

四国の口福を探して。

# With Gas Life

【ウィズガスライフ】

ぬくもりがここにある。

ほろりと心ほどける

## With Gas Lifeな お店訪問

[愛媛] 自家焙煎珈琲モア  
[高知] 本格土佐料理 とぎ市場  
[徳島] 博多小町  
[香川] asplund

## 四国のちから

[高知] 河野製紙株式会社  
[香川] 株式会社瀬戸内

## もっと豊かに!ウィズガスライフ

再生可能エネルギー発電促進賦課金って何?

## 四国の旬を探して

[道の駅 天空の郷さんさん]  
とうもろこし



読者  
プレゼントも  
あります!

2025  
初秋号

vol.

071



おもてなし鉢  
3,300円

1\_刺身・にぎり寿司・唐揚げなどが一皿に! 2\_鰹のタタキは薬焼き仕上げです 3\_「鰹すき焼鍋」(1人前2,530円)※写真は2人前 4\_カウンターやテーブル席、座敷や掘り炬燵席などを完備



Kochi

本格土佐料理 とさ市場 [ホンカクトサリョウリトサイチバ]

魚堅や魚京料理が味の子名店

読者サービス  
2,000円以上ご注文の方に  
生ビール(中)or  
ソフトドリンク一杯  
サービス  
※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。  
2025年10月末まで有効

check!

土佐名物や地場産品を  
昼も夜も楽しめる料理店

高知の繁華街である帯屋町商店街で、昭和50年創業より親しまれ続けている「とさ市場」。こちらでは、漁港直送の新鮮な魚介類をはじめ、鰹や鯨、川エビや青さのり、土佐あかうしや米ヶ岡鶏などの地場産品を、定食や一品料理で味わえます。大皿に盛り付けた様々な料理を、複数人で囲んで楽しむ土佐の郷土料理・皿鉢を、お一人様でも楽しめるように「一人前にした」おもいで皿鉢は、高知名物をギュッと詰め込んだ二皿。ほかにも、捕鯨の歴史がある高知で有名な鯨料理や旬の素材を使った料理、地酒なども豊富に取り揃えているので、観光がてら、ふらりと立ち寄ってみてはいかがでしょうか?



本格土佐料理 とさ市場  
高知県高知市はりまや町1-3-11  
電話/088-872-0039 営業時間/11:00~21:30(L.O.21:00)  
定休日/無 駐車場/無

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



BLT サンドイッチ  
ドリンク代+550円

1\_ハッシュドポテトがサンドされている 2\_マスターが丁寧にネルドリップで淹れている 3\_レトロ可愛い「ラズベリーソーダ」※アイスクリームは別料金 4\_カップがずらりと並ぶ趣あるカウンター



Ehime

自家焙煎珈琲モア [ジカバイセンコーヒーモア]

世代を超えて愛される喫茶店

読者サービス  
コーヒーゼリー  
820円→720円  
※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。  
2025年10月末まで有効

check!

今も昔も変わらぬ味と想いに  
心がほどけるひとときを

1979年創業の「モア」は、純喫茶ブームの最中に誕生した老舗。素敵な髭をたくわえたマスターの堀さんは、美味しいコーヒーを味わってほしいという一心で、豆の産地を訪ね、生産者の声を聞き、確かな品質の豆を仕入れていきます。以前は深煎りが主流でしたが、最近は程よく酸味がある浅めのコーヒーが人気。客の好みに合わせた一杯が提供できるよう、豆の個性に合わせて自家焙煎しています。昭和レトロな店の佇まいは創業当時から変わりませんが、コーヒーやフードは時代に合わせて柔軟に変えているそう。店を訪れた人がホッと一息つける場所でありたい、そんなマスターの想いは2代目にも引き継がれています。



自家焙煎珈琲モア  
愛媛県松山市味酒町1-4-3  
電話/089-945-8930  
営業時間/8:00~20:00 定休日/日曜、第4土曜 駐車場/有

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



明太五十巻  
950円

ポテトサラダ  
700円

キーマカレー  
ご飯orバケット  
各1,000円

1\_キーマカレーは夏の新メニュー!夏は生ビールと一緒に  
2\_野菜がたっぷり摂れる豚汁と、香川県産米を使ったおにぎりのセット 3\_カウンターにその日のおばんざいが並ぶ 4\_森の国・フィンランドをイメージしたロゴマーク



asplund [アスブルンド]

誰でも小さく気軽に立ち寄れるお酒と家庭料理のお店

読者サービス  
ご飲食の方に  
**ドリンク1杯サービス**  
(生ビール or ハイボール or ソフトドリンク)  
※冊子持参で1冊につき1名様、1回限り。2025年10月末まで有効  
check!



asplund  
香川県高松市兵庫町3-15 木村ビル1F  
電話/087-811-0371 営業時間/17:00~22:30(L.O.22:00)  
定休日/日・月曜 駐車場/無 ※Instagram新アカウント/@asplund\_takamatsu

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー

しっかりご飯も、ちょい飲みも叶う  
街中夜ごはんの穴場スポット

今年6月に2周年を迎えたこちらは、商店街のそばの路地に佇むお酒と家庭料理のお店。店主が全国から集めた日本酒やフィンランドビールといったお酒と、素材にこだわりのイチから手作りの家庭料理を味わうことができます。店内は、単身赴任や、ひとり飲みが好きな人たちの憩いの場になれば...との思いから、カウンターと2人席が2つのみのすっきりとした空間。北欧テイストのナチュラルな雰囲気、緊張の糸もほぐれます。こだわりの料理を盛り付ける食器は、作家さんの作品を中心とした選りすぐりのものばかり。手作りの温かみを感じるお店で、心も体もホッとひと時を過ごして。



博多もつ鍋  
1人前 2,600円

1\_スープは5種類から選ぼう。もつ鍋2時間食べ放題&飲み放題付きの宴会コース(1名・5,000円、3名〜) 2\_「本日採れ入荷の刺身盛り合わせ」(2,950円〜) 3\_お酒にもごはんに合う「博多直送辛子明太子」(1,100円) 4\_九州の焼酎をはじめ、沖縄のラム酒など珍しいお酒もずらり



Tokushima  
博多小町 [ハカタコマチ]

九州の「美味かもん」が揃った、とっばい!

