

〔特集〕エプロンスタイル

－リフォーム第1弾－ 安心・快適な暮らしのために

わが家のバリアフリー&地震対策

Present!

見本

JCBギフト券 3,000円分
をプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。
※写真はイメージです。



ふるさとのばあば・じいじに習う

「うちのお勝手作法」

リフォームを考えはじめたら

ショールームへ行こう!!「キッチン編」

機能ますます進化!

キッチンの最新設備を見に行こう!

エプロン／レシピのぽっけ

暮らしに役立つエプロンメモ

生活情報局

お子さまと、ご家族の笑顔で
「エプロン」の表紙を飾りませんか?
表紙モデル募集中
※詳しくは裏表紙をご覧ください

TOKAI見守りサービススタート!

24時間365日、ご家族を見守り心安らぐ安心の暮らしをお届けします

携帯端末を利用した見守りサービスです。

GPS対応の安否確認携帯

地震速報
にも対応!



意識する事なく、
安否確認情報が伝達されます。

充電器に取付けられた人感センサと万歩計情報が
通知され安否が日々確実に検知されます。

ご要請により
警備員の駆けつけが可能です。

自宅は無論、屋外でもOKです。
夜間のエスコート等様々な場面でもOK!!

ご家族に見守られる事に
抵抗がある方でも!

TOKAIくらしのSOSにて
見守りを代行いたします。



お問い合わせは
こちらへ!

TOKAI
セキュリティ
お客様センター



0120-788-959

(受付時間 月～金曜日のみ 10:00～12:00 / 13:00～19:00 通話料無料)

TOKAIセキュリティ

検索



cover story

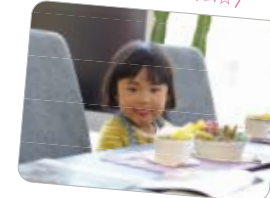
春風が心地よい4月某日、静岡の
ショールームで撮影が行われました。
今回は初の試みである「見学」
シーンの撮影です! そのためスタッ
フもやや緊張気味...でも元気い
っぱいの琴音(ことね)ちゃんがそ
んな空気を吹き飛ばしてくれました!
最後までニコニコ笑顔で頑張っ
てくれてありがとう♪(編集N)

今号のモデル



富士宮市
土屋 麻美子さん・琴音ちゃん

「ちょっと休憩タイム☆」



お子さまと、ご家族の笑顔で
「エプロン」の表紙を飾りませんか?

表紙モデル募集

応募の仕方

①住所②氏名③年齢④電話番号⑤簡単な自己紹介
以上を明記し、お子さまとご家族のお写真を同封のうえ
封書でお送りください。採用の際にはご連絡させていただきます。
※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。

※送り先住所※
〒420-0034 静岡市葵区常盤町2-6-8
株式会社TOKAI ☎0120-090-917 (平日 9:00～17:00)
エプロン「読者モデル募集」係

※お送りいただきました個人情報(は、冊子づくり以外の
目的には使用いたしません。

Present

JCBギフト券 3,000円分を
抽選で10名様にプレゼント!

同封のアンケート付ハガキに
ご記入の上ご応募ください。
※写真はイメージです。



応募締切
7/31(火)
消印有効

撮影場所：クリナップ 静岡ショールーム(〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原331-2)

あしたにハロー。光熱費にグッドバイ。

家が、ゼロから生まれ変わった。

ZeroEst

TOKAIのゼロエネ住宅【ゼロエスト】

TOKAIのゼロエネは「省エネ」と
「創エネ」で、わが家を使うエネルギーを
ゼロにできます。早い話が
「CO₂排出量0」も「光熱費0」も、
ムリなくムダなく実現できる家なのです。

※本パースは、一部オプションを含むモデルプランのイメージとなります。

お問い
合わせ

あなた規格をデザインします — Design Your Standard —

TOKAI住宅部 ☎0120-548-406

〒420-0034 静岡市葵区常盤町二丁目6番地の8 TEL:054-273-4815 FAX:054-273-4828

受付時間 9:00～17:00
休日：毎週土・日・祝日

詳しくはWebサイトへ! ▶

ゼロエスト

検索

http://www.zeroeneyutaku.jp/



TOKAIグループ



ライフスタイルにあわせたバリアフリー。

「バリアフリーにリフォームする」と聞くと大げさですが、ちょっとしたことで家の中の事故やケガを防ぐことができます。特に小さな子どもや高齢者のいる家庭は暮らしの安全が第一です。

リフォーム 第1弾

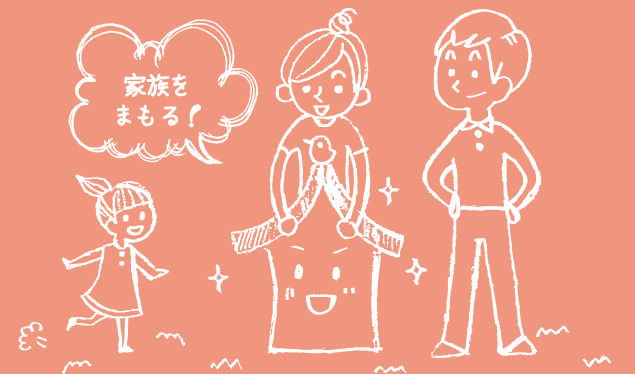
「特集」エプロンスタイル

安心・快適な暮らしのために

わが家の

バリアフリーし&

地震対策



新しく家を作る際、耐震構造はもちろん、家族の将来を考え、段差のないバリアフリー住宅にするご家庭も増えているよう。「自宅介護が必要になった」「老朽化で家が傾いてきた」など特別な場合には大がかりなリフォームも必要ですが、まずは、安心・快適な暮らしのために、家の中をぐるっと見渡して、危険な場所はないか、不便なところはないかチェックしてみましょう。そして、自分ですることができることから始めてみませんか? 「まだ、若いから大丈夫」「いつかやろう」と思っている」とのんびり構えている方、家族の安全のため、わが家のため、今、が大切です。家のすべてにバリアフリー、耐震の手段はあります。問題点の解決策、対策のポイントをぜひ参考にしてください。

問題点1

小さな子どもがいるのでお風呂場で滑ったり、家具にぶついたりするのが心配。



自分で解決!

● 家具やテーブルなどの角に、ぶつかった時の衝撃を吸収するコーナーガードを取り付ける。

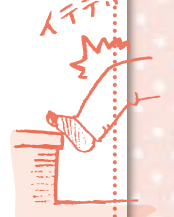


● 浴室に転倒防止の安全マットを使用。ただし、部分敷きを避け、全体に敷き詰める。



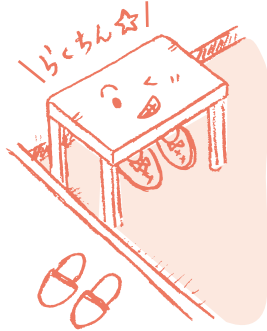
問題点2

おじいちゃん・おばあちゃんが家に遊びに来たとき、玄関の段差やトイレの動作が大変そう。



自分で解決!

● 靴の着脱にはベンチがあると便利。



プロにおまかせ!

● 手すりをつける。手すりには転倒防止の役割と動作がしやすくなるという利点がある。縦型、L字型などがあるので、業者や介護スタッフに相談してみよう。



問題点3

夜、電気をつけずトイレに行くと段差に足をぶつけてしまった。



自分で解決!

