

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

2016 11

【特集】

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

新規お申込み受付開始!

【今月のレシピ】

どて味噌一口カツ



選べるプランで
ずっとおトクな
電気サービス

今年の4月に電力小売の全面自由化がスタートして半年。鳥取ガスグループも、満を持して一般家庭向けの電力販売をスタートします。その名も「とりガス電気」。10月1日より受付開始、12月1日より順次供給を開始します(予定)。最大の魅力は、何と言っても「ライフスタイルに合わせて料金プランを選ぶだけでおトクになること」。そこで、とりガス電気は選べる5つの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」「昼間は家にいることが多い」「昼間はあまり家がないので、夜間・休日に電気をたくさん使う」など、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になっていきます。魅力はまだあります。皆さまはテレビCMなどで「携帯電話と電気がセットでおトク」「インターネットと電気がセットでおトク」という言葉を耳にしたことがありませんか？これらは、同時契約することで月額料金の割引が受け

られることが売りですよ。しかし、とりガス電気は違います。電気だけご契約いただいても、おトクになるんです！「本当におトクになるの？」と疑問をお持ちの方は、ぜひとも10月から11月にかけて、県内各地で開催する「リフォーム&ガス展」に電気の検針票をお持ちください。電気料金シミュレーションをさせていただきます。最適なプランを提案させていただきます。百聞は一見にしかず。いくらおトクになるか気になる方は、ぜひ「来場ください。」

とりガス電気は、「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、3年契約と新規ご利用で月々300円おトクになる「スタート割」そして、対象プランを3年契約で、月々150円おトクになる「月々割」の2つをご用意。とりガス電気は、「選べるプランです」とおトクな電気サービスなんです。また、インターネットで電気料金などを確認できるので、

とりガス電気

省エネ節約にも役立つ、すごく便利です。ただ、「安いのはいいけど電気品質は…」と不安をお持ちの方もおられるかもしれません。しかしご安心ください！お客さまにお届けする電気は、これまでと同じように電力会社の送電網を利用するので、信頼性や品質は、これまでと何が変わりません。停電の可能性が高くなるなんてこともありません。エネルギーのプロがお届けする電気は、安心して末永くご利用いただけます。そして、とりガス電気への切り替え手続。一般的に事務手続は面倒だと思われがちですが、実はこれも簡単。皆さまに煩わしい作業を行っていただくこともありません。インターネットや電話で、鳥取ガスグループにお申し込みいただくだけ！ね、簡単でしょ？さて、とりガス電気、いかがでしたか？おトクが満載で、安心で便利で、いいことづくめですよね。そう思われた方は、この機会にぜひとも電気の契約の見直しをどうぞ！

Smart Life 会員サービス「とりガス電気」スタートキャンペーン

今なら最大 **1,000** Smart Life プレゼント!
ポイント

※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700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2017年度を予定しております。

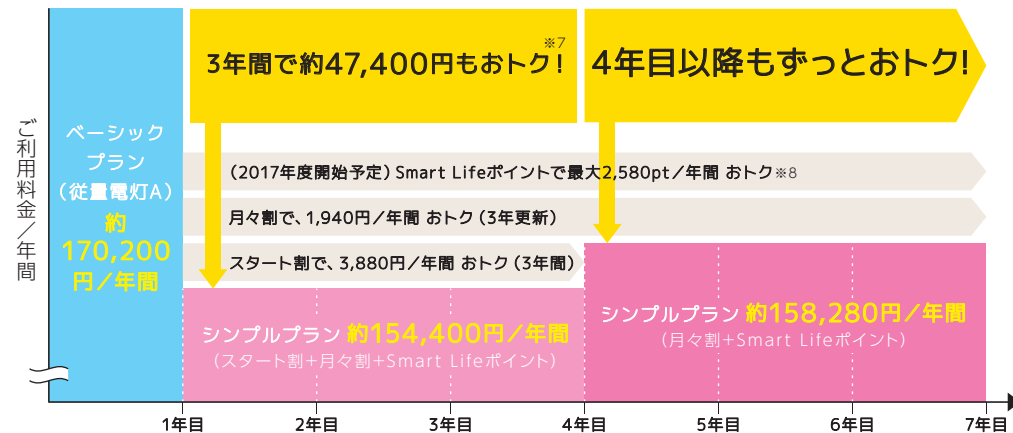
▶ 次ページから「とりガス電気」を徹底解剖!

