

[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]

地球にやさしい子どもたち。



エコチル

https://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 03-6821-3525 Fax 03-3206-2620 Mail info@ecochil.net

発行: (株)アドバコム https://www.advcom.co.jp 〒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
7・8月
がつ
がつ
合併号

今月の表紙 荒川区立尾久西小学校 3年生 加藤 あかりさん 「ゴミをへらそう」

エコチル表紙イラスト 作品大募集!



キミのイラストで表紙を飾ろう! 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。



くわしい応募方法は11ページの「応募方法」かウェブサイトを見てね! <https://www.ecochil.net>

クールシェアとひと工夫であつ〜い夏を快適に!
今月のエコチル★おすすめイベント★
トップアスリートといっしょに思いっきり走ろう!
400mリレーフェスティバル in東京2018
今月のエコなひと
関東生乳販売業協同組合連合会 業務部販売課 酒井 彰敏さん
これから行きたい イベント情報!
楽しみながら学べる
夏休み おすすめイベント&スポット情報
食育特集
量より質の食事が大切!夏バテ知らずで暑い夏を楽しもう!
無理とがまんをしない! 熱中症を知って暑さと上手に付き合おう!
今月のエワードバスル・プレゼント・葛西臨海水族園だよりほか

夏休みに貯金箱を作ろう
第42回 上位入賞作品
貯金箱コンクール
日本最大規模の工作物コンクールです!
また、今回で43回目を迎える長い歴史を持っています。
今年度もたくさんの子どものご参加をお待ちしております。
応募期間: 2018年9月3日(月)~9月30日(日)
くわしくはコチラ Q 貯金箱コンクール 検索
第43回 ゆうちょうアイデア貯金箱コンクール事務局
0120-296-285
受付時間: 平日 10:00~18:00 (9月は9:00~19:00)
※9月22日(土)~24日(月-水)、29日(土)、30日(日)は休日ですが受付いたします。
郵便局 ゆうちょう銀行

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. 60



【板橋区】徳丸小学校 校長 丸山 実先生
本校では、自然に親しむ機会を多く設けています。4年生は「緑のカーテン」を担当し、何を植えるかといったところから進めていきます。2年生は田植えから収穫までを近所の田んぼで行い、5年生は茶つみを体験して新茶を収穫。このように、年齢に応じて自然とふれあい続けていると、環境に対する意識は高まり、自然を大切にする子に育っています。

子どもの才能を発掘!
skuroo
習い事や週末のアクティビティ探しに!
子どもの習い事や週末のアクティビティを探すのは大変です。スクールなら、スポーツ、音楽、プログラミング、アートなど、約1000校のパートナー教室のレッスンを簡単・お得に受講できます。いろいろ体験して、子どもの才能を発掘しましょう!
まずは近所の教室を検索!!
お問い合わせ先 株式会社 スクルー <https://skuroo.net>

スクールでできること
自宅周辺の教室を探す
スクールなら、自宅を中心にわかりやすく地図表示。小規模な個人教室でも発見できます。
子どもに合った習い事を発見
スクールを使えば体験レッスンは全て2回以上OK。入会前の不安を解消できます。
週末が価値ある体験に
陶芸やプログラミング体験などの1回完結型のアクティビティも。週末の体験を充実できます。
他にも習い事教室がたくさん! スクルー

クールシェアって何?



おうちでクールシェア



各部屋でエアコンをつけず、1部屋に集まって家族団らんと。

ご近所でクールシェア



友達のおうちに集まって、勉強やおしゃべりを楽しもう。

自然でクールシェア



大きな木の下や水辺といった、自然ですずしい場所に行き、のんびりと過ごそう。

まちでクールシェア



自宅のエアコンを止め、図書館や児童館などに行こう!

シェアマップを利用しよう!

シェアマップ <http://sharemap.jp>



シェアマップのホームページで、住所や駅名、地名などを入力して検索すると、目的地から近いクールシェアスポットがマップ上に表示されるよ。カフェやパーティの屋上、公園など、さまざまな場所が登録されているんだ。

クールシェアって何だろう?



夏の14時間(14時頃)の消費電力(全世界平均)

エアコン	58%
冷蔵庫	17%
照明	5%
その他	14%
テレビ	6%

(資源エネルギー庁の推計)

みんなは、夏の電力消費のピークといわれている午後2時ごろ、何にもっとも電力が使われているか知っているかな? 暑さをやわらげるために使う——そう、エアコン!

そこで、家庭での無駄なエアコン使用を減らすアイデアとして生まれたのがクールシェアアなんだ。

このクールシェアのいいところは、だれでも、すぐに取り組める点。例えば、子ども部屋、リビング、書斎と3つの部屋でエアコンをつけてそれぞれが過ごしているなら、2台のエアコンを消してリビングに集まれば、使うエアコンの数がぐんと減るね。他にも、家のエアコンを消して、図書館や児童館へ行けば、すずしくて楽しい。夏休みの宿題も、よりはかどるかもしれない。

また、クールシェアスポットを検索するホームページ「シェアマップ」(左側サイト参照)では、公共施設やお店、公園など、おすすめめのクールシェアスポットがのっているだけでなく、みんなに教えたいと思うだけなく、今年夏は、みんな楽しんでクールシェア! これで決まりだね。

クールシェアが地球を救う!?

クールシェアを行うと、エアコンを使用する台数は減るから、電気を発生する際に発生するCO₂も減少。省エネはもちろんだけど、地球温暖化防止に貢献することにもなるんだ。

省エネは大切なことだけれど、ただひたすら我慢ではなく、今年の夏は、みんな楽しんでクールシェア! これで決まりだね。

あつ〜い夏を快適に!

暑い夏をすずしく過ごすために、エアコンを使うよね。今年の夏は、クールシェアを台言葉に、エアコンの使い方を見直してみよう! 小さなことだけれど、地球温暖化防止にも役立っているんだ。

このクールシェアのいいところは、だれでも、すぐに取り組める点。例えば、子ども部屋、リビング、書斎と3つの部屋でエアコンをつけてそれぞれが過ごしているなら、2台のエアコンを消してリビングに集まれば、使うエアコンの数がぐんと減るね。他にも、家のエアコンを消して、図書館や児童館へ行けば、すずしくて楽しい。夏休みの宿題も、よりはかどるかもしれない。

また、クールシェアスポットを検索するホームページ「シェアマップ」(左側サイト参照)では、公共施設やお店、公園など、おすすめめのクールシェアスポットがのっているだけでなく、今年夏は、みんな楽しんでクールシェア! これで決まりだね。

クールシェアが地球を救う!?

クールシェアを行うと、エアコンを使用する台数は減るから、電気を発生する際に発生するCO₂も減少。省エネはもちろんだけど、地球温暖化防止に貢献することにもなるんだ。

省エネは大切なことだけれど、ただひたすら我慢ではなく、今年の夏は、みんな楽しんでクールシェア! これで決まりだね。

シェアマップ <http://sharemap.jp>

シェアマップのホームページで、住所や駅名、地名などを入力して検索すると、目的地から近いクールシェアスポットがマップ上に表示されるよ。カフェやパーティの屋上、公園など、さまざまな場所が登録されているんだ。

スゴトを登録することもできるんだ。おうちの人のしよに試してみようね。

このように、1人ですずしくなるのではなく、みんなですずしさを共有する。これがクールシェアなんだよ。

COOL SHARE



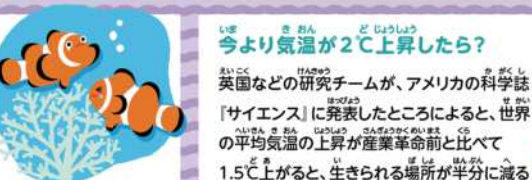
未来の地球はどうなる?



海の中の温度が上がったら?

海水の温度が30℃をこえると、サンゴに栄養を与えていた植物プランクトンがサンゴから逃げ出し、栄養がもらえなくなったサンゴは白く見えるようになる。これを白化現象と呼んでいるんだ。日本国内でも問題になっているけれど、このまま温暖化が進めば、2050年までにアジアのサンゴの9割が死んでしまうといわれているよ。

今より気温が2℃上昇したら?