読者サービス  
ご飲食の方に  
**ファーストドリンク**  
(生ビール or 角ハイボール or ソフトドリンク)  
1杯サービス  
※冊子持参で1冊につき1名様、1回限り。2025年8月~10月末まで有効(8/11~15は除く)  
check!



博多小町  
徳島県徳島市西船場町2丁目5 黒田ビル1F  
電話/088-656-1226 営業時間/11:00~13:30(売切次第終了)、17:00~23:00(L.O.22:20) 定休日/不定休 駐車場/無

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー

本場直送!徳島にいなながら九州が誇る肉や魚が楽しめる

美食の街・博多生まれの元氣な大将が営む居酒屋の看板メニューは、博多のソウルフード・もつ鍋。信頼のおける業者から仕入れたホルモンは、丁寧な下処理をしているから臭みがなく、ぷりぷりで噛むほどに脂の甘みが口中に広がります!ほか、長崎県唐岐市勝本町の生マグロや佐賀牛など厳選食材が揃います。どれも「徳島の人に美味かもんを食べてほしい」という大将の心意気に共感し、各地から直送されるものばかり。ここだから味わえる九州の郷土料理を心ゆくまで楽しんでください。お店は2棟あり、テーブル席のほか30名まで貸し切りできる座敷などシーンに合わせて選ぼう。



美味しいを探しに行こう！

# 四国の旬を採して

SHIKOKU SEASONAL FOOD

三 第14回 三

山・川・海。  
自然に恵まれた四国は食の宝庫  
さあ、旬を探しにでかけよう

今回紹介する食材はこちら

### とうもろこし

旬の時期は地域によって違いがありますが、一般的には6～9月にかけて収穫時期を迎えます。

夏の太陽の恵みを

ガブっとまるかじり！

教えてくれたひと

道の駅 天空の郷さんさん 農産物直売所  
スタッフ・宮崎さん、石丸さん

今年も8月10日(日)に「とうもろこし祭り」を開催！試食販売を行います。



平均標高800m、久万高原の澄んだ空気と綺麗な水で育まれた農産物や加工品、木工品が揃う。地元食材を使った郷土料理のバイキングランチやパン工房の焼きたてパン目当てに訪れる人も多い。



道の駅 天空の郷さんさん  
愛媛県上浮穴郡久万高原町入野1855-6  
電話/0892-21-3445  
営業時間/9:00～17:00(物産館、農産物直売所)  
定休日/無 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

夏野菜として幅広い年齢に親しまれるとうもろこしは、みずみずしく甘みが強いのが特長。収穫後時間がたつと糖度が落ちてくるので、まさに鮮度が命！できるだけ早く消費しましょう。茹でる・焼く・蒸すなど調理法も多彩で、茹でるとやさしい甘さが引き立ち、焼きとうもろこしは香ばしさとコクが楽しめます。スープやかき揚げ、バター炒めなどアレンジも自在。生で食べられる品種もあります。また粒のひとつひとつに栄養が詰まっており、ビタミンB群や食物繊維も豊富で栄養価にも優れています。

## おいしい豆知識

### 美味しいとうもろこしの見分け方

- ・ヒゲの本数が多いもの(ヒゲが多いほど粒が多い)
- ・ヒゲが濃い茶色で外皮が鮮やかな緑色

保存方法

皮付きの場合は、ヒゲを取らず皮付きのまま1本ずつ新聞紙かキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、ヒゲ側を上にして立てて常温保存(1日以内に消費を)。皮なしの場合はラップでしっかり包みポリ袋に入れて冷蔵保存を。

四国ガス



飲みに行く  
あなたに寄り添う、おトクなサブスク。

# ノミヨル

nomiyoru

四国ガスが提供する「1ドリンクサブスク」  
月額550円で  
ドリンクが毎日1杯無料！

ユーザーは月額550円で  
全国の加盟店でのドリンク1杯が毎日無料に！  
ここでは四国4県の  
「ノミヨル」加盟店をご紹介します。  
さあ、今日はどこに飲みに行く？



詳細はこちら

初回登録月は無料！



ノミヨルは、月に1回以上  
飲みに行くならお得！  
660円以下の  
ソフトドリンクも対象です！

さらに！ウイズガスライフ読者限定で！

会員登録時に『紹介コード入力欄』へ  
下記の紹介コードを入力すれば、もう1ヵ月無料に！  
紹介コード [WGL202508]  
※コード有効期限：2025年9月末まで

ノミヨル加盟店おすすめ4店(ノミヨルは全国約1,700店舗で使えます！)

### 香川

無料ドリンクはこちら！  
700円以下のドリンク  
(アルコール・ノンアルコールあり)

### 焼肉 金牛丸電店

店主がこだわり抜いたワンランク上の上質な  
お肉をリーズナブルに堪能できる焼肉店。ランチ  
にも力を入れていて、焼肉ランチをはじめ豊富な  
メニューで毎日食べても飽きないと評判です。

香川県丸亀市土器町西4-202-2  
電話/0877-22-2929 営業時間/11:00～15:00、  
17:00～23:00、土・日曜、祝日11:00～23:00  
定休日/木曜 駐車場/有

