

[平成25年度 地球温暖化防止活動 環境大臣表彰 環境教育活動部門/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]

# 地球にやさしいこどもたち。



http://www.ecochil.net

# エコチル

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 宮本ビル7F  
エコチルは、「子どもたちから始まる環境活動の輪」をテーマに、毎月10万部発行している環境教育情報紙です。札幌市内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。



今月の表紙 札幌市立藤の沢小学校 2年生 陣内 直子さん エコチル表紙イラスト 作品大募集!



次号の表紙を送るイラストをマッパってね! テーマはエコ・自然・地球だよ。

採用された方にプレゼント!

スケッチブックとポスターカラー12色セットをプレゼントいたします。



詳しい応募方法は15ページの応募方法がウェブサイトで見えます! <http://www.ecochil.net>

特集 ごみを減らす4つのRって何?

今月のエコチル★注目の食育イベント★

親子ビーンズ クッキングセミナー

冬の道路は危険がいっぱい! スタッドレスタイヤの話

スキー大特集!! 道具・基本・練習編

さっぽろっこスキーリサイクル2016

エコチル 秋のおすすめ情報

ごはんパワーで元気に過ごそう!

食育特集 地元の食材をおいしく食べよう!

情報先生のお月見の授業 藻岩山の魅力

北ガスのエネルギーを学ぶ2大バスツアー

今月のエコチルと(公社)北海道道と緑の会 専務理事 尾田 康之さん

今月のプレゼント/エコワードパスル/円山動物園だよりほか



レジットライ エコライフ 先生を紹介! Vol. 127

【南区】南の沢小学校 校長 村上 裕子先生

本校が位置する南の沢が、ラベンダーの栽培発祥地であることから、ラベンダーを教材にした学習を行っています。また、近隣の東海大学内で自然観察をしたり、サーモンスクールとしてサケの観察や放流に取り組んでいます。大自然という宝物にふれあいながら、子どもたちは自然を大切に育む心を育ててほしいと思っています。

1歳からはじめ楽しく学ぶ幼児教室

こどもクラブの小学生塾部門「ドムス」

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。

秋のこ入会 キャンペーン

期間：2016年9月1日～11月30日

期間中は入会金無料! 詳しくはお問い合わせを。

もコース 無料体験 随時受付中!!

0120-115-181

http://www.ecodomo.co.jp/doms

小学生平日限定! Let's curling!

放課後はみんなでカーリング!

誰でも気軽に楽しめるスポーツ「カーリング」。

みんなで氷の上を滑って、ストーンを投げて遊んでみよう!

【小学1年～3年生対象】 毎週月・水・金曜日 17時～18時

【小学4年～6年生対象】 毎週火・木曜日 17時～18時

※第3月曜は休館日のため、お休みです。 ※大会等で開放していない場合もありますので、お気軽にお問い合わせください。

料金 100円(上靴・ブラシ・スライダー込み)

服装 履かなくて動きやすい服装 (スタジアム内の気温は約10℃です) 例)長袖、長ズボン、靴下、手袋、帽子など

上靴 (19cm以上の靴は貸出しています)

お申込みは不要です。開始時間の10分前までにスタジアムへお越しください。

キミもオリンピック選手になれるかも?

●主催/札幌市 ●実施・お問合せ/一般社団法人 札幌カーリング協会(札幌市体験型カーリング普及事業受託者) TEL.011-856-1200

### 4Rってなあに?

**Refuse** (リフューズ) ごみになるものは「断る」「買わない」「持ち込まない」

**Reduce** (リデュース) ごみを「減らす」「出さない」「作らない」

**Reuse** (リユース) そのまま、または形を変えて「使い続ける」

**Recycle** (リサイクル) 一度資源に戻してから「再利用する」

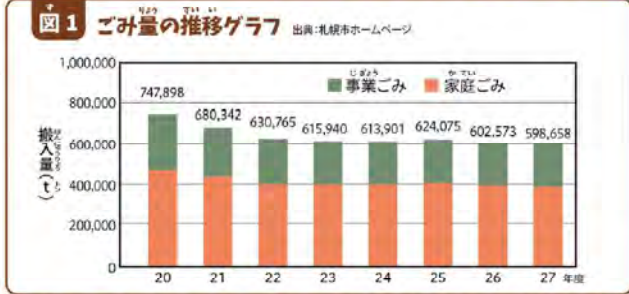
これら4つのRのことなんだ!

札幌市では、ごみをできるだけ出さないようにするために、「4R」をすすめているよ。「4R」って初めて聞いた人もいるかな? まずは簡単に説明するね。

**札幌市がすすめる「4R」とは?**

# ゴミを減らす 4つのRって何?

**ゴミを減らすために「4R」を実践しよう!**



たくさんある物がある暮らしは、とても便利だけれど、その結果、ごみがたくさん生まれてしまうこととは良くないよね。「4R」は、ごみを減らすための大事なキーワード。図1にあるように、札幌市のゴミの量は減ってきている。でも、もっともっと私たちにできることはあるはず。図2で「4R」の実践方法を紹介するから、チェックしよう!

## みんなで「4R」に取り組もう! まずは①②③の3つのRからやってみよう!

**① Refuse → 断る!**

- マイバッグを持ち歩き、買い物したときはなるべくレジ袋をもらわないようにしましょう。
- 行き過ぎた包装は断ろう。詰め替え商品を利用しよう。
- 必要なものを、必要な量だけ買うようにしましょう。

**② Reduce → 減らす!**

生ごみを水切りするときのポイント

- 野菜などは使えない部分を最初に切り落としてから洗うと、生ごみの水分が減るよ。水切り機なども活用しよう!

**④ Recycle → 再利用する!**

- 捨てる方でごみは資源になって、リサイクルができる。集団資源回収などを利用しよう。
- ごみ出しのルールを守り、正しく分別し、効率よくリサイクルできるように協力しよう。

**③ Reuse → 使い続ける!**

- 捨てる前に、もう一度考えよう。修理やリフォームをすることで、使えるものがあるはず。
- レンタルを活用したり、フリーマーケットで中古品を再利用したりしよう。

札幌市では、ごみを減らすために「4つのR(=4R)」をすすめているんだって。4つのRって何だろう? いっしょに見てみよう!

監修:札幌市環境局ごみ減量推進担当課

### 知っているかな? 北海道の豆のこと

みんなは、豆は好きかな? 北海道は豆の生産量が日本一。広大な畑で、いろいろな種類の豆が作られているよ。ここでは、栄養いっぱい、とてもおいしい豆について、教えちゃうね。

北海道では、大豆や小豆、インゲン豆にエンドウ豆など、さまざまな豆が作られていて、料理や食品に加工されているよ。中でも、大豆はみんなの食卓では欠かせない豆。しょう油やみそ、とうふ、納豆、油あげなど、たくさん食品に使われているよね。小豆は、まんじゅうやようかんなどの和菓子として、みんなもよく食べるんじゃないかな? その他にも、カレーやサラダ、洋菓子など、いろいろな料理に豆は活用されているよ。

豆は、おいしいだけでなく、栄養素もたっぷりふくんでいるんだ。タンパク質、ビタミン、ミネラル、ビタミンC、食物繊維などが豊富だよ。体の調子をととのえたり、じょうぶな体を作ったりするための栄養がいっぱいなんだ。

豆のこと、ちょっと分かってもらえたかな? 今度、おいしく栄養豊富な豆についてもっと知れるクッキングセミナーが開催されるよ。家庭で気軽に試せるメニューも教えてもらえるから、ぜひ親子で参加してみてね!

※写真はイメージです。

### ★注目の食育イベント★

今日のエコチル

毎日食べたい! 北海道の豆でカンタン、デリシャス&ヘルシー!

## 親子ビーンズ クッキングセミナー

学びと実りの秋を楽しむマルヤマ クラス。

# 円山文化祭

Maruyama Culture Festival

10.27(木) → 11.13(日)

マルヤマ クラス秋の恒例イベント「円山文化祭」を開催します！  
今年、実りの秋にふさわしい洞爺湖の収穫イベントや、  
大人から子どもまで楽しく学んだり体験できるワークショップ  
やイベントがいっぱい。ぜひ、マルヤマクラスへGO!

洞爺湖町の恵みがクラスに上陸!

## マルヤマ meets 洞爺湖町

10月29日(土)～11月6日(日)

洞爺湖町の魅力を体感できるイベントです。秋の味覚がいっぱいのマルシェやパネル展示、ワークショップなど内容盛りだくさん!

