

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

首都圏事業部 / 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F Tel. 03-3206-2610

「エコチル」は(株)アドバ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32.5万部発行している環境教育情報紙です。東京都内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。

とうきょうばん
東京版
がつごう
4月号

今月の表紙 品川区立日野学園 4年生 廣岡 柚那さん
「わくわくする春のお花♪」

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。画用紙にクレヨンや絵の具などで描いてね。

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。



ペンてる ポスターカラー 12色 Peal

くわしい応募方法は7ページの「応募方法」かウェブサイトを見てね! <http://www.ecochil.net>

とくしゅう

キミは知っている? 環境にやさしい水素エネルギーのこと。

今月のエコチル★おすすめイベント★

東京交響楽団&サントリーホール 「こども定期演奏会」《音楽の情景》

今月のエコなひと

環境省地球環境局 地球温暖化対策課 国民生活対策室 小島 聡菜さん

これから行きたいイベント情報!

食育特集 一日のスタートは朝ごはんから

実は大切なウンチの話

毎日出てるかな? チェックしてみよう

今月のエコワードバスル・プレゼント・上野動物園だよりほか

レットライ エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介! Vol. 35



【荒川区】汐入東小学校 校長 長谷川 かほる先生

小中一貫教育を推進している本校では、「くりp作戦」と題した地域の清掃活動を行っています。自分たちが暮らす街をきれいに保とうという意識が高まり、中学生と共に活動することで、コミュニケーション力や自分の将来を具体的にイメージする力が育まれます。生き方考えるキャリア教育という視点でも、意義のある活動になっているようです。

針を使わないので安心! 簡単!

刺しゅうにチャレンジしよう!

専用キャンパスとひもだけで、かわいい刺しゅうができるよ。私だけのオリジナルを作ってみない?

シシユリナ Shishyuna

キャンパスにヒモを刺そう!

4月21日発売予定 ©1995, 2016 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO.599623 ©TOMY

国によって使われているお金が違うのに、物を輸入したり輸出したりできるのはなぜ?

国と国の間で、モノやサービスをお金を売ること輸出、買うことを輸入というんだけど、その時にお金のやりとりが発生するよね。でも、国によって使われているお金は違う。では、どんなしくみでやりとりされているのか、一緒に考えてみよう!

Q1 次の国で使われているお金は何か? 下から選んで()に書こう。

- ①日本 ()
 - ②アメリカ ()
 - ③フランス ()
- ドル・ポンド・人民元・円・ユーロ・ルピア

Q2 私たちが日本で使っているお金は「円」。アメリカに物を買った時には、アメリカのお金「ドル」を受けとり、円に換えているんだ。でも、単位のちがうお金を交換するときの比率は、毎日変わるんだよ。100ドルを円に換えるとき、ドルが100円と120円の時はどれくらいか計算してみよう。

- ① 1ドル100円の時、100ドルは()円になる。
- ② 1ドル120円の時、100ドルは()円になる。

先生へ出張授業「まなぼう教室」では

経済や社会のしくみについて体験的に学びます。

野村グループでは、教育支援活動の一環として、小学生を対象にした出張授業を無償で行っています。「為替編」と「株式編」があり、高学年を対象に90分程度のプログラムとなっております。

社会科教材「街のけいざい教室」を学校へ寄贈しています。

くわしくはWEBサイトまたは、メールにてお問い合わせください。

クイズの答え: Q1 ①円 ②ドル ③ユーロ Q2 ①10,000円 ②12,000円





未来の水素社会のイメージ

水素航空機、風力発電、太陽光発電、地熱発電、水素発電、燃料電池船、燃料電池バス、燃料電池自動車、燃料電池バイク、燃料電池タクシー、燃料電池トラック、燃料電池アシスト自転車、燃料電池鉄道車両、燃料電池フォークリフト、燃料電池ビル、燃料電池家庭用、燃料電池パイプライン、燃料電池トレーラー、燃料電池建設機、燃料電池農業用、燃料電池産業用、燃料電池水電解装置、燃料電池水素ステーション、燃料電池水素トローラー

これらは代表例であり全てを網羅しているものではありません。開発中、開発前の用途を含みます。

水素って、どんなもの？

水素は、地球上で最も軽い気体で、空気の約14分の1の重さしかなく、無色で臭いもない。実は水素は宇宙全体の約70%を占める物質で、太陽をはじめとする宇宙の星のほとんどは、水素エネルギーで光っているんだよ。

みんなに身近な水は水素と

酸素が結びついてできている。工場でのモノづくりなどでも水素は使われているんだよ。また、マーガリンを作るときに、材料の植物油に水素を加えることで、油脂を固めて使いやすくなり、長持ちさせることができる。水素は身近な存在なんだよ。

最近、水素エネルギーが注目されているのはなぜ？

再生可能エネルギーには、太陽光や風力、地熱などがあるよね。これらは、使ってもなくなるしないし、二酸化炭素(CO₂)を出さないのだから、地球にやさしいといえる。でも、晴れの日と比べると雨の日に

