

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)アドバコム http://www.advcom.co.jp 〒060-0062 北海道札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

エコチル東京版は、東京都内の小学校での配布を目的に、毎月(8月を除く)5万部発行しています。
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。

東京版
7・8月
合併号

今月の表紙 新宿区立四谷小学校1年生 濱島 葵さん「みんなで日光浴」

エコチル表紙イラスト作品大募集!

キミのイラストで次月の表紙を飾る! 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書きセットをプレゼント。
詳しい応募方法は7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・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。

マルマンスケッチブック(B3) ペンと筆のポスターカラー12色 デザインセット12色

今年のは夏は無理なく賢い節電で快適エコライフを実践しよう!

今月のエコチルおすすめ情報
宇宙について考えてみよう!

今月のエコなひと
公益財団法人旭硝子財団 事務局長 安田 哲朗さん

これから行きたいイベント情報!
東京都虹の下水道館/ガスたんてい/夏休み親子環境学習会
食育特集 よく噛んで食べよう
エアコンを消して、涼しいところに集まる
クールシェアで夏を楽しく快適に過ごそう!

今月のエコワードパズル・プレゼント・すみだ水族館だよりほか

レットライエコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介! Vol. 5

【中央区】坂本小学校長・坂本幼稚園長 鈴木 政博先生

本校では探究する子どもを育てることを目的に、地域の特色を生かした環境教育を実践しています。校舎の屋上にあるビオトープに棲む生きものを観察したり、中央区の柏学童の自然を学ぶことを通して、日頃触れていない動植物への親しみが湧くようです。そうした経験が、自分より小さな生きものを大事にする気持ちをもち、行動できる力を育んでいます。

FUJIFILM

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://fujifilm.co.jp>

ごみを減らすためにできることは?

未来のために、いまできることから、すぐに始めよう!

東京都では、1年間に約284万トンものたくさんのごみが収集されている

東京23区のごみ収集量 約284万トン(平成23年度)

区収集のごみの内訳

区収集	燃やす	燃やさない	リサイクル
約143万トン(50%)	約143万トン(50%)	約143万トン(50%)	約143万トン(50%)

燃やす 燃やさない リサイクル

地球温暖化の原因になる二酸化炭素を減らすためにも、ごみを減らすのは大切。

af 公益財団法人 旭硝子財団 THE ASAHI GLASS FOUNDATION www.af-info.or.jp

アイデア募集中!!

今回のテーマ「ごみを減らすためにできること」

プレゼント 最優秀作品1名、優秀作品10名、参加賞として応募者全員に素敵なグッズをプレゼント!

※エコチルで作品紹介する際は、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。

入賞者発表

「水を大切にするために」

最優秀作品 杉並区立八幡小学校 1年 横山 恵樹くん

木を増やす。
木を増やすことで、水が増え、空気も水もきれいになるから。

杉並区立和泉小学校4年 竹内 楓さん
杉並区立井根小学校4年 松山 勇輝くん
杉並区立西宮小学校4年 猪田 優子さん
杉並区立第一小学校5年 山本 健博くん
杉並区立井根第二小学校6年 安藤 久恵さん
豊田区立外手小学校2年 西尾 菜海さん
豊田区立吉岡小学校3年 吉野 愛さん
豊田区立第四番小学校5年 飯島 舞衣さん
新郷区立江戸川小学校1年 関口 舞さん
文京区立明化小学校5年 五十掛川 真性さん



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。

図1

東京電力管内の最大電力需要の推移(震災前後の比較)

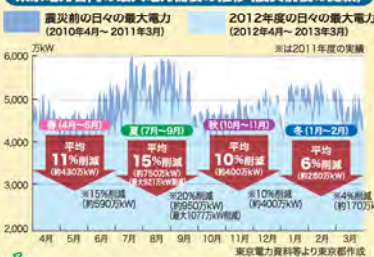
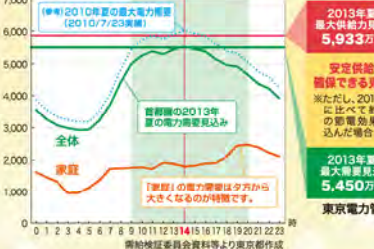


図2

夏期平日の電気使用イメージ



2012年の夏は暑かったけれど、東京都に暮らすみなさんが省エネ・節電に取り組んでくれたおかげで、成果が現れているんだ。図1にあるように、2010年と同じくらいの気温でも、最大電力を約15%も節電。7・8・9月の電気使用量を見ると、2010年より15%も減少している。スゴイことだよな!

