

今月のテーマは・・・「我が家の節約術」

ボックスティッシュからティッシュを取り出して半分切ります。そのままた元に戻すだけ。ミニティッシュが2個入った状態になります。ちよつと口を拭くとか、テーブルの汚れをちよつと拭くとか、そんなちよつと拭くのちよつとどいい大きなので、ティッシュが2倍長持ちします。

青森市 T・Tさん

とにかく物価高で困っています。やすい時にまとめ買いし、次に値上がりしますと書いていたらまとめ買いしています。野菜の皮も捨てず料理に使っています。だいいんの皮のきんぴら、ナスの皮の利用、皮にゴマ油、さとう、ポン酢を入れ、チン。とてもおいしいです(テレビでやっていた)。

中泊町 C・Yさん

食品の高騰が生活に響きます。家庭菜園で少しでも自給できるよう昨年はニンジン、ジャガイモ、トウモロコシ、コマツナ、ブロッコリー等作りました。白菜とキャベツは失敗したので今年は上手に作りたいです。少し勉強しています。

新郷村 N・Sさん

免許を持っていない私は歩けるところはバスに乗らず歩いていきます。1時間くらいの範囲なら歩いてくとお散歩気分で行って行つちやいます。周りの景色を見て季節を感じたり、健康にも良いですね。ほんの少しのことですが、節約しています。

八戸市 Y・Kさん

生ごみを捨てる袋は、食品が入っていた袋を再利用(パンや、冷凍食品等、しっかりと洗っているので良い)。キッチンペーパー等もちよつと拭くために、4分割しておくのだいぶ節約になります。ストックは必要最低限として、安価な時に買っておく。

むつ市 Y・Kさん

節約は、もう日常のことになりつつあるので今は最後まで使い切る。食べ切る、洋服等はリメイクするを心がけています。ある人の言葉に「地球の資源は過去の人たちから預かり、未来の人や子どもたちに渡していくもの」とあるので、大切に使い切ることで。

七戸町 月見草さん

食材を無駄なく使うようにしています。買いすぎないように工夫しています。買い物に行く時は在庫をみてメモをして行くようにしています。

青森市 ふらわーさん

りぼべじ(再生利用)をしています。根の出そうなのは3センチくらい残してカットしたペットボトルに差し込んで少しは節約に役立ちます。あとは着なくなった服をカットしてフライパンやソース類が付いた皿を拭き取ってから洗っています。紙の節約になります。

むつ市 Y・Nさん

我が家の節約術は、必ず月一回は、冷凍、冷蔵庫の点検：これで廃棄食品は、ほとんどなくなりました！

藤崎町 Y・Kさん

一部屋に二人仲良く(う)籠っています。灯油、電気代、少しは減ったかな。TVもニコス以外は見なくなりました。(チャンネル主導権が夫なので)私は間食がなくなり、(食べてばかりいると思われたくないので)食費も節約できたかも。

むつ市 息つまるさん



牛乳パックは洗って、まな板にしている。(節約になつてはいるのかは不明だが)職場で味噌汁を飲んでいますが、インスタントの味噌汁はちよつとお高い。なので、普通サイズの味噌汁をパックのまま冷凍庫に入れておいて、スプーンですくって溶かしています。具材はフリーズドライのわかめ、高野豆腐、野菜などを入れています。スポーツジムは高いので、ダンベルを買って家で筋トレしています。

三沢市 T・ーさん

空いている土地にねぎを植え育ててみました!!大成功です!!10月から食べ始めて、11月下旬に収穫した物を保管しながら、3月いっぱい食べれました!!買い物の度に必ず買っていたので助かりますよ!!苗代¥300、6ヶ月0円。

弘前市 E・Tさん

消費期限や賞味期限のない品物を安くうりだされたとき多目にかつておきます。

むつ市 E・Mさん

第一は食品・食材は使い切る。いいなあ、ほしいなあというものはすぐ買わず、1〜2週間位時間をおいてからまた考える。その際に売れ切ってしまった場合は縁がなかったとあきらめる。

八戸市 A・Aさん

新聞紙をフルに活用しています。中でもゴミ箱を作っていること。リンクが匂いを吸ってくれるし、ゴミの日はそのまま捨てられる。ゴミ箱要らずです。暇なとき折り貯めして、ボケ防止にもなつてるかな?

弘前市 R・Oさん

術とまではいきませんが、できるだけ安い物に行くの控えています。食材だけでなく日用品も宅配メイン。スーパーへ行く時は、一人で食後に行くことにしています。お惣菜やデザートに手が出ることがないので、家族のついで買いも避けられます。あとはお店のポイントにつられないこと。どうせ買うならポイントと思いがちでしたが、あるのに買う癖があるので、ポイントがない時の方が無駄買いしません。かごにいれる前に「買う」でなければ解決しないものなのか、それを意識する。私には一番必要な術で、なかなかできないことです。

弘前市 C・Aさん

庭に果物を植えています。りんご・ブドウ・いちご・キウイ・いちぢく・プルーン・さくらんぼ：などです。果物は、買うとなると高いので、家庭菜園の楽しみも兼ねて育てています。

八戸市 N・Kさん

8月号のテーマは「平和について思うこと」です。

いまだ続くロシアによるウクライナ侵攻、突如として勃発したアメリカ・イスラエルとイランの戦争、他にもスーダン内戦、ミャンマー内戦、リビア内戦、イエメン内戦。(2026年4月末現在)が各地で続いています。

日本も食べ物や燃料などの値上がりといった形で、遠くで起きている戦争の影響を受けています。さらに、現地では市民が攻撃や戦闘に巻きこまれ家を失ったり、亡くなつたりしています。

そこで、今月は「平和について思うこと」を皆さんから募集いたします。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は6月25日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

テーマコーナーは、読者の皆さまからの投稿と、「はばたき」レポーターの皆さまのご協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。

宛先 おハガキの場合〒038-00012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒の投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。(左の二次元コードを読み込んだ際、メールのアプリが起動しない場合は、お手数ですが、Eメールアドレスを直接入力頂き、ご投稿ください。)



▲はばたき宛てメールフォームこちらから投稿できます。