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”

Vol.189
APRON 2020

TOKAIグループ



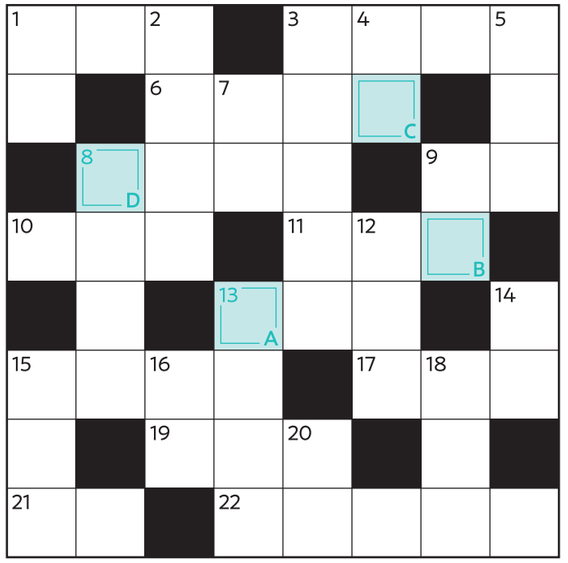
特　集

菜園上手
～ブロッコリー・白菜～

人生100年時代の
作って楽しい自分史づくり

あたまの体操 クロスワード

Q A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？



こたえ	A	B	C	D

正解は次号及びエプロン公式Instagramに掲載（予定）！

前回号（vol.188）のこたえ　A）カ　B）ン　C）ソ　D）ウ　E）キ

タテのカギ

1. 湖西市新居町の「Charcoal Diningくら」は○○鍋が名物の居酒屋です。（ヒント：本誌13P）
2. 静岡市内は初乗り600円、お客様を目的地に安全に運ぶ乗り物。
3. 菜園も夏から秋へ、プランターも○○○○○をしよう。（ヒント：本誌2P）
4. これも実力のうち。
5. 静岡市葵区の「創作ダイニング必然」は○○○野菜を使った季節料理が楽しめます。（ヒント：本誌12P）
7. ○○むやのままでなんだかスッキリしないなぁ。
8. 参りました、と○○○○を上げる。
9. ○○スクでちょっといい暮らし。（ヒント：本誌10P）
12. 海豚と書く海に住む哺乳類。
13. ○○○○100年時代と言われるようになりました。（ヒント：本誌6P）
14. ジャンケンポン！　私はグー、ぼくは○○、ぼくの勝ちだね。
15. 日本一の大きさの湖。
16. 1センチメートル＝10○○メートル
18. ピッツァが大人気の「ラルバ ディ ナポリ」は○○○市にあります。（ヒント：本誌12P）
20. ふじはにっぽん○○のやま♪

ヨコのカギ

1. NHK「ブラタモリ」などでおなじみのお笑い芸人タモリさんの本名は○○○一義。
3. 彼はうちのサッカーチームの○○○○の要です。
6. 机上の○○○○ばかり言っていないで、現場に行ってきなさい。
8. 柳葉魚と書くおなかにたっぷり卵を抱えた魚。
9. 「後悔○○に立たず」とならないようにしっかり準備しておこう。
10. 「こんにちは」を英語で言うと？
11. 内部⇔○○○
13. 手の消毒にゼリーのようなハンド○○○を使うことがあります。
15. 白菜には美容に欠かせない○○○○Cが含まれています。（ヒント：本誌4P）
17. ウォータースポーツの定番○○○やカヤック。
19. どんなにお酒を呑んでも○○○○を失うことだけはないように。
21. 糸＋甘でできあがる色は？
22. やっぱり昨晩だけの○○○○○の勉強じゃテストはだめだった。

パズル制作協力：エッグハウス

It's Now Online!
警備 TOKAI SECURITY Supported by ALSOK

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。

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

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
■昼間
■夜間



設置簡単　簡易型カメラもございます。



お問合せ　TOKAIセキュリティ部
セキュリティお客さまセンター
フリーダイヤル 0120-788-959　TOKAI セキュリティ　検索
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。

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。



菜園上手

Saien Jozu

心美秋ほ
ほんのり色づく
秋の気配。
美味しい実りに
心踊る食卓。

夏の菜園から秋の菜園へ。プランターも衣替えをしよう。

前回紹介した「枝豆」は、挑戦していただけましたか？成功した方も失敗した方も、家庭菜園をはじめたことで、土いじりの楽しさや育てる大変さなど、暮らしにちょっとした変化が生まれたことでしょう。さぁ次は、秋から冬に向けて新たな野菜づくりにチャレンジしてみましょう。

今回紹介するのは「ブロッコリー」と「白菜」です。一見難しそうに思えますが、実はこの2種、プランターで育てられるんです！前回使ったプランターをそのまま使いたい方も、花壇で育てていた方も、まずは土作りから始めましょう。連作が難しい野菜（アブラナ科など）を育てていた方は、土を総入れ替えしてください。また、そうでない方は、土に苦土石灰を撒き2〜3週間寝かせてから土をほぐしてあげましょう。人間もふかふかの布団の方がよく眠れるように、野菜もふかふかな土壌の方がよく育ちます。土作りは野菜にとって大事な栄養供給源になりますので、しっかり整えてあげましょう。



