

小さなグリーンの
ある暮らし。



Present!



「勝男クン。プレミアムギフト」
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。



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

ご家族の毎日をそっと見守りメールでお知らせ。

TOKAI見守りサービス



大切なご家族の日常を、
そっと見守り、メールで
お知らせするサービスです。
離れて暮らすご家族を
TOKAIが安心のネットワークで
つなぎます。

基本サービス
プラン 月額 基本料金 **1,890円** 税込

セットアップ
料金 初 期 登録費用 **21,000円** 税込

1 家の中での様子を見守り、メールでお知らせ
見守りセンサー通知
見守りセンサーが人の動きをキャッチ。感知した回数をメールでお知らせします。

2 どのくらい歩いたかな? メールでお知らせ
歩数計通知
万歩計がご家族の歩数をカウント。定期的なメールでお知らせします。

3 いざという時はブザーで! 現在地もメールでお知らせ
緊急ブザー
ストラップを引くと緊急ブザーが鳴り、現在位置とともにお知らせするので安心です。

4 「地震です」と音声でもお知らせ
緊急地震速報に対応
高齢の方にもわかりやすいよう、音声とメールでお知らせ。高台への避難など、地震発生に備えられます。

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

{ 今号のモデル }

Apron Mama + Kids



静岡県
静岡市
竹谷英佑さん・真奈美さん
一希くん・太希くん

春の気配が感じられる今回の撮影は、藤枝に建てられたお家のお庭にて。キッズモデルはなんと双子ちゃんです! 色違いのヘアアクセがとっても可愛い♥ 二人とも元気いっぱい、最後まで頑張ってくれました!(編集N)

撮影場所 エストフォーレ南新屋
(〒426-0072 静岡県藤枝市南新屋字砂田198-6他)

{ 今号のプレゼント }

「勝男クン。プレミアムギフト」
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。

応募締切 7/31(水) 消印有効

※写真はイメージです。



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 静岡市葵区常磐町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。

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。



※CASBEE 戸建・新築・Sランク | LCCM 住宅 | 長期優良住宅 認定基準クリア

お問い合わせ TOKAI住宅部 ☎0120-548-406 受付時間 9:00～17:00 休日: 毎週土・日・祝日 〒420-0034 静岡市葵区常磐町二丁目6番地の8 TEL: 054-273-4815 FAX: 054-273-4828 詳しくはWebサイトへ! ▶ ZeroEst 検索 http://www.zeroeneyutaku.jp/

小さなグリーンのある暮らし

一年で一番、花や緑が美しいこの季節、
家の中にもグリーンを取り入れて暮らしに彩りを添えませんか。
雑貨との組み合わせや、ディスプレイのアイデアもぜひ参考に。



玄関やベランダ、お部屋のワンコーナーに花やグリーンを飾ると、毎日の暮らしがグンと素敵になりますよね。ガーデニングと聞くと、土づくりや水やりなどちょっと大変そうですが、インテリア感覚で楽しめるとあれば、生活の中に取り入れてみたいと思う方も多いはず。また、最近は、小さな鉢で野菜を育て、収穫したものをそのまま食卓に、というプチキッチンファームも人気。育てる喜びに加え、飾って、味わえて、1つで3度も楽しめます。花器の選び方、鉢の置き方ひとつで、わが家をショップのような優しい空間に変えてしまうアイデアや、ガーデニングに必要な環境づくりなど、心がホッと安らぐグリーンのある暮らしを紹介します。



