FLAMME EVENT 2・3・4
フラムイベント

2026 **1/13(火)** 12:00より受付開始!!
※1/13は電話受付のみとさせていただき、1回のお電話につき2講座まで、1講座2名までとさせていただきます。
HPからの受付は1/14(水)からです。
定員の半数に満たない場合は、フラムイベントを実施しない場合もございます。

①2/7(土) ②2/8(日) 大好評につき2回開催！ みそづくり

TAKE OUT

メニュー みそづくり

時間 両日とも13:00〜15:00
講師 山本 隆子
参加費 2,800円
定員 各日12名

2kg 持ち帰り

栄養価が高く、健康効果抜群のおみそを手作りしてみませんか？　※同じ内容で2回開催しますので、どちらかご都合の良い日を選んでお申込みください。

2/14(土) 素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT

メニュー ハートのチョコパン
ポケットサンド

時間 A 10:00〜13:00
B 14:00〜17:00
講師 ジャパンホームベーキングスクール教師 前川 昌枝
参加費 3,000円
定員 各12名

チョコレートを層に折り込んだバレンタインらしいハート型のパンと、しっとりとした角食パンでボリュームたっぷりのカツサンドを作ります♪

3/8(日) 「おいしさ」のヒミツ探検

内容 親子でチャレンジ！
味と食感のふしぎパフェづくり

時間 13:30〜15:00
講師 三重大学名誉教授 磯部 由香
参加費 1,000円/お子様1人につき
定員 親子8組（子ども2人まで）（3歳〜小学校3年生と保護者）

子どもたちの味覚を育て、親子で「食べる楽しさ」や「感じる力」を体験し、自分だけのオリジナルパフェを作る食育講座です。

＼同時開催／ 1day ワークショップ ～nanten～ 11:00～16:00

好きなパーツを選んで自分だけのかわいいボールペン、コーム、ミラーなどが作れます！ 推し活にも！ 1つ500円～。好きな時間にお越しください！

※暮らしサポート割引対象外

3/14(土) 素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT

メニュー パンスイス
ふわふわコーンブレッド

時間 A 10:00〜13:00
B 14:00〜17:00
講師 ジャパンホームベーキングスクール教師 前川 昌枝
参加費 3,000円
定員 各12名

万博でも大人気！ クロワッサン生地を使ったサクサク食感が美味しいパンスイスと、ほんのり甘いコーンをたっぷり入れた人気の調理パン、コーンブレッドを作ります♪

3/22(日) しあわせスイーツ日和（びより）

TAKE OUT

メニュー 春の訪れフルーツロール
（23cmロール）

時間 10:00〜13:00
講師 ジャパンホームベーキングスクール教師 西口 弘子
参加費 3,200円
定員 12名

いちごなどのフルーツとたっぷりの生クリームをビスキュイの軽い生地で巻きます。ふんわりと春を感じるロールケーキをお楽しみください。

4/11(土) 和食の料理塾

メニュー 鯛ご飯、黒酢の甘酢団子
新じゃがのキッシュ
長芋のすまし汁、苺の寒天

時間 10:00〜12:30
講師 松永 啓子
参加費 2,900円
定員 12名

魚の旨味がたっぷり染み込んだ鯛ご飯など、季節を感じる料理で春を楽しみましょう。

4/17(金)〜4/19(日) 押し花展

内容 2026上本佳世子 生徒作品展

時間 10:00〜17:00
最終日のみ16:00終了
入場料 無料

数量限定 コースター作り 無料体験 やってます

4/19(日) 親子でたのしむパンづくり

TAKE OUT

メニュー フレーズ
帽子パン

時間 10:00〜12:30
講師 ジャパンホームベーキングスクール準師範 西口 笑子
参加費 3,000円
定員 8組16名（3歳から小学生と保護者）

フレッシュな苺をトッピングしたカスタードクリーム入りのパンと、クッキー生地をのせたほんのり甘くてかわいい帽子型のパンを作ります♪

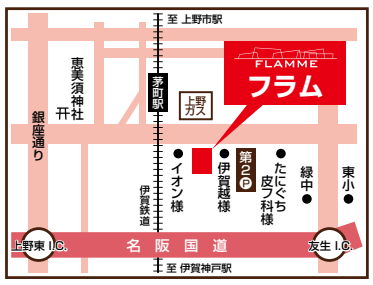
上野ガス暮らしサポートくらぶ **会員様限定!!**

本カードをお持ちの方はお得な優待を受けることが出来ます。
料理・スイーツ・パン教室のみ受講料 10%OFF
※一部対象外あり

お申込方法
■お申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無はお電話、または直接店頭でお問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、当日店頭でのお支払いとなります。
※いずれも消費税込の価格です。

