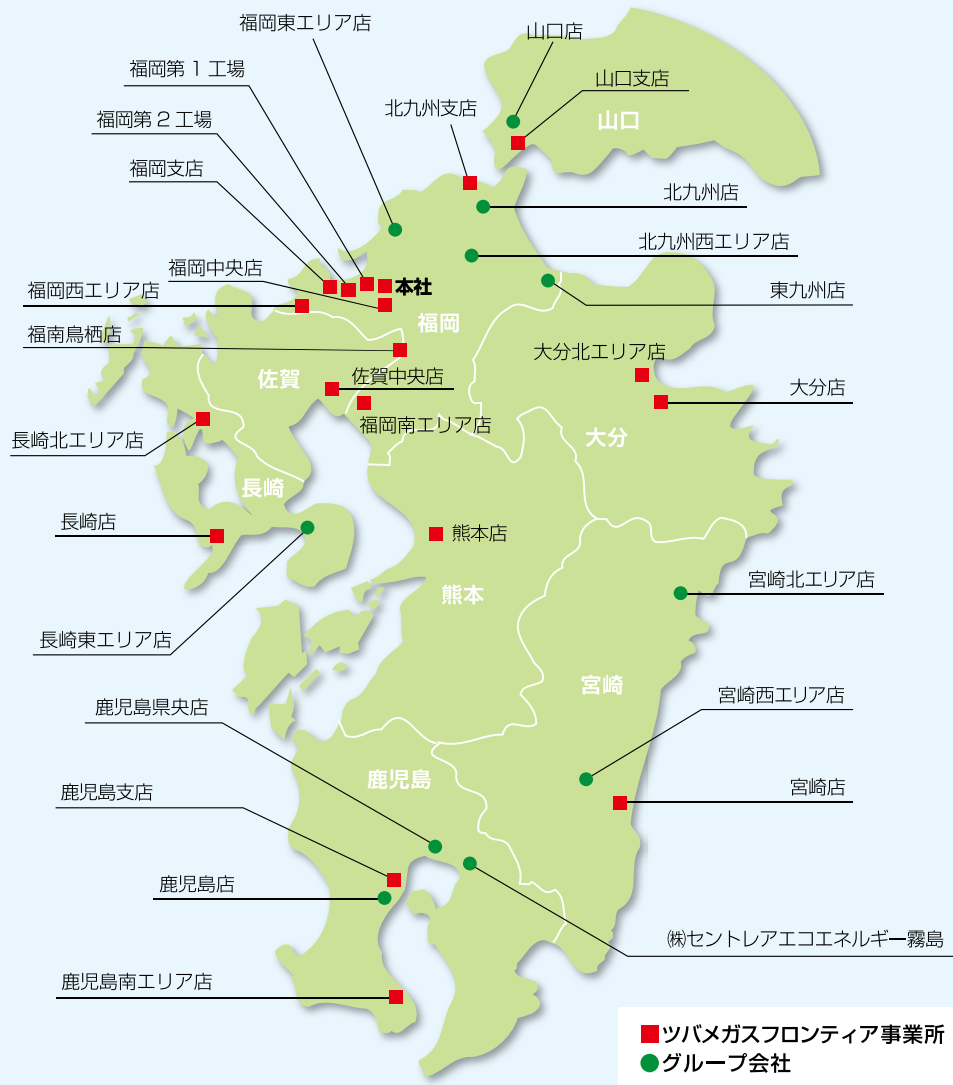


九州全域と山口を繋ぐ、ツバメグループのネットワーク。



お問い合わせは無料です。弊社までお気軽にご連絡ください。



みなさまの暮らしに役立つ情報誌 ツバメガスライフ

TSUBAME *Gas Life*

2020 秋号

我が家にピッタリなのは…? ガス暖房機器の 選び方

今号の
レシピ

さんまとしょうがの
炊き込みご飯

ご存知ですか?

「夏バテ」ならぬ
「秋バテ」にご用心!

NEW!! クロスワードパズル

表紙の写真: 生駒高原 (宮崎県)

霧島山の麓に広がる高原で、毎年秋には12万平方メートルもの広大な敷地に100万本のコスモスが咲き誇ります。9月中旬～10月中旬が見頃です。

我が家にピッタリなのは…？

ガス暖房機器の選び方

今号は、ご家庭ごとのライフスタイルに合わせた暖房機器の選び方をご案内します。寒い季節を快適に過ごすために、ぴったりのものを今から準備しておきましょう！



ガスファンヒーター



良いところ

すぐに使える！ スイッチを入れたら温風が吹き出すまで約5秒、起床後や帰宅後もすぐにお部屋が暖まります。

部屋全体が暖まる！ ガスならではのハイパワーで熱効率が良く、1台でお部屋全体をしっかりと暖められます。

燃料補給が不要！ 石油ファンヒーターや灯油ストーブのように給油の手間がありません。ニオイもなく快適です。

こんな家庭におすすめ

- ✓日中は不在時間が多い
速暖性が魅力！気温の下がる夕方の帰宅後も、すぐにお部屋あったか♪
- ✓部屋が広い・部屋数が多い
1台でも、ガス栓のある部屋ならどこでも移動させて使うことができます。