● 段差のあるところや階段、室内のスイッチパネル、ドアノブなどに夜光(蓄光)テープを貼る(蓄光は、蛍光灯の光を蓄えて暗闇で発光する)。停電など非常時も安心。コンセントに差し込むだけの足元用ナイトライトも便利(人感センサー、夜間センサーなどもあり)。



Check1

地震から身を守ろう

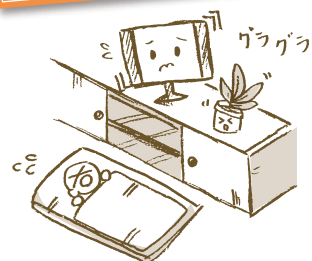
* お部屋の中をチェック!

- ☐ 部屋の出入り口付近や、廊下・階段に家具を置いていない。
- ☐ 家具の上に落下すると危険なものを置いていない。
- ☐ 食器棚や本棚は重いものを下に収納し、倒れにくくしてある。
- ☐ 就寝の場所が家具の高さ以上に離れている。
- ☐ 幼児や高齢者のいる部屋に倒れそうな家具を置いていない。
- ☐ 火気の周辺に家具を置いていない。



Check3

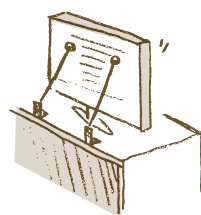
家電製品の置き方



高いところに置かない。
万一固定器具が外れて落下した場合に備え、人がいる場所周辺の高い位置には置かない。



② 台と壁

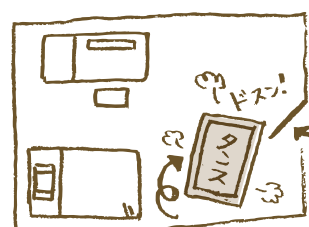


① テレビと台

台からはみ出して置かない。
台を使用する場合、家電と台を固定、さらに台と壁を固定する。はみ出すと不安定になる。

Check2

家具の配置



悪い例
壁を背にした家具は前面に倒れてくるため、倒れたタンスで出入り口が塞がれる。



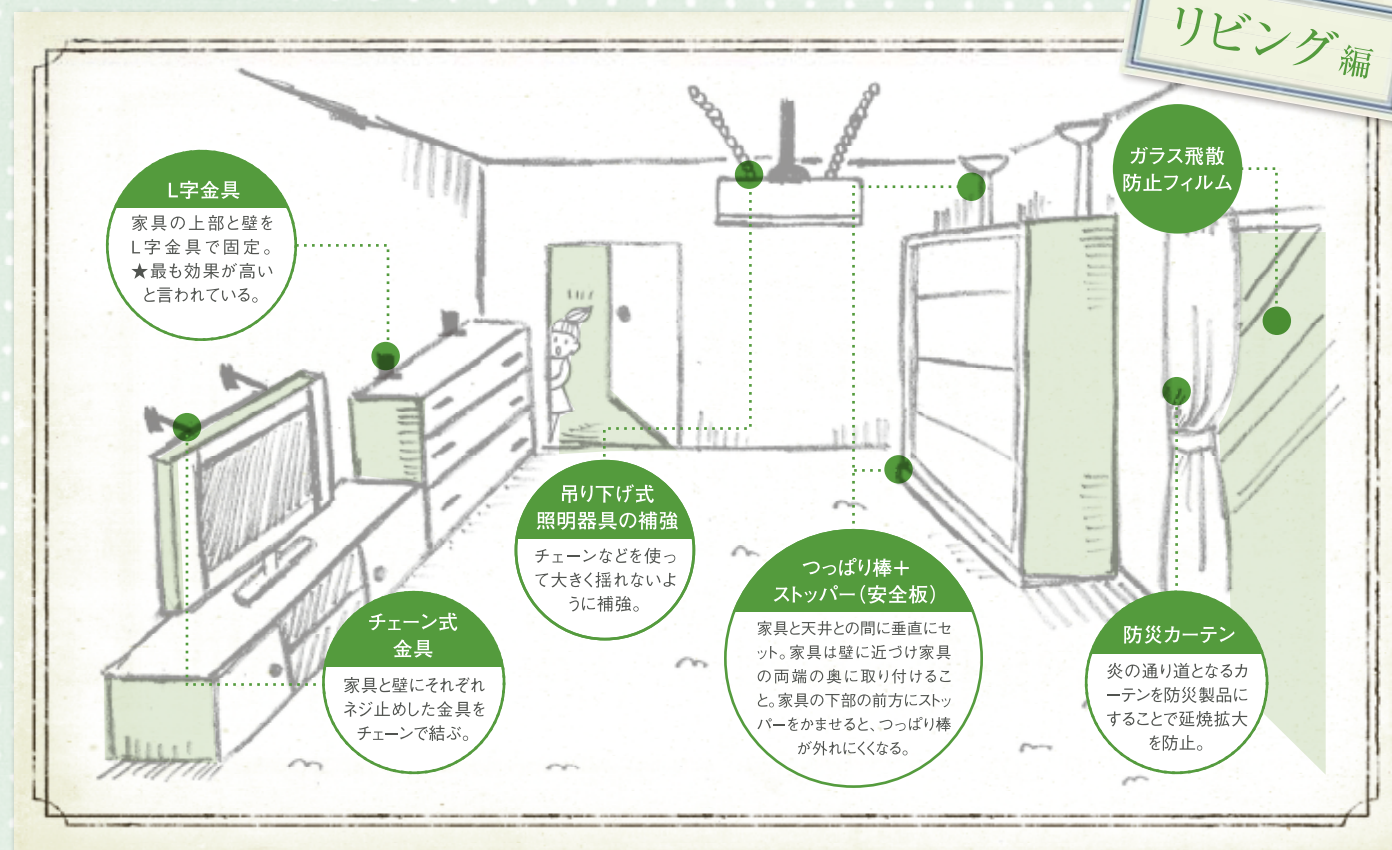
良い例
就寝場所に倒れてこない場所にタンスを配置。ここなら逃げ道も確保できる。



地震対策のポイント。

大きな地震では、食器棚が倒れ、割れたガラスや食器によるケガ、テレビやパソコンの落下によるケガが心配されます。ここでは家具の置き場所、転倒・落下防止を見直します。

リビング編



キッチン編



行政の取り組みもチェック!

地震による住宅内の家具の転倒による被害を防止するため、各市において事業が実施されている。



静岡県

「家具等固定推進事業」

対象はお年寄りや身体の不自由な方の世帯で、家具等の固定金具を業者に取り付けってもらう費用の補助が行われている。

浜松市

「家具転倒防止事業」

対象はお年寄りや身体の不自由な方の世帯で、申請すると、転倒防止用の器具取り付け業者が市から派遣される。作業代は市が負担し、器具代(下地材料費を含む)は申請者の負担となる。

※対象世帯が限定されるため、詳しくはお近くの市区町村役場へお問い合わせを。

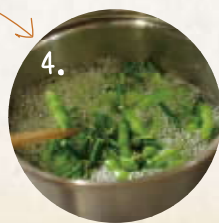
枝豆のおいしい茹で方

栄養を逃さない
蒸しゆでがおすすめ！



分量は「駒豆」
1袋分(200g)

1. 枝豆は、さっと水洗いしておく
2. 鍋に水200cc、塩小さじ1杯ほどを入れ、沸騰させる
3. 沸騰したら枝豆を入れ、ふたをして4～5分蒸しながら茹でる
4. 塩見が均一になるよう途中でかき混ぜ、さらに1分蒸す
5. 大きめのザルに豆を上げ、好みで塩をまぶし出来上がり!!



