Energia
かけはし
8月
中国電力 上関原子力発電所準備事務所
2021 August／No.428

ほのぼの通信

上関中学校ソフトテニス部
山口県中学校ソフトテニス選手権大会で健闘

2018年に完成した4面のコートで日々練習を重ねる上関中学校ソフトテニス部。2016年に男女ともに部活動がソフトテニスだけとなった現在の部員は1～3年生の25名です。その中から、7月に山口市で開催される『山口県中学校ソフトテニス選手権大会』に、出場する選手の壮行式が7月15日に行われました。

練習に励む生徒たち

壮行会の様子

まず、生徒の代表が「新型コロナの影響で会場に行けませんが、上関から応援しています」との言葉を贈り、続いて吉中校長が「選手権は中国大会、全国大会にも繋がる唯一の大会。この大きな目標に向かって、1つでも多く勝ち上がり、大きなステージで力が発揮できるよう頑張ってください」と激励。そして応援団のエールと校歌斉唱を行い、選手たちを送り出しました。

女子顧問の渡邊智仁先生は「昨年から新型コロナの影響で、練習試合も思うようにできない中、部員たちはお互いの意識を高めながら、自分たちで考えた練習メニューに取り組んできました。昨年果たせなかった大会の出場に、生徒たちは1回戦突破を目標に張り切っています」と意気込みを語っていました。

大会は、7月17日に団体戦、18日に個人戦が行われました。女子団体戦、男子個人戦の2組のペアと女子個人戦の1組のペアは、惜しくも1回戦で、女子個人戦の沖田・林ペアは2回戦で敗退。兼本・難波ペアは3回戦まで勝ちましたが、中国大会への切符をかけた4回戦で残念ながら敗退となりました。

粘り強く戦う兼本・難波ペア

女子キャプテンの兼本澪さんは「粘り強く戦え、手ごたえはあったがもう一歩届かなかったのが悔しい。ディフェンスが弱くうまく対応できなかったので、次の試合では弱点を克服し諦めずに戦いたい」。

男子キャプテンの小川流世さんは「レベルが高く、サーブのスピードが速かった。試合経験を増やし、秋の県大会ではまず1回戦突破を目指す」と意気込みを話しました。

男子顧問の白松英紀先生は「粘り強く戦い最後まで諦めないところが良かった。秋の県大会まで時間は少ないが、自信をもって試合に臨めるよう準備したい」と話していました。

今後の上関中学校ソフトテニス部の活躍を期待しています。

上関小学校の中間育成「クルマエビとマダイ」

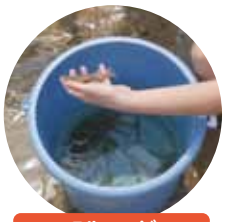
中間育成とは、放流する水産動物が自分でエサを取り、外敵から身を守ることができる大きさまで育てること。

上関小学校ではヒラメに続き、6月3日からクルマエビとマダイの中間育成にも取り組みました。伊藤校長先生は、「水槽をのぞき込む子どもたちの表情がとてもやさしく見えます。わずか1カ月あまりの飼育になりますが、クルマエビやマダイの動きがかわいらしく、愛着がわいてきます。上関のきれいな海に放流する日は楽しみですが、ちょっぴりさびしい日になりそうです」と、児童たちの育てる姿を誇らしく語っていました。

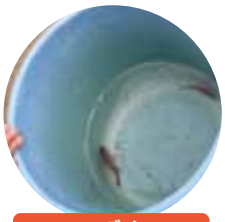
梅雨が明けた7月15日、クルマエビは戸津の浜辺、マダイは中の浦の浜辺で、栽培漁業センターで育てた各1000尾と合わせて放流。児童の「大きくなってね」と送り出す声に応えるように、海に向って元気よく飛び出していきました。

「自分で育ててみて栽培漁業センターの皆さんの大変さがわかりました。これからも頑張ってください」との児童代表の言葉に、栽培漁業センターの皆さんの笑顔がこぼれました。

成長のあしあと



クルマエビ
16.6㎜、0.036g
↓
41.7㎜、0.61g



マダイ
50.0㎜、1.6g
↓
78.9㎜、9.0g

水槽をのぞき込む児童たち

中の浦の浜辺でマダイを放流

上関中学校 聖火リレーのトーチとユニフォームをお披露目!!

7月5日、聖火ランナーとして柳井市を走ることとなっていた高松さんが、上関中学校を訪問し、トーチやユニフォームを披露しました。上関中学校では、全校生徒が柳井市に出向き、沿道で聖火リレーを応援する予定でしたが、リレーが中止となった事から、高松さんのご好意で、この会が実施されました。

トーチを手にする生徒たち

ユニフォーム姿でトーチを手に走って登場した高松さんは、生徒たちの大きな拍手で迎えられました。そして「聖火リレーの合言葉『希望の道を、つなごう。』の意味を考えながら、聖火のように自分の心の灯を燃やしてほしい」と熱く語り、その後、生徒全員によるトーチリレーが行われました。

高松さんと一緒に

本物のトーチを手にした生徒たちは、「東京であるオリンピックを身近に感じることができた」「次のオリンピックでは、聖火ランナーを目指したい」と力強く語り、「ソフトテニスの県大会に向け、心の灯を燃やしている」といった、高松さんの気持ちが受け継がれているような声も聞かれました。

