

初級編

こんなマークもあるよ

  飲んだあと空き缶は、このマークのところに捨ててくださいね。

  大きな18リットルのリサイクルマークです。

18リットル缶リサイクル推奨マーク

  ペットボトルを再利用して、作られた商品に付けられています。

PETボトルリサイクル推奨マーク

中 國 編

こんなマークもあるよ



使い終わった牛乳パックから作られた商品に付けられています。
牛乳パック再利用マーク



一定以上の古紙を使用した商品に付けられています。
・学習用紙・レシートペーパー・コピー用紙他



使用済み段ボールのリサイクル。
段ボールリサイクル推進



使い終わった携帯電話はこのマークのお店でリサイクルに出しましょう。
モバイル・リサイクル
モバイルリサイクルネットワーク

上 報 編

こんなマークもあるよ

消費電力・リサイクル性
などを考え環境にやさしい
パソコンに付けられます。

3R
PCグリーンラベル



いつも見ているようで、何のマークか分からないエコマークもありますよネ。
今回はそんないろいろなエコマークを特集します。

あやのまななを探つてみるひびき

いっちなな？
エッコリサイクル？

れているアルミニウムは
とても軽く耐久性にす

うにリサイクルされています。

三でお客様から資源を
回収し、計量をします。



③ヤードに集められた資源は袋に入っていることが多く、破袋機で袋を破り、出します。

④これから分別作業が始まります。いったいどのようにして分別されるのでしょうか？

スチール缶は強力な磁石でくっつけ選別。そしてプレス機に入れてプレスします。



▲プレスしたもの

竹本アイラの アイライフ・コラム

vol.4



今年は夏が短く、秋がやってくるのが、いつもより早かった気がしますね。ちょっと寂しい感じもありますが、秋は収穫の季節！お店に行くと、旬の果物や野菜、新鮮な魚が登場し、ついつい買い物かごにいっぱい入れたくなっちゃいますよね。でも、その前に「アイラ流、無駄な買い物を防ぐコツ」を。まず、食材はちょこちょこ買わず、3日~1週間分まとめて買います。その際に、家族のスケジュールをチェック！“この日は忙しいから、簡単に作れるもの”“この日はパパが外で食事をしてくれる日だから、子供中心のメニューに”などを考えて献立を決めます。次に、冷蔵庫チェック！献立に足りない食材はメモし、残っている食材があれば献立に加えます。最後に、必要な食材を書いたメモ帳を持ってお店へGO。これで節約にもなり、冷蔵庫の中で傷む食材も減りますし、時間の節約にもなります。車で買い物に行くという方にはガソリンの節約にもなりますよね。旬の食べ物がたくさんある季節だからこそ、エコショッピング＆クッキングを楽しみたいものです。

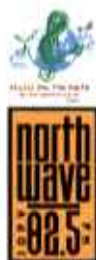


I LIFE NET

DJ 竹本アイラ

FMノースウェーブ82.5MHzで毎週金曜日午前11時から好評放送中!

FMノースウェーブのロングキャンペーン「MUSIC ON THE EARTH」の一環でお送りする1時間番組。「ECO」「スローフード」「子供」などをキーワードに、主婦の可能性を活かすネットワーク「MaM-CaN(ママキャン)」代表としても活躍中のノースウェーブDJ竹本アイラが、毎週お役立ち情報を素敵な音楽とともにご紹介しています。



豊かな自然の声を 聞いてみませんか?

