



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」！



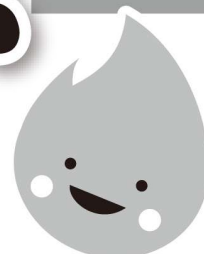
2020年
12月号

WINTER

vol. 54

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話
洋服を捨てるタイミング

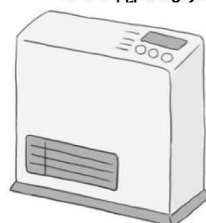
◆暮らしの足し算
殺菌ベロ回し

◆なごみひとさじ
よき孤独

◆健康レシピ
豚ヒレ肉の香草焼き

◆生活のメモ
冬をワンコインでホッと
に快適に

◆アンケートQ&A



レンタルガスファンヒーターお申込み受付中!

※残りわずか!!



詳しくは
紙面(生活のメモ)へ

昨年度ご利用頂いた約半数もの方(約230名)にアンケート回答にご協力
いただきました!大変お忙しい中、ご協力誠にありがとうございました。
いただいたご意見をもとに今後のサービス改善に役立てて参ります。

社員のひとりごと



中間支店の竹本です。今年も残りわずかとなりましたが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。寒い日が続きますので、くれぐれもお身体大事にされてくださいね。
さて私事ですが、家の飼い猫があと半月ほどで20歳になります。人の年齢で20歳なので猫の年齢にすると・・・100歳ぐらいでしょうか。少し足腰が弱くなり、ふらつくこともあります。まだまだ元気いっぱいです。最近はこちら(猫の餌)にはまっています。私が仕事から帰るとチュールがもらえるまで大声で鳴き続けます。数年前までキャットフード以外与えておらず、食事には無関心な猫だったのでチュールの威力にはびっくりです。何が入っているのでしょうか。まだまだ長生きしてほしいな。
今年は大変な年になりましたが、これからもみなさまの暮らしに寄り添い、地域に根差した活動ができるよう心掛けて参ります。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



**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

着ない洋服はある？ どんなタイミンで捨てる？

年末の大掃除のときに、持っている洋服を見直すという人も多いでしょう。20～50代の男女416人を対象に行った、「洋服を捨てる」「アンケートを見てみましょう。」「自分の洋服を捨てるタイミングは？」という質問から、一番多かったのが、「ほつれなど、傷みが気になってきたとき」で37・7%。続いて、

「衣替えのとき」13・2%、「大掃除のとき」12・5%、「デザイン・型が古くなったとき」10・8%、「気が向いたとき」10・8%、「新しい服を買ったとき」9・6%となりました。洋服の傷みはすくなく起こるものではないので、処分しなければ洋服はたまる一方です。

次に、20～60代の男女621人を対象に行った「断捨離」についてのアンケート。「洋服や靴などを手放すときのコツはありますか？」との質問では、「10年以上身につけていないものは手放すと、事前にルールを決める」45・2%、「年齢や流行に左右されないデザインのものだけ残す」33・4%、「リサ

イクルショップやフリマアプリで売れそうなものは手放す」20・0%、「ほかのものとのコーディネートも考慮して判断する」15・2%、「第三者の意見を聞く」11・5%となりました。

さて、「古着deワクチン」というシステムを知っていますか？ 着ない洋服などを送ることで、発展途上国の子どもたちにワクチンを届けられるというものです。方法はシンプルで、「古着deワクチンのHP (<https://furugidevaccine.jp/>)」で専用回収キットを購入します(3300円)。数日後に回収用袋、着払い伝票などが届くので、袋の中に洋服や小物など、回収の対象となるものを詰めます。袋は160サイズの段ボールと同じ容量で、たっぷり入ります。あとは集荷を依頼して送るだけ。1口の購入によって5人分のワクチンが寄付でき、古着は発展途上国で販売され、その売り上げもワクチン代となります。



