

図1



Rに、取り組んでみよう!

なるものを減らす「Reduce」、捨てずにまた使う「Reuse」、もう一度資源として生かす「Recycle」という、3つの言葉の頭文字を合わせた言葉で、この順番に実践することが大切なんだ。人間の歴史と共に、生活に便利な製品がたかさん増えた分、ごみも増えてしまった。ごみはもともと、私たちが使う商品や製品だったもの。つまり、ごみを捨てることは、地球の貴重な資源やエネルギーがとられたものを捨ててしまうことなんだ。ごみを減らすことにより、地球環境への負担を軽くできるんだ。そのためにも、まずは3

図1を見てほしい。東京23区では平成26年度の一年間に、約278万tのごみが収集されているのがわかるよね。このごみの量を東京23区に住んでいる人口で割ると、一人が一日839gずつ、ごみを捨てていることになる。とはいえず、平成25年度と比べると、ごみの量は

東京23区のごみはいま、どうなっているの?

1・2%減っているの、家庭や事業所などでごみになるべく出さないようにしたり、ごみの分別で資源回収をしている効果ができていると言えそう。

3Rの意味を、覚えることから始めよう。

キミたちもきつと、3Rという言葉は聞いたことがあるはず。これは、ごみに

3R 推進月間
に考えたい。

ごみ減量のこと。

10月は3R推進月間だ。こと、みんなは知っているかな? この3Rとは、ごみを減らし、資源を大切に使いながら暮らすためのキーワード。今回は、地球環境を守るためにも不可欠なごみの減量について考えてみよう。



「DREAM AS ONE」ともに「なり、夢に向かって」という活動を、みなさんは知っていますか? この活動は三菱商事が取り組んでいる、障がい者スポーツを応援するプロジェクトのことです。「障がいを持つ人々がスポーツに親しむ機会を増やしたい」「障がい者スポーツが持つ勇気と希望、感動を共有し応援の輪を広げたい」と

「DREAM AS ONE」では、この秋、いろいろなスポーツイベントを開催します。その中のひとつ「DREAM AS ONE」×スマイルアフリカプロジェクトランニングフェスティバル2015を紹介しましょう。このイベントは、履かなくなったシューズを、ケニアの子どもたちに贈る「スマイルアフリカプロジェクト」といっしょに行うランニングイベント。小学生以下の子どもとその保護者が2人1組で

一周1kmのコースを走る「親子ラン」や、中学生以上が2〜5名で1チームとなって、2kmのコースを駅伝方式の「アフリカへつなぐリレーマラソン」などが行われるほか、公開イベントも開催。ゲストとして、シドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんや、アテネパラリンピックマラソン金メダリストの高橋勇市さんも参加する予定です。また、障がい者スポーツ体験イベントでは、普段は目にする機会も少ない競技用具を体験することができ、家族やお友だちと参加して、スポーツを楽しみましょう!

今月のエコチル
★おすすめイベント★

DREAM AS ONE.

×

スマイル アフリカ プロジェクト
ランニングフェスティバル 2015



イサ! 東京ガス カエルキャラバン!

MESSAGE FROM 1995 AT KOBE

防災プログラムに参加したり、使わなくなったおもちゃを持っていくと、
別なおもちゃとかえってできるよ! ぜひ参加しにきてね!!

ガスの科学館 **がすてな-に** ガスの科学館
開催日時 **10/10sat. > 11sun.**
10:00~16:00
※ガスの科学館の開館時間は9:30~17:00

地震のときに役立つ技を親子で楽しく学ぼう!

【学べるテーマ】

そのまえ

事前の備えの大切さ



まずは無事であることが何よりも大切! いざというときに役立つ、自分の身を守る方法や、まわりの人を助ける技を身に付けよう。

そのとき

緊急時に使える防災の技



いざというときに役立つ、自分の身を守る方法や、まわりの人を助ける技を身に付けよう。

そのあと

地震後の生活に役立つ技



大地震が起きたら、避難所に入れないことも。地震後の自宅での生活に役立つ技を学ぼう。

そのまえ・そのとき・そのあとの3つの

テーマに沿った、東京ガスの

防災の取り組みに

ついて学ぼう!



