TOKAIグループ

エプロン

賢い暮らし応援

30名様限定!

「クオカード1,000円分」を抽選でプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください

※画像はイメージです

エプロン料理教室

ひと手間プラスで レストランの味



気持ちやわらぐ石ころアート

vol.185
APRON 2019

警備 TOKAI SECURITY Supported by ALSOK

安心した毎日を過ごすために

TOKAIハイビジョン防犯カメラ

万が一の事故や事件に巻き込まれてしまう前に、事前の準備や対策が有効です。
自宅の防犯対策として利用する方も増えています。

防犯カメラがアナタの家の安心を守る!



こんな対策に有効

- ●ストーカー
- ●車上あらし
- ●空き巣
- ●不審者への威嚇・防止・記録



■赤外線照明内蔵デイナイトカメラ

暗闇でもはっきり認識!



お客様に最適なシステムをご提案いたします!
お問い合わせはお気軽に!

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

{今月号のモデル}

Apron Mama + Kids



【モデル】岩井朋子さん・紗々乃(すずの)ちゃん・桃々乃(ももの)ちゃん

夏の気配が感じられる季節、沼津市にて撮影がスタート。お顔がそっくりな双子の姉妹の紗々乃ちゃん&桃々乃ちゃんと、お母さんがリニューアル第一号の表紙を飾ってくれました★ とっても仲の良いご家族で、おしゃれな写真が撮れました。ご協力いただきありがとうございました♪(編集Nより)

撮影場所 | ANTIQUE DOOR 静岡県沼津市大岡1972-6

撮影スタジオを借りて
プロカメラマンが撮影をします!

エプロン表紙モデル募集!

ご夫婦またはご家族の思い出に
「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、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、撮影についての詳細をご連絡差し上げます。

※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。
※表紙モデルの撮影は、ご夫婦のみの応募も大歓迎です。

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
0120-090-917 (平日 9:00~17:00)

※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しません。

{今号のプレゼント}

「クオカード1,000円分」を抽選で30名様にプレゼント!

同封のアンケート付き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



※画像はイメージです。

エプロンは毎年、年3回(2月・6月・9月頃)発行いたします。

TOKAI GROUP TOKAIグループ

新企画「エプロン料理教室」スタート!!

エプロン
料理教室

今号より、人気シェフや料理研究家を講師に迎える料理教室が静岡県内で始まります。地元の食材を使い、毎日の献立に役立つプロならではのアイデアをご紹介します。

今回のテーマ

ひと手間プラスでレストランの味







家庭でできる！フレンチコースを実現

「和食は甘みと辛み。フレンチは甘みと酸味のバランスが大切です。一皿の中のバランスとコースとしての全体のバランスも大切にします」と語るのは、今回の講師、フレンチシェフの佐藤利明さん。通なファンが集まるビストロのオーナーシェフです。

「今回のレシピは、日常的な食材で作るコース料理をイメージしました。ポテトサラダは、材料も味付けもシンプルだからこそ、燻製卵の風味が印象的になります。まさに香り立つ料理。燻製卵は日持ちするので、たくさん作っておくと、おつまみやお弁当に活躍します。マヨネーズは手軽に市販のものを使いますが、ワインビネガーで酸味、粒マスタードでアクセントを足しています」

身近な食材でも、掛け合わせることで料理の風味が格段にアップ。味付けの過程で味見をすると、その変化に驚きます。

「テクニックだけでなく、新鮮なもの、旬のものを使って調理することがおいしい料理への近道です」と語り、食材の正しい保存方法、見分け方といった情報も交えながら、佐藤シェフは次々と料理を仕上げていきます。

今回のレシピには、スパイスなどの材料も。敷居が高いと思いがちですが、シンプルな料理に魔法をかけてくれるアイテムです。このレシピをきっかけに、毎日の料理に味と香りのバリエーションが広がるはず。ぜひ、挑戦してみてください。



