［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 受賞事業］

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

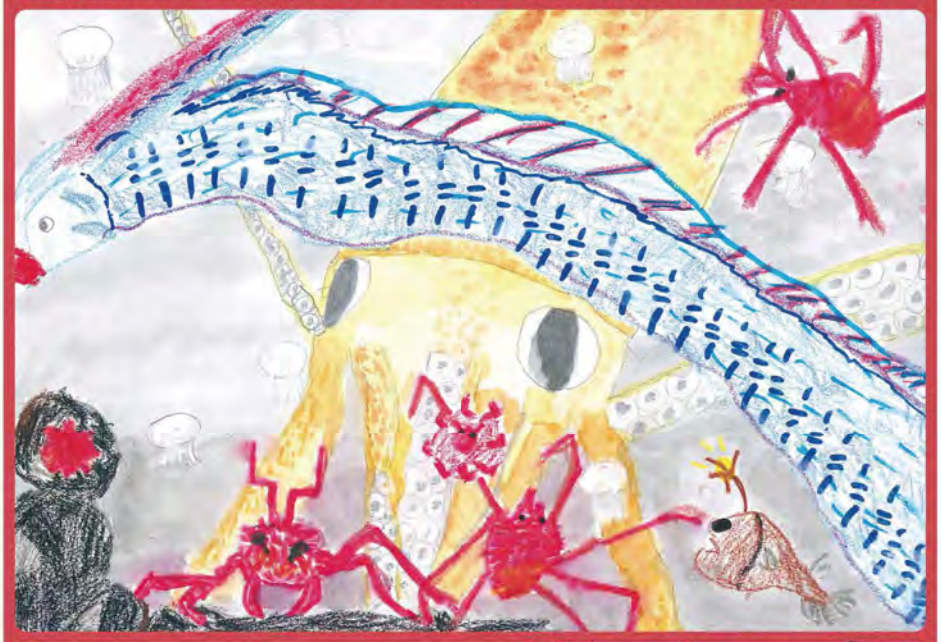
発行：(株)アドバコム　札幌本社／〒060-0062 北海道札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F　http://www.advcom.co.jp
東京営業所／〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F　Tel. 03-3206-2610

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20万部発行している環境教育情報紙です。東京都内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。

「エコチル」は、アドバコムの登録商標です。

東京版 12月号

今月の表紙　目黒区立中目黒小学校 1年生 安達 英香さん「しんかいのいきものたち」



エコチル表紙イラスト作品大募集！

キミのイラストで次号の表紙を飾ろう! イラストのテーマはエコ・自然・地球。画用紙にクレヨンや絵の具などで描いてね。採用されたお友だちには若のお絵描きセットをプレゼント。くわしい応募方法は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。

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. 31

【墨田区】隅田小学校　校長 和田　浩二先生

本校では昨年、公立学校の省エネプロジェクトである、「フィフティ・フィフティ」に参加。全校児童と教職員が協力して、電気やガス、水道の利用量の削減に取り組み、目標を達成することができました。児童は小さな目標を達成し、ほめられることが自信となって、さらにがんばろうと努力していたようです。その意欲は今、校内の環境美化にも表れています。

とくしゅう

冬休みに家族で実践！ 3つの省エネで、より大きな効果を目指そう!

今月のエコチル★おすすめイベント★
クリスマスファミリーコンサート

今月のエコなひと
サラヤ株式会社 中西 宣夫さん

これから行きたいイベント情報!
プレミアムコンサート for Kids「東京エキサイティングクリスマスII」
キッズレンジャースクール「落ち葉ガサガサ探検隊!!」
サンタさんが魚にエサやり「サンタダイブ」を見よう

食育特集 日本の行事食や食文化を考えよう!
エコを学んで体験できる エコプロダクツ2015に行ってみよう!
冬休みのおすすめ 親子社会見学ツアー特集
家族やお友だちみんなで楽しもう 簡単につくれる、元気ハツラツレシピにチャレンジ!!
今月のエコワールドパズル・プレゼント・上野動物園だより ほか

リビング学習で育む、親子のきずな

子どもは、リビング学習をすると、低学年は安心感を、高学年はほどよい緊張感をもてると言われています。お子さんに良い学習環境づくりを始めてみませんか?

こどもと暮らし
リビングに置いてもオシャレな子供家具のお店
http://kodomotokurashi.com/eco.html

エコチル読者様専用ページでクーポンGET!

Prince Hotels & Resorts

プリンス スノーリゾート 滑って、転んで、笑おう!
キッズフリープログラム

軽井沢プリンスホテルスキー場では、
小学生向け初心者限定無料レッスン会を開催!
営業期間中はいつでも
小学生までリフト料金が無料なので、
たくさんすべって、うまくなろう!

小学生・初心者限定無料レッスン会
開催日 2016/1/17(日)、2/21(日)、3/20(日)
時　間 10:00A.M.～12:00NOON (受付時間 8:30A.M.～9:50A.M.)
対象者 小学生で初心者のお子さま ※未就学児は2時間2000円。
受　付 軽井沢スキー学校 ※プライベートレッスン、団体レッスンは対象外。 ※午後からは2時間2,000円で受講できます。

こどもリフト無料 小学生までのお子さまのリフト料金が無料に!

KIDS FREE プリンス スノーリゾート キッズフリープログラム

Columbia

Seibu Group

軽井沢プリンスホテル ウエスト
コテージもあるので遊びに来てね!

プレゼントの応募

応募方法　ハガキ、FAXまたはPC、携帯の応募フォームから
ハガキ・FAX　〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目宮本ビル7F 株式会社アドバコム エコチル事務局 「軽井沢プリンスホテル プレゼント企画」係 FAX:011-200-5577 ①氏名(ふりがな)②性別③学年④郵便番号⑤住所 ⑥電話番号⑦希望のプレゼント を記入してください。
PC・携帯　エコチル応募フォーム http://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　2016年1月8日(金)必着 ※PC・携帯の応募フォームも1月9日(土)午前0時に終了します。
お問い合わせ　エコチル事務局 TEL:011-200-5671 (平日9時～18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。詳しくは11ページまたはエコチルホームページ「http://www.ecochil.net/policy/」をご覧ください。

プレゼント

軽井沢プリンスホテル ウエスト 4名さま用コテージ宿泊券 2本 ※抽選のみ、お食事等は付いていません。 ※有効期限は、2016年3月31日まで。

軽井沢プリンスホテルスキー場 ペアリフト1日券 10組20名 ※有効期限は、2016年4月3日まで。

Prince Snow Resorts

まだまだ楽しい内容がもりだくさん!
プリンススノーリゾート 検索

※キッズフリープログラムは小学生までのお子さまを対象とする無料プログラムです。詳細はWebサイトをご覧ください。

エコチルは環境にやさしい紙面づくりをするために、植物油インキや森林認証用紙を使用しています。

日本国内での使用のために製作した当「エコチル」は、環境に配慮した印刷物として右記マークが付与されています

FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C022784

VEGETABLE OIL INK

冬休みに家族で実践！

3つの省エネで、より大きな効果を目指そう！

省エネ対策には、いろいろな取り組みがある。それを整理すると、次の3つの省エネにまとめられるんだ。今回は、その内容と家庭でできる省エネアクションについて紹介するね！

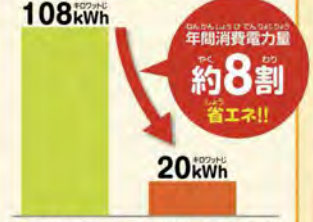
より大きな効果を目指す3つの省エネ

今回紹介したい3つの省エネとは、❶省エネ行動の実施、❷省エネ機器の使用、❸住宅の省エネ化なんだ。

まず❶省エネ行動の実施だ。家庭では、消費しているエネルギーの半分近くが、給湯と暖房に使われている。だから、その対策をすることが大切だよ。

次に❷省エネ機器の使用だけど、ここ10年で家電製品などの省エネ性能が大きく向上している。例えば照明は図1にもあるように、白熱電球をLED電球に交換すると、年間の消費電力量は大幅にダウンする。古い機器を買い換えることが、省エネにも有効だということがわかるよね。

