

ほのりん With

2016年 1~3月号

Vol.
25

Contents

ほのりんガス Hot News 安心リフォーム “ほのりんガス”

- 第53回ガス展レポート
- 冬はほかほかお風呂！シャワーを使ったツボ刺激
- 全国親子クッキングコンテスト 大垣大会
- ほのりんQ&A
- ホットな情報満載！おトクなクーポンも まちかどNEWS

大垣ガス(株)

発行:ほのりんWith編集部 ☎0120-18-9131

ほのりんガス
Hot News
ホットニュース

安心リフォーム “ほのりんガス”



私たち大垣ガスグループは、創業100年の実績があります。これまで培ってきたお客様との信頼関係を大切にしながら、迅速なサービスと丁寧な対応で**安心**をお届けいたします。



リフォームのことなら大垣ガスほのりんにお任せください

水回りを使いやすくし、快適に暮らしたいあなたへ
大垣ガスほのりんのリフォームはここが違う!!

- 1 気軽に相談できて **安心!**
- 2 近くて **安心!**
- 3 アフターケアも **安心!**

住まいに関するお困り事、何でも気軽に相談してね



施工例 ～お風呂のリフォーム～



お見積りはいつでも無料です。ご遠慮なくご相談下さい。

お待ちしています

悪徳リフォームにご注意ください

大垣ガスは、大垣警察署と協力して振り込め詐欺や悪徳商法・交通事故の防止など、地域安全のためのチラシを配布させていただいております

ほのりんプラザ イベント案内

イベントカレンダー

1月 「背骨・骨盤・体の歪みを整える体操教室」

姿勢を良くして見た目年齢アップ、いまでも若々しく健康で生活できるようにケアしませんか。ゴムバンドを使って自分で良くする方法をお伝えします。

【日時】1月26日(火) 10:00~12:00/13:30~15:30

【参加費】お一人様 1,000円(税込) ※当日払い
※おつりのないようにお問い合わせ致します。

【定員】各10名

【講師】カイロプラクター
後藤 あゆみ先生

【締切】1月19日(火)



【持ち物】汗拭きタオル(必要な)
動きやすい服装(ズボン等)にてお越しください。
【申込方法】締切日までに電話にてご予約ください。

2月 天然素材のスプーン作り体験教室 ～赤ちゃんのファーストスプーンにもオススメ～

安心・安全な果産物の間伐材を使ってスプーンを作り、仕上げにフルミの油でコーティングを施します。世界に一つだけのスプーンを作ってみませんか。

【日時】2月23日(火) 10:00~12:00/13:30~15:30

【参加費】お一人様(1本) 1,500円(税込)
※おつりのないようにお問い合わせ致します。

【定員】各8名

【講師】岐阜県山山インストラクター
小寺 春樹先生

【締切】2月16日(火)

※参加費は締切日までに大垣ガスまでお支払い願います。
【持ち物】軍手、エプロン、使い古した消しゴム(消しゴムはある方のみ)
【申込方法】締切日までに電話にてご予約ください。



※写真はイメージです

1/5(火)10:00~ お電話にて申込受付開始

お申し込みは ☎0120-18-9131
お電話にて!

わくわく 53rd ガス展レポート

10月23日~10月25日の3日間、大垣ガス ほのりんプラザにて第53回ガス展を開催し、7,700名を超えるお客様にご来場いただきました。誠にありがとうございました。



今年度も地元企業の方々にご協力いただき、体験講座を多数開催させていただきました。お子さまからご年配の方までたくさんの地域の方々楽しんでいただけました。

チャリティー販売のお礼とご報告

10月23日~10月25日にガス展会場内に開催いたしました(社内バザー販売・お花販売)におきまして429,070円もの収益をあげることができました。これもご来店のお客様はじめ、生産者様、仕入業者様、大勢の方々のご協力の賜物と心より感謝しております。売上はすべて赤い羽根共同募金へ寄付させていただきます。

冬は ぽかぽか お風呂!

シャワーを使った ツボ刺激で、からだ快適!

