



＼ぱぱっともう一品！／ 焼き柿のマリネ

材料(2人分)

柿……………1個	【A】
ウスターソース…………小さじ1	
酢……………小さじ1	
オリーブオイル…大さじ1/2	
黒胡椒……………適量	

作り方

- ① 柿は皮をむいて大きめひと口大に切り、グリルでこんがり
と表面に焼き色がつくまで焼く(トースターでもOK!)
- ② 焼きあがった柿に、混ぜておいたAを回しかける。
温かいうちに召し上がれ♪

「ウスターソースと酢」はバルサミコ酢でもOK♪



2022 謹賀新年



昨年は、弊社の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、皆さまのお役にた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いいたします。
犬山ガス(株) 社員一同

ガス暖房で、冬もあったか♪



◀操作部イメージ

Rinnai

■ガスファンヒーター
SRC-365E

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)

コンクリート 15畳まで 木造 11畳まで



◀操作部イメージ

NORITZ

■ガスファンヒーター
GFH-5803S-W5

メーカー販売価格:94,380円(税込)

弊社販売価格: **42,800円**(税込)

コンクリート 21畳まで 木造 15畳まで

特典①
専用ガス
ホース
1.5m付

特典②
『プロの手でクリーニング&
シーズンオフ中のお預かり』
初回無料券(通常税込価格5,000円)
シーズン後は、キレイにしてお片付け!!

ガス暖房機をお使いの方へお得な料金プランがございますので
詳しくは犬山ガス料金チームまでお問合せ下さい。

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番地しろひがしマンション1F
TEL.0568-62-8500

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

犬山ガス株式会社

生活の
豆知識
掲載!

ぽかぽか 通信 1月号



抽選で**5名様に1,000円分**の
商品券をプレゼント!

クイズに
チャレンジ!

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

血のめぐりをよくする ☐ 呼吸法

A 片鼻

B 上半身

C 喉

応募番号 **0801** 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。

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えを
ご記載の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

☐ はがきによる応募

応募先 〒484-0073 犬山市天神町1-17しろひがしマンション1F
犬山ガスサービスセンター「クイズ係」

☑ メールによる応募

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

応募先 **FAX 0568-62-8501**

応募締切日: **2022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。

クイズのヒントは中面に!



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

気分すっきり！ 片鼻呼吸法

頭がぼーっとする、やる気がでない…
そんなときにオススめの呼吸法！

いつでもどこでもリフレッシュ

「片鼻呼吸法」とは、左右の鼻の穴の呼吸を意図的にコントロールする方法で、ヨガの世界ではとても有名な呼吸法です。脳の活性化だけでなく、全身の血管にも作用して血のめぐりをよくしてくれるのだとか。場所を選ばずにできるので、ちょっとリフレッシュしたいとき、すぐにできるのがいいですね！

ポイントは一酸化窒素

片側の鼻だけで呼吸すると、鼻の中で一酸化窒素が作られやすくなり、その結果、血のめぐりがよくなり、脳に酸素や栄養がどんどん送られて活性化するという仕組みだそうです。
ヨガの世界では、右の鼻で呼吸すると、左脳を刺激してやる気モードを引き出し、左の鼻で呼吸すると、右脳を刺激して、リラックス効果が得られると言われており、左右の鼻呼吸を交互に行なうことで自律神経が調整され、イライラの抑制や快眠にもつながるのだとか。

1セット12回

- ①まず、姿勢をよくして、両鼻で深呼吸を3回行います。
- ②片手で両鼻をつまみます。このとき、口は閉じたままです。
- ③右鼻の指を離し、4秒かけて息を吸い、4秒かけて吐き出します。
- ④右鼻をふさぎ、今度は左鼻の指を離して、4秒かけて息を吸い、4秒かけて吐き出します。
- ⑤③④を12回繰り返す。



行ってみたい!

犬山の気になるお店



レジでのお会計10%OFF

1,000円以上お買い上げのお客様に限りです。
有効期限：2022年2月まで。コピー不可 使用済
焼きたてのクロワッサンや自家製パンを使ったサンドイッチが人気のベーカリー

ブルーランジェリープーバー 犬山店

住所▶犬山市犬山富士見町 14 犬山駅 2F
電話▶0568-68-6866 定休日▶日・月曜日
営業時間▶(火～金)7時～19時 (土・祝日)9時～18時



ドッグアイス半額(880円→440円)

本券1枚につき1個限り
有効期限：2022年2月まで。コピー不可 使用済

FARMERS GARDEN Café オムレット 犬山店

住所▶犬山市犬山富士見町 16-2
電話▶0568-62-9955 定休日▶無休
営業時間▶10時30分～23時(L.O.22時30分)



日替でモーニングサービス♪

7時30分～10時30分
・ピザトースト、サラダ、ゆで玉子
・ホットドッグ、サラダ、ゆで玉子
・パントースト、サラダ、ゆで玉子

珈琲 とむ

住所▶犬山市羽黒外山野 41-4
電話▶0568-67-6070 定休日▶水曜日
営業時間▶7時30分～16時30分



和チーズケーキ100円引き

本券1枚につき1個限り
有効期限：2022年2月まで。コピー不可 使用済
テイクアウトあり
Twitter : @inuyamayoaakeya
HP : <https://www.yoaakeya1916.com/>

犬山よあけや

住所▶犬山市東古券 665
電話▶0568-61-0089 定休日▶無休 ※天候・社会情勢等により臨時休業の可能性あり
営業時間▶11時～16時

ご来店時にほかほか通信をご持参ください



粗品進呈 (掲載写真は粗品ではありません)

現金で1,000円以上お買い上げの方
有効期限：2022年2月まで。コピー不可 使用済

土・日は当日の出来立てこんにゃくを販売しています。

小松屋商店

住所▶犬山市犬山南古券 149 番地
電話▶0568-61-0029 定休日▶水曜日
営業時間▶(平日)9時～17時 (土・日)10時30分～17時



タレはゴマ、クルミ、ピーナッツをブレンドした秘伝のタレ
1本100円

だんご印の瓦に金のだんごを持つ
大黒さんもお見逃しなく！
建物は国の登録有形文化財です。

山田五平餅店

住所▶犬山市犬山東古券 776
電話▶0568-61-0593 定休日▶月曜日(祝日の時は火曜日)
営業時間▶11時～16時30分



食事された方にウーロン茶サービス

有効期限：2022年2月まで。コピー不可 使用済

おすすめランチ
天婦羅膳・御造里膳 各1,650円

日本料理 香月

住所▶犬山市薬師 3-6
電話▶0568-61-4673 定休日▶月曜日
営業時間▶11時30分～14時 17時～21時30分



嘉禾

営業時間が変更になる場合があります。

住所▶犬山市天神町 1 丁目 17 しろひがし住宅 109 号
電話▶0568-62-5300 定休日▶日曜日 夜
営業時間▶11時～14時30分 17時～22時30分

