



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」！



2023年  
8月号

SUMMER

vol. 86

# ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



## 目次

◆主婦のナイショ話  
SNSは利用していますか?

◆暮らしの足し算  
「ヨーグルトみそ漬け」

◆なごみひとさじ  
とりあえずはじめてみる

◆健康レシピ  
ズッキーニのフリット

◆生活のメモ  
うっかりの消し忘れから  
あなたの安全を守る!

◆その他  
ガス設備の安全点検の  
お願い

## 社員のひとりごと



こんにちは。宗像営業所の西岡です。夏真っ盛りの季節になりましたね。

私事ですが、夏頃に毎年定期健康診断を受診していますが、年々恐怖になっています。縮んでいく身長と反して増える体重と血圧…。昨夏の検診時には生活改善の保健指導を受けて昨秋はダイエットを慣行しました。

食事制限とウォーキングにより順調に体重を減らしていき、定期的にかかってくる保健指導の先生からの電話にも意気揚々と経過報告。「すごいですね、そんなに頑張っている人はいないですよ!」と褒められたことにより、さらにダイエットは加速し、8月～12月の5ヶ月間で82kgから68kgの14kgの減量に成功!

1月の最後の経過報告で、「頑張りましたね。今年は生活指導の必要はないですね。」と言われてから半年以上が過ぎ、現在体重80kg…。戻ってしまいました、、、

今年も生活指導によるダイエットを頑張ることを決意しつつ、経過報告を嘘ついていたと思われないか、今からビクビクしています…。



情報誌「ほったか!」WEBアンケート

ご意見・ご感想・応援のメッセージ  
ご質問等、お待ちしております。

※回答者へ Tpoint プレゼント



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～

## 主婦のナインツヨ話

SNSは利用してらあか？ よく利用してらあか？

成人女性509人を対象に行った、「SNS」についてのアンケートがあります。まず、

「現在、よく利用しているSNSは？」という質問から。複数回答のYouTubeが一番多く

47.0%、続いてInstagram 44.4%、

Twitter 43.8%、Facebook 25.1%という

結果になりました。それ以降は、ブログ

とnoteが同率で11.9%、TikTok 3.5%

、音声SNS 1.0%、その他のSNS 0.8%です。

一方、「利用していない」と答えた人も意外に多く、18.7%

と約2割いました。

次に、「各SNSのあなたの利用状況は？」という質問です。

YouTubeについて見てみると、「見るだけで発信はしていない」がもっとも多く、93.0%でした。

Instagramは「見るだけ」が47.8%、「発信しているが、自分の記録がおもな目的」が34.1%、「不特定多数に向けて積極的情報を発信している」が18.1%となつて

います。Twitterやnote、ブログなどを

見ても、だいたいInstagramと同じような比率で回答されています。

では、「具体的にどのSNSをどんなふうにご利用しているか？」という質問

になると、YouTube派は「夕食の献立を決めるときに活用」「疲れた

ときに見て、笑って元気になる」「ヨガやストレッチなどのプログラムを選んで運動」「株式市場の最新動向を確認」などの意見が挙がりました。

一方、TwitterやInstagramで発信している人の意見も見てみましょう。

「食事や筋トレについて日記感覚で投稿。モチベーションアップにつながる」

「地方に移住するための情報を発信し、全国の地方自治体の移住担当者のやりとりを公開」「地元をアピールするため、仲間との地域貢献活動について発信」などがありました。

世界中とつながることのできるSNS。試聴する側も発信する側も、上手に活用したいですね。



# 算

## 「ヨーグルトみそ漬け」

ヨーグルトは乳酸菌がたっぷり含まれ、腸内の善玉菌を増やしてくれます。一方、みそは大豆から作られた食品で、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。そんなヨーグルトとみそを使って漬物を作ってみませんか。塩分を抑えられる点、ぬか床よりも手軽な点などがメリットです。

# 暮らしの足

基本の漬け床の作り方から。Sサイズのチャックつき保存袋1袋分で、ヨーグルト(無糖)100gとみそ50gを用意します。保存袋に入れたら、手でもんで混ぜ合わせましょう。好みの野菜を入れて漬け床にからめ、空気を抜いてチャックを閉じます。ひと晩から1日たつと、おいしい漬物になります。野菜を大きめに漬ければ2〜3日、保存できます。



