

## 住まいの寒さ対策 省エネ編

### 手軽にできる寒さ対策を

秋が近づいてくると、だんだん風が冷たくなってきます。これからの季節、気を配りたいのがお部屋の防寒対策です。最近の住宅は断熱がしっかりしているものが多いのですが、古い住宅の場合は、断熱材が十分に使用されていない場合もあります。今回は、簡単な工夫でできる防寒対策を紹介していきます。

#### 防寒対策 その1 隙間風を防ぐ

経年とともにあちこちにガタが出て、ドアの閉まりや窓の建付けが悪くなったり、壁と柱のあいだに隙間もあいたりします。こういった隙間から入ってくる隙間風を防ぐだけでも、暖房費などを軽減することができます。隙間風を防ぐ根本的な解決策は、隙間風が入ってくる隙間を塞ぐことです。お手軽に出来る方法として開口部の隙間には「隙間テープ」、壁などの隙間は「壁用コーキング剤」などを使用する方法もあります。価格も安く、自分で取り付けられるので簡単です。

#### 防寒対策 その2 床からの冷気を防ぐ

フローリングやタイル面の床から上る冷気、特に居室や脱衣所など普段から火の気のない部屋は想像以上に体を冷やします。床からの冷気を防ぐ方法としては、カーペットを使用する方法がありますが、もっと簡単な方法として、使い古したバスタオルやレジャー用のビニールシートを居室や脱衣所の床に敷くことで、床から上る冷気を遮断することができます。なお、汚れた場合は取り外して新しいものに取り替えるだけなので、簡単で、お掃除の手間も省けます。

#### 防寒対策 その3 窓からの冷気を防ぐ

防寒対策で、意外と効果が高いのが窓への対策です。ベッドなどを窓際に置かれている場合も多く、寝ている間に窓から侵入する冷気で体を冷やしてしまう場合もあります。これを防ぐ方法として、3つご紹介します。

●床まで届くカーテンを使用する  
窓から侵入する冷気は、窓枠とカーテンの隙間から屋内に入り込みます。そこで、床まで届くカーテンを使用することで、床に下りる冷気を遮断することができます。

●断熱シートを窓に貼り付ける  
カーテンを使用する方法以外にも様々な方法がありますが、比較のお手軽なのが、断熱シートを窓に貼り付けるという方法です。断熱シートはホームセンターなどで購入することができます。(続く)

●梱包用シートを窓に貼り付ける  
断熱シートの代わりに梱包用シート、いわゆるプチプチを使用する方法です。やり方はとっても簡単。『窓ガラスにプチプチシートの“デコボコした面”を貼り付けるだけ』。これで断熱シートと同じく窓ガラスとシートの間に空気の間隙を作ることによって外部からの冷気を遮断することができます。

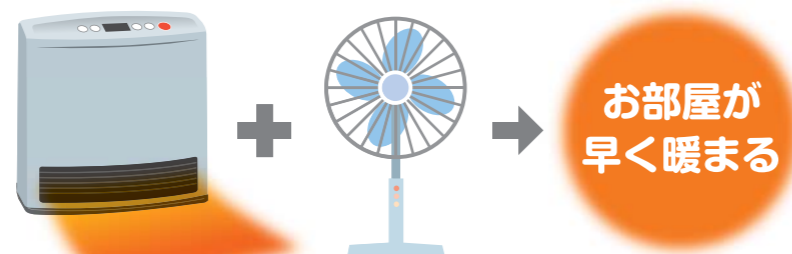
#### 防寒対策 その4 部屋の湿度を上げる

居住空間を一定以上の湿度に保つことで、同じ温度でも相当暖かく感じることができます。「ストーブにやかんをにかけておく」というのは、加湿する役割もあり、理にかなっています。他にも、加湿器や観葉植物、蒸発皿の設置、室内で洗濯物を干すなどの工夫で、一定の湿度を保つことができます。湿度の上限は50%くらいが目安です。

