

質のよい睡眠で冬を元気に!

睡眠は疲労回復やストレス解消、記憶の定着や集中力維持など、心身の健康に関わる大切なもの。睡眠の質を高めて、この冬を元気に乗り切りましょう。



質のよい睡眠とは?

心身共に休息できる、睡眠バランスが取れた状態のことです。

質のよい睡眠とは、心とカラダの両方がしっかり休める睡眠のこと。寝つきがよく、ぐっすり眠れ、寝起きもスッキリといったことが挙げられます。もう少し科学的に説明すると、睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。「レム睡眠」は、情緒の安定や記憶の整理・定着に欠かせない睡眠で、多くは夢を見ているときの状態。「ノンレム睡眠」は、脳やカラダの疲労回復、成長に関わる睡眠です。この「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が約90分周期で入れ替わりを繰り返す、バランスの取れた状態がよい睡眠とされています。

あなたの睡眠の質は?

チェック項目に一つでも当てはまれば睡眠の質が低下しているかも!?

睡眠の質チェック表

- 寝つきが悪い
- 睡眠中、途中で目が覚める
- 起床後、数時間しても眠い
- 朝起きたとき、疲労感がある
- 昼間、眠くなったり頭がぼんやりしたりする
- 集中力がもたない
- 夜になると目がさえる
- 平日と休日で2時間以上、起床時間が違う

生体リズム(生活習慣)がくずれると体内時計が狂い、寝つきが悪くなったり、決まった時間に起きられなくなったりします。そうすると、睡眠ホルモンをキチンと分泌することができず、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」のバランスをくずして睡眠の質を低下させる原因に。右のチェック表にある状態の一つでも当てはまれば、気をつけましょう。

※睡眠の質は、生体リズムのくずれといった生理的原因だけでなく、ストレスなどさまざまなことに起因するケースも。気になるときは専門医を受診しましょう。

質のよい睡眠のための5カ条

「生体リズム(生活習慣)」や「生活環境」を整えて、睡眠の質を改善しましょう。

1 生体リズム 朝の日光を浴びて体内時計をリセット

1日は24時間であるのに対して人の体内時計は約25時間の生体リズムだと言われます。この時間のずれを解消するには、光が重要。朝はカーテンを開けて日光を取り入れましょう。くもりや雨の日も同様です。



2 生体リズム 毎日同じ時刻に起床

就寝時間にこだわり過ぎず、眠くなったら眠るくらいの気持ちでいきましょう。逆に朝は決まった時間に起床すると就寝のリズムが整います。また、必要な睡眠時間は人それぞれで、季節や年齢でも変化するので睡眠時間にも固執しなくてOK。



3 生体リズム 生活環境 入浴は就寝の1時間前までに

人のカラダは睡眠時、体温が下がることで眠りに誘われます。お風呂上がりには体温が高いため、なかなか寝つけないことも。そのため入浴は遅くとも就寝の1時間前までに済ませておきましょう。



4 生体リズム 生活環境 眠る前に自分なりのリラックスを

軽い読書や心地よい音楽、アロマテラピーなど、自分なりにリラックスできる方法で眠る前の時間を過ごしましょう。コーヒーなどのカフェインの摂取は就寝の4時間前から、喫煙は1時間前から控えます。



5 生活環境 眠る環境を整える

吸湿性や放湿性がよく、自分の体型に合った寝具を揃えましょう。就寝の1~2時間ほど前から照明の明るさを抑え、少しずつ活動量を減らしていきます。パソコンやスマートフォンの使用も控えて眠る準備を。



就寝前に押したい!

