

★ 2014年10月～12月★

# 受講生募集



楽しく学んで自分磨き♪

## クッキング **ooking** 講座

宮崎ガス×  
宮崎液化ガス

**移転 OPEN!**

宮崎ガスクッキング講座が  
**本郷北方に移転**  
リニューアルオープン!  
入会金は要りません。  
充実した最新のガス設備で、  
初めての方でも気軽に  
楽しく学べる  
お料理教室です♪



《お申込み方法》下記のいずれかの方法でお申し込みください。  
※裏面の注意事項をご確認の上、専用のお申込み用紙をご利用ください

9月30日までは

TEL TEL.0985-24-2511 (受付:平日9～17時)  
※番号はお間違えないようにご注意ください。

ハガキ 〒880-0879 宮崎市宮崎駅東2丁目1-3  
ガスの情報館 クッキング講座 宛

10月1日からは

TEL FAX TEL.0985-65-5110 (受付:9時～17時)  
FAX.0985-65-5155 (24時間受付)  
※番号はお間違えないようにご注意ください。

ハガキ 〒880-0925 宮崎市本郷北方2485-20  
ガスの情報館 クッキング講座 宛

移転のため事情により電話切替えが予定日を前後する場合がございます。  
まことに恐れ入りますが予めご了承ください。



### ★ 全3回講座 ★

締切 9月16日(火)

月に1回のお料理教室♪  
気軽に通いたい方へ  
おすすめの講座です

宮崎ガス  
クッキング講座講師  
押川 裕子先生

写真はイメージです

講座番号 3 (受講料) 5,400円

四季の味わい

旬の食材を使ってお料理を楽しみます。  
毎日の献立もちょっとした工夫で素敵な食卓に。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 里芋の炊き込みご飯、牛挽肉のはさみカツ、りんごの蒸しパン 等

木曜日 10/16 11/20 12/18

LIBERTY  
後藤 大亮先生

講座番号 4 (受講料) 5,400円

カフェ好きのためのカフェ講座

ドリンク、ランチ、デザートを極める全3回。器が違うだけで雰囲気も変わる、そんな技も学びます。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 初回はカフェのドリンク、自家製フルーツシロップ

月曜日 10/20 11/17 12/15

### ★ 新企画 ★ 90分で お手軽講座

※各コース締め切りが異なりますのでご注意ください。

新登場の、これだけは覚えたい!を  
テーマとするコースです。  
定番料理の基本もおもてなしのメニューも  
気軽に学べます♪

### ★ 1日講座 ★

※各コース締め切りが異なりますのでご注意ください。

いろんなジャンルのお料理が  
楽しめます。  
親子参加の講座もあります☆

ジャパンホームヘルピング  
スクール総師範  
日高 真樹子先生

写真はイメージです

講座番号 1 (受講料) 5,400円

アレンジパンとお菓子

パンとお菓子を毎回1つずつ作ります。  
焼きたてパンはお持ち帰りもできます。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 くるくるベーコンロール、チョコプリン 等

木曜日 10/9 11/13 12/11

ホームメイドクッキング  
認定校講師  
妹尾 淳子先生

写真はイメージです

講座番号 2 (受講料) 5,400円

手こねでパン

国産小麦粉を使って、手こねで美味しいパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ハイジのパン、あんぱん 等

土曜日 10/11 11/22 12/13

ニールセンテイ宮崎  
小宮 勇二先生

写真はイメージです

講座番号 5 (受講料) 5,400円

シェフの気まぐれ☆ 西洋料理

シェフが厳選した旬の食材で、プロの味を堪能できる人気の講座です。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 天然鯛のマリネ、焼きトマトチキンカレー 等

火曜日 10/21 11/18 12/16

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 7 おもてなしレシピ

毎日の食卓にもおもてなしにも使える、おしゃれなレシピを  
楽しむ人気の講座です。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ロールキャベツのトマト煮、かぼちゃの卵サラダ、ア몬드チョコレートケーキ 等

水曜日 10/15 10/29 11/19  
12/3 12/17

ニールセンテイ宮崎  
小宮 勇二先生

写真はイメージです

講座番号 11 (夜★コース)

シェフのおすすめ☆ 西洋料理

小宮シェフがこの秋おすすめする一品!  
家庭でも作れるポイントを教えてもらいます。

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 ハンバーグとフライドポテト

受講料 1,200円 締切 10/8(水) 10/22(水)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
鬼塚 由美子先生

写真はイメージです

講座番号 13 (夜★コース)

和食の定番! ぶり大根

魚の下処理、味付けの基本をおさえて、  
美味しい一品を作ります!

