

人と食のエネルギーを伝える情報誌“エナジー”

ENERGY

あなたの暮らしにエールを

荒川周辺の環境を維持し、未来に残していきたい／木ノ内勝平

さまざまな調理法で楽しめる／大根



10名さま

号の読者プレゼント
龜屋初雁詰め合わせ



武州ガスのYouTube・Instagram はこちら



YouTube



Instagram

武州**b**ガス

ENERGY

頑張る人の
声を聴きたい

People

“荒川周辺の環境を維持し、
未来に残していきたい”

NPO法人荒川の自然を守る会
会長

木ノ内勝平さん

NPO法人荒川の
自然を守る会事務局
連絡先：080-8122-3690



facebook



遊び場だった荒川とその周辺を
ビオトープにしたい

荒川と入間川がかつて合流した場所である三ツ又沼。この地は沼、湿地、草地、樹林にさまざまな生き物が共存する、生物多様性豊かな場所になっています。

この自然を子どもたちに残していくことを目的に、1991年に上尾市の人たちが中心となって活動を始めた「NPO法人荒川の自然を守る会」。会の立ち上げから10年ほどでNPO法人化し、それを機に立ち上げメンバーのひとりだった、木ノ内勝平さんが2代目の会長を引き受けました。

中学校の教員だった木ノ内さんは、退職後は学習会で勉強を教えるボランティアなどを行いながら、会員の人たちと一緒に自然保全活動も精力的に続けています。

「立ち上げ時から、この地域をビオトープにしたいというたくさんの人々の思いがあり、地域住民や当会で国に相談をしてきました」と木ノ内さん。地域の人と会員の思いが実現して、2001年に荒川と入間川の合流地点の13ヘクタールを国が買い上げ、「三ツ又沼ビオトープ」として整備されました。



一緒に竹の除去を行なった
いづみ高校3年生のみなさん

外来種の除去と在来種の
移植活動に力を注ぐ

ここは木ノ内さんが子供の頃によく遊びにきた場所であり、植物だけでなく、昆虫や小動物、野鳥などの多様な生き物が生息するところであります。その環境を守るために、「荒川の自然を守る会」ではさまざまな取り組みをしています。

現在、会には50名ほどの会員があります。日曜日を中心年間30回ほどの保全活動を行なっています。1年間の保全活動の内容は、埼玉大学の教授を座長にビオトープの管理委員会、市民の代表などが集まり、話し合いをして決定していきます。

今の主な活動のひとつは、外来種の「アレチウリ」や「セイタカアワダチソウ」などの除去や草刈りです。

外来種が増えることで、昔から日本にある在来種の生息域が失われてします。それを防ぐために、外来種を手作業で抜きとつたり、刈払機で刈つたりして除去しています。

しかし、植物の成長が速いため、なかなか作業が追いつかず、イタチ

ごつこのような部分も多いといいます。「外来種との戦いは正直うんざりすることもありますが、やめてしまって」とこれまでの活動の成果がなくなってしまいます。大変ですが継続あるのみですね」と語ります。とくに暑い季節は、成長著しい植物に対して作業が思うように進まず、人手不足を感じることも多いといいます。

それでもうひとつ力を入れていることが、在来種の群落を増やす試みです。「フジバカマ」や「キンミズヒキ」、「フジカンゾウ」などの在来

新しい会員を増やして、活動を続けていきたい

「会が始まったころは80名ほどいた会員も高齢化などで少しずつ、人が減少しています」という木ノ内さん。今はビオトープなどで昆虫や植物の観察会などを定期的に行い、新しい会員を増やす努力をしています。

また、年に数回、高校生などと一緒に作業を行うこともあります。10月には、埼玉県立いずみ高等学校の生物サイエンス科の3年生と一緒に、

ビオトープの竹林の伐採作業を行いました。

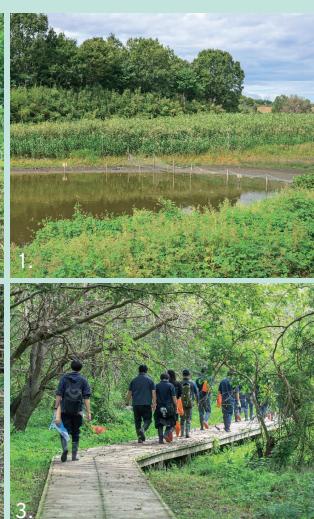
高校生からは、「初めてやる作業だったけれど、楽しかった」「座学では学べないものがあった」などと、保全作業に参加してよかったです」と声をたくさん聞くことができたといいます。

