



ほったか!

くらしのお役立ち情報満載！



社員のひとりごと



中間支店の井上です。

先日母と二人で鹿児島旅行に行ってきました。

鹿児島の観光名所を巡り、人生初の砂蒸し風呂に挑戦しました。

旅行の中で一番印象に残ったのは平川動物公園です。母も私も動物好きなので、動物たちの可愛らしい姿にとっても癒されました。

平川動物公園といえは、やはり「コアラ」ですが、行った時間が悪く、十一頭中十頭はお休み中でした…。なんと、コアラは一日のうち二十二時間も眠るそうです！

それでも、めったにみられないコアラを生でみることができて感動しました。みなさんぜひ、足を運んでみてください！

旅の思い出
コアラを激写！



【目次】

- ◆主婦のナイショ話 掃除は好きですか？
- ◆健康レシピ 春菊と人参、油揚げのごまあえ
- ◆暮らしの足し算 アボカドの料理方法
- ◆生活のメモ 災害時の備え
- ◆なごみひとさじ 主婦日記
- ◆その他 展示会のお知らせなど

お知らせ

暮らしの困ったを解決!!

大展示会

11/22(土)23(日)

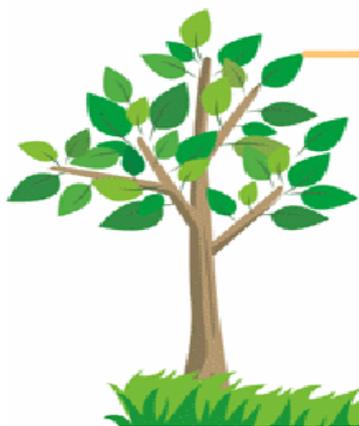
10:00 - 17:00
23日は16:00まで



約2年ぶりの大展示会
を開催します！
ぜひ遊びにきてください♪
詳細は最終ページを☺



【会場】
なかまハーモニーホール展示室



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツォ話

「掃除」は好きですか？「いつも清潔にしていますか？」

20代以上の女性1812人を対象に行った「掃除」についてのアンケートがあります。「掃除をするのは好きか」という質問に対して、「一番多かったのが「あまり好きではない」で35.5%。「やや好き」28.6%、「好きではない」20.0%、「好き」15.8%となりました。次に、「家の中はいつも清潔であるように心がけている」との質問。

「やや心がけている」が48.6%、「心がけている」23.4%、「あまり心がけていない」22.4%、「心がけていない」5.6%と続きました。掃除はあまり好きではないけれど、家をきれいに保とうと頑張る人がたくさんいるという「よっしょつか」。

では、「床の掃除機かけはどのくらい頻度で行っているか」との質問。「週1回」が「一番多い」41.8%、「ほぼ毎日」20.3%、「週1回」37.4%、「ほぼ毎日」19.0%、「週1回」7.8%という結果です。「床の拭き掃除はどのくらい頻度で行っているか」との質問

になると、「拭き掃除はあまりしない」と答えた人が約3割の33.1%、「週1回」27.3%、「週1回」20.3%、「週1回」10.0%、「ほぼ毎日」8.2%でした。

羽田空港の清掃指導者として清掃法の指導をする新津香子さん。「環境マイスター」の肩書きを持ち、職人技の清掃法でどんな汚れもきれいにすることで話題となっている人です。新津さんが自宅の掃除をするのは出社前の朝5時から1時間。毎朝かならず1時間だけ掃除をすると決め、それを実行することで、体が自然と動き、習慣となっているのだとか。

「掃除が面倒、腰が重いという人はまず、億劫でも掃除をはじめてみる」と新津さん。きれいになった部分を見れば「きれいになる」と気持ちい「と感ぜられ、もっと掃除したくなる……。そういう積み重ねが、重い腰を軽くしてあげてくれるのだよ。」