枝豆のおいしい食べ方

其の壱 枝豆のひじき煮 (6～7人分)



材 料	
枝豆	300g
生ひじき	200g
にんじん	1本
油揚げ	3枚
たけのこの水煮	小1個
だしの素	少々
めんつゆ	大さじ6
水	100cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

下準備 ひじきを水洗いし、枝豆を茹でさやから取り出す。
にんじん、たけのこは千切り、油揚げは油抜きをして千切りにする。

- ① ひじき、にんじん、たけのこ、油揚げを油で炒める。
- ② 調味料を順番に入れていく。
- ③ 煮詰まる前に枝豆を入れ、7～8分煮込んだらできあがり。

鮮やかな緑色が
新鮮な証拠！

其の弐 枝豆チャーハン (4人分)



材 料	
枝豆	200g
タマネギ	1個
温かいご飯	4杯分
中華スープの素	大さじ1
塩・コショウ	少々
粗引きコショウ	少々

下準備 枝豆を茹でさやから取り出す。

- ① オリーブオイルでみじん切りにしたタマネギ、枝豆を炒める。
- ② 中華スープの素、塩コショウを加える。
- ③ ご飯を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 粗引きコショウを振りかけ仕上げる。

クセのない味わいと
ぷりぷりの食感が
サイコー！



家族で収穫し出荷の準備に大忙し！



お問合せ先/JALみず TEL (054) 334-1205



枝豆パワー

枝豆は大豆の若ざや付きの株(枝)を収穫し、未成熟の豆を食用としたもの。枝豆はタンパク質が豊富なほか、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、食物繊維が多く含まれ、大豆にはほとんどないビタミンA、ビタミンCも含まれている。さらに、タンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1などの成分とともにアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、二日酔い予防に役立ち、枝豆とビールの相性の良さも納得！



ふるさとのばあば・じいじに習う

「うちのお勝手作法」

第十三回：枝豆農家のばあば

清水区、三保・駒越地区でフジエスのブランドで
周年栽培されている枝豆。ビールのつまみだけではなく
おいしい料理を滝戸さんに教えていただきました。



温暖な気候の清水で育った
枝豆は身がプリップリだよ！

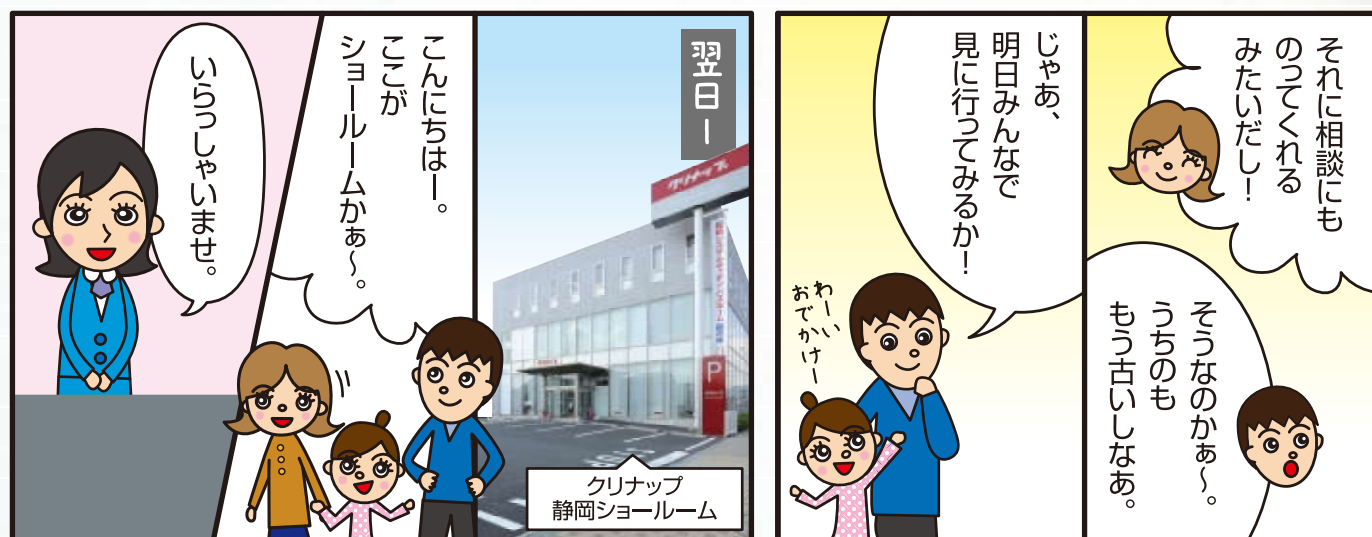
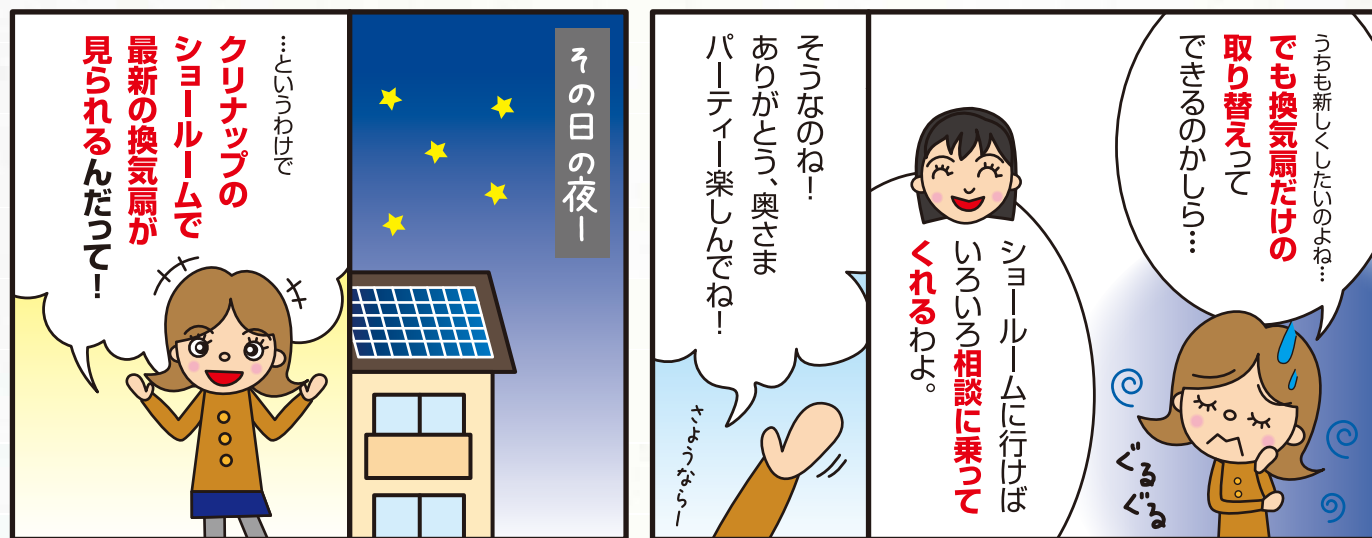


フジエスの地元・三保の観光名所
「三保の松原」の羽衣の松

5～8月の最盛期は
静岡市内でも
食べられるよ！
枝豆っていうと夏だけのもの
と思っている人も多いけど、私
の住んでいる清水 駒越では周
年栽培しているね、1年中出荷
しているのは全国広しといえど
も清水だけだね。この辺は日照
時間が長くて1年中温暖な気
候に恵まれていることから枝豆
栽培が始まったって言われてい
て、砂地で水はけがいいのが適
していたんだろうね。うちは息
子で4代目。私が嫁いで来たとき
は、イチゴやミカンなんかも
作っていたけど、20年くらい前
から専業でやっているよ。毎朝
6時に畑で収穫して、後は家で
出荷の準備。葉をとって5センチ
くらいに切って、きれいに水
洗いたら袋詰めをするの。ほ
とんどが東京に出荷されるん
だけど、夏の最盛期は静岡市内
のスーパーにも並んでいるよ。



ショールームに感動!



