地球にやさしいこどもたち。

エコチル®

We are Ecology Children

https://www.ecochil.net

「エコチル」は（株）アドバコムの登録商標です。

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

協力：北海道　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　〒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、地球環境保全に積極的に取り組む子どもたちを育むとともに、家庭や学校内でのエコライフ推進を目的に、毎月76万部無料配布している環境教育情報紙です。

LINE公式アカウントで毎月スマホにエコチルをお届けします！友だち追加はこちらから⇒ LINE

北海道版 3月号

今月の表紙

北広島市立双葉小学校　6年生　後藤　六花さん

「自然を大切に」

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!

スケッチブックと水彩えのぐ12色セットをプレゼントいたします。

マルマン スケッチブック（B4）

ぺんてる 水彩えのぐ12色

協賛：大丸藤井セントラル

くわしい応募方法は10ページの「応募方法」かウェブサイトを見てね! https://www.ecochil.net

特集 北海道白老町に ウポポイ（民族共生象徴空間）がオープン!!

今月のエコチル★おすすめイベント★

児童発達支援 放課後デイサービス 花のスキップ

第8回 みんなで考える 公共交通アイデアコンテスト結果発表!

エコチル 春のおすすめ情報

スマホを正しく使おう!

食育特集 北海道産の食材を食べよう!

今月のエコなひと 梅ボーイズ 山本　将志郎さん

今月のプレゼント/エコワードパズル/円山動物園だより ほか

レッツトライ エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介します!

Vol. 168

遠別町立遠別小学校　校長　小澤　真弓　先生

遠別町は自然豊かな地域で、漁業や酪農、農業が盛んです。日本最北の水田があり、もち米を作っています。農業高校の学生に田植えやいねかりを教わるなど、地域の支援による体験学習から多くを学んでいます。子ども達は恵まれた環境の中で、地域の宝として大切に育てられています。地域を愛し、地域の方に感謝を忘れない子どもに育ってほしいです。

人類最大の危機!

2020年1月新刊

「大人たちは何もしていない」

グレタのねがい

地球をまもり 未来に生きる

気候変動問題に立ち向かおうと世界の人々に呼びかける グレタの希望と勇気と決意の物語!

©Anders Hellberg

キャメリニ 著／杉田七重 訳／増田ユリヤ 解説

仕様：全120ページ／四六判
定価：本体980円+税

2018年、スウェーデンの夏は記録的な暑さとなり、多数の森林火災が発生しました。「もう放っておけない」。当時15才のグレタ・トゥーンベリは、地球温暖化を食い止めるための行動を政府にせまるため、学校へ行かずに国会議事堂へ向かい、ひとりでストライキを始めます。グレタの抗議活動は「未来のための金曜日」「気候のための学校ストライキ」と呼ばれ、多くの人々が賛同して、またたくまに世界中に広まりました。その後グレタは、COP24（気候変動に関する国連サミット）でスピーチをし、ノーベル平和賞にノミネートされました。

もくじ

1章 学校ストライキを始めた理由
2章 最初の勝利
3章 勇気あるアイディア
4章 人前でのスピーチ
5章 スウェーデンから他の国へ
6章 世界のリーダーたちに会う
7章 学校との両立
8章 未来のための金曜日
9章 グレタのねがい

地球温暖化ってなんだろう
わたしたちにできることは？
気候変動に関する主なキーワード
気候変動に関する主なトピック
グレタさんの海外ニュース
グレタさんから学べること

お問い合わせ　出版社：西村書店　TEL.03-3239-7671　tokyo@nishimurashoten.co.jp

グレタのねがい 地球をまもり 未来に生きる　検索

エコチルは、行政・学校・企業と連携して、SDGsの達成に取り組んでいます。

北海道とアドバコムは、平成30年2月に環境保全に関する連携協定を締結し、子どもたちの環境意識醸成に向けた協働事業に取り組んでいます。

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）を受賞。

2009年度北海道グリーンビズ認定制度（創意あふれる取組部門）で北海道知事より認定。

第2回さっぽろ環境賞（環境保全・創造部門）札幌市長賞を受賞。

平成30年度 新エネ大賞（普及啓発部門）新エネルギー財団会長賞を受賞。

北海道白老町に ウポポイ（民族共生象徴空間）がオープン!!

見て、ふれて、感じて アイヌ文化を知ろう

ウポポイ（民族共生象徴空間）は、私たちの国の貴重な文化であるアイヌ文化について、さまざまな形でふれながら学べる施設。「ウポポイ」はアイヌ語で「（おおぜいで）歌うこと」を意味するんだ。ウポポイは主に、国立アイヌ民族博物館と国立民族共生公園から構成されるよ。

国立アイヌ民族博物館は、北日本で初めての国立博物館で、先住民族アイヌをテーマにした日本初の国立博物館。アイヌ民族の歴史、言葉、暮らし、仕事、交流、世界の6つのテーマに沿って展示を行うよ。体験キットを手に取って体感できる「探求展示 テンパテンパ*」というコーナーもあるんだって。

国立民族共生公園は、体験交流ホール、体験学習館、伝統的コタン（集落）、工房等から成る体験型フィールドミュージアム。古式舞踊の上演やさまざまな体験プログラムを通じて、アイヌ文化を学ぶことができるよ。アイヌの食文化を体験したり、木ぼりや刺しゅうなどの製作体験をしたりもできるんだ。

楽しみながらアイヌ文化にふれることができるウポポイ。下の図でさらにくわしく紹介するね。

*テンパテンパとは、「さわってね」という意味のアイヌ語。

ウポポイPRキャラクター「トゥレッポん」

2020年4月24日（金）、北海道白老町に、ウポポイ（民族共生象徴空間）がオープンするよ。アイヌ文化について、くわしく知ることができるみたい。どんな施設なのかな？いっしょに見てみよう！

監修：北海道環境生活部アイヌ政策推進局アイヌ政策課
写真提供：公益財団法人アイヌ民族文化財団

今月のエコチル★おすすめ情報★

児童発達支援 放課後デイサービス 花のスキップ

みんなには、得意なことと苦手なことってあるよね。きっと周りにも、絵をかくのが得意な子、計算が得意な子、運動が苦手な子、人と話をするのが苦手な子、いろいろな人がいると思う。児童発達支援放課後デイサービス 花のスキップは、そんな人それぞれの個性を大切にした支援を行い、子どもたちの成長を見守る施設。苦手なことがちょっとできるようになったり、できることが少しずつ増えていったりするような支援をしているよ。

◆

花のスキップは、さまざまなイベントや課外活動が盛んなことも特徴。プロゴルファーの石川遼選手が行っている「太陽と子どもプロジェクト」と連携したり、レバンガやコンサドーレの選手と交流したり、アップダウンなどのお笑い芸人とのふれあいもあるんだって！とっても楽しそうだね。

気になる人は、ぜひ問い合わせてみてね。

盛りだくさんの活動が待っているよ。

とってもエコに ビッグバンなら自転車が 安く買える！高く売れる！

「もったいないがエコになる」のビッグバンでは、
幼児用から小学生向け、そして大人用の自転車を
どんどん買い取って、しっかりクリーニングを
して並べています。ぜひ一度、見に来てね！

みんなで回そう、リサイクルの輪！　ビッグバンで買って使ったあとも、またビッグバンに売りに来てね！

お店の人に聞いてみたよ！

小さくなってしまった自転車などを持ってきてね！

タイヤの大きさやサドルの高さなど、私たちにアドバイスさせてほしいな。たくさんの自転車の中から、キミにぴったりの一台を見つけてね！

※自転車の買い取りには、防犯登録の解除が必要です。必ずお近くの交番・警察署で手続きのうえ、お持ちください。

なんでもリサイクル ビッグバン

日本全国 618店舗の安心！ オカモトグループチェーン

ホームページにお得な情報ギッシリ！

なんでもリサイクル ビッグバン　検索

70th ANNIVERSARY オカモトグループ

札幌白石店　営業時間 10:00～20:00（店頭買取 19:00まで）
札幌市白石区本通6丁目北6-23
☎(011)846-3196　年中無休
LINE 友だち追加はこちら
LINE ID：@bigban-shiroishi

