中部電力　　むすぶ。ひらく。

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）

2025 春 VOL 41

春のくる・まるメニュー

御前崎・牧之原・掛川・菊川



JA遠州夢咲いちご委員会 菊川市のみなさん

菊川でのいちご栽培の歴史は古く、70年以上も前から行われてきました。当初は露地栽培で「福羽」という日本で最初に開発された品種を育てていたそうです。現在は、紅ほっぺと章姫をメインに、ビニールハウスで栽培をしています。いちご委員会のみなさんは、日頃から「目揃い会」や「圃場巡回」等を行い、品質の向上や栽培技術、気象や情勢に対応する効率の良い栽培方法の研究に努めています。そんなみなさんが手塩にかけて育てたいちごは、浜松市場や東京市場に出荷されています。10月～6月まで安定的に出荷できることから、各市場で非常に高く評価されています。また、海外にも輸出されており、今後はさらに海外輸出を増やしていくのが目標と語ってくださいました。温暖な気候、豊富な日射量を活かしたいちごは糖度が高く、これから出荷最盛期を迎えます。歴史に裏打ちされた菊川のいちごをお楽しみください。

TOPICS

防災クイズ

こんなとき、どうする？

ふれあe キャラクター いーこちゃん

大好評★ぜひ見てね！

おいしe 行きたe 楽しみたe ふれあe PLUS

御前崎・牧之原・掛川・菊川 エリア 情報サイト

公式サイト Android・iPhoneも対応！

インスタグラム Instagram @fureae_plus_official

中部電力からのおしらせ

浜岡原子力館

春イベント

3月16日(日) 9:00～16:00

浜岡原子力館 雨天決行

※荒天等の場合は中止となる場合があります

みんな遊びに来てね！

わくわく！スケートひろば



スケート初心者でも大丈夫！氷を使わないスケートを体験できる!?

第一回 9:00～12:00
第二回 13:00～16:00
場 所 原子力館ピロティ
対象年齢 幼児～小学生親子

工作体験



自分だけのオリジナルキーホルダーやハッピーステッキを作ろう!!

第一回 9:00～12:00
第二回 13:00～16:00
場 所 原子力館内
対象年齢 小学生以下
参加数 先着各200名

わくわく！

宝石さがし



砂の中から宝石を探し出そう!

場 所 原子力館外 カーポート下

ハッピークイズラリー

原子力館内にあるクイズに挑戦しよう!全問正解の場合はおかしをプレゼント!!

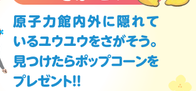
場 所 原子力館内、郷土展示ホール内

なぶら御前太鼓の演奏

第一回 11:15～
第二回 14:15～

場 所 原子力館ピロティ

ユウユウをさがせ！



原子力館内外に隠れているユウユウをさがそう。見つけたらポップコーンをプレゼント!!

場 所 原子力館外

浜岡原子力館 ユウユウシアター情報

3月の上映はこの2作品！

しまじろう まほうのしまのだいぼうけん



©Benesse corporation 2023 All right reserved.

眠れない夜の月



© TAIYO KIKAKU co.,ltd. ／ EXPJ, Ltd

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 検索

浜岡原子力館情報 インスタグラム やってます！

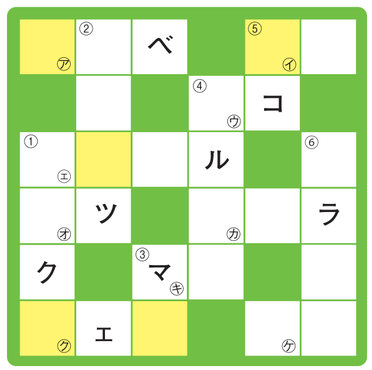
フォローしてね♪

いーこちゃんのクロスワードパズル

抽選で合計20名様にプレゼントがあたっちゃう♪

問題 5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：そのまま食べても、お菓子に使っても美味しい



〈タテのカギ〉

①カレーは「辛口」「中辛」あとひとつは?
②文章を書くこと
③鮭に似た淡水魚。サクラ○○、ニジ○○
④春のはじめ頃
⑤吸盤のついた8本の足がある軟体動物
⑥山菜の王様と言われるタラノキの若芽。天ぷらが美味

〈ヨコのカギ〉

ア花の受粉をするのは?めしべと○○○
イチューリップは球根、朝顔は○○から芽が出る
ウ木や紙でできた四角い入れ物
エ面接で自分の長所を○○○○する
オ針のような葉をたくさんつける常緑樹
カソメイヨシノと言えば、何の花?
キ暖炉に焚べる薪のこと
クキング、クイーン、ナイトなど白・黒の駒で行うボードゲーム
ケ夜、眠っている時に見るもの