得られる太陽光エネルギーは少なくなってしまうし、風も毎日同じように吹くわけじゃない。天気によって左右されることで、安定してエネルギーを得られないことが課題なんだ。そこで、再生可能エネルギーでつくった電気を水に加えることで、水素をつくり出す。

キミは知っている？ 環境にやさしい 水素エネルギーのこト。

私たちが生活するためには、エネルギーが必要。でも、そのエネルギー源のほとんどは限りある化石燃料で、地球温暖化の要因にもなっている。そうした問題を解決するために、次世代エネルギーである水素の活用が進められている。そこで今回は、水素エネルギーについて紹介するよ。

再生可能エネルギーには、太陽光や風力、地熱などがあるよね。これらは、使ってもなくなるしないし、二酸化炭素(CO₂)を出さないのだから、地球にやさしいといえる。でも、晴れの日と比べると雨の日に



指揮者自ら解説も

2016年は「音楽の情景」と題し、土・風・水・火にまつわる



ホール・レセプション体験より

指揮者やオーケストラメンバーと話をする機会があったり、毎年最後の回にステージで一緒に演奏することも私たちのオーディションも行っています。

東京交響楽団とサントリーホールが主催する「こども定期演奏会」は、今年で15周年を迎えます。こどもたちが定期的にコンサートホールに行く習慣を身につけ、生活の中にクラシック音楽を取り入れてもらいたいという願いを込めた日本初のこと

も向けのオーケストラ定期演奏会です。

この演奏会の特徴は、聴くだけでなく、こどもたちが参加できるようないろいろな試みを行っていることです。チラシやポスターの絵を描いてもらったり、テーマ曲を広く募集することも、その一つ。

指揮者やオーケストラメンバーと話をする機会があったり、毎年最後の回にステージで一緒に演奏することも私たちのオーディションも行っています。



楽器体験の様子から



あなたの絵がチラシに!

今月のエコチル ★おすすめイベント★

東京交響楽団& サントリーホール 「こども定期演奏会」 《音楽の情景》



こども楽団の演奏から

12月に演奏会を行います。指揮者とソリストは、テーマごとに異なります。コンサートの中ではクラシック音楽について、わかりやすく解説するのでぜひ一度足を運んでみてください。

東京ワンピースタワーへ行こう!!

「ワンピース」史上初大規模テーマパーク「東京ワンピースタワー」!!
ここにはないアトラクションやライブショーなどたくさんのお目当てが待っている!

ライブショー
アトラクション
ショップ
レストラン

東京ワンピースタワーでしか観られない!
大人気のライブショーがなんと
4.23 内容も新たに生まれ変わる!!

※ライブショーに関する情報はホームページを確認ください

床やかへの不思議な絵を見つけたら
カメラをむけてみよう!
おもしろい写真がとれるよ!


トリックフォト
in 東京ワンピースタワー
開催中!!



TOKYO ONE PIECE TOWER
東京ワンピースタワー

東京都港区芝公園4丁目2-8 東京タワー フットタウン内
Tel.03-5777-5308
前売券: 大人3,000円 / 子供(4~12歳)1,500円
当日券: 大人3,200円 / 子供(4~12歳)1,600円

4月10日(日)までのお得な情報はこちら!!



全国ジュニア発明展 第18回

~ぼくのアイデア わたしの工夫~

応募期間: 平成28年4月4日(月)~5月31日(火)
応募資格: 全国の小中学生(クラブ応募可)

第17回全国ジュニア発明展 最優秀賞 文部科学大臣賞 受賞作品

小学生の部 「磁石でつなぐ」
中学生の部 「HATの科学」

まずは、応募用紙にアイデアを書いて送ろう!!

【お問い合わせ】
つくばエクスポセンター「全国ジュニア発明展事務局」
〒305-0031 茨城県つくば市吾妻2-9
TEL.029-858-1100 FAX.029-858-1107

主催:公益財団法人つくば科学万博記念財団
後援:文部科学省、茨城県、英知教育委員会、つくば市、つくば市教育委員会、全国科学連連協、日本発明士会、一般社団法人発明学会、株式会社学研プラス、株式会社文芸春秋社「子供の科学」誌



水素の形になつていれば、貯めておくことも、運ぶこともできるし、好きな時に使えるようになる。しかも水素は使うときには水しか出さないのだから、注目を集めているんだよ。

私たちに身近なところでも、水素エネルギーは使われている!