＼教えてくれたのは／

Bot 柏木植物園

〒駿東郡長泉町納米里209-1
☎055-986-2783　🕐10:00〜18:00
休月曜定休（注文は24時間メール受付）
P共用駐車場あり



ブロッコリーの育て方

難易度 ★☆☆

生育条件

日当たり：日なた
排水性と保水性のよい場所

植えつけ

株間20〜30cm

栽培暦

植え付け：9月初旬〜9月中旬
収穫：11月上旬〜2月中旬
収穫まで 早生種：75〜80日
中生種：90〜95日

栄養価

ビタミンC・葉酸・ビタミンE・ビタミンK・カリウム・食物繊維

100g食べれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまうビタミンの王様野菜。野菜が足りないと思ったらぜひ取り入れて欲しい野菜です。

Step 1　プランターに土壌を作り、苗を植え付ける。

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らします。ブロッコリーの苗は株間を20〜30cmあけて植え付けましょう。

2


培養土
有機野菜の土
25ℓ
1,240円（税込）

＋



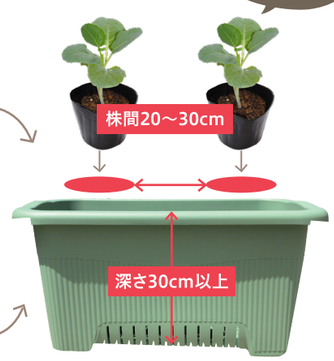
元肥
マグァンプK
50g 280円（税込）

1　鉢底石不要の培養土の場合は不要！


鉢底石
きれいな鉢底石
5ℓ 730円（税込）

3　苗　ブロッコリーの苗
※価格は時価

このプランターなら、2株くらい



プランター
菜園上手63型N GR 1,730円（税込）

※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 2　追肥する。

植付けの2週間後に1回目の追肥をし、その後は2週間ごとに追肥を行いましょう。

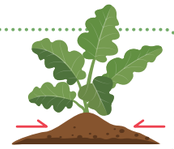
肥料の選び方
チッソ　→「葉っぱ」に効く
リンサン →「花・果実」に効く
カリ　　→「根」に効く

固形の肥料はゆっくり効いていく



Step 3　土寄せをする。

株が倒れないよう、株元に土寄せをします。



肥料切れを起こさぬよう、1週間に1回、液肥を水代わりにあげるのも◎



液体の肥料は即効性がある

Step 4　収穫する。

花蕾の下10〜15cmのところ（茎）を切って収穫しましょう。

ブロッコリーのマメ知識



2種類のブロッコリー

茎ブロッコリーは茎が長く、アスパラガスのような食感！





ブロッコリーの祖先はケール、キャベツは親戚！

なので、茎だけでなく葉までおいしく食べられます。葉は スープ 炒め物 スムージー にすると◎

ブロッコリーは、若返りの野菜！

アンチエイジングに欠かせない成分ビタミンA・C・Eを全て含み、話題の栄養素スルフォラファン*も含むブロッコリーは、栄養のデパート！

＊体の解毒力や抗酸化力を高める効果が期待される成分

Follow Me!　エプロン公式インスタグラムにて、家庭菜園初心者の編集部が挑戦中！掲載しきれなかった情報も！ぜひチェックしてみてください♪

公式アカウント：apron01tokai

白菜の育て方

難易度 ★☆☆



生育条件

日当たり：日なた
風通しのよいところが◎

植えつけ

株間30〜40cm

栽培暦

植え付け：9月中旬〜10月上旬
収穫：11月中旬〜2月下旬
収穫まで40〜80日程度

栄養価

ビタミンC・カリウム

美肌に欠かせないビタミンCや、むくみ防止に最適なカリウムが含まれています。食物繊維も豊富で腸内も元気になり、低カロリーなのでモリモリ食べても安心です！

Step 1 プランターに土壌を作り、苗を植え付ける。

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らします。
株間を30〜40cm程度あけながら、白菜の苗を植え付けましょう。

2 培養土
有機野菜の土 25ℓ 1,240円(税込)



＋ 元肥
マグァンプK 50g 280円(税込)



1 鉢底石不要の培養土の場合は不要！

鉢底石
きれいな鉢底石 5ℓ 730円(税込)



3 苗 白菜の苗(早生) ※価格は時価

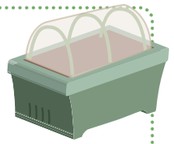
このプランターで1〜2株くらい



プランター
菜園上手63型N GR 1,730円(税込)

※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 2 防虫ネットを張る。



白菜の葉は虫がつきやすいので、
防虫ネットをかけましょう。



セットになってるものが便利♪

葉にネットが当たらぬよう、**支柱をアーチ状に曲げ**プランターの底までしっかりと差し込み、その上から防虫ネットを被せます。

Step 3 水やり&追肥をする。

水やりは**防虫ネットの上から**でOK！中心の葉が立ち上がってきたら追肥をしましょう。

Step 4 収穫する。



上部を押さえてみて硬くなっていたら収穫です(目安は**球の直径が15cm以上**)。球を斜めに押し、外葉との隙間に包丁などの刃物をあてて芯を切りると上手にできます。

白菜のマメ知識

白木さんに聞きました



オススメの品種は「早生(わせ)」

白菜の早晩性は、タネまきから収穫までの日数で決められます。

秋冬採り	極早生	50〜60日
	早生種	60〜70日 オススメ!
	中生種	70〜90日
	晩生種	90日以上

ベジともさんに聞きました



黒いつぶつぶの正体は!?

