



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  
11月号

AUTUMN

vol. 89

# 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

好きなキノコはどれ？

### ◆暮らしの足し算

正しい髪の乾かし方

### ◆なごみひとさじ

「どうせ」という言葉を  
口にしない

### ◆健康レシピ

水菜と油揚げのショウガ  
風味サラダ

### ◆生活のメモ

蛇口一体型浄水器で  
キッチンすっきり！

### ◆その他

レンタルガスファンヒーター  
ご予約受付中！

## 社員のひとりごと



福岡営業所の水足です。少しずつ風が冷たくなり、  
秋らしくなって来ましたね。お変わりなく、お過ごしでしょうか。

先日、息子の保育園の運動会を見に行ってきました。運動会前の練習では、  
「水足さんの息子さん、キレがあって動きが面白いです！」と先生から聞いて  
いたので、家族で本番を楽しみにしていました。

運動会当日、息子のテンションは最高潮。私たち夫婦も、テンションが上がっ  
ていました。ビデオカメラをフル充電にし、準備万端！

いよいよ本番が始まりました。息子が出てきてこちらを向き、変顔でピース。  
これは面白くなるぞと思い、早速ビデオカメラの録画を ON。曲がスタート！！

「息子は・・・、踊らず・・・。」

家ではあんなにキレキレで踊っていたのに・・・。息子に何で踊らなかった  
の？と質問すると、「だってみんなこっち見てるんだもん。」と。確かに今年は  
3組合同でいつもと違って観客も多く、息子は恥ずかしがり屋だったなと思い  
出しました。来年こそは息子の面白さが発揮されることを期待して、楽しみに  
待とうと思います。



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～

## 主婦のナイン話

好きなキノコはどれ？ よく食べるキノコ料理は？

男女2000人を対象に行った、「キノコ」

についてのアンケートがあります。まず、「もっとも好きなキノコは何？」という質問から。1位がシイタケで24・4%、2位マイタケ14・4%、3位マツタケ12・8%となりました。それ以降は、4位エノキ9・7%、5

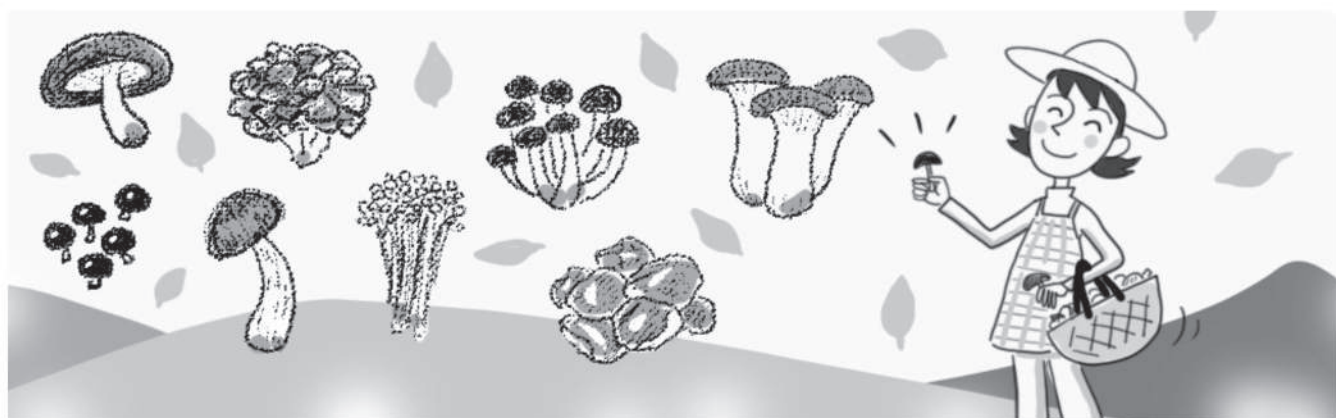
位ナメコ9・5%、6位シメジ8・7%、7位エリンギ7・9%、8位クラゲ5・1%、その他7・4%と続きました。

