

大阪ガスの電気、「あんしん」の理由

● 大阪ガスだから安心！
百年以上にわたってガスを安定的に届けてきた大阪ガス。今までのノウハウを活かし、エネルギーのプロフェッショナルとして努めています。

● 今まで通り安定供給！
切り替え後も、電力供給の信頼性は全く変わりません。

● 15年以上の販売実績！
電力販売量は、年間20億kWh以上。大阪ガスは、すでに自由化されている工場や病院など大きな施設を対象に15年にわたり電気を販売してきました。

大阪ガスの電気は申し込みカンタン！



簡単ね♪ STEP1 担当者がお伺いし説明致します

STEP2 スマートメーター設置

2016年4月以降ご使用開始!!

初期費用 0円

工事費用 0円

ただいま、光熱費シミュレーション受付中！

大阪ガス サービスショップ
くらしプラス 岸ナカジマ ☎ 0120-46-0411



③土鍋の底に白菜の芯を敷き
②をのせ、すき間にいた
けやお好みの具材をつめ、
☆を合わせたものを加えひ
と煮立ちさせる。中火で具
材に火が通るまで煮る。



②油揚げの上に細切りにした
大根と人参、豚肉を広げて
置き、芯になる餅を一番手
前に置いてクルクル巻いて
いく。爪楊枝2本を刺して
止め真ん中で切る。

■作り方
①切り餅は細長く4つに切り、
油揚げは四隅を切り2枚に
開く。

白菜などお好みの具材
☆味噌
☆鶏がらスープの素
☆酒・みりん・練りゴマ
☆水+干しいたけの戻し汁
1リットル
大さじ3
大さじ2
大さじ2
適宜
2枚
1個

豚肉（しゃぶしゃぶ用）8枚
干しいたけ
大根・人参
油揚げ（長方形）
適宜
2枚
1個

材料（2人分）

ゴマ味噌鍋

餅入りの信太巻きで

女性の不調
を撃退！

湯たんぽ活用術

=湯たんぽの効果的な使い方= ベットに入る前に湯たんぽを布団の中に入れて温めておきましょう。特に足の冷えが気になる場合は、お尻周囲の位置にセットしておくのがポイント。また、少し冷めた頃に下腹部に乗せて温めます。重要な臓器を抱えているお腹は、冷えが深刻にあらわれる場所。しっかりと温めてあげましょう。骨盤内の深層筋が温まると、婦人科系の機能が高まるため女性特有の不調が和らぎます。



早く温まりたい！

血管が多く走っている体幹部や、大きな筋肉を温めてあげると、短時間で温まります。

さらに効果的に！

入浴前にも湯たんぽで体を温め、体と湯船の温度差を無くしてあげると、湯冷めすることなくいつまでもボカボカが継続します。

顔以上に年齢がバレる！?



顔よりも手に年齢が表れることがありますね。そのおもな要因は、手の甲に浮き出た血管とシワ。これはどうして出てくるのでしょうか？

手の甲は、紫外線などのダメージが大きく、ハリやツヤ、弾力を失いシワができやすいのです。「乾燥」と「紫外線」を避け、こまめに保湿、外出する際には日焼け止めを忘れずに塗るようにしましょう。浮き出た血管は、静脈を流れる血管の弾力が低下して、血液を流す力が弱くなつたために、その血液が滞留しているからです。元に戻すには、「手先の血液を心臓に戻す」ということが必要です。なので、お風呂に入ったときなどに、指先を動かしたり、指先から肘に向かってマッサージするのが効果的です。



住まいの通信



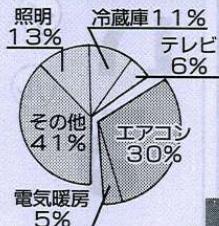
2016 Winter

電気のこととも 大阪ガスへ。



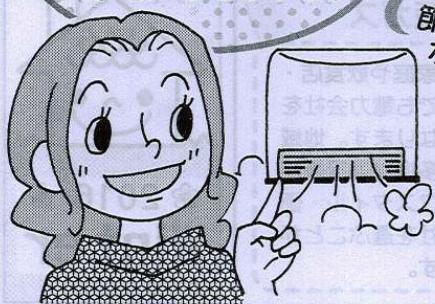
2016年4月より、ご家庭や飲食店・商店などのお客さまでも電力会社を自由に選べるようになります。地域の電力会社以外にも多様な選択肢が生まれ、自分のライフスタイル・価値観に合った電力会社を選ぶことができるようになります。

