

ワインと地酒 もりたか
2,000円以上お買い上げて
200円引き
2023年3月末まで有効
他券併用不可、1枚につき1人有効

ワインと地酒 もりたか
2,000円以上お買い上げて
200円引き
2023年3月末まで有効
他券併用不可、1枚につき1人有効

ブルーランジェリー(パン)
で使用可能
1,000円以上お買い上げて
50円引き
2023年3月末まで有効
他券併用不可、1枚につき1人有効

ブルーランジェリー(パン)
で使用可能
1,000円以上お買い上げて
50円引き
2023年3月末まで有効
他券併用不可、1枚につき1人有効

Wine is Life ワインのある丁寧な暮らし
ワインと地酒 もりたか

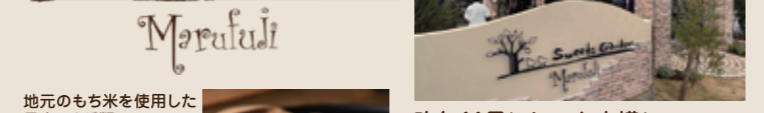


◆**ワインスクール和飲学園募集中!**
令和5年4月開校(全8回)
ワインを試飲しながらワインにまつわる様々な
ワインのイロハの知識を共に学ぶことが出来
ます。

◆**イートインスペース開設**
1日1組限定で、店内奥座敷にて和の庭園を眺め
ながら、くつろげます。少人数ご予約貸切制。
※詳しくは当店までお問い合わせください。

winemoritaka
所 小松市八幡町51番地
電 0761-22-5208
休 日曜日、第2第4月曜日、旧盆及び年末年始
営 10:00~18:00(金・土は19:00まで)
P 店前2台、旧店舗駐車場5台

ここはお菓子のワンダーランド
Sweets Garden Marufuji



地元のもち米を使用した
数中に2種類の
チョコクリームを
サンドした「まどか」。
キフトにもおすすすめ!

昨年11月にケーキ店横に
新店舗オープン!
チョコやパンも販売中。
カフェスペースでジェラート
なども楽しめます!

おすすめMENU

- チョコレート
円-まどか 380円
- ジェラート
五郎島金時 シングル... 420円
あまおう莓 ダブル... 550円
のとみるく トリプル... 650円
- パン
クロワッサン 320円

全て価格は税込みです

cakehouse_marufuji
所 小松市沖町ナ30
電 0761-22-7866
休 (全店)月、火 (ブルーランジェリー)月、火、水
営 10:00~18:00(本店) 毎週水曜日焼き菓子デー
P あり

Gasmo

もっとガスのある快適な生活

Vol.57
2023.2 | 10,900部発行

本当に快適な生活はガスから、ガスを上手に使ってもっと快適なエコライフを

2023
春のガスフェア
4月22日(土)23日(日)
10:00~17:00 ※最終日は16時まで
会場:こまつ芸術劇場うらら

今年は100周年!
楽しい催しがいっぱい♪
遊びにきてね!

P2... キッチンと居間の節ガス方法
みんなの検針票大公開
P3... 病気に負けない体づくり!
たんばく質を使ったレシピ、
チョコレートを使ったレシピ
P4... お店紹介 もりたか、
スイーツガーデンマルフジ
読者プレゼント

Instagram

Gasmoアンケート
(アンケートにご協力ください)

人

- Q1. 今回のGasmoの内容はいかがでしたか?
【1】大変よい 【2】よい 【3】ふつう 【4】悪い 【5】とても悪い
- Q2. ご記入されているかたの年齢層を教えてください。
【1】10代以下 【2】20代 【3】30代 【4】40代 【5】50代 【6】60代以上
- Q3. 特集してほしいこと、ご意見ご要望があればご自由にご記入下さい。

答え

とろ火ちゃんは何人いるかな?

の中にとろ火ちゃんは
何人いるでしょう?

