



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」！

2018年
11月号

AUTUMN

vol. 29

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員の ひとりと

主婦のナイショ話
お互いの呼び方は?

暮らしの足し算
水でむくみ解消

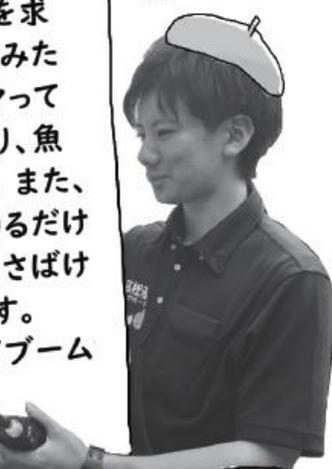
なごみひとさじ
おしゃれは
自分を元気にする!

レシピ
ブリのゆずコショウ焼き

生活のメモ
電気料金の仕組み編

高松営業所の小家です。
私は2年ほど前から趣味で魚釣りを始めました。
始めはフグが釣れても嬉しくてはしゃいでいたが、
今ではだんだんと大きな魚、強い引きを求めようになりました。
色々な釣り方をやってみた結果、今はルアーフィッシングにどっぷりハマっています。
竿でルアーと呼ばれる疑似餌を操り、魚をヒットさせる感覚がたまらなく楽しいです。また、サバ、サワラ、アジ、ヒラメなど色々な魚を釣るだけでなく、食べるのも楽しみの一つです。魚もさばけるようになり、料理も少し上達した気がします。

これが私のマイブームです!



第2回 \ 12月8日(土) /
わくわくクッキング
参加者募集!

詳細は最後のページへ

2018年12月2日(日)出発!

日帰りバスツアー
WAKU 熊本
WAKU

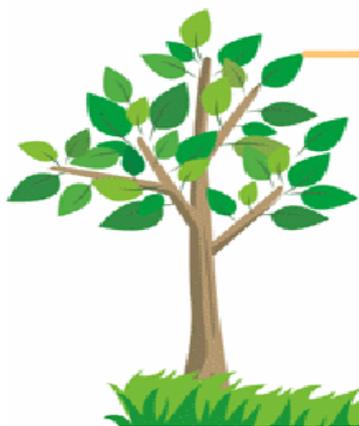
先着45名
参加者受付中!



詳細はこちら



高松産業
グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

夫または妻の「じい」を何と呼ぶとどのくらいか?

男女525人を対象に行った、「夫婦の呼び方」についてのアンケートがあります。まず、妻側から。「夫を何と呼んでいますか?」という質問に対して一番多かったのが「お父さん、パパ」で52・7%。次に愛称が38・8%、名前が29・8%、「ねえ、ちょっとなど」が11・3%、「あなた」が2・2%と続きました(複数回答、以下同)。

また、「ほかの人に話すとき、夫のことを何と呼びますか?」との質問では? 一番多かったのが「だんな」で71・2%、「主人」が41・2%、「お父さん、パパ」が30・5%、愛称が20・0%、苗字が6・8%、「夫」が5・7%、名前が2・2%となりました。

では、夫側にも同じ質問、「妻を何と呼んでいますか?」に対して、一番多かったのが、「お母さん、ママ」で47・7%、次に名前が46・0%、愛称が27・7%、「おい、ちょっとなど」が15・0%、「おまえ」が3・3%という結果。

一方、「ほかの人に話すとき、妻のこ

とを何と呼びますか?」との質問です。一番多かったのが「嫁さん」で43・4%、「奥さん」が21・8%、「妻」が12・9%、「家内」が8・9%、愛称が8・3%、「かみさん」が8・1%、「お母さん、ママ」が5・7%、「うちの」が2・2%、名前が2・2%という結果。

夫による妻の呼び方はかなり多彩で、少数意見として「かあちゃん」「嫁はん」「うちのやう」「女房」「相方」「ハニー」「彼女」など、さまざまでした。結婚当初は名前や愛称で呼び合っていたけれど、子どもが生まれてから、いつしか「お父さん、パパ」「お母さん、ママ」という呼び名になったという人も多いでしょう。

