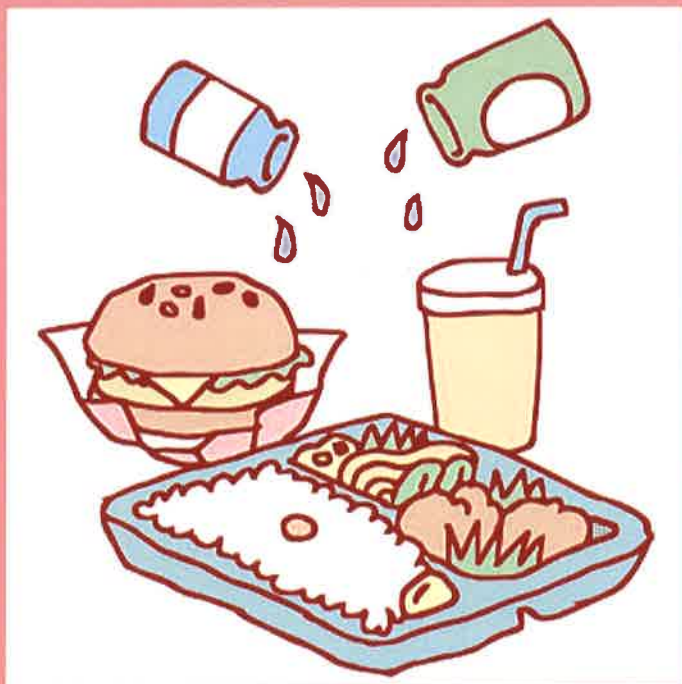


清瀬 くらしのハンドブック



令和 7（2025）年度 消費生活展
テーマ「食の安全」

発行：清瀬市消費生活センター
執筆協力：清瀬市登録消費者団体連絡会

はじめに

1997（平成9）年5月1日に開館した消費生活センターは、2024（令和6）年4月1日に、清瀬駅北口のアミュービル5階に移転しました。

移転後も引き続き、消費生活相談をはじめ、消費生活情報の提供、講座の開催、消費者団体への支援など行っています。

契約トラブルでお困りの方、消費生活に関する事が知りたい方、消費者団体の活動に興味のある方など、これからも消費生活の拠点としてぜひご活用ください。

《目 次》

消費生活センターとは？	1
第46回清瀬市消費生活展 テーマ「食の安全」	3
見えないところに、こんなに食品添加物が！	4
食品添加物「超加工食品」	10
登録団体の紹介	15

消費生活センター

消費生活センターとは？

清瀬市消費生活センターは、市民の皆さまの消費生活の安定と向上をはかることを目的とした拠点施設です。消費生活相談・情報収集・消費者活動の場としてご利用ください。

【消費生活相談】

増加する悪質商法や不当請求をはじめ、商品やサービスのトラブルを専門の資格を持った相談員が一緒になって考え、解決のためのお手伝いをしています。料金はかかりませんので、ひとりでお悩みにならずに気軽にご相談ください。

対象：清瀬市在住・在勤・在学の個人の方

※事業者の方の事業に関する相談はお受けできません

方法：電話または来所にて相談

相談員より

消費生活センターは身近な相談窓口です。
市民の方が消費者トラブルで困った時に、真っ先に相談していただけるような信頼される窓口を目指しています。
事業者との契約などでお困りの時は、ぜひご相談ください。

【相談電話】

042-495-6212

【相談日時】

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前10時～12時、午後1時～4時

【消費生活に役立つ情報の提供】

消費者被害防止や消費生活に役立つ情報の提供、各種講座などを行っています。

- 広報誌「ちえのわ」の発行（年4回）
- 啓発冊子やパンフレット等の発行・配布
- 製品事故情報やリコール情報の発信

「ちえのわ」キャラクター
へちちゃん



【消費生活に関する講座の開催・啓発活動】

- 消費生活講座の開催（センターで実施する講座には保育も付いています）
- 消費生活展の開催（登録団体との共催）
- きよせ出前講座への講師（消費生活相談員）派遣
- 関連図書やDVDの閲覧・貸出

講座の様子



【消費者活動の支援】

- 消費生活センター登録団体の活動や学習・研究を支援しています
- グループ活動室の貸出
- きよせエコまつり開催支援

消費生活展

第46回 清瀬市消費生活展

テーマ「食の安全」

消費生活センターと登録団体の共催で毎年開催している消費生活展ですが、令和7年度は昨年に引き続き「食の安全」をテーマとして、11月8日（土）にアミュービル7階のアミューホールにて開催します。

各登録団体の活動や、消費者問題について広く知っていただくための「パネル展示」、「健康チェック」、「石けん販売」、「リユース食器の回収・販売」や「クイズラリー」を行います。



