

エプロン

vol. 173
APRIL 2015

特集

押し花に癒されて。



Present!



フランス菓子 喫茶 もんしゅり
「オリジナルギフト 緑箱」
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 **最大3ヶ月無料**

セットアップ料金 初期登録費用 **5,000円** 税抜 値下げしました!

1 家中の様子を見守り、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 いざという時はプザーで! 現在地もメールでお知らせ
緊急プザー
ストラップを引くと緊急プザーが鳴り、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 (受付時間 月～金曜日のみ 10:00～12:00 / 13:00～19:00 通話料無料) **0120-788-959** TOKAIセキュリティ 検索

{今号のモデル}

Apron Mama + Kids



掛川市
山崎亜理さん(中央)
さらちゃん(右)・ななちゃん(左)

{今号のプレゼント}

フランス菓子 喫茶 もんしゅり
「オリジナルギフト 緑箱」を
抽選で10名様にプレゼント!



※写真はイメージです。

提供会社: フランス菓子 喫茶 もんしゅり 様
〒412-0042 静岡県御殿場市萩原439-13

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 8/31(月) 消印有効

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写真を同封の上、封書でお送りください。
採用の際にはご連絡差し上げます。
※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
※お送りいただいた個人情報は、冊子づくり以外の目的には使用いたしません。

撮影場所 エストフォーレばらの丘
〒427-0061 静岡県島田市ばらの丘1丁目14-7

TOKAIゼロエネ 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]

詳細はこちら ▶ [ゼロエスト](#) 検索

住宅シリーズ!!
返済が辛い家なんて、いらない。
いい家みつけ、ゼロみつけ。
Zero MIKKE

詳細はこちら ▶ [ゼロミック](#) 検索

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 住宅部本社 ご相談窓口 受付時間 9:00~17:00 / 休日 毎週土・日・祝日

押し花に癒されて。

押し花の楽しみは、花を集めるところから始まります。
花を押したら、コレクションしたり作品にしたり。
自然に触れる花遊びで日常に癒しと潤いを。



押し花づくりの準備

春夏は押し花の植物採集に最適なシーズン。
きれいな押し花を作るためには、
初心者でも押しやすい
新鮮な花を選ぶことが大切です。

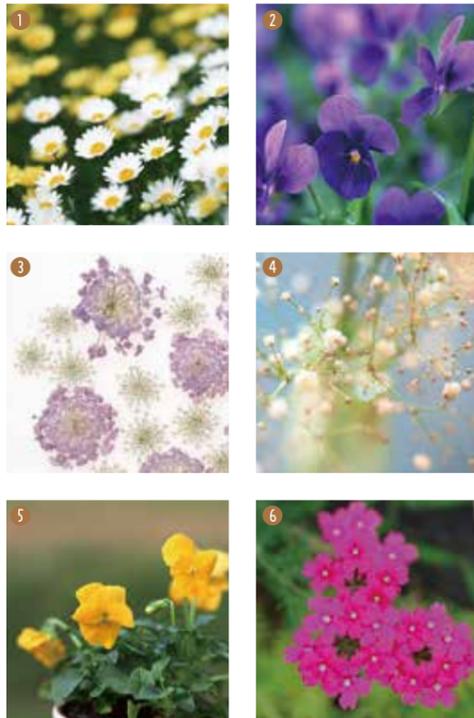


はじめての押し花に 向いている花

薄い花や細い茎の植物は、採集したらそのまま押すことができます。茎が太く、花に厚みがある場合は、押す前に早く脱水させるための下処理が必要となります。

簡単に押せる花

- 1 ノースポール
- 2 ビオラ
- 3 レースフラワー
- 4 カスミソウ
- 5 パンジー
- 6 バーベナ



植物採集のタイミングと注意点

咲きたてで生き生きとし、なおかつ植物の表面に水分が残っていない状態のときが最適です。風の強い日や雨の降った翌日はNG。

花の選び方と採集のマナー

- * 開花したばかりのきれいなものを選ぶ
- * 傷や汚れのないものを選ぶ
- * 花、つぼみ、葉・茎だけのもの、
いろいろな部位を選ぶ

ノースポールなどキク科の花は、花びらがきれいでも、中心のしべの部分盛り上がったものは開花してから日数がたっています。

◎野山で採集するときは マナーを守りましょう。

- 保護地区での採集は×
- 株や根は取らず
必要な部分だけ
切り取る



花を愛する
気持ち
大切に！



原っぱで見つけた四つ葉のクローバーを大事に持って帰って、家で押し花にした経験は1度や2度あるのでは？ 春から夏へと移り変わるこの季節、庭や野の花が美しく咲き誇っています。色とりどりの植物を押し花にして楽しんでみませんか。以前は電話帳などに挟んだものですが、最近は、短時間で水分を抜くことができる乾燥マットを使用するのが主流です。これなら自然の色をそのまま保った美しい押し花を簡単に作ることができます。ここでは押し方のテクニックやイチゴ押し花も披露。押し花ができたなら、次は作品づくりに挑戦してみましよう。

