

四国の口福を探して。

# With Gas Life

【ウィズガスライフ】

## With Gas Lifeなお店訪問

【愛媛】THREE FISH COFFEE 千舟町店  
【高知】まんしゅう 蔦屋店  
【徳島】日本料理 ます膳  
【香川】蔦屋 仁

## 四国の湯めぐり

【高知】土佐ぼかぼか温泉  
【徳島】あらたえの湯  
【愛媛】かみとくの湯  
【愛媛】久米之癒

## もっと豊かに!ウィズガスライフ

「くらしサボタス」はどんなサービス?

## 四国の旬を探して

【道の駅なかとさ】  
ピーマン

心まで彩るひと皿

季節の美味を紡ぐ



🎁  
読者  
プレゼントも  
あります!

2024  
初秋号

vol.

067



1\_高知を訪れたら「じゃんめん」は必食! 2\_新鮮なホルモン、ニラ、卵などを加えた旨辛スープ 3\_スープとご飯を合わせた「じゃんはんハーフ」(800円) 4\_店内のメニューはテイクアウトもOK!



1 Kochi

まんしゅう 蔦屋店 [マンシュー ッタヤテン]

## マツキ 必至の旨辛ホルモンラーメン!

### 豆知識

#### ホルモンってなに?

肉のホルモンとは、主に豚や牛などの腸や、内臓肉全般のことを指します。かつては捨てられていた部位だったことから、「放るもん」から「ホルモン」と呼ばれるようになったとか(諸説あり)。タンパク質やコラーゲンなどの栄養素も豊富!



#### まんしゅう 蔦屋店

高知県高知市南御座6-10 高知 蔦屋書店内  
電話/088-821-6887 営業時間/11:00~15:00、17:00~21:00  
定休日/無 駐車場/有(共用)

HP キッズスペース バリアフリー

高知名物・じゃんめん  
「ご飯に愛された」ラーメン!



1\_「パスタセット」は定番4種と季節のパスタを用意 2\_人気の「モカソフト」(500円)と「カフェオレベース」(1,200円)  
3\_丁寧に豆の焙煎を行っている。豆の購入は2階へ 4\_2階にはずらりと豆が入った瓶が並び、クレープの販売も!



2 Ehime

THREE FISH COFFEE 千舟町店 [スリーフィッシュコーヒー チフネマチテン]

## 世界のコーヒーに出逢える場所

### 読者サービス

「パスタセット」を注文の方に  
ドリップパック1個  
プレゼント

※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。  
2024年10月末まで有効

check!

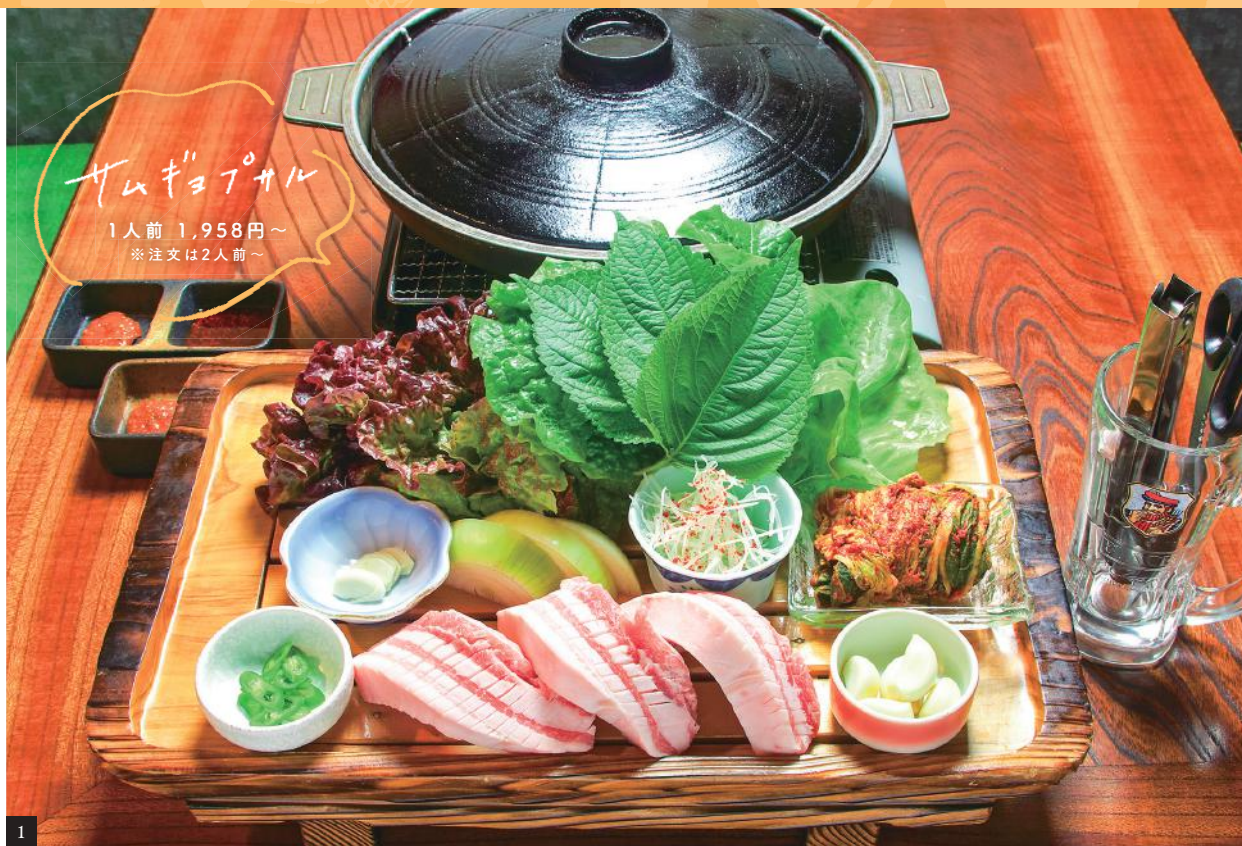
自家焙煎コーヒーが自慢の街のオアシス的存在  
松山市の千舟町通り沿いにある、世界の様々なコーヒーが楽しめるカフェ(1階)&コーヒー豆販売店(2階)。コーヒーインストラクターの資格を持ち、知識と経験が豊富なオーナーの井上さんが世界各地から豆を厳選して仕入れ自家焙煎をしています。常時15~18種の豆を販売しており、アフリカ、アジア、中南米と原産地も幅広く取り揃えています。購入の際は、自分の好みを伝えるとそれに合った豆を提案してくれるのでぜひ尋ねてみてください。コーヒー以外にも、パスタ、サンドイッチ、スイーツ類も提供。特に「モカソフト」は好評で、オーナーが試行錯誤の末、完成した自信作。しっかりとしたコーヒーの味が感じられます。



