

ひとキラリ

元気で輝く人を紹介します 「食」で体の中から健康に

じおふーず薬膳料理教室主宰/株式会社ジオフォーズ代表取締役

宮澤 孝子さん(日立市)

Q 日頃の活動は?

A 食べ物を通して、心も体も元気になってほしい。そんな願いを込めて、自宅やカルチャースクールで料理教室を開いたり、企業や自治体さんと一緒にメニュー開発などを行っています。薬膳や食育、ジュニアアスリートの体づくりなど、毎日の食べ物の大切さをお伝えしています。

2011年から自宅で料理教室を始め、2014年に法人化しました。最初は趣味の延長のような小さな料理教室でしたが、法人化したことで社会に対する役割や責任を意識するようになりました。仕事を通してネットワークが広がり、「自分にできること」の幅も広がりました。



常陸太田市交流センターふじて参加者と

Q 仕事を始めたきっかけは?

A 2011年の東日本大震災が人生の大きな転機になりました。被災地にボランティアで何度か出向く

ち、地元で何か役に立てないかと思うようになったんです。子育てや介護を通して食に関心を持っていたこともあり、すぐに民間の資格を取るなど勉強を始めて、その年の10月に料理教室をスタートさせました。専業主婦だった私が、あっという間に行動を起こして自分でも驚いています。誰かに背中を押されているようで、迷いはありませんでした。

Q これからの目標。

A コロナウイルスの影響で、料理教室やカフェの開催ができないことがあります。きちんと対策を取りながら、できる範囲での活動を続けています。

しっかりと食べて、一人でも多くの人に健康であってほしいです。料理することや食材そのもの、みんなで食卓を囲むこと。これらの楽しさや意味を知る一人として、次世代につないでいけたらと思っています。



★日からできる★ カンタン片づけ術 まずは分類! 収納場所を決めよう

「片づける」には、使ったモノを元の場所に戻すという意味があります。であれば、戻す場所は決まっていますか? 次の4つをポイントに考えてみましょう。

①よく使うモノは「行動」の近くに②一時置きスペースを作る③片づけが苦手な家族に決めさせる④まずはやってみて、無理なら変える

使う場所としまう場所が近ければ近いほど、散らかりにくくなります。散らかるのはなぜでしょうか? 答えは、使ったものを元に戻さないから。すぐに戻せない時のために、一時置きスペースをつくってほしいのです。

片づけが得意な方もいれば苦手な方もいます。家族の中から苦手な人に、元に戻す場所を決めさせましょう。使いにくかったり、なかなか元に戻すことができない場合には、違う場所に変更してみることも大切です!

そして、場所を決める前にやっておいていただきたいのが要不要の判断! この二択だと作業の手は止まり、先に進まないことがあるかと思えます。高かったし、まだ壊れて



暮らしソサエティ すえやす けいこさん

部屋の片づけから収納のスタイリングまでをサポート。
(一般社団法人 日本ライフオーガナイザー協会)
・ライフオーガナイザー1級・クローゼットオーガナイザー(茨城初!)
ひたちなか市在住。

ないし、いつか使うかもしれないし…。使わないと分かっていても捨てられないお気持ちは良くわかります。

そこで、いるいらない、捨てる捨てないではなく、まずは、3から4分類にしてもらいたいです!

①好きで良く使っている②好きだけどあまり使っていない③嫌いだけど使っている④嫌いだし使っていない
手放すのは④だけ。①は使いやすい場所に収納しましょう。②はよく使うものとは別に、普段あまり使っていない棚などに収納しましょう。③は今後まっ先に買い替えてあげるべきものなのです。

いかがでしたか? 片づけには手順があります。いるものといらないものが混在し、そして、収納場所も決めないままでは片づけに追われて、探し物の毎日になるのは当然です。まずは、小さなスペース。引き出し1カ所からでも大丈夫です! ぜひ、実践してみてくださいね。



げんてん東海 地域だより

2020年秋号

こんにちは
げんでんです



ごあいさつ

東海事業本部地域共生部長

高島 正盛

皆さま、はじめまして。地域共生部の高島です。

私たち地域共生部は文字どおり“地域に寄り添い、共に生きていく(発展していく)”ことを目指しています。地域の皆さまとの日常的な対話を通じて、当社事業にご理解をいただくための取り組みだけでなく、地域での行事等にも積極的に協力、参加させていただくなど、皆さまのお役に立てるようさまざまな活動を行っています。

今般、新型コロナウイルスの影響により各地での行事やお祭りなどが自粛され、地域の皆さまにおかれましても残念な状況が続いておりますが、地域でお困りのことがあれば、できる限りのご支援やご協力をさせていただく所存です。

原電がこの茨城で事業を始めて61年。これからも、地域に寄り添った取り組みを行ってまいります。



げんでん東海原子力館 別館

10月2日(金) 13:00 OPEN!

