



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」！



2023年  
2月号

WINTER

vol. 80

# ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



## ◆主婦のナイショ話

どの鍋料理が好きですか?

## ◆暮らしの足し算

小豆のカイロ

## ◆なごみひとさじ

本来、すべての料理は家庭料理です

## ◆健康レシピ

小松菜炒めの肉みそがけ

## ◆生活のメモ

灯油ボイラーの動作音やニオイ、  
気になっていませんか?

## ◆ちょっと教えて家づくり

階段プランのポイント

## 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



## ほったか! WEBアンケート

WEBアンケートへご回答頂いた  
方に「Tポイント50ポイント」  
プレゼント!



## 社員のひとりごと



こんにちは! 高松営業所の井上です。厳しい寒さが  
続くと、春が待ち遠しくなりますね。

さて、先日久しぶりに実家に帰省したところ、我が  
家の愛犬のために父が犬用のルームテントを買ってき  
ました。テントの中のクッションをととても気に入った  
ようで、設置するとすぐに中にくつろいていました。

僕が中学生の時から飼っているのが老犬と呼ばれる  
年齢です。少しでも長く元気でいてもらうためにも、  
テントでゆっくりしてもらいたいものです。



しかし、翌朝起きるとテントは跡形  
もなく我が家の愛犬に壊されていまし  
た。全然ゆっくりしてくれる気配はあ  
りませんが、まだまだ長生きしてくれ  
そうで安心した帰省となりました!

部屋がすぐに暖まる! レンタルファンヒーター貸出受付中!

月々550円(税込)で快適な冬を過ごしませんか?



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～

## 主婦のナインツ話

寒い季節にぴったりの鍋。どの鍋料理が好きですか？

10～50代の約5000人を対象に行った、鍋料理についてのアンケートがあります。まず、「冬場、自宅で鍋料理をどのくらい食べますか？」という質問から。一番多かったのが1カ月に2～3回で32%、次いで1週間に1回が31%、1週間に2回以上16%、1カ月に1回13%、数カ月に1回以下6%、鍋料理は食べない2%という結果になりました。1週間に1回以上食べている人が47%で約半数。鍋料理は冬の食卓の定番です。

では、「鍋料理の魅力は何？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、「野菜をたくさん食べられる」。次に多かったのが「簡単さ、楽さ」「温まる」でした。ほかに、「ひとつで食卓が完成する」「さまざまな具材が楽しめる」も多数挙がりました。少数意見ですが、「余らせてしまった食材の消費になる」という意見もあり、何を入れても受け入れてくれる鍋料理は、フードロス削減するのにもぴったりのメニューと言えます。

さて、「自宅でよく食べる鍋料理は何？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が寄せ鍋、2位がキムチ鍋、3位が鶏鍋という結果になりました。年代別に見ると多少違いがあり、10～20代の1位はキムチ鍋、30代以上では寄せ鍋が一番人気となっています。

最後に、味つけのしかたについてです。「鍋料理を作る際、どのように味をつけていますか？」という問いはどうでしょうか。複数回答で一番多かったのが「鍋の素」で41・4%。それ以降は「だしの素やめんつゆ、白だしなどのだし調味料」19・5%、「しょうゆやみそなどの基礎調味料」17・1%、「昆布や鰹節などからとっただし」13・9%などとなりました。手軽な鍋の素はやはり人気です。

あったかくておいしい鍋料理。野菜をたっぷり入れて、今晚の夕食にいかがですか？



# 算

## 「小豆のカイロ」

布団に入っても足先が冷たい、体が縮こまって肩凝りがつらいなど、寒い季節は不調が起こりやすくなります。

そんなとき役立つのが、小豆のカイロ。手作りしてみませんか。使い捨てカイロと違って繰り返し使えるので、エコロジーの観点からもおすすめです。

# 暮らしの

# 足

作り方は簡単で、木綿の袋を作って小豆を入れるだけ。仕切りのステッチを入れておくと、小豆が偏らずに使えます。でき上がりサイズが15×30cmの袋で、小豆を500gくらい入れるのが目安です。仕切りのステッチを縫いながら100gずつの小豆を入れ、全部で5カ所に分け