#### THREE FISH COFFEE 千舟町店

愛媛県松山市千舟町3-2-17 1・2F  
電話/089-945-7599 営業時間/1F 11:00~19:00(土・日曜、祝日8:00~19:00)、  
2F 10:30~18:30 定休日/火曜 駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー



サムギョプサル

1人前 1,958円～  
※注文は2人前～

1

1\_サンチュ・キムチ・自家製味噌付き 2\_「カンジャンケジャン」の金額は時価(予約推奨) 3\_お店オリジナルの「やみつきクリームチーズキムチ」 4\_清潔感のある店内でゆったりと食事を愉しめる



Kagawa

韓屋 仁 [カンジャン]

## 長年親しまれる本格韓国料理のお店

読者サービス

ご飲食の方に  
クリームチーズ  
キムチ1人前  
サービス

※冊子持参で1冊につき  
1グループまで、1回限り。  
2024年10月末まで

check!



韓屋 仁

香川県高松市古新町6-1 電話/087-873-2738  
営業時間/月・水～土曜17:00～24:00(L.O.23:00)、  
日曜・祝日17:00～23:00(L.O.22:00) 定休日/火曜 駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー

どれを食べても逸品揃い！  
本場・韓国の味を高松で

今から12年前に開業し、地元の人々に愛され続ける韓国料理専門店です。コンセプトは、昔ながらの伝統を大切に料理や、新しい料理を提供すること。看板メニューは「サムギョプサル」や「参鶏湯」、平壤式の「手打ち冷麺」です。特に「手打ち冷麺」は透き通ったスープと喉越しの良い麺が特徴で、完成までに数年を費やしたこだわりの逸品です。また、県内では提供しているお店が少ない、生のワタリガニをタレに漬けた「カンジャンケジャン」も人気です。店内は、カウンター席、テーブル席、座敷があり、少人数から大人数まで対応しているので、シーンに応じて利用してみてください。



おまかせコース

約10品8,800円、  
約5品6,600円

1

1\_丁寧な仕事を感じられる日本料理を気軽に 2\_手土産に人気の「ます膳のさば棒鮨」(1本1,890円) 3\_ご主人との会話も楽しいカウンター席 4\_ゆったり過ごせるテーブル席



Tokushima

日本料理 ます膳 [マセン]

## カジュアルスタイルでいただく本格日本料理

読者サービス

おすすめ日本酒  
試飲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。2024年9月末まで有効(お盆は除く)

check!



日本料理 ます膳

徳島県徳島市沖浜東1-5 電話/088-678-8883  
営業時間/11:00～15:00(L.O.14:00)、18:00～22:00(L.O.20:00)  
定休日/水曜 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

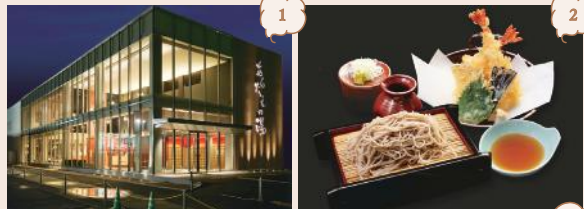
徳島の旬を目や舌で味わう  
カウンター割烹

徳島の豊かな食文化を知り尽くしたご主人が、目利きで選んだ素材をふんだんに使った一品が楽しめる本格日本料理のお店。夜は旬の食材を贅沢に使った予約制のおまかせ会席を提供。季節ごとに変わるフルコースで、その時期ならではの味わいを提供してくれます。心を込めて作り上げる料理の数々は、特別な日をより一層スペシャルなものにしてくれます。料理にかけるクオリティは妥協せずにお客さんと気さくに向き合って料理を味わってもらいたいというご主人の熟練の技を、豊富に揃えた日本酒・焼酎・ワインとともに堪能してください。お昼は各1,980円と手頃な価格の4種類あるランチをご用意。

## 徳島天然温泉 あらたえの湯

〔徳島〕

1\_アクセスも良く駐車場も完備。家族でゆったり楽しんで 2\_「蕎麦処あらたえ」では自慢の自家製そばなどを味わえる 3\_熱気・活気・蒸気のアトラクション「ロウリュサウナ」は1日5回開催



内風呂のほか炭酸泉やリクライナー風呂、壺風呂など趣向を凝らした露天風呂まで10種類のお風呂が楽しめるスーパー銭湯。2Fには県内最大級の岩盤浴設備が併設されており、5種類の部屋のひとつではフィンランドで生まれた「ロウリュサウナ」が楽しめます。熱したサウナストーンにアロマ水をかけることで発生する蒸気を浴びる熱気浴で、大量の汗をかくことの爽快さと、アロ

マの香りによるリラクゼーション効果にハマる人が続出しているそうです。お風呂やサウナのあとはレストランで蕎麦やクラフトビールなどいただきつつクールダウン。キッズスペースもあり家族連れで訪れる人も多いのも納得。7月26日(金)にリニューアルOPENし、内湯の装いが新しくなり、岩盤浴スペースも個室スペースが設置されるなど大幅に刷新されたのでぜひチェックを!

