

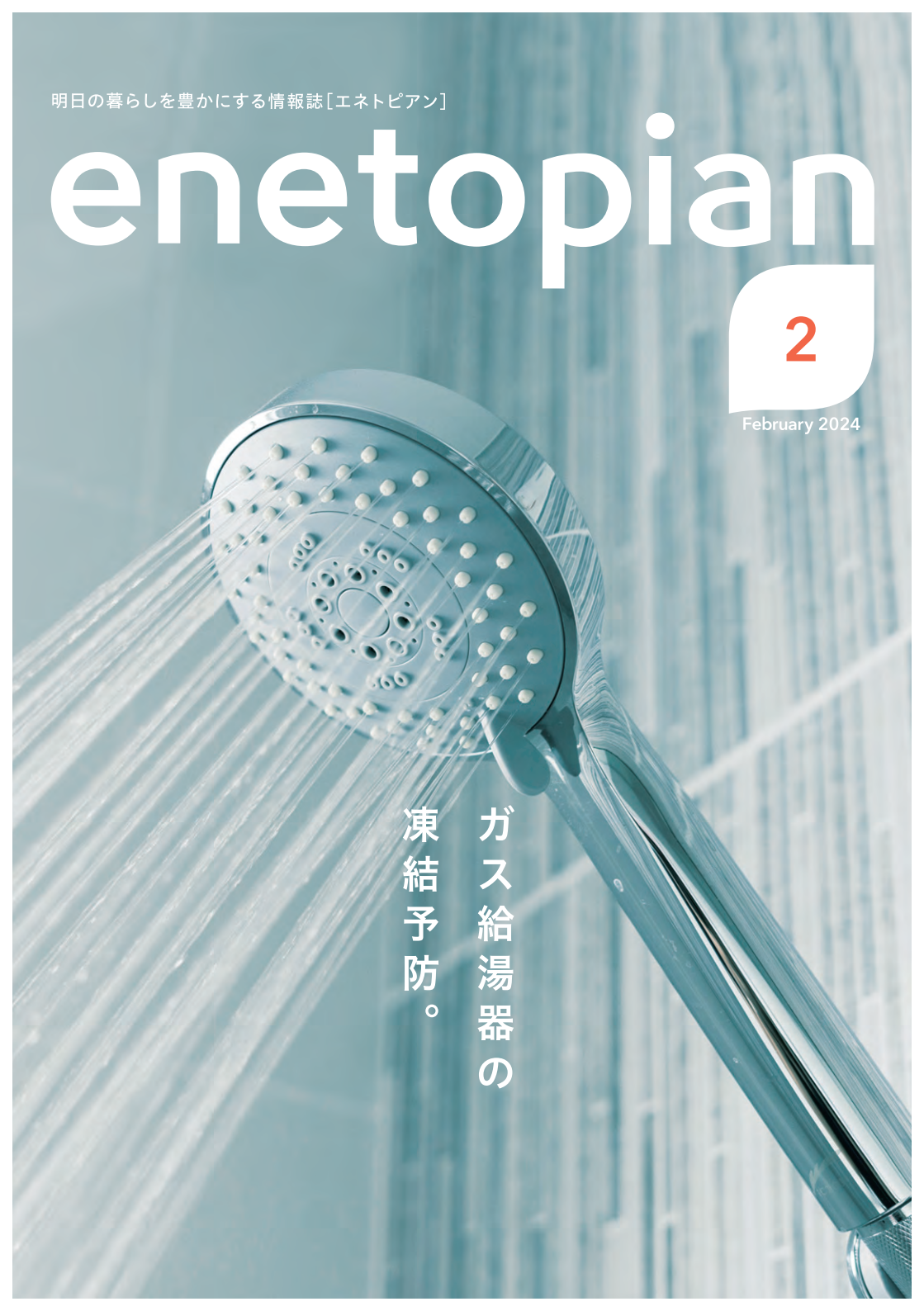
明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