インテリアのさわやかなアクセントになるグリーン。雑貨を花器にアレンジして、壁や窓辺にプラスしてみました。

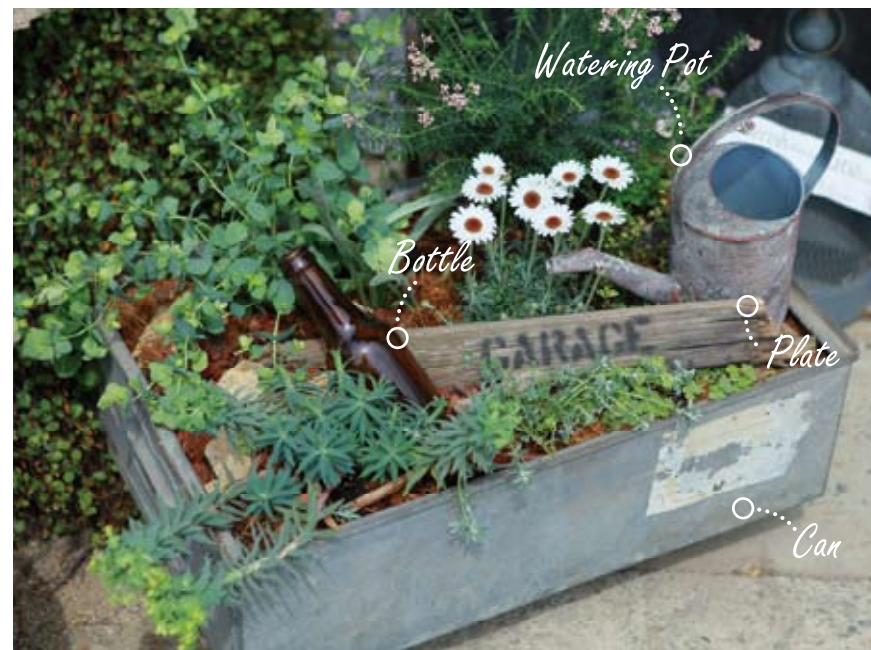


花器に使う雑貨選びで一番大切なのは、植物が映えること。白い磁器のポットは切り花を挿すのにぴったり。明るいグリーンが合います。



雑貨をアンティークで揃えたナチュラルな寄せ植え

コンテナに使用したアンティークのブリキ缶は、素朴な野花や深みのあるグリーンと相性が良く、同じアンティークの雑貨（ジョウロ、小瓶）と組み合わせることで庭の風景ともマッチします。木製のプレートに好きなアルファベットを書き入れて楽しんでみて。



ディスプレイ2

壁面に

アイアンのハシゴは壁に釘が打てない場合などにおすすです。垂れ下がる植物は下から見上げるとかわいらしいため高い位置に。季節によって花を替え、庭ではできないアレンジを楽しみましょう。



ディスプレイ1

窓辺に

日当たりのいい窓辺は植物を置くのに最適。小さな器のものをいくつか並べるなどバランスよく配置。フォルムがかわいい多肉植物は置くだけで心が和みます。



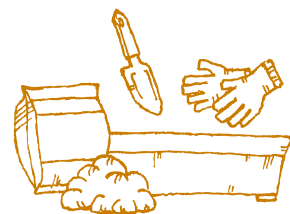


Let's try

プチ ガーデニングに 挑戦しよう

野菜を育ててみたいという人におすすめなのが、プランターで手軽にできて、早く収穫できる葉もの野菜。小さなベランダでも工夫次第で元気な野菜を育てることができるので挑戦してみませんか！

環境づくりをしよう



野菜に適した道具・土を選ぶ。

野菜づくりに欠かせないプランター。野菜は土が多いほど生育が良くなるため、**大型**を使うのがおすすめ。土は、必要な栄養素が配合されている**培養土**が便利。安全性をこたわるなら**有機培養土**を選ぶ。



強い陽差し・熱を避ける。

夏は熱で根腐れを起こすため、**グリーンカーテン**で陽射しを和らげたり、コンクリートの地面に**人口芝**を敷いたりするのが良い。また、鉢底に風が通るようレンガなどでプランターを**底上げ**する。



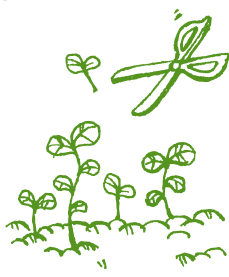
Baby Leaf

レタス、ルッコラなどの若い葉。小さいうちに収穫するため葉が柔らかく、彩り・味もさまざま。サラダにぴったり。

初心者でもカンタン！

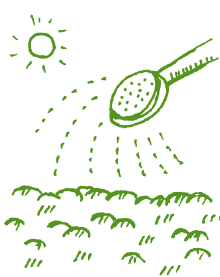
ベビーリーフを作ろう

収穫



種まきから3週間ほどで収穫できる。間引きしながら収穫（根元からハサミで切る）。葉が硬くならないうちに摘み取る。

水やり



土の表面が白っぽく乾いたら水やりをする（目安は鉢底から水が出るくらい）。水受け皿にたまった水は捨てる。

種まき



プランターの底が隠れるくらいに鉢底石を入れたら、培養土を8分目くらいまで入れる。水をたっぷり与え、種をまく。



Rosemary

抗菌作用もあり、切った枝をシンク周りに置いておくだけでも役立つ万能ハーブ。

Mint

清涼感あふれる香りはリフレッシュ効果も。料理に添えればまるでプロの出来栄。



料理に添えると引き立つ

ハーブ野菜は、キッチンで育ててそのまま収穫も。観葉植物のように置くだけおしゃれ！



クレソン Cresson

残ったクレソンは飾って、増やして。

肉料理の付け合せやサラダに美味しいクレソンは、残ったもので葉を伸ばすことができます。茎を水に浸して発根させ（写真）土に植え付けますが、キッチンでは衛生的なハイドロポール（発泡煉石）を使うのがおすすめ。
※ハイドロポールは園芸店で購入できます。

