

～ CONTENTS ～

○今の季節にぴったり♪子育て世代の方にもオススメ!

衣類乾燥機

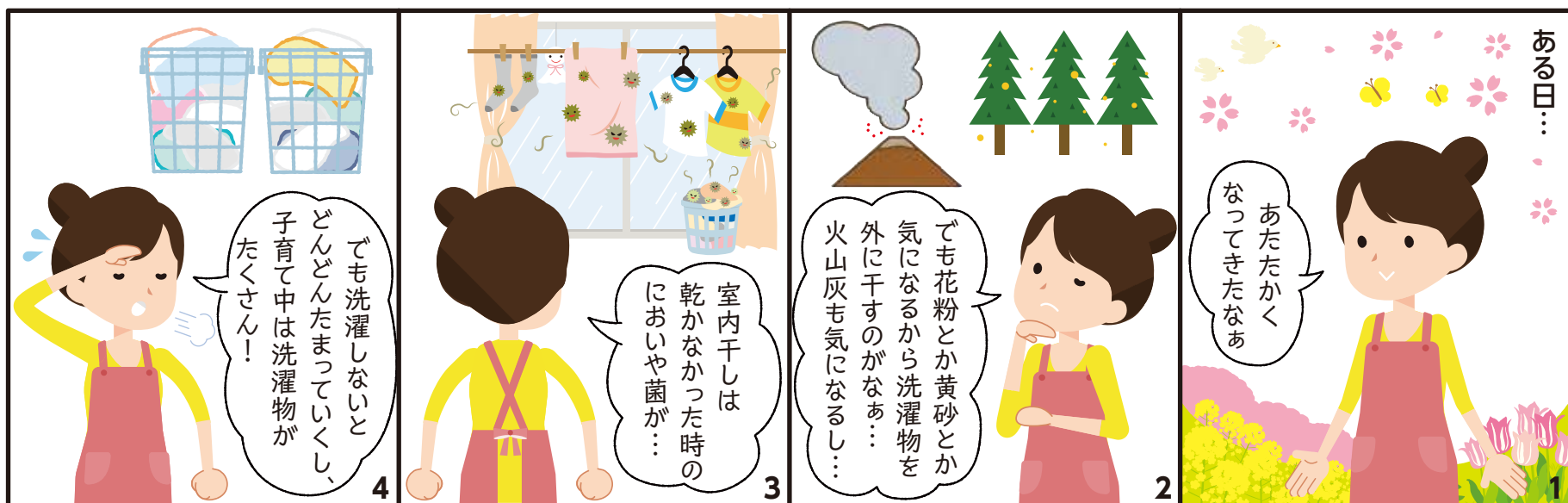
○くらしの困ったの手助けに。お得も満載

暮らしサポートクラブ

○「食」を通じて豊かな暮らしをご提案

クッキング講座受講生募集のご案内

日頃よりご愛顧いただきありがとうございます。今回は『衣類乾燥機』をご紹介します。花粉や黄砂が気になるこの季節にぴったりで、子育て世代の方にもおすすめです。



↓ こんなお悩みの方に『ガス衣類乾燥機』おすすめですよ!

◎ 清潔乾燥

天日干し同様の除菌効果。花粉や梅雨の季節も安心



乾太くんなら一年中活躍

外干し不要の乾太くんなら、雨の日はもちろん、花粉の季節や黄砂など大気汚染が気になる日のお洗濯も安心。室内干しの時のあのイヤなおいが衣類に残りません。パワフル温風でしっかり除菌するので、赤ちゃんの衣類にも最適です。



◎ 家事の時短化

洗濯時間が短縮され、忙しい毎日にゆとりが生まれます。



乾太くんでは家事をラクに

パワフル乾太くんなら電気式の約1/3の時間で済むので家事の時間を大幅に短縮できます。仕分け洗濯や連続洗濯もラクに行えます。



宮崎ガスグループ  
暮らしサポートクラブ

● 安心かけつけサポート

- トラブルかけつけ 水廻り・鍵のトラブルサポート
- お手伝いかけつけ 照明・電球交換、家具の移動

月額  
400円  
(税別)

● 優待割引サービス

- 宿泊、グルメ、レジャー、映画等が優待価格

詳しくはお電話にてお問い合わせください。



講座番号 1

## 手ごねパン作り

ふっくら柔らか手ごねパンをつくりませんか。



〈講師名〉  
安東 友花 先生 ㊟  
岡元 郁子 先生 ㊟

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉16人

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉7/5

ベーコンエピ

〈メニュー〉9/13

コロケパン

お持ち帰りあります

講座日(A) 申し込み締切日  
**7/5** 6/20

講座日(B) 申し込み締切日  
**9/13** 8/29

講座番号 2

## おもてなしおうちごはん

おうちで出来る簡単おもてなし料理。  
基礎から楽しく学べますよ!



