

みんなで作る暮らしのマガジン

エプロン APRON

TOKAI Group Presents Life Magazine "Apron"

Renewal
エプロンリニューアルしました!

特集

菜園上手 一枝豆一

プロが教える防災vol.1
おうちキャンプ'24

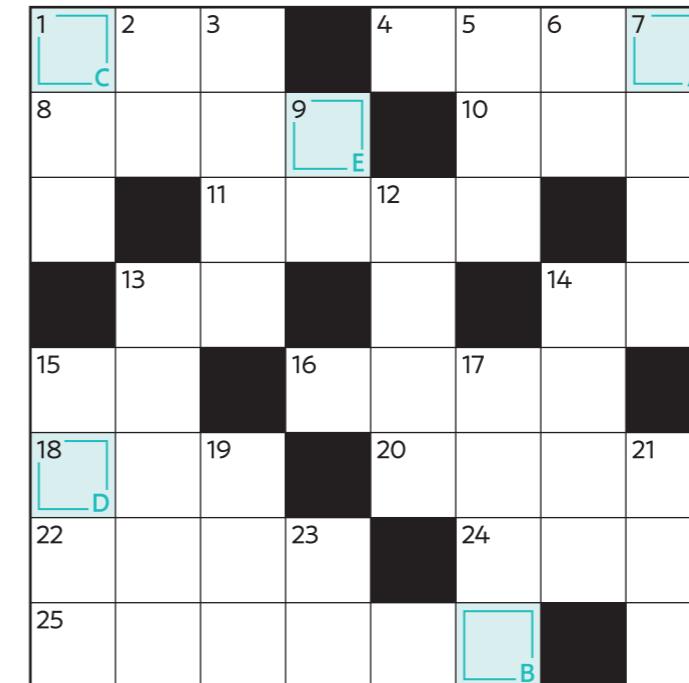


Instagram 更新中
Vol.188
APRON 2020

TOKAIグループ

あたまの体操 クロスワード

Q) A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？



パズル制作協力:エッグハウスinc

こたえ A B C D E

正解は次号及びエプロン公式Instagramに掲載(予定)!

タテのカギ

- ヨン様ブームが巻き起こった韓国ドラマ「冬の〇〇〇」。
- 夫△〇〇
- 軽やかな走りのこと。「〇〇〇〇な走り」
- 英語で「You」はあなた、「I」は?
- 谷折り△〇〇折り
- 西郷どんの出身地は?
- オリンピックで1番の人がもらうメダルの色。
- 音符や音楽記号を書いてできあがった楽譜。五つの線を使うのでこう呼ばれます。
- 災害時にこれを使うと洗い物を減らすことができます。(ヒント:本誌7P)
- 真っ暗な夜はこれの明かりを活用しよう。(ヒント:本誌7P)
- 春や秋はみんなでお出かけ〇〇〇〇シーズン。
- 枝豆にはこのB1やCが含まれています。(ヒント:本誌4P)
- 日本人で初めてのノーベル賞は〇〇〇秀樹博士。
- 芸能人は〇〇〇美女が多いです。
- 本当の話のこと。〇〇話。



ヨコのカギ

- 最近あとの人の態度や返事が〇〇〇ないんだよ。なんか不安だなあ。
- 「爽やか」の読み方は?
- 若い頃は〇〇〇〇な態度をとってすみませんでした。
- 田方郡函南町にあるベーカリーショップは何の専門店?
(ヒント:本誌12P)
- 病院にいる白衣の天使。
- ゴミの〇〇捨てはやめましょう。
- イスラム教の方は、「〇〇ダン」でおよそ1か月断食をします。
- 体の不調で多いのは、腰痛と肩〇〇。
- おとめ座とさそり座の間。
- 赤ちゃんのはじめのお風呂。
- 「あの名作が〇〇〇〇よみがえる!」
- Rinnai「乾太くん」の力を借りれば「〇〇〇〇」が実現します。
(ヒント:本誌8P)
- 本誌「エプロン」は誰と作る暮らしのマガジン?(ヒント:表紙)
- ハコニワベーカリーの自慢は?(ヒント:本誌13P)



高品質なハイビジョンカメラで お客様の安心を支えます。



PC・スマートフォンから遠隔監視

- スマートフォンの場合
専用アプリをダウンロードすることで、遠隔モニタリングできます。



高解像度でクリアな映像



防犯
対策に!



