中部電力

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

ふれあe（イー）

VOL 4
2015 WINTER

ひとくちサイズのおもてなしメニュー

御前崎・牧之原・掛川・菊川

御前崎の紅ほっぺ

甘みと酸味のバランスが絶妙で、コクと香りも深い、
静岡生まれの「紅ほっぺ」。
「あきひめ」と「さちのか」の交配により
平成14年に誕生しました。
御前崎地区で多くみられるのが、高設栽培。
実にたっぷり太陽が当たるので、
真っ赤に熟したジューシーでおいしい苺が育ちます。

TOPICS

家族みんなで作ってみよう エコ♡ジー工作

ふれあeキャラクター
いーこちゃん

時代の先へ。ひとりのそばへ。

中部電力からのおしらせ

浜岡原子力発電所では、発電所で働く人や周辺住民の健康、周辺環境の安全を守るため、24時間、放射線の管理・監視を行っています。

みなさん、放射線と聞くと、特別な場所にある、なんとなく恐いもののようなイメージを持っていませんか。
放射線は、実は・・・皆さんの身近に昔からあります。よくわからない、あまり知られてない放射線についてお伝えします。

原子力発電所周辺の環境モニタリング

～安全を確認しています～

浜岡原子力発電所周辺の平成26年度の
人工放射性物質による年間被ばく量（推計）

約0.008ミリシーベルト

と十分に低く、健康への影響は心配のないレベルでした。

※浜岡原子力発電所からの環境への影響は認められませんでしたが、東京電力（株）福島第一原子力発電所の影響が確認されました。

発電所の情報公開

環境モニタリングデータや発電所運転状況等を
ホームページなどでリアルタイムにお知らせしています。

公開場所

浜岡原子力館
御前崎市役所、御前崎支所
牧之原市役所、相良庁舎
掛川市役所、大東支所
菊川市役所、小笠支所
静岡県環境放射線監視センター
御前崎ケーブルテレビ　など

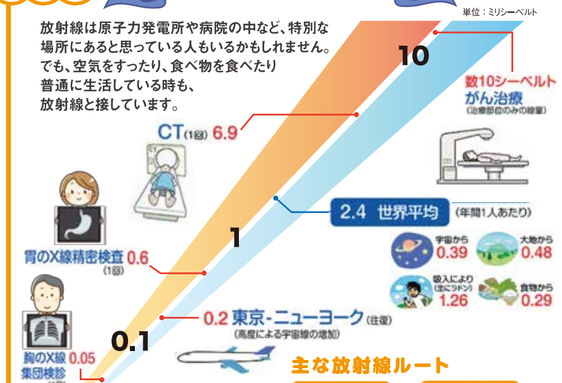
浜岡原子力館 マスコットキャラクター「ゆうゆう」

この数字ってどのくらい？ 日常生活の中での放射線

放射線は原子力発電所や病院の中など、特別な場所にあると思っている人もいるかもしれません。でも、空気をすったり、食べ物を食べたり普通に生活している時も、放射線と接しています。

出典：電気事業連合会「原子力コンセンサス2012」他より作成

単位：ミリシーベルト



主な放射線ルート

第1のルート：宇宙
太陽や銀河系の果てから宇宙線と呼ばれる放射線がやってきます。

第2のルート：大地
太陽や大地に含まれる岩石には、ウランなどの天然の放射性物質が含まれています。

第3のルート：空気
空気には温泉で有名な天然の放射性物質ラドンが含まれており、呼吸により取り込んでいます。

第4のルート：食べ物
私たちにとって大切な栄養素の一つ、カリウム。その一部として放射性物質を取り入れています。

トピックス 気になるQ

市場に出回っている食品の
放射線量を気にする必要はある？

A 基準値を越える食品は出荷制限を行っているため、市場に出回っている食品は安心です。

食物中の放射性物質

放射線はいろいろな食べ物に含まれています。

食品中のカリウム40の放射性物質の量（日本）単位：ベクレル/kg

出典：「原子力・エネルギー」図面集2012より作成

浜岡原子力館イベント

クリスマスプラネタリウム スーパーメガスターⅡ

テレビ、新聞でも有名な
メガスター開発者 大平貴之さん
本人の生解説による
オリジナルプラネタリウム！

従来のプラネタリウムの約1000倍である、2200万個超の星たちがおりなす壮大な世界。まるで宇宙の海を漂っているかのような星空の中で、大平さんに星の生い立ちや特徴などをご解説いただきます。