寒い季節はゆっくりお湯に浸かって、入浴の最後にシャワーでツボを刺激してみませんか。リラックス効果や新陳代謝の促進が期待されます。お手軽に行えるものなので、ぜひお試しください。

シャワーの温度
41~43℃
ぐらいが適温です

注意 1日の最後の入浴時が理想的です。

- ⚠ 湯上りの最後に実施してください。
- ⚠ 刺激を与えた後に、激しい運動などを行わないでください。
- ⚠ 空腹時や、食後40分の間くらは避けてください。

肩こりをほぐしたい



冷え性を改善したい



頭痛から開放されたい



腰痛を改善したい



便秘を和らげたい



二日酔いをすっきりさせたい



※紹介しているものは「療法」ではありません。効果には個人差があります。※お年寄りや疾患のある方は医師にご相談の上、行ってください。※お湯が必要のないときは、こまめに止めましょう。

第9回 全国親子クッキングコンテスト 大垣大会

11月3日(火・祝)大垣ガスほのりんプラザ料理教室

このコンテストは、ウィズガスCLUBが行う食育普及活動の一環として、全国各地で開催されており、今回優勝したチームは12月6日(日)に名古屋で開催される東海大会に出場します。

優勝した 西村楓さん・康代さん親子

これからの料理のお手伝いをしたいです。
はらぺこさんのもりごはん
~簡単です~

優勝作品

準優勝作品

わが家の週末ホワイトディナー

準優勝した 中島里彩さん・靖さん親子

優勝できることは驚きです。普段作っているような料理ですが、親子で役割分担しながら楽しむことができました。

娘と一緒に楽しく頑張りました。1人で作ると大変時間のかかるメニューですが、娘が協力してくれたおかげで1時間で作ることができました。

出場者のみなさんありがとうございました。これからも家族で仲良くお料理にチャレンジしてください!

ほのりん Q & A

Q 最近ガスでお米を炊くことにはまっています。炊飯器でしか、炊いたことがなかったで味の違いにビックリしました。炊飯鍋というものがあるそうですが、試してみたいです。(室村町 O様)

A ガスでの炊飯を気に入っていただけたとのこと、ありがとうございます。炊飯鍋で炊くご飯も、ふっくら炊きあがってとても美味しいです! 2~3合炊く場合であれば、所要時間は約30分(蒸らし時間10分を含む)。お料理の準備をしている間に炊きあがります。普段は炊飯器をお使いの方も、少しだけご飯が足りない時など、便利にお使いいただけます。もちろん、炊き込みご飯も美味しくできますよ!

水位メモリも付いて使いやすい炊飯鍋ですが、実は煮物などにもお使いいただけます。1個あるととても便利なので、ぜひショールームに見学にお越しください!

Rinnai
3合炊き炊飯鍋
RTR-300D1 販売価格¥4,080
※5合炊きもご用意
(RTR-500D 販売価格¥5,730)

…ちよこっ&コラム…

いつもご愛読ありがとうございます。前回コラムに登壇したのが2013年の春でしたが、もう2016年! 時間の流れは早いなあ…としみじみ思います。毎号、皆様からのお便りは楽しみにしています。ほのりんのイラストや、中にはマメ知識などもあり勉強になることも…! 本年も皆様のご意見ご感想をお待ちしております。

水野

まちがどNEWS

注目のイベントやおすす
ショップなど、暮らしに役立つ
ホットな情報を発信します!

カットスタジオかしはら

新規のお客さま限定
全メニュー20%OFF
※お品出しの時間メニューが対象です。
8つのプチメニューの中から
1つ無料サービス
※プチメニューの内訳はHPをご覧ください。

クーポン有効期限
2016年2月29日

大垣ガス

カットスタジオかしはら

リピートのお客さま限定
カットされたお髪を家で
**ヘッドスパまたは
エステコース
半額サービス**

クーポン有効期限
2016年2月29日

大垣ガス

満菜鉄板 猿神

**ファーストドリンク
無料**
※ドリンクが2杯まで無料です。

クーポン有効期限
2016年3月31日

大垣ガス

遊べる髪屋 カットスタジオかしはら

気軽におしゃれを楽しむ理容室

親子2代で遊び、若者からシニアまで親しめる理容室。理容師免許以外にも美容師免許、フェイシャルエステの資格を持つスタッフがおり、定番のカット・顔剃りはもちろん、リフレッシュ効果も充実したエステは男性にも人気。ページングコース(1,100円)や肌を引き締めるとリフトアップコース(3,200円)などの人気コースに加え、初めての方は、垢すりやマッサージを気軽に試せる「男のエステ(700円)」もおすすです。“理美容室”で、気軽におしゃれを楽しんでみては?