お腹も心も満たさされて...  
一日いても飽きない大型温泉施設



# 四国の湯めぐり

Vol. 02  
Visiting hot springs in Shikoku

### PICK UP



### 刺繍入りグッズも充実

おなじみのキャラクター「ぼかんた」の刺繍入りで大人気の「MOKUタオル」も販売中。温泉やサウナのおともに、機能性抜群なタオルを是非使ってみてください。

## 土佐ぽかぽか温泉

〔高知〕

サウナに岩盤浴、グルメにエステも!  
老若男女が楽しめる多彩な温泉施設

高知で長年愛される「土佐ぽかぽか温泉」では、屋内にある主浴槽をはじめ、ジェットバスやヘルツバス、屋外にある岩風呂や壺湯、寝転び湯など、多彩なお風呂を堪能することが出来ます。サウナには、高温(90℃・塩(80℃)・ミスト(45℃)の3種類を完備しているほか、トルマリンを含んだ石から出る遠赤外線を身体をじんわりと温める岩盤浴も併設!施設には、定食や丼、麺類やお子様メニューなどを揃えた「お食事処 土佐丸」に加え、ボディケアやエステサロン、ヘアサロンにフィットネスなどもあるので、心もお腹も満たされます。また、お得なサードスペースやイベントなども毎月実施しています。ひとりでも、みんなでも楽しめる温泉で癒やされてみませんか?



1\_「岩盤浴」(650円 ※入浴料別途)はフリータイム制 2\_ひとりでゆったり入れる人気の壺湯 3\_座敷で寛げるお食事処。おつまみやデザートもあり!

### 読者サービス

### 入浴+岩盤浴セット

check!

大人1,600円 ※土日祝2,000円  
中人1,400円 ※土日祝1,600円  
小人800円 ※土日祝1,000円

を利用の場合、100円引き

※冊子持参で1冊につき1名様1回限り、2024年10月末まで有効



### 徳島天然温泉 あらたえの湯

徳島県徳島市南田宮1-2-8 電話/088-633-0261 営業時間/8:00~翌1:00(最終受付 24:00) ※金・土曜・祝前日は~翌2:00(最終受付 翌1:00) 定休日/第2水曜 駐車場/有

サウナ

岩盤浴

露天風呂

家族風呂

### 土佐ぽかぽか温泉 (とさぽかぽかおんせん)

高知県高知市神田1197-1 電話/088-834-1126 営業時間/8:00~翌1:00(最終受付24:30) 定休日/毎月第3木曜 駐車場/有

入浴料/中学生以上800円、小学生400円、小人250円、65歳以上700円 泉質/ナトリウム塩化物泉・療養泉 シャンプー・リンス/無料 タオル/有料レンタル

サウナ

岩盤浴

露天風呂

家族風呂



東道後温泉 久米之癒

[ 愛媛 ]



1\_源泉かけ流しの露天風呂で上質な湯を堪能しよう 2\_月によっては柑橘風呂、菖蒲湯、りんご風呂などが楽しめる! 3\_岩盤浴(別途利用料必要)は女性または男女ペアのみ利用可能

東道後温泉 久米之癒(くめのゆ)

愛媛県松山市南久米町325-1 電話/089-970-1126 営業時間/11:00~翌9:00 定休日/無 駐車場/有

入浴料/大人550円、子ども200円、岩盤浴一般1,100円(入浴料・貸出タオル込) 泉質/アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性高温泉) シャンプー・リンス/無料 タオル/販売(200円)

- サウナ
- 岩盤浴
- 露天風呂
- 家族風呂

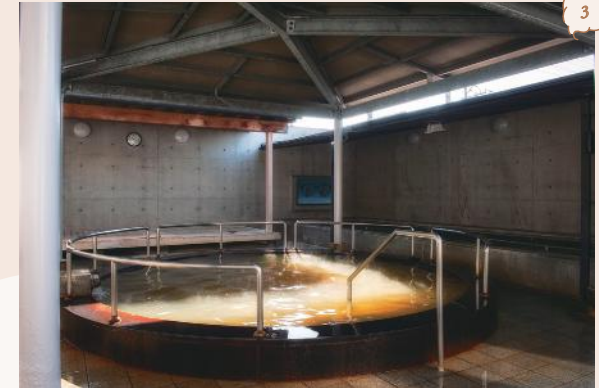
上質な湯が疲れを癒やす  
ホッと一息つける場所

肌にやさしい、まるやかなお湯を大浴槽やひのき風呂、寝転びの湯など数種の浴槽で満喫できる「久米之癒」。ここでは加水していない源泉を風呂だけだけでなく、水風呂や洗い場でも使用しています。特有のぬめりがあるアルカリ性単純温泉で、神経痛や肩こり関節痛に効果が期待でき、肌にもやさしく美肌効果も高いといわれています。そんな上質な湯を源泉かけ流しで楽しめる露天風呂が特に人気。空が眺められる開放感を味わいつつ、美肌効果を実感してください。湯上がりには、東道後の温泉水を三玉石のフィルターに通した三玉水(ミネラルウォーター・無料)で喉を潤しましょう。また食事処では三玉水を使った料理(うどん、ラーメン、かき氷など)が味わえます。