寒くなってくると正面に表れる黒いつぶつぶの斑点の正体は…

ポリフェノール



凍らないように抵抗した際、ポリフェノールが酸化して黒くなる！白菜が頑張った証拠。
もちろん食べられますので安心してお召し上がりください。

Follow Me! エプロン公式インスタグラムにて、家庭菜園初心者の編集部が挑戦中!
掲載しきれなかった情報も！ぜひチェックしてみてください♪

公式アカウント：apron01tokai



＼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。

ベジともさんに教わる！

自家栽培の ブロッコリー&白菜を 美味しくいただくレシピ

これからの時期に嬉しい栄養素を多く含むブロッコリーと白菜は、アレンジ次第でいろいろな料理に使える万能野菜！〝カラダにうれしいレシピ〟を2つご紹介します♪

ブロッコリーときのこの温玉シーザーサラダ





材料(2人分)



- シーザードレッシング(市販のものでもOK)
- マヨネーズ 大さじ2
- 牛乳 大さじ2
- 粉チーズ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1/2
- 砂糖 ひとつまみ
- おろしニンニク 少々
- 塩胡椒 少々
- しめじ・エリンギ 舞茸 各50g
- ベーコン 100g
- ブロッコリー 1株
- 粉チーズ お好み
- オリーブオイル お好み
- 温玉 1個
- バケット 2切れ

作り方



1. ブロッコリーを小房に分け、茎の部分は皮をむき、薄い短冊切りに。フライパンに大さじ2の水を入れて蓋をする。3分蒸し茹でし、ザルにあげておく。



2. フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れ弱火にかけ、ベーコンから脂が出てきたらバケットを入れこんがりと焼き、取り出す。同じフラインパンにオリーブオイルを足し、キノコとブロッコリーを並べ焼き目がつくまで焼く。

3. 焼き上がったら全てをお皿にこんもりと乗せ、温玉をトッピング。ドレッシングと粉チーズをかけて完成！お好みでブラックペッパーをどうぞ。

POINT

- **2.** はあまりいじらずじっくり焼き目をつけると、キノコも水っぽくならず香ばしく仕上がります。
- ブロッコリーは蒸し茹ですると栄養が流れずオススメ！(レンチンでもOK)

白菜と鶏ひき肉の柚子胡椒クリーム煮



材料(2人分)



- 白菜 1/4(そぎ切り)
- 鶏ひき肉 100g
- 牛乳 200ml
- 顆粒だし 小さじ1
- 小麦粉 大さじ2
- ニンニクすりおろし 小さじ1/2
- オリーブオイル 大さじ1
- 柚子胡椒 小さじ1

作り方



1. 深めのフライパンにオリーブオイルとすりおろしニンニクを入れ、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたらそぎ切りにした白菜を加える。しんなり透き通って水分が出てきたら顆粒だしを入れなじませる。(中火)



2. 一旦火を止め、白菜から出た水分(だし汁)を取り出す。



3. 1の白菜と鶏ひき肉に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで全体にしっかりとなじませたら牛乳を注ぎ入れる。

4. 再度火をつけ、2で取り出しただし汁を加え、トロミがつくまで加熱し、柚子胡椒で味を整えて完成。(中火)



POINT

- 水分を少なくしてから小麦粉を入れることで、ダマにならず滑らかに仕上がります！
- そぎ切りにすると火の通りが早く、サッと仕上がります。
- 牛乳の量を増やしてスープなどにアレンジ可能♪



人生100年時代の

作って楽しい 自分史づくり

ペンと紙があれば始められる、『自分史づくり』に挑戦！
今の自分を振り返ることで、あらたな自分を発見しよう。

人生を豊かにするヒントが見つかるわたしの年表づくり

人生100年時代と言われる今。これから続く長い人生を何をして、どのように暮らしたいのか、すぐには思い描けませんよね。また今年は、2月下旬から続いた外出自粛の影響で、人生における価値観そのものが大きく変わった人もいるのではないでしょうか。

そんな今だからこそ紹介したいのが「自分史づくり」です。「自分史」＝「エンディングノート」と思われがちですが、今回紹介する「自分史づくり」は、子どもから大人まで年齢を問わず楽しく作ることができ、かつ人生を豊かにするヒントに出会うのが目的です。自分自身の軌跡とテーマを年表にまとめ、その時の心の充実度をグラフにし、自分にとって大切な人物を厳選し紹介。○○時代と各期を区切ることで、主にどういう時期を過ごしてきたのかを一目で分かるようにします。

自分が歩んできた道のりをたった一枚の中に整理することで、これまで気づかなかった自分の魅力や、まだ成し得てないことなどが明確になり、これからどんなことをしようか考えるのも楽しくなりますよね。作る過程の家族とのコミュニケーションもきっと楽しいひとときに。さっそく、おうち時間も豊かになる「自分史づくり」にチャレンジしてみましょう。

