

つばめちゃんが教える
おでかけ情報



秋を彩るコスモス畑

秋の花と聞いて思い浮かべるのは、やっぱりコスモス。赤やピンク、白など、たくさんのコスモスが大地を彩るスポットをご紹介します。

笠岡湾干拓地の花畑

種まきを分けて開花時期をずらすため、満開のコスモスを長期間楽しめる。

場 所 | 岡山県笠岡市カブト南町 245-5
問合せ | 0865-67-6755
(道の駅笠岡ベイファーム)
見 頃 | 9月～10月下旬

おかやまフォレストパークドイツの森

およそ50万本のコスモス畑。その他の花も多く咲き、異国の雰囲気とともに楽しめる。

場 所 | 岡山県赤磐市仁堀中 2006
問合せ | 086-958-2111
見 頃 | 10月上旬～10月下旬

香山ラベンダーの丘

その名の通り初夏に咲くラベンダーがメインですが、秋になると一面コスモスが咲き揃う。

場 所 | 広島県世羅郡世羅町別迫 794-9
問合せ | 0847-24-1108 見頃 | 9月中旬～10月下旬

コスモス広場

約1ヘクタールの敷地にコスモスが咲き乱れる！北房地域では地域全体でコスモスを活かしたまちづくりを進めている。

場 所 | 岡山県真庭市上水田 6328-1
問合せ | 0866-52-2111(真庭市北房振興局)
見 頃 | 10月中旬～10月下旬

岡東浄化センター

敷地内にある約3万本のコスモス畑を一般開放。※一般開放の日程や開花状況は公式サイトにて発信

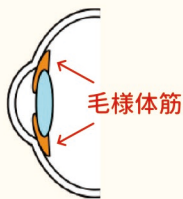
場 所 | 岡山県岡山市東区升田 614-11
問合せ | 086-948-4540 見頃 | 9月下旬～10月上旬



10月10日は「目の愛護デー」目を大切に

目のピントはどう調節している？

人間の目はモノを見るとき、レンズの役目をする水晶体の厚みを調節して、ピントを合わせています。この水晶体の調節には毛様体筋という筋肉が関わっています。遠くを見るときは、毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くしますが、近くを見るときには毛様体筋がぎゅっと緊張して水晶体を厚くします。PC やスマホを近距離で見続けると、毛様体筋も緊張を強いられ、凝って硬くなってしまいます。近くを見る時間が長ければ長いほど、目は疲れを感じます。



遠くを見る
||
リラックス状態



近くを見る
||
緊張状態

やってみよう！
遠くを見てリセット

やってみよう！
目回し体操

眼のまわりの筋肉をほぐす動きやストレッチをすることで、疲れ眼の改善やリフレッシュにつながります。遠くをぼんやり眺めることは眼の緊張を和らげます。

眼の体操は、眼の筋肉を刺激して疲れをほぐします。但し、やりすぎは禁物。心地よいと感じる程度にしておきましょう。眼球を上下左右に動かしたり、眼をぐるぐる回したりと簡単な動きでも効果があります。

レッツ目回し体操！

- 左右を見る
- 上下を見る
- ぐるぐる眼を回す



つばめガスからのオススメ情報

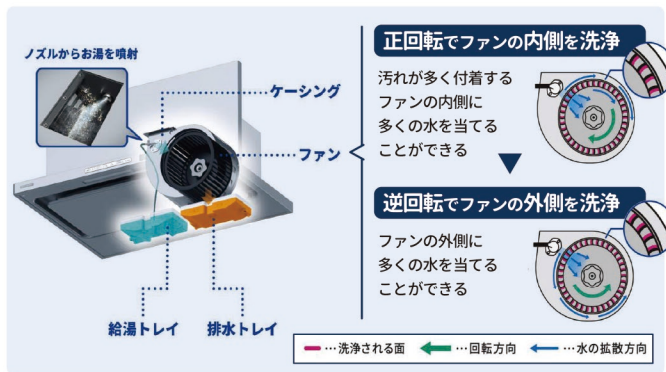
10年間お掃除不要のレンジフード

3つの自動機能を搭載！

- 自動洗浄
- 風量おまかせ運転
- 自動換気

定価 253,000円(税込) ▶ 177,000円(税込)

写真の商品：TAG-REC-AP601SV(シルバーメタリック)



レンジフード(TAG/OGR/XGR/SEG)をご成約いただいた方に
カタログギフトプレゼント

TAG/OGRシリーズご成約の方
カタログギフト10,800円相当

XGR/SEGシリーズご成約の方
カタログギフト4,800円相当

対象期間
8/1(月)～12/31(土)ご成約分

詳細はウェブで Re フレッシュキャンペーン 検索

大感謝キャンペーン ～11月末



電気代をお得に！

つばめ電気

先着 100 名様に
QUOカード
1,000円分

契約手数料・解約金不要！

お手元に電気の請求書をご準備いただき、お電話またはHPからお問合せください！

プレゼント

つばめ光

超高速インターネット
マンションタイプ(月額) 3,300円(税込)～

基本工事費 無料！ 契約手数料 無料！
(通常 19,800円) (通常 19,800円)

合わせて頼むと
毎月お得！

- セット割(ガス+電気)
- トリプル割(ガス+電気+光)