



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
11月号

AUTUMN

vol. 101

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、高松ガスの富田です。

私は沖縄のゆったりした雰囲気がとても好きで

夏によく旅行に行くのですが、人生で初めて冬の沖縄旅行に友人と行ってきました。

驚いたことに冬なのにとても暖かく、海に入って泳いでいる人もいました(笑)。

台風心配もなく、冬に行くのもいいなと…と改めて沖縄の良さを再認識

できた旅でした! みなさんも冬の沖縄旅行、ぜひ行ってみてください。



▶主婦のナイショ話

朝ごはんは食べていますか?

▶暮らしの足し算

「6・6・3ルール」で洋服を整理

▶なごみひとさじ

欲は生きる原動力

▶健康レシピ

キノコのしょうゆ汁

▶生活のメモ

自宅のお風呂で温泉気分!

ワンコインで快適!

レンタルファンヒーター 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

なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

朝ごはんは食べていますか？ 何を食べますか？

20歳以上の男女2415人を対象に行った、「朝ごはん」についてのアンケートがあります。まず、「普段、朝ごはんを食べていますか？」という質問から。「毎日食べる」が一番多く63・9%、以降は「週に数回食べる」13・6%、「ほとんど食べない」13・4%、「まったく食べない」9・2%という結果になっています。年代別に見てみると、年齢が上がるにつれて朝ごはんを毎日食べる人の割合が多いのが特徴です。

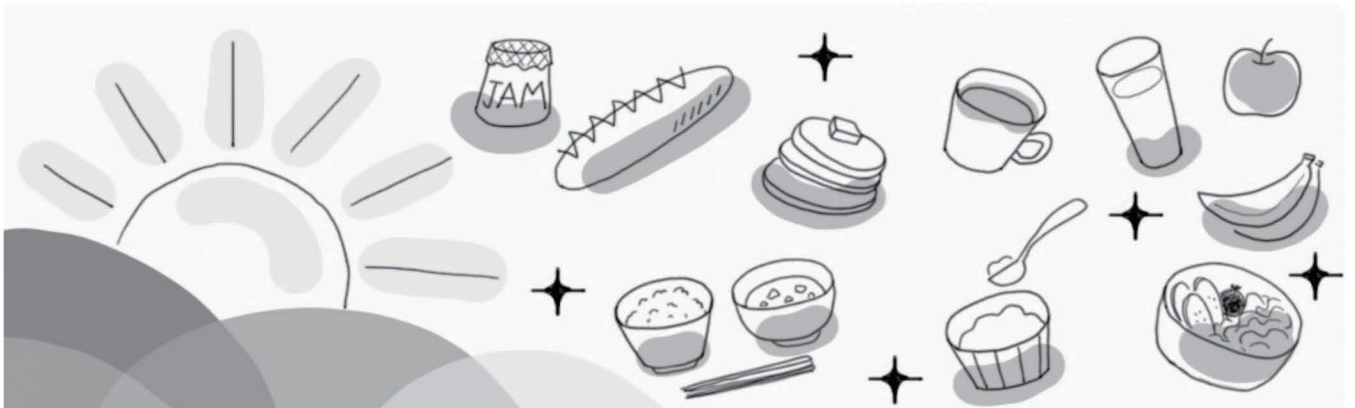
類59・7%、次に、ご飯45・5%、それ以降は、コーヒーなど飲料40・0%、ヨーグルト35・8%、フルーツ20・8%、サラダ18・4%、シリアル15・3%、その他6・9%、麺類6・4%、スムージー5・6%となっています。より手軽なパンやヨーグルト、フルーツなどが人気のようです。

次に、「朝ごはんを食べる理由は何ですか？」という質問です。1位は「おなかから」で33・0%、以下、「日々の習慣として」29・2%、「健康のため」20・4%、「エネルギー補給のため」16・8%、その他0・5%と続きました。とくに60代以上になると、3人に1人が健康のために朝ごはんを食べていると答えています。

