



リフォーム案内人「M」が行く!

匠の技

外壁は家の顔

外壁材は住まいを雨風や騒音から守るものであり、家の印象を決める大切な素材です。しっかり考えたいですね。

種類

◆最近はやりたいサイディングが人気

- ・多彩なデザイン、バリエーションがある。
- ・断熱性、防音性を兼ね備えた外装材。
- ・窯業系と金属系等があり、単価も安く施工がしやすい。
- ・サイディングは10年位でコーキングの補修が必要になる。

◆軽量気泡コンクリート

- ・比較的安価で、防火性や遮音性に優れた素材。
- ・厚みがあり重厚感と高級感がある。
- ・自由なカラーリングでお客様だけの外観を創り出すことが出来る。



◆塗り壁

- ・色彩は色見本帳から好きな色を決めることが出来る。
- ・セメントや水などを混ぜて、作ったモルタルを下地にして、漆喰、珪藻土等を鏝塗り仕上げする方法です。



こうなったら要注意!!

- ・手で外壁の塗膜をこすって白っぽい粉が付いてきたら
 - ・ひび割れの多さや大きさがめだってきたら
 - ・外観に緑っぽい苔が生えてきたら
 - ・コーキングが切れてきたら
- コーキングとは：接着性、粘着性のある材料で水密や気密のため、隙間に充填材を詰めること。

English cafe

サルーテ外国語教室
イングリッシュカフェ



おしゃべり英会話カフェ「話せる英語」はじめよう!!

初心者から上級者まで! 詳細はお気軽にお問い合わせください。
火~金曜/午後 日常英会話 土曜・日曜/午後 トラベル&ビジネス英会話
■完全予約制 参加費 700円/回(5枚綴り) 現金の場合:800円/回(教材費別)

Kids English

キッズイングリッシュ



英語で遊ぼう!!
Cooking! Craft! Party!
まずは無料体験レッスンから!
春の 入会金無料キャンペーン 実施中..... 4月30日まで
月額 4,000円 教材費別 対象:2~12才

中国語教室 韓国語教室

5回シリーズ: 4,000円 ※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。

Spring Sale!

春爛漫 スプリングセール 開催中 4月18日(日)まで

セール期間中お買い上げのお客さまへ
もれなく「高機能クロス」をプレゼント!

サッと拭けてかんたんキレイ。
コンロのお掃除などに最適です。

鮮やかな色がキッチンを明るく、楽しくします。



ハオS660VCTS (PK) -L/R 89,040円(税込)
メーカー希望小売価格



pia.jp/t 電子チケットぴあ

ブロードウェイミュージカル
「CHICAGO」 3月27日発売予定 兵庫
【開催日】2010年6月5日(土)
【開演】13:00(12:15開場)
【会場】兵庫県立芸術文化センター KOBELCO 大ホール
【全席指定】S席-12,000円 A席-9,000円 B席-6,000円(税込)

GIRL NEXT DOOR コンサート 4月3日発売予定 兵庫
【開催日】2010年5月15日(土)
【開演】18:00
【会場】ウィンターランド
【入場整理番号】4,500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。

—ガスのある暮らし— ウィズガス

salute

サルルーテ withgas 通信 vol.33

鳥取ガスグループ「salute」イベント情報



— おうちリフレで元気になる!!
— 癒しのツールポイント
— 3周年イベント開催

ご予算に合わせたプランをご提案します。お気軽にご相談ください。

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

表紙のレシピ
おへそ食堂



ライスサラダ

見た目も鮮やかな春のサラダです。

- 材料(4人分)
- ごはん 400g
 - えび 120g
 - パプリカ(赤) 1/2コ
 - パプリカ(黄) 1/2コ
 - アボカド 1コ
 - セロリ 30g
- 【ドレッシング】
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 大さじ3
 - レモン汁 大さじ1・1/2
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブ油 大さじ3
 - ペパーリーフ 適宜

- 作り方
- ①ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
 - ②温かいごはんをドレッシングを加え、冷ましておく。
 - ③えびは背わたを取って塩ゆでし、殻と尾をむく。
 - ④パプリカは1cm角に切り、さっとゆでて水気を切っておく。
 - ⑤アボカドは皮をむき、種を除いて1cm角に切る。
 - ⑥セロリはスジをとって1cm角に切る。
 - ⑦②のご飯に③～⑥の具を加える。
 - ⑧器に盛り、ペパーリーフを散らす。

【料理:竹中真理子】

竹中真理子の
マリコラム vol.16

「最近太っちゃったから、ダイエットしなくちゃ。」「わたしも～」という会話が幼稚園でされているというから笑えませんよね。近年、ティーンズ向けの雑誌やアイドルの低年齢化とともに、体型を気にして朝食を抜いたり、母親と一緒に減量している子が増えているそうです。子どもから大人への成長時期は、骨格を作り女性としての機能が発達する大切な時です。成長期の無理なダイエットは将来の自分を蝕み、また次の世代へも大きな影響を及ぼしかねません。子どもは親の真似をしたがるものです。つい「ダイエットしなくちゃ」と口ぐせのように言っている私たちですが、せめて子どもの前では慎まないといけませんね。

