

営業エリア拡大中!

 鳥取ガスグループ
www.tottorigas.co.jp  ガスマート

Special
Olympics
Nippon
Tottori



 GAINARE
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!

ガイナレ鳥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 06

梅雨でも

天気が悪い日でも

毎日が

ガス機器があれば大丈夫!

洗濯日和。

【特集】

とりガス電気 新規お申込み受付中!

【今月のレシピ】

アボカドチキンサンド



ガス衣類乾燥機

ガス衣類乾燥機なら、たっぷり5kgの洗濯物も約52分で乾燥。
電気式のおよそ1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。



Rinnai RDT-52S

乾燥機
乾太くん

メーカー希望小売価格 ¥149,040 (税込)

- 天日干し同様の除菌効果
- 室内干しの嫌なニオイが残らない
- 急ぎのものがすぐ乾く!
- 花粉やホコリの心配がない!
- 柔軟剤なしでもふっくら仕上がります

静電気を低減

プラズマクラスター技術を搭載した乾太くん。プラズマクラスターイオンを含んだ風を吹き出し、衣類を取り出す際に起こりやすい静電気を低減します。



浴室暖房乾燥機

雨の日や夜など洗濯物が乾きにくい時でも、浴室暖房乾燥機があれば、浴室を衣類乾燥室として活用できます。
部屋干し独特のイヤなニオイもなく、花粉やホコリの付着も心配ありません。

Rinnai RBH-W414KP メーカー希望小売価格 ¥99,792 (税込)

- 生地が傷みにくく、シワにならない!
- 紫外線による色落ちが少ない!
- 急ぎのものがすぐ乾く!
- 花粉やホコリの心配がない!
- 室内に干せるから単身者も安心!



パワフルなガスで素早く乾燥

ガス式のパワーは電気式の2倍以上。所要時間は約1/3に。衣類2kgなら約65分でしっかり乾燥します。



浴室暖房乾燥機を使うには

浴室暖房乾燥機は、通常の給湯器では使えません。暖房機能(暖房に使うお湯を作り循環させる)を持った熱源機が必要になります。暖房専用熱源機を設置するか、今お使いの給湯器を給湯暖房用熱源機へ取り替える必要があります。

NORITZ
GTH-C2449AWD BL



梅雨でも
天気が悪い日でも
毎日
洗濯日和。
ガス機器があれば大丈夫!



＼ガス機器はリースがおトク！／

リースでおトク!

最新ガス機器のリース料金が **3か月無料**

2017年6月30日(金)まで

スタート割 対象期間にご成約で リース料金3か月分の Smart Life ポイントプレゼント!

まとめて割 対象商品をご成約で リース料金5%分の Smart Life ポイントプレゼント!

衣類乾燥機

月額リース料金
8年契約

1,980円(税込)~



浴室暖房乾燥機

月額リース料金
8年契約 天井埋込型

1,380円(税込)~
(壁掛型 月々1,230円~)



ガス給湯器

給湯+追焚+暖房タイプ

月額リース料金
8年契約 24号

3,480円(税込)~
(マルチリモコン付)



お問合せ先 スマートライフコール
平日・休日問わず 9:00~19:00

0120-50-8844

対象機器の一覧はホームページまたはスタッフまで
リースのご利用には受付条件および審査があります

雨の日が続く梅雨の時期。どうしても洗濯物が気になりますよね。今回ご紹介するガス機器は、そんな梅雨の悩みを解決してくれる優れたものです。まず、『ガス衣類乾燥機』。ガス衣類乾燥機があれば、雨はもちろん、花粉も排気ガスも、まったく気にせず快適に洗濯物を乾かすことができます。5kgの洗濯物なら1時間弱で乾燥できるので、家事の時間を大幅に短縮。仕上がりは天日干し以上にふっくらとなるので、衣類やタオルはいつもふかふかです。