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

or

応募ハガキ

〒432-8035
浜松市中央区成子町64
㈱エイエイピー内
「ふれあe」
編集局 行

クロスワードパズル〈答え〉○○○○○
「ふれあe」へのご意見・ご感想
（いただいたご意見の掲載への掲載可否）
●A・B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e」第41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3月28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

Ⓐマックカード1枚（1000円分） 10名様
ⒷAmazon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！

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

フリーコール 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　検索

正しく行動できるかな？
防災クイズ

災害や事故などに遭遇したら、あなたは慌てず救助ができますか？
もしもの時に助け合えるよう、基本を確認してみましょう。

第7回
心肺蘇生

Q1. 意識のない人に対して、最初にすべきことは？
A. 119番通報　B. 呼吸の確認　C. 人工呼吸

Q2. 心肺蘇生で正しい選択肢は？
A. どんな時も必ず人工呼吸を実施する
B. 大量出血の場合は止血を優先する
C. AEDが到着しても胸骨圧迫を優先する

Q3. 心臓マッサージは1分あたり何回行う？
A. 40～60回　B. 70～90回
C. 100～120回

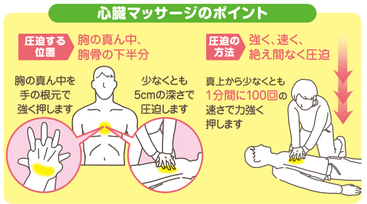
こたえ

Q1. A 119番通報
「大丈夫ですか」と声をかけたり、体に触れて反応がなかったら、周りの人に119番通報とAEDの手配を依頼します。次に呼吸を確認し、正常な呼吸がなければ、ただちに心臓マッサージを行います。

Q2. B 大量出血の場合は止血を優先する
出血がしわしわにじみ出す程度なら心肺蘇生を優先、真っ赤な血が噴き出すような出血の場合は止血を最優先します。

Q3. C 100～120回
心臓マッサージは、強く!速く!絶え間なく!が基本。1分あたり100～120回のテンポで行います。そんな時に役立つのが、心の中で歌を歌ってリズムをとること。「うさぎとかめ」や「アンパンマンのマーチ」のリズムに合わせると良いそうです。

心臓マッサージのポイント



～ なるほどコラム ～
朝茶と天気

「朝茶がうまいと天気がよい」ということわざがあります。春になると移動性高気圧に覆われることが多くなり、暖かい日が増加。一方で、空気が乾燥して朝は冷え込むため、朝一番の温かいお茶がより美味しく感じるわけです。それ以外にも嬉しい効果が!殺菌作用・抗菌作用のあるカテキンと水分が、花粉や黄砂で荒れた鼻や喉を潤し、寒暖差による風邪を予防してくれます。春は新茶の季節。初物を食べると75日寿命がのびると言われますから、朝に新茶を飲んで元気に一日のスタートをきりましょう。

～ 知っトク豆知識 ～
花粉の飛散ピーク

早朝スギが開花すると、林から花粉が飛散を始め、街や住宅地へと広がります。飛んできた花粉の量がピークを迎えるのが昼頃。午後は一旦落ち着きますが、夕方2度目のピークを迎えます。これは、気温の低下で空気が対流し、上空に舞い上がっていた花粉が地上に落ちてきたり、落ちていた花粉が舞い上がるため。日中だけでなく、日没前後の飛散にも注意しましょう。また、花粉症は1年中注意が必要です。東海地方の場合、スギ・ヒノキの後はイネ科の植物がピークを迎え、10月まで花粉を放出します。

春のくるまきくるまきメニュー

春は新入学・進級の季節。
お祝い事で集ったり、お弁当作りが始まって
あれこれメニューに悩むことも多いはず。
そこで今回は、ふだん使いの食材で作る
とっておきのレシピをご紹介します。
いつもの食材が映えメニューに変身!
くるくる巻いたり、丸めるだけで
盛り付けを工夫すれば
おもてなし料理にも最適です。

菊川のいちご



菊川のいちごを使って
いちごのズコットケーキ
材料はわずか4つ! 焼かずに作れる見た目豪華なドーム型のケーキ

材　料（1個分）
- 市販のスポンジケーキ(6号)－1つ
- いちご ―― 1パック
- 生クリーム(動物性)― 200cc
- グラニュー糖 ―― 15g
- バニラエッセンス ―― 数滴
- ミントの葉 ―― 適宜
- 直径15cmのボウル

