で「浜岡営業所」下車
自主運行バス【相良浜岡線】または【御前崎市内線】に乗り換え
「原子力発電所入口」バス停下車、徒歩約10分

車でお越しの場合

名古屋方面 —— 東名高速「菊川」インターチェンジから約30分
東京方面 —— 東名高速「相良・牧之原」インターチェンジから国道473号線 バイパスを通り(約20分)
国道150号線に出て約5分

駐車場

大型バス10台/自家用車100台/バリアフリー用3台

【休館日】毎月第3日曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)(注)8月は休館日なし・悪天候などにより臨時休館の可能性あり



浜岡原子力館
ユウユウシアター
情報

6月の上映は
この2作品!

かいけつゾロリ
うちゅうの勇者たち
～プラネタリウム特別版～



©2015 新ゆたか・ボプラ社
映画かいけつゾロリ製作委員会

月 その先の宇宙へ
～夢と挑戦のフロンティア～



©佐賀県立宇宙科学館

ドームいっぱいに広がる
映像は迫力満点!
無料で楽しめるんだよ!

浜岡原子力館
ホームページ

浜岡原子力館

浜岡原子力館情報
Instagram
やってます!



いーごちゃんの 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：おとぎ話

〈タテのカギ〉

- ①水槽などの水面に浮かべる水草
- ②農業に従事する人々
- ③牛や豚などの舌の肉
- ④ほろき星のこと。「ハレー○○○○」
- ⑤1枚の紙を切り抜いて台紙に貼った絵
- ⑥「メ」の読み方
- ⑦メラニン色素が沈着して
皮膚の一部の色が濃くなったもの
- ⑧夏の初め

〈ヨコのカギ〉

- ⑦頭の働き、知力のこと
- ①将棋を職業とする人のこと
- ②魚肉をすりおろしたもの
- ③海水浴場に建てられる休憩施設や店舗
- ④オリンピックで優勝するともらえる「○○メダル」
- ⑤1年のなかで最も暑さの厳しい時期と言われる
「大暑」ーなんて読む?
- ⑥砂粒のような金のこと
- ⑦メカニズムまたはメカニカルを略した言い方

ご応募は、ハガキが左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第42号へ
のご意見・ご感想、いただいたご意見の読面への掲載可否、景品はA・Bどちらをご希望か、ご住所、お名前、
年齢、性別をご記入ください。正解者の中から抽選で合計20名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】：2025年6月27日(金)まで(消印有効)

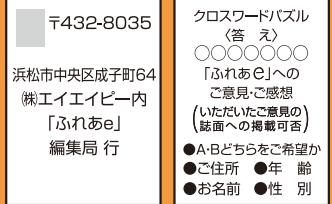
※応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。※当選の発表は賞品の発送をもって
代えさせていただきます。※賞品に対するご質問、抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※お客
さまの個人情報、第三者への譲渡はいたしません。中部電力(株)で適切に管理させていただきます。

応募QR



お持ちのスマートフォンから
応募いただけます
https://chuden-cp.com/fureae

応募ハガキ



お客さまお問い合わせ窓口
皆さまのご意見・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

0120-165-492

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

正解者の中から抽選で

①マックカード1枚
(1000円分) 10名様

②Amazonギフト券1枚
(1000円分) 10名様

プレゼント!
どちらかご希望を記載ください



公式YouTube更新中!

REAL! 浜岡原子力発電所の今



普段見ることのできない
発電所内の様子を
ありのままの姿で
お届けします!

正しく行動できるかな？

防災クイズ

悪条件が重なれば大きな被害をもたらす火災。今回は、梅雨時に発生しやすいといわれるトラッキング火災について確認してみましょう。

第8回

トラッキング火災

コンセントと電源プラグの隙間にたまった埃が、空気中の湿気を吸収して電気を通しやすい状態になり、ショートして発火する現象を「トラッキング現象」と言います。

コンセントとプラグの間に埃がたまる

ほこりが湿気を取

スパークが起こりプラグの一部が炭化する

発火する

- Q1. トラッキング現象が起きにくい場所は？
- A. 長期間差しっぱなしのプラグ
B. タコ足配線のコンセント
C. こまめに掃除しているコンセント
- Q2. トラッキング火災が起きやすい季節は？
- A. 冬 B. 秋 C. 春
- Q3. 電気器具や配線から出火した時の対処法は？
- A. 水をかけて消火する B. プレーカーを落とす
C. あきらめて避難する

