



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」！



2019年
4月号

SPRING

vol. 34

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員の
ひとりごと



新生活、
料理始めました。

高松営業所の古賀です。
私は半年ほど前から一人暮らしを始めました。
いざ全ての家事を自分でやってみると、
想像以上に大変で、どれだけ家族に支えられて
生きてきたのかを痛感しました。
今まで甘えてきた自分を反省すると共に、
家族への感謝の気持ちで自然と湧いてきました。
大変ながらも全てが真新しい生活は、
日々自身の成長を実感でき、
とても充実しています！
料理の腕も少しずつ成長しているので、
上手に作れたものを幾つか自慢したいと
思います(笑)「キムチチャーハン」と
「ローストビーフ丼」です♪
何か私でも作れそうな料理や生活の知恵が
ございましたら、教えて頂けたら幸いです。
僕をみかけた時は、お声かけお待ちしております！



主婦のナイショ話
窓ガラス、ピカピカですか？

暮らしの足し算
おからパウダー

なごみひとさじ
人と同じはずまらない

健康レシピ
アサリのピーマン

生活のメモ
暮らしの見張り番。“ガス警報器”で安心なガス生活を

お知らせ
レンタルファンヒーター早期予約受付開始！

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

あなたの家の窓ガラス、ピカピカですか？

20～40代の女性263人を対象に行った「窓ガラスの掃除」についてのアンケートがあります。まず、「どのくらいの頻度で窓ガラスの掃除を行っていますか？」という質問から。「1年に1回」という人が一番多く26・9%、「6～11カ月に1回」11・8%、「5～6カ月に1回」8・7%と続きました。

頻繁に掃除している人は、やはり少なく「毎日」が1・1%、「週1～2回」は3%、「月3回」は1・5%でした。そんな中、かなりの数の人（11・0%）が「窓ガラスを掃除したことがない」という回答でした。

回答で多かった「年に1回」という人は、「年末の大掃除のときだけ窓ガラスを掃除する」という意見が大半。また、「年に2回」派は、年末とお盆という人が多いようでした。

家事に関する著書の多い藤原千秋氏によると、大掃除は春がおすすめだとか。寒い季節だと、気温が低くて汚れが落ちにくい、換気が思うようにできな

い、水が冷たいなど、掃除を快適に行なうことができません。その点、春は気持ちよく掃除をすることができます。しかも、汚れをそのままにしておくと、湿度が上がる梅雨時に、カビを発生させてしまうことも。窓掃除（大掃除）は、ぜひ、春に行いましょう。

さて、効率のよい窓ガラスの掃除法を紹介しましょう。汚れのひどい場所は、最初から水拭きしてしまうと、汚れがダマになり、掃除がしにくくなるので、まず、窓ガラスについたホコリや汚れを、乾いたストッキングなどで拭きとります。そのあと、雑巾に洗剤を染み込ませて拭きます。そして、スクイージーを使って汚れた水分をかき集め、最後にマイクロファイバークロスなどから拭き上げて仕上げます。春になれば、窓の外の景色は色鮮やかになってきます。窓ガラスをピカピカにして、気持ちよい春を過ごしたいものです。



算し足暮らしのおからパウダー

暮らしの足算

「おからパウダー」は、食物繊維をはじめ、タンパク質、ミネラルなどを豊富に含む優秀な食材。最近とくに、その健康効果が注目されています。パウダー状で使いやすい点も人気の理由で、香りが強くないので、小麦粉代わりに使ったり、とろみのあるものに混ぜて食べるなど便利です。

ポイントは2つあります。まず、朝ごはんをとること。朝は筋肉が合成されやすい時間帯で、タンパク質が不足していると、筋肉が減少してしまいます。とくに朝はパンとコーヒで済ますというような人は要注意。ヨーグルトにおからパウダーを加えたものを添えるだけでも効果があります。