- 明るく広々とした店内は、気さくなオーナー一帯が笑顔で迎えるあたたかい空間です。
- 遊び心満載の符合高。雑誌やマンガ、知恵の輪もおいしいコーヒーもいただけます。

岐阜県大垣市東前2丁目34-1
8:00~19:30
毎週月曜日/第1火曜日/第3日曜日
年始(2016年は1月5日から営業)
4台 ①3席 ②0800-200-3072
HP「遊べる髪屋 カットスタジオかしはら」で検索!



デイサービス綾郷(ケアプランセンター綾郷)

人と地域がつながる温かいデイサービス

地域に開かれ、誰でも気軽に訪問できる施設をめざし、デイサービス綾郷が12月にオープンしました。入り口をくぐると、目の前には銭湯の暖簾。大きな窓と開放的な空間、そして笑顔のスタッフが迎える、親しみやすく明るいセンターです。利用者の方の心と体の健康を第一に考え、今注目の「コミュニケーション麻雀」を西濃地区で初めて取り入れました。ゲームやイベントを通じて利用者の方、ご家族、地域が明るく元気になる場所がここにあります。



- 窓が大きく明るい室内は過ごしやすく快適。
- コミュニケーション麻雀。牌は大きく、23gと重め、持っただけで手の運動にもなり、ゲームを通して頭の体操。

心の負担もケアします。介護のご相談は、「ケアプランセンター綾郷(※同施設内)」まで!

介護の相談、介護保険の代行申請など、介護を必要とする方の在宅生活を支援します。利用者以外の方でも、事務所立寄り寄って介護に関する悩みをお気軽にご相談下さい。

☆ホームページ「ケアプランセンター綾郷」で検索!

大垣市綾郷一丁目2627番地
8:30~17:50
土曜日・日曜日・年末年始
10名(30名まで増員可能)
0584-93-0081
☆送迎サービスもあります。



名物ぷりぷりエビマヨネーズ

- 材料(2人分)
- エビ.....500g
 - <フリッター粉>
 - 小麦粉.....250g
 - 片栗粉.....80g
 - ベーキングパウダー.....15g
 - 牛乳.....400cc
 - <ソース>
 - パイナップル果肉.....1/4個
 - マヨネーズ.....80g
 - ケチャップ.....25g
 - 練乳.....25g
 - レモン汁.....3g

- フリッター粉の材料をすべて混ぜ合わせる。エビは殻をむき、小麦粉をまぶしておく。
- 小麦粉をまぶしたエビにフリッター粉をまんべんなくつけ、180℃の油で揚げろ。
- POINT エビがこんがりきつね色になったら油から取り出しましょう。
- ソースを作る。パイナップルは果肉をミキサーでつぶし、その他のソースの材料とすべて混ぜ合わせる。
- 揚げたエビを④のソースで和えて、お皿に盛り付けたら完成!



シェフのお店 **満菜鉄板 猿神**

住所/大垣市本森町5-50
アーバンコア本森1F
営業時間/11:30~14:00
17:00~24:00
定休日/不定休
駐車場/10台 総席数/31席
TEL/0584-81-3556

ソースにパイナップルを入れることで甘みと酸味のバランスがよく、食べやすいエビマヨになります!

※文中の価格はすべて税込表記です。

クロスワードパズル



【お知らせ】vol.1~vol.24のクロスワードパズルの答えをホームページに掲載中!
正解者の中から抽選で10名様に
図書カード(2,000円相当)プレゼント!
応募先 〒503-0865 大垣市寺内町3-67
ほのりんWith編集部
プレゼント係

応募のきまり
ハガキに下記を明記の上、お送りください。
1.クロスワードパズルの答え 2.お名前
3.ご住所 4.電話番号 5.年齢 6.性別
7.ご意見・ご感想等
応募 1月31日(日)消印有効
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

<http://www.ogakigas.co.jp/honorin/>

前回のキーワードの答え

1	2	3	4	5
ギ	ネ	ス	ケ	イ
6	7	8	9	10
フ	グ	サ	ン	ビ
11	12	13	14	15
セ	コ	ン	ド	ナ
16	17	18	19	20
プ	サル	マイ	ク	メ
21	22	23	24	25
ロ	ク	メ	イ	カン
26	27	28	29	30
セイ	ダ	テ	マ	キ
31	32	33	34	35
ス	ズ	ナ	イン	チ