赤外線照明搭載
4メガAHDハウジング型
デイナイトカメラ



お問い合わせ

TOKAIセキュリティ部
セキュリティお客様センター

0120-788-959

受付時間：10:00-12:00/13:00-19:00(平日及び祝日)※但し年間数日のお休みをいただきます。

検索

TOKAI GROUP
TOKAIグループ
エプロンは毎年、年3回(2月・6月・9月頃)発行いたします。



初心者でも
苗から育てれば大丈夫♪

菜園ならではの魅力です。この「一
一」では、家庭菜園初心者でも育
てやすい野菜の育て方と、野菜ソムリエ監修
の収穫した野菜で作るレシピを紹介します。
野菜を植えれば、そこがあなたの家庭菜園。
さあ、「菜園上手」を目指しましょう！

の一つとして今、再び注目されているのが家庭菜園です。ベランダでプランター一個から始められた家庭菜園は、他のアウトドアの趣味と違い、自宅のため移動がなく必要なアイテム（プランター や土などを揃えるにもコストがあまりかかりません。また、土に触れたり、太陽を浴びたり、軽い運動にもなるため、健康維持やストレス解消にも役立ちます。

園芸店に足を運ぶと、トマトやキュウリといつた馴染みのある野菜からスーパーではお目にか

A woman wearing a straw hat and a white lab coat is shown tending to a tomato plant in a garden. She is holding a small red tomato in her hands, examining it closely. The plant has several green leaves and small yellow flowers. The background shows more greenery and a paved path.

自分で作った野菜は、格別。 さあ、家庭菜園を はじめよう！

自分で収穫した野菜で作る食事。
食卓に並ぶのは、新鮮野菜と家族の笑顔。
今日からあなたも「菜園上手」。



The image shows a decorative sign with the text "Saien dozu" in green script, overlaid on large black characters. The characters are arranged in two rows: "菜園" (Saien) on top and "上手" (douzu) on the bottom. The entire sign is framed by a green vine border.

枝豆の育て方



難易度
★★☆



Edamame

生育条件

- 日当たり：日なた
- 温暖～やや冷涼な気候
- 土を乾燥させない
- 一度栽培したら新しい土にする(同じ土の場合2～3年は避ける)

植えつけ

株間15～25cm

栽培暦

植え付け：4月中旬～6月初旬
収穫：6月下旬～10月初旬
収穫まで70～85日程度

栄養価

タンパク質・ビタミンC
ビタミンB1・B2

茹でも栄養価はあまり変わらないので、冷凍しておけばいつでも楽しめます。

Step 1

プランターに土壤を作る。

プランターに底が見えないくらいまで鉢底石を入れ、その上に元肥を混ぜた培養土を入れ、出来るだけ平らになります。



Step 2

苗を植え付ける。

株と株の間を15～25cm程度あけながら、枝豆の苗を植え付けます。



Step 3

朝夕の水やりを。

目安は土が乾いたら特に夏は土が乾きやすいので、朝夕の水やりがオススメです。プランターの底から水が流れ出るほどたっぷり水を与えてください。

Step 4

支柱で茎を固定。鳥や虫対策も。

茎が伸びたら支柱を立て、グリーンタイなどで茎を固定しましょう。カメムシやアブラムシが寄るようになったら殺虫剤や牛乳をスプレーすると◎。鳥も枝豆を好むので、ネットをかけておくのも効果的です。

