

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!  
私たちも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

2018 02



# Let's Relax in bath

お風呂は今よりもっと快適に

## 【特集】

知っておいて損はなし!  
ガス給湯器の凍結予防方法

## 【今月のレシピ】

ブロッコリーのミモザサラダ

浴室暖房乾燥機

冷え切ってしまう冬は、カラダを暖めるはずの浴室が一番寒い場所に。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-W312SNDT  
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 / 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ので、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** RBHM-C337K1P  
メーカー希望小売価格 ¥214,920(税込)  
天井埋込型 / スプラッシュミスト  
暖房 / 自動乾燥 / 換気 / 涼風

もっと心地よい毎日へスイッチ

**SWITCH**  
あったか温水SALE

2018年  
3月31日(土)  
まで

<p>〈脱衣室暖房機〉 <b>Rinnai</b> RBH-W312SNDT</p>  <p>【メーカー希望小売価格】54,432円 Switch特別価格 <b>43,500円</b>※ リビングローン→7,290円×6回</p>	<p>〈浴室暖房乾燥機〉 <b>Rinnai</b> RBH-W414KP</p>  <p>【メーカー希望小売価格】99,792円 Switch特別価格 <b>74,800円</b>※ リビングローン→6,300円×12回</p>	<p>〈ミストサウナ付浴室暖房乾燥機〉 <b>NORITZ</b> BDV-M3806WKNS</p>  <p>【メーカー希望小売価格】140,400円 Switch特別価格 <b>98,200円</b>※ リビングローン→5,540円×18回</p>	<p>〈ミストサウナ付浴室暖房乾燥機〉 <b>Rinnai</b> RBHM-C337K1P</p>  <p>【メーカー希望小売価格】214,920円 Switch特別価格 <b>150,400円</b>※ リビングローン→6,390円×24回</p>
<p>※機器の取付けには別途施工費等が必要となります。ローン価格は概算です。各ローンは弊社グループ指定の提携ローン会社との契約が成立した場合にのみです。</p>			
<p>お問合せ先 スマートライフコール ☎ 0120-50-8844 平日・休日問わず 9:00~19:00</p>		<p>セールスの詳細はホームページまたはスタッフまで</p>	

# Let's Relax in bath

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、温かいお風呂につかり、心身ともにリラックスしたくなります。冷えた体を優しく包み込む温もり。きつと言葉では表せられない幸福な時間が全身を駆けめぐることでしょう。でも、この時期の浴室は、幸福を感じる前に試練があります。すよね。そう、脱衣室や浴室に入った瞬間の寒さです。快適なはずのお風呂が、実は一番苦痛を感じる場所に...なんてことにならないために、今回は、浴室がいつでも快適な場所になる商品をご紹介します。

まず、『浴室暖房乾燥機』。これがあれば、入浴前に浴室を暖められるので、一番ぶるでも寒さ知らず。今よりもっとリラックスしたいという方には、『ミストサウナ付浴室暖房乾燥機』がオススメです。脱衣室の寒さ対策には、『脱衣室暖房機』があります。入浴前後の脱衣室がポカポカなので、湯冷めの心配も減りますね。

浴室の寒さ対策は、我慢することだけじゃないんです。この機会に、自宅の浴室を見直してみるのがいいですよ。

＼ 冷え込みによる /

# 「ガス給湯器の凍結予防方法」

# 寒さに 備える ガス給湯器の凍結予防方法

予防  
1

## 凍結予防ヒーター

- 1 電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認します。  
凍結予防ヒーターや循環ポンプが自動的に動作します。



予防  
2

## 蛇口から水を流す

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給湯栓を開き、少量の水を流した状態しておく。

※流す水の量は、1分間に400cc程度を目安に。



予防  
3

## 給湯器本体の水抜きをする

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給水元栓を閉じる。
- 4 給湯栓を全て開く。
- 5 給水水抜き栓・給湯水抜き栓を開く。

※使用している給湯器の種類によって異なる場合があるので、取り扱い説明書をご確認ください。

## もし給湯器が凍結してしまったら・・・

給湯器からお湯も水も出なくなった場合には、給湯器の凍結の可能性があります。この場合は、

- 給湯器のリモコンをOFFにしてください。※給湯器のコンセントは抜かないでください
- 気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください。
- 給湯栓から水がでるようになったら、給湯器や配管から水漏れがないかを確認のうえ、ご使用ください。

給湯器が凍結しても無理に解凍させようとせず、自然に溶けるのを待ってください。給湯器に熱湯をかけるなどすると、急激な温度変化によって配管が破裂してしまう恐れがありますので、絶対に行わないでください。

＼ 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ヶ月無料**

2017年3月31日(土)まで

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

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

ガス給湯器

給湯+追焚タイプ

月額リース料金  
8年契約 20号  
**2,880円(税込)~**  
(マルチリモコン付)  
(24号 月々3,080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)



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~)



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



知っておいて損はなし!

