



ツバメガスフロンティアの各種情報はホームページへ
www.tsubamegas-f.co.jp



九州全域と山口を繋ぐ、
ツバメグループのネットワーク。



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！



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

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。



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

味にこだわるなら断然ガス！ガス炊飯器のススメ

- ・油断大敵！
室内でも起こる熱中症
- ・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『きゅうりの冷やし汁』

味にこだわるなら
断然ガス！

ガス炊飯器のススメ

電気炊飯器が主流となり、一時は人気が下火になっていたガス炊飯器ですが、近年再びその良さが
見直されています。今回は3つのメリットから、“実はスゴイ！”ガス炊飯器の魅力をご紹介します。



ガス炊飯器のここが スゴイ！ 3つのポイント

スゴイ！

其の一 まるでかまど炊き！強い火力で美味しく炊ける

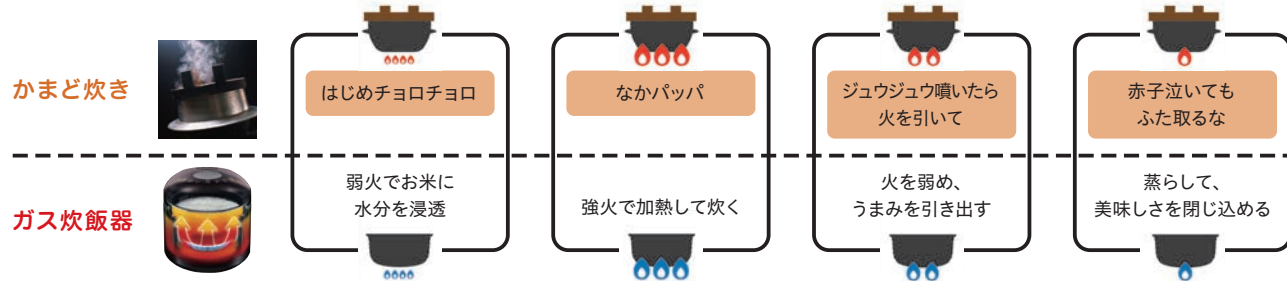
ガス炊飯器の釜の中は最高で1000℃を超える高温になるため、直火で一気に加熱して炊き上げるかまど炊きと同じプロセスで炊飯できます。高温で炊飯すると米の糊化が活発になり、デンプンがショ糖とブドウ糖に還元されるため、もっちりとして甘みのある美味しいご飯に。また、ガス炊飯器は長時間高温を保ってしっかり米を蒸らすことが可能なので、米1粒1粒がつややかな仕上がりになります。

「糊化」でお米が美味しくなる！

加熱された米の表面に糊(のり)のように粘りけが出てくる現象が「糊化(こか)」。もちもちとした美味しいご飯を炊く上では欠かせない現象です。



▶▶▶ 「かまど炊き」と「ガス炊飯器」の炊飯プロセス



スゴイ！

其の二 早く炊ける！

一般的な電気炊飯器の炊き上がる時間が平均50～60分に対し、ガス炊飯器の場合は20～40分！10分以上の時短になります。うっかり炊き忘れてしまったり、急な予定や献立の変更があっても、早く美味しいご飯を準備できます。

スゴイ！

其の三 光熱費が安い！

電気炊飯器よりも早く炊き上がるガス炊飯器は、光熱費も節約できます。一般的な電気炊飯器では1回の炊飯に約55分かかるとすると、電気代がおおよそ9.7円。一方、ガス炊飯器は1回の炊飯が45分とすると、光熱費は約5.6円程度に抑えられます。

ガス炊飯器	約5.6円
電気IH炊飯器	約9.7円

※使用する炊飯器やその他条件・環境によって異なります。

ガス炊飯器の取扱いについては、弊社までお気軽にご相談ください！



油断大敵！ 室内でも起こる熱中症

熱中症は、屋外だけでなく室内にいても起こります。コロナの影響で外出する頻度が減っても油断はできません。対策ポイントを押さえて、熱中症を予防しましょう！

室内熱中症の対策ポイント

① 室内を適温に保つ

扇風機やエアコンを使用して、適度に下げましょう。適温は人がいる場所で測ったときに28度以下にするのが目安です。室温は日当たりでも変化するため、遮光・遮熱機能のあるカーテンやすだれ等を活用して窓の角度に注意しましょう。

② こまめな水分補給

室内にいる時は、屋外にいる時に比べて、日差しを浴びたり汗をかくことが少ないため、のどの渇きを感じにくいことがあります。そのため、時間を決めて意識的に水分を取るようにしましょう。汗を大量にかいた時は、適度な塩分補給も重要です。

③ 生活リズムを整える

直接的な暑さだけでなく、睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になるリスクを高めます。バランスのよい食事、しっかりとした睡眠を心がけ、熱中症に負けない丈夫な体をつくりましょう。適度な運動や、湯船につかって入浴することで、体を暑さに慣れさせることも有効です。