ところで、筋力維持のためにとりたいタンパク質の量は、成人男性で1食あたり20g（成人女性18g）。おからパウダー大さじ山盛り1杯で、タンパク質が約2g。食事にとまくとり入れれば、筋力アップのお助け的存在になります。

もうひとつのポイントは、肉や魚、卵、豆腐など、タンパク質の多い食材と組み合わせること。たとえば、卵2個とおからパウダー大さじ山盛り3杯、サケ1切れとおからパウダー大さじ山盛り1杯で、1食の目標のタンパク質20gになります。

ダイエットにもおからパウダーは活躍します。食物繊維が豊富なので、飲み物や料理に混ぜるだけで、おなかの中でふくらみ、空腹を感じにくくなります。また、食後の血糖値の上昇を抑えてくれる働きもあります。



人と同じはずまらない

— 近藤サト

近藤サトさんは、ナレーターとして活躍するかたわら、童話や文学の朗読劇にも参加。母校である日本大学芸術学部放送学科の特任教授も務めています。

近藤さんがアナウンサーとしての活動に区切りをつけたのは40代のとき。テレビ番組への出演は控え、ナレーターなど声の仕事を中心に活動するよう切り替えました。それは、冒頭の「人と同じはずまらない」という思いからだったそうです。

なじひとさじ

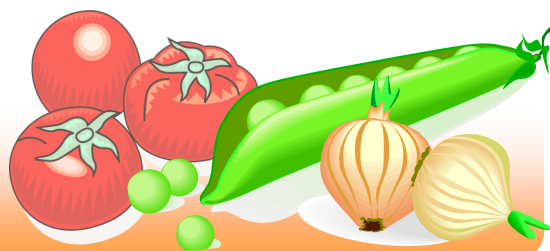
仕事だけではなく、みんなが同じブランドのものを身につけ、有名レストランで同じ料理を食べる、日本人のそんな姿にも違和感を感じているのだとか。日本人は同化することを好み、ある力テ

ゴリーに所属して安心する人が多いもの。しかし、本来はカテゴリーから外れてもいいし、見た目がどうであっても関係ありません。自分自身が充実していて幸せと思えることのほうが大切です。

そんな近藤さんですが、シルバーヘアが潔いと話題となっています。「女性だから」「大人だから」と締めつけているものをやめてみると、すき間ができてラクになります。それが近藤さんにとっての白髪染め。もちろん、白髪染めが悪いわけではなく、「価値観はいろいろあっていい」のです。



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜アサリのビーフン＞

アサリは、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富なことで知られる食材。タウリンは血中のコレステロールを抑え、血液をサラサラにする働きがあります。また、肝機能をよくする効果も期待できるので、アルコールを飲むときのつまみとしてもおすすめ。ほかに、鉄分や銅、ビタミンB12を含むことから、血行をよくする、貧血を予防するなどの働きも。その他、高血糖や動脈硬化、骨粗しょう症の予防にもアサリは有効です。

★レシピのポイント

アサリのうまみがスープに溶け出して、さっぱりしていながら深みのある味わい。パクチーやミントはお好みで他の香葉で代用してもよいでしょう。

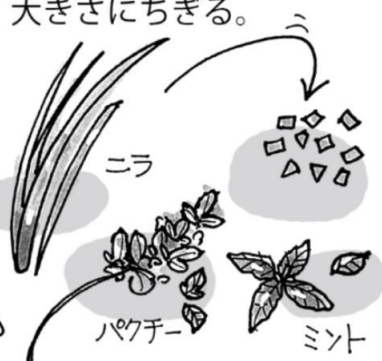
材料（2人分）

アサリ：20個
（砂出したもの）
ビーフン：60g
ニラ：1/6束
パクチー：適量
ミント：適量
水：3カップ
白だし：大さじ1/2
ナンプラー：小さじ1
赤唐辛子：1本分
（輪切り）
レモン 1/4個