快眠のツボ

就寝の30分~1時間ほど前に快眠に効くツボを押す時間をもうけてみましょう。

ひやく え 百会

頭のてっぺんにあり、指で軽く押すとへこむ感じがする部分。親指以外の4本の指でやさしくマッサージを。



あん みん 安眠

耳の後ろ側にある骨が出っ張った部分の下にあるくぼみから1~1.5cmほど下にあるツボ。親指でゆっくり、やさしく左右3~5回、ツボ押しを。



ごう こく 合谷

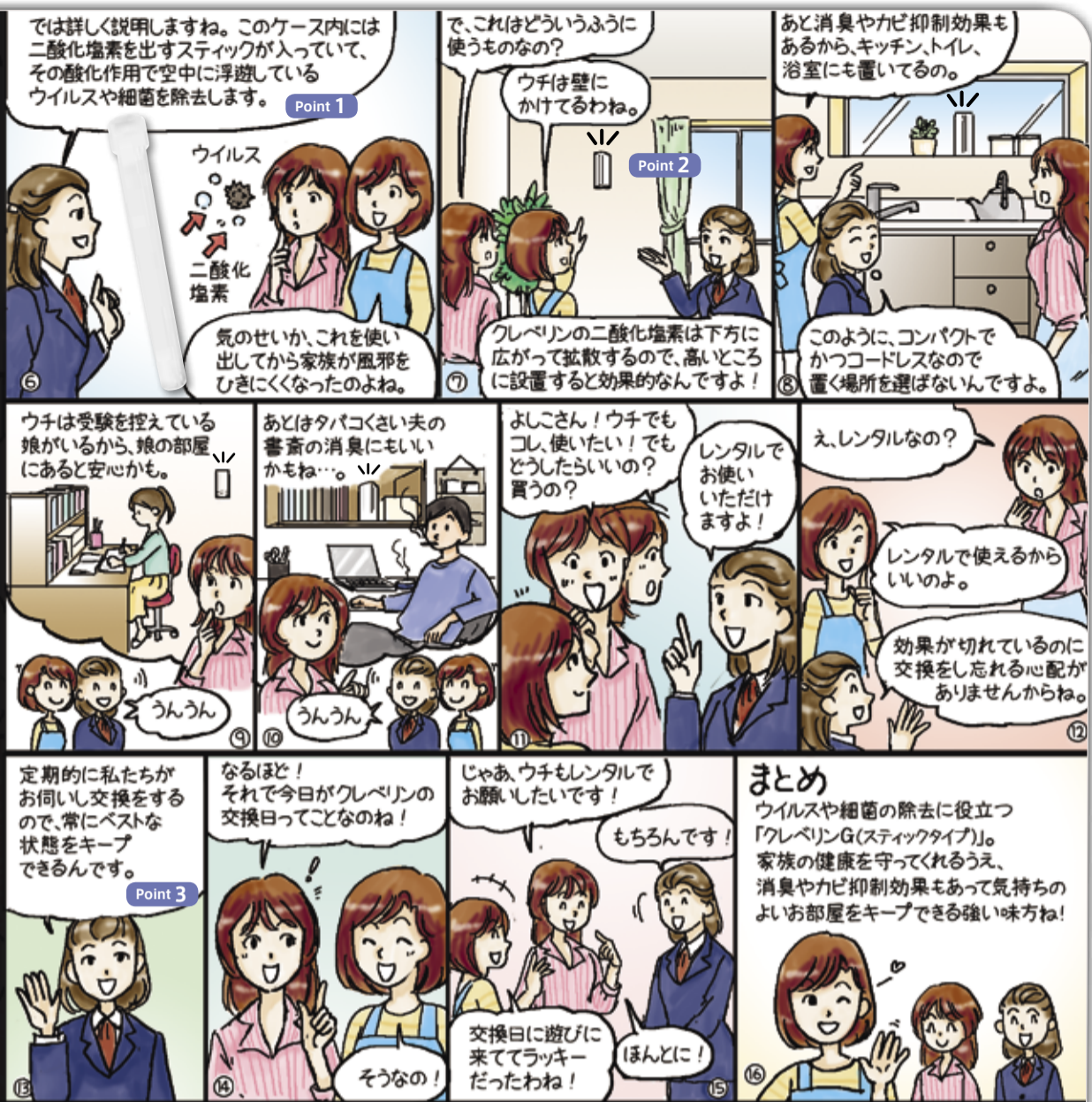
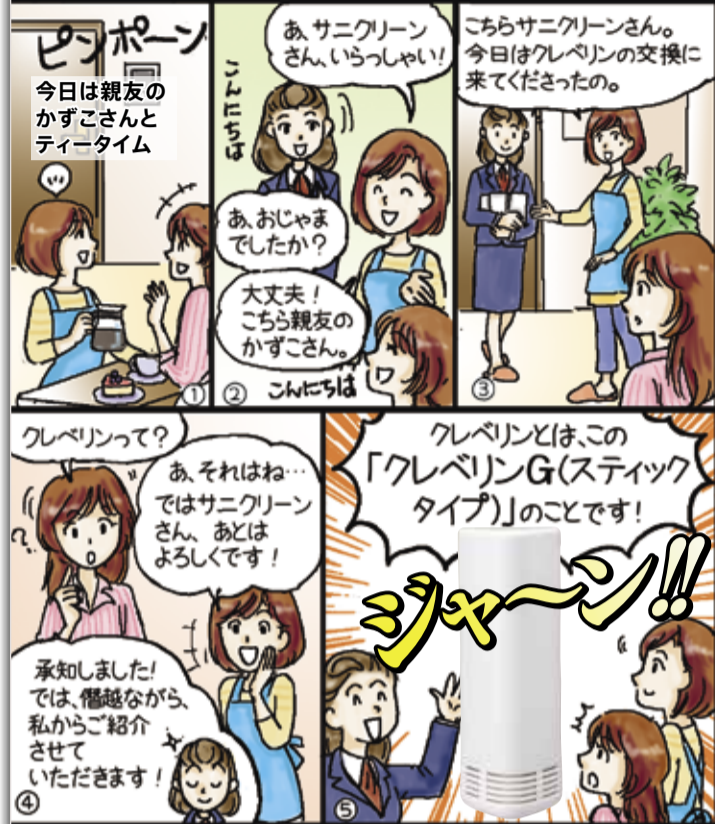
手の甲側、親指と人差し指の骨の分かれ目あたりにあるツボ。反対の手の親指を合谷にあて、気持ちよいと感じる程度にやや強めに押す。両手とも30回程度。



