

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 〒060-0092 札幌市中央区南2条西1丁目 富本ビル7F  
 情報提供:札幌市環境地球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。みんなに広めな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ね。FAX(011-200-5577)、メール(info@ecochil.net)にて受付しています。

9月号

ちぎゅうに やさしくしよう!

わたしたちをまもつてくれるちぎゅうをやさしくしよう!

リサイクル 借 貸 たんぱく どんぱけ ゴミをもちかえ

今月の表紙

箕輪内小学校3年生 大山 タ香さん  
 「ちぎゅうにやさしくしよう!」

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。産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下のお絵書きセットをプレゼント。詳しい応募方法はページの「応募方法」カテゴリーページを見てね!

http://www.ecochil.net

採用された方にプレゼント!

スケッチブックと色鉛筆のように描いて水で溶かして水彩画のように着色できるアクアッシュスケッチをセットでプレゼント致します。

マルマン株式会社 マルマン スケッチブック (B4)

ペンてる アクアッシュ スケッチ水彩

店舗: 大塚屋センター http://www.daimuraya.co.jp/onest/index.html

とくしゅう

ハクチョウに聞く?! 渡り鳥のふしぎ!

今月のエコチル★プレイス★  
 木でできたスーパーってどんなところ?

今月のエコなひと  
 ホーマック株式会社 環境委員会 遠藤 俊次さん

エコチル食育特集コーナー  
 日本型食生活について

エコチルで小さな秋をさがしましょう!  
 エコチル〇〇〇な秋特集

今月のプレゼント・エコワードパスル  
 円山動物園だより ほか

レットライ エコライフ

みんなの学校の環境先生を紹介! Vol. 50

【南区】石山小学校長 小林 勲先生

本校は、札幌の母なる川・豊平川のすぐわきにある学校です。今年には開校112年にあたります。この地域は、校名が示すように、かつて、たくさんの軟石を産しました。現在は、8学級、児童数221名です。学校と地域の結びつきは強く、年間を通して「石山グリーンストーン活動」を営んでいるいろいろな交流があります。

グラン・ヒラフ

絶景! サマーゴンドラ

秋と夏えばキノコのお季節! 公園には、キノコに詳しいネイチャーガイドがいるのでいろいろ質問してみよう!!

サマーゴンドラ (営業は10月11日まで!)

小学生: 値段600円、大人: 値段1,000円  
 自然情報屋エコル: 入館料無料  
 \*エコルは10月1日までです。サマーゴンドラ利用が必須です。

ホテルニセコアルペン サマーゴンドラ付き プランター・朝食付!

小学生: 6,850円、大人: 9,950円

アットアスボーという自然体験、フリーマーケット、鳥獣物産売りが盛りだくさん。

北海道 紋別市 山田204番地  
 Grand HIRAFU TEL.0136-22-1105  
 http://www.grand-hirafu.jp (ホテルニセコアルペン)

てん太くんとエーちゃん 「省エネライフをはじめよう」編

イラスト:カトウナオコ

これからの地球環境や エネルギー資源のことを考えると 私たち一人ひとりがしっかり 省エネしなきゃダメだね~

そうだね! まずは何から始めるの? しっかり考えてみよう!

うーん... 何から始めよう...

なにやなにや... 何かからはじめよう...

省エネになってないよ~!!

てん太くんの エネルギー&環境教室 vol. 6

日本は2度の石油危機を乗り越えてエネルギー資源を上手に使える国になったんだ。だけど、これからの地球環境やエネルギー資源のこと考えるとこれからもっと省エネを考えた方がいいよ!! エネルギーの消費をおさえる必要があるんだ。みんなも身の回りからエネルギーのムゲがないか考えてみよう!

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  
 KITA GAS TEL.011-822-2222 http://www.kids.hokkaido-gas.co.jp



コハクチョウ

日本に渡るコハクチョウには、私たちコハクチョウから、私たちがより一回り大きくなっているオオハクチョウがいるわ。コハクチョウのふるさとにはユーラシア大陸や北米大陸の北極に近い地域、オオハクチョウのふるさととはそれよりもっと南の針葉樹地帯(タイガ)ね。どちらも北海道よりずっとずっと北の、北極に近い地域よ。私たちは、そういう寒い地域に生まれ育つ鳥なの。

### お母さん、お父さん



こんにちは! わたしプリマ!  
おさじはコハクチョウ、おんがはオオハクチョウ。おんがはオオハクチョウのふるさと、おさじはコハクチョウのふるさと。おんがはオオハクチョウのふるさと、おさじはコハクチョウのふるさと。おんがはオオハクチョウのふるさと、おさじはコハクチョウのふるさと。

# コハクチョウのふるさとへ帰る準備はできていますか?

**お母さん、お父さん**  
私たちのふるすとは夏が長く冬が長い。「冬は夏は何倍も長くて、湖や沼は氷に閉ざされるのよ」とって母さんも言っているわ。そうすると食べ物(植物の葉や根)がまったくとれなくなるって。だから秋になると、冬でもエサに困らない感じがいいところまで何日もかけて飛んでいくんだって。それを「渡り」っていうそうよ。私の家族は日本が好きなよ。私の家族は日本が好きだよ。私の家族は日本が好きだよ。私の家族は日本が好きだよ。

### お母さん、お父さん

までと渡っていくんだって。秋の「渡り」ね。飛行距離は片道3000kmから4000kmにもなるそうよ。私にとっては初めての渡り。ちょっと怖いわ。

### お母さん、お父さん

そうやって冬を日本で過ごしたら、春にはまたふるさとに戻ってくるんだって。このふるさとに帰る旅は「春の渡り」というのよ。そして、ふるさとに戻ってきたら赤ちゃんを産んで、子育てね。今年生まれた私が赤ちゃんを産むようになるのは5年ぐらい先のことだから、まずは母さんが妹や弟を産んでくれるのを楽しみにしているわ。

### お母さん、お父さん

私たちが、家族の渡り旅プランは、ふるさとから南下してアムール川のあたりからサハリン経由で北海道に渡り、道北のクッチャロ湖で何日か休んでから、マガンさんが連れて休んでいる美瑛の宮島沼をかすめつつ、苦