みんなの節電努力が成果に現れている!

2012年の夏は暑かったけれど、東京都に暮らすみなさんが省エネ・節電に取り組んでくれたおかげで、成果が現れているんだ。図1にあるように、2010年と同じくらいの気温でも、最大電力を約15%も節電。7・8・9月の電気使用量を見ると、2010年より15%も減少している。スゴイことだよな!

みんなもこれまで、学校やお家でいろいろな省エネ・節電に取り組んでくれたけど、今年の夏はちょっとした工夫を心がけてほしいんだ。

その一つが、メリハリをつけて電気を使うこと。図2を見ると、夏の二日の中で電気使用のピークは午後2時から3時ころなのがわかるよな。

東日本大震災をきっかけに始まった省エネ・節電対策は、学校でも家庭でも定着し、電力使用量の減少に効果を上げている。今回は、昨年までの経験を生かして実践してほしい、無理なく賢い節電対策について特集するよ!

快適エコライフを

実践しよう!

今年の夏は無理なく賢い節電で



おうちでできる 省エネ・節電対策

おうちで簡単にできる節電もたくさんあるよ。

- エアコンのフィルターは、月に2回程度掃除をする
- 窓にすだれやよしずをかけて、日差しを和らげる
- 日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする
- テレビは不用のときは消す
- テレビは省エネモードや画面を明るすぎないように設定する



サニタリー

- 温水洗浄便座を使わないときは、電気便座のフタをしめる
- 洗濯機の容量の80%を目安に、まとめて洗濯する
- 乾燥機の使用を控え、お風呂まで干してみる

キッチン

- 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎたり、ムダな開閉をしない
- ごはんは、電気炊飯器で早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊き、冷蔵庫に保管する
- 冷蔵庫は設定温度を夏期は「中」にする



みんなもきつと、夜空を見上げたことがあるよね? 夏の夜空には、たくさんの星が輝いている。星はずっと変わらずにそこにあるようにだけれど、実は私たち人間と同じように、生まれて活動して、年をとり、いつかはなくなっていくものなんだ。

たくさんの星が浮かぶ宇宙空間は、いったいどんな世界なんだろう? どうして星は光り輝いているんだろう? 宇宙に始まりや終わりはあるのかな? どうして、地球には酸素も水もあるのに、太陽系のその他の星にはないんだろう? 宇宙について考えると、いろいろな疑問が湧いてくるよね。そうした謎を解明するために、大型の望遠鏡や電波望遠鏡を使って宇宙観測

をしたり、人工衛星や有人ロケットを打ち上げて、探査しているんだ。夏の星座を見るのもいいけれど、夏休みの自由研究もかねて、宇宙について調べてみるのはどうだろうか? 宇宙に関する知識に自信があるキミは、「天文宇宙検定」にチャレンジしてみるのはいいんじゃないかな? 興味があるひとは、ぜひ挑戦してみてね!

今月の★エコチルおすすめ情報★

宇宙について考えてみよう!



ESD

エコとわざ

水と環境、水の恵み、水の大切さについて考えよう。

エコなことわざ大募集!

たとえば...
森の水 飲んだら甘くて
おどろいた

たとえば...
田植えする 田んぼの中に
おたまじゃくし

たとえば...
あつ日は 雨水で水やり
花もよろこぶ私もすずしい

エコとわざの応募はコチラから
<http://www.eco1st.jp/>

携帯電話からも応募できるよ!

募集対象 全国の小・中学生
募集期間 2013年6月1日(土)～9月10日(木)まで
作品のテーマ 「水と環境」、「水の恵み」、「水の大切さ」をテーマにことわざにしてください。
応募方法 ホームページのバナーもしくはQRコードからアクセスし、応募要項ご確認の上、応募フォーマットに必要事項を入力の上、応募してください。
※ホームページのアドレス及びQRコードは上記に掲載してあります。
※作品は未発表で他のコンクール等応募していないオリジナルなものに限らせていただきます。
※ご応募された作品の著作権は主催者に帰属します。※ご応募された作品は返却しません。
※いただいた個人情報(「水と環境、水の恵み、水の大切さ」についての「エコとわざ」コンクール)にのみ使用します。

応募先 「水と環境、水の恵み、水の大切さ」についての「エコとわざ」コンクール事務局

賞

- 環境大臣賞(賞状ならびに図書券3万円).....1本
- エコ・ファースト推進協議会賞(賞状ならびに図書券3万円).....1本
- 日本ことわざ文化学会賞(賞状ならびに図書券3万円).....1本
- 加盟企業賞(賞状ならびに各企業の商品またはサービス等) 昨年度24本