1 ビーフンは沸騰した湯で2～3分ゆで、水にさらしてざるに上げる。



2 ニラは1cm幅に切り、パクチー、ミントは適当な大きさにちぎる。



3 アサリは殻をこすり合わせるようにして洗い、鍋に水3カップとともに入れて強火にかけて煮る。



4 貝が開いたらニラとビーフンを加え、白だし、ナンプラーを加えて味をととのえる。



5 器に盛りつけて赤唐辛子をのせ、パクチーとミント、レモンのくし切りを添える。



完成

◇生活のメモ

少しの漏れも見逃さない！危険を素早く音で知らせる

“ガス警報器”を設置して、あんしんで快適なガス生活を



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日見張っています。**

「昔はつけていたけど、どうかな？」「だいぶ前につけたから大丈夫」と思った方は、ご自宅のキッチンを再度ご確認ください。

実は、ガス警報器には期限が定められており、**5年に1回の交換が必要です。**なぜ5年かというと、古くなってくるとセンサーが悪くなったり、感度が悪くなったりして、いざという時に作動しない恐れがあるからです。

ガス警報器を設置していれば、もし万が一ガスが漏れてしまっても、**少しの漏れも見逃さず、音で素早く危険を察知できます。**だから、事故が起きてしまう前に危険を防ぎ、自分や家族の身の安全や、大切な家を守るができます。そうすると、毎日あんしんして生活できますよね！

【ガス警報器設置場所】

ガスの種類	設置場所
LPガス	床面から30cm以内、 燃焼器から水平距離で4m以内
都市ガス	天井面から30cm以内、 燃焼器から水平距離で8m以内

もしガス警報器が鳴った場合は、**ガス栓をしめて、窓をあけ換気をしてから**当社にご連絡ください！30分以内に駆けつけ、素早く対処致します！



警報音は、目覚まし時計ぐらいの音量で「ピーピー」という音が鳴ります！



S i センサーコンロや安全機能付きのガスコックなど、昔に比べて安全性は非常に高くなっておりますが、配管の経年劣化やヒューマンエラーなどによって万が一のことも考えられますので、もしもに備えてガス警報器を設置しておくことで、より安全であるしんな生活をするができます。

ガスメーターがガス漏れをキャッチするまでには約160分かかるのに対し、**ガス警報器は約5分で感知し、音で危険をお知らせ致します。**

ガス漏れの時は、ガスメーターが遮断するって聞いたことあるけど...



＜ガス警報器交換までの手順＞

①ご相談・お取付け依頼は、当社お客様センターへご連絡下さい。

 0120-889-294



②取付：5分～10分程度



③★レンタルの場合

毎月ガス代と一緒に支払い。

★販売の場合

お取付け時にお支払いをお願いします。



期限忘れを防げる、レンタルが便利！

LPガス用



100円(税抜)/月

※ガスのみ

都市ガス用



250円(税抜)/月

※ガス+CO警報器

都市ガス用



300円(税抜)/月

※ガス+火災+CO警報器



必ず期限前には交換しますので交換忘れがありません！

レンタル代は毎月ガス代と一緒に支払いできます。

※販売も行っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

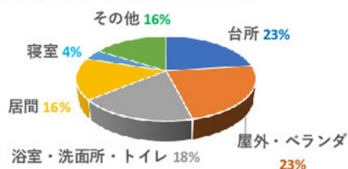
くらし安全点検サービス はじめました

(※点検は無料です)

