



宮崎ガス・宮崎液化ガス

2024年12/2(月) AM9:00～受付開始

# クッキング講座 受講生募集!

会場 ガスの情報館 都城

暮らしサポートクラブ 受講料半額  
会員さま特典 ※上限1,000円(税込)まで

**講座1** 親子で行事食を学ぼう♪  
「節分の恵方巻き」  
特別コラボ企画

<講師名> LOVEsぼキッチン 江夏 敬子 先生

<メニュー> 節分の恵方巻、ヤンニョムチキン、ぜんざい

<講座日> 2/1(土)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6組  
申込み締切日 1/17(金)  
<受講料> 3,000円(税込)

写真イメージです。

**講座2** 出汁の基本を学ぶ♪  
ひな祭りに作ってほしい  
春野菜レッスン  
特別コラボ企画

<講師名> LOVEsぼキッチン 江夏 敬子 先生

<メニュー> 稲荷寿司、帆立焼売、野菜と海老のあんかけ茶碗蒸し

<講座日> 3/3(月)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 8名  
申込み締切日 2/17(月)  
<受講料> 2,500円(税込)

写真イメージです。

**講座3** 親子で楽しむスパイス料理  
ハンバーグカレー  
親子鑑定

<講師名> susabi spice 加藤 裕子 先生

<メニュー> チキンハンバーグカレー、野菜のスパイス副菜

<講座日> 1/18(土)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6組  
申込み締切日 1/5(日)  
<受講料> 3,500円(税込)

写真イメージです。

**講座4** 楽しい中華レッスン  
夜講座

<講師名> 中国名菜 唐人 小野 五男 先生

<メニュー> 天津飯、棒棒鶏、わかめスープ

<講座日> 1/28(火)  
時間: 18:30~20:30  
定員: 10名  
申込み締切日 1/14(火)  
<受講料> 2,000円(税込)

写真イメージです。

**講座5** 楽しい手作り親子パン講座  
親子鑑定

<講師名> ジャパンホームベーキングスクール認定 日高 理香 先生

<メニュー> チョコロール、ナッツとチョコのエビ

<講座日> 2/11(火)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6組  
申込み締切日 1/27(月)  
<受講料> 3,000円(税込)

写真イメージです。

**講座6** バレンタインケーキを  
つくろう♪

<講師名> A'S sweet pattern roll jelly 日本Ms協会 お絵かきロール認定講師 ALA 3Dアニマルメレンゲピエセット 高橋 さおり 先生

<メニュー> 3色ムースケーキ

<講座日> 2/14(金)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6名  
申込み締切日 1/30(木)  
<受講料> 2,500円(税込)

写真イメージです。

**講座7** ひな祭りケーキを  
つくろう♪

<講師名> A'S sweet pattern roll jelly 日本Ms協会 お絵かきロール認定講師 ALA 3Dアニマルメレンゲピエセット 高橋 さおり 先生

<メニュー> 3色レアチーズケーキ

<講座日> 3/1(土)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6組  
申込み締切日 2/14(金)  
<受講料> 3,000円(税込)

写真イメージです。

**講座8** アイシングクッキーを  
つくろう♪

<講師名> JSA認定アイシングクッキー講師 岩本 絵美 先生

<メニュー> アイシングクッキーデザイン、カップシフォンケーキ

<講座日> 3/22(土)  
時間: 10:00~13:00  
定員: 6組  
申込み締切日 3/7(金)  
<受講料> 3,000円(税込)

写真イメージです。

親子OK …親子(保護者1名・お子様1名ペア)での参加も可能な講座です。  
※お子様の対象年齢は4~15歳(中学3年生)です。

親子鑑定 …親子(保護者1名・お子様1名ペア)での参加も可能な講座です。  
※お子様の対象年齢は7~15歳(小学1年生~中学3年生)です。

※受講の際は各講座、開始時間 10 分前にはご来館ください。

## クッキング講座注意事項

- お申し込みの受付時間について、インターネットは24時間、電話は平日午前9時~午後5時までとなります。尚、申込締切は、締切日の午後3時受付までです。
- 応募数が一定数に満たない場合は開講しない場合がございますのでご了承ください。
- インターネットからお申込みされる方は、当クッキング講座のメールが受信できるようにドメイン名「miyazakigas.co.jp」の登録設定をお願いします。
- すべての講座において抽選となります。当選された方に受講のご案内を郵送にてお送りします。落選された場合も結果を通知いたします。
- キャンセルされる場合は、講座日の7日前までにご連絡ください。受付時間については、インターネットは24時間、電話は平日午前9時~午後5時までとなります。それを過ぎますとキャンセル料1,000円が発生