佐藤（さとう） 利明（としあき）さん
BISTORO HILLMAN'S

浜松市中区にある「BISTORO HILLMAN'S」オーナーシェフ。フランス料理の枠を超え、アウトドアレシピ集「ビストロシェフのアウトドアレシピ おひさまキッチン」を執筆。2013年6月から神奈川県・箱根の「KUSHITANI CAFE」の料理をプロデュース。

鮮やかな手つきで進んでいく調理。佐藤シェフの何気ない動きにもプロの技が光り、皆さんの視線は釘付けに。





佐藤シェフが「あると便利」と勧めるバーミキサーに恐る恐る挑戦。コツをつかむと、お鍋の中で簡単にひき割り豆が完成。「ミキサーやマッシャーでも代用できます」。



豚肉を焼くときの油は、熱に強く、酸化しづらい米油を使うのがシェフのおすすめ。「脂身を押し付けるように焼き色を付けて、肉の余分な脂を落としましょう」。



裏ワザも教えていただきました！



佐藤シェフの実演後、参加者の皆さんの調理がスタート。豚肉の筋切りのポイントを確認しながら「もし肉の筋切りが甘くて、加熱途中で反ってきたら、キッチンばさみでカットしても大丈夫です」という裏技も教えてくれました。



クミンはカレーに使われている馴染みある味のスパイス。「簡単に味に変化が付きますよ。いつものカレーやサラダ、チキンソテーにひと振りしてみてください」。



スプーンとフォークを使い、サラダを盛り付ける佐藤シェフ。ちょっとしたテクニックでビストロの雰囲気が溢れ、「すごい！ 全然違う」という声が。

家庭で楽しむ プチコース

地元の食材を主役にしたコース仕立ての3品が完成。全体の味のバランスまで考え抜かれた華やかなメニューが並びました。

「家庭でもコースとして楽しんでもらいたいですね。まず、スープとサラダを食べてから、お肉を焼き始めてもいいと思います。フランスでは、お米も野菜という考え方だから少なめに添えます。ニンジンや豆の彩りを加えると華やかに。スープは魚や鶏肉、イカなど、具材でバリエーションが生まれます。カレーにアレンジしてもおいしいです。新鮮ないい食材に出会えるとうれしいですよね。いい食材を、シンプルに大切に調理すると必ずおいしくなりますよ」

少しのコツでフランス料理がぐっと身近に。あなたも一緒に、ボナペティ！



友人同士で参加のお二人は、「皆さんと作ることが新鮮で楽しかったです」とにっこり。出来上がった料理のおいしさに会話が盛り上がりました。「シェフの技を間近で見て、勉強になることがたくさん」「教わった方法なら家でも燻製に挑戦できそう」とうなずきあう姿が印象的でした。

