

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は (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 寫本ビル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、事務局までトンドン教えてくださいね。 FAX (011-200-5577)、メール (info@ecochil.net) にて受付しています。

8月号

今月の表紙 小樽市立若竹小学校1年 田中 諒子さん 「ちぎゅうはいのちをそだてているんだね」

ちぎゅうはいのちをそだてているんだね

エコチル 表紙イラスト 作品大募集!

キミのイラストで世界の表紙を飾ろう!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絵書き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」が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!

イラストブックに色紙のように描いてまで選ばれるお友達にだけ特別のプレゼント!お絵書きセットをプレゼントします。賞状・文房具セットも! <http://www.daimaru.co.jp/formal/index.html>

とくしゅう

ま水をはぐくむ森のはたらき。森は“緑のダム”?!

今月のエコチル★環境イベント★
トマム雲海仙人の雲修行

今月のエコなひと
北海道開拓記念館 博物館学芸員 堀 繁久さん

めざまし!循環型社会
江戸時代から学ぶエコな職業!

エコチル×富良野自然塾 環境教育応援企画
きみは地球のことを知ってるかい?

エコチル食育特集コーナー
8月31日は8・31の日。夏野菜で暑さに負けない体を

エコチル リサイクル特集
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

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. 53

【白石区】 東白石小学校長 森 直樹先生

本校には「さけ学習塾」があります。5年生になると「サケ学習」を行い、もう30年続いています。サケの遡上観察と受胎式を行い、翌年の春まで稚魚を育て、全校児童で放流します。飼育している間に「生命の尊さ」や「地球環境」についても学習を深めています。学習の一環として、川のごみ拾い清掃も毎年行っています。

探してみよう! Vol.03

サリナシショウマ

「イコロの森 de イコロ探し」

「家の学校 原田校長の森のガイドワーク」

秋祭り 9/18(土)

イコロの森

てん太くんとエコーちゃん 「エネルギーと環境問題」編

イラスト:カウナオコ

てん太くん! エネルギー資源の使いすぎが地球温暖化を引き起こしているってホント?

そう、化石燃料の使いすぎによるCO₂の発生が原因で地球の平均気温がドンドン上がっているといわれているんだ

たいへん! なんとかしなくちゃ!

これでどうだ!!

そんな逆効果だよ~!!

てん太くんの エネルギー&環境教室 Vol. 5

地球温暖化がそのまま進んで地球の気温が上がり続けると、海面の水位が上がって島が沈んでしまったり、砂漠化がすすんで町がなくなったり、干ばつや河川の干涸びで水不足になったりどみんなの生活に影響を与えかねないんだ。地球温暖化を食い止めるためにもエネルギー資源を大切に使うこと、そして環境にやさしいエネルギーを使うことが大事なんだね。

北海道のきれいなエネルギー、天然ガス。

北海道ガス株式会社

http://www.kids.hokkaido-gas.co.jp

ま水をはぐくむ 森のはたらき。 森は緑のダム!?

私の名前は雲。空から降る雨の精よ。夏は春や秋にくらべると休みがちだけれど、雨のときはしっかりと降って、霧や雪が干上らないようにしているわ。今日は、そんな私たち雨をしっかりと受け止めてくれる森についてのお話しよう。

ま水(飲み水)は地球上に わずかしかない

いきなり地球規模の話をするけど、「水の惑星」とよばれる地球の水のほとんどは、塩からい海水や氷河の水だっただけで、植物や動物など陸上生物が利用できる河川の水は全体の0.001%しかないといわれているの。とくに人間は、文明が進み生活が豊かになればなるほど水ま水をたくさん使うわ。どうすれば貴重なま水を得られるのか、世界的にも重大な問題になっているのよ。



水に恵まれた札幌、そのワケは?

札幌に住んでいる小学生のみんなは、水道の水が1日に数時間しか使えない、なんて経験したことないでしょ? でも日本の中には、夏に雨が少ないと「給水制限」をしなければいけない地域がけっこうあるのよ。札幌が水に恵まれているのは、直接的には豊平川とその流れをコントロールするダムのおかげ。そしてズバリいうと、この豊平川にたくさん雨や雪を集める豊かな森が上流にあって、水がゆっくり流れて、地下にしみこんで、豊平川や地下水になっているのよ。



森は川の源

森の土は、長い年月積み重なった落ち葉や朽れた木などが、微生物などによって分解されて出来たもの。だから腐葉土ともいうのね。森の土は、樹木が作る日陰のおかげで湿り気が守られていて、小さな生き物たちがたくさんすんでいるわ。こうした土には、根が深く伸び、水や雪をためこみ、土にしみこませることができるのよ。こんな森の土の状態を、「湿ったスポンジに似ている」といった北海道大学名誉教授の東三郎先生が、乾いたスポンジと湿ったスポンジとで実験を行っているの、絵にしてみるわね。

今月のエコチル ★環境イベント★

親子で行く! エコチル・トマム自然体験ツアー

トマム雲海仙人の雲修行



わたしは数千年前から占冠の山奥トマム山に住む雲海仙人じゃ。わたしの正体を誰も知らない。わたしは神秘的な雲海の発生・自然環境現象の奥義を知っておる。さあわたしの出ず朗読・舞踏をクリアして雲海・自然・環境の奥義を受け取るのだ。奥義を受けとったことには、毎通朗読定書を渡すぞー

今年のトマムイベントは「エコチルとトマム」がこの時期に毎年開催する1泊2日のバスツアーイベントを今年も開催。去年は約100人の参加者が集り皆でおもいきりトマムの大自然を満喫しました。今回はトマム自慢の雲海アラスにちなんで「雲」をテーマにした環境イベントを開催します。多くの参加をお待ちしています。



