

Rinnai 在庫限りの大特価!!

LiSse
RHS71W23L7RSTW

台数限定

75センチガラストップ 水無し両面焼き
連続オートグリル コンロタイマー
グリルタイマー スモークオフ
ヒートオフ

※取替工事費無料

定価 237,600円(税込)

¥105,000 (税込)

Mytone
RS31W20A30DG-VW

台数限定

60センチガラストップ 水無し両面焼き
オートグリル グリルタイマー
コンロタイマー(左・後)

※取替工事費無料

定価 173,880円(税込)

¥70,000 (税込)

七月七日(土) 料理教室を開催します!

皆さまぜひご参加ください

超高速インターネットサービス つばめ光

サマーキャンペーン

7/31まで

光回線工事費
(通常価格18,000円)

無料!

契約手数料
(通常価格3,000円)

1,500円 (税別)

防水
スマホケース
プレゼント!

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)

つばめ電気

Summer Campaign

サマーキャンペーン

7/31まで

期間中にお申込みで
ガス代から500円値引き! ※初回ご請求時

※毎月のお支払方法はクレジットカードのみとさせていただきます
※つばめガスご利用の方限定

熱中症からからだを守るう!

初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に熱中症になる危険があります。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

対策1 暑さにまけない体づくり!

- ★「水分」をこまめにとろう
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ★「塩分」を程よくとろう
塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干しなどもよいで

しょう。ただし、注意点もあります。摂りすぎると高血圧やむくみの原因になりますし、糖尿病や肥満のリスクなどもありますから、いくつも摂るのは避けたい方が良さそうです。

対策2 暑さに対する工夫をしよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

- ★「気温と湿度」をいつも気にしよう
屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
- ★「室内」を涼しくしよう
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この

程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

- ★「衣服」を工夫しよう
衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。
- ★「日差し」を避けよう
ぼうしや日傘を使うことで直射日光を避けましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。
- ★「冷却グッズ」を身につけよう
冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通過しているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

タテのカギ

- 強制的に肥育したガチョウの肥大した肝臓
- 点数を減らすこと
- 需要に対して品物が不足していること
- 会合。集まること
- 見習うべきもの。手本
- ある歌の旋律に別の歌詞を当てはめた歌
- いつもくせのように言う言葉。決まり文句
- 海中に生えている草のような植物
- 映画やテレビで、題名・配役・説明などを文字で表したもの
- 夏に木の幹にとまって大きな声で鳴く昆虫

ヨコのカギ

- 花のおしべの先で作られる細かい粉
- ワラビ・ゼンマイなどの、葉は羽状で、胞子で増える植物
- 電波を出したり受けたりする線
- あさっての次の日
- 肩から手首までの部分
- 氷河時代に地球上にすんでいた象の一種。大きなきばをもつ
- 道具や人形を動かす仕組み。仕掛け
- 人がこの世に生きている間。生涯
- 幼児を乗せる四輪の手押し車
- 蒸した大豆に麹と塩を混ぜ、発酵させて作った調味料
- 動物の頭と胴をつないでいる部分

クロスワードパズル

ヒント
今年も楽しみですね

正解者の中から抽選で
30名様に、

「NEWポリラップ 30cm×20m」
を差し上げます。

応募締切／7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! ✉

6月末までに登録頂いたお客様は
7月分のごガス料金を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戸につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

～6月号の解答～
6月号の答えは「ツユイリ(梅雨入り)」でした。
当選者30名様に「チャーミーマジカ 抗菌プラス」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。

応募画面はこちらをクリック!

ひかりちゃんの
つぶやき

もうすぐ夏休みですね!みなさんお休みの予定はもう決まっていますか?今回のつぶやきは、まだ予定が決まっていない方必見のアプリのご紹介です! 今月ご紹介するのは、月間2,000万人以上が見ている、旅行・おでかけ無料まとめアプリ『RETRIP(リトリップ)』です!『RETRIP』では、日本の旅行や

観光情報、世界の絶景や話題のグルメまで、旅行・観光・お出かけのまとめ記事全て無料で見ることができます。エリアや国別に分類されていたり、全国のイベントをカレンダーで見ることができ、とても分かりやすく見ただけでわくわくします! 行きたい場所をお気に入り登録できるので、旅行先が決まっている方も旅の参考にしてみては♡

皆さんも『RETRIP』を活用して楽しい夏休みをお過ごしください!

RETRIP

料理教室のご案内

日 時 2018年7月7日(土)
午前10時～午後1時30分頃

場 所 つばめガス 岡山本社

参加費 1,000円(材料費込)

持ち物 エプロン、スリッパ

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。

メニュー
◇天然酵母のサラダピザ
◇チキンカチャトーラ
◇七夕きらきらゼリー

天然酵母のサラダピザ