このように一緒に活動をした高校生が、高校卒業後も作業を手伝いにきてくれることもあります。そういった心通う交流は木ノ内さんの楽しみのひとつにもなっています。

「これからもこの自然を守り、在来種を増やし、動物や虫なども含めて、豊かな生態系を築いていきたいです。

私たちと一緒に活動してくれる方を大募集しています！」
若い人の力も借りながら、未来につながる保全活動はこれからも続きます。

種の種子をとり、自宅で苗に育て、ビオトープに植え戻す作業を行なっています。地道な作業ですが、少しづつ継続していくことで、ビオトープでは在来種を見る機会が増えるようになっています。



1. 三ツ又沼ビオトープは、上尾市、川越市、川島町の境にある場所。沼があることから、水生生物や湿地性の植物が豊かに茂る環境です

2. 外来種のアレチウリやヒレタゴボウの駆除を行う会員の方。在来種を抜かないように注意して作業を進めていきます

3. 沼地には木製の遊歩道が設けられ、散策が可能。環境保全の活動も散策路を通って作業場所へ向かいます

4. 竹を刈ることで日光が入り、地面の植物も成長します



度の「武州・入間川プロジェクト」の助成団体募集については、7ページをご覧ください。

武州ガスでは「武州・入間川プロジェクト」で、入間川流域の環境保全活動を行う団体を支援しています！このプロジェクトは、荒川上流河川事務所（国）、埼玉県生態系保護協会（有識者）、武州ガス（企業）の協働事業で行っています。令和8年の「武州・入間川プロジェクト」の助成団体募集については、7ページをご覧ください。

ENERGY foods

元気を生み出す
地元の食材

教えてくれた人



利根川一久さん

直売はしていませんが、私が育てた大根は、コープ関連の宅配や店舗に出荷しています！



Japanese radish

大根

1本あれば、さまざまな調理方法で楽しめる大根。
これから季節は、煮物や鍋料理に大活躍する
万能野菜を今回は取り上げます！

作り方

- ① 大根は20cmくらいの長さに切り、皮をむいてピーラーで薄く切る。ピーラーで切りにくくなったら包丁で薄く切る。長ねぎは薄く斜め切り、しいたけは1cm厚さに切る。
- ② 豚肉に塩こうじを揉み込む。
- ③ 鍋に煮汁と長ねぎを入れて煮立て、5分ほどに煮る。
- ④ ③にしいたけと豚肉を加え、再度沸騰したら豆腐を加える。5分くらい煮て大根を入れ、柔らかくなったらできあがり。



材料（3人分）

大根…1/3本
長ねぎ…1/2本
しいたけ…4枚
豚肉（切り落とし）200g
塩こうじ…小さじ1/2
豆腐…1/3丁
<煮汁>
水…3カップ
鶏がらスープの素…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
オイスターソース…大さじ1
酒…大さじ1
豆板醤…大さじ1
ゴマ油…大さじ1
にんにくすりおろし…小さじ1
しょうがすりおろし…小さじ1

and Recipe ピリ辛で温まる ピーラー大根鍋



越市福原地区で農家の
11代目として、農業に専
念する利根川一久さん。大根を
はじめ、人参や里芋、ほうれん
草などの野菜を日々育てていま
す。

利根川さんが育てる大根は



大根を栽培する畠は約4反。学校の体育館の2つ分くらいの広さです



収穫時期を迎えた大根。少し力を入れて引くとスッと抜けます

「青首大根」です。大根の中でも最もボピュラーな種類で、市場に流通しているものの大半がこの大根です。「大きな種類で」と青首大根ですが、その中でも時期によって育てる品種を変えています」と利根川さん。大根は、夏に種をまいて冬に収穫するもの、冬に種をまいて春に収穫するものと、栽培時期が2回にわかれます。

