

Living support magazine Wits

くらし応援マガジン

Wits

Wits

Vol.7
spring

発行：(株)ウィッツコミュニティ

快適な新生活のために

特集 光熱費の見直し
設備リフォーム

好評連載

健康が一番

クイックレシピ

お店紹介

応援!さがまちアスリート

内容充実!
読者プレゼントコーナー

TAKE
FREE

Wits Community

■ ガスと電気セットでお得に 新生活、お引越しは 光熱費の節約タイミング

新しい生活を始める人も多い春。生活費や引越しの費用、家電・家具・インテリアの選び方など新生活の準備は色々大変ですね。その中で、今回ピックアップするのは「ガスと電気の契約先をまとめる」という簡単でおトクなテクニックです。2016年の「電力小売自由化」以来、ご家庭ごとで電力会社を自由に選べるようになりました。今回は、ガスと電気をセットで契約すると、電気料金がおトクになる、東京ガスの「ずっとも電気」を紹介します。



電気料金、月平均約6,600円以上
の方におすすめ！

ずっとも電気1

3人以上のご家庭

屋間はいつも誰かが
家にいる

たとえば
こんな方

ペットを飼っている

自宅で仕事を
している

電気料金、月平均約6,600円未満
の方におすすめ！

ずっとも電気1S

1人暮らし

外出することが
多い

たとえば
こんな方

2人暮らしで共働き

節約志向がある

※料金メニュー等、詳細は東京ガスのホームページをご確認ください。



「ずっとも電気」には、様々な生活スタイルに合わせた料金メニューが用意されています。切り替えるといくらおトクになるのか、WEBで簡単に料金シミュレーションができて、そのままWEBから申し込みもOK。新しい事を始めたくなるこの季節、快適な暮らしに近づけるために、できることから少しずつ変えていけるといいですね。

ソボクな疑問Q&A

Q 切り替えるのは面倒？

A 面倒な手続きはございません。申し込みは東京ガスのホームページ内だけで完了することも可能。現在使っている電力会社に切り替えや解約の連絡は原則必要ありません。

※現在の契約状況が不明な場合、確認をお願いすることがございます。

Q 立ち合いが必要な工事などはある？

A 原則ございません。自宅の電気メーターが既存の電気メーターの場合、スマートメーターに変更する必要がありますが、屋外にある場合は基本的に立ち合いは不要。東京ガスからの通知ハガキで切り替わったことを確認できます。

WEBでカンタン！料金シミュレーションはこちら

東京ガス シミュレーション

検索

お申込みコード欄に必ず
右の数字を入力してください

9851049



お問い合わせ
はこちら

東京ガス(株) エネルギー提案推進部 TEL:0570-050191

電話(受付時間)【月～土】9:00～19:00(祝日除く) ※ナビダイヤルをご利用にならない場合(IP電話等) 03-6735-8739

○各サービスの提供内容は一定の予告期間をもって変更、または終了することがあります。○各サービスの利用には条件があります。詳細は、東京ガスのホームページ等で確認ください。○電気の供給範囲：首都圏及び静岡県（富士川以東）（離島や建物全体で一括受電をしている場合を除く）。○ご希望の方には詳しい案内資料をお送りします。○すでにご使用いただいたガス電気に関する払い戻し等には応じられません。○集合住宅のうち建物全体で一括での電気契約をしている場合は電気を申込みいただけません。

【個人情報の取り扱いについて】東京ガスは、お客様からいただいた個人情報（指名、住所、電話番号、電気のご利用状況等）を、東京ガスライフバル・エネスタ・エネフィット・(株) エネット、東京ガスの低圧電力の取次店となっているガス会社※1及び電力販売に関する業務提携先の(株)ウィッツコミュニティと共同利用いたします。なお、東京ガス及び上記共同利用者は、お客さまからいただいた上記個人情報を、東京ガス及び上記共同利用者のガス・電気・熱等のエネルギー供給販売業及びこれらに付帯する業務に関するお知らせ及びアフターサービス提供のために利用いたします。【管理責任者：東京ガス株式会社】

