

[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

発行:(株)アドコム 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)アドコムの登録商標です。
エコチルは、「子どもたちから始まる環境活動の輪」をテーマに、毎月10万部発行している環境教育情報紙です。札幌市内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。



今月の表紙

札幌市立駒岡小学校 5年生 宮武 風花さん
「耳をすまそう」

エコチル 表紙イラスト 作品大募集!



次号の表紙を飾るイラストを送ってね! かわいい応募方法は11ページを見てね。
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。



特約! 神秘の世界へ 集雪の結晶を観察しよう!
今月のエコチル大おすすめイベント★
学ぼう! 食べよう!
市場見学と親子お魚料理教室! パスツアー
地球の未来のためにできることから COOL CHOICEを始めよう!
2016年スタート! ふみ出そう! 夢への一歩!
エコチルアートに挑戦!
ペーパービーズを作ってみよう!
食育特集 お正月料理について知ろう
エコアクション☆まちがいがし
冬こそ体力づくり!
1日60分以上の運動をしよう!
今月のエコなひと/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

さがしてみよう!
発行の年に、この字が2ひきかかっているよ!
どのページにかかっているかな?
こたえは、11ページにあるよ!

レッツトライ エコライフ
みんなの学校の校長先生を紹介します!
Vol. 118



【豊平区】南月寒小学校 校長 中井 早江子先生
本校では「地域とともに」を合言葉に、地域美化活動に力を入れています。新年度になると6年生から5・4年生へ活動を引きつぎ、6月と11月に地域の方のごみ拾いを実施。啓発のためのポスター制作も行います。環境新聞作りなど環境委員会の活動も盛んです。多くの経験を積み、友達や家族、地域を大切にしたい思いのある子になってほしいと願っています。

石から生まれた紙 ストーンペーパーって知ってる?

石から抽出した粉末を使った紙のことだよ。成瀬印刷では、この紙で名刺を作っているよ。原材料の色を生かせるから漂白剤などがいらすず水を汚さない。二酸化炭素(CO₂)の排出量が少ないなど、環境にやさしい名刺なんだ。おうちの人にもすすめてみてね!

カーボン・オフセットの取り組み
ストーンペーパーを1枚あたり5円が、CO₂削減の取り組みにあてられるよ。環境にやさしい名刺を使って、地球温暖化防止に貢献しよう!

成瀬印刷 TEL.0166-23-4404 (〒080-1600 札幌市東区北11条5丁目5番9号) info@p-naruse.co.jp

エコチルアプリ

無料で!!
小学生ファミリーのかた必見のおトクな情報を配信中! お見逃しなく!

ダウンロードの仕方
iPhone/iPadの方: App Store 検索欄に「エコチル」を入れて検索!
Androidの方: Google Play 検索欄に「エコチル」を入れて検索!
※通信費はお客様の負担となります。

第2回 レラリンピック

千歳市、千歳市教育委員会、第8回札幌アジア冬季競技大会組織委員会、一般社団法人札幌観光協会、学校法人札幌大学

千歳アウトレットモール・レラに 2日間限定 ウィンタースポーツランドが開幕

～冬のオリンピック競技体験エリア～
オリンピック競技のウィンタースポーツを体験!
*ボブスレー体験 *アイスホッケー体験
*ノルディックスキー体験 *カーリング体験
*バイアスロン体験

2016年 1月30日(土)・31日(日) 11:00～16:00
入場無料

レラリンピックスタンプラリーもやってみよう!
競技に参加するとスタンプがもらえるよ

特典1 3つのスタンプで 先着200名様に金メダル! をプレゼント(各日100名様)

特典2 5個以上の体験(スタンプを押す)をすると、もれなくヘルシー賞品をプレゼント

お問い合わせ 千歳アウトレットモール・レラ
千歳市柏台南1丁目2-1 (JR南千歳駅から徒歩3分) www.outlet-rera.com/ Tel.0123-42-3000
HPで体験メニューを確認してね!

ようこそ！ 神秘の世界へ

雪の結晶を観察しよう！

1年の中でも最も寒いこの季節、窓の外は雪で真っ白になるよね。みんなは、雪を観察したことはあるかな？
今回は、雪の結晶のことをいっしょに調べてみよう！



雪の結晶は どうやってできる？

空には冷たい雲があり、その中に小さな氷の結晶(氷晶)ができる。これが「雪のもと」になるんだ。氷晶は六角形をしていて、初めは直径0.01mmほどの小さな小さなつぶだけれど、上空から地上へと舞い降りてくるうちに、周辺の水蒸気を取りこんで成長し、「六花」とよばれる美しい結晶になる。これが、私たちの見ている雪の結晶だよ。

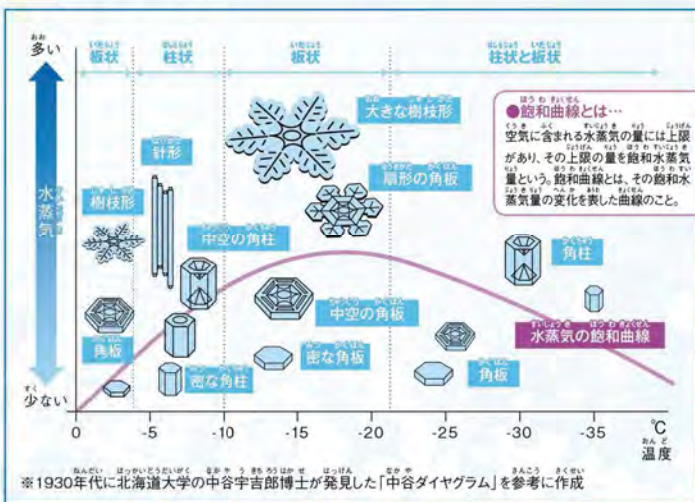
形ができるの？ どうしていろいろな形ができるの？

雪の結晶の形は、「気温」と「水蒸気量」で決まる。図

1を見てみよう。たとえば、気温が0℃より少し低くなつたときにできる結晶は、薄くて平らな板のような形。それより低くなると、針や柱のような形になる。樹枝の形をした大きな結晶は、気温がマイナス15℃前後でつくられるよ。さらに、水蒸気が少ない環境でできたのか、そうでないかによっても、形が変化する。雪の結晶はそれぞれみんなちがう形で、一つとして同じ形はないといわれているんだよ。