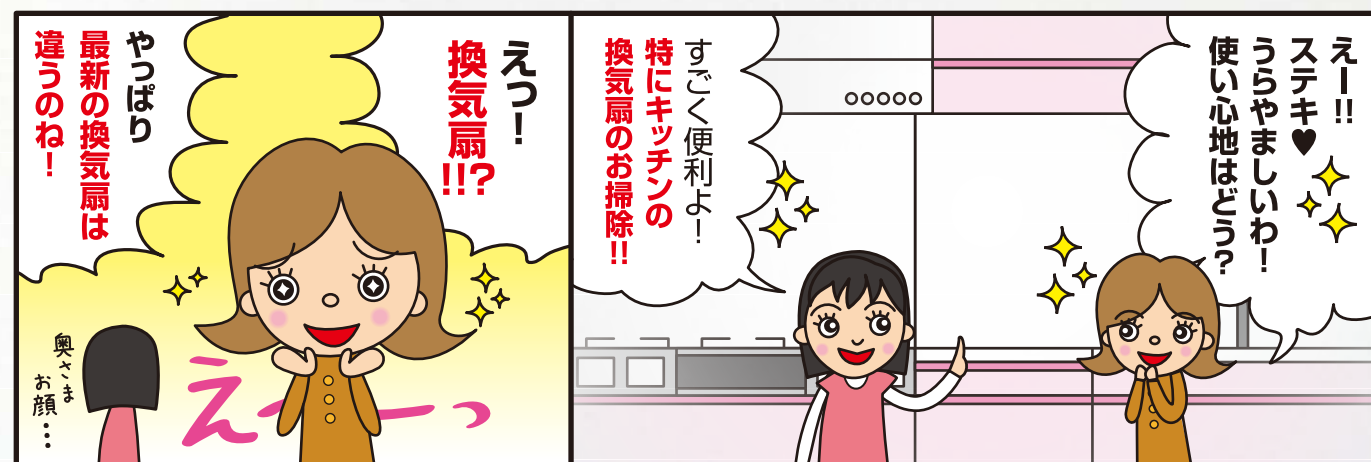
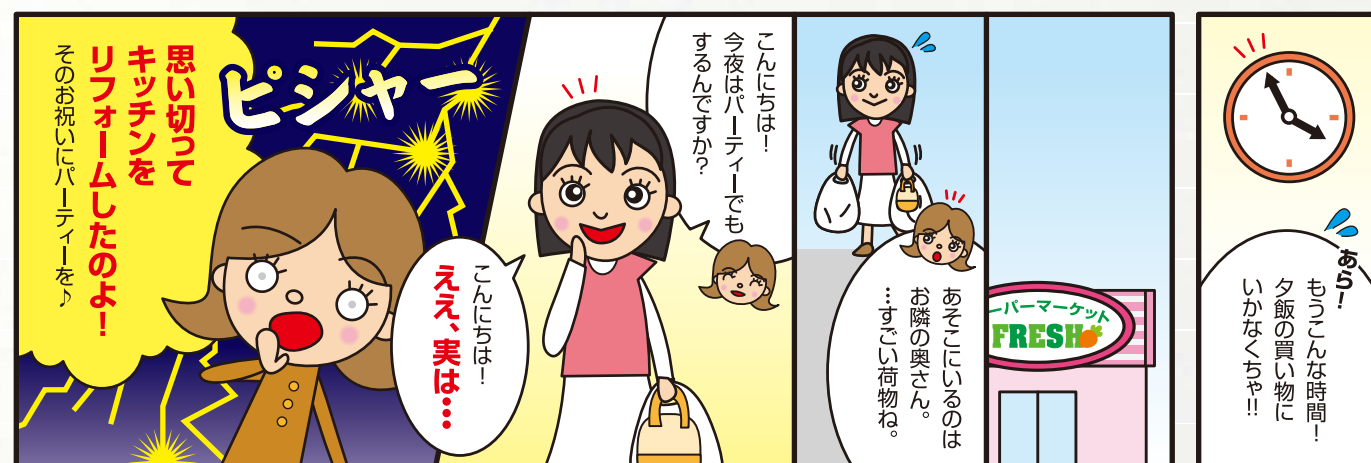
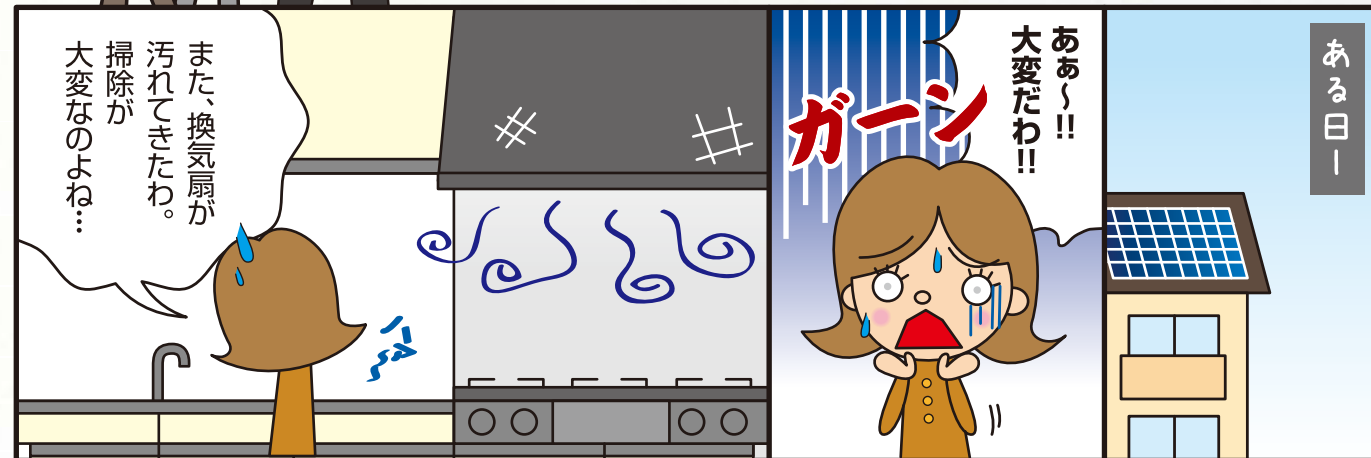
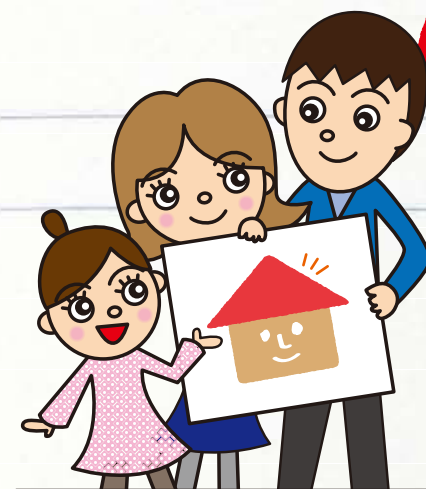
第6話

もっと快適に暮らす方法は?

