

エコファミリー しんぶん

小学生・家族のための
エコ生活

2026年2月13日号

2

宮城版 Vol.159

発行・編集 株式会社中広ワークイン
エコファミリー新聞 仙台編集室
宮城県仙台市若林区舟丁18-2 広済堂仙台ビル3階
TEL 022-722-6930 (平日9:00~18:00)
Mail info@ecofami.com
編集協力:株式会社ブレイン



エコファミリーWEBでも
記事を見ることができます!
最新版は近日公開!
お役立ち情報も掲載しております。



※当記事は、2025年11月5日に取材した内容を元にした物です。



こんげつ
今日は
けせんぬましりつ
気仙沼市立
おおやしやうがっこう
大谷小学校

エコファミを読んでいるみんなの活動を紹介します!

エコファミ すくすくスクール!

こんげつしやうかい
今月紹介するのは、大谷小学校の「大谷
かいがん ちやうさ
海岸のごみ調査」です。4年生が総合的な
がくしゆ じ かん
学習の時間「エコプロジェクト～大谷の
うみ まも
海を守るために～」の一環として、約10年
まえ まいとしつづ かつどう むくてき
前から毎年続けている活動です。目的は、
かいがん げんじやう し おお や かいがん
海岸にあるごみの現状を知り、大谷海岸
かんきやうもんだい め む
の環境問題に目を向けることです。

かいがん とうちやく ちやうさ
海岸に到着すると、調査をサポートし
てくれるNPO法人「浜わらす」やおお や こうみん
館の方から、ごみ拾いのルールを教わり
ます。ひろ うみ なが じんこうぶつ
拾うのは海に流れ着いた人工物の
かいそう りゆうぼく しぜん もの たいしやうがい
みで、海藻や流木など自然の物は対象外。

おお や かい がん 大谷海岸で ちやう さ ごみ調査をしました

じ どう にん くみ さが
児童たちは3人1組でごみを探し「これは
なに なに
何ごみだろう?」「プラかな?」と確認し
ながら、40 ぶん ほどかけて集めます。集め
たごみは、ぎよく プラスチックごみ、かみ
ごみ、燃えるごみ、燃えないごみに分別。
もっと おお
最も多かったのはプラスチックごみで、
ナンバープレートや茶わんのかげらなど、
うみ つか
海では使わない物も見つかりました。こ
うしたごみから、川や町と海がつながっ
ていることを実感した児童たちは「ペット
ボトルが多いと思っていたけど魚具や
プラスチックが多かった」「生き物や海を
まも
守るためにごみを減らしたい」と話し、
きれいだと思っていた海岸にも多くの
ごみがあることに気がきました。

たん にん せんせい まな
担任の先生は「これまで学んだことを
いかして、おお や うみ まも
生かして、大谷の海を守るためにできる
ことを考え、海を大切にすることを未
来へつないでほしい」と話していました。



もくじ

- P.1 エコファミすくすくスクール
けせんぬましりつ おお やしやうがっこう
気仙沼市立大谷小学校
- P.2 エキゾチックペットの世界
せかい
もり し もり まも
森を知る。森を守る。
- P.3 せいかつごはん「仙台味噌」
せんだい み そ



- P.4-5 エコファミギャラリー
- P.6-7 ババママパーク
おお や
冬のファミリー情報
- P.8 エコファミキッズ
しちがはまからて
七ヶ浜空手スポーツ少年団



ヒューマンアカデミー株式会社は、小学生・家族のためのエコ生活を応援しています

ロボットを作ろう!!

全部で 84種類!

2026年3月31日までの
たいげんかいさん かしゃげんてい
体験会参加者限定!

選べる eGIFT 500円分プレゼント!

ご予約時の紹介コード欄に「CP260120」をご入力ください

※e-GIFTの送付は、ロボット教室・子どもプログラミング教室どちらでも対象です。 ※e-GIFTは複数の電子マネーやギフトの中から、ご希望の商品を選択できるマルチギフトサービスです。 ※体験会参加の翌月までにギフト引換用URLを記載したメールをお送りします。メールアドレスを変更した場合、教室にて変更の旨をお伝えください。 ※ギフトへの引換期限は発行日から6か月間となります。原則、有効期限を過ぎた場合の再発行はいたしませんので、メールの不備等については体験日から2ヶ月以内にお使いの教室担当へお申し出ください。

スクラッチやマイクラオで プログラミング体験!!

ゲームや
アニメづくりも
できる!

