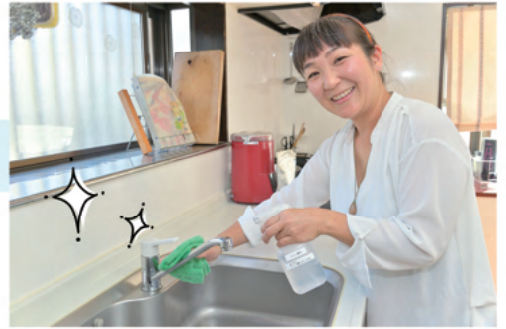


年末の大掃除 Good Idea

ポイント

「ここだけはキレイだと気持ちいい」

「ここだけは新年にキレイだとうれしい」という所をメインに掃除しましょう。無理のない計画を立て、家族で「得意な場所」を分担しあって掃除するのがコツです。



年末はここをお掃除！

過酸化ナトリウムを使います

洗濯槽



- ①洗濯槽に約60℃の温水をため、過酸化ナトリウムを500～600g入れてスタート。
- ②汚れが浮いてきたら止めて、1時間以上そのままに。

※過酸化ナトリウムは、使う場所に常においておきましょう。

風呂場



- ①お風呂の残り湯に過酸化ナトリウム約1kg入れて溶かす。
- ②風呂場のイス、洗面器、タワシなどを一晩つけおきます。
- ③翌日、スポンジやブラシでゆるんだ汚れを洗い落とす。

※そのまま「追いだき機能」を使えばお風呂のパイプもキレイに！

トイレの

おさぼりリング
便器についた雑菌やカビ



- ①便器についた雑菌やカビの汚れ部分に、トイレトーパーを切って貼り付け、過酸化ナトリウムを振りかける。
- ②そこへお湯をかけて染み込ませ、1時間ほどそのままに。
- ③汚れが浮いてきたらブラシでこすって落とす。

これを使ってお掃除！

※ナチュラルライフの第一歩*

合成洗剤や、トイレ用、お風呂用洗剤など場所別洗剤はできるだけ使わず、環境に配慮した掃除を。

#地球に優しい洗剤

過酸化ナトリウム

漂白剤、除菌剤、消臭剤としてよく使われる。

クエン酸

水アカ、せっけんカス、尿石などアルカリ性の汚れを落とす。



セスキやクエン酸は水溶液にして、スプレー容器に。



キッチン周りは立つたびにふいて水気を取ります！

こちらに話をうかがいました

若林りつ子さん
整理収納アドバイザー
お掃除アドバイザー

2人の子育てをしながら、平日は福祉の仕事、週末は個人事業『ととのエール』を主宰。『ととのエール』では、ナチュラルクリーニング、整理収納セミナー、方眼ノート講座などを開催。2020年からは掃除や整理収納の知識を生かした空き家の再生事業にも関わっています。四日市市在住。

◆セミナーのご依頼・お問い合わせはメールへ。
rikko.wakaba@gmail.com

大掃除が楽になるコツ

1

お掃除計画表

- 1月 フィルター 5月 カーテン
- 2月 風呂場 6月 洗濯槽
- 3月 衣替え/収納 7月 網戸

年間の掃除計画をたてる

『半年に1度手をかける所』をベースに、1年を通して掃除する場所の計画をたてる。

2

普段の生活で心掛け



クエン酸水溶液をシュッ！
カビ/水アカをつくらない

キッチンシンクは使うたびにふき、お風呂は24時間に1度はふいて、カビ・水アカなど取りにくい汚れを発生させない。

3



暖かい季節に大目の掃除

冬は寒い！夏は暑い！
気候の良い暖かな時季に大目の掃除をする。

食品ロスを減らそう！



冷蔵庫やパントリー内にある食品の消費期限を定期的にチェックし、早めに使い切ります。掃除をするついでに、食品ロスを減らしましょう。

新年にピカピカを目指さない



普段から気になる所にセスキ水溶液をシュッとスプレーしてふきふき。

お子様の健やかな成長祈願を多度大社で！

七五三詣

多度大社

みなさんばい

0120-375381

多度大社 検索 Instagram

増改築・リフォーム

ハヤシ住宅(株)

詳しくはホームページを

ハヤシ住宅(株) 検索

☎ (059) 382-0938

鈴鹿市西条4丁目50番地 文化会館北100m

市役所・県職員・警察官・消防官・国家・保育士など

公務員2023年度受験

22年11月～3月コース (8月中入校)
23年4月～9月コース 募集中!