天然温泉 かみとくの湯

[ 愛媛 ]

1\_30名が入れる広さのサウナは遠赤外線ヒーターで発汗作用あり  
2\_家族風呂のみタオル、シャンプー・リンス完備 3\_源泉かけ流しの露天風呂。湯あたりにくい泉質で小さな子どもや高齢者も入りやすい名湯



天然温泉 かみとくの湯

愛媛県今治市上徳甲711-1 電話/0898-47-2615 営業時間/6:00~24:00(札止め23:00) 定休日/無 駐車場/有

入浴料/大人650円、子ども350円、65歳以上600円 ※岩盤浴(女性限定)は別途350円必要 泉質/ナトリウム・カルシウム・塩化物泉 シャンプー・リンス/有料販売(60円) タオル/有料販売(180円)

- サウナ
- 岩盤浴
- 露天風呂
- 家族風呂

広々とした大浴場浴槽と  
源泉かけ流しの露天風呂が自慢

敷地内の地下1200mから湧き出る自家源泉を持つ「天然温泉 かみとくの湯」。やや茶色く濁った源泉は、疲労回復にも効能があるといわれる「塩化物泉」。体に浸透しやすく、体の深部温度が上昇して湯冷めしにくいため、別名「熱の湯」と呼ばれています。源泉かけ流しの露天風呂をはじめ、炭酸風呂、寝ころびの湯、13・2mの露天歩行浴、露天薬湯など種類豊富な12種のお風呂と、広々としたサウナや女性限定の岩盤浴もあります。また、家族水入らずで温泉が楽しめる家族風呂もおすすすめ。露天風呂付き(5部屋)、サウナ付き(2部屋)があります。湯上がりには、ゆったりとくつろげる休憩スペースがあり、無料でマッサージチェアが利用できるのも嬉しいポイントです。

## トラブル駆けつけサービス

### 水まわりのトラブル対応

キッチンやトイレ等における給排水の漏水、詰まり、破損に起因して生じたトラブルに対応いたします！



水まわり



玄関鍵



窓ガラス

水まわり以外も、玄関鍵や窓ガラスに関するトラブルにも対応いたします。

## お手伝い駆けつけサービス



お手伝い

照明管球の交換、家具の移動、粗大ごみの搬出など、家でのさまざまなお困りごとに対応いたします。



## そのお悩み、四国ガスにお任せください！



「くらしサポタスって何?」「どういサービスが受けられるの?」という質問について本ページでご説明いたします。まだの方は是非ご確認ください!

教えてくれたひと

四国ガス 近藤さん

ガボタやガボタでんきなどお客さまへ新しいサービスをお届けする部署に所属。今回は暮らしのお困り事を解決できるサービスをご紹介します。

# With Gas Life

第 39 回

「もっと豊かに!ウイズガスライフ」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きます!

## 会員特典(くらしサポタスクラブオフ)

宿泊施設やレジャー施設、グルメ等、全国20万カ所以上の施設について優待価格でご利用できます。



イオンシネマ  
映画鑑賞チケット(カード)  
1,800円→1,300円



ビッグエコー室料  
一般料金より  
30%OFF



各社レンタカー  
利用料金  
最大55%OFF

ふるさと納税  
当クラブ経由の寄付で、  
500円~2,000円相当の  
特典が必ずもらえる



※掲載内容は、すべて2024年8月現在のものになります。

他にも、さまざまなお店で特典を受けることができます!詳しくはこちら!▶



詳しくは  
こちらから

「くらしサポタス」でもっと生活を快適に!

サービスについて気になる方は、  
サービスサイト「With四国ガス」をチェック!



## 「くらしサポタス」って?

お客さまの暮らしのお困りごとを解決する会員制駆けつけサービスです。玄関鍵・水まわり・ガス機器等の幅広いトラブルの応急処置に対応いたします。また、会員特典として、グルメ・宿泊・レジャー等のさまざまなところで割引を受けることができます。



今回のお悩みはこちら

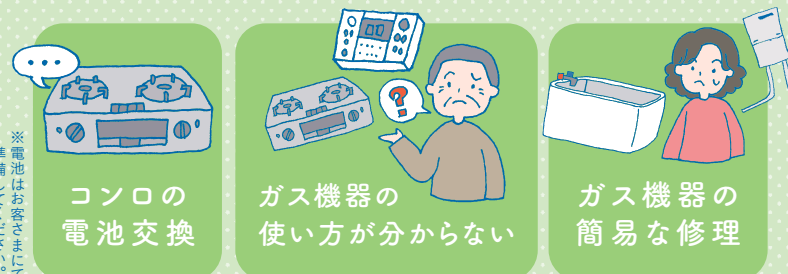
「くらしサポタス」ってどんなサービス?

入った方がお得なの?



## ガス機器修理サービス

ガス機器の使用説明や故障修理訪問時の「出張費」と「簡易手直し費」を「無償」で対応!



