

[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。

エコチル

「エコチル」は(株)アドバコム登録商標です。

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

後援:札幌市、北海道教育委員会、札幌市教育委員会 発行:(株)アドバコム https://www.advcom.co.jp 〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F
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 札幌市立あやめ野小学校 4年生 佐々木 くるみさん エコチル表紙イラスト 作品大募集!



表紙を飾るイラストを募集しているよ。エコや自然をテーマに自由にかいてね!

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。



知っているかな? ヒグマのこと
今月のエコチル★環境イベント★
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
うちのエネルギーを調べてみよう!
キミも作ってみない?
コッペパンで手軽に美味しい朝食を!
情熱先生の今月の授業「二刀流」のこと
恐竜の化石が発見された町
むかわ町で化石について学ぼう!!
野菜をもっと食べよう! ~8月は野菜類増産月間です~
今月のエコなひと/今月のプレゼント/エコワードパスル/インフォメーション/円山動物園だよりほか



レットライ エコライフ Vol. 149



【南区】札幌市立藻岩小学校 校長 板橋 雅憲 先生
本校では、環境美化委員会が中心となり、節電、節水、ごみの減量に取り組んでいます。毎週木曜日は「すこやかデー」とし、休み時間に全員がグラウンドで遊んだり、給食の完食を呼びかけたりしています。教育目標の「藻岩山の風になろう」を言葉に、「知・徳・体」のバランスの取れた子どもたちの育成を目指しています。

そろばんあんざん de 脳力開発
初めてでも一人ひとり丁寧に指導します。
小学生無料体験 随時受付中!
年長2カ月間 無料体験受付中!
今だけ入学セットプレゼント!
入学金4,000円(税別)、授業料4,000円(週1回・税別)、週2回コースもあり ※くわしくは、お問い合わせください
《文部科学省後援の検定試験会場指定校》
やまごん気ま パワーでほん家
Power-Club
0120-248-428 札幌を中心に道内280教室
携帯電話からは011-783-6665
体験した方は入学金免除!
Power-Clubは、小学生の環境教育を応援しています

KITAGAS 環境にやさしく・災害にもつよい「街づくり」を見てきたよ!

今、札幌の中心の少し東側にある「北4条東6丁目」のあたりでは、大規模にマチをつくりなおす「再開発」が行われているよ。高層マンションが建てられ、たくさんの人が住み、体育館や医療施設、お店がとなりならぶ、環境にやさしい、とても住みやすいマチができる予定なんだ。

完成イメージ
札幌市中央体育館(北ガスアリーナ札幌4F) 北ガスの「エネルギーセンター」

北ガスは、北ガスの工場跡地などを利用したこのエリアに「エネルギーセンター」を建設中です。天然ガスコージェネレーションで発電し、電気と一緒に生まれる熱も無駄にしないで様々な建物に送るので、省エネ・省CO₂で環境にやさしく、災害にも強い街ができます。さらに北ガスは「エネルギー・マネジメントシステム」も導入して、エリア全体で協力して「省エネ」に取り組む先進的なエネルギーモデルを作ります。

こんな街ができるよ
「高層マンション」・「札幌市中央体育館」・「エネルギーセンター」・「医療・福祉・健康増進施設」が完成する予定だよ。

教えてもらったよ
北海道ガス株式会社 エネルギーシステム部 エネルギーシステムグループ 統括 神野(かみの)しんごさん

出陣時にお隣へ熱を渡れるから、体育館は緊急避難所にもなるんだよ。
すごい街ができそう。ここに住みたいです。

子ども記者レポート
熱も無駄にしないことで、環境にも優しくなるのは、とても良いことだと思います。学校で、省エネについてもっと調べて、環境に良いことをしたいと思いました。

北ガスの電気は全道の市町村で12万件を超えるお客さまにご利用いただいています。【北ガスの電気】相談窓口(フリーダイヤル) 0120-008-522 (9:00~17:00)

知っているかな？ ヒグマのこと



北海道にも生息する
最大の体長をほこるクマ

ヒグマは、北半球のさまざまな地域に生息するクマで、北アメリカのハイイログマ(グリズリー)やアラスカのコーディアックヒグマ、そして日本の北海道のみに生息しているエゾヒグマなどがいる。ホッキョククマと並んでクマ科では最大の体長をほこる動物で、エゾヒグマも日本国内で一番大きな動物なんだよ。

札幌市内にも生息
ヒグマってどんなクマ？

みんなが住む札幌市内では、山間部をはじめ藻岩山や田山などにもヒグマが生息しているよ。ヒグマはどんな1年を過ごしているか知っているかな？ 図1を見てみよう。3～5月の春、冬眠から目さめ、5～9月に山や森で活動。10～11月に食いだめをし、12～3月に冬眠、出産をするよ。その他、どんな物を食べて、どんなふんをして、どんな足あとをつけるのかなど、下の表1で紹介するね。