- いたしますのでご了承ください。
- 受講料は講座当日に一括でお支払ください。お支払いいただいた受講料は原則として返金いたしません。
- 特に指定のない場合、各講座の対象年齢は16歳以上です。15歳以下の受講については別途お問い合わせください。(※15歳は中学3年生です。)
- ※親子での参加の場合の受講料は、保護者1名・お子様1名のペアの金額です。
- 講座内容・メニューは変更になる場合がございます。
- 参加者以外の同伴及び見学はご遠慮ください。
- 食物アレルギーに関しては、個別の対応を行っておりません。
- 今回お申込みいただいたお客様の個人情報をガス機器・サービス情報のお知らせなどに利用させていただきます。

会場 都城市吉尾町2145番地1



### 申込み方法

宮崎ガスホームページ または  
お電話 (0986-38-7500)

### 申込受付

インターネット: 24時間  
電話: 平日 9:00~17:00



MJ24021

宮崎ガスグループ

# くらしとほのお



## 2024 冬号

宮崎ガス(株)都城支店 0986-38-7500

宮崎液化ガス(株)都城営業所 0986-38-6200

ガス機器の修理・買替の相談・ガスの開閉栓のご予約などはこちら → 有宮崎ガスサービスショップ都城 0986-38-4235

宮崎ガスポータルサイト

# 宮ガスぼ~たる

2025.1/10(金) スタート

## Start!

宮崎ガスは、ポータルサイト「宮ガスぼ~たる」をスタートします。パソコンやスマートフォンから毎月のガス料金の検針票を見ることができて、とっても便利!

※2025年1月10日(金)以前に登録されたデータは、削除されてしまうことがあります。ご了承ください。

※1契約1ポータル登録になります。

LINE 宮崎ガスLINE公式アカウント登録も同時にすれば  
もっと便利にご利用いただけます。

登録無料

# ガス展

11/23(土) 11/24(日)

## MallMallまちなか広場

たくさんのご来場  
ありがとうございました!

11/23・11/24 に、まちなか広場にて開催されました。  
“笑顔あふれる”2日間になりましたことを心より御礼申し上げます。  
今後とも宮崎ガスグループをよろしくお願いたします。

# お部屋とお部屋の温度差をなくして ヒートショックによる事故を防ごう!

朝晩の冷え込みが強まり、部屋と部屋の温度差が大きくなっているこの時期に気を付けたいのが「ヒートショック」です。冬の入浴事故が多くなる原因に、急な温度変化による急激な血圧の変化による身体へのダメージ「ヒートショック」が考えられます。寒い地域はヒートショック対策が充実している家が多いため事故が少なく、寒いイメージの少ない地域の方が高齢者の入浴中の事故件数が多いという状況にあります。ヒートショック対策をすることを意識して、できることから実行しましょう。

## ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意しましょう!

### 寒暖差を少なくして身体に負担の少ない入浴を

#### 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

浴室暖房機の活用、入浴前にお風呂のふたをあける、浴室の床にお湯をかけて暖めるなどしましょう。



#### 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安に

湯温が高かったり、入浴時間が長いと高体温などによる意識障害を起こす危険性も。温度計やタイマーなどを活用して「見える化」することもおすすめです。



#### いきなり湯舟に入らず、かけ湯をしてから

お湯を徐々にかけてお湯の温度に身体をならして、血圧の急激な変動を防ぎましょう。



#### 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると圧迫されていた血管が一気に拡張して脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことも。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



#### お風呂に入る前に同居家族に一言

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合にも、声をかけあうことで助け合うことができます。



#### 入浴前にも水分補給を

入浴していると、知らない間に意外と汗をかいているので、十分な水分補給を。



参考：STOP! ヒートショック「ヒートショックを学ぼう」政府広報オンライン「交通事故死の2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」

今年の冬はあったか快適にすごしませんか

# あったか暖房キャンペーン

2024年10月1日(火)

2025年2月28日(金)

### ガスファンヒーター



速さとパワフルさを  
実感してください!

燃料補給の手間が不要!

「5秒で温風」の速暖性!

