



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
7月号

SUMMER

vol. 61

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話

コロナ太りしていませんか?

◆暮らしの足し算

糖質ちょいオフ

◆なごみひとさじ

世界で一番心豊かな大統領

◆健康レシピ

焼きアジのサラダ風

◆生活のメモ

快適ステイホーム

◆地域の気になるお店紹介

家庭の味が恋しくなったら!

◆その他

ガス警報器設置のお願い
折尾警察署からのお知らせ etc.



木斛

社員のひまわり



こんにちは。開発・営業課の小田部です。
この時期は、新緑の季節から、草木が勢いよく芽吹き、生命の逞しさを感じます。
1年ほど前に越してきた我が家には、ささやかな庭がございまして、「庭木の三大名木」とされている、モチノキ・木斛・金木犀が植わっています。
最近の住宅には見かけませんが、この三大名木は当然ぐんぐんと伸び、剪定に追われる毎日です。特に木斛の剪定は難しいですね。新梢が20cm程伸び、途中に葉が無いものですから、どこで切って良いものか悩まされます。最近、YouTubeの剪定動画を眺めるのが日課となりました。草木の話題で、もう一つ。先日、某テレビ番組で、切り花を長持ちさせる方法が放送されていました。
それは、水と一緒に少量の砂糖と漂白剤を混ぜるというもの。実際にやってみたら、本当に長持ちして驚きました。それでは、今月もよい1ヶ月でありますように。

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



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



モチノキ

高松産業
グループ

いやしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

「「コロナ太り」、していませんか？」

20～50代の既婚女性596人に尋ねた、コロナ太りに関するアンケートがあります。「コロナ禍がきっかけで太ったと感じていますか？」という質問から見ていきましょう。一番多かったのが「太った」で59・6%。続いて、「変わらない」32・4%、「痩せた」6・4%、「わからない」1・7%となりました。実に6割近くの人が太ったと感じているようです。

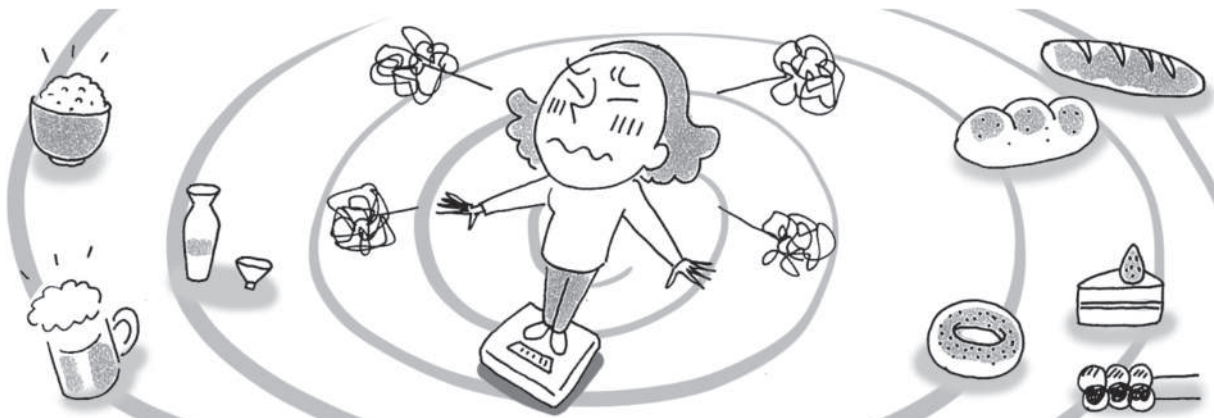
では、「太った」と答えた人に、「どの程度増えましたか？」という質問を試してみよう。「1～2kg」が52・2%で最も多く、「3～5kg」34・9%、「5kg以上」11・8%、「その他」1・1%という結果に。半分近くの人が3kg以上増えているようです。

次に、「とくに太ったと感じる体の部分をひとつだけ教えてください」という質問です。1位から順に紹介しましょう。「おなか」65・2%、「腰まわり」10・2%、「太もも」8・3%、「顔」6・4%、「おしり」3・9%、「二の腕」2・