★12月までの早期入校特典

- 入学金 40,000円OFF (1次試験)
- 授業料 10%OFF
- ★22年11月～3月コースの授業料 70%OFF (23年4月～9月コース申し込みの方) ※のべ58名合格

21年度合格実績

- 市役所、県職員等...のべ100名合格
- 警察官、消防官等...のべ58名合格

本誌掲載 説明会 ※30分程度、個別制です。

12/10(土)・18(日)	13:00～15:00
13:00～14:00	16:00～18:00
13:00～14:00	13:00～15:00
14:00～15:00	16:00～18:00

参加方法/お電話・メールでご予約下さい。
会場/当学院 (E-mail) miekoumuin@wish.ocn.ne.jp

※三重で公務員を目指すなら http://miekoumuin.net

三重公務員学院 鈴鹿市西条364-1 3F (津駅西口徒歩5分)
☎ 059-224-8890

ミニMato3区

雑貨+ハンドメイドマーケット

2022.12/20-21-22

10:00-17:00

お正月、Xmas雑貨、ハンドメイド、雑貨、木工、洋服、アクセサリー、アレンジ風物など

体験レッスン 同時開催

お問い合わせ 旅する雑貨屋 MATO3区

後援の自然塾21-3 TEL.090-2259-4318
12:00-17:00 休場

ふれ愛プラン

ゆう「愛」葬

～みうちだけのお葬式～

葬儀・法要 ENDING HALL

愛灯館

葬名・葬名西・多度 阿下重・大安・東員・朝明

葬儀費用 総額 19万9,760円(税込)

お葬式でお悩みのではありませんか？
お葬式事前相談受付中

株式会社 ほくせり

TEL.0594-24-4444 0120-31-4242

Panasonic リフォーム Club

リノベーション・水周りのリフォーム・外壁塗装等あらゆる住まいの御相談承ります

リファイン鈴鹿みなみ

イケダアクト 株式会社

鈴鹿市稲生2丁目19-14 (稲生公民館西側)

一期一会

0120-577-373

収納のひと工夫 で快適に

物の住所を決める ことと 浮かせ収納 でスッキリ

毎日仕事や家事、育児に追われて、片付けにまで手が回らないなんてことはありませんか？
そこで、今回はプロ直伝の“ちょっとしたコツ”をご紹介します。

この方に話をうかがいました

佐治純子 さん 整理収納アドバイザー

以前は片付けが大の苦手で「自分は駄目な主婦」と、うつ病も経験。小さな片付けを積み重ねることで、自己肯定感を高めていったそうです。その経験を生かし、これまで350件以上の整理収納をサポートしています。

著書に『今度こそ大丈夫。あなたの「片づけられない」に寄り添う片づけ術』。津市在住。




生活の動線に合った 「物の住所」を決めましょう

こんなお悩みありませんか？

片付ける場所を決めてあっても、気がつけば別の場所に置きっぱなしにしてしまいます……。

アドバイス

「物の住所」には、人それぞれの生活の動線によって適した場所があります。うまくいかない場合は決めた場所が合っていないのかもしれません。別の場所に変えてみましょう。

どこに何があるのか 一目でわかるようにしましょう



シールを貼るなど、家族としっかり「物の住所」を共有することも大切。どこに何があるか、忘れてしまっても探しやすいとおすすめです。

POINT

物の住所を変える時は、自分と家族にとって「どこが置きやすいか」を意識しましょう。



重なりがちな
中身いっぱいの収納ボックスも、片付けが楽になる工夫



収納ボックスをキャスターに乗せるひと工夫で、出し入れがラクラク。

浮かせ収納でスッキリ 毎日のお掃除もラクラク♪

台の上にそのまま置かない「浮かせ収納」。キッチン周りから始めてみて、快適空間をつくりましょう♪



check! ここも浮かせ収納

調味料を浮かせ収納

この隙間があると……

POINT

目から腰までの高さはゴールデンゾーン。立ったままでも無理なく手が届く範囲なので、物が取り出しやすくなるだけでなく、無駄な動きが減り、家事の時短にもつながります。



ササッと簡単にお掃除！



キッチンかマグネットで、小物もすぐ使える位置に



テレビのフックを使って、裏側にモップを収納

すぐに使える
100均アイテムで作れます！

我が家にぴったりなサイズの壁掛けラック



つっぱり棒とワイヤーネットを結束バンドで固定するだけ！

● 片付けが苦手な人への Yell

諦めないで小さい所から、1カ所から始めてみて、「片付いた」「きれいをキープできた」達成感を自信に変えましょう！

超低温で2時間以上ゆっくりと焼くから、ねっとり蜜たっぷり

1周年記念価格
2022/12/30まで

1本 350円を **300円**

さらに甘〜い冷やし焼き芋も、1本 350円→300円

2時間かけて焼き上げる
むっちゃ甘い
焼き芋

焼き芋や **芋笑** いもしょう

亀山市西町 559-2 Instagram
Tel 090-6574-0141 (予約専用)
AM10:00 ~ PM6:00 (売り切れまで)
毎週水曜・木曜定休 お正月は3日から営業

薬 つめ水虫・腰痛・ひざ痛
ご発送も承ります
詳しくはホームページで！
「キノシタ薬品」で検索!