こたえ

Q1. C こまめに掃除しているコンセント

長く差しっぱなし、埃が溜まりやすい家電の裏側・水回り・結露しやすい場所にあるコンセントは注意が必要です。コードは束ねず、たこ足配線を減らし、コンセント周りをこまめに掃除。過熱を検知するコンセントなどを使って火災を未然に防ぎましょう。

Q2. A 冬

外と室内の温度差で結露が発生しやすい冬場、埃が湿気を吸収しやすい梅雨時は、とくにトラッキング火災に注意しましょう。

Q3. B プレーカーを落とす

電気を遮断することが重要です。すぐにプレーカーを落とし、電源プラグを抜き、電気火災に対応する消火器で消火しましょう。消火が困難なら、すぐに消防(119番)に通報し、安全な場所に避難してください。火災にならなくてもコンセントが焦げた場合は、電気工事業者へ連絡し、配線の確認や交換をしてもらいましょう。

～ なるほどコラム ～

蚊の季節

気温や湿度が高くなると、鬱陶しいのが蚊。実は世界で人を殺している生き物の第一位が蚊で、デング熱やマラリアなど危険な感染症を媒介し、年間で83万人もの人が蚊による感染症などで亡くなっているそうです。インパウンドの増加で、外国人が日本に持ち込む感染症のリスクも高まっています。外出時は長袖の服や虫除けスプレーなどで蚊に刺されない対策をしましょう。刺されたら石鹸で患部をよく洗い、しっかりと冷やしてから薬を塗布。また、蚊を発生させないために「水たまりを作らないことも重要です。」

～ 知トク豆知識 ～

夏の車内の暑さ対策

JAFのテストによると、最高外気温が23.3℃でも、停車中の車内温度は48℃、ダッシュボード付近は70.8℃まで上昇したとのこと。熱中症やスマートフォンの壊れるなど、車内の熱気によるトラブルも後を絶ちません。停車時は、●サンシェードをセットする ●窓を3cmほど開けておく ●ソーラー扇風機で空気を循環させるなど、熱がこもらないよう工夫しましょう。暑い車内は、「窓全開＋エアコン外気導入」で走り出し、熱気を逃したら「窓を開ける＋エアコン内気循環」で冷やすのが効率的だそうです。

イベント Pickup! 7月26日(土)～8月17日(日)

マリンパーク御前崎海水浴場

御前崎港の東側にある海浜公園。爽快な海風を感じながら、パーク内でのんびり過ごせます。波が穏やかで快適。安全、「日本の快水浴場100選」にも認定されていて、小さなお子様連れのご家族にもぴったりです！

会場：マリンパーク御前崎 主催：御前崎市観光協会

菊川のブルーベリー

掛川のズッキーニ

牧之原の砂ワカメ

御前崎のしらす

イタリアンアレンジ

掛川市 菊川市 牧之原市 御前崎市

お手頃価格で手に入る、地元の新鮮な食材。でも、いつも同じような食べ方になってしまっ…そんな悩みはありませんか。湿気や暑さで食欲も下降気味だからこそ、しっかり食べて、栄養を摂り、本格的な夏に備えて体調を整えたいものです。そこで今回は、普段使いの食材で簡単にできるイタリアンのアレンジレシピを紹介します。

菊川のブルーベリーを使ってブルーベリーと生ハムの冷製パスタ

甘酸っぱさと塩気のバランスが絶妙！ほんのり香るはちみつが隠し味

材 料 (4人分)

ブルーベリー	120g
生ハム	12枚
カッペリーニ	360g
玉ねぎ	1個
セロリ	1本

【ソース】

オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	大さじ4
粉チーズ	大さじ8
はちみつ	小さじ4
塩	小さじ1

ブルーベリーで もう一品

カッサータ風アイスクリームケーキ

混ぜて冷やすだけ！イタリアンスイーツのカッサータ風アイスクリームケーキ

材 料 (17cm円型型1台分)