実は、あまり知られていませんが、朝晩の気温が0度を下回るような真冬が続くと、凍結による給湯器のトラブルが多発するんです。

夜の間の気温の低下によって給湯器や配管内にたまった水が凍結してしまうと、お湯が出なくなってしまうかもしれません。

また、凍結した水の膨張によって配管が破裂し、給湯器が破損したり、凍結してしまった給湯器を無理に動かそうとして、故障を招いてしまったり...。特に給湯器内部での配管破裂は、修理に時間がかかり、費用も高くなってしまいます。

朝起きて、お湯を出そうと思ったら出ない。慌てて動かそうとしたら、故障してしまったり。そんな事になったら、本当に困ります!

でも、正しい予防策を知っていれば、防げるので大丈夫。適切な対策を行い、温かい日々をお過ごしください。



## クッキングスタジオおへそ

おへそ 2018年2月 スケジュール  
お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~

**かわいい  
デコカップケーキ  
つくろう**

Menu | カップケーキ

**2.4(日) 10:00~12:30**  
講師 竹中真理子 対象 5才~小学生の親子  
参加費 親子で**1,500円** お申込みメ切り **1.25(木)**  
●アレルギー等の確認の為、おさまの保護者ご自身でお申込みください。

フラワー&ペーカリーHaRu x サルーテコラボ企画  
**HaRuいろ おやつ教室**

素朴でカラダに優しい焼き菓子の教室です。ちょっとしたプロのコツが学べますよ!毎回キュートなラッピングで持ち帰りができます。

**チョコレートスコーン  
(約20コ分)**  
外はザクザクした歯ごたえ、中はしっとり  
りのスコーンをチョコチップをたっぷり  
加えて作ります。プレゼントにもどうぞ。

**2.18(日) 10:00~12:00**  
講師 フラワー&ペーカリーHaRu 児嶋良典氏  
参加費 **2,000円**(ラッピング付) お申込みメ切り **2.4(日)**  
●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み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)●2日前~当日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】



## ブロッコリーのミモザサラダ

**材料(4人分)**  
ブロッコリー ..... 1株  
卵 ..... 1こ  
ベーコン(ブロック) ... 80g  
にんにく ..... 1/2かけ  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1



**作り方**

- 1 【ブロッコリーを蒸す】ブロッコリーを小房にわけて水につけ、しばらくおく。ザルにあげ、フライパンに並べる。大きじ3の水を加える。フタをして中火にかける。水分がなくなったら火をとめ、ザルにあげる。しっかり水気を切る。
- 2 【ゆで玉子を作る】卵は冷蔵庫から出して室温に戻す。卵をおたまにのせ、沸騰したお湯の中にとっと入れる。中火で11~12分茹でる。
- 3 ゆで玉子を黄身と白身に分け、別々に裏ごす。
- 4 フライパンにみじん切りにしたにんにく、オリーブ油、棒状に切ったベーコンを入れて炒める。ベーコンがカリカリになったらしょうゆを加える。
- 5 ボウルにブロッコリーを入れ、4をソースごと加えてよく和える。
- 6 器に5を盛り、裏ごした黄身と白身をかける。

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



## パンクラブ

**枝豆とチーズの  
ブランパン**

話題の「ふすま」を使ったパンを作りましょう。チーズとの相性も抜群です。

**2.25(日)・26(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 **2.11(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!!

贈・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**  
**ザッツ!ブラックフード**

●黒酢の豚豚  
●黒米と黒ごまのそぼろ丼  
●ひじきとポテトのペペロンチーノ  
●ごまのチュウール

**2.15(木)・16(金) & 17(土)**  
10:30~13:30  
講師 竹中真理子 対象 食を食べること、作ることに好き!な方  
参加費 **1,500円** お申込みメ切り **2.1(木)**

## サルーテ イベント情報

## 2月のスケジュール

**2.25(日) 10:00~16:00**  
ちいさな手しごと展  
**ちびりいぽっけ展**  
日々こつこつと作りためた手しごと作品を展示します。心が和むような、可愛い作品たちをぜひ見つけに来てください。



出展者 MAILY.....フェルト作家  
chibico.....編み物作家  
M.poket...粘土作家  
場 所 館内通路



## サルーテのレンタル情報

サルーテでは、各ゾーンのレンタルも行っています。  
たとえば『古民家ゾーン』  
囲炉裏がありほっとできる空間にとっても人気が出ています。展示会、打合せ、より合い、各種教室などには是非ご利用くださいませ。

**レンタル料金 4,000円/日**

【その他のレンタル箇所】  
 イベントホール1・2  
 レンタル料金 > 500円/時間  
 ※半スペースのレンタル料  
 クッキングスタジオ「おへそ」  
 レンタル料金 > 2,000円/時間