日 時：令和7年11月8日（土）

午前10時～午後4時

場 所：アミューホール

（清瀬駅北口 アミュービル7階）

「食の安全」をテーマに、登録団体からの記事を掲載します。

見えないところに、こんなに食品添加物が！

多摩きた生活クラブ生協 まち・きよせ
目黒 かほる

私たちが食べている物には多くの添加物が使われています。そもそも添加物って何でしょうか？

食品添加物って何？・・・

加工食品を作るとき、見栄えよく、安上がりに作るために、あると便利な化学合品または天然由来物で、約 1500 品目もあります。

何のために使うの？・・・

例えば豆腐の「にがり」のように、どうしても必要な添加物がありますが、それだけではありません。おいしく食べたい、きれいに見せたい、しっとりさせたい、ふんわりさせたい、楽に手早く作りたい。そして加工食品として販売する場合は、製造効率やコスト削減の他、保存性の向上も求められています。食品添加物はそのために使われています。

日頃私たちが食べている物にも含まれていて、私たちは知らないうちにたくさんの食品添加物を食べています。

調味料（アミノ酸）
PH 調整剤、酸化防止剤
カラメル色素、香料

例えば市販の焼売で左記のような表示がありますが、この表示には見えていない添加物が隠れているのです。

見えている添加物は これ！

見えていない添加物は これ！

調味料(アミノ酸)	L-グルタミン酸ナトリウム、コハク酸ナトリウム コハク酸5-リボヌクレオチド
PH 調整剤	酢酸ナトリウム、フマル酸一ナトリウム、クエン酸
酸化防止剤	ビタミンEの加工助剤として乳化剤 (グリセリン、グリセリン脂肪酸エステル)を使用
カラメル色素	製造方法の違う4種類がある。どのカラメルか不明
香料	約300種類の天然香料がある。どの香料か不明

＜なぜ表示されない食品添加物がいっぱいあるのでしょうか＞

- *一括表示・・・同じ目的の添加物を使う場合、グループ名での表示が認められている物があります。
調味料（アミノ酸等）、PH 調整剤、イーストフードなど、一括表示が OK の物は 14 グループ。何種類使っても一括表示名を記載すればいいのです。
- *加工助剤・・・大豆からビタミン E を抽出する際に使用する溶剤の乳化剤、油を抽出する際に使うノルマルヘキサンなどは製品に残らないことを条件に、表示を免除されています。
- *キャリーオーバー・・・原料に入っている、製品を作るときに添加せず、効力がほとんどないものは表示が免除されます。
保存料入り醤油を塗ったせんべいには保存料の記載は必要ありません。
- *栄養目的・・・酸化防止目的の場合はビタミン C の表示義務がありますが、栄養目的で添加されるビタミンなどは表示を免除されます。添加の目的はメーカーの判断に任されています。

＜添加物の安全性確認にも不安＞ 中村幹雄博士が指摘

- （１） 指定添加物の安全検査は・・・食品添加物の使用許可には安全性確認のための試験が必要です。しかし厚生労働省が現在の安全性試験の為にガイドラインを作成したのは 1996 年、それ以前に使用が認められた指定添加物については安全性検査をしているかどうか調査もしていません。
- （２） 既存添加物の見直しもずさん・・・長年使われてきた既存添加物については 1997 年から安全性の見直しが行われてきました。しかし、安全性が確認されたのは 365 品目中 245 品目だけ（2012 年現在）。しかも、一度は安全と認めた既存添加物のアカネ色素にあとから問題が判明し、2004 年に使用中止になりました。

- (3) 試験方法にも問題が・・・添加物の安全性データは、開発企業が試験をして提出しますが、このデータの中には、対象の添加物の濃度が1%に満たないものもあります。そんな影響が出ないレベルで行う実験に意味はありません。アカネ色素の実験でも、高濃度の動物実験で発がん性と遺伝子毒性が認められたのです。EUでは最低でも20～30%の濃度で行うことが指示されています。

中村幹雄（なかむら みきお）

薬学博士 名古屋市立大学大学院研究科修了後、植物添加物メーカーに就職。常務取締役などを歴任し、2006年に退職。鈴鹿医療科学大学客員教授、食品安全グローバルネットワーク理事

このように、隠れている多くの添加物があることを理解していただきたいと思います。

大事なことは、消費者が選ぶことができるような表示の仕組みを確立させることです。しかし、なかなか国は動きません。私たちは自分で自分を守るしかありません。

どうすればよいのでしょうか。外食はできるだけ控えた方がよさそうです。加工食品の購入を最低限にして、野菜や穀物、果実など食材そのものを購入し自宅で調理して食べることで、隠れている食品添加物や食塩、糖分などの摂取をかなり防ぐことができます。加工食品を購入する場合も、可能な限り情報を公開している生協や産直、小売店から購入することが良いと思います。

しかし、それだけでは「隠れている食品」を作っている会社そのものは変わりません。

食の安全・監視委員会などの活動に加わり、消費者が安全な食品を選ぶ社会をつくる活動を行っていきましょう！

【参考文献】

多摩きた生活クラブ生協 「生活クラブ連合会 広報物」

食の安全・監査委員会 「かくれんぼ食品」～表示も手もわからない～

そのお菓子、大丈夫？食品添加物をチェックしよう！

食品添加物をはじめとした化学物質の影響は、多くの場合、胎児期に最も大きく、乳児期、幼児期、児童期も成人より影響を受けやすいことが知られています。子どもは細胞分裂が盛んで、発がん性や免疫毒性、神経毒性などが出やすくなります。

