

2019年 3月号

WINTER



しのお役立ち情報





「冷凍食品」を 活用していますか?

暮らしの足し算 エコドライブのすすめ

なごみひとさじ 人生に到達点はない

健康レシピ クレソンとクルミの おひたし

生活のメモ

給油負荷0%、省スペースで 設置できる給湯器

イベント情報 第3回わくわく♪クッキング 参加受付中!



とて でした。

ŧ 転が 7 は は滑るが ンデを 滑

筋次な事戦を け りました。 りなくなり いました。 りました。 出繰 1) 返

転何人雪行にまが度工はっ挑す ず手 挑年と 20 もり 戦はか 始 仕 趣や業 す私 1 8 事 味読課 が書、 る 8 2 ŧ ŧ 年 1 慣 年に 様れ社 で 画 て 初 々始のす。 0 なめ新 た い事た入

にの社

戦

積た

で

や広島

ノー

2

ŧ

1) 0)

のま

レ暖 暖芸

に影

は響

ŧ 0 ŧ

かい て す

1

7

た。



社買のひとりごと



のがハンバーグやトンカツ、から揚げ か?」という質問。複数回答で多かった することが多いですか?」という質問 弁当」で58・2%、「夕食」40・3%、 複数回答で、圧倒的に多かったのが「お 「昼食」30・4%と続きました。 次に、「市販の冷凍食品は、いつ利用 では、「どんな冷凍食品を購入します

「冷凍食品」を活用していますか?

回使う」が一番多く25・9%、「週1回使う」 18・8%、「月2~3回使う」16・0%と続き 利用しますか?」という質問から。「週2~3 ます。「どのくらいの頻度で市販の冷凍食品を た、「冷凍食品」についてのアンケートがあり 20~60代の女性4379人を対象に行っ 回」が11・8%で、あわせて2割弱の人 ました。それより頻度の高い人では、 「ほぼ毎日」が5・9%、「週に4~5

2%、「使わない」が6・3%で、2割 強という割合でした。 わない派としては、「月1回以下」が15 はかなり頻繁に使っています。逆に使

などの「肉類のおかず」が52・1%。う

どんやラーメン、パスタなどめん類が なっています。 にぎりなどの米飯系が35・7%と 冷凍野菜が39・5%、チャーハンやお ボチャやミックスベジタブルなどの などの中華系のおかずが40・1%、カ 50・5%、餃子やシューマイ、春巻き

多くなったと思う?」との質問では、 も改良されています イメージでしたが、ここのところ、味 ます。ひと昔前は、冷凍食品と言えば 全体の78・4%がYESと答えてい 「便利だが、味はいまひとつ」という そして、「最近、おいしい冷凍食品が

リットです。 く感を自宅で味わえるのは大きなメ 店の味が再現されたものなど、ぜいた はぐっとリーズナブル。しかも、一流 ものの、レストランなどで食べるより 登場して人気です。やや割高感はある れる、高級感のある冷凍食品が次々と 最近では、「プレミアム冷食」と呼ば





算 エコドライブのすすめ

「エコドライブ」とは、環境

足

内容を見てみましょう。 及活動に努めています。その て考えられるようになりま ひとりの車の使い方につい 003年に「エコドライブ普 のことを考えた車の運転。2 イブ10のすすめ」を掲げ、普 した。具体的には、「エコドラ 及連絡会」が作られ、ひとり

②車間距離が短いと、無駄な加速や で約10%の燃費節約になります。 をやさしく踏みましょう。それだけ ①車を発進させるときは、アクセル

を節約できます。 で、エンジンブ 果、2%ほど、燃費 レーキが作動。結

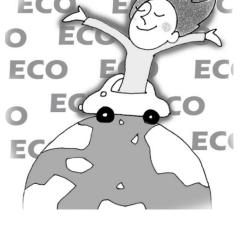
④エアコンは 意外

う進んでいくかは

早めにアクセルから足を離すこと ③停止するなどで減速するときは、 が可能。無駄に燃料を使いません。 度にとれば、一定の速度で走ること 減速につながります。車間距離を適

> めすぎに注意しましょう。また、冷暖 に燃料を消費します。冷やしすぎ、暖 フに。オンにしたままだと、外気と同 房の必要のない時期はスイッチをオ じ温度設定であっても、燃料を消費 してしまいます。

