



地球にやさしいこどもたち。 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)アドコム 札幌本社 〒060-0062 北海道札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F
東京営業所 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目13-1 第四ミチビル3F <http://www.advcom.co.jp>

エコチル東京版は、東京都内の小学校での配布を目的に、毎月(8月を除く)5万部発行しています。

「エコチル」は(株)アドコムの登録商標です。

とうきょうばん
東京版
がつ 12
12月号

今月の表紙 杉並区立和田小学校2年生 永井 杏奈さん「ちぎゅうくんのmyバッグ」



エコチル表紙イラスト作品大募集!

キミのイラストで次月の表紙を飾るイラストのテーマは「エコ・自然・地球」。画用紙にクレヨン・絵の具で描いてね。

採用されたお友達には右のお絵書きセットをプレゼント。
詳しい応募方法は11ページの「応募方法」か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!

スクッチブックとポスターカラー
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。

maruman マルマン スクッチブック B5
ぺんてる ポスターカラー
Pentel デザインセット12色

とくしゅう

ポイントを押さえてもっと省エネ!
冬の省エネ方法を見直してみよう!!

今月のエコチル★おすすめコンクール★
第11回プリチストンこどもエコ絵画コンクール

今月のエコなひと
環境省地球環境局 地球温暖化対策部環境生活対策室 室長 馬場 清さん

これから行きたいイベント情報!
しめ縄作り&ミニミニ門松作り
/東京スカイツリータウン「イルミネーション2013」
/えどはくで正月! 2014!!

エコを学べる! 体験できる!!
エコプロダクツ2013に行ってみよう!
食育特展「パン作りをお手伝いする、小さな生き物!」

2013年は、バージョンアップ!
ウォームビズ・プラス・ワンで寒い冬を乗り切ろう!

今月のエコワードバスル・プレゼント・すみだ水族館だよりほか

FUJIFILM

富士フィルムのグリーン・ポリシーを胸に、印刷会社や新聞社の皆さまと共に、業界全体の「環境負荷低減」に挑み続ける、私たちは富士フィルム グローバル グラフィック システムズです。

More Clean More Green FFGS

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社 <http://ffgs.fujifilm.co.jp>

レットライ エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介! Vol. 9

[杉並区] 天沼小学校 校長 福田 晴一先生

本校では、「とびだせ! 緑の芝生へ委員会」が発足した2013年4月より、全校で夏芝のポット苗づくりに取り組んでいます。全校児童と保護者、地域住民のみなさんでつくったポット苗は2000個近くになり、育成期間はプール横のベランダに設置。5・6年生が水やりを欠かさず育て、みんなで校庭に移植しました。一年中、緑の芝生になることを目指します。

世界中で心配されている、地球の環境問題。

ぐりん ウッドン

これまでエコチルにも、たくさんのアイデアを送ってもらったね。でも、2013年の環境危機時計は、9:19を指している。地球の未来を守るためにも、いまだできることがあるはず!

※生物多様性とは、さまざまな生物が、それぞれ関わり合いながら生きていること。

これからも地球のこと、未来のこと、みんなで一緒に考えていこう!

af 公益財団法人 旭硝子財団 THE ASAHI GLASS FOUNDATION www.af-info.or.jp

世界56カ国、1,364名にアンケートを実施した結果が出たよ!

2013年の時間は 9:19

あんなにがらすさいどん! ぐりんとウッドンよろしく! #公益財団法人 旭硝子財団



エコチルは環境にやさしい「植物油インキ」を使用しております。
みんなで大切な地球の環境を守ろう! エコチルそしてエコチルに協賛してくれた企業、共通の願いです。

冬の省エネ方法を見直してみよう!!

一年の中で、夏の次に電力が使われるのが冬だよね。きっと、みんなのお家でもいろいろな省エネ・節電対策をしていると思う。今回は、冬の方法を紹介するよ!

本題に入る前に...まず実践してほしいこと。

冬の省エネ・節電対策の話をする前に、知っておいてほしいことがある。それは、一回の設定で、省エネ効果が継続できる方法があるということなんだ。



1 テレビ画面の輝度を下げる

「省エネモード」に設定する

2 冷蔵庫の設定温度を「弱」にする

冬・秋・春は設定温度を「弱」にし、夏には「中」にする

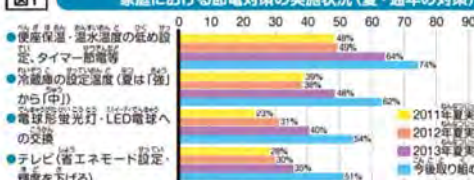
3 温水洗浄便座の保温・温水の温度を低めに設定する

設定温度を「中」から「弱」に変更



図1

家庭における節電対策の実施状況(夏・通年の対策)



この3つは、一度設定するだけで、省エネ・節電に効果がある。でも、図1にあるように、まだまだ実践している家庭が少ないんだって。まだのお家はぜひ試してほしいな。※数値とは、物の表面の輝きの程度を表す量のこと。

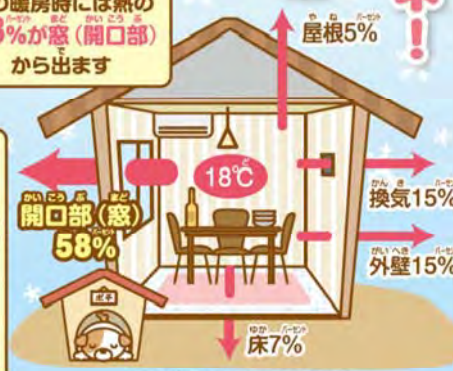


暖房を強くする前に、暖かい空気の逃げ道を塞ごう!!

冬に暖房で暖めた空気が逃げてゆくのも、冷房中の夏に外から暑い空気が入ってくるのも、そのほとんどが「窓」からなんだ。右のイラストを見てほしい。これは、家のどの部分から熱が出てしまうのかを表しているけれど、何と「窓」から58%もの熱が逃げている。では、暖かい空気を逃がさないためにできることは何だろうか? 例えば、冬は床まで届く厚手で長いカーテンにしたり、窓ガラスに断熱フィルムを貼ると、熱が逃げていきにくくなる。窓ガラスを断熱性・気密性

窓ガラスを断熱性・気密性

冬の暖房時には熱の58%が窓(開口部)から出ます



ドアや窓の開閉は少なく。厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。20℃

扇風機を併用。暖まった空気を循環させましょう。※適宜、換気をしましょう。

(出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」

「お湯の使い方」も省エネのポイント!