「自分史づくり」で得られるもの

❸ 生甲斐が見つかる



過去の振り返りによって、自分の好きだったことや得意だったこと、個性や強みが見えてきます。そこから新しい夢や目標が明確になり、生甲斐を見つけられるかもしれません。

❶ 脳を活性化できる



何かを思い出そうとする時と、何かアイデアを出そうという時の脳の働きはよく似ており、アレコレ思い出しながらまとめることは、脳の活性化にもつながります。

❹ 生きてきた証を残せる



自分の経験や体験から得たものを、子どもや孫、家族や友人などに残すことができます。自分が亡くなった際には、家族が偲ぶ気持ちを整理するのに役立ちます。

❷ 自分をよく知ることができる



自分の経験や体験を振り返ることで、今の自分に与えている影響を理解することができます。失敗や挫折にもプラスの意味があることが分かれば、気持ちも前向きになるでしょう。

作る前に考えよう！



作る理由を明確にしよう

どうして自分史を作ろうと思ったのか。その理由をはっきりさせておくと、実際に作成する際に軸がぶれず、伝えたい・残したいことが明確になります。

読者を想定しよう

読者を想定するとテーマは定まりやすくなります。例えば、「読者」＝「家族」ならば、その人々に関連した内容を基軸に記していくとまとめやすくなります。

例えば

子どもが作る「自分史」
これまでの楽しかった思い出や大切な友達について記していき、自分の未来の可能性や、自分の好きなこと・ものを再認識するもの。将来の夢や、やりたい事を書く未来日記としても使えます。

大人が作る「自分史」
これまでの人生における失敗や成功体験、影響された人物、好きなこと・ものを記していき、自分の魅力を再発見したり、人生サイクルを俯瞰で見ることで、これからの生き方の参考になるもの。

付録の台紙を使って

実際に書いてみよう

❶基本情報を書こう

基本的な自分のライフイベント（入学、就職、結婚など）を西暦と年齢と併せて記していきましょう。

❷テーマを決めよう

1つテーマを決めてまとめてみましょう！好きだった映画など付随した思い出が甦るテーマも良いですね。

❸時代ごとに色分けしよう

○○時代と名付けて、それぞれに色を塗ってみましょう。その時期1番印象に残っている事を思い出しやすくなります。



❹自分の人生に関わった人について書いてみよう

印象に残っている人や影響を与えた人などを書き出すことで、人と人の様々な出会いが人生に影響している事を再認識できるかもしれません。

❺心の充実度をグラフにしてみましょう

グラフの上下から、自分のモチベーションの根源は何か、どうしたら心の充実度が向上するのかという視点を得ることができます。

❻イラストや写真、全体を色づけしたら完成！

写真があれば切り抜いて貼ったり、イラストを書いてみたりすると紙面に動きが出て楽しい雰囲気に。マスキングテープ等を使うのも◎です。

スマホやパソコンから気軽に作れちゃう♪

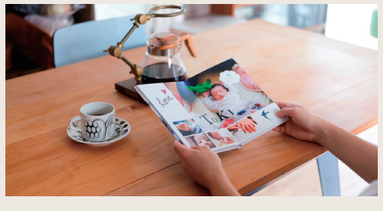


他にもこんな「自分史づくり」があります！

写真を集めて「自分史フォトブック」

文章を書くのが苦手な人は、今回作った年表を元に過去の写真を厳選してフォトブックにしてみては？富士フィルムのフォトブックなら写真のメーカーだからこそ「写真品質」にこだわったフォトブックを作ることができますよ♪

富士フイルム フォトブック



コンボで　ポスト感覚で使える宅配ボックス「COMBO-LIGHT」

荷物は 会わずに 受け取ろう

宅配便を不在時でも受け取れる便利な宅配ボックス。最近では非対面で荷物を受け取ることができる点が注目され需要が高まっています。届ける側も、受けとる側もお互いを思いやれる宅配スタイル。これからの新しい暮らしをコンボがサポートします。



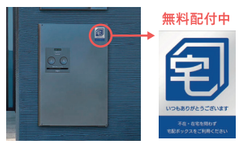
通販利用が増加の今「受け取れない」ストレスを解消する

今外出自粛のため通販やオンラインショッピングを利用する人が急増しています。その一方で、宅配便全体の※約2割が再配達になっており、大きな社会問題となっています。

そこで近年注目されているのが戸建住宅用の「宅配ボックス」。宅配ボックスとは、居住者の替わりに荷物を受け取ってくれるロッカー型の設備です。宅配ボックスがあれば外出中でも在宅中でも時間指定なしで荷物の受け取りが可能。非対面で受けとることで、再配達を減らすことができ配達員さんの負担を減らすこともできます。

パナソニック宅配ボックス「コンボ」なら電気配線工事が不要で取り付け簡単。これからの新しい受け取りスタイルをサポートします。

在宅中でも宅配ボックスの利用をお願いする専用シールを配布しています!