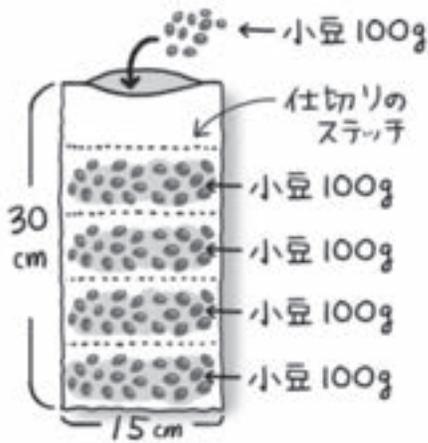
ましょう。

使うときは50Wの電子レンジで1分半ほど加熱します。温かさにむらがあれば、面



を変えながら2回に分けて温めましょう。やけど防止のためにも、できればひと回り大きなカバーを作っておくのがおすすめです。カバーがないときは、布を1枚あてた上にカイロを置くようにします。

カイロの上に足首をのせれば、全身がほかほかしてリラックスできるでしょう。また、おなかにあてれば腸活、腰にあてれば腰痛解消にも効果的です。体の部位が温まると血行がよくなり、冷えもおさまります。ちなみに、カイロを閉じた目にのせれば眼精疲労や頭痛、肩こりなどにもよく効きます。



## 本来、すべての料理は家庭料理です

— 土井善晴

土井善晴さんは1957年生まれの65歳。テレビなどでおなじみの料理研究家です。フランス料理や日本料理を学んだ土井さんはもちろん料理のプロですが、本来はすべての料理は家庭料理だと話します。

土井さんが若いころ、父親である土井勝さんの料理学校に戻らなければならなくなったり、「どうして私が家庭料理なんか」と思ったそうです。しかし実際に家庭料理と向き合い、経験を重ねていくと、次第にわかっていったと言います。

料理のおいしさは技術ではなく、自然を知るところにあると。旬のおいしさは技術の先にあるのだと気づいたのです。

また、「家庭料理が苦しみになってはいけない」

と土井さんは言います。料理は毎日のことなので、楽しみや休息、体を調えるものであるべき。フランス人ならおいしいパンとチーズ、温かい野菜スープがあれば大丈夫です。日本人なら一汁一菜で、ごはんのみそ汁、漬物があれば十分。気持ちに余裕があればほかにおかずを作ればいいし、余裕がないならなくてもOK。それくらいのスタンスで料理に向き合うのがよいと土井さんは考えています。

そして、日本には季節があり、その時期その時期でおいしいものがあります。季節に沿ったものを食べるからこそ大きな喜びです。



# 元気もりもり 健康レシピ



## 2月の元気レシピ〈小松菜炒めの肉みそがけ〉

くせがない小松菜はさまざまな料理に活躍する緑黄色野菜。栄養的に優れている点も魅力です。βカロテンが豊富に含まれ、疲れをとったり動脈硬化やがんなどの生活習慣病を予防したりしてくれます。とくに油と一緒に調理することでβカロテンの吸収率がよくなるので、炒め物にするのがおすすめです。また、骨や歯を元気にするカルシウムもたっぷり含まれています。高血圧や貧血を予防するのに役立つカリウムや鉄が豊富な点も見逃せません。

### ★レシピのポイント

小松菜は時間をかけず、さっと炒めることで食感がよくなります。

### 材料（2人分）

- 小松菜：1わ
- ごま油：大さじ1
- 塩：少々
- A** あいびき肉：100g
- ニンニク：1/2 かけ
- ネギ：5cm
- ごま油：小さじ2
- B** しょうゆ：小さじ2
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ1
- みそ：小さじ2
- 水：1/4 カップ