食材のポイント



{ ジャガイモ }

ジャガイモは皮付きのまま水からゆでて、弱火で加熱するのがおいしさの秘訣。甘くしっとり仕上がります。



{ 豚肉 }

いい豚肉は保水力があるので、見た目にも潤いがあります。パックの底に汁が出ていないものを選んで。



{ エシャレット }

エシャレットは若いうちに収穫したらっきょうのこと。生のまま、緑の部分まで食べられます。





ひき割り豆のスパイシースープ

材料〈4人分〉 ひよこ豆…250g（水に浸し、数時間給水させておく）
水…500cc+大さじ1／塩…適量

A ガラムマサラ…大さじ1／クミンシード…小さじ1
ブラックペッパー…適量／カレー粉…小さじ1/2

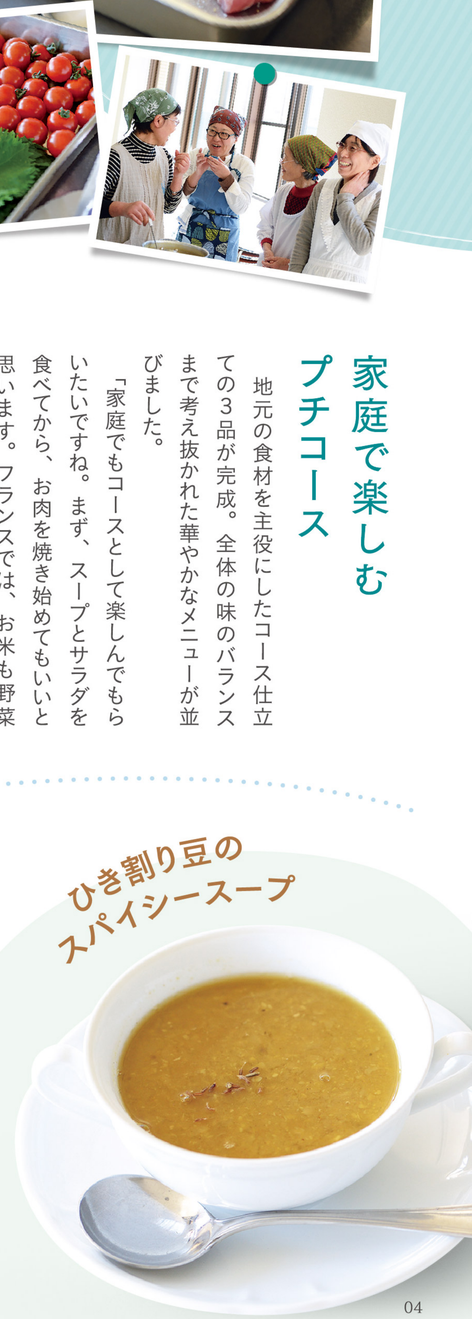
1 吸水させておいたひよこ豆とたっぷりの水を強火にかける。沸騰したら弱火にし、じっくりゆでる。

2 一部煮崩れが起きる程度に柔らかくゆで、バーミキサーなどで豆を軽くつぶす（つぶしすぎに注意）。

3 Aのスパイスを全て入れ、お好みの塩加減に整える。器に盛り、少量のクミンシードをトッピングしてでき上がり。

Point

乾燥豆をじっくり煮ると煮汁にうま味が出る。豆表面の皮が自然に剥がれるくらいが目安。煮汁も丸ごとスープに生かして。



Let's Cooking

三方原新じゃがを使った燻製卵のポテトサラダ



材料〈4人分〉 ジャガイモ…4個（約500g）／燻製卵4個

A マヨネーズ…大さじ4／マスタード…大さじ1
白ワインヴィネガー…小さじ2／塩、こしょう…適量

1 皮付きのままのジャガイモを鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぐ。塩を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火で15〜30分。竹ぐしなどがすっと通るくらいまでゆでる。

2 ゆで上がったジャガイモの粗熱が取れたら、手で皮をむいてボールに入れ、木じゃくしなどでつぶす。

3 細かく刻んだ燻製卵とAの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。塩こしょうで味を整える。

Point



ジャガイモに水がかぶっている状態をキープ。少なくなったら足す。

Point



燻製卵に味が付いているので、塩は少なめから加減していく。

浜名湖育ちのポークステーキ エシャレットとしそ風味の白ワインソース

材料〈4人分〉 豚ロース（150g程度）…4枚／白ワイン…大さじ2
生クリーム…200ml／大葉…8枚 5mmの細切り
塩、こしょう…各適量／エシャレット…8本 みじん切り
ご飯（つけあわせ）／サラダ油（あれば米油）…適量

1 豚肉の筋を包丁で切り、軽く塩こしょうをする。

2 よく熱したフライパンに油少々をひいて肉を入れる。片面によく焼き色が付いたら火を弱め、裏返して均一に火が通るようにフォークで軽く押さえたら火を止める。そのまま余熱で焼き上げてから取り出す。

3 フライパンに少し焦げ付いた部分には、うま味成分があるので、それ以外の残った油をペーパーで吸い上げるように拭き取り、白ワインを入れる。中火でほとんど水分がなくなるまで煮詰める。