「がすてな-に」に

関係する

豊洲まちなみ

公園でも

プログラムを

実施するよ!



「防災レシビ」

カエルキャラバン

キャンドル作り

あてびかた

1

がすてな-にで

いる防災プログラムを

だいたい学ぼう!

家から

あそび道具や

アクセサリを

持ってこよう!



2

かえって

パンクで

カエルポイントが

もらえるよ!

GET!

カエルポイント

のために、かえって

オークションに

参加することも

できるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

そのポイントで

会場のおもちゃや

かえって

もらえるよ!

CHANCE!

AUCTION!

がすてな-に
〒135-0061
東京都江東区豊洲6-1-1
TEL:03-3534-1111

がすてな-に ガスの科学館

■ 開館時間: 9:30~17:00 (最終入館16:30まで)

■ 休館日/月曜日 (祝日の場合は翌日)・年末年始 施設点検日 (10/7 (水))

http://www.gas-kagakukan.com

プログラムの内容や日時が変更になることがあるので、ホームページでチェックしてね!

がすてな-に プログラム

3Rアクションチェックリスト

3Rは順番も大事! 実践できている項目にチェックを入れてみよう!

① Reduce

- ☐ 必要な分だけ買う。できるだけ長く愛用できるものを買う。
- ☐ 食べ物は残さず食べる。
- ☐ マイバッグを持参し、レジ袋はもらわない。品物の包装は簡単にしてみよう。
- ☐ 使い捨ての商品はできるだけ買わない。
- ☐ できるだけ、詰め替え商品や再生素材の商品を買う。



② Reuse

- ☐ リサイクルショップやフリーマーケットを活用する (衣類などまだ使えるが不要になったものを売る。購入する)。
- ☐ 修理すればまだ使えるものは、修理して使う。
- ☐ レンタル品やリース品を利用する。

③ Recycle

- ☐ リサイクルされるように、ごみはきちんと分別して捨てる (容器、紙、古着など)。
- ☐ 使わなくなった小型家電は、リサイクルされるよう回収ボックスに入れる。

ごみを減らすために
実践していきたいこと。

収集された可燃ごみは、燃やしたり、細かく砕いた後に、埋立処分場に運ばれる。でも、東京23区の埋立処分場はあと50年くらいで埋め立てができなくなると言われているんだ。ごみの中には、資源として生まれ変わるものがたくさんあるのだから、まずは分別を徹底しよう。食べ残しをしないことや、小型家電をリサイクルできるように回収ボックスに入れることも、ごみの減量につながる。家や学校で話し合って、できることから始めてみてね!

お家にある使っていない パソコンは、きちんと リサイクルしよう!



秋は、何かと片付け物が多いシーズン。不用品の中にあるパソコンに、PCリサイクルマークが付いていたら、メーカーが無料で引き取ってくれるよ。リサイクルして、資源として再利用してもらおう!



▲PCリサイクルマーク



さいまろくん

PC3R

一般社団法人 パソコン3R推進協会
TEL.03-5282-7685

PC3R 検索

三菱商事

DREAM AS ONE.×スマイル アフリカ プロジェクト ランニングフェスティバル 2015

日程: 2015年11月21日(土)

参加者募集中!

●会場: 東京・有明 (シンボルプロムナード公園 ランニングコース)

うんかい線「国際展示場」から徒歩11分。ゆりかもめ「国際展示場西門」から徒歩9分。

※本大会は事前に配属したイベントを目標としています。ご乗降の際は、公共交通機関をご利用ください。

●ランニング・イベント

親子ラン	アフリカへつなぐリレーマラソン
小学生以下のお子さんと保護者が2人1組となつて、一周1kmのコースを走るよ。	2~5名までの1組で、3時間を駅伝方式でつなぎ、全チームの走った距離の合計を日本~ナイロビ間(約11,300km)にすることを目標すよ!

