



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
2月号

WINTER

vol. 104

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、お客様センターの中村です。

まだまだ寒い日が続いていますが体調にお変わりはありませんか。

うどんを食べ歩く某テレビ番組の企画が始まって久しいですが、私も無類のうどん好きで、気になるうどん屋を食べ歩いています。麺や出汁はもちろん、趣向を凝らしたトッピングや副菜、それぞれがこだわり満載で、どこに行ってもおいしく完食していますが、美味し過ぎて食べ過ぎてしまうのが悩みの種です。

健康に気をつける年齢になり可能な限り運動しようと、最近はどうんを食べたついでに出先で歩いて散策するのも楽しみのひとつとなりました。

みなさまも美味しいものを食べて、楽しく運動して、健康な毎日をお過ごしください。



▶主婦のナイショ話

食洗機を使っていますか?

▶暮らしの足し算

「7秒スクワット」

▶なごみひとさじ

楽しいことは自分で探す

▶健康レシピ

鶏手羽大根

▶生活のメモ

便利なコンロで調理サポート!

▶その他

お引越しのご連絡はお早めに

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～

主婦のナイショ話

食洗機を使っていますか？ 気に入っているといふは？

20歳以上の男女1494人を対象に行った、「食洗機」についてのアンケートがあります。「食洗機を使っていますか？」という質問から、「使っている」が34%で、「使っていない」が65%、「その他」が1%という結果でした。約3分の1が使っていると答えていて、意外に多いことがわかります。では、使っている人の住居形態はどうでしょう。複数回答で一番多かったのが「持ち家」42%、そのあと、「分譲マンション・アパート」39%、「借家」25%、「賃貸マンション・アパート」13%となっています。

次に、住居形態別に「食洗機のタイプは？」という質問を見てみましょう。持ち家や分譲マンション・アパートでは「ビルトイン」がそれぞれ76%、73%と多かった反面、借家や賃貸マンション・アパートでは「据え置き」がそれぞれ57%、68%と多くなっています。

さて、「食洗機の魅力は？」という質問になると？ 複数回答で一番多かったのが「家事の時間が短縮できる」83%、

「除菌ができて衛生的」42%、「節水になる」40%、「手洗いよりもきれいに洗える」34%、「手荒れが減った」32%などの意見が挙がっています。

逆に、「食洗機について不満に思う点は？」を見てみると？ 複数回答で一番多かったのが「音が気になる」35%、「洗い上がりに不満」24%、「節水や節電できているか実感がない」24%、「手入れが面倒」22%、「場所をとる」20%などの声がありました。また、食洗機を使っていない人に対して「使わない理由は？」と尋ねたところ、一番多かったのが「場所をとるので置けない」36%でした。

食洗機を使うことで食後のあと片づけが楽になるのは大きな魅力。食器洗いは平均すると1回約20分というデータがあります。年間にするると1日1～2回だとしても180時間にも！ 手が荒れにくいのも主婦にとって大きなメリットでしょう。



暮らしの足し算

「7秒スクワット」

筋肉量をアップさせるために効果的なのがスクワット。習慣にしているという人もいでしょう。25年間スクワットを研究してきたのが、医師の宇佐見啓治さんで、「7秒スクワット」をすすめています。

方法は簡単です。つま先をやや外側に向け、足幅を広めにして立ちます。両手は前に出しましょう。7秒数えながらゆっくり腰を落とします。このとき、ひざがつま先よりも前に出ないようにするのがポイント。また、背中を丸めないように注意します。太ももが床と平行になるまで腰を落とし、2秒そのまま。そのあと、ひざに負担がかからないよう、反動をつ

けずに素早く立ち上がります。注意点としては途中で呼吸を止めないこと。スクワット中

に呼吸を止めると血圧が上昇したり、心拍数が速くなったりします。「1」「2」「3」と、声を出しながら行うことで、自然な呼吸になります。7秒スクワットを10回、1日3セット、週に2回を目安に行いましょう。慣れないうちはつらいと感じるかもしれませんが、続けるうちに慣れて苦しくなくなってきました。難しいときは少ない回数からはじめるとかまいません。

全身の筋肉の7割が下半身に集中しています。7秒スクワットを継続的に行うことで筋肉量を効率的に増やすことができます。



楽しいことは自分で歩いて自分で探す

— 中尾ミエ

明るい笑顔でおなじみの歌手、中尾ミエさんは1946年生まれの78歳。歌手だけでなく、女優やコメンテーターなど、幅広く活躍しています。中尾さんが日課にしているのが、毎朝、近くの公園に行って運動すること。自然と集まってくる仲間と一緒に、ストレッチをしたり雲梯

にぶら下がったりと、マイペースで体を動かしているそうです。中尾さんの公園仲間は平均年齢が80歳くらい。だいたい10人くらいで楽しみながら運動しています。

そんな運動仲間のほか、中尾さんには俳句仲間や水泳仲間など、あちこちに仲間がいます。仲間がいると楽しみを共有できるし、「久しぶりにボウリングをしよう」「今

度、麻雀をしてみない」など、おもしろいことが次々と広がっていくのだとか。

なごみひとさじ

そんな中尾さんの著書、『60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい』が好評です。嫌いなものは無理に受け入れる必要がないし、好きなことを見つけて突きつめれば、楽しい人生を送れます。そんなエッセンスが詰まった本です。