ガス暖房で冬の節電



冬場の電力消費
エアコンを使用される家庭における冬の夕方の消費電力の35%は暖房に使われています。

だから、
ガスの暖房にすれば、
お部屋は暖かく、
節電にもなります。

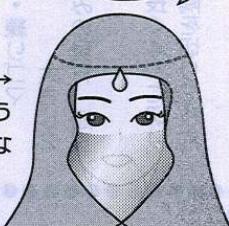


節電しながら
ポカポカ♪

アーチン

もしお部屋にガスコンセントがなくても、約半日のプラスライン工事で手軽に新しくガスコンセントを設置できます。詳しくはお気軽に下記までご相談ください。

ちなみにナンバーが
近いほど「相性が良い」とされています。



やり方は簡単！「例：1982年10月1日生まれ→
 $1+9+8+2+1+0+1=22$ 、 $2+2=4$ 」という
ように、生年月日を足していくって1ケタにな
つたら、それがあなたの「ナンバー」。

■結果は…

- 1 = 頭の回転の速さと素早い行動力で人望が集まる人。
- 2 = 人より一步先を行き、正しい判断をする賢い人。
- 3 = 面倒見がよく、争いを嫌う穏やかな人。
- 4 = リーダーシップがあり働き者。人に影響を与えやすい。
- 5 = 理想に誠実で、何を言われようと突き進む強さがある。
- 6 = 皆の中心にいる。頭が良く好奇心旺盛。
- 7 = 周囲を和ませるムードメーカー。好きなことを極める人。
- 8 = まっすぐな言動が信頼を集め。ピュアで傷つきやすい。
- 9 = 気まだれど許される魅力がある。浮気をしやすい人。

本誌ご持参
先着10名様に

くまりんご
使い分けまな板シート
プレゼント♪*

今号の「住まいの通信」を店頭へご持参
ただいた先着10名様に「くまりんご使い
分けまな板シート」をプレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!!

パワフル

寒い朝でもすばやくポカポカ！一日を快調にスタートできます。

わずから秒でフルパワーの温風を吹き出します。
抜群の立ち上がりの早さでお部屋全体を暖めます。



おすすめします！

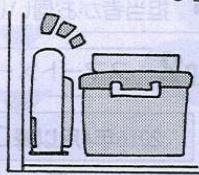
ガスファンヒーター

空気が乾燥しにくい
ガスファンヒーター。
毎日心地よく過ごせます。



空気清浄機能がついた機種なら
お部屋を暖めるだけでなくクリーンな空間へと変えてくれます。

燃焼量をムダなくコントロールするので低燃費。
財布にも嬉しい、経済的な省エネ暖房です。



軽量コンパクトで
省スペース！

エコ

ナンバー占い

ハイヒール

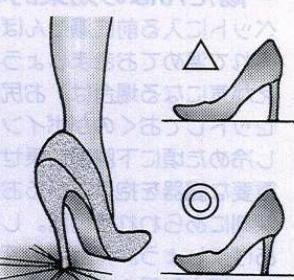
ハイヒールはファッショニ一気に女性らしくしてくれるアイテム。美脚効果も抜群だけど、決して楽に履けるわけではありませんよね。そこで、お悩み解消方法をご紹介。

まず、靴下を何枚か重ねて履いて部屋の中でヒールを履きます。その状態で痛みを感じる部分に20~30秒ほどドライヤーを当てるとき素材が馴染みやすくなります。ドライヤーは当てすぎると素材を傷めてしまうので、長く熱風を当てるのではなく何度も繰り返しながら自分の足に馴染ませましょう。

足の指の圧迫を解消させたい時は一番負荷がかかる親指の付け根に当たるように、ファンデーションスポンジを入れて履いてみて。クッション性もあって滑り止め効果があるので、足への負担がかなり減りますよ。

選ぶときは？

ヒール部分が少し内側に入っているタイプならヒールが高めでも安定感があり、綺麗な姿勢を保つことができます。試着をして、立った時に体重をかける部分にヒールがくるか確かめてみてくださいね。



大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052