

むすぶ。ひらく。

ふれあe おうちでフヤーバード

2020 VOL 24 冬

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

御前崎・牧之原・掛川・菊川・第川

TOPICS ローリング・マトックのすすめ

おいしく食べて、かしこく備蓄!

ふれあe キャラクター いーこちゃん

柴田牧場のみなさん

掛川市大和田にある「しばちゃん牧場」でおなじみの柴田牧場では、全国でも飼頭数の少ないジャージー牛を飼育しています。ジャージー牛の牛乳生産量は、ホルスタインの半分ほど。しかし、3割増しの濃くて深い味わいがあるそうです。衛生管理の行き届いた環境で、栄養バランスの良いエサを食べ、ふかふかのベッドで休むジャージー牛は、性格がおっとり。可愛がられて優しく育つと、よりおいしい牛乳になるそうです。

柴田牧場では、ジャージー牛からしぼった牛乳を、農場内ですばやく低温殺菌加工。しぼりたての美味しさをいかした「しばちゃんちのジャージー牛乳」、濃厚で新鮮なミルクの風味が人気のチーズ、ヨーグルト、ソフトクリームなどを牧場入口の直売店「しばちゃんランチマート」で販売しています。掛川市内の宅配のほか、スーパーサンゼン、掛川道の駅、JA掛川さが市、かけがわ西の市でも販売中です。

中部電力からのおしゃせ!

今回は、最近話題になっている「高レベル放射性廃棄物の処分」についてご紹介します。

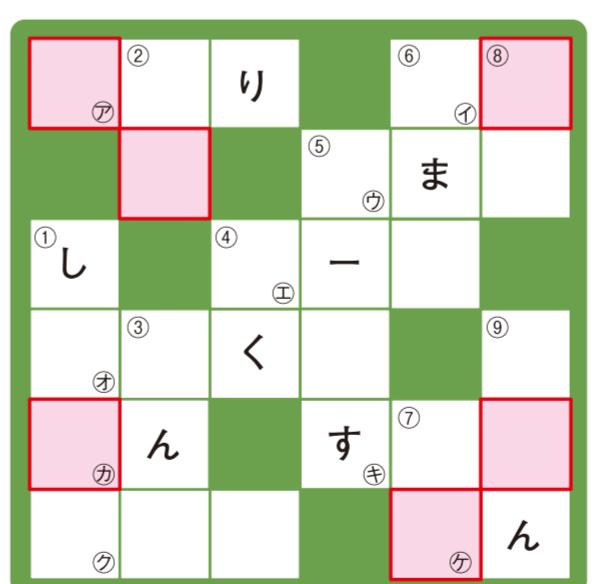
Q 高レベル放射性廃棄物ってなに?

A 原子力発電所で使い終えた燃料は、再び燃料として利用できるように再処理します。再処理の過程で発生する、放射能の濃度が高い廃液をガラスで固めたものを「高レベル放射性廃棄物」と呼びます。

Q 地層処分って安全なの?

A 地層は、「閉じ込める機能」と「生活環境から隔離する機能」を持っています。火山や活断層を避けて適切な場所に埋設すれば、放射性廃棄物が生活環境に漏れ出すリスクを長期にわたり十分に小さくできます。

出典：原子力発電環境整備機構（NUMO）資料より作成



応募QR



応募ハガキ

〒432-8035
浜松市中区成子町64
株式会社イイイー内
編集局 行
「ふれあe」へ
ご意見・ご感想
(いたたひご意見・ご感想
(いたたひご意見・ご感想
●A・Bどちらをご希望か
●ご住所 ●年齢
●お名前 ●性別

いーこちゃんの
クロスワードパズル

問題 6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：大晦日

(タテのカギ)

- ①ビーマンに似た、細長い野菜
- ②干支で、いぬ、いのしし、ねずみ…次は？
- ③輪になって踊りながら歌う輪舞曲
- ④夢を食べるという動物
- ⑤ちびっ子に人気です！機関車（ ）
- ⑥家の壁から外側に張り出した窓
- ⑦幸水、豊水、二十世紀などの種類がある果物
- ⑧京都や奈良など古い都のこと
- ⑨スケッチをするときに下に敷く板