2%、「背中」2・2%、「ふくらはぎ」0・8%、「その他」0・8%となりました。やはり、おなか太ったという人が圧倒的でした。

「「コロナ禍の前とあとで、食生活に関して増えたと思う行動は？」という質問になると、複数回答で多かったのが「間食の頻度」57・6%。ほかに、「食事の量」30・5%、「パン類を食べる頻度」20・1%、「お酒を飲む頻度」16・8%などが挙げられました。

最後に、ダイエットについて。「どのようなダイエットをしていますか？または、検討していますか？」という質問です。複数回答で1位が「ウォーキング・ランニング」41・8%、「毎日体重を計る」34・2%、「筋トレ」30・5%、「カロリー制限」23・2%、「糖質制限」19・6%など。家で過ごす時間が長いと、運動不足になりがち。健康を維持するためにも、体を動かす習慣をつけたいですね。





つまり、糖質を控えることがポッコリおなかの対策法なのです。
 とは言っても、糖質は私たちの体

暮らしの足し算

「糖質ちよいオフ」

気になるという人が多い、おなか。おなかポッコリ出るのは内臓のまわりに中性脂肪が付きすぎているから。これを「内臓脂肪」と言います。とくに閉経後の女性は、おなかポッコリになりやすいとか。しかし、内臓脂肪はつきやすいものの、落としやすいのがうれしい点。食生活を工夫するだけで解消できます。

に必要なものです。極端に減らすと逆に脂肪をため込もうとします。内臓脂肪を減らすには、少しだけ糖質を減らすのが正解。1日の糖質の量を1〜2割減らしましょう。減らした分は肉や魚、卵などのタンパク質を多めにします。

具体的には、ご飯やパン、めんなどの主食を1〜2割減らすのがおススメ。菓子はもちろん、果物や砂糖入りの飲み物も控えめに。よくかんで時間をかけて食べることも大切です。糖質の吸収がゆっくりになるうえ、満足感が得られるので、食べ過ぎを抑えることにつながります。



なごみひとさじ

私が質素でいるのは
 自由でいたいからなんだ

— ホセ・ムヒカ

ホセ・ムヒカ氏は南米・ウルグアイの元大統領で、2010年から2015年まで務めました。2013年と2014年には、ノーベル平和賞の候補にもノミネートされています。貧しい家庭に生まれたムヒカ氏。若いころに武装活動をし、1972年から1985年までの長い間、獄中生活を送っています。

ます。

ムヒカ氏は、「世界で一番貧しい大統領」と呼ばれています。と同時に、「世界で一番心豊かな大統領」とも。彼の暮らしはとも質素。大統領の任期中も、国のリーダーという地位につきながら公邸に住むことを嫌い、郊外の小さな農場で暮らし、収入のほとんどを寄付。お金やも

のを持つことよりも、心が豊かであることが幸せなのだとわかっていました。

ムヒカ氏が世界中で注目されたのが、2012年にブラジルで開かれた国連会議でのスピーチ。現代の消費社会を批判したものでした。「人生は短いし、すぐ目の前を過ぎてしまいます。命よりも高価なものは存在しません」「愛、人間関係、子どもへのケア、友達を持つこと、そして、必要最小限のものを持つこと」。ムヒカ氏の言葉から、本当の幸せとは何かを気づかされます。



元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ＜焼きアジのサラダ風＞

アジはポピュラーな魚で、比較的リーズナブルなため、食卓に登場することが多いでしょう。一年中出回っていますが、とくにおいしくなるのが夏。うま味がぐんと増します。アジは栄養的にも優れた青魚で、DHA や EPA といった脂肪酸が豊富なのが魅力。DHA は脳や神経細胞を活発にしてくれます。また、EPA は血液をサラサラにし、コレステロールや中性脂肪を抑える働きがあります。同じ青魚のサンマやサバとくらべ、カロリーが低めなのもメリットでしょう。

★レシピのポイント

アジにしょうゆで下味をつけて焼くことで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

材料（2人分）

アジ：2尾分
（三枚におろしたもの）
ベビーリーフ：1パック
セロリ：1/2 本
プチトマト：3個
レーズン：少々
松の実：少々
しょうゆ：大さじ1
片栗粉：適量
オリーブ油：大さじ1
エキストラバージン
オリーブ油：大さじ1
ポン酢：適量