英国などの研究チームが、アメリカの科学誌「サイエンス」に発表したところによると、世界の平均気温の上昇が産業革命前と比べて1.5℃上がると、生きられる場所が半分に減る昆虫は6%、2℃上がると18%になることが分かったんだ。さらに、3.2℃上がると49%、4.5℃では67%に! 農作物の花粉を運ぶ昆虫も影響を受けてしまうから、食料危機も心配されているんだ。

今月のエコチル

★おすすめプログラム★

トップアスリートとっしょに思いっきり走ろう!

400mメダル

リレーフェスティバル in 東京2018



8月7日(火)に 駒沢オリンピック公園 陸上競技場で「400m リレーフェスティバル in 東京2018」を開催されるよ。大会会長を務めるのは、北京オリンピック4×100mリレー銅メダリストの高平慎士さん。高平さんは日本短距離界を代表するスプリンターなんだ。

今回のイベントでは、1チーム4名で各人が100m計400m走ったタイムを競うよ。小学校低学年の部(男子・女子)、小学校高学年の部(男子・女子)、中学生の部(男子・女子)といったように、部門は細かく分かれているから、いきなり中学生や高校生のお兄さん、お姉さんといっしょに走ることはないので安心してね。

また、各部門の優勝チームには賞品がもらえる他、勝ち抜ければトップアスリートのチームに挑戦することもできるよ。1チーム4名で申し込んでね。先着順だから、急いで申し込もう!

走るのに自信はないけれど、リレーを楽しみたいという人は、家族・絆の部がおすすめだよ。この部門は年齢や性別に関係なく、4名のメンバーで参加できるんだ。家族みんなで走ってもいいし、ダンスや空手など、習いごとの仲間とでもいいね! しかも、仮装や着ぐるみもOKだから、楽しみ方はいろいろ。8月7日(火)はみんなで駒沢オリンピック公園へ行くよ!




夏休み プロに学ぶ1日教室が40種類以上!

先生は各分野で活躍する一流のプロフェッショナル。
親子でワクワクする学び体験を。
子どもの未来のきっかけ作りになる特別な体験がそろっています。



7/23(月)さいたま市 7/25(水)国立市
野菜を収穫&調理! 青空ピザ工房
夏の畑で採った野菜をピザにトッピング。畑の薫り、焼き上げ、青空の下、おいしいピザを味わいます。農業の専門家&凄腕ピザ職人のコラボ体験です。



7/22(日)・8/26(日)つくば市
宇宙兄さんズと宇宙ミッション体験!
宇宙教育のプロといっしょに、JAXA筑波宇宙センターの本物の宇宙飛行士訓練施設で、宇宙ミッション体験を行う特別なプログラムです。



7/28(土)文京区
体感する感動! 能体験
宝生流二十世家、能楽師の宝生和英さんが先生となり、能を学び、鑑賞する体験。開演前の舞台や楽屋も特別に見ることが出来ます。



7/26(木)・8/23(火) 渋谷区
ペン入れからトーン貼りまで! マンガ家体験
マンガがどうやってつくられているのかを学び、どうやってうまく描けるか実践で取り組める、マンガがもっと好きになる体験です。

その他にも運動会必勝塾・将棋・マイクラ・パティシエ・獣医・お金の教室・夏のツアーなど **40種類以上のワクワク体験** がそろっています!

仕事 8/26(日) 伝統技法が活躍! 大工さんと椅子づくり体験	科学 8/10(日) 生き物の不思議を体感する アート(透明な身体)	自動車 8/18(土) ミニ四輪をラジコンに! 教室、プログラミング体験も楽し
文化 8/29(水) 自分と向き合い、心を癒える 一日体験! ZEN kids 体験	表現 8/19(日) 音楽スタジオでレコーディング! キッズシンガー体験	自然 8/18(土) トラップで得意な昆虫を捕ま 8/19(日) さとやまレンジャー体験

Gift+e! お申し込みはホームページから
ギフテ 検索 03-3468-1390

発表! 暑さを乗り切るみんなの工夫 BEST 5

- 1位 うちわであおぐ
- 2位 保冷剤を首にまく
- 3位 薄着をする
アイスを食べる
- 4位 ぬれたタオルを首にまく

みんな、教えてくれてありがとう!!
冷たい飲み物を入れた水筒を持ち歩く、髪を切る、下敷きであおぐ、プールへ行く、熱い風呂に入る、遊んだ後に足を洗う、すずしい場所へ行く、日陰で遊ぶなど。

みんなが暮らす地球のことをもっと知ろう! 地球雑学クイズ

- CO₂やフロンなど、地球に温室効果ガスがまわらなくなったら、地球の平均気温は何度になる? (①-18℃ ②0℃ ③10℃)
- 2000~2010年に森が減った面積が一番大きい国はどこ? (①インドネシア ②ミャンマー ③ブラジル)
- CO₂排出量のもっとも多い国は? (①ロシア ②中国 ③インド)
- 砂漠化が進んでいる大陸は? (①アフリカ ②アジア ③南アメリカ)
- 2100年には海面水位が最大でどれだけ上がるといわれている? (①42cm ②22cm ③82cm)
- 1日あたりの石油の消費量がもっとも多い国は? (①中国 ②日本 ③アメリカ)
- 1人あたりのエネルギー消費量が一番多い国は? (①カタール ②中国 ③サウジアラビア)
- 20世紀の間の100年間に、地球の気温はどのくらい上がった? (①0℃ ②0.4~0.8℃ ③1~1.4℃)
- 1日あたりの原油の生産量がもっとも多い国は? (①サウジアラビア ②アメリカ ③イラク)
- 絶滅危惧種が一番多い国は? (①マダガスカル ②エクアドル ③インドネシア)

*クイズの答えはP9の下にあるよ。

東京都では「打ち水」のイベントを開催!

クールシェアや省エネの他にも、簡単にできる暑さ対策があるよ。その一つが「打ち水」。水をまくことで、地面の温度を下げ、すずしさを感ずることが出来るんだ。庭先やベランダに打ち水をして、効果を感じてみよう! そのときは、お風呂の残り湯を使うなど、節水にも気をつけね。

7月23日(月)の東京ミッドタウン日比谷をはじめ、都内各地で打ち水
をするよ。みんなぜひ参加してみよう!
くわしくはHPをチェック!!

<https://uchimizubiyori.jp/>

第7回 清涼飲料自販機 アイデアコンテスト

「こんな清涼飲料自販機があったらもっと便利! 楽しい!」や「こんな自販機が身近にほしい!」など、あなたの素敵なアイデアを絵や作文にして、応募してみませんか!!

主催/清涼飲料自販機協議会

募集期間: 2018年7月1日(日)~9月28日(金) (消印有効)

作品サイズ: デザイン、作文の各部門別に選考
●デザインの部/サイズは自由(作品のタイトルと説明も入れてね)
●作文の部/1,600文字以内(作文のタイトルを入れてね)

応募資格: 日本国内に在住する小学生・中学生 (国籍不問)

賞状: 最優秀賞 各1名 (図書カード3万円分)
優秀賞 各2名 (図書カード1万円分)
佳作 各2名 (図書カード5千円分)
参加賞 応募者全員にもれなくプレゼント!

応募方法: 郵送9月28日(金)消印有効。メールでの応募は不可。郵送料は応募者負担。(送料不足は受け取れません) 作品の裏面、もしくは別紙に下記の必要事項を記入し、封筒に入れて送ってください。
必要事項: 郵便番号、住所、名前(フリガナ)、性別、電話番号(自宅・携帯)、学校名、学年、学校の所在する都道府県名、何を見て募集を知ったか、電子メールアドレス(任意)
郵送先: 〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-9-2 PMO 神田岩本町2階 清涼飲料自販機協議会「アイデアコンテスト」E係

参加無料 400mリレーフェスティバル in 東京2018

トップアスリートといっしょに思いっきり走ろう!
部門を勝ち抜けば、トップアスリートに挑戦できるよ!

