

あすぱらがす

2026
SPECIAL ISSUE
臨時号

ガスと楽しむぬくもりある暮らし

CONTENTS

- 1 自分を癒す、秋時間。
- 3 カーボンニュートラル岡山ガスのサービス
- 5 電気・ソーラー安心パック・リフォーム
- 7 SNSのお知らせ会員限定イベント
- 9 ガス暖房機情報読者プレゼント

ASPARAGAS 2026 SPECIAL ISSUE



いつもの暮らしを、もっと便利に！

My岡山ガス

My岡山ガスは、ガス・電気※1の利用で貯まるOGポイントをはじめ、毎日の暮らしをもっと便利に、もっとおトクにするWeb会員サービスです。

※1 電気は「おかがすでんき」をご利用の方



**OGポイントが
たまる！※**

いつものガス・電気※1を使うだけで、たまる、使える。登録無料のWeb会員サービスOGポイント。



**使用量を見て
節約に！**

ガス・電気※1の使いすぎを一目でチェック。毎月の料金や使用量の推移が節約に役立てられます。



**うれしい特典が
いっぱい！**

たまったOGポイントはガス料金のお支払いや、抽選企画などにご利用いただけます。



**いつでも手軽に
手続き！**

ガス機器の修理依頼や各種お手続きがいつでもお申し込みできます。

日中
忙しい方
に
おすすめ！

ガスと電気をまとめてご契約いただくと
ガス料金で貯まるポイントが

2倍になります！



LINE連携で**My岡山ガス** がもっと便利に！

公式LINE はじまりました！



すでにMy岡山ガス会員の方もかんたんに連携できます！

さ
ら
に
100ポイント
プレゼント
※初回連携時限定

LINEでお知らせが届く！
毎月のご請求金額確定のお知らせが届きます。
いつでもかんたんに確認！
料金や使用量をLINEからすぐにチェック。
忙しい時でもサッと確認できます。
おトクな情報もLINEでお届け！
キャンペーン情報やお役立ち情報など、
便利でおトクな情報を受け取れます。

LINE
連携
特典

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。※『ガス料金で貯まるOG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ます。なお、ガス使用契約の種類によりご利用できない場合があります。



岡山ガスコールセンター
0570-08-5588

【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。



岡山ガス



入会金・年会費
無料

My岡山ガス
新規会員登録で

200
ポイント
プレゼント

お申し込みは
こちら



My岡山ガス

自然で

四季を彩る広大な自然公園 岡山県立森林公園



数百種類の花々、落葉広葉樹の森、樹齢推定200年の天然スギ、美しい滝、眺望抜群の展望台など見どころ満載。バードウォッチングも。

【所在地】

苫田郡鏡野町上齋原332-8
0868-52-0928(森林公園管理センター)

心身が癒されるスポットが岡山にはたくさんあります。秋の行楽ドライブを兼ねて、五感を研ぎ澄まし、気持ちの良い空気を感じてみましょう。

※休日・開園時間等詳しくは各スポットの公式サイト・管理施設までお問い合わせください。

西日本屈指の名瀑マイナスイオンを 神庭の滝



圧倒される断崖絶壁を流れ落ちる滝は、迫力だけではなく周辺の渓谷美も魅力。季節ごとの表情もふんだんに楽しめます。園内には野生の猿が生息。

【所在地】

真庭市神庭 0867-44-2701
(神庭の滝自然公園 管理事務所)

四季と歴史を感じながら 吉備路周辺スポット



自然と歴史を巡ることができるスポットが吉備路エリアには満載。サイクリングで心身のリフレッシュも。

●鬼城山(鬼ノ城) ●備中高松城址
●吉備津神社 ●備中国分寺 など

所在地は各スポットの公式サイト・Google Maps等でご確認ください。

自分を癒す、

- 1 両手を軽く握り、肘を曲げて肩の高さまで上げる。
- 2 息を吐きながら、両方の肩甲骨を背中を中心に寄せるように、肘を後ろへ引く。
- 3 胸が開くのを感じながら、その状態で5秒キープする。
- 4 息を吸いながら元の位置に戻す。これを3回繰り返す。