札幌手稲店　営業時間 10:00～20:00（店頭買取 19:00まで）
札幌市手稲区稲穂2条6丁目2-1
☎(011)686-9777　年中無休
LINE 友だち追加はこちら
LINE ID：@bigban-teine3196

※お電話のお問い間違いにご注意ください。※買取させて頂く際にはご本人様確認書類（運転免許証・健康保険証・パスポート）が必要になります。

なんでもリサイクル ビッグバン 全店で利用OK

おかしひきかえけん
お店でおかしと交換いたします。
小学生までのお子様一人につき
1個差し上げます！
※引換券一枚に付き最大5個交換とさせていただきます。
※数に限りがございます。品切れの場合はご了承ください。
※ネットからダウンロードしたクーポンはご利用いただけません。
■有効期限：2020年5月6日（水・休）まで
エコチル3月号

子供用自転車買取 1,000円保証
※他の特典との併用はできません。
■有効期限：2020年5月6日（水・休）まで
エコチル3月号

お買物クーポン
自転車ご購入の場合に限り使用できます。
税込3,000円以上お買上げで
店頭価格から 10%引き！
※他の特典との併用はできません。
■有効期限：2020年5月6日（水・休）まで
エコチル3月号　R4.0023

アイヌ民族にとって「神」とは？

アイヌの人たちは、自然の恵みに感謝し、人間を深く愛し、平和な暮らしを送っていた民族なんだ。動物、植物、人間が作る道具など、すべてに魂があり、神の国から役目をはたすために、姿や形を変えて地上に降りて来たと考えたんだ。このうち、人間の生活に必要な物、人間の力がおよばないことを「神」として敬ったんだって。

神々へ祈るときには、歌ったりおどったりするんだ。「イオマンテ（熊の霊送りの儀式）」の後の輪おどり「リムセ」、「ホリッパ」など、たくさんの伝統的なおどりが伝えられていて、国の重要無形民俗文化財に指定され、ユネスコ無形文化遺産にも登録されているよ。

体験交流ホールで伝統芸能のプログラムを上演（イメージ）

鶴の舞

イオマンテの輪おどり

アイヌの人々の世界観に体感しながらふれよう！

ウポポイへのアクセス

札幌から	【札幌北IC】高速道路利用で約65分 【JR札幌駅】特急列車利用で約65分
旭川から	【旭川鷹栖IC】高速道路利用で約2時間20分 【JR旭川駅】特急列車利用で約2時間30分
函館から	【大沼公園IC】高速道路利用で約2時間50分 【JR函館駅】特急列車利用で約3時間
白老町内から	白老駅から徒歩約10分、白老ICから車で約10分

お問い合わせ　公益財団法人アイヌ民族文化財団
TEL.0144-82-3914　9:00～17:00（平日のみ）
※上記日時以外はお記E-mailをご利用ください。info@ainu-upopoy.jp
最新情報は「ウポポイ」ポータルサイトをご覧ください。　ウポポイ　検索

営業日・営業時間（令和2年度）	
期間	営業時間
4月24日(金)～7月19日(日) 9月1日(火)～10月31日(土)	平日 9:00～18:00 土日祝 9:00～20:00
7月20日(月)～8月31日(月)	9:00～20:00
11月1日(日)～3月31日(水)	9:00～17:00

※休業日／月曜日（祝休日の場合はその翌日以降の平日）および年末年始（12月29日～1月3日）

入場料（税込）／個人	
大人	1,200円
高校生	600円
中学生以下	無料

※博物館と公園の共通券（博物館の特別展示や一部の体験メニューを除く）

札幌YMCA

YMCA　みつかる。つながる。よくなっていく。

2020年 キッズプログラム

新年度 参加者募集中

～心と身体を育むYMCAのプログラム～

❶1DAY体験会（随時）

❷ 5DAYs春休みプログラム（3/26(木)～3/30(月)）

まずは、❶or❷でYMCAのプログラムを体験ください。❶❷いずれかにご参加いただいた後、新規ご入会の方には特典をご用意しております。

《スイミング》
●10カ月～高校生

《フロアスポーツ》
●クライミング ●トランポリン
●フットサル ●器械体操 等

《文化教養クラス》
●ピアノ
●造形絵画
●書道 ●将棋教室
●個別学習
●花・はな教室

詳しくは、ホームページをご覧ください。
https://www.hokkaido-ymca.or.jp　北海道 YMCA　検索

※キャンセル待ちのクラスもございますので、お早目にお問い合わせください。

公益財団法人 北海道YMCA
札幌YMCA　札幌市中央区南11条西11丁目2-5　TEL 011-561-5217 FAX 011-563-0041

小さな芽を大切に 未来へ向かって

みんなといっしょにスキップ

花のスキップにはワクワクすることがいっぱい！
笑顔になれることをたくさん見つけて、1年を楽しく過ごそう。

イベントの一部　ひなまつり・体操教室・こどもの日・リトミック・空手教室・クリスマスパーティー・節分（豆まき）・毎月のお誕生会など

ご利用対象のお子様　発達に心配のあるお子様（利用には、障がい者通所支援受給者証が必要となります）

送迎をぜひご利用ください。（児童定員1日10名まで）

児童発達支援　それぞれのお子様に合わせた教材などを準備し、その子の良い所をのばしていけるような療育を行います。
スケジュール 送迎・来所▶朝の会▶療育・生活訓練▶お弁当▶おやつ▶帰りの会▶送迎・帰宅

放課後デイサービス　友達との関わりの中で「待つ」ことや「思いやり」を学び、集団の中で社会性、ルールを身に付け、コミュニケーション能力を習得します。
スケジュール 送迎・来所▶個別課題・集団活動▶おやつ▶帰りの会▶送迎・帰宅
◎夏休み・冬休み・春休み等も利用できます。

お問い合わせ
児童発達支援
放課後デイサービス
花のスキップ
札幌市北区新琴似7条12丁目3-43　TEL 011-788-9751
FAX 011-768-7298　メール info@welina220.biz
運営会社　株式会社ウェリナ
営業時間　9:00～17:00（月～土曜日）
【休業日】日曜日・お盆・年末年始

ホームページ

エゾチル SDGsプロジェクト

第8回

みんなで考える 公共交通アイデアコンテスト 結果発表！

2020年2月11日（火・祝）、さっぽろ雪まつり大通会場7丁目HBCポーランド広場のステージで、第8回みんなで考える公共交通アイデアコンテストの表彰式が行われたよ。437作品から選ばれた受賞作品を紹介するね。受賞者のみんな、おめでとう！

情熱先生

JR北海道賞

百合が原小学校 3年生
北 結月さん

お年よりがもっと安全、安心して使いやすくなるように考えながら書きました。また、みんなが乗って笑顔になれるようにがんばりました。

審査員から

安全な乗り物というのは、公共交通機関が最も大切にしなければならないことです。北さんの作品は「クッションでできた車体」、「やわらかいつり革」、「手すりのついた連結部分」とお客様の安全を第一に考えたすばらしい発想でした。また、お年よりだけではなく、車いすのお客様も使いやすい段差の無い乗り場などに着目した点もすばらしく、北さんの優しさがつまった、あたたかい作品だと思います。

札幌市長賞

伏見小学校 3年生
伊藤 晏理さん

小さい子どもやお年よりもべんりに使えるバス停があったらいいなと思って考えました。バス停がしゃべったり、子どもも見やすかったり、そういうバス停があるといいなと思います。もし、実現したら、うれしいです。