※入選者と保護者1名を表彰式にご招待します(12月東京に於いて開催されるエコプロダクツ2013にて12月14日(土)表彰式予定)【当日の会場までの入選者と保護者1名の交通費は協議会および加盟企業が負担します。】

審査・決定 主催者・日本ことわざ文化学会・加盟企業で審査委員会を構成し、厳正なる審査の上、受賞作品を決定します。

発表 2013年10月22日(火)当協議会ホームページほか 入選者には個別にご連絡します。

主催/エコ・ファースト推進協議会 ●後援/環境省
協力/全国小中学校環境教育研究会 ●審査・監修/日本ことわざ文化学会
連携協力/ユネスコ世界会議あいさつ・なごや支援実行委員会
お問い合わせ/「水と環境、水の恵み、水の大切さ」についての「エコとわざ」コンクール事務局
0587-24-7272 受付時間/平日10:00～17:00(12:00～13:00は休み) ※土日祝は除く

この時間帯に、電気の消費量が大きい家電製品を使うのをやめることで、メリハリをつけた節電ができるんだ。

快適エコライフを無理なく賢く実践しよう!

東京都では、2012年

下にはチェックリストがあるの
で、家族みんなで話し合いな
がら、実践できているかどう
かを確認して、できることか
ら取り組んでみてね!

みなさんの使っている電気
は、たいいていつくるときに二
酸化炭素を出します。科学
者たちは、この二酸化炭素が
地球の気象に影響を与えて
いると言っています。最近
増えている大雨といった異常
気象の中には、これが原因と
言われているものも。日々の
省エネや節電が、みなさんの
未来を守るのです。

東京都 環境局
都市地球環境部
計画課資源
地球温暖化対策推進係
主事 米田 恭子さん

家庭に「買い節電」7か条

1 夏は、冷蔵庫の庫内温度設定「中」を徹底

2 テレビの省エネモード・画面の輝度を下げる設定を徹底

3 白熱電球は、LED電球や電球型蛍光灯へ交換

4 「実際の室温が28℃」を目安に、それを上回らないよう、エアコンや扇風機などを上手に使う。ただし、湿度が高い日は室内湿度を下げる方が省エネ!

5 猛暑日にはエアコン使用の過度な抑制は行わない。熱中症に注意!

6 家電製品等のこまめな省エネを実践

7 消費電力の大きい家電製品は、平日午後2時前後での使用を控える

1 2 3 は1度の設定変更・交換だけでもOK!

省エネアドバイザーが電気やガスの使用状況を確認し、ご家庭にあった省エネ・節電の方法をアドバイスします。詳しい内容は、下記よりご確認ください。
<http://www.tokyo-co2down.jp/>

漢検 親子でエコ漢字

今月の四字熟語

屋上緑化

つぎの□のなかにみぎのかんじをかいてみましょう。

次号の環境四字熟語大募集!!

主が思いついた環境に関する四字熟語とその意味を書いて、エナメル板に貼ってね(送り先はページを参照)。採用された人には、漢検グッズをプレゼントするよ!!

個人受験 検定日 平成25年10月27日(日) 受付期間 平成25年7月1日(月)～9月27日(金)
※ただし書店での申込受付は9月24日(火)まで

団体受験 検定日 平成25年8月23日(金) 受付期間 平成25年7月23日(火)まで

※10人以上の高齢者がいれば、学校や施設を会場として漢検を受検することができます。詳細は、学校や施設の先生に聞いてみましょう。

漢検 公益財団法人 日本漢字能力検定協会

ホームページ <http://www.kanken.or.jp/> 携帯からもアクセス可能

お問い合わせ窓口 0120-509-315 (無料)

お問い合わせ時間 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

第3回 天文宇宙検定

受験者募集中!!

「天文宇宙検定」とは?

天文宇宙検定委員会が主催し、天文書を多く出版している恒星社厚生閣の協力を得て行っている、宇宙や天文に関する検定試験のこと。合格者は、松本零士先生のオリジナルイラスト付き合格証がもらえるよ!

