



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  
7月号

SUMMER

vol. 25

# ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

## 社員の ひとりごと

保安・工事課の大塚です。  
私は中学～社会人までバスケットボールを続けておりましたが、8年前に怪我をして競技から離れていました。Bリーグが始まり、漫画スラムダンクの再編版も発売され、にわかにバスケブーム再来!? 今年で40歳になり、人生最後のチャンス!と、今期の社会人リーグに参加することにしました! 久しぶりにユニホームに袖を通し、バッシュの紐を締めると気持ちだけは現役当時に…。しかし試合前の練習、体育館の熱気・雰囲気は圧倒され、それだけで体力の限界です。第一節の試合はベンチをしっかりと温めチームの応援に全力を注ぎ完全燃焼! チームもbuzzer beater(試合終了と同時にゴール)で勝利!! 第二節はなんとスタートメンバー!? さあ試合開始! バスケット人生の貯金とトレーニングのかけがえがあり、チームメンバーも私自身も予想以上の仕上がりでござつて、結果は……勝利! 二連勝です! 足手まといにならずに本当に良かったです。大きな声を出したり、全力疾走したり、仲間と一喜一憂することが本当に気持ち良く、心地良い時間を手に入れた事にスポーツの良さ、チームプレーの良さを改めて実感しております。次節に向けトレーニング継続中です!



あしや花火大会2018  
7/28(土)  
打ち上げ数：約7,000発

大濠花火大会  
8/1(水)  
打ち上げ数：約6,000発

福津市納涼花火大会  
8/5(日)  
打ち上げ数：約5,000発

主婦のナイショ話  
NMD(ノーマネーデー)って  
ありますか?

7月の元気レシピ  
枝豆レシピ

暮らしの足し算  
「サバの水煮缶」がブーム!

なごみのひとさじ  
作家 佐藤愛子さんの生き方  
生活のメモ  
キッチンボディガード!?  
空間もオシャレに

夏のイベント  
ミニ展示会



高松産業  
グループ





# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

「NMD(ノーマネーデー)」って、ありますか？

最近ときどき見かけるようになった「NMD」という文字。「No(ノー) Money(マネー) Day(デー)」の頭文字をとったもので、つまり、「お金を1円も使わない日」を指します。

女性531人を対象に、「NMD」について尋ねたアンケートがあります。まず、「お金を使わない日は週に何回くらいある?」との質問から。週1回が23・9%で一番多く、次に、週2回、週3回がともに18・6%でした。「ない(毎日使っ)」と答えた人も22・6%いて、逆に、週4回が8・7%、週5回以上といった節約派も6・0%いました。この結果、約8割の人が「NMD」を実践していることがわかります。

では、「お金を使わない日をもうけている理由は?」との質問(複数回答)。「一番多かったのが、当然ながら「お金を貯めるため」69・6%、次が「お金を使う必要がないため」41・7%。3位は、「お金を使わない生活が楽しいため」

13・0%。「今日も使わなかった!」が、やがて快感になるのでしょうか。

そうは言っても、ついついお金を使ってしまう……という人のために、NMDを実行するヒントを紹介しましょう。まず、現金をおろすのは月に1回だけ。すべて財布に入れ、残高をつねに意識します。さらにキャッシュカードを持ち歩かないようにすれば、ちょこちょこお金を下ろしてしまうこともなくなります。

次に、クレジットカードは財布の見えにくい場所に。現金での支払いを原則とし、クレジットカードはいざというときだけに。クレジットカード中心だと、現金中心よりも、支出が2割多くなるという調査結果もあります。

また、手帳に、「NMD」の日をあらかじめ書き込んでしまうのもアイデア。さらに買い物する日も決めて予算を書き込んでおけば、NMDを実行しやすくなります。





上、調理も簡単です。調理するとき、煮汁も捨てずに使ってください。煮汁にも栄養がたっぷり

## 暮らしの足し算

### 「サバの水煮缶」がブーム！

健康効果が注目され、サバ

の水煮缶が人気です。前年比で5倍も販売されているというデータもあるほど。そもそも水煮缶は、獲れた魚をすぐ加工して缶詰にするので、栄養がまるごと閉じ込められています。とくに味付けしていないものは、調味料や油などを使っていないので、カロリーも高くありません。なかでもサバ缶は、血液をサラサラにしてくれるEPAやDHA、抗酸化作用が期待できるビタミンE、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB2などがたっぷり含まれています。骨入りのものなら、カルシウムも摂取できます。しかも、1缶100円程度とリーズナブルで、長期保存も可能。その

