

さとのでんきやさん **こあいち通信**

2025年
2月号

発行：有限会社コアイチムラ 〒680-0935 鳥取県鳥取市里仁315 TEL:0857-28-7689



こんにちは！ さとのでんきやさん「(有)コアイチムラ」の市村です。

暖かくなってくると、花粉の飛散状況が気になりますよね。今年は何と飛散量が平年の1.5倍以上だそうです。ウェザーニュースによると、すでに少量のスギ花粉が飛散しているとのこと。過去10年で最も多い飛散量になる見込みだそうです(泣)。早めに空気清浄機をご用意ください！買い替えや新規購入のご相談も承ります。



当店はエディオンのファミリーショップです(鳥取本店、吉成店は母店ですが別会社になります)。基本、本店と同じ価格ですのでお買い物は当店を直接ご利用下さい。もちろんエディオンカードも使えます！

快適リフォーム 冬版

夜中に起きてトイレに行くのが寒くてつらい……

寒さを感じる場所、第1位は「トイレ」のヒートショック対策を！

住宅設備メーカー調査によると「冬の自宅で寒さを感じる場所」という質問で、一番多かったのは「トイレ」だそうです。夜、温かい布団から寒いトイレに行く「温度差」が大きいと感じている人が多いのではないのでしょうか。

また、昭和55年基準の家と平成28年基準の家を比べるとリビングとトイレの温度差は10℃以上違うそうです。ところが、トイレの寒さ対策をしている家庭は30%以下。ヒートショックの危険性が高い

トイレが寒い主な原因

- ・トイレが北側にある(日当たりが悪い)
- ・窓がある
- ・床がタイル素材を使用



トイレ窓の断熱リフォームがオススメ！

ヒートショックの事故は、お風呂場だけでなく、トイレでも起こります。人によっては、排泄時にいきむことで血圧が急上昇する恐れがあります。

オススメの対策は、**トイレの窓に内窓を設置すること**です。冷気を防ぐことができます。

おすすめ

内窓設置で寒さが軽減されますが、より暖めるには「セラミックファンヒーター」がオススメ。小型ですぐ暖まります。人感センサーが付いているものなら、オンオフ自動です。内窓設置後なら、ヒーターを切ったあとも、暖かさが持続しますよ。



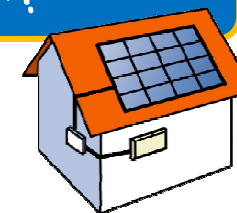
トイレを20年以上使っているご家庭はトイレまるごとリフォームもご検討ください。とくに2001年までのトイレは、13Lの水で洗淨します。ペットボトル(2L)約6.5本分です。現在のトイレは5L前後の水で洗淨します。かなり節水になりますよ～！



お客様の声

太陽光発電
点検

太陽光発電は設置から10年。ちゃんと発電していますか？



太陽光発電の主なシステムは、「太陽光パネル」「パワーコンディショナー(パワコン)」「接続箱」です。「太陽光パネル」は比較的故障が少なく、長期的に使えますが、故障が多くなってくるのは「パワコン」です。

パワコンは太陽光パネルで作った電気(直流)を家庭で使える電気(交流)に変換する機械です。壊れると電気が作られないので、発電量が落ちてきたら、故障の可能性があります。

先日、太陽光発電を設置して10年になるお客様からお問い合わせがありました。「ちゃんと発電しているか、心配なので点検に来てほしい」。早速、点検に伺いました。

パワコン



パワコンの下(または上)から風を取り込んで冷却しますが、ここに埃がついてしまうと、本体が熱を



また、パワコン内の固定木ジが緩んでいないかも大切な点検項目になります。緩んでいると、最悪そこから発火の恐れがあります。

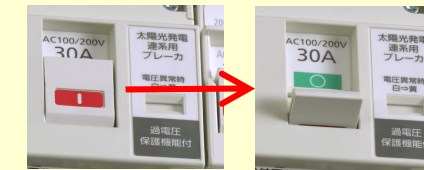
太陽光発電は正常に発電していなければ、電気代を損することになります。長く見逃さないように、定期的な点検をオススメします。

停電時でも、パワコンから直接電気が使えます！ ※自立運転方法。パナソニック例

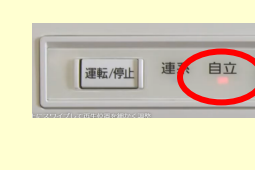
1. パワコンの運転停止



2. 分電盤の太陽光発電システム専用ブレーカをOFF(切)



3. 運転ボタンON。自立運転を確認



4. 自立運転コンセントにAC100Vが出力



※他の機種やメーカーで、やり方が分からない場合はお気軽にお問い合わせください。

小さなお困り事でもご相談ください！



【電話】0857-28-7689



鳥取市里仁315番地
営業時間 9:00~19:00
定休日：日曜定休(緊急時対応します)

家のお困りごとが分かるでんきやが、地元の職人さんとタッグを組んで、最適な住まいをご提案します！



**知ってク
情報**

家電を上手に取り入れて、健康を維持しませんか？
自分の健康状態を知って、メンテナンスを！



最近、自分の身体を見つめ直す機会が増えました。注目されているのが「健康家電」です。家電を使って、身体のメンテナンスと現状を把握しませんか？ オススメをご紹介します！

