

北ガスの電気 & 灯油のおトクな キャンペーン開催!!

アンケートにお答えいただくと抽選で
**居酒屋 天金 東支店の
デザートサービス券が
当たる!!**

人気のお店情報が
盛りだくさん!

バーバラの
おじゃましガス

YouTubeにて
絶賛配信中

動画はコチラ!

本誌掲載の 居酒屋 天金 東支店さんの動画も!!

CAMPUS RECIPE

食物栄養学科の学生が考えた素敵なお料理

キャンパス
レシピ

THIS MONTH'S RECIPE!!

ふかふか
まんとう

栄養価(1人分)

- ・エネルギー／252kcal
- ・たんぱく質／6.0g
- ・脂質／3.8g
- ・炭水化物／46.8g
- ・食塩相当量／0.2g

レシピ提供協力



旭川市立大学
旭川市立大学短期大学部

旭川市立大学短期大学部
食物栄養学科 2年
高橋さん

材料(1人／2個分)

薄力粉	45g
強力粉	10g
ドライイースト	0.7g
砂糖	5g
ベーキングパウダー	0.3g
サラダ油	1.7g
牛乳	32g



Recipe's Point

まんどろは小麦粉と少量の油で作るシンプルな蒸しパンで、脂質控えめ・消化にもやさしい一品です。ふんわりもちもちとした食感が際立つ、蒸したてのおいしさをぜひ味わってください。旨みの濃いおかずと相性抜群、私たちはチリソースの主菜と一緒にいただきました！

作り方(調理50分 ※発酵時間を含む)

- ① (下準備)牛乳を35℃くらいに温めておく
- ② ボウルに薄力粉・強力粉をあわせ、砂糖、イースト、ベーキングパウダーを入れる。
- ③ ボウルに入れたイースト部分に牛乳を注ぎ、こねて、室温で15分ほど休ませる。
- ④ 休ませた生地に油を加え、さらにこねる。生地を四角く伸ばし、手前からくるくると巻いていく。
- ⑤ 巻いた生地を包丁で二つに切る。ふんわりラップをかけて、室温で30分程度2次発酵させる。
- ⑥ ペーパーを敷いた蒸し器で、10分程度蒸して完成。



第6回

ぶらっと

旭川ガスこ契約の
居酒屋をご紹介します

創業90年、
さんろく街本店の
味を受け継ぎ
進化する旭川の味
居酒屋 天金 東支店

旭川中心部・さんろく街で創業し、来年90周年を迎える老舗「居酒屋 天金」。90年もの間、旭川で愛され続けてきた店は数少なく、まさに旭川が誇る味と言えます。東旭川にある東支店では、4代目が本店の味と暖簾を受け継ぎながら、「天金」の名が後世に残るようにという想いで、日々厨房で精進されて

いまず。

豊富なメニューの数々を、丁寧仕上げていくのも魅力。看板メニューの「玉子焼」は、ガス火の熱で「氣に仕上げること」でふわとした食感に。天ぷらも外はカリッと、中はふんわりと仕上がります。新鮮な刺身盛りやボタニビなどの海鮮料理も、訪れる人の心をつかんでいます。

無料駐車場を備え、家族連れの食事から宴会まで幅広く利用できる一軒です。地域に根づいたおいしさを、ぜひ味わいに足を運んでみてはいかがでしょうか。

【散歩する人】
バーパ

居酒屋 天金 東支店



住所 / 旭市東旭川
北1条2丁目1-23
電話 / 0166-73-8851
営業時間 / 11:00~14:00
17:00~22:00
(料理L 0.2130、ドリンクL 0.2130)
休 / 水曜日

表紙の二次元コードから、旭川ガスの絵画へGO!

㊦ 旭川ガス 本社／〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
TEL.(0166)23-4151 FAX.(0166)25-3399
江別支社／〒069-0815 江別市野幌末広町38番地2
TEL.(011)382-4211 FAX.(011)385-2471

ガスプラザ ショールーム／〒070-8515 旭川市4条通16丁目左7号

㊦ 旭川ガスサービスショップ

旭川地区 旭川ガス燃料㈱ 旭川市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166)48-3939
旭川ガス住設㈱ 旭川市宮前1条5丁目3556-2 TEL.(0166)39-3577
㈱高橋商会 旭川市2条通22丁目1-63 TEL.(0166)34-4984
江別地区 旭川ガス住設㈱江別支店 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011)389-6033

このガスだよりは環境にやさしい植物性インキで印刷されています。

 **VEGETABLE INK**

旭川ガス主催 料理教室

ガスdeクッキング

ご参加は
Webからの
ご応募が
必要です

参加ご希望の方は、
お記二次元コードから
ご応募ください。→

応募締切／
10月23日(金)

