

salute

サルーテ

withgas 通信 vol.8

鳥取ガスグループ“salute”イベント情報

もうすぐ春ですね。
なにか始めてみませんか？

3月のイベント

絵手紙教室

「雛のしつらいと料理」教室
べんりや本舗のお助け祭り

特集

親子でつくる手まり寿司

セカンドライフを楽しむリフォーム



人と環境にやさしい、 心から和める住まい

サルーテでは体だけではなく、
心も含めた「健康」をテーマに、
住まいや食を中心としたトータル的な
暮らしのご提案を行っています。

真実の「健康」とは…。
サルーテでは、昔のよさを今一度見直し、
「もったいない」「こだわり」「らしさ」をキーワードに、
家族を中心とした人々が、語りあい…助けあう…
そんなほっこりとした暮らしのためのヒントを
ご提案したいと考えています。

知識を高めて心を豊かにし、
明日への元気につなげていただきたい!という想いで
セミナー・講演会などさまざまなイベントを
開催していますので、
是非遊びにお越しください。

salute event calendar
2008.03

● イベント ● クッキング ★ 英会話

1 土		17 月	G
2 日	A ● E F L M ★	18 火	A B H ★
3 月		19 水	C ★
4 火	B ● A B H ★	20 木	C D G I ★
5 水	★ ★	21 金	H ●
6 木	C ● C D G I ★	22 土	I ●
7 金		23 日	E F L M ★
8 土	D ●	24 月	
9 日	E F L M ★	25 火	A B H ★
10 月		26 水	J ● ★ ★
11 火	A B H ★	27 木	J ● C D G I ★
12 水	A ★ ★	28 金	
13 木	E ● C D G I ★	29 土	
14 金	E ●	30 日	E F L M ★
15 土	B ● F ●	31 月	
16 日	B ● E F L M ★		

■ 3月のイベント (AとCのイベントは予約制です)

A 「雛(ひな)のしつらいと料理」教室

要予約 雛(ひな)のしつらい、季節を飾りましょう

室礼(しつらい)とは、四季折々の行事の中から季節や人生の節目にあわせた書・花・物などを、床の間や玄関、壁、棚の上などの場所に飾り心豊かに楽しむものです。四季折々の行事の中から、室礼(しつらい)を学び、郷土の食や冠婚葬祭の儀式など、広く深い知識を身につけてみませんか。

3月12日(水) 10:00~12:30

- 参加費 / お問い合わせください
- 定員 / 20人
- 場所 / イベントホール

主催 / サルーテ
後援 / 鳥取総研しつらいの会

- 講師 /
生花: 野村恵子(草月流)
書: 森本和子(真菴庵 くんしゅうあん)
お話: しつらいの会



B ベンリヤ本舗のお助け祭り

忙しいアナタのつよ～い味方!!
電気・水道・ガス工事から、ペンキ・ふすま・障子の張り替えまで。生活の中のちょっとした不便を解決いたします。
まずはお気軽にお越しください!

3月15日(土)・16日(日)
10:00~17:00

- 参加費 / 無料
- 場所 / イベントホール



C 絵手紙教室 ～木の芽や葉っぱを描こう!～

要予約 絵手紙であなたの気持ちを伝えませんか?
想いを筆に託して…。

3月19日(水) 10:30~12:00

- 講師 / 谷本道子さん
(日本絵手紙協会公認講師)
- 参加費 / 1回につき600円
(絵手紙キットをお持ちの方は500円)
- 定員 / 20名
- 場所 / イベントホール



※やむを得ず欠席される場合は、前日までにご連絡ください。

親子でつくる手まり寿司

もうすぐお雛祭りですね。手軽にできて、見た目もかわいい「手まり寿司」を親子で一緒に作りませんか。



ポクにできるかなあ

大丈夫！楽しいわよ！



●材料と分量 (5人分)

米……3カップ
水……660cc
だし昆布……5cm角
酢……大さじ5杯
砂糖……5杯
塩……1/2杯
たまご……4個
ハム……2枚
砂糖……大さじ1杯
塩……少々

とりひき肉……150g
きゅうり……1/2本
酒……大さじ1杯
しょうゆ……小さじ2杯
みりん……小さじ2杯
塩……少々
スモークサーモン……6枚
かいわれ……少々

