



載 情

役 立

たいと思う今日この頃です。

「ほったか!」未公開記事 配信中の高松産業LINE 公式アカウントは 下記のQRコードから♪







- ◆主婦のナイショ話 1日のテレビをみる時間は?
- ◆暮らしの足し算 デジタルデトックス
- ◆なごみひとさじ 家族と向き合う
- ◆健康レシピ スパイシー焼きそば
- ◆生活のメモ お手軽ガス給湯で快適生活

地域の気になるスポット紹介他



影響でしばらく休業して さん紳士的です。 また装備を担い 割合が多いですが、 い わゆるリア ますし、 ナーを重視するゲー ル 意外かもし で戦 な戦 新型コ い ごっこなの 最近は女性も 0) れませ 場を ムですの ナウイル たようです 駆け巡 h かい で男 で 4 増 ス 非

中間 支店の 渡辺です。 私 は 基本インドアな人間

ですが、 唯 ーアウトド アな趣味で 「サバイバ ル ゲ

を嗜んでい

・ます。

知らない

人が見たら危険人物でしかな

11

0)

4

で肩身は狭いですが、

最近

一は貸

L

切っ

たエ

IJ

ア内で行う紅

性

戦のようなゲームにも参加しています。

貝のひとりごと



5%と2~3時間の21・0%で、合わせ しょう。多かったのが1~2時間の21.

# テレビを一日何時間くらい見ますか?

ら。一番多かったのが「5時間以上」で22 は平均何時間くらいですか?」という質問か にテレビを(見ていなくても)つけている時間 聴」についてのアンケートがあります。「平日 男女約1万人を対象に行った、「テレビの視 次に「2~3時間」16・6%、「3~4 時間」15・4%、「1~2時間」14・5%

ビを3時間以上つけている人は50 という結果になりました。平日にテレ

3割程度。「平日はテレビはつけない」 対して、男性10~40代ではそれぞれ約 派でした。 という人もいて、全体で7・3%、10~ 7%と全体の約半数となっています。 20代の男性では2割強の人がつけない 60~70代では約6割と多かったのに 男女別や年代別に見てみると、女性

て半数近くになりました。 では、視聴している時間を見てみま

そして、最近増えているのが、テレビ

ツを見る」「テレビを持たなくなった. ネットを見ながらが多い」「テレビよ て見る」「リアルタイムで見ず、見たい などの意見が挙がりました。 りYouTubeで好きなコンテン だけを見ることが減り、パソコンで 番組は録画してあとで見る」「テレビ という質問。「見たい番組だけ厳選し 6年前とくらべて変わったことは?\_ 最後に、「テレビ視聴について、5~

んかみたいな光景も少なそうです。 ビを囲み、チャンネル権をめぐってけ 時代。ひと昔前と違って、家族でテレ に動画を見たり、映画を見たりできる 今はインターネットを通じて手軽

サービスでテレビ番組を見るという 番組をオンデマンド配信や見逃し配 ~20代の若い世代でそれらが多く 信で見る人。全体の17・6%となりま なっています 人も多く、全体の12・1%。とくに10 した。YouTubeなどの動画配信



### 算

# 「デジタルデトックス」

SNSを見たり、ネット

### 足

サーフィンをしたりと、ス い影響を与えてくれます。 から離れること。心や体によ トックス」は、デジタル機器 多いでしょう。「デジタルデ ら離れられないという人も マートフォンやパソコンか

スマートフォンやパソコン よく知られることですが、

れやすくするといった悪影響も。 また、自律神経のバランスを崩す、疲 睡眠の質を落としてしまうのです。 と、寝つきが悪い、眠りが浅いなど、 魔します。メラトニンが少なくなる ン」と呼ばれるホルモンの分泌を邪 います。ブルーライトは「メラトニ の画面からは「ブルーライト」が出て

スを感じたり、ネ ジタル機器の弊害 ガティブな気持ち です。とくに夜遅 になることも、デ

> ラックスできなくなります くまで見ることで、心身ともにリ

いましょう。 計にしているという人は、時計を使 とつの手です。スマホを目覚まし時 室に持ち込まないようにするのもひ に就寝30分前はスマホをオフに。寝 マホを見ないようにすること。とく として実行したいのが、就寝前はス さて、デジタルデトックスの方法

認識してくれるようになります。 りも「夜と休日はオフラインの人」と める」などにトライ。慣れると、まわ 見ない」「休日はSNSをいっさいや さらに進んで、「夕食後はスマホを



