



地球にやさしいこどもたち。

エコチル

<http://www.ecochil.net>

163に贈るお祝い合わせは
(株)アドバコム ☎ 011-200-5566
info@advcom.co.jp FAX 011-200-5577

163に贈るお祝い合わせは
エコチル事務局 ☎ 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 高本ビル7F
情報提供:札幌市環境局環境都市推進部環境計画課

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、事務局までドンドン教えてください。
FAX (011-200-5577)、メール (info@ecochil.net) にて受け付けています。



5月 今月の巻頭 真駒内緑小学校4年 橋本 春花さん 「みんなのいのちがちぎゅうにある」



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」。画用紙にクレヨンか水彩で描いてね。
採用されたお友達には右のお給養セットをプレゼント。詳しい応募方法は9ページの「応募のきまり」かウェブサイトをみてね! <http://www.ecochil.net>

採用された方にプレゼント!
スケッチブックと鉛筆類のように書いて水で消すことができるように着色できる7色クレヨンがプレゼントされます。
応募: 大泉印刷センター
<http://www.daimonprint.co.jp/central/index.html>

とくしゅう
この木じゃなきやダメなの?!
札幌に舞うチョウと植物のいぢずな関係

今月のエコチル★おすすめツアー★
第1回 食の安全・安心バスツアー
今月のエコなひと
北海道・水プロジェクト応援団員 竹居田 圭子さん
4つの「R」でつこう! 循環型社会
エコチル食育応援コーナー
牛乳の栄養をレモンを使って上手にとろう!!
エコチル食育特集コーナー
6月は「食育」と「歯」の月
今月のエコチルおすすめ★★★ 夏のお出かけ情報!!
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



電気を消して、スローストを。
カンテコンサートと
カヤマツキンドルナイト
6/19(土) 17:30より (親子対象) 6/27(日)から「歯のまつあ」を開催!
森のたくさんの動物をふっけ、みんなの世代に引き継ぎ取り継ぎが「イコロの森」です。
TEL: 0144-84-4158
<http://www.iko-no-mori.com/>
イコロの森

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. 51
【清田区】 早稲南小学校長 成田 純一先生
当校は全校で「もうじろうと一緒にゴミ箱ダイエツ!」に取り組んでいます。学級のゴミ箱を35リットル→18リットル→12リットル→6リットルと小さくすることを目標に、児童と教職員がいっしょにダイエツ法を考えています。成功すると年間南エコキャラクター「もうじろう」からがんばり賞が贈られます。ゴミ箱ダイエツは人へのやさしさにつながります。

てん太くんとエコちゃん 「エネルギー資源はどこにある?」 編 イラスト:カトウナオコ
てん太くん エネルギー資源はいったいどこにあるのかな?
1 日本は石油と天然ガスの輸入に頼っているんだ
2 そう、日本のエネルギー自給率はわずか4%程度なんだよ
3 天然ガスなら自分でもつくれるかなと思って
4 ぜんぜん自給にならないよ
ぜんぜん少ないんだ?
輸入?

てん太くんのエネルギー&環境教室 Vol. 5
世界の中でも日本は、石油をはじめとする多くのエネルギー資源を消費する国なんだ。そのほとんどを海外からの輸入に頼っているんだけれど世界情勢の変化などによって、エネルギー資源が安定して輸入できなくなったら困るよね。だから、省エネをしたり輸送を大車にすることで、エネルギー資源を大切に使うことが大切なんだ!

身近な生き物のふしぎな世界

この木じゃなきゃダメなの?! 札幌に舞うチョウと植物のいちずな関係



若葉しげる6月。昆虫たちの活動が活発になります。みなさんもお庭や花壇でチョウを見かけるようになってきたのではないのでしょうか。じつは、チョウがそこにいるのには理由があるのです。その理由とは…?



「エシロチョウ」
8月になると、特定の木の葉でヒラヒラと白い蛾ふぶきのふりに舞う「エシロチョウ」。北海道にのみ分布している。幼虫時代の食糧は、エシロチョウ(写真)、ナシ、オウゴン、シロザクラ、ナナカマド。



約4億年前に陸上に植物が現れると、植物を食べる動物がそれを追いました。トンボやカゲロウのように翅を持って空を飛ぶ昆虫も3億年前後には登場します。そして恐竜の時代(約2億6000万年前)には、現在私たちが見ているのとほとんど同じ昆虫たちがいたそうです。そのころは植物界でも被子植物という花を咲かせ果実をつける

昆虫と木(植物)の関係がいつきあい



「ジョウゼンミドリジミ」
ハネを閉じた時3cmほどの小さなチョウ。オスはハネの裏面が金緑色に輝く美しい。日本はミズナラの上方に生息する。幼虫はミズナラ(写真)の葉を食べている。成虫は、ミズナラ(写真)、コナラ。



「キアゲハ」
北海道では海から山まで、北は釧路から山中まで広く生息するがヒコウチョウ。1年のうち3割ほど成虫に交代する。春に成虫になるものより夏に成虫になるものの方が大群になる。食草は、ミツバ(写真)、セリ(写真)、フナギ(写真)、オオハナウド。

あるチョウ(幼虫)は、決まった木(食糧)の葉しか食べない。地球上の生物は、複雑に関係しあっています。植物から栄養を得るために進化し、植物の方は昆虫に変化を手伝ってもらえるように、あるいは昆虫に葉を食べられないようにと進化していききました。植物(樹木)と昆虫(チョウ)とがそのような関わり合いを何千万年と続け