水素エネルギーと聞くと、何だか遠い未来の話のようだけど、私たちの身近では「燃料電池」を活用した水素エネルギーの利用が始まっているんだ。燃料電池とは、水素

水素社会の実現に向けた東京都の普及目標

2015年
水素ステーションの整備
燃料電池自動車、燃料電池バス、燃料電池自動車の普及
家庭用燃料電池、業務・産業用燃料電池の普及

2020年
水素ステーション35カ所
燃料電池自動車 6千台以上
燃料電池バス 100台以上
家庭用燃料電池 15万台
業務・産業用燃料電池 本格普及

東京オリンピックパラリンピック
平均的速力で走ると約15分で水素ステーションに到達

東京都では、2020年の東京オリンピック・パラリンピックレガシーとして、さまざまなところで水素エネルギーが利用される環境にやさしい水素社会の実現を目指して取り組んでいるよ。

と酸素を反応させることで、電気や熱を取り出すしくみのことをいうんだ。水素で走る「燃料電池自動車」が、街を走っているよ。

水素情報館 東京スイソミル

(東京都江東区潮見1-3-2)
2016年7月オープン予定!

目に見えない水素のことを、楽しく学べる施設がオープンするよ。水素を使って発電するしくみを体験できたり、実現しつつある水素の街のパノラマも見られるんだって! 夏休みの自由研究にも役立つと思うから、一度行ってみてね!



「こども定期演奏会」

2016年シーズン 15周年《音楽の情景》

- 会場:サントリーホール 地下鉄銀座線溜池山王駅 他
- オーケストラ:東京交響楽団
- 司会:坪井直樹(テレビ朝日アナウンサー)

演奏会スケジュール

- 4月9日(土)11:00開演 「大地のリズム」
指揮:秋山順慶 トランペット:佐藤友紀
- 7月9日(土)11:00開演 「風にそよぐメロディー」
指揮:藤岡幸夫 ピアノ:松田華音
- 9月10日(土)11:00開演 「流れる水のスタイル」
指揮:現田茂夫 ヴァイオリン:千住真璃子
- 12月17日(土)11:00開演 「炎のハーモニー」
指揮:飯森範親 ソプラノ:佐藤優子

子ども演奏者も大募集!
12月17日(土)の公演で、オーケストラメンバーと一緒に演奏できるチャンス! 夏にオーディションを予定しています。詳しくは、「こども定期演奏会ネット」で確認してね!

主催:公益財団法人東京交響楽団/サントリーホール 特別協賛:パークレイズ証券株式会社
後援:港区教育委員会/東京都小学校音楽教育研究会

問合せ先: サントリーホール TEL:0570-55-0017 (4公演セット券、各1回券)
東京交響楽団 TEL:044-520-1511 (7/9(土)、9/10(土)、12/17(土)公演)
<http://www.codomoteiki.net> こども定期演奏会ネット

これから行きたい イベント情報!

ここでは、小學生が休日に楽しめる、さまざまなイベントを紹介するよ。プログラムのくわしい内容については、直接問い合わせせてみてね!



鉄道で旅行。景色を楽しむ時間は、地球に優しい時間でもある。みんな一緒にバスに乗る。CO2もシエラできる。

子どものためのミュージカル 「しあわせの青い鳥」

5/7(土) 14:00 / 17:30

子どもによる子どものためのミュージカル劇団「大きな夢」が、5月にメーテルリンク原作の「しあわせの青い鳥」を上演するよ。しあわせって何? 青い鳥を見つけたらしあわせになれるの? 主人公と一緒に、その答えを探してみよう!

●全席指定、1階席2000円、2階席1700円
会場 渋谷区文化総合センター大和田
東京都渋谷区桜丘町23-21
お問い合わせ フリーダイヤル
0120-663-551 (水日祝定休) 詳しくは <http://www.ookinayume.jp/>



いろいろなモノづくりが体感できる 「グッジョバ!!!」

いつでも利用可能(休園日を除く)

3/18(金)に、モノづくりが体感できる新遊園地エリア「グッジョバ!!!」がオープンしたよ。自動車や食品、ファッション、文具など、みんなの生活に身近なファクトリーで構成され、アトラクションに乗りながらモノづくりを楽しめるよ。

●入園料 大人1800円、中学生1500円、3才~小学生1000円、シルバー800円
会場 よみうりランド
東京都稲城市矢野口4015-1
お問い合わせ 044-966-1111 (代表) 詳しくは <http://www.yomiuriland.com/gj/>



自転車の楽しさが体感できる 「サイクルドリームフェスタ2016」

5/5(木・祝) 10:00~16:00 *荒天中止

いろいろな自転車に乗って楽しむだけでなく、自転車を安全に利用するための講習や、自転車の科学実験もわかりやすく解説してくれるよ。自転車のメンテナンス(整備)の方法について学ぶこともできるから、家族みんなで興味があるプログラムに参加してみてね。●入場無料

会場 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前通り
東京都新宿区麩ヶ丘町1-1
お問い合わせ 自転車月間推進協議会事務局
03-4334-7952 (平日9:00~17:00) <http://bikeecology.bpaj.or.jp/bikemonth/2016/2016info.html>