「殺菌ベロ回し」

暮らしの足算

歯科医の坂本紗有見氏が口の健康のために提案しているのが、「殺菌ベロ回し」。舌を回すことで唾液をスムーズに出し、歯周病や虫歯を防ぐことが目的です。そもそも高齢になると、唾液の分泌量が少なくなります。また、コロナ禍で外出自粛を意識する生活では人と話すことが少なくなり、唾液の分泌も減りがち。口腔環境をよくするためにも唾液が必要なのです。

具体的な方法を紹介しましょう。

口を閉じた状態で行います。①舌を伸ばして歯茎の表面につけ、右上から円を描くようにぐるりと右下まで1周させます。②そのまま折り返し、右下から右上まで回しましょう。③

歯茎の裏側を左下から左上へとなぞります。④折り返して、裏側の左上から左下になぞり

ます。⑤上あごの一番奥の、左右の歯に触ります。⑥下あごの一番奥の左右の歯に触ります。①～⑥を1分間かけてゆっくりと、1日3回、毎食後に行いましょう。

殺菌ベロ回しは唾液の分泌を促すだけでなく、舌の筋肉を鍛える効果も期待できます。かんだり飲み込んだり、呼吸したりといった口の機能がアップするでしょう。さらに、美容面でもうれしい効果が！唾液線から美容ホルモンの「パロチン」が分泌されるので、若々しくなる上、フェイスマッサージが引き締まります。

なお、殺菌ベロ回しはマスクをしたままで行ってもかまいません。



「よき孤独」を楽しんでいます

— 平野恵理子

平野恵理子さんは、温かみのある絵で人気のイラストレーター・エッセイスト。50代半ばまでずっと都

心で暮らしてきましたが、母親の死をきっかけに山梨県・ハケ岳に移り住んでいます。最初は「仮住まい」と考えて暮らしはじめたハケ岳でしたが、あつという間に3年がたったと言います。

森の中にある山荘。冬は寒さが厳しく、近くにコンビニやスーパーもありません。車の免許もなく、まわりに住む知り合いや友人もなし。それに、当初はこんな田舎で仕事を続けていけるかという不安もあったそうです。

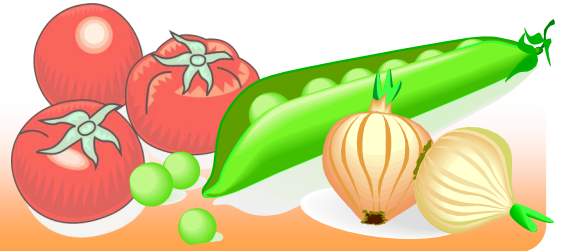
それでも日々暮らすうちに少しずつ知り合いができ、ご飯に呼んだり呼ばれたりもするようになった。

車の免許もとったことにより、生活が落ち着いてきました。

緑が豊かだと気分が違うとか。「ちょっと嫌なことがあっても、家のまわりの濃密な自然、肌が染まりそうなくらいの緑に触れていると、気持ちが落ち着く」と平野さん。ひとり暮らしを不安に思う人もいるけれど、彼女自身は「ひとりもいい」と感じているとか。それを表現したのが「よき孤独」で、ひとりでもひっそりこ機嫌というニュアンスです。そんな平野さんの「よき孤独」の楽しみ方をつづったのが『五十八歳、山の家で猫と暮らす』。タイトルからも楽しさが伝わってきます。



元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜豚ヒレ肉の香草焼き＞

豚ヒレ肉は赤身肉で、とてもやわらかいのが特長。脂肪分が少なく、100 gあたり130kcalと低カロリーなのもメリットです。栄養的にはタンパク質が豊富に含まれ、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群が多い点も見逃せません。とくに多く含まれるのがビタミンB1です。ほかに、体内の脂肪をエネルギーに変えてくれる「カルニチン」という成分も含まれています。鉄や亜鉛といったミネラルが豊富な点も魅力です。糖質がほとんど含まれていないので、糖質ダイエットのときにもおすすめの食材と言えるでしょう。

