



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
10月号

AUTUMN

vol. 88

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

ビジネスパーソンの
ランチ代はどのくらい？

◆暮らしの足し算

野菜たっぷりサンドイッチ

◆なごみひとさじ

妻がマネージャー

◆健康レシピ

生鮭の洋風クリーム煮

◆生活のメモ

調理後のお手入れを
とことんラクに！

◆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

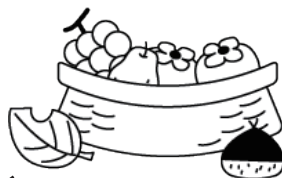
高松ガスの中村です。日に日に秋が深まってきておりますが、
お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今回は2・3年前から始めた家庭菜園について書こうと思います。
今までスイカ、とうもろこし、メロン、キャベツ等をやってみましたが、
面倒くさがりな性格が災いしてなかなか上手くいきませんでした。

唯一実を結んだのが、「ミニトマト・大玉トマト」でした。トマトは地植
えの場合は、水や肥料をあまり与えなくても成長して実をつけてくれます。

それでも、大きく育てるにはわき芽を摘み取ったり、日当たりをよくし
たりする必要があるので、インターネットやYoutubeの動画を見て知識を
増やしています。

今年はトマトを買わずに済むぐらいには収穫できたので、
来年はさらに勉強して収穫量を増やしたいと思います！



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

いやしのひとつき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

ビジネスパーソンのランチ代、どのくらい知っていますか？

20～50代のビジネスパーソン300人（一般社員）を対象に行った、「ランチ」についてのアンケートがあります。まず、「昨今の物価高により、勤務日に使えるランチ代に変化はありましたか？」という質問から。「変わらなかった」と答えた人が58・0%と一番多かったものの、「減った」18・7%、「やや減った」19・7%と、合わせて38・4%の人が減ったと感じているようです。

次に、「ここ最近の勤務日のランチ代は、平均いくらくらいですか？」という質問です。平均で400円となり、昨年の9月に実施したときの436円から大幅に減ったことがわかります。

「勤務日のランチを選ぶ際、金額が理由で食べたいメニューを我慢したことがありますか？」という質問も見てみましょう。「たまにある」と答えた人がもっとも多く、35・3%でした。以降は、「よくある」34・0%、「あまりない」20・2%、「まったくない」10・7%となっています。「ある」と答えた人は合わせて

約7割と、かなり多いことがわかります。さらに、同じ質問を過去2年でくらべてみると、「ある」と答えた割合が2021年に56・3%と約半数だったのが、2022年には67・3%、そして、2023年は69・3%と、少しずつ増加しています。

では、「勤務日にランチを食べないことはありますか？」という質問です。「ある」が25・3%で、4人に1人が食べない日があることがわかります。「ある」と答えた人に頻度を尋ねてみると、「週4回以上食べない」という人が約3割もいることが明らかになりました。

物価高が続く、飲食店でも値上げラッシュが起っています。ランチは仕事の合間の楽しみでもありますが、ランチ代は食べたいものを好きなだけ食べられるよう、食事補助制度などを導入する企業が増えていくといいですね。





そして、パンは基本的には8枚切りで作りました。全粒粉や胚芽パン、また、細かい食材をサンドする

暮らしの足し算

「野菜たっぷりサンドイッチ」

野菜をたっぷり摂りたいときはサンドイッチがおすすめです。おいしく作るポイントから。まず、野菜の水気をとる。余分な水分があるとパンにしみ、ベチャッとなります。野菜を水にさらしてシャキッとさせたらザルにあげ、ペーパータオルで十分に水気をとりましょう。

次に、素材に合うソースを選ぶこと。おすすめは4つあります。「マヨネーズ」はちみつ115:1「マヨネーズ」しょうゆ110:1「マヨネーズ」トマトケチャップ11:1（オーロラソース）「マヨネーズ」にのろしニクを少量プラス。材料に合わせてお好みで選びましょう。

ときは、ロールパンもおすすめです。

最後に、切るときのコツ。包丁は刃先から入れ、包丁の重みを使い、力を入れないように注意して、引くようにして切ります。押して切るとパンがつぶれてしまうので避けます。

おすすめの具材例を紹介しましょう。はちみつマヨネーズを使って、トマトとスプラウトのサンド、しょうゆマヨネーズを使ってピーマンとサラダチキンのサンド、トマトとレタス、ベーコンを使ってオーロラソースと合わせたB.L.T.など。身近な野菜を使って、アイデアサンドを作ってみてください。