大会会長 高平慎士さん
富士通株式会社、北京オリンピック
4x100mリレー銅メダリスト

開催日: 8月7日(火) 10:00 ~ 14:30 (予定)
会場: 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場 (世田谷区駒沢公園1-1)

募集部門:
①3歳から6歳の部(男女混合可)
②小学校低学年の部(男子)
③小学校低学年の部(女子)
④小学校高学年の部(男子)
⑤小学校高学年の部(女子)
⑥中学生の部(男子)
⑦中学生の部(女子)
⑧定自慢の部(高校生以上の男子)
⑨定自慢の部(高校生以上の女子)
⑩家族・絆の部(男女混合可、年齢不問、服装:着くみOK)
※3歳から6歳の部は、各人50m×4名の200mリレーとなります。
※1チーム4名での申込となります。
※陸上競技場は400mトラックです。

募集定員: 全部門合計で80チーム(先着順) 申込受付: 公式ホームページ <http://www.400m-tokyo.com/>

お問い合わせ先: 400mリレーフェスティバル in 東京2018 事務局
TEL: 03-3457-0846 (平日10:00 ~ 17:00)
MAIL: info@400m-tokyo.com

主催: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
協力: 公益財団法人東京陸上競技協会 一般社団法人日本アスリート会議
協賛: コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社

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。プログラムのくわしい内容については、直接問い合わせさせてね!



自由研究のヒントを探せ! 夏休み2018 宿題・自由研究 大作戦

7/26(木)~7/28(土) 9:00~16:00

約50社の企業や、警察や消防などの団体による学習体験イベントが東京ビッグサイトで開催! ヨーグルトや味噌の勉強、電池、顕微鏡、プログラミングの授業など、その内容は多岐に渡るよ。また、トラックやフォークリフトといった働く車にも乗れるコーナーも。学校とはちがった学びを楽しもう!



●参加費: 無料(登録制) ※保護者の同伴が必要

場 所 東京ビッグサイト 東7ホール 主催 一般社団法人日本能率協会

お問い合わせ helpdesk@k3c.co.jp くわしくは <https://www.jma.or.jp/wakuwaku/>

上手にキャッチできるかな? そうめん流し

8/17(金)~8/19(日) 10:00~12:00

山から切り出してきた竹を使って作った、手作りの台を流れて来るそうめんをキャッチして食べよう! その台の長さは、なんと60mにもなるんだ。たくさんそうめんを食べたい人は、どこの場所がいいんだろう? 流れてくるそうめんを見て楽しむなら、上流よりも、やっぱり下流? 場所取りからワクワクするね。



●参加費: 200円(子ども) 300円(大人) ※別途入場料が必要です

場 所 夕やけ小やけふれあいの里 主催 夕やけ小やけふれあいの里

定員 各日500名 ※時間別で8回開催、各時間に定員あり

お問い合わせ 042-652-3072

くわしくは <http://yuyakekoyake.jp/>

セミ博士になれることまちがいない! セミのぬげがらをさがそう!

8/1(水) 14:00~16:00

NACS-自然観察指導員の小久保雅之さんを講師にむかえ、教室でセミの生態やぬげがらの見分け方を学んだ後、日比谷公園内ではいろいろなセミの声を聞きながら、ぬげがらを集めるよ。セミの種類や数のちがいを、拾った場所の地面の様子や樹木のちがいを調べるよ。関係性を調べると、さまざまなことが見えてくるよ!



●参加費: 高校生以下520円、保護者1,030円 ※事前予約が必要

集合場所 緑と水の市民カレッジ、日比谷公園

定員 30名 主催 (公財)東京都公園協会

お問い合わせ 03-5532-1306 くわしくは <https://www.tokyo-park.or.jp/college/>



出前授業などの活動を通して、子どもたちに「食やいのち、仕事の大切さ」を伝え、酪農や牛乳の良さを知ってもらいたい。今回、お話をうかがったのは関東生乳販売農業協同組合連合会の酒井彰敏さんです。酪農や牛乳の良さを広めたいと、情報発信や出前授業など、さまざまな取り組みを行っています。

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ
酪農や牛乳の魅力子どもたちに伝えていく



関東生乳販売農業協同組合連合会 業務部長 酒井 彰敏さん
2009年関東生乳販売農業協同組合連合会入会、関東生乳販売生乳検査所で生乳の検査業務に携わる。2012年に本所に異動、現在、酪農教育ファーム活動事業の担当などに従事している。

「酪農や牛乳について、さまざまな情報を発信」
関東生乳販売農業協同組合連合会は、酪農家に代わって生乳を乳業会社に販売する仕事をしています。また、より多くの人に牛乳を飲んでもらえるようにと、酪農や牛乳の良さを発信する取り組みもしています。

「小学生の子どもたちにもっと知ってもらいたい」
酪農を通して、食やいのち、仕事の大切さを伝える酪農教育ファーム活動では、都内の小学校に牛と酪農家が出向き、出前授業を行っています。その授業では、

「酪農家は牛を大切に飼うために、牛舎の修理やエサ作りなど、いろいろな仕事もします。そんなすごい酪農家さんや牛乳のことを、出前授業やエコチルの記事などを通して、みなさんにもっと知ってもらいたいと思っています。これからも酪農の魅力や牛乳の良さについて発信していきますので、楽しみに待っていてください!」

夏休みは海の湖「浜名湖」へ遊びに行こう!

海水と淡水がまざりあう汽水湖である浜名湖には自然がたくさん! 約800種類のいきものがいる湖に立ったり、うなぎをつかみ取りして蒲焼きを作ったり、ワクワク楽しい夏休みの思い出をたくさんつくろう!!

新幹線で90分

プラン名「うなぎつかみ取り&蒲焼き体験」

プラン名「[リクエスト予約] 浜名湖の真ん中に立っている湖の湖でワクワクいきもの観察体験!!」

カレイ タツノオトシゴ

「浜松 だいすき」で検索してね

浜松・浜名湖ちょい旅ガイド
<http://hamamatsu-daisuki.net/hamanako-choitabi/> TEL: 053-458-0011
運営: (公財) 浜松・浜名湖ツーリズムビューロー





おすすめイベント & スポット情報

待ちに待った夏休み。海へ、山へ、限定イベントへ！
 家族みんなで体験して夏休みの思い出を作るのも、
 何をしようか迷っている自由研究のヒントを得るのも、
 ただひたすら楽しむのも、どれもみんな最高だね！
 そんな夏を実現する、おすすめの情報を紹介するよ！

開催期間 7/3(火)~8/31(金)

夏の乗馬スクール2018開催



乗馬クラブクレインで夏の乗馬スクールを開催するよ。馬に乗るのも、さわるのも初めて！という人でも、先生がいてねいに教えてくれるから安心してね。レッスンは走るところまでやるよ！馬は頭が良くて、優しい動物。乗り手がきちんと接していれば、それに答えてくれるんだ。最近では、習いごとになっている子どもたちも多い乗馬。みんなの参加を待っているよ！

開催場所

- 狭山乗馬センター ※狭山市駅より送迎あり
埼玉県狭山市榎井716 TEL 04-2954-4966
- 東武乗馬クラブ&クレイン ※動物公園駅より送迎あり
埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110 東武動物公園内
TEL 0480-92-4611
- 乗馬クラブ クレイン伊奈 ※上尾駅より送迎あり
埼玉県北足立郡伊奈町小室751-2 TEL 048-723-1700

定員 各日先着5名まで

参加費 ご招待(別途衣装レンタル料1,620円(税込)、保険料200円が必要となります)

所用時間 約90分(乗乗時間約20分)

参加条件 小学1年生から

服装 長スボン・靴下・手袋(半手でも可)

予約 直接お電話か二次元コードからどうぞ(完全予約制)

◆定休日 火曜日(東武事業所のみ月曜日) ◆交通 最寄り駅から送迎バス有

「新規会員登録中!詳しくはWEBで」
<https://www.uma-crane.com>
 乗馬クラブクレイン

開催期間 7/21(土)~8/31(金)

夏休みの宿題はおまかせ！ リスーピア (パナソニックセンター東京内)



理科や算数のおもしろさにふれる体感型ミュージアム「リスーピア」(パナソニックセンター東京内)の人気コーナー、マジカルパフォーマンスシアターがリニューアルし、新たなサイエンスショー「エネルギー」がスタートしたよ。さらに8月1日(水)からは「大気圧」をテーマにショーも行うよ。また、夏休み限定的イベントも多数開催予定。ぜひ行ってみてね。

夏休み 宿題応援冊子&シート配布
 宿題や自由研究で困ったときは、ぜひ参考に!
 第一弾 7/21(土)~31(火)
 夏休み宿題応援冊子 1000部(先着順)
 第二弾 8/1(水)~8/31(金)
 宿題応援シート~リスーピア・夏のワークシート景~

