Energia
かけはし
2月
中国電力 上関原子力発電所準備事務所
2024 February／No.458

ほのぼの通信

令和6年

上関神明祭 4年ぶりに催行

1月28日、惣津沖の浜で、『上関神明祭』が開催されました。

上関神明祭は、400年以上の伝統を誇る上関町を代表する勇壮な祭りです。コロナ禍で開催できない年は、かまどがせき会によるお正月飾りなどを燃やす『どんど焼き』を行い、「来年こそは」と開催を待ち望んでいましたが、今年は4年ぶりに開催されることとなりました。

完成した御神体

前日の御神体

祭りの準備は、年が明けた1月7日から始まりました。祭りまでの間、飾り付けの作成とともに、杉や竹を伐り、少しずつ2基の御神体を組み立て、祭り当日の午前中に、飾り付けをして御神体を完成させました。

祭り当日は、時折小雨が降ったものの1月にしては暖かい気候で、町内外から多くの人が訪れ、11時過ぎからは、婦人会による「うどん入り豚汁」が振る舞われました。

午後になると竈八幡宮による神事が執り行われ、無病息災を祈願しました。そしてビンゴ大会で盛り上がった後、8人の子どもたちが、火の付いた弓矢で高さ約10メートルの御神体に火を放つと、御神体は勢いよく燃え上がりました。

その後、餅まきが行われ、上関神明祭はブランクを感じさせない賑わいと大迫力の行事を終え、来場者には好評のひじきが配られました。

祭りを主催した、かまどがせき会の石原豊人さんは、「関係者が高齢になって力仕事が大変でしたが、久しぶりの開催にみんな張り切って準備しました。これからも大切に守っていきたいです」と4年ぶりの開催を喜んでいました。

来場者は、「十数年ぶりに来ました。やっぱり良い祭りだと思いました」とか「歴史を感じさせる祭りで感動した。来年もぜひ来たい」などと話していました。

身近な食材で、体を守る要（かなめ）のどをいたわろう

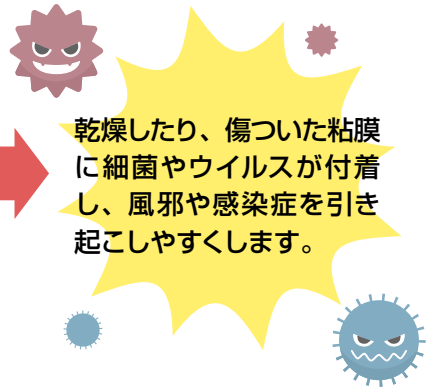
監修：藏本内科 院長　藏本 憲

立春を過ぎたとはいえ、もうしばらく寒い日が続きます。
のどの痛みや咳に「かぜ気味かな？」と気になるこの時期ですが、その原因は、乾燥や刺激、風邪の初期症状などさまざまです。
のどは、細菌やウイルスの侵入口。防御機能が低下しないよう、日頃からのどをいたわり、かぜや感染症を予防しましょう。

のどの痛みの主な原因

❶乾燥
のどは外気に直接さらされるため、冷気や乾燥に弱い特徴があります。のどの粘膜が乾燥すると、防御機能が弱まります。ストレスによる緊張も口内の乾燥につながります。

❷酷使と刺激
話し過ぎや歌い過ぎ、喫煙や飲酒も、のどの粘膜を傷つけます。



乾燥したり、傷ついた粘膜に細菌やウイルスが付着し、風邪や感染症を引き起こしやすくします。

日頃からのどを守るポイント

こまめに水分をとる
のどの乾燥を防ぐだけではなく、リラックス効果もあります。

鼻呼吸を心がける
口呼吸は直接外気を吸い込むのでのどや口内が乾燥しやすくなります。鼻呼吸を心がけましょう。

部屋の湿度を保つ
暖房をしている室内は、さらに乾燥しがち。湿度を40～60%に保つよう、加湿器の使用や定期的な霧吹き、濡れタオルなどの室内干しを。加湿器には、カビや雑菌が発生しないよう水道水を使い、毎日入れ替えましょう。

のどを守る身近な飲み物・食べ物

●緑茶
緑茶成分のカテキンには抗菌・抗ウイルス作用があるといわれています。
緑茶でうがいをするのも緑茶成分がのどに留まるのでおすすめです。

●ダイコン
抗炎症作用・殺菌作用がある成分が含まれています。

- ダイコンおろし
- お湯で割ったダイコンおろし湯（ハチミツを加えてもOK）
- はちみつダイコン
  サイコロ状に切ったダイコンをハチミツに漬け半日程度おく。
  ダイコンのエキスが出た汁をそのまま、あるいは、お湯で割って飲む。
  ※あまり日持ちがしないので、2～3日で飲み切れる量で作りましょう。