4 生クリームを入れ、とろみがつくまで煮詰める。塩で味を調えて火を止めたら大葉を入れ、2の豚肉を戻す。余熱でソースと馴染ませる。

5 器にご飯と豚肉を盛り付け、ソースをかける。豚肉にエシャレットをのせて仕上げる。

Point



大葉の風味と色合いをよく仕上げるため、ソースに大葉を入れたら加熱し過ぎないよう注意。



格上げレシピ

燻製卵

やわらかめにゆでた卵4個の殻をむき、濃縮2倍のめんつゆに一晩漬ける。中華鍋やフライパンの中にアルミホイルを敷き、火をつけた燻製材を置き、網をセットしてゆで卵を並べる。空気が入るように隙間を開けて蓋をし、1時間ほど燻製する。

Point



燻製材はさまざまな種類がありますが、色付きが良く、どんな食材にも合うサクラがおすすめ。チーズ、かまぼこ、たくあんなど、おなじみの食材も燻製にできます！

次回のエプロン料理教室 参加者募集中!! 詳しくは13ページをご覧ください。

気持ちやわらぐ、石ころアート

自然が生み出した石ころの形をいかして
楽しいアート作品をつくりましょう。



足元に何気なく転がる石をよく見てみると、一つ一つ違った表情をしていることに気付くはず。じっと見ていたら何かの形に見えてくるかもしれません。

今回ご紹介するのは、石をキャンバスに見立てて自由な発想で絵を描く「石ころアート」。身近な画材を使って短時間で描けるので、初心者や子どもが気軽にトライできます。

石を探す時間も楽しみのうち。同じものは二つとない自然の造形物からどんな作品をつくろうか、想像力を働かせながら探してみましょう。石の形や模様を観察して石の歴史に思いを馳せると、急に愛着が湧いてくるから不思議です。

キャンプや旅行に出掛けたくなるこの時期。旅先で気に入った石ころを見つけたら、拾って帰ってアートにしてみてはいかがでしょう。きっと大切な思い出の品になるはずです。





石ころを探しに行こう

河原や海辺、山、公園など、自然豊かな場所にたくさん転がっている石ころ。近くの河原に石を探しに出掛けました。



石ころ探しのコツ!

1 手触り



ゴツゴツしたもの、ツルツルしたもの、手に馴染むもの……。触って、握って、自分好みの手触りを見つけましょう。石ころアート初心者さんにはツルツルした石がオススメ。

2 模様



中央に線が入ったもの、しましま模様のものなど、石にもともと入っている模様に注目してみましょう。アイデアを膨らませて、模様をいかした絵を描くのも楽しそう。



3 色合い



白、赤、紫、黒など、同じ河原に転がる石でもこんなに多様な色が！　描きたいもの、使いたい画材の色にはどんな色の石が合うか、イメージしながら石を選んでみましょう。

4 形



平べったいものや厚みのあるもの、丸や三角、長細いものなど、よく見てみると石の形って結構おもしろい。じーっと見つめていると、何かの動物や食べ物に見えてきませんか？

石ころ選びで大切なのは、あなたの「直感」。

ピン！とくる石ころを見つけたら、
迷わず拾ってみましょう。



石ころアートにチャレンジ！

100円ショップなどでも手に入る
アクリル絵の具を使って
石ころアートに挑戦してみましょう。



用意するもの

- 好みの石
- アクリル絵の具
- パレット
- 絵の具筆
- 絵の具用バケツ
- ブラシorスポンジ
- 鉛筆（下書き用）

※汚れが気になる人は新聞紙を用意



石を洗う 1



ブラシやスポンジを使って石の表面に付着した泥や汚れを落とす。

乾かす 2



洗った石をしっかりと乾燥させる。

下描きをする 3



描きたいものを決めたら、鉛筆で石に下描きをする。

一度塗り 4



一番広い部分のベースの色を塗って10分程度乾燥させる。

二度塗り 5



乾いたら、その上からベースの色を再度塗り、色むらをなくす。

パーツを重ね描き 6



再び10分程度乾燥させたら、重ねてパーツを描き足す。

完成！



小石で小さな魚も作ったよ。

飾るときに便利！



木製フォトフレーム

100円ショップなどでも購入できる「木製フォトフレーム」を額縁のように見立てて飾ると、石ころだけ置くよりもぐっと作品らしく仕上がります。

アクリル絵の具の特徴って？

- 短時間で乾くので重ね塗りがスムーズ
- 乾燥後は水に濡れても流れ落ちない
- 劣化しにくいので屋外に置いてもOK!

