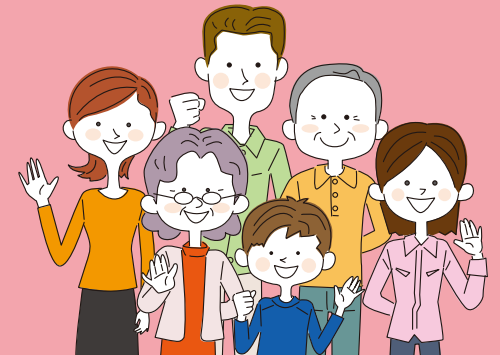


レシピと
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

4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 5月 イベントスケジュール

フラワーアレンジ講座 私が楽しむ～母の日の生花アレンジ体験 **リユール 藤永先生**

カーネーションとバラ、チュールでひと工夫したアレンジ。
花との癒し時間を私へプレゼント。

8日

時間 10:00～12:00
参加費 4,000円
定員 5名
持ち物 底の広い持ち帰り用袋

※材料変更の可能性あり

料理教室 コーミコラボ人気企画 **コーミ(株) 村尾先生**

手作りケチャップを使ったナポリタンに挑戦!!

調味料のプロが作る極上のナポリタンに挑戦してもらいます。
出来上がったトマトケチャップはお持ち帰り頂きます。
この機会にコーミさんの調味料の魅力を味わってみませんか。

11日

時間 10:00～12:30
参加費 4,000円(2名分)
(材料費・昼食費・消費税)
※1名追加…2,000円(1組最大3名)

定員 親子4組(8名様)
持ち物 エプロン

※食品アレルギーのお客様は安全を考慮し、ご遠慮願います。
※定員に満たない場合はキャンセルになる場合もございます。

※写真・イラストはイメージです

申込方法 4月21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 電話 **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。

レモン酢は、と酢で作る

A カモン **B** ラモン **C** レモン

ヒントは中面に!

応募番号 **0804** 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 4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!

ちょこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

美と健康の味方 簡単おいしい「レモン酢」

健康にも美容にも嬉しい効果がたくさん！
作り方がとっても簡単なのも嬉しいですね♪

レモン酢で美しさと健康をキープ!

「レモン酢」は、その名の通り、レモンと酢、両方の栄養を摂ることができる優れたもの！飲むだけで、以下のような効果が期待できますよ。

- デトックス: レモンに含まれるクエン酸は、体内に溜まった有害物質の分解・排出を促す作用があります。
- 疲労回復: クエン酸には、疲労物質のひとつである乳酸を分解する働きがあります。
- 抗酸化作用: レモンに含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、美容と健康への効果が期待できます。
- 内臓脂肪の減少: 酢を日常的に摂取することで、内臓脂肪の減少に役立つことが様々な研究により明らかにされています。
- 血圧の低下: 酢には、血圧低下の効果が期待できます。
- 脂肪の吸収抑制: レモンに含まれるエリオシトリンというポリフェノールに中性脂肪減少効果があることが実証されています。

- 【準備するもの】**
- ①レモン…2個(約200g)
 - ②酢…400ml
 - ③はちみつ…50g(砂糖の場合…65g)
 - ④煮沸消毒した保存容器

作り方

- 【手順】**
- ①レモンをよく洗い、約1cm幅の輪切りにする
 - ②保存用容器に、レモン、酢、はちみつ(砂糖)を入れて、混ぜる
 - ③冷蔵庫で1日以上置けば完成!



炭酸水や水に混ぜて飲むのもいいですし、牛乳に入ればラッシーのような味わいに。また、オリーブオイルと塩コショウと混ぜるとドレッシングにもなりますよ！お好みのアレンジを見つけて、レモン酢で手軽に美と健康を手にいれませんか？



子どもも喜ぶ

塩昆布とツナの炊き込みご飯

材料(2合分)

- ツナ缶……………1缶
- 塩昆布……………25g
- 米……………2合

作り方

- ①米を研ぎ、ツナの油を切っておきます。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、白米2合の分量の水を加え、塩昆布、ツナを入れ、炊飯します。
- ③炊き上がったら、全体をよく混ぜれば完成!

お好みで、梅干しを加えたり、白ごまをふりかけてもおいしいですよ♪

頭の体操

□に同じ文字を入れて言葉を完成させましょう

- 問1 □ □ ろ
- 問2 □ □ えみ
- 問3 □ ん □ ん ぜ □
- 問4 て □ し □ は □

問1: こ(心) 問2: ほ(微笑み) 問3: み(ミネラル) 問4: ん(天津飯)

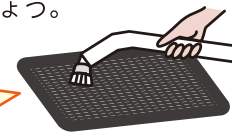
5

ガスファンヒーターのお手入れ方法



吹き出し口やフィルターのひどい目詰まりは不完全燃焼の原因となり危険です。定期的なお掃除とシーズン前後には、必ずお手入れをしましょう。

フィルターを外し、掃除機などでお掃除します。汚れがひどいときは、ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。



お電話いただければお引き取りに伺います!

お掃除の際は、電源を切り、ファンヒーターが冷めた状態で行ってください。フィルターを外したまま運転しないでください。

年に1回 プロによる分解掃除しませんか?

- ・コンプレッサーによる内部のホコリ除去
 - ・フィルタークリーニング
 - ・点火試験、CO濃度測定、検査
- 料金(税込) **3,000** 円/台

営業部 磯部知宏

シーズンオフのガスファンヒーターをお預かり!

分解掃除 + 保管 料金(税込) **5,000** 円/台

※機器の故障により修理が必要な場合、別途料金がかかります。