〈講師名〉  
都城調理師高等専修学校  
専門調理師 管理栄養士  
田村 香代子 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉16人

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉7/7

カリフラワーのオーロラソース  
高野豆腐のハンバーグ  
和風パエリア

〈メニュー〉9/8

いわしのさんが焼き  
枝豆豆腐の冷し椀  
とうもろこしごはん

講座日(A) 申し込み締切日  
**7/7** 6/22

講座日(B) 申し込み締切日  
**9/8** 8/24

講座番号 3

## キレイも! 幸せ引き寄せごはん

ナチュラルフードを使った身体に優しい料理で  
体と心を心地よく整えていきましょう。お肉、お  
魚、卵などを使わないベジプレートを作ります。



〈講師名〉  
Bio works  
オーナー 山元 幸代 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉16人

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉7/13

ひよこ豆のスープ  
夏野菜とブラウンライスサラダ  
じじきのマリネ、デザート

〈メニュー〉9/10

ラクトアイス パゼット添え、  
厚揚げ南蛮 豆乳カルカメソース  
はちみつかりんとうパザラダ、デザート

講座日(A) 申し込み締切日  
**7/13** 6/28

講座日(B) 申し込み締切日  
**9/10** 8/24

講座番号 4

## 本格フレンチ

シェフから学ぶ本格フレンチ。  
旬の食材をつかっておうちでもフレンチを。



〈講師名〉  
Blanc de chateau Chezken  
オーナーシェフ  
宮田 健一 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉16人

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉

魚とアボカドのカルパ  
冷製スープ、黒豚のクスクス、蒸し煮  
デザート、パン、コーヒー

講座日 申し込み締切日  
**7/2** 6/15

講座番号 5

## アイシングクッキー作り

初心者の方でも簡単。  
みんなで楽しく作りましょう!



〈講師名〉  
JSAアイシングクッキー講師  
岩本 絵美 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉8組

〈料金〉2,000円

〈メニュー〉

アイシングクッキー  
生地づくり、デコレーション  
(クッキーはお持ち帰り予定)

講座日 申し込み締切日  
**8/4** 7/20

講座番号 6

## 夏野菜カレーをつくろう

市販のルーを使わずに手作りの  
カレーを作ってみませんか。  
ナンも作ります。



〈講師名〉  
LOVEらぼキッチン  
江夏 敬子 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉8組

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉

夏野菜カレー、ナン  
ラッシー

講座日 申し込み締切日  
**8/5** 7/20

※お子様の対象年齢は小学1年生~中学3年生まで

講座番号 7

## 楽しい中華レッスン

家庭で作れるおいしい中華を  
楽しく学びます。



〈講師名〉  
中国名菜 唐人  
小野 五男 先生

〈時間〉10:00~13:00

〈定員〉16人

〈料金〉2,500円

〈メニュー〉

春雨サラダ  
枝豆と青アボカドの冷しゃもめ  
白木耳のスープ  
鶏肉の北京ダック風

講座日 申し込み締切日  
**8/21** 8/6

### 申し込み方法

宮崎ガスホームページ  
またはお電話で  
TEL 0986-38-7500



### クッキング申込み

電話：平日 9:00~17:00  
インターネット：24時間

### 駐車場について

お車でお越しの際は、右記地図上の「中核施設附  
帯駐車場」をご利用ください。キッチンをご利用  
の方は、駐車券提示で3時間まで無料といたします。



住所：都城市中町17街区19号 まちなか交流センター  
協力：都城まちづくり株式会社

### クッキング 講座 注意事項

- ・お申し込みの受付時間について、インターネットは24時間、電話は平日午前9時~午後5時までとなります。尚、申込締切は、締切日の午後5時受付までです。
- ・応募数が一定数に満たない場合は開講しない場合がございますのでご了承ください。
- ・インターネットからお申込みされる方は、当クッキング講座のメールが受信できるようドメイン名「miyazakigas.co.jp」の登録設定をお願いします。
- ・すべての講座において抽選となります。当選された方に受講のご案内のハガキを郵送にてお送りします。落選された場合も結果を通知いたします。
- ・キャンセルされる場合は、講座日の7日前までにご連絡ください。受付時間については、インターネットは24時間、電話は平日午前9時~午後5時までとなります。それを過ぎますとキャンセル料1,000円(材料費として)が発生いたしますのでご了承ください。
- ・受講料は講座当日に一括でお支払ください。お支払いただいた受講料は原則として返金いたしません。
- ・特に指定のない場合、各講座の対象年齢は16歳以上です。15歳以下の受講については別途お問い合わせください。
- ※親子コースの受講料は、保護者1名・お子様1名のペアの金額です。また、親子コースのお子様の対象年齢は4歳以上~15歳以下です。
- ・各講座の写真はイメージです。
- ・講座内容・メニューは変更になる場合がございます。
- ・参加者以外の同伴及び見学はご遠慮ください。
- ・食物アレルギーに関しては、個別の対応を行っておりません。
- ・今回お申込みいただいたお客様の個人情報をガス機器・サービス情報のお知らせなどに利用させていただく場合がございます。

お申し込みを  
お待ちしております。  
6月の講座も現在  
募集中です。  
詳しくはホームページを  
ご覧ください。

