

営業エリア拡大中!

 鳥取ガスグループ
www.tottorigas.co.jp 

Special
Olympics
Nippon
Tottori



知的障がいのある人にスポーツを!
私たちはスペシャルオリンピックスを応援しています!

 GAINARE
TOTTORI

ガイナレ商取を応援しています!

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2017 03

I L  VE

巻頭特集

お風呂は今よりもっと快適に

BATH

【特集】

とりガス光 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

あさりの中華風茶碗蒸し



浴室暖房乾燥機

カラダを暖めるはずの浴室が冷えきってしまう冬は、一番寒い場所に。浴室暖房なら、そんな浴室を入浴前にポカポカ暖めて、一番ぶるも楽しみになります。



Rinnai
RBH-W414KP
メーカー希望小売価格
¥99,792(税込)
壁掛型 / 暖房
自動乾燥 / 換気 / 涼風

脱衣室暖房機

すばやく立ち上がる暖房と、温風を下吹き出しにすることで、入浴前後の脱衣室がポカポカに。入浴前から快適です。

Rinnai RBH-W3125NDT
メーカー希望小売価格 ¥54,432(税込)
壁掛型 / コンパクト設計 / スピード暖房 / 暖房 / 涼風



ミストサウナ付浴室暖房乾燥機

浴室暖房はもちろん、細かなお湯のミストで、浴室を高湿度のサウナ状態にする機能も付いているから、今よりリラックスできること間違いなし。発汗作用でお肌の潤いも保てます。

NORITZ
BDV-M3806WKNS
メーカー希望小売価格 ¥140,400(税込)
壁掛型 / ミストサウナ / 自動乾燥
暖房 / 冷水ミスト / 涼風 / エコ換気



Rinnai RBHMS-C415K1
メーカー希望小売価格 ¥246,240(税込)
天井埋込型 / マイクロスチームミスト
暖房 / 自動乾燥 / 換気 / 涼風



ガス機器 × 決算

決算 Sale

2日間 日時 3.11(土)12(日) 9:00-17:00 会場 鳥取ガスグループショールーム salute
鳥取市片原5丁目503 TEL: ☎ 0570-04-8833

ショールームsaluteに展示しているガス機器が、年に1度の大特価!この機会を見逃すな!
(ガスコンロ/ガスオープン/ガス給湯器/浴室暖房乾燥機/ガスファンヒーター 他多数)

リフォーム専門の決算SALEも同時開催!詳しくは営業室をご覧ください。

I LOVE BATH

巻頭特集

お風呂は今よりもっと快適に



まだまだ寒さが残るこの時期、また、年始からの忙しさで疲れがピークになる時期でもあります。そんなときは温かいお風呂につかり、心身ともにリラックスするのもいいものです。冷えた体を優しく包み込む温もり。きつと言葉にはできないくらい幸福な時間が全身を駆けめぐることでしょう。ところで、あなたにとってお風呂ってどんな場所ですか?「体の清潔を保つところ」「疲れをとったり、リラックスするところ」。もしかしたら「唯一1人の時間を過ごせる場所」なんて思う人もいるかもしれません。お風呂に対する思いは人それぞれ。でも、お風呂を愛する人も、嫌いな人も、生活の一部として、無くてはならない場所であるという思いは同じはず。今回は、そんなお風呂がもっと快適になる商品をご紹介いたします。「これ以上快適になるの?」なんて思いませんか。実は、まだまだお風呂は快適にできるんです。この機会にわが家のお風呂のことを見直してみるのはいかがでしょうか。

「とりガス光」4つの特長

速い!



とりガス光なら、通信速度が最大1Gbps!(※1)動画もショッピングも思う存分楽しめます。

おトク



「とりガス光」と「ガスサービス」をセットでご利用いただくと、とりガス光のご利用料金がおトク!

安心!



専門スタッフがお客様の自宅にお伺いして、接続設定を行うサービスなど、サポートも充実!

便利!



ガス料金と同一口座でお支払いなら、お支払いに関するお手続きは不要!(※2)

(※1)本サービスはベストエフォート型サービスです。記載の速度は技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。お客様のご利用環境、回線の状況などにより大幅に低下する場合があります。(※2)現在の「ガスサービス」の支払方法によっては、お手続きが必要な場合がございます。

プロバイダ料込みの月額料金

とりガス光の月額利用料金は、プロバイダサービス利用料込の金額なので、契約も支払いもシンプルでおトク!

一戸建てにお住まいの方

[標準料金] 月額6,500円

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただくと

W割 月額 4,980円 (税別)

光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料

集合住宅にお住まいの方

[標準料金] 月額4,800円

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただくと

W割 月額 3,980円 (税別)

光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料

とりガス光の割引サービスについて

2年割 2年契約でおトク + **エネ割** ガスサービスをご契約のお客様さまはおトク = **W割** 2年割 + エネ割ダブル加入でさらにおトク

とりガス光おトクなキャンペーン実施中!!

