



地球にやさしいこどもたち。

エコチル

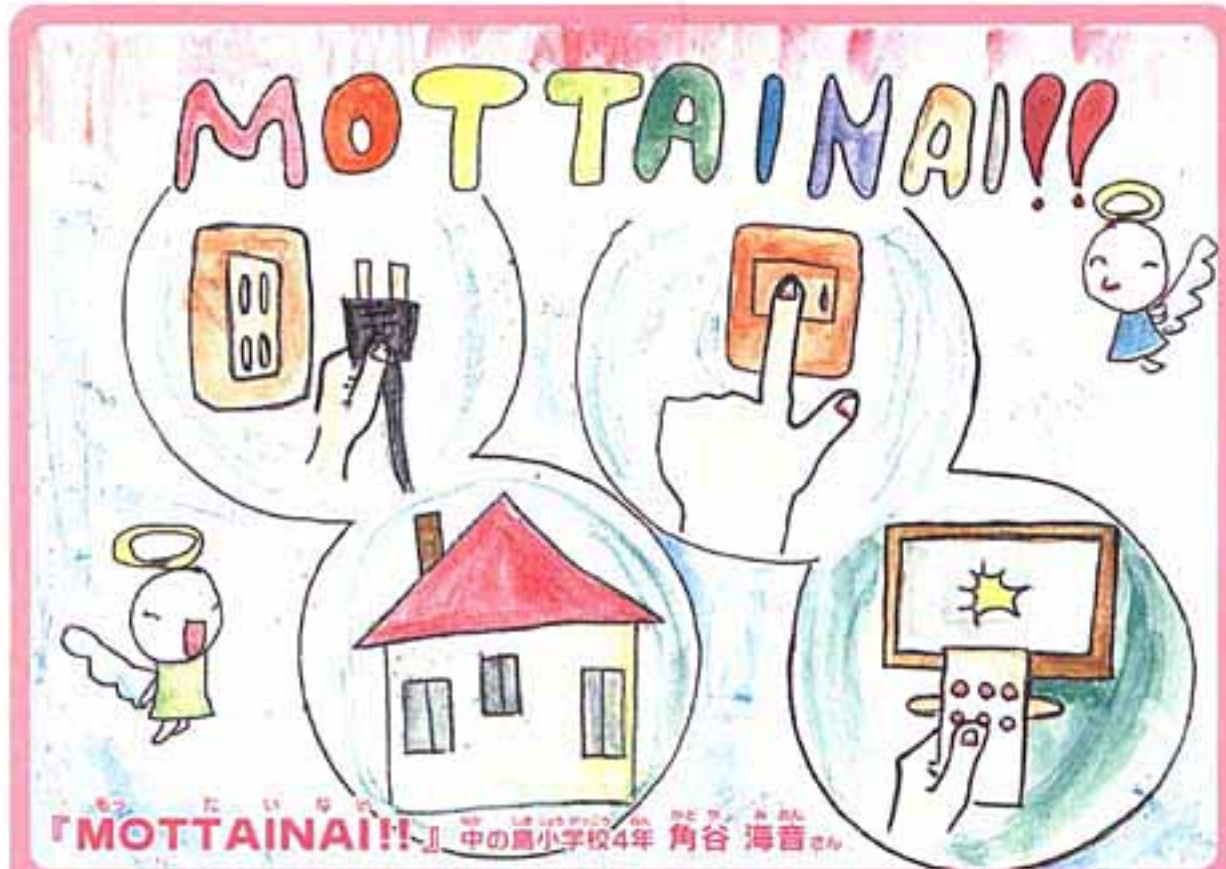
<http://www.ecochil.net>

広告に関するお問い合わせ
(株)アドバコム ☎ 011-200-5566
info@advcom.co.jp FAX 011-200-5577

記事に関するお問い合わせ
エコチル編集部 ☎ 011-200-5671
info@ecochil.net FAX 011-200-5577

発行:(株)アドバコム URL: <http://www.advcom.co.jp>
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F
情報提供:札幌市環境局環境都市推進部推進課

エコチルは、札幌市内の小学校での配布を目的に毎月10万部発行されています。みんなに広めたいエコ情報などありましたら、編集部までドンドン書いてくださいわ。FAX (011-200-5577)、メール (info@ecochil.net) にて受付しています。



「MOTTAINAI!!」中の島小学校4年 角谷 海音さん

エコチル表紙イラスト作品大募集!

本誌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。画用紙にクレヨンが水彩で書いてね。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7ページの「応募のきまり」が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!

再生紙70%の環境にやさしいスケッチブックと色画紙のように書いてまで活かしてあげようように着色できるアクアッシュスケッチ水画12色セットをセットでプレゼント致します。
贈呈: 大丸藤井セントラル
<http://www.daimarufuji.co.jp/central/index.html>

とくしゅう

みぢか 身近なエネルギー電気の仕組み

今月のエコチルプレイス

原子力PRセンター とまりん館
FUTURE ON THE PLANET

親子でおでかけ! イベント情報コーナー

今月のエコな人
アルファリゾート・トマム 安田 健明さん

エコチル食育特集コーナー

野菜を食べて強くなるう! キレイになるう!

読者プレゼントつきエコワードパズル

円山動物園だより

世界の三国シェフがふるさと増毛で食育体験



セントラルは「人、mono、キ・モノ・チ、大切に。」環境に優しい文具具をご用意しております。
大丸藤井セントラル
〒060-0081 札幌市中央区南1条西3丁目 電話: 011-231-1121
<http://www.daimarufuji.co.jp/central/>

レットライ
エコライフ
17 みんなの学校の校長先生を紹介!



【南区】札幌市立真駒内瑞小学校長 毛馬内 憲子先生
「環境をよくして 温暖化をふせぎたい!」本校の七夕かざりの中に、5年生が書いた短冊がゆれます。地球への尊敬と自然への感謝の心も伝わる「もったいない」。この素晴らしい日本語が世界中に広がりますように。

きっかけは食卓 コーナー⑥

どれが、正しいならべ方かな?
みんなで考えよう!