東京ガスの低圧電力の取次店となっているガス会社1またはその他の東京ガスのガス卸先のガス会社とガス需給契約をご締結されるお客さまは、当該ガス会社の電気料金プランや、ガスと電気のセット割引料金が適用できる可能性がありますので、ご契約先のガス会社にお問い合わせください。また、本チラシをご覧いただき、東京ガスにお申し込みまたはご相談いただきましたお客さまに対し、東京ガスから取次店をご紹介することがあります。

※1 昭島ガス、太田都市ガス、坂戸ガス、東部ガス、武州ガス、厚木ガス、小田原ガス、渋川ガス、総武ガス、東京ガス山梨、野田ガス、秦野ガス、館林ガス、秩父ガス、武蔵野ガス、幸手都市ガス、西武ガス、武陽ガス、本庄ガス、鷺宮ガス、松栄ガス

「健康が一番」第6回 - 正しい座り方 -

皆さんこんにちは。はしもと接骨院総院長の羽田野龍丈です。4月から新たな環境で学校やお仕事をされる方も多くいらっしゃると思います。そこで今日は「正しい座り方」についてお話ししたいと思います。



皆さん人はどこで“座っている”と思いますか？ほとんどの人が“おしり”と答えるのではないのでしょうか？でもそれは違います。実は「太もも」なんです。写真左のように背中を丸くして座っていると接地するのは“おしり”ですが、写真右のように座れば接地するのは“太もも”なんです。



太ももで座れば骨盤も立ち、背中も真っ直ぐになるので肩こりも腰痛も起きません。そしてその骨盤を起こす筋肉はというと？「腸腰筋」ですね。デスクワークのみなさん、正しい座り方で健康な生活を送りましょう！

35秒動画で確認いただけます



羽田野式 骨盤を立てる座り方

<https://youtu.be/i-8GCI-KkxY>



はしもと接骨院

<http://hashimotosekkotuin.com/>

TEL.042-705-9622

〒252-0143 相模原市緑区橋本 2-11-10

受付
時間

平日 午前 9:00 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 20:00
水曜 午前 9:00 ~ 12:00 のみ
土曜 午前 8:30 ~ 12:30 [日・祝日除く]



さがまちのお店紹介

ワンちゃんを心から大切にする人のお店
「DOGGYBERRY ドギーベリー」

ペットショップ &
トリミングサロン

店長の鈴木さんです！



このコーナーでは毎回、相模原市内の素敵なお店を紹介していますが、今回は中央区横山、壹発ラーメンさんから上溝方面に向かった少し先、キュートな外観のペットショップ&トリミングサロン「DOGGYBERRY ドギーベリー」さんより、ワンちゃんの飼い主さんへ貴重なお話を伺いました。

シニア犬のお話～老化のサイン、見逃さないで！～

犬は7歳～9歳ごろから徐々に老化のサインが表れ始めます。目が白っぽく見えたり、口臭がきつくなったり、皮膚トラブルがでたり…等々。加齢とともに免疫力が低下し様々な疾患にかかりやすくなってくるので、まだまだ元気だと思っていても注意が必要です。ブラッシングやマッサージをしながら皮膚や毛の状態を観察し、歯磨きタイムには歯周病のチェックなどしてあげましょう。

また定期的にトリミングサロンを利用することにより、プロのトリマーさんが小さな変化に気が付けてくれることも多いものです。何か異変に気が付いたら早めに健康診断を兼ねて動物病院で診てもらいましょう。愛犬にはいつまでも元気で長生きしてもらいたいですね。



オゾンの泡で優しくマッサージ
安全なオゾンの殺菌効果と脱臭効果で健康な皮膚を作ります。皮膚疾患の改善やアンチエイジングにも効果が期待できます。



愛犬のモグ
14歳。まだまだ元気！

紙面
持参で

トリミング時の
歯磨きサービス

有効期限 2019年4月末まで

お店とのコミュニケーションの中で、愛犬についてアドバイスをもらえるのは飼い主にとって心強いですね。お散歩がてらお店に遊びに行ってみたら、新しい発見がありそうです♪