※教室によってscratchでの体験を実施する場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。
※Minecraft公式商品ではありません。Mojang Studiosから承認されています。Mojang Studiosとは関係ありません。

エキゾチックペットの世界

第4回

おしえてくれるのは

WWFジャパン
野生生物グループ
はしもとかな
橋本香奈さん



WWFジャパンとは



WWFは、人と自然が調和して生きられる未来をめざす国際的な環境保全団体です。

©1986 Panda Symbol WWF
®WWF is a WWF Registered Trademark
https://www.wwf.or.jp
TEL.03-3769-1241

みなさんは「エキゾチックペット」という言葉を聞いたことがありますか？この連載では、エキゾチックペットを種類ごとに紹介していきます。その前に、エキゾチックペットそのものや、いろんな問題についても一緒に学びましょう！

連載「レッドリストの動物たち」は、現在お休み中です。再開までお待ちください。お休みの間はエキゾチックペットをお楽しみください！



エキゾチックペットを飼うときに一番大切なことは何ですか？

一番大切なのは「命と社会への責任を持つ」姿勢

ペットを飼うということは、一生のパートナーとしてその命に責任を持つということです。ペットは飼い主だけが頼りです。エキゾチックペットは、とくやうかんきょうしよくじいりやうひつようちしき特有の環境や食事、医療が必要です。知識だけでなく、時間やお金を長くかけ続けられるか、自分がさいごせわをできるか、よく考えましょう。

えきだいらん代はどのくらい？
じゆんよう寿命はなんねん何年？
み診てもらえるびやういん病院はある？



どこから来たのかな？



もう一つ大事なことは、その動物がどんな経路で日本にきたのかわかることです。密猟や密輸された野生動物が売られていることもあり、安易な購入は違法取引や絶滅の要因になるかもしれません。

エキゾチックペットに興味を持ったなら…

まずは「知ること」から始めましょう。特にその動物が野生動物の場合は、野生でどんな暮らしをしているのか、どんな危険や問題を抱えているのかを調べるのが大切です。次に、自分がその動物を飼える環境や知識、お金を持っているか考えましょう。飼う前にきちんと調べて、自分にも動物にも良い選択をしてください。

エキゾチックペットについて、もっと詳しく知りたい方は、右記QRの『エキゾチックペットガイド』をぜひご覧ください。次回からは、エキゾチックペットの動物たちについてご紹介いたします！

エキゾチックペットガイド



森を知る。森を守る。

山登りや虫捕りができるのは、きれいな森があるから。また森は水や空気をきれいにし、雨による災害から私たちを守ってくれます。その森は今、林業の衰退や地球温暖化などで失われています。「今、自分にできること」森のことを知って、一人一人が森を守るココロを持とう！



ほっきょくけん北極圏の森林火災は地球からのSOS!

地球温暖化で

火災が起こりやすくなっている！

オーストラリアやアメリカなど世界中で大規模な森林火災が発生。広大な森が焼失し、多くの生き物が犠牲になっています。なんと北極圏でも火災が多発。地面に積もったすすで太陽光の吸収が高まり、氷や永久凍土が解けています。森林火災は、落ち葉同士の摩擦や落雷による発火でたまに起こりますが、最近地球温暖化で森が乾き、火災が起こりやすくなっています。特に北極圏は温暖化が進んでいるため、その影響を強く受けるのです。

つづきは >>> こちら



森林火災を減らすには地球温暖化対策が何より重要！



情報・画像提供元



How we move you. CREATE • TRANSCEND • AUGMENT

出展：Honda環境の学校／森を知る。森を守る。 (https://global.honda.jp/philanthropy/contents/special/column/kankyo_school/study/forest/) をもとに作成

Gakken

認知能力+非認知能力=生きる力を育む学研教室

読む力・考える力—伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語



春の無料体験学習

対象 幼児(3歳~)・小学生・中学生

幼児さん歓迎!

教科 算数(数学)・国語・英語

内容 学力診断テスト/2回の教室学習と家庭学習

2/1~4/16付
入会の方
全員対象
入会金 0円
キャンペーン実施中!

通常 5,500円 (税込み)

※英語、中学生については教室にお問い合わせください。※幼児の英語は年長のみです。

入会のご案内(税込み)

月謝 週2回

算・国 2教科

算・国・英 3教科

9,680円

14,520円

入会金 5,500円

※幼児週1コースもごさいます。 ※中学生の月謝はお問い合わせください。

お問い合わせはこちら



0120-114-154

祝休日を除く月~金 9:00~17:00



学研教室は、小学生・家族のためのエコ生活を応援しています。

好き嫌いをなくして心も体も元気な生活を!