呼び名は何であれ、夫婦でおたがいのことを呼び合うのは、大切なコミュニケーションのひとつ。ときには、普段とは違う呼び名で呼んで、相手を下キッとさせるのはいかがですか?。



算し足の暮らしの水でむくみ解消

朝起きると、顔がはれぼっ

たい、夕方、脚がパンパン、お腹がポッコリ。これらはむくみが原因の場合もあり、解消するには体内の水のめぐりをよくすることが大切。ミネラルウォーターを十分飲むことにより改善されます。普段、水道水や浄水器の水を飲んでいいるなら、ミネラルウォーターに変え、体内のミネラルバランスを整えましょう。

ミネラルウォーターはカルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムなどが含まれています。とくにカリウムが多く含まれるミネラルウォーターを選ぶと効果的です。ちなみに、軟水と硬水がありますが、硬水がカリウム多めです。

さて、1日に必要な水の量は、体重(Kg)×30ml。

たとえば、体重が

50Kgの人なら1



日に1・5リットルの水を飲むとよいでしょう。それを1日8〜9回に分け、1回にコップ1杯分、約180mlを目安にこまめに飲みましょう。

ここで注意したいのが、水をそのまま飲むこと。緑茶やコーヒー、紅茶

などカフェインを含む飲み物は、水

代わりになりません。利尿作用があるため、水分補給ではなく、脱水を促してしまうのです。水をそのまま飲むのに抵抗があれば、レモンやミント

などを加えると、飲みやすくなります。飲む温度は、体に一番負担を

かけない常温がおすすめです。



おしゃれは自分を元気にするもの

— 田村セツコ

田村セツコさんは、1938年生

まれの80歳。60年代には『りぼん』

や『なかよし』などのコミック雑誌

で少女向けおしゃれページを手が

け、70年代には「セツコグッズ」と

呼ばれる小物や文房具で人気にな

りました。そして、今も現役で仕事

を続けています。

田村さんといえば、ロ

リータファッションの元

祖的存在。パフスリーブ

のブラウス、ギャザー

カート、エプロン風ワ

ピース、そして、三

つ編みといった

ファッションを楽

しんでいました。そ

して、80歳の今で

も、スリムな体形を

維持し、変わらない

おしゃれを楽しん

でいます。

そんな田村さんのモットーは、

「私にとって、おしゃれもヘアメイ

クもビタミン剤みたいなもの」とい

うもの。イラストレーターという自

宅で作業する仕事ですが、人が見て

いなくても意識しておしゃれをす

るよう心がけているのだとか。実

際、アイシャドーと口紅をつけるだ

けで気分が上がります。仕事への意欲も

わいてくるそうです。田村さん言わ

く、「化粧は女性の特効薬であり、お

しゃれは自分を元気にするもの」な

のです。



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ<ブリのゆずコショウ焼き>

良質なタンパク質がたっぷり含まれるブリは、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富なことでも知られています。EPAは血栓を防ぐほか、血中のコレステロール値を下げることで動脈硬化を防いでくれます。一方、DHAは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。両者ともに、脳の機能を高める効果も期待できます。ブリの血合い部分にたくさん含まれる鉄も見逃せません。

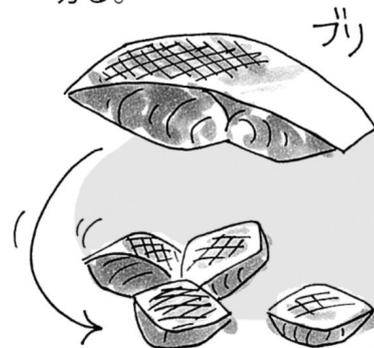
★レシピのポイント

ゆずコショウを加えるだけで魚の生臭さが消えて、すっきりした味わいになります。魚焼きグリルがない場合は、油少々をひいて、フライパンで焼いてもOKです。

材料 (4人分)