HP @kingyu22\_2929

おしながき

- ・焼肉定食 790円※ランチメニュー
- ・鶏の唐揚げ定食 790円※ランチメニュー
- ・牛ハラミ定食 1,480円
- ・金牛セットメニュー(2人前) 3,900円～

### 愛媛

無料ドリンクはこちら！  
飲み放題に含まれるドリンク約30種類

### 肉バルAsunaro

肉好きも惚れる、国産牛を使った肉料理が好評の  
お店。肉汁溢れるハンバーグや極上国産牛の  
ステーキ、ローストビーフが人気で、おすすめ  
ワインとのマリアージュは絶品です。

愛媛県松山市三番町4-8-7 第5越智会計ビル1F  
電話/089-909-4066 営業時間/11:00～15:00、  
17:30～23:00 定休日/日曜、祝日 駐車場/無

HP @info.asunaro001

おしながき

- ・ハンバーグ 1,050円～
- ・ローストビーフの3種盛り 1,980円
- ・たまごカツサンド 800円
- ・牛スジ煮込み 980円

### 徳島

無料ドリンクはこちら！  
生ビール(中ジョッキ)、ソフトドリンクなど

### レストランコックドールかげやま

創業54年を迎えた、徳島で長年親しまれている  
人気洋食店。料理だけでなく、ソースに至るまで  
全て自家製にこだわり、先代から受け継がれた  
味に更に磨きをかけ進化しています。

徳島県徳島市八万町武丈26-1  
電話/088-668-1535 営業時間/11:00～15:00、  
17:00～20:30 定休日/月曜 駐車場/有

HP

おしながき

- ・コックドールセット 2,178円
- ・海老フライセット 2,640円
- ・阿波牛ステーキセット 3,080円
- ・お子様セット 1,320円

### 高知

無料ドリンクはこちら！  
飲み放題に含まれるドリンク約40種類

### 個室居酒屋 SIKI ～料理とお酒～

四季折々の食材と料理に合うお酒の数々が楽しめる、  
全席個室の居酒屋。旬の魚介から肉料理、  
新鮮野菜料理など、彩り豊かで目でも舌でも  
楽しませてくれる料理が揃っています。

高知県高知市はりまや町2-1-22 村上ビル2F  
電話/088-823-2560 営業時間/18:00～24:00  
定休日/日曜(祝日の場合は営業、翌日休)  
駐車場/無

HP @siki\_ryoritoosake

おしながき

- ・お造り盛り合わせ 1,980円～
- ・土佐あかうしのタタキ 2,100円
- ・パッテラ 1,100円
- ・飲み放題付きコース料理 6,000円～



環境にも配慮し未来を守る  
四国有数のクラフトビール醸造所

株式会社瀬戸内

香川県高松市松島町3-5-1  
創立/2020年



1\_醸造規模は四国トップレベル。これまで培ってきた製造ノウハウや品質管理の体制をベースにOEM製造にも取り組んでいます。  
2\_醸造所併設のタップルームは金・土・日曜・祝日のみ営業。詳細はInstagramで確認を。その他、イベント出店も行っていきます。

一杯のビールを通じて  
日々の暮らしに潤いを届ける

香川県高松市に拠点を置き、週末には樽生ビールが味わえるクラフトビールの製造・販売を行う「株式会社瀬戸内」。四国でもトップレベルの醸造規模と豊富な商品展開を誇り、定番人気の「SETOUCHI IPA」や「SETOUCHI LAGER」に加え、季節の素材に合わせた期間限定ビール、香川県産小麦を使った「うどんシリーズ」など、遊び心と地元愛あふれる限定ビールも好評です。醸造所には直売所を併設し、平日は缶ビールを販売、

香川県高松市に拠点を置き、週末には樽生ビールが味わえるクラフトビールの製造・販売を行う「株式会社瀬戸内」。四国でもトップレベルの醸造規模と豊富な商品展開を誇り、定番人気の「SETOUCHI IPA」や「SETOUCHI LAGER」に加え、季節の素材に合わせた期間限定ビール、香川県産小麦を使った「うどんシリーズ」など、遊び心と地元愛あふれる限定ビールも好評です。醸造所には直売所を併設し、平日は缶ビールを販売、

さらに、製造工程において再生可能エネルギーを使用し、ビールの副産物である麦芽粕も飼料として再利用。自然と共に歩む、持続可能なビールづくりを追求しています。

INFORMATION

四国ガスCHECK

四国ガス 泉 光一

都市ガスを使用した蒸気ボイラをご採用いただいております。この蒸気ボイラは、ビールの製造に利用されているんです！



第一弾完売の人気商品  
夏会期に向けて増産！

瀬戸内国際芸術祭に出演している昭和40年会とのコラボレーションビール「THE SETTING SUN」。芸術とクラフトビールの出会いが生んだ、正統派英国産麦芽使用のオリジナルパール・エール。



四国の  
ちから

地域を支える企業たち

世界に誇る技術力で  
人々を笑顔にする  
製品を届ける



河野製紙株式会社

高知県高知市下島町71  
創立/1961年



1\_ロングセラー「アヴォンリー・キースBOXティッシュ」(メイン写真中央)は、同社が開発した世界初の保湿ティッシュ。2\_「ひたすら試してランキング」1位を獲得。デザインをリニューアルしたばかりの「フルブルームコレクション プレミアムシャワートイレット」。

「一枚一枚を大切に」  
130年の歴史が育んだやさしい思い

1892年(明治25年)、初代が手漉き和紙の生産に携わったのを創業の起点とし、130年以上にわたって製紙業を営んできた「河野製紙株式会社」。大量生産の時代となった今、土佐和紙の伝統を受け継ぐ企業として「一枚一枚を大切に漉く」という思いで紙づくりに真摯に取り組んでいます。その姿勢は技術にも表れ、ティッシュ用に「低速」の機械を開発し、やわらかく美しい地合いの紙を丁寧に

