

News

マイページをリニューアルしました!



✓ クレジットカード情報の登録・変更が可能に!

- ✓ WEB請求明細サービスに登録で毎月55円値引き
- ✓ 毎月の請求明細の確認・2契約以上の明細確認が可能に!
- ✓ りんご新聞のページに簡単アクセス



詳細・ご登録はこちら!



News

LPガス料金が3ヶ月間毎月1,100円値引きに!

岡山県にお住まいの方



岡山県の支援により7月分から9月分までのLPガス料金について、1契約につき1,100円/月(税込)を上限として値引きいたします。
※ご利用料金が、1,100円未満のお客様は、請求額が値引き額となります。



広島県にお住まいの方、また岡山市・倉敷市の助成金については詳細が決まり次第お知らせいたします。

そうはいつでも、朝はバターを塗ったパンとコーヒー、昼はラーメン、夜はカレーライスの様な食生活の方も多いのでは。そういう方は例えば、朝食のパンにトマトとキュウリ、レタスを加えてみてはどうでしょうか。水で洗って、包丁で切るだけで食べられます。

お昼にはタンメンか野菜炒め定食を食べ、夕食は、茹でた枝豆とブロッコリーに、小松菜やシメジを入れたみそ汁を食べる。それだけで、350g以上の野菜をとることができます。

野菜を毎日食べると、がんや動脈硬化、老化促進予防の効果が期待できます。さらに免疫機能にも良いとされています。野菜の日をきっかけに、毎日350g以上の野菜を食べることを心がけてみてはいかがでしょうか。

野菜 350gってどれくらい?

小松菜 約0.5株	ミニトマト 約3個	ニンジン 約1/4本
オクラ 約2本	枝豆 約15粒	長ネギ 約1/4本
ゴボウ 約1/6本	キュウリ 約1/2本	ナス 約1/2本
レタス 外側の葉を約1枚		

※目安です

ひかりちゃんの「ぴかっと豆知識」

8月31日は、野菜の日

語呂合わせで1983年に制定された野菜(831)の日。皆さんは毎日しっかり野菜を摂れているでしょうか?厚生労働省は「野菜を1日350g以上食べる」ことを推奨しています。350gのうち、約120gは緑黄色野菜から、約230gは淡色野菜から摂取するのが望ましいとされています。

ひかりちゃんの「ぴかっと豆知識」



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

インターホンで、安心な暮らしを守る時代へ。



玄関子機 (mm):
幅 96×高さ 130×奥行 22
室内親機 (mm):
幅 153×高さ 153×奥行 35

NII Nasta KS-DP01U-W

24H防犯カメラ機能

訪問者のあるなしに関わらず、自宅前を24時間録画。インターホンとしてだけでなく、防犯カメラとしても役立ちます。

宅配ボタン

従来通りの呼出ボタンに加えて、宅配専用ボタンが。宅配便に自動応答するよう設定可能。不在でも在宅中でも対面する必要はありません。

スマホ対応

ピンポンが鳴ったら、家じゅうどこにいても自分のスマホで、手で訪問者を確認可能。

66,000円(税込)~*工事費別途

サマーキャンペーン

8月まで

超高速インターネット



基本工事費

契約手数料

通常 19,800円 ▶ 無料! 3,300円

<月額利用料>

マンションタイプ 3,300円(税込)~
ファミリータイプ 4,180円(税込)~

感想投稿キャンペーン

つばめガスでご購入されたガス器具のご感想を、りんご新聞または公式LINEで紹介させていただきませんか?写真つきでお声をくださった方は、掲載月のガス料金から1,100円(税込)値引きいたします。

公式LINEから
お送りください!