(ヨコのカギ)

- ⑦総理大臣を略して言う？
- ⑧額（ひたり）=お（ ）
- ⑨リコピンでおなじみの赤い野菜
- ⑩鳥を英語でいう？
- ⑪ホッキョクグマの別名
- ⑫重さの単位 1000kg=1（ ）
- ⑬英語でsand pool. 砂遊びや走り幅跳びをする場所
- ⑭釜揚げ、鍋焼き、きつねなどのメニューがある白い麺
- ⑮元→明→（ ）中国最後の王朝

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e」第24号へのご意見・ご感想いただいたご意見の該面への掲載可否・景品はA、Bどちらがご希望か・ご住所・お名前・年齢・性別をご記入ください。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]：2020年12月25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）は適切に管理させていただきます。

正解者の中から抽選で
A ハーゲンダッツギフト券 20名様

B こども商品券(1,000円分) 7名様

プレゼント！



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。
<https://chuden-cp.com/fureae>

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

中原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

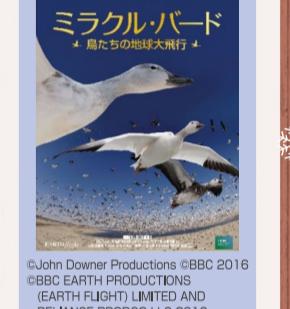
浜岡原子力館
ユウユウシアター
情報

12月の上映は
この2作品！
ユウユウシアターに限り開催しています

イルカのドビーと
虹色の海



ミラクル・パーク
～鳥たちの地球大飛行～



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♪

全席完全予約制
原子力館ホームページから予約してね

浜岡原子力館 検索

予約方法や
原子力館の
開館状況などは
検索してね！

編集部への
お手紙コーナー

ふれあe23号応募より
菊川市 60代女性

地元でがんばって作物を作っている方がいること、励まされます。
美味しいレシピ毎回楽しみに読ませていただいています。

これからも地元で生産されている方を紹介していきますので、お楽しみに。

正解者の中から抽選で
A ハーゲンダッツギフト券 20名様

B こども商品券(1,000円分) 7名様

プレゼント！



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

前回秋号では、withコロナの防災対策について取り上げました。今回は、ストック品の保管場所について解説します。

備蓄品の保管場所

いざという時に備えて揃えたストック品ですが、押し入れやクローゼットにしまっていませんか?もし地震で家が倒れてしまったり、物が散乱していたら、すぐに押し入れから取り出すことはできません。被災時の使いやすさを考え、家のどこに保管しておくのがよいのか考えてみましょう。

保管場所の3つのポイント

- ① 食品は、気温や湿度がほぼ一定の場所での保管が基本。
- ② 避難経路として一番動きやすい場所に保管する。
- ③ 自宅避難用・持ち出し用など、目的に合わせて分散保管する。

アパート・マンションの場合

●外出する手段は玄関のみとなれば動線は限られます。
持ち出し袋は、玄間に一番近い場所に保管しましょう。
●その他の備蓄品は、キッチンや玄関、廊下収納、クローゼットなどに分散させるのがおすすめです。

一戸建ての場合

●持ち出し袋などは水害の場合でも冠水前に避難することを考え、1階に。玄関だけではなく裏玄関や勝手口など外出する出口が非常に多いので、避難の動線に合わせて保管しましょう。
●備蓄品は、1階と2階に分けて保管し、1階の物がなくなった時用のストックを2階に置くといいでしょう。
もし1階が冠水した時にも役立ちます。

車の中での保管は要注意

車は移動手段としても避難場所としても最適ですが、温度差が激しいので食品の保管には向きません。
非常食全般において、保管は常温が推奨されています。
常温で保管しなければいけない食品は、車で保管しないようにしましょう。

～なるほどコラム～ クリスマス寒波

年の瀬が迫ると、強い冬型の気圧配置となり、大荒れの天気となることがあります。これは、クリスマス頃から年末にかけて発生することが多いことから「クリスマス寒波」または「年末低気圧」と呼ばれています。この寒波がやってくると、シベリア付近で発生した強い寒気が日本列島に流れ込んで居座り、日本海側では大雪に、太平洋側では冷たい風が吹き荒れます。寒いのは辛いけれど、寒気が大きく南下すると太平洋側でも雪が降り、ホワイトクリスマスに!