「サニクリーンの商品を使ってみました!!」 よしこママの イラストレポート

イラストレーター「よしこママ」が、サニクリーン商品を実際に使った感想を得意のイラストでレポートします。リアルなレポートにご期待ください!

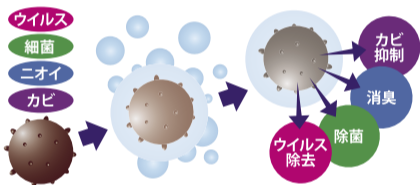
クレベリンG(スティックタイプ)



Point 1

二酸化塩素の除菌・消臭効果でウイルスや細菌、カビを抑制

スティックを折り曲げると化学反応が始まり二酸化塩素ガスが放出されます。その酸化作用により空中に浮遊するウイルスや細菌を除去し、カビに対しても育成を抑制。不快なニオイの消臭効果もあります。二酸化塩素は小麦粉やパルプの漂白処理剤としても使用されているもので、安心して使えます。



Point 2

壁にかけて使用することも

コンパクトサイズで場所を取らないうえに、背面にはフックにかけるための穴があるので、壁かけも可能。シンプルなデザインはさまざまな場所に調和します。



Point 3

交換時まで一定の効果を持続

スティック1本で1畳分を目安に使用します。このスティックは、特許技術により二酸化塩素ガスの放出濃度を一定に保つことができ、交換時まで約4週間常にベストな状態をキープします。



