



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
3月号

SPRING

vol. 81

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



…目次…

- ◆主婦のナイショ話
チーズは好きですか？
- ◆暮らしの足し算
指先の血行をよくする体操
- ◆なごみひとさじ
ロックミュージシャン
として走り続ける
- ◆健康レシピ
菜の花と卵の中華炒め
- ◆生活のメモ
灯油タンクが場所をとって
いませんか？
- ◆その他
住宅工事等によるガス事故
を防ぐために



社員のひとりごと



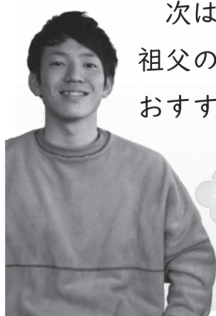
こんにちは、高松営業所の古賀です。

厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。暖かな春は桜が咲き、ポカポカしていて心がホッとするので、僕は一番好きな季節です。皆さんはどの季節がお好きでしょうか？

外で作業がしやすい気温になるので、「DIY」をしたいと考えています！今までもテレビ台や食器棚などを作ったりしましたが、やはりお店で買うよりも愛着が湧きます。買うものより見た目は歪ではありますが(笑)。

次は祖父が庭に物置部屋に欲しいと言っているので、祖父の為に一肌脱ぎたいと思います！

おすすめの「DIY」などありましたら、ぜひ教えて下さい！



◎お引越し予定の方
ガスの閉開栓のご予約
はお早めに！

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！



高松産業
グループ

いやしのひとつき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

チーズは好きですか？ よく食べるチーズの種類は？

10～70代の男女、約1万人を対象に行ったチーズについてのアンケートがあります。まず、「チーズは好きですか？」という質問から。「好き」が58・7%で、「どちらかといえば好き」が31・6%、「どちらかといえば嫌い」6・0%、「嫌い」3・7%となりました。

男女別の結果もくらべてみましょう。

「好き」と答えた人を見てみると、男性では5割強、女性では66%となっています。チーズが多くの人に好まれていることがわかります。

次に、「チーズをどれくらいの頻度で食べますか？」という質問です。一番多かったのが週に1～2回で31・9%、そのあと、2週間に1回6・9%、週に3～4回14・2%と続きました。「ほとんど毎日」と答えた人もいて、11・9%という結果になっています。

では、「どのような種類のチーズを食べますか？」という質問です。複数回答で1位がプロセスチーズ69・3%、2位がカマンベールチーズ44・8%、3位が

クリームチーズ35・7%、4位がモッツアレラチーズ35・0%という結果になりました。

よく食べるチーズの形状としては複数回答で、スライスチーズや溶けるタイプが52・7%、粉チーズが43・9%で、ベビーチーズや6Pチーズ、細切りチーズがそれぞれ4割弱となっています。

また、食べ方としては複数回答で、「何かにのせたり挟んだりする」が58・0%、「料理の材料に使う」44・1%のほか、「パスタやサラダのトッピングに使う」と「酒のつまみとしてそのまま食べる」がそれぞれ4割弱という結果になりました。

チーズはタンパク質をはじめ、カルシウムやビタミンA、ビタミンB2などが豊富に含まれています。とくに個包装タイプのプロセスチーズは手軽に食べられるので、おやつにもおすすめです。





フラフラ体操も
おすすりめです。仰
向けに寝て両腕を
天井に向けて伸ば
します。手首の力
を抜き、フラフラ

暮らしの足し算

「指先の血行をよくする体操」

指が動かしづらい、こわばる、しびれるなど、指の不調を感じたことはありませんか。年齢を重ねて女性ホルモンが少なくなるのが原因のひとつだといわれています。しかし、指先には毛細血管が多くあり、マッサージしたりストレッチしたりすることで、血の巡りをよくし、指先まで血液を届けてくれます。

指が動かしづらい、こわばると両手を振りましょう。10秒くらい行います。血液とリンパがスムーズに戻り、指先の血行がよくなる上、全身も温まってきます。

もうひとつ、指を伸ばしたり閉じたりする体操もあります。足を開いて立ち、両手を前に伸ばします。指を開き、指先を前につき出すように伸ばしましょう。そのあと、手を握りながら両ひじを引きます。これを8回繰り返します。ポイントは前に出るときも、後ろに引くときも肩甲骨から行うこと。この体操も指先をはじめ、体全体が温まります。



ロックミュージシャンとして

どこまでも走り続ける

— 世良公則

世良公則さんは力強い歌声で人気の、ロックミュージシャン。俳優としても知られ、多くのテレビドラマや映画に出演しています。世良さんが「世良公則&ツイスト」というグループでデビューしたのは1977年。当時、日本では「ロック＝不良」というイメージがあり、教育委員会によってはコンサートに行くのを禁止していたほど！