「DOGGYBERRY ドギーベリー」

TEL : 042-751-2203

神奈川県相模原市中央区横山4-24-10

営業時間 ■ 9:30~18:30 P 4台あり

定休日 ■ 不定休



昨年のお店大賞
準大賞
受賞店です



<http://www.doggyberry.com/>

■ 応援! さがまちアスリート

ウイツの社員でありながらアメリカンフットボールXリーグ【ノジマ相模原ライズ】で活躍する山形祐貴選手。穏やかな微笑みの内に秘められた真摯で熱い情熱を感じました。



【ライズ】と【ウイツ】に入るまで



小さい頃から身体は大きい方でしたが、運動音痴だったので不安を感じながらも、中学校で所属したアメフト部で自信がついて、授業を休んでも部活だけは行くほど好きでした。アメフトが続けられる高校に入学して、そこで世話になったコーチに自ら売り込んで名城大学に推薦入学出来たのも運が良かったと思っています。当時キャプ

テンだった池田選手(ウイツ所属)の紹介でライズに入った後、ウイツに入社出来たので、一緒に練習することが多く、ウイツ社内のジム設備にとっても感謝しています。

相模原のお気に入りのお店

ウイツのある相模原西門周辺のお店で食事することが多いです。お酒はあんまり飲まないですね。ウイツ西門プラザ隣の「食事処ときわ」には週3~4回行くほど好きで、日替わり定食の鍋やステーキが気に入っています。火曜は西門商店街にある「尾張屋」で親子丼と蕎麦のセットをいつも頼みます。淵野辺にある海鮮系居酒屋「遊喜や」もボリュームがあって良いですね。ご飯大盛が別料金にならないお店が有難いですね。

今後の目標

あまり試合に出ていなくて悔しいので、どういう所からアピールしていくか日々模索しています。自分に出来るベストを尽くしながらライズを日本一にしたいです!もちろんウイツの仕事でも成果を出したいです!



前号で掲載した藤本選手の写真(右)に対抗して、バーベルの重りを大盤振る舞いという負けず嫌いな面も覗けました♪切磋琢磨して高みを目指してください!



山形 祐貴 DL95

ヤマガタ ユウキ

PERSONAL DATA

生年月日	1993 / 2 / 25
出身地	滋賀県
身長/体重	181cm / 115kg
経歴	北大津高校高校 名城大学



■ プレゼントコーナー

ノジマ相模原ライズ
マフラスポーツタオル
(選手名鑑パンフレット付)

2名様

Fearless.

応援ステックバルーン
(選手名鑑パンフレット付)

2019ノジマ相模原ライズ
壁掛けカレンダー

サイン入りのご希望
ございましたら
明記ください

5名様

3名様

応募方法

官製はがきに、住所・氏名と・「暮らし応援マガジン」の感想、希望プレゼント名を明記の上、下記までお送りください。

応募先

〒252-0231
神奈川県相模原市中央区相模原6-20-1
ウイツ西門プラザ ウイツコミュニティ
「暮らし応援マガジン Wits プレゼント係」迄

応募締切2019年6月末日

※当選者の発表は発送をもって
かえさせていただきます

旬の野菜を使ったお手軽クイックレシピ

生野菜をたっぷり食べよう！

ごまだれチョップドサラダ



【材料】

《ごまだれ》

白いりごま 大さじ 2
マヨネーズ 大さじ 2
砂糖 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 2
レモン汁 小さじ 1

《好みの野菜》

キャベツ 200g
ミニトマト 4個
ラディッシュ 2個
ミックスビーンズ 50g

【作り方】

- ① すり鉢に白いりごまを入れ、粗めにする。
- ② ボウルに①とAを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 好みの野菜を8mm角ほどの大きさに切る。
- ④ ③をボウルに入れ混ぜ合わせた器に盛り、②をかける。