妻がマネージャー、24時間一緒です

— 武田真一

武田真一さんは1967年生まれの56歳。今年、30年以上も勤めたNHKを退社しました。ニュース番組のメインキャスターを務めていたことでも有名な武田さん。NHKを辞めるきっかけとなったのは、大阪に転勤して担当した、「ニュースきんり時」でした。地域の課題や

緒。武田さんの妻はずっと専業主婦で、30年ぶりに働きはじめたそうです。そうやって夫婦二人三脚で新しい仕事のスタイルがスタートしました。武田さんも妻も、「いつも一緒にいられるっていいな」というのが感想だそうです。

とり組みなどを紹介する番組で、地に足をつけて頑張っている人たちに直に触れる機会が幾度もありました。自分もアナウンサーとしてもっと頑張りたいと、フリーになることを決意します。

さて、フリーになってはじめて担当しているのが、情報番組のメインキャスター。芸人たちとのやりとりなど、バラエティ要素もある番組です。武田さんは言います。「これから積める人生経験は無限ではない。だから、今までできなかったことにトライしたい」と。

なごみひとさじ

NHK退職後は個人事務所を設立し、妻が事務所の代表であり、マネージャーです。妻は武田さんの仕事に同行するの



元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜生鮭の洋風クリーム煮＞

「スーパーフード」とも呼ばれる鮭は、体にとってもよい食材。とくにアスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用のある栄養素をたっぷり含み、免疫力をアップしてくれます。また、良質なタンパク質やビタミンB群が含まれることで疲労を回復する、DHAやEPAが血液をサラサラにして血行をよくするなどの効果も期待できます。DHAやEPAは脳細胞を活発にすることでも知られています。なお、鮭の皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。捨てずに食べましょう。

★レシピのポイント

豆乳の代わりに牛乳を使ってもOKです。

材料（4人分）

生鮭（切り身）：2切れ
ホウレン草：1/2束
バター：小さじ2
小麦粉：適量
Aしょうゆ：小さじ1
こしょう：少々
B塩：少々
こしょう：少々
C豆乳：1/2カップ
生クリーム：大さじ2
しょうゆ：小さじ1

1 ホウレン草は3cm長さに切る。

ホウレン草



2 フライパンにバター小さじ1を溶かしてホウレン草を炒め、Aで調味してとり出す。

ホウレン草



バター

3 鮭はBをふり、小麦粉をまぶす。

B

小麦粉



鮭

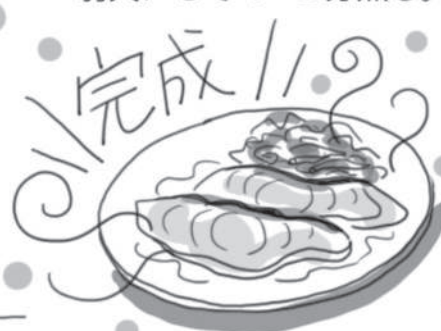
4 フライパンに残りのバターを入れて溶かし、鮭を加えて両面焼く。



バター

5 Cを加え、あいているところにホウレン草を加え、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。

完成



豆乳でまろやか



調理後のお手入れをとことんラクに！



うっかり煮物調理中に吹きこぼして、コンロ天板に付着してしまった焦げ付きが落ちづらく、お手入れが面倒。



グリルを使うと、「焼き網・受け皿・庫内」と掃除箇所が多く、お手入れが大変なので、魚好きの我が子や夫に焼き魚を食べさせたいと思うが、後片付けを想像すると、焼き魚調理が億劫になる。

こんなお困りのことございませんか？

焦げ付き防止で、サッと拭くだけ

パロマ製の「フェイス」なら、バーナーまわりの焦げ付きが低減。ゴトクはかんたんに取りはずせるので、調理後にサッと洗って、天板の汚れもサッと拭きとるだけ。お料理の途中に汚れを拭けば、手間をかけずに、いつも綺麗なキッチンを持続できるので、毎日気分よくお料理が楽しめますよね！



グリルを汚さず、快適調理！



同梱のラ・クックグラインを使用すれば、グリル庫内の油汚れを99%カット！



グリル調理後のお手入れは、ラ・クックグライン本体を洗うだけ。焼き網やパーツ等は必要ありません。

汚れに強く、油をはじく「Wセラミックコート」が、イヤなこびり付き汚れを防ぐので、お手入れがとってもラクになります！



また、調理後はお皿に移さずそのまま食卓に並べられるので、洗い物が減って、家事負担が減り、時短に！

コンロのお手入れにお困りの奥様。コンロ掃除の手間を減らして、もっと快適に調理をしませんか？



安心のサポート体制

ガスや暮らしの知識が豊富なスタッフが担当につきまますので、小さなことでもお気軽にご相談ください。購入後も使い方等で不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

「コンロのお手入れをラクにしたい！」と思った方は、当社お客さまセンター（0120-889-294）、または地区担当者へのご相談をお待ちしております。



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。



灯油ボイラーをご利用の方へ

面倒な給油から解放されませんか?