次に、お風呂場に設置する『浴室暖房乾燥機』。『衣類乾燥機』機能を使えば、ガス衣類乾燥機と同じようなことができます。お風呂場に洗濯物をかけてスイッチをON。これだけで、ガスのパワフルな温風が洗濯物を乾かしてくれます。もちろん、部屋干し特有のいやな匂いも一切ありません。

ガス機器を使えば、季節や天候に左右されずに家事が楽になるのはもちろん、外出時に天気を気にしなくていい生活ができるのは嬉しいですね。

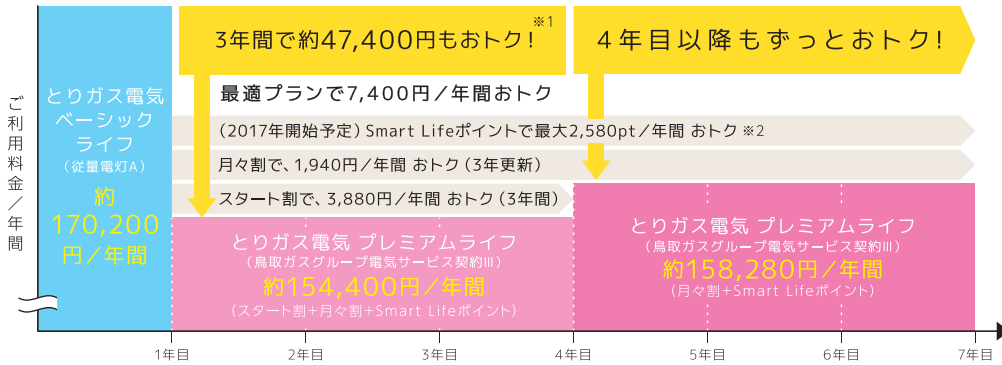
とりガス電気「5つの選べるプラン」

<p>とりガス電気 ベーシック ライフ</p> <p>従量電灯A</p> <p>ご家庭で最も広く普及しているプランです。</p> <p>「昼間は家にいることが多い」「時間を気にせず電気を使いたい」。そんなお客様におすすめ。</p>	<p>とりガス電気 スタンダード ライフ</p> <p>鳥取ガスグループ 電気サービス契約II</p> <p>あまり電気を使わないから安くしたい!そんなご家庭に。</p> <p>ベーシックライフよりも、1年間で電気料金が約1,300円おトク!</p>	<p>とりガス電気 プレミアム ライフ</p> <p>鳥取ガスグループ 電気サービス契約III</p> <p>昼間も電気をたくさん使うお客様におすすめ!</p> <p>ご家族が多いご家庭や、昼間は家にいることが多いお客様におすすめ。</p>	<p>とりガス電気 セレクト ライフ</p> <p>鳥取ガスグループ 電気サービス契約IV</p> <p>夜間・休日に電気をたくさん使うお客様におすすめ!</p> <p>夜間・休日にご利用いただくほど電気料金がおトクになるプラン!</p>	<p>とりガス電気 電化セレクト ライフ</p> <p>鳥取ガスグループ 電気サービス契約V</p> <p>蓄熱式電気温水器をご利用されているお客様におすすめ!</p> <p>電気給湯器等をご利用で、電気のご利用量が比較的多いお客様におすすめです。</p>
---	---	--	---	--

割引プランでさらにおトク!

<p>スタート割</p> <p>300円/月おトク*</p> <p>新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!</p>	<p>月々割</p> <p>150円/月おトク*</p> <p>対象プランを3年契約で月々がさらにおトク!</p>
--	--

※とりガス電気 ベーシックライフは各種割引プランの対象外です。



※1 <試算条件>年間電力使用量:6,433kWhにて試算(資源エネルギー庁HPより(世帯あたり電気使用量)(16/8))、燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金含まず ※2 電気サービスはSmart Life会員サービスの「基本ポイント」「ボーナスポイント」の対象外です。電気サービスの「基本ポイント」「ボーナスポイント」対象化は2018年度を予定しております。ポイント例は、電気・ガス・通信サービスをご利用のお客様を想定しております。

オプションサービス

TVだから、無理なく楽しく続けられるHEMS

とりガスHEMS

今だけおトクなキャンペーン実施中!

