

2017年4月より
新料金プラン登場!

大阪ガスのおトクな料金プラン

GAS得プラン もっと割料金

ガスをたくさんお使いいただいている
お客様にオススメのプランです

イベント開催
暮らし快適フェア
2/18(土) 19(日) 9:30~17:00
会場: ティリパ彦根
彦根市大東町12-11

3/11(土) 12(日) 9:30~17:00
会場: ナカジマ長浜ショールーム
長浜市南吳服町3-4(長浜供給所)

早期申込み
キャンペーン

2017年2月28日(火)
までにお申込みで

抽選で500名様に
1万円分の
JCBギフトカード
プレゼント

お申込みの方全員に
新サービス
住ミカタ・プラス
月額216円(税込)が
2018年3月まで
無料

もっと割料金

一般料金に比べて

約4%※おトク

解約金
なし!
移行手数料
なし!
契約期間の
設定なし!

※年間600mお使いの場合での
試算です。使用量に応じてお
トク率は変動します。



お使いのガス機器に関係なく
ご契約いただけます

オプション
割引も!



電気セット割引

「大阪ガスの電気」
をご利用の場合
「more割料金」からさらに
約3%割引

●シミュレーション受付中! お気軽に当社へお問合せください!!

住まいの
ス
マ
イ
ル
通信



* 2017 *
Winter

お肌をいたわる入浴法

40度以下の少しぬるめかな?と感じるぐらいが肌にとっての適温です。熱いお湯は、皮脂膜を過剰に奪う原因に。肌が乾燥しがちなこの時期は、保湿効果の高い入浴剤入りの湯船に10分以内で浸かりましょう。身体を洗う時はやさしく泡で洗い、すぎすぎは丁寧に。石けんなどの成分が肌に残っていると、肌トラブルの原因になります。お肌のしっとり感を保つためには、お風呂上り、汗が引いてまだ肌がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう。かかとやひざ、ひじなどはほかの部分に比べて、乾燥が進んでいることがほとんどです。乾燥しやすい部分は、油分の多いクリームなどでしっかりケアを。爪やつま先も忘れずにケアしましょう。



髪の謎



●なんで白髪になるの?

髪はメラニン色素によって色付けされます。頭皮の血流が悪くなるとメラニン色素をつくるメラノサイト細胞の活動が弱まり、メラニン色素が減ってしまうため白髪になるのです。

●白髪は抜いたらダメ?

根元から切るのが正解。出かける前にぴょこんと飛び出た白髪を発見すると、思わず抜いてしまうことってありますよね。しかし、その行為はやめたほうが賢明。抜くことで毛根にダメージをあたえ、周りのメラノサイトも活動が弱まってしまい白髪が増えることがあるからです。

●白髪は普通のヘアカラーでは染まりにくい?

白髪染めは白髪がうまく染まるよう、ヘアカラーは黒髪がうまく染まるように作られているからです。しかし、白髪染めは刺激が強いものが多いので、ヘナや酸性に近い低刺激のものをおすすめします。

コンタクトレンズ

長時間のパソコン使用や書類のチェックなどオフィスでは目を酷使することが多いですね。そんなオフィスでコンタクトレンズを使用した際の目の乾き、ショボショボ対策法をご紹介。

4つのポイント

1 パソコン使用時には 意識的に「まばたき」

まぶたがしっかりと閉じる
まで、まばたきを。

3 体調管理

規則正しい生活と十分な
睡眠時間の確保を。

2 エアコンの風に注意

直接顔にあたらないよう調
節を。加湿器などの対策も。

4 コンタクトレンズは 性能で選ぶ

乾燥に強く、つけ心地の良
いものを選びましょう。

即暖 が自慢!!

ガスでパワフル♪ ポカポカ 暖房♪ ガスファンヒーター



給油の手間なし

5秒で温風

タイマーを活用して!

眠りを邪魔しない
静かな着火音



寝る頃に寝室が
ポカポカ♪



朝起きたらポカポカ♪

すぐ暖まるから補助暖房にも!



帰宅して
すぐポカポカ♪



早朝の冷える
キッチンに

脱衣所～お風呂の予備暖房



冬の入浴は脱衣所を暖めておけば脱衣も快適。高血圧や高齢者の方に多いヒートショックによる浴室事故も予防できます。

軽い!

急な来客で
お座敷を暖めた
いときも
すぐ運べて
すぐ暖まる
から便利!

片手で
運べるよ

ガスファンヒーターご愛用者の声

重い灯油から解放された!

なんといっても灯油運びが不要になつたのが一番! 場所ももっていたいし、春に残っちゃうし…2階に運ぶのにひと苦労だったからね。ガスコンセントに繋げばいつでも使えるから快適だよ。

減 塩 しますか?

この質問に対して気をつけているとの回答が圧倒的に多いのに反して「1日の塩分摂取目標量は何g?」の質問の正解率はわずか3%という結果が出ているのだと。厚生労働省の『日本人の食事摂取基準2015年版』では、食塩の1日の摂取目標量は男性8.0g未満、女性7.0g未満と設定されています。減塩への関心が高い一方で具体的な数値は認識されていないことが明らかになりました。



おいしい減塩料理のコツは?

薄味にしても美味しく食べるためには、出汁の旨みを効かせる、酢やかんきつ類などの酸味、スパイスなどの辛味や香りを効かせるなどの工夫が必要です。もしも外食などで摂りすぎてしまったかなという場合には、野菜や果物などをできるだけ多く食べるように心がけましょう。カリウムを摂取することで余分なナトリウムを排泄することができます。

本誌ご持参
先着10名様に

簡単電力計
エコキーパー
プレゼント♪



コンセントと電気製品
の間に差し込むだけ
で、使用電力状況が
分かる!

今号の「住まいの通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に「エコキーパー(簡単電力計)」をプレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!!

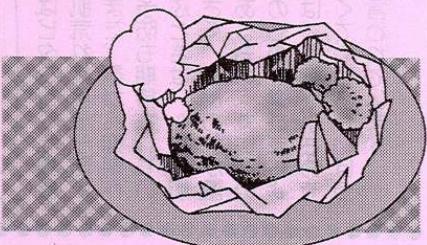


魚焼き グリルで

包み焼きハンバーグ

材料(2人分)

牛豚合挽き 200g
玉ねぎ 1/2個
パン粉 1/2カップ
牛乳 大さじ3
卵 1個
塩・コショウ 適量



作り方(グリル両面焼きの場合)

- 玉ねぎはみじん切りにしてレンジ800Wで1分半位加熱して冷ましておく。パン粉はボウルに入れ、牛乳を加えてしつつ混ぜておく。魚焼きグリルは予熱しておく。
- ①のボウルに他の材料を全てを入れて粘りが出るまでこね、2等分にして空気を抜きながら小判型に成形して真ん中をくぼませる。
- 2枚重ねたアルミホイルに②を一つずつのせ、魚焼きグリルに入れる。両面を焦げ目がつくまで強火で焼く。
- アルミホイルでハンバーグを包み強火でさらに10分程焼く。

ハンバーグを包むときにデミグラスソースを加えると煮込み風に。チーズやトマトなどを加えてボリュームアップもできます。食材をプラスするときは火加減や焼き時間など調整してください。

Design Your Energy / 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/長浜市南吳服町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