

[第2回さっぽろ環境賞 環境保全・創造部門 札幌市長賞 受賞事業]



地球にやさしい子どもたち。

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 http://www.advcom.co.jp 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

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、エコチル事務局にFAXやメールで教えてください!

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。



今月の表紙 札幌市立月寒小学校2年生 伊藤 隆太さん「ごみをへらそう」



とくしゅう

豊平川にサケが戻るまで

今月の☆エコチルおすすめイベント☆

ホクレン「農」感塾今年も開校!

農業体験バスツアー

自転車を安全に乗るために

運動会は牛乳パワーで頑張ろう!!

食育特集 家庭菜園にチャレンジ

親子クッキング

エコチルオリジナルかんたんレシピ♪

今月のエコなひと 石川 朋子さん

今月のプレゼント・エコーワードパズル・円山動物園だよりほか



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絵の具で描いてね。採用されたお友達には右のお絵描きセットをプレゼント。詳しい応募方法は11ページの「応募方法」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!

スケッチブックとポスターカラー12色・パレット・筆3本が入ったデザインセットをプレゼントいたします。協賛: 大丸藤井セントラル http://www.daimaru-fuji.co.jp/central/index.html



文房具のことならおまかせ!

BF 紙のフロア おりがみがたくせん 1F 文具のフロア おしゃれな筆記具 4F 文具雑貨のフロア お友達のプレゼントに 和のフロア 書道用品がそろろう 3F アートのフロア 画工が好きな人 7F ギャラリー

地球にやさしい文房具を運ぼう!

CENTRAL 大丸藤井セントラル

札幌市中央区南1西3-電話(011)231-1131(併) http://www.daimaru-fuji.co.jp/central/

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. 86



【白石区】大谷地小学校 校長 小林 一三先生

本校では、環境・生活委員会が中心となって、給食の牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。毎日飲み終わった牛乳パックを洗って乾かし、回収機に集めます。業者さんが回収の際にティッシュボックスに交換してくれます。ティッシュボックスは各教室に配布し、児童たちは「大切にしよう」と心がけてくれます。

環境のこと、未来のこと、みんなで一緒に考えよう。

環境危機時計®ってなんだろう?

地球の環境について、みなさんの「心配」の度合いを表した時計が「環境危機時計®」です。「心配」が大きくなるほど時間が進み、12時に近づくほど地球が大変な状態になります。



www.af-info.or.jp



公益財団法人 旭硝子財団 THE ASAHI GLASS FOUNDATION

アイデア募集中!!

「ストップ!! 地球温暖化」

地球温暖化を止めるためのいろいろなアイデアを、どんどん送ってね。最優秀作品に選ばれた人は、次号のエコチルで紹介するほか、ステキなプレゼントを贈るよ!

- 最優秀作品 1名
ポスターとボールペン、クリアファイルのセット
優秀作品 10名
ポスターとボールペンのセット
参加賞 応募者全員
ポスター

送り先 → エコチル編集部 詳しくはP11を見てね!

※エコチルで作品紹介をする際は、氏名・小学校名・学年が掲載されます。 ※エコチル発行後、公益財団法人 旭硝子財団のホームページにも掲載予定です。



エコチルは環境にやさしい「植物油インキ」を使用しております。 みんなで大切な地球の環境を守ろう! エコチルそしてエコチルに協賛してくれた企業、共通の願いです。

豊平川にサケが戻るまで

毎年、豊平川にサケが戻ってくることを、みんなも知っているよね。でも2時期、水が汚れて、サケが戻らなかつたことがあるんだ。そんな豊平川とサケの歴史について紹介するよ。

豊平川のサケの歴史

豊平川は古代からサケが戻る川で、明治時代には試験的に人工化が行われ、1937年から1953年には本格的なサケ増殖事業が行われた。でもその後、札幌の人口の増加に伴って、家庭や工場からの排水が川の水を汚し、サケの捕獲や稚魚の放流ができなくなった時期があるんだ。

豊平川の2年とサケ

豊平川にサケがいないのは、毎年7月と8月だけ。

図1 豊平川におけるサケの稚魚放流数と親魚遡上数 (1979年以降)



豊平川にサケがいないのは、毎年7月と8月だけ。その他の時期は、親サケ、卵、仔魚、稚魚のどれかが、豊平川にいらんだよ。9月から1月に産卵された卵や仔魚は、冬の間は川底の砂利の中で静かに過ごしている。春になると稚魚が泳ぎ始め、成長して海に下るんだ。

サケの一生	成長段階	豊平川の生活時期
産卵・受精 発眼	卵	9~1月 10~3月
ふ化 (体長約2.2cm)	仔魚	12~4月
浮上(約3.5cm) 降海(5~6cm)	稚魚	2~5月 3~6月
北太平洋へエサを求めて回遊 沿岸へ回帰	未成魚	(海洋で 1~5年生活)
河川へ遡上 産卵・死亡	成魚	9~1月



今月の★エコチルおすすめイベント★

ホクレン“農”感整今年も開校!

農業体験バスツアー



毎年大人気のホクレン「農」感整が、今年もスタートするよ! 農家の人たちのふれあいや農業体験を通じて、食べること、作ることを楽しく学べるバスツアーだよ。みんなは自分で自分が食べるお米や野菜がどんなところで、どうやって作られているのか知っているかな? お米やアスパラ、トマトにじゃがいも、レタス...北海道ではたくさん農作物が作られている



けど、それぞれできる場所も育てられ方も、収穫の方法だって違うんだ。今回紹介するのは6月に行われるアスパラの収穫と田植え体験のツアー、そして7月に行われる酪農体験とプロッコリ、ハスカップの収穫体験! はだして田んぼに入って田植えをしたり、甘酸っぱいハスカップの実をつまみとったり、もちろんお昼にはしっかり食べることもできるよ。



また、収穫した作物のお土産もついているから、おうちに帰っておいしく料理して食べることだってできるんだ! ホクレン「農」感整では1年を通して、北海道の農家さんが育てているいろんな農作物について学ぶ体験ツアーを実施するのでぜひ参加してね!!





カミネツコンで、森を手づくり!?

こんにちは! 僕はミズナラの苗木、
どんぐりくんです!

木に実った僕は、地面に落ちたときに
拾われて、大切に育てられたんだ。
今年みんなが作ってくれたカミネツコンに入って、
森がなくなった場所に植えてもらう予定だよ!



ホームマックでは、段ボールを組み立てて作る植樹ポット「カミネツコン」
を使った植樹活動を続けています。木を植える場所は、離農後放置され
た旧農地やゴミ処理場跡地など。人間によって失われた森が少し
でもはやく蘇るように、植樹を通じて自然の力をお手伝いしています。

木のずかん「ヤナギ」

ヤナギ(ヤナギ科:Salix)は生命
力豊かな木で、種類がとても多く、
環境によっていろいろなヤナギが
育ちます。ヤナギの仲間には、春に白
いふわふわとした花を咲かせます。
葉っぱが細長いのも特徴です。



写真: オノエヤナギ(ナガバヤナギ)
(佐藤孝大「北海道樹木図鑑」亜細亜社より)

今年も
花フェスタ札幌に参加します!
カミネツコンづくりを手伝ってね!