先月から24日と4日、渡りが完了した鳥が生まれた地島です

私たちが、家族の渡り旅プランは、ふるさとから南下してアムール川のあたりからサハリン経由で北海道に渡り、道北のクッチャロ湖で何日か休んでから、マガンさんが連れて休んでいる美瑛の宮島沼をかすめつつ、苦

### お母さん、お父さん

で、とり残された人をより多く助けることができると考えられています。また建て方を工夫すれば、地震にも強いとも言われています。さらに鉄は、作ったり曲げたり形を整えたりするときにとてもたくさんCO<sub>2</sub>を出しますが、木は逆にCO<sub>2</sub>を吸収して成長します。この木を燃やさない、建物の材料として使うことでCO<sub>2</sub>の排出をさらに減らすことができます。

### お母さん、お父さん

このエコスーパーには他にもたくさんのおエコをア

## コハクチョウのふるさとへ帰る準備はできていますか?



みんなの練習を助けてくれるわ!



## 今月のエコチル★プレイス★



日本ではじめてのエコスーパー  
2010年10月、はじめに手稲区西宮の浜に、エコを考えた「エコチル」が誕生しました。家や商店などの小さいお店では木でできた「木造」の建物はたくさんありますが、大規模なスーパーマーケットをすべて木造にしたのは、これが日本の第一号として「エコスーパー」として誕生しました。

「鉄は木よりも強い?」  
「一般に大きな建物の場合、構造フレームという骨になる部分は鉄でできています。しかし、今回のエコスーパーでは、北海道産のカラマツを使った太い集成材製材した板(接合した木材)を使用。十分な強度を誇っています。ふつうは木よりも鉄の方が丈夫と思えますよね。でもアメリカなどで、火事で建物が倒壊した場合、木造の建物は鉄骨作りよりも燃える速さが遅いので、店内のさまざまな場所で二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出を削減する工夫がなされ、CO<sub>2</sub>排出量がこれまでより半分になるそうです。

「鉄は木よりも強い?」  
「一般に大きな建物の場合、構造フレームという骨になる部分は鉄でできています。しかし、今回のエコスーパーでは、北海道産のカラマツを使った太い集成材製材した板(接合した木材)を使用。十分な強度を誇っています。ふつうは木よりも鉄の方が丈夫と思えますよね。でもアメリカなどで、火事で建物が倒壊した場合、木造の建物は鉄骨作りよりも燃える速さが遅いので、店内のさまざまな場所で二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出を削減する工夫がなされ、CO<sub>2</sub>排出量がこれまでより半分になるそうです。

「エコなアイデア」  
このエコスーパーには他にもたくさんのおエコをア

みんなも見に行こう!  
ECOLOGY  
Eco-op  
GREEN STORE

## 文化の秋。エコに「文化を伝える」のはやっぱり「えんぴつ」!

秋は「学習発表会」や「文化祭」など、絵や文字を書く機会が増えますよね。書く道具の王様といええんぴつ。その歴史は古く、約500年前にイギリスで発明されました。以来世界中で使われてきたえんぴつ。実はとてもエコなのです。なぜならば・・・



### 知ってる? 一番長く書ける筆記具は・・・

えんぴつは世界中で最も多く使われている筆記用具です。なんといっても、書ける線の長さがほかの筆記用具とはくらべものにならないほど長いのです。だからたくさんの文字が書けてエコなんです。

ボールペン (1.5km)	シャープペン (10km)	えんぴつ (50km)
---------------	---------------	-------------

1本で書ける線の長さ (日本製筆工業協会の調べ)

### "ほじょじく"ってマナニ?

えんぴつを最後まで使い切るのって難しいですよ。でも短くなったえんぴつを最後まで持ちやすくしてくれるグッズがあるんです。その名も「補助軸」。お父さんやお母さんたちの時代によく使われていました。この補助軸を使うと、えんぴつを残さず使い切ることができるのでエコなんです!



## 環境ネットショップ「エコチルショップ」

地域にエコライフの輪がもっと広がることを願って、みんなの生活に取り入れていただきたいエコ商品を紹介させていただいています!

9月は「文化の秋 エコ文具特集」!

札幌スタイル認証製品特集!  
札幌のまちのブランド力を活かした商品が盛りだくさん!

9/30(木)まで注文受付中! 詳しくはアクセスしてね!! ケータイはこちら  
[www.ecochil.net/shop](http://www.ecochil.net/shop)

環境ネットショップ「エコチルショップ」とは  
エコに関心のある消費者の方と、エコに積極的に取り組む企業や団体をエコで繋ぎインターネットショッピングサイトです。一時的なネットショップとは違い、注文の受付に締め切り(毎月末締め) 翌月中旬までに随時配達するシステムとなっております。\*未定年者のご利用は出来ませんので必ず保護者の方がご利用ください。

## 移動距離ナンバーワン! 渡り鳥の中の渡り鳥 「キョウアジサシ」

もっとも長い道りをする鳥はキョウアジサシです。子を産み育てる繁殖地は北極圏で、それはコハクチョウなどと同じなのですが、越冬地がなんと地球の反対側、南極大陸近くの海なのです。繁殖地と越冬地の距離なんと片道16,000km。キョウアジサシは、1年~1年半かけて往復32,000kmの道りをしているのです。



小牧市のウトナイ湖に降りてきたしほらく休んで本州に渡るというのなは、ウトナイ湖などで越冬する家族もいるらしい

ただけど、私のうちは万が一でも湖が凍る可能性があるところには嫌なので、本州まで行くんだって。食べ物も多いしねー! 私たちが飛ぶコースは、

けっこう札幌の近くなのよ。これから10月にかけては東の空を注意して見ているね。意外に近くを飛んでいてびっくりするかもよ!