中尾さんは言います。「とにかく行動、行動。楽しいことも人とのつながりも、行動した先で見つける」と。家にもっていったのでは楽しいことや人に出会えませんか。自分で探しにいかないと見つかりません。



元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜鶏手羽大根＞

冬の定番野菜である大根はヘルシーで栄養的に優れています。まず、強い抗酸化作用を持つビタミンCをたっぷり含むため、肌のしみやしわを防いで美しくしてくれます。免疫力を高める効果も期待でき、風邪などの感染症予防にぴったり。ビタミンCはストレスを抑制する働きもあります。ほかに、貧血や動脈硬化を予防する葉酸、むくみや高血圧の対策に役立つカリウムを多く含む点も見逃せません。食物繊維が豊富で、腸活にもぴったりの野菜です。

★レシピのポイント

鶏肉のうまみをしっかり大根にしみ込ませた、ご飯によく合うおかずです。

材料（4人分）

鶏手羽先 8本
大根 1/2本
春菊 1/3わ
こんにゃく 1/2枚
昆布（乾・5cm角）1枚
ショウガ（薄切り）4枚
酒 大さじ3
みりん 大さじ4
塩 小さじ1/3
しょうゆ 大さじ2

1 手羽先は関節に包丁を入れ、手羽中とその先の部分に切り分ける。



2 大根は2～3cm厚さの半月形に切り、皮をむく。春菊は食べやすい長さに切る。



3 ここんにゃくは塩もみしてからゆで、ザルに上げて冷まし、表面に切り込みを入れて8つに切る。



4 鍋を熱して鶏肉を並べ入れ、焼き目をつける。水4カップ、昆布、ショウガ、大根を加え、落としブタをして煮、煮立ったらアクをとり、弱火で20分くらい煮る。



5 ここんにゃく、酒、みりんを加えて10分煮、塩、しょうゆを加えてさらに10分煮る。最後に、春菊を加えてさっと火を通す。



＼仕事や子育てで多忙な奥様へ／

主婦のミカタ！ 便利なコンロで調理をサポート。



■参考製品 Paloma製品

ビルトインコンロ プリリオ
PD-743WS-60CV 60cm

- ・ラ・クックグラン同梱
- ・調理タイマー(全口)
- ・煮込み機能
- ・温度キープ機能 他

全口タイマーが同時に使える！



パロマ製のガスビルトインコンロ『プリリオシリーズ』なら、全口タイマーがついているので、コンロが火を見張ってくれます。1品作って火にかけて、あとはタイマーセットで自動消火するので、効率よく調理が可能に。何品も準備するお弁当や夜ご飯の支度も段取りよくできます！



共働きが当たり前になった
 昨今、子育て・仕事・町内活動等で、毎日あつという間に過ぎる時間。家族と過ごす時間や趣味の時間、リラクセスする時間を確保するために、なるべく家事の負担を減らしたいですね。



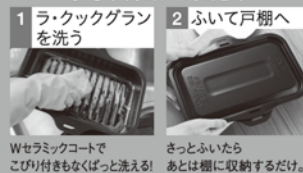
お手入れも後片付けも時短！

同梱のラック・グランを使用すれば、グリル庫内を汚さず調理ができます。また、使用後も皿を洗う要領で洗うだけ！こびりつきも少ないので洗う時もラクに済みます。

調理後はお皿に移さず、そのまま食卓に並べられるので、洗い物も減って家事時短に！



お手入れはこれだけ



日々忙しく、時間がなかなかとれないとお悩みの奥様、ぜひ検討されてみてはいかがでしょうか。
 コンロで家事の負担を減らし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相談ください。

高松産業グループのお約束



ガスの専門知識を持ったスタッフが、商品選定・施工・アフターフォローまでワンストップで対応いたします。原則車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、購入後も安心です。ご不明な点等も、遠慮なくお聞きください。

＜ご相談・お見積り依頼はこちらまで＞



0120-889-294

※携帯からもご利用になれます。



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、



- 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！

＼のりかえ特別価格／

電気温水器や石油給湯器から
ガス給湯器交換なら、特別
価格で販売いたします。
(お見積無料！)



万全のサポート体制

使い方までしっかり説明しま
す。車で30分圏内に営業所
を配置しておりますので、
何かあった時も安心です。



<<ご相談・お見積り依頼はこちら>>



0120-889-294

ガス警報器 の設置はお済みですか？

ご家庭の安全を
24時間365日見張ります！



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。

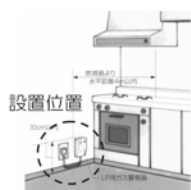
50代 男性

《設置位置は下記の図をご参照ください》

LPガス用 ガス警報器



* 高松産業のお客さま



都市ガス用 警報器



* 高松ガスのお客さま



ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防
ぐため、お客さまの安全を**24時間365日見張
ります**。我が家は設置されているから問題ない
と思われた方も、ご家庭の**警報器の期限**をご確認く
ださい。