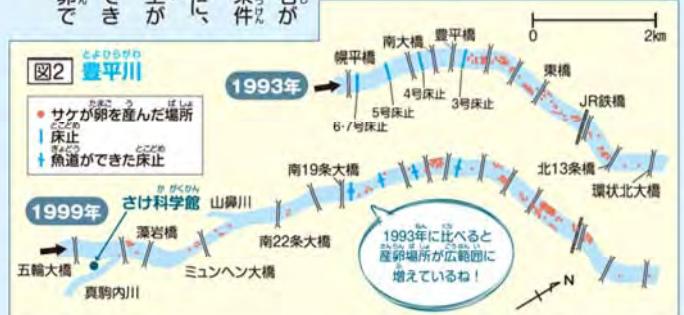
と き: 6月22日(土)~30日(日)
と ころ: 大通公園西5丁目

昨年は、市民や観光客のみなさんと約
1,600個の苗木を作り、「さっぽろふる
さとの森づくり植樹祭」などで植えま
した。今年の目標は1,800個です!

Homac ホームマック株式会社 環境委員会
http://www.homac.co.jp/
Tel.011-892-6611 (代表)
受付時間 9:00~17:00 (月~金)

自然産卵が 多いサケ

実は豊平川に戻ってくるサケの約7割は、自然に産卵されたもの。サケが自然産卵するためには、川の底から水が湧いていくこと、川底にサケが卵を産みつけるごし大の石があることなど、いくつかが条件が必要なんだ。図2のように、1993年まではサケが上がれなかった床止に魚道ができたことで、今では自然産卵できる範囲が広がったんだ。



札幌市のサケ 観察ポイント

豊似発寒川は、サケの自然産卵場所のひとつ。川の両岸が護岸されているので、観察しやすいよ。毎年10~11月に見ることができるといっていいよ。

札幌市豊平区さきや科学館
学芸員 望さん

サケをもっと身近に感じてほしい。

札幌市豊平区さきや科学館 学芸員 望さん

札幌市豊平区さきや科学館
学芸員 望さん

500yen ワンコイン体験レッスン 実施中!!

女子サッカー(U-10)

スウィング89

スクール生募集中!

ジュニアテニス教室
国際テニス連盟が推奨するプログラムPLAY&STAY(プレイアンドステイ)を導入!
平日: 16:05-17:05 日曜日: 8:30-9:30
17:05-18:35
5歳~中3年生 ※高校生の方はお問い合わせください。

ジュニアサッカー教室
レッスンテーマ~Swing's way~
サッカーを通じてからだを動かす楽しさを感じてもらいます。
U-6 月水: 15:05-15:50 U-10(位)水: 17:00-18:00
U-8 月水金: 15:55-16:55 U-13 月金: 17:00-18:20
U-10 月水金: 15:55-16:55

ジュニアバレエ教室
きれいな姿勢やリズム感 新しい目標に向かって頑張ろう!
(毎週)月曜日: 16:50-18:20
低学年の部(小学校3年生まで) 高学年の部(小学校4年生~6年生)

ジュニアゴルフ教室
高い集中力を必要とするゴルフはお子さまを心身ともに成長させます。
火・木: 17:25-18:15 土・日: 8:00-8:50
小学校4年生~中学校3年生

見学・体験随時受付中 詳しいWEBをご覧ください! お問い合わせ
www.swing89.jp スウィング89 TEL.011-751-2122

ホクレン“農”感塾 参加者大募集!

江別市 「田植えとアスパラの収穫体験」

ツアー名「ホクレン“農”感塾 0602プラン」
日時: 6/2(日) ● 応募締切: 5/20(月)
当日スケジュール(予定)
8:30 札幌発貸切バスで江別市へ(江別市)
アスパラの収穫体験と試食
田植え体験
昼食 木下シェフお手製カレー
※木下シェフのレストラン「シェ・ネ」は2012「ミシュランガイド北海道版」に掲載されました。
調理体験
木下シェフに学ぶミルクレープ
札幌到着
17:00

恵庭市・千歳市 「酪農とプロッコリー・ハスカップの収穫体験」

ツアー名「ホクレン“農”感塾 0707プラン」
日時: 7/7(日) ● 応募締切: 6/17(月)
当日スケジュール(予定)
9:00 札幌発貸切バスで恵庭市へ(恵庭市)
酪農体験(バター作り搾乳・哺乳)
プロッコリー・ハスカップの収穫体験
ハスカップの摘み取り体験
札幌到着
17:00

お持ち帰り: アスパラ / お米 (江別市) / プロッコリー / ハスカップ (千歳市)

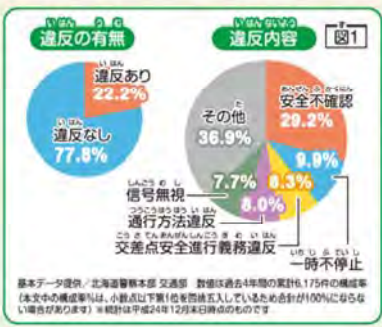
(共通要項) 募集人員 / 各35名(最少催行人員各20名) 旅行代金 / 大人3,000円、小人: 2,000円(4歳以上小学生以下) 発着地: 札幌 ホクレンビル前 利用交通: バス 食事: 昼1回 添乗員: 同行いたします 参加条件: 原則として、小人数を含む家族旅行代金に含まれるもの。行程表に表示の往復交通費、昼食代、各種イベント費用

● 応募方法 応募は、ハガキまたはメールで!!
応募要項 / ツアー名・参加者全員の氏名(フリガナ)・学年・郵便番号・住所・電話番号
宛 先 / 〒060-0004 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 札幌支店
Eメール / noukanjuku@ntour.co.jp

大好評につき、応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。当選者には、申し込み締め切り後7日以内に詳しい旅行条件を説明した書面をお送りいたします。※当選者のおへんの連絡先とさせていただきます。

● お問い合わせ TEL.011-222-1151 ● ホームページもみてね! ● 農感塾 ● 概要

● イベント企画 ● 旅行企画・実施 札幌市豊平区豊平399番(社)日本旅行業協会正会員 ● ボンド保証会員
札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北風ビル1階) 総合旅行業協会取扱管理者 / 長澤史之



その1 知っているか、知らないか、札幌市の自転車事故の状況。

図1を見てほしい。これは、札幌市で平成21年から24年の間に起こった、自転車事故の原因をまとめたものだ。自転車事故の約22%が、乗っているひとが何らかの違反をしているのがわかるよね。自転車を利用しているひとの違反内容を見てみると、一番多いのは「安全不確認だ。自転車で乗っているひとがきちんと安全確認をしないことで、車やひとにぶつかるといけないことだと思わない? 2番目の「一時不停止」も、ルールを守らずに事故を起こしているというところ。自転車に乗る前に、しっかりとルールを覚えておく必要があるね。

乗るためにも、環境にもやさしく、ボクたち私たちに身近な自転車に乗るための、環境にもやさしく乗る物だよ。だから、友だちと遊びに行ったり、塾やお稽古に通うときに、自転車に乗るひとも多いはず。では、自転車を安全に乗るためにはどうしたらいいのか、きちんと説明できるかな? 今回は、自転車を安全に乗るために覚えておいてほしいことを紹介するよ。



自転車はとっても便利で、環境にもやさしく乗る物だよ。だから、友だちと遊びに行ったり、塾やお稽古に通うときに、自転車に乗るひとも多いはず。では、自転車を安全に乗るためにはどうしたらいいのか、きちんと説明できるかな? 今回は、自転車を安全に乗るために覚えておいてほしいことを紹介するよ。

その3 自転車安全利用五則を守ろう!

