



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
5月号

SPRING

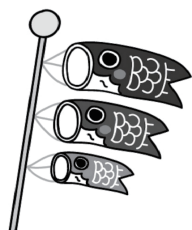
vol.107

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、中間支店の小玉です。

気温も上がりすっかり春になりました。朝とお昼の寒暖差が
大きい日々が続いておりますが、体調にお変わりございませんか。



先日、6歳の息子が、テレビを見た影響か突然魚釣りに行きたいと言い出しました。
私自身も魚釣りがもともと好きで、さっそく息子連れ、魚釣りに出かけました。
最初はなかなか釣れず、息子もまだ釣れないのと連呼し半ば飽きている様子もありましたが、
ある時間になるとトントンと釣れ出し息子も大興奮。魚が食いついた時の竿のブルブル感に感動し、
その後は楽しいと連呼していました。その姿を見て、自分自身が初めて魚を釣った時を思い出し、
とても癒された一日でした。

▶主婦のナイショ話

夜寝るまでどう過ごしていますか?

▶暮らしの足し算

「寝つけない時に試したいこと」

▶なごみひとさじ

寝る前にあれこれ考えない

▶健康レシピ

イワシのピカタ

▶生活のメモ

キッチンすっきり!

蛇口一体型浄水器

▶その他

ガスの法定点検について 他

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

いやしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

夜寝るまでの時間をどう過ごしていますか？

20～69歳の男女1100人を対象に行った、「夜活」についてのアンケートがあります。まず、「夜活をしていますか？」という質問から。「はい」が42・7%、「いいえ」が57・3%という結果で、夜活をしていない人のほうがやや多いことがわかりました。

次に、「夜活の内容は？」という質問で

す。複数回答で一番多かったのが「読書」で26・2%、2位が「散歩・ウォーキング」で23・6%となりました。それ以降は、「筋トレ・ジムに行く」16・0%、「趣味とする勉強」13・0%、「カフェに行く」11・5%、「資格の勉強」10・9%、「温泉や銭湯に行く」10・6%、「仕事関連の勉強」10・2%、「ジョギング・ランニング」10・0%、「日記をつける」9・6%となっています。

「夜活の目的は？」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「好きなことを楽しむため」32・1%、2位以降は「リラックスするため」26・2%、「健康増進のため」21・1%、「気晴らし」

20・0%、「体力保持・向上のため」18・7%、「興味や関心を満たす・知識や見聞を深めるため」17・4%、「暇つぶし」16・8%となっています。また、夜活にかけると金額を見てみると、1カ月あたり5000円未満が約半数と、多いことがわかりました。

寝るまでの時間、テレビや動画を見たりなど、ただだらだらと過ごすのはもったいないこと。勉強や読書、料理、運動など、1～2時間でも目的のある時間にとすると、心や体が充実するでしょう。そのためには1週間分の予定を立てることを習慣にすることがおススメ。夜の時間割を作っておくことで、時間を無駄にすることがなくなります。ポイントは細かくスケジュールしすぎないこと。内容は「月曜日は本を1～2章読む」「火曜日はキッチンの棚を整理する」「水曜日はゆっくりお茶を入れて飲む」など、何気ないことでOKです。





算し足る暮らしの

「寝つけないうちに試したいこと」

体や頭は疲れているのに、なかなか寝つけないことはあるものです。そんなときに試してみたい方法をいくつか紹介しましょう。

まず、ホットミルクを飲む。牛乳のタンパク質が消化されると、体内で「オピオイドペプチド」という物質が作られます。この物質は心をリラックスさせます。夜寝る前にホットミルクを飲む習慣をつけることで体がサイクルを覚え、眠りへの態勢ができます。

次に、穏やかな音楽を聴く。神経が落ち着いていると脳からアルファ波が発せられます。アルファ波を発生させるような音楽をBGMにして眠りにつきましょ

う。お気に入りの曲を探しておくといくしょ。

腹式呼吸を繰り返すことも有効で

ホットミルクを飲む



穏やかな音楽を聴く



腹式呼吸を繰り返す



す。ベッドに横たわったまま、心の中で3秒数えながらフーッと口から息を吐きましょう。このとき、おなか凹むを意識します。そのあと、鼻からゆっくり息を吸い込みましょう。腹式呼吸を数分間続けてみます。

それでもなかなか寝つけないうちは、ベッドから離れて何か別のことをしてみるのもおすすめです。本を読む、片づけをする、ストレッチをする、料理をするなど。とくに考えることをして頭が冴えているときには、ベッドや布団に横たわったまま無理に眠ろうとすると、ますます眠れなくなってしまうです。

