Energia
かけはし
10月
中国電力 上関原子力発電所準備事務所
2023 October／No.454

ほのぼの通信

第14回

上関町小・中学校合同大運動会

9月24日、上関小学校グラウンドで第14回上関町小・中学校合同大運動会が開催され、小学生50名、中学生33名が、「限界突破～勝利への道をかけぬけろ～」のスローガンの下、熱戦を繰り広げました。

多くの保護者や地域の方からの声援を受けた児童、生徒たちは、練習の成果をいかんなく発揮し、11個のプログラムに全力で取り組みました。

開会式では、児童代表が「暑さに負けないように一生懸命頑張ります。応援よろしくお願いします」と運動会への意気込みを力強く挨拶。

準備運動の後、小学校低学年の徒競走から競技が始まり、児童、生徒たちは、それぞれが力強い走りを見せました。

小学生と中学生が交わった団体戦の「綱引き」や「大玉転がし」では、中学生が小学生を上手にリードし、心をひとつにして競い合いました。

小学生全員で行われた「玉入れ」と、中学生全員で行われた、棒を3人で持ってコーンをくるくる回るリレー「ぐるぐるピュー」は、団結力の見せ所となる競技でした。

最後に行われた全児童、生徒が参加した「小中合同リレー」では、大きな声援に後押しされた選手が力いっぱいバトンをつなぎ、最後の最後まで走り抜きました。

今年は白組の勝利となりましたが、当日は爽やかな秋晴れで、一生懸命な姿を見せた小学生や、迫力ある動きを見せた中学生が参加した合同の運動会に、児童、生徒、観覧者ともにスポーツの楽しさを満喫した一日となりました。

手軽なストレッチングとエクササイズで、元気パワーアップ！

監修：藏本内科 院長　藏本 憲

適度な運動によって血行を良くして体温を上げ、体力・身体抵抗力が正常に働きやすい体を保ち、ストレスの解消にもつながる体力づくりを目指しましょう。

秋風が心地よい時節となりました。
お出かけが増えるこれからの季節を元気に過ごすために、体をほぐすストレッチングと体力をつけるエクササイズをご紹介します。

始める前に…注意！

- ●反動をつけない
- ●息を止めず、自然な呼吸で
- ●使っている筋肉を意識する

ストレッチングとは（筋や関節を伸ばす柔軟体操）

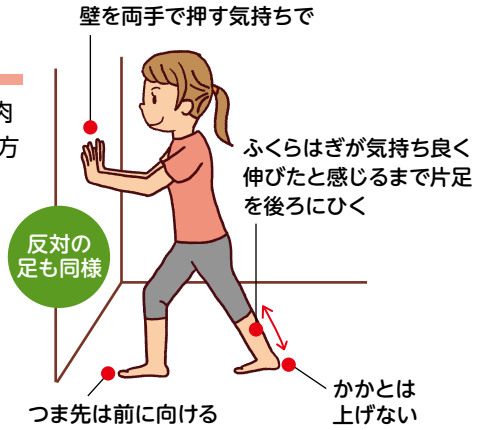
運動不足や、疲れ、ストレスなどによって、筋肉は凝り固まり柔軟性が失われてしまいます。
筋肉をほぐしてスムーズに動く体をつくりましょう。