正解者の内、アンケートにお答えいただいた方より抽選で
10名様に図書カード500円分をプレゼント!
左のハガキでどんどん応募してね。



メ切日: 2023年3月20日まで有効

前回のVol.56へたくさんのご応募ありがとうございました。当選者は応募者全員の中から抽選し、商品の発送をもって発表にかえさせて頂きました。尚、お客さまよりいただきましたたくさんのご意見等を今後少しずつ取り入れGasmo制作に取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。また、お客さまのご意見をGasmoにて掲載させていただきます。ご採用された方には当社よりささやかなプレゼントを差し上げます。

前回のクロスワードの答え ら・く〜な

小松ガス株式会社
〒923-0861 小松市沖町125-1
TEL.0761-22-0515
FAX.0761-24-5157
https://komatsugas.co.jp

ガス管損傷防止のお願い!

お客さまの敷地内における他工事(建物解体・増改築・造園・ガレージ増設等)でのガス管の損傷事故が増えております。他工事の計画がありましたら、必ず着工前に、小松ガスまでご連絡・お問合せ頂けますようお願いいたします。ガス管の埋設位置や他工事施工における注意事項をご説明します。必要に応じて工事立会いも行いますので、必ず事前連絡して頂けますようお願いいたします。

連絡先: 供給部工務課 TEL: 0761-22-0515 メール: takouji@komatsugas.co.jp

※個人情報はお客様へのサービス向上、商品発送の為に使用しそれ以外に使用する事はございません。またお預かりした個人情報は当社で厳重に管理いたします。

節約につながる節ガス方法

ガス機器の使い方を少し工夫するだけで、誰でも簡単に省エネに取り組むことができます。日頃から省エネな暮らしを実現するために、ガス機器のかしこい使い方をご紹介します。無理のない範囲で省エネな暮らしを実現しましょう。

▶キッチン編

ガスコンロの炎は鍋底からはみ出さないようにする
はみ出た炎は鍋を温めないで無駄になります。

ガスの使用量 **-1.2%**

鍋に火をかけるときには蓋をする
蓋をすることで熱が逃げにくくなります。

ガスの使用量 **-0.7%**

給湯の設定温度を下げる(例:40℃から37℃へ)
リモコンで風呂優先を切り、温度を設定しましょう。

ガスの使用量 **-1.6%**

▶居室編

ガスファンヒーターの暖房設定温度を2℃下げる(例22℃から20℃へ)
あわせてお部屋で着る衣服を工夫しましょう。

ガスの使用量 **-4.9%**

寝る前は床暖房の予熱を活用するため少し早めにスイッチを切る
スイッチを切る目安としては寝る30分ぐらい前がおすすです。

ガスの使用量 **-0.9%**

その他小松ガスHPに節ガス方法が載っています。興味がある方はぜひご覧ください



上記の省エネ率は一定の条件の下での試算効果であり、日本ガス協会HP特設サイト・外部サイトより各々の利用状況により効果は異なります。

みんなの検針票公開!

お客さまより都市ガスの使用量や金額が知りたいとのご意見をいただきましたので公開いたします!

須天町T様 (60代)
〈戸建て2人住まい〉
【ガス機器】
小型湯沸器、ガス給湯器、Siセンサーコンロ、ガスファンヒーター
【コメント】
使ったらすぐ消すように心がけています!

沖町K様 (30代)
〈戸建て3人住まい〉
【ガス機器等】
Siセンサーコンロ、ハイブリッド給湯器、ガス温水式床暖房
【コメント】
お風呂は毎日入るので、シャワーのお湯を出しっぱなしにしないことを心掛けています。暖房はエアコンと併用しています!