----- GARDEN KITCHEN -----

無農薬野菜が栽培できるレンタル菜園と月1回の野菜をメインに使った料理教室を月¥6,000（税別）/入会金¥10,000（税別）で楽しめます。

詳しくは www.happinesslink.co.jp/gardenktichen

「畑体験ご希望の方はお気軽にお問い合わせください」

今回掲載を見た方は、
入会金半額
とさせていただきます。

〒252-0243

神奈川県相模原市中央区

上溝762 2F

TEL:042-777-6778



春の花粉対策「住宅編」

春になると「花粉」に悩まされる方も多くなります。せめて住宅内では快適に過ごしたいですね。住宅の花粉対策で大切なのは「花粉を持ち込まない」ことです。帰宅したら、まず体や服に付着した花粉を除去しましょう。除去方法は衣類にも使える粘着シートがおすすめです。手でコートをバンバン叩くのは花粉が空気中に飛散してしまうのでNGです。それでも一切の花粉を持ち込まないようにするのは、ほぼ不可能…。



増田表具店
増田 健海 社長

おださがさくら祭り実行委員
環境まつり副実行委員長
さがみ風まつりトレイルランニング
PTAと幅広い活動をされています

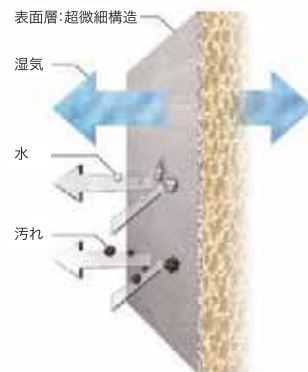
そこで今回、簡単なリフォームで出来る花粉対策について、小田急相模原で創業48年【増田表具店】の増田社長にお話を聞かせていただきました。

「以前は珪藻土が人気だったのですが、今はリクシルの「エコカラット」が一番ですね。珪藻土より何倍も湿度を調整してくれるし、なにより工事が簡単で丈夫」。長年にわたって多くの施工工事をされてきた増田社長の言葉には説得力があります。

「エコカラット」にすることで、季節を問わず快適な湿度を保てるため、花粉対策だけではなく、気になるニオイや有害物質も低減します。デザインも豊富で絵画を飾るように楽しめる人気の壁材「エコカラット」について興味のある方はぜひお問い合わせください。



ショールームでは豊富なデザインの素材を見ることができます



相模原市内はもちろん、東京・神奈川の広域エリアに対応している増田表具店。お見積り無料で即日対応。今回ご紹介の「エコカラット」の施工はもちろん、ふすま、障子の張替え、ビニールクロス張替え等、内装工事は何でも、良心的な価格で安心してお任せできます。



有限会社 増田表具店

神奈川県相模原市南区相南 2-28-8

TEL: 042-743-0540

フリーダイヤル: 0120-43-5493

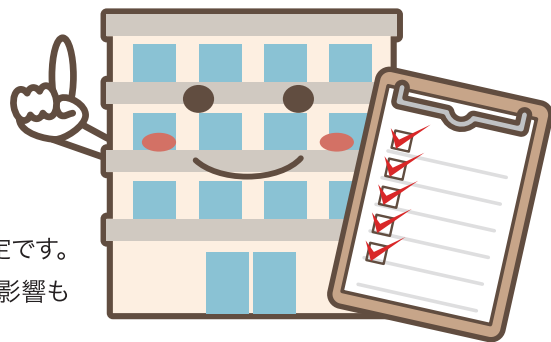
営業時間 ■ 7:30~18:00

定休日 ■ 年中無休(年末年始除く)

知ってて良かった! マンション豆知識

消費税が10%に上がる?