いろいろリニューアル★
4 April, 2010
クッキングスタジオ おへそ



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

桜色のおにぎり
チビコロケ
お花見だんご

お花見べんとうをつくらう

今回は親子で作ります。

親子deキッチン
4/3(土) 10:00~13:00 親子で1,200円
※親子ペア(5才~小学生)
講師 / 竹中真理子 〆切日:3/23(火)

子どもの「お料理したい!」をサポートします。「親子deキッチン」や「わくわくデー」など今年は楽しいこといっぱいです。



子育て応援!!
キッズママレッスン

山菜おこわ
魚の木ノ芽みそ焼き
筍団子の揚げだし
桜プリン

春は山菜でデトックス!!
たけのこを食べ尽くそう。

4/20(火) 10:00~13:00
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:4/10(土)

「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

山菜おこわ
魚の木ノ芽みそ焼き
筍団子の揚げだし
桜プリン

春は山菜でデトックス!!
たけのこを食べ尽くそう。

①4/12(月)②13(火)③14(水) 10:30~13:30
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:4/2(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。



グーゲー・ガールズクッキング!!
Girls Cooking!

肉巻きおにぎり
アスパラガスの春グラタン
スパイシーチキン
アイスクレープ

春の陽気に誘われて「お庭でランチ」もいいですね。

2,000円 講師 / 竹中真理子 〆切日:4/13(火)

①4/23(金) 18:30~21:30
②4/24(土) 10:30~13:30

食べること大好き!作ることも大好き!な女子、集まれ!!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。20~30代の女性。恋愛中の人、結婚間近の人、大歓迎!!

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



・若桜のソーセージお米パン
・お米の桜あんぱん
・サラダ・スープ

4/15(木) 10:00~13:00
2,000円 〆切日:4/5(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。

Sunday Cooking!



・肉巻きおにぎり
・アスパラガスの春グラタン
・スパイシーチキン
・アイスクレープ

4/25(日) 10:30~13:30
2,000円 〆切日:4/15(木)

のんびりした日曜日に楽しくお料理しませんか?どなたでもお気軽にご参加いただけます。拭き取り用タオルをご持参下さい。

おうち de cafe
オウチ デ カフェ



ストロベリー
シュークリーム

4/18(日) 13:00~15:30
4/19(月) 10:00~12:30
1,000円 〆切日:4/8(木)

簡単にキュートなお菓子をご提案します。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?

- Menu
- ・山菜おこわ
 - ・魚の木ノ芽みそ焼き
 - ・筍団子の揚げだし
 - ・桜プリン

●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、〆切日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。
●ホームページからお申込みできます。
<http://www.salute-withgas.jp/>

イベントのお知らせ



ガスコンロでパッチリクッキング!!

タッチ&トライ~早ウマラック!なレシピを紹介~

4/29(木)10:00-15:00【お好きな時間にお越しください】
最新のガスコンロを使って時間は短縮、愛情たっぷりな簡単メニューをご紹介します。お子様連れも大歓迎!!

簡単セルフフレクソロジーで、体の不調やストレス解消!イキイキ笑顔の毎日を

おうちリフレで元気になる!!

4/21(水)-30(金) 10:00-11:30
【26(月)・27(火)はお休み】

日程	講座
4/21(水)・25(日)	冷え・むくみを解消
22(木)・28(水)	足うらみを刺激してデトックス!!
23(金)・29(木)	目の疲れ・肩こり解消
24(土)・30(金)	イライラ・ストレス解消

講師 石原 泉美氏 定員 10名/講座
参加費 1講座につき1,000円 ※ドリンク付
※アロマオイルを使ったセルフマッサージも行います。拭き取り用タオルをご持参下さい。
共催/リフレクソロジーSalon&school izumi~いずみ~

鳥取の作家さんをご紹介する小さな展覧会 step gallery

松浦 博子 癒しのトールペイント

4/19(月)-30(金)【最終日のみ15時まで】
■作家さんのコメント■
私にとってトールペイントは生活の一部です。楽しみながら描き、その作品を飾り、トールペイントに囲まれて過ごす心が和みます。

regular events in salute!

ウキウキ!! 手話教室

講師 猪口 絹代氏 参加費 500円/回 参加費 『指文字と歌(めだかの学校)』
①4/13(火) ②4/27(火) 13:30-15:00(両日とも) 要予約

絵手紙教室

基礎編 4/14(水) 応用編 4/21(水) 10:30-12:30
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)
テーマ 『大きく描く』(共通) 持ち物 イチゴとレモン 要予約

遠州流 華道教室

4/10(土)10:00-・21(水) 14:00-2時間程度
講師 遠州流 芳草庵 石井 衛氏 参加費 1,000円(お花代は別途) 要予約

遠州流 茶道教室

4/10(土)13:00-・22(木) 14:00-2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 要予約

salute サルーテ

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

T680-0023 鳥取市片原5丁目503

Access Map

〈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