



新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。旧年中は格別のお引立てを賜り、有難く御礼申し上げます。ガス・光回線・電気・保険・警備・不動産と、これからも皆様のお力になれるよう尽力していく所存でございます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



## 暮らしの安心 知恵袋



寒い夜は、水道配管・給湯器内が凍結する恐れがあるので注意！

凍結予防には、水圧が安定してから(夜10時以降)お湯側に蛇口を合わせ、一分間に約400ml(約4mm)の水をちょろちょろ流し続ける方法があります。浴槽などで水を受けると経済的です。



ガス給湯器のリモコンがある方は運転スイッチをオフにするのもオススメ！

※凍結時の給湯器の破損は有料となりますのでご注意ください

おやすみなさい  
おいかどうございませう

## つばめガスのLINEスタンプができました！

つばめガス社員が考案したLINEクリエイターズスタンプ！日常生活で使いやすいセリフやリアクションを32種類そろえています。毎日のコミュニケーションにご活用ください。

ご購入・ダウンロードはこちら

LINE登録&専用フォームからお申込みで

翌月のガス料金が  
**500円**引き

ご登録

※税込の値引額  
※1戸につき1台1回のみ

専用フォームは、LINEトーク画面下の「キャンペーン」ボタンを押すと開きます

## ひかりちゃんの！ ぴかっと豆知識

2月と言えば、バレンタインデー。この時期はチョコレートを目にする機会も多くなります。そこで、最近注目されているチョコレートの健康効果をご紹介します。



と比べると脂質が多く、エネルギーも高いため、摂りすぎは肥満や体重増加につながってしまいます。厚生労働省・農林水産省による「食事バランスガイド」では、菓子・嗜好品の目安量は1日200kcal程度とされています。カカオ70%以上のチョコレートの場合、30g(板チョコ半分程の大きさ)で約180kcalです。種類によって異なりますので、ぜひ栄養成分表示を参考になさってください。目安量の中で上手に楽しみたいですね。

知ってる？  
チョコレートの健康パワー

チョコレートに含まれる代表的な機能性成分の一つに、「カカオポリフェノール」があります。抗酸化力が強く、老化やさまざまな疾病の一因とされる体内の活性酸素を除去する働きがあるとされています。健康効果の高いカカオポリフェノールはカカオマスに含まれています。そのためカカオマスの含有率が高いほどカカオポリフェノールも多く含まれます。しかし、カカオを多く使用している分、普通のチョコレート

### チョコレートの健康効果

- 動脈硬化予防
- 美容効果
- アレルギー改善
- 血圧低下
- 脳の活性化
- 便秘改善



## つばめガスからのオススメ情報

お問合せ つばめガス本社  
☎086-263-6666

**NORITZ** GFH-5803S

パワフルな暖房能力で広いお部屋も快適

在庫限り

まだまだ寒い日が続く2月、手間が少なくカンタン快適なガスファンヒーターがオススメです。  
スイッチオンから5秒でパワフル温風！ご家庭のガス機器と繋げるため燃料補給の手間はありません。灯油ストーブなどと比べて匂いがしにくく、乾燥しにくい特徴もあります。



木造 15畳	コンクリート 21畳	サイズ W520×D175mm ×H448mm
		重さ 8.7kg

おはよう・おやすみ タイマー	スポット暖房 消し忘れタイマー	エコ運転 操作ロック
-------------------	--------------------	---------------

定価 99,220円(税込)  
**40,200円** (税込)

## Winter キャンペーン

2023年1月末まで

超高速インターネット つばめ光  
マンションタイプ 3,300円(税込)~

基本工事費 無料! 1,100円(税込)  
※通常 19,800円

契約手数料 1,100円(税込)  
※通常 3,300円

合わせて頼むと毎月お得!

- セット割(ガス+電気) 110円引
- トリプル割(ガス+電気+光) 330円引