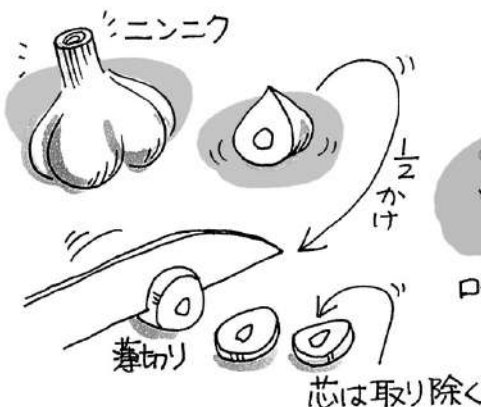
★レシピのポイント

簡単に作れて豪華な見た目なので、パーティーにもぴったりです。

材料（2人分）

豚ヒレ肉（かたまり）：200g
ニンニク：1/2 かけ
ハーブ（ローズマリー、
タイム、パセリなど）：適量
しょうゆ：大さじ3
オリーブ油：大さじ1

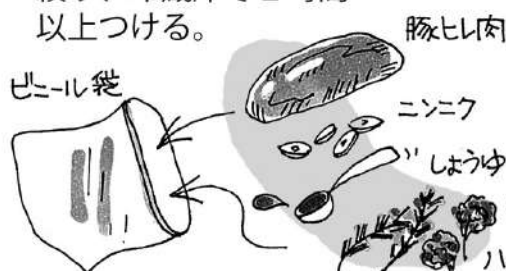
1 ニンニクは薄切りにする。



2 ハーブは少々を残して、みじん切りにする。



3 ビニール袋に豚ヒレ肉とニンニク、しょうゆ、2で残したハーブを入れ、空気を抜いて口を絞り、冷蔵庫で2時間以上つける。



4 フライパンにオリーブ油を敷き、3の汁気を拭いて入れ、フタをして片面につき7～8分ずつ焼いて火を通す。



5 粗熱がとれたら薄切りにし、2のハーブのみじん切りを振りかける。



■生活のメモ



冬の朝が苦手なあなたへ

ワンコインでホッとな冬を過ごしませんか？



冬になって寒くなると、こんなお悩み感じたことはありませんか？

- ☑ 朝起きて、ひんやり冷え切った台所や洗面所に行くのがつらい
- ☑ エアコンだと足元が寒いので灯油のファンヒーターを使用しているが、持ち運びが重くて大変
- ☑ 給油で外にでるのが寒くてつらい

レンタルガスファンヒーターなら、
そのお悩みワンコインで解決できます！



今なら、はじめてのお申込みの方は

「1ヵ月レンタル料無料」！



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)

レンタル期間	2020年11月～2021年4月末
レンタル料	500円(税別)／月(※日割料金無し)

ガスファンヒーターの3つのおすすめポイント！

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。

★レンタルでお得

「初期費用」・「清掃」・「メンテナンス」・「お片付け」不要



ガスコック増設工事例



施工時間

約2～3時間！

キッチン・脱衣場や
リビング好きな場所へ

※数に限りがございますのでなくなり次第終了となります
※ご利用は高松産業グループのガスをご利用の方限定になります

さらに…灯油ストーブ等ガス以外の燃料機器を下取りで⇒**レンタルが最大3ヵ月無料！**

《お客さまの声》

ガス＝高いというイメージがある為、使わない人が多いと思いますが、一度使うと灯油に比べて全てが快適だということに気づきます。あと、知らない人も多いようなので、もっと広めて頂いてもいいと思います。(古賀市 K様)
妊娠中、重い灯油は抱えられなかったので燃料補給がいらないガスファンヒーターは有難かったです。
今冬は子どもがストーブやファンヒーターに近づかないよう注意を払って安全に使用したいです。(宗像市 I様)



