

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

ふれあ+

2026

秋

Vol. 45

採れたてを楽しむ食卓
御前崎・牧之原・掛川・菊川

TOPICS
防災クイズ
ふれあ+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



おいしe 行きたe 楽しみたe
ふれあ+ PLUS
御前崎・牧之原・掛川・菊川 エリア
情報サイト

浜岡原子力発電所の最新情報をチェックしよう!

当社は、広報誌、メールマガジン、Instagram、Webサイトなどで
発電所やイベント情報などを幅広く発信しています! ぜひご覧ください!

発電所ナビ

浜岡メールマガジン

浜岡原子力館 Instagram



浜岡原子力発電所の取り組みや
イベント情報を定期的にお知らせしています!

原子力館イベント、ユウユウシアター情報、
ユウユウくんの日常などを発信中!

地域情報



御前崎・牧之原・掛川・菊川市エリアの情報発信サイト「ふれあ+」で、
おススメのお店やイベント情報を発信中! Instagramでも情報発信をしているので、ぜひご覧ください!

各媒体へは下記の2次元コードからアクセスできます!
さまざまな情報を掲載しているので、ぜひチェックしてね!



発電所ナビ



メルマガ



原子力館
インスタ



ふれあ+
Webサイト



ふれあ+
インスタ

不適切事案に係る当社Webサイト

当社は、基準地震動策定に係る不適切事案に関する特設サイトを公開しており、本事案に関する説明動画や
地区説明会でいただいたご意見等を公開しています。詳細は右側の二次元コードよりご覧ください。



浜岡原子力館
ユウユウシアター
情報

9月の上映は
この2作品!

名探偵コナン
閃光の宇宙船(ペイロード)



©青山剛昌 /
小学館・読売テレビ・TMS 1996

T.REX 史上最強の恐竜



© 2024 TYRANNOSAURUS
REX FILM, LLC

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

いーごちゃんの クロスワードパズル

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: ほくほくです

〈タテのカギ〉

- ① おかあさん
- ② 餅や赤飯に適した米
- ③ 子どもなどが自由に使えるお金
- ④ ウリの仲間。植物で、実はタワシなどにする
- ⑤ 「得」の反対
- ⑥ 英語でscience、物理、科学、生物、地学を
まとめた呼び名
- ⑦ 遠回りすること
- ⑧ 順に長く並ぶこと。連なること

〈ヨコのカギ〉

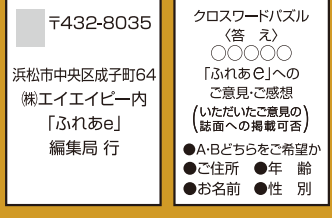
- ① 野生の動物
- ② 重なったもの。「地○○」「高○○ビル」
- ③ 様子や性質が変わること
- ④ その空間にいるとリラックスできること。
「○○○○がよい」
- ⑤ 網などの目が詰まること
- ⑥ 女性は「彼女」、男性は?
⑦ 威勢がいいこと。「○○○○が荒い」

スマホからの
応募はこちら



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

応募ハガキ



ハガキが左の二次元コードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあ+」第45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】: 2026年9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
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。

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

② 杏林堂商品券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

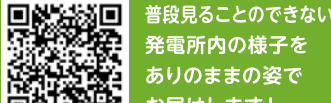


公式YouTube公開中!

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
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



正しく行動できるかな？

防災クイズ

甚大な被害を及ぼした令和8年熊本地震の記憶が新しいところ。
今回は、もしもの時の節水や水利用の工夫を取り上げます。

第11回

水の使い方

大きな地震でライフラインが停止した後、
最も早く復旧するのが「電気」です。
しかし、生命維持や生活に欠かせない「水」の復旧には
時間がかかるかとされています。

Q. 巨大地震の発生後、
上水道は何日くらいで復旧する？

A. 約1週間 B. 最大5週間 C. 最大2カ月

こたえ
Q.C 最大2カ月

内閣府が更新した南海トラフ巨大地震の被害想定によると、静岡県では給水人口の約97％が発災直後に断水。1週間後も70％が断水継続し、復旧の見通しは上水道が最大約2カ月、下水道が最大約5週間とされています。飲料水は確保できても、生活用水の確保は困難に、日頃から風呂やボリタンクなどに水を溜めておけば、もしもの時に役立ちます。

