



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
4月号

SPRING

vol. 82

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

「時間がない」「忙しい」と感じることはありませんか？

◆暮らしの足し算

「自分会議」してみませんか？

◆なごみひとさじ

挑戦あるのみ、前進あるのみ

◆健康レシピ

アスパラとパプリカのごまあえ

◆生活のメモ

冷めても美味しいガス炊きごはん

社員のひとりごと

こんにちは。中間支店の古木です。

4月に入り、過ごしやすい季節になりましたね。

さて、私ごとですが、3月は毎年娘のために雛人形を組み立てています。3歳の娘は昨年と違い、準備のお手伝いをしてくれるようになりました。

ヨロヨロと重い箱を一生懸命に運ぶ姿が可愛くて癒されました。

無事に組み立て終わると、娘から雛あられのおねだりがあり、娘に甘い私は妻に内緒であげちゃいました。

巷では、雛人形を仕舞い遅れると婚期が遅れるなんて話がありますが、家を出て行って欲しくない私はあえて少し遅く仕舞いました。

世の父親はこの気持ちわかってくれますよね（笑）。



《新型コロナウイルス感染防止への取組》

弊社では以下の感染防止対策を行っています。

- ▶毎朝の従業員の体調チェック
- ▶手洗い、手指消毒
- ▶従業員のマスク着用

情報誌「ほったか！」WEB アンケート

ご意見・ご感想・応援のメッセージ

ご質問等、お待ちしております。

※回答者へ Tpoint プレゼント



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

「時間がない」「忙しい」と感じることはありませんか？

20代以上の女性、486人に尋ねた「時間」についてのアンケートがあります。まず、「時間がない、時間が足りないと思うことはある?」という質問から。「よくある」が42・2%で一番多く、「たまにある」32・3%、「あまりない」16・5%、「ほとんどない」9・1%となりました。「よくある」と「たまにある」をフラスすると、7割以上の人が「時間がない」と感じているようです。

次に、「どんなときに時間がないと感じますか?」という質問です。「日々、仕事に追われている」「予定を詰め込みすぎてしまう」「育児中ですべきことがいっぱい」などの意見が挙がりました。「仕事をして家事と育児をしたら、あとは寝るだけ」といった意見も。

では、「時間がたつぶりあったら何をしたい?」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が「片づけ、掃除」37・4%、同率1位で「睡眠」37・4%、3位が「勉強」36・8%、4位が「趣味」34・8%となりました。それ以降は「本

やマンガを読む」27・6%、「スポーツ」2%、「旅行」26・1%、「映画やドラマ鑑賞」25・7%などが挙がっています。「ニークな意見としては、「ボートとする」21・0%、「体のメンテナンス」20・4%なども。最後に、「無駄または削れると思う時間は?」という質問です。「SNSをだらだら見ている時間」「YouTubeを見る時間」などが上位でした。

さて、スマホを見てみると、あっという間に時間がたちます。イギリスのある調査では、「幸福ではない」と感じる人は「幸福だ」と感じる人の2・4倍もSNSを利用しているという結果があります。また、アメリカのある調査では、SNSの利用が1日30分以内のグループは、利用を制限されなかったグループより、孤独や憂鬱など、マイナスの気持ちを感じにくかったというデータがあります。スマホの使い方、考えてみたいですね。





暮らしの足し算

「自分会議」してみませんか？

プログラーのきんのさんが月に1回行っているのが、自分会議。暮らしを点検したり、困りごとの解決策を探したり、目標を再確認したりするためのものです。

自分会議の議題は5つ。
「今、困っていること」「来月のやることリスト」「今月、新しくはじめたこと」「今月、自分をほめたいこと」「この先の夢や目標」です。ノートと筆記具を用意して、自分の考えを書き出すことで、頭が整理されるのだとか。お茶と菓子をを用意して、さあ、スタート！

まず、暮らしの中で改善したいと思っていることを書き出ししましょう。次に、具体的な対策方法を検討して、一緒に書き出します。たとえば、「DMや書類がたまりがちなのを改善したい」と書き出します。解決法

自分会議の議題

- 今、困っていること
- 来月のやることリスト
- 今月、新しくはじめたこと
- 今月、自分をほめたいこと
- この先の夢や目標



としては、玄関ですぐにいるかいないかを判断し、不要なら「ゴミ箱へ。迷ったら」「とりあえずボックス」へ。いるものはそれぞれの場所に保管、といった具合です。

この先の夢や目標を再確認すること大切です。「いつか〜したいな」と思っているだけでは、夢や目標はなかなか叶いません。実現させるために今何ができるのかを具体的に考え、1歩ずつ進めていくのです。これも、自分会議でどれくらい進められたかを毎月、振り返ります。そうすれば数年後には、夢ではなく現実になっているかもしれません。

迷う時間がもったいない 挑戦あるのみ、前身あるのみ

— 小林まさる

小林まさるさんは、なんと89歳の料理研究家。雑誌やテレビなどで活躍するほか、著書も出版しています。料理研究家の小林まさみさんの義父でもあります。

まさるさんが料理の仕事をはじめたのは70歳のとき。まさみさんが本を出版することになり、大変そうにしていたとき、「洗い物でも手伝おうか」と名乗り出たのがきっかけです。それ以降、まさみさんのアシスタントとなります。定年退職して、時間を持て余していたので、アシスタントの仕事が生きがいになったそうです。