胸を開き、深い呼吸を促す
天使の羽のばし

- 1 あぐら、または椅子に背筋を伸ばして座る。
- 2 右手を左耳の上に添え、頭を右にゆっくり傾ける。
- 3 左の手のひらは床(または椅子の座面)に向け、少し遠くにおろす。
- 4 左の首すじが気持ちよく伸びるところで深呼吸を3回繰り返す。反対側も同様に行う。



首と肩の緊張をほどく
首筋伸ばし

- 1 床に正座の姿勢で座り、膝を少し広めに開く。
- 2 息を吐きながら、両手を前に滑らせるようにして上半身を前に倒す。
- 3 おでこを床(またはクッション)につけ、腕と肩の力を完全に抜く。
- 4 お腹が膨らんだり凹んだりするのを感じながら、30秒~1分間ゆったりと呼吸を繰り返す。



腰の疲れと心のモヤモヤを流す
チャイルドポーズ

ストレッチで

ストレスがある時は、体にグツと力が入るもの。習慣化しやすいストレッチで、隙間時間やお風呂あがり、一日の終わりに、体の疲れをほぐしてみましょう。 ※体調の優れない日などは無理をせずお休みしましょう。

朝食で

時間にゆとりのある休日は、いつもより少し丁寧な朝食を。手軽な食材で、体と心を整える癒し時間にしましょう。

アレンジは無限大!フライパンでもできる!

ハムとチーズのホットサンド

材料[1人分]

食パン(8枚切)..... 2枚
バター(有塩)..... 約25g(大さじ2)
ハム..... 2枚
スライスチーズ..... 1.5~2枚
マヨネーズ(お好みで) 適量



作り方

- 1 食パンにバターを塗る。
- 2 ハム、チーズを切り、食パンに挟む。
- 3 フライパンまたはホットサンドメーカーにバターをひき、材料を挟んだ食パンを入れて、重りを乗せて弱火で焼く。
(重り代用▶平皿を逆さにした上に、水を張った小鍋を置くなど)
- 4 焼き色を確認して、反対側も焼き、こんがり焼けたらできあがり。食べやすいサイズに切りましょう。

バターは溶かしておくと塗りやすい&食パンに均等にしみ込んで、サクとした仕上がりに!

材料を変えると、色々なホットサンドが味わえる!

様々なメニューに使える常備菜!

キャロットラペ

材料[2人分]

にんじん..... 1本(約150g)
調味料
酢..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
塩..... 小さじ1/3



作り方

- 1 にんじんを千切りにして塩(分量外)を加え、しんなりさせて、水気を切っておく。
- 2 調味料を加えて混ぜて、できあがり。お好みでレーズンなどを入れると味のアクセントに。

クミンなどのスパイスを加えるのもおすすめ。シンプルだけど幅広い!



秋時間。

デジタルデトックスとは

「意識的に距離を置く時間をつくる」こと。

メリット

- 目や身体の疲れを軽減しやすくなる
- 集中しやすくなる
- 睡眠リズムを整えやすくなる
- 情報疲れを減らせるなど
- 家族や友人との時間に集中しやすくなる

方法

- 寝る30分~1時間前はスマホを見ない
- 食事中はスマホを手の届かない場所に置く
- SNSを見る時間を決める
- 休日に1~2時間だけスマホを置いて出かける
- 時計や目覚ましをスマホ以外に変える
- 読書、散歩、運動などオフラインの習慣をつくるなど

まずは短時間から始めることがおすすめ!

ポイント 「使わない」ではなく「使う時間を自分で決める」

スマホ依存度 セルフチェックリスト※

- ☐ 朝起きてすぐスマホを見る
- ☐ 移動中や待ち時間は常にスマホを見ている
- ☐ 通知が来るとすぐ確認したくなる
- ☐ SNSをなんとなく長時間見続けてしまう
- ☐ 食事中もスマホを触ることが多い
- ☐ 寝る直前までスマホやPCを使っている
- ☐ スマホが手元にないと落ち着かない
- ☐ 仕事以外でも長時間画面を見ている
- ☐ 「少しだけ」のつもりが長時間使っている
- ☐ 目の疲れ・肩こり・睡眠不足を感じることもある