灯油ボイラーだと、
こんなお悩みございませんか?

- 重い灯油の持ち運びが大変
- 残量管理、補充が面倒



ガス給湯器なら…

- ✓ 面倒な給油
- ✓ 残量管理
- ✓ 重い灯油の持ち運び

全て不要!



＼＼ガス給湯器へのりかえて、快適に過ごしましょう!／／



高松産業グループではガスへのりかえをしっかりサポート!

しっかり聞きます!

不安に思われる点など、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)

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／

他燃料からガス給湯器へ交換なら、特別価格で販売いたします。



<<ご相談・お見積り依頼はこちら>>



※携帯・自動車電話・PHSからご利用になれます。

0120-889-294

ハヤクツクヨ

ちょっと教えて！家づくり



家づくりカレンダー



家を建てようと思いついたら、まずは、こんな感じの家が欲しいというイメージ作りから始めましょう。イメージが固まったら自分達の望むスタイルを理解してくれる家づくりの依頼先を決め、土地を購入します。設計・工事監理契約を結び、プランニングに入りましょう。設計図が決まったら、建築確認申請。必要に応じてローンを申込み、工事の請負契約を結びます。そして、地鎮祭を行ない、工事がスタート。基礎工事、木工事、屋根・躯体の工事、外壁工事、配管・配線工事、建具・内装工事、設備工事と、進んでいきます。後は外構工事を終えれば完成です。表示登記、竣工検査、そして引き渡しとなります。そこでいよいよ引越。騒音などでご迷惑をおかけした近隣へのごあいさつをお忘れなく。大変な道のりですが、家づくりのプロの力を借りて、一歩ずつ進んでいけば必ず夢は叶いますよ。

歩行者の交通死亡事故を防ぐために

折尾警察署 093(691)0110

歩行者の交通死亡事故防止

道路横断中の交通事故死者のうち **死者は全て65歳以上の高齢者!!**
約8割が通行車両から見て **右から左に横断中** (令和5年上半年現在)

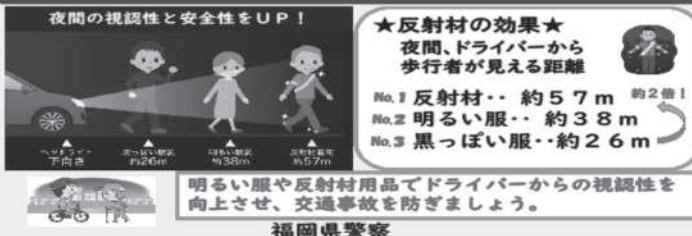
対策その① 横断中も左右の安全を確認しましょう!



その一方で、加齢に伴い歩くスピードは遅くなります。若い時の感覚のまま「まだ車は遠いし大丈夫」と判断することは危険です。道路を横断する時は、横断歩道でも油断せず、目でしっかりと安全を確認しながら、左方向から来る車両にも注意して横断しましょう。

ポイント 道路を横断するときは、①止まって②見て③合図を出して④待って、渡りましょう。

対策その② 明るい服装と反射材を着用しましょう!



～秋の交通安全県民運動～

- こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転の撲滅

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からもご利用になれます。

※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。



編集

後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。秋晴れの陽気が心地よい頃となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年はプレミアム商品券を活用してお得に買い物をするという意気込み、福岡市が発行している「ネクスPAY」と志免町が発行している「しめPAY」を購入しました。どちらも運よく購入できました。還元率は福岡市が20%・志免町が30%と高還元率で、とてもありがたいです。

コンビニやスーパー、家電量販店など使用できるお店も多く、便利です。(※ガス代や電気代などの公共料金や、たばこ・お酒・その他税金のお支払い等には使用できませんのでご注意ください。)

来年もまた各地方自治体で販売されると思いますので、ぜひ購入検討されてみてください！



さて、先月福岡市動物園で開催されていた「夜の動物園」に行ってみました。昼間は寝ていてあまり観察することができない、「ふくろう」や「ライトアップされた「ペンギンエリア」等、見所満載で面白かったです。

毎年夏休み時期の土曜日のみ開催されているので、お子さんやお孫さんとの夏休みの思い出作りにおすすめです。もし来年行かれる場合は、駐車場探しに結構苦労するので、夕方早めの時間から行かれた方がいいかと思います。

日ごとに秋が深まってまいります。朝晩は冷え込みますので、体調を崩されませんよう、どうぞ健やか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／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。