※誌面で紹介している商品は、一部取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

RECIPE 1

混ぜてレンチンするだけで人気の韓国料理がすぐできる! レンジでカンタン! チーズタッカルビ

- 材料 (4人分)**
- 鶏もも肉 小2枚(約450g)
 - 塩 適量
 - 片栗粉 大さじ1
 - キャベツ 2枚
 - 長ねぎ 1/2本
 - エリンギ 2本
 - ピザ用チーズ 50g
 - A: コチュジャン、醤油、砂糖 各大さじ1と1/2
 - 酒 大さじ1
 - おろしにんにく (お好みで) 小さじ1/2

- つくり方**
- 鶏もも肉は一口大に切って塩をふり、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切り、エリンギは一口大に切る。
 - 耐熱容器にAを入れて混ぜ、①を加えて軽く混ぜたら、ラップをかけて電子レンジで加熱する(500Wの場合9~10分)。
 - ②をいったん取り出して全体を混ぜ、ピザ用チーズを散らす。再びラップをかけてチーズが溶けるまで電子レンジで2~3分加熱する。

ピリ辛チキンにトロトロのチーズで旨味増!



つくりおきのポイント
片栗粉をまぶすことで鶏肉にタレが絡まり、時間がたっても味がぼやけません。

保存期間の目安
冷蔵: 3~4日 / 冷凍: 3週間

ポン酢の爽やかな酸味とバターのコクがお互いを引き立てます。

RECIPE 2

鮭の旨味を吸った蒸し野菜をたっぷり召し上がれ 鮭と野菜のポン酢バター蒸し

- 材料 (4人分)**
- 生鮭 4切れ(約300g)
 - キャベツ 3枚
 - にんじん 1/2本
 - 玉ねぎ 1/2個
 - しめじ 1/2パック
 - ポン酢 大さじ3
 - バター 15g
 - 万能ねぎ 適量
 - 塩 少々

- つくり方**
- 生鮭は塩をふって10分ほどおき、水気を拭いて一口大に切る。キャベツ、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
 - 耐熱容器に①の野菜としめじを敷き詰め、上に生鮭を並べたら、ポン酢を全体に回しかけ、バターをのせる。
 - ラップをかけて全体に火が通るまで電子レンジで加熱し(500Wの場合9~10分)、小口切りにした万能ねぎを散らす。

つくりおきのポイント
鮭は塩をふり余分な水分を出すと、臭みが取れ旨味が増します。

保存期間の目安 冷蔵: 2~3日 / 冷凍: 2週間

※記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

おそうじマイスター

クイズで学ぶ

がアドバイス



新おそうじ術

あなたのおそうじカアップのために、おそうじのプロ『おそうじマイスター』がとっておきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイスします!

『おそうじマイスター』とは…
 サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」を採用し、おそうじの正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマイスター』の称号が与えられます。
 ※「おそうじマイスター」と「おそうじマイスター」の星形マークは、サニクリーンの登録商標です。

『おそうじマイスター』 よしだ だい き
 営業サポート本部 DC部 吉田 大毅



お客さまの声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識をもち、お客さまに何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

Q1 洗面ボウルの日常のお手入れで正しいものは?

- A 使用後、都度水でサッと流して自然乾燥
- B 使用後、都度メラミンスポンジで掃除
- C 使用後、都度タオルで水滴を拭き取る



水滴はすばやく拭き取る、を習慣化しましょう

洗面ボウルについて水滴をそのままにしておくとガンコな水あかに。手の届くところにタオルを置いておき、使用後はその都度水滴を拭き取る習慣をつけましょう。メラミンスポンジはボウル表面の薬品加工された部分をキズつけてしまうおそれがあり、光沢感が低下するうえ、ついたキズに汚れが入り込むと落とせなくなるため使用は厳禁です。



よって…答えは C

Q2 洗面台の“もらいサビ”を防ぐ方法は?