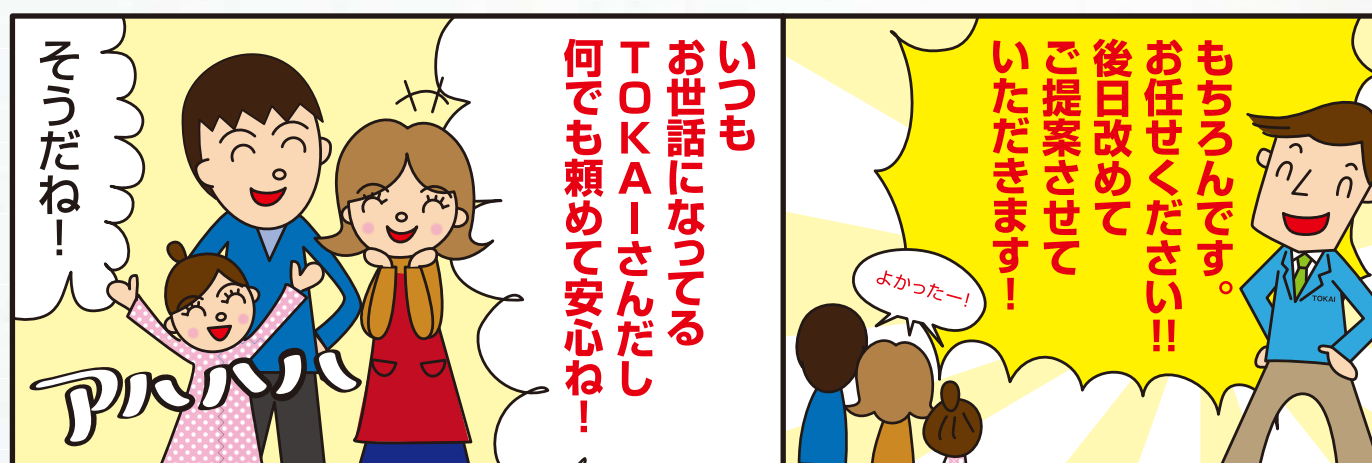
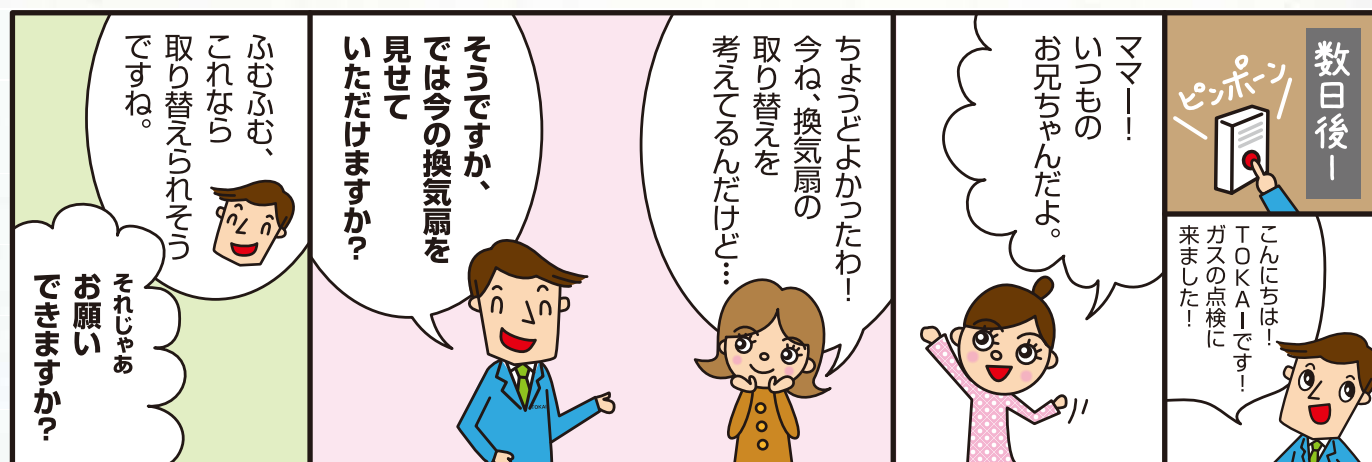
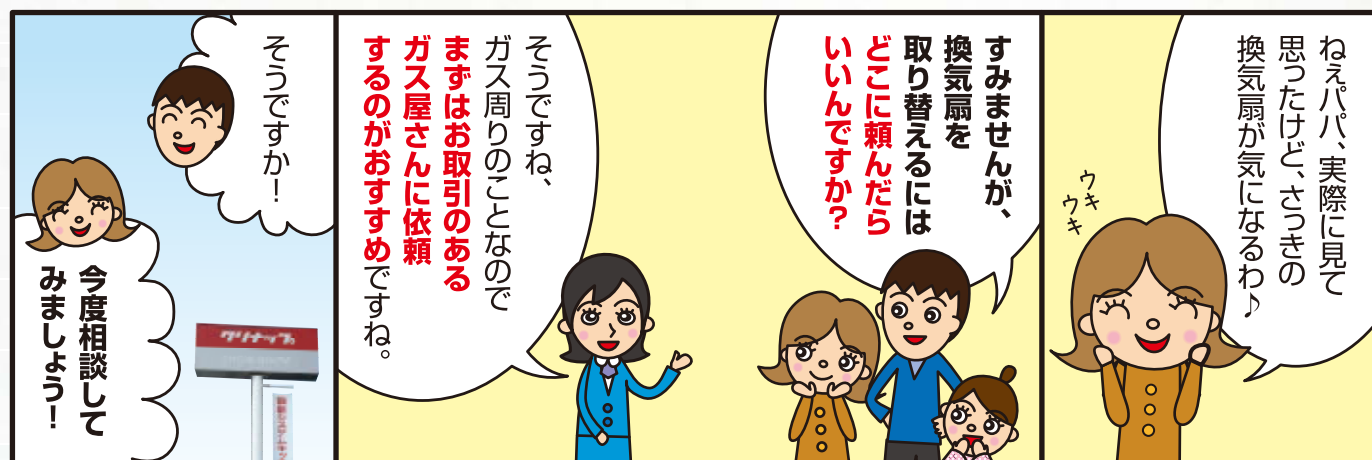
リフォームを考えはじめたら

ショールームへ行こう!! 「キッチン編」

毎日繰り返し使うキッチンは使い勝手がいいのが一番! 不便を感じたら、リフォームがおすすめです。小さなパーツの取り替えだけでも、まずは、最新機器が並ぶショールームへ。工事はもちろんTOKAIにおまかせ!



ショールームに感動!



リフォームに関する
お問い合わせ先
(受付窓口)

株式会社 TOKAI リフォーム事業部

詳しい説明は担当者からお電話させていただきます。お気軽にお電話ください。



0120-987-340

[9:00~19:00]

<http://t-rehome.jp/>



機能ますます
進化!

キッチンの最新設備を 見に行こう!

クリナップ
静岡ショールーム

暮らしの最新設備がいっぱいのショールーム。

いま不便に思っていることも、

何か解決策が見つかるかもしれません。

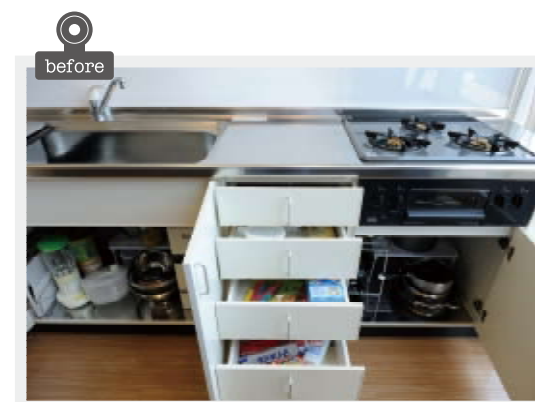
一度ご家族で出かけてみては?



