

夏の暑さ お悩み解決! vol.1

日差しが強く
エアコンが
効かない…

光・熱
カット

室温
キープ

たった1日の
リフォームで!

毎年使えるおしゃれな「外付け日よけ」
夏の日差し対策は窓の外側でカットが効果的!

光・熱カット
プラン

室温キープ
プラン

日射熱
83%
カット

冷房費
年間**28%**
節約

紫外線を
約**90%**
カット

TOSTEM
スタイルシェード
W1820×H3030
お得価格 **25,000円**
(工事費別途・消費税別)

内窓でエアコン効率が上がって省エネ!
今ある窓につけるだけで断熱効果が大幅UP

TOSTEM インプラス
W1700×H2000
お得価格 **78,000円**
(工事費別途・消費税別)

住宅工事等によるガス事故を防ぐために

工事の際は事前に弊社にご連絡ください。
ガス管の位置を確認せずに工事を行うとガス管を損傷し、
ガス漏れやガス爆発事故に至る場合があります。

超高速インターネット
サービス

つばめ光

ひんやり快適!
クールタオル
プレゼント!

光回線基本工事費
(通常価格18,000円)
無料!

契約手数料
(通常価格3,000円)
2,000円!
(税別)

ご利用料金 (税別)

ファミリータイプ …	3,800円/月
マンションタイプ …	3,000円/月
つばめプロバイダ ……	550円/月

7月末まで

SUMMER
つばめ電気
サマー
キャンペーン

※つばめ電気初回請求時

ガス料金から500円割引!

中国電力より約5%安くなります

お手続き
は簡単!

お手元に電気の請求書をご準備いただき
お電話、またはHPでお問い合わせいただくだけ
後はすべて弊社が行います。

7月末まで

つばめ保険

地震大国日本! 地震に対する備えはお済みですか?

地震国といわれる日本に住む私たちにとって、地震は身近で恐ろしい災害です。
地震に備え、地震保険へのご加入をおすすめします。

ご注意ください!!
火災保険では地震・噴火またはこれらによる
津波 (以下「地震等」といいます。) による火
災保険損害 (地震等により延焼・拡大した損
害を含みます。) については保険金のお支払
い対象になりません。
(※地震火災費用保険金は、お支払いの対象となる
場合があります。詳細はお問い合わせください。)

お問い合わせ
つばめガス保険事業部
TEL.086-263-6666 担当: 竹本

過去に発生した岡山県の主な地震被害

西暦	地域または地震名称	マグニチュード	主な地震被害 (括弧は全国での被害)
868年	播磨・山城	7.1	(播磨諸郡の官舎・諸定額寺の堂塔ごとごとく傾倒した。)
1707年	宝永地震	8.6	住宅全壊や液状化あり。津波で塩田などに被害。
1710年	伯耆・美作	6.5	美作で死者2人、家屋倒壊200棟余。
1854年	安政南海地震	8.4	大地震の際に津波があった。
1946年	南海地震	8.0	県南部で被害が大。死者51人、負傷者187人、家屋全壊478棟。
2000年	鳥取県西部地震	7.3	負傷者18人、家屋全壊7棟。
2001年	芸予地震	6.7	負傷者1人。
2013年	淡路島付近	6.3	負傷者1人 (平成25年5月14日現在、消防庁調べ)。

※地震調査研究推進本部「地震動予測地図ウェブサイト全国版」を基に作成

岡山県周辺の主な断層位置

那岐山断層帯
山崎断層帯
主部北西部

地震への
備えを
考えないと…

チャンネル登録者数
1,700名突破!

つばめTV!

つばめTV料理動画が累計**57万回**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

監修 Y's table
小野 靖子 先生

夏野菜のガパオライス

ガパオライスは、タイの定番料理。半熟目玉焼きでまろやかに! 一気に完食できちゃうおいしさ!! バジルの代わりに大葉を混ぜ込んでみてもおいしい♪

(材料 (2人分))

- 玉ねぎ ……1/4こ
- なす ……1/2こ
- ズッキーニ ……1/3本
- 赤パプリカ ……1/4こ
- にんにく ……1/2片
- 豚ひき肉 ……150g
- バジル ……4枚
- 卵 ……2こ
- サラダ油 ……大1/2
- ナンプラー ……大1
- オイスターソース ……大1

(作り方)

- 野菜をすべて1cm角に、にんにくはみじん切りにする
- 目玉焼きをつくっておく
- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚ひき肉、玉ねぎの順に炒める
- 火が通ったら、なす・ズッキーニ・赤パプリカを炒める
- ナンプラー、オイスターソースで味を調え、バジルをちぎって加え火を消す
- お皿にご飯をのせて⑤をかけ、目玉焼きをのせたらできあがり! (※お好みでローストしたアーモンドスライスを散らす)

モッツアレラチーズとパプリカのマリネ

一口サイズのモッツアレラチーズはカットしなくてOK! パプリカが熱いうちにマリネ液と和えるのがポイント!

(材料 (2人分))

- 赤パプリカ ……1/2こ
- 黄パプリカ ……1/2こ
- モッツアレラチーズ ……1パック
- ★アンチョビフィレ ……1枚
- ★オリーブオイル ……大2
- ★塩こしょう ……少々
- ★タイム (乾燥) ……小1/2

(作り方)

- パプリカは2cm角に、アンチョビフィレは細かく刻む
- モッツアレラチーズは大きいものは食べやすい大きさにカットする
- パプリカをサッとゆでる
- ボウルの中で★を混ぜ合わせ、パプリカ・モッツアレラチーズを加えてよく和えたら冷蔵庫に入れ味をなじませる