自転車を安全に乗るために、ルールを覚えて、きちんと守ろうね。

- ① 自転車は、車道が原則。歩道は例外!
 - ※13歳未満の子どもの場合は歩道通行が原則。
- ② 車道は左側を通行。
- ③ 歩道は歩行者が優先。車道寄りを徐行。
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転(二人乗り)・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号待ちで一時停止し、安全確認を怠らぬこと
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用



その2 自転車はどっこせ、どんなふうに行ったらいいの?

歩道はそもそも、歩行者が安全に歩くための道路のことを言います。自転車で走る際には、歩行者にやさしい運転が基本だと覚えておこう!

歩道では、車道寄りの部分を徐行しよう

横断歩道はあくまでも「歩」の心で歩こう

秀英予備校 今月の「エコなひと」

できた! わくわく 楽しい秀英の夏!!

2018 夏期講習受付中!!

算数、国語の基礎学力を定着、さらに応用レベルまでの習得をめざします

小3・4年生 夏期講習 算・国 5日 7月29日(月)・30日(火)~

小5・6年生 夏期講習 算・国・理・社 6日 7月26日(金)・29日(月)~

受講料無料 (教材費1,000円のみご負担ください)

無料体験も 随時受付中!!

札幌本部にて開校!! (別途費用必要) 小5 開成中受験クラス 夏期講習

お申し込みの際は「エコチル見ました」で、秀英グッズプレゼント!!

お申し込み・お問い合わせ 札幌本部 ☎011-708-7150 (西区・北区・手稲区・東区・石狩市)

札幌東本部 ☎011-867-1120 (白石区・厚別区・清田区・豊平区・南区・中央区・江別市・北広島市・恵庭市・千歳市)

受付時間 10:00 ~ 22:00 ※時間によってはコールセンターにてお受けいたしますので、ご了承ください。

秀英予備校はエコチルを通して札幌市の小学生の環境教育を応援しています!!

2015年開成中合格を目指す特別クラスです

今月のエコ 佐藤 桃花さん 福住小学校・6年生 (福住校)

ゴミを捨てるときはルールを守って分別しています

アピールポイント 秀英に通って、算数のむずかしい図形問題もとけるようになりました

答えは下にあるよ。

その4 正しいものを選ぼう。自転車3択クイズ!! 数字にマルを付けてみてね!

Q1

歩行者に迷惑、危険なスピードで歩道を走ったときの罰則はどれでしょう?



- 1 1万円以下の罰金または料
- 2 2万円以下の罰金または料
- 3 5万円以下の罰金または料

Q2

右上の標識がある歩道では、どのように通行したらよいでしょう?



- 1 歩行者を気にせず、自由に通行する
- 2 歩道の真ん中を走り、歩行者がいたらベルを鳴らし、避けてもらって通行する
- 3 車道寄りを行き、歩行者の通行を妨げそうなきときは、一時停止する

Q3

車が少ない道路で一時停止の標識があるときは、どうすればよいですか?



- 1 必ずいったん止まる
- 2 車が少ない場合は、徐行して進む
- 3 車がめったにこない場合は、停止しないで進む

Q4

二人乗りの罰則は、どれですか?



- 1 1万円以下の罰金または料
- 2 2万円以下の罰金または料
- 3 3万円以下の罰金または料

Q5

自転車に乗っているとき、携帯電話に着信があったらどうしたらよいでしょう?



- 1 乗りながら携帯電話を使用する
- 2 徐行して携帯電話を使用する
- 3 いったん自転車から降りて、歩行者の邪魔にならない場所で携帯電話を使用する

Q6

雨の日は、どのように自転車の車に乗ればよいでしょう?



- 1 傘をさして乗る
- 2 雨がっぱを着て乗る
- 3 傘を自転車に固定して乗る

Q7

自転車で友だちと一緒に通行する場合、どのように通行すればよいですか?



- 1 横に並んで通行する
- 2 横に並んで徐行する
- 3 縦一列で、歩行者の邪魔にならないように通行する

Q8

横断歩道に歩行者がいる場合は、どのように通行すればよいでしょう?



- 1 降りて押して通行する
- 2 乗ったまま通行する
- 3 乗ったまま徐行して通行する

Q9

暗いのに灯りをつけないまま乗ったときの、罰則はどれでしょう?



- 1 1万円以下の罰金
- 2 3万円以下の罰金
- 3 5万円以下の罰金

いくつ正解できたかな? ルールを守って、エコな自転車にたくさん乗ってね!



①:08 ②:09 ③:10 ④:11 ⑤:12 ⑥:13 ⑦:14 ⑧:15 ⑨:16 ⑩:17 ⑪:18 ⑫:19 ⑬:20 ⑭:21 ⑮:22 ⑯:23 ⑰:24 ⑱:25 ⑲:26 ⑳:27 ㉑:28 ㉒:29 ㉓:30



わんぱく盛りを見守る保障。

お子さまのけがや病気・賠償に、手頃な掛金で備えませんか。

キッズワイドタイプ 月々の掛金 **1,600円** or キッズタイプ 月々の掛金 **900円**

※0歳～満14歳の健康な方(最高満18歳の契約終了日まで保障)

キッズワイドタイプ

●病気やけがなどの日帰り入院から

日額**10,000円**を保障。(キッズタイプ5,000円)

キッズタイプ

●お子さまに多い骨折や腕の断裂、関節の脱臼の場合、

65,000円を保障。(キッズタイプ50,000円)

キッズタイプ キッズワイドタイプ 共済

●あやまって他人の物を壊しても、第三者に対する賠償額として、

最高**100万円**(免責5,000円)まで補償。

お子さまの教育資金を無理なく準備できる

キッズ満期金付プラン

中学、高校、大学、それぞれへの進学にあわせて3つのコースをご用意。キッズタイプ(キッズワイドタイプ)と組み合わせると加入できます。

フリーダイヤル ☎ 0120-220-220

受付時間 毎日 9:00～21:00

インターネットで

ぜんろうさい 検索 http://www.zenrosai.coop

お子さまのための

安心して生きていく。自分も、家族も。 **こくみん共済**

個人定期生命共済 こども定期生命共済 青年定期生命共済 養老定期生命共済 個人退職責任共済 終身生命共済 個人退職生命共済

全労済は、富利を目的としない保障の生体として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。

出資金をお支払いいただいている組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

712S105(13.04.100.000.DA)

●この広告に記載されている内容は、共済商品の概要を説明したものです。ご契約の際は「ご契約のたび(契約概要・注意事項情報)」を必ずご覧ください。

全労済

全国労働者共済生活協同組合連合会 北海道本部 北海道労働者共済生活協同組合 〒003-0803 札幌市白石区築水3条4-1-3

表2 親世代と今の子どもの運動割合比較

週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合の比較だよ
※学校の体育の授業を除く

性別	親の世代	今の子ども
男子	69.2%	63.5% (↓5.7%)
女子	55.5%	36.6% (↓18.9%)

※「親の世代」は昭和55年の11歳、「今の子ども」は平成22年の11歳
【出典】公益財団法人日本ケニア協会

表1 給食がある日とない日のカルシウム充足率の比較

対象:小学5年生

性別	給食のある日 (摂取量)	給食のない日 (推奨量)
男子	777mg	700mg
女子	736mg	700mg

【出典】(財)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活実態調査報告書」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より作成

運動会は牛乳パワーで頑張ろう!!

