



載 情

コ

ロナ騒動が落ち着き、

BBQをできる日が来るのが待ち遠しいです

てみてはいかがでしょうか?思った以上に疲れましたが…(笑)

役 立

ガスファンヒーター 1ヵ月無料お試しレンタル

お申込受付中!



詳しくは 最終ページへ

- ◆主婦のナイショ話 お風呂上がりのタオルは何派?
- ♦暮らしの足し算 肩こりすっきり「鎖骨つまみ」
- ◆なごみひとさじ 顔の筋トレはよく笑うこと
- ◆健康レシピ 青梗菜と豚肉の オイスターソース炒め
- ◆爆発事故の報道を受けて お客さまへのお願いと 当社の取り組みについて
- ◆地域の気になるスポット紹介

素人ながら見様見真似でなかなか上手くできました。

練り打設、 型枠を組み、 を整えて土間完了。 まず屋根の基礎と土間を作るために、

前からスポット的に手伝いをしていましたが、 色塗りなどをしているうちにDIYに目覚めてしまい 土間と屋根の作成にチャレンジしました! 最近では近くに住む友人の庭づくりを手伝うことになり、 今回はBBQ まし

用 以 網戸の張替え、

ベランダの整

備

に行くのは憚られると思い、

スが感染拡大し、

さすがに



ることが多かった私ですが、 開 発・ コロナウイ 休日は外出

営業課の衣笠です。

人が集まる場所 自宅の掃除や 物置 0

整形。

コンクリー

トが乾燥したら型枠を外して目地

その後屋根を組み立て、

設置して完成!

この機会にみなさんも挑戦され

砂 利

砂

セメント・

水を混ぜてコンクリ

1 を ベニヤ板をカッ

仕員のひとりごと



%、「乾いたタオルを使いたい」51% が25%との回答でした。理由を尋ねて みると複数回答で、「共有しない」派の う。「共有しない」が1%で、「共有する」 1位は「子どものころからの習慣」54 いますか?」という質問はどうでしょ 「家族でも人が使ったタオルは気にな では、「バスタオルは家族と共有して

お風呂上がりはバスタオル? フェイスタオル?

%、続いて、「フェイスタオルのみ」21%、 う質問から。「バスタオルのみ」が一番多く62 上がりの体の水気は何を使って拭く?」とい いてのアンケートがあります。まず、「お風呂 「フェイスタオルのあとバスタオル」15% 13070人を対象に行った「タオル」につ

「その他」2%となりました。

る」など。一方、フェイスタオル派は「乾 では、「バスタオルでふんわり包まれる 理由が挙げられました。 ていつも清潔にしていられる」などの きが早いのがメリット」「どんどん使っ のが好き」「体に巻いてうろうろでき 理由はそれぞれです。バスタオル派

います。 入浴することが多い」 26%となって する」派も同様に1位が「子どものこ を減らしたい」41%、「家族で一緒に ろからの習慣」で

54%、次に「洗濯物

7%となりました。 2%、「週に1回」8・1%、「4~6 が62・7%、「2~3日に1回」20 ケートを見てみましょう。「毎日洗う」 日に1回」6・2%、「月に1回」2 いて、1013人を対象に行ったアン 最後に、バスタオルを洗う頻度につ

毎日洗うのがベストです。 燥させるだけでは菌はとれないので、 がちなので、濡れたバスタオルをかけ がありますが、実は、雑菌がついてい なにおいが発生してしまうことも。乾 ておくと菌が繁殖して、生乾きのいや ます。とくに脱衣所は湿度が高くなり バスタオルはきれいというイメージ お風呂上がりの体なので、拭いても る」43%となりました。一方、「共有



算 「鎖骨つまみ」で肩こりスッキリ

足

不調が解消されるというの とで、肩や首の凝りといった 田一也氏が提唱するのが の皮膚をつまんでほぐすこ 「鎖骨つまみ」。鎖骨まわり 理学療法士・医学博士の吉

ぐれるのです。 動きがよくなり、肩や首の凝りがほ まんでやわらかくすることで、肩の なり、動かしにくくなっているのが 般的です。そこで、鎖骨まわりをつ 筋肉に皮膚がはりついた状態に 動かすことのない部位なの 管につながるパーツ。頻繁に や関節、神経、血液、リンパ です。そもそも、鎖骨は筋肉