PCの方はHPより
応募ページに
アクセスできます。

旭川ガス 検索

※抽選結果につきましては、**当選用紙の発送**をもってかえさせていただきます。なお、当選用紙は今月末までに郵送させていただきます。ご理解の程、よろしく願いたします。

お料理教室会場は旭川ガス江別支社です。

忙しい日のための保存食戸 完全無添加ベジキューブづくり

「ちゃんと食べたい」と「ラクしたい」のいいとこ取り
もう料理で頑張らずにいい。北海道野菜をぎ
ゅっと濃縮した、無添加・無化調の自家製ベジ
キューブを学びます。疲れた日も「ちゃんと食
べたい」を叶える。野菜の貯金。未来の私を助
ける、ラクして整う仕組みCooking♪

ベジキューブ

日時 11月19日(木) 10:30~13:30

参加費用 1名 2,500円(定員8名様)

講師

ヘルシー料理 研究家
横山 アディナ 先生

ルーマニアの首都ブカレスト出身。日本
語堪能!美と健康を追求した料理が定評。
著書「東欧のおばあちゃんが教えてくれ
た野菜でくぐる美人スープ」(学陽書房)

シンプルvegeスープ

当日つくる
メニュー

- ベジキューブ仕込み
- シンプルvegeスープ

*当日は仕込んだベジキューブ
100gのお持ち帰り付。

旭川ガスサービス株式会社【公式】通販サイト

kita+umare

きたうまれ On-Line

魅力あふれる北海道産食材や地場産品をお届け
「北海道の特産品お取り寄せ オンラインストア」

【旭川ガスグループ】

旭川ガスサービス株式会社

各種メディアでも
紹介されている
大ヒット人気商品

**株式会社上野屋
松前 本マグロキムチ**

大間級の希少な松前産本マグロの
各部位を贅沢に使い、菜の花と特製
キムチでたれで和えた極上の
逸品。ごはんのお
供やお酒のおつまみ、
手巻き寿司にもよく合
い、5・10個セットを送
料無料でお届けします。



24時間受付
<https://kitaumare.com>



011-222-1111



詳細は
こちらページを
ご覧ください

省エネエコ習慣

給湯・暖房・追い焚きを一台でおこなう
天然ガスのエコジョーズ!
本格的に寒くなる冬は上手に使用して
ガス代の節約に繋がしましょう!

エコジョーズの
使い方を動画で
チェック!!

エコジョーズ

ポイント
1

**お部屋の温度はパネルヒーターの
サーモバルブで調節しよう!**

サーモバルブは不
凍害の調整や各部
部屋の室温を測る
ことができます。

サーモバルブのメモリの数字で室
温設定ができ、設定の室温に達する
とそれ以上は温まらない仕組みで
す。右の表を目安に調節しましょう!

サーモバルブのメモリ	1	2	3	4	5	6
室温の目安	10℃	15℃	20℃	23℃	26℃	29℃

※メーカーによって仕様が異なります。

ポイント
2

**リモコンで暖房レベルを
調節しよう!**

ずっと
同じ設定で
運転させてた
なあ

春や秋は暖房レベルを低く、冬
は適温に合わせてレベルを上
げましょう。サーモバルブのメ
モリを上げても温度が上がり
ないときは、リモコンの暖房レ
ベルを上げて調節しましょう。

【暖房レベルの目安】

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
1	2~4		5~7		2~4		1

ポイント
3

**リモコンのタイマー機能を
活用しよう!**

リモコンの暖房タイマー機能を活用し
て外出時や就寝時に運転を止めるこ
とで、ガス代の節約に繋がります。黒
い時間帯が暖房運転する時間です。

寝ての間は
節約!!

※メーカーによって仕様が異なります。

旭川ガス江別支社ショールーム



あったか灯油Wキャンペーン

2023/3/20(土)
配達分まで

5円/ℓ引き

新規ご契約で
通常配達価格より

※ハーパタンク(180ℓ)以上の屋外タンクがある方が対象。
※市場価格の状況により当社通常価格は変動いたします。

さらに!!

北ガスの電気を新規契約でさらに2円引き

通常配達価格より **7円/ℓ引き**

北ガスの電気

にする人ドンドン増えてます!

3

キャンペーン期間

2026.12/16(水)まで

電気代基本料金

最大3か月無料!

約4%おトク!

北ガスの電気

毎月の電気代が **おトク** に!