Step 5

収穫

花が咲いた後、40～50日で実がなります。十分に膨らんだところで収穫しましょう。おいしく食べるなら、1週間くらいで採ってしまうのがベターです。



枝豆の育て方3つのポイント

point 1
日当たりの良い場所に置いてあげましょう

point 2
水は底から溢れるほどたっぷり与えましょう

point 3
鳥に食べられないようネットで対策しましょう



Bot
Life with Green

Bot 柏木植物園
■ 駿東郡長泉町納米里209-1
■ 055-986-2783 ■ 10:00～18:00
■ 月曜定休(注文は24時間メール受付)
■ 共用駐車場あり

枝豆を美味しくいただくレシピ



ベジともこと
野菜ソムリエ
天野 友江

ベジフルキューピット代表。日本野菜ソムリエ認定野菜ソムリエコミュニティ静岡会長。ベジ育セミナー、お料理教室、テレビ・ラジオで情報発信中。

枝豆のホイル焼き ペペロンチーノ風味



材料(2人分)

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 枝豆(生や付き)
200g | ★EXV
オリーブオイル
大さじ1 |
| 塩(塩揉み用)
大さじ1 | ★塩
小さじ1 |
| 鷹の爪
2個 | ★ニンニク
(みじん切り)
一片分 |

作り方

- 洗った枝豆をボウルに入れて塩揉みし、5分程おいた後、水洗いする。
- 水気を切った枝豆の両端をハサミで切る。
- ホイルを大きめに切って2枚重ねにし、その上に枝豆を広げて並べ★の調味料をまんべんなくかけ、上に鷹の爪をのせたらホイルで包む。
- 3のホイルをフライパンに乗せ、フタをし中火で10分ほど焼く。火を止め5分ほど蒸らせば完成!



POINT

- 塩揉みすることでうぶ毛が取れアクが抜けます。このひと手間で仕上がりが色鮮やかに♪
- 両端を切り落とすことで中まで味が染み込みます。

材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| ★ニンニク(すりおろし)
一片分 | ★塩
小さじ1/2 |
| ★EXVオリーブオイル
大さじ1 | ★胡椒
適量 |
| 枝豆(ゆで)
200g | |
| トマト
中4個 | |
| 紫玉ねぎ
1個 | |
| キュウリ 1/2本 | |
| ライム
(レモンでも可)
1個 | |
| ボイルエビ
20gほど | |
| ボイルたこ 30gほど | |

作り方

- 茹でた枝豆をさやから外す。
- 紫玉ねぎはみじん切りに、トマト、キュウリは枝豆と同じくらいのサイズに角切りにする。エビ、たこも同様に切る。
- 材料を全てボウルに入れ、★の調味料を足して全体を混ぜる。
- 最後にライムをギュッと絞れば完成!

枝豆のセビーチェ



POINT

- 同じサイズに切ることで食感が揃い、食べやすくなります!
- 魚介の苦手な方は生ハムなどで代用しても◎
- バゲットに載せたり、おそうめんのトッピングにしても美味しく召し上がれますよ♪

防災 おうち キャンプ #ヤ マ テ 24



教えてくれたのは/
SWEN三島店 店長高田さん

皆様のライフスタイルを豊かに演出。店内にはクライミングウォールがあり、スクールも開講中。経験豊富なスタッフが商品選びのお手伝いやフィールドのご案内などお客様の快適なアウトドアライフをトータルでサポートいたします!

〒411-0902
静岡県駿東郡清水町玉川124-1
(サントムーン柿田川SC敷地内)
TEL.055-981-8520
営業時間/10:00~20:00

※価格は参考価格です。店頭価格と異なる場合がございます。

STEP 1

1日目 AM7:00

ライフラインがストップ!
まずは朝食準備に挑戦。

ガスコンロ × ポリ袋

材料(2人前)

ポリ袋で簡単
モチモチすいとん



①ポリ袋に①を入れよく混ぜ合わせ
水を少しづつ加えます。



②耳たぶより少し柔らかくなるまで
よく揉んで混ぜ合わせます。



③鍋に②を入れて中火にかけ、沸騰
したらポリ袋の端を切り、箸を使っ
て落とし入れます。



④すいとんが浮かび上がってきたら
中火で3分程ゆで、器に盛り付け完
成です。

POINT

ポリ袋を使用することで
洗い物をなるべく減らす
ことができる!