牛乳+運動で骨量UP! 筋肉UP!

もつすく、みんなが楽しみにしている運動会。毎日、頑張つて練習しているかな? 徒競走で早く走るために必要な筋肉や、転んでも折れない丈夫な骨をつくるのを、「牛乳」が応援するよ!

お休みの日はプラス1杯!

給食の牛乳パックひとつに含まれるカルシウムは227mg。これはみんなが一日に必要とされるカルシウムの約3分の1にあたるんだ。表1を見てほしい。給食がない日はカルシウムが足りていないのがわかるかな? 給食がない日はいつもよりプラス1杯の牛乳を心がけてね。

牛乳+運動で元気な体UP!!

子どもの骨折は20年前と比べて約1.5倍! 骨折の原因としてあげられているなかに、カルシウム不足と運動不足があるんだ。表2でお父さんやお母さんの世代と、キミたち子ども世代を比べると運動量が減っているのがわかるよね。簡単に折れてしまわない丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが豊富で吸収率の高い牛乳を飲んでから運動するのが効果的! 日光をあびて外遊びや運動で骨に負荷をかけると、カルシウムが骨に吸収されやすくなるんだよ。

運動後の牛乳で筋肉UP!!

運動するときだけじゃなく、姿勢よく歩いたり座ったりする日常生活にも必要な筋肉。「筋肉をつける」というとムキムキのイメージがあるかもしれないけど、実は適度に筋肉をつけることはバランスのよいスタイルにも効果的! 基礎代謝があがってカロリーをたくさん消費してくれるんだよ。運動した後30分以内に牛乳を飲んで体の筋肉量を増やそう!

毎日コツコツ「骨貯金」

10代が将来の骨量を高めるチャンス!

骨が成長する10代のうちに毎日牛乳を飲んで「骨貯金」をためよう! 成人後の骨の健康や骨粗しょう症の予防につながります。

牛乳には成長に大切な栄養素がたくさんはいつているんだ!

「牛乳」と「カルピス」でシャーベット

- フリーザーバッグに、「牛乳」と「カルピス」を入れる。
牛乳2 : カルピス1
- 平らにして冷凍庫で3~4時間凍らせる。
- 両手でもみほくして、シャリシャリにして器にうつす。

今年も開催決定!! 『元気!ミルク大学』

エコチル6月号で募集する内容を少しだけ見せちゃうね! 3泊4日

日程 2013年8月10日(土)~13日(火)

会場 酪農学園大学 (江別市文京台緑町582)

会場 大学内合宿所 (男女別の相部屋)

対象 道内の小学5・6年生

定員 40名 (最少催行人員20名)

費用 10,000円(税込)
実習・実験着(つなぎ・エプロン等)代の一部として

詳しくは、エコチル6月号をお楽しみに!

主催: 北海道牛乳普及協会・ホクレン農業協同組合連合会

食育特集

資料提供:札幌市保健福祉局

食育講演会2013を開催!

日時:2013年6月22日(土)10:00~11:45

会場:札幌市教育文化会館 小ホール 定員:300名

札幌市では、こどもから高齢者まで「食」を大切にする心を育てるための取り組みをすすめています。講演会では、北海道神宮井澤権宮司から日本古来の食文化について、天使大学 荒川教授から第2次札幌市食育推進計画についてのお話が聞けます。

参加申込み 5月18日から6月12日まで 札幌市コールセンターへ TEL.011-222-4894

鉢やプランター栽培のいいところ

- 時間や場所をとらない
少しの時間でも目が行き届き、病害虫のチェックも簡単。日当たりや天候に応じて場所を移動できる。
- 土の使用が最小限ですみ、耕す時間も削減できる
野菜は同じ場所に続けて作ると生育が悪くなるものもあるが、プランターだと土を入れ替えができる。
- 新鮮な野菜がすぐに収穫できる
必要な分だけ収穫してすぐに食卓へ。

家庭菜園にチャレ、ミジ

みなさんが毎日食べている野菜は、どのように育ち、収穫できるのか知っていますか? 自分で野菜を育てることで農家の人の苦労がわかったり、自分で育てた野菜が大好きになるかもしれません。ちよつとしたスペースがあれば、鉢やプランターで野菜を育てることが出来ます。ご家族で家庭菜園にチャレ、ミジしてみませんか?

ラディッシュの育て方

育ててみよう

① 土づくり・種まき
プランターに培養土と肥料を混ぜ合わせます。板切れや棒などで、土に幅2cm、深さ1cmくらいの溝を作り、2cm間隔で種をまき土で覆います。発芽するまで毎日水をあげてください。



② 間引き

本葉が1枚出てきた頃、最初の間引きを3~4cm間隔になるようにしてください。2回目は本葉3枚の頃に6~7cm間隔、3回目は根が1.5~2cmに大きくなった頃に行います。葉の形が整って大きなものは残してください。また、間引いた苗はそのまま食べられます。



③ 追肥

2回目、3回目の間引き後、追肥してください。1平方メートル当たり、大さじ5杯の化学肥料を根元にまいて、土寄せしておきます。乾燥しないように水をあげてください。

④ 収穫

土から顔を出した根の直径が2~3cmになれば収穫の時期です。根元を持って引き抜きましょう。




料理してみよう

ラディッシュの甘酢漬け

レシピ参考:厚別区健康・子ども課

【材料2人分】 ラディッシュ 6個 砂糖 大さじ1/2
塩 少々 米酢 大さじ1/2

【作り方】
① ラディッシュは洗って1/4のくし型に切る。葉はきれいな部分を選んでよく洗い、1cmの長さに切る。
② ①を塩でもんで、しんなりしたら砂糖と米酢を加えて混ぜる。
③ しばらくおいて、味がしみたら完成。



栽培カレンダー

下記の時期を目やすに、種まきや収穫をしてね!

● ラディッシュ

種まき	収穫
春まき 4月中旬~6月中旬	6月中旬~8月上旬
秋まき 8月上旬~9月下旬	9月中旬~11月下旬

親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室

参加者募集

元気な子どものカラダづくりに牛乳・ヨーグルト・チーズ!!

【日時】
① 2013年6月15日(土) 11:00~14:00(受付10:45~)
② 2013年6月16日(日) 11:00~14:00(受付10:45~)

【場所】札幌エルプラザ4階調理実習室(札幌市北区北8条西3丁目)

【講師】料理研究家 東海林 明子 先生

【参加人数】各日 親子18組(親1名+小学生のお子さま2名まで)
※小学生未満のお子さまも連れてのご参加はご遠慮ください。

【応募締切日】5月29日(水)必着

【お問い合わせ先】(株)ブレナيش TEL.011-231-1713

【主催】北海道牛乳普及協会

【会場】札幌市中央区北3条西7丁目 産業センター内

乳製品レシピやイベント情報がいっぱい! 北海道牛乳普及協会 検索

統一学カテスト

無料ご招待

ワオ・コーポレーション主催 小・中学生向け 思考力・応用力を測る「本格的記述テスト」

記述式の本格派テストで、思考力や表現力も判定!