アルファリゾート・トマム 勇払郡占冠村字中トマム

エコチル・トマム自然体験ツアーとは… エコチル紙面を通じて、環境に関心を持っていただくことへの理解を深める場として、エコチルとトマムが生産しているバスツアーイベントです。

★[エコチル・トマム自然体験ツアー]に先行して、宿泊限定プランを実施

「雲海仙人の雲海修行プラン」[各回20組限定]

第1回 9月4日(土)~5日(日) 第2回 9月11日(土)~12日(日)

●参加費/大人1名 14,000円 小学生1名 8,400円

●定員/各回定員20組(2~3名1組) プログラムの最少参加人数を2名以上

●開催期間/8月19日~8月31日 ●宿泊施設/アスター

●このプログラムにはエコチル紙面が同封されています。●申し込み、キャンセル、お問い合わせ先

お申し込み(トマム宿泊課)TEL.0167-59-1122(10時~10時) エコチルを売ったお店へください。

入場無料! 有機・低農薬野菜と無添加食品の
らでいっしょばーや

エコチル読者
100名様限定!

げんさいち
元気市
ご来場の方に
プレゼント

9/12(日) ban.Kで開催!
会場/ばんけいスキー場ロッジ
10:00~15:00 ※雨天決行!!

有機・低農薬野菜やお米を生産している
農家さんや、こだわりの食品加工メーカーさんが大集合!
作る人、食べる人、遊ぶ人をつなぐイベント。
ほかに一展の開催です!

**お祭り
価格で
ご提供!**

らでいっしょ市場
らでいっしょばーやがお届けしている、安心で安全な、
美味しい食べ物、飲み物がテント村に大集合!!

- その場で食べられる放牧豚のくし焼き など
- 旬の有機低農薬野菜や果物 ●卵、乳製品(飲むヨーグルト、牛乳など)
- 冷凍・冷蔵水産加工品(魚の切身など) ●カート缶ジュース各種 など

らでいっしょがお届けしている本物の味わいをお求めになります!
※天候等により、開催・販売内容が変更になる場合がありますのでご了承ください

**子ども
ノルディック・
ウォーキング**
～一緒にらでいっしょを歩かせ～

空気の清いノルディック・
ウォーキングを子ども向けに、
インストラクターが指導します。
※当日会場まで参加費がかかります

**ピクルス先生が
やってくる!!**

江崎のピクルス先生が
お話しをしてくれます

腕相撲大会
●おとなの部
●こどもの部
優勝・準優勝には
賞品あり

**YOSAKOI
ソーラン**
江崎のYOSAKOIソーラン
がやってくる!

交通案内 札幌市中央区盤谷41番地

●路線バス/地下鉄東区線(円山公園)駅南ターミナル4番乗り場より
徒歩バスで、約15分(片道 大人200円、子ども100円)

【円山公園】 ー(ばんけいスキー場)下車
9時15分、40分 10時15分、40分 11時15分、40分
12時40分 (13時台含む) 14時40分

【ばんけいスキー場】 ー(円山公園)下車
10時15分、40分 11時15分、40分 12時15分 (13時台含む)
14時15分、40分 15時15分、40分 16時15分、40分

●最寄高層ビル/無料駐車場100台分

エコチル読者100名様限定!
**ご来場プレゼント
引き換え券**
無添加ケチャップ&調味料セット

**Radish
Boya**
「元気市」の
お祝い企画は
らでいっしょばーや株式会社
北海道センター
0120-817-999
札幌市中央区北条通25丁目2-10

なるほど、
濡ったスポンジだと
水がよく
しみこみたわ。

実験1
乾いたスポンジを3枚を重ねた場合
水はスポンジの表面を勢よく流れて、下の
スポンジにしみこまない

実験2
濡ったスポンジを3枚を重ねた場合
水は全部にしみこみ、一番下のスポンジのは
しからわき出て板の上を流れる

実験3
濡ったスポンジと
乾いたスポンジを交互に重ねた場合
水は一番上の濡ったスポンジにしみこんでから、
2枚目の乾いたスポンジの表面を流れ、3枚目の
濡ったスポンジにしみこんではしからわき出る

緑のダム
水は飲むばかりでなく、
お風呂や洗濯、そしてト
イレなどいろいろなところ
で使われるわ。札幌市
民ひとりが一日に使う水は、
200リットル以上になるそうよ。
工場などで使われる分も
加えるとひとりで当たり
3,000リットル以上。500
ccのペットボトルで
4,000~6,000本以上よ!
しかもたった一日で!
みなさんは、これだけ
の水を毎日使う生活をし
ているの。そんな水
を支えている森。緑
のダムだと思って、
大切にしようね。

●参考資料
東：三郎「北海道 森と水の
新(増補改訂版)」
北海道新聞社、北海道森林
管理庁「さっぽろの水を生
む森(奥定山奥国森林)」
Wikipedia「水循環」ほか

協力：林野庁 北海道森林管理局

ローソンは、エスポラーダ北海道オフィシャルプロモーションパートナーです。

Espolada
9.26 SUN
エスポラーダ北海道
**ホームアリーナ
開幕戦!**

【開催日時】9/26(日) 13:00キックオフ 【場所】きたえる
【対戦相手】デウソン神戸 【チケット発売日】8/5(木)

Lコード:15503

観戦チケットはローソン **Leppi** で!