「オオムラサキ」
オスのハネは黒地に黄色い模様を帯びて美しい。日本の固有種に指定されている。食草は食料のある札幌市の八雲山(写真)や、阿部川(写真)や、札幌市東区(写真)に生息している。幼虫時代の食糧は、エシロチョウ(写真)。

定山溪で発見されたことから「ジョウゼンミドリジミ」を食糧とする。その木で子孫がずっと生き残れるような工夫を積み重ねていった。そうした木のことをそのチョウの「食糧」とよんでいます。

いろいろなチョウが生息できる環境を守ろう! 北海道に生息しているチョウは14種類、日本全体の約半数といわれています。そのうち札幌のまわりには約90種ものチョウがいるといわれています。しかし、その中にはもう何年も見かけられていない、絶滅したか絶滅寸前になっているチョウが13種もいます。札幌の環境にはいろいろなチョウが生息できたのです。そんな環境を失いたくないですね。

写真・図解協力: 堀 賢久(チョウ) 写真協力: 佐藤 幸次(蝶木) 梅沢 俊(虫)

今月のエコチル ★おすすめツアー★

第1回 エコチル 食の安全・安心 バスツアー

～サツラク「ミルクの郷」牛乳工場と一緒に学ぼう!～



「エコチル」の安全・安心(「ツアー」とは・・・エコチル紙面を通じて食の安全・安心に心を付けてくれた子どもへの感謝を込めるとして、札幌市保健所が企画している「バスツアー」です。

みなさんはいよいよ牛乳がどのように作られるか知っていますか? おいしい牛乳を作るには、健康な乳牛を育てなければなりません。



気をつけることを大切にしているからです。そして、牧場で健康に育てられた牛から毎日新鮮な牛乳がしぼられ、サツラクの牛乳工場がある「ミルクの郷」へと車で運ばれます。



工場では、厳しい品質基準に合格した、安心で安全なおいしい牛乳が作られています。また、作られた製品は、スーパーマーケットやコンビニなどのお店に運ばれるまで工場内の冷蔵倉庫で管理されています。

サツラク「ミルクの郷」見学情報

札幌市東区丘珠町 573-27
11月3日までの夏期営業期間中、ミルクの郷の牛乳工場「ミルクの郷」を見学できます。詳しくは下記のホームページをご覧ください。
<http://www.satsuraku.com>

この夏、みなさんも、ぜひサツラク「ミルクの郷」で牛乳について勉強してみませんか?



meiji チョコレートカップ

2010 7/9 Fri 7/10 Sat 7/11 Sun

札幌国際カントリークラブ 島松コース

前期費用 2,000円 (7/9日) 2,000円 (7/10日) 3,000円 (7/11日)

ゴルフが大好きな子ども、集まれ!

LPGA ジュニアゴルフ レッスン会 2016年 目指せ! 世界

明治チョコレートカップ ジュニア観戦ツアー

会場には、家族で楽しめるアトラクションがいっぱい!

参加無料 スナックゴルフ スペシャルレッスンプログラム

7月10日(土) ①10時~②12時~③14時~

7月11日(日) ①10時~②12時~

対象 小学生 定員 各5名

7/9(金)~11(日) 7/9(金)~11(日)

大会事務局 TEL (011) 214-5242

チョウの成長 完全変態

卵 幼虫 さなぎ 成虫

チョウは変態する昆虫の代表格です。幼虫から成虫になる間にさなぎになる「完全変態」の昆虫です。完全変態の昆虫には、カトムシやクワガタなどの甲虫類やハチなどがいます。幼虫と成虫とは体のかたちも生活のしかたも大きく異なります。植物の葉を食べるのは幼虫の時代で、成虫になってからはストロークの類は口で花の蜜や樹液、果汁などの水分しかとりません。

札幌周辺をくわしく調べるならこの本!

佐藤 孝夫 「新編 北海道 樹木図鑑」

飯沼 世 「新編 北海道の花」

「樹木図鑑」は、北海道の樹木を詳しく紹介する図鑑です。全331種の樹木をカラー写真とイラストで紹介し、北海道の自然をより詳しく知るための良伴です。

「新編 北海道の花」は、北海道の野生の花1,000種を収録し、初心者から上級者まで対応。花の色や咲き時期、花の生態について詳しく紹介しています。

参加費 無料!!

第1回 エコチル 食の安全・安心バスツアー

～サツラク「ミルクの郷」牛乳工場と一緒に学ぼう!～

主催: 札幌市保健所

●とき: 平成22年7月28日(水) 13:00~17:00

●定員: 親子20組40名

●当日スケジュール:

- 13:00 集合・受付・出発式
- 札幌市保健所(札幌市中央区大通西19丁目 WEST19) 地下鉄 東西線18丁目駅直結
- 14:00 サツラク「ミルクの郷」見学
 - ・牛の観察
 - ・ミルク製成に牛乳ができるまでの工程を見学
 - ・まきば園でバター製造工場見学
- 17:00 終了式

●参加申込方法 (応募多数の場合は抽選となります) ※別紙「札幌市在住の保護者」で、イベント参加の申込書がほしい方は、

申込期間: 札幌市在住の小中学生(4年生~6年生)と保護者 [参加申込方法] 参加ご希望の方はハガキ・FAX・お電話・Webサイトからご応募ください。 (7/31~8/31)のいずれかで保護者の氏名(ふりがな)の記載がある「エコチル」の封筒を、札幌市保健所(札幌市保健所)の受付窓口へお持ち込みください。お申し込みは7/31(木)までです。

申込先: 〒060-0062 札幌市中央区東2条1丁目1番10号7F (株)アパコム エコチル事務局

電話: 011-200-5577

Web: http://www.ecochiru.net

メール: ecochiru@eco-chiru.net

申込先: 〒060-0062 札幌市中央区東2条1丁目1番10号7F (株)アパコム エコチル事務局

電話: 011-200-5577

Web: http://www.ecochiru.net

メール: ecochiru@eco-chiru.net

6/26(土) グラン・ヒラフ サマーゴンドラ OPEN!!