簡単で
あつたがくて
美味しい!

早速!

カセットコンロに慣れることから始めよう!



電気調理器具が増えた
今、カセットコンロを使っ
たことがない人もいます。
まずは慣れることができ
る。安全に使えるよう説
明書も確認しましょう!



STEP 2

1日目 AM11:00

簡易トイレを使ってみよう。

災害時はトイレが使えない事も。簡易トイレ
を組み立てて、実際に使ってみましょう。

STEP 3

1日目 PM9:00

真っ暗な夜。寝袋で眠れるかな?

慣れた家の中でも電気がない事で戸惑うことも多いはず。
ランタン等の照明をうまく活用してみましょう。



明るいうちに
テントを
組み立て!

テント × 寝袋



STEP 4

2日目 AM7:00

おうちキャンプ終了!
感想を話し合ってみましょう。

昨日1日の振り返りをしてみましょう。下のチェック表
を元に、実際の災害時に起こり得る事態を学び、防災
への備えを見直しましょう。

お家キャンプ終了後 チェックシート ✓	
1. 準備不足だったものは何ですか?	<input type="checkbox"/>
2. 常備している水、食料は足りていましたか?	<input type="checkbox"/>
3. 携帯・ラジオ等で情報は確保できましたか?	<input type="checkbox"/>
4. 防災用品(カセットコンロ、携帯トイレなど)を スムーズに使用できていましたか?	<input type="checkbox"/>
5. 被災時に備えて買い物リストを作りましたか?	<input type="checkbox"/>



災害時に必要なことは、キャンプで学べる!

様々な自然災害により電気・水道・ガスなど、ライフラインがストップした時に、どうやって家族が1日乗り越えるかを学ぶ防災訓練を、おうちで楽しく体験。実はキャンプ用品の中には、災害時に役立つアイテムがたくさん!慣れた自宅での訓練で、いざという時の「経験」と「知識」を増やしましょう!

まずは
おうちキャンプの準備をしよう!

用意するもの

- 寝具(毛布や寝袋など)とテント
- 照明器具(懐中電灯やろうそく)
- ストックしている水や食料
- カセットコンロ
- 準備してある防災グッズ

テント
Coleman
ストンプ
ツーリングドームLX
全室が広く開放感のある2~3人用ドームテント
¥23,980(税込)

寝袋
Coleman
パフォーマー3/C5
×2個セット
カラー: レッド・ブルー
洗濯機で洗える封筒型
シュラフ、3シーズン対応
温度帯仕様
¥12,146(税込)

ラジオ
ハイマウント
ソーラーチャージャー
ダイナモラジオ
蓄電機能付きでスマートフォン充電も可能なダイナモラジオ(AM/FM・LEDライト・モバイル充電)
¥5,378(税込)

照明
Coleman
クアッドマルチバネルランタン
乾電池式で、バネルが取り外せ
夜間子供に持たせてても安心
携帯が充電できるUSBポート付き
¥11,000(税込)

保冷ケース
Colemanポリライト
48QT(ブルー)
保冷力3日、容量45Lの
使い勝手の良いハンドル付きクーラーボックス
¥6,800(税込)

簡易トイレ
イワタニ
アウトドアこんろ タフまる
火脚が短く風の影響に強く、
耐荷重20kg、専用
ハードケース付きで、
いざと言うとき安心
¥11,000(税込)

カセットコンロ
ポータブルレジョン2
座面のリングを使って
袋をセットする事ができ、
安心して座れる(簡易便座)
¥2,860(税込)

非常食
保存食には沢山の種類があります。
家族の好みに合うものを探して多めに備蓄しておきましょう。

乾太くんがカラツと解決! 4つの困りごと



困りごと 1 仕事もあるし、ほかの家事も… 毎日時間が足りなくてどうしたら…。

パワフルな乾太くんなら、8kgの洗濯物を約80分、5kgの洗濯物を約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。



