



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
9月号

SUMMER

vol. 27

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



社員のひとりごと

高松産業福岡営業所の矢山です。

私がフライフィッシングを始めて25年位経ちますが、今だに自慢出来る様な魚の話はございませんので今回は「食べ物」について書こうと思います。

いつも行くのは、宮崎県椎葉村と日之影町。まず椎葉村には、菜豆腐(などうふ)と言う菜の花やカブの葉等を混ぜて作る綺麗な豆腐があります。物産センターの平家本陣に行くと食べることができます。十割蕎麦も美味しいので一緒にどうぞ！次に日之影町。釣りに行くというより今はマロンハウス甲斐果樹園の「栗きんとん栗九里」を買っている様なものです。栗と砂糖のみで作る素朴なお菓子です。興味がある方は迷いながら行ってみてください。



主婦のナイショ話
朝ごはんはパン派？ごはん派？
暮らしの足し算
ベランピング
なごみひとさじ
健康の秘訣は、夢いつまでも

レシピ
野菜たっぷり カツオの漬け
生活のメモ
冬の暖房あるある
コラム
旅の醍醐味は？他...

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

朝ごはんはパン派？ ごはん派？

20～60代の男女400人を対象に行った「朝ごはん」についてのアンケートがあります。まず、「朝ごはんに主食として食べるのは何？」との質問から。パン類が一番多く49%、次にごはん類が42%、シリアルが5・8%、パンケーキが1・5%と続きました。大きくパン派とごはん派に分かれるようです。

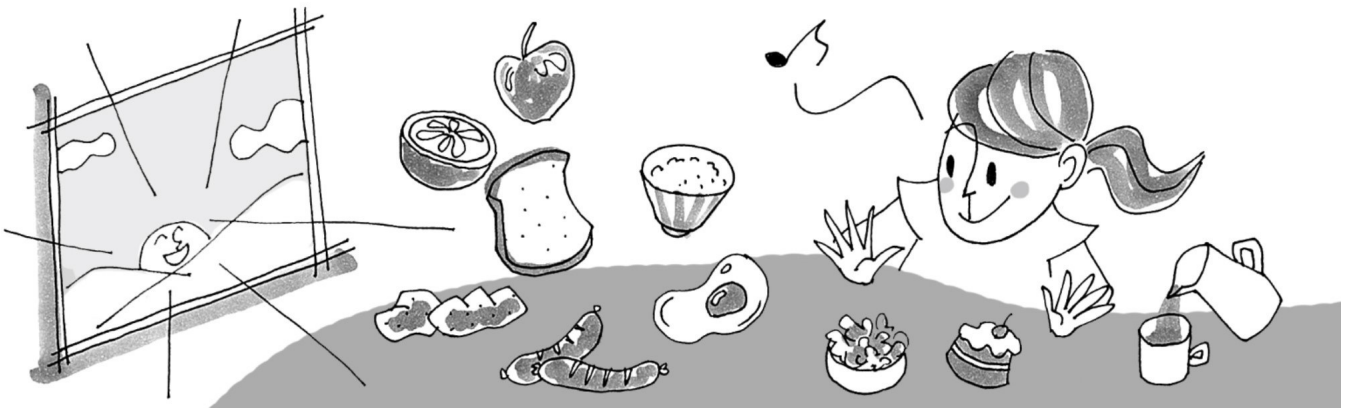
では、「パン派の人の副食は？」。複数回答で、ヨーグルトが34・7%、フルーツが23・0%、ソーセージやハムが16・3%、サラダが14・3%と続きました。一方、「ごはん派の人の副食は？」。みそ汁やスープが56・5%、納豆40・5%、卵料理36・7%、漬物25・0%、ソーセージやハム19・6%、焼き魚17・3%となりました。ごはん派の人の副食は平均で3・7品で、パン派の2・5品に比べて多いこともわかりました。

では、朝ごはんによく登場する卵料理についてのアンケートも見てみましょう（回答数2735人）。複数回答で、「好きな卵料理は？」との質問です。

1位はたまご焼きで65・8%、2位が目玉焼き64・8%、3位が親子丼で54・4%、以下、たまごかけごはん54・1%、オムレツ50・3%、茶碗蒸しとオムライスが同じ49・0%と続きました。男性と女性でやや異なり、1位は男性が目玉焼き、女性がたまご焼きという結果に。

ところで、朝ごはんを菓子パンだけ、おにぎりだけなど、副食を食べない「単品朝ごはん」という人も意外に多くいることがわかりました。パンで19・3%、ごはんで7・8%という数字です。食べないよりはよいのですが、できれば栄養バランスを考えて副食もとりたいたいものです。

