



リフォーム案内人「M」が行く！
**おうちで発電！
 エコなリフォーム！！** (鳥取市 T邸)
 PART II

鳥取ガスグループ 一級建築士事務所
 宮部 友美 Tomomi Miyabe
 【資格】二級建築士 【趣味】映画鑑賞



お客さまのご希望に細やかに対応。今回は浴室まわりについてご紹介します♪

浴室の出入りを安全、快適に♪

床下排水の関係で10cmもあった段差。排水溝の勾配を何度もシュミレーションし、廊下と脱衣所の段差がなくなるように検討。スムーズに出入り出来るようになりました。
 浴室暖房乾燥機をつけ、大家族でたくさんある洗濯物を、天候が悪い日でも乾かせて快適に♪
 浴室の開口部を広くとることによって、出入りがしやすくなりました。



リフォームを終えて…

『女性ならではの細やかな気配りや的確な現場管理をしてくださり、安心してお願いすることができました。
 暖かく生まれ変わった家は快適で、とても満足しています』と、笑顔でお話して頂いたTさんご家族。新しい暮らしに夢が広がり、話題が尽きることはありませんでした。



多機能で収納上手に♪

脱衣所洗面台の上に取り出しやすい高さになる昇降式吊戸棚を設置。日常に使うものをすっきり収納できました。奥様のご希望で設置した壁のホーローパネルは、水の飛び散りも気にならず、清潔に保てます。
 ホーローなので、磁石で色々な小物がつけられ、使い勝手が良くなりました。



2011 ベレリヤ本舗のお助け祭
3/12±13日
 リフォームイベント開催
 うちエコ生活応援隊

エコで快適な生活してますか？
 今年もやってきました「うちエコ」のススメ♡
 お得な情報が満載です！
くわしくは3月12日(土)の折込チラシをご覧ください。!! これを見ないと損々々~♪

サルーテ
決算sale
 展示ガス機器が
最大 40%off
 2011年3月1日▶31日

今がチャンス！



対象商品は、サルーテに展示してありますので、お気軽にご来店ください。

電子チケットぴあ

電子チケットぴあは、salute内に設置してあります。

- 3月13日 発売予定 →Pia-no-jaC←コンサート
「Travellin' Band Tour 2011」
 【開催日】2011年4月23日(土) 17:00開演(16:30開場)
 【会場】新神戸 オリエンタル劇場
 【全席指定】4,500円(税込)
- 3月5日 発売予定 植村花菜コンサート「まごころSONGでココロをSAND♪」
 【開催日】2011年4月28日(木) 19:00開演(18:00開場)
 【会場】NHK大阪ホール
 【全席指定】5,000円(税込)

※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。

Kids English キッズイングリッシュ
体験型こども英会話
 春の入会金無料キャンペーン
 4月末日まで
 Feel&Find!
 Cooking!【料理】
 Crafts!【工作】
 Seasonal Events!【イベント】
 Feel & Find!
 身近な英語を“感じて”楽しさを“見つける”英会話。

外国人講師 話す・聞く ちからが身につく!
 日本人講師 読む・書く ちからを伸ばす!

月額 4,000円 対象:2~12才 月額 6,000円 対象:小学生
 ・入会金2,000円(教材費は別途必要となります)・開催曜日、無料体験など、お気軽にお問い合わせください。

中国語教室 月額 4,000円 入会金 2,000円 ※教材費別
韓国語教室 春の入会金無料キャンペーン 4月末日まで

スン先生 你好 初心者 基礎 初級 中級 日曜日開催 無料体験レッスン随時受付中!

リウ先生 안녕하세요 初心者 基礎 初級 中級 月曜日開催

English cafe イングリッシュ・カフェ
おしゃべり英会話

はじめよう!! 「話せる英語」
 気軽にカフェで英会話

Tue(火) トム先生	Fri(金) 日本人講師	Sun(日) デイビッド先生
14:00~	14:00~	13:00~
15:00~	15:00~	14:00~
16:00~	16:00~	15:00~

■チケット 700円/回(5枚綴り) ワンドリンク付・1回50分
 現金の場合: 800円/回(教材費別)

お申し込み・お問い合わせ… **0857-30-2020**
 ※予定は変更になる場合があります。※お申し込みは、1週間前を目安にお申し込みください。

鳥取ガスグループ “salute” イベント情報

salute サルーテ
 withgas通信 vol.44

心で見える書。『新春を寿ぐ 干支展』
 春うるおい計画♪ 第二弾!!

TOTTORI GAS GROUP

おへそ食堂



サーモンの明太子クリームパスタ

ポカポカ陽気に誘われて、今日のランチは春色パスタ!!

材料(2人分)

- スパゲティ 160g
- 生鮭 200g
- 春キャベツ 3枚(約100g)
- 明太子 40g
- 生クリーム 1カップ
- バター 大さじ2
- 黒こしょう 少々

作り方

STEP 1

- 1 鮭の皮と骨を除き、一口大に切る。
- 2 明太子の薄皮を除き、身をほくしておく。
- 3 キャベツを一口大に切る。

STEP 2

- 4 たっぶりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。(タイマー機能を使えば便利)
- 5 タイマーが、残り2分になった時点でキャベツを加え、一緒にゆでる。
- 6 スパゲティをゆでている間にソースを作る。フライパンにバターを溶かし、鮭をソテーする。
- 7 生クリームを加えて弱火にし、スパゲティのゆで汁(おたま1杯分)でのばして、明太子を加える。

STEP 3

- 8 スパゲティがゆで上がったら湯を切り 7 に加え、混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。

【料理: 竹中真理子】

竹中真理子の **マリコラム vol.25**

恐怖のタバコ顔!?

