

さとのでんきやさん 2024年12月号

発行：有限会社コアイチュムラ 〒680-0935 鳥取県鳥取市里仁315 TEL:0857-28-7689



こんにちは！ さとのでんきやさん「(有)コアイチュムラ」の市村です。

いよいよ今年もあと1ヶ月。年々年過ぎるのが早く感じるようになったのは、年のせいでしょうか(笑) 今年の年末年始は9連休という方もいらっしゃるかもしれませんね。家族で過ごす時間が長いので、住まいや設備のことを相談する機会にもしてくださいね。また、手洗いうがいなどはこまめに行ってくださいね！



当店はエディオンのファミリーショップです(鳥取本店、吉成店は母店ですが別会社になります)。基本、本店と同じ価格です。お問い合わせは当店を直接ご利用下さい。もちろんエディオンカードも使えます！

快適リフォーム 冬版

来客対応・防犯対策だけじゃない！

いざという時、近所さんに「火事を知らせるドアホン」

冬の乾燥時期に怖いのが「火事」。消防法により火災警報器の設置は義務ですが、高齢者の一人暮らし増加にもとない、国では「屋外警報器」の普及を促進しています。



建物の外にも警報音を鳴らして、近所の方や通行人に気付いてもらう！

隣家で警報が鳴っていても気が付かなかったり、シニアの方が初期消火行動できないこともあります。火事が発生したら、「火事だ！」と叫んで、近隣の方に知らせることが重要です。消火の助けにきてもらったり、消防車を呼んでくれたり、初期消火ができれば、被害の拡大を防ぐことができます。そこで、オススメしたいのが「ドアホン(インターホン)」です！

ドアホン(インターホン)は火災報知設備でもあります！

1人で消火しながら、助けを呼ぶことはかなり大変です。最近のドアホンは火災報知器と連動して、火事を外に知らせてくれる機能があります。



テレビドアホンなら一石三鳥！

最近のテレビドアホンは、モニターの画質が鮮明なので、訪問者をしっかり確認できます。また、留守時には録画ができます。さらに、宅配業者へ「置き配」を依頼する応答メッセージを流したりすることもできます。テレビドアホンは「来客対応」「防犯対策」「火災報知」の一石三鳥の設備です！



スマートフォンで、外出先から対応できるタイプもあります。宅配便の再配達依頼が便利ですよ！



10年以上お使いなら、交換も承ります。ぜひ、当店におまかせください！

電気屋さんの暮らしアドバイス

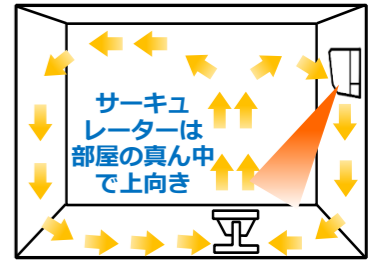
！ 高くないがちな冬の光熱費。部屋別の省エネポイント！

冬は外気温と室温の差が大きく、夜が長いので暖房や照明をつけている時間が長くなります。そのため、光熱費が高くなりがちです。無理なくできる省エネポイントを紹介いたします！

リビングルームの省エネポイント！

- エアコンの設定温度は20℃を目安に
- 頻繁にスイッチの入り切りを避け、自動調整機能にする
- エアコンの風向きは水平に対して60°以上の下向きに
- エアコンのフィルターは月に1~2度掃除をする
- サーキュレーターなどを併用し、暖まった空気を循環させる
- ガスファンヒーターは、冷気が入りやすい窓の近くに設置する
- 断熱マットなどを敷いて、床に熱を逃がさない
- 昼間はカーテンを開けて太陽光を部屋に取り込み、夜は厚手のカーテンで保温効果を高める
- カーペットや床暖房など分割して暖める機能があれば、人のいない部分を暖めない
- ストーブやエアコンなどと併用する場合は、こたつの設定温度を控える

エアコンの使い方を工夫すると、節電効果が期待できます！



キッチンの省エネポイント！

- やかんや鍋料理などで温度を上げる(湿度が上がると体感温度が上昇します)
- 鍋の水滴をふき取ってからコンロにかける
- 炎が鍋底からはみ出ないようにする
- 洗いものは、ため洗いにする
- 炊飯器の長時間保温をしない
- 冷蔵庫は壁から3~5cmほど距離を離す
- 冷蔵庫内に食品を詰めるのは7割程度
- 冷凍庫内はすき間なく詰める
- 冷蔵庫は「強」から「中」に
- 熱いものは冷ましてから入れる
- ドアの開閉を最小限にする

冷蔵庫は左右だけではなく、上部と背面も距離を離す！



お風呂の省エネポイント！

- こまめにシャワーを止める
- 節水型のシャワーヘッドに変える
- お風呂は間隔をあけずに入り、追い焚き回数を減らす
- 浴槽のふたは必ず閉める
- ドライヤー使用時は、先にタオルでしっかり髪の毛の水分をふき取る



トイレの省エネポイント！

- 暖房付きの便座はふたを閉める
- 便座や温水の設定温度は季節に合わせてこまめに調節する
- 自動的に便座温度と温水温度を下げ、省エネ機能を利用する



参照：資源エネルギー庁HP

小さなお困り事でもご相談ください！



【電話】0857-28-7689



鳥取市里仁315番地
営業時間 9:00~19:00
定休日：日曜定休(緊急時対応します)

家のお困りごとが分かるでんきやが、地元の職人さんとタッグを組んで、最適な住まいをご提案します！



知ってク
情報

空き巣や強盗から命と財産を守る「住まいの防犯対策」
まずは自分の行動から。自主防犯対策とは？



防犯のご相談が増えています。宅配業者を装ったり、在宅の有無にかかわらず、複数人で窓などを破壊して住宅に押し入るといった凶悪な事件もあります。まず何をすべきか、家族が集まる年末年始に、話し合ってみてくださいね！