最後に、「朝ごはんにかける時間はどれくらいですか？」という質問です。一番多かったのが「10～20分」41・1%、続いて「5～10分」35・7%、「20分以上」12・5%、「5分未満」10・6%という結果です。

では、「普段の朝ごはんでは何を食べますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で、一番多かったのがパン

朝ごはんは体温を上げ、脳や体を活発な状態にします。逆に、朝ごはんを食べずに活動すれば、エネルギー代謝が低い状態が続き、パワーが出ないまま。集中力を発揮することも難しいでしょう。さらに、空腹状態が続くことで、昼にドカ食いすることにも。体のためにも朝ごはんを食べましょう。



「6・6・3ルール」で洋服を整理

暮らしの足し算

パーソナルコーディネーターで整理収納アドバイザーのからかわまりさんは、着る服について、「6・6・3ルール」を提案しています。具体的には、1シーズンにつき、トップスとボトムスはそれぞれ6着ずつ、アウターは3着の合計15着だけに絞る方法です。少なく感じるかもしれませんが、トップスとボトムスだけでコーディネートは36通りも！数が少ない分、管理が簡単になるのが大きなメリットです。

「6・6・3」に絞り込むには、「出す」「分ける」「選ぶ」という、3つのステップを経るとスムーズです。「出す」は、クローゼットからそのシーズンに着たい服を抜き出す作業。トップスとボトムスはそれぞれ6〜12着、アウターは3〜8着、ワンピース

スやカーディガンはそれぞれ6枚まで抜き出しましょう。「着たいかどうか」にフォーカスすると、スムーズです。次に、「分ける」。トップス、ボトムス、アウター、その他と、種類別に分けます。分けることで偏りに気づくでしょう。

1シーズンにつき…

6
トップス

6
ボトムス

3
アウター



なごみひとさじ

「神田川」「赤ちょうちん」「妹」などの名曲で知られる歌手の南こうせつさんは、1949年生まれの75歳。こうせつさんは26歳のとき、東京から河口湖のそばに引っ越します。子どもたちを自然の中で育てたいと考えたからでした。河口湖は自然がいっぱいでしたが、寒さがネック。念願の家庭菜園をするものの、あまり収穫できなかったそうです。それから、たどり着いたのが大分県で、以降、30年以上、大分で暮らしています。

そんなこうせつさんですが、70を過ぎてコンパクトな家に建て替えることに。それまでの家は老後に暮らすには大きすぎる考えたからです。たいへんだったのが、もの

いくつになっても欲は生きる原動力になる

— 南こうせつ —

を処分すること。執着心と闘い、とても苦労してものを減らしたのだとか。そんな経験をへて、これからは無理して処分するのはやめようと考えました。買いたいものがあれば買っし、行きたいところがあれば行く。「いくつになっても欲は生きる原動力になる」と、こうせつさん。いろいろ欲張って、人生を楽しもうというのが彼のモットーです。

年をとるほど、物欲がなくなったり、出かけるのが面倒になったりと、欲がなくなるもの。しかし、欲があるから人生を楽しめる。そう考えると、楽しくなります。



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ＜キノコのしょうゆ汁＞

食物繊維が豊富で腸活に欠かせないキノコは、秋にいっそうおいしくなります。とくにシイタケはキノコの中でもダントツに食物繊維が豊富で、腸内細菌の働きを助け、血糖値が上昇するのを防いだり、血中のコレステロール値を下げたりする効果が期待できます。また、ビタミンBの一種である「ナイアシン」を豊富に含むことでも知られています。ナイアシンには糖質や脂質、タンパク質の消化吸収をスムーズにする働きがあります。