表1 ヒグマってどんなクマなのかな？ とても大きなヒグマ。体長、体重、食べ物、ふん、足あとなどの特徴をまとめたよ。

ヒグマのふん

ヒグマは食べ物をうまく消化できないから、食べた物が、ほとんどそのままのにおいと形で出てくるんだよ。

▲オニグルミを食べたときのふん

▲サルナシを食べたときのふん

▲アリを食べたときのふん

▲草の食料を食べたときのふん

体長

オス 約2.0m
メス 約1.5m

体重

オス 150～400kg
メス 100～200kg

※産まれてすぐは400gくらい。

ヒグマの食べ物

ヒグマは雑食性。体がとても大きいから、春から秋にかけて、そのときにある植物や動物を大量に食べるよ。

春

春は、フキやセリ科などの植物を主に食べるよ。

夏

セリ科などの植物の他、アリやザリガニ、魚なども食べるよ。

秋

冬眠に備えて、クルミやドングリなどをたくさん食べるよ。

嗅覚・聴覚

とても発達していて、遠くの物のおいさや音をキャッチできるよ。

前足

5本指がある。長いつめを使って、食べ物を探すために穴をほったり、石を動かしたりするよ。

ヒグマの足あと

ヒグマの足あとには5本の指がつく。前足の足あとにはつめのあとも残るんだって。

みんなが住む札幌には、山や森がたくさんあるよね。そこには、さまざまな野生動物が生息しているよ。中でも、ヒグマはとても危険な存在。でも、よく知ることが事故を防ぐことができるんだ。今回は、そんなヒグマのことを紹介するよ。



監修：札幌市環境局 環境都市推進部 環境管理担当課

知っているかな？ 森や水のこと

毎年大好評のイベント「森に学ぼうプロジェクト」が今年も開催されるよ。どんなイベントなのか、ここで少しだけ紹介するね！

バスに乗って大通公園のテレビ塔を出発し、最初に白旗山へ向かうよ。水源地を観察したり、木で工作をしたり、さらに健康な森を保つために、みんなで植樹

◆
バスに乗って大通公園のテレビ塔を出発し、最初に白旗山へ向かうよ。水源地を観察したり、木で工作をしたり、さらに健康な森を保つために、みんなで植樹

◆
みんなもこのイベントに参加して、森と水の関係について学んでみてね！

◆
雪解け水が森の木の根や土にしみ込み、石などによつて過されることで生まれる。北海道コカ・コーラ札幌工場が使っている水は、深い井戸からくみ上げた地下水。その水源は清田区にある白旗山の森なんだ。私たちの生活と森と水って、実はつながっているんだね！

◆
水はどのように生まれるの？
きれいな水は、雨や



今月のエコチル ★環境イベント★

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

コカ・コーラ
森に学ぼうプロジェクト

おうちの エネルギーを 調べてみよう!

太陽光発電や風力発電といった自然エネルギー(再生可能エネルギーともいう)とちがって、みんながおうちで何気なく使っている照明や暖房、お湯をわかすためのエネルギーは、化石燃料を燃やすことで生み出していることが多い。化石燃料には、石炭、石油(灯油・ガソリン・プロパンガスの原料)、天然ガス(都市ガスの原料)、ウラン(原子力発電の燃料)などがあり、地球からとれる量が決まっている。毎日なにげなく使っている電気も発電所では化石燃料を使ってつくっているんだよ。だから、エネルギーは大切に使わなければならないんだ。みんなは普段、エネルギーを大切にしているかな? ここで、みんなのおうちのエネルギーのことを調べてみよう!



まず、おうちの中をぐるっと見回してみよう。テレビや冷蔵庫、冷暖房に洗たく機…。電気やガス、灯油などのエネルギーを使う物がたくさんあるはず。それぞれが何のエネルギーを使っているか、調べてみよう。

使っているエネルギーを右の中から選んで、番号を書き込もう!
イラストの中に無い物を見つけたら、自由に書いてもいいよ!

①電気 ②都市ガス(天然ガス) ③プロパンガス
④灯油 ⑤ガソリン ⑥軽油 ⑦水素

*保護者の方へ…お子さまが調べた内容が正しいかチェックし、○をつけてあげてください。

すべて調べ終わったら、以下のことも調べたり、おうちの人と話し合ったりしよう!

このシートの画像を撮って送ってください!
抽選で100名様にクオカード(500円分)をプレゼント!

おうちの中のエネルギーを調べた内容を、保護者の方が○付けをしてください。このページの写真を撮り、右の二次元コードからお送りいただくと、抽選でプレゼントを差し上げます。ぜひ応募ください! 応募締切: 9月20日(木)
問い合わせ: エコチル編集部 TEL.011-200-5671 <https://www.ecochil.net/oubo>

応募はこちらの二次元コードから!

★おうちの中で、エネルギーのむだ使いはしていないかな?
★エネルギーを大切に使うために、何が出来るかな?

お名前、学校名、学年を記入してね!

フリガナ		
お名前	小学校	年

今選ぶなら! エネルギーは『天然ガス』、ボイラーは『エコジョーズ』!

すでに戸建住宅に住んでいる方の天然ガスへの切り替え件数
全道で10,000件突破*

新築ではもちろん、既存の住宅でも灯油やオール電化から都市ガス(天然ガス)を選ぶ方が増えています。
*2018年6月現在

給湯もお風呂も暖房も、1台で。

ECOジョーズ

- 高効率でガスの消費量を大きく削減。従来型ボイラーと比べて光熱費に差が出ます。
- 操作も簡単! スイッチ一つでお風呂の自動お湯はりから、おいだき、保温も。

工事はカンタン & スピーディ!
1~2日で工事完了

ボイラー交換のみで、お使いのパネルヒーターはそのまま利用できます。
※温水タイプの場合、暖房端末や工事内容により異なる場合があります。

埋蔵量が豊富な天然ガスは **供給も価格も安定**

■世界の在来型天然ガスの確認埋蔵量*(2015年)(単位:兆m³)

天然ガスの産出地は世界中にあり、埋蔵量も豊富。クリーンエネルギーで環境にもお財布にもやさしい。

*出典: BP STATISTICAL REVIEW OF WORLD ENERGY 2016
*現在の技術で経済的に採掘出来る埋蔵量

キミも作ってみない? コッペパンで手軽に美味しい朝食を!