幼児期は体が小さいので、体重あたりの食品添加物の摂取量を比較すると、成人よりずっと多く摂取しています。子ども、特に幼児が一番添加物にさらされ、影響を受けやすいという事です。お菓子を含めた子どもの食事には気をつけなければなりません。

例えば、お菓子には下記の添加物が入っています。

お菓子の原料表示

お菓子の種類	原料表示
ラムネ	砂糖、でん粉（トウモロコシ遺伝子組み換えでない）デキストリン、トマトジュース（濃縮トマト還元）レモンエキス、酸味料、増粘剤（アラビアガム）、香料、着色料（青食1号、黄色4号、赤色106号）
イカの駄菓子	いか、醸造酢、魚肉、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物性たんぱく、植物油脂、還元水あめ、タンパク加水分解物、調味料（アミノ酸等）、酸味料、着色料（カラメル、黄4、赤102、甘味料（ステビア）
チョコレートビスケット	砂糖、小麦粉、植物油脂、カカオマス、でん粉、ショートニング、乳糖、全粉乳、全卵、ホエイパウダー、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、ココアパウダー、ココアバター、/膨張剤、カラメル色素、乳化剤（大豆由来）香料
チョコアイスモナカ	チョコレートコーティング、モナカ（小麦・卵を含む）乳製品、植物油脂、水あめ、デキストリン、/加工でん粉、乳化剤（大豆由来）、安定剤（増粘多糖類）、香料、アナトー色素、カロテン
ビスケット（チョコレート味）	小麦粉（国内製造）、砂糖、ショートニング、ココアパウダー、全粉乳、カカオマス、イヌリン、カカオエキスパウダー、モルトエキス、でん粉、食塩、小麦たんぱく質、ミルクシーズンング、乳酸菌、カカオエキスパースト、/炭酸CA香料、膨張剤、乳化剤、調味料、アミノ酸）甘味料（スクラロース）VB ₈ 、V82、VD
幼児用ビスケット	小麦粉、牛乳、砂糖、でん粉、植物油脂、全粉乳、バター、異性化液糖、食塩、/貝カルシウム、膨張剤、香料（乳由来）乳化剤（大豆由来）、ビタミンE B2、ビタミンB、ビタミンD

*下線が入っている物は不安な添加物

甘味料・・・甘味料は近年、菓子類その他の加工食品に使われることが多くなっています。ズルチンやチクロは発がん性が理由で禁止されましたが、その他の甘味料も毒性が指摘されている物が少なくありません。

タール系色素・・・安全性の面で気を付けたいのが、「青色１号」「黄」の様に色名と番号で書かれている「タール系色素です。発がん性やアレルギー性が報告されています。

英国食品安全庁が児童の注意欠陥多動性障害（ADHD）にも影響していると報告されています。

近年お菓子類ではタール系色素の使用は減っていますが、代わりに天然着色料を使ったものが多くなっています。天然とはいえ、アカネ色素のように発がん性がわかって使用が禁止されたものもあり、安心できません。

遺伝子組み換え添加物・・・「乳化剤（大豆由来）」とあるのは大豆から抽出されるレシチンという添加物です。トウモロコシから作られる添加物もたくさんあります。コストを安くするために、原料の大豆やトウモロコシはたいてい遺伝子組み換え作物が使われています。遺伝子組み換え細菌でつくられる添加物もあります。食品添加物は遺伝子組み換え表示を免除されていて表示では全くわかりません。

膨張剤・・・調味料、香料、乳化剤、酵素など14用途の添加物は用途名のみ書けばよいという「一括名」が認められており、添加物の隠れ蓑になっています。

そのひとつ「膨張剤」は生地を膨らます添加物で、「ふくらし粉」「ベーキングパウダー」ともいいます。一括名で「膨張剤」としか書かれませんが、この中にミョウバンが使われていることが多いです。ミョウバンに含まれているアルミニウムは、神経毒性があり、アルツハイマー病のリスクを高めると指摘されています。

カラメル・・・「類別名」というのは、類似した添加物をまとめた類似名称です。

砂糖と加熱して作られるカラメルⅠと、アンモニア化合物や亜硫酸塩を加えて加熱して作られ発がん性の疑いがあるカラメルⅡ～Ⅳがありますが、「カラメル」という類別名で表示され、消費者には区別ができません。

増粘多糖類・・・「増粘多糖類」も類別名の１つです。アイスクリームやゼリー、グミのような菓子に使われています。この類別で使われることの多い添加物がカラギナンです。カラギナンは海藻から抽出されますが、発がん性の疑いがあります。

ここに取り上げたお菓子の中には幼児用と銘打ったものもありますが、そのようなお菓子にさえ、安全性に懸念のある食品添加物が使われている可能性があります。メーカーに対して、国が許可しているだけで安易に食品添加物を使う姿勢を改め、なるべく使わないように要望していくことが必要です。