末の結論は、俳優の仕事をやめ、音楽一本に絞ること。ギターだけを持ってロサンゼルスで暮らしたり、アコースティックギターだけのライブを行ったりと、徹底的に音楽に向き合いました。

さて、現在67歳の世良さん。歌手としてのケアが欠かせません。ライブのあとはのどを20分くらいアイシングするのが習慣です。あとはしっかりと食べて栄養を十分にとり、体を温めます。この方法が続けてから、若いころよりものどの調子がよく、30年以上も耳鼻咽喉科のお世話になったことはないそうです。

なごみひとさじ

20代の半ばくらいから、音楽のほかに、俳優の仕事もするようになったという世良さん。40代を目前にして、迷いはじめたと言います。それはスタッフから、「世良さんは死ぬとき、みんなから何だったと言われたいですか？」と尋ねられたことがきっかけです。悩んだ



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜菜の花と卵の中華炒め＞

独特の苦味がアクセントになっておいしい菜の花は、栄養的にもすぐれた緑黄色野菜。辛み成分のイソチオシネアートには抗酸化作用があり、免疫力をアップしたり、がんを予防したりしてくれます。胃腸を刺激するので、食欲がないときにもおすすめです。ビタミンCが豊富なのも魅力で、疲れをとる、皮膚のしみやしわを防ぐ、風邪や動脈硬化を予防するなどの働きがあります。アンチエイジングに効果的なビタミンE、粘膜を健康に保つβカロテン、骨活に有効なカルシウムもたっぷり含まれています。

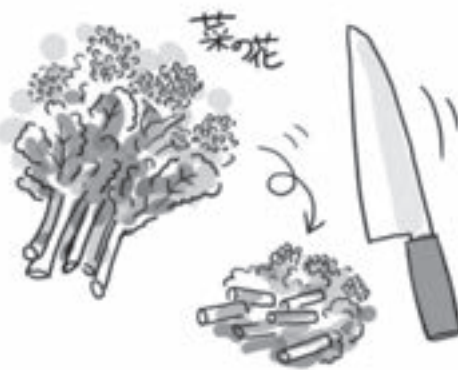
★レシピのポイント

菜の花は油と一緒に調理することで、βカロテンやビタミンEの吸収率が高まります。

材料（2人分）

菜の花：200g
卵：2個
マヨネーズ：小さじ1
ごま油：小さじ2
A
鶏ガラスープの素：小さじ1
塩：ひとつまみ
粗びき黒こしょう：ひとつまみ

1 菜の花は根もとの固い部分を切り落とし、3cm長さに切る。



2 ボウルに卵を入れてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。



3 フライパンにごま油小さじ1を熱して2を流し入れ、箸でかき混ぜて半熟状になったら、いったんとり出す。



4 同じフライパンにごま油小さじ1を入れ、菜の花を入れて火が通るまで炒める。



5 3を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。



灯油ボイラーをお使いのあなたへ

タンクが大きく、場所をとっていませんか？



灯油ボイラーをご利用のみなさま。大きいタンクとボイラーがあると、設置スペースを大きくとって邪魔だと感じていませんか？

給油が必要なのでタンクがあり、さらに貯湯式のボイラーだと本体も大きく、よりスペースを圧迫しますよね。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のでしょうか。

ガス給湯器なら給油がいらないので、タンク不要で機器がコンパクト。場所をとらないので、お家まわりがすっきりし、気持ちがいいですよ。

また、空いたスペースでガーデニングを楽しんだりもできますよ♪

また、燃料切れを気にする必要もなくなり、重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。

お庭のスペースや給油でお悩みの方、春からガスで快適に過ごしませんか？



《施工事例》



外まわりがすっきりし、お家まわりのお掃除をする時も通やすくなります。

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！

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、ガス給湯器への交換の場合、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・PHSからもご利用になれます。

～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、ガスの閉開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



住宅工事等によるガス事故を防ぐために

自宅のリフォームや改装工事の際、ガス管やガス供給設備の位置を確認しないで作業をすると、ガス設備を誤って損傷し、お客様や作業員が巻き込まれる事故が発生する恐れがございます。

危険



お客様や作業員の安全を守るため、住宅工事を予定されている場合は必ず弊社へ“事前に”工事がある旨をご連絡いただき、ガス設備の取り扱い等、注意点をご確認ください。



工事予定がある方は、お手数ですが
こちらまでお電話ください

〈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

ちょっと教えて！家づくり



隠せる場所を作る



開放的で、家族の気配を感じながら暮らせるような住まいは、ゆったりとして居心地も風通しもよいものです。ただし「開放的」というのは、「丸見え」「筒抜け」という反面もあります。いつもきれいに片付いたLDKにするためには、使ったものを必ず片付けなければならないのですが、わかっていても実践するのは難しいことです。