地球温暖化の影響で、札幌の気温も上昇しているのは知っているかな。気温が上がれば雪の結晶にも変化が起こり、今まで見られなかった結晶が見られなくなつてしまふ可能性もあるんだって。

図1 雪の結晶の早見表



※1930年代に北海道大学の中谷宇吉郎博士が発見した「中谷ダイアグラム」を参考に作成

さまざまな雪の結晶

 <p>1 角板結晶 うすい板状の結晶。気温が低く、水蒸気量が少ない条件のもとでできたと考えられるよ</p>	 <p>4 十二花結晶 空から降ってくる間に、六花結晶が2つ重なって成長した結晶だよ。お花みたくに見えるね</p>
 <p>2 樹枝状結晶 6本の枝から、小さな枝が出ているね。-15℃前後の気温で、水蒸気の多い気象条件でできたと考えられるよ</p>	 <p>5 星状結晶 6本の枝に小枝がつかず、星状の結晶になったと考えられているよ</p>
 <p>3 扇状結晶(広楕六角) 角板結晶と樹枝状結晶の中間的な形をした結晶。六角形の角がそれぞれ飛び出して、扇状に開いているね</p>	 <p>6 扇状角板結晶 発生したばかりのときは角板状だったのが、その後、六角形の角が扇状に成長したと考えられるよ</p>

写真提供: ①⑥シャッターストック、②③⑤日本雪水学会HP、④日本雪水学会北海道支部「降ってくる雪の観察シート」



毎週、エコチル読者に大人気のイベント「学ぼう! 食べよう! 市場見学と親子お魚料理教室」が、3月5日(土)に開催されます。楽しいバスツアーの身中を昨年の様子をもとに紹介します。

鮮魚や水産品、野菜や果物の多くは、市場を通して「スーパー」や「小売店」へと運ばれ、そこからみんなの家の食卓に並びます。昭和

バスで札幌市中央卸売市場に着いたみんなが向かうのは、管理センターの3階。ここで市場について学んでから、水産棟と展示室などの見学へと進みます。見学がすんだら、いよいよ、お魚料理教室のスタート!

昨年のメニューは「かんたんホッキ飯」



34年に業務を開始した札幌市中央卸売市場は、みんなに安全・安心な生鮮食品を供給する食の発信基地。毎日約1,600tもの食品を流通させている北海道最大の市場です。

野菜とタラの揚げびたし、タラのバジルパン粉焼き、アスパラとほぐしたタラの炒め焼き、でした。始めはお魚が苦手「お料理はしたことがない」と不安そうにしていたメンパーは、帰るころには「おいしかった」「楽しかった」と、笑顔になってくれました。6年生にとっては、最後のエコチルバスツアー。今年もたくさんの応募を待っています!

今月のエコチル ★おすすめイベント★

学ぼう! 食べよう!
市場見学と
親子お魚料理教室!
バスツアー



ニセコ グラン・ヒラフ

家族でスキーを 楽しもう!!



ニセコグラン・ヒラフ 親子パック 5時間リフト券

通常6,200円のところ
大人1名 + 小学生1名 4,100円

大人1人+小学生1人のリフト券5時間分、
通常6,200円のところが4,100円に! (大人+小学生は親子に限りです)

親子パック5時間リフト券をご購入のお客様には、
レンタルスキー、スノーボードを特別価格でご用意。
レンタル追加でさらに
お得!

スタンダードスキーセットの スノーボードセット (5時間)	●大人..... 2,500円
	●小学生以下... 1,000円

ニセコグラン・ヒラフ スノースクール

キッズグループレッスン

初心者用コースにて、スキーの初歩動作を学ぶ
初心者向けコースです。

●対象年齢 / 4歳~5歳
●料金 / 半日(2時間) 6,000円 1日(4時間) 9,000円

昼食付きはレッスン料にプラス 2,000円

ジュニアグループレッスン

●対象年齢 / 6歳~12歳(スノーボードは7歳~)
●料金 / 半日(2時間) 4,500円 1日(4時間) 7,000円

昼食付きはレッスン料にプラス 2,000円

お問い合わせ先 ニセコグラン・ヒラフスノースクール TEL.0136-22-0921

Grand HIRAFU 虻田郡倶知安町山田204番地
TEL.0136-22-0109(代表)
<http://www.grand-hirafu.jp>

キミも雪の結晶を観察してみよう!

雪の結晶を観察するときのポイントを紹介するよ。

観察方法

黒のフェルトに雪の結晶をのせて、虫めがね(ルーペ)で観察しよう。筆先の細い絵筆を使って、雪をすくう方法もあるよ。



オススメの氣候

気温が低く、風の少ない日がオススメだよ。-5℃くらいが観察しやすいよ。



ポイント

- 道具があたかいと、せっかく集めた結晶が溶けてしまう。観察を始める少し前から、外の気温と同じくらいの寒い場所に道具を置いておこう。
- 観察中につき息がかかってしまって、結晶が溶けてしまうことも。マスクやマフラーをして、息がかかるのを防止しよう。
- 雪の結晶はとても小さいので、写真を撮るときはカメラのズーム機能を使うといいよ。

札幌市青少年科学館で、めざせ! 雪博士!!

札幌市青少年科学館には、楽しく雪のことを学べる「雪・氷コーナー」があるよ。世界初の人工降雪装置のほか、南極の氷や氷琴などがみられる低温展示室、道内10地点の雪の深さ比べ、自分だけの結晶をデザインできる「スノーデザインラボ」もあるよ!

自然とほぼ同じメカニズムで、人工的に雪を降らせる本格的な降雪装置。キラキラした水晶が、だんだん成長していく様子を見ることができるよ。

人工降雪装置って?

実演は1日4回、各15分間。

11:00~	21:13~
3:14:45~	4:16:00~

※平成28年1月18日(月)~26日(火)の期間、装置の保守点検のため人工降雪装置の実演を休演いたします。ご了承ください。

くわしくは札幌市青少年科学館のHPをチェックしてね。 <http://www.ssc.slp.or.jp/>

監修 札幌市青少年科学館
参考文献:木村龍治「気象・天気の新事実」(新星出版社)、北海道「雪」プロジェクト「雪のたんけん館」HP

《文部科学省後援の検定試験会場指定校》

そろばん あんざん de 脳力開発

初めてでも一人ひとり丁寧に指導します。

そろばん無料貸出!
体験した方は入学金免除!

