



ご存知ですか？

幅広いお店でのリサイクル回収

お店にポスターでの告知や回収ボックスがある場合も。チェックしてみると良いですね！

衣類リサイクル回収しています。



回収の際に、割引クーポンなどがもらえることもあります。

リサイクル回収、ほかにも

期間限定のキャンペーンの場合が多いのですが、使わなくなった化粧品や、靴下、捨てにくい下着の回収をするお店も。捨てるタイミングとリサイクル回収の時期が合えば、協力してみるのも良いですね。ちなみに、メーカーを問わない場合もあるので、店員さんに聞いてみましょう。

店頭でリサイクル回収しているものといえば、ペットボトルや食品トレイが思い浮かびますが、洋服など、店頭でリサイクル回収をするものが幅広くなっています。

①その店で購入した中古の洋服

回収した服を新たな服として再生したり、海外へ寄付するなど、さまざまに活用されているそうです。

②メガネの回収

新たなメガネに生まれ変わったり、発展途上国へ寄付されるなどの活用が。メーカーを問わない下取りキャンペーンがあるなど新しいメガネが割引で買えたりすることもあるそうです。



シーツや布団カバーなどの布類、化粧水のボトルの回収をしているお店もあるそうです！

衣類やシーツなどは洗濯済みのものを、ボトルはきれいに洗ってから持っていきましょう

中のダウンをリサイクルして新商品に！



古くなったダウンの製品をリサイクル回収するメーカーも。リサイクルダウンの使用は、動物保護にもひと役買い、コスト削減にもつながることから、多く見られるようになりました。

Chottoいいかも

事務用品でよく見る丸シール。文字通り、丸いシールのことですが、100円ショップなどでかわいいデザインのものが見られるようになりました。ぜひ、いろいろと活用してみましょう！

■手帳やカレンダーに活用！

August

1	2
15:00 歯科	10:00 美容
8	
12:00 お茶	

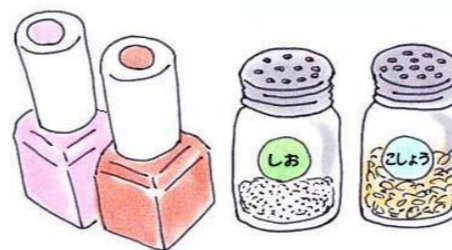
8	9	10	11
15 買い物	16	17 パート	18
22 買い物	23	24	25
29	30	31	

手帳のスケジュール管理や、カレンダーのマーキングにいかが？ 歯医者や美容院、お友達とお茶など、用事別で色分けすると、カラフルになり、気分も上がります♪

家族で色分けするのも良いですね！

■ラベルとして使う

化粧品の色と同じ色を貼って見分けやすくしたり、調味料のラベルとして使っても便利です。



■丸の形を活かしてかわいくアレンジ♪

niko



簡単なメッセージを入れるのも素敵



丸シールに顔を描いたり、カードなどのアクセントに活かせば、かわいさ満点！

半分に切って顔を描いてもかわいい！



丸シールを半分にして貼ればガーランドのような感じに

■かわいいピックの完成！

つまようじの上部に、丸シールを2枚合わせ貼れば、かわいいピックに。おうちピクニックにもおすすめです。



メッセージカードのアレンジもおすすめ！まわり、貼ったり、ランダムに散らして貼るのも良いですね。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

サバと夏野菜の冷や汁

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

材料

(2人分)

- 玄米ご飯…300g、サバ缶(味噌味)…190g、木綿豆腐…200g、オクラ…2本、ナス…1本、キュウリ…1/2本、ミョウガ…2本、大葉…4枚、塩…適量
- A: 味噌…大さじ1、すりごま…大さじ2、ショウガすりおろし…小さじ1、醤油…小さじ2、鰹だし…400ml

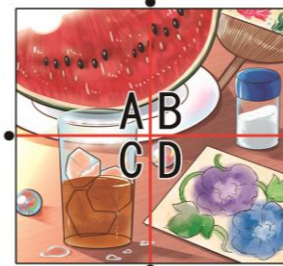


※サバ缶を汁ごと使うことで、程良いコクのある冷や汁に仕上がります。
※今回は、糖質を抑えられ、栄養満点の玄米を使ってみました。汁をかけても食感が残り、食べ応え感が増すのでおすすめ。もちろん、白米でもOKです。

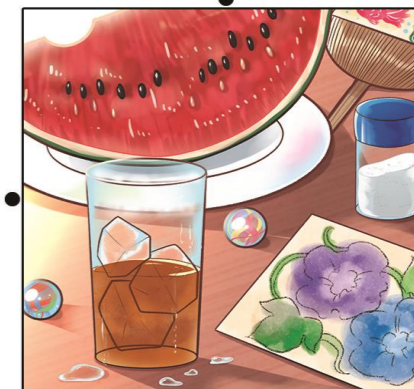
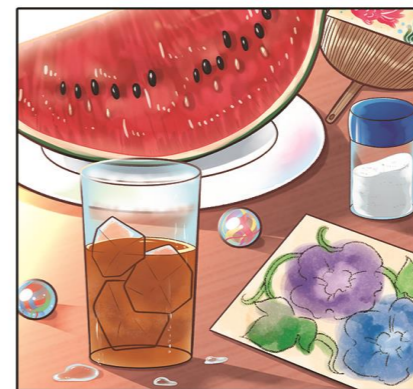
- ①木綿豆腐は手で大きくちぎる。オクラは茹でて輪切りにする。ナスは輪薄切りにし、塩もみして水気を切る。キュウリは輪薄切りにする。ミョウガは小口切りに、大葉は食べやすい大きさに手でさく。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、①とサバ缶を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ③器に玄米ご飯を盛り、②をかける。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。