*ガス衣類乾燥機(乾太くん): リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥、電気ヒーター式乾燥 試験実施: リンナイ(株)
※条件: 実用衣類8kg(綿50%、化繊50%)、脱水度70% RDT-80・標準コースで算出。ガス種: LPGの場合で約80分
実用衣類5kg(綿50%、化繊50%)、脱水度70% RDT-54S-SV・標準コースで算出。ガス種: LPGの場合で約52分

困りごと 3 雨などで外干しできない時、部屋干ししていると、ニオイが気になる…。

部屋干しの生乾き臭。その原因は「モクセラ菌」にあります。洗い残ったタンパク質などを餌に増殖し、雑巾のような悪臭を放つ原因になります。80°C以上の温風で乾燥する乾太くんなら、外干しや日光消毒でも除去できないニオイを取り除きます。生乾き臭の心配もありません。



乾太くん
なら菌の
減少率
99.9%^{*}

*試験機関: 愛知学院大学医学部 試験対象: モクセラ・オストロエンシス
試験方法: 菌付着布の生菌数測定。
継衡液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。

困りごと 2 洗濯のたびにタオルがゴワゴワに… フワフワのタオルにならないかなあ。



大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、繊維が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。また、大風量で一気に乾かすことで、自然とシワが伸び、アイロン掛けの手間が省けます。

困りごと 4 花粉や排気ガス、風で舞うチリなどが洗濯物に付着して困る…。

外干し不要の乾太くんなら、雨の日や花粉の季節、黄砂、PM2.5などの大気汚染が気になる日の洗濯も安心。天日干しと同レベルの除菌効果を発揮し、チリや排気ガスなどの微粒子が付着する心配もないため、赤ちゃんの衣類乾燥にも最適です。



乾燥前に除菌運転を行うことで、ドラム内の大腸菌を99%以上除菌できます。^{*}

*試験機関: 愛知学院大学医学部 試験用細菌: 大腸菌
試験方法: ドラム内に菌液噴霧した生菌数測定。継衡液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。ドラム除菌運転はドラムを空の状態で運転します。RDT-80シリーズ、RDT-54Sシリーズ、RDT-52SAシリーズ、RDT-31Sシリーズに搭載。

Washing Test 洗濯知識 Q×テスト

Question. 1

洗濯機に入れる洗濯物の量は少ないほど良い



正解は…



洗濯物と洗濯機の水量や機械力のバランスで、汚れの落ち方は変わります。洗濯物は多すぎてもよくかき混ざらず汚れが落ちませんし、少なすぎても摩擦などの作用が少なくなったり汚れ落ちが悪くなります。

Question. 2

梅雨時のにおいては部屋に干すことが原因



正解は…



部屋に干すことが原因ではなく、部屋に干すことで濡れている時間が長くなり、菌が活動をしやすい環境になること、また、菌の餌となる皮脂やタンパク質の汚れが落ちないことが原因です。

Question. 3

洗濯洗剤の洗浄力はアルカリ性になるほど高まる



正解は…



日頃の洗濯で特に意識をすべきなのは、油脂とタンパク質汚れです。油脂やタンパク質はアルカリ性になると溶けたり壊れたりしやすいため、洗濯の場合基本的にアルカリ性になるほど洗浄力が高まります。

Question. 4

シルクやウール素材は、弱アルカリ性の洗剤がよい



正解は…



アルカリ性は、タンパク質汚れに強い反面、素材そのものがタンパク質でできたシルクやウールは生地を傷めることにつながります。

*洗濯家 中村祐一先生 考案

乾太くんラク家事のススメ 洗濯の困りごとカラツと解決!

