

[平成25年度 地球温暖化防止活動 環境大臣表彰 環境教育活動部門/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]



地球にやさしいこどもたち。

# 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](mailto: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 宮本ビル7F

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

エコチルは、札幌市内の小中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!



さっぽろ 札幌版  
11月号

今月の表紙 手稲山小小学校1年生 竹岡 優蒼さん「自然がいっぱい、楽しさいっぱい」



**環境に優しい技術が続々登場!**  
**自動車だってこんなにエコ!**

今月のエコチル★おすすめイベント★  
**札幌市 食の安全・安心体験ツアー**  
“子ども食品Gメン”に挑戦!

より住みやすい街に!  
**札幌の公共交通について考えてみよう**  
読み方 書き方 意味もわかるかな?  
**環境と漢字テスト**  
**ごはんパワーで元気に過ごそう!**  
食育特集「噛ミング30」ひとくち30回かもう!  
もっと北海道が好きになる!  
**自然の豊かさを体感しにでかけよう**  
**エコチル冬のおすすめ情報!**

今月のエコなひと 株式会社アドバコム 代表取締役 白井 純信  
今月のプレゼント・エコワードバズル・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」か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色セットをプレゼントいたします。  
へんてるポスターカラー12色  
協賛: 大光製筆センター  
<http://www.daimanufuji.co.jp/central/index.html>

**FUJIFILM** Communication

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 グローバル グラフィック システムズです。

**More Clean More Green FFGS**

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社 <http://fjgs.fujifilm.co.jp>

**レットライ エコライフ** Vol.104

みんなの学校の校長先生を紹介! 先生をどうぞ!

【東区】東光小学校 校長 宇野 智泰先生

本校では児童会が中心となってプルタブ回収に取り組み、昨年度は交流のある徳洲苑なえぼに車椅子を寄贈しました。また栽培活動にも力を入れており、地域住民の方々の協力のもと、4年生は近所のグリーン公園の花壇で、6年生は15丁目通の街路樹下で植樹活動を行っています。これらの活動が人の関わりや自然の大切さを知り、考えを深めるきっかけになってほしいです。

**参加者大募集 ホクレン お母さんの課外授業**

道産野菜を使ったパーティ料理作りと、工場見学!

平成26年 **12/18(木)**

時間: 9:30 ~ 16:00 (予定)  
定員: 36名

参加資格: 札幌市在住の小学生をもち母親

参加費: 500円  
※お母さまは同席いたしません。現地係員が案内いたします。

持ち物: エプロン・三角巾、筆記用具・ハンドタオル

**当日スケジュール**

- 9:00 集合・受付 (ホクレンビル前) くるるの杜着 “HERB & COOKING ROOM KINA” 大澄がほる先生の野菜たっぷりパーティ料理教室 昼食 北海道コカ・コーラボルティング(株) 工場着 工場見学
- 18:00 解散 (ホクレンビル前)

※内容は予定のため変更になる場合があります。 ※当日、現地にアンケートのお願いがあります。

イベント主催 **ホクレン** イベント企画運営 **ADVCOM**

**イベント応募**

- 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 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目宮本ビル7F 株式会社アドバコムエコチル事務局 「ホクレン お母さんの課外授業」係 ①氏名(ふりがな) ②年齢 ③郵便番号 ④住所(9時~18時の間に連絡のとれる電話番号、以上を記入の上、お申し込みください) FAX: 011-200-5577
- PC・携帯 エコチル応募フォーム <http://www.ecochil.net/eoub> または、右記QRコードから簡単アクセス!
- 応募締切 平成26年11月29日(土) 必着 ※PC・携帯の応募フォームは11月30日午前0時に終了します。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、応募締め切り後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。※当選者のみへのご連絡とさせていただきます。
- お問い合わせ エコチル事務局 TEL.011-200-5671

**旅行企画・実施**

観光庁長官登録旅行業第330号 (社)日本旅行業協会正会員 ①ボンド保証会員

**農協観光 札幌支店**  
札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北風ビル1階) 総合旅行業務取扱管理者/鶴岡豊治

環境に優しい技術が続々登場!

# 自動車だって エコなぞ!



ここ数年、いろいろなエコカーが登場していることは、みんなも知っているよね。そこで今回は、どうしてエコカーの開発が進むのか、そしていままでの自動車と何が違うのかについて、お話をしよう。

### 何が変わったの?

現在、地球上では、約1億台の自動車...  
これまでの自動車は、石油からつくられるガソリンや軽油を使って走る...  
二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を増やすことが問題になっていた。さらにガソリン...  
窒素酸化物や硫黄酸化物が含まれていて、大気を汚す原因になる...  
環境にはあまり優しくない。...  
そうした問題を解決するために、石油...  
CO<sub>2</sub>も削減しながら、燃料を節約できる、環境に優しい車として登場したのが「エコカー」なんだ。

### 北海道のエコカー普及の現状は?

図1を見て分かるように、みんなが暮らす北海道でも、徐々にエコカーが増えてきている。図2では、北海道の低公害車を含む自動車全体の排ガス量を表しているよ。低公害車からは、ほとんど排ガスが出ていないことがわかるよね。さらに、北海道の全ての自動車...  
ガソリン車やディーゼル車だと想定した場合、6,140tの排ガスが出る...  
エコカーを含む実際の数値は58

エコカーには、電気自動車やハイブリッドカー、天然ガス自動車など、いろいろな種類がある。下にそれぞれの特徴をまとめておくので、その違いを確認してみてください。



### 電気自動車

CO<sub>2</sub>ゼロ!

電気モーター + バッテリー

鉛電池やニッケル水素電池、リチウムイオン電池などに蓄えた電気を使って動く。排気ガスが0で、騒音も少ない。

### ハイブリッドカー

CO<sub>2</sub>減!

エンジン + 発電機 + 電気モーター + バッテリー

モーターとエンジンの両方を積んでいて、状況に応じて使い分けたり、組み合わせることで、効率よく燃料が使える。

### メタノール自動車

CO<sub>2</sub>減!

メタノール + エンジン

天然ガスや石炭などからつくるメタノールが燃料の車。生ごみや植物を原料にした、バイオマスでもつくることできる。

### 天然ガス自動車

CO<sub>2</sub>減!

天然ガス + エンジン

天然ガスを燃料にして走る。天然ガスには硫黄分が含まれないので、硫黄酸化物(SOx)が排出されず、窒素酸化物(NOx)も少ない。



食品工場やスーパーなどで、札幌市保健所の食品Gメン(食品衛生監視員)が衛生状態の確認指導を行っていることを知っていますか?今回は、その食品Gメンのお仕事を体験できちゃうイベントを開催します。

このイベントでは、食品Gメンが使っている専用の測定器で自分の手の汚れを調べて、正しい手の洗い方を学んだり、スーパーのお仕事体験として、野菜などの袋詰めやパック包装への値付けにも挑戦します。みなさんも、親子で参加してみませんか?

大勢の人が買い物に行くスーパーの裏側に入ると、食品調理の様子を見学したり、大きな冷蔵庫の中に入ってみたり、陳列されている食品の温度を「放射温度計」という特別な温度計で測ったりして、食の安全がどうやって守られているのかを確認できます。



## 今月のエコチル ★おすすめイベント★

### 札幌市 食の安全・安心体験ツアー

#### 「子ども食品Gメン」に挑戦!

~スーパーの食の安全・安心を舞台裏から調べよう!~

# とってもエコに、 ゼーンぶ揃っちゃった!



「もったいないがエコになる」のビッグバンです!  
スキー板&金具、ストック、ブーツ、手袋、ゴーグル、  
スキーウェア、帽子などなどナド。  
ブランドものも、そうでないものも?  
みんなに使ってほしいと思ったスキー用品は  
リサイクルを進めるためにどんどん買い取って、  
しっかりクリーニングして並べています。  
一度見に来てほしいな!