ポイント

- 無理をせず心地良い張りを感じる程度に、筋肉を伸ばす
- 15～30秒間 1～2回繰り返す

ふくらはぎ

立つ・歩くなどの動作や姿勢を保つ筋肉「第2の心臓」とも言われ、血液を心臓の方へ押し戻す



太もも

立ち上がりや歩行、階段を上るときに働く筋肉
体重を支え、バランスや安定を保つ

太もも　おしり

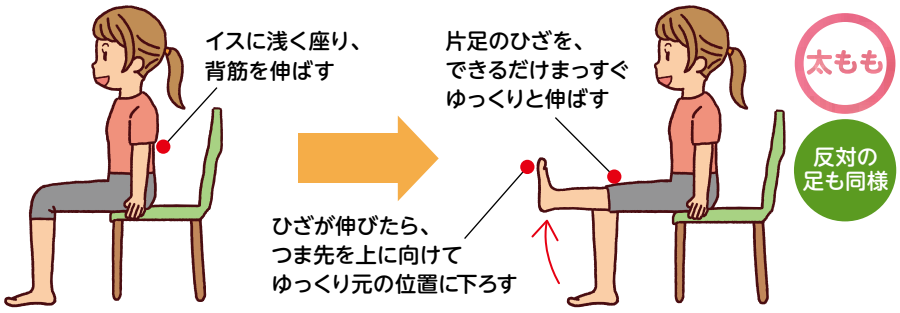
※おしりの筋肉も座る・立つ・歩くための大切な筋肉です。

エクササイズとは（健康や体力の維持・増進のための運動）

柔軟になった筋肉を鍛え「歩行能力・バランス能力、筋力」を高めましょう。

ポイント

- 無理をせず、急に大きな負荷をかけないようにゆっくりと
- 10回ずつ1～3セット



参考：厚生労働省/　スポーツ庁/　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

おいしくって体にいい！
簡単レシピ

フライパンで作るキノコとサケのホイル焼き

材料/2人分

シメジ……1パック　生サケ……2切れ　しょうゆ…適量
エノキ……1/2束　バター……10g　塩　……適量
エリンギ…小1本　レモン……適量

調理方法

❶シメジとエノキは、石づきを切り落としほぐす。エリンギは長さを半分にして縦に2～4等分に切る。
❷サケは両面に塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
❸アルミホイルを40cmほど用意して、その中央にサケを一切れ、❶を半量ずつ並べる。塩ひとつまみをふり、バター半量をのせて包む。同様にもう一つ作る。
❹フライパンに❸を並べてふたをし中火で4分、弱火で8分程度を目安に加熱する。
❺アルミホイルの口を一つ開いて火の通りを確認し、OKならホイル焼きを取り出す。（まだのようなら、さらに1～2分加熱する）
❻皿に盛り付け、レモンのくし切りをひと切れずつ添える。最後にしょうゆを軽く回しかける。

料理メモ

エネルギーになるタンパク質を含んでいるサケと、たくさんの食物繊維を含み、ビタミンやミネラルも豊富なキノコ類との組み合わせは、味も栄養バランスも相性抜群。腸内環境を整え免疫力アップも期待できます。

主な栄養成分（1人分）

タンパク質…26.8g　食塩相当量…0.9g　ビタミンD…33.9μg
脂質……9.2g　カリウム……913mg　ビタミンB_1…0.49mg
食物繊維総量…4.7g　リン……406mg

ポイント

ホイル焼きを開く時、皿に移す時は蒸気によるやけどに注意しましょう。
サケを白身魚や鶏肉、厚揚げなどにアレンジできます。厚揚げの場合は、みりんを加えた味噌タレを具材にのせてホイル焼きしても良いでしょう。

八島地区　敬老会

9月15日、八島地区の敬老会が、八島ふれあいセンターで開催され、八島にお住まいの方や関係者が出席しました。八島地区は13名の方が敬老会の対象者ですが、お祝いされる方も一緒に協力して準備を行いました。

式典では、上関町長と上関町社会福祉協議会の原田会長のお祝いの言葉が送られ、88歳を迎えられる方への感謝状と記念品が贈呈されました。

式典の最後には、お祝いの日をみんなで喜び合い記念写真を撮影しました。

その後の昼食会では、和気あいあいとした雰囲気に会話も弾みます。昼食後に、社会福祉協議会の松藤事務局長の敬老会にちなんだジョークを交えた軽快なトーク、考えながら体を動かすゲーム、歌いながら左右の手の動きを変えるひねりのある運動などが行われ、皆さん大盛り上がりで、笑顔でいっぱいの時間を楽しみました。

大田区長は、「今年も迷ったが、みんなから（規模が）小さくてもやろうとの声が上がり、4年ぶりの開催を決めました。開催できて良かったです」と、喜びの笑顔を見せていました。

