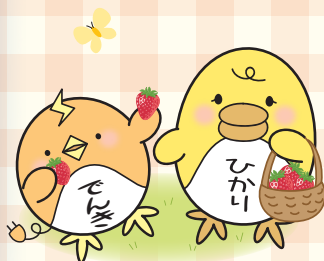




TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO"

りんご



TSUBAME HOLDINGS
TSUBAME GAS

守ります…。あたたい暮らし。



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 Tel.086-263-6666 (代)
倉敷支社 〒710-0803 倉敷市中島1397-1 Tel.086-465-7711 (代)
福山支店 〒721-0942 福山市引野町4-22-34 Tel.084-946-6611 (代)
編集者(中島)

No.386 5月号

発行 2021.4.10

Paloma 新生活応援セール

everychef



PA-370WA R/L (ブラックプラチナ)
PA370WHA R/L (ナチュラルホワイト)



横幅59cmタイプ コンロ調理タイマー
自動炊飯機能 水なし両面焼きグリル
グリル調理タイマー

希望小売価格74,580円(税込)

¥41,000 (税込)



PA-S42B R/L



横幅59cmタイプ 水なし片面焼きグリル

希望小売価格 49,280円(税込)

¥24,600 (税込)



超高速インターネット
サービス

つばめ光

新生活応援!
キャンペーン 5月末まで

光回線基本工事費
(通常価格19,800円)
無料!

契約手数料
(通常価格3,300円)
1,650円 (税込)

ハンディーふきん
プレゼント

ご利用料金

ファミリータイプ
4,180円/月 (税込)

マンションタイプ
3,300円/月 (税込)

つばめプロバイダ
605円/月 (税込)



つばめ電気 好評受付中!

WEBで簡単に料金シミュレーション比較ができます!!



point 1
簡単

つばめガスに
お申込み
いただくだけ

point 2
おトク

中国電力で従量電灯
Aやスマートコース
をご利用の方なら年
間3~5%安くなり
ます。

point 3
無料

契約切替の
費用は不要

つばめガス+つばめ電気 の

セット割で

毎月**110円**割引!!!

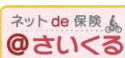
つばめガス+つばめ電気+つばめ光 の

トリプル割で

毎月**330円**割引!!!

つばめ保険

つばめガスでは、三井住友海上の代理店として
火災保険の確認・見直し診断を無料で行っています。



ネットde保険@さいくろは、
自転車利用者のリスクに備える保険です

2021年4月より岡山市では
自転車保険の加入が
義務化されました

お問い合わせはつばめガス竹本まで
▶Tel.086-263-6666



こちらから
お申し込み
頂けます。

薄手の季節に気になる

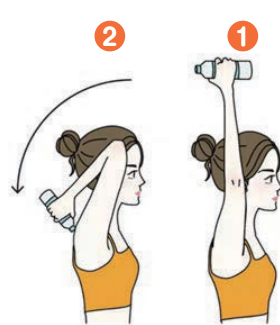
二の腕のエクササイズ

腕の内側の筋肉を刺激して、
引き締めるエクササイズです。
立っても座っても行えます。



用意するもの

水を入れた
500mlのペットボトル
(水の量は調整してください)



- 1 片手にペットボトルを持って
腕を上にも伸ばします。
- 2 息を吸いながら、ひじを曲げていきます。
曲がるところまで曲げたら、
息を吐きながら元の位置に戻ります。

回数は1日おきに左右各10回×3セットが目標ですが、
無理をすれば逆効果になってしまいます。できる範囲
で続けていきましょう

いちご狩り

**岡山市サウス
ヴィレッジ**

所/岡山市南区片岡2468
交/瀬戸中央自動車道水島ICから約18分
問/086-362-5500

**農マル園芸
吉備路農園**

所/岡山県総社市西郡411-1
交/山陽自動車道山陽ICから約10分
問/0866-94-6755

安原観光いちご園

所/倉敷市早高433
交/瀬戸中央自動車道早島ICから約10分
問/086-482-0990

吉井農園

所/岡山県赤磐市仁堀東1077
交/山陽自動車道山陽ICから約30分
問/090-7548-0747 予約専用電話番号

立花いちご園

所/広島県福山市芦田町福田75
交/福山東ICより車で約25分
問/090-7376-6622

感染症拡大防止対策、料金などその他の
最新情報は、公式サイト等でご確認ください。
※事前予約制や入場制限あり、または、
急きょ中止となる場合があります。ご
利用の際は事前にご確認のうえ、おでか
けください。