目の前に羊蹄山の大自然が広がる絶景を楽しもう!!

26・27日は、小学生無料!!

ゴンドラに乗ったら、是非立ち寄りたいのが「自然情報室 エコル」

サマーゴンドラ山頂駅そばのレストハウス内に今年もオープン。乗降、高付かない素晴らしい自然の不思議を見よう!

ゴンドラから見える山一面のササ、いったい何林あるの? キノコって、本当に木と関係があるの?

そんな疑問にエコルのガイドさんなら答えてくれます。

自然観察や、工作に挑戦! 7/20(土) 親子20組40名

「親子の夏休み自由研究会」

開催日時: 7/27(水) 8/3(火) 8/19(水)の各3回

開催時間: 各回 9:00~16:00 開催費: 親子2名 1,800円(ゴンドラ乗車・ランチ自由研究・工作費) 申込となく1,800円(ゴンドラ乗車・ランチ)

Grand HIRAFU 札幌市保健所 札幌市保健所 TEL: 011-214-5242

エコチル 食の安全・安心バスツアー

参加費 無料!!

第1回 エコチル 食の安全・安心バスツアー

～サツラク「ミルクの郷」牛乳工場と一緒に学ぼう!～

主催: 札幌市保健所

●とき: 平成22年7月28日(水) 13:00~17:00

●定員: 親子20組40名

●当日スケジュール:

- 13:00 集合・受付・出発式
- 札幌市保健所(札幌市中央区大通西19丁目 WEST19) 地下鉄 東西線18丁目駅直結
- 14:00 サツラク「ミルクの郷」見学
 - ・牛の観察
 - ・ミルク製成に牛乳ができるまでの工程を見学
 - ・まきば園でバター製造工場見学
- 17:00 終了式

●参加申込方法 (応募多数の場合は抽選となります) ※別紙「札幌市在住の保護者」で、イベント参加の申込書がほしい方は、

申込期間: 札幌市在住の小中学生(4年生~6年生)と保護者 [参加申込方法] 参加ご希望の方はハガキ・FAX・お電話・Webサイトからご応募ください。 (7/31~8/31)のいずれかで保護者の氏名(ふりがな)の記載がある「エコチル」の封筒を、札幌市保健所(札幌市保健所)の受付窓口へお持ち込みください。お申し込みは7/31(木)までです。

申込先: 〒060-0062 札幌市中央区東2条1丁目1番10号7F (株)アパコム エコチル事務局

電話: 011-200-5577

Web: http://www.ecochiru.net

メール: ecochiru@eco-chiru.net

ECOCHIL TV ON THE AIR

こども環境情報番組

エコチルTV

第15回 次回放送 6月26日(土) 午前11:10~11:40 UHB北海道文化放送

テレビもみてね!

番組内容

「市民の足」路線バスで行こう! 札幌~小樽バス停の旅の巻

提供: KITAGAS 水フレん Coca-Cola やよひ餅

一度に大勢の人を運べる一人当たりの二酸化炭素排出量を少なくできるバスは、乗用車にくらべて環境に優しい交通機関。その中でも市内近郊を結ぶ「路線バス」は、お財布にも優しくいつの時代も庶民の味方です。

今回環境お助け隊えこりーなのコツキとナノコは、この路線バスに乗って環境に優しい施設を訪ねる「バス停の旅」にです。札幌の麻生ターミナルを出発して小樽まで。さてさて、どんな旅になりますやら、お楽しみに!

番組の最後に、ホクレン頑張れファイターズ!!無洗米なつぼうしが10名様に当たるプレゼントコーナーがあるよ!さらに6月30日からはHPでも番組が見られ、7月11日まではHPからもプレゼントに応募できます。テレビかHPで番組を見て、プレゼントに応募してね!

エコチルTVは毎月1回総集放送中!! 過去の放送もHPから見られるよ! <http://ecochil.net/>

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ 北海道の水プロジェクト応援団

豊かな水と自然を守る活動を続けて、南幌町の「みず」と「みち」をもっと素敵に

地域を支えた南向運河 江別市の東に位置する南幌町は、南向と呼ばれてきた地域の一部で、土地が平たんで肥えているため古くから農業が盛んでした。明治29年、夕張川と江別川を結ぶ南向運河(上の写真)が完成。南向運河は、農作物の運搬や水上交通に活躍しました。ふらっと南幌は、南向運河を渡った南向運河の清浄や川下りの実施、ホテルやDJの放水を行っています」と竹居田さん。北海道の水プロジェクト

「私たちふらっと南幌は、「みず」と「みち」を活動のテーマとしています。そして「みず」の活動として、運河の清掃や川下りの実施、ホテルやDJの放水を行っています」と竹居田さん。北海道の水プロジェクト

「私たちがふらっと南幌は、「みず」と「みち」を活動のテーマとしています。そして「みず」の活動として、運河の清掃や川下りの実施、ホテルやDJの放水を行っています」と竹居田さん。北海道の水プロジェクト

河や防風林といった歴史的・産業的遺産とその周辺環境をまもりながら、地域に根ざした文化・芸術・観光に取り組んで、地域を元気にしていこうと昨年設立されたNPO法人「竹居田さんはその事務局長さんです。」

この7種の遼原植物を復活させることが私たちの目標です。

ホロムイロンドウ、ホロムイツジ、ホロムイイチゴ、ホロムイソウ、ホロムイイク、ホロムイコウガイ、ホロムイスケ。かつてはそこいらじゅうに生えていた「ホロムイ」植物たち。その再生はたいへんなことだと思いますが、がんばってください!