親子で行く! エコチル・トマム自然体験ツアー
トマム雲海仙人の雲修行

9月25日(土)~9月26日(日) [1泊2日]

●参加条件: 家族で参加できる方(保護者)1人以上と子供

●参加費: 大人14,000円(低額32,000円相当をエコチル特別価格)
子供 6,000円(低額22,400円相当をエコチル特別価格)

●定員: 家族40組 ●宿泊: ホテルアルファタム ザ・タワー

●当日スケジュール

9/25 10:30~17:00
集合・受付・出発式(さっぽろテレビ塔下)
トマム ザ・タワー到着
オリエンテーション、ウェルカムゲーム
雲仙人第一の修行
夕食/レストランニクスプリでバイキング

9/26 4:30~16:00
雲海テラスへ移動(早朝(5時)バス乗車)
雲海を堪能するのじや
朝食/レストランニクスプリでバイキング
雲仙人第二の修行「仙人の隠れ家」
雲仙人最終修行
朝食
札幌別荘(16:00)

★参加申込方法(応募多数の場合は抽選となります) 申込書・札幌市在住の保護者、イベント参加の同意書が1人1枚ずつ

【参加申込方法】参加ご希望の方はハガキ・FAX・ホームページ・専用サイトからご応募ください。
【ハガキ・FAXの受付】3人保護者から5人保護者のどちらか希望をお書きください(全参加者保護者の住所宛に送付)。
【申し込み】(希望の方のみ)性別、年齢(小学生、中学生)9月30日~10月18日の間に電話で取付電話番号を明記して下記までお送りください。
【ハガキの送り先】〒060-0062札幌市中央区南2条西1丁目南本ビル7F (株)アドパコム エコチル事務局/トマム雲海仙人の雲修行行庫 <FAX受付>011-200-6577
【ホームページ】http://www.ecochil.net | 専用サイト「自然体験ツアー」http://ecochil.net/doubu
【応募締切】申込受付終了日10/18必着。応募者多数の場合は抽選を行います。当ツアーは平成22年9月10日(土)までに「参加費内訳」を送付させていただきます。(個人情報の取扱い/個人情報は有償のご連絡以外には使用いたしません。詳しくはHPページをご覧ください。)



めざそう! 循環型社会 江戸時代から学ぶエコな職業!

いまの私たちの生活に比べて、江戸時代はいろいろなものをリサイクルして使った循環型社会のお手本といわれています。江戸時代にどんなエコな職業があったかご紹介しましょう。

江戸時代は、現在と異なり鎖国政策により外国からの輸入はほとんどなく、国内で作られていた物を使って生活をしていました。また、豊富にものがあったわけでもなく、限られたもので暮らさなければならぬ時代でした。今ある資源を大切に、最後まで使い切ることを考えた結果、すぐれた循環型社会が作られました。それではどんなものがリサイクルされて使われていたのでしょうか。

江戸時代に新しい着物を着ることができたのは、武家や裕福な商人とその家族くらいでした。庶民といえば、もっぱら古着です。しかも、その古着は親が着終わると、仕立て直しをして子どもが着る。それが古くなると赤ちゃんのオムツに、さらにぞうきんへと変身し、最後まで有効に利用されました。また、着物を作った後にでたハギレを縫い合わせ、布団などを作るハギレ屋さんもありました。使えるものは最後まで使っていたんですね。



江戸時代のエコな職業紹介!

1 「紙くず買い」と「紙くず拾い」

「紙くず買い」は現在のちり紙交換のようなもので、「紙くずを拾い」は道中を歩いて落ちていた紙くずを拾い集め、生活をする人のことです。集めた紙くずはちり紙や古紙として再生されていました。

2 「古傘買い」

こわれた傘を下取って修理再生する仕事を「古傘買い」といいました。当時の傘は竹と紙(油紙)でできていたため、直して使うのが一般的でした。

3 「瀬戸物焼き接ぎ」と「古柄買い」

「瀬戸物焼き接ぎ」は、割ってしまった陶磁器をまた使えるように修理するもので、古い木製の碗を集めて漆を塗り直し再生品を作る仕事は「古柄買い」といいました。

4 「ろうそくの流れ買い」

ろうそくの溶けたろうを集め、また新たにろうそくをつくる仕事までありました。

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

いや〜夏休み中は忙しかったです

あしいちゃんやあはあちゃんと一緒に来る子供たちも多かったですね

ものを大切にする年齢の方にも気に入ってもらえ、嬉しかったです

いろいろな本をいろんな人に読んでもらいたいと思うので、夏休み中に読んでもうしばらくは読まないという本があったら、お父さんやお母さんと一緒に売りに来てほしいですね

フリカナが入った本や、活字の大きな本などそろえておいて良かったと思いました

取材協力: Book-off 福岡

ホビーオフ

おもちゃに対する憧れって子ども大人も変わらないと思います

子供さんは遊戯王カードのコーナーで、お父さんは野球カードのコーナーで、店内でマハラになっちゃって、自分の好きなTOCカードを探そうとよく見かけます

資源にもお馴染みにもやさしいリサイクルショップなら、お父さんやお母さんも安心して「好きなモノ探し」ができるみたいですね

この前なんか、お母さんの影響か、2-3歳の女の子までビジュアルのカードを探していました

取材協力: ホビーオフ福岡

ブックオフやホビーオフに本や雑貨のものを売りに行くときは、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ご自身の身分証明書をお忘れなく持参してください。

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、子ども向け・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!

エコトール限定 本券1枚で105円(税込)の本が1冊買えます!!

105円割引券! 有効期限/2010年8月19日~8月29日まで

105円割引券! 有効期限/2010年9月6日~9月12日まで

105円割引券! 有効期限/2010年8月30日~9月5日まで

105円割引券! 有効期限/2010年9月13日~9月20日まで

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・ノベルティ・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、Nゲージ、プラモデル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?