心と体の せいかつ ごはん

情報・写真提供: 仙台味噌醤油株式会社

宮城の 仙台味噌

今回は、宮城県発祥の「仙台味噌」を紹介します。今から400年以上前に生まれた歴史あるみそにどんな秘密があるのかな？



仙台味噌の始まり

戦国時代のお話

昔、みそはただの調味料ではなく、兵士の力を支える栄養食でした。日本全国を統治していた豊臣秀吉が朝鮮出兵という大きな戦いを始めるために、全国の大名に兵を出すよう命令しました。そのとき、兵士たちは自分の地元のみそを持って出発しました。長い戦いの間にほとんどのみそは傷んでしまいましたが、仙台藩の武将・伊達政宗が持っていたみそだけは変質しませんでした。そのため「仙台のみそは質が良い!」と評判になり、全国に広まったのです。



みその種類は地域によってさまざま

仙台味噌は、大豆と米と塩で造られています。色は赤っぽくて、味はちょっとしょっぱい「辛口」。関西の白みそが甘いのにに対して、仙台味噌はしっかりした味わいが特徴です。

おいしさの秘密

半年から1年かけてじっくり熟成させるので、しょっぱさがまろやかになり、うま味がたっぷり出ます。濃厚な味わいはみそ汁にぴったりで、具材のおいしさをもっと引き出してくれます。仙台味噌と名乗るためには、みそ造りから包装まで全て宮城県内で行うことが決まっています。昔から守られてきたこのルールが、仙台味噌のおいしさを支えています。



みそ屋の仲間と厳しいルール

政宗公は仙台城の近くに、日本で最初のみそ工場「御塩噌蔵」を造りました。そして職人を育てることで、一年中おいしい仙台味噌を造れるよ

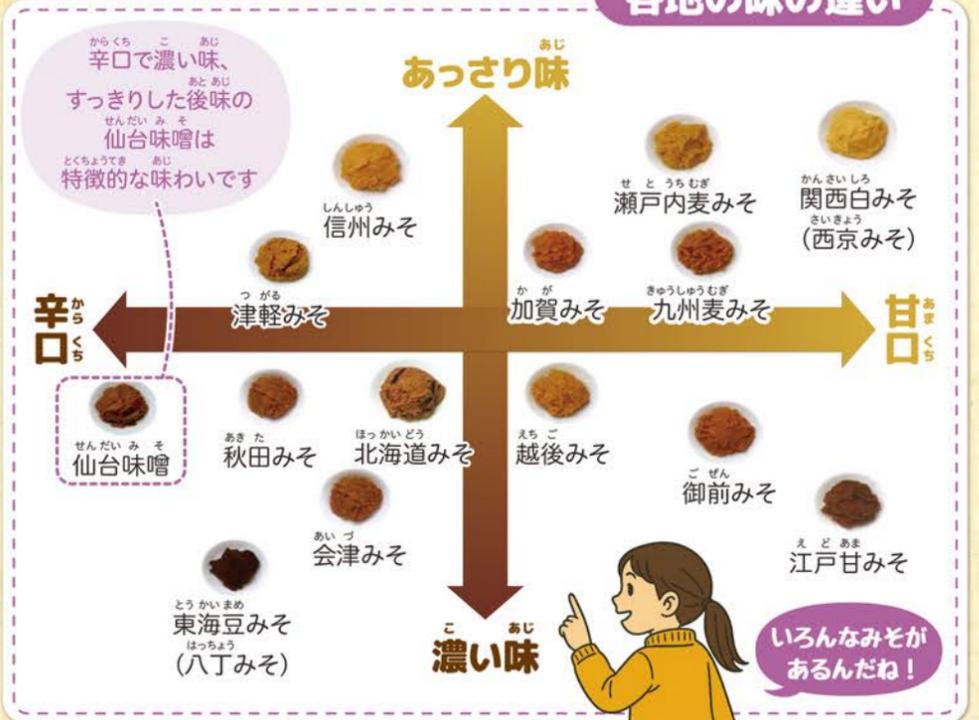
うにしたのです。その後、みそ屋たちは『味噌仲間』という同業組合をつくり、材料の割合や造り方、値段まで決める厳しいルールを作りました。このルールは400年間守られ、今でも仙台味噌の品質を保ち続けています。



江戸でも大人気

江戸時代、江戸にある仙台藩の屋敷にはたくさんの武士がいて、食べ物は全部仙台から運ばれていました。みそももちろん仙台味噌です。やがてみそ蔵が造られ、仙台から届いた大豆や米でみそが仕込まれるようになりました。江戸の人々にも「仙台味噌はおいしい!」と評判になり、そのお屋敷は『味噌屋敷』と呼ばれたそうです。

各地の味の違い



勉強っておもしろい!

ひのき進学グループの春期講習

集団指導
ひのき進学教室 / 二高一高必勝館
学力レベル・目標別クラスで志望校合格を目指す

個別指導
ひのき個別館
先生1人に生徒2人までのつきっきり指導

小人数制指導
二華青陵進学館
公立中高一貫校受検のための専門教室
ひのきプロ講師×東大生による特別講義

首都圏水準の学び
日能研リーグ
宮城県にいなが首都圏勢に負けない
思考力を身につける小学生用の講座

(株)スクールプルミエ(ひのき進学グループ)は、小学生・家族のためのエコ生活を応援しています。

今なら! お申し込み特典多数!! お問い合わせはコチラから





エコファミギャラリーに応募しよう!