あまり湿度が高すぎると、窓や床材、タンスの裏などに、カビ等の菌が発生する場合がありますので、注意しましょう。

#### 防寒対策 その5 部屋を効率良く暖める

夏に大活躍する扇風機を、冬でも活用しましょう。暖房やファンヒーターと併用することで、早く部屋が暖まります。また、温かい空気は上に向かってしまうので、風を当てることでその暖気が循環し、効率よく部屋が暖まるから暖房の使用時間を減らすこともできます。



## 寒さ対策 リフォーム編

### もっと快適に冬を過ごそう

寒い冬が来る前に「暖房&断熱リフォーム」で健康・快適な住まいを手に入れましょう。特に断熱リフォームは、大きな省エネ効果が得られます。状況に適した、最適なプランをご提案いたします。

#### ガス温水式床暖房

床暖房は足元からほんわり暖かく、寒い場所がほとんどありません。さらに、ストーブやファンヒーターと違い、結露の原因になる水蒸気が発生しないのも嬉しいポイントです。また、温風暖房と違って風がないので、ホコリを舞い上げる心配もなくなります。

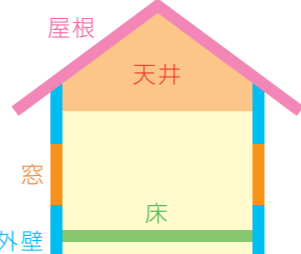
#### パネルヒーター

冬場のトイレや脱衣所は寒くて苦手…。そんなあなたにオススメなのがパネルヒーターです。コンパクトだから、狭いスペースでも邪魔にならず、しかもあったか快適。温水を使った暖房なので、柔らかな暖かさで快適です。

#### 断熱リフォーム

断熱リフォームとは、屋根・天井・外壁・床・窓等の断熱性能を上げるリフォームです。築年数の経ったお住まいの場合、断熱性能の向上で、今までより省エネで快適な暮らしに変わります。

冷暖房により室内温度を設定すると、その室温が長時間にわたって維持できるので、リフォーム前より灯油やガスなどの燃料費、エアコンの電気代の節約につながります。また窓の結露防止になるので、人は快適、ダニ等には居心地の悪い、健康的な住空間にもなります。



## 2012 リフォーム&ガス展

「エネルギー、創る暮らしで未来が変わる」～スマートライフ、はじめよう～

大好評のリフォーム&ガス展を今年も県内各地で開催します! 最新省エネ機器からリフォームまで限定特価で手に入れるチャンスです! ぜひお近くの会場へお越しください。

# ROG Festival

岩美地区	10月13日(土)・14日(日)
倉吉地区	10月20日(土)・21日(日)
東部地区	10月19日(金)→11月5日(月)
西部地区	11月3日(土)・4日(日)
浜村地区	11月17日(土)・18日(日)

#### 鳥取ガスグループ提供料理番組

沢樹舞の  
おいしい  
時間  
Oishii-Jikan

新しいおいしさを探す3分間  
炎と季節の食材で

レシビ&番組動画配信中  
鳥取ガス 検索

シーズン3  
10月  
放送開始!  
毎週水曜 よる9時54分  
山陰中央テレビ

展示・販売・体験 etc...  
ペイント 仲間の作品展  
花咲く 夢咲く 笑顔咲く...  
いろいろ展







### 秋鮭とキノコの塩麴炊き込みご飯

材料 (4人分)			
米	2カップ	生鮭	200g
水	480cc	塩麴	大さじ2
塩麴	大さじ2	キノコ	150g
しょうゆ	大さじ1	(しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ等)	
酒	小さじ1	三つ葉	4、5本
だし昆布	10cm角1枚	イクラ	適宜

### 作り方

- 米を洗ってザルにあげておく。
- 鮭に塩麴を塗ってラップ材でしっかり包んで30分ほどおく。塩麴を拭いてグリルの焼き網にのせ両面をこんがり焼く。(両面焼きなら約9分。) **オートグリル機能を使えば便利で安心!**
- しいたけはうす切りに、えのきは石づきを取って2.3cmに、しめじ、まいたけは石づきを取って小房にわける。三つ葉は2cmに切っておく。
- 炊飯器の内釜に米を入れ、④を加えて一混ぜする。米を平らにしてだし昆布をのせ、キノコをのせる。その上に焼けた鮭をのせてスイッチを入れる。
- 炊き上がって蒸らし終了たら、鮭を取り出し、骨と皮を取り除き、再び戻し入れる。
- 三つ葉を加えて、しゃもじでよくほくして器に盛る。

