

レシピと  
豆知識  
掲載!

# ぽかぽか通信

1月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

## 2月 イベントスケジュール

**親子 de クッキング** **バレンタイン焼菓子教室** **リュウイール 日比野先生**  
 ~タルト・ショコラベリー~  
**2日** (時 間) 10:00~13:00  
 (参加費) 3,000円(親子1組)(ラッピング込み)  
 ※お子さま2人の場合は3,500円となります。  
 (定 員) 親子3組(6名)  
 ※1組親子につき、お子さまは2人まででお願いします。  
 ※対象年齢：未就学児以上  
 (持ち物) エプロン・手拭き用タオル・髪留め(お子さまは三角巾)  
 ※食品アレルギーのある方は、ご遠慮頂きますようお願いいたします。  
 ※飾り付けはイメージです。変更する場合もございますのでご了承ください。



**料理教室** **ワンプレートランチ** **名古屋経済大学 管理栄養学科**  
 ~学生考案「一食分に必要な野菜が摂れるワンプレートランチ」  
 “おいしい&野菜が豊富な”オープン料理を作ってみませんか?  
**28日** (時 間) 10:30~12:30  
 (参加費) 1,000円  
 (定 員) 4名  
 (持ち物) エプロン・手拭き用タオル・筆記用具  
 ※写真・イラストはイメージです



**申込方法** 1月20日(金) 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 ☎0568-62-8500  
 平日：月・火・木・金 9:00~17:00 定休日：水・土・祝

**キャンセル料変更のお知らせ**  
 ご予約のキャンセルについて、変更がございますので、お知らせいたします。  
 ▶ご予約のキャンセルをされる場合は、必ずご連絡をお願いいたします。  
 ▶いかなる理由であっても、ご連絡なしにキャンセルされた場合は、  
 参加費が全額必要となりますので、なにとぞご了承ください。

**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。

あああ

**A** あああ **B** あああ **C** ああああ

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** 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付専用です。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: **2025年 1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、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!

寒い冬を温かく乗り切る！  
カイロの上手な使い方

手軽で便利なカイロ。  
正しい使い方を知っていますか？

### 揉んでから使う!?

カイロを早く温めようと、揉んだりしていませんか？カイロの袋は空気を取り込む構造になっています。カイロを揉むと、その穴が目詰まりを起こすことがあるので、揉んではいけないのです！カイロは酸素を取り入れると発熱するので、揉まずに数回振るだけでOKですよ。

特に、貼るカイロを揉むと中身の粉が片寄ってしまうので、絶対に避けたほうがいいですね。

### どこに貼るのが効果的？

効率的に体を温めるには、大きな血管が集まっている首や背中、下腹、腰、足首にカイロを当てるのがオススメです。

また、肝臓を温めると、血行がよくなり、新陳代謝アップなどに繋がります。新年会などお酒を飲む機会が増えるこの時期、お酒を飲みすぎたと感じたら、肝臓にカイロを貼って温め、肝機能を高めると二日酔い予防になりますよ。

### 使い終わった?でも、捨てないで!

今日はもう使わないけど、まだカイロが温かい……。そんな時はジッパー付の袋などを使って密閉保存しましょう。そうすれば、カイロの発熱を止めることができ、カイロが冬眠状態になります。再び袋から取り出すと、また温かくなって使えますよ。

さらに、最後まで使い切っても捨てないでください。カイロの中身は活性炭なので、消臭・除湿剤として利用できます。冷めたカイロを下駄箱や靴の中、冷蔵庫など、湿気やニオイが気になるところにに入れておけば、活躍してくれますよ!



### 大人も子どもも喜ぶ♪ 大根チャンプル

#### 材料(2人分)

大根……………250g	【A】
ツナ……………1缶	顆粒和風だし…小さじ1
卵……………2個	しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………適量	塩コショウ……………適量

#### 作り方

- 1 ツナ缶の水気を切り、卵を溶いておきます。
- 2 大根は皮を剥き、ピーラーで10cm長のリボン状に。
- 3 フライパンにごま油を入れ、大根を中火で炒め、しんなりしたら、ツナを加えます。
- 4 フライパンの中で、大根とツナを端に寄せてスペースを作り、そこに溶き卵を流し入れ、ゆるめのスクランブル状にします。
- 5 【A】を入れ、全体を混ぜ合わせれば、できあがり!

お好みで鰹節やネギを散らしてもいいですよ♪

# 2025 謹賀新年

昨年は、弊社のごガスをお使いいただき、誠にありがとうございました。今年も、皆さまのお役に立てるように努力してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

犬山ガス(株) 社員一同

## ガス暖房で温かい冬を♪

大人気!シンプルで使いやすいスタンダードタイプ!



### Rinnai

■ガスファンヒーター

SRC-365E【ホホワイト】

メーカー販売価格:オープン価格

弊社販売価格: **22,800**円(税込)



◀操作部イメージ

コンクリート 15畳まで

木造 11畳まで



スペシャルオファー

下取り値引で**19,800**円(税込)

押入れに眠っている暖房器具はありませんか?  
暖房器具(ガス・灯油・電気ファンヒーター)下取りで  
3,000円割引します!



スペシャルオファー

+

専用ガスホース1.5mプレゼント

ガス栓がなくても大丈夫です!  
ガス栓の増設はとってもカンタン。  
「ガス栓増設パック」でお値打ちに工事ができます。

※ガス管の条件によっては、ガス栓が取付出来ない場合があります。その際はご容赦ください。

※在庫に限りがございますので、売り切れの場合はご容赦ください。  
なお、当社の都市ガスをご利用のお客さまに限りです。



ガス暖房機をお使いの方はお得な料金プランがございますので、詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

犬山ガスサービスセンター  
料金チーム

犬山市天神町1丁目17番地しるひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500