作り方
1. ボウルに生クリーム、グラニュー糖、バニラエッセンスを加え、8～9分立てにする。
2. いちごは洗ってヘタをとり、水気をしっかり拭き取る。中に詰めるいちごのサイズが大きい場合は半分に切る。飾り用のいちごは縦に薄切りにしておく。
3. ボウルに密着するように、ラップを十字に敷き、スポンジケーキ1枚をやさしく敷き込む。
4. 3に、1の生クリームをひとすくい入れて広げたら、いちごの先端を下向きにして、スポンジケーキの壁にくっつけるように並べる。真ん中の凹んだ部分に生クリームを加えていちごを置き、高さを整えたら、隙間を埋めるように生クリームを塗り広げる。
5. 4の上に、もう一枚のスポンジケーキをのせ、はみ出た部分を切り落としたら、ラップで包んで2～3時間冷蔵庫で冷やす。
6. 5のラップを外して皿をかぶせてひっくり返したら、生クリームを表面に塗り、いちごとミントで飾ればできあがり。

★スポンジケーキの直径より一回り小さいボウルが丁度いいサイズです。
★デコレーション前に、生クリームを軽く泡立てるとゆるくなったクリームが整います。

掛川のきゅうり



掛川のきゅうりを使って
チキンのきゅうり巻サラダ
蒸し鶏とゆで卵をくるくるときゅうりで巻いたひと口サラダ

材　料（作りやすい量）
- きゅうり ―― 2本
- ゆで卵 ―― 2個
- サラダチキン ―― 30g
- パプリカ(赤) ―― 1/4個
- パプリカ(黄) ―― 1/4個
- マヨネーズ ―― 大さじ2
- クリームチーズ ―― 適量

作り方
1. きゅうりはピーラーで薄切り、パプリカは細切りにしておく。サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。
2. ボウルに、ゆで卵の白身と黄身を分けて入れ、フォークなどでつぶしたら、1のサラダチキン、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
3. 1のスライスしたきゅうりの上にクリームチーズをぬり、端に1のパプリカと2のたまごチキンサラダをのせたら、クルクルと巻き、皿に盛り付ければできあがり。

★マヨネーズの量は調整してください。
★ポテトサラダなどお好きなサラダをクルクルしてください。

牧之原のじゃがいも



牧之原のじゃがいもを使って
ロールポテト海老フライ
海老にマッシュポテトを纏わせたお子さまが喜ぶジャンボ海老フライ

材　料（4人分）
- じゃがいも ―― 7～8個
- えび ―― 8尾
- マヨネーズ ―― 大さじ4
- 粉チーズ ―― 大さじ4
- 乾燥パセリ ―― 大さじ2
- 塩 ―― 少々
- 胡椒 ―― 少々
- 卵 ―― 適量
- 小麦粉 ―― 適量
- パン粉 ―― 適量

作り方
1. じゃがいもは、茹でて潰して粗熱をとる。海老は、殻を剥き、腹側に4箇所ほど切り込みを切れて真っ直ぐにする。
2. ボウルに、1のじゃがいもを入れ、塩、胡椒、マヨネーズ、粉チーズ、乾燥パセリを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 1のえびを芯にして、2のじゃがいもをギュッと巻きつけ、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
4. 170℃の油できつね色になるまでじっくり揚げればできあがり。

★海老に切り込みを入れたら、関節を折るイメージで形を整えましょう。
★海老は尻尾の先端をキッチンバサミで切ると、油ハネが防げます。

御前崎のほうれん草



御前崎のほうれん草を使って
ほうれん草とお揚げのくるくる巻
じゅわっと煮汁があふれ出す彩りも美しい野菜巻き

材　料（4人分）
- ほうれん草 ―― 4～6株
- にんじん ―― 1/2～1本
- 油揚げ ―― 4枚
- 爪楊枝 ―― 適宜

【煮汁】
- 水 ―― 200cc
- 砂糖 ―― 大さじ2
- 醤油 ―― 大さじ2
- 酒 ―― 大さじ2
- みりん ―― 大さじ2
- 粉末だし ―― 小さじ1

作り方
1. ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、根の部分を切り落とす。にんじんは細めの棒状に切り、2分ほど茹でて水気を切っておく。油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、水気を拭き取ったら、3辺を切り落として開いておく。
2. 1の油揚げを広げ、茹でたほうれん草とにんじん、切り落とした油揚げを並べきつく巻き込み、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
3. 鍋に、水、砂糖、醤油、酒、みりん、粉末だしを入れて火にかけ、沸騰してきたら2の油揚げを加え時々裏返しながら中火で10分ほど煮たら、冷めるまで置いておく。
4. 爪楊枝を外し、食べやすい大きさに切ればできあがり。