じさひとひみごな

寝る前にあれこれ考えない
くよくよしない

— 黒柳徹子

テレビのトーク番組でおなじみの黒柳徹子さんは1933年生まれの91歳。『徹子の部屋』は今年の2月の時点で50年目に突入しています。その間、ゲストとして出演したのは1万人以上で、超長寿番組のひとつです。黒柳さんが番組でこだわっているのは、「なるべく編集しない」ということ。生放送に近い印象にするためです。そのおかげで、ゲストから本音を聞き出せると、人気番組となっています。

「番組を休まないために黒柳さんが大切にしているのが、睡眠。だいたい10時間くらい寝るそうです。熟睡するためには寝る前にあれこれ考えないことが大切。心配ごとなどがあっても「さっさと

さて、黒柳さんの今後の目標は、いろいろなものに興味を持って好奇心を失わず、楽しく過ごすこと。たとえば、数年前からYouTubeをはじめ、素のままの黒柳さんを披露しています。日々を楽しく過ごします。それがまた、黒柳さんの長寿の秘訣でもあります。



元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜イワシのピカタ＞

イワシは青魚で、DHA と EPA を豊富に含むことから、血液をサラサラにし、動脈硬化や血栓の予防に効果的です。脳をイキイキ保つ働きも見逃せません。また、カルシウムがたっぷり含まれているほか、ビタミンD が豊富なことから骨活にひと役買ってくれます。骨粗しょう症の予防にぴったりでしょう。さらに、ビタミンB 群が豊富に含まれることから、疲労回復にも効果的です。サバよりも脂質が少ないため、ダイエット中の食材としてもおすすめです。

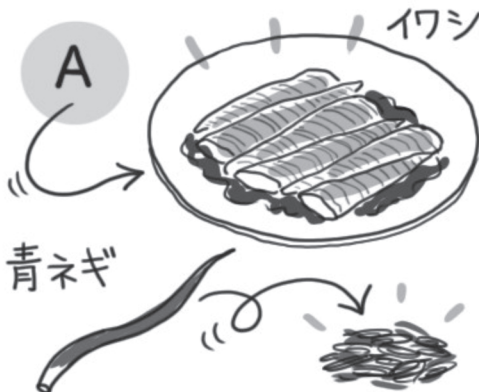
★レシピのポイント

天ぷらやフライとはひと味違った、洋風のおかずです。

材料（2人分）

イワシ 3尾
（2枚におろしたもの）
青ネギ 1本
卵 1個
白ごま 大さじ1
小麦粉 適量
オリーブ油 大さじ2
A 酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
ショウガのしぼり汁
小さじ1

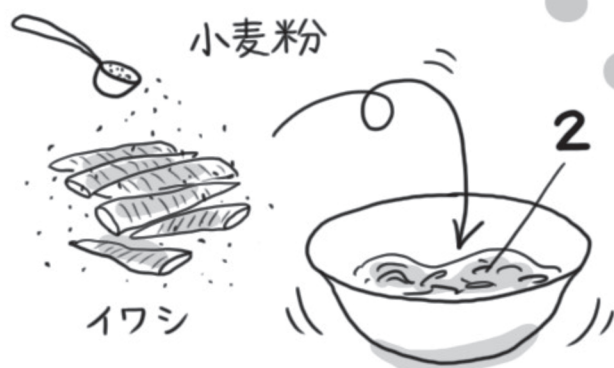
1 イワシはAで下味をつける。
青ネギは斜め薄切りにする。



2 卵を溶いて、青ネギ、
白ごまを加えて混ぜる。



イワシの水気を拭いて小麦粉をはたき、
2の卵液にくぐらせる。



4 フライパンにオリーブ油を熱して
3を軽く焼き、もう一度、卵液に
くぐらせてこんがりと焼く。

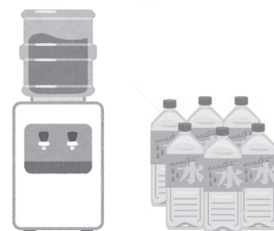


＼保証が手厚く安心！／

蛇口一体型浄水器で、キッチンすっきり！



料理や飲料水は水道水ではなく、ミネラルウォーターや浄水派の奥様。



普段からミネラルウォーターを何本かまとめて購入したり、家にウォーターサーバーを置いていて定期的に水を届けてもらっている方が多いのではないでしょうか。

頻繁な買い出し・かさばるストック

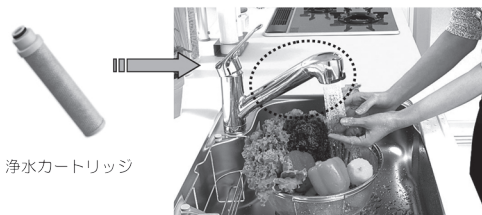


調理に使用したり、家族全員が飲料水で使用する、購入した水が無くなる頻度も早く、月に何度もスーパーに行つて重たい水を持って帰ってくる手間がかかったり、冷蔵庫内が買い置きミネラルウォーターでいっぱいになり、おかずのストックがあまり入らなくなり、不便ですね。

