

地球にやさしいこどもたち。

# エコチル

We are Ecology Children  
100万部突破!

<https://www.ecochil.net>

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

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

特別協力:東京都 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

エコチルは、地球環境保全に積極的に取り組む子どもたちを育むとともに、家庭や学校内でのエコライフ推進を目的に、毎月約116万部無料配布している環境教育情報紙です。

LINE公式アカウントで毎月スマホにエコチルをお届けします! 友だち追加はこちらから▶

とうきょう ぼん 東京版 がつごう 12月号

今月の表紙 文京区立誠之小学校3年生 チェン カオリさん 「地球をゴミまみれにしないで!!」

## 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! スケッチブックとバステック12色セットをプレゼントいたします。

maruman マルマン スケッチブック (B4)

べんてる バステック 12色セット

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

地球温暖化対策にもなる!! やってみよう! 冬の省エネ

今月のエコチル★おすすめイベント★ 「ロイヤルパークホテルのお正月」

今月のエコなひと 東京都レンジャー 甲把 収さん

エコチルインフォメーション 食育特集 年々下がっている食料自給率をアップさせよう! エコチル冬のおすすめ情報

今月のエコワードパズル・プレゼント・上野動物園だより ほか

無料 実施校大募集

## 「わたしたちのまち」出前授業

社会が様々な仕事で成り立っていることを学び、将来の職業選択の意識を高める

JA Japan 公益社団法人ジュニア・アチーブメント日本 担当:黒木 yorikr@ja-japan.org

ジュニア・アチーブメント 1919年米国で発足し、世界115ヶ国で青少年のために様々な活動を展開しているグローバルな経済教育団体です。

## レットライ エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介します! vol.108

【調布市】杉森小学校 校長 清水 吏先生

本校では、近くを流れる多摩川を探究する「多摩川大捜査線」という活動をゲストティーチャーを招いて毎年4年生が行っています。他の学年でも多摩川にふれることが多く、多摩川の良さを未来に残そうとしています。こういった活動を通じ、人とのつながりを大切に、自分の人生を楽しく、充実したものにしたいと思っています。

## エコチルから楽しいお知らせ!

おうちのエコチル時間がますます楽しくなるお知らせだよ! ぜひ試してみてくださいね!!

### うまい棒サーバーが登場!!

うまい棒をセットして、レバーを引くと、うまい棒が出てくるよ!

作って、遊んで、家族、友達みんなで盛り上がりよう! YouTube生配信番組エコチルライブに毎月登場している「ムシスキーさん」が工作する動画を見ながら作ってみてね!

※お申し込みからキット到着までは、10日程度かかります。※親子でいっしょに工作してください。

販売期間 2022年12月5日(月)10:00 ~ 12月31日(土)23:59

料金(送料込) 2,000円(税込) 場所 自宅で工作

お問い合わせ エコチル事務局 TEL 011-200-5671 (平日9:00~18:00)

## 親子で楽しめるYouTube生配信番組 エコチルライブ

<https://www.ecochil.net/live/>

エコチルでは毎月1回、YouTubeで生配信番組をお届けしているよ! 毎月のエコチルを分かりやすく紹介するコーナーや、全国の動物園・水族館からの生配信、音楽ライブ、マジックショーなど、ここだけのスペシャルコンテンツも盛りだくさん!

第21回 配信日:12月17日(土) 時間:10時から

エコチルライブ視聴者 5名選 プレゼント

重ねて作る立体アート! 「コンタモバトル」

エコな素材でできているので、環境にも優しいよ! (※種類は選べません)

賞品提供:株式会社エイジェシー

12月9日(日)まで

- 動物園だより 野毛山動物園から レッサーパンダを紹介!
- 札幌北野少年少女合唱団が出演! 素敵な合唱をお届けします!
- じっくりエコチル 『10年後の暮らしの姿を想像してみよう!』を環境省職員がじっくり解説!

ムシスキーさんのコーナーでは昆虫の不思議を紹介!

12/31(土)まで 友だち募集中! プレゼントキャンペーン!

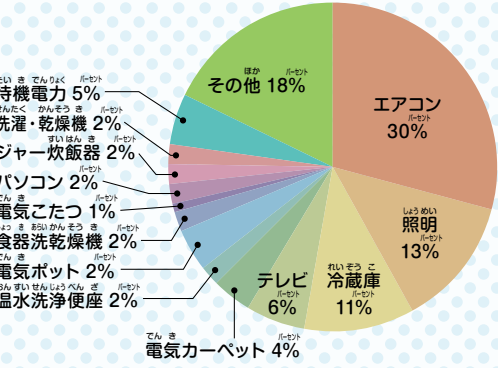
お友だち登録している方の中から抽選で15名様に累計販売実績60万個突破!! 永久に遊べるパズル「脳ブロック」をプレゼントします! 脳を思いっきりストレッチさせましょう!

