



秦 佐知子 先生の おすすめレシピ

秦 佐知子先生



是非ご参加
くださいな♪

※名張近鉄ガス本社料理室
で様々なレッスンをしています。

いちごのチーズケーキ



材料 (ココットダッチオーブン1台分)

- いちご 250g
- 砂糖 50g
- クリームチーズ 300g
- 砂糖 140g
- 卵 2個
- 薄力粉 240g
- ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- いちごは4つ割にして、砂糖と合わせ2分程煮る。
- ボールにクリームチーズをよく練り、砂糖を加える。
- 卵を少しずつ加え、薄力粉とベーキングパウダーと一緒にふるって加える。
- ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷いて、生地を流し入れる。
- ④に①のいちごを散らし、パウンドケーキを選択し点火する。手動の場合は、ダッチオーブンのパン/ケーキ「強」を選択しタイマー18分に合わせて点火する。消火後、そのままグリルの中で余熱に10分おく。

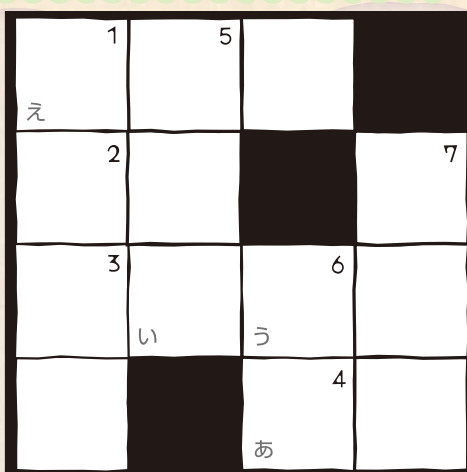
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

1. 分けること。共同で持つこと。「情報を — する」
2. 国際単位系の接頭辞。10⁻⁹倍。
「— テクノロジー」
3. 国家の統制や管理を撤廃すること。「貿易 —」
4. 雨上がりに、太陽と反対方向の地表から空にかけて現れる7色の円弧状の帯。

縦のカギ

1. 経営戦略で、各部門の相乗作用を活用した効果として利益を生み出すこと。「— 効果」
5. エゴマの種子からとった油。荳胡麻油。
6. 丸い殻に黒いとげのある棘皮(きょくひ)動物。
7. 支出が収入より多いこと。欠損。「— 経営」



答え



ふれあいレディ募集 第12期

名張近鉄ガスでは、ガスに関するお手伝いをさせていただく「ふれあいレディ」を募集いたします。
任期は1年間。これまで164名の方がご活躍されています。
私たちと一緒にガスのある暮らしを勉強してみませんか?
ご参加いただける方、お待ちしております。

自宅をリフォームする予定なのでガス器具を詳しく勉強できて、比較検討できたことがとても役に立ちました

ショールーム見学や料理教室にも参加できて、楽しく勉強ができました。

色んな方と出会って仲間が増えたことが嬉しかったです



1 募集人数 15名程度

2 委託期間 平成31年4月～平成32年3月まで (1年間)

3 活動内容 ●ふれあいレディの会(月1～2回程度)
ガスについての勉強会・最新ガスコンロでの料理教室、ガスフェア見学会等
●ご近所、ご友人へのガス器具PR、及び当社へのご意見収集
●「体感ふれあいプラザ」への動員・集客のお手伝い
●暮らしに関するアンケートの配布・回収のお手伝い
●その他当社依頼事項

4 応募資格 当社ガス供給地域にお住まいの方。
普通免許をお持ちの方(原則)。
パソコンか携帯電話でメール等のできる方。

5 委託料 1ヵ月 10,000円

6 応募方法 お電話にて、お名前・ご住所・電話番号・年齢・ご職業をお伝えください。

7 選考・決定 随時面談、応募締切後に決定いたします。

8 応募締切 平成31年2月20日(水)

20～70代の方まで
ご活躍!
楽しい勉強会を
心がけています♪

お電話
ください!



リビング営業チーム

お問い合わせ

有蘭(ありぞの)・今西(いまにし)

【受付時間】9:00～17:00(土日祝除く)

0595(65)2368

次号に 掲載! 大募集!!



毎日寒い日が続き、動くのが億劫な今日この頃…。そんななまってしまった体を目覚めさせる健康法を教えてください! 「ながら」でできる簡単なものから、本格的なものまでなんでもOK! 最近始めたというものでも大歓迎! みなさまからのたくさんのご応募お待ちしております!

抽選で20名様に!
図書カード500円分
プレゼント!



さらに! 次号に掲載された方には
プラス500円分の図書カードをプレゼント!

※住所・名前は掲載されません。

応募方法

ハガキ・FAXに、下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

- ①「私の健康法」について
- ②郵便番号・住所 ③氏名・年齢・職業 ④電話番号 ⑤ご感想

●あて先 〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1
名張近鉄ガス株式会社「きんがす便り プレゼント係」まで

●期限 2019年3月5日(火) 必着 ●FAX 0595(65)9631

ホームページからの応募もOK! 写真の投稿も可能です!



スタッフコラム

今年は元号も変わることで、何か新しいことでもはじめようかなと思い「朝のラジオ体操」に参加してみました。前は社員全員で行っていたラジオ体操ですが、自由参加になってから1度も参加することなく、気が付けば毎日パソコンに向かう生活の中で体は凝る一方。たかがラジオ体操、されどラジオ体操、年末体の凝り具合がましになっているか今からちょっと楽しみです。

(今西)



【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報は商品の発送とご連絡以外には一切使用致しません。当社が責任をもって安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客さまの個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。

【ご注意】抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※弊社にご応募いただいた書類など(写真データ含む)はご返送いたしません。※応募用紙に記載不備がある場合、ご応募を無効にさせていただきます。※お客さまのご住所・転居先が不明で商品をお届けできない場合は、ご当選を無効とさせていただきます。※当選賞品の交換、換金、返品等には応じかねますので、予めご了承ください。※採用された内容(写真データ含む)は次号の紙面に掲載しますことをご承知ください。※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※隔月発行を原則としていますが、変更になる場合もございます。

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1

心理テスト結果

あなたの
ストレスの原因
がわかります。

脳トレの答え...Q1.山 Q2.解 Q3.留

A 上からの圧力

賢く孤高なフクロウを選んだあなたは、現実では誰かに命令され指示され、押しつけられ圧力をかけられて、必死に耐えているのでしょう。横暴な上司や分らず屋に振り回され、爆発寸前という可能性も。ストレス解消には、1人の時間を持つことがオススメ。

B さみしさ

可愛らしく愛嬌のあるインコを選んだあなたは、もっと人に愛されたい、と思っています。あなたの一番のストレスの原因はさみしさ。いつも誰かにそばにいて欲しい、元気がないときはなぐさめて優しくして欲しいのです。同じ趣味の人が集まるサークルに入るのもオススメ。

C やきもち・ねたみ

美しいハクチョウを選んだあなたは、自分が注目されていないことに不満を持っています。もっと注目されるはずなのに、あなたより自分の方が綺麗なのに、モテるはずなのに、能力があるはずなのに...と人と比べてしまう気持ちがストレスの原因です。人のことが気にならないくらい夢中になれる何かを見つけてみては?

D 人に合わせることに

動きも姿も愛らしいペンギンは飛べない鳥ですが、水中では飛ぶように優雅に泳ぎます。ペンギンになりたいあなたは、自分らしさを押さえて人に合わせているのがストレスに。あなたは本当は「飛べない鳥でもない」と言っているのでは? 誰かが言ってくれないなら、自分でそう決めて生き方を変えてみましょう!