みんなで回そう、  
リサイクルの輪!  
ビッグバンで買って使ったあとも、  
またビッグバンに売りに来てね!

150cm以下の  
ジュニアスキーは  
すべて買い取るよ!  
入学前に使っていたスキーとか  
持ってきてね!

どんなスキーが  
あなたに合っているか、  
アドバイスさせてほしいな。  
スキー金具の調整も、私たちが  
ついでのごで安心ください!

**あと出しクーポン** ビッグバン  
買取金額 **20%UP** いたしまり券!  
ウインター用品限定  
ジュニアスキー以外のウインター用品も20%アップOK!  
有効期間 平成26年12月14日(日)まで

**お買物クーポン** ビッグバン  
5000円以上  
お買上げで **1000円引き!**  
ウインター商品限定  
ジュニアスキー以外のウインター商品にもご利用いただけます。  
有効期間 平成26年12月14日(日)まで

日本全国270店舗の安心!  
オカモトグループチェーン

**札幌白石店**  
札幌市白石区本通6丁目北6-23  
TEL(011)846-3196

**札幌手稲店**  
札幌市手稲区穂穂2条6丁目  
TEL(011)686-9777

年中無休  
●営業時間 10:00~20:00(店頭買取 19:00まで)

「スキーは苦手…」を「スキーって楽しい!」に変える3日間!!  
小中学校スキー学習のための  
**ジュニア冬休み  
スキー教室  
ジュニア3日間コース**

もうすぐ締切!  
受付12/7(日)17時まで

インターネットは  
スマホ対応!

必要なのがすべてふくまれているのでお得です!  
無料バス + リフト + 昼食 + レッスン + 検定(ジュニア級) + 傷害保険 = 受講料(税込み) **¥22,000**

ジュニア3日間コース受講者限定  
**7コース無料バス運行**  
(バスのコース、停留所についてはインターネットでご確認ください)

対象 小学校1年生~6年生、中学校1年生~3年生  
期間 12/26(金)~2015年1/17(土)までの全7期  
(1/1(木祝)、2(金)はお休み)※定員に達した期は募集終了となります。  
講習時間 10時~12時/13時~15時

主催団体 公益財団法人 札幌スキー連盟(平日10時~17時、土日校休)……TEL 011-221-1661  
お問い合わせ先 SAJ公認 札幌藻岩山スキー学校(12/8(日)以降)……TEL/FAX 011-582-1166

受付はインターネットで!(12/7(日)17時まで) **もいわスキー学校** 検索

7.8tなので、エコカーの普及に  
よって、およそ202tの排ガスを  
減らすことができているんだ。

**100%SHARPER**  
洗車しゅー

石油などの化石燃料には限りがある、地球温暖化の原因といわれる

北海道が行っている、**エコカー普及促進のこと。**  
北海道では、環境に優しいエコカーを、もっと利用してもらうための施策を行っているんだ。また、地域ならではの課題もある。その一部を紹介するよ。

**1 充電設備の設置促進**  
電気自動車の充電設備の設置を進めている。2013年5月11日の時点では、全道で252カ所だったところ、2014年9月22日時点では、569カ所に増えているよ(普通充電と急速充電の合計数)。

**2 北海道としての課題**  
北海道はとて広く、都市間の距離が長い。人や物を運ぶには、自動車に頼らざるを得ない地域もあるよ。エネルギー使用量を減らすことは難しいけれど、二酸化炭素の排出量を削減しなければならぬ。だから、エコカーの普及が必要なんだ。

CO<sub>2</sub>を削減できるエコカーは、確かに地球に優しい乗り物だ。いま、いろいろな車のメーカーがさまざまなエコカーの開発に取り組んでいる。これからどんなエコカーが開発されるのか、みんなもユーザーなどでチェックしてみてね!

監修: 北海道環境生活部 環境局地球温暖化対策室

排出するのは水だけ!  
**燃料電池自動車(FCV)のこと。**

燃料電池車(FCV)とは、タンクに入れてある燃料の水素と、空気中の酸素を化学反応させて、直接電気をつくる「燃料電池」のエネルギーで、モーターを回して走る車のことなんだ。

**どうして水素を使ったの?**  
水素は天然ガスや石油、石炭からも、太陽光や風力などの自然エネルギーで水を分解することでもつくれるので、将来のエネルギーとして期待できるんだ。また、走るときに二酸化炭素ではなく、水を排出するので、環境にも優しいんだよ!

トヨタでは2015年3月までに、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県など、水素ステーションの設置が予定されている地域で、FCVの販売を開始できるように準備を進めているんだって。詳しくは、<http://toyota.jp/sp/fcv/>で確認してね!

**参加者募集!**  
札幌市  
**食の安全・安心体験ツアー**  
“子ども食品Gメン”に挑戦!

～スーパーの食の安全・安心を舞台裏から調べよう!～

2015年 **1月14日(水)** 13:00~16:00

●主催/札幌市保健所 ●参加費 **無料**  
●定員/親子ペア10組  
●対象/札幌市在住の小学3~6年生の児童1名とその保護者1名  
●見学施設/イオン札幌発寒店(札幌市西区発寒9-12丁目-1)  
●集合・解散/現地

スケジュール/  
12:45 受付開始(現場:イオン札幌発寒店2F エスカレーター付近)  
13:00 参加者集合  
13:10 オリエンテーション  
13:40 手洗い実習  
14:10 イオン札幌発寒店 見学・体験  
15:10 休憩  
15:20 食品衛生クイズ等  
15:45 意見交換・質疑応答・アンケート  
食の安全・安心マスター修了修習と  
16:00 現地解散

応募方法 八ガキ、FAXまたはインターネットの応募フォーム(パソコンおよび携帯)からご応募ください。  
[ハガキ・FAX]  
①宛番と保護者の氏名(ふりがな) ②会員番号(エコチル会のみ)  
③それぞれの性別・年齢 ④児童の学年・学校 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦時  
~18時の間に連絡のとれる電話番号 以上を書いてお申し込みください。  
●ハガキ送り先  
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7階  
株式会社アドパコム エコチル事務局  
「札幌市保健所 食の安全・安心体験ツアー」係  
●FAX番号: 011-200-5577  
[インターネット]  
エコチル応募フォーム <http://www.ecochil.net/oubo>  
または右記QRコードから応募アクセス!

**締切 2014年12月1日(月) 必着**  
※インターネットの応募フォームも  
12月2日(火)午前0時に終了します  
※応募者多数の場合は抽選を行います。当選者には  
「参加案内書」を送付します。落選の方への連絡は  
特に行いませんのでご了承ください。  
＜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。  
くわしくはエコチルホームページを  
ご確認ください。  
<http://www.ecochil.net/policy/>

### 図1 公共交通の移り変わり

**10数年前** Aさん一家は、バスと地下鉄を毎日利用していました。

みんなが乗ってくれるので、がんばります!