## 鳥の羽、何枚なのかな?

鳥の羽の枚数は、鳥の種類、大きさ、季節などによって変わりますが、ある1種類の成鳥(おとなの鳥)では同じ時期だいたい同じです、イエスズメで約3,500枚です。



- ★ 羽毛の多い鳥  
オオハクチョウ(平均25,216枚)
- ★ 羽毛の少ない鳥  
ノドアカチドリ(平均940枚)

※参考資料:大橋弘一「北海道 野鳥ハンドガイド」北海道新聞社、樋口広芳「鳥たちの旅 渡り鳥の衛星追跡」日本放送協会、河井大輔・川崎康弘、森田明美「北海道野鳥図鑑」恐竜西社、倉橋和彦「動物たちの超能力③ 渡り鳥~方向感覚のふしぎ~」佐々社、ロジャー・ビーターソン「鳥類/ライフ大自然シリーズ」タイムライフインターナショナル、樋口広芳作・藤原美智子画「わたり鳥の旅」朝倉社、「小学生の自然シリーズ」はてな? どうして? 鳥のふしぎ」社団法人(株)アール

写真提供:大橋弘一(ナチュラーリ)

# 40th ANNIVERSARY

2010  
7/17  
9/30

## 40周年記念「感謝キャンペーン」開催中

40年分の感謝の気持ちを込めました

# 自由設計の注文住宅が 34万円

詳しくは WEBで!!  
イワクラホーム

住まいのソリューション企業  
**イワクラホーム**  
お問い合わせは 住まいの無料のフリーダイヤル  
**0120-118-234**

アイデアが詰まっています。業務用冷蔵庫に使われる保冷ガスの多くはフロンガスというCO<sub>2</sub>よりも地球温暖化につながる悪いガスが使われますが、このお店にはフロンガスを使わない冷蔵庫が導入されています。また、店内で消費するエネルギーは、天然ガスのエンジンによる発電と屋上に設置した太陽光発電を使用。さらに、外壁に取り付けられたソーラーウオールという特殊な壁によって取り込んだ太陽の熱を暖房に利用するそうです。

エコの悪い、伝えたいコト。さぼるの環境対策のひとつの集大成として作られたこのエスパー。ここでは建物だけでなく、食品をのせるトレイを減らすなど、エコを意識した商品を多く扱う努力をしています。このお店を訪れた人たちがエコについて考えるきっかけづくりにしてほしいというエコの思いがたくさん詰まったスパーです。

みんなも一度エスパーを見に行ってみましょう。

## 2代目こども料理人募集!!

若もショウヘイのように無洗米を使った料理に挑戦して  
エコチルTVに出演してみないか?

**募集要項**

【対象】札幌市内在住の小学生(4年生以上)の男子で、土・日の撮影ロケ(月1~2日間)に参加できる人。エコや料理に興味がある人、長期で出演できる人歓迎!

【申込み】保護者の方からお申し込み。出演希望者が書いた応募理由に全身の写真(添え、氏名(ふりがな)、小学校名、学年、住所、電話番号)を明記して、エコチル事務局まで封書かメールでお送りください。書類選考の上ご連絡いたします。

【住所】〒060-0062 札幌市中央区南2条西17丁目1 宮本ビル7F  
株式会社 アドバコム「エコチル事務局」  
エコチル事務局直線011-200-5071  
【メールアドレス】info@ecochil.net

**「東先生とカミネッコン」**

4年前のある水曜日、うちの石黒会長が私に北大名誉教授の東三郎先生に連絡を取るように誘って下さいました。カミネッコン



### エコチルTV 次回の放送は

# 9月25日 土

午前11:10~11:40 UHB北海道文化放送

**番組内容** めざせカメラマン えこりーな洞爺湖撮影大会の巻

提供: KITAGAS 北海道産牛肉 Coca-Cola

秋の行楽シーズン真っ盛り。えこりーなマイアとナナコは、観光写真を撮っているプロカメラマンに弟子入りして、自然をいかに撮り方を伝授してもらいます。昭和南山や洞爺湖を舞台に、2人はどんな写真を撮るのかな? こども料理人ショウヘイは丸焼きホタテ丼に挑戦します。ショウヘイが使用したホクレンパールライス無洗米ななつばしのプレゼントもあるよ! 番組を見てね!

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



## エコなひと

地球にちょっといいはなし

手づくりの育て、暮らしづくり

毎月1回

「私たちの樹林化活動は、植えた木の数より、植える心を増やすことに意義があります。」

「東先生とカミネッコン」というダンボールを使った苗木ポットを開発した先生です。石黒会長はカミネッコンに興味を持っていたので、さっそく私は東先生に電話をかけた。する

「社員の手で森づくり」以前ホームマップでは緑化団体に寄付して設立してもらったという活動をしていました。ただ、それだと緑化活動の大変さも分らないし、緑化に関わっていないという実感がいまひとつ持てなかった。ロー・ヤド

「さっぽろふるさと森づくり」カミネッコンを植樹6月下旬に行われた花バスでは、市民のみならずにも手伝ってもらってカミネッコンの苗木をたくさん作りました。このとき作っ

た1000ポットを9月15日に手稲山口緑地で行われる札幌市の「さっぽろふるさと森づくり植樹祭」で植えていきます。でも重要なのは植える本数ではありません。木を植えるようという気持ちを持つ人が増えていくことが大切なのです。全従業員に、そして市民へと広げていきたいですね。

## それは「会話」から始まる家づくり。

おはよう。今日も元気に過ごそうね。「売りたい」の声と笑顔におやつタイム「日の出美神を差しそうに購入してくれるのね!」日常はいつもダイニングから。ダイニングテーブルには、家族の会話と歴史と思い出が話っています。

**lia Style**

札幌市中央区南11条西1丁目1番1号 4階 電話 011-241-1520 FAX 011-241-2022 <http://www.liastyle.jp/>

## 募集 家庭読書本のリサイクル交換市の本を募集しています。

札幌市では、子どもたちが本を読みたくるような、読書に関するイベントを市内各所で開催します。そのひとつとして10月10日にリサイクル本の無料配布を実施します。ご家庭で不要になった児童向けを中心とした家族で読める本はありませんか? ありましたら、中央図書館が各地区の図書館にお持ち下さい!