ご存知のとおり、2019年10月1日から消費税が現行の8%から10%に増税される予定です。2%増税されることで、価格100万円の消費税が8万円→10万円となり、家庭への影響も大きく、増税前に買い物をしておこう、という「駆け込み需要」も予想されています。



消費税増税前に大型設備リフォームをご提案

すべてセットでご提案いたします

商品 + 基本工事 + 既存処分費 + 工期2~3日

提案
1

1 TOTO ひろがるWGほっカラリ床シリーズ T type

基本装備やサイズも充実した、快適なバスルームを実現するシリーズ。

1216サイズ(1200×1600mm) WGV1216ATX2AK

★お掃除ラクラク (ほっカラリ床) ★インシャワー (JIS高圧洗浄機搭載) ★魔法Uん浴槽 (JIS高圧洗浄機搭載)

★お掃除ラクラク (排水口) ★お掃除ラクラク (鏡)

アクセント/パネル: [マテリアルアロマピンク]
 周辺パネル: [アロマブレンホワイト]
 浴槽: ラウンド浴槽(ホワイト)
 床: お掃除ラクラクほっカラリ床(ホワイト(石目))
 シャワー: エアインシャワー角形(メタル調)
 収納棚: 収納棚3段(ホワイト)



メーカー希望小売価格

¥909,500

キャンペーン特別価格(税別)

工期 1~2日 標準工事費 処分費込 **¥734,000~**

提案
2

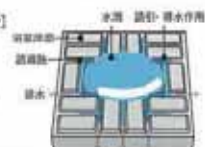
2 TOTO WHシリーズ T type

シンプルでコストパフォーマンスに優れたシリーズです。

1116サイズ(1100×1600mm) WHV1116UTW7AK

★お掃除ラクラク 水漏れを防止する排水。置棚には乾きお掃除もラクラク。

アクセント/パネル: [マテリアルアロマグリーン]
 周辺パネル: [スレンジャーホワイト]
 浴槽: FRPバス(ホワイト)
 床: カラリ床(ミルトホワイト)
 シャワー: スプレーシャワー
 収納棚: 収納棚2段(ホワイト)



メーカー希望小売価格

¥558,000

キャンペーン特別価格(税別)

工期 1~2日 標準工事費 処分費込 **¥556,000~**

ウィッツコミュニティでは
 リフォームに関するご相談を承っています。
 掲載商品以外のご相談もございましたら、
 お気軽にお問い合わせくださいませ。
 女性スタッフがコーディネートいたします!



担当アドバイザー
 面倒見課 長谷川

0120-58-9127

月~金曜日 受付時間 9:00 ~ 18:00

ウィッツ リフォーム

<https://www.wits-com.net/>

マンション



クイズ



Q1 キッチンのレイアウト変更は可能か。

リフォーム会社に現地調査(建物調査)をしてもらう必要がありますが可能です。マンションは、排水管や排気ダクトの変更が難しい場合があります。

Q2 工事の騒音が心配。ご近所への配慮は必要か。

工事前、リフォーム業者から近隣への挨拶時に、近隣住民の都合などを確認してもらい、トラブルを防ぐようにしましょう。

※ウイツに工事をお願いされた場合は、管理組合への申請、施工会社への依頼、近隣挨拶をウイツで行います。

Q3 マンションの共用部分も自由にリフォームできる?

マンションには個人の専用スペースである専有部分と、住人全員で共有する共用部分があります。このうちリフォームして良いのは専有部分だけで、共用部分についてはリフォームできません(総会等で決されますと可能な場合があります)。

提案3



引出し扉が丈夫なだけでなく、開閉がスムーズなセルフフローリング収納ローラーも採用していますのでとても便利です。

ナイス、フロータなどのテーブルウェアやキッチン用品の収納に大変便利です。

扉はキズがつきにくい強化ガラス仕様。シャープな角と扉はいつでも美しく見えます。

便利な中入れ、4本立て差し

3 一戸建て専用 マイセツ M1シリーズ

壁付け1型 幅口1800×奥行550mm

メーカー希望小売価格 ¥174,800

キャンペーン特別価格(税別)