みんなは毎日、朝食をとっているかな? 朝食は元気な1日始めるために、とっても大事なんだ。ここでは、手軽にできちゃうコッペパンを使った朝食を紹介するよ。おうちのひとといっしょにコッペパン作りにも挑戦してみよう!

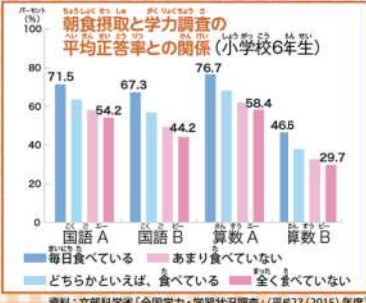
監修:北海道産みんなの地麦推進協議会会長・深江園子氏、アトリエタブリエ主宰・森本まどか先生

なんで朝食が大事なの?

私たちの脳は“ブドウ糖”というものをエネルギー源にしているよ。朝、起きたときに頭がボーっとしてしまうのは、眠っている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうから。だから、朝食でブドウ糖をしっかりとり、脳と体をしっかり目ざめさせよう。朝食は1日のはじめの大事なスイッチ。キミもちゃんとスイッチ on! しようね。

朝食をしっかりとると...

- 体內的時計が整い、朝型になる
- 脳が活性化し、学習の効率や成績がアップする
- 太りにくい



とってもおすすめ! コッペパンでお手軽朝食

子ども大人も大好きなコッペパン。いろいろな物をはさんで食べると、おいしいよね。残ったおかずでも、はさむだけで簡単で楽しい朝ごはん。時間の無い朝は、手軽に作れることも大事なポイントだね。朝、家族の分も作ってみよう。きつとよろこんでもらえるはず!

冷蔵庫の残り物を使ってコッペパンサンドレシピ

— きんぴらごぼうサンド —

材料: 残り物のきんぴらごぼう、バター、マヨネーズ 適量

- 作り方:
- コッペパンに切れ目を入れて、中にバターをぬる。
 - きんぴらごぼうをはさむ。マヨネーズをかける。

— いろいろフライサンド —

材料: 残り物のフライ(コロッケ、メンチカツなど)、平切りしたキャベツ、バター、マヨネーズ、ケチャップ 適量

- 作り方:
- コッペパンに切れ目を入れて、中にバターをぬる。
 - フライを適当な大きさに切り、キャベツといっしょにはさむ。マヨネーズとケチャップをかける。

おうちの人とチャレンジ! コッペパンの作り方

- 材料(6個分)
- 強力粉...250g
 - スkimミルク...20g
 - セミドライイースト...3g
 - ショートニング...10g
 - 砂糖...20g
 - 水...165g
 - 塩...5g

- 作り方
- ボウルに水を入れて、イーストを上からふりかける。
 - 別のボウルに強力粉・砂糖・塩・スキムミルクを加えて、ホイッパーで混ぜる。
 - ①のボウルに②の粉類を加えて、こね始める。表面がなめらかになったら、ショートニングを加える。
 - さらにこねる。
 - 生地にボウルや器をかぶせて、10分休ませる。
 - 休ませた生地をなめらかになるまでよくこねる。
 - 約30℃の場所で50分間おいて一次発酵させる。
 - 生地をだいたい80gずつ、6つに分ける。
 - たわら型に軽く丸めて、20~30分休ませる。
 - コッペパン型に形を整え、天板に並べる。
 - 35℃くらいの場所で湿度を意図して40分以上休ませ、最終発酵させる。
 - 220℃で予熱をしておいたオーブンで、15分間焼く。



アトリエタブリエ主宰/森本まどか先生による 親子パン教室

北海道産小麦を使って、親子でパンづくりをします。講師は、アトリエタブリエ主宰・森本まどか先生。みんなで楽しくって、おいしく食べませんか?

日時 9月15日(土) 10:30~15:00
 ※プログラムの進行具合により変動することがあります

会場 コープSocia(ソシア)川沿店 キッチンスタジオ
 札幌市南区川沿5条2丁目3-10

対象 小学生と保護者のペア
 ※保護者同伴での参加となります
 ※小学生であれば兄弟・姉妹といっしょに参加できます

定員 10組程度(お子様の人数で変更の場合あり)
 ※応募者多数の場合は抽選となります

参加費 受講料・材料費として1組 1,500円(税込)
 ※兄弟・姉妹が1名追加の場合、¥500を加算します

プログラム内容 北海道産小麦「わたしのパン」プレゼント付き!

★卵リフトと焼きそばコッペパン
 冷蔵庫にあるものでつくるコッペパン
 北海道産小麦でおしくつくる!

★色生地パンで好きなパンを自由に作る!

