

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。

梅雨の時期に感じやすい 不調。

A 亜熱帯 **B** 高気圧 **C** 低気圧

ヒントは中面に!

応募番号 **0806** 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」係まで応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8708**

応募締切日: **2025年 6月 30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 7月 イベントスケジュール

コラボ
イベント企画

パーソナルカラー診断&メイクレッスン講座

日下部綾先生
× POLA

自分に似合う色を見つけて、メイクレッスンしませんか?

11
日

時 間 10:00~12:30
参加費 2,000 円
定 員 6 名



申込方法 6月23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 ☎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。

! キャンセルをされる場合は、必ずご連絡をお願いいたします。
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。

CMやSNSで話題!

ガス衣類乾燥機

はやい
乾太くん

営業部
藤堂

天候を問わず
1年中活躍!



外干し不要の乾太くんなら、
雨の日はもちろん、大気汚染
が気になる日のお洗濯も
安心。

ガスのパワーで
スピード乾燥!



8kgの洗濯物を約80分、
5kgは約52分で乾燥。電気
式の約1/3の時間!
※リンナイ調べ

ガスならではの
経済性!



パワフル温風で短時間乾
燥。1回の乾燥コストは
5kgで63円と経済的!

赤ちゃんの
衣類乾燥にも
最適!



天日干しと同レベルの除菌
効果を発揮する乾太くん。
チリや排気ガスなどが
付着する心配ありません!

はやい Rinnai
乾太くん



RDT-54S(A)-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:

160,600円(税込)



犬山ガス
販売価格

96,300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

6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!

低気圧不調に効く! 「耳回し」

不調を感じたら、そっと耳を回してみてください。
体が少しずつほぐれていきますよ。

どこでもできるセルフケア

梅雨の時期は、気圧や湿度の変化が激しく、心も体も不調を感じやすい季節。曇天や雨の日に「頭が重い」「肩が凝る」……。そんな『低気圧不調』には、自律神経を優しく整える「耳回し」がぴったり。簡単にできて、たった1分でスッキリ感を得られるセルフケアです。

簡単4ステップ

やり方はとてもシンプル。道具も必要ないので、思い立った時にどこでもできるのが嬉しいポイントです。

【ステップ1…耳をつまむ】 耳の上・真ん中・下を親指と人差し指で優しくつまんでほぐします。

【ステップ2…耳を回す】 耳をゆっくりと前に5回、後ろに5回、大きく回しましょう。

【ステップ3…耳を引っ張る】 耳を上・横・下にそれぞれ5秒ずつ軽く引っ張ります。

【ステップ4…深呼吸する】 最後に深呼吸を1回。すると、こめかみや首まわりがふわっと緩んで、血流がじんわりと巡り始めます。

予防効果も期待できる

耳は、迷走神経や自律神経とつながっており、耳回しで優しく刺激することで、気圧の変化に敏感な神経が落ち着き、頭のモヤモヤやだるさが和らぎます。

不調を感じた時だけでなく、朝の目覚めのタイミングや、夜のリラックスタイム、デスクワークの合間などにこまめに取り入れることで、体調管理にも役立ちます。特に、お風呂タイムは血流が良くなっているため、耳回しの効果がさらに高まりますよ。

「調子が出ないな」と感じたら、耳回しをして、体の内側から整えていきませんか?

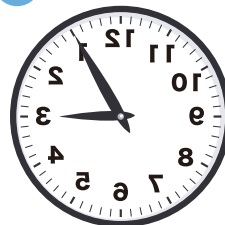
頭の体操

逆さになった時計です。
何時何分でしょう?

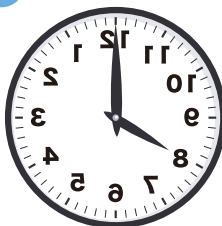
問1



問2



問3



問4



問5



問6



問1: 10時10分 問2: 3時5分
問3: 8時00分 問4: 4時30分
問5: 2時20分 問6: 3時45分

※



「フライパンひとつで♪」 オクラのから揚げ

材料(2人分)

オクラ……………8本	【A】
片栗粉……………大さじ3	めんつゆ……………大さじ2
サラダ油……………適量	にんにくチューブ……2cm

つくり方

- ①オクラを水で洗って、水気を拭き取り、ヘタとガクを取り除いたら、2～3cm幅に切ります。
- ②ポリ袋に、オクラと【A】を入れ、揉み込みます。
- ③②に片栗粉を加えて揉みます。
- ④フライパンにサラダ油をひき、オクラを入れて、カリっとするまで揚げ焼きにします。

お好みで、盛り付けてから、粉チーズや七味をかけると、またひと味違った風味が楽しめますよ♪