**いま...** Aさん一家だけでなく、地域が高齢化し、バスと地下鉄の利用者が大幅に減ってきました。



**このままでは...** 車の運転はできないし、バスがなくなって、買い物に行けない... 駅が遠くて車を運転できない...



**こうなる前に、「生活の足」を確保することが大切!!**

※「札幌市総合交通計画」パンフレットより作成



かつての札幌市では多くの人が、通勤や通学で公共交通を使っていた。でも、図1を見てわかるように、高齢化社会が進んでいること、車に乗る人が増えたことなどが理由で年々、公共交通を利用する人が減っているんだ。

図2にあるように、バスの利用者は特に少なくなってきた。地下鉄が通らない地域にバスが走らなくなったら、どうなると思う? 車の運転をしない人は、買い物へ行ったり、病院へ行くときに不便だったり、困ってしまうよね。利用者の減少が原因で、バス事業の経営が難しくなり、路線が無くなったり、減ってしまうこともあるんだ。これは、みんなの問題でもあるんだ。

**みんなの作品を大募集するよ!**

2012年、2013年と、エコチルでは「札幌市の公共交通について考える小学生作文コンクール」を開催してきた。2014年もこの考えの幅が広がられるように「みんな考える、公共交通のアイデアコンテスト」にリニューアル。札幌市の公共交通に関する記事なら、どんな内容でもOK! キミが考える公共交通のアイデアを、どんどん送ってね!

### 図2 札幌市のバスの1日あたりの平均乗車人数と走行台km



# 札幌の公共交通

より住みやすい街に...  
公共交通の利用者が減っている  
車と公共交通が共存していくことが大切

地下鉄や鉄道、バス路、面電車など、私たちの身近にある公共交通。キミはどれくらい公共交通を知り、使っているんだろう? 今回は、札幌市の公共交通について紹介するよ。

## みんなで考える公共交通 アイデアコンテスト

札幌市の公共交通に関するいろいろなアイデアをイラストかコメントで応募してね!

**受付期間 2014年11月10日(月)~12月31日(水)必着**

主催 / (株)アドバコム エコチル編集部 共催 / 一般社団法人 北海道開発技術センター 後援 / 札幌市、札幌市教育委員会、ジェイ・アール北海道バス(株)、(株)じょうてつ、北海道運輸局、北海道中央バス(株) ※50音順

## 応募について

エコチルネット上の応募用紙をダウンロードするか、A4版程度の紙に必要事項を記入のうえ、アイデアのイラストとその説明を置いて送ってください。

**各1名 賞状と図書カード2万円分+副賞**

**佳作 30名 副賞**

**応募者全員にプレゼント!**

ゲンキクラゲグッズ  
応募者全員に、ゲンキクラゲのボールペン、鉛筆、クリアファイルのいずれか1点をプレゼントします! 何が当たるかはお楽しみに!

交通エコロジー・モビリティ財団の温度計カード

応募先・お問い合わせ  
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目宝ビル7F  
(株)アドバコム エコチル事務局  
みんなで考える公共交通アイデアコンテスト応募係

## サッポロテイネ スキー場

11/22(土) OPEN!

シーズン初すべり山頂開放!

入場料 / ¥800 (4歳以上)  
フリートリップ / レンタル無料  
フリートリップ / 時間外、Kofuターパス会員、オリンピックスノーボードの方は入場無料

コース	大人	小学生以下
リフト1日券	¥5,700	¥3,800
リフト1日券 + シニア	¥7,700	¥3,800
リフト1日券 + シニア + ランチ	¥9,800	¥3,800
リフト1日券 + シニア + ランチ + スキー	¥10,100	¥3,800
リフト1日券 + シニア + ランチ + スキー + 夕食	¥14,200	¥3,800
リフト1日券 + シニア + ランチ + スキー + 夕食 + 温泉	¥17,000	¥3,800

「恐竜すべり台」新登場!!

TEL.011-682-6000

## スクール生募集中! スウィング89

体験レッスン 実施中!!

サッカー 540円(税込)

ジュニアサッカー教室

サッカーを通じて、身体を動かす楽しさを感じてもらいます。

コース	曜日	時間
U-6	月・水	15:05~15:50
U-8	月・水	15:55~16:55
U-10	金	15:55~16:55
U-12	月・水	17:00~18:20
U-10	月・水	17:00~18:00

TEL.011-751-2122

読み方 書方 意味もわかるかな?

# 環境と漢字テスト

環境問題にまつわる言葉がいろいろあるけれど、その意味や漢字の読み方・書き方をきちんと知っているかな? このテストに挑戦して、再確認してみよう!



**問題1** 次の漢字によみがなを振り、その意味を下から選んで書きましょう。

## 雪氷熱利用



よみがな  
□□□□

## 外来種



よみがな  
□□□□

## 節電節水



よみがな  
□□□□

## 二酸化炭素



よみがな  
□□□□

**ア** もともと生息しなかつた地域に、人の手で他の地域から入ってきた動植物、もともとの生態系を乱すこともある。

**イ** 炭素が完全に燃えたり、動物の呼吸などによってできる気体。排気ガスにも含まれ、地球温暖化の原因といわれている。

**ウ** 冬の間に雪や氷などを保管し、夏にヒルの冷房や農作物の冷蔵などに、冷熱源として利用すること。

**エ** 電気や水をムダにしないように、こまめにスイッチをオフにしたり、コンセントを抜いたり、蛇口をしめたりすること。

**問題2** 次の言葉を漢字で書きましょう。

おく □□□□  
じまう □□□□  
りまう □□□□  
か □□□□



かん □□□□  
ほつ □□□□  
さい □□□□



さど □□□□  
ち □□□□  
さて □□□□  
やま □□□□



たい □□□□  
よう □□□□  
こう □□□□  
はつ □□□□  
でん □□□□



●答えは11ページで確認してね!

**農協観光 北海道統括事業部** 札幌市中央区北4条西1丁目1 (共済ビル5F) ☎(011)231-7690 ホームページも見てね! 農感塾 検索

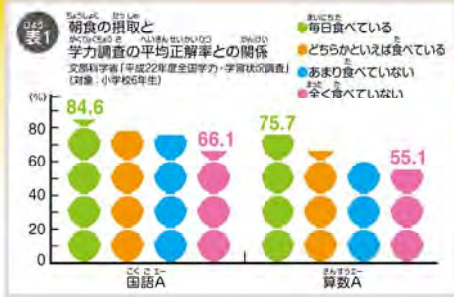
**農林水産省 平成26年度フードチェーン食育活動推進事業**

**in さとらんど 農家・消費者交流会**

10月26日(日)、フードチェーン食育活動推進事業の一環として、農家さんの手作り料理を食べながら、楽しく食育について学ぶ「農家・消費者交流会 in さとらんど」が開催されたよ。

当日は、サッポロさとらんどに多くの農家さんが道内各地から集合。それぞれ自慢の農作物を使った料理を、作ってくれた。参加者は、おいしい料理を食べながら、農家さんと農産物や普段のお仕事についてのお話をしたり、酪農家さんや野菜ソムリエに、お仕事や健康な食生活を送るためのお話を聞いたり、クイズやゲームをして楽しく食育について学ぶことができた。また、普段は会うことができない農家さんと触れ合うことができ、大切に野菜を食べたいと言ってくれたお友だちもいたよ!

交流会の様子  
食育教室「牛のお話」  
食育教室「野菜と健康」



朝、目が覚めたとき、みんなの脳はエネルギーがほとんどない状態。朝起きたら、脳を働かせよ。朝、目が覚めたとき、みんなの脳はエネルギーがほとんどない状態。朝起きたら、脳を働かせよ。

**朝ごはんを食べて エネルギーチャージ!**

# 元気なごはんパワーで 元気に過ごそう!



炭水化物を含む食材には、ごはんやパン、麺類、いも類などがあるけれど、中でもごはんは栄養バランスが抜群なんだ。血や筋肉などを作るたんぱく質や、ビタミン、ミネラルも多く含んでるんだよ。

**栄養バランスに優れた 太りにくい食材**

ブドウ糖をチャージする必要があるんだ。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解される。だから、朝ごはんは炭水化物をしっかり食べることで集中力がアップし、勉強などの効率がぐんとアップするんだよ。

みんなはごはんが好きかな? 毎日いっぱい食べているかな? ごはんはお米のことだけど、食事のことをごはんとも呼ぶよね。これは、私たち日本人が昔からお米を主食としてきたからなんだ。今回は、ごんんの持つパワーや北海道米のすごさを紹介するよ!

