

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。

怒りを感じたら「」といい

A 爆発させる **B** 数を数える **C** テレビを観る

ヒントは中面に!

応募番号 **0810** ご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただけますよう、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付専用です。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 10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!

犬山ガスサービスセンター 11月 イベントスケジュール

犬山ガス株式会社

レシピと
豆知識
掲載!

ぼかぼか 通信

10月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

料理教室 **繰り返し作りたい人気の手作り餃子** stillkitchen 片山先生
1月開催予定「お味噌作り」の試食会もあります!
12^火日 (時 間) 10:00~13:00
(参加費) 1,500円 (定 員) 6名
(持ち物) エプロン・手拭き

フラワーアレンジ講座 **ドライになる! スワッグ作り!** リュイール 藤永先生
どこの会場でも人気No.1のレッスンが初登場!
参加費は少しお値打ちです♪
14^水日 (時 間) 10:00~12:00
(参加費) 3,800円 (定 員) 5名
(持ち物) 縦長の持ち帰り袋 ※材料変更の可能性あり

ワークショップ **モザイクランプづくり** Clef de Bonheur ~幸せのかぎ~ 安井先生
トルコで人気のモザイクランプ。
優しい光に癒されませんか?
19^木日 (時 間) 10:00~13:00
(参加費) 4,500円 (定 員) 6名
※ミニライト付※ミニライトから木製ライトへの変更は +1,000円。当日お好きなライトをお選びください。

ワークショップ **ボタニカルアロマキャンドル** はじめの いっほ!さん
天然の花材を使い、癒しの香り漂うキャンドルは、
空間を豊かにしてくれますよ
28^金日 (時 間) 10:30~12:30
(参加費) 3,500円 (定 員) 6名

ワークショップ **アートストーングラス体験** taya 中村仁音先生
気象状況によって結晶の形が変わり、いろんな変化を楽しめる
ストーングラス。インテリアとしても楽しめます
29^土日 (時 間) 10:30~11:30
(参加費) 2,800円 (定 員) 5名
※アルコールが合わない方はご参加ご遠慮ください。

パステルアート講座 **お正月リース** taya 中村仁音先生
パウダー状にしたパステル画材で、お正月リースを描きます
29^土日 (時 間) 13:30~15:30
(参加費) 3,000円 (定 員) 5名
(持ち物) ウエットティッシュ ※15cm角サイズの 作品制作となります。

申込方法 10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 平日:月・火・木・金 9:00~17:00
〒484-0081 犬山市大字犬山字中野2番地 犬山ガス株式会社 定休日:水・土・祝
TEL.0568-62-8500

※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。 ※写真・イラストは
※定員に満たない場合、イベントを中止する場合がございますのでご了承ください。 イメージです

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/>



ちょこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「怒り」のコントロール

ストレスが多い現代。怒りを上手にコントロールすることは、日々の幸福度アップにつながります

怒りをあらわにするのは…

怒りは自然な感情ですが、「怒る」と「怒りをあらわにする」ことは別物です。怒りを抑えるか相手にぶつけるかは、完全に自分に委ねられています。怒りに任せた行動がよい結果を生むことはありません。毎日を楽しむために、上手に怒りをコントロールする方法をご紹介します!

怒りで後悔しない5つの方法

- ① 数を数える**: 怒りを感じたら、心の中で1から10まで数えましょう。数えているうちに落ち着いてきます。そうなれば、後悔するような言動を未然に防ぐことができます。
- ② 口を閉じる**: 怒りに任せて暴言を吐いたり、取り返しのないことを口走ってしまうよりは、口を閉じたほうが得策です。怒りが静まったあと、冷静な状態で問題の原因を考えて初めて、問題解決ができるのですから。
- ③ 作り笑顔をする**: 笑顔には、怒りを和らげる効果があります。無理に口角を上げた作り笑顔でも効果は同じ。目の前に相手がいる時など、表情を作るのが難しい状況なら、心の中で笑っている自分を思い浮かべるだけでもOKです。
- ④ いかなる決断も行動もしない**: 怒りが湧いている間は、冷静で総合的な判断ができません。決断や行動は、怒りが収まって、理性が回復してから行うのが得策です。
- ⑤ 他者への最低限のマナー**: 家族であっても他人であっても、相手の言動が理不尽で理解できないからといって、怒りをぶつけたり、侮辱していいことにはなりません。「他者を尊重する」という人間関係における最低限のマナーを常日頃から意識すると、怒りが湧き上がりにくくなりますよ。