ご来館いただいた皆さまに粗品をプレゼント! 10月9日(金)まで



東海村中心部に東海原子力館(東海テラパーク)代替施設を開設いたしますので、ぜひご来館ください。皆さまのお越しをお待ちしております。



- ◆所在地: 東海村村松北2-7-43
- ◆開館時間: 9:00 ~ 16:30
- ◆入館料: 無料
- ◆休館日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日) 及び 年末年始(12/29~1/3)

問い合わせ: 東海テラパーク TEL.029-287-1252

お問い合わせ先 土日祝日を除く 9時~17時



日本原子力発電株式会社 東海事業本部

地域共生部 茨城県那珂郡東海村東海3-4-1 TEL:029-287-1250
茨城事務所 茨城県水戸市笠原町978-25 TEL:029-301-1511

当社ホームページ <http://www.japc.co.jp/>

詳細はQRコードから当社HPをご覧ください。



*東海テラパークは別館の開館に伴い、事前に見学をご予約されたお客さまの施設として使用します。これに伴い、現在運営している送迎用シャトルバス(六反町駐車場から東海テラパーク間)については、10月1日までとさせていただきます。

東海第二発電所の安全性向上対策工事の状況

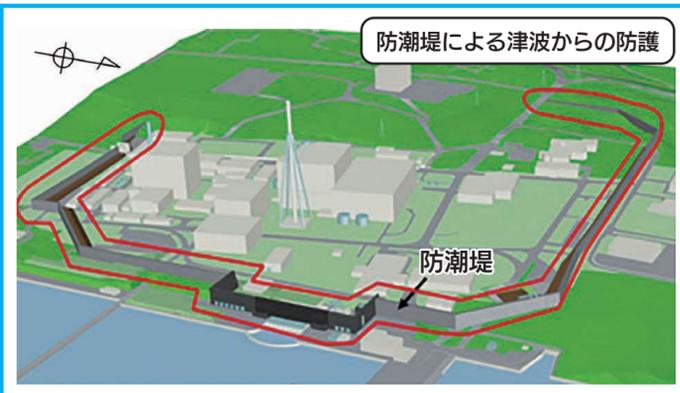
安全性向上対策工事については、安全最優先で進めてまいります。今回は、津波から電源やポンプを守る設備及び原子炉を冷やすための設備の工事状況をお知らせします。



当該状況に関して、QRコードから当社HPへ移動します。

<津波から電源やポンプを守る設備の工事(津波対策)>

① 防潮堤周辺の地盤改良をします

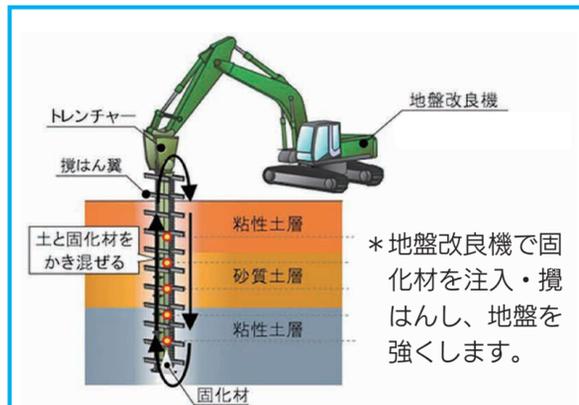


防潮堤周辺の地盤改良の例を紹介

- ・防潮堤は、周辺の地盤を改良してから、岩盤まで鋼管杭を打ち込み、その上に鉄筋コンクリートの壁を作って完成するんだ。
- ・現在は、地盤改良作業をしているよ。

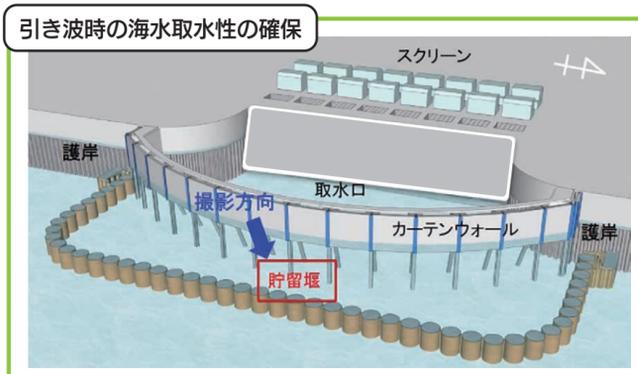


地盤改良作業の状況(例)