向本折町N様 (20代)
〈アパート2人住まい〉
【ガス機器】
Siセンサーコンロ、ガス給湯器
【コメント】
あまり意識してなかったのですが、これからは取り組みたいと思います。

ガスご使用量のお知らせ	
2023年 1月分 使用期間 12月22日~1月19日	
ご契約種別 暖とく(都市ガス) 使用日数 29日	
今月指針 3,791 m ³	
前月指針 3,689 m ³	
メーター交換までのご使用量	
今月のご使用量 102 m ³	
ご請求予定金額(税込) 24,675 円	
振替予定日	
(上記ご請求予定額には運収加算額、警報器等リース代金及び器具・工事代等は含まれません。)	
前年同月ご使用量	-- m ³
検針担当者	

ガスご使用量のお知らせ	
2023年 1月分 使用期間 12月20日~1月19日	
ご契約種別 暖とく(都市ガス) 使用日数 31日	
今月指針 734 m ³	
前月指針 712 m ³	
メーター交換までのご使用量	
今月のご使用量 22 m ³	
ご請求予定金額(税込) 7,858 円	
振替予定日	
(上記ご請求予定額には運収加算額、警報器等リース代金及び器具・工事代等は含まれません。)	
前年同月ご使用量	-- m ³
検針担当者	

ガスご使用量のお知らせ	
2023年 1月分 使用期間 12月20日~1月19日	
ご契約種別 都市ガス(一般) 使用日数 31日	
今月指針 1,565 m ³	
前月指針 1,522 m ³	
メーター交換までのご使用量	
今月のご使用量 43 m ³	
ご請求予定金額(税込) 13,638 円	
振替予定日	
(上記ご請求予定額には運収加算額、警報器等リース代金及び器具・工事代等は含まれません。)	
前年同月ご使用量	-- m ³
検針担当者	

病気に負けない!体づくり!

たんぱく質の役割

炭水化物や脂質とともに、体の基礎を構成する役割を担っています。生体乾燥重量の50%を占める栄養素であり、生命の維持に欠かすことができません。

成人の一日の摂取推奨

男性 60g~65g 女性 50g

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

どんな食べ物に含まれているの?

鶏卵	牛もも肉	鱈の切身	木綿豆腐
真サバ	がんも	ヨーグルト	豚肉
大豆	マグロ	鶏もも肉	チーズ

魚なら手のひらに乗るくらいが目安です!

たんぱく質が不足すると

・筋力、体力低下 ・太りやすくなる ・疲れやすく集中しづらい など

摂取する際の注意点

・摂り過ぎは内臓に負担をかけるのでほどほどにしましょう
・いろんな食材をバランスよく食べるよう心がけましょう!

すぐ出来て美味しいかんたんレシピ

たら 鱈のピカタ

レシピ監修:
芋野雅栄先生

材料 4人分



鱈..... 4切
卵..... 1個
小麦粉..... 大1程度
青のり..... 小2
塩こしょう..... 適量
酒..... 適量
油..... 適量

作り方

- 鱈に酒を振りかけ、20分ほど置く。
- キッチンペーパーで鱈の水気をしっかり拭き取り、食べやすい大きさにカットし、塩こしょうを振る。その後小麦粉をまぶす。
- ボウルに卵を割りほぐし、青のりを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、③の卵液をぐらせた鱈を両面焼く。

卵液に粉チーズを入れてもおいしい!
お弁当のおかずにもおすすめ!

Siセンサーコンロの温度調節機能を使うと便利!



すぐ出来て美味しいかんたんレシピ

甘酒チョコフォンデュ



レシピ監修:芋野雅栄先生

材料 4人分

甘酒..... 100cc
ココナッツミルク..... 50cc
バナナ..... 1/2本
ココアパウダー..... 小1
ビターチョコレート..... 60g
クルトン、お好きな果物など..... 適量

作り方

- ココナッツミルクを煮詰める。1回沸騰させて、中弱火に。
- バナナを薄くスライスする。
- ①にココアパウダー、甘麹、バナナを入れて煮詰める。バナナが溶けて、少しだけ形が残る程度まで。
- 熱いうちに、⑤に細かく切ったチョコを入れて混ぜ、余熱で溶かします。
- 粗熱がとれたら、フードプロセッサーなどで滑らかにします。



郵便ハガキ

9 2 3 8 7 9 0

料金受取人払郵便

小松局
承認
5002

差出有効期間
2023年3月
20日まで
(切手は不要です)

小松市沖町125番地1
小松ガス株式会社
Gasmo Vol.57 係



〒	
ご住所	
ふりがな	
お名前	
電話番号	