



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」！



2022年
9月号

AUTUMN

vol. **75**

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナインョ話

毎日の家事にかかる時間は?

◆暮らしの足し算

気象病に注意

◆なごみひとさじ

孤独はいいものと受けとめる

◆健康レシピ

サトイモバーグ

◆生活のメモ

お庭すっきり! 給油不要で快適♪

◆地域の気になるお店に密着取材

日替わりでメニューが変わる「HAPPYおにぎり」



ほったか! WEBアンケート

ご回答で、
Tpoint50ptプレゼント!



筋肉痛で嫌になりますが、2人の娘も邪魔しながらも応援してくれるので続けていこうと思っています。
暑い日が続きますが、感染対策を行い、お身体に十分気をつけてお過ごしください。

こんにちは、高松ガスの犬丸です。コロナ禍が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。私は最近『筋トレ』に励んでいます。きっかけは、娘から言われた何気ない一言、「そのお腹やばすぎ!」。最初は気にしていなかったのですが、ソファに座る度に言われるので、数年ぶりに押入れに眠っていた筋トレ道具を出し、毎晩30分程度ですが無理せず続けています。



社員のひとりごと



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



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

毎日の家事にどれくらい時間をかけていますか？

20～60代の女性123人を対象に行った、「家事」についてのアンケートがあります。まず、「夫などパートナーとの家事シェアの割合は？」という質問から。すべて妻対夫の割合で、9対1が一番多く28・5%、8対2と7対3が同じ17・1%、10対0がその次に多く、16・3%となりました。また、5対5とシェアの割合が同じカップルもいて、8・9%となっています。

次に、「1日のうちで家事にかけている時間はどれくらい？」という質問です。一番多かったのが1時間半～2時間で36・6%、2～3時間27・6%、1時間未満22%、3時間以上13・8%という結果に。

「家事をラクにするために使っている家電やアイテムは？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が冷凍・レトルト食品74・8%、食器洗い乾燥機45・5%、衣類乾燥機27・6%などが上位にきています。

では、「家事をラクにするために、持

つのをやめたアイテムは？」という質問です。複数回答でトイレマットが一番多く、約60%、次にキッチンマットや玄関マットが約40%となりました。ほかに、リビングのラグ、バスタオル、布のふきんなども、持つのをやめたという人が一定数いました。

最後に、「家事の負担を減らすためにとり入れている『やめた家事』は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「白物・色物を分けて洗濯」が65・0%、「アイロンがけ」と「朝食のバリエーション」が同率で49・6%、「洗った食器を拭く」38・2%、「洗濯物の外干し」34・1%、「朝食に火を使う」24・4%、「洗濯物を畳む」13・0%、「麦茶を作る」10・6%となっています。

家事がしんどいと感じているなら、右の家事のうち、ひとつでもやめてみてはどうでしょう。意外としなくても大丈夫とじるかもしれません。





暮らしの足し算

「気象病に注意」

「気象病」とは、天気の変化によって不調が現れることで、実際、日本では約1割の人が気象病に悩んでいるとされています。気象病のしくみは、まず天気の変化を不快に感じ、脳がストレスとして認識します。すると、自律神経が乱れ、交感神経が過剰に反応します。結果、めまいや気分の落ち込み、食欲不振、むくみ、頭痛、関節痛などが起こります。ここでの天気の変化とは、具体的には気圧や気温、湿度の3つが関係しています。とくに季節の変わり目や気圧が変わりやすい秋口は気象病になる人が多いようです。

気圧の変化をキャッチするのは内耳ですが、マッサージをして血の流れをよくすることで、症状を抑えることができます。①まず、両手で

耳のマッサージ

- ①両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張る
- ②耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張る
- ③耳の下の方をつまみ、下に引っ張る



両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張ります。そのまま5秒カウント。②耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張って5秒。③耳の下の方をつまみ、下に引っ張って5秒。④耳の真ん中をつかんで横に引っ張りながら、前から後ろに大きく5回回します。⑤耳を上下に折り畳んで、5秒。⑥耳に手のひらをあて、手で円を描くように前から後ろに5回回します。これでOKです。