★にんじん無しでも美味しくいただけます。
★油揚げを菜箸などで軽く伸ばしてから湯通しすると、開きやすくなります。

いちごで もう1品

いちごの生春巻き
いちごとあんこの最強コンビ! 生春巻きのもちもち食感がクセになる一品

材　料（4本分）
- いちご ―― 4個
- 市販のあんこ ―― 大さじ4
- カステラ ―― 2枚
- ライスペーパー ―― 4枚
- 市販のホイップクリーム ―― 適量

作り方
1. いちごは洗ってヘタを取り、水気を拭き取って縦に薄く切る。カステラは1cm角の棒状に切っておく。
2. ライスペーパーを水にくぐらせ、固く絞った布巾の上に置く。ライスペーパーの中央よりやや手前にあんこを置き、1のカステラ→ホイップクリームの順に重ねる。
3. 2の手前のライスペーパーを具に被せるように巻き込み、両端を折りたたんだら、1cmほど間をあけて1のイチゴを並べ、しっかりと密着するように巻き込めばできあがり。

きゅうりで もう1品

きゅうりの編み込みチーズボール
きゅうりのリボンで編み込んでチーズとハムを包んだ華やかな一皿

材　料（4個分）
- きゅうり ―― 1～2本
- 生ハム ―― 4枚
- カマンベールチーズ－4切れ
- ケッパー(あれば)－12粒

作り方（1個分）
1. きゅうりをピーラーでリボン状に5枚ほどスライスし、縦半分に切り、長さを10cmくらいに切る。
2. ラップを広げて1のきゅうり5枚を横向きに並べ、1つとびに持ち上げて縦方向にきゅうり1枚を置く。次は先ほど持ち上げなかった部分を1つとびに持ち上げ、同じように縦方向に1枚を置く。縦横5枚が交差するように編み上げる。
3. 2のきゅうりの編んだ部分に生ハムをのせ、さらにカマンベールチーズをのせたらラップごと丸めて形を整える。網目を上にしてラップを外し、ケッパーを飾ればできあがり。

★きゅうりの長さは、編みやすいサイズに調整してください。
★普通のハムやお好みのチーズでアレンジOK。

じゃがいもで もう1品

じゃがいものガレット巻き
中はとろとろ、外はカリカリ! 千切りのじゃがいもで作るチーズ巻

材　料（4人分）
- じゃがいも ―― 4個
- ハム ―― 4枚
- ピザ用チーズ ―― 適量
- 塩 ―― 少々
- 胡椒 ―― 少々
- サラダ油 ―― 適量

作り方
1. 薄くスライスしたじゃがいもを千切りにする。ハムも細切りにしておく。
2. フライパンに、やや多めのサラダ油を熱し、1のじゃがいもを広げて中火で焼く。裏返して両面に火が通ってきたら、中央に1のハム、ピザ用チーズをのせてさらに加熱する。
3. 2のチーズが溶けて始めたら、フライパンから取り出して巻く。食べやすい大きさに切れば できあがり。

★スライスチーズ、カマンベールなど、チーズの種類はお好みで。
★切ったじゃがいもに片栗粉や小麦粉少々をまぶすと、まとまりやすくなります。

ほうれん草で もう1品

ほうれん草とチーズの肉巻
ほうれん草の間にチーズがとろーり!お弁当のおかずにも嬉しい肉巻き

材　料（12個分）
- ほうれん草 ―― 1/2袋
- 豚もも(しゃぶしゃぶ肉 ― 12枚
- スライスチーズ ―― 2枚
- 小麦粉 ―― 適量
- サラダ油 ―― 適量
- 白ごま ―― 適量

【合わせ調味料】
- みりん ―― 大さじ2
- 醤油 ―― 大さじ2

作り方
1. ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、3～4cmの長さに切る。スライスチーズは半分に切っておく。
2. 肉は少しずつ重なるように3枚並べ、手前中央に1のスライスチーズとほうれん草をのせて、春巻きの要領で巻きこみ、全体に小麦粉をまぶす。
3. フライパンに サラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして2を並べ、中火で転がしながら焼く。
4. 3の肉に焼き色が付いたら火を強め、みりんと醤油を加えて全体をからめ合わせる。皿に盛り、白ごまをふればできあがり。

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2025 3月～5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
牧之原市 牧之原市商工観光課 0548-53-2623
掛川市 掛川観光協会 0537-24-8711
菊川市 菊川市商工観光課 0537-35-0936

