

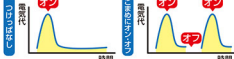


## 住まいの役立つ情報 エアコンの節電術①

原油価格高騰やウクライナ情勢などの様々な要因を受けて、電気料金の値上がりが続いていますね。電気代を節約するために、今年はあるべくエアコンを使わずに過ごしたいと思っても、真夏にエアコンを全く使わない生活は難しく、何より節電を意識しすぎて熱中症にでもなってしまうら大変です。夏がくる前に、今までの節電方法が正しいかを見直してみましょう!

### 外気温の高い日中は「つけっぱなし」の方が電気代が安い!!

エアコンは部屋が設定温度になるまでにもっとも電力を多く消費し、設定温度に達した後(安定運転)は、そこまで多くの電力を必要としません。外気温が高い時間帯(9:00~18:00)は節電のために涼しくなったら停止、暑くならたらまた運転再開とこまめにエアコンの電源のオン/オフを繰り返すと、逆に電気代を上げてしまう要因になります。冷えすぎが気になる場合は、電源のオン/オフで調節するよりも、設定温度を見直してみましょう。



日中のちょっとした外出なら、エアコンはつけっぱなしのほうがお得このような場合は、つけっぱなしの方が節電になります。

●日中、ずっと家にいる ●散歩や買い物などで30分~1時間ほど外出  
つけっぱなしにしたほうがいい! 外出時間の目安はおおよそ30分~1時間、1時間以上外出する場合は、消しておいた方が電気代は安くなります。

### 夜間はこまめにオン/オフをした方が電気代が安い!

夜間(18:00~23:00)は日中にくらべ外気温が低下します。そのため起動から設定温度になるまでの消費電力が日中よりも抑えられるので、こまめにオン/オフをして温度調節をしたほうがトータルの消費電力を抑えることができます。

### まとめ!!

- 9:00~18:00まではつけっぱなしがお得
  - 18:00~23:00まではオン/オフで調節
  - 日中の外出時30分~1時間まではつけっぱなしがお得
- 気温や時間帯によって「つけっぱなし」と「こまめにオン/オフ」の使い分けを!



毎月咲く花をピックアップしてみました!!  
5月 ジャーマンアイリス

開花時期: 5月~6月

アイリスの仲間の中でも最も華やかで、非常に多くの品種があり、「缸の花」とも呼ばれています。多彩な花色は単色の他に、上の弁と下の弁で色が異なるものも多く、まるでドレスをまとったような優雅な花の姿が個性的。



郵便はがき  
料金受取人払郵便  
美浜局承認  
4326  
差出有効期間  
2025年1月31日まで

お風呂 トイレ キッチン  
洗面 オーブン電化 太陽光発電 外壁塗装

**コウノ**  
リフォームの

Total Reform & Repair Shop  
河野プロバングス 有限会社  
園生店 (本社)  
〒263-0051 千葉県稲毛区園生町139-5  
FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム  
**0120-036-146**  
FreeDial

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索  
<http://www.kouno-reform.com/>

アクセスマップ  
SUNらいふは捨てずに保存してください!! 集めるときっといいことがありますよ!!

河野プロバングス 園生店

2023 5月号 No.158  
Sunらいふ  
発行 河野プロバングス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

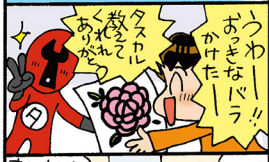
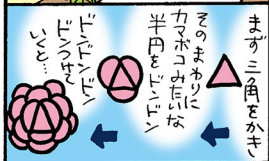
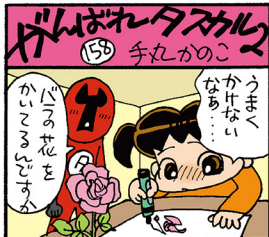
ハンバーグ キッチン Vol.74  
フライパン いっぱいの大きなハンバーグにオムレツをのせたボリューム満点な一品!!  
ワンパンオムバーグ

作り方  
1 肉丸にハンバーグの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。  
2 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、肉液を入れて焼き混ぜながら加熱する。  
3 焼き色がついたら裏返し、もう片面にも焼き色をつける。

パニラの縁縁 4  
困らせる私ソレ現在  
パニライスを愛する私、パニラという野菜とその色に惚れ私。40年以上前、誰も覚えていない日暮から、食欲が落ちていくのを覚悟。弟による盗み食いには極悪権が振り出しした最終兵器、それパニラ! パニラ! パニラ! した。アイスは「ヨコ」と呼ばれる仔牛乳の、日ヨコロースと結びつけば、目の前のアイスは「ミルク味で間違いないです。牛乳の食べたアイスの蓋をのめる」と、やはり苦味な味の味がします。「しかし解けない。」  
「パニラ」は一体何者のか? 言いようのない不安が私の背筋を二撫するのでした。  
それで、私はパニラの影に怯え、姉のアイスをそれほど盗まなくなりました。しかし、熱いに乗った姉は、更なる作戦を仕掛けてました。作戦名は「ヨココメント」。しかし、その話は後日、またの時に取っ替わります。  
さて、時は現在に戻ります。今では、パニラの正体が香料であることもわかっていました。そして、アイスクリムの味と言えは、定番中の定番、パニラ! だ、あまりい印象を持つていないのは極悪権が判り、なりました。そして思いました。  
我が家の家族4人のうち、3人がパニラ味が一番好きと言ったので、  
「パニラ」のヨココメント対して違和感を持つていたのは私だけだ、という事がようやく理解できたのだ(念のため)次回はまだ違う話題でお目にかかります。