■対象の本: 児童書を中心とした家庭で読むのにふさわしい本(図鑑や辞書は対象外となります)  
■受付期間: 9月1日(水)~9月25日(土)  
■受付場所: 中央図書館、各地区図書館(新琴似、元町、東札幌、厚別、西岡、清田、濠川、山の手、曙)  
※各図書館の受付時間内にカウンターにて受け付けます。 ※9月25日は全館休館のため受け付けできません。  
※受付時間外は予約受付期間は9月2~9月11日の夜、読書会では16~27の夜開催いたします。

**さっぽろ家庭読書フェスティバル(10/9~11/14)**

■家庭読書本のリサイクル交換市 みんなで協力してもらった集めた本をひとりに3冊まで無料配布します  
【白帯】10月10日(日)10:00~13:00 【金帯】札幌市役所本庁舎1階ロビー(中央区北1条西2丁目)  
※多量に集めたい方は事前にお申し込み下さい。

■さっぽろ家庭読書フォーラム  
【白帯】10月9日(土)、10日(日) 【金帯】札幌市民ホール(中央区北1条西1丁目)  
【入場】無料(ただし事前申込みが必要) 【申込】札幌コールセンター 011-222-4894 (9/1~20 8:00~21:00)  
※フォーラムの内容については、札幌コールセンターまたは札幌市教育委員会HPでご確認ください。

## スポーツ用品専門 リサイクルショップ

出張査定 無料 最短 即日対応

地域でスポーツ用品を循環させてエコの輪「エコリング」をしよう!  
電話で予約、自宅まで待つだけらくらく買い取り  
出張買取専門の当店にお任せください!

**特に ジュニアスキーの買取ならお任せ!!**

小さくなったスキーや置き場所に困ったスキーなど、買い替える前にご相談ください。

スケート靴 スノーボード ゴルフ用品 キャンプ用品

その他色々! まずはお問合せください!!

スポーツ用品専門リサイクルショップ **エイチファクトリー**

TEL: 011-817-8727 [www.h-factory.com](http://www.h-factory.com)  
(札幌市東区南一条) (札幌市東区南一条) (札幌市東区南一条)

# 食育特集

資料提供：札幌市保健福祉局

## 今月のテーマは

### 日本型食生活について



欧米では、バターや砂糖、肉をたくさん食べる反面、野菜や食物繊維の摂取は少ない「高カロリー・高脂肪」の食生活が、肥満や心臓病に関連しているのではないかと問題となっています。そんな彼らが注目している日本人の食生活、今回は、長寿を支えてきた「日本型食生活」について考えてみましょう。

### 欧米も注目! バランスの良い「日本型食生活」

日本人は、日本の気候風土に適した米を中心とした食生活を送ってきました。魚や野菜などをおかず(副食)にしてご飯(お米)を食べる、この食事スタイルが栄養バランスの良い食生活の基本です。日本の食生活は、昭和30年半ばから、体格的に悪まれている欧米の人たちの食生活を取り入れ始めました。魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などに加えて、肉や牛乳・乳製品やバターなどの油脂などを加えていったのです。そして昭和50年ごろには、体を動かすのに必要なエネルギーをたんぱく質、脂肪、



炭水化物からバランスよく食べてと、いわゆる「日本型食生活」ともいえるべき理想的な食生活を達成しました。



### 日本人もあ・ら・た・め・て「日本型食生活」をめざそう!

しかしその後、主食のご飯を食べる量が減り、パン食などが増え、副食も大豆・大豆製品・魚より肉類等が多く食べられるようになりました。料理ではトンカツや唐揚げなど揚げ物の頻度が増えました。そうした食生活によって、糖尿病・高血圧症・肥満・心臓病といった生活習慣病と呼ばれるさまざまな「欧米流」の病気の増加が問題になるようになってきました。世界が日本の食事に注目している時代に、日本人の私たちがこれで良いのでしょうか? 私たちにとってお手本となるのは、昭和50年代のころの私たちの食生活です。お米を中心に、野菜、果実、きのこ類、豆類、魚介類、肉類、牛乳・乳製品をバランスよく取り入れ、いろいろな食材を上手に食べていた昭和50年ごろの食事スタイルこそ、理想的な「日本型食生活」といえるのです。



### 「地産地消」や「食料自給率」の向上も日本型食生活から

「日本型食生活」を実践すると日本各地で生産される旬の「海のもの」「山のもの」をバランスよく食べていくことになります。また「日本型食生活」をすることは、食料自給率の向上や、各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながると期待されています。



### 脂肪やたんぱく質のとりすぎにご注意

エネルギーの源になるのは、たんぱく質(P)、脂肪(F)、糖質(C)の三つの栄養素です。毎日の食事は、このPとFとCの比率(エネルギー比率)をP:F:C=15:20~25:60~65の割合にすることが望ましく、生活習慣病を防ぐ大きな力とされています。ご飯などの糖質をしっかり摂らなくて、脂肪の多い肉などを食べていると、PFCのバランスがぐずれて太りすぎたり、コレステロールを高めることになり、生活習慣病を招きます。昔と比べると糖質からエネルギーをとる比率が減り、脂肪からエネルギーをとる比率が増えています。あなたの食事はどうですか?

