

ガスのこと、暮らしのこと、いつでもお気軽にご相談ください!



# KYUSYU YAMAGUCHI

## ツバメガスグループ お客様窓口

- 福岡地区**
  - 福岡中央店 (株)ツバメガスフロンティア 092-559-2200
  - 福岡西エリア店 (株)ツバメガスフロンティア 092-332-0160
  - 福岡南エリア店 (株)ツバメガスフロンティア 0944-77-6033
  - 福岡東エリア店 (株)ツバメガス福岡 092-942-3938
  - 北九州店 (株)ツバメガス北九州 093-473-6628
  - 北九州西エリア店 (株)ツバメガス北九州 0949-26-1777
  - 東九州店 (株)ツバメガス北九州 0979-83-3002
- 佐賀地区**
  - 佐賀中央店 (株)ツバメガスフロンティア 0952-37-0373
  - 福南鳥栖店 (株)ツバメガスフロンティア 0942-82-8202
- 長崎地区**
  - 長崎店 (株)ツバメガスフロンティア 095-839-5331
  - 長崎北エリア店 (株)ツバメガスフロンティア 0956-58-6005
  - 長崎東エリア店 (株)ツバメガス長崎 0957-27-5711
- 熊本地区**
  - 熊本店 (株)ツバメガスフロンティア 096-233-3177
- 大分地区**
  - 大分店 (株)ツバメガスフロンティア 097-554-3360
  - 大分北エリア店 (株)ツバメガスフロンティア 0977-27-9251
- 宮崎地区**
  - 宮崎店 (株)ツバメガスフロンティア 0985-24-4220
  - 宮崎西エリア店 (株)ツバメガス宮崎 0985-30-7701
  - 宮崎北エリア店 (株)ツバメガス宮崎 0982-34-6112
- 鹿児島地区**
  - 鹿児島県央店 (株)ツバメガス鹿児島 0995-64-5572
  - 鹿児島店 (株)ツバメガス鹿児島 099-263-6733
  - 鹿児島南エリア店 (株)ツバメガスフロンティア 0993-25-6633
  - (株)セントレアエコエネルギー霧島 0995-46-0815
- 山口地区**
  - 山口店 (株)ツバメガス山口 083-252-0928



みなさまの暮らしに役立つ情報誌

# ツバメガスライフ

## ガス機器特集 おうち丸ごとリフォーム計画

- ・自粛生活の運動不足を解消 **簡単ストレッチ**
- ・LPガスQ&Aコーナー
- ・プレゼントが当たる**クロスワードパズル**
- ・レシピ『**アスパラ巻きロール寿司**』
- ・ツバメガスからのお知らせ

## ガス屋さんにお任せ! おうち丸ごとリフォーム大作戦

何千、何万という住まいの中に入り、住む人たちが持つ悩みに接してきているガス屋さんは、実はリフォームのプロフェッショナルでもあります。リフォームにお悩みでしたら、一度ガス屋さんに相談してみませんか?



### ガス屋さんがリフォームに強いワケ

#### その1 ガス屋さん = 水回りのプロ

キッチンのコンロ、浴室の風呂釜、湯沸かし器など、ガスは水回りで多く使われているため、法定点検の際には、水回りに異常がないかどうかチェックを行っています。ガス屋さんは、水回りのプロでもあるのです。

#### その2 「安心感」で選ぶリフォーム

ガス屋さんは、ガスのことで何かがあれば、休日でも夜間でもいつでも飛んでいく!という覚悟を持って仕事に取り組んでいます。この安心感は、リフォーム屋さん選びにもとても大きなポイントではないでしょうか?

#### その3 きめ細かなアフターフォロー

ガス屋さんは昔から地域に密着して、みなさんにガスを届けています。ですから、ガスが届いている限り、お客さまとのお付き合いは続きます。リフォームが終わっても、末永くフォローさせていただきます。

## PC やスマートフォンからガス料金のお支払い手続きがカンタンに!

ガス料金等のお支払いは、便利で簡単!!  
各種クレジット、銀行の自動振替のお申し込みお手続きを!



今すぐアクセス!

### お支払い方法

#### クレジットカードでお支払い

クレジットカード会社がお客さまのガス料金をツバメガスに立替払いし、クレジットカード会社からお客さまにご請求するお支払い方法です。

#### 銀行口座振替でお支払い

お客さまの預貯金口座から毎月自動的にお支払いいただく方法です。



#### お部屋

古くなった畳を取り外し、フローリングにリフォーム。  
天井と壁も貼り替えを行い、お部屋の雰囲気明るくなりました。



#### 浴室

風呂釜を交換し、ゆったりとお湯に浸かれるようになりました。  
手すりの取り付けも行い、高齢者でも安全に入浴をすることができます。



#### キッチン

従来のキッチンからシステムキッチンにリフォーム。  
お手入れがしやすく、すっきりとした見た目になりました。



#### トイレ

トイレ本体を、高性能トイレに交換。  
汚れが付きにくく節水もできます。壁と床のリフォームも行い、清潔感のある空間になりました。





# 自粛生活の運動不足を解消！ 家でできる簡単ストレッチ

コロナ禍の外出自粛により、運動不足になっていませんか？今回は、テレビを見ながら座ったままの状態、家事の合間や入浴中に、家の中で無理なく運動不足が解消できる簡単ストレッチを紹介します！

座ったまま

## ぽっこりおなか解消

目安→1日×3セット

- ① 体育座をして、膝同士をくっつけ、背中とお腹をまっすぐ伸ばして姿勢を正す。
- ② 両手を後ろにつき、おへそに力を入れ、足をくっつけたまま持ち上げて（少し持ち上げるだけでOK）、20秒キープ。
- ③ ゆっくりと両足を下ろす。  
下腹部の筋肉を強化！

