

くらしにクリーンエネルギー

東日本ガス株式会社



「クリーンエネルギー天然ガスの供給を通じて、お客さまと地域社会に限りない豊かさをプラスする」—東日本ガスのテーマです。

東日本ガス株式会社

本 社 茨城県取手市井野32  
TEL.0297-72-3165

我孫子事務所 千葉県我孫子市下ヶ戸508-1  
TEL.04-7182-4175

栄 事 業 所 千葉県印旛郡栄町安食字上前3279-2  
TEL.0476-85-0114

常 総 事 業 所 茨城県常総市本石下4792  
TEL.0297-43-0551

千 葉 事 業 所 千葉県千葉市稲毛区小深町32-4  
TEL.043-304-8055

湖北台ショールーム 千葉県我孫子市湖北台3-1-7  
TEL.04-7181-5371

お客様相談窓口(本社)  
お客様のご意見を  
お客様窓口にお電話下さい  
**0120-710905**

東日本ガス株式会社 コミュニティ誌「ほのか」3号  
発行日/2010年10月1日  
発 行/東日本ガス株式会社 リビング営業部  
〒302-0011 茨城県取手市井野32番地  
TEL.0297-72-3165 <http://www.hngas.co.jp>



〈表紙のイラスト〉

取手市民の足である常磐線が通る取手駅。市民が行き交う駅周辺を東口ロータリーから眺めた風景をもとにアレンジして描いたものです。

東日本ガスのコミュニティ誌

# ほのか

VOL.3

笑顔がすき、地域がすき。心ゆたかな生活を広げます! 2010.10



## Contents — 目次

- 2 特集 東京スカイツリー新景
- 6 ガス展 ガス展2010に行こう!
- 8 特集バスツアー 日帰りバスツアーを開催決定!
- 10 ショッピング リフォーム・システムキッチン・システムバス・ガス給湯器
- 18 クッキング 森のクッキングスタジオ "フォレスタ" —10・11・12月メニューご紹介—
- 22 ショッピング ガスファンヒーター
- 24 カルチャー 新感覚陶芸スタジオ 生徒さま募集
- 25 暮らしのあれこれ事典 ◆暮らしの"安全だより"
- 26 レッツ エリア散策 おすすめグルメ情報





特集

# 東京スカイツリー新景

東京の新しいランドマークとして着々と工事が進み、高さが500メートルに近づいた「東京スカイツリー」。2011年12月の完成時には634メートルとなり、世界一の高さを誇る自立式の電波塔になります。今や東京観光の人気コースとなり、撮影ポイントはカメラを持つ人で大にぎわい。ほのか取材班は、建設地がある墨田区業平橋・押上エリアと江東区浅草エリアに行き、今しか観ることのできない工事中のシルエットを撮影してきました。皆さんも完成前に見学しておかれるといい思い出になるでしょう。

(ほのか取材班)

## ① 最も人気の撮影ポイントは？

その場所は押上駅から徒歩10分にある一両橋(墨田区)。橋の上から撮ったのが左頁の写真です。空へ伸びるタワーと、川面に映るシルエットを撮影するなら、光が当たる午前中がきれいです。

### なぜ、634メートルに？

それは建設地である東京都が、昔は「武蔵の国」と呼ばれていたことから、語呂合わせで634(ムサシ)メートルになったとか。



② 高くでテッペンがみえない…  
タワーの足元に行くと残念ながら全体はみえません。上を向いて撮影するのは、ちょっとたいへんですが、その迫力に感動です。



③ 意外な所に、見学の穴場発見！  
東武線業平橋駅のホームは、タワーや工事現場、そして電車を一緒にみられる穴場ポイント。電車から降りる人が塔を見上げ、歓声をあげていました。



### ④ インフォプラザで情報収集

東京スカイツリーのさまざまな情報を映像・パネル・模型などで展示しています。

## 東京スカイツリーのお膝元 散策ルート





## 6 美しい眺望の隅田公園

東武線浅草駅から近接する隅田公園は、隅田川と大空と東京スカイツリーの美しい眺望が楽しめる素晴らしいビューポイント。吾妻橋から吾妻橋にかけては、とてもきれいに記念撮影ができます。



