

四国の口福を探して。

With Gas Life

【ウィズガスライフ】

季節を映す

贅沢なひと皿

With Gas Lifeなお店訪問

【香川】benchmark
【愛媛】かねと食堂
【高知】居魚屋 一釣
【徳島】Culture&Spice KOPOLI

四国のちから

【愛媛】スポーツクラブ フィッタ
【徳島】齋藤酒造場

もっと豊かに！
ウィズガスライフ

安心安全なSiセンサーコンロ

四国の旬を探して 【道の駅 滝宮】新たまねぎ



読者
プレゼントも
あります！

2026
春号

vol.

073



1_具材は鶏肉とタマネギ、薄焼き卵で美しく巻かれた王道オムライス 2_店内は広々とした造りで、昔ながらの趣を漂わせている 3_イリコでダシをとった、あっさりとした中華そば 4_朝の定番、ハムエッグ定食



Ehime

かねと食堂 [カネトシヨクドウ]

130年の時を越えても変わらぬ美味しさ

豆知識

オムライスの起源

オムライスは明治末期～大正時代に日本で誕生した洋食といわれており、名前は「オムレツ」と「ライス」を組み合わせた造語です。基本はケチャップライスを薄焼き卵でオムレツのように巻いたもの。昭和に入ってから家庭料理として親しまれるようになりました。

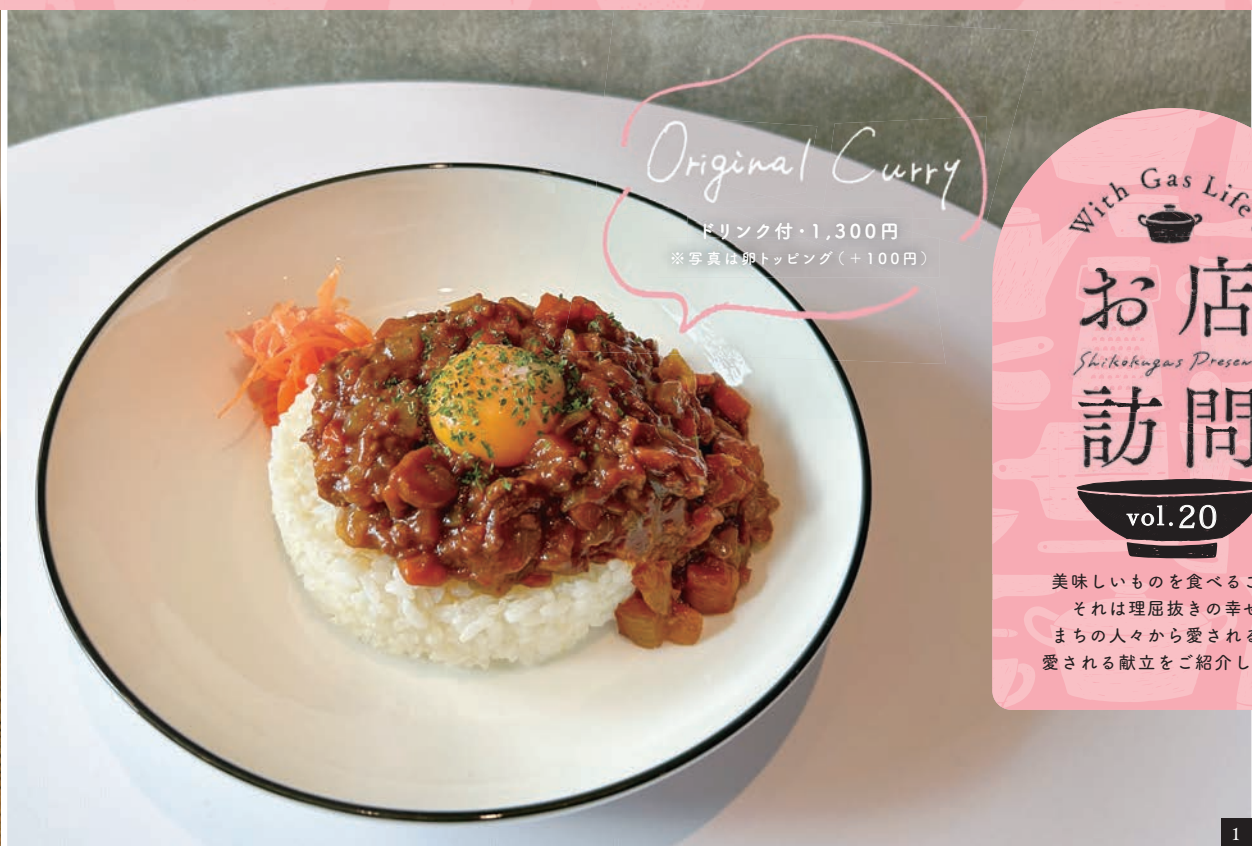
現在6代目が暖簾を守る、明治27年創業の「かねと食堂」。入口の食品サンプルに誘われ、店内に二歩足を踏み入ると、そこには130年の歴史が広がります。創業当時の建物は戦火で失われましたが、戦後に建て直され今日まで大切に使用されています。朝8時から開店しており、オムライスや中華そばは世代を問わず多くの人に愛されてきた人気メニュー。「皆さんにこれからも来ていただくために、代々受け継いできた味を守ることが大切」と話す6代目。廃業により手に入らなくなった食材や調味料も、近いものを選び、できる限り同じ味を提供しているそう。ここには、時を越えて変わらぬ味と、心をほぐす温もりがあります。