工事2日 現場工事費 処分費込 **¥317,000~**

※表示価格は、キッチン部のみのリフォーム費用です。

提案4



よく使う調理道具などがワンアクションで取り出せます。

調理小物やレードル、カトラリーなど、よく使うものを収納するフローバレット(内引き出し)が扉と連動して引き出せるので調理がもっとしやすくなりました。

よく使う調理道具などがワンアクションで取り出せます。

扉と連動して引き出されます。調理の作業中によく使う調理小物なども収納できます。

入替扉収納

フローバレットを奥までしゅうと、その下は入替扉の収納スペースとして活用できます。

4 キッチン家電、と考える クリナップ ラクエラ

壁付け1型 幅口1800×奥行600mm

メーカー希望小売価格 ¥776,500

キャンペーン特別価格(税別)

工事2日 現場工事費 処分費込 **¥612,000~**

※表示価格は、キッチン部のみのリフォーム費用です。

※お申込み後の現地調査確認により、ご案内の機種・お見積金額が変更になることがございます。

引き渡し後のお客様の感想を紹介します。

- リノベーションして一番気に入っていることは何ですか。 ➡ 収納が多くなったところとキッチン、水回りが使いやすくなりました。
- リノベーションをして変わった点、良かった点は何か。 ➡ 落ち着く家に帰りたくなりました。全面フローリングに張替えて本当に良かったです。
- 次にリフォームしたいところはありますか。 ➡ 実は引き続き、内窓も施工しました。防音効果で静か、結露もなくとても良いです。
- これからリノベーションやリフォームを考えている方に一言お願いします。 ➡ 絶対にやるべきです!毎日の暮らしがとても快適になりました。

例えば…

3DKから

狭かったキッチンが



こんなに変わるんです!

1LDKに!

広く! 使いやすく!



■ [顔の見える] ウイツグループニュース

ウィッツコミュニティの取り組みについてご紹介させていただくコーナーです。

9月21日 全体会議



社のホールで行われた第34回全体会議は100名近くの参加となり、各部門長の上期振り返りと下期計画発表、社長の指針説明が行われました。

10月13日 防災訓練



ウィッツグループ、近隣関係者約50名の参加者で防災訓練を行いました。
【みんなの井戸】お披露目もあり、報道各社様も取材に来ていただきました。

11月1日 横浜営業所開設



ウィッツ横浜営業所がオープンしました。JR 関内駅から徒歩5分の便利な立地です。より一層お役に立てるサービスを目指します。

11月18日 学童野球大会



ウィッツひばり球場にて第38回「相模学童野球大会」決勝戦と閉会式が開催され、メダル授与と閉会式での挨拶をさせていただきました。

優勝した「ひのきビートルズ」、準優勝の「サンダースJBC」両チームとも最後まで諦めずに戦う熱い試合に、社長はじめスタッフも感激しながら大声で応援させていただきました。

12月9日 少年野球駅伝大会



第34回「相模原市少年野球駅伝大会」が開催され、ウィッツコミュニティ杯争奪として2年目の協賛をさせていただきました。

社長はじめスタッフも会場に足を運び、子ども達からパワーを貰った1日となりました。このような素晴らしい大会に協賛できた事を光栄に思っております。

にしもぐらホールのご案内



ご利用お申込みは

TEL : 042-758-2173 (平日 9:30~17:00)

FAX : 042-758-9130 (24時間受付)

管理事務所：ウィッツコミュニティ 総務財務部

ウィッツ西門プラザ地下1階にある多目的レンタルスペース【にしもぐらホール】のご案内です（所在地：神奈川県相模原市中央区相模原 6-20-1 ウイツ西門プラザ B1F）

収容人数55名・面積74㎡の多目的レンタルスペース

会議、パーティ、講演会、ライブや落語、ギャラリー、展示会、打ち上げ、寄り合いに、幅広くご利用いただけます。

地元相模原市の天然木材を使用した風合い豊かな心地よい空間を多くの皆さまにご利用いただきたいと思います。



詳しい情報
あります！

4000円から
ご利用可能

にしもぐらホール

検索

特別
クーポン

設備機器ご利用

マイク・DVD・プロジェクター等

1,000円引