小学生無料体験 随時受付中!
年長2カ月間(2・3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(税別)、授業料4,000円(通1回・税別)、通2回コースもあり
*くわしくは、お問い合わせください

やる気・こん気 パワーでほん気
パワーっクラブ
FreeDial 0120-248-428
携帯電話からは 011-783-6665

札幌を中心に道内270教室 パワーっクラブ 検索
パワーっクラブは、札幌市の環境教育を応援しています

参加者大募集! 学ぼう! 市場見学と親子お魚料理教室!

お魚のプロに学ぶおいしい話と、旬のお魚をつかった料理に挑戦!

日程/平成28年3月5日(土) 9:00~15:00(予定)

- 定員/親子24組(予定) ※1名の保護者につき、ご兄弟・ご姉妹(小学生)での参加も可能です。
- 持ち物/エプロン・三角巾・筆記用具
- 参加資格/札幌市在住の小学生と保護者の方 ※札幌市在住で、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 〒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 「学ぼう! 食べよう! 市場見学と親子お魚料理教室」バスツアー係
PC・携帯 エコチル応募フォーム <http://www.ecochil.net/oubo> または、右記二次元コードから簡単アクセス!

●応募締切/平成28年2月13日(土)必着
※PC・携帯の場合抽選を行い、当選者には「参加案内書」を平成28年2月20日(土)までに送付します。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 エコチル事務局 TEL.011-200-5671(平日午前9時~午後6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。

【主催】札幌市中央卸売市場 水産協議会 魚食普及委員会 ●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。

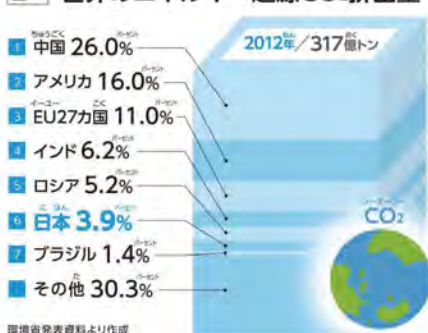


地球の未来のために

できることからCOOL CHOICEを始めよう!

深刻な地球温暖化をストップするために、CO₂など温室効果ガスを削減することはとても大切なんだ。
CO₂の排出量を減らすために、何ができるか考えてみよう。

図1 世界のエネルギー起源CO₂排出量



環境省発表資料より作成

地球の温暖化は日本だけでなく、世界全体で深刻な問題になっているのは、みんなも知っているよね。CO₂の排出量が増えることで、いろいろな問題が起きているんだ。例えば、一年中寒いといわれている北極や南極の氷でさえ、溶けはじめているんだって。その結果、ホッキョクグマやペンギンなど、そこで暮らすたくさんの動物のすみかがなくなりつつあるんだ。また、猛暑や暖冬などの異常気象も問題で、東京ではこの100年で平均気温が、およそ3度も上昇したんだって。気温が上がると、今まで日本になかった生物が、見つかったり増えたりして、マラリアや Dengue 熱などの感染症が流行する恐れもあるんだよ。

※1 熱帯や亜熱帯地域に分布する、原虫感染症のこと。 ※2 テンブライルスが原因の感染症。熱帯病の一つで、蚊を通じて人から人へ移る。



地球温暖化がもたらす、
たくさんの問題

図2 各国の削減目標

国連気候変動枠組条約に提出された約束書より抜粋

<p>中国</p> <p>2030年までに GDP当たりCO₂排出量を 60-65%削減 2005年比</p>	<p>日本</p> <p>2030年までに 26%削減 2013年比 ※2005年比では25.4%削減</p>
<p>EU</p> <p>2030年までに 40%削減 1990年比</p>	<p>ロシア</p> <p>2030年までに 70-75%抑制 1990年比</p>
<p>インド</p> <p>2030年までに GDP当たりCO₂排出量を 33-35%削減 2005年比</p>	<p>アメリカ</p> <p>2025年までに 26-28%削減 2005年比</p>

地球温暖化がもたらす、さまざまな悪影響を防止するために、世界中の国々が集まって、国際条約を話し合う会議「COP21」が、2015年11月30日(月)~12月12日(土)に、フランスのパリで開催されたんだ。この会議には、194カ国が参加したのだけれど、図1を見ると、日本のCO₂排出量は6番目に多いことがわかるよね。次に図2を見てみよう。この会議で日本は、CO₂の排出量を、2030年までに、26%減らすことを目標に決めたんだ。

目標は2030年までに、
温室効果ガスマイナス26%

図3

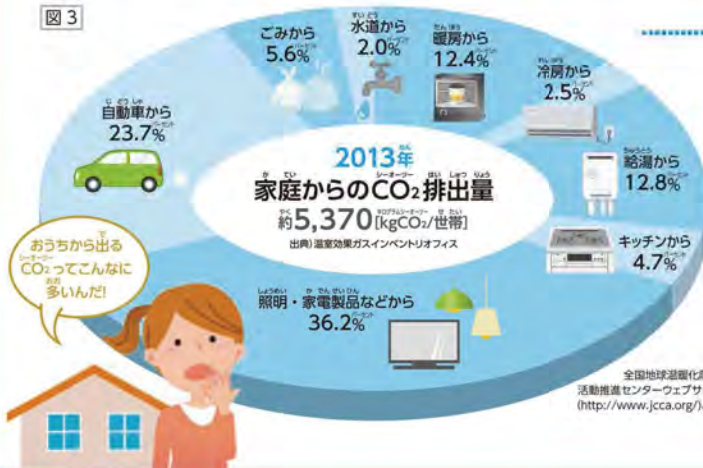


図3では、おうちのCO₂排出量の内訳を知ることができるよ。照明・家電製品など「電気」が一番多く、「お湯」や「暖房」「ごみ」からもたくさんCO₂が出ていることがわかるよね。使っていない部屋の電気を消したり、ごはんを残さずに食べて、「ゴミ」を減らす。こういったすくなくできそうなことでも、CO₂の排出量削減につながるんだ。また、冬はカーテンで冷気をシャットアウトして、暖房を使いたくないようにすることも効果的だよ。おうちや学校など、みんなの身近なところでも、できることがきつとあるはずだよ。家族や友達と、できることからCOOL CHOICEを始めよう!