※作業員が事象を確認し、部品交換や難易度の高い作業が必要と判断した場合は、ご相談の後、お申し出があった場合のみ有料にて対応いたします。



今回紹介する食材はこちら

### ピーマン

5～9月に旬を迎えるピーマンは日本各地で栽培されている緑黄色野菜。四国では高知県が日本トップクラスの生産量を誇る

ビタミンCがたっぷり！

ピーマンは栄養の宝庫

美味しいを探しに行こう！

# 四国の旬を探して

第10回

山・川・海

自然に恵まれた四国は食の宝庫さあ、旬を探しにかけよう

### 教えてくれたひと

道の駅なかとさ

スタッフ・中山さん

太平洋と清流四万十川源流域を併せ持つ中土佐町にある道の駅です。



地元の農家で大切に育てられた旬の野菜やお米、目の前の海で漁師が獲った新鮮な海の幸をはじめ、ここでしか味わうことのできないグルメが勢ぞろい！ちびっこ広場やドッグランもある。



### 道の駅なかとさ

高知県高岡郡中土佐町久礼8645-2  
電話/0889-59-9090  
営業時間/9:00～17:00(店舗により異なる)  
定休日/不定(店舗により異なる) 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

### 美味しいピーマンの見分け方

- ・皮にツヤがあって色鮮やかなもの
- ・肉厚で弾力があり、ふっくらしているもの



**保存方法** 表面の水気をふきとり、新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋へ入れて、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

HP



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

月額550円で  
ドリンクが毎日1杯無料！

四国ガスが提供する「1ドリンクサブスク」  
「ノミヨル」。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  
無料！

ノミヨルは、月に1回以上  
飲みに行くならお得！  
660円以下のすべての  
ドリンクが対象です！



会員登録時に  
下記のコードを紹介コード入力欄へ  
入力すれば、もう1カ月無料に！  
紹介コード [WGL202408]  
※コード有効期限：2024年9月末まで



香川

無料ドリンクはこちら！

コーヒー、紅茶、チャイ、  
ラッシー

### サラダ専門店 ラメルリアン

自分好みにアレンジできるサラダが人気のお店。  
自慢のサラダ以外にも、「神田カレーグランプリ  
2019」で優勝した「カリガリカレー」や四国のクラ  
フトビールも販売しています。

香川県高松市サンポート2-1  
マリタイムプラザ高松 ホール棟3F  
電話/087-873-2400 営業時間/11:00～21:00  
定休日/無 駐車場/有(有料)

HP @lamerlien2022

### おしながき

- ・えらべるサラダ  
(パン・ドリンク・  
デザート付き)  
800円
- ※ディナータイムは  
900円
- ・カリガリカレー  
880円



愛媛

無料ドリンクはこちら！

生ビール、ハイボール、フグ  
ヒレ酒、クロサメ、ジャポ  
ネール等

### 居酒屋 八角

創業30年の和食居酒屋です。アットホームな  
雰囲気でお好きな店主との会話も楽しめます。  
2～25名の様々な個室があるので宴会・接待・観  
光の方にもオススメです！

愛媛県松山市三番町2-7-16  
電話/090-1170-0906 営業時間/17:00～23:00  
定休日/日曜・祝日 駐車場/無  
※近隣にコインパーキング多数

HP @fyfNmTqm4Pe1Hfe

### おしながき

- ・飲み放題付コース  
全9品 3,999円
- ・とん平焼き  
550円
- ・甘鯛ふら700円
- ・鯛めし風雑炊  
500円



徳島

無料ドリンクはこちら！

生ビール(中)、カクテル  
各種、グラスワイン

### 一風変わり居酒屋 鈴

旬の魚料理や肉料理など、豊富に揃うメニュー  
はどれもお酒との相性抜群！店主自慢の蕎麦料理  
も常連客に人気。仕入れによって変わるその  
日のおすすめも要チェックです！

徳島県徳島市住吉4-2-3 アステルビル1-A  
電話/088-655-3393 営業時間/18:00～24:00  
定休日/水曜 駐車場/有

HP @rin.tokushima.sumiyoshi

### おしながき

- ・そば唐 480円
- ・本わさび鉄火そば  
寿司 1,180円
- ・本日のお造り  
980円～
- ・阿波のお肉鉄板  
焼き 1,380円～
- ・ざる or かけそば  
980円



高知

無料ドリンクはこちら！

生ビール

### 韓国居酒屋 景福宮

サムギョプサルやチーズダッカルビなど、ボ  
リュミーな本場韓国の料理が楽しめます。自家  
製のタレや旬の食材を使用した、こだわりの詰  
まったメニューをご用意ください。

高知県高知市帯屋町1-2-8  
電話/088-822-3443  
営業時間/17:00～翌2:00(金・土曜～翌3:00)  
定休日/水曜 駐車場/無

HP @izakayayonnokkunn

### おしながき

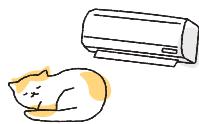
- ・チーズダッカルビ  
(3～4人前)  
3,700円
- ・UFOチキンフォンデュ  
2,800円
- ・カンジャンセウ  
1,700円

家計の見直しにつながる

# 省エネ方法のご紹介!

ちょっとした使い方の工夫で、誰でも簡単に省エネに取り組むことができます。日頃から省エネな暮らしを実現するために、無理のない範囲で是非取り組んでみてください。

## リビング編



### ✓ エアコンの温度の調整

夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。

### ✓ エアコンのフィルターは定期的にお手入れを

フィルターの目詰まりはエアコンの効率を下げてしまいます。定期的なフィルターの掃除を心掛けましょう。

## キッチン編



### ✓ 冷蔵庫は壁から離して配置

冷蔵庫の後ろや側面は熱を放出します。コンプレッサーが過度に熱くなるのを防ぎ、効率よく冷却させましょう。

### ✓ 給湯温度は低めに設定

食器を洗う時にお湯を使う時は、日頃の温度から少し下げてください。

## お風呂編



### ✓ エネルギー効率が高い機器に交換

ご家庭で消費するエネルギーのうち、約3分の1が「給湯」と言われています。発電と同時に湯も作る家庭用燃料電池「エネファーム」に切り替えることで、環境にもやさしく、家計の見直しも実現することができます。

他にもガスの節約につながる省エネ方法をご紹介します



グリル de カンタン!

