

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

1

January 2026

対策

ヒートショック

冬場の



冬場のお風呂に潜む ヒートショックへの 対策を!!



暖かい部屋から寒い部屋への移動など、
急激な温度変化により血圧が大きく変動することがきっかけで起こるヒートショック。

特に冬場は、暖房で暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所や浴室へ
移動する際などに起こりやすく注意が必要です。

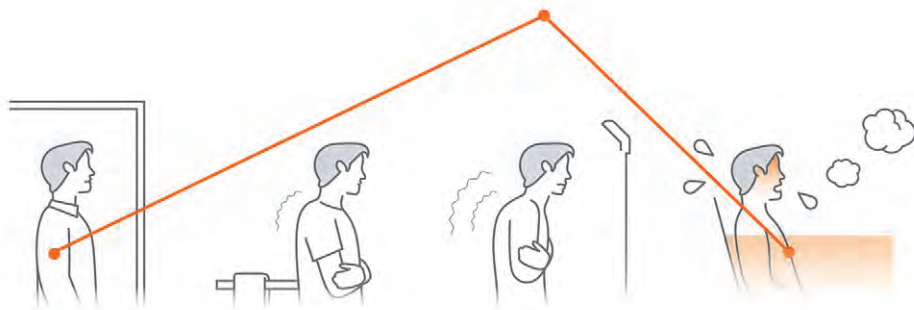
—— 当てはまる人は要注意 ——

ご高齢(65歳以上)の方
または
該当するご家族がいる

冬場の浴室の気温が
居住空間と比べて低くなる
浴室に暖房設備がなく、戸建住宅
や在来(タイル貼り)浴室などの
浴室温度が低くなりやすい住宅

自分は大丈夫、
だと思っている方
入浴事故は持病がない方や、
前兆がない場合も起こるお
それがあります

温度差によって変動する血圧のイメージ



あたたかい室内
血圧安定

寒い脱衣室
血管が縮んで血圧上昇

浴室も寒い
血圧がさらに上昇

熱めの浴槽内
血管が広がり血圧低下

ヒートショック対策のポイント

浴室/脱衣室の温度差をなくし、
体への負担を軽減することが重要です。

ヒートショック対策に浴室暖房乾燥機

暖房: パワフルな温水の力で浴室をすばやく・快適にあたためます。

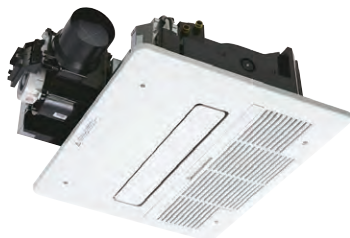
乾燥: 浴室をカラッと乾燥。衣類乾燥室としても活用できます。

換気: こもりがちな湿気とおいをすっきり換気。

涼風: 涼風で夏の入浴を快適に。

天井カセット形

NORITZ
BDV-4106AUKNC-J1-BL



壁掛形

Rinnai
RBH-W415K



メーカー希望小売価格 **161,370円(税込)**

メーカー希望小売価格 **145,200円(税込)**

エネトピアは オール電化商材も 扱っています！

ガス機器
だけ
じゃない！



＼ ガス機器もオール電化商材も扱うエネトピアだからできる！ ／

お客さまのライフスタイルに合わせた
最適な機器のご提案から、設置・アフターサポートまで、
暮らしをトータルでサポートしています。



ガスコンロ

or

IHクッキングヒーター



ガス給湯器

or

エコキュート



げんきごはん

手作り調味料の会

今回は自家製コチュジャン。あなた好みに手作りしましょう。コチュジャンを使ったお料理もご紹介します。

1/17 日 10:30-12:00

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 講師 | Piatto Kitchen まえたよしえ | 定員 | 5名 |
| | | 参加費 | 4,000円 |
| 対象 | 一般 | 申込み締切日 | 1/10(土) |
| | | 申込み開始日 | 12/16(火) |