食品添加物がわからない表示制度も問題です。一括名や類別名には安全性が懸念される食品添加物がかくれています。私たちはそのような怪しい食品を避けるためにも、しっかり表示してもらうように要望していくことも必要です。

【 参考資料 】

消費者レポート No.1639 そのお菓子、大丈夫？ 食品添加物をチェックしよう！

食品添加物「超加工食品」

パルシステム東京 清瀬委員会
きよせおもちゃ病院

松田 規子

①「超加工食品」とは？

高度に加工された食品を「超加工食品」といいます。

「超加工食品」には食品添加物がたくさん使われています。主に硬化油、添加糖、香味料、乳化剤、保存料などの添加物を付与し、工業的過程によって作られる食品のことをいいます。

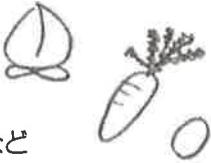
②「超加工食品」の特徴

加工度が高く、一般的に味が濃いものが多いことから依存性があるといわれています。

- 糖分、塩分、脂肪を多く含み、加工度が高い
- 5種類以上の原料を含み、工場で大量に加工、生産されている
- 化学調味料、甘味料など多くの食品添加物を使用
- 常温でも保存することができ、日持ちする
- 食品加工の最終段階で作られ、添加物や他の非食品成分を含む
- 保存性を高めるため、または色、味、テクスチャーを改善するために食品工場で製造される

③ 「超加工食品」の加工度

食品を加工の度合いで4つにグループ分けすると、
「超加工食品」は、最も加工度が高い「グループ4」に該当します。

グループ 1	未加工や乾燥、ゆでるなど最小限に加工 例えば、果物、野菜、肉、魚、はちみつ など 
グループ 2	グループ1の食品に塩や砂糖などが加えられ、保存性を高めたり風味を付けたりするために加工した料理素材 例えば、塩漬けの野菜、果物のシロップ漬け、濃縮還元でない無糖の果物ジュース など 
グループ 3	グループ1に2を加えた2つ以上の種類の食品を組み合わせで作られたシンプルな加工食品 通常は自宅で調理するための食材として使用されます 例えば、果糖の果物ジュースや野菜ジュース、加糖ヨーグルト など 
グループ 4	「超加工食品」 例えば、ポテトチップス、菓子パン、カップ麺、クッキー、ビスケット、冷凍ピザ など 

※ 食品を加工の程度とその目的に応じて類別する「NOVA 分類」による。

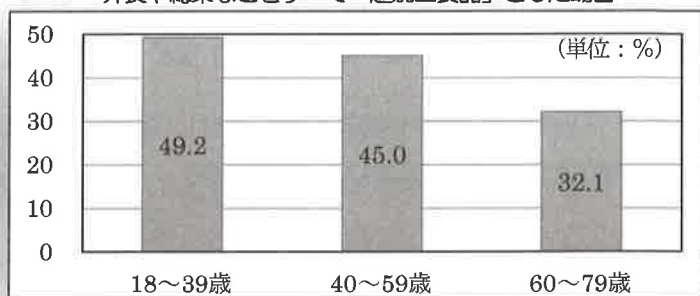
④ どのくらい「超加工食品」を摂取しているか？

人によっては1日の総エネルギー摂取量の約3～5割が、超加工食品という調査もあります。

特に若年層ほど多い傾向で、同時に食品添加物も多く摂取することになります。

【 総エネルギー摂取量に占める「超加工食品」の割合 】

外食や総菜などをすべて「超加工食品」とした場合



※ 東京大学による調査データ（2023 作成）をもとに、
パルシステム東京が作成

⑤ 現時点での「超加工食品」のリスト

【 穀物およびでんぷん質の食品 】

ピザ(予め調理されたパイを含む)、菓子パン、クロワッサン、
朝食用シリアル、インスタントラーメン、多くの冷凍食品など

【 肉、魚、卵 など 】

事前に調理された加工肉、サラミ、ハム、パテ、フォアグラ、ソー
セージ、ミートボール、フィッシュフィンガー(魚のナゲット)など

【 菓子類、飲料 】

炭酸飲料、清涼飲料水、人工的に甘味をつけた飲料、フルーツドリ
ンク、ミルクシェイク、アイスクリーム、ポテトチップス、チュロ
ス、キャンディー、チョコレートなど

【 油脂、調味料 】

マーガリン、ショートニングなど

【 アルコール飲料 】



⑥「超加工食品」の危険性

【全死亡率の上昇】

- ・ 全死亡率リスクの増加と関連
- ・ 「超加工食品」の摂取割合が10%多いと独立して全死亡率のリスクは14%上昇する



【認知症になりやすい】

- ・ 「超加工食品」をもっとも摂取したグループは全体的な認知機能が低下する速度が28%速く、実行機能が低下する速度も25%速くなる
- ・ 「超加工食品」を食べる割合が高いほど、認知症になるスピードになるのも速い



