



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。

自己効力感の理論を提唱したのは
心理学者の

A バンデューラ B バンドラ C マドゥーラ

ヒントは中面に!

応募番号 **0805** 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 5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
使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

頭の体操

次の漢字を組み合わせ
1文字の漢字を作ってください

- 問1 竹 + 木 + 目
問2 女 + 又 + 心
問3 王 + 石 + 白

嵯: ㄥ 窓: ㄥ 駈: ㄥ 晏: ㄥ

犬山ガス株式会社

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか
通信

5月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

犬山市住宅省エネ改修支援補助金

補助金を使って
お得に給湯器を
取替えませんか?



ラストチャンス*です!

補助対象経費より

25%還元



*本補助事業は令和7年度をもって終了の予定です。



犬山市のwebサイトこちら



お楽しみイベント情報は中面に掲載しています

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/>



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「今日やりたいこと」を ひとつだけ

慌ただしい毎日に、心がふっと軽くなる
朝の習慣を取り入れてみませんか?

「やること」ではなく「やりたいこと」

「今日もやることが山積み…」と朝から気が重くなってしまうことはありませんか? そんな時にオススメなのが、一日の始まりに“今日やりたいことをひとつだけ書く”というシンプルな習慣です。ノートでもスマホのメモでも、使いやすいもので構いません。大切なのは、「やらなければならないこと」ではなく、「やりたいこと」を書くこと。「10分散歩する」など、無理なくできる小さな行動で十分です。

小さな一歩が、自信と元気を育てる

心理学者バンデューラが提唱した自己効力感の理論によると、「自分にはできる」と感じられる体験の積み重ねが、やる気や自己信頼を高めていくとされています。小さな目標を達成することは、この“自信の芽”を育てることにつながるのです。

また、行動活性化という心理療法では、気分が左右されず、まずは小さな行動を起こすことが推奨されています。「やりたいことをひとつだけ書く」という行動は、まさにこのアプローチに通じているのです。

現代人は日々多くの選択を迫られており、決断疲れという概念があるように、選択肢が多すぎると、それだけで心がすり減ってしまいます。目標をひとつに絞ることで、心と頭の負荷を軽減し、スムーズに動き出しやすくなるのです。

完璧より、「自分に優しい1行」を

完璧を目指すのではなく、「今日の私、これができたらOK」と、自分に優しく声をかけてあげること。この優しさが、毎日の生活にゆるやかな安定をもたらしてくれます。朝、自分にそっと問いかけてみてください。「今日は、何ができたら嬉しい?」——その答えを1行書くだけで、軽やかな一日が始まりますよ。



海苔で巻いて食べる

たくあんきゅうりのツナ和え

材料(2人分)

たくあん……………適量	マヨネーズ…大さじ1.5
きゅうり……………1本	こしょう……………適量
ツナ缶……………1缶	
焼き海苔……………適量	

作り方

- ①ツナの油や煮汁を切っておきます。
- ②きゅうり・たくあんを同じくらいの太さで細切りにします。
- ③ボウルに①と②を入れ、こしょうとマヨネーズを入れて混ぜます。
- ④食べやすい大きさに切った焼き海苔をお皿に並べ、③を盛れば完成!

おつまみにも、ご飯のおかずにもなる一品です♪

犬山ガスサービスセンター 6月 イベントスケジュール

お菓子教室

無花果の焼き込みタルト

リュイール
日比野先生

甘くとろける無花果の焼き込みタルトでお家カフェ気分、上手に焼けるポイントを伝授します。

23日

時 間 10:00～13:00

参加費 5,000円(材料費・ラッピング込)

定 員 4名(大学生以上)

持ち物 エプロン・手拭きタオル・
食器拭き用タオル・髪留め



※無花果の出荷状況により、使用フルーツ等、内容を一部変更する場合がございます。
※大変申し訳ありませんが、食品アレルギーのある方はご遠慮いただきますようお願いいたします。

パステルアート
講座

パステルアート～練乳カキ氷

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。

26日

時 間 10:30～12:00

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

5月22日(木) 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。