

千歳友の会 **衣・食・住**

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitoseetomonokai

住 使いすぎっていませんか? ~水を大切に~

突然ですが、皆さんの水の使い方について教えてください

水の使い方・自己チェックしてみませんか

該当するものにチェック <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください	○	△	×
○実施している △時々している ×していない			
1 歯を磨くとき、シャワーを使用しているとき、水を出しっぱなしにしない			
2 食器を洗うとき、水は鉛筆の太さにしている			
3 風呂の残り湯は洗濯や掃除に使用している			
4 台所の排水溝にネットなどを付けている			
5 食器の汚れは拭き取ってから洗っている			
6 食器洗用の石けんを使用している			
7 洗剤は自然に還るものを使用している			
8 味噌汁の残りは流さないようにしている			
9 米のとぎ汁は流さないようにしている			
10 油は流さない			
11 油を使い切るようにしている または回収に出している			
12 食べられるものを捨てないようにしている (食事は必要な分だけを作る、飲み物は飲みきれぬ量だけ注ぐ)			

※石けんとは自然に還るものです

私たちの生活から一緒にやってみませんか?

その1 カレーの鍋・皿を洗うときは?

スクレーパーで汚れをそぎ落とす・またはウエスでふき取ってから洗う(チェックシート5・10・12)



これらの道具を使います



汚れをふき取ることでより水だけではなく洗剤の節約につながる!



その2 米を研ぐときは?

必要な水の量で、できるだけ流さない(チェックシート9)

3合のお米を1ℓの水で研ぎます



最初はひたひたの水で汚れを落として、水を替えてもう一度



POINT

しっかり水気をきる



これがとぎ汁。そのまま流すと浄水にするために20倍の水を使うことに。上澄みは洗い物に使い、沈んだ米糠はふき取って捨てています。



他にも

- 野菜のゆで汁を洗い物に使う
- 給湯器が温くなるまでの水をためて掃除に使う

光熱費も削減♪

少しでも節水♪

私たちは水の使い方について気を付けています

生活排水をまた使えるようにするのも、たくさんの水が必要と知っておきましょう。



このまま使い続けると50年後にはこかつ枯渇する※とされています。 ※世界気象機関(WMO)や国連、OECDの予測など

2025年4月1日(火)~5月31日(土)
リニューアル記念特別メニュー

無限ステーキ

ポテトフライ US牛ステーキ 知床ポークステーキ

90分間食べ放題

おひとり様 ¥2,900 (税込)

小学生¥2,400 未就学児¥1,500

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

5/5月・6火・7水 (テナント除く、食品コーナー)

対象商品全品 一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

創作居酒屋 ゆめぜん ぽてと

TEL 0123-24-2689

ホテルウィングインターナショナル千歳1階
〒066-0062 北海道千歳市千代田町2-2-10
rchi@hotelwing.co.jp

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

5/3土・4日 (テナント除く、食品コーナー)

対象商品全品 一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1