1日たつと、おいしい漬物になります。野菜を大きめに漬ければ2〜3日、保存できます。



使う野菜はおなじみのキュウリやニンジン、カブ、キャベツなどのほか、スナップエンドウやアスパラガス、長イモ、アボカドなどもおすすめ。スナップエンドウやアスパラガスはさつとゆでて火を通してから漬けるとおいしくなります。

野菜を漬けたあとの漬け床も捨てずに料理に使えます。みその代わりにみそ汁に加えるとコクがアップ。また、すりごまや砂糖、シウウガと合わせれば、しゃぶしゃぶにぴったりのタレになります。

とりあえずはじめてみれば  
何とかできたりする

— 萩原博子

経済ジャーナリストの萩原博子さんは、1日8時間以上パソコンに向かって仕事をする日々。ある日、イスから立ち上がろうとしたとき、腰と足に激痛が走ったそうです。病院で診てもらうと、「座骨神経痛」と診断されます。原因は太りすぎと、長時間同じ姿勢でいることでした。

食は20時までには済ませるようにし、翌日の10時までは何も口にしないようにします。食事の間隔をあけることで、内臓をしっかりと休ませられるのだそうです。

医師からやせるように言われた萩原さん、その日から生活を見直します。朝は6時に起きて犬の散歩を1時間半。そのあと、朝食を作り、10時に朝食。ご飯は玄米に代え、よくかんで食べるようにしたとか。すると、少量でも満足でき、おなかがいっぱいになります。13時にバナナやパンなどで軽めの昼食。18時半の夕食まで、仕事をします。夕

大きな変化は、毎日飲んでいたお酒をやめ、つき合い程度にしたこと。お酒を飲まない分、早く就寝するようになったし、何より睡眠の質が向上したそうです。このような生活続け、4カ月で5キロ体重を減らすことに成功しました。体重が減ったことで、歩けないほど痛かった腰や足の痛みが減り、高めだった血圧も下がったそうです。

# なごみひとさじ



# 元気もりもり 健康レシピ



## 8月の元気レシピ<ズッキーニのフリット>

カボチャの仲間のズッキーニは淡白な味でくせがなく、人気の野菜。本来は夏野菜の一種です。栄養的には、ナトリウムを排出するカリウムをたっぷり含んでいるのが特徴です。高血圧を抑え、筋肉のけいれん予防にも効果があります。また、感染症を予防し、疲れをとるビタミンCが豊富な点も見逃せません。肌荒れにも効果的で、アンチエイジングにぴったりの野菜です。ほかにも、皮膚や粘膜を健やかに保つβカロテン、代謝を促すビタミンB群、細胞の生まれ変わりを助ける葉酸が豊富な点も魅力です。

### ★レシピのポイント

ズッキーニの食感をより生かしたいときは、乱切りにするのもおすすめです。

### 材料（4人分）

ズッキーニ：2本  
レモン：1/2個  
小麦粉：適量  
溶き卵：適量  
パン粉：適量  
オリーブ油：適量  
塩：適量  
こしょう：適量

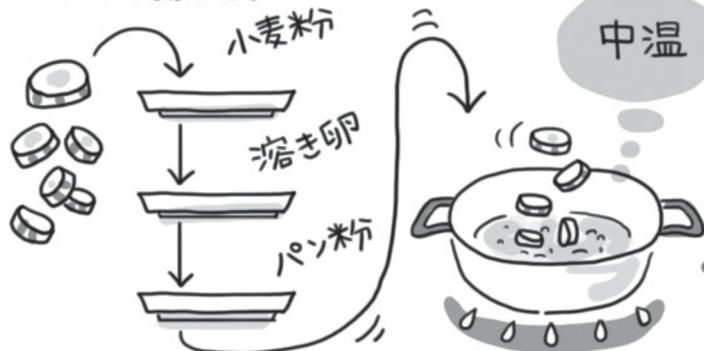
**1** ズッキーニは皮を縞にむいて1cm厚さの輪切りにし、レモンはくし切りにする。



**2** パン粉はフードプロセッサーにかけるか、すり鉢で細かくする。



**3** ズッキーニに小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱したオリーブ油でこんがり揚げる。



**4** 器に盛り、好みに塩、こしょうをふり、レモンを添える。



調理中にヒヤツとしたことがあるあなたへ



# うっかりの消し忘れから、あなたの安全を守る！あんしんコンロ。

また、コンロ・グリルの点火・消火時や、安全装置作動時は音声でお知らせしてくれるので、コンロの操作状況がわかりやすく、安心です。

しますが、30分〜90分の10分間隔で消火時間が設定できます。



リンナイ製の「セイフル」なら、万が一消し忘れた際も短時間で自動消火し、うっかりミスからあなたを守ってくれます。消し忘れ消火機能が全口についていて、通常2時間で自動消火