期間 ▶ 2017年3月31日(金)まで

工事費
¥0

キャンペーン1

新規工事費・事務手数料無料キャンペーン

とりガス光対象プランに新規でお申込みいただいたお客様への工事費を値引きいたします。

※すでにNTT西日本が提供するフレッツ光以外をご利用の方が対象です。※本キャンペーンはご利用開始月を1カ月目として24カ月の末日までにとりガス光を解約された場合、割引対象とならない開通工事費をお支払いいただけます。

5,000
Smart Life
ポイント
プレゼント!

キャンペーン2

インターネットプロバイダのりかえ特典

インターネットプロバイダをのりかえの方に、5,000 Smart Lifeポイントまたは、3,000円をキャッシュバックいたします。

※特典の申請には毎月お客様にお送りいたします「ご請求確定のお知らせ」メールに記載されている「お客様番号」が必要です。※「1 Smart Lifeポイント=1 WAONポイント」として、全国約19万カ所のWAON提携店でご利用いただけます。

3カ月
¥0

キャンペーン3

とりガス光 あんしんキャンペーン

とりガス光遠隔サポート+とりガス光マルチセキュリティサービス同時申込で、最大3カ月オプション料金無料。

※オプションサービスのご利用には、とりガス光(鳥取ガスグループ光アクセスサービス)の契約が必要です。とりガス光を解約した場合、オプションサービスも自動的に解約されます。

今やネットがあれば、なんでもできてしまう世の中。ほとんどのご家庭が、ご自宅でインターネット回線をつなげていると思います。しかし、今契約しているインターネットに対し、「利用料金が高いわ」「スピードはもともと速くならないの」など、様々な不満・疑問を持つ人も多いのではないのでしょうか?そこで、今回は、鳥取ガスグループのインターネットサービス「とりガス光」をご紹介します。『とりガス光』の目玉はなんと、なんと「鳥取ガスグループのガスサービスをご利用のお客様は、利用料金がおトクになる」です!集合住宅にお住まいの方なら月額3,980円(税別)しかもプロバイダ料込みの値段ですから、今より安くなる方も多いかもしれません。さらに、利用料金をガス料金と同口座でお支払いいただくと、煩わしい支払いに関する手続きが省けてとても便利。今ならおトクなキャンペーンを実施しています。この機会に、ご自宅のインターネット環境を見直してみませんか?

ガスとセットでおトクな高速インターネット

とりガス光

新規お申込み受付中

ガスサービスとセットで

毎年最大 **18,240円** (税込) おトク!

フレッツ光をご利用中なら
工事不要





クッキングスタジオおへそ

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 ~はじめの一歩~

「ごま・まめ・こんぶ」が主役!

Menu

- 豚肉のごまごま焼き
- とうふと油あげのみそ汁
- 昆布とツナの炒り煮

3.11(土) 10:00~13:00

講師 竹中真理子 対象 5才~小学校3年生
参加費 800円 お申込みメ切り 3.1(水)

今回は子どもたちだけで料理します ※必ず保護者の方の付添いが必要です。

●託児あり:有料(1人につき500円)必ず事前にお申込みください。
●アレルギー等の確認の為、お子さまの保護者ご自身でお申込みください。

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
テラブルコーディネーター / エコクッキングナビゲーター



ひとり いそ 一人ですから作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

ーパンクラブ

焼きカレーパン

じゃがいもとお豆のカレーを入れて、揚げずにヘルシーに焼き上げます。

3.26(日)・27(月) 10:00~12:30

講師 石田優花 対象 パン作りに興味のある方
参加費 2,000円 お申込みメ切り 3.12(日)

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!!

腕・マンネリレシピ宣言!! とっておきレッスン & とっておきサタデー

おうちパーティにはコレ!

Menu

- とろ〜り玉子のスコッチエッグ
- ジュレのせちらし
- 彩り野菜のパーニャカウダ
- 我が家のチーズケーキ

1st 3.15(水)・16(木)・17(金) & 2nd 25(土) 10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食べること、作ることに好き!な方
参加費 1,500円 お申込みメ切り 1st 3.1(水) 2nd 3.11(土)

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●ご応募多数の場合、抽選後日当選者のおおハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、メ切り以降でもお受けしますので、お気軽にお問合せください。●お申込みは、1組3名さままでとさせていただきます。●ホームページからお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)●前日正午以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

今月のレシピ あさりの中華風茶碗蒸し

【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】



材料(4人分)

- あさり 200g
- 酒 1/2カップ
- 卵 3こ
- 中華スープ + あさりの蒸し汁 .. 450cc
- 塩 少々
- うす口しょうゆ 小さじ1
- 青ねぎ 適宜
- ごま油 大さじ1