### 選べるだけの簡単メニュー

#### 「鮭ご飯」



#### 材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- 甘味噌 ..... 小2切れ
- 枝豆 ..... 80g
- プロセスチーズ ..... 60g
- 白ゴマ ..... 大さじ1弱

#### 作り方

- ①ごはんを炊く
- ②鮭は、焼いて骨を取り除き、ほぐす。
- ③枝豆はゆでて、さやから出し、チーズは5mm角のダイス状に切る。
- ④炊き上がったごはんに、鮭、枝豆、チーズを混ぜ合わせ、ゴマをふる。



### ホクレン「産」感謝2010 なるほど農業体験レポート③

## 野菜や果物が、ボクらの体をつくってる! 元気のもとをつくるのも、農業の仕事!?

ホクレンと農協観光では、「農」と「食」を楽しく学ぶバスツアーを行っています。7月は、長沼、由仁、葉山で収穫を体験しました。

### ブルーベリー、ベリー・グッド!

夏休みの7月31日、旬のブルーベリーを収穫に、長沼の「なかのフルーツパーク」へ! 輪のまわりまで黒くなったのが、熟しておいしいですと仲野さん。ブルーベリーといっても、50cmくらいから2mほどの

木まで、種類はさまざま。「この木が甘いよ!」「こっちは大粒!」それぞれ、お気に入りを見つけたら、おもしろいかなと思ったら、完熟した実はやさしい「甘さ」。ジャムはもちろん、このまま冷凍してもいいんだって。



### メロンを食べると、体もよろこぶ?

続いて、由仁の金山さんの農場でメロンの収穫! 実のそばの葉っぱが黄色く枯れてきたら、熟した合図ですと金山さん。実をツルから切り取り、葉っぱをカットしたら、あの「T」の出来あがり! メロンは、じつは栄養もすごい! 赤肉の場合、ベータカロテンは、なんとトマト以上に、塩分を体外に排出するカリウムも豊富に含むという。上手に活用したいですね。



### 農家さんは、トマトにもボクらにもやさしい!

午後からは、葉山の坂口さんの農場で、トマトの収穫。「トマトを傷つけないように、茎は切っちゃダメ!」とにやにやと坂口さん。大事に育てたものを、大事にいただく、おいしく食べるだけじゃなく、暑さに負けてしまひ、少しだけ薬を使いましたと残念そう。体をつくるのは食べ物だから、苦勞しながらもこだわってらんだ、そんな気持ちにも感謝しようね。



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! 「とまりん」と、おいしい仲間たちが活躍中! [www.shokuiku-hokuren.jp/shokuiku](http://www.shokuiku-hokuren.jp/shokuiku)



太陽を浴びると  
成長するのは、  
キミも野菜も  
同じかもしれせん。

おいしいものを自分の手で作るのが、農業です。  
買って食べているだけでは分からない、発見や感動がいっぱい。  
「くるるの杜」では、大人も子どももぐんぐん成長します。  
畑で育つのは、作物だけじゃない。



## くるるの杜

体験農場 調理加工体験施設 農畜産物直売所 農村レストラン

北海道1000号線/北広島市ふれあい学習センター 夢プラザそば | 北広島市大曲377-1 駐車場完備

■農畜産物直売所 (8月~10月) 9:00~17:00 (11月~5月) 10:00~15:00

■農村レストラン (ランチ) 11:30~15:00 (ディナー) 17:30~21:00 ※8月~10月のみ

TEL 011-377-8700 [www.shokuiku-hokuren.jp](http://www.shokuiku-hokuren.jp)

# エコチルで小さな秋を探しましょう!

### リサイクルでしようがえ!の秋

デパートのような品ぞろえ! 掘り出し物を見つけよう!

そろそろ紅葉の季節ですね。冬の足音も遠くから聞こえてきそうです。こんな季節はお部屋のようがえなどいかがですか? ホームシアター用スピーカーをつないで茶の間映画館に! カワイイ特設で部屋全体を明るく! 音楽が身元にある生活もイイですね! 快適な生活なら、お安く楽しい暮らし探せますよ!

子供用スピーカー買取中!

#### リサイクルショップ 快適生活館

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

### 行楽の秋

いよいよサケのシーズン到来!

水産館では、9月から千歳川に産卵のため遡上したサケと、オホーツク沿岸に帰ってきたカラフトマスを表示しています。もうすぐ、鮮やかな紅色のベニザケも展示が始まります。

9月19日(日)・20日(月・祝)  
サーモンパークイベント広場  
インディアン水車まつり

9月19日(日)から20日(月)まで、お天気に合わせてお楽しみください。

入場料/大人800円/高校生500円/小学生300円/幼児無料  
観覧時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)

http://www.city.chitose.hokkaido.jp/tourist/salmon/  
千歳市花菱2丁目312番地 道の駅サーモンパーク千歳内  
TEL.0123-42-3001 FAX.0123-42-2310

### かぜをひかない体づくり! イトマンでスポーツの秋

イットマンの特別招待授業!

やさしいコーチに、たのしいともだち。みんなで待てるよ!

イトマンスイミングスクールでは秋の1日特別招待授業を開催。4歳から8歳までのイトマンが初めてのお子さまなら、どなたでもご参加いただけます。当日は、泳力所の少人数グループで授業を行いますので、プールが不安なお子さまでも安心です。

9月と10月開催! (対象/4歳~8歳)  
各クラス定員30名 ※定員になり次第締切  
詳しくはお問い合わせ下さい。

入会費 0円! スクールバッグプレゼント!

体験授業は毎月1回実施します。授業内容は、コーチより指導者の方へのご挨拶の時間を設けています。ご質問もご遠慮なくどうぞ。

イトマンスイミングスクール  
札幌南生校 ☎707-2040  
http://www.itoman.com/ 北広北3条10丁目1-6(ケーズデン1階)  
宮の森校 ☎613-3131 札幌北口校 ☎727-8810  
中央区北3条南2丁目 道の駅スポーツ健康1階 北広北7丁目 ホテルサンルートB1

### 気晴らしにプ子行楽の秋

空からさがすといつとも違う発見があるかも!?

秋の行楽シーズン!!ご家族で紅葉を楽しむのも素敵ですよ。でも、山に行く時間もあまりないし、準備も大変そう...そんな時はさくぼろテレビ塔から「真色の秋」に色づく山々を札幌中心部に見ながら堪能することができます。日本放送連盟に認定されたテレビ塔からの景色は、日中に見ても絶景ですよ!

展望台入場料金  
●大人/700円 ●小学生/300円

さくぼろテレビ塔  
北海道観光事業株式会社  
札幌市中央区大通西1丁目  
TEL.011-241-1131  
http://www.tv-tower.co.jp

### エコチル 秋特集

読書にスポーツ、おしゃれにグルメ...  
秋は楽しいことがいっぱい!  
あなただけの秋をじっくり探してください!