場所 ● 1F マックスバリュ前イベントスペース



## スタバの子どもバリスタになって おいしいコーヒーを淹れよう

子ども向け

11月13日(日)

スターバックスコーヒーのバリスタになった気分です。世界で一杯だけのコーヒーを完成させるキッズ向けのワークショップです。

場所 ● 2F エスカレーター前  
参加費 ● 無料  
定員 ● 12名様



## ハンドメイド作家による ワークショップ& 作品展示即売会

11月1日(火)・11月2日(水)

さまざまなハンドメイド(編み物がまろ・レジンブローチ・羊毛フェルトetc)を体験できます。作家の作品の展示・販売会も同時開催。

場所 ● 2F エスカレーター前  
参加費 ● 500円～

他にも楽しいイベントがいっぱい! 詳しくは10月21日発行の折り込みチラシ、またはホームページをご覧ください。

ご予約・お問合せはコチラ

☎011-200-0105

✉marujyuku@domisonet.com

10月21日からご予約受付開始!!

受付時間 | 月～金曜日(平日のみ) 10:00～17:00  
※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。

〒064-0801 札幌市中央区南1条西27丁目1-1 地下鉄東西線「円山公園」駅6番出口直結「円山バスターミナル」下車徒歩1分(地下直結)

●営業時間 / 10:00～20:00 ●一部店舗は22:00まで ●公共交通機関での来店にご協力をお願いします

マルヤマ クラス 人を、想う力。街を、想う力。 **三菱地所グループ**

# 楽しくスキーが 上達できるチームです!!

6歳から18歳までの子どもたちが在籍  
女の子も大活躍!!

無料体験会 随時実施!

はじめてスキーをはく子も安心!  
一人でリフトに乗り、滑れるようになるまで  
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か月程度の参加で  
合格する子がほとんどです

専用マイクロバス  
送迎付きで  
おトクです!!

メンバーの声

シーズン中は毎日、スキーに行くのが楽しみで、朝からワクワクします! (参加者)

毎日スキー場に通えてこのレッスン料、大満足です。 (保護者)

仲間にはいるのがうれしい。みんな元気な声で明るい! (参加者)

スキーチームに入ってから、風邪をひかなくなりました。 (保護者)

レッスン料 26,000円/1か月 シーズン中は毎日レッスン(参加自由)

お問合わせ、  
くわしい案内  
のご請求は

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2条4丁目1-12  
TEL 090-3773-7710 FAX 011-763-3435 (担当:佐藤)

SSプロダクツ ホームページ  
http://ameblo.jp/yuma1110/

**みんなで積極的**  
**取り組もう**

ごみを減らす「4R」のこと、少しわかったかな? 毎日の生活をふりかえって、どんなことが出来るか考えてみてね。できることは、いっぱいあるよ。

住んでいる地域で集団資源回収をしていたら利用してみたり、地区リサイクルセンターを活用したりするのもおすすめです。

家族やお友達とも、話し合ってみよう。そして、みんなでごみを減らしていくって、地球温暖化を防止していきたいね!

**日曜日は冷蔵庫をお片づけ。**

おうちの冷蔵庫の中に、使いかけのまま、忘れてしまった食材や賞味期限・消費期限が切れてしまったものはありませんか? 札幌市の家庭から出る食べ残しや手つかず食品の量はなんと、年間で約2万3千トン! 週に一度、冷蔵庫の中のチェックをして、おいしいときに忘れずに食べましょう。

**わかるかな? ごみ減量〇×クイズ!!**

ごみの減量に関係する〇×クイズを出題するよ。みんなでチャレンジしてみてね! 答えは、このページの一番下にあるよ。

Q1 コンビニでデザートを買ったときは、スプーンをもらった方がよい。.....

Q2 生ごみを捨てるときは、水分を含んだまま捨ててもよい。.....

Q3 学校のプリントは、新聞といっしょにリサイクルに出せる。.....

Q4 札幌市内にあるモエレ沼公園は、元々はごみのうめ立て地である。.....

Q5 トイレトペーパー1個を作るには、1ℓの牛乳パックが9枚必要である。.....

公益社団法人 北海道豆類価格安定基金協会 平成28年度豆類消費啓発助成等事業

毎日食べたい! 北海道の豆でカンタン、デリシャス&ヘルシー!

**親子ビーンズクッキングセミナー**

参加者 大募集!

講師 野菜ソムリエ 長谷部直美さん

日本野菜ソムリエ協会認定 パシフィック・ティセルフアドバイザー

私達の住む北海道は「食」の宝庫として知られています。その中でも「豆」は日本一の生産量を誇ります。でも「豆料理は作ったことがない...」、「ちよっと面倒...」と食卓に上げる機会は少なそう。そこで今回は、野菜ソムリエでベジフルビューティセルフアドバイザーでもある長谷部直美さんを講師にむかえ、子供たちの成長に必要な栄養素をふくみ、そしてなによりおいしい北海道産の豆をふんだんに使った料理教室を開催します。

開催日時 平成28年11月3日(木・祝)  
①午前の部 10:30～12:30  
②午後の部 13:30～15:30

会場 札幌市東区民センター 2F実習室  
札幌市東区北11条東7丁目1-1 (東区役所と併設)

定員 各回 親子18組(36名)  
※小学3年～小学6年のお子様とさせていただきます。

参加費 ¥1,000(親子1組)

締切 平成28年10月21日(金)

応募方法 Eメールにて info@asahi-agri.co.jp へお申し込みください。  
タイトル:ビーンズセミナー  
本文:親子の氏名(フリガナ)、お子様の学年、郵便番号、住所、電話番号、アレルギーの有無(有りの方はその内容)、参加希望(午前または午後のみか、第一希望午前・第二希望午後など)を明記してください。

※当日も定員を上回る応募があった際は抽選とさせていただきます(お申し込みの28(金)までにEメールにてご連絡いたします。)(メール受取決定がPCメール可能のご確認ください)

お問い合わせ先 (株)朝日アグリ TEL 011-221-1551 (担当:笠井) 協力:NPO法人 農村と都市を結ぶ応援団(農と・ひあ)



# 冬の道路は危険がいっぱい! スタッドレスタイヤの話



スタッドレスタイヤは、雪が降ってから使うものだと思っている人が多いんじゃないかな。雪が降らなくても気温が下がると路面は凍ってしまうので、スタッドレスタイヤを使う方が安全なんだ。その理由をお話しするね!

### 図1 氷がすべる原因

氷の膜が水の膜を形成し、タイヤと路面の間を滑らせる。

白濁し、水の膜が形成され、タイヤと路面の摩擦が減少する。

雪が降らなくても、イラストの③④⑤⑥のように、気温が下がれば路面が凍ることがあるよ。冬の路面には、危険がいっぱい! 上のイラストにみんなに注意してほしいポイントをとまておくので、事故に合わないよう十分気を付けよう!

タイヤがすべるのはどうして?

タイヤがすべると、水が降らなくても、イラストの③④⑤⑥のように、気温が下がれば路面が凍ることがあるよ。冬の路面には、危険がいっぱい! 上のイラストにみんなに注意してほしいポイントをとまておくので、事故に合わないよう十分気を付けよう!

図1を見てほしい。路面とタイヤの間に、水の膜ができるのが原因なんだ。

は、水のせいじゃない。路面とタイヤの間に、水の膜ができるのが原因なんだ。

冷庫から氷を取り出しておくと、表面が溶けて、すべてつかみにくくなるよ。これは、氷と指の間に水の膜ができるからなんだ。路面も同じで、気温や日差し、タイヤの摩擦などで次第に溶け、水の膜ができちゃう。だから、タイヤがすべってしまうんだね。

冬道で注意したいポイント

## どうして、そんなに止まれるの? 発泡ゴムQ&A

冬道でもタイヤが止まったり、曲がったりするためには、ゴムの性能が大切なんだ。そして、発泡ゴムは普通のものとは違うんだって。どこが違うのか、その秘密について聞いてみたよ!

質問に答えてくれたのは...

ブリヂストンタイヤジャパン株式会社 消費財マーケティング本部 消費財商品企画第2部 **渡部 亮一さん**

**Q1. 発泡ゴムって何?**

発泡ゴムとは、目に見えない小さな穴がたくさんあいているゴムのこと。この発泡ゴムがスポンジのように水の膜を吸い取ってくれるから、タイヤが滑りにくくなるんだよ。そして、タイヤがすり減っても次々と新しい気泡が出てくるから、効果が続くんだって!

**Q2. 発泡ゴムは長持ちするって本当?**

普通のタイヤのゴムには、軟化剤やオイルが入っていて、時間がたつと抜けてしまい、硬くなってしまいます。発泡ゴムに含まれているのは「気泡」という空気の穴なので、いつまでも軟らかさが続くんだね。そして、タイヤが軟らかいと地面にしっかりと接地してくれるよ!