ガス温水式床暖房



良いところ

安心・安全に使える！ 熱源に肌が直接触れることがないので、うっかりの火傷や事故の心配がありません。

機器を置くスペースが不要！ 機器や配線の場所を取らず、部屋を広く使えます。掃除もラクで、シーズンごとの片づけも不要。

快適な室温を保ちやすい！ 一度スイッチを入れれば、足もとからじんわりとした暖かさを長時間キープします。

こんな家庭におすすめ

- ✓冷え性の方がいる
理想的な「頭寒足熱」が叶い、冷えやすい足もとからお部屋全体を暖めます。
- ✓子どもやペットがいる！
温風が吹き出さず安心。また、ほこりやちりを舞い上げることもありません。



浴室暖房乾燥機



良いところ

ヒートショックを防止！ 冷え切った浴室と湯船の温度差により、体がダメージを受けることを防止できます。

衣類の乾燥も浴室でOK！ 部屋干しの生乾き臭を気にせず洗濯できます。浴室干しなら、居室も広々使えてうれしい◎。

浴室を清潔に保てる！ パワフルな温風乾燥で、使用後の浴室もあっという間にカラリ。カビの発生を防止できます。

こんな家庭におすすめ

- ✓お年寄りの方がいる
浴室と湯船の温度差を抑えられ、心臓に負担がかかりにくく真冬の入浴も安心。
- ✓室内干し派！
天気や花粉などの有害物質を気にせず、いつでも快適な室内干しが可能です。



安心・安全の秘密を探れ!



LPガスQ & Aコーナー

今回のテーマ: 定期点検について



Q どうして点検をするの?

A お客様に安全にガスをお使いいただくためです。
 実は、ガスによる事故はガス設備やガス機器の劣化によるものがあり、定期的に点検を行えば防げた事故もあります。また、LPガスの保安点検は**4年に1回は必ず実施することが法律でも義務づけられています。**
 お手数をおかけしますが、安心・安全のガスライフのためにご協力をお願いいたします。



Q 案内状記載の点検日に都合が付きませんか?

A 訪問日時の変更を承りますので、どうぞご遠慮なくお問い合わせください。



Q 費用はかかりますか?

A 定期点検は無料です。ただし、修理や改善が必要な場合は有料となる場合がございます。



【点検の手順】

- 所要時間は15分～30分! コロナ対策に配慮し、手際よく行います。
- 点検内容のご説明をします。
・ガス漏れ検査
・供給設備及び消費設備の検査
- 給湯器の点検を行います。
- ガスコンロの点検を行います。
- 点検結果にサインをいただいて終了です。

▼定期点検のご案内

受け取りましたら必ずご確認ください!

お客様番号 1136672004 訪問予定日 2022.11.16
 ツバメガスプロフェッショナル 0000店
 東京都中央区新富町一丁目1番1号 TEL.000-0000-0000
 2121 支店

重要書類 LPガス法定点検のお知らせ

点検希望日のご連絡をお願いします。

※本館では、お客様が安心安全にLPガスをご利用頂く為、照会後に至るまでお客様と連絡を密に取っています。点検時間は、15分～30分程度です。
 なお、異常点検が必要な場合は、連絡先までご連絡ください。

点検予定 2020年11月16日～2020年11月25日

お客様が上記の予定日より、点検希望日のご連絡をお願いします。
 最終受付日 月～土 9:00～17:00【日・祝・祭日 9:00～16:00】に専用ダイヤルでお知らせください。
 なお、お休みの日・お休みの日については、ご都合に合わせさせていただきます。ご不便をおかけいたします。ご了承ください。

お電話 000-0000-0000
 受付時間 月～土 8:30～17:30 日・祝 9:00～17:00

※本館・お客様センターへお問い合わせください。ご不明な点は、お客様センターへお問い合わせください。
 ※本館・お客様センターへお問い合わせください。ご不明な点は、お客様センターへお問い合わせください。

●本館は専任スタッフが対応しております。ご不明な場合は、ツバメガスへお問い合わせください。
 ●当日は、他のスタッフが対応する場合がございます。ご了承ください。
 ●本館・お客様センターへお問い合わせください。ご不明な点は、お客様センターへお問い合わせください。

解いて答えて
応募しよう!

★プレゼントが当たる★

クロスワードパズル



下のヒントを手掛かりに、マスを埋めましょう!

タテのカギ

- むじゅんの語源は矛と〇〇
- 寒い冬もガス〇〇〇〇機器があれば暖かく快適♪(→ヒントは2・3ページ)
- 英語でコミックと呼ばれるコマやフキダシで構成される絵画
- 花や枝やつる、月桂樹の葉で編み込んだ装飾用の輪飾り
- 大晦日に健康長寿・家運長命などを願って食べる物
- アメリカを一文字で表すときに使う漢字は?