おうちや学校で、
できることからやってみよう



COOL CHOICEって何?

2030年までに2013年と比べて、CO₂を26%減らすという目標を達成するために、日本の省エネ・低炭素型の製品、サービス、行動などで、「かしい選択」をすることをいうんだ。

ボクたち、私たちも

クールチョイスにチャレンジ

家族や友達と、できることから始めてみてね!

1 電球をLEDに
換えよう!



2 ごはんは残さず
食べよう!



3 外出や寝る20分前にスイッチオフ
エアコンで節電しよう!

4 お風呂や台所で
節水しよう!

5 暖かいインナーウェアで
快適にすごそう!

他にどんな
COOL CHOICEが
あるか、みんなで考えて、
試してみよう!



2016年スタート! 夢への一歩!

キミは今年、どんな1年にしたい? 新年が始まったばかりのこの時期に、自分の夢や目標を考えてみよう!



今年がんばりたいことは?

エコチル11月号のおたよりで回答してくれた人のうち、上白石小学校の岡部桜子さんにインタビューしたよ。岡部さんは今年の珠算大会で全道1位になったんだって!



今年の目標は?

珠算だけでなく、走ることやスイミングなど運動も大好きという岡部さん。なんと、けん玉も得意なんだって! さらに、昨年の席巻大会でも特選を受賞したそう。「今年はサッカーもやりたいし、ほかにもいろいろやってみよう。1日が48時間あったらいいのにな」と話す、好奇心いっぱいの女の子でした。

ほかのお友達の「今年チャレンジしたいこと」も11ページの「エコチル広場」で紹介しているから見てね!



将来の夢ってある?

「将来の夢や仕事」をテーマにした授業があると聞いて、伏見小学校6年生の授業にお邪魔してきたよ。社会で活躍している4人が先生となって、仕事に対する思いなどを話してくれたんだ。その一部を紹介するね。

● 白井 純信さん
株式会社アドバコム
代表取締役社長
エコチル編集長



● 中川 文彦さん
株式会社
北海道旅客鉄道
開発事業本部 副課長



● 佐々木 隆介さん
株式会社
北海道コカ・コーラ
危機管理部



● 大井 元揮さん
一般社団法人
北海道開発技術センター
主任研究員



テーマ 起業すること、志をもって仕事をする大切さ

「世の中や札幌の人々の幸せのために役に立ちたい」という志をもって起業し、「エコチル」を発行しました。みなさんは「成功」の反対って何だと思いませんか? 私は「何も挑戦しないこと」だと思えます。未来は自分で次第で変えられるもの。みなさんも自分の可能性を信じて、あきらめないで取り組んでみてください。自分の強みや夢が見つかったら、それを実現するための仕事と出会い、将来は多くの人に愛される存在になってください。

テーマ 企画立案することや、地域の足を守る大切さ

JRタワーが開業するまでにどのくらいの人がかかわったか、知っていますか? 約2万人です。このうち99%が道産子。現在、施設内で働いている人も約1万人いて、JRタワーは道民の努力がたまっている場所でもあります。みなさんの中から将来、JRタワーで働く人がいるかもしれませんね。私自身、仕事の中で、小さな失敗はいくつもあります。でも、失敗が経験となり、将来の成功につながります。失敗を次に生かす、それが大切です。

テーマ 会社が社会にならぬ役割と北海道のすばらしさについて

「会社の役割」について考えてみましょう。会社はお金をもうけさえすればいいのではなく、「売り手」「買い手」「世間」のみんなが満足することが大事だと思っています。コカ・コーラでは、商品を通じて人が集まる場所づくりと楽しい経験づくりをするとともに、その利益を社会に還元し、さらによいまちになるよう願って事業をしています。みなさんにもそんな観点で社会を見てもらい、自分たちが住む北海道・札幌をもっと好きになってもらいたいです。

テーマ 技術で人々の生活を支える大切さや「研究員・技術士」の仕事

「夢は一度決めたら変えてはいけません」と思っていますか? 夢は変わって当然。変わってもその都度、目標に向かって努力していけばいいのです。まだ夢が見つかっていない人は、ぼんやりとでも考えることから始めてみてください。私は「研究員・技術士」として、調査・分析・プランニングなどの仕事をしています。統計・技術・科学の分野を活用して、みんなの生活を守り豊かにする研究員の仕事にも、興味を持ってもらえるとうれしいです。

1年の始まりに、キミも今年がんばりたいことや自分の夢について考えてみてね!



お菓子を食べて、 北海道の 森林を守ろう!

ほんだ菓子司では、2つの「カーボン・オフセット」の取り組みをしているよ。みんながアップルパイを1個買うごとに1円、ほんだ菓子司のオンラインショップまたは商品配送サービスを1件利用するごとに20円が、それぞれ北海道の持続可能な森林エネルギー活用プロジェクトの支援に使われるんだ。おいしく食べて、ちょっといいこと。今日からキミも意識してみよう!

「カーボン・オフセット」とは?

自分や会社が出してしまう二酸化炭素(CO₂)のうち、どうしても削減できない分を、ほかの場所での排出削減・吸収量でオフセット(うめあわせ)する考え方のことだよ。



食感と風味、ココにこだわったパイ生地と、リンゴそのものの味を生かした、人気のアップルパイ♪

ご注文
お問い合わせ

ほんだ菓子司

【本店・北光工場】
北海道砂川市西1条北11丁目

TEL (0125) 52-6321 (9時~18時)
FAX (0125) 52-6326 (24時間受付)

Eメール info@ringo-club.jp (24時間受付)
HP http://ringo-club.jp/

エコチルアートに挑戦!

ペーパービーズを作ってみよう!



読み終わったエコチルを、キミは毎月どうしているかな?
 今回は、読み終わったエコチルを使った「ペーパービーズ」の作り方を紹介するね!
 チラシや包装紙、雑誌でも作れるよ。おうちの方といっしょにやってみてね!



