四国の口福を探して。

With Gas Life

［ウィズガスライフ］

おいしい幸せを頬張る
とっておきの時間

With Gas Lifeなお店訪問

［徳島］割烹 四国三郎
［高知］塩伝説 なゆた 鯛塩ラーメン専門店
［愛媛］唐揚げ食堂 ごいち ぷらす
［香川］Patisserie Araki

四国のちから

［愛媛］道後グランドホテル
［高知］JSSスイミングスクール高知

四国の旬を探して

［道の駅なぶら土佐佐賀］ほうれん草

もっと豊かに!ウィズガスライフ

「WEB謝恩祭2026」開催





読者
プレゼントも
あります!

2026
冬号
vol.
076

四国ガス



1_透き通った黄金色のスープが自慢！　2_鬼肉ネギ盛り濃厚醤油 黒とんこつ(1,780円)　3_なゆたの油そば「マシ」(1,250円)　4_店内にはテーブル席やカウンター席を完備している







Kochi

塩伝説 なゆた 鯛塩ラーメン専門店［シオデンセツ ナユタ タイシオラーメンセンモンテン］

真鯛の旨味が溶け込む味わい深いラーメン

素材の味で勝負する高知の人気ラーメン店

高知市の中心部にある帯屋町筋商店街にお店を構える「塩伝説なゆた」は、カフェのようなおしゃれな空間が、女性にも人気のラーメン店です。看板メニューの「鯛塩ラーメン」は、宿毛市産の生姜真鯛を使用した塩ベースのスープに、歯切れの良い細麺を合わせ、穂先メンマや自家製チャーシューをトッピングした一杯。上品であっさりとしながらも、鯛の旨味をしっかり感じるスープは、最後の一滴まで飲み干したくなる美味しさです。残ったスープを鯛めしに入れて、鯛茶漬け風にいただくのもおすすめ。塩坦々麺や油そば、ご飯ものや一品料理などメニューも豊富にあります。

読者サービス

ラーメンをご注文の方に
鯛めし1杯
サービス

※冊子持参で1冊につき1名様、1回限り。2027年1月末まで有効

check!





塩伝説 なゆた 鯛塩ラーメン専門店

高知県高知市帯屋町1-13-24
電話/088-824-0830　営業時間/11:00～15:00(L.O.14:30)、17:30～22:00(L.O.21:30)　定休日/火曜(祝日の場合は営業、翌日休み)　駐車場/無

HP　キッズスペース　バリアフリー



美味しいものを食べること、
それは理屈抜きの幸せ。
まちの人々から愛される店、
愛される献立をご紹介します。

1_香ばしく揚がったボウゼを、自家製ポン酢につけて召し上がれ　2_「鳴門鯛のもろみ造り」(1,430円)。脂ののった鯛にまろやかなもろみがよく合う　3_徳島の酒蔵に作ってもらった同店限定酒　4_カウンターやテーブル席のほか、最大50名まで収容できる2階席もあり







Tokushima

割烹 四国三郎［しこくさぶろう］

店主の技が光る、素材をいかした逸品揃い

徳島が育んだ食材、郷土の味を心ゆくまで

徳島ならではの旬の魚介や新鮮な野菜を、落ち着いた空間で堪能できる老舗割烹。秋から冬の名物は、地元で「ボウゼ」と呼ばれ親しまれるイボダイです。徳島の秋祭りに欠かせない姿寿司で知られる郷土の味覚を、こちらでは豪快な一尾揚げの唐揚げで提供。店主の丁寧な仕事が、頭から尻尾までザクザク、ホロッと解ける食感を生み出しています。もろみで味わうお造りや鴨鍋など、ここでしか出合えない逸品を求めて県内外や海外からも客足が絶えません。冬には会席料理をはじめ、てっちりやちゃんこ鍋などのコースも充実しており、徳島の地酒やレア焼酎などアルコールも豊富に揃うので忘新年会にも最適です。

読者サービス

1,500円(税別)以上ご飲食の方に
1ドリンク
サービス

※冊子持参で1冊につき1名様、1回限り。2026年12月15日(火)まで有効

check!





割烹 四国三郎

徳島県徳島市南内町1-18-1
電話/088-622-4844
営業時間/11:30～14:30(売り切れ次第終了、平日のみ)、17:00～23:00(L.O.22:30)
定休日/日曜(予約があれば営業)　駐車場/無

HP　キッズスペース　バリアフリー



1



1

1_「はねフィーユ」は、サクサクのパイ生地にカスタードや餡、季節のフルーツを挟んだ大人気商品　2_「焼きドーナツ」8個入（2,948円）　3_「しあわせのフィナンシェ」（1個302円）　4_各種焼き菓子も豊富！







Kagawa

1_人気No.1の「チキン南蛮定食」。オーロラソースも選択可能　2_「ごいち ぷらす」限定メニューが多数！　3_木を基調とした落ち着いた雰囲気の店内　4_専用の入口があるので食事だけでも利用しやすい。食事すると駐車場が無料に！







Ehime

Patisserie Araki ［ パティスリー アラキ ］

大切な人に届けたい、シンプルで特別な美味しさ

人も、鳥も、笑顔も集まる高松の小さな森のお菓子

「人や鳥が集う森」をコンセプトにした、香川県高松市で愛されるパティスリー。外観は、まるで絵本や童話に登場する森の洋菓子店のようなデザインになっており、店内には可愛らしい装飾が施され、お子様連れでも安心して買い物ができる温かな空間が広がっています。看板商品の「はねフィーユ」をはじめ、こだわり抜いた素材と地元・香川の恵みを活かしたスイーツは、どれも素材本来の美味しさが詰まったシンプルな逸品ばかりです。ご褒美に嬉しいリーズナブルなケーキや、手土産に喜ばれる焼き菓子も豊富！大切な記念日や毎日のちょっとしたお楽しみに、ぜひ訪れてみませんか？

豆知識

ミルフィーユってどんなお菓子？

フランス発祥の伝統菓子。フランス語で「Mille（千の）＋Feuille（葉）」を意味し、薄いパイ生地を何層にも重ねた様子が「千枚の葉」のように見えたことからこの名が付いたそう。パイ生地を焼くことでサクサクとした食感になるのが特徴です。