図1 LED電球に交換したときの消費電力量



出典：しんきゅうさんかんたん比較（同じ明るさで比較）

冬に実践したい賢い節電7か条

最後に❸住宅の省エネは、室内で暖めた熱を逃がさない工夫をすることが重要だよ。下の図を見ると、ポイントは「窓」のことがわかるはず。こうした具体的な取り組みは、下のコラムで確認してね！

この3つの省エネは、家庭でできることから実践するとよいと思う。それだけでなく、どの家庭でも取り組みやすいのが、図2にまとめてある「冬の賢い節電7か条」なんだ。

また、節水することで、浄水処理や

❶省エネ行動の実施

エアコンの上手な使い方

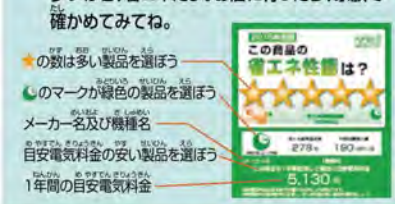
- 暖気は下向きに送風し、扇風機で室内の空気を循環させると効果的。
- 外出や寝る20分前にスイッチオフ。
- フィルターはこまめに掃除をする。

出典：2015 冬の省エネパンフレット（平成27年10月 東京都環境局発行）

❷省エネ機器の使用

家電製品の選び方

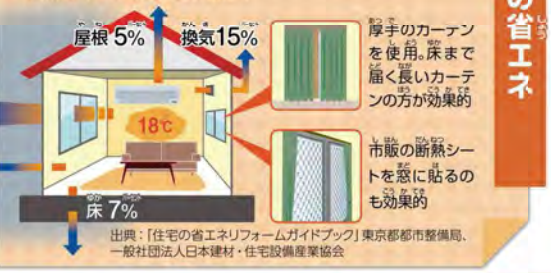
- 家電製品の省エネルギー性能を★の数で表した、「統一省エネルギーラベル」を参考にしよう。
- 対象商品は、エアコン・テレビ・冷蔵庫・電気便座・蛍光灯器具（家庭用）・冷凍庫。★の数が多いほど、省エネだよ。お店に行ったら、家族で確かめてみてね。



❸住宅の省エネ

窓から熱を逃がさない工夫

冬の暖房時には、室内の熱の半分以上が「窓」から逃げるので、厚手のカーテンを使用したり、市販の断熱シートを窓に貼って、熱を逃さない！



出典：「住宅の省エネリフォームガイドブック」東京都都市整備局、一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

今月のエコチル★おすすめイベント★

クリスマスファミリーコンサート

シダックス株式会社では、2015年4月に、子育てを応援する部署「シダックス子育て応援隊こどもの城倶楽部」が誕生しました。「未来を担う子どもたちが健やかに育っていけるような事業、環境づくり」を目的に、本社がある渋谷を拠点に、シダックスが自治体から受託している、全国の児童館や学童施設などで、さまざまな講座やイベントを実施しています。働くスタッフ自身も、育児中の方たちばかりなので、子どもとその保護者にとって、より魅力的な企画が多いと話題です。

10月17日（土）に、食育イベント「親子でお弁当を作ろう～きれいでバランスの良いお弁当って？」が行われました。お弁当は、詰めるときには食材や色合い、量のバランスなど、考えることがたくさんあるので、親子で一緒に行う食育にはピッタリなのです。参加した親子は、お弁当を詰めながら、食事のバランスと栄養について楽しく学んでいました。

次回のイベントは、12月19日（土）を予定。今回は、シダックスがお届けするクリスマスのスペシャルイベントと題して、「クリスマスファミリーコンサート」を開催します。また、3月にもファミリー向け音楽イベントの開催が決定。今後も家族で楽しめるイベントが続々と開催予定なので、ぜひホームページなどで情報をチェックして、家族みんなで参加してみませんか？

家族や友だちと
がすてなーに
ガスの科学館に行ってみよう！

入館無料！

がすてなーに ガスの科学館では、“暮らしを支えるエネルギー・ガス”の特長やエネルギーと地球環境との関わりを、体験型展示やクイズ、実験を通して楽しみながら学べるよ！

探検！ プ・ポ・ピ ラボ

家庭のキッチンやリビング、コンビニエンスストアなどを再現し、日常生活での行動が地球環境とどうつながっているのかを考えるよ！

炎のふしぎギャラリー

花を模したバーナーに炎色剤を吹きつけることで、色のついた炎を作ったり、炎を使った体験を通して、ガスを身近に感じよう！

クリスマスイベント 12/12（土）・13（日）

ぬくもり再発見！
～こころもからだもあったかクリスマス～

この冬、がすてなーにでは、こころがあったかくなったり、ガスや炎のあたたかさを再発見できるイベントを開催します！ 大切な人と、がすてなーにでクリスマスを過ごしてみませんか？

がすてなーに

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-1-1
開館時間／9：30～17：00（入館は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（1/13（水）、2/17（水））
TEL **03-3534-1111** URL http://www.gas-kagakukan.com

がすてなーに プログラム

図2
冬の賢い節電7か条

その1 冬期は、冷蔵庫の庫内温度設定を「弱」にする。
その2 テレビは省エネモード・画面の輝度を下げる設定にする。
その3 白熱電球は、LED電球や電球形蛍光灯へ交換。
その4 暖房時の室温は20℃を目安に。
その5 風邪の予防のため、寒い日には暖房を控えすぎない。
その6 照明をこまめに消したり、プラグをコンセントから抜き、こまめに省エネ。
その7 冬の平日の電力ピークは17時～18時前後なので、電化製品の同時使用を控える。

下水処理に必要な電力を減らすことにつながる。お風呂に入るときは、水から沸かすより給湯式でお湯を張る方が省エネになるし、追い焚きや自動保温はせずに、家族が続けて入る方が節約になるよね。

こうした小さな積み重ねが、大きな省エネにつながっていくんだ。キミも家族で話し合って、できることから始めてみよう！

高断熱が家族の健康を守る！

家庭内でお年寄りが亡くなった原因の一つに、ヒートショックがある。これは、家の中の急激な温度差が原因で血圧が上下に大きく変動し、病気や事故を引き起こすというもの。ヒートショックが原因のものを含む、入浴中の急死や突然死者数は全国で約17,000人いると推計され、交通事故で亡くなった方の数を大幅に上回っているんだ。高断熱な家だと温度差が少ないので、健康を守ることにつながるんだよ。

お台場レインボー花火 2015

★お台場海浜公園“自由の女神像”沖より
打ち上げ（10分間、約1,800発）※荒天の場合は中止
★お台場のイルミネーションはLED！
★12/12（土）、19（土）は音楽と花火の共演が楽しめます

撮影／花火写真家 金武 武

4週連続開催
12/5（土）、12（土）、19（土）、26（土） 各日19:00～

12/12（土）は「エコプロダクツ展」の帰りに、お台場で花火を見よう！

花火の開催情報はこちらから↓
台場・青海・有明エリアの総合的なご案内 イベント情報が満載！ 東京お台場.net
東京 お台場 検索

【主催】お台場レインボー花火実行委員会
【アクセス】ゆりかもめ「お台場海浜公園」、「台場」駅
りんかい線「東京テレポート」駅

レインボーブリッジ スペシャルライトアップ：12/5（土）よりスタート〈1/3（日）まで毎夜点灯〉

シダックス子育て応援隊
こどもの城倶楽部

先着50組限定。クリスマスプレゼント付き

クリスマスファミリーコンサート

■日時／12/19（土）10:00～11:30（9:30開場）

★出演
●クラパ・ミンピ Kelapa Mimpi
櫻田素子（音楽、ガムラン、パーカッション、朗読、原案・構成）
小泉ちづこ（バリダンス）
●今津雅晴（ダンス）
●助川太朗（音楽、ギター）
［美術］山内新 ［映像・音響］春日聡