夏は8月のお盆すぎから9月20日頃までに種まきをします。そのため、種から芽が出てある程度の大きさに育つまでの期間に暑さに耐えられるかどうかが重要です。そこで利根川さんは、青首大根の中でも暑さに強い品種を3種類ほど選んでいます。この時期に種をまいた大根は気温が高いため発育が早く、10月上旬から12月上旬くらいまでに収穫できます。

冬は12月下旬から種まきをします。このときは寒さに強い品種を選びます。生育期間が長くなり、収穫までに100日ほどかかることから、冬に種をまいたものは4月の上旬くらいから収穫が始まります。

新鮮な大根の見分け方は、1本で買う場合は、表面にツヤがあり、瑞々しいものを選びます。葉がついているときは、葉が鮮やかな黄緑色かどうかをチェックします。カットしたものは、断面が瑞々しく、空洞やひび割れた繊維が目立つ「す」が入っていないものを選ぶと新鮮です。

大根には、アミラーゼという消化酵素が含まれていて、消化を助け、胃もたれや胸焼けを予防してくれます。栄養素では、動脈硬化を予防する葉酸やむくみを防ぐカリウムなどが含まれます。これから季節おでんや鍋などで、味の染みたおいしい大根を食べて、元気に冬を乗り越えましょう。

作り方

- 1 大根は2mmの輪切りにして、塩をまぶして5分置く。塩を洗い流して水気を拭く。
- 2 キャベツを千切りにして塩で揉み、5分ほど置いて水気を絞る。ザーサイは軽く湯通しして、ペーパーで水気を取って細かく刻む。
- 3 ボールに②とAを加えて混ぜる。
- 4 ①の大根の片面に片栗粉をつけ、③をのせて半分に折る。
- 5 フライパンにごま油を熱して④を並べる。途中上下を返しながら蓋をして8分ほど肉に火が通るまで中～弱火で焼く。お好みでしょうゆ、ラー油、酢を添える。



材料(3人分・24個)

- | |
|------------------|
| 大根(中間の太い部分)…1/3本 |
| 塩…小さじ1/2 |
| キャベツ…3、4枚(150g) |
| 塩…少々 |
| ザーサイ…35g(軽く湯通し) |
| 片栗粉…適量 |
| A { |
| 豚ひき肉…100g |
| オイスター調味料…小さじ2 |
| しょうがすりおろし…小さじ1 |
| ごま油…小さじ1 |
| 片栗粉…小さじ1 |
| ゴマ油…小さじ1 |
| しょうゆ…適量 |
| ラー油…適量 |
| 酢…適量 |

豆知識

大根は上部の方が甘味があり、下部の方が辛味が強くなります。料理に応じて使い分けましょう。

大根の皮でさっぱり! 大根餃子



喜多院



喜多院



箭弓稻荷神社

授与品など



喜多院



悪いものを祓う厄除けと病疫退散の力を持つ、角大師の護符。だるま市では境内に多くの露店が出店していて、さまざまな大きさや色のだるま、破魔矢などの縁起物が売られます。

箭弓稻荷神社



「やきゅう」にちなんだバット型の絵馬やグローブの形のお守りを授与されています。三が日は屋台も出でおり、境内には高校生が描いた干支大絵馬が飾られています。

新年を迎えて初めて、神社仏閣を参拝し、1年の無事や健康などを祈る初詣。今回は初詣に訪ねたい埼玉県内の寺院・神社を紹介します。川越市の喜多院は、慈覚大師が830年（天長7）に創建した天台宗の寺院です。別名・川越大師の名で知られ、徳川家とのゆかりが深く、徳川家光誕生の間や春日局化粧の間などが江戸城から移築されています。喜多院では元旦に「お正月初護摩」が行われます。護摩修行は天台密教の教理に基づく儀式で、仏の智慧の火によって煩惱を焼きつくすことを意味します。この護摩修行では、大厄を消去し、家内安全や商売繁盛、厄除け、身上安全などを祈願します。また、1月3日には、縁起物のだるまが並ぶ「初大師だるま市」が開催され、だるまを買い求める人で賑わ