3日後にテスト結果をスピード返却!

個人別に成績を徹底分析! 強点も克服法をアドバイス!

項目反応理論を背景にした問題作成(特許取得)で、より正確な学力判定!

6/2日 対象 小学3・4・5・6年生 中学1・2・3年生 特別実施 小学1・2年生 申し込み 5/29日 18:00まで

受験特典 範囲センター「夏期講習」に優待費用で参加! 個別指導Axis・無料解説授業80分1回(1教科)を受験!

ワオ・コーポレーション 北海道新聞社 能開センター 個別指導 Axis ワオ!のオンライン家庭教師

株式会社ワオ・コーポレーション 統一学カテスト事務局 0120-047-052 (受付時間 10:00~20:00(月~土))

WAO! ワオ・コーポレーション Education & Entertainment

学び・感動カンパニー

【費用】無料ご招待 【開始時間】小学生9:00~ / 中学生9:00~

【会場】札幌大谷中学校・高等学校

【試験科目】小1~小3算国 / 小4~小6算国理社 / 中1~中2英数国 / 中3英数国理社

同日開催 WAO!の保護者ガイダンス(無料ご招待) 今日からできる!「テスト」を活用した家庭における学習と接し方

後日実施 個別結果報告会 試験結果をもとに、過去の学力状況・課題などについてアドバイスを行います。

お申し込みは ホームページから! 携帯サイトもご利用可能

詳しい情報も ホームページを見てね ワオテスト 検索 http://gakuto.wao.ne.jp/

ワオ・コーポレーションは エコチルを通して札幌市の小学生の 環境教育を応援しています!

おさかなレシピ



カップDEたこやき

材料(4人分)
 ☆ホットケーキ粉 100g タコのあし 1/2本
 ダシの素 小さじ1 長ネギ 1/4本
 水 200cc 紅生姜 小さじ2
 塩 ひとつまみ ソース 40cc

作り方
 ①耐熱カップに一口大に切ったタコのあしを入れ、よく混ぜあわせた☆を流し入れる。
 ②上にみじん切りした長ネギと紅生姜をのせて、190度に予熱済みのオーブンで10分前後焼く。
 ③ソースをかけていただく。

ポイント
 お好みでかつお粉や青海苔をトッピングしても美味しい!

お出かけや、
 運動会のお弁当も
 バッチリ!



親子フッキング!

エコチルオリジナル

かんたんレシピ♪

ちょっと「苦手」な食材も自分でつくったお料理なら
 きっとおいしいよ。お家で食べるのはもちろん、
 お弁当にもピッタリのレシピばかり! 家族みんなで
 楽しくつくって、おいしく食べてね!

取材協力&レシピ監修
 HERB & COOKING ROOM KINA
 http://r.goope.jp/kina



お料理をつくる前に読んでね!

火や油、包丁をつかうときは気をつけよう。もし子どもだけでつくるときは、家族の人に了承を得てからつくってね。
 お料理をつくる前にはキレイに手を洗おう。髪が長い人はゴムや三角巾を被せてね。
 後片付けをきちんとしよう。お料理をつくり終わったら、お鍋や食器、調理台や流しまでキレイに片付けてね。

おさかなレシピ



エビのマヨネーボール

材料(4人分)
 エビ 200g ☆スイートチリソース 大さじ2
 酒 小さじ1 マヨネーズ 大さじ4
 塩 小さじ1/2 塩 少々
 小麦粉 大さじ1~ 胡椒 少々
 コマ油 大さじ2 レタス 4枚

作り方
 ①殻と背ワタを取って洗ったエビの水気を拭いて、包丁でざっとまきむ。
 ②①に塩と酒、小麦粉を混ぜ団子状にし、コマ油を入れてあたためたフライパンで転がしながら焼く。
 ③ボウルに②と☆を入れてよく混ぜレタスを添えていただく。

ポイント
 チリソースの量は好みの辛さで調整。
 レシピはお子さんでも大丈夫な辛さ。

おさかなレシピ



お手軽フィッシュ&チップス

材料(4人分)
 タラ(フィレ) 2切れ あられ等 砕いたもの 大さじ4
 塩 少々 サラダ油 大さじ2
 小麦粉 大さじ2 ジャガ芋 1個
 卵白 1個分 塩 少々

作り方
 ①タラは5cmにカットし塩を振り10分置く。その間に串切りしたじゃが芋を、サラダ油をひいたフライパンで弱火で火が通るまで焼く。
 ②タラの水気を拭いて小麦粉を振り、といいた卵白にくぐらせ、ピニールの中で砕いたあられをまぶす。
 ③焼いたじゃが芋を取り出し塩を振り、空いたフライパンでタラの両面をこんがり焼いていただく。

ポイント
 あられのほかに、砕いたせんべいやナッツなども。
 冷めても美味しいよ!

おさかなレシピ



エッピンすり身団子

材料(4人分)
 市販のすり身 200g
 小麦粉 大さじ2~
 うずらの卵(水煮) 12個
 茹で湯 適量
 お酒 小さじ2
 サラダ油 小さじ4

作り方
 ①すり身に、小麦粉を足してふんわり練る。
 ②手にサラダ油を塗って、水気を拭いたうずらを真ん中に、すり身をまわりに貼り付けて団子状にする。
 ③②をお酒を入れたお湯で茹で、野菜を添えていただく。

ポイント
 すり身は柔らかくても、まとまる。
 カットして盛り付けると可愛い!

夏のグランヒラフは
 楽しいがいっぱい!!

ニセコグラン・ヒラフ
サマーゴンドラ
7.13(土) OPEN!

標高 820mからの大パノラマ

【料金】
 往復/大人1,000円 小人600円(未就学児無料)
 片道/大人600円 小人400円(未就学児無料)
 【運行時間】9:00~16:00
 (8月10日(土)~18日(日)は8:30~18:00)
 【営業期間】
 10月14日(月)祝まで
 *9月14日(土)以降は土日祝のみ。
 *アンヌプリコバ湖運行日については往復相互利用も可也です。

グランヒラフ
BBQガーデン

今シーズン初登場! 羊蹄山を眺めながらBBQが楽しめます。

【営業日】
 6月15日(土)~10月14日(月)祝

【営業時間】
 ランチ 12:00~15:00
 デイナー 18:00~20:30

【料金】ジギスカンセット1,500円~
 BBQセット2,800円~
 *前日の16:00までにご予約ください。

電動アシスト
自転車レンタル

ニセコの自然を電動自転車であらくecoに楽しもう!