Patisserie Araki

香川県高松市林町2547-5
電話/087-867-3577
営業時間/9:30～18:00　定休日/月・火曜　駐車場/有

HP　キッズスペース　バリアフリー

唐揚げ食堂 ごいち ぷらす

ボリュームと美味しさに自信あり！

しっかり食べたい日にうれしい多彩なメニューで大満足！

松山市で行列ができる人気店「唐揚げ食堂 ごいち」の今治一号店が、今治駅から徒歩約2分、「しまなみ温泉 喜助の湯」一階にあります。看板メニューは、外はカリッと中はジューシーな「唐揚げ」と、ソースが2種から選べる「チキン南蛮」。他にもしっかり食べたい日にうれしい定食が豊富に揃います。定食にはご飯、みそ汁、サラダが付き、ご飯はおかわり自由。さらに、丼・麺・サウナ飯など、店舗限定のメニューも提供しています。温泉やサウナを楽しんだ後の食事はもちろん、食事だけの利用もOK！松山で人気を集める「ごいち」の味を、ぜひ今治でも味わってみてください。

豆知識

日本各地の唐揚げ

日本には各地に名物の唐揚げが存在します。身近なところでは、愛媛県今治市の「せんざんき」。醤油、酒、しょうが、にんにくなどで下味を付けるのが一般的です。他、大分県中津や宇佐のからあげ、北海道の「ざんぎ」、新潟県の「半身揚げ」も有名です。





唐揚げ食堂 ごいち ぷらす

愛媛県今治市中日吉町1-2-30 しまなみ温泉喜助の湯内
電話/0898-22-9651　営業時間/11:00～21:30
定休日/不定（「喜助の湯」に準ずる）　駐車場/有

HP　キッズスペース　バリアフリー

四国おでかけ情報

今回のテーマ　**冬の美しい景色**

冬だからこそ出会える、透明感のある風景や幻想的な光景。寒さを楽しみながら訪れたい、四国の美しい冬の景色を集めました。



愛媛　肱川あらし

大洲を代表する冬の風物詩 町を包む霧が海へと広がる

秋から冬の冷え込んだ朝、大洲盆地の霧と冷気が河口へ一気に吹き下りる局地風現象。10月～1月中の6時30分から7時30分頃に発生し、霧と強風が激しいうねりを伴って海へと広がるありさまが見どころだ。特に昼夜の寒暖差が大きく、大潮で朝に満潮を迎える日は、雄大で幻想的なあらしが発生しやすい。



おすすめポイント

全体を俯瞰できる「肱川あらし展望公園」や、激しい風を間近で体感できる「長浜大橋」や江湖港付近で見るのがおすすめ

愛媛県大洲市長浜町 肱川あらし展望公園、長浜大橋（赤橋）・江湖港付近
問/大洲市役所長浜支所　電話/0893-52-1113　HP/有



高知　だるま夕日

ひと冬に数回だけの奇跡 一瞬に煌めくだるま夕日

宿毛湾の「だるま夕日」は、11月初旬～2月中旬に現れる蜃気楼の一種。温かい水蒸気と冷たい大気の境界で光が反射して発生し、完璧な姿はひと冬に10回ほどしか見られないため"幸運の夕日"と呼ばれる。だるまの形を保つのは太陽が海にかかる前のわずか3分間。一瞬の神秘的な瞬間を見逃さないで。



おすすめポイント

宿毛湾には島が多く、日の入りの角度によって見えるポイントが変わる。日没時刻と方角を調べて最良のスポットで鑑賞して

高知県宿毛市 脇本海岸、藻津の海岸線、咸陽島公園、道の駅すくもサニーサイドパーク、田ノ浦地区の海岸線など　問/宿毛市観光協会
電話/0880-63-0801　HP/有



香川　父母ヶ浜

提供：三豊市観光交流局

四国屈指の絶景スポット 幻想的な景色を楽しんで

南米ボリビアの「ウユニ塩湖」のような写真が撮れるとSNSで話題の約1kmのロングビーチ。干潮時に砂浜に現れる潮だまりに空や人の姿が映り込み、水鏡のような景色を楽しめる。干潮時間や撮影のコツを三豊市観光交流局のHPでチェックして、絶好のシャッターチャンスを逃さず訪れて。



おすすめポイント

特に夕方は『瀬戸の夕凪』と呼ばれる凪になりやすく、干潮と重なる日は、水鏡の景色を楽しむのにおすすめ。空の色も水面に映り込む

香川県三豊市仁尾町仁尾乙273-1
問/三豊市観光交流局　電話/0875-56-5880　HP/有　SNS/



徳島　三好市の雲海

自然が織りなす奇跡の瞬間 市内各所の展望台で鑑賞を

山々が連なる徳島県三好市。四国を代表する雲海の名所で、10月～12月の寒暖差が大きい快晴の日の日の出から7時半頃まで、吉野川から立ちのぼる霧が谷を包み、雲の海のような幻想的な風景を生み出す。気象条件が揃った時にだけ姿を現す、静寂とダイナミックさが共存する奇跡の光景を心ゆくまで味わって。



おすすめポイント

山々の八合目までを白い霧が覆い、山頂だけが海に浮かぶ島のように残る「八合霧」と呼ばれる神秘的な雲海

徳島県三好市 吾橋・雲海展望台、塩塚高原展望台、馬場・西山展望台など
問/三好市観光協会　電話/0883-76-0877　HP/有

※10/1現在の情報です。最新の情報は各ホームページなどでご確認の上、お出かけください。



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を探して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

第18回

山・川・海。
自然に恵まれた四国は食の宝庫
さぁ、旬を探しにでかけよう

今回紹介する食材はこちら

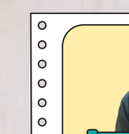
ほうれん草

年間を通して流通していますが、一般的に秋～冬にかけて旬を迎え、特に霜に当たって寒じめになると甘みと栄養分がぐっと増します。

寒さで甘みを増す

緑黄色野菜の代表格

冬を代表する緑黄色野菜のひとつ、ほうれん草。アクが少なく葉肉の薄い「東洋種」と、葉が丸く肉厚な「西洋種」があり、現在は両者を掛け合わせた交雑種が主流です。β-カロテンやビタミンE・K、鉄などを豊富に含み、特に冬採りのものはビタミンCも多く含まれます。おひたしや和え物、炒め物、スープなど幅広い料理に活用できますが、ほうれん草にはシュウ酸などのアクがあるため、下茹でしてから調理するのが基本。熱湯で1～2分茹でたら、冷水で素早く冷まし水気を絞りましょう。下処理をひと手間加えることで、より美味しく味わえます。



教えてくれたひと

直売所スタッフ
小笠原 悠暉さん

生産者直送の朝採れ野菜が満載です！入荷は日によって変わり、売り切れ御免の限定品です



カツオ尽くしで人気の高知県黒潮町の道の駅。黒潮町や幡多地域を中心とした新鮮な農産物や、地元の特産品の天日塩や黒糖、カツオ加工品が揃う。食堂では藁焼きのカツオのタタキも提供