男女別に見てみると、1位は男女ともシイタケですが、2位は男性はマツタケで、女性はマイタケ、3位は男性はナメコで、女性はエノキと異なっています。では、「よく食べるキノコ料理は何？」という質問を見てみましょう。複数回答で一番多かったのが、「炒めもの・ソテー」で58・5%、次に多かったのが「みそ汁」で57・3%となっています。それ以降は、「鍋」48・6%、「炊き込みご飯」40・5%、「パスタ」31・7%、「天ぷら・フライ」29・0%、「ホイル焼き」25・1%、「スープ」22・9%という順番に

なりました。

また、おすすめめのキノコの食べ方を尋ねたところ、簡単レシピがいろいろ挙がりました。シイタケについては、網で焼いてしょうゆをたらす、明太子マヨネーズ、溶けるチーズをのせて焼くなど。マイタケはレンジで加熱して和風ドレッシングをかける、みそ汁に入れるなど。エノキは梅干しと一緒に炒める、青のりと片栗粉をまぶして揚げるなど。アイデア料理が並びます。

さて、キノコは体にとってもいい食材。何と言っても、低カロリーで食物繊維が豊富です。また、血糖やコレステロール、血圧が上昇するのを抑える成分を含んでいます。ほかに、骨粗しょう症を予防したり、免疫力をアップしたりする働きも期待できます。比較的手頃な価格で手に入る点も魅力でしょう。秋にいつそうおいしくなるキノコ。積極的に食卓に登場させたいですね。





最後に、冷風をあてて仕上げる。ドライヤーを冷風モードにして、頭

らい離すのがポイントです。

## 暮らしの足し算

### 「正しい髪の乾かし方」

シャンプー後、乾かし方次第で、髪を健やかに保てるかどうか違ってきます。まず、風呂から出たらすぐにドライヤーで髪を乾かしましょう。濡れたままにしておくと雑菌が繁殖し、かゆみやにおいの原因になります。

次に、強い風量で一気に乾かす。濡れた髪はキューティクルが開き、ダメージを受けやすくなっています。できるだけ短時間で乾かすのがベストです。そして、根元に風をあてる。髪をかき上げて根元を立ち上げるように風をあてましょう。根元が立ち上がると毛先がまとまり、ボリュームがアップします。このとき、ドライヤーは髪から15cmくらい離すのがポイントです。

頂部から毛先に向かってあてましょう。内側の髪の熱がなくなるまであてるのが目安です。髪は冷えるときに形が固定されるので、冷風をあてることで髪型をキープできます。また、髪のバサツキを抑え、ツヤを出すことにもつながります。

もうひとつ、できれば乾かす前に保湿ケアをしたいもの。シャンプー後の頭皮はとても乾燥しています。タオルで乾かしたあと、ドライヤーを使う前に、頭皮用のローションや美容液などをつけましょう。まず、うなじにつけてから頭皮全体にもみ込むのがコツです。

- ✓風呂から出たらすぐに乾かす！
- ✓強い風量で一気に乾かす！
- ✓根元に向かって風をあてる！
- ✓最後に冷風をあてて仕上げる！



### 「どうせ」という言葉を口にしな

— 林真理子

## なごみひとさじ

作家の林真理子さんは1954年生まれの69歳。昨年、母校である日本大学の理事長に女性初で就任したことが話題になっています。理事長になることを決断したのは、林さんが68歳のとき。引き受けたのは「おもしろそう」と思ったからだとか。人に相談したら止められるに違いないと、だれにも言わず、ひとりで決めたと言います。

理事長になった林さん。まずは自分のことを知ってもらおうと、本を配ることからはじめたそうです。『小説8050』というタイトルの小説で、80代の親が50代の引きこもりの子どもを支えるという話題作。自分で450冊購入してサインをして配りました。また、

できるかぎりランチ会に出て、教職員たちと話をする時間を持ったとか。そうするうちに、林さんが理事長職に対して一生懸命だと認識してくれるようになったそうです。

さて、林さんが嫌いなのは、「どうせ」という言葉。「どうせ女だから」「どうせ歳だから」と口にした途端、道は閉ざされます。そして、モットーは腰が重い人と軽い人では人生に大きく差が出る。実際、家族が不機嫌になっても、林さんは積極的に外出しています。林さんのように、生きて動けるうちは楽しいことを次々と見つけていきたいですね。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 11月の元気レシピ＜水菜と油揚げのショウガ風味サラダ＞