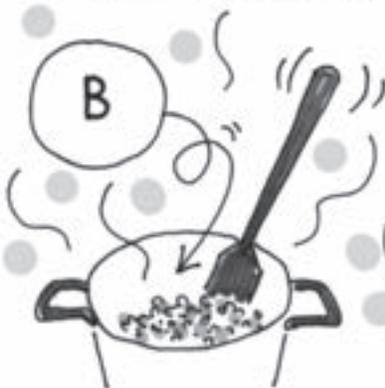
### 1 小松菜はざく切りにする。



### 2 Aで肉みそを作る。 鍋にごま油をひき、 みじん切りにした ニンニクとネギを炒めて から、ひき肉を炒める。



### 3 ぼろぼろに炒まったら、 Bを加えてひと煮する。



### 4 フライパンにごま油を 熱して小松菜を炒め、 塩で軽く味つけする。



### 5 小松菜を器に盛り、 3の肉みそをかける。



灯油ボイラーを10年以上使用している方へ

# 動作音やニオイ、気になっていませんか？



灯油ボイラーをご使用で、設置してから10年以上経っていると、こんな症状はございませんか？

- ・ 燃焼時のニオイが気になる
- ・ 運転音が大きいの、異音がある
- ・ 給湯が遅い
- ・ お湯の温度が安定しない



機器にも寿命があるので、このような症状が始めると交換目安になります。放っておくと突然故障してお湯が出なくなり、数日お風呂に入らず支障がでることも・・・。



経年交換時期を迎えている方、この機会にガス給湯器に交換して、手間がかかる給湯から解放されませんか？



ガスなら、面倒な給油・残量管理がいらなくなるだけでなく、排気のニオイもほとんどなく、動作音が静かで音が気になりません。(近所付き合いも安心！)

故障する前にガス給湯器にのりかえて、日々の暮らしを快適にしましょう！



## 《お客様の声》



ガス給湯器に変えた知人から良いと聞いていたのと、ニオイ・音が気になるのと娘から言われていたので、ガスに交換を決めました。

外まわりがすっきりし、リモコンの表示も大きくて見やすくなったので、とても満足しています。(遠賀郡 様)

## 高松産業グループではガスへののりかえをしっかりとサポート！

### しっかり聞きます！

お取替え後の不安に思う点など、遠慮なくご相談ください。お客様一人一人としっかり向き合います。



### \*5年保証(5年契約)

5年間の保証が付くので、取替後数年で故障してしまい、思わぬ出費が…という心配もございません。



### のりかえ特別価格！

灯油ボイラー・電気温水器等から、ガス給湯器へ交換の場合、特別価格で販売します。(お見積無料！)



※新型コロナウイルス感染拡大による半導体不足の影響で、給湯器の納期に大幅な遅れが生じており、本体納品までにお時間を頂く場合がございます。予めご了承ください。

※のりかえ特別割引・5年保証は当社のガスをご利用頂ける方限定の特典となります。



ご相談・お見積り依頼は  
高松産業グループお客様センターまで



# 0120-889-294

※携帯・自動車電話・FAXからご利用になれません。

ハ ヤ ク ツ ク ヨ

～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変更や、居住人数変更の際は、必ずご連絡をお願いいたします。  
(※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月は入退去が多く、ガスの開閉栓のご予約が大変混み合います。

お手数ですが、入退去の日時が決まり次第、早めのご連絡をお願いいたします。

＜高松産業グループ お客様センター＞

0120-889-294 

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

ガス料金のお支払いは

口座振替・クレジットカード払いが  
便利でお得です♪



手数料無料！



ポイントが貯まる！

※付与条件あり(法人名義は対象外)



nimoca



お支払いの手間が省ける！



＜お支払方法変更のお申込はこちら＞

0120-889-294 

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

# ガス警報器

の設置はお済みですか？

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母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驚きましたが、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

＜設置位置は下記の図をご参照ください＞

### LPガス用 ガス警報器

\*高松産業のお客さま



ガス



設置位置

### 都市ガス用 警報器

\*高松ガスのお客さま



ガス

CO

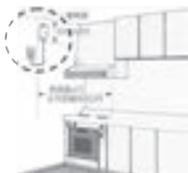
対策



ガス

CO

対策



設置位置

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**。我が家についてはいるから問題ないと思われた方も、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、ガス警報器は**漏れを即座に察知し、警報音で知らせてくれるのでより安心**です。  
まだ設置していない方や期限切れの方は、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