（※出典：国土交通省「宅配の再配達削減に向けた受取方法の多様化の促進等に関する検討会 報告書より）

荷物受けとりのなやみごと

配達してもご不在のことが多いなあ…

もっと気軽に荷物を受け取る事ができたらいいのに

悩み事 1 共働きで平日は遅く日中に受けとれない



共働きで日中はほとんど家にいることがなく、再配達してもらう事になってしまう。

悩み事 2 休日は出かけたいので受け取りが難しい



休日は買い物や遠出する事が多く、いつ来るかわからない荷物を待っているのは大変。

悩み事 3 在宅時でもすぐに出られないことがある



家事や育児ですぐに対応できないことがある。その間に不在通知が入っていることも…。

悩み事 4 子供だけの時に対応させるのは不安…



家に子供だけの時、荷物が届いて対応させるのは心配。宅配便は親の在宅時に受け取りたい。

そんな時もコンボなら こんなに便利！



Point 1

自動で受け取りサインができる

印鑑を内蔵でき、押印と施錠が同時にできる便利な押印機構。



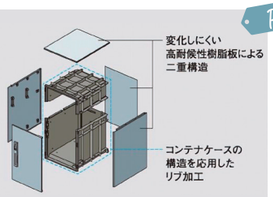
Point 2

電気配線工事が不要で簡単取付

アンカー工事不要、接着で取り付け可能!
固定するだけの簡単施工なので、自分でも取り付け可能です。



Point 5



軽量化と堅牢性

高耐候性樹脂板を採用軽量で設置が簡単。位置の微調整もラクにできます。ボックス部はコンテナケースの構造を応用し堅牢性も確保しました。



Point 3

時間指定なしで 大きな荷物もラクラク受け取り

配達時間を気にせずお出かけができる!



Point 4

閉じ込め防止機構で安全にも配慮

万一、閉じ込められた場合でもボタンに触れると内部から施錠が解除できます!

※ボックス内に入って遊ばないよう、お子様には特にご注意下さい。※印鑑はお客様自身でご用意いただき、本体へセットして下さい。【シャチハタ製 ネーム９】(押印は荷物１つに対し、1回となります。)
※シリンダー錠は前扉での操作となります。番号は変更・指定できません。(キーは２本入り) ※コンボライトは前出しタイプ、右開きのみに対応(後出しタイプ及び左開きはありません。)

後付け用宅配ボックス COMBO-LIGHT コンボ・ライト

後付け用宅配ボックス コンボライト



ミドルタイプ　ラージタイプ

サイズを組み合わせて、2段置きも可能です。

ミドルタイプ　希望小売価格 49,800円(税抜)
- サイズ(mm) W390×D473×H590
- 受取りできる最大サイズ(mm) W310×D400×H500
- 受取りできる重さ　20kgまで

ラージタイプ　希望小売価格 59,800円(税抜)
- サイズ(mm) W390×D473×H790
- 受取りできる最大サイズ(mm) W310×D400×H750
- 受取りできる重さ　25kgまで
- カラー

賃貸アパートのオーナー様へ

集合住宅用宅配ボックス COMBO-Maison コンボ メゾン

集合住宅用宅配ボックス コンボメゾン

1台で複数の入居者が共有で使えます!





複数の入居者が共有で使えるアパート対応の屋外用宅配ボックスもご用意しています。

商品に関するお問い合せ　TOKAIお客さまセンター　0120-987-242　(受付時間 年中無休 9:00~19:00)

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！



「初めての遊戯施設」 すいかさん

たくさんの風船に囲まれて大喜びだったのでその笑顔を写真に収めようしたのですが、透明の壁に気付かなかったようで顔がぺしゃんこの瞬間が撮れてしまいました。



「気持ちに余裕がなくて…」 りりぃさん

お餅をいれてふっくらホットケーキを作ってみたら、気持ちに余裕がなくて焼き時間を待てず、タイマーかけて2分焼いたらせっかくふっくらできたのにこげついてしまって大ショック(-。-;



「Wパッカー」 ヒロぼんさん

新婚旅行時、主人にキャリーカートを勧めたのに頑なに拒まれ、前後にリュックを背負う怪しいWパッカーが出現しました。



「衝撃の白目」 ウェッさん

我が家のニャンコが可愛らしい顔でお昼寝をしていたので、写真を撮ると…衝撃の白目姿。美ニャンなはずなのに(笑)



「出勤前の悲劇」 ざわちんさん

マイカーに白く描かれた…フンのアート。朝の忙しい時間に本当に悲しくなりました。

みなさんの“ちょっと残念”な写真を投稿してね！

写真が採用された方に「図書カード」プレゼント！

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、またはインスタグラム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▶

❶apron01tokai をフォロー
❷＃エプロン残念フォトコン をつけて



サブスクとは？(サブスクリプション方式の略)

消費者 → 利用料金(月々定額など) → モノやサービス
消費者 ← モノやサービスの利用権 ← モノやサービス

今回は「花の定期便」特集

体験レポートをインスタにて公開中!