「京菜」とも呼ばれる水菜は、江戸時代から愛されている伝統野菜。「水菜」という名前どおり、90%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえなのが特徴です。栄養的にはビタミンCが含まれることから、免疫力を高めたり、肌を美しくしたりします。また、血圧の上昇を抑えるカリウムがたっぷり含まれています。カルシウムが含まれることでも知られ、骨活にひと役買ってくれるでしょう。ほかに、食物繊維やβカロテンも豊富です。

### ★レシピのポイント

水菜のビタミンCは水溶性のため、火を通さないことで、無駄なく摂取できます。ビタミンDを含むちりめんじゃこと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収力がアップします。

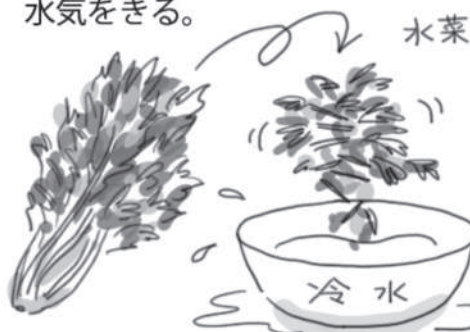
### 材料（4人分）

水菜：1わ  
油揚げ：1枚  
ちりめんじゃこ：大さじ4

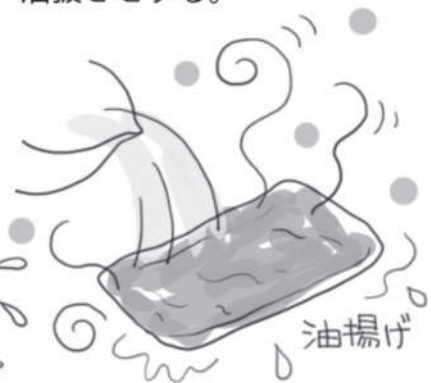
#### A

ショウガ（しぼり汁）：1かけ分  
酢：大さじ2  
ごま油：大さじ1  
酒：小さじ2  
しょうゆ：小さじ2  
砂糖：小さじ1  
塩：少々

**1** 水菜は根元を切ってから3cm長さに切り、冷水にとってパリッとさせ、水気をきる。



**2** 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。



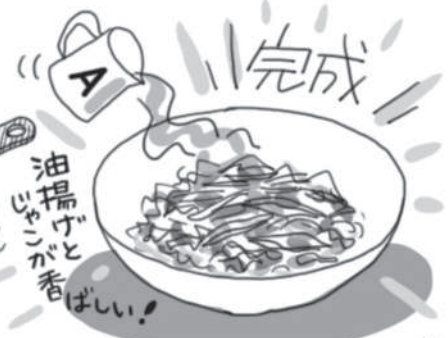
**3** 2の油揚げを油を引かないフライパンでこんがり焼き、3cm幅に切ってから細切りにする。



**4** ちりめんじゃこは油を引かないフライパンでからいりする。



**5** 器に1～3を盛り、Aを合わせたドレッシングをかける。





## 蛇口一体型浄水器で、キッチンすっきり！

.....



水のストックが冷蔵庫内や自宅内の保管場所をとってしまうため、冷蔵庫内の食材の保管スペースが充分に取れなかったり、部屋が狭くなってしまうとお困りの方も多いのではないのでしょうか？



自分や家族が口に入れる水は「綺麗で美味しいもの」を使いたい。そんなこだわりがある方だと、普段からスーパーで水を汲んだり、ミネラルウォーターを何本かまとめて購入している方が多いのではないのでしょうか。



### 頻繁な買い出し・かさばるストック

調理に使用したり、家族全員が飲んで消費していると、購入した水が無くなる頻度も早く、月に何度もスーパーに行って重たい水を持って帰ってこないといけない。



### スペースの確保不要！



タカギの蛇口一体型浄水器なら、蛇口の中に浄水カートリッジが内蔵されているので、定期的にカートリッジを入れ替えるだけで、いつでも清潔で美味しい水を使うことができます。