正しいお皿の並び方、お箸の持ち方もおしえてあげよう!

お皿は「ごはん+汁+ごはん+おかず+ごはん」のおかず+ごはんというように、お皿に必ずごはんを置く必要があります。ごはんはあんなに、だから、いちばん手に取るのが多いごはんは、箸でつかうことができないお皿にいちばん近い位置へ置くのが正しい。さらに、おかずは箸でつかうことが多く、主役のおかずを右に、脇役のおかずを左に置くことになっています。

おいしいは楽しい。DINERETTE
U☆キッズ黄色キッチン2007

8/25(土) 10:30-13:30
北見道の子どもたちが参加した304日の食育活動。三原シェフをはじめ、食育に熱心な方々が、食のたいせつさや楽しさをユニークに伝えてくれます。

きっかけは食卓
子どもと親とあそびたのめこのUHBプロジェクト

身近なエネルギー 電気の仕組み

みなさんが普段使っている家の明かりやテレビなど生活を豊かにしてくれている電気は、どのようになっているのでしょうか？電気は導線を巻いたコイルの近くで磁石を動かすことにより生まれます。

(磁石の近くでコイルを動かしても生まれます)

皆さんのよく知っている自転車のライトにつながっている発電機も車輪の回転で磁石を回しています。



電気はどうやって作られているのかな？

現在、使われている電気の大部分は発電所で作られています。発電所でもいろいろな方法で磁石を回して電気を作っています。では、みなさんの住んでいる北海道ではどんな種類の発電所があるのでしょうか？北海道は主に水力発電、石油・石炭による火力発電、原子力発電で電気を作っています。

水力発電

ダムに貯めた川の水が高い所から低い所へ落ちた時に生まれる勢いを利用して、水車と発電機を回し、電気をつくり出します。



●水を使って電気をつくるから、空気を汚さずとてもクリーン！地球温暖化の原因になる二酸化炭素も出ません。

●でも、雨が降らなくなると、水が貯まらずほとんどお手上げになりません。

●大規模な発電所をつくる新たな開発地点が少ないのもツライ点です。開発するときは、自然環境にも配慮しなくてはなりません。

火力・原子力発電

火力・原子力発電ともに、水をわかし蒸気をつくり、その蒸気が勢いよくふき出る力を利用してタービン(羽根車)と発電機を回し、電気をつくり出します。ちがっている点は、水を蒸気にするために必要な燃料。火力発電では石油・石炭などを用いるのに対し、原子力発電ではウランという燃料が使われています。

●石炭は世界中にあり、しかも海外から輸入する石炭は、値段が安くとてもお得です！

●石炭を燃やすと、酸性雨の原因になる化学物質が含まれた煙が出てしまいます。

●煙と一緒に地球温暖化の原因になる二酸化炭素を排出してしまうのも大きな問題です。

石油・火力

●発電の調節がラクにできるので、おもにピーク時にたくさん電気をつくっています。

●石油を輸入しているのは中東の国が多いので、急に値段が上がったりするのが心配です。

●石炭火力と同じように、化学物質を含んだ煙を出してしまいます。

●同じように、二酸化炭素も出してしまいうので、それを出さない水力や原子力の力を借りています。

●燃料のウランは、少しの量でたくさん電気をつくることができ、使い終わった後で再利用することが出来ます。

●発電しているときに地球温暖化の原因になる二酸化炭素を出しません。

●放射性物質をあつかっているため、厳重な安全対策が必要です。



地層展示

今回のエコチルプレイスは西積丹にある原子力PRセンター「とまりん館」です。

「とまりん館」には遊びながら科学の不思議に触れることができる「科学展示」、ニセコ山系、羊蹄山に生育している高山植物や、発電所周辺で発見された土器や釣り針、真珠などの埋蔵文化財などから西積丹の自然や歴史を知ることが出来る「地域展示」、実物大の模型やパネル、泊発電所の25



楽しみながら発電所のしくみがわかるマジックビジョン



今月のエコチルプレイス 原子力PRセンター「とまりん館」



分の1模型の中で、案内役のガイヤ・ミズエ・リキオの3人が発電所の仕組みと運転について、楽しくわかりやすく説明してくれるマジックビジョンなどがある「原子力展示」、一年中利用できる温水プールなどがあります。

エコチルのオススメその1は原子力展示の「測ってみようあなたの放射線」。私たちの身のまわりには大昔からいろいろなかたちで自然の放射線が存在しています。実は皆さんの体からも出ているんですよ。この展示では自分の体からどのくらいの放射線が出ているかを測ってみることが出来ます。オススメその2は科学展示の「とまりんエナジークエスト」。ゲームの映像の中に入り込んで、遊んで楽しみながらいろいろな発電方法の仕組みなどが学ぶことが出来ます。



とまりんエナジークエスト

また、プールは25メートル、5コースのほかに滑り台付きの子供プールもあります。遊んで学んでプールで泳いでとまりん館を満喫してみてください。

エネルギーについて みんなと学ぼう!

みんなでチャレンジ!

エネルギー アイランド

ほくてんの
ホームページにこんな
楽しい島があるんだ!

電気の不思議がいっぱいだよ!

チャレンジクイズ
電気の知識をクイズで試してみよう!
何問正解できるかな?

エネルギー研究所
太陽光発電や燃料電池などクリーンエネルギーの発電のしくみがいっぱい!

ゲームハウス
「ほくてんキッズつかみどり」「ハッスル発電道場」などゲームもいっぱい!

エネルギー教室
エネルギーや環境について、いろいろ調べてみよう!