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 ぶり大根、汁物

受講料 1,200円 締切 10/29(水) 11/20(木)

フードセラヒスト  
山口 阿弥先生

写真はイメージです

講座番号 16

フランスのお家のお野菜料理

レストランのフレンチとは違う、シンプルで  
簡単なお野菜料理です。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 人参とオレンジのラペ、クスクスのサラダ、長ネギのグラタン

受講料 2,000円 締切 10/29(水) 11/14(金)

野田 明美先生  
Cake it easy!

写真はイメージです

講座番号 17 締切/11月11日(火) 11/25(火)

明美先生のアメリカンケーキ

ご要望が多かったアメリカンケーキが初登場! 簡単でおいしいケーキは、お持ち帰りいただけます。

時間 10:00～13:00 定員 16名

メニュー例 キーライムのパイ

講座番号 18 締切/11月20日(木) 12/12(金)

メニュー例 エンジェルフード

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
鬼塚 由美子先生

写真はイメージです

講座番号 6 (受講料) 9,000円

玄米穀菜食講座

動物性食品を使わず、野菜や雑穀を中心とした自然により近いお食事づくりを学びます。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 玄米、グルテンから揚げ、野菜のポテトジュ 等

水曜日 10/8 10/22 11/12  
11/26 12/10

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 8 (受講料) 9,000円

料理を楽しむ彩りごはん

バランスも彩りもばっちり!  
お料理を毎回3～4品作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 秋のバリエーションミックススープ、フルーツパンケーキ 等

土曜日 10/18 11/1 11/15  
12/6 12/20

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
鬼塚 由美子先生

写真はイメージです

講座番号 9 (10/3(金))

中華の定番! ぎょうざ

皮から手作り!  
具材の包み方、焼き方のコツを学びます。

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 餃子、中華スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 14 (夜★コース)

中華の定番! ぎょうざ

皮から手作り!  
具材の包み方、焼き方のコツを学びます。

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 餃子、中華スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 15 (夜★コース)

おもてなしにも! 海老のパスタ

急な来客でもサッと作れる、おしゃれで  
美味しいおもてなしパスタ!

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 えびとトマトのクリームパスタ、スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 12 (夜★コース)

家でも作れる! ブイヤベース

寒い冬にうれしいあったかメニュー。  
美味しく作るコツを学びます。

時間 11:00～12:30  
定員 16名

メニュー例 ブイヤベース

受講料 1,200円 締切 10/14(火) 10/28(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 19

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 20

簡単おしゃれなおせち

手が込んでなくても大丈夫!  
簡単にお正月を迎えるおせちを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ワンプレートおせち

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/8(月)

### ★ 全5回講座 ★

締切 9月16日(火)

レパトリーを増やしたい方も、  
お料理ビギナーさんや  
男性の方も大歓迎☆

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 10 (10/5(日))

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 21

楽しい飾り巻きずし

お一人でも親子でもお申込みできます。  
かわいいお花をつくります♪

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 お花の飾り巻きずし

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/14(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 10 (10/5(日))

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 20

簡単おしゃれなおせち

手が込んでなくても大丈夫!  
簡単にお正月を迎えるおせちを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ワンプレートおせち

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/8(月)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 21

楽しい飾り巻きずし

お一人でも親子でもお申込みできます。  
かわいいお花をつくります♪

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 お花の飾り巻きずし

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/14(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 19

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 6 (受講料) 9,000円

玄米穀菜食講座

動物性食品を使わず、野菜や雑穀を中心とした自然により近いお食事づくりを学びます。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 玄米、グルテンから揚げ、野菜のポテトジュ 等

水曜日 10/8 10/22 11/12  
11/26 12/10

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 8 (受講料) 9,000円

料理を楽しむ彩りごはん

バランスも彩りもばっちり!  
お料理を毎回3～4品作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 秋のバリエーションミックススープ、フルーツパンケーキ 等

土曜日 10/18 11/1 11/15  
12/6 12/20

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 9 (10/3(金))

中華の定番! ぎょうざ

皮から手作り!  
具材の包み方、焼き方のコツを学びます。

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 餃子、中華スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 14 (夜★コース)

中華の定番! ぎょうざ

皮から手作り!  
具材の包み方、焼き方のコツを学びます。

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 餃子、中華スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 15 (夜★コース)

おもてなしにも! 海老のパスタ

急な来客でもサッと作れる、おしゃれで  
美味しいおもてなしパスタ!