り溶け出しているからです。

さて、簡単レシピを紹介しましょう。まず、そのまま。大根おろしとポン酢をかけたり、マヨネーズとしょうゆをかけたりと、お好みで。また、肉代わりに使うのもアイデア。ひき肉や牛肉の代わりにサバ缶を使ってコロッケやサバじゃが、カレーの具にしてサバカレーなど。春巻きやチャーハン、パスタ、炊き込みごはん、炒めものなどの具にもぴったりです。みそと砂糖、水で煮るだけで、定番のみそ煮が5分もあれば完成します！ 切り身のサバと違って臭みが抑えられ、下処理の必要がないので簡単です。



何のために生きるのかなんて  
考えなくていい！

— 佐藤愛子

作家の佐藤愛子さんは、1923年生まれの94歳。父親は作家の佐藤紅緑、兄は詩人のサトウハチローという文学一家です。昨年、『九十歳。何がめでたい』（小学館）というエッセイが大ヒットし、いまだ現役で作品を発表し続けています。佐藤さんのエッセイは、世の中に対してズバッと怒ってくれる痛快さが魅力です。

ら夜やることをする。おながすいたら、ごはんを食べる。ごはんを食べるために働く。働くために考える。人生はそうに単純なことだと佐藤さんは語ります。

しかも、幸福なんて人それぞれ。その人にとって何が幸福と考えるかどうかは、他人にはわからないというのが佐藤さんの持論です。

人の考えに頼らず、目の前にある自分の人生をかみしめる。人の価値観を参考にしても、自分の幸せにはならないよ、ということなのかもしれません。

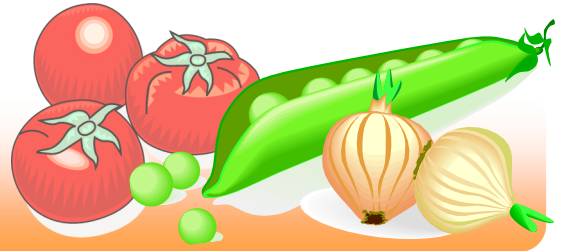
## なごみひとさじ

そんな佐藤さん、人生100年時代を生きるコツを尋ねられることが多いのだとか。しかし、「生きるためのコツなんてあるわけないでしょう」とピシャリ。そして、冒頭の言葉です。「何のために生きるのか」なんて考えるのは、数少ない哲学者ですよ」と。朝起きたら朝やることを、夜になった





# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ＜枝豆きりたんぽ＞

ビールのつまみとして欠かせない枝豆は、タンパク質やビタミン、食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜。とくにビタミンB1の含有量は野菜の中ではトップクラスであることから、疲労回復や夏バテ対策に威力を発揮します。また、カリウムも豊富で、体内の水分バランスを整えてくれます。むくみが気になるときにもおすすめの食材と言えます。ほかに、便秘や貧血、冷え性、ダイエットなどにも効果があると言われています。

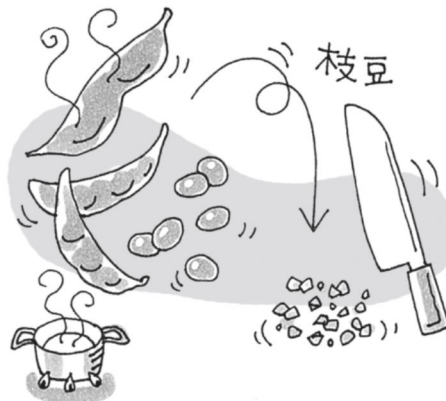
### ★レシピのポイント★

ごはんと枝豆をだんご状にして、焼きおにぎり風に。暑さで食欲がないときにもぴったりです。朝食やおやつとしても喜ばれます。

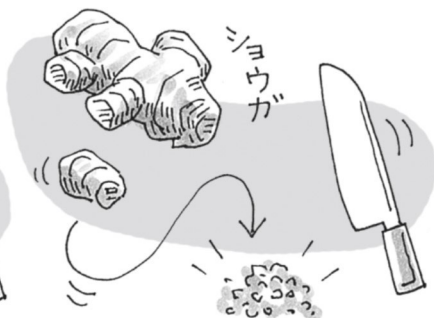
### 材料（4人分）

枝豆：120g  
（ゆでて、さやからとり出したもの）  
ショウガ：小さじ1  
ごはん：60g  
みそ：小さじ2  
薄力粉：大さじ2  
サラダ油：適量

**1** 枝豆は薄皮をむいて、粗みじん切りにする。



**2** ショウガはみじん切りにする。



**3** ごはんは温かいうちにめん棒でつぶし、みそ、枝豆、ショウガを加えて混ぜ合わせる。



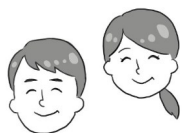
**4** 3に薄力粉を加え、ひと口サイズの小判形にギュッと丸める。



**5** フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。







## 我が家はキッチンのボディーガードがいるから まいにち安心 もう火は怖くない！



毎日お料理で使っているガスコンロ。「消し忘れて家事になったりしないかなあ〜」油汚れがなかなか落ちなくて、「はあ。またごしごしこすらないと〜」と火事の不安やお手入れに対して億劫さを感じていませんか？