タコの彩りガーリックソテー

材料/4人分

ゆでタコ足	3本	小麦粉	大さじ1
ニンニク	2片	オリーブオイル	大さじ3
ミニトマト	4個	しょうゆ	小さじ2
パセリみじん切り	適量	黒コショウ	適量

調理方法

1. タコは1cm厚さのそぎ切りにする。ニンニクは薄くスライスする。ミニトマトはヘタを取る。
2. ビニール袋に❶のタコと小麦粉を入れて、タコ全体に小麦粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて、弱火にかける。
4. ニンニクから細かい泡が立ったら、❷のタコを入れて、強火にし手早く炒める。
5. タコに薄く焼き色がついたら、ミニトマトとしょうゆ・黒コショウを加え、全体に軽く炒め合わせる。
6. 皿に盛り、パセリを散らす。

料理メモ

タコは高タンパク質で低脂肪。ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。また、タウリンが豊富なため、疲労回復や生活習慣病の予防を助けると言われています。さらに、ニンニク特有の匂いの元となる成分アリシンも、疲労回復に役立ちます。

主な栄養成分（1人分）

タンパク質	20.5g	β-カロテン	234μg
カリウム	310mg	ビタミンC	6mg
カルシウム	24mg	食物繊維	0.6g
マグネシウム	52mg	食塩相当量	1.0g

ポイント

上手にゆでたタコの食感とうまみを生かすために、手早く調理します。タコに小麦粉を薄くまとわせ、おいしさを閉じ込めましょう。余分な小麦粉が付かないよう、タコは一切れずつビニール袋から取り出します。

海峡レポート × 新入社員 ゆうほの「気になる！」

今から水揚げが増える瀬戸内のタコ。道の駅「上関海峡」のタコ飯は定番の人気商品となっています。私は、生ダコを下処理したことはなく、買うのはいつもボイルしたもの。道の駅で売られていたとれたてのタコを見て、桑原副駅長に下処理などのコツを聞いてみました。

「内臓と目を取り出したあと、タコを裏返し口を取り出します。次にぬめり取りですが、塩は旨味や水分も一緒に落としてしまうので使うのは片栗粉。多めの片栗粉を全体にもみ込み水で流すと、ぬめりがきれいに取れます」とのこと。塩でなく片栗粉を使うのには驚きました。

道の駅入口前の水槽にいたタコ

「茹でるときはタコの頭を裏返し、足と足の間に切れ目を入れたら鍋に水、皮をむいた大根2cm幅、醤油大さじ1、酒100mlを入れ、沸騰したらタコの頭を持ち、足からゆっくり入れます」

最後に、保存のコツ！「茹でたタコの足は1本ずつキッチンペーパー、ラップの順で包み、冷蔵庫へ。なお、すぐに食べないときは下処理せずに冷凍すると、解凍時は水で流すだけで、ツルンとぬめりが取れます」

見た目は、ちょっとこわいタコですが、下処理は意外と簡単でした。家でも挑戦してみたいです！

災害に備えて ～台風のときは～

9月1日は「防災の日」です。
9月は台風の被害が多い時期であることや、大正12年に大被害をもたらした関東大震災が発生した日として、その日を忘れないということから、9月1日が「防災の日」と定められました。
今月と来月は、災害時の備えについてご紹介します。

今回は、台風対策です。

台風に備えて

台風のときは、瓦やトタン、アンテナ、庭木などは風に飛ばされやすく、非常に危険です。
風に飛ばされた飛来物が電柱や電線にかかって、停電の原因になることもあります。
あらかじめしっかりと固定しましょう。

突然の停電に備えて

突然の停電に役立つ懐中電灯や情報を得るための携帯ラジオは、すぐに手に取れる場所に準備しておきましょう。
懐中電灯やラジオなどに使う乾電池は、使わなくても消耗するので、定期的に使用できるか確認しましょう。

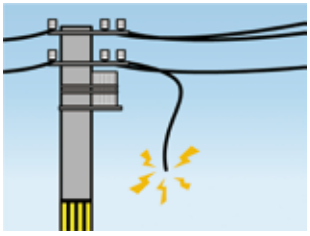
停電したら

家電製品のスイッチを切り、プラグを抜きましょう。
特にアイロンやヘアードライヤーなどの電熱機器は、再び電気が点いたときの危険防止のため、必ずコンセントからプラグを抜いてください。

避難するときは

避難するときに停電していても、不在時に電気が復旧することがあります。
電気の消し忘れによる火災などを防ぐため、避難するときは漏電しゃ断器や安全ブレーカーを切りましょう。また、万が一に備えて、日頃から漏電しゃ断器や安全ブレーカーの位置を確認しましょう。

切れたり垂れ下がった電線には近づかない



切れた電線や垂れ下がった電線は、感電のおそれがあり大変危険です。
絶対に近づいたり、触れたりせずに中国電力ネットワークまでご連絡ください。
また、電線に木や看板、アンテナなどが触れていたり、電柱が傾いていたりしているのを見つけたときも、すぐに中国電力ネットワークまでご連絡ください。

停電・電線・電柱等に関するお問い合わせ先

柳井ネットワークセンター
0120-616-318

編集後記

8月に入りいよいよ夏本番。そして私は上関で迎える初めての夏。最近は、暑いのを理由に運動不足気味なので、きれいな海で海水浴を楽しむために、体を引き締めたいと考えています。暑い日が続きますが、しっかり食べて、しっかり睡眠をとることで、夏を乗り切ろうと思います。

かけはし【428号】 令和3年8月発行　発行所・〒742-1403　山口県熊毛郡上関町大字室津288-13
中国電力(株) 上関原子力発電所準備事務所　☎(0820)62-1111

この広報紙は、地球環境に配慮して、再生紙と植物油インキを使用しています。