

つばめちゃんが教える おでかけ情報



旬の味をつみたてで味わおう!

いちご狩りスポット

サウスヴィレッジ

場所 | 岡山市南区片岡2468
期間 | 1/1~5月末(予定)
休日 | 火曜日 ※祝祭日の場合は営業
料金 | 食べ放題コース
大人(中学生以上):
2,800円(土日祝)、2,500円(平日)
小学生:2,200円(全日)
未就学児:1,500円(全日)
※完全予約制

安原いちご園

場所 | 倉敷市早高433
期間 | 2/18~5月中旬
休日 | 不定休
※Instagramにてお知らせ
料金 | 食べ放題コース
2,500円
※9才以下入園不可

ヤァー!ベリーファーム

場所 | 福山市新市町下安井
678-1
期間 | 1月~6月頃
休日 | 不定休
料金 | 1月2日~3月
大人:2,800円
小学生:2,200円
3才以上:1,500円
2才:700円
※2才未満無料

SMILE-LABO HIROSHIMA

場所 | 三原市大和町大草
20075-28
期間 | 1月~5月
休日 | 水曜日
料金 | 大人(中学生以上):3,000円
シニア:2,800円
小学生:1,500円
未就学児(3~6才):800円
※3才未満無料

つばめガスからの お願い

外壁塗装などで足場を組む際は、ポンベ配送の予定調整が必要のため、事前に足場を組む期間を教えてくださいと幸いです。



ひかりちゃんの!ぴかっと豆知識

そくていけんまくえん

足底腱膜炎って 知ってますか?



長時間の立ち仕事や歩行、過度なランニングなどを繰り返すと、足底腱膜に衝撃と引き延ばされる力が加わり続け、炎症と微小な断裂が起き、痛みが出ることがあります。

これを足底腱膜炎といいます。初期症状の典型的な例として、朝起き上がって歩き出す一歩目のかかところがズキッと痛むのが特徴。初期は、しばらく歩いていると、柔軟性を取り戻し、痛みが軽減

出典：日本経済新聞 2025年5月10日朝刊7ページ

するため、多くの人が見過ごしてしまいがちです。放置すると次第に炎症が悪化し、1日中痛みが続くことも。この痛みをカバーすることで変な歩き方をするので、反対側の膝を痛めることもあります。



予防のポイント

アキレス腱やふくらはぎが硬い方、扁平足の方は足底腱膜炎になりやすいため、アキレス腱やふくらはぎを柔軟にするストレッチや靴・インソール選びが有効的です。



アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

つま先は壁に対して垂直に。後ろ足のかかところが浮かないよう注意。

足裏のストレッチ

両手を使って足裏をゆっくり反らす



靴、インソール選び
扁平足の崩れたアーチを補正するインソール
かかとのクッション性が高い靴

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

あなたのおうちは大丈夫?

シロアリ予防・駆除



おまかせください

詳細は同封のチラシをご覧ください

相談・見積り 建物調査 無料!



つばめリフォーム
つばめガス株式会社
TEL.086-263-6666

超高速インターネット

つばめ光

新生活応援 5月末まで! キャンペーン!



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)~