

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

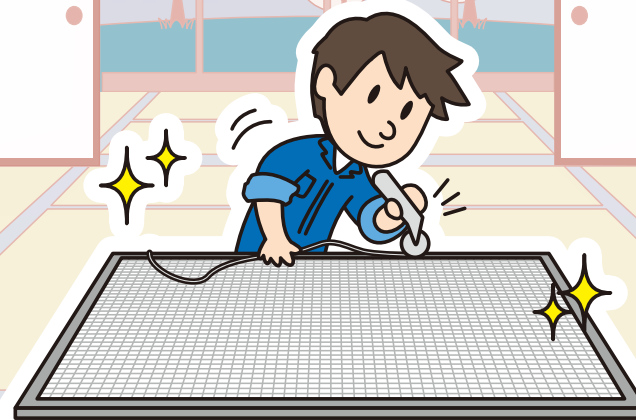
ぽかぽか通信

11月号


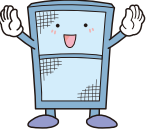
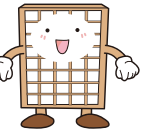



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど… 畳・網戸・障子・ふすまの 張り替えやっています!!



料金

			
畳	網戸	障子	ふすま
表替え(1帖)	W950×H1800	W950×H1800	W950×H1800
7,150円 <small>(税込)</small> ~	2,370円 <small>(税込)</small> ~	2,750円 <small>(税込)</small> ~	3,300円 <small>(税込)</small> ~

開催中 第60回 ガス展2022

期間 2022年10月27日(土)~11月27日(日)

会場 犬山ガスサービスセンター

詳しくは 犬山ガス

感染拡大防止のため、ご来店のご予約をお願いいたします。
ご予約は、犬山ガスサービスセンターまで!

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。

フィッシングメールを見分けるには

をチェック

A 文字の色 **B** 件名 **C** 文字の大きさ

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 〒484-0073 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

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 0568-62-8501**

応募締切日: **2022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!

〇6
問
合
せ
〇

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

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

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



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

フィッシングメールを 見分ける方法

どんなに巧妙になっている詐欺メール。
見分けるポイントをご紹介します。

フィッシングメールとスパムメールの違い

両者は、よく似ていますが、少し定義が異なります。
フィッシングメールとは送信者を詐称するなどして、クレジット番号
やユーザID、パスワードなどを盗み出す行為。重大な被害をもたら
す場合があります。
スパムメールは無差別に送られてくる広告付きメール。ウイルスなど
が添付されている場合もあります。
いずれにせよ、怪しいメールを受信したら、返信したり本文のリンク
や添付ファイルを開いたりしないことが大原則です。

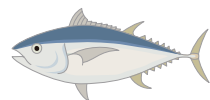
フィッシングメールを見分けるポイント

代表的な手口としては、ID・パスワード変更の催促または設定確認、
購入確認、偽サイトへの誘導、宅配便の不在通知です。メールの内容
が、緊急性を強調している、金銭を与える、抽選の当選通知、覚え
ないオファーなどの場合は、まずフィッシングメールを警戒すべき。
受信したメールを、次にご紹介する5つのポイントを参考に、チェッ
クする癖をつけておきたいですね。

- 不自然な件名、本文
- 宛名なしのあいさつ文
- 送信元のドメイン、ロゴ、文字等が正しくない
- 送信元とは無関係のURLの記載
- 不審な添付ファイル

大丈夫と判断してリンクを開いた先で、名前や住所などの個人情報
の入力が求められた場合は危険度大です。正規のWebサービスで
メールを使って個人情報の入力を求めるケースは非常にまれです。
メールはとても便利なツールです。被害に遭わないためには、自分で
自身の身を守って、快適な毎日をすごしましょう。

日本の 四季を食す



～メバチマグロ～

秋から冬にかけて旬を迎えるマグロ。
種類によって旬が異なりますが、メバチマグロは秋が旬です。

本マグロよりおいしい!?

本マグロが体長3mにもなるのに対し、メバチマグロは1.5～2m
と小ぶりです。しかし、旬のメバチマグロは、脂が乗り、かすかな酸
味に旨味と甘味を兼ね備えたおいしさで、本マグロにも劣らない
と言われています。本マグロよりもさっぱりとした味わいに、メバチ
マグロの方を好む人もいます。赤身の鮮やかさも美しく、クロマ
グロよりも濃いピンク色をしています。

リーズナブルが嬉しい

一般的にスーパーで売られているメバチマグロの価格は、本マグ
ロの半値ほど、リーズナブルなのが嬉しいですね。実は、メバチ
マグロは、マグロの漁獲量の30%を占めているので、高品質なが
ら比較的安価で売られているのです。スーパーで売られている
メバチマグロは冷凍ものが多いので、旬は関係ありませんが、
魚屋さんで見かけたら、ぜひ旬のおいしさを味わいたいですね。

刺身をおいしく食べるコツ

刺身を購入した場合、スライスされたものは当日に、サクは次の日
までに食べるのがオススメです。また、メバチマグロに限らず、切っ
て売られている魚の表面には、体液や血、雑菌などがついていま
す。生臭さの原因なので、これを取り除くと味が格段にアップしま
す。やり方は、刺身を流水に3秒間あてたら、すぐに布巾で抑えて水
分を取ります。ポイントは手早さ。水にさらす時間が長くなると、
旨味が逃げてしまうので、注意してくださいね。



梅の風味が香る / 和風ツナポテト

材料(2人分)

じゃがいも……………3個	梅干し……………1個
ツナ缶……………1缶	かつお節……………適量
マヨネーズ……………大さじ4	
塩……………少々	

つくり方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。
- ②①を鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いで、強火で8分ほどゆでる。
- ③じゃがいもに竹串が通るくらいになったら、ざるに上げて水気を切り、つぶす。
- ④ツナ缶の汁を切り、ほぐしておく。
- ⑤梅干しの種を取り、実をペースト状にしておく。
- ⑥粗熱のとれたじゃがいもと、ツナ、塩、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、梅肉をのせて、かつお節を散らせば完成!