

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2017 08

夏に負けない

2017 SUMMER

電気選び。

特集 1

選べるプランでずっとおトクな電気サービス

とりガス電気

特集 2

使う場所で発電する
賢い節電。

【今月のレシピ】トマト入り麻婆豆腐

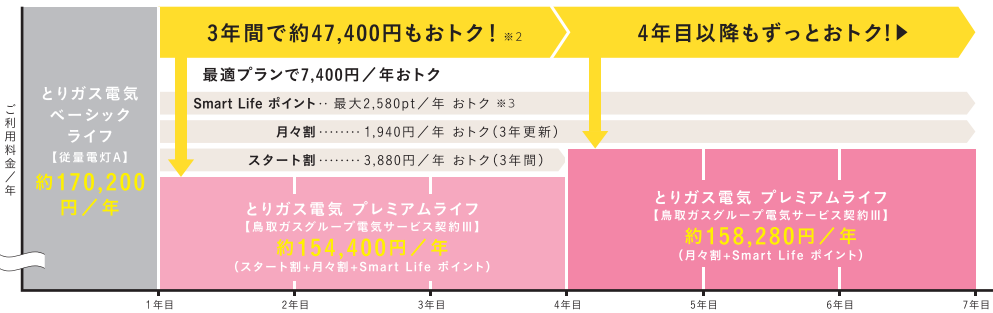


⚡ 5つの選べるプラン ⚡

とりガス電気 ベーシックライフ <small>【従量電灯A】</small> ご家庭で最も広く普及している料金プランです。 「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」。そんなお客さまにおすすめ。	\オススメプラン/ <small>standard</small> とりガス電気 スタンダードライフ <small>【鳥取ガスグループ電気サービス契約II】</small> あまり電気を使わないから安くしたい!そんなご家庭におすすめ。 ベーシックライフよりも、1年間で電気料金が約1,300円おトクに!	\オススメプラン/ <small>premium</small> とりガス電気 プレミアムライフ <small>【鳥取ガスグループ電気サービス契約III】</small> 昼間も電気をたくさん使うお客さまにおすすめ! ご家族が多いご家庭や、昼間は家にいることが多いお客さまにおすすめ。	とりガス電気 セレクトライフ <small>【鳥取ガスグループ電気サービス契約IV】</small> 夜間・休日に電気をたくさん使うお客さまにおすすめ! 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!	とりガス電気 電化セレクトライフ <small>【鳥取ガスグループ電気サービス契約V】</small> 蓄熱式電気温水器をご利用されているお客さまにおすすめ! 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さまにおすすめです。
---	--	---	--	--

\ 割引プランでさらにおトク! /

スタート割 新規利用+3年間ご利用で月々がおトク! 300円/月おトク ※1	月々割 対象プランを3年契約で月々さらにおトク! 150円/月おトク ※1
---	--



※1 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。 ※2 <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 ※4 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さまを想定しております。

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



※専用紙でのお申込みが必要です。現在、Smart Life会員のお客さまは800ポイントプレゼントとなります。 ※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。本ポイントはキャンペーンポイントとして貯まります。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。 ※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。

\ まずは、簡単料金シミュレーション /



かんたん! 料金シミュレーション

あなたにピッタリの料金プランをWEBで診断します。



<https://www.tottorigas.co.jp/torigase-sim/> スマートフォンの方はQRコードから簡単アクセス▲

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

夏になると気になるのが、月々の電気代。暑いけど電気代が心配だからエアコンをつけられない、夜しか家にいないのに、どうしても電気代が高くなるなど様々な悩みがあるのではないのでしょうか。
 そこで、今回ご紹介するのは、鳥取ガスグループの電気サービス「とりガス電気」。生活のパートナーや、電気の使い方は人それぞれ。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。「あまり電気を使わないから安くしたい」「昼間に電気を使うことが多い」「昼間はあまり家にいないけど、夜間・休日に電気をたくさん使う」など、あなた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になっています。
 鳥取ガスグループのホームページには、あなたにピッタリの料金プランを診断できる「かんたん!料金シミュレーション」をご用意しています。ご検討中の方は一度シミュレーションしてみたいかがでしょうか。



従来は捨てていたエネルギーを、効率よく活用。

エネファームは、家で使う電気とお湯を一緒につくりだす、家庭用燃料電池システムです。電気は、ガスから取り出した水素と空気中の酸素を化学反応させて、安全・クリーンに発電。さらに、その時に発生する熱を有効に使ってお湯をつくります。また、停電が発生した場合もエネファームが発電を継続し、専用のコンセントに350Wの電気を供給するので、停電になっても照明や通信機器が使えるうえ、もちろんシャワーや床暖房も使うことができます。

