



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
2月号

WINTER

vol. 92

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員のひとりごと



開発・営業課、衣笠です。今年は年始から能登半島地震が発生し、大惨事となりました。近年は地震だけではなく、異常気象による水害也多発しており、災害のニュースが絶えません。

この度の能登半島地震により被災された方々に、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の1日でも早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今回の災害を機に、私も我が家の防災対策の見直しを検討しています。

ちなみに、LPガスは災害時に強いライフラインとされていますがご存じでしょうか？

戸別に供給していることもあり、万が一の場合でも復旧が早く、調理・給湯はもちろん、発電のための熱源としても使用可能です。災害時の備えの一つとして考えることもできるのではないかと思います。いつ起こるか分からない災害に対して日頃から準備をしておくことが大切です。

災害対策のガス設備についてご興味のある方は、是非弊社スタッフにご相談ください。



▶主婦のナイショ話

「メンタル不調」感じていませんか？

▶暮らしの足し算

「麴おやつ」

▶なごみひとさじ

見る側ではなく、やる側に回る

▶健康レシピ

ブロッコリーの卵炒め

▶生活のメモ

油污れにお困りの奥様へ

▶その他

容器流出防止措置について

●WEB アンケート

ご感想・応援メッセージ等、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



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

「メンタル不調」、感じていませんか？

「仕事だけでなく、遊びにも行きたくない」「朝、なかなか起きられない」「集中力がすぐなくなる」「気分が落ち込む」「体に不調がある」。これらに心あたりがあったら、「メンタル不調」かもしれません。20代以上の女性606人を対象に行った、「メンタル不調」についてのアンケートを見てみましょう。

まず、「メンタル不調を感じていますか？」という質問。「少し感じている」が一番多く41・6%、続いて、「あまり感じていない」26・4%、「非常に感じている」26・2%、「まったく感じていない」5・8%という結果になりました。

次に、「どのような症状がありますか？」という質問です。複数回答で1位から順に、「不安を感じる」55・2%、「すぐにイライラする」49・6%、「気分がうつうつとする」47・7%、「孤独を感じる」23・4%、「不眠」23・1%、「ちょっとしたことでも涙が出る」17・3%などの意見が出ました。半数以上の人、不安を感じているようです。

では、「メンタル不調を回復させるために、工夫していることは？」という質問を見てみましょう。複数回答で、「湯船につかる」39・1%、「趣味の時間を持つ」38・6%、「運動をする」28・9%、「深呼吸をする」28・7%、「休日には仕事をしない」25・7%、「考えを書き出して頭を整理する」15・5%となっています。

精神科医の坂本里江子さんによると、とくにメンタル不調が多いのは40代の女性だとか。仕事では重い責任を持たされ、家庭では家事や育児、介護などいくつかの役割をしなければならぬケースが多い年代。体の面でも、女性ホルモンが乱れ、心が不安定になりやすいのです。

対処法は100%を目指さないこと。「できることは限られる」と、いい意味で手放すことが大切です。また、ストレスがどのような症状として現れるかを知っておくことも重要です。



算し足る暮らし「麴おやつ」

麴はグルテンから作られた食材で、良質なタンパク質を豊富に含むほか、脂質が少ないため、低カロリーなのが特徴です。また、糖質が少ないうえ、食物繊維やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。腸内環境を整え、

暮らしの足る

貧血やイライラ対策として

もぴったりの食材といえます。しかも、オーソドックスな筒状の麴をはじめ、穴が空いた車麴、色のついたかわいらしい手毬麴など、種類が豊富なのも魅力です。乾物なので長期保存でき、価格が比較的リーズナブルなのもうれしい点です。

麴といえば汁物や鍋に入れるのが

定番ですが、おやつ

にするのもおすすめです。「麴レン

チトースト」は、溶

き卵と牛乳、ハチ

ミツを合わせた液



を、筒状の麴に染み込ませて、バターを溶かしたフライパンで焼いたスィーツ。外側はカリッと、中はトロリとした食感です。

「ポツ麴コーン」は、手毬麴を水で戻したあと、フライパンに油を入れて揚げ焼きにし、バターと塩をからめたスナック。食べはじめると止まらなくなるおいしさです。

「麴ドーナツ」もおすすすめです。豆乳と砂糖を混ぜたものに車麴を浸してから薄力粉をつけ、揚げ油で揚げ焼きにします。仕上げにシナモンパウダーを振れば、本格的なドーナツのでき上がりです。