【がんになるリスクが増加】

- ・ 「超加工食品」の割合が10%増加した場合、全体的ながんのリスクは12%上昇する
- ・ がんの発生や死亡に関わっている（特に卵巣がんや乳がん）

【太りやすくなる】

- ・ 14日間の食生活で「超加工食品」が多いグループでは、1日当たり500キロカロリーほど総摂取カロリーが多くなり、その結果として約1kgも体重が増え、逆に未加工食品が多いグループは約1kg体重が減った



⑦「超加工食品」を見抜くポイント

チョコレートなどは高カロリーなものは健康に良い場合もあり、同じ冷凍食品でも加工度が異なり一概には言えません。以下のポイントを意識してみるとよいでしょう。

【 素材がまるごと入っているかをみる 】

- ・ なるべく素材そのものに近く、調理する過程が少ないもの

【 袋をひっくり返して裏面の食品内容表示をみる 】

- ・ 表示名が多ければおおいほど、様々な「よくわからない食品」や「よくわからない添加物」が含まれている

⑧ まとめ

「超加工食品」は栄養のバランス・食物繊維など栄養素が不足していることも多いです。手軽で便利、安価、美味しいので、ついつい食べたくなります。ゼロにするのは難しいでしょう。時間があるときは加工度の低い素材や調味料で薄味を心がけましょう。できるだけ食品添加物の少ない商品を選ぶ、超加工食品は食べすぎないように心がけるなど、リスクを考えバランスを取りながら頼りすぎないようにしましょう。

登録団体の紹介

消費生活センターの登録団体は現在13団体です。東京都内では消費者団体の数が少なくなっていますが、清瀬市においては、活発な活動が継続されています。「環境・ごみ・平和・食の安全・医療や介護などの問題等々」について熱心に取り組んでおり、毎月開催している定例会合では、各団体の活動内容を報告したり、団体の話し合いにより設けた年度課題に取り組んでいます。

また、団体メンバーの学習会や、市民への啓発のための講演会なども実施しています。

登録団体一覧

- ◇ パルシステム東京清瀬委員会
- ◇ 西都保健生活協同組合 清瀬支部
- ◇ 新日本婦人の会 清瀬支部
- ◇ 環境・シャボンの会
- ◇ 清瀬ごみともだち
- ◇ 清瀬環境市民協議会
- ◇ 布遊の会
- ◇ 多摩きた生活クラブ生協まち・きよせ
- ◇ 清瀬北口睦会商店街振興組合
- ◇ 清瀬女性会議
- ◇ ポケット広場
- ◇ きよせおもちゃ病院
- ◇ 清瀬食育の会「キッチンプラットホーム」

【団体登録について】

- 1 代表者が市内在住で、かつ会員の2/3以上が市内在住。
 - 2 消費者問題を学習しているグループまたは団体で3名以上。(会則必要)
 - 3 団体の登録は運営委員会で協議し認可される。(2年ごとに更新)
 - 4 年度末には年度の活動報告書と次年度の活動計画を提出。
 - 5 消費生活展またはエコまつりにて、1回以上活動内容を発表する。
- ※ 登録した団体は「グループ活動室」を予約のうえ無料で利用できます。
団体の登録については 消費生活センターへお問い合わせ下さい。

とうきょう きよせいいかい パルシステム東京 清瀬委員会

パルシステム東京・清瀬委員会では、食の安全、安心、環境、平和、健康、ライフスタイルの向上などを目的として活動しています。

現在、委員数は12名。子育て世代から子育て終了世代まで、多世代年齢で楽しく活動しています。

活動内容は定例会が月1回（毎月第3金曜日午前中）、その他年間計画に合わせ、月1回程度の企画を行なっています。

2025年度の主な活動は以下の通りです。

- 6月・・・ NO₂測定
エコまつり（リサイクルバザー、パネル展示）
- 7月・・・ きよせの環境・川まつり（自由見学）
- 8月・・・ こねこね石けん作り（親子参加企画）
- 9月・・・ パルブレッド見学（工場見学）
- 10月・・・ ポールウォーキング
市民まつり
- 11月・・・ 消費生活展
（リサイクルバザー、パネル展示）
- 12月・・・ NO₂測定
- 1月・・・ 第五福竜丸展示館見学
- 2月・・・ 脳トレ、エコまつり



こねこね石けん作り

私達と一緒にパルシステム東京に加入し、
委員会活動をしませんか？

見学などご希望の方は、
下記にお問合せください。



商品学習会

（問い合わせ） 松田 042-492-3906

さいとほけんせいかつきょうどうくみあい きよせし ぶ 西都保健生活協同組合 清瀬支部

私たちの保健生協は、医療と介護の事業所を通じて、安心して暮らせる町づくりを清瀬市、東久留米市、東村山市、西東京市、小平市の5市で展開しています。

健康チェックや、医療・介護の学習会などを行い、また、自分の健康に関心を持ち、実践できるように「地域丸ごと健康づくり」の運動を進めています。

清瀬支部には、東・西の二つの支部があります。東支部では「ラジ体操班」「着物リメイク班」「健康体操・すばる班」「サンサン会」の4つの班が毎日または毎月の活動をし、西支部では「ふらっとサロン」や「健康マージャン」などを開き、組合員の憩いの場になっています。