そして、78歳のときに、まさるさん自身の本を出さないかと出版社から声をかけられます。「やる、やる」と即答し、迷わな

かったそうです。さらに、88歳からはYouTubeにもチャレンジ。「小林まさる88チャンネル」と題し、大好きな酒のつまみをはじめとした簡単な料理を紹介しています。「作った料理をおいしいと言ってもらえたらうれしいし、料理は頭の体操にもなる」と、まさるさん。キッチンを片づけたり買い物に行ったりと、運動代わりにも。

さて、まさるさんの夢は、男のための料理教室を作ること。「元気でいれば、90代になっても何でもできる。挑戦あるのみ、前身あるのみ」と意欲的です。



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜アスパラとパプリカのごまあえ＞

アスパラガスは春から初夏に旬を迎え、おいしくなる緑黄色野菜。栄養的にも優れています。まず、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲れをとる、エネルギーをチャージしてくれるなどの効果が期待できます。ほかに、ポリフェノールの一種であるルチンが豊富な点も見逃せません。血の流れをスムーズにし、高血圧や動脈硬化、脳卒中などを予防します。ルチンはビタミンCの吸収を促すことでも知られ、抗酸化作用があります。アンチエイジングにもぴったりといえます。

★レシピのポイント

アスパラとパプリカは食感をよくするため、ゆですぎないようにします。

材料（2人分）

グリーンアスパラガス：1束
(120g)

パプリカ（赤）：1/2個
塩：少々

A：白すりごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
ごま油 小さじ1

1 アスパラガスは、根元の固いところを切り落とし、ピーラーで皮をむき、3cm長さに切る。



2 パプリカは種をとり、1cm幅の3～4cm長さに切る。



3 塩を加えた熱湯でアスパラガスとパプリカをさっとゆで、ざるに上げる。



4 ボウルにAを合わせ、3を加えてあえる。



■生活のメモ



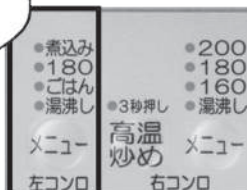
**短時間で美味しく炊き上げ手間いらず。
冷めても美味しいガス炊きごはん！**



コンロ買替検討中なら、手間をかけずに毎日美味しいごはんが炊ける炊飯機能付きにして、食事をもっと楽しみませんか？

炊飯機能付きのガスコンロなら、専用炊飯鍋に米を入れて、点火後ボタンを押すと、火加減調整不要で、短時間で美味しいごはんが炊き上がります！

ボタンを押すだけ！
火加減調整不要！



※機種によって操作パネルは異なります



毎日手間をかけずにもっちりもちの美味しいごはんが炊けたら、食事が2倍楽しくなりますよね♪

毎日美味しい白米を食いたいけど、長く保温してパサパサになったり、前の晩に炊いて翌朝電子レンジで温めると、べちゃっとして美味しくないと感じたことはありませんか？
かといって、高級炊飯器を高い金額を出して買うのは難しく、土鍋で炊くのは火加減が面倒という理由で、現状維持の方も多いのではないのでしょうか？



▶炊飯機能つきおすすめコンロはこちら

(※取付工賃別途)



PD-509WS-75CV
89,000円(税込)【ビルトイン型】



PA-370WHA-R/L
55,000円(税込)【据置型】

《パロマ》



炊飯専用鍋
自動炊飯機能対応
1～5合炊き

別売 6,490円(税込)

ガスコンロ炊飯がおすすめな理由！

☑ 早く、美味しく炊ける！

電気炊飯器



含水率 60.7 %

ガスコンロ炊飯



お米がつややか
含水率 62.8 %

※3合炊飯時で比較。(機種により異なります)