試験日 2013年10月13日(日) 申込締切日 2013年9月9日(月)

実施エリア 東京・大阪・名古屋 ※受験会場は受験票に記載されます。

出題範囲 4級一星博士ジュニア(小学生が学ぶ程度の天文学知識が基本)
3級一星空博士(中学生が学ぶ程度の天文学知識が基本)
2級一銀河博士(高校生が学ぶ程度の天文学知識が基本)
1級一天文宇宙博士(理工系大学で学ぶ程度の天文学知識が基本)

申込方法 インターネットまたは郵便払込票でお申し込みができます。
<http://www.kentei-uketsuke.com/astro-test/>
●詳しくは下記までお問い合わせください。
お問い合わせ先 03-3233-4808 E-mail Info_kentei@nippan.co.jp

主催/天文宇宙検定委員会 協賛/京都産業大学・(株)セガトイズ・(株)ビケン・丸善出版(株)
協力/(株)恒星社厚生閣 後援/千葉工業大学・(公財)日本宇宙少年団・(一財)日本宇宙フォーラム

これから行きたい イベント情報!

ここでは、小学生が休日に楽しめる、さまざまなイベントを紹介するよ。プログラムの詳しい内容については、直接問い合わせみてね!



夏休みならではの内容がいっぱい!

「東京都虹の下水道館」

9:00~16:30(入場は16:00まで)

実寸大の下水道管やポンプ設備の点検作業と、下水道で活躍する微生物を観察するお仕事の体験のほか、実験屋台など盛りだくさん! 有明水再生センターのガイドツアーにも参加できるよ。

●入館料無料

(お仕事体験は人数制限有。夏休み期間中無休。)

会場 東京都虹の下水道館

東京都江東区有明2丁目3-5 有明水再生センター5階

お問い合わせ TEL.03-5564-2458



ナゾときチャレンジ 「ガスたんてい」

前席:7/26(金)~28(日)、後席:8/15(木)~18(日) 9:30~17:00

「科学のチカラでなぞを解け!」展示室内に隠された、科学のチカラを集めて、地球の危機を救うためのミッションにチャレンジしよう。また、エネルギーに関する実験ショーや工作なども開催するよ。

●入館料無料

がすてな〜に ガスの科学館

東京都江東区豊洲6丁目1-1

お問い合わせ TEL.03-3534-1111



夏休みの自由研究にもおすすめ! 「夏休み親子環境学習会」

7/26(金)・27(土)・29(月)・30(火)・31(水) 8月以降は要問合せ

中央防波堤内側埋立処分場関連施設、不燃・粗大処理センターを見学。埋め立ての方法なども紹介するよ。東京風ぐるまも見られるよ。また、子どもには記念品をプレゼント!

●参加料無料

(定員各50名。要予約。小学生は保護者同伴。)

主催 (公財)東京都環境公社

会場 中央防波堤埋立処分場

東京都江東区青海3丁目

お問い合わせ TEL.03-3570-2230



どうして地球環境問題が起きて、どのような影響があるのかについてみんなで共有し、みんなの未来のために何ができるかを一緒に考えてみてほしい。

今回お話を伺ったのは、公益財団法人旭硝子財団・事務局長の安田哲朗さんです。環境危機時計を独自に設定するなど幅広く活動を行う中で、小学生のみなさんに伝えたいことを聞いてみました。

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ 地球環境問題は、なぜ大変になってきているのか

公益財団法人旭硝子財団

事務局長

安田 哲朗さん

「地球環境問題と人類の持続に関するアンケート」調査の実施や、環境問題の解決に大きな貢献をした個人や組織に贈られるブループラネット賞等に、撮影事業部長として関わっています。



「環境問題」の暮らしはつながっている

旭硝子財団では22年前から毎年、世界中の環境問題に取り組んでいる専門家に「地球環境問題と人類の持続に関するアンケート」という調査をし、その結果を報告しています。

エコチルでも紹介している「環境危機時計」は、アンケートの回答者が地球環境に抱く心配の度合いを、時計に表したものです。「地球環境問題は、私たちの生活とつながっている」。

それをわかりやすく伝えたいと考え、環境危機時計のポスター配布などを行っています。と安田さんは言います。

「地域の歴史をみることで、エネルギーの問題を考えたとき、それは私たちの生活に影響しますよ。」

エネルギー資源はもとより自然にあったもので、そこではさまざまな生物が生きています。多くの環境問題は連鎖して起こり、そのすべてはつながっているのです」と安田さんは話します。

「自分が暮らす地域の昔の写真といまを、比較してみてください。植物の生え方や動物の有無の違いがあるはずですよ。どうして変わってしまったのかという疑問を持つと、いろいろなことに興味がわきますよね。そこで悪く変化した事実をみんなで共有し、これから何ができるのかを一緒に考えるきっかけにしてほしいと思います」。

pal*system

生協パルシステム東京は、
健やかで安心な暮らしと協同の地域社会をめざし、
いのちの源である食を大切に、
自ら生きる力を高めることを目標に
食育活動を行っています。



お米の出前授業

バケツでの稲の栽培や
お米に関する学習など、
年間を通していろいろな
お米の出前授業を
開講しています。



生協パルシステム東京

TEL.03-6233-7607 FAX.03-3232-2577

<http://www.palsystem-tokyo.coop/course/okome/>

食育特集

原稿・資料提供：食育専業部 代表 森野恵子さん

身近な作物のことを
もっと知ろう!