脳ブロック 検索 ※種類は選べません。賞品提供:株式会社テンヨー

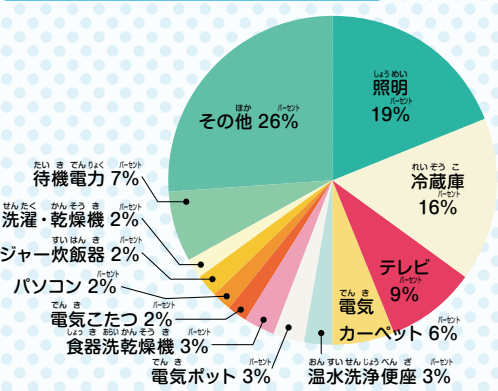


### 冬の19時ごろの消費電力例

通常、エアコンを使用する家庭



通常、ガス・石油ストーブ等を使用する家庭

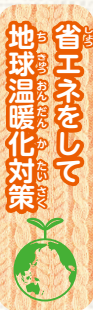


※四捨五入の関係で合計が100%にならないことがあります。出所:資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」(ご家庭の皆様)(平成25年11月)より作成

この省エネとは、省エネルギーを短くした言葉で、毎日の生活の中で使っている、電気やガスといったエネルギーを効率的に使うことをいいます。がまんと無理をしてエネルギーを節約するのではなく、むだなく、上手に使うことが大切！

ただ、冬は外気温と室温設定の差が大きくなったため、家にこもりがちになっ

たり、照明をつける時間が長くなったたりなど、エネルギーを消費しやすい季節でもあるよ。でも、体が温まるものを食べる、いつもより1枚多くはおろ、カイロを利用するなど、ちよっとした工夫で体を温められるから、電気を使って室温を上げ過ぎる必要がなく、省エネをしやすい季節でもあるんだ。



省エネと深く関わっているのが、地球の気温が上がる地球温暖化の問題。地球温暖化の影響により、世界各地で超大型台風や干ばつ、洪水といった異常気象が引き起こされているよ。東京も例外ではなく、

2022年には東京都心の猛暑日の回数が過去最多を記録し、都内各地で床上浸水などの浸水被害も発生！

この地球温暖化の原因といわれる温室効果ガスの中で代表的なものがCO<sub>2</sub>。このCO<sub>2</sub>は電気やガスの元となっている石油や天然ガスなどを燃やすことで排出されるよ。つまり、省エネに取り組むことは、CO<sub>2</sub>の排出を少なくすることにつながり、地球温暖化対策にも役に立つ！もちろん、節約にもなる！

家族みんなで暮らしを見直し、工夫することで、地球にも家計にもやさしい省エネに取り組もうね。

寒い冬はエネルギーを消費しやすいけれど、省エネしやすい季節でもあるよ。もちろん、省エネは地球温暖化対策にも貢献！暖房器具を上手に使い、暖かく過ごせる工夫をして、寒い冬を乗りこえよう！

冬は省エネしやすい季節！今年も省エネをしよう！



### 日常をぽかぽかにする工夫あれこれ

●1枚重ね着をする

カーディガンをはおる、ブランケットやひざかけをする、厚手のくつ下をはくなど、ちょっとした工夫で温かくなるよ。特に、太い血管が通っている首、手首、足首の「3つの首」を温めると、体全体が温まるよ。

カーディガン +2.2℃  
ひざかけ +2.5℃  
ソックス +0.6℃

●窓から熱がにげないようにする

ガラスに断熱シートをはる、厚手のカーテンを閉めておくなどして、熱をにがさないだけでなく、冷たい空気を入れないようにしましょう。

厚手のカーテンを閉める  
ガラスに断熱シートをはる  
すき間テープでふさぐ  
じゅうたんを敷く

### ちょっとした工夫とコツで、いつもの生活をぽかぽかにしよう！

●温かい物を食べる

体を温める成分がふくまれたショウガやネギを使った料理や、体を内側から温めるだけでなく、湯気による加湿効果で体感温度をアップさせるなべ料理などがおすすめです。

●湯船にゆっくりつかる

体をしんから温めて、冷めにくくするには20分程の時間をかけて、38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかることが効果的だよ。また、ユズやミカンの皮を湯船に浮かべるだけで、体を温める効果が高まるよ。

## 2023年1月1日

### 「ロイヤルパークホテル」のお正月

まずは、1階ロビーで3年ぶりに行われる「もちつき」。にぎやかなおはやしとともに、1年の幸福を祈願しながら、おもちをつき上げていこう。3階の宴会場「ロイヤルホール」では、おせちとおとそをゆつくり味わう「ホテルでおせち」を午前7時30分～10時30分まで開催。2日間わたって行われるイベントは、まだまだたくさん！お正月のお楽しみの定番「福袋」の販売は1階のロビーで。2階ロビー・宴会場では「縁日フェア」を開催。屋台コーナーや射的、うらないコーナー、似顔絵、バルーンアートなど、たくさんのお楽しみがあるから、ぜひ全部回りたいね。他にも、3階の宴会場ロイヤルホールで、和洋中折衷の料理をそろえた「新春満福団らんブッフェ」、20階のパラッツオでは、「新春ランチブッフェ」が楽しめるよ。また、おうちでもロイヤルパークホテルのお正月を味わえるように、おせち料理の予約を12月20日(火)19時まで行っているよ(数量限定)。

