

## 料理教室

参加者募集中!

申込受付時間は平日AM 9:00~PM 4:00

**10月10日(木) 10:00~14:00 定員10人 会費:1,000円/人**  
**ラククで簡単夜ごはん(ピラフ・グラタン)**  
 講師:パロマ 西山 実花 先生 9/26 締切

**11月18日(月) 10:00~14:00 定員10人 会費:1,000円/人**  
**家庭韓国料理**  
 講師:大竹 愛 先生 11/5 締切

**12月23日(月) 10:00~14:00 定員5組10人 会費:1,500円/組**  
**簡単ピザ・おかし作り(スイートポテト他)**  
 講師:ステラスタッフ 12/9 締切

**10月9日(水) 10:00~14:00 定員8人 会費:500円/人**  
**旬の野菜、採りたて調理PartII**  
 講師:MeHiCuLi 栗島 圭子 先生 9/26 締切

**11月13日(水) 10:00~14:00 定員8人 会費:1,000円/人**  
**旬の食材を使ったパスタPartIII**  
 講師:MONDO 平木 健之 先生 10/30 締切

**12月10日(火) 10:00~14:00 定員4人 会費:1,000円/人**  
**シフォンのクリスマスケーキ**  
 講師:いわきチョコレート 草野 晃子 先生 11/26 締切

色で囲われた料理教室はガスワンキッチンスタジオステラで開催されます。

### 心にあたたかい

#### 「秋の健康」

9月に入り季節は秋へと近づいています。暑さも和らいできましたが、そのような時に気をつけたいのが「秋バテ」です。夏バテはみなさんよく聞かれますが、秋にも夏バテのような症状が起きることがあるそうです。9月といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「読書の秋」といって「食欲の秋」です。さんまやかつおなど脂が乗ってとても美味しくなります。旬な食べ物は、秋にはたんぱく質やビタミンが豊富で、秋の疲れや疲労を回復してくれるかもしれません。また、よく一緒に食べる大根が期待できます。知らず知らずうちに食べているが、意味がある事に驚きです。

秋の旬のものを食べて、秋バテにならないように過ごしていきたいですね。ただし、食べ過ぎに注意です。

T・N

### 社員紹介

**坂口 彪雅くん**

【年齢】 23歳  
 【血液型】 O型  
 【入社】 2019年3月~  
 【ちょっと自慢】 ボウリングでスコアが250をできること  
 【趣味】 サッカー・映画鑑賞  
 【好きな女性】 スタイルが良い人のタイプ  
 【短所】 人見知りなところ  
 【好きな言葉】 継続は力なり  
 【最後に一言】 一日でも早く社会に貢献できるように頑張りたいと思います。

供給保安係

## ガスワンふるさと教室

開催時間: 13:30~15:00 受講料: 無料

開催場所: 常磐共同ガス(株)3階A会議室

10/19(土)	第174回 絵との対話 講師: いわき市立美術館館長 佐々木 吉晴 先生
11/9(土)	第175回 石炭と温泉 講師: 常磐炭田史研究会代表 野木 和夫 先生
12/7(土)	第176回 いわきで発見された超細菌「アカイカタケ」 講師: いわき地域学会代表幹事 吉田 隆治 先生

いわき市立美術館館長  
佐々木 吉晴 先生

常磐炭田史研究会代表  
野木 和夫 先生

いわき地域学会代表幹事  
吉田 隆治 先生

どなたでも参加できます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

お問合せ先 常磐共同ガス内 ガスワンふるさと教室実行委員会事務局: 小野寺まで

## Gas One クイズ

10/26・27日に開催される年に一度の最大のイベントの名前は?

### ○○○○感謝祭

官製ハガキに答えとほしいプレゼント番号、そしてガスワン通信の感想や今後掲載してほしい事を書いて当社へ郵送するかメール: jkgtusin001@yahoo.co.jp または FAX: 44-6296 でお送り下さい。正解者の中から抽選で下記の賞品をプレゼントします。(締切10/10 当選者発表10/16 ホームページ上で)

① スパリゾートハワイアンズチケット——ペア5組10名様

編集・発行  
常磐共同ガス(株)  
Gas One 通信係

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74-7  
TEL. 43-3148(代) FAX. 44-6296

URL http://www.kyodougas.com E-mail jkgtusin001@yahoo.co.jp

★次回冬号は12月に発行します。お楽しみに!

## INDEX

- 街角ぐるめ
- ふるさと教室
- 料理教室

# 通信

2019.秋号

## ふれあい感謝祭 開催!!

### 2019 10/25(金)・26(土)・27(日)

(器具販売のみ)

ふれあい感謝祭  
フードマーケット・飲食店  
出店募集

詳しくは中面で!!

※イベントの詳細は10月に配布するチラシでご紹介いたします

## らお麺 友膳堂

ra-men yuzendou

友膳そば醤油

友膳そば塩

\*スープ、具材がなくなり次第終了します。

基本に忠実に、丁寧に お客様に満足して頂けるように日々精進しています。 スープは鶏ベースとなっております。

11月~日 11:00~15:00  
17:00~20:00

火曜日  
いわき市好間町下好間鬼越98-1

## 街角ぐるめ

メニューが豊富!  
食べ応え満点!!

どこか懐かしい  
昔ながらの中華店

当店おすすめ

五目焼きそば

スタミナラーメン

丸福

11:00~15:00  
17:00~21:00

水曜日  
いわき市常磐湯本町下浅貝94-2  
TEL. 0246-43-4649