図2を見るとわかるように、家庭で一年を通して一番エネルギーを消費するのは、給湯なんだ。寒い冬は、お風呂はもちろん、洗面所や台所でも、たくさんお湯が使



株式会社ブリヂストンが、ブリヂストンサイクル株式会社、ブリヂストンスポーツ株式会社と共同で行っている「ブリヂストン こどもエコ絵画コンクール」は今年で11回目を迎えます。このコンクールは、ブリヂストングループの環境に対する取り組みの一環として、未来を担う子どもたちに自然の大切さを認識してもらいたいという思いで始められました。毎回、子どもたちの自然への思いが

2013年のテーマは、「みんなにみてほしい」です。私たちの身近には、山や川があり、そこで植物や動物が暮らしています。そのどれもが、私たち人間と結ばれ、地球上で暮らす仲間です。そんな日常生活の中に、身近な自然や生き物などをテーマにし



感じられる、すばらしい作品が多数寄せられています。また、今年は子どもたちの個性や感性を育むことを目指し、応募者全員に「審査員からのメッセージ」をお返しします。自分の描いた作品に、審査員からどんなメッセージが届くのか、想像するのも楽しみです。参加者には、たくさんの賞が用意されています。今年はぜひキミも、応募してみませんか?

今月のエコチル★おすすめコンクール★

第11回ブリヂストンこどもエコ絵画コンクール



た作品を募集します。また、今年は子どもたちの個性や感性を育むことを目指し、応募者全員に「審査員からのメッセージ」をお返しします。自分の描いた作品に、審査員からどんなメッセージが届くのか、想像するのも楽しみです。参加者には、たくさんの賞が用意されています。今年はぜひキミも、応募してみませんか?

エコチル食育特集・番外編

知ってほしい。食事と薬のバランス

みんなも病気にかかったときに、飲み薬を飲んだことがあるよね。飲み薬がきちんと効き目を出すための、正しい飲み方と食事時間との関わりを紹介するよ。

① 飲む時間を守ろう!

薬によって、効果を発揮する時間が違うんだ。決められた時間を守ろうね。

食間

食事と食事の間。食べ物と一緒に食べない方が効果が出る

食前

食事の30分くらい前。胃がからっぽの状態

寝前

就寝30分くらい前に飲むと、最も効果を発揮する

食後

食後30分くらいまで。食事で胃が膨らんでいる状態

頓服

必要に応じて。1回飲むだけで効果が出る薬

② 用量を守ろう!

薬を飲む量や1日に飲む回数は、身体の必要な場所まで効くように調整されているので、必ず守ろう!

③ 水かぬるま湯で飲もう!!

ジュースや牛乳、お茶などで飲むと、薬の効果が良くない影響が出ることもあるので、覚えておいてね!

OTC医薬品とは

OTC医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどで、自分で選んで買うことができる薬のこと。薬でわからないことがあったら、お店の人に聞いてみてね。

みなさんに信頼される、安全で有効なOTC医薬品づくりを目指す。製薬会社の集まりです。

日本OTC医薬品協会 TEL.03-5823-4971 (代)

〒101-0032 東京都千代田区岩本町1丁目8-15 イトーピア岩本町一丁目ビル4階

われているよね。でも、使い方に気を付けることで、この消費エネルギーを減らすことができるんだ。お家の台所や洗面所で図3のようなレバーを使ってお湯と水をひとつの蛇口から出して使っている人は、まずレバーがどんな状態か見てみてほしい。レバーが中央にあると、水とお湯が混ざって出てくるんだ。ちょっと手を洗う時やしゃもじをちよつとぬらす時など

図2 家庭の年間エネルギー消費量



図3 都内における家庭部門のエネルギー消費量の用途別割合(2009年度)



ど水だけでも大丈夫などときには、図3にあるように、レバーを水側によせて使えば、その分エネルギーを使わずに済むんだ。また、お風呂のシャワーヘッドを、節水型に交換すると、さらに給湯用のエネルギーの消費量を減らせる。キミのお家でできることから、ぜひ始めてみてね!

都内の家庭で一番多く使われているのはエアコンなんだ。暖かい空気は上に上るので、風向きを下向きに設定したり、扇風機やサーキュレーターで空気をかく拌すると効果的だよ。お出かけ前や寝る前などは、20分くらい前はOFFにしよう。また、電気カーペットやたつなど、足を直接温めるものを併用する人も多いよう。②のように、断熱マットなどを敷いて、熱が床から逃げていかないような工夫をしよう。灯油やガスのファンヒーターなどを使うときは、換気が必要。意識してね!

B 暖房器具を賢く使うポイント!

- ① カーペットのカーバー
- ② 電気カーペット
- ③ 電気カーペット
- ④ マットを敷く
- ⑤ こたつ
- ⑥ こたつ布団
- ⑦ こたつ布団
- ⑧ こたつ布団

A 都内の家庭で冬に利用する暖房器具

●複数の暖房器具を利用している場合

第1位	第2位	第3位
エアコン	電気カーペット	電気ストーブ
エアコン	エアコン	こたつ

●単一の暖房器具を利用している場合

第1位	第2位	第3位
エアコン	こたつ	床暖房(都市ガス)

(出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」

※かく押とは、かき回すこと。

漢検 キミのアイデア大募集

環境四字熟語

今月の四字熟語

水出少量

意味 水を出す時は量を少なくして、水を無駄にしない。

つぎの□のなかにみぎのかんじを かいてみよう。

次号の環境四字熟語募集中!!

キミが考えた環境に関する四字熟語とその意味を応募用紙に書いて、エコチル編集部へ送ってね。創作した四字熟語でもOK! 採用された人には、漢検特製リニアファイルと鉛筆をプレゼントするよ!!

個人受検 検定日 平成26年2月2日(日) 受付期間 平成25年11月1日(金)~12月24日(火)

団体受検 検定日 平成26年1月24日(金) 受付期間 平成25年11月1日(金)~12月19日(木)

※団体受検の日程は上記の場合にも複数ございます。詳細は漢検ホームページをご覧ください。

漢検 すべての人の学びを支える

公益財団法人 日本漢字能力検定協会

ホームページ <http://www.kanken.or.jp/kanken/>

お問い合わせ 0120-509-315

お問い合わせ時間 月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)

※「漢字検定」「漢検」は登録商標です。

全国の小学生の本願者数は年間約49万人!!