## 7 雷門とスカイツリーの2ショット

浅草を代表する雷門の前からも東京スカイツリーがみえます。ここから人力車に乗り浅草の名所巡りや、隅田公園でのツリー見物を気軽に楽しむこともできます。

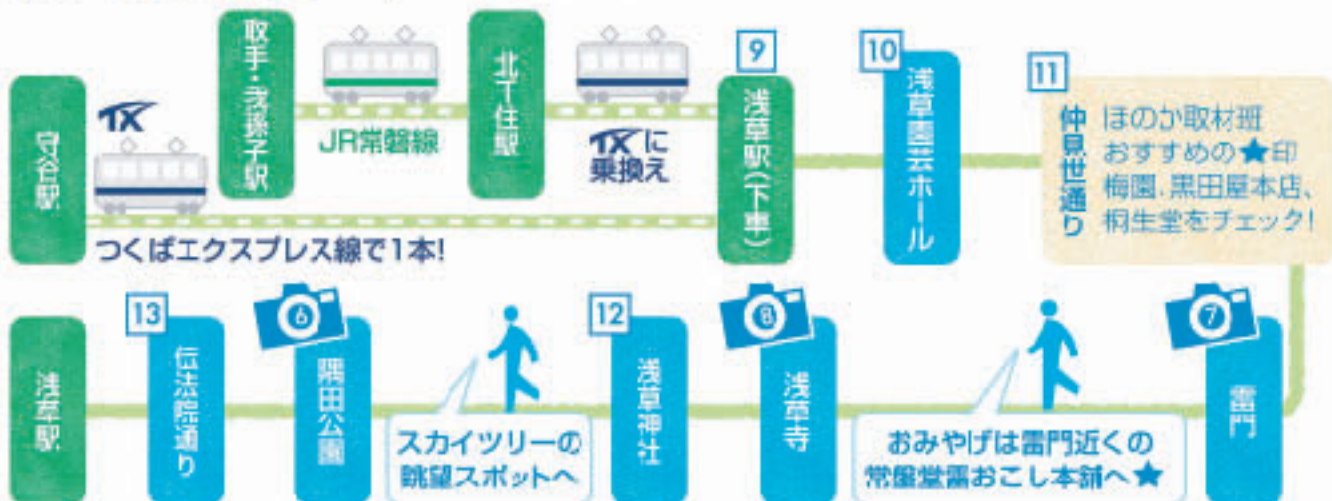


## 8 古い建築物と新しいタワー

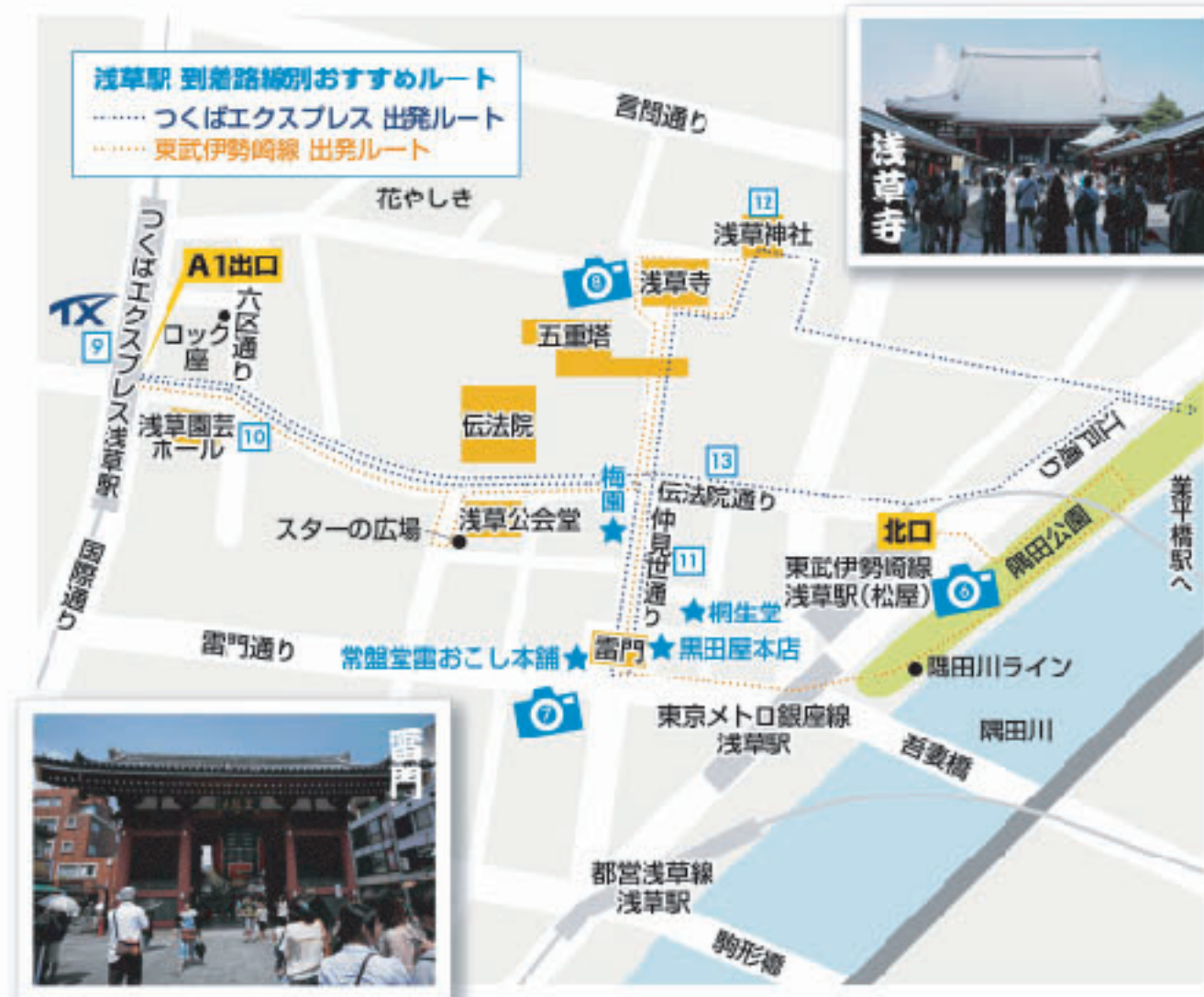
浅草寺の境内からもタワーを確認できます。工事が進む東京スカイツリーと、歴史のある建築物との新旧のコントラストを鑑賞してみたいはいかがでしょうか。

※浅草寺本堂の西側、五重の塔の南側に、記念撮影に適した場所があります。

## 浅草界隈 散策ルート ~つくばエクスプレス発~



## 見学の後に、浅草エリアの名店・名所をエンジョイ!



## 桐生堂 浅草店

■帯締め、刀の下げ緒、羽織り紐、帯揚げ、根付紐...など、多彩な江戸組紐の専門店。  
■楽しい和雑貨も並んでいます、場所はメトロ通り。

午前10時30分~午後7時  
東京都台東区浅草1-32-12 TEL.03-3847-2680



## 黒田屋本店

■雷門の横にある和紙の店。日本各地の伝統の和紙からオリジナル和紙まで豊富に。  
■和紙を使った民芸品・和紙工芸品も販売しています。

午前11時~午後7時 月曜休(祝祭日は営業し翌平日休)  
東京都台東区浅草1-2-5 TEL.03-3844-7511



## 梅園 本店

■創業は1854年、仲見世通りにある行列必至の人気甘味専門店。  
■浅草観光の定番として知られる「あわせんざい」は、ぜひ味わってみたい一膳です。  
午前10時~午後8時  
東京都台東区浅草1-31-12 TEL.03-3841-7580



## 常盤堂雷おこし本舗

■創業から250年、雷門の横に建つ浅草の老舗です。  
■風味ゆたかな「雷おこし」は浅草を代表する名物。誰もが認める浅草土産です。  
午前9時~午後9時  
東京都台東区浅草1-3-2 TEL.03-3841-5656

# ガス展 2010 に行こう!

全会場、全天候型 大型テント/駐車場完備

10月2<sup>土</sup>・3<sup>日</sup>  
湖北台ショールームにて  
ガス展プレオープン!

