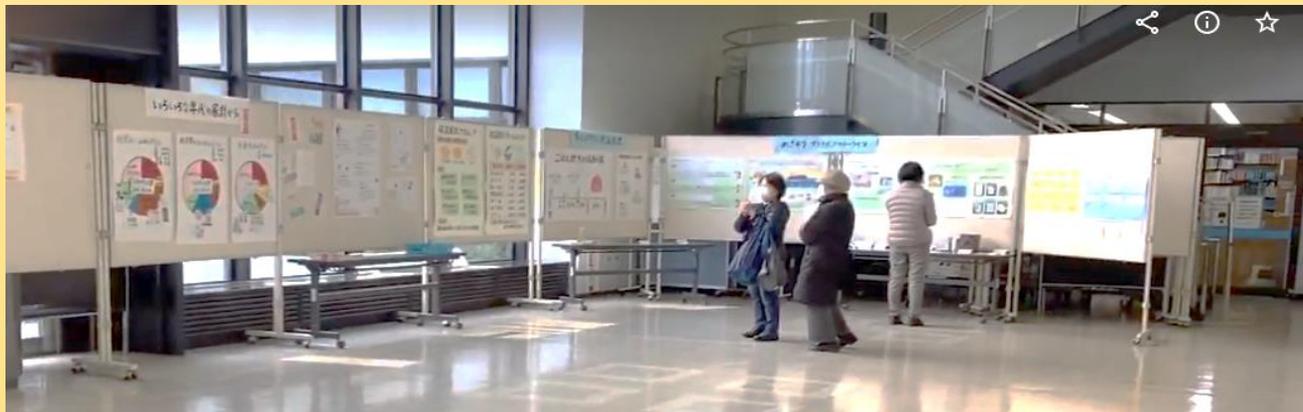


札幌友の会厚別方面 「家計と環境」パネル展

11月13日(金)～15日(日)、
厚別区民センターロビーにて、
パネル展を開催しました



内容

- 友の会の紹介
- 今こそつけよう家計簿
 予算の立て方・つけ方
 いろいろな年代の家計から
- 目指そうプラスチックフリー
 ~私たちの家庭からできること~
- 冬にオススメ！保温調理
 ~鍋帽子®を使って~

厚別区民センター1階にある広々としたロビー
で、友の会の活動や家計・環境の内容をパネル
展示しました。

コロナ禍にあって、区民センターの利用はいつ
もより少ないようでしたが、お昼には集まりを
終えたお客様が立ち寄っていかれました。

* 展示した内容を少しご紹介します *

保温調理ってなあに？

余熱を利用して料理を仕上げます

火のかけ過ぎを防ぐ 火が弱くしほはるかい しやり包む

利点

- 素材のもち味が生かされる
- もう一つの火口
- 煮くずれせず、味の良しみが進む
- 電気ガスの使用量が減る
- お肉はやわらかくしとりできる
- 温かい食事がすぐ出せる

注意点

夏場は細菌の繁殖しやす、温かい状態での長時間は限る

家計簿をつけましょう

家計簿は我が家の生活を映鏡です

安心な生活は予算を立てるから

予算があると

- 毎日の暮らしに工夫が生まれる
- 貯蓄の計画が立てられる
- 収入と支出のバランスがわかる
- 無駄な支出を減らせる
- 将来の目標に近づける

友の会創始者 羽仁も子さんは、予算生活とすすめる家計簿を発売し、117年の歴史を重ねています

自分のタイプにあなたは、シールをはくどんなタイプ？

お金の使わないほうがいい？

貯蓄と貧乏性タイプ

せっせと貯金タイプ

理想タイプ

なんとなかると！

どんぶり勘定タイプ

高級なものに

優越感タイプ

そう！あなたも合理的な判断ができる！理想は、ここ！

☞ <食> 鍋帽子®を使って

<家計> あなたはどのタイプ？ ☜

毎日の食器洗いから マイクロプラスチックを減らしませんか

スポンジは使っているうちにマイクロプラスチックになり海に流れます

食器洗いは自然素材で

- ジュート(麻)
- セルロース
- たわし
- へちま
- 絹(絹物の裏地)
- コットンたわし(タコ糸・レース糸)

海に流れ込んだプラスチックによる海洋汚染が深刻です。私たちの暮らし方が変われば、環境も変わります！

宣言してみませんか？～今日からできること～

- エコバックを持ち歩く
- ポリ袋をもらわない
- 生ごみは譲らない
- マイボトルを持つ
- ラップの使用を控える
- 食品トレイは回収ボックスに戻す

<環境> プラスチックフリーを目指して～お客様にシールを貼っていただきました ☜