いろんな画材で自由に描こう!

色鉛筆 × シンプル模様

子どもでも簡単に描けるよ



カラフルで特別な準備もいらない手軽さが魅力。水玉柄やボーダー模様、チェック柄など、シンプルな柄模様は、絵が苦手な人でもセンスよく仕上がります。

修正ペン × 木

黒っぽい石を見つけたら



濃い色合いの石に白一色で描く大人っぽいデザイン。直接描くのが心配な人は、白い色鉛筆で下描きしておくと◎。石の形状を見ながら、どんな形に枝を広げるか想像してみましょう。

筆ペン × お地蔵さん

石そのものの表面をいかして描けるのがお地蔵さんのいいところ。筆ペンならではの線の強弱が楽しめます。屋外に並べるなら、顔料インクタイプ（耐水性）の筆ペンを選びましょう。

丸くてツルツルした石に

水性マーカー × 海の生き物



ポスターカラーペンとして馴染みのある水性マーカー。濃い色の石の上でもくっきりと描けます。旅行先や海水浴場で拾った石に描けば、素敵な夏の思い出になりますね。

発色鮮やかで重ね塗りもOK

石ころ雑学memo

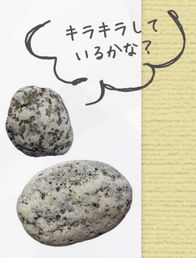
Q 角張った石と丸い石の違いは？

A 河原の石の丸みの違いは流されてきた距離によるもの。上流ではゴツゴツと角張っていた石も、流れの速い水に運ばれていくうちに角が削られ、下流に近づくにつれて小さく丸くなります。



Q 石が何からできているか、見分ける方法は？

A 石の表面につぶつぶが見える石は、どうやって生まれたのか、このように見分けることができます。石の表面をじっと観察してみましょう。



つぶつぶした石
- → つぶつぶがキラキラ光る → マグマから生まれた石
- → つぶつぶが光らない → 水の流れによって生まれた石

※つぶつぶがある石の大まかな見分け方です。

参考／西村寿雄「石はなにからできている?」岩崎書店 2018年

皆さんと一緒に作るページ

エプログ



ウチの子一番

我が家の小さな庭でグリーンカーテンと食用にゴーヤを育てました。5歳の息子はグングン育っていく様子がうれしいようで、「楽しみだねぇ、ゴーヤシンプルー♪」と言っていました。ゴーヤチャンプルーを覚え間違えており、「シンプルー」と「チャンプルー」とでは一文字でも意味が正反対だなと思い笑ってしまいました（笑）。

（静岡市清水区　KA-FU様）

＊自分で育てたゴーヤで作る「チャンプルー」がとても楽しみですね♪

ウチには5歳と2歳の子どもがいます。子どもたちは毎晩寝る前に、お月さまに「おやすみ」と言っています。しかし、ある晩は雨が降っていたので月は見えませんでした。「お月さまもお家に帰ったのかな？」「雲の中がお家？」という子どもたちの会話にとても心がほっこりしました。

（焼津市　プチキッキ様）

＊お子さんたちの純粋な会話がとてもかわいらしいです♪



ウチの7歳の娘は、パンツ1枚になってはりきってお風呂掃除を手伝ってくれます。おかげで我が家のお風呂場はツルツルの浴槽で気持ち良く入浴できます。娘も自分でお掃除したので、浴槽に浸かると「気持ちいいね！」と言っています。我が家では、娘がいちばんお風呂掃除が上手です！