東日本ガス湖北台  
ショールームはこちら

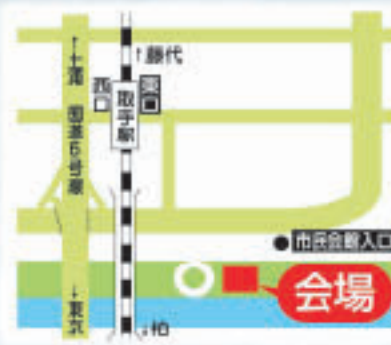


※湖北台ショールームでは機器の販売のみ行っております。抽選会は行っておりません。

## 取手会場

11月6<sup>土</sup>・7<sup>日</sup>

AM10:00~PM4:00  
取手緑地運動公園  
取手市大字取手



## 栄会場

11月6<sup>土</sup>・7<sup>日</sup>

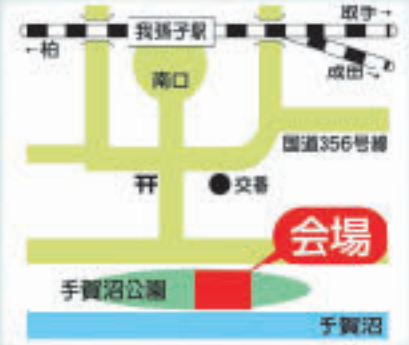
AM10:00~PM4:00  
ふれあいプラザさかえ前広場  
印旛郡栄町安食938-1



## 我孫子会場

11月13<sup>土</sup>・14<sup>日</sup>

AM10:00~PM4:00  
手賀沼公園 こども広場前  
我孫子市我孫子新田



日時 11/6<sup>土</sup>・7<sup>日</sup> 観覧無料

全世界500万人が興奮した  
あのウォーキング・ダイノが  
ガス展に上陸!!

~大迫力! 動く恐竜ショー~

日時 11/6<sup>土</sup> 観覧無料

木村 弓さんによる  
ジブリの主題歌 (ほか)

宮崎駿監督作品「千と千尋の  
神隠し」の主題歌を作曲し歌う。  
レコード大賞金賞を受賞

日時 11/6<sup>土</sup> 参加資格  
小学生限定

ベイブレード グレード2  
イベント開催決定

大会 ①午前10時30分より  
②午後2時より

受付 午前10時の開場と  
同時に受付開始

※定員になり次第終了とさせていただきます。

©Takafumi Adachi, MFBBProject, TV Toky

日時 11/7<sup>日</sup> 観覧無料

天装戦隊  
ゴセイジャーショー

〈出演キャラクター〉  
ゴセイレッド・ゴセイピンク・  
ゴセイブラック・ゴセイイエロー・  
ゴセイブルー・ウォースター怪人 他

©2010 テレビ朝日・東映AG・東映

おれい叶! アンパンマン ショー 観覧無料

アンパンマン

日時 11/13<sup>土</sup>

1回目 11:00~  
2回目 14:00~

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

日時 11/14<sup>日</sup> 観覧無料

天装戦隊  
ゴセイジャーショー

〈出演キャラクター〉  
ゴセイレッド・ゴセイピンク・  
ゴセイブラック・ゴセイイエロー・  
ゴセイブルー・ウォースター怪人 他

©2010 テレビ朝日・東映AG・東映

取手会場と我孫子会場にて 全国の有名「駅弁・空弁」を即売いたします!!

全会場にて ハズレ無しのお楽しみ大抽選会!

伊勢エビとサンマ焼き即売会 ※ 栄会場と我孫子会場にて 船からあがったその日に直送

※即売会は、数に限りがございます。当日売り切れの場合はご了承ください。

# ショッピング

## リフォーム

### 屋根塗装

ヤネフレッシュ(屋根を長持ちさせたい)

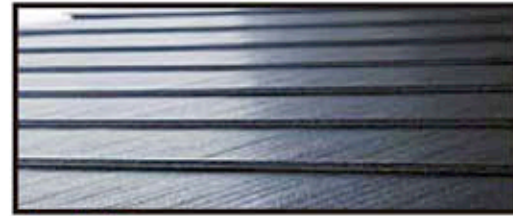
ウレタン	<b>198,000円</b> (税込)	5~7年
シリコン	<b>248,000円</b> (税込)	6~8年
フッ素	<b>348,000円</b> (税込)	8~10年

遮熱塗装(夏の暑さを抑える)

クールタイト シリコン	<b>318,000円</b> (税込)	耐候性・耐久性 6~8年
クールタイト フッ素	<b>398,000円</b> (税込)	防カビ・防藻性 8~10年

### 屋根工事 屋根坪 30坪まで

カバー工法(既存の屋根に被せます。)



ちぢみ 高意匠ガルバリウム鋼板  
**完成価格 790,000円** (税込)



ワイド1600  
断熱性・防音+美しさ  
**完成価格 1,290,000円** (税込)

### 玄関ドア

今こそイメージアップと防犯を!

リシェント H2型

かざして  
ラクラク解錠

採風機能を備えた  
格子デザイン

らくらくキースタイル  
に生まれ変わります。

Y463,050(税込定価)の品

**298,000円** (税込)

リシェント P2型

人気の2列デザイン

Y346,500(税込定価)の品

**218,000円** (税込)

勝手口ドア

閉めたまま  
採風ができる

Y124,215(税込定価)の品

**70,000円** (税込)

## 外壁リフォーム

外壁 軒天 破風 窓枠塗装 延床面積30坪まで

責任ある都市ガス会社だから  
メーカー塗膜保証がつかます。

施工後



施工前



東日本ガスが提案する 住まいのお化粧 **ぬりかべ美人**



名称	格付け	特徴	施工パック価格	耐久期待年数	塗膜保証
コスモス	AVプラン ファイブ	臭気が少ない。 汚れがととも付きにくい。 超親水性あり。超高耐久。	<b>1,280,000円</b> (税込)	15~20年	5年
アジサイ	AⅢプラン スリー	汚れが付きにくい。 親水性あり。超高耐久。	<b>1,080,000円</b> (税込)	12~15年	5年
タンポポ	AⅡプラン ツー	臭気が少ない。 汚れがととも付きにくい。 超親水性あり。超耐久。	<b>790,000円</b> (税込)	12~15年	5年
<b>当社一番人気</b> スイセン	AⅠプラン ワン	汚れが付きにくい。 親水性あり。超耐久。	<b>690,000円</b> (税込)	8~12年	5年
ヒマワリ	BⅢプラン スリー	臭気が少ない。 ひび割れしにくく。高耐久。	<b>590,000円</b> (税込)	6~8年	3年
サルビア	BⅡプラン ツー	汚れが付きにくい。 親水性あり。	<b>490,000円</b> (税込)	5~7年	3年
パンジー	BⅠプラン ワン	ひび割れしにくく、 モルタルに適している。	<b>390,000円</b> (税込)	4~5年	なし

