



LPガス料金が最大**1,100円**値引き!



岡山県にお住まいの方

岡山県の支援により、**3月・4月分**のLPガス料金**最大1,100円(税込)**を値引きいたします。(ご利用料金が1,100円未満の場合、請求額が値引き額となります)

広島県にお住まいの方

広島県の支援により、**4月分**のLPガス料金**最大968円(税込)**を値引きいたします。(ご利用料金が968円未満の場合、請求額が値引き額となります)

●●● つばめガスからのお願い ●●●

お引越しの際は前日までにご連絡ください

退去時は、メーター確認の上その場での現金精算をお願いしております。事故防止の為にもご協力ください。

なお、足元にあるガス漏れ警報器は弊社の所有設備である為、取り外さないようお願いいたします。



春を楽しむ

お花見スポット

かながわ桜並木

約300mの桜並木には、桜の開花に合わせて提灯が設置され、夜間ライトアップで夜桜も楽しめます。

会場 岡山市北区御津金川(山陽道岡山ICから約20分)
見頃 3月下旬～4月上旬

旭川さくら道

「後楽園」や「岡山城」をロケーションにしてソメイヨシノが咲き乱れ、桜の名所として知られるスポットです。

会場 岡山市中区後楽園東岸(山陽道岡山ICから約30分)
見頃 3月下旬～4月上旬

酒津公園

「水と桜」をテーマに整備され、約500本の桜が咲き誇り、季節を通じて市民から親しまれている公園です。

会場 倉敷市酒津1556(山陽道倉敷ICから約15分)
見頃 3月下旬～4月中旬

千光寺公園

公園内はソメイヨシノ・しだれ桜・八重桜など1500本の桜が楽しめます。頂上展望台から眺める景色は圧巻です。

会場 広島県尾道市西土堂町19-1(山陽道尾道ICから約20分)
見頃 4月上旬～中旬

つばめちゃんが教える
おでかけ情報



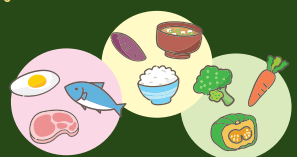
ひかりちゃんの! ぴかっと豆知識

春の体調不良を予防しよう

春は気象の変化や環境の変化など変化の多い季節です。

春になると、なんとなく体がだるい、やる気が出ない、イライラするなどといった体調不良を一度は経験された方もいるのではないのでしょうか?このような症状は自律神経などの乱れによって引き起こされます。自律神経を整えることが春の体調不良の予防につながります。

🌟 バランスのいい食事



1日3食のバランスの良い食事を心がけましょう。ゆっくり噛んで食事をすることで自律神経を整えることができます。

🌟 睡眠



睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。寝る前のパソコンやスマホを控え、照明を暗くして、アロマや音楽などリラックスして質の良い睡眠を心がけましょう。

🌟 運動

体を動かすことでストレス解消にもなります。ウォーキングやサイクリングなど長くゆっくり有酸素運動をすることで自律神経を整えることができます。



🌟 暑さ・寒さ対策

春は寒暖差が激しいため、脱ぎ着しやすい衣類などで温度調節しましょう。服装で温度調節することで自律神経の過度な働きを抑えることができます。



🌟 入浴でリラックス

シャワーだけでなく、就寝1時間前くらいに39～40℃のぬるま湯に15分程度浸かることもおすすめです。体の内側からポカポカし、眠りにつきやすくなります。



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



ハイブリッド給湯器 ECO ONE X5

従来ガス給湯暖房機からECO ONE X5に交換するだけで年間約**58,400円**の節約!

※年間ランニングコスト・ライフサイクルコスト: 当社調べ

今なら エコワンへのお取替えて

※予算無くなり次第終了

150,000円補助されます!!

メーカー希望小売価格 →
962,720円(税込)

販売価格
481,000円(税込)

補助金15万円ご活用で

実質 331,000円~

※工事費別途



●お得なリース価格: 6,340円(税込)×120回

ヒートポンプ: RHP-R225-P タンクユニット: RTUP-R700
熱源機: RHBFB-RK246AW リモコン: MBC-301VC(C)
据置台: WOP-F201SS-650-HB

2024年5月まで!

超高速インターネット

つばめ光

新生活応援! キャンペーン

基本工事費

最大25,300円が**無料**

契約手数料

3,300円が**無料**

今がお得です!



月額利用料.....

マンションタイプ 3,300円(税込)~