大人気！ フルーツ 押し花の作り方

果物や野菜も同じように押すことができます。
草花とは違った表情が生まれ、
作品づくりの幅も広がります。

✦ Pick up

【イチゴ】

{ 作り方 }

- 1 イチゴのへたを取り、実を縦半分にする。
- 2 中身をくりぬき、皮だけを薄く残す。
- 3 実の中にティッシュペーパーをつめ、ティッシュを敷いた新聞紙にはさむ。
- 4 重しをして、半日を目安に新聞紙を2~3回取り替える。
(1回目ずつめたティッシュペーパーは取り除く)



Point
イチゴは熟して
いないもの
を選んでね。



【しおり】



コースターや
メッセージカードにも
応用できます。

✦ Pick up

{ 作り方 }

- 1 台紙に押し花をデザインする。
 - 2 台紙にラミネートフィルムを貼り、コピー用紙に挟み、ラミネーターに通す。
 - 3 コピー用紙をはずし、台紙をきれいにカットする。
 - 4 パンチで穴を開けてリボンを通す。
- ◎ラミネーターは手芸店などで販売。家庭用アイロンでも作れます。

もうひと工夫

押し花で 作品を作ろう！

押し花がそろったら、いよいよ作品づくりに挑戦です。
好きな花で手軽に楽しめる小物を紹介します。

【ネイル】



華やかな
ネイルアートが
自宅で簡単に
楽しめます。

✦ Pick up

{ 作り方 }

- 1 ベースのカラーを塗る。
- 2 押し花をのせる部分に接着剤代わりにトップコートを塗る。
- 3 花をのせ、ピンセットでやさしく押さえる。
- 4 全体にトップコートを塗る。



親子で挑戦！ 押し花を作ろう！

さっそく花を押してみましょう。
ここでは乾燥マットを使用した
基本的な押し方を紹介します。

用意するもの

- * 生花
 - * 和紙
 - * ビニール袋
 - * 乾燥マット
 - * ハサミ
 - * ピンセット
 - * 重し(本など)
- ※乾燥マットは手芸店などで販売。
なければ段ボールで代用できます。



✦ 押す前の下処理

茎が太い(3ミリ以上ある)場合は、カッターで縦半分に切ります。花弁は押したときに重ならないよう間引きします。



花の押し方

自然の色を残したきれいな押し花に仕上げるには短時間で乾燥させることが重要です。



乾燥マットの上に和紙を敷き、
重ならないように花を並べる。



花の上に和紙をかぶせる。



乾燥マットをのせる。
その上に1~3を数段重ねてもOK。



出来上がった新しい和紙に押し花を挟み、
密閉できるビニール袋に入れて保管。
※袋の中に乾燥剤を入れると良い。



重しをのせ3日待つ。

Point
均一に押すには
乾燥マットと同じ
大きさの重し
(あるいは押し板)
がベター



ビニール袋に入れる。
※外気(湿気)に触れないように。

教えてくれた人



ふしぎな花倶楽部おおほら

大原 美津子さん

押し花は花摘みから作品づくりまで楽しみ、
あなたのライフスタイルをきっと豊かにしてくれますよ。

教室 浜北営農緑花木センター

静岡県浜松市浜北区新原6677

第2・4日曜または火曜【10:00~12:00 / 13:00~15:30】

その他の教室、詳細のお問い合わせは

Tel.053-588-7066 (大原)



講師作品

保安ガスメーターで 安全をキープ!

保安ガスメーターは、皆さまが安心して快適にLPガスをご利用いただけるよう、異常を感知した際に自動的にガスの流れをストップする機能を備えているメーターです。



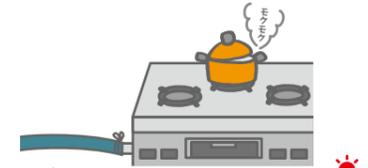
LPガス集中監視システム 取り付けカンタン! 大きな安心!! 大切な家族を24時間体制で守る!!