## あなたとあなたの大切な人を守る。

「スタッドレスタイヤの真の価値」とは、より安全で安心な冬のカーライフをドライバーに提供することです。雪が降る地域はもちろんのこと、冬道に不慣れな雪のあまり降らない地域の方もご家族・ご友人 そしてご自身を「もしも」から守るためにスタッドレスタイヤは「高い氷上性能」で選びましょう。

● 氷上制動距離比較①

氷上でブレーキをかけたら

BRIDGESTONE REVO GZ

BRIDGESTONE VRX

こんなに差がある

だから「この差」は横断歩道で

● 氷上コーナリング距離比較②

氷上で曲がると

BRIDGESTONE REVO GZ

BRIDGESTONE VRX

こんなに差がある

だから「この差」は曲がり角で

**BRIDGESTONE**

あなたと、つぎの冬へ

**PREMIUM**

プレミアム プリザック

専用適用 スタッドレス

**BLIZZAK VRX**

冬こそ、性能で「ちゃんと買い」。

株式会社ブリヂストン

<http://tire.bridgestone.co.jp/>

# スキー大特集!!

もうすぐ冬がやってくるね。雪が降ると、学校のスキー学習が始まるよ。初めての子はドキドキしている? すべったことのある子は、早くすべりたくてウズウズしているかな? スキーが初めての子にも、今年こそもっと上手になりたい子にも、役立つ情報がいっぱいだよ。

**ブーツ**  
主に2つのタイプのブーツがあり、低学年には、はきやすいリアエントリーブーツ、中高学年には、前傾姿勢のしやすいフロントバックルブーツがおススメ。サイズは1cmぐらい大きいものでもOK。靴下の重ねはきや中じきで調整してね。お店では、インナーブーツを取って試すとつま先の感じが分かりやすいよ。



**ストック**  
ストックは逆さまにしてリングの下を持ち、手首がひじよりも少し上がるものを選ぶ。低学年では、雪の上で歩く時のこく道具としても使うので、少し長めが使いやすいよ。



**スキー板**  
簡単にターンができるように開発された、カービングスキーがおススメ。短すぎる転びやすいので、身長からマイナス10〜15cmの長さのものを選ぶ。



### 道具編

自分に合った道具をそろえよう!!

楽しくスキーをすべるために、まずは自分の体に合った道具やウェア、小物をそろえよう。選び方について、スキーインストラクターの鈴木さんのアドバイスを紹介するよ。

私がアドバイスします!

**鈴木 力矢さん**  
Profile  
大学で基礎スキーを学び、全日本スキー連盟1級を取得。その後カナダにて、CSIA level 2(カナダスキー教師連盟レベル2)を取得。得意の英語、中国語をいかして、ニセコなどでインストラクターをしています。本業は日本伝統のふんどし作り。

**POINT**  
ゴーグルがかくもらないようにするには?

- 外に出る前に、室内でつける。
- レンズがかわいた状態で、はたとゴーグルの間にすき間がないように、ぴったりとつける。
- 外にいる間は、ずっとつけたままにする。つけたりがたりすると、余分な水分が入って曇りやすくなるよ。

**ゴーグル**  
は晴れ、くもり、雪とすべての天候に対応できるオレンジ色のレンズで、くもり止め加工されているものがおススメ。

**帽子**  
ケガ防止のため、ニット帽やヘルメットをかぶろう。耳がかかると暖かいよ。

**ネックウォーマー**  
体を温めるには、首元を温めるのが大事だよ。

**手袋**  
少しゆったりサイズだと、指先が冷えにくいよ。大きすぎはNG。

**インナーウェア**  
保温機能のある下着に、スウェット類を重ね着しよう。

**アウターウェア**  
動きやすいように、上下分かれたタイプを選ぶ。

**靴下**  
ひざ下までの長いもの。短いとブーツにあたって痛い時があるよ。

**POINT**  
ブーツのはき方

- バックルをきつすぎない程度にしっかりとめる。「フロントバックルブーツ」は、下から順にとめよう。
- ウェアやジャージなどは、ブーツの外側にかざせる。中に入っていると、バックルがきちんととまらなかったり、足が痛くなったりするよ。

## 小中学校スキー学習のための ジュニア冬休みスキー教室のご案内

**ジュニア3日間コース** (冬休み・春休み) 講習+リフト+授業+レッスン+指定+卒業

コース	レッスン期間	申込締切
■ 冬休みコース	第1期 12/25(日)~27(火) 12/5(月)	
	第2期 12/28(水)~30(金) 12/5(月)	
	第3期 2017年1/3(火)~5(木) 12/5(月)	
	第4期 2017年1/6(金)~8(日) 12/5(月)	
	第5期 2017年1/9(月)~11(水) 12/5(月)	
	第6期 2017年1/12(土)~14(日) 12/5(月)	
	第7期 2017年1/15(日)~17(火) 12/5(月)	
■ 春休みコース	2017年3/25(土)~27(月)	2017年3/9(木)

**ジュニア3日間コース 7コース無料バス運行** (受講者限定)

**冬休みスーパージュニア特別会員**

受講料 ¥64,800 (税込) 申込日 2017年1/15(日)

- 対象 / 小学校1年生~高校3年生
- 定員 / 先着 50名
- レッスン期間 / 12/23(金)~30(金)、2017年1/3(火)~1/17(火)
- 講習時間 / 各日10時~12時/13時~15時

**スーパージュニアシーズン会員**

受講料 ¥64,800 (税込) 対象 / 小学校1年生~高校3年生

- 定員 / 先着 50名
- レッスン期間 / 12/23(金)~30(金)は受講、2017年1/3(火)~1/17(火)間の(火)(木)は夜間、それ以外は昼間、2017年1/19(木)~3/11(土)間の(火)(木)は夜間、(土)は昼間、3/4(土)朝~夜間(大雪)、3/18(土)は、昼間。
- 講習時間 / 昼間 各日10時~12時/13時~15時 夜間 各日19時~21時

# 基本編

初心者から上級者まで  
スキーの基本姿勢を  
マスターしよう!!

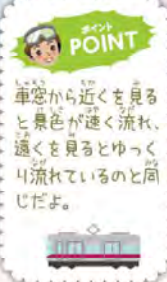
スキーをすべる時の、鈴木さんからのアドバイスを紹介するよ。  
どんな姿勢であればいいか分かったら、雪が降る前にうちで試してみてね。

## スキーの基本姿勢の4つのポイント

キミはスキーをすべる時、どんな姿勢をしているかな？  
まずは、スキーをすべる時の基本姿勢を確認しよう。初心者から上級者まで、みんなに共通する大切な4つのポイントだよ。

### ①前を見よう

スキーに慣れていない子は、足元を見ながらすべってしまふことが多いよ。危ないし、より速く進んでいるように感じてこわくなるので、前を向いて遠くを見よう。ターンをする時は、進みたい方向を見るよ。



### ②前傾姿勢で重心は前に

図1のように、すべる時は、ひざもものつけ根、足首の3点を曲げる「前傾姿勢」で重心を前に



保つことが大事。ひざもものつけ根を軽く曲げ、両手をひざの上に垂せてすねをブーツに軽く押しあてて足首を曲げると、「前傾姿勢」になるから、その形をしかり覚えよう。  
肩はつま先の上にあるイメージ。おしりが落ちると、後ろに体重がかかって転びやすくなるから注意してね。

### × 棒立ち



棒立ちだとすべりにくいよ!

### × 後傾姿勢



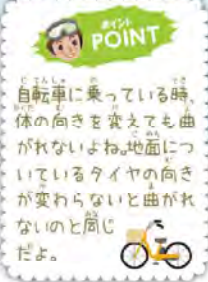
おしりが落ちると転びやすいよ!

### ③土ふまずに体重をかけてエッジを立てよう

普段立っている時は、足の裏全体に体重を乗せているよね。スキーですべる時は、土ふまずに体重を乗せるよ。図2のように、ハの字の姿勢で、両足の土ふまずに体重をかければ、自然とスキーのエッジが立つよ。ハの字に

### ④片足に乗ってターンをしよう

ハの字の姿勢で両足に同じように乗っている体重を、片足に移動してみよう。片足の土ふまずを雪面に押し付けるだけで、ギューンと自然にターンができるんだ。  
その時に、上半身を無理にひねってターンをしないこと。上半身の向きを変えてターンしようとする、きれいなターンはできないから気をつけよう。



した両スキーの内側の板が、雪にささってれば、エッジが立っているという事なんだ。

## ばんけいの木本 スキー・スノーボード ジュニア塾生徒募集中!!

内容充実! 選べるばんけいのジュニアスクール!!