●ゲスト: 高橋尚子さん (シドニー五輪女子マラソン金メダリスト)

●エントリー受付期間: 2015年10月31日(土)まで

参加方法や参加費など、詳しくはWEBでご確認ください。

http://www.sotokoto.net/smileafrica/marathon/runfes2015.html



シューズの特別無料 回収ブースもあるよ!



回収するのは、布製や人工皮革素材の運動靴あるいはスニーカーで、サイズが合わなくなり、履かなくなったもの。サイズは28cmくらいまでで左右揃っているものだよ!

主催: スマイル アフリカ プロジェクト ランニング実行委員会 特別協賛: 三菱商事 (株) 共催: 阪神間都市まちづくり協議会 (予定)
後援: 東京都港湾局 (予定) 協力: 民営大学 (予定) スマイル アフリカ プロジェクト運営パートナー: 三菱商事 (株)、環境化学工業 (株)

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。プログラムのくわしい内容については、直接問い合わせせてみてね!



「プラネタリウム 紙兎ロペ」

ネタバレすって、おれらロケット飛ばすってマジすか!?
10/3(土)~12/6(日) 平日14:45~、土日祝14:15~
(投影約45分)

「めざましテレビ」で毎朝放送中、テレビCMなどにも起用されている人気ショートアニメ「紙兎ロペ」。完全オリジナルストーリーによるプラネタリウム番組が初登場!

●プラネタリウム入場料:大人600円、小中学生300円、4歳以下300円(要別途入場料)
●第1・3月曜日休館(祝日の場合、翌火曜日)

会場 **はまぎん こども宇宙科学館**
神奈川県横浜市磯子区洋光台5-2-1
TEL **045-832-1166** 受付時間 9:30~17:00
詳しくは <http://www.yokohama-kagakukan.jp>



紙兎ロペプロジェクト2014(アジテレビジョン、COP)が企画

体験型環境学習まつり

「2015年子どもとためす環境まつり」

10/31(土) 10:00~15:00

今年で12回目となる、子どもも大人も楽しめる体験型イベント。自然、エネルギー、リサイクル、健康生活など27カ所の体験ブースで、環境を楽しく学ぼう。小学生の子どもサポーターも大活躍するよ!

●入場無料

会場 **中央区立明石小学校**
東京都中央区明石町1-15
お問い合わせ **中央区環境保全ネットワーク事務局**
TEL **03-5640-1422**



「でんちフェスタ」

電池をもっと体験しよう!

11/7(土) 10:00~16:50

身近だけど、あまり知らない電池のことが学べるイベントだよ。自分だけのオリジナル乾電池が作れる「手作り乾電池教室」や、豪華景品がもらえる「子ども電池〇×クイズ」など、楽しいイベントが盛りだくさん!

●参加無料

会場 **日本科学未来館**
東京都江東区青海 2-3-6
一般社団法人電池工業会
お問い合わせ **TEL 03-3434-0261**



みなさんに健康になってほしい。
今回お話を伺ったのは、シダックス株式会社の羽崎泰男さんです。シダックスが進める食育や、ご自身が長年、子どもの健康と運動の研究・実践を行ってきた経験を通して思うことについて、お話を聞いてみました。

家族や友達と一緒に楽しみながら、正しく食べる方法を覚えて、

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ シダックスの食育

シダックス株式会社 顧問
羽崎 泰男さん

「青山こどもの城」の企画制作プロデューサー、運営実施の責任者として活躍。スポーツ界ごとの開発者でもある。一般社団法人「食育」の代表理事、城西国際大学福祉総合学科学長。イベントURL: <http://www.shidax.co.jp/child-rearing/>



「食育や運動など多方面で実施」
シダックスは、学校や企業の社員食堂などの食事提供を行うほか、近年は、地域の給食施設や学童施設、児童館の受託運営を行っています。学校や幼稚園、保育園で給食を食べている子どもたちに、食を通じて健康になってほしいという思いから、食にまつわるさまざまなことをお伝えしていくと、多方面な食育活動を開始しました。と、羽崎さんは言います。また同社は、未来の子

