



HOTな「たかまつ」！ ほっとする「たかまつ」！ ホットライン「たかまつ」！



2021年
10月号

AUTUMN

vol. 64

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話

市販の惣菜をよくご利用ですか?

◆暮らしの足し算

40代からの美髪作り

◆なごみひとさじ

明るく楽しく生きる(鳥越俊太郎)

◆健康レシピ

ホタテとチンゲン菜のさっと煮

◆地域の気になるお店紹介

東京発の大人気美容室へ密着!

◆お知らせ

乾太くん体験会でラク家事体験
2022お正月商材ご準備します!

アンケートのお願い

紙面内容の充実とサービス改善のため、お力をお貸しください。
WEBでご回答頂いた方に
Tポイント50ptプレゼント!

ご回答はこちら

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。



私は子どもの頃からずっと野球を続けていましたが、ここ数年はゴルフにハマっています。初めて参加した会社のゴルフコンペで見事にはまり、4年が経ちました。最初は止まっているボールを打つのが難しく、YouTubeなどで動画をみて練習しました。今ではスコアも少しずつ良くなり、月2・3回のラウンドが楽しみの一つとなっています。

新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着き、ゴルフ旅行に行ける日が来るのを心待ちにしている今日この頃です。



社員のひとりごと

こんにちは、宗像営業所の席谷(とらたに)です。秋になり、スポーツをするのにちょうど良い季節になりました。みなさんは趣味などございますか?



新型コロナウイルス感染防止への取り組み

当社では以下を徹底し、感染防止に努めています。

- ・毎朝の従業員の健康チェック
- ・手洗い、手指消毒の徹底
- ・従業員のマスク着用義務化



運動部のお子さんを持つ奥様へ

洗濯を乾太くんへ

ラクにしませんか?

ガス衣類乾燥機「乾太くん」体験会!

お気軽にみにきてください!

10/30日(土)10時~16時開催



高松産業
グループ

いやしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

市販の惣菜って、よく利用していますか？

20歳以上の男女802人に行った「市販の惣菜」についてのアンケートを見てみましょう。まず、「市販の惣菜の購入頻度は？」という質問から。週2～3回と答えた人が27・

7%で一番多く、週1回24・0%、月2～3回16・0%、月1回6・5%、週4～5回5・

1%、ほぼ毎日2・0%などとなりました。買った。買わない派では、減多に購入しないが17・2%と割合多く、購入したことがないと答えた人も1・5%いました。年代的には50代や60代で週1回以上と答えた人が多数。子どもが巣立ち、夫婦2人だけになると、惣菜を買ってきたほうが手間もかからず、安上がりということが理由としてあるようです。

次に、「市販の惣菜はいつ食べる？」という質問。複数回答で一番多かったのが夕食で80・4%、酒のつまみ用33・1%、昼食用28・7%、朝食用5・5%、おやつ用2・8%という結果に。夕食用が多かったのは、「惣菜を夕食のおかずに1品プラスする」「外出などで

料理をする時間がないときに惣菜を活用」「夜のタイムセールを狙って買う」などの理由がありました。

さて、買ってきた惣菜は皿に移し替えるかどうかです。主婦78人に尋ねてみると、「盛りつけ直す」と答えた人が74%、「トレーのまま」と答えた人が26%でした。一方、既婚男性211人にも「惣菜をトレーのまま食卓に出すのはあり？ なし？」と尋ねたところ、「あり」が67%で、「なし」が33%という結果になりました。

トレー派の言い分としては、食器に移し替える手間、食器を洗う手間がないので効率的という意見が。一方、移し替える派としては、「トレーのまま食べるなんて味気ない」というのが理由のよう。器や盛りつけ方にこだわれば、買ってきたものでもおいしそうに見えるものです。どちらにしても、自分や家族が楽しく食べられるスタイルにするといいですね。