「ホロムイ」植物を再生したい

竹居田さんはいいます。「かつて南向には遼原が広がっていましたが、独特の植物も多く、名前「ホロムイ」とつく植物が7種類もあのです。しかし現在では町内に群生地はありません。

「みち」の活動

ふらっと南幌 月例フットパス 一帯(運河と歴史を歩くフットパス(5km))

6/20(日)

参加費:500円 申込:本町(参加費1800円)1000円(申込の方は参加費まで)申込:午前10時 締め切り:4月26日(日) 申し込み:集合場所7:30開演

お問い合わせ:24時間受付 090-3891-6675

7/29(木)・30(金) 2日間

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に自然を満喫しませんか?

3世代ファミリーキャンプ

女優の竹下景子さんが、喜良野自然塾のインストラクターとしてご案内する、3世代交流のファミリーキャンプです。夜の「開帳の会」もお楽しみに。

●お申し込み/2010年6月15日(火)まで 電話にてお申し込みください。

●対象/3世代(祖父母、父母、子ども) (原則として小学生1年生~中学生まで)

●料金/大人10,000円、子ども5,000円

●スケジュール(予定)

□1日目(7/29) 13:00受付 → 午食(環境教育プログラム)(インストラクター:竹下景子さん) → 開帳の会(開帳:竹下景子さん) → 夕食(開帳の会) → 就寝

□2日目(7/30) 朝食 → フィールドにて → 午食(環境教育プログラム) → 11:30集合、解散

お申し込み 0167-22-4019

お問い合わせ 0167-22-5385

SMBC環境プログラムNPO法人 C・C・C 富良野自然塾

〒076-0017 北海道富良野市緑野 TEL.0167-22-4019 FAX.0167-22-5385

E-mail: shizukuko@furano.ne.jp

遊びも暮らしも、楽しさ満開!

BESS 札幌展示場

Phone:011-391-6664

〒069-0808 江別市新栄台2-23

●営業時間/AM10:00~PM18:00

●定休日/水曜・第2、第4木曜日(祝日は営業)

「住むより楽しむ」

BESSの家

www.bess.jp

くもん、いくもん!

小学生会合格者の3人に1人はKUMON生です。

公文式「夏の特別学習」受付中

算数・数学 英語 国語

もっとKUMONを知りたい方は くもんいくもん で検索

学習期間 7/20-8/31

1ヶ月分の費用で 7/20-8/31の期間 学習できます

月会費1教科 小学生 6,300円

お問い合わせ・お申し込みはお近くの教室へ、またはお近くのKUMON生に電話してください。

0120-378-100

受付時間:7/20(日)10:00~18:00

だから、KUMON KUMON

あーる 4つの「R」で じゅんかんがたしやかい つくるう!循環型社会

1 Refuse リフューズ ごみを発生させない

ごみになるものは「断る・買わない・持ち込まない」

- 過剰な包装や使い捨てサービスは断ろう
- マイバッグを持参しよう
- ごみになりにくい、再使用できる商品を選ぼう
- 詰め替え用商品を利用しよう
- 計画的に必要なものを必要な量だけ買おう

2 Reduce リデュース ごみを減らす

無駄をなくして「ごみを出さない・作らない」

- 日用品や食材は無駄なくとことん使い切ろう
- 消耗品の使い過ぎを控えよう
- 料理は作り過ぎず、食べ残さないようにしよう
- もの大切長く使おう

3 Reuse リユース 繰り返し使う

捨てる前にもう一度考えよう

- 壊れたものは直して使おう
- 欲しい人に譲ってあげよう (フリーマーケット・リサイクルショップ)
- 形を変えて、用途を変えてもう一度使ってみよう
- レンタルやリースを賢く活用しよう

4 Recycle リサイクル 再生資源に戻す

捨てる方次第で、ごみが資源に!

- ごみは正しく分別しよう
- 集団資源回収・店頭回収に出そう
- 生ごみリサイクルにチャレンジしよう
- リサイクル製品を選ぼう

いまの私たちの暮らしは、大量に生産された製品を、たくさん使って、たくさん捨てるのが前提になっています。しかし、地球上の資源やエネルギーは限られていますし、人間の活動が自然の環境を悪化させることもあります。私たちが将来にわたり安全で質の高い生活を維持し健全な社会活動を営むためには、私たちの社会を環境の制約や資源の制約に対応した「循環型社会」に変えていく必要があります。それを実現していくために必要な行動が4Rです。まずは毎日の生活を見直してみませんか? 良いものを大事に使い、こわれたら修理して使う。また新品を買うときは使い捨てるものではなく、直せるもの、リサイクルできるものを購入する…。私たちの日々の一つひとつの選択が、新しい時代を作っていくのだと思います。

商品を買う・選ぶときの目安になる環境ラベル

<p>エコマーク</p> <p>環境保全に役立つと認められた商品についています。</p> <p>※日本環境協会認定</p>	<p>グリーンマーク</p> <p>古紙を原料に使用した商品についています。</p> <p>※日本製紙工業会認定</p>	<p>PETボトルリサイクル推奨マーク</p> <p>PETボトルをリサイクルしてできた商品についています。</p> <p>※PETボトルリサイクル推進協議会認定</p>	<p>牛乳パック再利用マーク</p> <p>回収した牛乳パックを原料として作られた商品についています。</p> <p>※全国牛乳パックの再利用を推進する協議会認定</p>
--	---	--	--

リサイクルショップを活用するもエコ活動のひとつだよ!

