



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」！

2025年
7月号

SUMMER

vol. 109

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

社員のひとりごと



こんにちは、高松営業所の武野です。

梅雨も終わりが見えてきて本格的な夏が近づいてきていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

年々気温も上昇気味で、ここ数年の異常な暑さで問題となっていますのが熱中症です。

私自身も、趣味で年中運動していますが対策もかなり慎重です。

汗の量が少なくなり頭痛を感じてきたら要注意です。

私の経験でお伝えさせていただきますと直射日光を避ける服装と多量の水分補給が特に重要で、

日焼け止めや接触冷感のアームカバー・帽子等が効果的です。

夏は各地でイベントも多く遊びに出かける機会も多くなると思います。

どうぞお身体で自愛ください。



▶主婦のナイショ話

骨の健康について

▶暮らしの足し算

「口角ほぐし」

▶なごみひとさじ

夢は 200 歳まで生きること！

▶健康レシピ

卵とニラのスープ

▶生活のメモ

①油污れにうんざりしていませんか

②台所のぬめり掃除にお困りなら

LINE 公式アカウント

お友だち募集中！

「ほったか！」WEB 版・暮らしに
役立つ情報など、好評配信中！



WEB アンケート：ご意見・ご感想など、お待ちしております（※ご回答頂いた方に、Vポイント 50 ポイントプレゼント）

高松産業
グループ

アンケート





なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

骨の健康について関心がありますか？ 意識している人はいくらいますか？

20歳以上の男女9590人を対象に行った、「骨の健康」についてのアンケートがあります。まず、「自分の骨の健康について関心がありますか？」という質問から。「まあまあ関心がある」が一番多く40・0%、そのあと、「関心がある」24・4%、「どちらともいえない」19・7%、「あまり関心がない」9・9%、「関心がない」6・1%となりました。

関心がある人の割合を男女・年齢別に見てみると、女性の50～70代では8～9割と、骨の健康についてかなりの気遣っていることがわかりました。

次に、「自分の骨が健康だと思いますか？」という質問です。一番多かったのが「まあまあ健康だと思う」で44・9%、2位が「どちらともいえない」で29・9%。以降は、「健康だと思う」11・2%、「あまり健康だと思わない」10・3%、「健康だと思わない」3・4%でした。また、「骨について定期的に検査・測定を受けていますか？」という質問は、「検査をしたことがない」が60・8%と

かなりの数字で、「定期的に検査・測定している」ときどき検査・測定している」がそれぞれ8・0%でした。

では、「骨の健康のために飲食しているものは？」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「牛乳、乳製品」41・4%、「豆類、大豆製品」25・3%、「卵」18・4%、「魚肉加工品」18・4%、「魚介類」18・2%、「野菜類」17・5%、「きのこ類」16・0%などの意見がありました。

最後に、「骨の健康のために実施していることは？」という質問です。「日光を浴びる」「成長ホルモンが分泌されるトレーニング」「できるだけ歩く」「小魚を食べる」「骨に刺激を与える運動をする」などが挙がっています。骨を刺激するのに手軽な方法が骨たたきです。イスに座り、両手のこぶしで両ひざを交互にリズムよくたたくだけ。振動が足の裏まで抜けていくようにたたくのがポイントです。



算「口角ほぐし」

足し暮らしの

成形士の崎田ゆかさんによると、日常で使っている顔の筋肉は2割程度で、無表情でいると顔の筋肉が凝り、血流が滞るのだとか。結果、脂肪や老廃物、余分な水分がたまり、重さでたるみとなるのです。また、重力の影響でたるみがさらにひどくなると、ほうれい線が長くくつきり現れるようになります。老けた印象につながるしてしまうのです。

一方で、顔の筋肉の7割が口のまわりに集中していて、口角をほぐすことで顔全体の凝りを解消することができます。顔の凝りがなくなれば、ほおが上がり、たるみが消えます。ほうれい線が薄く目立ちにくくな

て、老けた印象を

とり除くことができ

ます。具体的な方法を紹介します。まず、親指と人さ



し指で唇の右端にあるふくらみをつまみ、上下に20秒揺らします。左端も同様に行いましょう。次に、手でこぶしを作り、指の第2関節を口角の右下あたりにあて、斜めに小刻みに20秒揺らします。左側も同様に行いましょう。最後に、人さし指と中指、薬指の3本の指を両方のほおにあて、「セー」と言いながらほおを引き上げるようにします。引き上げたら手を離しましょう。20秒繰り返します。以上の3つのステップを1日1回行いましょう。口角をほぐすことでほおが引き上がり、自然な笑顔を作れます。

