

# Mail Box



今月のテーマ

「わが家のエコ活」

## 冷蔵庫の食材

**常陸太田市 PNみのりっち**  
 冷蔵庫にある食材を紙に書いて冷蔵庫に貼り、使った食材は線を引いて消しています。そうすると「冷蔵庫にあったのに買っちゃった」という無駄を減らせます。何があるか分かるので献立も考えやすいです。

## シャツ

**古河市 PNこけもも**  
 着なくなったTシャツやシャツなどを10cm角くらいに切って、キッチンに置いています。フライパンを使った後や油汚れがひどい食器などをその布で拭きとってから洗うようにしています。ちなみに綿100%の布が使いやすいように思います。

## 階段

**つくば市 PNよね子**  
 わが家はマンションの8階。震災以来、できるだけエレベーターを使わず、階段で上り下りをしています。節電と美容&健康維持の一石二鳥です。

## 食べ物を無駄にしない

**つくば市 PN幸せママ**  
 買った物は一週間の献立を考えて必要なものをリスト化して必要なものだけを買います。料理した保存食はレンジを加えて食べきります。例えば、切り干し大根の煮ものは、切り干し大根のオムレツや小松菜との卵とじなどにします。

## 着古した服

**常総市 PNゆたママ**  
 着古した服などを、適当な大きさに切つて雑巾として活用しています。サッシの掃除などに使つて、汚れたらそのままゴミとしてためらいなく捨てられます。ヨレヨレな服でも、わが家では大切な資源です。

## 早寝早起き

**神栖市 PN鳥**  
 子どもと一緒に一斉に寝ます。遅くまで起きていると電気がかかってしまうので早寝早起きでエコしています！

## カレンダー

**小美玉市 PNぶうママ**  
 カレンダーの裏を娘のお絵書き紙にしています。「これママ！これパパ！」と嬉しそうに書いてくれます。

## 家庭菜園

**つくば市 PNベータ**  
 家庭菜園で自給自足を心がけています。肉・魚以外の生ゴミも土にかえています。たまに種などから芽が出て副産物を収穫。得した気分です。

## ポット・炊飯器

**那珂市 PNハイジ**  
 わが家では、震災後から電気ポットをやめ魔法瓶のポットにかえました。今年からは、炊飯

器の保温をやめ、そのつどレンジで温めています。ご飯も炊き立て状態でおいしく、おまけに電気使用量もかなり少なくなりました。

## ポケットティッシュ

**かすみがうら市 岡崎たみ子**  
 ポケットティッシュがたくさんたまつたので、ティッシュのサイズに合わせた箱を作り、その中に入れて使用しています。しばらくボックスティッシュは買っていません。

## 穴のあいた靴下

**古河市 PNピエロ**  
 穴のあいた靴下を捨てる前に靴下で掃除をしています。靴下に手を入れて使用し、裏返して両面使用します。ホコリがたくさん取れて便利です。

## 見たい番組のみ

**行方市 荒野幸子**  
 今一番のエコ活は、だからだと寝ながらテレビを見るのをやめたことです。見たい番組だけ

を見るようにしています。電気が節約になりました。

## 雨水

**阿見町 石崎いつ子**  
 水道料金が高いので、雨が降った時、樋を伝わってきた水をバケツにためています。その水を植木にかけています。

## 自転車

**常陸大宮市 PNまいちゃん**  
 近場への買い物は、車を使うのではなく自転車で行っています。ガソリン代の節約と運動になり一石二鳥です。

楽しい投稿をお待ちしています

9月号テーマ  
 最近とっても笑ったこと

エピソードをお寄せください。  
 写真やイラストを募集中！

●投稿の締め切りは7月10日(火)です。