みんなが暮らしている北海道では、おいしいお米をたくさん作っているよね。毎年、一般財団法人日本穀物検定協会では、炊いたお米を検査官が試食して、特AからBまでの5段階評価を行い、「お米の食味ランキング」を発表しているんだ。北海道のお米は、平成22年度産以来、「ゆめぴりか」と「ななつぼし」が最高ランクの「特A」を獲得しているよ。北海道のお米は、高品質で味が良いんだね!

**北海道産米は全粒トッピングの優秀米!**

粉から作られるパンや麺類と違い、ごはんは粒のまま食べてから、消化がゆっくりで腹持ちがいいことも特徴。よくかんで食べることで満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぐこともできるんだ。さらに、体脂肪の蓄積を抑えるという優れた点もあるんだよ。すごいよね!

日本人が、昔から食べてきたごはん。現代に生きる私たちも、大切に育て、味わって食べたいものだよ。エコチルでは、田植えから稲刈りまでを体験できるイベントを、開催しているよ。他にもいろいろなか所で、行っているから、みんなも機会があったら参加してみてね。

**田植えや稲刈りを みんなも体験しよう**

表3 食味ランキング 一般財団法人日本穀物検定協会調べ(平成25年度産)

産地	品種名	ランク
北海道(全道)	ゆめぴりか	特A
北海道(全道)	ななつぼし	特A
新潟(魚沼)	コシヒカリ	特A
北海道(全道)	きらら397	A
新潟(下越)	コシヒカリ	A
秋田(北秋田)	あきたこまち	A
宮城(東宮)	ひとめぼれ	A



ごはんは、おなかを満たすもの、でも、それだけじゃありません。みんなそらって楽しく過ごすとき、日本人で良かったと思うとき、お母さんのお弁当を残さず食べるとき、そのまんなかにあるごはんは、おいしいだけじゃない。そこにある気持ちこそが、嬉しかったりする。なにげないけれど、かけがえない存在だと思う。

**大切な毎日を ささえるもの。**

**CM公開中!**

北海道米LOVE × GREENEEN  
北海道米CMソング  
GREENEEN  
「メシ I GOT IT !!」  
www.hokkaido-kome.gr.jp

たべよう  
北海道米  
GREENEEN LOVE

ごはんは 伝統。

ごはんは 神様。

ごはんは 朝。

ごはんは 天職。

ごはんは 家族。

ごはんは 北海道。

# 食育特集

情報提供：札幌市保健福祉局保健所健康企画課



- 「噛ミンゲ30」で健康に  
厚生労働省では、ひと口30回以上かんで食べることを目標とする「噛ミンゲ30」を提唱しています。これは、十分に歯・口を使う「食べ方」を通して、健康増進を図ろうというものです。
- かむことで得られる効果
  - 肥満を予防  
→ 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。
  - 味覚の発達  
→ よく味わうことで、おいしく感じられます。
  - 歯の病気を防ぐ  
→ だ液の量が増え、むし歯を予防することができま。
  - 口周りの筋肉を鍛える  
→ 表情が豊かに、発音がきれいになります。
  - 脳の働きが活発に  
→ 脳を刺激し、脳細胞の働きが活発になります。



## 「噛ミンゲ30」ひとくち30回かもう!

**食材や調理法を工夫しよう**  
よくかむと嬉しい効果がありますが、ひと口食べることに30回数えるのは大変、自然にかむ回数が増える食品を選んだり、調理法を工夫しましょう。

- 歯ごたえのある食材を選びましょう  
→ 食糧繊維の豊富な食品(ごぼう、れんこん、たけのこなど)、ナッツ類、切干大根、こんにゃく、たこ、いかなど
- 厚みは大きく、厚めに切りましょう  
→ みじん切りや千切りより、乱切りなどのように大きめに切る方が、かむ回数が増える。
- 加熱時間を短くしましょう  
→ 野菜炒めは強火でさっと炒めるなど、短時間で調理することによってシャキシャキ感が残る。
- 薄味に仕上げましょう  
→ 食料本来の味を味わうように、よくかむようになる。

**かみごたえのある食材を使ったおすすめレシピ**

**切干大根のマリネサラダ**  
材料(2人分)  
切干大根……………20g  
にんじん……………小さじ1  
オリーブオイル……………小さじ1  
粒マスタード……………大さじ1/2  
白ワインビネガー……………大さじ1  
こしょう……………少々  
薄切しゆめ……………大さじ1/2  
玉ねぎ……………1/4個  
セロリ……………1/4個  
ピーマン……………1/2個  
赤パプリカ……………1/8個

作り方  
1 切干大根は水で戻したら、よくもみ洗いし、しぼって2〜3カ所切る。  
2 Aをフライパンで合わせて炒め、香りが立ってきたら切干大根を炒め、Bを順に加えて味をととのえる。  
3 火を止めたらCの野菜を合わせ、粗熱がとれたら器に盛り付ける。

かみごたえがあって食物繊維も豊富!

<参考資料>  
「協会けんぽ 健康サポート」 <https://kenkou-support.kyoukaikenpo.or.jp/support/04/20110126.html>  
「厚労省健康・子ども課」 <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/resipi/documents/gakudouseinennkiomote.pdf>  
「厚労省健康・子ども課」 <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/resipi/documents/gakudouseinennkiura.pdf>

### 1月22日はカレーの日!

## 北海道カレー料理レシピ親子グランプリ

自慢のカレーレシピ大募集!

**2014年12月27日(土)必着**  
2015年1月上旬  
2015年1月17日(土)10:30~13:00  
2015年1月25日(土)13:30~14:00

会場：札幌市中央卸売市場 管理センター2階 調理実習室

※応募資格：北海道産食材を使用したカレー料理。今年から32年連続の1月22日「カレーの日」は誕生しました!北海道は明治期に日本でもいち早くカレー料理が入ってきた地域。そして今では「北海道カレー」や「スープカレー」といったカレー文化が花開いています。北海道の恵みに感謝しつつ、親子でチャレンジ!カレー料理レシピを大募集!

※応募資格：北海道産食材を使用したカレー料理。今年から32年連続の1月22日「カレーの日」は誕生しました!北海道は明治期に日本でもいち早くカレー料理が入ってきた地域。そして今では「北海道カレー」や「スープカレー」といったカレー文化が花開いています。北海道の恵みに感謝しつつ、親子でチャレンジ!カレー料理レシピを大募集!

※応募資格：北海道産食材を使用したカレー料理。今年から32年連続の1月22日「カレーの日」は誕生しました!北海道は明治期に日本でもいち早くカレー料理が入ってきた地域。そして今では「北海道カレー」や「スープカレー」といったカレー文化が花開いています。北海道の恵みに感謝しつつ、親子でチャレンジ!カレー料理レシピを大募集!