多くの地域で年間100日以上雨が降る日本。^{*}毎日たまる洗濯物に困るより、悩むより、ガス衣類乾燥機 乾太くんにおまかせ! ガスの力でパワフル乾燥。

雨でも、夜でも、花粉の季節も、毎日カラツといきましょう。

*出典: 民務省統計局「統計でみる都道府県のすがた2017」より



ヒットを記録するリンナイのガス衣類乾燥機「乾太くん」。その販売台数は累計65万台以上にのぼります。支持を広げている理由は、ガスならではのハイパワーで家の悩みをカラツと解決し、ストレスから解放してくれるこ

と。仕上がりや衛生面でも高い満足度を得ています。リンナイ「乾太くん」の力を借りれば「ラク家事」が実現し、毎日の暮らしをラクにできますよ。ロングセラーヒットとなった大きな要因は口コミ。実際に使った人の「もう手放せない」といった評価が広がり続けています。その真価を示すのが、ユーザー満足度約95%という驚きの数字なのです。

発売から30年近く、ロングセラーヒットを記録するリンナイのガス衣類乾燥機「乾太くん」。その販売台数は累計65万台以上にのぼります。支持を広げている理由は、ガスならではのハイパワーで家の悩みをカラツと解決し、ストレスから解放してくれるこ

と。仕上がりや衛生面でも高い満足度を得ています。リンナイ「乾太くん」の力を借りれば「ラク家事」が実現し、毎日の暮らしをラクにできますよ。ロングセラーヒットとなった大きな要因は口コミ。実際に使った人の「もう手放せない」といった評価が広がり続けています。その真価を示すのが、ユーザー満足度約95%という驚きの数字なのです。

「ラク家事」時代の
ニーズにマッチ!

販売台数は右肩上がり

ちょっと 残念な フォトコンテスト



読者のみなさんの偶然撮れた、狙って撮った、「ちょっと残念な写真」が大集合!
見れば見るほどジワジワくる写真で、クスクス笑っちゃってください!



「満開のコキア」YUKAさん

ガイドブックに載っていた赤くてフワフワのコキア。期待しながら足を運ぶと…そこには青々とした芝生の一ヶ所に赤い草が点々…。家族で1万円近い出費に泣いた1日でした。(涙)



「寝癖直してもらっていい?」がーちゃんさん

悠々と草を食べる白オリックスを撮影中。「立派なツノがかっこいいなあ」と思った瞬間、向きを変えたオリックスの右側のツノにびっくり…!!綺麗な巻きツノですね(笑)



「初めての2ショット…」まつんさん

第一子が誕生。「2ショットがひとつもないから撮ってあげる!」と母が撮ってくれた写真がコレ(笑)大爆笑しました。



「韓国にて」ちゃっぴーさん

韓国旅行にて、お手洗いで張り紙に目をやると…「ささえます!?!」何度も見直していました(笑)



「犯人発見」あゆばかさん

リビングを無残な姿にした犯人を探すと…ビリビリのソファカバーからはみ出る足。頭隠して足隠さず!

みんなの“ちょっと残念”な写真を投稿してね!

投稿いただいた写真の中から、編集部が「これは残念!」と認定したものを紙面上で紹介します。
Webフォームから必要事項を記載の上応募、またはInstagramのエプロン公式アカウントをフォローの上、お名前(ペンネーム)・コメントを明記し、「#エプロン残念フォトコン」のハッシュタグをつけて投稿してください。

apron01tokai.com
QRコードからラクラク入力▶



①apron01tokaiをフォロー
②#エプロン残念フォトコンをつけて



健活を楽しく続けよう!

オススメ!

健康管理アプリ

vol.1
ウォーキング編

健活やダイエットは、続けるのが大変!できれば楽しく続けたいですよね。
このコーナーでは、そんなお悩みが解決できる、健活に役立つアプリをご紹介します。

オススメ
アプリ

歩くとWAONポイントが貯まる!



