

電気と保安

2026
新春号
令和8年 Vol.1
通巻345

人吉事業所の推し旅

球磨川流れる 人吉盆地の初景色

お客さま訪問記

社会福祉法人 朝老園さま(福岡県筑前町)

地球に優しい最前線

社会福祉法人 みのり会 救護施設 あいこう園さま(長崎県長崎市)

人吉盆地の雲海

九州全域の細かなネットワークで 電気の安全と安心を守ります

九州電気保安協会は、職員一人ひとりが電気保安のプロとしての誇りと自覚を持ち
お客さまに「安全・安心」をお届けすると共に、お客さまの幅広いご要望に応え、
的確かつ迅速にサービスを提供します。

1000名を
超えるプロの
技術者集団

24時間365日
電気の安全
を守る

電気に関
する相談に
丁寧な対応

1本部、8支部、
50事業所九州全域
ネットワーク

主な事業内容

1.調査業務

国の登録機関として、主にご家庭や商店などの電気設備（配線やブレーカー、アース等）を点検します。

2.保安全管理業務

お客さまからの委託を受け、ビルや工場などの電気設備を点検し、緊急時のトラブル対応も行います。

3.試験・技術業務

最新の計測機器と高度な技術による、電気設備の試験・測定、技術コンサルティングを行います。

4.広報業務（公益目的支出計画実施事業）

電気の使用および安全に関する啓発、周知を行い、相談を受け付けています。

ホームページ 本誌のバックナンバーも閲覧できます！

九州電気保安協会

検索



特設サイト 電気の安全な使い方などを発信中！

QDH-でんきLIFE-

検索



中途採用情報

電気主任技術者の中途採用情報をご紹介します！



SNS

当協会の活動をタイムリーにお届け！



Instagram



Facebook



X(旧Twitter)

【広報誌発行の目的】

広報誌「電気と保安」は、平成23年の一般財団法人移行後、内閣府から通知された公益目的財産額を計画的に支出するため、不特定多数の方へ電気の使用および安全に関する啓発、周知を目的に発行しています。



**「九州電気保安協会」を装った
詐欺・窃盗にご注意ください！**



胸につけた
写真入りの証明書
をチェック！！

当協会では・・・

電話や訪問による勧誘行為は行っておりません。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまにおかれましては、お健やかに希望に満ちた
新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

平素より、九州電気保安協会に対し、
格別のご愛顧とご支援を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、トランプ関税の影響などを受け、各産業において不確実性
が高い状況が続いております。また、ウクライナ紛争や中東情勢など、依然として世界情勢
は緊迫した状況にあります。

一方、国内の景気は緩やかな回復傾向にあるようですが、様々な業界で労働力不足の
深刻化に伴う生産性の低下や物価上昇が賃金上昇を上回る状況が続いており、私たちの
暮らしは依然厳しい状況が続いています。

このような社会環境の中で、当協会は、これからも「お客さまに選ばれ続ける企業」で
あるために、以下の取り組みを行ってまいります。

まず、業務効率化については、DX(デジタルトランスフォーメーション)を活用し、業務の
改善を継続的に進めてまいります。また、当協会の財産である「人財」については、職場環
境の改善や働き方の効率化に関する意見などを取り入れ、早期実現に向けて対応を行う
ことで、エンゲージメントの向上及び業務品質の向上を目指していきたくと考えています。

これからも「電気エネルギー利用技術の向上を通して、地域とともに社会の発展に貢献
します」という当協会の基本理念に基づき、お客さまの多様なニーズにしっかりと応えで
きるよう、全職員が力を合わせ、常に最高の技術・品質・サービスをご提供することにより、
お客さまはもとより地域の皆さまとの信頼関係もより一層強固なものとなるよう、更なる努力
を続けてまいります。

ところで、今年の干支は、十干の「丙(ひのえ)」と十二支の「午(うま)」が組み合わさった
「丙午(ひのえうま)」です。「丙午」は、火のような情熱と勢いがある、飛躍・成長のチャンス
に恵まれるとされ、これまで行ってきた物事が一気に動き出し、大きな成果を得る、そんな
年になりそうです。

今後も一層のご愛顧を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、この一年が皆さまにとって幸多い年となりますよう
お祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

一般財団法人九州電気保安協会

理事長 福田 光伸





「球磨川流れる 人吉盆地の初景色」

人吉事業所
エリアの魅力を
紹介します

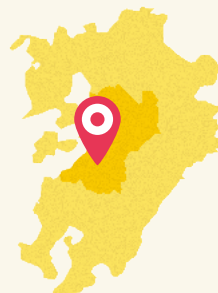
熊本支部人吉事業所
石橋 直也 (いしばし なおや)

石橋さんのココが推し!

