

第11回 ウィズガス
FACRC
**全国親子クッキング
コンテスト**
炎の料理で五感を
研ぎ澄ます

参加資格

北海道在住の親(保護者)と
子(小学1~6年生)の2名1組
(お子さま1人につき、1応募に限ります)
(ご家庭で使用している熱源に条件はありません)

調理の条件等

◆食材費：2000円程度(4人分)

書類選考を通過したチームには実技選考当日、食材費2,000円をお支払いします。

◆調理時間：60分(盛付け含む)

※レシピは未発表のもので、ご応募ください。

※品数は5品を上限として下さい。

※実技は秋~冬に行われます(地区大会は10~11月、全国大会は1月28日)。季節の食材を考慮のうえレシピをお考えください。

北海道地区大会参加親子大募集!!

応募受付 2017年 6月19日(月) ~ 9月1日(金)

北海道道東
2017年10月29日
銅路にて開催!!

北海道決勝
2017年11月19日
札幌にて開催!!

全国大会
2018年1月28日
東京にて開催!!

応募用紙でエントリー

応募・お問い合わせ先

〒080-0019 帯広市西9条南8丁目5番地 帯広ガス株式会社
「全国親子クッキングコンテスト北海道大会道東予選事務局」係

全国親子クッキングコンテスト北海道大会道東予選事務局
TEL0155-24-4200 (平日9:00~17:00)

応募用紙はこちらからダウンロード!! または 食育ウィズガスで検索
応募の詳細も、こちらから確認下さい。

http://www.hokkaido-gas.co.jp/support/2017oyako/

帯広ガスからの大切なお知らせ

3年に1度の安心点検!!
**ガス設備
定期保安点検**

ガス事業法により3年以内に市内を一巡する
よう地区ごとに定期点検を実施しています。

無料です



作業時間
15~20分
作業内容により
かわります

点検地区のご確認方法

ガスご使用量のお知らせ(兼)
ガス料金等口座振替済領収証
日頃、帯広ガスをご利用いただきありがとうございます。

料金番号 00987-6543-210

お客様名 帯ガス ほのお 様
ご住所 帯広市西9条南8丁目5
方書

日頃、帯広ガスをご利用いただきありがとうございます。

料金番号 00987-6543-210

お客様名 帯ガス ほのお 様
ご住所 帯広市西9条南8丁目5
方書

料金番号 00987-6543-210

頭5ケタの番号が点検該当地区です。

ガスご使用量のお知らせ

2016年5月分 期間 4月6日~5月5日
検針日 5月5日 振替予定日
当月指数 75.0 m³
前月指数 **見本** 50.0 m³
メーター3...日使用量 m³

今月のご使用量 25 m³
請求予定金額(税込)

[器具・工事は含まれません。推定等、
実際の請求額と異なる場合があります。]

■ ガス設備点検予定地区 ■

- ・6/16~8/15まで
- ・00453 ・00531
- ・00533 ・00615
- ・00616

※訪問日は巡回状況により数ヶ月前後
する場合がございます。

※訪問の月は巡回状況により数ヶ月前後する場合があります。

ガス設備定期保安点検に関するお問い合わせ

点検実施会社

OBIGAS

株式会社 帯ガスサービス

帯広市西9条南8丁目5 (帯広ガス株式会社内)

TEL(0155)24-6000

ガス検針員登録者を募集しています

既存の検針員に欠員が出た際に、
お声を掛けさせていただくための募集です。

"興味がある" "将来やってみよう"と考えている方、
下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

お問合せ先
帯広ガス株式会社 料金課 TEL0155-24-4200

ほっと一息に関するお問い合わせ

ほっと ほわっと むくっと

帯広ガス株式会社

〒080-0019 帯広市西9条南8丁目5番地

☎(0155)24-4200

帯ガスだより

ほっと一息

2017
6月号
vol.111



親子クッキング募集
健康いろいろ食育タウン
来月は帯ガスまつり

保安情報
定期保安点検のお知らせ
てくてく日記
検針員募集

帯広ガスのホームページもご覧ください

http://www.obigas.co.jp 帯広ガス | 検索

”主食、主菜、副菜の料理を組み合わせる”といった食事のバランスや朝ごはんを食べることなど、それぞれの世代で特に気をつけてほしいことがあります。

これからママになる方へ

胎児の発育や妊娠中の母体の健康のためにも、毎日の食事をちょっと見直してみましょう。つわりがひどいときには、無理せず食べられる時に少しずつ食べましょう。



- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

小さなお子さん（乳幼児）がいる方へ

・子ども達は少しずつ発育し、いろいろなことができるようになってきます。子どもの身長、体重は、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に印をつけてみましょう。

・授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるようにしましょう。

・いろいろな食べ物を見て、触って、味わってみる経験ができるようにしましょう。

・離乳食の進め方は、母子健康手帳の「離乳の進め方の目安」などを参考に。

・子どもの食事で困ったことがあれば、市区町村の乳幼児健診の時などに相談してみましょう。



小学生、中学生とその家族の方へ



- ・朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- ・間食は、量や食べる時間、種類などにも気をつけましょう。

若い世代(思春期～成人期)の方へ

- ・若い世代では、朝ごはんを食べないひとの割合が多くなっています。生活リズムを見直してみましょう。
- ・野菜を食べる量が少ないのもこの世代。あと1皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。
- ・若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。しっかり食べて、しっかりからだを動かして、適正体重をめざしましょう。



お腹まわりが気になる世代(成人期)の方へ



- ・食事の内容や量、間食や飲酒など、日頃の食生活を振り返って、変えられそうなことを見つけてみましょう。
- ・生活の中でこまめにからだを動かしたり、定期的な運動をするなどできることから始めましょう。
- ・定期的に体重を測りましょう。
- ・食事や体重の記録に食育ダイアリーを使ってみましょう。

高齢者とその家族の方へ

- ・体重が減ってきたら要注意。食事の量が足りないと体重が減ってきます。定期的に体重を測りましょう。
- ・主菜や乳製品などもしっかり食べましょう。
- ・飲み物で水分補給も忘れずに。
- ・食事や体重の記録に食育ダイアリーを使ってみましょう。



おかげさまで帯広ガスは創業60周年

第26回

帯ガスまつり

2017 7.22 ± 23日 帯広ガス株式会社 帯広市西9条南8丁目5番地

とっても楽しい
こどもの日
もあるよ

イベント盛りだくさん

復活!! 100円屋台

うどんば
焼きそば

焼きとり
がき氷
ソフトドリンク

ふわふわ遊具
ダルメシアン

※写真はイメージです

てててびっき

金川路動物園のしろくま、
ミルクちゃんに会ってきました。♡
愛嬌があってかわいかったです。♡
案内役のおばさまに
「たまに来てくれますよね!!」って言われたけど、私は初めて...
世の中に3人いるといわれている自分のそっくりさんも、
ミルクちゃんに会いに行ったのか? あー。

出逢ったら小さい熊なのに、
キャラクターにした人すごい
すよね。かわいい生き物に
なってしまう? あー私の中で。

ガオー!!