用意するもの

- 読み終わったエコチル ※チラシや包装紙、雑誌でもいい!
- つまようじ
- 透明のマニキュア
- ニス
- のり または木工用ボンド
- ハサミ
- カッター

透明マニキュアを使うときは、
 空気がこもらないように換気しようね。
 紙を切ったり、ビーズをつまようじから
 抜いたりするときは、けがをしないように
 十分気をつけてね!

1 エコチルを下の図のように切る。紙の切り方を
 変えると、形のちがうビーズになるよ!

どんな色のビーズに
 したいか考えて、
 好きなページを使おう!

2 切った紙を、つまようじに巻きつけていく。
 巻き終わりの7cmにのりをつけてとめる。

ひとつできた!

4 かわいたら、つまようじから抜く。これでエコチルペーパービーズの
 できあがり!! できたペーパービーズに、糸やテグス(ナイロンなど
 でできたひも)を通したり、金具をつけたりすると、ブレスレットや
 ネックレスになるよ。

市販のビーズを
 加えるのもオススメ!
 いろいろな紙で
 作ってみよう!

3 上から透明のマニキュアをたっぷりぬって、乾燥させる。
 厚みのある本のページにははさんでかわかす
 のがオススメ。丸1日、じっくりかわかそう。

紙を切るときに、
 もっと長くすると、
 大きなビーズが
 できるよ。

読み終わったエコチルが、世界で一つの作品に生まれ変わるなんてうれしいね。エコチル以外にも、いろいろな紙でやってみてね!

グリコで祝おう!

祝 2分の1 成人式

パパとママにはお酒のおとも
 ●生チーズのチーズ(カマンベール仕立て)
 ●生チーズのチーズ(チェダーチーズ)

お子さまはたっぷり100枚入り
 ●フッチーザ(ダブルチーズ)

1/2 成人式証書
 おめでとー! 10年間、成長に
 成長されました。これからも
 歩み寄りをもって楽しんでい
 ください。

一緒にたべて、
 親子のぎずなを
 深めてみませんか。

おいしさと健康
Glico

インドアだからいつでも楽しく
スクール生募集中!!

体験レッスン
500 yen

スウィング89

NEW!!
サッカー スペシャルコース START!!

北海道トレセンコーチが本格指導するスペシャルコース
 です。チーム所属の子もOK! 1人ひとりに適切な
 アドバイス、ワンランク上のクラスです!

体験会 毎週金曜日開催 18:00~19:20(80分)
 受付中! ●対象年齢 12歳以下 ●料金 500円(税込)

体験後、入会された方にサッカーソックスをプレゼント!

ジュニアサッカースクール
 2月限定 4回無料体験会 開催中!

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 水 15:05~15:50 U-12 月 17:00~18:20
 U-9 月・木 15:55~16:55 U-12 木 16:30~17:50

東区北八条通りArio前、公共交通を利用して、エコな移動を心がけよう!

見学・体験 随時受付中
 見学・体験 随時受付中
 問い合わせ **TEL.011-751-2122**

食育特集

情報提供：札幌市保健福祉局保健所健康企画課

おせち料理

- 黒豆**……1年中まめ(元気にこつこつ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように
- くりきんとん**……きんとんは「金」と書き、その色から財産がたまるように
- レンコン**……穴があいていることから、先の見通しがよいように
- サトイモ**……1本の苗からたくさん的小イモが収穫できることから、子孫繁栄を願って
- 数の子**……子孫が栄えることを願って
- ゴボウ**……細く長くしっかり根を張ることから、土台を固めしっかり暮らせるように

- 昆布**……よろこぶに通じることから
- エビ**……腰が曲がるまで長生きするように
- タイ**……おめでたいに通じることから
- カチグリ**……勝つという意味から
- 田作り**……豊年豊作を願って
- 紅白なます**……お祝いの水引きというかざりをかたどったもの



お正月料理といえは、おせち料理ですが、本来おせちは「年むかえ」の料理として、おみそかに食べるものでした。現在では、ほとんどの地域で元日以降に食べるのが一般的ですが、北海道では今でもおみそかに食べる風習が残っています。

おせち料理には、形や呼び名など、つひとつ意味がこめられています。みなさんはいくつ知っていますか？

お正月料理—おせち料理

お正月料理について 知ろう

みなさんお正月におせち料理を食べましたか？おせち料理は、一年で最も重要な節目であるお正月をお祝いする、日本の伝統的な料理です。今回は、お正月料理について調べてみましょう。



お正月料理—お雑煮

その昔、新年をむかえるにあたって、作物やもちを神様にお供えしました。元旦にそのお供えをお下がりとしていただいたのが、お雑煮の始まりです。「雑煮」の語源は「にませ」で、いろいろな具材を煮合わせたものという意味です。もちの形やだし、具の種類など、日本各地でいろいろなちがいがあります。

もちの形

- 角もち……東日本
- 丸もち……西日本

味付け

- しょうゆ味……東日本、中国・九州地方
 - みそ味……関西地方
 - 小豆汁……出雲地方や能登半島の一部
- ※具材も地域によってちがいます。

無病息災を願う七草がゆ

1年間病気をせず、無事に暮らせることを願って、1月7日の朝に7種類の野菜を入れた七草がゆを食べます。七草にはビタミン類やカルシウムなどのミネラルが豊富にふくまれています。お正月にごちそうを食べたおなかを、おかゆで休ませてあげましょう。



チャレンジ☆レシピ 旬の野菜を食べよう! 「ちぢみほうレンソウ」



栄養たっぷり! 北海道でも栽培・収穫されているよ。

みんな、ちぢみほうレンソウって食べたことある? なじみのあるほうレンソウに比べて、葉がちぢりにちぢんでいるんだ。旬は冬。寒締めほうレンソウとも呼ばれ、収穫前に冬の寒さにさらすことで葉がちぢみ、ぐっと甘みと栄養価が増すんだって! 今回、このちぢみほうレンソウを使ったレシピを紹介するよ。おうちの人といっしょにチャレンジしてみてね!

