



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」！



2024年  
7月号

SUMMER

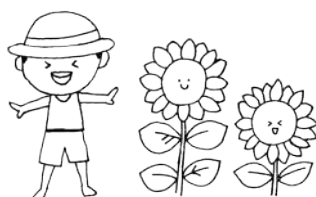
vol. 97

# 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、お客様センター豊永です。

先日久しぶりに野球観戦に、みずほ PayPay ドームへ行っ

てきました。新グルメ「鷹のアジフライ」を美味しく頂き、ホークスが勝利したので花火とルーフオープンも見ることができて、楽しい時間を過ごすことができました。

ちょうど交流戦で普段福岡に来ない対戦相手の時で、遠方から来たと思われる人達が、観戦後に初めての福岡で屋台を楽しむ話が聞こえてきたりして、私もどこか旅行に行きたくなりました。もうすぐ夏休みシーズンです。

みなさんもスポーツ観戦や旅行など、楽しい時間をお過ごしください。



### ▶主婦のナイショ話

睡眠時間はどれくらい?

### ▶暮らしの足し算

冷蔵庫に常備したい「ベース菜」

### ▶なごみひとさじ

トライ＆エラーを恐れない

### ▶健康レシピ

アジのムニエル トマトソース

### ▶生活のメモ

- ①油汚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ポイントプレゼント)



高松産業  
グループ

# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

睡眠時間はどれくらい？ 寝る前にスマホを見ますか？

20歳以上の男女1632人を対象に行った、「睡眠」についてのアンケートがあります。まず、「平日の睡眠時間はどれくらいですか？」という質問から。「6時間以上7時間未満」が35・4%と一番多く、「7時間以上8時間未満」29・4%、「5時間以上6時間未満」15・0%、「8時間以上9時間未満」14・2%と続きました。一方、休日で見ても、一番多かったのが「7時間以上8時間未満」30・8%、「8時間以上9時間未満」26・6%、「6時間以上7時間未満」17・9%、「9時間以上」14・5%となり、平日よりも睡眠時間が多くなっています。

次に、「毎日の睡眠で休養が十分にとれていますか？」という質問です。「まあまあとれている」が半数以上あって55・3%、続いて、「あまりとれていない」26・1%、「十分とれていない」15・2%、「まったくとれていない」2・1%という結果になりました。

では、「就寝前に電子機器を利用しま

すか？」という問いになると、「毎日使用する」が圧倒的に多く、85・0%、「使用しない」8・2%、「たまに使用する」5・1%となっています。使用する電子機器で多かったのがスマートフォンで78・1%。続いて、テレビ15・3%、パソコン2・3%、タブレット端末2・1%、ゲーム機0・7%という結果になりました。就寝何分前まで使っているかを尋ねると、「寝る直前まで使用」が71・8%と、かなり多いことがわかります。

寝る前にスマートフォンを見るとよくないというのはよく知られています。画面から出るブルーライトが脳や目に影響を与えるから。とくに、夜にブルーライトを浴びると体内時計が乱れ、睡眠と覚醒のリズムが乱れます。その結果、夜眠れなくなったり、朝、なかなか目が覚めなかったりするのです。寝る1時間前には使用をやめるようにしたいものです。



# 算

# し

# 足

# 暮らしの

## 冷蔵庫に常備したい「ベース菜」

「スーパー主婦」こと、料理家の足立洋子さんがすすめているのが、「ベース菜」。最低限の味つけをした、おかずの素で、いろんな料理に活用します。そもそも、ひじきの煮物や切り干し大根、かぼちゃの煮物といった常備菜は、毎日食べると飽きてしまいがちです。とくに単身世帯や夫婦2人など家族が少ない場合は、毎回食卓に登場ということになりがち。そこでおすすめなのがベース菜というわけです。

たとえば、「ひじきのもと」。ひじきを水でもどしてサラダ油と酢、しょうゆ、塩、こしょうのドレッシングに漬けます。そのままカツオ節をかけて食べたり、キュ

ウリやピーマンとあえてサラダにしたりと、アレンジ豊富。ほかに、「ひと塩大根」は大根

を切って塩をふったもの。食べるときにマヨネーズや梅干し、シヨウガ、ごま油など、その日の気分で味つけすればOK。同様に、「ひと塩キュウリ」も汎用性の高いベース菜です。そして、足立さんが50年以上作り続けているのが、「玉ネギのドレッシング漬け」。冷蔵庫に必ず常備しているそうです。薄切りにした玉ネギを味つけしたもので、食べるときは、ポテトサラダに加えたり、ちくわやカツオ節と一緒にあえたり、アイデア次第。マヨネーズを加えてパンにのせ、チーズをかけてトーストにしても、おいしい一品になります。