循環型社会をめざして、リユースに取り組もう!

ブックオフ

みんなはブックオフにある本は、まんがばかりじゃないって知ってる?

高学年や大学生のお兄さんお姉さんたちが、もかし読んだ、小説から絵本までそろってるんだ

下にあるクーポンを使って、良い本が出てほしいな!

いまのボクのオススメは、団圓や歴史の読み物です

ホビーオフ

うちにあるのは、お父さんたちがもかし遊んでいたロボットのおもちゃから

良い出会いが待っているのは本ばかりじゃないんだよ

だからさくなくとも魅力があるんだよ。リユースすることでその魅力がさらに増すよ。ボクは思っている。君もこんどお父さんやお母さんと一緒にうちに来てごらんよ

ボクたちやお兄さんたちみんなが集めたカードまで、競かに買われてきたものはかり

※ブックオフやホビーオフに本や趣味のものを売りたい行くときは、必ずお父さんやお母さんと一緒に行ってください。お父さんやお母さんはその身分証明書を持っていないようにしてください。

BOOK-OFF

取扱商品 読み終わった本・CD・DVD・ゲームソフトなど

マンガコミックはもちろん、絵本やお料理の本など、こども向け・お母さん向けの本もたくさんあるよ! 下のクーポン券を持ってぜひ行ってみてね!

自宅に居ながら本が売れる!!

出張買取専用ダイヤル

0120-913-110

【ブックオフ札幌中の店舗内】 携帯電話からはつながりにくい場合がございます。受付時間/10:00~19:00 定休日/水曜日 ※札幌地域限定

105円OFF

※お買い上げ時割引クーポン

Hobby OFF

取扱商品 取り扱い商品・食玩・カプセルトイ・カード・年代物玩具・ミニカー・プラモデル・プラモデルトイ・フィギュアなど

アニメ・マンガキャラクター・トレーディングカード・合体ロボット・ミニカー・レジン・プラモデル・ニンテンドーDSなどを扱っているお店だよ。お父さんと一緒にプラモデルなんかどうですか?

札幌伏古店 札幌市東区伏古2条4丁目3-8 ☎011-787-3141	札幌北41条店 札幌市東区北41条東5丁目3-10 ☎011-721-1414	札幌平岡店 札幌市東区平岡5条1丁目1-15 ☎011-881-1888	札幌光臨店 札幌市東区北7条東8丁目2-1 ☎011-741-1446
新水元町店 札幌市白石区水元町2条4丁目5-6 ☎011-874-0114	ひばりが丘店 札幌市東区東11丁目8-3 ☎011-882-0525	月形東店 札幌市東区月形東3条8丁目 ☎011-857-2323	札幌北店 札幌市北区北20条西4丁目2-22 ☎011-717-2367
中の島店 札幌市東区中の島1条4丁目7-14 ☎011-833-8310	札幌川下店 札幌市白石区川下3条5丁目1-23 ☎011-872-7712	江別店 江別市上江別430-10 ☎011-389-3899	札幌平岡店 札幌市東区平岡5条1丁目1-15 ☎011-881-2600
札幌光臨店 札幌市東区北7条東8丁目2-1 ☎011-753-2600	小樽インター店 小樽市新町8-7 ☎0134-33-9992		

運営会社 (株)エコノス 札幌市白石区北4条13丁目3-25 Tel.011-875-1986



6月は牛乳の月！牛乳月間

牛乳の栄養を上手にとろう!!

牛乳のカルシウム吸収をアップさせるレモンパワー!!

学校の給食で毎日牛乳を飲む。みんなは牛乳を飲んでいるかな？
 6月1日は牛乳の日「世界牛乳の日」。日本でも6月は食育の月。それとこの牛乳の日が重なる6月は「牛乳月間」になっているんだ。
 6月はみんなの体しんじょうを食で応援する月なんだね。
 栄養満点の牛乳を飲んで、みんなもぐんと大きくなろう！
 そのために、もっとレモンパワーを利用しよう！

牛乳パワーのひみつ

牛乳には色々な栄養が含まれているんだ。代表的なのがミネラルの代表カルシウム。みんなの骨や歯を作るもとになっているよ。他にもたんぱく質やビタミンなど大切な栄養がいっぱい!