今治のまちと共に歩んできた
130年続く老舗食堂



かねと食堂
愛媛県今治市室屋町1-2-16 電話/0898-22-1997
営業時間/8:00～15:00(土・日曜～19:00)
定休日/火・水曜 駐車場/有

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



1_トマトが入ったキーマ風味カレー。終日注文可能 2_注文を受けてから淹れるハンドドリップコーヒーが人気 3_カウンター5席のほかテーブル席も 4_店内の一角に並べられた古着。古着を目的に訪れるのも◎!



Kagawa

benchmark [ベンチマーク]

寄りたくなる珈琲と古着のお店

読者サービス

フードもしくはスイーツのご注文で
1ドリンク
サービス

※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。
2026年4月末まで有効

check!

居心地の良い空間で
束の間のブレイクタイムを
2024年秋にオープンした古着と珈琲を楽しむカフェ。かつて喫茶店だった面影を残しながらおしゃれな空間へと改装した店内には、カウンター席をメインにテーブル席もあり、おひとり様や少人数のグループで気軽に利用できます。メニューは、珈琲や軽食、スイーツ。一番人気はトマトを使ったオリジナルのカレーで、一杯ずつハンドドリップする珈琲とのペアリングがおすすめです。また、店内の一角では、アパレル業界で長年働いてきた店主の目利きになった古着を販売しています。カフェでのんびりと過ごしたり、お気に入りの一着を見つけたら、思い思いの時間を過ごすことができます。



benchmark (ベンチマーク)
香川県高松市番町2-17-15 ファロス第一ビル1F 電話/無
営業時間/火～金曜9:00～18:00、土曜12:00～21:00、日曜12:00～18:00
定休日/月曜、その他不定休 駐車場/有

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



1_どれかひとつをチョイスするのでもいいし、迷ったら2種類、3種類のあいげもオススメ
2_[ラッシー]と[チャイ]などドリンクもcheck 3_店内のあちこちにオーナーさんセレクトの"Culture"が 4_オーナーの地元のとれたて野菜が並ぶことも



Tokushima

Culture&Spice KOPOLI [コポリ]

ようこそ、スパイスカレーの奥深い世界へ

読者サービス

ご飲食の方に
トッピング
サービス

※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。
2026年2月末まで有効

check!

心と体に染みわたる
スパイスカレーの魅力

小麦やバターを使わない軽やかな食心地と素材のユニークな組み合わせが楽しめる自由さ、そしてスパイスの薬効を手軽に取り入れられる薬膳的な側面、大阪を中心に全国的に広がりを見せるスパイスカレー。一年前にオープンしたこちらは、徳島ではまだ珍しいスパイスカレーの専門店です。オーナーの自由なアイデアとアレンジ、そして情熱から生み出されるスパイスカレーは、香りや風味はしっかり感じながらも辛さは控えめ。昼夜問わず、誰でも食べやすい一皿で、オープンから一年経ち幅広い世代にじわじわと人気を集めています。店内にはオーナーのアーティスト活動に関わるレコードやCD、ステッカー、本などがズラリ。カレーもカルチャーもミックスして味わって！



Culture&Spice KOPOLI

徳島県徳島市阿国本町1-21 幸栄ビル1F 電話/088-678-2535
営業時間/11:30~14:30(L.O.14:00)、18:00~21:00(L.O.20:30) ※月曜はランチタイムのみ 定休日/火曜、第2・4水曜 駐車場/無

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



魚堅の刺身
(時価)

1_わさびや醤油も一手間加えたオリジナルです 2_柚子酢の効いた「酒盗」はお酒のアテにぴったり! 3_鮮度を大切にした鮮やかな魚捌きはまさに職人技! 4_店内には掘りごたつ席とカウンター席を完備



Kochi

居魚屋 一釣 [イザカヤ イッチョウ]

鰹に目がない地元民も惚れ込む美味しさ!

読者サービス

5,000円(税込)以上ご注文の方に
ハイボール1杯
サービス

※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。
2026年4月末まで有効

check!

魚好きなら外せない
土佐の名居酒屋

高知市の中心部にある東洋電化中央公園から、一本入った路地に佇む「一釣」は、釣り好きが高じて大阪から高知に移住してきたという店主が営む、魚料理の名店。こちらを訪れたらぜひ食べていただきたい「鰹の刺身」は、本鰹、スマ鰹、モンツマ鰹、葉鰹などから、その時期に美味しいものを、最高の状態で提供しています。皮目について上質な脂、鮮やかで艶やかな赤身、むっちりとした食感や溢れる鰹の旨味は、格別の美味しさです! メニューには、旬の魚を使った料理や高知のブランド肉を使った料理、土佐の一品料理や地酒などもあるので、酒肴を楽しむ小粋な夜をお過ごしください。



居魚屋 一釣

高知県高知市帯屋町1-10-7
電話/088-823-8845 営業時間/17:00~魚が売り切れ次第終了
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