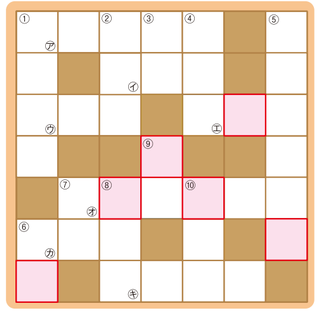
開催日
12月19日（土）・20日（日）

上映開始時間（約30分間）
10:00、11:00、13:00、14:00、15:00、16:00

※各回のチケットは、当日にオムニマックスシアターの券売機で発行します。
※シアターの収容人数に限りがございます。大人気イベントのため混雑が予想されますので、予めご了承ください。
※都合により、内容、上映開始時間は変更する場合がございます。

浜岡原子力館　〒437-1695 静岡県御前崎市佐倉5561

いーこちゃんのクロスワードパズル



ハーゲンダッツギフト券が当たるヨ！

こたつで食べてもおいしい！

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：12月25日はクリスマス！

〈タテのカギ〉
①天然の湯に癒されます。熱海は有数の（　　）地。
②天皇・君主の位につくこと。
③家では威張っていても外では意気地がないこと＝（　　）弁慶。
④耳鼻咽喉科を略していうと？
⑤イギリス伝統の優雅なお茶会＝（　　）ティー。
⑥怖い物のたとえ。地震・雷・（　　）・おやじ
⑦侍の別の言い方は？
⑧「見る」を英語で言うと？
⑨ジャンケンでチョキに勝つのは？
⑩「赤ちゃん」を英語で言うと？

〈ヨコのカギ〉
㋐年末に家をきれいにすること。
㋑物事を他に先がけて行って、きっかけをつくること＝（　　）を切る。
㋒「WORLD」を日本語にすると？
㋓お正月によくやる日本のカードゲーム。
㋔アントシアニンたっぷり！ジャムでおなじみの青紫色の果実。
㋕室内の湿度を高めること。
㋖今号のレシピ。泡立てた生（　　）と苺でサンタさんを作りましょう。

応募QR
お持ちの携帯電話からご応募いただけます
http://goo.gl/a8lLXc
（携帯からのアドレスとなります）

or

応募ハガキ
〒420-8799
静岡中央郵便局留
「ふれあe」
編集局 行

クロスワードパズル（面　文）
○○○○○○
「ふれあe」へのご意見・ご感想
●ご住所
●お名前
●年　齢
●性　別

〒420-8799
静岡中央郵便局留
「ふれあe」編集局 行

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3号へのご意見・ご感想・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30名様に「ハーゲンダッツギフト券」を差し上げます。

【応募締切】：平成27年12月10日（木）まで

※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。

正解者の中から抽選で 30名様に
ハーゲンダッツギフト券（1枚）
プレゼント!!

カテエネ ゆったりリゾートニャンペーン
12.27日まで
ココの番号で
（検針票）
カテエネに登録すると!!
豪華宿泊券が当たる!!
ご応募はパソコン・スマホから!
ニャンペーン　検索

お客さまお問い合わせ窓口
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

家族みんなで作ってみよう

エコジー工作

松ぼっくりミニツリー

クリスマスやパーティーの飾りにも最適!
松ぼっくりでツリーを手作りしてみましょう。

材料 ●笠がよく開いた松ぼっくり ●ペットボトルのキャップ ●ボンド ●マスキングテープ ●ビーズ、モール、綿、毛糸玉などの飾り ●竹串またはピンセット

作り方

1.笠が開いていて安定感があり、形のよい松ぼっくりを集める。

2.松ぼっくりの汚れを払い、松かさの一つ一つにボンドでビーズを付けていく。
※ビーズの大きさを変えたり、リボンやモール、綿の雪など、思い思いに飾りつけましょう。
※竹串やピンセットを使うと細かな作業がしやすくなります。