★朗読作品
「旅するベッド」（ほるぷ出版）
ジョン・バーニンガム 作 長田弘 訳

■場所／シダックス・カルチャービレッジ8階「シダックス・カルチャーホール」
■アクセス／JR渋谷駅ハチ公出口より徒歩5分
※会場には、駐車場はございませんので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
■参加費／1家族1,000円（税込）
■応募方法／郵送もしくはメールで、「クリスマスファミリーコンサート」参加希望と明記し、①住所 ②電話番号 ③氏名（参加者全員）④子どもの生年月日・性別・名前の読みを記入し、下記へお送りください。

【送り先】〒150-0041 東京都渋谷区神南1-12-13 シダックス株式会社 CSV推進部 担当：宮西、高塚
Mail／csv_kodomo@shidax.co.jp
※参加可能かどうかのご案内を担当者からご連絡させていただきます。
※参加は先着50組までとなります。

お問い合わせ先 シダックス子育て応援隊こどもの城倶楽部
TEL.03-5784-7641 http://www.shidax.co.jp/ex/child-rearing/

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、直接問い合わせてみてね！

プレミアムコンサートfor Kids 「東京エキサイティングクリスマスII」

12/19(土)・20(日) 10:30~12:20、14:00~15:50

みんなが知っている名曲いっぱい、子どものためのクリスマスコンサート。聞くだけ、見るだけでなく、ステージのそばでアーティストと一緒に歌ったり、けんばんの動きや弦の揺れをじっくり見られるコンサートだよ！

●大人3800円、子ども2500円ほか（席種別）

会場 **東京ウィメンズプラザホール**
東京都渋谷区神宮前5-53-67

お問い合わせ プレミアムコンサート事務局（電話は平日のみ対応）
0120-865-114

詳しくは https://www.premiums.jp/concert/

キッズレンジャースクール 「落ち葉ガサガサ探検隊!!」

12/23(水・祝) 10:00~12:30 ※受付9:30~

レンジャーと一緒に公園を探検！落ち葉の下にかくれている生き物を探したり、落ち葉のプールに入ってみよう！今で知らなかった生き物の世界が見られそうだよ。
（雨天中止、要事前申込※先着20名）

●子ども100円 ※保護者無料

会場 **都立東村山中央公園**
東京都東村山市富士見町5-4-67

お問い合わせ 東村山中央公園サービスセンター
042-392-7322

詳しくは http://musashinoparks.com/

サンタさんが魚にエサやり 「サンタダイブ」を見よう

12/25(金)まで 10:00~18:00
※12/23(水・祝)~25(金)は~21:00

「サンシャインラグーン」の水中パフォーマンスが、クリスマス特別バージョンの「サンタダイブ」になるよ。タカサゴの群れで表現される、クリスマスツリーも必見！本物のトナカイと一緒に、写真撮影も楽しそう。

●大人2000円、小中学生1000円、4歳以上700円、65歳以上1700円

会場 **サンシャイン水族館**
東京都豊島区東池袋3-1

お問い合わせ
03-3989-3466

詳しくは http://www.sunshinecity.co.jp/

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ 緑の回廊プロジェクト

私たち人間と野生動植物が、うまく共存して暮らしていくには、どうしたら良いか考えてみてほしい。

今回お話を伺ったのは、サラヤ株式会社の中西宣夫さんです。サラヤが行っている、ボルネオ島の環境を守り広める活動「緑の回廊プロジェクト」などについて、お話を聞いてみました。

サラヤ株式会社
中西　宣夫さん

約3年間の旅を経験後、2000年にNGO海外派遣職員となる。2004年よりサラヤ株式会社の研究調査員として、ボルネオ島での生物多様性保全事業の企画・運営に携わる。2008年、ボルネオ保全トラスト・ジャパン創設。現在はその理事も務めている。

森を守るための「大プロジェクト」

サラヤの洗剤には、アブラヤシという熱帯で育つ果物が使われています。それは、使った後も川などを汚さないよう、すぐに分解される環境に良い材料だからです。アブラヤシはボルネオ島で栽培されているのですが、2004年のある日、サラヤの社長は重大な事実を知ったといいます。「アブラヤシを栽培する畑が広がりすぎて、ボルネオ島の森がどんどん小さくなったせいで、オランウータンや象の住む場所がなくなってきていたのです。小さな森の中では食べ物を確保するのも難しく、仲間と出会うこともできません。この問題を解決するために、サラヤが始めたのが『緑の回廊プロジェクト』です」と中西さんは話します。

人と野生動物や植物の共存を目指して

「緑の回廊プロジェクト」は、小さな森と森の間の土地を買って、一つの大きな森につなげていくという計画です。中西さんは、「このプロジェクトを成功させて、人と野生動物がうまく共存できる世界を作りたいのです。また、多くの人たちにボルネオ島の自然のすばらしさと大切さを知ってもらい、それを守る活動に協力してもらいたいと思っています」と言います。

「アブラヤシからできるパーム油は、お菓子やラーメンなど、多くの食べ物に含まれています。アブラヤシの畑が広がることは野生動物や植物にとっては迷惑な話ですが、人間には必要な油です。どうすればみんなが幸せに暮らしていけるのか、みなさんも考えてみてください」。

エコマークを活用して地球環境を守ろう！

保温調理ができるお鍋で、エコに料理をしよう！

保温調理ができるお鍋は、一般的なお鍋よりも加熱する時間が大幅に短縮できるので、ガス代や電気代の節約ができるよ。保温中はお鍋をコンロから下ろして、その間に他のものを調理すれば、時間の節約にもなるからおすすめだよ！

エコマーク認定の保温調理鍋が環境にやさしい理由
一度加熱すると、電気やエネルギーを使わずに長い時間温かさが保たれるので、環境への負担を減らせるんだ。

今月のエコマーク商品
エコなお鍋

保温調理は時間と手間をかけずに、エネルギーを節約。さらに素材のおいしさも生かせます。さっと煮込んで、あとはお任せなので、手間のかかる料理も簡単です。

サーモス株式会社
真空保温調理器シャトルシェフ/KBG-3000
http://www.thermos.jp/

公益財団法人 日本環境協会 エコマーク事務局 http://www.ecomark.jp/kids/

エコプロダクツ2015

エコを学んで体験できる

エコプロダクツ2015に行ってみよう！

入場無料

12月10日（木）・11日（金）・12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2015

エコプロダクツ展を知っているかな？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、一般の人たちに紹介する展示会なんだ。今年のテーマは「わたしが選ぶクールな未来」。その一部を紹介するね。

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、楽しくておしゃれなエコライフを応援する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に！

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、毎年活用されているよ。

多彩なトークショー＆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、海の森見学会など、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

❶出展ブースの場所だよ
❷今年の出展内容だよ
❸イベントなどのプログラムだよ
❹時間や参加人数を確認してね

東6ホール

つくる・はこぶ・つかう・くらすから考える、CO_2を減らすこと。

地球を包んでいる大気には、熱を地球の外へ逃げにくくする、CO_2などの温室効果ガスが含まれています。今、大気中のCO_2が増え、地球が暖まりすぎることで、自然や動物、私たちの食べ物にも影響が出始めています。地球温暖化を防止するために、私たちは何をしたらよいのでしょう？

今回のテーマは、「どうしたら暮らしの中で、CO_2が減らせるの？一緒にエコな暮らし方を考えてみよう！」です。「CO_2へらそう！研究所」では商品をつくる・はこぶ・つかう・くらすという4つのコーナーごとに、CO_2を減らす工夫を、アトラクションとクイズで楽しく学ぶことができます。たとえば、商品の容器に関する問題があります。ボトルと詰め替え容器では、CO_2が減らせるのはどちらだと思いますか？こうした問いの答えを、実際に「てんびん」で量ったり、いろいろなアトラクションをしながら導き出していきます。

みんなの身近な暮らしの中にも、CO_2を削減する方法がきっとあるはずです。一緒にエコな暮らし方を、考えてみましょう！

エコドライブ

ドライブシュミレーターで、エコドライブに挑戦！エコドライブは、CO_2の排出量を減らせる上に、燃費が向上するのでお財布にも優しく、事故も減らせます。シュミレーター技術を活用して、楽しみながらエコドライブを体験してみましょう。