<h3>カルシウム</h3> <p>骨を盛り上げることも(8~14歳)は、丈夫な骨や歯を作るために1日あたり600~900mgのカルシウムが必要といわれています。コップ1杯の牛乳(200cc)には200mgというたくさんのカルシウムがふくまれています。また、カルシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるので、脳をリラックスさせて頭をすっきりさせる効果があります。</p>	<h3>ビタミン類</h3> <p>牛乳にふくまれるビタミン類は、風邪をひきにくしたり、疲れをとってくれたり、目や肌を守ってくれる働きをします。</p>	<h3>乳脂肪</h3> <p>乳脂肪は、元気に活動するためのエネルギーのもとになります。ビタミンの吸収や貯蔵、神経の働きにも深く関わっています。</p>
<h3>タンパク質</h3> <p>タンパク質は筋肉や血液や髪の毛のもとになります。牛乳のタンパク質はアミノ酸がバランスよくふくまれているとても良質なタンパク質です。</p>	<h3>乳糖などの糖類</h3> <p>牛乳の甘味のほとんどは乳糖です。乳糖は、お腹の調子を整える働きをします。そして脳のエネルギー源となるブドウ糖もふくまれています。</p>	

牛乳とレモンのオイシイ関係

おいしい牛乳と酸っぱいレモン。味も栄養も相性がバツグンだよ。「キレート作用」でカルシウムの吸収をしっかりとサポートしてくれるレモンは、牛乳と混ぜて飲むとヘルシーなだけでなくとてもおいしいんだ。みんなはカレー屋さんなどで出てくるラッシーという飲み物を知っているかな？牛乳とレモン、はちみつを使って簡単においしいレモンラッシーが出来るからぜひ試してみよう。ふんだん入っている牛乳がさわやかなヨーグルトドリンクみたいに楽しめるよ!

健康★簡単レシピ レモンラッシー

材料(2人分) 牛乳.....400cc
 ポッカレモン100.....大さじ3
 はちみつ(または砂糖).....大さじ2

作り方 ①ピッチャー(またはボウル)にすべての材料を入れ、よく混ぜる
 ②グラスに注ぎ分ける(好んで水を浮かべる)

ココがポイント! よく冷やした牛乳とレモンを使うことがおいしく作るコツ!!

北海道ポッカより オリジナル
「レモンラッシーシェイカー」と「ポッカレモン100」を30名様にプレゼント!!

応募方法 左記の応募サイト(QRコード)がエコチルHP応募サイトからご確認ください。応募締め切り/6月30日(水)

応募サイト: <http://www.poccalemon.com>



「レモンパワー」「キレート作用」のふしぎ

なめると酸っぱいレモン。この酸っぱさのもとがクエン酸という成分なんだ。このクエン酸は、人間が栄養として吸収しづらいミネラルを吸収しやすくするはたらきがあるんだ。このはたらきを「キレート作用」というんだよ。カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルはみんなの体の中で健康を維持するために大切な役割を果たしている。そのミネラルを効率よく体に取り込むためにレモンの「キレート作用」は役立ってるんだ。よく、サンマやカキなどミネラル豊富な魚介にレモンが添えられているのは、「キレート作用」によってミネラルをしっかりとるための知恵なんだね。

キロロ

NATURE WORLD
 Kiroro Green Season 2010

お楽しみ企画もご用意しております。詳しくはお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

株式会社 キロロアンシエーツ
 〒046-0000 北海道厚岸郡西川町
 電話/0135-34-7111
 公式サイト http://www.kiroro.jp

キロロの楽しいイベントが、忘れられない夏の思い出を彩ります。

NEW! 園遊会監修ゲーム 絶景「キロロ」を見つけ出せ!

夏休み期間限定! キロロおもしろ王国

キロロおもしろ王国 大人/500円 小学生/300円

キロロおもしろ王国 小学生/300円

キロロおもしろ王国 小学生/300円

エコチルおすすめ★★★ 夏のお出かけ情報!!

楽しい、お得な情報が満載!! 今からでも間に合う夏のお出かけ情報大集合!

夏休みは、おたる水族館へGO!

●磯の生物観察会

水族館構内の海岸でイソギンチャクなどの磯の生きものを観察、観察、観察したり、海藻の標本づくりを行います

- 実施日 7月24日(土)・25日(日)・26日(月)
- 実施時間 午前10時から(受付9時30分開始)
- 対象 小学校1~4年生(保護者同伴)
- 定員 各日15名
- 費用 1,100円(入館料・材料代・保険料込み)
- 持ち物 濡れてよい靴(サンダルは不可)・帽子・着替え(全席)・タオル・筆記(館内にレストランあり)

●水族館体験隊

ペンギン飼育舎の飼育・アザラシの餌やり・イルカとのふれあいや体験など1日飼育員にチャレンジ!

- 実施日 7月28日(水)・29日(木)・30日(金)
- 実施時間 午前9時30分~午後3時頃まで
- 対象 小学校5~6年生
- 定員 各日10名
- 費用 1,300円(入館料・昼食代・保険料込み)
- 持ち物 筆記

●アースデイ in おたる水族館

綺麗なサンゴ礁が環境の変化や食害による被害で変化した姿をパネルで紹介した小海の海の生物を展示します

- アースデイイベント
- 実施日 6月19日(土)~6月27日(日)
- 所要時間 札幌の海クルーズ 30分
- 定員 15名
- 費用 1名 1,000円

- 実施日 6月20日(日)
- 相田一雄氏(海産博士)
- 藤田尚夫氏(アースデイ実行委員長)
- 6月27日(日)
- 中村元氏(カリスマ水族館プロデューサー)

●応募要項

※詳細はホームページをご覧ください。応募要項の案内は、各イベントに添付してあります。応募要項に準じてください。応募要項は変更される場合があります。変更の際はホームページをご覧ください。

ニセコに集まれ! 元気な子ども! 楽しい家族!