テーマ「みんなに みてほしい しぜん」

わたしたちの身近には、山や川があって、植物や動物がいるよね。みんな同じ地球上で生きている仲間なんだ。そんな身近な仲間や自然や生き物、風景などの絵を描いて、全国のみんなに伝えよう。

各賞のご紹介

- 5歳 5歳 海外や国内のエコツアーにペアで招待
- 10歳 10歳 プリジストンサイクル賞 子ども用自転車
- 10歳 10歳 プリジストンスポーツ賞 テニスグッズまたはゴルフグッズ(ジュニア用)
- 応募者全員プレゼント 審査員の選定された応募作品 オリジナルステッカー
- 環境学習賞 日ごろの環境学習や取り組みの中で本コンクールを活用した、優れた事例の表彰を対象とする賞を新設します。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

●その他、個人向けにさまざまな賞と賞品をご用意しております。

主催 株式会社ブリヂストン、ブリヂストンサイクル株式会社、ブリヂストンスポーツ株式会社
協賛 タナー・色彩株式会社、協力 公益財団法人 石橋財団、公益財団法人 日本自動車連盟株式会社、株式会社教育開発人社、NPO法人 東京学芸大学子ども未来研究所

応募について

期限 2013年12月1日(日)~2014年1月31日(金)

資格 小学生以下の日本在住の方

賞品 八つ切りサイズの画用紙(27×38cm、縦横自由) 色鉛筆、クレヨン、絵の具、マジック、サインペン など自由

応募先/問い合わせ先 〒143-0006 東京都大田区平和島3-6-1 東京臨海臨港ビルA-2階 平田倉庫2F ブリヂストン子どもエコ館コンクール事務局 宛

電話 03-5719-6464

受付時間 10:00~18:00 (土・日・祝日、年末年始除く12/28(土)~1/5(日)を除く)

これから行きたい イベント情報!

ここでは、小学生が休日に楽しめる、さまざまなイベントを紹介するよ。プログラムの詳しい内容については、直接問い合わせてみてね!



古民家でも正月の準備 「しめ縄作り」&「ミニミニ門松作り」

12/23(月・祝) しめ縄10:30~12:00 門松13:30~15:00

公園内で育てた稲わらと竹を使って、お正月のしめ縄と門松を作るよ。江戸時代に建てられた古民家で、昔ながらのお正月飾り作りに挑戦してみよう!

●参加費:しめ縄作り100円(材料費) 定員30人
ミニミニ門松作り500円(材料費) 定員20人

※事前申込:12/19(月) 必着

会場 都市農業公園・古民家前庭
足立区鹿浜 2-44-1

お問い合わせ TEL 03-3853-4114



「東京スカイツリータウン」 イルミネーション2013

2014年1/31(金)まで

約50万球のLEDによるイルミネーションで、東京スカイツリータウンがクリスマスの雰囲気包まれるよ。この時期だけの東京スカイツリータウン限定ライティングや、プロジェクションマッピングなど、見どころがいっぱい。ぜひ行ってみてね!

●料金:無料
※有料のイベントもあるので、詳しくはお問い合わせを。

会場 東京スカイツリータウン
墨田区押上 1-1-2

お問い合わせ TEL 0570-55-0634 (東京スカイツリーコールセンター)



平成26年は1月2日から開館します! 「えどはくでお正月! 2014!!」

1月2日(木)~1月5日(日)

伝統技術のからくり人形の美演や獅子舞、華の演奏など、江戸東京博物館らしいお正月イベントをたくさん開催するよ。期間中は、公式キャラクターの「ギボちゃん」と一緒に写真撮影もできるので、みんなで行ってみてね!

●観覧料:一般600円/小学生以下無料
※1/2(木)・3(金)は常設展示の観覧料無料。
※特別展は別途料金がかかります。

会場 東京都江戸東京博物館
墨田区横網 1-4-1

お問い合わせ TEL 03-3626-9974



あったか忍者あった丸

地球温暖化を防止するためには、
いまずぐ行動することが大切。
できることから実践してほしい。
今回お話を伺ったのは、環境省地球環境局の
馬場清さんです。馬場さんが所属する、地球
温暖化対策課国民生活対策室の役割や、さ
まざまな取り組みの内容を中心に、お話を
聞いてみました。

地球にちょっといいはなし

エコな ひと

今月の
テーマ 地球温暖化対策

環境省地球環境局
地球温暖化対策課国民生活対策室 室長補佐
馬場 清さん
昭和57年環境庁入庁。
国立水俣病総合研究センター国際・情報
政策室、自然環境局総務課国民公園
審判官などを経て、今年8月から環境省
地球環境局地球温暖化対策課国民生
活対策室室長補佐。



「CO₂削減につながる
取り組みを推進する」
地球温暖化の原因
の二つに、CO₂二酸化
炭素の増加があげら
れます。このCO₂は工
場からだけでなく、
事務所や家庭からも
排出されています。
「国民生活対策室で
は、どこでも実践できる
方法をみなさんに紹介
し、CO₂削減が進むよう
取り組んでいます」と馬
場さんは言います。「具
体的な取り組みとして
は、夏は室温28度で快
適に過ごすための工夫を
する「クールビズ」、出か
けるときのCO₂排出が少
ない交通手段を利用し
たり、工夫をしましょう
という「スマート・ムーブ
」などを紹介しています。
そして冬のいまは、
「ウォームビズ・プラス」
の推進に取り組んで
います。詳しい内容
は、10ページで紹介して
いるので、あわせて読ん
でください。
「アイデアを考
えて
実行してほしい」
最近では、地球温暖化
の影響が疑われる、異
常気象が増えています。
いまずぐ地球温暖化を
防止するために、行動
することが大切です。
「地球温暖化を防止する
ことは、難しいことでは
ありません」と馬場さん
は話します。「こまめに
電気を消したり、ちよう
とした心がけて地球温
暖化防止に貢献できま
す。小学生のみなさん
も、CO₂削減につながるア
イデアをいろいろ考えて
もらい、それを実行して
ほしいですね。家族や
友だちと一緒に、できる
ことは何か、考えてみる
のもいいかもしれません。
生活の中で、できること
から始めていただきたい
ですね。」

Web Bellmark ウェブベルマーク運動で 東北支援を続けよう!

