



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」！



2022年
12月号

WINTER

vol. 78

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話

いつもクリスマスはどう過ごしていますか?

◆暮らしの足し算

読書セラピー

◆なごみひとさじ

運気はいつからでも変えられる

◆健康レシピ

簡単ブリ大根

◆生活のメモ

冬の朝、寒くて支度が億劫なあなたへ

◆地域の気になるお店に密着取材

“よし乃のからあげ”に密着!



新型コロナウイルス感染防止への取り組み

当社では以下を徹底し、感染防止に努めています。

- ・毎朝の従業員の健康チェック
- ・手洗い、手指消毒の徹底
- ・従業員のマスク着用義務化



ほったか! WEBアンケート

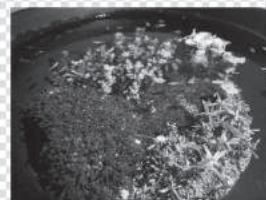
WEBアンケートへご回答頂いた方に「Tポイント50ポイント」プレゼント!



をなんとかしたいと思い、ネット水草やエアープンプを買って、さらにはペットショップでミナミヌマエビやタニシまで買う始末。。。エビもタニシもどんどん増えていて、毎日家に帰るとまず水槽を見る生活になりました。

最近では水草を育てるために自作の二酸化炭素製造機を作ったりと新たな趣味ができました。

お忙しい日が続くとは思いますが、風邪などひかれませうよう、元気に年末を乗り切りましょう!



こんにちは、宗像営業所の下岡です。

今年の夏頃、うちの妻が仕事先でメダカの卵をもらってきたので、急遽水槽や敷石を買いました。お客様も庭先でメダカを飼われている方が多いですが、生まれてみると可愛いもので、殺風景な水槽

社員のひまわり



レンタルガスファンヒーター大好評申込受付中!



月々550円(税込)で快適な冬を過ごしませんか?

※1ヶ月無料お試しレンタル実施中



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～

主婦のナインショ話

いつもクリスマスはどう過ごしていますか？

2021年の12月に行った、クリスマスの過ごし方についてのアンケートがあります。対象は20～60歳の社会人400人で、男性100人、女性300人です。

まず、「クリスマスを祝いますか？」という質問から。「祝う」が82・2%で、「祝わない」が17・2%となりました。次に「何日に祝いますか？」という質問です。12月24日のクリスマススイフが46%、25日が47・5%と同じくらいで、それ以外が8・5%でした。また、数日間祝うという人もいました。

では、「クリスマスの過ごし方の予定は？」という質問です。複数回答で「自宅でゆっくり楽しむ」が一番多く、2割近くいました。ほかに多かった意見としては、「家で贅沢な食事をする」「クリスマスケーキを買う」「プレゼントを渡す」「家でお酒を飲む」などでした。「パートナーや恋人にクリスマスプレゼントを渡しますか？」という質問も見てみましょう。「渡す」が49・3%、「渡

さない」が50・7%と、ほぼ同じくらいになりました。夫婦の場合は「渡す」43・0%、「渡さない」57・0%で、一方、カップルの場合は「渡す」80・6%、「渡さない」19・4%と、大きく異なっています。

プレゼントの平均金額を見てみると、夫婦の場合は1万2409円、カップルの場合は1万1500円という結果に。カップルはプレゼントを渡す人が多いので、平均すると金額が低くなったのでしょうか。料理なども含めた、クリスマス全体の予算についてはどうでしょうか？ 家族の場合は2万2911円で、カップルの場合は2万1560円となっています。

1年に1回のクリスマス。たとえば「20000円まで」など、金額は高くないので予算を決めて、プレゼント交換をするのはいかがですか？相手のことを思いながらのプレゼント選びは、楽しい時間です。



算し足る暮らしの「読書セラピー」

「読書セラピー」とは、本を読むことで心や体の不調を解消するというもの。欧米で活用されている病気の治療法で、日本でも導入されつつあります。『心と体がラクになる読書セラピー』（ティスカヴァー・トゥエンティワンの著者、寺田真理子さん）によると、「本にすごい力があると知っているだけで、生きるこ

暮らしの

とがラクになる」そうです。本は自分のペースで関わることで、自分からの働きかけを静かに待っていてくれるのがよさ。苦しいときや困ったとき、本が支えになってくれます。たとえば、活字を見たくないほど疲れているときは、画集や絵本を眺めるだけでも効果があるそうです。実際、美しいものを眺めて「きれいだ」と感じることで脳が活性化し、