自由研究に「バッチリ」の「体験プログラム」が盛りだくさん! 「エコチル見たよ」で10%割引! さらには日帰りもオッケー! キャンプ主催の「サマーキャンプ」は、北海道初の「アールブル」認定キャンプ! をはじめ4つのコースで楽しめます。

行こうよ! サマーキャンプ2010

- ニセコファミリーキャンプ
実施日: 7月28日(水)~29日(木) 1泊2日
定員: 親子1名以上と保護者、小学生以下の子
費用: 親子1名: 15,000円(大人1名+子ども1名)
- 北海道初! ファールブル認定 キャンプinニセコ
実施日: 8月6日(日)~8日(日) 2泊3日 費用:
定員: 小学1年~中学生 親子1組: 25,000円

TEL/FAX.011-867-9949 utekian

土曜日はテレビ父さんに会いに行こう!!

毎週土曜日に「テレビ父さん」がテレビ塔の1階フロアに登場します。デジタルカメラや携帯電話のカメラで一緒に記念撮影ができますよ。

- 期間/5~10月(毎週土曜日)
- 時間/①13:00~②15:00~

※各30分程度の予定です。*雨天の場合はお休みなさいませ。*詳細は出演予定ホームページにてご確認ください。
●観覧料
小学生以下/700円、高校生/600円、中学生/400円、小学生/300円、幼児(3歳以上)/100円
※中学生・高校生については、学生証の提示が必要です。
北海道観光事業株式会社 <http://www.tv-tower.co.jp>
札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131

YMCA夏休みキャンプ!

YMCAキャンプは今年50周年を迎えます。

歴史と伝統の国際青少年キャンプ チミケップキャンプ

高代の森をのぞきながらチミケップ。その歴史は1954年に開館されたアメリカンスタイルのYMCA札幌キャンパス。自然の恵みを感じながら、スポーツ・エンターテインメントなど様々なプログラムが用意されています。

キャンプ	実施日	日程	対象	参加費
探検体験	★★★	7/29(木)~8/1(日)	小学3~4年生	
ネイチャー	★★★	8/3(土)~8/6(日)	小学3~4年生	23,100円
発見! アドベンチャー	★★★	8/6(日)~8/7(月)	小学3~4年生	
スノーランド	★★★	8/8(月)~8/9(火)	小学4~4年生	23,100円
チミケップ体験	★★★	8/9(火)~12(木)	小学4~4年生	
フィッシング	★★★	8/9(火)~12(木)	小学4~4年生	
中・高校生体験	★★★	8/1(日)~8(日)	中・高校生	33,800円
自然体験講座	★★★	8/1(日)~8(日)	小学5~5年生	33,800円
スノーランド体験	★★★	8/5(木)~12(木)	小学5~5年生	34,700円

※詳細はホームページ/チラシ/電話/メール/お問い合わせ先へお問い合わせください。

楽しくお知りになりたい方は... 募集説明会 6/19(土)・26(土)

新しい体験と学びを広げる活動体験キャンプ アクティブキャンプ

国民の森キャンプ

キャンプ	開催日	日程	対象	参加費
はじめてのわくわく	★	7/29(木)~30(金)	小学4年生~小学生	14,700円
わんぱく	★	7/30(金)~31(土)	小学1~3年生	
熊の森探検	★	8/2(日)~4(火)	小学1~4年生	23,100円
森と友だち	★	8/9(月)~11(水)	小学1~4年生	

日暮キャンプ

キャンプ	開催日	日程	対象	参加費
日暮よくばりキャンプ	★	8/2(日)~4(火)	小学生	23,100円
日暮よくばりキャンプ	★	8/4(木)~6(土)	小学生	23,100円

お問い合わせ先: 561-5217

Radish Boya

らでいっしゅぼーやの野菜なら、
かわが安心! だから
まるごと食べてね!

有機・低農薬でていねいに育った作物には「野菜の本当のおいしさ」があります。らでいっしゅぼーやの野菜や果物は、農業や化学肥料に頼らず育てられているので、かわや葉もまるごとしっかり食べられます。

資料のご請求とお問い合わせは
0120-831-375
受付時間: 月~土 9:00~18:00
※日・夜間は留守番電話にてお受けいたします。WEBから▶▶▶

おいしさとお安心をお届けして20年。
らでいっしゅぼーやは、有機・低農薬野菜と健康食品の宅配ネットワークです。

S A P P O R O M A R U Y A M A Z O O

円山動物園だより

円山動物園名物「猛禽類のフリーフライト」。

ご存じですか?

このトビのデューク(2006年11月25日生まれ)は羽根が抜けかかると同時に、5月23日(日)を最後にしんじり休養にかわってトビのピロー(2004年5月19日生まれ)も6羽飼育

「狩り」って聞いたことありますか? これはトビやハヤブサなど鷹を使った伝統的な狩りの方法で、笛や声で鷹を呼び、獲物を鷹に見つけさせ追わせます。このときの鷹に近い姿を見せてくれるのが「猛禽類のフリーフライト」です。出てくるのは鷹の仲間であるトビ。このトビをあやつる「鷹匠」は円山動物園の飼育員さんたちです。日本に数えるほどしかない鷹

訪演鷹匠の本田さんを筆頭に、吉田さんや塚田さんなど、皆さんごとくにトビをあやつります。そして飼育員さんによるフリーフライトの後には、一般来園者がトビを胸にのせることができる「鷹匠体験」が行われます。体験資格は中学生以上なので小学生は直接体験できませんが、お父さんやお母さんが鷹匠体験をしてくれば、目の前に飛んでくるトビを見られますよ。



▲鷹匠はトビのいっぴきでも遊びができるように飼育する(飼育員の塚田さん)



▲トビは専用の手袋をつけた来園者の胸に空を飛行して近づくとアツと鼻を近づける

エゾシカ(雄)の角、生えかわり中!