ー(ひといち)パン

黒まめパン

パン屋さんでも不動の人気者、ほんのり甘い黒まめを豆乳入りのふんわり生地に包みます。

①1/23 金 / ②28 水 10:00-13:00

| | | | |
|-----|--------|--------|------------------|
| 講師 | 石田 優花 | 対象 | 15歳以上 |
| 定員 | 5名 | 申込み締切日 | ①1月17日(土)②22日(木) |
| 参加費 | 3,800円 | 申込み開始日 | 12/23(火) |



タッチアンドトライ

- ・たらとじゃがいもの豆腐ソースグラタン
- ・炊飯鍋でカレーピラフ

ホワイトソースの代わりに豆腐でソースを作ってヘルシーに。グリル専用鍋で焼きます。時短・簡単調理を手間なく楽しく作りましょう。

1/10 日 / 14 水 11:00-13:00

| | | | | | |
|----|----|-----|------|--------|----------|
| 対象 | 一般 | 定員 | 5名 | 申込み締切日 | 1/8(木) |
| | | 参加費 | 700円 | 申込み開始日 | 12/13(土) |

●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

3名以上でお申込みの場合はグループレッスンを受付けます。ご相談ください。

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



自家製コチュジャンで

モチモチ 肉巻き

【料理:Piatto Kitchen まえたよしえ】

材料(2人前)

切り餅・・・3個
青しそ・・・6枚
豚バラスライス・・・6枚
塩・・・適量
胡椒・・・適量
米粉or小麦粉・・・適量
ニンニク(みじん切り)・・・1/2片
油・・・適量
＊自家製コチュジャン
・・・小さじ1～2
＊みりん・・・大さじ1
＊醤油・・・大さじ1
＊ケチャップ・・・大さじ1
＊砂糖・・・小さじ2
細ねぎ・・・適量
いりごま・・・適量

【自家製コチュジャン】

唐辛子(韓国産)・・・15g
塩麴・・・大さじ1
醤油麴・・・大さじ1
味噌・・・大さじ1
ハチミツ・・・大さじ1.5

つくり方

1



自家製コチュジャンを作り、
米の分量の調味料を器に入
れタレをつくる。

2



切り餅を半分にカットする。
豚バラに塩・胡椒をふる。

3



豚バラの上に、青しそ・切り
餅を順にのせ、餅を巻き込
むように端からまく。表面に
も塩・胡椒をし、米粉or小麦
粉を全体にかける。

4



フライパンに油・ニンニクを
加え、香りがたってきたら肉
の下に来るようにおき、弱
火で転がしながら焼く。

5



豚バラに火が通ったら1を入
れ、餅が柔らかくなるまで調
味料をからめながら味をなじ
ませる。

6



器に盛り、細ネギといりごま
を散らして完成。

enetopia

検針票Web照会サービス

検針票Web照会サービスとは

「検針票Web照会サービス」とは、検針票(ガス)や請求書、納品書(適格請求書)、口座振替領収証をインターネット上でご確認いただける無料サービスです。

| 対 象 | Webでご確認いただける帳票 | | |
|----------|----------------|-----|---------|
| エネトピアガス | 検針票 | 請求書 | 口座振替領収証 |
| エネトピアでんき | — | 請求書 | 口座振替領収証 |
| エネトピアひかり | — | 請求書 | 口座振替領収証 |



エネトピアのLINE公式アカウントを友だち登録、ID連携するともっと便利に！

- LINEアカウントで簡単に検針票Web照会サービスにログインできる！
- LINEで月々のお知らせ(検針結果や請求金額等)が受け取れる！
※ただし、検針票Web照会サービスの会員登録が必要です
- オトクな情報を受け取れる！
- チャットボットで24時間各種申し込み、質問ができます！

| | |
|--------------|-----------------|
| エネトピア公式アカウント | enetopia(エネトピア) |
|--------------|-----------------|

| | |
|---------|----------|
| LINE ID | enetopia |
|---------|----------|



下記QRコードより
ご利用申し込みができます



お問い合わせ窓口 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)