家事の合間に

## 肩コリの緩和、猫背解消

目安→1日×各2、3セット

- ① 肩甲骨を広げる！  
木を抱えるように、両腕で大きな輪っかを作り背中をゆっくりギュッと後ろに引いて丸め、20秒キープ。
- ② 肩甲骨を閉じる！  
両手を後ろでつなぎ、胸を張り背筋を伸ばして斜め上を見る。この状態で20秒キープ。

入浴しながら

## 下半身のコリをほぐす

目安→入浴時×各1セット

- ① 足全体の血流を促す！  
片脚を持ち、足首を左右それぞれ右回し・左回しを2~3回ずつゆっくり回す。
- ② 太ももの裏伸ばし！  
片足を湯船のへりに乗せ、つま先を引き寄せて、左右1回ずつ30秒キープ。
- ③ ももの付け根伸ばし！  
正座して両手を体の後ろにつき、腰を軽く持ち上げて、10秒キープ。体勢を戻して、3~5回繰り返す。

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：ガスホースの交換について

Q ガスホースは、交換しないとダメですか？

A ガスホースは消耗品なので交換が必要です！  
劣化したガスホースを使い続けると、ガス漏れの恐れがあり非常に危険です。

Q 交換の目安はどのくらいですか？

A 使用開始後2~3年を目安に交換しましょう！  
交換目安に限らず、劣化具合に応じて適宜交換をしてください。

Q ガスホースの劣化はどうすればわかりますか？

A 簡単な方法で誰でも気づくことができます！  
焼け焦げ、端部のゆるみ、ひび割れを点検します。ガスホースからのガス漏れ点検は、石けん水を塗ることによってわかります。泡が出た場合はすぐに交換をしてください。

！ 交換するガスホースにも注意

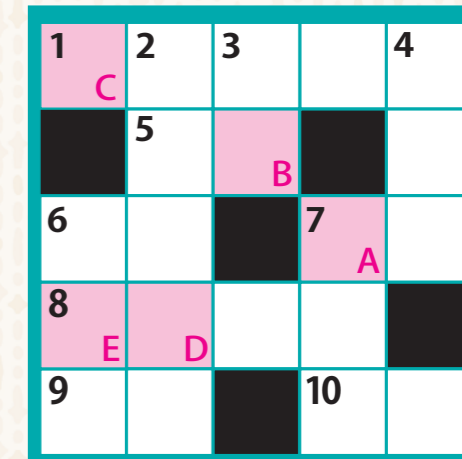
ガスの種類・元栓の形状によってガスホースが異なるので注意しましょう。間違えて使用すると事故の原因になります。



ご不明な点や不安なことは、ツバメガスグループ各店にご相談・ご連絡ください。

# 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

2. 今号では運動不足解消法として簡単なものをご紹介（→隣ページにヒント）
3. 書店で購入できる読み物
4. 水を構成するのは酸素と〇〇〇
6. 満月を眺めて楽しむこと
7. 初夏の楽しみ♪ コシノ口の稚魚のこと

ヨコのカギ

1. 石けん水で劣化のチェックができます（→隣ページにヒント）
5. 1000キログラムを1とする単位
6. 一緒に伴って行動する仲間や相方のこと
7. 大葉の天ぷらは〇〇の葉に衣をつけて揚げます
8. システム〇〇〇〇へのリフォームはいいか？（→表紙にヒント）
9. 人や車などが往來するところ
10. 春に東から吹く風「東風」、何と読む？

Q A~Eの文字を並べてできるキーワードは？



※回答は、当社ホームページ（5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！！

応募方法 応募の締切は4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！

mailto:info@tsubamegas-f.co.jp

①お客様コード(10ケタ)

②お名前 ③住所 ④電話番号

⑤クロスワードの答え

↑件名は「vol.31 応募」としてください

## アスパラ巻きロール寿司

春の健康レシピ



材料(2人分)

米	1合	ツナ水煮(缶詰)	小1/2缶
新しょうがの甘酢漬	15g	B マヨネーズ	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2	L こしょう	少々
A 砂糖	小さじ2	焼きのり	1/2枚
L 塩	小さじ1/2	グリーンリーフ	1/2枚
アスパラガス	1本	クリームチーズ	30g
にんじん	1/8本	白炒りごま	大さじ3
レモン汁	少々		

- 1 米は洗って同量の水で炊く。
- 2 新しょうがの甘酢漬はみじん切りにし、Aと合わせる。
- 3 ご飯に②を回しかけ、切るように混ぜて冷ます。
- 4 アスパラガスは塩ゆで(分量外)にする。にんじんはせん切りにしてレモン汁をふる。
- 5 巻きすにラップを敷いて、ご飯をのり1枚分の大きさに広げる。焼きのりを置き、グリーンリーフ、アスパラガス、にんじん、合わせたB、クリームチーズをのせて手前から巻く。
- 6 ごまをまぶして切る。

ツバメガスからの  
お知らせ

スマホなら  
QRコードで  
アクセス簡単！



6月1日(火)~6月30日(水)

## おうち de 展示会 2021 開催！！

スマホやパソコンで  
簡単アクセス

お得な情報に  
プレゼントも

日頃お世話になっているツバメガスグループのお客さま限定で、  
特価商品満載のインターネット限定  
「おうち de 展示会」を開催いたします！！

ぜひ、この機会にお気に入りの商品を見つけてください。

グループ社員一同、お待ちしております！

ご来場記念品 もれなく！  
QUO カード 500円分  
ご来場の上、アンケートに回答して  
くださったお客さまにもれなくプレゼント！

ご成約記念品  
『選べるカタログギフト』  
展示会にてご成約いただいたお客さまに、  
ご購入金額に応じてプレゼント！

おうち de  
新生活快適  
キャンペーン