気温の変化に対応するにはスクワットなどで体幹を鍛える運動が、湿度の変化に対応するにはウォーキングや入浴がおすすめです。

孤独はいいものと

受け入れるとラクになる

— 中村恒子

精神科医の中村恒子さんは、1929年生まれの93歳。中村さんの人生観が詰まった本がベストセラーになっています。『心に折り合いをつけて うまいことやる習慣』『不安と折り合いをつけて うまいことやる生き方』で、累計30万部を超えるほど！

中村さんは太平洋戦争の末期に単身で大阪に来て、医師になりました。27歳で結婚したものの、夫の酒癖が悪く、何度も離婚を考えたとか。それでも生活費のために必死で働き、気がいたら90歳になるまで病院に勤務。苦労の連続でしたが、へこたれませんでした。

「ちょっとくらいうまくいかないことがあっても気にしない。こはん

が食べられて、眠れる場所があるんやったら大丈夫」と言います。そんな中村さんの友達つき合いは最小限。誘われたら会うくらいです。息子さん一家とも敷地は同じものの干渉せず、独立した生活を送っています。「人間とは基本的にひとりであり、孤独なもの」と中村さん。人とつながろうとして、振り回されたり疲れたりするのはよくありません。それに、たくさんの人と関われば関わるほど、価値観の合わない人も増えてきます。「孤独はいいもの」と受けとめて穏やかに過します。それが中村さんの生き方です。



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜サトイモバーグ＞

サトイモがネバネバしているのは、水溶性食物繊維の一種である「ガラクトマンナン」や「グルコマンナン」が含まれているから。これらの成分は食べ過ぎを防ぐほか、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値が急上昇するのを抑えてくれます。整腸作用があるのも魅力で、サトイモは腸活におすすめの食材と言えます。カリウムが豊富な点も見逃せません。体の中の余分な水分を出し、むくみを予防します。さらに、高血圧対策としても有効です。土がついていて湿り気のあるものを選びましょう。

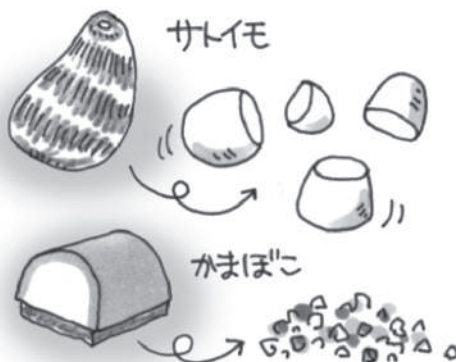
★レシピのポイント

バーグのたねに青じそやしば漬け、ツナ、黒ごまなどを加えてもおいしくなります。

材料（2人分）

サトイモ：4個
かまぼこ：1/2本（約50g）
桜エビ：5g
青のり：大さじ1/2
塩：少々
粗びき黒こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
ポン酢：適量