朝ごはんは一日の活力源。朝、何も食べないと脳へのエネルギーが足りなくなり、集中力や記憶力が低くなるとも言われています。さらに、副食もいろいろ工夫して、おいしくて健康的な朝ごはんを楽しみましょう。



算し足る暮らしのベランピング

最近、よく耳にするようになったのが「ベランピング」。

「ベランダ」と「グラマラス（華やか）」そして、「キャンピング」を合わせた言葉です。ベランダを雰囲気よく整えて、リビングのようにしてくつろぐことを指します。

キャンプを豪華に楽しむ「グランピング」が流行しているですが、自宅でもっと気軽に楽しもうという発想から生まれました。

人気の理由は、わざわざキャンプ地に行かなくてもアウトドア気分を満喫できること。たとえば、ベランダにウッドデッキや人工芝を敷き、マットやラグなどを広げてお弁当を食べるだけでもピクニック気分。そこにリビングで使っているクッションを持ち込めば、よりリラック

ス空間が実現できます。夜はランタンなどの明かりを

用意し、折り畳み式のイスやテーブルを置いて、ワインやパン、チーズなどを楽しむのも素敵です。キャンプ用品が家にあるなら、あえて使った

キャンピング気分を演出するのもおすすめです。ぐつと気軽に、コーヒーマップとスイーツだけを持ってベランダで楽しむのもあります。

ただし、注意点があります。ベランダはあくまで家の外なので、隣との距離が近いときは、まわりに配慮が必要です。また、マンションの場合、ベランダは共有スペースで、いざというときの避難通路となるもの。防火避難設備を邪魔しないように注意しましょう。



健康の秘訣は、夢いつまでも

—— 三浦雄一郎

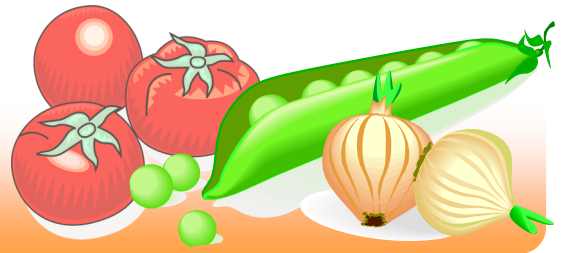
プロスキーヤーであり登山家でもある三浦雄一郎さんは、1932年生まれの86歳。54歳のときに、世界7大陸すべての最高峰からスキーで滑降するという偉業を成し遂げました。しかし、それ以降、65歳くらいまではメタボだったそうです。これではいけないと、65歳くらいから改心。「エベレスト登頂を目指そう」と目標を立てたそうです。それからは目標のために、体力作りに励む日々。そして、なんと70歳、75歳、80歳のときに、エベレスト登頂に成功しています。

三浦氏は、いくつになっても夢や目標をあきらめず、追いつけていようと自分に言い聞かせているそうです。



そして、86歳の現在でも、新しい目標を立て、目標に向かって「まだまだ人生これからだ」と心に誓っているのだとか。そうやって目標を立てることで、それに向けて体を鍛え、健康を維持できるというわけです。人は年をとるほど体が衰えていきます。そんなとき、自分なりの目標を見つけることが大切。「富士山に登りたい」「海外旅行であちこち歩きたい」など、なんでもいいのです。目標があれば、運動も長続きするはず。そして、あきらめずに、運動を続けることです。

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜野菜たっぷり カツオの漬け＞

カツオの旬は4～5月と9～10月の年に2回あり、春のカツオが「初カツオ」、秋のカツオが「戻りカツオ」です。戻りカツオは動脈硬化や高血圧、アレルギー症状などに効果的な不飽和脂肪酸をたっぷり含みます。また、カツオの血合いに多く含まれる「パントテン酸」はストレス対策に効果的。ただし、パントテン酸は熱に弱いので、刺身やたたきでカツオを食べるのがおすすめです。

★レシピのポイント★

カツオが苦手な人でも、漬けにすることでくさみが気にならなくなります。たっぷりの香味野菜と一緒にいただきます。

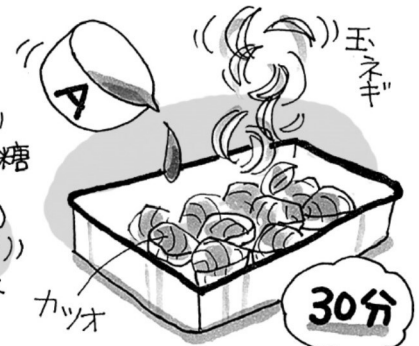
材料（4人分）

カツオ（刺身用）：400g
玉ネギ：2個
ネギ（白い部分）：10cm
ニンジン：1/4本
青ジソ：10枚
ミョウガ：4個
万能ネギ：少々
ごま：少々
A しょうゆ：1/2カップ
酢：1/2カップ
砂糖：大さじ4・1/2
水：1/4カップ