暮らしの足し算

「四十代からの美髪作り」

肌と同様、髪も年齢を重ねるにつれて髪質が悪くなっています。日々のケアで髪を美しく健康に保つことは可能です。

そもそも、頭皮は下に引っ張られてかたくなりがち。頭皮がかたいと血流が悪くなり、髪質が悪くなったり、髪の量が少なくなったりなど、悩みが起ってきます。つまり、頭皮をやわらかくすることが大切です。

ポイントは「頭皮3筋」をほぐすこと。頭皮3筋とは、額近くの「前頭筋」、耳の上あたりの「側頭筋」、後頭部の「後頭筋」の3つ。これらの筋肉をほぐすことで、頭皮の血流を促進させ、頭皮をやわらかくします。美容院などでシャン

プーのあとに頭皮をマッサージしてくれることがあります。あ、イメージ。ほぐすと

きは両手を開いて指の腹を頭に置き、小さな円を描くように揺らします。そのあと、指の位置を替えて同様に。とくに後頭筋がある衿足あたりは目の疲れをとるツボもあり、一挙両得。親指を使って垂直に押すと有効です。

指で頭皮をほぐすほか、ブラシを使ってもいいでしょう。この場合も、ブラシをあてたら小さな円を描くように、揺らしながらブラッシングするのがポイントです。

頭皮をほぐすマッサージは短時間で十分。毎日続けることが大切です。シャンプーのあとにマッサージをするなど、習慣化するといいいでしょう。



みんな、悩む価値のないことにくよくよしてるんだよね

——鳥越俊太郎

鳥越俊太郎さんは1940生まれの81歳。テレビなどでも活躍するジャーナリストです。テレビや雑誌などで見かける鳥越さんはとても元氣。病気とは無縁の印象です。しかし、60代でがんにかかって手術を4回経験。また、メニエール病を発症するなど、病と闘ってきた人でもあります。そんな経験から健康であることの大切さを痛感し、70代から肉体を改造。週に2回はジムに通って2時間くらいトレーニングをしているのだそうです。

鳥越さんとはとにかく前向きです。困ったり悩んだりするようないことがあったら、こう考えるのだとか。「それほど重要なことではない。たいしたことではないのに、くよくよしているのかもしれない」と。

ネガティブになったり、くよくよしたりすることに時間をを使うのはもったいない。限られた人生だからこそ、できるだけ明るく楽しく生きたいというのが鳥越さんの Motto です。

食べたいものは食べる。行きたいところには行く。会いたい人には会う、やりたいことはやる。そんなシンプルな思いで、毎日を楽しみ暮らしているそうです。まずは鳥越さんに見習って、自分の気持ちに素直になってみませんか。思うままに行動してみませんか。

なごみひとさじ

鳥越さんとはとにかく前向きです。困ったり悩んだりするようないことがあったら、こう考えるのだとか。「それほど重要なことではない。たいしたことではないのに、くよくよしているのかもしれない」と。



元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜ホタテとチンゲン菜のさっと煮＞

チンゲン菜はアクがなく、炒め物や煮物、鍋物などに活躍してくれる緑黄色野菜。注目のβカロテンが豊富な点で、ピーマンの6倍も含むとされています。βカロテンはがんを予防するほか、髪や皮膚を健やかに保つ、視力を維持する、のどや肺など呼吸器系の調子をよくするなどの効果が期待できます。また、ナトリウムを排出して高血圧の予防に働くカリウム、骨を丈夫にし、ストレスを解消するカルシウムもたっぷり。疲労を回復するビタミンCも多く含まれています。

★レシピのポイント

チンゲン菜の甘みが生きるよう薄味仕立てに。ホタテはさっと火を通す程度にします。

材料（2人分）

ホタテ貝柱（刺身用）：150g
チンゲン菜：2株
ショウガ（せん切り）：1/2 かけ
しょうゆ：小さじ 1/2
酒：小さじ 1
片栗粉：少々
ごま油：大さじ 1
A オイスターソース：小さじ 1/2
塩：少々
こしょう：少々
水：1/2 カップ

