



2回目の今日は、**韓国料理特集**です。

- ・チュクポックム(豚バラ肉と野菜の甘辛炒め)
- ・カムザジョン(じゃがいものチヂミ)
- ・韓国風わかめスープ

今日の献立はこの3品でばっちり♪



チュクポックム
(豚バラ肉と野菜の甘辛炒め)



カムザジョン
(じゃがいものチヂミ)



韓国風わかめスープ



左のQRコードを読み取ってください

QRコードの読み取り または 検索!



つばめTV 韓国料理



こころもからだも お風呂で元気!

本格的に寒くなり、お風呂が一層気持ちのいい季節です。お風呂が体を温めるだけでなく、こころとからだを元気にする働きがたくさん! また、冬はお風呂の中での事故が最も多い季節でもあります。注意をしながら、お風呂で元気になりましょう!

お風呂で元気になる秘密

1 体ぽかぽか 「温熱作用」

お風呂に入ると、体温があがってぽかぽかと温まります。すると毛細血管が広がって血行がよくなり、老廃物や疲労物質が排出されます。その結果、疲労やこりがやわらぎます。

2 天然マッサージ 「水圧作用」

お湯につかると、皮膚の表面に水の圧力(水圧)がかかって、マッサージのような効果が得られます。そして血液が心臓へと押し戻され、全身の血液の循環が促されます。

3 体リラックス 「浮力作用」

水中では浮力が働き、体重が軽くなるので、関節や筋肉の緊張がほぐれ、疲労やこりがやわらぎます。また、お風呂に入ると、体温があがってぽかぽかと温まります。すると毛細血管が広がって血行がよくなり、老廃物や疲労物質が排出されます。その結果、疲労やこりがやわらぎます。

来月は、寒い時期に気になる不調や疲れなどお悩みをお風呂で解決する方法を掲載します♪

もしもの時は...?

いつやってくるかわからない自然災害。そのもしもの時に備えて、知識を蓄えておくのが重要です。災害時の対策やLPガスに関して知っておいていただきたいことについてご紹介します。

地震の時は

地震で一番怖いのは、火災による二次災害です。揺れがおさまるのを待って慌てず、落ち着いて火の用心を心がけましょう。

- ・ガス栓・器具栓をすべて閉めてください。
- ・室内の火を素早くすべて消してください。
- ・電気のブレーカーを落としてください

火災の時は

容器バルブを閉め、消防署員などに容器の位置を知らせ、後の処置を頼んでください。

台風・洪水の恐れがある時は

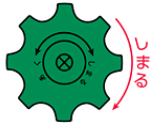
容器バルブを閉め、容器が倒されたり流されたりしないか、しっかりと固定されているかを確認してください。

※容器バルブの閉め方

災害の時に容器バルブを閉めることで二次災害の防止に役立ちます。容器バルブの閉止は時計と同じ右回しです。

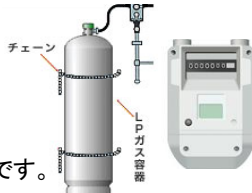
※マイコンメーターの元栓も閉めましょう

マンションなど集合配管のお宅はマイコンメーターの元栓を閉めてください。



つばめガスでは

安全にガスを供給するため、きちんと検査に合格した容器のみを使用し、地震の際の転倒防止措置を行っています。つばめガスでは、洪水の恐れがある地域には安全のため、ダブルチェーンの採用を推進しています。マイコンメーター(ガスメーター)には、ガス使用中に大きな地震(震度5相当以上)があった場合、ガスを止める保安機能が搭載されています。



つばめガス株式会社は岡山・広島で1社の中国四国産業保安監督部 高度保安システム認定事業者です。

-EVENT CALENDAR-

イベントカレンダー

ふしぎの迷宮! トリックアート展 3/13(金) ~4/5(日)

所/岡山シティミュージアム
(岡山市北区駅元町15-1)
交/山陽本線「岡山駅」すぐ
時/午前10時~午後6時
問/086-898-3000



■平面の絵を立体に見せるトリックアート。見て、触って、写真撮影もできる不思議なだまし絵が楽しめる。当日券は一般:800円、高校生・大学生・専門学校生・65歳以上:700円、小学生・中学生:400円。お得な前売り券の発売もある。

倉敷雑めぐり 2/21(土)~3/1(日)

所/商店街、ビオス憩いの広場、倉敷美観地区界限
交/山陽本線「倉敷駅」より徒歩約10分
問/086-421-0224
(倉敷雑めぐり実行委員会事務局)



■ミュージアムやギャラリー、町屋など白壁の町並みに自慢のひな人形が勢ぞろい。江戸時代、天領として栄えた倉敷。各地に残る伝統雑や珍しいお雑様を見ることができる。新溪園では56畳の大広間に御殿雑、木目込み人形などを一堂に展示する。