夏休み宿題応援 特別ワークショップ
 夏休み特別企画の簡単な工作・実験イベント。
 夏の思い出に、ぜひ参加してね!
 8/7(火)、8/18(土)・19(日)

手づくり乾電池・ソーラーランプ・ネックライト教室
 電池の仕組みを学んだら、自分で作ってみよう!
 8/22(水)乾電池教室、8/23(木)ソーラーランプ教室、8/24(金)ネックライト教室
 ※くわしい内容は、ホームページで確認してね。

◆休館日 月曜日・年末年始 ◆開館時間 10時~18時(リスーピア3階の最終入場は17時まで)
 ◆入館料 無料(リスーピアの3階ディスカバリーフィールドのみ大人500円、半年パスポート(大人)1,500円) ◆交通 リンかい線「国際展示場駅」徒歩2分・新交通ゆりかもめ「有明駅」徒歩3分

東京都江東区有明3丁目5番1号
 TEL:03-3599-2600
 (受付 火曜日~日曜日、10時~18時)
 リスーピア

本紙ご持参の大人の方は
 3F入場料100円引き
 (1グループ5名様まで)



もっと知ろう! 東京2020パラリンピック 開催期間 7/31(火)~8/26(日)
全22競技大集合! ~頑張る人に、いいエネルギーを。~



東京2020 大会まであと2年。

「もっと知ろう! 東京2020パラリンピック全22競技大集合! ~頑張る人に、いいエネルギーを。~」では東京2020大会で行われる全22競技を紹介するよ。また、気になった競技のキックフレーズを考えるコンテストも開催! 大会が行われる会場をめぐる、東京湾クルージングへご招待する企画を実施!

実際にアスリートが使用する用具にふれながら、パラリンピック競技について考えてみよう! 自由研究にもぴったりだよ。

イベントスケジュール

同時開催!
 <横浜>7/31(火)~8/14(火)
 東京ガス横浜ショールーム
 神奈川県横浜西区みなとみらい3-5-1
 MARK IS みなとみらい4F
 営業時間: 10:00~10:00
 休館日: 年中無休
 【後援】(公財)日本障がい者スポーツ協会(予定)

<新宿>8/17(金)~8/26(日)
 東京ガス新宿ショールーム
 東京都新宿区西新宿3-7-13
 新宿パークタワー1F
 営業時間: 10:00~18:00
 休館日: 毎週水曜日
 【後援】(公財)日本障がい者スポーツ協会(予定)

- ◆入館料 無料 ◆開館時間 9:30~17:00
- ◆休館日 月曜日、その他休館日はホームページをご確認ください
- がすてなーに ガスの科学館 東京都江東区豊洲6-1-1



【後援】
 東京ガス(予定)
 (公財)日本障がい者スポーツ協会(予定)

東京ガス(株)は、東京2020オフィシャルガス・ガス公共サービスパートナーです。

「工場で学ぼう! サマースクール」 開催期間 7/21(土)・7/22(日)
~工場見学&ミックスドリンクづくり~



コカ・コーラ ボトラーズジャパン 多摩工場で「サマースクール」を開催するよ。正しい水分補給や飲み物のえらびのポイントを学んだり、コカ・コーラ社製品をミックスして自分だけのドリンクをつくってみよう。他にも、迫力ある製造ラインを見たり、タブレット端末で「コカ・コーラ検定」に挑戦できるよ。事前予約して、おうちの人といっしょに参加してね。

イベントスケジュール

- ◆開催時間 各日①10:00~11:45②13:00~14:45③15:30~17:15
- ◆場所 コカ・コーラ ボトラーズジャパン 多摩工場 (東京都東久留米市野火止1-2-9)
- ◆定員 各回80名
- ◆抽選 当選者にはご案内メールをお送りします。
- ◆対象 小学3年生~中学生(保護者同伴)
- ◆参加費 無料 ※事前予約が必要
- ◆応募締切 7月9日(月)午後5時
- ◆アクセス 西武池袋線東久留米駅、または清瀬駅よりバス ※駐車場はございません

- ◆お申込み サマースクール専用ページからお申し込みください。
- <https://www.ccbji.co.jp/event/summerschool/>



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
 東京都港区赤坂9丁目7番1号
<https://www.ccbji.co.jp/>

おいしい料理で夏を元気に! 開催期間 8/10(金)~8/15(水)
「SUMMER BUFFET」



ロイヤルパークホテルのレストランで「SUMMER BUFFET」を開催するよ。1階のシンフォニーでは、ローストビーフやオムレツなど、シェフのパフォーマンスが光る料理とパルーンアートパフォーマンスが楽しめる「夏休みファミリーbuffet」が登場。20階のすみだでは、多種多様なメニューをシェフが目の前で焼き上げる「夏休み鉄板焼ランチbuffet」が行われるよ。暑い夏のひとつときを、おいしく楽しく過ごそうね。

1階 シンフォニー
「夏休みファミリーbuffet」
 LUNCH DINNERS
 11:30~14:30 17:30~21:00
 お一人様 5,500円 お一人様 7,500円
 お子様 2,500円 お子様 3,000円
 シニア 4,000円 シニア 5,500円

20階 すみだ
「夏休み鉄板焼ランチbuffet」
 LUNCH (90分制)1部 11:30~ / 2部 13:30~
 お一人様 8,500円
 お子様 5,500円
 シニア 7,000円
 ※お子様は4~12歳、シニアは65歳以上とさせていただきます。

- 【お問い合わせ・ご予約】
- レストラン予約専用ダイヤル:03-5641-3600(受付時間/9:00~20:00)
- <https://www.rph.co.jp>



東京都中央区日本橋蛸船町2-1-1
 Phone:03-3667-1111 (代表)
 ロイヤルパークホテル 日本橋

AIを使った算数教室の夏期講習 開催期間 7/23(月)~8/31(金)
参加するとワークショップに無料でご招待



AI(人工知能)タブレット教材で学ぶ未来の算数教室Qubena(キューベナ)アカデミーが夏期講習を開催するよ。AIが君にぴったりの問題を出してくれるから、夏休み中に算数が大得意になっちゃうかも! 一気に1年分の先取り学習ができちゃうこともあるんだ。タブレットを持っていなくても貸し出してもらえるよ。さらに、夏期講習に申し込むと、自由研究にぴったりのドローンを使ったワークショップに無料で参加できるよ。

夏期講習 説明・体験会

- ◆開催期間(説明・体験会スケジュール)
 年長~小4:7/7(土)15:00~、7/8(日)10:00~、7/14(土)14:00~
 小5~小6:7/7(土)17:00~、7/8(日)12:00~、7/14(土)10:00~
 ※所要時間 約90分
- ◆場所 Qubenaアカデミー 東京都品川区上大崎3-14-1 中丸ハウスB棟
- ◆定員 各回10名様
- ◆対象 年長~中学生
- ◆参加費 無料 ※事前申込が必要
- ◆アクセス 目黒駅から徒歩7分

- ◆お申込み 夏期講習説明・体験会 予約受付 (平日12:00~21:00)
- TEL.03-6805-2032
- 詳しくは右記ページをご覧ください。 <https://goo.gl/nqK1M>



Qubenaアカデミー
 東京都品川区上大崎3-14-1 中丸ハウスB棟
<https://qubena.com>



親子や家族のきずなを絵や文、写真で表現しよう! 応募締切 9/14(金) 必着

「第6回 親子の日 絆(KIZUNA)コンクール」



7月の第4日曜日の親子の日を記念し、「第6回 親子の日 絆(KIZUNA)コンクール」が開催されるよ。今回のテーマは「日常で感じた親子・家族の絆!」。家族みんなで話しているとき、お母さんといっしょに犬の散歩に行ったときなど、みんなの心が温かくなったのはどんなときかな? その1コマを、作文、写真、絵のいずれかにして送ってね。

応募要項

- ◆応募資格/全国の小学1年~6年生、全国の中学1年~3年生
◆テーマ/日常で感じた親子・家族の絆!
◆表現方法/親子・家族いっしょに過ごした体験を、作文、絵、写真のいずれかに表現してください。
◆応募締切/2018年9月14日(金) 必着
◆賞/最優秀賞6名(親子6組12名)東京ディズニーリゾートを含む2泊3日の東京親子旅行ご招待(優秀賞30名)図書カード3,000円分
◆主催/一般社団法人DAC未来サポート文化事業団

※応募には、応募用紙(以下よりダウンロード)が必要です。

くわしくはこちらへ▶▶ https://miraisupport.or.jp/project/kizuna2018.html



一般社団法人 DAC未来サポート文化事業団

DAC未来サポート文化DAC未来サポート文化事業団 親子の日「絆(KIZUNA)コンクール」窓口 TEL.03-6860-3951(平日9:00~17:30) E-mail:info@miraisupport.or.jp

夏限定の楽しいお祭り 開催期間 7/14(土)~9/14(金)

「TOKYO PIRATES FESTIVAL 2018」開催!