道の駅なぶら土佐佐賀

高知県幡多郡黒潮町佐賀1350
電話/0880-55-3325　営業時間/【フードコート】9:00～15:00（土日祝は18:00まで）【直売所】8:00～18:00【テイクアウト】9:00～18:00　定休日/月1～2回程度※詳細はHPで確認を　駐車場/有

HP　キッズスペース　バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいほうれん草の見分け方

- 葉の色が濃く、葉先までピンとしている
- 根元が赤くてふっくらとしている
- 茎（葉柄）が細すぎない



保存方法　湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、野菜室で立てて保存。食べ切れないときは下茹でして冷凍保存しておくと便利です。

◀◀ ほうれん草を使ったレシピはP13へ



水を通じて健康をはぐくむ
高知のスイミングスクール

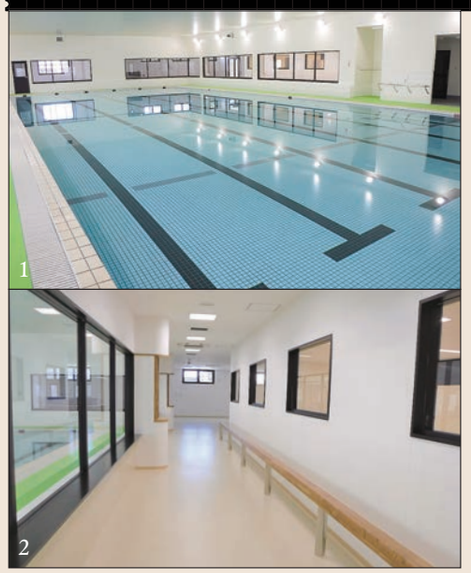
\ HPはこちら /

JSSスイミングスクール高知

高知県高知市新田町17-22
設立/1976年（株式会社ジェイエスエス）

ベビーから、ジュニア、成人まで
多彩なスイミングプログラムを提供

昭和51年に設立し、全国に84校を展開する「JSSスイミングスクール」は、豊富な実績や経験に基づいたカリキュラムを提供している水泳教室。日本水泳連盟公認の水泳コーチや水泳教師が在籍しているほか、水質検査や管理も徹底しており、安全かつ効果的な水泳指導を受けることができます。コースには、生後5ヶ月～2歳半までの赤ちゃんと保護者がスキンシップを楽しみながら心身を育むベビースイミングコースをはじめ、15歳までを対象としたジュニアスイミングコースや成人スイミングコース、選手育成コースや姿勢美人健康体操など、年齢や目的に応じたスイミングプログラムがあります。特にジュニアスイミングコースは、進級基準が細かく設定されているため、目標に向かって努力することの大切さや、上達を実感することができると定評があります。



1_2021年に新築移転したので建物や館内がとても綺麗。清潔感のあるプールで気持ちよくスイミングが楽しめる
2_館内には、更衣室やシャワー室はもちろん、採暖室や体操室、ギャラリーやショップなども完備

四国ガスCHECK



四国ガス　西村 亮平

施設内の空調と温水プール用のボイラに都市ガスを採用いただいています。施設のプールは年間通じて最適な水温に保たれており、冬のプールも快適に運動ができる環境が整っています。

INFORMATION

特別キャンペーンや
無料体験なども受付中！

11月30日までは、入会金0円＋指定用品プレゼントの特典がある、秋の特別キャンペーンを実施。そのほか、無料体験なども開催。詳しくはホームページをチェック！





癒やしの湯と
美食で迎える
道後のおもてなし

\ HPはこちら /

道後グランドホテル

愛媛県松山市道後湯之町16-21
創業/1971年

愛媛・瀬戸内の美味と名湯が彩る
心満たされるひととき

道後温泉本館から徒歩4分の好立地にある「道後グランドホテル」。旅の楽しみの一つである食事は、瀬戸内の海の幸をはじめ、愛媛の旬の食材をふんだんに使った会席料理が自慢。鯛の釜飯や鯛のあら炊きなど、愛媛ならではの郷土料理を味わえる「郷土料理会席」や、鯛・国産黒毛和牛・アワビを一度に楽しめる「グルメ会席」も人気。季節ごとに旬の味覚を取り入れ、素材の持ち味を生かした料理を堪能できるのも魅力。食事の後は、道後温泉から引き湯した湯でゆったりと。アルカリ性単純温泉の大浴場には内湯と露天風呂を備え、開放感のある露天風呂では、心地よい湯に浸かりながら旅の疲れを癒やせる。夜はもちろん、朝風呂で道後の湯を楽しむのもおすすめ。愛媛ならではの食と道後の湯を満喫し、くつろぎの空間で充実したひとときを過ごせます。



1_厳選素材から生み出される四季の料理の数々を堪能できる会席料理。お肉三昧の会席も準備している※写真はイメージ
2_和の雰囲気で心が落ち着く「媛の湯（女湯）」。竹の香りが漂う露天風呂で旅の疲れを癒やそう

四国ガスCHECK



四国ガス　大呂 健二

温泉のお湯を温める設備（ボイラ）と館内の空調設備で都市ガスをご利用いただいております。ボイラで温めた道後温泉のお湯に浸かって心も身体もほぐれ、ガスによる空調で快適に過ごすことができます。

INFORMATION

9名以上の予約で
個室でゆっくり朝食・夕食を

9名以上で予約すると、朝食・夕食ともに専用の個室を用意。家族やグループでの食事も、周囲を気にすることなく、ゆっくりと食事と会話が楽しめると好評を得ている。



スマホ・WEBからカンタン応募 WEB大抽選会

2次元コード読み取ってね

●抽選会の応募には、ポイントサービス「ガポタ」の本会員登録が必要です

感謝の気持ちを込めて、デジタルギフトが当たるWEB謝恩抽選会を開催！WEBで抽選会に参加しよう！

giftee Box 1,000円相当（1,000ポイント）

Amazonギフトカード、楽天ポイント、dポイント、サーティワン アイスクリーム、タリーズコーヒー、ゴディバ、スシロー、Uber Eats など多数の人気商品から選べます！

抽選で **700名さま**に当たる！

さらに ご応募いただいた方 全員に！ いつでも使える **スマホ壁紙をプレゼントします！**

かわいい壁紙じゃ～

さらに ご応募いただいた方 全員に！ ガポタPOINT **10 POINT プレゼント！**

●抽選のお申し込みは、1会員さま1回となります。●12月下旬、当選者さまへの賞品の送付をもって発表に代えさせていただきます。

※選択された商品によって、1ポイントにつき1円相当とならない場合がございます。また、交換レートを含む商品の内容は今後予告なく変更する場合がございます。

※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。本キャンペーンは四国ガス株式会社・四国ガス燃料株式会社・四国ガス産業株式会社による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。四国ガスお客さまセンター 0570-011-459までお願いいたします。