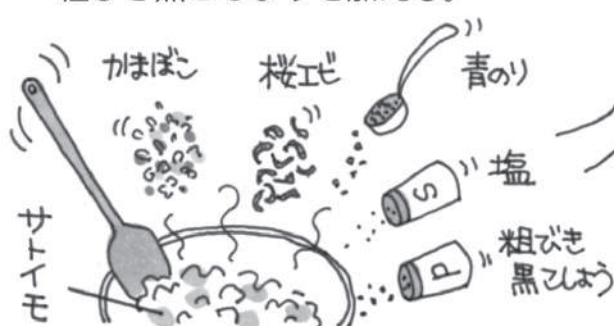
1 サトイモは皮をむいて半分に切る。かまぼこは細かく刻む。



2 鍋にサトイモと7分目くらいまで水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。



3 ボウルにゆでたサトイモを入れてつぶし、かまぼこ、桜エビ、青のり、塩、粗びき黒こしょうを加える。



4 混ぜ合わせて4等分にし、平たい丸型にする。



5 フライパンにサラダ油を熱して4を入れる。中火でこんがり焼いたら返し、フタをして弱火で焼き色がつくまで焼く。お好みでポン酢をつけていただく。





お庭すっきり、 給油不要で快適♪



お庭のスペースや給油
でお悩みの方は、ガスで
快適に過ごしませんか？



また、燃料切れを気にする
必要もなくなり、重たい灯油を
運ぶ手間もなくなるので、とっ
てもラクになりますよ。

お庭が広々使えます！



ガス給湯器な
ら、タンク不
要・機器もコン
パクトなので場
所をとらず、

また、燃料切れを
気にしたり、重い
灯油を抱えて給油を
するのが大変だと感じている方
も多いのではないですか。



灯油ボイラーをご利用の奥
様。大きい灯油タンクとボイ
ラーで、お庭が狭いと感じてい
ませんか？
灯油ボイラーだと給油がどう
しても必要になるので、タンク
が意外と場所をとってしまいま
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》



外回りがすっきりして、お湯が出る
のも早くなって快適です！

灯油を運ぶのが大変でしたが、
それがなくなりとても楽です。



燃料切れを気にしなくてよくなった
ので、気持ちがラクになりました。



高松産業グループではガスへの「のりかえ」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
ご提案しております。



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・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



毎日ラインナップが変わって飽きがこない！

HAPPYおにぎり



7月にOPENしたばかりの新しいお店で、商品は店名の“おにぎり”をはじめ、日替り弁当やロールサンド等のパン類も扱っています。

お店の写真を撮ってSNSで自慢したくなるような、外観・内装ともに可愛らしくオシャレなお店です。

おにぎりの特徴は、具たっぷり・ボリューム重視だそうです、取材当日店内に並んでいた「明太チーズおにぎり」は、明太・チーズともにたっぷりのっていました！
(※食べごたえあり!!)

ハンバーガーも、お肉がパンからはみ出すぐらいのボリュームがありました！

店頭に並ぶメニューは全て日替りで、通っても飽きがこない工夫をされています。

スタッフの意見や、お客様の声を聞き、日々試行錯誤をしながらメニューを考えられています。

気になる価格は、これだけボリュームがありながら、おにぎり150円(税込)〜、サンドイッチ200円(税込)〜と、とても良心的な価格です。

日替り弁当も450円(税込)〜と、ワンコイン以内で買える日もあるので、お小遣い制のサラリーマンや学生さんにもおすすめです。

毎日instagramで当日のメニューを投稿されているので、気になる方はぜひチェックしてみてください！

*****お店からのメッセージ*****

美味しいパンやおにぎりを準備していますので、ぜひお気軽にご来店ください！



①明太チーズおにぎり

②ニラ玉ウィンナーおにぎり

取材に伺った日はこの2品が店頭に並んでいたため、テイクアウト。明太チーズおにぎりは、明太がたっぷり贅沢にのっていて、とってもお得感がありました！チーズと明太の相性抜群です♪ニラ玉ウィンナーおにぎりは、お子さんも喜びそうな味で、チャーハンを食べたような満足感でした！

《取材担当：尾崎》



「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



おにぎりに限らず
ロールサンドなどのパン類や
日替り弁当もあります！



HAPPY おにぎり

- 住所／北九州市八幡西区三ヶ森4-11-1 ピポット加来ビル102号
- 定休日／土・日・祝 ●駐車場／無し ●主にテイクアウト(テラス席有)
- 営業時間／10時半～16時(※なくなり次第終了)
- 電話／093-613-2323(電話予約可)