【営業期間】
 5月15日(水)~10月31日(木)

【受付・貸出時間】
 9:00~17:00(最終貸出時間15:00)

【受付場所】
 ホテルニセコアルペン内
 ミニエコル特設カウンター

【料金】4時間2,000円~

自由研究にもピッタリ!
オリジナルプレート作り

自然の中になる木や葉を使ってオリジナルプレート作りが楽しめます。

【営業期間】
 7月1日(月)~10月14日(月)祝

【受付・貸出時間】
 8:30~21:00

【受付場所】
 ホテルニセコアルペンフロント

【料金】500円

おこめレシピ

米粉のバナナケーキ



材料(4人分)
 米粉……………80g バナナ(完熟)……………
 ベーキングパウダー…小さじ1 篩り用1/2本
 砂糖……………大さじ2 具材用1/2本
 牛乳……………60cc サラダ油…大さじ2

つくり方
 ①米粉・ベーキングパウダー・砂糖をボウルに入れあらかじめ泡立器でよく混ぜる。
 ②牛乳を少しずつゴムベラで混ぜ、具材のバナナ、サラダ油を混ぜ、耐熱シリコンカップに流す。
 ③薄切りしたバナナを載せ、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。

point
 カップの大きさによって、加熱時間を調節してください。

おこめレシピ



お手軽てまり寿司

材料(4人分)
 ご飯……………1合 絹さや……………4枚
 寿司酢……………大さじ2 錦糸卵……………大さじ1
 菜漬け……………20g 桜でんぶ…大さじ1

つくり方
 ①炊きたてのご飯に寿司酢を混ぜて寿司飯を作り、みじん切りした菜漬けも混ぜる。
 ②15cm四方にカットしたラップに下茹でしにカットした絹さや、桜でんぶ、錦糸卵、寿司飯を載せ、ラップごと手まり状に握る。

point
 ●寿司飯の水分を良く飛ばす。
 ●カットしたアナゴやカリカリ梅、海苔などのトッピングも可愛い。



お弁当調理ポイント

- ①シリコンカップやバラで、おかずの味が混ざらないように
- ②食べやすさや、早く調理できるように、素材は小さめにカットする
- ③常温保存することが多いので、味付けを少し濃い自にする
- ④楊枝やスティックを利用したり、丸や棒状に形を作って握みやすくする。
- ⑤汁気のあるものは、ジュレ状に固めたり、下に野菜をひく、ソース用の小瓶を使うなどしてもれの無いようにする

- ⑥パプリカ、パセリ、人参などの色のキレイな野菜を使ってカラフルに
- ⑦充分に冷めてからふたをする
- ⑧煮る・揚げる・茹でるなど調理法を変えて組み合わせるとバラエティ感のある弁当になる
- ⑨梅・にんにく・生姜・パセリ・ゴマ・カレー粉など香りのある食材でアレンジする



おこめレシピ



カラフルカレーピラフ

材料(4人分)
 ☆米……………2合 パプリカ黄・赤…各1/4個
 水……………350cc セロリ……………1/2本
 鶏粒コンソメ…小さじ1 塩・胡椒……………少々
 カレー粉……………小さじ2 バター……………20g
 豚ひき肉……………80g ハセリ……………適量

つくり方
 ①米は研いで事前に吸水させ、水を切っておく。
 ②炊飯器に☆を入れざっと混ぜ、大きめにみじん切りしたパプリカとセロリも載せ炊飯する。
 ③炊き上がったら温かいうちに、バターときざんだハセリを混ぜ塩胡椒で味つける。

point
 ひき肉のほかに、ウィンナーなどでも美味しい。大人にはカレー粉を増やす。

おこめレシピ



にくにくライスボール

材料(4人分)
 ご飯……………1合 ☆醤油……………大さじ3
 チーズ……………丸いタイプ8個 みりん……………大さじ2
 サラダ油……………小さじ2 砂糖……………大さじ1
 豚薄切り肉……………160g (牛もOK)

つくり方
 ①チーズを芯にしてご飯を丸く握り冷ます。
 ②肉で①を包み、サラダ油をひいたフライパンで表面を焼き一度取り出す。
 ③②のフライパンに☆を入れ少し蒸詰めたら、おにぎりにタレをからめながら転がし、煮汁を吸ったら出来上がり。

参加者大募集

JAX×エコチル 食の体験バスツアー

「田植え体験教室」

in 新篠津

“田植え”を体験して、“お米”を学ぶバスツアー

毎日食べるお米のこと、もつと好きになっちゃおう!!

日 時 平成25年 **5/25(土)**

定 員 先着 **80名**

時 間 8:30 ~ 16:30 (予定)

参加費 無料!!

もちもの 着替え・サンダル・筆記用具など

当日スケジュール

- 8:30 集合・受付・出発式(大通公園TV塔前)
- 田んぼへ到着(新篠津村)・開会式
- 田植え
- 昼食
- パールライス工場見学
- 16:30 解散(大通公園TV塔前)

参加資格 札幌市在住の小中学生(4年生以上)
 ※健康で、イベント参加の障害がない児童

応募方法 ハガキ、FAXまたはPC、携帯の応募フォームから応募ください。

ハガキ・FAX T060-0062
 札幌市中央区南2条西1丁目宮本ビル7F
 株式会社アドパコムエコチル事務局「田植え体験教室」係
 ①氏名(ふりがな) ②会員番号(エコチル会員のみ) ③性別④年齢
 ⑤学校⑥学年⑦郵便番号⑧住所⑨9時~18時の間に連絡のとれる電話番号、以上を記入の上、お申込ください。
FAX: 011-200-5577

PC・携帯 エコチル応募フォーム
<http://www.ecochil.net/oubo>
 または、右記QRコードから簡単アクセス!

応募締切 平成25年5月20日(月)必着
 ※PC・携帯の応募フォームも5月21日午前0時に終了します。応募締切日前であっても、先着80名の定員に達した時点で締切らせていただきます。参加者には「参加案内書」を順次送付いたします。出欠確認をいたしますので、届きましたらエコチル事務局へお電話ください。

お問い合わせはコチラ
 エコチル事務局 TEL.011-200-5671 (平日午前9時~午後3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。くわしくは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。

ONAIR 札幌 札幌OR プレゼント 応募OR

こども環境情報番組 **エコチルテレビ**

UHB北海道文化放送 毎月最終土曜日 午前11時10分～40分 提供: Coca-Cola ホクレン

5月号 **エコの基本は江戸時代?** 5/25+ 放送 **体験! 発見! エコ生活**

今回のエコチルテレビは、江戸時代にタイムスリップ?! 江戸時代の生活は、エコの本本と言えるほど。それを体験して、昔のエコを学びます! さらに、自然とともに生きる、忍者についても学んでいきますよ! お楽しみに♪

番組の最後にはプレゼントもいっぱい用意! 今月のプレゼントは何かな? キーワードをチェックしてね。 ※番組の内容は予告なく変更する場合があります。

今月は札幌市立西白石小学校のエコ活動を紹介します。

初めまして! 4月から、お姉さんとして番組に参加している、まいこお姉さんです。みなさんは、4月号を見てくれたかな? 今回はしゅちゃん、なつちと初めての撮影で、私もすごく緊張しました。でも、最後はみんなでお絵かきをしたりと、とっても仲良くなれましたよ! そして、気になる対決のほうは...私の任務!! お姉さんとして経験の差が、今回の勝利へ響いてくれたのかな? みなさんも、環境のことを考えながら買い物をする、新たな発見があるかもしれませんよ!

