

# 暮らしをもっとSmartにする情報誌

# Smart Life

2016 08



【特集】

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」

徹  
底

TETTEI  
DAIKAIBO

大  
解  
剖

【今月のレシピ】

トマトのイタリアンそうめん

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

START! 記念

大解剖特別号



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**  
START! 記念  
大解剖特別号

### 「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に!



**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。

### 月額料金 「W割」を使えばこんなにオトク!

**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はおトク

**= W割**

2年割 + エネ割  
ダブル加入でさらにオトク

月額料金は、プロバイダ料込みで分かりやすい!

一戸建てにお住いの方

【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

**2年割 + エネ割 = W割**

月額 **4,980**円 (税別)

プロバイダ料込み

集合住宅にお住いの方

【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

**2年割 + エネ割 = W割**

月額 **3,980**円 (税別)

プロバイダ料込み

# 徹底大解剖

TETTEI  
DAIKAIBO

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」

ガスとセットでおトクな  
高速インターネット

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、ご自宅にインターネット回線をつないでいると思います。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」「スピードはもっと速くならない」「プロバイダは今のところ良かったのかな」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7月1日からスタートした、鳥取ガスグループの新サービス「鳥取ガスグループインターネットサービス(通称「とりガス光」)」をご紹介します。「とりガス光」の目玉はなんといっても、「鳥取ガスグループのガスサービスをご利用のお客さまは、利用料金が

「おトクになる」です!集合住宅にお住いの方なら月額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、利用料をガス料金と同一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。通信速度は最大1Gbpsと、動画鑑賞もサクサクです。「とりガス光」を契約したお客さまだけの、安心・安全なオプションも揃えているので、サポートだって充実。「とりガス光」なら、今のインターネット回線に対する不満を解消できるのではないのでしょうか。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?





オプションサービス



ネット・パソコンのお困りごとをサポート!

あなたのPC・スマホ・タブレットを守る!

何度でもサポート **500円/月** (税別)

高いセキュリティをこの価格で **500円/月** (税別)

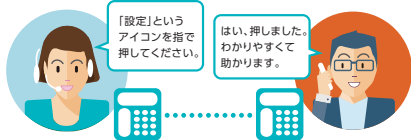
パソコンやメールの初期設定など、お困りごとを専門スタッフが解決!

合計3台まで利用可能!マルチデバイス  
スマートフォンやタブレット、パソコンの中から合計3台までご利用いただけます。ひとつのキーコードで、あなたのインターネットライフを守ることが可能です。

2種の 방법으로、強力サポート

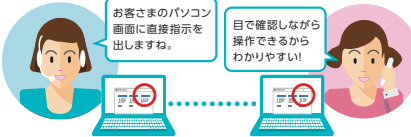
電話サポート

オペレーターの案内に従ってお客様自身で操作していただき、問題解決をサポートします。



リモートサポート

リモートサポートツールをインストールしていただくと、オペレーターがお客様のパソコンを遠隔で操作支援いたします。  
※パソコンのOS、利用環境等によっては、「リモートサポート」を利用できない場合があります。



新種のウイルスにも対応したセキュリティ検知機能  
マルチセキュリティは、まだウイルスと定義付けされていないグレーな対象にも継続監視を行い、後にウイルスだと認識すると、そのファイルが行った改変を元の正常な状態に修復するので安心です。

3つの特長

スマホやタブレット、パソコンにも対応

スマートフォンの有害アプリや端末内の個人情報をひそかに抜き去る悪質サイト。マルチセキュリティは、これらの脅威から守るだけでなく、盗難や紛失などからあなたのスマートフォンやタブレット、パソコンを守ります。

コスト負担が軽い月額課金制

マルチセキュリティは、初期費用がかからない月額課金制。しかも利用開始月は無料(※)でご利用いただけます。  
※利用開始月の申込/解約が複数回行われた際は、請求をさせていただきます。

軽くて賢い!電池も長持ち!

マルチセキュリティは、端末に負担を掛けないクラウド検知型。端末の負担が軽く、電池も長持ち、新種のウイルス判定も迅速です。万が一、ウイルスに感染した時も、端末を感染前の元の状態に修復します。

手続き フレッツ光をご利用中なら、工事不要で手続きカンタン!