美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

三・第16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

新たまねぎ

一般的に3～5月が旬の時期とされていますが、地域によっては1月下旬頃から収穫が始まるところも。

みずみずしい甘さは

春だけのお楽しみ



教えてくれたひと

農産物直売所
「ファーマーズマーケット
讃さん広場 滝宮店」
スタッフ・岡さん、三井さん
「県特産農産物」など、生産者が丹精込めて作った旬の農産物がずらりと並びます。



桜の名所・滝宮公園沿いの高台にある道の駅。「うどんといちごの郷」をコンセプトに、セルフうどん店、いちご専門スイーツ店、土産物店、鰻専門店、農産物直売所がある。5月までいちご狩り体験ができるいちご農園も併設。



道の駅 滝宮

香川県綾歌郡綾川町滝宮1578 電話/087-876-5018
営業時間/土産物ショップ、農産物直売所、スイーツ専門店
9:00～17:00/セルフうどん店9:00～15:00、日曜9:00～15:30/鰻専門店11:00～15:00、日曜・祝日10:00～15:00
定休日/火曜（農産物直売所を除き、祝日は営業） 駐車場/有

HP X @ f キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しい新たまねぎの見分け方

- ・表面にツヤがありずしりと重いもの
- ・表面に傷みのないもの



保存方法

丸ごとの場合は新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。切ったものはラップで包み冷蔵庫に。あまり日持ちしないので早めの消費を！

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

詳細はこちら

「ノミヨル」について
詳しく知りたい方は
公式WEBサイトをチェック！



四国ガス株式会社が運営している1ドリンクサブスクサービス「ノミヨル」。
ノミヨルに関して、皆さまからお問い合わせいただいているご質問にお答えします！



ノミヨルが使えるお店は？

使える店舗数は約1,500店舗！

ノミヨル加盟店約250店舗（四国内）に加え、ノミヨルに登録していれば、全国の提携する「1ドリンクサブスク」の加盟店でも同じご利用条件でサービスを利用可能です。

使えるお店はコチラから
ご覧いただけます！



ノミヨルってどれくらいお得なの？

月に1度の利用でもおトク！使えば使うほどおトくに！

同日に違う店舗でも使える！「はしご酒」での利用もOK！1店舗につき1杯無料！

月に2回飲食店に行くあなた

ノミヨルを使うと、



ドリンク
660円×2杯

× 12
か月



1年間で無料になったドリンク代
15,840円分



ノミヨル
月額利用料
550円

× 12
か月

ノミヨル1年分の利用料
6,600円

1年間で **9,240円** もおトク！

週に2回飲食店に行くあなた

ノミヨルを使うと、



ドリンク
660円×8杯

× 12
か月



1年間で無料になったドリンク代
63,360円分



ノミヨル
月額利用料
550円

× 12
か月

ノミヨル1年分の利用料
6,600円

1年間で **56,760円** もおトク！

※価格はすべて税込
※無料になったドリンク代を1杯あたり660円（税込）と仮定

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！



ウィズガスライフ読者限定！

ノミヨルのご利用が初めての方は、初回登録月の利用料は無料！
さらに、会員登録時に下記紹介コードも入力すれば

最大2か月無料で使えます！

紹介コード[WGL202602] ※コード有効期限：2026年3月末まで



有限会社齋藤酒造場

徳島県徳島市佐古七番町7-1
創業/1939年



1_大きなタンクの中に蒸したお米と酵母・麹・徳島の伏流水を入れて、日本酒の仕込みをする
2_最高級の純米大吟醸をはじめ、大吟醸、純米吟醸などがそろ

徳島の伏流水を使って
丁寧に仕込んだ阿波の地酒

世界にお酒の魅力を伝えたい
「地域と醸す、楽しいお酒生活」

徳島の街中に蔵を構え、創業の昭和14年以来変わらず伝統の酒造りを受け継いでいる「齋藤酒造場」。蔵の地下を流れる鮎喰川の伏流水を使い、昔ながらの槽搾りで仕込む銘酒「御殿桜（ごてんざくら）」は、フルーティな甘さとすっきりした飲み口で「どんな料理とも相性がいい」と幅広く愛されています。三代目で現社長・智彦さんは、徳島県の先端技術で開発された「LED 夢酵母」をいち早く導入したり、神山町産の梅や和三盆糖を使った梅酒や阿波晩茶由来の乳酸菌を生かしたどぶろくを手がけるなど、地産地消と柔軟な革新を取り入れ、進化し続けています。店頭では直売所としてお酒のほか大吟醸ケーキなど多彩な商品を販売しており、最近では海外観光客も増えているそう。「海外への販路を広げ、阿波の地酒の魅力を伝えたい」と智彦社長は意気込みます。

INFORMATION

芳醇でいてすっきりと
飲みやすい徳島生まれの清酒

酒造場の代名詞ともいえる銘酒「御殿桜」。ほの甘く、果実のような香りがぱっと華やかに広がっていく。雑味もなくクリアな飲み心地で、日常に寄り添ってくれるようなお酒。



四国ガスCHECK



四国ガス 遠藤 昌孝
齋藤酒造場の代表銘柄「御殿桜」は、清らかな水と厳選した酒米を用い、ガス蒸気ボイラによる安定した蒸し工程と、蔵人の伝統技術によって丁寧に醸されています。

