Energia
かけはし
7月
中国電力 上関原子力発電所準備事務所
2023 July／No.451

ほのぼの通信

子どもも大人も公民館へレッツゴー♪
公民館まつり

6月4日、上関町総合文化センターで4年ぶりとなる「公民館まつり」が開催され、写真・生花・絵てがみなどサークルや講座の作品展示のほか、芸能発表や、たい焼き販売などが行われました。

フラワーアレンジメントコーナー

本でチャレンジ！「読楽（どくがく）」のススメ！
図書館まつり

また、同時に初開催された「図書館まつり」では、本を活用した発表やスタンプラリー、体験コーナーなどがあり、当日は、9時から17時まで1日たっぷり楽しめる盛りだくさんの内容で、多くの人が来場し大盛況となりました。

母子保健推進員が主催した、フラワーアレンジメントのコーナーと、クイズや噛む力を測定するカムカムチェックなどが行われたお口の健康コーナーは、親子連れや子どもたちで大賑わいでした。社会福祉協議会によるたい焼き販売も長い列ができていました。

多目的ホール作品展示

品川館長
迫力満点の「那須与一」

研修室では、小学生のジャグリングや品川館長による講談、午後からは、カラオケ・舞踊の芸能発表が行われ、日頃の活動の成果を発揮した11名への大きな拍手で、大いに盛り上がりました。

ジャグリング

（次ページに続く）

2階では、図書館の本を探す「スタンプラリー」、2021年から始まった図書館講座「本を使ってチャレンジしてみる会(本チャレ)」で作った俳句や図書館利用者による手芸作品の展示、ウクレレ体験、工作などのコーナーが設けられ、チャレンジすることを楽しんでいました。

来場者は「公民館まつりは毎年来ていたが、ここ数年中止で寂しかった」「久しぶりの開催なので、みんなで一緒に来ました。子ども達も私も楽しんでいます」「知人の展示を見に来た。公民館まつりは毎回楽しみにしている」と話していました。

また、公民館・図書館の品川館長は、「今回は4年ぶりということもあり、絶対成功させたいとの思いが強く、準備段階からこれまで以上に力が入った。大勢の人が来てくれて、楽しんでくれている姿を見ることができて本当に良かった。お手伝いいただいた各団体や、ボランティアで協力してくれた中学生、出演者の方たちには感謝でいっぱいです」と話しました。

ウクレレ体験

説明を受けるボランティアの中学生(工作コーナー)

スタンプラリー

たい焼き販売の準備

芸能発表

夏野菜で作る韓国料理　ゴーヤと豚肉のジョン

材料/2人分

- ゴーヤ…… 1/2本
- 豚もも肉（薄切り）… 150g
- 卵 …… 2個
- 塩 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- ゴマ油 …… 適量
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/4
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1/3
- 酢じょうゆ …… 適量

調理方法

1. ゴーヤは種、ワタごと7～8mm厚さの輪切りにする。豚肉は1枚ずつ2つ折り～3つ折りにする。
2. ❶に塩を適量ふり、小麦粉を薄くまぶす。
3. ボウルに卵を溶きⒶを加えて混ぜ、卵液を作る。
4. フライパンにゴマ油大さじ1/2程度を入れて熱し、それぞれ❸の卵液をつけて並べ入れる。ゴーヤは焼き色がついたら返し、ゴマ油少々を縁から足して、卵液が固まり薄く焼き色がついたらとり出す。
5. 豚肉は色が変わり始めたら、弱めの中火にして3分ほど焼く。
6. ゴーヤ、豚肉を器に盛り、酢じょうゆを添える。

料理メモ

ゴーヤはビタミンCが豊富な野菜です。ゴーヤのワタには、果肉の1.7倍ものビタミンCが含まれており、むくみ改善や日焼けした肌を守る効果があります。皮に含まれるモモルデシンという栄養成分は、胃を健やかに保つ効果があり、ビタミンB_1が豊富な豚肉との組み合わせは、夏バテ予防にぴったりです。

主な栄養成分（1人分）

タンパク質 …22g	カリウム……471mg	ビタミンB_1…0.75mg
脂質……26.6g	カルシウム……37mg	ビタミンC …39mg
食塩相当量…5.0g	ビタミンA ……118μg	

ポイント

ゴーヤは種とワタごと使いますが、種が気になるようであれば、種だけ取り除きましょう。ゴマ油を足すことで色よく焼き上げることができます。

※「ジョン」とは韓国料理の一つ。薄切りした野菜や肉、魚などに、小麦粉・卵をからめて焼く料理です。

上関町地域おこし協力隊 梶山伸久（かじやま のぶひさ）さんに聞く！

イタリアが好き。イタリア語の翻訳も。

今年の4月、上関町地域おこし協力隊に着任した梶山伸久さんは、現在、上関町役場 産業観光課で、観光振興に関わる活動を行っています。着任から3カ月経った今の心境などを伺いました。

梶山さんは、行政書士や翻訳、不動産の営業、そしてイタリア大使館勤務などユニークな経歴の持ち主です。出身地の広島県呉市が寂れていくのを目の当たりにし、地域おこしへの興味を持った頃、上関町の協力隊への募集を見て応募。「縁だと思いました」と、梶山さんは振り返ります。

現在は、観光地美化などの委託・管理業務を行うとともに、観光振興の新しい力になりたいと、「インスタ(※)映えする観光地」としての上関町を多くの人に関心をもってもらうため、上関の美しい風景などを、音楽を添えてインスタなどで情報発信しています。