WEBでは発行日より少し早めに
次号テーマをお知らせしています!



必要事項

あてな
〒984-0806 宮城県仙台市若林区舟丁18-12 広済堂仙台ビル3階
エコファミリーしんぶん係
「※次号テーマ」係

イラスト
向き:縦横どちらでもOK。
画材:自由。絵と文字はテーマに合わせて、濃くはっきりと描いてください。
名前:高さ2センチ以上の名前を縦書きで、学校名と名前を大きく書いてください(ペンネーム不可)。
環境小学校4年 自然良子

次号テーマ
今年度の思い出
皆さんは今年どんな一年を過ごしましたか? 運動会、学習発表会、校外学習などの学校行事や、友達との楽しかった遊び、できるようになった事など、今年度の思い出を描いて送ってね!

締め切り
2/23
(月・祝)必着

- これらのイラストは掲載できません**
- アニメ・漫画・ゲーム・動画などのキャラクターを描いている
 - 「エコファミのやくそくに同意します」の文を書いていない
- お送りいただいた内容は、エコファミリーしんぶんの紙面、WEB、イベント、弊社作成媒体資料のみで使わせていただきます。

次号プレゼント
次号のエコファミ賞へ採用された10名様に!

クツワ プニユスパイラル
筆記具やカッターなどサイズを問わずいろいろなツールに簡単に巻くことができ、指の疲れを軽減。一度使うと、このプニユ感と安定した書き心地にはまります!

文具・事務用品のスーパーストア
提供: オフィスペンダー

●応募作品の返却は致しませんので、あらかじめご了承ください。●個人情報保護の取り扱いについて詳細はWEBをご覧ください。https://www.chuco-workin.co.jp/privacy

みんなのエコな投稿がいっぱい!

エコファミ広場

我が家のエコ活

エコファミ川柳

湯たんぽのお湯は次の日植物へ

寒い部屋を暖をとる

若林区 山本

泉区 鈴木

身の回りのモットイナイ

食べ物を残すのがもったいない

給食の食べのこももったいない!

飯野川小学校6年 伊藤杏莉

泉ヶ丘小学校4年 藤原さくら

レンタルやリユースショップを活用したり、家の中で再利用したりします!

青葉区 みつこ

- 不用品** バザーに出すかリユースショップに持って行き、着古した服はリサイクルへ
- 欲しい物** フリマアプリやリユースショップ、図書館などにあるか確認してから購入
- バスタオル** 使い古した後、キッチン周りに使い、最後は床や窓のサッシなどの雑巾として3段階に分けて使う

どんなコーナー?
五・七・五の17文字で気持ちや状況を表現する川柳。皆さんが行っているエコな取り組みや、地球を大切に思う気持ちなどを川柳にしてお送りください。

どんなコーナー?
毎日の暮らしの中で「もったいない!」と思うことは意外と多いもの。皆さんが気づいた、身の回りのモットイナイをお送りください。

どんなコーナー?
小さなことでも大歓迎! 皆さんのうちで行っているエコな取り組みをお送りください。イラストや文章・写真、何でもOK!

「エコファミ川柳」「身の回りのモットイナイ」「我が家のエコ活」はいつでも応募でき、締め切りはありません。作品は紙面にて不定期で掲載されます。楽しみにお待ちください! 小学生の皆さんだけでなく、ご家族の方からの応募もOK! 必要事項はイラストと同じです。

お父さん・お母さんの情報広場
パママパーク

チャレンジせいかつ!

生活に役立つ情報をお届けするページです。
新しく知る物事にご家族で触れてみてはいかがでしょうか? レッツチャレンジ!

親子で楽しもう!

レトロパンダ柄のスウェットにNEWカラー登場♪



size_M着用
モデル身長:164cm

■素材/コットン100% ■インド製
■サイズ/M・Lの2サイズ
M... 胸囲112、肩幅49、袖丈59、身丈64.5cm
L... 胸囲118、肩幅52、袖丈62、身丈67.5cm
※すべて男女兼用サイズです。
※生産工程の特性上、表記サイズより若干の誤差が(2~3cmほど)生じる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※クルーネック(丸首タイプ)

オーガニックコットン WWF1961 PANDA スウェット 空グレー

性別や年齢を問わずに着られる、パンダショップ・オリジナルスウェット。オーガニックコットン特有の柔らかい肌触りの裏パイル編みジャージ素材で、厚過ぎず薄過ぎない3シーズン着用いただける素材感です。
中央にプリントされたパンダイラストは、1961年、WWFの設立時に、英国の環境保護活動家でアーティストのジェラルド・ワターソン氏がスケッチしたものです。WWFのロゴは、実はこのスケッチをもとにデザインされているんです。手書き風のクラシックなタッチなので、なんだかちょっとレトロな雰囲気♪