月額 **1,500円** ※
光BOX+ (EMS版) 5年レンタル

※キャンペーン適用料金。通常1,800円(税別)

とりガス電気 インフォメーションセンター ☎0120-50-8820 平日・休日問わず10:00~20:00

インターネットによるお申込みはこちら www.tottorigas.co.jp とりガス電気 検索

とりガス電気
スタート
キャンペーン
1,000
Smart Life ポイント
プレゼント!

選べるプランですっとおトクな電気サービス

とりガス電気

新規お申込み受付中



これからの
電気は
ひとつじゃない。

昨年スタートした電気の小売全面自由化により、電力会社をお客さまご自身で選択できるようになったことはご存知の方も多いと思います。これからは、数ある選択肢の中から自分に合った電気を選び、光熱費をおトクにする時代なんです。選べるといえば、2016年12月より供給を開始した、鳥取ガスグループの電気サービス『とりガス電気』。ライフスタイルに合わせて料金プランを選べる。として、好評を得ています。生活のパターンや、電気の使い方、方、人それぞれ。だから『とりガス電気』は、皆さまのライフスタイルに合わせて、最適なプランをご選択いただけるよう、5つの料金プランをご用意しました。あなたのライフスタイルに合ったプランで、おトクを存分に体感ください。さらに、「割引プラン」を組み合わせることで、もっともおトクになります。割引プランは「スタート割」と「月々割」の2種類。『とりガス電気』は、「選べるプランですっとおトクな電気サービス」なんです。『とりガス電気』はおトクだけじゃありません。オプションサービスとして、電力を賢くコントロールする『とりガスHEMS』をご用意しています。『とりガスHEMS』を使えば、スマートフォンで外出先から家電の操作が可能に。外出先から部屋のエアコンを遠隔操作したり、あらかじめ電灯のスイッチを入れておくなど、快適で便利な暮らしが待っています。また、TV画面で直近の電力使用量を確認できるから、無理なく省エネ、節電ができます。その他にも、アプリで色々なサービスを利用できるなど、賢い暮らしには欠かせない機能が盛りだくさん。『とりガス電気』も『とりガスHEMS』もお申込みは、インターネットや電話で、ご連絡いただいただけ。煩わしい事務手続きが一切なく、簡単に使えるようになる鳥取ガスグループの電気サービスを、この機会にぜひご検討ください。

現在は、Smart Life会員のお客様は800 Smart Life ポイントプレゼントとなります。Smart Life ポイントは「電子マネー-WAONポイント」「WALLET ポイント」「dポイント」「楽天スーパーポイント」に交換することができます。



おへそ キッキングスタジオおへそ

2017年6月 スケジュール

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~



やっぱり和食がいいね!

Menu

- 肉じゃが
- とうふのみそ汁
- きゅうりとわかめの酢の物

6.11(日) 10:00~13:00

講師 竹中真理子 対象 5才~小学生

参加費 800円 お申込みメット 6.1(木)

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 / 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



おへそで始める美味しい時間



きのこで菌活はじめよう

きのこの持つ「菌」パワーを上手に取り入れ、ヘルシー&ビューティな女性を目指しましょう。

6.25(日) 10:30~13:30


きのこ講座と「鳥取県産さくらげ」でクッキング

・きのこ野菜の炒め物 ・きのこ卵とトマトのスープ 他

講師 菌興椎茸協同組合 幸本友美氏

参加費 1,000円 お申込みメット 6.11(日)

脱・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



初夏のいちおしレシピ

Menu

- 焼きさばずし
- なすのオランダ煮
- シャキシャキ野菜の和風サラダ
- 抹茶のパンナコッタ

6.15(木)・16(金)・19(月) & 17(土)

10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食べること、作ること好き!な方

参加費 1,500円 お申込みメット 6.1(木)

●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みおガガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、メット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 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