寒い日にピッタリ! 「ちぢみほうレンソウとベーコンのミルクスープ」

【材料(2人分)】

- ちぢみほうレンソウ……1株
- タマネギ……1/2個
- ベーコン……2枚
- サラダ油……適量
- 牛乳……200cc
- 水……200cc
- コンソメ……1個
- 塩・コショウ……少々

【作り方】

- よく洗ったちぢみほうレンソウを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで1分ほど)。冷水にさらして水気を切り、3cmの長さに切る。
- タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、熱してサラダ油をしいた鍋に入れて、中火でいためる。
- 2に水、牛乳、コンソメを入れ、沸騰させないよう弱火で温める。
- ちぢみほうレンソウを鍋に入れ、塩・コショウで味をととのえる。

☆ポイント☆

電子レンジで加熱したちぢみほうレンソウは、必ず冷水にさらしてね。そうすることで、アクがぬけて、色もきれいになるよ。



寒い冬に! グレープフルーツを食べよう!

グレープフルーツには、うれしい栄養素や働きがたくさんあるんだ。そのすごさを紹介するね!

集中力アップ!

ホットグレープフルーツジュースは、味と香りと温度の働きで、脳の活性化が進むといわれているよ。

ビタミンCで風邪予防!

大人が一日に必要なビタミンC(100mg)を、グレープフルーツ大玉一個でとることができるんだって。

クエン酸で疲労回復!

グレープフルーツに含まれるクエン酸は、疲れた体をリフレッシュするのにおすすめです。

グレープフルーツ料理にチャレンジ!



フロリダ産 グレープフルーツで合格祈願!

合格祈願! グレープフルーツ(Grape Fruit)の頭文字「G」と「F」は、合格(Goukaku)の「G」と、フルーツ(Fruit)の「F」と同じなんだ。だから、受験やテストを応援する「合格フルーツ」としても知られているよ。実際に、合格祈願をした神社もあるんだって!



エコアクション★まちがいさがし

4つのまちがいさがしを出題するよ！ それぞれ左右の絵にちがうところが3つあるよ。
エコアクションに注目しながら、チャレンジしてみてね！ ※答えはこのページの下にあるよ。

1

お買い物にはエコバッグを持って行こう！



2

ごみは分別しようね！



3

水道はこまめに止めよう。



4

見ていないテレビはスイッチオフ！



ぜんぶ
見つけられたかな？
これを参考にしてみんなも
エコアクションをしてみよう！

Sanki おとなも子どもも♪

新生活応援アイテムお買得！

楽しい春の新学期！成長されたお子様にピッタリのお洋服や、インテリア小物など「サンキ」に行けばきっとみつかります！



- | | | |
|--|--|--|
| <p>札幌市内大型店舗 (他全道40店舗)</p> <ul style="list-style-type: none"> ルーシー店 (コープさっぽろルーシー店内) 新琴似店 (札幌市北区新琴似7-8-5-24 Tel. 011-769-3731) 平岡イオンタウン店 (札幌市清田区平岡2-5-2-55 Tel. 011-887-5171) | <ul style="list-style-type: none"> ソシア店 (コープさっぽろソシア店内) 札幌市南区川沿5-2-3 Tel. 011-573-0012 あいの里店 (コープさっぽろあいの里店内) 札幌市北区あいの里1-5-2 Tel. 011-770-5751 藤野店 (コープさっぽろ藤野店内) 札幌市南区藤野3-6-2-1 Tel. 011-594-2080 | <ul style="list-style-type: none"> 西岡店 (コープさっぽろ西岡店内) 札幌市南区澄川6-4-1-1 Tel. 011-837-5121 新はっさむ店 (札幌市手稲区新寒寒4-1-1-65 Tel. 011-669-1133) |
|--|--|--|
- (株)北海道三葉はエコ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!!
- お問い合わせ先 (株)北海道三葉 本部 Tel.011-858-7141 札幌市白石区栄通20丁目12-20おたのビル202

冬こそ体力づくり! 1日60分以上の運動をしよう!

外が寒いからといって、家の中にとじこもってテレビやゲームにばかり熱中している人はいないかな?
みんなの心や体が健康に発達するためには、毎日60分以上の運動をするといいんだって。
今日から生活の中に運動を取り入れよう!

体を動かすことは、体力向上だけでなく、心の健康にもつながっているんだって。毎日に負けず、元気に運動しようね!

「運動強度」をもとに、考えてみよう!

1日60分以上の運動といっても、どんな運動をどのくらいすればいいかわからないよね。まずは、どんな運動ができそうか考えることから始めよう。そんなときに運動の目安となるのが「運動強度」。「運動強度」は、1時間あたりの運動の量を数値化したものだ。数字が大きいうほど、強くて激しい運動になるよ。
下の表を見ながら、体力に自信のない人は「運動強度」の小さな運動から、体力に自信のある人は「運動強度」の大きな運動にチャレンジしてみよう!



静かに寝ている状態(安静時)を「1」としたときに、3倍以上の運動強度がある運動・生活活動の例

運動	運動強度
自分の体重を使った筋力トレーニング	3.5
室内での体操	3.5
ラジオ体操第一	4.0
やや速く歩く	4.3
水中歩行、ラジオ体操第二	4.5
水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)	5.3
ジョギング、サッカー	7.0
スキー、スケート	7.0
サイクリング(約20km/時)	8.0
縄とび	12.3

安静時の12倍もの運動強度があるよ。手軽にできて、体力もつくからオススメ!

生活活動	運動強度
そうじをかける	3.3
モップがけ、ゆかみがき	3.5
浴室や浴そうみがき	3.5
歩行(通学)	4.0
自転車に乗る(約16km/時)	4.0
洗たく物を干す	4.0
ゆっくり階段を上る	4.0
部屋の片付け	4.8
スコップで雪かきをする	6.0
重い荷物を運ぶ	8.0

安静時の3.5倍の運動強度があるよ。おしなべていもりつばな運動!

運動を組み合わせて、60分以上のプログラムを考えよう!

どんな運動ができるかわかったら、次は登下校のときや家でできる運動を組み合わせて、自分だけの運動プログラムを考えてみよう。例を見ながら、運動時間が合計60分以上になるように考えて、「キミもチャレンジ!」のところに書きこもう!

学校

登下校 歩行 (30分)	中休み サッカー (10分)	そうじ ゆかみがき (5分)
--------------------	----------------------	----------------------

家の中

お手伝い 浴そうみがき (5分)	運動 室内での体操 (10分)
------------------------	-----------------------

学校

(分)	(分)	(分)
-------	-------	-------

家の中

(分)	(分)
-------	-------

キミもチャレンジ!!