PANDA SHOPでの
お買い物はこちらから



情報提供: WWFの通販 PANDA SHOP <https://shop.wwf.or.jp/> (オンラインショップからご注文ください)
この通販を通じてもらえる利益は、すべてWWFの環境保全活動に役立てられます。

せんだいメディアテーク

TEL 022-713-4483

資源でつくるコミュニティ 「ワケあり雑がみ部」のひみつ展

再生できる紙資源(雑がみ)を収集し、創作したり、分別したり、デザインや歴史をたどったりと、豊かな楽しみ方を実践する「ワケあり雑がみ部」。参加者の作品や映像記録を通して、これまでの活動を振り返り、活動のひみつを探ります。



<https://artnode.smt.jp/project/zatsugami>

1/17(土)~2/25(水)

9:00~22:00

会場 7階ラウンジ

入場料 無料



イオンシネマの 無料鑑賞券をプレゼント!

アンケートにお答えいただいた方にイオンシネマで使える無料鑑賞券を5組10名様にプレゼント!ぜひご応募ください!

お問い合わせ先 お気軽に電話ください。

イオンシネマ名取 022-381-0708 (自動音声ダイヤル)

イオンシネマ石巻 0225-92-0711 (自動音声ダイヤル)

イオンシネマ新利府 022-349-5990 (自動音声ダイヤル)

上映作品、公開日などの情報は予告なく変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

プレゼント提供: イオンシネマ

イオンシネマ 検索

応募方法



追加はこちら▲

応募締め切り日 2026/3/10(火)

- ①左記QRからエコファミリーしんぶん公式LINEアカウントを追加
- ②トーク画面下のメニューにある「読者アンケート」をタップ
- ③エコファミ読者アンケートに回答

※個人情報保護の取り扱いについてはWEBをご覧ください。 <https://www.chuco-workin.co.jp/privacy>

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代させていただきます。

※3D作品などをご鑑賞の場合、別途追加料金が必要です。 ※新利府のグランシアターではご利用いただけません。

無料鑑賞券を
5組10名様に
プレゼント

作品案内 映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城

2/27(金)公開

イオンシネマ名取・石巻・新利府にて上映

1983年に公開され、世代を超えて愛されてきた名作が、新たな感動を紡ぐ!

2026年、誰も知らない海の底で、かつてない大冒険が幕を開ける。



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2026
配給: 東宝

『恐竜ラボ!』新作 仙台公演決定

「本物の恐竜に会いたい!」という声から誕生した『恐竜ラボ!』。シリーズ第3弾「ギガ・ミッション」の全国ツアーが決定! 初登場のギガノトサウルスとティラノサウルスの頂上決戦に加え、トリケラトプスやステゴサウルスも登場。恐竜オールスターが集結する最新作がいよいよ開幕!

3/14(土)・15(日) 10:30公演/13:30公演

会場 東京エレクトロンホール宮城

公演時間 約60分

開場時間 各公演45分前(予定)

エコファミ読者限定割引チケット販売はこちら▶



問い合わせ: キョードー東北 TEL 022-217-7788 (平日13:00~16:00/土曜10:00~12:00)

応募方法



追加はこちら▲

応募締め切り日 2026/3/1(日)

- ①左記QRからエコファミリーしんぶん公式LINEアカウントを追加
- ②エコファミ公式アカウントのトークルーム右上の[+]をタップ
- ③「恐竜アクリルキーホルダー」応募ページで必要事項①郵便番号②住所③名前(ふりがな)④電話番号⑤お子さまの学校名・学年を記入

※個人情報保護の取り扱いについてはWEBをご覧ください。 <https://www.chuco-workin.co.jp/privacy>

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代させていただきます。

オリジナル
恐竜アクリル
キーホルダーを
5名様に
プレゼント

あなたの周りにいる友達は、どんな人?



ねえねえ いっしょ

作/絵: serico
出版社: 教育画劇

ふわりは公園で、みたことのない子を見つけます。「いっしょに あそびたいな」。勇気をだして、ともだちになれそうになったのに……。はじめての、ともだち絵本。



さがしてみつけて ともだち ひみつ大図鑑

文・絵: クロチルド・ベラン
訳: ひがき ゆみ
出版社: 西村書店

わたしが旅をしているとちゅうで、たくさんの子ともだちに会いました。この本を読んで、あなたが友だちになりたい子はいらなかな? あなたは、どんな子になりたい? さがして、みつけて、想像して。自由に楽しむカラー図鑑です。

情報提供: 丸善 仙台アエル店

仙台防災未来フォーラム2026

ワークショップや展示・発表を通して、こどもから大人まで、楽しみながら防災や環境などを学べるイベントです。「おかずクラブ」のトークやデジタル防災クイズラリーなど、コンテンツも充実! 今年は東日本大震災から15年。経験や教訓を未来につなぐため、ぜひご来場ください。