塗装オプション **なんと 各 30,000円** (税込)

・雨どい ・門塀 ・木製ドア ・面格子  
・雨戸 ・ぬれ縁 ・木製バルコニー ・戸袋(鏡板)

## ガス展 バスツアー

東京スカイツリー・浅草仲見世見学

ご希望の日程に1ヶ所レ点チェックをして下さい。

希望	ガス展会場(日程)	出発地
<input type="checkbox"/>	取手会場(2010年11月6日)	石下
<input type="checkbox"/>	取手会場(2010年11月7日)	石下
<input type="checkbox"/>	栄会場(2010年11月6日)	四街道
<input type="checkbox"/>	栄会場(2010年11月7日)	四街道
<input type="checkbox"/>	我孫子会場(2010年11月13日)	鎌ヶ谷
<input type="checkbox"/>	我孫子会場(2010年11月14日)	鎌ヶ谷

代表者様 氏名 \_\_\_\_\_ 参加人数 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\*郵便番号は必須です。

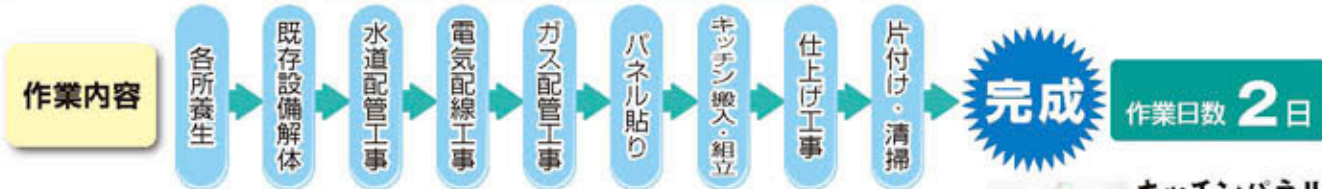
電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

携帯番号 ( ) \_\_\_\_\_

※現在使用のエネルギーに○を付けて下さい。  
東日本ガス・他社(都市ガス / LPガス / オール電化)

(キリトリ線)

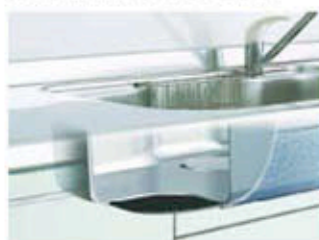
東日本ガス オリジナル1



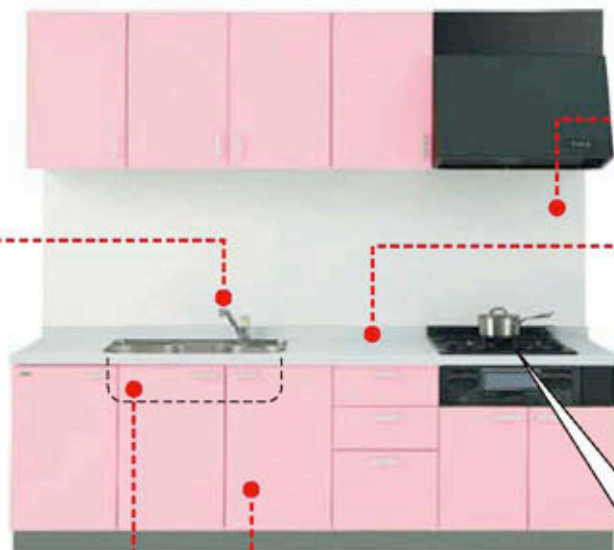
作業日数 **2日**



**シングルレバー水栓**  
水量・湯温をワンタッチで調整、水ハネ音も小さな水栓



**静音仕様シンク**  
シンク裏面に制振材を装着、食器の接触音や水ハネ音も軽減



**扉**  
淡い色合いが基調のカジュアルな4色から選べます

**キッチンパネル**  
鏡面加工でフラットな表面、一拭きで汚れスッキリ、美しさも長持ち



**人工大理石天板**  
インテリア性に優れ、熱や傷に強く汚れが簡単に拭き取れる



**ガラストップ**  
熱やキズに強く軽い汚れはキッチンペーパー等でさっと一拭き

**178,000円** (税込 工事費別)

オリジナルパック工事

**170,000円** (税込)

当社オリジナルキッチンに限り特別工事価格

- システムキッチン I型 255cm ● キッチンパネル
- 基本工事(組立・水道・電気・ガス) ● 既存キッチン解体 ● 処分、共

他にも選べるラインナップ



SS 2550型  
定価: 636,300円(税込定価)の品  
**440,000円** (税込 工事費別)



LINAX イスト 2550型  
定価: 763,665円(税込定価)の品  
**530,000円** (税込 工事費別)



TOTO クラッソ 2550型  
定価: 1,288,980円(税込定価)の品  
**900,000円** (税込 工事費別)

コンロは別途となります。P14~P15 から好みのコンロをお選びください。

システムバス



作業日数 **5日**

ニューオリジナルシステムバス



**サンドイッチパネル**  
壁にも保温材をサンドイッチ。高い保温性を実現し、結露も防ぎます。  
厚さ 25mm

**ポップアップ排水栓**  
お湯溜め、お湯抜きがワンタッチ。服を濡らさずできます。

**保温材付 エフロン・フロア**  
床面の下、エフロンを保温材で覆っているため、優れた保温性を発揮します。

**ヘアーキャッチャー**  
独自の立体格子形状で髪などのゴミが絡まりにくいのでお掃除が簡単です。

**3点セット** 定価: 1,500,000円相当  
**580,000円** (税込)  
+ ニューオリジナルパック工事 **280,000円** (税込)  
● 解体・処分工事 ● 組立工事 ● 電気工事  
● 土間コンクリート ● 浴室ドア廻り工事  
● 給排水工事 ● 給湯器取付け工事 **プラス**