生産。さらに肌へのやさしさ追求した結果、1993年には世界初の保湿ティッシュ「アヴォンリー・キースの保湿ペーパー」を発売、日本とアメリカで特許も取得しました。2022年の創業130周年の際に「次の心地よさを創る」を新コンセプトに掲げた同社は、TBS系「サタデーブラス」の人気企画「ひたすら試してランキング」で、ティッシュとトイレットペーパーの両部門1位を獲得しました。

INFORMATION

四国ガスCHECK

四国ガス 山口 洋平

本社工場では、蒸気ボイラで都市ガスをご使用いただいております。ボイラで発生した蒸気を抄紙機で利用して、ティッシュペーパーなどが製造されているんです！



やわらかさの常識を変える  
新保湿ティッシュが誕生！

1993年に世界初の保湿ティッシュを発売し世界をあっという間に驚かせたような、まったく新しい触感を生み出したという思いから開発した「新保湿ティッシュ 絹雲」。「ひたすら試してランキング」1位獲得！



そのお悩み、四国ガスにお任せください！



教えてくれたひと

四国ガス 中川さん

ガボタでんきとエネファームのメンテナンスを担当。キャンペーンの企画やメンテナンス対策などを通じて、お客様の満足度向上のために日々奮闘しております。

電気料金のしくみ

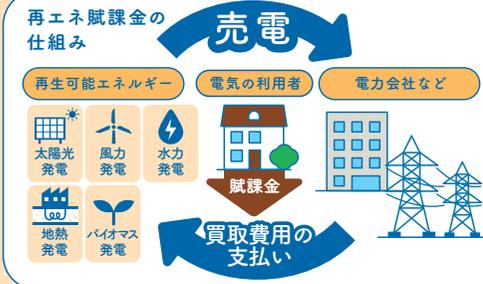
電気料金 = 基本料金 + 電力量料金 (燃料費調整 単価含む) + 再生可能エネルギー発電促進賦課金

「もっと豊かに!ウイズガスライフ」は、お客様のお悩みに寄り添うコーナーです。さまざまなお悩みに応えていきます!

## 再生可能エネルギー発電促進賦課金って何?

日本では再生可能エネルギー(CO2を出さないクリーンなエネルギー)の導入を進めています。国は、再生可能エネルギーで発電された電気を、電力会社が「決まった期間、決まった価格で買い取る」ことを義務付けています。

この、電力会社が再生可能エネルギーを買い取るための費用を、電気を使っている私たち全員で少しずつ負担しましょう、というのが「再生可能エネルギー発電促進賦課金(再エネ賦課金)」です。



電気料金の中の、再生可能エネルギー発電

今回のお悩みはこちら

促進賦課金って何ですか?



再生可能エネルギー発電促進賦課金っていくらなの?

2025年5月検針分の電気料金から適用される単価

再生可能エネルギー発電促進賦課金 = 使用した電気の量(kWh) × 3.98円/kWh

下記のモデルケースで比べてみました。ガスと電気の併用住宅だと、オール電化のお家比べて再エネ賦課金の負担は年間で約9,600円もお得です!電気の使用量を減らすと、再エネ賦課金の負担額も減ります。つまり、ガスと電気の併用住宅が正解! ※使用量はお客様の機器の設置状況やガス・電気のご使用状況によります。

使用量(例)	電気使用量 × 再エネ賦課金単価 = 再エネ賦課金負担額(1ヵ月あたり)	1年間の負担額
ガス併用一般顧客(従量電灯A)	399kWh × 3.98円 = 1,588円負担	19,056円
オール電化(でんかeプラン)	600kWh × 3.98円 = 2,388円負担	28,656円

※四国電力HPより

ココがポイント!

電気の使用量が多くなると、その分再エネ賦課金の負担額も増えるんです!



40代女性



ガスと電気の併用住宅で再エネ賦課金の負担額が少なくなるのはわかりました。家全体の光熱費を少なくするコツってありますか?

お家全体の光熱費を安くするには、

エネファーム+ガボタでんきがおすすすめ!!

エネファームって何?

簡単に言うと、発電する給湯器!お家でお湯を作りながら発電することができ、エネファームが生活に必要な電力の一部を発電するので、電気代の節約に繋がります。さらに、四国ガスではエネファームを設置されている家庭向けのお得なガス料金プランもご用意しています。



実例をご紹介します!

Yさま邸の場合



ガスは四国ガス、電気はガボタでんきをご契約のお客さまの検針票を見てみましょう。  
※ガス:エネファームプラン(都市ガス)、電気:ガボタでんき、2人家族

検針月	ガス代	電気代	光熱費合計
2025年4月	13,563	1,855	15,418
2025年3月	15,468	2,002	17,470
2025年2月	17,192	3,353	20,545
2025年1月	16,485	1,935	18,420
2024年12月	11,853	1,771	13,624
2024年11月	9,686	1,833	11,519
2024年10月	9,173	1,805	10,978
2024年9月	9,342	2,653	11,995
2024年8月	10,562	1,833	12,395
2024年7月	9,972	1,814	11,786
2024年6月	10,100	2,021	12,121
2024年5月	10,095	1,605	11,700
月平均	11,958	2,040	13,998

1ヵ月あたりの光熱費は、ガス代と電気代を合わせて平均約14,000円!!(2024年5月検針から1年間の平均)再エネ賦課金は1ヵ月あたり平均約240円(電気使用量 月平均69kWh×3.49円/kWh ※2024年度賦課金単価) 暑い8月はエアコンを最も多く使いますが、ガス代・電気代合わせて約12,400円でした!