工事不要

解約金は不要

事務手数料無料

手続きはカンタン  
3ステップ



フレッツ光をご利用中の方なら  
工事不要!(※1)



フレッツ光をご利用中なら  
解約金は不要(※2)

¥3,000  
▼  
¥0

1・2・3

NTT西日本から転用承諾番号を取得  
転用承諾番号をメモする  
Webまたはお電話で申込み

(※1)「フレッツ 光ネクスト」以外のフレッツ光をご利用中の方は、工事費用がかかります。  
(※2)フレッツ光回線への解約金は発生しません。プロバイダへの解除料は各プロバイダへお問合せください。

ご利用までの流れ



転用承諾番号の取得方法(現在フレッツ光をご利用中の方のみ必要)

NTT西日本の窓口よりフレッツ光のご契約者本人からお手続きを行ってください。

転用承諾番号の確認時にご本人さま確認のため以下の情報が必要となります。

(1)契約者名(2)住所(3)連絡先電話番号(4)支払方法

お電話から取得 **0120-553-104**

受付時間 午前9時から午後5時  
※この電話番号は、転用承諾番号払い出し専用です。転用承諾番号の有効期間は、払い出し日を含む15日間です。

WEBから取得 **http://flets-w.com/collabo**

受付時間 午前7時から翌日午前1時  
土日・祝日も受付(年末年始およびメンテナンス時は除く)



Smart Life会員サービス  
とりガス光  
入会キャンペーン

今なら最大 **700ポイント** プレゼント!

※専用紙でのお申込みが必要です。現在、Smart Life会員の皆さまは500ポイントプレゼントとなります。  
※インターネットサービスは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。入会ポイントはキャンペーンポイントとして貯まります。インターネットサービスの「基本ポイント」[ボーナスポイント]対象化は2017年を予定しております。

サービスのお申込みはこちら

サービスに関するお問合せはこちら

とりガス光 インフォメーションセンター

とりガス光 サポートセンター

**0120-50-8833** | 平日・休日問わず  
10:00~21:00

**0570-04-8877** | 平日・休日問わず  
10:00~21:00

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** とりガス光 検索

とりガス光だけのオプションサービス  
パソコンやインターネットを使っている、パソコンの操作に困ったり、ウイルスや盗難などへの対策が心配になったりすることがあるのではないのでしょうか?そんなあなたに、鳥取ガスグループでは、とりガス光のご契約者だけに、安心・安全で、おトクなオプションサービスをご用意しております。  
「インターネットの設定の仕方が分からない」「ソフトのインストールはどうしたらいいの?」といったパソコンの操作に不安がある方には「とりガス光 遠隔サポート」。  
パソコンだけではなく、スマホやタブレットのセキュリティ対策をお考えの方には「マルチデバイス対応・低価格・軽くて賢い」の三拍子揃った「とりガス光 マルチセキュリティ」をオススメします。  
オプションサービスのご契約で、今より快適なデジタルライフが過ごせること、間違いないはずです!



## クッキングスタジオおへそ

2016年8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~

**本日開店!**  
ちびっこずし

親子で Cooking

Menu

- ・細巻(きゅうり、ウインナー)
- ・単巻(ツナ、納豆)
- ・にぎり(えび、玉子)

8.6(土) 10:00~13:00

講師 竹中真理子 対象 5才~小学校3年生 親子  
参加費 親子で1,500円 お申込みめ切日 7.26(火)

●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  
テーブルコーディネーター / エコ・クッキングナビゲーター



### 一人で作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」

**マンゴー  
クリームパン**

爽やかなマンゴークリームがたっぷり!  
冷やして食べても美味しいです。

8.28(日)・29(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 お申込みめ切日 8.9(火)

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!!



### 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

**おうちで簡単アジア料理**

鶏肉と香味野菜のアジアンにゆめん  
豚肉のサテ(串焼き)  
きゅうりと三つ葉のエスニックサラダ  
小豆とココナツの冷やしぜんざい

8.24(水)・25(木) & 27(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 8.9(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み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。

とっておきレッスンが  
土曜日に登場!  
平日お仕事の方、  
お待ちしています。

## 今月のレシピ

【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

### トマトの イタリアンそうめん



材料(4人分)