ニューオリジナルバス + 温水暖房ふろ給湯器 (別売) + 浴室暖房換気乾燥機

**NORITZ ecoふろ**  
24号給湯フルオート  
GTH-C2448AWXD 定価497,490円(税込)

浴室暖房換気乾燥機 定価105,000円(税込)

オリジナルシステムバス



**壁断熱**  
アルミニウムバックアップ層  
EPS 保温材層  
FRP ベース層  
結露防止層  
アクリルコート層

**かんたんヘアーキャッチャー**

お掃除らくらく! あったか浴室 **ズバリ** 定価: 684,600円相当  
**280,000円** (税込)  
+ ニューオリジナルパック工事 **250,000円** (税込)  
● 解体・処分工事 ● 組立工事 ● 電気工事  
● 土間コンクリート ● 浴室ドア廻り工事  
● 給排水工事

他にも選べるラインナップ

- sunwave サンリフレBRワイド** 0.75坪 **40% OFF!!**  
定価: 1,064,910円(税込定価)の品 **630,000円** (税込 工事費別)
- サンワスタンダード ルーノ** 1616 **20% OFF!!**  
定価: 780,150円(税込定価)の品 **620,000円** (税込 工事費別)
- NORITZ グラシオ (MグレードBプラン)** 0.75坪→1坪 **30% OFF!!**  
定価: 1,394,400円(税込定価)の品 **970,000円** (税込 工事費別)

ビルトインコンロ・テーブルコンロ

おしゃれで安心の人気コンロが  
50%OFFで勢ぞろい!

ビルトインコンロ・テーブルコンロ

**Siセンサー**  
万一の消し忘れも自動で消火!!  
安心センサー!!

**ガラスストップ**  
表面が平らでお手入れ簡単!

炊飯機能付きでごはんも炊けます。

煮こぼれが入りにくいように工夫。

**オートグリル**  
焼き時間と火力を自動でコントロール。  
さらに自動消火!!

揚げ物温度調節機能で油の温度を自動調節適温キープ。

**無水両面焼**  
水入れ不要でお手入れが楽!  
両面同時焼きで省エネ&短時間でカラッと焼き上げます。

グリル庫内の温度が上がると自動消火するから安心。

遠赤外線バーナーでこんがり焼き上げます。

**HARMAN** ビルトインコンロ

60cm  
ホーロートップ  
有水片面焼  
Siセンサー

¥76,650(税込定価)の品  
**34,400円** 税込 55% OFF!!  
C3GE6RSQ1

**Rinnai** ビルトインコンロ

60cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
Siセンサー

¥150,150(税込定価)の品  
**66,000円** 税込 56% OFF!!  
RS31W8A2R-V

**HARMAN** ビルトインコンロ

75cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥191,100(税込定価)の品  
**95,500円** 税込 50% OFF!!  
C3WJ9RJASKSV

**Rinnai** ビルトインコンロ

75cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥198,450(税込定価)の品  
**99,000円** 税込 50% OFF!!  
RS78W7G10R-V

**Rinnai** ビルトインコンロ

60cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥177,450(税込定価)の品  
**88,700円** 税込 50% OFF!!  
RS38W7K12R-V

**HARMAN** ビルトインコンロ

75cm  
カラーホーロー  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥215,250(税込定価)の品  
**107,600円** 税込 50% OFF!!  
C3WJ4PWASKSV

**HARMAN** ビルトインコンロ

75cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥274,050(税込定価)の品  
**137,000円** 税込 50% OFF!!  
C3WJ6PWAVQST

**Rinnai** ビルトインコンロ

75cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥286,650(税込定価)の品  
**143,300円** 税込 50% OFF!!  
RHS71W10G7R-S

**HARMAN** テーブルコンロ

60cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
オートグリル  
Siセンサー

¥118,650(税込定価)の品  
**59,300円** 税込 50% OFF!!  
LW2251ASQSI

**HARMAN** テーブルコンロ

60cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
Siセンサー

¥118,650(税込定価)の品  
**54,000円** 税込 50% OFF!!  
LW2250TSKSI

**Rinnai** テーブルコンロ

60cm  
無水両面焼  
Siセンサー

¥89,040(税込定価)の品  
**44,500円** 税込 50% OFF!!  
ハオS660VCTS(GR)

**Rinnai** テーブルコンロ

60cm  
ガラスストップ  
無水両面焼  
Siセンサー

¥104,790(税込定価)の品  
**52,300円** 税込 50% OFF!!  
ハオS660VGT(SL)

# ガス給湯器

## ガスならではの快適暖房生活

### 温水式床暖房

家族みんなが暖まるガス温水床暖房!

暖房器具を置かず、コードもないので、赤ちゃんものびのび過ごせます。

空気を汚さず、乾燥も防ぎ、結露・カビになりにくい。

足元からじっくり温めるから、体にやさしい。

ヤケドや火事の心配がないから安心。

当社お客様  
**30台限り**

### 床仕上げ用フローリング



豊富なカラーからお好みで選べる!

**NORITZ** はるとホットⅢ  
 6畳 **98,000円** (税込) パネル工事費含む  
 8畳 **126,000円** (税込) パネル工事費含む  
 ※熱源機別途



貼るだけ  
カンタン

なんと  
約**1日**で完成!



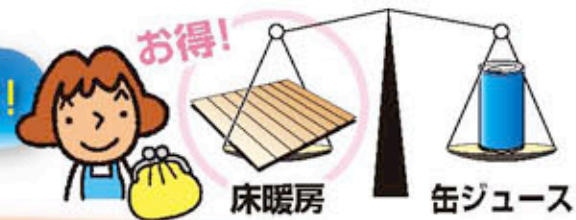
早いネ!

今あるフローリングの上に重ねて貼るだけの簡単施工!

きれいな床で新築気分!

当社のセントラルヒーティング料金に契約すると...

なんと**1日**のガス代が缶ジュース**1本**!