- A 金属製品を放置しないようにする
- B プラスチック製品を放置しないようにする
- C 布製品を放置しないようにする



金属製品は必ず所定の収納場所にしまいましょう

放置した金属製品のサビ汚れが洗面台の表面に移ったものを“もらいサビ”といいます。“もらいサビ”の原因となるヘアピンやカミソリ、スプレー缶などを使ったら、必ず元の収納場所に戻すことが何よりの予防策。万が一“もらいサビ”がついてしまったら、サビなど、酸化による変色を回復させる作用のある還元型漂白剤を使いますが、あくまでも最終手段と考えて。



よって…答えは A

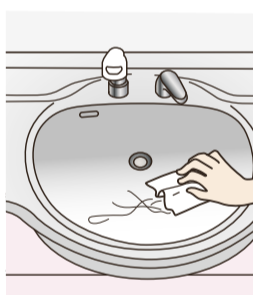
Q3 洗面ボウルに落ちた髪の毛の正しい掃除の仕方は?

- A 水で流さず全て拾ってゴミ箱へ
- B 長めの髪の毛以外は水で流す
- C 全て水で流してしまう



髪の毛は、流してしまうと詰まりやぬめりの原因に

ドライヤー使用後やブラッシング後、洗面ボウルに落ちた髪の毛は、水で流さずに全て拾って取り除くのが原則です。流してしまうと排水口の目皿に引っかかり、詰まりやぬめりの原因に。髪の毛はティッシュやペーパータオルなどでボウル内をめぐうようにすると手早くキレイに取れます。ついでに床に落ちた髪の毛も同様にペーパーで掃除しておくことでキレイな洗面所を保てます。



よって…答えは A



その道の専門家 税理士に聞く! 今さら聞けない “お金”の話

人生100年時代と言われる今、豊かな人生を送るためにも、お金は大切。でも「お金ってなんだか難しい」と思っていませんか? このコーナーでは“お金”にまつわる情報を、税理士の先生にわかりやすく教えていただきます。お金とつき合う一つのヒントとしてお役立てください。

今回お話を伺った税理士

倉矢 勇さん

倉矢税理士事務所代表



「会社には元気を、人には安心を」をモットーに、企業や個人の会計顧問、税務顧問、税務相談、相続相談等の業務を行う
<https://kuraya-osaka.jp/>

※ 寄付金控除の詳細については国税庁のホームページもご参照ください。 <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1150.htm>

ご存知ですか? “寄付金控除”

今回のテーマ

災害からの復興を支援するためや、NPOの活動への応援を目的に、寄付をした経験がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。特定の寄付金は手続きをすることで税制上の控除を受けられます。今回はこの“寄付金控除”についてのお話です。

寄付金控除を受けるには?

寄付金控除は、確定申告をすることで受けられ、その年の所得金額もしくは税額から控除されます。

●寄付金控除の対象になるのは?
 国や地方公共団体、その他法律で定められた法人等への寄付が控除の対象になります。

●寄付金控除を受けるのに必要な書類は?
 寄付をした証明となる領収書が必要です。もし、寄付をした際に受け取っていない場合は、寄付先に発行してもらいましょう。

●寄付金控除を受けるための方法は?
 年に一度の確定申告の際に申請します。自身で申告されている場合は他のものとあわせて申請できますが、会社員などの場合は申告書を取り寄せて申請することができます(申告書は国税庁のHPからダウンロード可能)。不明点があれば、税理士会の税務相談センター(無料)で相談しましょう。

●寄付金控除の計算方法

控除には、税率をかける前の所得金額から差し引く「所得控除」と税率をかけた後の税額から差し引く「税額控除」の2種類があります。高額な寄付を除き以下のような計算式で控除額が算出できます。

所得控除	「年間の寄付金合計額-2,000円」を所得金額から控除
税額控除	「(年間の寄付金合計額-2,000円) × 30%もしくは40% ^{※1} 」を所得税額 ^{※2} から控除

※1: 寄付先によって異なる ※2: 控除額上限は所得税額の25%
 一般的には「税額控除」のほうが納税額は少なくなりますが、「税額控除」を選べる寄付先は限られていますのでご確認ください。

「ふるさと納税」も寄付金的一种

任意の自治体に寄付をすると特産品などの返礼品が送られてくる「ふるさと納税」も寄付金的一种。こちらは確定申告をすることなく寄付金控除が受けられる「ワンストップ特例制度」もあるため、控除手続きが簡単です。
 参考: 総務省「ふるさと納税ポータルサイト」

税理士 倉矢さんから一言!!