**～知ったく豆知識～
寒しじみ**

ビタミン、ミネラル、アミノ酸を豊富に含み、小さいながらもすごいパワーを持つ「寒しじみ」。一年中見かけますが、旬は年2回。春先～夏頃と、1～2月頃の冬場といわれます。冬の「寒しじみ」は「寒しじみ」と呼ばれ、夏季の産卵を終え、秋～冬にかけて越冬のために土の奥深くに潜って栄養を蓄えているもの。「寒しじみは風邪薬」という言葉もあり、その豊富な栄養素は風邪や疲労回復に効果があるようです。肝臓機能と歯や骨の強化、貧血予防等の効果もある寒しじみを食べて、健やかに冬を過ごしましょう。

ヒートショックを防ぐ 冬の入浴法

コロナ禍で初めてむかえる冬。感染対策にばかり目が行きがちですが、お風呂に入つて体をしっかり温めるのも大事なこと。注意点を確認して、安全に入浴しましょう。

1. 脱衣所と浴室を温める

22～24度を目安に暖めて、脱衣所と浴室の「温度差」をなくしましょう。



2. 入浴前にコップ1杯の水分補給

10分間の入浴で、約500mlの汗が出るといわれています。

4. お湯につかる時間は10分以下
湯温の理想は41度以下。ぬるめのお湯の方が湯冷めにくく、寝つきも良くなります。

3. お湯に入る前に、かけ湯をする
洗面器にお湯をはって足をつけながら洗うなど、体を洗う時にもひと工夫しましょう。

5. 入浴後もコップ1杯の水分補給
入浴後の脱衣所も、しっかり温めておきましょう。

より健やかに! with コロナ

寒くなると、体温を維持するために筋肉を収縮させて熱をつくりだします。すると筋肉がこわばりコリや痛みが発生するそうです。
冬の寒さはこれからが本番。体を温め、ストレッチや運動を通して、健やかに過ごしましょう。

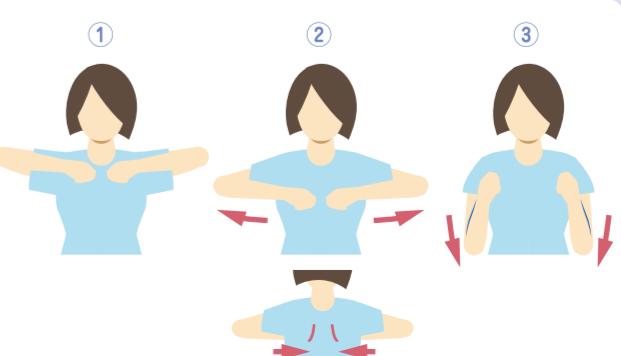
家族で「うちトレ」3

感染予防に加えて寒くなる冬は、家中にこもりがち。また、スマホやパソコンにより、首や肩がガチガチしていませんか。

肩の筋肉をほぐす

10回

スープと息を吸いながら肩と耳を近づけるように肩をすぼめ、ハッピを吐き出すとともに肩をストンとおろす。



肩甲骨ストレッチ

起床時・就寝前 各5回

①両ひじを曲げて肩より上にひき上げ、手は鎖骨のあたりによくする。(腕が上がらない人はできる範囲で)

②ひじの位置は下げないよう注意し、5秒かけて息を吐きながら、両ひじをゆっくりと後方に引く。肋骨から肩甲骨をはがす意識でぎゅっと強くして寄せる。

③肩甲骨を寄せたまゝ、ひじを下げて力を抜く。これを5回繰り返す。