今号の答え

A	B	C	D	E
ギ	ン	セ	カ	イ

- ワケのキー
- 織田信長が命名した地名が県名の由来の県
 - 朝起きて鏡の前に立ってみたら髪がボサボサ...
 - 「○○○重来」一度敗れた者が巻き返すこと。
 - 木曾三川は木曾川、長良川、○○川
 - 飲食店で従業員の食事に使われる料理
 - ホームランは本塁打、スリーベースは?
 - 小降り(小雨)のこと
 - 過程・手順
 - やる気○○○○です!
 - 謎や問題を出して、それを答える遊び
 - 自宅などで野菜や果物を栽培する○○○菜園
 - おみくじで大○○が出たらラッキー

- MLのキー
- 世界一の記録を認定する○○○世界記録
 - 将棋で他の駒を飛び越えて進める唯一の駒
 - 毒を持つが、適切に食べると美味。鍋や刺身に
 - キリスト教で歌われる神をたたえる歌
 - ボクサーに作戦を授けたり傷の手当てをしたりする人
 - 2016年の干支です
 - 日本国民一人ひとりを持つことになった○○○ナンバー
 - 明治政府が建てた社交場。接待や舞踏会などが行われた
 - 『枕草子』を記した○○○少納言
 - おせちには欠かせない! 渦巻形が美しい卵料理
 - 七草のひとつで「かぶ」の別名
 - 「時」長さを表す単位です

料理教室の
お知らせ

Enjoy Cooking!

- 初心者歓迎
- おさいふにやさしい
- 最新機器が充実

ほのりんプラザ クッキングスタジオ
2016年1月~3月期
受講生募集!

◆お申込み・お問い合わせはお電話にて

受講料は全て税込価格です

お願い

- ◎天候不良や講師の都合などにより、休講またはコース内容等を変更する場合があります。◎定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◎お申込みはお電話にて先着順で受付します。◎グループでお申込みの場合でも、お1人ずつご本人様からのお申込みが必要です。
- ◎受付時間外の申込受付は行っておりません。(電話受付 10:00~17:00)

特別講座 1

冬はあったか伊賀の土鍋でクッキング

1/16 (土)



申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/9(土)

時間 10:00~13:00 受講料 1,500円

定員 16名 講師 山川潤子

特別講座 2

お駄料理特別講座

MENU

- ◆お駄のゴボウパクリおろしあんかけ
- ◆お駄じもずくのショウガスープ
- ◆おからのポテサラ風
- ◆麩菓子とカボチャの豆腐ケーキ
- ◆マヨベーパー駄

2/8 (月)



申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 2/1(月)

時間 10:00~13:00 受講料 2,500円

定員 16名 講師 教員産業 馬場美穂

特別講座 3

こんにゃく名人特別講座

~こんにゃく料理と手作りこんにゃくのお持ち帰り~

3/14 (月)



申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 3/7(月)

時間 10:00~13:00 受講料 2,000円

定員 16名 講師 坂東美恵子

日曜日お試しコース

基礎から学ぶ家庭料理

2/7 (日)



申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 1/31(日)

時間 10:00~13:00 受講料 1,500円

定員 16名 講師 山川潤子

おためしクッキング講座

Siセンサーコンロ おためしクッキング

3/28 (月)



MENU

- ◆自動炊飯機能で炊き立てごはん
- ◆温度調節機能でカラッとエビフライ
- ◆グリルで豚の味噌ホルモン焼き
- ◆タイマー機能でバスタのサラダ

時間 10:00~12:30

場所 ほのりんプラザクッキングスタジオ

定員 16名

参加費 特別体験価格 1,000円

締切 3/21(月)

※お電話にてご予約ください。 ※申込は随時承ります。 ※特別体験価格のため、初回お申込みの優先权とさせていただきます。

定期コース(全3回コース)

1/12 (火) 2/9 (火) 3/8 (火)

ワンランク上のおもてなし料理 第2火曜日



いつもの食卓をおしゃれにグレードアップ!