3/14(土) 9:30~16:30

会場 仙台国際センター展示棟
青葉山公園 仙臺緑彩館

入場料 無料

来場者駐車場はありません。また、周辺は混雑が予想されることから、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ: 仙台防災未来フォーラム2026 運営事務局
〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-6-1 仙台第一生命タワービルディング19階(株式会社コングレ東北支社内)
TEL 022-217-7851 (土日祝日を除く10:00~17:00) FAX 022-723-3210 メール: mirai-forum2026@m.congre.co.jp



東北電カグリーンプラザ

動画版 世界が飛び出す!?
締切迫る! 3Dメガネをつくらせて遊ぼう!

抽選で20名さまに無料で実験キットをプレゼント!

動画配信日 2/27(金)~配信スタート!

キット応募締切 2/20(金)必着

実験教室

ねんど作りからスタート!
作って学ぼう!
世界にひとつのねんど作品

日時 3/22日 13:00~15:00 会場 コミュニティールーム

対象 小学生(3年生以下は保護者同伴) 定員 16名(抽選)

申込締切 3/8(日)必着

参加者募集中

お申し込み方法

- ①スマホでお申し込み
- ②館内インフォメーションでお申し込み
- ③ハガキ・FAXでお申し込み

申込先: 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1 東北電カグリーンプラザ「実験教室(E)」係

※当社および東北電力グループは、ご提供いただいた個人情報を、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお客様の同意を得ずに第三者に提供することはありません。 ※掲載しているイベントは都合により変更になる場合がございます。

お父さん・お母さんの情報広場
パパママパーク

小学生・家族のためのエコ生活を応援しています

冬のファミリー情報!



エコファミ公式LINEに登録して、週末のお出掛け情報やおトクな情報をゲット!



プログラミングをマイクラの世界で楽しく身に付けられるのは **テラポ!**

2017年からマイクラでプログラミングの授業を行っており、現在までに150人以上の子供たちが、パソコン初めての状態からJavascriptのコーディングをできるようになりました。



パソコン初心者大歓迎!
まずは**無料体験**へ!

全国選抜小学生プログラミング大会出場
宮城県小学生プログラミング大会最優秀賞・清水建設賞受賞

勉強が楽しくなる!
国語・数学・英語プログラミング

お電話でのお申し込み・お問い合わせもお気軽に!
tel.022-216-4250
【受付】10:30~18:30(火・水・木・金)

仙台五橋校
〒984-0075
仙台市若林区清水小路8-2
CAアークビル仙台4F

体験教室
随時受付中!

全国で鍛えられた本物のメソッドだから突き抜けた学力が育つ

能開センター

2026年度
能開ゼミ 4/7(火)
順次スタート!

宮城
トップレベル
の小中高生
指導

能開で春から攻めて学ぼう! 春の「攻めガク」!

感動が未来をひらく
50th Anniversary

春期無料講習受付中

中学受験(県内・県外)・二高一高&県外進学準備 対象 新小3・4・5・6・新中1生

選べる校舎! 仙台区・泉中央校
選べる日程!
A 3/21(土)・22(日)・25(水)
B 4/2(木)・3(金)

確かな指導力・講師力!
個別ブースの自習室完備!

学習内容などの詳細はこちら▶▶▶

◎日程によって、開講講座・時間が異なる場合があります。詳細はHPをご覧ください。
◎HPよりWebにてお申し込みいただけます。

能開センター 宮城本部
仙台市青葉区中央3-7-25 ダイワロイネットビル2F

0120-13-3759
受付時間/10:00~20:00(火~日曜)

全国650店・安心と信頼のブランド
TOTAL AUTOMOBILE EXCELLENCE
TAX
タックス宮城野

全国チェーンだからできる! 安心の車選びならタックス!

TAXゴールド保証
日本全国どこへ出掛けても安心
万一、故障等のトラブルがあった場合でも
現地のTAX店で修理サービスが
受けられます。(全国650店舗)

TAX3つの約束

- すべてのクルマの 車両状態を明確に表示します。
- すべてのクルマの 走行距離のチェックを通します。
- すべてのクルマに 基本保証を付帯します。

東北運輸局 指定工場完備
国家整備士がまごころ、思いやり整備を心掛けています。
祝日・日曜日とも日曜日車検も出来ます。

タックス宮城野

宮城野本店 仙台市宮城野区中野1-4-4 (022)254-2671
軽スマイル館 仙台市宮城野区高砂1-31-2 (022)290-6409
アーバン館 仙台市宮城野区中野1-4-1 (022)388-9201
Vivid館 多賀城市町前1-6-16 (022)781-8169

プログラミング 無料体験

楽しく遊んで楽しく学べる!

- 少人数制で理解度アップ!
- 高校受験の先取りにも!