四国の ちから

地域を支える企業たち

健やかな毎日を支える
中四国最大級の
フィットネスクラブ



スポーツクラブ フィッタ
(運営：株式会社フジ・スポーツ＆フィットネス)

愛媛県9店舗、広島県7店舗、高知県1店舗
創業(分社化)/2013年



1_スイミングスクールでは水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得。集団行動の中でのルールやマナーなどを養う独自プログラム 2_初心者からヘビーユーザーまで対応した、多彩な最新鋭のマシンを設置している

多彩な施設&設備で
自分に合ったスタイルが見つかる！

愛媛・広島・高知県内で展開する「フィッタ」は、充実した施設と多彩なプログラムで、幅広い世代の健康づくりを支えるフィットネスクラブ。マシンジムやスタジオ、プールに加え、お風呂とサウナを備え、体力や目的に合わせて無理なく運動を始められる環境が整っています。前身から含め約40年にわたる指導実績を誇るギッズスクールでは、技能や体力の向上はもちろん、運動や集団行動を通して心身の成長と自立を育んでいます。他、溶岩石と光を取り入れたHOTスタジオなど、その時の流行を反映したプログラムも魅力の一つ。さらに、いつでも利用できる24時間営業店舗や、手軽に利用できるマシンジム専門店「ジムスタイル」など、生活スタイルに応じて選べる多様な店舗も展開。日常の運動習慣づくりから本格的なトレーニングにまで応える、頼もしいフィットネスクラブです。

INFORMATION

2026年2月からの新サービス！
「フィッタアクトラン」導入



四国ガス 蔵場 雅之
各店舗のプールや浴室の給湯にボイラ、フィットネスエリア等に空調のご採用をいただいております。安定した提供により、利用される方が快適に過ごせる環境づくりをお手伝いしています。



子ども向け水泳指導にデジタルを活用！泳ぎを撮影・可視化し、良かった点と課題を動画で確認。即時の振り返りで主体性を高め、子どもの学習力を養成する。

※「エミフルMASAKI店」に導入

四国ガスのお客さまで、
Siセンサーコンロが
起因となる

火災 **0** 件です!

ガスコンロは
正しく使えば
安全です!



コンロの使用、地震が起きたら?

- 震度5程度以上の地震の場合は、ガスメーター（マイコンメーター）が自動的にガスを遮断します。
- 地震のときは、まず身の安全を確保しましょう。
- 揺れが収まってから、ガスの火を消してください。



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 谷村さん

ガス料金の調定・管理の統括および毎月
のガスメーターの検針業務を運営する
部署に所属。

ガスコンロの安全性 は、進化しています!

現在販売されているガスコンロは厳しい基準をクリアした、安全性の高いコンロです。お客さまの安全を守るための機能が付いており、安心してお使いいただけます!



約 **10** 年が交換タイミング!

使い方や使用頻度によって寿命には違いがありますが、約10年を過ぎると経年劣化による不具合などのリスクが高まるため、買い替えや点検を検討することをおすすめします!

もっと安心を備えたいなら...

住宅用消火器 キッチンアイ

軽くて使いやすく、
万一の際に初期消火に役立ちます

- お酢ベースだから
カラダに安心消火薬剤!
- 液体だからお掃除が簡単!
- 天ぷら油火災に効果抜群!

適応火災: 普通火災・天ぷら火災・ストーブ火災・電気火災
有効期間: 5年
販売価格: 11,000円(税込)
リースの場合: 月額275円(税込)/月



住宅用火災・ガス・CO警報器 (電池式タイプ)

万一に備えて24時間チェック。
小さな備えで大きな安心!

- 火災警報
- ガスもれ警報
- 不完全燃焼警報

有効期間: 5年
販売価格: 20,900円(税込)
リースの場合: 月額385円(税込)/月



Siセンサー
コンロは
安心を
お届けします!

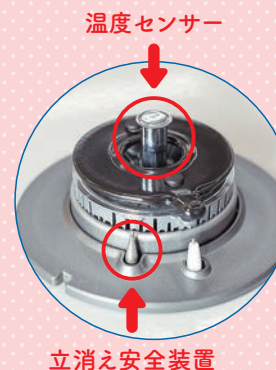


ガスコンロ・警報器・消火器に関するご相談は
ぜひお近くの四国ガスショールームまで
お越しください!



Siセンサーコンロ が安心を守ります!

2008年10月以降、家庭用のガスコンロには全口へのSi(エスアイ)センサー搭載が義務化されました。Siセンサーは安心を守ってくれる、賢い安全装置です! 国が定めた基準、業界内で定めた基準の機能を備えています。鍋底の温度を感知し、心配な油の発火や消し忘れなどを防止します。ガスならではの火力を活かしながら、うっかりを防いでくれる頼もしいコンロです!



調理油加熱防止装置	温度センサーが鍋底の温度を見張って、調理油が自然発火する温度になる前に自動消火し、油の発火を防ぎます。
立消え安全装置	煮こぼれや風などで、万一火が消えても自動でガスを止めます。
コンロ消し忘れ消火機能	うっかり火を消し忘れても、約2時間で自動消火します。
グリル消し忘れ消火機能	『グリル消し忘れ消火機能』により火を消し忘れてもおおよそ15分で自動消火します。グリルの中の温度が異常に上がった場合も、安全のために自動消火します。
早切れ防止機能	鍋底が約250℃になると自動で火力を調整して温度をキープします。

その他にも、メーカーや機種によっては、様々な機能が搭載されています!