View Point 01

システムキッチンの 収納力を実感!

初期のシステムキッチンと最新のシステムキッチンの
比較ができるコーナーです。



古いタイプのシステムキッチン。
特に不便はないようですが…違いはこんなところに。

◎たっぷり収納
なんでもストックできる大容量
収納。足元のデッドゾーンまで使
え、大きな道具やホットプレート
などもすっきり収まります。

吊戸棚は
入れる物を工夫
すれば収納力
バツグン!



◎アイデア収納

作業台に置いてしまいがちな調味料は吊戸棚へ。包丁、
まな板、おたまなど出し入れの多いものは引き出しの手前
ポケットへ。収納のアイデアがいっぱい。

View Point 02

システムキッチンの 機能性を体感!

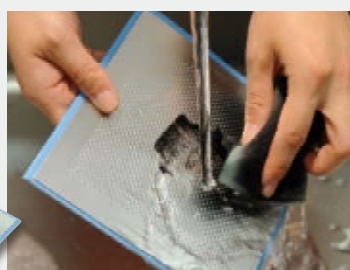
最新のシステムキッチンの魅力は収納力だけではありません。
使う人の気持ちを考えて様々な工夫がされています。

point
2



油性マジックが
この通り水で
落ちる!

すごーい!



シンクに使われている素材に
油污れに見立てた
油性マジックで落書きをし
水で洗うと…

◎お手入れカンタン

「美・サイレントシンク」は、水アカが付きにくい特殊コーティングを
採用。さらに表面にエンボス加工を施し、キズが付きにくく、ついても
目立たないのが特徴です。

※「美・サイレントシンク」はクリナップの機能です。

point
1



軽いつで簡単に
開けられる!

◎出し入れラクラク

オールスライド収納は、サッと引き出せ、奥のものまで
楽に取り出せます。さらにソフトに閉まるサイレント機能
付きで、収納物を衝撃から守ってくれます。

View Point 03

レンジフードは お掃除らくらく!

「洗エールレンジフード」の自動洗浄が体験できます。
給湯タンクにお湯を入れてセットするだけでOK。



簡単操作!

after

お湯をセットしたらスイッチ1つでOK!

3つの特長

- フィルターを自動洗浄
- 汚れの付着しにくい新型ファンを採用
- 汚れが簡単に取れる塗装を採用

2つのメリット

手洗いフィルター	自動洗浄「洗エールレンジフード」	こんなにおトク!!
お手入れ時間 約50分/1回	お手入れ時間 約10分/1回	約40分 短縮!
使用水量 約28ℓ	使用水量 約0.65ℓ	毎月約27ℓも 節水!

※当社検証比(月に一度手洗いをした場合と月に一度洗エールレンジフードの自動
洗浄(作業は給湯・排水処理とボタン操作のみ)を行った場合の実験データ)

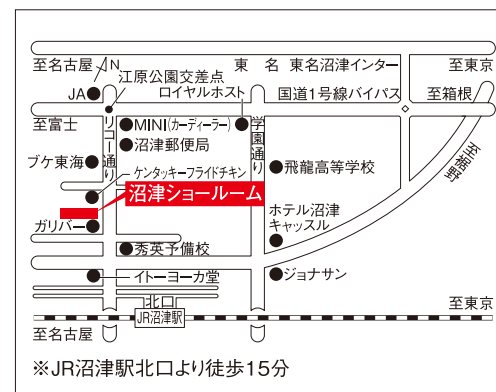
※「洗エールレンジフード」はクリナップの機能です。



見学を希望される方は、お近くの
「クリナップショールーム」へお気軽にお越しください！

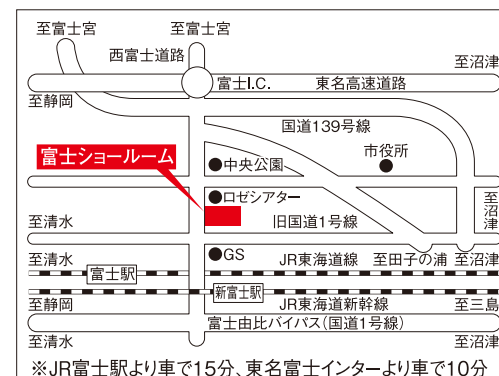
▶ 沼津ショールーム

〒410-0054 沼津市北高島町21-42くまたかビル
TEL 055-922-5777・FAX 055-923-4902
営業時間／AM10:00～PM5:00
定休日／水曜日(夏季、年末年始休日等有り)



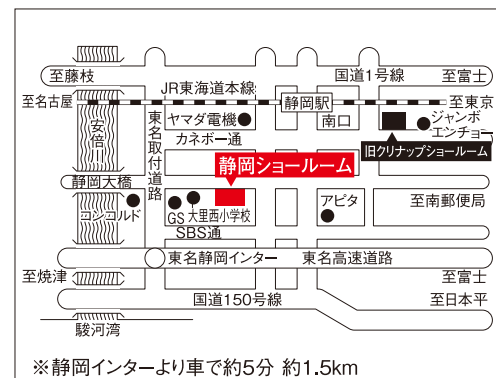
▶ 富士ショールーム

〒416-0953 富士市蓼原町1664
TEL 0545-66-0890・FAX 0545-66-0891
営業時間／AM10:00～PM5:00
定休日／水曜日(夏季、年末年始休日等有り)



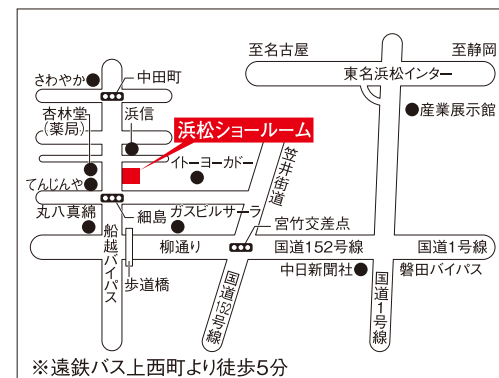
▶ 静岡ショールーム

〒422-8058 静岡市駿河区中原331-2
TEL 054-283-8151・FAX 054-283-8591
営業時間／AM10:00～PM5:00
定休日／水曜日(夏季、年末年始休日等有り)



▶ 浜松ショールーム

〒435-0048 浜松市東区上西町8-6
TEL 053-465-7528・FAX 053-465-7545
営業時間／AM10:00～PM5:00
定休日／水曜日(夏季、年末年始休日等有り)



定休日	6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
毎週水曜日は お休みです	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火

クリナップ
ショールーム

ご来店カード

上記のショールームにお越しのお客様へ

もれなく素敵なプレゼントをお届けします!!