札幌店	札幌市東区北41条東5丁目3-10	TEL 011-721-1414
札幌南店	札幌市南区南17丁目1-15	TEL 011-881-1888
札幌北店	札幌市東区北7条東8丁目2-1	TEL 011-741-1446
札幌東店	札幌市東区伏見2条4丁目3-8	TEL 011-787-3141
札幌水元店	札幌市白石区水元2条3丁目4丁目5-5	TEL 011-874-0114
札幌ひばり店	札幌市東区南11丁目3-5	TEL 011-838-0586
札幌東区店	札幌市東区月宮3条3丁目	TEL 011-857-8383
札幌北店	札幌市北區北20条東4丁目2-22	TEL 011-712-2367
札幌南店	札幌市南區南1条4丁目7-14	TEL 011-433-6310
札幌川下店	札幌市白石区川下3条5丁目1-23	TEL 011-872-7712
札幌江別店	江別市上江別3430-10	TEL 011-389-3989
札幌南店	札幌市南區南17丁目1-15	TEL 011-881-8500
札幌東店	札幌市東区北7条東8丁目2-1	TEL 011-753-2620
札幌江別店	江別市上江別3430-10	TEL 011-389-4420

運営会社 (株) エコノス 札幌市日野区北4条4丁目13丁目3-25 TEL 011-875-1996

エコチル X NPO 法人 C・C・C 富良野自然塾 環境教育応援企画

きみは地球のことを知ってるかい?

地球のおはなし「第1回」



NPO法人 C・C・C 富良野自然塾 理事・フィールドディレクター 斎藤典世さん

きみは地球のことを、知ってるかい?

こんなこと、考えたことある?

青くて広い海はいつからあるのか?

青くて高い空はいつからあるのか?

緑で深い森はいつからあるのか?

きみはもしかして、

地球には最初から美しい海と空と森があったと
思っていないかい?

地球に海が生まれたのはなしをするね。

地球は今、何歳か知ってるかい? なんと46億歳。すごく長生きだね。

地球は生まれたての赤ちゃんの時、ドロドロの真っ赤な熱いマグマのかたまりだったんだ。

想像してみろ。地球が全部マグマ、近づくこともできないほど熱いマグマにあおわれていたんだ。

そこらじゅうでマグマがグツグツと音を立て、水蒸気がシューシューとふき上がっていたんだ。

地球はもともと、今よりもっと小さな星だったんだ。

その星にはほかの小さな星がふつつかって、星はまるで水あめのようにとけて、

くっついてひとつになり大きくなる。

そしてまたふつつかって、それを何度かくり返して、だんだん大きくなって

地球は今の大きさにまでふくらんだというわけさ。

知ってるかい? 宇宙には空気がほとんどないから、星がふつつかっても音がしないんだって。

ドッカーンじゃなくて、クシュッと感じなのかな? 綿菓子に綿菓子をふつけたみたいだし。

なんか不思議だね。

やがて熱いマグマは冷えて固まりはじめ、ゴツゴツとした岩に変わっていく。

そしてある時、地球にはげしい雨がザーザーと降りはじめ、

その雨は何千年も止むことなく降り続いたそうさ。

来る日も来る日も雨の音が続き、その雨の水が大きな水たまりをつくった。

それが海。今から40億年前、ついに海ができたんだ。

きみはもしかして、海は地球に最初からあったと思っていなかった?

やっと生まれた海は今の海とはまったく違って、

僕たちが泳ぐことのできないような毒の海だったんだ。

そして、青ではなく、赤く見えたそうさ。

こうして地球にたくさんの水をためた海ができたことで、

地球はこのあと色々な事が起きて、そしてどんどん変わっていくんだ。

きみ、言っとくけど、地球に海があるのは当たり前ではないんだぞ。

奇跡なんだ。

だって、太陽の周りにある星の中で、海が見つかる星は

地球だけなんだから、地球ってすごい星だね。

つつく

エコチルX富良野自然塾 ビジットプログラム (無料訪問授業)

塾長・倉本 聡さんのもとで活動している富良野自然塾スタッフが、あなたの学校に直接出向き、いま地球が抱えている問題を乗り越えていくためのメッセージを、楽しくそして分かりやすく伝えます。環境問題は子どもたちの未来に関わる問題です。その問題をクイズや絵を用いながら「地球とは?」「生物とは?」といった根源的な視点で一緒に考えます。



【授業内容】

1. 環境問題って何? なぜ大切な問題なの?

地球という星に生き暮らす人間にとって、生きていくのに必要なものとは何か? それは「空気」「水」「土」であり、環境問題はそれらを脅かす重大な問題なのです。毎秒何億個の細菌を分かりやすく整理して考えます。

2. 生物はなぜ進化したの?

40億年前、地球最初の生物が誕生し、それから現在に至るまでの間、生物はどのように進化したのか? 生物の進化の歴史は、環境の変化に自らを適応させ生きていく歴史でした。その環境と生物の関係をヒントとして、人間のこれからの生き方を考えます。

■ 開催日時

■ 所要時間 1コマ(45分)、もしくは2コマ※学校の事情に合わせてアレンジ可能です。

■ 対象 県・市町村内の小学生(4年生以上)・中学生・高校生

■ 受講料 申込:エコチル事務局へ電子メールでお申し込みください(必ず担任の先生からお申し込み)。info@ecochil.net(エコチル事務局)

※お申し込みの際は、①学校名、②担任の先生のお名前・児童人数、③学校所在地(④連絡先電話(携帯可))、⑤実施希望日時のお申し込み理由を明記してください。

※お申し込みは、授業実施希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。

※定員多数の場合は、抽選とさせていただきます。

※謝辞等は、エコチル事務局よりご連絡させていただきます。

このページは、エコチルと富良野自然塾が教育現場の一助になればと取り組む、環境教育応援企画です(不定期)。

クイズ さて、この星っぽいの木は何という木でしょう?(答えは左にあります。)

4+2=6 [Y&GXZ&G]