※応募資格：北海道産食材を使用したカレー料理。今年から32年連続の1月22日「カレーの日」は誕生しました!北海道は明治期に日本でもいち早くカレー料理が入ってきた地域。そして今では「北海道カレー」や「スープカレー」といったカレー文化が花開いています。北海道の恵みに感謝しつつ、親子でチャレンジ!カレー料理レシピを大募集!

### 世界で活躍するウルトラテクノロジスト集団「チームラボ」が贈る エンターテインメントが北海道初上陸!

## チームラボ 学ぶ! 未来の遊園地 at ユメミル☆ひろは

最新のデジタル遊園地で遊びながら学ぼう!

12月18日(土) 10:00~18:00 ※12月31日(水)は休館日 (最終入場は終了時間の30分前) (最終日は16:00まで)

会場：1条館3F特設会場

大人(中学生以上) 当日券¥1200 前売券¥1000  
子ども(3歳~小学生) 当日券¥700 前売券¥500  
※3歳未満無料 ※小学生以下は要保護者同伴

ザッポロファクトリー クリスマスイルミネーション 点灯中 12/25木 点灯時間16:00~22:00

楽しく遊べるアトラクションや平成仮面ライダーの世界を再現した 迫力ある立像ジオラマが満載!仮面ライダードライブが毎日常登場するよ!

## 仮面ライダーワールド

12月20日(土) 2015年1月6日(火) 10:00~18:00 ※12月31日(水)は休館日 (最終入場は終了時間の30分前)

第1会場 アトリウムB1 ザッポロファクトリーホール  
第2会場 2条館B1催事場

※最初に第1会場へお越し下さい

大人(中学生以上) 当日券¥950 前売券¥750  
子ども(2歳~小学生) 当日券¥750 前売券¥550  
※2歳未満無料

仮面ライダーワールド事務局 TEL:011-218-2255 平日10:00~17:00(土・日・祝祭日を除く)

札幌市中央区北2条東4丁目 TEL:011-207-5000 <http://sapporofactory.jp>  
ショピング:10:00~20:00 レストラン:11:00~22:00

※店舗及び時期により営業時間が異なりますので予めご確認ください。  
※12月31日(水)は休館日となります。※表示価格は税込です。

# 冬休みはザッポロファクトリーへ!!



もっと北海道が好きになる!  
 自然の豊かさを体感しにでかけよう

野口観光ではこの夏、2泊3日で北海道のダイナミックな自然と触れ合う

「オンセンバカンス ボクたちの旅」を開催したよ。  
 今回は、みんなにその様子を紹介しちゃいます!

1日目

苫小牧市「和みの森」

小学4年生から6年生までの16名が参加した、今回の旅。まずは、苫小牧市にある「和みの森」からスタートしたよ。広い野原を歩いて遊んだり、薪割りや木道作り、お茶作りなどにもチャレンジ!



洞爺湖 西口火山

2000年の噴火によって誕生した噴火口の散策路を歩いたよ。



大沼流山温泉「フォレストアドベンチャー」

この日は、みんなでターザンロープをしたり、2人ペアになって綱わりを挑戦したよ。昨日初めて会ったとは思えないほど、意気投合!



洞爺湖ロングラン花火鑑賞

夕食の後は、みんな浴衣に着替えて、洞爺湖の上にかかる花火を見たんだ。



乗馬体験

ほとんどのメンバーが、馬に触れるのが初めて。餌をあげて、毛並みを整えてあげてから、乗馬を体験したよ。



札幌駅八

大自然を体感する2泊3日の体験を終えて、札幌駅へ。友情が芽生えたメンバーたちは、別れがたい様子だったよ。

3日目

のぐち北湯沢ファーム

キャベツ畑のお手入れを手伝ったよ。雑草を抜く作業は大変だったけど、終わった後のきれいな畑を見て、みんないい笑顔をしていたね。



金森ホールコンサート

ピアノの内部を見せてもらったり、音響や照明などを勉強した後、札幌交響楽団の大平まゆみさんのバイオリン演奏を聴いたよ。貴重な体験だったね!



きみも今度、わくわくがギュッと詰まった旅に、でかけてみない? きっと、もっと北海道が好きになるよ!

**NEXT 50** 野口観光グループ オンセンバカンス バスの旅

**ボクたちの旅** 参加者大募集

冬休みも開催!!  
 夏とはひと味ちがう「ボクたちの旅」北海道の自然の豊かさを、体いっぱい体感して、北海道がもっと好きになる3日間!!  
 ぜひ参加してみてくださいね!

対象 小学4~6年生(男女) 日程 1月初旬  
 定員 80名(最少催行人員30名) 集合・解散 JR札幌駅北口  
 企画募集/野口観光グループ 運営/NPO法人おす  
 ※詳細はHPをご覧ください。 ※写真はイメージです。

一宿入魂 ●ご予約・お問い合わせは/札幌予約センター  
 野口観光グループ ☎011-717-2455 ☎0120-147-026  
 札幌市北区北7条西4丁目 伊藤110ビル3階 営業時間(月~土)9:00~20:00 (日・祝)9:00~18:00  
 野口観光 検索 www.noguchi-g.com



# ふゆ エコチル 冬のおすすめ情報!

寒い冬でも元気に過ごせるおすすめ情報大集合!

## ジュニアスキー 買取りいたします!!

中古スキー、ブーツなど販売中!!  
ジュニアスキー大量展示中!!

モノを大切にスキーをリユースしよう!

お子さまの小さくなったスキー、大人の不要になったスキーをお持ちください! お売りいただいた後は、当店で新たなスキーを探してみよう。

お客様 思っていた以上に高く買取っていただきました。

エコチル限定クーポン  
有効期間: 2014.12.30(日)まで  
買取り金額 **20%UP!**  
※本券を切り取って、買取り希望の商品と一緒にご提示ください。  
※他の特典との併用はできません。

エコチル限定クーポン  
EiFactory  
スキー用品を二重の履きにするために、札幌市豊平区月寒東4条15丁目2-181F TEL.011-859-4430  
営業時間 10:00~20:00 火曜定休 駐車場完備(ビル横にございます)  
EiFactory トリニ 横 換 <http://www.h-factory.com> 11/18(日)~17(月) 臨時休業

## きみも3日でヒーローだ!

### 冬休みヒーロー教室

期間 **12/26(金)~28(日)**  
定員 各コース20名  
参加料 のびのびコース 4,500円  
バク転コース 5,000円

**のびのびコース 10:00~10:45**  
対象 4才~6才

**チャレンジコース 11:00~11:45**  
対象 小1~小4

**バク転特訓コース 12:00~12:45**  
対象 倒立ブリッジができる人

※ヒーロー教室詳細はWebへ!

私たちは多くの指導経験からどうすればそれを引き出せるかを学びました。本当にできない原因を突き詰めていけばそんなに大きな原因はありません。言葉かけや練習方法で子どもたちは、みるみる上達していきます。

## クリスマスも、アサヒビール北海道工場へ!

~「マッサン」こと竹鶴政孝と妻リタのパネル展開催!~

アサヒグループのニッカウヰスキーを創業した竹鶴政孝の若き日の歩みを、妻リタとの出会いもふくめてご紹介! 夢を追いながら家族も大切に「マッサン」と、クリスマスを一緒に! 抽選会もありますよ!!