地球の未来を守るためにも 今日からできる「クールチョイス」を選び

学校やお家で取り組んでほしい。今回、お話を伺ったのは、環境省地球環境局国民生活対策室の小島さんです。クールチョイスとは何か、小學生にも身近な具体例をあげながら、お話ししていただきました。

地球にちょっといいはなし エコなひと

今月のテーマ クールチョイス

環境省地球環境局 地球温暖化対策課 国民生活対策室 小島 聡菜さん
環境専門調査員。2014年に兼任。国民生活対策室にてCOOL CHOICE エコポイント等の地球温暖化対策の普及啓発事業を担当。イベント等において身近な地球温暖化対策を伝えている。

「環境を守るために賢い選択をする」
2015年から、地球温暖化対策として「クールチョイス」という取り組みが始まりました。これは、地球温暖化対策のために「賢い選択」をしようという、取り組みのことで、取り組むのことは、日々の生活の中で、環境にやさしく、二酸化炭素の排出の少ない選択をすることが、クールチョイスなのです。小島さんはいいます。2015年には、全国一環の鉄道やバスの会社と連携して、公共交通の利用がクールチョイスであることを呼びかけるポスターを作りました。「このポスターを全国の電車やバスの車内、構内、待合所などに掲示していただき、利用者の方に伝えてほしいです。」

「みなさんが毎日の生活の中で、環境にやさしく、二酸化炭素の排出の少ない選択をすることが、クールチョイスなのです」と、小島さんはいいます。2015年には、全国一環の鉄道やバスの会社と連携して、公共交通の利用がクールチョイスであることを呼びかけるポスターを作りました。「このポスターを全国の電車やバスの車内、構内、待合所などに掲示していただき、利用者の方に伝えてほしいです。」

「すぐできることがたくさんある!」
「クールチョイスと聞くとなかなか聞かないけれど、実際には、こまめにエアコンの温度を下げたり、夏は涼しい服装をしたり、学校やお家でできることがたくさんあります。友だちや家族と一緒にチャレンジしてみてください。」

と、小島さんは話します。使っていない部屋の電気を消すことも、冷蔵庫の扉を開閉する回数を減らすことも、見えないテレビの電源を切ることも、クールチョイスの取り組みです。「地球温暖化対策は、すぐに結果が出るものではありません。ですが、未来の地球のために、身近な人たちのために、学校やお家でできることがたくさんあります。友だちや家族と一緒にチャレンジしてみてください。」

今日を愛する。お口の健康のために月一回のハブラシ交換!

LION 使用済みハブラシは リサイクルしよう!

お口の健康のために、ハブラシの交換は月一回を心掛けてほしいけど、そのまま捨てちゃうのはもったいないよね。使った後のハブラシはリサイクルして役立てよう。

学校や地域の人々と、ハブラシリサイクルを始めよう!

- 1 ホームページで事前登録してね。
- 2 どのメーカーのハブラシでも回収できるよ。
- 3 2kg(約200本)から発送してね。

ハブラシをリサイクルして作られたプラスチック製品と交換したり、教育支援・環境支援などの寄付に換えることができますよ。

毛先が開いたハブラシは、新しいハブラシよりも、汚れを落とす力が、約4割も低下するんだ。

ライオン株式会社 参加登録はこちら <http://www.terracycle.co.jp/ja/brigades/habrush.html> テラサイクル ハブラシ 検索

子ども体験イベント+ホテルブッフェ開催!

ホテルのシェフやパティシエが、直接作り方を教えてくれるよ。パティシエ・パン職人・フレンチシェフのいずれかを体験したら、おいしいブッフェが楽しめるんだ! このゴールデンパークはロイヤルパークホテルで、シェフやパティシエに变身しよう!

●開催日 2016年5月4日(水・祝)・5日(木・祝)
●体験コース一覧

5月4日(水・祝)・5日(木・祝)	
午前の部	パティシエ体験コース フレンチシェフ体験コース
午後の部	パティシエ体験コース パン職人体験コース

●対象者 4才~12才のお子さま。必ず大人が同伴してください。
*フレンチシェフ体験は、7才以上のお子さま
*お子様の頭のお申し込み不可 ※定額にない放棄の切り
*体験は有料。詳細については、イベント専用ダイヤルにお問い合わせください

●開催時間 午前の部:体験 10:30~12:00 / ブッフェ 12:30~14:00
午後の部:体験 15:30~17:00 / ブッフェ 17:30~19:00
●パティシエ・パン職人・フレンチシェフのいずれかを体験後、ブッフェを提供。

ROYAL HOTEL イベント専用ダイヤル 03-3667-6378 (受付時間10:00~19:00) 〒103-8520 東京都中央区日本橋蛸船2-1-1 <http://www.rph.co.jp>

食育特集

出典元：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月)



朝ごはんを食へると体がめざめる!