3 器の底に箸先をくっつけ、左右に動かすように混ぜると、泡立たずに溶けます。

作り方

- 1 砂出ししたあさを鍋に入れ、酒を加えてフタをし酒蒸しする。
- 2 あさりの口が開いたら、殻付きのままのものを10こほど残し、残りは身を取り出し、スープ碗に入れておく。(蒸し汁は残しておく)
- 3 卵を静かに溶き、中華スープとあさりの蒸し汁を合わせたもの、塩、うす口しょうゆを加えてよく混ぜる。サラシの布巾でこし、2のスープ碗に注ぐ。
- 4 キッチンペーパーで泡を取り除き、蒸気の上があった蒸し器にのせて15分間中火で蒸す。(フタに布巾をかけて水が入らないようにする)
- 5 残り5分になったら、2で残しておいた殻付きのあさを上に飾り、小口切りした青ねぎを散らす。
- 6 蒸し上がったら、ごま油を回しかける。

鳥取ガスグループショールーム サルーテ 営業時間 9:00~17:00
鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833 | www.salute-withgas.jp

勝風小学校 ● 至 市役所
●鳥取西 中学校 ●salute

サルーテ イベント情報

3月のスケジュール

3.11(土)・12(日) 10:00~17:00(12日は16:00まで)

オリジナルベアー作品 & 手作り小物展

展示販売



特注クリアパールレースのドレスをまとったオリジナルプリンセスベアー&ウエディングベアーの世界をお楽しみくださいませ。手わやく小物は展示即売します。皆さまのお越しをお待ちいたしております。

出展者 手づくりはうす えのか
場所 モデルルーム

3.11(土)・12(日) 10:00~16:30

えっ!これが正しい姿勢? 骨盤の歪、キレイな姿勢でやる気スイッチONに

施術



春になり骨盤、カラダの動きが変わり、腰痛・肩こり・ホルモンバランス・自律神経もみだれます。背骨、骨盤を調整して頑張れるカラダ作りしませんか?

講師 カイロプラクター、運動指導員 鉄本幹枝氏
参加費 1,000円 場所 古民家 施術時間30分

3.11(土) 10:00~16:00(随時)

心豊かになるペーパーデコレーション 水やり不要! 紙で作る多肉植物



好きな色のカットされている紙を選び、多肉植物を作ります。好きな容器にいろいろな多肉植物をアレンジしてポンドではります。プレゼントにも最適です!

講師 スタンピンアップ公認デモンストレーター 岡村真由美氏
参加費 1,000円(材料費込) 場所 館内通路

3.12(日) 9:00~15:30

ちびりいぼっけ展

展示販売



フェルトと毛糸とねんど作家によるちいさな手しごと展。心が和むような、かわいい作品たちをぜひ見つけに来てください。

ワークショップも開催します!

出展者 MAILY (フェルト作家) chibico (編み物作家) M.pocket (粘土作家)
場所 館内通路

STEP教室

▶ねんどと布でつくるシルクアート



さくらんぼ2種

可愛い花器に細葉をあしらったさくらんぼを飾ってみませんか?基礎から作ってみましょう。

定員:15人(予約優先)

3.4(土) 10:00~15:00(昼休憩1時間含む)

講師 深雪アートフラワー教授 信田公子氏
参加費 2,000円(材料費、花器込) お申込みメ切り 2.25(土)
持ち物 カッター、お手ふき、エプロン、新聞紙1枚
※昼食は各自ご準備ください。



遠州流 華道教室 | 3.9(木)・25(土) 10:00~ 参加費 1,000円+お花代1,000円/回 ※ハサミをお持ちの方はご持参ください。
茶道教室 | 3.9(木)・25(土) 13:00~ 参加費 1,000円/回 2時間程度

全てのイベントは事前お申込みが必要です。詳細は店頭・ホームページ・お電話にてお問合せください。

あさりの中華風茶碗蒸し

あさりの旨味と中華スープで、一味違う茶碗蒸しに。



材料（4人分）

- あさり …………… 200g
- 酒 …………… 1/2カップ
- 卵 …………… 3こ
- 中華スープ
- +あさりの蒸し汁 …… 450cc
- 塩 …………… 少々
- うす口しょうゆ …… 小さじ1
- 青ねぎ …………… 適宜
- ごま油 …………… 大さじ1

つくり方

- 1 砂出したあさを鍋に入れ、酒を加えてフタをし酒蒸しする。
- 2 あさりの口が開いたら、殻付きのままのものを10こほど残し、残りは身を取り出し、スープ碗に入れておく。（蒸し汁は残しておく）
- 3 卵を静かに溶き、中華スープとあさりの蒸し汁を合わせたもの、塩、うす口しょうゆを加えてよく混ぜる。サラシの布巾でこし、2 のスープ碗に注ぐ。
- 4 キッチンペーパーで泡を取り除き、蒸気の上上がった蒸し器にのせて15分間中火で蒸す。（フタに布巾をかけて水が入らないようにする）
- 5 残り5分になったら、2 で残しておいた殻付きのあさを上に飾り、小口切りした青ねぎを散らす。
- 6 蒸し上がったら、ごま油を回しかける。