安全クラブ
電気の安全な使い方について学ぼう!
正しい知識をみんなに広めてね。

ほくてん エネルギーアイランド 検索

<http://www.hepco.co.jp/>

新エネルギー!

環境への影響が少ないエネルギーとして新エネルギーが増えてきています。



風力発電

風力によって風車を回し、その力で発電機を回して、発電を行います。



太陽光発電

太陽電池を利用して、太陽の光エネルギーを電気に変えます。

発電についてのまとめ

	長所	短所
火力	<ul style="list-style-type: none"> 石油や天然ガスは取り扱いやすい 発電所の建設費が安い 	<ul style="list-style-type: none"> 二酸化炭素が地球温暖化の原因となる かぎりある化石エネルギーを利用している 燃料のほとんどを輸入に頼っている
水力	<ul style="list-style-type: none"> 水資源を利用する なくなることはない国産エネルギー 電気を作るときは二酸化炭素を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> 雨や雪の量によって発電量が決まってくる 建設現場によっては下流の環境を変化させることがある 発電所の建設費が高い 日本では開発できる地点がほとんどない
原子力	<ul style="list-style-type: none"> 電気を作るときは二酸化炭素を出さない 少ない燃料で、たくさんの電気が作れる 一度使った燃料を再び使える 	<ul style="list-style-type: none"> 放射線を安全に管理することが必要 燃料の最終廃棄物を処分する場所がまだ未定である
風力	<ul style="list-style-type: none"> なくなることはない国産エネルギー 電気を作るときは二酸化炭素を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> 大量のエネルギーをつくるには広大な土地が必要 天候に左右される
太陽光	<ul style="list-style-type: none"> なくなることはない国産エネルギー 電気を作るときは二酸化炭素を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> 大量のエネルギーをつくるには広大な土地が必要 天候に左右される

工作コーナー

電気を作ってみよう!!

(必要なもの)

- 導線(エナメル線など)
- 磁石(できるだけ強力なもの)
- 豆電池
- ヤスリ
- 台(発泡スチロール)

(作り方)

- ① コイルを作る。エナメル線を輪の形に何回も巻こう。(50回以上は巻いてみてね)エナメル線の直線部分はヤスリをかける。
- ② 図のように配置する。
- ③ コイルをまわしてみよう。
- ④ 豆電池が光る! 磁石の強さを覚えてみてね。



みんな集まれ!!

「環境教育電車」出発進行!!

強化炭素を排出してなんぼ環境にやさしい電車に乗って、環境教育電車に乗って、みんな集まれ!!

9月22日(土) 14:00~16:30

1,000円(税込) ところ 札幌市中央区南1条西4丁目 (西4丁目市場のりば)

市電の中で段ボール工作を作ろう!

環境にやさしい電車の中で、段ボールを使って楽しい工作をします。

- 最近の昆虫・昆虫の飼育方法についてのおはなし
- 市電のおはなし
- Dooとの記念撮影会
- 環境クイズ大会

Dooの300m目録プレゼントもあつちよ!

参加申込み方法 参加希望者を30名様大募集いたします!

参加申込み方法】参加希望の方は、Eメール・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募ください。

【Eメール】参加希望の方は、Eメール・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募ください。

【FAX】参加希望の方は、Eメール・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募ください。

【ホームページ】参加希望の方は、Eメール・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募ください。

【携帯サイト】参加希望の方は、Eメール・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募ください。

【お問い合わせ先】Eメール: eco@eco-hokkaido.jp FAX: 011-200-6577

【お問い合わせ先】Eメール: eco@eco-hokkaido.jp FAX: 011-200-6577

【お問い合わせ先】Eメール: eco@eco-hokkaido.jp FAX: 011-200-6577

原子力PRセンター

入館料無料

とまりん館へLet's Go!

学んで遊んでとまりん館を満喫しよう!

エコポイント 事前に予約をすれば、とまりん館職員が館内を案内してくれます。

水着を持って行ってプールで遊ぼう。空気中の熱エネルギーを活用した温水プールを無料開放!!

滑り台付きの子ども用プールやサウナも完備!!とまりん館で学んだあとは、たくさん遊ぼうね。

※水着と水泳帽をご持参下さい。

【所在地】泊村大字堀株村字古川45番1
TEL 0135-75-3001

【開館時間】9時~17時
プール棟は10時~21時

※小学3年生以下の児童は保護者同伴の遊泳が必要。

【休館日】月曜、年末年始
※9/17・24・10/10日は臨時休館いたします。



とまりん館

札幌一山 札幌一とまりん館 約110km(約2時間15分)
札幌一中山 札幌一とまりん館 約130km(約2時間40分)

ほくてん とまりん館 検索

FUTURE ON THE PLANET

私にできる10のこと

フューチャーオンザプラネット in サッポロファクトリー

公開生放送



放送日時 **2007年9月24日(月・祝)**
午前11:00~午後4:00

放送局 **FM ノースウェーブ(82.5MHz)**



DJ: アイラ



DJ: 笠原寿仁

二酸化炭素等の温室効果ガスが増えることで地球の気温が上昇する「地球温暖化現象」をテーマにした「不都合な真実」の中の「私にできる10の事」を取り上げ、地球環境問題にせまります。ラジオの公開生放送以外にもイベント・ライブ・工作体験などを行います。ぜひご家族でご参加ください。

一緒に始めてみませんか? **私にできる10のこと**

- ①省エネルギー型の電化製品や電球に交換しましょう。
- ②エコ・ドライブをしましょう。
- ③リサイクル製品を積極的に利用しましょう。
- ④タイヤの空気圧をチェックしましょう。
- ⑤こまめに蛇口をしめましょう。
- ⑥レジ袋を断りましょう。
- ⑦冷暖房のエネルギーを削減しましょう。
- ⑧たくさんのお木を植えましょう。
- ⑨環境危機について学びましょう。
- ⑩映画「不都合な真実」を見て友達にすすめましょう。



場所: サッポロファクトリー アトリウム
放送局: FM ノースウェーブ(82.5MHz)
主催: 環境特番2007実行委員会
後援: 環境省 札幌市環境局(予定)

9月24日 参加無料 イベントに参加してくれる読者を募集します!