焦らず丁寧に仕事に取り組んでいます。
趣味: 読書・ドラマ鑑賞
好きな食べ物: 唐揚げ



熊本県南の九州山地に囲まれた人吉市をはじめ、あさぎり町、多良木町、水上村などの球磨郡を担当エリアとする人吉事業所が新春におすすめするのは、日本遺産に認定された人吉・球磨の縁起の良いスポットや風景など、地域のお宝たちです。



SL 人吉の展示



103歳の蒸気機関車

JR肥薩線などの観光列車・SL人吉を牽引してきた1922年製造の蒸気機関車「8620」形——愛称「ハチロク」は、老朽化のために2年前に引退。現在は「地域の宝に」と熱望した人吉市に無償譲渡され、人吉駅前に動態展示されています。

data 熊本県人吉市中青井町 人吉駅前広場
TEL:0966-49-9010((一社)人吉球磨観光地域
づくり協議会)



大噴水に架かる虹

市房ダムは球磨川上流の市房山麓に作られた多目的ダム。背景としてそびえる霊峰・市房山は、寒波襲来の度に冠雪して美しい姿を見せてくれます。春にはダム湖周辺の約一万本の桜が開花。ダム湖には高さ約80mの大噴水が10分ほど上がる有料サービスがあります。

data
熊本県球磨郡水上村湯山
TEL:0966-44-0314(水上村役場産業振興課)

市房ダム





雲海を照らす初日の出

人吉盆地では晩秋から冬の晴れた日の朝、大気の水蒸気が凝結して霧になります。年に100日は発生するといわれる人吉・球磨の霧。すなわち盆地の周囲の山に登れば、眼下は雲海が広がっているのです。人吉・球磨には雲海を眺める展望スポットが数カ所あります。

data 熊本県球磨郡多良木町多良木(アポロ峠展望所) TEL:0966-49-9010<(一社)人吉球磨観光地域づくり協議会>



おかどめ幸福駅



つぼん汁

正月や祭りの祝い事に欠かせない人吉・球磨の郷土料理。鶏肉や根菜などを煮て醤油で仕上げた具沢山の汁で、野菜の旨みが溶け出した優しい味わいです。蓋付きの深い椀に盛られたことから「壺の汁」と呼ばれ、それが変形して「つぼん汁」に。郷土料理店などで提供。



駅でご利益を

くま川鉄道・おかどめ幸福駅は、日本で唯一「幸福」の名がつく現役の駅。近くに幸福神社と呼ばれる岡留熊野座神社があることが駅名の由来です。のどかな風景に溶け込む駅舎はどこか懐かしい佇まい。駅隣のカフェ併設の売店では幸福切符や絵馬などを販売。

data 熊本県球磨郡あさぎり町免田西1438-2
TEL:0966-49-9010<(一社)人吉球磨観光地域づくり協議会>





利用者の個性を尊重する 医療・介護・福祉サービス

1967年設立の社会福祉法人朝老園。現在は2つの特別養護老人ホームと介護老人保健施設の3施設を運営し、利用者にとって安心・安全で快適な生活環境と一人一人の人格を尊重する真心のこもった支援を提供しています。

木造の優しく伸びやかな空間

「朝老園」は法人設立時から運営されている特養老人ホームで、2年前の新築改装で木造2階建ての先進的な工法で、人にも環境にも優しい伸びやかな空間に生まれ変わり、最大136名で要介護認定3～5の方を基本に受け入れています。「以前は鉄筋で平屋の狭い施設。なんだか管理されているような環境だった」と語るのは、法人の理事長にして朝老園の施設長・今村順さん。「木造施設の空気感はコンクリートに囲まれた空気とは違って柔らかい。私ができることは、利用者と職員が囲まれている空間をどれだけ柔らかくして家庭的なものにしてあげられるかです」と語ります。朝老園のもう一つの特長は居室の設計。