場所: ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場  
対象: 小・中学生  
定員: (スキー教室) 各期 250名 (スノーボード教室) 各期 20名  
時間: 10:30~14:30 (休館) 12:00~13:00

期数	日程	費用
第1期	12/23⑤ ~ 25⑤ 3日間	27,000円(税込)
第2期	12/26⑤ ~ 30⑤ 5日間	27,000円(税込)
第3期	1/ 3⑤ ~ 7⑤ 5日間	17,000円(税込)
第4期	1/ 8⑤ ~ 12⑤ 5日間	17,000円(税込)
第5期	1/13⑤ ~ 17⑤ 5日間	17,000円(税込)
第6期	3/26⑤ ~ 30⑤ 5日間	17,000円(税込)

ご利用いただくもの: スキー・(ボード)用具一式、スキーウェア、帽子・手袋・ゴーグル (組合によって異なる)  
\*受講料は、スキー・ストックは無料でお預かりします。  
\*全ての持ち物の自まつごに、必ず氏名の記入をお願いします。  
\*飲み物・おやつの持参は自由です。  
バス代(1日) 1,000円(添乗員同乗)

### きょうだい割引

きょうだいでお申込のお客様は2人目以降 10% OFF!!

### ばんじゃ④

バス代は違い慣れた小学校。市内各地方からも通いやすい!

対象: 小・中学生  
定員: スキー教室 各期300名  
期間限定での送迎バスも運行いたします。くわしくはばんけいスキー学校へ▶

4日間コース 25,000円  
昼食(税込) リフト代(税込) 検定料(税込) バス代(税込)

### BusHere!?

送迎バスに役立つ「BusHere!」は、今どこを走っているのかわかる! 保護者様の安心をサポートするサービスです!  
お子様が乗っているバスの位置を確認!

App Store / Google play

### 超期間限定!!

スキー・スノーボード レンタル 550円

図3



基本的なハの字ターンができれば、自然にパラレルターンがすべれるように!!

キモも、板をそろえてかっこよくすべれるようになりたい? そのための、簡単な練習方法を紹介しますよ。

ハの字の基本姿勢で立つたら、図3のように、片方のひざを両手でさわってみよう。ひざをさわっている方の片足に体重が移動し、スキーのカーブとたわみを利用して、自然にターンができるよ。

図4のように、ひざに手をおく練習方法で、片足に体重を乗せてターンをする感覚を身につけよう。この感覚を身につけてから、スピードに乗ってすべると、自然と内側の板が外側の板にそろって、パラレルターンへと発展するんだ!



基本姿勢の4つのポイントが分かったら、ハの字ターンを練習してみよう。なんとそれをマスターするだけで、自然に「パラレルターン」ができるようになるんだ!

「なかなか板をそろえてすべれない」という子は、ぜひチャレンジしてみてね。

図4 自然にパラレルターンに発展するハの字ターンの練習方法

右の図の①~⑦をくり返してすべてみよう。片方のひざを両手でさわって、片足に体重が移動すると自然にターンができるんだ。まずはゆるやかな斜面ですべてみよう。ストックを持たずに練習するとやりやすいよ。



**POINT**  
左足から右足へと体重を移動するだけで、きれいなターンができるよ。

**POINT**  
ターンをする時の体重のかけ方を、足の大きさを表しているよ。足が大きいほど、その足に体重がかかっているんだ。

**POINT**  
ターンとターンの間に、ハの字の基本姿勢に戻って2,3秒すべったら、反対の足に体重を乗せよう。

アニマルトラッククイズ

アニマルトラックとは動物の遺した“あと”のこと。真っ白な雪原に、かわいい足あとを見つけたことはあるかな? 何の動物の足あとか、点と数字を結んでみよう! 答えはこのページの下にあるよ。

エゾリス	エゾシカ	ユキウサギ	キタキツネ	ヒグマ
1	2	3	4	5

ゲレンデでだるまさんがころんだ

すいているゆるやかな斜面で、スキーをはいて何人かで「だるまさんがころんだ」をやってみよう。進んだり止まったりをくり返すと、スキーをコントロールする練習になるよ!

SAPPORO TEINE 2016 SEASON 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をもっと楽しもう!!

<p><b>スキー3日間コース</b> 小・中学生・高校生 定員各200名</p> <p>【第1回】12月23-24-25日 【第2回】1月3-4-5日 【第3回】1月6-7-8日</p> <p>24,000円</p>	<p><b>スキー・スノーボード5日間コース</b> 小・中学生・高校生 定員各400名</p> <p>【第1回】12月26-27-28-29-30日 【第2回】1月10-11-12-13-14日</p> <p>33,500円</p>	<p><b>幼児スキーレッスン4日履</b> 【期間】2月4-5-11-12日 4才~小学校入学前 定員50名</p> <p>29,000円</p>	<p><b>初めてのスキー教室 2日履</b> 【期間】12月10-11日 小学1~3年生 定員100名</p> <p>14,000円</p>	<p><b>スキー学習村裏レッスン(1日履)</b> 【期間】1月8日または9日 小・中学生 定員各50名</p> <p>8,500円</p>	<p><b>キッズプライベートレッスン</b> 【期間】12月4日~3月31日 4才~小学6年生 2時間</p> <p>9,000円</p>
---	---	--	---	---	--

10/11 受付開始!!

<p><b>冬休みジュニア会員 19日間</b> 【期間】12月23日~1月14日</p> <p>49,000円</p>	<p><b>シーズンジュニア会員</b> 【期間】12月23日~3月31日</p> <p>70,500円</p>
--	--

無料送迎バス付 送迎バス料金別途 レッスン料金別途 あたたい整備費付 リフト料金別途 バッジテスト無料 バッジテスト有料

送迎バスをご利用の皆様へ 原則としてご利用されるバス停は、期間中同じバス停となります。また、行き帰りとも同じバス停とさせていただきます。

お問い合わせ ティネオリンピックスキー学校 TEL.011-685-7000 FAX.011-699-3030  
〒006-0029 札幌市手稲区手稲本町593番地3 <http://www.sapporo-teine.com/snow>  
くわしくはホームページをご覧ください

アニマルトラッククイズの答え: エゾリス④ / エゾシカ① / ユキウサギ③ / キタキツネ⑤ / ヒグマ②

# さっぽろっこ スキーリサイクル

2016



札幌らしい特色ある学校教育「雪」キャラクター「ゆっぽろ」

「すぐにサイズが合わなくなってしまいうちの子どものスキーをリサイクルして、スキー学習などに有効活用する。」それが「さっぽろっこスキーリサイクル」です。不要になったスキーをリサイクルしたい人と、リサイクルスキーを活用したい人をつなぐ、エコな活動に参加してみませんか？

**不要になったスキーをリサイクルしよう**

「さっぽろっこスキーリサイクル」は、すぐにサイズが合わなくなってしまいうちの子どものスキー道具をリサイクルして、必要としている人に再利用してもらうシステムです。2010年にスタートし、今年で7年目を迎えます。サイズが合わなくなると、使えなくなったものでも、それを必要としている人に届けば、喜んで使ってくれるかもしれません。今年、回収は終了しましたが、来年は、おうちで眠っているスキー道具をリサイクルしませんか？

**安全性が確認されたリサイクルスキーを活用**

札幌市が、不要になった「カービングスキーブーツ、ストック」の3点を、市民のみなさんから回収します。資格を持つ技術者が、すべての道具を点検、整備をして、安全性を確認したものをリサイクルしています。リサイクルスキーセットは抽選の上ご希望の方へ配布されますので、スキー学習などに有効活用してみたいかどうか。なお、応募の対象は札幌市在住、または札幌市内の園、学校に通う幼児・高校生で、お子さま1人につき1回限りです。

## 『さっぽろっこ スキーリサイクル』の流れ ～リサイクルスキーを受け取るまで～

**STEP 1 スキーセットの回収**

市民のみなさんから、不要なスキーセットを募集。  
**カービングスキー(金具付き)**  
 ※180cm程度まで  
 +ブーツ+ストックの3点  
CABAとSALIS、LEKUIS  
 ※今年度の回収は終了しました。

**STEP 3 応募受付**

リサイクルスキーをウェブサイトで紹介、受付開始。欲しいセットが見つかったら、応募しましょう!

