

レシピと  
豆知識  
掲載!

# ぼかぼか通信

11月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

## 12月 イベントスケジュール

**ワークショップ** **クリスマスリースを作ろう!** はじめの いっぽ!さん

ドライフラワー付け放題!  
かわいいリースをお家に飾りませんか?

**6**金日  
時間 10:30~12:30  
参加費 3,800円 定員 6名  
※リースサイズ: Lサイズ(約30cm)

**料理教室** **チキンハーブグリル、きのこのリゾット 白身魚とトマトのスープ** stillkitchen 片山先生

クリスマスにぴったりのディナーメニュー

**10**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

**子どもパン教室** **クリスマス★ツリーパン&トナカイパン** 犬山ガス株式会社 社員 食育インストラクター

クリスマスをモチーフにしたパン作りで  
おいしく楽しい時間をすごしませんか?

**24**火日  
時間 10:00~13:30 対象 小学生  
参加費 1,500円 定員 6名  
持ち物 エプロン・手拭き・飲み物・持ち帰り用の箱または袋

**ワークショップ** **アートスチームグラス体験** taya 中村仁音先生

気象状況によって結晶の形が変わり、いろんな変化を楽しめる  
スチームグラス。インテリアとしても楽しめます

**26**木日  
時間 14:00~15:00  
参加費 2,800円 定員 5名  
※アルコールが合わない方はご参加ご遠慮ください。

**フラワーアレンジ講座** **お正月飾り しめ縄作り** リニューアル 藤永先生

今年はちょっとオシャレなしめ縄で玄関を飾りつけ。  
扱いやすいアーティフィシャルフラワーで仕上げます

**27**金日  
時間 10:00~12:00  
参加費 4,000円 定員 5名  
持ち物 持ち帰り用の箱または袋 ※材料変更の可能性あり。  
※しめ縄サイズ: 直径約20cm



**申込方法** 11月19日(火)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・木・金 9:00~17:00  
 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。  
※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/

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。

洗髪時、炭酸水で髪と頭皮を

**A** ピカピカに磨く **B** 予洗いする **C** 泡立てる

ヒントは中面に!

応募番号 **0811** 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](mailto: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11月30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、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!

# ちよこっと健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!



飲むだけじゃない!  
炭酸水の意外な使い方  
飲むと嬉しい効果がたくさんある炭酸水。  
実は、飲まなくても嬉しい効果があるんです!

## 洗う時に炭酸水を使うと…!

炭酸水を飲むと、ダイエット、血流促進、便秘解消、疲労回復など様々な効果が期待できますよね。今回は飲用以外での嬉しい効果とやり方をご紹介します。以下の方法は、ノンフレーバーの無糖の炭酸水を使用してくださいね。

**【洗 顔】**炭酸ガスが毛穴に入り込み、肌表面に残った古い角質汚れをかき出してくれます。毛細血管を広げて血行促進の効果も期待できるので、肌の新陳代謝が活発になり、ニキビやシミ予防も期待できると言われています。

**やり方:**洗顔料を手に取り、少量の炭酸水を注いで泡立て、いつも通りに洗顔すればOK。

▶刺激を感じなければ、毎日炭酸水で洗顔しても大丈夫です。刺激を感じたら頻度を調整してくださいね。

**【洗 髪】**炭酸水を頭皮と髪につけると、毛穴や髪・頭皮の表面にある汚れや皮脂を中心として気泡が発生し、汚れと皮脂を気泡内に包み込んで取り去ってくれます。頭皮の血行促進やニオイ除去、育毛効果などが期待できます。

**やり方①:炭酸水で予洗ひする**…炭酸水のペットボトルの口を頭皮に押し当てるようにして、炭酸水を少しずつ流していきます。空いている方の手で、流れ落ちる炭酸水を受け止めながら、髪と頭皮に炭酸水をなじませ、予洗ひします。後は、いつも通りにシャンプーを。

**やり方②:炭酸シャンプーを作る**…ペットボトルに炭酸水を50ml程度入れ、そこへシャンプーを2プッシュ入れます。そして、キャップを閉め、炭酸水とシャンプーが混ざるようにシェイクします。ペットボトルの中が泡でいっぱいになれば完成!時間が経つと、炭酸が抜けてしまうので、洗髪の直前に作るのがオススメです。

▶炭酸水は洗浄力が強いので、週に1~2回のスペシャルケアとして取り入れるのがオススメです。



## 作り置きにも最適!

# さつまいもとじゃこのうま煮

材料(4人分)

さつまいも(中)・・・2本	【A】
ちりめんじゃこ・・・40g	水・・・・・・・・・・150ml
	酒・・・・・・・・・・大さじ2
	しょうゆ・・・・・・大さじ1
	砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

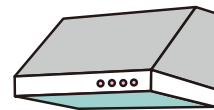
つくり方

- ① さつまいもの皮を縞状にむき、幅1cmの輪切りに。
- ② 鍋に【A】を入れ、さつまいもを並べ、上からちりめんじゃこを散らします。
- ③ 中火にかけて煮立ったら、落とし蓋をして弱火で10~15分煮れば完成です。

お好みで黒ゴマを振りかけてもいいですね♪  
冷えてもおいしいですよ。

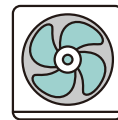
## 年末の大掃除、プロの技でピカピカにしませんか? ハウスクリーニングのご案内

レンジフード(シロッコ)



19,400円(税込)

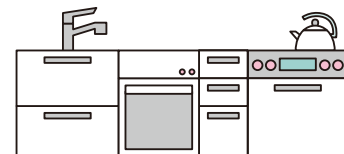
換気扇(プロペラ)



15,500円(税込)

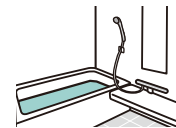
## キッチンクリーニング

シンク、コンロ、壁面、  
天板など



21,100円(税込)

## 浴室クリーニング



19,400円(税込)

## 浴室乾燥機



9,300円(税込)

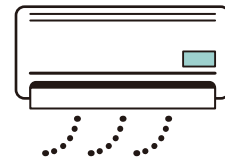
## エアコン

掃除機能あり

24,200円(税込)

掃除機能なし

14,400円(税込)

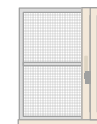


## 網戸と障子の張り替えもお任せください!

網戸

W900×  
H1800

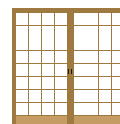
2,370円(税込)~



障子

W950×  
H1800

2,750円(税込)~



犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

犬山ガスサービスセンター

犬山市天神町1丁目17番地しろひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



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