



家庭の中で一番水道料金がかかっていたのは実はトイレだった！

1位 トイレ28% 2位 風呂24% 3位 台所23% 4位 洗顔など 8%

節水意識してみましよう♪

「大」「小」レバーを使い分ける

簡単な節水方法からご紹介しましょう。だいたいの様式トイレには、大のレバーと小のレバーで水の勢いや量を調節できるかと思えます。この時、小であるのに癖で大で流していないでしょうか！？
実は小と大では水の量にかなりの違いがあり、小の場合は6リットル、大の場合は8リットルとなっています。約2リットルも差があるので、きちんと適した水量を流し節水していきましょう。

最新式トイレにする

また、近年の最新式トイレは、昔のトイレに比べると何倍もの水の使用量を節約することができるものが多く販売されています。リフォーム工事は別；必要になりますが、トイレは家族全員が1日に何度も使用するものです。今もし、ご家庭で古いタイプのトイレを使用しているのであれば、早めに最新式のトイレに交換してみても良いかもしれません。最新式のトイレは少ない水量で毎回洗浄してくれるので、節約と節電はもちろんのこと清潔を保つことができトイレ掃除の時間さえも節約することが期待できま



2~3倍の差がある!!

TOTOのトイレはこんな方におすすめ！

- ・1円でも節約できる、節水型のトイレにしたい
- ・機能もデザインも自由に選択しやすい機器にしたい
- ・最も有名で安心感のあるメーカー品にしたい

LIXIL(リクシル)のトイレはこんな方におすすめ！

- ・常に消臭されているトイレ空間にしたい
- ・便座と便器の間の掃除も楽にしたい
- ・手洗いやキャビネットなどの見た目も重視したい

パナソニックのトイレはこんな方におすすめ！

- ・見た目がカッコいいトイレにしたい
- ・“トリプル汚れガード”で、飛び跳ね汚れなどを防ぎたい
- ・温水洗浄便座は、節電効果の高い物を設置したい

タカラスタンダードのトイレはこんな方におすすめ！

- ・トイレ本体のお掃除が楽な物にしたい
- ・内装も、お手入れしやすくカビや臭いに強い物にしたい

不動産情報



アパート



場所：三野町吉津
賃料：46000円
間取：3DK
POINT：駐車場2台

賃貸一戸建て



場所：多度津町
賃料：53000円
間取：2LDK
POINT：駐車場付

~10がつのレシピ



かじきの野菜炒め

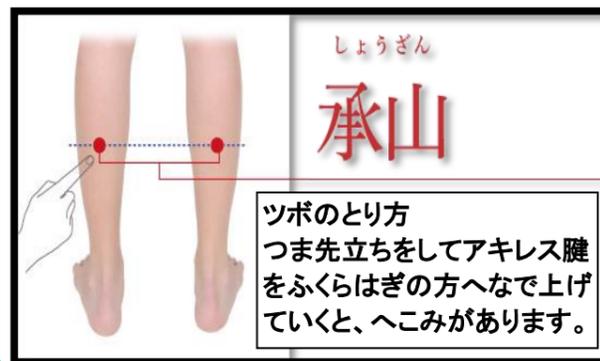
材料 (2人分)

- *かじき...2切れ *チンゲン菜...2株 *ごぼう...大1/2本(約120g) *にんにく...1片
- *塩...少々 *サラダ油...大さじ1
- 合わせ調味料
- ・しょうゆ、みりん、片栗粉...各大さじ1/2
- ・とりガラスープの素...小さじ1 ・水...3/4カップ 粗びき黒こしょう...少々

作り方

- ①かじきは塩少々をふり、約5分おく。水けを拭き、一口大に切る。チンゲン菜は長さを3等分に切り、軸は六つ割りにする。ごぼうは縦半分にして斜め薄切りに、にんにくは横薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱してかじきを入れ、あいたところににんにく、ごぼうを入れる。かじきは両面を色が変わるまで焼き、にんにくとごぼうは3~4分炒める。
- ③チンゲン菜を加えてさっと炒め合わせ、合わせ調味料を加え、とろみがつくまで2~3分炒める。器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

足の疲れ 足が疲れる時のツボ



しょうざん
承山

ツボのとり方
つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。

この時期、ふくらはぎがよく引きつるのは、涼しくなった頃に出てくる夏のつかれが原因です。夏の暑さの中、フル回転で働いていた心臓のつかれが「肝」の機能低下とともに第2の心臓といわれているふくらはぎに反映され、異常がおこりやすくなると考えられています。

四国88箇所御朱印の旅

28番札所

法界山 高照院 大日寺

(ほうかいざん こうしょういん だいにちじ)

所在地 〒781-5222 高知県香南市野市町母代寺476

電話 0887-56-0638

本堂・大師堂・野市百人衆(武将・長宗我部軍の遺臣たち100人を使って水田を開拓させた。彼らは土佐郷士の初めとなった。)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
32周年

エイシン

検索