東京タワーにあるテーマパーク「東京ワンピースタワー」では、期間限定で海賊たちの夏祭り「TOKYO PIRATES FESTIVAL 2018」を開催するよ。このミニゲームに挑戦する「ドカンと花火を打ち上げよう!」奪還 DOKKAN 大作戦!!!や、ルフィたちと写真が撮れる「スペシャルグリーティング」など、ワクワクが止まらな盛りだくさんの内容。お祭り一色のパーク内で、「ワンピース」を満喫しよう。

- TOKYO PIRATES FESTIVAL 2018 7/14(土)~9/14(金)
●「ONE PIECE」の日スペシャルイベント 7/21(土)、7/22(日)
●Cafe Mugiwara「親子ピザ教室」 7/28(土)、8/25(土) ※要予約
●子ども無料DAY 7/28(土)、8/25(土)、8/29(土)ほか毎月最終土曜日 ※子ども無料DAYは子ども(幼児・小学生)のPARK PASS(入園料・アトラクション利用料)が無料 他にも簡単にオリジナルアイテムが作れるワークショップやパーク内を回るシールラリーも開催中!

◆無休 ◆営業時間 10:00~22:00(最終入園は21:00まで) ◆入園料 大人前売2,000円、当日2,200円/中学生・高校生前売1,600円、当日1,700円/幼児・小学生前売500円、当日600円 ※3歳以下入場無料(要保護者同伴) ※価格はすべて税込 ※その他、ライブショー鑑賞付きのチケットもあります。



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 https://onepiacetower.tokyo

夏休みみだぎょ! 開催日 7/27(金) 昼の部は満席

さかなクントークショー & ディナー



【夜の部】スケジュール
受付 16:30~
ショー 17:00~17:45
食事 17:45~19:15
※席は全席指定です。配席はホテル一任、円卓相席となります。
※席位置のご希望はお受けできません。
会場 プラザ5階「オリオン」
料金 大人 10,000円、小学生 7,000円
(ショーチャージ・お食事・ソフトドリンクフリー・サービス料・消費税込)
※本イベントは小学生以上のご参加を推奨しております。
※小学生未満のお子様もご参加可能ですが、料金は小学生料金となります。お食事内容は小学生と同内容となります。

イベント予約センター 03-3943-1140(9:00~20:00)

WEB予約が お得です



さまざまなメディアで活躍中のさかなクンが、「古代魚の不思議」というホテルオリジナルのテーマで話をしてくれるよ。どのような深海魚の話が飛び出してくるのか、ワクワクだね。
また、食事には、さかなクンが選んだ旬の魚をメインにした「ギョラボレーション御膳」が登場! 楽しい魚の話と聞き、おいしい魚料理を食べられるなんて、魚好きにはたまらない夜となりそうだね。

©2018 ANAN 及び ANI Tm.

◆定休日/なし ◆交通 JR有明駅バス10分、東京メトロ有明駅新江戸川橋駅徒歩10分

東京都文京区関口2-10-8 TEL.03-3943-1111 https://hotel-chinzanso-tokyo.jp



響きの森きっずプログラム 東京フィル: 7/14(土)・7/15(日) 人形劇団ブーク: 9/15(土)

「東京フィル・親子で楽しむ『はじめてのオーケストラ』」 「人形劇団ブーク 三びきのやぎのからがらどん」



0歳から入場できる「響きの森きっずプログラム」に、東京フィルハーモニー交響楽団と人形劇団ブークが登場! 「東京フィル・親子で楽しむ『はじめてのオーケストラ』」では童話「赤ずきんちゃん」(写真左)を、ミニオーケストラの演奏と歌で上演。人形劇団ブークの人形劇では「三びきのやぎのからがらどん」(写真右)と「いつもちこくのおとこのこ」が上演されるよ。お楽しみに!

東京フィル・親子で楽しむ 「はじめてのオーケストラ」

公演日/7/14(土)・7/15(日) 開演/11:00(10:30開場) 料金/全席指定 3,000円(税込)

人形劇団ブーク 「三びきのやぎのからがらどん」

公演日/9/15(土) 開演/1回自10:30開演(10:00開場) 2回自14:00開演(13:30開演) 料金/全席指定 2,500円(税込)

◆公演会場 文京シビックホール 小ホール ◆主催 文京シビックホール(公益財団法人文京アカデミー)



チケットお求め・お問合せ シビックチケット TEL.03-5803-1111 (10:00~19:00 土・日・祝も受付)

東京都文京区春日1-16-21 文京シビックセンター2階 http://bunkyoivicmall.jp/



3泊4日 夏の湖南山村留学キャンプ開催

やりた〜いことで日程を選ぼう!

7/28(土) ~ 8/12(日)



夏の湖南山村留学キャンプ 開催概要

福島県湖南町で大自然を満喫!

福島県湖南町にある古民家で3泊4日のキャンプを開催するよ!

第1クールはカヌーがメイン。カヌーを練習したあとは、自分でこいでカヌーの旅に出かけるよ。第2クールはマウンテンバイク(MTB)ツーリングに挑戦! MTBの乗り方を教えて練習したあとは、猪苗代湖一周の旅へ出発するよ。

第3クールはシュノーケリング。ベテラン講師に

安全な泳ぎ方やもぐり方を教わったら、透明度抜群の湖へ! どんな生き物に合えるか、楽しみだね。最終の第4クールはフリープラン。決まっているのは食事の時間だけだから、空いている時間は、夏休みの宿題をしてもよし、猪苗代湖で遊んでもよし、自由に使ってね。

さあ、みんなはどのプランを選ぶ? どれも、たくさんの経験と思い出が持ち帰れるよ。

- 日程**
- 第1クール[カヌー] 7/28(土)~7/31(火) 3泊4日
 - 第2クール[MTB] 8/1(水)~8/4(土) 3泊4日
 - 第3クール[シュノーケリング] 8/5(日)~8/8(水) 3泊4日
 - 第4クール[フリープラン] 8/9(木)~8/12(日) 3泊4日
- 定員** 各クール30名(最小催行人数15名)
- 会場** あばれんぼ古民家(福島県湖南町)
- 旅行代金** 各クール45,000円(税込+お一人様)
- 集合解散場所** 新宿駅東南口(集合8:00/解散18:00)
府中駅(集合8:00/解散18:00)
郡山駅(集合11:15/解散15:00)



みんなのとおきおきの場所をつくる企画屋!

ABARENBO CAMP

NPO 法人 野外遊び喜び総合研究所

TEL 042-319-9682

あばれんぼキャンプ

検索

くわしくはこちら▶▶▶



親子社会見学ツアー体験特集

商品番号 2324-12535

[東京駅出発] 横田基地日米友好祭フレンドシップフェスティバル2018バスツアー ~朝食弁当付き~

9/15(土)、9/16(日)

6:50 東京駅丸の内口 丸の内ビル前集合・受付

7:00 バス出発

▼横田基地日米友好祭2018

18:00頃 東京駅到着後、解散

※当日の状況により行程等が変更になる場合がございます。

最少催行人員:35名様
添乗員あり ■ 食事・弁当付 **料金 5,980円**

エコチルHPを見てね!
<https://www.ecochil.net>

商品番号 2324-12634

国内最大級の巨大総合物流ターミナル

[羽田クロノゲート] 散策ツアー ~羽田エクセルホテル東急のランチ付

9/2(日)、9/23(日)

12:20 京急[羽田空港国内線ターミナル]集合

羽田エクセルホテル東急にてお食事

▼電車移動>羽田空港国内線ターミナル駅~穴守稲荷駅

羽田クロノゲート見学

16:30頃 見学終了後、解散

最少催行人員:10名様
添乗員あり ■ 食事・昼食付 **料金 4,980円(大人) 3,980円(子ども)**

エコチルHPを見てね!
<https://www.ecochil.net>

商品番号 2324-12322

[横浜] ポケカル貸切船で行く花火特別航路!