見る側ではなく、やる側に回る

——古今亭菊千代

古今亭菊千代さんは、1956年生まれの67歳。男性社会である落語の世界で、女性の真打として現役で活躍しています。

勤。二代目古今亭圓菊氏のもとに通って、弟子入りを頼み込む日々。そして、ようやく弟子入りでき、努力の末、36歳で真打になります。

菊千代さんが落語に興味を持ったのは、大学の落語研究会に入っただけで、大学卒業後、いったんは企業に就職しますが、断家になる夢が諦められませんか。転機が訪れたのは、27歳のとき。結婚式を挙げたものの、

さて、菊千代さんのモットーは「見る側ではなく、やる側に回る」。数年前にドラムをはじめたという菊千代さん。仲間が楽器を楽しんでいるのを見て、自分も挑戦したのだそう。『見ていただけじゃつまらない』と。

籍を入れる前にその男性と別れることに。そのとき、自分の人生を立ち止まって考え、何としても落語の世界に入ろうと思ったそうです。

どんなことでも、やってみなければわかりません。それに、挑戦することに年齢は関係ありません。いつからでもはじめるのです。

なごみひとさじ

菊千代さんはすぐに行



元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜ブロッコリーの卵炒め＞

緑黄色野菜の代表であるブロッコリーは、栄養的に優れています。まず、余分なナトリウムや水分を排泄してくれるカリウムがたっぷり含まれています。血圧を下げたり、むくみを解消したりするのにぴったりでしょう。また、免疫力を高めるビタミンCが豊富で、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。体内でビタミンAに変換されるβカロテンを多く含む点も見逃せません。βカロテンは皮膚や粘膜を健やかにするほか、目を健康にしてくれます。ほかに、抗酸化作用のあるスルフォラファンも多く含んでいます。

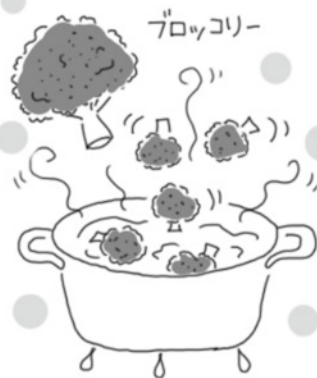
★レシピのポイント

ブロッコリーは収穫後も成長を続けるため、購入したら早めに調理しましょう。

材料（2人分）

ブロッコリー（小）：1株
卵：1個
ごま油：大さじ1
塩：少々
片栗粉（水溶き）：適量
A 酒：大さじ1
しょうゆ：大さじ1
みりん：大さじ1
塩：少々
水：1/2 カップ

1 ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。卵は溶く。



2 フライパンにごま油を熱してブロッコリーを炒め、塩をふる。



3 溶き卵を流し入れ、大きく混ぜながらふんわり炒めて盛りつける。

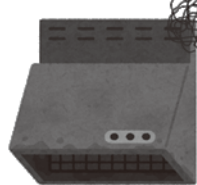


4 鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて3にかける。



換気扇の油汚れにお困りの奥様へ

お手入れの手間をかけずにキレイを続けませんか？



10年間ファンの
お手入れ不要！



ノーリツ NFG6S24MSV 60cm

ノーリツの10年間ファンのお手入れ不要のレンジフードなら、かんたんなお手入れでキレイな状態を保てるので、蓄積した油汚れと格闘せずに済みます。そうすると、いつ掃除に取りかかろうかと憂鬱な気持ちにならずに済みますよね！

