



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」！

2021年
2月号

WINTER

vol. 56

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



- ◆主婦のナイショ話
おすすめの温活
- ◆暮らしの足し算
心のセルフケア
- ◆なごみひとさじ
好きなことに打ち込む
- ◆健康レシピ
小松菜とシラスのチヂミ
- ◆生活のメモ
「オイルタンクの水抜き」
していますか？
- ◆地域の気になるお店紹介
創業69年伝統の味

アンケートご協力をお願い

紙面内容の充実とサービス改善のため、みなさまのお力をお貸しください！
WEBでアンケートにご回答頂いた方に
Tポイント50ptプレゼントいたします！

※ご入力頂きました個人情報は、個人情報保護法に基づき厳重に管理致します。



ご回答は右記のQRコードから



私は、ストーブの前に猫のように丸くなっていましたが、子どもたちや犬は大喜びでした。額に汗をかきながら、雪だるまをせっせと作っていました。一面真っ白な小学校の運動場では、近所の子どもたちが集まり、雪合戦で大盛り上がり！

40年前と変わらない光景に、何だかほっこりしました。コロナ禍で気軽に外に出られない中、子どもたちにとってはご褒美だったようです。まだまだ厳しい寒さが続きますが、どうぞご自愛ください。



こんにちは、営業・企画課の西村です。
「雪やこんこ あられやこんこ」
降っても降ってもまだ降りやまぬ 犬は喜び♪」
先月は厳しい寒波と大雪でした。みなさん、凍結による転倒や体調不良などはございませんでしたか？



社員のひとりごと

釣りが趣味です!
-西村-



新型コロナウイルス感染防止への取り組み

- 当社では以下を徹底し、感染防止に努めています。
- ・毎朝の従業員の健康チェック(検温、諸症状)
 - ・手洗い、手指消毒の徹底
 - ・従業員のマスク着用義務化



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

寒い季節、冷えを解消するためにおすすめの「温活」は？

働く女性1099人を対象に行った、「冬の健康の悩みと温活」に関するアンケートを見てみましょう。まず、「冬の体に関する悩みは？」という質問から。複数回答で一番多かったのが「冷える、冷え性」で76・1%。「肌の乾燥」67・7%、「肩凝り」64・4%、「むくみ」36・3%、「足の角質」34・1%と続きました。冷えは多くの女性が抱える共通の悩みようです。ちなみに、冷えを感じる場所としては、多い順に足、手、おしりという結果になっています。

次に、「実際に温活ってやっているか」という質問です。「行っている」26・0%、「してないけど興味がある」54・7%、「興味なし」19・3%という結果に。約8割の人が温活に興味を持っていているようです。では、「冬の冷え対策にやっていること」はあつ、「こ」という質問になる「こ」。複数回答で、「湯船につかる」65・3%、「体を温めるものを飲む」61・5%、「靴下や腹巻をつける」59・2%、「体を温めるものを食べる」52・

1%、「湯たんぽやカイロを使う」44・5%などとなりました。

さて、冷えとりアドバイザーとして活躍する近藤幸恵さんは、免疫力を低下させないためにも冷えとり習慣が大切だと言います。ポイントは下半身をしっかりと温めること。血管が開いて全身の血のめぐりがよくなるのだからです。具体的には足湯や半身浴、靴下の重ねばき、湯たんぽを使うなどが効果的とか。

とくに冷えやすい足元は4枚以上の靴下の重ねばきがおススメ。このとき、肌に直接触れる1枚目は絹の靴下を。絹は保温力や保湿力にすぐれ、吸毒・排毒作用が高いのが魅力。そして、2枚目は綿またはウール、3枚目は再び絹、4枚目に綿またはウールと重ねばきます。足元を温めることで毒が足裏から排出されれば、デトックス効果で体がスッキリ。細胞の機能も高まって、体がポカポカしてきます。

半身浴



靴下の重ねばき

- 1枚目 絹
- 2枚目 綿またはウール
- 3枚目 絹
- 4枚目 綿またはウール



足湯



湯たんぽ



算し足る暮らしの「心のセルフケア」

心が疲れている、気が滅入りがちななど、心の調子がよくないと感じることはありませんか？ そんなときに自分のできる心のケアの、3ステップを紹介しましょう。

ステップ1は、心と体の調子をチェックすること。毎朝1分でもいいので、自分の心の調子、体の調子に目を向け、点数をつけてみます。100点満点だと何点くらいになりますか？ 点数をつけたら手帳などに記入を。毎日続けることで、心や体の調子に波があるのが見えてきます。

ステップ2として、気になることを書き出します。書くことで頭や心の中にあるモヤモヤやストレスを外に出すことができます。「あいさつを

しまった」など、正直に気持ちをそのまま書き出します。愚痴になっても構いません。ただ、「だから私はダメ」など、自分を否定しないことが大切です。週に1回でもいいので続けてみましょう。自分のことを客観的に見ることも、また、小さなストレスに気づくことが大切なのです。