2

February 2024

ガス給湯器の
凍結予防。



ガス給湯器の凍結予防方法

予防1

凍結予防ヒーター

- 1 電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認します。凍結予防ヒーターや、循環ポンプが自動的に動作します。

予防2

蛇口から水を流す

- 1 ガス給湯器の電源をオフにする。
- 2 給湯栓を開き、少量の水を流した状態にしておく。
※流す水の量は、1分間に400cc程度を目安に。

予防3

追い焚き付き給湯器の場合は浴槽に水を貯める

- 1 追い焚き付き給湯器の場合、浴槽に水を貯めておく。循環金具より上に水を貯めておくことで、外気温を感知して自動でポンプが動き水の流れて凍結予防します。

ガス給湯器の給水・給湯配管に、保温材などの凍結を防止する措置が取られていない場合、風の強い日などでは気温が氷点下にならなくても、配管内が凍結してお湯が出なくなるおそれがあります。保温材で巻くなど凍結防止の対策が必要です。

ご自宅の電気が止まっている場合は給湯器の凍結予防ヒーターが動きません。その際は給湯器本体の水抜きが必要になります。水抜き方法は使用している給湯器の種類によって異なる場合がありますので、取り扱い説明書をご確認ください。

もし給湯器が凍結してしまったら・・・

給湯器からお湯も水も出なくなった場合には、給湯器の凍結の可能性があります。この場合は、

- 給湯器のリモコンをOFFにしてください。(※給湯器のコンセントは抜かないでください)
- 気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください。
- 給湯栓から水がでるようになったら、給湯器や配管から水漏れがないかを確認のうえ、ご使用ください。

給湯器が凍結しても無理に解凍させようとせず、自然に溶けるのを待ってください。給湯器に熱湯をかけるなどすると、急激な温度変化によって配管が破裂してしまう恐れがありますので、絶対に行わないでください。

浴室の寒さ対策に浴室暖房乾燥機

浴室暖房乾燥機は1台で4役：暖房/乾燥/換気/涼風

天井カセット形

天井に埋め込むタイプで、システムバスのお客さまにおすすめです。快適機能充実のラインアップでご家庭にあったタイプをお選びいただけます。



Rinnai
RBH-C4101K1P(A)
希望小売価格(税込)
156,310円

壁掛形

リフォームにも便利な壁掛型です。浴室以外にも脱衣室用の暖房もごさいます。

NORITZ BDV-4107WKN



希望小売価格(税込) 102,410円

ガス給湯器の凍結予防。

寒さに備える。



寒い季節になると心配になるのがガス給湯器の凍結です。

実際にガス給湯器が凍結してしまうと、お湯が出なくなるだけでなく、ガス給湯器が破損してしまうケースもあります。

正しい予防策を知って、適切な対策を行いましょう。



とっとりを元気にする店
アクティブな活動を紹介！

トレーニング文化を醸成して
人生も社会もより良く変えたい

マンツーマンのトレーニンング指導を提供するパーソナルジム「S-BODY GYM」。ストレスフルな現代社会の中、筋トレで幸せをもたらす。

編集/取情報文化研究所 文/阪田若菜 撮影/田中良子



写真中央の岸本代表の「人を幸せにする」という考えと、その実現のための鍛錬を共有するHARUKAさん（左）、友聖（ゆうせい）さんや、計5名のトレーナーがジムの力だ。

身体を変える喜びを実感
小学生から80代までが通う

肥満体型から筋肉質のスリムな身体に大変身を遂げるコマージュシャルを見た人は多いだろう。いわゆる「結果」を求めてパーソナルジムを利用する人が増えている。鳥取と倉吉に3拠点を構える「S-BODY GYM」にも、個人から法人まで多くの「自分を変えたい」人々が通う。