3.ペットボトルのキャップにマスキングテープを貼り、ツリーの土台を作る。

4.2の松ぼっくりの底にボンドをつけ、3のキャップを固定させればできあがり。

アレンジ・アイデア

★ビーズなどの飾りを付ける前に、アクリル絵の具で着色すると、ツリーの雰囲気が変わります。
★大きな土台に複数の松ぼっくりツリーをくっつければ、豪華なツリーに変身します。
★テーブルセッティングの小物としても利用できます。

～なるほどコラム～
12月13日は煤(すす)払い

「煤払い」は、正月を迎える準備として、家の内外の煤(すす)や塵(ちり)を払って大清掃する行事です。大掃除に、酢や塩が役立つ事をご存知ですか。酢★1は、水で2～3倍に薄めて使います。窓や蛇口・洗面台は、酢水をスプレーしてボロ布で拭き取るだけ。窓は軽くホコリを取り外側から行いましょう。蛇口や洗面台のガンコな汚れは、ペーパータオルを巻き付け、酢水をスプレーして一晩置きます。丸洗いできないぬいぐるみは、ポリ袋に入れて塩★2をふりかけ、口を閉じてよく振ったらブラシで払うだけ。塩がホコリや糸くずを落としてくれます。

★1酢水には「穀物酢」「米酢」を使い、鉄や大理石、白木にはスプレーしないこと!
★2塩の代わりに「重曹」を使うと、ニオイも取れます。

ひとくちサイズのおもてなしメニュー

クリスマスやお正月などいよいよパーティー・シーズンの到来です。なにかと忙しいこの時期は、おもてなしメニューを考えるのもひと苦労。そこで今回は、大人数にも対応できる「おもてなしメニュー」をご紹介します。ひと口サイズで取り分けやすく、見た目を華やかにするアイデアが満載!アフタヌーンティーなど普段のお茶会などにも応用できます。

御前崎 いちご

御前崎のいちごを使って

いちごレアチーズケーキ

カップの内側にラップを敷いて材料をIN!
簡単なのに見映え抜群のプチケーキ。

材料 (プリンカップ6個分)

いちご	20個くらい
●クリームチーズ	300g
●砂糖	60g
●プレーンヨーグルト	140g
●レモン汁	小さじ2
★生クリーム	100cc
★砂糖	10g
◎ゼラチン	10g
◎水	大さじ4
ホイップクリームほか	適宜(飾り用)

★ラップを外すときは、いちごが剥がれないように注意しましょう。

作り方

1.プリンカップの内側にラップを敷き、側面にスライスしたイチゴを貼付ける。

2.●の材料を混ぜ合わせる。まず、泡立て器でクリームチーズと砂糖を滑らかになるまで混ぜ、ヨーグルト→レモンの順に加えてしっかり混ぜ合わせる。

3.別のボウルに★の生クリームと砂糖を入れ、2と同じくらいの堅さになるまで泡立てる。

4.◎の水でゼラチンをふやかし、電子レンジで40秒ほど加熱してゼラチンを溶かし、2のクリームチーズに加え混ぜる。

5.4に3の生クリームを加えて混ぜたら1の容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

6.5をひっくり返して皿に取り出し、ラップを外したら、ホイップクリームなどで飾り付けて完成。

残った「いちご」で もう1品

いちごのサンタさん

クリスマスのデザートやケーキの飾りに!
いちごとクリームで作るサンタクロース。

材料 (4人分)