河野コラム  
パニラ

お願ひ  
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですが住所、お名前、電話番号等を記載の上お送り下さい。  
◎個人情報の取り扱いについて  
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。



## 失敗しないリフォーム 追加工事の説明を受けていない! —お風呂編—



- ちょっと! 見積金額と全然違う高い請求が来たのよ! 柱の入替えの話なんて聞いてないわよ!
- シロアリにやられているからって、何も言わずに工事するなんてひどいぞ!
- 見積の時点で追加工事の可能性があるって言うてくれないと、困るわ。
- 安心して暮らせるために必要な工事というのはわかるけど、事前に説明と相談をくれないと、こちらにも都合があるんだから…。

どういふことなの!?

こんな声が数多く寄せられました。

### この問題にならないために

- 解決策**
- ① 現場調査の際に、追加工事が出るかどうか、まずは聞いておく事が大事です。お風呂のリフォームの際に出る追加工事は柱の入れ替え、窓台、土台など木部の入れ替え工事が発生しやすいです。
  - ② 工程表の提出をさせましょう。追加工事が出た場合、どこでそれを行うのか、聞いてみるのも大事な事です。工事もしていないのに、追加工事として請求される事のないように、一日の工事の内容を報告してもらおうと、追加工事の内容と費用の参考資料となります。

今回は、「こんなにせまくなっちゃうの?!」についての情報をお送りします。

## まちがい探しクイズ 4月号の答えと、3月号の当選者発表



**答え** 1 7 9 15 16

木の枝 足の向き 台車の取っ手 リボン たまごの向き

**3月号当選者**は  
千葉市稲毛区 N様  
ペンネーム チワワ様  
おめでとうございます!!

3月号プレゼント  
織福  
お届けをおたのしみ!!

## まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!



正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ! 間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!! 応募締め切り 5/20(土)



今回は  
千葉市若葉区 S様  
キッチンリフォーム工事の  
現場をご紹介します!



先月号に続き、キッチンリフォームをされたお客様の紹介です。ご自宅のキッチンが古くなり、水栓の水漏れなど、不具合が出てきたので、最新キッチンにリフォームしたい!とご相談をいただきました。選ばれたのはクリナップ ステディア型。特徴は傷にも強く、落としにくい油污れもサッと水拭きだけで大丈夫なところ。流しルーシンクで自然にゴミが排水口へ。お料理する動きもスムーズになり、収納スペースも増え、お料理するのが楽になりましたと喜んでいただけました。



お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

## 外壁塗装のあれこれ

外壁のリフォームには「外壁塗装(塗り替え)」「外壁張り替え」「外壁カバー工法」の3つの工法があります。

● **外壁塗装(塗り替え)**  
費用相場: 80万~150万円程度  
工数: 1週間程度  
外壁の状況: 少し劣化している  
外壁塗装は、外壁の塗装を塗り替える工法のことを指します。目に見える劣化がチョーキングや黒ずみ・汚れだけという場合によく用いられます。劣化が進んでいない場合によく使われる工法です。

● **外壁張り替え**  
費用相場: 200万~300万円程度  
工数: 2週間程度  
外壁の状況: 劣化が深刻  
外壁張り替えは、外壁を覆うサイディング材を一度取り払って、新しいサイディングに交換する工法のことを指します。構造の内部まで劣化が進んでいる場合に行われることが多いです。

● **外壁カバー工法**  
費用相場: 150万~200万円程度  
工数: 2~3週間程度  
外壁の状況: 劣化が深刻  
外壁カバー工法は、既存の外壁材の上に新しいサイディング材を重ね張りする工法のことを指します。古くなった建物を、費用を抑えながら一新できます。外壁の劣化の進捗度合いで変わります。外壁塗装は比較的劣化が進んでいない「チョーキングや黒ずみ・汚れ」の場合に検討すると良いでしょう。

## な、懐かしい~!! コウノ時間旅行 人生ゲーム

「人生ゲーム」が日本で発売されたのは高度経済成長期の1968年。「人生、山あり谷あり」というキャッチコピーの通り人生をゲームのテーマとし、自分を表すピンを刺した自動車型のコマや玩具の紙幣のやり取り、サイコロの代わりに回すルーレットは画期的なものとして受け入れられ、子どもから大人まで夢中になる大ヒット商品となりました。発売から55年がたった今でも昭和から平成、そして令和の世相を反映させながらリニューアルを繰り返し、今でも愛されるボードゲームの一つです。



「Sunらいふ」は  
皆様に支えられています。

★2023年5月号  
コウノまちがい探しクイズの答え  
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

--	--	--	--	--

☆ご意見・ご感想・  
コウノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

〒 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

フリガナ \_\_\_\_\_ ペンネーム \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

お電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

ご記入ありがとうございました!

まちがい探しクイズ  
正解者の中から  
抽選で1名様に  
夕張メロン  
ひとくちゼリー  
プレゼント!!

☎ FAX 043-253-4679