（沼津市　ゆいちゃん様）

＊娘さんのお風呂掃除の腕が上がっていきそうですね！

先日、幼稚園に通う息子がまったく片付けをしないことに腹がたち、「いいかげんにしなさい！」と息子に注意すると、「いいかげんはだめでしょ！」と返されました。一瞬、次の言葉に詰まってしまい、言葉には気をつけないといけないなと反省しました……。

（袋井市　オン様）

＊息子さんのほうが一枚上手でしたね（笑）。

✦

夫は初孫の2歳になる長男がかわいくて仕方がないようです。娘は3連休があると孫を連れて帰省するのですが、夫は待ってましたとばかりに孫にボールを渡して「よし、こい！」とキャッチボールを始めます。孫を抱いて歩いていると、親子に間違われることがあるのもうれしいようです。孫は夫の元気の源になっています。

（磐田市　はるるん様）

＊娘さん家族が遊びに来る次の連休がとても楽しみですね♪



私は5歳の娘を抱っこすることが大好きです。娘は少し嫌がるのですが「抱っこさせてよー」と私がしつこく何回もお願いすると、「抱っこは1回500円だけどいいの!?」と言われてしまいました（笑）。

（静岡市葵区　しまりん様）

＊娘さんはしまりん様のアイドルですね！

チョット聞いて！

ウチには「願い事がかなう黄色いノート」があります。市販の黄色い大学ノートなのですが、黄色は幸せを呼ぶ色といわれているためか、やりたい事や行きたい所などをノートに書くと、そのほとんどがかなっています！　願いを紙に書くことは大事なんだなと思いました。今では、ウチの子どもたちも黄色いノートに願い事を書き込むようになりました。すると、先日、娘の受験が実を結びました！　皆さんもぜひやってみてください。

（沼津市　はな様）

＊願い事を紙に書き出すというのが大切なんですね！

結婚当初シックスパックだった夫のお腹、今ではその頃の面影はなくポヨンとしています。「メタボになりたくない！」と言う夫の希望により食事の見直しと少しの運動を実践！　いざ健康診断へと意気込んだのですが、今年は腹部の計測はありませんでした（笑）。良い機会だったので健康について考え実践していこうと思います！

（富士宮市　のんママ様）

＊ご夫婦で健康維持がんばってください！



先日、会社のビルの従業員用出口ドアの真上に、ツバメが巣を作ってしまいとても苦労しました。ドアを開けるたびに鳴くヒナの大合唱。支えの板を作ったり、ビル全体でサポートしました。その甲斐あってか無事に全羽巣立っていきました！　来年は勘弁してほしい……。

（富士市　ゆりのの様）

＊会社のみなさんのおかげで、無事ヒナたちが巣立ってよかったです！

妻と結婚し、2人暮らしを始めました。これまで私は1人暮らしをしていたので、暗い部屋の電気を付けるところからスタート。しかし今では、明るい玄関と妻の「おかえり」の声、久しぶりの「ただいま」を言っています。妻には恥ずかしくて、直接言えないのですが、いつもありがとう、これからもよろしくと伝えたいです。

（榛原郡吉田町　やまやま様）

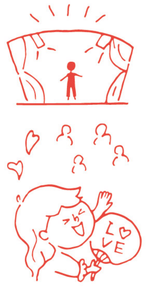
＊これからも温かい家庭を築いていってください！

✦

ウチの一人娘も親離れをしたので、私も子離れをしなくてはと思い、若い頃大好きだった歌手のコンサートへ20年ぶりに行ってきました。1曲目が始まったとたん、私の気持ちは若かりしあの頃にタイムスリップ！　歌手の方もとてもステキでした。第2の青春を楽しみたいと思います♪

（豊川市　まいこマム様）

＊第2の青春をぜひ謳歌してください！



我が家の知恵袋

ナスが美味しい季節になると、我が家では焼きナスが毎日のように続きます。ガスコンロの上で直火で焼くと、とても早く焼くことができます。ポンッ！　とナスの皮が破れたら、冷水につけてすぐに取り出し、キッチンペーパーで拭いて皮をむきます。お好みで味付けをすればできあがりです！