### 玉ネギのドレッシング漬け

- ①玉ネギ1個を薄切りにして水にさらし水気を絞る
- ②酢大さじ1と2分の1、サラダ油4分の1カップ、塩小さじ1と2分の1、こしょう少々を入れて混ぜ、玉ネギも加えて混ぜ合わせる
- ③保存容器に入れて冷蔵庫で保存

トライ&エラーを恐れずに  
つねに進化し続ける自分でいたい

— 君島十和子

君島十和子さんは1966年生まれの58歳。モデルや女優として活躍していましたが、結婚をきっかけに芸能界を引退。今は美容家、実業家として脚光を浴びています。

ら、2〜3回、重ねて塗るのがベターです。

60歳近くになっても美しさが衰えない君島さん。ユーチューブでもメイクしていない素肌を見せています。君島さんによると、肌をきれいに保つにはいくつかのポイントがあるそうです。

まず、洗顔は汚れをこすり落とすのではなく、泡

吸い出すようにする。泡立てた洗顔フォームを肌

にのせ、汚れを泡に移すようにします。そして、30

回くらい、徹底的にゆす

ぎます。そのあと、化粧水をたっぷりつけます。手の

ひらでなじませなが

な

ご

み

ひ

と

さ

じ



# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ＜アジのムニエル トマトソース＞

一年中スーパーで見かけるアジですが、旬は5～7月。脂がのっておいしくなります。アジはタンパク質やカルシウム、カリウムをバランスよく含み、何より低カロリー。オメガ脂肪酸のDHAやEPAを多く含み、脳をイキイキさせる、血液をサラサラにするなどの効果が期待できます。カルシウムが豊富なのも特徴で、骨粗しょう症の予防にぴったり。高血圧やむくみを改善させるカリウムもたっぷり含まれています。アジを選ぶときは20cm前後で肉づきがよいものを。目の色が黒く澄んでいるものが新鮮です。

### ★レシピのポイント

アジをまるごとムニエルにした一品。切り身で同様に調理するのもおすすめです。

### 材料（2人分）

アジ 2尾  
塩、こしょう 各少々  
小麦粉 少々  
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1

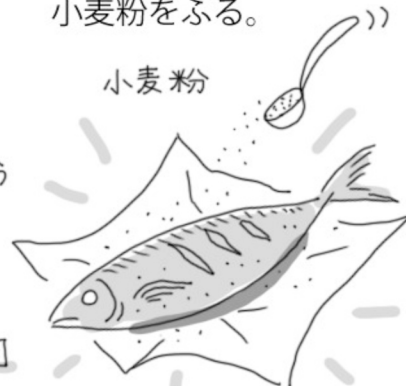
#### A

プチトマト 5個  
玉ネギ（すりおろし） 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1・1/3  
こしょう 少々  
パセリ（みじん切り） 少々

**1** アジはわたとぜいごをとり、洗って水気を拭き、表面に切り目を数本入れる。塩、こしょうで下味をつけて5分おく。



**2** アジの水気をペーパーで拭き、全体に薄く小麦粉をふる。

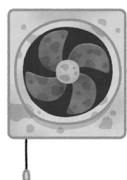


**3** フライパンにオリーブオイルを入れて弱めの中火で熱し、アジを加え、香ばしい焼き色がつくよう7～8分かけて焼く。裏返して3～4分焼いて火を通し、器に盛りつける。

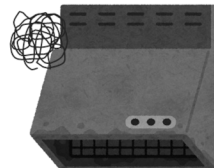


**4** Aのプチトマトは粗みじんに切り、ほかの材料と混ぜ合わせてアジにかける。





# 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、お手入れに苦労  
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「イーシア」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。



お掃除に苦労する場所  
を尋ねると、必ず名前に  
挙がる「レンジフ  
ード」。



《整流板》

シンクで洗いやすい！



**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。  
かんたんな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！



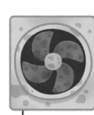
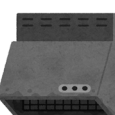
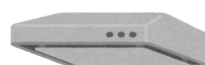
ファンへの油や  
ホコリの侵入を防ぐ  
3層構造



※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  
※オイルトレー  
フィルターに付着した油を溜める

ファン  
のお手入れが  
10年間不要！

※サイレントクリーンフィルターのお手入れは  
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！



標準工事代 27,500円(税込)

