

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。

本物のご機嫌になるには

に気づくことからスタート。

A 空腹感 **B** 眠気 **C** 今の気持ち

ヒントは中面に!

応募番号 **0807** 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 7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!

8月 イベントスケジュール

小学生限定
子どもパン教室

コッペパン&クリームチョコレート

犬山ガス株式会社 社員
食育インストラクター

8月
金日

こどもたちの「やってみよう!」を大切に。
自分の手で作る喜びで、笑顔を育てるパン教室。

(時 間) 10:00~12:30

(参加費) 1,500円

(定 員) 6名(小学生限定)

(持ち物) エプロン・手拭き・飲み物・持ち帰り用の箱または袋



※イラストはイメージです

申込方法 7月28日(月)9:00より、お電話にて予約受付開始

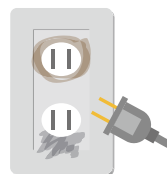
申込先 犬山ガスサービスセンター ☎0568-62-8500

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。

そのコンセント、大丈夫ですか?



古いタイプ
焦げた跡がある
変形している
割れている
差し込みがゆるい etc.

コンセントが
火災の原因に



電気コンセント取替

屋内壁



1口 ¥7,000(税込)

2口 ¥8,000(税込)

3口 ¥9,000(税込)

屋外



1カ所 ¥10,000(税込)

スイッチも取替できます!



古いタイプ
硬くて操作しづらい
表面が熱い



屋内壁電気スイッチ取替

1つスイッチ ¥8,000(税込)

2つスイッチ ¥9,000(税込)

3つスイッチ ¥10,000(税込)

※現在、取付けられている電気コンセント・電気スイッチの取替のみになります。新規・増設・その他工事は、別途お見積りになります。また、床用電気コンセントは自社での取替ができない場合があります。

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/>

犬山ガス株式会社

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか 通信

7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!

毎日を軽やかに過ごす
「ご機嫌」でいるパワー

仕事も生活も
「機嫌がいい」とどんどんうまく回ります。

「ご機嫌」というパワー

『「機嫌がいい」というのは最強のビジネススキル』(辻秀一著)には、「ご機嫌でいること」が大事だと書かれています。「機嫌」というのは、心の土台みたいなもの。でも、溢れる情報、過去への不満、未来への心配…、そういうもので頭(＝認知脳)がいっぱいになると、心が疲れて、集中できなくなったり、人間関係もうまくいかなくなったり。ひどい時は、心の病気につながることもあります。

偽のご機嫌と、本物のご機嫌

甘いものを食べたり、お酒を飲んだりすると「ちょっとご機嫌♪」になりますが、それは一時的な“偽のご機嫌”。本物のご機嫌とは、頭(認知脳)をうまく使ってやるべきことに集中しながら、心(非認知脳)もちゃんと感じて、内側の平和や安心を大切にしている状態のこと。結果だけでなく、自分の気持ちも大事にしている。そんな状態を目指すのが、本当のご機嫌なんです。

今の気持ちに気づくことからスタート

本物のご機嫌になるには、まず自分の「今の気持ち」に気づくこと。たとえば、湧いてくる感情を思いつくままに書き出してみたり、毎日感じた気持ちをメモして、「これはご機嫌?それとも不機嫌?」と優しく分類してみるんです。ここで大切なのは、ジャッジしないこと。ただ「ああ、こんな気持ちがあるんだ」って気づくだけでOK。この“気づく練習”を続けていくと、心を落ち着かせる力(非認知脳)が育ってきて、少しずつ、自分でご機嫌を保てるようになっていきます。「ご機嫌」は、自分で育てられるもの。自分の心にそっと寄り添って、「今どんな気分かな?」と自分に問いかけるだけで、毎日がふんわり整って、心身共に健やかな日々が送れますよ。

頭の体操

問1

「季節」が入っている都道府県名が
1つあります。何県でしょう?

問2

「あ」から始まる都道府県名が
3つあります。何県でしょう?

問3

ひらがなに直すと、
「動物の名前」が入っている道府県名が
6つあります。何県でしょう?

問4

?に入る数字を教えてください。

川 → 3 島 → 5
山 → 6 愛 → 2
岡 → 3 城 → ?

問4: 2(漢字で表記するとその文字が含まれる
都道府県の数。茨城県と宮城県で2)

くまもと、と、い

問3: さいたま、ひょうご、みやぎ、いしかわ、
問1: 秋田県 問2: 愛知県、青森県、秋田県



簡単
レシピ

超簡単!和えるだけ! ワカメの白和え

材料(4人分)

木綿豆腐……………1丁
乾燥ワカメ……………大さじ2
めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ1
ごま……………適量

作り方

- ①ビニール袋に木綿豆腐と乾燥ワカメを入れ、よく揉み、5分程度置きます。
(乾燥ワカメは、木綿豆腐の水分で柔らかくなるので、戻さずにそのまま使用します)
- ③①にめんつゆを加えて揉んで、味をなじませます。
- ④器に盛り付けて、ごまをかければできあがり!

お好みで、白味噌を加えてもいいですね♪