



本 社 〒702-8021 岡山市南区福田174 TEL086-263-6666(代)
倉敷支店 〒710-0803 倉敷市中島1397-1 TEL086-465-7711(代)
福山支店 〒721-0942 福山市引野町4-22-34 TEL084-946-6611(代)
編集者(中島)



超高速インターネットサービス

つばめ光
春の新生活

応援キャンペーン! 5月まで

その1

工事費

無料

その2

契約手数料

通常3,000円

1,000円 (税別)

ご利用料金

ファミリータイプ …… **3,800円/月** (税別)

マンションタイプ …… **3,000円/月** (税別)

契約手数料 …… **3,000円** (税別)

オプションサービス

つばめ光電話 月額 **500円** (税別)~

つばめ光テレビ 月額 **660円** (税別)~

無線LANカードレンタル 月額 **100円** (税別)~

リモートサポートサービス 月額 **500円** (税別)~

お問い合わせ・お申し込みは **086-263-6666**

お引越しの際は
必ず前日までにご連絡ください



Paloma
PA-A61WCV-R/L
(テーブルコンロ)

自動で魚を焼き上げる

オートメニュー搭載!



横幅約59cm
高さ183×幅594×奥行497mm

希望小売価格 96,984円 (税込)

¥49,800 (税込)

水なし両面焼

ツインシールドトップ

コンロ・グリル
調理タイマー

揚げもの温度
調節機能

炊飯・湯わかし機能



料理教室が開催されました!

2月4日(土)、つばめガス岡山本社にて料理教室が開催されました。今回は「林檎とバナナのブラウニー」を作っていただきました。各班のみなさま、チョコレート溶かして材料と混ぜる係、くだものをカットしたり炒める係など、それぞれ役割分担をしながら、わいわい作っていました。最大3名様少人数の班だったので、時々先生のアドバイスやお手伝いも加わりながら、和やかな教室となりました。部屋中にチョコレートの甘いいい香りが漂っていましたよ! 次回の料理教室の予定は、決まり次第紙面にてお知らせ致します。お楽しみに!
担当/河本



理想の睡眠時間は
8時間?



人間に必要な睡眠時間はいったい何時間なのでしょう? 人は一日に8時間寝なければならぬ、と考えている人が多いようです。実は、人間が必要とする睡眠時間は「一日8時間」という説には、まったく根拠がないのです。

統計的に、日本人の平均睡眠時間は、7~8時間の人が約35%で最も多く、8~9時間が約25%、6~7時間が約20%だと言われています。「一日8時間説」はあくまでも統計の結果、8時間程度寝ている人が一番多かったということに過ぎず、言わばひとつの思い込み過ぎなのです。しかしこの8時間説は、睡眠に関してもっとも根強いひとつの常識になってしまっています。ぐっすり熟睡するためには、まずこの常識を忘れてしまうことが必要です!

人の睡眠には個人差があり、人それぞれ理想とする睡眠時間の長さは異なります。自分の理想の睡眠時間を見つける手順は、「睡眠の重要性」を理解すること、「睡眠の質」を改善する方法を知ることです。また、人が必要と

する睡眠時間は、年齢によっても異なることを忘れてはなりません。10代の若い頃と、活動量が減った60代では、必要な睡眠時間は大きく異なります。昔と比べると睡眠時間が長くなったとか、短くなったと感じる人も多いと思いますが、加齢による影響、ストレス、生活習慣、持病の有無など、様々な要因が睡眠時間に変化をもたらします。

睡眠時間が以前に比べて急に増えた、極端に眠れなくなった、昼間に眠気を感じるようになった、など睡眠に関するトラブルは様々な形でサインを発しますので、急激な変化が生じた場合は、生活や体調に何か問題が潜んでいるという認識を持ち、早めに医師の診察を受けましょう。

タテ のカギ

- 振り回すと危険
- 非常に滑稽なことを表す四字熟語
- 私の〇〇も三度まで
- 夏も近づくと...
- 今くるよの相方
- 泳ぎの上手なイタチ科の動物
- 貴人・僧侶などに、その死後、生前の行いを尊んで贈る名
- 武將が頭を守るためのつけ
- ドビュッシーの和音と言えは...
- 紙のように剥ける白い樹皮が特徴の樹木
- 英国に含まれるグレート〇〇〇〇
- ユリを英語で
- メールにファイルを〇〇〇して送る
- 笠などの頂上



1	2	3		4	5	6	7
8			9			10	D
11			12	13			
		14	15				
16	A			17		18	
19			20		21		22
23			24	25			
26							C

ヨコ のカギ

- 「麻疹」の読み方は?
- 掌中にあること
- イベント
- おでん等に使われる筒状の練り物
- 頭蓋骨に守られています
- 慶応四年に宣布された明治新政の基本政策
——〇〇〇〇〇の誓文。
- 端午の節句には、ここに入ります
- 目でみて方向
- 〇〇〇→西部
- 自由に技を出し合う稽古方法
- 横つ面をバシッと…。ピンタ
- 赤い汗をかく動物
- 特に、原発事業をしている場所や地域がこう呼ばれる
- 高層ビルや橋などから命綱一本で飛び降りる



クロスワード

パズル

ヒント
少しの意識で...

正解者の中から抽選で

**20名様に、
「ミトン&鍋敷きセット」**
を差し上げます。



応募締切/4月5日消印有効

「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します!



3月末日までにご登録頂いたお客様は
4月分のガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
<http://tsubamegas.com/mm/regi.html>
※1戸につき1回のみ、税込の値引額。※初めの方のみ。

ト	ド	キ	ツ	キ	ヨ	ウ	
ド	ラ	ナ	ミ	ヤ	セ		
	ツ	キ	ハ	ク			
フ	ク	ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	
ク	ロ	ナ	ユ	キ			
	ク	ラ	ソ	メ	カ	シ	
	ラ	ソ	メ	イ	ヨ		
イ	テ	ザ	ヒ	ノ	コ	ウ	

~3月号の解答~

3月号の答えは

「ヒツコシ(引越し)」でした。

当選者30名様に
**「近藤典子の使い分け
ピカピカ3点セット」**を
差し上げます。

応募方法

ABC...の順で答えてください。検針伝票に記載している得意先コード(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、〒702-8021 岡山市南区福田174

つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。

応募画面はこちらをクリック!

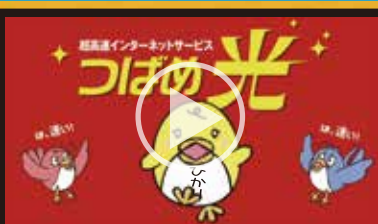
簡単な毛玉の取り方

冬の衣類は毛玉がつきやすいですね。洗濯や着用時の摩擦による繊維の絡みが原因ですが、一つひとつ手で摘み取るのは大変な作業。そこで役立つのが食器用のスポンジです。たわしの面を下にし、同じ方向に向かってやさしくこするとみるみる毛玉が取れますよ。着古したようにみえて...とつい着なくなってしまうセーターも、これで長く

着られますね。そのほか毛玉取り機、ハサミやカミソリでカットする方法もあります。どちらも繊維が引っ張られて生地を傷めてしまう場合があるので、やりすぎには注意しましょう。

知恵袋 おばあちゃんの知恵袋

つばめ光 新CM公開中!



HPリニューアルしました!



つばめガス 検索 **スタッフブログ書いています!**

URL <https://www.tsubamegas.com>