

9月 イベントスケジュール



レシピと
豆知識
掲載!

ぼかぼか
通信

8月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

クイズの答えを応募するだけ!
抽選で5名様に
1,000円分の
商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

ガムを噛むと の効果が期待できる

- A** 虫歯予防 **B** 腰痛予防 **C** 骨折予防

ヒントは中面に!

応募番号 **0808** ご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただきますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0081 愛知県犬山市大字犬山字中野2番地
犬山ガス株式会社「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募受信用専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8708**

応募締切日: **2024年 8月 31日まで**

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

ワーク
ショップ

海苔アート de 簡単キャラ弁!

海苔を上手にカットしてオリジナルキャラ弁を作っちゃおう!

6
金
日

時間 10:00~12:30
参加費 1,300円 (定員) 8名



はじめての
いっぱいさん

料理教室

スパイスカレーと手づくり福神漬け

スパイスから作る身体にやさしいカレー
手づくり福神漬けのお土産付き!

17
火
日

時間 10:30~12:30
参加費 4,500円 (定員) 6名
持ち物 エプロン・手拭き・持ち帰り用容器



stillkitchen
片山先生

ワーク
ショップ

ハロウィンのナチュラルリース作り

ドライフラワー付け放題! 沢山の木の実やリーフ、
パーツを使って作る、あなただけのオリジナルリース♪
ハロウィン仕様でも年中仕様でも◎

20
金
日

時間 10:00~12:30
参加費 3,800円 (定員) 8名
※リースサイズ: Lサイズ(約25cm)
※材料やパーツは季節により変動します



はじめての
いっぱいさん

ワーク
ショップ

トルコランプづくり

ミニライト付き! 当日お好きなライトをお選びください。

24
火
日

時間 10:00~13:00
参加費 4,500円 (定員) 6名
※ミニライトから木製ライトへの変更は +1,000円



Clef de Bonheur
~幸せのかぎ~
安井先生

焼菓子
教室

パンナコッタとココナッツダンテール

~季節のフルーツを添えて~
オレンジとレモン香るパンナコッタと
ココナッツダンテールを使ったお皿盛り!
自宅でカフェ気分を味わってみませんか?

26
木
日

時間 10:00~12:30
参加費 1,200円 (定員) 5名
持ち物 エプロン・手拭きタオル



リュイール
日比野先生

※アレルギー物質を含みます。
※使用する食器は変更する可能性があります。
※季節に合わせたフルーツに変更となります。
お菓子作り初心者
家族サービスしてみたい男性向け

申込方法 8月19日(月)9:00より、お電話にて予約受付開始

申込先 犬山ガスサービスセンター 平日:月・火・水・金 9:00~17:00
電話 0568-62-8500 定休日:水・土・祝

※お申込みはお電話のみの受付となります。
※駐車場は数に限りがございます。公共交通機関でのご来場をお願いいたします。
※定員に満たない場合、イベントを中止する場合がございますのでご了承ください。 ※写真・イラストはイメージです

犬山ガス株式会社 犬山ガスサービスセンター

犬山市犬山中野2番地

犬山市天神町1丁目17番地しるひがしマンション1F

TEL.0568-61-0002 TEL.0568-62-8500



<http://www.inym-gas.co.jp/>



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

心身の健康のために ガムを噛むことの効果

ガムを噛むことには
嬉しい効果がたくさんあることをご存知ですか？

体にも心にもいい効果がたくさん!

ガムを噛むと、唾液が分泌されるだけでなく、胃腸や脳にもいい効果が期待できるんですよ。

◆虫歯・歯周病の予防

ガムを噛むと、唾液をたくさん分泌します。唾液が口内に十分に行きわたると、虫歯や歯周病になりにくい環境を作ることができます。

- 食べカスや細菌を洗い流し、口内の洗浄
- 口内の殺菌・抗菌作用による、虫歯菌や歯周病菌の繁殖抑制
- 食事によって酸性に傾いた口内を中性にする
- 虫歯菌が溶かした歯を修復して強化する

◆認知症予防

ガムを噛むことで、ポンプのように血液を脳に送り出すので、脳の発達や認知症予防の効果が期待できます。

◆胃腸の負担軽減

ガムを噛むことで唾液が分泌し、その消化作用で、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を減らすことができます。

◆幸せホルモンの分泌

ガムを噛むと、脳内のセロトニン神経が活性化し、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が増加します。セロトニンの分泌が活性化すると、ストレスを緩和し幸福感を高める効果があり、うつなどの改善にも効果があるといわれています。

◆フェイスラインの引き締め

ガムを噛むと、口の周囲の筋肉を動かし続けるため、顎の成長を促し、顔の輪郭が整います。

ガムは、虫歯になりにくいキシリトールが配合されたものがオススメです。市販のガムはキシリトールが50%ほどしか含まれていないため、歯科医院で販売しているキシリトール100%のガムがベストですよ!

頭の体操

バラバラになった漢字を組み合わせ
て2字熟語を完成させてください。

問1 日 人 門

問2 日 月 日

問3 玉 王 口

問4 日 言 十 寺

問5 立 見 木 子

問6 糸 下 白 水

問7 言 夕 口 己

問8 夕 予 里 卜

問1: 人門 問2: 明日 問3: 国王
 問4: 時計 問5: 親子 問6: 下線
 問7: 寺々 問8: 外種

答



フライパンで炒めるだけ! 枝豆のカレーツナ炒め

材料(2人分)

- むき枝豆……………80g
- ツナ缶……………1缶
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- カレー粉……………小さじ1

つくり方

- ①フライパンに、油を切らずにツナ缶を入れ、枝豆、塩、こしょう、カレー粉を入れます。
- ②中火で全体を混ぜるように炒めれば、完成!

とっても簡単なのに、おつまみにもお子様も喜ぶ一品に♪