1 カツオは食べやすい大きさに切り、玉ネギは薄切りにする。Aを混ぜ合わせて漬け汁を作る。



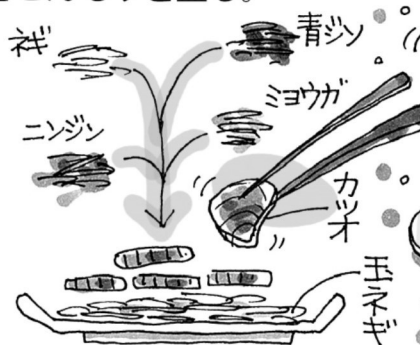
2 カツオの上に玉ネギをのせ、漬け汁を加えて30分くらい漬け込む。



3 ネギはせん切りにし、水にさらして白髪ネギにする。ニンジン、青ジソはせん切り、ミョウガは縦に薄切りにする。



4 器に2の玉ネギを敷いてカツオを並べ、3の野菜をこんもりと盛る。



5 小口切りにした万能ネギとごまをふり、漬け汁を回しかける。



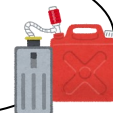
完成！

生活のメモ

冬の暖房あるある



あっ！灯油なくなりそうやし補充せんと！寒いとに、庭まで行ってまた補充せんといかんね〜…



灯油は重かけん、運ぶとは腰にくる一。。



灯油ストーブをつけると部屋は乾燥するし臭いし、補充する時手が汚れるのよねー



そんなお悩みありませんか？
また今年も冬が来てしまった…と
憂鬱なコトが少しでもなくなれば
冬も快適に過ごせますよね！

など、手間がかかったり、身体への負担がかかったり…で大変ですね。
ガスファンヒーターはそんな全てのお悩みが解決できるので、冬が来るたびに感じてしまう憂鬱なコトが減って、寒い冬も快適に過ごすことができます。

- ・ 点火してから暖まるまでに時間がかかる
肌がかゆくなる
- ・ 重い容器を持ち帰る
スタンドへ買いに行く
- ・ 寒い外庭へ出て補充する
お部屋が乾燥して

灯油ストーブだと…

冬はお部屋を暖めて快適に過ごすために、灯油ストーブを使っているご家庭が多いのではないのでしょうか。

重い灯油の入れ替え いらずで冬も快適！

ガスファンヒーターは…

- ・ 5秒で温風が出て、足元から即温まるので歯磨きなど、少しの間だけ暖めたい洗面所などで使うと便利！
- ・ レンタルだと、保管場所が不要で清掃やメンテナンスもいらないから手間も省けて、1年を通して押入れも広く使える！
- ・ ガスコックに接続するだけなので、燃料の買い出しや補充が不要。
- ・ ガスの水蒸気がでるので、お部屋が乾燥せず肌もかゆくなりません。

とっても簡単！



〈レンタル開始までの手順〉

①現場調査予約を下記の番号へTEL

☎0120-889-294

高松産業お客様センター



②当社スタッフによる現場調査

③必要な場合はコック増設・ガス配管工事(半日)

④ファンヒーターをご自宅までお届け・設置

⑤暖かになったら当社スタッフが回収へ

速暖・補充

いらず！？



当社のお客様限定で

月々500円(税抜)以外 好評予約受付中！

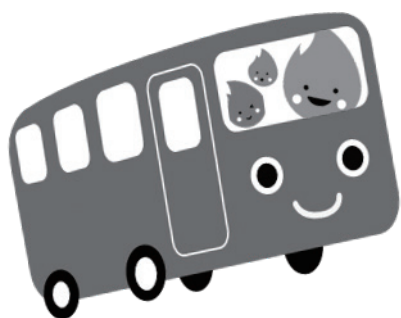
朝はバタバタするから、すぐお部屋が暖まるのはほんとに便利！レンタルだとシーズン後のお手入れもしなくて良いので助かってます。

宗像市 N様



旅の醍醐味は？

次回 2018年
12月2日(日)
第11回お客様バスツアー
開催予定！
次号に詳細お知らせ



「旅」と聞くと、何を思い浮かべますか？
卒業旅行、家族旅行、社員旅行、一人旅など：
さまざまな「旅」があるかと思っています。みなさんは旅
に何を求めますか？グルメ・綺麗な景色・癒しなど目
的はさまざまと思いますが、「一つだけ」どの旅にも
共通する目的があると思います。
それは「思い出づくり」です。
思い出は物みだいに形には残りませんが、記憶として
いつまでも残り続けるから人は旅に出るのではないで
しょうか？
また、思い出は誰かと共有することで、より強い記
憶として残るのではないのでしょうか。そんな「思い出
づくり」のほんの少しのお手伝いがしたいという想い
で、当社では年に2回日帰りバスツアーを行っており
ます。長時間の運転に不安があるから。プランを全部
考えるのが大変だから。そんな理由で旅を断念してい
る方でもあしんです。プランをたてる手間も、運転
をする必要もありませんので「旅」を諦めていた方は、
ぜひあしんしてご参加下さい。

