エコファミリー通信誌

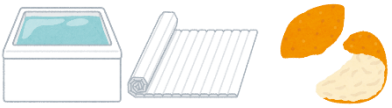
発行 コープみえ
組織活動推進課TEL059-271-8503
－ 2026年11月号 No.234－－－

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「冬に向けてのエコ準備！」

冬は暖房やお風呂などでエネルギー消費が増える季節です。でも、少しの工夫で無理なくエコに取り組むことができます。

まずは冷蔵庫の設定温度の見直し。冬は気温が低いため、「強」から「中」に変えるだけでも省エネにつながります。



次に、みかんの皮の活用。乾燥させてお風呂に入れたり、掃除に使ったりすることで、ごみの削減にも役立ちます。



また、鍋料理はエコな食事です。一つの鍋で調理できるためエネルギーを節約でき、余った野菜も使いやすいので食品ロスの削減にもつながります。

晴れた日は朝にカーテンを開けて日差しを取り込むのもおすすめです。太陽の熱で部屋が暖まり、暖房の使用を抑えることができます。反対に夜はカーテンを閉めて熱を逃がさないようにしましょう。

最後はお風呂のフタをこまめに閉めること。お湯の温度低下を防ぎ、追い焚きに必要なエネルギーを減らすことができます。

エコというと難しく感じますが、日々の小さな工夫の積み重ねが環境にも家計にもやさしいくらしにつながります。皆さんのご家庭には、冬ならではのエコ術はありますか？「これはおすすめ！」というアイデアがあれば、ぜひ教えてください。

一緒にエコの輪を広げていきましょう。

今月のエシカルなお買い物

三重のコシヒカリ

新米

5kg

新米☆彡
月間おすすめ価格でおトクです！
三重県のJA伊勢で
生産しています。



12月1週企画　P77
注文番号 3581
月間おすすめ　2,880円
（税込3,110円）

エシカルプログラム対象商品ご紹介！



対象商品を1点利用いただくごとに1円を積み立て、
三重県内の地域で活動する環境保全活動の支援に活用します。

対象商品を利用するという日々のお買い物が、
地域の環境保全活動につながります。
特別なことをする必要はありません。
いつものお買い物を通じて、
未来の三重につながる取り組みに
参加することができます。
ぜひ一緒に、地域の未来を育んでいきましょう。

商品一覧は、コープみえ
ホームページからも
ご確認できます

９月度環境イベント

＜未来につなぐ！エシカルプログラム＞

✧ エシカルプログラムの内容、興味深く読ませていただきました。今まで購入していた商品も含まれており、今後、日々の買い物が地域や環境を応援する一員となれるんだと嬉しく思いました。

✧ COOP のすりごま、愛用していますが、こちらもエシカルなお買い物だったとは！貢献ができたようで嬉しいです。



✧ 特別なことをしなくても、普段のお買い物で地域や環境の応援に役に立つ。良い仕組みだと思います。地産地消のもっと大きなバージョンのようで嬉しいです。

✧ 「未来応援！エシカルプログラム」のチラシがあったので、注文する時に参考にしたいので、大切に取っておきます。

✧ 何て素晴らしい取り組みなんでしょう！いつもの買い物を対象商品にするだけで、地域の環境保全活動につながるなんて♡こういう取り組みをしてくれる生協さんが大好きです(*^。^*)

✧ 生協さんの応援プログラムが始まるそうですが、最近は、何でも登録しないと参加できない仕組みが多いですよね。今回の応援は、いつもの買い物で大丈夫なのが嬉しいです。

✧ エシカルプログラム、いいですね！買い物するだけで積み立てられて、環境保全活動の支援になるなら嬉しいです。





エシカルプログラム

対象商品を１点利用いただくごとに１円を積み立て、三重県内の地域で活動する環境保全活動の支援に活用します。



✧ 三重県産の商品や環境にやさしい商品を利用することで、寄付ができることを知りました。日々の買い物を意識することで、未来の環境を守る事につながるので、環境に配慮した商品を選択していきたいと思います。