夢は200歳まで生きること！

— 研ナオコ

テレビなどでおなじみの歌手で女優の研ナオコさんは、1953年生まれの72歳。17歳で「大都会のやさぐれ女」という曲で歌手デビューして以来、芸能生活55年目となりました。1976年に「あばよ」がヒットし、日本歌謡大賞放送音楽賞や日本レコード大賞歌唱賞などを受賞しています。

数年前にはYouTubeをスタートさせ、メイク動画が話題に。研さんといえば、きっちりメイクに金髪ですが、YouTubeではすっぴんを公開しています。

プライベートでは34歳で結婚して、38歳の息子と36歳の娘を持つ母親。仕事が忙しくて十分な子育てをできなかったという思いが残っていて、と

きどきアメリカまで行き、息子の育児を手伝っているのだとか。

夫に対しては、家事卒業宣言をしたそうです。研さんが夫に「タご飯どうする?」と尋ね、夫は「出前にしよう」といった感じだとか。夫婦が今も円満なのはおたがいに干渉しないことが秘訣。夫のことを信じて決めたら、深く知る必要はないというのが研さんの考え方です。

さて、研さんは200歳まで生きたい、海外に進出したいという夢を持っています。夢は元氣のもとになります。研さんが元氣でパワフルなのは夢を持ち続けているからです。



元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ＜卵とニラのスープ＞

ニラにはさまざまな栄養成分が含まれています。まず、独特の香りは「硫化アリル」とも呼ばれるアリシンが含まれているため。アリシンは血行をよくする働きをし、体を温めて免疫力をアップさせます。ただし、アリシンは胃や腸に刺激を与えるので、胃腸の調子が悪いときは控えましょう。ニンニクの食べ過ぎにも注意が必要です。ほかに、骨作りを助けるビタミンK、皮膚や粘膜を強くするβカロテン、貧血を予防する葉酸、抗酸化作用のあるビタミンE、美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富な点にも注目しましょう。

★レシピのポイント

ニラを油と一緒に摂ることで、ビタミン類の吸収率がアップします。

材料（2人分）

ニラ 1/2 束
卵 1個
だし汁 1・1/2 カップ
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
こしょう 少々

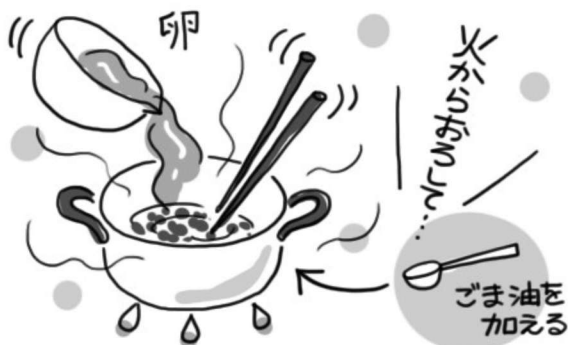
1 ニラは8mm 長さに刻み、
卵は溶きほぐす。



2 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、
酒、しょうゆ、ニラを加えて
ひと煮させる。

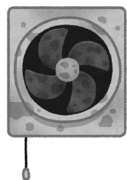


3 卵を加えて混ぜ、火から下ろして
ごま油を加える。

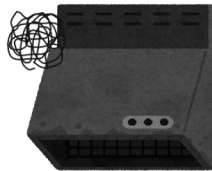


4 器に盛り、こしょうをふる。





油汚れにうんざりしていませんか？



10年間ファンの
お手入れ不要！



ノーリツ NFG6S24MSV

毎日使う場所だからこそ、油
汚れがぎっしりたまってベトベ
トになるので、お手入れに苦勞
しますよね。高い位置にあるの
で、手を伸ばしてゴシゴシ擦ったり、フィル
ターをこまめに交換したりと、なかなか手間が
かかります。
ノーリツのレンジフード「イージア」なら、
フィルターレスなので、こまめにフィルター
を変える手間がなく、普段のお手入れはフラッ
トな面をサッと拭くだけ。そしてファンは10
年お手入れ不要！
お掃除のストレスを大幅に軽減できます。



お掃除に苦勞する場所
を尋ねると、必ず名前に
挙がる「レンジフ
ード」。



《整流板》

シンクで洗やすい！



かんたんお手入れ！
日常のお手入れは、フラットな整流
板をサッと拭くだけ。クリーンフィル
ターが、油やホコリの侵入を93%防
ぐので、ファンは10年間お手入れ不
要！
また、フィルターは3か月に1回、
中性洗剤でサッと洗うだけで綺麗を保
ちます。
かんたんお手入れでキレイな状態
を保てるので、蓄積した油汚れと格闘
せずに済みます。そうすると、いつ掃
除に取りかかろうかと憂鬱な気持ち
にならずに済みますよね！