ご来店カードは
はじめに
クリナップのスタッフへ
お渡しください。

有効期限:2012年7月31日(火)

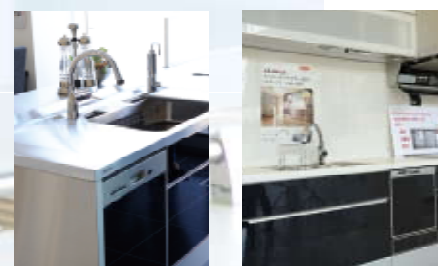
氏 名			TEL		
住 所					
クリナップスタッフによるご案内	要 ・ 不 要 (どちらかに○を付けてください)				

※当日はこの引換券を切り取ってお持ち下さい。※プレゼントは、後日TOKAI担当者よりお届けとなります。【コピー不可】【1枚につき1回限り有効】

ショールームの
魅力

理想の暮らしをイメージできる。

ショールームの良いところは、
リフォーム後のキッチンで
どう使い、どう過ごしたい
のかイメージを膨らませる
ことができる点です。シス
テムキッチンには様々なタ
イプがあり、見た目や使い
やすさが異なります。家族
のライフスタイルがどのス
タイルに合うのか、シミュ
レーションしてみましょう。



カフェのような
気軽さで情報収集。

「なんとなくリフォームを
考えている」「設備機器や
パーツだけ取り替えたい」な
ど大掛かりなリフォームで
なくても、まずは情報収集に
立ち寄ってみては。案内なし
の自由見学もOK。ドリンクを
飲みながらゆっくり楽しめます。



安心のキッズコーナー！

ショールームはご家族で
見学するのがおすすめです。
館内にはDVD観賞ができる
キッズコーナーが完備され
ていますので、お子さんが飽
きてしまっても大丈夫。パバ
ママは安心してスタッフの説
明が受けられます。

株式会社 TOKAI リフォーム事業部

<http://t-rehome.jp/>

詳しい説明は担当者からお電話させていただきます。お気軽にお電話ください。

フリー
ボイス 0120-987-340

[9:00～19:00]



リフォームに関する
お問い合わせ先
(受付窓口)

エプロン



ウチの子一番

ウチの2歳の息子ですが、ようやく自分が感じたことや気持ちを言葉で表現できるようになりました。会話ははずむようになってますます楽しいです。そんな息子が最近言った一言。「お母さんが作ってくれたご飯おいしい！」あまりの嬉しさに涙が出そうでした。お母さん料理の勉強頑張らなきゃ!!

(浜松市 ばんちゃん様)

***純粋な息子さんが表現する言葉だけに喜びもひとしおです♥ これからも美味しいご飯を作ってあげてください!**

ウチの次男は今年小学一年生。つい最近までハイハイをしていたと思っていたのに、もうランドセルを背負っています。でも、その後ろ姿はランドセルに手足が生えている様(笑)。子供の成長って早いですね。今この時を精一杯楽しんで、子育てしたいなあとしみじみ思っています。

(浜松市 怪獣調教師様)

***思わず笑ってしまふ可愛い姿です♥ これからどんどん大きくなっていく息子さんの姿が楽しみですですね!**



ウチには、2歳と0歳の男の子がいます。最近、お兄ちゃんが弟と遊んであげている様子がとても可愛いです。この前はお兄ちゃんが弟の大好きないちごを「おいしい?」と言いながら食べさせていて、優しい子に成長したなと思いました。弟はお兄ちゃんが大好きで、いつもお兄ちゃんを見ては大喜びしています。

(裾野市 ひろ様)



***弟想いの優しいお兄ちゃんです♥ 喜びは2倍! 悩んだ時は助け合う、将来はそんな素敵な兄弟になりそです。**

ウチには19歳の娘がいます。去年の夏に自動車の免許を取りました。その娘が初めて1人で運転して出かけて行った時は、我が家の愛犬までもが心配そうにしていました。けれど娘が帰ってくると嬉しそうに鳴き、私自身もホッとしました。これからは、妹の迎えを娘に頼みたいです!

(浜松市 みかん様)

***娘さんを見送るワンちゃんが可愛らしいですね。一年経ちますが、妹さんのお迎えももう安心!という感じでしょうか♥**

教えて!エプロン

子育て

ウチには2歳半の息子がいます。最近話が上手にできるようになり、会話が楽しいです。毎日言葉も覚えて、聞き分けもできてきたのですが、指しゃぶりがどうしてもやめられませんか。先輩ママさん、指しゃぶりをやめさせる方法を教えてください!!

(御殿場市 マータさん様)

菜園

勤務先で菜園を検討中です。できれば見てくれもよく、お客様におすそ分けできるような野菜ができればと思っています。枝豆・シンの葉などを考えていますが、他に何かありますか? オススメの野菜を教えてください!

(富士市 角田組様)

レシピ

前号の豆乳蒸しケーキのような、ヘルシーで栄養があり、なおかつ子供にもウケるおやつがあれば教えてください!!

(静岡市 もうすぐ3児の母様)

掃除

片付けが苦手、捨てることができない私。「とりあえず箱」や「とりあえず袋」に入った書類・伝票、DMなどが常にくっつきもある状態。目につく所に置かないと忘れてしまうので、景観的にも悪い……こまごまとした書類など手早く分別、処理するコツを教えてください!!

(御殿場市 めばる様)

ウチの次男は高校で男子新体操部に所属していて、毎日遅くまで練習に励んでいます。女子の新体操はよく聞きますが、男子はほとんど知られていませんよね。しかし男子の新体操はとてもすばらしくダイナミックで美しいです。その素晴らしい姿をもっとたくさんの人に知られるといいなあと思います。

(菊川市 おすぎ様)

***確かに珍しいです! 息子さんの勇姿を多くの人に見てもらいたいですね!**

チョット聞いて!

買い物に行ったある冬の日、帰りのバスを降りる時に運転手さんが「寒いから気を付けてくださいね」と年寄りをいたわる優しい言葉をかけてくれました。涙が出るほど嬉しかったです。人の優しさに触れて、この日は一日ウキウキした気持ちでした。

(裾野市 匿名希望様)



***優しい運転手さんです♥ 心が温まるお話で私も幸せな気持ちになりました。**

今年の抱負は、毎月目標を決めて歩くことにして、毎日歩数計を持ち歩いては日記に記録しています。歩くことは何より手軽な健康促進のようなので皆さんにもぜひオススメします!

(磐田市 スカイブライト様)

***私もときどき朝のウォーキングをしています! 健康にも良いですし、同じ道でも車だと気が付かない思わぬ発見があつて面白いですよ♥**

教えて!エプロン 回答編

***163号の「子供の歯磨き」でお悩みの優ちゃんママ様へ。**

私も子どもの歯磨きには苦労しました。やはり膝に寝かせて子どもに手鏡を持たせて自分の歯を見せながら「ほら、こんなに汚いよ。お母さんキレイにするよ。」と食べカスなど取れるのを見せると意外と子ども自身の歯を見入って、自分なりに関心を持つと思います。ウチの子はこれで大成功でした。

(富士市 おかあこりん様)

ウチの子に効果があつた3つの方法をご紹介します。その①…子どもの好きな歌を歌いながら、歌いきるまでに磨き終える。楽しくがコツです。その②…自分が子どもの口の中の虫歯菌になりきる。「よし、この隙間に隠れるゾー!」うわつ、見つかった!「やめろ!そんなに大きな口を開けるな!」などと言いながらやると喜んで磨いてくれます。その③…歯に「〇〇色」のものが詰まってるよ!と今日食べた物を思い出させよう!とします。その際に磨きます(笑)

(浜松市 ゆあ様)

***今回もたくさんのお便りありがとうございました! 特に子どもの歯磨きアドバイスが将来の参考になりました(笑)。次号もお子様に関わるお話からベットののおもしろエピソード、生活の裏ワザなど少しお寄せください☆ 質問に対する答えもお待ちしております!**

お宅の「レシピのぽっけ」大募集!