「あら?ガスが出ない」
と思ったらまずは
ガスメーターをご確認
ください。



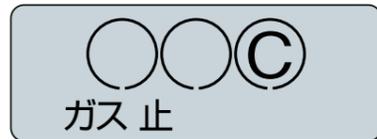
まず、保安ガスメーターの表示を見て異常原因を調べましょう

ガスの長時間使用



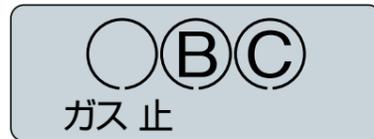
消し忘れの場合やガス器具の長時間使用時に表示されます。

ガスの異常流量



地震でのガス管の破損やガス使用量が通常より急に増加した場合の表示です。

感知器・警報器作動



震度5相当以上の地震があったときや警報機が鳴ったときに表示されます。

保安ガスメーター復帰手順

原因を取り除いた上で、ガス栓を閉め、復帰作業を行ってください。

配管やガス器具からガス漏れがあった場合は、再び遮断します。



表示部に現れた異常原因をもとに、原因を取り除いてください。



復帰ボタンを1~2秒押ししてください。



セキュリティ表示「ガス止」が消えて遮断内容の表示が点滅します。



約1~2分間お待ちください。ガスメーターがガス漏れをチェックします。
1~2分間待たずにガスを使用すると、再度遮断してしまいます。



ガス漏れのないことを確認するとセキュリティ表示の点滅が消え、再びガスが使用できる状態になります。

炎があがると

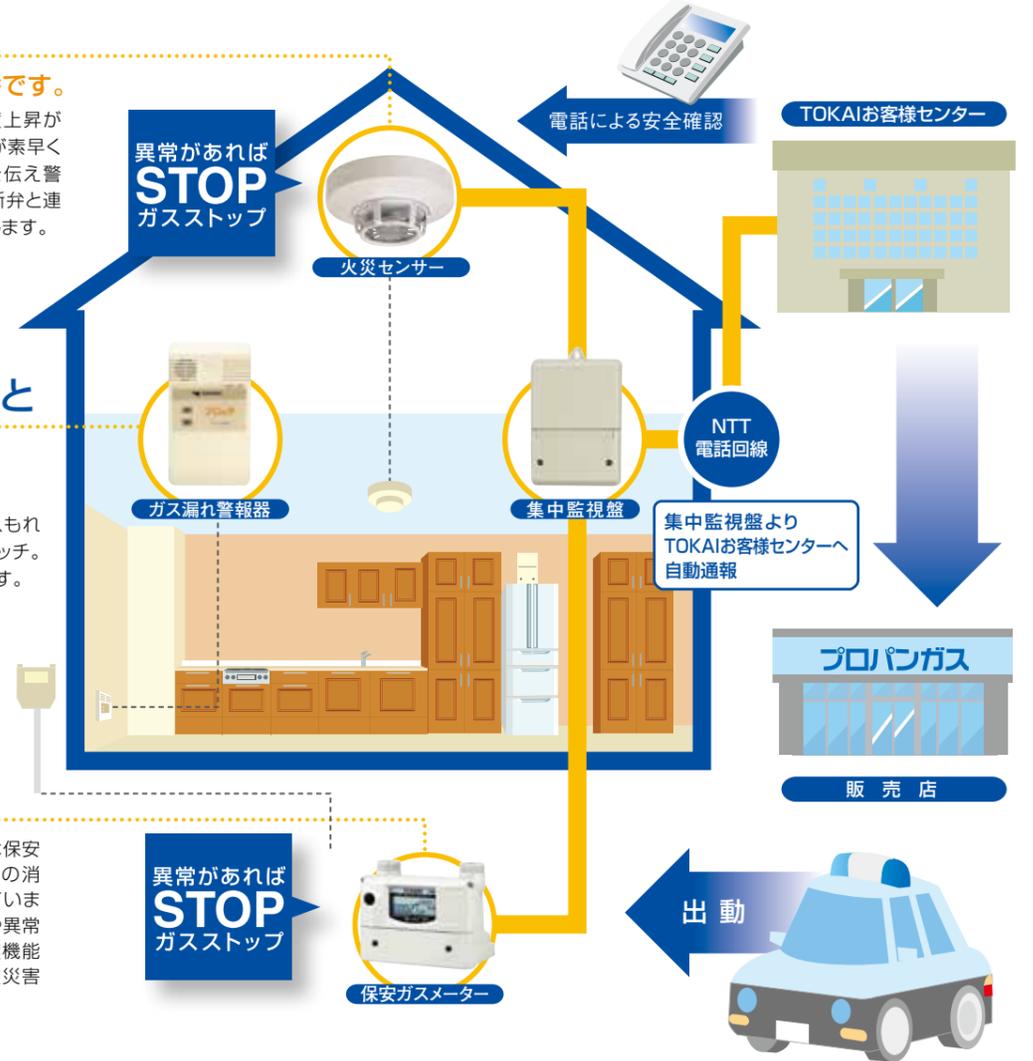
火災センサーの出番です。異常な高温や、急激な温度上昇が発生すると、火災センサーが素早く感知。集中監視盤に異常を伝え警報を発します。またガス遮断弁と連動し、ガスをシャットアウトします。

ガスがもれると

ガスもれ警報器の出番です。室内にガスがもれると、ガスもれ警報器が素早く異常をキャッチ。警報を鳴らし異常を伝えます。

ガスの消費量がおかしいと

TOKAIお客様センターでは保安ガスメーターを通じてガスの消費量を24時間チェックしています。ほんの少しのガスもれや異常も見逃しません。また、感震機能も付いて万一の場合も2次災害を防ぎます(震度5以上)。