-----設置までの流れ-----

- ①ご相談・お見積りのご依頼は、
下記までお電話ください
0120-889-294
- ②担当者がお客さま宅へ訪問
ヒアリング&現地確認
- ③ご提案&お見積書のご提出
- ④取替工事
- ⑤お支払い
お振込/クレジットカード/口座振替
- ⑥アフターサポート
設置後も困ったことがございまし
たらご連絡ください！



ファンへの油や
ホコリの侵入を防ぐ
3層構造



- ダストフィルター
内部に入るホコリをカット
- オイルフィルター
内部に入る油をカット
- オイルトレイ
フィルターに付着した油を溜める

ファン
お手入れ
10年間不要！

※ダスト・クリーン・オイル・フィルターの手入れは
3ヶ月に1回を目安に必要です。
(使用状況により異なります)



交換できます！



施工は短時間！
基本的にはどの形からでも交換
可能です。プロペラ換気扇からも
交換できます。
施工は最短3時間で完了。
(※設置状況により所要時間は異
なります)
まずはお気軽にご相談くださ
い。



標準工事代 27,500円(税込)

台所のぬめり掃除にお困りではありませんか？

毎日キッチンに立つたびに気になる排水溝や三角コーナーの汚れ、洗いにくい筒状の水筒にお悩みではありませんか？



別のスポンジでぬめりをゴシゴシ落としたり、水筒専用のブラシで奥まで擦って洗浄したりと手間がかかりますよね。

水の力で汚れを落とす

タカギの蛇口一体型浄水器なら、お掃除専用クリーンシャワーで気になる汚れを水の力で洗い流せます。



シャワーの広がりや範囲なので、少しの動作や傾きで一気に入る汚れやごみを洗い流します。また、浄水器なのに高水圧なので、筒状の水筒や鍋の汚れもぐんぐん落とします。

水の勢いは強くても節水能力は高く、経済的で安心。蛇口の交換で、家事の手間や負担を軽減して、快適な暮らしを実現しましょう！

保証が手厚い蛇口！

蛇口交換後に、タカギのみず工房カスタマークラブのユーザー登録（登録費・年会費無料）をすることで、蛇口のあるしんサポートで①5年無償修理対応、②蛇口本体10年保証が受けられるので、長く安心・快適に利用することができます。

安心の技術とフォロー体制



弊社は「タカギ指定工事店」の認定を受けておりますので、取替工事もお任せください。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。

みず工房 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)

※販売価格は仕入れ価格高騰により、予告なく変更になる場合がございます。

ご相談はこちらまで

0120-889-294

ガス漏れによる事故を未然に防ぐ、「ガス警報器」の設置ご協力ください！

ガス警報器の期限は5年！



ガス警報器は、お客様の安全を24時間365日見張り、ガス漏れによる事故を未然に防ぎます！期限を過ぎると、いざという時に作動しない恐れがございます。期限切れや未設置の方は、安全のため設置or交換をご検討をお願いします。



設置・交換のご依頼は、お客様センターへお電話ください



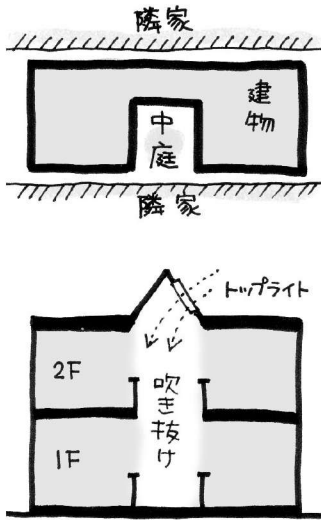
0120-889-294

※携帯・自動車電話・FAXからご利用になれません。

ちょっと教えて！家づくり



細長い敷地の活かし方



間口が狭く細長い形の土地ですと、隣地境界線と建物の間にじゅうぶんな距離を取る余裕が無いので、横の壁から光を取り入れることは難しいですね。そこで、京都などで見られる町屋を参考にしてみましよう。坪庭を設けることで、上手に光と風を家の中に取り入れていますよ。建物の中央に庭をつくり、庭に面した開口部を大きくすれば、明るい日差しと通気が望めます。町屋のように和風にするのも良いですが、デッキスタイルにしてリビングの延長といったデザインにすると活用の幅が広がりますね。中庭が無理な狭小地でしたら、トップライトで光を取り入れるのはいかがでしょうか？建物の中心辺りを吹き抜けや階段にし、トップライトを設ければ、光が全体にひろがります。風が抜ける開閉式にするところによいでしょう。