自慢のお料理レシピをお教えください。採用された方にはプレゼントを差し上げます。

富士市 節約バーチャン様より

マイタケの香りが鶏肉とよく合います。

肉巻きマイタケ

***鶏もも肉…2枚 *サラダ油…大1
*塩…少々 *ポン酢…大2
*マイタケ…1パック**

1 鶏もも肉は厚いところに包丁を入れて開き塩をふり、ほぐしたマイタケをしっかり巻く。
2 1をラップで包みレンジで約10分加熱、粗熱がとれたらラップをとる。
3 フライパンにサラダ油を熱し、2の全体に焼き色を付け、ポン酢をからめたら切って器に盛り、残った汁をかける。



榛原郡 じいちゃん様

ほんのりバナナの香り☆

バナナケーキ

***バナナ…1本 *塩…ひとつまみ
*小麦粉…75g *サラダ油…大1
*砂糖…40g *牛乳…大1
*ベーキングパウダー…小1/2 *卵…1個
*重曹…小1/2 *バナナチップ…お好みで**

1 バナナの皮をむき、レンジで1分ほど加熱し、よく潰す。
2 1と他の材料を全てボウルに入れてトロトロになるまでよく混ぜる。
3 2をレンジ容器の半分位まで入れラップをふんわりかけてレンジで3分位加熱する。



※加熱時間は様子を見ながら調節してください。

応募の仕方

エプロンでは、皆さんのお便りをお待ちしております。

応募の方は、同封のアンケートハガキをご利用ください。また、写真掲載をご希望の方は①住所②氏名(ペンネーム)③年齢④電話番号⑤簡単なコメント以上を明記し、封書でお送りください。※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。

送り先住所〒420-0034 静岡市葵区常盤町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプロン」係
※お送りいただきました個人情報は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用いたしません。

present!

採用された方には『QUOカード』をプレゼントいたします。たくさんのご応募、お待ちしております。

どんなことでも結構です。お気軽にお寄せください。
e-mail: lpg@tokaigroup.co.jpでも受け付けます。
(メールアドレス・文字目はアルファベットの「エル」です。ご注意ください。)

県内16店舗のソフトバンクネットワーク

スマホデビューは TOKAIモバイルショップにおまかせ!

iPhoneの電話帳
コピーします!

スマートフォン
各種体験できます!!

iPhoneケースも
いろいろ選べます!

お他店
も待たせり
ません!

私たち
におまかせ
ください!

ようこそ!!
伊東吉田店へ
お待ちしております!!

伊東商業高校
すかいらく
GS ● 文教堂
● オートバックス
アートクレーン
GS ● スーパー
● ナガヤ
サザンクロス
CC

【TOKAIモバイルショップ 伊東吉田店】
〒414-0051 伊東市吉田390-1 (TOKAI伊東営業所1F)
TEL.0557-44-6101 〔営業時間10時～19時〕
〔駐車場あり〕/日曜休み

▼おトクな特典はココでチェック!

TOKAIモバイル 検索

URL <http://mb.tokai.jp>

今回は静岡中吉田店をご紹介します!

現在フレッツ光をご利用の皆さまへ

プロバイダをTNCに 乗り換えようキャンペーン



キャンペーン適用条件

- 「プロバイダをTNCに乗り換えようキャンペーン」特典は、2012年4月1日から2012年6月30日までに、すでにフレッツ光回線をお持ちの方でTNCにプロバイダのみ乗り換えされた方が対象です。またTNC年契約割引「ソング割15」への同時加入およびTNC入会月に「プロバイダをTNCに乗り換えようキャンペーン」への申請(アンケート)を必須とします。詳しくは<http://www.tnc.ne.jp/camp/isnporikae/>をご覧ください。
- 他社プロバイダから乗り換えて、新規でフレッツ光回線をお申し込みの方は、別特典となりますので「15thanksキャンペーン」(<http://www.tnc.ne.jp/camp/15thanks/>)をご確認ください。
- キャンペーン詳細は下記お問い合わせ窓口でご確認ください。

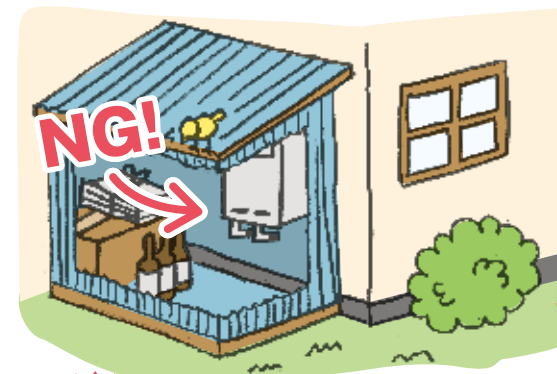
乗り換えのチャンス!!
今すぐTNCに入会しよう!

TOKAIネットワーク
クラブ事務局

受付/月～金 10:00～12:00・13:00～20:00 土・日・祝 10:00～12:00・13:00～18:00

<http://www.tnc.ne.jp/camp/isnporikae/>

*エプロン*生活情報局*



大切な
おねがい

屋外設置用のガス機器を 波板などで囲わないでください!

不完全燃焼による一酸化炭素(CO)中毒事故を防ぎましょう

屋外設置用のガス機器を波板などで囲うと、新鮮な空気が不足し、不完全燃焼による事故やガス機器の故障の原因となります。屋外設置用のガス機器は、必ず屋外に設置してください。増改築による屋内化や波板などで囲う場合には、移設工事が必要となります。

ガス機器は正しく設置されていないと一酸化炭素による中毒事故など大変な事故が起こる危険性があります。注意事項を守って正しくお使いください。



風呂がま、給湯機は大量の新鮮な空気(酸素)が必要です。新鮮な空気を吸わせてください。

建物の外壁塗装工事のときは ガス機器使用にご注意下さい

工事の際、覆ったままで
ガスを使用できない箇所



玄関ドアの通気口や
ふろ釜の給気口

FEまたはFFの
排気(給排気)トップ



換気扇の
ウェザーカバー

BF釜の排気トップ

ガス機器の給排気筒(煙突)・換気扇・給気口などの給排気設備を建物の外壁塗装工事の際に養生ビニールシートなどによりふさがれた状態でガス機器を使用したことにより、不完全燃焼での一酸化炭素中毒事故や、異常着火での機器の破損事故が多発しています。給排気設備がふさがれた状態でガス機器を使用すると非常に危険です。ガス機器が不完全燃焼を起こし、燃焼排ガスが室内に流入して一酸化炭素中毒となり、最悪の場合、死に至るおそれがあります。

一酸化炭素中毒に 関する基礎知識

一酸化炭素(CO)は極めて強い毒性の気体で、しかも無色・無味・無臭。空気よりも軽く、空気中に拡散した場合でも気づきません。体内に入るとヘモグロビンと結合して酸素運搬能力が低下し、少量でも中毒症状となり、最悪の場合は死に至ります。

CO中毒(濃度による症状)

空気中に おける 一酸化炭素 濃度	吸入時間と中毒症状
0.02%	2～3時間で前頭部に軽度の頭痛
0.04%	1～2時間で前頭痛・吐き気、2.5～3.5時間で後頭痛
0.08%	45分間で頭痛・めまい・吐き気・けいれん、2時間で失神
0.16%	20分間で頭痛・めまい・吐き気、2時間で死亡
0.32%	5～10分間で頭痛・めまい、30分で死亡
0.64%	1～2分で頭痛・めまい、15～30分で死亡
1.28%	1～3分間で死亡