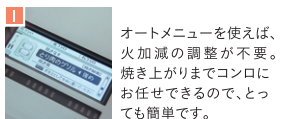
アボカドチキンサンド

材料(2人分)

- 食パン 4枚
- 鶏もも肉 1枚
- [A] 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々
- アボカド 1こ
- トマト 1こ
- サニーレタス 適量
- [B] バター 30g
- 粒マスタード 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

つくり方

- 鶏肉は余分な脂をとり除き、身の厚い部分に切り込みを入れて厚みを均一にし、4等分にして[A]をまぶす。グリルの焼き網にのせ、オートメニューで焼く。
- アボカドは薄くスライスし、トマトは輪切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 食パンをグリルプレートにのせ、グリルのトーストモードでこんがり焼く。[B]を混ぜ合わせ焼けたパンに塗る。
- パンに具材をのせてサンドし、軽く手で押さえて落ち着かせる。



グリルでトーストを焼くと、表面はカリッと香ばしく、中はふっくらしっとり食感になります。

スイーツ教室の講師募集中! 詳しくはお電話にてお問合せください。

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



サルーテ イベント情報

6月のスケジュール

6.1(木)~4(日)

10:00~16:00(最終日は15:00まで)

~古布にみせられて~

ちりめん細工とつるし飾り

展示

やさしい手ざわり・風合いを持つ「ちりめん」の古布で、お正月・ひな祭り・端午の節句・七夕・お月見など、四季折々の風物を作品にしました。



出展者 田中令子

場所 古民家


6.3(土)

料理実演 試食・レシピ有

1st 10:00~11:00 2nd 13:00~14:00

コンロ活用=コン活はじめます!

コン活COOK!!



ガスコンロを使って、簡単でおいしいレシピをご紹介します。あと1品ほしいと思ったときや手軽にできるおやつなどの参考レシピにどうぞ。毎日のおかずに悩んでいる方、コンロの買い替えをご検討の方、どなたでもお気軽にお越しください。

※写真はイメージです

STEP教室

▶ 中高年のための元気アップ講座

笑って脳を活性化!!



笑う門には福も健康もやってくる。体操・手遊び・簡単なゲームで、レクリエーション・インストラクターが心と体を元気にします。

6.10(土) 13:30~15:00

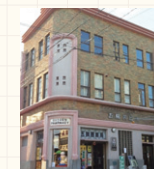
定員 20人(予約優先)

お申込みメット 6.5(月)

講師 (公財)日本レクリエーション協会公益社団法人レクワークー
鳥取社会福祉専門学校 専任講師 鎌谷眞里子氏
参加費 無料 持ち物 タオル・水分

▶ 体にやさしい漢方薬のお話

漢方薬とは



「漢方とは?」、「漢方にも病名があるの?」や「五行色体表」といった基礎的な漢方のお話を分かりやすく解説します。また、日頃の生活習慣を含め食養生についてもお話します。

6.24(土) 14:00~15:30

定員 20人(要予約)

お申込みメット 6.17(土)

講師 (有)五臓園薬局・代表取締役 薬剤師 森下章氏
参加費 500円(資料お土産付き) 持ち物 筆記用具

regular events in salute

遠州流

華道教室 | 6.8(木)・24(土) 10:00~

参加費 1,000円+お花代1,000円/回
※ハリスをお持ちの方はご持参ください。

茶道教室 | 6.8(木)・24(土) 13:00~

参加費 1,000円/回 2時間程度

子ども英会話教室 新規生徒募集中!

2020年度から新しい学習指導要領が実施され、中学校での英語の授業はすべて英語で行われます。中学校への準備として、英語が自然に覚えらるる幼児、小学生のうちに「聞く」「話す」力を身に付けませんか?