おうち防災の「なるほど！」発見ツアー

2次元コード読み取ってね

家庭でできる備えや災害時に役立つ知識を紹介。わが家の"もしも"に備えよう

さらに、クイズに答えて応募すると

抽選で100名さまに「防災15点セット」が当たる！

※応募には条件がございます

1分でわかる！ ＼あなたと乾太くんの／ 暮らし相性チェック！

2次元コード読み取ってね

簡単な質問に答えるだけ！あなたの暮らしにぴったりな「乾太くんのある暮らし」をご紹介します。

快適！

ガス衣類乾燥機 乾太くん

部屋干しのニオイが気になる…

花粉や黄砂が気になる…

家事をもっとラクにしたい…

くらしに役立つ！ 省エネガイド

今日からできる省エネポイントを紹介！

わが家にぴったりの省エネ方法を見つけよう。

省エネ診断に挑戦してあなたの省エネランクを確認！

2次元コード読み取ってね

あなたのおうちの省エネランクはどれかな？

11月2日(月)～12月15日(火)

ガポタの登録がまだの方は、ガポタ会員に登録してWEB大抽選会に応募しよう！

四国ガスグループのおトクなポイントサービス

ガポタ

会員登録無料！年会費も一切不要！

ガポタの本会員登録には、お時間を要する場合がありますので、お早めのご登録がオススメです。

今なら新規本会員登録の方に W特典チャンス!!

本会員登録まで完了すれば、500 POINT **500ptプレゼント！**

＋

さらにW特典として！ 抽選で 100名さま にQUOカード Pay **500円分が当たる！**

※2026年10月1日～2026年12月15日までに新規本会員登録が完了した方に限ります。

※12月下旬、当選者さまへの賞品の発送をもって発表とかえさせていただきます。

※当選者へガポタ登録のメールアドレスへメール送付させていただきます。



いつもの暮らしを、いちばんに。

四国ガスグループ

もっと豊かに！ With Gas Life 第46回

備えて、トクして、ありがとう。

WEB謝恩祭 2026

開催期間 11月2日(月)～12月15日(火)

毎日の暮らしをもっと楽しく！もっと快適に！

家族でくつろげる居心地の良いリビング、使いやすいキッチン、リラックスできるお風呂…
「WEB 謝恩祭 2026」では、快適な暮らしを叶えるヒントがいっぱい！
災害時に役立つ情報など、ガスにまつわるさまざまな情報もご紹介します。
ご家族で楽しみながら、これからの暮らしに役立つ情報をぜひご覧ください！

特設WEBサイト

左記の二次元コードから簡単にアクセスできます

https://shikoku-gassyaon.com/

楽しみなのじゃ～

おトクで便利な情報が盛りだくさん！

WEB謝恩祭2026に関するお問い合わせはこちらまでご連絡ください。

四国ガスお客さまセンター

ナビダイヤル® **0570-011-459**

〈受付時間〉9：00～17：30

※日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）を除く。

※一部IP電話等で左記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-0633におかけください。

※掲載のイラスト・写真は一部イメージが含まれます。 ※内容は予告なく変更になる場合がございます。

ガス機器活用術

皆さまにもっとガス機器を
便利に活用してもらうために！

今年こそ、ガスファンヒーターを使ってみよう

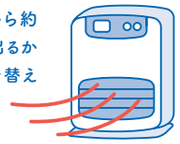
少しずつ肌寒くなってきましたね。これからの季節に大活躍するのが、ガスファンヒーター。
しかも、ガス料金がおトクになる嬉しい割引もご用意しています！

ガスファンヒーターの「快適ポイント」



1 スピーディー

スイッチONから約5秒で温風が出るから、寒い朝の着替えも快適に！



2 給油なし！で楽チン

石油ファンヒーターのような、給油の手間は一切不要！



3 もしもの時も！安全機能

転倒時ガスしゃ断装置、不完全燃焼防止装置など安全装置を搭載！



しかも…ガス料金は、冬ガスずっ得割で10%OFF！

冬ガス ずっ得割

四国ガス（都市ガス）のお家で、ガス暖房機器を使用しているとおトクな割引サービスに入れます！



【冬ガスずっ得割】にお申し込みいただくと、12月から翌年4月までのお家全体のガス料金が10%OFF！

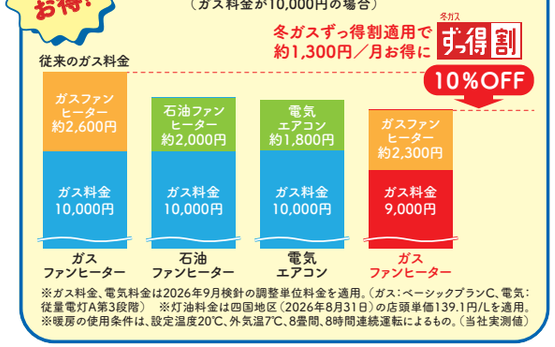
詳しくはこちらから

※割引には条件がございます

だんぜんお得！

冬期1か月の光熱費を比較
（ガス料金が10,000円の場合）

冬ガスずっ得割適用で約1,300円／月お得に



※ガス料金、電気料金は2026年9月検針の調整単位料金を適用。（ガス：ベーシックプランC、電気：従量電灯A第3段階）　※灯油料金は四国地区（2026年8月31日）の店頭単価139.1円/Lを適用。
※暖房の使用条件は、設定温度20℃、外気温7℃、8畳間、8時間連続運転によるもの。（当社実測値）

レンタルが初めての方限定！

「お試しレンタル」がおトク！

ガスファンヒーターの良さを実感してほしいから、お手軽価格で「お試しレンタル」をご用意しました！ さらに、レンタル期間中は冬ガスずっ得割に加入できるから、お家全体のガス料金が10%OFF！