そうすると、頻繁にスーパーまでミネラルウォーターを買いに行く手間や、重い水を持ち運ぶ労力が不要に！

また、冷蔵庫内を買い置きの水で圧迫することがなくなるので、広々使えてすっきり！作り置きや食品ストックを保存するスペースを確保できますよね♪

お部屋に水のストックを保管していた方は、空いたスペースに観葉植物を飾ったり、新たな家具を置くなど、自分好みのお部屋に近づける第一歩に！



### 安心の技術とフォロー体制

当社は「タカギ指定工事店」として認定を受けておりますので、商品説明だけでなく、水栓取替工事も安心してお任せください。また、必ず担当がつきますので、購入後に不明な点がございましたら、遠慮なくご連絡ください。

「蛇口一体型浄水器について詳しく聞いてみたい」、「取替可能か知りたい」と思われた方は、当社お客さまセンター(0120-889-294)、または地区担当者まで、お気軽にご連絡ください。

おす工房 クリーンシリーズ



takagi 蛇口一体型浄水器

JL307MN-9NL2

販売価格 29,480円(税込)

標準工事費 8,800円(税込)

※販売価格は仕入価格高騰により、予告なく変更になる場合がございます。

福岡県のLPガス販売店でLPガス機器を購入の方にチャンス！

# LP祭 ～Lucky Present～

期間:2023年10月2日～2024年1月31日

**\*対象の応募者の中から、抽選で合計1,044名様に豪華賞品が当たる！**

## ①ガス機器購入コース

◎期間中に対象ガス機器をご購入の方

＜対象ガス機器＞

- ・ガス衣類乾燥機
- ・Siセンサーコンロ
- ・エコジョーズ
- ・ガス給湯器
- ・ガス炊飯器 他



金券2万円分など、全20アイテムが合計444名様に抽選で当たる！

## ②ガス衣類乾燥機購入コース

◎期間中にガス衣類乾燥機(乾太くん)をご購入の方

JCBギフトカード  
5,000円分が  
100名様に  
抽選で当たる！



## ③LPガスご利用コース

◎福岡県とLPガス販売店とご契約中の方

Quoカード  
500円分が  
500名様に  
抽選で当たる！



**最大で3つのコースに応募できる！**

内容詳細・応募フォームはこちら▶



◎本キャンペーンは一般社団法人福岡県LPガス協会による提供です。

◎次の場合はご応募いただけません。

・対象外の商品のみご購入の場合・対象商品をインターネットやホームセンターなどで購入された場合・賃貸住宅にLPガスご契約の方以外（家主等）が購入、設置した場合。都市ガス(高松ガス)をご利用の場合。

【応募対象者】当社お客様コードの頭7桁が以下の番号のお客様が応募対象となります。

「0001-001」・「0001-010」・「0001-021」・「0001-031」・「0001-040」(お客様コードは検針伝票でご確認ください)

## ガスと暮らしの安心運動

～安全・安心の4つのポイント～

期間:9月1日～11月30日

ガス機器使用中は

**必ず換気(給気・排気)が必要です！**



ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。  
換気が不十分だと、一酸化炭素が発生して中毒になるおそれがあります。

屋内でガス機器を使用する時は、換気扇を回す、窓を開けるなどして、必ず換気をしましょう。  
※浴室に設置した煙突式風呂釜の使用中は、室内の換気扇を使用しないでください。

古くなったガス機器は **安全型に交換！**

ガス機器は古くなると、部品が劣化して事故をおこすおそれがあります。安全装置のついたガス機器へ早めにお取り替えください。



Siセンサーコンロ

天ぷら油の過熱などを防止。



ガス機器とガス栓は **正しく接続！**

ガス機器やガス栓、ガスの種類(都市ガス・LPガス)によって接続具(ゴム管・ガスコード等)が違います。正しく接続しないとガス漏れの原因になります。

取扱説明書をよく読んで、接続する口の形や大きさ、ガスの種類に合わせた正しい接続をしてください。



24時間365日安心を見守る、**警報器の設置・交換を！**

万が一ガス漏れが発生した場合に、即座に感知し、警報音とランプで危険を知らせてくれます。

交換期限は5年です。期限が切れる前に交換しましょう。



# ちょっと教えて！家づくり



## 広く暮す間取りのコツ



ポイントは、あまり間仕切りを作らないことです。間仕切りが少ないと見た目も広々しますし、小さい部屋をいくつか作るより大きな部屋一つにしたほうが快適に空間利用できるでしょう。