✓3~4個 ▶少し利用時間を気にかけてみよう
✓5個以上 ▶利用時間や使い方を一度見直してみましょう

※チェックリストは依存症を確定・診断するものではありません。日常生活の使用度の目安のチェックとしてご確認ください。

デジタルデトックスで

スマートフォンやパソコンから一定時間離れ、心身の疲れや脳の負担をリセットしてみましょう。

岡山ガスのサービス



詳しくは
P.05へ

太陽光発電

家庭用・産業用PPA
(第三者所有型太陽光発電)
サービス



電気自動車導入支援

電気自動車(EV)の
導入に関する
オーダーメイド型サービス



ZEBコンサルティング

ZEB
(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)
導入支援サービス

診断
無料

みらエコ診断

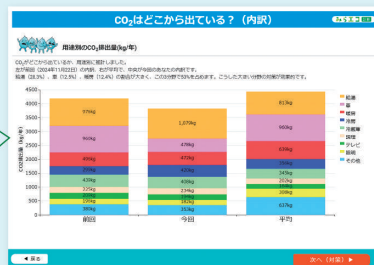
ご家庭のCO₂排出量と光熱費を見える化できます！

お客さまの電気、ガス、ガソリン、灯油などの光熱費や水道の使用量、利用している家電の利用状況などから、CO₂排出量や水道光熱費を見える化し、お客さまに最適なCO₂削減対策や節電節ガス節水方法などを提案する「省エネ診断サービス」です。

※「みらエコ診断」は静岡ガス株式会社の登録商標(第6757600号)です。

「我が家」にピッタリの省エネ対策、診断してみませんか？

診断結果イメージ



お電話でのお問い合わせ

岡山ガスコールセンター

0570-08-5588

【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をご承ください。

診断申込はコチラ

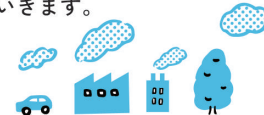
※岡山ガスより
訪問日時
打ち合わせの
ご連絡をいたします。



CARBON NEUTRAL カーボンニュートラルを目指して

私たち岡山ガスグループは、
お客さまの安心で安全な暮らしを実現するため、
エネルギー会社としての使命を果たします。

地球温暖化の課題に向き合い、総合エネルギー企業として
新たなエネルギー分野への挑戦や地域課題の解決にも取り組み、
2050年のカーボンニュートラルを目指していきます。



岡山ガスが目指す
分散型エネルギー社会

岡山ガスは、既存のインフラ設備やネットワークを活用して、
新しいサービスを提供します。
これにより、地域全体でエネルギーを効率的に使える
「分散型エネルギー社会」を実現し、
カーボンニュートラルな社会を目指します。