地盤改良(表層改良の工法例)

② 取水口前面海底に貯留堰を設置します



貯留堰の設置

- ・取水口には発電所で冷却水として必要な海水を建屋側にするポンプが設置されているんだ。万が一津波がきたときは、水を被らないよう防潮堤を設置すると同時に、津波が引いたとき(引き波)の対策も必要なんだ。
- ・取水口の海水が無くなって発電所で必要な海水を送ることができなくなると、水を留めておくための堰(貯留堰)を設置するんだ。

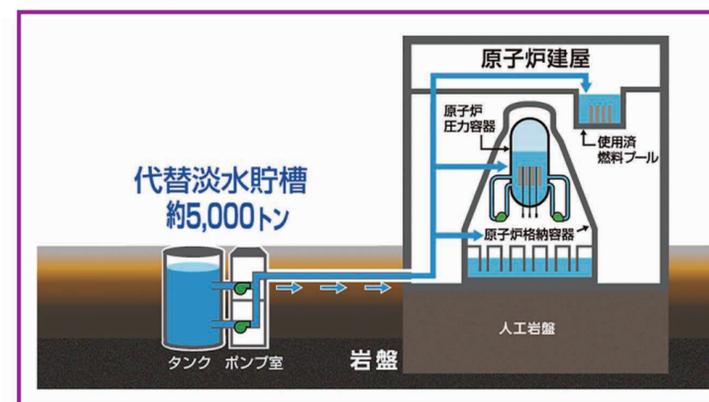
<原子炉を冷やすための設備の工事>

万が一、既存の原子炉冷却機能や使用済燃料プール冷却機能が使用できなくなった場合に備え、新たな貯水槽の設置を含め、冷却機能の多種多様化を図ります。

① 海拔8mの建屋近傍に新たに設置します

災害などの緊急時に、原子炉や格納容器といった重要な場所への水の供給を止めないように、津波や竜巻等の影響を受けない地下に新たに代替淡水貯水槽やポンプ等を追加で設置します。

<代替淡水貯水槽等の設置イメージ>



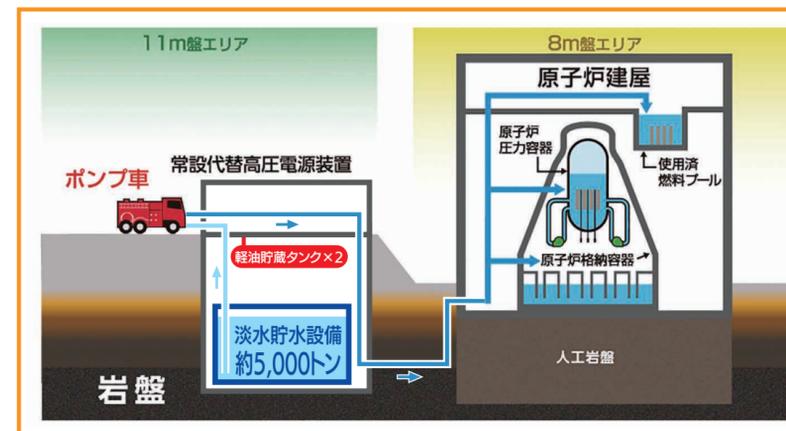
- ・水を貯めておくタンク他は地下に設置するんだ。
- ・現在は、付近の土砂が工事中に崩れないようにするために土留め壁の造成作業をしているよ。



② 海拔11mの高台にも新たに設置します

緊急時に電源を供給するため追加で設置する高圧電源装置(常設代替高圧電源装置)の置場の地下部にも淡水貯水設備等を設置し、ここから大型ポンプ車で専用配管を通して、燃料を冷やすため原子炉や格納容器等の重要な場所へ水を供給できるようにします。

<淡水貯水設備等の設置イメージ>



- ・水を貯めておく淡水貯水設備等を地下に設置するため、土留め壁の造成が終わり、現在は掘削作業をしているよ。



お知らせ

●当社は、本年9月18日に、東海発電所の廃止措置計画変更認可申請書を原子力規制委員会に提出しました。また、東海発電所の廃止措置計画書を茨城県及び東海村に提出しました。