個室の他に3人部屋や4人部屋など相部屋を設定していますが、これが1名ごとに壁を作って個室風にしつらえてあります。たとえば4人部屋の居室のドアを開けて中に入ると、そこには4つの個室があるといった感じ。相部屋料金で個室の気分が味わえるというわけです。

ユニット型特養と多職種協働の老健

「朝老園ひさみつ」は最大40名の小規模特養老人ホーム。特長は新型特養と呼ばれる全室個室のユニット型特養で、10名を1ユニットにして、ユニット単位で専任の介護職員を配置します。職員としても10名だけの利用者の情報を得ればいいので、一人の利用者に対して熟知度が深い介護サービスを提供できます。



左／朝老園の4人部屋。ベッドを4台並べてカーテンで仕切ったものではなく、壁や引き戸によって半個室にしつらえている。

右／多目的ホールの「弥四郎ホール」では毎月の誕生会をはじめ敬老式典、運動会、演奏会など、さまざまな年間イベントが催されるだけでなく、地域のイベント会場としても活用される。

社会福祉法人朝老園理事長・特別養護老人ホーム朝老園施設長の今村順さん。「困っている人を支える仕事にセオリーはありません。一人一人に性格や個性があるし、職員も多様な個性がある。それぞれがそれぞれの接し方を考えて支えていくのがいいと考えます」



施設の雰囲気はおだやかで
利用者の方々の評判も上々です



左／正月の新年会では今村さん自ら利用者に屠蘇を振る舞う。「私は30年間毎年やっているけど、利用者の方が美味しそうに飲み干す姿が本当に嬉しい」。

右／今村さんは被災地支援のために毎月、輪島市町野町へ出向いてボランティア活動をしている。「困っている人を助けることは、私自身の自己実現です」

老健施設「サンビレッヂ朝日ヶ丘」は、要介護者が長期入院から在宅復帰までの中間施設として身体回復の役割を担う、最大80名のリハビリ専門施設。一人一人の状態や目標に合わせた支援を、医師をはじめ理学療法士や作業療法士など専門スタッフが多職種協働で行います。

マイナスの平等をしてはいけない

朝老園に入所する利用者でお酒が好きな人は飲酒することができるそうです。「毎日晚酌する方もいます。いま朝老園で暮らしている時間は、皆さんそれぞれご自身の大切な時間。だからお酒を飲んでいい方は飲んでいただけます」と今村さん。「入所者の中には飲酒できない方もいるから皆平等に飲酒禁止にするという施設もあるけれ

ど、それはマイナスの平等。禁止すると面倒ごとが起きないから職員の仕事が楽なだけなんです」

今村さんは朝老園運営の傍ら、定期的にボランティアで能登の被災地支援をしています。その活動を通して、困っている人と支援する人が接する大切さを学んだそうです。「朝老園に入所したばかりの利用者の方は心細くて辛いだろうなと思います。そこに心を配って職員がどんな風に接していくべきなのか。どういう言葉が出せるのか。一人一人の職員に考えてもらおうとありがたい」と語る今村さんに、施設の電気設備の保安管理についてご意見を伺いました。「定期点検だけではなく九州電気保安協会にはうちの設備の在り方やコスト面でも相談に乗ってアドバイスをもらっているので、ありがたいです」

⚡ こうして事故は起きた

経済産業省 九州産業保安監督部 電力安全課

その作業、本当に安全ですか？ 作業前の安全確認を 徹底しましょう！

作業者の不注意と作業前の
作業手順確認不足により、
感電事故になった例

電気事故関係等を掲載している九州産業保安監督部ホームページアドレス
<https://www.safety-kyushu.meti.go.jp/denki/jiko.html>



当部ホームページの電力の保安では、感電死傷事故をはじめ電気関係事故情報などを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