詳しくは
コチラ！

岡山ガス カーボンニュートラル 検索

<https://www.okagas.co.jp/cn/>



月々160円からはじめる
おうちの安心



住まいを守る 安心パック

詳しくはこちら



ガス漏れや火災が起きた際に住まいを守るプランをオススメしております。
万一来備えて自宅の対策をはじめてみませんか？



都市ガス警報器

ガス漏れをいち早く検知。
CO発生や、台所火災のお知らせ機能も。

ガスもれ警報
不完全燃焼警報

160(税込)
円/月



壁用電池式



天井用100V

ガスもれ警報
不完全燃焼警報
火災警報

180(税込)
円/月



壁用電池式



天井用100V

※天井取付型の設備にあたっては
あらかじめ取付ベースまでの配線が必要です。



住宅用 火災警報器

「煙」に加えて
「一酸化炭素」も
検出できます。



電池式
160(税込)
円/月



住宅用 消火器



275(税込)
円/月

食品原料を
使用しているので
環境や身体にも安全。

おかがすリフォーム

POINT 1
信頼

POINT 2
提案

POINT 3
品質

おかがすリフォームは、水まわりをはじめ、外壁塗装、ペット共生住宅など
地域密着で住宅リフォームを手がけています。

長年にわたり培ってきた信頼のもと、お客さま一人ひとりに寄り添ったご提案と確かな品質で、
安心・安全な住まいづくりをサポートします。

お客さまにワクワク
していただけるような
おしゃれなビジュアルに。
ぜひご覧ください！

HPをリニューアルしました！

ドッグランを新設！

BEFORE

AFTER

ペットリフォームの
施工事例を
新たに追加！

詳しくはこちら



お
問
い
合
い

おかがすリフォーム

☎ 086-271-0819 [営業時間]
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。

おかがすリフォーム 検索

おかがすでんき

今なら！
期間限定 2,000円相当
ポイントプレゼント！

2026年12月31日まで



2026年12月31日までに お申し込みの方



ガスと電気をセットにすると
年間最大約5,000円相当おトク!! ※1

料金は、中国電力の
一般的なプランと同額！

＼岡山ガスご利用のご家庭限定／
暮らしに合わせた料金プラン

おうち快適Mプラン

(中国電力の「スマートコース」相当)

おうち快適Lプラン

(中国電力の「シンプルコース」相当)

1~3人暮らし

月平均使用量400kWh
以下の方

4人暮らし以上

月平均使用量400kWh
を超える方

料金の仕組みは、中国電力と同じですので、
安心してご利用いただけます。※料金プランの人数は目安です。

ガスと
セットで ポイントが
ぐ〜んとたまる!! ※2

電気のお支払い200円
ごとに1ポイント、ガスと
セットでさらにポイント
がたまります。ポイントは
ガス料金のお支払い
にも使用できます。

ガスの
ポイント
2倍

電気使用分
0.5%
ガス使用分
+0.5%
ガス使用分
0.5%



ガス使用分
0.5%

ガス使用分
0.5%

ガスのみ契約

ガス+電気
セットで契約

※1ご利用1年目のポイント付与を含めたおトク額です。4人世帯のモデル使用量をもとに中国電力の「従量電灯A」と当社の「おうち快適Lプラン」を比較し、算定しています。2026年4月時点の燃料費等調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金、消費税相当額を含みます。燃料価格高騰等の際、当社は燃料費調整額に上限が無い場合、電気料金が中国電力の「従量電灯A」と比較して割高になる可能性があります。※2ポイントをつけるには、当社の家庭向けWEB会員サービス「My岡山ガス」に会員登録が必要です。毎月の電気・ガス料金に応じてポイントがたまるのは、口座振替がクレジットカードにて料金をお支払いいただいているお客さまにのみです。たまるポイントは「OGポイント」です。

初期費用0円ではじめられる岡山ガスの太陽光発電サービス(PPA電力購入契約)



おかがすソーラー



PPA契約期間

15年

自家消費分の電気料金

27~32円/kWh
※太陽光発電の設置条件により
金額が異なります。

利用条件

- ✓ サービス開始時点で65歳未満のお客さま
- ✓ 岡山県内の住宅であること
- ✓ 2000年以降に建築された住宅であること
- ✓ 北向き以外の屋根を持ち、標準施工が可能な住宅であること
- ✓ 太陽光発電4~10kwを設置できる住宅であること
- ✓ V2Hを設置していないこと
- ✓ お支払い方法がクレジットカード払いであること
- ✓ 海岸線から500m以上離れている住宅であること

さらにおトク!
プラ
ス
割

① おかがす割引 3円/kWh引き

※岡山ガスグループ(岡山ガス・岡山ガス
エネルギー)のガスをご利用のお客さま

② 蓄電池割引 2円/kWh引き

※定置型蓄電池を岡山ガスグループで
購入されたお客さま

※料金は変更になる可能性があります。予めご了承ください。



家族と!お友達と!楽しめるイベント盛りだくさん!

My岡山ガス 会員限定イベント

My岡山ガス会員さまとご家族さまであれば、
どなたでもご参加いただけるイベントです。

倉安川
桜まつり

岡山フィルハーモニック
管弦楽団弦楽ミニコンサート

子どもだけの
手作り秋まつり

フルーツパフェ
レッスン

珈琲の淹れ方
セミナー

パーソナルカラー
診断

クレープ屋さん直伝の
クレープ教室

岡山ガス 公式Instagram

とっておきのレシピやおすすめのお店・役立つ生活情報だけでなく、
ワクワクするようなイベント情報もお届けします。

見て!見て!/
岡山ガススタッフのイチオシ!投稿をご紹介します!

※写真は一例です。

僕の勝負
ハンバーグ!

ここぞの時に作ってきた
とっておきレシピです!