北海道の中心に位置する富良野には、まさに北海道らしい多くの自然環境が息づいています。この素晴らしい自然環境を次の世代にも引き継いでいくために…私たちは、自然再生活動や環境教育に取り組む「C・C・C富良野自然塾」を応援しています。



プリンスグランドリゾート 富良野



豊かな森と雄大な山々に囲まれたリゾートホテル。富良野ならではの多彩なアクティビティが楽しめ、温泉・リラクゼーション施設も充実しています。

新富良野プリンスホテル 〒076-8511 富良野市中里町 TEL.0167-22-1111 FAX.0167-22-1189 www.princehotels.co.jp/newfurano



客室数112室の落ち着いた雰囲気のホテル。ホテル敷地内には、C・C・C富良野自然塾「フィールド」開放空間(1日1回の教室)があります。

富良野プリンスホテル 〒076-0034 富良野市北の嶺11-6 TEL.0167-23-4111 FAX.0167-22-3420 www.princehotels.co.jp/furano

でかける人を、ほほえむ人へ。西武グループ

富良野自然塾のプログラムにご参加ください

SMBC環境プログラム NPO法人 C・C・C富良野自然塾では、環境教育プログラムが行われています。このプログラムは小学生から参加でき、探検の道「石の地球」「地球の道」などの環境教育施設によるプログラムのほか、植樹と植林に関わる作業も体験します。また、富良野プリンスホテルの開放空間で、全く光りのない闇の世界を体験するプログラム「闇の教室」が行われています。ぜひ富良野自然塾のプログラムにご参加ください。



◆ 環境教育プログラム

期間:6月~10月 申込:11月まで(先着順) 料金(1名あたり)小学生1,500円、おとな(高校生以上)3,000円(税込) 定員:1名~20名 (学校旅行など多数での参加にも対応) 所要時間:約3時間

◆ 闇の教室

期間:通年 (6月~10月、臨時休館日のみ) 料金(1名あたり)小学生1,500円、おとな(高校生以上)3,000円(税込) 定員:1名~5名 所要時間:約50分

※問合せ・ご予約 富良野自然塾 事務局

〒076-0017 富良野市下街町 TEL.0167-22-4019 FAX.0167-22-5385 (受付時間:9:00~16:00) ※11月~3月は土日祭日を除きます。 E-mail:shizenjuku@furano.ne.jp http://furano-shizenjuku.yosonet.com

食育特集

資料提供：札幌市保健福祉局

今月のテーマは

8月31日は8・31の日。
夏野菜で暑さに負けない体を



旬の野菜は味が濃く、栄養価も高く、価格もお手頃です。旬の野菜には私たちの体調を整えてくれるチカラがあります。また野菜で季節を感じることで、食生活も豊かになります。夏バテで食欲がなくなっている人も多いことでしょう。しっかりと夏野菜をとって、元気に秋を迎えましょう。

野菜クイズ

次の野菜は夏の季節によくとれる仲間たちです。でも、ひとつだけ夏ではない季節によくとれる野菜があります。仲間はずれの野菜はどれでしょうか？



答えははうれん草(冬野菜)
【解説】夏野菜は、はうれん草やトマトなど「ぶらさがり野菜」と呼ばれる果菜がメインです。夏野菜は水分やスタミナ源をたっぷり含んでおり、夏の健康生活をサポートしてくれます。また、刺激の少ないゴーヤ、みょうが、にんにくなどは、体力を消耗しがちな夏、食欲をかきたててくれます。また夏は汗による水分不足と塩分のとりすぎによるむくみが心配。そんな時は、きゅうり、トマト、なすなどが持つ水分とカリウムで夏のトラブルを軽減できます。その他、ピーマン、モロヘイヤ、ズッキーニ、かぼちゃなども夏に旬を迎えます。

- カロテンの多い緑黄色野菜は、准で調理して摂取率をアップ
- ビタミンCなど水に溶けやすい成分を含む場合は、洗いきらいゆですぎない
- 栄養素の抽出が心配な場合は、蒸す・揚げる・炒める、で抽出を減らす
- スープなどの煮こみにして煮汁ごと栄養素を食べる
- 野菜を細かく切って切って栄養素を逃がさない
- 栄養素は皮の付近に多いので、皮ごと調理して食べる

なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜を食べないと、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足して、便秘になったり、体調不良をおこしやすくなります。免疫力が落ちて病気になりやすくなります。



なぜ野菜は嫌われるの？

野菜は動けないから、自分の身を守るために、苦い味やちょっと嫌だなどと思う味も持っていて、すぐには食べられないようにしていることが多いのです。

嫌いな野菜も、美味しく食べる調理の工夫をしましょう！

- アクを抜く
切った後、水や酢水につける、下ゆでもする
- ぬめりを取る
茹でた後に洗う、ゆでる

おいしい野菜料理特集.1

「オニオンマフィン」

細きあがりのこおばしい音が食欲をそそり、おやつにぴったり。惣菜ざれがちなたまねぎですがおいしくとれます。



■材料(12個分)
玉ねぎ…大1個、プロセスチーズ…100g、バター…100g、砂糖…80g、卵…大2個、牛乳…50cc
A【薄力粉…200g、ベーキングパウダー…小さじ2】
B【バター…薄力粉…少々】

■作り方
①たまねぎは1cm角に切ってよく炒め、プロセスチーズは1cm角に切っておく。
②バターをクリーム状に練って砂糖を加えあわて器でふかっとするまですり混ぜる。
③牛乳、①を混ぜ、Aを加える。
④マフィン型にBのバターを塗り、薄力粉をふるってから器を入れ200度のオーブンで15分焼く。