船上から見る八景島花火&工場夜景クルーズ~横浜中華街のお食事付

8/14(火)、9/23(日+祝)

17:45 お食事場所にて集合
+受付(お持ち込みの方からは乗車料はかかりません)

19:00 大さん橋ふ頭ビル
乗船場へ移動

19:30 出船(八景島花火
&工場夜景航路クルーズ)

21:30 大さん橋ふ頭ビル
乗船場到着後、各自解散

※9/23(日+祝)は18:00集合・受付、22:00解散になります。詳しいスケジュールはHPにてご確認ください。

最少催行人員:25名様 ■ 添乗員あり
食事・お食事付 **料金 8,980円**

エコチルHPを見てね! <https://www.ecochil.net>

他にも楽しいツアーがあるよ!
エコチルHP▶ <https://www.ecochil.net>

旅行・ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。右下配の「株式会社ポケカル企画」運営旅行ツアーのご主催をご覧ください。申込後に株式会社ポケカルより、詳しい旅行条件を説明したご案内を送付いたします。

お電話でのお問い合わせ先 ▶▶▶ **株式会社ポケカル**
TEL.03-5652-7072 (受付時間 9:00~18:00) 年中無休

※掲載のツアーは、株式会社ポケカル(東京都知事登録旅行業第2-6811号)が企画・運営するものです。ツアーに関するお問い合わせは、株式会社ポケカル(03-5652-7072)までお願いいたします。※掲載のツアーは、季節や天候により、途中中止となる場合がございます。※写真はすべてイメージです。※当日の運行状況により見学行程、時間等変更となる場合があります。※当社は、お客様から取得した個人情報、ツアー体験の手配およびそれらサービスの受領に必要な範囲内で利用します。また、情報提供等の旅行情報をお知らせするために利用する場合がございます。※集合場所までの交通費・宿泊費はお客様のご負担になります。

& EARTH DAY

~みんなで人と地球について考える3日間~

8月3日(金)・4日(土)・5日(日)
10:00~18:00

場所:アーバンドックららぽーと豊洲

木林の音楽祭

夏休みの自由研究にピッタリ!

ワークショップに参加して、森を守る大切さを学ぼう!

北海道の森からやってきた間伐材で作る「ウッドシェイカー」、「カスタネット」のワークショップ。好きな絵を描いて、演奏会に参加しよう! 作った楽器はプレゼント♪

ウッドシェイカーを作ろう!

カスタネットを作ろう!

昔なつかしいおもちゃで遊べる縁日に行こう!

間伐材で作られた、昔なつかしいおもちゃで遊べる「森の縁日」。すくた木の金魚や、落とした的の的(コースター)などプレゼントもあるよ!

木の金魚すくい

的

わなげ

だるまおとし

スマートボール

くわしくはホームページをごらんください。
http://www.mitsui-fudosan.co.jp/earth_day/

豊洲にむかさとついで
三井不動産グループ



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」



みんなの食育を応援します!



大福くんについてくわしくはWEBをみてね!
大福くん 検索

夏を元気に過ごすための4カ条

- その1 バランスの良い食事をする。量より質!
- その2 規則正しい生活をする
- その3 汗をかきすぎない程度の運動をする
- その4 十分な睡眠をとる



健康が一番だよ!

部屋はエアコンで冷えているけれど、外は30℃以上の真夏日。こういった急激な温度変化に体のリズムがついていかず、食欲がない、つかれやすい、やる気が出ないなど、夏場の体調不良のことをひとくくりにして、夏バテと呼んでいるんだ。

夏バテにならないためには、睡眠や運動、規則正しい生活も重要だけど、何より大切なのが食

量より質の食事が大切!
夏バテ知らずで暑い夏を楽しもう!

やりたいことはたくさんあるのに、やる気が出ない、力も出ない。もしかすると、夏バテかも!? 高温多湿の日本の夏を元気に過ごすには、どうしたらいいのかな? いっしょに見ていこう!

夏バテ対策におすすめの食材はどれ?

夏バテを予防するのにおすすめの食材はどれかな? ○で囲んでね。



答えはP11の下を見てね。

た食材を積極的に取り、夏を元気に過ごすべし。

ビタミンB₁や酸味の強い食材の抵抗力を高めてくれるビタミンCとビタミンDをしっかりしる。体内の熱を下げる香味野菜や夏が旬の野菜。こういった栄養素が入った食材を積極的に取り、夏を元気に過ごすべし。

夏バテになると、こういった症状が現れるよ



暑い夏を乗り切ろうのです~



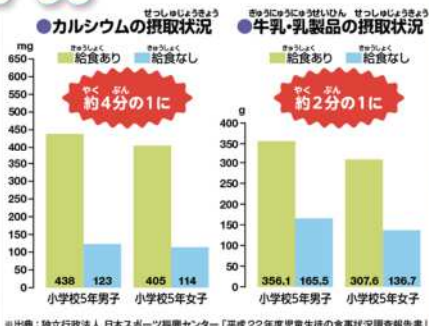
©SME/SIE

なるほど!牛乳Q&A!

Q. 給食のない夏休みに気をつけることは?

A. 栄養が豊富な牛乳をたくさん飲もう!

給食は、みんなが1日に必要な栄養の1/2がとれるように工夫されているんだ。牛乳を取り入れている学校が多いのは、栄養が豊富で、カルシウムの吸収率が高いから。右の図を見ると分かる通り、「給食あり」と「給食なし」では、カルシウムの摂取量や牛乳・乳製品の摂取量に大きな差が出るんだ。カルシウムは、歯や骨を作り、筋肉を動かし、体の調子を整えてくれる大切な栄養素。給食のない夏休みこそ、牛乳や乳製品を積極的にとることが大切。牛乳を飲んで、夏休みも元気に過ごそうね!



簡単混ぜ飲みレシピ

アワまでおいしい! 塩三ツのサイダー

●材料
牛乳 100cc
サイダー 100cc
ヨーグルト 大さじ1
塩 ひとつまみ

●作り方
①大きめのコップに、牛乳、ヨーグルト、塩を入れて、マドラーやスプーンなどでよく混ぜる。
②①にサイダーを入れて、かき混ぜたら完成!

あせをかく季節にぴったり!

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒119-0034 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>

子ども 東京ばな奈 自由研究大賞

みんなの自由な発想を大募集!

大賞には夢の国のチケットもご用意!

有名テーマパーク(横浜) + 東京ばな奈 お菓子いろいろセット

応募方法は こちらから tokyobanana.jp/87day

東京ばな奈ワールド tokyobanana.jp

無料イベント 東京ばな奈 こども自由研究教室

「東京ばな奈ウォーターライト」を作るよ!

ラメ入りの水に、ビーズをトッピング!
東京ばな奈シールをデコって、さあ完成!
ご参加の皆様には、おみやげおやつ付き!

募集人数 60組 (各部20組ずつ)
対象 小学1年生~6年生
※ご兄弟(姉、小学生のみ)もそっての参加も可

8月5日(日) 大丸東京店で開催

日時 8月5日(日)
第一部 11:00~12:00
第二部 13:00~14:00
第三部 15:00~16:00

会場 大丸東京店9F イベントスペース
東京都千代田区丸の内1-9-1

※健康で、イベント参加に支障のない方。応募多数の場合は抽選。当選者には参加案内書を送付します。最速の方への通知は行いませんので、ご了承ください。※当日参加、参加人数の当日追加はできません。※小学生未満のお子様は入場はお断りしております。※キッズスペース・控室はございませんので、予めご了承ください。※会場への交通費は自己負担となります。※イベントの様子を撮影させていただきます。撮影しました写真は、東京ばな奈HP・SNS、エコチル紙面・HP・ブログ等、SNSで使用させていただく場合がございます。

応募要項

※お問い合わせ ①参加される方全員の氏名(ふりがな)②性別③イベント当日の年齢④小学校名⑤学年⑥郵便番号⑦住所⑧9時~18時の間に連絡のとれる電話番号⑨参加希望の部「第〇部」⑩兄弟・姉妹といっしょに参加希望の場合、その方の氏名(ふりがな)・性別・年齢も記入ください。PC・携帯 エコチル応募フォーム <https://www.ecochil.net/oubo> または、右記の二次元コードから簡単アクセス
応募締切 2018年7月16日(火) ※PC・携帯の応募フォームも7月17日(火) 午前0時に終了します。

〈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 <https://www.ecochil.net/policy/> をご覧ください。

〈お問い合わせ〉
エコチル事務局 TEL:011-200-5671 (平日9時~18時)



熱中症予防のポイント!