審査員から

伊藤さんの「みんなが使いやすいバス停」というアイデアは、音声、バスの位置情報、時刻表の変更という3つの提案が盛りこまれていました。どの提案も現在の技術で実用可能なものであったこと、目の不自由な人、高齢者、子どもというさまざまな利用者の目線に立ったもので、バリアフリー化や高齢化など社会の課題について配慮している点がとてもすばらしかったです。

札幌市交通局賞 市電部門

山鼻南小学校 6年生
山﨑 結さん

こんな電車に乗りたいな、という率直な思いで、私の考えた電車が生まれました。空を走るのがポイントです。電車の色も大好きな明るい黄色にしました。

審査員から

山﨑さんのアイデアは、空を走る電車ということで、すぐに実現することは難しいかもしれませんが、実現すればとても画期的で、みんなが乗りたくなるものだと思います。それ以外にも、車とぶつかることへの配慮や景色が良く見えるような工夫もされており、利用する人が楽しく時間を過ごせるすばらしいアイデアでした。

札幌市交通局賞 地下鉄部門

新琴似小学校 1年生
中村 美優萌さん

みんながたのしくて、やさしい気もちになれたらいいなとおもって、かんがえました。

審査員から

中村さんのアイデアは、お年よりや子どもが楽しく、安全に地下鉄に乗れるたくさんのすてきなサービスや機能がつめこまれており、とてもすばらしかったです。こうしたアイデアを参考に、全ての人にとってより良い地下鉄を目指していきたいと思います。

育てよう、自分で学ぶ力！

プログラミングも学べる日本最大級の「ロボット教室」

つくる楽しさが、学ぶ楽しさにつながる。
お子さまの未来の可能性をひろげるヒューマンアカデミー
ロボット教室は、日本最大級のロボット教室です。
ロボットづくりを通して、力学や動きの仕組みなどを学び、
集中力や創造力が自然と身につきます。
プログラミングも段階的に学べるコースがあります。

まずは体験授業にご参加ください！

2020春の入会キャンペーン
2月1日～3月31日まで
図書カード2,000円分プレゼント!!
くわしくはWEBへ

全国に約1,500教室
在籍数25,000名以上
（2020年2月現在）
※対象：5歳～小学生

ロボット教室10周年！修了生インタビュー

北海道大学
青木 真太郎さん
「プログラミングは正解がひとつではないので、つくって壊したりするなかで、ロジカルな考え方が身についたと思います。また、トラブルが起きても冷静になって考えられるようになりました。」

大人気！ロボザウルス
頭、うでやしっぽがダイナミックに動く恐竜型ロボットをつくってみよう！

Human ヒューマンアカデミー ロボット教室

札幌市内に18教室
お近くの教室をホームページで紹介しております。
ロボット教室 ヒューマンアカデミー 検索

0120-948-514
受付時間 10:00～18:00（日・祝休く）
現在お電話にて多くのお問合せをいただいており、繋がりにくくなっております。お申込みはホームページからがスムーズです。
https://kids.athuman.com/robo/

ロボットプログラミング教室 Human Academy 10th

たくさんの応募ありがとう!!

佳作

青木 希珠さん	山鼻南小学校	6年
五十嵐 蒼太さん	ノホロの丘小学校	3年
五十嵐 菜央さん	伏見小学校	4年
伊藤 萌香さん	札苗北小学校	1年
井戸川七葉さん	平岸高台小学校	3年
上田 惇平さん	ノホロの丘小学校	3年
奥村 乃暖さん	山鼻南小学校	6年
小倉 宗司さん	山鼻南小学校	5年
木口 由唯さん	山鼻南小学校	3年
小林愛日良さん	ノホロの丘小学校	3年
小林 杷花さん	山鼻南小学校	4年
小山みちるさん	ノホロの丘小学校	3年
櫻井 暖人さん	山鼻南小学校	3年
佐藤 祐実さん	山鼻南小学校	4年
佐藤友芽子さん	伏見小学校	6年
三本木愛佳さん	ノホロの丘小学校	3年
柴崎 千尋さん	山鼻南小学校	4年
紫原 佳穂さん	ノホロの丘小学校	3年
庄司 康佑さん	伏見小学校	6年
舘田 蒼志さん	青葉小学校	1年
谷村 美空さん	藻岩小学校	2年
手下理香子さん	山鼻南小学校	4年
中本夏央子さん	東山小学校	5年
福 玉 楓さん	ノホロの丘小学校	3年
松本 杏梨さん	西小学校	5年
森 田 凜さん	東山小学校	1年
吉田 唯純さん	桑園小学校	1年
吉田恵玲奈さん	北九条小学校	4年
吉村 七聖さん	ノホロの丘小学校	3年
渡 辺 賢さん	澄川小学校	3年

主催／㈱アドバコム エコチル編集部　共催／(一社)北海道開発技術センター　後援／札幌市、札幌市教育委員会、ジェイ・アール北海道バス㈱、㈱じょうてつ、北海道大学大学院環境科学院、北海道中央バス㈱、北海道旅客鉄道㈱ ※50音順　特別協力／(公財)さっぽろ青少年女性活動協会

じょうてつバス賞

山鼻南小学校 6年生
塩谷 茉奈美さん

バスに楽しさと和みをプラスしたいと思い、かきました。小さい子からお年よりまで、たくさんの人に楽しさが感じられるバスにしました。バスの内装に力を入れてみました。

審査員から

運転手不足にも目を向け、18才以上、私服でおしゃれに運転という発想が、とてもすばらしいです。塩谷さんの環境および高齢者へ向けたアイデアを参考に、お客様によろこんでいただけるバスを目指していきます。

ジェイ・アール北海道バス賞

伏見小学校 6年生
野呂 敏希さん

バスに乗る人全員がくつろぐことができれば、バスの利用者が増えると思い、かきました。道内の自動車の所有率なども調べ、こう外でも公共交通が発達するといいなと思います。まさかの入賞でうれしいです。

審査員から

利用する全てのお客様が快適に移動できる方法を考えていただきました。通勤や通学、赤ちゃんからお年よりの方がご利用する中で、心身ともにリラックスできる優しい車内空間が提供できるバスを作っていただきました。さらに運転手も楽しんで仕事ができる環境も取り入れ、運転手不足の解消につながることを強く思わせるすばらしい発想でした。

SDGs賞

山鼻南小学校 4年生
佐藤 朱里さん

にこにこの笑顔は、自分や周りの人など1人1人を明るく幸せな気持ちにさせてくれると思い、この「にこにこ市電」をかきました。みんなの笑顔で周りの人もみんな笑顔になるといいなと思います。

審査員から

これからの社会はどうなっちゃうんだろう、何でもAIが答えを教えてくれるのかなぁ、とみなさんも大人も心配しています。SDGsには「だれ1人取り残さない」というゴールがあります。佐藤さんの作品には、みんなの気持ちこそが大切で、乗っている人だけでなく外にいる人も「にこにこ」できる市電という、まさにSDGsの大切な思いがつまっています。この市電が実現されるか？大人のみなさんに問いかけましょう。

北海道中央バス賞

百合が原小学校 6年生
伊藤 楓さん

今まで塾などに行くときにバスを使っていて、改善した方がいいなと思う点があり、今回のコンテストで自分の考えをかいてみました。手すりにクッションを付けたり、車いすの人もスムーズに乗れたりする工夫を考えました。

審査員から

お年よりも安全で便利に移動できる方法として、段差を低くしたり、座席を多くしたりと、さまざまなアイデアを考えてくれました。車いすを利用しているお客様や小さいお子様連れのお客様など、バスを利用される全ての方に対し、安全で安心、やさしさあふれるバスを考えていただいたのが受賞のポイントです。

子育て世代にリノベ住宅がピッタリな3つの理由

1. コスト面で有利
およそ新築住宅の7割程度の予算で実現でき、リノベをしても固定資産税は低いまま。更に住宅ローン控除も使えます※。※控除のための諸条件がございます。
2. ライフスタイルに合った自由なプラン
対面キッチンや土間収納、効率のいい家事動線や自分だけの趣味の部屋。自分好みの間取りが実現できます。
3. 周辺環境も確認できて安心
物件周辺は既存の住宅ばかり。住環境を確認できるので安心です。

実際にリノベモデルを見学してみよう!