キノシタ薬品
鈴鹿市算所5丁目15-16 (清和小学校正門前)
☎(059)378-5382 本店
営業時間 AM8:45~PM7:00
定休日 毎週水曜日



柴犬ブリーダー 鈴鹿の邑苑
柴犬(5~8才)里親募集! 子犬販売 無料でお譲り致します
全国個人貸犬 雄犬・雌犬在籍しています。

赤柴 20万~
黒・白柴 23万~
豆柴 25万~

近頃はもとより福岡、長崎、■又、海外海外のお客様もおられます。福岡各県から見学に来る 私共が作り出した、雑犬アツクでご契約願っております。 チャンピオン犬になっています。

子犬・犬舎見学希望の方は予めお電話にてご連絡下さい

鈴鹿市伊弉町921番地の1 TEL 080-5298-6353
(販売)伊弉町19-3号 TEL 0112-194111 台守建彦 伊弉町451-2番 (伊3分)
http://www.mecha.ne.jp/ suzuzato e-mail suzuzato@mecha.ne.jp

ロボット芝刈機で 芝刈りライフを快適に!

Husqvarna
HONDA
和同産業株式会社

三重県内でのロボット芝刈機、ロボット芝刈機のお問合せは ☎ 0595-85-0519
株式会社 **ガリコ**
三重県亀山市迎法寺町 231

良薬あります

耳鳴 難聴 めまい
腎臓の弱り
耳鼻科でも治らない方、ご相談下さい。




Health & Beauty

顔ヨガ Version.5

「顔ヨガ」は、表情筋を鍛える顔の筋トレです

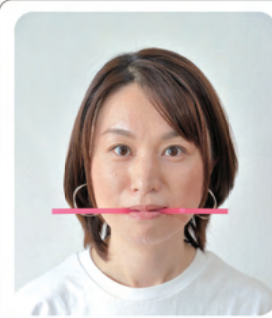
ワタシ磨き

家事の合間に！ストロー1本で脱「への字」口

口角挙筋トレーニング キラリスマイル 簡単2ステップ

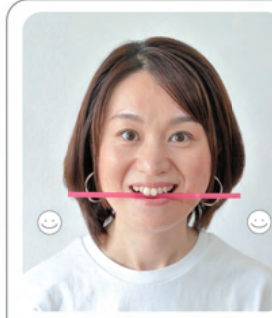
きれいな笑顔は周囲に好印象を与えます。「キラリスマイル」は口角アップだけでなく、頬の位置も上がり、若々しい印象になります。

隙間時間を有効活用し、自然な笑顔を身に付けましょう☆



Step.1 ストローを横に

ストローを犬歯(糸切り歯)に当て、かみしめないように軽くくわえる。




Step.2 笑顔キープ

そのままストローが落ちないように口角をキュッと持ち上げる。5～10秒キープ。

Point

下の歯が見えないように！
下の歯が見えているのは、口角が下がっている証拠です。



余計な力を使わず、口角だけを引き上げる筋肉を使うのがポイントです。

意識して使う筋肉
口角挙筋

取材協力
バランスボール、顔ヨガインストラクター
INomama 代表
小野 有美子さん(桑名市)

BLOG Instagram

これまで約3,000人に指導。行政、医療、企業と連携し活動を広げている。

1 中日新聞販売店でご購入の方には！
特典ポスターをプレゼント！
※数に限りがあります。

「中日新聞販売店」で
注文受付中！

主力選手が勢ぞろいした、注力ある
聖地ゆかりカレンダーです。

中日ドラゴンズ カレンダー2023

サイズ: 立て53cm×よこ38cm(14枚綴り) ※仕様は変更になる場合があります

ドラゴンズカレンダーについて詳しくは
<https://www.doracale.jp>

ドラカレ2023 検索

©中日ドラゴンズ 制作・販売元/株式会社産通

プレゼント
Present

中日ドラゴンズ
カレンダー2023
3人にプレゼント





三重県民手帳
2023年版
10人にプレゼント





Mie Yell 11月号 読者プレゼント

応募締切 2022年12月2日(金)
※はがきは消印有効

- ① flower design 和染 ▶ オリジナル ミニリース 1個 ----- 5人
- ② 中日三重サーブセンター ▶ 中日ドラゴンズカレンダー2023 1本 ----- 3人
※特典ポスターは付きません。
- ③ 中日三重サーブセンター ▶ 三重県民手帳 2023年版 1冊 ----- 10人
※アイボリー・レッド・グリーンのみいずれか、色は選べません。