トマトの花あてクイズ



ヒント
トマトは、ナスの仲間だよ。

答えは7Pの下を見てね!

資料提供：農林水産省 関東農政局東京地域センター

Q トマトの花がどれか、1から3つ選んでね!

よく噛むことが
体によい理由とは?

上あご、下あごは脳
神経の三叉神経につな
がっていて、あごを動か
すことで直接脳に刺激
を与えるんだ。だから、
眠たい朝も朝食をよく
噛んであごを動かすと、
脳が活性化され、眠気
も覚めるんだって。

また、よく噛むことで唾液も
出るの、消化も促される。こ
飯粒をよく噛むことで甘く感じ
られるのは、よく噛むことで唾
液が出て、ご飯の澱粉質を分解
し糖分に変えてくれるから。よ
く噛まないで、幼いままの骨格
に歯が形成されるため、歯並び
が悪くなり、噛み合わせも悪く
なるんだって。食べ物をよく噛
むことは、私たちの健康に関わっ
ているんだね。

噛みごたえを重視した食材

- ごぼう、にんじん、大根などの
根菜類 (野菜スティック)
- 大豆などの豆類
- ほうれん草などの葉物野菜や
海藻類 (わかめ)
- 乾物
(切干大根・煮干・昆布・ひじき)

「早く食べて」と促す大人も
多いけど、「早くよく噛んで食
べて!」に変えてみよう! 急い
で食べるという大きな飲み
込んでしまい、消化吸収に悪い
し、胃腸のためにもよくない。
早食いは食べ過ぎにつながり、
肥満の原因にもなるんだ。

柔らかい食べ物はかり食べる

早く食べてより
よく噛んで食べよう!



よく噛んで食べよう

おいしく味わうためにはよく噛むことが大切。でも、食べ物本来の味わ
いが出てくる前に、飲み込んでしまっている人も多いようだ。今回は、
よく噛んで食べる大切さについて考えてみよう!

自由研究にもぴったり!

ヤクルト容器を使って 工作しよう! マラカス



世界に一つの マラカス作りにチャレンジ!

中に入れるものを工夫しよう!

アイロンビーズを入れると、どんな音がするのか?
小さな鈴を入れると、出るたびにいい音がするよ。
身の回りにあるもの、お家にあるものを入れて、
自分だけの音を作ってみよう!

オリジナルデザインにチャレンジ

容器を包紙でぐるぐる巻くと、雰囲気が変わるよ。
マジックやポスターカラーで色を塗ってみよう。
ビニールテープを巻くのもおすすめ。
シールやラインストーンでデコレーション!

ヤクルト容器はプラスチックです。
マラカスに限らず、自由な発想で
キミだけのオリジナル工作に
挑戦してみよう!



【用意するもの】
セロハンテープもしくは
ビニールテープ
アイロンビーズ
同じ形のヤクルト
の空容器 2つ



1 ヤクルトの空容器を1つ
用意し、その中にアイロ
ンビーズを適量入れる。



2 ビーズの入った容器の
上にもう一つの空容器
を逆さにのせ、テープで留める。



3 できあがったら、シー
ルやテープで飾ろう!

地球はひとつ。 健康への願いもひとつ。

世界中にはいろんな人が暮らしていて、
肌の色や髪の色や話す言葉や食べる物や着る服も違います。
でも、みんなが地球人であることはいっしょ。
そして、健康に暮らしたいという願いもいっしょ。
ヤクルトはそんな世界共通の願いを叶えるために、
みんなのおなかに乳酸菌 シロタ株をとどけています。

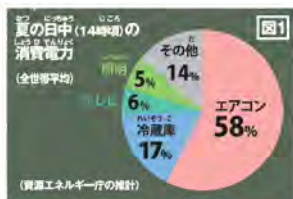
ヤクルトは、
世界32の国と地域で
の飲まれています。



人も地球も健康に
Yakult

株式会社ヤクルト本社 首都圏支店/
東京都中央区銀座 6-18-2 銀座 MTRビル10 階 〒104-0061 ☎0120-11-8960 (受付時間 9:00~17:30 土・日・祝日・年末年始を除く)

食事 運動
ヤクルト



「クールシェア」とは、一人一台のエアコンを使うのをやめて、涼しい場所をみんなでシェアする取り組みのこと。図1を見るとわかるように、暑い夏の日には家の電気の半分以上をエアコンが占めている。そこで、家族が一つの部屋で過ごし、公園や図書館といった公共施設、地元のお店など暑さを感じにくい場所に集まったり、自然が多くて涼しいところに出かけるなど、家族や地域で楽しみながら取り組むことを進めているんだ。

環境省の取り組み

夏を楽しく快適に過ごすために



クールシェアって、どんな取り組みなの?