簡単
レシピ



体を温めてデトックス、 もずくキムチスープ

材料(2人分)

もずく……………2カップ	【A】
キムチ……………80g	水……………400ml
豆腐……………1/3丁	鶏ガラスープの素…小さじ1/2
卵……………1個	ごま油……………小さじ1
	塩……………小さじ1

作り方

- 鍋に【A】を入れ、中火にかけます。
- 豆腐をひと口大に切ります。
- 卵を溶いておきます。
- 鍋が煮立ったら、もずく、キムチ、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせ、卵を回し入れれば、完成!

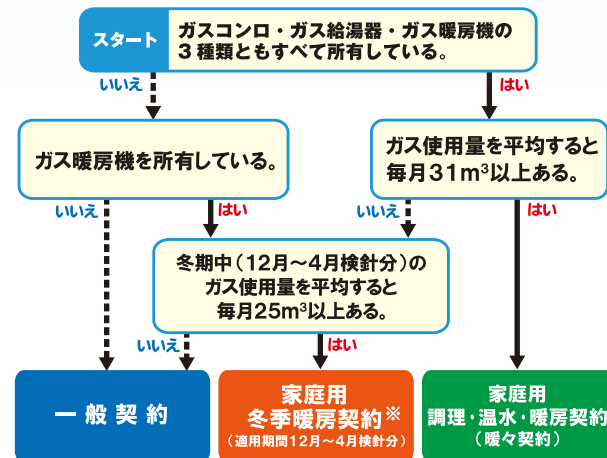
お好みで、ネギやごまをふりかけてもおいしいですよ♪

最適なプランをご提案します!
ガス機器料金プラン見直しのチャンス!

料金チーム 堀川



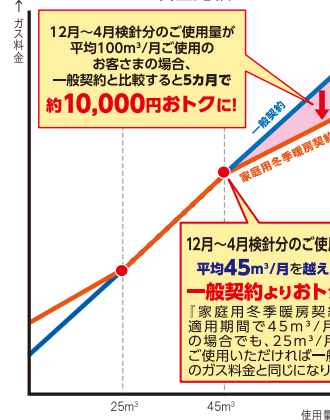
ガス機器料金プラン診断



*家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月~4月検計分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。

「家庭用冬季暖房契約」
おトクめやす

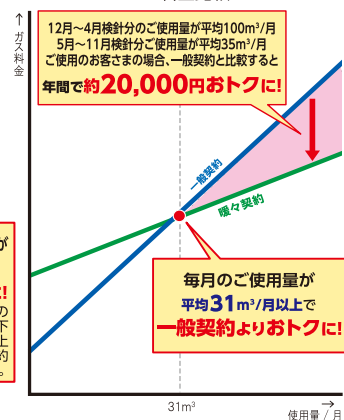
一般契約と「家庭用冬季暖房契約」のガス料金比較



*家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月~4月検計分となります。なお、適用期間外(5月~11月検計分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

「家庭用調理・温水・暖房契約」(暖々契約)
おトクめやす

一般契約と「家庭用調理・温水・暖房契約」のガス料金比較



ガス料金
支払い方法の
ご案内

ガス料金のお支払いは、
『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。
支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

払込取扱票発行手数料として、毎月のガス料金に220円(消費税込)をご負担いただいております。今後は、手数料のかからない上記支払い方法をおすすめします!