- エネファーム 浴室暖房乾燥機
  - ガスコンロ ファンヒーター
  - ガス炊飯器 床暖房
- などなど、いずれもガス器具をご利用中

エネファームで効率よくエネルギーを使用することで、結果的に購入する電力が減り、再エネ賦課金の負担額も少なくて済みます!

さらに!

ガボタでんきでもっとお得に!

「ガボタでんき」に加入すると、ガボタのポイントがガス料金100円(税込)につき3ポイント、電気料金200円(税込)につき3ポイントがたまるので、ポイント分も含めると大きなメリットになります!貯まったポイントは、dポイントやガス機器割引クーポンなどに交換できるのでお得ですね!

Yさま邸では1年間でガボタが約4,600ポイントも貯まりました!

(ガス料金連動ポイント・電気料金連動ポイント)



エネファームについて詳しく知りたい方や暮らしのご相談は、ぜひお近くの四国ガスショールームまでお越しください!



# ガス機器活用術

皆さまもっとガス機器を  
便利に活用してもらうために！

読者の声、集めました

# みんなの掲示板

ガス代の節約について、  
ご家庭でお手軽にできる方法を  
集めてみました。

## 1 TOPIC ガスコンロ編

鍋の水滴を  
ふき取ってから、  
コンロにかけましょう。

底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに余分なエネルギーが必要になります。

鍋ややかんは、  
平たい底の方が  
おすすめです

丸い底のものより、平たい底の方が効率よく熱を伝えられます。

調理前の  
準備をしましょう

●食材は常温に戻しておく  
冷蔵庫から出したばかりの冷たい食材は、温まるまでに時間がかかります。調理前に常温に戻しておくことで、加熱時間を短縮できます。

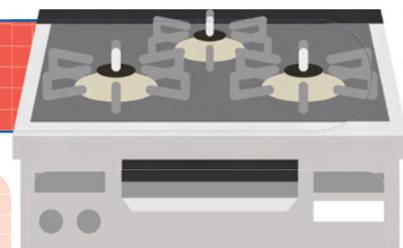
●食材を細かく切る  
火の通りにくい食材は、小さく切ることで加熱時間を短縮できます。

蓋や落し蓋を  
使いましょう

蓋をすることで熱が逃げにくくなり、加熱時間を短縮できます。煮込み料理や茹で物では特に効果的です。

コンロのバーナーは  
こまめに  
お手入れしましょう

バーナーが吹きこぼれなどで目詰まりをおこすと、熱効率が落ちます。



## 2 TOPIC ガス給湯器（風呂）編

シャワーヘッドを節水  
タイプに取り替える

節水タイプのシャワーヘッドに替えると無理なくお湯の量を減らせ、ガス代と水道代両方の節約につながります。

設定温度を低めにする

夏場は、冬場ほど熱いお湯は必要ありません。少しだけ設定温度を低めにするだけで、ガス代を節約できます。

意外と多く使う  
シャワーのお湯

シャワーを1分間使うと約12Lのお湯が流れます。家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じになります。意識的にシャワーの時間を短くすることで、使用する湯量を減らせます。

浴槽に  
フタをしましょう

フタをしないと、浴槽にためたお湯から、どんどん熱が逃げます。

お湯を使用しない時は、給湯リモコンのスイッチを切る

給湯器のリモコンスイッチが入っていると待機電力が消費されます。意図せずお湯を使ってガスを燃焼することもあります。

今日からできる  
節約術！

### MEMO

もし給湯器の買い替え時期が近いのであれば、エネファーム（ガスで発電しながらお湯も沸かす）やエコジョーズ（高効率給湯器）などの導入もおすすめ。ランニングコストを大幅に削減できる可能性があります。



お風呂は間を空けずに入るように入っています！やっぱりシャワーだけより湯船に浸かりたいので、追い焚き回数を抑えるために家族で声をかけあっています！

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？  
何をするにも早くてパワフル！特に冬は本当に助かっています！

快適なお風呂時間♪

愛媛県  
松山市  
しゅしゅさん



ガスコンロの掃除をこまめに行うように入っています。汚れが溜まると火力が低下すると聞いたことがあるので…！少しでもガス代が節約できていたらいいなと思ってコツコツ掃除しています！

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？  
グリルで魚を焼くととっても美味しい！

こまめにお掃除

高知県  
高知市  
もっちさん



我が家では、フライパンなどの調理道具は料理後すぐに清掃し、焦げや汚れがこびりつかないように気を付けています。こまめに清掃することでフライパンの熱の伝わりが良くなるので、結果として節約につながると考えています。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？  
IHと比べると火力が違い、料理がおいしく感じるのでガスの方が良いと思います！

料理

愛媛県  
松前町  
ガスえもんさん



食器洗いの際、桶を使って溜め洗いをすることにしました。(油汚れを落とすためにお湯で洗っていますが、出しっぱなしはかなり水の量を使ってしまう…。)最後だけお湯ですすぐようにしているので、ガス代も水道代もだいぶ節約できているはず！

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？  
災害に強いところ。

食器洗いは溜め洗い

愛媛県  
松山市  
BLACKさん

我が家の節約術〜これでガス代を抑えています〜

### 次回テーマ

家事をちょっとラクにする工夫  
～わが家の時短アイデア～

毎日の家事、少しでもラクになる工夫はありませんか？  
「時短」「便利」「快適」につながる  
我が家ならではのアイデアを教えてください！

洗濯は夜に回して朝に干すとラク！

ご飯をまとめて炊いて冷凍すると時短に！

浴室暖房乾燥機で室内干しも快適

作り置きや下ごしらえで調理をスムーズに

### 読者の声募集中！

「次回テーマ」についてお声をお寄せください。採用者には粗品をプレゼント！  
応募期間 2025年8月1日～9月15日  
※粗品の発送は次号発刊後（2025年11月以降）に実施します。

投稿方法

- 1 二次元コードを読み取って投稿フォームにアクセスしてください。
- 2 必要事項を入力し、内容を確認してください。
- 3 確認後、「送信」ボタンを押して投稿を完了してください。
- 4 本誌に掲載された方には粗品をプレゼント！

こちらの二次元コードから投稿フォームにアクセスできます。



※当選者の発表は、本誌掲載・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定させていただきます。 ※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。

四国ガスグループのポイントサービス「ガポタ」会員募集中!