「クールシェア」とは、一人一台のエアコンを使うのをやめて、涼しい場所をみんなでシェアする取り組みのこと。図1を見るとわかるように、暑い夏の日には家の電気の半分以上をエアコンが占めている。そこで、家族が一つの部屋で過ごし、公園や図書館といった公共施設、地元のお店など暑さを感じにくい場所に集まったり、自然が多くて涼しいところに出かけるなど、家族や地域で楽しみながら取り組むことを進めているんだ。

自然で クールシェア

木陰や水辺といった、自然が多くて涼しい場所に行き、ゆったりとした時間を過ごすぞ!

等々力渓谷
(玉川公園管理事務所)
東京23区唯一の渓谷で、自然の涼しさを体感する
東京都世田谷区等々力1-22-2 37-38
お問い合わせ TEL.03-3704-4972

おうちで クールシェア

窓にレースのカーテンやすだれをかけると、日差しをカットできるよ! グリーンカーテンや打ち水も効果的。エアコンのフィルター掃除も忘れずに!

まちで クールシェア

商店街やカフェなど、身近で涼しい場所に集まって、楽しい時間を過ごすぞ!

東京ガス 新宿ショールーム
夏休みファミリーイベント
ワークショップなど内容も盛りだくさん!
東京都新宿区西新宿3-7-13
お問い合わせ TEL.03-5381-6000

近所で クールシェア

自宅のエアコンを止め、ご近所のお宅に集まって、ご近所同士のコミュニティを深めよう! 地域の図書館や美術館、博物館、児童館などで過ごすのもおすすめです!

熱中症を予防するために心がけたいこと

- ☐ 気温が35℃を越えるときは運動を中止する
- ☐ 水分を十分にとる
- ☐ 風通しのいい服装にする
- ☐ 外に出るときは帽子をかぶる
- ☐ 体調が悪いときはとにかく休む



熱中症に用心!
熱中症とは、暑い環境にいて起こる、さまざまな障害のことを言う。人間は暑くなると、身体から汗を出すことで体内の熱を外に放出して、体温の上がりすぎを防いでいる。でも、汗をかきすぎて体内の水分や塩分が足りなくなると脱水状態になって、体温調節ができなくなったり、運動能力が著しく低下するなど、命に関わる障害が起こるんだ。

取材協力 環境省 地球環境局 地球温暖化対策課 国民生活対策室

SUPER COOLBIZ 2013 検索 その他「クールシェアについて」をクリック

クールシェアグッズをもらっちゃおう!

「クールシェア」への参加宣言をすると、エコチルを応援してくれている企業からのプレゼントがもらえるよ。家族みんなで参加宣言をすると、当選確率もアップするので、どんどん応募してね!

応募概要 応募締切 2013年7月31日 水 必着

クールシェアグッズをご希望の方は、「クールシェア」への参加を宣言して、ハガキ、FAX、ホームページ、携帯サイトから応募ください。

地球温暖化防止国民運動が推進する4つのクールシェア

クールシェア宣言 エコチルを消して、涼しいところに集まりましょう!

【個人情報取り扱い】
個人情報は、エコチル編集部と環境省の地球温暖化防止国民運動事務局にて適切に管理し、プレゼント発送とメールマガジン送信以外に使用いたしません。

【当選発表】
賞品の発送をもって当選とさせていただきます。賞品は、8月10日(土)までに発送予定です。



※応募家族も参加表明するとその分当選確率が上がります

参加宣言をはがき・FAX・WEBから送ってね!

①氏名(ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤参加表明していただける家族の名前 または ニックネーム ⑥メールアドレス(地球温暖化防止国民運動事務局からのメール配信を希望される方) ⑦希望するプレゼント(第1、第2、第3希望) ⑧「クールシェア」に参加します!

クールシェアグッズをプレゼント

ダイオウイカと深海の生物の不思議を見に行こう!