1 ホタテは厚さを半分に切ってしょうゆと酒で下味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。



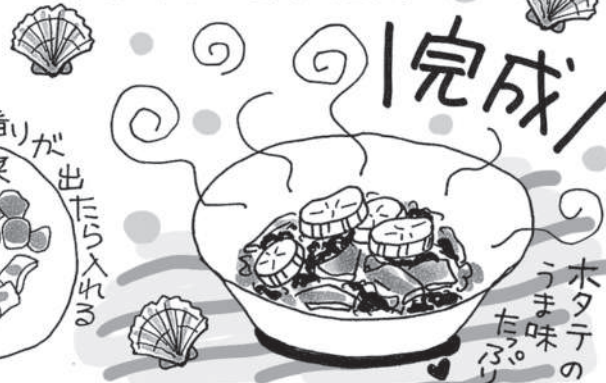
2 チンゲン菜は5cm 長さに切る。



3 フライパンにごま油を温めてショウガを炒め、香りが出たらチンゲン菜を炒める。



4 Aを加え、沸騰したらホタテを入れてさっと火を通す。



RAWR hair Opera O TOKYO 折尾店 (ローアーヘアオペラオートーキョー 折尾店)



今回は、2021年7月にJR折尾駅近辺にOPENした話題の美容室へ取材に伺いました！

店名にも入っている通り、東京発の美容室で、関東に6店舗、九州に2店舗(小倉・折尾)出店されています。

オーナーが水巻町出身で、地元にも貢献したいとの想いで、昨年より九州にも出店されました。

“プチプラでトレンドスタイルを実現”

カットはなんと驚きの2,500円～！

平均10年以上の経歴を持つ経験豊富なスタイリストが担当し、しっかりカウンセリングを行った上で、トレンドを取り入れた“あなただからこそ似合う”ヘアスタイルを提案して頂けます。

“髪のパサつきが気になる方に！”

厳選されたトリートメントが準備されているので、自宅染めや、繰り返しのカラー・パーマによるダメージ、紫外線による髪のパサつきにお悩みの方にもおすすめです。

補修力、持続力抜群の話題の髪質改善トリートメント(TOKIOトリートメント)をはじめ、多種類のトリートメントを取り扱っているので、お悩みに応じて最適なものをご提案頂けます。

“幅広い世代の方が来店するお店”

お子様連れも、お子様のカットもOKなので、主婦の方も安心して通えます。学生さんから年配の方まで幅広い世代に愛されるお店です。



お気に入りの美容室をお探しの方は、ぜひ一度ローアーヘア折尾店へ行かれてみてください♪



月曜日の10時頃取材に伺いましたが、通りがかりの男性の方が何名か次々に入店されていて、さすがの人気っぷりでした！

明るく落ち着いた店内は居心地がよく、髪の色んなお悩みにも、経験豊富なスタッフさんに優しく相談にのって頂けます。

遅い時間まで営業しているので、お仕事終わりにも行けるのが嬉しいポイント。働くママさんやサラリーマンの方にもおすすめです♪

《取材担当 尾崎》



お店スタッフからのメッセージ

自分に似合うスタイルが分からず悩んでいらっしゃる方でも、丁寧にカウンセリングを行い、トレンドを取り入れた似合わせスタイルをご提案致します。カットだけでなく、カラー・パーマ・トリートメント、ヘアセットなど何でもご相談ください！
スタッフ一同みなさまにお会いできるのを楽しみにしております😊

●RAWR hair Opera O TOKYO 折尾店

住所／北九州市八幡西区折尾3-1-12

GRANFORTIF

電話／093-616-8710

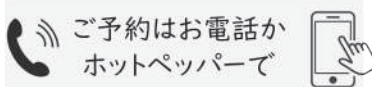
営業時間／10:00～21:00

定休日／水曜日

駐車場／なし

アクセス／JR折尾駅から徒歩5分

(※予約優先制です)