☑ 収納スペースをとらない！

※場所をとる炊飯器不要。鍋だけなのでキッチンがすっきりします。

※価格は今後の情勢による、メーカー希望小売価格改定に伴い、予告なく変更になる場合がございます。あくまで参考程度にご覧ください。

高松産業グループなら、購入後もしっかりサポート。操作説明やご不明な点ございましたら、いつでもご相談ください。

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へお電話ください！



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。





★日本語の正しい意味★

次の3択から正しいものを選びましょう。

第1問 「初老」の正しい年齢は？

- ① 40歳 ② 50歳 ③ 60歳

第2問 「人がいい」の正しい意味は？

- ① お人よし ② すばらしい人 ③ 平凡な人

第3問 小学生は「学童」、中高生は「生徒」、では、大学生は？

- ① 生徒 ② 学生 ③ 院生

【正解】第1問① 第2問① 第3問②

クイズ

住宅工事等によるガス事故を防ぐために

リフォームの際、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。



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。



〈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



ちょっと教えて！家づくり



見せる収納・隠す収納



収納には「見せる収納」と「隠す収納」という考え方があります。オープン棚などを利用する「見せる収納」なら、モノの出し入れはワンアクションで済みますが、扉などによって「隠す収納」だと、扉を開ける→モノを出し入れする→扉を閉める・・・の3アクションが必要。頻繁に使うモノなら「見せる収納」が適していますが、雑然とした印象になる可能性が大きいのです。人の目につくリビングでは、「見せるモノ」と「隠すモノ」のメリハリをつけるとういでしょう。本や雑誌はオープン棚に入れがちですが、背表紙の色や高さがバラバラなので、扉をつけた「隠す収納」のほうがベター。一方、自慢のコレクションや好きな雑貨などは、並べるスペースを作り、「見せる収納」としてアクセントに使って素敵に見えますよ。季節に応じて変ええると楽しいですね。

飲酒運転は「110番」！

折尾警察署 ☎093 (691) 0110

見逃さない!!
飲酒運転は110番

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ろうとしている。



※「蛇行運転」や「青信号なのに発進しない」など、飲酒運転の疑いのある車を見かけた際も、110番通報をお願いします。

～110番通報していただきたい内容～

- 目撃した場所
(例) 博多区の△△駐車場
- 状況
(例) 居酒屋から出てきた酔っ払った様子の人が車に乗り込んだ
- その人の特徴
(例) 40歳位の男、黒色ジャンパー、茶色ズボン、眼鏡あり
- 車の特徴
(例) 白色の軽自動車、ナンバーは1234
- まだ駐車場にいるか
(例) 駐車場を出て、〇〇通りを東区方向に走っていった

- ・ 断片的な情報でも構いません。
- ・ 結果的に飲酒運転ではなくても構いません。
- ・ あなたのお名前等が相手に知られることはありません。



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

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



上の図の丸の中のマークをタップ



高松産業グループ
LINE 公式アカウント
お友達追加用 QR コード

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



GW 期間中の休業日のお知らせ

ゴールデンウィーク期間中の休業日をお知らせいたします。緊急の場合は、下記連絡先までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)
×	×	○	○	×	×	×
休業日	休業日	営業日	営業日	休業日	休業日	休業日
5/6(土)	5/7(日)					
○	×					
営業日	休業日					

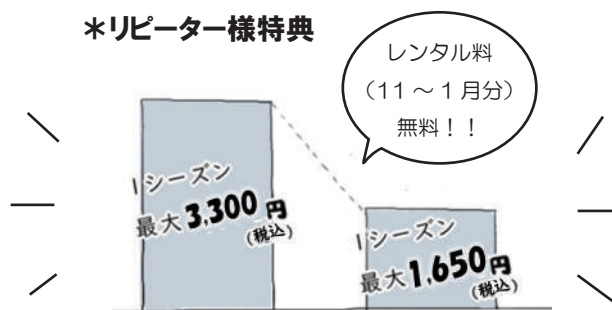
【高松産業グループ 時間外緊急受付】

事業所名称	電話番号
高 松 営 業 所	093-201-1094
北 九 州 営 業 所	093-201-1094
中 間 支 店	093-243-5811
宗 像 営 業 所	0940-33-8913
福 岡 営 業 所	092-935-0392
高 松 ガ ス	093-201-1094

レンタルファンヒーターをご利用のみなさまへ

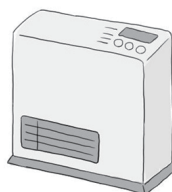
▶継続のご利用で2年目以降もおトクです！

*リピーター様特典



※レンタル契約は自動更新となりますので、解約をご希望の方はご連絡をお願いいたします。

夏場に内部までしっかり清掃を行い、11月頃みなさまのもとへお届けします。ぜひ来冬もご利用ください♪



月 550円 (税込)
ガスでホッと快適な冬を！

お問い合わせ 0120-889-294

編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。日ごとに春の訪れを感じるようになりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

春になると過ごしやすいい気候で嬉しい反面、花粉の飛散に悩まされる人も多いですね。

私も鼻づまりが酷い時があるので、耳鼻科にたまに行きますが、毎回アレルギー性鼻炎と診断されるので、何かしらのアレルギー持ちだと思っています。何のアレルギーなのかになり、一度健康診断の際に検査をしてみました。その検査で調べられる植物・食物にはアレルギー反応無しと出たので、私は結局何アレルギーなのか判明していません。福岡県は黄砂の飛散も多いと聞きますので、そういったのも関係あるのでしょうか。夫は重度の花粉症なので、私よりも春がツラそうです。



我が家は花粉対策で、洗濯物は部屋干しなんですが、湿気が籠るし、部屋が洗濯物に囲まれて圧迫感があるのが悩みです。持家戸建だったなら真っ先に、ガス衣類乾燥機を導入しているのですが、賃貸マンションなので設置が難しく、除湿器で我慢しています。

ドラム式洗濯乾燥機を買おうか検討中ですが、価格が約30万と高額なので、なかなか夫の承認が下りず、今年も部屋干しで我慢が続きます。春とはいえ花冷えの日もございますので、健康にはくれぐれもご注意ください。

ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わること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。