家族と過ごした思い出 おせち編

今年ものこすところ、あと4ヶ月となりました。先日
コストコに行けば、クリスマスツリーがあり年末が近い
ことを改めて感じました。みなさま新年はどのようなお
過ごしですか？

実家で暮らしていた頃、お正月におせち料理を出され
たら、両親や祖母に「ごはんのおかずにならない」と、
毎年勝手に文句を言っていました。
ただ、正月の記憶として思い起こすのは、不思議とおせ
ちの味ではなく、こたつに入っておせちをみんなで囲み、
一緒に食べた情景です。

それが他の料理でも同じように楽しんで食卓を囲んでい
たでしょうが、おせちが中心にあることで、味と情景が
一層鮮明に記憶として残っているのかなあ、と思います。
また、今になっておせちの起源や意味を知り、どれだ
け家族の健康を願っておせちに想いをこめていたのか理
解でき、母親や今は亡き祖母を思い出し、何か心が温ま
ります。

家族や親せきが集う
特別な日を、特別な
お料理で彩ってい
かがでしょうか。

当社ではそんなお
客さまの大切なおせ
ちを決めるにあた
り、社員が試食して
数種類の中から好評
であった2社に絞
り、自信を持ってお
勧めしております。



ちょっと教えて！家づくり



Q：家を建てるための貯金に励んでいますが、
そもそもどのくらいかかるのでしょうか。



家作りの総費用を100とした場合、
本体工事費75＋80%＋別途工事費用
15＋20%＋諸費用5＋7%くらいが
目安だとされており、資金計画を立てる
時は別途工事費用や諸費用も忘れずに考
えておく必要があります。

おもな別途工事費用は、ガス・水道・
電気の引き込みなどの附帯工事費。門扉・
ガーデニング・カーポートなどの外溝工
事費。エアコン、照明、カーテンなどの
購入費用。

諸費用に関しては、ローンに伴う各種
手数料や保証料、地震保険、火災保険な
どの保険料。さらに保存登記料、登録免
許税、不動産取得税といった税金も見込
んでおく必要があります。

そのほか、解体費用、引越・仮住ま
い費用が必要なご家庭もあるでしょう。
資金計画の最重要ポイントは「無理のな
い予算立て」です。参考にしてください。

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☎

お気軽にお問い合わせ下さい！

お客様センター

ハヤク

ツクヨ

受付時間：

平日9時～18時

（土日・祝祭日を除く）



0120-889-294

9月 イベント カレンダー

初めて投票する方
はこちら



登録済みの方
はこちら



月	火	水	木	金	土	日
ゆるキャラグランプリ 2018			ほったか! 一郎へ 1日1票よろしくメラ!		1 防災の日	2
3	4	5	6	7	8 ほったか! PLAZA にて	9
			FM 88.2Mhz		親子料理教室 10:00~12:00	
10	11	12	13 ラジオ 「ほったか!」 16:00~17:00	14	15	16
17 敬老の日 	18	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27 FM 88.2Mhz ラジオ 「ほったか!」 16:00~17:00	28	29	30

編集 後記

皆さんこんにちは。ミニコミ誌「ほったか!」の発行、編集を担当しております、尾崎です。宗像在住、地元福岡を愛する26歳です。少しずつ日暮れの時間が早くなり秋の気配を感じるようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年も、各自治体が発行する地域振興券の発売が始まりました。弊社でも、中間市・水巻町・宗像市で発行されている地域振興券を、ガス機器購入やリフォーム代金のお支払の際にご利用頂けますので地域振興券をお持ちの方はぜひこの機会にご活用ください。

さて、私事です。夏は夏の間、出作りに唐津に行ってきました。海中展望船のジーラに乗るぞ!と意気込みドライブスポットで有名な「虹の松原」を通過していき呼子へ!



1・2Mにいる魚や海の生物を鑑賞することができます。最初はとてもテンションが上がったのですが、見事に酔っ払いしてしまい、デッキで潮風に当たりながら酔いを醒ます時間がほとんどとなってしまいました。(笑)。皆さまも夏の思い出はたくさんつくられましたか?

夏の疲れはこの時分に出やすいとのことですので、夏バテなどされませんようくれぐれもお体を大切になさってください。



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。