ブリ: 2切れ
しょうゆ: 大さじ2
みりん: 大さじ1
ゆずコショウ: 小さじ1
白いりごま: 少々

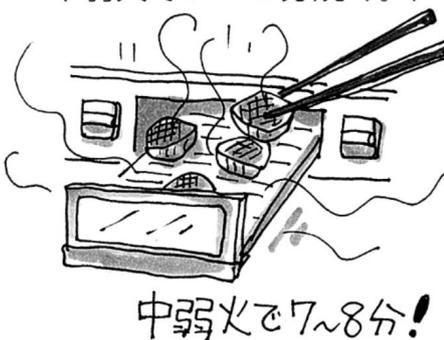
1 ブリは食べやすい大きさに切る。



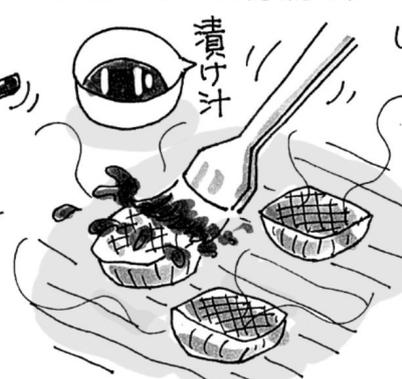
2 ボウルにしょうゆ、みりん、ゆずコショウを入れて混ぜ合わせ、ブリを加えて15分ほど漬ける。



3 魚焼きグリルでブリを焦がさないように、中弱火で7~8分焼く。



4 残った漬け汁を塗って、さらに1~2分焼く。



5 焼き上がったら、白いりごまをふる。



完成!

安全・安心・快適にガス機器をご使用いただくために ガス設備の安全点検を実施させていただきます

定期的に安全点検を行うことで事故を未然に防ぎ、お客様の身の安全を守ります。

※お客様ご使用のガス設備によって、調査内容は異なる場合がございます。

※点検は法令に基づき実施させていただきます。



いつも安心してご使用頂くために定期点検を行い、お客様の安全をお守りすることは私たちの使命です。点検へのご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

ご連絡について

期日が近づきましたらお電話またはSMSでお知らせ。

※ご連絡がつかない方は調査員が直接訪問させて頂く場合がございます。

点検の頻度は？

法令で定められた期間内で実施しており、当社では3年に一回以上行なっています。

点検はいつ？

平日午前10時～午後5時の間でご対応をしております。

※それ以外の日時をご希望の方はご相談ください。

✓ ガス設備のガス漏れ検査
敷地境界線から屋内ガス検までのガス漏れ検査を行います。

敷地内のガス漏れをチェックします！

✓ 湯沸器、ふろがまの給排気設備の調査
ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、給排気口、換気扇などが法令に基づく基準に合っているか調査します。

給排気設備OK!

✓ ガス機器の規格、燃焼状態の確認
ご使用のすべてのガス機器について、規格や型式、燃焼の状態を確認します。

点火・燃焼OK!