★レシピのポイント

だし汁を使わず、キノコのうま味を生かしたシンプルな汁物。こしょうがアクセント。

材料（2人分）

生シイタケ 4枚
エノキタケ 100g
三つ葉 適量
しょうゆ 大さじ1・1/2
こしょう 少々

1 シイタケは石づきをとって薄切りにし、エノキタケは根元を切って幅3cmに切る。三つ葉はざく切りにする。



2 鍋にキノコを広げて入れ、水大さじ1を加えてフタをし、中火にかける。ふつふつとしたら軽く混ぜ、鍋底にはりつくくらいまで2～3分炒る。

3 水2・1/2カップを加え、煮立ったら弱火にし、フタをして1～2分煮る。

4 しょうゆを加えて混ぜ、火を止める。器に盛り、こしょうをふり、三つ葉をのせる。



お風呂好きなあなたへ

自宅のお風呂で温泉気分！マイクロバブル入浴でリラックス効果UP！

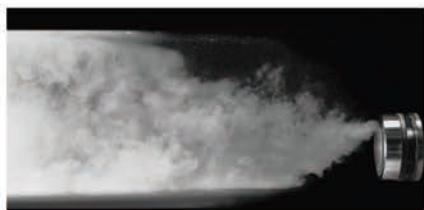
お風呂好きで温泉にいくと、入浴する時間が何よりの楽しみだという方。温泉に行きたい気持ちはあっても費用がかか



りすぎるし、行き帰りの移動に時間がかかるので、頻繁に温泉に行くのは難しいですね。



自宅のお風呂で毎日温泉気分！

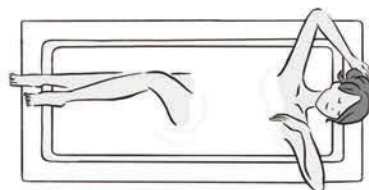


お湯に微細な気泡を発生させ、温泉のような白濁の湯を楽しむことができる「マイクロバブルバスユニット内蔵ふろ給湯器」なら、専用の給湯器と循環金具の交換だけで、自宅のお風呂で温泉あがりのような温浴効果とうるおいをもたらします。

外出する必要がなく、日々の

入浴の時間を使って、まるで温泉に入っているかのようなリラックス感が味わえます。

家事やお仕事で忙しい奥様に最適です！



ぽかぽか、温浴効果！



Rinnai
マイクロバブル
バスユニット内蔵
ふろ給湯器
RUF-ME2406AW



気泡が体を包み込むので、お湯から体への熱の伝わりがゆるやかになり、ゆっくりと体を温めます。入浴後は高くなった体温を徐々に放出するので、体が

ぽかぽかした感じが続き、冷え対策も期待できます。

お肌がうるおう！

マイクロバブル入浴は、入浴後の体温低下が通常の入浴よりゆるやかなので、肌のうるおいが持続します。使用者の方からも、「肌がしっとりする」「肌のつっぱる感じが少ない」と多くの声が上がっています。

入浴するだけで、美容の大敵「乾燥」を緩和できるのは、嬉しいですね♪



施工が早い！



浴室リフォームとなると、工期が約1週間かかり、その間お風呂が使えなくて大変ですが、リンナイのマイクロバブルは、給湯器(リモコン・循環金具含む)を交換するだけで、マイクロバブル入浴が可能になります。

通常の給湯器取替と変わらず、約1日で交換完了！

数日間お風呂に入れなくなるという心配もございません。

安心のサポート体制

ガスの供給地域ごとに、ガスに精通した地区担当者がいますので、事前の説明や設置後の操作方法など、困ったことを気兼ねなくご相談いただける体制を整えております。

＜ご相談・お見積り依頼はこちらまで＞



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからご利用いただけます。



小型湯沸器をお持ちのお客様へのお願い

ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼によるCO（一酸化炭素）中毒を起こし、死亡事故にいたる恐れがございます。
使用時は必ず換気し、使用方法を守りましょう！

1 必ず換気をしましょう！

台所など屋内に取り付けられている小型湯沸器を十分な換気をせずに使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こす恐れがございます。

ご使用になる時は、換気扇やレンジフードのファンを回すか窓を開けて換気をしましょう。



2 お風呂や洗髪へ使用しないでください！

小型湯沸器をお風呂や洗髪などで長時間使うと、不完全燃焼の原因となり、大変危険です。絶対におやめください。



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

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ちょっと教えて！家づくり



モデルハウスを見るとき具体的なポイント



住宅展示場のモデルハウスは「見本」であり、実際の家とは異なるのが一般的なので、次の点に注意しておきましょう。

まずサイズの違い。モデルハウスは一般住宅に比べてかなり大型です。自分の敷地で考えるときは空間のスケール感を割り引いておきましょう。次に建材や装備など。モデルハウスはすべてに高級品を使って豪華に作られており、設備も充実しています。問題はそれらが「標準装備」か「オプション」かということ。これは坪単価にも関係する重要な点なので、しっかり確認しておきましょう。また、「本体価格」には建物外部のガスや水道の配管工事などは含まれないことを覚えておきましょう。

交通死亡事故を防止しましょう

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

交通死亡事故発生

折尾警察署管内で

普通車が駐車車両と衝突！！

- 発生日時：9月30日（月）午前5時33分頃
- 発生場所：遠賀郡岡垣町（国道3号）



交通事故を起こさない、
交通事故に遭わないために・・・

【ドライバーの方へ】

- ・ 暗がりでは、ハイビームを有効活用し、進路先の安全確認を十分に行いましょう。
- ・ 道路形状にあった安全な速度で運転するほか、カーブでは、十分に減速し、確実なハンドル操作を行いましょう。

【福岡県内交通死亡事故発生状況】

死者数70人（前年同期比－5人）

※ 令和6年9月30日現在



折 尾 警 察 署

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



◀HPからの閲覧はこちら



腰痛持ちのあなたへ



冬場の給油大変ではありませんか？

ガスファンヒーターなら、重くて大変な給油から解放されます！

今年も好評受付中！レンタルガスファンヒーター



レンタル料 月**550**円(税込) / 台

すぐに暖まるので、ちょっと暖めたいときに便利(台所や脱衣場にも！)

小型で軽量！コンパクトでお掃除の時も手軽に動かせます。

貸出期間：

11月～4月末頃



専用ホースつき

(*画像はイメージです)

安全

ホースがはずれると自動でガスを停止！ファンヒーターを倒してしまっても自動で消火します。

快適

5秒で点火し、エアコンでは暖まりにくい足元までしっかり暖めます。寒い朝に大活躍！

便利

給油が必要ないので、重い灯油を持ち運ぶ手間がなくなります。高層階の方もあんしん。

※
1ヵ月無料

お試し実施中！



ご予約・ご相談
はこちらまで



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

※契約は自動継続です。ご解約される場合は、必ず解約のご連絡をお願いいたします。

※無料お試しレンタルは、ご契約月のレンタル料が無料となります。

編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。落ち葉舞い散る季節となりましたが、お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。



暑い暑いと思っていたら、朝晩は冷え込む日も増えてきました。この時期に多いお問い合わせが「お湯を使おうとしたらガスが使えない」という内容です。これは、ほとんどがガスメーターの安全機能によるメーター遮断です。

季節の変わり目に水温が下がると、給湯器でお湯を作る際に急激にガスの使用量が増加するため、ガスメーターの安全機能が働いて自動でガスを遮断します。この時メーターに「Cガス止」と表示されます。

その際はお手数をおかけしますが、ガスメーターの液晶付近の「黒い復帰ボタン」を長押しして赤いランプの点灯を確認後、指を離してください。約1～2分お待ち頂くと、ガスメーターが復帰いたします。(点滅していた液晶表示と赤いランプの点滅が止まったらガスが使用できる状態です)

もし手順通りに復帰操作を行っても復帰しない場合は、弊社お客様センター(0120-889-294)までお電話ください。

日ごと寒さがつのりますので、お風邪など召されませんよう、どうぞ健やかに過ごしてください。



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

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。