で、関係が新しくなるの

さらに、人のSNSを見てストレ

## 夫婦のどちらかが主でも役でもなく、 つれ合って暮らしている

下重曉子

セラーとなりました。 という病』は50万部以上のベスト した著書が多い作家。著書の『家族 下重暁子さんは家族をテーマに

す。長年一緒に暮らす夫でさえ、あ ことが重要」と下重さんは言いま 家族と向き合い、関係を見つめ直す 「人生を充実させたいなら、一度、

らとわかっているつもり は知らない部分、気づか になっているだけで、実 とがあるとか。家族だか と、新たな発見をするこ らためて向き合ってみる あります。そして、家族も なかった部分がたくさん 一個人として見ること

のどちらかが主や従では 合い」と呼びます。「夫婦 下重さんは夫を「つれ

> 思ったから。一方で、夫を「主人」 るから呼ぶのででしょう。 けではなく、みんながそう呼んでい 主で、自分は従」と意識しているわ なく、つれ合って暮らしている、そ と呼ぶ女性は多いものです。「夫が んな関係を表すのにぴったり」と

えることで、夫婦の関係や自分の生 りません」と下重さん。呼び方を変 思うなら、呼び方を変えなければな けていることもあります。「夫から き方が変わることもあるのです。 自立したい、自分らしく生きたいと ちに自分の内面が言葉に影響を受 しかし言葉は重要で、知らないう



### 元気もいもい 健康レシピ

### 7月の元気レシピくスパイシー焼きそば>

中華料理でよく見かけるキクラゲはキノコの一種で、くせのない味とコリコリとした食感が特徴です。食物繊維をたっぷり含むほか、カルシウムや鉄分などが豊富です。さらに、ビタミンDの含有量が高い点も見逃せません。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨を健康に保つ働きがあります。脂質の代謝を促すビタミンB2も多く含むので、ダイエットや疲労回復にもぴったりです。

### ★レシピのポイント

キクラゲはかぶるくらいの水を加えて、じっくりもどすのがポイント。短時間でもどしたいときは熱湯を使いますが、栄養やうま味が溶け出るので注意が必要です。

### 材料(2人分)

中華めん(ゆで): 2玉 キクラゲ(乾燥): 大さじ1

キャベツ:2枚 サヤエンドウ:12 枚

むきエビ:70g

タコ:80g

ニンニク: 1/2 かけ サラダ油:大さじ1

Aウスターソース:大さじ2

カレー粉:大さじ1

チリパウダー:小さじ 1/2

クミンパウダー:小さじ 1/2

しょうゆ:大さじ 1/2

塩:少々

こしょう: 少々

1 キクラゲは水につけて もどし、食べやすい大きさに 切る。キャベツはざく切り、 サヤエンドウはヘタと筋を



**2** むきエビは背ワタをとり、 タコは斜めそぎ切りにする。 ニンニクはみじん切りに



フライパンにサラダ油 大さじ 1/2 を熱して 1を入れ、炒めてバット などにとり出す。 4 フライパンに残りの サラダ油、ニンニクを 入れて弱火で炒め、香りが 立ったら、エビ、タコを 入れる。エビの色が 変わったら、めんをほぐし

5 3を戻し入れたらAを加えて混ぜ、仕上げにしょうゆを鍋肌から回し入れ、塩、こしょうで、味を調える。 こ ス の





### 給油や残量管理が大変だと感じているあなたへ

### お手軽なガス給湯で快適に暮らしませんか?

灯油ボイラーをお使いのみなさま。下記のようなことでお困りではありませんか?

- ・ガソリンスタンドまで灯油を買いに行くのが手間
- ・重い灯油の持ち運びや給油の際に持ち上げるのは結構な重労働で大変
- ・使用頻度の高い冬場は特に残量を気にかけないといけないので不便

点検などでお客さまとお会いした時に、よくこういったご相談を受けます。 そんなお悩みを解決できるガス給湯器への交換をもっと手軽にできるよう 当社のお客さま限定で、下記のようなサービスを行っております。



お困りの際は、地区担当者やお客様センター(0120-889-294)までお気軽にご相談下さい。

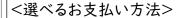
### ☆のりかえ割

灯油からガス給湯器に交換の場合、通常よりとてもおトクな割引価格で交換 & できます。

### ☆リースOK

一括での購入が難しい方でも、 リースで月々少額のお支払いで 交換が可能です。

(※一部条件あり)



- ●お振込み
- ●クレジット決済(分割払い可)
- ●口座振替(※条件あり)
- ●リース契約(※条件あり)
- ●一部QRコード決済(NEW!)