新築の**7割**の方が床暖房を使っています(当社実績)

ぜいたく  
「今や床暖房は、贅沢品ではありません!」

## 温水暖房ふろ給湯器+浴室乾燥機

**Rinnai** 暖房付風呂給湯器

**ECOジョーズ**  
 24号給湯  
フルオート  
**57% OFF!!**  
 ¥491,085(税込定価)の品  
**210,000円** (税込) 工事費別  
 RVD-E2400AW2-1  
 MC-123V、BC-123V  
 循環アダプター、据置台

**NORITZ** 暖房付風呂給湯器

**ECOジョーズ**  
 24号給湯  
フルオート  
**57% OFF!!**  
 ¥497,490(税込定価)の品  
**210,000円** (税込) 工事費別  
 GTH-C2446AWXD-BL  
 RC-E9112マルチ  
 循環アダプター、据置台



**NORITZ** 浴室暖房乾燥機

オートタイプクリーンアシスト  
 ¥99,750(税込定価)の品  
**59% OFF!!**  
**40,000円** (税込) 工事費別  
 BDV-4105WKNS  
※熱源機別途。\*工事費、配管セットは別途。  
 ※ランドリーパイプ別途。

**Rinnai** 浴室暖房乾燥機

プラスマクラスター付  
 ¥97,020(税込定価)の品  
**58% OFF!!**  
**40,000円** (税込) 工事費別  
 RBH-W413KP  
※熱源機別途。\*工事費、配管セットは別途。  
 ※ランドリーパイプ別途。

**NORITZ** 風呂給湯器

**ECOジョーズ**  
 24号給湯  
フルオート  
**53% OFF!!**  
 ¥447,930(税込定価)の品  
**210,000円** (税込) 工事費別  
 GT-C2442AWX-MB BL  
 RC-E9101マルチ  
 循環アダプター

**Rinnai** 風呂給湯器

**ECOジョーズ**  
 24号給湯  
フルオート  
**52% OFF!!**  
 ¥469,665(税込定価)の品  
**210,000円** (税込) 工事費別  
 RUF-E2400AW  
 MC-123V、BC-123V  
 循環アダプター

**Paloma** 風呂給湯器

**ECOジョーズ**  
 24号給湯  
フルオート  
**50% OFF!!**  
 ¥441,630(税込定価)の品  
**220,000円** (税込) 工事費別  
 FH-E244AWADL  
 MFC-120  
 循環アダプター

### 家庭用高効率給湯器契約



当社都市ガスをご利用でエコジョーズを設置されたお客様からの申し込みに応じて適用させていただきます。

1ヶ月のガス使用料金

エコジョーズ契約前 **7,500円** → エコジョーズ契約後 **6,150円**

1ヶ月 **1,350円**もお得!! (当社実績)

森のクッキングスタジオ  
フォレスタ  
料理教室



東日本ガスがお届けする料理教室  
「フォレスタ」は、多彩なコースを揃えています!

きれいな教室でのお料理はもちろん、進化し続けるガス機器の最新機能も「フォレスタ」でぜひ体験してみてください。



11月23日(火) 10:30~13:30  
12月23日(木) 10:30~13:30 ※  
「ファミリーコース」を開講!

家族みんなで作って楽しめる  
クリスマス パーティメニューをご紹介します!  
カリカリピッツァ / ツリーサラダ 難易度 ★★☆☆☆  
受講料 1,800円(お一人様につき)〈材料費込み〉

※保護者様・お子様の  
人数は問いません。



シェフに学ぶ特別料理教室  
スペシャルコース

先着順受付

教室会場:アイビクオーレ2階(イトーヨーカドー)  
お申し込みは  
☎ 04-7182-4175

12/6  
(月)

フレンチレストラン  
エトワル亭  
山崎シェフによる料理教室

10:30~14:00  
受講料 3,500円  
(材料費込み)



メニュー ※写真はイメージです。

・エトワル亭フォレスタ特別メニュー 他

エトワル亭 ☎ 11:30~15:00(ランチ)  
千葉県柏市増尾1124-5 18:00~(ディナー)  
☎ 04-7100-3050 休 水曜日

10/23(土)・24(日)

ジャパン・バードフェスティバル  
2010  
開催記念 特別企画

ひよこ型クッキーと  
おたのしみパスタを作りますか?

開催時間  
午前の部 10:20~12:00  
午後の部 14:20~16:00

\*5歳~小学校2年生は保護者様  
同伴でご参加いただけます。

受講料  
お一人様  
500円

〈材料費込み〉

10月

森のクッキングスタジオ  
フォレスタ



郷土料理コース **新**  
~宮城県~

14日(木) 10:30~13:30  
29日(金) 10:30~13:30

秋に産卵を迎える宮城の旬の食材  
「鮭」の身とはらこの炊き込みご飯  
はらこめし / 梅風味うーめん  
仙台麩と柿の白和え / すんだ白玉  
受講料 2,500円(材料費込み)  
難易度 ★★☆☆☆

その他、各コース  
多数ご用意しています!



スイーツコース

15日(金) 10:30~14:00  
27日(水) 10:30~14:00

アーモンドクリームを  
たっぷり詰めたパリ・プレスト  
パリ・プレスト(かためのシュー)  
シトロン・プレッセ

受講料 2,500円  
(材料費込み)  
難易度 ★★☆☆☆



親子コース **対象5歳~  
小学校2年生まで**

2日(土) 10:30~13:30  
30日(土) 16:30~19:30

チキンサンドパン(パン手作り)  
ぶどう丸ごととるるんゼリー  
受講料 2,000円(材料費込み)  
難易度 ★★☆☆☆

おうちごはんのいろはコース

8日(金) 10:30~13:00

中華料理の定番の焼きそば、  
ガスの炎なら野菜も色よく仕上がります!

上海風あんかけ焼きそば  
油淋鶏(ユーリンチー)  
りんごの中華風デザート

受講料 2,000円(材料費込み)  
難易度 ★☆☆☆☆



年末のイベントにむけて、  
ご家庭で手軽に楽しめるコースを多種ご用意しました。

11月

※その他、各コース多数ご用意しています!