✧ ビーフカレーは時々利用しています。三重県のメーカーとは知りませんでした。これからも利用します。



✧ 三重県産や環境に配慮した商品で１円積み立て。みなさんの購入で地域や環境が守られていくのはいいですね。ぜひ、商品購入の時、選びたいと思います。「集まったお金は、これに使いました！」の報告があるとやる気が出ます。

✧ 子・孫の世代につながる取り組みに参加できることは、とても良い事だと思います。日々の買い物で自然と地域の環境保全活動につながるコープみえの取り組みは、とても素晴らしく、地域の未来をより良いものにしていける事と思います。

✧ １０月から始まるエシカルプログラム、対象商品を購入すると１点１円、地域の環境保全活動に支援されるということです。対象商品をさがして購入したいと思います。

✧ 以前より、このテーマに関心があり、毎週の買い物の商品で対象にあたる物を買うように心掛けてきました。一人だとわずかですが、大勢の方がこれに共鳴されてお買い物をする事は大きいと思います。

♪なんでも書きたいコーナー

✧ 栗のおいしい季節です。先日、妹からたくさん栗を貰ったので、栗きんとんを作りました。20 個ほど作り、冷凍して食べたい時に解凍して食べました。毎年、栗きんとんを購入していますが、高いので、何度も買えません。手作りは、手間がかかるけれど、とても美味しく出来ました。

✧ 冷蔵庫にある野菜をムダにしないように、残っている食材を組み合わせてメニューを考えています。ＡＩも使用するようになりました。意外な発見があって面白かったです。

✧ リサイクル施設の活用。地域で行っているリサイクルをよく利用します。５点持ち込み、５点持ち帰りのルールです。必要な人に物が渡って大切にされるのは、とても良い事だと思います。

✧ 少し前のドラマで、夕食のお品書きを手書きしているのを見ました。早速、チラシの裏(白い部分)に太マジックで今日の献立を書いてみました。手伝う人にも分かりやすいし、次の用意をするのにも役立ちます。作り忘れもなく良かったです。

✧ ９月は雨降りの日がとても多く、台風や豪雨で全国的にも被害が出ました。野菜の値が高騰していて、日々の献立に悩みます。

✧ 今年の夏は、台風等での水害が多発しましたよね。地球温暖化によると思いますが、人間として何ができるのか…。自然に抗うことは無駄な抵抗な気がします。むしろ、人間がへりくだって自然に感謝して、この先の未来を想像しながら謙虚に生きていくことが大切だと思います。




✧ 冷凍食品を購入すると、期限の古い順にメモして、庫内の手前から奥に並べ替えて、なるべく古いものから消費しています。

✧ 滋賀県まで「山カフェ森カフェ」に参加するため行ってきました。あいにくの雨でしたが、参加者も多く、実際の現場で受けた説明は気づきが多く、とても勉強になりました。改めて山・森林・水源保全について学び、実践できることから始めていこうと思いました。




✧ローリエの枝を剪定しました。きれいな葉を選んで外国の方のバザーに提供しました。300 枚ほど用意したのですが、全部もらっていただきました。ゴミにもならず、喜んでいただけ、私はルンルンでした。

✧ 娘のお世話になっている中学校で、毎年中３の学年が親子奉仕作業をして、校舎の周りの草取りをしました。１時間程なので、全てがきれいに出来ないのですが…。皆さんの交流の場として行事との事でした。皆で、楽しく草取りをさせていただきました。

✧ タイヤの空気圧を入れてもらいました。運転していても違いがわかります。燃費もいいので忘れがちだけど、定期的に入れようと思います。



編集後記



栗のおいしい季節になりました。知人からいただいた栗で、早速栗ご飯を炊いて味わいました。あれほど暑かった夏でしたが、栗の実りに秋の訪れを感じます。季節はちゃんと巡ってくるものですね。