【参加資格】札幌市内在住の小学生とそのご家族
【募集人数】北海道森と緑の会 緑の募金ボランティア: 親子50組100名様 ○FMはこらじ工作教室: 親子12組24名様 ○お絵かき体験教室: 親子ペア15組30名様 ○不都合な真実特別上映会: 25組50名様
【参加申込み方法】参加ご希望の方はハガキ・FAX・ホームページ・携帯サイトからご応募いただけます。
○ハガキ・FAXの場合: ①応募するイベント名②参加者のお名前とふりがな③エコチル会員の方は会員番号(エコチル会員の方は以下④~⑥についての記入は必要ありません。)④学校名⑤学年⑥年齢の郵便番号住所⑦日中に連絡が取れる連絡先(保護者の方の緊急連絡先を明記して、右記までお送りください。 ※イベント内容は予定のため予告なく変更になる場合があります。

【応募先】〒060-0062 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(環境特番)係 □FAX番号: 011-200-6577 □ホームページ: <http://www.ecochil.net>
□携帯サイト: 右記QRコードまたは <http://ecochil.net/oubo>
【応募締切】平成19年9月3日(月)必着
【個人情報の取扱い】7ページの応募のきまり参照

※ご参加いただける方は9月14日(金)頃までに「参加案内書」を送付させていただきます。こちらが参加証となりますので、当日忘れずに持参ください。



親子で参加

緑の募金ボランティア大募集

木を植やそう! おんてを植やそう!

美しい緑の地球のためにぜひ、ご協力をお願いします!

開催日 **9月24日(月・祝)**

活動場所 **大通や三越前などを予定(10時~12時30分)**
→サッポロファクトリーで集めた募金額を報告(15時30分)

募集人員 **100名 親子2人以上(1組に最低1人の保護者が必要)**

【問い合わせ先】
社団法人 **北海道森と緑の会**
〒060-0004 札幌市中央区南4条西5丁目(緑会会館内)
Tel.011-261-9022 Fax.011-261-9032
<http://www.h-green.or.jp/>
E-mail morimidorih-green.or.jp



緑の募金って何に使われているの?

緑の募金は学校の緑化などの身近な森林づくりや地球の保全、緑の少年団、緑化活動ボランティア団体の育成など様々なみどりづくりに使われています。

- 身近なところでは……町内会などの緑化活動や苗木配付などに使われる。
- 全国では……苫小牧市で第58回全国植樹祭が開催されました。
- 世界では……①アフガニスタン復興支援植樹事業他(アフガニスタン・パキスタン) ②黄土高原緑土の復元事業(中国・モンゴル) ③スリランカ南部海岸防災植樹造成事業(スリランカ)



FMラジオを作って環境特番を聞こう!

親子12組 24名

FMはこらじは、工作を楽しみながら、自分で組み立てることができるFMラジオキット! ドライバー1本で組み立てます。

【時間】11:00~12:00
【定員】親子12組24名
【会場】サッポロファクトリー アトリウム

FM NORTH WAVE

木とふれあおう!

親子15組 30名

楽しい「お絵かき」体験!

【体験内容】
緑木に水筆で、大好きな絵を書きます。講師の方がやさしく教えてくれるので初めての方でも安心です。気軽に参加してね!

【時間】12:30~13:30
【定員】親子15組30名
【会場】サッポロファクトリーアトリウム

イワクラホーム

「不都合な真実」特別上映会ご招待!

ペア25組 50名

環境問題を扱った映画として、世界中で話題となった映画「不都合な真実」。この映画の特別上映会が決定しました。そこで、エコチル読者を特別にご招待致します。大人向けの映画ということで、今回は高学年(5、6年生)と父母の方を対象に募集致します。親子に限らず、父母の方のみで応募いただいても構いません。

【時間】開場12時30分 開演13時
【定員】25組50名
5・6年生を対象、父母のみの応募もOK
【会場】コナイテッドシネマ札幌(サッポロファクトリー1号館内)

不都合な真実 特別上映会

親子でイベント情報 おでかけコーナー

7/21-9/30 昆虫アート展

期間:~9月30日(日)
時間:10:00~18:00

開催場所:画廊喫茶 うみ・かぜ・未来
小樽市港町5-4(びっくリドンキー小樽運河店隣接)
TEL:0134-20-2211

※入場無料です(飲食をされなくてもご購入頂けます)

【主な展示内容】

黄金のクワガタ/世界最大・最小のクワガタ/ヘラクレスオオカブト/黄金のコガネムシ/コノハムシ/コノハチョウ/ジンメンカメムシ/スカートをはいたバッタ/世界最大のチョウ/世界最大・最小のセミ



8/24-30 市民交流広場

ごみの減量活動団体の展示、おもちゃの病院、古着生活用品販売など。

8月24日(金)~30日(木)
午前10時~午後6時
初日、最終日は3時30分まで

リサイクルプラザ宮の沢
tel:671-4153 fax:671-4156
HP www.sapooro530.or.jp



8/24-30 リサイクル家具・食卓テーブルフェア

食卓テーブルセットなどを展示・抽選販売

9月1日(土)~15日(土)
午前10時~午後6時

リサイクルプラザ宮の沢
tel:671-4153 fax:671-4156
HP www.sapooro530.or.jp



第29回省エネルギーコンクール 「ポスター部門」作品募集

●募集内容

省エネルギーについてのメッセージを託したポスターを募集します。「省エネルギーはなぜ必要?」、「省エネルギーのために私たちができることは?」...そんな思いを大勢の仲間呼びかけるつもりで絵にしてみてください。

