

2024年
1月～3月

宮崎ガス・宮崎液化ガス

2023年12/1(金) 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 ※入会随時受付中

講座1 夜講座
楽しいパンづくり

<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>
雪だるまちぎりパン、
パリーピングのミニリース

<講座日> 1/19(金)
時間: 18:30～20:30
定員: 12名
申込み締切日 1/5(金)
<受講料> 2,000円(税込)

講座2 夜講座
楽しい中華講座

<講師名>
中華名菜 唐人
小野 五男 先生

<メニュー>
五目焼きそば、春雨サラダ、
レタスとトマトのスープ

<講座日> 2/20(火)
時間: 18:30～20:30
定員: 12名
申込み締切日 2/5(月)
<受講料> 2,000円(税込)

講座3
おうちで
カフェ風ランチ♪

<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アニマルメレンゲビスケット
高橋 さおり 先生

<メニュー>
時短ベーグル、カツレツ風キンカツ、
レアチーズ風プリン (チョコ味)

<講座日> 2/3(土)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 1/19(金)
<受講料> 2,500円(税込)

講座4
少しの手間で
本格イタリアン

<講師名>
DARUMA PIZZA
川越 俊作 先生

<メニュー>
ラザニア、冬野菜のスープ

<講座日> ①2/8(木)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 1/24(水)
②3/28(木)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 3/13(水)
<受講料> 2,500円(税込)

講座5
楽しい
手作りパン講座

<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>
ハートのハムロール、
チョコクリームパン

<講座日> 2/14(水)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 1/30(火)
<受講料> 2,500円(税込)

講座6
ひなまつりランチ

<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アニマルメレンゲビスケット
高橋 さおり 先生

<メニュー>
クリアフラワーゼリー、鉄火丼、
お吸い物

<講座日> 3/2(土)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 2/16(金)
<受講料> 2,500円(税込)

講座7
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、
マドレーヌ

<講座日> 3/16(土)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 3/1(金)
<受講料> 2,500円(税込)

講座8
楽しい
中華レッスン

<講師名>
中華名菜 唐人
小野 五男 先生

<メニュー>
肉まん、エビシューマイ、
棒棒鶏

<講座日> 3/19(火)
時間: 10:00～13:00
定員: 12名
申込み締切日 3/4(月)
<受講料> 2,500円(税込)

講座9
こども料理教室 (自分でつくるワンプレートごはん)
&
歯科衛生士に学ぶ親子歯磨き講座

<講師名>
いろはkitchen 杉村 友香 先生
歯科衛生士 石井 さゆり 先生

<メニュー>
ピザトースト、目玉焼き、サラダ

<講座日> 1/28(日)
時間: 10:00～12:00
定員: 8組
申込み締切日 1/12(金)
<受講料> 2,000円(税込)

参加されたお子様に
「歯ブラシ」「フロス」をプレゼント♪

講座10
体が喜ぶ離乳食講座

<講師名>
COMODO助産院 食育インストラクター
花原 千尋 先生

<メニュー>
野菜たっぷり具だくさんみそ汁、
万能ふりかけ、旬の焼き魚、玄米
おにぎり

<講座日> 3/5(火)
時間: 10:00～13:00
定員: 8名
申込み締切日 2/19(月)
<受講料> 2,500円(税込)

離乳食を進める上で不安や気になることは
ありませんか。家族で一緒に楽しみ、身体の
芯までほかほか温まる栄養たっぷりごはんを
作りましょう♪

- 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。
- おひとり様OK ...大人の方1名での参加も可能な講座です。
- 親子限定 ...親子(保護者1名・お子様1名ペア)での参加の講座です。
※お子様の対象年齢は4～10歳です。

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存じますが、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

- 消毒液の設置
・施設の出入り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、ご理解をお願いします。
- 検温の実施
・施設の出入り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



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。
- ・応募数か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し込みされる方は、当クッキング講座のメールが受信できるメールアドレス(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。

- ・申し込み方法
・受講料は講座当日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者はご遠慮ください。
- ・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(ガス機器・サービス情報)をお知らせなどに利用させていただく場合がございます。

申し込み方法

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



MJ23031

宮崎ガスグループ

くらしとほのお 2023 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

第63回 2023
ガス展

たくさんのご来場
ありがとうございました!