地震停止機能 焦げ付き消火機能 鍋なし検知機能 グリル過熱防止機能 など

もっと豊かに!
With Gas Life

第 43 回

「もっと豊かに!ウィズガスライフ」は、
お客さまのお悩みに
寄り添うコーナーです。
さまざまなお悩みに応えています!

今回のお悩みはこちら

高齢の親が一人暮らしをしています。
安全を考えると、火を使わないIHの方が安心でしょうか?
それともガスコンロにも同じくらい安全な機能がありますか?




50代女性

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！

+




ガスコンロ 毎日のお手入れ方法

～5分でキレイもキープ！～

ガスコンロは、毎日少しだけお手入れをすることで、キレイを保つことができます。
汚れがついたままコンロを使うと、こびり付いて取れにくくなることも。
毎日5分でできる「簡単なお手入れ」をご紹介します！

+



お手入れ前の注意点

- 機器が冷めていることを確認する ●ガス栓を閉める ●電源を切る(乾電池を抜く)
- 点火ロックをする ●ゴム手袋をする



※ガス栓は使用機器によって場所が異なります

【お手入れの道具】



やわらかい布



歯ブラシ



台所用中性洗剤



お手入れ棒
(箸などの棒を布やキッチンペーパーでくるみ、輪ゴムで留める)



ゴム手袋

〔使用NG!〕

金属たわし / ナイロンたわし / 可燃性スプレー / アルコール / クレンザー / 酸性・アルカリ性洗剤

天板



- ①五徳を外す
- ②洗剤を含ませた布で汚れを拭く
- ③乾いた布で洗剤や水気を拭き取る

バーナーキャップ



- ①洗剤を含ませた布で汚れを拭く ②乾いた布で洗剤や水気を拭き取る ③火が付きづらいとき→歯ブラシで汚れを取り除く

温度センサー



- ①片手を添えて、水を含ませて絞った布で頭部と側面の汚れを拭きとる

立消え安全装置



- ①水を含ませて絞った布で汚れや水滴を拭きとる

排気口



- ①お手入れ棒の先に水を含ませて軽く絞る ②お手入れ棒で汚れの部分を軽くこする

グリル庫内



- ①洗剤を含ませた布で汚れを拭きとる ②乾いた布で洗剤や水気を拭き取る ③お手入れ棒を使えば簡単！

読者の声、集めました

みんなの掲示板



グリルでじっくり焼いた自家製ベーコン。ジュワッと広がる香りと笑顔に、また挑戦したい気持ちがわきました。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

ガスの炎が見えるので、火加減の調整がしやすい。グリルで焼いたベーコンも香ばしく仕上がりました。

ガスの火がつなぐ家族時間

香川県
高松市
ハムスターさん



姪っ子とアボカドパスタと野菜と厚揚げのスープを作りました。上手に野菜を切ったり、分量を計ったりしました。美味しさも笑顔も100点満点でした。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

安全に使えて1つではなく色々な料理が一度に出来る事です。

姪っ子の料理

愛媛県
今治市
白豚アイスさん



かまどさん(土鍋)で「おいでまい」の新米を炊きました。ご飯が美味しいだけで、なんだか幸せな気持ちになります。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

料理を作る時です。火で作らないと、美味しく感じられません。

新米の季節

香川県
丸亀市
ばんちゃんさん



私の趣味はお菓子作り。焼いているとオーブンから良い匂い。それは幸せな匂い。引っ越し、キッチンスペースの関係で一度電気にしましたが、もう全然違う!! 鍋置き場を空け、ガスに買い換えました。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

焼く前に余熱をするのですが、希望温度に上げる時間がガスと電気では全然違います！

ガスオーブンから幸せな匂い

愛媛県
松山市
みこさん

遅咲きながら

ベランダで育てた野菜でお弁当を作っています。今年はカラフルなパブリカにチャレンジしましたが、夏の酷暑のせいか葉ばかり生い茂り、花が咲かなかったり、花首から落ちたりと、ただの観葉植物となっていました。諦めかけていた9月下旬、小さな実がチラホラ。11月中旬、ようやく食べれるまでに育ちました。来年は、葉かきをして、サイズアップを目標にしたいです。

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

お湯が沸かれないところ。いつでもお湯がすぐできるので、安心してお風呂に入れます。

香川県
高松市
うのこさん

ガボタで恩送り

嬉しかったことは、ガボタのチラシを機に、ポイントを見ると沢山貯まっていたことです。ちょっとの間開けていなかったの、ミステリーボックスみたいな形でした。ポイントを利用してかみどくの湯のチケットを2枚頼みました。両親に温泉を楽しんでもらいたいと思ってます！

Q.ガスの良さを感じる瞬間は？

寒くなってきたので鍋をよく作りますが、火力にとっても助かっています。

徳島県
徳島市
たきびさん

※写真はイメージです

最近嬉しかったこと〜日常のちいさな幸せを教えてください〜

四国ガスグループの
ポイントサービス

がポタ

祝 会員数7万人突破!!
／ありがとうございます／

本会員登録でお得な特典

- 新規
本会員登録で
500pt
プレゼント!
- ガス料金・
電気料金で
ポイントが
たまる!
- WEB**で
請求金額・
使用量を閲覧
できる!