国立科学博物館 開催期間 7/6(土)~10/6(日)
特別展「深海」ペアチケット

10名

国立科学博物館 特別展「深海」広報事務局
東京・上野公園 <http://deep-sea.jp/>

暑い日は家族や友だちと一緒にマックシェイクを飲もう!

マックシェイク[S] 特別ご招待券 10枚セット

50名

日本マクドナルド株式会社 <http://www.mcdonalds.co.jp/>

病気のときだけでなく、寝苦しい夜にもピッタリ!

熱救急シート 冷えピタ子供用 12+4枚

15名

今日も愛する LION ライオン株式会社 <http://www.lion.co.jp>

炭酸水でわったり、デザートにアレンジしても美味!

カルピス & カルピス ダイエット 2本セット

30名

カラダにピース カルピス株式会社 <http://www.calpis.co.jp/>

2013年(平成25年)東京版7・8月合併

 エコちゃん
「エコ」
がおとどけするよ!!

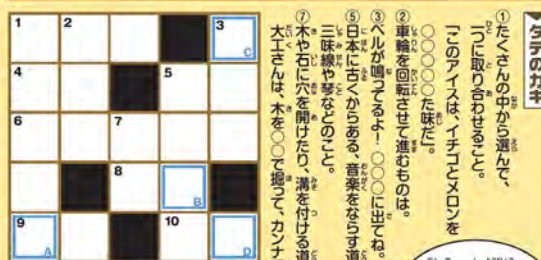
地球・環境がテーマだよ!

暑いけど、緑を見ると、さわやかな気分になれるよね。パティントンくんの学校で行った、人工芝化の結果が分かったら、教えて欲しいな。

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。

エコチル大賞者
には、オリジナル
マイ箸に
名前を
プレゼント
するよ!

エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントがあたる!



ひた

①一つに集めて、縛ること。束ねること。ダンボールを〇〇。

②目で、物の形や内容などを知ること。「テレビを〇〇」。

③ごはんやみそ汁などを盛る器のこと。

④七夕の夜、天の彦と彦星が年に一度会える場所は「今日は、満天の〇〇〇〇〇」。

⑤花から出る、甘い汁。ハナがたくく集めているよ。

⑥座る場所。「授業が始まるよ。〇〇にこう着」。

⑦オリンピックで、1位の人が入るメダルの色は？

電気の使用量を
少なくする
エコな行動は？



こたえ	A	B	C	D
-----	---	---	---	---

応募用紙

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
下記のWEBからも応募できるよ
※FAXからのエコーカード（スル）の応募はできませんよ

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/>

【宛先】
〒060-0062
北海道札幌市中央区南2条西1丁目1
宮本ビル7F アドバコム
「エコチル編集部」
東京夜7・8月合併号 応募係

ケータイはこちら

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①に記入して編集部まで送ってね。

アビカ学習帳
「ムーミン谷のなかまたち」
自由帳をプレゼント!
アビカ学習帳の中でも人気の高い、
「ムーミン谷のなかまたち」の自由帳です。

©Moomin Characters

アピカ株式会社

10名様

©Moomin Characters™

アビカ学習帳のエコポイント ▶  本文は古紙パルプ配合率100%  JISマーク商品  グリーンマーク運動参加商品  グリーン購入法に適合  GPNエコ商品ねっと掲載商品

<http://www.apica.co.jp/index.html>

APICA株式会社



メスの腹は卵を抱えやすいように、丸くつぶつぶしている。オスは細くてとがっているそう。

東京湾の深部に棲む「世界最大の力」。

長い脚が特徴のタカアシガニは、成長したオスのハサミ脚を広げると3m以上になることから、世界最大の力とされています。世界では最大で4・75mの記録が残っているそうです。

タカアシガニの産地としては、駿河湾の戸田が有名ですが、東京湾にある東京湾底谷や外房、鴨川沖にある鴨

江の産地として有名です。タカアシガニは体が大きいので、たくさんエサを食べる。うなぎやイサナを食べるが、実際にはほとんど必要はないといわれています。もともと深場に棲んでいるタカアシガニは、エサにありつけないことも多く、動物質のエサだけでなく何で

川海底谷、遠州灘沖などにも多く生息しています。タカアシガニは普通、水深200m(約400m)ほどの深部に棲んでいますが、繁殖時期になると水深50mほどの場所で見られることもあります。メスは丸いお腹に卵を85万〜135万粒抱き、3カ月後に孵るのをひたすら待つのだそうです。

タカアシガニはジツといることが多いが、触覚が動いていれば、それは元気な印なんだって。

今月のどうぶつ

タカアシガニ

Macrocheria kaempferi

生息地 本州から九州の太平洋側の深海



十脚目/クモガニ科

すみだファミリーを紹介します。



水深1,000m以上になる東京湾底谷には、さまざまな深海生物がくらして、タカアシガニもその一員なんだ。

すみだ水族館だより

生き物ってオモシロイ!!