「上関町をどうアピールできるか、常に考えている。名所は新しく作ることもできる」と観光振興への強い思いを話す梶山さんは、4年ぶりに開催される上関水軍まつりにも「多くの人に来ていただいて成功させたい」と意気込んでいました。

また、上関町に移り住んだことについて「毎日、船を見ながらの生活は新鮮で、移住を考えている人には期待以上だと伝えたい」と、とにかく最後には「上関」のお話になることからも熱い思いが伝わります。

梶山さんが、思い描き、仕掛けていくものが実現してほしいと願いながら取材を終えました。

（※）インスタグラムの略で、写真や動画などをインターネット上に投稿できるもの

海来さん
エネルギーのことならお任せ！とても頼りになるお父さん

まこさん
問題意識高め。しっかり者のお母さん

マミちゃん
さまざまなことが気になり始めた小学6年生の娘

身近にある放射線

今日、歯医者さんで歯のレントゲン写真を撮ったよ！
レントゲン撮影には放射線が使われているんだよね。

そうだね。放射線は目には見えない光のようなもので、そのうちの一つ「エックス線」が持つ、物を通り抜ける働きを利用してレントゲン撮影の画像として映し出しているよ。

今まで何回かレントゲン写真を撮っているけど、体に影響はないのかな？

基本的に、通常の検査で受ける歯のレントゲン撮影や、健康診断で受ける胸のレントゲン撮影の放射線の量は、とても少ないから心配ないよ。
放射線は宇宙や大地、食べ物など、自然界に存在したり(自然放射線)、人間が作り出した人工的なもの(人工放射線)は医療に活用されたりと、意外に身近なものなんだよ。

がん治療や、じゃがいもの発芽防止にも利用されているものね。

そうなんだ。放射線は、医療以外にも農業・工業などさまざまな分野で活用されて、みんなの暮らしに役立っているよ。

紫外線も放射線の仲間よね。夏は紫外線が強いから日焼けに気を付けないと！

お母さん、もう遅いんじゃない？

…。

放射線の利用例

じゃがいもの発芽防止

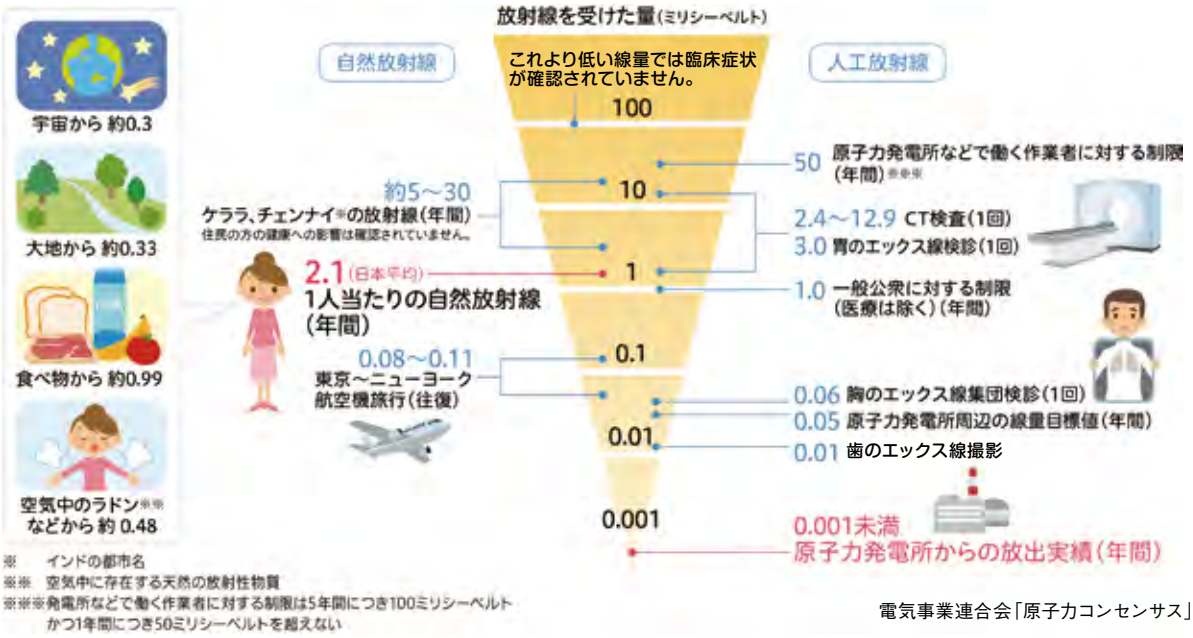
日本では食品衛生法によって、発芽防止を目的としたじゃがいもの放射線照射のみ許可されていますが、世界では53の国と地域で230品目の食品への放射線照射が許可されています。(2003年4月時点)

農作物や家畜の品種改良

タイヤの強度を高める

遺跡や土器の年代を調べる

●暮らしの中の放射線



※　インドの都市名
※※　空気中に存在する天然の放射性物質
※※※発電所などで働く作業者に対する制限は5年間につき100ミリシーベルト
かつ1年間につき50ミリシーベルトを超えない

電気事業連合会「原子力コンセンサス」をもとに作成

編集後記

6月4日に開催された「公民館まつり」と「図書館まつり」に行ってきました。4年ぶりの開催でしたが、町内には、芸達者な人が多いことに驚くとともに、とても盛り上がっていて、1日中楽しめました。
こうした地域のイベントに、これからもたくさん参加できたら良いな、と思えた1日でした。

かけはし【451号】 令和5年7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、植物油インキで印刷しています。