幼児(年少~年長)クラス
曜日 水・木・金
時間 15:30~16:15
定員 7名

新規開講クラス!
小学校1、2年クラス
曜日 金
時間 16:30~17:15
定員 7名

小学校3、4年クラス
曜日 水
時間 17:30~18:15
定員 7名

月謝:4,500円/月 入会金:2,000円(テキスト代別)

レッスンは火~土曜日まであります。詳しくはお問い合わせください。

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。

アボカドチキンサンド

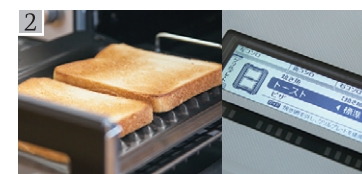
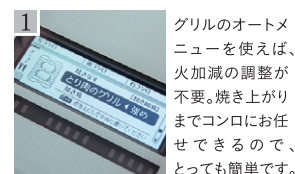
ガスコンロを活用して、簡単サンドウィッチ。

材料（2人分）

食パン	4枚	トマト	1こ
鶏もも肉	1枚	サニーレタス	適量
塩	小さじ1/2	バター	30g
黒こしょう	少々	粒マスタード	大さじ1
アボカド	1こ	マヨネーズ	大さじ1

つくり方

- 1 鶏肉は余分な脂をとり除き、身の厚い部分に切り込みを入れて厚みを均一にし、4等分にして[A]をまぶす。グリルの焼き網にのせ、**オートメニュー**で焼く。
- 2 アボカドは薄くスライスし、トマトは輪切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3 食パンをグリルプレートにのせ、グリルの**トーストモード**でこんがり焼く。[B]を混ぜ合わせ焼けたパンに塗る。
- 4 パンに具材をのせてサンドし、軽く手で押さえて落ち着かせる。



1
グリルのオートメニューを使えば、火加減の調整が不要。焼き上がりまでコンロにお任せできるので、とっても簡単です。

2
グリルでトーストを焼くと、表面はカリッと香ばしく、中はふっくらしっとり食感になります。

アボカド



「森のバター」として人気のアボカド。アボカドと聞いている方も多いかもしれませんが、正確には「アボカド」です。

ギネスブック認定の高栄養！

世界一栄養価の高いくだもの（アボカドは、実はくだものなんです！）としてギネスブックに記録されているアボカド。

脂肪分が全体の約20%にもなり、カロリーが高いのが難点ですが、メインとなる油はオレイン酸やリノール酸などの良質な油。オレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化予防の他、抗酸化作用があります。

また、老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを多く含んでおり、主な効能としては、利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、がん予防、便秘改善などが挙げられます。

話題の美肌成分入り！

アボカドに含まれているコエンザイムQ10は、体の酸化を防ぎ、細胞のエネルギー生産を高め、活性酸素からカラダを守ってくれるという、抗老化に最適な成分！コエンザイムQ10は40歳前後から加速的に減っていくそうなので、アボカドを食すことで、おいしく美容成分を補給することができますね。

おいしいアボカドの選び方

アボカドは熟すとともに、表皮が黒くはくなく、つぎます。その日に食べるなら、黒っぽいもので、表面にシワがなく、ヘタが取れていないもの。青くて固いものは、換気のある室温（20〜25℃）で2、3日おいて熟してから食すとよい。

こやま農場 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 **6.3(土)・24(土) 10:00~15:00**

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ているので
 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 定価 **200円** 税込

鳥取ガスグループ「こやま農場」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礎肥必要付付き

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

交換先が増えて
 さらに便利に!

電子マネー
 WAON
 ポイント

WALLET ポイント

d
 POINT

R
 POINT

Smart Life

鳥取ガスグループのサービス利用でポイントが貯まる

会員サービス

入会金・年会費無料

Smart Life会員サービスが変わります。

鳥取ガスグループのサービス利用に応じて貯まるSmart Life ポイントの交換先が4つに拡大。従来の『電子マネーWAONポイント』に、『WALLETポイント』『dポイント』『楽天スーパーポイント』が新たに加わり、ポイントの使い道が格段に広がります。

ご入会はSmart Life会員サービスホームページにて受け付けています。
www.tottorigas.co.jp/smart-life/

Smart Life会員 検索