



住まいの役立つ情報 エアコンの節電術②

家庭における家電の消費電力量を見ると、エアコンが全体の32~34%を占めており、最も多くなっています。値上げが続く電気代対策に、エアコンの使い方を少しだけ見直してみましょう!

室外機まわりもチェックしましょう!

室外機まわりに物を置いてしまうと、エアコンの効率が落ちてしまいます。不要な物がある場合は片付けをしたり、草刈りなどをして室外機まわりの風通しがよくなるようにしておきましょう。



窓の工夫…断熱カーテンや断熱シートを使う

断熱シートを窓に貼ったり、遮光や遮熱機能のあるカーテンに掛け替えること、窓からの熱の出入りを防ぐことができるのでエアコンの電気代を無駄なく節約できます。夏はサンシェードも効果的です。

エアコンは「自動運転機能」を利用しましょう!

エアコンを使うときは、初めから弱運転で運転するよりも、自動運転で一気に室温を設定温度にしてしまったほうが、電気代がかかりません。

エアコンの自動運転は、室温が設定温度になるまでは強風運転、その後は微風運転と、一番電気代をかけた効率な運転をしてくれる機能です。

電気代節約のために初めから弱運転でエアコンを使用している方は、これからは自動運転機能を活用しましょう。

こまめにフィルター掃除をしよう!

フィルターが詰まってしまうと性能が落ちてしまい、余計な電気代がかかるようになってしまいます。2週間に1度はフィルターのお手入れをしましょう。



「少しでも節電したい」などの理由で「室温が快適ではないけど我慢する」というのは、健康的にあまり良いとは言えません。特に夏場は、熱中症のリスクが高まりますので体温管理が大切です。無理のない節電をしながら、これからやって来る夏を元気に乗り越えましょう!



毎月咲く花をピックアップしてみました!! 6月 へメロカリス

開花時期: 5月中旬~8月

初夏から夏にかけて次々と花を咲かせる多年草で開花盛期は主に6月から7月。英名「アフリカン」!という名の通り、花は一日花ですが、1本の花茎にたくさん花を咲かせ何本も立ち上がるので、長期間花が楽しめます。



料金を払った郵便
美浜局承認
4326
2618790

差出有効期間
2025年1月31日まで

千葉県稲毛区園生町139-5 河野プロバングス有限会社 Sunらいふ企画室 行

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

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
ホームページはこちら リフォームのkowon 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!!

2023 6月号 No.159
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

サンデーキッチン Vol.75

簡単シリーズ ツナと梅肉の冷製和風パスタ

和えるだけであつという間に完成!簡単に作れます!!

1 ツナは油を切り、梅干しは種を取り除いてキッチンペーパーなどで水を拭きとる。

2 パスタは塩(分量外)を加えた熱湯で、袋の表示時間より1分ほど長めに茹でる。

3 手順1で用意したボウルに水切りしたパスタを加え、ソースを絡めるように混ぜる。

4 茹で上がった麺をザルに取って熱湯を切った後、そのままザルごと冷水に浸けて冷やす。麺が冷えたら水気をしっかり切る。

5 皿に盛り、千切りにした大葉をいりこまをトッピングして完成!

この後の工程でパスタを加えて和えるので、大きなボウルを使うと作業がしやすくなります。

今回は冷製をご紹介しますが、このレシピは温製でも美味しくお召し上がりいただけます!
(温製の場合は表示時間通りに茹でてください!)