そして、ステップ3。自分が落ち着く方法を見つけます。たとえば、好きな香りをかぐ、ため息を大きく「フッフッフ」を吹き出す、肩から湯船につかるなど。意図的に「自分をケアしよう」とすることがポイント。小さなことでいいのでたくさんの方

法を集め、実行してみましょう。



ます。「あいさつをしたのに返事がなかった」「なんだかやる気が起こらない」「無駄遣いして



自分がやりたいことを一生懸命にやる。それに尽きます

— 宮本信子

なごみひとさじ

映画やテレビなどで活躍する女優、宮本信子さん。『お葬式』『マルサの女』『あげまん』など、夫の伊丹十三さんと組んだ映画作品はとくに有名です。50代半ばで夫を亡くし、何か新しいことをしようと思っていたときに出会ったのが歌。小椋佳さんの番組から声がかかり、生バンドで客を前に歌うことになったのです。そのとき感じたのが、「歌うって楽しいー」。それ以来、シャンソンに加え、レッシンに通ってジャズもレパートリーに加わります。次第に女優業と並行して歌手としても活動するように。ライブハウスやディナーショーなどで歌うようになります。「ただ楽しいから歌わせてもらっているという感じ」



と宮本さん。好きなことに打ち込んでいるから暮らしが満ち、穏やかな笑顔を浮かべていられる。それが冒頭の言葉につながっているのです。しかし、新型コロナウイルスの影響で外出自粛になったときは、落ち着かなかったと言う宮本さん。一日中テレビでコロナの情報を追いかけてたりもしたそうです。でも、「これではいけない」と思うように。家事をしたり、歌ったり、音楽を聴いたり、読書したりと、いつも通りを心がけました。「世の中がざわついていても、自分のペースに戻すことが大切」と宮本さんは言います。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜小松菜とシラスのチヂミ＞

葉物野菜の代表のひとつである小松菜は、ビタミン類やミネラルが豊富。とくに抗がん作用で知られるβカロテンが多く含まれています。そのため、粘膜や皮膚を健康に保つ、のどや肺などの呼吸器を守る、視力を維持するなどの働きも期待できます。また、カルシウムも豊富で、イライラやストレス解消にひと役買ってくれます。ほかに、鉄分やカリウムも多く含まれているので、肝臓に働いて解毒作用をスムーズにしたり貧血を予防したりします。高血圧やむくみが気になる人にもおすすめです。

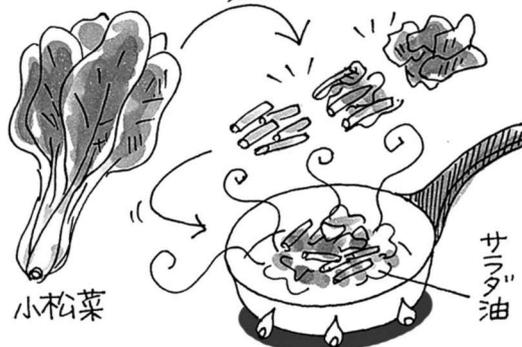
★レシピのポイント

小松菜をさっと炒めてから加えることで、生地がまとまりやすくなります。

材料（4人分）

小松菜 1袋
サラダ油 少々
卵 1個
水 大さじ4
薄力粉 1/2カップ
片栗粉 大さじ3
シラス 120g
キムチ 60g
ごま油 適量
酢じょうゆ 適量

1 小松菜はザク切りにし
フライパンにサラダ油を
入れて熱し、さっと炒める。



2 ボウルに卵と水を入れて
混ぜ、薄力粉と片栗粉を
加えてさらに混ぜる。



3 シラス、キムチ、
炒めた小松菜を加え
ざっくり混ぜる。



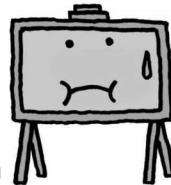
4 フライパンにごま油をしき
3の半量を入れ、中火で
両面をこんがり焼く。



5 もう半量も同様に焼いて
お好みで酢じょうゆを
つけていただく。



石油給湯器をお使いのみなさま



オイルタンクの水抜きはされていますか？

●実は「水抜き」がとても重要なんです。

水抜きをせずに水が貯まり続けてしまうと、下記のようなトラブルの原因に…

「オイルタンクが錆びる」「送油管に凍結の恐れ」「電磁ポンプを傷め、燃焼状態が悪くなることも」

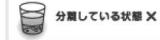
そもそも灯油しか入れていないのになぜ水が貯まるのかというと、昼と夜の温度差が大きいと結露が発生しやすくなるからです。(※梅雨の時期は湿度が高いため結露しやすくなります)