2種類のタイプをご用意しております。

システム	仕様機器	内容
どんなガスも見逃しません!! 集中監視システム	集中監視盤/保安ガスメーター	ガスもれ・ガス器具の消し忘れ・地震等、異常があった場合、必要に応じてガスを止め、オンラインで当店に連絡がきます。
さらに火災センサーがつけられます!! 火災センサー付集中監視システム	上記のシステムに 火災センサー/火災受信機がプラス	火災を知らせるだけでなく、自動的にガスを遮断し2次災害を防ぎます。安心のオンラインで、当店係員が安全確認に伺います。

健康コラム よい水と暮らす

水は、体内に酸素や栄養を運び不要な老廃物を排出して新陳代謝をアップする働きがあります。ところが水分が不足するとこの働きが低下して、血流が悪くなり体調不良になるケースも…。からだからのSOSを見逃さず、「おいしい水の宅配便」で上手に水分補給をして健康な毎日を過ごしましょう。

水分補給で代謝アップ

【参考】藤田紘一郎著「正しい水の飲み方・選び方」
馬淵知子著「コップ1杯からのミネラルウォーター活用術」

Check 1 むくみ

「朝起きたら顔がパンパン。夕方になると足がだるくて重い」というのは水分不足の合図。脳が水分の排出をストップする指令を出して、からだ水分を溜め込もうとする結果、水分コントロールが正しく行われず「むくみ」が起こるのです。そんな時は体内で吸収されやすい、常温か人肌の温かさのミネラルウォーターがお薦めです。

Check 2 冷え症

水分が不足して血液の濃度が上がると末梢部まで血液が届かない。これが冷えの原因です。水を飲むと「元の体温に戻そう」と体内の熱生産が上がります。水を飲むだけで交感神経が刺激され基礎代謝が30%UPするというデータもあります。ミネラルウォーターをこまめに飲むことが、冷えないからだをつくるポイントです。

Check 3 便秘

水分不足のからだは、腸からも水分を吸収しようとします。そして便が硬くなり便秘に…。便秘が続くと老廃物が溜まり、肩こりや慢性疲労などの体調不良が続く原因にもなります。朝コップ一杯のミネラルウォーターを習慣にしましょう。目覚めたばかりの腸に刺激が伝わり、ぜん動運動が起こりやすくなって便秘解消に一役買ってくれます。

熱中症対策に!!

これから暑くなる季節、気になるのが熱中症対策です。熱中症予防にはミネラルや塩分を含んだ飲料が効果的。「おいしい水の宅配便」の美味しい水に塩をちょっと足して飲むのが◎! さらに糖分は塩分の吸収をうながす効果があるので砂糖も加えると◎!! また体の熱を逃がす事が重要なので**熱中症対策では冷たいものを小まめに取るのが重要です**。「おいしい水の宅配便」はいつでも冷たいお水が出るので最適ですね。この夏は「おいしい水の宅配便」を飲んで熱中症予防をしましょう。

≡ 1日にコップ7~8杯が目安 ≡



「1日1.5~2ℓ」が私たちに必要な水分量です。そしてコップ1杯程度をこまめに飲むのが理想的といわれています。コップ1杯が約200mlだとすると、1日7~8杯で1.5ℓになります。無理なく効果的に取り入れましょう。

≡ ここが水分補給のタイミング ≡



- 朝起きた時
コップ1杯の水でからだが目覚め便通をよくする。
- 運動(活動)時
始める前にコップ1杯、運動中は20分おきに補給。
- 入浴時
汗で失われる水分を入浴前・後のコップ1杯で補給。
- 就寝30分前
コップ1杯の水で、寝ている間に失われる水分を補給。

商品に対するお問い合わせやお申し込み

アクアお客様センター

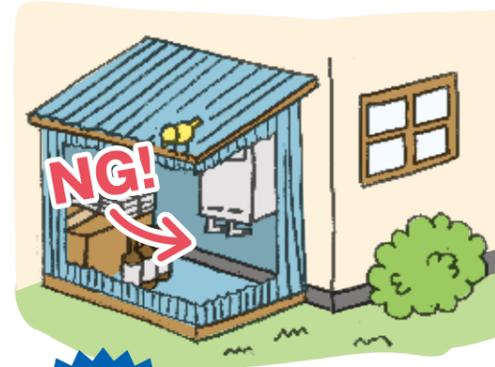
☎0120-979-113

(受付:9:00~18:00 年中無休 ※但し数日のお休みをいただきます。)

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

わからないこと困ったことなどがございましたら、なんでもご相談ください。お引越しいの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。

TOKAI
Clipboard
03



知っていますか?