【節水の工夫】

●3つのバケツで洗う

食器を洗うときは、1つ目のバケツで汚れを落とし、2つ目できれいに洗い、3つ目で仕上げをする。



●ラップを被せる

食器にラップを被せれば、洗淨水を節約できる。



●ウェットティッシュで歯磨き

歯ブラシなどがない場合の口腔ケア、食器拭きなどに使えるウェットティッシュの買い置きを！

【水運搬の工夫】

●バケツ、段ボール箱、リュックを活用

ポリ袋を2枚重ねにしてバケツや段ボール箱、リュックに入れて運ぶ。戸建てならキャリアカートに乗せて、マンションならリュックを背負って。



～ なるほどコラム ～ 中秋の名月

2026年は9月25日が中秋。旧暦8月15日の月を「中秋の名月」と呼び、月の高さがちょうどよく、空気が澄んでいることから「一年で最も美しい月」と言われています。しかし、いつも満月になるわけではなく、今年が中秋の翌々日、9月27日が満月となります。直近で「中秋の満月」となるのは、2030年9月12日。中秋の名月を眺める風習は中国から伝わったものですが、旧暦9月13日の月を「後の月」と呼んで愛でる風習は日本独自のものです。月の形に関わらず、秋の夜空を見上げてお月見を楽しみましょう。

～ 知っとク豆知識 ～ 衣替え

秋の風を感じたら、そろそろ衣替え。季節ごとに服を入れ替えるのは結構な重労働です。衣替えの時期を利用して、今後の「楽ちゃん&スッカリ」にトライしてみたいのがしょうか。クローゼットに2割程度の空きをつくり、着たもの・着なかったものを左右に分けて掛け、そのシーズンに着なかったものはリサイクルにまわします。また、同じ種類の引き出し型衣装ケースを揃え、上から見やすいように畳んだ服を立てて収納します。各引き出しに季節を記しておけば、引き出しを入れ替えるだけで衣替えが完了します。



菊川のかぼちゃ

菊川のかぼちゃを使って

かぼちゃのパン格拉タン

いつものパンがおしゃれに変身!

トースターで作れるかぼちゃのグラタン

材 料 (作りやすい量/2人分)

市販のクロワッサン 4個
かぼちゃ 1/2個
玉ねぎ(小ぶり) 1個(150g)
ベーコン 4枚
卵 4個
牛乳 400cc
薄力粉 大さじ4
バター 40g
オリーブ油 大さじ2
ビザ用チーズ 適量
粗挽き黒胡椒 少々
パセリ 少々
バター(器に塗る用) 適量



★途中でパンが焦げそうになったら、アルミホイルを被せてください。

作り方

1. かぼちゃは種を取り、一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンはひと口大に切る。グラタン皿にバターを塗っておく。
2. 耐熱容器に、1のかぼちゃと分量外の水大さじ1を入れて軽くラップをして、600Wのレンジで3～4分加熱する。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、1の玉ねぎとベーコンを炒める。火が通ったらバターを加え溶かし、小麦粉をふるい入れて焦げないように注意しながら粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
4. 3に牛乳を数回に分けて加え、ダマにならないようよく混ぜる。2のかぼちゃも加え、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
5. クロワッサンは、下側をやや薄めに上下に切り分け、さらに縦方向に2等分する。1のグラタン皿に下半分のクロワッサンを敷き詰め、4のグラタンとクロワッサンの上の部分をのせ、ビザ用チーズをたっぷりかけたら、中央に卵を割り入れる。



6. オープントースターで卵に火が通るまで焼き、粗挽き黒胡椒とパセリをふればできあがり。



掛川のレンコン

掛川のレンコンを使って

レンコン春巻

大葉の香りがアクセント!