昨今の禁煙ブームで、街で喫煙する男性の数が減ったのを感じます。逆に、女性の方がくわえタバコで運転しているのを見かけることが多くなったと感じるこの頃です。女性の社会進出が増え、ストレスが多くなったのが原因のひとつかもしれませんが、ダイエット効果があるという認識があるのかもしれませんが。「スモーカーズ・フェイス」という言葉をご存知ですか? 喫煙が長期間になればなる程、顔を見ただけで喫煙者であることがわかる、いわゆる「タバコ顔」になると言われています。顔のシワやたるみ、顔色のくすみ、目の下のクマ・・・など、女性が最も恐れている老化現象をより促進させる原因になるのだそうです。やはり「百害あって一利なし」ですね。



3 Mar.2011

おへそ



お子さまの台所デビュー応援します!! 対象: 5才~小学生

キッズクッキングクラブ はじめの一步 月切日2/25(金)

ごはん、とうふのみそ汁、野菜のおかず
(ごはんの炊き方から配膳の仕方まで一緒にやってみよう。)

親子でおさらい食卓の基本

3/5(土) 10:00~13:00
親子ペアで1,400円 講師 / 竹中真理子

※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。



子育て応援!!

キッズママレッスン 月切日3/4(金)

じゃがタラハンバーグ
いろいろ豆のスープ
根菜のデリ風サラダ
バナナプディング

家族で楽しむデリ風おかず

3/14(月) 10:00~13:00
1,300円 講師 / 竹中真理子

「お料理は習いたいけど、子どもが小さいからまだ無理かな?」という子育て真っ最中のママ!! ぜひ、お子様連れで参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!

とっておきレッスン 月切日2/28(月)

じゃがタラハンバーグ
いろいろ豆のスープ
根菜のデリ風サラダ
バナナプディング

家族で楽しむデリ風おかず

13/9(水) 10 10(木) 11(金) 10:30~13:30
1,300円 講師 / 竹中真理子

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。



グー・ガールズクッキング!!

Girls Cooking! 月切日3/15(火)

豚肉のごま揚げ
ひじきとベーコンの洋風煮
人参のグラッセ
ハムとコーンのオムレツ

春からはじめる「女子べんどう」

13/25(金) 18:30~21:30 } 2,000円
23/26(土) 10:30~13:30 } 講師 / 竹中真理子

ガールズトークをしながら、料理のコツも学べちゃう楽しいレッスンです。食べることも大好き! 作ることも大好き! な 20~30 代の女子、大歓迎!!!!!! 初心者の方も安心してご参加頂けます。

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

ほっこりパンClub



米粉でつくる

- ・チョコカスタードパン
- ・ツナカレーポテトのお米パン
- ・サラダほか

3/17(木) 10:00~13:00
2,000円

サルーテブレンド付 おみやげがあります

パン工房大地の恵み 塩見 剛史 月切日:3/7(月)

ガスオープンで焼く美味しいパンのレッスンです。これからパン作りを始めたい方、大歓迎。うれしいお土産があります。

おうち de cafe



いちごのマカロン&カフェ風プチどんぶり

大好評のマカロン。かんたんランチと一緒に。

13/20(日) 10:00~14:30
23/21(月・祝) 10:00~14:30
2,000円 月切日:3/10(木)

簡単にキュートなお菓子を提案します。お持ち帰りのみの教室です。手作りお菓子とともに、おうちでカフェ気分をどうぞ。



とっておき **グループレッスン**

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくお料理しませんか?

3月のメニュー

- ・じゃがタラハンバーグ
- ・いろいろ豆のスープ
- ・根菜のデリ風サラダ
- ・バナナプディング

●日程は、ご相談下さい。
●1,300円 ●最小開催人数10名

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?

- まずはお電話下さい。
- メニューは季節により変わります。

「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

コースによって始まる時間が異なりますので、ご注意ください。
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、抽選により後日当選者のおおハガキにてご連絡させていただきます。
定員に空きがある場合、月切り日以降でもお受けする場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。
お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。
ホームページからもお申し込みできます。

<http://www.salute-withgas.jp/>

イベントのお知らせ

サルーテ春一番到来!

心で見える書。。。 Stepgallery

『新春を寿ぐ 干支展』

同じ作品なのに、作る人(一人ひとり)の個性が豊かに現れています。素敵な作品に心癒されてください。



3/18(金)~23(水) 10:00~18:00

● 出展者: NHK文化センター受講者 (石田 雲鶴先生指導)

3/22(火) 14:00~15:00 展示書説明会(講師:石田 雲鶴氏) 要予約

春はそこまで! 心も体もキレイになろう★ 参加費: 500円(先着順)

春うるおい計画♪第二弾!!

自分でできるネイルカラーと春色ネイルアートを実践

3/5(土) 10:30~12:30

『春♥さきどりネイル教室』

持ち物: ピンクorベージュ系のマニキュア

10本ネイルカラー+ポイントネイルアートができるよ!

regular events in salute!

手話教室の申込み開始日 2/10

普通・茶道は、随時受付しています。

要予約 **ウキウキ! 手話教室**

13/15(火) 23/29(火) 13:30-15:00(両日共)

講師 / 猪口 絹代氏 参加費 / 500円/回

テーマ「話しかけてみようI」

要予約 **遠州流 華道教室**

3/10(木) 10:00~ 2時間程度 3/26(土) 10:00~ 2時間程度

講師 / 遠州流 芳草庵 石井 衛氏

参加費 / 1,000円+お花代1,000円程度 (ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)

要予約 **遠州流 茶道教室**

3/10(木) 13:00~ 2時間程度 3/26(土) 13:00~ 2時間程度

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



〒680-0023 鳥取市片原5丁目503

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



〈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。

TEL (0857) 30-2020 URL <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