安全に便利にガスをお使いいただくために

不完全燃焼による事故を未然に防ぐためにも、屋外設置用のガス機器は正しく設置しましょう。

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。

波板による囲い

酸素不足で
不完全燃焼



事故概要図

戸・窓などから侵入

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ください

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
ふる釜の給気口

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

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)

エプログ

ウチの子一番

ウチの1歳5カ月の息子はマネッこが大好きです。私が洗濯をしていると自分のお洋服を持ってきて干すマネをしたり、掃除をしていると掃除機を持ってマネをします。楽しく成長していく息子の姿を見てほほ笑ましく思っています。

(袋井市 こうちゃんママ様)

*マネッこ大好きな息子さん、とってもかわいいですね♥ 赤ちゃんはマネッこで「ミニミニ」をぐるぐるなので、どんどんマネッこ遊びをさせてあげると良いかもしれませんね。

節分の日に、ウチの3歳の息子が「豆を食べてお腹の中にいる鬼を追い出してね!」と保育園でもらった豆を家族みんなに分けてくれました。いつもお菓子を独り占めしようとする息子からの優しいおすそわけに、私のおこりんぼ鬼がスツと出ていきました♥

(磐田市 たけすけ様)

*お優しい息子さんですね。ご家族を思う息子さんの優しさで、悪い鬼さんも、きつとどこかに飛んでいきますね♪

チョット聞いてー!

妻と二人で久能山東照宮に行ってきました。1159段もの階段を上ることになり、なんとか頂上に着きました。自分が足のガクガクの状態に(笑)。自分の体力のなさにガクリしました。頂上からの綺麗な景色や桜が見られて、無事参拝もできました♪

(富士市 アルク様)

*頑張った後に見た頂上からの景色は、きつと格別なんだろうなと思います。奥様とのステキな一日を過ごさせてよかったですね。

定年退職を機にウォーキングを始めました。初日から張り切りすぎてしまい、筋肉痛になってしまいました。これからは徐々に体を慣らしながら、健康増進を図って行きたいと思えます。

(富士宮市 アトム様)

*ウォーキングは無理なく手軽に始められるのが良いですね。歩きながら景色を見たり、お店を探したり、良い気分転換になると思います♪ これからも自分のペースで、健康な体を目指していきましょう!



いつもお便利アリカトク

ウチには4歳の娘と、先日生まれたばかりの息子がいます。娘は息子のオムツを替えたり、ベビーカーを押してくれたりとお手伝いをしてきます。先日は一人で抱っこをしていて「まだ首が座ってないからねー!」と言っていてびっくり! これからも弟をよろしくね、小さなお母さん!

(静岡市 さえ様)

*どんだんお姉ちゃんに成長して早く娘さんにじゅんときました! きつと、仲良しの姉弟に育っていくんだなと思います。

ウチには小学生の息子が2人います。先日、キットを使って手作りのトリユフチョコを作りました。器用にまとめる弟と、不器用で雑にまとめるお兄ちゃん。イモムシみたいなトリユフチョコが出来上がり、みんなで大笑い! お兄ちゃんは「アトなんだ!」と言い張ってました(笑)。

(牧之原市 Mimi様)

*ステキな感性をお持ちのお兄ちゃん! 実は、アーティストの才能があるかもかもしれませんね♪



去年の秋から毎日にメジロのつがい遊びにきます。みかんを切って置いておくと、遠くから警戒しながらもおいしそうに食べていて、その姿にとても心を癒されています。

(静岡市 ウサちゃん様)

*かわいいですね♪! 「おいしいミカンが食べられるお家」と覚えてくれたんですね。

忘年会のときにドジをしてしまいました...。お店に到着して靴を脱ごうとしたら、隣の人が「片方ずつ別の靴だね!」と大笑い! 玄関が薄暗かったので、わからずそのまま来てしまったようです。それから友人の間では話の種になっています(笑)。

(島田市 ミッちゃん様)

*ミッちゃん様もご友人の方方もびっくりしたでしょうね。急いで出掛けるとうっかりしてしまうことがあるので、私も気をつけようと思えます(笑)。



ウチには3歳の娘がいます。大好きなじいじの通夜の日、娘は「じいじ起きないね」と親戚の方々の涙を誘いました。ですが根っからの陽気な娘は「みなさん汽車ポッポします〜!」と言って皆さんを一行に並べて会場を一周! (笑)。「こんなに楽しいお通夜はないね〜」と会場の皆さんも笑顔になりました。いつまでもこの陽気さを忘れないで育ってほしいと思います。

(御殿場市 どんだん様)

*周りの方々を笑顔にする陽気な娘さん、とてもステキですね♪ おじいちゃんも娘さんのことを天国から大切に見守っていると思いますよ。

ウチには小学2年生の息子がいます。お友達のお家から帰ってきたある日、「今日はおやつ何食べたの?」と聞くと、「あ、のね、たい焼き頂いた!」と笑顔で答える息子(笑)。いつの間にか難しい言葉を使えるようになったんだ〜と息子の成長にほっこりした日でした♥

(掛川市 こうちゃんママ様)