おいしい野菜料理特集.2

「ポテトのさんま巻き」

北海道を代表する食材ですぐに手に入り、ボリュームのあるおかずです。



■材料(6人分)
さんま…4尾、しょう油…大さじ3、みりん…大さじ1、生薑汁…小さじ1、小麦粉…適量、じゃが芋…2個、大葉…8枚、アスパラ…4本
【小麦粉…水…各1カップ、揚げ油】

■作り方
①さんまは背開きにし、骨をきれいに取り、湯け汁に15分ぐらいつけておきます。汁をキッチンペーパーでよくふき取り、小麦粉をまぶしておく。
②じゃが芋はせん切り、アスパラははかまを取り除き、芯をいれた熱湯で8〜10分ゆでます。
③さんまの身の上に乗菜をおき、その上にじゃが芋、アスパラをのせて巻き、つまようじで止めます。
④てんぷら衣をつけ、ゆかり揚げ、最後は強火で揚げます。※つけ合わせサトウモロコシ、揚げたシシトウをそえます。

●札幌市食育情報HP 紹介します！(私の北海道保健生活)より

農家体験/（ツアー）参加者募集中!

ホクレン農感塾

土と触れ合おう!!

ホクレン“農”感塾は、農家の人たちとのふれあいやさまざまな農業体験を通し食育を学びながら農作業に慣れ、楽しい一日を過ごしていただきます。

●体験料 札幌市：2,000円(税込) 札幌市外：2,500円(税込) ●送迎料 札幌市：500円(税込) 札幌市外：1,000円(税込) ●保険料 札幌市：500円(税込) 札幌市外：1,000円(税込) ●お申し込み 札幌市：9月25日(土) 札幌市外：9月26日(日) ●お申し込み先 札幌市：札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店 札幌市外：札幌市東区南10条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店

【イベント企画】
ホクレン

【旅行企画・実施】
農協観光 北海道支店

江別・石狩で収穫・稲刈り体験と工場見学

どうもこしの収穫体験と稲刈り！
最新の稲刈り体験と工場見学でお米の大切さを学ぼう！

実施日 **9月25日(土)** 参加人数 **35名** (定員超過は200名)

旅行代金 大人 **2,000円**(税込) 小学生 **1,000円**(税込) 応募締切 **8/31**

【行程】
9:00 札幌出発 車での送迎あり
10:00 体験農場 稲刈り体験
11:00 体験農場 稲刈り体験
12:00 昼食
13:00 石狩新港 船乗体験
14:00 工場見学
17:00 札幌到着

お申し込み 札幌市：札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店 札幌市外：札幌市東区南10条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店

岩見沢市で収穫・加工体験

ヤーコンの収穫体験とヤーコンづくしの昼食！
加工体験ではにんじん漬を家族で楽しく作ってみよう!!

実施日 **10月30日(土)** 参加人数 **35名** (定員超過は200名)

旅行代金 大人 **2,000円**(税込) 小学生 **1,000円**(税込) 応募締切 **9/30**

【行程】
10:00 札幌出発 車での送迎あり
11:00 体験農場 ヤーコンの収穫体験
12:00 昼食
13:00 ヤーコンづくしの昼食
14:00 加工体験
16:00 札幌到着

お申し込み 札幌市：札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店 札幌市外：札幌市東区南10条西1丁目1-1(北風ビル1階) 農協観光 北海道支店

ホクレン ホクレン“農”感塾2010 なるほど農業体験レポート②

育てる人、届ける人、お料理する人。

野菜はいろいろな人の手でおいしくなる!?

ホクレンと農協観光では、「農」と「食」を楽しく学ぶパスツアーを行っています。6月は、南幌で収穫と調理を体験しました。

これが、キャベツの正体か!

南幌といえばキャベツ。だよね。さっそく、藤本さんの農家で、収穫体験「まず畑から採って、そのあとで畑を切り落とします」。藤本さんがアドバイス。キャベツって、真っ白いイメージだけど、畑では葉っぱが

いっぱい、1株がとっても大きいんだ。「乾燥から守るために、1株だけ葉っぱを残しておいてください」と藤本さん。キャベツでござって大事に一つひとつ手で収穫されているんだ。

ピーマン、生もイケる!?

つぎはピーマンの収穫。「ほなみ」のビニールハウスでは、葉っぱが元気になって、真っ白かわいらしい花も咲いています。葉っぱの下には、ピーマンがゴロゴロ。「生のおまぐせ食べてみてください」と「ほなみ」の小宮さん。勇気を出してガブリと食べたピーマンは、みずみずしいいつもはあまり食べないという子どもも、みごとに完食。これからもおいしく食べられるといいな。

おいしさの秘密は、ひとつじゃない!

収穫したキャベツとピーマン。南幌の野菜で、お昼ごはんをつくるのだからおいしい食べ方も、野菜ソムリエの長谷部さんと大塚さんに教わりました。とにかく野菜を切って、切って調理が野菜でいっぱいこんなに食べられる!? さて、プロコリーの箱を開けると、お昼め? おいしさを保つための工夫なんだ。南幌の野菜ランチが完成。あんなにあった野菜もペロリとこんなにおいしいのは、新鮮だから? 自分で作ったから!

もっと詳しいレポートは、ホクレン食育ホームページ「食卓で笑おう。」にアクセスしてね! 「たまごめう」と、おいしい仲間たちが活躍中! www.shokuku-hokuren.jp/shokuku

こどもドレスリサイクル

キュートなドレスでとっておきの記念日を!

お誕生日、クリスマス、卒業、入学、発表会など子どもが主役の特別な日にはかわいいドレスでお姫さま、かっこいいタキシードで王子さまに大変身! リサイクルドレス小物を格安料金で販売しています。一度しか使用していないドレス、また新品、レンタルもとりそろえてあります。



■キュートなドレス格安レンタル中!!