◆所要時間｜5分程度（体験できる人数には限りがあります。会場で確認してください）　◆対象年齢｜9歳以上

はこぶ仕事体験

最新の物流を体験！ウェアラブルメガネをつけて、生協の物流センターが行っている、エコな箱詰めを疑似体験できます。メガネをかけると、どんな商品をとればよいのか指令が現れるので、ちょっとびっくりするかもしれませんね。

◆所要時間｜5分程度　◆対象年齢｜9歳以上

「さわってエコ」クイズ

トイレットペーパーをさわって、ピュアパルプ100%と、リサイクルパルプ100%をくらべてみよう！再生原料を使ったトイレットペーパーは、ゴワゴワしている!?と思っていない？コープのリサイクルトイレットペーパーは、長年の取り組みと高い技術力で、肌触りバツグン！ぜひ体感してみてね！

◆随時実施　◆所要時間｜1分程度

CO・OP パルプロール ダブル30m　CO・OP やわらかコアノンロールダブル65m

CO・OP　日本生活協同組合連合会　東京都渋谷区渋谷3-29-8 コーププラチ　http://jccu.coop/

東1ホール

環境に優しい運送事業者のことを知ろう!

東京都トラック協会とは、営業用トラックの運送事業者が約3,400社加盟する団体です。営業用トラックは、前後に付いているナンバープレートの色が緑色になっていることから、"緑ナンバートラック"と呼ばれ、毎日、私たちの生活に必要な荷物を運んでいます。食料品・日用品・文房具・衣料・家電製品をはじめ、引っ越しや宅配便などのあらゆる荷物を確実に、そして安全に運ぶため、荷物の種類によって、たくさんのトラックが活躍しています。また、大地震や風水害、火山噴火といった自然災害が発生したときには、"救援物資輸送"を行うという、社会的役割も果たしています。

今回は、緑ナンバートラックの運送事業者が実践している、継続的なエコドライブ活動『グリーン・エコプロジェクト』の取り組みについて紹介します。これは、「ゆっくり発進・ゆっくり停止」を心掛け、燃費を意識したエコドライブで燃料の使用量を削減し、CO_2の排出量を抑えるという取り組みです。東京都トラック協会では、独自のCO_2削減対策を行うことで、環境保全にも力を注いでいます。環境に優しいトラックのことがたくさん学べるので、家族やお友だちと一緒に、来てくださいね!

環境に優しい運送事業者の取り組みを紹介

『グリーン・エコプロジェクト』について、パネル展示やパンフレットで紹介します。現在、日本の流通の主役は、緑ナンバートラックです。貨物を運ぶ、輸送機関の90%以上にもなります。緑ナンバートラックの運送事業者が行っている、環境に優しい活動について学んでみましょう。

『グリーン・エコプロジェクト』のステッカー

このステッカーは、エコドライブ活動を行う緑ナンバーの運送事業者の証です。その数は、東京都内を走る緑ナンバートラックの約19,000台に及びます。そのうちの約7,800台には、東京都から環境最優良事業者として評価された、貨物輸送評価制度ステッカーも貼ってあります。

アンケートとクイズ

緑ナンバートラックのことや、『グリーン・エコプロジェクト』の取り組みについて、クイズとアンケートを実施。クイズのヒントは、ブースのどこかにかくれているよ。答えてくれた人全員に、ボールペンなどをプレゼントするので、お楽しみに!

一般社団法人 東京都トラック協会
東京都新宿区四谷 3-1-8
『グリーン・エコプロジェクト』専用 URL http://www.tta-gep.jp
http://www.totokyo.or.jp

東3ホール

自販機の省エネ化について学ぼう!

じはんきくん

清涼飲料自販機は、街のいろいろなところに設置されています。駅やスーパー、公共の施設などにあり、暮らしを便利にしてくれています。

今、自販機は、私たちの生活になくてはならない存在となっています。たくさんのエネルギーが使われていると思われがちですが、現在設置されている自販機では、いろいろな省エネ技術の工夫が取り入れられ、また自販機を運用する面からも省エネが進められています。

今回は、パネル展示や映像で、自販機の省エネについて説明します。電力使用量を減らすための工夫や、新しい技術として取り入れられた真空断熱材のこと、照明の自動点灯・消灯のしくみなど、自販機にまつわることを楽しく学びましょう!

缶・ボトルシースルー自販機設置

自販機のしくみが、シースルー自販機(写真上右)だとよくわかる。自販機に商品を入れる体験もできるよ!
◆常時実施

ビデオ上映

キャラクターのじはんきくんが、省エネ技術などを紹介するよ。みんなの知らない自販機の秘密が、いろいろありそうだね!
◆常時実施　◆所要時間｜7分程度

自販機クイズ

ブースで用紙を受け取り、解答を記入したら、係員に渡してね。コンパクトだけど使いやすい、セロテープホルダーをプレゼントするよ!
◆常時実施　◆問題数｜3問
◆1日1000セット限定・先着

清涼飲料自販機協議会
東京都中央区日本橋室町 3-3-3 CM ビル3F
http://www.jsvmc.jp/

東5ホール

環境に優しい製品と、工場での取り組みを知ろう!

リオちゃん

東洋インキグループは、環境負荷の少ない暮らしを実現するために、環境に優しい製品をつくるのはもちろん、工場でもエコに取り組んでいます。今回のテーマは、「モノづくりはエコづくり」。工場内に太陽光発電設備を設置したり、工場の屋上緑化も、エコ活動の一つです。

また、工場から排出される熱を利用した温室でのくだものの栽培や、生物を使った工場排水の管理などについて、ジオラマやパネルで紹介します。

他にも、大気汚染の原因の一つであるVOC(揮発性有機化合物)が発生せず、省エネルギーにもなる印刷インキなど、環境に優しい製品をたくさん見ることができます。さまざまな取り組みを、来て見て学んでくださいね!

工場排水の管理(WET法)

WET法とは、魚やミジンコ、藻類などの水生生物を、いろいろな濃さの工場排水に入れ、そこに含まれる物質が与える影響を調べる方法のことなんだ。WET法で使われている生物や、WET法の結果を紹介するよ。
◆常時展示

わかったかなクイズに挑戦!

ブース内を回って、「わかったかなクイズ」に挑戦しよう! クイズに答えて、インフォメーションコーナーに持っていくと、オリジナルグッズをプレゼントするよ。ぜひ参加してね!
◆随時実施　◆所要時間｜5分程度

TOYOINKGROUP
東洋インキ SC ホールディングス株式会社
東京都中央区京橋3-7-1 相互館110タワー
http://schd.toyoinkgroup.com/

東6ホール

みんなの「木づかい」で未来の森を守り、育てよう!

三井物産は全国74カ所に、「三井物産の森」を保有しています。その面積は、約44,000ヘクタールで、日本の国土のおよそ0.1%にまで及ぶほど。この広い森を守り、ゆたかな環境を築くために、さまざまな取り組みを行っています。

緑に恵まれた森林を守るためには、みんなが日本の木材を使う、「木づかい」が大切です。木材が活用されれば、切りとった分の木を、また森に植えたり、いま育てている木を守るために必要なお金を得ることができて、日本の林業が活性化するからです。三井物産は、「植える」「育てる」「切る」「使う」という循環サイクルが成立した林業によって、健康な森を日本に増やしています。

今年も展示内では、森の役割や、日本の森のこと、林業の仕事、切った木を使うことの大切さについて紹介し、森林体験コーナーでは、社有林を使った「丸太切り」も体験できます。

また、「サス学」コーナーでは、クイズで「なるほど!」なマメ知識を得たり、世の中に役立つユニークな木の製品に触れたり、自由な発想で「木づかい」アイディアを出したりします。「木を使う」ことで、今も、そして未来の日本も明るくすることを一緒に考えてみましょう!

“森林体験コーナー”「木」に触れて「木」を学ぼう!