1	2		3		A
4					
			5	6	
7		8			
		9			E
	B		C		

ヨコのカギ

- 「〇〇より高い物は無い」
- 家具のパイン材に用いられる木
- LPガス設備は、4年に1回以上の定期〇〇〇〇が義務づけられています(→ヒントは4ページ)

- お寿司屋さんなどで食べられるしょうがの甘酢漬
- 土蔵や上屋、納屋、物置などのものを保管する建物
- 太宰治の代表的な短編小説。『走れ〇〇』

Q A～Eの文字を並べてできるキーワードは?



※回答は、ツバメガスライフHP(12月1日～)にて公開!

www.tsubamegas-f.co.jp



プレゼント

毎号、正解者の中から抽選で

50名様に
クオカード500円分!!



当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

応募の締切は11月30日まで

A. 専用フォームから!

下記の二次元バーコードから専用応募フォームにアクセスし、必要事項を入力してご応募ください。



www.tsubamegas-f.co.jp/tsubamegaslife/entry/

B. メールから!

下記のメールアドレスに必要事項①～⑤を入力して送信!

info@tsubamegas-f.co.jp

- お客様コード(10ケタ)
 - お名前
 - 住所
 - 電話番号
 - クロスワードの答え
- ↑件名は「vol.29 応募」としてください

●個人情報の取扱について● 当社は、個人情報を適切かつ厳重に管理し、不正なアクセス、情報の紛失、破壊、改ざん、漏洩等が起きないよう、予防及び安全対策を講じます。また、情報の利用が終了した時点で安全に破壊いたします。



定期点検以外でも、ガス機器に異常を感じたら、一旦使用をやめて、すぐに「ツバメガスグループ」各店にご連絡ください。

ご存知ですか?

「夏バテ」ならぬ 「秋バテ」にご用心!



暑さがひと段落したのに、夏の間には疲れた体が回復しない…何となく調子の悪い日が続いている…。もしかすると「秋バテ」かもしれません!今回は、食生活から秋バテを解消し、快適な毎日過ごす方法をご紹介します。

「秋バテ」とは?

秋は天候の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。日中は夏のように暑いのに、朝晩は驚くほど冷え込みます。そんな変化の多い秋に、夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、自律神経が乱れ、体に不調をきたします。これを「秋バテ」といいます。

さっそく、右記のチェックリストで確認してみましょう。

「秋バテ」チェックリスト

- 胃がもたれる
- 立ちくらみがする
- 朝すっきりと起きられない
- 肩こりや頭痛がする
- 寝つきが悪い
- やる気が出ない
- 疲れやすい
- 食欲がない



6個以上当てはまったら
「秋バテ」の可能性が有ります!



旬の食材で「秋バテ」を解消!

「秋バテ」は、日々の食事を見直すことで解消するのがおすすめです。特に、旬の食材には、季節のトラブルに対応した栄養が豊富に含まれています。積極的に食事に取り入れましょう

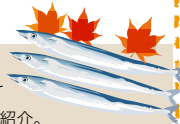
さんま

さんまに含まれる良質なたんぱく質には、疲労を取り除き、免疫力をアップさせる効果があります。

おすすめの調理法

塩焼き、たきこみご飯、煮つけ

→7ページでさんまを使ったレシピを紹介。



さつまいも

サツマイモには、ビタミンCとビタミンEが多く含まれていて、冷えを防ぎ、体を温めてくれます。

おすすめの調理法

スープ、サラダ、カレー、大学芋



きのこ

きのこには、βグルカンという食物繊維がたっぷり。腸内環境を正常化し、衰えた食欲を取り戻してくれます。

おすすめの調理法

たきこみご飯、スープ、バター炒め



栗

栗には、ビタミンCとビタミンB1が豊富に含まれています。疲労回復と血行促進効果が期待できます。

おすすめの調理法

栗ごはん、甘露煮、ゆで栗



healthy recipe

さんまとしょうがの 炊き込みご飯

しょうがの風味が効いたさっぱり味



○カロリー-1人分: 716 kcal
○調理時間: 50分(米をおく時間を除く)

材料 <2人分>

米	2合
さんま	1尾
塩	適量
しょうが	1/2片
水	360ml
A	
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
万能ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- ①米は炊く30分ほど前にとぎ、ざるにあげておく。
- ②さんまは内臓を取り除き、塩をふり、焼き網などで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③しょうがはせん切りにする。
- ④炊飯器に①、水、しょうが、合わせたAの調味料を入れてさっと混ぜ合わせ、②を加えて普通に炊く。
- ⑤炊きあがったらさんまを取り出し、食べやすい大きさに身をほぐし、炊飯器に戻して混ぜ合わせ、器に盛り、万能ねぎを散らす。

調理のポイント

●無洗米を使うときは、炊きあがりがかたくなってしまふことがあるので、30分ほど吸水させてから①の手順に進んでください。

ヘルシーポイント

●さんまに含まれるEPAとDHAには、血液をサラサラにする成分や脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くするはたらきがあります。それにより脳梗塞、心筋梗塞などの病気や、痴呆症やアルツハイマー型認知症等の予防効果が期待できます。