CARADA 無料

これ1つで健康管理が叶う!
お薬手帳など、健康に関するデータを一括管理できるのが、このアプリ最大の魅力です。

『CARADA』は、日々の歩数や体重、食事や血圧など、カラダの様々なデータを記録・管理できるアプリです。データは自動的にグラフ化され、簡単に日々の変化を確認することができます。「WAON POINT」と連携すると、歩くことでWAONポイントが貯まります。

「WAON POINT※」と連携すると、
1日8,000歩達成で
1 WAON POINTをGET!



※smart WAONウェブサイトより会員登録が必要になります。(https://www.smartwaon.com/)

他にも!

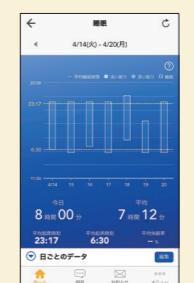
毎日の食事を記録



食事内容を記入すると
摂取カロリーを自動で計算

毎日の食事内容や体重を正確に記録しておくことができます。
ダイエット中の方や、食事療法をしている方が食事を記録しておくのにとても便利!

毎日の睡眠を記録



毎日の睡眠時間を
このアプリで一括管理

毎日の睡眠時間を記録できます。活動量計や体重体組成計・血圧計といった外部機器と連携すると、カラダのバイタルデータを記録・管理できます。

毎日の体重を記録



目標を設定して
日々の体重を一目で確認

体重や体脂肪を毎日計って記録していくことができます。
グラフを確認することで、自然に食べるものに気をつけたり、運動を心がける生活に。

お薬手帳として



お薬情報をスマートフォンで
確認できるため、薬局での持参忘れがなくとも便利!

市販薬の登録も可能!
バーコードを読み取って簡単入力できます。





エプロンからのおしらせ

読者のみなさんと一緒に作る暮らしのマガジン「エプロン」では、
みなさまからのお便りやご応募をお待ちしています！

お便り・ご応募 募集中

プロカメラマンが撮影！ エプロン表紙モデル大募集

家族の思い出に「エプロン」の表紙を飾りませんか？

- ✓ モデル特典
撮影写真のデータ(CD)をプレゼント！
- ✓ 応募方法
下記「Webフォーム」もしくは「お手紙」から、必要事項を記載いただき、お写真を添えてご応募ください。
- ✓ 送り先住所
〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8
株式会社 TOKAI エプロン「読者モデル募集」係

記載事項

- ①お名前 ②ご住所 ③年齢 ④電話番号
- ⑤ご家族の紹介(エピソードなど) ⑥お写真

*お送りいただいた個人情報は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用しません。
*お送りいただいた写真などは返却できません。ご了承ください。

*撮影をお願いする方には、後日詳細をご連絡差し上げます。

今月のモデル



がっかりな話 vs ほっこりな話

「がっかりな話 vs ほっこりな話」に掲載する、読者のみなさんのエピソードを大募集！

- ✓ 採用特典
エピソードが採用された方に、「図書カード」をプレゼント！
- ✓ 応募方法
「同封のハガキ」もしくは下記「Webフォーム」から、必要事項とエピソードを記載の上、ご応募ください。

陽くん
マロンくん

普段はお互い遠慮がちで近づかない2人ですが、撮影では歩み寄る姿を見せてくれました。残念ながら表紙には登場しませんでしたが、ショコラくんと一緒に頑張ってく

れました！

ショコラくん

ココをチェック！

エプロン公式 Instagram 更新中！

エプロン公式 Instagram更新中！
紙面に掲載しているフォトコンテストなども開催していますので、ぜひチェックしてみてください♪

apron01tokai

応募 はこちら！

各企画や表紙モデル、読者プレゼントへの応募は
Webフォームのご利用が便利です！

apron01tokai.com

QRコードからラクラク入力▶



読者プレゼント

ご希望のプレゼントを同封のハガキの「読者プレゼント」欄にご記入いただくか、上記Webフォームよりご応募ください。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切
2020年7月10日(金)
当日消印有効