●ハチミツ
殺菌作用のほか、のどの炎症を抑える効果があります。

- そのまま食べる
- お湯で割ったハチミツ湯（すりおろしショウガを加えてもOK）など

※1歳未満のお子さまには与えないでください。

●ショウガ
ジンゲロールやショウガオールなど、殺菌作用や血行を良くする成分が豊富に含まれています。

- すりおろしショウガとハチミツをお湯で割ったショウガ湯など

●レンコン
炎症を和らげる作用があるタンニンが含まれています。

- ショウガとレンコンのスープ
  作り方を3面で、ご紹介しています。

のどの痛みに加えて、発熱や悪寒など、のど以外にも症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

ショウガとレンコンのスープ

材料/2人分

ショウガ…薄切り2～3枚（お好みで）
長ネギ……1/2本
レンコン…100g（小さめ1節）
水……500ml
中華スープの素……大さじ1
塩……少々
卵……1個

調理方法

❶ショウガと長ネギは、粗いみじん切りにする。
❷レンコンは皮をむき、すりおろす。
❸鍋に❶と❷、水・中華スープの素・塩を入れて弱火にかける。
❹沸騰したらアクを取り、溶いた卵を加えてかきたまにする。

ポイント

レンコンの栄養を逃さないよう、アク抜きはしません。他の材料を準備し、すりおろしたらすぐに調理しましょう。溶き卵を入れる時、卵を数回に分けて入れたり、糸を垂らすように細く入れると、ふんわりとした仕上がりになります。

料理メモ

レンコンに含まれるタンニンにはのどの炎症を鎮める作用があり、長ネギを切ったときのネバネバ成分には粘膜を守る働きがあります。また、ショウガには言わずと知れた、体を温めてくれる効果はもちろん、のどの痛みを和らげる成分も含まれていることから、冷えや風邪予防に最適な食材です。

主な栄養成分（1人分）

タンパク質…4.8g　食塩相当量…2.5g　マグネシウム…14.3mg
食物繊維総量…1.4g　カリウム……331mg　ビタミンC…26mg
炭水化物……10.9g　カルシウム……31mg

再発見!! 上関ランチ

お食事処　おふくろ

お店情報
住　　所　上関町大字室津919-4
営業時間　11時（17時以降は予約のみ）
定 休 日　月曜日
電話番号　0820-62-1617

上関小学校の児童から「行ってみたいお店」に選んでもらいました。

上関大橋のたもとにある『お食事処　おふくろ』。この地で20年以上親しまれている『おふくろ』は、店主の菅原佐代子さんが「田舎（上関）に帰省した時には、みな、おふくろの料理が食べたいな、と思うはず」と名付けられ、上関で取れた新鮮な魚料理を提供し続けています。

地元の方はもちろん、町外からも『おふくろ』の味を求めてお客さまが訪れる店内は、テーブル席とくつろげるお座敷もあり、お客さまの談笑の場としても親しまれています。

ここで扱う食材は、地元の魚と野菜が中心で、すべて佐代子さんの手作りです。

人気の日替わり定食（写真右）は、メインになるお魚の煮付けやフライなどの他、お刺身、小鉢、お漬物、ごはんとお味噌汁など、懐かしいおふくろの料理が味わえます。

「すべて手作りのため、手間はかかりますが、上関のおいしい魚を目当てに来てくれるお客さまがいるから、続けられる」と佐代子さん。「旬の魚をよりおいしく食べるため、あえて刺身を寝かすことも」と、味への追及も欠かしません。取材日に味わったサヨリのフライも絶品でした。

定食の他、オムライスやカレーなどのメニューも楽しめます。

上関大橋 室津側の好立地

キャスクの安全性を確認するための特別試験

使用済燃料の貯蔵・輸送に使用するキャスクは、IAEA（国際原子力機関）の輸送規則や国内の法令に基づき、輸送時の衝撃や火災など、万が一の事故に巻き込まれた場合でも十分耐えられるよう、過酷な条件下での試験が行われています。