※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

ご存知ですか？

高松産業のお客様だけの

2つの特典！

1

Tポイント・nimocaが貯まる！使える！



毎月のガス代

ガス機器購入

リフォーム

家電・おせち購入

全てポイントが貯まります（※付与に一部条件あり）
Tポイントカードをお持ちでない方も、無料でオリジナルカード進呈！

毎日暮らしているだけで貯まるポイント！
貯まったポイントはいろんなお店で使えます♪

Webでのお申込みはこちら→



2

無料

ほったか！
メッセージサービス

ガスの安全点検や、お支払に関するご案内、また暮らしのお役立ち情報など無料でご登録の携帯番号へSMS（ショートメッセージ）で配信します。



安全点検予約の事前連絡ね♪
忘れるとこだった！

携帯番号登録はこちら→



お電話でのお申込みはこちら☎

お客様センター

ハヤク

ツクヨ

受付時間：

お気軽にお問い合わせ下さい！



0120-889-294

平日9時～18時

（土日・祝祭日を除く）

□生活のメモ

電化にすると光熱費がお得になるの？

①電気料金の仕組み編



次号では、日中在宅の方でも快適でエコな暮らしができるハイブリット給湯器をご紹介します！



抑えたい光熱費

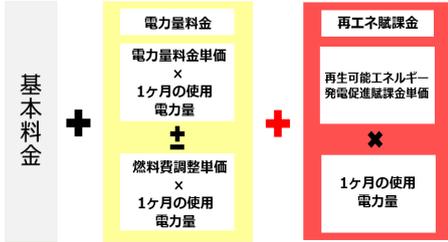
ホントに電化はお得なの？

毎月絶対にかかる光熱費。少しでも抑えられたら、その分旅行に行ったりできるのに…と感じていませんか？

光熱費を抑えたいと考えた時に考えるのが、給湯器を電気…という方は多いのではないのでしょうか？

では、本当に電化(エコキュート)にすると全ての方は光熱費が安くなるのでしょうか？

●電気料金の仕組み



【図1】



再エネ賦課金の推移 (円/kWh)

再生可能エネルギー賦課金は年々上昇しています

2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
0.22	0.35	0.75	1.58	2.25	2.64	2.90



【図2】

電気料金の仕組み

毎月の電気料金の明細を横においてご覧ください。電気料金は、「基本料金」と「電力量料金」の他に、「再エネ賦課金」が料金の中に含まれています(図1)。これは電気の使用量に応じて加算されています。

この、私たちが毎月払っている「再エネ賦課金」は年々単価が上昇しています。賦課金制度が開始した六年前と比較すると負担額は、なんと十三倍に(図2)まで跳ね上がり、今後とも上昇する予定です。電気を使う量が増えれば、それに比例して賦課金の負担額も大きくなるんです。

エコキュートは

深夜電力の使用を想定

電気料金プランの中には、深夜電力プランがあります。これは、深夜料金が安い代わりに、昼間の料金は深夜の二倍に設定されています。

エコキュートは、料金が安い深夜電力を使用し、約八時間かけてタンク内(三二〇〜四六〇ℓ)の水を温め、一日分のお湯を賄うことで、光熱費を抑える給湯機器です。

日中在宅する方には不向き？

ただ、深夜電力プランだと、昼間に使用した電気代は今までの倍の金額になり、電化にする前より光熱費が上がってしまうことも…

深夜プランは共働きで日中不在が多い方には、とてもお得です！ですが、**日中在宅**されることが多いご家庭では**お得にならない可能性も…**。

高松の社員の例だと、奥さんが専業主婦で日中ほとんど在宅していて、深夜プラン

を利用する方の中では、日中はエアコンをつけないなど、**昼間に電気をなるべく使わないように心がけられている**ようですよ！

また、入浴では一人あたり約百ℓのお湯を使うので、エコキュートだと人数の多いご家庭は湯切れの心配もあります。追炊きは多量のお湯を使用するため使用を控えるなど、**何かと気を使いながら入浴する**ことも…。

ライフスタイルに合わせて

自分に合った選択を

私たちはお客様に快適な暮らしをして頂くため、ガスに限らず暮らしに役立つ知識の習得を行っております。ご家族の人数やライフスタイルに合わせた正しい選択と一緒に考えていきましょう！

「自分に合ったモノが知りたいんだけど…」という方は当社お客様センター(0120-889-294)または担当者へのご相談お待ちしております。



ちょっと教えて！家づくり



住宅のチラシなどに書かれている住宅用語について教えてください。



不動産広告を見るときは、いくつかおさえておきたい用語があります。

【建築確認番号】地方自治体または民間の指定確認検査機関が建築確認を終えた、これから建築しようとする建物に、その確認通知書とともに発行する番号。新築物件の広告には必ず記されています。

【用途地域】その土地がどんな地域か、周辺には将来どんな建物が建つ可能性があるかの目安になります。「第一種低層住居専用地域」なら、建物の高さは10m（または12m）に制限された低層住宅街であり、「近隣商業地域」なら、にぎやかな商店街が近くにあるイメージでしょう。

