

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

2月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

犬山ガスサービスセンター イベントスケジュール

親子 de クッキング

作って楽しい! 食べて美味しい!
親子で和菓子を作ろう!

若松屋 肝吉 後藤先生

9日

四季折々の季節の和菓子をお店と同じ材料、同じレシピで2種4個製作します。お家でも作れる方法をお教えます!

時間 10:30~12:00

参加費 2,000円(親子1組)(材料費、消費税込)

定員 親子3組(6名)

持ち物 エプロン・手拭き用タオル・筆記用具



コラボ イベント企画

パーソナルカラー診断 & メイクレッスン講座

日下部綾先生 X POLA

14日

自分に似合う色を見つけ、メイクレッスンしませんか?

時間 10:00~12:00

参加費 2,000円(材料費、消費税込)

定員 6名



※写真・イラストはイメージです

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。

足上げ寝をすると が期待できる

A 景気回復 **B** 疲労回復 **C** 信頼回復

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 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 2月 28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!

申込方法 ▶ 2月20日(木)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

※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ことがございますのでご了承ください。

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番地しるひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



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



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「足上げ寝」で疲労回復

足を上げて寝るだけで、血流が良くなり、体がぐんぐんリフレッシュします!

足上げ寝の効果

仰向きに寝転んで足を上げると、血液やリンパ液の循環が良くなり、以下のような効果が期待できるんですよ!

- ▶ **むくみ解消**: 重力の影響で血液やリンパ液の流れが促され、むくみが軽減されます。
- ▶ **新陳代謝アップ**: 血流がスムーズになることで、新陳代謝の向上が期待できます。
- ▶ **腰痛の緩和**: 腰の反りが緩和され、腰への負担が減少し、痛みの軽減につながります。
- ▶ **疲労回復**: 下半身にたまった血液やリンパ液が心臓に戻りやすくなり、疲労物質の排出を促進します。

足上げ寝のやり方

- ▶ 使用するのは、クッション、バスタオル、市販の足枕など、使いやすいものを選んでください。
- ▶ 足首が心臓よりも少し高くなる位置(10~15cm)を目安に調整します。体に負担のない高さにしてください。
- ▶ 足首や足先だけでなく、ふくらはぎを含めた足全体を上げます。
- ▶ 時間は15~30分程度が適切です。



やりすぎには注意!

長時間続けると腰や膝に負担がかかります。就寝時は、ベッドで休息している間のみ行い、足が軽くなってきたと感じたら、クッションなどを外してフラットな状態で眠ってくださいね。



即席おつまみ!

豆腐のペペロンチーノ

材料(2人分)

絹豆腐……………1丁	塩・こしょう……………少々
オリーブオイル………適量	しょうゆ……………小さじ1
輪切り唐辛子……………適量	
おろしにんにく…小さじ1	

作り方

- 1 フライパンに、オリーブオイル、輪切り唐辛子、おろしにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りがしてきたら、絹豆腐をひと口大にちぎって加えます。
- 2 強火で1分ほど炒め、塩・こしょう、しょうゆを加えて炒めれば完成!

お好みで、ネギやゴマを散らしてもいいですね♪



こんなときは ご連絡ください!



こんにちは。犬山ガス 供給2課の志村です。寒い日が続いておりますが、みなさま、いかがお過ごしですか? 今号では、**みなさまにお願いがございます。** 下記のような場合は、**犬山ガスまでご連絡ください。**

敷地内・建物内で工事をされるとき

外構工事・改装工事など敷地内・建物内で工事をされる場合や、建物を解体される場合には、必ず事前に犬山ガスまでご連絡ください。安全に工事をしていただくため、犬山ガスの係員が立会いのもとでアドバイスさせていただきます。



動画で観る! 自然災害発生時に取るべき行動

観ておけば安心!

災害発生時の
機器の取扱方法



日本ガス協会のホームページにもガスに関する情報が掲載されています。

日本ガス協会 検索



災害発生時

ガスが
止まっていない



ガスが
止まっている



お問い合わせ

連絡先

犬山ガス株式会社

犬山市大字犬山字中野2番地

TEL.0568-61-0002

ガス漏れなどの緊急時は365日・24時間対応