# ガポタ3つのるるる



登録無料  
年会費  
不要

## もらえる

新規本会員登録すると、  
もれなく500ポイントがもらえる

## たまる

毎月のガス料金のご利用金額に応じて、  
ポイント(100円につき1ポイント)がたまる

詳しくはコチラ

ガポタ 検索  
http://www.gapota.jp  
パソコン・スマホから簡単登録!



## 使える

ガポタでたまったポイントを「dポイント」「WAONポイント」「エフカマネー」などへ交換できる

**[2025年8月] NTTドコモのdポイントが増量キャンペーン実施中!**  
ガポタもキャンペーン対象となっておりますので、ガポタからdポイントへの交換分は増量になります!

キャンペーンの  
詳細はこちら!



要エントリー  
ポイント交換で  
dポイント

# 10%増量

ポイント移行でdポイントを  
**10%増量して増量**  
さらに、エントリー期間・キャンペーン期間中に  
「Amazonアカウント」と「dポイントアカウント」  
をはじめて連携すると、  
**+3%増量分を増量して増量**

エントリー期間 2025年7月8日(火)～8月31日(日) キャンペーン期間 2025年8月1日(金)～8月31日(日)

## With “Water Server”

いつもの暮らしに安心安全なうるおいを



コスパも美味しさも  
GOOD!



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て商品券**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さいます。

【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



## グリル de カンタン! フレッシュコーンの チーズトースト



■ 作り方 材料を切って、のせて、焼くだけ!



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!

採れたての  
生のとうもろこしを  
使った簡単トースト!



### ■ 材料(食パン2枚分)

- 食パン……………2枚 ※5枚切りがおすすめ
- 生とうもろこし…1/2本 ●黒胡椒……………少々
- ミニトマト……………2個 ●エクストラバージンオリーブ油…少々
- マヨネーズ……………大さじ1 ●イタリアンパセリ(パジルでも可)…2枚
- ピザ用チーズ……………適宜

- ① とうもろこしは皮をむいて 包丁で実を削ぎ落とし、ミニトマトは4等分に切る。
- ② 食パンにマヨネーズをぬり、チーズを少しのせる(焼く前にものせるので少し残す)。
- ③ ②にとうもろこし、ミニトマトをのせ、残しておいた
- ④ アルミホイルを敷いた焼き網に③を並べ、上下弱火で5分焼く。
- ⑤ 皿にのせて黒胡椒をふり、オリーブ油をまわしかけ、イタリアンパセリをちぎって飾り完成!

とうもろこしの紹介はP6へ

## ウィズガスライフ Vol.71 プレゼントのご案内

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株式会社瀬戸内より、「SETOUCHI IPA」と「SETOUCHI LAGER」の2本セットを5名様に。  
※この商品は20歳以上の方を対象に抽選いたします。
- ②道の駅 天空の郷さんさんより、「久万山かけ醤油360ml」を5名様に。



**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)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!

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん! 受付10:00~18:00(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



ガ・ス・生・活・館  
PIPOT (ピポット)

## ガス生活館 ピポット松山

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。

〒790-0814  
松山市味酒町1丁目10-6  
四国ガス第1ビル1階



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
<b>中華料理(10月)</b> 【メニュー】麻婆豆腐・チンジャオロース・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	10/6(月) 10:20~13:00	2,500円 9名	9/11(木)
<b>中華料理(12月)</b> 【メニュー】黒酢の酢豚・チャーハン・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	12/8(月) 10:20~13:00	2,500円 9名	11/13(木)
<b>イタリア料理(10月)</b> 【メニュー】魚の香草パン粉焼き・海老のトマトソースパスタ・他 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	10/20(月) 10:20~13:00	2,700円 9名	9/11(木)
<b>イタリア料理(11月)</b> 【メニュー】ペペロンチーニ・ボルペンティー・他 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	11/17(月) 10:20~13:00	2,700円 9名	10/9(木)
<b>韓国料理(10月)</b> 【メニュー】ユッケジャンスープ・キムチの炊込みご飯・他 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	10/21(火) 10:20~13:30	2,500円 9名	9/11(木)
<b>韓国料理(11月)</b> 【メニュー】スンドップチゲ・アサリのパジョン・他 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	11/18(火) 10:20~13:30	2,500円 9名	10/9(木)

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
<b>野菜ソムリエの時短料理</b> 【メニュー】れんこんと数ナスのミートバス・秋の盛り切り・他 やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	10/10(金) 10:20~13:00	2,700円 9名	9/11(木)
<b>パン教室(土曜)</b> 【メニュー】くるみパン・ワールロールパン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	10/18(土) 10:20~13:30	2,400円 8名	9/11(木)
<b>パン教室(日曜)</b> 【メニュー】ショコラシュトレン・ミニベコングエビ 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	12/7(日) 10:20~13:30	2,400円 8名	11/13(木)
<b>コーヒーセミナー</b> ～カフェオレの飲み比べと淹れ方講座～ 【テーマ】季節のチーズケーキ 児嶋 厚樹 カフェ クレマ オーナー	11/14(金) 10:20~12:30	2,000円 12名	10/9(木)
<b>フラワーレッスン</b> ～手のひらサイズのミニしめ縄～ 土居 有紀美 花勝(HANAKATSU)	12/5(金) 10:20~12:00	2,600円 12名	11/13(木)