もちつき、縁日、おいしい料理と、新年のスタートはロイヤルパークホテルで決まりだね！

## 今月のエコチル

### ★おすすめイベント★

## 「ロイヤルパークホテル」のお正月

分度開催。「もちつき」と「ホテルでおせち」は、元日限定のイベントとなっているから、日時をまちがえないよう注意してね。

◆ 2日間わたって行われるイベントは、まだまだたくさん！お正月のお楽しみの定番「福袋」の販売は1階のロビーで。2階ロビー・宴会場では「縁日フェア」を開催。屋台コーナーや射的、うらないコーナー、似顔絵、バルーンアートなど、たくさんのお楽しみがあるから、ぜひ全部回りたいね。他にも、3階の宴会場ロイヤルホールで、和洋中折衷の料理をそろえた「新春満福団らんブッフェ」、20階のパラッツオでは、「新春ランチブッフェ」が楽しめるよ。また、おうちでもロイヤルパークホテルのお正月を味わえるように、おせち料理の予約を12月20日(火)19時まで行っているよ(数量限定)。





持続可能な社会の実現に向けて

SDGs Week EXPO 2022

# エコプロ2022

2022年12月7日(水)~9日(金) 10:00~17:00

**会場** 東京ビッグサイト 東4・5・6ホール

**入場料** 無料(来場事前登録が必要です)

**主催** (一社)サステナブル経営推進機構、日本経済新聞社

<https://messe.nikkei.co.jp/ep/>

## エコプロ2022

### エコチルコーナー 出展ブース

(株)アドバコム  
(株)アフレル  
エコプロ×アイカ  
グリッツ・スポーツ・イノベーターズ(株)  
札幌市  
YA出版会  
(公財)東京都環境公社  
(公財)日本環境協会 子どもエコクラブ  
パナソニック システムデザイン(株)  
(株)ピコトン  
横浜市

環境に配慮した製品やサービスが、たくさん紹介されている国内最大級の環境イベント「エコプロ2022」。今年も環境情報紙「エコチル」では、「エコチルコーナー」を設置するよ。

エコチルコーナーでは、いろいろな会社や団体の環境への取り組みを紹介する他、無料で参加できる「エコチャンス!クイズ」や、楽しく学びながら工作するワークショップなど、もりだくさんの内容を用意して、みんなを待っているよ!

**みんなで遊びに来てね!!**

**【協賛社】**  
(株)アイアップ、(有)雄物川印刷、(株)カンゼン、(株)ケイジェイシー、サンスター文具(株)、(株)昭文社ホールディングス、(一社)ゼブラ社会貢献支援協会、東芝未来科学館、(株)ピコトン、(株)ビバリー、(株)ヤマソウ、(株)山のくじら舎

ワクワク!! エコチルからのお知らせだよ!

人気の工作キットで、おうち時間を楽しく過ごそう!!

hacomoダンボール工作 うさぎ  
hacomoダンボール工作 ヘラクレスオオカブト  
アーテック 天体望遠鏡クラフトキット  
アーテック プラネタリウムクラフトキット

ご購入などくわしくはこちら↓

エコチル編集部

**エコチルSHOP**  
エコチル公式オンラインショップ

他にも楽しいキットを販売中!

## 暖房器具も上手に使いこなそう!

冬の省エネ対策で欠かせないのが、暖房によるエネルギー消費を減らすことだよ。何をどうすればいいのかわからない、早速見ていこう!

### エアコン

**フィルターを掃除する**  
フィルターが目詰まりすると、吸いこむ空気量が減り、暖める力が小さくなるよ。月2回を目安にフィルター掃除をしよう!

**扇風機もいっしょに使う**  
扇風機を使えば、暖かい空気を循環できるよ!

風向きを下向きにする  
室外機周りに物を置かない  
オンとオフをくり返さない

### 電気カーペット

断熱マットを敷く  
必要な部分だけ温める  
消し忘れに注意する

### 電気こたつ

**分厚いこたつ布団を使う**  
上がけと敷布団で暖かさをにがさないようにしよう。敷布団の下に断熱マットを使うと、より効果的だよ!

設定温度を低めにする  
消し忘れに注意する

### 電気ヒーター

必要なとき、必要な場所で使い分ける  
部屋全体を暖めるオイルヒーターなどは、窓側に置く

カーボンヒーターやハロゲンヒーターなどは、足元や脱衣所などをすぐに暖められるよ。でも、部屋全体を暖めるのには不向きなんだ!

