

あすぱらがす

ガスと楽しむお暮らしかつ

2024
SPRING

春号
Vol.81

CONTENTS

- 岡山ガス野球部が教える！
カンタン・ストレッチ
- あすぱらがす料理教室
- 楽しく使おう！
岡山ガスマホ教室
- おかがすリフォームに
できること
- 読者プレゼント

Spring
has!
come!



ボク達
が
教
え
ま
す
!

PICK UP!

P.1-2

岡山ガス野球部が教える!

カンタン・ ストレッチ



この「あすぱらがす」は1月・4月・7月・10月の検針時にお届けします。

ASPARGAS 2024 SPRING Vol.81

いつもの暮らしを、もっと便利に!

My 岡山ガス



2024年
1月~

楽しくつかえる ポイントになりました!



WAON POINT

貯まったOGポイントは
WAON POINTに交換
できます。

抽選企画 ご応募は1口30ptから

地元スポーツ
観戦チケットなどが
当たります。



登録が
苦手な方に
スマホ教室開催

詳しくは
5ページを
チェック



おとく・
たのしい

メール マガジンの ご登録がおトク!

メルマガ会員だけの
ガラポンくじを
配信中!

チャンスは 毎月2回!



ポイントが
たくさん
たまると
まる!



みえる

ガスの使用量を見て 節約に役立てられる!



かんたん

手続きが Webでできる!



たまると
まる

ガスの利用で、OGポイントが 貯まる!※ 使える!



入会金・年会費
無料

My岡山ガス
新規会員登録で

200 point プレゼント

お申し込みは
こちら



My 岡山ガス

※ガス料金で貯まるポイントは、口座振替またはクレジットカード払いのお客さまに限りです。

My岡山ガスご登録には、

ガス使用のお知らせ・口座番号またはご契約電話番号・メールアドレスが必要です。

Web会員登録の条件 家庭用として岡山ガス(都市ガス)・岡山ガスエネルギー(プロパンガス)をご使用されているお客さまが対象です。

当社との連絡手段として、確実に疎通できる電子メールアドレスを提供し、当社からの電子メール(@ogpoint-okagas.jp)等の配信を許諾するお客さま

お問い合わせ

☎ 086-272-3111

受付時間/9:00~17:00(平日)

※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。

カンタン・ストレッチ

お風呂上がりに、テレビを観ながら、手軽にできる ストレッチで、冬でなまった体をほぐしましょう。



stretch 4 柔軟性向上とヒップアップに効果アリ! おしりストレッチ

1 足を組みます。



2 どちらかの足の足首のあたりを反対側の膝に当て、伸ばした足を体に向かって少しずつ曲げていきます。お尻のあたりが伸びているのを感じながら気持ちの良いところで20秒ほどキープします。



stretch 3 脚のむくみ解消にも効果的! 太ももストレッチ

1 片方の膝を曲げて座り、重心を少しずつ後ろに下がっていきます。



2 曲げた側の太ももがしっかり伸びているのを感じながら、気持ちの良いところで20秒ほどキープします。



stretch 2 腕、肩伸ばしてスッキリリフレッシュ! 肩ストレッチ

1 伸ばした腕を反対側の手で固定し、ゆっくりと体に引き寄せます。



2 この時勢いをつけて引き寄せるのはNG。じんわりと徐々に引き寄せ、気持ち良いところで20秒ほどキープします。



stretch 1 肩、腰周りの疲労解消に効果的! 肩入れストレッチ

1 足を大きく開いて、膝の内側に手を置きます。



2 ひじは伸ばして、片方の肩を内側に入れます。背中が丸まらないよう、顔は上げた状態を保ちます。



GO!! OGBB!!

岡山ガス野球部 公式Instagram



試合の様子はもちろん、チームの雰囲気も感じられる! 試合情報もチェックできるので、ぜひフォローしてみてくださいね。



はじめまして!
岡山ガス野球部です!
弊社野球部は全日本軟式野球連盟に加盟し、「日本一」を目標に掲げ活動を行っています。現在部員は20名で、平均年齢27歳の活気に溢れるとても明るいチームです。昨年は軟式野球の最高峰である大会「天皇賜杯」において、全国ベスト16という成績を残すことができました。感謝の気持ちを忘れずに、野球を通じて岡山を盛り上げていきます!是非、熱いプレーを見に来てください!