優しくなるでしょう。 ドライブを意識すれば、 ひとつは小さな節約ですが、積み重 物をおろす、迷惑駐車をしない、自分 の空気圧をチェックする、不要な荷 める、余裕を持って出かける、タイヤ ねは大切。車を使う人みんながエコ の車の燃費を把握するなど。ひとつ その他、無駄なアイドリングはや 環境により



人生に到達点はない

野村克也

的に仕事をする日々。亡くなった妻 在もテレビや雑誌、講演など、意欲 球評論家として活躍しています。現 督を務めた野村克也氏。その後、野 支えたあと、引退後はヤクルトスワ の沙知代さんの口癖、「死ぬまで働 ローズや阪神タイガースなどの監 名捕手として南海の黄金時代を

に活動しています。 きなさい」の通り、精力的

もイキイキと前向きなの は、ある考え方によるも 野村氏が80代になって

その出発点からど の。それが冒頭の言 た、これらはすべ た、配偶者を見送っ た、子育てが終わっ 達点がなく、退職し 葉です。人生には到 て、新しい出発点。

> Ĺ 到達点はない」「なんとかなるわ がつらかったそうです。落ち込んで 感があり、だれもいない家に帰るの います。心に穴があいたような喪失 くなったときは、途方に暮れたと言 成長できる」と野村氏は考えます。 よ」。そう自分に言葉をかけること 思い出し、乗り越えました。「人生に 言われた、「なんとかなるわよ!」を いるときにはいつも沙知代さんに 自分次第です。「人間はいつまでも そんな野村氏も、沙知代さんが亡 前向きになれそうです。



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

元気もいもり 健康レシピ

3月の元気レシピくクレソンとクルミのおひたし>

アメリカのニュージャージー州で行なわれた「栄養素の高いくだものと野菜トップ41」という調査によると、第1位に選ばれたのがクレソンでした。とくに注目したいのがクレソンに含まれるβカロテンで、アンチエイジング効果が期待できます。むくみ予防や高血圧予防に効果的なカリウム、女性に不足しがちな鉄分が豊富に含まれています。独特の辛みは「シニグリン」と呼ばれる成分で、脂肪を分解し、胃腸の働きを助けれてくれます。

★レシピのポイント

生のまま肉料理に添えられることの多いクレソンですが、さっとゆでて和風の味付けにするのもおすすめです。セリに煮た味と食感になります。

材料(4人分)

クレソン:3束

クルミ:30g ごま豆腐:40g

A しょうゆ 大さじ2 だし汁 大さじ1

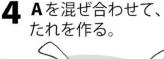
酢 小さじ1

ねり辛子 小さじ1

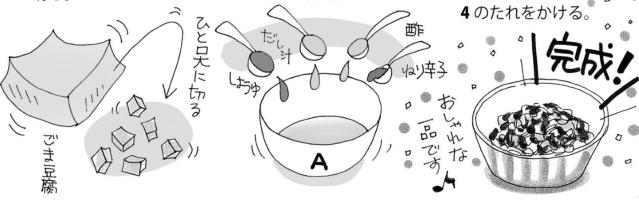
1 クレソンは塩(分量外)を 入れた熱湯でさっとゆで、 水にとってから食べやすい 大きさに切り、水気をしぼる。 **2**クルミはフライパンでから炒りし、ざくざくと切る。



3 ごま豆腐はひと口大に切る。



5 クレソンとクルミ、 でま豆腐をあえ、 **4**のたれをかける。



◇生活のメモ

重い・ツラい給油の負荷0%,省スペースで設置できる給湯器

んみ お悩みで

給油で重い 灯油を運

お悩みし

みるので、スタンドに買い 特に、冬は寒さが身体に沁 感じるようになってきた。 に行く時や給油の時がしん 年々肩・腰がツラいと

な不便 なさま。 油ボイラー 普段 不満 -をお使 を感じてい の生活でこ 61

ラーを使用しているとい のではないでしょうか? 抱えている方がいらっ 上記のようなお悩みを 宅 の 給湯 灯 油 、 う 方 やる ボ

ガス給湯器で、 そんなお悩

だと燃料が 手間. 切ございません。 みが解消できます! い冬も快適に過ごすことがで 感じていた憂鬱さは、 給油 ŧ や灯油を買いに行く時 補給がいらない 肩や腰へ だから、 、の負荷 ŧ ので ガス

きます。

☆あんしんの技術力・万全のフォロー体制

施工実績多数!有資格者で、暮らしの知識が豊富な スタッフが担当につくので、購入後もあんしんです♪

☆のいかえ割でお得に交換!

