

【第2回さっぽろ環境賞 環境保全・創造部門 札幌市長賞 受賞事業】



地球にやさしい子どもたち。

エコチル

http://www.ecochil.net

エコチルに関するお問い合わせ・エコチル編集部 Tel 011-200-5671 Fax 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

発行:(株)アドバコム http://www.advcom.co.jp 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

エコチルは、札幌市内の小学校での配布を目的に毎月10万部発行されています。みんなに広めたいエコ情報などありましたら、エコチル事務局にFAXやメールで教えてください!

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

10月号

今月の表紙 札幌市立屯田小学校3年生 横野 芽生さん「地球を大切に!!」



とくしゅう 毎日のお出かけをエコにする、地球にやさしい移動をしよう! 今月の☆エコチルイベント☆ エコチル親子料理教室 今月のエコなひと 北海道コカ・コーラボラダクツ株式会社 取締役工場長 伊藤 春男さん スキー大特報!! さあスキー学習が始まるよ!! ポクたちの健康と住まいの環境について考えよう!! 食育特集 札幌市中央卸売市場から 魚介類が家庭に届くまで 見直そう! 魚の栄養 未来のためにできること 企業が行う環境をテーマにした活動 お家で科学実験を楽しもう! サイコロの出た目で、今日の行動は決まり!! エコアクションすぐろく 今月のプレゼント・エコワードパスル・円山動物園だより 保存版 みんなではじめる生ごみダイエツトキャンペーン

エコチル表紙イラスト作品大募集! キミのイラストで次号の表紙を飾ろう! イラストのテーマはエコ・自然・地球。画用紙にクレヨンか絵の具で描いてね。採用されたお友達には右のお絵描きセットをプレゼント。詳しい応募方法は15ページの「応募方法」がウェブサイトを見てね! http://www.ecochil.net

採用された方にプレゼント! スケッチブックとポストカード12色・パレット・筆3本が入ったデザインセットをプレゼントいたします。協賛: 大丸藤井セントラル http://www.daimaru-fuji.co.jp/central/index.html

DoMS 小学生塾 ドムス 1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室 小学生塾 DoMS ドムス 低学年のうちから「国・算」だけではなく「生活科(理・社)」にも対応。図形や推理問題をメインとした思考分野のプリントにも取り組むことで「自ら考える力」を養います。秋の入会金無料キャンペーン実施中(10月～11月の期間中に入会手続きいただいた方) 随時受付中!! 0120-115-181

レットライ エコライフ Vol. 74 皆さんの学校の校長先生を紹介! 【豊平区】福住小学校 校長 大久保 雅人 先生 本校の特徴は、地域や保護者の方々と連携していることです。児童会が中心となって収集しているリサイクルやペットボトルキャップは豊平区生徒会サミットと協力して寄付しているほか、保護者の方が授業参観日を廃油回収日と定め再資源化を進めるなど、さまざまな活動を通して、学校と家庭、地域が連携しながら環境教育を行っています。

MILK LAND 栄養キョと牛乳の話 YASUと山根の牛乳でかんぱい!! 「骨の健康にカルシウム」の巻 山根 今日からは課外授業でカルシウムの勉強をしましょう。 YASU わかりました、牛乳のカルシウムはどんなところがいいの先生? 山根 牛乳のカルシウムは、吸収率が高いんです。また、食事からのカルシウム不足が続くと、骨からカルシウムが溶け出して補おうとするんです。骨はカルシウムの貯金箱なんです。 YASU 先生、すごいこと言いますね。 山根 そのままゴソゴソ飲むとできるの、体が大きくなって骨が作られる、小中学生のときから、牛乳を飲む習慣をつけるといいですよ。 YASU よくわかりました先生! 勉強したので牛乳飲んでもいいですか? 山根 はい、いっぱい飲んで骨のある人間になってね! 生徒(YASU) 牛乳博士(山根あゆみ)



何だかんだで環境の問題って車社会だから起る
 国土交通省によると、2011年4月末時点で、日本国内の自動車の数は約786.8万台。この数字から、日本人あたりが約0.6台の自動車を持っているという計算がで



きるんだ。
 自動車は確かに便利な乗り物だし、電気自動車のようなエコカーも少しずつ普及しているよね。でも現在は、図1を見てわかるように、自動車は二酸化炭素を多く排出してしまうので、地球温暖化に影響を与えたり、排ガスに含まれる有害物質が心配されたり、騒音や振動、古くなった自動車の廃棄など、いろいろな問題もあると言われている。こう聞いて、きみはどう思ったかな？



寒くなると、近所へ出かけるときに、つい自動車を使ってしまう家って、案外多いんじゃないかな？でもそれって、エコだとは言えないよね。そこで今回は、地球にやさしい移動について考えてみよう！

▼市電



▲地下鉄

地球にやさしい移動って、どんなものだろう？
 では、小学生のみんなが始められる、

地球にやさしい移動には、どんなものがあるのだろうか？
 まず、地下鉄や路面電車、バスを使った移動があげられるよね。中でも、度にたくさんの人を運ぶことができる地下鉄と路面電車の魅力に、札幌市交通事業、振興公社の悦永大さんに話を聞いてみたよ。地下鉄には交通渋滞がなく、移動の時間も正確です。雪が降るなどの悪天候にも移動時間が左右されないことが魅力です。また路面電車は、自動車に比

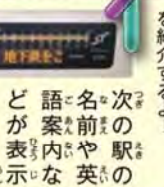
知っているようで知らない、
地下鉄の秘密！
 札幌市交通局では人と環境にやさしい取り組みをたくさん行っているんだ。その一部を紹介するよ！



地下鉄はゴムタイヤを使っているんだ。加速・減速の性能がよく、騒音も少ないよ。



次の駅の名前や英語案内などが表示される案内画面にはLEDが使われている車両もあるよ。



地下鉄は黄色のステッカーが貼ってある。何か困ったらすぐに行こう！



お肉や野菜、調味料などの食材はすべて、有機・低農薬野菜と無添加食品の宅配で知られている「らでいっしゅぼーや」のものを使っています。らでいっしゅぼーやの農産物は、堆肥を使う



教えてもらいましょうね！
 人もこの機会にいろいろ料理経験を少なくてもいいから、ぜひ参加してください。料理経験の少ない人もこの機会にいろいろ料理経験を少なくてもいいから、ぜひ参加してください。

みなさんは、お料理をしたことがありますか？
 お料理は、野菜やお肉を切ったり、炒めたり、盛りつけたりと、大変だけどすてきな仕事です。



など、オーガニックに育てられていて、化学肥料や農薬、抗生物質がほとんど使われていないので、きつと食材本来のおいしさが味わえると思います。

今月の★エコチルイベント★

Radish Boya × Belle époque
 札幌ベルエポック製菓調理専門学校

エコチル親子料理教室
 「とり肉のトマト煮ワンプレートランチ」に挑戦！

主催/フジテレビジョン/日本レクリエーション協会
共催/北海道文化放送 特別協賛/パナソニック株式会社

参加チーム大募集!

1本のロープでみんなの心を1つにしよう!

第4回 **パナソニックキッズ7-ILCUP**
ロープジャンプ
小学生No.1決定戦

この競技は、10人以上の友達と一緒に跳ぶ大なたびです。
「跳んだ回数×人数」のポイントと、跳んでいる人がロープの外のメンバーと入れ替わったときのポイントとの合計で競うチームスポーツです。
必要なのは一本のロープと固いチームワーク。
さあ、今すぐ熱い友情で結ばれた仲間たちと、最高の記録を目指してジャンプしよう!

2013年1月19日(土)「北海きたえ〜」にて地区大会開催!!

詳しくは www.fujitv.co.jp/rj/

大会要項

(チーム構成)
●チームは同一小学校の児童で、男女混合、人数は13~20人で構成してください。
●同一校から複数のチーム応募が可能です。但し、同一児童が複数のチームに登録することはできません。

(代表者)
●必ず1チームにつき1名の代表者(教職員・保護者等の成人指導者)を設けてください。
●代表者は常に大会事務局とチームの連絡窓口となり、大会当日は責任を持ってチームメンバーの引率をしてください。

(参加費)
●本大会の参加費は無料です。但し、地区大会出場の際の旅費は自己負担となりますので予めご了承ください。
●決勝大会に進出したチームメンバー及び代表者は、東京都内に前泊をしていただきます。その際の宿泊費、旅費については補助いたします。

(応募要項)
●応募締切: 2012年10月26日(金) 大会事務局必着
●エントリー方法
以下①②どちらかの方法でエントリーシートを入手。必要事項をご記入の上、FAX送信または郵送にてエントリーください。
①公式サイトページよりエントリーシートをダウンロード。
②大会事務局へ電話連絡し、エントリーシートを入手。
●北海道地区予選大会スケジュール
2013年1月19日(土) 北海道立総合体育センター 北海きたえふる各地区予選大会を勝ち上がった12チーム+海外チームが東京で行われる決勝大会に出場!

お問合せおよび応募先
第4回パナソニックキッズ7-ILCUP ロープジャンプ 小学生No.1決定戦
大会事務局
〒137-8088 東京都港区台場2-4-8 フジテレビ事業局内
TEL: 03-5500-2968 FAX: 03-5500-8035
(11~18時 土日祝日も承可)

チームエントリー	チーム選考	映像観測切り	地区大会	決勝大会
10/26(金)必着 エントリーシートを 大会事務局へ FAXまたは郵送	11月上旬発表 パナソニックキッズ7-ILCUP 決勝大会出場決定	11/22(金)必着 大会事務局へ映像観測切り	11/19(土) 多摩地区にて開催	2013年1月19日(土) 東京にて開催

第4回パナソニックキッズ7-ILCUP ロープジャンプ 小学生No.1決定戦
決勝大会 2013年3月24日(日) 東京都内にて開催!

楽しくスキーが上達できるチームです!!

無料体験会随時実施!
詳しくは、お問い合わせください

5歳から15歳までの子どもたちが在籍
女の子も大活躍!!

毎日、サッポロテイネまで、専用マイクロバス送迎付きでおトクです!!