古民家の使用例

レンタル状況、レンタル内容につきましては、サルーテまでお問合せください。

## STEP教室

### 編み物教室

## 編み編みがま口



手のひらサイズのガマ口、小銭入れに、飽ちやん入れにと色々使えます。毛糸のガマ口を一緒に作りましょう。

**2.24(土) 13:30~16:00**  
定員 6人(予約優先/編み物(かぎ針)経験者のみ)  
講師 澤田しほ氏(chibico)  
持ち物 かぎ針(8~10号) 裁縫道具(針と糸)  
参加費 **1,000円**(材料費込) お申込みメ切り **2.16(金)**

### OM YOGA studio yuju

## 身体の中から温める アクティブフローヨガ



今まで1回目、2回目やってきたポーズ(アーサナ)に加え、少しチャレンジングなポーズも楽しみながらアクティブに身体を動かして身体の芯から温まりましょう!  
※初心者の方でも大丈夫です。

**2.25(日) 10:00~11:00**  
定員 15人(要予約)  
講師 OM YOGA studio yuju主宰 Aya氏  
持ち物 タオル・飲み物  
ヨガマット(お持ちでない方はレンタル有)  
参加費 **1,000円** お申込みメ切り **2.24(土)**



コンロ活用=コン活ははじめます!  
**コン活COOK!!**

料理実演  
試食・レシピ有

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。  
**2.24(土) 12:30~(1時間程度)**  
メニュー・鶏団子と白菜の豆乳スープ・焼き白ネギのお浸し

regular events in salute

遠州流 華道教室 | **2.8(木)・24(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 | **2.8(木)・24(土) 13:00~** 参加費 1,000円/回 [2時間程度]

# ブロッコリーの ミモザサラダ

## 材料（4人分）

ブロッコリー …………… 1株  
卵 …………… 1こ  
ベーコン（ブロック） …… 80g  
にんにく …………… 1/2かけ  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1

## つくり方

- 1 【ブロッコリーを蒸す】ブロッコリーを小房にわけて水につけ、しばらくおく。ザルにあげ、フライパンに並べる。大さじ3の水を加える。フタをして中火にかける。水分がなくなったら火をとめ、ザルにあげる。しっかり水気を切る。
- 2 【ゆで玉子を作る】卵は冷蔵庫から出して室温に戻す。卵をおたまにのせ、沸騰したお湯の中にそっと入れる。中火で11～12分茹でる。
- 3 ゆで玉子を黄身と白身に分け、別々に裏ごす。
- 4 フライパンにみじん切りしたにんにく、オリーブ油、棒状に切ったベーコンを入れて炒める。ベーコンがカリカリになったらしょうゆを加える。
- 5 ボウルにブロッコリーを入れ、4 をソースごと加えてよく和える。
- 6 器に5 を盛り、裏ごした黄身と白身をかける。



## ブロッコリー

栄養満点！美容のためにも健康維持のためにも、積極的に摂りたい旬の野菜です。



## 高栄養の スーパー食材！

ビタミンA、B群、C、E…、非常に多くのビタミンを含んでおり、特にビタミンCの含有量はレモンの2倍！お肌の乾燥などが気になるこの季節に嬉しい食材です。また、スルフォラファンと呼ばれる物質が体内の活性酸素を除去し、発がん性物質などを排出する働きがあるので、ガン予防にも期待できます。

それに加えて、カルシウムやビタミンKが、骨を丈夫にしてくれるので、骨粗しょう症予防にも効果的。家族みんなで、ぜひ積極的に食べたいスーパー食材です。

## 加熱は最小限に

火を通せば通すほど栄養価が失われるので、できるだけ短時間で調理を。茹でる際は、茎の根元部分に包丁で切り目を入れると、熱の通りがよくなり、加熱時間を短縮できます。

また、レンジを使う手も。500～600Wで3分半程加熱し、あとは余熱で熱を通せばOKです。

## 冷蔵はそのままで、 冷凍はさつと茹でて

**冷蔵保存**  
ビニール袋に入れ、茎を下にして野菜室へ。その際、ブロッコリーを水で洗ってしまつと鮮度や栄養が失われるので、水洗いせずにそのまま保存するのがポイントです。

**冷凍保存**  
小房に分け、30秒以内でさつと茹で、余熱をとって水気をしっかりとふき取ります。使いやすい分量をラップで包んで、ビニール袋に入れて冷凍庫へ。使うときは、再度茹でてください。



商品  
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。



農園  
情報

野菜を作りたいけど…土地も知識もないという方へ  
**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:一坪利用につき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

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**おトク!

一戸建てに  
お住いの方

「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)  
プロバイダ料込み

【標準料金】月額6,500円

集合住宅に  
お住いの方

「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)  
プロバイダ料込み

【標準料金】月額4,800円

お問合せ先

サービスのお申込みはこちら とりガス光インフォメーションセンター 0120-50-8833 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・お問合せはこちら [www.tottorigas.co.jp](http://www.tottorigas.co.jp) とりガス光 検索