算

アボカドをいろいろな料理法で

「森のバター」と言われる

くらい栄養たっぷりのアボカド。アボカドに含まれる脂肪は不飽和脂肪酸の一種である「オレイン酸」で、体に

暮らしの足し

たまりに悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。また、ビタミンEがたくさん含まれるので、アンチエイジングにもびつたり。アボカドはディップにしたりサラダに加えたりするのが定番ですが、他にもさまざまな料理法で楽しめます。

めです。

まず、アボカドを生で食べるときは、マグロやからし明太子、しらすなど、和の食材と合わせてみまじょう。味付けにこま油を加えると、味にまとまりが出ます。ごはんののせて、アボカド丼にするのもおすすめです。



次に、焼いて食べるアイデア。アボカドを半分に

切って種をとり、皮つきのまま、真ん中に卵を割り落とします。あとは、マヨネーズをかけてオーブントースターで焼くだけ。溶けるチーズを加えてもおいしくなります。

そして、炒めものにもおすすめです。アボカドを大きめに切って炒めもの具として使います。くすねやすいので最後に加え、さっと火を通す程度にするとよいでしょう。肉や魚との相性も抜群です。

揚げものにも活用できます。春巻きの皮にアボカドとチーズを巻いて揚げたり、天ぷらの衣やカツの衣をつけて揚げてもおいしい一品に。揚げたてに塩やしモンをかけ、アツアツのうちちにいただきます。

揚げものにも活用できます。春巻きの皮にアボカドとチーズを巻いて揚げたり、天ぷらの衣やカツの衣をつけて揚げてもおいしい一品に。揚げたてに塩やしモンをかけ、アツアツのうちちにいただきます。



よい家庭がよい社会を作る

— 羽仁もと子

羽仁もと子さんは1873年生まれ、日本で女性初のジャーナリスト。「自由学園」の創始者としても知られています。

1903年に夫の吉一と一緒に

創刊したのが、女性雑誌の『婦人之友(創刊時は、家庭之友)』で、雑誌全体を買い取っているのが冒頭の言葉

です。女性がどのように考え、どのように生活したらよいか、雑誌がその知恵を教えてください。

また、有名なのが1904年に創刊された『羽仁もと子案・家計簿』と、1907年に創刊された『主婦日記』。家計簿は年間収入を12カ月で割って毎月同じ予算を立て、その予算内でやりく

りするのが特徴。また、費目が独自の分け方になっています。「家計簿をつけることで明日が見え、暮らしに対する不安がなくなる」というのを目的としています。

一方、主婦日記はその日のできごとを記録するだけでなく、家事や外出などの予定を年間や月間で立て、家事を効率よく行うためのもの。どちらとも100年以上前に考案されたものですが、現在でも多くのファンを持つロングセラー。その使いやすさが証明されています。

なごみひとさじ



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ＜春菊とニンジン、油揚げのごまあえ＞

春菊は11月から3月にかけてが旬で、おいしくなります。春菊には、免疫力を高め、粘膜や皮膚を健康に保つβカロテンやビタミンCをはじめ、骨を強くして骨粗しょう症の予防にもなるカルシウム、貧血を予防する鉄などのミネラルがたっぷり含まれています。また、独特の香りは「ペリラルデヒド」という成分で、胃腸の調子や自律神経をととのえる、せきを抑えるなどの働きが期待できます。

★レシピのポイント

鍋に入れる野菜というイメージが強い春菊ですが、あえものにもぴったり。生のままほかの素材とあえることで、香りを生かすことができます。

材料（2人分）

春菊：50g
 ニンジン：3cm
 油揚げ：1/2枚
A だし汁：2/3カップ
 しょうゆ：大さじ1
 みりん：大さじ1
B 白すりごま：大さじ2
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1

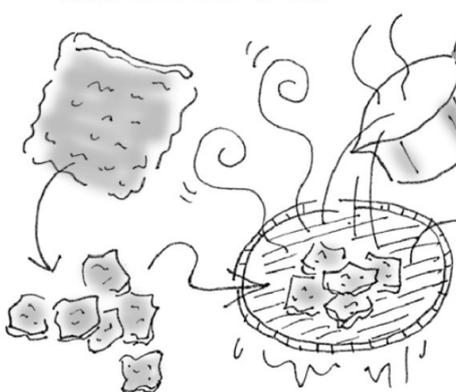
1 春菊は葉を摘みとる。



2 ニンジンは1cm厚さに切って薄切りにする。



3 油揚げは2cm角に切って熱湯を回しかける。



4 鍋にAとニンジン、油揚げを入れ、煮立ったら弱火にして、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。



5 Bと春菊を加えてあえる。



完成!!

