



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」！

はよったか!

2022年
8月号

SUMMER

vol.74

くらしのお役立ち情報満載！



◆主婦のナイショ話

電気代が怖い！？(エアコンの温度設定は？)

◆暮らしの足し算

唾液腺のマッサージ

◆なごみひとさじ

妥協のない場所で過ごしたい

◆健康レシピ

オクラとナスのサブジ

◆生活のメモ

給油の手間から解放されませんか？

◆その他

学び直しの日本語クイズ～「生」がついた熟語～



ほったか！
WEBアンケート

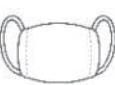
ご回答で、
Tpoint50ptプレゼント！



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



ちなみに、八幡西区の整骨院「ボア」に通院中です。若い先生ですが、感じもよく施術の腕は一流です！気になった方はぜひ一度診てもらってください。

まだまだ猛暑は続きますが、お体に十分気をつけて、この夏を乗り切ってください。



保安・工事課の大塚です。私は、中学からバスケットボールを始めて、30年程になります。やはり、プロの施術は抜群です！私は特に股関節の可動域が狭いため怪我が起こりやすいとのことです。今後も通院し、柔軟な身体を手に入れて、長く競技を続けられたらと思っています。



お盆期間中の
休業日のお知らせ

▶休業日(2022年8月)

11日(木)・13日(土)・14日(日)

※緊急時は遠慮なくご連絡ください。

**高松産業
グループ**

社員のひとりごと



いやしのひととき

なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナイスヨ話

671人を対象に行つた、「夏のエアコンの使い方」についてのアンケートがあります。まず、「冷房時の運転モードは?」という質問から。「自動」が一番多く68%で、「弱」13%、「しづか」10%、「中」7%、「強」2%、「その他」1%となりました。実際、メーカーも節電のために自動運転をすすめています。よ

くないのが最初から「弱運転」にするこ

と。設定温度になるまでの時間が長く

なり、その分、電気代がアップします。次に、「エアコンと併用しているものは?」という質問です。扇風機が一番多く57%、エアコンのみ26%、サーキュレーター12%という結果になりました。ほかに、扇風機のみが3%、何も使

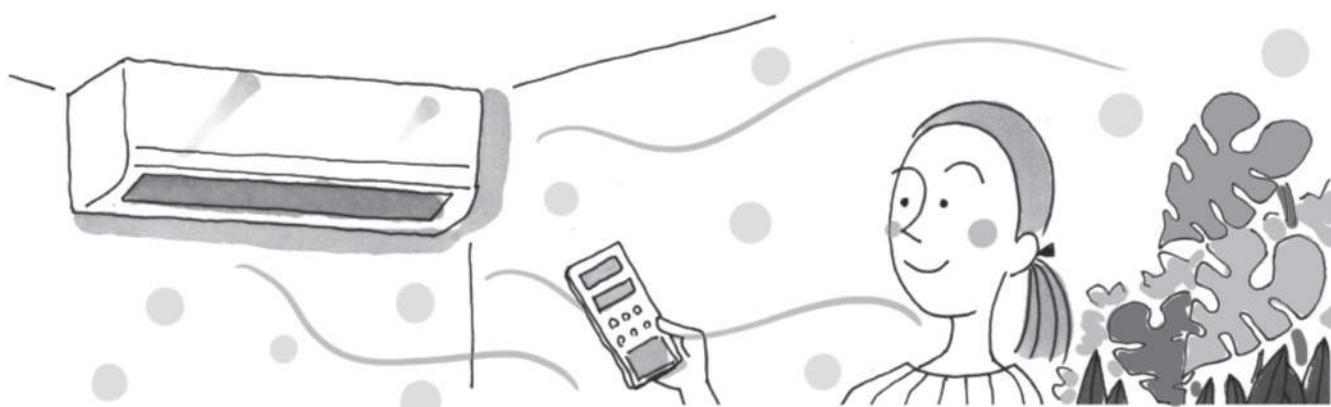
用していない1%など、少数意見も。扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると冷房効率がアップします。結果、節電につながるのでおすすです。

電気代が怖い!? エアコンは何度べりに設定していますか?

では、「日中(の~18時)の設定温度は?」と尋ねると、多かったのが25℃で58%、28℃以上28%、21

℃が7%と続きました。一方、「就寝時の設定温度は?」という質問だと、25~27℃が48%と減り、逆に、28℃以上が36%と増えています。「使正在していない」と答えた人も日中が5%だったのに比べ、就寝時は13%にアップします。また設定温度は年代によって差があり、20~30代では日中は25~27℃が約7割を占め、40代以上になると約5割と減っています。

「外出時のエアコンのオンオフはどうしていますか?」という質問も見えてみましょう。「30分から1時間程度の外出時はつけっぱなし」と答えた人が約半数の52%、「外出時間に関係なく、必ず消す」が31%、「つけっぱなし」が14%で、意外とつけっぱなしが多いことがわかりました。前述のとおり、エアコンは設定温度になるまでの間に大きな電力を要します。こまめなオンオフは電気代が余計にかかってしまうこともあるので要注意です。



算

足

し

暮らしの

唾液は口の中、そして、全身を健やかに保つための力があります。唾液には抗菌成分が含まれていて、口中をきれいにしてくれます。つまり、唾液が減ると雑菌が繁殖し、口臭の原因になったり、免疫力が弱まったりします。一方で、年齢を重ねるにつれて唾液の分泌が少なくなります。唾液には若返りホルモンが含まれていて、唾液の減少が口の老化につながると言われています。もちろん、唾液が少なくなることで歯周病が発生しやすくなる点も無視できません。

そこで、唾液腺のマッサージを毎日の日課にしませんか。3種類あります。まず、舌下腺から。両手の親指をそろえてあごの下にあて、あごの下から舌を突き上げるようなイメー



「唾液腺のマッサージ」

あと何年という歳だからこそ
妥協のない場所で過ごしたい

— 井上荒野

作家の井上荒野（いのうえあれ）さんは、1961年生まれの61歳。2008年に『切羽へ』で直木賞を受賞している人気作家です。

井上さんは数年くらい前から、長野を拠点としています。住んでいる

のは別荘として購入した家。都会暮らしだった自分に田舎暮らしができるのか最初は心配だったそうですが、はじめてたそうですが、はじめて

いるとか。口呼吸になつていなか

ときじき意識に向けてみましょう。「あと何年生きるかわからぬ」とき、家をどうするか迷ったそうです。「年齢的にあと何年生きるのかわからないのに、家を新築するなんて」と最初は考えていましたが、だんだん考えは変わっていきます。

「あと何年生きるかわからぬ」といって、限られた時間を満足できる

場所で過ごしたい」と。結局、土地探しからはじめて設計を依頼し、来年の完成に向けて、工事がスタートしました。

もう年だから諦めるのではなく、あと何年生きるかわからないからこそ妥協せず、残された時間を大切にしていきたいものです。

冒頭の「あと何年といふ歳だからじそ」と考えたのは、井上さんが60歳で、年の離れた夫が70歳のとき。東京の家を手離し、長野に本格的に移住すると決めた



元気もりもり 健康レシピ



8月の元気レシピ<オクラとナスのサブジ>

緑黄色野菜であるオクラにはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれているので、積極的に摂りたい野菜です。まず、免疫力を高めて皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンが豊富。ビタミンB群の仲間である葉酸も多く含まれ、貧血予防に効果があります。高血圧を予防するカリウム、骨を強くするカルシウムが豊富な点も見逃せません。食物繊維が多い点も魅力で、オクラ 100gあたり 5g の食物繊維を含みます。ネバネバの元であるペクチンは血糖値が急に上がるのを防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

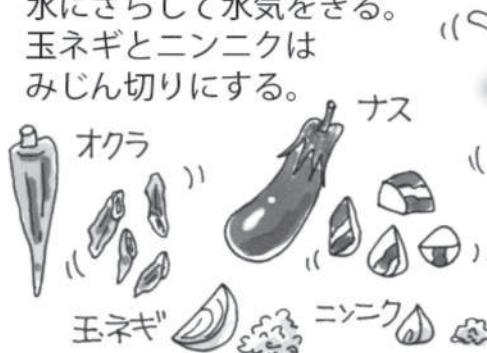
★レシピのポイント

サブジは野菜をスパイシーに炒め煮にするインド料理。食欲がないときにもぜひ！

材料 (3人分)

オクラ:8本
ナス:3本(約200g)
玉ねぎ:1/4個分
ニンニク:1かけ
サラダ油:大さじ3
マスタードシード:小さじ1/4
クミンシード:小さじ1/2
塩:小さじ1/2
水:大さじ2
カレー粉:小さじ2

1 オクラはがくをむき、3等分の乱切りにする。ナスは縦縞模様に皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきる。
玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。



2 フライパンにサラダ油を温め、弱火にしてマスタードシードを加える。



3 パチパチと弾けてきたらクミンシードを加え、香りが立ったら玉ねぎとニンニクを加えて炒める。



4 ナスを加えて炒め、油が回ったらオクラも加えて軽く炒める。



5 塩と水を加えてフタをし、弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。最後に、カレー粉を加えて炒め合わせる。



■生活のメモ

給油の手間、感じていませんか？



灯油は重いし、腰痛持ちにはしんどいな～



灯油補充しないと！庭までいって入れるのは大変ねえ。

年齢を重ねて給油が大変になつたと感じている方も多い
らっしゃるのではないでしょ
うか？

手間と残量管理の必要がなく
なります！

灯油の持ち運ぶ
なら、燃料補充がい
ガス給湯器な
く、

家庭だと、燃料補充のため庭
に出て、灯油の入っている重い
容器を持ち上げて、灯油タン
クへ補充して…と、夏は汗を
かきながら、冬は凍えながらの
作業なので、結構大変な作業で
すよね。



<ガス給湯器設置までの手順>

- ①ご相談は、下記までお電話下さい
- ②担当者が現地確認に、訪問します
- ③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(半日～1日)
- ⑥お支払(※お好きな方法で)
お振込み/クレジット決済/口座振替/
地域振興券(水巻・宗像・中間・志免)

«お客様の声»

灯油配達は頼んでいましたが、一度燃料
切れして大変だったので、配達が来たとき
に玄関先まで降りていくのが手間だと思つ
ていたので、ガス給湯器に変えました。
庭がすっきりして機器が新しくなったので
気分も良くなり、満足しています！

八幡西区 K様



高松産業グループではガスへの乗り換えをしっかりサポート！

①しっかり聞きます！

お取替え後の不安に思う点を最初
にしっかりお聞きし、安心して交換
して頂けるよう
サポートします。



②のりかえ割でお得！

本体購入の際のコスト負担を
少しでも軽減できるよう
「のりかえ特別価格」で
ご提案させて頂いています。



③購入後もサポート！

必ず担当がつきますので、操作
方法やご不明な点がございまし
たらいつでもご相談ください。



ご相談は高松産業グループ
お客様センターまでお電話ください！



ハヤクツクヨ
0120-889-294

*携帯・PHS OK
※携帯・自動車電話・PHSからご利用になれます。



★「生」がついた熟語★

よく見かけるこれらの言葉、何と読むかわかりますか？

- ① 生姜
- ② 生憎
- ③ 芝生
- ④ 弥生
- ⑤ 生薬
- ⑥ 生蕎麦

【正解】①しょうが ②あいにく ③しばふ
④やよい ⑤しょうやく・きぐすり
⑥きそば

【解説】⑥の生蕎麦は「なまそば」ではないので注意。「生」は混じりけがないという意味で、そば粉だけで打ったそばを指します。

クイズ

安心・安全にガスをご利用いただくため ガス設備の安全点検の実施にご協力ください

法令に基づき、定期的にガスの安全点検を実施しています。恐れ入りますが、点検へのご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

※前回点検日から4年以内に実施しておりますので、お客様によって点検時期が異なります。

※予定期日が近づきましたら、弊社からご連絡差し上げます。

ガス設備のガス漏れ検査

敷地境界線から屋内ガス栓までのガス漏れ検査を行います。

湯沸器、 ふろがまの 給排気設備の調査

ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、給排気口、換気扇などが法令に基づく基準に合っているか調査します。

ガス機器の規格、 燃焼状態の確認

ご使用のすべてのガス機器について、規格や型式、燃焼の状態を確認します。

※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

※※ガス警報器設置を推奨しております※※

万が一の場合も危険を素早く察知できる

ガス警報器を設置して、より安心・安全な暮らしを。

■設置のご相談は点検時に弊社スタッフへご相談ください

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

一部の携帯電話会社で「迷惑SMS対策サービス」が導入される影響で、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。

◎弊社では下記のご案内をSMSで行っています

※弊社にご申請の携帯番号へ対象のお客様へお送りしています

- ・ガスの安全点検のご案内
- ・レンタルファンヒーターの設置・回収のご案内

つきましては、今後も「ほったか！メッセージサービス」のご利用を希望されるお客様は、ご利用の携帯電話会社に弊社からのSMSを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、メッセージ受信希望の携帯番号変更をご希望の場合は、下記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サービスはお客様からの返信はできませんので、ご注意ください。

ご連絡はこちら

☎ 0120-889-294

ちょっと教えて！家づくり

「玄関」の考え方



ただし、オーブンな造りにする場合は、玄関から家の様子が丸見えにならないよう工夫が必要です。壁の角度や柱の位置などを考えながら、機能的かつデザイン性にも富んだ玄関になるといいですね。

また、玄関ホールを広めに取ることができれば、玄関も立派な接客の場になります。例えばちょっとしたベンチを置くと、家にあがつてもうほどのことはない来客のときに便利ですね。

玄関は住まいの「顔」。家の第一印象は、玄関を開けて最初に見えた光景で決まることが多いと言われます。玄関を設計するときは、「ドアを開けてまず目に付く場所」であることを頭に置いておくといいでしよう。その際、どこに何を置きたいかといったインテリアプランまで配慮しておけば、さらにステキな玄関になりそうです。



夏の交通安全県民運動が実施されました！ ～折尾警察署 093(691)0110～

夏の交通安全県民運動

運動期間 令和4年7月10日(日)~7月19日(火)

飲酒運転の撲滅

- 飲酒運転は犯罪です。「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを徹底しましょう。
- 飲酒するときの体調と翌日の運転予定を考えて、「適正飲酒」を心掛けましょう。
- 二日酔い運転をしないよう、運転前にアルコールが残っていないか確認しましょう。
- 飲酒運転を見掛けたら必ず 110番通報 しましょう。

子供と高齢者の交通事故防止

- 横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
- 高齢運転者は、身体機能の変化に応じた安全運転を心掛けましょう。
- 歩きスマホ・ながら運転はやめましょう。
- 横断する時は、止まって、見て、合図をして、車が確実に停止するのを待って、渡りましょう。

自転車の安全利用の推進

- 「自転車安全利用五則」を守りましょう。
- 自転車保険に加入しましょう。
- 自転車は車両です。見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止するなど安全な速度と方法で進行しましょう。
- 歩道を通行する際は歩行者優先です。安全運転に努めましょう。

自転車指導啓発重点地区・路線を公表中

福岡県警察ホームページにおいて、自転車利用者に対する指導啓発活動や、自転車の交通違反に対する指導警告及び検挙措置を集中的・重点的に実施する自転車指導啓発重点地区・路線を公表しています。
詳しくは右のQRコードからご覧ください。

無線検針導入に伴う情報誌 「ほったか！」電子版への移行について



この度、無線検針の導入に伴い、誠に勝手ではございますが、毎月紙媒体で発行しております情報誌「ほったか！」を順次電子版に移行することとなりました。

情報誌「ほったか！」は、高松産業グループLINE公式アカウントまたは弊社HPからご覧頂けます。

※無線通信機器の設置は数年計画で順次行って参りますので、設置時期はお客様により異なります。

※LINE・HPからの電子版「ほったか！」の閲覧は無料ですが、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様のご負担となります。予めご了承ください。

▶かんたん！LINE公式アカウントお友達登録のやり方



上の図の丸の中のマークをタップ

QRコードを四角の中に映し読み込む

追加ボタンをタップ



◀HPからの閲覧はこちら





＼2021年度も／
レンタルガスファンヒーターの
ご利用誠にありがとうございました！

レンタル実績

670台

※2021年度

“重い灯油を運ばなくてよくなり、冬が快適になりました”
“冬の朝がツラくなくなりました”等、たくさんのお喜びの声
を頂いています。冬が苦手な方、来冬はきっと快適なおうち
時間を過ごしませんか？（*当社のガスをご利用頂ける方限定）

レンタル期間	11月～4月末
レンタル料	550円(税込)／月 (※日割料金無し)
本体スペック	寸法:高さ440×幅440×奥行150mm 安全装置:不完全燃焼防止装置、転倒時ガス遮断装置、ロックスイッチ等



燃料の
入れ替え不要！

保存場所の確保、
清掃・メンテナンス
も要りません！

5秒で即、
点火！

木造11畳
コンクリート15畳に対応
(専用ホース付き)

※お部屋が広い方向けに770円(税込)／月
で大容量タイプも貸出可能です。（※台数限定）

2年目以降もお得！

レンタル継続特典（リピーター割）

本体レンタル料（11月～1月分）

最大1,650円(税込)を割引 いたします



昨シーズンご利用頂いた方は、
自動で「リピーター割」適用となります。
お客様からのお申込みは不要です。
(※ご解約の場合のみご連絡ください)

↓来冬の新規のご予約はお電話で↓

0120-889-294
受付時間 平日 あさ9時～よる6時

後記 編集

ここにちは。編集担当の尾崎です。
厳しい暑さが続きますが、お元気にお
過ごしてしょうか？（私は夏バテであ
まり食欲がないです・・・）

さて、みなさんは地域振興券を毎年購入されていらっしゃいますか？弊社では、営業所がある「水巻町」・「中間市」・「宗像市」・「志免町」の商工会に加盟しておりますので、毎年地域振興券の加盟店として登録しております。自治体によってはプレミアム率が高いところ（30%還元等）もあり、とってもお得なので購入されたことがない方はぜひ応募されてみてください。

例年水巻町のコスモス商品券については、弊社の物販で使用可能かどうかのお問い合わせを多数いただいております。ガス代等、公共料金のお支払いではご利用いただけませんが、リフォームやガス機器の取替など、大きい買い物をするときは特にお得ですので、ぜひご活用くださいね。話は変わりますが、最近私はマイナンバーカードの「健康保険証としての利用申し込み」と「公金受取口座の登録」を済ませ、1万5千ポイントを獲得しました！

もうったポイントですと欲しかったワイヤレスイヤホンを購入し、とってもハッピーです！あと、マイナンバーカードがあると、コンビニでも住民票が発行できることを知り、どんどん便利な世の中になっているなあと実感している今日この頃です。

夏の疲れが出やすい頃です。健康には
くれぐれも気をつけてお過ごしください。



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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

✉ info@hottaka.jp

ハヤク ツクヨ
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。