河野コラム ChatGPT

言いたいのではない、知りたい。ChatGPTの活用術

「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」

「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」

「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」
「おみずの先生、ChatGPTって何ですか?」

お願ひ
①皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」へ掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
②個人情報取り扱いについて
③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 **こんなにせまくなっちゃうの?!**
—お風呂編—

●ねえねえ!お風呂をユニットバスにしたら、なんだか狭くて息苦しいじゃないの!うちは子供の背が高いのよ!
●入口がバリアフリーになった分、天井が低く感じるよ!すこく圧迫感があるぞ!
●同じ間取りなんだから、同じ広さだと誰だって思うわよね…
●ショールームで体験すればよかったって、今更言われても…。天井だけでも高くすることが出来たのか…。

どういふことなの? **こんな声が数多く寄せられていました。**

この問題にならないために

解決策

① お家の柱ギリギリまで広くできるタイル工法の風呂に比べて、システムバスは浴室内の寸法は狭くなります。そのかわり、水が漏れて柱が腐食することを防いでくれます。
② 最近では、今までの寸法になるべく近づけて室内を広くできるシステムバスも登場しました。また、天井はフラットなタイプと、圧迫感を解消してくれるアーチ型のタイプの二つが一般的です。工事前に、担当者と一緒にショールームで調べることをオススメいたします。

今回は、「替えたばかりの給湯器が無駄に!」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ 5月号の答えと、4月号の当選者発表

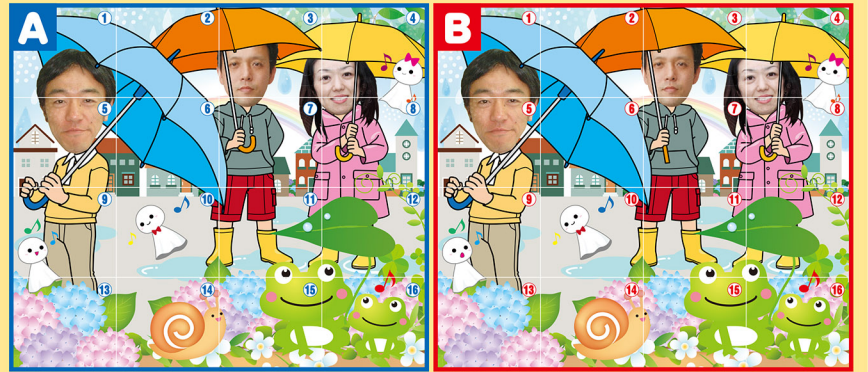
答え **2 3 10 13 16**

ツバメ 風呂敷マント 鱈の模様 牛の数 屋根の色

4月号当選者は 千葉市稲毛区 K様 **おめでとうございます!!**

4月号プレゼント 元気のたね トライフル種 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、郵送がFAXにて応募ください!! 応募締め切り **6/20(火)**

ちょっと!! おじやましま〜す!! Vol.54

今回は 千葉市稲毛区 H様 手すり設置工事の現場をご紹介します!

足が悪くなってきたお父様のために、お風呂場と廊下に手すりを取り付けたいとご相談をいただきました。 すぐに対応して頂き、助かりました!と喜んでいただきました。

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

難読漢字クイズ **な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行** ミニ四駆

プラモデルメーカーとして世界的に有名な「タミヤ」が販売しているモーター付き自動車模型「ミニ四駆」。1980年代の発売以降、そのフォルムとスピードから、多くの子どもたちの心をつかんできました。価格も手頃で、部品や塗装をカスタマイズして、自分だけのオリジナルマシンに改造するのが醍醐味。当時の子ども達の間でブームになりました。現在はコロナ禍によるおうち時間が増加することで、かつてミニ四駆に熱中した世代が我が子と一緒に、親子揃ってミニ四駆を楽しむシーンも増えているのだとか。

まずは **初級編** **① 桜鮓**

中級編 **② 北辛夷**

上級編 **③ 斑姫大蚊**

①、②、③の読み方の解答を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXでご応募ください!

「Sunらいふ」は皆様に支えられています。

☆2023年6月号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

★難読漢字クイズの答え

① **②** **③**

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

〒 _____

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す!

まちがい探しクイズ・難読漢字クイズ **各々の正解者の中から抽選で各1名様に** わらび粉で作った「金澤コーヒー」生ジュレ **プレゼント!!**

FAX 043-253-4679