# ちょっと教えて！家づくり



## 階段プランのポイント



階段には、まっすぐな直階段、くると回る螺旋階段、角を曲がる折り返し階段など色々な種類があります。勾配がゆるやかで、万が一ころんでも下まで一気に落ちて行くことのない踊り場付きが理想です。まずは安全第一。一段（階段板の端）にノンスリップをつけるか、溝加工をして、すべりにくくします。高齢者や小さな子どもがいる家庭では、必要な箇所に手すりをつけ、踏み外し事故の多い最上段と最下段の壁にはフットライトを設置しましょう。将来的にホームエレベーターが設置できるスペースを確保しておけばより安心ですね。また、子どもが自分の部屋に入っていく時に、様子を見ることができるとリビングに階段を設けると家族間のコミュニケーションに役立ちますよ。ただ、開放的な分、冷暖房の効率が悪くなるという難点があります。

## 自転車利用者のヘルメット着用について 折尾警察署 ☎093(691)0110

## 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



# 命を守る ヘルメット を着用しましょう！

道路交通法の改正により、全ての自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務となりました(令和5年4月1日～)。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。お気に入りのヘルメットを着用し、大切な命を守りましょう！



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



上の①の丸の中のマークをタップ

QRコードをカメラの中に映し込み込む

追加ボタンをタップ



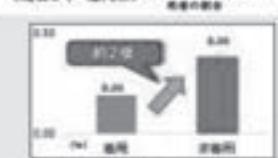
◀HPからの閲覧はこちら



### 自転車乗車中死者の人身損傷部位 (過去5年・福岡県)



### ヘルメット着用状況別の致死率 (過去5年・福岡県) (注)「致死率」とは、死者数÷おとけの乗車数



非着用の場合、着用時と比べ交通事故における致死率が約2倍高まります。

### ヘルメットは正しく着用しましょう！

- 顔のサイズに合ったものを選びましょう！
- 先端はまゆ毛の上辺りに合わせて水平に！
- あごひもは、指が1～2本入る程度に調整！

福岡県警察

腰痛持ちのあなたへ



## 冬場の給油大変ではありませんか？

ガスファンヒーターなら、重くて大変な給油から解放されます！

今年も好評受付中！レンタルガスファンヒーター



レンタル料 月550円(税込) / 台



すぐに暖まるので、ちょっと暖めたいときに便利(台所や脱衣場にも！)



小型で軽量！コンパクトでお掃除の時も手軽に動かせます。

貸出期間：

11月～4月末頃



専用ホースつき

(\*画像はイメージです)

### 安全

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。

### 快適

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！

### 便利

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。高齢者の方もあんしん。



ご予約・ご相談  
はこちらまで



0120-889-294

ハヤク ツクヨ

\*契約は自動継続です。ご解約される場合は、必ず解約のご連絡をお願いいたします。

\*無料お試しレンタルは、ご契約月のレンタル料が無料となります。

## 編集

## 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。春の訪れが待ち遠しい季節になりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

年末年始は、夫が体調を崩したためどこにも出掛けられず、ひたすら自宅の掃除・片付けをして過ごしました。以前から増えすぎた衣類を断捨離したいと思っていたので、YOUTUBEの「ミニマリスト」(物をできるだけ減らし、必要最小限の物だけで暮らす人のこと)の方の断捨離動画を参考にしながら「捨て活」を行いました。

衣服を手放す基準で参考になったのが、「もう一度買ったと思う程気に入っているかどうか」というのが、とても私にはしっくりきたので、この基準で捨てるか残すかを判断しました。一旦クローゼットから持っている全ての服を取り出して、その基準で判別していき、50着ほど処分しました。



以前はセールで安い時にたくさん買っては、タンスの肥やしになってしまっものが多かったのですが、今後は買う時に十分吟味して、本当に気に入るものを買うようにしたいなと思いました。ミニマリストへの道はまだまだ遠いですが、持たない暮らしを目指して頑張ります。

コロナ禍中、落ち着かない日々が続きますが、みなさまが良き春をお迎えになりますよう、心よりお祈り申し上げます。



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



0120-889-294

ハヤク ツクヨ

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。