東京環境局からのお知らせ!  
この冬は「東京ウォームホーム・ビンゴ」にチャレンジ!

ビンゴゲームをしながら、家族でエコアクション! たくさんポイントを集めてくれたキミには、特別なプレゼントが待っているよ!  
ぜひ参加してね!!

くわしくはこちらから!

楽しいことたくさん! いろいろなイベントが行われるよ!

## 「ロイヤルパークホテルのお正月」

### 新春 満福 団らんブッフェ

期間 2023年1月1日(元日)、2日(月・休)  
時間 ランチ 11:30~15:00 (ラストオーダー 14:30)  
ディナー 17:00~21:00 (ラストオーダー 20:30)  
会場 3階 宴会場「ロイヤルホール」  
料金 大人9,680円、子ども(4~12才)4,840円、シニア(65才以上)8,470円 ※サービス料・消費税込み

### 縁日フェア

期間 2023年1月1日(元日)、2日(月・休)  
時間 10:00~18:00  
会場 2階 ロビー・宴会場  
料金 縁日・屋台共通券 1枚500円、縁日券 5枚つづり2,000円 ※消費税込み

お問い合わせ (イベント予約専用ダイヤル) TEL. 03-3667-6378 [受付時間 10:00~17:30]

クリスマスケーキもロイヤルパークで!  
12月16日(金)19:00まで 予約受付中

クリスマスショートケーキ  
ブリッシュド・ノエル

## ロイヤルパークホテル

〒103-8520 東京都中央区日本橋蛸船町2丁目1番1号

お問い合わせ (代表) TEL. 03-3667-1111





# エコチル インフォメーション

休日に家族や友達と行けるイベントや、小学生のみんなが楽しめるグッズなどを紹介するよ。かわいい内容は、直接問い合わせしてみてね!



## 東京の冬の風物詩

### 「東京クリスマスマーケット2022 in 日比谷公園」

12/9(金)~12/25(日) 全日11:00~22:00(初日のみ16:00~22:00) ※雨天決行(荒天中止)

ドイツ・ドレスデンのクリスマスマーケットをモチーフに、8回目をむかえる「東京クリスマスマーケット」。ドイツの伝統的なスイーツや食事、クリスマス雑貨などの販売のほか、ステージではライブパフォーマンスが行われ、世界最大級の14mのクリスマスピラミッドもお目見え! ヨーロッパのクリスマスを満喫しよう。

●入場料 子ども500円(5才以下は無料)  
大人(中学生以上)平日1,000円/土日1,500円(オリジナルマグカップノベルティ付) ※入場チケットは事前予約制(当日入場券も販売)

会場 日比谷公園 噴水広場+にれの木広場

主催 東京クリスマスマーケット実行委員会



ここからアクセス

東京クリスマスマーケット2022

検索

## 縄文文化×SDGsで日本の未来を考えよう

### 「JOMON DAYS SATELLITE」

2023年1/9(月・祝)まで開催

現代のSDGsの考え方にも通じるころがあるといわれる、1万年以上続いた縄文文化を体験しよう! 映像やVRで縄文時代を知るだけでなく、ミニチュア土器づくり体験や勾玉づくり体験などのワークショップも用意。青森県の三内丸山遺跡の土器や土偶なども展示されるよ。

開催場所 東急プラザ銀座4F(東京都中央区銀座5丁目2-1)

主催 一般社団法人日本デジタル芸術スポーツ文化創造機構

ワークショップ ミニチュア土器づくり体験:木、日、勾玉づくり体験:火、水、金、土 ※1回あたり6組(12人)限定



●入場料 子ども(小学生)300円/大人(中学生以上)700円/未就学児(小学生未満)無料 ※当日券は会場でも販売

ここからアクセス

お問い合わせ info@j-das.org

JOMON DAYS SATELLITE

検索

## 自然のすばらしさをとらえよう!

### 「第8回 わお!な生きもの フォトコンテスト」開催!

応募締切 2023年1月10日(火)

写真を通して、自然のすばらしさを伝えてみよう! 自然の中で、感動した、わお!と思った、おもしろいと思った、人に伝えたいと思った、生き物(植物・動物)の写真とエピソードを応募してね。特別審査員は、脳科学者の茂木健一郎さん。優秀作品には豪華賞品をプレゼント!