### ☆7年メーカー保証つき

7年のメーカー保証がつくので 万が一すぐに故障しても あんしんです。

### ☆シュミレーション無料

ガス給湯器に交換した場合の、 ガス代のシュミレーションは 無料で致します。

### **\レンタルガスファンヒーター早期ご予約キャンペーン開催中/**

当社の大人気サービス「**ガスファンヒーター**」月々500円(税別)レンタルの 来冬(2020年11月レンタル開始分)のご予約受付中です! ぜひおトクにご利用できるこの機会にお申込みください♪ (※解約料を頂くことは一切ございません)



★新規お申込みで

「初月レンタル料無料」!

★リピーターさま限定で

「11月~1月のレンタル料無料」!

5秒で点火し、 すぐに暖まるので 冬場のキッチンや洗面所で 大活躍!

リンナイ製 木造11畳 コンクリート15畳に対応 (専用ホース付き)

レンタル期間 2020年11月~2021年4月末 レンタル料 500円(税別)/月 (※日割料金無し)



お申し込み・ご相談はお電話 またはLINEでご連絡ください



**294** 0120-889-294

お問合せ・各種ご相談は、コチラまで





<お詫び>新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、お客さま並びに従業員の健康と安全を守るため、回収を原則中止させて頂いております。ご利用頂いているみなさまには、大変ご不便をお掛けしておりますこと、深くお詫び申し上げます。



### 地域の気になるスポットへ密着取材 part3

### 整骨院 ボア

### 痛みの出ない身体へ!

今回は2020年4月に折尾に開院された「整骨院ボア」さんを取材してきました。

中司院長が目指す整骨院は「患者 様が痛みの出ない身体になるため、 痛みの根源となる原因を探し出し、根 本的な改善を行うこと」だそうです。

施術は「柔道整復師」という国家資格を保有する院長ご本人が行われます。





年齢は25歳とお若いですが、 専門知識も豊富で物腰が柔らか く、安心してお任せできる先生 です。予約優先制なので予約さ れた方が待ち時間もなくおすす めです。

院内は明るく清潔感があり、 駐車場も3台完備。平日は20時 半まで診てもらえるので、お仕 事帰りに寄ることができます。

また、女性には嬉しい「フェイシャル」など美容的な施術もされているそうです。 インスタグラムでは、自宅で簡単にできるストレッチなど健康 に役立つ情報を毎日投稿されている ので、チェックしてみてください!

急性のけがや慢性的な肩こり・腰 痛等、身体の不調でお困りの際はぜ ひ一度行かれてみてください。



中司院長 施術歴:4年 柔道整復師

- 当社社員も施術して頂きました!-

質問にも丁寧に答えて頂き、自宅でできるストレッチ方法も教えて頂きました。身体も軽くなって大満足です♪



西村

LINE

でご予約は こちら☞



- ●住所/北九州市八幡西区折尾5丁目5-17松井ビル ●電話/093-647-0987 ●定休日:月曜・祝日休診
- ●受付時間/火〜金10時〜13時/15時〜20時半 土・日10時〜13時/14時〜18時 ●アクセス/折尾駅から 520m、日吉台2丁目バス停から82m ●ホームページ/https://boars.info ●instagram:@seikotsuin\_boar

### ★猫と暮らせる賃貸、お探しではありませんか?

### 猫を飼っている方専用の賃貸物件が北九州に登場!







### ウィズキャット引野

2020年5月完成

所在地:

北九州市八幡西区引野3-8-14 賃料:50,000円(IR)/82,000(2LDK) 共益費:2,000円 駐車場5,500円 敷金Iカ月/礼金Iカ月 2LDK 2部屋空きあり(※6月現在)



ペット可でも、猫OKのところはなかなかみつからず 諦めていた…そんな方におすすめの新築物件です! 猫3匹までOKで、多頭飼いの方もあんしん。

「人も猫も快適に暮らせる工夫」が盛りだくさん。 詳細は次号でご紹介します♪ お楽しみに!