■はじめてスキーをはく子も安心!
一人でリフトに乗って滑れるようになるとコーチが一人付きっきりで指導します

■SAJ検定1級も目指せます
ジュニア検定なら1ヶ月程度の参加で合格する子がほとんどです

■シーズン中は毎日レッスン(参加は自由)
スキー場オープンからクローズまで約150日間毎日休まずレッスンに来る子もいます

■ホームグレンデはサッポロテイネです
札幌オリンピック開催時にはアルペンスキー競技の会場となったスキー場です
11月上旬に説明会を実施します。詳しくはお問い合わせください

2011年世界選手権6位入賞
(日本人男子選手として53年ぶりの快挙)
の浅海徹選手も当チームの先輩です!
(小3から中3まで在籍)

レッスン料 26,000円/1ヶ月 シーズン中は毎日レッスン(参加自由)

札幌スキー連盟加盟団体
札幌SSプロダクツ・スキーチーム
住所 札幌市北区新川12条4丁目1-12 TEL: 011-763-3435
携帯 090-3773-7710 FAX: 011-764-4644 (担当: 佐藤)

SSプロダクツ ホームページ
<http://saproduct.jp/ryama1110/>

市営交通を
利用するときに
気を付けたらいい

地下鉄と路面電車は、札幌に暮らす

べると二酸化炭素の排出量が少ないので、環境にやさしい乗り物といえます」と、悦永さんは教えてくれた。地域によっては、路面電車に乗る機会が少ない人もいると思うけれど、サタデー・モーニングのコースにもなっている。ぜひ一度、乗ってみてほしいな。

たくさんの方が使うもの。だから、札幌市民の共有財産といえるんだ。だからこそ、みんなが気持ちよく、長い時間使い続けられるように、市営交通を使うときには、乗車マナーを守るが大切なんだ。下のコラムに、守るべき6つのマナーについてまとめておくので、みんなが気持ちよく乗れるように、必ず守ろうね!

みんなで守ろう! 6つのマナー

迷惑行為をしない
大声で話したり、はしゃぎまわるなどの迷惑行為は、絶対にやめよう。また、地下鉄車内の携帯電話電源オフエリアと市営電車内では、携帯電話を使わないようにしよう。

専用席に座らない
専用席に座れるのは、高齢者や妊婦さん、身体の不自由な人、乳幼児を連れた人、内部障がいのある人と覚えておこう。

車内の通路をふさがない
ドア付近に立ち止まったり、床に座り込んだり、停車駅でドアの前をふさぐのは絶対にやめよう。

乗り方のマナーも守る
急いでいるからと駆け込み乗車をしたり、順番を守らずに割り込むのはルール違反だよ。

座り方のルールも守る
足を広げたり、座席に荷物を置いたり、特に混雑時、隣の人との間隔を空けて座ることはマナーに反するからやめよう!!

可動式ホーム柵にもマナーが!
可動式ホーム柵に寄りかかったり、物を立てかけたり、よじ登ったりは絶対にやめよう!

参加者募集中!

らでいっしゅぼーや×札幌ベルエポック製菓調理専門学校
エコチル親子料理教室
「とり肉のトマト煮 ワンプレートランチ」に挑戦!

●とき/ 2012年 11/10(土)
10:00 ~ 14:00 (あと片づけ含む)

●ところ/ 札幌ベルエポック製菓調理専門学校 調理実習室
札幌市東区北26条東14丁目(現地集合、現地解散となります)

●作る料理/ とり肉のトマト煮ほか
(作った料理はお昼にみんなで食べます)

●募集数/ 親子20組

●参加資格/ 札幌市および近郊の小学生1名(3年生以上)と保護者1名

●参加費/ 無料

●応募方法/ 本紙15ページをご覧ください

●あて先/ エコチル事務局「エコチル親子料理教室」係

●お問い合わせ/ エコチル事務局 TEL.011-200-5671
らでいっしゅぼーや北海道センター TEL.0120-831-375

主催/エコチル事務局
協賛/らでいっしゅぼーや
協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校

Redish Boya Belle époque

私がお手伝いします!!
参加が決めた方には学校の地図をお送りします。

ONAIR 情報 プレゼント応募QR

こども環境情報番組 **エコチルTV**

UHB北海道文化放送 毎月最終土曜日 午前11時10分~40分 提供: **Coca-Cola** **ホクレン**

10月号 **秋を探しに森を歩こう!** 10/27放送

今回は、秋を探しに札幌市内の森を散策! 自然が作り出すおいしいお水の源を探したり森を守る活動にも参加します! 9/22に開催された植樹イベントの様子も紹介! お楽しみに!

番組の最後にはプレゼントコーナーもあるよ。今月のプレゼントは何か? キーワードをチェックしてね。 ※番組の内容は予告なく変更する場合があります。

今月は札幌市立北島小学校のエコ活動を紹介します。

9月号では札幌芸術の森で開催された「ジュニアチャレンジジャム」の会場で、さまざまな体験イベントに参加してきました! プレゼントにもなった出演者からのメッセージ入りオリジナルTシャツ作りは、予定時間が過ぎてキッズたちと絵を描き続けた傑作です! 当たった方は大切にしてくださいね! ステージでもたくさんの人と楽しい時間を過ごすことができました! 来てくれたみんな、本当にありがとう!!

見逃しちゃった人は、エコチルHPからも見られるよ! <http://www.ecochil.net/> エコチルTV 検索



地球にちょっといいはなし **エコなひと** 今月のテーマ 節水もできる新技術で環境を守る

約50%の節水や二酸化炭素排出量削減を目指して、新しい工場のしくみをつくったのは、限りある資源を大事にしたいと考えてのこと。

今回お話を伺ったのは、北海道コカ・コーラプロダクツ株式会社社長の伊藤春男さんです。ムダをなくし、資源を大切に使うためにつくられた、新しい工場ラインについて、お話ししてもらいました。

北海道コカ・コーラプロダクツ株式会社 取締役工場長 **伊藤 春男さん**

北海道札幌市出身、昭和47年に同社に入社。専攻工場に7年勤務した後、札幌工場に異動し、製造部門、業務管理部門、品質管理部門を歴任し、2010年3月に工場長に就任。

「環境を守るために新たに取入れたしくみ」

北海道コカ・コーラプロダクツ株式会社では、2011年10月から「新マルチPETライン」という、最新技術を使った工場ラインが動き始めました。

「新しいラインは、少ないスペースで、コカ・コーラやファンタなどの炭酸飲料から、お茶や水、果汁入りの炭酸まで、すべての種類に対応できます。

そのため、札幌でつくって、運んで、売ることができると、商品運搬距離や燃料を節約でき、二酸化炭素の排出も減らせるのです」と伊藤さんは言います。

「水を大切に使うため約50%の節水を実現」

このラインの中で一番の特徴といえば、エレクトロニビームの採用により、薬剤やそれを洗い流す水を使わず、ボトルを殺菌できることです。

「北海道は水不足に悩むことが多い地域ですが、水不足は世界的に見ると大きな問題です。今度のシステムは品質を保ちながらも、製品を充填する工程に使う水を約50%まで減らせるので、いままでも以上に環境にやさしい工場になったと思います」と伊藤さんは説明してくれました。「水だけでなく、地球上の資源には限りがあります。自然のものは自然に返すことを意識しながら、これからも環境への負担を軽くする方法を探していきたいです」。

札幌市滝野自然学園からのお知らせ

たきの森のがっこう **手作りロウソクと焚き火であったかキャンプ**

内容: ロウソク作りと、焚き火で焼きイモ作り

平成24年11月10日(土)~11日(日)

場所: 札幌市滝野自然学園

対象: 小学1年生~3年生 20名
小学4年生~6年生 20名 合計40名

料金: 13,000円 (片道の公共交通機関の交通費が必要になります)

お申し込み方法: ハガキ、ホームページよりお申込ください。 締切日: 平成24年10月26日必着

申込必要事項: ①行先名 ②氏名(ふりがな) ③年齢・学年 ④生年月日 ⑤学校名 ⑥住所(郵便番号も) ⑦電話番号

お問い合わせ・お申し込み先: 札幌市滝野自然学園 7005-0862 札幌市南区滝野106番地 TEL.011-591-8780 URL <http://www.syaa.jp/jigyoku/camp.html>

プリキュアになれる! 遊べる!

プリキュア なりきりスタジオ

プリキュア コスチュームが遊ぼうだい!

50分 入れ替え制

キャラクター(コスチューム)のサイズは、身長105~115cmの1サイズとなります。

期間時間: 平日10:00~18:00(最終入場は17:30) 土日祝日10:00~19:00(最終入場は18:30) ナムコ ワンダーパーク プラボ札幌店 ☎011-242-0765

エコのために公共交通機関で来てね!

〒060-0005 札幌市中央区北5条西2丁目1-1 札幌駅25分徒歩 <http://www.namco.co.jp/> プリキュアなりきりスタジオ 検索

★キャラクターをご持参の方は入場特典がございます。

札幌エスタ9階 ナムコ ワンダーパーク プラボ札幌店にて期間限定オープン!

2012年10月6日(土)~2013年2月11日(月)まで

namco

入場料 (1名様)	子ども(2~6歳) 1,000円	小学生(7歳以上)保護者同伴 200円	中学生(12歳以上) 無料
-----------	------------------	---------------------	---------------

★キャラクターをご持参の方は入場特典がございます。

エコチルクーポン 入場時にこのクーポンもご提示いただくと

プリキュア アルミバールン おひとつプレゼント!

クーポンご利用は1名様1枚まで

2013年2/11まで 札幌エスタ店のみ有効

さあ! スキー学習が始まるよ!!

スキー大特集!!

あずさちゃん (小学3年生)
スキーはちょっと苦手。カッコ良く滑ってみたいな。

かずくん (小学3年生)
スキーが大好き。週末は近所の山に滑りに行くよ!

なおとくん (小学1年生)
スキーは今年が初めて。早く上手になりたいな。

小学校1年生は、冬休みが終わると初めてのスキー学習が始まるよね。
2年生以上のおみんなの中には、「スキーは苦手」「転ぶのが怖い」なんて考えている人もいるんじゃないかな。
でも、スキーはスケートと並んで、北海道で盛んなスポーツの一つ。
スキーを好きになったら冬がもっと楽しくなるはず!
今回は、4ページにわたってスキーを大特集するよ!

まずは、スキーの歴史を調べてみたよ!

北海道のスキーの歴史

札幌市の小学校では、体育の授業にスキーを取り入れられているけど、いつごろから北海道で楽しめるようになったのか、知らない人も多んじゃないかな?そこで、北海道のスキーの歴史について調べてみたよ!

1906年に初め、北海道にスキーが!

今回、北海道のスキーの歴史について、札幌スポーツミュージアムの白取史之さん(レトリビュタ)に話を聞いてきたよ。記録によると、北海道に初めてスキーが持ち込まれたのは、1906(明治39)年のこと。「英国公使館付武官だったテルメルランド・キープさんが、札幌月寒歩兵第25連隊にスキーを奇贈したのが最初といわれています」と、白取さんは教えてくれた。でもそのときは、キープさんによる実地訓練は行われなかったんだ。それから2年後の1908(明治41)年、東北帝国大学農科大学(現北海道大学)に赴任した、スイス人のドイツ語講師であるハン

スキー豆知識

知ってる? スキー種目のこと

アルペンスキー	ノルディックスキー
ヨーロッパのアルプス地方で生まれた。急斜面を滑りおろす速さを競う。	北欧のスカンジナビア地方で生まれ、発展したスタイル。クロスカントリとスキージャンプ、テレマークスキーに分かれている。
フリースタイルスキー	
スキーで滑りながら、いろいろな曲芸をするスキー。モーグルやエアリアルなどがある。	

みんなが学校の授業で使っているのはアルペンスキーだね!