で脳が活性化し、

元気になります。また、絵本はテーマがシンプルなので、自分の人生をどう生きるかの指針にもなります。

本によって癒されたり、気持ちが軽くなったりすれば、読書セラピーが成功しているということ。好きなジャンルの本に没頭することで、気持ちが切り替わり、悩んでいたことやストレスに感じていたことがなくなるという効果も期待できます。

寺田さんによると、子どものころに好きだった本や若いころに感動した本を改めて読むのもいいとか。懐かしい気持ちやそのころの記憶が呼び起こされ、心を安定させます。



運氣はいつからでも変えられる

— 中園ミホ

中園ミホさんは1959年生まれの63歳。『Doctor X 外科医・大門未知子』や『やまとなでしこ』『西郷どん』など、数多くのヒット作を持つ脚本家です。そして、14歳から占いを学んだという中園さんは、占い師としても活動しています。

中園さんの口癖は、「運氣はいつからでも変えられる」。いつもポジティブなイメージを持つことで、運氣がよい方向へと動き出すのだとか。とくに、60歳を過ぎてからは体力の衰えや

もの忘れなど、ネガティブな面に目を向けてしまいがちですが、あえて意識しないようにしているそうです。そして、素敵な人の真似をしてみたり、ときめくものを手に入れてみたりする

ことで、運氣が好転するのだとか。

以前は視聴率を気にして、数字が悪いときは心も体も落ち込みがちだったという中園さん。あるとき、脚本家の先輩の橋田壽賀子さんが水泳を日課にしていると聞き、自分もはじめてみることに。泳ぐことでストレスや体の不調をリセットできると気づき、今では、水泳が中園さんの日課になっています。

このように、素敵だと思ふ人、憧れている人がいたら、できるだけその人に近づいたり真似してみるのをおすすめ。挨拶を交わすだけでも、運氣は変わっていくそうです。



じさひとみごな

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜簡単ブリ大根＞

ブリの旬は12月～3月で、とくに12月～1月に獲れるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのっておいしくなります。タンパク質はもちろん、血液をサラサラにするEPA、認知症の予防に効果があるDHA、疲労回復に役立つビタミンB1、脂質をエネルギーに換えてくれるビタミンB2、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなど、栄養的にも優れています。ほかに、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富なのも魅力です。肝機能を高め、コレステロールや中性脂肪を抑えてくれます。

★レシピのポイント

ブリをあらかじめ電子レンジで加熱することで、時短になります。

材料（2人分）

ブリ（切り身）：2切れ
大根：10cm
ショウガ：1かけ
塩：少々

A

だし汁：2カップ
しょうゆ：大さじ1・1/2
みりん：大さじ2

- 1** ブリは1切れを2～3等分し、塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気を拭く。



- 2** 大根は2cm厚さの半月切りにし、切り目を1本入れる。ショウガは半分を薄切り、残りをせん切りにする。



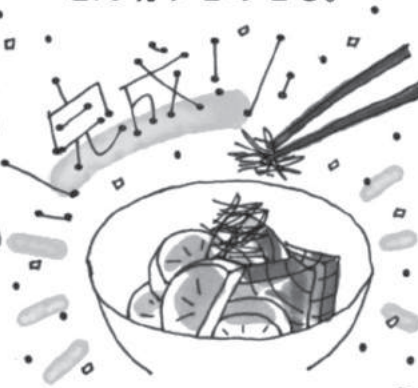
- 3** 耐熱容器に大根を入れ、水大さじ2をかけてラップをし、電子レンジで4分加熱する。



- 4** 鍋にAと大根を入れて煮立て、ブリを入れる。沸騰したらアクをとり、ショウガの薄切りを入れて落としブタをし、弱めの中火で15分煮る。フタをとって強火にし、水分をとばす。



- 5** 器に盛って、ショウガのせん切りをのせる。



冬の朝、寒くて支度が億劫ではいませんか？

冬になると、朝寒くて起き上がるのが億劫ですよね。
また、朝食準備をする際に寒いキッチンで支度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？



パワフルなガスファンヒーターなら、5秒で点火するので、キッチンに行ってスイッチをいれるだけで、すぐに足元から温かい風が吹き始めます。そうすると、寒さに凍えることなく、暖かいキッチンで快適に朝食の支度ができます。冷え性の奥様も安心して冬を越すことができますね。