日時: 12/6(土)・7(日)・13(土)・14(日)・20(土)・21(日)・22(月)・23(火・祝)・24(水)・25(木)の10日間(スタート 午前10時~1時間おき、最終 15時)

所要時間: 約90分 対象: お子様と満20歳以上の保護者  
(大人の方は、さだてにビールの他、アサヒグループの酒類を使ったカクテルの試飲もできます)  
※申込受付は先着順です。ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。※お車・バイクを運転の方、未成年の方、妊娠中や授乳中の方は酒類の試飲ができません。ソフトドリンクをご用意しております。

アサヒビール北海道工場  
札幌市白石区南郷通4丁目1-1  
見学予約受付(電話受付時間 9:00~17:00)  
<http://www.asahibeer.co.jp/brewery/hokkaido> TEL.011-863-3515 FAX.011-866-4288

## 札幌アルファ体操クラブ

札幌市白石区菊水1上町3条3丁目52-328  
お申し込みお問い合わせ ☎833-6616 アルファ体操クラブ 検索

ヒーロー教室後本科に継続された方 **先着20名様に特典!!**

① 入会金50%オフ ② メール特別相談 ③ 完全保証制度  
(契に入らなければ全額返金)

## 全日本スキー連盟(SAJ)公認 子どものための 2014 YMCA スキースクール

「少し滑れる」から、検定にチャレンジしたい人まで楽しめるコースです。

対象	No.	日程	期間	定員	SAJ検定受験	参加費(税込)
小・中学生	F6	12/20(土)21(日)23(祝)	3日間	各60名	Jr1-6級	23,328円
	F7	12/26(金)~29(日)	4日間	各60名	Jr1-6級	30,348円
	F8	1/5(月)~8(木)	4日間	各60名	Jr1-6級	30,348円
小学生	F9	1/9(金)~12(祝)	4日間	各20名	級別3級	31,428円
	F10	1/13(火)~16(金)	4日間	各20名	級別3級	31,428円
	F11	12/26(金)~29(日)	4日間	各20名	級別1-5級	31,428円
	F12	1/5(月)~8(木)	4日間	各20名	級別1-5級	31,428円
小・中・高校生	F13	1/9(金)~12(祝)	4日間	各20名	級別1-5級	31,428円
	F14	1/13(火)~16(金)	4日間	各20名	級別1-5級	31,428円

※F11、F12、F13、F14に参加する小中学生は、Jr1級所持している方に限ります。  
※各日程、検定コース(検定前)にも参加できます。詳細はHPで。  
4日間集中してスキーを滑ることができるスプリングコートコース・日帰りコースの宿泊コースもございます。詳しくはHPをご覧ください。

冬休みカラダケア支援基金協力にお礼!! 「みんないっしょに楽しい冬休み」  
参加費より108円を東日本大震災スカルラップ支援基金に寄付させていただきます。皆様からの賛助を元に北海道内で消費生活を送っている子どもたちをYMCA冬特別プログラムに招待いたします。  
YMCAは2015年度まで被災地支援活動を継続しています。

YMCA 公益財団法人 北海道YMCA 札幌市中央区南11条西1丁目11番地 ☎561-5217

## 日帰りスキー

バスルートも充実。全コース昼食付き。レストランで温かい食事をゆっくりとすることができます。

対象年齢は2014年4月2日現在で4才以上の方となります。参加費にはバス・レッスン・リフト・昼食を含みます。

**フッズ・スノーエリアコース** 初心者~上級者  
「少滑る」から、検定にチャレンジしたい人まで楽しめるコースです。

**サッポロテイネオリンピックコース** 初心者~上級者  
滑れる幼児・小学生の兄弟参加におすすめです。

対象	No.	日程	期間	定員	SAJ検定受験	参加費(税込)
幼児	O17	1/5(月)~8(木)	4日間	各60名	Jr1-6級	31,428円
小・中学生	O18	1/9(金)~12(祝)	4日間	各60名	Jr1-6級	31,428円
幼児・小学生	O19	1/13(火)~16(金)	4日間	各60名	Jr1-6級	31,428円

※幼児の対象は4才以上でブルーコース以上の技術をお持ちの方です。初めはフッズコースで参加ください。

バスルート 各コースの詳細はHPでご確認ください。

## サンタに願いを届けよう!! さっぽろテレビ塔 11月21日(金) 12月24日(金) 愛のキャンドルプロジェクト

12月23日(火・祝)・24日(水)の2日間、キャンドルアートをさっぽろテレビ塔1階で点灯!!

キャンドルカップホルダーに「サンタさんへのお願いこと」を自由に書いて下さい。  
■カップホルダー 300円(キャンドル付) ※展望入場のお客は250円

みなさんの願いが叶うよう素敵なキャンドルアートを作りたと思います。是非ご協力ください。

3か月連続企画! エコチル×さっぽろテレビ塔 第2弾 激レア「お父さんマグネット」プレゼント!  
テレビ塔によって、「非売品」のテレビお父さんマグネットをGETしよう!!

3階 インフォメーションで エコチル見たよ!で 展望料金 大人 720円 → 500円 土日祝日限定 小人 300円 → 200円

11月のテーマは イルミネーション

現在製作中

さっぽろテレビ塔 株式会社 さっぽろテレビ塔 <http://www.tv-tower.co.jp>  
札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131

## CO・OP共済は4つの商品で組合員のくらしを守ります。

● 医療保障は 生まれた時から安心の保障  
● 生命保障・入院保障・がん保障 10年満期の生命保障+入院特約+新がん特約  
● 一生涯の生命保障は 一生涯の生命保障 ずっとあし 終身生命  
● 一生涯の医療保障は 一生涯の入院と手術の保障 ずっとあし 終身医療

契約引受団体/日本コプ共済生活協同組合連合会 <CO-OP共済に加入するには>出資金をお支払い頂き、組合員になって頂くことが必要です。

コーすけのヒミツ ① コプの「コ」とたすけあいの「すけ」で、「コーすけ」。 ② 胸の「C」と、両耳の「O」、しっぽの「P」で「CO-OP」に!

生活協同組合 コープさっぽろ CO-OP共済へのご加入、保障内容等のお問い合わせは コープ共済センター 月~土/9時~18時(日曜休) ☎0120-25-9431

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** 衣装協力: **アパレルショップ**

プレゼント応募QR

11月号 クリスマス直前! サンタの街でエコを発見! 11/29(土)

今月は、サンタのふるさとルウェーが認めた、広尾町「サンタランド」が舞台です。サンタのお家や、クリスマスに関するエコな活動も調査! さらに、クリスマスツリーの点灯式も紹介します。お楽しみ! 

番組の最後にはプレゼントコーナーもあるよ。今月のプレゼントは何か? 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。

今月は札幌市立山鼻小学校のエコ活動を紹介します。 

見逃しても、エコチルホームページからも見られるよ! <http://www.ecochil.net/> エコチルテレビ 録画

出演してくれる子どもたちを大募集!!

エコ宣言して **君もエコチルテレビに** 出てみませんか?

みんなが毎日の生活の中で行っているエコ活動を、携帯電話やスマートフォンを使って撮影・紹介してくれる、エコ宣言ムービーを大募集しています! どんどん応募してね!

さらに、やる気のある子は今後のエコチル編成や、エコチルテレビに出演するチャンスも!

番組で紹介された方には番組オリジナルQuoカードプレゼント!

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

～札幌市滝野自然学園からのお知らせ～

**Y たきの森のがっこう Y**

7時間目「しめ縄作り」

「自然と遊ぶ、自然から学ぶ」をテーマに、毎月活動している「たきの森のがっこう」、12月の活動は、「しめ縄作り」。自然の材料を使ってお正月を迎える準備をします。みなさんも参加してみませんか?