ス・コラーさんが、ノルウェー式スキーとその手引書を紹介したのだけれど、コラーさん自身がそれほどスキーがうまくなかったので、十分な指導はできなかったそうだよ。

スキー普及のきっかけはレトリビュタと北大スキー部

「北海道でスキーが普及するきっかけになったのは、1912(明治45)年、旭川野砲兵第七連隊付の将校として、レトリビュタが来道したことなんです。白取さんは言う。レトリビュタは約3週間、旭川でアルペンスキーを教えたのだけれど、そこに札幌月寒歩兵第25連隊の三瓶勝美中尉3名が参加。その3名が札幌に戻って月寒で講習会を行い、そこで指導を受けた農科大生(現北

大生がスキー部をつくったことで、札幌のスキー熱が高まったと言われているんだって。白取さんは「スキーは歩いたり、走ったりすることは感じられない、スピード感を味わえるスポーツです。小学生のみなさんにも、もっとスキーの楽しさを知ってもらいたいですね」と話してくれた。昔からたくさんの方が楽しんできたスキー。この冬は、家族で楽しんでみるのもいいかもね!



▲札幌スポーツミュージアムには、さまざまな年代のスキーが展示されているよ。

受講者募集中

小学校スキー学習のための ジュニア冬休みスキー教室

後援：札幌市・札幌市教育委員会

お父さん、お母さんへ! スキーの楽しみ、もう一度始めませんか?

☆ジュニア3日間コース(冬休み・春休み)

誰もが学べて、下記がセットになった、楽しくお得な3日間集中コースです!

履料バス(履料4コース) + リフト + 昼食 + レッスン + 検定(ジュニア検定) + 傷害保険

受講料 各コース ¥17,500 (税込)

お申込受付は10/30(日)から始まります。履料/バス(履料4コース)やお申込方法については、ホームページをご覧ください。[札幌市スキー連盟]で検索

■対象: 小学校1年生~6年生 ■定員: 各期先着250名 ■講習時間: 10時~12時 / 13時~15時
■期間: (冬休み) 12/22(土)から2013年1/20(日)までの全9日(1/1-2はお休み)
(春休み) 2013年3/26(日)~28(火)

このほか、スキーの上達をめざすお子さま向けに「冬休みスーパージュニア特別会員コース」
「スーパージュニアシーズン集中コース」もあります。詳しくはホームページで!

☆一般レッスン(18コース/半日コース)

■期間: 12/9(日)~2013年3/16(土)まで(12/31はお休み)
■講習時間: 10時~12時 / 13時~15時 ■対象: 小学生以上
■受付: 当日9時15分~50分 / 12時15分~50分
■受講料: 1日コース 4時間 ¥4,000(SAJ会員¥3,600)
半日コース 2時間 ¥3,000(SAJ会員¥2,800)
※お得レッスンチケット: 半日(2時間)券 ¥10回分 ¥18,000

☆ナイターレッスン

■期間: 2013年1/3(木)~3/16(土)の火・木・土
■講習時間: 19時~21時 ■対象: 中学生・初級以上
■受付: 当日18時30分~50分 ■受講料: ¥2,500(SAJ会員¥2,400)

このほか、少人数制の「プライベートレッスン」や、スキー学校開設中いつでも受講可能な「シーズン会員(小学生以上)」「マスターシーズン会員(50歳以上)」「ナイターシーズン会員(中学生・初級以上)」もあります。詳しくはホームページで!

インナーブーツのかかとをあわせ、つま先を押しして1cmくらいゆとりがあるのがベスト!



ブーツ選び

スキーツールの中で、一番大切と言っても過言ではないのがブーツです。何年も使えるからといって、大きすぎるブーツを選ぶのはやめましょう。歩行やバランスの保持が難しくなるだけでなく、ブーツの中で足が動きすぎると、思いやトリプルになることがあります。

去年の靴がきつくなっちゃった。今年は、新しくしよう!



パパ&ママ必見!!

知っておきたい!!
道具選びの常識&非常識
子どもがスキーを好きになるか、嫌いになるかは、実は道具選びの段階で始まっています。そこで、スキー道具の選び方について、ここで紹介します。

ジュニアスキー・ブーツ・ソールサイズの選び方

スキー板 身長を基準に

年齢(身長)	性別	初級	中級
3才(100cm)~9才(130cm)	男児	-10~-15cm	-5~-10cm
	女児	-10~-15cm	-5~-10cm
10才(140cm)~13才(160cm)	男児	-5~-10cm	±0cm
	女児	-5~-10cm	±0cm

スキー靴 タウンシューズを基準に

年齢(身長)	性別	初級	中級
3才(100cm)~9才(130cm)	男児	+1cm迄	+1cm迄
	女児	+1cm迄	+1cm迄
10才(140cm)~13才(160cm)	男児	+1cm迄	+1cm迄
	女児	+0.5~-+1cm迄	+0.5~-+1cm迄



ボールのリングの下を持ち、ひじの角度が90°になる長さかベスト。(身長より40~50cmひく)



靴下選び

靴下を重ね履きすることで、空気の層がつかれなくなり、かえって足先を冷やすことが多いものです。ブーツの中で靴下がたまにならぬ素材を選びましょう。スキー用靴下がおすすです。



手袋選び

スキーをする上で、手が暖かいことは大事な要素です。低学年はミントンタイプでも構いませんので、手の大きさに合った手袋を選んであげましょう。



スキーウェア選び



上下が分かれたツーパーズタイプワンピースタイプ
小学生の女子の場合は特に、トイレットウェアを脱がなければならぬことを考えると、ツーパーズタイプがおすすです。

手袋、スキーウェアは防水性が高いものを選ぶのも大事なポイント!!



(取材協力) KEI-SKI 事業部 グランドマネージャー 萩瀬 基治さん

生徒募集中!

この冬一気に大変身!!

玉越プロスキースクール 冬休みスキースクール

2012~2013 藻岩山スキー場

安心して楽しく技術向上をしていただくために、ここが通う当スクールのこだわりと実績!!

ココがポイント!!

- スキーが初めての子どもでも3日でリフトに乗れる!
- 35年間で延べ3万人の実績!
- 送迎バスにはスタッフが添乗!
- プロスタッフがスキー用具購入時に贈りし適切なアドバイス!

人気コース 冬休み 短期5日間コース

Aコース	12月26日~30日
Bコース	1月4日~8日
Cコース	1月9日~13日

26,000円 (11/30までの申込みで1,000円引き!!)

早割

プラス3,000円でお弁当付き!

*SIAメダル検定が受けられます

予約は早めがお得!!

無料

スクールバス

運行コース

- 1コース 南郷→平岡→西岡→真駒内→石山→川沿方面
- 2コース 菊水→八軒→野原→宮の森→山鼻方面
- 3コース 宮の森→西野→姥堂→円山方面
- 4コース 森林公園→厚別→樺住→平岸→渡川方面
- 5コース 平和→西野→円山→山鼻方面

公益社団法人 SIA日本職業スキー教師協会認定

玉越プロスキースクール www.escom.bz/tamakoshi

お申し込み・お問い合わせ TEL/FAX.011-211-0777 E-mail tpss@escom.bz

受付期間/2013年3月クローズ迄
受付時間/AM9:00~PM5:00(12/2迄の毎週日、祝日はお休みです)
※スキースクールご入校に際して不明な点は何なりとお問い合わせください。

リサイクルスキーを受け取るまでの流れ

スキーの購入を考えてる方必見!!

STEP 1 札幌市で回収した金具付きのスキー板とスキー靴、ストックの3点セットは、安全性を点検し整備します。



STEP 2 リサイクルスキーをホームページで発表し、希望者の受付を開始します。

期間 11月29日(木)～12月5日(水)
http://www.city.sapporo.jp/kyouku/top/tokuzuyoku/yaku/21yaki.html
さっぽろっこスキーリサイクル2012 検索
※札幌市教育委員会でも、出力紙を掲載いただけます。

STEP 3 リサイクル希望者は、サイズを確認した上で、欲しいスキーを探します。



STEP 6 「当選通知ハガキ」と引き換えに、札幌教育委員会でリサイクルスキーを渡します。



STEP 5 応募者が重複した場合は抽選を行い、当選者には「当選通知ハガキ」を送ります。



STEP 4 欲しいスキーが決まったら、ホームページのエントリーフォームで応募します。



◆リサイクルスキーの閲覧場所はコチラ

期間：11/29(木)～12/5(水)
札幌市教育委員会
札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル4F

◆スキー引き渡し場所

期間：12/22(土)
札幌市教育委員会
札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル6F



「さっぽろっこ」
スキーリサイクル2012

札幌市では、すぐにサイズが合わなくなってしまう子どもたちのスキーをリサイクルすることで、スキー学習などに有効活用してまいります。
「さっぽろっこ」スキーリサイクル2012「さっぽろっこ」スキーリサイクル2012「さっぽろっこ」スキーリサイクル2012「さっぽろっこ」スキーリサイクル2012

もし来年はスキーをリサイクルしようと思うなら、目ごりから手入れをしてキレイに使うおけば、受け取った人に喜んでもらえるはず。スキーやスキー靴はきちんと乾燥させる、スキー靴のサイズがわかるようにメモしておく、スキーやスキー靴を片付けるときにワックスを塗るなど、家庭でも簡単にできることをぜひ実践してみてください。また、マジックで書かれた名前も、メラミンボンディングすると薄くなります。リサイクルに出す前に、しっかりとメモをつけておきましょう。

2年前から始まった「さっぽろっこ」スキーリサイクル。2011年度は、3800セットが集まりました。
キミにとっては、サイズが小さくて使えないものでも、それを大切に使うことができる誰かがいます。サイズが合わなくなつて、いらなくなったスキーがあるのなら、来年はリサイクルしてみませんか？



「さっぽろっこ」スキーリサイクルで集めているのは、180cm程度までの金具付きカービングスキー板・スキー靴・ストックの3点セットです。今年度の募集は締め切りでしたが、来年度も行われる予定です。幼児や小学生、中学生、高校生がスキー学習などで使ったものが対象ですので、家にある不要なカービングスキーはどんどんリサイクルしましょう。
平成24年度には、札幌市内の約9割の中学校でスキー学習が行われるようになりました。

ヒトと地球のインターフェース
ICI 石井スポーツ 10/20(土)
SKI オープニングセール

スキーは道具を使うスポーツです。使う人のレベルに合った、適切なサイズの、信頼できる道具選びが重要です。スキーの専門店ICI石井スポーツにご相談ください。

HEAD Xシェイブ HEAD スタジアムガール
ソニョールFUN ヘルト JX 10
GPTJ Boy GIRL J3

スキー&ビンディングセット
を¥17,900 ¥15,750 ¥13,300 ¥5,400

札幌店 札幌市中央区北11条西15丁目29-3 TEL.011-726-2288
伏古店 札幌市東区伏古1条4-1-45 TEL.011-787-0233

ICIメンバーズカード入会募集中! 入会無料で5%OFFなど特典満載! 対象外とさせていただきます。

TEINE ティネオリンピアスキー学校
ジュニアスキー スノーボード教室

この機会に上達して冬ももっと楽しもう!!
随時受付中!!