※ランチタイムでパンを食べます。※メニューの変更はイメージです。

講師 アトリエタブリエ主宰 森本まどか先生

●パン教室「アトリエタブリエ」主宰、日本パン技術研究所所属
 ●製パン技術士・製菓衛生士・調理師
 ●道新文化センター講師、北海道学園調理製菓専門学校非常勤講師
 ●製パンにかかわる商品開発、アドバイザー

パン教室を主宰しながら、パンの販売も行う。出店すると行列ができることも、「北海道産小麦でパンを焼こう」(北海道新聞社刊)などの著書もある。通内はもとより東京・台湾などでも講習会を行うなど北海道産小麦の魅力を伝えている。

応募要項 ハガキ、FAX、またはPC・携帯での応募フォームからご応募ください。

①児童と保護者の氏名(ふりがな)②それぞれの性別③イベント当日のそれぞれの年齢④学校⑤学年⑥郵便番号⑦住所⑧9時~18時の間に連絡のとれる電話番号⑨アレルギーの有無(有りの場合はその内容)⑩いっしょに参加される方の氏名・性別・イベント当日の年齢、以上を明記のうえ、お申込みください。

■ハガキ送り先/〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F 株式会社アドパコム エコチル事務局 「森本まどか先生による親子パン教室 ~今日からできるパンづくり~」係

■FAX/011-200-5577
 ■インターネット/PC・携帯:エコチル応募フォーム <https://www.ecochil.net/oubo> 株式会社アドパコム エコチル事務局 または右記二次元コードから簡単アクセス!

応募方法

応募締切 9月3日(月) 必着 応募フォームは9月4日(火)午前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。

【確認事項】パンづくりがメインとなるため、小麦アレルギーの方は参加できません。
 【個人情報について】お預かりした個人情報は、当会のご連絡や出欠確認、緊急時の連絡以外に使用いたしません。くわしくはエコチルホームページの「プライバシーポリシー」をご覧ください。

情熱先生の今日の授業

今日のテーマ:「二刀流」のこと



イラスト:こじま ゆき

次回のテーマ

ハロウィーンについて

昔の日本にはなかったハロウィーン。最近では10月31日に、仮装をしたりカボチャをかざったりします。そんなハロウィーンの起源や、やり出した様子についてお伝えします。

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!
〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F エコチル編集部「情熱先生の今日の授業」係
FAX 011-200-5577 メール info@ecochil.net

クイズ! 泣いたり笑ったり

キミは、普段どんな風に泣いたり笑ったりするかな? 「泣く」「笑う」といっても、そのときの気分や状況によって、さまざまな泣き方や笑い方があるよね。今回は、「泣く」「笑う」に関する、さまざまな日本語の表現についてクイズを出すよ!

ことわざ 「泣く」「笑う」をふくんだことわざを紹介するよ!

- 泣きっ面に蜂** 悪いことが重なって起こることの例え。
- 笑う門には福来る** いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやってくる。
- 泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生** 泣いて暮らすのも笑って暮らすのも、同じ一生に変わりがないのなら、なるべく楽しく暮らす方がよい。

次の①~⑤は、どんな泣き方? 笑い方? キミもやってみよう!

泣く	①すすり泣く	④なみだぐも	笑う	①薄笑い	④妄想笑い
	②むせび泣く	⑤さめざめと泣く		②苦笑い	⑤ほくそ笑む
	③号泣する			③高笑い	

上の「泣く」・「笑う」それぞれの①~⑤の意味を、下のA~Eの中からそれぞれ選ぼう。答えはこのページの一番下にあるよ。

泣く	A. 息をつまらせて、しゃくり上げるように泣くこと。	笑う	A. 声をたてずに、かすかに笑うこと。
	B. 目になみだをためる。		B. 心の中では不愉快に思いながら、無理に笑うこと。
	C. 今にも泣きそうになること。		C. 相手に気に入られようとしてする、作り笑い。
	D. 鼻をすするといわずながら泣くこと。		D. 得意になって、大きな声で笑うこと。
	E. たくさんなみだを流して、静かに泣くこと。		E. 自分の思い通りになったときなどに、一人でそっと笑うこと。

2020年からのプログラミング教育必修化に向けて、全国のアクセシでロボットプログラミング講座開講!

ロボットプログラミング講座

無料体験授業実施中!

2020年からのプログラミング教育の必修化で文部科学省が重視しているのが「プログラミング的思考」といった力です。この力がどんなものか、どのように育んでいくかについても体験授業の際に保護者の皆様にご説明をさせていただきます。この機会にぜひご参加ください。まずは、お電話かホームページより、学習相談日時をご予約ください。

対象: 小3~小6 (中学生や学年の発達に相談ください)

月謝授業料: **7,980円** (80分授業 月2回)

高価なロボットを買わずに受講いただけます。

※別途、教材利用料など1,980円(月謝)、テキスト費2,900円(1年分)のみ必要です。

個別指導 **AXIS** 0120-500-222 (受付時間: 10:30~20:00(月~土))

開校22年の実績 ネイティブスピーカーが教える

子ども専門英会話スクール

レッスンは英語のみ、英語を母国語とする外国人講師がナチュラルスピードで行います。講師陣は、教え方はもちろん、お子様とのかわり方についてトレーニングを受けている専属講師。日頃のケアには日本人スタッフが速やかに対応する安心のスクールです。

10~17歳の方へ **スタディツアーへのおさそい**

会員様以外もお申込みいただけます。まずは無料の説明会にご参加ください。

説明会: 9月22日(土)11:30~ 南郷校3階にて

ツアー日程: 2019年1月5日(土)~20日(日)(予定)

行き先: Browns語学学校 (ゴールドコースト)

ツアー参加費: 36万円+航空券代

English For Life EFL Club 円山校 Pあり 南郷校 Pあり TEL.011-215-6161 TEL.011-676-5555

恐竜の化石が発見された町

むかわ町で化石について学ぼう!!