11/25・11/26 Mallmallまちなか広場にて
ガス展会場開催いたしました。

“感謝いっぱい 笑顔いっぱい”の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いたします。



あったか暖房 キャンペーン

2023年 10月 2日月
2024年 2月 29日(木)



ガスファンヒーターやガスストーブが

最大 **46%OFF!!**

- 💡 燃料補給の手間なし!
- 💡 5秒で温風「速暖」!

購入特典

暮らしサポートクラブ会員様限定

キャンペーン価格(税込)から

5,280円(税込) 割引!

うちの温度のバリアフリー化で ヒートショックを防ごう！

うち全体を暖かくして、お部屋とお部屋の温度差を小さくしてヒートショック対策を

2021年に行ったヒートショックに関する意識・実態調査によると、「ヒートショック」について内容まで知っている・聞いたことがあると答えた人が9割以上となり、「ヒートショック」という言葉が広範囲に広がっていることがわかります。しかし、「実際にヒートショックの対策をしているか」の質問には、約半数の方が対策を実行できていないという結果となりました。日常的に対策できている人も3割未満と認知度に対して日頃からの対策ができていない人が少ないので、身近にできるヒートショック対策を知り、できることから実行してヒートショックを防ぎましょう。

お部屋編

・お部屋や廊下、トイレなどを暖かくする。

床暖房やヒーターを活用したり、暖かい上着を羽織る・スリッパをはくなどして、温度変化を少なくしましょう。

・うちの断熱性を高める。

窓用の断熱シートを貼る。断熱性の高い窓への取替など。カーテンをしめるだけでも室内の暖気を逃さない効果も。



入浴編

浴室はヒートショックが発生しやすい場所。寒暖差を少なくし、体に負担の少ない入浴を。

・湯はり時に浴室を暖める。

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。



・脱衣室も事前に暖める

脱衣室暖房やヒーターなどを活用しましょう。

・お風呂の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内に。

湯温が高かったり、入浴時間が長いとのぼせる可能性も。適温・適度な時間で入浴を楽しみましょう。

・いきなり湯舟に入らず、かけ湯をしてから。

手足からお湯をゆっくりかけ、体にお湯をならしてヒートショック対策を。

・入浴前には家族に一言かける。

声かけすることで何かあった時にも助け合うことができます。

・入浴前後には水分補給を。

脱水症状は血液の流れが滞り、ヒートショックのリスクが高くなります。十分な水分補給を。

参考：STOP！ヒートショック
【ヒートショックに関する意識・実態調査 2021】
【ヒートショックの対策】

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で素早く暖か。



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。



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行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♪



万が一の心配りもばっちり！

「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♪

安心、快適な暮らしのお手伝い

暮らしサポートクラブ

月額
440円(税込)

お客様の暮らしに役立つサービスをご利用いただけます♪

ガス機器通年割引

会員さまは通常のガス機器購入価格(税込)から**5%OFF!**
各種ガス機器販売キャンペーンでも割引が適用されます。

ガス機器10年保証

宮崎ガスグループにてガス機器を購入された会員さまは通常5年保証→**10年保証**となります。

料理教室割引

会員さまは通常料金の**半額**でご利用いただけます。

安心かけつけサポート

トラブルかけつけサポート 24時間365日 受付対応

水廻り・窓ガラス・玄関鍵のトラブルの応急処置を行います。

お手伝いかけつけサポート 24時間365日 受付対応 (対応時間9:00~17:00)

お部屋の模様替えの際の家具の移動、照明管球交換、高所設置窓の清掃のお手伝いをします。

ひむかお手伝いサポート 対応時間9:00~17:00 (土日祝除く)

「トラブルかけつけサポート」「お手伝いかけつけサポート」で対象外のお困りごとの相談に対応します。

※回数制限があります。

暮らしサポートクラブ クラブオフ

国内外20万カ所以上の施設でご利用いただける優待サービスです。

県内
100店舗以上で
使える！



カード提示でお得♪

メンバーズカード提示でお得な割引や特典が受けられます。

都城エリア

・インド料理ムーナ
・お好み焼一揆。
・地頭鶏げん
・FLORA tearful eye 他

年末の大掃除に！

暮らしサポートクラブの 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がけ
カーペット・窓ガラス・サッシ など



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

※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)