ティネオリンピアスキー学校は、元ワールドカップ選手や全日本選手権優勝者を輩出する日本でも指折りの名門校です。

オリンピア教室	ハイランド教室	初めてのスキー教室	スキー3日間
スキー・スノーボード5日履	スキー5日履	2日履 初色履履定	3日履
第1回 12月26～30日	対象 小・中学生、高校生	日程 12月15・16日	日程 第1回12月22～24日
第2回 1月3～7日	対 28,500円	対象 1月13～15日	第2回 1月13～15日
第3回 1月8～12日	対 28,500円	対象 3月23～24・26日	第3回 3月23～24・26日
第4回 3月27～31日	対 28,500円	対象 5歳～小学3年生	対象 5歳～小学6年生
※オリンピア教室の第2回はスキーのみ ※ハイランド教室の第4回はありません		対 11,000円	対 18,000円
		対 11,000円	対 18,000円
		対 11,000円	対 18,000円

お問い合わせ ティネオリンピアスキー学校 〒006-0029 札幌市手稲区手稲本町593番地3
TEL.011-685-7000 FAX.011-699-3030 http://www.sapporo-teine.com/snow

[第2回さっぽろ環境賞 環境保全・創造部門 札幌市長賞 受賞事業]

地球にやさしい子どもたち。



エコチル

<http://www.ecochil.net>

エコチルに関するお問い合わせ ● エコチル編集部 Tel 011-200-5671 Fax 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

発行:(株)アドバコム <http://www.advcom.co.jp> 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

エコチルは、札幌市内の小学校での配布を目的に毎月10万部発行されています。

みんなに広めたいエコ情報などありましたら、エコチル事務局にFAXやメールで教えてください!

【エコチル】は(株)アドバコムの登録商標です。

ほんばん
保存版

みんなではじめる

生ごみ

ダイエット

キヤ - ペ - ー -



ワケラオ
(ごみの分別)

ヘルベルト
(ごみの減量)

リサラ
(リサイクル)

「さっぽろミーゴス」

生ごみを減らすためには、一人ひとりの行動が大切です。
日々のライフスタイルを見直して、この機会に生ごみダイエットに挑戦してみましょう。

みんなではじめる 生ごみダイエットのメリット

1

嫌な臭いが減るため、
家庭で生ごみの保管
が楽になる!

2

ごみステーションの
カラス対策になる!

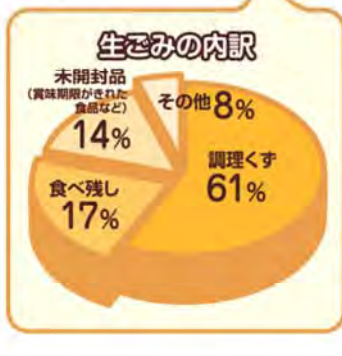
3

生ごみの量が減ると、
指定袋の節約になる!



図1 平成23年度・札幌市 燃やせるごみの内訳

- 汚れた紙
- 衣類
- 皮革製品
- ゴム・ビニール製品
- 炭・乾燥剤
- 木製品
- 製品プラスチック
- 食用油



生ごみを捨てる前に水切りをしよう!



生ごみは燃やせるごみの半分近くを占めている!

図1を見てほしい。これは、札幌市で燃やせるごみとして出されたごみの内訳を円グラフにしたものだ。その約43%を占めているのが、生ごみなんだ。生ごみは、調理くず・食べ残し・未開封品

等に分けられる。ペットボトルや雑がみ等は、分別して資源の日に出せばリサイクルできるけれど、生ごみを含めた燃やせるごみは、清掃工場で燃やされるだけ。ごみを燃やすのにもお金はかかるし、食べられるものをごみにしてしまうのは、とてももったいないことなんだよ。

生ごみを出さないために「3R」って何?

では、みんなが生ごみを出さないためには、どんなことができると思う? 小学生のみんなが、家庭でできる生ごみを減らす方法について、札幌市環境局ごみ減量推

進課の中克尋さんに話を聞いてみたよ。「一番は、食べ物を残さないことですよ。出された料理は、好き嫌いを気にせず食べるようにしましょう」と、中さんは言うんだ。お母さんが1回の食事で食べきれない量を見極めて料理してくれたら、もって効果があるはずだよ。



生ごみを減らすためにできること

家から出るごみの中で、多いものが何か、キミは知っている? 実は、生ごみなんだ。生ごみを燃やせるごみに出せば、ただ焼却されるだけ...これって、環境のためにも良くないよね。そこで今回は、家庭で生ごみを減らす方法について、ミーゴスと一緒に考えてみよう!

おばあちゃんの知恵袋



かつての日本では、野菜の皮や葉っぱを使った料理が食卓に並んだり、食べられない部分は掃除に利用することもあったんだ。そんな、調理くずをムダにしない、おばあちゃんのお知恵の一部を、ここで紹介するよ。



じゃがいも
古くなった油の汚れや白いをとりたいときは、じゃがいもの皮を熱した油で煮揚げするとよくなる。



りんご
アルミ鍋が黒ずんだときは、水と酢をこの皮を入れて、10分ほどに立たせるときれいになる。



みかん
油性ペン汚れを落としたいときは、みかんの皮の内側を使ってすると消える。靴の汚れはみかんの皮の内側で拭き取り、外側で仕上げるとキレイ出し効果もある。



みんなではじめる

生ごみダイエット

平成23年度に、札幌市の家庭から出された燃やせるごみの量は、約252,000tで、そのうち生ごみは約109,000t、43%を占めています。

43%



生ごみの組成は、料理を作る過程で発生する「調理くず」が約6割、「食べ残し」が約2割、「未開封品」が約1割となっており、どれも普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、すぐに減らすことができます。生ごみを減らすためには、一人ひとりの行動が大切です。日々のライフスタイルを見直して、この機会に生ごみダイエットに挑戦してみよう。



生ごみダイエットのためのポイント

<p>食材を 買ひすぎない</p> <p>野菜を丸ごと買つても、使いきれずに腐らせてしまうことも。値段の安さだけでなく、カット野菜を買うという方法もあります。</p>	<p>料理を 作りすぎない</p> <p>1回の食事で食べきれない量をつくりましょう。野菜や肉は下ごしらえをした上で、冷凍すると便利です。</p>
<p>食べ残さない</p> <p>ついついへちまらった料理は、食べ残さないのが基本です。大皿料理は、食べられる量だけお皿にとりわけようしましょう。</p>	<p>エコなクッキングを 実践する</p> <p>野菜の皮や魚のアラなどを活用すれば、せうじゆつへんめいとなることができます。食材をムダにしないメニューを増やしましょう。</p>

生ごみを出さないライフスタイルを心がけるのが大切です。



札幌市の取り組み

札幌市では、家庭で気軽に生ごみ堆肥づくりに挑戦してもらえるように、セミナーの開催やできた堆肥の回収を行っています。



生ごみ堆肥化セミナー日程

開催日	開催時間	開催場所	対象とする堆肥化方式	定員
10/20(土)	13:30~15:00	厚別区厚別西地区センター (厚別区厚別西4条4丁目10-1)	段ボール箱式	50人
10/26(木)	13:30~15:00	手稲区星置地区センター (手稲区星置2条3丁目14-1)	段ボール箱式	50人
10/31(水)	13:30~15:00	豊平区福住地区会館 (豊平区福住1条4丁目13-17)	段ボール箱式	50人

生ごみ堆肥回収場所

使いきれない堆肥は、下記の拠点にお持ちください。

●持ち込める堆肥

- ◆ダンボール箱、電動生ごみ処理機(乾燥式・パイオ式)を利用して堆肥化したもので、1次処理が十分され、乾燥したものを
 - ◆臭いやコバエなどの発生していないもの
- ★ダンボール箱利用の場合は箱のまま、電動生ごみ処理機利用の場合はダンボール箱又は米袋など丈夫なポリ袋に入れてお持ちください。

●持ち込み場所

名称	地区リサイクルセンター	
	名称	受入曜日・時間
中央地区リサイクルセンター (南区南30西8丁目)	年中無休(年末年始以外)	10時~15時
厚別地区リサイクルセンター (厚別区厚別東3条1丁目)	火曜日~日曜日・祝日	10時~16時
西地区リサイクルセンター (西区二十四軒4条1丁目)	火曜日~日曜日・祝日	10時~15時

★厚別と西は、年末年始、月曜日は休み。月曜日が祝日の場合は翌平日が休み。

清掃事務所

名称	受入曜日・時間
中央清掃事務所 (南区南30西8丁目)	月~金 9時~16時 (祝日は15時30分)
北清掃事務所 (北区屯田町990)	
東清掃事務所 (東区丘珠町873)	
白石清掃事務所 (白石区東米里2170-1)	
豊平清掃事務所 (豊平区西岡520)	
南清掃事務所 (南区真駒内602)	
西清掃事務所 (西区発寒15-14)	

いまずく家で始められることばっ

「家庭から生ごみを出さないためには、食べ物を残さないことのほかにも、できることがあります」と、中さんは言うんだ。ポクたち「私たちが、生ごみを出さないためにできることには、どんなことがあるんだろう?」「買い物をするとき、調理するとき、捨てる時という、それぞれの段階でできることがあります」と、中さんは教えてくれたよ。

味期限切れの食品など、手が付いていないものなんだ。買い物に行く前に冷蔵庫をチェックして、食材を使い切る献立を考えれば、こうしたムダが省けるよね。

料理する時には作りすぎないことも大事なポイントなんだ。多めに作ってしまったら、ひと工夫して違う料理に変身させることができるよ。例えば残った野菜スープにルーを加えてカレーにするなど、他の料理に作りかえて食べ切ろう。

それでも出てしまう生ごみは捨て方に注意してほしい。実は、生ごみの約80%は水分なん



だ。捨てる時にしっかりと水切りするだけでも生ごみを減らすことができるよ。

こう考えると、ポクたち「私たちが家でできることって、たくさんあるよね。生ごみは、一人ひとりで減らしていけるものなんです」と、中さんは話してくれた。実は家庭から出る生ごみを堆肥にする

お家でできることチェックリスト

- 買い物前に冷蔵庫をチェックする
- 必要なものを、必要な分だけ買う
- 食材を使い切る献立を考える
- 料理をつくりすぎない
- 食事を食べ残さない
- 賞味期限をきちんとチェックする
- 生ごみの水切りをする

とりの工夫や心がけで減らしていけるものです」と、中さんは話してくれた。実は家庭から出る生ごみを堆肥にする

ことで、資源として活用することもできるんだ。これを機会に家族で話し合ってみよう!