ウェブベルマーク運動とは、被災地の子どもたちが
が通う学校を支援することが目的の、誰でも、無
理なく、続けられる、新しい社会貢献活動です。
ぜひみなさんも参加してください!

2013年の支援実績 ●岩手県 小学校37校 中学校26校 ●宮城県 小学校21校 中学校40校 ●福島県 小学校38校 中学校18校 特別支援学校4校



参加するにはどうしたらいいの?

サイトを訪問し参加登録(初回のみ)してから、お買い物をするだけで、負担なしで支援ができます!

<https://www.webbellmark.jp/>

参加登録
お買い物する
ショップで
お買い物する
マイページで
いつでも
お買い物する
お買い物する
お買い物する
お買い物する



スマホでも

一般社団法人ウェブベルマーク協会 東京都渋谷区神宮前1丁目3-12 TEL 03-6432-9090



日本最大級の環境展示会
エコプロダクツ2013

エコを学べる! 体験できる!!

エコプロダクツ2013に 行ってみよう!

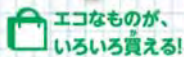
入場
無料

12月12日(木) 13日(金) 14日(土) 10:00~18:00
(最終日は17:00まで)

会場 東京ビッグサイト(東1~6ホール)

主催/一般社団法人 産業環境管理協会、日本経済新聞社

エコプロダクツ展とは、毎年12月に行われている、環境に配慮した製品やサービスを、
一般の方々に紹介する展示会のことなんだ。今年は「今」つくる地球の「未来」を
テーマに行われる、エコプロダクツ展の見どころの一部を紹介するよ!



エコなものが、
いろいろ買える!

安心・安全な食材を使っ
たエコごはんや、最新の
エコ雑貨、エココスメな
ど、ショッピングも楽し
めるんだ。



環境活動の紹介
が学びの場!

NPOやNGO、大学・教
育機関の環境活動の発
表もあり、小学生の校外
学習の場としても活用
されているよ。



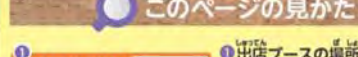
多彩なトークショー
やシンポジウム

環境に関連する分野の
著名人によるトーク
ショーやライブ、大人向
けのシンポジウムも開催
されるよ。



エコを体験する
機会も!

エコカーの乗車体験や
会場内エコツアー、自然
観察会など、自分で見て
触って体験できるメ
ニューもいっぱい。



このページの見かた

① 出店ブースの場所だよ
② 今年のテーマを書いているよ
③ プログラムの説明はここだよ
④ 時間や参加人数を確認してね
⑤ 企業の取り組みも紹介するよ

第2ホール 地球の明日を守る容器の すべてを学んじよう!

クイズ大会やワークショップで
環境に優しい容器のことが学べる!

普段みんなも使っている缶やペットボ
トル、ガラスびん、紙コップなどの「容器」。使
い終わったら、捨てるだけと思っていませ
んか? 東洋製罐グループでは、環境に配慮し
た容器を作るため、さまざまな取り組みを
行っています。環境に配慮した容器の作り



エコプロダクツ2012の様子

から、どんなところが環境に優しいのか、
使い終わった後のリサイクル方法まで、容
器に関わるすべてを学べます。

みんなに楽しく学んでもらうため、展示だ
けでなく、ステージ解説やワークショップも
用意。ブースの正面では缶とペットボトルで
できた容器トレインが
走っています。缶くんも
待っているの、ぜひ
遊びに来てくださいね!



エコプロダクツ2013のイメージ

イベント「クイズラリー」
ブースをまわってエコな商品や学ぼう、ク
イズに答えて、インフォメーションに持ってい
くと、事後学習に役立つ小冊子をプレゼント!
◆随時実施 ◆所要時間 | 10分程度

イベント「缶くんクイズ大会」
ステージの缶くんと一緒に、クイズにチャ
レンジしよう。
◆日時 | 3時/1時間 ◆定員 | 各回15人
◆所要時間 | 10分程度

イベント「ペットボトルを使った万華鏡作り」
容器を作る時に残った端材などを利用し
た万華鏡が作れるよ!



エコプロダクツ2012の
万華鏡作りの様子
◆日時 | 10:30~
◆定員 | 各回18人
◆所要時間 | 5分程度

環境への取り組み
技術革新やリサイクルの推進などにより、容器が
理由となる環境負荷を減らすよう努めています。

CAN 東洋製罐株式会社
東京都品川区東五反田 2-18-1 TEL. 03-4514-2026
<http://www.toyo-seikan.co.jp/>

第2ホール 環境に優しく、3Rすべてに対応する ガラスびんの良さを紹介!

ガラスびんの3Rへの取り組みが、
展示と動画で理解できる!

びんを薄く軽量化して原料を減らす「リ
デュース」をはじめ、何回も洗って使う「リ
ユース」、使い終わったびんを砕いて原料
にする「リサイクル」の工程を、展示や動
画で紹介します。

ガラスびんリサイクル促進協議会
東京都新宿区百人町 3-21-16 TEL. 03-6279-2577
<http://www.glass-recycle-as.gr.jp>



「あべのめぐるリユースストーリー」またあべの「リターナルびん」を上映するよう画策はイメージです

「動画上映」
使って洗って何度でも繰り返し使えるリター
ナルびんを紹介。
◆常時上映

環境への取り組み
ガラスびんの3Rを推進・周知することで、持
続可能な社会づくりに貢献しています。

第4ホール みんなと未来を考える 環境や製品を楽しく紹介!

環境授業やワークショップなど
体験型プログラムが充実!

林間学校をイメージした環境授業や
ワークショップのほか、DNPenguinが紹
介した触って体験できる製品展示もありま
す。また、DNPの透明スクリーンを使った
映像など、最先端の技術も紹介します。



イメージキャラクター、DNPenguin(ディーエヌペンギン)
がお待ちしています。

イベント「ワークショップ&スタンプラリー」
楽しいワークショップを体験したり、スタ
ンプラリーに参加しよう! 記念品ももらえるよ。

DNP 大日本印刷
東京都新宿区山谷新町1丁目 1-1 TEL. 03-3266-2111
<http://www.dnp.co.jp/>

環境への取り組み
DNPでは現在、新宿区山谷地区の大規模
化を進めています。

第2ホール いろいろな場所に使われ 環境にも優しい鉄を学ぼう!