エゾシカの雄の立派な角。あの角は骨と同じ成分でできていて、毎年生えかわるんだって。知ってた? 4月14日と15日に古い角が抜けた勇も、写真を撮影した時(5月下旬)は新しい角が生えている最中でした。この段階の角は袋角といい、濡らかたくて中に血管が通っています。色も赤っぽいんです。夏から秋にかけてカルシウムが固まって硬くなり、立派な角になるそうです。



▲鋭角をつけた勇



▲写真タイムで写真を撮る飼育員の渡邊さん

円山子供の国「キッドランド」

元気な小学生に人気のジェットコースター。ごちんまりしていますグループ(360度宙回り)もコーススクリュー(らせん宙回り)も体験できるのグイイみたい! 6歳以上で身長110cm以上あれば誰でもOK。本格的なコースターに乗る前に一度試してみては?



▲今年限り9/30まで営業

□住所 札幌市中央区宮ヶ丘3-1 □TEL 011-821-1426 □営業時間 10/31 9:00~17:00 11/1~1/31 9:00~16:00 □料金 大人:¥600 中学生以下無料 年間パスポート:¥1,000 □URL <http://www.city.sapporo.jp/zoof>

お父さんと過ごす週末キャンプ(カヌー編)

●日時 平成22年7月10日(土)~11日(日)1泊2日
●内容 野外レクリエーション、野外炊事、カヌー体験、クラフト活動

開催地:定例/札幌市内および近郊に在住の小学生とその父親20組 開催地/札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247)支那道南キャンプ場(札幌市東区北22条東5丁目) 定員12,000名(小学生1人1組につき4,000円) 申し込み方法/ハガキで申し込みを依頼してください。[応募要項]①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥連絡時刻/平成22年6月29日(日)必着 ⑦開催地/札幌市青少年山の家(指定管理:国)札幌市青少年女性活動協会 ⑧開催/期間キャンプ場(指定管理:太平ビルサービス株式会社) 札幌市青少年山の家(指定管理:札幌市青少年女性活動協会)

お問い合わせ先 TEL.(011)591-0303

楽しみに待った夏休み!

楽しいスタートはNHKのアニメで決まり!!

完デジカウントダウン「さっぽろアニメひろば724」

●と き:7/24(土) [午後の部 午10時~午後1時] [午後の部 午後1時~午後4時]
●と ころ:美音保育館(札幌市東区北22条東5丁目)
●主 催:NHK札幌放送局、(財)さっぽろ健康スポーツ財団

来年7月にはアナログ放送が終わり、完全にデジタル放送に変わるということを知っていますか。7月24日は、そのちょうど1年前。デジタル放送になると、今まで以上に番組をきれいな映像と音で楽しむことができます。最近のテレビは薄くて軽く、エネルギーを節約できるという良さもあります。楽しい夏休みの始まりに、ぜひ遊びにきてください。入場ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

お申し込み NHKのHPまたは携帯サイトからお申し込みできます。入場無料。先着順。定員になり次第締め切り。NHK札幌放送局 <http://www.nhk.or.jp/sapporo/> トップページイベントにアクセス

ステージショー NHKで放送中の人気アニメキャラクターが「デジタル放送って何?」を、お父さんと一緒に解決していくステージショー。

- 忍たま乱太郎「えっ!BS見えない?MOTTAINAIの巻」(1前期)午後10時30分 [2前期]午後1時30分
- どーもくん、うさじい、らーちゃん「地デジでどーも」(1前期)午後11時30分 [2前期]午後2時30分

フロアイベント NHKで放送中の人気アニメキャラクターによる、デジタル放送にちなんだ圖と体を使ったクイズやゲームに挑戦!!

- メジャー 「デジタルストラックアウト」
- 忍たま乱太郎「デジタルクイズ連続戦」
- おじゃる丸 「1月1日」デジタルクイズ連続戦」
- ぜんまいざむらい 「BSだんご劇! 食べてみよう」
- ななみちゃん 「地デジ連続戦」 などなど盛りだくさん!

お申し込み NHKのHPまたは携帯サイトからお申し込みできます。入場無料。先着順。定員になり次第締め切り。NHK札幌放送局 <http://www.nhk.or.jp/sapporo/> トップページイベントにアクセス

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 グラフィックシステムズです。

More Clean More Green FFGS

富士フィルム グラフィックシステムズ株式会社 <http://www.film.jp/gps>
本社 〒101-8432 東京都千代田区千代田3-13-10 電話 03-5269-2300

次号のエコチル配布日は7月12日(月)です。

エコチルは毎月1日、札幌市内10小学校での配布を目的とした環境教育情報です。児童会館、札幌エルプラザ2階 環境プラザ(はな北6区3)、北野道南サポーターセンター(北4条西4丁目1 宇津、加藤ビル4階)、一帯のクレンジョップにも設置してあります。

晴れの日! 我が家は道産牛!

北海道がさらさら輝く初夏に、おめでたい日はちょっとぜいたく。おうちで食べるとかしくおいしく、みんなで食べて家族団らん。地産地消でエコになる。安全安心。おいしい。うれしい。道産牛!

道産牛を食べてTVCMに出演しちゃおう!

みんなのおうちの記念日に、道産牛を食べてTVCMに出演してみませんか? 応募された方の中から抽選で5名様に道産牛(5,000円相当)がある!! くわしくはエコチルホームページをみてね!

<http://ecochil.net/> エコチル