5 m ほど開き、鎖骨まわりの皮膚を よう。利き手の親指と人差し指を 鎖骨つまみの基本から見てみま つまみます。つま

と、少し位置を変 んだまま5秒ほど ましょう。そのあ 上下左右に動かし

> えて同様にします。4~5カ所30 習慣になり、続けやすくなります。 らなど、ほかの動作と結びつけると 船につかりながら、テレビを見なが 位置です。起床後にベッドの上で、湯 気持ちいいと感じるところが正しい の筋肉までつまむのはNGです。つ 膚と脂肪をつまむことで、脂肪の下 程度行えば十分です。ポイントは皮 んでみてかたいと感じるところ、痛 まむ位置がわからないときは、つま

なり、 ると、血液やリンパがめぐりやすく たりにあるくぼみをほぐすようにす さらにプラス α。鎖骨の上外側あ 小顔効果も期待できます。



顏の筋トレは「よく笑うこと」

雷永爱

中盤になり、一児の母となった今 舞台に活躍する冨永愛さん。30代 ファッションモデルとして世界を す。冨永さんが美のために心がけて も、スリムな体形を維持していま クションでデビューしてから、 いるのは4点。まず、食べ物で体の 17歳のとき、ニューヨークコレ

とり、タンパク質が不足 と、「体においしい」を合 のかかるものは避けたり と。野菜を多く食べたり、 るのだとか。良質な油を い言葉に食材を選んでい 不飽和脂肪酸や腸に負担 中からきれいになるこ

マッサージ、美顔器でエ 5分。シートマスクや ものスキンケアにプラス 次に、スキンケア。いつ

イントです。

とよいのだとか。 だそうです。そして、体幹とヒップ 着られるようにするために鍛える すために、ヒップは洋服をきれいに を行うだけで、効果がぐっと出るの ステなど、たった5分のプラス α を鍛えること。体幹は体を楽に動か

す。笑いじわも素敵なチャームポイ せるためにはとにかくよく笑うこ ントになります。 と。笑うことで顔の筋トレになりま しまうのだそうです。イキイキとさ わないと表情筋がどんどん落ちて よると、顔は意外と凝っていて、使 最後に、顔の筋トレ。冨永さんに







アサヒビール ズバうま! おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

元気もりもり 健康レシピ

10月の元気レシピくチンゲンサイと豚肉のオイスターソース炒め>

チンゲンサイはくせがなくて食べやすいうえ、栄養的にも優れています。まず、肌や髪 を健康に保つ、視力を維持する、呼吸器系を守るなどの効果が期待できるβカロテンが十 分に含まれる点。ほかに、高血圧の人におすすめのカリウム、骨を丈夫にしてくれるカル シウムもたっぷり摂取できます。疲労回復や風邪の予防に効果的なビタミンCが豊富な点 も見逃せません。選ぶときは葉の色が濃いめで厚みがあり、株の根元あたりがふっくらし ているものがよいでしょう。

★レシピのポイント

葉の部分はすぐに火が通るので、強火で手早く炒めるのがポイントです。

材料(3人分)

チンゲンサイ:3~4株 豚肉(しゃぶしゃぶ用):200g ネギ(みじん切り):大さじ2

サラダ油:大さじ1

おろしニンニク: 1かけ分

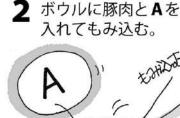
酒:大さじ1 水:大さじ1 片栗粉 小さじ1 塩 小さじ1

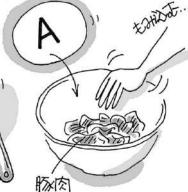
オイスターソース:大さじ1 しょうゆ:小さじ1

砂糖:小さじ2

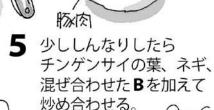
3 熱したフライパンに ▲ 豚肉に火が通ったら、 サラダ油をひき、 上にチンゲンサイの根元を 豚肉をほぐすように 並べ、酒を回しかけて