（沼津市　ブンちゃん様）

＊旬の時期に食べる焼きたてのナス、とてもおいしそうですね！



我が家では、夫の捨てる靴下をすぐに取れる場所にストックしています。短い靴下はフロア用のお掃除シートがわりに、長い靴下は戸の桟を拭いたり、車のフロントガラスのフンを拭き取ったりと使い捨てに使っています。夫の靴下は厚手で、吸水性もバッチリです。

（富士宮市　ふーた様）

＊靴下の機能性を生かしたエコな活用法ですね！

教えて！エプロン

184号「野菜嫌いの子どものための料理の工夫の仕方」でお悩みの〈ゆか〉様へ

私の息子も野菜嫌いで悩んでいました。我が家でやっている方法は、野菜を細かく切ってハンバーグの中に入れたり、カレーの中に入れたりしています。また、野菜をすりおろして、スープに入れたりして食べさせています。野菜が入っていると見て分からないように、頑張って作ってみてください！

（浜松市西区　あっちゃん様）

教えて！エプロン　回答編

私はお寿司が大好きで、特に海苔巻きが好きなのですが、ウチで作ると、カンピョウ、マグロなどが中央におさまらないです。海苔巻きを作る際に具材を中央にする良い方法があれば教えてください。

（静岡市清水区　K・S様）

＊良い方法を知っている方の投稿お待ちしています！



TOKAI主催

「エプロン料理教室」次回開催告知

旬の地元食材を使って簡単にできる家庭料理を
有名料理研究家や人気シェフに教わろう！

有名料理研究家や人気シェフを講師に迎えて、料理教室を開催します！
日頃、テレビや雑誌で活躍する先生の料理を間近で見て、楽しく学んで、
にぎやかに実習していただきます。皆さまのご参加をお待ちしています！

エプロン料理教室
参加者募集中！

Next Apron



次回のエプロン料理教室は、静岡市で開催！

お料理を教えてくれる先生
小林 まさみさん

結婚後、OLとして働きながら調理師学校に通い、在学中から料理研究家のアシスタントなどを務める。現在、NHK「きょうの料理」や日本テレビ「キユーピー3分クッキング」に出演するほか、雑誌や企業のレシピ開発など幅広く活躍中。アシスタントを務める義父のまさるさんとの掛け合いも人気。

参加は事前応募制

参加ご希望の方は、本冊子「エプロン」に同梱されている読者ハガキにてお申し込みください。

次回開催内容

開催日 2019年7月20日(土) 11:00（受付10:30）～13:30

会　場 あざれあ（静岡県男女共同参画センター）
3階 生活関連実習室
静岡市駿河区馬渕1丁目17-1／TEL:054-255-8440
JR静岡駅より徒歩9分／駐車場はございませんので、お車でお越しの方は近隣のコインパーキングにご駐車ください。
駐車料金の600円分をお支払いいたします。

募集人員 16名 ※1組2名様までご応募いただけます。

参加費用 1,000円（食材費・教材費含む、おみやげ付き） ※ご来場の際にお支払いいただきます。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具



エプロン料理教室へのご応募に関する注意事項

＊当日の模様を撮影し、冊子に掲載させていただくことに、ご了承いただける方のみのご参加をお願いいたします。
＊参加者は抽選にて選定させて頂きます。ご当選の方にのみお電話にてご連絡いたします。**応募締切 7/5（金）消印有効**

◆◆◆ エプログにちょっとプラス！ ◆◆◆

エプログけいじばん



ママさん日和川柳・2連発！

一句

親子でね
至福の時だ
お昼寝は

浜松市東区　ぎんちゃん様

【一言】お子さんのお昼寝タイムはママの休憩時間でもありますよね（笑）。

一句

カレーだけ
食べるの早い
こどもたち

榛原郡吉田町　ロケットスタート様

【一言】カレーは子どもたちの大好物ですものね！

コチラも募集中！

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。

その他のコーナーもまだまだ募集中！

ウチの子だいすき

写真つきでご紹介★



ウチのミーちゃんはとにかく昼寝が大好き！　ウチのクロのお気に入りの1枚！など皆さんのお家のかわいいペットたちの写真とエピソードを募集します。

エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしています！

〔応募の仕方〕
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。

エプログけいじばん
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。

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「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。
※封書の郵送代は個人負担となります。