# ピーマンのツナマヨ詰め チーズ焼き



## ■ 作り方 ツナ缶を使うので、火の通り具合の心配がなくスピード調理!



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! 😊

旬のピーマンで簡単おかず。手軽に作れるので親子クッキングにもおすすめ!



## ■ 材料(2人分)

- ピーマン ..... 2個
- ツナ缶 ..... 1缶
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- スライスチーズ (とろけるタイプ) ..... 2枚
- 粗びきブラックペッパー ..... 適量

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは縦半分に切り、ヘタ・ワタ・種を取る。
- ② (A) のツナ缶、マヨネーズ、みじん切りにした玉ねぎを混ぜ合わせて、チーズも半分に切っておく。
- ③ ピーマンに混ぜ合わせた(A) を詰め、スライスチーズをのせる。
- ④ アルミホイルを器の形(ピーマンが入る程度の大きさ)にし、ピーマンをアルミの器に1個ずつ入れる。
- ⑤ 倒れないようにグリルに並べ、焼き色がつくまで焼く(両面焼きグリル: 強火で4~5分目安)。焼きあがったら、お好みで粗びきブラックペッパーを振る。

ピーマンの紹介はP12へ

# ウォーターサーバー もしもの時に備えよう!

## ローリングストックとは?

備蓄品として保管してある非常食や保存水を日常生活で消費し、使った分だけ買い足していく管理方法のことです。

重たくて消費量の多い水のローリングストックには宅配水がぴったり!

サーバーレンタル代 **880円** (税込) + 購入ボトル代 **1,836円** (税込) / 120本

月々の購入ノルマなし! 送料込み ※ボトルは2本/1セットでのご注文となります。

## 今なら 新規入会キャンペーン

- 特典1 ミネラルピュアウォーター(天然水)120本 **2本**
- 特典2 サーバーレンタル代 **3ヶ月**

さらに 特典3 他社からの乗り換えのお客様に商品券 **5,000円分** プレゼント!

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ざいます。【宅配水専用ダイヤル】受付時間: 平日9時~17時 詳しい情報はこちらから▶

〒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

**0120-32-4813**

四国ガス産業 検索 https://www.shikokugas-sangyo.co.jp/



ウィズガスライフ Vol.67

# 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 8月1日(木)~9月16日(月・祝)

※はがきは応募締め切り日消印有効

①天然温泉 かみとくの湯より、「オリジナルタオルMOKU」(1枚)を5名様に。  
※タオルの色はお選びいただけません。

②道の駅なかとさより、「田中鮮魚店の鯉の角煮」を5名様に。  
※内容は変更になる場合があります。



## 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

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!





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皆さまに限定配布しております。

"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



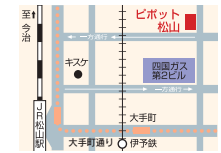
ガ・ス・生・活・館  
PIPOT

## 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



各教室の応募締切日

**9月8日(日)**

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
毎回2種類のパン作りが楽しめます☆ <b>パン教室(日曜)</b> 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール講師	①10/20(日) ②12/15(日) 10:20~13:30	4,800円/2回 8名
毎回2種類のパン作りが楽しめます☆ <b>パン教室(月曜)</b> 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール講師	①10/21(月) ②12/16(月) 10:20~13:30	4,800円/2回 8名
もっと韓国ごはんが好きになる♪ <b>韓国料理</b> 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	①10/22(火) ②12/10(火) 10:20~13:30	5,000円/2回 9名
人気店の味をもう一度で再現☆ <b>イタリア料理</b> 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	①10/28(月) ②11/25(月) 10:20~13:00	5,400円/2回 9名
家族がよるこぶ満足おかずを定番に! <b>中華料理</b> 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	①11/18(月) ②12/9(月) 10:20~13:00	5,000円/2回 9名
<b>野菜ソムリエの時短料理</b> ~旬のさつま芋でもおかずとスイーツ~ やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	10/11(金) 10:20~13:00	2,700円 9名

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
<b>スイーツ教室</b> ~生チョコケーキ~ 土居 健利 ノンチェノーム パティシエ	12/19(木) 10:20~13:30	2,400円 8名
<b>フランス菓子教室</b> ~シャルロット・オ・ポワール~ 松本 暁 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	11/5(火) 10:20~13:30	2,600円 8名
<b>コーヒーセミナー</b> ~テイastingとオリジナルブレンド作り~ [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	11/8(金) 10:20~12:30	2,000円 12名
<b>フラワーレッスン</b> ~ナチュラルカラーのしめ縄~ 土居 有紀美 花勝 (HANAKATSU)	12/3(火) 10:20~12:30	2,600円 12名

- 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。
- 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。
- 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3教室までお願いいたします。