*たまたましいい敬語を使う息子さんがかわいらしいです♪丁寧でしっかり者のお子さんですね。

ウチの3歳の息子はゼロハンテープがなかなか覚えられず、ペーターと呼んでいます。ある日、「ママ、見て! ペーターで作ったの!」と言って満面の笑み。息子のかわいい笑顔を見ると、ペーターのままでいいかなと思ってしまう。

(富士市 ami様)

*息子さんのかわいい笑顔で言われたら、教えるのをためらってしまうぞう....。

ウチには3歳の娘と、1歳の息子と5歳の息子がいます。ある日、追いかけて遊んでいた1歳の息子がハイハイを逃げていたので、「ハイハイで追いかけてみたら?」と言うと、「ハイハイ! ハイハイ! ハイハイ!」と言いがら走って追いかけてきました! 家族みんなで大爆笑でした(笑)。

(駿河区 きんママ様)

*かわいい勘違いで、とってもほほほほ笑ましいですね♪ 私も思わず笑ってしまいました(笑)。



先日、季節の絵柄が入った手書きのお札状を頂きました。私も早速、富士山と満開の桜のポストカードを送りました。メールも手軽で良いですが、手書きで書かれたものはその方の人柄が見えてくるので暖かい気持ちになります。

(富士宮市 ハッピー様)

*電子機器ばかりに触れていると、あらためてアナログの良さに気付かされますよね。私も久しぶりに手書きのお手紙を書いてみようと思えます!



最近雑穀米にハマリ、白米と雑穀を1:1の割合で炊いています。健康にも良いし、なにより一味違うおいしさをかみしめています♪ 特に、黒豆や大豆と一緒に入れるとさらに香ばしさが増して、お赤飯の小豆のようになり、とってもおいしいです!

(浜松市 シープ様)

*雑穀米はヘルシーでダイエット効果もあり、とてもおいしいですよ。黒豆や大豆は入れたことがないので、今度挑戦してみようと思えます!

◆◆ エプログがボリュームアップ! ◆◆

エプログ新コーナーが誕生します!

次号から「ウチの子だいすき」「ママさん日和川柳」「おもしろびっくり写真館」が新たに仲間入りします! かわいい自慢のペットや、思わず驚いてしまう珍百景、おもしろかったワンシーン、ママさんあるあるネタで一句詠んだりなど、皆さんの投稿を写真とコメントを交えてご紹介します。

エプログ活性化課



投稿その1 ウチの子だいすき

「ウチの子はすぐに私のご飯を狙って走ってくる!」など、皆さんのお家で活躍するかわいいペットたちの写真を募集します。

ご応募
まっています!



投稿その2 ママさん日和川柳

ママだからわかる子どもや生活の「あるある」を5・7・5のリズムで一句詠んでみませんか? 投稿お待ちしております!

投稿その3 おもしろびっくり写真館

日常やお出かけ先で見つけた

- びっくりした瞬間
- ほのぼののシーン
- 不思議な景色
- おかしな標識

などを大募集です! 写真にコメントを添えてお送りください。

投稿その1【例】 こんな感じでご紹介しちゃいます

わたしのぐっすりポジション★

ウチのミーちゃんとはにかく昼寝が大好きです! 最近はお気に入りの寝床探しに夢中で、昼寝のたびに場所を点々としています。寒い時は私の布団の上でごろごろしていたので少し寂しいですが、きよらきよら探している姿がかわいいのでいい場所が見つかるまで見守ろうと思います♪(掛川市 F様)

*寝心地って大事ですよ! 私も布団や枕の固さとか気にしちゃうので、ネコちゃんも自分にピッタリの寝床が見つかるとうれしいですね。



寝床が
キュート!



各テーマ以外にも、お子様やお孫様のかわいい写真も大歓迎です! エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしております。

PRESENT!

採用された方には「QUOカード」または「マックカード」500円分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。
※プレゼントは選べません。ご了承ください。

応募の方法

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、お送りください。
新コーナー宛 上記①～⑤の内容と⑥コーナー名⑦エピソードを明記し、封書でお送りください。

〒420-0034 静岡県葵区常磐町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。
※封書の郵送料は個人負担となります。ご了承ください。

メールでも受け付けます。 e-mail: lpg@tokaigroup.co.jp (メールアドレス1文字目はアルファベットの「エル」です。ご注意ください)



我が家の知恵袋

私のおすすりめは、簡単豆腐料理です。器にしょうゆ、めんつゆ、水を豆腐が浸るまで入れてラップをし、レンジで温めます。その後豆腐のみを取り出し、先ほどのつゆを少量入れ、豆腐の上にあげ玉と塩ふき昆布をふりかけて完成! アツアツ&サクサクでヘルシーな一品です! (静岡市 K・K様)

我が家には、少し時間を置いたものしの活用法があります。もやしを水につけてシャキッとさせた後に、軽く茹でます。酢、ゴマ油、塩こしょうでドレッシングを作り、もやしを冷めたらドレッシングとあえます。さっぱりしていてたくさん食べられるオススメレシピです! (磐田市 M&A様)

