



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。

足首をゆるめると  が期待できる

**A** むくみ解消 **B** 渋滞解消 **C** 疑問解消

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: **2025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 4月 イベントスケジュール

パステルアート  
講座

### パステルアート ～新緑

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。  
型紙もあるので、はじめての方もクオリティ高い作品に。

24日

時 間 14:00～15:30

参加費 3,000 円

定 員 5 名

持ち物 ウエットティッシュ



※写真・イラストはイメージです

申込方法 ▶ 3月21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)



女子会  
お料理教室 etc.  
使い方は自由♪

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  
へご来店のうえ、レンタル料金を添えて、  
お申し込みください。



※左記二次元コードを読み込む  
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番地しるひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



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

犬山ガス株式会社

レシピと  
豆知識  
掲載!

# ぽかぽか 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



毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 簡単なのに効果的! ゆるゆる「足首まわし」

身体の動きの要である足首。  
足首をゆるめると嬉しい効果がたくさん!

### 足首が固いとどうなる?

足首は地面に接する「足」と体重を支える「脚」をつなぎ、立つ・歩く・走る・ジャンプするなどの動作を行う重要な部位です。足首が固くなると、つまずきやすくなったり、血行不良によるむくみや冷え性、股関節や骨盤の歪み、膝・股関節・腰痛の原因などに繋がります。

### 嬉しい効果がたくさん

「足首まわし」で足首をゆるめると、嬉しい効果が期待できます。  
▶**転倒やケガの予防**: 足首がしなやかに動くことで、脚がスムーズに動き、転倒やケガの防止に役立ちます。  
▶**むくみ・冷えの解消**: 足首を動かすと、ふくらはぎの筋肉が伸び縮みます。ふくらはぎのポンプ機能が高まり、血液やリンパの流れがスムーズになって、むくみや冷えの改善が期待できます。  
▶**骨格の歪みの改善**: 足首とつながっている膝や骨盤、背骨、頸椎などの関節がゆるんで、骨格の歪みを改善してくれます。  
▶**膝が動かしやすく**: 膝は足の指1本1本からつながる筋肉で支えられています。そのため、足首をほぐすと膝も動きやすくなります。

### まずは硬さをチェック!

【足首の硬さのチェック】かかとを床につけたまま、しゃがみます。  
▶「しゃがみながら手を後ろに組める」・・・エクセレント!!  
▶「手を前に出せば、かかとが浮かずしゃがめる」・・・合格!  
▶「しゃがめない・かかとが浮いてしまう」・・・足首が硬い!

#### 【足首まわしのやり方】

①床に両足を伸ばして座ります。②膝が左右に動かないよう、お皿を天井に向けたまま手で軽く押さえます。③つま先でなるべく大きな円を描きます。内まわし、外まわしともに1日30回が目安です。



## 簡単おいしい!/ 厚揚げのマヨ&チーズ焼き

材料(2人分)

|             |              |
|-------------|--------------|
| 厚揚げ……………2枚  | 【A】          |
| しょうゆ……………適量 | クリームチーズ……20g |
|             | マヨネーズ……小さじ1  |
|             | 黒こしょう……………適量 |

作り方

- ①【A】を混ぜ合わせます。
- ②半分の厚さに切った厚揚げにしょうゆを1～2滴たらし、上に【A】を塗ります。
- ③②をグリルで5分焼けばできあがり!

バジルやパセリなどを散らしてもいいですね♪

## リフォームもおまかせください!



**キッチン**

施工例  
間取りを変えず  
最新キッチンへ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **32万円~**

**浴室**

施工例  
従来工法の  
タイル式浴室を  
ユニットバスへ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **53.9万円~**

**トイレ**

施工例  
お手入れカンタン  
「いつもキレイ」が  
うれしいトイレへ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **12.5万円~**

**洗面台**

施工例  
シャワー水栓付  
洗面化粧台で  
より快適に

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **6.7万円~**

画像はイメージです

CMやSNSで話題! **Rinnai** はやい **乾太くん** 営業部 藤堂

**ガス衣類乾燥機**

天候を問わず  
1年中活躍!

外干し不要!  
雨も大気汚染も心配無用!

ガスならではの  
経済性!

パワフル温風で短時間乾燥。  
乾燥コストは6kgで83円/回!

ガスのパワーで  
スピード乾燥!

洗濯物6kgなら約60分で乾燥。  
電気式の約1/3の時間!※リンナイ調べ

赤ちゃんの  
衣類乾燥にも!

天日干しと同レベルの除菌効果。

RDT-54S-SV  
乾燥容量 5.0kg  
●高さ684×幅650×奥行561(mm)  
メーカー希望小売価格:  
**156,750円(税込)**

※取付費・取付部材費・  
ガス工事費は別途必要

**犬山ガス販売価格 94,000円(税込)**

**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/