はじめに



九州管内では、毎年数件程度の感電死傷事故が発生しています。また、全国の重大事故発生状況を見ると、作業者の感電死傷事故が多く発生しています。これらの重大事故においては、工事や保守点検作業の際、安全上必要な情報共有や、安全な作業に必要な対応等がなされていなかったことが原因として挙げられているところです。このような状況を踏まえ、経済産業省は、電気主任技術者、電気工作物設置者および電気工事業者の皆さまに対する注意喚起を実施しております。(※)

今回の記事では、作業者の不注意に加え、作業前に具体的な作業手順を確認しなかったことにより、感電負傷事故に至った事例を紹介します。

※「感電死傷事故に関する注意喚起」
(経済産業省ホームページ)
https://www.meti.go.jp/policy/safety_security/industrial_safety/oshirase/2025/06/20250612.html



事故の概要



この事故は、開閉器を制御するための機器(制御機器)の交換作業中に発生しました。

事故発生当日、作業者3名で制御機器の交換作業を行うため、作業前ミーティングを実施後、交換作業に取り掛かりました。しかしながら、機器を設置後、通信ケーブルを接続しようとしたところ、作業者のうちの1名の頭部が高圧充電部に接触し、感電してしまいました。

事故の状況



● 事故発生前の状況

罹災者を含む作業者3名は、設置者からの依頼を受け、制御機器の交換作業を行うこととなりました。ただ、作業にあたり、作業前のミーティングを実施していたものの、その具体的な手順は確認しないまま作業を開始しました。

● 事故発生当日の状況

制御機器を交換した後、罹災者は格納箱の中に設置された制御機器底面の差込口に制御用ケーブルの端子を差し込むため、格納箱内の間隙をぬって手を伸ばしましたが、目視することができず、端子を差し込むことができませんでした。そこで、罹災者は制御機器底面の差込口を目視で確認するために横たわり、格納箱の隙間に頭を入れて作業を試みました。しかしながら、今度は保安帽（ヘルメット）が隙間に入らなかったことから、罹災者は保安帽を脱いで作業を開始しました。その後、格納箱の隙間に頭を入れて接続作業をしていたところ、罹災者の後ろにあった高圧充電部に頭部が触れ、感電してしまいました。

事故の原因



今回の感電負傷事故の原因は以下のとおりです。

- ① 罹災者は、作業時の基本事項（保安帽の着用や接近限界距離等）を遵守しなかった。
- ② 罹災者を含む作業員3名は、作業前ミーティングにおいて、具体的な作業手順の確認をしていなかった。

おわりに



今回の事故は、罹災者の不注意と作業前に作業手順を具体的に確認しなかったことにより発生しました。

まず、現場作業において、保安帽を外した状態で作業することは、とても危険であることは言うまでもありません。電気機器が設置されている箇所においては、感電防

止のみならず、突起物等から頭部を守るという意味でも、絶対に保安帽を外した状態で作業しないようにお願いします。

また、高圧充電部を確認せずに作業してしまったことも、非常に危険な行為です。機器自体の交換作業が終わり、作業も終盤という段階であったと思われるので、注意力が散漫になっていたのではないかと、あるいは作業を早く終わらせたいという気持ちがあったのではないかと想像しますが、こういう時にこそ事故は発生しますので、作業完了まで油断せず、かつ焦らずに作業していただくようお願いします。

加えて、作業前ミーティングにおいて、具体的な作業手順の確認をしていなかったことも原因として挙げられています。以前の事故事例でもお伝えしておりますが、作業前に単にミーティングを実施したり、電気主任技術者に報告したりというだけでは不十分であり、具体的にどのような手順で作業を進めていくのか、お互いに確認し、リスクアセスメントを実施することが極めて重要と言えます。

今回の事例の場合、もし作業前ミーティングで具体的な作業手順を確認しておけば、制御機器を設置した後に制御用ケーブルを接続することは、スペースの関係から困難であるということに気付けたかもしれません。現場作業前には、具体的な作業方法を確認した後に作業を開始していただくようお願いします。