## 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



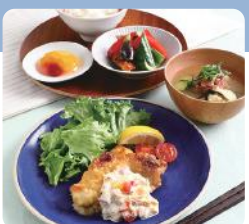
各教室の応募締切日

**9月15日(日)**

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
おうちで簡単♪ <b>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	①10/8(火) ②11/12(火) ③12/10(火) 10:30~13:30	6,300円/3回 9名
<b>手ごねパン教室</b> [10月]ホットドッグ [11月]いちじくどなッツのハードパン [12月]庵むりーすパン 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①10/10(木) ②11/14(木) ③12/12(木) 10:30~14:30	6,000円/3回 6名
<b>手ごねパン教室</b> [10月]ホットドッグ [11月]いちじくどなッツのハードパン 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	①10/20(日) ②11/17(日) 10:30~14:30	4,000円/2回 6名
焙煎~ドリップまでチャレンジ! <b>コーヒー教室</b> 白石 丈二 喫茶アポニー店主	①11/5(火) ②12/3(火) 13:00~14:30	1,600円/2回 6名
ラク家事におススメ☆ <b>最新コンロおためし講座</b> [メニュー]トマトリゾット・ペコン巻きミートローフ ピポットスタッフ	10/14(月・祝) 10:30~13:30	700円 4名

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員
<b>ヴィクトリアケーキ</b> 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	10/22(火) 10:30~13:30	2,800円 6名
<b>モンブラン</b> 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	11/18(月) 10:30~13:30	2,800円 6名
<b>親子ロールケーキ</b> 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール講師	12/14(土) 10:30~13:30	2,500円/組 3組(6名保護者1名・小学生の子供1名)
<b>親子クリスマスパン</b> 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	12/15(日) 10:30~14:00	2,800円/組 3組(6名保護者1名・小学生の子供1名)
<b>シュトレン</b> 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール講師	12/21(土) 10:30~14:00	2,000円 6名

- 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。



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

7・8月限定! **ガス1dayレッスン開催**  
**ガス火で手軽に!揚げないチキン南蛮定食**

- 揚げずに作るチキン南蛮
- 焼き野菜の塩こうじガーリックマリネ
- 夏野菜とごまの冷たいお味噌汁
- トロピカル寒天

**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 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
香川の食材で家庭料理・中華 十河 絹子 わかばフッキング教室主宰	10/8(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	9/20(金)
	10/15(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	
	10/17(木) 10:30~13:15	2,500円 12名	
皮から手作り水餃子・焼き餃子 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	10/17(木) 10:30~13:15	2,500円 12名	9/20(金)
ハロウィンさくさくデニッシュパン 福本 かよ kayo/パン主宰	10/22(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	
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	12/2(月) 10:30~13:15	3,000円 12名	
2種の手作りパン・シュートレン他 滝 のり子 手作りパン教室主宰	12/6(金) 10:30~13:15	2,500円 12名	11/19(火)
我が家流和洋中の食べきりおせち 十河 絹子 わかばフッキング教室主宰	12/10(火) 10:30~13:15	2,500円 12名	
ティータイムを楽しむミルククリスマス IKUNO ルタンド・イノ主宰	12/16(月) 10:30~13:15	2,500円 12名	
クリスマス気分でプチパーティー 山中 美妃子 ジュヌヴィエール料理教室主宰	12/17(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	12/19(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
季節の美りでミニ懐石 淡矢 智子 料理研究家	①10/11(金) ②11/8(金) 10:30~13:15	5,000円 12名	9/20(金)
	①10/24(木) ②11/28(木) 10:30~13:15	6,000円 12名	
おうちで簡単イタリアン 中野 誠司 La Salute主宰	①10/29(火) ②11/19(火) 10:30~13:15	5,000円 12名	9/20(金)
山中 仁のプレイフルクッキング 山中 仁 ジュヌヴィエール料理教室代表	①10/29(火) ②11/19(火) 10:30~13:15	5,000円 12名	
親子でハロウィン・ランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエール料理教室主宰	10/26(土) 10:30~13:15	3,000円 6組(小学生1名)	9/20(金)
年少さんOK! X'masトナカイ&サンタパン 福本 かよ kayo/パン主宰	12/14(土) 10:30~13:15	3,000円 6組(子供2名まで)	11/19(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。

## 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

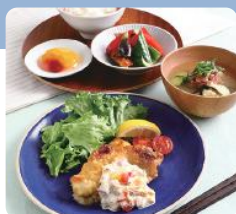
検索

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]はじめてさんのスイートブール&お好み焼き風パン教室 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	10/22(火) 13:30~16:00	2,500円/回・8名	10/7(月)
[11月]発酵料理わたしキッチン~麹調味料でモツ鍋~ 立石 大樹 発酵教室わたしキッチン 主宰	11/14(木) 10:30~13:15	2,500円/回・8名	10/29(火)
[12月]メルシーのスイーツ教室~クリスマス生カップシフォン~ 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	12/10(火) 13:30~16:00	3,000円/回・8名	11/25(月)
[12月]スパイスキッチンjaadoo~海鮮スープカレー~ 佐々木 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	12/16(月) 10:30~13:15	2,500円/回・8名	12/1(日)
[10月]コンdeおまかせクッキング~無水で基本の肉じゃが~ ピポットスタッフ	10/12(土) 10:30~12:30	500円/回・6名	9/27(金)
[11月]コンdeおまかせクッキング~さつまいものみそ肉じゃが~ ピポットスタッフ	11/12(火) 10:30~12:30	500円/回・6名	10/29(火)
[12月]コンdeおまかせクッキング~塩バター・コンソメ肉じゃが~ ピポットスタッフ	12/21(土) 10:30~12:30	500円/回・6名	12/6(金)
[10月]親子パン教室 tsumugi~ぐるぐるミイラウィンナーパン~ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	10/26(土) 10:30~13:15	2,500円/回・6組	10/11(金)
[11月]親子パン教室 tsumugi~スイートポテトあんパン~ あかし まい パン教室&手形アートtsumugi	11/9(土) 10:30~13:15	2,500円/回・6組	10/25(金)
[12月]親子料理教室~ガトーショコラ~ 安藤 真朱美 シェフ★きつぷ丸亀 主宰	12/15(日) 10:30~13:15	2,500円/回・6組	12/1(日)