イクラを添えると、グッと豪華! おもてなしにどうぞ。

【料理: 竹中真理子】



## 2012 クッキングスタジオ スケジュール おへそ

### お子さまの台所デビュー応援します!! キッズクッキングクラブ ～はじめの一步～



【対象】  
5才～小学生  
親子ペア

サルデー×鳥取ガス農場  
コラボ企画第2弾

野菜スイーツを作ろう!!

おいも編  
・おいものハテナ?  
・タルト作り

10/6 (土)  
10:00～12:30  
親子ペアで1,400円  
講師/竹中真理子 × 佐藤和博 (農業担当)

お申込み締切日 9/26 (水)

\*アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。

試食終了後、KIRALIさんによる楽しい絵本ライブがあります。下のお子様も一緒にどうぞ。(無料で託児がご利用になれます。必ずお申込みの際、お知らせ下さい。)

共催:特定非営利活動法人KIRALI

### 脱・マンネリレシピ宣言!! とっておきレッスン



#### 秋の彩り中華

- ・高菜のあんかけ焼きそば
- ・サクサク大根パイ
- ・秋なすとキノコのマリネサラダ
- ・スイートポテトムース

10/10 (水)・11 (木)・12 (金)  
10:30～13:30  
1,300円

講師/竹中真理子  
お申込み締切日 9/30 (日)

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。

### とっておき グループレッスン

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくお料理しませんか?

まずはお電話を!!

### 今、私たちにできること エコ・クッキング

「エコクッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

### 10月のゲーターガールズクッキングはお休みします

- コースによって、始まる時間が異なりますので、ご注意ください。
- 各料理教室は予告なく変更になる場合があります。
- ご希望多数の場合、抽選後当日当選者のみおガキを郵送します。
- 定員に空きがある場合は、メ切り日以降でもお受けしますので、気軽にお問い合わせください。
- お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。
- ホームページからもお申し込みできます。

お問い合わせ先 お電話 0857-30-2020 インターネット <http://www.salute-withgas.jp/>

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中 真理子  
管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ  
テーブルコーディネーター / エコ・クッキングナビゲーター



かぼちゃあんパン

ひとりで一人で作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

### ひといちパンクラブ

10/14 (日)・15 (月)  
10:00～12:30  
2,000円  
講師 / 前田 優花

お申込み締切日  
10/4 (木)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで、仕上げていただく、手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!



かんたん  
ワンプレート  
イタリアンランチ

- ・フライパンひとつで、楽チンパスタ
- ・野菜のフリッター
- ・フルーツジュレ ほか

Siセンサーコンロで「手早く」「おいしく」「簡単に」

### タッチ&トライ!

10/24 (水)・25 (木)  
11:00～12:30  
500円

お申込み締切日  
10/14 (日)

「新しいコンロが欲しいけど、いろいろあって悩んじゃう」「コンロを新しくしたけど、使い方がわからなくて…」そんな方にオススメです。

### column

#### Column 卓の上から 食

マクロビオティック 正食協会認定 師範  
前川 由紀子

少し前のことですが、ゲスト講師による食に関するワークショップを開催しました。テーマは「オーガニック野菜は何故美味しい?」オーガニック野菜は美味しく体に良いというイメージを多くの人が持っていると思いますが、何故そうなのか?本当にそうなのか?と聞かれると、「なんとなく…だから」ではないでしょうか。そしてオーガニック野菜とは?という定義もいまひとつ分かりづらい。そういった普段、なかなか知り得ない、農作法や作物の栄養や美味しさのルーツを知る講義を受け、その時の旬の無農薬・無化学肥料の地場野菜と、スーパーなどで売られている慣行野菜の食べ比べをし、味や見た目など違いを参加者全員で探って行きました。野菜の甘味、えぐみ、旨み、濃さなど味の違いを感じ取り、それが育つ環境や背景について知る事ができ、それに伴って栄養価も違うのだということも知る事ができました。開催する度に、どんな反応がでるのか楽しみにしています。

## EVENTS

## サルーテイベント情報

展示・販売・体験etc...