【エプログけいじばん】
「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」の各コーナーでは、皆さんからの投稿を募集中です。かわいい自慢のペットや、思わず驚く珍百景、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、楽しい写真やコメントをドシドシご応募ください！

採用された方には［図書カード］をプレゼントします！

写真をいれてね

＊ご応募については左記をご覧ください。

表示価格はすべて税抜きです

令和元年こそ！

あなたのおウチも通信費改革！



ネットの料金を削減したい！

TNC TOKAI NETWORK CLUB ヒカリ　安心TO快適スタート割

TNCヒカリの光回線 ＋ プロバイダ料金

ファミリー（戸建住宅）タイプ

1年間 4,800円/月~

※TNCヒカリ（ファミリータイプ）の安心TO快適スタート割適用時の料金です。適用期間終了後は、5,100円/月となります。
※安心TO快適スタート割の適用には別途指定の適用条件があります。
※2年バリューパック適用時の料金です。2年単位（自動更新）での契約となり、契約更新期間以外で解約された場合は契約解除料12,000円がかかります。
※詳しい適用条件等は、当社ホームページをご覧ください。

TNCヒカリについて詳しくは
https://www.tnc.ne.jp/hikari/



スマホの料金を削減したい！

格安モバイルサービス LIBMO

3つのサービスが付いたおすすめプラン

データ通信 ＋ 音声通話 ＋ SMS

3GBプラン 1,580円/月~ Web限定特典もあります！

※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年以内に音声通話機能付きSIMを解約された場合、契約解除料9,500円がかかります。

LIBMOについて詳しくは
https://www.tnc.ne.jp/libmo/

さらに！

光インターネットとLIBMOがセットでおトク！

SIM×光 セット割　TNC ヒカリ ＋ LIBMO　インターネット回線月額利用料から 毎月100円/月割引!!

※LIBMO 3GBプランをご利用の場合

TNC TOKAI NETWORK CLUB
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
TNC 検索
https://www.tnc.ne.jp

※本広告の内容は、2019年4月現在のものです。

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！

知っていますか？

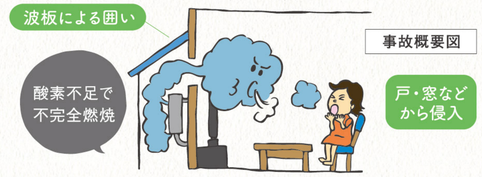
安全に便利にガスをお使いいただくために

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。

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。

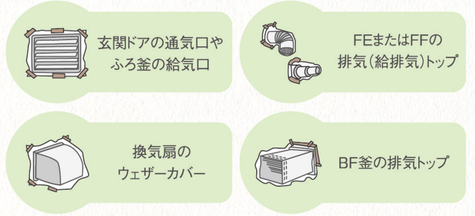


風呂がま、給湯器は大量の新鮮な空気（酸素）が必要です。新鮮な空気を吸わせてください。

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

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で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、死に至る恐れがあります。

▼工事の際、覆ったままでガスを使用できない箇所



一酸化炭素中毒に関する基礎知識

一酸化炭素（CO）中毒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付きません。体内に入るとヘモグロビンと結合して酸素運動能力が低下し、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分間で頭痛・めまい、15～30分で死亡
1.28%	1～3分間で死亡

お問い合わせ

引越・ガス機器・料金　TOKAIお客様センター　0120-987-242　受付時間 9:00～19:00

ガス臭い・ガス漏れ　TOKAI保安受付センター　0120-963-563　受付時間 24時間 年中無休