会員登録無料・年会費一切不要
加入がまだの方 登録はこちら▶▶▶

THANK YOU




■ 作り方 材料を切って、入れて、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! 😊

アスパラと家に
常備している
材料で作れる!

■ 材料(2個分)

- アスパラガス ……4本
- ハム ……2枚
- マヨネーズ ……大さじ2
- 牛乳 ……大さじ2
- 塩 ……少々
- コショウ ……少々
- とろけるスライスチーズ ……1枚
- ※とろけるタイプならスライス以外の
チーズでもOK
- アルミカップ ……2枚
- (重ねる場合は4枚)
- ※今回は上部直径9cm×底径5cm×
高さ4cmサイズのカップを使用

① アスパラガスは根元の堅い
部分を1~2cm切り落とし、下
から1/3くらいまで包丁や
ピーラーで皮をむいたら、半
分くらいの長さに切る。お湯
を沸かし、沸騰したら根元側
の半分(太い方)を2分、穂先
側(細い方)を15秒くらい茹
で、2cmくらいの長さに切る。

② 材料(A)を混ぜ合わせ、ソー
スを作る。①の具材をアル
ミカップに入れ、(A)のソー
スをかける。チーズは適当
な大きさに裂いて、具材の
上にのせる。

③ 焼き網の中央に置き、両面
焼きグリル:弱火8分で焼き
上げ、完成!

With “Water Server”

いつもの暮らしに安心安全なうるおいを



サーバー
レンタル代 **935円(税込)/月**

購入ボトル代 **12ℓボトル 1,836円(税込)/本** (だけ)

■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!

ボトル:北アルプスの天然水

四国ガス産業株式会社 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。

〒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

【宅配水専用ダイヤル】0120-32-4813 四国ガス産業 検索

受付時間:平日9時~17時

ウィズガスライフ Vol.73 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!

応募期間 **2月1日(日)~3月21日(土)**
※はがきは応募締め切り日消印有効

①道の駅 滝宮より
「小原紅早生ジャム」を
5名様に。

②THREE FISH COFFEEより
「ドリップパック 10g×6P
(スリーフィッシュブレンド)」を
5名様に。

③W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。

詳しくはコチラ!

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・年末年始休講

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館
PIPOTT
(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。

四国ガス ピポット

検索

〒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
中華料理 (4月) 【メニュー】天津飯・油淋鶏・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	4/13(月) 10:20～13:00	2,800円 12名	3/12(木)
中華料理 (6月) 【メニュー】八宝菜・鶏のカルシウナツツ炒め・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	6/15(月) 10:20～13:00	2,800円 12名	5/14(木)
韓国料理 (4月) 【メニュー】チャプチェ・ポッサム・小さなキムチチゲ 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	4/28(火) 10:20～13:30	2,800円 12名	3/12(木)
韓国料理 (6月) 【メニュー】えごまマクククス・えごまの煎・ミニトマトのキムチ・他 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	6/30(火) 10:20～13:30	2,800円 12名	5/14(木)
イタリア料理 【メニュー】アリアパッツァ・カプレーゼ・デザート ※魚のさばき方のデモあり 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	5/11(月) 10:20～12:30	3,200円 12名	4/9(木)
野菜ソムリエの短時料理 【メニュー】新じゃがで肉じゃが・アスパラご飯おむすび・デザート やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	5/22(金) 10:20～13:00	3,000円 12名	

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
パン教室 (日曜) 【メニュー】さくらあんパン・レーズン食パン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	4/19(日) 10:20～13:30	2,600円 8名	3/12(木)
パン教室 (土曜) 【メニュー】リストランテフォカッチャ・じゃがいもツナのパン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	6/20(土) 10:20～13:30	2,600円 8名	5/14(木)
コーヒーセミナー ～美味しいアイスコーヒーの淹れ方～ 【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	6/19(金) 10:20～12:30	2,000円 12名	
フラワーレッスン～母の日リース～ 土居 有紀美 花藤 (HANAKATSU)	4/24(金) 10:20～12:30	3,000円 12名	3/12(木)

●材料の高騰や諸経費の値上がりにより、2026年1月よりピポット松山の教室料金を値上げさせていただきます。●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いたします。●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きます。