最近ウイスキーにハマっています。寝る前にウイスキーとお湯で温まっから寝るとびっくりするほど寝付きが良くなります。日によってレモンを加えたり、ハートのシロップを加えたり、香りを変えて楽しむのもアロマ効果があるのでオススメです。 (浜松市 christina様)

教えて! エプロン 回答編

我が家では、カレーを作った後の鍋に水を注いで弱火にかけ、鍋に残っているカレーをお湯に溶かし、みそを少量といてカレー豚汁にします。カレーのお肉や野菜を少し残しておき、大根などの野菜を足して出来上がりです★ (浜松市 ぴよんたま様)

172号の余った鯉節の調理法でお悩みの「T・T」様へ

小さくなった鯉節は、少量ならばみそに入れておくと、おいしいみそ汁になります。たくさんだったら布巾に包んでカナヅチで叩き細かくして、それでダシをとります。澄んだ上等なダシができるので、おすすめですよ。 (浜松市 K・T様)

172号のシチューやグラタンに合う献立でお悩みの「とまあま様」へ

キャベツ、小松菜、きのこ類などの野菜とベーコン(またはソーセージ)を炒めて、ケチャップで味付け。さらにそれをコンソメで炒めた卵とじに! 息子たちも喜んで食べてくれるので、とってもおすすめです! (浜松市 たくはっち様)

教えて! エプロン

172号の子供のゲーム時間でお悩みの「T・M」様へ
我が家の小学2年生の娘もゲームに夢中です。ゲームを優先するため宿題がおざなりになるので、宿題などのやるべき事をタイマーで計り、それと同じ時間分ゲームをやっていることにしています。また、出掛けるときはなるべくゲーム機は持たせず、レジャーを楽しませるようにしています。 (御殿場市 S・K様)

小学3年生の息子は、粒の薬が飲めません。水を口に含ませて、「ゴクンだよ」と言っても舌や口に薬が残ってしまいます。上手に飲むコツなどあればぜひ教えてください! (御殿場市 けろこ様)



我が家のバスルームの鏡のウロコ汚れがひどいです。市販の道具を使ってもあまり効果がありません。ちなみに、井戸水のため、カルキ汚れではないと思います。鏡がキレイになる裏技を教えてください! (静岡市 ドンヨリヌ様)

私は今、第2子を妊娠中なのですが、1歳の息子は最近ダイナミックな遊びが大好きで一緒に遊ぼうがありません。私も息子のうれしそうなお顔をみるとつい無理をしてみたい、体へ負担が... (笑)。子供が楽しく、喜びそうな遊びってありませんか? (沼津市 ぶーさん様)

私は新米主婦で、結婚するまで料理もしなかったため、日々勉強中です。野菜は半分ものを買ってしまうので、キャベツや大根を全部使い切れるレシピを教えてください。 (静岡市 ぼんたっぴー様)

表示価格はすべて税抜です。



TNC Hikari With NTT西日本 とは

「TNC Hikari」とは、NTT光回線の御提供(光コラボレーションモデル)を採用した新サービスです。NTT光回線の速度・品質はそのままだ、TOKAIネットワーククラブが光回線とプロバイダをセットでご提供する光インターネットサービスです。

◎光回線とプロバイダサービスをTNCが提供。◎速度・品質をそのままに、低価格なサービスを実現。

お客様 **まとめてお手続きが便利に!!** 光回線 + オプション + プロバイダ

NTT西日本 → TNC

TNC Hikariのおトクな4つのメリット

メリット1 比べてみてください!低価格でシンプルな料金プラン! TNC Hikariは、光回線+プロバイダがセットになった低価格かつシンプルな料金体系。ぜひ、現在ご利用の光インターネット料金と比べてみてください。

メリット2 光回線とプロバイダの料金をまとめてお支払いスッキリ! 今までは、光回線の料金はNTT西日本に、プロバイダ料金はTNCにお支払いいただいていましたが、TNC Hikariでは、お支払いがTNCに一本化されてわかりやすくなります。

メリット3 手続きカンタン!転用なら回線工事が不要です。 すでにNTTフレッツ 光ネクストをお使いの方であれば、TNC Hikariに変更していただく(光回線の転用といいます)にあたって、回線工事やパソコン・ルータなどの難しい接続設定は必要ありません。簡単なお手続きでお申し込みが完了します。

メリット4 TLC会員ならTLCポイントが貯まる! TOKAIグループのおトクなポイントサービス「TLC会員サービス」にご入会の方なら、月々のサービスご利用でTLCポイントが貯まります。※TLC会員サービスへのお申し込み(入会金・年会費無料)が必要です。