いちご	お好み
生クリーム	200cc
粉ゼラチン	2g
水	大さじ2
砂糖	15g
黒ごま	お好み

★ホイップクリームの甘さはお好みで調整してください。
★お子様と一緒に作り、ケーキの飾りにしても楽しめます。

作り方

1.粉ゼラチンを水でふやかす。生クリームと砂糖を入れ、8分立てにしたら、溶かしたゼラチンを加え、一気に角が立つくらいまで泡立て、絞り袋に入れる。

2.苺のヘタを水平に切り落とし、尖った方が小さめになるように苺を横2つに切る。

3.2の苺をヘタ側を下にして置き、1のホイップクリーを絞り髭と顔の部分を作ったら、帽子となる尖った方の苺をのせる。

4.楊枝を使い、ホイップクリームで飾りを付け、黒ごまで目を作れば できあがり。

牧之原 冬レタス

牧之原の冬レタスを使って

レタスの肉巻き

たっぷりの細切りレタスを巻き込むだけ!
レタスをたっぷり食べられるヘルシーな一品。

材料 (4人分)

レタス	1玉
豚バラ肉	300g
●めんつゆ(ストレート)	40cc
●生姜	1片
小麦粉	適宜
塩	適宜

★豚バラ肉は、こま切れでなく細長く切ったものを使用します。
★小麦粉をまぶす時、ハケを使うと万遍なく薄くつきます。

作り方

1.洗った冬レタス1玉を太めの千切りにし、軽く塩をふってよく揉んだら、水にさらして塩気を抜き、ぎゅっと握って水気を切る。

2.1のレタスをひとつかみして軽くまとめたら、豚バラ肉の端に置き、楕円状に巻き込んでいく。

3.●のめんつゆに、すりおろした生姜を混ぜておく。

4.2に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱したら、最初は肉の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に軽く焦げ目をつける。

5.4に、3のめんつゆを加え、軽く煮詰めながら全体を和えればできあがり。

残った「レタス」で もう1品

レタスのオープンサンド

重ね方をアレンジするだけ!
いつものサンドイッチがお洒落に変身。

材料 (パン2枚分)

冬レタス	4枚
サンドイッチ用食パン	2枚
クリームチーズ	48g
小ぶりのトマト	4個
ベーコン	8枚
すりおろしニンニク	小さじ2
オリーブオイル	大さじ3
塩	適宜
黒こしょう	適宜

★トマトの数は、大きさに合わせて調整してください。
★ニンニク、オリーブオイルの量など、お好みで加減してください。

作り方

1.食パン2枚をそれぞれ4等分に切り分ける。レタスは食パンの1/4のサイズ、トマトは1つを横に4等分に切る。クリームチーズは室温に戻しておく。

2.ベーコンを3等分、計24枚に切り分け、油をひかず中火で温めたフライパンでカリッと焼く。

3.オリーブオイルとすりおろしニンニクを混ぜ、1の食パンに塗ったら、塩少々をふりトーストする。

4.3のトーストに、クリームチーズ→ベーコン→レタス→トマト→ベーコン→レタス→トマト→ベーコンの順に重ねてピックで留め、黒こしょうをふれば できあがり。

掛川 石川小芋

掛川の石川小芋を使って

たらマヨ小芋

たらことマヨネーズで作るソースが絶品!
パーティー用には楊枝を使ってピンチョス風に。

材料 (20個分)

石川小芋	20個
片栗粉	適宜
たらこ	2腹
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ2
あさつき	適宜

★爪楊枝に旗を付けるなど、お子様とピックを手作りしても楽しめます。
★石川小芋の量は、ゲストの数に合わせて調整してください。

作り方

1.あさつきを小口切りにしておく。

2.たらこの端を切り落とし、包丁の背などで中身を取り出し、マヨネーズ、レモン汁とよく混ぜ合わせ、たらマヨソースを作る。

3.串が通るまで石川小芋を茹でて皮をむき、片栗粉をまぶしたら、180度の油で表面がカリッとなるように揚げる。

4.3の揚げた小芋にピックをさして盛りつけ、2のたらマヨソース、1のあさつきをかければできあがり。

残った「石川小芋」で もう1品

おいものスコーン

しっとり&フワフワな食感が特徴!
お好みのジャムやソース、蜂蜜を添えて。

材料 (10個分)