また、レンタルファンヒーターなら必要になる冬場だけレンタルすることができるので、オフシーズンの保管のスペースを確保する必要がありません。

キッチンの空コックを利用したり、コンロ下に簡単にガスコックを増設できる場合もございますので、冬場の寒さにお困りの奥様。今年の冬はガスで快適な朝を過ごしませんか？

ガスファンヒーターは 安心・安全！

万が一ファンヒーターを倒してしまった時も、自動で消火するので、安心してご使用頂けます。
(編集担当：尾崎)



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！



＼高松産業グループレンタルファンヒーターの嬉しい特典／

¥0 お試しレンタル無料

はじめてご利用の方は1ヵ月レンタル料無料(*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。



のりかえ特典

灯油ストーブや電気ストーブ等の他燃料機器からの“のりかえ”で、レンタル料が最大3ヶ月無料！

※1シーズンのご利用が条件です



継続ご利用特典

昨年度レンタルご利用の方は、今年度の11月～1月のレンタル料が無料でご利用頂けます！

(※継続利用の方もお得です)

《最大1,650円(税込)お得!》

【注意事項】

- ※特典は重複しません。特典は2022年度現在のものです。次年度以降、予告なく特典内容が変更になる場合がございます。
- ※レンタル料は通常タイプが1台 550円(税込)/月となります。途中解約された場合も、日割料金等はありません。
- ※レンタル端末は選べません。あくまで中古品であることをご理解・ご了承ください。(使用後は内部清掃まで行っております)
- ※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。
- ※ガスファンヒーターご利用時に発生するガス代は、お客様負担となりますので予めご了承ください。



ご予約は高松産業グループ
お客様センターまでお電話ください！



ハヤクツクヨ
0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

昔からのファンも買いに来る！

よし乃のからあげ



今年の5月に宗像市の赤木の里内にOPENした「よし乃のからあげ」へ取材に伺いました！

店主の吉野さんは、料理人歴40年以上のベテラン。10年前にも、宗像市内でからあげ店を営んでいましたが、肺がんを患い約半年で廃業。闘病の末、無事完治したため、再びからあげ店開業を決意されたそうです。

商品は「からあげ」をはじめ、「手羽先」や「鶏肉の香味焼」、「鶏肉のオレンジ焼」、「鶏肉の酢物」などが主なラインナップです。(お弁当メニューもあります)

香味焼は、TV番組で紹介されたこともあり、遠方からはるばる買いに来られるお客様もいらっしゃるそうです。また、出来上がるまでに2日かかるので売切になることも…！



⑧
鶏肉の香味焼
調理過程

オレンジ焼は、オレンジのさわやかな香りがふわっと香り、食欲をそそります。あっさりした味で、とてもヘルシー！カロリーが気になる、ダイエット中の方にもおすすめです。

からあげは小中学生にも人気で、学校帰りは子どもたちで店頭がにぎわうことも♪

鶏肉の酢物は、1日に2度買いに来られたお客様も！
(奥様が自分用に買って帰ったところ、お酒のつまみでご主人が完食してしまい、全く食べられなかったので再び買いに来られたそうです(笑)。)

取材当日は、10年前のお店の時から買いに来られていたお客様が来店し、「前もよく買いに来てましたよー！」とお声を掛けられていました。(昔からのファンも訪れるお店です♪)

夕飯のおかず迷ったら、地域の方々から愛される「よし乃のからあげ」へ、ぜひ一度足を運んでみてください。



(左側) 鶏肉の香味焼 400円
(右側) 鶏肉のオレンジ焼 400円

●メニュー

からあげ	400円(5個入り)
手羽先	400円(5個入り)
ピリ辛からあげ	400円(200g)
鶏肉の酢物	400円(200g)
からあげセット	500円
(手羽先2ヶ+からあげ4ヶ)	
鶏肉の香味焼	400円
鶏肉のオレンジ焼	400円
からあげ南蛮	400円(4個入り)
からあげ弁当	500円
からあげ南蛮弁当	500円
鶏肉のてり焼弁当	500円



からあげセット 500円
(手羽先2ヶ+からあげ4ヶ)

おすすめの「からあげセット」をいただきました。

どちらもカラッと揚がっていてジューシーで美味しかったです。

ごはんが進みますよ♪

何個か家に持ち帰って食べましたが、冷めても美味しかったです。

《取材担当：尾崎》



「ほったか！」では地域の頑張る人
お店を応援しています！

お店に限らず、趣味サークルの部員募集や活動内容のご紹介など掲載可能です。ぜひ「ほったか！」をご活用ください！
※取材・記事作成・掲載全て無料！

ご相談は下記までお気軽にご連絡ください。

TEL: 0120-889-294
mail: info@hottaka.jp
LINE: @580ptuju



よし乃のからあげ

●住所／宗像市広陵台1-7-4 ●駐車場／あり ●定休日／水曜日

●主にテイクアウト ●電話／090-7049-9698

●営業時間／11時～18時(11月～2月)