たとえば、トイレと浴室、寝室などのプライベートな空間以外はできるだけオープンスペースにして、リビングやダイニングなどをゆったり取る。和室を作るかわりにリビングの一部に畳スペースを作る、などです。

もう一つの工夫は、吹き抜けや勾配天井を有効活用する方法です。これなら採光の効果も期待でき、視覚的にも空間の広がりを感じられるでしょう。ただし、冷暖房効率が落ちる可能性があります。このへんの問題は業者に相談くださいね。

## こんな交通事故があるの？

折尾警察署 093(691)0110



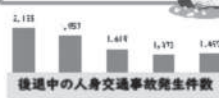
## こんな交通事故があるの!?

### あるある事故① ～ 車両後退 事故

全て死亡事故!

【事例1】  
車両後退中、川原の法面に転落したもの。  
(運転者死亡)

【事例2】  
駐車場内を車で後退中、歩行者及び歩行者手押中の車椅子をはねたもの。(車椅子乗者死亡)



【対策①】

- ①周辺に車両や歩行者等がないか確認!
- ②モニターやミラーのみに頼らず、目視で確認!
- ③同乗者がいる場合は、必ず誘導してもらおう!
- ④速度は落とし、約5km/h(歩行速度)位で!

### あるある事故② ～ 自然発車 事故

【事例3】

勾配のある坂道で駐車して、その車の後方で作業中、同車が自然後退し、後方で停車中の大型車との間に挟まれたもの。

【事例4】

農作業車がブロック等に接触し、運転手が降車した際に、同車両が自然発車し、運転手をひかれたもの。

【原因】

- ①操作上の誤操作
- ②勾配の見誤り

【対策②】

- ①サイドブレーキ、パーキングブレーキをしっかり掛ける!
- ②ギアをパーキングに入れたことを確認する!
- ③駐車するときは、平坦な場所で坂道避ける!
- ④坂道で作業を行う場合は、タイヤに車止めをする!
- ⑤車が動き出したら、周囲に大声で危険を知らせる!

### あるある事故③ ～ 路上寝こみ事故

【事例5】

路外施設から道路に左折進行した際、道路上に寝込んでいた歩行者を轢いたもの。

【事例6】

交差点を青色信号で直進中、横断歩道上に倒れていた歩行者を轢いたもの。



【対策③】

- ①夜間や薄暮時間帯など、速度は控えめに!
- ②ライトのハイビーム、ロービームを効果的に活用!
- ③路上に倒れている人がいないか危険予測の運転!

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



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



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。高層階の方もあんしん。

※  
1ヵ月無料  
お試し実施中！

ご予約・ご相談  
はこちらまで



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

※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。



これから寒さが厳しくなって参りますので、体調など崩されませんよう、どうぞ健やかに過ごしてください。

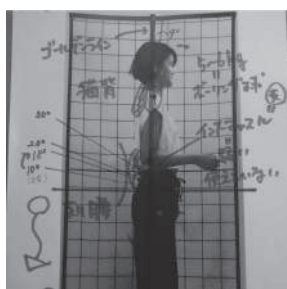
こうと思います。

9000回分の効果があるそうです！

姿勢矯正と代謝アップのためにも、継続して頑張ってい

肉に電流を流し、インナーマッスルを鍛えています。

複式呼吸をしながら30分間行うのですが、これが結構疲れます。普通の筋トレに比べると全然フクですが、腹筋



ただ、このインナーマッスルを鍛えるにはゆっくりとした運動(ヨガや太極拳等)を長い期間、継続的に行わないといけないため、自分で鍛えるのが難しいので、私は機械の力に頼ることにしました。整骨院にある特殊な機械で筋肉に電流を流し、インナーマッスルを鍛えています。

さて、私ごとですが数か月前から首の痛み・肩こり・腰痛が悪化したため、整骨院に通い始めました。先生に診てもらったところ、反り腰・猫背・ストレートネックに加えて、「インナーマッスル」が使えていないのも原因だと言われました。

## 編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。気がつけば日脚もめっきり短くなり、冬の訪れを感じますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。



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

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。