今回は、輸送時に想定されるさまざまなトラブルに対しても、安全機能が損なわれることがないことを確認する特別試験についてご紹介します。

落下試験

①キャスクを9mの高さから固い鉄板の上に落下させ、十分な対衝撃強度を有していることを確認しています。9m落下での衝撃力は、約50km/hの速度でキャスクが剛体に直接衝突した時の衝撃に相当するものです。

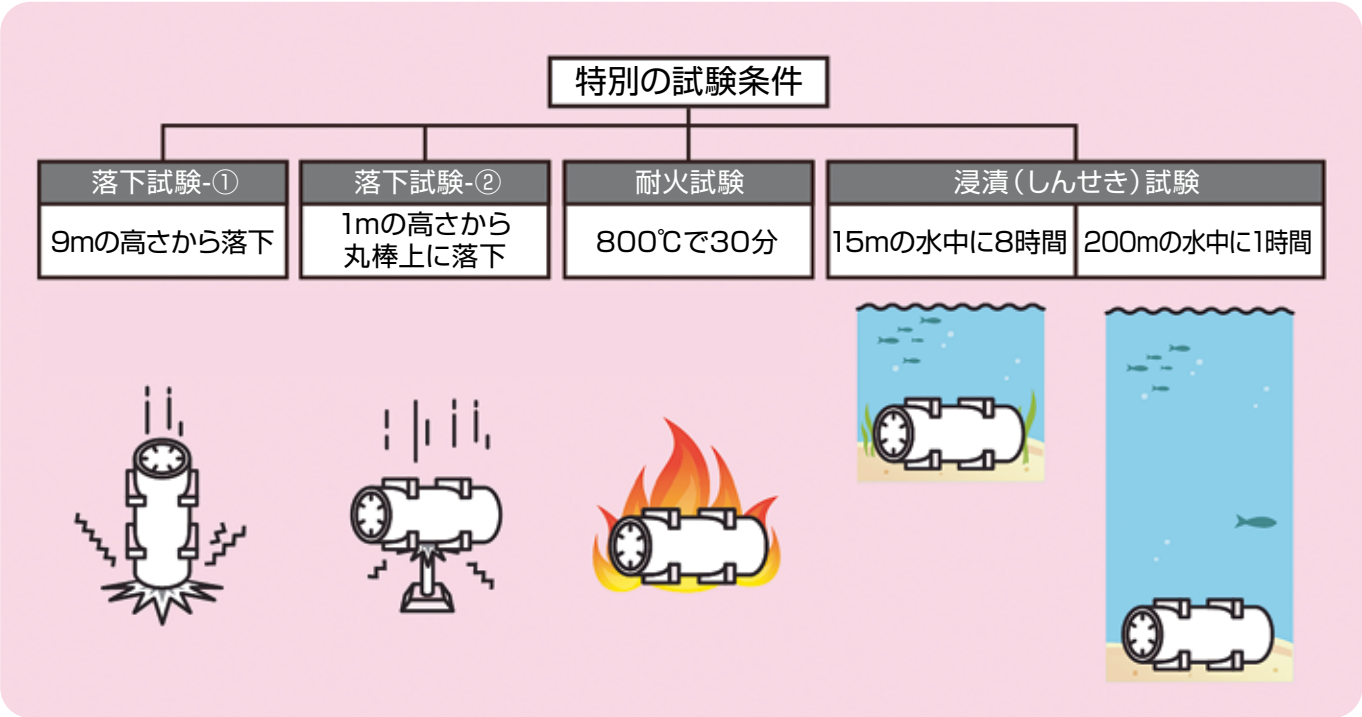
②直径が15cm、長さが20cmで、先端が平らな鉄の丸棒を立て、そこに、1mの高さからキャスクを落下させ、落下時に突起物や係留設備に衝突した場合の強度を確認しています。

耐火試験

摂氏800度の環境に30分置き、耐火性能を確認しています。
摂氏800度は、例えばトンネル内での自動車火災事故のように厳しい火災現場の条件に相当します。

浸漬（しんせき）試験

深さ15mの水中に8時間、200mの水中に1時間漬け込み、海、湖、河川に落ちた場合の水圧下でも放射性物質が漏れ出ないことを確認しています。



次回は、使用済燃料の乾式貯蔵の実績について詳しくご紹介します。

編集後記

お正月は、大きなニュースが2つも飛び込んできました。特に能登の地震では、いまだ避難を余儀なくされている方も多くおられます。
「災害は忘れたころに襲ってくる」と言われますが、災害が起きた時にはどうするか、周りの人と話しておこう、と思ったお正月休みとなりました。

かけはし【458号】 令和6年2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。