「こんなサブスクをやってみたい」「このサブスクおすすめ」などのコメントもお待ちしています！

Follow Me! apron01tokai

サブスクでちょっといい暮らし

家での時間を豊かに彩る「お花のサブスク」

部屋に飾る花を2～3本買うために花屋を訪れるのはちょっと気が引けますよね。でも、そんな少量のお花を1,000円以下で毎月届けてくれるお花の定額制サービスがあるんです。今回は、実際に編集部員が利用した2つのお花のサブスクサービスをご紹介します。

実際に、編集部がチャレンジしてみました

日本初!色々なお花がポストに届く定期便

Bloomee LIFE

定期的にお花が届くのが楽しい

日本最大級を誇るBloomee LIFEは、プランに応じたお花が定期的に届くのが特徴。定期便の頻度は「毎週」か「隔週」で選べます。おすすめは体験プラン。3本以上の花束になっているので、お部屋が華やかになりますよ♪



①こんな感じで届きました。ポストに届くので不在でも受け取れるのが◎



②体験プランのお花はこんな感じ。500円とは思えないボリューム！

- **◉体験プラン 500円/回(+送料250円)**
- **● レギュラープラン 800円/回(+送料350円)**
- **● プレミアムプラン 1,200円/回(+送料500円)**

※価格は税別



近隣県の花屋さんから届きました♪
自分では選ばない色や種類の花が送られてくるので、新鮮!
箱もオシャレで可愛かったです!



①ポストに届く手軽さがうれしい。グリーンのバランスが良いお花が専用パッケージで届きました。



②お花を部屋に飾ると気分も華やかになりますね♪

花市場から鮮度の良い花をお届け

LIFULL FLOWER

品質保証がうれしい花の定期便

LIFULL FLOWERは仕入れの鮮度にこだわり、厳選した花農家から摘みたての花を仕入れ、鮮度を保ったまま発送します。下処理を花市場のプロが行うため、花持ちが良く長くお花を楽しむことができますよ♪



花に精通した担当者が、季節に応じた旬の花をセレクトしてくれるので毎回届くのが楽しみです。1回分のお花で長く楽しめました!

ライトプラン
生花(グリーンを含む3~4本)
780円/回(送料無料)
※価格は税別



読者さんに聞いた

がっかりな話 VS ほっこりな話 Vol.1



小学校1年の孫がおもちゃの指輪を差し出し「姫！結婚してください」と何度も言い寄るので、「お受けします」と返事をしたら**「お受けしますって何のこと？」**と。可愛い孫にはばぁはただただ笑うばかりでした。



あじさい娘さん（掛川市）／60代女性

【編集より】予想外の返答に？が浮かんでしまったのでしょうか。「よろしくお願いします」ならわかってくれたかな？（笑）

コロナ禍でマスク不足の時に、お店に一つだけあった在庫。それを**若者が年配（高齢者）の方に譲っていました。**そのシーンを目の当たりにして、心が温かくなりました。



まさぽんさん（浜松市）／40代男性

【編集より】譲っていた方もきっと本当に必要だったでしょうに、思いやりの心がじ～んと身に沁みますね。

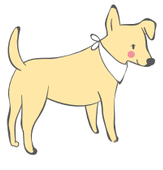
先日、ATMに通帳を忘れるという大失敗をしました。しかし、**30分もしないうちに銀行から電話が。**どなたかわかりませんが、こんな時に本当にありがたかったです。



久保田さん（瑞浪市）／50代女性

【編集より】一瞬頭が真っ白になるような出来事。ピンチに人の温かさを感じられてほっこりですね。

近所の細い田舎道でのこと。おじいちゃんと犬が、立ち止まって田んぼをのんびり眺めてました。そこに車が。道を開けようとおじいちゃんが一歩前へ。犬も真似して一歩前へ。だけど体だけ移動して、**シッポがまだそこに…！**行くに行けず立ち往生する車に「どうしたの？」という表情で振り返った犬に、何だか笑っちゃいました。



Kさん（安城市）／40代女性

【編集より】キョトンとしたワンちゃんの顔を想像したら、思わずフフッと笑ってしまいました。



小柳津さん（掛川市）／70代女性

【編集より】見ず知らずの人にもきちんと挨拶ができる小学生。周囲の人を気持ちよくさせる心がけを見習いたいですね。

しばらくぶりに小学生の元気な登下校の姿を見られるようになりました。ふとガレージから外を眺めていると、全く知らない子供が**頭を下げて通っていきました。**なんだかとても嬉しい気持ちになりました。

妻が看護師を38年勤めています。まだ仕事は頑張っています。家事に仕事にいつも大変だと思います。でも、**いつも笑顔でありがとう。**



アキラアキラさん（牧之原市）／60代男性

【編集より】奥様を思いやるステキな気持ち。編集部女性陣、ほっこりさせていただきました。

マイナンバーカードを受け取りに行ったら写真のうつりがひどい。息子に「ひどく悪かったよ」と言ったら**「いつもそんなもんだよ」**と言われがっかりしました。ひどい！



ポコ太さん（伊東市）／60代男性

【編集より】証明写真って、高確率でひどい写りになりますよね…。自分はもっとイケてるはず！と思ってるのは自分だけ!?と考えるとドキドキです。

宝くじで1万円当選番号が一致。お寿司もいいし、うなぎもお肉もしばらく食べてないなーとウキキしながら売り場へ行くと…**「当たってませんよ」**と一言。よく見たら、ジャンボミニの当選番号と見間違えていました。お寿司もうなぎも夢と消えました。