ホームページ https://www.withcat.click お問合せ TEL093-923-0644(平日9時~17時半) 株式会社 アルファ

### ちょっと教えて「家づく」

工事まで含めると50

万円程かかると思ったほうが

本体だけで20~30万円、

### 「セントラルクリーナー」とは何でしょうか?



ら出したホースを床下や壁の内側を通して家の中 エアコンの室外機に似た本体を屋外に置き、 ひと言でいうと「家に作りつけの掃除機 部屋の壁にはホース取り付け口を設 本体か です。

を吸い込みます 置して、そこにヘッド付きのホースをつないでゴミ セントラルクリーナーの長所は 「軽くて静かで空

気は本体から外に吐き出されるので部屋の中でホ るので掃除中の騒音は少なくなります。さらに、 歩く必要はありません。また、 付け口を作っておけば、 気を汚さない」こと。家の中に何ヶ所かホース取り コリが舞い上がる心配はありません。 掃除機のように本体を持ち モーターが屋外にあ 本体が大きい

ここに集まる



### ガス警報器の取り扱いに 関する注意点について



溜まったゴミを捨てるのは年に1~2回で済

最近、ガス警報器の誤発報によるご連絡が増えており ます。ガス警報器が鳴った際は、まず窓を開けて換気 し、ガス栓を閉め、下記に該当していないかをご確認く ださい。

- ・噴射式の殺虫剤を使用していないか
- ・溶剤、シンナー、ベンジンを大量に使用していないか
- ・みりん・酢など調味料成分が大量にかかっていないか

上記に心当たりがなく、ガス警報器が鳴りやまない場 合は下記までご連絡ください。また、警報器周辺での 殺虫剤の使用はお控え頂きますようご協力お願い申し 上げます。

### 緊急時のご連絡は下記まで↓

<高松産業グループ お客様センター>

0120-889-294 (受付:平日9時~18時)

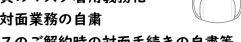
<時間外受付(24時間365日受付)>

093-201-1094

### 新型コロナウイルス感染拡大防止 への取り組みについて

当社では、新型コロナウイルスの感染拡大を 受け、以下の取り組みを継続して行っています。

- ・毎朝の従業員の健康チェック(検温、諸症状) ⇒37.5℃以上は出社停止
- ・手洗い、うがい、手指消毒、定期的な換気の徹底
- ・従業員のマスク着用義務化
- ・一部対面業務の自粛
  - ⇒ガスのご解約時の対面手続きの自粛等



※2020年6月時点の対応内容です。予告なく対応内容が 変更になる場合がございますので予めご了承下さい。

※ガスの安定的かつ適切な供給は必ず継続して行います。





Tカードのご登録はお済みですか? 毎月のガス代やガス機器・家電・ おせち購入やリフォーム工事、 全てにポイントが貯まります!

- ※毎月のガス料金へのポイント付与は 下記の条件を満たす方が対象です。
- ①当社ガスをご利用の方(※法人契約除く)
- ②ガス料金のお支払い方法が口座振替 またはクレジットカード決済の方

### 【注意事項】

ガス使用量が5㎡以上の月のみ、 200円(税抜)につき | ポイントが付与 されます。

み

で

や苦

لح

注

を

ヤ

マし

文い|ま

い

۲

言

れ



←Webからかんたん 登録はコチラ



7月中に LINE お友達 の方へプレゼント企画 応募の方法詳細を メッセージ配信します! お楽しみに♪♪♪

### 高松産業 LINE



### お友達になると...

- 1, プレゼント企画開催
- 2, クーポン配布
- 3, 『ほったか!』 未公開記事公開

簡単 3ステップ!!

れ粛

続

### お友達登録のやり方





さい

るがさんよお

ŧ

き





上の図の丸の中の

QR コードを四角の中に映し

、す

社

感

予

防

対

策

う客万ね

が 社

が

感

て

ま

つ

た

ガ

使

な

<

追加ボタンをタップ

る行たがたき `でた 日を ۲ 的 顔 せ 出通 を い 掛り H か け安

でて



は らフた作てトをワいッたけの らた先通 ほ 注 購 ツ 日い 文入ト し方生院 のしが座グ に て家 仕たで ŧ る で いに実 いきだ紹 カ わ 家 レと筋 かる け介 を ら椅でさビ言 整省が 、教 ネ 子 ス れ シ わ を 骨 ョれっ院

てみがにまて染 ななもすい拡 が <sup>ま</sup> 大 収 束

> り州除で え さす で 新 は 型 緊 不 口口 ع 安 波 な ナ の 日 ゥ 予 Þ がル兆 スが北が尾 て続 いい感あ九解崎ミ

ガス機器修理・販売/リフォーム/オール電化/太陽光発電/家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わる事なら何でもご相談ください!

### 高松産業株式会社ホームライフ事業部 ほったか編集部

〒807-0833 北九州市八幡西区南鷹見町 15-20 

ത് 0120-889-

ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。