今回の事例により、現場作業にあたる方々のコミュニケーションが強化され、電気事故防止につながる一助となれば幸いです。



+ 事故の再発防止対策 +

この感電負傷事故を受けて、設置者は以下の対策を実施しました。

- ① 同作業に関する具体的な作業手順書を作成し、作業をルール化した。
- ② 関係者全員に対し、同様の事案が発生しないように感電事故の発生について周知した。
- ③ 作業員全員に対し、保安帽の着用や接近限界距離等の徹底について、再教育を実施した。
- ④ 作業手順が変更となった場合は、周囲の状況を踏まえて再ミーティングを実施すること等を再教育した。



社会福祉法人 みのり会
救護施設 あいこう園さま
長崎県長崎市布巻町1448-1

生活保護法第38条に規定する保護施設の救護施設として1969年に開設。生活保護の受給者を対象に、身体や精神に障害がある人や、障害の有無にかかわらず生活上の問題で自立した生活が困難な人を受け入れ、健康で安心して生活しつつ自立を目指す支援を行う。利用定員70名。
写真：あいこう園施設長の高比良宏輔さん(左)と、当協会長崎事業所の川原隆久。

1台1台調光可能な
天井のLED照明で
きめ細かい省エネ



自動制御作動で
送信される
警報受信のお知らせ



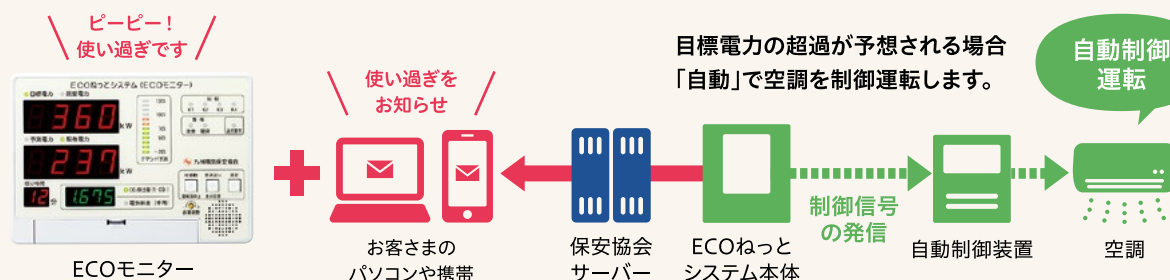
電気温水器の洗面台は
一斉に使うと

大きな電力使用に



ECねっとシステム + 自動制御

24時間お客さまの電力を監視、省エネを実現します。



デマンド監視と自動制御システムで 利用者の快適な環境と節電を両立

九州電気保安協会では省エネに取り組む企業や施設の皆さまをサポートしています。
今回ご紹介するのは、生活保護法に規定する救護施設を運営する「あいこう園」さま。
施設長・高比良宏輔さんに、入所者の生活環境を守る節電について語っていただきました。

「要注意は冬の朝と夏の日中」

当園の電気使用の内訳で最も比率が高いのは大勢の利用者の快適な環境を守るための空調設備です。そして厨房の電気機器。とりわけスチームコンベクションは空調の次に電力使用が大きい。その他、照明や大型洗濯機・乾燥機、エレベーターなど。居住スペースの随所に設置している電気温水器は、朝に皆が洗顔する際に大きく電気を使います。

節電を意識するようになったのは当園を改築した2013年。建物が3階建てで大きくなり居室も増えた分だけ電力量が増えることが気になり、電気使用量を把握するためにECOねっとシステムを導入しました。最初は目標デマンドを80kWに設定。電気の使い過ぎの警告アラームが鳴るのは空調機器がフル稼働する冬の朝方か夏の日中で、鳴るたびに空調の運転を間引きます。

「手動による節電が限界に」

間引きする空調は居室のない1階。それでも足りなければ比較的健康状態がいい利用者の居室がある3階も間引き運転しますが、人がいない談話ホールや洗濯室などの空調をカット。要観察・支援が必要な利用者の居室がある2階の空調は、体調管理が最優先なので絶対に止められません。また1階厨房の空調と調理機器も衛生管理優先なので止めません。朝の起床時間に空調を起動する際も一斉ではなく、4台あるなら2台ずつ30分刻みにするといった工夫もします。しかし、冬の5時～7時の起床時に警告アラームが鳴ってもECOモニターを監視する職員が出勤する時間ではなく、そのままデマンドオーバーしたことが何度か続いたことから、自分たちだけで対応できないことを痛感。2023年に自動制御システムを導入しました。