「ほったか！」では地域の頑張る人
お店を応援しています！

お店に限らず、趣味サークルの部員募集や活動内容のご紹介など掲載可能です。ぜひ「ほったか！」をご活用ください！
※取材・記事作成・掲載全て無料！

ご相談は下記(お電話/メール/LINE)までご連絡ください。(担当:尾崎)

TEL: 0120-889-294

mail: info@hottaka.jp

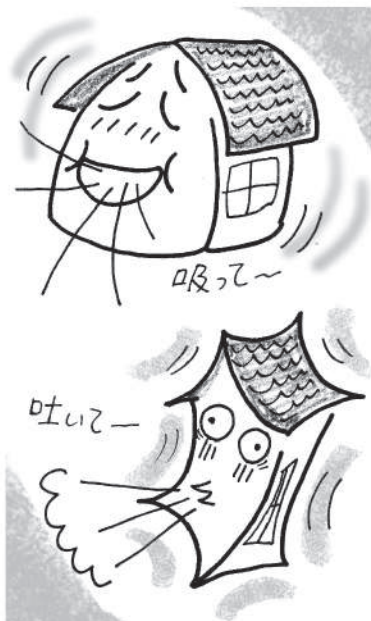
LINE: @580ptuju



ちょっと教えて！家づくり



自然換気と機械換気



自然換気とは、壁や屋根に設置した窓や換気口から空気が入ったり出たりすることです。例えば、風が吹くことで、建物の周辺に風上と風下ができると、外気は風上の開口部から侵入、風下の開口部から出ていくといった現象が起こります。また、室内と外気に温度差ができた場合にも、空気の比重に差ができるため、ちよつと煙突のような効果が生じ、1階から外気が入り、上階で室内空気が出ていきます。一方、機械換気は換気扇などの装置を使うことにより、必要に応じた換気量を確保するものです。風や外気温度などに影響されず、安定した換気量を保つことができます。ただ、機械力を使うため、電力が必要になりますね。他にも、住宅に排気筒を設置し外壁の給気口や床下から外気を取り入れる「パッシブ換気システム」などがあります。

交通安全に関するお知らせ

折尾警察署 ☎093(691)0110

夕方から夜間の交通事故防止

早めのライト点灯

- ★ 9月以降、夕方の時間帯(16時～19時までの間)に特に事故が多く発生しています。
- ★ 夕方は、暗くなり歩行者や自転車等の発見が遅れがちになります。横断歩行者などを見落とさないよう、安全確認を十分に行いましょう。
- ★ 早めのライト点灯は、自分の車の存在を周囲に気づかせる効果があります。
- ★ 日没が早くなる秋以降は、日没1時間前を目安とした早めのライト点灯を心掛けましょう！
※夜間は周囲に配慮したハイビーム走行を心掛けましょう！

歩行者の皆さんへ

- ★ 夜間外出する際は、明るい服と反射材を着用しましょう。



(白・黄・オレンジ・ももいろ等が目立ちます)

- ★ 遠回りになっても、横断歩道等の安全な場所を渡るようにしましょう。

ガスと暮らしの安心運動

期間:2021年9月～11月末

ガスを安心・安全・快適にガスをお使い頂くために、4つのポイントをお守りください。



24時間365日安心を見守る、
警報器の設置・交換を！



ガス機器の使用中は
必ず換気！



古くなったガス機器は
安全型に交換を！



ガス機器とガス栓は
正しく接続！



運動部で頑張るお子さんをもつ奥様



お子さんの汚れた練習着や靴下、毎日のお洗濯大変ですね。こんなことにお悩みではございませんか？

- ・干す作業に時間をとられる
- ・冬場や雨の日は乾きが遅い
- ・室内干しで部屋が狭くなる



そのお悩み、ガス衣類乾燥機なら全て解決できます！



45分でスピード乾燥！（※洗濯物5kgの場合）



干すスペース不要！



部屋干し臭ナシ！天日干しの仕上がりが実現



10/30(土)