お客さまの
あんしん・安全を
お守りするのは
私たちの使命です！

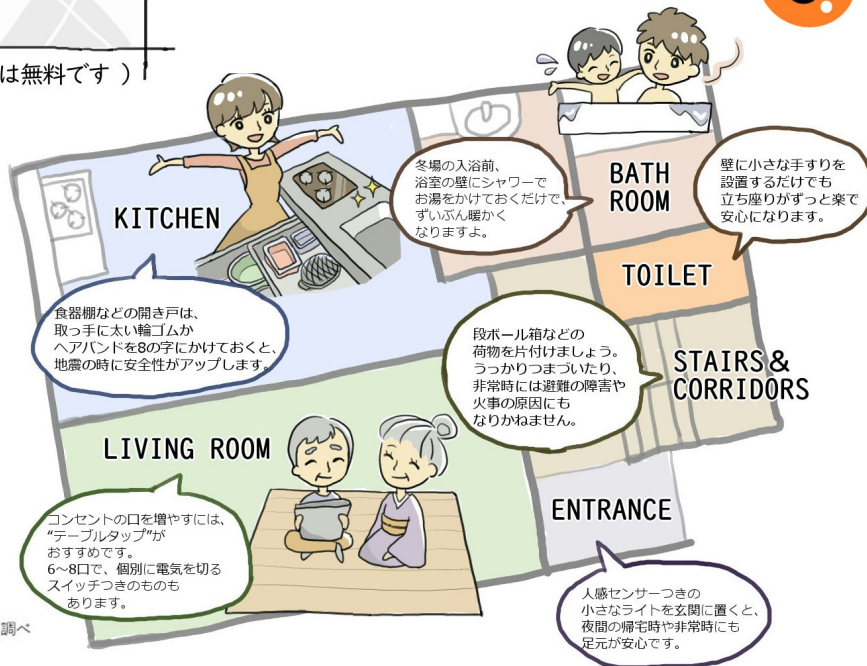


自宅で「怪我をした」
あるいは「危険を感じた」場所は？



出典：「シニア世代の身の回りの危険」東京都生活文化局生活部 調べ
「ヒヤリ・ハットや危害経験の場所別集計結果」より

高松産業では、ガスの安全点検とあわせて
つまづき防止など"毎日のくらしの中の安心度UP"のための
ポイントをチェックする、くらし安全点検を行っています。
事故やケガの原因となりやすい危険ポイントには、
自宅できたんにできる解決法を
ガスのサービススタッフがアドバイスいたします！



ガスファンヒーターレンタル

をご利用のみなさまへ

いつ回収の
連絡したら
いいのかしら？



持ってきて
もらう日の
予約忘れてたわ！

…と感じたことはありませんか？

「ほったか！メッセージサービス」に登録すると、
お客さまの携帯番号宛てにSMS(ショートメッセージ)で
納品や回収のシーズンに事前連絡が来るのであんしんです！



Webから簡単に
ご登録できます！



お電話でもお申込み
受付中です！

お客さまセンター

0120-889-294

受付時間：平日9時～18時
(土日・祝祭日を除く)



nimoca

暮らしているだけで貯まるポイント！
Tポイントまたはnimocaのご登録も好評受付中です。

※毎月のごガス代を口座振替orクレジットカードでお支払の方に
使用量が5ml以上の月は、200円(税抜)で1ポイント貯まります。

Webから簡単に
ご登録できます！



ちょっと教えて！家づくり



和室を作るかどうかで、意見がわかれてしまいました・・・



最近では、和室の無い家を新築するケースが多くなってきました。ソファやベッドなど洋風の生活が、日本人の暮らしに定着したせいかもしれません。しかし、若い頃には良くても、年をとると畳が恋しくなるという話もよく聞くので、迷ってしまいませんか。

畳の香りには、なんとも言えない心安らぐものがありながら、背筋が伸びるような緊張感も漂うものです。例えば、子どもを叱るときに「ここへ座りなさい」などと正座させ説教する風景などは日本人の感覚にピッタリとはまりますね。

和室をしっかりと作ってしまうことに抵抗があるようでしたら、リビングの一角に高床の畳コーナーを作るという方法をおすすめします。畳はふとんを敷けば寝室、食卓を置けば食堂というふうに、用途によって表情を自由に変えられる、大変合理的なものでもありますよ。

編集 後記

みなさんこんにちは。ニコミ誌「ほったか！」発行・編集担当の27歳尾崎です。春風の心地よい季節になりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

紙面の最終頁に詳細掲載していますが、この度レンタルガスファンヒーター早期予約割引キャンペーンを行うこととなりました。期間内に今冬シーズンのお申し込みを頂くと、レンタル料が最大3ヶ月無料になります。使ったことがない方も、ぜひこの機会にお試し下さい！すぐに暖まるので、朝の急いでいる時間帯は重宝しますよ！