担当: まいこお姉さん

見逃しちゃった人は、エコチルHPからも見られるよ! <http://www.ecochil.net/> エコチルテレビ 検索



地球にちょっといいはなし **エコなひと**

今月のテーマ 子どもと共に緑を守る

一度はほとんどが砂漠になった岬を 60年かけて緑化したえりも町の思いを 子どもたちと共に引き継いでいきたい。

今のお話を聞いてみました。

「襟裳岬・百人浜の緑化事業に感動」 高校卒業後、帯広畜産大学に進学した石川さんがえりもを訪れるようになったのは、ゼニガタアザラシの研究グループに所属したことがきっかけでした。

昔、襟裳岬の森林がなくなったり、漁ができなくなった時期があったそうです。そこでえりも町では、昭和28年から緑化事業を始め、森林を定着させました。「そのうした努力を続ける人



いしかわ りきお 石川 朋子さん 1969年生まれ。東京都出身。帯広畜産大学卒業後、えりも町に移住。ゼニガタアザラシと人との共存を模索することを目的に「えりもシールクラブ」の設立に携わる。

「襟裳岬・百人浜の緑化事業に感動」 高校卒業後、帯広畜産大学に進学した石川さんがえりもを訪れるようになったのは、ゼニガタアザラシの研究グループに所属したことがきっかけでした。

昔、襟裳岬の森林がなくなったり、漁ができなくなった時期があったそうです。そこでえりも町では、昭和28年から緑化事業を始め、森林を定着させました。「そのうした努力を続ける人

「えりも町の自然に心打たれた石川さんは、えりも町観光案内所に所属していたときに、「えりも町自然ガイド」を作成。豊かな動植物をイラストとコメントで紹介しました。道外出身者だからこそ、気付ける自然の魅力がたくさんありましたと、石川さんは振り返ります。

「えりも町では毎年、小中高すべてで植樹活動が行われていますし、石川さんも自治会の皆さんと一緒に参加されています。」「えりも町の豊かな自然を守るためにも、これからもいろいろな活動に取り組んでいきたいと思っています。」



ゼニガタアザラシの調査

～札幌市滝野自然学園からのお知らせ～

お父さんと過ごす週末キャンプ 夏

一緒に作って、一緒に遊んで、週末の2日間はお父さんと一緒にカヌーを楽しもう! 子どもも、お父さんも楽しめるプログラムをご用意。親子の交流はもちろん、お父さん同士の交流も深まりますよ。

日時 平成25年7月6日(土)～7日(日)

場所 美笛キャンプ場 滝野自然学園

対象 小学生のお友だちと、そのお父さん(20組)

参加費 1組15,000円(小学生と子ども1人、お父さん1人5,000円) 追加料金:子ども1人5,000円

締切日 平成25年6月21日(金) 17時必着(応募多数時抽選)

お申し込み方法はがき、もしくはホームページの申込みフォームにて ①参加事業名 ②郵便番号、住所、電話番号 ③参加者全員の氏名(ふりがな) ④参加者全員の年齢(学年) ⑤参加者全員の性別 ⑥参加者全員の生年月日

札幌市滝野自然学園 9005-0852 札幌市南区滝野106番地 TEL.011-591-8780 (公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会 自主運営施設) 新島の緑が家ホームページで見られるよ URL: <http://www.syaa.jp/takino/> FAX.011-591-9401

2013 **森と海のフェスティバル** ～えりも岬緑化事業60周年記念～

「砂漠」からよみがえったえりも岬

「えりも砂漠」に緑をよみがえらせる森づくりへの挑戦が、今年60周年を迎えました。お祝いのフェスティバルにご参加ください!

フェスティバルに関するお問い合わせ・お申し込み <参加方法>

えりも町役場 産業振興課 TEL.01466-2-4623 6月8日(土)から参加の方は、えりも岬「風の館」に午後13時集合。 6月9日(日)に参加の方は、午前10時にフェスティバル会場(百人浜)に直接お越しください。 ※植樹記念品(無料)準備のため、ご参加の方は「えりも町役場 産業振興課」にお申し込みください。

フェスティバルスケジュール

6/8(土) 9:00 「風の館」開館 (フェスティバル参加の方 入館無料) 閉館午後18:00 13:00 集合(風の館) ・えりも緑化の映画上映 ・カミニッコン苗木を作り植樹 ・よみがえった森散策

6/9(日) 10:00 フェスティバル開会式 (会場:百人浜) ・記念植樹 ・稚魚放流(マツカワ) ・昼食会(えりも漁師鍋など) ※参加者無料 13:00 閉会・解散

ゼニガタアザラシ

フェスティバル体験バスツアー実施! お問い合わせ ジェイ・アール北海道バス(株) TEL.011-209-1315

みんなあつまれ!! エコチル広場



エコチルおたよりコーナー

今月のお題は…僕の私のお母さん!!

みんなお便りをありがとう! 編集部に寄せられた、お便りの一部を紹介するよ!

お店で買ったものを、品物を袋に移し忘れて、そのまま帰ったことがある! 恥ずかしかった。(小4・まるさん)

掃除や食器洗いなどで、毎日家事で忙しそうです。(小5・Tコリラくん)

私のお母さんは世界一布くて、世界一優しく、世界一大好きです!! (小3・ミルクさん)

ふふふ。たまには、ドジをしちゃうよね。他の子からは、財布を忘れるっていうお母さんのお話もあったよ。

毎日の食事や、洗濯もあるよね! エコのお母さんは、今日はどんな料理を作ってくれたかな? 早く帰ろう!

今月一番多かったのは、やっぱりお母さんが大好き!! 僕も、自分のお母さんが世界一好きだよ!

「今年の夏に行ってみたいところ!!」海・山・川、夏しか行けない場所や、博物館やスポーツ観戦、キミが夏の間に行ってみたいところはどこ? 行ってみよう理由などを下の応募用紙の12に記入して編集部まで送ってね。

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。

あいの里東小学校 5年生 小林 聖さん

節電がいつものまにやら身に付いた

今月のエコチル大賞

エコチル大賞者には、オリジナルマイ窓に作品と名前を入れてプレゼントするよ!



エコチル5月号応募用紙 ハガキに貼って編集部まで送ってね!

5月号 応募用紙 ①~⑩は必ず書いて送ってね。条・丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

①フリガナ ②お名前 ③小学校 ④性別 ⑤学年 ⑥年齢 ⑦ご住所 ⑧エコチル今月号は、どこでもらいましたか? ⑨エコチル今月号の内容はどうでしたか? ⑩おうちでエコチルを読む方すべてに○をつけてください。

エコワードパズルの答え

切取ってハガキにしっかり貼って送ってね!

エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントがある!

クワタのカギ

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

①運動競技などで、技術の指導をしてくれる人。 バンテリン○○○○。

②いろいろできたり、優れていること。意味する言葉。スボ○○○○。

③海などの波うつる、平らな砂地のこと。

④今日は写生会。筆と○○○○を忘れずに!

⑤日本式の別の言い方。洋式の反対。

⑥構の先に鋭い刃が付いた、狩りなどで使う道具。

⑦陸上競技には「○○」投げがあるよ。

ヨコのカギ

①朝は「おはよう」、昼は「こんにちは」夜の挨拶は何?