築32年の住宅をリノベーション。約124㎡の4LDKで吹き抜けのあるカフェテイストのかわいらしいすまいです。
きれいにお手入れされている広いお庭では、バーベキューなども楽しめます。

事前のご予約をお願いいたします

エコチル3月号をご持参で、4月末迄 キッチングッズをプレゼント中!!

RELIFE* [リライフ*]
株式会社 北王 リノベーション事業部
札幌市中央区北10条西20丁目2-30
Tel.011-613-2533
◎営業時間／9時～18時
◎定休日／火・水曜、祝日
戸建て　マンション　二世帯　物件探し …相談は無料です。お気軽にご相談ください。
完成見学会やワークショップを開催。詳しくはこちら
北王リライフ　検索

エコチル 春のおすすめ情報

初めての人も安心 キミも3日でヒーローだ! 春休みヒーロー教室 予約受付中!

逆上がり、跳び箱ができるようになるには…? その方法を教えます!
今回も3日間コースで開催! Ⅱ期にはバク転コースも開催します。

- Ⅰ期…3/30(月)～4/1(水)・Ⅱ期…4/2(木)～4(土)
- 料金…3,500円(税別)
  ※兄弟参加の場合は、2人目から2,980円

3日間コース　のびのびコース(新年少～新年長) 定員8名
チャレンジコース(新小1～新小4)・バク転コース 定員10名
※バク転コースは小学生以上で倒立ブリッジができる人が対象

	コース	種目	時間
Ⅰ期	のびのびコース1	鉄棒、跳び箱、トランポリン	10:00～10:45
	チャレンジコース1		
	のびのびコース2		11:15～12:00
	チャレンジコース2		
Ⅱ期	のびのびコース3	鉄棒、跳び箱、トランポリン	10:00～10:45
	チャレンジコース3		
	バク転コース	マット	11:15～12:00

1日体験教室も募集中!!　料金:1,500円(税別)

- 3月生:3/2(月)～3/14(土)
- 4月生:4/6(月)～4/30(木)

※授業後にアンケートに答えてくださった方は体験料0円! ※日曜・祝日休み
※ヒーロー教室、1日体験教室共に、教室後に本科に入会される方には特典あり!

詳しい内容やお申し込みは、ホームページまたはお電話で

札幌アルファ体操クラブ
札幌市白石区菊水上町3条3丁目52-328
TEL.011-833-6616
https://sapporo-alpha.com
アルファ体操クラブ　検索

初心者歓迎!! ディノスボウルでボウリングに挑戦!! ジュニア特別ボウリングレッスン

小学生以下を対象にマナーやルール、上手に投げるコツなどを、興味や知識の度合いに応じて、内容をアレンジしながらレクチャーします。また、通常は見ることができないボウリングレーンの裏側探検もできます!

店舗	開催日	時間	定員
札幌麻生店	3/27(金)	13:00～	18名
	4/4(土)	14:30～	18名
札幌手稲店	3/21(土)	11:00～	30名
	3/28(土)	11:00～	30名
ノルベサ店	3/28(土)	10:30～	24名
	3/29(日)	10:30～	24名
札幌白石店	3/20(金・祝)	10:00～	30名
	3/21(土)	10:00～	30名

【所要時間約90分】

■対象／小学生以下
■参加費／おひとり様1,000円
■募集人数／各店舗30名
※札幌麻生店16名、ノルベサ店24名
■お申し込み／スガイディノスWEBサイトから申し込み
https://bowling.sugai-dinos.jp/junior_lesson/
■受付締切／開催日前日まで、定員になり次第受付終了

ディノスボウル　ディノスボウル　検索

100th おかげさまで創業100周年 スガイディノス

美しい時代へ 東急グループ Tokyu Snow Resort

ニセコグラン・ヒラフは小学生向けスキーレッスンも充実!

春スキーで、レベルアップを目指そう!!

春スキーもニセコがおすすめ!
晴れた日の羊蹄山をながめながらのスキーは最高です。

子ども向けのレッスンプログラムも充実!

優しいインストラクターといっしょに、自然を感じながらスキーやスノーボードを思いっきり楽しんで上達しよう!

キッススキーレッスン(4～5歳) 初心者コースで、スキーの初歩動作を学ぶ初心者対象のレッスンです。	半日(2時間)	¥6,400
	1日(4時間)	¥9,600
ジュニアスキーレッスン(6～12歳) ジュニアスノーボードレッスン(7歳以上) 初級者から上級者までレベルごとのクラスに分かれてレッスンします。	半日(2時間)	¥5,300
	1日(4時間)	¥8,500

(税込)

ご宿泊はホテルニセコアルペンへ

ファミリースキーを楽しんだ後には、お食事や温泉、そして家族との時間を快適にお過ごしください。
Tel.0136-22-1105

NISEKO MT. RESORT Grand HIRAFU
ニセコマウンテンリゾート グラン・ヒラフ
虻田郡倶知安町山田204番地　TEL.0136-22-0109(代表)　http://www.grand-hirafu.jp　ニセコ グラン・ヒラフ　検索

エコチル SDGsプロジェクト

エコチルは行政・学校・企業と連携して、
SDGsの達成に取り組んでいます。

- 道内最大級の環境イベント SAPPORO×エコチル 環境広場さっぽろ
- 森を育む 植樹体験
- 世界の子どもたちに文具を届ける ENPITSU PROJECT
- エコチルSDGsプロジェクトを楽しく学べるYouTubeチャンネル エコチルちゃんねる
- 英語で職業体験 お仕事体験 in Hawaii

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

くわしくはこちらから!

これをもっておでかけしよう!

うんこ おでかけドリル

はるのほっかいどう編

『うんこドリル』のうんこ先生が
北海道の春遊びをプロデュース!
乞うご期待じゃ!

うんこおでかけ事務局 information@din-group.co.jp

©Y.F/BKS

おうちの人といっしょに読んでね

スマホを正しく使おう！

スマホは正しく使うと、とても便利な物だけれど、まちがった使い方をすると、トラブルにつながることも。どんなことに注意したらいいのかな？

犯罪に巻きこまれないために

インターネットを使うと、いろいろなことを調べたり、連絡を取れたりできて、とても便利だよね。世界中のだれとでも簡単につながることもできちゃう。

だれとでもつながれることは魅力的だけれど、それにより犯罪に巻きこまれてしまうこともあるんだ。つながらないようにする「フィルタリング」設定を行うことが必要だよ。

使いすぎに注意！

スマホを使いすぎると、目が悪くなったり睡眠不足になったりして学校生活に影響が出てくることもあるよ。利用時間をきちんと決めれば、勉強時間が減ることもないし、家族とのコミュニケーションも取れるから安心だね。

SNSを安全に使おう

LINEやTwitterなどの「SNS」は、使い方をまちがえるとトラブルにつながる可能性があるんだ。

一度インターネット上に投稿した文章、画像などは、ずっと残ってしまうこともあるよ。

自分や大事な友達を傷つけないように、注意して使おうね。

「ながら」スマホは危険

歩きながら、自転車に乗りながらなど、何かをしながらスマホを操作していると、人や物にしょう突してしまうことがあるよ。けがをしたり、物をこわしてしまったりと、とっても危険！