期間・応募期間 **11/18(金)~30(水)**

応募方法 右の①のウェブサイトのエントリーフォーム、またはお電話にて

電話:札幌市コールセンター TEL.011-222-4894(受付時間8:00~21:00)

**STEP 希望のセットを選ぶ**

こちらで、現品写真画像(状態・色・デザインなど)と、サイズ(スキー板・靴)が確認できます。

①さっぽろっこスキーリサイクル特設ホームページ  
 さっぽろっこスキーリサイクル2016 検索  
[http://www.city.sapporo.jp/kyoku/shido/rashisa\\_yuki.html](http://www.city.sapporo.jp/kyoku/shido/rashisa_yuki.html)

②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3F

**STEP 2 安全性の確認**

安全に使えるよう、集まったスキーセットの点検・整備。

**STEP 4 当選通知**

希望のスキーが重複した場合は抽選です。当選結果は、当選者のみに「当選通知ハガキ」が送られます。

期間 **12/3(土)~8(木)**

**STEP 5 引渡し**

当選通知ハガキと引き換えにスキーセットを受け取ります。

引渡し期日 **12/17(土) 9:00~17:00**

場所 ③スキー引渡し特設会場  
 札幌市中央区南1条西11丁目コンチネンタルビルB1F コンチネンタルギャラリー

●スキー写真の閲覧場所  
 期間 **11/18(金)~30(水) 9:00~17:00**

②札幌市教育委員会  
 STV北2条ビル3F

大通公園 時計台 テレビ塔

●スキー引渡し場所  
 大通公園 地下鉄東西線  
 西11丁目駅 ③特設会場  
 コンチネンタルビル  
 市電中央区役所前駅

### Annie Kids Ski Academy

アニーキッズスキーアカデミー SAJ公認

「さあ、アニーと一緒に楽しもう!!」

フランスにあるヨーロッパ最大級の子供専用スキースクール「ウィラージュ・デ・ザンファン(子供の村)」世界初の姉妹校。遊びの中で学ぶ独自のメソッドを採用したレッスンとランチ&レクリエーションを組み合わせた1DAYプログラムで、楽しみながら上達を目指します!!

スキー(3~12歳) 9クラス    スノーボード(6~12歳) 4クラス

■1日のスケジュール

AM 9:00 スキーウェアに着替え	AM 10:00 スキーウェアのチェック	AM 12:00 ランチタイム	PM 1:30 スキーの基礎	PM 3:30 スキーの応用	PM 4:30 スキーウェアのチェック
-----------------------	-------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	------------------------

■料金(傷害保険料・税込別)

1DAYコース(10:00~18:30) 午飯・午間・レンタルウェア	6,900円	2日間(3日間)	12,400円(17,900円)
子供レッスン(10:00~18:30) 12歳以下専用。レンタルウェア	4,500円		
ランチタイム(12:00~13:30)	1,000円		
レクリエーション(15:30~18:30)	参加無料		

●期間/2016年12月3日~2017年4月2日まで毎日開校  
 ●事前予約制。状況により当日可。●定員あり。早めの予約をおすすめします。

お問い合わせ **アニーキッズスキーアカデミー**  
 〒046-0593 北海道札幌市東区南11条12番地1  
 レッスン予約電話 **0135-34-7128** (18:30~17:00)  
<http://www.kiroro.co.jp/>

### スキー・スノーボード買い取ります!!

小さくなった、使わなくなった冬スポーツ用品  
おうちに眠っていませんか?

出張買取もしています!

石上グループ **スポーツ・RE・ショップ**

スポーツ用品販売・買取リサイクルショップ

各店舗早期大量販売中!!

<b>月寒店</b> 豊平区月寒東3条10丁目2-1 アルファシティ1F ☎011-859-7760	<b>伏見店</b> 中央区南15条西19丁目1-10 ☎011-520-3030	<b>小樽店</b> 小樽市港町7-2 ☎0134-21-6602	<b>美しが丘店</b> 札幌市清田区美しが丘1条4丁目1-12 ☎011-881-7600
---	---	---	--

# 秋のおすすめ情報

## 親子で楽しむ! アサヒビール北海道工場(白石区)「カルピス®」イベント~おいしさがとどくまで~

**参加無料**  
(要予約・先着順)

アサヒビールの工場を見学して、カルピスのおいしさの秘密をクイズで学ぼう!

- 日程/11月26日(土)、27日(日)
- 内容/☆「カルピス」おいしさがとどくまで講座 ☆工場見学 ☆試飲「カルピス」で作って飲もう!
- 開催時間/10:30~14:00~ ●所要時間/約100分
- 定員/各回100名様 ●対象/お子さまと20歳以上の保護者の方
- 予約開始日/10月18日(火)9:00~

※土・日・祝日は工場のラインが停止しております。予めご了承ください。※お車・バイク・自転車を運転の方、未成年の方、妊娠中や授乳中の方はビールの試飲ができません。ソフトドリンクをご用意しております。

**アサヒビール北海道工場**  
札幌市白石区南東通4南1-1  
http://www.asahibeer.co.jp/brewery/hokkaido

ご予約・お問い合わせ  
見学予約受付【電話受付時間/9:00~17:00】  
TEL.011-863-3515 FAX.011-866-4288

## インドアだからいつでも楽しく! スウィング89 スクール生募集中!

経験豊富なスタッフがていねいに指導しますので、お子さまだけでも安心です。年齢やレベルに合わせたコースをご用意しています。

**ジュニアサッカースクール**  
レッスンテーマ ~Swing's way~  
サッカーを通じてからだを動かす楽しさを感じてもらいます。

U-6	水	15:05~15:50	U-12	月	17:00~18:20
U-9	月・水	15:55~16:55	U-12	水	16:30~17:50

**ジュニアテニスクール**  
国際テニス連盟が推奨するプログラム  
PLAY+STAY(プレイアンドステイ)を導入!

平日	16:05~17:05/17:05~18:35
土	14:50~15:50/16:25~17:25
日	8:30~9:30

5歳~中学3年生 ※高校生の方はお問い合わせください。

東区北八条通りArio前。公共交通機関を利用して、エコな移動を心がけよう!

## アルファ体操クラブ お試し1カ月体験募集!!

体操が本当に上手くなるコツを、少人数制で教えます!

1日体験も  
あるよ!  
(1回1,500円)

- 期間/10月生10月3日(月)~31日(月)  
11月生11月1日(火)~30日(水)  
10月21日(金)、22日(土)、日曜・祝日はお休み
- 対象/3才~6才(Bコース)  
年長~小学生(Cコース)
- 定員/各クラス4名まで
- 料金/1カ月間で、8回~7,980円、6回~5,980円、4回~3,980円  
※出席する日を決めてお申し込みください。
- お申し込み/今すぐホームページまたはお電話で

11月1日(火)から、冬休みヒーロー教室受付開始!!

I期:12月23日(金・祝)~25日(日)  
II期:12月26日(月)~28日(水)

お申し込み 札幌アルファ体操クラブ ☎011-833-6616  
お問い合わせ 札幌市白石区南水町3番3丁目52-328 http://sapporo-alpha.com

ジュニアサッカー 4回 無料体験会開催中!

ジュニアテニスクール 500円 体験会開催中!

TEL.011-751-2122 www.dunlopsportsclub.jp/swing89  
くわしくはWEBをご覧ください!!

## スキーリサイクルショップ ジュニアスキー買取りいたします!!

中古スキー、ブーツなど販売中!!  
ジュニアスキー大量展示中!!

エコチル限定クーポン  
有効期限:2016.11.30(水)まで  
買取額 10%UP!  
※本券を切り取って、買取希望の商品と一緒にご提示ください。  
※他の商品との併用はできません。  
※出張買取は使用不可。

お子さまの小さくなったスキー、大人の不要になったスキーをお持ちください。お売りいただいた後は、当店で新たなスキーを探してみてね。

TEL.011-859-4430  
札幌市豊平区月寒東4条15丁目2-18  
営業時間 10:00~20:00 火曜定休 駐車場完備(ビル横にごさいます。)

エイチファクトリー  
http://www.h-factory.com

## さっぽろテレビ塔 開業60周年突入記念イベント

### テレビ塔からの「60」の挑戦状

さっぽろテレビ塔は、来年8月に開業60周年をむかえます。「開業60周年突入記念イベント」では、「テレビ塔からの60の挑戦状」の中から、クリアした条件によって、入場料が10%から100%オフ(無料!)になります。みなさんの挑戦を待っています!

10月は「ハロウィンウィーク」  
仮装・コスプレでご来場いただくと  
展望台入場料 50%OFF!!  
10月22日(土)~31日(月)  
3階インフォメーションにおこし下さい。  
※同行者3名まで有効(ただし幼児を除く)

先着50名様にプレゼント  
「テレビ塔さんハロウィンマグネット(おまかせ)」

株式会社 さっぽろテレビ塔 http://www.tv-tower.co.jp  
札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131

## Rera 勤労感謝の日はレラでお仕事体験をしよう!

### 11月23日(水・祝) 10:00~16:00 千歳アウトレットモール・レラに人気の職業が大集合!

毎年恒例のキッズお仕事体験を今年も実施するよ。  
体験できる職業が増えて、ますますパワーアップ!  
たくさん参加するとプレゼントももらえるよ。  
学んで、体験して、楽しい1日を過ごそう!