**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。



# 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シンクの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）をすると、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、購入後にご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** ハヤク ツクヨ

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** ハヤク ツクヨ

※携帯・自動車電話・PHSからご利用になれます。

# ちょっと教えて！家づくり



## 収納スペースを有効活用する準備



一般的に収納スペースの目安は、述べ床面積の10～20%が必要だと言われています。ただし、どんな場所にどんな形の収納スペースを配置できるかによって収納量が変わってきます。限られた収納スペースを有効活用するには、最初の段階で荷物の量を抑えておくのもひとつでしょう。そのためにまず、不用品を処分しておきたいものです。

「あつたら便利かも」と思えば処分しづらいものもありますね。そのときは住宅の建築費を床面積で割り、「捨てるようか迷っているもの」が占めている床面積を金額に換算してみたらどうでしょう。割に合わない判断したら、思い切って処分されることをおすすめします。暮らし始めれば持ち物はどんどん増えるので、必要な荷物が見極めが肝心ですね。

## 自転車の交通ルール 信号編

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

### 自転車の交通ルール

福岡県警察本部  
交通企画課

自転車は自動車と同じ「車両」ですので、信号を守る義務があります。  
信号無視は交通違反だけでなく、交通事故に直結する危険な行為ですので、絶対にやめましょう！

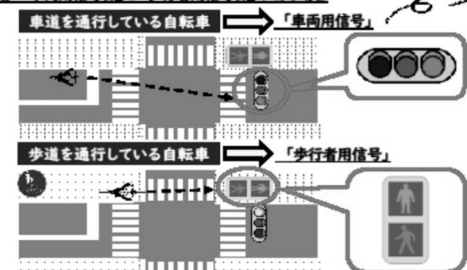
#### 1 信号を守る義務(道路交通法第7条)

道路を通行する歩行者又は車両等は、信号機の表示する信号又は警察官等の手信号等に従わなければならない。

【罰則】  
3月以下の懲役又は5万円以下の罰金(過失の場合10万円以下の罰金)

#### 2 自転車に従うべき信号 ※ 本資料では「普通自転車」に関する交通ルールを説明します。

##### ①「車両用信号機」と「歩行者用信号機」がある場合

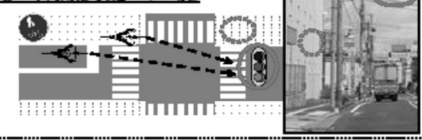


ただし...

歩行者用信号機に  
「歩行者・自転車専用」の  
補助標識がある場合

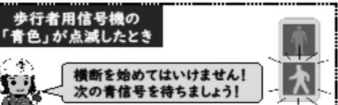


##### ②「車両用信号機」のみの場合



○ 車道通行の自転車  
○ 歩道通行の自転車  
いずれも「車両用信号」に従う

#### 3 信号交差点を横断する際の交通ルール



## 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



高松産業グループ  
LINE公式アカウント  
お友達追加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



“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。



check 「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。



《リピーター様特典》

2年連続のご利用で、

11月～1月分の

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

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎  
です。朝顔を数えるのが楽しみな時季と  
なりましたが、お元気にお過ごしでしょ  
うか。

最近夫が、自宅のベランダを全く使っていないことをもっ  
たいなく感じたようで、「ビオトープ」をやってみたいと言  
い出しました。私はそれが何かよくわからなかったので調べ  
てみたところ、小さな鉢の中で人工的に生態系を作ることだ  
そうです。お庭でビオトープをされている方を見かけたこと  
があるなど調べてみて思いました。

夫がやってみたいのは、メダカのビオ  
トープで、水鉢、水生植物や流木、土を  
準備すれば作れるみたいです。夫の知人  
がビオトープで繁殖したメダカとミナミ  
ヌマエビが余っているらしく、少し譲っ  
てもらえるそうです。私は魚類が苦手なので、お世話は任せ  
ようと思っていますが・・・



インターネットで写真を見ると、とてもおしゃれなも  
のもあるので、なるべくオシャレな感じでよろしくと伝えて  
います（笑）。私は観葉植物とハムスターのお世話を頑張り  
ます！

どんな仕上がりになるのか楽しみです。ビオトープ経験者  
の方がいらっしゃったら、上手く作るポイントなど教えてい  
ただけると嬉しいです。

夏の暑さも本格化して参りましたので、夏バテなどなさい  
ませんよう、くれぐれもお身体大事になさってください。

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 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。