◇生活のメモ～災害時の備え編～

災害時に携帯の充電切れで離れて暮らす家族と連絡がとれない。
 そんなご経験はありませんか？
 ～停電時も最低限の電力を備えて、あんしんな暮らしを～



災害時の急な停電。離れて暮らすご家族や親戚、大切な友人の安否が心配…ただ情報収集で使用していて携帯の充電が落ちてしまい、連絡がとれない。そんなご経験はありませんか？

ホンダのLPガス発電機なら、災害時にLPガスを燃料に簡単に発電することができますので、停電時も最低限の電力を確保することが可能です。停電時でも携帯の充電を十分にできるので、離れているご家族と連絡も問題なしです！

また、災害時に真っ暗だと、不安で心細い気持ちになりますよね。ですが、電力があつて投光器などで明かりを照らせるだけで気持ちもとても明るくなりますよ！

EU9IGPだとパソコン・テレビ・スマートフォン・充電器×4・電気ポット・ひざ掛け・フロアライトを使っても充分電力をまかなえます。

ご家庭に簡単に設置できるLPガス発電機で、万が一の際のあんしんを備えましょう！



Honda LPガス発電機EU9IGP
 メーカー小売希望価格
 190,000円(税抜)



高松産業があんしんを守ります！

ご家庭にあるプロパンガスをワンタッチ接続でそのままご利用いただけます。
 (※別途工事が必要)
 素早く簡単に使えてあんしん！



★緊急時も素早く対処！

ガス供給地区から30分圏内に営業所を配置しているため、緊急時も素早く対処できます。

また、毎年定期的に防災訓練を行っていますので、緊急時の体制も万全に整えています。



〈LPガス発電機設置までの手順〉

- ①ご相談・お見積り依頼(※無料)は、当社お客様センターへご連絡下さい。
 0120-889-294
- ②担当者がお客さま宅へ訪問
 ヒアリング&現地確認
- ③ご提案+お見積書ご提出
 ↓(※しつこい営業は致しません)
- ④ご納得頂いた場合、
 工事請負契約書へサインを頂く&工事日打ち合わせ
- ⑤工事(約1日程度)
- ⑥お支払い
 (お振込み/クレジット決済)



200円(税抜)で1ポイント貯まる！
 (例)10万円で500ポイント付与

Tポイントまたはnimocaポイント
 が貯まる！使える！

Tカード、nimocaのご登録はお済みですか？
 毎日のガス代やガス機器購入、リフォームや家電、おせち購入
全てにポイントが貯まります！(※一部付与に条件あり)
 Tカードをお持ちでない方も、無料でカード発行ができますので、お気軽に担当者またはお客様センターまでお問合せください！



◀ Webからかんたん
 登録はコチラ



おせち料理

今年も残りわずか、一年経つのは早いですね。
 大掃除やお正月の準備、年末は一年の中でも特に忙しい時期かと思えます。令和最初のおめでたいお正月は、華やかなおせちを囲んではいかがでしょうか。
 今年は水炊きもご準備いたしましたので、ぜひ一緒に。ご両親への贈り物にも！
 ご予約承り中！
 詳細は同封のチラシをご覧ください。

Webからのご注文は▼



5秒で即暖める
ガスファンヒーターで快適な冬を！

リピーター率
91%!

忙しい朝の身支度時や、入浴前のひんやりする脱衣場にも最適！

※一度利用していただいたお客さまからはほぼ毎年ご予約いただいています。

燃料入れ替え 不要!