小学生のためのプログラミングスクール
SCRATCH STUDIO 仙台青葉

北四番丁駅 徒歩2分

お問い合わせ ☎ info@scratch-studio.net

エコファミWEBで 好評連載中!

酒井さんのお料理カタロケ

おしながき

シーフードガパオ

毎日の料理、何を作ろうかメニューに悩む方も多いのでは?
そんな親御さんの助けになるおいしいレシピを、洋食店で22年の経験を持つプロの料理人であり子供を育てる母でもある酒井麻智子さんに教えてもらいます!

酒井 麻智子
家族の幸せは楽しい食事から。22年の料理人経験を生かし、より多くのご家族の食卓を楽しい時間に彩ることを目指して活動しています。
保有資格 J.S.A認定ソムリエ、食品衛生管理者

酒井さんのお料理カタロケは
奇数月の月末更新!
今回は3/31(火) 公開予定

シーフードガパオ

材料

- イカ …… 1杯
- エビ …… 8~10尾
- ニンニク …… 1かけ
- トウガラシ …… 適量
- ショウガ …… 1かけ
- 赤ピーマン …… 3個
- タマネギ …… 1/4個
- トマト …… 1/2個
- ★ ナンプラー …… 大さじ1/2
- ★ オイスターソース …… 大さじ1
- ★ 砂糖 …… 大さじ1
- ★ 鶏がらスープ …… 70cc
- バジル …… 3枚
- 白いご飯 …… 人数分
- 卵 …… 人数分

作り方

- 1 イカは掃除して1cm幅に切っておく
- 2 エビは背ワタを取り、尾っぽを残して殻をむく
- 3 フライパンでイカとエビを炒め、軽く塩を振って取り出しておく
- 4 ニンニク・トウガラシ・ショウガをみじん切りに、赤ピーマンを大きめのざく切りにする
- 5 ③のフライパンでニンニク・トウガラシ・ショウガを油で炒め香りを出し、赤ピーマンを入れさらに炒める
- 6 粗みじんにしたタマネギとトマトを加え、イカとエビを戻す
- 7 ★の調味料を加え、全ての材料に火を入れる
- 8 仕上げにバジルを入れ、軽く混ぜ合わせる
- 9 別のフライパンで目玉焼きを作る
- 10 炊いたご飯に⑧をかけ、目玉焼きをのせてお召し上がりください!

バンコクで食べたガパオを再現しました!
ムール貝などお好みの魚貝を入れても!

エコファミリー しんぶん

2026年2月13日
2
宮城版 Vol.159

次号発行予定日
3/11(水)

発行日は予告なく変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

- ・この新聞は環境や食育、暮らしの安心・安全をテーマにした、家族で読む「家族・子供環境情報紙」です。
- ・本紙の趣旨に賛同する企業の協賛を得て、宮城県内の小学校に約104,000部を無料で配布しています。
- ・記事、協賛広告についての問い合わせ エコファミリー新聞 仙台編集室 022-722-6930

がんばっている 児童をご紹介します!

エコファミキッズ

からて 空手

過去のエコファミキッズをWEBで見ることができます! 最新版は近日公開です。

七ヶ浜空手スポーツ少年団をご紹介します!

(日本空手協会 七ヶ浜支部)

七ヶ浜空手スポーツ少年団は、七ヶ浜町や近隣の小学生を中心に、3~15歳の男女11名が活動しています。練習は火・木・金曜日に、七ヶ浜町武道館や七ヶ浜中学校の武道館で行われ、大きなあいさつと返事が飛び交い、活気にあふれています。先生やコーチは子供たちの特徴に合わせて指導を行い、突き・蹴り・受けの基本動作を繰り返す基礎練習や、組手・形の実践練習に力を入れているのだとか。師範の佐藤さんは「声を出すこと、あいさつ・礼儀を大切に、基礎練習が全てにつながることを教えています」と話していました。子供たちは目標に向かって努力を重ね、6年生の中須賀さんは2024年の世界大会で3位、4年生の片寄さんは2025年の全国大会で優勝と、見事な成績を収めました。こうした活躍は団全体の励みとなっており、4年生の芹田さんは「全員で全国大会に出場して、全員で結果を出したい!」と話していました。



悟空みたいに格好良くなりたいと、年中の11月から始めました。ずっと憧れていた黒帯になれたので自信ができました!

赤染小4年 芹田翔真さん

一緒に稽古に励む仲間を募集しています! 礼儀作法や思いやり、精神力を育めるスポーツです。運動神経に関わらず努力が実ります。いつでも無料体験できますので、お気軽に見学に来てください!

電話: 090-5830-6770 (担当: 中須賀)



これからの目標は?