恐竜がいた時代の北海道

下の図では、恐竜がいた時代の日本列島を白い線で表しているよ。今の北海道がある場所は海になっていて、2つの陸地に分かれていたんだ。



現在の北海道

2つの陸地に分かれていた北海道は、地殻変動によってお互いに近づき、1つの島となった。その間に閉じ込められた海底がめくれ上がり、日高山脈ができたよ。当時の海底にたまった蝦夷層群*1からは、白亜紀*2の海の生物がよく発見されているよ。

*1 蝦夷層群…白亜紀の海底にたまった砂・泥からなる地層。
*2 白亜紀…地球の地質時代の1つで、約1億4500万年前から6600万年前を指すよ。



2003年、北海道むかわ町・穂別で、恐竜の化石の一部が発見された。その後、ハドロサウルス科の恐竜の全長8m以上になる、ほぼ全身の骨格化石が発掘されたんだ。その恐竜は「むかわ竜」と呼ばれているよ。ここで、恐竜がいた時代のこと、化石のことをいっしょに見てみよう。

むかわ竜 ここがすごい



©むかわ町穂別博物館

むかわ町で発掘された「むかわ竜」は、7200万年前の後期白亜紀・マーストリヒチアンと呼ばれる時期の恐竜だといわれている。海の地層から恐竜の全身骨格化石が見つかるのは日本で初めてで、大雨や洪水などで海へと流された「むかわ竜」がほぼそのままの状態では化石になったため、奇跡的にほぼ完全な形で発掘することができたと考えられているよ。

化石ができるまで



むかわ町穂別博物館に行ってみよう!

むかわ町穂別博物館にはこの地域で見つかったクビナガリュウやアンモナイトなどの化石が主に展示されているよ。「むかわ竜」の化石の一部も見ることができるよ!



JTB地球いきいきプロジェクト

北海道むかわ町「恐竜ワールド構想」

化石にふれあい、化石に学ぶまちづくり

北海道むかわ町では、国内最大の恐竜全身骨格化石(通称:むかわ竜)が発掘された「今世紀最大の発見」と国内外から注目を集めています。化石の発掘やクリーニング体験を行い、「むかわ竜」の価値について理解を深めるプログラムです。

旅行代金 無料

- 実施日…2018年9月29日(土)
- 集合時間…7:45
- 集合場所…札幌駅北口
- 募集人員…20名(親子2名×10組)
- 最少催行人員…20名
- 料金…無料

- 食事条件…屋食付き
- 添乗員…同行します

※その他注意事項/発掘体験があるため、長袖、長ズボン、汚れても良い靴にてご参加下さい。/荒天・大雨時は発掘現場への立ち下り中止になる場合があります。/発掘した化石は持ち帰り可能ですが、稀少化石については博物館に寄贈となります。

7:45 集合	12:00 屋食
8:00 出発	13:00 [1班]穂別博物館
9:10 まちづくり推進組織	化石クリーニング体験
9:50 恐竜ワールドセンター講話	[2班]「むかわ竜」発見現場での化石発掘体験
10:30 [1班]「むかわ竜」発見現場での化石発掘体験	14:30 むかわ町穂別地区出発
[2班]穂別博物館	16:30 札幌駅到着
化石クリーニング体験	

「JTB地球いきいきプロジェクト」は取組みの目的・内容に加え、複数の関係先との連携や海外を含む活動の広域性が評価され、環境省が事務局を務める「国連生物多様性の10年日本委員会」(UNDB-J)の推奨する連携事業に認定されています。JTBグループは、生物多様性の保全と持続可能な環境づくりのため、自然環境・歴史的遺産・人々の織り成す文化など、地球上のかけがえのない資源を大切に取る取組みを推進してまいります。

この事業は「国連生物多様性の10年日本委員会」(UNDB-J)が推奨する事業として認定を受けています。

食育特集

情報提供:札幌市保健福祉局保健所健康企画課



みんなの食育を応援します!



大福くんについて
くわしくはWEBをみてね!
大福くん 検索

表1 野菜にふくまれる栄養素と働き

栄養素	働き	多くふくまれる野菜	
ビタミン	ビタミンA	目の機能を正常に保つ、皮ふ・ねんまくの健康を守る	ニンジン、ホウレンソウ、カボチャ、春菊など
	ビタミンB群	摂取した栄養素を体内でエネルギーとして利用するための手助けをする	グリーンピース、枝豆、トウモロコシなど
	ビタミンC	皮ふの健康を保つ、かぜを引きにくくする	ピーマン、キャベツ、トマト、ブロッコリー、カリフラワーなど
	ビタミンD	骨や歯の形成を助ける	キノコ(キクラゲ、マイタケ、シメジ、シイタケ)など
ミネラル	カリウム	余分な塩分を体外に出す手助けをする	ホウレンソウ、タケノコ、枝豆、ニらなど
	カルシウム	骨や歯を作る	コマツナ、春菊、チンゲンサイ、水菜など
食物繊維	腸の環境を整えて、悪い物を体外に出す	ゴボウ、オクラ、枝豆、ニら、キノコなど	

旬の野菜を食べよう! 簡単☆野菜レシピ

【材料】2人分(1人分166kcal)

- ・とりも肉...100g
- ・玉ネギ...50g(1/4個)
- ・ニンジン...30g(1/5本)
- ・キャベツ...100g(1/2玉)
- ・ジャガイモ...80g(中1/2個)
- ・ミニトマト...2個
- ・コンソメ...1個(小さじ2弱)
- ・水...300ml
- ・こしょう...少々

【作り方】

- ① とりも肉は一口大に切る。玉ネギはくし切り、ニンジンは5mm厚さの輪切り、ジャガイモは大きめの一口大、キャベツはざく切り、ミニトマトはへたを取る。
- ② 鍋に水とコンソメ、とりも肉、玉ネギ、ニンジン、キャベツを入れて立て、ふつと煮たら弱火にしてアクをとる。
- ③ ニンジンがやわらかくなったらジャガイモを入れ、やわらかくなるまで、さらにミニトマトとこしょうを加えて軽く煮る。



イメージ

参考文献 札幌市 <https://www.city.sapporo.jp/eisei/shokukoku/yasalyouka/yasaisong/yasaisong.html>
e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>
一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会 <http://www.5aday.net/fact/p4/index.html>
厚別区役所 <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukukushiki/resipi/documents/nabe.pdf>

実は...札幌市民は野菜不足!

