

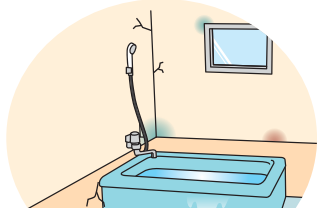
3月リフォームイベント企画! 『春のお風呂改造計画』特集!!

お風呂のリフォームをお考えの方は、今がチャンスです!!

うちのお風呂は大丈夫!? 寿命&危険度チェック!

寿命チェック

- 築後15年が過ぎている
- 洗面脱衣室の床がぶよぶよしてきた
- カビがひどくなってきた
- 排水口の掃除をしても排水が流れにくい
- 水栓金具の温度調節がききにくい
- 浴室内の壁や浴槽にヒビ割れ、サビが出ている



危険度チェック

- 冬になると浴室が寒い → ヒートショックの恐れ!
- 脱衣室と風呂場の床に段差がある → 転倒やつまずきの原因に!
- 石鹸やお湯で床が滑りやすくなる → 転倒や滑る原因に!
- 手すりが取り付けられていない → 転倒を未然に防げない恐れ!

項目の中で、**当てはまる数が多い場合はリフォームの検討が必要**です。修繕や追加設置をすることで安全で、快適なお風呂になります!

お風呂リフォームは“**一歩早目のタイミング**”がお得!

6人



建築士に聞きました!!

- 質問 **なぜ“一歩早め”だと、お得になるのですか?**
- 腐食が進む前にリフォームすれば、修繕箇所が少なくすみます。
 - 新しい機器の省エネ化が進み、水道光熱費の差額が大きくなっています。
 - お風呂掃除にかかる時間と費用が、節約できるようになります。etc...

“住まいに関するお悩み相談”承ります。詳しくはこちら

ご予算に合わせたプランをご提案します。施工についても、お気軽にご相談ください。

あったか〜い この冬「お風呂が寒い!!」と感じた方、必見です!!

お風呂改造計画

3/10 土 → 11 日 10:00~18:00

断熱+浴室暖房乾燥で「ぽかぽかお風呂」に大変身!

あったかお風呂をお考えの方は、今がチャンス!



浴室メーカーさん大集合!

パナソニック TOTO LIXIL
*YAMAHA NORITZ Takara standard SEKISUI

(原水回)

- 風船プレゼント
- 缶バッジ作り
- ウェブストレッチリング体験
- たい焼き

豪華景品が当たる!!

ジャンボサイコロ抽選会



▶ 詳しくは、3月9日(金)の折込チラシをご覧ください。

鳥取ガスグループ リフォームチーム **0857-30-2022**



サルーテ 決算セール

40% OFF

最大

展示ガス機器が

2012年3月1日(木) ▶ 31日(土)

対象商品はサルーテに展示してあります。お気軽にご来館ください。

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。

2月26日 発売予定

The First Japan Arena Tour “SHINee WORLD 2012”

【開催日】2012年6月30日(土) 18:00開演(17:00開場)
【会場】広島グリーンアリーナ
【全席指定】8,800円(税込) ※ペンライト付

3月31日 発売予定

尾田栄一郎監修 ONE PIECE展 ~原画×映像×体感のワンピース

【開催日】2012年5月1日(火)~6月17日(日)
【会場】森アートセンターギャラリー(東京都港区六本木)
一般・大学生:1,800円/中学生:1,300円/4歳~小学生:500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 体験型こども英会話

読む・書く 日本人講師
ちからを伸ばす!



もっこらクラス

対象:2~12才

月額 **4,000円**
(教材費別)

話す・聞く 外国人講師
ちからが身につく!



読み書きクラス

対象:小学生

月額 **6,500円**
(教材費別)

英語劇に 外国人講師
チャレンジ!



ドラマクラス

対象:小学生

月額 **10,000円**
(教材費別)

English CAFE

~気軽にカフェで英会話~
はじめよう!「話せる英語」



Let's talk Together!

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)

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

いきなり外国の方と話せるか不安で...
そんな“初心者”の方も安心の日本人講師のコースです。

中国語教室

毎週日曜

華流ファンにオススメ!

入会金 **2,000円** 月額 **4,000円**
*教材費別

韓国語教室

毎週月曜

韓流ドラマやK・POPがもっと楽しくなる!?

入会金 **2,000円** 月額 **4,000円**
*教材費別

各コース 無料体験レッスン受付中!

※但し、イングリッシュカフェは除く。

ご予約・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。

ーガスのある暮らしー

ウィズガス

salute

サルーテ

withgas 通信 vol.56

ステップギャラリー

和紙あかり展「未明〜ほのか〜」

今年も開催

楽しく、真剣! 『サルーテ文化講座』





おへそ食堂

今月のレシピ

サラダピザ

- 材料(2枚分)
- ピザ生地**
- 強力粉 110g
 - 薄力粉 50g
 - 塩 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - ドライイースト 小さじ1
 - 水 1/2カップ
- トッピング**
- じゃがいも 2こ
 - ピザ用チーズ 80g
 - ルッコラ 20g
 - パプリカ 1/4こ
 - 生ハム 80g
 - 塩 少々
 - 黒こしょう 少々
 - オリーブ油 適量
- 【料理：竹中真理子】