保護者の方々へ

フィルタリング機能って何？

インターネットのサイトや時間帯を制限するサービス。子どもの年齢や知識・判断力に合わせて、設定できる。個別のサイト閲覧やアプリ利用の閲覧許可をすることも可。

フィルターモード一覧

	小学生モード	中学生モード	高校生モード	高校生プラスモード
ゲーム	⊘			
動画、音楽	⊘	⊘		
SNS	⊘	⊘	⊘	
出会い、アダルト	⊘	⊘	⊘	⊘

近くの「ソフトバンクショップ」「ワイモバイルショップ」なら、スマホの正しい使い方を教えてくれるよ！
いろいろな機能の設定方法なども教えてくれるんだ。おうちの人といっしょに行ってみてね。

くわしくは、下の記事をチェック！

この記事を読んでくれた方へ！▶▶▶

ソフトバンクショップ・ワイモバイルショップでクイズに答えて抗菌ウェットティッシュをもらおう！

「最近の小学生はどのくらい自分用のスマホを持っているでしょう？3つの中からえらんでね！」

- 約① 10人に1人
- 約② 5人に1人
- 約③ 2人に1人

※イラストはイメージです。数に限りがございます。無くなり次第終了となります。

※引用元：平成31年２月内閣府発表　平成30年度 青少年のインターネット利用環境実態調査　調査結果（速報）
https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h30/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf

保護者の方と一緒にお店に来てね♪

おうちの近くのショップはこちらから調べられるよ

ソフトバンクショップ　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

大福くん Daifukukun　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

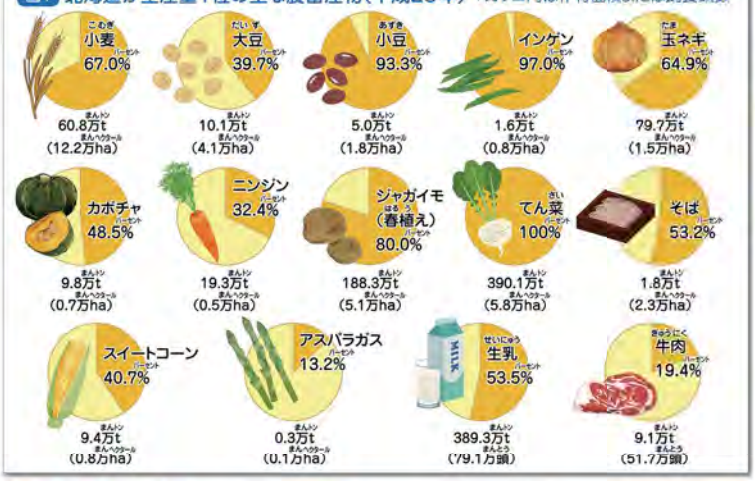
北海道産の食材を食べよう！

北海道には、野菜や魚、乳製品など、おいしい食材がたくさんあります。地元でとれた物を食べると良いこともいっぱいです。今回は北海道の食材や地産地消について、いっしょに見てみましょう。

食材が豊富な北海道

豊かな自然に囲まれている北海道には、海や畑でとれる食材が豊富にあります。小麦やジャガイモ、生乳など、さまざまな農畜産物が、全国で1位の生産量となっています。くわしくは図1を見てみましょう。みなさんが暮らしている地域では、どのような食材がとれるでしょうか。

図1 北海道が生産量1位の主な農畜産物（平成29年） *カッコ内は作付面積または飼養頭数



「地産地消」とは？

みなさんは、自分が食べている物が、どこで作られたか知っていますか。また、札幌や北海道で作られた物を食べていますか。地産地消とは、「地元で作った物を地元で食べる」という意味です。地産地消には、次のような良いことがあります。

・新鮮な農産物が食べられる。
・食べ物を運ぶ距離が短く、環境に優しい。
・地元について知るきっかけになる。
・どんな人が作ったのか分かるので、安心して買える。

地元の物を食べるように心がけてみましょう。

地元の物をもっと食べよう！ ～私たちにできること～

① 「今が旬」の食材を選ぼう。

② 地元でとれる食材を、日々の食事に取り入れよう。

③ ご飯を中心に、野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べよう。

④ 食べ残しを減らそう。

参考資料　北海道農政部「北海道の農業・農村の現状と課題」 http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsi/genjyoutokadai0106.pdf
農林水産省「ニッポン食べもの力見つけ隊」 https://www.maff.go.jp/j/pr/annual/attach/pdf/kodomo-5.pdf
エコチル北海道版Webマガジン「食育特集　地産地消って何だろう？」 http://sapporo.ecochil.info/2018/05/14/1805syokuiku/

©SME/SIE
※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。

THERE'S AMAZING INSIDE FLORIDA GRAPEFRUIT やっぱりフロリダ

お子さんといっしょに 簡単クッキング

今が旬のフロリダグレープフルーツを使った美味しくて爽やかな春レシピ

ベイクドグレープフルーツ

寒い日におすすめ

材料（2人分）
- グレープフルーツ（ルビー）1個
- 砂糖 大さじ2
- シナモン 少々

作り方　*オーブンを200度で予熱しておく
❶グレープフルーツを横半分に切り、薄皮と実の間に切れ目をいれる。❷天板にクッキングシートを敷き、❶をのせ、砂糖とシナモンをかけたら15～20分焼く。

ホワイトグレープフルーツでマシュマロレアチーズケーキ

まぜるだけ

材料（グラス約4個分）
- グレープフルーツ（ホワイト）1個
- マシュマロ 100g
- マスカルポーネチーズ 80g
- 牛乳 90cc
- ココナッツサブレ（ビスケットなど）適量

作り方　❶グレープフルーツ1/4個は果汁を絞り、残りは皮をむき小房に分ける。❷マシュマロと牛乳を耐熱容器に入れ、レンジで溶かし（600wで約40秒）マスカルポーネと、果汁を混ぜ合わせる。❸細かく砕いたビスケットをグラスの底にしき、グレープフルーツを食べやすい大きさにほぐして入れ、②を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固め、最後にマシュマロとグレープフルーツを飾る。（お好みでミントを飾る）

フロリダグレープフルーツと春野菜のライスサラダ

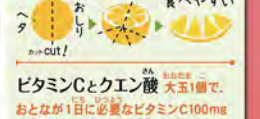
監修　横浜マリンタワー 統括料理長　川崎尚之シェフ

果汁で美味しい

材料（2人分）
- グレープフルーツ（ホワイト・ルビー）各1/4個
- ライス 200g
- A ●そら豆 6粒 ●菜花 2本 ●いんげん 3本 ●アスパラガス 2本
- B ●竹の子水煮 40g ●ボローニャソーセージ 50g
- C ●ラディッシュ 1/2個 ●プチトマト 2個 ●マイクロ青じそ 適量 ●花穂じそ 適量
- D ●オリーブオイル 10g ●グレープフルーツの果汁 20g ●マヨネーズ 10g ●塩 適量

作り方　❶グレープフルーツを剥く。果肉と果汁に分け、果肉はダイスにカットにする（飾り）❷Aを硬めに塩ゆでし、氷水で冷ます。❸Bは細かくカットする。❹Cのラディッシュはスライス、プチトマトは4つ切りにする。❺ボールにライス・細かくカットした野菜・ソーセージ・Dの調味料を入れ混ぜ合わす。❻器に❺を盛り付ける。❼空いたボールに、飾り用のグレープフルーツ・そら豆・アスパラガス・菜の花を入れ塩をし、ライスサラダの上に彩りよく乗せる。❽Cを彩りよく飾る。