旭川ガスの
都市ガス・LPGガスを
お使いの方

電力量料金
北海道電力の
従量電灯Bより

さらに!! 以下のガスの機器をお使いなら**もっとおトク**に!! ●北ガスの電気代割引メニュー

給湯・暖房・融雪割

給湯・暖房・ガスロードヒーティングの
いずれかをお使いの方

さらに **1%** 電力量料金 **おトク!**

給湯+暖房割

エコジョーズなど給湯と暖房をセットで
お使いの方

さらに **2%** 電力量料金 **おトク!**

マイホーム発電割

コレモやエネファームなど
ガスマイホーム発電をお使いの方

さらに **3%** 電力量料金 **おトク!**

●旭川ガスは「北ガスの電気」を取り扱う販売事業者です。「北ガスの電気」は北海道ガスと同一の契約となります。●電気代基本料金最大3か月無料キャンペーンは過去に同一住戸より「北ガスの電気」に契約した、継続した方で、最長2024年9月9日以降の方は対象外となります。詳しくはお問い合わせください。●付帯割引を希望される場合、北海道ガス(株)の方で付帯割引の適用を申し込んでいただきます。適用の条件は別途案内します。最も有利な割の「おトク割」でご利用します。●お申し込みは北ガスの電気(北海道ガス・札幌エネファーム)を契約の方に、照会照会および電話ユーバーホース照会照会に対してご利用できます。●本誌の掲載内容につきましては、2026年9月時点の内容を掲載します。

お問合せ・お申込みは、下記電話番号までお電話ください!!

江別市野幌末広町38番地2
8:45~17:30 定休日／日・祝

安心・安全

ガスライフ

今月のテーマ

停電時におけるガス機器 ご使用について

停電時ご使用できるガス機器

「ガスコンロ」「小型湯沸器」などはご使用いただくことが可能です。ただし、一部のコンロでは100V電源を使用しているものもあり、ご利用いただけない場合もございます。

ご使用
いただける
機器例



停電中は換気扇やレンジフードが作動しません。ガス機器使用時は新鮮な空気が必要ですので、やむを得ずガス機器をご使用になるときは、**窓を開けるなど必ず換気（給気・排気）が確保されるようご注意ください。**また、夜間はガス機器がよく見えず、操作を誤るおそれがありますので、ご使用には十分ご注意ください。

年中いつでも!! 警報器の鳴動やガス臭いと感じたらすぐにご連絡を!

365日 24時間受付 緊急時連絡先 ☎ (011) 385-7913 ☎

お手軽なリース警報器で さらに 安心アップ!!

ガス・CO複合型 XW-125G 壁掛け型 コンセント式 6ヶ月リース 有効期限5年

当店通常価格 12,540円(税込) 月々 209円 (税込)

ガス料金の原料価格変動について

◆単位料金調整額（別地区別）

調整期間	今年 (円/㎡)	昨年 (円/㎡)
8月検針反映分	31.69	28.27
9月検針反映分	33.63	26.33
10月検針反映分	40.10	25.13

※グラフは政府の値引額を反映しておりません。

10月15日(木)～10月31日(土)

秋の全道火災予防運動



火の
用心

ガスコンロが原因で起きる火災の大部分は
調理中の火の消し忘れによるものです。

2008年以降に製造されたガスコンロは
安全装置を搭載した安全性の高いコンロです！



その場から
目を離しちゃ
ダメ!!

Siセンサーコンロを使うと安心



調理油過熱防止装置

温度センサーが鍋底の温度を見張って、調理油が危険温度になる前に自動消火し、油の発火を防ぎます。



消し忘れ消火機能

うっかり火を消し忘れても、約2時間で自動消火します。



立消え安全装置

煮こぼれや風などで、万一火が消えても自動でガスを止めます。

10月31日(土)まで
機能を活用して
安全を確保しよう



**火災から命を守る
対策をしましょう。**

しっかりとした備えが
火災から未然に命を守ります。

- 住宅火災警報器を定期的に点検・交換 …… **早期発見**
- 寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する …… **延焼防止**
- 消火器を設置し、使い方を確認 …… **初期消火**
- 避難経路と避難方法を確保する …… **早期避難**
- 地域ぐるみでの防火対策を行う …… **助け合い**



正則市のH&Mも
ご確認ください

アンケートプレゼントコーナー

下記のアンケートに答えてくれた方の中から抽選で表紙で紹介した居酒屋のクーポンが当たる!!



アンケートプレゼント応募方法

旭川ガスホームページのプレゼント応募フォームより ①アンケートの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 を入力してください。
※ハガキでも受付しております。

Q 省エネにつながる給湯暖房機「エコジョーズ」をご存知ですか？

① 知っている
② 知らなかった



Webからのご応募

右記二次元コードからホームページの応募フォームにアクセスできます。



A 第6回 ガスさんぽご紹介の店舗 デザートサービス券



ハガキのご応募

〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
旭川ガス株式会社 まで、ご郵送ください。

※応募は、お1人につき1回とさせていただきます。※抽選結果は商品の発送をもって発表にさせていただきます。

● 応募締切 / 10月23日(金) ●

先月のアンケートプレゼントコーナーの応募総数は **348件** でした。たくさんのご応募ありがとうございます!!