

2015
6/20

2015年6月20日 第1549号 (1面)

リビングまつやま

〒790-8583 松山市千舟町7丁目2-8
株式会社リビング新聞社 FAX089-932-7301

●広告 ☎089-931-7001 ●編集部 ☎089-931-7066
●配布に関するお問い合わせ・ご連絡は ☎089-921-6800へ



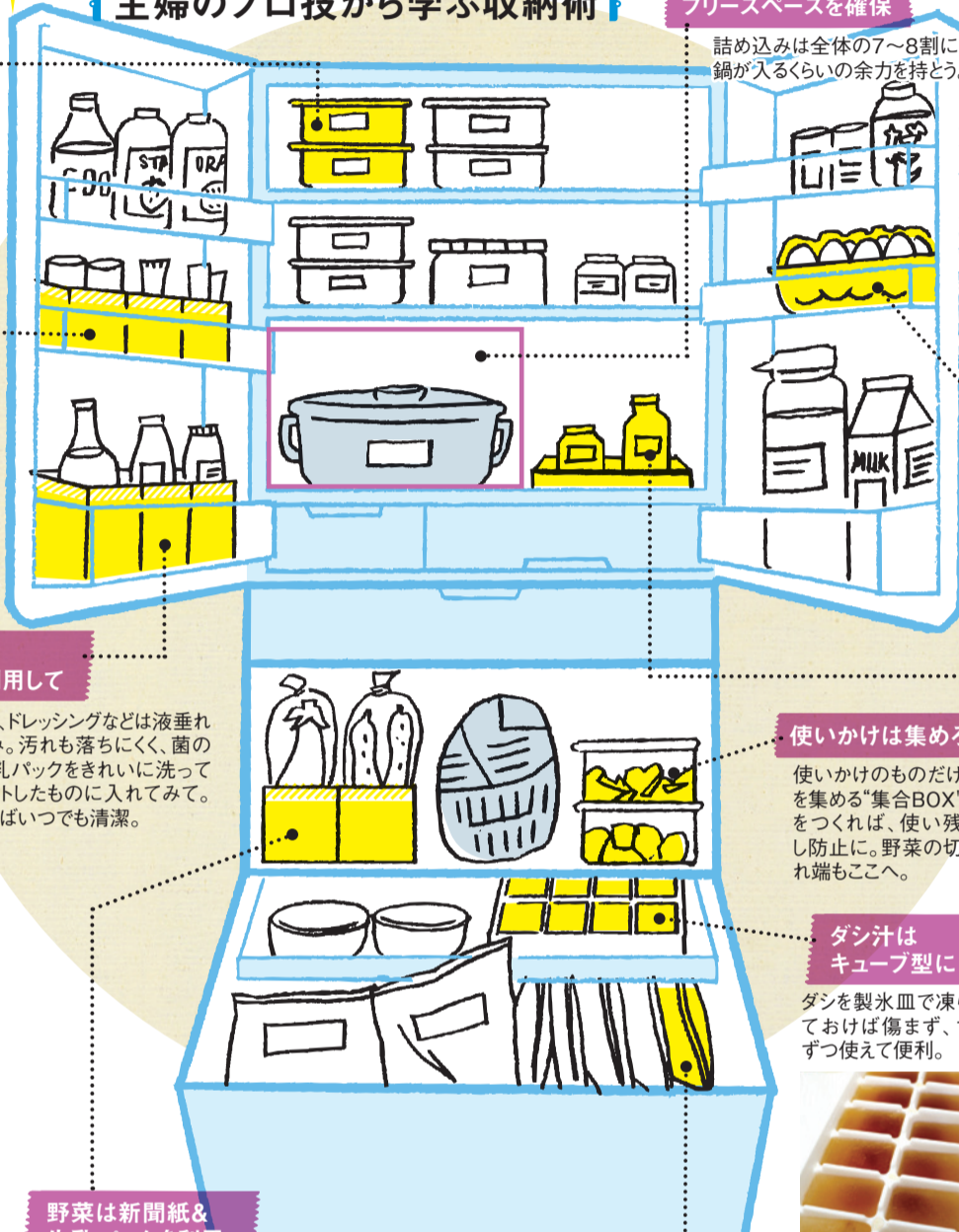
こおり
桑折皮膚科・内科
松山市道後北代2-24
☎923-0813 (代)
http://www.mahoroba.ne.jp/~misaeki/

見せたく
なっ
ちゅう

スツキリ冷蔵庫

主婦のプロ技から学ぶ収納術

フリースペースを確保



透明容器で形を揃えて

容器の形を揃え、中身が見える容器に。作った日付、容器に移した日付をつけて。



ペットボトルトレイで迷子知らず

ワサビなどチューブタイプの調味料は迷子になりがち。ペットボトルをカットし、切り口をマスキングテープで保護したら透明トレイのできあがり!