応募締切 2023年1月10日(火) お問い合わせ 03-3553-4101

主催 わお!わお!生物多様性プロジェクト

(ソニーグループ株式会社、公益財団法人日本自然保護協会)



ここからアクセス

第8回 わお!な生きもの フォトコンテスト

検索



今回、お話をうかがったのは、東京都レンジャーの甲把 収さんです。東京都の自然公園で起きている問題を題材にした出前授業や自然公園の魅力についてなど、さまざまなお話をしてもらいました。

東京都レンジャーとして、みんなが安心して、自然公園を楽しめるために、できることをしっかり続けていきたい

## 地球にちょっといいはなし

# エコなひと

東京の豊かな自然を体感できる自然公園について知りたい

東京都レンジャー 甲把 収さん



「小学生といっしょに自然公園を守る活動を考える」

東京都レンジャーの甲把 収さんは、秩父多摩甲斐国立公園内の檜原村エリアを中心に見回りを行う他、動植物の保護・調査、自然公園を訪れる方への自然解説なども行っています。

「毎年、担当エリア内の小学校に出前授業や遠足に同行し、東京の自然公園の自然のすばらしさを知らせてもらうと同時に、そこで起きている問題について、

いっしょに解決方法を考えています。子どもたちから、希少植物をぬすむ、登山道を外れるなどの行為を止めてもらう方法として、警備員や防犯カメラを置けばいいとの答えや、実際にレンジャーが行っている対策案に共感してもらえて、手応えを感じます」と、甲把さんは話してくれました。

「大都会のイメージが強い東京ですが、豊かな自然も多く、東京都の面積の約36%が自然公園に指定されています。山に登るのは大変かもしれませんが、山頂からの景色や動植物との出会いなど、それをふき飛ばす魅力が自然公園の山にはあるので、ぜひ足を運んでほしいです。」

東京都レンジャーは、みんなが安心して自然を楽しめるように準備して待っています。

# おうちでロボットをコクコズラゴカゾウ!!

【ロボガウルス】 勇く! 【アルパくん】 すすむ! 【ステアリングカー】 はしる! 【ピッキングロボ】 コかむ!

Human ヒューマンアカデミー ジュニアSTEAMスクール

全国に1,600教室以上! 0120-948-514 受付時間10:00~18:00(日・祝祭日)

お近くの教室をホームページで紹介しております。現在お電話にて多くのお問合せをいただいております。お申し込みはホームページからがスムーズです。

詳しい内容はコチラから!

保護者の方へ ヒューマンアカデミー ジュニアロボット教室 No.1 国内シェアNo.1の子供向けSTEAMスクールです。

2020年、小学校プログラミング必修化など、学校教育においてもSTEAM教育・アクティブラーニングが重視されている中、早期プログラミング学習の入り口として注目いただいております。ロボット作りを通して、お子様が楽しみながら行錯誤を繰り返して、課題解決に導くレッスンはお子様の主体性・集中力や観察力、論理的思考力を育てる内容となっており、卒業生には有名大学への進学など、多くの教育実績が出ています。

まずは無料体験授業に参加してみてください! HPの「教室検索・体験授業」から最寄りの地域を入れて検索してみてください。

12月は毎日開催!!

- ロボットを作ってみよう
- ロボット教室のご紹介(オンライン)

お近くに教室がない場合でも、オンラインにてご参加いただけます。(受付完了後、ご自宅へキットをお届けします。キットは体験後にご返却いただけます)





### カロリーベースと生産額ベースの総合食料自給率の推移

昭和35 40 45 50 55 60 平成2 7 12 17 22 27 (年度)

資料：農林水産省「食料需給表」

#### 国産品だけで食事を作ってみたいなら…?

国産品だけで食事を作ってみたいなら、どのような食事に…?

- 洋食 40% (野菜 80%, 小麦 15%, 果物 40%)
- 和食 59% (魚 59%, 大豆 7%, 海藻 70%, 牛乳・乳製品 27%, 肉類 9%, 米 100%)

資料：農林水産省「食料需給表」注：数字は2015年度の値

#### 食料自給率を1%アップさせるために始めてみよう!!

- ✓ ご飯を1日につき、もう一口多く食べる
- ✓ 国産大豆100%使用のとうふを、月にもう2丁多く食べる
- ✓ 国産米粉パンを月にもう6枚多く食べる
- ✓ 国産小麦100%使用のうどんを、もう2玉多く食べる

参考資料  
農林水産省「ニッポン食べもの力見つけ隊」  
<https://www.maff.go.jp/j/pr/annual/attach/pdf/kodomo-1.pdf>  
農林水産省「食料自給率のお話」  
[https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu\\_ritu/ohanasi01.html](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/ohanasi01.html)

チェリー大福ちゃん

### 外国の農作物にたよる日本

みんなは、食料自給率という言葉を聞いたことがあるかな? 食料自給率とは、国内で消費される食べ物が、どのくらい国内生産によってまかなえているか(自給できているか)を示す割合のことだよ。

食料自給率は、約50年前には生産額ベースで80%以上、カロリーベースで70%以上もあったけれど、

2021年度の食料自給率は、カロリーベースで38%、生産額ベースで63%、だんだん下がってきているんだ。そのため、日本は多くの食べ物を海外からの輸入にたよっているよ。

食料自給率をアップさせるには?

農作物は、気候などによって収穫量が大きく変わってしまうよ。農作物を輸出している国が不作になれば、日本に輸出できなくなることも! じゃあ、もっと日本でたくさん作ればいいんじゃないの? と思うかもしれないね。でも、田んぼや畑が減ってしまった、農作業をする人が減ってしまったなど、いきなり増やすことは難しいんだ。

だから、日本で作った物をどんどん食べて、普段から食料自給率を上げることが大切だよ。できることから始めてみようね。

食育ナビゲーター「大福くん」  
©SME/SIE

### 食育特集

大福くんについて  
くわしくはWEBをみてね! 大福くん 検索

#### 年々下がっている食料自給率をアップさせよう!

スーパーなどに行けば、さまざまな食材が並んでいるけれど、実は、多くは外国からの輸入品。では、日本ではどれくらい作られているのかな? 食料自給率について見てみよう!

食料自給率を上げたのぞ〜

食育ナビゲーター「大福くん」  
©SME/SIE

## なるほど! 牛乳 Q&A!

牧場から届ける「らくのうだより」公開中! 関東の牧場の様子が見られるよ!

みんな見てね!

いつでもかんたんレシピ

かんたんでおいしい! 栗大福のミルクしるこ

★材料(2人分)  
ぎょうざの皮 2枚  
栗の甘露煮 1個  
ゆであずき(缶) 大きじ3  
牛乳 250ml

★作り方  
1. ぎょうざの皮1枚にゆであずき小さじ1をのせ、半分に切った栗の甘露煮をのせて包む。  
2. なべに牛乳をあため、(1)を入れてフツフツと静かに煮立つ状態で1~2分ゆでる。  
3. (2)に残りのゆであずきを加えて火を止め、盛りつける。

出典：一般社団法人Jミルク「ミルクレシピ」<https://www.j-milk.jp/recipes/recipe/berhe00000909c.html>

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 <https://www.dairy.co.jp/kanto>

## エコプロ2022

「一般社団法人東京都トラック協会」のブースに遊びに来てね!

エコプロ2022  
12月7日(水)~9日(金) 10:00~17:00  
東京ビッグサイト 東5ホール 5-072  
ブースに来てくれたら、「エコチル見た」と教えてね!クイズに挑戦するとノベルティがもらえるよ!

エコプロ2022  
事前登録はこちら

エコプロonline2022  
11月25日(金)~12月16日(金)  
オンラインではかんたんな説明動画が見られるよ!

なんでも私たちが運んでいます

参加は無料だよ!!

## 地球に優しい緑ナンバートラックを知ろう!

『エコプロ2022』に、営業用トラックの運送事業者約3,300社(合計車両数は約78,000台)が加盟する団体、一般社団法人東京都トラック協会が参加するよ。

営業用トラックとは、ナンバープレートが緑色であることから「緑ナンバートラック」と呼ばれ、毎日、私たちの生活に必要な荷物や災害時には被災地への救援物資を運んでいるんだ。

今回のイベントでは、緑ナンバートラックが「ゆっくり発進・ゆっくり停止」を心がけた運転方法を実践するエコドライブ活動「グリーン・エコプロジェクト」を紹介。この取り組みは、燃料の使用量を減らし、CO2の排出量も

おさえ、さらに事故を減らせる安心・安全な活動でもあるんだ。他にも、東京都が環境に優しい運送事業者を認定する「貨物輸送評価制度」を紹介! 省エネ・地球温暖化対策に力を注ぎ、優しいトラックのことをエコプロ2022でたくさん学んでね!

CO2排出抑制

グリーン・エコプロジェクト

一般社団法人 東京都トラック協会





# エコチル 冬のおすすめ情報

年末の大掃除に！メルカリでの不要品の出品方法や売れるコツを教えます

## 親子での参加も歓迎♪ みんなのメルカリ教室

メルカリ認定講師といっしょにアプリを操作して出品方法や売れるコツが分かる「メルカリ教室」。初めての人はもちろん、使ったことのある人も、楽しく学べるよ。年末の大掃除にも役立つ、プロが教えるお片付けのコツや裏ワザを聞ける講座も開催中！最大2万円ポイントが当たる！予約キャンペーンも実施中だよ。



**参加方法**：オンライン・オフラインいずれかお好きな方でお申し込みいただけます。  
**参加料**：無料  
**持ち物**：出品したいモノ1~2品、メルカリをインストールしたスマートフォン、筆記用具



**注意事項** 事前にメルカリアプリのインストールと会員登録をお願いします。

ご予約はWEBから！ご参加お待ちしております

メルカリ教室 [メルカリ教室](#) [ご予約はこちら](#)

大気環境のためにできること、していることを教えてね！

## #クリアスカイ活動 フォトコンテスト

東京都では、光化学スモッグの無い青空を目指して、いっしょに大気環境対策に取り組んでくれるサポーターを募集！また、「大気環境を守る取組」をテーマに撮影した写真をInstagramで投稿すると、素敵なプレゼントがもらえるキャンペーンを12月23日(金)まで実施しているよ。ぜひ応募してね！