**ちびっこお仕事体験 2016**  
小学1年生~6年生対象 参加無料

人数制限があるよ。お申し込みはお早め!

こんな体験ができるよ!

- パイロット CA(キャビンアテンダント) 飛行機整備士 子ども支配人
- 館内アナウンス 警備員 新聞記者 クロネコドライバー
- カメラマン ネイリスト ちびっこハローワーク などたくさんあるよ!

主催 千歳アウトレットモール・レラ www.outlet-rera.com/  
千歳市柏台南1丁目2-1 (旧千歳市立第三小学校) Tel.0123-42-3000  
運営/株式会社アドバコム 協力/宮小牧長報社 日本航空専門学校 ヤマト運輸株式会社 スタジオオイス nailstudio mom

体験には事前予約が必要だよ。  
くわしくはエコチルホームページで確認してね。  
http://www.ecochil.net

**応募要項** 当日参加できるお仕事もあるよ!

応募方法 PCまたは携帯電話の応募フォームからご応募ください。  
http://www.ecochil.net/oubo  
または右記二次元コードから簡単アクセス!  
※ハガキ・FAXでは受け付けません。ご了承ください。

応募締切 2016年11月13日(日)  
※応募フォームは11月14日(月)午前0時に終了します。  
※応募は先着順になります。  
参加者には参加案内書を送付いたします。  
参加案内書が参加証となりますので、当日必ずご持参ください。

お問い合わせ  
エコチル事務局 TEL.011-200-5671  
(平日午前9時~午後6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、エコチルホームページ http://www.ecochil.net/policy をご覧ください。

# ごはんパワーで 元気に過ごそう！

しっかり食べて  
シャキッと目覚めよう



朝目覚めたとき、みんなの脳の  
エネルギーはからっぽの状態。  
脳の活動エネルギーは主にブドウ  
糖によって生み出されるのだけ  
れど、ブドウ糖は脳の中にたくさ  
んためておくことができないため、  
すぐに不足してしまいます。だから、朝  
食を抜いてしまうと、脳のエネル  
ギーが足りなくて、集中力が出な  
くったり、勉強がはかどらなく  
なってしまうたりするんだよ。朝  
食をしっかりと食べて、脳にエネル  
ギーを供給してあげる必要がある

んだね。しかも、図1・2にあるよ  
うに、朝食をきちんと食べる子は、  
テストの点数が良く、体力テスト  
の結果も良いんだって！

お米を食べよう！  
朝は「ごはん」食がおすすめ



朝ごはんにおすすめるのは、お  
米を食べる「ごはん」食。お米は、  
時間をかけて消化・吸収され、ゆっ  
くりと血糖値が上がるんだ。お米  
は、脳にとって安定したブドウ糖  
を補ってくれるものなんだよ。  
「ごはん」といっしょに、ハムや納  
豆、梅干しや酢の物、フルーツなど

ごはんを食べて  
運動能力もアップ！



みんなの中には、スポーツが大  
好きというお友達がたくさんと多いよ  
ね。スポーツと栄養にも大切なつ  
ながりがあるよ。炭水化物やタン  
パク質、ミネラルやビタミンなど  
を、しっかりととることが必要な  
んだ。中でも炭水化物は、エネル  
ギーを生み出す大切な栄養素。炭  
水化物を多く含む「ごはん」を  
しっかりと食べることで、スポーツを  
さらに楽しめるよ。  
練習や試合の前後に、おにぎり  
などで栄養補給をすることで、パ  
フォーマンスも上がってくるんだ。  
図3で、運動前と後の栄養補給の  
ポイントを紹介しますよ。  
みんなも「ごはん」をしっかり食  
べて、毎日を元気に過ごそうね！

みんなは、毎日朝ごはんを食べているかな？  
1日を元気に過ごすために、  
朝ごはんはとっても大切。  
ここでは、朝ごはんの役割と、  
「ごはん」が持つパワーについて、  
紹介しますよ！

図1 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係  
文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」  
対象：小学6年生

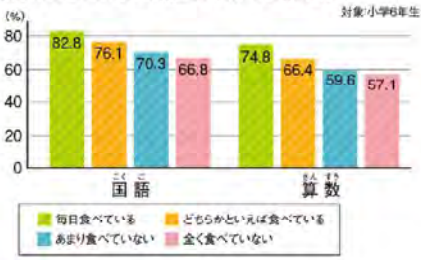
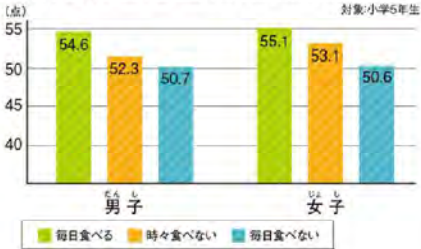


図2 朝食の摂取と体力合計点との関係  
文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」  
対象：小学5年生



出典：農林水産省ホームページ  
http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/databox.htmlを加工して作成

図3 運動をするときの栄養補給のタイミング



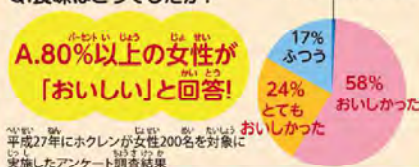
参考：農林水産省ホームページ「めざましごはん」  
http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html

## 「ゆめぴりかブレンド」で好評発売中。

「スポーツ応援米」は、北海道産の最高峰品種「ゆめぴりか」と  
ふくらみ食感が自慢の「ふっくりんこ」を5対5の割合でブレンド。  
炊き立てはもちろん、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。  
※北海道産の新たなブランド米産地協議会で定めた、厳しい品質基準に基づいた「ゆめぴりか」を主に使用しています。



Q.食味はどうでしたか？



## スポーツ応援米の寄付金で、 子どもたちがスポーツにチャレンジ！

「スポーツ応援米」は、毎年実施される全国体力テストで全国最下位レベルの北海道の  
子どもたちの体力向上を目指して、平成23年11月から発売。ごはんとスポーツ活動を  
通じて健全な心と体を育ててもらおうことが、私たちの願いです。

この商品の売上の一部(1kgあたり1円)を(公財)北海道体育  
振興会に寄付し、北海道の子ども  
たちの心と体を育てるスポーツ  
振興に役立っています。

スポーツ応援米の寄付金は  
8,535,750円(累計)  
※平成28年9月末迄



お問い合わせ

ホクレン農業協同組合連合会 ホクレンパルライズ

TEL.011-221-2483 受付時間/平日9:00~17:00(土・日・祝祭日および年末年始・お盆休みの休業日を除く)

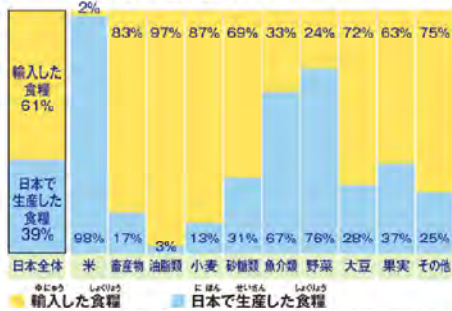
くわしくは

ホクレンスポーツ応援米 検索

# 食育特集

情報提供:札幌市保健福祉局保健所健康企画課・札幌市教育委員会生涯学習部保健給食課

■図1 平成26年度カロリーベース自給率  
1日に食べている日本で生産された食糧と  
輸入された食糧の割合



出典:カロリーベースと生産額ベースの総合食料自給率(平成26年度)(農林水産省)  
http://www.maff.go.jp/1/zyukyu/zikyuu\_ritu/pdf/26ritu.pdfを加工して作成

## ◆地産地消クイズ◆

Q.手稲区でとれる、札幌市を代表する  
ブランド作物はどれかな?