朝、目がさめて起きて、体はまだ眠っていても、体はまだ眠っていても、でも、朝ごはんを食へれば、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始めます。すると、体もめざめるのです。体がめざめれば、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

また、人間はごはんを食へることで、脳が活発に働きます。朝ごはんをしっかりと食へてから学校

朝ごはんを食へると

朝ごはんを食へると、朝、目がさめて起きて、体はまだ眠っていても、でも、朝ごはんを食へれば、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始めます。すると、体もめざめるのです。体がめざめれば、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんを食へると

朝ごはんを食へると、朝、目がさめて起きて、体はまだ眠っていても、でも、朝ごはんを食へれば、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始めます。すると、体もめざめるのです。体がめざめれば、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

いちにちのスタートは朝ごはんから

みなさんは毎日、朝ごはんを食へていますか? 二日のスタートは、朝ごはんからといわれています。その理由を、一緒に考えてみましょう。

簡単にできる朝ごはんの例

- ごはんが好きなら、おにぎりにチーズやゴマを混ぜる!
- トーストを焼くなら、チーズをのせると栄養がアップ!
- 主食がなくても、牛乳にバナナで栄養バッチリ!

朝ごはんを食へるために気をつけること

朝ごはんを食へるためには、早起きして、時間ゆとりをもつことが必要です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなってしまうので、朝ごはんが食へられなくなってしまうので、朝ごはんを食へるために気をつけること

朝ごはんを食へるために気をつけること

朝ごはんを食へるためには、早起きして、時間ゆとりをもつことが必要です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなってしまうので、朝ごはんが食へられなくなってしまうので、朝ごはんを食へるために気をつけること

朝ごはんを食へるために気をつけること

朝ごはんを食へるためには、早起きして、時間ゆとりをもつことが必要です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなってしまうので、朝ごはんが食へられなくなってしまうので、朝ごはんを食へるために気をつけること



なるほど! 牛乳 Q&A!

Q. 関東は、北海道の次に酪農家が多いって本当?

A. 酪農家って、みんなは知っているかな? 牧場で乳牛を育てる仕事をしている人のことをいうんだよ。牧場と聞くと、北海道をイメージする人も多いと思うけど、実は関東は日本で2番目に牧場(酪農家)が多い地域なんだ。関東だけで3,400戸もの牧場があり、約18万5千頭の母牛と子牛がくらしているんだって。

日本で酪農は、江戸時代に徳川吉宗という将軍が、外国から3頭の白いイント牛を買ったことから始まるんだ。当時は「安房の郷」と呼ばれた千葉県・嶺岡の牧場に飼い、その数を増やしていったんだよ。それ以来、関東の酪農家は乳牛を飼い続けていて、キミたち新鮮でおいしい牛乳を届けてくれているんだね。

都道府県	戸数	乳牛頭数	年間乳量
北海道	581戸	37,300頭	245,397t
千葉県	790戸	53,500頭	317,150t
東京都	241戸	10,000頭	61,909t
埼玉県	71戸	3,700頭	19,323t
茨城県	415戸	25,500頭	159,730t
栃木県	244戸	13,600頭	92,119t
群馬県	54戸	1,660頭	10,409t
山梨県	249戸	6,750頭	41,154t
長野県	749戸	33,000頭	219,461t
静岡県	241戸	10,000頭	61,909t
愛知県	241戸	10,000頭	61,909t
岐阜県	241戸	10,000頭	61,909t
富山県	241戸	10,000頭	61,909t
石川県	241戸	10,000頭	61,909t
福井県	241戸	10,000頭	61,909t
滋賀県	241戸	10,000頭	61,909t
京都府	241戸	10,000頭	61,909t
大阪府	241戸	10,000頭	61,909t
兵庫県	241戸	10,000頭	61,909t
奈良県	241戸	10,000頭	61,909t
和歌山県	241戸	10,000頭	61,909t
徳島県	241戸	10,000頭	61,909t
香川県	241戸	10,000頭	61,909t
愛媛県	241戸	10,000頭	61,909t
高知県	241戸	10,000頭	61,909t
福岡県	241戸	10,000頭	61,909t
佐賀県	241戸	10,000頭	61,909t
熊本県	241戸	10,000頭	61,909t
大分県	241戸	10,000頭	61,909t
宮崎県	241戸	10,000頭	61,909t
鹿児島県	241戸	10,000頭	61,909t
沖縄県	241戸	10,000頭	61,909t

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-18-6 湯島夏目ビル7F TEL. 03-5844-3061 <http://www.dairy.co.jp/kanto>

食べた後も地球に優しい、らでいっしゅぼーや。

らでいっしゅぼーやでは、ご家庭の生ゴミを農家の有機肥料にして戻す「エコキッチン倶楽部」を2001年から行っています。家庭と農家をつなぐフードリサイクルで、土を肥えさせ、野菜に生命力をつけ、おいしさを肥(ふ)らせましょう!