侵入窃盗は無施錠の窓や玄関からの侵入が多いです！

警察庁によると、空き巣をはじめとした侵入窃盗の多くは、鍵の掛かっていない箇所から侵入しています。ゴミ捨て時など、少しだから大丈夫と思わずに、必ず鍵をしめましょう。その他、自主的にやりたい防犯行動をご紹介します。

<在宅・帰宅時の行動>

- ①在宅時でも、玄関や窓に鍵を掛ける習慣をつける。
- ②訪問者に対しては、ドアを開ける前にドアスコープやインターホン越しに確認する。
- ③外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認すること。



<住宅の防犯対策>

- ④旅行など長期不在にする時は、隣近所へ声を掛け合ったり、新聞などの配達を止める。
- ⑤玄関を二重ロックに、窓に補助錠を取り付けるなど、防犯設備を充実させる。
- ⑥日頃から建物周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えておく。

<日常での心構え>

- ⑦自宅に必要以上の現金を置かない。
- ⑧電話は留守電にしておく。
- ⑨電話などで在宅状況、家族の状況、資産状況を聞かれても答えない。



不審を感じた場合には、ためらうことなく110番通報すること！

宅配業者を偽装した手口には、荷物の受取りに宅配ボックスを活用するなど、荷物を直接受け取らない方法をとることが大切です。当店で宅配ボックスの設置の相談も承ります！



ちょこっと
息抜き

お鍋の季節。つけだれの工夫で塩分控えめに

鍋料理が美味しい季節になりましたね。一つの鍋で多くの食材を煮込むので、エネルギー効率が高く、家族全員が集まれば暖房も節約できます。お鍋は省エネ料理です！



塩分の摂り過ぎに注意！

お鍋は汁までしっかり堪能すると、塩分が気になります。薬味やスパイスを活用することで、塩分を控えつつ、風味豊かで満足感のある鍋料理を楽しむことができます。

薬味 生姜・にんにく・シソ・ミョウガなど

スパイス コショウ・クミンなど

成人1人あたりの1日の塩分摂取量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

高血圧や慢性腎臓病（CKD）予防のためには、男女とも6.0g未満が理想とされています。

出典：厚生労働省

塩分控えめのつけだれレシピ

中華・甘酢ねぎだれ

ねぎ：40g
しょうゆ：大さじ1 / 酢：大さじ2
砂糖：大さじ1 / ごま油 小さじ1

エスニック・チリソース

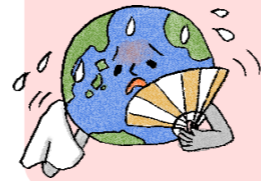
砂糖：大さじ1 / ケチャップ：大さじ2
酢：大さじ2 / 豆板醤：小さじ1
おろしにんにく、鷹の爪、適量



お酢を使うと塩味を感じやすくなるので、減塩が期待できます！

生活お役立ち情報 1年を振り返って...今年は暑かった~!!!

全国の高温記録の1位が埼玉県熊谷と静岡県浜松の41.1℃。40℃超えを聞いても驚かなくなりでしたね。それにしても、今年の夏は記録づくめでした。東京でいうと...



- ▼ 最高気温35℃以上の猛暑日が22日
- ▼ 30℃以上の真夏日が90日で一年の約1/4
- ▼ 25℃以上の夏日も141日（11月20日時点）
- ▼ 最低気温が25℃を下回らない熱帯夜は57日

ちなみに100年前の1923年の東京は35℃以上は1日だけ、熱帯夜は7日だけ

このまま気温が上がり続けてしまうと、“生活”が変わってしまう！

まずは、農作物への影響です。例えば「米の収穫量」。今年は一時的に不足になりました。今後も高温障害などにより、収穫量が今より8~15%減ると言われています。海産物もサマなどの漁獲量が減り、高騰が続いています。これは海水温があがっているためです。海水温が上がると、台風発生期間も長くなるので災害も心配です。



SDGsな生活を続けていますか？ 商品購入時は認証マークをチェック！

なかなか身近なものとは捉えにくいですが、意識してエネルギーのムダをなくす生活を家族で心掛けましょう。また、商品を購入する際は、以下のマークをチェックしてみてくださいね。

<エコマーク>

環境負荷が少ないと認められた商品



<FSC認証>

適切に管理された森林からつくられた商品



<MSC認証・ASC認証>

環境と社会への影響を最小限に抑えたサステナブル・シーフードであることを示すもの



電器のコンビニショップ エディオンコアイチムラ

私たちは地域のお客様に「いつもお役に立ちたい」をモットーにしている里仁にある電気屋です。今年2024年4月で創業35年を迎えました！地域の皆様の感謝をこめて、さまざまな企画をしております。今後も「暮らしを快適にする提案」をしますので、気軽に相談できる便利屋としてお声掛けください！



お問い合わせはこちら

0857-28-7689

メールでもお気軽に！

info@core1.jp

ブログも見に来てください！

さとにのでんきや コアイチムラ

検索

スタッフ紹介



店長の竹内です。

お家の困りごと何でも相談してください。エディオンのリフォームパックも自社施工なので安心です！



副店長の中川です。

ランプの取替からお家のお困りごとまで小さな事でもご相談下さい。お役に立ちます！



市村和也です。

小物やお急ぎの商品も本店に在庫があれば当日お持ちすることもできます。お気軽にどうぞ！



市村昌也です。

パソコンが得意ですので、お困りの時お声がけ下さい。これから経験を積んで頑張ります！