ソンジョーさん（伊豆市）／60代女性

【編集より】あれこれ思いを馳せ期待したぶん、ショックが大きいですね…。

3日間の断食を4月中旬に行いました。が、しかし。コロナ騒ぎで「食べて体力をつけなくては！」と言われ、**すぐに元の体重に戻りました…。**



パープルさん（袋井市）／60代女性

【編集より】せっかく痩せたのにショックですね。ちなみに編集部は、全員コロナ自粛太りで大変なことになっています…。

たまたま立ち寄ったコンビニで、若い頃お世話になった職場の先輩が働いていてビックリ。20年ぶりの再会を嬉しく思っていたのですが、先輩がふと「あの時はごめんね」と。思い当たる節がなくたずねると「当時職場のみんなで遊びに行く時**あなたにだけ声をかけなかったの**」と。先輩は謝ってスッキリしていたけど、私は今更聞きたくなかったです（涙）



macoさん（浜松市）／50代女性

【編集より】謝った方はスッキリでも、聞いてしまった方はモヤモヤ…。がっかりどころではないですね。

義母が亡くなり、それまで家庭菜園で取れていた野菜が手に入らなくなりました。そこで夫に「サツマイモなら簡単だから」と頼み、自分たちで始めました。放っておいても秋には収穫できるものと思い楽しみにしていましたが、ほとんど実が付かず、残ったのは**「夫の腰痛」**だけでした。



ゆきんこさん（牧之原市）／60代女性

【編集より】嬉しくない収穫ですね…お大事にしてください。菜園上手ぜひ参考にしてみてくださいね。

とある飲食店のポイントカードのポイントがたまり、1000円引きになるので、いつもより少し高いメニューを注文しました。会計時にカード提示すると、**有効期限が切れていて、全額自腹の支払い**になってしまいました…。



710さん（富士市）／30代女性

【編集より】食事をしていた間のウキウキした気持ちがプライスレス、ということで…（涙）

Apron Coupon〈Charcoal Diningくら〉

金・土曜 ディナータイムのみ
飲み放題ドリンクより
お好きなお飲み物1ドリンクサービス
有効期限：2020年10月31日

Apron Couponを使ってお得に食事♪

※コピー不可　※ほかの割引と併用不可
※本クーポンの換金・譲渡・転売等禁止
※詳しくは店舗にお問合せください

Apron Coupon〈創作ダイニング必然〉

ご予約時に「クーポン利用」とお伝えください
おすすめワインまたは日本酒を1杯プレゼント
有効期限：2020年10月31日

Apron Couponを使ってお得に食事♪

※コピー不可　※ほかの割引と併用不可
※本クーポンの換金・譲渡・転売等禁止
※詳しくは店舗にお問合せください

Apron Coupon〈ラルバ ディ ナポリ〉

ご注文時に「クーポン利用」とお伝えください
夏野菜のトマトソーススパゲティを500円で提供
有効期限：2020年10月31日

Apron Couponを使ってお得に食事♪

※コピー不可　※ほかの割引と併用不可
※本クーポンの換金・譲渡・転売等禁止
※詳しくは店舗にお問合せください

静岡県 一押しグルメGuide

各エリアの中でテイクアウトを実施しているお店を厳選して紹介！
掲載したお得なクーポンを使ってお店に行ってみよう。新しい発見があるかもしれませんよ♪

shizuoka West

TAKE OUT 実施中

Charcoal Diningくら

新居町の関所前で、もつ鍋が名物の居酒屋です。他にも居酒屋メニューが豊富にございます。



もつ鍋（みそ・塩・しょうゆ・とんこつ）2人前～3,024円など



湖西市新居町新居3354-6　TEL.053-594-6206
営業時間　ランチ　火～土曜 11:30～14:30（L.O.）
ディナー　金・土曜　18:00～22:30（L.O.）
※仕入れなどの状況でランチをお休みする日もございます。
※閉店時間が早まる日もございます。
定休日／日・月曜日

TAKE OUT概要　予約・受付時間／昼：当日の場合 12:00頃まで
夕方：火～木曜（予算等に応じて要相談）金・土曜 閉店時間まで
お渡し時間／火～木曜 11:30～14:00頃まで 金・土曜 11:30～閉店時間まで（相談に応じます）
実施日／定休日以外　その他／容器代+レジ袋代いただきます。もつ鍋はお鍋を持参。

shizuoka Central

TAKE OUT 実施中

創作ダイニング必然

富士宮の契約農家から仕入れる有機野菜を使った季節料理を楽しんでいただくお店です。





日替わり手づくり弁当700円(税込)など

静岡市葵区紺屋町8-18 クボタビル2階
TEL.054-266-6627
営業時間
ランチ　11:45～14:00（土日・祝前日はお休み）
ディナー　17:00～22:00（ラスト21:00）
定休日／月曜日・不定休あり

TAKE OUT概要　予約・受付時間／前日まで
電話の場合　12:00～19:00　LINEの場合 いつでも（公式LINE ID→@nqi6298e）
お渡し時間／11:45～14:00、17:00～19:00
実施日／火曜～金曜11:45～14:00、17:00～19:00（土日・祝前日は17:00～19:00のみ販売）

shizuoka East

TAKE OUT 実施中

ラルバ ディ ナポリ

超高温の新釜で焼き上げるこだわりのピッツァが大人気。17時～20時のお受け取りに限り、マルゲリータ、マリナーラを各1枚500円で提供。その他お料理も全て20%OFFでご提供します！