特典1 専用ガスホースプレゼント

特典2 暮らしサポートクラブスタンダード会員様限定  
キャンペーン価格(税込)から  
5,280円(税込) 割引!

特典3 不要なファンヒーターやストーブ等  
1,000円(税込)で下取りします。  
※1台購入につき、1台の下取りとなります。

### 浴室暖房乾燥機



1年中快適!

パワフルなガスでスピード暖房!  
ヒートショック対策に!

浴室が衣類乾燥室に!  
天気や花粉も気にせず洗濯♪

特典 暮らしサポートクラブスタンダード会員様限定  
キャンペーン価格(税込)から  
5% OFF! (※上限10,000円まで)

【お問い合わせ】  
(有)宮崎ガスサービスショップ都城  
TEL:0986-38-4235

# エネファーム キャンペーン

2024 2025  
9/2(月) ~ 2/28(金)



ガスで発電して「電気」も「お湯」も  
つくれる給湯器

### point1 停電時も安心!

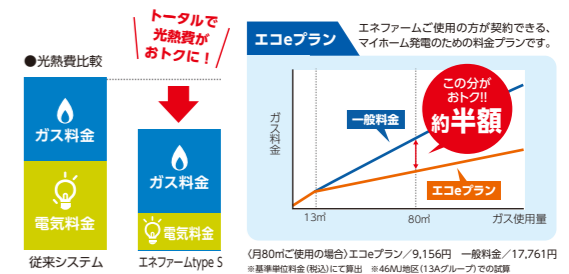
最大約700wの電気が使用可能! 停電時専用コンセントに発電電力を供給します。

エネファームの発電中に停電が発生すると、自立運転で発電を継続。※1 専用コンセントに電力を供給します。携帯電話の充電や照明、お湯も使えるので安心して暮らせます。※2 ※3

※1 停電時にエネファームが発電するには、燃料ガスが供給状態であることが必要です。  
※2 停電時専用コンセントの施工が必要です。また使用できるワット数には上限があります。 ※3 断水時にはお湯が使用できません。

### point2 家計におトク!

自宅で発電するため、購入電力を削減。ガス使用量は増加しますが、エネファーム専用の「エコeプラン」でガス料金がグッとおトクに! トータルで光熱費がおトク<sup>※4</sup>になります。シミュレーションも可能です!



### ご成約特典: いずれか1つをプレゼント!

① 選べるガス機器 ② 無金利クレジット ③ JCBギフト券6万円分  
※条件等ございますので、詳しくは宮崎ガスまたは宮崎ガスサービスショップへお問い合わせください。



### 暮らしサポートクラブ 選べる2つのプラン

スタンダードプランの方は  
すべてのサービスを  
ご利用いただけます!

#### 安心かけつけサポート

- 1 トラブルかけつけサポート
- 2 お手伝いかけつけサポート
- 3 ひむかお手伝いサポート
- 4 ハウスクリーニング
- 5 ガス機器10年保証
- 6 ガス機器通年割引
- 7 料理教室割引
- 8 暮らしサポートクラブ・クラブオフ
- 9 お誕生日お祝い制度

スタンダード  
プラン  
月額 440円(税込)

ライト  
プラン  
月額 275円(税込)

お客様のよりよい暮らしをお手伝いする暮らしサポートクラブに、選べる2つのプランが誕生しました。日常で起こりうる小さなお困りごとから余暇を彩る優待サービスまで多彩なサービスをご用意しております。

年末の  
大掃除に!

## ハウスクリーニングでお家スッキリ!

プロにおまかせ!  
プロの技術  
専用の機材、洗剤を使用してプロが徹底的に洗浄します!

お見積り無料

お値段以上の仕上がりに自信あり!

地域密着

丁寧な対応で、あらゆるご要望にお応えします!

暮らしサポートクラブの会員様は「会員価格」でハウスクリーニングが受けられます。

- 【キッチン】レンジフード・流し台・ガスコンロ・キッチン壁面
- 【お風呂】浴槽・浴室壁面・浴室床面・脱衣所の洗面台
- 【トイレ】便器・トイレ床面
- 【その他】エアコン・フローリングのワックスかけ・カーペット・窓ガラス・サッシ など

※必ず1度お見積りにお伺いします。  
※基本的な金額はHPに掲載しております。お気軽にご相談ください。(受付時間:平日9:00~17:00)

お問い合わせ先  
(有)宮崎ガスサービスショップ都城 TEL:0986-38-4235