応募方法 Eメール、はがき、WEBフォームで受付。いずれか1点のみ。複数のご応募は最終受付のみ有効とします。

必要事項 希望プレゼント番号、住所、氏名、年齢、電話番号(発送依頼記載 おひき不明な点があった場合の問い合わせ用) [任意] よろしければ、新聞の購読・未読、みえるの感想・要望も一緒にお願いします。

※個人情報取得について—当プレゼントの抽選・発送にも使用し、終了後はすみやかに破棄・消去いたします。ただし、情報提供・ご要望をお寄せいただいた場合は、事後ご連絡させていただく場合があります。

当選発表 賞品の発送をもって発表とします。 ※12月中旬発表予定

Eメール 宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp
件名: 「みえるプレゼント」
本文: 必要事項を記入してください

はがき 宛先: 〒514-0131 津市あつ台1丁目1番地2
中日三重サーブセンター内みえる編集部
本文: 必要事項を記入してください

石の2次元 石の2次元
コードから
簡単応募！

GoTo折込

初めての折込
キャンペーン

限定 6カ月以上
お付き合いのないお客様

折込広告を使ってみませんか？
中日新聞販売店がお手伝いします

チラシの原稿

デザインデータお持ち込み
※原稿作成も承ります
ご希望の内容をパソコンで作成します
(別途別途 5,500円〜)

チラシの印刷

サイズや印刷方法など選べます
お近くの印刷所へ
お持ち込みください。

詳細は、
お近くの
中日新聞販売店へ
お問い合わせください。

期間 2022年 9月 12日

手取りに注力期間は
早期終了する場合があります。

掲載印刷で2,000枚折込の例

※掲載料は全て別記

新聞折込: 全編折込 1枚あたり 3,191円 × 2,000枚 = 6,380円
※印刷代別途
印刷料金 (04 内訳) 1枚あたり 2,421円 × 2,000枚 = 4,840円
通常料金 11,220円のところ

特別価格 **6,380円** 43% OFF

印刷料金1枚あたり2,421円で新聞販売店が負担。超過分はお客様負担となります。

全編折込サービスとは

中日新聞購読者等への折込に加え、未購読世帯にもチラシ配布を行うサービスです。(3カ月毎 80%)

※地域により取組エリア、配布日等の異なる。詳しくは各新聞の配布案内、各新聞サービスセンターにお問い合わせください。

矯正歯科

大人の矯正
約30万円～
約50万円程度

子どもの矯正
約5万円～
約35万円程度

院長 原田 聡

※自由診療です
※症状によって料金が変わります

休診日: 水曜・日曜・祝日

伊オンタウン桑名新西方内
イオンビル 水曜・日曜・祝日

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

桑名はらだ歯科クリニック

桑名新西方7-22 イオンタウン桑名新西方内

☎0594-27-5454 桑名はらだ歯科クリニック 検索

冬期講習 3,300円

期間▶12/24～1/10 (教室によって多少前後する場合がございます)

通常授業料10,664円(43生の専攻)

※IEの授業を切って受ける方が対象となります

お気軽にやる気
スイッチ先生の
授業を試してみませんか！

各教室先着
8名限定
90分×4回
(1対2)

冬期講習の流れ

お近くの教室へお電話ください。

①IE 最新学習教材で教室の雰囲気を実感！
②IE 個性診断テストと学力診断テストが受けられる！
③IE お子様にピッタリのオリジナル学習プランをご提案！
④IE 個別を履修した、「個性別」指導が可能になる！

桑名中央校 0594-27-4050
桑名市千代田町38 興村ビル2F

羽津校 059-332-1190
四日市市南町5丁目17(四津郵便局隣)

小古曾校 059-348-7688
四日市市小古曾5丁目1-9

桶狭前校 059-397-7560
四日市市桶狭前158-1ハルニビル1F

平田町校 059-375-1651
鈴鹿市買所第2丁目2-1

旭が丘校 059-380-1109
鈴鹿市東旭が丘1-5-1

亀山校 0595-96-8189
亀山市東町1丁目7-14

完全担任制 5教科対応 小1-高3対象

鈴鹿校 059-381-3315
鈴鹿市鹿野寺家町8-45

河芸校 059-253-8641
津市河芸上野701-1(エニストプラザ内)

一身田校 059-233-4119
津市一身田平野字北浦366

津新町駅前校 059-221-5850
津市新町1丁目12-6

高茶屋校 059-238-0501
津市高茶屋5丁目1-50

お近くのIEへお気軽にお問い合わせください。
(午後2時～午後10時 日祝を除く)

Mie Yell 発行元/(株)中日三重サーブセンター 〒514-0131 津市あつ台1丁目1番地2
みえる編集部 TEL 059-253-3411 FAX 059-236-6001 E-mail mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp