

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」!

4月号 SPRING

が再アニメ化するの

とても楽しみです。

ぜひ観てみてくださいだっちゃ(笑)。

載 満 報 お役立ち情

2022年

- ◆主婦のナイショ話
- ♦暮らしの足し算 ホールフード
- ◆なごみひとさじ 流れる川のように生きる
- ♦健康レシピ グリーンピースとベーコンの炒めもの
- 調理中の"うっかり"からあなたの安心を守る
- ♦その他

やつら」 美容院に行く頻度は? 興味があれば、

- ◆生活のメモ
- リフォームや建て替え時のお願い

の街です。 おすすめです。 < が凄い人気です。 いらない生活に戻りたいです 「シティ もうすぐ 観 私も年甲斐も ところで最近 北 北 て 九州営業 九 います。 州 1 市 「キ は 所 ングダ 9 なくアニメが好きで、 0 「鬼滅の刃」 _ 永 進 道 宇 撃の巨人」 4 0 で 宙 北 す。 戦 条司 が 艦 ゃ 再 コ 先生 ヤ 開 呪 や マ ナ 術 0 ŧ ŧ 3 「ゴー 1 テレ 廻戦」 出身地で す 年 0) ビを録画して ルデンカ 貝 等、 松 懐 あ 本 か 早く ij 劇 零 場 0) 士 4 マ 漫 版アニメ ・スクの 先 1 う 通文化 休 生

日

00 00 00 00

かい

00

ほったか! WEBアンケート

ご回答で、 Tpoint50ptプレゼント!





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
- ・手洗い、手指消毒の徹底
- ・従業員のマスク着用義務化



る

星



00 00 00

貝のひとりごと

婦の

額は?」という質問です。一番多かった 万円以上と答えた人が3割を超え、逆 7%、5千~7千円15・6%と続きまし 万5千円21・7%、7千~1万円18 のが2千~5千円で29・9%、1万~1 年代別に見ると、 20~40代では1

美容院にはどのくらいの頻度で行っていますか?

頻度を教えてください」と尋ねてみると? まず、女性500人に対して、「美容院に行く 「2カ月に1回程度」が33・1%で一番多く 「美容院」についてのアンケートがあります 「3カ月に1回程度」 27・0%、「1カ月に1 20代以上の男女750人を対象に行った ました。 頻度が増える傾向にあることがわかり では32%と、年代が上がるごとに通う るのに対し、50代では15・2%、60代 1カ月に1回が1・5%と約1割であ した。年代別に見てみると、20代以下は 10・7%、「4カ月に1回程度」7・6% 回以上」17・1%、「半年に1回程度 「5カ月に1回程度」2・8%と続きま

次に、「美容院で1回にかかる平均金

に、 かりました。 1回に使う金額が高くなることがわ 人が4割以上いて、年代が下がるほど 50 代以上は5千円未満と答えた

ている人は全体の2割くらいと少な が全体の了割近くになり、女性よりも いことが理由のひとつです も行うのにくらべ、男性でカラーをし 金額が低くなっています。女性の場合 回程度」27・6%。男性のほうが女性 に1回以上」31・9%、「3カ月に1 カ月に1回程度」40・5%、「1カ月 頻度を尋ねた結果です。多い順に、「2 以上の男性250人に、美容院に行く は半数以上がカットのほかにカラー 1回に使う金額としては5千円未満 よりも頻度が高いことがわかります。 では、男性を見てみましょう。20代

きます。おしゃれすることが楽しくな たりすると気持ちがリフレッシュで 美容院で髪を切ったり、カラーをし 前向きな気持ちになれますよ

り

*



算 「ホールフード」

というものです。 う意味。野菜や果物なら、皮 とおり、「丸ごと食べる」とい りしないで、残さず食べよう をむいたり根をカットした 「ホールフード」は言葉の

たとえば、キャベツの芯は

足

るのですが、炒めものなどならOK といいでしょう。また、一番外側の緑 βカロテンが豊富に含まれているの ベツなど、生で食べるにはかたすぎ なっていませんか? せん切りキャ の色が濃い葉は捨てるのが習慣に く刻んだり、せん切りにしたりする も豊富。 かたさが気になるなら細か たっぷり含まれ、ビタミンC 捨てずに利用しています 芯には食物繊維が

> タミンAやC、Eがたっぷり。汁もの Pが含まれています。厚めに皮をむ おすすめです。また、大根の葉にはビ などにして食べましょう。 の具やあえもの、料理のトッピング いてキンピラや漬物などにするのが ほか、毛細血管を強くするビタミン

₫ ! い農薬の基準値をクリアできている 皮の約10倍。ピーマンの肉詰めなど もしれません。国で決められた厳し とで残留農薬を気にする人がいるか にすれば食べやすいでしょう。 ピーマンもまるごと食べられま さて、野菜や果物の皮を食べるこ 種やわたに含まれる栄養素は

翻訳





たいものです。

ほかにも、大根

で、捨てずに食べ





的なビタミンCの

昔習った呼吸法と自転

谷川さんの健康法は

疫力アップに効果 の皮には美肌や免

X 脚本、作詞とさまざまな ことをしてきたと言いま 散文、絵本、童話、

考えないと話します。川 たそうです。 る、そして、書く。年を重 のだと感じるようになっ ねて、自分が自然そのも の流れと同じように生き

年齢を意識したことはな れる川のように生きる 谷川俊太郎

今も毎日パソコンに向かい、精力的 に仕事を続けています。 1年生まれの91歳。90代になった 詩人の谷川俊太郎さんは193

が、詩だけでは生活が成り立ちませ 日々の暮らし。詩人ではあります ん。妻子を養い、生活していくため、 谷川さんが大切にしているのは

はまったく年齢について 意識したものの、その後 60歳のときに年齢を

> 動すると、体が気持ちいいと感じま がるのです す。体が気持ちいいから健康につな こぎの運動を日課にしています。運 こぎ。器械を使い、家の中で自転車

で生まれてひとりで死ぬのだけれ 少なくなったと言う谷川さん。だか のひとつです ことも谷川さんにとっての健康法 をもらう」と、谷川さん。人に会う ないのは寂しいし、人に会って元気 ど、他人も必要。だから、人に会え 楽しいのだそうです。「人はひとり らこそ、たまに人に会うのがとても さて、コロナ禍で人と会う時間が



元気もいもい 健康レシピ

4月の元気レシピくグリーンピースとベーコンの炒めもの>

グリーンピースはβカロテンがに多く含まれることで知られ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防してくれます。また、食物繊維がたっぷり含まれているのも魅力で、グリーンピースひとつかみで、器に大盛りにした生野菜と同じだけ摂取できるほど。食物繊維は腸の働きを促して便秘を解消し、ダイエットにも効果があります。疲労回復に欠かせないビタミンB1が豊富な点も見逃せません。ほかに、むくみを改善するカリウム、体を作るのに必須のタンパク質も豊富です。

★レシピのポイント

グリーンピースはさやからむくと乾燥して風味が落ちるので、直前にさやから出します。

材料(4人分)

グリーンピース:200a

ベーコン:80g 玉ネギ:1/2個

オリーブ油:大さじ1 白ワイン:大さじ2 無塩バター:大さじ2

ルモン汁:小さじ2

塩:小さじ 1/3 こしょう:少々 1 グリーンピースは 塩(分量外)を加えた熱湯で ゆで、水に浸す。

2 ベーコンは細切り、 玉ネギは薄切りにする。



3フライパンにオリーブ油を入れて温め、ベーコンと 玉ネギを炒める。 4 白ワインを加えて アルコールを飛ばし、 水気を切った

5 バターとレモン汁を 加えて混ぜ合わせ、塩、 こしょうで味を調える。



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

口生活のメモ

することができますよ

かり」から身を守り、

毎日安心して夕飯の準備を

安全安心なコンロに取り換えると、

つい

うつ

を防止します。

その他にも、

になることを防ぎます

ぜひご検討されてみてはいかがでしょうか?

調理中のうっかりでヒヤッとしたことがある方は

調理中「うっかり消し忘れて…」「袖へ火がかかりそうになって…」

(ヒヤツ)としたことがある、そんなあなたの安心を守ります!

また、

知すると自動消火するので、



からよくお聞きするの

昔のガスコンロをお使い

 \bigcirc

方

忘れる時があって怖い」 うっかり火がかかりそうになっ

すときにゆったりめの長袖を着てい

鍋を動か 消し

てヒヤッとした」という声です。

かり」や「しまった」で起こる危険を防げるよう

今のコンロは、

安全機能が強化されて、

「うっ

になりました。

リンナイ製のセイフルなら、

「消し忘れ消火機

が全口に有り、

30分~90分までの間で消

時間で自動消火します 火時間を設定可能なため、 消し忘れた時も、

で弱火になる鍋無し検知が、 し調理中に地震が起きた時も火 震度4以上の揺れを感 鍋を持ち上げると自動 も 着衣着火 震度4以上 で消火!

〈設置までの手順〉







- ③ご提案&お見積書のご提出 (※しつこい営業は致しません)
- ④ご納得頂いた場合、工事日打合せ
- ⑤設置工事(1~3時間)



⑥お支払い お振込/クレジット決済/paypay 口座振替(ガス代引き落とし口座)

⑦アフターサポート

販売して終わりではなく、ご購入 頂いた後からがお付き合いだと考え ています。

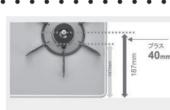
何か気になる点や使い方などで、 ご不明な点ございましたら、いつで もお客様センターまでご連絡くださ い。

(**\$**0120-889-294)



鍋なし検知で消し忘れ防

火せず、 と弱 鍋を置いていないと点 火になりま 鍋を持ち上げる वं ま



後方にあるので、 かりにくく、 ーナーが3ロコンロより 扱いやすい安 袖が火にか



ないと自動で消火するた

消し忘れ

1分間鍋がのってい

防

止

■参考価格 ビルトインコンロ SAFULL RHS21W28P12TGV ¥105,500 (NA) 標準取付工事費 ¥13,750 腐态

☆充実の安心機能

鍋なし検知機能/感震停止機能/コンロ消し忘れ消火機能(全口)

購入後も安心のフォロー体制

必ず担当がつき、研修を受け、知識をしっかり持った担当者が 使い方までしっかり説明します。

また、地域密着で住まいのトータルサービスを提供し おりますので,基本車で30分圏内に営業所を配置し ります。何かあった時も、安心です。



後方配置で安心

学び直しの日本



★「禍」を正しく読む★

「コロナ禍」という言葉がよく聞かれるようになりました。「禍」が含まれた以下の言葉は何と読むかわかりますか?

(1)コロナ禍

2禍々しい

③禍事

4湘

【正解】① ころなか ②まがまがしい

③まがごと ④わざわい

【解説】②は「不吉である」「いまいましい」 といった意味、③は「不吉なことがら」「災難」 などの意味です。④の禍はおもに人為的なミスなどによって発生した凶事で、防ぎようのない元凶によってもたらされた「災(わざわい)」と区別します。

證クイズ

ほったか!メッセージサービス(SMSサービス)に関するお願い

弊社では、"ガスの安全点検のご案内"や"レンタルガスファンヒーターの設置・回収のご連絡"、 "凍結防止に関する注意喚起"等のご案内を、弊社にご申請の携帯番号へSMS(ショートメッセージ)で ご案内するサービスを行っておりますが、一部の携帯電話会社で「迷惑SMS対策サービス」が導入され る予定となっており、弊社からのSMSでのご案内が届かなくなる可能性がございます。

つきましては、ほったか!メッセージサービス(SMSサービス)を今後も受け取ることができるかどうか、ご利用の携帯電話会社に受け取るための設定方法をご確認くださいますようお願いいたします。

なお、メッセージを受信したい携帯電話番号の変更をご希望の場合は、弊社お客様センター (本0120-889-294)までご連絡くださいますようお願いいたします。(弊社のSMSサービスはお客さまからの返信はできませんので、ご注意ください)

\高松産業グループ LINE公式アカウントお友だち募集中/



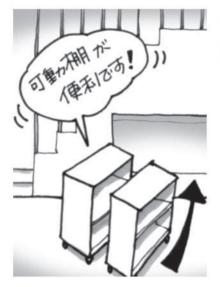




LINE公式アカウントのご登録、メッセージの受送信、電子版ほったか!の閲覧、プレゼント企画へのご参加等は全て無料ですが、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料はお客さまのご負担となります。予めご了承ください。

ちょっと教えて!家づくり

階段下収納を設置しようか考えているのですが・・・



場合は、 開口部分は広く取ることをお勧めし

それぞれに適した収納計画を立てるとよい

広さの時は大きな物は収納できなくても、

スチールラックを置くなど。棚が作れない形 出し入れできる可動棚を造ってもらったり

さを利用して掃除機やモップなどの長物を収

納するのに適している場合があります。



るため、 げられます にくかったりと、いろいろなデメリットも上 きえる人は多くいます。しかし、変形してい 階段下の空間を日用品などの収納場所とし 綺麗に片付かなかったり、暗くて見え

交通安全に関するお知らせ





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・家電購入 など全てにポイントが貯まります!

※機器購入時の付与はお支払い時に担当営 業へポイント付与希望の旨お伝えくださ 11.

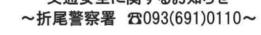
【注意事項】

毎月のガス料金のポイント還元は下記を 満たす方が付与対象となります。

- 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
- ③ガス使用量が5㎡以上



←Webからかんたん 登録はコチラ



空間を上手に仕切ることが大切です。例えば

部でなく有効な部分だけを使用することと

階段下収納を使いやすくするためには、





~ガスをご利用のみなさまへのお願い~

お引越し予定はございませんか?

名義変更による居住者の変更や、居住人数の変 更の際は、お手数ですが当社までご連絡くださ い。(※急なガスのご利用人数の増加は、ガス切 れの原因となりかねません。居住人数が増加され た際は必ずご連絡ください。)

また、2月~4月は入退去のご連絡が多く、 ガスの閉開栓のご予約が大変混み合います。 お手数ですが早めのご連絡をお願いいたします。

↓ご連絡はこちら↓ **2**0120-889-294

 $\overline{}$

閉開枠のWFB 申込はこちらず



す面た走も





住宅工事による

近年、宅地内の増改築等の工事で、埋設管 を損傷する事故が発生しております。

ガス管の破損で大事故につながる可能性 もございますので、お客さまや作業員の安 全を守るため、リフォームや増築・解体工事 等を予定されている方は、必ず当社へ事前 連絡の上、ガス設備の取り扱い等、注意点を 確認してください。

↓↓ご連絡は下記まで↓↓ 〈高松産業グループ お客様センター〉 ☎0120-889-294 (平日9時~18時) 〈時間外受付(24時間365日受付)〉

093-201-1094

体しだ お < さの だ れこ さ まと せと ん思 よい うま



笑 。白: つ例 < 起最 ! て外。き近 みく いな 毎 $\overline{}$ は あ き いさ新日 ま す $\overline{}$ 過ねんた 観 す つ な 察 朝 \mathcal{O} っ か おり ペ日しそ方 Δ 々てれ4 や慣 スつれ のいが時 タ と楽る最ぐ 頂て 1 と近ら 戴く はごれ エみ のい 夜 アた ピが色目か 行ピよ 5 ソ増ん覚 性 ま元 1う な 気なル C 発 よ見ににのが ぜかがな回 で凄帰 ひっあ りし い宅 教たっま車うです $\overline{}$ えで でちする U

きのと 1 ス 週 C ン 間ハ は Δ 0 ス 触 ス タ が つ た 溜 1 ま を つ て眺迎 よめえ を 抑 くた えな りま いはし と最た そ \mathcal{O} 限飼 つ لے に \subset っなめ た



61

た

ざ

-

ツ

白シ

ヤ

ガ

ぺか

ツ餌

ョも

な

سّل

前

に

ジ

 \cup を ツ Δ ケた 調 ス ご لے 私 $\sqrt{}$ は 夕 す T が 力 C お な な X を か C C う た え ク が が ワ 始 担 ガ 80 最 夕 ま おい当 以 を し自 た宅 か尾 外 Υ え方 0 餇 (" に い 崎 ま 法 U N° /\

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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

ത് 0120-889

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。