- ご家庭でリサイクラー*を使い生ゴミを乾燥処理 ※乾燥タイプの生ゴミ処理機
- らでいっしゅぼーやが乾燥資源を回収します
- らでいっしゅぼーやの生産者へ戻し、堆肥にして畑の土に
- 健康な土から、生命力にあふれたおいしい野菜ができていきます!
- その畑からできた野菜をらでいっしゅぼーやがお届けします

有機野菜や無添加食材等の会員制宅配サービスを行っている「らでいっしゅぼーや」のサービスが、さらに使いやすくなりました! ぜひご覧ください!! <http://www.radishboya.co.jp/index.html>

詳しくはWEBをご覧ください!! / らでいっしゅぼーや 検索

おいしさと安心をお届けして28年、らでいっしゅぼーやは、有機・低農薬野菜と無添加食品の宅配ネットワークです。資料のご請求とお問い合わせは ☎ 0120-831-375 ● 受付/月～日 9:00～21:00 ※祝日もお気軽にお電話ください(留守番電話にて受付いたします)

実は大切なウンチの話

毎日出てるかな？

食習慣に気を配っていても、毎日ウンチが出ているかどうかを気にしていない人も多いんじゃないかな。でも、食べたものをきちんと出すのは、とても大切なことなんだよ。そこで今回は、便秘やウンチの状態について、お話しするね。

便秘って、どうして起るのかな？

便秘とは、ウンチが出ないことをいうよ。3日間ウンチが出なかつたら便秘かな？

ウンチが出ないと、お腹が痛くなったり、イライラしたり、勉強に集中できないことがあるんだよ。そして、入学やクラス替えなど、環境が変わりやすい4月に、便秘になる子どもが多いんだって。

子どものうちは腸の機能が未発達で、腸の弾力が弱いので、朝ごはんを食べなかつたり、食物繊維が不足したり、ストレスの影響を受けると、便秘しやすくなってしまうんだ。

ウンチの硬さで、便秘がわかるの！

ウンチには、吸収されなかつた食べ物の残りかすだけでなく、腸内細菌や水分が含まれている。健康な人のウンチは、70〜80%が

健康のために、赤い枠のウンチを目指そう！

コロコロ状						
ガチガチ状						
バナナ状						
糞球状						
糸状						
水						

図1 ウンチの色と形チェック表

水分なので、ちょうどバナナのよいうな形で、表面が柔らかく、なめらかなんだって。でも、腸の中のバランスが崩れると、ウンチが硬くなったり、水のようになったりしてしまう。また、ウンチの色も健康状態を表している。肉や油、甘いものばかり食べていると、腸の中で悪い菌が増えてしまうので、ウンチが黒っぽくなるんだ。腸内にビフィズス菌や乳酸菌

ウンチを出すのが辛いから我慢してしまつと、腸の中でウンチの水分が吸収されて、ますます硬くなつて便秘がひどくなつてしまふ。例えば、朝ごはんを食べた後、学校に行く前にトイレにしばらく座ることを続けていると、ウンチが出るようになる。家でウンチをすることを習慣にすれば、学校で我慢しなくてすむんだ。生活習慣を見直して、しっかりと排便習慣をつけ、便秘を解消するように心がけよう！

といった善玉菌が多いと、ウンチは黄色っぽくなるんだって。また、腸の中に悪い菌が増えると、くさいおならやウンチが出るんだ。図1を参考に、自分のウンチの状態をチェックしてみてね！



- イチジクシラに聞く「便秘にならない6つのポイント」**
- 1 ウンチががまんしない
 - 2 ウンチをするときは前かがみになる
 - 3 食事をしっかりと食べる(特に朝ごはん)
 - 4 規則正しい生活を心がける
 - 5 外で体を動かして遊ぶ
 - 6 水分をしっかりと摂る

ツライ便秘に早く効く！浣腸の話。

みんなは、浣腸って知っているかな？これは、肛門から薬液を入れて腸の中を刺激し、便をやわらかくしたり、滑りやすくすることで排便を促す薬のことをいうんだ。

すぐに効く！

浣腸は、薬を入れて3〜10分くらいでウンチがしたくなる。時間がかからないのは、うれしいね。

※効果が表れるまでの時間には個人差があります。

タイミングを選べる！

浣腸は、出したい時に使えるので、タイミングをはかることができる。いざという時に安心だね。

家族みんなで使える！

年齢に合わせて、いろいろな種類が用意されているので、赤ちゃんからお年寄りまで、イチジク浣腸10 イチジク浣腸20 イチジク浣腸30 使えるよ！

【効能・効果】便秘 用法・用量にあったものをご使用ください。



イチジク製薬株式会社
 〒130-0005 東京都墨田区東駒形4-16-6
 お客様相談室 | 03-3829-8214 (平日9:00~17:00)
<http://www.ichijiku.co.jp/>

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

今月は…「おすすめのエコな料理」

このコーナーでは、毎月出されるお題に対する、みんなの意見やエピソードを紹介するよ!

