

LINE公式アカウント 友だち募集中!

お得なお知らせや、
暮らしに役立つ情報を配信しています

お友達登録&
専用フォームお申込みで

翌月のガス料金
500円値引き

※1戸につき1回のみ ※税込の値引き額

お友達登録は
二次元コードから!



つばめちゃんが教える おでかけ情報



雨の日こそ楽しめる のんびり室内スポット

- 備前長船刀剣博物館
- 料 大人500円・中学生以下無料
- 時 9:00~17:00 休 月曜日
- 所 瀬戸内市長船町長船966

- カブトガニ博物館
- 料 大人520円・小中学生 210円
- 時 9:00~17:00 休 月曜日
- 所 笠岡市横島1946-2

- 日本一のだがし売り場
- 時 平日・土 10:00~17:00
日・祝日 9:00~17:00
- 所 瀬戸内市長船町東須恵1373-5

- 大原美術館
- 料 大人 2,000円
小・中・高校生 500円
- 時 9:00~17:00 休 月曜日
- 所 倉敷市中央1-1-15

ひかりちゃんの! ぴかっと豆知識

セルフケアで 気象病を軽減!

気象病とは?

気圧・湿度・気温の変化によって体調不良を引き起こすもの。天候の変化が自律神経に影響を与えることにより、頭痛や肩こり、めまい、倦怠感、眠気などの症状が現れることがあります。原因不明の体調不良と見過ごさず、セルフケア・必要であれば医療機関の受診をし、生活改善できる可能性もあります。

気象病のセルフケア

○耳マッサージ・・・朝・昼・晩の1日3回

内耳周辺の血行が促され、
気象病の症状が和らぐ可能性があります。

- 1 耳を軽くつまんだ状態で上下左右引っ張って、それぞれ5秒キープする
- 2 耳を折り曲げた状態を5秒キープする
- 3 耳に手のひらを当て、円を描くように後ろ向きに5回まわす

5秒
キープ!

くるくる
まわす

○タオル体操・・・1日3回

首から耳にかけて血流が促され、
自律神経の乱れを整えることが期待できます。

- 1 首にタオルをかけて、両端を握る
- 2 前方の斜め上に向かってゆっくりと引っ張る
- 3 目線を上げて首の力を抜き、タオルにゆだねた状態で10秒かけてゆっくりと呼吸する
- 4 タオルに首をゆだねたまま顎を10回上下する



超高速 インターネット つばめ光

新生活応援

キャンペーン!!

5月末
まで!

基本工事費

通常価格
22,000円を **無料!**

契約手数料

通常価格
3,300円を **無料!**



月額利用料

●マンションタイプ 3,300円(税込)~
●ファミリータイプ 4,180円(税込)~

つばめガスからのオススメ情報

お問合せ つばめガス本社
☎086-263-6666

つばめ警備 防犯対策もおまかせください!

電源を入れるだけで
すぐにカメラ映像を
確認できる

- ◆約300万画素の高画質撮影
- ◆最大4台まで同時撮影可能

AASPRO
ワイヤレスカメラセット
WC3A7M

66,000円 税込

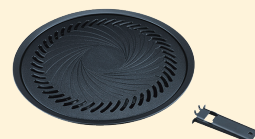
部材費・工事費別途必要



7
インチ

- ◆夜間・暗所の撮影に対応(赤外線撮影対応カメラ)
- ◆スマホで確認・お知らせ ◆ズーム表示機能
- ◆高性能アンテナ

ファミリー焼肉に
ぴったりサイズ!



Iwatani
焼肉プレート(L)
CB-A-YPL

2,400円 税込



※事前に使用できるカセットコンロは、
Iwataniホームページにてご確認ください

ポイント

- 1 余分な脂が落ちて、ヘルシーな焼き上がり!
- 2 焼き面が広く、便利な補助取っ手つき!
- 3 フッ素コートで、お手入れ簡単!