**お申し込み方法**

はがき、もしくはホームページの申し込みフォームから(必要事項)をお知らせください。  
[必要事項] ①事業名 ②参加者氏名(ふりがな) ③保護者氏名(ふりがな) ④年齢・学年(学校名) ⑤性別 ⑥郵便番号、住所 ⑦参加者の生年月日 ⑧電話番号

日程 平成26年12月13日(土)  
場所 札幌市滝野自然学園(札幌市南区滝野106番地)  
対象 小学校1～3年生(20名) 小学校4～6年生(20名)  
参加費 3,000円(往路の公共交通機関交通費別途)  
締切日 平成26年11月28日(金)

札幌市滝野自然学園 F005-0852 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)  
URL: <http://www.syaa.jp/takino/> FAX.011-591-9401

**イトマン冬の体験教室** 2日連続! 無料体験!

寒い冬でも温かいイトマンのプールで楽しく学ぼう!

イトマンの受講がはじめての方 **はじめての体験教室**

初心者でも安心の体験教室! (対象)小学生  
★各体験教室の開催時間は各校にお問い合わせください。★プール音響まで

正会員ご入会の方 **ご入会特典あり!**  
★詳しくは各校にお問い合わせください。

同時受付中!! **ジュニア短期水泳教室**  
★詳しくは各校にお問い合わせください。★ジュニア短期水泳教室は有料となります。

**イトマンスイミングスクール** 無料体験教室 ぐわくは **イトマンスイミング** 後 兼

◆宮の森校 613-3131 中央区北3条西2丁目宮の森スポーツ倶楽部1F  
◆札幌北口校 727-8810 北区北6条17丁目 ホテルサンルート81F  
◆札幌麻生校 707-2040 北区北36条西10丁目1-5(ケーンステーション)



みんなの財産でもある公共交通の **いまと未来につながるアイデアを** たくさん送ってほしい。

今回の話は、「みんなで考える公共交通アイデアコンテスト」の主催者で、エコチル編集長でもある、白井純信です。コンテストの目的や内容をリニューアルした理由について話を聞いてみました。

地球にちょっといいはなし **エコなひと** 今月のテーマ **公共交通アイデアコンテスト**

株式会社アドバコム 代表取締役 **白井 純信**

エコチル編集長。2006年4月にエコチル札幌版を創刊。2007年にエコチルイベント。2009年にエコチルテレビをスタートさせ。2013年4月よりエコチル東京版も新刊した。

「公共交通のいまを知り、使い方を工夫しよう」

4ページの記事にもあるように、近年、公共交通を利用する人が少なくなってきたり、その結果、JRやバスの路線や運航本数が減少するなど、利用者も困ることも起きています。「札幌市ではこれまで、2012年度は107作品を紹介してきました。2013年度は183作品の作文が寄せられ、力作もたくさんありました。環境にも暮らしにもやさしい、公共交通をもっとよくするためのアイデアを待っています。」

「公共交通のいまを知り、使い方を工夫しよう」

「札幌市の公共交通をよりよくするために」

「いまの公共交通への意見の他、未来にはこうなっていきたいと思う夢など、思いついたアイデアを、みんなのアイデアが、いっしょに実現するかもしれません。環境にも暮らしにもやさしい、公共交通をもっとよくするためのアイデアを待っています。」

小さくなった、使わなくなった冬スポーツ用品 おうちに眠っていませんか?

**スキー・スノーボード 買い取ります!!**

持ちっていくのが大変! そんなあなたに **出張買取もしています!**

石上グループ **スポーツ・RC・ショップ**

スキー用品 スノーボード用品  
スケート用品 **早期大量販売中!!**

スポーツ用品販売・買取リサイクルショップ

月寒店 豊平区月寒3条10丁目2-1 アールファティフ TEL.011-859-7760  
伏見店 中央区南15条西19丁目1-10 TEL.011-520-3030  
小樽店 小樽市港町7-2 TEL.0134-21-6602  
美しが丘店 札幌市港南区美しが丘1-12 TEL.011-881-7600

# みんなあつまれ!! エコチル広場



## エコチル大賞がどどけるよ!!

地球・環境がテーマだよ!

### エコチルおたよりコーナー

### 今月は...行ってみたい社会見学

### エコ川柳コーナー

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!

ゴミ廃棄処理場を見学したい! どれぐらいのゴミがあるのか見て、生活を振り返りたいです。(小6・たらくらくん)

紙の工場に行ってみたくて、身近にある紙がどうやって作られるのか、見てみたいです。(小6・みかんキャラメルさん)

大好きなポテトチップスの工場を見学してみたいです。どんな風に作られているのか、知りたい!(小1・そらさん)

僕も興味ある! 行ってみるとゴミの多さに、びっくりするかもしれないよ。見学するチャンスがあるよ! いいね!

ティッシュとか厚紙とかいろいろな工程を見られたら面白いね。エコも行きたいな。今度は、一緒に見学しよう!

他にも、ポテトチップス工場に行きたいという人がいたよ。僕もポテト好き! できたてを食べてみた〜い。



### 「2015年にチャレンジしたいこと」

来年、みんながチャレンジしたいことは何かな? 下記応募用紙の12に記入して、ぜひ編集部に教えてね! お題以外のフリートークも待っています!

お題は毎月変わります。お題のリクエストもお待ちしております! \*エコチル広場のほかにはペンネームと学年をつけて紹介させていただきます。

## エコチル11月号応募用紙

### ハガキに貼って編集部まで送ってね!

札幌版11月号 応募用紙

①〜⑩は必ず書いて送ってね。乗・丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

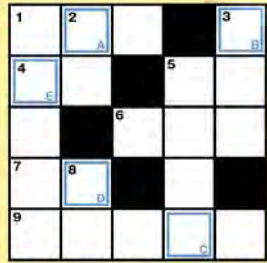
1 フリガナ  
2 お名前  
3 小学校  
4 性別  
5 学年  
6 年齢  
7 ご住所  
8 エコチル今月号は、どこでもらいましたか?  
9 エコチル今月号の内容はどうでしたか?  
10 おうちでエコチルを読む方すべてに○をつけてください。  
11 エコチル以外で定期購読している新聞があれば、おしえてください。

12 エコチル以外で定期購読している新聞があれば、おしえてください。

13 エコチル以外で定期購読している新聞があれば、おしえてください。

## エコワードパズルコーナー

### 抽選でプレゼントがあたる!



- 1 ばれいしよとも呼ばれる根菜。
- 2 カレーに入れるとおいしいね。
- 3 派手の反対。目立たなく、控えめな様子。
- 4 子ども向けの物語のこと。
- 5 珠はフム○○○が大好きだ。
- 6 芝居や語りなどで着る服のこと。
- 7 発表会の○○○を手作りpapa!
- 8 物を平らに広げたり、置いたりpapa!
- 9 布団を○○○。

### ヨコのカギ

- 1 本当にあったことがら。
- 「○○○が明らかになる」。
- 4 光のない状態。まっくら○○。
- 5 話すこと。「思っていることを声に出して○○」。
- 6 プナの木の仲間。葉は○○○餅に使われるよ。
- 7 若より小さく、砂より大きいもの。
- 8 「川原でできない○○を拾ったよ」。
- 9 水曜日の後で、金曜日の前の曜日は?

まずは1人でチャレンジ!