¶ チンゲンサイは食べやすい 大きさに切り、根元と葉は 分けておく。





混ぜ合わせたBを加えて 炒め合わせる。





7/30に発生した福島県内における飲食店爆発事故の報道を受けて

みなさまの「**かけがえのない命**」と「大切な住まい」をお守りするため、今一度ガスの お取り扱いに関するお願いと、ガス設備の安全機能についてご理解頂きたく、この場を 借りてご案内させて頂きます。

当社の保安体制について

社内での厳しい安全基準を設け、 保安の強化に取り組んでいます。



▼ ガス設備の安全機能について

当社では安全機能を有する設備を 採用しておりますのでご安心くださ 🍑 11



福島県飲食店爆発事故発生直後に、ガス事業部の職員 総出で厨房施設を備える業務用店舗(230軒)を訪問 し、安全の確認とご利用方法に関する周知を行いました。

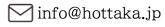
※ご連絡はこちらまで

0120-889-294 (平日9時~18時)

高松産業お客様センター

時間外休日受付

TEL **093-201-1094** (24時間365日対応)



▼ ガスを安全にご利用頂くための3つのお願い



①長時間の外出時や就寝時には、 念のためガス栓を締めてください。



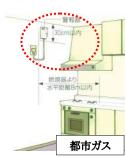


②リフォームをされる際は、一見ガスに 関係のない工事であっても事前に ご相談ください。



③ガス警報器が正しい位置に設置されて いるか、正しく作動しているかを今一度 ご確認ください。





※ガス警報器が発報した場合や、少しでもガス臭いと感じた 場合は、室内の火気(家電を含む)を止め、ガス栓を締めドア や窓を開けて十分に換気した上で当社へご連絡ください。

ガスは正しい知識を持ち、正しくご使用頂ければ安全・快適にご利用頂けるものです。 当社はガス事業者として、今後もより一層安全には十分留意し、みなさまが快適にガスを お使い頂けるよう取り組んで参ります。

みなさまのご協力と今後も変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

※ガスからオール電化へ変更を検討される場合でも、ご遠慮なく当社まで事前にご相談下さい。



抽選でホッとなプレゼントが \\当たる!//

ガスの安全周知クイズに3問正解し アンケートに1問答えると、 抽選で1,003名様に懸賞品が当たり ます!ぜひチャレンジしてみて下さい。

<応募期間> 2020/9/1~11/30まで



少しの漏れも見逃さない。 ガス警報器で守る暮らしのあんしん。

ガス警報器の 期限は5年です!





ガス警報器はガス漏れによる事故を

未然に防ぐため、お客さまの安全を24時間365日見張ります。

ガスの法定点検で伺う際に、当社スタッフより詳細をご説明して います。未設置の方や期限切れの方はその際にご検討ください。

多重の備えでみなさまの安全を守るため、 設置のご協力よろしくお願いいたします。



-日本ガス協会主催-



地域の気になるスポットへ密着取材 part6

Hair salon le chainon(ヘアーサロン ル・シェノン)

居心地のよい美容室。

水巻駅前に今年7月にOPEN したフレッシュな美容室へ人気 の秘訣を伺ってきました。

自分にあったヘアスタイルが 分からず困っている方への的 確な提案力が人気の秘密で す! 普段よく着られるお洋服 と、セットする前の状態のヘア スタイルで来店されるのがおす すめです。





そうすると、美容師歴30年 ヘアスタイルにお悩みの のベテラン店長が、雰囲気 方やゆったりくつろげる にあった素敵なヘアスタイ ルをご提案してくださいま すよ♪男性やお子様のカッ トも歓迎しているので、ご 家族でのご来店も多いそう です。

また、ゆっくりくつろいで頂 けるようお一人お一人に親 身で丁寧な対応を心掛けて いらっしゃいます。

ヘアセット・メイク・眉カッ トなどメニュー外や、営業 時間外の対応をご希望の 場合も、臨機応変に対応 して頂けるのでお気軽に ご相談を。

アットホームな美容室を **お探しの方**はル・シェノン \wedge I



可能です。



新規ご来店でカラーorパーマをご利用の 方に、FLOWDIAのシャンプー・トリート メントのミニボトルセットをプレゼント!