ブルーベリー	100g
クリームチーズ	200g
生クリーム	150cc
砂糖	40～50g
オレオ	6枚

★冷凍のミックスベリーやドライフルーツをプラスしてもOK。
★カッサータはイタリア・シチリア県産のアイスクリームケーキです。

カッサータ風アイスクリームケーキ

イベント Pickup! 5月下旬～7月上旬

大鐘家 あじさい祭

国の重要文化財に指定されている大鐘家。期間中には約1万本の紫陽花が咲き誇り、趣ある建業とあじさいの情緒あふれる風景が楽しめます。

会場・主催 大鐘家

掛川のズッキーニを使ってズッキーニのクリームパスタ

バジルとズッキーニがベストマッチ！ミキサーで作るクリーム仕立てのパスタ

材 料 (4人分)

ズッキーニ	3～4本
バジルの葉	4枚
オリーブオイル	大さじ2
水	360cc
生クリーム	大さじ4
顆粒コンソメ	大さじ2
塩	適量
胡椒	適量
スパゲティ	400g

【トッピング】

粉チーズ	大さじ4
オリーブオイル	適量

ズッキーニで もう一品

ズッキーニの包み焼き

切って・並べて・包んで焼くだけ！包みを開くとハーブの香りが広がる一品

材 料 (作りやすい量)

ズッキーニ	1本
トマト	1～2個
生ハム	3枚
スライスチーズ	3枚
ハーブソルト	少々
黒胡椒	少々
オリーブオイル	適量
ローズマリー	2本

★緑と黄色2色のズッキーニを使うと、よりカラフルに仕上がります。
★チェダーなど数種のスライスチーズを混ぜるのもおすすめです。

イベント Pickup! 6月14日(土)～8月11日(月・祝)

田んぼアート菊川 やぐら観賞

色が異なる数種類の稲穂で水田に特大の絵を描くことができます！掛川駅北中心市街地が歩行者天国となり、地元名産品販売やフリーマーケット、バンド演奏など楽しいイベントが盛りだくさんの2日間です。お誘いあわせの上ぜひお越しください！

会場：田んぼアート菊川会場(菊川市下内田) 主催：田んぼアート菊川実行委員会

牧之原の砂ワカメを使ってワカメとアサリのスパゲッティ

磯の香りと旨みが絶品！醤油ベースの和風ボンゴレ

材 料 (4人分)

砂ワカメ	60g
アサリ(砂出し)	400g
にんにく	2かけ
スパゲッティ	320～400g
醤油	大さじ2～3
ごま油	大さじ2
塩(パスタ茹で用)	適量

作り方

1. 砂ワカメは、最初に砂をふるい落とし、ぬるま湯でよく洗ったら、熱湯にくぐらせ、長さ3cmほどに切っておく。にんにくはみじん切りにする。アサリはよく洗っておく。塩を加えたたっぷりの湯でスパゲッティを茹で始める。
2. フライパンにごま油と1のにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、1のアサリを加えてフタをする。アサリが開いてきたら、1のワカメを加え混ぜ、醤油で味を整える。
3. 2に、湯を切ったスパゲッティを入れ、全体を絡め合わせればできあがり。

★ワカメは、塩蔵や乾燥などもOK。
★ちりめんやタコ、イカ、ホタテなどと合わせても美味。

砂ワカメで もう一品

ワカメとタコのマリネ風サラダ

グレープフルーツと生姜がアクセント！いろんな食感が楽しめるサラダ

材 料 (4人分)

砂ワカメ	100g
タコ	120g
きゅうり	1本
グレープフルーツ	1個
生姜	20g

イタリアンドレッシング(市販) 大さじ2

作り方

1. 砂ワカメは、最初に砂をふるい落とし、ぬるま湯でよく洗ったら、熱湯にくぐらせ、長さ3cmほどに切っておく。
2. タコは薄切り、きゅうりは1cmほどの角切り、生姜は細い千切りにする。グレープフルーツは皮と薄皮を剥き、ひと口大にする。
3. ボウルに、1のワカメ、2のタコ、きゅうり、生姜、グレープフルーツを入れ、イタリアンドレッシングをふりかけたら全体をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やせばできあがり。