とりガス電気「5つの選べるプラン」

<p>ベーシックプラン</p> <p>ご家庭で最も広く普及しているベーシックプラン。</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>時間帯区分なし</p>	<p>スマートプラン</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>「従量電灯A」よりも1年間で電気料金が約1,300円おトクに!</p> <p>時間帯区分なし</p>	<p>シンプルプラン</p> <p>昼間も電気をたくさん使うお客さまにおすすめ!</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さまにおすすめ。</p> <p>時間帯区分なし</p>	<p>ナイトホリデープラン</p> <p>夜間・休日に電気をたくさん使うお客さまにおすすめ!</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>平日 9時~21時 (ナイトタイム) 休日 21時~9時 (デイタイム)</p>	<p>電化スタイルプラン</p> <p>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!</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さまにおすすめです。</p> <p>平日 9時~21時 (ナイトタイム) 休日 21時~9時 (デイタイム)</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さらにおトク!</p>	<p>月々割</p> <p>150円/月おトク</p> <p>対象プランを3年契約で月々がおトク!</p>
--	--



※7 <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 ※8 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2017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。

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!

10/1~受付開始 12/1より順次供給開始(予定)

とりガス電気「4つの特徴」

<p>おトク</p> <p>最適な料金プランですっとおトク!</p> <p>ライフスタイルに合わせてお選びいただける5つのおトクなプランをご用意しました。お客さまの生活スタイルに合わせた最適プランをお選びいただけます。さらに割引プランやポイントサービスでもっとおトクに!</p>	<p>安心</p> <p>電気の品質は変わらず安心!</p> <p>エネルギーのプロだからこそ電気もおまかせ。暮らしに合わせた最適なエネルギーのありかたをご提案いたします。また、電気はこれまでと同じように電力会社の送電網を利用して供給されるため安心してお使いいただけます。</p>
<p>カンタン</p> <p>申し込みだけで手続きカンタン!</p> <p>手続きはインターネットやお電話で申し込むだけ!とりガス電気への切り替えの際は、現在ご契約中の電力会社への解約手続き(※1)や、面倒な工事也不需要ありません。</p>	<p>便利</p> <p>電気料金や支払方法をネットで確認。</p> <p>いつでも簡単に電気料金や電気の使用状況を確認できます。電気の使用状況やお客さまの暮らしに合わせて電気料金シミュレーションツールで最適なプランの確認もできるため、手軽に省エネ・節約ができます(※2)。</p>

※1 当社より、ご契約中の電力会社へ解約の手続きをいたします。※2 一部ご利用いただけない機能がございます。●とりガス電気のお申込みは家庭用用途で電気をご利用のお客さまが対象です。

電力会社切り替えまでの流れ

<p>STEP1</p> <p>お客様 お申込み</p> <p>インターネット、お電話にて受付いたします。お申込みの際はお手元に現在の電力会社の検針票をご用意ください。</p>	<p>STEP2</p> <p>とりガス電気 契約内容確認</p> <p>お申込みいただいたご契約内容のご案内をお送りいたします。重要なお知らせですので大切に保管してください。</p>	<p>STEP3</p> <p>送配電事業者 スマートメーター 取替え(無料)</p> <p>スマートメーターが設置されていないお客さまはスマートメーターへの交換が必要です。地域の電力会社(中国電力)による交換工事が行われます。 ※3,※4,※5</p>	<p>STEP4</p> <p>お客様 供給開始</p> <p>ご契約内容に記載されている日付からとりガス電気のご利用が開始されます。 ※6</p>
---	---	--	---

※3 スマートメーター交換工事の際は停電作業が伴います。※4 原則、お客さまの立会は不要です。※5 通常、2~3週間以内にご連絡、工事を実施いたします。 ※6 切替手続きの完了後、原則として最初の検針日からとりガス電気をご利用いただけます。スマートメーターの交換が間に合わない場合、交換前にご利用開始となる場合がございます。





クッキングスタジオおへそ

2016年11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~

秋のおいしい和食

Menu

- ・鮭のマヨネーズ焼き
- ・きのこごはん
- ・けんちん汁

11.13(日) 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 お申込みメ切日 11.3(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 / 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」。

ーパンクラブ



ビール入りライ麦パン

くるみの香ばしさとビールのほろ苦さがクセになります。

11.20(日)・21(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 お申込みメ切日 11.6(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!!