飲酒運転かわらばん

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

福岡県内の飲酒運転事故
(令和6年中)

96件

(前年比+9件)

6年ぶりに増加！

飲酒運転は
お縄だー！



飲酒運転かわらばん

福岡県内の
飲酒運転検挙件数
(令和6年中)

1,828件

(前年比+292件)

3年連続で増加

平成18年8月25日

海の中道大橋飲酒運転事故



幼児3名が犠牲

平成23年2月9日

粕屋町飲酒運転事故



高校生2名が犠牲

飲酒運転の代償

違反種別	罰則	処分内容※1
過剰運転	5年以下の懲役又は 100万円以下の罰金	35点 免許取消 (2年未満3年)※2
過量等運転	0.25mg/L以上 0.25mg/L未満 0.15mg/L以上	3年以下の懲役又は 50万円以下の罰金 10点 免許停止(90日)

※1 処分内容は、前歴及びその他累積点数がない場合

※2 欠格期間とは運転免許を再取得することができない期間

逮捕、失職、家庭崩壊
等のリスクもあります。

令和6年11月1日から
自転車の酒気帯び運転 罰則強化

自転車の飲酒運転検挙件数
わずか、2か月で

229件

(R6.11.1~R6.12.31の間)

特定小型原動機付自転車の
飲酒運転も犯罪です！



通報義務って、なに？

福岡県飲酒運転撲滅運動の推進に
関する条例により県民の義務として、
飲酒運転を見かけたときは、
警察官(110番)に通報
しなければなりません。

二次元コードより通報のポイントをチェック！！

飲酒運転通報
マニュアル



飲酒運転通報
マニュアル動画



よろしく
お願いします。



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



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



“灯油の持ち運び・残量管理”が面倒な方へ

“燃料補給不要”のガス給湯 で快適に過ごしませんか？

灯油ボイラーは“重い灯油の持ち運び”
や“定期的な残量確認・補充”が
大変ではありませんか？



＼ガス給湯器ならお悩み解決／

- ①面倒な給油なし！
- ②重い灯油の持ち運び不要！
- ③コンパクトでお庭すっきり。



「灯油や電気」から「ガス給湯器」への
交換なら、**特別価格**でご提供します。

【ご相談・お見積りはこちら】



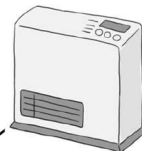
0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

レンタルガスファンヒーター早期予約受付中！

今冬はガスファンヒーターで快適に過ごしませんか？

- ✓5秒で即点火！（朝の身支度に◎）
- ✓保管場所、清掃、メンテナンス不要
- ✓燃料補給不要（灯油の持ち運び不要！）



月額レンタル料	550円(税込)/台
貸出期間	11月～4月末まで
ご利用条件	弊社ガスをご利用の方

※契約期間は1シーズンで、自動更新となります。

○お客様の声

すぐに部屋が暖まり、使わ
ない時の収納の心配があ
りません。次の年も安心
して使えます。



《初回お試し無料》

レンタルが初めての方

初月(※契約月)

レンタル料無料！

お申込み・ご相談

はこちらまで……>



0120-889-294

受付時間

平日 あさ9時～よる6時

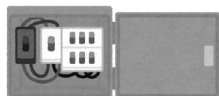
編集後記

はじめまして。このたび編集後記を担当させていただくことになりました宇都宮と申します。今年51歳になります。50歳になった際、「毎年新しいことに挑戦する」と自分に課し、日々の変化や発見を楽しむことを大切にしています。今後は、皆さまに少しでも親しみを感じていただけるような話題をお届けできればと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回は私の近況を少しご紹介させていただきます。今年は第二種電気工事士の資格試験にチャレンジしました。昨年は狩猟免許を取得したのですが年齢を重ねることに挑戦することの大切さを実感しています。試験勉強では集中力が続かず焦る場面もありましたが、本番は制限時間いっぱいまで粘り強く取り組み学科試験は何とか合格することができました。

現在は実技試験に向け、電気工事の練習に励んでいます。これからも皆さまのお役に立つ情報を発信してまいりますので、どうぞ末永くよろしくお願いいたします。

梅雨明けを迎え体調を崩しやすい時期ですので皆様どうぞご自愛ください。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／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

ハヤク ツクヨ

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294



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。