「警報発生時の停止作業が不要」

自動制御システムは、ECOねっとシステムからの電気の使い過ぎ信号を受けて空調の出力を自動制御する装置。警報アラームが鳴って空調を手動で停止していく作業が不要になりました。警報が発生すると九州電気保安協会から「発生警報受信のお知らせ」メールが私のスマートフォンに送信されます。そのメールを見て「自動制御が作動するんだな」と思い館内を見回っても室温の変化が感じられませんでした。空調を止めず自動的に出力を落とした制御運転をすることで、室温の変化が少ないそうです。「弱風」が「微風」に変わるような感じ。空調の基本的な温度設定は夏が26℃、冬は24℃。春や秋の快適な日は窓を開けて自然の風を取り入れ、廊下だけ空調を運転して廊下から居室に風を入れるなどの工夫をしています。現在の契約電力は73.8kWで安定しています。

「分解洗浄で冷暖房効率を維持」

デマンド監視以外の節電としては、まず館内すべての照明をLEDにしました。消し忘れを防止するために随所に人感センサーを設置。西側の窓には遮光カーテンを配して夏の蓄熱を抑え、業務用扇風機を各階に置いて風通しをよくしています。また、当園では空調機器の更新を15年から18年と考えており、それまで性能を保つようにすべての空調を定期的に分解洗浄しています。定期的な洗浄で冷暖房効率が下がることがなく、電力消費を抑えることにもつながります。

当園の理事長からは「利用者の方に暑い思いや寒い思いをさせることは避けてください」と言われています。その安心・安全で快適な環境と節電を両立してくれたのが、ECOねっとシステムの自動制御。現状を意識しながら他の節電の手法も勉強していきたいと思います。

プロが解決！ 電気のギモン

九州電気保安協会
福岡支部福岡南事業所
野田 純一

コンセントの
プレートカバーは
無資格の人でも
交換できます。

私たちが暮らしの中で何気なく使っているコンセント。じつは使用頻度や設置環境によって少しずつ劣化が進み、やがて寿命を迎えます。コンセントの劣化と、コンセントの交換についての注意点を、電気保安のプロである当協会の電気主任技術者のご案内します。

コンセントの交換は簡単にできる？ ～劣化と交換の注意点～

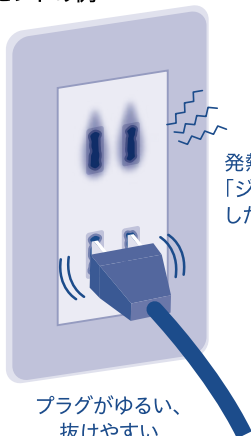
劣化したコンセントの交換サイン

コンセントの使用頻度とは、プラグの抜き差し回数。数回では影響ありませんが、何年も頻繁に抜き差しを繰り返していると、コンセントとプラグの端子が摩耗していき、コンセントに差し込んだプラグがゆるく感じたり、少し触れるだけで抜けたりします。これは要注意で、接触不良によって電気抵抗が増し、発熱やアーク放電を起こす可能性があるのです。速やかにコンセントを交換しましょう。

浴室やキッチンなど、湿気が多い環境に設置したコンセントは、金属が酸化して錆びやすくなります。錆びが進行するとコンセント内部とプラグが接触不良となり、発熱し発火する恐れも。通電時にコンセントが発熱したり「ジジ」と音がしたりするなら即刻使用を中止して、コンセントを交換しましょう。また、コンセントの差し込み口が黒ずんでいた、カバーが変形している場合も同様です。