ります。「やきゅう」という言葉から、五穀豊穣、家内安全、商売繁昌、勝負事の神さまとして信仰を集めています。1月1日の0時から1年がよい年になるよう祈願する祭典「元旦祭」が行われ、10時からは武藏流東松山太鼓による、奉納太鼓の披露もあります。1月7日には、昨年のお守りやお札をお焚き上げする「古神札焚上祭」が行われます。初詣は混雑が予想されますので、時間に余裕を持って、公共交通機関で足を運ばれることをおすすめします。

新年を迎えて初めて、神社仏閣を参拝し、1年の無事や健康などを祈る初詣。今回は初詣に訪ねたい埼玉

市

にある箭弓稻荷神社は、712年（和銅5）に創建された神社です。「やきゅう」という言葉から、五穀豊穣、家内安全、商売繁昌、勝負事の神さまとして信仰を集めています。普口野球をはじめとする野球関係者が参拝することでも知られます。



参加者募集中



「コンロ活用☆簡単クッキング・スイーツ」など、
先着順の教室の案内はLINEをcheck！

お申し込み
お問い合わせ

プロモーションチーム(平日9:00~17:00)
049-241-2261

注意事項

※当選者の発表は当選案内の発送をもってかえさせていただきます（先着の教室を除く）。
※写真はイメージです。教室終了時間は進捗状況により前後する場合があります。※（記載のない場合）対象年齢は18歳以上、一部お子さま向けイベントは教室ごとに対象年齢をご確認ください。※お子さま連れ含む対象年齢以外の方や実習に参加されない方の入場はご遠慮ください。※グループ参加は2名まで可能です。

手づくりみそ教室

毎年好評！煮た大豆と麹を混ぜ、みそを作ります。今年は寒仕込みの手作りみそにチャレンジしてみませんか？

2月6日(金)、3月13日(金) 各16名

時 間 10:00~12:00

参 加 費 2,300円

講 師 水上すみえ先生

応募締切 ①1月14日(水)13時
②2月18日(水)13時

当選案内 ①1月23日(金)
②2月27日(金)

会 場 b kitchen



～心と体を温める～狭山茶講座

日本茶の魅力、急須や茶筒の正しい使い方、相手の好みに合わせたお茶の淹れ方のコツ等を狭山市のお茶屋さんから楽しく学びます。

2月9日(月) 16名

時 間 10:00~12:00

参 加 費 1,500円

講 師 宮野園 宮野圭司先生

応募締切 1月14日(水)13時
当選案内 1月23日(金)

会 場 b kitchen



予約・詳しい
内容はこちら▶



体験しよう～10割そば～

香りが高く、打つのが難しい10割そばですが、講師の力を借りて仕上げます。ご自身で打ったそば4~5人前は持ち帰ります。

3月24日(火) 16名

時 間 10:00~12:30

参 加 費 3,200円

講 師 松岡又三郎先生

応募締切 2月25日(水)13時
当選案内 3月6日(金)

会 場 b kitchen



♥ 手作りバレンタイン ♥ 祝日開催で親子も大人も大歓迎！ ♥

詳細は
こちら！



「武州・入間川プロジェクト」助成団体募集！

武州ガスが資金提供する官民連携による助成事業で、入間川流域で

河川の環境保全活動を行っている市民団体等に対し、活動費の助成を行っています。

助成対象

市民団体、学校等の非営利団体による公益的な活動

募集期間

令和7年12月1日(月)～令和8年3月13日(金)

活動期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月1日(月)

助成内容

1団体最大20万円

助成決定

令和8年4月下旬ころ

応募用紙は
こちらから



応募・問い合わせ先

入間川環境保全支援委員会事務局
(公益財団法人 埼玉県生態系保護協会内)
電話 048-645-0570



ファインレジデンス川越八幡通り
物件エントリー受付中

東武東上線(急行停車駅) JR川越線(通勤快速停車駅)