申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/5(火)

時間 10:00~12:00 受講料 5,000円

定員 8名 講師 山川潤子

1/13 (水) 2/10 (水) 3/9 (水)

うまいが1番 男の料理① 第2水曜日



男性限定の料理講座で、料理の基礎をしっかりとマスター!

申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/6(水)

時間 10:00~12:00 受講料 4,500円

定員 12名 講師 山川潤子

1/14 (木) 2/18 (木) 3/10 (木)

うまいが1番 男の料理② 第2木曜日



男性限定の料理講座で、料理の基礎をしっかりとマスター!

申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/7(木)

時間 10:00~12:00 受講料 4,500円

定員 12名 講師 山川潤子

★一部変則的な日程がございます。

1/8 (金) 2/5 (金) 3/4 (金)

ちょっとおしゃれな伝統料理 第1金曜日



いつもの料理にちょっと差がつく、おもてなし料理を作ります。

申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/5(火)

時間 10:00~12:00 受講料 4,500円

定員 16名 講師 山川潤子

★一部変則的な日程がございます。

1/19 (火) 2/16 (火) 3/15 (火)

おいしい!かわい!お菓子の教室① 軽食付 第3火曜日



かわいいお菓子を楽しく作りましょう。お菓子は持ち帰りできます。

申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 1/12(火)

時間 10:00~12:30 受講料 4,500円

定員 16名 講師 坂康子

1/15 (金) 2/19 (金) 3/18 (金)

おいしい!かわい!お菓子の教室② 軽食付 第3金曜日



かわいいお菓子を楽しく作りましょう。お菓子は持ち帰りできます。

申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 1/8(金)

時間 10:00~12:30 受講料 4,500円

定員 16名 講師 坂康子

1/9 (土) 2/13 (土) 3/12 (土)

お料理上手を目指す 第2土曜日



料理の基礎からしっかり学びたい方へ。初心者大歓迎!

申込開始 1/4(月) 14:00~ 締切 1/5(火)

時間 10:00~12:00 受講料 4,500円

定員 16名 講師 山川潤子

1/27 (水) 2/24 (水) 3/23 (水)

今日からわが家はパン屋さん① NEW 第4水曜日



パン屋さんのようにおいしいパンをご家庭で作ってみませんか? 軽食付

申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 1/20(水)

時間 10:00~13:00 受講料 4,500円

定員 16名 講師 安田千夏

1/28 (木) 2/25 (木) 3/24 (木)

今日からわが家はパン屋さん② NEW 第4木曜日



パン屋さんのようにおいしいパンをご家庭で作ってみませんか? 軽食付

申込開始 1/6(水) 10:00~ 締切 1/21(木)

時間 10:00~13:00 受講料 4,500円

定員 16名 講師 安田千夏

会場 ほのりんプラザ クッキングスタジオ 大垣市寺内町3-67 大垣ガス1F

お電話にて先着順に受付致します ※申込日当日の店頭受付は行っていません。

お申し込みお問合せは ☎0120-18-9131 料理教室担当...川合・坂 (電話受付 10:00~17:00)

注意事項

◎前納制について..... 受講料は前納制となっております。各講座の締切日までに、必ず全額の受講料をほのりんプラザまでご持参ください。ご入金の確認が取れない場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。

◎キャンセルについて..... 一度ご入金いただいた受講料は返金できませんのであらかじめご了承ください。

◎その他注意事項..... ※やむを得ず講座に遅刻される場合は、必ず事前にご連絡ください。 ※お子様をお預かりする施設はございません。お子様同伴の参加はご遠慮ください。

大垣ガス 発行:ほのりんWith 編集部
〒503-0865 大垣市寺内町3-67
☎0120-18-9131 FAX 0584-78-9135

http://www.ogakigas.co.jp/honorin/

【個人情報取り扱いについて】
お客様の個人情報(氏名・住所・電話番号など)は、業務先以外の第三者に開示・提供することはありません。詳細は大垣ガスホームページ(www.ogakigas.co.jp)の個人情報保護方針をご確認ください。個人情報(訂正・削除・問い合わせ等)はFAXでお問い合わせください。
FAX:0584-78-9135

担当:ほのりんWith 編集部



【お知らせ】ほのりんプラザショールームは、2015年12月26日(土)~2016年1月3日(日)まで年末年始のため休館いたします。