1 アジはしょうゆをまぶして5分おき、汁気を拭いて薄く片栗粉をまぶす。



2 オリーブ油でアジの両面を香ばしく焼く。



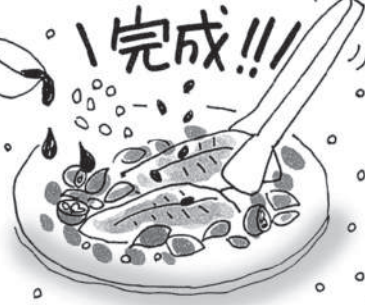
3 セロリは筋をとって斜め切り、プチトマトは半分に切る。レーズンは水に濡らして電子レンジで30秒加熱する。



4 ベビーリーフ、セロリ、プチトマトをエキストラバージンオリーブ油であえる。



5 器に4を盛りつけてアジをのせ、レーズンと松の実をトッピングする。ポン酢をかけて食べる。





涼しく清潔をキープ “快適ステイホーム”

昨年から始まった新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、ステイホームの時間が格段に増え、休日もお家で過ごすことが日常になりましたね。

そして今年も夏本番になり、エアコンが必要不可欠な季節となりました。熱中症予防だけでなく、ウイルスやPM2.5などから受ける、

外からの健康被害が気になるようになった今、お部屋を涼しく快適に保つのはもちろん、常に清潔な空間を維持したいですね。

冷やすだけでなく、空間を清潔に保つエアコンで、自分を含め、大切な家族がいとも健康で明るい生活を送れるよう、室内環境を整えましょう！

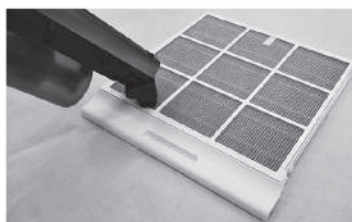
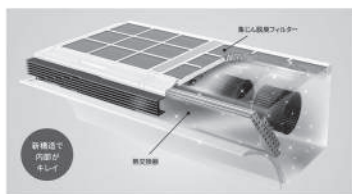
8畳をわずか5分で清浄！

シャープのエアレストは、業界ナンバー1のパワフルな清浄力で、浮遊ウイルスやカビ菌、PM2.5など空気の汚れを、まるごと素早く集じんするので、涼しく清潔な室内をキープできます。



汚れにくいからお手入れ簡単！

吸い込み口全面を覆う集じんフィルターで、内部に侵入するほこりをカット。結露対策もされているので、内部を常に清潔に保ちます。これで、部屋に入ってきたPM2.5やほこりで、クシャミがとまらないなんてことを防ぎ、常に清潔な涼しい風で、快適なお家時間を過ごせます



お手入れは6カ月に1回フィルターのほこりを掃除機で吸うだけ。

<エアコン設置までの手順>

- ①ご相談・お見積りは、☎0120-889-294にお電話下さい
- ②担当者が訪問し、現地確認
- ③お客さまのご希望に沿ったご提案 お見積書のご提出
- ④工事日打ち合わせ
- ⑤お取替え工事(2～3時間)
- ⑥お支払い(※お好きな方法で)
(お振込み/クレジット決済/口座振替/paypay/LINEpay)



高松産業グループは“アトム電器加盟店”です。



当社は地域に根差し、お客さまの暮らしのお困りごとの解決ができるパートナーでありたいと想い、ガスに限らず、住まいに関するサービスを提供しています。

その1つとして、ガスでお世話になっているみなさまへ、家電をお値ごろ価格で提供できるよう、「まちの電器屋ネットワーク」のアトム電器に加盟しています。

①お値ごろ価格

本部の一括仕入れなので、大型量販店に引けをとらない価格での提供と、十分な品揃えを実現。

②地域密着で安心

スタッフは同じ町で暮らす住人。顔なじみが来てくれる安心感と、ガスで繋がっているのも、買った後に困ったことがあってもすぐに対応できる安心のフォロー体制が整っています。



地域の気になるお店に密着取材 part13

良いかげん食堂 徳ちゃん



“家庭の味が恋しくなったら、スミちゃんが待つ「良いかげん食堂」へ”

昨年12月21日に八幡西区(産医大すぐそば)にOPENした定食屋さんが「安いのに美味しい」と噂を聞きつけ、気になった編集部は取材に行ってきました!