ガーデングローブ(Mサイズ)
3名様



アキモト
PANCAN パンの缶詰め
(6缶セット)
3名様



POCKETLE
ステンレス製マグボトル(120ml)
5名様



QUOカード1,000円分
8名様

知って得する スマホ料金の新常識



毎月のスマホ料金 見直しませんか？

スマホ代は家計の大きな負担となっています。高いけど持たないわけにはいきず、頭を悩ませている人も多いのではないか？

実は、家計の見直しで最も効果が高いものが「通信費」と言われています。最近では月々の通信料金が格段に安くなる「格安スマホ」をメインで利用している人が増え、携帯電話の通信会社の変更は少し手間がかかりますが、節約の効果は大きく、長続きします。

TOKAIグループが提供する新しいスマホサービス「LIBMO(リブモ)」。家計にやさしく、みんなうれしいスマホを選んでみませんか？

格安スマホ利用者の割合
5年で4.5倍!
2015年4月 2020年3月
※MMD研究所調べ

格安スマホ「LIBMO」にすると携帯料金はこんなに安くなる！



LIBMO

3GB プラン ずっと **1,580 円/月~**

さらに 最大6ヵ月間 **980 円/月~**

LIBMOについて詳しくは
<http://tnc.jp/libmo>

データ通信容量※2	月額利用料※3	
	最大6ヵ月間※1	7ヵ月目以降
ライトプラン (最大通信速度200Kbps)	580円	1,180円
3GBプラン 	980円	1,580円
6GBプラン	1,580円	2,180円
10GBプラン	2,380円	2,980円

※別途、契約事務手数料(3,000円/回線)、国内通話料(20円/30秒)、SMS送信料(3円/通)、ユニバーサルサービス料がかかります。また、端末代は含まれておりません。※ご利用開始から1年以内に音声通話付きSIMを解約された場合、契約解除料9,500円がかかります。

・20GBプランや30GBプランもあります。
※1 音声サポートプログラムを適用した場合の料金です。
※2 データ容量は、月単位で変更可能です。余ったデータ容量は、翌月末まで繰越できます。
※3 ライトプランを除き、データ容量を超過すると最大128kbpsの通信速度になります。

LIBMOユーザの声



格安スマホへの乗り換えは面倒で難しいと思っていたが、しっかりサポートしてもらい、安心して乗り換えることができました。

60代・主婦

TLCポイントもプレゼント！

LIBMOを新規ご契約でもらえる！
ご契約時 2,000 TLC ポイント

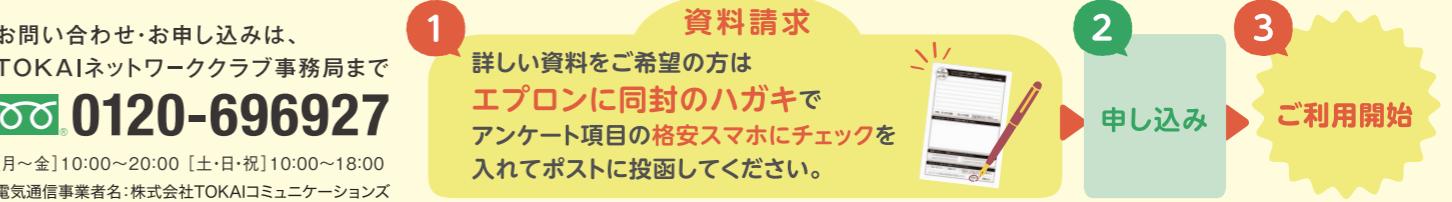
TLCカサトク
TLCポイント付与条件

①TOKAIグループの対象サービスを2つ以上ご契約いただくことが条件です。②TLCポイント付与は、新規にご契約いただいたサービスに限ります。③別途、TLCカサトクプラス専用申込書の提出が必要です。

お問い合わせ・お申し込みは、
TOKAIネットワーククラブ事務局まで

0120-696927

[月～金] 10:00～20:00 [土・日・祝] 10:00～18:00
電気通信事業者名：株式会社TOKAIコミュニケーションズ
電気通信事業者登録番号：第171号



※表示価格はすべて税抜です。※本広告の内容は、2020年5月現在のものです。