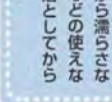
生ごみダイエットのためのポイント② 水切りをする

生ごみの約80%は水分なので、水切りをするだけでも、減量が可能です。こみスリーションが衛生的になります。

野菜などは、使えない部分を最初に洗って洗う



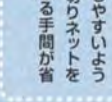
水切りの基本は、最初から濡らさないことです。野菜の皮などの使えない部分は、最初に切り落としから洗います。



三角コーナーや水切りネットなどを使う



濡れた生ごみ水切りしやすいように、三角コーナーや水切りネットを使いましょう。後でしぼる手間が省けます。



乾いた調理クスの入れ物を用意する



生ごみ入れが詰まると、乾いた調理クスの水分がこぼれ出てしまいます。乾いた調理クスの入れ物を別に用意しましょう。

捨てる前に手でしぼる、紙や布でくるむ



生ごみを捨てるときは、一度手でしぼったり、紙や布でくるみまじょう。生ごみから出る水分を減らせます。



生ごみダイエットのためのポイント③ 生ごみをリサイクルする

どうしても出てしまった生ごみは、工夫次第でいろいろな用途で再生することができます。その方法の一つがお家で堆肥をつくることです。

ダンボールコンポスト

あまり経費をかけたくない人におすすめです。生ごみ特有のにおいも気になりません。

密閉式容器

生ごみを投入し、発酵促進剤を混ぜ、フタを閉めて使えます。堆肥をたくさん使いたい方におすすめです。

コンポスト容器

地面に直接設置します。水切りした生ごみを投入し、土をかけて混ぜます。大きさもいろいろです。

電動式生ごみ処理機

屋内で使え、さらに堆肥処理の手間もかかりません。においや虫も気になりません。

※ヒグマの出没が予想される地域での使用はお控えください。

料理の達人が考える生ごみダイエットレシピ

北海道で活躍する料理の達人たちが、簡単でおいしい「生ごみダイエット」料理に挑戦!



有限会社スパイス・ゴーゴー 札幌らっきょ 店主
代表取締役 **イデオウ**

10年間ホテルでのホールサービスを経験。更に2年間洋食レストラン支配人を歴任し、札幌等に似てスープカレー専門店「らっきょ」をオープンする。依頼殺到のスープカレー料理教室の講師としても活躍。各種商品開発も手掛け、北海道ではTVCMでも馴染みとなる。2011年に初のレシピ本「55品のスパイスレシピ」も発刊。



トゥクッキング株式会社
代表取締役 **小笠原登志子**

札幌市在住の料理研究家。40歳の頃に、カルチャースクールの料理講座で、一流料理人のアシスタントとして働きながら和食、洋食、中華のそれぞれの料理について本格的に勉強を始める。現在は、フリーペーパー「クッキング」のレシピ監修や食に関する講演など幅広く活躍中。テレビ、ラジオ番組への出演も多数。札幌ベルエポック製菓調理専門学校副校長として、若きシェフ、パティシエの指導にあたる。

ご家庭の冷蔵庫にある物でエコスープカレーを!

～材料が無い場合は冷蔵庫にある野菜やお肉、魚介類などスープカレーは余った食材何でも合います!～



野菜たっぷりのスープカレーはおいしさだけでなく、栄養分も豊富です! 彩りも鮮やかで食欲をそそります。是非ご家庭でも作ってみてください!

材料 (4人分)

- タマネギ.....1個(中)
- ピーマン.....2個
- ナス.....1本
- ニンジン.....1本
- サラダ油.....大さじ1
- クミン(w).....小さじ1
- シメジ.....1パック
- 豚バラ肉.....300g
- 水.....7カップ(1,400ml)
- 市販のスープカレーペースト.....2袋(4人前)

※クミン(w)の(w)はホールスパイスの風味です。

作り方

- ①タマネギは皮をむき上下を落とし、半分にカットした後スライスする。ピーマンの上部を落とし、細切りにカットする。ナスはヘタを取り、食べやすい大きさにざく切りする。ニンジンは上部を落とし、皮のままナス同様食べやすい大きさにざく切りする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、クミン(w)を入れた後①を入れ炒める。
- ③シメジを石づきが付いたまま手でほくし、食べやすい大きさにカットした豚バラ肉と一緒に②に入れサッと炒める。
- ④③のフライパンに水を入れ、沸騰したらいったん火を止め、市販のスープカレーペーストとオイルを加えて混ぜながら溶かす。
- ⑤お好みの具材(写真はゆで玉子※レシピ外)をトッピングしてご飯(※レシピ外)を盛りつけ完成です。

※辛さは好みで入れてください。



お腹すっきり「白菜の茎の甘酢漬け」

白菜は茎の部分だけを使って調理しました。手軽に作れるあっさり風味の一品です。



白風やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を、にんじんに含まれるビタミンAが腸壁れや風邪を予防し、赤唐辛子に含まれる辛味成分がブサイジングが腸壁を蠕動すると書われています。

※写真はイメージです。

材料 (2人分)

- 白菜の茎.....6~7枚分(400g)
- 塩.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ2
- しょうが(千切り).....2~3枚
- 赤唐辛子(種を取り輪切り).....1/2本
- にんじん(千切り).....小1/3本(30g)
- A { 砂糖.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- 酢.....大さじ2
- ごま油.....大さじ1

作り方

- ①白菜の茎は5cmの長さに切って幅4mmの細切りにし、塩でもみさっと水洗いして水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱してしょうがと赤唐辛子を炒め、香りが立ったらにんじんを加えて炒める。
- ③②に合わせたAを加えて煮立て、①の白菜にかけて混ぜ合わせ、冷やす。



生ごみ
ダイエット
チャンピオン

エコ料理 de

はじめまショー

とき **平成24年11月10日** ±
AM10:00~PM5:00

ところ **イオンモール札幌発寒**
すすらん広場 札幌市西区発寒 国鉄12丁目1-1

簡単!おいしい!料理を作って、家庭の生ごみをすっきりダイエット!毎日出る家庭の「生ごみ」も、ちょっとしたアイデアで簡単に減らすことができます。食材を無駄無く食べるための、「使い切り・食べ切り」レシピの紹介や、有名料理人のトークイベント、クイズ大会などお子様から大人まで楽しめるイベントを開催します。ご家族そろってご来場ください!

スペシャルステージ① 料理研究家 **小笠原登志子氏** トークショー!

料理研究家が考える生ごみを出さない方法やコツをお伝えします。

スペシャルステージ② スープカレー専門店「らっきょ」 **イデオウ氏** トークイベント!

イデオウ氏が、生ごみダイエットにぴったりなスープカレーの作り方を教えます!

その他にも **イベント盛りだくさん!**

生ごみダイエットパネル展示
生ごみダイエットレシピ受賞作品展示コーナー
生ごみ減量グッズが当たるクイズ大会 など

※上記内容は予定です。変更になる場合がございます。

ボクたちの健康と住まいの

環境について考えよう!!

健康を考へて、食べものや水に気を使う人は多いと思うけど、住まいの環境について、考へている人は少ないんじゃないかな。長い時間を過ごす住まいの環境について、北海道大学・環境健康科学研究教育センターの方に話を聞いてみよう!



北海道大学 環境健康科学研究教育センター
2000年から札幌市の新築戸建て住宅や小学校を対象にシックハウス症候群の調査研究を実施してきました。写真には室内空気質研究グループのみなさん、今回は荒木敦子先生(前列左)が答えてくれました。

シックハウス症候群の原因は建材だけではない!
シックハウス症候群とは、住居内の室内の空気汚染が原因で起こる、さまざまな健康の障がいのことを言います。目がかゆくなったり、鼻水や鼻づまりが起ったり、皮膚がかゆくなったり、喉が乾燥して咳

札幌市ならではの傾向とは?
図1にもあるように、研究に協力してくれた小学生の85%が、シックハウス症候群の症状がいつもあり、建物を離れると良くなる」と回答している。これは他の地域よりも多く、北海道の住宅が、高気密・高断熱であることと関係しているんだ。

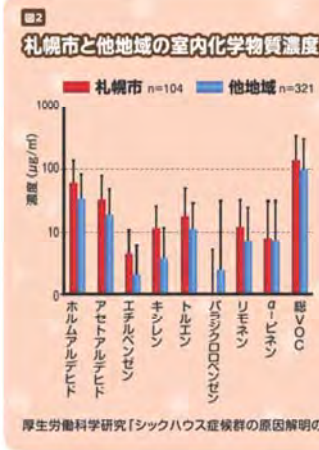
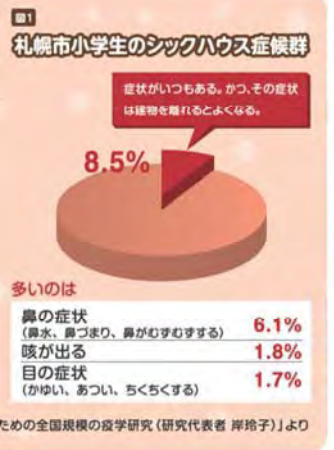


引越しのときに、住まいる家を選ぶポイントは?
住まいる家を選ぶときは、家全体の換気のシステムがどうなっているのかを、きちんとチェックしよう!

カビや結露を出さないよう日ごろから気をつけよう!
そもそも一つ注意したいものに、カビと結露があります。特に冬になると、インフルエンザ対策として加湿器を使う家庭が増えると思いますが、メンテナンスをこまめに行わなければ、カビや微生物を室内に撒き散らすことになってしまいます。また、湿度が高すぎると結露しやすくなるので、40%程度であれば、さらなる加湿は必要ありません。また、家全体の室温が一定でないことも結露の原因になるので、家全体を暖める工夫をしましょう。

室内の空気をもっとキレイに! さちんと換気をして、
北海道大学・環境健康科学研究教育センターの研究チームでは、旭川・福島・名古屋・大阪・岡山・福岡と共同で、シックハウス症候群の原因解明にむけて研究を行ってきました。北海道は高気密・高断熱の住宅が多いこともあり、図2にあるように、室内の化学物質の濃度が他の地域より高いというデータが出たそうです。

シックハウスの症状をいかに減らすか?
どんな住宅に住むかより、そこでどんな生活をするかを考えることが、シックハウス症候群の症状を和らげるのには効果的。いらぬものを家の中に持ち込まない、こまめに換気や掃除をする、住まいも日常生活用品もメンテナンスを怠らないようにしましょう!