そこでおすすめするのが、LDKの片隅に「隠せる場所」を作ること。ここは散らかしておいてもいい場所として、さまざまな作業スペースにします。パソコンを使いたい時にすぐ使えるように出しておいたり、プラモデルの制作作業を中断するときに片付けなくてよいことにしちゃいましょう。

きれいにしておく場所と、モノが出ていてもよい場所に分けると、機能的な暮らしが可能になります。

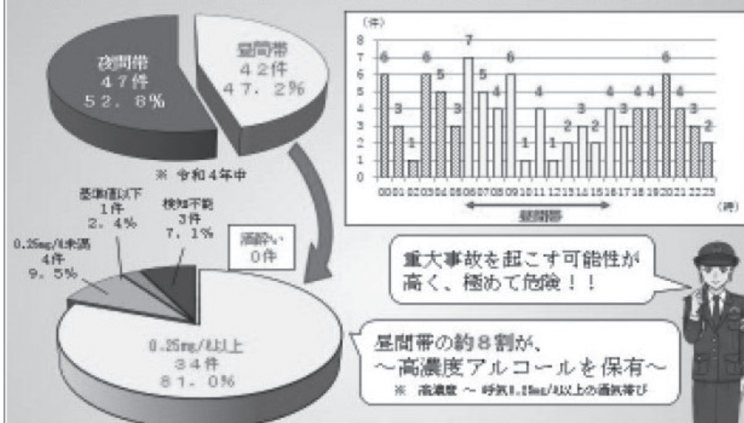
飲酒運転を見逃さない！

折尾警察署 ☎093 (691) 0110

見逃さない!! 飲酒運転は110番

「飲酒運転は夜だけ」ではありません!!

～令和4年中の飲酒運転による交通事故の約半数は昼間帯に発生～



こんなときは、「必ず」110番!

- 駐車している車の運転席で飲酒している
- 酒に酔った様子の人や酒臭のする人が運転席に乗りようとしている

警察官に

- ・ 車のナンバー、色、できれば車種、メーカー
 - ・ 見つけた場所、進行方向
- などを伝えてください。

※ 断片的な情報でかまいません。

結果として、飲酒運転でなかったとしても構いません。

4桁の番号のみでも構いません

あなたの通報が、悲惨な交通事故を未然に防ぐことに繋がります。

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





＼2022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

761台

※2022年度

今シーズンもたくさんのご利用誠にありがとうございました。“重い灯油を運ぶ必要がなくなり、冬が快適に過ごせました”等、お客様からたくさんのお喜びの声を頂きました！

レンタル継続特典もご用意しておりますので、ぜひ来冬のご利用もご検討ください。まだご利用されたことがない方も、お気軽にご相談お待ちしております。

《今後のスケジュール(予定)》

回収連絡	4月上旬頃より
回収日	5月～6月下旬
清掃	7月～9月下旬

※回収予定日よりも早めの回収をご希望の方は、大変お手数ですが下記までご連絡ください。

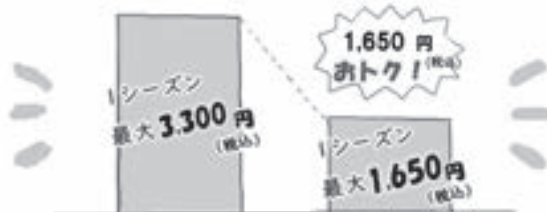
ご連絡はこちら▶ **0120-889-294**
 受付時間 平日 あさ9時～よる6時



レンタル料(月謝)：1台 550円税別 ※大型770円
 レンタル期間：11月～4月末まで

＼レンタル継続特典(2年目以降もおトク)／

レンタル料(11月分～1月分)が無料！



編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。やわらかな春の日差しが心地よい季節になりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

春先になるとリフォームをされる方が増えますが、その際に工事業者がガス管の位置を確認せず工事を実施したために、誤って宅地内のガス管を損傷する事故が毎年発生しております。お客様や作業員の安全を守るためにも、リフォーム予定がある場合は、必ず事前に当社へご連絡ください。

また、引越シーズンになりますので、居住人数に変更がある方もいらっしゃると思います。ガス切れを起こさないよう、各ご家庭の使用状況に合わせて配送を行っておりますので、居住人数が変更になった際も、お知らせいただけますと幸いです。お手数をおかけしますが、ご協力のほどお願い申し上げます。



さて、私の近況ですが、世間でもブームになっているボードゲームの一種、「ラミーキューブ」にはまっています。イスラエル発祥のテーブルゲームで、数字を並べ替えて組み合わせを作っていくゲームなんです。何通りも組み合わせがあって、頭の体操にもなり、面白いです。

大人も楽しめますし、小学生のお子様でも遊べるので、ご家族で遊ぶのもおすすめです。雨の日以外に出られず、退屈な日に、ぜひ一度遊んでみてください。

まだ寒さが残っておりますが、どうぞくれぐれもご自愛ください。

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。