作り方

- ① ボウルにAを入れて軽く混ぜ、水を加えてよくこねる。
- ② ある程度まとまってきたら、台に出してさらによくこねる。
- ③ きれいな生地になったら丸くまとめ、ボウルに入れて発酵させる。
- ④ 約2倍くらいの大きさにふくらんだら、取り出して2つに分ける。
- ⑤ オープンシートの上のせ、手のひらで押さえて約20cmの円に広げる。
- ⑥ じゃがいもをうすくスライスして水にさらす。ルッコラを食べやすい大きさにちぎり、パプリカをせん切りする。
- ⑦ 生地の上に水気を拭いたじゃがいもを並べ、チーズをかける。
- ⑧ 200℃に予熱したガス高速オーブンで15分焼く。
- ⑨ 焼き上がったら、ルッコラ、パプリカ、生ハムのをせ、塩、黒こしょう、オリーブ油をかける。

3 Mar.2012 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 Kids

おひなさまのおいおい
 3/3(土) 10:00~13:00 700円
 講師 / 竹中真理子
 お申込み締切日2/23(木)

※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。今回は子どもたちだけでお料理します。(必ず保護者の付き添いが必要です)



子育て応援!!
キッズママレッスン Kid's mama

春色彩り中華
 3/12(月) 10:00~13:00 1,300円
 講師 / 竹中真理子
 お申込み締切日3/2(金)

「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、お子さま連れて参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!
とっておきレッスン Special

春色彩り中華
 3/8(木) 10:30~13:30 1,300円
 講師 / 竹中真理子
 お申込み締切日 02/28(火) 03/9(金)

「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! goo goo goo

大切な人のお祝い御膳
 3/23(金) 18:30~21:30 2,000円
 講師 / 竹中真理子
 お申込み締切日3/13(火)

ガールズトークをしながら、料理のコツも学べちゃ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



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?

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?

3月のメニュー
 ・五目あんかけおこげ
 ・あさりの茶碗蒸し
 ・菜の花の中華サラダ
 ・クリーミー杏仁

お気軽にお問合せ下さいね(°▽°) /

●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。

●日程は、ご相談下さい。
 ●1,300円 ●最小開催人数10名

column
食卓の上から
 前川 由紀子

冷えは万病の元、といいますが薬膳的にみると熱が少なくなる＝「冷え」は脾による消化吸収の働きを低下させ、脾の働きである気と血を作り出す力の衰えにも繋がります。また、腎を冷やすということは、生命力が浪費され、老化やむくみなどあらゆるトラブルの原因となります。血は気によって巡り、気や血が不足(気虚・血虚)するということは、車で例えるとガソリンが足りない状態で、体の機能の低下に繋がります。冷えのイメージとしては、体に保冷剤をつけている状態を想像してみてください。生姜は体を温める食材と言われますが、実は体を冷やすという見方もあります。それは辛味により発汗作用が促され、毛穴が開いて熱を放出させるからです。この辛味により体の熱が上がることで、薬膳的には気血の巡りを促し薬効果が期待されます。ここで注意することは、体を温めるには、すりおろしなど生で頂くのは避け、火を通すことです。薬味である食材の辛味(薬効)を利用し、胃を温め体内から寒さ対策をしましょう。

・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みお電話にてご連絡させていただきます。
 ・定員に空きがある場合、お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。
 ・ホームページからもお申込みできます。

お申し込み、お問い合わせは… TEL (0857) 30-2020 http://www.salute-withgas.jp/

イベントのお知らせ

今年も年5回開催します 聴講料：500円

楽しく真剣! 『サルーテ文化講座』
 芸術文化の第一線で活躍する郷土作家が「自作」について大いに語ります。願いは鳥取文化の向上と、市民の皆さまに日頃からアートに親しんで頂くことです。どうぞお気軽にご参加下さい。

日時：毎週金曜日・午後6時30分~8時

1回 3/16(金) 画家 ニシオトミジ 「輪廻・・・」	2回 5/18(金) 画家 細川佳成 「写実を超えて」
3回 7/20(金) 作家 須崎俊雄 「文学うら表」	4回 9/14(金) 陶芸家 前田昭博 「白磁について」
5回 11/16(金) 彫刻家 石谷孝二 「いのちのかたち」	(交流会 20:00~21:00) 講演終了後、交流会(別途500円)も ございます。

step gallery
和紙あかり展『一ほのかー』
 ほのかな和紙灯りで癒し空間作りのお手伝いが出来たらという
 いろと工夫をしながら作り続けています。

3/20(火)~25(日) 10:00~18:00
 ■ 講師：圓山 昭憲氏(和紙あかり工房)

regular events in salute!
 各定期講座の申込み開始日 2/10(金)
 華道・茶道は、随時受け付けています

要予約
ウキウキ! 手話教室
 3/13(火)・27(火) 13:30-15:00
 ■ 講師 / 猪口 絹代氏 ■ 参加費 / 500円/回

要予約
遠州流 華道教室
 3/8(木)・24(土) 10:00~
 ■ 講師 / 遠州流 芳草庵 石井 衛氏 ■ 参加費 / 1,000円+お花代1,000円 (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
 3/8(木)・24(土) 13:00~
 ■ 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

お風呂イベント開催! 2012.3/10(土)・11(日)
 詳しくは裏面ホームページをご覧ください

サルーテ salute
 〒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

アクセスマップ
 城北高校、西中学校、有門橋、片原小学校、片原駅、鳥取市庁舎、鳥取市文化会館、とびきり文化会館、西高校、鳥取市文化会館

〈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 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