- ① 明日風みどり たまねぎ
- ② 大浜みやこ かぼちゃ
- ③ 石狩まちこ すいか



答えはこのページの一番下にあるよ。

日本は、ほとんどの食糧を輸入にたよっています。食生活の変化により、国内で生産された食物だけでは、食糧不足になっていったからです。

## 食糧自給率を 見てみよう



食糧自給率とは、消費される食糧のうち、国内で生産されたものがどれくらいかを表したものです。図1のように、お米はほとんど国産ですが、肉類や、パンなどに使われる小麦、納豆やみそ汁に使われる大豆など、多くが輸入品です。日本全体では、1日1人当たり39%は国産、61%は輸入の食糧を食べています。

## 地元の食材を 取り入れよう



食糧自給率を上げるための取り組みの1つに、地元でとれた新鮮な食物を食べること、つまり「地産地消」があります。地産地消は、地域の活力になり、生産者への理解が深まります。地元のものが深まります。地元のものには、信頼と安心感があるだけでなく、新鮮でおいしく、さらに食糧を遠くまで運ぶための人手や燃料がかかりません。札幌市の学校給食での道産品の使用割合は、重量ベースで77%、平成27年度です。地元の食材を使ったメニューや商品を、お店で目にしたことのあるでしょう。私たちがみんなが地元の食材を食べることが、食糧自給率のアップにつながります。

## 地元の食材を おいしく食べよう!

みなさんがいつも食べているものは、地元で作られた新鮮なものでしょうか?  
または遠い国から来たものでしょうか?  
今回は、食糧自給率と地産地消の関係について考えてみましょう。

## チャレンジ☆レシピ 旬の野菜を食べよう! 「カボチャ」



体を温める効果がある  
カボチャを食べ、  
寒い季節も体の中から  
ほっかほかに。



カボチャは緑黄色野菜の代表。ビタミンEやβカロチンが豊富で、栄養価が高いよ。  
日本各地で生産されているカボチャの約半数は、北海道で作られていて、夏から秋にかけて収穫されるよ。一般的なカボチャは、収穫後1カ月ほどねかせると、あまみが増えておいしくなるんだ。

今回は、カボチャとひき肉を組み合わせた、ボリュームたっぷりのレシピを紹介するよ。おうちの人と作ってみて!

## 皮まで使ってエコ!

## 「ほっこりカボチャのグラタン」

【材料4人分】

- カボチャ……………550g
- タマネギ……………1/2個
- シメジ……………1株
- ひき肉……………200g
- 油……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ3
- 牛乳……………250ml
- 固形コンソメ……………1個
- 塩・こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………70g

【作り方】

- 2cm角に切ったカボチャを600Wのレンジで6~7分加熱し、グラタン皿にしきつめる。
- タマネギはみじん切りにして、シメジは石づきを取ってほぐす。
- 油をひいたフライパンを火にかけて、ひき肉、タマネギ、シメジをいためる。薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまでいためる。
- 3に牛乳を少しずつ入れながら混ぜ、コンソメを加えて弱火につめる。塩・こしょうで味をととのえる。
- 1に4をかけて、ピザ用チーズをのせる。オーブンなどでこげ目がつくまで焼く。



☆ポイント☆ チーズの上にバターをちらして焼くとコクがでるよ!

## キッチン de ECO!

台所からはじめる  
省エネ・節電講座

入場無料  
【定員80名】

お子様同伴OK! 試食もあります!

**第1部 講師**

「冷蔵庫収納術で  
省エネ・節電」

整理収納アドバイザー 米村 大子 先生

衣食住を通じた講座を多数発信し、生活を快適にするためのアドバイスをを行う人気講師。主婦としての感性や子育て経験を活かした収納テクニックは好評を得ている。

**第2部 講師**

「スマートクッキング  
実演」

料理研究家 坂下 美樹 先生

管理栄養士、調理師、フードコーディネーターとしてマルチな才能を発揮。現在、北海道新聞での執筆、レシピ制作、道新文化教室の講師なども務めている。

お申し込み方法 FAXまたはEメール・お電話のいずれかで

平成28年 **11/7** 13:00~15:00

TEL **011-704-2205**

お申し込み方法 FAX **011-704-2121**

E-mail **k-eco@ad-kitanihon.co.jp**

TEL **011-704-2205**

〒060-0801 札幌市中央区北2条東3丁目  
(地下鉄東西線「バスセンター」前駅J8番出口より徒歩5分)

経済産業省 北海道経済産業局

TEL 011-709-2311 (内線2634)

E-mail / hokkaido-sougoenergy@meti.go.jp

応募締切 **10月27日(木)**

必着

※ご提供いただいた情報は、本講座開催の目的以外には一切使用いたしません。  
※応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。

お申し込み方法 FAXまたはEメール・お電話のいずれかで

〒060-0801 札幌市中央区北2条東3丁目  
(地下鉄東西線「バスセンター」前駅J8番出口より徒歩5分)

経済産業省 北海道経済産業局

TEL 011-709-2311 (内線2634)

E-mail / hokkaido-sougoenergy@meti.go.jp

# 情熱先生の今月の授業

今月のテーマ：藻岩山の魅力

1 今日札幌を代表する山の1つである「藻岩山」に登ってみよう！

2 「藻岩山」には登山道もあるし、中腹までロープウェイ、中腹から山頂までのミニケーブルカーもあるんだよ

3 エゾリスなどの野生小動物に出会えたり、草花や紅葉もきれいだね♥

4 すてい人！大人気だね！！

5 「藻岩山」の人気の秘密は大きく3つ！！標高531mで気軽に登れるのが1つ！

6 2つ目は山頂から札幌市を360度見渡せる大パノラマ

7 3つ目は夜景！！山頂からの夜景は、日本の新三大夜景に選ばれたんだ！

8 魅力いっぱいのお藻岩山だから、たくさんの方が訪れるんだね！

9 その通り！

イラスト：こじま ゆき

次回のテーマ

世界一の札幌の除雪

降雪量6m、人口195万人の札幌市は、世界に類を見ない都市だよ。次回は、札幌市の除雪について紹介するね！

みんなの感想・熱い意見大募集！

①名前 ②小学校名 ③学年 ④住所 ⑤電話番号を必ず書いて、右記まで送ってね！  
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F エコチル編集部「情熱先生の今月の授業」係  
FAX 011-200-5577 メール info@ecochil.net

## エコ 漢字クイズ

温暖化の原因となる二酸化炭素を吸収してくれる森林。地球にとって「木」はすごく大切な役割をしているよね。ところで、みんなは「木」のつく漢字をどれくらい知っているかな？

問題 下の□に「きへん」の漢字をあてはめて、熟語にしてみよう！

1	農	2	学	3	森	4	大	5	北
漁	長	登	歌	植	道	羽	雪	南	寒
人		庭		業		気		楽	

全部分かったかな？ 答えはこのページの一番下にあるよ。他にも、「木」のつく漢字で熟語を作ってみてね！

## 今年も「DCMホームマック・カムイシリの森」植樹祭

が行われました！

みんなの思いで、緑いっぱいの地球に。

「花フェスタ2016」や「環境広場さっぽろ2016」、「エコチルまつり」で、みんなが作ってくれた「カミネッコン」を使って、当別町にある道民の森で植樹祭をしたよ。北海道の小学生以下18人をふくむ一般参加者124名、ホームマックの社長と実行委員会の22名が参加して、シラカバやアカエノマツなどの苗木を植えたんだ。緑豊かな地球になることを願って、これからも植樹祭を続けるよ。みんなで参加してね！

DCM ホームマック カムイシリの森植樹祭 2016

今年1年で、みんなが作ってくれた「カミネッコン」を使って、約1,200本の木を植えることができました。どうもありがとう！！

みんなで植樹をしたよ。

植樹クイズも盛り上がったよ。

●「DCMホームマック・カムイシリの森」植樹祭とは？ DCMホームマックは地域・社会に貢献するため、社員が中心となり緑化活動をしています。2007年、札幌市に近い当別町青山中央地区に、「DCMホームマックの森第1号」が誕生。それ以降、植樹活動を行っています。

地域へ、環境へ。DCM ホームマック  
お問い合わせ Dcm **Homac** DCMホームマック株式会社 CSR委員会 Tel.011-892-6611 (代) ●受付時間9:00~17:00(月~金) <http://www.homac.co.jp/>

実施報告

地球環境を守る「エネルギー博士」になれたかな？

# 北ガスのエネルギーを 学ぼう！大バスツアー

## 燃料電池実験やマイナスイオン25℃を体験！ エネルギーなんでも丸わかりツアー

2016年8月5日(金)、大通公園に集まった参加者は、まず大通地にある北ガス技術開発研究所にバスで向かったよ。ここは、環境を守るための最新技術について研究しているところで、施設の建物自体も省エネ技術がたくさん使われていて、札幌市からも最高の評価を受けているんだ。研究所に到着すると、CO<sub>2</sub>を出さずに発電できる「燃料電池」のしくみを学び、オルゴールを鳴らす実験をした後、実際に家庭でも使われている本物の「燃料電池」の機械を見せられたよ。燃料電池は、電気をつくるときにできたお湯も利用する、大切なエネルギーを無駄なく使える機械だとわかった。それぞれ