昨年好評だった、「丸太切り体験」を今年も行います。切った木は、持ち帰ることもできます。体験者には、折り紙（ヒノキでできたノベルティ）のプレゼントも用意してお待ちしています!

◆随時実施
◆所要時間｜説明+体験で5〜10分程度

“「サス学」コーナー”

3つのコーナーを制覇して、修了証をもらっちゃおう! もちろん、好きなコーナーだけもOK!

①「木のトリビア」クイズコーナー

「世界一高い木は?」「木にも血液型がある?」など、目からうろこの、森や木に関する楽しいクイズをたくさん用意してます! さあ、みんなはどのくらいできるかな!?

②木のおもちゃが病院で大活躍!? 体感コーナー

子どもが検査や治療をこわがらないように、医療用器具を木製おもちゃにした「ぷれぱらウッド」の展示もしています。社会に役立つ、木でできた製品に実際に触れてみましょう。このおもちゃには、正しく管理されている森林にだけ認められる、「FSC®認証マーク」がついています。こういうマークについても学んでみよう!

③「木づかい」アイディア出しコーナー

世の中をつくるいろいろなものごとと「木」を結び付けて、未来の日本を良くする「木づかい」アイディアを出します。みんなで、空想してワクワクしよう!

◆各コーナー随時実施
◆所要時間｜全3コーナーで10分程度

※「サス学」は、三井物産の登録商標です。未来の担い手である子どもたちが、持続可能（サステナブル）な未来を創る力を育むための学びを三井物産では、「サス学（サステナビリティ学）」と名付けます。

MITSUI&CO.　東京都千代田区丸の内 1-1-3　TEL 03-3285-6260　http://www.mitsui.com/jp/ja/morikids/

東2ホール

3Rすべてに対応するエコの優等生、ガラスびんを紹介!

「ガラスびん3R促進協議会」は、ガラスびんの3Rについて、伝え広める取り組みをしています。

ガラスびんは、けい砂や石灰石など、天然の素材からできているので、人にも地球にもやさしい容器です。またびんは、材料を減らして軽量化する「リデュース」、洗ってびんを何回も使う「リユース」、使い終わったらびんを細かくして原料に戻す「リサイクル」といった、3Rのすべてに対応しています。

「大好き! ガラスびん　何度でも『びんtoびん』リサイクル」という動画で、ガラスびんの良さと、3Rについて紹介します。ガラスびんに関するリサイクルクイズに答えると、ステキなプレゼントがもらえますので、ぜひ見に来てください!

動画上映

びんのリサイクルに関するムービーを上映しているよ。そのすばらしさを、キミの目で確かめてみて!
◆常時上映　◆所要時間｜8分程度

クイズラリー①

びんのリサイクルに関するクイズを行うよ。解答者にもれなく、クリアファイルなどをプレゼント!
◆随時実施　◆所要時間｜3分程度

クイズラリー②

時間限定で、回答者にもれなく食育にも役立つ「かいわれ大根びん栽培セット」をプレゼント! 種まきをしたら、約一週間で食べごろになるんだって。キミもチャレンジしてみよう!
◆11:00~、14:00~　◆所要時間｜3分程度

ガラスびん3R促進協議会　東京都新宿区百人町3-21-16 日本ガラス工業センター1階　http://www.glass-3r.jp

東5ホール

東京の各地域で取り組んでいる、エコ活動を紹介

シーナくん

東京都内にある、62もの市区町村が協力して出展しているのが、「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」です。今年のテーマは、「東京ecoの市（えこのいち）みんなでささえる地球のあした」。38の自治体に加えて、島しょ部の個性あふれる環境活動を、パネル展示やワークショップ、ステージショーなどで紹介します。

特色ある展示物を置くなど、工夫を凝らした各自治体の展示は見どころの一つ。さらに今年度新たに、市区町村の枠を超えて紹介するテーマ展示を設けました。「自然を守る活動」「環境の学び場づくり」「暮らしの中のエコ活動」「東京の島でのエコ活動」という4つのテーマを、パネル展示しています。子どもから大人まで楽しめますよ。

ステージ・ワークショップ

ステージでは、各自治体が行うエコ活動の発表やエコイベントを日替わりで開催するよ。バラエティ豊かなワークショップもお楽しみに!

◆スケジュールは下記ホームページにてご確認ください。
◆所要時間｜10~15分程度

スタンプラリー

各自治体ブースのクイズに正解して、オリジナルスタンプを押してもらってね。スタンプを集めると、すてきなノベルティがもらえるよ!

◆随時実施
◆所要時間｜10~15分程度

オール東京62市区町村共同事業　みどり東京・温暖化防止プロジェクト　東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内　http://all62.jp/

冬休みのおすすめ

楽しい！ おいしい！ うれしい！ 日帰り遊び！

親子社会見学ツアー特集

もうすぐ来る冬休み、家族で社会見学してみるのはどうだろう？
いつもとは違う体験ができるツアーを紹介するね！

募集受付期間　2015年12月7日(月)～2016年1月28日(木)

東京の2大タワーを比べてみよう！

「東京スカイツリー®」の高さは634m。2012年2月29日に完成した日本で一番高いタワーで、人工の建造物としては、世界でも2番目なんだ。一方の「東京タワー」は、正式名称を日本電波塔といい、1958年12月23日に完成。高さは333mなんだよ。東京の2大タワーは組み立て方も違うので、比較しながら学んでみよう。空からの景色も見どころだよ！

東京スカイツリーは、東京タワーに代わる電波塔として建設されたんだよ。

東京タワーの周りには高いビルがたくさんあるから、影になる部分など、すべてに電波を届けにくくなってしまったんだ。

バスツアー　商品番号1526-7115

「東京スカイツリー®」・「東京タワー」東京2大タワーをヘリコプターで見よう!!

東京人気スポット5景観光&ヘリコプター遊覧バスツアー

※写真イメージ

10:00 東京駅出発
- ▼ヘリコプター体験
- ▼お台場フリータイム
- ▼皇居・築地・銀座(車窓)
- ▼浅草フリータイム

15:30 浅草解散

有料 エコチルHPを見てね！ http://www.ecochil.net

■ 開催日: 12/12(土)、12/13(日)、12/20(日)、12/23(水・祝)、12/24(木)、12/25(金)、12/26(土)、12/27(日)、1/4(月)、1/7(木)、1/9(土)、1/10(日)、1/11(月・祝)、1/16(土)

■ 最少催行人数:20名様
■ 添乗員同行
■ 食事:お弁当付

ヘリ運営会社:DHCヘリコプター事業部

七福神がいる神社に行ってみよう！

みんなは、七福神って知っているかな？江戸時代中ごろから庶民の身近にあって、暮らしに幸福をもたらすという、七柱の福の神のことをいうんだ。昔はお正月に、七福神もうでが盛んに行われていたんだって。七福神は、唯一の日本だけの神様で、商売の神・恵比寿、音楽の神・弁財天、子孫繁栄の神・布袋、豊作の神・福禄寿、えんむすびの神・大黒天、長寿の神・寿老人、財運の神・毘沙門天といわれているよ。

バスツアー　商品番号1526-7310

七福神ミステリーバスツアー 招福！おせちバイキング付

9:00 東京駅出発
- ▼どの七福神を回るかは、当日のお楽しみ!
- ▼昼食 ※途中(おせちバイキング)

16:30 東京駅到着後、解散

有料 エコチルHPを見てね！ http://www.ecochil.net

■ 開催日: 1/4(月)、1/5(火)、1/6(水)、1/7(木)、1/8(金)、1/9(土)、1/10(日)、1/11(月・祝)

■ 最少催行人数:25名様
■ 添乗員同行
■ 食事:昼食付

※御朱印の押印はいたしません。あらかじめご了承ください。

日本の政治の中心、国会について学ぼう！

ニュースでよく見る国会議事堂は、日本の国会が開催されるところ。建物面積が、東京ドームのグラウンドと、ほぼ同じくらいなんだって。国会には、衆議院と参議院があって、解散があり、任期が短い衆議院には、そのときどきの、国民の意見や声をより強く反映する役割があるよ。衆議院の本会議が開かれる会議場を、見学してみると、むずかしい政治のことも身近に感じられそうだよね！