あまったダイコンおろしをリンゴジュースにまぜてゼラチンを加え、型に流し込み冷蔵庫で固める。自分流のグミのできあがり。(小1・とあきさん)

根菜(ダイコン・ニンジン・カブなど)の皮だけスープ! 少しいためてコンソメで味付け。トマトを入れてもおいしいです。(小5・ラミちゃんさん)

へえ〜、ダイコンおろしとジュースでグミができるんだ! エコも作ってみるね!

根菜の皮だけスープなんて、とってもエコ! 栄養もたっぷりでおもしろいね〜。

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。

大和 祐介さん
3年生
杉並区立高井戸第二小学校

弟のおもちゃになるよ
ティッシュ箱

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風と名前を入れてプレゼントするよ!

お題「めずらしい給食メニュー」

チアダンスさんからお題のリクエストが届いたよ。どうもありがとう! みんなの学校のめずらしい給食メニューを、下記応募用紙の12に記入して編集部に教えてね! 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います! ※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。

応募方法 締め切りはH28年4月28日(木)まで



応募用紙に記入 ①〜④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。

アイデア募集やその他の応募はこちらへ
〒050-0062 北海道札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F (株) アドバコム エコチル編集部 [011-200-5577] FAX (011) 200-5577 (FAXでの応募もOK)
※応募用紙にある①〜④までの項目は必ず書いて送ってね。
【個人情報の取扱い】お寄せいただいた個人情報は商品の発送や当社からのご案内に利用するほか、法令などで開示を求められた場合を除き本人の許可なしに第三者に提供は致しません

エコチル4月号応募用紙

Form with fields for name, address, school, and questionnaire questions 1-11. Includes QR code for website.

エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントが当たる!



- タテのカギ: 1. 体の上にかかっているもの。 2. 森などにすむ動物。 3. 川や池などにいる魚。 4. つまみつぶすお菓子。 5. 細長い、お風呂に使う。 6. 地面や気候を測るもの。 7. 口の奥で食道を閉じるもの。

ヨコのカギ: 1. 美しい景色などがあり、人が多く集まる場所。 2. 味付けた油あげて餅を包んだ。 3. 春から夏にかけて芽を出す。 4. 武芸をならって戦に出た人。 5. 人口が多い、大きな町。 6. 身ぶりやふるまいのこと。

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。

タカラトミーの人気商品をプレゼント! シジュリーナ ハローキティたっぷりセット×4個... 株式会社 タカラトミー

EVENT GUIDE 4 フーハ東京イベントガイド 4. Includes sections for 'パシャ〜をつくらう!', 'ちょうちろうをつくらう!', 'かたづけ!', and 'fuha kids club' membership info.



シャクティ(メス)。お腹の辺りに「ひだ」が見られる。

アジアに生息する最後のライオン

テレビでよく見かけるライオンは、約1万年前、北アフリカから西南アジアの広い地域にすんでいました。しかし、人類が生活の範囲を広げたため生息地が減少し、現在はほとんどがアフリカ大陸のサバンナと呼ばれる草原地域で暮らしています。

そんな中、唯一アジア大陸に残り、インドの北西部にあるギルの森に生息しているインドライオンです。よく見聞きするアフリカのライオンとは少し違うライオンなのです。

インドにライオンが? 世界で一番小さなライオン

通常のライオンは頭からお尻まで最大250cmと大きな体をしていますが、インドライオンは頭からお尻まで195cmと小柄なことがわかります。また、ライオンはネコ科の動物では珍しく、「プライド」と呼ばれる群れを作り、社会性を持つことが知られています。「プライド」は小さな雄と多数の雌による20頭前後の大きな群れですが、インドライオンの場合は森林に生息し、群れも小さく6頭程度です。アフリカのライオンは雌が中心

に狩りを行うのに対し、インドライオンは雌雄が単独で狩りを行います。体の色は少し褐色で色合いが薄く、雄はたてがみが短く、雄雌共にお腹に「ひだ」があるのが特徴です。

19世紀ごろには約1000頭が野生で生息していたインドライオンは、密猟により絶滅寸前まで追い込まれてしまいました。現在は保護のおかげで、520頭程に回復しましたが、生息地内での人間との摩擦が絶えませんが、簡単に解決できない問題ですが、再び絶滅に追い込まれないためにも、人とライオンが共存できる道を探していかなければなりません。

今月のどうぶつ

インドライオン

学名: *Panthera leo persica*

生息地: インド北西部



食肉目 ネコ科

ネコ科動物の仲間たち



スマトラライオン(インドネシアのスマトラ島に生息) バンガールヤマネコ(アジア南部の森林地帯に生息)

上野動物園だより

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。



うえのニュース

新しい動物病院が完成しました

上野動物園には園内の動物専用の動物病院があり、診察や治療、健康診断などを行っています。また、新しく上野動物園に来た動物の健康を子エグウする一検査も大切な仕事です。このたび、東園に新しい動物病院が完成しました。名前も「動物医療センター」と変わり、万全の態勢で動物たちの健康を守っていきます。

写真提供:公益財団法人東京動物園協会

上野動物園 東京都台東区上野公園9-83 TEL.03-3828-5171 http://www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno

次号のエコチル配布予定日は5月2日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校764校で配布している、こども環境情報紙です。都内にある児童館167館でも設置しています。

エコチル編集部 TEL.011-200-5671

動物園・水族園へ行こう!

