

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。

靴の専門家が目安にする靴の重さで、
「失敗しにくい範囲」は g

A 2-10 **B** 250-300 **C** 1000

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 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・FAXによる応募を終了いたしました

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 2月 28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!

重要なお知らせ



ぽかぽか通信の紙面配布は3月号をもちまして
終了いたします。

4月号から、犬山ガス公式LINEにてパワーアップ
した「**デジタル版ぽかぽか通信**」を配信いたします。
ぜひ公式LINEへのご登録をお願いいたします。

LINEともだち登録方法 (いずれかの方法でご登録ください)

方法1 QRコード読み込み

LINEアプリの左下
「ホーム画面」を開き
「友だち追加」をタップ



「QRコード」を
タップ



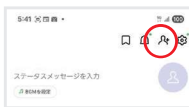
QRコードを
読み取り
「友だち追加」



※QRコードはQRコードリーダーの登録商標です

方法2 IDで検索

LINEアプリの左下
「ホーム画面」を開き
「友だち追加」をタップ



「検索」を
タップ



ID入力画面で
@675sisso を入力し、
追加



ご登録をお待ちしております



第2回

3月7日(土) 11:30~14:00

※3月4日(水)までに事前予約が必要です

費用 **無料** 定員 **15名**

対象 **小学生～中学生**

※アレルギー等があるお子様はお控えください。

会場 **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

※お食事は、12時からのご提供になります。
※参加者が4名以下の場合、中止とさせていただきます。

▼▼▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼▼▼

犬山ガスサービスセンター TEL 0568-62-8500



犬山ガス株式会社

犬山市犬山町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

2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!

「靴は軽いほどいい」
それって、本当?

靴は、毎日の体を足元から支えてくれる存在。
謳い文句を鵜呑みにせず、
自分に合った靴を選ぶことが大切です。

「軽い」から、いい靴?

「軽い靴なのに、なぜこんなに足が疲れるんだろう?」そんな経験はありませんか?実は、軽さを追及するあまり、重要な「安定性」が削ぎ落とされていることがあるのです。安定性の低い靴を履いていると、身体が無意識にバランスを取ろうとして、必要以上に踏ん張ったり、力んだりします。特に、35歳を過ぎて、少しずつ足のアーチが崩れ始める年代には、ダメージが大きくなってしまいます。

「良い靴」の基準は決まっていない

実は、靴業界では、「良い靴」が最低限満たすべき仕様や要件となる基準が定められていません。ただ、靴の専門家が目安にするのは、日常使いのスニーカーであれば、250~300gの重さのもの。それが、軽さと安定性のちょうど真ん中あたりで、「失敗しにくい範囲」とも言われているそうです。

チェックしたい4つのポイント

靴選びにおいて重要なのは、軽さではなく、「安定性」。試し履きの際は、ぜひ以下の点に注目してください。

- ① 爪先の余裕: 踵を靴にぴったり合わせた状態で、爪先に1cm程度の余裕があるもの。
- ② 必ず両足で履く: 左右で足のサイズが異なる場合が多いため、両足で履いて違和感を確認。
- ③ 実際に歩く: 歩いたり、しゃがんだりして、動いた時の感じを確認。
- ④ 時間帯の考慮: 足のむくみや疲労感が出やすい午後3時頃に試すと、フィッティングの良し悪しに敏感に反応できるとされています。宣伝文句に惑わされず、実際に履いた際の「感覚」を頼りに靴を選ぶことが、健康に歩き続けるための鍵となるのです。

頭の体操

2つの共通点を見つけましょう。

共通点はたくさんあります。
色んな角度から考えることを楽しんでください♪

- 問1 コーヒー・お風呂
- 問2 傘・スマホ
- 問3 猫・ぬいぐるみ
- 問4 電車・エレベーター
- 問5 冷蔵庫・図書館
- 問6 歯ブラシ・ほうき
- 問7 カレンダー・天気予報
- 問8 洗濯ばさみ・宇宙

問1: 液体、温かい、いい匂い、リフレッシュ、香りを楽しむ、お湯 etc.
問2: 持ち歩き、忘れやすい、ケース、防水、開く/開ける etc.
問3: かわいい、癒やし、柔らかい、心の友 etc.
問4: 移動、箱型、複数の人が同時に利用する、ドアが開まる etc.
問5: 保管、収納、整理、大きい、必要な時に行く場所 etc.
問6: 柄、ブラシ、掃除、細かいところに強い、立て保管 etc.
問7: 計画、未来の情報、数字と記号で構成されている、スマホのスケジュールの定番、一覧 etc.
問8: 輪、重みから解放、浮かぶ etc.



「食えるとハマる!?!」 牡蠣の唐揚げ

材料(2人分)

むき牡蠣.....200g
塩コショウ.....適量
片栗粉.....大さじ1程度
油.....適量

つくり方

- ① むき牡蠣をザルに入れてサッと洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりと取ります。
- ② ビニール袋に塩コショウと片栗粉を入れ、牡蠣を入れてまぶします。
- ③ 180℃に熱した油で、②をカラッと揚げればできあがり!

七味やソースで食べるのもいいですし、
おろしポン酢も合いますよ♪