ウォーターサーバーだと、重い水を持ち上げて毎回補充するのが大変だと感じている方も多いのではないでしょうか。



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、毎日蛇口から美味しい水が出ます！

そうすると、頻繁にスーパーまでお水を買に行く手間や、重い水を持ち運ぶ労力が不要に！

また、冷蔵庫内やお部屋を広々使えてすっきりします。ウォーターサーバーで場所をとっていたキッチンは、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・手厚い保証

弊社は「タカギ指定工事店」の認定を受けているため、商品説明だけでなく、取替工事も安心してお任せください。また、タカギの浄水カートリッジ定期交換メンバーになると、蛇口の保証が通常2年のところと、5年間無償修理対応（消耗部品含む）。

蛇口本体は10年保証（消耗部品除く）で安心です。

「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、弊社お客様センター（0120-889-294）、または地区担当者まで、お気軽にご連絡ください。

takagi



takagi 蛇口一体型浄水器
JL306MN-9NL2

本体価格 39,600円（税込）
標準工事 8,800円（税込）

※価格は予告なく変更になる場合がございます

安心・安全にガスをご利用いただくため、 ガス設備の安全点検の実施にご協力ください。



弊社では法令に基づき、定期的にガスの安全点検を実施しています。

お客さまの安全をお守りすることは私たちの使命です。ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

✓ ガス設備のガス漏れ検査

敷地境界線から屋内ガス栓までの
ガス漏れ検査を行います。



✓ 湯沸器、 ふろがまの 給排気設備の調査

ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、
給排気口、換気扇などが法令に基づく基準に
合っているか調査します。



✓ ガス機器の規格、 燃焼状態の確認

ご使用のすべてのガス機器について、
規格や型式、燃焼の状態を確認します。



※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

■点検日について「4年に1回以上」

法令で定められた期間内で実施

※前回点検日から4年以内に実施いたしますので、
お客様によって点検予定日が異なります

■点検のご案内について

予定期日が近づきましたら、お電話またはSMS
にてご案内差し上げております。

※ご連絡がつかない場合、調査員が直接訪問させて頂く
場合がございます

■所要時間について

30分～40分程度

※点検費用を頂くことはございません

※ご使用のガス設備によって調査内容が異なる場合がございます

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！

👉 お支払いの手間が省ける！

👉 ポイントが貯まる！



※付与条件あり(法人名義は対象外となります)

※Vポイントまたはニモカの付与をご希望の場合は、
別途ポイント付与登録が必要になります。



<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



ガス警報器 設置にご協力ください！

※ガス警報器の期限は5年です

ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に
防ぎ、お客さまの安全を24時間365日見張り
ます。

期限を過ぎると感度が悪くなる恐れがあり、
いざという時に作動しない場合がございます。

期限切れの方や未設置の方は、安全のため
ぜひ設置・交換のご検討をお願いいたします。

ガス警報器ご利用者様の声

臭い等に敏感でない義理
両親が平日家にいるので
ガス警報器があることで
万が一のことを考えると
すぐに気づくことができ
て安心できます。



30代 女性

ガスそのものに特有のニ
オイをつけていると聞き
ましたが、目には見えな
いため気づかない恐れも
あるので、警報器による
音があれば安心だと思い
ました。



50代 男性

ガス警報器設置のご依頼は、
下記までご連絡ください！

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



部屋の配置を決めるヒント



まず、居間や食卓など家族の中心になる部屋の場所を決めます。山や湖など風景が良く見渡せる方角や、日当たりがよい場所、庭を造る予定なら庭に面した位置など、敷地の中でいちばん気に入った所に家族が集まる部屋（居間・食堂）を作りましょう。

次に、その部屋の内部を想像します。居間ならソファ・セットを置く位置、食堂なら家族の座れるサイズのテーブルセットをどう置くか考えます。すると、自然にその部屋からキッチンがどうつながるかとか、水回りがどの辺になるかなど、他の部屋との関係が決まってきます。

