

リフォーム案内人「M」が行く!

匠の技

『バスルーム』リフォーム 編

鳥取ガスグループ 一級建築士事務所
谷口 真朗 Masao Taniguchi
【資格】二級建築士

バスタイム

仕事・子育て・家事で
疲れたカラダを癒してくれるバスタイム。

ゆったりと落ちついて、
楽しめるバスルーム造りを叶えます。

お風呂でミストサウナエステ

体温より少し高めのお湯を霧状に噴射し浴びると、発汗作用でお肌しっとり。約10分で発汗が始まり、汗と一緒に老廃物を排出し、新陳代謝を促進します。

通常の入浴と比べて、入浴後には2.5倍もの保湿力があります。次の日はお化粧ノリも良く、グーです♪ウフ♥

サウナ効果で手足の先まで保温。冷え性しらずになれますよ!

いいことがたっぷり詰まったミストサウナを是非体感してみてください。

ミストサウナがサルーテで無料体感出来ます。(要予約)

6月19日(金)~21日(日)にお風呂イベント開催!

色々なメーカーのお風呂がサルーテにやってきます♪
楽しい催し物もありますので、
ぜひ会場へお越しください!

えうご期待!!

お問い合わせ・ご相談

鳥取ガスグループ リフォームチーム
0857-30-2022

浴室リフォーム

タイル張りだった浴室を、大きさが自由になるタイプのシステムバスへ改造されたY邸。

深く入りづらい浴槽をシステムバスにすることで、入りやすくゆったりとくつろげます。また、壁面のタイル目地もなくなり、お掃除もラクラク。

洗面台の位置を変えることにより、スッキリ広々とした感じに完成しています。

アブロード Abroad

サルーテの外国語教室

キッズから大人クラスまでカフェで気軽に英会話

イングリッシュカフェ

毎週火・水・木・金・日曜 開催中

700円 1回 50分

18才未満 600円
※現金のお客さまは100円増
各コース定員10名

●完全予約制 ●教材費別 ●ドリンク付

6月より土曜日の英会話が変わります。 *Feel & Find!*

わくわく体験型子ども英会話
~英語を使って、工作や料理をしてみよう!~

もっこらコース新設!!

もっこらん

- プリスクールクラス (Preschool Class)
10:00~10:45 対象:4~6才(※子どものみ参加)
- トドラークラス (Toddler Class)
11:00~11:45 対象:3~4才(※親子で参加)
- エレメンタリー①クラス (Elementary Class)
13:00~13:45 対象:小学校1年~3年生
- エレメンタリー②クラス (Elementary Class)
14:00~14:45 対象:小学校4年~6年生

■ 月謝:4,000円(入会金:2,000円)

講師は、外国人と日本人の2人で
安心!しっかりサポートします!!

※ キャンペーン期間:9月末日まで

今なら
入会金無料!

中国語レッスン 新受講生募集中!

全5回 各50分 **4,000円** 毎週日曜・全5回シリーズ

体験参加募集中!(参加費:800円) ※詳しくはお問い合わせください。

お申し込みは、1週間前を目安にお申し込みください。
※予定は変更になる場合があります。詳しくはご確認ください。

お風呂のムダをなくそうキャンペーン

エコ給湯器 ecoジョーズ に替えて、ムダをなくそう!

●エコジョーズなら…

無駄1 【お金の無駄】
毎月のガス料金が安くなる!

無駄2 【環境の無駄】
家庭の二酸化炭素排出量が減る!