お腹いっぱい美味しいごはんが1コインで食べられるので、学生さんに大人気!また、団地の目の前に位置しているので、近所の方々もよくいらっしゃるようで、取材の日も店内はとても賑わっていました!笑顔と笑い声の絶えない、毎日通いたくなる第二の実家のような場所です。



予算は500円~800円程度で、お財布に優しく、お小遣い制のサラリーマンでも安心です😊

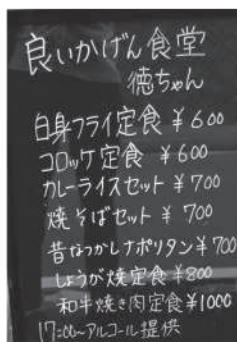
このお店の場所には、元々店長(田中さん)が20年間通いつめた「昔ながらの定食屋」があったそうです。しかし、店主が病で亡くなり閉店してしまったそうで、昔から通い続けたその居場所を残したいという強い想いを抱いた田中さんは、“同じ場所で定食屋さんを”と決意し、開業されました。レシピは全てこだわりの味。安かろう悪かろうにならないよう、1つ1つにこだわっていらっしゃいます。

お弁当のテイクアウトもされているので、「仕事に疲れて今日は晩御飯をつくる元気がないなあ〜」というときにも、おすすめです。

また、夜はお酒の提供もあるので(※緊急事態宣言中はアルコールの提供はなし)、ちょっと晩酌しながら家庭の味が食べたいという時にもうってつけです♪

お酒も店長厳選の珍しいものが揃っています!

一度行くとまた行きたくなること間違いなし。ぜひ足を運んでみてください!



カレーライスセット 800円
(※白身フライトッピング)

常連のみなさんにおすすめして頂いた「カレーライスセット」を頂きました!
カレーはスープ状でサラサラです。口にいれると先に甘味がきて、その後ピリッとした辛さがあり、辛口が苦手な私でも食べられる調度よい辛さでした♪
トッピングで頼んだ白身フライも衣がさくさくで美味しく、カレーとの相性抜群!ボリュームたっぷりなので、お腹を空かせていくのがおすすめです(笑)。

＜取材担当:尾崎＞



●良いかげん食堂 徳ちゃん

住所:北九州市八幡西区千代ヶ崎3-1-28

電話:093-777-8556

営業時間:

11時半~14時半(1部)

17時半~21時半(2部)

※感染症拡大により、県や国の要請で営業時間が変更になる場合がございます。

定休日:日曜日/駐車場:あり

LINEお友達登録で
お店の情報をチェック↓



パートのスミちゃんが
毎日美味しい定食を
準備してお待ちしています!



「ほったか!」では地域の頑張る人
お店を応援しています!

お店に限らず、趣味サークルの部員募集や活動内容のご紹介など掲載可能です。ぜひ「ほったか!」をご活用ください!
※取材・記事作成・掲載全て無料!

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



ガス警報器

設置にご協力ください！

ご家庭の安全を

24時間365日見張ります！



ガス警報器ご利用者様の声

臭い等に敏感でない義理両親が平日家にいるのでガス警報器があることで万が一のことを考えるとすぐに気づくことができ安心できます。

30代 女性

ガスそのものに特有のニオイをつけていると聞きましたが、目には見えないため気づかない恐れもあるので、警報器による音があれば安心だと思いました。

50代 男性

《レンタルは期限管理不要で安心です！》

LPガス用 ガス警報器

*高松産業のお客さま



ガス
月々110円(税込)

*一括払いは、
2,200円(税込)



都市ガス用 警報器

*高松ガスのお客さま



ガス
CO
火災
月々330円(税込)



ガス
CO
月々275円(税込)



ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防ぐため、お客さまの安全を24時間365日見張ります。うちはついているから問題ないと思われる方も、ご家庭の警報器の期限をご確認下さい。

ガス警報器には期限が定められていて、5年に1回の交換が必要です。期限を過ぎると、感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあります。