すし酢

B

A

4 その他の材料を用意する



④きゅうりは薄い輪切りに、ハムは型抜きする。スモークサーモンはのせやすい大きさに切っておく。

1 すし飯を作る



①洗ってザルに上げ、30分おいた米をガス炊飯器に入れ、だし昆布をのせて炊く。
すし酢を作り、炊き上がったご飯にかけてよく混ぜる。冷ました後、食べやすい大きさに丸める。

2 たまごのそぼろを作る



②なべにといた卵とAを加えてよく混ぜ、火にかけてさいばしや泡だて器で混ぜながらそぼろにする。(火がとおりすぎないように、たまになべをぬれぶきんの上におきながら混ぜる)

3 とりそぼろを作る



味見デス！



③なべにとりひき肉とBを入れて火にかける。さいばしでかき混ぜながら水分をとばし、そぼろにする。

5 仕上げ



⑤ラップの真ん中に型抜きしたハムをのせ、その上にたまごそぼろ、すし飯の順にのせて、ラップできつくしぼる。
きゅうりと鶏そぼろ、スモークサーモンも同様に仕上げても皿に盛る。

クッキングスタジオ「おへそ」 キッズクッキングクラブ ～はじめのいっぽ～

- 日 時 毎月1回土曜日 10:30～13:30
※詳細はHP、または本誌にてお知らせします。
- 場 所 サルーテ内クッキングスタジオ「おへそ」
- 参加料 お子さま1名につき700円(税込)
- 対 象 5才～小学生(保護者同伴)
- 持ち物 エプロン・三角巾



サルーテスタッフ 竹中真理子さん

・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

大人たちは子どもにとって危険なことを遠ざけてしまいがちです。例えば「火」は危険だから子どもには使わせないという傾向があります。しかし子どもたちが本当の「怖さ」を体験し、キチンとした使い方を理解さえしていれば、起こり得なかった事件もたくさんあるのではないのでしょうか。

私たちはクッキングを通して、子どもたちに「火」の安全性や便利さを伝えていくとともに、親子で「食」を見直すきっかけのお手伝いできたらと考えています。



セカンドライフを 楽しむリフォーム

～第二の人生を楽しむために～

定年退職を間近に控えている方、子供たちが巣立ち、再びご夫婦だけの豊かで楽しい日々が始まろうとしている方など、ライフスタイルが大きく変わろうとしている方が多いのではないのでしょうか。これからの暮らしを楽しむ、くつろぐ為にはどんな風にすればよいのでしょうか？

今月の特集ではそんな楽しい住まい造りの夢をいくつかアドバイスさせていただきます。

POINT-1 まずはテーマを!!

会社生活に縛られなかなか時間が取れず、自宅に手を加えられなかったので、この機会に老後の生活も踏まえてリフォームを、とお考えの方も多いのではないのでしょうか。では、まず最初にご自身の今の「夢」を想像してみましょう。



「若い頃憧れていた車をレストアしてみたい」

「妻と一緒に料理を楽しみたい」

「誰にも邪魔されず読書に明け暮りたい」

「気の合う仲間と集い酒を酌み交わしながら語りたい」

「孫と思い切り遊びたい」…etc



できれば気の休まっている時、目を閉じリラックスして考えてみると良いでしょう。休日の朝、お風呂でくつろぎながら、トイレなんかも良いかもしれませぬ。まずはそこからです。



鳥取ガスグループ一級建築士事務所

建築士 谷口真朗 Masao Taniguchi

以前は、現場監理業務のみをしておりましたが、今は営業から設計・見積り・現場監理まで幅広く業務をさせていただいております。大変ですがその分、お客さまとお付き合いさせていただく時間も長くお互い(施主さまと自分)の関係も親類や友人のようになる事もあります。モットーは「真心」。常にお客さま目線で物事を考えるよう心掛け、業務に取り組んでおります。

POINT-2 安全・安心は基本です!