ガス警報器には期限が定められていて、**5年に
1回の交換が必要**です。期限を過ぎると感度が悪
くなることで、いざという時に作動しない恐れが
あります。

もちろんガスメーターやガス機器にも安全装置
がついていますが、ガス警報器は漏れを即座に察
知し、警報音で知らせてくれるので、より安心
です。

まだ設置していない方や期限切れの方は、ぜひ
設置または交換のご検討をお願いいたします。

◆警報器設置のご相談・設置依頼は下記にお電話ください



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



「耐震」と「免震」の違い

耐震住宅



地盤を選ばず、大きい地震でも建物自体はこわれにくい

免震住宅



地震のゆれを小さくし、家具の転倒なども防げる

「耐震住宅」とは、柱や梁（はり）、壁といった建物全体で地震エネルギーを吸収しようという考え方です。建物と基礎がしっかり結合しているため、地震の揺れが大きくても建物はしっかり踏ん張る強さを持っています。地盤を選ばないので、活断層や軟弱地盤でも耐震性を発揮するといわれています。

一方の「免震住宅」は、地震の揺れを建物に伝えにくくしようという考え方です。免震装置の上に住宅を載せるフローティング構造で地震の力を吸収し、激しい揺れを小さく、ゆっくりにしたものにかえてくれます。震度7の揺れが震度3～4ほどに低減するので、地震の揺れによる恐怖感も減るでしょう。また、家具の転倒や落下、窓の破損による二次災害の予防にも効果を発揮します。

飲酒運転取締り強化中！

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

飲酒運転 取締り強化中



自転車も飲酒運転は捕まります！！

令和6年11月1日から罰則強化
自転車の酒気帯び運転

3年以下の懲役
又は
50万円以下の罰金

11月中
取締りによる検挙
137件！！



- 自転車を運転する人にお酒を飲ませてはいけません！
- お酒を飲んだ人にお酒を飲ませてはいけません！
- お酒を飲んだ人が運転する自転車に乗ってはいけません！

お酒の提供、自転車の提供、自転車への同乗も非になります

福岡県警察

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



～ガスをご利用のみなさまへのお願い～



お引越し予定はございませんか？

名義変更による居住者変更や、居住人数変更の際は、必ずご連絡をお願いいたします。

(※急なガスのご利用人数の増加は、ガス切れの原因となりかねません。居住人数が増加された際は必ずご連絡ください。)

また、2月～4月は入退去が多く、ガスの閉開栓のご予約が大変混み合います。

お手数ですが、入退去の日時が決まり次第、早めのご連絡をお願いいたします。

＜高松産業グループ お客様センター＞

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



住宅工事等によるガス事故を防ぐために

リフォームの際、ガス管やガス供給設備の位置を確認しないで作業をすると、ガス設備を誤って損傷し、お客様や作業員が巻き込まれる事故が発生する恐れがございます。



お客様や作業員の安全を守るため、住宅工事を予定されている場合は、必ず弊社へ事前に工事がある旨をご連絡いただき、ガス設備の取り扱い等、注意点をご確認ください。



＜高松産業グループ お客様センター＞



0120-889-294

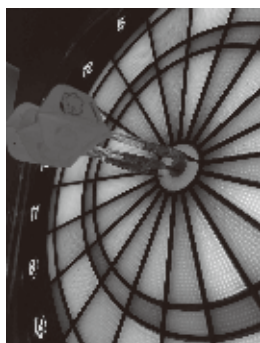
受付時間 平日 あさ9時～よる6時

編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。まだ寒さの残る日が続きますが、お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。

この時期になるとリフォームをされる方が増えますが、その際に工事業業者がガス管の位置を確認せず工事を実施したために、誤って宅地内のガス管を損傷する事故が毎年発生しております。お客様や作業員の安全を守るためにもリフォーム予定がある場合は、必ず事前に弊社へご連絡ください。

さて、私ことですが一時期マイブームだった「ダーツ」に、最近まではまっています。ご存知かと思いますが、的に矢(ダーツ)を当てて得点を競うものです。1ラウンドに3本ダーツを投げ、3本とも真ん中(ブル)に入ると、「ハットトリック」というのですが、これがなかなか難しく、新年明けて最初のダーツで「ハットトリック」が出て、縁起の良いダーツ始めとなりました。



体幹や足腰を使うので、軽い運動になり、普段運動しない私には最適です。オンライン対戦ができるので、1人でも楽しめます。年齢層も幅広く、気軽に始められるので、

趣味を模索中の方にも、「ダーツ」をおすすめします。

新しいマイダーツを購入したので、次に投げにいくのが待ち遠しいです！

春とは名ばかりの寒さですので、くれぐれもお身体にご留意ください。

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。