交通事故死ゼロに向けて… ～春の交通安全県民運動が実施されました～

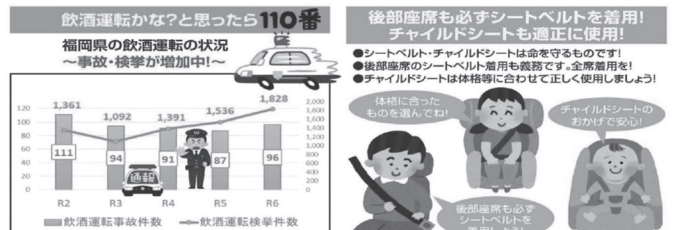
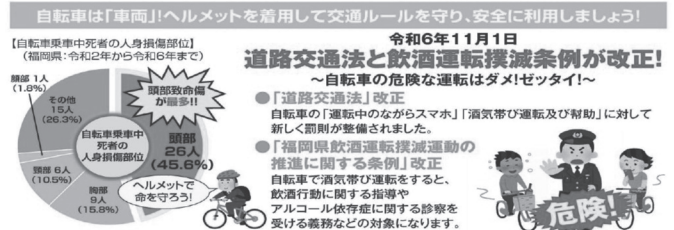
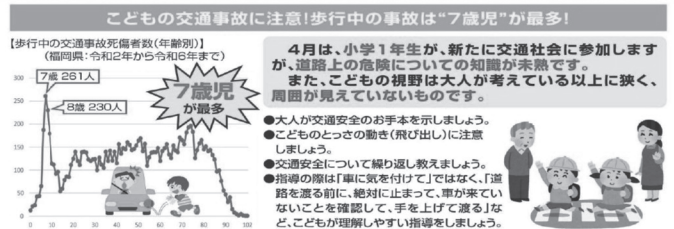
●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

令和7年4月6日(日)～4月15日(火) 《実施報告》

春の交通安全県民運動

4月10日までは交通事故死ゼロ。目指すです！

こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
歩行者優先意識の徹底と自転車等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底
飲酒運転の撲滅



春の交通安全県民運動についてはこちら

自転車の安全利用についてはこちら

道路交通法等の改正についてはこちら

チャイルドシートについてはこちら

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



レンタルファンヒーターのご利用ありがとうございました！

レンタル実績

約**841**台

※2024年度

レンタルファンヒーターのご利用、誠にありがとうございました。

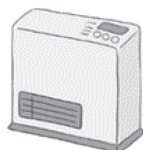
「重い灯油を運ぶ必要がなくなって快適でした」等、たくさんのお喜びの声を頂きました！

まだご利用されたことがない方も早期ご予約受付中です！お気軽にご相談ください。

レンタル料 **550**円(税込)/月

貸出期間：11月～4月末
(弊社のガスをご利用頂ける方限定)

- ◎5秒で点火（速暖）
- ◎燃料の入れ替え不要！
- ◎保管場所、メンテナンス不要！



※レンタル料は通常タイプの価格です。

●初めての方も、継続利用の方もお得！

¥0

お試しレンタル無料

はじめてご利用の方は初月レンタル料無料(*契約月無料)でご利用頂けます。

※ご満足いただけなかった場合、ご解約されても解約料は発生しません。



継続ご利用特典

2024年度レンタルご利用頂いた方は、翌年度11月～1月はレンタル料無料でご利用頂けます！(*継続利用の方もお得です)

【注意】※特典は2025年5月現在のものです。予告なく内容が変更になる場合がございます。
※レンタル端末はあくまで中古品であることをご理解・ご了承下さい。(内部まで清掃しております)
※レンタル契約は自動更新となります。解約ご希望の方は、書面での解約をお願いいたします。

※順次SMSやお電話にて「回収」のご連絡をしておりますが、大変多くのお客様にご利用頂いておりますので「回収をお急ぎの方」は、お手数ですが下記までご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

お問合せはこちら

＜高松産業グループ お客様センター＞

0120-889-294

さい。

住宅街の中を抜けていった場所にあるので、車で行くのがおすすめです……！(※駐車場はたくさんありました)ちよっと近場でリフレッシュしたいなと思われた時に、近隣の方はぜひ利用されてみてください。

梅雨入り前の変わりやすい時季、くれぐれもご自愛ください。



私は昼間に訪れたのもあり、利用者はそんなに多くなく、大きい風呂で思いつきゆつくりできて快適でした。マッサージチェアは無料で利用できたので、最高でした。休憩できる和室もあり、そこではうくゆつくり休憩できました。

っていた大野城市にある施設「いこいの里」に行ってきた。温泉ではなく普通のお湯ですが、室内の大浴場と簡易な露天風呂、サウナがあります。市の施設なので300円で利用できるのがお財布に優しいです。



編集
後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。新緑が映える過ごしやすい季節となりました。お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。

春の連休が終わりましたが、どのような休暇を過ごされましたか？

私はスーパー銭湯や温泉・公衆浴場等に行き、大浴場でゆらゆらしながら色々な考え事をするのが好きなんです。が、先日以前から知人に聞いて気にな

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。