

Health

ますます健康に気をつけましょう！

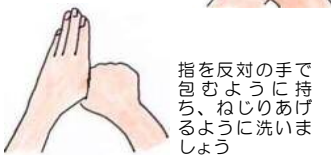
特に気をつけたい！手洗いポイント

指や指先、爪、手の甲側の指の間
の洗い方を改めてチェック！意識
しましょうね。

指先と爪は、反対の
手のひらを掻くよう
に洗きましょう



手の甲側の指
の間も丁寧に



指を反対の手で
包むように持ち、ねじりあげ
るように洗いま
しょう

除菌に使えるものは、ス
マホの説明書や、携帯電
話のお店などで確認を

冬も近いこの時期、風邪はもちろん、新型コロナウイルスやインフルエ
ンザに気をつけたいですね。そこで身近な予防法を紹介します。

①手洗いは基本中の基本！

手のひらや甲をはじめ、手首まで各部分をしっかり洗いましょう。洗う時
間の目安は、ハッピーバースデーを2回歌う程度だそう。帰宅後だけで
なく、調理前や食前、鼻をかんだ後など、まめにしましょう。

②外出先では素手で目や鼻、口を触らない

風邪などのウィルスは、目や鼻、口から体内に入ると言われています。
外では特に、手でそれらを触らないように気をつけましょう。

③こまめな換気を

寒さから換気が面倒になる時期。でも、ウィルスを室内にとどまらせな
いためには、こまめな換気が大切。目安は1時間に5～10分です。

外でも触る機会が
多いスマホは、
帰ったら、必ず除
菌しましょう



食事のときや家で
マスクを外してい
るときなど、咳や
くしゃみは腕を使
いましょう



ドアノブやスイッ
チ、冷蔵庫の取っ手
など、家族で触る機
会が多い部分の除菌
もお忘れなく



かんたんレシピ

ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフとパスタを合わせた、ボリューム満点のメニューです。

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットド
キヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほ
かで料理を学び独立。身近な食材で
手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 牛肉薄切り…150g、しめじ…1/2株、玉ねぎ・トマト…1/2個、デミグラスソース(市販)…150g、赤ワイン…50ml
- ショートパスタ…120g、生クリーム…50ml、粉チーズ…大さじ1、塩・こしょう・オリーブオイル…適量



※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆでます。
※肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

①牛肉薄切りは食べやすい大きさに切
り、塩・こしょうを振る。しめじは石突を取
り、手でほぐす。玉ねぎは薄切り、トマト
は角切りにする。

②たっぷりの湯に塩を加え、ショートパ
スタを表示より2分短い時間でゆでる。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉
ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ、牛肉
を加え、さらに炒める。

④赤ワイン、デミグラスソースを加え、軽
く煮込み、塩・こしょうで味を調え、②を
加えて混ぜ合わせる。

⑤④を耐熱皿に入れてトマトを散らし、
生クリームと粉チーズをかけて200度の
オーブンで15～20分ほど焼く。

Interior

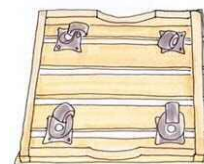
100円ショップやホームセンターで手に入るウッドデッキパネル。ベランダな
どの床に敷くのが一般的ですが、お部屋のインテリアにも使えますよ！



キャスターをビスで取り
付ければ、移動もしやす
いです

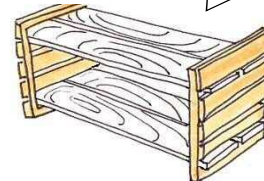
■ 観葉植物の鉢の下に

ウッディなアクセントが
おしゃれさを演出します。



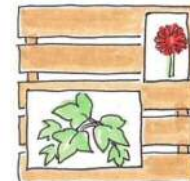
■ 木板を組み合わせて棚に

100円ショップで
も手に入る木板
をウッドデッキ
パネルの隙間
に入れ込めば、
棚が完成！調
味料などの整
理にもおすす
めです。



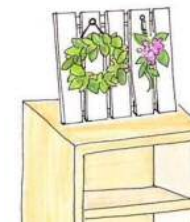
カフェグッズ
を置いてもか
わいい♪

■ 壁に設置してディスプレイに



好きなポストカードや
写真を飾るのも素敵♪

かわいい画びょうを差
せば、アクセサリーホ
ルダーにもなります



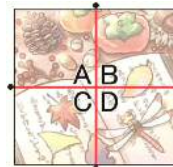
リースを飾って
棚に立てかけて
も素敵

ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選
びましょう。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であ
れば、幅9センチの木板が2枚入ります。ゆとりを持た
せて、1枚の木板のみで仕上げるのも良いですね

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの
多いエリアをアルファベットで答えてください。



※答えは裏面に記





洗面化粧台 **節水** **洗面化粧台** **既存洗面化粧台 解体・撤去** **新規洗面化粧台 取付設置** **運搬費 処分費** **諸経費**

37

Piara SALE

ピアラ
750LED三面鏡
引出タイプ
扉 スタンダード
扉 ミドルグレード
※カラー希望小増価格
195,800円(税別)

標準工事費コミコミ!

15万円 (税別)
(税込165,000円)

38

Piara SALE

ピアラ
750LED三面鏡
引出タイプ
扉 スタンダード
扉 ミドルグレード
※カラー希望小増価格
223,800円(税別)

標準工事費コミコミ!

17万円 (税別)
(税込187,000円)

39

Piara SALE

ピアラ
750スリムLED
三面鏡 引出タイプ
扉 ミドルグレード
※カラー希望小増価格
237,000円(税別)

標準工事費コミコミ!

19万円 (税別)
(税込209,000円)

洗面化粧台 Piara

底が広くて大容量のひろびろボウル



広くて平らな平面

底面が広いので、バケツの水汲みや衣類のつけ置き洗いもしやすいです。排水口を右側に配置しているので、作業の邪魔になりません。



ハイバックガード一体ボウル&壁付水栓

つなぎ目や凹凸のないボウルなので、水ハネをサッと拭き取れます。壁付き水栓なので水栓まわりに汚れがたまりにくく、お手入れカンタンです。



広くて大容量の底面



ホース収納式

ホースを引出して使えるので、ボウルのお手入れもラクラク便利です。



グースネック形状

コップや花びんの水汲みもしやすいです。



吐水切替

水ハネの少ないマイルドな微細シャワー。整流吐水への切り替えもできます。

排水口からその奥までスポンジでさっとお掃除



サッ!

と排水栓を外して

ポイ!

と髪・ゴミを捨てて

シュ!

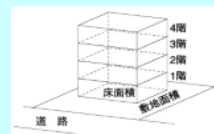
とスポンジで拭くだけ

ご来店の際はマスクの着用をお願いいたします。



建築豆知識

建築の各階の床面積の合計面積。ただし、ピロティ・ポーチや共同住宅における共用廊下・階段などは条件によって床面積不算入と出来る部分もあります。



$$\text{容積率(\%)} = \frac{\text{延床面積}}{\text{敷地面積}} \times 100$$

延床面積=各階の床面積の合計

今回は容積率(ようせきりつ)です!



お住まいのお悩み全て解決します!



店舗公式HP

サンロード青森
サンドー青森中央1号館

美容AQUA浜田店
LIXILリフォームショップ LTS 青森浜田店
こがねちゃん弁当

サンドー青森中央2号館
ガリバー青森観光通り店

株式会社LIXILトータルサービス
LIXILリフォームショップLTS青森浜田店
〒030-0843 青森市浜田字豊田370
営業時間 10:00 ~ 18:00
定休日 水曜・日曜・祝日

答え

A