______ ※キャンペーン内容は予告なく変更になる場合がございますの で予めご了承ください。

- ●住所/遠賀郡水巻町頃末南1-3-5 ●電話/080-4288-0135(※予約優先) ●定休日/不定休
- ●受付時間/平日9時~18時・土日祝10時~18時 ●アクセス/JR水巻駅から徒歩5秒 ●駐車場/店舗前2台程度



Tポイントが貯まります!

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<)
- 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1ptが付与されます。



↑WEBからかんたん 登録はこちら

アンケートご協力のお願い

紙面内容の充実のため、みなさまのお力をお貸し ください!WEBでアンケートにご回答頂いた方に Tポイント50ptプレゼントいたします!



※ご入力頂きました個人情報は、 個人情報保護法に基づき厳重 に管理致します。

ご回答は右記のQRコート、からほ



LINEお友達限定クーポンも発行中!

抽選で3名様に当たる!

使ったガス代が戻ってくる /

ご利用のガス代の

Tポイントでプレゼント

当選者のお客様には、LINE公式アカウント内で発表します。 ポイントカードをお持ちでない方へはカードを新規発行いたします!

高松産業 LINE



お友達になると...

- 1, 定期開催されるプレゼント企画への応募が可能!
- 2. 各種クーポン配布 3. 『ほったか!』 未公開記事公開

簡単 ③ステップ!! お友達登録のやり方



上の図の丸の中の

ークをタッフ







QRコードを四角の中に映し

追加ボタンをタップ

ちょうと教えて「気づくり」

土地は「南東角」や「南向き」がベストだと言われますが、どうなのでしょうか?

るに「土地のいかし方」が大切なのです

にすることが成功する家作りにつながります。

などの様々な条件があり、

総合的なバランスを最適

土地選び以外にも、家作りには予算や住宅プラン



かし、人気だからこそ値段も高く、そうそう市場に出り、日当たりを考えると南向きの物件は人気です。し確かに土地には「南東角神話」のようなものがあ

よって気持ち良く暮らす方法はいくらでもあるでいし、人気だからこそ値段も高く、そうそう市場に出かし、人気だからこそ値段も高く、そうそう市場に出かし、人気だからこそ値段も高く、そうそう市場に出かし、人気だからこそ値段も高く、そうそう市場に出



今年もお正月商材のご予約を承りますん

しょう。

~新年をどなたとご一緒に迎えるご予定ですか?~

コロナ禍の中、様々なスタイルで迎える新年に対応できるよう おせちやお鍋など例年より品揃えを増やしてお正月用商材をご提案いたします。 来月配布するちらしを是非ご覧ください。



ご予約開始は 11 月から

毎年1番人気!

~ 迫力のボリューム ~



¥15,800 (送料・税込)

和風おせち

~ アワビも入ってます ~



¥13,800 (送料・税込)

少人数ならコレ

~ あっさり京風テイスト ~



¥12,400 (送料・税込)

今年大好評でした

~ 濃厚スープが美味♡ ~



¥5,616 (送料・税込)

ギフトにも◎

~社員試食会人気 No.1~



¥5,400 (送料・税込)

【お正月商材担当の森井からのコメント】

今年の年始はおせち『舞鶴』(2~3人前サイズ 来年用は WEB のみで販売予定 ¥11,500 (税込)) を大人 4人・子供1人で食べました。毎年、何かしら自宅用におせちを購入していますが、記載の人数よりも多めの人数で食べても満足できるボリュームだと思います。2人前のおせち『舞妓』を大人3人で食べてちょうどよいボリュームだった、という社員もいました。水たき鍋は想像をはるかに超える美味しさで感激しました♡♡♡ あの濃厚スープは私には再現できないので、今回も購入予定です。個人的にはイチオシです!