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。

四国ガス ピポット

検索

〒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
3回コース おうちで簡単♪ 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	①4/14(火) ②5/12(火) ③6/9(火) 10:15～13:00	7,200円 ／3回 9名	3/15(日)
1回コース グリルde簡単ランチボックス 【メニュー】ガバオ弁当 ピポットスタッフ	4/11(土) 10:15～12:00	700円 4名	3/15(日)
weekend cafeの 菜園風キッシュ 河上 潤子 焼菓子工房 quatre-quarts オーナー	4/21(火) 10:15～13:00	4,400円 6名	
(NEW) 古布裂織ワークショップ ～ティー・マト編～ 武田 里美 古布裂織 mow	5/16(土) 13:00～16:00	3,500円 5名	4/12(日)
パスクチーズケーキ 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	5/18(月) 10:15～13:00	4,800円 6名	
食パン(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	6/12(金) 10:15～13:00	2,800円 8名	5/17(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 アイスコーヒー 白石 丈二 喫茶アポニー店主	6/16(火) 10:15～11:30	1,800円 6名	5/17(日)
中国料理教室 【メニュー】五目あんかけ焼きそば他 曾我部 芳史 今治国際ホテル 中国料理 監修 料理長	6/22(月) 10:15～13:00	2,400円 9名	
親子教室 もちもち米粉のおとふ肉まん 安部 つきこ 米粉のパンとおやつ教室 りあん	4/12(日) 10:15～12:30	1,500円／組 4組8名(保護者1名・3～6歳の未就学児1名)	3/15(日)
お母さんの顔のパンをつくろう 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	5/10(日) 10:15～12:30	1,300円／組 6組12名(保護者1名・3～12歳の子ども1名)	4/12(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。●材料の高騰や諸経費の値上がりにより、2026年4月よりピポット今治の教室料金を値上げさせていただきます。何卒ご了承ください。



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

1・2月限定! ガス1dayレッスン開催
ガス火で味わう! 冬の本格韓国料理

●カムジャン～韓国風肉じゃが～
●万能だれでいただくチーズチヂミ
●焼きパブリカのナムル
●チンドンクックッキー

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高井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

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。

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

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



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
春色ごはんて春を味わうおもてなし 淡矢 智子 料理研究家	4/10(金) 10:30～13:15	2,500円 12名	3/20 (金・祝)
香川の食材で家庭料理・中華 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	4/14(火) 10:30～13:15	2,500円 12名	
4月 おうちで簡単イタリアン 中野 誠司 La Salute主宰	4/16(木) 10:30～13:15	3,000円 12名	
山中仁のちよとおしゃれに春のごちそう 山中 仁 ジュヌヴィエヴ料理教室代表	4/21(火) 10:30～13:15	2,500円 12名	
春のデニッシュごちそうパン 福本 かよ kayoパン主宰	4/24(金) 10:30～13:15	2,500円 12名	4/20(月)
新緑を感じる懐石弁当 淡矢 智子 料理研究家	5/8(金) 10:30～13:15	2,500円 12名	
5月 おうちで簡単本格西洋料理 ～瀬戸内魚介のピヤベース～ 東川 卓美 ことひら果樹軒 オナーシェフ ※ピポット丸亀(5/26開催)と同じメニューです	5/12(火) 10:30～13:15	2,500円 12名	
ティータイムを楽しむチーズパウンドケーキ IKUNO ルタンド・イクノ主宰	5/14(木) 10:30～13:15	2,500円 12名	

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
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	5/21(木) 10:30～13:15	2,500円 12名	4/20(月)
5月 イングリッシュマフィン・パンプレートランチ 福本 かよ kayoパン主宰	5/22(金) 10:30～13:15	2,500円 12名	
初夏のおとな和食ランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエヴ料理教室主宰	5/23(土) 10:30～13:15	2,500円 12名	
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	6/5(金) 10:30～13:15	1,000円 6名	
香川の食材で家庭料理・洋食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	6/9(火) 10:30～13:15	2,500円 12名	5/19(火)
6月 山中仁の楽しく韓国料理 山中 仁 ジュヌヴィエヴ料理教室代表	6/16(火) 10:30～13:15	2,500円 12名	
ごはんにピッタリ定番中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	6/18(木) 10:30～13:15	2,500円 12名	
今年こそ！暑さに備える軽やが薬膳 上田 登代 美健庵主宰	6/25(木) 10:30～13:15	2,500円 12名	
親子でガリパタンプレートランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエヴ料理教室主宰	6/27(土) 10:30～13:15	3,000円 6組(小学生1名)	5/19(火)

●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。●「おうちで簡単本格西洋料理」はピポット丸亀(5/26開催)と同じメニューとなります。

ガス生活館 ピポット丸亀

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

〒763-0034
丸亀市大手町
3丁目4-35

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 [4月]shino スイーツレッスン ～母の日マドレーヌBOX～ 篠原 なつき sweets school shino	4/21(火)10:30～13:15	3,000円/回・6名	3/20(金・祝)
[5月]コンロdeおまかせクッキング ～栄養満点!簡単新生活レシピ～ ピポットスタッフ	5/16(土)10:30～12:30	800円/回・6名	4/20(月)
[5月]おうちで簡単本格西洋料理教室 ～瀬戸内魚介のピヤベース～ ※ピポット丸亀(5/12開催)と同じメニューです 東川 卓美 ことひら果樹軒 オナーシェフ	5/26(火)10:30～13:15	2,500円/回・8名	
[6月]スパイスキッチンjaadoo ～旬の野菜のチキンカレー～ 佐々木 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	6/8(月)10:30～13:15	2,500円/回・8名	5/20(水)
親子教室 [4月]親子パン教室 tsumugi ～うさぎのイースターパン～ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	4/25(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組	3/20(金・祝)
[6月]親子パン教室 tsumugi ～かたつむり&かえるのパン～ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	6/13(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組	5/20(水)
[6月]親子料理教室 ～ミニキッシュ&あじさいゼリー～ 安藤 真朱美 まるがめ子ども料理教室 主宰	6/27(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組	