もちろん、ガスメーターやガス機器にも安全装置がついていますが、ガスパイプの経年劣化による微量のガス漏れが発生した場合などにも、ガスメーターより早く、漏れを即座に察知し、警報音で知らせてくれるので、安心です。まだ設置していない方や、期限切れの方は、安全のため、ぜひ設置または交換のご検討をお願いいたします。

ガス警報器設置のご依頼は、
下記までご連絡ください！

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



折尾警察署からのお知らせ

行政機関等をかたったなりすましに注意！

還付金詐欺の被害が急増！

還付金詐欺被害やアポイント電話が増えています！

〔福岡県内の発生状況〕

令和2年5月末
0件(アポ電話0件)

→

令和3年5月末現在
17件(アポ電話139件)

特徴
・犯人は市役所等の自治体職員をかたった。
・被害者は全て60歳代

新型コロナワクチン接種に係るアポ電に注意！

ワクチン接種は無料です！

特徴
・接種を受ける際の費用は全額公費です。
・電話・メールで個人情報を求めることはありません！

*警察からのお願い ※ATMでお金は戻ってきません
「電話でお金は全て詐欺」・「すぐに相談・110番」

7月は夏の交通安全県民運動月間です

【重点】 期間:7/10～7/19

- 飲酒運転等の危険運転の防止
- 子供と高齢者の交通事故防止
- ～横断歩道マナーアップ運動の推進～
- 自転車の安全利用



折尾警察署

☎093-691-0110

レンタルガスファンヒーター

早期ご予約受付中！

※数に限りがございますので、お早めにお申し込みください

前年度ご利用頂いた分の本体の清掃をスタートしました！

月550円で寒い冬を快適に過ごしませんか？

5秒で即点火、寒い朝に大活躍です！

貸出実績
598台！

継続利用率
91%！！

満足度
96%！！



レンタル期間	2021年11月～2022年4月末
初回特典	11月分レンタル料無料(※初回のみ)

木造11畳/コンクリート15畳に対応
※月額770円で木造15畳対応の大容量タイプ貸出可
(LPガス用のみ)

必要な時のみ利用でき、料金も安く、直ぐに暖かくなり申し分ありません。(宗像市 N様)

ストーブと違って、燃料を買いに行ったりして灯油缶を運ぶ手間を考えたら、ガスファンヒーターは楽です。
(岡垣町 Y様)

A simple line drawing of a house with a chimney emitting smoke. The house has a triangular roof, a door with a small window, and a square window with a cross. A tall chimney is on the right side, with three wavy lines representing smoke coming out of the top. The drawing is in a minimalist, sketchy style.

セルロースファイバー

調湿機能

かべに
しきつめて
使います

結露しにくい断熱素材としては、調湿性の高い天然素材から作るセルロースファイバーやウールなどがあります。粉々にした新聞紙にホウ酸を混ぜて作るセルロースファイバーは、人体への影響が少ないエコ断熱材で、特に結露対策の効果が高いとされます。もともと値段が高く施工にも手間がかかるためコストは割高になりますが、素材の調湿機能で結露を防ぐだけでなく冬場の乾燥緩和も期待できるでしょう。

夏も猛暑が予想されています。今年の
部屋、温度や水分補給には気を
付けて、体調にはくれぐれも
気を付けてください。

生まれて初めて行ったとき、
 生は、夜に光を焚いて、
 しす。シーズは、5月、
 に行われていまゝ、
 11月頃で、
 玄界灘では盛



とも言えず気持ちよかったです。漁場に着いた頃には、周りはすっかり暗くなっていました。海は静かですが、私の胸の高鳴りは上がるばかりです。漁船のランプが灯され、船長の合図でいよいよ釣り開始。深夜1時くらいまで休みなくひたすら海に向かい続けました。

初めてでしたが、船長さんや乗合いの方が親切に釣り方を教えてくれて、30杯ほど釣れました。船長さんには「今日は食いが悪かったね」と言われましたが、私は大満足です😊

早朝、お隣さんにお裾分けし、とても喜ばれ嬉しかったです。

改めて、豊かな自然に恵まれた素敵な場所だなあ、と感じた1日でした。



[登録はこちら](#)

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。