こまめに水分を取ろう

のどがかわいていなくても、水やお茶を飲もうね。1日1.2ℓ以上が目安だよ。汗をかいたら、塩分も同時に補給を。スポーツドリンクや食塩水も効果的だよ!

すずしい服装をしよう

通気性がよく、汗がかきやすい素材の下着や洋服が最適。出かける際は、日差しを防げるよう、つばつきの帽子を忘れずに!

食事はしっかり取ろう

食欲がないからと食べないでいると、体力が低下し、熱中症にかかりやすくなるんだ。食欲がないときでも、何か口にするようにしようね。

エアコンなどを上手に利用

室内にいても熱中症にかかるんだ。エアコンや扇風機などを上手に使い、部屋の温度や湿度が上がりすぎないようにしよう!



無理とがまんをしない!

熱中症を知って 暑さと上手に付き合おう!

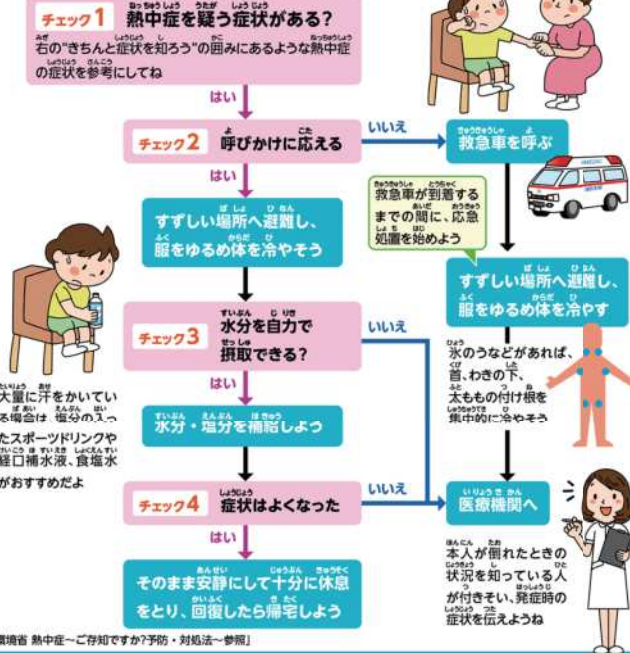
子どもから大人まで、だれでもかかってしまう熱中症。ときには、命に危険がおよぶこともあるけれど、簡単に予防ができるんだ。まずは、熱中症についてきちんと知ろうね。

熱中症は体内の水分が不足し、体温調節ができないために起きるんだ。人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手にならないため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときが、要注意。また、気温がそれほど高くないでも、湿度が高い、風が弱い日なども熱中症に注意が必要だよ。熱中症にかかると、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気など、さまざまな症状が現れてくる。さらに悪化すると、立てなくなるんだ。

なるだけでなく、けいれんや意識がなくなることも。放っておくと命に関わってしまうんだ。怖く思える熱中症だけれど、実は簡単に予防することができると。そのために、水分をこまめに取る、暑さをがまんしない、外出時には帽子をかぶる、日陰を利用してこまめに休けいするなどの予防法をきちんと知っておこうね。もし熱中症になったら、左のチャートを参考に応急処置をしていこう。適切な処置で熱中症の悪化を防ぐことができるんだ。無理せず、がまんせず、夏を楽しもうね。

熱中症にかかってしまったら?

もし、みんなの周りの人が熱中症にかかってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しようね。熱中症は最初の処置が大切だよ!



もしかして熱中症!?

きちんと症状を知ろう

熱中症には、めまい、立ちくらみ、吐き気、けいれんなど、さまざまな症状があるんだ。不調を感じたら十分な休けいを取り、体調の変化に気をつけようね。

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、耳がとまらない

軽度

意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに反応しない、逆さがおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

中度

重度

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、めまい、脱水感

水の中があれば、首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やそう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に、応急処置を始めよう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に、応急処置を始めよう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に、応急処置を始めよう

今日の熱中症情報がわかるよ!

環境省 熱中症予防情報サイト

環境省では熱中症予防情報サイトを公開。その日の熱中症警戒レベルがわかる全国各地の暑さ指数(WBGT)や、暑さ指数ランキングなどがのっているよ。

スマートフォン版

環境省 熱中症予防情報サイトはこちら

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

あそびからスポーツが好きになる! 苦手な子も! もちろん好きな子も!

ミズノスポーツ学童 サマースペシャルプログラム

毎日イベントもたくさん!! 楽しく充実した夏休み★

9:00 開校・朝の体操

10:00 宿題・自主学習

11:00 サマープログラム

12:00 昼食

13:00 工作・あそび時間

14:30 おやつ

15:00 自由時間

16:00 運動あそびプログラム + 自由時間

18:00 片付け・帰る準備

19:00 延長

外出イベントを含め、工作などさまざまな事にチャレンジします!

運動あそびは毎日あります!

※イベント内容によりタイムスケジュールは変わります。

★この他にもたくさんのイベントを用意しております。

スタジアム見学ツアー

スポーツ観戦

ペットボトルロケット作り

わくわくクッキング

毎日イベントもたくさん!! 楽しく充実した夏休み★

1日でもOK!

夏休みだけの利用もできます。今回は、年長さんからご利用できます!

年長さんから小学6年生まで利用可能です。夏休みバック料金、毎日のプログラム、イベントについては、お問合せください。

定員制になりますのでお早目にお申し込みください。

お申し込み・お問合せ

ミズノスポーツプラザ千住内

TEL.03-3870-8504

〒120-0074 東京都足立区千住開原町19-1

詳しい情報は公式WEBサイトへ!

facebookはじめました! いいね!お願いします。



みんなあつまれ!! エコチル広場

エコちゃん **エコちゃんがおどどけするよ!!**

エコチルおたよりコーナー **今月は……「ぼくの、わたしのクールシェア」**

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!

わたしはハンモックでねてすんでいます。
(小3・よつばさん)

エコちゃんより

ハンモックはどうしてあんなにすずしいんだろ? しかも、ゆらゆらとゆられてるうちに、すずや…お昼寝をしすぎないよう注意してね。

うちわや冷たい水を入れた水筒を携帯する。薄着をする。ネッククーラーを巻く。外では日陰で遊ぶ。図書館や児童館(涼しい場所)へ行く。(小3・まなちゃんさん)

エコちゃんより

すずしくなる方法をたくさん知っているんだね。エコも参考にさせてね!

お題「お弁当が一番好きなおかずは?」
ふたを開ける瞬間が楽しみなお弁当。みんなが好きなおかずは何か? 下記応募用紙の12に記入して編集部へ教えてね! 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H30年7月27日(金)まで** すべての当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます



イベントなど他の応募も、郵送、WEB、FAXにて受け付けているよ。

<https://www.ecochil.net> FAX.(03) 3206-2620

表紙イラストのA4かA3または八つ切りの画用紙に、クレヨンが絵の具で「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を横向きに描いてね。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!

【個人情報】お寄せいただいた個人情報は賞品の発送や当社からのご案内で利用するほか、法令などで開示を求められた場合に限り第三者に提供は致しません

エコチル7・8月合併号応募用紙 **ハガキにはって編集部まで送ってね!**

Application form with fields for name, address, school, and questions about the magazine. Includes a QR code for the editorial department.

切り取ってハガキにしっかりとって送ってね!

