

組合員さんからの投稿コーナー
みんなのひろば

* 今月のテーマ *

「おすすめしたい
私の節約術」

リメイク前提で

埼玉県所沢市 ばんばん 40代
おかずを多めに作って少し残しておき、翌日リメイクするのがおすすめです。

さんびらごぼうをチヂミの具にしたり、ミートソースをポテトグラタンやドリアにするだけで、立派な一品になります！

早寝・早起き・散歩

東京都板橋区 のりりり 50代
光熱費まで値上がりしている。昨日、早寝がおすすです。いつもまでも起きていると照明が必要だし、見たくもないテレビをつけたり、ストーブやエアコンも、寝てしまえばすべて不要。しかも早起きして散歩をすれば体もあたたかくなくなり、室温が多少低くても案外快適に過ごせます。健康的

になれば医療費まで節約に……。生活のリズムを変えるのは難しいけれど、みなさんも30分でもいいので、早寝してみませんか。

1カ月の生活費

埼玉県久喜市 久喜市の咲 20代
浪費がひどいので月初に使う分だけ前もって下ろして、その金額内で1カ月生活します。足りなくなったらその都度下ろすようにすると、どんどん下ろしてしまっているので、これが私に合う節約術です。

ほべたんポータルアプリ

東京都大田区 もんちゃん 50代
コープデリを始めて1年以上経った頃、冷蔵庫に入っている食材の管理ができるアプリを探していて、「ほべたんポータルアプリ」の存在を知りました。使ってみましたら、本当に便利！コープデリで購入したものが自動的に登録され、購入日や、どれくらい残っているか管理できるの、むだが減りました。また、次のお届け予定も確認できるので、それも含めてレシピを考えています。

冷蔵庫の中を見る回数も減ったので、電気代の節約にもなっているかも？！
今では手放せないアプリになりました(笑)。

SDGsなおごづかい稼ぎ

千葉県船橋市 たまこ 20代
生活費を切り詰めるのは結構難しいもの。「お金が出ていかなないようにする」のではなく「出ていったお金が戻ってくる」方向で考えました。注目したのは今ではお馴染みのフリマアプリ。家中の使わなくなったものを集めたらかなり出てきました。こんな誰が欲しいの？と思う物も意外と売れるものです。特に本やゲームソフトが梱包しやすくて送料も安いのでオススメ。部屋も片付くし、物を捨てずに次の人に使ってもらえるSDGsなおごづかい稼ぎです。

コープみらいで働いてみませんか？



詳しくはこちら▲

先輩職員のインタビュー・採用情報を紹介中！

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の周りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、5月号掲載用のイラスト、写真など、皆さんの楽しいお便りをどしどしお寄せください！

応募方法

①郵便番号・ご住所・電話番号 ②お名前（匿名、ペンネームを希望される方はそちらもご記入ください） ③年齢（掲載を希望されない方は無記入でお送りください） ④投稿またはクイズの答え ⑤今月号で良かったコーナーを下記より一つ選びアルファベットで明記し、今月号の感想を添えて、郵送・Webのどちらかで応募してください。

- A. 表紙 B. おすすめ！コープの商品 C. コーププラス×SDGs
- D. 人と人 つながりの物語 E. コープの職員 料理にチャレンジ！
- F. コープで広がる、つながる G. みんなのひろば H. 今月のレシピ

Web

こちらから簡単に投稿・応募できます！▶



Eメール：
mirai_kouho@coopdeli.coop

郵送

〒336-8523 埼玉県さいたま市南区根岸1-5-5
コープみらい 広報誌編集係

5月号テーマ
母の日に伝えたいこと

● 締め切り

2023年3月10日 当日消印有効

※投稿文章は、内容を変えない範囲で修正させていただきます。
※お寄せいただいたご意見などは、ご本人への確認なく「ハピ・デリ！」など他媒体に掲載させていただく場合があります。
※写真・イラストは返却いたしません。
※他の媒体への同時投稿はご遠慮ください。