- 駐車場/1台分有
- 営業時間/11:00~18:30 (土日祝19:00迄・不定休)
- 完全予約制(お電話にご相談下さい)

格安☆子どもドレスショップ ヴァントワ アヴリル
札幌市白石区北郷1条8丁目11-15 TEL.011-874-0536

生活必需品+αのリサイクル

環境にもお財布にも優しい
リサイクルショップのデパート

オシャレな服のほかに、リサイクルのワンダーランド! 回収機ジャーやテレビ、冷蔵庫といった家電から家具、食器、楽器、レコード、アンティーク...生活に必要なものから生活を楽しましむまで、いろんなものが並んで目まぐるしく! それに各ジャンルのブランド品が並びまくっているため、ぜひお宝を見つけてしまひも! 40年間の歴史がツボ、ステレオもちゃんと呼びつづり! (熟練査定員さんによる査定済み)

リサイクルショップ 快適生活館

札幌市東区東14条4丁目1-35
TEL.011-787-6868
営業時間/10:00~19:30
年中無休(年末年始除く) 駐車場/15台
ホームページ: www.ricai.com (リサイクル 快適生活館で検索)

スポーツ用品専用リサイクル

お父さん、お母さん
お子様の成長に合わせて
かしくリサイクル
しませんか?

スポーツアウトドア用品専門店だから信頼! 高品質! 格安! 送料も送料も取り付くまで! 送料も取り付くまで!

- 自転車
- スキー用品
- キャンプ用品
- つり具
- ゴルフ用品
- 野球用品
- テニス用品

スポーツ・RE・ショップ

スポーツ用品販売・買取リサイクルショップ

札幌店 東区東14条4丁目1-35 TEL.011-859-7760
伏見店 中央区南一条西1丁目1-10 TEL.011-520-3030
小樽店 小樽市南一条2丁目1-10 TEL.0134-21-6602

きもの・帯・和装小物リサイクル

きものや帯の生地で作ったオリジナルの洋服や
バッグを作ってみませんか?

和服ならではの独特の風合いを活かしたオリジナル小物作りをチャレンジ! もちろん和服や小物も豊富に取り揃えています。



和装専門リサイクル店 **きものいわや** 本郷本店

0120-146070 札幌市白石区本郷9丁目南2-9
TEL/FAX.011-865-6070
<http://waya.e-cat.jp/> E-mail: waya.hongo@bc.wakwak.com

エコチル

リサイクル

特集

まだ使える素敵なのがこの中にもそこにも!
リサイクル店でエコライフを推進しよう!

総合リサイクル

お家でまだ使える不要品はありませんか?

リビングでリサイクルしてエコして得ませんか? お電話1本で出張回収伺います。小さなものから大きなものまで、回収前にまずはご相談下さい! 引越しの際などにまとめた買取は大歓迎です。

総合リサイクルショップ **リビング館**

札幌市清田区清田2条3丁目1-2 TEL.011-885-5200
営業時間/10:00~19:00 <http://livingkan-aone.com/>

自転車専門リサイクル

専門店だからできる品揃え

環境にもお財布にも優しいエコな乗り物の自転車。近年、健康ブームも追い風となりますます人気のアイテム。新車は値段がちょっと...な方に、中古自転車専門店のアジアでは豊富な品揃えと満足のお得価格をお客様にお届けしております。



札幌の中古自転車専門店 **アジア**

札幌市白石区南郷7丁目4-17 TEL.011-632-1710
中古自転車のアジア 検索

総合生活リサイクル

エコランドは新生活を応援しております。

商品のキレイさは「リサイクルショップ」には思えない!と評判あり!! また札幌近郊は出張買取無料です。ご不要品がありましたら、まずはお電話か! 疑問・不安等ございましたらお気軽にご相談下さい。スタッフが丁寧に対応致します。

- AV機器
- 家具
- 楽器
- 家電
- 衣類
- その他

EcoLand エコランド

札幌市白石区本郷7丁目北1-33(12月移転) TEL.011-863-0100
営業時間/10:00~19:00 定休日/木曜日 <http://eco-aone.com/>

総合リサイクル

いらなくなったらあいうえお~

捨てるとなるとは不要品でも必要な人には宝にもなります。エコチル通者のみなさん、リサイクルの輪を広げていきましょう!
【取り扱品】
キッズ用品: 子ども服、子ども靴、カバン、子ども用自転車、チャイルドシート
ホビー: フィギュア、プラモデル、キャラクターグッズ、ラジコン、おもちゃ
スポーツ用品: スポーツ用具、アウトドア、スキー、スノーボード
その他、衣料品、家電製品、楽器等も取り扱っています。
※大量商品の出張買取もいたします。

あいうえお

札幌店 札幌市東区南一条西1丁目1-10 TEL.011-789-2800
厚別店 厚別区厚別5条5丁目15 TEL.011-894-8852
羊ヶ岡店 羊ヶ岡区羊ヶ岡2条3丁目2番15 TEL.011-857-7712

参加者募集 「森に学ぼう」プロジェクト

わくわく体験ランド北海道

「森博士」になって大切な森を守ろう! 9月25日(土)

植樹、ゲーム、自然工作などのエコロジープログラムを
ココ・コーラのスタッフとともに楽しみながら自然の大切さを学ぼう!!

水は生命の全てを支えている地球上で大切な資源です。そして森は光合成をして酸素や栄養を作ったり、水をきれいにしたり生物が生きていくために欠かせない環境のためにとても重要な役割を果たして、水と森とともに密接に関係しています。

北海道ココ・コーラボトリング株式会社は、清田の地下水を使用してジュースを製造する、水を扱う企業として、「水」の大切さ、その「水」を守る「森」を守る大切さを知ってほしいと考え、「森に学ぼうプロジェクト」という活動を行っています。

当日のスケジュール

- 8:00 集合(札幌テレビ塔下)
- 8:15~ 大沢町公民館の森へ移動
- 10:00 植樹
- 12:00 昼食
- 13:00 エコロジープログラム
- 15:00 清掃
- 16:30~17:30 解散

お問い合わせ: 北海道ココ・コーラボトリング株式会社 広報・CSR推進課
TEL.011-888-2091 <http://www.hokkaido.ccbcc.co.jp/>



「リスザルメイちゃんのミルクタイム」登場!