3月

2/15(土)～3/15(土) 御前崎市	梅・さくらまつり あらさわふるさと公園　主催：あらさわふるさと公園
2月中旬～3月中旬(予定) 掛川市	掛川桜の開花とライトアップ 掛川城沿川沿い 主催：掛川桜ライトアップ事業実行委員会
9(日) 牧之原市	まきのはらコンチェルト～第9章～ 相良総合センター\～ら 主催：静岡牧之原茶宣伝隊(お茶特産課内)
16(日) 御前崎市	春イベント 浜岡原子力館　主催：浜岡原子力館
22(土)23(日) 牧之原市	「平田寺特別公開」 平田寺　主催：平田寺特別公開実行委員会
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
3月下旬～4月上旬 牧之原市	勝間田川堤の桜見頃 勝間田川沿い
29(土) 菊川市	棚田あぜ道アート(招待者限定) 千枚の棚田 主催：NPO法人せんがまち棚田倶楽部
30(日) 御前崎市	ぶるる桜まつり 御前崎市民プール 主催：公益財団法人御前崎市振興公社
30(日) 掛川市	高天神社例大祭 高天神社 主催：高天神社氏子総代会
30(日) 菊川市	菊川桜マルシェ 菊川桜つづみ 主催：菊川市観光協会

4月

4(金)～6(日) 掛川市	遠州横須賀三熊野神社大祭 Pick up! 横須賀地区 主催：横須賀地区祭典総代会
5(土)～5/21(水) 御前崎市	鯉のぼり揚げ あらさわふるさと公園 主催：あらさわふるさと公園
6(日) 菊川市	横地城跡桜まつり 横地城跡　主催：横地城跡自然公園運営協議会
4月上旬～中旬 牧之原市	勝間田公園のミヤマツツジ見頃 勝間田公園
19(土)20(日) 御前崎市	御前崎シーサイドピクニック2025 マリンパーク御前崎 主催：御前崎市商工会
12(土)13(日) 掛川市	ゆるゆる遠州ガイドライド2025-春- 掛川市役所(スタート・ゴール) 主催：ゆるゆる遠州ガイドライド実行委員会
4月中旬～下旬 牧之原市	東光寺長藤まつり 東光寺 主催：東光寺長藤保存会
4月下旬～5月上旬 御前崎市	つゆひかりカフェ2025 Pick up! 各参加店舗 主催：御前崎市茶業振興協議会
27(日)予備日29(火・祝) 牧之原市	第47回さがら草競馬大会 Pick up! さがらサンピーチ 主催：まきのはら活性化センター

5月

3(土) 御前崎市	御前埼灯台特別公開 御前埼灯台　主催：清水海上保安部
3(土)4(日) 御前崎市	なぶら祭りwithおんばく 御前崎海鮮ぐるぐら市場 主催：御前崎まちづくり株式会社
5(月・祝) 御前崎市	こどもの日イベント 浜岡原子力館 主催：浜岡原子力館
18(日) 菊川市	田んぼアート菊川 お田植祭 Pick up! 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
24(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

イベント Pickup! 御前崎市 4月下旬～5月上旬
つゆひかりカフェ2025



「天然玉露」とも呼ばれる、御前崎市が誇る「御前崎つゆひかり」。その新茶とスイーツが味わえる毎年大好評のイベント「つゆひかりカフェ」を4月下旬～5月上旬に開催予定です。
会場：各参加店舗　主催：御前崎市茶業振興協議会

イベント Pickup! 牧之原市 4月27日(日) 予備日:4月29日(火・祝)
第47回さがら草競馬大会



国内唯一の砂浜を周回する競馬レースで、砂を巻き上げて疾走する馬を間近で見ることができます。ポニーのふれあい体験や人間草競馬などがあり家族で一日楽しめます。
会場：さがらサンピーチ　主催：まきのはら活性化センター

イベント Pickup! 掛川市 4月4日(金)～4月6日(日)
遠州横須賀三熊野神社大祭



遠州地方の祭りのトップを飾る遠州横須賀三熊野神社大祭。見どころは、神輿の渡御とお供に従う華やかな13台の祢里(ねり)の引き廻しです。笛と太鼓が奏でる祭囃子、そして「シタッシタッ」の掛け声とともに町中を威勢よく曳き廻される祢里の、勇壮かつ華麗な姿に人々も引き込まれ、町は祭り一色となります。
会場：横須賀地区　主催：横須賀祭典総代会

イベント Pickup! 菊川市 5月18日(日)
田んぼアート菊川 お田植祭



水田をキャンバスに見立てアートを描く「田んぼアート」。絵柄に沿って、品種の違う苗を植えていきます。
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