**健康レシピコース**  
～マクロビオティック～

17日(水) 10:30～14:00

植物性の食材でつくる秋スイーツ

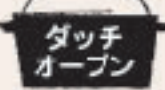
栗のマフィン / かぼちゃのタルト / 番茶アップルティー  
受講料 2,500円(材料費込み) 難易度★★★★☆

**おもてなし料理コース**

5日(金) 10:30～13:30

16日(火) 10:30～13:30

スベアリのトウチ煮込み  
中華風茶わん蒸し / 白菜のクリーム煮  
ジャスミン茶ゼリー 難易度★★★★☆  
受講料 2,500円(材料費込み)



**キッズコース**

対象小学校3年生  
～6年生まで

20日(土) 10:30～13:30

26日(金) 16:30～19:30

魚のからだのしくみを見てみよう!

さばのトマト煮 / キャロットごはん  
キャベツとジャガ芋のスープ / 簡単アップルパイ  
受講料 1,500円(材料費込み) 難易度★★★★☆



**郷土料理コース** **新**  
～北海道～

26日(金) 10:30～13:30

30日(火) 10:30～13:30

子ども大好きなジャガ芋もちと  
おなじみの"いかめし"をご家庭で!

いかめし / ジャガ芋もち  
ガタタン(すいとんが入った貝だくさんスープ)  
受講料 2,500円(材料費込み)  
難易度★★★★☆



※その他、各コース多数ご用意しています!

12月



**基本コース**

10日(金) 10:30～13:30

25日(土) 10:30～13:30

季節を感じるおせち料理

筑前煮 / 柿なます  
ぎんかん甘露煮 / お雑煮  
受講料 2,000円(材料費込み)  
難易度★★★★☆

ドイツ伝統の  
クリスマス発酵菓子をご  
紹介します!



**スイーツコース** 難易度★★★★☆

1日(水) 10:30～14:00

13日(月) 10:30～14:00

クリスマス・フルーツケーキ  
ポ・オ・ショコラ(チョコのプリン)  
受講料 2,500円(材料費込み)

**簡単!パンコース**

10日(金) 18:30～21:00

17日(金) 10:30～13:00

シュトレン / キャラメルムース  
きのこのチーズスープ  
受講料 2,000円(材料費込み)  
難易度★★★★☆



10月～12月のコースお申し込み受付中  
**生徒さま募集**いたします

**お申し込み方法**

先着順による受付となります。  
郵便はがき、電話、FAXまたはEメールにて、  
以下の項目をご記入の上、お申し込みください。

1. ご希望のコース名
2. ご希望の日にち
3. 現在ご使用のガス会社名
4. 郵便番号
5. ご住所
6. お名前(フリガナ)
7. 年齢
8. ご連絡先の電話番号

(お願い)

※ご参加をキャンセルなさる場合には、食材調達の都合上、5日前までに電話にてご連絡をお願いいたします。

**宛先**

〒270-1138 我孫子市下ヶ戸608-1  
東日本ガス(株)「フォレスタ」生徒募集係  
TEL:04-7182-4175 FAX:04-7185-3210  
Eメール: foresta@hngas.co.jp

**フォレスタ(教室)の地図**



アビクオーレ2階  
(イトーヨーカドー)  
我孫子市本町3-2-28



ガスだから、安全・クリーンコンパクト

**NORITZ**  
GFH-4001S

ノーリッジグリーンプロダクト  
対応商品



- おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安> 13Aの値です  
11畳 15畳  
まで まで

**Rinnai**  
SRC-360E



- おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安> 13Aの値です  
11畳 15畳  
まで まで

好評につき  
数量限定!

特価 **14,800円** (税込)

注意 GFH-4001Sは、PA13Aには対応していません。

安全・便利、多彩な機能

**エコ** エコ運転機能  
30分で自動的に設定室温を  
1℃下げます

不完全燃焼防止機能  
クリーンな燃焼を常に監視

転倒防止機能  
本体が倒れたり、傾いても自動  
でガスをストップ

- 24  
TIMER  
24時間タイマー  
時刻をセットすれば、運転開始  
から停止までを好きな時間に
- 8h  
OFF  
8時間自動消火機能  
連続燃焼が8時間になると自動  
で運転停止
- おはよう  
タイム  
おはようタイマー  
設定した時間に運転開始、1時  
間後に自動で停止します
- おやすみ  
タイム  
おやすみタイマー  
運転開始から1時間経過する  
と自動消火します
- 操作  
ロック  
操作ロック  
誤ってスイッチを押しても作動  
しないようロックが可能です
- フィルター  
サイン  
フィルターサイン  
フィルターのお掃除時期を点滅  
してお知らせします

ガス栓は、カンタンに増やせます! ガスメーターおよび給湯器からの分岐が可能

東日本ガスは、ガス栓の増設工事費用がお手頃価格です!

お気軽に  
御相談下さい

ガス栓増設パック ~3m **15,750円** (税込)  
工事費用 3m~10m **26,250円** (税込)

**Rinnai** ガスFF暖房機



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
11畳 15畳  
まで まで

¥141,225(税込定価)の品  
**112,900円** (税込)  
RHF-432FT III

20%  
OFF!!

**Rinnai** ガスFF暖房機



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
14畳 19畳  
まで まで

¥174,300(税込定価)の品  
**139,400円** (税込)  
RHF-556FT III

20%  
OFF!!

**Rinnai** プラズマクラスターイオン機能付  
ガスファンヒーター



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
15畳 21畳  
まで まで

¥97,860(税込定価)の品  
**58,700円** (税込)  
RC-G5801NP

40%  
OFF!!

**Rinnai** 空気清浄機+プラズマクラスターイオン機能付  
ガスファンヒーター



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
15畳 21畳  
まで まで

¥99,015(税込定価)の品  
**59,400円** (税込)  
RC-J5810ACP

40%  
OFF!!

**NORITZ** スーパーアレルバスターフィルター搭載  
ガスファンヒーター



- おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
11畳 15畳  
まで まで

¥77,490(税込定価)の品  
**46,400円** (税込)  
GFH-4000D

40%  
OFF!!

**Rinnai** プラズマクラスターイオン機能付  
ガスファンヒーター



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
11畳 15畳  
まで まで

¥83,790(税込定価)の品  
**50,000円** (税込)  
RC-J4001NP

40%  
OFF!!

**Rinnai** ガス赤外線ストーブ



- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
9畳 12畳  
まで まで

¥29,610(税込定価)の品  
**20,700円** (税込)  
R-652PMS III

30%  
OFF!!



- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
11畳 15畳  
まで まで

¥35,070(税込定価)の品  
**24,500円** (税込)  
R-852PMS III

30%  
OFF!!

**Rinnai** ガスファンヒーター



- 24  
TIMER  
おはよう  
タイム
- エコ
- 操作  
ロック
- フィルター

<暖房の目安>  
7畳 9畳  
まで まで

¥47,250(税込定価)の品  
**28,300円** (税込)  
RC-K2402E

40%  
OFF!!

## 新感覚陶芸スタジオ

生徒さま  
大募集いたします!生徒様の声 我孫子小学校四年生  
お父さんへのプレゼントに!

お父さんにコーヒーカップをプレゼントしたくて、生まれて初めてお母さんと陶芸を体験しました。また何回でも教室に行きたいです!



7月に完成した陶芸スタジオ

(材料費込み)

## ねんど手ひねりコース 受講料1,000円

●ねんど手ひねりコースは、世界にひとつだけのオリジナル食器、家族オリジナルの湯のみ、茶碗、皿などを作るコースです。



第三火曜日を除く

## 絵付けコース 受講料1,000円

●絵付けコースは、笠間焼職人が作った湯のみ、カップ、皿、茶碗などに、お客様オリジナルの絵を描き、日常食器としてご使用いただくコースです。



(材料費込み)

## 出張陶芸教室 受講料1,000円

●福祉施設や子供会のイベントをはじめ老人会、会社・学校行事などに出張いたします。初心者大歓迎。お気軽にお問い合わせください。

## お申し込み方法

郵便はがき・電話にて以下の項目をご明記の上、お気軽にお申し込みください。

- ご希望のコース名
- ご希望の曜日(日付)
- 現在ご使用のガス会社名
- 郵便番号
- ご住所
- お名前(フリガナ)
- 年齢
- ご連絡先の電話番号

教室のスケジュール: 毎週 火曜日・土曜日  
(午前10:00~12:00/午後2:00~4:00)

※上記コースの他に、この先学びたい方へ「定期コース」もご用意しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

## 宛先

〒270-1132 我孫子市湖北台3-1-5  
新感覚・陶芸スタジオ  
TEL:04-7181-5371

暮らしの  
プチQ

## 美の秘訣 ウォーキング

これから迎える秋冬は、美容にとっては肌の乾燥が気になる季節…。

季節的にも過ごしやすくなった今、手軽にはじめられるウォーキングをはじめませんか?

## 身体と心に良い、ウォーキング!

全身を使った正しい姿勢のウォーキングは、血行を促進し、むくみを取り除く効果があります。またホルモン分泌が促され、新陳代謝も活発になります。



ウォーキングのタイミングは朝がオススメ! 太陽光を浴びることにより、心にもリフレッシュ効果が得られます!

## ウォーキング姿勢のポイント



1 頭の上から吊るされるような気持ちで、背筋を伸ばし、お腹を引き締めましょう。

2 腕はひじを軽く曲げ、心臓の高さに近い位置に保ちながらコンパクトに振りましょう。

暮らしの  
安全だより

もしものために、お勧めします!

## 不完全燃焼防止装置付き

## 小型湯沸器

うっかり換気を忘れた時、ホコリによる熱交換器の目詰まり等があった時、炎の異常を検知し、自動的にガスを止めます。

## ガスファンヒーター

フィルターの目詰まり等で新鮮な空気が不足したら異常を検知し自動的にガスを止めます。



## 複合型警報機の設置と点検も、お忘れなく!

ガス漏れはもちろん、不完全燃焼時に発生する一酸化炭素(CO)さらに火災についても確実にキャッチして警報を発します。

※都市ガス警報器の有効期間は5年です。期間を過ぎたものは取り替えましょう。期限を過ぎた場合、警報を発しないことがあります。



# レッツ エリア 散策!

守谷・取手・我孫子・印西、東日本ガスのスタッフがおすすめのお店をご紹介します。



真鯛とあさりの白ワイン蒸し ナージュ仕立て

■営業時間/昼…11:00~15:30 (ラストオーダー14:00)、夜…17:30~22:30 (ラストオーダー21:00)  
■定休/水曜日  
■所在地/茨城県守谷市けやき台1-3-4 ■TEL/0297-48-7654

## A フランス料理 「トゥルヌソル」

フランスでの修行経験を持つシェフが作る食べた後胃にもたれない、やさしい味のフレンチ。

組み合わせが自由なランチは1,900円から、ディナーはフランスの伝統料理をゆっくりと堪能できる。



## B そば屋 「吾楽庵」

創業20年あまり、天王台駅すぐそばにあるランチが人気のおそば屋さん。薄口醤油を使ったつゆと細麺で上品な味に仕上がっている。

大きな海老が二尾にいった天ぷらそばは、満足感たっぷりの一品。



■営業時間/昼…11:00~15:30、夜…17:00~20:30 (ラストオーダー20:15)  
■土日祭日…11:00~20:30  
■定休/水曜日 ■所在地/千葉県我孫子市天王台1-5-17  
■TEL/04-7183-2709



天ぷらそば 1,050円



## C ラーメン屋 「麺屋みらい69」

透明なスープは、常陸ポークのゲンコツと奥久慈の赤鶏。しっかりとした旨味を感じるのに後味がすっきりしているのが特徴。

おすすめは岩のりの食感とトロロチャーシューが絶品の岩のり塩ラーメン。



あっさり 岩のり塩ラーメン 900円



■営業時間/昼…11:30~14:30、夜…17:30~21:00  
■定休/年中無休  
■所在地/茨城県つくばみらい市紫峰ヶ丘1-660-3 プリリアントパレス101  
■TEL/0297-44-6269



## D 南フランス料理 「エトワル亭」

シェフの出身地、伊豆から直送される新鮮なお魚や、地元野菜を使用するなど素材にこだわったお店。

おすすめはランチの南仏セット。オードブルプレート、メインにパン、デザート、ドリンクが付いて1,980円とお得。

■営業時間/昼…11:30~15:00 (ラストオーダー14:30)、夜…18:00~ (ラストオーダー20:30)  
■定休/水曜日  
■所在地/千葉県柏市増尾1124-5  
■TEL/04-7100-3050



千葉県産もち豚の Grill

※メニューなどの詳細は各お店にお問い合わせください。