●応募規定

- ☆画用紙サイズ:四つ切サイズの画用紙に限ります。(約542mm×382mm)
- ☆画用紙のタテ・ヨコ使いは自由です。
- ☆使用する画材:自由です。(絵の具、クレヨン、マジック、色鉛筆、切り絵、貼り絵など)
- ☆省エネルギー標語:作品には「省エネルギー標語(創作自由)」を入れてください。ただし、小学校3年生までは入れなくとも可。

●応募上の注意

- ☆作品はオリジナルの未発表作品に限ります。他コンクール等への二重投稿は不可。
- ☆太陽エネルギー、風力、地熱などの新エネルギー及び水、資源リサイクル、地球温暖化を単独テーマで取り扱う作品は対象外となります。

●応募締切 平成19年10月5日(金)
●作品送付先
[財]省エネルギーセンター北海道支部
「省エネルギーコンクールポスター部門」係
〒060-0001
札幌市中央区北1条西2丁目経済センタービル
TEL/011-271-4028 FAX/011-222-4634

※詳しくは、8月末に市内各小・中学校に配布される応募要項をご覧ください。



一面の雲の海(雲海)が広がる雲海のテラス。幻想的な風景が広がります。(6/19~9/17)

アルファリゾート・トマム
占冠村字中トマム 電話 0167-58-1111

みなさん、エコツアーリズムという言葉を知っていますか。エコツアーリズムとは、その土地にある自然や文化を理解し、研究し、紹介し、そして大切に守っていく一連の活動です。

北海道のほぼ中央、占冠村にある「アルファリゾート・トマム」では、このエコツアーリズムの考え方で、トマムの大自然を生かした観光、体験、そしてリゾート作りを行っています。

トマムは、北海道の中でも自然が豊かで、他にはない魅力や、他では体験できないことがたくさんあります。例えば、雲海のテラス。早朝5時にゴンドラで13分のトマム山の山頂に登ると、そこには一面の雲の海(雲海)が広がります。私たちは、この景色をお客様に楽しんでいただくために、山頂にテラスを作りました。この雲海は、ずっとずっと昔からの山頂に出現していました。これは、トマムの気象条件と自然の立地が作り出す自然のイベントです。自然の雄大さやすばらしさを体験してもらい、大切に守り続けていきたいと思います。

この土地にある、自然を生かした体験を通して、この土地の魅力を感じていただく、それが私たちの目指しているエコツアーリズムです。是非、トマムの雲海を見に来てください。

もらい、大切に守り続けていきたいという気持ちも少しも感じてもらえたらと思います。雲から顔を出す山々はまるで海に浮かぶ島々のように、なかなか見ることのできない、幻想的な光景です。

この土地にある、自然を生かした体験を通して、この土地の魅力を感じていただく、それが私たちの目指しているエコツアーリズムです。是非、トマムの雲海を見に来てください。

今月のエコなひと

アルファリゾート・トマム
総支配人 安田 隆明さん



ぬってぬって地球を救おう!!

無料体感デモ実施中!



みなさんのお家の冷暖房費“もったいない”。CO₂排出。解決するなら窓ガラスに「断熱・結露ナノコート」をぬりましょう!!
断熱・結露ナノコートとは窓ガラスにぬることで外から入ってくる熱・外に流れていく熱を少なくする液体です。

夏

2~3℃の遮熱効果

窓ガラスからお部屋に入る日射熱を30%カット。紫外線は95%もカット。

断熱・結露ナノコート

冬

暖房熱を逃がさない

- 室内に入る熱を逃したり、室内から出ていく熱を逃がさないで、夏冬を通じて省エネ効果を見出し、さらに冬は結露にも効果があります。(フィルムは冷放射により冷え冷え感があり冬場に適しません)
- 透明で凹凸のない美しい仕上がりです。フィルムのように継ぎ目がありません。しかも耐久性は10年。
- リフォームなどで窓を取りかえる必要がありません。
- 低価格・低コストだけでなく、耐用年数、商品性能にもすぐれています。

大規模施設の施工例(メーカー単工例)

みなさんのよく知っているこんな場所にも使われています。

住まいで出来る「地球温暖化対策」

有限会社 シーエンス エコライフ事業部
TEL 011-218-0200 FAX 011-218-0201
〒060-0051札幌市中央区南1条東3丁目12-4 英広社大通ビル2F

エコチル食育特集コーナー

野菜を食べて強くなるう! キレイになるう!

協賛: コープさっぽろ・サツラク農業協同組合・日糧製パン・北海道文化放送

みなさん野菜は食べていますか? お父さんやお母さん、学校でも先生などに「野菜を食べなさい!」と言われることはありませんか? では、なぜ野菜を食べなければならないのでしょうか? 「カラダのためによい」というのはみなさん知っていると思います。では、どんなことが「カラダのためによい」のでしょうか。

「カラダのためによい」野菜の効果

- 高血圧予防、糖尿病予防
- コレステロール値の効果作用
- 貧血予防、肥満予防
- ガン予防、骨が丈夫になる
- 歯の健康 …など

※野菜によって効果は異なります。



野菜を食べると...



「食物繊維・ビタミン」野菜パワーはすごい!

野菜には、身体を動かすために必要なビタミンや、血液をつくるために欠かせない葉酸という栄養素も入っています。それから、お通じを良くしてくれる食物繊維なども入っていますが、この食物繊維は、コレステロールや糖などの吸収を調節する働きがあるので、生活習慣病の予防をしてくれるスグレモノです。毎日、野菜炒めやサラダ、煮物など、お皿5杯くらい食べると良いです!



お問い合わせ/札幌市保健福祉局健康増進部地域保健課 電話011-211-3306

親子で一緒にキッチンへ!

簡単栄養満点 レシピ

北海道の野菜とハウスのカレーは相性バッチリ! こはんは香ばし十五穀でヘルシーにアレンジ!

