

「トークショー」
開催の
お知らせ

つばめガスグループが後援しております、
一般社団法人サポートヒルズ主催第17回トーク
ショーを、下記のとおり開催させていただきます。

「世界を驚かせた
奇跡の采配の秘密」

サッカー タイ代表監督 西野 朗 氏
(前サッカー 日本代表監督)

日時:2019年10月21日(月)
開場12:30 開演13:30~15:00

場所:おかやま未来ホール (イオンモール岡山5階)

参加費:つばめガスご利用の方に限り無料
(お連れ様もOK)

人数に限りがあります。要予約となります。
参加ご希望の方は、つばめガス株式会社までご連絡ください。
tel.086-263-6666

西野 朗
1955年埼玉県生まれ、埼玉県立浦和西高等学校を経て、早稲田大学に入学。在学
中に日本代表に選出される。1978年に日立製作所へ入社し、1985年に日本サッ
カリーグタイ記録の8試合連続得点をあげベストイレブンにも選出された。
1990年に現役を引退。その後指導者としてJリーグの監督を歴任。
J1リーグでの監督通算270勝は歴代1位。前サッカー日本代表監督。

ぬくぬく
感謝祭
2019

日時:11月2日(土)、11月3日(日・祝)
時間:10:00~17:00
場所:コンベックス岡山

コンロ・給湯器・キッチン・太陽光発電・小
水力発電など多数取り揃えて、皆様のお
越しを心よりお待ちしております。

屋台コーナー、
キッズコーナー
大道芸人のステージ
など盛りだくさん!

公開料理教室のご案内
つばめガスぬくぬく感謝祭2019に
て、道乃さんによる公開料理教室が
決定しました。ご参加ご希望の方は
つばめガスまでご連絡ください。

予告 合同感謝祭開催決定
つばめガス ぬくぬく感謝祭
& RSK感謝祭だよ!
全員集合!!

でんきくん
ひかりちゃんも
来るよ!

ふふふわーん

RSK感謝祭だよ!全員集合!!には
Mr.シャチホコ 11/2(土)
あばれる君が来場!
11/3(日) お楽しみに♪

公開料理教室のご案内
日にち 11/2(土)、3(日) 1回90分程度 各日2回開催
場 所 コンベックス岡山
募集人数 各日4~5組、1組2人まで。お子様とご参加も可
参加費 無料
レシピ スパイスから作る秘密のカレー

超高速インターネット
サービス
つばめ光

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)
無料!

2019年
11月末まで

ご利用料金(税別)

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

電気料金が従来より約5%安くなる!

つばめ電気

2019年11月末までのお申込みで

ガス料金から750円割引!

※つばめ電気初回請求時

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で、後はすべて弊社が行います。

チャンネル登録者数
1,800名以上!

つばめTV!

つばめTV料理動画が累計60万回以上
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主宰
小野 靖子 先生

豚のスタミナ丼

夏の疲れが出て、元気が
ない時にオススメ。

《作り方》
① ●の調味料を合わせてたれを
つくる
② 豚肉を食べやすい大きさに
カットし、片栗粉をまぶす
③ フライパンにごま油を熱し、②
を炒め色が変わったら1のたれ
を入れてからめる
④ 器にご飯を盛り、長芋のすりおろ
しと③の豚肉をのせカイワレ大
根とわさびを添える

《材料(2人分)》
豚薄切り肉 ...200g ●みりん ...大1と1/2
片栗粉 ...大2 ●酒 ... //
長芋 ...約10cm ●生姜すりおろし ...大1
カイワレ ...適量 ●にんにくすりおろし ...小1/2
●砂糖 ...大1と1/2 ご飯 ...適量
●醤油 ... // ごま油 ...適量

焼き野菜バーニャカウダ

栄養豊富な旬の野菜を
使ってバーニャカウダは
いかがでしょうか。

《作り方》
① とうもろこし・ズッキーニ・長
芋・なすを厚さ1cmの輪切り、
赤パプリカは縦1cm幅にカット
する
② 調味料を混ぜソースをつくる
③ 耐熱容器に野菜を順に重ねて
ならべる
④ ソースをかけて200度に予熱
しておいたオーブンで10~15
分焼く

《材料》
とうもろこし ...1/2本
ズッキーニ ...1/2本
赤パプリカ ...1/2こ
しいたけ ...5枚
長芋 ...約10cm
なす ...1/2本

《ソース》
味噌 ...大1
マヨネーズ ...大1/2
オリーブオイル ...大1
にんにくすりおろし ...小1/2

小野靖子先生監修

料理教室のご案内

日 時 2019年10月5日(土)
午前10時~午後1時頃

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
◇手拭き

メニュー
◇生地から手作り!ほかほか豚まん
◇中華風コーンスープ
◇チンジャオロース
◇台湾スイーツ豆花

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。
メニューの一部変更する場合があります。

火災保険の点検をしてみませんか?

火災保険のチェックポイントは次のとおりです。
補償される事故の種類だけでなく、事故時に支払われる
保険金の限度額も確認しておきたいですね!

保険の対象は? 補償される事故の種類は?

建物のみ? 家財も? 火災、落雪、 破損・爆発 風災、雹災、雪災 水ぬれ 盗難 水災 破損、汚損等

保険金額は大丈夫?

「手厚い補償の保険に
切り替えたいのに保険料が
以前とそれほど変わらなかった」
というケースもあるんですよ!

もちろん、補償内容を見直し
して、安くなったというケースも!

一度、ご自宅の保険を
見直してみてください!

つばめ保険

ぬくぬく感謝祭にて、保険証券を
ご持参の上、シミュレーションを
させていただいた方には

としひかり 2kg プレゼント!

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