今すぐ相談してみよう!! 期間 6月1日~7月31日まで

軽く押すだけでラク点火 (ピアノタッチ方式) Mytone

多彩なカラーバリエーション

Rinnai
RS78W7K11R-W
(本体価格)
182,700円
(税抜価格:174,000円)

pia.jp/t

電子チケットぴあ

森山直太朗 コンサート 5月24日発売予定

【開催日】7月5日(日)
【開演】17:30(開場 17:00)
【会場】鳥取市民会館
【全席指定】6,000円(税込)

NHK交響楽団 クラシック 6月20日発売予定

【開催日】10月31日(土)
【開演】16:00(開場 15:15)
【会場】京都コンサートホール 大ホール
【全席指定】S席-10,000円 A席-8,000円
B席-6,000円 C席-4,000円(税込)

音楽 スポーツ 演劇 クラシック イベント

電子チケットぴあはsalute内に設置してあります

※発売日・金額などの内容は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

一ガスのある暮らしーウィズガス

salute

サルーテ

withgas 通信 vol.23

鳥取ガスグループ“salute”イベント情報

6月イベント

Step Gallery
カフェ スイーツフェア開催 ほか

TOTTORI GAS GROUP

表紙のレシピ
おへそ食堂



ささ身のカルパッチョ

作りおきできるから、パーティの前菜にピッタリ！

- 材料(5人分)**
- 鶏ささ身……………5本
 - 塩こしょう……………少々
 - 生わかめ……………150g
 - オクラ……………5本
 - プチトマト……………5コ
 - レモン……………1/2コ
 - (ドレッシング)
 - 粒マスタード……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - 酢……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ3

- つくり方**
- 1 ささ身は筋を取り、塩こしょうする。
 - 2 魚焼きグリルの焼き網にのせて、両面焼き(上下強火)で4分焼く。
 - 3 焼けたら氷水につけて冷やし、水気をふいてそぎ切りにする。
 - 4 生わかめはさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
 - 5 ゆでたオクラ、プチトマトは輪切り、レモンは半月切りにする。
 - 6 ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
 - 7 皿にきれいに盛り付け、ドレッシングをかける。

【料理:竹中真理子】

竹中真理子の
マリコラム vol.7
「選眼力」を磨く

ココア、納豆、寒天etc…。どれもテレビや雑誌で紹介されて次の日から品切れになり、スーパーの棚からしばらく姿を消した食品ばかりです。しかしブームが過ぎ去ると、何事もなかったかのように陳列されているから不思議です。情報が氾濫しているこのご時世。情報に振り回されるのではなく、自分にとって必要な情報は何かを見極める力「選眼力」を磨くことが大切なのかもしれませんね。



6月 スケジュール

クッキングスタジオ **おへそ**

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子

管理栄養士 / ベジタブル & フルーツジュニアマイスター / エコ・クッキングインストラクター / テーブルコーディネーター



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 はじめの一步



■アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。

青い魚を食べよう

- ・煮魚
- ・わかめときゅうりの酢の物
- ・おみそ汁

■6/13(土)
■10:30~13:30
■700円
■5才~小学6年生対象
講 師:竹中真理子
べ切り:6/3(水)

子育て応援!
キッズママレッスン



輝く女性のための
とっておきレッスン



はじめてさんの
ビギナーズレッスン



皮から作る！水餃子パーティ

- ・水ぎょうざ
- ・揚げ豚のカラフルあんかけ
- ・もずくの中華スープ
- ・ココナッツミルクゼリー
- マンゴソース

■6/22(月)
■10:30~13:30
■1,300円
講 師:竹中真理子
べ切り:6/12(金)

皮から作る！水餃子パーティ

- ・水ぎょうざ
- ・揚げ豚のカラフルあんかけ
- ・もずくの中華スープ
- ・ココナッツミルクゼリー
- マンゴソース

①6/16(火) ②6/17(水) ③6/18(木)
■10:30~13:30
■1,300円
講 師:竹中真理子
べ切り:6/6(土)

手作りピッツアのカジュアルランチ

- ・フレッシュバジルとトマトのピッツア
- ・シーフードサラダ
- ・たまごレタスのスープ
- ・パンナコッタ

①6/26(金) 18:30~21:30
②6/27(土) 10:30~13:30
■2,000円
講 師:竹中真理子
べ切り:6/16(火)

サルーテフレンド付

「おへそ」で始めるおいしい時間
Let's cooking!