寄付は、いわばお金で行う社会貢献だと言えます。それを受けて税の面で優遇する制度が寄付金控除です。これを機会に社会と関わるための一つの手段として、寄付を活用してみたいかがでしょうか。



YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとっても大切。サニクリーンでは、正しい手洗い方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗いすることで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます! お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!



<https://youtu.be/Zq-itxifENM>

サニクリーンチャンネル 検索

サニクリーンの公式SNSをリニューアルしました!



サニクリーン【公式】@Sanikleen_Corp



株式会社サニクリーン @sanikleen

サニクリーンの公式 Twitter と Facebook がリニューアル! 2011年の開設時から「ぼくサニエル」というアカウント名で運用し、キャラクター設定に合わせて子ども口調での投稿を行ってききましたが、さらに多くの有益な情報をお届けするため、Twitterは「サニクリーン【公式】」、Facebookは「株式会社サニクリーン」として生まれ変わりました。おそうじや衛生管理、オートライフ事業に関する情報、キャンペーン告知などはもちろんのこと、サニクリーンが行う社会貢献活動などについてもお伝えしていきます。これまでどおり、サニエルの愛らしい姿もご紹介していきますので楽しみに!

サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!



サニクリーン九州
鹿児島南営業所
サニフレンド歴
26年3か月

えのきのみつこ
榎園 光子さん

仕事を続ける秘訣はありますか?

この仕事を始めたときは3番目の子どもがまだ幼稚園に入園する前だったのですが、自分で仕事のペースを決められるので大変助かりましたね。また、子どもの学校の役員をしたり、親の介護をする時期もありましたが、お客さまやスタッフの方に支えられて、今年で26年目を迎えることができました。特にお客さまからの労いの言葉やお手紙などがあったからこそ、今日まで務めることができたのだと感謝しています。

お気に入りのサニクリーン商品は?

「ネオシャルティ」が出たときに、キレイなピンク色とその軽さに驚いたことを覚えています。お客さまの間でも軽いので疲れにくいと好評です。またモノトーンカラーの「キッチンスポンジ」は波型の形状がいわゆる市販の四角いスポンジに比べて、持ちやすく洗いやすいと評判ですね。それから素焼きの芳香剤「セラ*ふゆ~む 干支シリーズ」も人気があります。干支のデザインが可愛くて、私もお客さまと一緒に毎年楽しみにしています。

ここに入るの何の文字?

同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。(答えは下にあります)

- か□た□
ヒント: すぐにわかるでしょう?
- めろ□ぱ□
ヒント: 果物が入っていません
- あ□こ□
ヒント: 漢字で書くと「彼辺此辺」です
- ま□き□こ□
ヒント: 商売繁盛の縁起物です

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけではなく、専用WEBサイトからできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいても構いませんので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!

<https://bit.ly/3lNTH0T>

QRコードからもアクセスできます➡



〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント52号係

『黒富士農場「森のギフトセット」』を希望する	『サニ賞』を希望する	YES
[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	NO
お名前		
ご住所	都道府県	市区郡
電話番号		
性別	①男性 ②女性	年齢

- Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は? (○はいくつでも)
- ① 質のよい睡眠で冬を元気に!
 - ② よしこママのイラストレポート
 - ③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
 - ④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
 - ⑤ 今さら聞けない“お金”の話
 - ⑥ サニクリーン インフォメーション
 - ⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
 - ⑧ 同じ文字入れクイズ
 - ⑨ アンケートdeプレゼント
 - ⑩ 特になし
- Q2. 一番興味をもった記事の番号とその理由をお答えください。
- | | |
|----|----|
| 番号 | 理由 |
| | |

Q3. “おそうじの悩み”があれば、ご記入ください。

アンケートにご協力ください アンケートdeプレゼント

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆さまにアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の賞品をプレゼント!