映像や多彩な展示、ステージで 鉄のすごさを実感しよう!

世界中の街や家の中にある、いろいろなモノに「鉄」が使われていること、みなさんは知っていますか? 実は新日鐵住金は、日本では1番目に、世界でも2番目に鉄鋼の生産量が多い会社です。生産する鉄鋼の量が多くな



会場でお待ち
しています!

ると、その分、環境に与える影響も大きくなるもの。そこで新日鐵住金は、つくるときからエコ、つくるものがエコ、世界にひろげるエコという「3つのエコ」の視点を大切に、いろいろな取り組みを行っています。

今回は、新日鐵住金のエコな取り組みを、「うみだす」「つなぐ」「よみがえらせる」という、3つのキーワードで紹介します。



実物や模型の展示あり、映像あり、ステージありと、プログラムも盛りだくさん! その一部を紹介するので、その目で確かめにきてください!



エコプロダクツ2013のイメージ

新幹線で使われている輪軸 (車輪・車軸)とレールを見るチャンス!

実は国内の新幹線の輪軸は100%、レールは80%、新日鐵住金に供給しています。レールの寿命を延ばすことと、輪軸の軽量化を実現することで、省エネにも貢献しているのです。ブースに実際に新幹線で使われている輪軸とレールを展示するので、この機会にじっくり見てください。



▲新幹線用レール

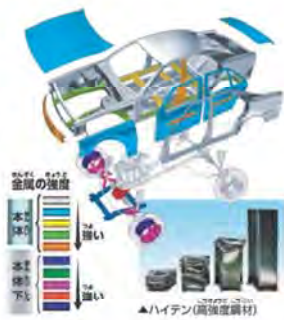


▲高速鉄道用軽量輪軸
▲東海道新幹線
N700A(のぞみ)
©東海旅客鉄道株式会社

軽さと安全は両立できるの? 動画で確かめてみよう!

自動車を使うエネルギーを減らすためには、車を少しでも軽くする必要があり。でも、ただ鉄の部分の厚さを減らすだけでは、万が一ぶつかったときに潰れてしまうかもしれません。

その2つの問題を解決したのが、軽くても丈夫で加工しやすい「自動車用ハイテン」です。動画でその強さと安全性を確かめ、実物にも触れてみてください。



▲ハイテン(高強度鋼材)

コンブやワカメが育つ 海の森づくりを目指して。

近年、海藻類の生育に必要な鉄分が減少し、魚類の育成を助けるコンブやワカメなどが失われる「磯焼け」が問題になっています。新日鐵住金では、鉄鋼の生産過程で生まれた鉄鋼スラグに、廃木材由来の腐植土を混ぜた製品を開発。それを海に設置して鉄分を供給することで、失われた海の再生に取り組んでいる様子を動画で観られます。



▲一年後に再生したコンブの群れ
▲磯焼けした海岸

除塩もしてくれる肥料のすごさを とれたお米を見て実感しよう!

東日本大震災のとき、津波の被害にあった農地には塩分が残り、農作物の生育にやぶさかさを与えていました。被災農地での試験を通じて、鉄鋼スラグに除塩をはじめ、さまざまな効果があることがわかりました。それが、どのように畑を豊かにしたりするのかを紹介。また、福島県相馬市で今年収穫されたお米も展示します。



▲鉄鋼スラグ肥料
▲お米を収穫しはじめた相馬市(2013年9月)

不要なプラスチックを 100%再資源化できるって本当?

お菓子の袋やカップめんの容器など、家庭からもプラスチックのごみはたくさん出ますよね。

新日鐵住金では、日本の社会や家庭から出る容器包装プラスチックの1/3を、コークス炉で100%再資源化し、CO₂の削減に貢献しています。熟処理された後、どんな風にリサイクルされるのか、パネル展示とパンフレットで紹介。



▲回収するプラスチック(例)



▲かたまりにしたプラスチック

他にも見どころがいっぱい!

ノーベル物理学賞で話題になった、ヒッグス粒子を発見した実験に、新日鐵住金ステンレスの製品が使われているよ! パネル展示で確認してね!



写真提供: CERN

イベント「絵本を使ったステージ」

大きなしけ絵本を使った楽しいステージを行います。本紙で紹介した内容を中心に、鉄のすごさを知ることができます。



●日時 | 毎日 毎時 00分、20分、40分より
(初回は10時20分より)
●定員 | 各回15人程度
●所要時間 | 10分程度

しんにつつまきん 東京都千代田区丸の内 2-6-1 TEL. 03-6867-4111

新日鐵住金 <http://www.nssmc.com/>

環境への取り組み

製品の軽量化やエネルギー効率向上、副産物の活用などで、省エネやCO₂削減に貢献しています。

低燃費タイヤについて 楽しみながら学べる!



エコプロダクツ2013のイメージ

タイヤの素材 ゴムって 実はおもしろい!

車のタイヤを見かける機会も多くても、何でできているのか、どんな性能があるのかまで知っている人は少ないでしょう。東洋ゴム工業では、タイヤとその素材のゴムに関するいろいろな知識を、楽しみながら学べるブースを用意しています。

ブースには、「ゴム特性の体験エリア」「低燃費タイヤを知るエリア」「エコ貢献度を知るエリア」を設置。テーマに基づいた内容を、展示や体験を通して学ぶことができます。

また、特設ウェブサイトで事前予約するとオリジナルグッズがもらえるWEBサイト企画や、ブース内のクイズに答えるクイズラリーも実施します。ぜひ、チャレンジしてみてください!

エコプロダクツ2013 特設サイトを見てね!

特設サイトでは、ブースでどんなことができるのか、詳しい情報を公開しています。イベントに参加する前に、チェックしてくださいね!

<http://www.toyo-rubber.co.jp/ecoproducts/2013/>

クイズで
全問正解だった方
のうち、先着300名さまに
オリジナルグッズを
プレゼント!

TOYO TIRES
driven to perform

東洋ゴム工業株式会社

大阪市西区江戸堀1-17-18 TEL. 06-6441-8801

<http://www.toyo-rubber.co.jp/>

いろいろなゴムに触れて 違いを体験!

小学校などでもよく使われる輪ゴムは、伸びたり縮んだりしますよね。でも、ゴムには他にも、弾む、吸収する、発熱するなど、いろいろな性質があります。

ここでは、タイヤに使われるゴムの性質に実際に触れ、実験し、学ぶことができます。



ゴムの不思議百科事典

いろいろなゴムが
展示されているよ

確かめて学ぶ 低燃費ゴムボールはどれだ?!