HUC

エコチル調査 北海道ユニットセンター
http://www.cehs.hokudai.ac.jp/ecochil/

環境省が行っているエコチル調査は、環境リスクが私たちに与える影響を明らかにするために、お母さんのお腹にいるときから13歳に達するまで、定期的に健康状態を確認する出生コホート(縦断)調査です。札幌市では、北区と豊平区に住んでいる妊婦さんを対象に調査を行っていますので、ご協力をお願いします。

Airkis

「食べ物」や「水」を選ぶように、これからは「空気」も選んでほしい。

一生でもっとも長い時間を過ごすのは、やはり家ですね。だからこそ、家の「空気」にこだわってほしいという思いから生まれたのが、積水ハウスの「エアキス」です。「エアキス」の化学物質の室内濃度は、国の指針値の1/2以下。家族の未来の健康にも配慮した住宅です。

3つの取り組みで快適な空気環境を実現。

- 化学物質を発生させず、発生したものは換気や吸着で取り除くことで、清浄な空気環境を目指す。
- 化学物質を出さない
- 化学物質を吸着させる
- 化学物質を換気する

「エアキス」の考え方(イメージ)

積水ハウス株式会社 札幌支店
TEL 011-707-0111 FAX 011-707-7772
http://www.sekisulhouse.co.jp

エアキスの魅力を感じていただける見学会を開催!

11/3[土]・4[日]
10:00-16:00(雨天決行)

札幌市豊平区 月寒西4条6丁目

みどころ 4LDK(約41坪)

- 眺めがよい2階リビング
- 基礎コンクリート部分に配置したゆりの大型収納プラン
- 環境に配慮した燃料電池の家。お子さまだけでなく、家族みんなの健康を考えた空気環境配慮住宅「エアキス」をぜひご体感ください。

現地会場

見学されたお客様にもれなく素敵な粗品と「エアキス」資料をプレゼント。
*会場ではアンケートにお答えください。
*プレゼントは1家族1個に限らせていただきます。

食育特集

資料提供：札幌市保健福祉局

札幌市中央卸売市場

生産者



小売店



魚が家庭の食卓にのぼるまで

札幌市中央卸売市場では、大量の品物を1カ所に集め、売りたいと思う人と買いたいと思う人のバランスを考えながら公平に価格を決めています。

漁師の方が獲ったたくさんの種類の魚介類が、卸売業者によって札幌市中央卸売市場に集められてセリなどの取り引きが行われ、卸

魚の値段は どう決まるの？

札幌市中央卸売市場では、「せり売」・「入札」・「相対取引」という、3つの方法で価格を決めています。

「せり売」は、せり人(卸売業者が買受人(仲卸業者や売買参加者の中から)

札幌市中央卸売市場から 魚介類が家庭に届くまで

札幌市中央卸売市場には、魚介類を取り扱う水産棟と野菜や果物を扱う青果棟があり、札幌市を中心とした約230万人の食を支えています。今回は水産棟にスポットをあてて、ご紹介したいと思います。



見学もできるよ!

札幌市中央卸売市場は見学もすることが出来ます。実際に水産棟や青果棟を見たり、資料室でさまざまな情報を得ることが出来ます。機会があったら一度足を運んでみて下さいね!



番高い値をつけたところに売る取り引きのことを言います。せりが始まると、買受人が手に持った小さなボードにほしい水産物の希望の価格を書いてせり人に見せ、せり人が1回で買いつけを決めます。同じ価格の人がいた場合には、じゃんけんで決めるのだそうです。

「入札」は、買受人が卸売場に並べられた品物を見てからコンピュータに希望の価格を入力し、その中で一番高い値段をつけたところに売る取り引きです。

「相対取引」は、卸売業者さんと買受人が直接相談して価格を決めます。

仲卸業者は、せりなどの取り引きによって販売する人

仲卸業者は、市場の1階に店を構え、せりなどで仕入れた品を小分けして、スーパーや魚屋さんの買受人に販売する人

売買参加者 買受人の中でも、仲卸業者と併せて取り引きをする人

北海道産の魚をもっと食べよう!

近年、家庭で魚を食べることが少なくなった理由を聞いてみると、「さばくのが面倒」「内臓の匂いが苦手」「調理方法がわからない」などがあげられます。

実は魚屋さんやスーパーの鮮魚コーナーの中には、魚や貝類を食べやすいように下ごしらえしてくれたり、調理方法を教えてくれるところがあります。北海道は周囲を海に囲まれた、世界でも有数の魚場です。魚売場の方にどんな声をかけて、おいしい旬の魚をもっと食べてください。



太陽光パネル

クリーンな中央卸売市場を実現するために

来年度には、札幌市内で一番大きな規模を誇る太陽光パネルが完成する予定です。また、生きかみりサイクルする計画も進行しているそうです。今後注目してください。



ターレット

環境への取り組み

場内を走る作業車はすべてクリーンエネルギー自動車

ターレットと呼ばれる運搬車620台と、小型のフォークリフト140台すべてが、天然ガスで走るクリーンエネルギー自動車になっています。これは全国で一番早い取り組みでした。

さっぽろ食・農フォーラム

～みんなに豊かな札幌農業と食～

札幌産野菜を使ったスペシャルランチを食べて、地産地消を学びましょう。

平成24年10月27日(土) サッポロさとらんど内 センター2階 レストラン(はるにれ) 11:00～12:45 札幌市東区丘珠町584番地2

講師 料理研究家 星澤幸子先生
天徳大学看護栄養学部栄養学科長 荒川義人先生

参加人数 80名(小学校4年生以上)
※小学生のみでの参加は不可。必ず保護者同伴をお願いいたします。
※参加者のみなさまには札幌産お野菜をプレゼント!

参加料 1,000円
応募方法 札幌市コールセンターへ電話。先着順。
※開催前に参加券(1万円)をお送りいたします。なお、いただいた個人情報は参加券(1万円)の発送のみ使用します。

コーディネーター 青山千景 北海道フードマイスター

札幌市コールセンター
TEL: 011-222-4894

主催：札幌市(経済局農政課農政課)
共催：「サッポロさとらんど」さとらんどプロジェクトグループ
代表企業 大星ビル管理株式会社、富田種苗株式会社

地球にやさしいお買い物!

店頭やトックでこのマークの商品を買くと、森づくりと、ホッキョクグマを応援できるよ!

売上は、1品につき2円をプロジェクトに使わせていただきます。

●期間：2012年10月1日(月)～11月30日(金)

ホッキョクグマ応援プロジェクト

店頭でレジ袋を選べると、一人につき0.5円が基金に積みたてられ、植樹をはじめ様々な活動で北海道の森づくりに役立てられます。

絶滅危惧種に指定されているホッキョクグマを応援するべく、札幌市円山動物園、おひろり動物園、釧路市動物と協定を結んでいます。

コ-プ未来の森づくり基金

コ-プさっぽろ CO.OP

食育特集

資料提供：札幌市保健福祉局

見直そう！ 魚の栄養

「魚は苦手」「骨をとるのが面倒くさ」という小学生が、最近増えてきているみたい。でも、日本に昔から魚を食べる習慣があるのは、おいしくても、体にいい栄養素がたくさん含まれているからなんだ。今回は、そんな魚の魅力について紹介するよ。

魚食の文化

海に囲まれた日本には、昔から魚をたんばく資源として食べてきた歴史があります。そのため、海から離れた地域でも魚が食べられるよう、塩に漬けたり、干物にしたりと長時間保存する方法を考えたり、大切な魚を残さず食べるために、料理の工夫もされてきました。

魚の栄養

ですが魚には、健康に良い栄養成分がたくさん含まれてます。魚を食べる人は病気になるリスクが低くなるので、積極的に魚を食べるようにしましょう。



すくれものの油

魚に含まれる油には、とても大切な成分が入っています。中でも特徴的なEPAやDHAは、さんまやいわしなどの背中の青い魚に多く含まれています。こうした魚の油は、血液を流れやすくしたり、赤くはれるなどの炎症を抑えたり、神経や目の働きをよくするといった作用があります。また、人間の体内の余分な油を減らして、生活習慣病などの病気を防いだりもします。

骨を丈夫に！カルシウム

カルシウムをたくさん含む食品といえば、牛乳やチーズなどの乳製品を連想する人が多いですが、煮干しやしらす干しなど骨ごと食べる小魚でもたくさんカルシウムが含まれています。海藻のひじきなどにもカルシウムが含まれているので、とんこつ食べましょう。

タウリン

いかやタコ、貝、魚の血合いの部分にはタウリンと呼ばれる成分があります。タウリンには、体や細胞を正常に保つ作用があり、血圧を正常に保つたり、血液中のコレステロールを減らしたりする働きがあります。



干物

塩漬け

栄養たっぷりの魚を長期間食べられるように昔から工夫して保存してたんばね



ただし、魚の油はとておいたみやすいので、なるべく新しい魚を食べることが大切です。

学ぼう！食べよう！ 参加者大募集

市場見学と親子お魚料理教室

バスツアー

お魚のプロに学ぶ
おいしい話と
魚介類をつかったパーティメニュークッキング

主催：札幌市中央卸売市場 水産協議会 魚食普及委員会 協力：北海道米販売拡大委員会・日本食研ホールディングス株式会社・株式会社 森西
●魚食普及委員会は、札幌市からの補助を受けて魚食普及活動を推進しています。

平成24年12月2日(日)

時間 9:00 ~ 15:00 (予定)
定員 親子24組48名
※1名の保護者につき、ご兄弟・ご姉妹(小学生)での参加も可能です。
参加費 無料!!
もちもの エプロン・三角巾・筆記用具

当日スケジュール
9:00 集合・受付・出発式(大通り公園TV塔前)
札幌市中央卸売市場見学
お魚料理教室(魚介類をつかったパーティメニュー)
お魚Q&A
15:00頃 解散(大通り公園TV塔前)
※内容は予定のため変更になる場合があります。
※当日、現地にアテナー様のお預かりがあります。

●参加資格 札幌市在住の小学生と保護者の方
※札幌市在住で、イベント参加の履歴がない児童
●応募方法 ハガキ、FAXまたはPC、携帯の応募フォームから応募ください。
ハガキ・FAX 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目宮本ビル7F 株式会社アドコムエコチル事務局「学ぼう！食べよう！市場見学と親子お魚料理教室」/バスツアー係
①氏名(親子・ふりがな)②会員番号(エコチル会員のみのみ)③性別④年齢⑤学校⑥学年⑦郵便番号⑧住所⑨9時~18時の間に連絡の取れる電話番号、以上を記入の上、お申送ください。
FAX: 011-200-5577
PC・携帯 エコチル応募フォーム
http://www.ecochil.net/oubo
または、右記QRコードから簡単アクセス!
●応募締切 平成24年11月4日(日)必着
※PC・携帯の応募フォームも11月5日0時に終了します。
応募者多数の場合は抽選を行い、当選者には「参加案内書」を平成24年11月12日(月)までに送付します。出欠確認をいたしますので、届きましたらエコチル事務局へお電話ください。

▼お問い合わせはコチラ
エコチル事務局 TEL.011-200-5671 (平日午前9時~午後3時)
(個人情報について)
お預かりした個人情報は、当選のご連絡以外には使用いたしません。くわしくは5ページまたはエコチルホームページ「http://www.ecochil.net/policy/」をご覧ください。

子どもの洋服の買い替えならSankiにお任せ!

