

つばめちゃんが教える
おでかけ情報

紅葉絶景スポット

秋になったらぜひ行きたいのが紅葉狩り。みなさんは、もう計画を立てましたか？
今回は中国地方にある絶景の紅葉スポットをご紹介します。

近水園

見頃 10月下旬～11月中旬

池に映り込む紅葉と吟風閣の出で立ちが風情を感じさせる。

所在地：岡山県岡山市北区足守 803
行き方：岡山自動車道岡山総社 IC から約 10 分
問合せ：086-295-0981

鶴山公園(津山城)

見頃 10月下旬～11月中旬

桜の名所として有名だが、紅葉も圧巻。
盆地特有の寒暖差により色が鮮やかで、
石垣とのコントラストが見事。

所在地：岡山県津山市山下 135
行き方：中国自動車道津山 IC から約 15 分
問合せ：0868-22-3310(津山市観光協会)

龍華寺(今高野山)

見頃 11月上旬～中旬

敷地内には国指定の重要文化財が
数多く現存している貴重な場所。

所在地：広島県世羅郡世羅町大字甲山 152
行き方：尾道松江線 世羅 IC より約 5 分
問合せ：0847-22-0840

佛通寺

見頃 11月上旬～中旬

県内屈指の紅葉の名所としても知られ、黄色、
朱色、赤色など色とりどりに参道が色づく。

所在地：広島県三原市高坂町許山 22
行き方：山陽自動車道三原久井 IC から約 15 分
問合せ：0848-66-3502

紅葉谷公園

見頃 11月中旬～下旬

西の鎌倉とも呼ばれ、紅葉が美しいので
この名がついた。晩秋には地面がイチョウの
落ち葉がじゅうたんのよう広がる。

所在地：山口県岩国市横山 1 丁目
行き方：山陽自動車道岩国 IC から約 10 分
問合せ：0827-29-5116

由志園

見頃 11月中旬～12月上旬

広さ 4 万平方メートル以上におよぶ
山陰最大級の池泉回遊式日本庭園。日中はもちろん、
ライトアップされた夜の紅葉も美しい。

所在地：島根県松江市八束町波入 1260-2
行き方：山陰自動車道西尾 IC から約 12 分
問合せ：0852-76-2255

ひかりちゃんの！
ぴかっと
豆知識

「食欲の秋」には
理由があった！

「食欲の秋」到来！
秋になると食べ物が
美味しく感じるのは
なぜでしょう？

説1 セロトニンが
関係している

セロトニンとは「幸せホルモン」
とも言われる脳内物質のこと。
食欲を抑える働きがあり、日光
に当たる時間に比例して分泌が
増えます。秋は日照時間が短い
ため、分泌が少なくなり食欲増加
に繋がると考えられています。



説2 夏バテが
解消するから

秋に入ると、うだるような暑さ
から一変、過ごしやすい気温に
落ち着くので、本来の食欲に
回復することが多いです。よって
夏バテが解消されて、食欲が増
したように感じるのだと考えら
れます。



説3 基礎代謝が
あがるから

寒い環境に身を置くと、脂肪
を燃焼して体温を保持しよう
とします。基礎代謝が上がれば
その分多くのエネルギーを消費
してしまうので、失った分を補
おうとして、食欲が増すのです。



食べ過ぎ防止の
チェックポイント！

- ① 腹八分目を心がける
- ② 低カロリーなものを食べる
- ③ 噛む回数を多くする
- ④ 美味しいものを少量食べる

美味しいものを食べ過ぎる前に、
意識してみましょう。
とはいえ、折角の秋の味覚！季節の
ものを存分に楽しんでください。

つばめガスからのオススメ情報

お問い合わせは「つばめガス本社」
☎086-263-6666 まで！

ファンヒーターは
早めにご準備を！

Rinnai
SRC-365E

スイッチONから
5秒で
温風！



木造
11畳

コンクリート
15畳

オープン価格

18,200円 税込

専用ホース
2m
まで付属

おはよう
おやすみ
タイマー

8時間
自動消火
機能

フィルター
サイン

操作
ロック

年に一度の大特価！！



2022つばめガス

オンライン
大感謝セール

最大
67%
オフ！

2022年

10月20日
～
12月20日



詳しくは同封のちらしをご覧ください。

紹介動画

大感謝キャンペーン

～11月末



つばめ電気

電気代がお得！

¥契約手数料・解約金不要！

お手元に電気の請求書をご準備の上、
お電話またはホームページからお問
合せください♪

QUOカード
1,000円分



先着 100名様に
プレゼント！

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！
※通常 19,800円

¥契約手数料無料！
※通常 3,300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)

つばめ光