〔レンタル価格〕
1シーズン（10月～5月末まで）
なんと3,850円（税込）
レンタル商品の配達・取付・回収無料



※四国ガス（都市ガス）をご利用のお客さまに限ります

寒い季節は、やっぱりガスが一番！

今年の冬、ガスファンヒーターを「お試し」してみませんか？

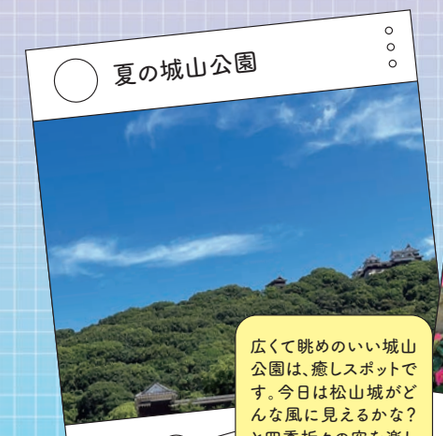
※レンタルは台数に限りがあります。お早めにお申し込みください。



#四国で見つけた「とっておき」の景色

住んでいる街の風景や旅先で出会った景色など、
「四国っていいな」と感じる写真をご紹介します。

みんなの一枚でつくる SNAP GALLERY













ガスの良さを感じる瞬間

アンケートでいただいた利用者の声を紹介します！

01
高火力で料理ができるところ！（徳島県徳島市 黄金比）

02
使う時にボッと音がなる瞬間が好きで癒されます！火が見えるので火加減を目で見て調節しやすいところもいいです！（香川県高松市 らいむ）

03
魚の焼き具合は、ガスが1番おいしく仕上がります。
（愛媛県松山市 ゆみこ）

04
・お湯がすぐ沸いて、忙しい朝でも助かるとき
・火加減を細かく調整しながら料理できるとき
・寒い日に温かいお風呂へすぐ入れるとき
・家族みんなで温かいご飯を囲むとき
・停電時でも温かい料理を作れて安心したとき
（香川県高松市 このん）

05
火をつける音、ガス（炎）の加減。そのおかげで、料理人の気分が味わえます。
（愛媛県松山市 ライ）

06
色々な料理が1度に出来るところや火を消し忘れた時に感知してコンロが勝手に消してくれるところです。（愛媛県今治市 桜）

グリル de カンタン!

鮭とほうれん草のグラタン



グリルを使うと ガスの良さを もっと活用しよう。

ひと味違うね!

旬のほうれん草を
手軽に食べられる
簡単レシピ!



■ 材料(4人分)

- 生鮭切り身…… 2切
- ほうれん草…… 80g
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩・胡椒 …… 適量
- ホワイトソース …. 100g
- チーズ…… 100g

■ 作り方 材料を切ってのせて焼くだけ!







① 鮭の骨と皮を取り除き、一口大に切る。ほうれん草は3cm幅に切る。
② 魚焼きグリル対応の耐熱皿にほうれん草を敷き、上に鮭をのせ、塩・胡椒、白ワインをかける。
③ グリルの強火で鮭に焼き色が付くまで6分間加熱する。
④ ホワイトソース、チーズをのせ、再度グリルの強火で5分、表面に焼き色が付くまで加熱。

ほうれん草の紹介はP5へ

ウィズガスライフ Vol.76

プレゼントのご案内

応募期間 11月1日(日)～12月20日(日)

HPまたは、はがきでご応募ください。抽選でステキな商品が当たります!

※はがきは応募締め切り日消印有効

①一六本舗
「クルミーユ5個入」を
5名様に。

②小泉製菓
「伊予のあんこ飴」
2袋セットを5名様に。

① 

詳しくはコチラ!

② 

詳しくはコチラ!

Wチャンス!



抽選に外れた方の中から5名様に、粗品をプレゼントします。

※写真はイメージです。商品が異なる場合があります。

四国ガスサービスサイトにアクセス!
抽選でご紹介の商品をプレゼント!

1. HPへアクセス
   四国ガスサービスサイト 検索 ※ご応募はお一人さま1回限り
2. 〔季刊誌・ウィズガスライフ〕をクリック
3. 〔最新号のプレゼント応募はこちらから〕をクリック
4. キーワード入力 キーワード LIFE
5. アンケートにお答えください

こちらのQRコードからプレゼント応募ページに直接アクセスできます。

はがきでご応募される方は!

はがきに下記の質問にお答えいただき、右上の「プレゼント応募券」を貼付の上、四国ガスまでお送りください。

①ご希望のプレゼント番号(①・②)
②今回気に入ったページ ③今回分かりにくかったページ
④今後どのような情報がほしいですか? ⑤その他ご要望など
⑥お名前、ご住所、電話番号、生年月日、年齢

応募先 〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6 四国ガス第1ビル6階
ウィズガスライフプレゼント応募係

※当選者の発表は、厳正な抽選の上、商品の発送をもって代えさせていただきます。※ご応募は日本国内にお住まいの方のみに限らせていただきます。※お客さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を商品発送の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。※返信はできませんのでご了承ください。

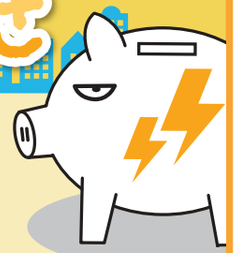
はがきの方は右上の応募券を切り取り貼付!

おかげさまで

ガポタでんき

ご契約者数1万件突破!!





ガポタでんきは、**ガポタ本会員の約7件に1件のお客さまがご利用中**の人気サービスです。
ガポタでんき未契約の方も、この機会にご家庭の電気をガポタでんきに切り替えてみませんか?

ただいまキャンペーン実施中!! キャンペーン期間:2026年11月1日(日)～12月31日(木)

1 ガポタでんきご契約者さま
期間中に**エントリーいただいた方全員に**
もれなく **10pt即時プレゼント!**
※ガポタへログイン後、専用URLよりエントリーできます。1本会員1回まで。

2 キャンペーン期間中にガポタでんきを
新規ご契約(お申込み)いただいたお客さま全員に
1,000ptプレゼント! ※注1
※ポイント付与時点までガポタでんき契約中であることが条件です。
また、再契約の方は対象外です。

さらに **1・2の中から、抽選で500名様に 1,000ptプレゼント!** ※注2
※注1・2_ポイントプレゼントは2月下旬頃を予定。

【ガポタでんきとは?】
●四国ガス株式会社が四国電力株式会社の取次店として、お客さまに電気を販売します。
(小売電気事業者:四国電力株式会社/登録番号A0274)
●四国ガスグループでガスをご利用いただいているお客さまが加入できるプランです。
ガポタのポイントがたまりやすくなっておトク!



With "Water Server"

いつもの暮らしに安心安全なうるおいを





ボトル:北アルプスの天然水

サーバー レンタル代 **935円(税込)/月**

＋

購入ボトル代 12ℓボトル だけ **1,836円(税込)/本**

■送料込み
※ボトルは2本/1セットでのご注文となります。

必要なときに、必要な分だけ!
※賞味期限内のサイクルでご注文ください。

ご新規入会キャンペーン
①ミネラルピュアウォーター(天然水)12ℓボトル:2本
②サーバーレンタル代:設置月より3ヶ月分
さらに!
他社からの乗り換えで商品券5,000円分プレゼント!
いずれも無料!