衆議院		参議院
480人	定員	242人
4年	任期	6年
25歳以上	被選挙権	30歳以上
小選挙区、比例ブロック	選挙区	比例代表区、選挙区
あり	解散	なし
あり	内閣不信任	なし

現地集合・解散　商品番号1526-3781

話題の国会議事堂・衆議院見学 ＆人気のホテルバイキング付

平日10:40・土日祝11:10 国会議事堂前駅集合

- ▼国会議事堂・衆議院本館内部見学
- ▼憲政記念館
- ▼永田町散策
- ▼「赤坂エクセルホテル東急」で昼食

15:00 解散

有料 エコチルHPを見てね！ http://www.ecochil.net

■ 開催日: 12/11(金)、12/12(土)、12/17(木)、12/21(月)、12/26(土)、1/9(土)、1/10(日)、1/11(月・祝)、1/19(火)、1/28(木)

■ 最少催行人数:5名様
■ 添乗員同行
■ 食事:昼食付

※すべて徒歩移動:約1.4km
※国会見学予約の際、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を提出いたします。ご予約時にご用意ください。

※申込後にぽけかる倶楽部より、詳しい旅行条件を説明したご案内を送付いたします。

旅行・ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。右記の「ぽけかる倶楽部企画・運営旅行ツアー」のご注意をご覧ください。

お電話でのお問い合わせお申し込み
ぽけかる倶楽部お客様センター
TEL.03-5652-7072 受付時間 9:00～18:00
年中無休 12/30(水)～1/3(日)を除く

※掲載のツアーは、株式会社ぽけかる倶楽部(東京都知事登録旅行業第2-6811号)が企画・運営するものです。ツアーに関するお問い合わせは、ぽけかる倶楽部(03-5652-7072)までお願いします。※掲載のツアーは、予期せぬ理由により、急遽中止となる場合がございます。※写真はすべてイメージです。※当日の運行状況により見学行程、時間が変更となる場合があります。※当社は、お客様から取得した個人情報は、ツアーの手配およびそれらサービスの受領に必要な範囲内で利用します。また、情報誌等の旅行情報をお届けするために利用する場合がございます。※集合場所までの交通費・宿泊費はお客様のご負担になります。

2015☆2016 ウインターラボ2015
WINTER LAB
2015 12.19(sat)- 2016 01.11(mon)

冬休み特別講習

「ウインターラボ2015」では、ITを活用したものづくりを一回から気軽に体験できるよう、さまざまな講座を用意しているよ。ぜひ参加してみてね！

※画像はイメージです。一部実際の制作物と違うことがあります。

どうして今 プログラミングやデジタル工作が大切なの？

近年、スマホの普及などITは、私たちの生活の一部になってきています。

みんなが遊んでいるアプリや、電車の改札でカードを"ピッ"とする仕組みにもプログラミングが使われているんだよ！

ITの発展にともない、小学生の65%は将来、今はない職業につくとも言われています。みんなが大人になるころ、ITを使いこなせることは、生活や仕事をもっと楽しくしてくれる可能性があります。

楽しい！が未来につながる。IT×ものづくり教室
qremo
●渋谷校 ●川崎校 ●池袋校
●横浜校 2016年2月開校予定

お申し込み・お問い合わせ
http://qremo.jp/ qremo
ウインターラボのページからご予約ください。

その他のお問い合わせは下記まで
03-5464-6255（渋谷校）
平日12:00～19:00／土日9:00～19:00
it@qremo.jp
件名に「エコチル問い合わせ」とご記入ください。

※いただいた個人情報は当セミナーに関するご連絡や当日の受付に使用させていただく他、弊社サービスに関するご案内や各種マーケティング活動に利用する場合がございます。

Facebookで最新情報を配信中！ https://www.facebook.com/Qremo/

記載内容は2015年12月現在のものです。内容は予告なく変更になる場合がございます。記載されている各社の社名、製品名およびサービス名は各社の商標または登録商標です。Qremoは株式会社LITALICOの登録商標です。Copyright © 2015 LITALICO Inc. All rights reserved.

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」

日本の行事食や食文化を考えよう！

日本の年中行事には、その季節に応じて、地域の文化に根ざした食事があります。みんなが住む地域の行事食や、伝統的な食事について考えてみましょう。

日本に伝わる行事食のこと

私たちが暮らす日本には、古くから伝わる、正月や節句などの年中行事があります。それぞれの季節に応じて、地域の文化に根ざした「食」が食べられてきました。そして、一年を通して、いろいろな行事食があります。図1では、代表的な行事食を紹介しています。他にもどんな行事食があるか、考えてみましょう。

図1　代表的な行事食

無形文化遺産にも登録 日本の伝統的な食文化

南北に長く、四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があります。これらと共に、食文化が育まれてきました。2013年には「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）で、無形文化遺産のひとつに登録されました。〝自然〟を価値のあるものとして大切にする、日本食の考えが世界に認められた証拠です。

日本の食文化を知ることが第一歩

伝統的な日本の食文化の特徴には、どんなものがあるでしょうか。自分たちの食文化を守り、育て、そして未来へとつなげていくには、まずは知ること、やってみることが大切です。日本の行事食をはじめとする、伝統的な日本の食文化について考えてみると、いつもの食事も変わってくるかもしれませんね。

図2　伝統的な日本の食文化の特徴

新鮮な食材と多様な味わいを活用

日本は、海、山、里と豊かな自然が広がっています。そのため、各地で地域に根ざした多様な食文化があります。また、同時に素材の味わいを活かす調理技術や、調理道具なども発達しています。

自然の美しさを表現

食事の場で、自然の美しさや四季の変化を表現することも、伝統的な日本の食文化の特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器などを利用して、季節感を楽しむことができます。

バランスが良く、健康的

一汁三菜を基本とする日本の食事のスタイルは、理想的な栄養バランスだといわれています。また、日本食独特の表現とされている「うま味」を上手に使うことで、動物性油脂の少ない食生活になります。これは、日本人の長寿、肥満防止にも役立っています。

年中行事と結びつきがある

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれています。自然の恵みでもある「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

2/26㊎はフロリダグレープフルーツの日

グレープフルーツ アイデアコンテストに応募しよう！

グレープフルーツを使った、サラダやスイーツなどアイデア料理を考えてね。グレープフルーツは、ビタミンCが豊富で、風邪の予防にもなるから、これからの季節にピッタリ。みんなからの応募待っているよ！

必ず、グレープフルーツを使ってね!!

やっぱりフロリダ

賞品
- 最優秀賞（1名）……旅ギフト券 3万円分
- 優秀賞（5名）……QUOカード 1万円分
- アイデア賞（50名）…グレープフルーツ 3千円相当

対象
小学校1～6年生

賞の発表および応募してくれた作品の一部は、エコチルのホームページや都内スーパーで紹介されるよ※予定

写真はイメージです

応募要項

応募方法

郵送の場合：応募用紙に下記の必要事項を記入し、作品の裏にはがれないように貼り付けてください。※WEBから応募用紙をダウンロードすることも可能です。
①氏名（ふりがな）②性別 ③年齢 ④小学校名 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料理の名前 ⑩使用する材料 ⑪料理の特長 ⑫作り方 ⑬イラストや写真

WEBの場合：PC、携帯の応募フォームから応募し、作品の写真を添付して送信してください。
http://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：2015年12月7日（月）～2016年1月8日（金）必着
※PC・携帯の応募フォームは2016年1月9日（土）午前0時に終了します。

応募・お問い合わせ：〒060-0062北海道札幌市南2条西1丁目宮本ビル7F
（株）アドバコム エコチル事務局
「グレープフルーツ・アイデアコンテスト係」
TEL：011-200-5671（平日9時～18時）

個人情報について：お預かりした個人情報は、本件のご連絡以外には使用いたしません。詳しくは11ページまたはエコチルホームページ「http://www.ecochil.net/policy/」をご覧ください。

主催 フロリダ州政府柑橘局　共催 エコチル編集部

親子で楽しく通える“予防歯科”って知っている？

歯医者さんって、痛いしこわいところだから苦手！と思っていない？楽しくて、笑顔になっちゃう歯医者さん、キッズデンタルパークについて紹介するね。

キッズデンタルパークってどんなところ!?