ご家族との思い出のつまった家、それを残して夢を形にするのがリフォームです。しかし、いくら夢が叶った形になったとしても自然災害に弱い家・危険の多い家となってしまっはせっかくのセカンドライフが不安との同居となりかねません。

平成16年の新潟県中越地震において、全・半壊した家屋の多くは昭和56年(1981年)以前の旧耐震基準で建てられた住宅だったそうですがその中にもリフォームしたばかりのきれいな家が多数倒壊していたようです。

間仕切りのないオープンな空間も良いですが何より安全は基本です。また、高齢になると骨、筋肉、内臓などが老化して衰えるため、転んで骨をおったり入浴中に溺れるといったさまざまな事故にあいやすくなる傾向があるようです。せっかくリフォームしても怪我をして入院なんて事は避けたいですね。

このような事例を踏まえ、ご自身の住まい造りを安心して任せられる専門家選びは大事なポイントのひとつです。

POINT-3 バリアフリーもいいけど・・・

住まいや生活スタイルを見直して清掃性やランニングコストに配慮し、将来的な補修などで費用負担が掛からないようなメンテナンスフリーの住まいが良いでしょう。特にキッチンや浴室、トイレなどの水廻りは使いやすいやお掃除しやすさをポイントに選びます。

年を取ってからのお掃除は身体に負担もかかります。内装材選びも配慮が必要です。また、屋根、外壁も何度も塗り替えや手入れの必要がない、耐久性の高

いものにしてあげば、将来的な負担も軽減され、住む人にも経済的にもやさしい住まいとなります。

また給湯器、調理機器、家電品等も同じ。環境に配慮した安全でクリーンな省エネ機器でお財布にも環境にも優しいエコライフを心がけましょう。

いくつになってもどこにいてもわが子や孫はかわいいはず。お子さま、お孫さまに明るい未来を残していく努力は決して無駄にはならないはずです。



ついこの前まで厳しかった寒さも和らぎ、
一雨ごとの暖かさ、春もそこまで来ているという感じです。
3月は、自然と心もはずみますね。



A おへそで始める美味しい時間

教えて
おはあちゃん

ママたちの新たななる挑戦!〜八頭・柿の葉ずし編〜

- ◆3月2日(日) [menu]
- ◆時間 10:00~13:30 柿の葉ずし
- ◆費用 1,000円 お吸い物
- ◆定員 16名 たらたら焼き
- ◆講師 八頭生活改善実行グループ連絡協議会の皆さん



B Bread and Sweets

フルーツいっぱいスフレロール

- ◆3月4日(火) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 スフレロール
- ◆費用 2,000円 ※軽食付き
- ◆定員 16名
- ◆講師 橋口文子



C 米粉パン ぜひともプロの技を!!

- ◆3月6日(木) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 ソーセージベーグル
- ◆費用 2,000円 クッキーin米粉パン
- ◆定員 16名
- ◆講師 パン工房大地の恵み 塩見剛史氏



※写真はイメージです

D キッズクッキングクラブ ~はじめてのいっぽ~

春よ来い来い!わくわくクッキング

- ◆3月8日(土) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 お花ずし
- ◆費用 700円 えび団子のおすまし
- ◆定員 12名 菜の花のあえもの
- ◆講師 竹中真理子



E キッズママベーシック

春爛漫 お花見弁当

- ◆3月13日(木)・14日(金) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 桜めし
- ◆費用 1,300円 鮭の菜種焼き
- ◆定員 16名 菜の花とあさりのからしあえ
- ◆講師 竹中真理子 いちごのパバロア



F もっころコース

春爛漫 お花見弁当

- ◆3月15日(土) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 桜めし
- ◆費用 1,300円 鮭の菜種焼き
- ◆定員 16名 菜の花とあさりのからしあえ
- ◆講師 竹中真理子 いちごのパバロア



G サルデーテコース

手作りの「生八つ橋」で
はんなりと

- ◆3月17日(月) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 生八つ橋
- ◆費用 1,800円 ※軽食付き
- ◆定員 16名
- ◆講師 橋口文子



H ビギナーズ<夜>

春のはなやか和食

- ◆3月21日(金) [menu]
- ◆時間 18:30~21:00 ちらしずし
- ◆費用 2,000円 あさりの潮汁
- ◆定員 16名 ほうれん草の白あえ
- ◆講師 竹中真理子 桜もち(関東風)



I ビギナーズ<昼>

春のはなやか和食

- ◆3月22日(土) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 ちらしずし
- ◆費用 2,000円 あさりの潮汁
- ◆定員 16名 ほうれん草の白あえ
- ◆講師 竹中真理子 桜もち(関東風)