冷めてもおいしい・食感楽しい春巻

材 料 (10人分)

レンコン 正味180g
豚ひき肉 180g
椎茸 4個
大葉 10枚
春巻の皮 10枚
オイスターソース 大さじ1
ごま油 大さじ1
塩 少々
胡椒 少々
サラダ油 適量

【水溶き薄力粉】

薄力粉 大さじ2
水 大さじ2

★レンコンはできるだけ薄く切ると上手に巻けます。



作り方

1. レンコンは10枚薄切りにし、水にさらす。残りのレンコンはみじん切りにする。椎茸はいづきを切り落とし、軸と傘をみじん切りにする。大葉は洗って水気を取っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら、1の刻んだレンコンと椎茸を加えて炒め、さらにオイスターソースを加えて炒め合わせる。
3. 2をバットに広げて冷まし、10等分にする。1で水にさらした薄切レンコンの水気を拭き取っておく。薄力粉と水を合わせて水溶き薄力粉を作っておく。
4. 春巻の皮を広げ、冷ました3の具をのせて、手前→左右の順に皮を折りたい。1回巻いたら2の薄切レンコンと1の大葉をのせ、さらに巻き込み、巻き終わりを3の水溶き薄力粉でとめる。
5. フライパンに深さ1cmほどのサラダ油を入れて熱し、両面がきつね色になるまで、弱火～中火でじっくり揚げ焼きにすればできあがり。

【タレ】
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1



★チーズが焦げやすいので、火加減を調整してください。



牧之原のいちじく

牧之原のいちじくを使って

いちじくの紅茶コンポート

アイスやヨーグルトに添えても美味!

スパイス香る大人風味のコンポート

材 料 (8人分)

いちじく 8個
水 400cc
グラニュー糖 50g
紅茶ティーバック 2袋
シナモンスティック 1本
クローブ 3本

★アイスやホイップクリーム、ヨーグルトなどを添えると華やかです。



4. シナモンスティックとクローブを取り除いた3を保存容器に移し、冷蔵庫で一晩冷やせばできあがり。

作り方

1. いちじくをよく洗い、水気を拭きとる。
2. 鍋に、1のいちじく、水、グラニュー糖、紅茶、シナモンスティック、クローブを入れ、火にかける。
3. 沸騰してきたらアクを取り、弱火にして15分ほど煮たら火を止め、鍋に入れたまま常温になるまで置いておく。
4. シナモンスティックとクローブを取り除いた3を保存容器に移し、冷蔵庫で一晩冷やせばできあがり。

★足の早いいちじくの保存方法ともしおすすめです。



★足の早いいちじくの保存方法ともしおすすめです。



御前崎の長芋

御前崎の長芋を使って

長芋たまごスープ

長芋をすりおろして

卵を加えるだけ!

片栗粉不要のとろろスープ

材 料 (4人分)

長芋 10cm位(200g)
卵 2個

【スープ】

水 800cc
酒 大さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ4
醤油 小さじ2
塩 少々
おろし生姜 チューブ2～3cm
粗挽き黒胡椒 適量
ごま油 適量



3. 2の卵が好みの固さになったら火を止め、粗挽き黒胡椒とごま油を回し入れてできあがり。
★長芋の量を増量すると、お粥のようなトロトロ食感になります。
★生姜や黒胡椒の量は、お好みで加減してください。

作り方

1. 長芋は皮をむき、1.5cm角くらいの棒状に切り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに深さ1cmほどのサラダ油を入れて170℃に熱し、1の長芋を揚げ、衣が固まってきたら、時々転がしながらほんのり焼き色が付くまで揚げ焼きにして油を切る。
3. ボウルに塩と青のりを加え混ぜ、2の長芋を入れて全体にまぶせばできあがり。
★衣が取れやすいので、衣が固まるまでは触らずに待ちましょう。

★衣が取れやすいので、衣が固まるまでは触らずに待ちましょう。



★衣が取れやすいので、衣が固まるまでは触らずに待ちましょう。



夏の疲れが残り、朝晩の寒暖の差で体調を崩しやすい季節を迎えました。栄養豊富な旬の食材を食べて寒い冬に備えたいですね。消化の良いスタミナ食「長芋」美容効果たっぷりの「いちじく」体を内側から強くする「れんこん」健脳効果も期待できる「かぼちゃ」今回は、これらの食材使った簡単メニューをご紹介します。

イベント Pickup!

御前崎市

11月21日(土)
22日(日)

第20回御前崎市大産業まつり

御前崎の「おいしいのいいすい」が一堂に集まる。市内最大級のイベントです。地元グルメや特産品の販売、市内企業の展示や体験に加え、節目の年ならではの楽しみもご用意!御前崎の魅力をご堪能ください。
会場：市役所周辺特設会場 主催：御前崎市イベント実行委員会

イベント Pickup!