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

ほっこり和食で冬支度

Menu

- ・白身魚ときのこの紙包み焼き
- ・手作りがんもどき
- ・里芋のそぼろあんかけ
- ・ミニとら焼き

1st 11.17(木)・18(金) 2nd 25(金) & 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

お申込みメ切日 1st 11.3(木) 2nd 11.11(金)

●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、メ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名様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】

どて味噌 一口カツ



材料 (5人分)

- 豚肉こま切れ.....400g
- しょうゆ.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 卵.....1こ
- 水.....1/4カップ
- 薄力粉.....2/3カップ
- 塩.....少々
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- 【どて味噌】
- 赤みそ.....80g
- みりん.....1/4カップ
- 酒.....1/4カップ
- 砂糖.....大さじ3

つくり方

- 1 豚肉にAをまぶしてしばらくおく。
 - 2 豚肉を何枚か重ねて一口大にまとめ、薄力粉(分量外)をふる。
 - 3 Bをボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、2をくぐらせてパン粉をつける。
 - 4 160℃に熱した油で中までゆっくりと揚げる。
 - 5 鍋にどて味噌の材料を入れてよく混ぜる。火にかけ、とろみがつくまで弱火で煮る。
- 揚げ物は、ガスコンロの【揚げ物温度調節機能】を使うと安全です。



卵にあらかじめ薄力粉を混ぜておくとき短くなります。

サルーテ イベント情報

11月のスケジュール

11.3(木)~6(日)

9:00~17:00(最終日は16:00まで)

展示販売

米寿・還暦と節目の年を迎えた親子の展示

木の鳥・和紙の絵と書の展示会

和風なのにモダンを感じる大胆な書・絵、リアル、そのまの繊細な鳥たち、心と心ほっとする空間を是非お楽しみください。



出展者

木の鳥
石本庄市
因州和紙絵・書
いしもとちとせ

場所

古民家

11.6(日)

会場時間 10:00~15:00(無くなり次第終了)

地元のうまいもん食べようで〜



出店1 cafe木の香り 10:00~14:00

menu>やくぜんオムカレー 500円

秘密のケンミンSHOWに紹介された人気のカラダも元気になるカレー。



出店2 にゅうばある 10:00~15:00

menu>ホルモン焼きそば 500円

大山どり唐揚げ 300円

鳥取のご当地グルメでおなじみ。人気のからあげも登場。



出店3 しゃんしゃん亭 10:00~14:00

menu>モサエビラーメン 500円

コクのあるスープに、カラリと揚げたモサエビ。最後まで旨い。

※表示価格は全て税込です。

11.22(火)~27(日) 9:30~17:00(最終日は16:00まで)

第7回 尚徳大学絵画コース有志作品展

日頃の学習成果を皆さんに観ていただくため、このたび有志で作品展を開催いたします。60歳から90歳余の受講生が楽しみながら描いています。上手になることを目指してはいますが、まず「心身ともに健康」が大切で「考える事」「動くこと」を第一にしています。一生懸命描いた絵を多くの皆さまに観ていただきたいと思ひます。



出展者 鳥取市生涯学習尚徳大学絵画コース 谷口俊講師と受講生有志 場所 イベントホール

STEP教室 布とネンドで作るリアルクラフト



20世紀梨の実

青くみずみずしい1個と熟して美味しそうな半分の梨の実を作ってみよう。

定員:15人(予約優先)

11.19(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 持ち物 エプロン、お手ふき、カッター

お申込みメ切日 11.12(土)

※昼食は各自ご準備ください。



遠州流

華道教室 | 11.10(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 | 11.10(木)・26(土) 13:00~ 参加費 1,000円/回 2時間程度

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



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。

どて味噌 一口カツ

豚肉のこま切れを使った、お手軽カツを食卓に。



材料 (5人分)

豚肉こま切れ	400g	パン粉	適量
しょうゆ	小さじ1	揚げ油	適量
酒	小さじ1		
片栗粉	大さじ1	【どて味噌】	
卵	1こ	赤みそ	80g
水	1/4カップ	みりん	1/4カップ
薄力粉	2/3カップ	酒	1/4カップ
塩	少々	砂糖	大さじ3

つくり方

- 1 豚肉に[A]をまぶしてしばらくおく。
- 2 豚肉を何枚か重ねて一口大にまとめ、薄力粉(分量外)をふる。
- 3 [B]をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、2をくぐらせてパン粉をつける。
- 4 160℃に熱した油で中までゆっくりと揚げる。
- 5 鍋にどて味噌の材料を入れてよく混ぜる。火にかけ、とろみがつくまで弱火で煮る。