**応募資格**：●非公開ではないInstagramアカウントにて投稿いただいた方  
 ●ダイレクトメッセージを受け取れる方  
 ●応募規約に同意いただける方  
**開催期間**：2022年12月23日(金)まで  
**問い合わせ**：Clear Sky フォトコンテスト事務局  
 info@clearsky-tokyo.jp (土日祝日を除きます)

東京都環境局 [Clear Sky サポーター登録はこちら](#) [公式Instagramはこちら](#) [Clear Sky 事業についてはこちら](#)

## 童話の本当のストーリーって？ ヤバ楽しい名作クイズに挑戦しよう！

『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』でおなじみの廣嶋玲子先生の最新作を、だれよりも早く、くわしく知れちゃうオンライン講座。できたての新刊の中身を紹介しながら、名作のびっくり面白クイズを、作品担当編集者が大出題します。年末はみんなでクイズを楽しもう！



詳しくはこちら！ [こちら](#)

kids weekend [キッズウィークエンド](#)

## プログラミング的思考？→！「アンプラグドプログラミング親子体験講座」

**開催日**  
 12/10(土) テクノプラザ葛飾  
 12/25(日) 浅草公会堂  
 12/27(火) 江東区総合区民センター  
 1/4(水)、1/9(月・祝) 亀戸文化センター

**冬休み特別企画** 「お仕事体験テーマパーク カンドゥーの親子ペアチケット」各講座で1組にプレゼント！！  
 ※冬休み特別企画は、12/24～1/9に開催する講座が対象です。

はてな？をなるほど！に  
 パソコンを使わず、親子で遊びながらプログラミング的思考を体感しよう！



パーソルテクノロジースタッフ [お問合せ EDU\\_SRV@persol.co.jp](#)

SDGsアクションでワクワクしよう！

## 「こどもエコクラブのメンバー募集中!!」

生き物調査や自然観察、リサイクル活動など、地球にイコトにチャレンジしよう。みんなのワクワク活動が、そのままSDGsアクションに！全国のこどもエコクラブのなかまといっしょにアースレンジャーを目指そう★



**こどもエコクラブとは...**  
 3歳～高校生までなら誰でも参加できる環境活動のクラブです。全国で10万人の子どもたちが活動しているよ！

**登録すると**  
 メンバーの証！メンバーバッジがもらえる  
 楽しい環境イベントやプログラムの情報がとどく  
 活動を報告すると、先生からメールメッセージがとどく  
 全国にエコ仲間ができる

**登録はこちら！** [こちら](#)

期間限定のスペシャルプレゼントもあるよ！ [こちら](#)

## 寒さを忘れて楽しめる!! 冬のおすすめ「親子社会見学ツアー・体験」

横浜ランドマークタワー、横浜ベイブリッジ、山下公園など、横浜の夜景をヘリコプターから楽しめるツアーだよ。

商品番号 3279-18446  
**ヘリコプターナイトフライト&夕暮れ横浜クルージング**  
 ●出発日：1/8(日)、1/9(月・祝)  
 ●ツアー内容  
 15:10 横浜駅東口シーバス乗り場にて集合・受付  
 シーバスクルーズ(横浜駅東口～赤レンガ倉庫)  
 赤レンガ倉庫フリータイム  
 ヘリコプターナイトフライト体験  
 18:00頃 ヘリコプター搭乗体験終了後、各自解散  
 ※行程やお時間は目安です。当日の状況によって変更になる場合がございます。  
 ※ヘリコプターは3名乗りになります。

**募集期間**  
 2022年12月5日(月)から各ツアー出発の3日前まで

お電話でのお申し込み [こちら](#)  
 株式会社ポケットカルチャー  
 TEL.03-5652-7020  
 [受付時間 平日9:00～13:00]  
 ※12/30～1/3 休み

※掲載のツアーは、株式会社ポケットカルチャー(東京都知事登録旅行業第2-7696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、株式会社ポケットカルチャー(03-5652-7020)までお願いします。※掲載のツアーは、予約締め切りにより、急遽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、時間が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、ツアー体験の手記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、情報誌等の旅行情報をお届け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。※12歳以上のご参加者はワックス接種証明書等が必要です。



北欧フィンランドからやってきたWolt(ウォルト)です！  
 Wolt(ウォルト)は、レストランのグルメや食品・日用品を約30分でみんなのお家に配達するサービスです。

### ユーホからのクイズ

Wolt(ウォルト)がデリバリーの時に使っている紙袋、実はとても環境にやさしい工夫がされているのだけど、それは一体何だと思う？

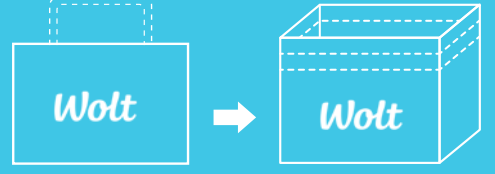
**答え**はここから調べてみよう [こちら](#)  
 みんながお家でできるエコな取り組みも紹介しているよ。

素敵なプレゼントも [こちら](#) ぜひチェックしてね！



### 紙袋アレンジ!

- ① 持ち手を切り取って
- ② 内側に折り込めば





# 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…「気になる職業、なりたい職業は?」

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!