まったく同じように見えるゴムのボール。長さを測って、どれが低燃費タイヤでできたボールか確かめましょう!

低燃費タイヤでできた低燃費ボールは、他のボールより、よく転がることを知っていますか? その仕組みも、ブースで紹介しています。



エコプロダクツ2012の様子

ゴムボールレース

イベント「クイズラリー」

当日ブースでタイヤ・ゴムに関するクイズに答えて
三種の定規セットをもらおう!

●日時 | 毎日随時 ●所要時間 | 10分程度



クイズラリーの様子

環境への取り組み

使用済みタイヤのリサイクルや化石燃料の節約、資源の有効化などの取り組みを推進しています。

原材料の調達から廃棄まで 環境に配慮した工夫を紹介!



エコプロダクツ2013のイメージ

各コーナーに隠れている エコの秘密を探そう!

ライオンは、環境のことを考えた製品づくりや、環境がより良くなることを目指した活動をしています。

今年は、製品が生まれてから使い終わって捨てられるまで、5つの場面ごとにコーナーを設けて紹介します。

どんな原料を使って、どうやって、どう運んだら、環境に優しいのか。また、製品を使っているとき、使い終わって捨てる時、どんな

工夫をしたらエコになるのか。その謎を解き明かすクイズラリーに挑戦してください。

クイズが終わった後は、「ライオン山梨の森」の木で作ったテーブルでフロッタージュ(にすり絵)が楽しめます。ブースでクイズとフロッタージュに参加した人には、エコパンフレットとノベルティをプレゼントします!

「山梨の森」や「酒匂川水素のメダカの繁殖」(アカウミガメの保護活動)など、生物多様性保全活動も紹介します。山梨の森

工場の排水を金魚が住めるくらい キレイな水にしているって本当?

工場で製品をつくるときに使った排水は、キレイにしてから、川や海へ戻しています。

「つくる」のコーナーでは、どんな方法で水をキレイにしているのか、その過程を知ることができます。



ライオン(株)千葉工場

金魚が泳げるほどキレイ

本体ボトルと詰め替え容器、 使用するプラスチックの量って?

ハンドソープの本体ボトルと詰め替え容器では、使われているプラスチックの量がどれくらい違うのでしょうか? その量の違いに、きっと驚くはずですよ。

「するてい」のコーナーでは、資源を有効活用する方法について、紹介します。



キレイキレイ泡ハンドソープ

デモンストレーション 製品による「節水」効果のちがいを見てみよう!

洗剤を使って洗うと「泡」ができます。その「泡」が素早く消えるということは「節水」につながります。「つかう」のコーナーでは、洗剤「おふろのルック」を使って、どれだけ「節水」できるかをお見せします。

●日時 | 毎日随時 ブースでお気軽にお声がけください



デモンストレーションイメージ

今日を愛する。

LION ライオン株式会社

東京都墨田区本所1-3-7 TEL. 03-3621-6211

<http://www.lion.co.jp/ja/csr/>

環境への取り組み

「暮らし、まいにち、エコ。」を環境スローガンに、CO₂削減や節水・節電になる、暮らしに役立つエコ製品作りをしています。

第5ホール

自然の恵みを明日へつなぐ 技術や取り組みが分かる!

体験コーナーやミニセミナーで
楽しみながら理解が深まる!

アサヒビール(株)、ニッカウキスキー(株)、アサヒ飲料(株)、カルピス(株)、アサヒフードアンドヘルスケア(株)、和光堂(株)の共同出展で、環境ビジョン2020「自然の恵みを明日へ」をテーマに、各社の取り組みを紹介いたします。

ブースでは、容器の軽量化や原料・副産物の再利用といった商品・製造に関する内容や、「食」を未来につなげる技術、アサヒビール(株)の社有林「アサヒの森」の活動など、アサヒグループの環境への取り組みを展示品やパネルでわかりやすく紹介いたします。また、アサヒグループ各社の環境への取り組みを紹介するセミナーや、体験コーナーのほか、エコイズラリーなどもあり、楽しめる要素がいっぱいです。



2012年の「アサヒの森」体験コーナーの様子



2012年の演説するペットボトルを体験できるコーナーの様子

アサヒグループホールディングス株式会社
東京都墨田区吾妻橋 1-23-1
TEL 03-5608-5218
http://www.asahigroup-holdings.com



エコプロダクツ2013のイメージ

「アサヒの森の間伐材でオリジナルのルームプレートを作ろう」

●アサヒビール(株)
アサヒの森の間伐材を使った工作教室。ルームプレートを作る。

●日時 | 毎日 10時～12時
●定員 | 各回18人
●所要時間 | 各回20分程度

「グループ各社によるミニセミナー」

●アサヒ飲料(株)
「ジュニア環境セミナー
～森のヒミツを探ろう～」

●カルピス(株)
「地球にピース
～カルピス社の環境の取り組み～」

●和光堂(株)
「和光堂の製品を使ったエコクッキング」

●日時 | 毎日 13時～15時
●定員 | 各回18人
●所要時間 | 各回20分程度

会場への取り組み
アサヒグループは、商品製造だけでなく、森林保全などの取り組みも行っています。

第3ホール

紙をつくるために植林から始める、 資源循環型の製品づくりがわかる!

バーチャル工場見学や記念撮影、
オブジェの展示など内容盛りだくさん!

APPグループは、世界最大級の総合製紙メーカー。コピー用紙などの紙製品全般、学習帳などの文房具、トイレトイーパー、ティッシュなどの家庭紙に、自社で植林した木材を使用しています。今回は植林した木材を使った紙づくりについて、詳しく紹介します。



「木」からできている身近な製品も展示

APPグループは、紙をつくるためインドネシアと中国に130万ヘクタールの植林地を持っています。130万ヘクタールがどのくらいの大きさなのか、APPの植林木がどのくらいのスピードで生長するのかはブースに来てからの楽しみ。森を守り育てるために、植林からの紙づくりに取り組んでいます。

エイビーシージャパン株式会社
東京都千代田区神田神保町 1-105
TEL 03-5217-1101
http://www.app-j.com/



APPグループの植林木

ブース内には、コピー用紙でつくったクリスマスツリーを展示する他、どうやって紙が作られるのかをバーチャル工場見学できるコーナーを用意。さらに、ブース内で植林地の記念撮影もできます。内容盛りだくさんなので、ぜひ見に来てください。

ブースに来てくれたみなさんには、字消し消しつりープレートやミニチュアの「コピー用紙」をプレゼント!