夏野菜の枝豆とパプリカを使った

十五穀ごはんの夏野菜カレー



材料(5人分)

- ハウス こくまるカレー(200g) <中辛>.....1/2箱(100g)
- 牛肉(薄切り).....200g
- 玉ねぎ.....中1/2個(300g)
- パプリカ(オレンジ).....1個(150g)
- じゃがいも.....中1個(150g)
- プチトマト.....1/パック(100g)
- 枝豆(生)さやつき.....200g
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....3-1/2カップ(700ml)

作り方

- ①牛肉は3-4cm幅、玉ねぎは薄切り、じゃがいもとパプリカは一口大に切ります。枝豆はゆでてさやからはずします。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の牛肉、玉ねぎをよくいためます。さらにじゃがいも、パプリカも加えていためます。
- ③水を加え、沸騰したらおろしを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火約15分で煮込みます。
- ④いったん火を止め、ルーフを裏入れて蒸らし、プチトマトを加え、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込みます。最後に①の枝豆を加えます。
- ⑤加に香ばし十五穀のこはんを盛り、カレーをかけます。

他にもたくさんのレシピがあるよ! <http://housefoods.jp/>

「こくまるカレー」と「元気な穀物香ばし十五穀」をつくらう!

北海道の野菜とハウスのカレーは相性バッチリ! こはんは香ばし十五穀でヘルシーにアレンジ!

エコチル食育 トドック

コープの宅配システムトドックなら、カタログを見ながら親子一緒に野菜満点レシピを考えられます!

①資料請求 ②カタログお届け ③ご注文 ④商品お届け

安心安全な商品を宅配してくれるって、驚きそうロ!

ご加入後、毎週「週刊トドック」などの商品カタログと、注文用紙をお届けします。

これなら野菜食べれるよ!

カタログを見ながら、注文用紙に記入し、配達担当者にお渡しください。※別途登録いただくインターネットでも注文できます。

ご注文いただいた際、決められた配達曜日・時刻に商品をお届けします。お留守の場合は、あらかじめ指定していただいた置き場所にお届けします。一部商品は翌々週お届けの場合もございます。

コープ宅配システムトドックは、お米や野菜、タマゴは生産者と産地のこだわりを、加工品や冷凍食品は素材を生かした製法などをきめ細かくチェック、自信を持ってオススメできる商品ばかりを毎月2,000種類以上ご紹介しています。

無料資料請求いただいた方の中から抽選で20名様に「エコチル食育限定企画」ハウス食品「こくまる」&「香ばし十五穀」セットをプレゼント!

トドックの無料資料請求をお申し込みの方の中から抽選で20名様にハウス食品「こくまる」(200g)と「元気な穀物香ばし十五穀」セットをプレゼントいたします。ご希望の方は下記のお問い合わせ先、専用サイト、またはカタログでお申し込みください。

【お申し込みの期日】1000-0002 札幌市中央区南一条1丁目 日本ビル7F (株)アールコム エコチル食育課「トドック資料請求」係

【専用サイト】お申し込みコードまたは <http://koochi.net/todok>

【受付】平成19年8月31日まで

【お申し込み】お申し込みをもって受付させていただきます。

【個人情報は大切に!】個人情報はお客様の同意なく第三者に提供されず、コープ宅配システムトドックの専用サイト以外には使用いたしません。

Q1. どちらを希望しますか? ①お届けのみ(送料を弊社が負担します) ②詳しい説明が聞きたい(担当者にお話しします)

Q2. コープさっぽろの組合員ですか? ①はい(組合員カードに記載されているお名前の組合員番号をお知らせください) ②いいえ

Q3. お名前 Q4. 郵便番号 Q5. ご住所 Q6. 電話番号

Q7. 不在時の連絡先

Q8. 「詳しい説明が聞きたい」の方はお電話する際の目安とさせていただきますので、ご住所をお知らせください。

①午前中 ②12時~14時 ③14時~16時 ④16時~18時 ⑤18時~20時 ⑥わからない

0120-502-112 【受付時間】月~金曜日:9時~21時 土曜日:9時~18時 日曜日:休業

※携帯電話からは011-351-1431へおかけください。

<http://www.etodok.jp> <http://www.coop-sapporo.or.jp/mobile/>

コープさっぽろ トドック 検索

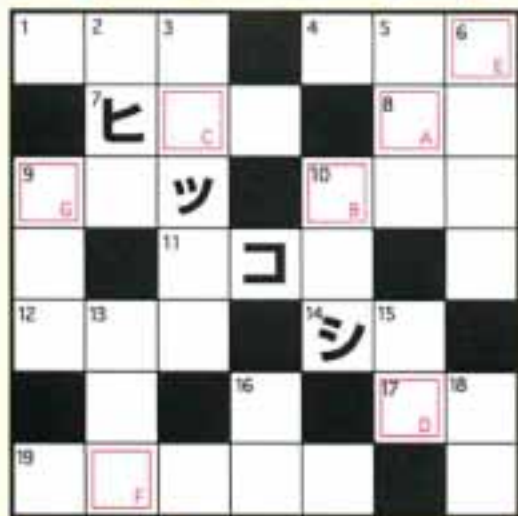
今月のプレゼント



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でしょうか? 答えがわかったら、応募のきまりを読んで応募ください。抽選で日通のペリカン便トラックセットを5名様にプレゼントいたします。たくさんのご応募お待ちしております! 今回のプレゼントは日本通運株式会社さまよりいただきました。えころじこんぽについて詳しく知りたい方はホームページを見てね! <http://www.nittsu.co.jp/>

エコワードパズル

抽選でプレゼントが当たります。挑戦してみよう!