静岡県沼津市大岡1960-1　TEL.055-943-9003
営業時間
ランチ　11:30～15:00（L.O.14:30）
ディナー　18:00～22:00（L.O.21:00）
定休日／月曜日(祝祭日の場合は営業、翌日休み)

TAKE OUT概要
予約・受付時間／昼 11:30～　夜 17:00～
実施日／定休日以外

APRON
読んで楽しい
参加で楽しい
MAGAZINE TOPIC

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、
みなさん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。

今号のモデル



飛燕（ひえん）くん（5歳）
ベルくん

飛燕くんと仲良しの愛猫ベル。名前の由来はベンガルという猫種からだそう。毛並みだけでなく佇まいも美しかったベルくん。元気いっぱいな飛燕くんとは、カルタを楽しみました♪ご家族の皆様、楽しいひとときをありがとうございました。

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。

ココをチェック！
エプロン公式 インスタグラム 更新中!
エプロン公式インスタグラム更新中！
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♪
Follow Me! apron01tokai



WEBフォーム 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10月31日（土） 当日消印有効

1 源造 花ばさみ 3名様



2 COPIC コピックチャオ〈スタート12色セット〉 5名様



3 BEGALO カップウォーマー 3名様



※使用イメージ

4 QUOカード1,000円分 10名様



LIBMOで スマホ料金を 見直そう！

TOKAIグループのサービスをご利用中の方に朗報！
LIBMOを使えばスマホ料金がグッとおトクに！その内容を調査しました。





ひとり1台は当たり前になったスマホ。どうにか節約したい！

家計の大きな負担となっているスマホ料金。どうにかして安くしたいと思っている方も多いはずです。

最も効果的な節約方法が、「格安スマホ」に乗り換えたり、プランを見直すこと。これで、毎月の支出をグッと抑えることができるかもしれません。

TOKAIグループが提供する「LIBMO（リブモ）」も格安スマホの一つ。家計に優しい料金で、スマホを持つことが可能です。さらに、TOKAIグループのサービスをご利用の方なら、もっとおトクになるプランが登場したようなのです！



朗報！ LIBMOから、ふたりでギガを分けあえる新しいプランが登場！

TLCプラス

TOKAIグループのサービスをご利用の方だけがお申し込みできる新プランです。

CASE1 親子で2台使いたい



ペア割30 ＋ TLCプラス
- データ通信量30ギガ
- 音声通話機能付きSIM
- データ通信＋SMS機能付きSIM
- 公衆Wi-Fi接続サービス

30ギガを2人で分けあって
1人あたり 2,490円（ずーっと）
2台で月額 4,980円



これなら子供にも気兼ねなく持たせられる

- 親は通話を利用
- 子供の通話はLINE電話で十分
- 動画をよく見るので通信量（ギガ）は多め

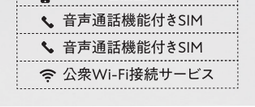
リブモで見直し！

CASE2 夫婦で2台使いたい



ペア割30 ＋ TLCプラス
- データ通信量30ギガ
- 音声通話機能付きSIM
- 音声通話機能付きSIM
- 公衆Wi-Fi接続サービス

30ギガを2人で分けあって
1人あたり 2,840円（ずーっと）
2台で月額 5,680円



家計に余裕ができて心と生活にもゆとりが

- 夫婦ともに通話を利用
- 動画をよく見るので通信量（ギガ）は多め

リブモで見直し！

リブモに乗り換えてスマートに節約

LIBMO（リブモ）の新プラン「TLCプラス」はTOKAIグループのサービスをご利用の方だけがお申し込みできる割引プランです。30ギガを2人で分けあって、無駄なく通信量を使うことができます。

手続きが複雑で面倒そう…と感じている方も多いのでは？その点は、専門スタッフがわかりやすく、ていねいに対応するので心配はいりません。

LIBMO（リブモ）に乗り換えて、スマートにスマホライフを送りませんか？

TLCカサトクプラス
TLCポイントプレゼント！
LIBMOを新規ご契約でもらえる！
ご契約時 2,000 TLCポイント
ポイント付与には条件がございます。
詳しくはTLCカサトクプラス適用条件※1をご確認ください。

※ペア割30は、LIBMOの2回線と公衆Wi-Fi接続サービスがパックになったサービスです。※TLCプラスは、TOKAIグループの指定サービスをご利用の方が適用できる割引プランです。
※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～）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。※TLCプラスを適用する場合、月間データ容量を翌月に繰り越しいただけません。
※1）TLCカサトクプラス適用条件：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が対象です。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 コチラ

TOKAIネットワーククラブ事務局
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

1 資料請求 詳しい資料をご希望の方は エプロンに同封のハガキのアンケート項目 格安スマホにチェックを入れて ポストに投函してください。



2 申し込み ▶ 3 ご利用開始

※表示価格はすべて税抜です。※本広告の内容は、2020年7月現在のものです。