

## 備中松山城

所／岡山県高梁市山下1  
 時／4月～9月：9時～17時30分 10月～3月：9時～16時30分  
 交／JR備中高梁駅より備北バスで10分、  
 松山城登山口下車徒歩約20分  
 P／あり  
 問／0866-21-1516（高梁市役所）

■高梁市にある臥牛山にそびえる山城で、現存する山城としては日本一高い所にある城（天守、標高430m）として有名。17世紀後半に建築された天守と二重櫓は、当時のままの姿で残っている。築城は鎌倉時代の1240年とされており、中世の遺構を残した近世式城郭としても貴重。

## 後楽園 夏の幻想庭園

～8月31日

所／岡山市北区後楽園1-5  
 時／18：00～21：30（入園は21：00まで）  
 交／JR岡山駅から市内バス12分  
 P／あり  
 問／086-272-1148

■後楽園の夜間特別開園。LED照明などで建物や木々をアップし、幽玄な雰囲気を出す。イベントもあり。



## 津山まなびの鉄道館

所／岡山県津山市大谷  
 時／9：00～16：00  
 交／JR津山駅より徒歩10分  
 P／あり 問／0868-35-3343

■わが国に現存する扇形機関車庫の中で2番目の規模を誇る「旧津山扇形機関車庫」や収蔵車両を中心とするさまざまな展示と憩いの施設で構成されている。特徴 扇形機関車庫には、新たに収蔵された蒸気機関車「D51 2」をはじめ、日本に1両しかないDE50形ディーゼル機関車「DE50 1」など計13両が展示されている。



# おでかけ特集

## 岩井滝

所／岡山県苫田郡鏡野町上齋原中津河  
 交／中国自動車道院庄IC／車60分  
 P／あり

■岡山県最北端の滝。流れ落ちる清水を滝の裏側から眺められることから「裏見の滝」とも呼ばれています。滝裏の岩壁の中に不動明王が祀られている。滝の高さは約10m、と規模が小さいが滝周辺を取り巻く四季の表情は美しい。



## 神庭の滝

所／岡山県真庭市神庭  
 交／米子自動車道  
 久世IC車30分  
 P／あり

■日本百景と日本の滝百選に選ばれている西日本一の名瀑。高さ110m、幅20mの断崖絶壁を落下する滝は圧巻の景色。滝の中央には黒い岩が突起し、落下する水しぶきに逆らってのぼる鯉に似ていることから「鯉岩」と呼ばれている。



# あなたの家は大丈夫？ 知っておきたい住まいの防犯対策

安心・安全な住まいづくりには、きちんとした防犯対策が必要です。そのための知識を身につけ、大切な我が家を守りましょう。

しかし、防犯といっても戸締りをきちんとするくらいで、他にどんなことをすればいいのかわからない、という方も多いでしょう。すぐにできる防犯対策は、決して難しいものではありません。日常生活のちょっとした部分を工夫するだけでも、十分に効果があります。その秘訣は、自宅の外観に注意すること。外から見て「防犯意識の高い家だ」と周囲に知らせることで、空き巣などをけん制でき、自然と防犯対策につながります。

### ◆◆◆ まずはできることから！ 自宅の防犯対策 ◆◆◆

- 洗濯物で分かる家族構成に注意**  
洗濯物は、外から見えないようにタオルで囲む。
- 窓からの侵入を防止**  
施錠だけでなく、強化ガラスや防犯フィルムで窓を補強する。
- 玄関は外からの見晴らしを良くする**  
玄関の見晴らしが良ければ、人の出入りが確認しやすい。
- 防犯砂利を敷く**  
防犯砂利は歩けば大きな音がするため、防犯対策に役立つ。
- ポストで判断できる外出頻度**  
ポストに郵送物をためない。



外観の工夫による防犯対策も効果はありますが、それだけでは万全ではありません。専門的なセキュリティシステムを導入すれば、その効果はさらに向上します。防犯カメラやセンサーなどで犯罪を未然に防ぐことができ、また、玄関や窓に警備会社のステッカーを貼ることで、空き巣などの侵入をより具体的にけん制できます。

つばめガス警備事業部では防犯カメラ、セキュリティシステムを取り扱っております。お気軽にご相談ください。



お問い合わせ **0120-548-288**

## ファイナンシャルプランナーによる ライフプランのご相談 受付中!



今の収入でどれだけ貯蓄すればあなたの夢が実現できるかプロが教えます。先延ばしはNG!! 今ならつばめガスのお客様に限り無料相談受付中です。



※前回のご相談会の様子です。

マイホーム資金

教育資金

老後のための資金

……考えていますか?

あらかじめ支出が増えると分かっていたら対策をたてやすくなります。お一人でも複数人でもご参加できます。お気軽にお問い合わせください。



オリジナルレシピを動画で紹介

# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計26,000回以上再生されました。誠に有難うございます。

QRコードの読み取り または 検索! **You Tube** つばめTV

## ゴーヤのぶっかけトマトそうめん

〈材料〉  
 そうめん ……1束～2束 トマト ……1個  
 ゴーヤ ……1/2本 レタス ……適量  
 ツナ ……1缶 めんつゆ ……100cc

### 〈作り方〉

- ゴーヤは種とワタをとり、薄切りにして軽く塩をまぶしておく
- トマトは半分をすりおろし、半分はトッピング用にカットする
- めんつゆにすりおろしたトマト、好みてレモン汁を加え味を調え冷やしておく
- たっぷりの湯を沸かし、まずはゴーヤをさっと茹でて冷水にとり、続いてそうめんを時間通り茹でてこちらも冷水にとってよく洗い、水気を切る
- 器にそうめんを盛り、トマトつゆをまわしかけ、具をきれいに盛りつけたらできあがり



すりおろしたトマトを使ってさっぱりと夏らしいサラダそうめんです。めんつゆだけの普通のそうめんに飽きてきていませんか? お野菜たっぷりて栄養満点! ゴーヤも苦くありません♪



## ズッキーニのパン粉焼き

〈材料〉  
 ベーコン ……50g 粉チーズ ……大1～2  
 ズッキーニ ……1本 ピザ用チーズ ……大1～2  
 マヨネーズ ……適量 パン粉 ……少々  
 マジックソルト ……少々 オリーブオイル ……大1～2

### 〈作り方〉

- ベーコンは5ミリ幅、ズッキーニは7ミリ幅に切っておく
- 耐熱皿にズッキーニ、ベーコンを重ねながら敷き詰め、マジックソルト・マヨネーズを細くかける
- 電子レンジに3分かける
- 粉チーズ、パン粉の順にのせて、オリーブオイルを軽くふり焼き色がつくまで、グリルまたはオーブントースターで5分程焼く



意外と使われていないズッキーニ。おしゃれにパン粉焼きはいかがですか? 簡単にもう一品できますよ! ズッキーニがとてもジューシーです。暑い夏にレンジで時短!