Mint -ミント-

ティータイムに自家製ミントティー。ミントは丈夫で育てやすいハーブの代表。茎が伸びてきたら、新しい葉をカットしてハーブティーを楽しみましょう。ポットに8〜10枚の葉を入れ、沸騰したてのお湯を注ぎ、3〜4分蒸らしたらフレッシュミントティーの完成です。



POINT

増えすぎたときは、枝ごと収穫して乾燥させ密閉容器に入れておくか、切り取った葉を密封して冷凍保存します。



A 移動をサポートする手すりを設置



転倒防止のため、廊下や階段に手すりを設置。動作に合わせて連続して設置し、伝い歩きをやさしくサポート。

B 段差で足を引っ掛けないために

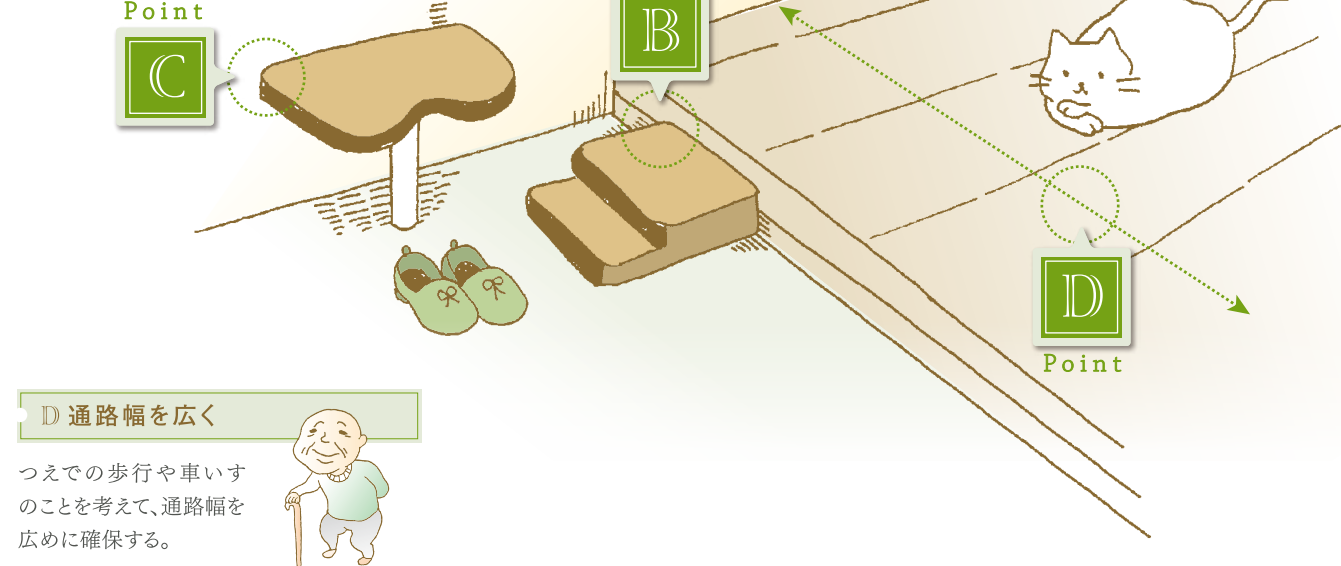


玄関の上がりかまちは一般的に30cmほど。高低差を18cm以内にとすると昇り降りが楽になるため、式台などで段差を小さくし移動を楽にする。

C 靴の脱ぎ履きを楽に

ベンチを設置して座って靴の脱ぎ履きができるようにする。折りたたみ式が便利。

D 通路幅を広く



つえでの歩行や車いすのことを考えて、通路幅を広めに確保する。



バリアフリーリフォーム3

玄関まわり 廊下・階段

注意ポイント

- 居室へ出入りする際の段差をなくす
- 階段の昇り降りに支えがある
- 玄関の上がりかまちの昇り降りが楽にできる
- 靴の脱ぎ履きが安定してできる
- 停電時の誘導灯や非常灯がある



Reform vol.1

「バリアフリーリフォーム」

お年寄りや小さな子ども、妊娠中の人でも安心して暮らせる家は、だれにとっても住みやすい家。特に年齢を重ねると、住み慣れた家でもちょっとした段差につまづいて転倒したり、階段から転落したりと、さまざまな家庭内事故が発生しがちです。生活の支障となる障害を取り除き、生活しやすい環境を整えるのがバリアフリー仕様のリフォーム。より安全に生活するためのリフォームのポイントを紹介します。