機器を長持ちさせるためにも定期的なメンテナンスを行いましょう！



《水抜き方法》

- 1 オイルタンク下部のドレン抜きバルブの下に灯油を受け取る容器を置く
- 2 ドレン抜きバルブを開け、約200cc排水する
- 3 容器にたまった液体が分離していれば、灯油に水が混ざっているのを一度容器を空にしてから再度約200ccを排水する。
これを分離しなくなるまで繰り返す。
※分離していなければ、水は混ざっていません。出した灯油をオイルタンクへ戻してください。
- 4 水抜きが完了したら、ドレン抜きバルブを閉める



- ・水抜きのやり方がよくわからない。
- ・水抜きのいらぬガスを検討中。

遠慮なく当社へご相談ください！



先日石油給湯器からガス給湯器への交換をご依頼いただいたお客さまに、お話を伺いましたのでご紹介いたします。お忙しいところ取材へのご協力誠にありがとうございました。ガスだけでなく石油給湯器のメンテナンス、交換等も遠慮なくご相談ください。

《お客さまの声》



八幡西区 K様

*お問合せ頂いた理由を教えてください。

灯油配達を頼んでいましたが、一度燃料切れして大変だったのと、配達に来た時に玄関先まで降りていくのが手間だと思っていたところ、ハガキがちょうど届いたので。

*灯油からガスに変える上での不安はありましたか？

お風呂ごと変えるのは嫌だったので給湯器だけ変えられたらお願いしようと思いました。

*ガスに変えてみてどうでしたか？

お風呂が沸いた時に音声でお知らせしてもらえるのがとても便利です。庭がすっきりし、機器が新しくなったので気分も良いです。操作を覚えたいので最近をよくお風呂を溜めています！

Before

After



お困りのことがございましたら、小さなことでも気軽にご相談ください。



営業担当: 幸尾



ご相談は「高松産業お客様センター」までご連絡ください！



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ハ ヤ ク ツ ク ヨ

レンタルガスファンヒーター 無料お試しキャンペーン



冬の朝が苦手なあなた
ワンコインでホットな冬を過ごしませんか？

はじめてのお申込みで「1ヵ月レンタル料無料」！
※設置した月のレンタル料が無料になります。



ガスファンヒーターの3つのおすすめポイント！

安全	快適	便利
ホースがはずれると自動でガスを停止！ファンヒーターを倒してしまっても自動で消火します。	5秒で点火し、エアコンでは暖まりにくい足元までしっかり暖めます。寒い朝に大活躍！	給油が必要ないので、重い灯油を持ち運ぶ手間がなくなります。高層階の方もあんしん。

レンタル期間	11月～4月末
レンタル料	500円(税別)／月(※日割料金無し)

レンタルが便利！

「初期費用」・「清掃」・「メンテナンス」・「お片付け」不要

※数に限りがございますのでなくなり次第終了となります。(残りわずか！)
※ご利用は高松産業グループのガスをご利用の方限定になります。



お申し込み
ご相談はこちら

高松産業グループお客様センター



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。



7/30に発生した福島県内における 飲食店爆発事故の報道を受けて

みなさまの「かけがえのない命」と「大切な住まい」をお守りするため、ガスのお取り扱いに関するお願いを今一度この場を借りてご案内させていただきます。

ガスを安全にご利用頂くための3つのお願い

- 長時間の外出時や就寝時には念のためガス栓を締めてください。
- リフォームをされる際は、一見ガスに関係のない工事であっても事前にご相談ください。
- ガス警報器が正しい位置に設置されているか、正しく作動しているかを今一度ご確認ください。



※ガス警報器が発報した場合や、少しでもガス臭いと感じた場合は、室内の火気(家電を含む)を止め、ガス栓を締めドアや窓を開けて十分に換気した上で当社(TEL0120-889-294)へご連絡ください。