(※3月は営業時間11時～19時)

ちょっと教えて！家づくり



ヒートショック対策



急激な温度変化で血圧が急変したり、脈拍が早くなったりする症状を「ヒートショック」と言います。冬場、暖かい部屋から冷えたトイレや浴室などに移動するとき多く発生し、特に高齢者や血圧の高い人は要注意です。

ヒートショックを防ぐには、冬場の各室温差を3℃～5℃以内にしておくことが望ましいとされます。国土交通省でも、暖房居室と非暖房居室の温度差は5℃以内、暖房居室と廊下やトイレの温度差は3℃以内を推奨しています。冬場は、あらかじめトイレや浴室を充分暖めておくことでヒートショックを予防できますが、窓ガラスを断熱性の高いものに替えることもひとつの方法です。暖房効率が上がって空気の還流が良くなると、室内の激しい温度差がなくなります。一種の「バリアフリー」とも言えるでしょう。

交通安全に関するお知らせ 折尾警察署 ☎093 (691) 0110

「自転車安全利用五則」の内容が、 変更されました！

守りましょう！ 自転車安全利用五則

① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先



道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。歩道と車道の区別があるところは歩道通行が原則です。



対向車との衝突や交差点での出会い頭事故の危険性が高まります。車道では左側（車両通行帯のない道路では左側）を通行しなければなりません。



上記の標識などにより歩道通行が認められる場合でも、車道寄りを走行し、歩行者の通行を妨げることとなるときは一時停止しなければなりません。

② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



③ 夜間はライトを点灯



④ 飲酒運転は禁止



⑤ ヘルメットを着用



○ ヘルメットは顔のサイズに合ったものを選びましょう！
○ 先端はまゆ毛の上辺りに合わせて水平にかぶりましょう！
○ あごひもは、指が1～2本入る程度に調整しましょう！

次の運転も危険です。絶対にやめましょう！



「ながら」運転
横断歩道の多歩者妨害

安心への備えもお忘れなく！



※ 道条例で自転車保険への加入が義務化
(令和5年5月1日～)

福岡県警

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



高松産業グループ
LINE 公式アカウント
お友達追加用 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



年末年始休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、下記期間を年末年始の休業日とさせていただきます。

12/29(木)～1/3(火)

※緊急時は下記連絡先まで、遠慮なくご連絡ください。大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【高松産業グループ 時間外緊急受付】

事業所名称	電話番号
高 松 営 業 所	093-201-1094
北 九 州 営 業 所	093-201-1094
中 間 支 店	093-243-5811
宗 像 営 業 所	0940-33-8913
福 岡 営 業 所	092-935-0392
高 松 ガ ス	093-201-1094

“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。
- ④二オイも音も気にならない。



「灯油や電気」から「ガス給湯器」への交換なら、**特別割引価格**でご提供します。
※弊社ガスご利用頂ける方限定

【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。

編集 後記

こんにちは。編集担当の尾崎です。
なにかと慌ただしい年の暮れになりました。お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。

時はあっという間に過ぎ去り、気づけば残りわずかとなりました。1年はあっという間に終わりますね。何とか新型コロナウイルスにかかることはありませんでしたが、片頭痛は年々悪化しているような気がします…。

20代前半ぐらいまでは頭痛とは無縁でしたが、今は色々な薬を試したりと日々頭痛に悩まされる日々です。友人と会った時も、どんな薬が効いたとか、どの病院が評判がいいとか、そんな話ばかりするようになってきたので年齢を感じています(笑)。

うちは夫婦揃って片頭痛持ちなので、市販の頭痛薬を買ってきててもすぐになくなってしまいます。薬代も馬鹿にならないので、いつか治るといいのですが…。みなさんも体調にはくれぐれもお気を付けください。

話は変わりますが、本年も本紙面をご愛読いただき、誠にありがとうございました。感想や応援のメッセージ等全て目を通して頂き、大変励みになっております。今後ともみなさまに楽しんでいただける紙面作りに向けて、より一層努力して参ります。本誌並びに高松産業グループを、今後とも引き続きご愛顧賜りますよう、お願い申し上げます。

来年もみなさまにとって、素晴らしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／太陽光発電／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。