生活の質を上げる リフォームって？

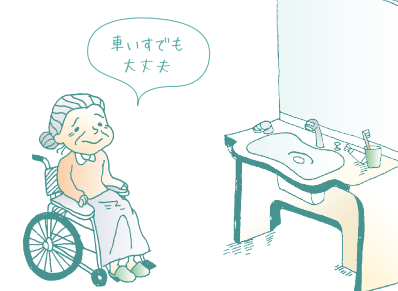
リフォームには、剥がれた壁紙の張り替えや古くなった設備の交換など部分的なものから耐震、バリアフリー、省エネなど家の構造体に及ぶものまで多岐にわたります。リフォームを行う場合は目的をはっきりさせ、不具合・不満の原因を探りましょう。現状を見直してから改修することで生活の質を高めることができるはずです。

脱衣所に温度のバリアフリー



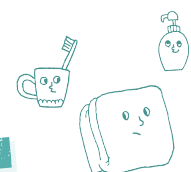
年配者は急激な温度差による血圧事故が起こりやすいため、脱衣時の寒さや湯上り時の温度変化に配慮して暖房器具を設置。

洗面・歯磨きをラクに



足腰の負担を軽減するためカウンターの高さは使い勝手に合ったものを。車いすを使用する場合はシンク下をオープンに。

バリアフリーリフォーム1 洗面所



注意ポイント

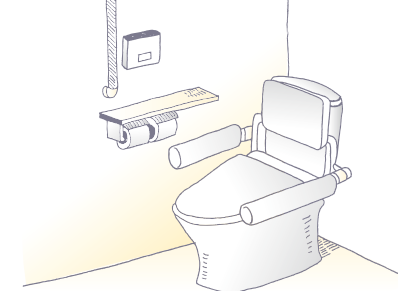
- 冬の寒さへの対策（温度差をなるべく少なく）
- 洗面の高さが合っている
- 水栓が使いやすい

使いやすい位置に手すりを設置



ドアから便器までの移動用手すり、便器からの立ち座りをサポートする座位保持用手すりなどを設置。

掃除がしやすい配慮を



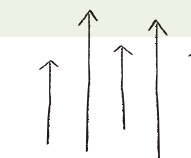
快適さを保つため、汚れが付きにくい便器や、防臭・防汚効果を発揮する床材を選ぶ。掃除の手間が省け、きれいも長続きする。

バリアフリーリフォーム2 トイレ



注意ポイント

- 便座の立ち座りが楽にできる
- 冬の寒さへの対策（温度差をなるべく少なく）
- 掃除しやすく清潔さを保てる



バリアフリーリフォーム事例

理想のわが家に大変身！

どんなリフォームをしてどう変わったのか、実際にリフォームしたお宅をレポートします。

Reform Family Data

リフォームポイント

ライフスタイルに合わせて、
ふた間続きの和室のひと間を洋室に

{熱海市・N邸 2人家族・マンション}

明るく開放感をアップさせるため
壁・床の張り替えを

足の不自由なご主人が快適に
生活できるようバリアフリーに

After
セカンドライフを楽しむ
人にやさしい住まい



Before
築24年の
一般的な間取りのマンション



Living リビング

間取りは変えず
自然素材で心地良さをアップ。



Before
内装が好みではなく、
なんとなく
落ち着かない…。

After

明るい色目の無垢のフロー
リングに張り替え、壁は棚や
絵を取り付けられるよう補
強。シンプルながら温かみの
あるモダンな空間に変身！

Bath お風呂

自宅に温泉！
匠の技で
ヒノキ風呂を修繕。



Before
水はけが悪く、
衛生的にも
不安…。

After

滑りにくいタイルで床面に
勾配をつけた。ヒノキの浴槽
は底床のひび割れを修理し、
毎日温泉を楽しんでいる。



Washroom 洗面所



Before
洗面台が低く、
洗面時の姿勢がづらい…。

シンク下をオープンにして
車椅子にも対応。



After

一般的な人工大理石の
洗面台から木のカウン
ターに。腰に負担がかか
らないようカウンターを高
い位置に設定。

Toilet トイレ

洗面所に続く床の段差を
なくし移動もスムーズ。



Before
狭い場所での
手洗いが不便…。

After

将来手すりが付けられるよ
うに壁を補強。タンクの上
での手洗いは体が不安定
になるため使いやすい位
置に手洗い器を設置。

リフォーム後の感想

夫婦のセカンドライフを楽しむため、低層
階から眺望のいい高層階へ引っ越し、
フルリフォームしました。玄関や水回り
は安全で不便のないようバリアフリー
にして、LDKは明るさと開放感を意識
しました。眺めも使い勝手もよくなり快
適に生活しています。

お役立ち講座

リフォームに役立つ基礎知識

活用すればお得！
助成・補助金制度

「子ども部屋を増築したい」「キッチンを新しくし
たい」といった大がかりなリフォームになると問
題は予算。公的な支援制度（補助金など）を活
用して、賢くリフォームしましょう。

■子育て世代のリフォームを支援
静岡県が行っている住宅リフォーム支援事業費補
助金に「子育て型」が登場（H25新規）。小学校
入学前の子どもがいる世帯が、100万円以上のリ
フォーム※をする場合、工事費の10分の1（上限
15万円）を補助。先着順のため早めの検討を。

対象住宅
※昭和56年6月1日以降に建築に着手した住宅
または耐震補強と併せてリフォームを行う住宅

■こんな補助金も
☀️太陽光発電システム補助金（平成25年度）

1kW当たりの補助対象経費	補助金単価
410,000円／kW以下	20,000円／kW
410,001円～500,000円／kW	15,000円／kW

●システム導入価格…太陽電池モジュール、架台、パワーコンディショナ、その他付属機器、
および設置工事に係る費用を含む。

申込期限
平成26年3月31日（ただし予算に達した場合は終了）

TOPICS

消費税がアップ。
リフォームのタイミングは？

消費税法改正法案が可決し、消費税が平成26年4月
1日から8%、平成27年10月1日から10%に引き上げら
れます。リフォーム工事などは経過措置が設けられてい
て、税率引き上げ日の6ヶ月前までの契約に関しては、
引き渡しが改正後であっても旧税率が適用されます。
リフォームを検討している方は早めの資金計画を。

リフォームに関するお問い合わせ先（受付窓口）

TOKAIリフォーム事業部

☎️0120-987-340

（受付：9:00～19:00 年中無休）

TOKAI リフォーム 検索 <http://t-rehome.jp/>



ガスで節電

台所家電ではなく
ガスコンロを使えば
手軽に節電ができます。
それが、切り替えるという節電。

東日本大震災と福島第一原発
事故以降、過度に電力に依存し
たライフスタイルを見直す気運が
高まり、「節電」と「省エネ」が求
められるようになりました。日々
の炊事や給湯などで使う電気を
減らし、代わりにガスを使うこ
とで、節電と省エネを実現し、電
力のピークカットに協力するこ
とができます。



TOKAI Clipboard
ガスだからできること



月間消費
電力量
約4%
節電



とっても経済的！
ガスコンロで節電炊飯

ガスコンロなら、湯沸かしも炊
飯も温めも、消費電力がゼロ。た
とえば、電気炊飯器の代わりに
ガスコンロでごはんを炊くと、消
費電力は約1200W／台、消
費電力量は約230kWh／
年の節電効果があります。かか
る時間は電気炊飯器の約3／
4。スピーディーに炊き上がるか
らトータルコストもお得です。
※日本ガス協会調べ

ガスコンロで炊く
ご飯がおいしい理由

ガスで炊いたご飯のにおいし
さの秘密は、火力の強さ。ガス
の火が鍋底全体を包みこん
でムラなく加熱すること、
米の一粒一粒にしっかりと熱が伝
わります。ツヤと甘みのある
ふっくらごはんは、火で炊く
からこそできるワザです。

ふっくらスピーディー、おコゲもおいしい、火で炊くごはん。

- 1 お米を計量して
とぎ、水を切る。
- 2 鍋にお米をいれ、水
加減をして蓋をし、
30分～1時間浸す。
※水量はお米の1.2～1.4
倍程度(体積比)
- 3 鍋をガスコンロに
セットして点火する。
- 4 中火で沸騰させる。
※点火して沸騰まで約10
分が理想。この間に米が水
を吸って甘みが出る。
- 5 沸騰したら弱火に
して、蒸気が出なくな
る、もしくはグツグ
ツ感がなくなったら
火をとめる。
- 6 約10分間そのまま
蒸らせば出来上がり！

暮らしに役立つエプロンメモ

災害時に心強い LPガスバルク

LPガスは災害に強いエネルギー。
分散して蓄えておけるので、いざというとき頼りになります。
県内のTOKAI各事業所では「災害対応バルク」を
設置して、災害への備えを整えています。

TOKAIだから出来ること LPガス災害対応バルク 説明会を開催しました



去る2月24日(日)、
TOKAI伊東営業所
に、LPガス災害対応バルク
の説明会を開催しました。
災害発生時の初期対応に
おいて、外部からの救助・支
援が期待できない発生直後
の48時間をいかにして乗り
切るかが、最も重要な課題
とされています。災害対応バ
ルクの使用可能時間は、LP
ガスが貯槽内に半分程度
残っている状態で約4日間。
つてまいります。