もたちのために、健康な社会をつくっていくことを目指しており、運動関連のサービスも提供しているそうです。「子どもたちには運動をして、お腹をすかせて、たくさんごはんを食べることを、習慣にしてほしいと思います」。

「シダックスの食育は、楽しくが基本です。正しく食育を学ぶ実践することで、家族みんなが健康になってほしいのです」と、羽崎さんは話します。10月17(土)に予定されている食育イベントでは、自分たちでお弁当を詰めながら、食事のバランスと栄養について学ぶことができます。「お弁当はみなさんにも身近なものだと思いますが、詰める時には食材や色合い、量のバランスなど、考えるべきことがたくさんあります。親子で一緒にお弁当を詰めたり、試食したりしながら、食べる上で大切なことを学んでくれたらうれしいですね。イベントに興味がある人は、ホームページで確認してみてください。」

エコでゴミも減らせる

「詰め替え用パウチ」のお話



詰め替え用パウチは ゴミの減量につながる!



詰め替え用パウチは中身を移し替えることで、ボトル容器をくり返し使うことができ、ゴミを減らせるエコな容器なんだ。注ぎ口は立体的な形にすることで、中身が溢れやすいように工夫しているんだ。

どんどん進化を続ける 詰め替え用パウチの開封方法



初期の詰め替え用パウチを見るとわかるように、かつてはハサミで切らなければ、容器を開けることはできなかった。それを改良してできたのが、横に一直線に切れるように加工された容器なんだ。それが現在では、注ぎ口にレーザーで特殊な加工をすることで、ハサミを使わなくても簡単に切れ、中身を容器に移し替えやすくなっているんだよ。スゴイよね!

キミの家でも、シャンプーやコンディショナー、洗濯用や住宅用の洗剤の詰め替え用パウチを買って使っているんじゃないかな? それらに使われているのが、詰め替え用パウチなんだ。今回は「詰め替え用パウチ」のことを、みんなにお話するね。



食育特集

出典元：内閣府 共生社会政策「できることから始めよう！食育ガイド」

ほかの国と比べてみましょう 主な国の食料自給率



日本の食料自給率



国内の食料の消費が、国産でどの程度まかなわれているかを示したものを「食料自給率」といいます。日本の食料は、約39%が国内で生産されたもので、約61%は海外からの輸入によるものといわれています。また、日本の食料自給率は減少傾向にあり、これは他の国と比較しても低く、先進国の中で最低水準となっています。

減少傾向にある 日本の食料自給率

私たちが、毎日食べている食料の半分以上は、海外からの輸入によるものです。先進国の中でもっとも低いといわれている、日本の食料自給率について考えてみましょう。

食料自給率を 考えてみよう

食品はムダなく 使い切ろう

世界では、約9億人を超える人々が、きがや栄養不足で苦しんでいます。食料の消費が、国産でどの程度まかなわれているかを示したものを「食料自給率」といいます。日本の食料は、約39%が国内で生産されたもので、約61%は海外からの輸入によるものといわれています。また、日本の食料自給率は減少傾向にあり、これは他の国と比較しても低く、先進国の中で最低水準となっています。

買い物前に在庫チェック



まだ食べられる食品も捨てられています



世界では約9億人を超える人々が、きがや栄養不足で苦しんでいます

なるほど！牛乳Q&A！

牛乳応援番組「ミライノジブン」放映中！
TBSで毎週日曜日12:54～13:00

みんな見てね！

Q. 私たちが普段飲んでいる牛乳には、どんな種類があるの？何が違うの？

A. 牛乳や加工乳、乳飲料などの種類があり、中身が違ふんだって。

そもそも牛乳とは、牛からしぼったままのミルク（生乳）といいますが、加熱殺菌したもの、水やほかの原料は一切はいていないんだ。そして、つくり方によって、「牛乳」「成分調整牛乳」「加工乳」「乳飲料」に分けられるんだって。牛乳のパッケージに書かれているので、学校やお家にあるものをチェックしてみよう！