初めての方へ だ液検査
初診随時受付
対象／0～15歳
※お電話でのご予約をお願いします。

子どもたちの自立心を育てる虫歯予防習慣。きみのお口の中は虫歯になりやすい？なりにくい？虫歯のリスクを調べられます。

お子さまの歯並びでお悩みの方へ 矯正無料相談
毎週木曜日（曜日応相談）
14:30～15:30（時間応相談）
定員／3名

歯並び、かみ合わせが悪いとなぜいけないの？歯並びは見た目だけでなく、体の健康にも影響しています。その理由や疑問にお答えします。

821（ハニー）クラブ
毎週火曜日・金曜日
AM
定員／3名
対象／0～3歳

手遊びや歌に合わせて、自然に楽しくハミガキの練習ができます。見学はいつでも受付けています。

KIDS DENTAL PARK
医療法人社団FINE DAYS
銀座キッズデンタルパーク
〒104-0061
東京都中央区銀座4-12-15 歌舞伎座タワー16階
TEL.03-3524-3700 FAX.03-3524-3702
MAIL. info@g-kdp.com
診療時間／9:30～13:00、14:00～18:30　水曜・日曜・祝日休診
http://www.kdp.co.jp　※詳細はお電話にてお問い合わせください。

家族やお友だちみんなで楽しもう 簡単につくれる、元気ハツラツレシピにチャレンジ!!

クリスマスやお正月など、みんなで集まることが多いこの季節。体調管理にも気をつけたい時期だよね。簡単！おいしい！元気ハツラツドリンクをつくって、家族やお友だちと盛り上がろう！

オロナミンCに含まれている栄養素の働き

- **ビタミンC**：体内で作れないので、毎日とることが大事。
- **ビタミンB6**：たんぱく質を体にとりこむのを助ける。
- **ビタミンB2**：糖分や脂質、たんぱく質を、エネルギーに変える。

作ってみよう！家族も喜ぶ“元気のレシピ”

オロナミンミルク

仲良しのお友だちに「これからもよろしく！」

牛乳をプラスするとカルシウムやたんぱく質、ミネラルがとれる!

牛乳が苦手な子も試してみて！

作り方 オロナミンCに牛乳120ccを混ぜる。

オロナミンセーキ

仕事帰りのお父さんに「お疲れさま」

卵黄をプラスするとたんぱく質や脂質、ミネラルがとれる!

作り方 オロナミンCに卵黄1つを混ぜる。

他にも、ヨーグルトやオレンジジュースに混ぜるという方法もあるよ。家族で、好きな味を探してみてね！

オロナミンフロート

バニラアイスをプラスすると乳脂肪に含まれるミネラルやビタミンがとれる!

勉強やスポーツを頑張った、自分にごほうび！

作り方 氷を入れたグラスにオロナミンCを注ぎ、丸くくりぬいたバニラアイスを200gのせる。

オロナミンティー

家事で忙しいお母さんに「いつもありがとう」

紅茶をプラスするとカフェインやタンニン、アスパラギンといったアミノ酸がとれる!

作り方 濃い紅茶240ccにオロナミンCを混ぜ、レモンの輪切りを浮かべる。

小さな子どもから大人までおいしく飲める 元気ハツラツ!オロナミンCドリンクのこと。

「オロナミンCドリンク」には、体に必要なビタミンCやビタミンB類が含まれています。

元気ハツラツ！5つの秘密！

- ビタミンCが、レモン11個分入っている!
- 着色料や保存料は、使っていない!
- ビタミンB2とB6も入っている!
- アミノ酸とハチミツも入っている!
- 茶色いビンは、ビタミンを守るため!

回収されたオロナミンCのビンは、100%リサイクルされています!

〈正しいリサイクルにチャレンジ〉
- □キャップを取る
- □中をさっと洗う
- □あきびん以外のものを混ぜない

Otsuka 大塚製薬株式会社　オロナミンCをくわしくご紹介しています　http://www.otsuka.co.jp/orc/

みんなあつまれ!! エコチル広場

エーコちゃんがおとどけするよ!!

エコチルおたよりコーナー

今月は…「学校のエコじまん」

このコーナーでは、毎月出されるお題に対する、みんなの意見やエピソードを紹介するよ!

エコマークがついた食器を給食で使ったり、着なくなった体操服を集めて、ほしい人にゆずったりしています。(小3・こうたろうくん)

エーコちゃんより

リサイクルされた食器が、給食で使われているんだね。エーコもその食器で、給食を食べたいな。体操服をゆずるのも、とってもエコ! どちらも良い取り組みだね〜!

屋上や校庭に芝生を植えて、温暖化にならないようにしています。お父さん、お母さんが当番で芝刈りもしています。(小6・フウピーさん)

エーコちゃんより

フウピーさんの学校では、緑化に力を入れているんだね。おうちの方もお手伝いして、みんなで協力しているなんて、すごくすてきだね!

募集中のお題は…

お題「ぼくの私のかぜ対策」

かぜが流行る時期だけど、みんなはどんなかぜ対策をしている? オリジナルの対策法があったら、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

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。

今月のエコチル大賞

ごみたちも
つかってみたら
げいじゅつに

渋谷区立上原小学校　5年生
池田　真理さん

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おおぜいの人が並ぶこと。「ラーメン屋の○○○○○に並ぶ」。
②野球のベース。「野球の試合で、盗○○に成功する」。
③周りを水で囲まれた陸地。
④「とびら」は英語で何て言う?
⑤家の外のこと。「○○○音楽堂でコンサートを開く」。
⑥空にうかぶ白いもの。水滴などのかたまり。
⑦お母さんのこと。

ヨコのカギ

①言葉や動きが、なめらかではない様子。「けんかをして、○○○○する」。
⑧カモの一種。公園の池などにいるよ。
⑨お金とひきかえに、品物などをわたすこと。反対は"買う"だね。
⑩水がこおる温度は?
⑪大きなチョウの一種。○○○チョウ。黄色と黒の羽がきれいだね。

■11月号のこたえ

さ	つ	い	も
れ	も	ん	れ
	も		かい
あ		ほ	つと
た	か	さ	う
ま	ね	き	ね こ

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? 左の応募用紙の⑬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

サンシャイン水族館 ペアご招待券

ダイバーが魚たちと一体となる、水中パフォーマンスも必見です!

株式会社サンシャインシティ　5組10名様

応募方法

締め切りはH27年12月25日(金)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

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
ハガキに貼ってね

ハガキに上記の宛先を書いてポストへ
下記のWEBからも応募できるよ

【宛先】
〒060-0062
北海道札幌市中央区南2条西1丁目
宮本ビル7F（株）アドバコム
エコチル編集部
「東京版12月号 応募係」

※FAXからのエコワードパズルの応募はできないよ。

携帯電話はこちらから

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
（株）アドバコム エコチル編集部「○○○○○○○係」
FAX.(011) 200-5577 (FAXでの応募もOK)
※応募用紙にある❶〜⓫までの項目は必ず書いて送ってね。

WEBからすべての応募ができるよ

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。
http://www.ecochil.net

【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　▼❶〜⓫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。

❶フリガナ
❷お名前
❸小学校　区　立　小学校
❹男・女
❺学年　年
❻年齢　歳
❼ご住所　□□□-□□□□　東京都　区・市　☎
メールアドレス　※エコチルからの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、どこでもらいましたか?
・学校の教室で（先生から）・学校に置いてあったのをもらった
・都内の児童館で　・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んだ方すべてに○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。
・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!➡（　）

エコワードパズルの答え　⓭　A　B　C　D

切り取ってハガキにしっかり貼って送ってね!