太陽光発電とのダブル発電で、さらにおトクに！

「エネファーム」に「太陽光発電」を組み合わせたダブル発電。どちらもクリーンなエネルギーから発電するので地球にやさしく、また太陽光発電だけの場合よりも発電量が増えて、結果的に売れる電気の量も増加します。



年間の光熱費が、約 **70,000円** もおトク！※

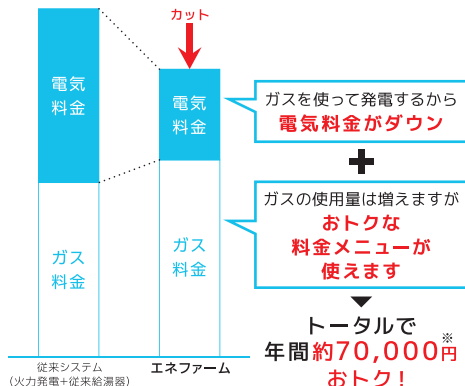
エネファームのつくる電気で家庭で使用する電力の約50%をまかなうことができるので、電気代を抑えることができます。一方、発電するためにガスの使用量は増えますが、エネファームをお使いのお客さま向けのおトクな料金メニューが適用されるので家じゅうのガス料金がおトクに！毎日暮らす家だからこそ、我慢しなくても家計にやさしいほうがいい。そんなお客さまの声にお応えします。

鳥取ガスグループのおトクな料金プラン

エネファームにすれば
一般料金に比べて、約40%もおトク！

エネファーム・エコウィル料金

詳しくは、鳥取ガスグループスタッフへお問合せください。



※計算条件:ガス・電気併用住宅:ガス使用量785.0m³、電力使用量5,686.0kWh/年(従量電灯A適用)での想定 従来システム:暖房契約(従来型ガスコンロ・従来型給湯器・ガスファンヒーター・温水式床暖房) エネファーム:家庭用コージェネレーション契約(高効率ガスコンロ・エネファーム・ガスファンヒーター・温水式床暖房) その他冷暖房については電気エアコンを使用とする。

エネルギーをもっと身近に
創エネセール

標準取付
工事費込み



Panasonic PEFCタイプ

【メーカー希望小売価格】オープンプライス
エネファーム無金利キャンペーン

月々 **9,330円** × 120回
(一括金額1,110,000円)



AISIN SOFCタイプ

【メーカー希望小売価格】オープンプライス
エネファーム無金利キャンペーン

月々 **9,980円** × 120回
(一括金額1,140,000円)

国や自治体が
エネファームを応援!!

設置のときには補助金が利用できます。
(既築住宅へSOFCタイプ(LPG)を設置した場合)

鳥取市内へ
設置の場合(最大) **32万円**

※各補助金は補助金総額に達した場合、交付及び交付申請が打ち切られる場合がございます。



使う場所で
発電する
賢い節電。

暑くなると巷を賑わすのが「節電」の文字。でも、電気を消し忘れたら怒られエアコンは28℃以下に下げられない。そんな苦労をともなう節電生活に嫌気がさしている方も多いはず。そこで特集2では、エネルギーを効率よく、そして、上手に利用するスマートな暮らし方を、ご紹介しましょう。おすすめするのは、電気を使う場所で発電するエネファーム。エネファームは、エコな電気を生み出すだけでなく、同時に発生する熱を給湯に利用するため、エネルギーのムダを減らすことができます。また、「自立運転機能」により、エネファームが発電中であれば、停電になっても発電を継続し、電気を使うことができます。さらに、太陽光発電と組み合わせると「ダブル発電」は、エネルギーの地産地消を行う最強コンビ。理想的なエネルギースタイルと言っても過言ではないでしょう。今まで通りの生活を崩すことなく光熱費が削減でき、しかも環境に優しい。これからは、そんなスマートライフを送りませんか。



クッキングスタジオおへそ
2017年8月 スケジュール

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



おへそで始めるおいしい時間



ハンドメイドでカフェ風食器を作ろう

専用ペンで描いてオープンで焼くだけで、オリジナルの食器が出来ます。
世界に一つだけのMY皿、愛着が沸くこと間違いなしです。

- 内容
- ① お好みの図案から転写または自分で好きな絵を描きます。
 - ② 焼いている間に話題の“わんぱくサンド”を作ってランチタイム。



8.5(土) 11:00~13:00

参加費 **2,000円** ランチ付き(19cm皿2枚+専用ペン 黒1本 含む)
持ち物 エプロン、ハンドタオル お申込みめ切日 **7.23(日)**

※写真はイメージです

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



おうちで食べる定番韓国料理

- Menu
- ・ビビン麺
 - ・韓国風蒸し豚
 - ・夏野菜のジョン
 - ・サイダーシャーベット

8.25(金)・29(火)・30(水) & 26(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** お申込みめ切日 **8.8(火)**

