



発行



組織活動推進課 TEL 059-271-8503

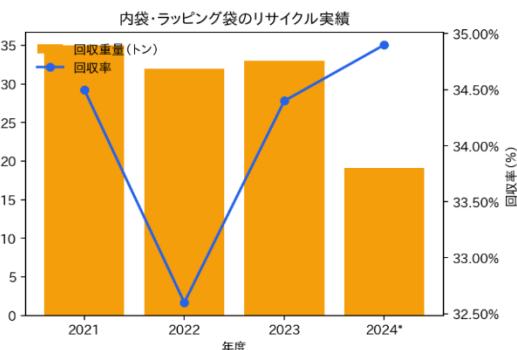
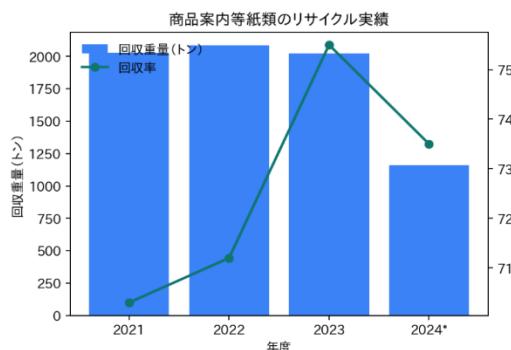
--- 2026年2月号 No.225 ---



エコファミリーのみなさん、いつも環境活動へのご参加ありがとうございます。*ホームページからでも見られます

今月の環境イベントテーマ「コープみえのリサイクル実績状況」

コープみえ リサイクル回収実績(2021~2024年度*)



コープみえでは、商品カタログやたまごパック、内袋、牛乳パックなどを資源として循環させるため、組合員のみなさんと一緒に回収活動をすすめています。紙類の回収率は、これまでの年度でも70%を超える水準で推移しており、2025年度も高い回収率を維持しています。

一方、たまごパックや内袋などのプラスチック資源は、紙類に比べて回収率が低く、引き続き回収の取り組みが重要となっています。日々の行動の積み重ねが、資源循環の大きな力になります。これからも、リサイクル活動へのご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

今月のエシカルなお買い物



あらびきウインナー (国産豚使用)

90g (標準6本) ×2 冷蔵

2月4週企画 注文番号 002

ベストプライス 390円 (税込 421円)



パリッとジューシー。無塩せきのウインナーです。

日本生協連は、「コープ商品の2030年目標」で、再生プラスチックと植物由来プラスチックの使用率を50%以上を目指しています。持続可能な生産と消費のために、環境に配慮した商品の開発、普及に取り組んでいます。

バイオマス (植物由来素材利用)



植物由来プラスチックの利用を推進
~植物由来プラスチックは原料作物の生育過程でCO₂を吸収していますので、CO₂の増加を抑制できます。~



12月度環境イベント

<冬の環境活動について>



◇ お風呂は、次の人は前の人があがったらすぐ入浴したり、ストーブを人感センサーにしています。同じ部屋でみんなで過ごして、電気の消費を抑えています。

電気



◇ 室内温度設定 20°C の目標は、台所のガスファンヒーター使用はクリア。でもテレビの部屋は寒くて 22°C に設定しています。カーテン使用は常に気を付けているのと、夕方は日が落ちると外気温がぐーんと下がるので、早めに雨戸を閉めるようにしています。年末に照明器具を 1ヶ所 LED に切り替え、お風呂の照明器具（2球）を 1 球にして、ちょっと暗めにしました。2026 年の電気代に、どのように効果が出るか楽しみです。

◇ 日中は、窓際の日の当たる場所で過ごせば、厚着をしていれば暖房いらずです。夕方は、おでんや煮物を作りながらだと、18°C 設定でも大丈夫です。

◆ 部屋では厚着（ヒートテックの下着、タートルネック、フリースの上着、靴下二重ばき（普通の靴下の上にフリースの靴下）、暖かいスリッパ、ひざ掛け、指先だけが出ているハンドカバー）をしています。