情報提供：北海道教育委員会「体力手帳」 <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/tetyou.htm>

ノース・スノーランド in千歳

北海道の冬を楽しもう!

入場料で2つのアイテムが遊び放題!
巨大チューブ滑り 雪体験コーナー

入場料 大人……300円 子ども(6歳~11歳)……100円 ※5歳以下のお子様は入場無料!

さらにこんなに楽しい遊びが待っている!

※有料になります。くわしくは、お問い合わせください。

四輪バギー

ミニスノーモービル

雪上乗馬

スノーラフティング

新登場!! ファミリーと友達と! いっしょに楽しめる!

スノークルージング!!

予約制
大人(12歳以上) 1,200円
子供(3歳~11歳) 600円

コース内を約30分滑走します

★パーティ・宴会承り中★

ご予約可能期間 12月29日(火)~3月12日(土)
ご予約可能時間 16:00~20:00の間で2時間
ご予約料 [パーティ・宴会/3,000円~]、[会議弁当/1,500円~]
人数 15名以上からご予約いただけます

営業期間中、何度でも使えるお得な期間ジュニアパスを販売中!
くわしくはお問い合わせください。

2016 ★バレンタイン4Days★

2月11日(木・祝)~2月14日(日)

♡2月11日(木・祝)12日(金) 千歳スイーツカフェ

2日間限定で千歳市内有名菓子店のケーキ、ジェラートなどが一度に楽しめます。


[開催時間] 14:00~16:00
■時間 / 1名様45分間、5名迄
■参加費 / 大人(12歳以上) ▶ 1,200円(ドリンク付き)
 / 小人(6~11歳) ▶ 600円(ドリンク付き)
 / 幼児(5歳以下) ▶ 無料(ドリンク付き)

♡2月13日(土) マイロティがあるおまじは30分!

♡2月14日(日) マイロティのデザイナーによるサイン会開催!

イベントの詳細については、ホームページを確認してね!

プレゼント応募はこちらから



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]
10時45分~11時15分



エコチルお姉さんの伊藤沙菜さんに、昨年のエコチルテレビの思い出と、今年の抱負を聞いてみたよ。今年もエコチルテレビをよろしくね!

Q エコチルテレビの撮影で、印象に残っていることは?

「すごく身近なところにエコってあるんだな」と、いつも撮影を通して感じています。

Q 2016年はどんな1年にしたい?

私一人でエコを勉強しに行くことが多かったのですが、今年はみんなとっしょにいろいろなところに行って学びたいです。

Q エコチルテレビを見ているみんなにメッセージを!

エコと聞くと難しく思ってしまうお友達が多いと思いますが、一人ひとりが少しだけ気にして行動するだけで、私たちが住んでいる地球が元気でいられます。これからもみんなとっしょにお姉さんも勉強していくので、よろしくお願ひします。



毎回、たくさんの感想ありがとう! 昨年ももらったみんなからの感想も紹介するよ!

楽しく学べる「ヘラヘラチャンネル」のコーナーを見て親子で勉強しています。

番組のおかげで、近くの森にも関心が高まりました。

「エコ活動は普段の何気ない行動なんだな」と思いました。

新年第1回目
エコチルテレビ1月号は1/30±放送だよ!

見のがしても、エコチルホームページとアプリから見られるよ!

エコチルテレビ 検索 <http://www.ecochil.net/>

～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

9月10日(祝) 雪の中キャンプ

「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」。2月の活動は、「あつたが雪中キャンプ」です。雪の基地作りやチューブすべりなど、雪の中で思いっきり遊びます。みなさんも参加してみませんか?

実施日時 2016年2月20日(土)～21日(日) [1泊2日]

会場 滝野自然学園 札幌市南区滝野106番地

対象者 小学校1～3年生 [20名] 小学校4～6年生 [20名]

参加費 13,000円

2016年2月5日(金)必着

応募方法 はがき、もしくはホームページの申込フォームから[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学校名・学年・年齢 ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦参加者の生年月日 ⑧電話番号

札幌市滝野自然学園 〒005-0862 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

教文☆ナビ

教文ほっと♡キャンドル

雪遊び感覚でスノーキャンドルを作って点灯しよう!

平成28年 2/6± 15:00-17:00

札幌市教育文化会館 東側広場 (参加無料)
[当日直接会場にお越しください]

お問合せ 札幌市教育文化会館 管理課 ☎011-271-5821 [後援]札幌市 札幌市教育委員会



地球にちょっといいはなし
エコなひと
今月のテーマ 印刷とエコ

株式会社須田製版 営業部長 係長 小林 康裕さん

十勝の茅舎町出身。帯広の高校から札幌の大学に進学。趣味は食べることとサッカー。エコチルをはじめ、ポスターやチラシ等さまざまな印刷物を取り扱っている須田製版で、札幌を中心に仕事をしている毎日です。

子どもたちに、すてきな地球を。限りある資源を大切に、環境にやさしい印刷を進めていきたい。今回、お話を聞いたのは、株式会社須田製版の小林康裕さんです。須田製版さんは、エコチルを印刷している会社です。印刷をするうえでやっているエコをはじめ、小林さんが実践しているエコについて、聞いてみました。

「できる限り再利用しごみを20%カット」

須田製版さんでは地球の環境を守るために、さまざまな取り組みをしています。「印刷には金属の板を使う。刷版」という工程があるのですが、これら一度使った金属は、全て捨ててしまっていました。しかし、今は再利用をしています。このような活動によって、2012年度には2009年度に比べて約20%のごみを減らすことができました」と小林さんは話します。

「紙くずや廃液などをごみとして処理するのではなく、できる限り再利用するようにしています。また、照明をこまめに消したり、作業効率を良くしたりすることで、電力の使用量を減らしています」と、リサイクルと省エネにも力を入れているそうです。

「植物油から作ったインクをエコチルで使用する」

エコチルで使用しているインクについても、教えてくれました。「エコチルには、植物油インクという大豆などの植物油から作った、地球にやさしいインクを使っています。エコチル以外の印刷でも、薬品の使用量を減らすなど、さまざまなエコな取り組みを行っています」と小林さん。

また、小林さんはおうちでもエコを実践されているそうです。「ごみを減らしたり、照明をこまめに消したり、エコな活動を心がけています。資源は限りがあるので、そのことを心にとめて、これからも生活していきたいですね」。

★ 新年度のスタート準備に!