疲れを癒すマッサージ家電



はおるだけで、コリ治療できる手軽さが人気！上着をきて、外出もできますよ。無刺激なので、

パナソニック
高周波治療器 コリコランワイド

ドウシシャ「ガリラのひつつかみ」

”痛気持ちいい”とSNSで話題になったふくらはぎをケアする家電。まさにガリラにひつつかみされたような



芸能人じゃなくても歯は命！

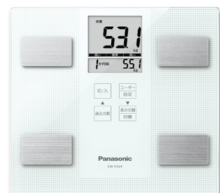
歯が弱ってくると、食物が噛み砕けず、誤嚥することもある。毎日の歯のケアは重要です。歯ブラシにプラスして、歯間ブラシやフロスもいいですが、家電を使うと奥歯の磨き残しがなくなり、スッキリしますよ！

パナソニック
ジェットウォッシャー ドルツ



正月太りは解消できた？

「体重計」をお持ちの方は多いですが、オススメしたいのが「体組成計」です。体重だけでなく、体脂肪や筋肉量、基礎代謝量などが分かります。実際の年齢より、体内年齢はどのくらいか知りたくありませんか？



血圧測定を習慣化しよう！

血圧は健康状態を知るバロメーターです。正しい血圧を知るには、起床時と就寝前の1日2回の測定と、継続的な管理が大切です。正確な測定が行いやすい「上腕式タイプ」がオススメ。



**ちょこっと
息抜き**

太りにくいチョコレートの食べ方・選び方！



2月と言えば、バレンタイン！自分へご褒美チョコを買われる方が年々増えているようですが、太りたくないですね。実はチョコレートに含まれるカカオは、脂肪の蓄積を抑制し、血糖値上昇も抑えてくれる働きがあるため、ダイエットに適した食品なんです！

高カカオチョコレートは毎日でもOK！

カカオ含有量が70%以上のチョコレートを1日に25グラム摂取が目安です。避けた方がいいのは生チョコやヌガータイプ。生クリームや砂糖がたっぷりなので注意！



食べるタイミングは食事の前！

食事前に食べると、チョコの満足感で食べ過ぎ予防にもなります。また、おすすめの時間帯は朝～昼。早めに摂取して糖質をエネルギーとして使い切ってしまうように

甘いチョコを食べたいときは「アーモンドチョコ」！

アーモンドの食物繊維は糖質の血糖値の急上昇を抑えてくれるそうです。アーモンドはビタミンEや食物繊維、オレイン酸といったダイエットに効果的な栄養成分が豊富です。



**食べすぎ
は逆効果**

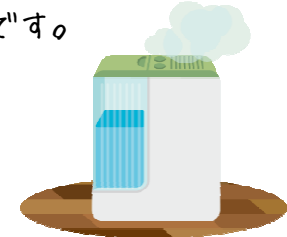
一般的なチョコレートとカロリーはほとんど変わらないため、摂取カロリーが増えれば脂肪もつきやすくなります。もし食べ過ぎたら、食事の糖質と脂質をセーブしましょう。

生活お役立ち情報 冬の湿度目安は40~60% 加湿器の選び方！

乾燥して湿度が低いとウイルスが飛散しやすくなるので、加湿器が必要になってきます。でも、加湿のしすぎは室内にカビや雑菌が繁殖しやすくなるので、注意が必要です。

部屋の広さに応じた「加湿量」をチェック

加湿器は4種類の加湿方法があり、それぞれメリットとデメリットがあります。いずれにしても、部屋の広さに対して加湿能力が低いと加湿できず、ムダな電気代もかかるので、「適用床面積」をチェックしましょう。



スチーム式

お湯を沸かして蒸気を出すイメージ
本体でお湯を沸かして、加湿する。



- メリット ● 清潔な水蒸気で加湿できる ● 加湿力が高く、部屋も暖かい
- デメリット ● 電気代がとてかかる ● 吹き出し口が高温になる

電気代目安 1時間あたり約8.24円~26.6円

ハイブリッド式

Tシャツを温風で乾かすイメージ
水を吸わせたフィルタに温風を当てて気化させ、加湿する。



- メリット ● 雑菌を放出しない ● すばやく、うるおう
- デメリット ● 電気代がかかる ● 本体価格が他より高め

電気代目安 1時間あたり約2.65円

超音波式

細かい水滴（ミスト）を出すイメージ
超音波振動で細かく破碎した水を、ファンで放出し、加湿する。



- メリット ● 電気代が安い ● 音が静か
- デメリット ● 水中の雑菌や汚れをそのまま放出 ● まわりの家具などを濡らす

電気代目安 1時間あたり約0.68円

気化式

Tシャツに風をあてて乾かすイメージ
水を吸わせたフィルタに風（冷風）を当てて気化させ、加湿する。



- メリット ● 電気代が安い ● 送風なので熱くならず安心
- デメリット ● 大量の風で加湿するため、運転音、本体サイズが大きい。部屋が冷える

電気代目安 1時間あたり約0.11円~0.27円

電器のコンビニショップ エディオンコアイテムラ



私たちは地域のお客様に「いつもお役に立ちたい」をモットーにしている里仁にある電気屋です。今年2025年4月で創業36年を迎えます！地域の皆様の感謝をこめて、さまざまな企画をしてみたいです。今後も「暮らしを快適にする提案」をしますので、気軽に相談できる便利屋としてお声掛けください！



お問い合わせはこちら

0857-28-7689

メールでもお気軽に！

info@core1.jp

ブログも見に来てください！

さとにのでんきや コアイテムラ

検索

スタッフ紹介



店長の竹内です。

お家の困りごと何でも相談してください。エディオンのリフォームパックも自社施工なので安心です！



副店長の中川です。

ランプの取替からお家のお困りごとまで小さな事でもご相談下さい。



市村和也です。

小物やお急ぎの商品も本店に在庫があれば当日お持ちすることもできます。お気軽にどうぞ！



市村昌也です。

家電品の事からおうちの事まで気軽にお声かけ下さい！