【セットバック】幅4m未満の道路に接する土地に住宅を建てる場合、建築基準法により道路の中心線から2mの範囲内には、たとえ自分の土地であっても建築物や塀などを作ることができません。これをセットバックと呼びます。

編集 後記

皆さんこんにちは。ミニコミ誌「ほったか！」発行・編集担当の尾崎です。宗像在住の26歳です。秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

毎年この時期は、LPガス協会でお得なキャンペーンが行われています。LPガスをご利用のお客様で、期間中に対象のガス機器を購入+応募された方に、抽選で色々な商品が当たります！ハズレた方でもクオカード五百円分が必ずもらえますので、ガス機器購入を検討されている方は、期間中の買い替えがおすすめです！



対象商品など詳しくは弊社HPに記載しております。ご購入の際は、担当者にお気軽にお尋ね下さい。

さて、私事ですが、先日別府旅行に行ってきた。メインは温泉巡りで明礬温泉・竹瓦温泉・鉄輪むし湯・別府海浜砂湯など、合計で8つの温泉を訪れました。日頃の疲れを癒し、お肌のデトックスもできたので、とても良い旅になりました。温泉はとも良いですね。今回は友人と行ったので、次回は母と祖母を連れていきたいと思えます！

師走まであとわずか。風邪などひかれませぬようにお過ごしください。



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

✉ info@hottaka.jp



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。

第2回

わくわく! クッキング♪

2018年
12月8日
10:00~13:00

~クリスマス準備とお食事を楽しむ編~

みなさんこんにちは!
営業企画課の尾崎です。
みなさんは毎年どのような
クリスマスをお過ごしされますか?
「お友達とわいわいしたい!」
「家族をステキな料理で
もてなしたい!」
そんな方にオススメの
イベントです。
作ったあとは、みなさんで
お話ししながら
お食事を楽しみましょう!



参加費: 大人1000円

子ども(小学生以下) 500円

※当日回収

場所: ほったか! PLAZA

(中間市中央1丁目4-10)



内容・チキンのロースト
・ポルチーニ茸のリゾット
(またはパスタ)
・クリームチーズの濃厚ロールケーキ

レシピ
プレゼント



※画像はイメージです

●どんな先生?●

ご自身も子育て真っ最中!
料理のポイントや、
手軽で簡単なメニューなど
当日質問大歓迎!



花原先生

申込方法

お電話またはメールで、下記内容をお伝え下さい。

①参加者お名前 ②お電話番号 ③ご住所 ④参加人数

(TEL) 0120-889-294

(メール) info@hottaka.jp

※先着6名様限定になりますので、お早めにお申し込み下さい。

前回イベントの様子



料理教室に参加したことが
初めてだったので不安でしたが、
料理作りの途中で分かりやすく
ポイントを教えていただき、
楽しくできました。

(第1回アンケートより) Tさん

おせち料理



ご予約承り中
詳しくは同封のチラシをご覧ください

今年も残りわずか、
一年経つのは早いですね。
大掃除にお正月の準備、
年末は一年の中でも
特に忙しい時期かと
思われます。
平成最後のお正月に、
華やかなおせちを囲んで
いかがでしょうか。

冬支度はお済みですか?

灯油ストーブをお使いの方!

- ・入れ替えが面倒
- ・灯油の持ち運びが重くてツライ
- ・点火して部屋が暖まるまでに時間がかかる

…と感じたことはありませんか?



今年の冬は

燃料の入れ替え不要!

5秒で即暖まる



ガスファンヒーター

快適な冬を過ごしませんか?

今年もやります! 高松産業のお客さまだけの
月々 **500** 円(税抜)レンタル!

保存場所の確保、
清掃・メンテナンス不要!

レンタル申込受付中!

TEL **0120-889-294** まで、

ハヤク ックヨ

お電話お待ちしております
※台数に限りがございます