フロリダグレープフルーツ 豆知識



ビタミンCとクエン酸 大玉1個で、おとなが1日に必要なビタミンC100mgを摂ることができます。疲れを取ってくれるクエン酸も含まれています。

香り効果 香りの成分はヌートカトンとリモネン。交感神経を刺激して、気分がリフレッシュされます。

詳しくは、フロリダグレープフルーツ公式HPへ

フロリダ州政府柑橘局

くるるの杜 食と農からふれあいファーム

例年大好評の収穫体験プログラム

畑の学校

まめ

参加費（1口1家族） 13,000円（税込）
収穫量 2kg
各組定員 10口40名

授業時間 10時から2時間半ほど

5月30日（土）	入学式・種まき
7月 4日（土）	除草・中耕
9月 5日（土）	枝豆収穫
10月 3日（土）	大豆収穫・ニオ積み
11月 3日（火・祝）	脱穀・選別
12月 5日（土）（13:30～）	味噌作り・卒業式

いも

参加費（1口1家族） 7,500円（税込）
収穫量 15kg
各組定員 10口40名

授業時間 10時から2時間半ほど

5月17日（日）	入学式・植付け
6月14日（日）	培土
8月30日（日）	収穫・卒業式

たんぼの学校

こめ

参加費（1口1家族） 10,000円（税込）
収穫量 3kg
各組定員 10口40名

授業時間 14時から2時間半ほど

5月23日（土）	入学式・田植え
7月18日（土）	かかし作り・除草
9月19日（土）	稲刈り
10月17日（土）	脱穀・もみすり おにぎり作り・卒業式

もち

参加費（1口1家族） 12,000円（税込）
収穫量 2kg
各組定員 10口40名

授業時間 10時から2時間半ほど

5月23日（土）	入学式・田植え
7月18日（土）	かかし作り・除草
9月19日（土）	稲刈り
10月17日（土）	脱穀・もみすり
11月 7日（土）	もちつき・卒業式

お申し込みはこちらから

予約システム「coubic（クービック）」のサイトからお申し込みとなります。
くるるの杜ホームページ内の「農作業・調理加工体験」ページまたは、左記の二次元コードを読み取り、ご確認ください。

2020年3月13日（金）12:00からWEBにて受付開始！

住所：北広島市大曲377-1　TEL:011-377-8700　https://www.hokuren-kururu.jp

注意事項　●体験料金は全て税込みです。　●定員に達し次第受付を終了させていただきます。　●天候により開催日や収穫量が変更になる場合があります。

Let's challenge English ECO quiz!

ー英語エコクイズにチャレンジしよう!!ー

Q. オーストラリアで起きた大規模な森林火災によって、ある動物の生息地が焼かれ、数多くが死んでしまったよ。ユーカリの葉を食べるその動物とは？下の4つの中から1つ選んでね。

1. kangaroo　2. koala　3. crocodile　4. wombat

A. 答えは2. koala（コアラ）。オーストラリアのみに生息するコアラは、地上での動きはおそく、長時間走ることができないため、数多くが火災からにげおくれてしまったんだ。コアラは以前から数が減少し、絶滅のおそれが心配されているよ。

世界のニュースに注目してみよう。

なぞってみよう

kangaroo koala crocodile wombat

カンガルー　コアラ　ワニ　ウォンバット

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!!

※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。

地球にやさしいこどもたち。

エコチル ちゃんねる

エコチルSDGsプロジェクトを楽しく学べるYouTubeチャンネルです。
イベントや施設の紹介などをアップ予定です。
ぜひチャンネル登録してくださいね！

YouTube

こんなコンテンツを予定しています！

動物園の専門員さん取材リポート　SDGsを学ぼう　アスリート教室　イベントリポート　などなど

みんな登録してね！

http://bit.ly/2ZpWImH

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ　食の信頼と安心

梅ボーイズ

山本 将志郎さん

北海道大学薬学部卒業。日本の梅文化を社会により広めるために活動する梅ボーイズのリーダー。株式会社うめひかり代表として、梅商品を開発、販売している。

梅、塩、シソだけのシンプルな製法で、最高においしい梅干しを作り、梅が持つ本来の味を伝えていきたい。

今回は、札幌を拠点に活動する梅ボーイズのリーダー山本将志郎さんにお話をうかがいました。昔ながらのすっぱい梅干しを作り、日本の梅文化を広める活動をしています。

ー すっぱい梅干し ー

梅ボーイズとして梅文化を伝えている山本さん。どのような活動をしているのでしょうか。「昨年2月から半年間かけて、梅干しを積んだ軽トラックで全国を周り、いろいろな方に食べてもらいました。昔ながらの梅干しに、〝なつかしい〟〝日本の宝だよ〟といった声をいただきました。」

さらに山本さんは次のように話します。「実家は和歌山で11年続く梅農家です。一流の梅を作る兄がほこりを持てる梅干しを目指して、私が商品の開発をしています。作る工程を何十通りも試し、最高においしいと思える物を完成させました。」

ー 梅文化を広めたい ー

最近は、しょっぱくない、あまい梅干しが好まれています。食べやすくなった一方で、梅本来のパワーも半減してしまっているそうです。「塩やシソだけでつけた昔ながらの梅干しは、確かにすっぱいし、しょっぱい。でも梅の体に良い成分や梅本来のうまみを最も味わうことができます。

古くから『1日1つぶで医者いらず』といわれ、旅人が病気にかからないように梅干しを薬として持参していました。明治時代には、赤痢などの伝染病の予防として親しまれました。小学生のみなさんも、日本伝統の梅干しをまずは1度食べてみてください。」

SATUDORA HOLDINGS　サツドラグループが運営するプログラミング教室

学校パソコン1人1台の時代到来！
今が、ライバルに差をつけるチャンス！

各回10組限定！

親子プログラミング体験会開催！

開催日程	3/28(土)・3/29(日) 4/4(土)・4/5(日)
時間	全日共通 10:00〜12:00 / 14:00〜16:00
料金	1回・1家族　1,000円（税込）
場所	D-SCHOOL 北海道 札幌大通校

●保護者向けに「PC1人1台の時代、プログラミングを学ぶ重要性」についてもお伝えします。

D-SCHOOL STEP FOR THE WORLD! HOKKAIDO

くわしくは D-SCHOOL 北海道 検索

英語＆プログラミングスクール
D-SCHOOL北海道
2020年春の入会キャンペーン
2020年4月30日(木)まで

対象者
2020年4月30日(木)までに入会手続きが完了した方

入会特典
•入会金無料　•初月受講料無料
•さらに、入会申込み時エコチル3月号持参でD-SCHOOLオリジナルグッズプレゼント！

対象スクール（札幌地区）
•D-SCHOOL北海道札幌大通校
•COOPさっぽろ美園校（4/1 開校）
•COOPさっぽろほんどおり校（4/1 開校）

通常授業体験随時受付中
兄弟割あり（通年）

くわしくは、こちらから▶

エコチル広場

エコチルおたよりコーナー

今月は……みんなの寒さ対策

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!

てぶくろを2まいかさねてはく。マフラーをジャンパーの中にいれる。（小2・すずめさん）

てん太くんより

ちょっとした工夫が大事なんだね！春まで寒さ対策をして、元気に過ごそう!

ふかふかの服をきているよ! モフモフであったかいから!!（小3・ヨッシー大好き!さん）

エーコちゃんより

ふかふかモフモフの洋服を着ると、ぬいぐるみを抱っこしているみたいであったかいね!

くず湯をのんでいます。体の中からあたたまります!（小2・あやとさん）

てん太くんより

温かい物を飲むと心も体もポカポカ。ココアやコーンスープも温まるよね〜。

次のお題は…

「ぼくの私の好きな行事」

運動会、学習発表会、ひなまつり、クリスマス、お正月、誕生日など、いろいろな行事があるけれど、みんなの好きな行事とその理由を下記応募用紙の⑫に記入して、編集部に教えてね♪ お題以外のフリートークも待っています!