子どもはすぐに大きくなるので、洋服の買い替えが大変ですよね。Sankiには、お買得品や掘り出しものがいっぱいあるので、一度足を運んでみてくださいね!

小学生的必需品

- ルーシー店 札幌市白石区栄通18丁目 5-35 Tel.011-859-2186
- 新 野 店 札幌市北区新栄7-8-5-24 Tel.011-769-3731
- 平野店 札幌市清田区平野 2-5-2-55 Tel.011-887-5171
- ソシア店 札幌市南区川沿5-2-3 Tel.011-573-0012
- あいの里店 札幌市北区あいの里1-5-2 Tel.011-770-5757
- 野 店 札幌市南区野野3-6-2-1 Tel.011-694-2080
- 西 店 札幌市南区豊川6-4-1-1 Tel.011-837-5121
- 金通330店 札幌市金通330 Tel.011-837-5121

お問い合わせ先 (株)北海道三番 本部 Tel.011-858-7141

小物もイロイロ

札幌市三番 北海道三番はエコチルを通じて札幌市の小学生の食育教育を応援しています!

Sanki ファッション市場 サンキ



▲これまでの柵より1m高い2.5mに

NEXCO 東日本では将来にわたり、自然と高速道路が共存共生していくことを目指して、野生の動植物や自然環境を守る。自然にやさしい道づくりの「ワイヤーロープ」を進めています。例えば原生林を活かした道路造りや、タヌキやキツネなどがもへり込んでこないように排水溝を金網で塞いだり、鹿が高速道路に侵入しな



▲下部の隙間にも金網を

工事では、北海道ならではの環境対策

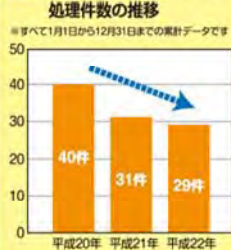
2012年11月10日に、道央道の大沼公園ICから森IC間の高速道路が開通します。この高速道路の舗装

11月に開通する大沼公園IC～森IC間で行われた環境対策

減りましたと白石さんは話します。

いように、立入防止柵をこれまでの1.5mから2.5mの高さにしたりしています。こうした取り組みを行うようになって、図1にもあるように、高速道路での鹿の処理件数が減りましたと白石さんは話

図1 1年間の高速道路での鹿の処理件数の推移



▲山積みされたホタテ貝殻



になりました。実は北

が行われています。白石さんは「鹿部町産のホタテを加工するときに出る不要な貝殻を粉末にして、これまでアスファルトを舗装するときに使っていた石灰岩粉末の代わりに使っています。2009年に開通した落部ICと八雲IC間の高速道路で使われたのが最初で、現在までに10トン200台分(約2千t)のホタテの貝殻を使った計算になりました。実は北



今回使用(ホタテ貝殻粉末)

通常使用(石灰岩粉末)

ていないため、

ワイヤーロープ式の防護柵を採用



▲反対車線への飛び出し事故を防止するワイヤーロープ式防護柵



今回開通する大沼公園ICから森IC間にある2車線区間の一部に、全国で初めてワイヤーロープ式の防護柵が設置されます。このワイヤーロープ式の防護柵は、これまでの性能を満たしながらも支柱とワイヤーロープが固定されていないため、

未来のために できること

企業が行う環境をテーマにした活動

企業では、これからもずっと私たちが地球で生きていけるように、環境を守るためのさまざまな取り組みを行っています。今回は、NEXCO東日本北海道支社の取り組みを紹介し

NEXCO 東日本 北海道支社

北海道の高速道路を造ったり、安全に利用できるように点検や修理を行うほか、サービスエリアやパーキングエリアの営業など、高速道路に関わるいろいろな仕事を行っている。

今回お話ししてくれたのは
総合企画部広報課
白石 仁 さん



▲道内初となるLED型トンネル照明

人が力で防護柵をはずすことができません。万が一事故が起こった場合でも救急活動がスムーズに行えますし、事故で走行できなくなった車両をすみやかに誘導できる機能も期待されています」と、白石さんは話します。

予告

～道央自動車道 開通記念～

「スピードくじ」に挑戦!

11月10日と11日はSA・PAのショッピングコーナーで、1,110円以上をお買い上げいただくと「スピードくじ」に挑戦、「当たり」がでるとその場で景品をプレゼント!!

対象SA・PA / 有珠山SA、輪厚PA、金山PA、岩見沢SA、砂川SA

お得な開通記念キャンペーンを実施予定! 詳しくは「ドラぷら」で近日公開します。

ドラぷら 検索 www.driveplaza.com/

24時間、365日、お客様のお問い合わせに
NEXCO 東日本お客様センター
0570-024-024
PNS-IP電話のお客番号: 03-9338-7624

つながる幸せ、もっと近い北海道へ。

もっと南へ、感動接近。

道央自動車道
大沼公園IC～森IC

11月10日(土)午後3時開通

お家で科学実験を楽しもう!

科学実験と聞くと、学校でしかできないと思っていない? 実は、お家にあるものを使って、いろいろな実験をすることができるんだ。その中から、いくつか紹介するよ。

実験A トルネードボトルを作ろう!

用意するもの スポイト、はさみ、ビニールテープ、プラスチックコップ、ペットボトル(300mlでフタ付きのもの)、水、台所用洗剤

- 300mlのペットボトルに、水を8分目まで入れる。
- 台所用洗剤を、スポイトで10滴入れる。
- ペットボトルのフタをしっかりと閉め、ビニールテープで固定する。
- ペットボトルを逆さにして、ペットボトルの底を回転させるように回し、様子を観察する。

うずが作れるおもちゃを作って動かすことで、うずの様子が観察できるよ!



実験B 炭酸水にラムネを入れよう!

用意するもの プラスチック容器、ラムネ菓子、炭酸飲料水(1.5リットルのもの)

- 炭酸飲料水を3時間放置し、室温にする。
- プラスチック容器の中に、炭酸飲料水を置く。
- ラムネ菓子を5粒用意する。
- 炭酸飲料水のフタを開け、ラムネ菓子を入れて様子を観察する。

炭酸が溶け込んだ水に粉を固めたラムネを入れると、多くの泡が一気に噴出することがわかるよ!



実験C 糸電話を作ろう!

用意するもの セロハンテープ、たこ糸、つまようじ、はさみ、紙コップ

- 針やつまようじを使って、紙コップの底に穴を開ける。同じものを二つ作る。
- たこ糸を紙コップの穴に通し、つまようじをくくりつけ、コップの底にセロハンテープで貼る。
- もう一つの紙コップも同じようにたこ糸をつけ、二つの紙コップをつなぐ。
- 糸電話を使って話したり、糸に触れて振動していることを確認する。

空気以外にも音を伝えるものがあることや、その音の伝わり方を確認できるよ!



実験D ボールペンのキャップをしめてみよう!

用意するもの プラスチックコップ、キャップ付きのボールペン

- 柱に重なるように指を立て、片目をふさぎ、指が柱に重なったまま見える効果目を確認する。
- プラスチックコップを伏せて置き、その上にボールペンのキャップを置く。
- 両目で見ながら、横からボールペンを近づけてキャップをしめる。
- 左右の片目ずつで見ながら、横からボールペンをキャップに近づけてしめてみる。

両目で見ると、近くにあるものと遠くにあるものを簡単に見分けることができるけど、片目だとうまく見分けられないことを体感できるよ!!



ワオ・コーポレーションは「ワオ! 科学実験ナビ」の活動を通じて、21世紀を担う子どもたちの育成に寄与しています。



記述式の本格派テストで全国レベルで判定! 弱点やその克服法も明示!
統一学カテスト 無料ご招待 **11/3** 土

11/18日 10:30~12:00 定員 300名

ワオの教育講演会
 保護: 北海道教育委員会・札幌市教育委員会

テーマ: 求められる教育とは何なのか
 ~子どもの人生と自分の人生を豊かにするために~

講演者: 藤原和博氏
 札幌公立北中学校 前校長、東京学芸大学専任教授

[内容] 子どもの人生と自分の人生を豊かにするために
 [会場] ロイン札幌 2F エンプレスホール
 [対象] 小・中・高校生と保護者の方、子どもたちの教育を取り巻く問題に興味のある方
 *申し込みはホームページから

対象: 小学3-4-5-6年生/中学1-2-3年生
 特別実施: 小学1-2年生

[費用] 無料ご招待 [開始時間] 小学生9:00~/中学生9:00~/
 [会場] 札幌大谷中学校/高等学校/龍岡センター平岡校
 [試験科目] 小1~小3:算国/小4~小6:算国理社
 中1~中2:英数国/中3:英数国理社

同時開催: WAO!の保護者ガイダンス(無料)
 子どもの能力を引き出す接し方

後日実施: 個別結果報告会
 試験結果をもとに、現在の学力状況・課題などについてアドバイスさせていただきます。試験当日にご案内させていただきます。

お申込みはホームページから! 携帯サイトもご利用できます。
 詳しい情報はホームページを見てもいいよ!
 ワオテスト 検索
<http://gakute.wao.ne.jp/>

龍岡センターはエコチルを通して札幌市の小学生の環境教育を応援しています!!

サイコロの出た目で、今日の行動量は決まり!!

エコアクション すごろく

キミは毎日、エコアクションを続けているかな? おなじみの人気キャラクターと一緒にすごろくをして、出た目のエコアクションをしてみるのはどうだろう? 楽しみながら、いろいろなエコアクションを覚えて毎日の生活に取り入れてみてね!