時間:10:00~16:00

＼毎月最終土曜日に開催中！／

ガス衣類乾燥機

乾太くん体験会



参
加
無
料

ちょっと寄るだけ、大歓迎です。

お気軽にお越しください。※入退場自由

(※緊急事態宣言発令時は中止となる場合がございます)



場所:ほったか! PLAZA
(中間市中央1-4-10)



※事前予約、お申し込み不要
※マスク着用でご来店ください

そろそろ年末年始の準備をと、お考えの主婦のみなさんへ



例年取り扱いの博多久松のおせちに加えて、華味鳥の水炊きセット、その他ステイホームに合わせた商品をお取り扱い予定です。ぜひご検討ください。

そんないつも頑張る主婦のみなさんを応援するため、今年も当社では「年末やお正月にぴったりのグルメ商品」のご予約を承ります！

ただ全部自分で準備するのは大変だし、外食もこのご時世利用しづらい、献立を何日分も考えておくのも面倒くさい！など様々なお悩みがございますよね。

今年も残すところあと3カ月。1年間お仕事に家事・育児と大変お疲れさまでした。
年末年始は頑張った自分への労いの意味と、1年の幸せを祈って、ちょっといつもよりごはんを豪華にしたいですね。

楽天グルメ対象受賞
博多久松「博多」



¥15,800(送料・税込)

九州産銘柄鶏「華味鳥」
旨味たっぷり水炊きセット



¥5,616(送料・税込)

<選定中>
お楽しみに～！



10月中旬より予約開始(予定)
詳細はWEBショップへ↓



※取り扱い商品は変更となる場合がございます。予めご了承ください



ガスファンヒーターなら、重くて大変な給油から解放されます！



レンタル料 月**550**円(税込) ※大容量タイプ→月770円(税込)



すぐに暖まるので、ちょっと暖めたいときに便利(台所や脱衣場にも！)



小型で軽量！コンパクトでお掃除の時も手軽に動かせます。

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。

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

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♪



はこちらまで👉



0120-889-294

携帯・PHS OK 街携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



木造11畳／コンクリート15畳に対応
(専用ホースつき)

※契約は自動継続です(昨年ご利用頂いたお客様は、解約のご連絡を頂いた方以外は今年も継続で承っております)
リピーターのお客様には、10月中旬に設置日ご相談のご連絡をSMSまたはお電話またはLINEにて差し上げる予定です。

こんな時にも使える！

雨風が強いと
雨漏りしちゃう。



LINE 公式アカウントから
ご相談ください！
お悩みごとなどご相談に
応じます。

※返信は営業時間内となります。
また、少しお時間をいただくことが
ございます。予めご了承ください。



お友だち登録は



Tポイントが貯まります！

「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5m³以上の月のみ、200円(税別)につき1ptが付与されます。



↑WEBからかんたん
登録はこちら

ンへ、ヘアカラーとカットでお世話になりました。ギシギシの髪が気になるので、髪質改善トリートメントをいつもお願いしています。仕上がりが綺麗で気に入っています。髪色や髪型を相談すると自分ごとのように考えてくださる店長さんが大好きで、きっかけは取材でしたが、今では私もこのお店の大ファンです！有難いことに、「ほったか」で紹介されているのをみて、気になって来店されたというお客様が定期的にいらっしゃるそうなので、この誌面を通して繋がりができていくことに感慨深く感じました。

水巻駅の目の前になるので、行きやすいです。お気に入り美容室がなかなか見つからないという方に、ぜひおすすすめしたい場所です♪

秋が深まりゆく季節、お身体にお気をつけてお過ごしください。



編集 後記

すり当
かた、の
。紅尾な
お葉崎さ
元のでん
気美すこ
でし。ん
いい日ち
ら季毎に
っ節には
しと秋、
やなり編
いり深集
まま担

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



0120-889-294

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。