### ペイント仲間の作品展

多趣味なメンバーが月に一度集まって、トールペイントの様々な作品にチャレンジ!今年で6年目になりました。2年に一度の発表会です!

10/4 (木)～6 (土)  
9:30～17:30

初日/12:00～最終日/16:00まで 出展者:トールペイントサークルPainting Bee



花咲く 夢咲く 笑顔咲く...

【共催企画イベント】



10/5 (金)～14 (日) 9:30～17:30 初日/13:00～最終日/16:00まで

皆様、お変わりありませんか?今年も恒例の「いろいろ展」の時期となりました。今年も「笑顔にっこり」「心ほっこり」となるような作品いろいろそろえて、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。ぜひお運びくださいませ。

山根のり子 (ねんど人形)、澤田直見 (言葉絵)、前田高美子 (パッチワーク小物)、SAORI (イラスト)、伊藤恵子 (アクセサリー・ステンド小物・バッグ)、明里美也子 (ちりめん細工)、佐古直美 (陶芸)、タイム (手づくりパン) and more...

### regular events in salute!

要予約	ウキウキ! 手話教室	10/2 (火) 13:30～15:00	講師/猪口 絹代氏	参加費/500円/回
要予約	絵手紙教室	10/3 (水) 10:00～	講師/谷本 道子氏 (日本絵手紙協会公認講師)	参加費/500円/回

\*タイトル等につきましては、サルーテスタッフにお問い合わせください。

### 本場タイで学んだ講師が教える

### カービング教室

新しいことはじめてみましょう!

10/3 (水)  
①10:00～ ②13:00～

講師/Bai Mai認定講師 山田 揚子氏  
参加費/3,000円 (材料費別)

石鹸やフルーツに、ナイフ1本できれいな模様を彫っていくカービング。基礎から上級までお一人おひとりのペースでレッスンします。



\*10月の華道教室・茶道教室はお休みします。

レギュラーイベントは、全て事前お申し込みが必要です。詳細は店頭・HP・お電話で。

## 第6回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

日本の元気な ぜんごくおやこ

炎の調理で五感を 研ぎ澄ます

### 鳥取地区大会 参加親子 大募集!

ぜひご応募ください!



応募締切  
2012  
9.30 (日)  
当日消印有効

【募集テーマ】  
「わが家のおいしいごはん」  
～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

### 鳥取地区大会

とき 2012年 10月21日 (日) ところ 鳥取ガスグループ ショールーム Salute (鳥取市片原5丁目503)

優勝 1チーム NINTENDO 3DS LL レジソフ (こはるのDSうちごはん)  
準優勝 1チーム NINTENDO 3DS LL \*NINTENDO 3DS LL は任天堂の登録商標です。

応募用紙はホームページからダウンロードできます。▶ [www.tottorigas.co.jp](http://www.tottorigas.co.jp)

応募 お問い合わせ先 全国親子クッキングコンテスト鳥取地区大会事務局  
Tel:0857-28-8811 (受付時間 9:00～17:00) 担当:生田

\*コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承下さい。

鳥取地区大会後援:総務省/文部科学省/農林水産省/内閣府/全国小学校家庭科教育研究会/鳥取県教育委員会/鳥取市教育委員会

鳥取地区大会主催:鳥取ガスグループ

salute  
鳥取ガスグループショールーム  
OPEN 9:30 ▶ 17:30  
鳥取市片原5丁目503  
0857-30-2020  
[www.salute-withgas.jp](http://www.salute-withgas.jp)  
(ホームページをリニューアルしました)

各種お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはインターネットにて承ります。

交通案内 ●JR鳥取駅より車で5分。徒歩20分。  
●鳥取市100円循環バス「くる梨」赤コース「片原5丁目」下車徒歩1分。

\*掲載価格はすべて税込価格です。 \*本誌の配布を希望しない場合は、右記へご連絡ください。 TEL (0857) 28-8811