EVENT GUIDE 12
フーハ東京イベントガイド
fuha:TOKYO
土日開催イベントのご案内

フーハ東京4周年記念

Merry Christmas
オリジナルリースづくり
サンタさんのぼうしづくり
ジェルキャンドルづくり
きれいなキャンドルを作ってお家に飾ろう!
きれいにできるかな♪
かぶるととってもかわいいよ!
ご来館いただいたfuha club、kids club会員さまにぴちょんくんカレンダーをプレゼント!（先着100名さま）
ジェルキャンドルづくりは19日(土)・20日(日)のみの開催です。
(各日、11:00〜/14:00〜/16:30〜の3回開催を予定)
1回あたり当日先着8名さまとなります。ご了承ください。

fuha kids club 会員募集中!!　入会受付中
フーハのご利用でポイントが貯まる
ポイントを貯めてぴちょんくんグッズをゲット!
メンバーだけの特典もあるよ。
お楽しみ1 入会したときにぴちょんくん缶バッチをプレゼント!
お楽しみ2 ポイントが貯まったら、ぴちょんくんグッズと交換できます!
お楽しみ3 メンバーだけのスペシャルイベントに参加できます!
お楽しみ4 人気イベントの予約がしやすくなります!
大人向けのfuha clubもあります!

DAIKIN
〒163-0801 東京都新宿区西新宿2-4-1 新宿NSビル1F
0120-585-899
■開館時間…10:00〜18:00(入館は17:30まで)/入館料無料
■休 館 日…毎週水曜日(祝日休館 夏季休業)
年末年始休館日 2015/12/29(火)〜2016/1/4(月)
http://www.daikin.co.jp/fuha/
フーハ東京WEBページもみてね!
フーハ東京　検索

日本人にはなじみ深い世界北限のサル

日本人にとって「桃太郎」「さるかに合戦」でおなじみのニホンザルは、ヒト以外の霊長目で、最も北にすんでいます。中でも青森県下北半島のニホンザルは、「世界最北限のサル」として、天然記念物に指定されているほどです。サルの仲間（霊長目）は、もともと熱帯を中心に分布するので、雪の降る地域に住むサルは、大変珍しいのです。

天然記念物に指定された1970年頃は、野生のニホンザルは200頭程度でした。しかし、森林伐採の影響などで群れが人里近くに現れ、農作物を荒らすようになりました。栄養豊富な畑の野菜を食べたり、地球温暖化の影響で冬の死亡率が減ったサルたちの個体数は、2000年頃には1000頭を超えました。希少動物の数が増えるのは良いことのように思えますが、生活のかかった田畑を荒らされる地元の人にとっては大変です。このため青森県では、畑を荒らす群れを捕獲することになり、その一部が2009年に当園にやって来ました。

北国の冬を越すための豊かな冬毛が見もの

当園のサル山にいるニホンザルの見どころといえば、なんと言っても豊かな冬毛です。東京に来てからも、秋になると北国の冬を越すための密生した毛に生えかわります。モコモコのその姿は、夏毛の時とはまるで別人、いや別猿のよう。以前、サル山にいた九州・屋久島出身のニホンザルは、アビシニアコロブスや、ブラッザグエノンと並んで飼育されていますので、ぜひ冬毛の「北限のサル」と見比べてください。

冬毛のニホンザル（左）と夏毛のニホンザル（右）。同じサルの親子でも、季節によってこんなに毛の長さが違います。

今月のどうぶつ

ニホンザル

Macaca fuscata

生息地：本州、四国、九州の山林、一部の島

霊長目　オナガザル科

こんなサル（霊長目）の仲間もいます。

アイアイ：アイアイ科
生息地：マダガスカル

ニシゴリラ：ヒト科
生息地：アフリカ

上野動物園だより

生き物ってオモシロイ!!

地球上にともに生きる動物たち。彼らの生き方や暮らしを見つめるといのちや自然の大切さが見えてくる。

うえのニュース

2015/12/15(火)～2016/1/17(日)

ニホンザルの本当の姿を知ろう!

上野動物園の東園にあるサル山の横で、干支の企画展「ニホンザル　ウキッウキッ　ウォッチング」を開催するよ。ニホンザルにはボスがいないことなど、あまり知られていない、本当の姿について、わかりやすく紹介するんだ。寒くても元気なニホンザルのこと、もっと知ってね！

写真提供：公益財団法人東京動物園協会

上野動物園／東京都台東区上野公園9-83　TEL.03-3828-5171　http://www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno

次号のエコチル配布予定日は1月12日(火)です。

エコチルは墨田区、杉並区、新宿区、中央区、千代田区、江東区、港区、品川区、江戸川区、台東区、目黒区、渋谷区、中野区、練馬区の小学校412校で配布しているこども環境情報紙です。
文京区や葛飾区、豊島区、荒川区などにある児童館167館でも設置しています。

エコチル編集部　TEL. 011-200-5671

「お正月」は上野動物園へ

ぜひ、家族や友だちと連びに来てね。

～申年はサルを見ないと始まらない～

1/2(土)・3(日)

朝は、園長と動物たちがみんなをお迎えするよ。「獅子舞」が園内を練り歩いたり、お正月ならではの楽しいイベントや、限定プレゼントも用意!

上野動物園

開園時間　9時30分～17時（入園は16時まで）
休園日　月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月1日）
入園料　一般600円　65歳以上300円　中学生200円
※小学生以下（小学校6年生まで）と、都内在住・在学の中学生は無料
アクセス　JR上野駅から徒歩5分　東京ズーネット　検索

動物取扱業者の名称：公益財団法人東京動物園協会　藤井秀弘　事業所の名称：上野動物園　東京都台東区上野公園9-83　動物取扱責任者：遠藤浩文　展示12 東京都長第001465号（平成19年5月24日～平成29年5月23日）

親子でチャレンジ! ミルククッキングスクール 開催報告

2015年10月17日(土)、新宿区市谷にある江上料理学院で、エコチル主催の料理イベント「親子でチャレンジ! ミルククッキングスクール」を開催しました。たくさんの応募の中から当選された小学生とその保護者が参加したこのイベントでは、新鮮でおいしい牛乳や、生クリームをふんだんに使った料理を作りました。

今回のメニューは、「カラフル野菜とパスタのサラダ カレーヨーグルトドレッシング」「ベルギー風鶏肉のミルクシチュー」「わいわいトライフル」です。江上先生から食材の説明を受けた後、親子で協力し合って楽しく調理スタート。子どもたちがわくわくしながら作業をする一方、包丁を持つ子どもたちに大人たちの方が緊張気味なのが印象的でした。料理が完成したところで、みんなで試食会。自分たちで作った料理は、一層おいしく感じられたようです。

おいしい料理を食べた後は、レクリエーションタイム。牛乳の栄養について学べるクイズは、大盛り上がりでした。参加した親子からは、「いつもは塾などで、お料理を作るチャンス、タイミングがないので良かったです」「とてもおいしかった! 作るのは意外と簡単だったので、家でも絶対作ります!」という声が寄せられました。

主催：エコチル　特別協賛：関東生乳販売農業協同組合連合会　協賛：いなば食品株式会社／日新製糖株式会社

親子でチャレンジ! ミルククッキングスクール 参加者の声を紹介します

○○区立　平井　小学校5年
阿部 祐子 さん

今まで料理していなかったので料理するのがとてもおもしろかったです。料理もとてもおいしかったです。

保護者
阿部 優子 さん

普段、料理は全くしないので、少しでもくらは、といつも思っています。子どもにも料理を作ることにも興味をもたれて今回のイベントは本当に良い機会だと思いました。料理は年齢問わず大事なことだと改めて感じました。

港区立　白金　小学校4年
風本 波音 さん

料理を作るのも楽しかったし、試食も楽しかった。また、おいしかった。また、やりたい。家でも。

保護者
風本 明美 さん

最近は時間や仲間の関係で料理の手伝いをあまりさせていなかったが、子どもは大喜びだった。楽しくおいしいものを食べる大切さを実感。食育から解食・孤食を見直すきっかけとなりました。
ありがとうございました。

主催：エコチル　特別協賛：関東生乳販売農業協同組合連合会　協賛：いなば食品株式会社／日新製糖株式会社