あなたのご自宅のキッチンに頼りになるボディーガードがいれば、あなたも、あなたと離れて暮らしているご家族も、いつも安心して過ごせますよね！

また、安全を守ってくれるだけでなく、少しの汚れも目立ってしまいうぐらいずっとピカピカのコンロだったらキッチンに立つのが楽しみになりますよね♪

そんなストレスフリーな生活。始めてみませんか？

ビルトインコンロ  
「Udea ef」Rinnai



**消し忘れても  
安心**

万一消し忘れた時も、安全装置が作動して自動消火するので安心して使用できます。また、自動消火時間は、30分〜90分まで10分刻みで設定できます。

(※出荷時自動消火時間120分)

**万一の  
揺れにも対応！**

震度4以上の揺れを機器本体が感知すると自動で消火するので、揺れた時に火を使っている止められなくても安心です。



**危険を音声で  
お知らせ**

操作状況↓「グリルを消火しました」、危険↓「安全装置が作動しました」など、危険や操作状況を音声でお知らせしてくれるからいつも安心。音量や速度も調節できるので、自分の聞き取りやすい様に設定できます。

**袖口への  
引火も防げる！**

鍋を置いていない状態では点火せず、調理中に鍋を持ち上げると自動で弱火になるので洋服の袖口への引火の心配もありません！

**焦げつきやグリル  
汚れも怖くない！**

トッププレートは裏側にアルミパネルがついている為、ガラス表面の温度を通常のものより約69度ダウンでき、煮こぼれしてもサッとふくだけで汚れがとれます！ またグリル使用時も今まで5点程お手入れしていたものが、コットプレートを使うと1つだけになるから、ストレスなくグリル調理を楽しめます。



**グリルで焼いても洗うものは  
これだけに！**

### あんしんのフォロー体制

安全機能の(自動消火時間設定など)細かい設定も、取付後に使用説明を交えながら行いますので、説明書を読んでもよくわからないという方にも安心して使って頂けるよう、スタッフ一同日々知識の習得に努めております。

暮らしの中の

ちっちゃな困った

を安心して相談できる  
場所へ

毎日の生活で、「誰に頼んだらいいとかいな...」「最新のめっちゃ良さそうな商品がとるんやけど、使い方も難しそうやし、私には無理かいな」「娘に聞きたいけど家も遠いし相談しづらいとよね」と感じていませんか？

「こんなこと頼んでも大丈夫と？」というようになっちゃな困ったこともいつでも安心して相談できる場でありたいから。だから高松産業はガス会社なのに、家電・おせち・リフォーム・水廻り商品など、一見ガスと全く関係のないようなことでも「お客さまの困ったに何でも対応できるようにしています。」



こだわり派のあなたへ  
空間オシャレ生活

ダイキン工業の「risora」はデザイン性と機能性にこだわり、空気と空間の両方の心地よさを実現します。エアコンというと真っ白で大きくて結構お部屋の中でも存在感が...

せつかくのこだわりのお部屋。

エアコンとインテリアとの調和がとれば、あなたの理想の空間に近づけられるのでは？



## どうして家電屋さんじゃない会社でエアコンを頼むの？ (大丈夫と！?)

いつも近くにいる身近な存在

- ・検針(月1回)
- ・集中プロパン団地の設備点検・巡回(週1回)
- ・法定点検(3~4年に1回)

など...お客さまと接する機会が多く、営業所が各地域の近くにありまうので、より身近に感じてもらい、何でも気軽にご相談を受けています。

きめ細かいアフターフォロー

必ず担当がひとりつきますので、説明書を読んでもよくわからないなど、困った時はすぐに対応します。購入後もしっかりサポートしますので安心してご使用できます。

高級感溢れる7種類の  
のバリエーション



ダイキン エアコン  
risora SXシリーズ

前面パネルは質感と色を幾重にも重ねることで、マットな質感やツヤ感を実現。また、多様なインテリアのニーズに対応できるよう木目やツヤ、織目など多彩な質感を実現したデザインのパリエーションも！