私が紹介します!



今宮 英敏 監督

岡山ガス野球部です!

定例料理教室

開催時間 10:00~13:00

申込締切 5月31日(金)



あすばらがす

料理教室

OKAYAMAGAS COOKING LESSONS



1日限定のレッスン

One day 料理教室

焼きたてパン幸せ時間 [基礎編]



LESSON 全3回

定員12名

価格 6,600円
(一般価格/7,800円)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	7/5	8/2	9/6
土曜コース	7/6	8/3	9/7

焼きたてパン幸せ時間 [応用編]



LESSON 全3回

定員12名

価格 7,800円
(一般価格/9,000円)

	1回目	2回目	3回目
日曜コース	7/28	8/18	9/15
火曜コース	7/30	8/20	9/17

初めての方にオススメ



5/12日

申込締切 4/28(日)

定員8名

開催時間
10:00~13:00

お子さま限定♪

母の日応援レッスン

価格 2,500円



5/18土

申込締切 5/1(水)

定員9名

開催時間
10:00~13:00

男性限定料理教室☆

男前弁当を作ろう!

価格 2,500円

毎日の健康のための料理



定員15名

LESSON 全6回 価格 18,000円
(一般価格/20,000円)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	7/1	7/8	8/5	8/19	9/2	9/9
木曜コース	7/4	7/18	8/1	8/22	9/5	9/19

やさいソムリエと作るやさいのおかず



定員8名

LESSON 全3回 価格 15,000円
(一般価格/16,500円)

	1回目	2回目	3回目
火曜	7/23	8/27	9/24

手作りケーキで SWEET TIME♪



定員12名

LESSON 全3回 価格 9,700円
(一般価格/11,000円)

	1回目	2回目	3回目
金曜	7/26	8/23	9/27



5/27月

申込締切 5/13(月)

定員12名

開催時間
10:30~13:00

おかやま農業女子コラボ☆

夏を先取り!

トロピカルフルーツランチ

価格 2,500円



5/31金

申込締切 5/17(金)

定員12名

開催時間
10:00~13:00

特別コラボ企画

カゴメ料理教室♪

価格 3,000円

- お申込はお一人さま2コースまでとさせていただきます。
 - 対象は18歳以上です。
 - 定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
- ※各料理教室の開催状況につきましては、ホームページでご確認ください。

お申込はコチラ



アスパラガス Special cooking space

086-223-5195

【営業時間】9:00~18:00
【休館日】水曜日・GW・お盆・年末年始
岡山市北区下石井2-2-5
ニッセイ岡山スクエア1F
※駐車場・駐輪場ございません。
公共交通機関にてご来場ください。



- 写真はイメージです。
- 表示価格は全て税込みです。

会員価格
岡山ガス・岡山ガスエネルギーをお使いのお客さま

一般価格
上記以外のお客さま

岡山ガス公式 YouTube

あすばらがす料理教室ってどんなところ? 料理教室の様子を公開中!

岡山ガスchannel

キッチンスタジオの貸出も行ってあります

※個人の方もご相談ください。

6/4[火]
開催

岡山ガス

楽しく使おう!

スマホ教室

基本操作から
知りたい!

Wi-Fiって
なあに?

通信量って
どのくらい必要?

アプリの
使い方は?

上手に写真を
撮ってみたい!

初歩的なことから丁寧に教えます。どうぞお気軽にご参加ください!