「みんなでモザイクアートをつくろう」
紙をパズルのように貼って、みんなでモザイクアートを完成させよう! 完成した絵は、イベント後にホームページで公開予定。どんな絵が完成するのか、お楽しみに!
●日時 | 毎日 常時開催

会場への取り組み
自然林の伐採中止を宣言し、植林木をベースとした紙づくりを目指しています。

木や森のことがよくわかるテーマゾーン 森林からはじまるエコライフ展 2013

地球温暖化防止や生物多様性保全に貢献する「豊かな森林」を育てていくためには、木を植えて、育てて(下刈りや間伐など)、収穫して、上手に使い、また植えるという「森づくり」と「木づかい」のサイクルを取り戻すことが大切です。

このゾーンでは、全国から50を超えるさまざまな会社や県、市、団体の活動展示を通して、日本の「森づくり」と「木づかい」の今までとこれからを紹介いたします。また、ワークショップやスタンプラリーなど、お楽しみの企画もいっぱい。他にも会場内のお休み処やエコごはんやスイーツスペースにも、木の家具を設置しているので、利用してください。



トークショーも開催! 環境コミュニケーションステージ 第6ホール

「青春林業映画」WOOD JOB! (ウッジョブ) ～神奈川あな日常～
に見る、林業・農山村の暮らしの魅力

●日時 | 12(木) 12:30～13:15

●出演 | 矢口 史朗(映画監督、作家)

2014年初夏公開予定の「WOOD JOB! (ウッジョブ) ～神奈川あな日常～」

の脚本と監督を担当。出演は役所広司、長澤まさみ、伊藤英明ほか



「2020年に向かう、木を活かした新時代のデザイン
～日本から世界に発信する、
地域と人が元気になるデザイン」

●日時 | 13(金) 15:30～16:15

●出演 | 廣 研吉(東京大学教授、建築家)、ほか



美しい森林づくり スタンプラリーを開催!

フォレスト・サポーターズマークのスタンプ台があるブースを回ると、ゴールで木や森に関わるグッズをプレゼントします。



木のぬくもりと一緒に一休み

「森林からはじまるエコライフ展」には、今、購入すると「木材利用ポイント」が付いてくる木のインテリアやオシャレな家具、日用品、文具などを展示しています。また、エリア内のお休み処には、ウッドチップが敷き詰められた木の遊び場「キッズスペース」もありますので、木に癒され、遊びに来ませんか?

東北の森、復興のことを考える

「復興アクション～森のチカラで、日本を元気に～」をテーマにしたコーナーを設置し、津波で倒された東北の海岸林を蘇らせるための取り組みを紹介。東北の木製品を購入することで、雇用の創出にもつながります。東北の森や木を活かした復興支援について、考えてみませんか?

いろいろなワークショップを用意!

「生物多様性を感知しよう」

森・木と親しむワークショップです。「生物多様性を感知しながら、自然のことが楽しく学べます。」

●日時 | 随時 ●参加費 | 無料 ●受付 | 当日会場にて

「オリジナル矢羽コースター作り」

東北の木でできたコースターをヤスリで磨き、焼きペンで好きな絵や文字を付けます。

●日時 | 随時 ●参加費 | 無料 ●受付 | 当日会場にて

●所要時間 | 30～40分 ●対象 | 4歳以上



心地よい木の香りとぬくもりを感じられる(2012展示)



津波で倒れた海岸林のマツや間伐材を使った家具(2012展示)



フォレスト・サポーターズ
運営事務局

公益社団法人 国土緑化推進機構
美しい森林づくり全国推進会議

http://www.mori-zukuri.jp/

詳しくは、「エコプロダクツ2013」公式サイト
のトピック「会場の木展覧」「森林からはじ
まるエコライフ展2013」をご覧ください。

食育特集

原稿・資料提供: (株) UCOM 協力: 和洋女子大学 家政福祉学部

サンドイッチを つくってみよう♪

ぐるぐるサンドイッチ

りんごとさつま芋

(材料) 4人分

サンドイッチ用食パン(耳無し)

8枚(2枚×4)

砂糖……………50g

りんご……………1個

サツマイモ(中)……………1/2個

水……………適量(りんごがかぶる程度)

牛乳……………50cc

(作り方)

①りんごを8等分に切ってさらにそれぞれをスライスし、かぶる位の

水と砂糖を入れて蒸し器をして10～15分蒸す。

②サツマイモは皮をむいて4つ切りにする。竹串がすくと刺さるまで

茹でた後に蒸す。

③①、②、牛乳を鍋に入れ、中火で煮る。水で冷やして粗熱を取る。

④ラップを広げてサンドイッチ用食パンを2枚置き、③を塗り、満

ちになるように巻いていく。

ブルーベリーとクリームチーズ

(材料) 4人分

サンドイッチ用食パン(耳無し)……………8枚(2枚×4)

ブルーベリージャム……………大さじ1

クリームチーズ……………大さじ1

(作り方)

①ラップを広げてサンドイッチ用食パンを2枚置き、クリームチーズ

を塗り、その上からブルーベリージャムを重ね、満ちになるように巻

いていく。

ポテトサラダ

(材料) 4人分

ジャガイモ……………8枚

マヨネーズ……………大さじ3

卵……………1個

塩……………適量

こしょう……………適量

マヨネーズ……………50g

(作り方)

