宮崎ガス・宮崎液化ガス

2022年12/1㈭ AM9:00～ 受付開始

2023年 1月～3月

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会員さま特典　**受講料半額**
※入会随時受付中

講座1　リクエスト講座　親子OK　おひとり様OK

リースパンをつくろう

ご要望が多かったので追加講座です♪

＜講師名＞
ジャパンホームベーキングスクール認定
日髙　理香 先生

＜メニュー＞
リースパン、グラタンパン

写真はイメージです。

＜講座日＞ 1/17(火)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/3(火)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座2　リクエスト講座

楽しい中華レッスン

ご要望が多かったので追加講座です♪

＜講師名＞
中華名菜　唐人
小野　五男 先生

＜メニュー＞
エビチリ、酢豚、春巻

写真はイメージです。

＜講座日＞ 1/24(火)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/10(火)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座3　親子OK　おひとり様OK

アイシングクッキーをつくろう

バレンタインのお菓子にいかがですか。

＜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、ロッククッキー

写真はイメージです。

＜講座日＞ ①1/28(土)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/12(木)
②2/4(土)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/19(木)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座4

シュークリームをつくろう♪

ガスオーブンを使ってお家で出来るシュークリームを講習します。
ふっくら膨らんだシュークリームで幸せ時間を過ごしませんか？

＜講師名＞
ジャパンホームベーキングスクール認定
手作りパン教室　友稀
岩本　昌子 先生

＜メニュー＞
シュークリーム

写真はイメージです。

＜講座日＞ ①2/7(火)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/23(月)
②3/11(土)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 2/21(火)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座5

少しの手間と気遣いで本格イタリアン

コツを学んでおうちで
本格イタリアンを楽しみましょう♪

＜講師名＞
DARUMAPIZZA
川越　俊作 先生

＜メニュー＞
古代小麦を使ったミートスパゲティ、季節のスープ

写真はイメージです。

＜講座日＞ ①2/16(木)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 1/31(火)
②3/23(木)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 3/8(水)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座6

麹を使ったアンチエイジング料理

塩麹を使った美腸メニューを学べます。

＜講師名＞
サンシャインファーム
畑中美智子 先生
美腸発酵フードアドバイザー®の会
山下　美幸 先生

＜メニュー＞
(サイドディッシュ)タコと香味野菜の塩糀和え
(メインディッシュ)豚しゃぶとオレンジドレッシング
(デザート)林檎のコンポート

写真はイメージです。

＜講座日＞ ①2/18(土)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 2/2(木)
②3/15(水)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 2/28(火)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座7

楽しい中華レッスン

家庭でもできるおいしい中華を楽しく学べます

＜講師名＞
中華名菜　唐人
小野　五男 先生

＜メニュー＞
青椒肉絲、シューマイ、海老チャーハン

写真はイメージです。

＜講座日＞ 2/21(火)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 2/6(月)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

講座8　親子OK　おひとり様OK

楽しい手作りパンつくり

みんなで楽しく手作りパンを作りましょう！

＜講師名＞
ジャパンホームベーキングスクール認定
日髙　理香 先生

＜メニュー＞
手作りカスタードのクリームパン、フォカッチャ

写真はイメージです。

＜講座日＞ 3/18(土)
時間：10:00～13:00 定員：6名
申込み締切日 3/2(木)
＜受講料＞ 2,500円(税込)

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座が中止になる場合がございます。

クッキング講座における新型コロナウイルス対策について

日頃は、宮崎ガスクッキング講座をご利用いただきまして誠にありがとうございます。
さて、新型コロナウイルスの流行が懸念されていることから、
当クッキング講座といたしましても当面の間、以下の通り対応させていただきます。
皆さまにはご不便をお掛けすることと存じますが、
何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

●消毒液の設置
・施設の出入り口に消毒液を設置しています。予防対策としてご使用をお願いいたします。

●マスクの着用
・講師・アシスタント・受付スタッフはマスクを着用させていただきます。感染拡大防止のため、ご理解をお願いいたします。

●検温の実施
・施設の出入り口にて検温を実施いたします。

受講生の皆さまへのお願い

・ご受講時には、手洗い・消毒液の使用
・マスク着用のご協力をお願いいたします。
・体調に不安のある場合、体調不良時は来館、受講をご遠慮ください。

会　場　都城市吉尾町2145番地1

…親子(保護者1名・お子様1名のペア)での参加も可能な講座です。
※お子様の対象年齢は4～15歳です。

…大人の方1名での参加も可能な講座です。

今回の講座での調理品はお持ち帰りとさせていただきます。

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5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のハガキ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。
  ※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、個別の対応を行なっておりません。
- 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く場合がございます。

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

MJ22020

宮崎ガスグループ

くらしとほのお

2022 冬号

宮崎ガス㈱都城支店　0986-38-7500　宮崎液化ガス㈱都城営業所　0986-38-6200

ガス機器の修理・買替の相談・ガスの閉開栓のご予約などはこちら ➡ ㈲宮崎ガスサービスショップ都城　0986-38-4235

3年ぶり会場開催!!