スタート

2 買い物に行くときは、必ずエコバッグを持って行く。食品トレイや紙バックを、お店の回収コーナーを持って行くひとは4マス進む。

3 自分で使うものなのに、お店のひとにラッピングしてもらった。1回休み。

4 使っていない部屋の電気は、必ず消す。電化製品の主電源を切ったり、使っていないときにコンセントを抜いている人は、3マス進む。

1 どこかに行くときは、歩くか自転車を使う。遠くへのお出かけも、マイカーじゃなく公共交通機関を使っているなら2マス進む。

5 ゴミは、きちんと分別しよう。コピー用紙やノート、カタログを雑がみではなく、古紙回収ボックスに入れているなら4マス進む。

15 洗面所で、水を出しっぱなしにして歯を磨いた。3マスもどる。

6 歩いて5分のお店に、車でつれていってもらった。2マスもどる。

10 室内の設定温度を意識しよう! 夏の冷房は28度、冬の暖房は20度が基本。これらががんばろうと思った人は、2マス進む。

17 歯を磨いたり、お風呂に入るときには、水道の蛇口を必ずしめよう。食器洗いのときも気を付けている人は、2マス進む。

25 使い捨ての割りばしや袋は、もらわないようにしましょう。洗剤やシャンプーなどの詰め替え商品を買っているなら、3マス進む。

31 落書きした紙を、雑がみではなく、燃やせるゴミとして捨てた。3マスもどる。

23 まとめ買いしたお菓子が、賞味期限切れになったので捨てた。1回休み。

34 エコアクションを起こして下記のプレゼントに応募してみよう!!

20 使わなくなった本やおもちゃは、リサイクルショップに持って行く! スキー道具や自転車も持って行っているなら、4マス進む。

29 出てきた料理は残さず食べて、生ごみを減らそう! 野菜の皮や芯を使った料理が作れたり、家で堆肥をつくっている人は3マス進む。

30 牛乳パックは、必ずリサイクルしよう! 学校で牛乳パックのリサイクルを行っているなら、5マス進む。

エコアクションをしてくれたキャラクターたちを紹介するよ!!

 もんすけ HBCのマスコットキャラクターもんすけ。チャレンジ精神旺盛で情けないキャラクターは、多くの道民に愛されています。	 fivee & finee STVのファイブ&ファニーです! 好奇心いっぱいの2人は、夏はおまつりに出かけたり、冬はスキーやスケートにも挑戦! 皆さんに会えることを楽しみにしています!	 6 ユメル、チカ onちゃん オンにちは! HTBのマスコットキャラクターonちゃんです。ユメル、チカをみんなに届けたいと思って張り切っているオン! オンともだちになってね!	 みちゆパチ UHBの局キャラクター「みちゆパチ」の「ハチ」は「8ちゃん」の「ハチ」!? 見かけによらず実は萌え活...?	 7ch 7chのキャラクター。テレビ北海道。	 らっぴい パパのらっぴいとママのらっぴいの3人で幸せの国、豊の町に暮らしているよ。得意なことは、みんなを幸せにすること! 座右の銘は「腹八分目」!
 ぶんちゃん 道新の読者を中心とした「ぶんちゃんクラブ」。そのマスコットがぶんちゃんです。ぶんちゃんのお気に入り、新聞紙を折って作るカブト! みんなも作ってみない?	 きのだん エゾモンガのきののだん。ほくの大好きなのはどんぐり。それから遊んでいるみんなのお気に入り、洞爺公園は楽しいところがたくさん。みんな遊びに来てね。	 らでいっしゅくん 僕は「ゆるぎ野菜」をお届けしている。らでいっしゅくんは、らでいっしゅくんのイメージキャラクター。赤かぶに似ているけど、らでいっしゅくん(二十日大根)なんです。よろしくね!	 トドック 「トドック」は、コープ宅配システムの人気キャラクターのシロクマさん。CとPになっていく音がチャームポイントです。ほんわか見えて、実はとってももしっかりもの!	 トモエちゃん 田舎みやや、昆布しょうゆでおなじみの福山産物キャラクター。大豆のトモエちゃんです。僕の憧れは近所のコックさん! 願いのいめが嬉しいな4年生だよ。仲良くしてね。	

おこそう、エコアクション! エコアクションで **Happy Point!** 合計 **50名様にプレゼント!**

今月号は、エコアクションを起こせたキミに抽選で素敵なプレゼントが当たるよ! さらに、全国共通すし券(3名)が当たるダブルチャンス!!

キミが起こしたエコアクションを記入してホームページが携帯サイトに応募してね!

<http://www.ecochil.net/oubo>

応募締切: 10月31日(水)

3名様に 全国共通すし券 5,000円分

 5名様に 児童生の癒~い味方! 会得もんすけストラップ	 5名様に ファイブ&ファニーグッズ(タオル)	 5名様に onちゃん フェイス巾着	 5名様に みちゆパチタンブラー 260ml	 5名様に らっぴい ストラップ&クリアファイル
 5名様に ぶんちゃん ぬいぐるみストラップ	 5名様に きのだんファミリー ピンバッチセット	 5名様に らでいっしゅくん ストラップ	 5名様に コープさっぽろ トドックぬいぐるみ	 5名様に トモエちゃんシールと日曆



釧路動物公園から来たキャンディ。初めての出産が期待されている。

北極圏の生息系の頂点にいるホッキョクグマ
 ホッキョクグマは世界最大級の陸生肉食動物で、主に北極圏を中心とした北極海の氷の上に住んでいます。オスのホッキョクグマは全長2.5~3.0m、体重が250~600kgになります。メスのホッキョクグマはオスより小さめですが、それでも全長2.0~2.5m、体重が150~300kgあります。

野生のホッキョクグマの主食は、アザラシやセイウチ、クジラなどの哺乳類です。で

意外と知られていない
 ホッキョクグマの体の構造は、ホッキョクグマはシロクマと呼ばれることも多いのですが、実は毛の色は透明です。毛が透明なことで、全身に太陽の光をムクムク受け取れます。また、毛の中心は空洞になっています。断熱材のような働きをしたり、浮力を得ることもできます。時々、動物園のホッキョクグマの毛の色が緑になることがあります。これは毛の空洞の中に藻やコケが入り込み、その空洞の中で増え、緑色を帯びて起ります。

ホッキョクグマは毎年3~4月ころ繁殖期を迎え、12月に出産します。妊娠したメスは、11月中旬ごろから産室にこもり、3か月間は顔も食べずに出産・育児を行います。出産前後のメスは、ほかの動物の気配や音を嫌うため、世界のクマ館を早々に閉鎖してしまおうです。今年、ララとキャンディも交尾が成功したので、12月中の出産が期待されています。彼女たちは11月中旬には産室に閉じこもってしまったため、それまでに会いに来て、彼女たちを応援してくださいね。



ララは過去に4回出産し、双子を含む5頭を育てあげた。

今月のどうぶつ
ホッキョクグマ
Ursus maritimus
 生息地: ユーラシア大陸、アメリカ大陸の北極圏

すが動物園では、鶏肉や馬肉のほか、ホッケ、にんじん、リンゴなどを餌として与えています。

まるやまファミリーを紹介します!

- デナリ(オス)**
1993年生まれ。
- ララ(メス)**
1994年生まれ。これまでに、5頭の赤ちゃんを産んで。
- キャンディ(メス)**
1992年生まれ。2011年に豊橋総合動物園から来園。

動物ってオモシロイ!!
 地球上にともに生きる動物たち。彼らの生き方や暮らしを見つめると、いのちや自然の大切さが見えてくる。

アジアゾーンがオープン
 まるやまニュース
 ここではエキヒキョウやアムールトラ、レッサパンダ、ヒマラヤグマ、マレーグマなどを展示します。動物移動のため、10月下旬からこれらの動物は見られなくなるので、早めに会いに来てね!

12月12日(水)にオープン!

札幌市中央区宮ヶ丘3番地1(円山公園駅から徒歩15分) TEL.011-521-1426 営業時間: 2月1日~10月31日:9時~17時 11月1日~1月31日:9時~16時 料金: 大人: ¥600 中学生以下: 無料 年間パスポート: ¥1,000 <http://www.city.sapporo.jp/zoo/>

「ポッカレモン100」でつくってみたよ!
レモンラッシー
 つくって! 飲んで! エコチルにのろう!
 みんなの「おいしい顔」写真募集!

材料(2人分)
 牛乳 400cc
 ポッカレモン100 大さじ3
 はちみつ(または砂糖) 大さじ2

携帯メールから応募
 件名: レモンラッシー
 本文に名前・小学校名・学年・コメントを入れて、レモンラッシーと一緒に写真を添付してエコチル事務局に送ってね!

札幌市立南しげ小学校 後援校(1年生) 3月(4歳)

森に学ぼうプロジェクト
わくわく体験ランド北海道 in 白旗山 実施報告
 主催/北海道コカ・コーラボトリング株式会社 後援/環境省、林野庁

9月22日(土)、森と水の関係について学ぶ「わくわく体験ランド北海道 in 白旗山」が行われました。テレビ塔前に集まった参加者は、清田区にある北海道コカ・コーラボトリングへ行き、工場を見学しました。工場では、最新の自動販売機は災害時に役立っていること、とても小さなペットボトルが膨らんで、いつも見ている形になること、200万ケースのジュースが北海道各地へ送られると、たった2週間ですべてなくなってしまうことなどを学び、とても驚いていました。

次に参加者たちは同じ清田区にある白旗山へ移動して、森の達人と一緒に森を散策して湧き水を探したり、森の土と砂の土で、水の染み込み方の違いを実験したりして、森と水の関係について学びました。実は見学した工場で使っている水は、雪解け水や雨水が長い時間をかけて白旗山の森に染み込んだ地下水なのです。森はおいしい水を作ってくれる大事な存在だと知った参加者は、最後に白旗山の森で植樹を行いました。100本近いミズナラの苗木を、みんなで心を込めて植えました。今回植えたミズナラが、将来私たちにおいしいお水を届けてくれると思うと楽しみです。

キミの努力を全国規模で試そう!
11.4sun
全国統一小学生テスト
 西谷大塚主催 小学2年生~小学5年生対象
 受講無料

お申込み・お問い合わせは自然館入試情報センター
札幌進学教室 本校
 札幌市中央区大通西1丁目 第2大通り藤井ビル4F TEL.011-271-3565

次号のエコチル配布日は11月12日(月)です。
 エコチルは毎月1回、札幌市内小学校での配布を目的とした環境教育情報紙です。児童会館、札幌エルプラザ2階 環境プラザ(北区北8西3)、北海道環境サポートセンター(北4条西4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)、一部ホクレンショップにも設置しております。

日曜あさ 7:00~9:00
6 コメシルチカラ HTB

バトルスピリッツソードアイズ 特命戦隊ゴーバスターズ 仮面ライダーウィザード スマイルプリキュア!

日曜あさ 7:00 日曜あさ 7:30 日曜あさ 8:00 日曜あさ 8:30