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 えびとトマトのクリームパスタ、スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 12 (夜★コース)

家でも作れる! ブイヤベース

寒い冬にうれしいあったかメニュー。  
美味しく作るコツを学びます。

時間 11:00～12:30  
定員 16名

メニュー例 ブイヤベース

受講料 1,200円 締切 10/14(火) 10/28(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 19

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 20

簡単おしゃれなおせち

手が込んでなくても大丈夫!  
簡単にお正月を迎えるおせちを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ワンプレートおせち

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/8(月)

### 移転オープン特別企画

締切 9月16日(火)

ワンコインレッスン☆  
たこ焼きパン

ワンコインのお試し特別レッスンです♪  
コロコロ可愛くて、美味しいたこ焼きパンです。  
お一人でも親子でも、どなたでもご参加いただけます。  
(親子の場合、小学生以上のお子様は受講料をいただきます。)

横山 ルリ子先生

時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 コロコロたこ焼きパンとお菓子

講座番号 9 (10/3(金))

講座番号 10 (10/5(日))

写真はイメージです

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 15 (夜★コース)

おもてなしにも! 海老のパスタ

急な来客でもサッと作れる、おしゃれで  
美味しいおもてなしパスタ!

時間 19:00～20:30  
定員 16名

メニュー例 えびとトマトのクリームパスタ、スープ

受講料 1,200円 締切 11/11日(火) 12/2(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 12 (夜★コース)

家でも作れる! ブイヤベース

寒い冬にうれしいあったかメニュー。  
美味しく作るコツを学びます。

時間 11:00～12:30  
定員 16名

メニュー例 ブイヤベース

受講料 1,200円 締切 10/14(火) 10/28(火)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 19

親子でツリーパン

作っても食べても楽しい、クリスマス  
のパンを作ります。

時間 10:00～13:00  
定員 8組

メニュー例 クリスマスツリーのパン

受講料 2,500円 締切 11/20日(木) 12/7(日)

