

Rinnai 給湯器お取替えキャンペーン

日々の光熱費を抑えたい方は
これで決まり!

ハイブリッド給湯器
ECO ONE

基礎工事不要
ヒートポンプ専用
電気工事不要

年間給湯ランニングコスト比較

給湯器	ランニングコスト
従来のガス給湯器	約40%削減
ECO ONE	約40%削減!!

従来のガス給湯器から
給湯光熱費 約40%削減!!

ふろ・給湯/オートリモコンセント
メーカー希望小売価格 ¥763,180 (税込)

※標準工事費込み (税込)
特別価格 ¥398,000
(分割払いの場合:月3,980円(税込)/120回)

ご成約特典として、
今話題の乾太くんをプレゼント!
詳しい乾太くんのご案内は裏面へ!▶▶▶

5月末まで

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)
1,500円 (税別)

フリーザー
ジッパーバッグ
プレゼント!

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

5月末まで

電気料金が従来より約5%安くなる!
つばめ電気

ガス料金から600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。

2020年花粉情報

2020年花粉飛散量の傾向

2020年春の花粉数は一部の地域を除いて2019年より少なく、例年よりも少ないでしょう。スギの花粉を飛ばす雄花ができる、2019年6月の日照時間はほぼ平年並みでした。ただ、スギやヒノキは大量の雄花をつけた翌年は気象条件が同じでも雄花が減少します。スギやヒノキの花粉数はこの2つの要因で決まります。2019年の春は各地で花粉が大量に飛散したために2020年は花粉が減少します。

今日からできる花粉症対策習慣▶▶▶

<帰宅後>
玄関前で服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。

<室内>
ドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。

<寝具>
布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に。

食生活▶▶▶

アレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

グッズ・アイテム▶▶▶

外出先では花粉が顔に触れないように帽子やマスクをして、サングラスやメガネをかけましょう。専用ゴーグルも売られていますので試してみるのもいいかもしれません。家のなかでは空気清浄機をかけて花粉の飛散を防ぎます。喉がつかい人は、うるおいを保つ加湿器を利用してみては?

つばめTV!

チャンネル登録者数 **3,000名以上!**

つばめTV動画が累計 **95万回** 以上再生されました。誠に有難うございます。

監修 Y's table 主宰 **小野靖子** 先生

QRコードの読み取り または 検索!
You Tube **つばめTV**

抹茶のスノーボール

材料(15~18個)

薄力粉	65g	アーモンドグイス	10g(お好みで)
抹茶	5g	粉砂糖(仕上げ用)	
粉砂糖	15g		
無塩バター	40g		

材料はなんと4つ!さくホク食感のクッキーです。卵不使用なのでアレルギーの方も安心。薄力粉を米粉に替えるとグルテンフリーに♪抹茶をココアに替えてもGood!

作り方

- 室温に戻したバターをゴムベラでクリーム状に滑らかにし、粉砂糖を2回に分けて加え、擦り混ぜる
- ふるった薄力粉と抹茶を2回にわけて加える。ここで好みでアーモンドも加える
- 手で一つ一つにまとめ、15~18等分に丸く成形する
- クッキングシートを敷いた天板に並べ、180度に予熱したオーブンで15分焼く
- 粉砂糖をまぶして、できあがり!

和風クリームスパゲティ

材料(2人分)

白菜	1/8こ	薄力粉	大2
ベーコン(ブロック)	120g	牛乳	300ml
しめじ	1パック	生クリーム	100ml
オリーブオイル	大1	顆粒和風だしの素	小2
しょうゆ	小1	パスタ	160g

具材たっぷり大満足のクリームスパゲティです。生クリームを使わないときは牛乳400mlで仕上げてくださいね。クリーム系なのにあっさりしたスパゲティです。

作り方

- 白菜を4センチ幅にカット、ベーコンを1センチの拍子切り、しめじを小房にわけておく
- オリーブオイルを熱したフライパンでベーコンをカリッとするまで中火で炒める
- 白菜としめじを加え、しんなりしてきたら醤油を加える
- 薄力粉を加え、全体に馴染ませる
- 牛乳と生クリーム、顆粒和風だしの素を加えてとろみがつくまで加熱する
- 表示より1分早めに茹でたパスタとからめて完成!

つばめ保険

外出時に持ち出した家財など
自宅外で起きた事故に
についても補償します!!

自宅外家財特約は、
家財の保険にセットできます。

しまった!!
旅行中にカメラを誤って
落として壊してしまった。

でも…
自宅外家財特約で
修理費が補償された!

路上でひったくり
にあい現金などを
盗まれた。

ゴルフ中に
ゴルフクラブを
折ってしまった。

火災で別荘の家財が消失した。
(消火活動による水濡れも補償)

お支払い例

更新中!

つばめガス 検索
URL
<https://www.tsubamegas.com>