牧之原市
御前崎市

10月12日(月・祝)

ウエステルダム
寄港イベント

御前崎港にて外国籍船が寄港します。御前崎港西ふ頭で歓迎イベントを開催するほか、牧之原市・御前崎市の観光地を巡るバスが走ります。
会場：御前崎港西ふ頭岸壁 主催：御前崎港客船誘致協議会

イベント Pickup!

掛川市

10月31日(土)

第16回だいとう・おおすか
軽便ロマンウォーク

軽便(れいべん)駅跡を巡るウォーキングイベントです。市内全11箇所の駅跡を巡る約15kmのコース。大東区域5箇所の駅跡を巡る約7kmのコースがあります。コース途中では、駅跡でのスタンプサービスや、お茶とお菓子のサービスがあり、コールではお楽しみ抽選会や、大東温泉のサービスもあります。
会場：リハビリリゾート大東温泉(受付・スタート) 主催：掛川観光協会大東支部・大須賀支部

イベント Pickup!

菊川市

11月15日(日)

菊川産業祭2026

菊川市の農業・商工業・観光業をはじめとした「オール菊川」の情報発信と、交流促進、市民の郷土愛醸成を目的とした「菊川産業祭」が開催されます。ステージイベントや出店ブースなど、菊川の魅力を実感できるイベントに、ぜひお越しください!
会場：文化会館アエル 主催：菊川市観光イベント実行委員会

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市

イベントカレンダー

2026 9月～11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 牧之原市商工観光課 0548-83-2623
菊川市 菊川市商工観光課 0537-35-0936

9月	10月	11月	
8/30(日)～10/31(土) 菊川市 菊川夜街探検スタンプラリー 菊川市内各所 主催：菊川夜街探検実行委員会 6(日) 菊川市 田んぼアート菊川 収穫祭 横須賀地区 主催：田んぼアート菊川会場(菊川市内下内田) 主催：田んぼアート菊川実行委員会 12(土) (13(日)予備日) 菊川市 朝活Cafe! (ライダー向け) 菊川中央公園 主催：菊川市観光協会	3(土)～11(日) 御前崎市 新野カカシ祭り カカシ祭り会場 主催：新野未来塾 3(土)・4(日) 掛川市 中八坂神社祇園祭 中地区八坂神社 主催：八坂神社保存会 9(金)～11(日) 掛川市 掛川祭 掛川駅北中心市街地 主催：掛川祭年番 12(月・祝) 御前崎市 牧之原市 客船ウエステルダム 寄港イベント 御前崎港西ふ頭2号岸壁 主催：御前崎港客船誘致協議会 23(金)～11/3(火・祝) 御前崎市 御前崎市文化祭 市民会館、図書館アエル 主催：御前崎市教育委員会、御前崎市文化協会	23(金)～25(日) 掛川市 第26回遠州横須賀ちっちゃな文化展 横須賀地区 主催：横須賀復興部・掛川観光協会大須賀支部 10月下旬 御前崎市 御前崎港の交番ハロウィンイベント 御前崎港の交番 主催：御前崎港の交番 28(水)～11/1(土) 御前崎市 whitebuffalo OMAEZAKI PRO 2026 御前崎ロングビーチ 主催：WSL御前崎プロ実行委員会 31(土) 掛川市 掛川百鬼夜行 第五夜 掛川城三の丸広場周辺 主催：掛川百鬼夜行実行委員会 31(土) 掛川市 第16回だいとう・おおすか 軽便ロマンウォーク リハビリリゾート大東温泉(受付・スタート) 主催：掛川観光協会大東支部・大須賀支部	11月 3(火・祝) 掛川市 掛川商工まつり 駅通り、城下通り、中町通り、連雀通り他 主催：掛川商工まつり実行委員会(掛川商工会議所) 10(火) 御前崎市 牧之原市 客船ダイヤモンド・プリンセス 寄港イベント 御前崎港西ふ頭2号岸壁 主催：御前崎港客船誘致協議会 牧之原市 観光課 15(日) 菊川市 菊川産業祭2026 文化会館アエル 主催：WSL御前崎プロ実行委員会 15(日) 牧之原市 まきののはら産業フェア2026 牧之原市役所棟原庁舎周辺駐車場 主催：まきののはら産業フェア2026実行委員会 21(土) 22(日) 御前崎市 第20回御前崎市大産業まつり 市役所周辺特設会場 主催：御前崎市イベント実行委員会