●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お電話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

7・8月限定! ガス1dayレッスン開催  
ガス火で手軽に!揚げないチキン南蛮定食

- 揚げずに作るチキン南蛮
- 焼き野菜の塩こうじガーリックマリネ
- 夏野菜とごまの冷たいお味噌汁
- トロピカル寒天

**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

香川県高松市三余町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**



“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
<b>旅気分♪ネパールの家庭料理</b> ピリヤニ、ラッシー 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	10月1日(火)10:30～13:00	1,800円・12名	9月10日(火)
<b>秋の行楽「てまり寿司」教室</b> てまり寿司、鶏の八幡巻き、松茸のお吸い物 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	10月15日(火)10:30～13:30	2,300円・12名	10月1日(火)
<b>おうちで「セボン！」旬の食材でフレンチ</b> 旬のお魚のポシェ、季節野菜のオープンオムレツ 齋藤 健太 レストラン C.L.GARDEN 料理長	10月21日(月)10:30～13:30	2,300円・12名	9月30日(月)
<b>ハッピーハロウィン♪スイーツ教室</b> パンブキンタルト、かぼちゃのプリン 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	10月26日(土)10:30～13:30	2,500円・8名	10月5日(土)
<b>「秋」をいただくイタリアン</b> きのこのマリネ、リゾット、鶏むね肉のロースト、デザート付き 芳野 洋彰 お箸で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	10月29日(火)10:30～13:00	2,300円・12名	10月8日(火)
<b>旬のフルーツで薬膳ローズスイーツ</b> 旬のフルーツロータルト、薬膳ホットスムージー 山本 早有里 レストラン ボルベール	11月12日(火)10:30～13:00	2,500円・12名	10月22日(火)
<b>珈琲でほっとたいむ</b> ～焙焙で焙煎レッスン～ すぐ使える焙焙付き 山崎 将司 自家焙煎珈琲 ボルタ	11月16日(土)10:30～12:30	4,800円・6名	10月26日(土)
<b>はじめての手ごねパン</b> クリームパン、小倉あんパン 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	11月23日(土)10:30～13:30	2,000円・8名	11月2日(土)
<b>畑山さんちのピザ教室</b> きのこたっぷり野菜のピザ、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	11月28日(木)10:30～13:30	2,300円・8名	11月7日(木)
<b>お正月飾りとしても使える</b> 「クリスマスオーナメント」 井関 京子 flowershop 花いちご 所属	12月1日(日)10:30～12:30	2,500円・10名	11月10日(日)
<b>「巡り」を促すセルフお灸教室</b> 血行改善、ホルモンバランス整える 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもくもく	12月15日(日)10:30～12:00	1,200円・6名 (女性限定)	11月24日(日)
<b>本場のキムチ作り教室</b> 白菜キムチとフルーツのキムチ、小豆のおかゆ、他 李 賢淑 韓国料理教室講師	12月19日(木)10:30～13:30	2,500円・12名	11月28日(木)

1  
回  
コ  
ー  
ス

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皆さまに限定配布しております。

●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



ガス生活館

## ピポット徳島

〒770-0944 徳島市南昭和町4丁目67-1

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



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>楽うま！旬彩家庭料理</b> 山田 純子 エコ・クッキングナビゲーター	①10/10(木)②11/7(木) 10:30～13:15	2,500円/回 (5,000円)8名	
<b>パン＆スイーツ講座</b> 片岡 良子 ジャパンホームベーキングスクール師範	①10/12(土)②11/9(土) 10:30～13:30	2,500円/回 (5,000円)8名	
<b>～大塚製薬(株)協賛～ 手軽にたんぱく美BODYごはん</b> 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	①10/17(木)②12/19(木) 10:30～13:15	2,500円/回 (5,000円)8名	9/25(水)
<b>自宅でできる本格イタリアン</b> 池内 渉 ザ・パシフィックハーバー 株式会社とさわ 名誉総料理長	①10/29(火)②11/26(火) 10:30～13:15	2,500円/回 (5,000円)8名	
<b>～野菜ソムリエプレゼンツ～ うちごはん</b> 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	①11/22(金)②12/20(金) 10:30～13:15	2,500円/回 (5,000円)8名	
<b>洋食講座</b> 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	10/4(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	9/16(月・祝)
<b>わくわく子どもお菓子教室</b> 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	10/26(土) 10:30～12:00	2,500円/1人・12名 ※親子講座ではありません 小学生のお子様対象	10/6(日)
<b>日本料理講座</b> 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	11/19(火) 10:30～13:15	2,500円・8名	11/4(月・振)
<b>クリスマスに作りたいお菓子</b> 楠本 智美 kurikuri お菓子の会	12/6(金) 10:30～13:15	2,500円・8名	11/18(月)
<b>四川中華</b> 長尾 貴史 四川中華ながを オーナー・廚師	12/9(月) 10:30～13:15	2,500円・8名	11/24(日)
<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	11/12(火) 10:30～13:15	1,000円・6名	10/28(月)
<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	12/13(金) 10:30～13:15	1,000円・6名	11/28(木)

●ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●受講日及び開始・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。



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

7・8月限定！ ガス1dayレッスン開催  
ガス火で手軽に！揚げないチキン南蛮定食

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