上野動物園 多摩動物公園 葛西臨海水族園 井の頭自然文化園

動物園・水族園の名称・23区財団法人東京動物園協会 謹言

●動物園の名称: 上野動物園 東京都台東区上野公園9-83 動物園長 渡辺 浩二 (電話: 03-3828-5171) ●動物園の名称: 多摩動物公園 東京都府中市久保町1-1 動物園長 佐藤 正太郎 (電話: 042-781-1004) ●動物園の名称: 葛西臨海水族園 東京都葛西区新小岩1-14-1 ●動物園の名称: 井の頭自然文化園 東京都武蔵野市井の頭1-17-8 動物園長 佐藤 正太郎 (電話: 03-6221-2001) ●動物園の名称: 井の頭自然文化園 東京都武蔵野市井の頭1-17-8 動物園長 佐藤 正太郎 (電話: 03-6221-2001)

「SGホールディングス/佐川急便 全国エコ絵画コンクール2015」ラッピングトラックの出発式 開催報告

SGホールディングスグループは、絵画創作を通じて、次世代を担う子どもたちが環境保全について考え、楽しみながら意識の向上につなげる機会になることを目的に、2014年より「全国エコ絵画コンクール」を開催しています。2回目となった2015年は、「未来へのごほうび、ぼくたち、わたしたちの自然」がテーマで、10,311点もの応募がありました。

その中から「環境大臣賞」と呼ばれる最優秀作品として、静岡県望月凛星さん(小4)の「ホテル」と、神奈川県の場合あおばさん(小2)の「ちぎゅう」が選ばれました。この2作品が、佐川急便のトラックのラッピングデザインとして採用され、2016年2月27日(土)に、ラッピングトラックの出発式が行われました。

この出発式には、同コンクールで特別審査員を務めた、さかなクンがゲストとして登場トークセッションでは、受賞者の2人と共に、ラッピングトラックの仕上がり、感激の声をあげていたそうです。そして、来場者が見守る中、ラッピングトラックが出発していきました。このラッピングトラックは、今年春から一年間、全国主要都市を中心に、計100台走行する予定です。

「SGホールディングス/佐川急便 全国エコ絵画コンクール」は、2016年も開催予定です。ぜひ今年もみなさんも、参加してみてくださいね。

主催/SGホールディングス株式会社、佐川急便株式会社 後援/環境省

緑あふれるホテル椿山荘東京で、いつもとは違う家族の時間を過ごそう!

森のような庭園の中で季節を感じ、食事と知育・体験を楽しめるプログラムを用意しています。家族そろって、いつもとは違う時間を過ごしてみませんか?

5/1(日) さかなクンがやってくる!

さかなクンがお魚たちの不思議について、わかりやすくお話をしてくれます。お食事は「ギョラボレーションランチ/ディナー」をお届けします。

- 昼の部(幼児(3歳~)/小学校低学年向け)
 - [時間] 食事 12:30~13:45 / トークショー 13:45~14:30
 - [メニュー] 料理/ギョラボレーションランチ 飲み物/フリードリンク(ソフトドリンク)
- 夜の部(小学校中・高学年向け)
 - [時間] トークショー 17:00~17:45 / 食事 17:45~19:30
 - [メニュー] 料理/ギョラボレーションディナー(ショットコース) 飲み物/フリードリンク(ソフトドリンク)

※大人と子供の料理は異なります。

5/7(土) 家族そろってフルオーケストラを!

本格的なオーケストラの音楽を、大人の方だけでなく、お子さまも楽しめるプログラムを用意。キッズクッキーデコレーションコーナーも人気です。

- 昼の部
 - [時間] 食事 12:30~15:00 / コンサート 13:15~
- 夜の部
 - [時間] 食事 18:00~20:30 / コンサート 18:45~
 - [メニュー] 料理/和洋buffet 飲み物/フリードリンク

写真撮影(一組につき一枚プレゼント)

お問い合わせ 03-3943-1140 (9:00~20:00) ◆WEB予約で、エコチル読者のサービスがあります。二次元コードから、ご予約ください。

http://hotel-chinzanso-tokyo.jp/ 〒112-8680 東京都文京区関口2-10-8

※受け付けは食事の30分前です。 ※未入れ込みによりメニュー内容を変更する場合がございます。

HOTEL 椿山荘 TOKYO CHINZANSO