お題は毎月変わります。お題のリクエストもお待ちしています! ※エコチル広場のおたよりにはペンネームと学年をつけて紹介させていただきます。

エコ川柳コーナー

自然・環境がテーマだよ!

今月のエコチル大賞!

ゴミあれば
ぶんるいしよう
明日（アース）のため

川北小学校　3年生　石本　暖（のん）さん

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2020年3月31日(火)

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

応募用紙

応募用紙に記入
❶〜⓫は必ず書いてね

応募用紙を切り取り
ハガキにはってね

ハガキに下記の宛先を書いてポストへ
WEBからも応募できるよ

宛先　〒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
㈱アドバコム　エコチル編集部「北海道版3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からのエコ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または八つ切りの画用紙に、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カ月後の号になります。応募作品は返却しません。

二次元コードは、一部の携帯電話では読み取れない場合があります。予めご了承ください。

携帯電話はこちらから

【個人情報の取扱】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3月号応募用紙

ハガキにはって編集部まで送ってね!

北海道版3月号 応募用紙　▼❶〜⓫は必ず書いて送ってね。条・丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

❶フリガナ		❹男・女	❼ご住所 〒□□□-□□□□ 札幌市 区 ☎
❷お名前			
❸小学校		❺学年 年 / ❻年齢 歳	メールアドレス ※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。 @

❽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（　）

❾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　）

❿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

⓫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。
⓬

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!➡（　）

P.12調査員さんへの質問はこちらへ。
⓭

エコワードパズルの答え ⓮ A B C D

プレゼント どちらか選んでね! □書籍 グレタの願い □テレビ父さんグッズ

切り取ってハガキにしっかりはって送ってね!

うんちは健康のバロメーター!

うんちについてもっと知ろう!

第6回　なぜうんちを出すのが大切なの?

一般に、うんちが出ないことを便秘とよんでいるよ。日本内科学会が「3日以上排便がない（うんちが出ていない）状態」を便秘の定義の1つと定めているように、だいたい1〜3日にうんちがスッキリ出れば、心配しなくていいんだ。でも、うんちが出ないのは、体にとって必要のない物がたまっている状態で、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりなど、さまざまな症状が出てくることもあるんだよ。きちんとうんちを出すことが大切だよ。それには、規則正しい生活や適度な運動、好ききらいなく食べることを忘れないでね!

イチジク浣腸は便秘のお薬です!

効果・効能：便秘

用法・用量にあったものをご使用ください。ご使用の前には、医師、薬剤師又は登録販売者にご相談ください。

第2類医薬品

イチジク製薬株式会社　〒130-0005 東京都墨田区東駒形4-16-6

お子様の便秘でお困りのときは、お気軽にご相談ください。
お客様相談室（平日9:00〜17:00）
03-3829-8214

イチジク浣腸についてはここ

エコチル インフォメーション

下水道科学館で楽しく学ぼう!

私たちの生活に欠かせない下水道について、お仕事体験などをしながら学べる展示がいっぱい。水をきれいにする方法や雨水をためておく場所など、下水道の世界をのぞいてみよう。
開館時間：9:30~17:00(入館は16:30まで)
休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)※6~8月は休館日なし
※その他臨時休館日あり。くわしくはHPを確認してください

●札幌市下水道科学館　TEL.011-717-0046　札幌市下水道科学館　検索

おとなもがんばる　こども壁画

「真冬に通勤・通学する人々の気持ちが少しでも明るく温かくなってほしい」という気持ちをこめて、第一線で活躍する現代絵画作家の先生と子どもたちが中心になって、巨大な壁画をかいたよ。子どもたちの自由でのびのびとした絵や文字、色使いでほっこりした気持ちに。
日時：3/25(水)まで　7:30~22:00
場所：札幌大通地下ギャラリー500m美術館

●札幌市市民文化局文化部　TEL.011-211-2261　おとなもがんばる こども壁画　検索

パンフレットが紙袋に変身!リサイクルのカラフル紙袋

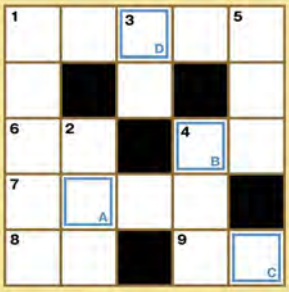
ミュージアムショップぽとろで商品を買うと、カラフルな紙袋に入れてくれるよ。これは不要になったパンフレットを、きれいに折りたたんで袋にした物。博物館ボランティアの方が中心に手作りしているよ。5種類あり、訪れるたびに新しいデザインに出会えるかも!
営業時間：8:30~19:00(6~10月の金曜日のみ22:00まで営業)
定休日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)※営業日が変更する場合あり

●北海道大学総合博物館　ミュージアムショップぽとろ　TEL.080-1877-9400　ミュージアムショップぽとろ　検索

エコチル　LINE公式アカウント
友だち募集中!
お友だち登録してね♪
毎月スマホにエコチルをお届けします!
イベントやプレゼントの応募などにとっても便利♪
友だち追加は←こちらから
北海道版

みんなあつまれ!!

エコワードパズルコーナー　抽選でプレゼントがあたる!



タテのカギ

①いろいろな種類や傾向のものがあること。変化に富むこと。「生物○○○○○」。
②世界で多くの人によって話される言語の1つ。
「小学校で○○○の授業が始まる」。
③頭の中にあって、記憶したり、体を動かす指示をしたりする器官。
④ある行為を行わないように命令すること。
「土足○○○」。
⑤令和の4つ前の元号は?
「○○○生まれのひいおばあちゃん」。

ヨコのカギ

①赤く熟し、からみが強いトウガラシの1品種。
④新聞・雑誌などで伝える事柄。
また、その文章。「エコチルの○○を読む」。
⑥基準とするものより高い方、高い所。
「たなの○○に本を置く」。
⑦心身が発達して一人前になった人。
⑧白と黒の石を使った陣取りボードゲーム。
⑨空気中の水蒸気がこおって、地面などに付いた氷の結晶。「○○が降りる」。

■2月号のこたえ

う	る	う	ど	し
え	こ	ば	っ	く
ほ	し		つ	る
う		う		め
ま	い	く	ろ	
き	ぬ		か	ど

こたえ　A　B　C　D

クロスワードを解いて、アルファベットの順に並べると、何という言葉になるかな?
右の応募用紙の14に記入して編集部まで送ってね。

今月のエコワードパズルプレゼント

グレタのねがい 地球をまもり 未来に生きる　10名様

地球温暖化を食い止めるための行動を政府にせまるため、学校へ行かずにストライキを始めたスウェーデンの15才(当時)の女の子、グレタ・トゥーンベリ。彼女の希望と勇気と決意をつづった書籍を10名様にプレゼント。
賞品提供：西村書店

今月のエコワードパズルプレゼント

テレビ父さん 進級進学おめでとうグッズ　5名様

さっぽろテレビ塔の非公式キャラクター・テレビ父さんのかわいいグッズやノート、クリアファイルなどの文房具のセットだよ。新学期にぜひ使ってね!
※写真はイメージです。
賞品提供：さっぽろテレビ塔

札幌トヨタ × 北海道日本ハムファイターズ
春だ!開幕だ!
応援キャンペーン♪♪
期間:3月1日(日)~3月30日(月)
期間中、新車をご成約のお客様に「WE LOVE HOKKAIDOシリーズ観戦ペアチケット」を抽選で150組300名様にプレゼント!
※チケットは4/12(日)・4/25(土)・4/26(日)のC指定席、日程の指定はお受けいたしかねます。
※ダイハツ新車(軽自動車)は除きます。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
安全安心♪
TRIAL-RIDE 体感試乗会
【期間:3月7日(土)~3月30日(月)まで】
C-HR
体感いただいた方に「トヨタオリジナルBOXティッシュ」プレゼント!!
※プレゼントはイメージです。数に限りがございます。　※お一組様一つ限り。
※試乗車が無い店舗もございますので、くわしくはスタッフまでお問い合わせください。
※3/2・3・10・17・24・31は定休日です。
創立74周年
札幌トヨタ
札幌市中央区北1条西7丁目3番地8
https://sapporotoyota.co.jp/
0120-030040
札幌トヨタは小学生の環境教育を応援しています。
友だち募集中!! LINE公式アカウントはじめました。