●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ございます。●複数の教室を申し込みされる場合は、お1人様5教室までお願いいたします。●安定かつ継続的な運営のため、確実にご参加いただける日程でお申し込みいただき、キャンセルはできるだけ避けさせていただきますようお願いいたします。

## ガス生活館 ピポット今治

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。

〒794-8611  
今治市南大門町2丁目2-4  
四国ガス本店ビル1階



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
<b>お手で簡単♪ スパイスカレー教室</b> 原田 佳代 咖喱屋cafeエポック オーナー	①10/14(火) ②11/11(火) ③12/9(火) 10:15~13:00	6,600円 /3回 9名	
<b>手ごねパン教室</b> 【10月】カボチャパン 【11月】ドライフルーツのパン・オフイブ 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	①10/10(金) ②11/7(金) ③12/9(火) 10:15~13:30	5,400円 /2回 6名	9/21(日)
<b>グリルde簡単ランチ</b> 【メニュー】カルボナーラ風チースト・焼き野菜のスープ ピポットスタッフ	10/17(金) 10:15~11:30	700円 4名	
<b>焙煎～ドリップまでチャレンジ! コーヒー教室</b> 白石 丈二 喫茶アポニー店主	10/21(火) 10:15~11:30	1,300円 6名	
<b>Xmasケーキ教室</b> 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	12/13(土) 10:15~13:00	5,000円 7名	11/16(日)

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
<b>もうすぐハロウィン☆ カボチャのプリン</b> 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	10/25(土) 10:15~12:30	2,200円/組 3組6名(保護者1名・3~6歳の未就学児1名)	9/21(日)
<b>ホクホクほっこり☆ おいもさんのパン</b> 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	11/9(日) 10:15~12:30	1,200円/組 6組12名(保護者1名・3~6歳の未就学児1名)	10/19(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教室までお願いいたします。

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皆さまに限定配付しております。



supported by 四国ガスグループ

### ABC Cooking Studio

7・8月限定! ガス1dayレッスン開催

🔥ガス火で簡単!夏のアメリカンダイナー

- アメリカンクリスピーピザ
- チキンウイング/揚げないフライドポテト
- ～サワーディップ添え～
- チョップドサラダ ●コーヒーゼリー

**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**

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん! 受付10:00~18:00 (毎週水曜・GW・お盆・年末年始休)

# ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館  
PIPOT  
[Cafe]

## ガス生活館 ピポット高松

〒760-0067高松市松福町1丁目3-30  
(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お電話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
2回コース 食欲の秋! ごちそうパンを作ろう 福本 かよ kayoパン主宰	①10/3(金) ②11/7(金) 10:30~13:15	5,000円 12名	9/20(土)
	①10/10(金) ②11/14(金) 10:30~13:15	5,000円 12名	
季節の美りでミニ懐石 淡矢 智子 料理研究家	10/14(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	9/20(土)
香川の食材で家庭料理・和食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	10/16(木) 10:30~13:15	2,500円 12名	
はじめてさんの美味しい中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	10/21(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	10/20(月)
秋冬はおうちであったか 肉料理・煮込み編 山中 仁 ジュヌヴィエーヴ料理教室代表	11/10(月) 10:30~13:15	4,000円 12名	
11月 讃岐白みそづくりの会 吉田 美恵子 おひさまシフォン主宰			

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
香川の食材で家庭料理・おせち 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	12/9(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	11/20(木)
クリスティーニで楽しむXmasランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主 宰	12/11(木) 10:30~13:15	2,500円 12名	
秋冬はおうちであったか 肉料理・オープン編 山中 仁 ジュヌヴィエーヴ料理教室代表	12/16(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	
ごはんにピッタリ定番中華2種 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	12/18(木) 10:30~13:15	2,500円 12名	9/20(土)
親子でハロウィンランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエーヴ料理教室主 宰	10/25(土) 10:30~13:15	3,000円 6組(小学生1名)	
年少さんからOK! X'masケーキ 福本 かよ kayoパン主宰	12/13(土) 10:30~13:15	3,000円 6組(子供2名まで)	11/20(木)

●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。

## 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
[10月]スパイスキッチンjaadoo ~チキンマサラカレー~ 佐々木 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	10/20(月)10:30~13:15	2,500円/回・8名	9/20(土)
[12月]shino スイーツレッスン ~フルーツパリアプレスト~ 篠原 なつき sweets school shino	12/2(火)10:30~13:15	2,500円/回・6名	11/20(木)
[12月]とろける癒しヨガ教室 舟橋 桃子 ヨガインストラクター	12/9(火)10:30~11:30	1,000円/回・8名	
[10月]親子パン教室 tsumugi ~お月見気分のみたらし団子風パン~ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	10/4(土)10:30~13:15	2,500円/回・6組	9/20(土)
[11月]親子パン教室 tsumugi ~板チョコまるごとパン~ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	11/1(土)10:30~13:15	2,500円/回・6組	10/20(月)
[11月]親子料理教室 ~甘酒バスクチーズケーキ~ 安藤 真朱美 シェフ★きつぷ丸亀 主宰	11/8(土)10:30~13:15	2,500円/回・6組	
[12月]親子パン教室 tsumugi ~クリスマスツリーピザパン~ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	12/6(土)10:30~13:15	2,500円/回・6組	11/20(木)

●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)