バレンタイン宣伝実施の様子



(問い合わせ) 土屋 042-492-1681
松良 042-492-3004

しんにほんふじん かい きよせし ぶ
新日本婦人の会 清瀬支部

1962年、平塚らいてう、野上弥生子、いわさきちひろ、ら各界の女性 32 人の呼びかけで創立。全国の地域や職場に班があり新婦人しんぶんを毎週発行しています。2003 年、国連 NGO に認証され国連の会議に代表を送り、世界の女性たちと交流・連帯を広げています。

また、「原発ゼロ」「核廃絶」「憲法守ろう」「食料は日本の大地から」「安心して住み続けられる」「ジェンダー平等」など女性の願い実現の為、活動しています。

戦後・被爆 80 年の今年、原発反対の声を上げ、平和について地域で展示や体験会など開催しています。子ども医療費の無料化と学校給食の無償化を実現しました。就学援助金の拡充、市の公共施設再編計画の見直しを求めます。特に、気候危機や環境を学習し日本の農業も守りましょう。



「女の価値を産む産まないで決めるな！」
 怒りのアクション

「広島の高校生が描いた原爆の絵」を
 清瀬市役所 2 F 協働サロン兼ギャラリーにて展示

(問い合わせ) 木幡 042-492-4842

新婦人ブログ: <http://shinnfujinn.sakura.ne.jp/wp/>

メールアドレス Kohata4842@outlook.jp

かんきょう かい 環境・シャボンの会

空気・水・土・生きものなど地球環境を考え「有害化学物質・
原発・再生可能エネルギー・石けん等」の学習交流などを通して
他団体と協力をしながら活動しています。

『食卓から感じること』

季節ごとに獲れていた魚の種類が変化していること。

【 水産を取り巻く問題 】

日本は海に囲まれた環境から水産資源に恵まれ、世界でも
有数の漁業大国といわれてきました。しかし、近年、水産を
取り巻く環境の変化から、さまざまな問題が起きています。

【 環境の問題 】

① 地球温暖化による海水温上昇

サケ、スルメイカなどが不漁に、またブリやマグロなどの
漁獲地の変化とサンゴの死の影響

② 海洋プラスチックごみ問題

海に漂うマイクロプラスチックを海洋生物が誤飲、海洋
生物や人の健康への影響が懸念

③ 藻場、干潟の減少

沿岸域の開発・埋立などで、里海の生態系に影響が

(問い合わせ) 佐藤 042-491-5157

きよせ 清瀬ごみともだち

ごみをただ捨てるのではなく、できるだけ資源になるよう、その名のとおりフレンドリーな立場で考え、工夫し、実践することで、ごみを減らし環境負荷を少なくすることを目指しています。

最近の活動では・・・

- 使わなくなった食器を必要な方にリユースしてもらう「お茶碗リサイクル」をエコまつりや消費生活展などで開き、燃やせないごみを減らします。

(協力：清瀬市)



お茶碗リサイクル

- 「きよせの環境・川まつり」に参加し、川から海に流れていくプラスチックごみがマイクロプラスチックとなり、深刻な海洋汚染を及ぼしていることを伝えています。



きよせ環境・川まつりでの展示

東京都多摩地域30の自治体の中で、清瀬市の一人あたり年間ごみ処理費用は 13,880 円で、少ない方から数えて5番目です。最も少ない三鷹市の 11,013 円に比べると

まだまだ減らしていく工夫が必要です。(2023 年度ごみ・環境ビジョン21 のデータ)

ごみを減らしていくためには市民、事業者、行政もフレンドリーな関係でアイデアを出し合い、実行することが必要です。身近で誰もがかわかるゴミについて一緒に考えていきませんか。毎月定例会を開いているのでぜひご参加ください。

(問い合わせ) 林屋 042-491-4814

きよ せ かん きょう し みん きょう ぎ かい 清瀬環境市民協議会

(旧名称：清瀬ダイオキシン対策等市民協議会)

記録的な猛暑が続き、気候危機が年々深刻になっています。樹木のみどりは二酸化炭素(CO₂)を吸収するだけでなく、周辺の温度を下げ、熱波の影響を和らげる役割があります。私たちが10数年来とりくんできた「みどりの働き」を“見える化”するためにとりくんでいる最近の活動をご紹介します。

1) 子どもたちと「けやき並木」の樹木を測定

社協主催の「夏の体験ボランティア」に参加した小・中学生と一緒に、「夏休みの自由研究」の課題として「けやき並木」のCO₂吸収量測定に協力する活動にとりくんでいます。今年で4年目になります。



2) 「環境・川まつり」会場樹木にパネル展示



7月末恒例の「清瀬の環境・川まつり」会場樹木10本にCO₂吸収量測定パネルのデモンストレーション展示は今年で3回目になります。まつりに参加した学校の先生や父兄のみなさんからも注目され、多くのお声がけをいただきました。

3) 小学校の校庭樹木に測定パネル展示広がる

昨年は、お声がけいただいた第三小学校と第七小学校の校庭樹木にCO₂吸収量測定パネルの設置を行いました。今年は清明小学のご依頼を受け、測定パネルを設置しました。「みどりの働き」を樹木が直接語りかけるパネル展示が好評です。