♪エコ生活術♪～お得な情報～

◇ 私は、夕食の後片付けは、お湯を使わず、お風呂から出て、体がぽかぽか暖かい内に水で皿洗いしています。



◇ 室内の温度設定は 18°C を目安にし、厚着、ひざ掛け、足元、湯たんぽ、寝袋を着用しています。窓は断熱シートプラスカーテンを活用しています。午後は、西窓の西日（晴天の日）を利用して、暖房は OFF にしています。

◇ 我が家の暖房は、今日まではホットカーペットのみです。寒くなれば、室内の温度は 20°C を目安に暖房を使用しようと思います。



◆ 我家では、こたつが大活躍。エアコンだけでは充分温まらないので、家族で集まって入っています。会話も増えて一石二鳥です。

◇ 毎年、石油ファンヒーターを使用しているのに、この冬はまだ使用せずエアコンのみです。暖冬もありますが、灯油の使用が少ないのが初なので、値段の違いを調べる機会だと、ちょっと楽しんでいます。

◇ 自宅では、なるべくエアコンを低めの温度設定にしていますが、実家で高齢の親と過ごす時は、そもそもいかないのが現実です。それでも、ひざ掛けや日光を取り入れるなど、できる範囲で工夫しています。

◇ 50 歳を超えて、少しずつ寒さに弱くなってきましたが、暖房を入れる時は必ず厚着をして、靴下 2 枚履いています。後は、じっとせずに家事をしながら、寒さに耐えています。

◇ 「首」という部分を温めるようにしています。生姜ハチミツ湯を飲んだり、保温機能のついたポットを使い、ガス代を節約しています。

♪なんでも書きたいコーナー

✿ 小松菜は、種をまけばほとんど発芽し、毎年、たくさんの種が採れます。その種をまいて(プランターで繁殖)発芽した小さな本葉を料理に使ったり、鳥のエサに使ったりします。もちろん、種とり用もまいておきます。



✿ 昨年一年、ウォーキングをしながらゴミ拾いをしました。来年は一年間で、どれだけ拾うか調べてみようと思います。

✿ 前にテレビで、おばあちゃんの知恵袋特集というのを見ました。特別な事ではないのですが、ひとつひとつ丁寧に暮らしをしている感じで、その中にレジ袋を小さくたたむというのがありました。子どもの引っ越しで部屋の一角がレジ袋だらけだったので、全部たたんでみました。すっきりまとまり、しかもスペースが空いて、探しやすくなりました。おばあちゃん、バンザイですね。

✿ 年末、電気こたつがダメになりました。ストーブとエアコンがあるから、来客があってもいいかと。自分はストーブと足元には毛布を掛けて過ごします。なければないで、どうにかなるものです。寒いと温かいお茶やコーヒーなど飲みますが、トイレに…。なので、コーンスープや甘酒を温めて飲んだりしています。ストーブで沸いた湯は、湯たんぽ、洗い物、飲用に使っています。

✿ おでん、すき焼き、煮物、ポトフをした翌日は、ご飯を入れて卵をとじて雑炊にしています。汁には栄養分がたくさん残っているし、体も温まるので忙しい朝食にはちょうどいいです。



✿ 以前は、クリスマス当日夕方に、かなりケーキの売れ残りがあって安く売っていましたが、最近は元々の仕入数を減らしているのか、あまり売れ残りは見られなくなりました。捨てられるとか、せっかく作っても安く買いたたかれるより、よっぽどいいと思います。必要な人が必要な分を買えば良いかと。

✿ 7月半ばに産まれたヒヨコを、9月から飼っています。「オハヨウ」と言うと、「コッコッ」と返してくれるし、外から戻ると反応します。思いの外、感情豊かで賢いです。昨年末から産卵始めました。卵は有難いのですが、エサとしてクズ野菜を片付けてくれるのがとても助かります。世話も楽しく癒されています。



✿ 前回「ローゼル」を使った投稿がありましたが、私は、ローゼルのガクで浅漬けを作りました。色が美しく、しば漬けのような風味で美味しかったです。

✿ エコファミリーを始めて、買い物の際に環境に優しい食材、包装などをしているかどうか、月にどれくらい CO2 を排出しているか、などを気にかけて生活するようになりました。

編集後記

みなさん、無理せずに自分に合った寒さ対策をしていて参考になりました。私も厚着、重ね着をして、この冬を乗り越えたいと思います…。