四国ガス産業株式会社
〒794-0027 愛媛県今治市南大門町2丁目2番地4
四国ガス本店ビル3階

お電話1本でお届けさせていただきます。便利なネット注文もございます。
[宅配水専用ダイヤル] 受付時間:平日9時～17時 **0120-32-4813**
四国ガス産業 検索

"初めての方"も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付9:30～17:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室

生徒募集中！

ガ・ス・生・活・館 PIPOT（ピポット）

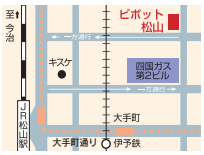
ガス生活館 ピポット松山

〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6
四国ガス第1ビル1階

カルチャー教室のお申し込み 089-945-1228

インターネットからでもお申し込みできます。 四国ガス　ピポット 検索

詳しくはこちら



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回コース	中華料理 【メニュー】ニラ玉・エビのスティック春巻き、大根と豚肉のピリ辛スープ 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	2/8(月) 10:20～13:00	2,800円 12名	1/12(火)
1回コース	韓国料理 【メニュー】タッカンジョン・具沢山トッポッキ・春菊のナムル 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	3/23(火) 10:20～13:30	2,800円 12名	2/15(月)
1回コース	パン教室（土曜） 【メニュー】ブラックチョコパン・チーズフォンデュパン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	1/30(土) 10:20～13:30	2,600円 8名	12/14(月)
1回コース	パン教室（日曜） 【メニュー】あん食パン・くるみパン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	2/21(日) 10:20～13:30	2,600円 8名	1/12(火)

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回コース	NEW スイーツ教室 【メニュー】苺のショコラロール 亀田 将太 tsumugi シェフパティシエ	1/18(月) 10:20～13:30	3,000円 8名	12/14(月)
1回コース	コーヒーセミナー ～かんたん焙煎体験～ ※焙煎した豆のお土産付き 【ケーキ】季節のチーズケーキ 児嶋 厚樹 カフェ クレマ オーナー	2/19(金) 10:20～12:30	2,000円 12名	1/12(火)
親子教室	親子パン教室 【メニュー】どうぶつパン・ウインナーパン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	3/20(土) 10:20～13:30	3,000円 8組 （小学生と保護者各1名ずつ）	2/15(月)

●ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後10日以内に当選の方のみにハガキにてお知らせいたします。●やむを得ない事情により教室の中止または内容を変更する場合があります。またお申込み人数が一定数に満たない時は開講しない場合があります。●複数の教室を申し込みの場合はお1人様5教室までにてお願いいたします。キャンセルはできるだけ避けていただきますようお願いします。●安全管理上お子様連れでの参加はできません。●各講座へのお申し込みは一部講座（親子教室・小学生対象教室）を除き満16歳以上の方とさせていただいております。

ガス生活館 ピポット今治

〒794-8611
今治市南大門町2丁目2-4
四国ガス本店ビル1階

カルチャー教室のお申し込み 0898-32-4900

インターネットからでもお申し込みできます。 四国ガス　ピポット 検索

詳しくはこちら



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
3回コース	おウチで簡単♪ スパイスカレー教室 原田 佳代 咖喱屋cafeエポック オーナー	①1/15(金) ②2/19(金) ③3/19(金) 9:45～12:30	7,200円 ／3回 9名	12/13(日)
1回コース	コーヒー 白石 丈二 喫茶アポニー店主	1/19(火) 9:45～11:00	1,800円 6名	
1回コース	weekend caféの ガトーショコラ 河上 潤子 焼菓子工房quatre-quartsオーナー	1/26(火) 9:45～12:30	4,100円 6名	
1回コース	チョコデセール 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	2/13(土) 9:45～12:30	3,800円 6名	1/17(日)
1回コース	デニッシュ(機械ごね) 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	2/18(木) 9:45～12:30	2,800円 8名	
1回コース	中国料理教室 【メニュー】アスパラのエビすり身包み蒸し他 曽我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 龍宮 料理長	3/8(月) 9:45～12:30	2,400円 9名	2/14(日)

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回コース	桜もちあんぱん(機械ごね) 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	3/11(木) 9:45～ 12:30	2,800円 8名	2/14(日)
1回コース	桜もち 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	3/15(月) 9:45～ 12:30	3,400円 6名	
親子教室	干支のひつじパン 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	1/23(土) 9:45～ 12:00	1,300円／組 6組12名（保護者1名・3～12歳の子ども1名）	12/13(日)
親子教室	もちもち米粉のおとうふ肉まん 安部 つきこ 米粉のパンとおやつ教室 りあん	2/7(日) 9:45～ 12:00	1,700円／組 4組8名（保護者1名・3～6歳の未就学児1名）	1/17(日)

●ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後1週間以内に当選の方のみ郵送にてお知らせいたします。●当社および講師の都合や天候不順等、やむを得ない事情によって、教室の開始・終了時間及びメニューの変更を行うことや教室を中止することがあります。●受講料は初回に全額お支払いいただきます。途中退会や欠席の場合も受講料の返金は致しかねますのでご了承ください。●複数の教室を申し込みされる場合は、お1人様3教室までにてお願いいたします。



ABC Cooking Studio supported by 四国ガスグループ

11・12月限定！ガス1dayレッスン開催

ガス火で華やか！ごちそうクリスマスメニュー

メニュー
- ザクザクフライドチキン／オニオンリング
- 小海老のトマトクリーム焼きパスタ
- いちごのトライフル

3,300円 材料費税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。

エミフルMASAKIスタジオ
愛媛県伊予郡松前町筒井850
エミフルMASAKI 1F
平日10:00～19:00（土日18:00迄）
ご予約はお電話で受付中！
050-1754-4785

四国ガス

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用のお客さまに限定配付しております。

"初めての方"も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付9:30～17:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室

生徒募集中！

ガ・ス・生・活・館 PIPOT

ガス生活館 ピポット高松

〒760-0067高松市松福町1丁目13-30
（四国ガス高松支店ビル1F）

カルチャー教室のお申し込み 087-821-0248

※15分程度のエネルギー・ガス設備に関する講話があります。 ※応募者が定員数より多い場合は抽選とさせていただきます。締切後10日以内に当選の方のみに郵送でご連絡させていただきます。