お申し込み・ご相談はお電話
またはLINEでご連絡ください



お問合せ・各種ご相談は、コチラまで



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

LINE
公式アカウント





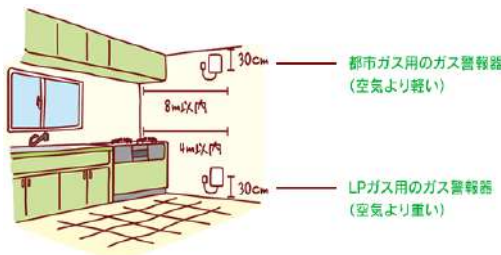
アンケートでお客さまからいただいたご質問にお答えします！



Q.ガスについての基本的な事項を教えてください。例えばプロパンガスと都市ガスの違いや危険を察知する方法など。ガス一般についての知識がほしい。＜宗像市E様＞

A.危険を察知するには、臭いで判断することができます。ガスには事故防止のため臭いがつけられているため、もしガス臭いと感じたら、ガス栓を締め、換気して当社へご連絡ください。また、プロパンガスと都市ガスの違いは重さや熱量の違いがあるため、警報器の設置場所やガス機器を購入する際はガス種に注意する必要があります。

＜警報器の設置位置＞



＜ガス機器のガス種について＞

機器が対応しているガス種と、供給のガス種が異なると、不完全燃焼によるCO中毒や、機器が故障する危険がございますので、絶対に使用しないでください。必ず購入前にガス種をご確認ください。



ガスの基本特性や安全に関する注意点は当社HPにも詳しく掲載しております。
↓↓下記をチェック↓↓



ガス会社の社員などを装った訪問や不審電話等にご注意ください

昨今の報道にあるとおり、ガス会社の社員を装った訪問・強盗等の悪質な事件が発生しています。十分にご注意ください。

【高松産業グループの対応】

・ガス設備の定期保安点検（ガス事業法等に基づき4年に1度以上実施）は、必ずがきや、お電話等により事前に訪問のご案内をしております。

また、点検費用等を請求することはありません。

・「検針票」でガス料金を集金することはありません。
・お客さま宅の安全向上のため警報器の取り付けをお勧めしていますが、取り付け前に代金を請求することはありません。

・高松産業グループの作業員は、ロゴが入った制服を着用し、高松産業グループの「身分証」を携帯しております。また、訪問する際にはロゴマークの入った黄色またはピンクの車でお伺いいたします。不審な場合は、制服のロゴや車を確認いただくとともに、必ず「身分証」の呈示を求めてください。



7/30に発生した福島県内における飲食店爆発事故の報道を受けて

みなさまの「かけがえのない命」と「大切な住まい」をお守りするため、ガスのお取り扱いに関するお願いを今一度この場を借りてご案内させていただきます。

ガスを安全にご利用頂くための3つのお願い

- ☒ 長時間の外出時や就寝時には念のためガス栓を締めてください。
- ☒ リフォームをされる際は、一見ガスに関係のない工事であっても事前にご相談ください。
- ☒ ガス警報器が正しい位置に設置されているか、正しく作動しているかを今一度ご確認ください。

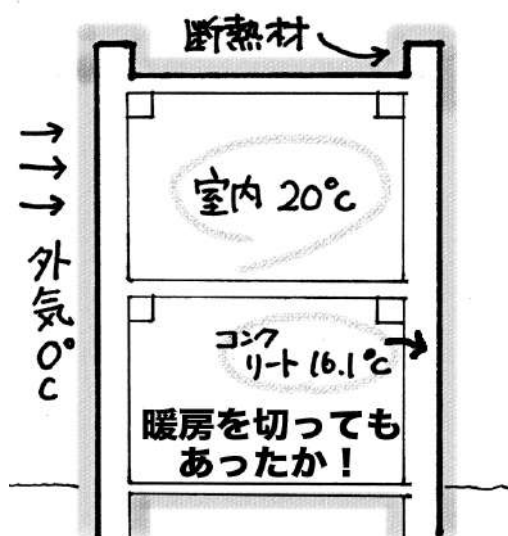


※ガス警報器が発報した場合や、少しでもガス臭いと感じた場合は、室内の火気(家電を含む)を止め、ガス栓を締めドアや窓を開けて十分に換気した上で当社(TEL0120-889-294)へご連絡ください。

ガスは正しい知識を持ち、正しくご使用頂ければ安全・快適にご利用頂けるものです。今後もより一層安全には十分留意し、みなさまが快適にガスをお使い頂けるよう取り組んで参ります。みなさまのご協力と今後も変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