(問合せ) 事務局 藤岡 042-493-6601
Email: fujioka144@jcom.home.ne.jp

ふ ゆ う か い

布遊の会

リサイクル お洒落で楽しいリメイク

リサイクルを心がけ、全員で知恵を出し合い、新しく生まれ変わる作品作りを提案しています。

着られなくなった浴衣、古い布団カバー、シーツ等で布ぞうり、編み残りの糸で人形や小物、着物や浴衣で直線裁ちによるドレスやブラウス等を作っています。特に「布ぞうり」は随時講習会を開き、参加された方々に喜ばれております。

【活動状況】

日時 毎週月曜日（第2月曜日と祝日を除く）

10時から16時まで

場所 アミュービル5階 グループ活動室

（問い合わせ） 口田 042-493-9888



リサイクルの服



布ぞうりの作り方

た ま せい かつ せい きょう

多摩きた生活クラブ生協まち・きよせ

生活クラブ生協は国産、無添加、減農薬、こだわりの安心食材を宅配しています。「生産⇒流通⇒消費⇒廃棄」をトータルで考え、生産者と共に消費者も食品開発を進めています。オリジナル品は9割を超え、遺伝子組み換え食品や化学農薬、放射能等厳しく検査しています。

柳瀬川水質調査に参加したり、石鹸運動などの環境問題にも取り組んでいます。またサークルで「楽しく伸ばす子どもの遊び場」学校に行かない選択をした親子を中心に、清瀬周辺で週1回集まって遊んだりおしゃべりしています。

(問い合わせ) 目黒 042-491-6336



料理講習会の様子



マルシェを開催

きよせきたぐちむつみかいしょうてんがいしんこうくみあい 清瀬北口睦会商店街振興組合

清瀬北口で事業を営む会社・商店の集まりで、つながりを育み地域に根ざした活性化に貢献する親しみのある商店街です。

イベントにおいて主な活動内容としては、7月に行われるけやきロードフェスティバルでのステージパフォーマンスと盆踊り、そしてお楽しみ抽選会です。

毎月行っているまち美化プログラム、けやき通りの清掃、そして一斉清掃。12月にはクリスマスセール大抽選会、年末には駅周辺の美しいイルミネーションの設置で皆様に喜んでいただける様尽力しています。

一昨年よりケヤキロードフェスティバルも縮小して開催され、皆様の喜ぶ笑顔が嬉しく、これからの活力になりました。

(問い合わせ) 野島 042-491-5521



けやきロードフェスティバル

きよせじょせいかいぎ 清瀬女性会議

私たちは「J 女性会議」という全国組織の清瀬支部のメンバーです。(1962 年結成された日本婦人会議が 2002 年 J 女性会議に名称変更)

きれいな水といのちを守るための合成洗剤追放運動。所沢市で発覚した富士見産婦人科病院事件被害者支援の取り組みなどを行ってきた団体です。脱原発＝エネルギー対策の転換により 10 年後、20 年後の未来を守る行動と、なかなか進まない女性差別の解消に力を入れています。

そして、子どもたちの健康を考え、学校給食にオーガニックの食材を取り入れるよう提案をしています。まずは、学校給食に使われる地場野菜は、有機で栽培されるよう働きかけています。

「姉妹よ、まずかく疑うことを習え」by 山川菊栄、をモットーに本当かな？なんでかな？等々あらゆる方向から疑問をもって運動を続けていきたいと考えています。

(問い合わせ) 大貫 042-497-8192



ひろば ポケット広場

ポケット広場は、“ごみの削減と資源の有効利用が重要”、と考える市民が集まって、30年くらい前から清瀬駅前にてフリーマーケットを15年間開催してきました。

東北大震災後は、着ることが少なくなってきた着物などの古布の有効利用をすすめ、暮らしに潤いをもたらす文化的な活動として「つるし飾り」などの制作をするようになりました。毎月1～2回土曜日の10時からクレアビル5階にある消費生活センターグループ活動室に於いて行っています。

コロナの流行以降、「人との“ふれあい”の大切さ」がいわれており、この会は潤いのある小さな交流の場となっています。中高年の女性が主な参加者ですが、どなたでも参加できますので気軽にお問い合わせください。

以下の写真は、2024年11月に行った消費生活展での作品の展示物等です。



つるし飾りの作品

(問い合わせ) 高橋 誉志子 042-493-0282

びょういん きよせおもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理するボランティア団体です。2014年に設立し、15年目には「市民表彰・団体賞」を受賞しました。

定例修理は月に1回、第2土曜日の午後1時半から5時まで、清瀬市児童センター（ころぼっくる）の2階会議室で開院しています。

修理代は無料（部品代は実費）ですが、おもちゃ以外のもの、ピストルのおもちゃ、アンティークのおもちゃ、浮き輪など修理できないものもあります。不明な点は、お問い合わせください。