インターネットからでもお申し込みできます。 詳しくはこちら

四国ガス ピポット 検索



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1月	立春大吉を祝う献立 淡矢 智子 料理研究家	1/8(金) 10:30～13:15	2,800円 12名	12/20(日)
1月	山中仁の讃岐の味を楽しむ和の食卓 山中 仁 ジュヌヴィエーヴ料理教室代表	1/19(火) 10:30～13:15	2,800円 12名	
1月	炎の本格中華 [メニュー]若どりのピリ辛炒め 他 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	1/21(木) 10:30～13:15	2,800円 12名	
1月	皮から手作り ほかほか肉まん 福本 かよ kayoパン主宰	1/29(金) 10:30～13:15	2,800円 12名	
2月	立春を味わう薬膳ごはん 上田 登代 美健庵 主宰	2/4(木) 10:30～13:15	2,800円 12名	1/19(火)
2月	市販品上手に活かして我が家流・お家でバレンタイン 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	2/9(火) 10:30～13:15	2,800円 12名	
2月	山中仁のおうちで楽しむ韓国料理 山中 仁 ジュヌヴィエーヴ料理教室代表	2/16(火) 10:30～13:15	2,800円 12名	
2月	ごはんにピッタリ定番中華 [メニュー]あんかけ焼きそば 他 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	2/18(木) 10:30～13:15	2,800円 12名	

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
3月	ラク家事クッキング ピポットスタッフ エコ・クッキングナビゲーター	3/5(金) 10:30～13:15	1,300円 6名	2/20(土)
3月	市販品上手に活かして我が家流・お花見弁当 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	3/9(火) 10:30～13:15	2,800円 12名	
3月	幸せの春色ごはん 淡矢 智子 料理研究家	3/12(金) 10:30～13:15	2,800円 12名	
3月	春野菜たっぷり華やかランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰	3/16(火) 10:30～13:15	2,800円 12名	
3月	春を元気に迎える薬膳ごはん 上田 登代 美健庵 主宰	3/25(木) 10:30～13:15	2,800円 12名	
3月	初めての本格もちもちベーグル 福本 かよ kayoパン主宰	3/26(金) 10:30～13:15	2,800円 12名	

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
親子教室	ごちそうランチの大定番 [メニュー]ポテトとひき肉のグラタン 他 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰	1/23(土) 10:30～13:15	3,500円 6組(小学生1名)	12/20(日)
親子教室	年少さんからOK! わくわくパティシエ体験・ひな祭りデコカップケーキ IKUNO ルタンド・イクノ主宰	2/27(土) 10:30～13:15	3,500円 6組(子供2名まで)	1/19(火)

注意事項●受講に際しての注意点及びメニューは、お電話にてお問合せください。またHPにも掲載しております。●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。●締切り後、抽選とさせていただきます。抽選結果は、締切り後10日以内に当選された方のみ郵送にてご連絡させていただきます。●「ごちそうランチの大定番」教室の対象は小学生のお子様1名と保護者の方1名です。「年少さんからOK！わくわくパティシエ体験」の教室の対象は年少～小学生のお子様と保護者の方1名です。(お子様は2名まで参加可能です)

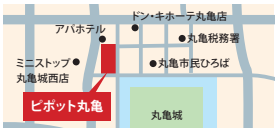
ガス生活館 ピポット丸亀

〒763-0034
丸亀市大手町
3丁目4-35

カルチャー教室のお申し込み 0877-35-8012

インターネットからでもお申し込みできます。 四国ガス ピポット 検索

詳しくはこちら



	教室名・講師		受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	【1月】とろける癒しヨガ教室 ～お正月疲れ改善ストレッチ～	舟橋 桃子 ヨガインストラクター	1/16(土)10:30～11:30	1,500円/回・8名	12/20(日)
1日教室	【2月】shino スイーツレッスン ～ガトーショコラ～	篠原 なつき sweets school shino	2/9(火)10:30～13:15	3,000円/回・6名	1/20(水)
1日教室	【2月】スパイスキッチンjaadoo ～スパイスから作るビーフカレー～	佐々木 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	2/15(月)10:30～13:15	2,500円/回・8名	
1日教室	【3月】おうちで簡単本格西洋料理教室 ～季節の野菜と本格ソースのラザニア～	東川 卓美 ことひら果桜軒 オーナーシェフ	3/16(火)10:30～13:15	2,500円/回・8名	2/20(土)
親子教室	【1月】親子パン教室 tsumugi ～干支のひつじさんパン～	あかし まい パン教室＆手形アートtsumugi	1/30(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組	12/20(日)
親子教室	【2月】親子パン教室 tsumugi ～いちごショコラパン～	あかし まい パン教室＆手形アートtsumugi	2/13(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組	1/20(水)
親子教室	【3月】親子料理教室 ～バターチキンカレー＆ナン～	安藤 真朱美 まるがめ子ども料理教室 主宰	3/13(土)10:30～13:15	3,000円/回・6組	2/20(土)

●受講に際しての注意点はHPに掲載しております。●教室の内容、開催日及び開催時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。●締切後、抽選とさせていただきます。抽選結果は、締切後10日以内に当選された方のみ郵送にてご連絡させていただきます。●「親子料理教室」の対象年齢は3歳～小学生以下のお子様と保護者の方です。(お子様は2名まで参加可能です)●「親子パン教室」の対象は小学生以下のお子様と保護者の方です。(お子様は2名まで参加可能です)



ABC Cooking Studio supported by 四国ガスグループ

11・12月限定！ガス1dayレッスン開催

ガス火で華やか！ごちそうクリスマスメニュー

メニュー
- ザクザクフライドチキン /オニオンリング
- 小海老のトマトクリーム焼きパスタ
- いちごのトライフル

3,300円 材料費税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。

ゆめタウン高松 スタジオ
香川県高松市三条町608-1
ゆめタウン高松1F
営業時間：10:00～18:00
ご予約はお電話で受付中！
050-1754-4783

四国ガス

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用のお客さまに限定配付しております。

"初めての方"も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付9:30～17:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室