### スポーツの秋

きみも今日からヒーローだ!!

秋の一日体験教室募集中

「読書とべないで体育さらい」結構多いようです。ちよとしたコツをつかむと真に楽しめる。読書や読書はできてしまします。そして、色々なことにチャレンジできるようになり、自分に自信がきます。学校で人気者になれるチャンス!

期間 10月18(金)~28日(木)  
●対象/幼児(3才半~6才) 児童(小1~小6)  
●定員/各コース20名  
●料金/1,500円

特典  
期間内に体験されてからのご入金は  
体験料全額返金

札幌アルファ体操クラブ 札幌市白石区清水上町3条3丁目52-328  
TEL.833-6616 アルファ体操クラブ 検索

### 様々な動物達とふれあう秋

見ているだけじゃつまらない! 動物たちとふれあえる体験型の動物園

9/18(土)~20(日)  
秋のほろ酔いウィーク  
動物園だけじゃつまらない! 美味しい秋を食べてください!

9/18(土)~20(日) 21(月)~25(金) 26(土) 28(日)  
「トウモロコシ原産地大会」開催!  
観覧券に何本も付くかな? 無料のトウモロコシはプレゼント!

●秋の昆虫が楽しめる!  
カマキリ、ツツムシ、キリギリスなどが観覧可能!

●ワンちゃんふれあいコーナー  
7種動物のワンちゃんが登場!

●ウサギ・ヒヨコふれあいコーナー  
ウサギ・ヒヨコ・あひるウサギとふれあおう! のりこえ大入り!

入場料 大人 600円 小人 350円 (3歳以下無料)

大滝昆虫・動物王国  
札幌市大通区三陸通町640-1  
TEL.01142-68-5070  
http://www.ootaki-kingdom.com/

### おしゃれの秋

お客様の特別な日をコーディネートします!

ピアノ・エレクトーン・バイオリン等の発表会、結婚式や七五三、お誕生日の記念など... おしゃれに飾る特別なイベントがいっぱいの秋。そんな日にはアンジュのフォーマルレンタルで素敵な思い出に一花添えてはいかがでしょう?

レンタル料金(2泊3日 税込)  
●ドレス(サイズ70cm~160cm) 一律 4,200円  
●フォーマルシューズ(サイズ12cm~25cm) 525円  
●フォーマルスーツセット(スーツ+フォーマルシューズ) 5250円

子供ドレスレンタルショップ  
Ange ~アンジュ~  
TEL.003-8853 札幌市白石区北13条3丁目13-2  
TEL.011-827-8817 写真予約受付  
http://www.B.plaza.or.jp/Ange-kidsdress/

### よっばくらぶの夏休みわくわくツアー実施報告

「あるある化石発見隊」で500万年前にワープしてきたよ!

7月25日(日)と30日(金)、エコチル6月号の募集で集まったみんなで、化石を発見するツアーに行ってきました!

25日(日)は天気が良く気分はハルハル。友だち同士で来た人も、お父さんやお母さんと一緒という人もいたけれど、バスの中でクイズをしたりしてみんな仲良くなったんだ。

化石のまち 沼田町も焼酎、化石発掘を行う観音太刀川川もちようどい水郷で、みんな化石とりができました。はじめは化石なんが見つかるんだらうかと不安だったけど、どれが化石か分かってくる。あちこち化石(タカハシホタテの化石)だらけでびっくり。自分の手のひらよりも大きな化石を掘り出すお友達もいたよ。お昼はほろろ温泉に行きました。たくさん勉強してお昼がすいていたから、みんな夢中で食べてた。化石発掘の後は三笠の化石博物館にGO!三笠の博物館でもびっくりした。世界最大のアンモナイト(レプリカ)は迫力満点!そして恐竜と化石と石炭の関係についてのお話を聞いて、地球のいろんなことが分かったね。

30日(金)は天気は良かったんだけど、前日までの雨で観音太刀川川が増水してしまい、化石掘りができなかった。でも、沼田化石館で本物ぞっくりの化石のレプリカを作ってお土産にできたから良かったね。

クローバー観光のよっばくらぶでは、これからもこうした楽しいツアーを企画していくみたいだよ。10月は登山道のあちこちに建つ「カッパ」の像を探しながら自然を味わう日帰りツアー。そして12月23日にはデジカメで写真を撮るツアーを企画しているんだって。楽しみだね!

よっばくらぶ 第4回ツアー「わくわく」 当日は「言葉」学習に役立つながら、かつおの自然の魅力を自然に楽しむ日帰りツアー。ホタルで観察、温泉めぐりにスノーシュー体験が盛りだくさん!

お申し込み  
TEL.011-889-3888 ホームページ クローバー観光 よっばくらぶで検索!  
http://www.cloverkanko.co.jp

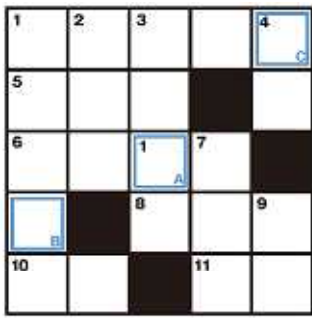
北海道庁観光振興課2-411号 ●国内旅行業登録番号 100 000 000  
有限会社クローバー観光  
札幌市清田区清田2条3丁目189番地

ECOCHIL

エコチルいんぷおめーしょん

INFORMATION

エコワードパスル 抽選でプレゼントが当たります!