■劣化したコンセントの例

差し込み口が
黒ずんでいた、
カバーが変形
している



発熱したり、
「ジジ」と音が
している

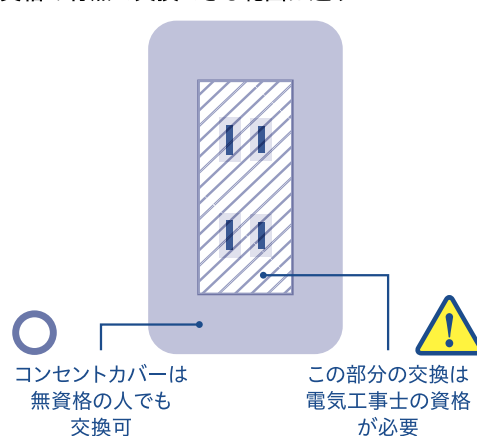
プラグがゆるい、
抜けやすい

電気工事士の資格が必要

壊れたコンセントを外して新しいものに交換する際、ホームセンターやDIY店などでコンセントを販売しているので、それを買ってきて自分で交換しようと思う人がいるかもしれません。しかし、電気工事士法（経済産業省）では、コンセントの交換は電気工作物の工事として分類され、「電気工事士の資格がなければ行ってはならない」と定められています。違反すれば罰金や拘禁刑の対象になります。

もし無資格で電気工事の専門知識や技術がない人がコンセントの交換を行った場合、まず感電事故の危険があります。また、誤った配線や絶縁処理の不備は漏電を引き起こす原因となります。コンセント内の漏電は熱を持ち、やがて発火して火災に至ることも少なくないのです。くれぐれも無資格での工事は行わず、電気工事士の資格を持つ電気工事業者に依頼するようにしましょう。

■資格の有無で交換できる範囲は違う



コンセントカバーは
無資格の人でも
交換可

この部分の交換は
電気工事士の資格
が必要

もん だい 問題にこたえて、でんきに強くなろう!

でんきがわかる! ドリル

ふゆ しょう
冬の省エネ

がつ

にち

ようび

でん き 電気をたくさん使う冬に意識したい大切な 省エネの工夫を、
すごろくをしながらか身に付けましょう。

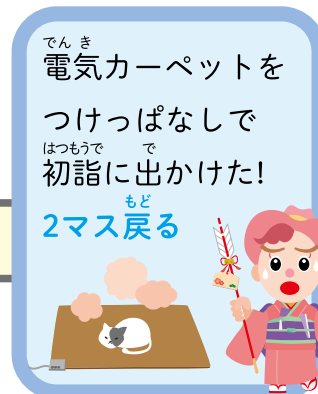
スタート



ふ ろ かんかく
お風呂に間隔をあけず
は い に入る 2マス進む



でん き 電気カーペットを
つけっぱなしで
は つ も う で で
初詣に出かけた!
2マス戻る



サーキュレーター
へ や ぜんたい あたた
で部屋全体を 暖
かく! 1マス進む



こたつで寝ちゃって
ひとばんじゅう
一晩中つけっぱなし!
か い や す
1回休み



みんなと同じ部屋で過
ごして、暖房と照明を
し ゅ う ち ゅ う
集中! 2マス進む



エアコンの
せ っ て い お ん ど
設定温度を1℃
さ あ つ ぎ
下げて、厚着をした!
2マス進む



ほあんくんの解説



キミのいえでもすぐにじっせんできる工夫はあったかな?
すこ 少しの工夫の積み重ねで、ムダなエネルギー消費をなくしていこう!



Healthy
楽うま
レシピ

調理工程や材料がシンプル、
調理時間が短いなど楽においしく作れて、
カラダにも優しい！
そんなよきばりなレシピをご紹介します。

料理／幾田淳子 管理栄養士・食育フードコーディネーター

ストックレシピ講座やこども料理教室を主宰。その傍ら食育者として九州大学の自炊塾や専門学校講師としても活動。テレビの料理コーナーに出演など多方面で活躍中。



食卓の名脇役が主役に

かにかまのチーズ焼き

材料（2人分）

- かにかま…………… 100g
④ シュレッドチーズ …… 50g
片栗粉 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1
刻みパセリ …………… 適量

作り方

- ① かにかまは縦半分に切って、5cmの長さに切り、④をボウルに入れて混ぜる。
- ② フライパンに分量の半分之一のごま油を入れ、①を入れて蓋をして中火で4分焼く。
- ③ 残りのごま油をかけて裏返し、焦げ目をつける。
- ④ 皿に盛り、刻みパセリをかける。

魚のたんぱく質を
手軽にヘルシーに



魚のすり身から作られるかにかまは、低脂質・高たんぱくでヘルシー。魚をそのまま食べるより、加工済みのかにかまを使うことで、手軽に良質な魚由来のたんぱく質を摂取できます。

手先の冷えをストレッチで吹き飛ばす

5分で
カラダを
整える

モデル: 平川 彩花

ココに効く!