最近うっかりの消し忘れが増えてきて、ガスコンロの安全面に不安がある方。

電話が鳴り通話してしていたところ、鍋を火にかけたまま放置してしまい、通話を終えてコンロを見て「ハッ！」となった経験はございませんか？



## SAFULL



### ■参考価格

ビルトインコンロ SAFULL 標準幅60cm  
RS21W28P12TVL/R ¥103,000 (税込)  
〈ココットプレート付属無し〉  
標準取付工事費 ¥13,750 (税込)  
※別途部材費がかかる場合がございます



## 鍋無し検知で、消し忘れ防止！

鍋を置いていないと点火せず、鍋を持ち上げると弱火になります。また、1分間鍋がのっていないと自動で消火するため、消し忘れを防止できます。

シニア世代の奥様、高齢のご家族がいらっしゃるあなた。コンロ買い替えを検討される際は、機能が充実した使いやすいコンロにして、より安心・安全に暮らしましょう！

### 購入後も安心のフォロー体制

必ず担当がつき、研修を受け、知識をしっかりとった担当者が使い方までしっかり説明します。

地域密着で、基本車で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まで>

0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



# 安心・安全にガスをご利用いただくため、 ガス設備の安全点検の実施にご協力ください。



いつも安全にガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

定期的にガスの安全点検を実施し、お客さまの安全をお守りすることは私たちの使命です。

お忙しいところお手間をお掛けしますが、点検へのご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

**✓ ガス設備のガス漏れ検査**  
敷地境界線から屋内ガス栓までのガス漏れ検査を行います。

敷地境界線

敷地内のガス漏れをチェックします!

**✓ 湯沸器、ふろがまの給排気設備の調査**  
ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、給排気口、換気扇などが法令に基づく基準に合っているか調査します。

給排気設備OK!

**✓ ガス機器の規格、燃焼状態の確認**  
ご使用のすべてのガス機器について、規格や型式、燃焼の状態を確認します。

点火・燃焼OK!

※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

## ガス警報器設置にご協力ください

ガス微小漏洩は、隠蔽部分のガス管の老朽化など気づかない場所で起きることがございます。万が一の場合も危険を素早く察知できるガス警報器を設置して、より安心・安全に暮らしましょう!

設置のご相談は点検時に、弊社スタッフまでお気軽にお尋ねください。

ガス警報器の交換期限は  
**5年です!**



※ご使用のガス設備によって、調査内容が異なる場合がございます  
※点検は法令に基づき実施させていただきます(点検費用はかかりません)

### ■点検日について「4年に1回以上」

法令で定められた期間内で実施しております。

(※前回点検日から4年以内に実施しておりますので、お客さまによって点検予定日が異なります)

### ■点検のご案内について

予定日が近づきましたら、弊社からお電話またはSMS(ショートメッセージ)にてご案内差し上げております。(※ご連絡がつかない場合は、調査員が直接訪問させて頂く場合がございます)

### ■点検の実施について「所要時間約30分」

平日10時~17時の間でご対応をお願いしております。

(※それ以外の時間をご希望の場合はご相談ください)

# ちょっと教えて！家づくり



## 高齢者向けトイレの提案



高齢者向けのトイレプランは、後々のリフォームである程度対応できるとしても、家を作る際に考慮しておくことがとても重要です。例えば寝室における「押入れ」や「クローゼット」にあたる部分を思い切ってトイレスペースにしてみるのはいかがでしょうか。ふとんをしまおうスペースが無くなる！と考えずに「ベッド+寝具」と捉えます。ふとんに比べてベッドの寝起きは高齢者にはとても楽なものです。冬、寒い廊下を通らずに直接トイレに行けるのも嬉しいですね。ヒートショックなど身体に与える悪い影響が避けられます。また、トイレ特有の汚れに強い床材を使う、トイレドアは「片引戸」や「引き込み戸」などスペースを取らないものを選ぶなど各メーカーが工夫を凝らした商品を出していますので、ショールームなどで確かめてみましょう。

## 夏の交通安全県民運動実施のご報告

折尾警察署 ☎093(691)0110

## 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



この度、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。

## 夏の交通安全県民運動

交通事故をなくす福岡県民運動本部  
(福岡県・福岡県警察・市町村・(一財)福岡県交通安全協会ほか)



