

## 上手にガスを節約しましょう

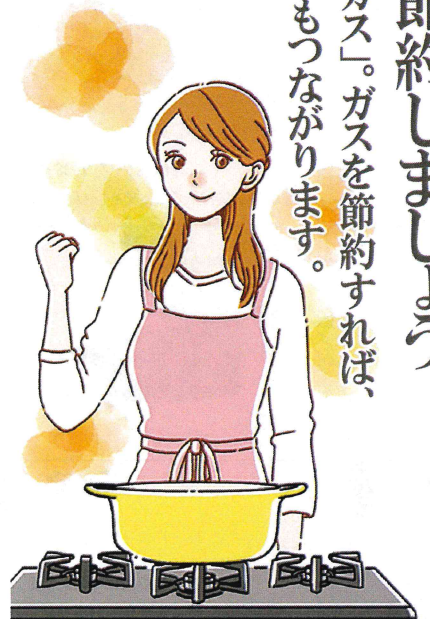
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「節ガス」です。

節電がよく呼びかけられましたが、昨今の世界情勢からガスの供給が不安定なこともあり、このところ、「節ガス」つまりガスの節約のすすめをテレビなどで見聞きしますね。ふだんからガスの節約を心がければ、省エネやCO2削減にもつながります。そこで、ガスの節約の工夫を紹介します。

### ガスの火力や給湯温度の見直しをしましょう

●キッチンでガスを使うとき  
鍋やかんを使うとき、火力が底面からはみ出さないようにしましょう。底面より火がはみ出しても鍋やかんには伝わらないので、ムダになります。

料理のときに、煮込み料理は長時間火にかけなければいけません。短時間で仕上げる圧力鍋や、保温性が高い鍋を使うことも手です。保温性が



お湯を沸かすときはフタをすることで、熱が逃げるのを防ぎ、早く沸くので省エネにつながります。



高い鍋なら、余熱を利用することができ、ガスの節約になり、つきっきりにならなくても済みます。中華鍋でつくるチャーハンなどが、フッ素樹脂加工のフライパンは強火より中火での使用が向いています。調理器具を適切に使うことも、ガスの節約につながるのです。ぜひお持ちのフライパンを確認してみてください。

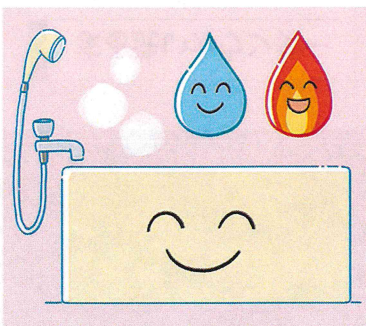
### お部屋やお風呂でもガスの節約を

●ガスを使った暖房器具を使うとき  
ガスの床暖房は、スイッチを切った後も、しばらくは暖かさが残るので、寝る前やお出かけ前は少し早めに切るとガスの節約になります。ガスファンヒーターは、フィルターを掃除することで、運転効率の低下を防ぎ、ガスの節約になります。暖房器具の設定温度を低くし、厚手のカーテンや着るものに工夫すれば節約になります。



暖房器具は、暖めすぎを防ぐエコ運転などを利用するのも良いですね!

●お風呂を使うとき  
お湯の量を見直し、減らすことで、ガスの節約につながります。お湯を沸かすときは、フタをすることで熱が逃げにくく、早く沸き、保温にも役立ちます。家族で入浴する場合、時間を空けずに入ること、追い炊きやお湯を足す手間が減り、ガスの節約になります。シャワーはできるだけ出しっぱなしにせず、使うときだけにすると、ガスだけでなく水道の節約にもなります。また、浴槽のお湯を利用することで、シャワーを使う時間が短くなるだけでなく、水の節約にもなります。節水タイプのシャワーヘッドなら、水圧を変えることなくお湯の使用量を減らせるだけでなく、細かい水流で効果的に洗い流すことができるので、ガスや水の節約につながります。



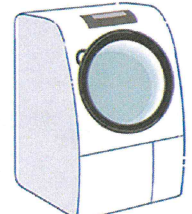
お風呂の使い方を工夫すれば、ガスだけでなく、水の節約にもつながるので一石二鳥ですね!

## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

### 中古市場が人気!

洗濯機や冷蔵庫などの大型家電は新品を買うイメージですが、今、中古品が注目されています。型落ちでも性能は十分。しかも、大型電気店が中古部門を構え、メンテナンスやクリーニングもしっかりして、保証をつけて販売するケースもあります。また、半導体不足でエアコンが手に入りにくく、スマホも値上がりして新品は手が出にくいことから、これらも中古品に注目が。ちなみに、新品がいい!という人は、キャンペーンなどタイミングが合えば、既存の家電を下取りに出すこともおすすめ。その分値引きされる場合もあります。ほかにも、インターネット上で不要だけどまだ使えるモノを無料や格安で手渡しで譲ることができるサイトもあります。家電も立派な資源。使えるものはメンテナンスしたり、次の人へ活かす考え方が定着しつつあります。



間違った使い方: ①古い風船の形 ②女の子の胃中にリュック ③お母さんのウサギの耳が折れている ④マンホールの有無 ⑤箱の形

### パスタの選び方

パスタの中でいちばん馴染みがあるロングパスタ。太さなど微妙な違いがあります。たとえば、一般的な太さは1.6~1.7ミリで、スパゲッティと言われ、どんなソースにも合う万能選手。1.8~2.0ミリの太いパスタはスパゲッティと言われ、オイル系やこっくりとしたクリームソースとよく絡むので相性抜群。1.4~1.5ミリのちょっと細いパスタはフェデーリニ。オイル系やトマトソースと相性が良いです。ゆで時間も短いので、時短や省エネにもなります。1.3ミリ以下のものはカップリーニで、冷製パスタが相性抜群。コンソメなどのスープパスタや、そうめん用や冷麺用のタレと合わせてもおいしいです。ちなみに、パスタの質感で考えたことありますか?実はよく見ると違いがあり、表面がザラザラしたようなパスタはクリーム系のソースが絡みやすくておすすめ。よく見られる表面がツルツルしたパスタは魚介やオリーブオイル系が合うそうです。

### 100円ショップは手軽な梱包グッズが充実!

不要なモノをフリマサイトなどに出品したいな、でも、何で梱包すれば...そんなときは100円ショップをチェック! 梱包グッズが充実しています。たとえば洋服を送る際、封筒やフリマサイト専用のボックスに入れる手前で洋服自体を包むとき、梱包用の不織布袋やしっかりしたビニール袋を使うと、傷が付きにくいので安心です。また、緩衝材が内蔵された封筒は、アクセサリやCDなどに便利。もちろん、緩衝材や梱包用の保護シートもあり、食器などこわれものの発送に重宝します。そのほか、ペーパーバッグや底がA4サイズ程度のダンボールも便利。そして、ぜひおすすめしたいのが、「Thank you」や「ありがとう」と書かれたシール。梱包時に貼れば、お互い顔が見えないやりとりでも、ちょっとした心遣いを相手に伝えることができます。



### 秋の夜長を満喫

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましょう。



日中はマリンスポーツに挑戦!  
人影もまばらになった秋の海は、サーフィンやSUPなどマリンスポーツに挑戦するのにベストシーズンです。柔らかな秋の日差しを浴びてリフレッシュ!

- 読書**  
読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。
- 星空観測**  
空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増しているこれからの季節。自然の造形美に陶酔の時間を。

- 手紙**  
メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のこもった手紙は、送る相手に安らぎをもたらします。
- 焚き火**  
アウトドア派は、キャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。

### インテリア

部屋の装いを秋色に染める手軽なアイテムで、気分一新。

- カーテン**  
暖色系のカーテンに変更したり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。
- オブジェ**  
玄関やリビングの飾り棚をどんぐりやリス、紅葉の葉っぱなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。
- 照明**  
電気を消して、キャンドル照明に。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。



### グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

- 松茸などキノコ類**  
低カロリーでビタミン群豊富。
- 栗**  
食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。
- 鮭**  
抗酸化作用の高いオスタキサンチンで老化防止。



### この季節のこんな困った!! おまかせください!

**フローリングをキレイにしたい!**

フローリングの傷の汚れ、気になる目立たないフローリングを交換して気持ちよく過ごしましょう!

その他、住まいのこと承ります!

断熱	省エネ	点検	メンテナンス
●キッチン	●給湯器	●納戸	●クロス
●バスルーム	●玄関	●バルコニー	●フローリング
●洗面化粧台	●勝手口	●ガーデンルーム	●建具
●トイレ	●サッシ	●ウッドデッキ	●壁
		●外壁	
		●屋根	



パリアフリー

### 頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ! チャレンジしてみてくださいね!