ヒント

- ①南太平洋の島々。
- ②正式名称は「フランス領ポリネシア」。
- ③オートバイや車などで全開で加速することを、フル○○○○○。
- ④ちよっぴりズレた位置に生えた犬歯。
- ⑤今年も南北海道代表として甲子園出場。
- ⑥冷たいデザート、フルー○○○○○。
- ⑦肥料のこと。
- ⑧選挙で選ばれます。
- ⑨桃太郎の家来。
- ⑩犬と猿と?
- ⑪北海道では「カスバ」。
- ⑫昔は千年○○○は万年。

ヨコのカギ

- ①「片付ける」の方言。
- ②平安時代は京都、江戸時代は江戸。
- ③みんなに見てもらふこと。
- ④面白い事を書いて、神社に奉納する絵の巻。
- ⑤ボタンを押すときの擬音。
- ⑥小さくまはこくま。では、小さなハトは?
- ⑦髪を切ったり、顔を剃ったり。
- ⑧手でねじ切ること。
- ⑨春夏秋冬のこと。
- ⑩そのときどきで違う値段。
- ⑪できあがった様子を指した図。

答えはひらがなで答えてね!

こたえ

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

みんな応募してね!

エコチル編集部ではエコ・地球・環境をテーマに川柳を募集しています。エコチル読者なら誰でも応募OK! 応募のきまりを読んで応募してね。優秀作品は誌面と発表の上、びーどろブロックに作品を入れてプレゼントします。

北園小学校6年生 杉本 佑季さん

エコチル編集後記

みなさんこんにちは! 夏休みはどうでしたか? エコチルではアリオ札幌でイベントを開催し、読者のみなさんと工作体験をしたりと、とっても楽しい夏休みを過ごしましたよ! 新学期も明るく元気にエコロジーチルドレンで頑張らしましょう!

編集部たいち
ついに今年も環境特番の季節が近づいてきました。昨年も、エコチル読者がラジオの生放送に出演してくれたりして盛り上がりました。みなさんも参加してみてください!

編集部え子
夏休みはみんな元気に過ごせたかな? 夏休み以外にもエコチルイベントは盛りだくさんあるので、どんどん応募してね☆

エコ川柳、エコワードパズルプレゼント応募用紙 必要事項を書いてハガキに貼り、右記までお送りください。

お名前	性別	住所
小学校	学年	年齢
Q1 エコチル(8月号)をどこでもらいましたか? 1.学校の教室で(先生から) 2.学校に置いてあったのをもらった 3.児童会館で 4.環境サポートセンターや環境プラザで 5.子育てサロンで 6.その他()	Q6 好きなスポーツは何ですか?	Q8 好きなテレビ番組は何ですか?
Q2 エコチル(8月号)でおもしろかったのは何ですか? その理由も教えてください。	Q7 好きな食べ物は何か?	Q9 よく読む本や雑誌は何ですか?
Q3 エコチル(8月号)でつまらなかったのは何ですか? その理由も教えてください。	Q10 学校で行なっている環境(エコ)活動・取組みがあれば教えてください。	Q11 インターネットは利用されますか? 1.パソコンで 2.携帯電話で 3.1と2両方 4.利用しない
Q4 エコチル(8月号)を見てほしくなったもの、行きたくなった場所を教えてください。	Q12 この意見・感想	エコワードパズル答え
Q5 お家でエコチルを読むのはどなたですか? 当てはまる方すべてをお答えください。 1.子供(小学生未満) 2.子供(小学生) 3.子供(中学生) 4.高校生以上の学生 5.お父さん 6.お母さん 7.その他の家族		

応募のきまり

エコチル編集部では、各コーナーやプレゼントへのご応募をお待ちしています。ケータイからもOK!

携帯サイト <http://ecochil.net/oubo>

エコ川柳作品募集・エコワードパズルプレゼントのご応募

【応募方法】 ハガキ・ウェブサイト・携帯サイト(右上記QRコード)から応募いただけます。ハガキの場合は左のアンケート用紙をハガキにはり、必要事項を書いて下記までお送り下さい。【締切】平成19年9月3日必着。【当選発表】【エコワードパズル】賞品の発送をもって替えさせていただきます。【川柳作品募集】優秀作品は誌面にて発表の上、びーどろブロックに作品を入れてプレゼントいたします。びーどろブロックの発送には約2~3ヶ月程度かかります。楽しみにお待ち下さい。

エコチル表紙イラスト作品募集

【テーマ】 エコ・環境・地球・自然 **【応募方法】** 画用紙に水彩、クレヨンなどで自由に描いてください。作品の裏に①住所②郵便番号③電話番号④氏名⑤学校名⑥学年⑦作品タイトルを明記して下記までお送り下さい。【締切・当選発表】平成19年9月3日必着。優秀作品は次号エコチル表紙イラストとして採用の上、スケッチブックをプレゼントいたします。

すべての宛先 〒060-0062 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

【個人情報保護の取扱い】お寄せいただいた個人情報は賞品の発送に利用する他、他者などへ譲渡をせぬ限り、本人の許可なく第三者に提供することはありません。

<http://www.ecochil.net>

エコチル読者のお父様・お母様へ

いつの間にかこんなに大きくなったのでしょうか。そんな言葉いつ覚えたの? って、ビックリする事ありますよね。それなりに、お兄さんお姉さんになっているんですよ。こっそり見ていると、結婚セコイことしてたりして子どもたちの成長って本当にはやいものですよ。

将来、自分の写真を見た時、お子様はどう思うでしょう? お子様の将来のお友達や、彼・彼女はカワイイと言ってくれるでしょうか? 笑ってくれるでしょうか? この子や将来の友達、恋人に誇りを持ってほしいな、笑ってほしいな、そんな事を考えながら撮影しております。お撮りした写真は高解像度の大きなモニターで、すぐに見ることが出来ます。お子様の未来を考えた画像選びもお楽しみ頂けます。きっと良い記念になると思いますので、是非ご利用下さい。

アフロのエコな取り組み
環境にやさしい現像液を使わない、フルデジタルの写真スタジオです!