みなさんは、毎日野菜をしっかりと食べていますか?平成28年度の札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民の20歳以上の1日の野菜摂取量は平均288gでした。1日の野菜摂取目標量は350g(子どもは240~300g)以上なので、札幌市民は野菜を食べる量が不足しています。

野菜をもっと食べよう!
8月は野菜摂取強化月間です!
みなさんは、1日にどれくらい野菜を食べていますか?栄養たっぷり野菜を食べて、8月を元気に過ごしましょう。

野菜をどのくらい食べた方がいいの?

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富です。それらの栄養素と働きを、表1でくわしく見てみましょう。

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富です。それらの栄養素と働きを、表1でくわしく見てみましょう。



食育ナビゲーター「大福くん」

*大福くんは、ソニーミュージックエンタテインメントと、ソニーインタラクティブエンタテインメントが展開するキャラクターです。©SNE/SIE

畑マスター選手権

この野菜はな〜んだ?

キミは、北海道の広〜い畑を見たことはあるかな?北海道ではたくさんのおいしい野菜が作られているよね。畑の葉や花を見ただけで、何の野菜が分かるかな?右のクイズにチャレンジしてみよう!

初級

Q1 キミも学校で育てたことがあるかも?

Q2 葉も食べられるよ!

中級

Q3 あげても、ふかしてもおいしいね。

Q4 パンやうどんの材料になる穀物だよ!

上級

Q5 地中深くにのびている野菜だよ。

Q6 葉が落ちて、くさがかわいたところに収穫するよ。

Q7 これは収穫後の写真。畑のわき上山積みされるんだ。

キミはどれくらい分かったかな?答えはこのページの一番下にあるよ。今度、畑の横を通ったら観察してみよう!ただし、畑の中には入らないでね☆

「北海道のたれ屋ソラチ」豚丼教室

参加者募集!

お母さんのための豚丼教室

開催日時 開催日時をお選びください

① 2018年 9月11日(※)

② 2018年 11月13日(※)

各日10:30~12:00(集合10:15)

場所 株式会社ソラチ豚丼ハッピールーム(札幌市白石区菊水元町9条1丁目15-8)※駐車場有

参加料 無料 講師 北海道のたれ屋ソラチ社員

参加人数 各日 大人10名様 応募締切日 9月2日(日)必着

応募方法 ①参加希望全員の氏名(ふりがな) ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④希望日(第1希望・第2希望、どの日程でも可)以上を明記の上、下記宛先までご応募ください。※託児はございませんのでご注意ください。
(お母さんのための「豚丼」教室係)宛
●八ヶ崎 〒060-0031札幌市中央区北1条東4丁目3-8大竹ビル2階(株)プレナイ社
●FAX 011-231-1714
●メール butadon@brenaisha.com

※応募者多数の場合は抽選となります。※当選者へは「参加券(当選はがき)」締切後3日以内に発送いたします。※応募者の個人情報、当イベントの「参加券」の発送・連絡目的にのみ使用いたします。

「十勝豚丼いっぴん」親子豚丼教室

開催日時 2018年10月13日(土)
11:00~14:00(集合10:30)

場所 江別市都市と農村の交流センター「えみくる」(江別市美原1445番地)※駐車場有

参加料 無料 講師 十勝豚丼いっぴん店長

参加人数 親子20組

応募締切日 9月30日(日)必着

応募方法 ①参加希望全員の氏名(ふりがな) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。※託児はございませんのでご注意ください。
(「十勝豚丼いっぴん」親子豚丼教室係)宛
●八ヶ崎 〒060-0031札幌市中央区北1条東4丁目8-8大竹ビル2階(株)プレナイ社
●FAX 011-231-1714
●メール butadon@brenaisha.com

※応募者多数の場合は抽選となります。※当選者へは「参加券(当選はがき)」締切後3日以内に発送いたします。※応募者の個人情報、当イベントの「参加券」の発送・連絡目的にのみ使用いたします。

(主催)北海道のたれ屋ソラチ (お問い合わせ)株式会社プレナイ社 TEL011-231-1713(土・日・祝除く)9:30~17:00 担当:日原(ひはら)

Let's challenge English ECO quiz!

-英語エコクイズにチャレンジしよう!!-

Q. 国際オリンピック委員会(IOC)は、スポーツイベントである物の使い捨て製品の利用を禁止する計画を発表したよ。ある物とは何かな? 答えを下の4つの中から1つ選んでね。

1. paper(ペーパー) 2. wood(ウッド)
3. glass(グラス) 4. plastic(プラスチック)

A. 答えは、4. plastic「プラスチック」。プラスチックごみが海に流れ込むと、環境を汚染してしまう。国際オリンピック委員会(IOC)は、海洋ごみの問題に対処するために、この計画を発表したんだ。オリンピックでは、2024年のパリ大会から全面的に禁止される予定だよ。

paper (紙)

wood (木材)

glass (グラス)

plastic (プラスチック)

※内容は予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

ミニさっぽろ 2018

こどものまち「ミニさっぽろ」が、アクセスサッポロに2日間限定で出現します。「ミニさっぽろ市」の市民になって、お仕事や買い物などの体験を通して社会の仕組みを学ぶイベントです。消防士や銀行員、レストランほか、札幌にある本物の企業やお店が並びます。ユメがかなう1日を過ごしませんか?