- ★ヒント★**
- 札幌市の方々の名を呼ぶ時に大きな声があるまちだ。
  - 広い川を流れる川だ。
  - 今年収穫したお米のこと、人間に對しても使う。
  - 「彼」は人差し指の○○○だ。
  - 「木」は「く」で「木」を指す。
  - その上を「く」を指す。
  - 地震などの原因で海が盛り上がり、陸地が押し寄せて来ることもありますが、生活しているとき必ず出てくるもの。しかし、分別して捨てる。

ヨコのカギ

- 秋によく見かける霞のかたち。魚のうろこのように見えることから...
- 新製品のジュースなど飲み物を試し飲みすること
- お正月に家の玄関などにたてる松飾りのこと
- ハツタ科の昆虫。夏や秋に大量発生して出始めに被害を与えることがある
- 北海道から沖縄にまで生息している単食の大型哺乳類。北海道のエゾ○はより大型
- からだの一部、首を聞くこと。[聞き○を立てる]

横の番号のこたえ

り	ん	く
せ	と	が
こ	り	い
ほ	こ	と
る	く	お
し	る	ば

こたえ A B C

**首に巻く、タオルぬらしてすずしいな**

エコチル事務局ではエコ・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! 応募のまじりを読んで応募してね。優秀作品は誌面で発表の上、オリジナルマイナー作品と名前を入れてプレゼントします!

札幌市立 豊平小学校 5年生 稲辺 圭吾くん

**イベント情報 / 札幌市青少年山の家**

**森もりキャンプ**

滝野の大自然で、自然環境をテーマとしたプログラム(森遊び、野外炊事、星空キャンダルづくり、ナイトハイクほか)を楽しめますか?

**日程** 10月9日(土)~11日(月・祝) **2泊3日**

**会場** 札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247)

**対象** 小学1~6年生 45人 **参加費** 14,000円 **事前説明会** 10月2日(土)

**申込み** ハガキもしくはホームページの申込フォームから  
①参加キャンプ名 ②参加者氏名とふりがな ③住所 ④電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦学校と学年  
⑧保護者氏名を明記のうえお申込みください。

**申込締切** 9月24日(金) 必着(多数抽選)

**お申込み 合わせて** 札幌市青少年山の家(指定管理者:財団法人札幌市青少年女性活動協会)  
住所:〒005-0662 札幌市南区滝野247 TEL:(011)591-0303  
<http://www.sapporo-yamanoie.jp/>

**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まじりを読んで応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!

**Radish Boya** 5名額

**果物&野菜ジュース (10本1セット)**

**エコ川柳、エコワードパスル、プレゼント応募用紙**

※応募には必須記入欄になりますので必ずお書き下さい。記入欄(白)マシロン名などお書き下さい。

性別	男	女	ご住所	札幌市 区
お名前				
小学校	学年	年齢	メールアドレス	◎
<b>Q1. エコチル9月号は、どこでもらいましたか?</b>				
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・児童会館で・環境サポートセンターや環境プラザで・子育てサロンで・ホクレンショップで・その他( )				
<b>Q2. エコチル9月号の内容はどうでしたか?</b>				
●もっとももしろかった記事は何ですか?				
●あまりもしろくなかった記事は何ですか?				
<b>Q3. おうちでエコチルを読む方すべてに○をつけて下さい。</b>				
・子供(小学生未満)・子供(小学生)・子供(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				
エコチルを考えた感想をしよう!				
エコワードパスルの答え				
A B C				

こちらを切り取ってハガキに貼り付けて応募して下さい。表紙部分が入力されていないハガキは応募、ならびにファックスでの応募は抽選対象外となります。

**応募方法**

すべての応募はインターネットで行えます

エコチルWebサイトアドレス <http://www.ecochil.net/>

**9月号応募締切はH22年9月30日(木)まで**

**応募方法** ハガキ・Webサイト・携帯サイト(右)上記QRコード)からお申込みいただけます。ハガキの場合は必着の応募用紙を10月7日発行、下記まで郵送して下さい。住所は差支えずマシロン名等を書いて下さい。ネットがない場合や情報不確かな文字での申込みは抽選対象外となりますのでご注意ください。

**当選発表** 9月24日(金) 必着(多数抽選)

**【エコチル会社】** エコチルの主催イベントに参加していた方(エコチル会員)に限ります。ただし、エコチルに勤務しているイベント会社が主催するイベントは対象外です。応募する際は必ずエコチル会社に連絡してください。応募する際は必ずエコチル会社に連絡してください。応募する際は必ずエコチル会社に連絡してください。

**【すべての宛先】** 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1 宮本ビル7F 株式会社アドバコム「エコチル事務局」 直通(011)200-5671 (休)011-200-6566 FAX(011)200-5577

**エコチル読者限定 先着100名 日程限定!! 9/13日~24日**

**秋のルツツ 家族でわくわく自然体験!**

ルツツで人気の体験がいっぱい! とってもお得なエコチル限定プラン。

**料金 1泊2食**

夕食・朝食	温泉・遊園地遊び
貸用更衣室・タオル・シャワー	貸用シャワー・タオル・シャワー
貸用風呂	貸用風呂
貸用布団	貸用布団
貸用タオル	貸用タオル
貸用バスケットボール	貸用バスケットボール
貸用卓球台	貸用卓球台
貸用テニスラケット	貸用テニスラケット
貸用ゴルフクラブ	貸用ゴルフクラブ
貸用釣り竿	貸用釣り竿
貸用釣り餌	貸用釣り餌
貸用釣り桶	貸用釣り桶
貸用釣り椅子	貸用釣り椅子
貸用釣りカゴ	貸用釣りカゴ
貸用釣り道具	貸用釣り道具
貸用釣り服	貸用釣り服
貸用釣り靴	貸用釣り靴
貸用釣り帽子	貸用釣り帽子
貸用釣り手袋	貸用釣り手袋
貸用釣りタオル	貸用釣りタオル
貸用釣りバッグ	貸用釣りバッグ
貸用釣りシューズ	貸用釣りシューズ
貸用釣りソックス	貸用釣りソックス
貸用釣りストッキング	貸用釣りストッキング
貸用釣りタイツ	貸用釣りタイツ
貸用釣りズボン	貸用釣りズボン
貸用釣りジャケット	貸用釣りジャケット
貸用釣りコート	貸用釣りコート
貸用釣りパーカー	貸用釣りパーカー
貸用釣りズボン	貸用釣りズボン
貸用釣り靴	貸用釣り靴
貸用釣り帽子	貸用釣り帽子
貸用釣り手袋	貸用釣り手袋
貸用釣りタオル	貸用釣りタオル
貸用釣りバッグ	貸用釣りバッグ
貸用釣りシューズ	貸用釣りシューズ
貸用釣りソックス	貸用釣りソックス
貸用釣りストッキング	貸用釣りストッキング
貸用釣りタイツ	貸用釣りタイツ
貸用釣りズボン	貸用釣りズボン
貸用釣りジャケット	貸用釣りジャケット
貸用釣りコート	貸用釣りコート
貸用釣りパーカー	貸用釣りパーカー

**ルツツリゾート** 〒046-1711 北海道紋別郡喜望峯町字旗川13番地 <http://www.rusutsu.co.jp/>

**札幌発着無料送迎バス 毎日運行中!** <http://www.rusutsu.co.jp/> TEL.011-272-3111



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

動物から命や自然の大切さについて学ぼう!!