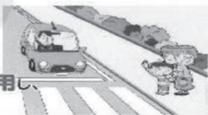
### 飲酒運転の撲滅

- 飲酒運転は犯罪です。「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを徹底しましょう。
- 飲酒運転を見掛けたら必ず110番通報しましょう。
- 飲酒するときの体調と翌日の運転予定を考慮し、「適正飲酒」を心掛けましょう。
- 二日酔い運転をしないよう、運転前にアルコールが残っていないか確認しましょう。



### 子どもと高齢者の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進～

- 横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
- 高齢運転者は、身体機能の変化に応じた安全運転を心掛けましょう。
- 横断する時は、止まって、見て、合図を出して、車が確実に停止するのを待って、渡りましょう。
- 近くに横断歩道がある時は、必ず横断歩道を利用して、青信号で横断する際も左右の安全確認をしましょう。



### 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

- 自転車を利用する際は、ヘルメットの着用を始めとした「自転車安全利用五則」(※)を守りましょう。
- 自転車保険に加入しましょう。
- 自転車は車両です。見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止するなど安全な速度と方法で進行しましょう。



※自転車安全利用五則 ① 乗降り規則、定乗を遵守 ② 歩道は例外、歩行者を優先 ③ 交差点では一時停止を遵守して、安全確保 ④ 飲酒も禁止 ⑤ 飲酒運転は厳禁 ⑥ ヘルメットを着用



**自転車指導啓発重点地区・路線を公表中**  
福岡県警察ホームページにおいて、自転車利用者に対する指導啓発活動や、自転車の交通違反に対する指導警告及び検挙措置を集中的・重点的に行う自転車指導啓発重点地区・路線を公表しています。詳しくは右のQRコードからご覧ください。



### 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



▶灯油ボイラーをご利用の方へ



## 重い灯油の持ち運び

### 負担に感じていませんか？



灯油ボイラーをお使いのみなさま、  
こんなお悩みございませんか？

- 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！／／

高松産業でおトクに燃転！

- ✓給湯器5年保証(5年契約)
  - ✓のりかえ特別割引
- (灯油→ガスへ燃転がおトク！)



<<ご相談・お見積り依頼はこちら>>

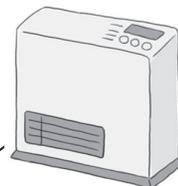
**0120-889-294**

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

## レンタルガスファンヒーター早期ご予約受付中！

冬は“ガスファンヒーター”で快適に過ごしませんか？

- ✓5秒で即点火！（朝の身支度に◎）
- ✓保管場所、清掃、メンテナンス不要
- ✓燃料補給不要（灯油の持ち運び不要！）



月額レンタル料	通常550円／大型770円
貸出期間	11月～4月末まで
ご利用条件	弊社ガスをご利用の方

※契約期間は1シーズンで、自動更新となります。

○お客様の声

すぐ部屋が暖まり、使わない時の収納の心配がないです。次の年も安心して使えます。

-水巻町H様-

《リピーター様特典》

2年連続のご利用で、  
11月～1月分の  
レンタル料無料！

お申込み・ご相談  
はお電話ください

**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。うだるような暑さが続いておりませんが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年も各地域で地域振興券が販売されます。弊社では、水巻町・中間市・宗像市・志免町の地域振興券の加盟店登録をしております。

今年は、水巻町の「コスモス商品券・リフォーム商品券」(※水巻コスモスペイは対象外)、中間市の「やっちやれ券」、宗像市の「むななたペイ」、志免町の「しめペイ」は、当社で商品をご購入いただいた際のお支払いに使用可能です。

プレミアム率は水巻・宗像が20%、中間・志免が30%で大変お得です。例えば水巻町民の方でコスモス商品券を1万円分購入すると、1万2千円分の商品券がもらえます。給湯器やコンロなど買替の予定がある方は、ぜひこの機会にご活用ください。恐れ入りますが、商品券の購入方法等の詳細についてはお住まいの市町村へお問い合わせください。

さて、私事ですが先日久しぶりに福岡の名店「天麩羅処ひらお」の天麩羅が食べたくなり、約1時間行列に並びました。天麩羅はもちろん、塩辛も変わらぬ美味しさで、並んだかいがあったなと思います。定期的にあの味が味わいたくなります。みなさんは定期的に行きたくなるお店はありますか？

厳しい残暑ももう一息かと存じます。体調など崩されませぬよう、くれぐれもご自愛ください。



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」に関わること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

**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。