灯油からガス給湯器へ当社でお取り換え頂く場合 は、今なら【のりかえ割(7年保証&7年契約)】で、 通常よりお得に交換できます!

施工事例





タンクがなくなってすっきりしました! ガス浴室暖房も設置して頂いたので、灯油ボイラー から熱源機兼用の給湯器へのお取りかえ事例です。



一くスペースがもう少



ていて、庭が狭く感じる。 観葉植物や、自転車などを 意外と大きく、 灯油ボイラー 場所をとっ

不要+壁掛け設置も可能なの 広く使うことができ、 など有効活用ができます! さます。だから、その分庭を さらに、ガスだとタンクが 少ないスペースで設置で 自転車を置い スで趣味の 確保で 植物 を

あったらなあーと感じてい

〈ガス給湯器へ交換の手順〉

①ご相談・お見積り依頼は、当社 お客様センターへご連絡下さい。

100 0120-889-294

②現場調査:30分~1時間程度

③後日、お見積書ご提出【無料】 (しつこい営業はいたしません!)

④ご成約の場合:工事日打ち合わせ

⑤取替工事(約半日~1日で完了)

⑥代金のお支払 7年リース(*一部条件あり) クレジット払い(*分割OK) もできます!

⑦操作方法やご不明点ございま したらいつでもご連絡下さい。





お客さまにあんしん。安全にガスをご利用頂くため、 **☆ガス設備の安全点検**を実施させて頂きます。

Q.どんな点検なの?

- A.法令に基づいた内容で、お客さま 立ち会いのもと点検させて頂きます。 具体的には、①~③の点検を行います。
 - ①敷地境界線からガス栓までのガス漏れ検査



②湯沸かし器や風呂釜の給排気設備の調査



③ガス機器の規格、燃焼状態の確認





Qいつ連絡が来るの?

- A.期日が近づきましたら、お電話または SMS(ショートメッセージ)で点検日時の打ち合わせを させて頂きます。
 - ※ご連絡がつかない場合は、調査員が直接訪問 させて頂く場合がございます。

Q.点検の頻度は?

A 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1回以上行っています。

Q.土日祝日でも対応してもらえるの?

- A緊急時対応が優先になりますので、どうしても 平日の在宅が難しい場合に限り、仮予約という形 で受け付けしています。
 - 基本的には、平日10時~17時の間でご対応を お願いしています。

定期的に点検を行い、みなさまの安全を お守りすることは私たちの使命です! 点検へのご理解・ご協力のほど、 よろしくお願いいたします。



レンタルガスファンヒータ-

をご利用のみなさまへ

TAKAMATSU

ガスの高松産業です。

ご予約頂いたレンタル ガスファンヒーターの 設置に伺いますので、

ご都合の良い平日の 日時をご連絡ください。 0120889294





持ってきて もらう日の 予約忘れてたわ

…と感じたことはありませんか?

「**ほったか!メッセージサービス**」に登録すると、

お客さまの携帯番号宛てにSMS(ショートメッセージ)で 納品や回収のシーズンに事前連絡が来るのであんしんです!

Webから簡単に ご登録できます! 🕝 📆

T-POINT



お電話でもお申込み 受付中です!

お客様センター ▼ 0120-889-294 (±日·祝祭日を除く)

受付時間:平日9時~18時



暮らしているだけで貯まるポイント! Tポイントまたはnimocaのご登録も好評受付中です。

※毎月のガス代を口座振替orクレジットカードでお支払の方に 使用量が5m以上の月は、200円(税抜)で1ポイント貯まります。(業務用は除く) Webから 簡単にご登録 できます! 🕝



与多过到了了

という考え方もできます。

屋

割安なので、手軽に導入するなら電気式

|の快適をしっかり確保するなら温水式

その点、電気式は導入工事が簡単で費用

分が冷たく、

温度にムラが生じることも

電気式は床下に内蔵している

気の 1

線

部

ポ

カですが、熱源が

電電

熱線ヒ

ター」の

どちらも床面

から温める

の

で足

元

は

ボ

カ

電気式床暖房と温水式床暖房の違いを 教えてください。

ス

が必要で、

電気式より

導入コストが割

で工事も大がかりです。



きず、 ります。 けません。 低温やけどの心配も少なく、 に過ごせます。 あります。 均 ただし、 方、熱源が 一に温まり、 まれに低温やけどを起こすおそれ また、 屋外に熱源機を設置するスペ 温水で間接的 体に接している面は放熱で 「温 部屋のどこにい 水 の 温 体に負担を 水式 に温めるの ても は 床 快 全

適

りま

絡

さ

の

年末お見積書

発

行

丰

1

たく

し

ようか?