声を大きく出すことと、先生から教わった『他人に勝つにはまず自分に勝つ』という言葉を大事にしている芹田さん。試合で作戦がうまくいき、練習してきた技が決まったときが楽しいそうです。「全国大会の個人組手でメダルを取ること!」と話していました。



成績だけでなく心の土台づくりも

毎年全国大会で勝ち上がれるような選手を育てていきたい。目標を掲げ、そこへ向かって努力する大切さを学んでほしい。空手の実力や成績だけでなく、社会に出たときに長所を発揮するための心の土台づくりも心掛けています。



2026年度(4月号~2027.3月号)掲載の**エコファミキッズ大募集**

団体・個人を問わず、スポーツや習い事など学外活動を頑張っている小学生を紹介させていただける方はぜひご連絡ください!

QRから応募条件をご確認ください

内容をよくお読みいただき、ご同意いただける場合に限り、ご応募ください。編集部にて選考の上、紙面へ掲載させていただく方のみ、メールにてご連絡を差し上げます。

※掲載させていただく方には、応募から1か月以内にご連絡致します。

子供向けPC-ICT教室「バレットキッズ」鶴が丘教室は、小学生・家族のためのエコ生活を応援しています。

バレットキッズ VALED KIDS

タイピングやoffice、プログラミングも。ゲームづくりからPythonのアプリ制作へと広がる学びで、**学校でも役立つパソコン力と、考える力×創る力**を育てます。

PC-ICTが学べる!

タイピング	ICTナレッジ	パワーポイント	エクセル	Python	HTML
ワード	プログラミング	ビジュアルプログラミング	プレゼンテーション	Java	CSS
				AI活用	

ロボットプログラミングが学べる!

対象: 年長・小学生~高校生・大学生 ※パソコン初心者、タイピングが初めてでも安心

無料体験受付中!

鶴が丘教室 仙台市泉区松森字台95-5
tel.080-3102-9537

※留守番電話にメッセージを入れてください。折り返しご連絡致します。LINE連携も可。ご連絡・お問い合わせはこちら

子どもミュージカル劇団たまごファームは、小学生・家族のためのエコ生活を応援しています。

抽選でチケットをプレゼント!

子どもミュージカル劇団たまごファーム オリジナルミュージカル第12回公演 **いちばん星みつけた!**

たまごファームオリジナルミュージカルの名作『いちばん星みつけた!』公演決定! 中学3年生のアカリが、今にも消えてしまいそうな星『UME(ウメ)』に突然ワープ! 不思議な住人たちと星を救うための冒険が始まる! 名曲にのせてお届けするハートフルストーリーです。顔をあげてごらん。誰もひとりぼっちじゃないんだよ。ただいま準備キャスト出演者も同時募集中! 2月末まで!

5/2(土) ①18:00 3(日) ②11:00 ③15:00

会場 仙台銀行ホール イズミティ21 小ホール
料金 高校生以下 2,000円/一般 3,000円

※2歳以下入場不可、3歳以上チケット必要 ※高校生以下のチケットは劇団事務局のみ取り扱い
問い合わせ: たまごファーム事務局 TEL 022-278-5582 メール om-stage@omuraisu.com

応募方法 応募締め切り日 2026/4/9(木)

- ①左記QRからエコファミリーしんぶん公式LINEアカウントを追加
- ②エコファミ公式アカウントのトークルーム右上の[目]をタップ
- ③「いちばん星みつけた! チケット」応募ページで必要事項 ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがな) ④電話番号 ⑤お子さまの学校名・学年を記入

※個人情報保護の取り扱いについてはWEBをご覧ください。https://www.chuco-workin.co.jp/privacy
※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

チケットを親子ペアで各回3組にプレゼント

エコファミリー-しんぶん 主催

エコファミワークショップ

in イオンモール新利府

参加無料

事前予約は間もなく締め切り!

少席ですが当日受付もご用意しております。予約が間に合わなかった方も、ぜひご来場ください!

2/28(土) 10:00~16:30

会場 イオンモール新利府 南館1F ライブスクエア

対象 小学生以下 ※未就学児は保護者同伴。

オリジナル缶バッジを作ろう!

アイシャドウの粉でキーホルダーを作ろう!

生コンクリートはどうやってできるの? モルタルワークショップ

この他にも楽しい工作をご用意!

※内容は変更になる場合がございます。

参加者限定 先着でさまざまなグッズをプレゼント! 参加された方に協賛企業様のオリジナルグッズや調味料をプレゼント! エコファミのアンケートにお答えいただくとさらにプレゼントが!

申し込み方法 応募開始 1/27 応募終了 2/16

- 1 WEBサイトで工作・時間を選ぶ
- 2 専用フォームから抽選に申し込む
- 3 WEBサイトで当落結果を確認

イベント当日 受付にて整理券を受け取る

会場へ到着したらイベント受付へお越しいただき、以下の3点をお伝えください。

- ①当選した工作名
- ②時間
- ③氏名

詳細はWEBへ