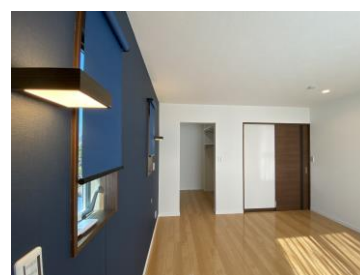
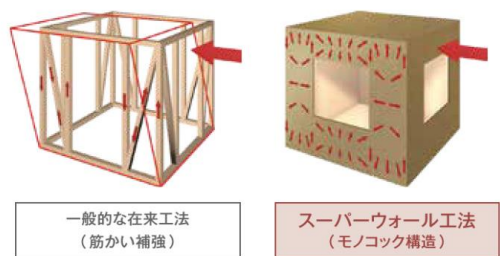


四季を通して快適に過ごせる家

スーパーウォール工法の気密性を生かし、計画換気システムと断熱性能で、冬も夏も省エネ。モノコック構造で耐震等級3に加え、制震処置により頻発する地震や台風などの自然災害にも強く安心！そして、室内はどこでも一定温度。暮らしはいつも健康で快適です。

6面体の一体化による、強靱な「モノコック構造」

SW工法は、壁・床・天井が一体化した箱形を構成するモノコック構造。地震や台風などの外力が接合部などに集中しにくく、建物全体に分散するため、ひずみやくらくに強さを発揮します。



サークル
せきた

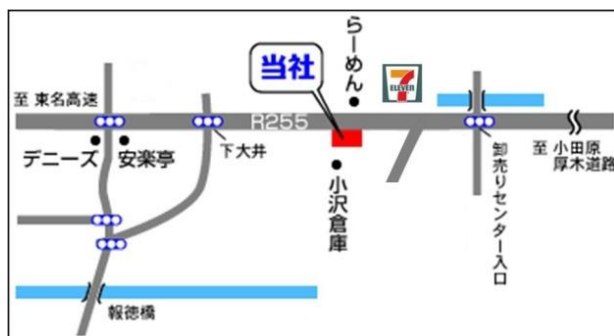
「ちりめん細工 千支のうさぎ」

■ 11月1日(火) 持ち物：裁縫道具・のり
10:00 ~ 12:00 ものさし・目うち

※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード
T-POINT

当店で
Tポイントが
貯まります。

Vol.127
2022.11

住まいのかわら版

<< 発行 >>

㈲アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

上手にガスを節約しましょう
注目されている「節ガス」。ガスを節約すれば、省エネやCO2削減にもつながります。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「節ガス」です。

節電はよく呼びかけられましたが、昨今の世界情勢からガスの供給が不安定なこともあり、このところ、「節ガス」つまりガスの節約のすめをテレビなどで見聞しますね。ふだんからガスの節約を心がければ、省エネやCO2削減にもつながります。そこで、ガスの節約の工夫を紹介します。

ガスの火力や給湯温度の見直しをしましょう

●キッチンでガスを使うとき
鍋やかんを使うとき、火力が底面からはみ出さないようにしましょう。底面より火がはみ出しても鍋やかんには伝わらないので、ムダになります。

高い鍋なら、余熱を利用することができるので、ガスの節約になり、つきっきりにならなくても済みます。中華鍋でつくるチャーハンなど、強い火力でサッとつくるのも良いですが、フッ素樹脂加工のフライパンは強火より中火での使用が向いています。調理器具を適切に使うことも、ガスの節約につながるので、ぜひお持ちのフライパンを確認してみてください。



お湯を沸かすときはフタをすることで、熱が逃げるのを防ぎ、早く沸くので省エネにつながります。



●ガスを使った暖房器具を使うとき
ガスの床暖房は、スイッチを切った後も、しばらくは暖かさが残るので、寝る前やお出かけ前は少し早めに切るとガスの節約になります。

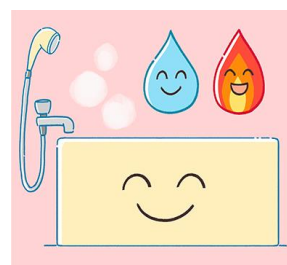
お部屋やお風呂でもガスの節約を

●ガスを使った暖房器具を使うとき
ガスの床暖房は、スイッチを切った後も、しばらくは暖かさが残るので、寝る前やお出かけ前は少し早めに切るとガスの節約になります。



暖房器具は、暖めすぎを防ぐエコ運転などを利用するのも良いですね！

●お風呂を使うとき
お湯の量を見直し、減らすことで、ガスの節約につながります。お湯を沸かすときは、フタをしないと熱が逃げにくいので、早く沸き、保温にも役立ちます。



お風呂の使い方を工夫すれば、ガスだけでなく、水の節約にもつながるので一石二鳥ですね！

しにせず、使うときだけにすると、ガスだけでなく水道の節約にもなります。また、浴槽のお湯を利用することで、シャワーを使う時間が短くなるだけでなく、水の節約にもなります。節水タイプのシャワーヘッドなら、水圧を変えることなくお湯の使用量を減らせるだけでなく、細かい水流で効果的に洗い流すことができるので、ガスや水の節約につながります。

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところを2箇所あります。さあ！チャレンジしてみてください！