、レンタルガスファンヒーター無料お試しキャンペーン!/

ワンコインで、冬のおうち時間を快適に過ごしませんか?

5秒で点火!すぐに暖まる「ガスファンヒーター」月々500円(税別)レンタル

はじめてのお申込みの方は「1カ月レンタル料無料」!

※ご満足いただけなかった場合、無料期間終了後すぐにご返却いただいて構いません。



ガスファンヒーターの3つのおすすめポイント!

ホースがはずれると 自動でガスを停止! ファンヒーターを倒 してしまっても自動 で消火します。

快適 便利

5秒で点火し、 エアコンでは暖ま りにくい足元まで しつかり暖めます。 寒い朝に大活躍!

★専用のガスコックがなくても、かんたんに増設できます。

給油が必要ないの で、重い灯油を持 ち運ぶ手間がなく なります。高層階 の方もあんしん。



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)

レンタルでお得!

①初期費用不要!

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)

※ 数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。 ※+200円/月でもう1サイズ大きめの容量の機器もご用意 しております。お気軽にご相談ください。

※貸出は当社のガスをご利用の方限定です。

Before

※丁事のお見積り無料!

ではいッ手出に

施工時間約2~3時間!

かんたんな工事です。 リビングや脱衣場、 キッチン等ご希望の 場所へ!

※施工が難しい場合がござい ますので一度現場調査をご依 頼ください。



お申し込み・ご相談はお電話 またはLINEでご連絡ください

を

つ

IJ 時 備

す

Р

だに

備 つ

え い

た

い

T

お

۲

電

で

き

て

役

ち

の時

設は

使

用

い

た

だ

け

ま

せ

ん

。今

0

度

自 停 を ŧ を

て

ؾٞ

<

う 使





いもいのイ

消

を

徹

て

行

つ

て マ

ま

す の

24

0

にい ス

検ル

温ス

と 感

体 染

調防

対

チ 止

I

ッ

ク

ク

着

用

引

き

き

お

身

体

事

つ

て

< な

だ

9

ら



<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。

宅電行ご除た用らなグでに前ま

< が

おし朝興業避とお た晩 所 難 がい が がに 所 日 L 1 で あ お 台 大 る لح だ 身 ず 活 方 つ 体 さ 立 は 冷 非 い に お え お た 気 込 気 そ ん を で

つ

け

ま ガ 確 ۲ 時 す ス い 認 ŧ う に う で 0 で ご だ 方 き 熊 気 す 機はさ ま 0 本 を 談 い T 当 地 使 を ガ < い 社 震 用 ス だ ま ŧ の す 自 で す さ 各 時 雷 る 宅 0 営 は に気

月 ズに掛 物 フ 用 き は ア 小 ガだ は 入け慌 い る 大 ゕス 型 ۲ 日れま て 日 た 乾 等 湯 の し 頃 が だ 教 る لح 電 に の 沸い湯 懐 訓か また け 続 池 台 電 が 器う沸 ら 中 ま き 10 で 式 風 気 ゃ 問 備 す な 10 ま の が を تخ 灯 ガ ゃ い IJ え 苦 た 使 九 ガ ス 合 給 ゃ て た ま め に 州 用 \Box ス 飲 湯 わ お し L し 給 料 停 器 か せ ま た つ て 上 湯 水 私 電 がが 0 な し て $\overline{}$ い L 器 停お け ŧ 等 ŧ *t-*る はた 部 客 れ ざ 電 売 た ば非り調 排 場 機 さ 風気 い 時 め 気 合 種 まにま な常切達上の

し使から用れし陸休

かいる々編 策 。か Ξ よの集 当 が 葉 ح 担 ŧ し お ち は て 色 な മ は ご づ IJ 尾 新 0 日 し き ま Ξ で 秋 で 従 し を た す \Box が感 さ 手 業 ナ ょ Ξ ん洗員 ゥ う 、じ木誌

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。