●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、抽選し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、め切日以降でもお受けしますので、お気軽にお問い合わせください。●お申込みは、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。

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。

今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】



トマト入り麻婆豆腐

材料(4人分)

- 豚ひき肉.....200g
- 木綿豆腐.....2丁
- トマト.....2こ
- 白ねぎ.....1/2本
- しょうが.....1かけ
- にんにく.....1かけ
- 豆板醤.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 甜麺醤.....大さじ2
- 中華スープ(顆粒).....小さじ2
- 水.....1カップ
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- 花椒.....小さじ1
- サラダ油.....大さじ1

作り方

- 1 【A】を合わせておく。
- 2 白ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りする。
- 3 豆腐を1.5cm角に切る。トマトを8等分のくし切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて火にかけて、香りが出たらひき肉を加える。中火でしっかりと炒める。
- 5 豆板醤を加えてよく炒め香りを出す。
- 6 【A】を加えて煮立たせ、豆腐とトマトを加えてフタをし、中火で7、8分煮る。
- 7 白ねぎを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて花椒をふり入れる。
- 8 器に盛り、お好みでさらに花椒をふる。



トマトを入れることによって、辛味がやわらぎ、まるやかな味になります。

8.11(金)~17(木)は休館させていただきます

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

8月のスケジュール

8月5日(土) 親子で楽しめる夏休み特別企画 in salute

入場無料

電子オルゴールの基板を作ろう!

10:00~12:00

光が当たるとハッピーバースデーのメロディが流れる電子オルゴールの基板を作ります。
*半田付け*作業があります。当日、練習してから本番に入ります。
*箱作りはお時間に含まれておりませんのでお家で好みのお箱を製作してください。



定員:親子ペア15組(予約優先)

講師 とっとり市モノづくりカフェ 高井拓夫氏
対象 小学4~6年生 親子
参加費 **500円** 持ち物 なし
お申込みめ切日 **7.31(月) 17:00まで**

鳥取県の妖怪・幽霊 第2弾 ふるさと民話の集い

13:30~15:30

- 夏休みの自由研究として「妖怪」と「幽霊」について勉強してみよう(専門の先生のお話を聞きます)。
- 「妖怪」ってなんだろう「幽霊」って何だろう。いなば地域伝承の怖い妖怪と幽霊の民話を語ります。



対象 お子さまが参加の場合は保護者同伴。大人の方はお一人でも参加歓迎です。
場所 古民家
定員 15人程度

主催:とっとり・民話を語る会
共催:鳥取県民俗協会/鳥取県民話サークル連合会 後援:とっとり文化まちづくりの会

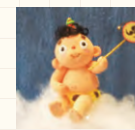
朗読ひまわりの会公演 平和への祈り

8.6(日) 開場:13:30 / 開演:14:00

今年もヒロシマ・ナガサキの日、8月6日がやってきます。戦争のない平和な世界実現のために、どうしても語り継ぎたいの思いにかられ今年も計画しました。私たちの祈りをお聞かせください。

会場 イベントホール 入場料 **500円** 定員 **100人(予約優先)**

主催:朗読ひまわりの会 後援:鳥取市教育委員会・鳥取市文化団体協議会
お申込み・お問い合わせ先:0857-84-2260(今本明子)



う・ふ・ふ 雷の子ども

雲のうって太鼓を持っているお人形と一緒に樹脂粘土で作りましょう!

STEP教室

8.29(火) 13:30~15:30 定員 **10人(予約優先)**

講師 山根のりこ氏 参加費 **1,500円(材料費込み)**
持ち物 なし お申込みめ切日 **8.22(火)**

毎月開催

コンロ活用=コン活はじめます! 料理実演 ガスコンロを使った、簡単でおいしいレシピをご紹介します。
コン活COOK!! 試食・レシピ有 **8.29(火) 1st 11:00~ 2nd 13:30~**

regular events in salute

遠州流 華道教室 | **8.3(木)・26(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 | **8.3(木)・26(土) 13:00~** 参加費 1,000円/回 [2時間程度]

英会話教室 親子クラス 無料体験レッスン開催

英語で歌ったり、踊ったり楽しく英語にふれましょう!