「私たちは体重ではなく、体脂肪を減らすサポートをします」と、ジムの理念を語るのは代表の岸本拓郎さん。筋肉美を競う「モデルジャパン2023日本大会」マスタースクラス準グランプリの受賞者だが、20代前半まで肥満体型だったという。「就職して体重が90kgを超え、激

その人のカラダ、心に寄り添う



最新の理論に基づいて、体型などに応じたベストなトレーニングを指導し、生活習慣や食事サポートし、相談に応じる。無料トライアルで試してから開始できる。

しい腰痛に悩んでウォーキング、そしてトレーニングを始めました。脂肪が落ち筋肉がつくのが楽しく、何より自信が付いて気持ちも行動も前向きになりました」（岸本さん）
この喜びを多くの鳥取の人々に伝えたいと岸本さんは運動生理学から経営までも学び、2015年、関西からUターンしてジムを開業した。岸本さんはトレーニングの意義をこう強調する。「欧米では、筋肉のある人は社会的信頼を得やすいんですよ。ただ、日本のフィットネス人口は約3%と極めて低い。私はトレーニングの個人指導は特別な人の

二人三脚が成功の近道
筋トレで日本を元気に！

ものではないと考えています。将来医療や薬に大金を払うより、今、健康を手に入ればより豊かな人生を送れるはずです」。

S-BODY GYMには、3つのプログラムがある。ダイエットのための「シェイプアップ」、たくましい身体をつくる「バルクアップ」、女性向けの「美脚・美尻」だ。岸本さんを筆頭にトレーナーは常に最新の理論を自ら実践し、検証してから

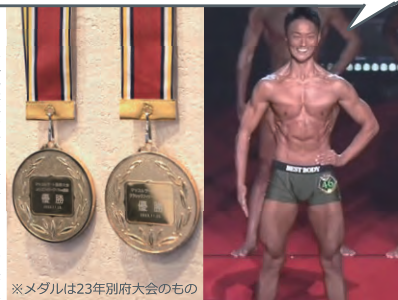
自分に自信が持てるカラダに



※利用者実績には個人差があります

トレーニングで筋肉を増やしながら運動習慣に理想の体重に。リバウンド指導も行う「基礎体温が上がって妊娠できた」という嬉しい報告もあったという。

トレーナーも大会で自己啓発



※メダルは23年別府大会のもの

岸本代表は毎年コンテストにも出場し、真は23年準グランプリ獲得の決勝。スタッフ・山田友聖さんも「ゴールドジムジャパンカップ」の準優勝獲得者だ（左）。

利用者に伝える。マシンを使ったトレーニング指導のほか、通信アプリで毎日食事のアドバイスも行う。くじけそうなどき寄り添ってくれて、楽しく続けられるのがパーソナルジム最大の価値だ。多くが「一人じゃなかったから頑張れた、続けた」と目標達成後も通うという。「身体を鍛えると生産性向上や国の医療費削減に繋がります。私たちもそうした意義を発信して、鍛えるのが当たり前の社会で国を元気にしたい。筋トレは日本を救います！」一歩を踏み出せば、あなたと日本の未来が変わるかもしれない。

※1 国際ヘルス・ラケット・スポーツクラブ協会（IHRSA）の2018年の調査。アメリカ20.3%、イギリスは14.8%。

《S-BODY GYMのエネカ》 身体づくりを通して「自己実現」を応援します！

身体が変われば
人生が変わる！

代表 岸本拓郎さん
無料体験もあります。ぜひお試しください。私はこの20年、疲れ知らずです！



S-BODY GYMの「S」は「Slim」や「Strong」、「S級」を象徴します。理想の身体とともに自信を手に入れ、就職や結婚、業績アップなどにつながった利用者の方も少なくありません。私たちは、心身の健康とより豊かな人生の実現を全力で応援します！