燃料電池の仕組みを学んだよ  
マイナスイオン25℃でタオルが一瞬で乾いた！

の建物で発電するから、停電になっても安心なんだ。次に、建物を探検して、北海道の真冬を再現したマイナスイオン25℃の部屋に入って実験したり、地中熱や太陽光、雪などを活用して省エネする設備を見学したよ。



環境広場さっぽろでマラカス作り

午後からは、近くで開催されていた「環境広場さっぽろ」というイベント会場へ向かったんだ。環境広場では、北ガスブースで工作を体験したり、クイズラリーに参加してエネルギーについて学んだよ。たくさんさんの貴重な体験ができた1日で、エネルギーと地球環境を守る最新技術がわかってすごく楽しかったな。



エネルギーなんでも丸わかりツアー参加者のみなさん

## 木から電気をつくる？ 木質バイオマス発電丸わかりツアー

9月10日(土)の朝、札幌を出発した参加者は、むかわ町にある三井物産似湾乙山林に向かったよ。到着して準備体操を終えると、まずは間伐を体験。のこぎりで少しづつ木を切り、全員で引っぱって、勢いよく木をたおしたよ。次に、丸太を切り、オリジナルのコースターを作り、ハーベスタというとても大きな機械を見学。このハーベスタという機械は、1本の木をみんなで一生懸命にたおした作業を、ほんの数秒ですませてしまい、びつくり！最後に全員で記念に木を植えて、苫小牧にある木質バイオマス発電所へ向かったんだ。



コースター作りにも挑戦  
みんなで力を合わせて木をたおしたよ

木質バイオマス発電は、山林などから運ばれてくる木材をチップにして燃やし、タービンを回して電気をつくる。間伐材という利用されないまま捨てられていた木を原料にする、環境にやさしい再生可能エネルギーを使う発電なんだ。会議室で、午前中に切った間伐材がどのように電気になるかを教えてもらい、実際に発電所の中を見せてもらったよ。なかなか入ることができない大きな発電所の設備に、みんな驚きながら見学したよ。森の大切さから発電の仕組みまでを全部1日で体験できたので、CO<sub>2</sub>を減らして地球環境を守ることにどうつながっているのかが、よくわかってとても良かったな。



木質バイオマス発電丸わかりツアー参加者のみなさん

エネルギーを楽しく、しっかりと学ぼう！  
2つの北ガス・バスツアーが、  
8月と9月に行われたよ。  
どのようなことを学んだか、  
みんなにも紹介するね！



### 北ガスは次世代へとつなぐ、 環境に優しいエネルギー社会を 目指しています！

北ガスが目指すのは、北海道の地域特性を考えた熱・電力・環境のマネジメントを通じて、北海道に適した新たなエネルギー社会をつくること。CO<sub>2</sub>を削減し地球環境を守るとともに、快適かつ省エネ型の暮らしをお客さまとともに創造していきます。



**北ガスの電気は**  
環境に配慮した道内産の電源を活用します。  
環境にやさしい天然ガスコージェネレーションや木質バイオマス・太陽光・水力などの再生可能エネルギーを積極的に取り入れていきます。

#### 高効率ガス発電



天然ガスコージェネレーション

#### 再生可能エネルギー



苫小牧バイオマス発電 ソーラーファーム石狩

ガスも、電気も、省エネも。エネルギーのことなら北ガスへ



## Let's challenge English ECO quiz!

-英語エコクイズにチャレンジしよう!!-

**Q.** 地球からいなくなってしまうおそれがある生物をまとめたリストを、英語で何というかな? 答えを下の3つの中から選んでね。

1. red list (レッド リスト)
2. black list (ブラック リスト)
3. blue list (ブルー リスト)

**A.** 答えは、1のred list。redは「赤」、listは「表」という意味だよ。「赤」は注意を集める色として、信号や標識などにも使われているね。IUCN(国際自然保護連合)が作っている「red list」には、約2万種もの野生生物がのっているんだ。絶滅させないために、自然を保護することが大切だね。

2のblackは「黒」、3のblueは「青」という意味だよ。

red list    black    blue

次号も、エコに関係した英語クイズを出題するよ! お楽しみに!!



### 地球にちょっといいはなし

# エコなひと

今月のテーマ 森林の役割

公益社団法人北海道森と緑の会  
専務理事

**鳥田 康之さん**

名古屋出身。(公社)北海道森と緑の会専務理事。40年ほど、森を管理する仕事をしてきた。木を植えたり、木でいろんなものを作ったりすることを楽しんでいる。趣味は自転車に乗ることと釣り。

**私たちの生活に影響を与える森林。森林の中での活動を通じて、子どもたちに森を好きになってほしい。**

今回お話を聞いたのは、(公社)北海道森と緑の会・専務理事の鳥田康之さんです。植樹や木育など、子どもたちが森と親しくなる取り組みについて、お話をうかがいました。

**「大切な森林を守るための活動」**

鳥田さんがお仕事をされている(公社)北海道森と緑の会は、北海道の森林を守るために募金活動をしたり、森に木を植えたりして、誰もが森を好きになるような取り組みを行っています。鳥田さんは、次のような活動をしているそうです。「たくさんの方に協力してもらいながら、さまざまな取り組みを行っています。例えば、今年も札幌の白旗山で植樹活動と、木を育てる下草刈りという作業をしました。また、茨戸川緑地

があります。森林は、私たちの生活に大きな影響を与えているのです」と鳥田さんは話します。

**「木とふれあうことの大切さ」**

鳥田さんは、次のような活動をしているそうです。「たくさんの方に協力してもらいながら、さまざまな取り組みを行っています。例えば、今年も札幌の白旗山で植樹活動と、木を育てる下草刈りという作業をしました。また、茨戸川緑地

では、子どもたちがドリングリの種から育てた苗木を植える活動もしています。

森の中で、とがった緑色の木の芽やギザギザの葉っぱ、白い花を探すゲームをしたり、木を使って自分だけの箸やアクセサリを作ったりもします。そういう活動を通じて、楽しみながら森のことを知ることができ、みなさんも、森林の中で木とふれあって、森林の大切さを感じてみませんか?

札幌市滝野自然学園からのお知らせ

## たまの森のがっこう

6時間目 木登り & ふくらパン作り

「自然と遊ぶ、自然から学ぶ」をテーマに、毎月活動している「たまの森のがっこう」。11月の活動は、「木登り & ふくらパン作り」です。森のなかで思いっきりあそびます。みなさんも参加してみませんか?

**実施日** 2016年11月19日(土)～20日(日) <1泊2日>  
**会場** 滝野自然学園 札幌市南区滝野106番地  
**対象者** 小学校1～3年生(20名)、小学校4～6年生(20名)  
**参加費** 13,000円(別途往路の交通費がかかります。)  
**募集締切** 2016年11月4日(金)

下記住所等にて、はがき、もしくはホームページの申込フォームから(必要事項)をお知らせください。  
[必要事項] ① 参加者氏名(ふりがな) ② 保護者氏名(ふりがな) ③ 学校名・学年・年齢 ④ 性別 ⑤ 参加者の生年月日 ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 電話番号

**滝野自然学園**  
公益社団法人さっぽろ青少年女性活動協会 自主運営施設  
〒005-0862 札幌市南区滝野106番地 TEL.011-591-8780  
URL: http://www.svaa.jp/takino/

**お問い合わせ先**  
公益社団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 企画事業課  
TEL.011-671-4121

2016~2017 冬休み SAJ公認スキー学校 ジュニア検定完全合格指導 対象▶小・中学生

# ジュニアスキー教室

バス送迎 昼食付!

バス送迎、時刻表はWebサイトをご覧ください。http://sunshine-sc.com

札幌国際スキー場 ※1期・2期の国際スキー場は雪質も良く、級別合格率が高い。今シーズンより高速4人乗りリフト新設!!

3日間コース 藻岩山スキー場

札幌国際スキー場		藻岩山スキー場コース	
第1期/12月23日(金・祝)・24日(土)・25日(日)	第2期/12月26日(月)・27日(火)・28日(水)	第3期/1月3日(火)・4日(水)・5日(木)	第4期/1月7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)
第5期/1月11日(水)・12日(木)・13日(金)	第6期/1月15日(日)・16日(月)・17日(火)		

きょうだいとともだち **540円割引**

※きょうだい割引には初めての参加のきょうだい1名が対象となります。※またお申し込み時年齢が異なる兄弟姉妹の方は対象外となります。

カラカミ観光グループ **サンシャインスポーツクラブ**

〒060-0053 札幌市中央区南3条東2丁目1番地

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

**TEL 221-3411** (011) スキー教室係 FAX (011) 221-2718