受講回数は4回と8回で選択。新年度のレッスンをスタートする前の準備として、短期間で無理なく楽しく、お気軽に英語に慣れ親しむことができます。

👉 お手軽なトライアル価格!

受講料は4回クラスで5,560円(税込)。8回クラスでも、わずか11,120円(税込)。入会金は不要です。教材費も不要なので、お手軽に受講できます。

👉 オールイングリッシュのレッスンを受講できる!

通常コースを受講する前に「COCO塾ジュニアのオールイングリッシュのレッスンを受講してみたい!」という方にも最適なコースです。

新年度準備コース

COCO塾 JRタワーさっぽろ校

お問い合わせ ☎011-219-3711

[営業時間] 平日12:00~20:00 土日・祝9:00~18:00
〒060-0005 札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワーオフィスプラザさっぽろ 16F

随時説明会実施!
ホームインストラクター募集中!
☎011-221-8563

みんなあつまれ!! エコチル広場



エコチルとおどけするよ!!

エコチルおたよりコーナー

みんなおたよりをありがとう! 編集部に寄せられた、おたよりの一部を紹介するよ!

バク転です。もう少しできそうなんだけど、あともう一歩なのでがんばりたいです。
(小4・かなっちさん)

パレエでトゥシューズにチャレンジします!
(小4・つきさん)

2016年は、シュークリーム作りにしようせんしたいです。
(小3・H.Yさん)

もうちょっとバク転ができるなんて、かなっちさん、すごいね〜。運動神経バツグンなんだね。成功をいのけて!

つきさんは、パレエを習っているんだね。ステキ〜。でもトゥシューズって、つま先が痛くなるよね。慣れるまで大変だと思っけど、がんばってー!

作りたてのシュークリーム、食べた〜い! H.Yさん、クリームはカスタードが好き? ホイップが好き? ほくは両方大好き! 作ったら、ぜひ連絡してね!

【今、はやっていること】
学校やおうちなど、みんなの周りでは、どんなことがはやっている? 下記応募用紙の12に記入して、ぜひ編集部にご報告ね! 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います! ※エコチル広場のおたより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。

エコ川柳コーナー

地球・環境がテーマだよ!

エコチル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。

無暖房 雪かきポカポカ あたたかい

今月のエコチル大賞
エコチル大賞者には、オリジナルマイ箸に作品と名前を入れてプレゼントするよ!

栄小学校 6年生 林 孝太朗くん

応募方法

締め切りはH28年2月5日(金)まで 当選発表/すべての当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます

応募用紙 応募用紙に記入
ハガキ 応募用紙を切り取りハガキにはってね
宛先 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F 株式会社エコチル編集部(札幌版1月号専務係)

応募方法 ①〜④は必ず書いてね ⑤〜⑦は必ず書いてね ⑧〜⑩は必ず書いてね

表紙イラストの応募について A4かA3またはハチ切りの画用紙に、クレヨンが絵の具で「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を描いてね。タイトルも忘れずに。必要事項を記入した応募用紙を同封して、折らずに送ってね!

エコワードパスルコーナー

抽選でプレゼントがあたる!

ヨコのカギ
①北海道にすむ野生のキツネの種類。
②砂糖のような味がすること。
③木の〇〇に花がさく。
④からを割らず、そのままゆでた卵料理。

タテのカギ
①物と物をはなすこと。「はなす」の〇。
②川魚の代表。塩焼きや日置煮で食べるね。
③落ち葉などの掃除に使う道具。
④千紙を折る言葉。〇〇メートル、〇〇グラム。
⑤木などてきた、こまけて平らなものを。
⑥跳んだり書いたりするための台。
⑦お米の粉などをねって丸く固めた和菓子。

エコチル1月号応募用紙

札幌版1月号 応募用紙

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。

エコワードパスル

今月のエコワードパスルプレゼント

5組 10名様

リフト4時間券

リフト4時間券(通常料金:大人1,800円、子ども/シニア1,700円)を親子ペアで5組様にプレゼント!
親子でスキーをたっぷり楽しんでね!

秀英予備校 今月の「エコ」はひと!

今月のエコ宣言 山田 清隆先生 葉岩 校長

厚着をして暖房の温度を低めにし、省エネを心がけています。

小3~小6 新入学受付中!!

3月より新学年授業スタート

算・国・英の中から好きな教科を選んで体験授業に参加していただけます。正社員教師による「ていねいなわかりやすい指導」をぜひ体験してください。

① 勉強の楽しさを身につける!
② 中学生になって困らないために

無料体験授業 随時受付中!

新小5・新小6 開成中受験クラス 札幌本部にて開設!!

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!!



寒い日の朝、ぎゅっとくっつき、「サル団子」をつくることも

10月末にサル山がリニューアル
円山動物園には、現在70頭のニホンザルがいます。リー

昨年10月24日(土)にサル山がリニューアルし、サルたち

札幌市中央区宮ヶ丘3番地1(円山公園駅から徒歩15分) TEL: 011-821-1426

次号のエコチル配布予定日は2月8日(月)です。エコチルは毎月1回、札幌市内の小学校で配布している環境教育情報紙です。

日本新第二天夜景に選ばれた「札幌」の景色を見よう!! 雪まつりを一望するなら さっぽろテレビ塔

書峰社書道がめざすこと 冬休みの宿題&自由研究 お手伝い企画!! 「書きぞめ」と「彩り習字」を書こう!を実施しました!

今月のどうぶつ ニホンザル Macaca fuscata 食性で、木の葉や芽、枝、樹皮、昆虫などを食べます。

人と環境にやさしいまちづくり! 実施報告 札幌市路面電車(市電)ループ化 出発式

市電のループ化工事が完了し、2015年12月20日(日)から新ルートでの営業がスタートしたよ。

動物ってオモシロイ!! めがね獣医・みのおかさんへの質問コーナー みんなから届いた質問に、みのおかさんが答えるよ!

千支展 ~今年もサル年~ 今年のはじめ、円山動物園で飼育しているサルたちのパネル展を行います。

教科書の漢字全ての「読み」「書き」「筆順」を教えます。無料体験実施中!

書峰社書道 創立63年の伝統 漢字の読み書きの指導が得意です。お問い合わせ 0120-406-200