きのこ鍋に挑戦

しめじ、しいたけ、えのき、まいたけ……。お好みのきのこで秋の味覚鍋を楽しみましょう。

中華風 豚バラ肉と一緒に黒酢仕立て

ベースは干ししいたけのだしと鶏ガラスープ。酒、しょうゆ、黒酢、ラー油、ごま油、塩で味を調えて。



チンゲン菜が
オスメン菜が

だし・しょうゆベースの鶏肉鍋

ベースは和風だし。しょうゆ、みりん、酒、塩味で。鶏肉はモモ肉を一口大に。なめこも相性〇です。



ネギや白菜で
あつさり

●「金気を嫌う」
昔からきのこは「金気を嫌う」と言われ、酸化を誘う鉄の包丁とは相性×です。まいたけ、しめじなどを小さく分けるときは、なるべく手でさいてください。

●洗わない
風味が損なわれやすいので、市販のきのこは基本的に洗いません。石づきを落としたら、水で濡らしたキッチンペーパーなどで優しく汚れをぬぐいましょう。

食欲の秋！
きのこを食べよう
秋になると食べたくなるおなじみ食材といえ「きのこ」。低糖質、低カロリー、食物繊維豊富とあって、健康やダイエットに気にする人にも頼もしい味方。最近ではきのこ鍋人気もすっかり定着したようです。
秋が旬なのは松茸。この時期、秋雨のおかげですくすくと育ちます。ちなみにそれ以外の市販のきのこはほぼ工場で作られており、実は品質は年中安定しています。きのこをおいしく食べるコツは次の通りです。



「好き」「心地いい」を見つける！ 自分らしい秋時間を楽しみ、暮らしに彩り

住まいの快適レポート

秋の足音が近づいてきました。夏の疲れを引きずり、どこか気持ちが晴れないという方もいるのでは。リラックスできる秋の楽しみを見つけて幸せ時間を！

秋の夜長を満喫

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましょう。

読書

読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。

星空観測

空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増していくこれからの季節。自然の造形美に陶酔の時間を。

手紙

メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のこもった自筆は、送る相手に安らぎをもたらします。

焚き火

アウトドア派は、キャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。



日中はマリンスポーツに挑戦！

人影もまばらになった秋の海は、サーフィンやSUPなどマリンスポーツに挑戦するのにベストシーズンです。柔らかな秋の日差しを浴びてリフレッシュ！

インテリア

部屋の装いを秋色に染める
手軽なアイテムで、気分一新。

カーテン

暖色系のカーテンに変更したり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。

オブジェ

玄関やリビングの飾り棚をどんぐりやリス、紅葉の葉っぱなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。

照明

電気を消して、キャンドル照明に。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。



グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

松茸などキノコ類

低カロリーでビタミン群豊富。

栗

食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。

鮭

抗酸化作用の高いアスタキサンチンで老化防止。



イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

中古市場が人気！

洗濯機や冷蔵庫などの大型家電は新品を買うイメージですが、今、中古品が注目されています。型落ちでも性能は十分。しかも、大型電気店が中古部門を構え、メンテナンスやクリーニングもしっかりして、保証をつけて販売するケースもあります。また、半導体不足でエアコンが手に入りにくく、スマホも値上がりして新品は手が出にくいことから、これらも中古品に注目が。ちなみに、新品がいい！という人は、キャンペーンなどタイミングが合えば、既存の家電を下取りに出すこともおすすめ。その分値引きされる場合もあります。ほかにも、インターネット上で不要だけどまだ使えるモノを無料や格安で手渡して譲ることができるサイトもあります。家電も立派な資源。使えるものはメンテナンスしたり、次の人へ活かす考え方が定着しつつあります。



パスタの選び方

パスタの中でいちばん馴染みがあるロングパスタ。太さなど微妙な違いがあります。たとえば、一般的な太さは1.6～1.7ミリで、スパゲッティニと言われ、どんなソースにも合う万能選手。1.8～2.0ミリの太いパスタはスパゲッティと言われ、オイル系やこっくりとしたクリームソースとよく絡むので相性抜群。1.4～1.5ミリのちょっと細いパスタはフェデリーニ。オイル系やトマトソースと相性が良いです。ゆで時間も短いので、時短や省エネにもなります。1.3ミリ以下のものはカップペリーニで、冷製パスタが相性抜群。コンソメなどのスープパスタや、そうめん用や冷麺用のタレと合わせてもおいしいです。ちなみに、パスタの質感って考えたことありますか？実はよく見ると違いがあり、表面がザラザラしたようなパスタはクリーム系のソースが絡みやすくておすすめ。よく見られる表面がツルツルしたパスタは魚介やオリーブオイル系が合うそうです。

100円ショップは手軽な梱包グッズが充実！

不要なモノをフリマサイトなどに出品したいな、でも、何で梱包すれば…そんなときは100円ショップをチェック！梱包グッズが充実しています。たとえば洋服を送る際、封筒やフリマサイト専用のボックスに入れる手前で洋服自体を包むとき、梱包用の不織布袋やしっかりしたビニール袋を使うと、傷がつきにくいので安心です。また、緩衝材が内蔵された封筒は、アクセサリやCDなどに便利。もちろん、緩衝材や梱包用の保護シートもあり、食器などこわれものの発送に重宝します。そのほか、ペーパーバッグや底がA4サイズ程度のダンボールも便利。そして、ぜひおすすめしたいのが、「Thank you」や「ありがとう」と書かれたシール。梱包時に貼れば、お互い顔が見えないやりとりでも、ちょっとした心遣いを相手に伝えることができます。



オススメ商品カノール

お気に入り、隠さない。私らしいをかなえる収納



お気に入りを見せて収めるのが楽しい。整理整頓を心がけるようになり、見た目にも美しい収納に仕上がります。

おすすめポイント①

お気に入りの小物やキッチン家電をディスプレイ感覚で収納できるので、キッチンまわりが美しく合理的に片付きます。

おすすめポイント②

条件に合わせてサイズや棚位置をカスタマイズでき、豊富な扉カラーでお好みの収納に仕上がります。