今月のエコなひと

塚田 宏幸さん(29才)

ゆっくりず北海道 代表
1978年札幌生まれ。レストラン勤務、飲食店開発を経て2006年より現職。ネイチャーガイドと共に、北海道の自然と食にスポットをあて、美味しい・学べるエコツアーを展開。他に(社)エゾシカ協会・スローフードフレンズ帯広、食育講師など多方面で活躍中。自家菜園で野菜を作るのが趣味。



僕のお仕事は通訳。でも、外国語が上手なわけではありません。僕が通訳するのは、森の音や畑に実る作物たちの声。森や畑の音を感じるなんて

フシギな話。でも、じつと目を向けて観察し、耳を傾けてみれば、豊かで小さな音が聞こえてきます。さて今回は、小さな小さな約三千粒の命の声を紹介しますね。何かわかりますか？これはお茶碗一杯にそうお米の数です。四月、お米は種まきから始まり、種もみと呼ばれる種を撒いて暫くすると、種は発芽しヒョロヒョロと苗に成長します。この苗は、栄養

ゆっくりず北海道 HP: <http://www.yukkureism.com>

たつぷりの田んぼに植えることでグングン育っていく、やがて白い花を咲かせます。お米の花の命は短く、わずか二時間ほどでしぼんでしまうけど、この間にめしほは花粉を受け取り、種を作る準備を終えます。そして秋、たった一粒のお米の種から約千五百粒の種もみが実り、お米の一生は終わるのです。この種もみから、僕たちのいただくお米ができています。さて、お茶碗一杯は約三千粒だと知っていますね。でも実はその元を辿ると、お茶碗一杯のお米はたっ

白石IIブロック合同行事

児童会館まつりにECO!!

参加無料

子供から大人まで家族そろってエコをテーマとしたいろいろな遊びや工作・ステージイベントで楽しもう!

日時 9月21日(日)11:00~15:00

開催場所 東札幌ダイエー前広場

札幌市白石区東札幌3条2丁目

※雨天の場合は東札幌児童会館にて実施します。(東札幌5条3丁目)

【参加児童会館】

菊水元町・東札幌・栄通・菊水やよい・菊水小ミニ・白石小ミニ・西白石小ミニ・南郷小ミニ・東橋小ミニ・上白石小ミニ



お問い合わせ 菊水やよい児童会館 TEL.(011)841-5150 担当: 飯塚

札幌市児童会館指定管理者 (財)札幌市青少年女性活動協会

出張版 アイライフ・コラム を開催!!

仕事でも子育てでも輝いているアイラさんのお話を聞いてみましょう！
コミュニケーションの取り方(子育てと仕事の両立)についての講演会です。

日時 11月26日(水) 10:00~12:30
※集合時間9:45

場所 エルプラザ 4F 大研修室

※受付は大研修室前で行います。

対象 エコチル読者のお母さん、お父さん

参加費 1,000円(税込)(ケーキ・ワンドリンク付き)

定員 50名

スケジュール

【10:00~12:00】

●竹本アイラ講演会
コミュニケーションの取り方
(子育てと仕事の両立)

【12:00~12:30】

●就職情報

応募要項

【参加資格】エコチル読者の親
【参加申込み方法】参加ご希望の方はハガキ・FAX・HP・携帯サイトからご応募いただけます。
【ハガキ・FAXの申込】①参加者のお名前とふりがな②エコチル読者の親の年齢と性別③郵便番号④住所の日に連絡がとれる連絡先を明記して下記までお送り下さい。
【ハガキ・FAXの申込先】〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F アドバコム エコチル編集部「出張版 アイライフコラム」係
【FAX番号】011-200-5577 ※ハガキ・FAXでお申し込みの際はイベント名を記入して下さい。
【ホームページ】下記QRコードまたは <http://www.ecochil.net>
【携帯サイト】下記QRコードまたは <http://ecochil.net/oubo> (個人情報の取得に同意)ページの最上段に「出張版」の表示があることを確認の上、[参加案内]を送付させていただきます。
【応募締切】平成20年10月31日(金)必着 (個人情報の取得に同意)ページの最上段に「出張版」の表示があることを確認の上、[参加案内]を送付させていただきます。
【参加案内】参加案内を送付後、開催日まで連絡のご連絡を必ずお願いします。詳細については参加案内にてご確認ください。



竹本アイラ 1972年(昭和47)9月27日、静岡県生まれ。札幌市立女子大学からモデルの仕事を開始。その後、テレビのイメージモデルとして活動。1999年にはFMノースウェーブのパーソナリティに就任し、同年で21年となる。現在は「morning scope」(毎朝6時~9時)、「weekend scope」(土曜午前6時~10時30分)を担当。04年に主婦ネットワーク「mam-can」を運営する会社「AN-A」を立ち上げる。現在は夫と1人息。