フォトスタジオ アフロ <http://www.afroafro.jp/> ■札幌市手稲区前田4条11丁目9-26
PHOTO STUDIO AFRO ☎011-691-5800 ■営業時間/AM10:00~PM6:00 ■休業日/火曜日・水曜日

Access: 電車駅 徒歩10分
 〒060-0062 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

円山動物園だより

札幌市中央区宮ヶ丘3-1 ☎621-1426

時間 11/1~1/31 9:00~16:00 2/1~10/31 9:00~17:00

料金 大人:800円 中学生以下:無料 観覧バス:1,000円

URL <http://www.city.sapporo.jp/zoo/>

9/17(月) 長年飼育動物特別メニュー

敬老の日にちなんで特別メニューを給餌します。

 <p>チパンジー</p> <p>ガチャ♀ 40さい</p> <p>昭和45年8月に円山動物園へやってきたガチャはアフリカ生まれ。野生では群れを作り、餌を求めて移動します。円山動物園では10年間で15頭も子供が生まれています。</p>	 <p>カバ</p> <p>ドン♂ 38さい</p> <p>昭和44年7月、白立市生まれ。円山動物園へは昭和46年11月にやってきました。カバはアフリカの川や沼、湖に生息し、体重は2.5~4tにもなります。</p>	 <p>きりん</p> <p>たかよ♀ 29さい</p> <p>昭和53年4月、円山生まれ。たかよは全国で1番高齢のマサイキリンです。高い木の葉を50~60cm位の長い舌でからめて食べます。歯き声はほとんど出しません。</p>
---	---	---

第3回 ケータイフォトコンテスト

カメラ付携帯電話で誰でも気軽に参加できるケータイフォトコンテストを開催します!円山動物園内で撮影した動物などの画像を携帯電話のメールで送信するだけで応募が可能です。入選者には豪華賞品もありますよ。

応募資格 年齢、国籍、プロ、アマを問わず、どなたでも応募いただけます。

応募方法 撮影した画像に作品タイトルを付け、携帯メールでご応募ください。件名には「円山フォトコンテスト」と記入し、「応募者氏名」「作品タイトル(15文字以内)」を記入し、下記応募先メールアドレスまで送信してください。作品はあ一人様10点までご応募いただけます。未発表の作品に限ります。また、円山動物園内で撮影した画像が対象です。

応募期間 9月30日(日)まで

応募先 円山動物園ケータイフォトコンテスト実行委員会

応募先アドレス oubo@maruyamazoo.jp

詳しい内容はホームページでご確認ください。

9/17(月) 動物園ボランティアの日

円山動物園では、来園したお客様に動物と動物園のことをもっと良く知っていただくために、平成10年度からボランティア制度を導入し、現在約130名の方が、主に園内の動物解説案内を行っています。動物園のボランティアの活動を来園者にもっと知っていただくこと、国際ボランティア年(平成13年)の協賛事業として、同年から特別行事を実施しています。内容:スタンプラリー、ツアーガイドなど

次号のエコチルは9/18(火)~21(金)配布予定です。

身近な建物の新エネルギー!

エコチルは毎月1日、札幌市内小学校での配布を目的とした環境教育情報誌です。札幌エルプラザ 2階 環境プラザ(北4北8西3)、北海道環境サポートセンター(北4東4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)にも設置してあります。

世界の三國シェフがふるさと増毛で食育体験



U・キッズ 2007

7月26日から3泊4日の日程で、U・キッズが増毛町で開催されました。UHBがすすめる「きっかけは食卓」キャンペーンの目玉イベントです。メイン講師は増毛町生まれで、世界で活躍するフランス料理人、三國清三シェフ。三國さんはまず参加した45名の小学生に、甘・塩・酸・苦を体験させました。続いて昆布とカツオ出汁の味噌汁を使ったうまみ体験です。三國シェフによると「うまみ」がわかるのは世界で日本人だけ。世界の料理人が味噌汁でうまみを勉強しているそうです。そのあと参加者は町内に飛び出し、港や畑などで5つの味を体験しました。最後は三國シェフ指導による調理体験です。メニューは増毛町特産の甘えびとさくらんぼを使った三國シェフオリジナル「増毛ハンバーグ」。みんなで協力しながら調理しました。とってもおいしかったですよ。

U・キッズの様子はUHBにて8月25日(土)2時半から放送予定です。是非みてね。

すてないで!まだ使えるよ!!

この生ゴミ処理機はバイオ菌の方をかりて、生ゴミを分解してたったの1日で堆肥にするんだよ。もちろんニオイも少ないよ。これを使えばキッチンから生ゴミが消えるね。この生ゴミ堆肥を使って緑を増やそうね!



株式会社 バイオ・ラファール

☎011-622-3939 札幌市西区八軒5条東3丁目7番34号 エアークリーンエルク1F

<http://www.biola-far.co.jp>

au

この携帯電話は、もろ穿れくもったのでリサイクルして下さい!

さー! これで君たちも特別だ! 特別のひるひきあげよう。

みんなも一緒にやさしいことをして物産をしよう!

モバイル・リサイクル・ネットワーク

auお客さまセンター 受付時間/9:00~20:00 auからは携帯電話の157番利用無料 一般電話からは☎0077-7-111

www.au.kddi.com

トラブル対策 & マナーを徹底CHECK!

EZま心アリエスケーパス

EZwebへのアクセスを、青少年向けのコンテンツに制限するサービスです。お子様でも安心して楽しめるサイトだけをご提供いたします。

ジュニアケータイ AS525SA by SANYO

ママの安心を大切に、お子様専用ケータイ。

Sweets Cafe by GARDY

「おかしな」おかしなデザインもあふれるケータイ!

スロペーパフォン レモンカラー コーデアシート

KDDI株式会社