ガスは正しい知識を持ち、正しくご使用頂ければ安全・快適にご利用頂けるものです。今後もより一層安全には十分留意し、快適にガスをお使い頂けるよう取り組んで参ります。

暮らしに種をまくシゴト 高松産業グループ LINE 公式アカウント

～お客様からのお声～

- 毎月プレゼント募集楽しみにしています。
- LINE で気軽に連絡ができて助かりました。

＼こんな時にも使える！／

その①：ガス機器故障かも？！

メインメニューの「緊急事態」のボタンを押すと、24時間いつでも連絡先の電話番号をお知らせします！

その②：寒すぎる！ファンヒーター借りたい

「レンタルファンヒーター設置」と話しかけてください。工事や設置日の調整を LINE 公式アカウント内でやりとりできます。

お友達登録はこちらから



Tポイントが貯まります！

Tカードのご登録はお済みですか？

毎月のガス代やガス機器・家電やリフォーム工事、
全てにポイントが貯まります！

※毎月のガス料金へのポイント付与は
下記の条件を満たす方が対象です。

- ① 当社ガスをご利用の方(※法人契約除く)
- ② ガス料金のお支払い方法が口座振替
またはクレジットカード決済の方

【注意事項】

ガス使用量が5㎡以上の月のみ、200円(税抜)
につき1ptが付与されます。



←WEBからかんたん
登録はこちら

ちょっと教えて！家づくり



土地の購入を考えています。注意点を教えてください。

環境、交通の便、近隣施設、法的な問題はもちろん重要ですが、業者選びも慎重に検討しましょう。不動産業者を仲介するならば次の点に注意して、信用のおける業者かどうか念入りにチェックしたいもの。手付け金を急がせたり、考えるゆとりを与えない会社は危険です。

*その土地で長年営業している不動産会社か。

*担当者は本当にその会社の社員か（頻繁に事務所を移転している業者や名刺を持たない担当者には要注意）。

*知事、または建設大臣の営業免許証はあるか。

*事務所、案内所、分譲地などの看板に免許業者の標識を掲げているか。

また、地主から直接購入する場合は、法律家や不動産業者など専門家に立ち会ってもらいましょう。



編集

後記

くお過ごしでしょうか。

私事ですが、父のことを少しお話しさせていただきます。父は2年前からずっと足の痛みを訴えていたので、家族みんなで通院することを強く勧めていましたが、病院に行くことを拒み、痛みを誤魔化しながら過ごしていました。ですが、ベッドから転倒したのが最後の引き金となり、強い痛みを訴えたため救急車を呼び、そのまま入院することになりました。はつきりと原因がわからず、入院生活はしばらく続きそうですが、コロナの影響で面会禁止のため、大きな検査の時の立会が必要なるものを届けることしかできません。入院生活はとても寂そうで声に元気がないので、LINEや電話でコミュニケーションをとっています。痛みがずっと続いているようで、こちらも辛くなります。もっと早く無理やりにも病院に連れて行ってあげればと悔やみます。早くよくなつて、元気な父に会えることを願うばかりです。家族が弱気になっても仕方がないので、明るく元気づけていこうと思います！身体に異常を感じた際は、早めに病院で一度みてもらうことをおすすすめします。何事も早期発見が一番だと強く感じました。

みなさんもくれぐれもお身体大切になさってくださいね。



みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。2度目の緊急事態宣言が発令され、不安な日々が続きますね…。寒い日が続きましておりますが、お変わり

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

ハヤク ツクヨ

〒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。



黒毛和牛専門店 中間ホルモン -創業69年伝統の味-



充実の個室を備える老舗の名店で
秘伝のタレで頂く絶品のお肉はいかがですか？

創業69年、地元で愛される老舗名店が
2020年12月にリニューアルOPENしました。
ゆっくり寛げる半個室や完全個室を複数完備。
(※VIPルームあり)
厳選の食材を居心地の良い空間で味わえます。
価格も良心的◎
ぜひ、今夜はご家族や大切な方と絶品のお肉を
中間ホルモンで！



特選コース(3人前) 9,900円

タン・上ロース・豚サーロインロース
上カルビ・ウインナー・チシャ包野菜
スープ×3・キムチ盛・ナムル2種
ピビンバ×1又はライス×3

※ 単品メニューもございます

※ 各種個室は様々なシーンにご利用頂けます

● 中間市中尾

黒毛和牛専門店 中間ホルモン

☎ 093-244-9900

住所 / 中間市中尾1-4-8

営業時間 / 17:00~23:00

定休日 / 火曜日

アクセス / 筑豊中間電停から徒歩5分

JR中間駅から徒歩15分

駐車場 / あり



《コース料理》※税別表記

●ファミリーコース(4人前) 9,900円

豚サーロインステーキ・カルビ・究極のハラミ
タン・ロース・丸腸・ウインナー・チシャ包野菜
スープ×4・キムチ盛・ナムル2種・ライス×4

●ペアコース(2人前) 6,500円

上ロース・上カルビ・究極のハラミ・サラダ
キムチ盛・スープ×2・ライス×2

＼ミニコミ誌「ほったか！」では地域の頑張る人・お店を応援しています！／

飲食店や美容室など店舗に限らず、町内のゴルフサークル、少年野球チーム等の部員募集や活動内容のご紹介など、本誌面に掲載可能です。ぜひ「ほったか！」をご活用ください！
※「趣味(【例】編み物・絵・お庭づくり・写真etc.)を紹介してほしい」等も大歓迎♪
☞取材・記事作成・掲載全て無料！(*一切費用はかかりません)

ご相談は下記(お電話/メール/LINE)までご連絡ください。(担当:尾崎)

TEL: 0120-889-294 / mail: info@hottaka.jp / LINE : @580ptuju