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。



すみだニュース

ペンギンの赤ちゃんが誕生したよ!

2013年5月28日(火)の5時23分、飼育スタッフが見守る中、待望のマゼランペンギンの赤ちゃんが孵化したんだ!お父さんはカリン、お母さんはカクテルで、孵化直後の体重は90g。自然界で生まれる赤ちゃんとはほぼ同じ大きさなんだ。これから定期的にペンギンの赤ちゃんの様子をすみだニュースでお知らせするよ。お楽しみに!

取材協力: 監修/すみだ水族館

すみだ水族館 / 東京都墨田区押上一丁目1番2号 東京スカイツリータウン・ソラマチ 5F・6F TEL.03-5619-1821 年中無休 <http://www.sumida-aquarium.com/>

次号のエコチル配布予定日は9月2日(月)です。

エコチルは墨田区、杉並区、新橋区、中央区の小学校112校で配布していることも環境情報紙です。

文京区や台東区、品川区、杉並区、葛飾区、新橋区、目黒区、豊島区、荒川区にある児童館167館でも設置しています。

エコチル編集部 TEL.011-200-5671

アクリルシャツを作ろう!

夏休みはすみだ水族館へ遊びに来てくたさいね

すみだ水族館では、葛飾北斎とコラボレーションしたワークショップを開催します。海の生き物のスタンプを使って、自分だけのTシャツを作る「アクリルシャツ」など楽しめる企画を用意しています。

◆開催日 7月13日(土)〜9月1日(日)

すみだ水族館 IN TOKYO SKYFACE TOWN TEL.03-5619-1821 営業時間: 9:00〜21:00 (入館無料)

【事業協力】インテックス不動産株式会社 山崎修之氏【事業協賛】すみだ水族館【事業協賛】インテックス不動産株式会社 山崎修之氏【事業協賛】インテックス不動産株式会社 山崎修之氏

地球と私たちの“あした”をつくるためのヒントやアイデアを考える「ECOパーク2013」実施報告

主催/NHK 協力/海洋研究開発機構(JAMSTEC)

2013年6月1日(土)・2日(日)の2日間、渋谷区のNHK放送センターで、「ECOパーク2013」が開催されました。「ECOパーク2013」はNHK環境教育キャンペーンの一環として行われたもので、天気にも恵まれたこともあり、たくさんの親子連れが来場してくれました。

今年も、NHKの番組をはじめ、環境問題に取り組む大学やNPO団体と協力して、イベントを実施しました。「NHKスペシャル「深海の巨大生物」&ダーウィンが来た!ヒゲじいの生きものクイズ」や、「モリゾー・キッコロ森へいこう!スベシャルステージ」など、多彩なエコステージイベントは大盛況!海の生きものふれあい広場で行われた、「不用品でつくった海洋生物ロボットショー」や、「さかなクンと海の生きものライブトーク」は、命の不思議について考える良い機会となったようです。また、大人が自転車を漕ぐことで発電して動かす「人力発電ミニ電車」や、手づくり楽器「カズー」をつくるといった、いろいろなエコのワークショップも大人気でした。

「ECOパーク2013」は、参加してくれた子どもたちにとって、未来の環境を守るためにできるヒントやアイデアについて考えるきっかけになったことでしょう。

クルマと環境の未来を考えよう〜交通手段を変えよう 編〜

今日はバスで出かけよう!

でも、いいのかな?

どうして?

電気を作るときや車を動かすとき、二酸化炭素が出るから

あんなに大きなバスは、なるべく動かさない方が良くないかな?

うーん!大丈夫だよ。同じ距離を走っても、人ひとりあたりでは、電車やバスの方が二酸化炭素を出さないんだよ

へー、そうなんだ!

環境もマナーもまもって、楽しいお出かけができそうだね

ありがとう

エコ環境 BOOK より

交通手段をどんなふうに変えたいの?

近くに出かけるときは歩いたり、自転車を使うようにしましょう。地球温暖化対策だけでなく、健康にも役立ちます。また、公共交通機関を使って行ける場所には、できる限り電車やバスを利用して出かけましょう。できることから、始めてみてくださいね!

公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

東京都千代田区五番町10番地 五番町KUIビル3階

TEL.03-3221-7636 FAX.03-3221-6674 URL <http://www.ecomo.or.jp/>