

レシピ
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

3月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

リフォームもおまかせください!

キッチン



商品セット価格(税込)
(工事費及び取付費別途) **28.3万円~**

浴室



商品セット価格(税込)
(工事費及び取付費別途) **42.3万円~**

トイレ



商品セット価格(税込)
(工事費及び取付費別途) **11.9万円~**

洗面台



商品セット価格(税込)
(工事費及び取付費別途) **4.7万円~**

画像はイメージです

犬山ガスサービスセンター レンタルスペース

ご利用可能日 月・火・木・金(年末年始・祝日除く)

ご利用可能時間 9:00 ~ 17:00

ご利用料金 1時間: 300円(税込)
1日: 2,000円(税込)



お申込み受付 ご利用日の前月一日よりご予約可能

お申込み方法 「レンタルスペース利用申込書」に必要事項
をご記入頂き、犬山ガスサービスセンター
へご来店の上、レンタル料金を添えて、
お申し込みください。



*上記二次元コードを読み込み
込むとPDFデータのダウン
ロードが始まります。
ご不明な点は、犬山ガス
サービスセンターまで
お問い合わせください。

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番地しろひがマンション1F
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。

体内時計は体の中に ある。

A 複数 **B** 半分 **C** 消えつつ

ヒントは中面に!

応募番号 **0803** 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: **2024年 3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!



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

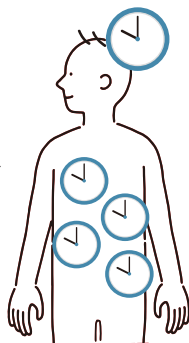
すぐに始められる♪ 毎朝リセットする方法

よく耳にする「体内時計」。
実は、体内時計は複数あることをご存知ですか？

体内時計はひとつじゃない!

ふだん何気なく使っている「体内時計」という言葉は、脳の視交叉上核に存在する主時計のことを指しています。実は、それ以外にも、心臓、肝臓など、体のいたるところに従時計が存在しています。

朝、太陽光などの強い光を浴びることで、主時計のリズムが1日24時間に合うように調節されますが、食事との関わりが深いのは、肝臓などにある従時計。これらの主時計と従時計のリズムが、睡眠・覚醒、体温調節、心拍などのリズムを作っています。頭と体の時計がバラバラに動くとき差ボケ状態となり、不眠や倦怠感などの不調、それによる生活リズムの乱れから、肥満のリスクを高める可能性もあるのです。



1日ごとに体内時計をリセット

体内の時計を毎朝リセットして、時差ボケをなくしましょう!

主時計と従時計をリセットする鍵は「光」と「朝食」です。

主時計をリセット…まずは、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。光が脳にある主時計をリセットしてくれます。

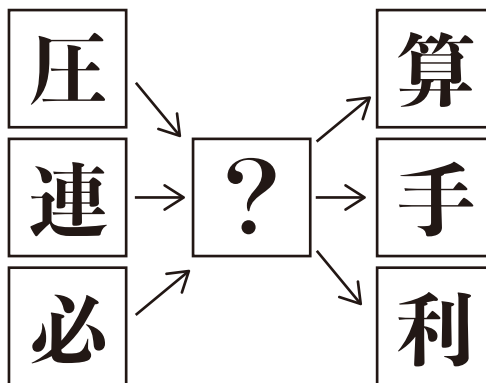
従時計をリセット…朝日を浴びて2時間以内に朝食を食べることで消化器系の従時計がリセットされます。その際、大切なのが「絶食時間」。絶食時間とは、前日最後の食事から翌日最初の食事までの時間のこと。絶食時間を10時間以上とることが大切です。

もちろん、リセットする時間も規則的であることが望ましいのはいまでもありません。

頭と体の時計を上手にコントロールして、健康を維持しませんか?

頭の体操

「?」に入る1文字はなんでしょう?



「勝」 「算」 「手」 「利」 「必」 「連」 「圧」 「勝」 「算」 「手」 「利」 「必」

参加者大募集

パステルアート初級講座

テーマ **春のお花** 講師: taya 中村仁音先生

4.26 ① 10:30 ~ 11:30
② 13:30 ~ 14:30

定員 各回 3名 参加費 ¥2,000

(材料費、消費税込)

※中村先生のワークショップ初めの方限定とさせていただきます。

申込方法 4月8日(月)9:00 ~
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
TEL: 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。

※お申込みはどちらから!教室のみでお願いいたします。



イメージ図となります。
15cm角サイズの作品制作となります。

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)



作り置きOK! ほうれん草のナムル

材料(2~3人分)

ほうれん草	2~3束	【A】
下茹で用の塩	適量	しょうゆ
		ごま油
		白いりごま

つくり方

- ほうれん草の根元に切り込みを入れて洗います。
- 沸騰したお湯に塩を加え、ほうれん草の茎を先に30秒ほどゆで、続けて全体を30秒ほどゆでます。
- ほうれん草を冷水に落として、水気を絞って、4-5cm幅に切ります。
- もう一度、ほうれん草の水気を絞ります。
- ボウルに【A】を入れ、ほうれん草を加えて、ほぐすように混ぜ合わせれば完成!