【ご新規様限定】この冊子を見たという方
★入会金27,500円→無料¥0
2024年1月末日まで



トレーニングは完全個室1回60分、16回216,700円から。
※キッズ・ジュニアは月額20,350円から利用できる。

S-BODY GYM 鳥取商栄町店 鳥取市商栄町202-3 月曜～土曜9:00～22:00、日曜9:30～21:00 不定休 ☎0857-30-7790
<https://www.s-bodygym.com/>

01 Sweet Lily



バレンタインクッキー

2月10日(土)
10:00~13:00

基本技法を使って、シンプルだけど可愛いクッキーを作ります。

[講師] JSAアイシングクッキー認定講師 原田操
[参加費] 3,200円(兄弟で参加の場合、2人目2,200円)
[定員] 4組
[対象] 年中~小学生の親子
[申込み締切日] 2月3日(土)
[申込み開始日] 1月16日(火)

03 ー(ひといち)パン

チョコレートバブカ

①2月23日(金) ②28日(水) ③29日(木)
10:00~13:00

生地の中にチョコレートクリームが巻き込まれたチョコ好きにはたまらない濃厚な味わいのパンです。



[講師] 石田優花
[参加費] 3,500円
[定員] 4名
[対象] 15歳以上
[申込み締切日]
①2月17日(土) ②③22日(木)
[申込み開始日] 2月1日(木)

●お申込みは先着順です●各教室は予告なく変更になる場合があります
●ホームページからお申込みできます

02 味噌作り教室

手作り味噌を仕込む会

2月22日(木) 10:00~13:00

いつかはチャレンジしてみたい味噌作り。この機会にみんなでワイワイ作りませんか?材料・道具は揃えてあるので初めてでもOK。



[講師] 石田優花
[参加費] 3,200円
[定員] 4名
[対象] 一般
[申込み締切日] 2月15日(木)

04 タッチアンドトライ

グリルでミートドリア

カラフル野菜のチョップドサラダ

2月3日(土) 7日(水) 8日(木) 11:00~13:00

グリル専用容器を使いご飯を炊き、その容器のまま簡単にできるミートドリアを作ります。



[参加費] 500円
[定員] 4名
[対象] 一般
[申込み締切日] 2月1日(木)

3名以上でお申込みの場合はグループレッスンを受けれます。ご相談ください。

白ネギとエリンギのチーズ焼き

今月のレシピ【料理:まえたよしえ】



材料

白ネギ...2~3本(250g)
鶏胸ひき肉...200g
エリンギ...80g
パプリカ...1/2個
ニンニク...1片
パセリ...適量
ケチャップ...大さじ4
中濃ソース...大さじ2
醤油麹...大さじ1(醤油大さじ1)
砂糖...大さじ1
塩胡椒...適量
とろけるチーズ...適量

つくり方

※オーブンを200度で予熱しておく
1 白ネギ、ニンニク、パプリカをみじん切り、エリンギを薄くスライスする。
2 フライパンに油をひき、エリンギを両面軽くソテーし取り出しておく。
3 2のフライパンに油、ニンニクを加え香りが立ってきたら鶏胸ひき肉を炒める。火が通ったら、白ネギと塩ひとつまみを加え、しっかりと炒める。
4 白ネギに火が通ったら、パプリカを加えさらに炒め、[A]で味を整える。
5 耐熱容器に、平らになるように4を入れ、その上にソテーしたエリンギをのせる。2or3層になるように順にのせていく。
6 5の上にチーズをのせ、予熱したガスオーブンで8分焼き上げる。
7 仕上げにパセリを散らし完成。

enetopia plaza

[営業時間] 9:00~17:00(休館日:日、月曜・GW・盆・年末年始)
鳥取県鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833
www.salute-withgas.jp

Connect with us /

Instagram

@enetopiaplaza_torigas



エネトピア公式

Instagram follow me!!