液ダレ汚れは牛乳パックを利用して

ドアポケットのタレ、ドレッシングなどは液垂れしやすいのが悩み。汚れも落ちにくく、菌の繁殖の元に。牛乳パックをきれいに洗って乾かし、長さをカットしたものに入れてみて。汚れたら交換すればいつでも清潔。



切り口はマスキングテープで保護。紙でぐるっと巻けばかわいい仕上がり

詰め込みは全体の7~8割に。鍋が入るくらいの余力を持つ。

詰め込まない・週1点検・月1掃除
整理整頓と清潔への第一歩

食中毒が心配な梅雨 てもりました。
時。冷蔵庫こそ清潔に 「きれいに保つ三箇
保ちたいもの。そこで、 条は詰めこまない週
暮らし上手を目指して に1度は点検、月に1
勉強をしている「松山 度は掃除、多くの人が
友の会(樽味4丁目) 触った可能性がある袋
に、冷蔵庫を清潔に使用 入り食材は袋退治を
うための整理術を教え して保存しましょう。

卵はパックのまま保存

卵ケースに移さず、パックに入ったまま保存すると汚れがあった場合も広がらない。

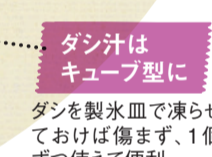
トレイに用途ごとにひとまとめ

直に食品を冷蔵庫に置かず、トレイの上に。朝食セットなど、用途ごとにまとめておくとサッと出せる。



使いかけは集める!

使いかけのものだけを集める「集合BOX」をつくらば、使い残り防止に。野菜の切れ端もここへ。



ダシ汁はキューブ型に

ダシを製氷皿で凍らせておけば傷まず、1個ずつ使えて便利。



洗剤を使わず冷蔵庫掃除

冷蔵庫内の汚れは「重曹水」を活用。1カップの水に小さじ1の重曹を溶かして使用。果実酒作りなどで残ったホワイトリカーはアルコール度が高く除菌にお役立ち。どちらも、スプレー容器に入れると便利。

野菜は新聞紙&牛乳パックを利用

キュウリ、ニンジンなど長細い野菜は牛乳パックトレイを利用して、畑になっている形で保存。葉物は新聞紙に包んで。冷蔵庫内が汚れず、長持ちする。



冷凍庫は、縦収納に

冷凍庫で保存するものはフリーザーパックに入れ、立てて保存。一目瞭然で無駄なスペースがなくなる。



“袋退治”をしよう

買って来た袋入り食材を、小さな容器に移し替えて。袋を退治すればするほど、フリースペースが広がる。袋についている菌も広げない。



大腸肛門診療部からのお知らせ

おなかとおしりの健康相談
毎日開設 ※詳細はお問合せ下さい

平日に働かれている方のために
土曜日(午後) **フォーワーカーズデー** 要予約
第1日曜日(午前) **レディース・デー** 要予約
検査はできませんのでご了承ください。

予防・治療からリハビリ・在宅医療・介護まで
医療法人 グランセル 松山市本町6-3-1(フジ本町店前)
佐藤実病院 ☎925-5544
http://www.h7.dion.ne.jp/~satoum/

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科

横田整形外科
リウマチ科

河野内科 ☎ 〇あたりや
千舟通り 八坂通り 横田整形外科
〇日本エイジェント N
中ノ川通り

診療時間
平日 AM9:00~PM 6:00
木曜 AM9:00~PM12:30
土曜 AM9:00~PM 3:00

休診日 日曜・祝日
※木曜の午後は外来休診です。

開診・療の健康相談も受付しております。
松山市千舟町1丁目1-5 **TEL 941-2551**

研修は充実の1.5ヶ月!!
受講生募集
介護職員初任者研修
8/3(月)開講
受講料:54,000円 (テキストを含む)
会場:愛媛県総合社会福祉会館 (松山市持田町)

★経験豊富な講師陣による
内容豊かな講義です!
★割引制度(複数でお申込み) ★無料講習

ビーイング ☎(089)925-8815
松山市山越6-6-22-206
http://e-be-ing.com/

読む力・考える力——伸びる学力

学研教室 無料体験学習 実施中!!

自分で解ける! そのうれしさが、いちばんのやる気の源です。

期間 6~7月 対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生
教科 算数(数学)・国語 2教科 費用 無料
内容 3回の教室学習と家庭学習 ●学力診断テスト ●学習アドバイス面談あり

7/16までに正式入会されると
特典① 入会金2,000円割引!!
特典② 3大プレゼント!!
図書カード500円分+ ジャンボ消しゴム+消しゴムクリーナー

●他塾・通信教材で学習している方
●兄弟・姉妹の方(2人目以降)
さらに **入会金0円** キャンペーン 実施中!!

「予約受付開始」
夏の特別教室
期間 7~8月
対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生
受講料 算数・国語2教科8,230円 (税込み/入会金・教材費不要)
内容 9回の教室学習と約1ヵ月分の家庭学習 ●夏休み前学力診断テスト ●学習アドバイス面談あり

7/7(火)までに「夏の特別教室」受講お申し込みの方に **プレゼント!!**
学研教室 オリジナル図書カード(500円分) + ジャンボ消しゴム

お問い合わせ・お申し込みは、お近くの学研教室または下記フリーダイヤルまでご連絡ください。
学研教室 愛媛事務局 ☎0120-114-154
〒790-0003 松山市三番町4丁目7-7 ☎089-945-7100

祝休日のをぞく 月~金:9時~17時 詳しくはWEBへ! 学研教室 夏 検索

今週は3・4面に「ゴルフ倶楽部」9面に「エンジョイ土曜夜市」を特集。
★紙面に掲載している価格は原則的に特記以外税込みです。消費税により価格表記が一部異なる場合があります。ご注意ください。