防災向け
プロパンガス発電機

「災害対応型LPガスバルク供給システム」とは？

LPガスのバルク貯槽と、供給設備(ガスメーター、ガスホース、圧力調整
器など)、消費設備(煮炊き釜、コンロ、暖房機器、発電機など)をセットに
したもので、地震や津波など大規模災害により電気や都市ガス等のライ
フラインが寸断された状況においても、LPガスによるエネルギー供給を安
全かつ迅速に行うことを目的として開発されたシステムです。

■ガス栓ユニットと消費機器との接続

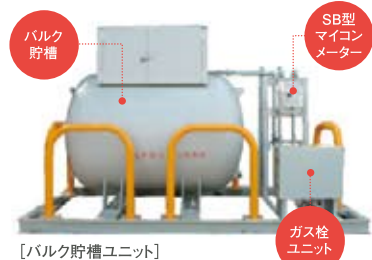


バルク貯槽ユニットに備え付けられたガス栓にホースを接続し、消費機器と接続します。
接続はワンタッチカップリング方式なので誰でも簡単に接続できます。

「災害時に役立つLPガス機器」



ガストーブ(連続点火式) 大型炊飯器(圧電点火方式) コンロ



バルク貯槽

SB型
マイコン
メーター

バルク貯槽ユニットの概要
バルク貯槽ユニットには、
緊急時にすぐに使用で
きるようにマイコンメーター
やガス栓ユニットが標準
装備されていて、ワンタ
ッチカップリングを使えばコ
ンロや暖房機器などを簡
単に接続できます。

ガス栓
ユニット

引越・ガス機器・料金に関するお問い合わせ

TOKAIお客様センター
☎0120-987-242
(受付:9:00～19:00 年中無休)

ガス臭い・ガス漏れのお問い合わせ

TOKAI保安受付センター
☎0120-963-563
(受付:24時間 年中無休)

商品に関するお問い合わせ

TOKAIお客様センター
☎0120-987-242
(受付:9:00～19:00 年中無休)

*リンナイホームページより抜粋



投稿募集中

エプログでは皆さんからの便りをお待ちしております。

各テーマ以外にも、お子様や
ペットのかわいい写真もOKです！

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。

〔応募の仕方〕

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簡単なコメントを明記し、封書でお送りください。

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプログ」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。
また写真等は返却できません。ご了承ください。

メールでも受け付けます。(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)
e-mail:lpj@tokaigroup.co.jp

皆さんと一緒に
作るページ



エプログ



ウチの子一番

ウチの娘は27歳でママになりました。ある日、その娘の子ども(6ヶ月)を見ていたら、なんと娘が赤ちゃんの時にしていたのと同じように、ハイハイではなく、背ばいをしていました！誰も教えていないのに・・・みんなびっくりしていました。親子つてやっぱり似るんですね笑。
(浜松市 きよちゃん様)

*さすが親子！同じことをしていると何だか嬉しいですよね♡もしかしたらきよちゃん様も背ばいをしていたのでしょうか(笑)。



ウチの2歳の娘は、何にでも「イヤ〜」って言います。さすが魔の2歳児!!私が「ごはん早く食べなさい!」娘「イヤ〜」、「服着て」「イヤ〜」、「食べたらゴミ箱に捨ててね」「イヤ〜」。そして「早くしないと鬼が来ちゃうよー!」と言うと、「イヤ〜!!こわいの〜!」と大泣き。ママだっこ」と甘えてきます(笑)。自分イヤイヤ期は続きそうです。
(静岡市 ニシキゴイ様)

*かわいらしい魔の2歳児の登場!イヤイヤ期でもやっぱりママは大好きなんです♥

ウチの孫は小学校4年生から野球を始め、中学・高校と雨の日も、風の日も頑張り続けてきました。その子が今年4月から鉄道会社に就職が決まり巣立っていきます。親元から離れていくので心配ですが・・・自分で選んだ道なので、夢を持って進んでいて欲しいと思います。
(富士市 ばあば様)

*頑張り屋のお孫さんですね。離れても、さらに成長したお孫さんと再会する日が楽しみですね。

ウチの息子は高校3年生。その息子がある日、学校から帰宅するなり、「お母さん、今までありがとう!!」と言ってお弁当箱を渡してくれました。一体何だろう!?と思ったら、その日が高校生活最後のお弁当だったんですね。友達のお母さんも息子さんから感謝の言葉を言われてビックリしたそうです。どうやら学校の先生がステキな話をしてくださったみたいですよ。先生、ありがとうございました。とても嬉しかったです♥
(磐田市 西高33HR)



*思わずウルツときてしまいました!素直で優しい息子さんですね。お弁当作りお疲れさまでした。でもちよつと寂しい感じもしちゃいますね。



ウチには息子が2人いて、少年野球をやっています。兄はそろそろ卒団のため、兄の背番号を弟が引き継ぐことに。私は弟のユニフォームに背番号を縫い付けました。弟は早速着て、嬉しそうにニコニコして鏡で背中を見ていました。「背番号反対に縫い付けてない?」と心配そうに私に言いました。どうやら鏡のしくみが分かっていたみたいですよ(笑)。兄みたいにカッコよくユニフォームを着れているか、ずーっと鏡の前に立っていました★
(静岡市 しょーちゃんママ様)

*かわいい発言(笑)。お兄ちゃんの跡を継いで、今後の活躍が楽しみです!