【主婦ネットワーク「mam-can」(ママキャン)】
家庭と仕事、両方を支える社会を目指すネットワーク。主な事業内容はインターネットによる情報サービス、主婦を中心に活動するイベント企画の制作、商品開発ならびにマーケティング調査業務を行っている。今年活動のトピックとして「ママのライフスタイル」をテーマに、商品開発、現在会員は県内外で450人が登録している。ホームページ<http://www.mam-can.org/>





日本型食生活について



地元でとれた食材を積極的に
食べましょう!!

資料提供: 札幌市保健福祉局

みんな知ってるかな?

日本型食生活はとってもバランスがいいんだよ!!

「日本型食生活」は、ごはんを主食として、魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類などといった、多様な食品を使用した副食を組み合わせた食事のことをいいます。

また、「日本型食生活」は、食事内容のことだけではなく、食事環境も含まれます。かつての日本の食卓は、ちやぶ台を囲んで家族や友人、近所と集う団らの場であり、コミュニケーションを図る場として、重要な役割を果たしていました。しかし、現代では生活時間のずれなどで、家族や友人と食卓を囲む機会が少なくなってきました。1人で食事をすると少食になったり、逆に会話がなくて早食いや食べ過ぎにもつながってしまいます。忙しくても1日1食は、2人以上で食卓を囲み、楽しく会話をしながら、30分以上かけて食事をするようにしましょう!

一汁三菜ってなんだろ?

日本型食生活の基本の1つに一汁三菜という食事形式があります。

一汁三菜とは、ごはん、汁物、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立のことです。ごはんでエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分を、おかずでその他の栄養をとることができます。3種のおかずは同じような味にならないよう、食材を変えたり、調理法を偏らないようにすると上手に組み合わせられます。主菜は魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を中心としたものに、副菜は野菜やいも、豆、きのこ、海藻などでビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷりとれるようにしましょう。



北海道で作られるお米

北海道のお米は、寒さに強く、そしておいしいお米です。また、北海道は夏でも涼しい気候なので、本州に比べて稲の病気や害虫が少なく、そのため使用する農薬の量も少なくて済みます。

北海道米の商品例:

きらら397、ほしのゆめ、ななつぼしなど。

北海道で獲れる海の幸

北海道の海で水揚げ量の多い水産物は、1位はたけのこ、2位はけ、3位はけとうらで、この他にもほっけ、さんま、こんぶなどの水産物が獲れます。



札幌で生産された新鮮・安心・良質な農畜産物とその加工品のブランドです。

「さっぽろとれたてっこ」

さっぽろとれたてっこのマークがついている商品はこちら!

農産物	畜産物	加工品
土づくりや、できるだけ化学肥料や化学農薬を減らす技術を取り入れて作られた農産物です。(60品目: コマツナ、タマネギ、レタス、カボチャ、スイートコーン、サクラランなど)	品質や安全性、環境等を考慮生産された畜産物です。(1品目: 鶏卵)	「さっぽろとれたてっこ」の農畜産物を原料として作られたものです。合成保存料や合成着色料は使用せず、素材本来の風味を生かしています。(5品目: トマトジュース、玉ねぎラーメン、シフォンケーキなど)

「札幌市食生活改善推進計画 シンポジウム 2008」の開催について

テーマ 「生かそう恵みの大地 伝えよう食の知恵」
主催 札幌市保健福祉局・札幌市食生活改善推進員協議会
日時 平成20年10月29日(水) 14時00分～16時00分(事前申し込み) コールセンター(011-222-4894)
会場 ちえりあ 大ホール
定員 440名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

内容 シンポジウム
講演: 天使大学教授 荒川義人氏
「北海道型食生活について」
講演: NPO法人 北海道食の自給ネットワーク
事務局長 大畑 久美子氏
「子どもの食育と地産地消」
食生活改善推進員 協議会 パネル展
食育クイズ参加者の方に、農畜産物のお土産が!