※1.TNCフレッツ光対応バリュープラン、ファミリータイプのソク割15適用時の料金です。※2.NTT西日本フレッツ 光ネクスト、ファミリータイプのフレッツ・あっと割引適用時(5年目)の料金です。※3.TNC Hikari、ファミリータイプの2年バリューバック適用時の料金です。※4.TNC Hikari、ファミリータイプの早割キャンペーン適用時の料金です。キャンペーン適用期間終了後は、5,100円/月となります。※初期費用、オプションサービス料金等、解約時の料金は別途かかります。※記載のフレッツ光の料金はあくまでも一例です。お客様によって現在の料金が異なりますので、NTT西日本の請求書やMyビリングにてご確認ください。お客様のご契約内容等によって転用前と比較して安くならない場合があります。

早割キャンペーンについて

期間	2015年5月1日～2015年6月30日(開通期限:2015年11月30日)	内容	2年バリューバック適用時の月額利用料よりファミリータイプ:300円/月×12回割引 マンションタイプ:100円/月×12回割引
対象	TNCをご利用の方で、期間中にTNC Hikariおよび2年バリューバックをお申し込みの方	注意事項	割引適用期間終了後は、2年バリューバック適用時の料金となります。ご契約状況等により割引が適用されない月があります。

2年バリューバックと契約解除料について

「2年バリューバック」は、TNC Hikariを24ヶ月ごとの利用期間でご契約いただくことで月額利用料を割引させていただく制度です。お客様からのお申し出がない限り、24ヶ月ごとの契約期間にて自動更新となります。ご利用開始月の翌月を1ヶ月目とし、24ヶ月目を更新月とします。更新月以外の契約期間中に解約または他のコースやプランへ変更された場合には2年バリューバック契約解除料をお支払いいただけます。

2年バリューバック契約解除料	利用開始月	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目
		12,000円	0円	12,000円	0円	12,000円	0円

初期費用(契約事務手数料)

通常料金	3,000円	キャンペーン期間中は無料!	今なら0円	契約事務手数料無料キャンペーン期間	2015年5月1日～2015年6月30日	開通期限	2015年11月30日
------	--------	---------------	-------	-------------------	----------------------	------	-------------

※「TNC Hikari」にお申し込みされたお客様が対象です。※Hikari電話、テレビオプションサービスをお申し込みの場合は別途各サービスの初期費用がかかります。※キャンペーンは延長される場合があります。

新たに光回線をお申込みの方

工事費 実質 無料キャンペーン

期間 2015年5月1日～2015年6月30日(開通期限:2015年11月30日)

【工事費について】※代表的な工事費となります。※お客様のご利用の回線タイプや設備状況等によって工事内容が異なります。※キャンペーン期間は延長される場合があります。【キャンペーン対象】※キャンペーン期間中に新たに光回線をお申込みの方かつ、2年バリューバックを同時にお申込みの方。

ファミリータイプ 工事費最大 18,000円が 実質 600円/月×30回割引で 0円

マンションタイプ 工事費最大 15,000円が 実質 500円/月×30回割引で 0円

TNC Hikariについて詳しく知りたい方 まずはお気軽にご相談ください。

TOKAIネットワーククラブ事務局

0120-696927 www.tnc.ne.jp

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

エプロン限定申込特典

電話窓口で「エプロン」を見たと言っていたらと

500 TLCポイントプレゼント!!

※TLC会員サービスへのお申し込み(入会金・年会費無料)が必要です。

「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。採用された方にはプレゼントを差し上げます。

*応募方法は、13ページ下をご覧ください。

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] { 御殿場市 S・S様より }

暑い夏にぴったり!丸ごと味わう和風トマト

トマトの煮浸し

材料(2人分)

- * トマト…6個
- A
 - * 白だし…150cc
 - * 水…800cc
 - * 酒…大さじ1

STEP 1 トマトに十字の切れ込みを入れて湯むきをする。

STEP 2 鍋にAを入れる。味は少し濃いめに調節する。

STEP 3 1を2に入れてひと煮立ちさせる。味がしみ込むまで冷蔵庫で冷やして完成!



Recipe [2] { 函南町 M・K様より }

ショウガが主役のヘルシースタミナメニュー

夏の食欲増強! ショウガ丼

材料(2人分)

- * ショウガ…100g
- * きざみのり…お好みで
- * ごま油…お好みで
- A
 - * ダシしょう油…大さじ3
 - * 酢…大さじ2

STEP 1 ショウガを千切りにして10分間水にさらす。

STEP 2 1の水を切り、Aをあわせて2～3時間冷蔵庫でつけ込む。

STEP 3 味がしみ込んだらごはんに2をのせ、お好みでのりとごま油をかけて完成!



Recipe [3] { 浜松市 もえ様より }

濃厚アボカドが絶妙! 意外なマッチングの簡単お料理

キムチ&アボカド丼

材料(2人分)

- * アボカド (完熟したもの)…2個
- * 木綿豆腐…1丁
- * キムチ…適量
- * ポン酢…適量

STEP 1 豆腐を水切りして1cmくらいのさいの目切りにする。

STEP 2 アボカドもさいの目切りにしてキムチとあえ、1と同じ器へ入れる。

STEP 3 2にポン酢をかけて完成!