生徒募集中！

ガ・ス・生・活・館 PIPOT［ピポット］



ガス生活館 ピポット高知

〒780-8052 高知市鴨部1丁目20-24

カルチャー教室のお問い合わせ
088-855-7755

※電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メール・はがきでご応募ください。

インターネットからでもお申し込みできます。 四国ガス　ピポット 検索

詳しくはこちら



	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回限定コース	**とっておき♪フランス料理教室** 四万十鶏のディアボラ風、生ハムと水晶ぶたんのリース仕立てのサラダ、パンナコッタ ベリーソース 齋藤 健太 レストラン C.L.GARDEN 料理長	12/4(金)10:30～13:30	2,600円・12名	11/13(金)
	はじめての韓国キムチ作り 白菜キムチ、コマキンパ、わかめスープ 李 賢淑 韓国料理講師	12/7(月)10:30～13:30	3,000円・12名	11/16(月)
	フラワーアレンジメント教室 12月 ～ナチュラルで大人可愛いクリスマスリース～ 井関 京子 flowershop 花いちご所属	12/11(金)10:30～12:30	3,000円・10名	11/20(金)
	産地を旅するコーヒーの世界 飲み比べて自分好みの一杯を探そう(スイーツ付き) 山崎 将司 自家焙煎珈琲 ポルタ	12/19(土)10:30～12:30	1,300円・8名	11/28(土)
	親子スイーツ教室 親子で作る「ブッシュ・ド・ノエル」 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	12/20(日)10:30～13:30	3,000円・8組 (小学生親子2名1組)	11/29(日)
	薬膳をはじめよう！ 福を呼ぶ豆入り炊き込みご飯、エビと蓮根の挟み焼き、たっぷりきのこの生姜スープ、他 野中 なか 国際中医薬膳師	1/22(金)10:30～13:30	2,600円・12名	12/25(金)
	おうちで焼くベーグル教室 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	1/24(日)10:30～13:30	2,600円・8名	1/3(日)
	おうちでメンテナンス！セルフお灸 血流改善で肩こり＆頭痛解消！ 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	1/31(日)10:30～12:00	1,300円・6名 (女性限定)	1/10(日)
	畑山さんちのピザ教室 からだを温める根菜とチーズが美味しいピザ、ほうれん草と生姜のスムージー 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	2/2(火)10:30～13:30	2,600円・8名	1/12(火)
	アジアンダイニングinネパール ～スパイス薫る本場のカレー～ ビリヤニ、チャイ 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	2/9(火)10:30～13:00	2,300円・12名	1/19(火)
	バレンタインスイーツ教室 チョコレートドリップケーキ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	2/14(日)10:30～13:30	3,000円・8名	1/24(日)
	春を楽しむ和食料理教室 ～ひなまつりお祝い御膳～ 花ちらし寿司、海鮮クリーム蒸し、ハマグリのお吸い物 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	2/19(金)10:30～13:30	2,600円・12名	1/29(金)
	パーソナルカラー教室 ワタシに似合う色さがし ～好きな色と似あう色～ 岩松 美穂 1級色彩コーディネーター パーソナルカラーアナリスト	2/23(火・祝)10:30～12:30	1,900円・5名 (女性限定)	2/2(火)
	本格パエリア☆スペイン料理教室 シーフードパエリア、ツナとトマトのシンプルサラダ、濃厚チョコレートムース 瀬川 大智 南欧バル アミスタ	3/9(火)10:30～13:30	2,600円・12名	2/16(火)
	フラワーアレンジメント教室 3月 お部屋を彩るバスケットフラワー ～お祝いのプレゼントにも♪～ 井関 京子 flowershop 花いちご所属	3/20(土)10:30～12:30	2,800円・10名	2/27(土)
	春のほっこりパン教室 桜あんぱん、金時豆ぱん 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	3/22(月・休)10:30～13:30	2,600円・8名	3/1(月)

●ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。 ●電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メール・はがきでご応募ください。応募多数の場合は受講回数の少ない方を優先とさせていただきます。参加決定の方にのみ、締め切り後1週間以内に案内状の発送をもってご連絡致します。 ●「ウィズガスライフ」を見てと明記の上、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・教室名・開催日をご記入いただき、ご応募ください。 ●親子教室はお子さまの【氏名・ふりがな・生年月日・性別】を併せてご記入ください。●教室2日前以降のキャンセルはキャンセル料(参加費全額)が発生します。

FAX番号 088-855-7756　ピポットURL https://www.with-shikokugas.jp/pipot/
メールアドレス pipot-kochi@shikoku-gas.co.jp

四国ガス

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用のお客さまに限定配付しております。

"初めての方"も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付9:30～17:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室

生徒募集中！

ガ・ス・生・活・館 PIPOT［ピポット］

ガス生活館 ピポット徳島

〒770-0821徳島市北出来島町1丁目26-2（四国ガス徳島支店1F）

詳しくはこちら



カルチャー教室のお申し込み 088-679-9115

インターネットからでもお申し込みできます。 四国ガス　ピポット 検索

	教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1回限定コース	**自宅でできる本格イタリアン** 【メニュー】たらと白子のスパゲッティ 柚子風味、イサキのアクアパッツァ 池内 渉 ザ・パシフィックハーバー 株式会社ときわ 名誉総料理長	1/26(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	1/11(月・祝)
	洋食講座 【メニュー】海老のタルタルとブルスケッタ、マッシュルームのスープ、牛肉のビール煮 久富 正陽 徳島グランヴィリオホテル 調理グループ料理長	2/12(金) 10:30～13:15	2,800円・8名	1/28(木)
	小さな幸せ・お菓子の時間 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	2/16(火) 10:30～13:15	3,500円・8名	
	うちごはん 【メニュー】焼きうどん、玉ねぎのコールスロー風サラダ 他 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	2/26(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	
	基本のいなり寿司 山田 純子 エコ・クッキングナビゲーター	3/4(木) 10:30～13:15	2,500円・10名	2/17(水)
	四川中華 【メニュー】鶏とカシューナッツの甘酢唐辛子炒め、長尾流大学芋 長尾 貴史 徳島穴吹カレッジ特別講師	3/8(月) 10:30～13:15	2,800円・10名	
	～大塚製薬(株)協賛～ 手軽にたんぱく美BODYごはん 【メニュー】レモンチキン南蛮タルタルソース添え、新人参のクラッシュスープ 他 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	3/18(木) 10:30～13:15	2,800円・8名	
	日本料理講座 【メニュー】カレイと蕪の酒蒸し白味噌仕立て、鯛の菜種焼き 他 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	3/23(火) 10:30～13:15	2,800円・10名	

●ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切り後10日以内に当選の方にのみ封書にてお知らせいたします。 ●やむを得ない事情により、教室の開催日の変更や中止をする場合がございます。 ●【メニュー】の詳細はHPに記載しております。なお変更になる場合もありますのでご了承ください。



ABC Cooking Studio supported by 四国ガスグループ

11・12月限定！ガス1dayレッスン開催

ガス火で華やか！ごちそうクリスマスメニュー

メニュー
- ザクザクフライドチキン /オニオンリング
- 小海老のトマトクリーム焼きパスタ
- いちごのトライフル

3,300円 材料費税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。

イオンモール徳島スタジオ
徳島県徳島市南末広町4番1号
イオンモール徳島1F
営業時間：10:00～18:00
ご予約はお電話で受付中！
050-1754-4788

四国ガス

ウィズガスライフは年4回季刊発行。四国ガスをご利用のお客さまに限定配付しております。