開催日 **8.29(火)** 定員:各クラス4組
1歳児クラス(今年2歳になるお子さま) 10:00~10:30
2歳児クラス(今年3歳になるお子さま) 11:00~11:30

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。

トマト入り麻婆豆腐

麻婆豆腐にトマトを入れて、夏らしさをプラス

材料（4人分）

豚ひき肉……………200g	〔A〕	しょうゆ……………大きじ2
木綿豆腐……………2丁		みりん……………大きじ2
トマト……………2こ		酒……………大きじ2
白ねぎ……………1/2本		甜麺醤……………大きじ2
しょうが……………1かけ		中華スープ(顆粒)……小じ2
にんにく……………1かけ		水……………1カップ
豆板醤……………小じ2		片栗粉……………大きじ1
		水……………大きじ2
		花椒……………小じ1
		サラダ油……………大きじ1

つくり方

- 1 【A】を合わせておく。
- 2 白ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りする。
- 3 豆腐を1.5cm角に切る。トマトを8等分のくし切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらひき肉を加える。中火でしっかりと炒める。
- 5 豆板醤を加えてよく炒め香りを出す。
- 6 【A】を加えて煮立たせ、豆腐とトマトを加えてフタをし、中火で7、8分煮る。
- 7 白ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて花椒をふり入れる。
- 8 器に盛り、お好みでさらに花椒をふる。



4 豚ひき肉にしっかり火を通すことで、生臭さを消すことができます。



6 トマトを入れることによって、辛味がやわらぎ、まろやかな味になります。

スパイス

暑い時には、つい冷たいものばかり口にしてしまいがち。でも、体を冷やすと胃腸が弱って消化吸収機能が落ち、元気がなくなってしまうという悪循環に…。食欲がわかない時は、目先を変えて、スパイスを食事に摂り入れてみませんか？



スパイスは古代の薬!?

スパイスは、その昔「薬」として使われていたものが多く、「抗菌」「防腐」等の作用で食品を守るだけでなく、身体に嬉しい効果もたくさんあるんです。たとえば、体温を上昇させて新陳代謝を促進したり、余分な水分を排出する作用があったり。しかも、脂肪燃焼や代謝促進が期待できるので、薄着になる夏には欠かせないかも! また辛味や香味による味付けで塩分を控えることができるのも嬉しいポイントですね。

夏に摂り入りたいスパイス

コショウ
食品の酸化を防止してくれます。発汗作用があるので、冷房で体が冷え切っているとと思ったら、スープに「コショウを多めにふりかけて食べる」と体を温めてくれ、スッキリしますよ。

シナモン
腹痛や下痢を和らげ、発汗、解熱作用があると言われています。また血液循環に効果があり、冷房での冷えやむくみにも効果が期待できます。紅茶などに入れるなどして手軽に摂取できるのもうれしいですね。

ターメリック
昨今、健康食品として注目されているウコンのこと。抗酸化作用や浄化作用などがあり、血液をきれいにしてくれます。ヒアガーデンなどで宴会が増える夏、宴会前に飲んでおけば、二日酔い防止にもなつて一石二鳥!

豆板醤
麻婆豆腐などでおなじみの豆板醤は、実は発酵食品。豆類をべーすに唐辛子、ごま油、お砂糖などと混ぜ合わせて発酵したものです。発酵食品の健康への貢献度は、いわずもがな。

GAINARE
TOTTORI!

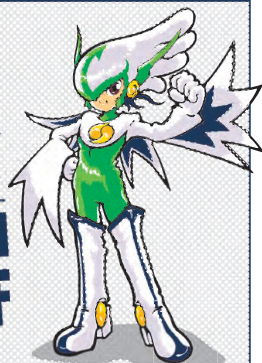
TOTTORIGAS GROUP SPECIAL MATCH

鳥取ガスグループ
スペシャルマッチ

ガイナレ鳥取 vs SC相模原

08/26(金) 18:00 ▶ KICK OFF

@とりぎんバードスタジアム



スタジアムの
ゲート入場時

来場された方、先着1,000名様に豪華なプレゼント!
「鳥取ガスグループスペシャルマッチ オリジナルグッズ」がもらえる!

詳しくは鳥取ガスグループホームページへ! [鳥取ガスグループ](#) 検索

当日一緒に試合を盛り上げてくれる
参加者大募集!

オリジナルTシャツプレゼント



*Tシャツのイラストはイメージです。

募集1 エスコートキッズ **定員:22名**

選手入場時に、選手と手をつないで入場します。

募集2 フェアプレーフラッグベアラー **定員:6名**

試合前にフェアプレーフラッグを持って選手を先導し、ピッチに入場します。

集合・実施時間 17:15~18:10頃

参加費 無料(オリジナルTシャツプレゼント)

募集対象 5歳~小学生以下のお子さま

募集締切 2017年8月10日(木)

参加者には会場にてオリジナルTシャツをお渡しいたします。動きやすい服装でご来場ください。

*サンダル、ヒール、スパイク不可



応募方法

鳥取ガスグループホームページよりご応募ください。

www.tottorigas.co.jp [鳥取ガスグループ](#) 検索

スマートフォンの方はこちらから▶

お問合せ先

鳥取ガス株式会社 鳥取市五反町6番地 TEL. ☎0570-04-8811 / FAX.0857-28-8800 担当:橋本



会場内には参加者専用の駐車場はございません。シャトルバスをご利用ください。