●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)●「おうちで簡単本格西洋料理教室」はピポット丸亀(5/12開催)と同じメニューとなります。



ABC Cooking Studio

supported by
四国ガスグループ

1・2月限定! ガス1dayレッスン開催

ガス火で味わう!冬の本格韓国料理

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

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



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
シェフ直伝のイタリア料理 たっぷりトマトのサラダ、アサリと春野菜のリゾット、鶏モモ肉のインボルティニ 西森 徹 イタリア料理 ラ・ヴィータ	4月13日(月) 10:30～13:30	2,600円・12名	3月23日(月)
からだに優しい自然派ごはん りんご酢作り & アレンジメニュー 中村 慎治 お弁当店[らんちぼくす] 店主	4月25日(土) 10:30～13:00	2,300円・12名	4月4日(土)
予防医学のデイリーcooking ～旬を楽しむデトックス&アンチエイジング～ アサリと春野菜のガーリックマトスバゲティ、たっぷりきのこのデトックスマリネ、グリルでナッツブラウニー 兵頭 美貴 ピポット高知スタッフ 管理栄養士	4月28日(火) 10:30～13:30	1,600円・12名	4月7日(火)
春のゆらぎに セルフお灸 自律神経の乱れを整える 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	5月10日(日) 10:30～12:00	1,300円・6名 (女性限定)	4月19日(日)
たっぷり野菜のピザ教室 しらすと春野菜のピザ、季節のスムージー 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	5月12日(火) 10:30～13:30	2,600円・8名	4月21日(火)
土佐の田舎寿司教室 田舎寿司、小松菜と揚げのお浸し、浅利の味噌汁 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	5月19日(火) 10:30～13:30	2,600円・12名	4月28日(火)
カラダ満足♪ ヴィーガン料理 ヴィーガンカツバーガー、おからナゲット、いちごシェイク 渡邊 孝博 レンタルイベントスペース&キッチン Sea-Dオーナー ハッピーの種まきプロジェクト	5月22日(金) 10:30～13:30	2,600円・12名	5月1日(金)
おうちで作れる 本格スイーツ 生チョコクッキーサンド、濃厚ブラウニー 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	5月24日(日) 10:30～13:30	3,000円・8名	5月3日(日・祝)
手びねり陶芸教室 森田 浩路 もりたうつわ製作所	5月31日(日) 10:30～12:00	1,800円・12名	5月10日(日)
家庭でつくる絶品中華 本格麻婆豆腐、皮まで手作り アツアツ小籠包、ふわふわ卵スープ 岩村 聖彦 ザクラウンパレス新飯倉高知 マンダリンコート 料理長	6月8日(月) 10:30～13:30	2,600円・12名	5月18日(月)
手ごねパン教室 塩パン、ショコラロール 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	6月14日(日) 10:30～13:30	2,600円・8名	5月24日(日)
おうちで作るお酒落フレンチ 四万十鶏のファルシ、メリメロサラダ 齋藤 健太 レストラン C.I.GARDEN 料理長	6月19日(金) 10:30～13:30	2,600円・12名	5月29日(金)
スパイスたっぷり ネパールカレー ビリヤニ、ラッシー 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	6月23日(火) 10:30～13:00	2,300円・12名	6月2日(火)
初夏のリース作り 井関 京子 flowershop 花いちご 所属	6月27日(土) 10:30～12:30	3,000円・10名	6月6日(土)
こだわりのコーヒー教室 ～飲み比べと淹れ方レッスン～ 山崎 将司 自家焙煎珈琲 店主	7月6日(月) 10:30～12:30	1,300円・8名	6月15日(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

“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

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
愛らしい苺のブーケ 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	4/10(金) 10:30～13:15	3,500円・8名	
洋食講座 【メニュー】サーモンのタルタル、ニース風サラダ、牛肩ロースのローズマリー風味 ドフィノアグラタン添え 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	4/16(木) 10:30～13:15	2,800円・8名	3/25(水)
自宅でできる本格イタリアン 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	4/28(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	
四川中華 【メニュー】中華おこわ、白身魚の中華あんかけ、スープ 長尾 貴史 徳島穴吹カレッジ特別講師	5/18(月) 10:30～13:15	2,800円・8名	4/26(日)
うちごはん 【メニュー】ナスのかば焼き丼、ニラとキムチのチヂミ、他3品 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	5/29(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	5/14(木)
楽うま! 旬彩家庭料理 山田 純子 エコ・クッキングナビゲーター	6/5(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	
～大塚製薬(株)協賛～ 手軽にたんぱく美BODYごはん 【メニュー】豚肉のマスタード煮、ジャーマンパンブキン 他3品 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	6/11(木) 10:30～13:15	2,500円・8名	5/21(木)
日本料理講座 【メニュー】握り寿司(玉子・海老・マグロ)、スズキの若狭焼、鯛とウドのお吸い物 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	6/23(火) 10:30～13:15	2,800円・8名	

●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。



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

1・2月限定! ガス1dayレッスン開催

🔥 ガス火で味わう! 冬の本格韓国料理

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