チョット聞いて!

私は朝、CDをかけてラジオ体操をしています。第一、第二と行くと、良い汗をかきます。体操をした日は、貯金箱に500円を★旅行資金を貯めているのです。「今が行き時」と考えて、今年はどこへ行こうかと計画。それも楽しみの一つです♪
(御殿場市 コーチャン様)

*「石」鳥! 元気で旅行も楽しめるとは、そのシステムいいですね☆旅行のお話もぜひ教えてくださいな。

教えて!エプロン・回答編・

*166号の子どもの朝ごはんでお悩みのゆな・とうま・ゆずきママ様へ。

我が家では毎日使う野菜を少しずつ残しておいて、朝野菜スープを作ります。味付けも毎朝変えています。コンソメ味や、トマト缶を使ってトマト味、豆乳+みそ味、カレー味などです。朝から野菜をたくさん摂れますよ。
(静岡市 けんけん様)

ウチの娘たちは、ごはんを一緒に作るようにしたらニコニコで食べるようになりました。例えばお味噌汁は、入れるキノコをちぎらせたり、餃子は一緒に具材(チーズやカニかまもおすすめ!)を包んだり。おかげで料理に興味を持ったみたいです。
(袋井市 あき様)

お子さんと一緒にのり巻きを作ってみませんか? 具材はお好きなものを入れて一緒に巻き巻きして、食べやすい大きさにカット。カニかまきゅうり、ツナサラダ、ウインナーなど・・・楽しんで作っておいしく食べれば、お母さんが作ったものも食べてくれるはずですよ。
(沼津市 みつちゃん様)

先日、父が還暦を迎えました。さらに今年は父と母の結婚30周年でもあるので2人に旅行をプレゼントしようと実は2年前から貯金をしていました。私は専業主婦なので主人にもらう毎月のお小遣いをやりくりしながら、何とか目標金額10万円達成!ギリギリ誕生日に間に合いました。父も母もとても喜んでくれましたが、それ以上に貯金と稼ぐことの大変さを改めて感じました。今まで家族のために働いてくれた父に感謝です。
(磐田市 nani様)

*スゴイ! 2年越しの計画、大成功ですね。両親にnani様の感謝の気持ち、きつと届いていますよ!

先日、芋ようかん作りに初チャレンジ。クチナシで着色しましたが、心なしか緑がかってしまいました。ある日、和菓子屋さんに入ると、芋ようかんが置いてありました。店員さんに「これはさつま芋そのままの色ですか?」と尋ねると、「はい、何も添加してありません」と。クチナシで着色した話をするとうちのはさつま芋そのままの色です。お一つ召し上がってください!とお一ついただいてしまいました★美味しかったです(笑)
(静岡市 匿名希望様)

*それはラッキーでしたね!その後、芋ようかんは上手にできたのでしょうか?ぜひレシピを教えてください!

*166号のゴム手袋でお悩みのあおちゃん様へ。

ゴム手袋を手首の辺りから裏返したら、空気をプーッと吹き込みます。そうすると裏返せます。あとは汚れ対策としてゴム手袋用の木綿の薄い手袋が売っています。コレを使えば熱い冷たいも和らぐ!その際ゴム手袋はやや大きめを選ぶのがポイントです。77歳の私がおばあちゃんに教わった知恵です。
(裾野市 オールド主婦様)

教えて!エプロン

我が家ではよく餃子を作りますが、いつも同じ具材になってしまいます。味変わった具材があれば教えてください!

我が家には子どもが2人います。息子は食べるのに時間がかかり、娘は肉食系・・・バランスよく作らなさと毎日の献立に悩んでいます。そこで子どもが喜ぶ「魚の簡単レシピ」をぜひ教えてください!
(三島市 こうちゃんママ様)

私は3人の男の子の母です。近頃おもちやの取り合いや、言い合いでケンカばかり・・・子どもたちをなるべく怒らない方法がありますか?

(浜松市 ミニー様)

県内14店舗のソフトバンクネットワーク



iPhone & iPadは ソフトバンク 浜松高丘におまかせ!

iPhone5は
ココがスゴイ!!



- 新しいA6チップ
A5チップより最大2倍速く
なったのに22%小さくなった
- 最も薄く最も軽い
iPhone4Sよりも20%軽く、18%薄い
- 大きいディスプレイ
4インチのRetinaディスプレイ



2012年リニューアル! キレイになった店内にぜひご来店ください!