修理日以外でも清瀬市消費生活センター（平日の午前9時から午後5時まで）、野塩地域市民センター「つどいの広場」や、NPO法人ウィズアイ・梅園にある「あいあい」でもお預かりや修理後のお返しができます。おもちゃは必ず袋に入れてお持ちください。

（問い合わせ） 松田 042-492-3906
ホームページ <http://kiyosetoy.web.fc2.com>

ころぼっくるにて
おもちゃ病院開院



きよせしょくいく かい 清瀬食育の会「キッチンフラットホーム」

地域の皆さんと食を通じてつながり、生活の質の向上などを目指す楽しい参加型地域食堂。清瀬産の野菜や国産の食材にこだわった料理（お弁当）を 550 円で提供。食堂をフラットホームに、食の大切さ（情報提供）を共有し、農業・環境・消費者問題などについて互いに学び合い・認めあい・助け合える関係を築くことができたらうれしい。

メンバーは子育て経験者。若いお母さんがたまにはゆっくり食事ができるように、お母さんの食事中に子守もします。食を通じてあらゆる年代の参加者の笑顔が生まれるような活動をめざしています。

活動日は毎月：第三 火曜日。12 時から夜 7 時
カフェや昼食。夕食の提供（ラストオーダー 7 時）お弁当は配達可。



お店で食べるタイプ（鶏肉のトマト煮）



持ち帰りタイプ（お弁当）

- フード・ドライブ（家庭にある食べ物を持ち寄り、地域の福祉団体や施設、フードバンクに寄付する活動）を開催。集まった食材は子ども家庭支援センターなどにお届けして喜ばれています。

収集場所：月曜日（祝日と第 2 週目を除く）10 時～

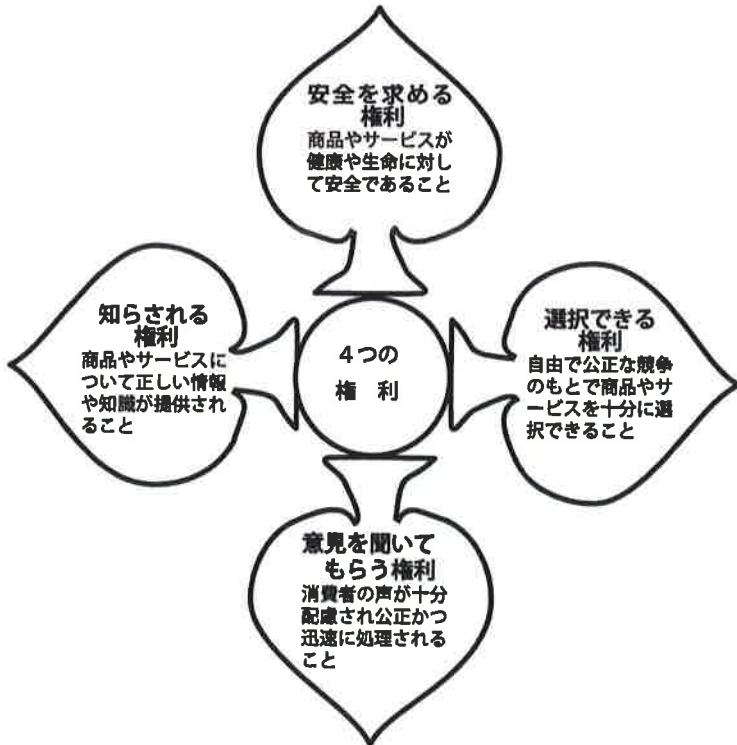
アミュービル 5 階消費生活センター グループ活動室

問い合わせ＆予約： 福本 070-5586-5393

目黒 090-5398-8334

ご一緒に活動する方募集中。

4 つ の 権 利



1962年、故ケネディー大統領の「消費者の利益保護に関する特別教書」より

清瀬市消費生活センター

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-2-11

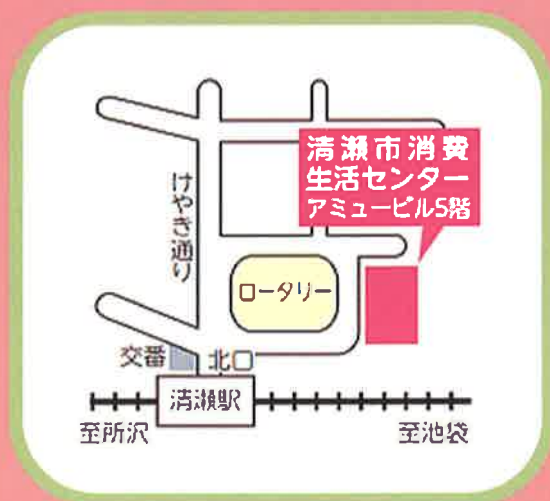
【電話】 042(495)6211

【FAX】 042(495)6221

【開館日時】 月～金曜日（祝日・年末年始等を除く）
午前9時～午後10時

【相談専用電話】 042(495)6212

【相談日時】 月～金曜日（祝日・年末年始等を除く）
午前10時～12時 午後1時～4時



令和7年10月15日 発行

※掲載されている情報は、令和7年9月時点のものです。

事情により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。