実施日時 9月29日(土)、30日(日) 9:00~17:00

会場 アクセスサッポロ (札幌市白石区流通センター4T目3番55号)

対象 札幌市内及び札幌近郊7市町村の小学校に通う3・4年生の児童

参加費 1名1日 2,500円

定員 4,000名(1日2,000名)

チケット購入
お近くのセブン-イレブン店頭マルチコピー機「セブンチケット」にてお買い求めください。チケット販売開始は9月1日(土)10:00~

問い合わせ先 札幌市コールセンター(TEL.011-222-4894)



エコなひと

ミュージカルの創作活動から新たな才能を見つけ出す

劇団BDP/児童劇団「大きな夢」代表 青砥 洋さん

NHK放送劇団から劇団「夢」を経て「劇団四季」の舞台で活躍。四季でのミュージカル体験を生かして1993年、児童劇団「大きな夢」を結成。2002年に児童劇団を卒業した高校生以上を受け入れるために劇団BDPを立ち上げ、現在に至る。

全国各地へ講師が出向き、ミュージカルという創作活動から、子どもたちが持っているさまざまな才能を引き出していく

「一申し込めばだれでも劇団員に」

児童劇団「大きな夢」は1993年に設立され、いまや支部の数は全国24カ所在籍劇団員数は600名以上という大きな劇団です。首都圏には児童劇団や俳優養成機関がたくさんあり、しかし、その大半が営利目的。そういった劇団の対局にあるのが「大きな夢」です。オーディションなしに入団でき、指導は地元の公共施設を使用。所属する劇団員は、年1回の公演で舞台上に立てるなど、他の劇団とはちがいます。

「子どもたちの地元で一流講師が演技指導」

「ミュージカルを通して、子どもたちの才能を引き出してあげたい。そのために、「大きな夢」を全国に広げていきたいと思っています。また、劇団の一流の指導者が全国各地に出向いて指導に当たるという独自のやり方を続けて25年。多くの子どもたちが人間として大きく成長し、ここを巣立っていきました」と、青砥さんは話します。そして、そういった子どもたちを見ていくと、より一層「最初はそうでもなかったのに、お芝居に目覚めて女優になった子、宝塚に入った子など、いろいろな子がいます。そして、今この瞬間も、素晴らしい才能を持った子がどこかで待っているかもしれない。自分が代へ継承させていくためにも、精力的に活動していきたいです」

Kids ボーカル Lesson

~呼吸法や音感、リズムトレーニングなどを本格的に体験してみよう!~

2018年9月22日(土)

①午前クラス11:00~12:00
②午後クラス13:00~14:00

講師 中老田 郁子 (ボカリストの先生による、本格的なレッスン♪ プロのボイストレーニングを体験して表情豊かな歌声を手に入れよう!)

60分のグループレッスン、1回完結各クラス定員あり(要予約)

受講料 ¥2,500(税別)

ヤマハミュージック 札幌センター TEL.0120-037-808

あそびパーク アリオ札幌

アリオ札幌 スパレジャー館2Fにオープン! *

あそび放題! 10分100円!

時間内なら 全部自由に遊べる!

基本料金 (※各1名の料金となります。)

お子様	1時間遊ば放題	平日1日バック遊ば放題	土日3時間バック遊ば放題
小学生以下	1,000円(税込)	1,600円(税込)	1,600円(税込)
中学生以上	100円(税込)	1,600円(税込)	1,600円(税込)

お食事持ち込みOK! 人気No.1! 大人30分ごとの貸出も!

アリオ札幌 札幌市東区北7条東9丁目2番20号 TEL.011-792-9167 営業時間 10:00~18:00(最終受付17:30)

エコチル広場



エコチルおたよりコーナー

今月は……今一番夢中になっていること

エコ川柳コーナー 自然・環境がテーマだよ!

みんな、おたよりをありがとう! 編集部に寄せられた、おたよりの一部を紹介するよ!

工作と自転車に乗ることとサッカー。魔法みたいに時間がたつのを忘れず。
(小1・あやのさん)



てん太くんより

魔法みたいだなんて、すごく夢中になっているのが伝わってくるよ!



4コママンガをかくことに夢中になっています。家族に見せて、喜んでくれるのがうれしいです。
(小2・とんかつさん)



エーコちゃんより

私も読んでみたい! 家族が喜んでくれると、もっともっとかきたくるね!



折紙をしているときは夢中になりすぎて、お母さんにも早くねなさいと言われる。大人用の難しいやつや創作折紙が楽しい。
(小6・Siさん)



てん太くんより

創作折紙が作れるなんてすごいな~! ねる時間も忘れるほど楽しいんだね。



今月のエコチル大賞
タオルから
ぞうきんになる
エコ出世

資生館小学校 4年生 藤本望さん

今月のエコチル大賞

エコチル大賞者には、オリジナルマイ窓に作品と名前を入れてプレゼントするよ!