第62回 ガス展 2022

たくさんのご来場ありがとうございました。

11/26・11/27Mallmallまちなか広場にて3年ぶりにガス展会場開催をすることができました。新型コロナウイルス対策など、ご協力いただきましてありがとうございます。
今後とも宮崎ガスグループをよろしくお願いいたします。

あったか暖房キャンペーン中!!

2022年11月1日 ～ 2023年2月28日

ガスファンヒーターやガスストーブが
最大45%OFF!!

暮らしサポートクラブ会員さま限定
キャンペーン価格(税込)から
5,280円 割引

おうち全体を暖かくして ヒートショック対策

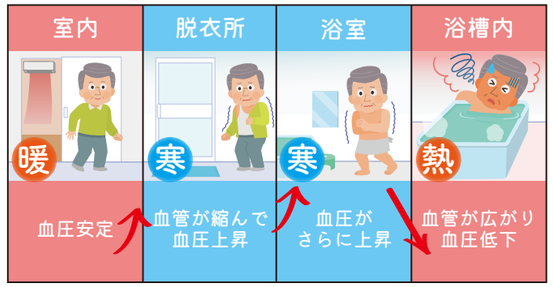
お部屋とお部屋の温度差を小さくしてヒートショックによる事故を防ごう

WHO（世界保健機関）では健康を守るため、安全でバランスのとれた室内温度として18℃以上を推奨しております。低い室温に長時間さらされると、血圧の上昇など身体へ影響をおよぼし、健康被害につながると言われており、健康への被害を防ぐためには温度差のない暖かい室内で過ごすことが大切です。

ご存じですか？ 冬の入浴事故は交通事故死の約2倍!!

ヒートショックは、急激な温度変化が身体に与える影響のことを言います。暖かいところから寒いところへの移動をすると急激な温度変化により血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかって健康に害を及ぼす恐れがあります。

厚生労働省人口動態統計（令和2年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者は4,724人で、交通事故死亡者数2,199人のおおよそ2倍です。入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室で血管が縮まり血圧が上昇、その後浴槽に入り身体が温まると血管が広がり血圧が下がります。この急激な血圧の変化により一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。



入浴中の事故を防ぐために

入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

急激な血圧の変動を防ぐため、暖房機器を使用したり、お湯が沸いたところで蒸気をたたせてふたを外しておく等、出来るだけ浴室内を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しましょう。

湯温は41度以下、お湯につかるのは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も。お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安に。また、かけ湯を心臓から遠い足先の方から徐々に肩までかけてお湯の温度に身体を慣らすと、心臓に負担がかからず急激な血圧変動を防げます。

他にも、浴槽から急に立ち上がらない、入浴前後に水分をとる・同居家族に一言かけるなど自分にも起きるかもしれないという予防意識をもち、ヒートショック対策を心がけ、安全に入浴を楽しみましょう。

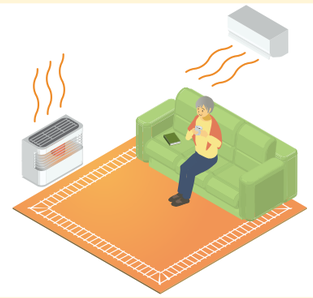
参考：政府広報「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意！」、
tenki.jp「ヒートショックについて家族みんなで知ろう」、tenki.jp「温度のバリアフリー化でヒートショックによる事故を防ごう」

おうちの温度のバリアフリー化を

ヒートショックは急激な温度変化によって生じるため、対策として家の中で出来るだけ寒い場所を作らない、暖かい場所と寒い場所の温度差を少なくする「温度のバリアフリー化」が大切です。

Point

室温を暖かくするために、床暖房やヒーター等の暖房機器を活用したり、窓用の断熱シートを貼ったりして窓の断熱効果を高めるのもよいでしょう。廊下やトイレに出る際は暖かい上着を羽織ったり、スリッパを履いたりなどして、温度変化によるヒートショックを防ぎましょう。



今年の冬を暖かく快適に あったかオススメ暖房機器

浴室暖房乾燥機

浴室暖房・衣類乾燥・浴室乾燥・涼風の１台４役で１年中快適。

暖房は寒い浴室もパワフルなガスの力で素早く暖か。

ガスファンヒーター

燃料補給は不要！

燃料補給の手間がないので、寒い中燃料を買いにいく必要や重たい思いをすることもありません。

起動後５秒でポカポカ温風！

寒い冬もすぐにあったか♪

万が一の気配りもばっちり！

「チャイルドロック」をはじめとしたセーフティ機能を搭載！小さなお子様がいるご家庭でも安心♪

床暖房

ガス温水式床暖房は、部屋全体が温まるので身体への負担が少なく、ふく射暖房だから空気が綺麗な暖房です。

暮らしサポートクラブ 会員さま特典

月額 440円 税込

ガス機器あんしん保証が製造年月日より
5年保証 →**10年保証に！**

ガス機器ご購入金額（税込）より
5%割引！

他にも特典色々♪
- ハウスクリーニング
- 安心かけつけサポート
- お手伝いかけつけサポート
- ひむかお手伝いサポート
- 料理教室割引（受講料半額）
- 全国で使える優待サービス