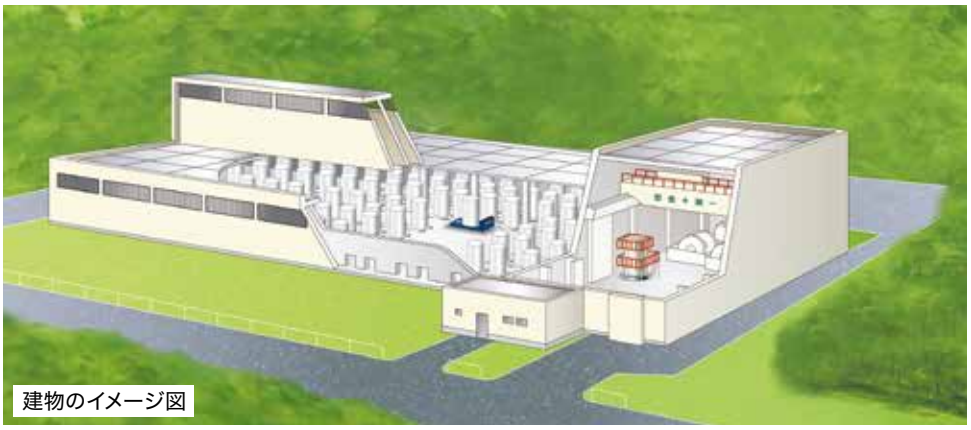
中間貯蔵施設とは②

中間貯蔵施設ってどんな施設？

中間貯蔵施設は、原子力発電所のプールで十分に冷やした使用済燃料を、キャスクと呼ばれる金属製の頑丈な専用容器に入れて、再処理（リサイクル）するまでの一定の期間、安全に貯蔵・管理する施設です。

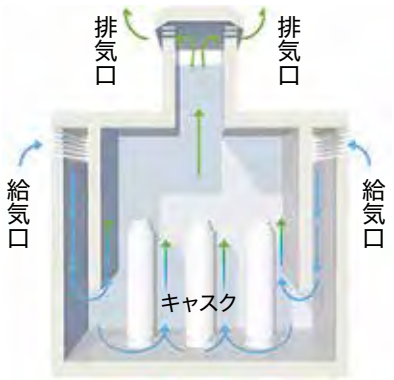
建屋内に、キャスクを並べて貯蔵し、建物の外から取り込まれる自然の空気の流れで使用済燃料から発生する熱を除去します。

水や電気を使わずに冷却するため設備がシンプルであり、施設内で使用済燃料を取り出したり、入れ替えたりすることもなく、キャスクに入れた状態のままで、しっかりと床に固定し保管します。



建物のイメージ図

建屋内の空気の流れ



使用済燃料の貯蔵方法は？

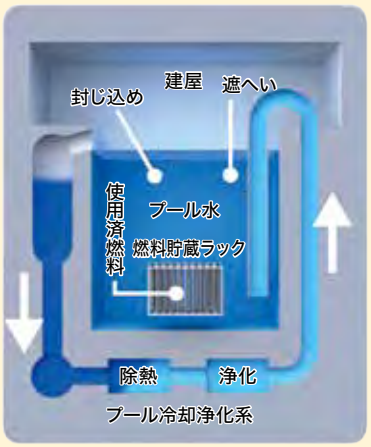
使用済燃料の貯蔵方法には、湿式貯蔵と乾式貯蔵があります。この2つの方法の大きな違いは、使用済燃料を「水」で冷やすか、「空気」で冷やすかです。中間貯蔵施設で行われる貯蔵方法は、乾式貯蔵です。

湿式貯蔵

原子力発電所内の使用済燃料プールで貯蔵する方法です。

原子炉から取り出された使用済燃料は、発熱量と放射線量が高いため、「使用済燃料プール」で水を循環して冷却します。水やコンクリートによって放射線を遮へいし、安全に貯蔵管理されます。

湿式貯蔵（使用済燃料プール）



乾式貯蔵

使用済燃料プールで十分に冷却された使用済燃料を、キャスクに入れて貯蔵する方法です。

キャスクは、水や電気を使わずに冷却することができ、維持管理の容易さ、設置場所の柔軟性、輸送の利便性などにすぐれています。

キャスクによる使用済燃料の乾式貯蔵は国内外で数十年の実績があり、国内では日本原子力発電の東海第二発電所などで行われています。

次号では、使用済燃料を入れる「キャスク」について詳しくご紹介します。

編集後記

八島地区の敬老会の取材をさせていただきました。4年ぶりの開催はもちろんですが、地域の皆さんで集まる事を大変喜ばれ、そのはつらつとした笑顔に元気をいただきました。

このようなイベントの開催で、人と人のつながりが戻ってくることを嬉しく思います。

かけはし【454号】 令和5年10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。