黒富士農場「森のギフトセット」33名様

大自然に囲まれた山梨のオーガニックファームで平飼いされて育った鶏の、産み立て卵をたっぷり使ったスイーツをプレゼント。濃厚でしっとり、卵本来の味が楽しめるバウムクーヘンと、昔懐かしい風味が嬉しいカステラの詰め合わせです。

●内容: 森のバウムクーヘン×1個、森のバウム木霊(森のバウムクーヘンの小サイズ)×2個、森のカステラ(ハーフサイズ)×1 ●賞味期限: バウムクーヘン60日、カステラ20日

サニ賞

ご希望の方に抽選でプレゼント!
(左の賞品当選者は対象外)

盲導犬チャリティグッズ 今治タオルマスク 刺しゅう入 15名様

着け心地のよい立体的な形と、耳が痛くならないためのひも、ワンポイント刺しゅうが効いています。

●サイズ(約): 横17×縦14cm(耳ひも除く) ●素材: 綿100%(テープ・耳ひもはポリエステル95%、ポリウレタン5%) ●仕様: 立体タイプ、ノーズワイヤーなし ●日本製 ※色はお選びいただけません。 ※男女兼用サイズですが、お洗濯で縮む可能性がございます。

ハガキの場合

左の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ、点線で切り取り、ハガキに貼ってお送りください。宛先は左の「宛先用紙」を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

WEBの場合

左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えています。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせた人数となります。※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理にのみ使用し、個人情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

締め切り 2021年2月1日(月) 当日消印有効

お問い合わせは下記まで



この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

0200 9877 0200 9877 0200 9877 0200 9877 0200 9877

サニスマイル 2020 Vol.52
2020年12月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/20万6千部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

〒103-8256 ☎03-3276-7277

日本ダストコントロール協会 会員



YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとっても大切。サニクリーンでは、正しい手洗いの方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗することで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます! お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!



<https://youtu.be/Zq-itxifENM>

サニクリーンチャンネル 検索

サニクリーンの公式SNSをリニューアルしました!



サニクリーン【公式】@Sanikleen_Corp



株式会社サニクリーン @sanikleen

サニクリーンの公式 Twitter と Facebook がリニューアル! 2011年の開設時から「ぼくサニエル」というアカウント名で運用し、キャラクター設定に合わせて子ども口調での投稿を行ってききましたが、さらに多くの有益な情報をお届けするため、Twitterは「サニクリーン【公式】」、Facebookは「株式会社サニクリーン」として生まれ変わりました。おそうじや衛生管理、オートライフ事業に関する情報、キャンペーン告知などはもちろんのこと、サニクリーンが行う社会貢献活動などについてもお伝えしていきます。これまでどおり、サニエルの愛らしい姿もご紹介していきますので楽しみに!

サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!



サニクリーン九州
鹿児島南営業所
サニフレンド歴
26年3か月

えのきその みつ こ
榎園 光子さん

仕事を続ける秘訣はありますか?

この仕事を始めたときは3番目の子どもがまだ幼稚園に入園する前だったのですが、自分で仕事のペースを決められるので大変助かりましたね。また、子どもの学校の役員をしたり、親の介護をする時期もありましたが、お客さまやスタッフの方に支えられて、今年で26年目を迎えることができました。特にお客さまからの労いの言葉やお手紙などがあったからこそ、今日まで務めることができたのだと感謝しています。

お気に入りのサニクリーン商品は?