回内・回外 ストレッチ

左右10回ずつ

寒い季節は手先の冷えがつらいもの。
簡単なストレッチで血行を促し、冷えを吹き
飛ばして、あたたかな手を取り戻しましょう。



- ①両手を広げ、右腕と右肩を背中側に回しながら手のひらを開き、同時に左腕と左肩を体の前側に回しながら手を握る。

Point!

手は「開く」ときに指先までしっかり伸ばし、
「握る」ときは軽くグッと握る



- ②次に右腕と右肩を体の前側に回しながら手を握り、左腕と左肩を背中側に回しながら手を広げる。
- ③①と②の動きを、リズミカルに繰り返す。

肩から温める手先ケア

肩の周りには、頭や腕を支える筋肉(僧帽筋や肩の深い筋肉)が集まっています。これらがコリ固まると、腕から手先へ向かう血管が圧迫され、冷えの一因になります。肩まわりを大きく動かすと筋肉がポンプのように働き、血のめぐりがよくなります。デスクワークやスマホ時間が長い方は、こまめに続けて、冷え対策をしてみましょう。



監修 中尾 武平

九州産業大学人間科学部
スポーツ健康科学科准教授。
専門は運動生理学、スポーツ科学。



電気設備の事故等受付

〈当協会とご契約いただいているお客さまが対象となります〉

当協会では、電気設備の事故等トラブルが発生した場合のお客さまからのご連絡を
24時間365日体制で受付、対応を行っています。

ご連絡先「電気事故受付(24時間)電話番号」は、次に掲載しているものでご確認ください

お客さま掲示用(A4サイズ)



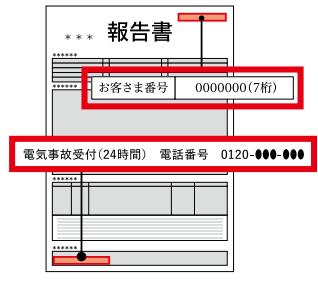
お客さまポータル



マグネットカード



電気設備点検結果報告書



電気設備の事故等トラブル発生時は
0120で始まる電話番号「電気事故受付(24時間)」へご連絡を!!

電気と保安 読者アンケート

いつも『電気と保安』をご愛読いただきありがとうございます。よりよい誌面づくりのために読者アンケートにご協力ください。
次の「クイズ」の答えとともにご応募いただいた中から抽選で10名さまにQUOカード(1,000円分)を進呈いたします。

クイズ

加工済みのかにかまを使うことで、手軽に良質な〇〇〇のたんぱく質を
摂取できます。〇〇〇は何でしょう? 正解は本誌の記事中にあります。

前回の答え
他物



次の①～⑨を明記の上、宛先までご応募ください。

- ① 氏名 ② 住所(郵便番号) ③ 電話番号 ④ 年齢 ⑤ クイズの答え ⑥ 面白かったコーナー
- ⑦ 興味のある内容(下記*から選択して数字を記入) ⑧ 本誌に対するご意見 ⑨ 当協会CMへのご感想

*1 省エネルギー/2 電気事故事例/3 電気業界の法制度/4 電気業界のニュース/5 その他…自由記述

宛先

〒812-0007
【ハガキ】 福岡市博多区東比恵3-19-26
九州電気保安協会「電気と保安」係

【協会ホームページ(特設サイト)】
からもご応募ができます。

QDH-でんきLIFE- 検索
電気と保安のクイズに応募 をクリック!



ご応募の締切日

2026年
2月末日

※発表は発送をもってかえさせていただきます。 ※ご記入いただいたお客さまの情報は、当選者への賞品送付の目的および寄せられたご意見に対する回答目的のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。



このパンフレットは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。