今年もやります！高松産業のお客さまだけの月々**500**円(税抜)レンタル！

レンタル期間：11月～4月末

保存場所の確保、清掃・メンテナンス不要！

レンタル申込受付中！

TEL **0120-889-294** まで、

ハヤク ツクヨ お電話お待ちしております ※台数に限りがございます



10月実施行事のご報告

防災訓練



各営業所ごとに、実際の災害を想定した防災訓練を行いました。事前に訓練を行うことで災害時でも、迅速な対応を行い、お客さまの安全あんしんをお守りできるよう取り組んでまいります！



第4回わくわく！クッキング

を実施しました！



★メニュー

ピザ・パプリカのオープン焼き
 レアチーズケーキ



5名のお客さまにご参加いただきました！パプリカの顔の切り抜きでは、みなさんの個性豊かな素敵な作品ができあがっていました♪
 今後もみなさんと交流ができる楽しいイベントを企画していきますので楽しみにお待ちください！！



尾崎

ちょっと教えて！家づくり



家を長持ちさせる秘訣はなんですか？

家の耐用年数は、メンテナンス次第で変わってきます。しかし、もっと大切なのは、最初から長持ちする家作りを心がけて建てることです。

家を長持ちさせる秘訣の一つは「腐らせない」ことです。家が腐食する原因は水や湿気です。床下、屋根、壁などから入り込んだ水や湿気が抜けにくいと、木の部分が腐ってきたり結露を引き起こしたりします。最近では高気密住宅が増えていますが、気密性が高いということは、その分壁の中の湿気や水が抜けにくいということなのです。家の換気をよくする方法は土地柄や気候によっても変わってくるでしょう。

専門家のアドバイスを参考にしながら水や湿気対策を練ってください。



編集 後記

みなさんこんにちは。ニコミ誌編集担当の尾崎です。秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりましたが、みなさん元気に過ごしてでしょうか？

住宅エコポイント制度をご存知でしょうか？消費増税後の支援施策として、一定の条件を満たすリフォームをする方に対して、さまざまな商品と交換できるポイントが付与される国の制度です。自動調理つきのコンロや高効率給湯器への交換でも一定のポイント数に達する場合は申請ができますので、当社で購入される際は、申請を代行することもできますのでお気軽にお尋ねください。



さて、私事ですが先日初の台湾旅行に行ってきました。小籠包とパイナップルケーキとお茶がとても美味しく、大満足でした。物価が安いと思っていたのですが、そんなに日本と変わらなかつたです。日本語があまり通じず、ホテルの部屋のトイレットペーパーがなく、フロントに追加で欲しいと身振り手振りでお願

いしたら、なかなか理解してもらえず苦勞しました（笑）。英語力を身につけたいと痛感した一日でした！写真はお茶の葉っぱで手をこすっている時のものです。（お肌がいいそうです）



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

ハヤク ツクヨ

〒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。

／ほったか！／

暮らしの困ったを解決!!

入場
無料!

大展示会

11/22(金)23(土)

10:00 - 17:00

23日は16:00まで

ご来場特典
粗品
プレゼント



会場 なかまハーモニーホール 展示室



カタログだけでは実感しにくい、
「安全性や使用感」
「お掃除回数が減らせるお掃除浴槽」や
「シンク掃除や収納の
お悩みを解決できるキッチン」など



バス停
なかまハーモニーホール前
下車すぐ目の前

JR筑豊本線 中間駅
下車徒歩7分(約800m)

暮らしの中のあらゆる「困った」
を解決するアイデアが盛りだくさん!

会場のご案内



★ご来場者さまだけの3つの特典

- ①同封のチラシ掲載価格からさらに**5%OFF**
- ②当日お見積書発行ではずれなしの**ガラガラチャレンジ参加!**
- ③無料でイベントに参加できます!
(ほったか!一郎とPK対決など)



ご家族でぜひ遊びに
きてください!