ホクレン



信じられない!!
野菜って、こんなに甘かった!?
続いて、藤井さんの畑で、なすびの収穫。生でもおいしいと聞いて、ひと口ガブリ。ん? あまい!! 昼と夜の気温の差が、野菜を甘くするんだって。



栗山のメロン畑へ、ゴー!!
模様の正体を発見!!
7月20日は、ちょうどメロンや夏野菜のシーズン。たくさんなっているといいね。さっそく、農家の田村さんの案内で、メロンのビニールハウスの中へ。たくさんある葉っぱの中に、あった、あった!! ぼくの頭くらいあるよ!! あらう、たまごぐらいの小さなメロンも。だけど表面がツルツル、どうして? メロンは、皮の成長が先に止まるの。でも、中はまだまだ大きくなるから、皮にヒビが入ってしまう。それをふさぐためにできるのが、この模様なんだって。

ホクレンと農協観光では、「農」と「食」を楽しく学ぶバスツアーを行っています。7月のツアーでは、栗山の畑でメロンと野菜を収穫してきました!



農家さんのこだわりが分かったぞ!!
ほくって、ツウかも!!
お昼は、収穫した野菜たちが勢ぞろい。とれたては、おいしいね! 子どもも、大人も、モリモリ。でも、おいしいのヒミツはそれだけじゃないんだ。農家さんたちが、土を元気にする工夫をしているからなんだ。たとえば、土にやさしい有機質の肥料にこだわるとかね。一休をつくるのは食べもの。元気な土で育った、元気なものを食べて、大きくなってね!と坂口さん。育った土によって、味も違うんだって。いいこと聞いちやう! 野菜やくだものを食べるのが、もっとも楽しくなりそう。

なすび嫌いの子も、食べちゃった! 坂口さんの畑では、レタスの仲間サンチュとトマトを収穫。「トマトは、茎を短く切つてね」と、坂口さん。茎が長いままだと、ほかのトマトを傷つけちゃうんだって。おいしく食べられるには、やさしさが大切なんだね。

メロンも野菜も、畑によって味が違うんだ。そのヒミツは、なんと土!!

しなの児童会館 エコ川柳

7月下旬に厚別区の「しなの児童会館」で小学生を対象に「エコ」をテーマにしたお泊り会がおこなわれました。お泊り会ではキャンドルづくりやキャンドルナイトを行い、またその中で「エコ」について考えたものを「川柳」にして、エコチルに送っていただきました。送られてきた信濃小学校の皆さん力作の数々をご紹介します。



●みていないテレビはけそうしつかりね

青藤 風緒さん(2年生)

●学びましょう 子供と大人で エコロジ

小林 明日香さん(6年生)

●キャンドルをみんなで作ろう 楽しいな

小松 みくさん(4年生)

●キャンドルにひをつけたら きれいだな

増源 さん(2年生)

●たのしいな キャンドルづくり やりましょう

阿部 美菜樹さん(3年生)

●エコチルを 読んで楽しい 読んでみて

大須田 真菜さん(2年生)

●キャンドルで よるをすこして エコしよう

土谷 将さん(4年生)

●おとまり会 エコのことも かんがえて

藤岡 美紅さん(3年生)

●せつ電とせつ水をして エコロジ

米永 有輝さん(3年生)

●エコのこと おとまり会で かんがえてみて

橋本 向陽さん(2年生)

●ひかてる エコでろうそく きれいだな

米永 彩華さん(6年生)

●スーパードルにも ついてきます エコバック

南部 和奏さん(2年生)

●キャンドルに 火をともし すすみましょう

清田 万由さん(3年生)

●してんしゃを おいて みずあそびをする

太田 百香さん(2年生)

●キャンドルで えこしながら ねくろう

工藤 亜純さん(2年生)

●おんだんか エコでとめよう ストツプだ

藤原 晴士さん(1年生)

●キャンドルで でんきを けして すこそう

中谷 瑞さん(2年生)

●キャンドルに 火をつけたら きれいだな

土谷 創さん(6年生)

みんなにありがとうの金メダル!