**なりたい職業は声優です。役によって声を変え、色々なキャラクターになれるのが楽しいです。(小5・わかちゃんさん)**

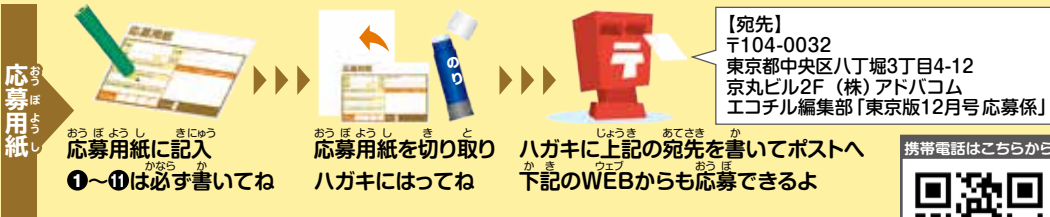
エコちゃんより  
キャラクターによって声を変えるのは、すごい技術だね。どうやってできるのかな?

**そろばんの先生になりたいです。私は今、準2級に挑戦しています。段に受かってそろばんの先生になりたいです。(小5・はぎわらあやめさん)**

エコちゃんより  
準2級合格めざして、がんばってね。そろばんの先生になれるといいね!

**お題「じまんの給食メニュー」**  
あげパン、チャーハン、サラダなど、みんなの学校のじまんの給食メニューは何かな? 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おります! ※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。

## 応募方法 締め切りは2022年12月26日(月) 必着



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/entry> FAX.(03) 3206-2620

表紙イラストの応募について  
A4かA3またはハコ切りの画用紙に、クレヨンか鉛筆で「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! ※紙面に掲載された表紙イラストは、エコチルHP、電子版、各SNSでも掲載いたします。また、エコチルライブに出演していただく場合があります。※送っていただいた表紙イラストは返却致しません。予めご了承ください。

## エコチル12月号応募用紙

▼1~11は必ず書いて送ってね。丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

1 フリガナ	4 男 女	7 区・市
2 お名前	5 学年	8 エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?
3 小学校	6 年齢	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んだ方すべてに○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 おたより・川柳コーナーの応募とエコチルの感想などはこちらへ。

13 エコワードパズルの答え

## エコ川柳コーナー 地球・環境がテーマだよ!

**エコ心**  
北区立岩淵小学校 4年生  
木村 莉唯さん

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!

少しでも 気にすることが

## エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントがあたる!

**タテのカギ**

1 波状の紙に、厚紙をはり合わせた板紙の引越や荷物を送るときなどに使う箱の材料。  
2 「〇〇〇〇〇〇」をリサイクルする。  
3 するどいつめを持ち、くちばしの先がすくくかき形に曲がっている鳥。  
4 1年の最後の夜。〇〇〇〇のかねを聞きながら1年をふり返る。  
5 細く長くという縁起の意味で、大晦日の夜に食べる物は? 「〇〇」が言葉がけ。

**ヨコのカギ**

1 地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>などの排出量を実質ゼロにすること。「〇〇〇〇〇〇」社会の実現に向けて取り組む。  
2 母親とその子ども。  
3 じゃんけんでは「パー」に勝つのは?  
4 外出して家にいないこと。「〇〇番をたのまれる」。  
5 旅先で一時的にとまる家。「今夜の〇〇を予約する」。

11月号のこたえ

ひょうが

し	よ	く	ひ	ん
ち	き	く		
こ	ま	ま	ひ	
さ	と	う	な	
ん	ず	が	た	

こたえ A B C D

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

身近な環境について考えよう 「こども環境学」

スーパーのレジ袋や給食の食べ残しなど、みんなに身近な話題を取り上げ、環境問題をゼロから考える本を全国版合計で80名様に。どのように行動して、何ができるのか、この本を読んで考えてみよう!

賞品提供: 新星出版社

恩賜上野動物園 多摩動物公園 葛西臨海水族園 井の頭自然文化園

エス・ティー・シリーズ SDGsのこと クイズラリーで楽しく学ぼう!

くわしくはコチラから

期間 2022年11月10日(木)~2023年3月5日(日)

わたしたちは地球環境と生物多様性の保全に取り組んでいます

SDGs デジタルクイズラリー いぎものの未来のためにできること