さて、私事です。先日祖母の引越しを手伝ってきました。祖母は80代半ばになりますが、

タブレット端末で映画をみたり、スマートフォンを使いこなしていたり、学ばせ意欲が高く、本当に感心します！そんな流行に敏感な祖母はとにかく物が多く、引越しの片づけは結構大変でした（笑）。最新のものを買って、使い方を覚えることが最近の楽しみだそうです！私は昔からおばあちゃんっ子で、今でも頻繁に会いにいます。これからも健康で元気に過ごしてくれるといいなあと願っています。（※写真は成人式の時に祖母と撮ったものです）

春雨に身体を冷やしませんよう、健康にはくれぐれもご留意ください。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／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

〒807-0833 北九州市八幡西区南鷹見町 15-20

✉ 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。

A賞 奥日田温泉
「うめひびき」
1泊2日ペア宿泊券
中間市 橋元さま

B賞 ぶどうの樹
「スカイドーム」
グランピング
1泊2日ペア宿泊券
水巻町 桑原さま

C賞 ダイソン
サイクロンクリーナー
岡垣町 野口さま

D賞 テーブルコンロ
北九州市 井ノ口さま

E賞 ハイセンス
32型液晶テレビ
宗像市 杉本さま

F賞 マキタ
充電式クリーナー
岡垣町 永野さま

G賞 BRUNO
ホットプレート
中間市 中村さま

H賞 BALMUDA
トースター
水巻町 船津さま

I賞 レプロナイザー
ヘアードライヤー
水巻町 谷川さま

J賞 長谷園
ビストロ蒸し鍋
北九州市 安河内さま
岡垣町 松原さま

K賞 長谷園
グリル鍋
北九州市 西村さま

L賞 長谷園
ふっくらさん
遠賀郡 木岡さま
(他4名)

M賞 家庭用防災セット
中間市 宇津宮さま
水巻町 西谷さま

N賞 北海道産 十勝若牛
水巻町 荒瀬さま (他2名)

O賞 北海道産 5キロ
春日市 石田さま (他9名)

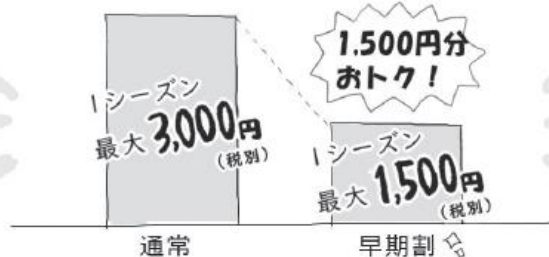
年末お見舞書発行
キャンペーン
ご当選者発表
たくさんのご応募
誠にありがとうございました！

2019年度 レンタルガスファンヒーター 早期予約割引キャンペーンのご案内

2019/4/1～6/28までのお申込みで、

本体レンタル料 (11月～1月分)

最大1,500円(税別)を割引いたします



レンタル期間：2019年11月～2020年4月

燃料の
入れ替え不要！

保存場所の確保、
清掃・メンテナンス
もありません！

5秒で
即、暖まる

リンナイ製
木造11畳
コンクリート15畳に対応
(専用ホース付き)



この機会にぜひ、
お申込み下さい！

店頭でお申込みいただいている
お客さまも、お手数ですが
書面での申込みを
お願いいたします！



申込方法	お電話でお申込み頂いたお客さまへ、申込・契約書と返信用封筒を郵送させていただきます。 ※まずは当社お客様センター(0120-889-294)までお電話ください
受付期間	2019年4月1日(月)～2019年6月28日(金) 消印有効
対象	当社ガスをご利用のお客さま
適用条件	受付期間内に書面にてお申込み頂いたお客さまが対象になります。

個人情報保護のため、お電話の際はお名前とご住所を必ずお聞きしています。