④ 注意喚起を行う

自分自身だけでなく、同じスペースで過ごしている周囲の人にも熱中症予防を呼びかけましょう。室内の熱中症は自覚しづらいので、互いに意識し合うことで予防効果を高められます。幼児や高齢の家族がいる場合は、特に気にかけてあげるようにしましょう。

どうして室内で熱中症になるの？

気温の高い時は、室内でも屋外と同様に熱中症の発生原因がそろってしまうためです。以下3つの項目に注意をしましょう。

- ① 環境：室温・湿度が高い、風通しが悪い
- ② からだ：体調不良、温度変化が苦手な幼児や高齢者
- ③ 行動：長時間の作業、水分補給できない状況



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

- 子どもの遊びの一つで、音楽の停止を合図に取り合うものといえば？
- クールビズでは、オープンカラーで着こなします
- おみくじで占うものといえば？
- 新約聖書が由来のことわざです。「○○に真珠」
- 立派なつくりの家。遊園地には、お化け○○○がありますね
- 炊飯時、米の表面に糊(のり)のような粘りけが出てくる現象のこと(←表紙にヒント)
- ピアガーデンで飲むと最高！ キンキンに冷えた○○ビール

⇒ ヨコのカギ

- 松尾芭蕉の俳句「閑(しずか)さや○○にしみ入る蟬の声」
- 地表のおよそ7割を占めています
- 熱中症対策には、こまめな補給が必要です(←隣ページにヒント)
- とても驚いたり感心したりする様子。「○○を巻く」
- 建物の種類で、バンガロー、コテージ、ロッジといえば？
- 果物の品種で、王秋、二十世紀、幸水といえば？
- 今号で紹介しているレシピの、メイン食材(野菜)ののり巻きを何という？(←下段のレシピにヒント)

1	2		3	
				E
4		5		
	6			7
8			9	
10				

Q A～Eの文字を並べてできるキーワードは？

○ A

○ B

○ C

○ D

○ E

※解答は、当社ホームページ(8月1日～)にて公開！

www.tsubamegas-f.co.jp



LPガスQ&Aコーナー

安心・安全の秘密を探れ！

今回のテーマ：給湯器の使用上の注意点

Q 夏場、お湯が設定温度より高温になるので心配です。

A 故障ではありません。夏場に発生しやすい現象です。

水温が高い夏に水量を絞って使用すると発生することがあります。水栓をいっぱいに開き、出水量を増やすと設定温度に近づけることができます。

Q 安心して長く使うために、気を付けることはありますか？

A 夏場は注意！ 出水時の水栓レバーは必ず「水側」に。

※シングルレバー式の場合

水を出す時に、給湯器の運転スイッチが OFF の状態でも水栓レバーがお湯側になっていると、給湯器内の熱交換器の配管を通して出水されます。給湯器の周りの高い外気温と、水で冷やされた配管内の温度差から結露が発生しやすくなり、給湯器の寿命を縮める原因になります。

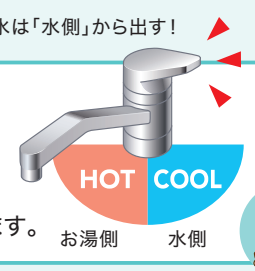
Q 私たち使用者も、点検をした方がいいですか？

A 給湯器本体やその周辺は定期的に確認してください。

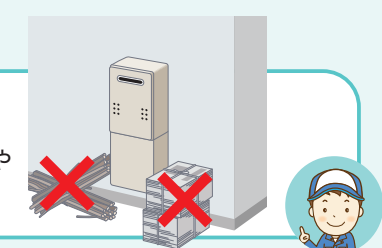
給湯器本体の周辺に燃えやすいものは置かないでください。また、給排気口を異物やホコリでふさがないでください。一酸化炭素中毒や火災の恐れがあり、危険です。

ガス機器の異常を感じたら、一度使用をやめてすぐにツバメガスグループ各店にご連絡・ご相談を！

水は「水側」から出す！



お湯側 水側



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

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/crossword/

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

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.32 応募」としてください

きゅうりの冷やし汁

夏のおすすめレシピ



調理時間：15分

材料(2人分)

きゅうり……………1本	昆布……………10cm
しょうが……………1片	白いりごま……………大さじ2
水……………500ml	みそ……………大さじ2

- 鍋に水、汚れを拭いた昆布を入れて火にかけ、沸騰直前になったら昆布を取り出し、汁は冷ましておく。取り出した昆布は細切りにする。
- きゅうりは薄切り、しょうがはせん切りにして、昆布と一緒に合わせて器に盛る。
- すり鉢で白いりごまをすり、みそを加えてさらにする。①を加えてのばし、②に注ぐ。

POINT

だしに使った昆布は刻んで具に。昆布はだしをとると味は少々薄くなりますが、こりこりとした食感が残り、料理のアクセントになります。つくだ煮、あえ物、酢の物にしても使えます。

