



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。

目の寿命は 年と言われている

A 40~50 B 60~70 C 150

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** 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・FAXによる応募は終了いたしました

メールで応募

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。

LINEで応募

メニューの「プレゼント応募」からお入りいただき、「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、お申し込み
ください。

※ご応募には犬山ガス公式アカウントへのともだち登録が必要になります。

LINE公式アカウントのご登録はこちら

犬山ガスLINE公式アカウント

@675sisso



応募締切日: 2026年 1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!

謹賀新年

昨年は、弊社のガスをお使いいただき、
誠にありがとうございました。
今年も、皆さまのお役に立てるように努力してまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

犬山ガス(株) 社員一同

ガスファンヒーター売り尽くしセール

— 大人気!シンプルで使いやすいスタンダードタイプ! —



Rinnai

SRC-365E【ホワイト】

◀操作部イメージ

コンクリート 15畳まで

木造 11畳まで

メーカー販売価格: オープン価格

弊社販売価格: **25,800円**(税込)

— デザイン性、静音性、省エネ性のすべてを高次元で融合 —



Rinnai A-style

プラズマクラスター搭載

RC-A4401NP-RM

◀リモコン

コンクリート 16畳まで

木造 12畳まで

メーカー販売価格: 104,500円(税込)

弊社販売価格: **49,800円**(税込)



特典
1

下取りで**3,000円**(税込)お値引!

押入れに眠っている暖房器具はありませんか?
暖房器具(ガス・灯油・電気ファンヒーター)下取りで
3,000円割引します!



特典
2

専用ガスホース1.5mプレゼント

ガス栓がなくても大丈夫!ガス栓の増設はカンタンです!

「ガス栓増設パック」でお値打ちに工事ができます。

※ガス管の条件によっては、ガス栓が取付出来ない場合も
あります。その際はご容赦ください。

※在庫に限りがございますので、売り切れの場合はご容赦ください。
なお、当社の都市ガスをご利用のお客さまに限りです。

ガス暖房機をお使いの方はお得な料金プランがございます。
詳しくは、お問い合わせ下さい。

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番地しろひがしマンション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

1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!

そのひとこすり、
目にパンチが……

人生百年と言われるこの時代、
毎日酷使している目を大切にしていますか？

目をこするのは危険!

人生100年と言われるこの時代に、私たちの「目の寿命」は60～70年と言われています。目は体の中で唯一、むき出しの臓器。常に強い光、ほこり、乾燥、摩擦など、過酷な環境にさらされています。中でも最も危険なのは、「目をこする」こと。眠い時、かゆい時、つい手が伸びてしまいますが、実はプロボクサーのパンチ並みの衝撃を眼球に与えています。繰り返される摩擦は、白内障、網膜剥離、角膜が変形する円錐角膜など、深刻なトラブルを引き起こします。目を押すマッサージや、うつぶせ寝で枕に顔を埋めるような姿勢も眼圧を一気に高めてしまうので、避けた方がいいですね。

目を「守る」という意識

目を守るためには、目に入る刺激を抑えることが大切です。

▶光の管理:LEDの強烈なブルーバイオレットライトは、網膜を静かに壊します。子どもならスマホは1日1時間以内。大人もブルーライトカットのサングラスを着用するのがいいですね。

▶コンタクトの見直し:便利ですが、実は「目に負担をかける道具」。50歳を過ぎたら、眼鏡という選択肢を真剣に考えるべきです。

▶正しいケア:目がかゆい時はこすらずに冷やして、炎症を抑えるのが正解。洗浄するなら、カップ型の器具ではなく、潤いを奪わない点眼液が最適です。

▶定期検査の重要性:緑内障は、日本人の失明原因の1位でありながら、自覚症状がないまま静かに進行していく病。10年、20年先のために、今から検査をルーティンにすること。それが「未来の自分を守る」第一歩になります。

目は、「一度壊れたら、元に戻らない」ガラス細工のような存在。毎日そっと丁寧に守ってあげることが大切です。

頭の体操

正しい読み方を選んでください。

- 問1 鮪 A:ひらめ B:まぐろ
問2 鰺 A:あじ B:はや
問3 鮓 A:いわな B:はまち
問4 鰻 A:なまず B:ぼら
問5 鮓 A:めばる B:どじょう
問6 鰻 A:ぶり B:はたはた
問7 鮓 A:いるか B:しゃち
問8 鰻 A:ぼら B:はららご
問9 鰻 A:あさり B:うつぼ

(ひらめ) A: 6 問 (まぐろ) B: 8 問 (いわな) B: 7 問
(あじ) A: 9 問 (はや) A: 5 問 (はまち) A: 4 問
(なまず) A: 3 問 (ぼら) A: 2 問 (どじょう) B: 1 問

最



簡単
レシピ

ヘルシーでおいしい/ さつまいもと豆腐のグラタン

材料(2人分)

さつまいも……200g	【A】
ピザ用チーズ……適量	絹豆腐……………1丁
	牛乳……………50cc
	コンソメ……………小さじ1
	バター(有塩)……10g
	コショウ……………少々

つくり方

- ①さつまいもを皮付きのまま輪切りにします。
- ②耐熱容器に、さつまいもと【A】を入れてラップをし、電子レンジ500Wで7～8分ほど加熱します。
- ③柔らかくなったさつまいもを粗くマッシュしながら、全体を混ぜ合わせます。
- ④耐熱皿に③を盛り、ピザ用チーズをのせて、表面に焦げ目がつくまでトースターで10分程度焼けば完成!

仕上げに、パセリや粉チーズをかけるのもいいですよ♪