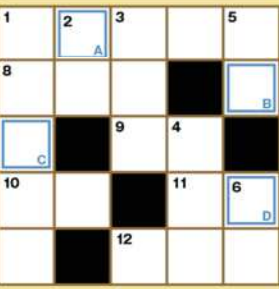
エコ川柳コーナー **地球・環境がテーマだよ!**

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。

また来年 セーターの毛だまをとって
文京区立駒本小学校 3年生 城臺樹さん

今月のエコチル大賞には、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!

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年1度の7月7日に、織姫と彦星はとこをわたす会合をひかてまよひ、
2もちをきねでつくるときに使う、木をくりぬいて作られた器。
3よく慣れだして上手なて。「○○○」な教科は算数だ。
4兄と弟は兄弟では、姉と妹は?
5糸や竹、針金をとてあんだ物「虫とり」
6私たちが人間のこと。「○○○ダウンキャンペン」に参加する。
7○○○は誰ですか?

ヨコのカギ

- ①屋外のこと。反対語は「インドア」。
- ②かぜを引いたときや、かぜ予防などのために使う、口や鼻をおおうための物。
- ③あることをやりとげようとする心。
- ④布や織物などの模様。
- ⑤しびれて感覚がなくなること。「あまりの冷たさに指先が○○する」。
- ⑥光や照明のこと。「○○ダウンキャンペン」に参加する。

6月6日のこたえ
かんきょう
かぶとむし
おどろくよ
ずうまう
まるこえ
まらん

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 5組10名様

夏休みはすみだ水族館へ!
すみだ水族館 入場券
さまざまな色や形をした約1000匹の金魚たちが大集合した「東京金魚ワンダーランド」が、9月30日(日)まで開催中。幻想的な空間が広がるよ。

2018 夏期特別企画

図鑑から生き物が飛び出した!!
7.14日~9.17日

ハクトウワシ

アラスカなどの北アメリカ大陸の沿岸部に分布し、海岸や川沿い、湖沼の近辺に生息。つばさを広げると2mをこえる、とても大きなワシなんだ。

ショウガラゴ

ペットとしても人気のガラゴ科に分類される。体長20cmほどの小さなサル。果実や樹液、昆虫などの小動物を食べるよ。

イルカ&アシカ オシャンライブ

飛び散る水しぶき! はじける笑顔!!
今年の夏もイルカやアシカたちがくり広げるパフォーマンスを見に来てね。

開館時間 通常9:00~17:00 (最終入館16:00)
休館日 6月と12月に休館日あり
入場料金 大人1850円、小学生930円、幼児(3歳以上)310円
土曜日は中学生以下が個人料金の半額(但し、春・夏・冬休みは除く)



イネの近くにいるメダカ

メダカは、小川や田んぼなどでよく見られる魚です。メダカは、仲間どうしで集まって暮らしています。田んぼでは、エサが多く、身をかくすこともできるイネの近くにいることが多いようです。水面近くでメダカを観察すると、目や口が体の上の方にあるのがわかります。メダカは水中の芋だけではなく、水面に落ちてきた小さな虫なども食べます。上向き目や口は、エサを見つけたら、食べたりするの都合が良いのです。

メダカの今とこれから
最近の研究で、日本のメダカは2種に分けられることがわかりました。おもに兵庫県から青森県

までくさいね。

次号のエコチル配布予定日は9月3日(月)です。
エコチルは東京都23区の小学校747校で配布している、子ども環境情報紙です。都内にある児童館135館でも設置しています。
エコチル編集部 TEL. 03-6821-3525



お知らせ
「田んぼ」展示がリニューアルオープン
人が手入れをして使っている田んぼには、たくさんの生き物が暮らしています。展示をのぞいてミナミメダカやドジョウなどの「田んぼの生き物」を探してみませんか?

葛西臨海水族園
【開園時間】9:30~17:00(入園は16:00まで)
【休園日】毎週水曜日(祝日や都庁の日にあたる場合は翌日)
【入園料】一般700円 65歳以上350円 中学生250円 ※小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料
動物園取組家の種別 展示17 東京都葛西001499号 平成19年2月29日~平成24年5月28日
動物園取組責任者氏名: 藤城一彦、中村浩司、野島大真、古澤洋

今月のどうぶつ
ミナミメダカ
学名: *Oryzias latipes*
生息地: 北海道をのぞく日本各地
メダカは、仲間どうしで集まって暮らしています。田んぼでは、エサが多く、身をかくすこともできるイネの近くにいることが多いようです。水面近くでメダカを観察すると、目や口が体の上の方にあるのがわかります。メダカは水中の芋だけではなく、水面に落ちてきた小さな虫なども食べます。上向き目や口は、エサを見つけたら、食べたりするの都合が良いのです。
メダカは、小川や田んぼなどでよく見られる魚です。メダカは、仲間どうしで集まって暮らしています。田んぼでは、エサが多く、身をかくすこともできるイネの近くにいることが多いようです。水面近くでメダカを観察すると、目や口が体の上の方にあるのがわかります。メダカは水中の芋だけではなく、水面に落ちてきた小さな虫なども食べます。上向き目や口は、エサを見つけたら、食べたりするの都合が良いのです。
アカハライモリ
イモリ目 イモリ科
伊豆半島
伊豆半島水生物部で
見られます。

葛西臨海水族園だより
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。
かさいニュース
夜の水族館へようこそ!
今年も開催ナイト・オブ・ワンダー
8月11日(土) 16時~21時
開園時間を3時間延長して、特別イベント「Night of Wonder」を開催します。水槽の照明を消し、魚たちとじっくりと夜をむかえるこのイベントは、夜ならではの特別なライドや、楽しいプログラムもあります。ぜひご来園ください。
写真提供: 公益財団法人東京動物園協会

東京都葛西臨海水族園 東京都江戸川区臨海町6-2-3 TEL. 03-3869-5152 http://www.tokyo-zoo.net/zoo/kasai/

外国にいるかのように英語を楽しめる施設
「TOKYO GLOBAL GATEWAY」オープン

2018年9月6日(木)、東京・青海に東京都英語村「TOKYO GLOBAL GATEWAY(以下TGG)」がオープンします。
ここは、着いた瞬間から英語だけの世界。日本語は少しお休みして、英語でさまざまなプログラムにチャレンジしていきます。例えば、プログラムの1つ、「英語で体験する5つのシーン」は、海外へ行った際に訪れることが想定されるお店や場所を舞台に、店員役の外国人と英語でやり取り! ファーストフードでは「ハンバーガーとドリンクを

頼む」、クリニックでは「ケガをしたから応急処置をしてもらおう」など、いろいろなミッションを与えられるので、クリア目指してがんばりましょう。単語やフレーズがなかなか出てこなくても、外国人のイングリッシュ・スピーカーがきちんとフォローしてくれるから安心してくださいね。
現在、プログラムの予約を受付中。公式サイトでチェックしてみてくださいね。メルマガ登録すると、最新情報も手に入りますよ。

株式会社TOKYO GLOBAL GATEWAY https://tokyo-global-gateway.com

teamLab MORI Building DIGITAL ART MUSEUM
EPSON teamLab Borderless
東京・お台場に、境界のないデジタルアートミュージアム誕生
広さ10,000m²のミュージアムの中は5つの世界で構成され、世界初公開作品をふくむ50作品を展示。520台のコンピューターと470台のプロジェクターによる、見たことのない世界を体感しよう!
森ビル デジタルアート ミュージアム: エプソン チームラボ ボーダレス
所在地 東京都江東区青海1-3-8 お台場パレットタウン
営業時間 月曜~木曜 11:00~19:00 (21:00)
金曜・祝前日 11:00~21:00 (22:00)
土曜 11:00~21:00 (22:00)
日・祝日 10:00~19:00 (20:00)
※最終入館は閉館の1時間前
※(1)内は8/31(金)までの特別延長時間です
※営業時間はシーズンによって異なります。
料金(税込) 小人(4歳~中学生)1,000円 大人(高校生~)3,200円
7/31(火)までは期間限定オープン記念チケット2,400円(大人)
※料金は税込
問い合わせ先 03-6406-3949

カーボン・オフセット
エコチルに協賛してくれた企業・団体1社につき1tのCO₂をカーボン・オフセットで埋め合わせしています。
2016年4~2018年6月まで
CO₂ 399トン分
CO₂ 100トン CO₂ 100トン CO₂ 100トン
CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10> CO₂ 10>
CO₂ 1トンは杉の木約71本分が1年間に吸収するCO₂の量と同じです