時間
A 10:00-11:30(90分)
B 14:00-15:30(90分)

定員 各18名

持ち物
●ご自分のスマートフォン
●筆記用具



お申し込み方法 【応募締め切り】5月15日(水)

●ハガキの場合●

郵便ハガキに右記の必要事項を記入し、63円切手を貼って投函してください。

- | | |
|--------------|------------|
| (1) 郵便番号 | (4) 年齢 |
| (2) 住所 | (5) 電話番号 |
| (3) 名前(ふりがな) | (6) 参加希望の回 |

●お電話の場合●

086-271-8008

[営業時間] 9:00~17:00(平日)
[休館日] 水曜日

[送り先] 〒703-8285 岡山市中区桜橋1-1-1 岡山ガス(株)あすばらがす春号 スマホ教室係
※応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果は「当選のご案内」の発送をもってお知らせします。(5月中旬以降)

岡山ガス
ショールーム
岡山市北区下石井2-2-5
ニッセイ岡山スクエア1F
※駐車場・駐輪場ございません。

参加費 お1人様
500円



でも、
スマホの操作が
ちょっと苦手だわ...

という方にはこちら!

My 岡山ガス

登録は お済み ですか?

My 岡山ガスは、いつもの暮らしをもっと便利に、
もっとお得にするWeb会員サービスです。



詳しくは裏表紙をご覧ください

こんな投稿してます!

絶品なめらかプリン

[ココット6個分]

卵黄...3個 牛乳...100ml
砂糖...30g バニラオイル...数滴
生クリーム...200ml

カラメルソース

砂糖 50g 水 大さじ1/2 湯 大さじ3

- 上記材料をお鍋に入れて火にかける。
- 時々かき混ぜながら、ぶつぶと泡立ち色がついてきたら火からおろし、お湯を注ぐ。



- ボウルに卵黄と半量の砂糖を混ぜ合わせる。
- 鍋に生クリーム・牛乳・残りの砂糖を入れて、砂糖のざらざら感が無くなるまで弱火で火にかね、バニラオイルを加える。
- お鍋を火からおろしたら泡立っていないように少しずつ①を入れ、茶こしでこす。
- プリン液をスフレ容器に流し入れ、1個ずつアルミ箔で蓋をする。
- グリルのタイマー機能を使い、3分間庫内を予熱しておく。
- ④を金属製のバットに並べ、そこに1cmほど水を注ぎ、庫内にバットごと入れる。タイマー機能を使い上下強火で8分間焼く。
- タイマーが終了したらグリルから取り出す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 冷やして固まったプリンにカラメルソースをかけて完成。



Instagram

岡山ガス公式 インスタグラム

@okayamagas



岡山のおすすめグルメや
毎日の暮らしに役立つ、
おトクな情報をお届け!



スマホを使って、
もっと便利に、
もっとたのしく。





私たちに
おまかせ
ください！

やまうち かとう すぎもと こえづか つのくま

住まいのリフォームまるごとおまかせください！

おかがすリフォーム

にできること



窓・玄関ドア

暑さ、寒さ、防犯などさまざまなお困りを解決できる窓・玄関ドアリフォーム。断熱性を高めることで快適な暮らしと光熱費削減に繋がります。大型補助金の対象にもなり人気のリフォームです。

外構・エクステリア



カーポート、ポスト・宅配BOX、テラスなどエクステリア商品も充実のラインアップ。外まわりのお困りごとにも最適なプランをご提案します。家族のライフスタイルに合わせ新築外構、外構リフォームもおまかせください。



外壁・屋根塗装

おかがすリフォームの外壁・屋根塗装は高性能塗料を標準仕様としており、信頼できる塗装職人による丁寧な施工をお約束します。外壁・屋根診断書、カラーシミュレーションも無料作成いたします。



水まわり

キッチン、浴室・洗面、トイレなど水まわりリフォームは得意分野。ガス機器の取替と同時にリフォームすることで使い勝手も清掃性も大幅に向上します。機能面だけではなく経済性も含めた確かなアドバイスをさせていただきます。



暮らしのお困りごと 解決します！

■ 内装	■ 和室・畳	■ 建具・家具	■ エアコン
■ 照明器具	■ フローリング・床暖房	■ シロアリ対策	■ 雨漏り・防水
■ ハウスクリーニング	■ 排水管高圧洗浄	■ 燃料電池	■ 太陽光・蓄電池 etc.