石川小芋	110g
中力粉	200g
砂糖	10g
塩	1g
マーガリン	30g
ベーキングパウダー	小さじ2
水	90cc
酢	小さじ1

★生地は、前の晩に作って冷蔵庫で一晩寝かせても大丈夫です。
★生地の上にホイルをかぶせ、両面焼きグリルで焼いても OK。

作り方

1.石川小芋を柔らかくなるまで茹で、皮をむき、フォークなどでつぶす。

2.1に、マーガリン、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。

3.中力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、2のつぶした芋に加え、粉っぽさがなくなりボロボロになるまでなじませる。さらに、水と酢を加えて全体をまとめ、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。

4.3の生地を「めん棒で伸ばす→三つ折りにする」を3回繰り返し、厚さ1.5cmほどに伸ばして10等分する。

5.4を200度のオーブンで15分ほど焼けば完成。

菊川 お米

菊川のお米を使って

デコいなり寿司

お好みで色とりどりの具材をトッピング!
市販の稲荷揚げを使ってらくらく調理。

材料 (4人分)

酢飯	2合
市販の稲荷揚げ	20枚
錦糸卵	卵2個分
ゆでえび	4尾
刺身用イカ	1/2枚
きゅうり	1/2本
大葉	4枚
プロセスチーズ	2枚
いくら	適宜
桜でんぶ	適宜
白ごま	適宜

★デコレーションの具材は自由。好みに合わせてアレンジし、お子様と一緒に盛りつけを楽しみましょう。

作り方

1.ゆでえびは半分に、イカは細切り、きゅうりは薄切り、大葉は縦半分に、チーズはさいの目に切る。デコレーションがしやすいように、全ての具材を用意して並べておく。

2.酢飯に白ごまを混ぜ、稲荷の袋の上から1cmくらいまで酢飯を詰め、袋のフチを軽く内側に織り込む。

3.2の酢飯を覆い隠すように、きゅうり+いくら+えび、大葉+イカ、えび+チーズ+桜でんぶ+錦糸卵+大葉など、お好みの具をのせるだけ。いろんな具材を彩り豊かに盛りつけましょう。

残った「お米」で もう1品

トルコ風お米のプリン

材料を煮詰めて冷やせばできあがり!
プチプチのお米の食感が楽しい一品。

材料 (5人分)

米	1/4カップ
水	200cc
牛乳	450cc
砂糖	60g
バニラエッセンス	数滴
コーンスターチ	大さじ2
シナモンパウダー	適宜
砕いたナッツ	適宜

★牛乳の分量のうち100ccほどを生クリームにかえると、まろやかになります。
★1の代わりに、100gの残りご飯を水洗いして使うこともできます。

作り方

1.鍋に、洗った米と水を入れ、弱火で20分ほど、米が柔らかくなるまで煮る。

2.ボウルで牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜる。

3.2を大さじ3取り出して、コーンスターチと混ぜ合わせておく。

4.1の鍋に2の牛乳→3のコーンスターチ液の順に加え、混ぜたら中火にかけて煮込む。焦げ付かないよう鍋底から混ぜ、全体がプクプクしてきたら、さらに1分ほど煮込んで火を止める。

5.4をカップに注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で十分に冷やす。食べる前にシナモンパウダーとナッツをトッピング。

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2015 11月～2016 2月

各イベント問合せ先
御前崎市 御前崎市商工観光課 0537-85-1135
掛川市 掛川観光協会 0537-24-8711
牧之原市 牧之原市観光協会 0548-22-5600
菊川市 菊川市建設経済部商工観光課 0537-35-0936