SHOP INFORMATION
ソフトバンク 浜松高丘
営業時間10:30~19:30 駐車場あり
TEL 053-430-2055
〒433-8117 浜松市中区高丘東2-8-1
(航空自衛隊浜松基地、高丘南交差点そば)



おトクな特典はココでチェック!

TOKAIモバイル 検索 <http://mb.tokai.jp>

NEXT 次回は富士瓜島町店をご紹介します。

エプロン生活情報局

「レシピのぽっけ」
募集中です!
我が家の自慢のお料理レ
シピをお教えください。
採用された方にはブレゼ
ントを差し上げます。
*応募方法は、13ページ上を
ご覧ください。

読者様から届いた
自慢のレシピをご紹介。
どれもおいしいものばかり!
お料理のレパートリーに
加えてみませんか?

我が家の
オススメ

作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

Recipe[1] { 湖西市 匿名希望様より }

これからの季節におすすめ!!

ゴーヤの佃煮

材料

- * ゴーヤ...500g
- A
 - * 砂糖...100g
 - * しょう油...60cc
 - * 酢...80cc
- * かえりちりめん...20g
- * かつおぶし...20g
- * いりごま...大3

STEP 1 ゴーヤを縦半分にしてワタと種
を取ったら、薄く切り、さつと茹で、
ザルに上げ冷めたら絞る。

STEP 2 鍋にAを入れて、火にかけて混ぜ合
わせ、溶けたらゴーヤとちりめん
を入れて煮る。

STEP 3 少ししたら、かつおぶしを入れ、
混ぜながら煮つめたら、火を止
め、いりごまを混ぜて出来上がり!



Recipe[3] { 袋井市 匿名希望様より }

しょう油の分量はお好みで変えてOKです!

ふきのキャラブキ

材料

- * ふき...2束
- * しょう油...150cc
- * 赤唐辛子または
一味唐辛子...適量
- * 山椒の葉(あれば)...適量
- * 水

STEP 1 ふきを洗ったら、3cm位に
切り、さつと茹でこぼす。(旬
ならアクはそのままでもOK!)

STEP 2 鍋に1を入れ、ひたひたまで水を入
れ、しょう油を加え時々煮返
しながら強火で1時間、後は弱火
で差し水をしながら3時間煮る。

STEP 3 赤唐辛子、山椒の葉を入
れ、黒くしなってきたら出
来上がり!



Recipe[2] { 浜松市 匿名希望様より } vol.164 子どものおやつを
お探しの「もうすぐ3児の母」様へ

モチモチの食感♪ 温かいうちに召し上がれ!

おからモチ

材料

- * おから...100g
- * 片栗粉...大5
- * 牛乳...100cc
- A
 - * 酒...大2
 - * しょう油...大2
 - * 砂糖...大4
- * 油...適量

STEP 1 ボウルにおからと片栗粉
を入れてよく混ぜ、そこに
牛乳を加え混ぜ合わせ、
一口大に形を整える。

STEP 2 フライパンに油を熱し、1を
焼き色がつくまで両面焼く。
Aは別の容器で混ぜておく。

STEP 3 2にAを加え、全体にからめ
たら出来上がり!

外出先にインターネットを持ち歩こう!

タブレットもパソコンも
ゲームもガンガンつながる!



モバイル4G 新機種登場!
下り最大
110Mbps ※1※2
3,880円/月で
使い放題!!

すでに TNC会員なら 210円/月 割引

モバイル4G ご利用イメージ

家でも外出先でも手軽にインターネットが
楽しめます。これ1台で簡単接続! あらゆる
シーンで活躍してくれます。



インターネット



SoftBank 4G



パソコン



スマートフォン



タブレット



ゲーム

使う場所や
使い方もいろいろ!



※1.ご利用地域によって、最大通信速度が異なります。対応エリアの詳細についてはソフトバンクホームページ(www.softbank.jp)をご確認ください。
※2.ベストエフォート方式のため、回線の混雑状況や通信環境などにより、通信速度が低下、または通信できなくなる場合があります。通信速度は端末能力に依存します。
※3.当社指定のプロードバンドコースをご契約の方に限ります。(TNC+モバイル4Gの月額利用料金の合計から210円値引きさせていただきます。)
SoftBankおよびソフトバンクの名称、ロゴは日本国およびその他の国におけるソフトバンク株式会社の登録商標または商標です。

モバイル4Gについてのお問い合わせは
モバイル4Gカスタマーセンター

フリー
ダイヤル 0120-962-679

URL www.tnc.ne.jp/4g

受付時間 / 月~金 10:00~20:00 [土・日・祝] 10:00~18:00