★ドレッシングの量や具の種類は、お好みでアレンジしてください。
★ワカメは、塩蔵や乾燥などでもOK。

御前崎のしらすを使ってしらすと海苔佃煮のスパゲッティ

しらすと岩海苔の佃煮で和風スパ！カリカリ食感と香りを楽しむ一皿

材 料 (4人分)

しらす	大さじ4
スパゲッティ	400g
大葉	8枚
すだち	1個
にんにく	1かけ
鷹の爪(輪切)	適量
オリーブオイル	大さじ2
白ごま	適量
塩(パスタ茹で用)	大さじ2

【ソース】

海苔佃煮	大さじ2
みりん	大さじ2
めんつゆ	小さじ4
醤油	小さじ1
水	大さじ2
パスタの茹で汁	大さじ4

★すだちがなければ、レモンで代用OK。

作り方

1. すだちは4等分のくし切りに、にんにくはみじん切りにしておく。大葉は細めの千切りにし、一部をトッピング用に分けておく。茹で汁以外のソースの材料(海苔佃煮、みりん、めんつゆ、醤油、水)を混ぜ合わせておく。
2. ホイルにしらすを広げ、カリッと香ばしくなるまでオーブントースターで6～7分焼いて取り出しておく。
3. 塩を加えたたっぷりの湯でスパゲッティを茹でる。
4. フライパンに、オリーブオイル、1のにんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、香りが立ってきたら、3の茹で汁、1で合わせたソースを加え乳化するようによく混ぜ合わせる。
5. 4に、3のスパゲッティを加えてよく和えたら、火を止めて1の大葉を混ぜ入れる。皿に盛り付け、2の焼きたしらすと1の飾り用の大葉をのせ、白ごまをふって、1のすだちを添えればできあがり。

しらすで もう一品

しらすのアヒージョ

簡単なのにアレンジ自在！パンにのせて、パスタにかけて

材 料 (作りやすい量)

しらす	400g
オリーブオイル	120cc
塩	小さじ1/2
にんにく	1かけ
鷹の爪(輪切)	適量

作り方

1. にんにくをみじん切りにする。
2. スキレットに、オリーブオイル、1のにんにく、塩、しらすを入れ、弱火にかけます。
3. にんにくが色づき、香りが立ってきたら、鷹の爪を加えてひと煮立ちさせればできあがり。パンにのせたり、パスタやご飯にかけていただきます。

★弱火でくつくつ煮るのがポイント。
★鷹の爪は苦味が出るので、最後に加えるのがおすすめです。

イベントカレンダー

2025 6月～8月

6月	7月	8月
5月下旬～6月下旬 牧之原市 秋葉公園 あじさい見頃 秋葉公園 主催：牧之原市公園公共建築課 5月下旬～7月上旬 牧之原市 大鐘家 あじさい祭 会場・主催 大鐘家 10(火) 掛川市 時の記念日「太鼓打ち鳴らし式」 掛川城御殿 主催：掛川観光協会掛川支部	14(土)～8/11(月・祝) 菊川市 田んぼアート菊川 やぐら観賞 田んぼアート菊川会場(菊川市下内田) 主催：田んぼアート菊川実行委員会 22(日) 菊川市 きくるマルシェ きくる広場 主催：菊川市観光協会 29(日) 掛川市 第20回 掛川市長杯争奪西大谷池へら釣り大会 西大谷池 主催：南遠へら釣り研究会 30(月) 御前崎市 夏越大祓 会場・主催：駒形神社・白羽神社・池宮神社	20(日) 御前崎市 マリンスポーツフェスタ 御前崎港マリーナ 主催：御前崎市社会教育課 26(土)～8/17(日) 御前崎市 マリンパーク御前崎海水浴場 マリンパーク御前崎 主催：御前崎市観光協会 26(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 27(日) 掛川市 掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2025 大東ビーチスポーツ公園 主催：掛川みなみ商工会 1(金)～31(日) 御前崎市 ジャンボかぼちゃ重量当てクイズ 会場・主催：あささわ里公園 2(土) 御前崎市 御前崎みなと夏祭 マリンパーク御前崎 主催：御前崎市イベント実行委員会 2(土) 3(日) 掛川市 掛川納涼まつり 掛川北中心市街地 主催：掛川納涼まつり実行委員会