機会があれば
またみんなが
送ってくれたものを、
エコチル紙面で紹介して
いく予定だよ!!

札幌市教育委員会からのお知らせ

さっぽろっこ 家庭読書の日

「札幌市家庭読書の日」には、10月9日を中心に、家族そろって家で本を読みましようという思いが込められています。本を読みながら、新たに知ったことや不思議に感じたこと、確かめてみたくなったことなどについて、家族で話し合ってみませんか。家庭において、子どもたちに読書の楽しさや大切さが伝わる日としたいものです。

10月9日(木)は、おうちで本を読みましよう!

札幌市では10月9日を「札幌市家庭読書の日」とし、家族そろっての読書を推進します。

家庭で読む本を交換しよう!

リサイクル本交換市

とき 10月5日(日) 午前10時～午後5時

場所 札幌市生涯学習総合センター(ちえりあ)1階ロビーにて
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10

- 当日の持ち込みも受け付けます。
- 持ち帰りは一人5冊まで可能です。
- 本を入れる袋を持参してください。



本の受付はこちら

お手数ですが各学校へ持参してください。
●円山小学校 中央区北1条西25丁目
●山の手小学校 西区山の手5条6丁目
●北光小学校 東区北12条東6丁目
●手稲中央小学校 手稲区手稲本町3条2丁目

受付 9月8日～26日(土・日・祝日除く)
午前9時～午後5時

児童書を中心とした家庭読書にふさわしい本

主催・お問い合わせ: 札幌市教育委員会 学校教育指導室 TEL(011)211-3861 担当:紺野

コープ宅配システム トドック

1 新規にご加入いただく時は?
「コープさっぽろ」の組合員になっていただきます。

はじめてコープさっぽろにご加入いただく方は、出資金5,000円(101,000円500円以上)をお預かりします。

2 週刊トドックとご注文商品のお届けは?
毎週、決まった曜日・時間に、ご指定場所へお届けします。



3 システム手数料とは?
お届け1回(週刊1万円)につき210円の手数料をいただきます。

ご利用人数	1名	2名	3名	4名	5名以上
システム手数料	210円	105円	70円(1人)	50円(1人)	40円(1人)

お買上げ金額が1万2,000円(税込)でシステム手数料が無料に!
※ご利用の人数に達せず、注文金額のお買上げ金額が100円につき、1万2,000円(税込)を超える方、上記のシステム手数料が無料になります。(2008年9月現在)

4 お支払い方法については?
信販会社の(株)ライフが代金収納業務を行います。

コープさっぽろ 0120-502-112

Y'OU遊タウン2008 あそびにいこう! ショッピングランド

幼児から大人まで誰もが楽しめるあそびのおまつりです。

日時 / 10月5日(日) 10:30～14:30 雨天決行

会場 / 新琴似小学校体育館と玄関駐車場周辺
(札幌市北区新琴似7条3丁目2-1)

参加無料!

- 遊びのコーナー
はじめに「ゲームランド」でゲームに挑戦。がんばった分だけ会場で見える通貨「ゆう」をゲット! 「ショッピングランド」でその通貨「ゆう」を使いいろいろお買い物。
- ステージコーナー
児童会館活動の発表他、いろいろステージイベント。最後にはお楽しみ抽選会もあるよ。
- ファミリーコーナー
人気のボールプールをはじめ幼児と保護者が一緒に楽しめるコーナーです。
- 中高生コーナー
ボウリング・ネイルアート・体力測定コーナーがあります。



【参加児童会館】北区児童会館11館
エルムの森・新琴似・新川・真生・新琴似西・新川中央・横北・光陽・新琴似南小ミニ・白樺ミニ・新琴似小ミニ

お問い合わせ 新川中央児童会館(担当:川崎) TEL.011-762-8433
新川児童会館(担当:小笠原) TEL.011-764-3664