5年5月29日に生まれて間もなくお母さんが死亡したため、飼育員の中居さんたちがお母さん代わりになってお世話をしてきた「メイ」の人工保育の様子公開されることになりました。中居さんたちのことをお母さんのように思って健康にミルクを飲むメイを、みんなで応援してね。

※実施日及び時間については、当日の動物の状況により決定いたしますので、当日のHPまたは電話によりご確認ください。



オランウータンの赤ちゃんの愛称決まる?

5年5月25日に生まれたボルネオオランウータンの子供(オス)の愛称を決める投票が8月8日まで行われました。

候補になった愛称は、(1) 雄人 (2) 紅路郎 (3) ハヤトの3つ。この号が発行されるころには決まっているかな?

どの名前を決まるのかな? わくわく!



恐竜たちといまのどうぶつ「太古の動物園」8月29日まで!

電や古代の哺乳類の標本や歴史を紹介する催し「太古の動物園」が行われています。こどもの顔ほども大きい恐竜の化石やデスモスチルスの骨格標本、アンモナイトの化石など想像以上に大きくて迫力満点! 恐竜ビデオの上映もあります。入場料はひとり300円です。



シンリンオオカミのこどもの名前「ルーク」に!

5月14日に生まれたシンリンオオカミのこども(オス)の愛称が、一般投票で「ルーク」に決まりました。ルークの「ル」は「L」で、アルファベット順で「J」(父親のジェイ)、「K」(母親のキナコ)の次にくるから。また「ク」は「Q」で、トランプのJとKの間にあるからだそうです。宇宙を駆けめぐるジェダイの騎士のようにたくましく育ってほしいな!



住所 札幌市中央区宮ヶ丘5-3-1 TEL 011-621-1426 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/zo/>

親子・夫婦で たのしい 仮説実験教室

8/28(土)・29(日)の2日間4コマ連続講座

10:00~12:00(講座) 12:00~13:00(昼食) 13:00~15:00(講座) 15:00~16:30(講座)

※参加費1000円。お昼食は別途で別途お申し込みください。お昼食は各自用意ください。

会場 札幌市産業振興センター セミナールームB

札幌市白石区東札幌5-17-1(1F) 駐車場あり

受講料:1グループ 4000円(個人でも)

実施セット1セット 2000円(日光カメラ付)

※1グループで最低2名参加せねばなりません。

8/28 15時 8/26(水)もしくは定員になり次第

NPO法人 発想研究所 TEL:011-221-5202 会場:後援所

<http://www.luclin.org/> e-mail:shikuninso@gmail.com

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と一緒に学ぼう!~

7月28日、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と一緒に学ぼう!~が札幌市保健所の主催で行われ、エコチル読者親子20組40名(小学4年生~6年生限定)が「さくらん」とのとなりにあるサツラク農協の牛乳工場「ミルクの郷」を見学、食の安全・安心について学びました。みなさんの食べ物、飲み物をつくっているサツラク ミルクの郷では、どのような取り組みで食の安全・安心を守っているのかを勉強するのが今回のイベント。サツラク農協職員の方にお話をいただきました。エコチル読者の親子も真剣に保健所さんやサツラクさんの話を聞きました。

最初に見学したのが「牛の館」。大きな牛の模型を使った乳搾りを親子で体験しました。次の「ミルク館」では、おいしくて安全な商品の製造のために、サツラク農協の約100戸の牧場で健康に育てられた牛から搾られたミルクが毎日工場に運ばれ、商品ができるまでの間に何度も検査を行っていることや、商品が製造され、販売されるまでしっかり管理されていることを学びました。牛乳ができるまでにはたくさんの人が関わっていること、安全・安心のためにさまざまな取り組みが行われていることがわかりました。最後に、「まきは館」ではバターやプリンのはり方についても学びました。イベント終了時には終了証を保健所さんからもらい、サツラクさんからはミルクのプレゼントがありました。出来上がるまでの工程を間近で見学した後は、よりおいしく感じました。

これからも食の安全・安心を考えるイベントを企画していきますので次回のバスツアーも是非、楽しみにしてください。



大丸藤井セントラル

おかげさまで創業11年。私たちのありがたを誇ります。

全館 20% OFF!!

感謝の気持ちを込めて サクセスセール!

大好評の「親子」も開催!

2010.8.24(火) 29日

営業時間 10:00~19:00

※期間中は休まず営業いたします。

一部商品を除く詳細はスタッフにご相談ください。

CENTRAL

大丸藤井セントラル

札幌市中央区南一条西1-1-10

TEL:011-221-1100

<http://www.daimaru.jp/cen/>

エコな文具もたくさんあるよ、店員さんに尋ねてね。

次号のエコチル配布日は9月13日(月)です。

エコチルは毎月1回、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。 定価500円。札幌エルプラザ 2階 環境プラザ(北区北8西3)、北海道環境サポートセンター(北4東通4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)、一部ホスレンショップにも設置してあります。

晴れの日! 我が家は道産牛!

おいしさ

北海道産牛肉

北海道産牛肉消費拡大実行委員会

外遊びが楽しい夏だから、おめでたい日はおちんとせたく。おうちで食べるとかきこくおいしく、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、道産牛を食べた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)があったり、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

ラストが100点だったみ税金をスラーキで 札幌市Kさんご一歳