治水点

年 も

頑

て

۲ は 分 け 虫

思っ

τ

いま

引

冷

えする

季節です。

風邪など

かれませんようくれぐれもお

体ご自愛ください。

差しは は ニコミ誌 まだ冷え込みます 集担当の なさん み 春めいて参りました。 「ほったか いかが 尾崎 お で す。 過 ! 一発行 朝

れたお客さまには、 ご応募、 ばらくお待ちください。 をさせ 誠にありがとうござ て 本誌でご報告 ており 担当スタッフより随 ま す。 いたしま 受け渡し C ま す U た。 が 一時ご 終 当

で ると、 さて、 っという間だよ! でしたが、 高松産業に入社し 「働き出したら1年なん 私事で 時の早さを強く 大学当 いざ働き いている先輩 す て 5 とは 今月 出 半 信 親 実 し 聞 半 か て て

込み思案な私 涙が す!心身ともに成長できるよう 感じ 相 きたいと思 社会に出て働い経ちます。大学 未だに思うようにできな でることがあります 応 子と飲みに行き、 してい み 疑 かされていたもの あ ら まし は、 成長できて ます。 よく 小さ 両親に 先日同期入社 い頃から泣 いる 入社当 心配 を 時 を

ح

か

U

<

てお で引 ても

つ 懐

りました。

へ の

憤

1)

で

_ 2 7

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

120-889-

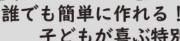
ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。



大どおおお が迎です-人でのなっ 人でのなっ たでも







子どもが喜ぶ特別な日のごちそうレシピ

内容: ちらし寿司

あさりの潮汁 いちご大福

※一部変更になる 場合がございます

レシピプレゼント!

参加費:大人 1,000円

子ども 500円(小学生以下)

場所 : ほったか! PLAZA

(中間市中央1丁目4-10)



GU中間店さん向かい側

持ってくるもの:エプロン、参加費





画像はイメージです

花

原

みなさんこんにちは!

料理は苦手ですが…当日は先生のアシスタント として、お皿洗いや、みなさんのサポートを 致しますので 困ったことがあったら何でも おっしゃってくださいね!最大6名の少人数制 なので、みなさんのペースでゆっくり

作って、最後はお話ししながら お食事を楽しみましょう♪

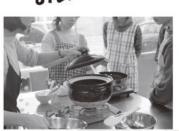
運営担当:尾崎(27歳)

講師紹介

子育て真っ最中の先生は、 パパッと美味しい料理を 作るのが得意!

ちょっとの工夫でおいしくする ポイント等、当日質問大歓迎です!

~りリスマス準備と お食事を楽しむ編~の様子









(お客さまの声 (第2回アンケートより) /

クリスマスタ料理として、者役しないものを教えて頂いたので、とても趣頭におれた。 子どもと一緒に参加了る事で、楽しく、として、がりしく頂きました。

スタップの方や先生とも、たくさん、か酷が出来て見らたです。

親子失き、 お世話 に もりました。



鞍手町 A様

- ,子どもでイチ験して中のないケーナイキリを実は事かりは、良かって。
- · 発向のソナーやリゾットなど、ちゃとしたエナマ"よりおいくできることを学べて せいないというけいといった。また、先生とはじかスタッフのなとの行きない 対応に考れ持ちば参加ではた。首記、お世話になりました!!

料理教室に行ってみたいけど、みんなのペースについていけるか不安。一緒に行く人がいないから行きづらい。 という方も、アットホームなイベントなので安心してご参加ください♪

お申込み 方法

Step① 高松産業お客様センター (0120-889-294) へお電話ください。

Step② 参加者お名前、お電話番号、ご住所、参加人数をお伝えください。

Steo③ 申込完了です!あとは、当日お気をつけてお越しください。

先着 6名様