ウィズガスライフは年4回季刊発行の四国ガスをご利用のお客さまに限定配付しております。



supported by  
四国ガスグループ

7・8月限定! ガス1dayレッスン開催

ガス火で簡単!夏のアメリカンダイナー

3,300円 材料費  
税込

- アメリカンクリスピーピザ
  - チキンウィング/揚げないフライドポテト
  - ~サワードアップ添え~
  - チョップドサラダ ●コーヒゼリー
- ※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



## 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**

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

※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。



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
<b>手軽に楽しむポーセラート</b> 転写シートでオリジナル食器を作ろう♪ スタッフ ピポット高知	10月3日(金) 10:30~12:30	1,900円・6名	9月12日(金)
<b>ハロウィンスイーツ教室</b> パンキンタルト、パンキンプリン 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	10月5日(日) 10:30~13:30	3,000円・8名	9月14日(日)
<b>秋野菜のピザ教室</b> きのこと野菜のピザ、野菜とフルーツのスムージー 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	10月21日(火) 10:30~13:30	2,600円・8名	9月30日(火)
<b>ふだん使いの水引アクセサリー ~色から選べる水引ピアス(イヤリング)~</b> 田原 あけみ cocoro*kurumu主宰	10月25日(土) 10:30~12:30	2,200円・10名	10月4日(土)
<b>「秋」をいただくイタリアン</b> ナスのバルサミコマリネ、鶏もも肉とキノコの白ワイン煮込み、他 芳野 洋彰 お着で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	10月28日(火) 10:30~13:00	2,600円・12名	10月7日(火)
<b>~いちから作ろう~ はじめてのクロワッサン</b> 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	11月2日(日) 10:30~13:30	2,600円・8名	10月12日(日)
<b>スパイス薫るヒマラヤンカレー教室</b> キーマカレー、タルカリ、アチャール 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	11月4日(火) 10:30~13:00	2,300円・12名	10月14日(火)
<b>薬膳カフェランチ ~薬膳で冷え対策~</b> エビとカシューナッツの炒め物、黒キクラゲの豆乳味噌汁、他 野中 なか 国際中医薬膳師	11月11日(火) 10:30~13:30	2,600円・12名	10月21日(火)
<b>おうちで「セボン!」旬の食材でフレンチ</b> 秋鮭のソテー プールブランソース、クラムチャウダー、季節のフルーツゼリー 齋藤 健太 レストラン C.L.GARDEN 料理長	11月28日(金) 10:30~13:30	2,600円・12名	11月7日(金)
<b>シックなおとなのクリスマス♡ミニツリーづくり</b> 井関 京子 flowershop 花いちご 所属	11月29日(土) 10:30~12:30	3,000円・10名	11月8日(土)
<b>親子パン教室 ~パンで作るクリスマスリース~</b> 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	12月7日(日) 10:30~13:30	2,600円・8組 (小学生親子2名1組)	11月16日(日)
<b>クリスマススイーツ教室</b> プッシュ・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月14日(日) 10:30~13:30	3,000円・8名	11月23日(日・祝)
<b>玄関彩るオリジナルしめ縄づくり</b> 井関 京子 flowershop 花いちご 所属	12月20日(土) 10:30~12:30	3,000円・10名	11月29日(土)
<b>本場の韓国キムチ作り</b> 白菜キムチ、煮豚 李 賢淑 韓国料理講師	12月22日(月) 10:30~13:30	3,000円・12名	12月1日(月)
<b>~いちから作ろう~ おうちで焼くバケット</b> 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	1月11日(日) 10:30~13:30	2,600円・8名	12月21日(日)
<b>冷え解消! お灸教室 ~女性ホルモン整えるセルフお灸~</b> 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	1月18日(日) 10:30~12:00	1,300円・6名 (女性限定)	12月28日(日)

●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。 ●「ウイズガスライフ」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。

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](mailto:pipot-kochi@shikoku-gas.co.jp)

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00～18:00 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



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)

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
<b>お菓子作りのシーズン到来！</b> 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	10/10(金) 10:30～13:15	3,500円・8名	
<b>～大塚製薬株協賛～ 手軽にたんぱく美BODYごはん</b> 【メニュー】豚肉と大根の重ね蒸し 他3品 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	10/16(木) 10:30～13:15	2,500円・8名	9/24(水)
<b>洋食講座</b> 【メニュー】鯛のタブナード焼き、サーロインのロースト 他1品 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	10/21(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	
<b>楽うま!旬彩家庭料理</b> 【メニュー】秋のクリームスコップコロッケ 他2品 山田 純子 エコ・フッキングナビゲーター	11/6(木) 10:30～13:15	2,500円・8名	
<b>日本料理講座</b> 【メニュー】ポーゼ三色野菜巻きバター焼き、赤魚と焼豆腐みぞれ煮 他2品 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	11/18(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	10/22(水)
<b>自宅でできる本格イタリアン</b> 【メニュー】ペスカトーレ、鶏むね肉のサルティンボッカ・ア・ラ・ロマーナ 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	11/25(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	
<b>四川中華</b> 【メニュー】焼き小籠包、麻婆春雨 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・廚師	12/8(月) 10:30～13:15	2,800円・8名	
<b>ガスにお任せ！ラクしておいしい幸せごはん</b> ピポットスタッフ	12/12(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	11/24(月・振休)
<b>うちごはん</b> 【メニュー】鶏むね肉のから揚げ甘酢味、三つ葉入りはんぺん卵 他3品 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	12/19(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	

●ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締め切り後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。

supported by 四国ガスグループ

**7・8月限定！ガス1dayレッスン開催**

**ガス火で簡単！夏のアメリカンダイナー**

●アメリカンクリスピーピザ  
●チキンウイング/揚げないフライドポテト～サワードップ添え～  
●チョップサラダ ●コーヒゼリー

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

ウイズガスライフは年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。