資料請求は、円山動物園へ

## こども動物情報!

### オランウータンの赤ちゃん、名前は「ハヤト」に!

**3** つの愛称候補、「雄人」「虹路郎」「ハヤト」の中から投票により「ハヤト」が選ばれました。名前の由来はインドネシア語の「Hayat」(命・生命、生きるを意味することば)から。絶滅の危機に瀕しているボルネオオランウータンの命を、きつとつないでいってね!



### ルークは少年オオカミに!

**6** 母さんのキナコのそばにいたころはカワイイ子オオカミだったルーク。しだいにオオカミの風格がでてきて、お父さんのジェイと一緒にいる時間が長くなってきました。きっとジェイから「オオカミの控」を教え込まれているんだね。



### レッサーパンダの赤ちゃんも順調!

**7** 月10日に生まれたセイタ(雄)とココ(雌)のこどもたち(双子の赤ちゃん)も順調に成長しています! お母さんのココにとっては初めての子育てだけど、だいぶ慣れてきたみたい。この号が出るころには一般公開されているかな。



### エゾシカ(雄)の角立派に

**5** コナル6月号で紹介した時は「袋角」だったイサム。3カ月ですっかり立派になりましたね。



▲袋角だったころ(5月下旬) ▲いよいよ立派な角(6月下旬)

### クマたちも元気!

**5** ソヒグマ館のとわ(雄)は円山の環境に慣れたようです。リフォームが終わった世界の熊館も見に行っってね。



▲ソヒグマ館のお父さん「たわ」 ▲よく動く「とわ」

〒060-0801 札幌市中央区南一条西3丁目1番1号 TEL:011-621-1426 営業時間:10/31:9:00~17:00 11/1~1/31:9:00~16:30 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/

### アースファミリーキャンプ 2010

当別町・道民の森の自然の中で 遊んで、森の恵を味わって、みんなでお祭りをしよう。

**10.9(土)~11(月/祝)**

場所: 当別町道民の森神楽地区(約1000坪)

主催: 道民の森協会

対象: 小学生とその保護者

定員: 先着40名

参加費: 大人7,000円 子供5,000円

申込期間: 9/10~9/27

申込先: NPO法人 当別エコジカルコミュニティ

TEL: 0133-92-4305 FAX: 0133-92-2263

MAIL: tech@earthfamily.jp

WEB: http://www.earthfamily.jp/tech\_ee

### 天然ガスバスで行く! 第10回エコチル環境バスツアー

~自然と新エネルギーの大切さを学ぼう~

8月22日(日) 第10回エコチル環境バスツアーが開催されました。朝、参加者は、北海道開拓記念館へ出発! 到着後、学芸員の藤さんの案内で、まずは特別展の「どんぐりコロコロ」を見学しました。森のどんぐりを食べたり運んだりする動物や昆虫の関わりから「生態系」というものを学びました。中でもダンボールでできた巨大生物の迷路にはみんな大興奮で何度もくぐっていました。その後のパッタ探しでは、コオロギやヒメバッタ、イナゴモドキ、そしてお自当のトノサマバッタも3匹捕まえることができました。お昼ごはんを食べてモエレ沼公園に移動して、25mの高さにもなる海の噴水を見学したあとはガラスのピラミッドへ移動。実はこのピラミッド、冬に貯めておいた雪を冷房に使っていて、年間30tのCO2が削減されている環境にやさしい施設なんです。その後はピラミッドの中で環境に優しいといわれている新しいエネルギーについて学びました。燃料博士と電池助手の実験教室では、博士と助手と一緒に実験をしたり、おもちゃの車を走らせたりして、水素と酸素の化学反応で電気を生み出す環境にやさしい発電システム「燃料電池」を楽しく学びました。=NEED? 自然-自然エネルギーとの共存-160

主催: エコチル事務局 協賛: 北海道ガス株式会社 協力: ジェイ・アール北海道バス株式会社

### EXオープン模試

**10月30日(土)**

キミの実力が全国規模でわかる!

小学1年生~中学3年生対象

受験料は無料

お申込み・お問い合わせは首都圏入試情報センター

**札幌進学教室 本校**

札幌市中央区大通西11丁目第2大通り藤井ビル4F

**271-3565**

次号のエコチル配布日は**10月12日(火)**です。

エコチルは毎月1回、札幌市内小中学校での配布を目的とした環境教育情報紙です。児童会館、札幌エルフプラザ 2階 環境プラザ(北支店B803)、北海道環境サポートセンター(北4条西4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)、一部がクレンジョウにも設置してあります。

### 野生へのまなざし

~星野道夫の遺した風景~

**9月20日(月・祝) 午前10時~放送**

番組ナビゲーター: 大森南朋

星野道夫という名前を聞いたことはありませんか? アラスカの大地と、そこに住むホッキョクグマやアザラシなどの動物たちを追い、自然の雄大な姿を伝える写真を撮り続けていたカメラマンです。

残念ながら星野さんは撮影中の事故で亡くなりましたが、それから10年以上たった今も、その作品は多くの人に愛されています。

番組では、星野さんとゆかりのある人たちの証言を通して、星野さんがアラスカを目指した理由、星野さんがカメラを通して私たちに伝えたかった事を探ります。

写真提供: 星野道夫事務所