牛乳
生乳を加熱殺菌しただけのもの。みんなが普段、給食で飲んでいるのはこれ。



加工乳
生乳または脱脂粉乳やバターなどの乳製品を原料に、濃厚ミルクのように乳成分を増やしたり、低脂肪乳のように乳脂肪分を減らしたもののこと。



紙パックの「切欠き」は牛乳とわかる印です
目の不自由な方が、牛乳と他の飲料を区別でも、切欠きのついている反対側が牛乳成分の大部分を除去し、殺菌したもの。低脂肪牛乳や無脂肪牛乳もこの分類になる。



乳飲料
生乳または乳製品を主原料にして、乳製品以外のものを加えたもの。カルシウムやビタミンを強化したり、コーヒーや果汁を加えたものなど。

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒113-0014 東京都文京区湯島2-18-6 湯島夏目ビル7F TEL. 03-5844-3165(代表) <http://www.dairy.co.jp/kanto>

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では、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2001年から行っています。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！



サイトがさらに進化しています！

有機野菜や無添加食材等の会員制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、さらに使いやすくなりました！ぜひご覧ください！
<http://www.radishboya.co.jp/index.html>

詳しくはWEBでのご案内が便利です！
らでいっしゅぼーや 検索

おいしく安全をお届けして26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 ※初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)

JAL JAPAN AIRLINES

JAL工場見学 ~SKY MUSEUM~ を体験!

エコチル親子記者が行く!
特別編

空のお仕事や、JALの歴史に触れることができる、参加無料の見学会
「JAL工場見学~SKY MUSEUM~」は、子どもも大人も楽しめる体験型のコースだよ。
今回参加してくれた、中山さん親子の様子を紹介するね!



スタート

展示
エリア

ボーイング777とエアバスA350の
模型が、お出迎えてくれるよ。



バドル®を使って、飛行機を誘導するマーシャラーの仕事
を疑似体験! ※マーシャラーが飛行機を誘導するとき、目印として手に持つ道具。



コックピットにも座れるよ!
初めてみる計器に興味津々!

他にも楽しい体験が
いっぱい

キャビンアテンダントの歴代の
制服を見ることもできるよ。



制服体験では、パイロットの
制服を着て記念撮影も可能!



国際線ビジネスクラスのシート
に実際に、座ることもできる!

航空
教室

映像を使って、飛行機が飛ぶ
仕組みを学んだよ。

飛行機が安全に
飛ぶためには、
大切なことがいっぱい
あるんだね!

格納庫
見学

運航整備の一部や、点検・重整備が
行われる格納庫を見学。



エンジンだけでも、
こんなに大きい。

ゴール

飛行機が大好き!という
眺陽くんが今回の工場見学の
感想を聞いたよ。

工場見学では、飛行機が思っていた
以上に大きくて驚きました。航空教室
で、エンジンや飛行機が飛ぶ仕組み
が学べて、とても勉強になりました。



中山
お母さん

Web限定

沖縄

夜のJTA機体工場見学と JALうたばすナイト 2・3日間

航空ファンなら見逃せない! 那覇空港で、一般の人は立ち入れない場所の
見学ができるよ。飛行機について学んで、楽しめる、沖縄旅行に参加しよう!

POINT 1

JTA機体整備工場の見学と、
整備スタッフによる航空教室を
行うよ。



POINT 2

機長やキャビンアテンダント、
整備担当者から、実際の仕事の
話を聞こう!



POINT 3

JALうたばすのバスガイドに
よる、三線ライブも楽しそう!



出発日 2016年3月28日(月)

出発地 東京/名古屋/大阪/

福岡/岡山/札幌

(札幌発は往復ともに東京乗り継ぎです。)

※18歳以下(高校生含む)のご参加は、安全上・

施設上の理由から保護者同伴が必要ですよ。

●応募方法やツアーの詳細については、ウェブサイトでご確認ください

https://www.jal.co.jp/domtour/oka/award/utabus/

※写真はすべてイメージです。

旅行企画・実施: 株式会社ジャルパック 観光庁長官登録旅行業第705号・日本旅行業協会正会員