器の底に箸先をくっつけ、左右に動かすように混ぜると、泡立たずに溶けます。



あさり



あさは、ダイエットにも美肌にも健康にも嬉しい効果がたくさん！旬のこの時期に積極的に摂りたい食材です。

低カロリー

高栄養！

なんと小さめのあさり1つで約1キロカロリーと超低カロリー。それなのに、栄養満点！たんぱく質やビタミンB2、ビタミンB12、鉄、マグネシウム、タウリン、亜鉛、カリウムなど、ミネラルがたっぷり含まれているんですよ！

特に、多く含まれているビタミンB12や亜鉛は、貧血予防や美肌を保つ効果があり、女性に嬉しい栄養素なんです！

注目の栄養素、 タウリンも豊富！

栄養ドリンクにも含まれている栄養素、タウリン。タウリンには、肝臓の機能を正常にする効果やコレステロール、血圧を下げ、動脈硬化をはじめとした生活習慣

病の予防も期待できるんです。

選ぶポイント

殻つきの場合

口を堅く閉じているものや水管を出しているものが新鮮な証拠！貝の模様がハッキリしていて、黒っぽいものを選ぶのがベストです。全体的に茶色っぽいのは鮮度が落ちているサインなので、避けてください。

むき身の場合

身に弾力があり、粘りが少ないものを選んでください。

汁と一緒に

食べるのがベスト

あさを加熱したときに出る汁に、うま味成分と栄養素がたっぷり含まれています。おいしく、しかも栄養素をあますところなく摂取するには、みそ汁やスープ、炊き込みご飯など、煮汁と一緒に摂れる調理法がオススメです。

【ポイント】

水から徐々に温めると、旨味が汁によく出ます。加熱しすぎると身が固くなってしまいますので、長く煮過ぎないように注意してください。

こだわりの新鮮野菜 NEWS

あなたの街におじゃまします!

今月の出店情報

オーガニックマルシェ in salute

こやま農場のベビーリーフ、
 手作り加工品など販売します!!

日時 3.11(土)・12(日) 10:00~16:00

場所 salute駐車場



商品
 情報



農園
 情報



土から、手づくり。
 心込め、菜づくり。

こやま農場によって、一つ一つ種から育てられ、今朝、摘み取ったばかりの鳥取のベビーリーフ。そのままサラダとして、さまざまな料理の彩りとしてお召し上がりいただけます。



自家製堆肥と自家製肥料のみで育てるので
 香りが強く、栄養が豊富なのが特長です。

1パック
 2~3人分 販売価格 180円 税込

鳥取ガスグループ「こやま農場」、鳥取市内の直売所(地産産物プラザわったいな、直売八百屋ローランドマーケット、さんフレッシュいなば直売所など)で、お買い求めいただけます。

こやま農場貸農園START!!

こやま農場貸農園は、地域の皆さまとのコミュニケーションを図る場としてまた、野菜作りを通して自然と触れ合える場として、ご提供しております。持続可能な社会の為に、食や環境について共に考えていく事の出来る場となるよう利用者向けの勉強会、ワークショップ、季節毎のイベント開催なども計画をしております。

運営費(管理指導付き)

利用料(1坪毎)

800円/月 税込

700円/月 税込

【例:2坪利用の場合】月額2,200円(運営費800円+利用料700円×2坪)
 ※1坪:3㎡ ※ご利用開始月の利用料は、日割算出させていただきます。

●農具無料貸し出し ●支柱、防虫ネット、麻ひもなどの必要資材の無料貸し出し ●各種イベントへの優先案内 ●自家製ボカシ肥料:1坪利用につき2kg付き ●自家製堆肥:ご利用合計農地につき基肥必要分付き

鳥取ガスグループの
 農業に関するお問合せ先

TEL 0857-32-8813(直) 受付時間 平日のみ9:00~17:00
<http://torigas-farming.jp/> 鳥取ガス農業 検索



リフォーム × 決算

決算 Sale

2日間
 限り

日時 3.11(土)12(日) 9:00-17:00

会場 鳥取ガスグループショールーム salute
 鳥取市片原5丁目503 TEL: ☎0570-04-8833

システムキッチン・システムバス・洗面台・トイレ他が、年に1度の大特価!さらに、
 鳥取ガスグループの建築士がご自宅にあったリフォームをご提案!この機会を見逃すな!

ガス機器の決算SALEも同時開催!詳しくは3ページをご覧ください。