ちょっと教えて！家づくり

「音」のトラブルを防ごう



家而建て、実際に生活を始めてから気づくことはたくさんあるようです。

その中でも、予想できなかったという「音」のトラブルを紹介しましょう。

- ①上階の音…上階の歩く音が響いて、意外とうるさい。
- ②洗濯機の位置…2階の洗濯機がダイニングの上にあり、排水音がうるさい。
- ③隣接した建物…隣の家と接近しすぎていて、隣家から音楽などの音が聞こえてくる。
- ④騒音…近くに消防署があり、深夜のサイレンが気になる。
- ⑤駐車場の位置…寝室の前が駐車場で、エンジンの音と排気ガスが気になる。
- ⑥給水・排水の音…隣の家が水道を使う度に、その音が響いてくる、などなど。



事前に防げるものもありますから、土地選びや設計の時点で一級建築士や専門家に相談すると良いでしょう。

毎月25日は「飲酒運転撲滅の日」です

折尾警察署 ☎093(691)0110

飲酒運転は犯罪です！

飲酒運転の代償

違反種別	罰則	点数	処分内容※1
酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金	35点	免許取消(欠格期間3年) ※2
酒気帯び運転	0.25mg/L以上	25点	免許取消(欠格期間2年) ※2
	0.25mg/L未満 0.15mg/L以上	13点	免許停止(90日)

※1 処分内容は、前歴及びその他累積点数がない場合

※2 欠格期間とは運転免許を再取得することができない期間

逮捕、失職、家庭崩壊

等のリスクもあります。

アルコールの分解時間

アルコールの分解に必要な時間の目安

ビールであれば 焼酎であれば チューハイであれば ワインであれば

500mL 1杯	本割(5:5) 1杯	350mL 1杯	200mL 1杯
-------------	---------------	-------------	-------------

※体調や体質によっては、さらに時間が掛かります。

「どれだけお酒を飲んでも、一晩寝れば大丈夫」は大間違いです。

1杯飲んだら約4時間(女性は約5時間)は分解されません。

飲んだアルコールの分解には時間が掛かります。

翌朝、運転を控えているときは要注意！！

毎月25日「飲酒運転撲滅の日」

福岡県警察

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した情報誌「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



◀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、来冬はもっとで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
もありません！

リピート率
91%

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)

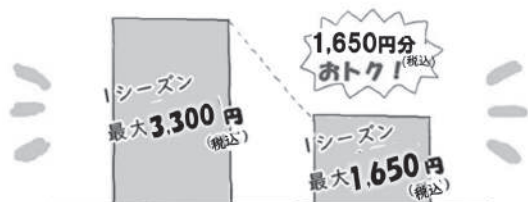
※お部屋が広い方向けに770円(税込)／月
で大容量タイプも貸出可能です。（※台数限定）

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。
 お客さま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

編集

後記

こんにちは。編集担当の尾崎です。
 秋風が心地よい季節になりました。
 お孫さんやお子さんと夏休みの思い出はたくさん作れましたか？

さて、毎年9月から11月末まではガスと暮らしの安心運動期間です。改めて、ガスを「安心・安全」にお使いいただくための4つのポイントをチェックしましょう！

- ◎ 換気：ガス機器の使用中は必ず換気をしてください。
 - ◎ 接続：ガス機器とガス栓は正しく接続してください。
 - ◎ 警報器：ガス警報器の設置・交換をしましょう。
 - ◎ ガス機器：古い機器は安全型機器に交換しましょう。
- 警報器交換のご相談や、気になる点などございましたら、お気軽に弊社までご連絡ください。また、最近リフォーム中のガス管損傷等、他工事によるガス事故が増えております。ガス管の破損で事故につながる可能性があります。そこで、お客様や作業員の安全を守るため、宅地内の増改築、カーポート設置等の工事予定があるお客様は、必ず弊社へ事前連絡の上、ガス設備の取り扱いの注意点をご確認ください。

話は変わって私事ですが、ここ数年歯医者に行っていないかったせいか、痛くなるまで虫歯に気づかず、激しい歯痛であり食欲もなくツライ夏を過ごしました…。6月から通院中ですが、まだしばらく治療に時間がかかりそうです。今後は定期健診に必ず行くことと強く誓った夏でした。

残暑が続きますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください。お元気にお過ごしください。



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

ハヤク ツクヨ

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ 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。