自然・環境をテーマにエコ川柳を募集しています。下の応募用紙の12に記入して編集部まで送ってね。

応募方法

締め切りは2018年9月2日(日)

当選発表 / すべての当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます



〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F 株アドバコム エコチル編集部「札幌版8月号応募」係

イベントなど他の応募も、郵送、WEB、FAXにて受け付けているよ。アプリからも応募できるよ!
<https://www.ecochil.net> FAX.(011) 200-5577 ※FAXからのエワードパズルの応募はできないよ。

表紙イラストの応募について
A4かA3またはハツ切りの画用紙に、クレヨンや絵の具などで「エコ・自然」をテーマにした絵を横向きに描いてね。タイトルも忘れずに。必要事項を記入した応募用紙を同封して、折らずに送ってね! ※掲載される場合は、応募した月の2か月後の号になります。応募作品は返却しません。

【個人情報の取扱い】お寄せいただいた個人情報は賞品の発送や当社からのご案内で利用するほか、法令などで開示を求められた場合を除き本人の許可なしに第三者に提供は致しません。

エコチル8月号応募用紙

ハガキにはって編集部まで送ってね!

札幌版8月号 応募用紙

▼①~⑪は必ず書いて送ってね。※条・丁目・マンションなども省略せず書いてね。

① フリガナ	④ 男・女	⑦ 住居	札幌市 区
② お名前	⑤ 学年	⑧ メールアドレス	
③ 小学校	⑥ 年齢	※エコチルからメールでのご案内をご希望される方はご記入ください。	

⑧ エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?
・ 月 日 ・ 学校の教室で (先生から) ・ 児童会館で
・ 学校に置いてあったのをもらった ・ その他 ()

⑨ エコチル今月号の内容はどうでしたか?
もっともおもしろかった記事は何ですか?
(その理由)
あまりおもしろくなかった記事は何ですか?
(その理由)

⑩ おうちでエコチルを読む方すべてに○をつけてください。
・ 子ども (小学生未満) ・ 子ども (小学生) ・ 子ども (中学生)
・ 高校生以上の学生 ・ お父さん ・ お母さん ・ その他の家族

⑪ エコチル以外で定期購読している新聞があれば、おしえてください。
・ 道新まなぶん ・ 読売KODOMO新聞 ・ 朝日小学生新聞
・ 毎日小学生新聞 ・ 特になし ・ その他 ()

おたより・川柳コーナーの応募とエコチルの感想などはこちらへ
⑫

おたよりコーナーでペンネームにしたい人は忘れずに書いてね! ▶
⑬ P.12 読者さんへの質問はこちら。

エワードパズルの答え ⑭

切り取ってハガキにしっかりはって送ってね!

まちなか職業体験プロジェクトで お仕事を体験しちゃおう!

参加無料

札幌・大通のPARCOやピヴォなどの商業施設、カナリヤや大丸藤井セントラルなどの専門店でお仕事体験を開催! ぜひ参加してね。

2018年9月15日(土)・16日(日) 13:00~17:00

会場 札幌市・大通エリア ※歩行者天国になります。

対象 小学1~6年生

体験できるお仕事

- ・ コーヒーショップ
- ・ インフォメーション
- ・ 配達ドライバー
- ・ 清掃員
- ・ レジ打ち など

※くわしくはエコチルHPを確認してください。体験できるお仕事は変更になる場合があります。ご了承ください。

募集要項

応募方法 PCまたはスマートフォンからご応募ください。
<https://www.ecochil.net/oubo>
二次元コードからも簡単にアクセスできます!
※ハガキ・FAXでは受け付けません。ご了承ください。

応募締切 9月2日(日)
※応募フォームは9月3日(月)午前0時に終了します。
※応募多数の場合は抽選を行います。

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。事前申し込みをなくとも、当日楽しめるイベントもあるよ。ぜひみんなまで遊びに来てね!

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> お知りした個人情報は、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 <https://www.ecochil.net/policy> をご覧ください。

まるやまニュース

「ホッキョクグマとCOOL CHOICE!」を開催!

家庭での効果的な省エネのポイントを提案する「うちエコ診断」や、水素で走る燃料電池自動車の展示を行うよ。

日時:9/2(日) 9:30~16:30 場所:西門広場

教えて!飼育員さん

野生の動物にえさを与えるのはいいこと?

いいことではありません。動物が人間の食べ物を食べると、病気になることがあります。また、えさを求めて、人に近づいてくついたり、人から動物、動物から人に病気がうつったりすることもあります。

「飼育員さんへの質問」を受け付けているよ!聞きたいことを送ってね!応募方法は10ページを見てね。



耳にはふたがあり、自在に開け閉めができます



同じアークロウ科の羽。上部がギザギザの風切羽(上)と内側の羽(下)



生後29日ごろの様子

三次元で音を聞く耳の秘密... 北海道全域に生息するエゾフクロウは、札幌の大きな公園などにもいる、とても身近な鳥です。性格は大人しく、ハート型の顔と真っ黒な目、黄色いくちばしが特徴です。...

円山動物園 だより... 円山動物園の飼育員さんが、動物や動物園、自然について紹介するコーナーです。

今年5月にヒナが生まれました!... 円山動物園では、14年ぶりに1羽のヒナが誕生しました。...

次号のエコチル配布予定日は9月10日(月)です。エコチル札幌版は毎月1回、札幌市内の小学校で配布している環境教育情報紙です。

JRタワー子ども見学会 実施報告... 8月6日(月)に、毎年大人気のイベント「JRタワー子ども見学会」を開催しました。...

サッポロシンフォニックバンド 定期演奏会... 第46回 定期演奏会 ~吹奏楽のタベ~

トヨタ車以外のノリカエ 選べるご契約プレゼント!... 期間中に新車ご契約/ご登録/購入車前への取り付けが条件となります。

新型クラウン試乗受付中!... 正統の風格、五感に響く品質を余すところなくご体感ください。