

時短家事は家族を救う♡

ソーダストリーム  
50名様にプレゼント

# CHANTO

＼楽しく／  
[ちゃんと]

おうちで  
炭酸水が作れる!



子どもの思い出に残る  
夏のレジャークチコミ集

# 8

AUGUST 2017

定価540円

2大付録つき



第1付録  
朝10分で  
作れる  
「学童弁当」

子どもが喜ぶ!  
学童弁当



第2付録  
オット専用  
家事&育児ドリル

## 「捨てトレ」で 部屋も心もスッキリ!

キレイでおしゃれで  
人生楽しんでる  
ワーママのReal Life

貯め  
ボ  
貯め方

ただ捨てるのはもったいない!

## 不用品のリサイクルおすすめ情報

そのままゴミ箱へポイ! というのに抵抗があって物を手ばなせない。そんな方にはリサイクルがおすすめです。  
寄付や下取り、別のものに生まれ変わるなど、最近のリサイクル情報をご紹介します。

夏だから家事はも

# 時短 家族

賢いワーママの時間割 & 家事ラ

### 古着

着ない服を送るだけで  
社会貢献につながる

不要な衣類やバッグ、靴などを専用キットを利用して送ると、開発途上国で再利用される。また、1箱につき5人分のポリオワクチンを届けることができる。1キット1000円〜。

古着deワクチン

<http://furugidevaccine.etsl.jp/>



### 15分でできる 一麺一菜献立

共働きファミリーの賢い  
マイホームの買い方&選び方

「ワンオペ家事&育児」を  
私はこう乗り越えた。

下半身がスッキリ!

## “もむだけ!” 燃焼系 ダイエット