J ヘルシークッキング

春先取りのイタリアン

- ◆3月26日(水)・27日(木) [menu]
- ◆時間 10:30~13:30 パスタ ポンゴレ
- ◆費用 1,500円 ローストビーフの
- ◆定員 16名 温泉卵添え
- ◆講師 橋口文子 春野菜の温サラダ



※中高年のためのコースです

英会話はおもしろそうだけどちょっと不安…という方、
Abroadでは、講師の先生方や受講生の人たちと、
気軽に楽しくレッスンをしています。あなたも参加しませんか？



★～☆ 日常・基礎英会話「初級コース」

英語には興味があるけどあまり自信がない…そんな初心者向けレッスンです。外国人講師とコミュニケーションをとりたいなど英語に興味のある方にお勧めしたいレッスンです。

■費用 大人700円 学生500円 ■定員 各10名

・毎週火曜日コース

■3月4日・11日・18日・25日

■時間 **A** 14:30～15:20

B 15:30～16:20

・毎週木曜日コース

■3月6日・13日・20日・27日

■時間 **C** 14:30～15:20

D 15:30～16:20

・毎週日曜日コース

■3月2日・9日・16日・23日・30日

■時間 **E** 10:30～11:20

F 13:30～14:20



★ 日常・基礎英会話「中級コース」

言えそうで言えない日常英会話を、少しずつコツコツ積み重ねて、どんどん英語が上達していく!そんな英語の楽しさが実感できる中級者向けのレッスンです。

■3月6日・13日・20日・27日 **木曜日**

■時間 14:30～15:20

■費用 大人700円 学生500円

■定員 10名



★☆☆ キッズ英会話「初級コース」

伸び盛りのお子さまに、英会話の楽しさを体験していただくレッスンです。英語の会話をひとつひとつ覚えていく達成感と、会話を通じてふれる異文化が、お子さまをさらに成長させるでしょう。

■時間 16:30～17:20 ■費用 500円 ■定員 各10名

☆☆ 毎週火曜日コース

■3月4日・11日・18日・25日

〈8才以下程度〉

☆☆ 毎週木曜日コース

■3月6日・13日・20日・27日

〈8才以上程度〉



★ 旅行英会話「初級コース」

海外旅行で頻繁に使用される英語に特化したレッスンです。「街で道を聞く」「お店で買い物をする」など海外旅行へ行行った時、頻繁に使う英語を学べるコースです。

■3月5日・12日・19日・26日 **水曜日**

■時間 15:30～16:20

■費用 大人700円 学生500円

■定員 10名



★ 英語発音・単語練習「初級コース」

簡単な英語小説を読みながら「正しい発音」「単語力」を身に付けていくレッスンです。楽しい英語本を読みながら創造性を高めましょう。

■3月5日・12日・19日・26日 **水曜日**

■時間 16:30～17:20

■費用 大人700円 学生500円

■定員 10名



★ つかえる英会話「中級コース」

英語の基礎は大丈夫!しかし会話に自信がない…そんな方にお勧めのレッスンです。外国人講師の英会話と日本人講師による文法の説明など、英語をもっと学びたい方にお勧めするレッスンです。

■3月2日・9日・16日・23日・30日 **日曜日**

■時間 14:30～15:20

■費用 大人700円 学生500円

■定員 10名



★ Only English「上級コース」

英語のエキスパート対象のレッスンです。レッスンのルールは“Only English”。留学体験者・英語教師等、英語が得意な方向けのスペシャルコースです。

■3月2日・9日・16日・23日・30日 **日曜日**

■時間 15:30～16:20

■費用 大人700円 学生500円

■定員 10名



※各英会話教室へ初めて参加されるお客さまからは、別途教材費をいただきます。(1,500円程度)

●各英会話教室への参加は、**開催1週間前**を目安にお申し込みください。
●各英会話教室は予告なく変更になる場合があります。●お申し込み多数の場合は抽選となります。



サルーテ

salute

ver.071218

・年中無休

(但し、盆正月除く)

・10:00～17:00

(イベント期間中除く)

・駐車場85台収容

●お問い合わせ・お申し込みは

〒680-0023 鳥取市片原5丁目503

tel.(0857)30-2020

fax.(0857)23-3131



〈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。

saluteホームページでは、最新のイベントスケジュールやスタッフの紹介など様々な情報を提供しています。

<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