「ネオシャルティ」が出たときに、キレイなピンク色とその軽さに驚いたことを覚えています。お客さまの間でも軽いので疲れにくいと好評です。またモノトーンカラーの「キッチンスポンジ」は波型の形状がいわゆる市販の四角いスポンジに比べて、持ちやすくて洗いやすいと評判です。それから素焼きの芳香剤「セラ*ふゆ~む 干支シリーズ」も人気があります。干支のデザインが可愛くて、私もお客さまと一緒に毎年楽しみにしています。

ここに入るの何の文字?

同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。(答えは下にあります)

- か□た□
ヒント: すぐにわかるでしょう?
- めろ□ぱ□
ヒント: 果物が入っていません
- あ□こ□
ヒント: 漢字で書くと「彼辺此辺」です
- ま□き□こ□
ヒント: 商売繁盛の縁起物です

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけではなく、専用WEBサイトからできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいても構いませんので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!

<https://bit.ly/3lNTH0T>

QRコードからもアクセスできます▶



〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント52号係

『黒富士農場「森のギフトセット」』を希望する	『サニ賞』を希望する	YES
[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	[YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	NO
お名前		
ご住所	都道府県	市区郡
電話番号		
性別	①男性 ②女性	年齢

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は? (○はいくつでも)

- ① 質のよい睡眠で冬を元気に!
- ② よしこママのイラストレポート
- ③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
- ④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
- ⑤ 今さら聞けない“お金”の話
- ⑥ サニクリーン インフォメーション
- ⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
- ⑧ 同じ文字入れクイズ
- ⑨ アンケートdeプレゼント ⑩ 特になし

Q2. 一番興味をもった記事の番号とその理由をお答えください。

番号	理由

Q3. “おそうじの悩み”があれば、ご記入ください。

ハガキ表面に貼ってください
(宛先用紙)

ハガキ裏面に貼ってください
(裏面用紙)

アンケートにご協力ください

アンケートdeプレゼント



黒富士農場「森のギフトセット」 33名様

大自然に囲まれた山梨のオーガニックファームで平飼いされて育った鶏の、産みだした卵をたっぷり使ったスイーツをプレゼント。濃厚でしっとり、卵本来の味が楽しめるバウムクーヘンと、昔懐かしい風味が嬉しいカステラの詰め合わせです。
●内容: 森のバウムクーヘン×1個、森のバウム木霊(森のバウムクーヘンの小サイズ)×2個、森のカステラ(ハーフサイズ)×1 ●賞味期限: バウムクーヘン60日、カステラ20日

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆さまにアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の賞品をプレゼント!

サニ賞

ご希望の方に抽選でプレゼント!
(左の賞品当選者は対象外)

盲導犬チャリティグッズ 今治タオルマスク 刺しゅう入 15名様

着け心地のよい立体的な形と、耳が痛くなりくいためのひも、ワンポイント刺しゅうが効いています。
●サイズ(約): 横17×縦14cm(耳ひも除く) ●素材: 綿100%(テープ・耳ひもはポリエステル95%、ポリウレタン5%) ●仕様: 立体タイプ、ノーズワイヤーなし ●日本製 ※色はお選びいただけません。 ※男女兼用サイズですが、お洗濯で縮む可能性がございます。

ハガキの場合

左の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ、点線で切り取り、ハガキに貼ってお送りください。宛先は左の「宛先用紙」を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

WEBの場合

左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えています。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。
※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせた人数となります。※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理にのみ使用し、個人情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

【締め切り】2021年2月1日(月) 当日消印有効

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱っていないサービス・商品もありますので、詳しくはお客さま係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせは下記まで



株式会社 サニクリーン甲信越

フリーダイヤル ハロー サニクリーン

0120-86-3290

この情報は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

サニスマイル 2020 Vol.52

2020年12月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/20万6千部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

〒103-8256 ☎03-3276-7277

日本ダストコントロール協会 会員