フレンチの達人から学ぶ
初夏のおもてなし料理

- 小えびのエスカベッシュ
- ハワイアンポークソテー
- 桃のスープ
- ヨーグルトムース
- フルーツ添え



■6/9(火) ■10:30~13:30
■1,500円
講 師:森本 隆(ホープスターとっとり料理長)
べ切り:5/29(金)

米粉パンCLUB
komekokonetai konekone club



- ・お好み焼き風お米パン
- ・キャラメルチョコとくるみのお米パン
- ・サラダ ほか

■6/25(木)
■10:30~13:30
■2,000円
講 師:パン工房大地の恵み 塩見剛史
べ切り:6/15(月)

- ・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、べ切り日以降でもお受けしますので、気軽にお問合せください。
- ・お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。

ほのぼのおうちカフェ
hono bono ouchi cafe



さわやか
レモンのタルト

■①6/29(月) ②6/30(火)
■13:00~15:30
■800円
べ切り:6/19(金)



とっておきスペシャルクッキング!
Special Cooking!

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくグルプレッスン! メニュー・参加費は『とっておきレッスン』と同様です。

今、私たちにできること
エコ・クッキング

難しいと思われがちな環境問題を、身近な『食』を通してワイワイ楽しく学びませんか?
大人向け・子ども向けがあります。

お問い合わせは、こちらまで。
0857-30-2020

イベントのお知らせ

雨、閉じこもってないで出ておいで。

step gallery
ステップギャラリー
6/1(月)~28(日)
大好評だったstep galleryが戻ってきます!
鳥取の作家さんの小さな展覧会。

| | |
|-------|---------------------------|
| 斎江さつき | 6/1(月)~14(日)【最終日のみ16時まで】 |
| 市村 正 | 6/15(月)~28(日)【最終日のみ16時まで】 |

今回の作家さん

左)市村 正
下)斎江さつき

sweet x 2 paradise!!!!
スイート・スイートパラダイス! 要予約

6/6(土) 14:00~16:00
お待たせしました!! カフェで普段お出ししているスイーツを、一度に堪能して頂けるスペシャル企画。野菜やゴマなどカラダにやさしい素材を使った、色とりどりのスイーツが勢揃い! 毎日頑張ってる自分に、甘い甘いご褒美を! すべてスタッフの手作りです。

豊富なスイーツの中から、お好きな物を10コお選び頂けます。

・先着20名様(要予約)
・お一人様1,200円
・ドリンク(コーヒー・紅茶)付き
会場:2F カフェ 13時半までは通常営業です。

写真はイメージです。

regular events in salute!
ウキウキ!! 手話教室 最終回(全6回) 6/23(火) 13:30-19:00 要予約

講 師/猪口 絹代氏 ■参加費/500円
テーマ 『手話辞典(あ〜わまで)』 申し込み開始日 5/10(日)

絵手紙教室 要予約

講 師/谷本 道子氏(日本絵手紙協会公認講師)
■参加費/600円(キットを持参の方は500円) 申し込み開始日 5/10(日)

| | |
|--|--|
| 基礎編 『好きな花を描こう』 好きなお花をご持参下さい。 6/10(水) 10:30-12:30 | 応用編 『好きな花を描こう』 好きなお花をご持参下さい。 6/17(水) 10:30-12:30 |
|--|--|

遠州流 華道教室 6/3(水)・17(水) 14:00-17:00 2時間程度 要予約

講 師/遠州流 芳草庵 石井 衛氏
■参加費/1,000円(お花代は別途・ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)

遠州流 茶道教室 6/4(木)・18(木) 14:00-17:00 2時間程度 要予約

講 師/茶道遠州会鳥取支部 支部長 窪田 宗専氏
■参加費/1,000円

salute Access Map

年中無休 (但し、盆正月除く)
10:00~18:00 (イベント期間中除く)
駐車場85台収容

〒680-0023 鳥取市片原5丁目503

(交通案内) ★JR鳥取駅より車で5分。徒歩20分。★鳥取市100円循環バス「くる梨」赤コース「片原5丁目」下車徒歩1分。

各種お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはインターネットからできます。

(0857) 30-2020 http://www.salute-withgas.jp/

★「salute withGas 通信」の配布を希望しない場合は、右記にご連絡ください。tel. (0857) 28-8811 掲載価格はすべて税込みです