随時
更新中

本冊子に掲載中のレシピ撮影風景やエネ食の取材風景、ガス機器の便利機能、その他お得なキャンペーン情報などを配信中。今後は、フォトコンテンツ等のイベントを実施予定です。



@enetopia1918





白ネギとエリンギのチーズ焼き

今月のレシピ【料理:まえたよしえ】

材料

白ネギ・・・2～3本(250g)

鶏胸ひき肉・・・200g

エリンギ・・・80g

パプリカ・・・1/2個

ニンニク・・・1片

パセリ・・・適量

ケチャップ・・・大さじ4

中濃ソース・・・大さじ2

【A】 醤油麹・・・大さじ1(醤油大さじ1)

砂糖・・・大さじ1

塩胡椒・・・適量

とろけるチーズ・・・適量

作り方

*オーブンを200度で予熱しておく

1 白ネギ、ニンニク、パプリカをみじん切り、エリンギを薄くスライスする。

2 フライパンに油をひき、エリンギを両面軽くソテーし取り出しておく。

3 2のフライパンに油、ニンニクを加え香りが立ってきたら鶏胸ひき肉を炒める。火が通ったら、白ネギと塩ひとつまみを加え、しっかりと炒める。

4 白ネギに火が通ったら、パプリカを加えさらに炒め、【A】で味を整える。

5 耐熱容器に、平らになるように4を入れ、その上にソテーしたエリンギをのせる。2or3層になるように順にのせていく。

6 5の上にチーズをのせ、予熱したガスオーブンで8分焼き上げる。

7 仕上げにパセリを散らし完成。

白ネギ

縦に切ると甘味が、横に切ると辛みや香りが引き立つ白ネギ。おいしいうえに、体にいい栄養成分も豊富な万能食材です。

直前に切って効果アップ

白ネギにはビタミンC、β-カロテンなどが豊富。注目なのは、白い部分に多く含まれている辛み成分の硫化アリル。血液をサラサラにしたり、殺菌作用や抗酸化作用があります。硫化アリルは時間とともに

減ってしまうので、食べる直前に切るのがオススメです。

3つのポイントをチェック

おいしい白ネギの見分け方は、巻きがしっかりしている、白と緑色の差がはっきりしている、緑色が濃すぎない、この3点をチェック。保存する際は、新聞紙に包んで暗所で、冷蔵庫で保存するなら、2～3つに切ってラップで包むといいですね。



エネトピア公式

Instagram

follow me!!

随時
更新中

本冊子に掲載中のレシピ撮影風景やエネ食の取材風景、ガス機器の便利機能、その他お得なキャンペーン情報などを配信中。今後は、フォトコンテンツ等のイベントを実施予定です。



@enetopia1918



重要なお知らせ

検針票Web照会サービス ご利用申し込みのお願い

2024年度中を目途に一部書面(※1)でのお知らせを廃止するため、検針票Web照会サービスのご利用申し込みをお願いします。

※1都市ガスもしくは簡易ガスをご契約のお客さまは検針票と口座振替領収証、それ以外のサービスをご契約のお客さまは口座振替領収証の書面交付を廃止いたします。

- ・「検針票Web照会サービス」の申し込み手続きが完了した時点で、検針票および口座振替領収証の書面交付は廃止されます。
- ・インターネット環境をお持ちでないお客さまはお申し込みいただくことで書面交付の廃止以降も従来通り書面を交付させていただきます(インターネット環境をお持ちでなく書面交付も不要のお客さまは、申し込みの必要はございません)。その際はお問い合わせ窓口までご連絡いただきますようお願いいたします。

enetopia 

検針票Web照会サービス

検針票や口座振替領収証をインターネット上でご確認いただけます

右記QRコードより
ご利用申し込みができます



※スマートフォンをお持ちでないお客さまは下記URLからお申し込みいただけます

詳しくは

エネトピア 検索 https://www.enetopia.jp/?page_id=12472

エネトピアコールセンター ☎0120-50-8844 9:00~19:00(日・祝は17:00まで)

enetopia 