②金でできた、いろいろな形の輪をつないだりして遊ぶおもちゃ。

③車を買った人の所に、届けること。

④タンスや机など、家の中で使う道具のこと。

○は、長く大事に使おうね。

⑥水などが細かな粒になり、煙のような状態になっているもの。細かな雨のことは、「○○雨」と言うよ。

「こたえ」

A	B	C	D
---	---	---	---

応募方法 締め切りはH25年5月31日(金)まで

応募用紙に記入 ①~⑩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 ※FAXからのエコワードパズルの応募はできません。

WEBからすべての応募ができるよ

QRコードは一部のケータイは表示されない場合があります。予めご了承ください。

<http://www.ecochil.net/>

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11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

ディズニー・オン・アイス 札幌公演 「トリジャントロフ」親子ペア招待券 5組様

2013年のディズニー・オン・アイスは、ディズニーの名作がいっぱい詰まった魔法の宝箱。日本公演限定で「トイ・ストーリー」も登場します!! 招待公演: 7月15日(月・祝)10:00公演

地球の資源を大切に使う!!

わたしはゴミをできるだけ出しません。わたしはゴミを電気を消しています。わたしは水を出したままにしません。

鈴木 福 小林 星蘭 谷花音 本田 望結

身近なことから始めよう! 僕たちにもできるエコな暮らし

キッズモデル大募集!

5/31(金) 締切有効

全額で帰国オーディション 無料

ケータイで今すぐ応募! <http://m.theatre.co.jp/>

パソコン・スマホでも応募! <http://www.theatre.co.jp> アプリでも

郵送でも応募 下記までください。

右記の「申込書」又は、履歴書にご記入の上、写真1枚(顔のほっきりわかる写真)を同封し、郵送してください。書類・写真審査合格者には、オーディションについてのご案内をお送り致します。

【オーディション費用はかかりません】

※個人情報を他の目的で使用したり第三者に提供するのはありません。※発表会で個人情報の取り扱い希望を希望しますが、事前に委託先を希望 指導します。※応募資料の返却は行っていません。

〒161-0033 東京都新宿区下落合3-14-16 デアトルアカデミー [お問い合わせ] 03-5983-3711

第143期生特別新人alent研究生募集

東京校 大阪校 福岡校 札幌校 仙台校 名古屋校 大塚校 福岡校

30年の伝統と実績 特別オーディション (1歳~3歳まで)

ディアトルアカデミー



じゃれあったり、毛づくろいをする様子が見られるのは、発情期だけです

絶滅の危機に瀕したネコ科最大の動物。アムールトラは、全長4m、体重は350kgにもなる、ネコ科最大の動物です。野生のアムールトラは普通は単独で、広い縄張りをもつて生活しています。積極的に狩りに出ることが多く、シカやイノシシ、鳥、両生類、魚など何でも食す動物。ウシなどの大型の草食動物

今月のどうぶつ アムールトラ Panthera tigris altaica 生息地シベリア、中国東北部などのアムール川流域 食肉目/ネコ科 まるやまファミリーを紹介します

円山動物園だより たのしみ 6月めがね獣医さんの動物ってオモシロイ!! 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。

も単独で倒す力を持ち、運動能力に優れ、泳ぎもつまいそうです。アムールトラは毛皮や漢方薬の材料を目的に乱獲されたり、近年の森林伐採で生息地が減少したことで、絶滅危惧種としてレッドリストに指定されています。現在は野生下での生息数は約450頭と推定されており、50頭と推定されています。世界中の動物園でも約500頭、国内では59頭が飼育されています。種の保存のために繁殖活動に力を入れています。



日なたぼっこしているタツオ。肉厚な肉球が見られます

アジアゾーンのスペースは、倒木や石が置かれ、爪とぎをしたら、立ち木につかまることができる。アムールトラの大きさは、通常はタツオとアイは別々に暮らしていますが、発情期は一緒にすることもあります。アイと並ぶと、タツオの大きさが際立ちます。室内のガラス面に顔を寄せ、見どころ満載です。アジアゾーンのタツオとアイに、ぜひ会いに来てください。

札幌市中央区宮ヶ丘3条地1(円山公園駅から徒歩15分) TEL.011-621-1426 営業時間:2月1日~10月31日:9時~17時 11月1日~1月31日:9時~16時 料金/大人:¥600 中学生以下:無料 年間パスポート:¥1,000 http://www.city.sapporo.jp/zoo/

次号のエコチル配布日は6月10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紙です。児童会館、札幌エムプラザ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(中央区北4条西4丁目1伊藤加藤ビル4階)、一部ホクレンショップにも設置してあります。エコチル編集部 TEL.011-200-5671

がんばれ! もうすぐ運動会!! 地産地消でエコ! 北海道産牛肉の肉巻きおにぎりでパワーアップ! おいしさ 北海道産牛肉 北海道産牛肉肉巻きおにぎり Recipe 北海道産牛肉の肉巻きおにぎり 材料(4人前) 北海道産牛もも(薄切り)...250g(8~16枚) ごはん(あたたかいもの)...500g 塩...小さじ1/4 炒り白ごま...大さじ1 青じそ(千切り)...10枚 しょうゆ...大さじ2 酒...大さじ1 みりん...大さじ1 作り方 ①ごはんを塩、炒り白ごま、青じそを加えて均一に混ぜ、8等分にして楕円に成形。②牛肉をのばしながら1~2枚ずつ①に巻きつける。ごはんがはみ出さないように全面をせっちり肉でおおう。③フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、こんがり色がついたら転がしながら、全面を焼いて肉に火を通す。④③のフライパンの余分な油をふきとり、しょうゆ、酒、みりんを入れ、転がしながら煮からめる。⑤お弁当箱に敷いたサラダ菜などに肉巻きおにぎりをのせて盛り、肉の上炒り白ごまをふる。

参加費無料 イトマンの特別招待授業 コーチからの説明の時間もあります。色々質問出来るのでお母さんの不安も解消! 授業料:無料!! 対象:小学生 伊トマンがはじめての方(必要の方のみ)プレゼント!! 正会員 ご入会特典あり! 伊トマンスイミングスクール 宮ヶ丘校 ☎613-3131 中央区北10条西27丁目宮ヶ丘スポーツ倶楽部1階 札幌南校 ☎707-2040 北区北6条西10丁目1-4(ウエストナビル) 札幌北校 ☎727-8810 北区北7条西1丁目1-23(ホテルサンルートB1) 特別招待授業くわしくは イトマンスイミング 編集部

学ぼう! 食べよう! 市場見学と親子お魚料理教室!! 参加者大募集 8/6(水) 9:00~15:00(予定) 親子24組48名 参加費 無料!! 当日スケジュール 9:00 集合・受付・出発式(大通公園TV塔前) 札幌市中央卸売市場見学 お魚料理教室(夏の旬のお魚活用メニュー) お魚Q&A 15:00 解散(大通公園TV塔前) 主催:札幌市中央卸売市場 水産協議会 魚食普及委員会 協力:北海道米販売拡大委員会・日本食研ホールディングス株式会社・株式会社 森島 ●魚食普及委員会は、札幌市からの補助を受けて魚食普及活動を推進しています。