



守ります……。暖かい暮らし。

つばめガス株式会社

岡山・広島で1社の
広域ゴールド保安認定事業者です。

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)

No.342 9月号

発行 2017.8.10

暮らしをまもる防犯カメラ

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。防犯カメラをつけていることで犯罪を未然に防ぐことができます。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。

カメラ



NSC-AHD942-F



HDDレコーダー



NSD5004AHD-H



カメラ・HDD・モニター3点セット

¥135,000 (税込)

工事費別途

- 200万画素の高画質、カメラは300mの長距離配線に対応!
- IP67規格準拠の防水・防塵性能
- 40m赤外線照射可能
- レコーダーには4台までカメラが増設可能

このたびの九州地方の記録的な集中豪雨により、被害に遭われた皆様にご心よりお見舞い申し上げます。



つばめガス 写真展のご案内



11/3(金)、11/4(土)で行われるつばめガス大感謝祭で写真展を開催します。あなたが撮った写真を展示しませんか? ご参加いただいた方全員に参加賞をプレゼント! またご来場の方々に投票していただき、上位の方にはさらに賞品をプレゼントします! 1名様につき2作品までご応募いただけます。

- 《応募方法》写真と下記の内容が書かれた紙を郵送または、直接お渡しください
《ご記入内容》1.お名前 2.住所 3.電話番号 4.年齢 5.性別 6.タイトル
《サイズ》A4~ワイド四つ切り
《用紙》写真印画紙
《テーマ》自由
《締切》9月30日(土)
《郵送先》〒702-8021 岡山市南区福田174 つばめガス株式会社 写真展 係

小野靖子先生監修

料理教室のご案内

9月30日(土) 10:00~13:30頃

場所 つばめガス本社
参加費 1,000円(材料費込)



クスクスサラダ

南米料理を愉しむ

- ・キヌアスープ スーパーフードの体に優しいスープ
- ・ボン・デ・ケージョ ブラジルのもちもち食感のチーズパン
- ・チリコンカントルティア添え 豆とお肉を使ったメキシコのスパイシー煮込み料理
- ・クスクスサラダ 世界最小の Pasta を使ったサラダ

参加申込はお電話で。
tel. (086) 263-6666

多数ご応募頂いた場合は抽選にて決めさせていただきます。(初めての方を優先させていただきます)(メニューは一部変更する場合があります)

夏野菜 厳選6品!

春に種をまき、夏から初秋にかけて収穫する夏野菜。夏に不足しがちなビタミンやカロチン、カリウムなどが多く含まれて、夏バテや熱中症を予防してくれます。

ナス

紫色のナスには抗酸化作用や抗ガン効果があるといわれています。悪玉コレステロール抑制効果もあるそうです。

キュウリ

身体を冷やす作用とむくみ解消、胃腸を整える効果があるといわれています。加熱すると利尿作用が増すそうです。

トマト

別名夏野菜の栄養庫と呼ばれており、抗酸化作用はもちろん、脂肪燃焼効果、アルコール分解、日焼け予防効果、疲労回復、血液サラサラなど...その効果は数知れず。リコピンは生で食べるより、加熱した方がよく、普通のトマトよりミニトマトが栄養価が高いそうです。

とうもろこし

疲労回復、老化防止、ストレスに対する抵抗力を高めてくれるといわれています。特に、脳の機能を強化してくれる栄養素は夏野菜の中でもダントツ。

オクラ

胃腸の動きを整え、胃の粘膜を保護する効果があるネバネバ成分。糖の吸収を穏やかにする効果があるそうです。

ゴーヤ

血糖値やコレステロールを下げてくれる効果があるといわれています。

タテのカギ

- 1 オホーツク海に突出する○○○○半島
- 2 弓矢や射撃はここを狙って
- 3 醸造後に未だ粕を絞っていないお酒
- 4 広々とした海のこと
- 5 打ち身でできる
- 6 インド洋に浮かぶ島国 紅茶の産地としても有名
- 7 タメ
- 8 いつでも、その時々
- 9 目標。行動のねらい
- 10 市松○○○○○、藁○○○○○、蠟○○○○○
- 11 その後の自分を大きく変えた ー人生の○○○
- 12 「イリアス」や「カレワラ」は○○○詩
- 13 青息○○○
- 14 巧みな言い回しー言葉の○○
- 15 自分に誇りを持っていること



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

ヨコのカギ

- 1 ストライプ
- 5 「俺たちに○○はない」
- 7 復古調。昭和○○○
- 8 いいかげんなこと。成り行き任せ
- 10 サラッとした鼻水
- 12 日本人の主食
- 14 クライアント
- 16 「夜露死苦→よろしく」「紫陽花→あじさい」 「瓦斯→ガス」等々
- 18 伸び悩みー成長が○○○する
- 19 もう一歩で当選でした...
- 20 元旦の祝祭に飾る木のこと
- 21 たるんだ精神に○○○を入れる
- 23 本筋から外れる事柄
- 25 ○○自賛
- 26 焼き目のついた豆腐



ヒント
厳しいですね...

クロスワード パズル

正解者の中から抽選で

36名様に、「おうちでカフェ気分! カuttingボード」を差し上げます。



応募締切/9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! 9月月末までに登録頂いたお客様は10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。 https://tsubamegas.com/mm/regi.html ※1円につき1回のみ、税込の値引額。 ※初めての方のみ。

～8月号の解答～
8月号の答えは「ラクク」でした。
当選者40名様に「車載用防災セット」を差し上げます。

ABC...の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様コード(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。

応募方法

応募画面はこちらをクリック!

ひかりちゃんのお風呂でカラオケ!



暑い日が続き、疲れも溜まっていく時期です。疲れを取るためには、お風呂が効果的ですが、「お風呂で歌う」ことが、さらに効果的だをご存知ですか? 最近では、スマホでカラオケができるアプリが続々と登場しています!

中でもおすすめは、無料音楽アプリ「ウタエル」!自分の音域を自動測定し、歌いやすい歌を選曲してくれます!また、年代別に曲を検索できるため、懐かしい曲にも出会えるかも!お風呂で気持ちよく歌い、リラックスしてみたい方がたくさんいます。



MPVユーティリティ



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