


1月 イベントスケジュール

料理教室 自家製味噌作り講座 stillkitchen 片山先生

米味噌出来上がり 5kg!
自分で仕込んだお味噌をお持ち帰りいただけます。
昨年作ったお味噌の試食ランチ付きです

21日

(時間) 10:00~13:00
(参加費) 13,000円(材料費・容器代・消費税込)
(定員) 4名
※参加費は前払いです。ご了承ください。
※予約締切 1/10(金)
(持ち物) エプロン・手拭き・持ち帰り袋



パステルアート講座 taya 中村 仁音先生

パステルという画材をパウダー状にして描きます。
型紙があるので、はじめての方もクオリティの高い作品に仕上がります。

26日

(時間) 10:30~11:30
(参加費) 2,500円(材料費・消費税込)
(定員) 8名
(持ち物) ウエットティッシュ




申込方法▶ 12月20日(金) 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 ☎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/

レシピと豆知識掲載!

ぼかぼか通信

12月号



クイズに答えて**商品券プレゼント!!** 今すぐ中面へ

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。

「作業興奮」を活用するには、まず

- A** 行動する **B** 寝る **C** 座る

ヒントは中面に!

応募番号 **0812** 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 12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!



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

やる気が出ないのは気持ちのせいじゃありません。
むしろ、脳をその気にさせるかどうかなのです。

5秒でスタート！ 自然とやる気が出る方法

「作業興奮」とは？

取り掛かる前はやる気がなくても、いったん始めてしまえば、意外とやる気が湧いて、どんどん作業を進められたという経験がありませんか？実はこれは「作業興奮」のおかげなんです。この「作業興奮」を活用して、自分自身をやる気にさせる方法をご紹介します。

作業興奮のメカニズム

「作業興奮」には、脳内の報酬系が深く関与しています。作業に取り組むと、指先や視覚の刺激によって、側坐核と呼ばれる脳の部位が刺激され、アセチルコリンが放出されます。アセチルコリンはやる気を引き出し、集中力をアップさせる効果があるので、作業を始めると、自然とやる気が湧いてくるのです。やる気を出すには、とにかく作業を始めることが大切なんです。

作業興奮のための2ステップ

作業興奮を活用するには、世界的講演者であるメル・ロビンスさんの「5秒ルール」が効果的です。

【ステップ1】やるべきことを思いついたら、「5・4・3・2・1、GO!」と言って、5秒以内に取り組みます。人間の脳は、5秒以上考えると「やらない理由」を探し始めるので、その前に行動を始めてしまいましょう。

【ステップ2】いったん作業を始めたら、5～15分程度の短い時間を目標に継続します。作業興奮は、5～10分ほどで発生すると言われているので、短い時間継続できれば、作業興奮によって、さらに続けるためのモチベーションが湧いてきます。



焼肉のタレで簡単！ 豚肉とさつまいものタレ炒め

材料(2人分)

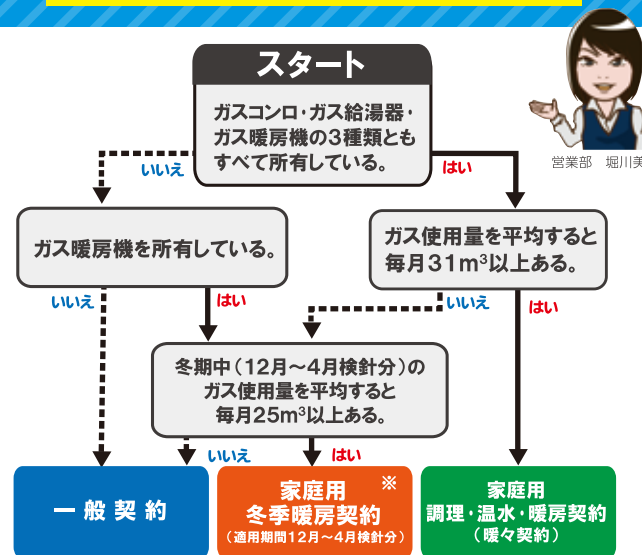
豚バラ肉(薄切り)・・・200g	焼肉のタレ・・・大さじ3
さつまいも・・・200g	塩コショウ・・・適量
タマネギ・・・1/2個	サラダ油・・・適量

作り方

- よく洗ったさつまいもを皮付きのままラップでふんわり包み、電子レンジで加熱(600Wで2分30秒程度)します。
- タマネギは薄切りに、豚バラ肉はひと口大に、①のさつまいもはひと口大にカットします。
- フライパンにサラダ油をひき、タマネギと豚肉を炒めます。
- さつまいもを加えて、塩コショウをし、焼肉のタレを入れて煮からめれば完成!

ネギやパセリを散らしてもいいですね♪

最もおトクなプランがわかる！ 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月検針分)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』おトクのめやす

■一般契約と『家庭用冬季暖房契約』のガス料金比較

12月～4月検針分のご使用量が平均100m³/月ご使用のお客さまの場合、一般契約と比較すると5カ月で約10,000円お得に!

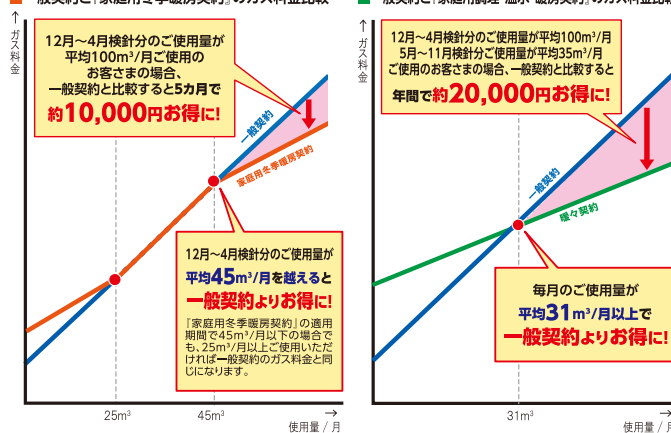
12月～4月検針分のご使用量が平均45m³/月以下の場合でも、25m³/月以上ご使用いただければ一般契約のガス料金と同じになります。

(暖々契約) 『家庭用調理・温水・暖房契約』おトクのめやす

■一般契約と『家庭用調理・温水・暖房契約』のガス料金比較

12月～4月検針分のご使用量が平均100m³/月5月～11月検針分ご使用量が平均35m³/月ご使用のお客さまの場合、一般契約と比較すると年間で約20,000円お得に!

毎月のご使用量が平均31m³/月以上で一般契約よりお得に!



ガス料金支払い方法は、『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。

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番地しるひがしマンション1F
TEL.0568-62-8500
<http://www.inym-gas.co.jp/>