- そうめん.....4束
- トマトジュース.....1缶(160g)
- めんつゆ(2倍濃縮).....100cc
- 水.....300cc
- 粉寒天.....4g
- ツナ.....1缶
- トマト.....1こ
- パプリカ(赤).....1/2こ
- パプリカ(黄).....1/2こ
- ズッキーニ.....1本
- にんにく(チューブ).....少量
- 塩.....小さじ1/2
- 黒こしょう.....少々
- ※パジル

麺を茹でるとき、火力を自動調節して吹きこぼれを防ぐ【途中で機能】を使うと便利です。

つくり方

- 1 トマトジュレを作る) トマトジュース、めんつゆ、水、粉寒天を鍋に入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら少し火を弱め、そのまま1分煮る。【タイマー機能】を使うと便利です
- 2 あくを取り、パットに流してしばらく置き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 トマト、パプリカ、ズッキーニを1cm角に切る。
- 4 フライパンににんにく、ツナ缶の油(大きじ1)を入れパプリカ、ズッキーニ、トマトを炒める。火が通ったらツナ、塩、黒こしょうを加えて火を止め、ボウルに移して冷ます。
- 5 そうめんを茹で、流水で洗ってよく水気を切る。【途中で機能】を使うと便利です
- 6 4のボウルにそうめんを入れてよく和える。
- 7 器にそうめんを盛り、貝をのせる。固まった2を泡立て器で細かく砕いて周りにしく。(あればパジルを飾る)

## サルーテ イベント情報

8月のスケジュール

### 8月6日(土) 親子で楽しめる夏休み特別企画 in salute



入場 無料  
講演と語り 鳥取県の妖怪・幽霊  
**ふるさと民話の集い**

新鳥取県史編さん事業として「鳥取県の妖怪~お化けの視点再考」が刊行されています。民話「妖怪」のお話を聴いて一緒に学びましょう。「幽霊」の語りも聴いていただきます。

時間 13:30~15:30 場所 古民家  
主催 とっとり・民話を語る会 後援 鳥取民俗話会/鳥取県公文書館県史編さん室 他

夏休みの自由研究として「伝説マップ」を作ってみませんか?!

### ちょうちよのブローチ

着なくなった服や使わなくなったハンカチなどのハギレを使って、かわいいブローチを作りましょう。



定員:親子ペア15組(予約優先)

時間 10:00~11:00  
講師 Pocke 参加費 500円  
対象 小学1~6年生 親子  
持ち物 ・10cm×10cmの布  
・ハサミ(布が切れるもの)  
・ペンチ  
お申込みめ切日 8.5(金)

※予約時にキットのカラー(ピンク・ブルー・イエロー)をご指定ください。

### LED懐中電灯づくり

白色と赤色の2つのLEDと乾電池を使い、簡単な懐中電灯をつくりまします。「ハンダ付け」作業がありますが、当日練習してから本番に入ります。)他にも、電気を使った不思議な音や光で遊びます。



定員:親子ペア15組(予約優先)

時間 13:00~15:00  
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 8.1(月)

### 8.7(日) 9:30~13:00 サルーテ キレイラボ

デトックス&リラックスイベント♪第5弾!

内側からも外側からも女性として輝き続けたい!そんな女性の願いをお手伝いする企画、大好評につき第5弾!サルーテのアロメインストラクターとネイリストが貴方のキレイを応援します。首・肩のアロママッサージとフットネイルのケアを同時に施術いたします。リラックス&贅沢なひとときを過ごしてみませんか?

・デトックス効果大のミストサウナ入浴(60分)  
・首・肩のアロママッサージとフットネイルケアで至福のひととき(30~40分)  
※アロママッサージは20分です。  
・手作り特製スムージーでリフレッシュ!

定員 1日2人 参加費 2,500円  
ご応募多数の場合、抽選し8.3(水)に当選者のみお電話にてご連絡します。  
お申込みめ切日 8.2(火) 17:00まで

### STEP教室 やっぱり凄い、骨盤力!



骨盤底筋を引き締めて、  
女子力、ホルモン力をアップしましょう!