ちょっと教えて！家づくり

外断熱工法を取り入れる場合、気をつけることはありますか？



まず、外断熱工法の断熱材は内断熱のものより値段が張ります。また、建物の構造によって断熱効果が異なります。コンクリート造りの全室暖房の建物では優れた断熱効果を発揮しますが、木造住宅やひと部屋ずつを暖房器具で暖める単室暖房ではあまり効果が期待できません。短時間しか暖房しない場合も同様です。

外断熱の最大のメリットは結露防止です。ただし、これも建物次第です。木造住宅に施すには高性能の断熱材が必要なので、さらにコストがかかります。まずは業者に相談して、メリットがあるようなら導入を検討されてはいかがでしょうか。

アンケートご協力のお願い

紙面内容の充実のため、みなさまのお声をお聞かせください！

WEBでアンケートにご回答頂いた方にTポイント50ptプレゼントいたします。(Tカードをお持ちでない方は無料で発行できますのでお気軽にお問い合わせください)

※ご入力頂きました個人情報は、個人情報保護法に基づき厳重に管理致します。



↑ 回答はこちら



Tポイントが貯まります！



Tカードのご登録はお済みですか？
毎月のガス代やガス機器やその他商品の購入やリフォーム工事、
全てにポイントが貯まります！

※毎月のガス料金へのポイント付与は下記の条件を満たす方が対象です。

- ① 当社ガスをご利用の方(※法人契約除く)
- ② ガス料金のお支払い方法が口座振替
またはクレジットカード決済の方

【注意事項】

ガス使用量が5m³以上の月のみ、
200円(税別)につき1ptが付与されます。



➡ WEBから登録はこちら

お部屋探し中の方へ耳寄り情報

新築！おすすめ賃貸マンションのご紹介

👉 駅近！アクセス◎
北九州モノレール
香春口三萩野駅
から徒歩7分！

**👉 女性の一人暮らし
でもあんしん！**
オートロック、
防犯カメラ完備

👉 設備が充実！
インターネット無料！
浴室乾燥機つき

👉 収納たっぷり！
使い勝手の良い
ウォークスルー
クローゼットつき



サンシャインタワー三萩野

【物件住所】小倉北区三萩野1丁目2-11

【タイプ】1LDK(40.15㎡)

【構造】鉄筋コンクリート10階建 36戸

【家賃】64,000円～68,000円

【共益費】4,000円

【礼金】2ヶ月

【駐車場】10,000円～11,000円

【方位】南西

2021年1月完成予定

👉 1・2号室の間取り
(3・4号室は反転)

お問合せは
こちら

TEL 093-230-0518【株式会社 アシスト】

内観写真など
詳しい情報は
↓↓こちら↓↓



高松産業グループの
LINE公式アカウントで
毎月3名様に
プレゼントが当たる
らしいよ！

24時間いつでも
点検の時間変更なども
できるんだって。



お友達登録
おすすめ /

LINE
公式アカウント



今年もみなさまには大変お世話になりました。来年がみなさまにとって素敵な1年になりますよう心から祈っております。どうぞ来年もよろしく願い申し上げます。



めだどと綺麗に染まらず、色落ちが早いことがずっと気がかりだったんですが、私の悩みにあつた解決策をご提案いただき、お任せしたところ、期待以上に綺麗に染まって、本当に感動しました！店長さんがとても優しく、話しやすいので美容室で過ごす時間も凄く好きで、また次お会いするのが楽しみです。水巻駅前でアクセスも良いので、お気に入り美容室がみつからない方にぜひおすすめしたい場所です。

染拡大したことで、生活様式がずいぶん変わり、大変な1年になりました。未だコロナウィルスの収束もみえず、不安な日々が続いていますね。当社では「感染防止対策」として全従業員の検温と体調チェック、マスクの着用・手洗いの徹底を継続して行っています。みなさまもくれぐれもお身体大事になさってくださいね。

編集 後記

こんには。ミニコミ誌担当の尾崎です。忙しい毎日をお過ごしのこととお思います。いかがお過ごしでしょうか。今年度は新型コロナウイルスが感

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。