業界最薄！

作動時も美しい

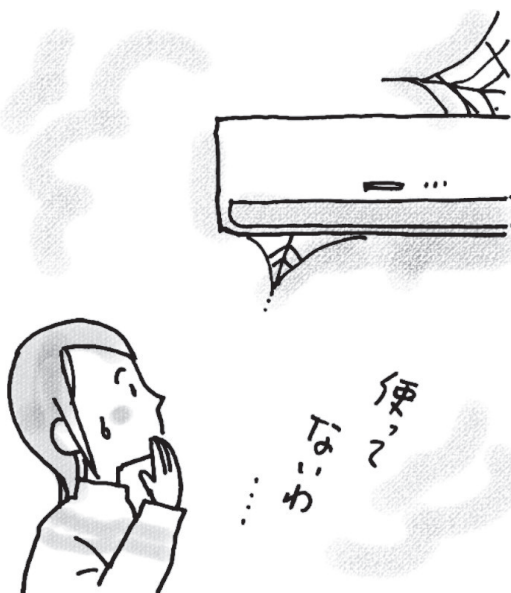
室内機の厚みを業界最薄の185ミリに抑え、両側面を内側に織り込むことで圧迫感を軽減。静音性・風量を確保したまま機能性をそこなうことなく正面パネルや風向フラップが動いても美しさを保つデザインへ。



# ちょっと教えて！家づくり



家の新築に合わせて冷暖房をどうするか考えています。



「夏は涼しく冬は暖かい家」快適さの基準としてよく言われることですが、冷暖房設備は暮らしやすさの要でしょう。しかし、安易に冷暖房一体型のエアコンを選ぶのは考えものです。実際のところ冷暖房の割合は、冷房2ヶ月、暖房5ヶ月くらいなので、使用目的に合わせて選ばないと余計な光熱費がかかってしまいます。たとえば、常に誰かがいる居間などは冷暖房を点けたり消したりが少ないので、電気代節約型のインバータエアコンがおすすめです。冬場に急速暖房を望むならFF式のストーブなどを利用して、夏は冷房専用エアコンを使う。これも一つの方法でしょう。「とりあえず各部屋にエアコン1台」というより、ライフスタイルに合わせた冷暖房計画を立ててみましょう。

## 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！

Webでのお申込みはこちら→



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♪



### 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

お気軽にお問合わせ下さい！  **0120-889-294**

受付時間：平日9時～18時  
（土日・祝祭日を除く）

第1回

みて・さわって・体感!

by 高松営業所

イベントも  
ありよ!  
スーパーボール  
すくい

遊びに  
来てね!



# 展示会

8/25<sup>土</sup>

場所:

緑ヶ丘団地(予定)

※場所は詳細決まり次第お知らせいたします

給湯器 コンロ 衣類乾燥機  
炊飯器 浴室暖房乾燥機 など  
いろいろ!

使い方やお手入れのワンポイントアドバイスも  
専門のスタッフがおりますので、こんなところが  
使いにくいなど、お客さまのささいなお悩みも解決。  
お子様も楽しめる夏最後の思い出に!

来場者特典

先着 30 名様に  
キッチン  
ペーパー  
プレゼント!

## 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。梅雨明けの暑さはまだ厳しいですが、お健やかに過ごしのことを存じます。

先日、普段なかなか予定が合わない友人(千里)と、そのご家族に会いに行ってきました。ご家族みなさんとても優しい方々で私が就職活動をしていた時も、最終面接前日に「絶対大丈夫だから!」と熱いエールを頂き、験を担ぐ為に美味しいかつ丼をご馳走して頂いたのはとても良い思い出です。お昼は、千里の妹さんと一緒にベットのムックとお散歩に



いってきました。普段運動をしないのですが、ひさしぶりに走り回って相当いい運動になりました!夜は、千里ママ特製の美味しい家庭料理をご馳走になりました。私のリクエストで豚汁・唐揚げ、

サラダ・筑前煮と、食後にはケーキまで頂いてしまいました(笑)千里ママの豚汁はこんなにやくとごぼうが必ず入っていてとても美味しいので、いつも食べ過ぎてしまいます。みなさまのご家庭で豚汁の具は何を入れていますか?ぜひ聞いてみたいですよ!

優しさに溢れた素敵な友人家族と過ごす、穏やかな休日になりました!

みなさまお元気で、蝉の声にも勝る賑やかな夏をお過ごしください。



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

〒807-0001 福岡県遠賀郡水巻町猪熊 10-2-25

☑ hottaka@takamatsu-group.co.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。