8.10(水) 13:30~15:00 定員:10人(予約優先)

講師 カイロプラクター 鉄本幹枝氏 参加費 1,000円 持ち物 バスタオル又はヨガマット、水分 お申込みめ切日 8.6(土)

20代から衰え始める骨盤底筋群。放っておくと尿もれや女性ホルモンに影響を与えます。婦人科系、下腹ポッコリのお悩みがある方は、是非お試しください。

骨盤調整付き



遠州流 華道教室 | 8/4(木)・27(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 | 8/4(木)・27(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。

8.11(木)~17(水)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

至市役所 静風小学校 ●  
●鳥取西中学校 salute



# トマトのイタリアンそうめん

いつものそうめんに一手間加えて、イタリアン風にアレンジ。



麺を茹でるとき、火力を自動調節して吹きこぼれを防ぐ【**麺ゆで機能**】を使うと便利です。

## 材料（4人分）

|            |          |            |        |
|------------|----------|------------|--------|
| そうめん       | 4束       | パプリカ（赤）    | 1/2こ   |
| トマトジュース    | 1缶（160g） | パプリカ（黄）    | 1/2こ   |
| （食塩無添加）    |          | ズッキーニ      | 1本     |
| めんつゆ（2倍濃縮） | 100cc    | にんにく（チューブ） | 少量     |
| 水          | 300cc    | 塩          | 小さじ1/2 |
| 粉寒天        | 4g       | 黒こしょう      | 少々     |
| ツナ         | 1缶       | ※バジル       |        |
| トマト        | 1こ       |            |        |

## つくり方

- 1 トマトジュレを作る。トマトジュース、めんつゆ、水、粉寒天を鍋に入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら少し火を弱め、そのまま1分煮る。（【**タイマー機能**】を使うと便利です）
- 2 あくを取り、バットに流してしばらく置き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 トマト、パプリカ、ズッキーニを1cm角に切る。
- 4 フライパンににんにく、ツナ缶の油（小さじ1）を入れパプリカ、ズッキーニ、トマトを炒める。火が通ったらツナ、塩、黒こしょうを加えて火を止め、ボウルに移して冷ます。
- 5 そうめんを茹で、流水で洗ってよく水気を切る。（【**麺ゆで機能**】を使うと便利です）
- 6 4のボウルにそうめんを入れてよく和える。
- 7 器にそうめんを盛り、具をのせる。固まった2を泡立て器で細かく砕いて周りにしく。（あればバジルを飾る）



ツナ缶の油を使うと、ツナの風味が全体に広がり、より美味しく出来上がります。

## トマト

夏が旬じゃない!?



トマトは夏野菜のイメージが強いですが、暑いときは、さっぱりしたトマトが食べたくなりますよね。その甘味や酸味が食欲増進、疲労回復にとっても有効で、夏に食するのに適した食材です。でも実は、トマトは高温多湿な気候に弱いので、国産のものが一番おいしくなるのは春。夏に食べるなら、梅雨がなくドライな気候の北海道産がオススメなんです。

## ピアガーデンの翌日はトマト!?

トマトの酸味は胃液の分泌を促進して食欲を増進させ、タンパク質の消化を助けます。カリウムを含むため、体内の余分な塩分を排出してくれるので、高血圧予防が期待できます。トマトに含まれるリコピンは、ガン予防効果があるといわれています。また、トマトは胃のむかつきを抑えてくれるので、お酒の飲み過ぎによる胃

炎にも効果があるんです。

## 選び方と保存方法

へたにピンとハリがあって、赤い色が均一について実の締まったものを選びましょう。黄色く熟すトマトもありますが、おいしさの点では、赤く熟したものがオススメです。

完熟したトマトは、穴あきのポリ袋などに入れて冷蔵庫に。未熟なものは常温でおいしくおくと、熟して甘味が増しますよ。

## 調理のポイント

スープや煮込み料理にする時は、皮と種を取り除いてから。皮むきには、

①湯むき

②直火であぶる

③お皿のせて電子レンジで1分ほど加熱

などがあります。熱したあとに冷水につけると皮が簡単にむけて楽チンです。

生で食べる時は、栄養価の損失を防ぐため、食べる直前にカットするのがベスト!



**GAINARE**  
TOTTORI

鳥取の『夏』を盛り上げよう!

**グラゼニ×ガイナレ**



# 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 グルージャ盛岡

08/07(日) 17:00 ▶ KICK OFF

@とりぎんバードスタジアム



来場された方、先着2,000名様に豪華なプレゼント!

スタジアムの  
ゲート入場時

『鳥取ガスグループスペシャルマッチ プレミアムグッズ』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!



\*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 16:15~17:10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 2016年7月31日(日)

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](http://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 鳥取市五反田町6番地 TEL.0857-28-8811 / 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。