家族に人気の
爆速カレー!

簡単なのに美味しい
バターチキンカレーです!

大好きな
お店の味!

行きつけの
居酒屋メニュー
再現レシピです!

本格韓国ランチ!
韓国俳優も
お忍びで通うお店です!

上司
イチオシグルメ!
ラーメン好き上司の
お気に入りのお店です!

＼レシピ紹介!/
料理教室の先生監修!
「コーヒーバスケットチーズケーキ」

詳しいレシピは
インスタで
配信中!

岡山ガス公式X[エックス] 災害時には最新情報を発信!

https://x.com/okagas_official

岡山ガスからの防災に関する情報、ニュースをお届け!
防災対策としてぜひフォローをお願いします!

※X上ではガス漏れ等のご連絡および各種お問合せには対応できないため、
緊急時は、公式Webサイトをご確認ください。
※このアカウントから返信は行いませんのでご了承ください。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。みなさまのご意見・ご感想をお待ちしています！

お聞かせください
みなさまの

声

読者プレゼント

応募締切 2026年12月6日(日)23:59まで

● 1世帯、1口まで ● 岡山ガス契約者のご家族であればご応募OK！

これからの季節を楽しむアイテムをセレクトしました！

PRESENT

ご応募いただいた方から抽選で好きな商品をプレゼント！

※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。
※2027年1月上旬発送予定。※画像はイメージです。



焼き菓子屋
心種coco-tane クッキー缶

岡山県で大人気の焼き菓子店のクッキー缶です。季節によって変わるかわいいクッキーは視覚・味覚の両方でお楽しみいただけます。

※クッキーの柄は変更する可能性があります。



TRICO COFFEE & ICE CREAM
ドリップバッグ詰合せ 10個入

厳選した高品質な豆を丁寧に焙煎。豆の個性を最大限に引き出し、最も魅力的な味わいを実現しています。



倉敷銘泉
鶏塩鍋の素・トマト鍋の素セット

自然の恵み、自然の味にこだわった鍋の素調味料です。

下記アンケートにお答えいただき、上記のプレゼントにご応募ください。

Q1 あすばらがす臨時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 あなたが参加してみたいイベント・セミナーをお聞かせください（ジャンルは問いません）。

カンタン！ Webで応募

1口までご応募いただけます。

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

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



My岡山ガスの会員ページからも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。※インターネット接続料および通信料はお客さま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。★ご記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。

ガスファンヒーター
ご利用者の
おトクな料金プラン！

速暖

岡山ガスご契約者さま限定！

この冬だけの
特別価格

ガスファンヒーターを
ご購入いただくと
冬のガス料金もおトクに！

ガス暖房機キャンペーン実施中！

無料ガス機器長期保証制度5年間

59%
OFF

エコ運転機能搭載の
大人気モデルが
在庫限りの大特価

在庫限定価格
27,000円
旧 67,430円 (税込)

2024年製

FH-5 ▶ [ノーリツ] GFH-4007S

高さ435×幅455×奥行158(脚部179)mm
ガス消費量/4.07kW(3,500kcal/h)
消費電力/15W 質量/7.2kg

スノーホワイト

47%
OFF

シンプルで
デザインと優れた操作性

岡山ガス特別価格
39,000円
旧 73,700円 (税込)

FH-4 ▶ [リンナイ] RC-Y4002PE-W-L

高さ440×幅440×奥行150(脚部207)mm
ガス消費量/4.07kW(3,500kcal/h)
消費電力/19W 質量/6.4kg



※季節商品のため在庫限りとなります。品切れの場合はご了承ください。 ※電源(AC100V)が必要となります。

ガス暖房機が選ばれる理由

つけて5秒で暖かい



エアコンに比べて
暖まるスピードが速く、
寒い朝も快適です。

セーフティ機能で安心



万が一にも配慮した安心
設計。小さなお子さまや
高齢の方にも安心です。

給油いらず



重い灯油を運んだり、
補充する手間なく、
手軽に使えます。

ご購入・お問い合わせはこちら



岡山ガスコールセンター

0570-08-5588

「ご契約者さま限定ショップ」からもお問い合わせいただけます

【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。

岡山ガス 限定