「川越」駅徒歩6分

お問い合わせは
「ファインレジデンス
川越八幡通り」



0120-109-037

営業時間:10:00~18:00

定休日:火曜・水曜・木曜日(祝日除く)

静穏な住環境が育まれた
「川越八幡宮」
目前の地



*掲載の外観完成予想CGは川越八幡宮の外観に計画段階の図面を基に描き起こした外観完成予想CGを合成し、画像加工したもので、形状・色等は実際とは多少異なります。外観形状の細部、給湯器・暖房等の設備機器等は省略・又は簡略化しています。

CO₂排出量実質ゼロ^{*1}

武州さすてな電気

「武州さすてな電気」では、新規ご契約1件につき1,000円を
環境活動のために寄付いたします。

寄付先 川越市、所沢市、狭山市、ふじみ野市、鶴ヶ島市 お住まいの市へ
上記以外の市町村 公益財団法人さいたま緑のトラスト協会へ

実質再生可能エネルギー

「武州さすてな電気」は太陽光や風力発電などの再生可能エネルギーが持つ環境的な価値を与えられた「非化石証書」によって、CO₂の排出量を実質ゼロ^{*1}とし、東京電力スタンダードS/Lと同水準の電気料金^{*2}で実質再生可能エネルギーとしてお客様に提供します。

再エネ指定の
非化石証書武州ガスが
販売する電気

武州ガスは東京ガス株式会社（小売電気事業者／登録番号A0064）の電気を取り次ぎ販売いたします。「さすてな電気」は東京ガスの登録商標です。

寒い夜のガス給湯器の
凍結にご注意ください

この時期、気温が下がると（特に氷点下）、ガス給湯器や配管内の水が凍結して、お湯がでなくなることがあります。このような場合は気温の上昇により自然解凍するまでお待ちください。配管に熱湯をかけると配管が破裂することがあります。また凍結防止のために、下記の点にご留意ください。

凍結防止方法

①給湯器の電源を切らないでください

機器内は気温が凍結する温度に近くなると、凍結予防のヒーターや循環ポンプの作動などで自動的に凍結予防するため、給湯器の電源を切らないでください。

②給水元栓まわりに保温材をかぶせてください

凍結しにくいようにするために、給水元栓まわりに保温材をかぶせるなどの処置をしてください。市販の保温材をかぶせた後、ビニールテープ等で下から上に巻きつけて固定してください。

詳細は[こちら](#)ヒートショックに
ご注意ください

寒くなり、温かいお風呂で一日の疲れを癒すのが気持ちいい季節になってまいりました！しかし、冬場のお風呂には入浴中の事故の危険が潜んでいます。ヒートショックに注意して、安全にお風呂を楽しみましょう。

ヒートショックとは？

温かいリビングから寒い脱衣所・浴室に移動し、熱い浴槽に入るといった急激な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること。入浴中の事故でなくなる方は、交通事故でなくなる方の約3倍とも言われています。

予防のために……

- 浴室暖房やヒーターを使い脱衣所、浴室を温める
- 家族に声をかけてから入浴する
- お風呂の温度は41度以下、つかる時間は10分までを目安に
- 入浴前に水分を取る
- かけ湯をしてから入る
- 浴槽からゆっくり出る

今号の
読者
プレゼント

亀屋
初雁詰め合わせ

10名



応募締切

2026年1月15日(木) 当日消印有効

応募方法

ハガキ、またはホームページから、必要事項をご記入の上ご応募ください。

アンケート

- ①今号のどの記事に興味を持ちましたか？その感想をお聞かせください。
- ②地元で頑張る人やおすすめスポットを教えてください。



武州ガス プレゼント 検索

携帯電話の方は、左記QRを読み込むと応募ページにアクセスできます。

〒350-1188
埼玉県川越市
田町32
企画チーム
行

- ご住所
- お名前
- 年齢・性別
- 電話番号
- アンケートの回答

●応募によって知り得た個人情報は、プレゼントの発送のほか、弊社のマーケティング、サービスのお知らせ等に利用させていただく場合があります。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

●状況により、本誌が応募締め切り後のお届けになる場合があります。あらかじめご容赦ください。