10月号のこたえ

た	い	ふ	う
た	ま	せ	こ
い	せ	い	ん
あ	う	こ	ん
あ	う	こ	ん
あ	う	こ	ん

## 応募方法

締め切りはH26年11月30日(日)まで

応募用紙に記入  
①〜⑩は必ず書いてね

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。

【宛先】  
〒060-0062  
札幌市中央区南2条西1丁目  
宮本ビル7F 株アドバコム  
エコチル編集部「札幌版11月号応募係」

「イベント」他の応募はこちらへ  
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F  
株アドバコム エコチル編集部「○○○○○○○係」  
FAX: (011) 200-5577 (FAXでの応募もOK)  
※応募用紙にある①〜⑩までの項目は必ず書いて送ってね。

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では読み取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13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

30名様に  
赤ちゃんクリスマスツリー飾り  
3名さま

サンタの放牧ルルウェーが認めた日本で唯一のサンタランド、広尾町からやってきた生きた赤ちゃんツリー(トドマツ)です。大きく育つとイね!(高さ30cm×幅30cm×奥行10cm)

秀英予備校 今月の「エコポイント」

2014冬期講習受付中!!

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2・3・4年生 冬期講習 算・国  
58日間 12月26日(金)・27日(土)~

小5・6年生 冬期講習 算・国・理・社  
小5 58日間 小6 66日間 12月26日(金)・27日(土)~

受講料無料 (教材費1,000円のみご負担ください)

12月~3月 通常授業入学金 10,800円 半額!!  
1月14日(水)までに入学願書提出の方は、入学金 無料!!  
12月~2月入学 教材費 半額!!  
2月~3月入学 入学金 無料!!

札幌本部にて開成中受験クラス(小4~5・6年生対象) 2015年開成中合格を目指す特別クラスです (別途費用必要) ●附属・私立中受験クラス(小4~5・6年生対象)

お申し込み・お問い合わせ  
札幌本部 ☎050-7302-3617 (中央区・西区・北区・手稲区・東区・石狩市)  
札幌東本部 ☎050-7302-3622 (白石区・厚別区・清田区・豊平区・南区・江別市・北広島市・恵庭市・千歳市・石狩市)



ガラス張りなので、いろいろな角度から観察することができます。

リスのよこに小さくかわいらしいサル  
リスザルは、南アメリカの  
コロンビアからパラグアイにか  
けての熱帯雨林に生息する、  
オマキザル科のサルです。木  
の上で生活をしますが、昆虫  
などを捕るために、地上  
に降りることもあります。常  
に30〜40頭ほどの群れで、  
生活をします。  
頭からおしまでが30〜35  
cmほど、尾の付け根から

### 今月のどうぶつ

## リスザル

Saimiri sciureus



オス1頭 メス20頭  
赤ちゃん2頭

まるやまファミリーを紹介します

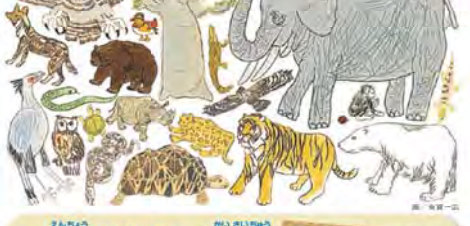


オス1頭 メス20頭  
赤ちゃん2頭

### 円山動物園だより

## 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。



### 園長ガイドツアーを開催中!

園長自らおすすめコースを案内し、円山動物園の魅力を伝える園長ガイドツアーを行っています。動物の特徴や、環境に配慮した施設の紹介など、内容も盛りだくさん!



毎週土曜日  
11:00から60分ほど

素早い動きで  
繁殖のしくみが特徴  
円山動物園では、こども動物園のリスザルドームで、オス、メス、赤ちゃん合わせて23頭を飼育しています。すべてが、コモリスザルという種類です。エサは、午前中に小型のサル用のペレット、午後からリンゴやオレンジなどの果物(ニンジン、

キヤツ、サツマイモなどの野菜を与えています。ドーム内は冬は25度ほど、夏は23度ほどに温度管理がされており、ガラス張りなので、リスザルの様子ができます。人懐こく、お腹を見せる挨拶行動をしてくれることもあるそうです。素早い動きや、赤ちゃんのかわいらしさなど、見どころがたくさんあります。ぜひ会いに来てください。



生まれたばかりの赤ちゃんが、お母さんの背中に乗っています。

札幌市中央区宮ヶ丘5番地1(円山公園駅から徒歩15分) TEL.011-621-1420 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予定日は 12月8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、札幌エルプラザ2階 環境プラザ(北区北8条西3丁目)、  
北海道環境サポートセンター(中央区北4条西4丁目1 伊野・加藤ビル4階)、  
一部ホクレンショップにも設置しています。

エコチル編集部 TEL.011-200-5671

### 学研教室の中村先生に聞く 実施報告

## 「子どもに勉強を教えるコツ」

エコチル10月号で告知したセミナー「学研教室の中村先生に聞く「子どもに勉強を教えるコツ」」が、10月29日(水)と11月7日(金)に開催され、幼稚園児や小学生のお子さんがいるお母さんたちが参加しました。

講師は、札幌市中央区で学研教室を開く中村千春先生。参加者のお母さんたちは、実際に学研の教材に触れたりしながら、子どもたちにどのような声がけをしたらよいか、母親としての価値観をどう持つべきか、といった内容に、熱心に耳を傾けていました。

セミナー後は、「子どもが勉強につまずいているので、家で教えるときの参考になりました」「自分の子どもに教えていると、ついイライラしてしましますが、自分のモチベーションを上げるコツがつかめました」といった感想が聞こえました。

「いいお母さんより、幸せなお母さんになりました」と話していた中村先生。家庭学習のヒントが、たくさん詰まったセミナーでした。

※次回は下記をご覧ください。

問い合わせ/学研教室 札幌事務局 TEL.0120-889-100(受付時間:平日9:00~17:00)

### そろばんあんざん

脳力開発  
算数に強い心をつくる

初めてでも一人ひとり丁寧に指導します。  
小学生無料体験 随時受付中!  
年長2ヶ月間(11~12月)無料体験受付中!  
今だけ入学セットプレゼント!  
入学金4,000円(総額)、授業料4,000円(週1回・総額)、  
第2回コースもあり。詳しくは、お問い合わせください。

【文部科学省後援の検定試験会場指定校】  
お母さん、お父さん、ぜひ一緒に  
パワー・クラブ  
パワー・クラブは、札幌市の環境教育を応援しています。  
TEL.0120-248-428 札幌を中心に道内250教室  
携帯電話からは011-783-6665

### 学研教室の平本先生に聞く

## 「子どもに勉強を教えるコツ」

大好評だったセミナーを再び!

子どもがつまづきやすいところや、家庭学習の促し方など、お母さん先生ならではのアドバイスがいっぱいです!

算数でつまづきやすいポイント

問題 低学年 時計  
つぎの時を答えましょう。  
10時から20分あとの時。

問題 高学年 図形  
コンパスと定規を使って、次の図をかきましょう。

指導者募集説明会も開催中!

学研の先生は、教員免許がなくてもできる仕事です。  
わが子の世代が月額540円になるなど、特典もいっぱい!

日程 2014年11月25日(火)、12月5日(金)  
時間 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
③12/5は午前のみ  
場所 札幌エルプラザ 札幌市北区北8条西3丁目  
①は多目的室、②はO.A研修室  
参加人数 各回 先着20名  
プログラム 平本先生のお話(60分) 先生のお仕事のお話(30分) 参加費無料!  
申込方法 電話・FAX・ウェブサイトの応募フォームより、お申し込みください  
応募締切 2014年11月20日(木)

お申し込みお問い合わせは 学研教室 札幌事務局 TEL.0120-889-100(受付時間:平日9:00~17:00)  
札幌市中央区北4条東2丁目1 岩崎ビル6F FAX.0120-154-037 学研教室 先生 検索

※FAXとウェブサイトでのお申し込みの場合  
①参加者氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号  
⑤希望の参加日時を明記してください。