①ジャガイモは皮をむき、竹串がすくと刺さ

るまで茹でる。

②ゆで卵を作っておく。

③①と②を一緒に潰しながら混ぜ、マヨ

ネーズと塩こしょうで味付けする。

④ラップを広げてサンドイッチ用食パンを2

枚置き、ジャムを2枚置き、その上に③を重

ねて満ちになるように巻いていく。



パンをふくら
おいしくしてくれる

いつも私たちが食べているパンは、小麦粉と水をこねて作る。でも、それだけではパンは膨らまないってこと、知っていますか？

おいしいパンを作るには、実は、「イースト菌」という小さな生き物(菌)に助けをもらう必要があるんだ。イースト菌がパンにとりつくと、パンの小麦粉の中にある糖分をえ

さにして、二酸化炭素を出すんだ。このことを「発酵」というよ。二酸化炭素がパンの生地を持ち上げて、小麦粉と水をこねたものが2倍ほどの大きさに膨らむんだって！

こつした小さな働きものののおかげで、私たちはおいしいパンが食べられること、ぜひ覚えておいてね！

パン作りをお手伝いする、小さな生き物

いつも私たちが食べているパンは、主に小麦粉と水、そしてパンをおいしくする小さな生き物が必要なんだ。その生き物がどんな働きをするのか、秘密を紹介するよ！

イースト菌

小麦粉

水

身近な作物のこともっと知ろう！

大豆の花あてクイズ

大豆の花がどれか、①～④から一つ選んでね！

1

2

3

4

ヒント スイートピーの花に似ているよ！

資料提供: 農林水産省 関東農政局東京地域センター

答えは11Pのページを見てね！

冬休みに親子で作ろう! ミルクを使ったあったか料理!!

野菜を煮たり、ゆでたりするとき、水の代わりに牛乳を使うと、素材にコクと甘みが加わって知っている? 料理に深みを出し、塩分が少なくてもおいしいミルクレシピを紹介するよ!



ミルク粉吹きいも

ジャガイモ……………3～4個(400g)

牛乳……………400ml

塩……………少量

1 ジャガイモは皮をむいて8等分に切り、表面をさっと洗う

2 鍋に1のジャガイモ、牛乳を入れて蒸し器をし、中火で約15分蒸す

3 蒸し器を取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分を飛ばし、最後に塩で味を調える

出典:「自からウロコのおいしい減塩 乳和食」 小山浩子著 (株)主婦の友社



覚えておきたい、牛乳と酪農のお話

第1回 乳牛のお話

日本の全国各地で、たくさんの牛を飼育しているよね。それは、牛乳をつくるための乳牛と、お肉として食べるための肉牛に分けられるんだ。乳牛は生まれてから2年で大人になり、お母さんになって栄養いっぱいのお乳を出してくれる。本日は生んだ仔牛のためのお乳を、ボクらは牛乳として飲んでるんだよ。



みんなあつまれ!! エコチル広場



エコちゃんがおどけするよ!!

エコチルおたよりコーナー 今月は…僕の私のエコ活動!

このコーナーではみんなの意見やエピソードなどを紹介するよ!

お風呂には、家族全員が続ける。“おいだき”を使わなくて、温かい湯に入ることができる。

(小6・ももこさん)

エコちゃんへ

家族で協力してエコ活動しているんだ! 寒い冬は温かいお風呂に入りたいもんね。エコの家でも実践してみよう。



電気をこまめに消したり、お風呂で髪や体を洗う時に、シャワーを出しっぱなしにせず、「もったいない」をなくそうにしている。(小2・あゆみさん)

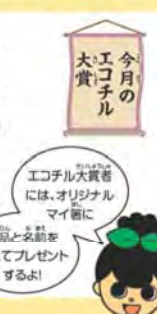
エコちゃんへ

みんなが意識して、行動するだけでも、多くの資源やエネルギーのムダが少なくなるね。エコも、身の周りの「もったいない」を探してみよう。



エコ川柳コーナー 地球・環境がテーマだよ!

エコ・地球・環境をテーマに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。

まもろうよ
さんそをつくる
しよくぶつを中央区立常盤小学校2年生
田崎優作さん今月の
大賞
エコチル
大賞者
には、オリジナル
マイ箸に
作品と名前を
入れてプレゼント
するよ!

お題1「どんなエコアクションしてる?」 お題2「2014年のチャレンジ!」

みんなはどんなエコアクションしてるかな? 2014年に挑戦したいことは何? お題以外のフリートークも待っています! 下記応募用紙の12に記入して編集部まで送ってね。

お題は毎月変わります。お題のリンク先もあわせています! ※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。

エコチル12月号応募用紙 ハガキに貼って編集部まで送ってね!

東京版12月号 応募用紙

▼①～⑩は必ず書いて送ってね。丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

1 フリガナ	4 性別 男・女	7 住所 〒 区 市
2 お名前	5 学年	8 エコチル今月号は、どこでもらいましたか?
3 小学校	6 年齢	9 エコチル今月号の内容はどうでしたか?
	メールアドレス	10 おうちでエコチルを読んだ方すべてに○をつけてください。
		11 エコワードパズルの答え

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は忘れずに書いてね! ◆

コーナー「環境四字熟語」のアイデアはこちら

環境四字熟語の意味

応募方法 締め切りはH25年12月24日(火)まで 当選発表 すべての当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます



アイデア募集やその他の応募はこちらへ

〒060-0062 北海道札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F アドバコム エコチル編集部「〇〇〇〇〇〇〇」係 FAX: (011)-200-5577 (FAXでの応募もOK)

※応募用紙にある⑪～⑬までの項目は必ず書いて送ってね。

【個人情報の取扱い】 お寄せいただいた個人情報は商品の発送や当選からのご案内に利用するほか、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。

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? 左の応募用紙の11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

目玉シールと作り方説明書も付いている
クルクルくるるロング

くるくるっと丸めるだけで、簡単にさまざまな動物などが作れるカラーダンボール紙です。アイデア次第でいろいろなものを作れますよ!

株式会社キョクトウ・アソシエイツ 15名様

食べた後も地球に優しい、らでいっしゅぼーや。

らでいっしゅぼーやは、ご家庭の生ゴミを農家の有機肥料にして戻す「エコキッチン倶楽部」を12年前から行っています。家庭と農家をつなぐフードリサイクルで、土を肥えさせ、野菜に生命力をつけ、おいしさを肥(ふと)らせましょう!



おいしさと安心をお届けして25年、らでいっしゅぼーやは、有機・低農薬野菜と無添加食品の宅配ネットワークです。

資料のご請求とお問い合わせは

0120-831-375

受付/月～日 9:00～21:00

※祝日もお気軽にお電話ください(留守番電話にて受付いたします)

11月11日にサイトが生まれ変わりました!

有機野菜や無添加食材等の会員宅配サービスを行っている「らでいっしゅぼーや」のサービスが、新しく生まれ変わりました!この機会に、ぜひご覧ください!!
<http://www.radishboya.co.jp/index.html>詳しくはWEBをご覧ください!!
らでいっしゅぼーや