まるやまニュース

ボルネオオランウータンの赤ちゃん誕生

2/3(月)に、ボルネオオランウータンの赤ちゃんが生まれました。力いっぱいお母さんにしがみついて、日に日に成長していくので、温かく見守ってくださいね。

場所：類人猿館

教えて！飼育員さん

飼育員さんが、みんなからの質問にご答えるよ！

Q どうして動物園のヒグマは冬眠しないの？

A ヒグマが冬眠するのは、食べ物がない冬の間に体を動かしてエネルギーを使わないためです。しかし、冬でもドングリなどの食べ物が多くある年には、冬眠しないオスのヒグマがいることが分かってきています。メスは冬眠中に子どもを産むため、食べ物が多くても冬眠をするようです。動物園では、冬でもたくさん食べられるので、基本的には冬眠しませんが、穴をほってねようとするメスの姿が見られた年もありました。

質問大募集！　「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。

日本一の大きなワシ

オオワシは、日本に生息する一番大きなワシで、つばさを広げると約2mもあります。黄色くするといくちばしと、全体的に黒っぽい羽、つばさの上部や尾の白い羽が特徴です。

子どもの羽は全体的に黒っぽく、くちばしはうすい黄色

オオワシは、春から夏にロシア東部で繁殖します。11月から3月は、ロシアより暖かく、えさが豊富な北海道全域にもやって来て、産卵後の弱ったサケ「ホッチャレ」などを食べ、海鳥やアザラシの子どもをねらうこともあります。かぎ状のくちばしで肉を引きちぎり、小さな骨や羽までも丸飲みします。

オオワシを守る取り組み

円山動物園は、日本で初めてオオワシの繁殖に成功した動物園です。さらに人工授精の技術を開発して繁殖率を高め、それらの個体を野生に帰すことで自然界のオオワシを絶滅の危機から救うことを目指しています。オオワシの繁殖は簡単なことではありません。動物専門員は常日ごろから、鳥たちのケアや、精神的なサポートの他、気が強い個体や、繊細な性格など、小さな個性をも見極めてペアを作ったり、トレーニングを進めたりします。

また、円山動物園では、飛翔訓練として猛禽類の「フリーフライト」を行っています。「鷹匠」の技術を応用した、このフリーフライトは、けがをした個体を治療して野生に帰すときに飛ぶ能力を付ける訓練に活用されます。野生でたくましく生き、空を飛ぶ姿を想像しながら、観察してみてください。

「カカカカ」と鳴いて仲間とコミュニケーション

するどいつめと強い握力で獲物をつかまえます

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。

今月は…『オオワシ』

タカ目／タカ科

【生息地】
オホーツク海沿岸部やカムチャツカ半島周辺

円山動物園には9羽（オス6羽・メス3羽）います

札幌市 円山動物園　札幌市中央区宮ヶ丘3番地1　TEL. 011-621-1426　http://www.city.sapporo.jp/zoo/

協力・監修／札幌市 円山動物園

次号のエコチル配布予定日は4月13日(月)です。

エコチル北海道版は毎月1回、北海道内179市町村の小学校約1,050校などで配布している環境教育情報紙です。

エコチル編集部　TEL. 011-200-5671

そろばんdeあんざん

読み書きそろばん 脳力開発 算数も今もこれからも!!

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4,300円（税別）、授業料4,300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

そろばん無料貸出!

体験した方は入学金免除!

《文部科学省後援の検定試験会場指定校》

やる気・こん気 パワーでぼん気 パワーっこクラブ

FreeDial 0120-248-428
携帯電話からは011-783-6665

札幌を中心に道内280教室

パワーっこクラブ　検索

パワーっこクラブは、小学生の環境教育を応援しています

本物の科学とプログラミング！ 宇宙で自由研究をやってみよう！

Rits Kids Scienceは、プログラミングを超えた「グローバルSTEAM教育」を本気で学べる場です。最終目標は、自分で作った観測機を宇宙の入り口の成層圏に打ち上げて、その結果をJAXAなどプロの人たちの前で発表します。論理的思考や問題解決力を大学や社会で評価できるレベルの本当の力を養います。

みなさんも本気でチャレンジしてみませんか？もちろん全くの初心者からスタートできます。大学や大人の講座でも使うロボット教材で、少しずつステップアップしていきます。そして、大人も参加するスペースロボットコンテストで全国順位スコアが出されます。この本物の実力評価は、入試にも生かされます。

他にも、ドローンや潜水艦をプログラムで動かしたり、VRやPVなどデザイン部門にチャレンジしたりしています。まずは、体験教室で宇宙探査ロボットにチャレンジしてみましょう！

日時　3月15日(日)　10時～12時 / 13時～15時　2回開催

場所　立命館慶祥中学・高等学校

対象　新小学3年～6年生

立命館慶祥中学・高等学校　Rits Kids Science ロボットプログラミング教室

エコチル × AIR G × 書峰社書道

締め切り間近!

初めての「お習字&ペン習字 体験教室♪」

教科書の漢字、ひらがな、「読み」「書き」「筆順」を学ぼう!

幼児かきかた教室（水書+かきかた）同時開催

北川久仁子さんがゲストで登場♪

AIR－G' 北川久仁子さんの brilliant days×F《bd 書き方教室》（金曜日10:50～10:55）とタイアップ！

大通校 1部～3部 は北川久仁子さんがゲストで参加します！

参加者プレゼント! キャラクター2WAYバッグ（お菓子入り）プレゼント!

※画像はイメージです

2020年3月29日(日) 1部・2部・3部

定員［大通校・札幌駅前校］各回限定15名 ※保護者同伴

場所	対象	時間	記号
大通校 南1条西4丁目 日之出ビル2F	新小学1～3年生 お習字&ペン習字体験教室	1部 9:30～11:00	A
		2部 11:45～13:15	B
		3部 14:30～16:00	C
札幌駅前校 北4条西3丁目 札幌駅前合同ビル5F	幼児 新年中・年長 かきかた教室	1部 9:30～11:00	D
		2部 11:45～13:15	E
		3部 14:30～16:00	F

参加費 参加費無料

※過去に同イベントへの参加をされた方は対象外となります
※ご参加頂けるか否かはご連絡致しません

応募方法　応募はエコチル応募フォームよりご応募ください
https://www.ecochil.net/oubo
または、右記の二次元コードから簡単アクセス!

応募締切　3月19日(木)必着

お問い合わせはコチラ　エコチル事務局 TEL.011-200-5671（平日10時～16時）

創立68年の伝統　書峰社書道　お問い合わせお申し込みは 0120-406-200

札幌市内及び近郊 298教室

キャンペーン開催中!　4月28日(火)までにご入会(授業開始)の方　無料体験受付中

入会金無料（3,000円(税別)）

新小学1年生～3年生　最新の書道セット（3,333円(税別)）プレゼント!　セット内容／大筆・小筆・硯・文鎮・下敷き・水性ボールペン・筆巻き・彩りの筆・書道カバン

新小学4年生～6年生　高級筆セット（3,400円(税別)）プレゼント!　セット内容／高級大筆・高級小筆・彩りの筆・習字用（大・小）・水性ボールペン

A4クリアファイルプレゼント!