宮崎調理製菓  
専門学校講師  
井久保 美穂先生

写真はイメージです

講座番号 20

簡単おしゃれなおせち

手が込んでなくても大丈夫!  
簡単にお正月を迎えるおせちを作ります。

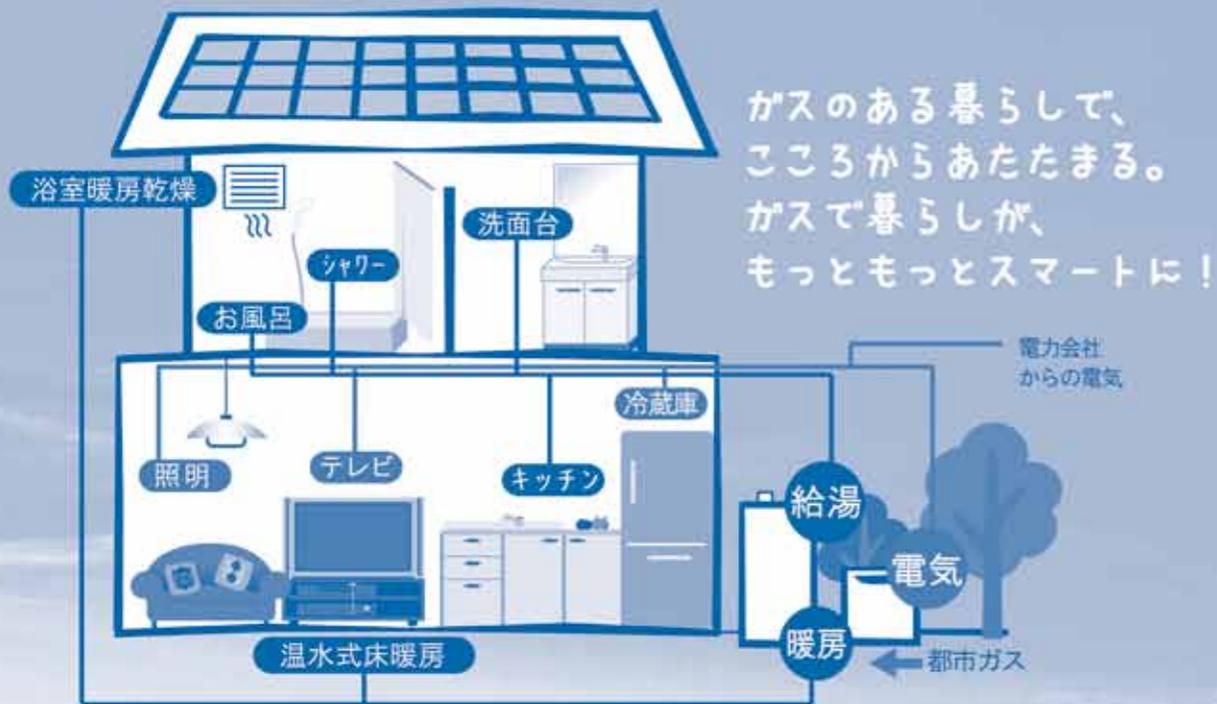
時間 10:00～13:00  
定員 16名

メニュー例 ワンプレートおせち

受講料 2,000円 締切 11/20日(木) 12/8(月)

# ガススマート!

ガスのある豊かな暮らし  
ウィズガス



ガスのある暮らしで、  
こころからあたたまる。  
ガスで暮らしが、  
もっともっとスマートに!



エコウィル、エネファームは、都市ガスを利用したガスコージェネレーションシステムです。電気は「使う」場所で「作る」時代。送電ロスをなくし、発電時に発生する熱を給湯や床暖房に有効利用できます。太陽光発電と組み合わせた「ダブル発電」や、停電時にも発電・給湯する「エコウィルプラス」など、お客様のニーズに合わせた快適な生活を提案します。



## 炎の料理を愛するすべての人へ... Siセンサーコンロ

賢くて頼れる。ガスコンロは進化し続けています。消し忘れや焦げ付きなど、万一の時にも自動でガスを止める安心センサーを全口に搭載しています。温度調節やタイマー機能、炊飯機能やオートグリル... 毎日の調理の手助けをしてくれる便利な機能が「はいはい!」お手入れも、機能性も、進化したSiセンサーコンロにお任せください!



# 太陽光発電のことなら

ウィズガス  
~ガスで快適な暮らし~

## 宮崎ガスグループ 宮崎ガスリビングに おまかせください!

設置件数  
県内**トップシェア!**  
実は! **太陽光発電** と **ガス** って、  
**相性が良いんです!**



## 太陽光発電システム

県内トップクラスの販売実績を誇る宮崎ガスリビングにお任せください!!お客様の屋根に最適なプランを提案。しかも安心価格でご提供!(豊富なメーカーから太陽電池パネルを選択致します。)

詳しくは宮崎ガスリビング係員までお尋ねください  
お問い合わせはTEL.24-2511まで

### クッキング講座〈注意事項〉

- 先着順ではありません。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。また、応募数が一定数に満たない場合は、開講しないこともございますのでご了承下さい。
  - 結果については、締切後1週間以内に郵送にてお知らせいたします。
  - 食物アレルギーに関しては、個別の対応は行っておりません。
  - 各コースとも定員に達しない場合、締切日を過ぎても応募を受け付ける場合がございますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
  - 親子コースの受講料は、保護者1名・お子様1名の金額です。
  - キャンセルされる場合は、3日前までにお願いします。3日前までにキャンセルのご連絡をいただけない場合は、キャンセル料1,000円(材料費として)が発生致します。あらかじめご了承下さい。
- ※受講料にはすべてテキスト代、材料費、消費税が含まれています。  
※受講料は講座初日の開講前(1日コースは講座当日)に一括でお支払いいただきます。  
※入金済みの受講料は原則として返金および振替はいたしませんのでご了承下さい。  
※講座内容は変更になる場合がございます。

【個人情報の取り扱いについて】宮崎ガス株式会社は、今回お申込みに際してご記入いただくお客様の個人情報をガス及びガス機器、リフォームに関する商品・サービス情報のお知らせ(ダイレクトメールの送付)などに利用させていただきます。

### クッキング講座お申込用紙(ハガキ・FAX用)

参加希望講座名 または講座番号			
フリガナ お名前			フリガナ お名前 (お子様)
生年月日	西暦	年 月 日	( 歳 ) ( 歳 ) 男・女
ご住所	〒		
電話番号	( )	-	
上記以外の連絡先	( )	-	

※お子様のお名前欄は、親子料理教室受講生の方のみご記入下さい。