補助金の申請手続きも全ておまかせください！

住宅省エネ2024キャンペーン

2050年カーボンニュートラルの実現に向け、家庭部門の省エネを強力に推進するため、住宅の断熱性の向上や高効率給湯器の導入等の住宅省エネ化を支援する次の4つの補助事業の総称です。

子育てエコホーム支援事業	先進的窓ノベ2024事業
給湯省エネ2024事業	賃貸集合給湯省エネ2024事業

詳しくはこちらから

<https://jutaku-shoene2024.mlit.go.jp>



まずはお気軽にご相談ください！リフォームに関するお問い合わせは

岡山ガス 直通 倉敷・赤磐の方は市外局番をお忘れなく
岡山ガス株式会社 暮らし提案グループ **086-271-0819**

おかがすリフォーム 検索 <https://www.okagas-reform.jp/>

お聞かせください
みなさんの

声 読者プレゼント

最後までお読みくださり、ありがとうございました。
より良い誌面づくりのため、
みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています！

応募締切 5月15日(水)消印有効

Webの場合は締切当日の23:59まで

ご応募いただいた方から抽選でお好きな商品をプレゼント！

PRESENT

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。6月上旬発送予定。

春らしい商品、体が喜ぶ商品を多彩にセレクトしました！

A 10名



ガウディ
瀬戸内ネーブル
晴れの果実パウンド

温暖な瀬戸内の気候で育った
ネーブルをふんだんに使用した、
バター香る深い味わいのパウンド
ケーキです。

B 10名



SOOMLOOM
ストレッチマット
(ライトブルー)

クッション性が高く、体への負担
を軽減してくれるので日々のスト
レッチやエクササイズにピッタリ
です。

※画像はイメージです。

C 20名



松崎牧場
ゼラチン(スタンダードタイプ)
3種セット(ミルク味・岡山バナナ味・
イタリアンチョコラット味)

天皇杯受賞牧場のプレミアム
ミルクを使用したプロテイン入り
ゼラートです。

下記アンケートにお答えいただき、PI0のプレゼントにご応募ください。

- Q1 あすばらがす春号の印象はいかがですか？ 1.とても良い 2.良い 3.普通 4.悪い 5.とても悪い
- Q2 Q1でお答えいただいた理由をお聞かせください。
- Q3 あすばらがすで知りたい、読みたい、情報をお聞かせください。

- 一世帯、一口まで
- ガス契約者のご家族であれば
ご応募OK!

カンタン! Webで応募

- 右記のQRコード、または
下記よりサイトへアクセス。

岡山ガスI5298 検索



- 岡山ガス公式HPの
「キャンペーン・イベント
情報」をクリック



こちらをクリック▶▶

- ボタンをクリックし「読者アンケートフォーム」からご
応募ください。

My岡山ガスの会員ページからお申し込みいただけます。

※1世帯、1口までの応募とさせていただきます。※ハガキとWebの両方での応募はできません。重複した場合は1口とさせていただきます。※インターネット接続料および通信料、応募ハガキの郵便切手料金はお客様のご負担になります。※商品の交換・換金・返品、および当選権利の譲渡等はできません。★ご購入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報、およびアンケートの回答項目は、今後の誌面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。なお、統計処理およびプレゼント発送作業に際し、業務を代行する者にご記入いただいた個人情報を、集計・発送目的を限度として提供することがあることをあらかじめご了承ください。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

ハガキで応募

郵便ハガキに上記必要事項を記入し、63円切手を貼って
投函してください。

郵便はがき
63 7038285

岡山市中区桜橋1-1-1
岡山ガス(株)
あすばらがす春号
読者プレゼント係

(1) 郵便番号
(2) 住所
(3) 名前(ふりがな)
(4) 年齢
(5) 電話番号
(6) ご希望のプレゼント

アンケートへのご回答
Q1の回答()
Q2の回答
Q3の回答

今のプランが
一番良いの？

ピッタリの料金プランがわかる 料金シミュレーション

ご購入予定の機器に最適なプランも分かります。

詳しくはこちらのサイトをチェック!
<https://www.okagas.co.jp/family/gassimulation>



岡山ガス

「買わず」に「借りる」
新しいカタチ。
毎月定額ですっと安心。

2024年4月中旬 給湯器のサブスクはじめます

お問い合わせは
こちらから