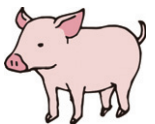
卵にあらかじめ薄力粉を混ぜておくと時短になります。



揚げ物は、【揚げ物温度調節機能】を使うと安全です。



豚肉



豚肉は疲労回復に効く、代表的な食べ物。実は、ダイエットにもとても効果的。食べ合わせも考慮すると、美肌効果が期待できたり、女性にとって嬉しい食材なんです。

ダイエットに効く!? 主な栄養素
ビタミンB1

豚肉の主な栄養素であるビタミンB1は、糖質の代謝促進に欠かせない栄養素。特にお酒やお菓子をよく摂取する方は、その糖質代謝のために、ビタミンB1を大量に消費しているため、意識的に摂取する必要があるんです。

カルニチン

カルニチンは脂肪燃焼に重要な役割を果たしています。豚肉には高タンパク低カロリーと言われる鶏肉と比べて、7倍ものカルニチンが含まれています。

ロイシン

ロイシンには食欲を抑える効果

があるので、食べ過ぎを防いでくれます。また、筋肉の分解を抑制する効果もあり、食事制限中の代謝低下を防ぐという、ダイエットに嬉しい効果が。

トリプトファン

不眠改善の効果があり、また集中力強化が期待できる栄養素。質の良い睡眠はダイエットに欠かせないもの。豚肉を積極的に食べること、ダイエットがよりスムーズになりそうですね。

食べ合わせで、より美しく美しく

美肌効果

ブロッコリーと一緒に食べることで、たんぱく質とビタミンCの相乗効果が生まれ、コラーゲンが増加して、若々しい肌を保つ作用があるといわれています。

老化防止

さつまいもに多く含まれるビタミンEは、老化現象の原因といわれている過酸化脂質の発生を抑制し、細胞の老化を遅らせる効果が期待できるといわれています。

農場体験教室

持続可能な暮らしへシフト!
サステナブル教室
 こやま農場の「地域や自然の中にある身近なもの」を活かす。無臭にしない、循環を途切れさせない」という想いを軸に、皆さんが実際に農場での様々な体験を通して、自分にとっての「サステナブル=持続可能」とは?を考える第一歩としていただく農場体験教室です。

身近な素材で
ボカシ肥料作り & 土のお話

身近な素材を使って作るボカシ肥料作り体験。ぼかし肥料作りを通して、環境や健康のことなどを「身近な視点」で一緒に考えてみませんか?

日時 11.12(土) 10:00~12:00 **講師** 農業事業グループ 佐藤和博
参加費 1,500円(肥料、おやつ付き) **定員** 10名 **場所** こやま農場(駐車場有)



お申込みはホームページ内「イベント申込みフォーム」まで <http://torigas-farming.jp/> 鳥取ガス農業 検索 **お申込みメット日** 11.9(水)

あなたの街におじゃまします!
NEWS 1 今月の出店情報 ①

**とっとりオーガニック
 マーケット感謝祭**

今年一年の感謝をこめて、野菜・フード・クラフトなど鳥取のオーガニックが集合!!

日時 11.19(土) 9:00~13:00
場所 鳥取市気高町浜村温泉砂丘公園
 ヤサホーパーク頂上

あなたの街におじゃまします!
NEWS 2 今月の出店情報 ②

**オーガニック
 マルシェ in salute**

こやま農場のオーガニック野菜を販売します!!

日時 11.26(土)・27(日)
 10:00~16:00
場所 salute駐車場

目玉野菜
 安納手の
 焼き芋



あなたの街におじゃまします!
NEWS 3

**リフォーム&ガス展
 出店決定!**

毎年恒例、鳥取ガスグループの「リフォーム&ガス展」に、今年も出店します。

日時 11.2(水)~11.6(日)
 10:00~16:00
※先売切れ次第終了となります。

こやま農場の野菜
 &
 手作りオーガニック
 フードの販売

●各教室、出店内容は予告なく変更になる場合があります。●定員に空きがある場合は、メット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。●参加のお申し込みをいただいた方へ、後日担当者より詳細等をご連絡させていただきます。(参加の可否は先着順とさせていただきます。定員になり次第メットとさせていただきます。)

全ての教室は事前お申込みが必要です。詳細はホームページ・お電話にてお問合せください。



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
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(地場産プラザわったいな、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。

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

ガスサービスとセットで **毎年最大 18,240円おトク!**

新規
 お申込み
 受付中

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
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
W割 月額 **3,980円**(税別)
プロバイダ料込み

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 10:00~21:00

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