11月

11/29日(日) 御前崎市	はまおかファンファンデー	中部電力浜岡原子力館

12月

5(土)～24(木) 御前崎市	御前崎市商工会イルミネーション	御前崎市役所前 主催:御前崎市商工会
5(土) 御前崎市	御前崎市商工会クリスマス会	御前崎市商工会 主催:御前崎市商工会
12/6(日)～1/22(金) 掛川市	掛川ひかりのオブジェ展 Pick up!	掛川駅通り 主催:好きです! かけがわのまち実行委員会
19(土)掛川市	けっトラ市	掛川駅通り 主催:けっトラ市実行委員会
19(土)～20(日) 御前崎市	クリスマスプラネタリウム	中部電力浜岡原子力館
23(水・祝) 御前崎市	正月ミニ門松・しめ飾り教室	あらさわふるさと公園 主催:(有)グランパークあらさわ
26(土) 菊川市	駅南朝市&フリーマーケット&グルメ	菊川駅南商店街グリーンモール 主催:駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会
31(木) 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(金・祝) 牧之原市	さがらサンビーチ初日の出 Pick up!	さがらサンビーチ 主催:牧之原市観光協会
1(金・祝) 御前崎市	初日なぶらイベント Pick up!	御前崎市観光物産会館なぶら館 主催:御前崎市観光協会
上旬 牧之原市	つるし飾り展	大鐘家 主催:大鐘家
4(月)掛川市	初釜茶会	清水邸庭園湧水亭 主催:掛川観光協会大須賀支部
10(日) 御前崎市	はまおか新春イベント	中部電力浜岡原子力館
16(土)掛川市	けっトラ市	掛川駅通り 主催:けっトラ市実行委員会

2月

7(日) 掛川市	遠州横須賀凧揚げまつり	JA遠州夢咲ライスセンター付近たんぼ 主催:掛川観光協会大須賀支部
7(日) 菊川市	長屋門フェスタ	黒田家代官屋敷駐車場 主催:平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会
7(日)牧之原市	一幡神社の御榊神事	一幡神社 主催:一幡神社
7(日)～下旬 菊川市	代官屋敷梅まつり Pick up!	黒田家代官屋敷 主催:平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会
14(日) 御前崎市	恋人の聖地 バレンタインイベント	御前崎ケープパーク(潮騒公園駐車場) 主催:御前崎市観光協会
中旬 牧之原市	蛭ヶ谷の田遊び	蛭児神社 主催:蛭児神社 氏子会
14(日)～3/15(火) 御前崎市	梅・さくらまつり	あらさわふるさと公園 主催:(有)グランパークあらさわ
中旬～3月中旬 御前崎市	浜岡砂丘さくらまつり	浜岡砂丘(白砂公園) 主催:御前崎市観光協会
20(土)掛川市	けっトラ市	掛川駅通り 主催:けっトラ市実行委員会
27(土)掛川市	JRさわやかウォーキング	市内 主催:JR東海

イベントPickup! 掛川市 12月6日(日)～1月22日(金)

掛川ひかりのオブジェ展

掛川駅から掛川城までの駅前通りをギャラリーとして、市民・企業・生徒・学生・地元商店街等による「手作りのひかりの造形」で彩り、まちのあたたかさを演出します。

会場:掛川駅通り
主催:好きです! かけがわのまち実行委員会

イベントPickup! 牧之原市 2016年1月1日(金・祝)

さがらサンビーチ初日の出

砂浜に鳥居を建て、家内安全・海上安全を祈願する神事が行われます。初日の出と初詣が同時に楽しめる、全国でも珍しい初日の出のイベントです。相良海岸の初日とともに、新年を新たな気持ちで迎えましょう。

会場:さがらサンビーチ
主催:牧之原市観光協会

イベントPickup! 御前崎市 2016年1月1日(金・祝)

初日なぶらイベント

御前崎に初日を見に来られる方に、温かい海の香りの漂う地場産の味噌汁を振る舞い、楽しい中訪れた方々へ「おもてなし」をします。

会場:御前崎市観光物産会館なぶら館
主催:御前崎市観光協会

イベントPickup! 菊川市 2016年2月7日(日)～2月下旬

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開催される「梅まつり」。寒紅梅や白加賀など13種類およそ180本が咲き誇ります。初日は「長屋門フェスタ」が同時開催され、軽食・特産品販売・アトラクション等を楽しめます。

会場:黒田家代官屋敷
主催:平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会