注意事項
■定員の半数に満たない場合は、フラムイベントを実施しない場合もございます。■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■開講日の7日前よりキャンセル料が発生します。■食材及びメニューが一部変更となる可能性があります。■マスクの着用・手指の消毒のご協力をお願いいたします。

上野ガスショールーム フラム
〒518−0838 三重県伊賀市上野茅町2668−1
【営業時間】9:00〜17:00
【休 館 日】水曜・日曜・祝日
12/31（水）〜1/4（日）
TEL 0595-26-6855
https://www.ueno-gas.co.jp



安心ガスLife

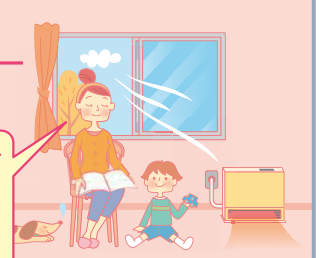
ガス機器をお使いの時は **必ず換気をしましょう。**

ガスコンロの場合

換気扇やレンジフードのファンを回していますか?

※調理中は火のそばから離れないでください。

ガスストーブやガスファンヒーターの場合



窓を開けるか、換気扇を回していますか?

換気は1時間に1〜2回（1〜2分）程度が目安です。

ほのほのプレゼント

シークワーズパズル

右のリストに日付がある「**日本の祝日**」の名称がひらがなで盤面に入っています。タテ・ヨコ・ナナメの一直線に読んで下さい。逆さまに読むことや、同じ文字を2回以上使うこともあります。全部見つけたら、残った文字できる言葉は何でしょう。

リスト ○にひらがな1文字が入ります。

【例：4月29日（○○○○の日）→しょうわ】
1月1日（○○○○）
1月第2月曜日（○○○○の日）
2月11日（○○○○記念の日）
2月23日（○○○○誕生日）
5月4日（○○○の日）
5月5日（○○○の日）
7月第3月曜日（○○の日）
8月11日（○○の日）
9月第3月曜日（○○○○の日）
10月第2月曜日（○○○○の日）
11月3日（○○○の日）

ん	せ	り	ど	み	て
け	い	ろ	う	も	ん
が	じ	ぶ	ど	わ	の
け	ん	こ	く	う	う
か	き	じ	か	よ	ま
す	ぽ	ー	つ	し	や

【ヒント】
ガス機器を使用する時はこれをお忘れなく

答：□□□

前号の答え **がすてん**

ん	ざ	ん	た	き	せ
ざ	こ	て	ち	う	が
ん	う	ぼ	う	よ	し
さ	こ	み	こ	じ	と
ん	せ	す	き	ぐ	ろ
は	み	が	し	う	も

湖南さんざん（滋賀）
せきた神社（三重）
はせ寺（奈良）
もろとし庭園（三重）
たんざん神社（奈良）
うきみ堂（奈良）
こうこ園（兵庫）
こうち渓谷（三重）
ぐじょう八幡城（岐阜）
うじがみ神社（京都）

ご応募いただいた方から抽選で2名様に
「フラムの雑貨やさん」の
Tower ディスペンサー 泡タイプ ※お色は選べません。

プレゼント!!

■ 応募方法

郵便はがき、FAX、メールにて受付けております。住所、氏名、年齢、電話番号、パズルの答えとほのほの94号の感想をご記入の上、下記の宛先までご応募ください。締切は2月15日。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※お預かりする個人情報は、プレゼントの発送目的以外には一切利用致しません。

宛先
〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1
上野ガスショールーム・フラム「ほのほのプレゼント」係
FAX. 0595-26-6846
MAIL. flamme@flamme-iga.jp メールはこちら