すぐに油でベタベタになるので、こまめにお掃除しようと思っても気が進まず、気づけば数年経ってしまい、もう触りたくない。なんてことになりがちですよ・・・。



頑固な油汚れが落ちづらく、お手入れが大変な「台所換気扇」。お手入れにお悩みではありませんか？



《整流板》

シンクで洗いやすい！



かんたんお手入れ！
日常のお手入れは、フラットな整流板をサッと拭くだけ。3層構造のクリーンフィルターが、油やホコリの侵入を93%防いで、ファンは10年間お手入れ不要！
また、フィルターは3か月に1回、中性洗剤でサッと洗うだけで綺麗を保ちます。



---設置までの流れ---

①ご相談・お見積りのご依頼は、

下記までお電話ください

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&お見積書のご提出

④取替工事

⑤お支払い

お振込/クレジットカード/口座振替

⑥アフターサポート

設置後も困ったことがございましたらご連絡ください！

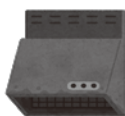
ファンへの油や
ホコリの侵入を防ぐ
3層構造



- ダストフィルター
内部に入るホコリをカット
- オイルフィルター
内部に入る油をカット
- オイルトレイ
フィルターに付着した油を溜める

ファンの
お手入れが
10年間不要！

※サイレント・クリーンフィルターのお手入れは3ヶ月に1回を目安に必要です。(使用状況により異なります)



交換できます！



標準工事代 27,500円(税込)

施工は短時間！
基本的にはどの形からでも交換可能です。プロペラ換気扇からも交換できます。
施工は最短3時間で完了。
(※設置状況により所要時間は異なります)
まずはお気軽にご相談ください。



LPガス容器流出防止措置に関するお知らせ

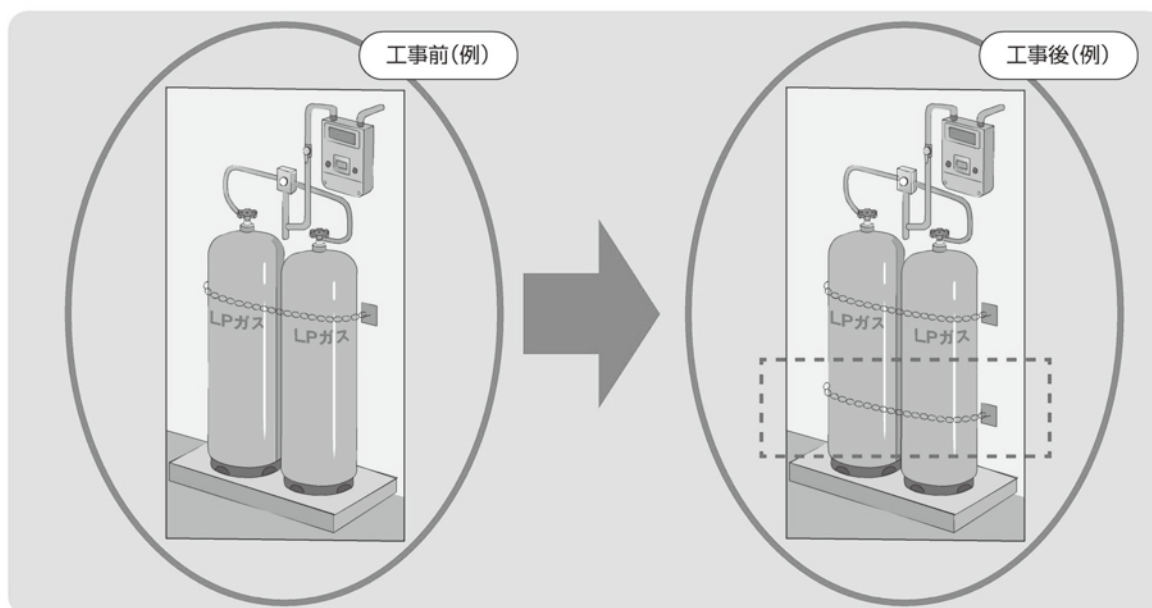
弊社では法改正に伴い、洪水浸水想定区域(想定大規模)等において、1m以上の浸水が想定される地域に設置されているLPガス容器の流出防止措置を講じております。

お客様の安心・安全のため、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

液化石油ガス法が変わりました。

お客様宅に設置してあるLPガス容器への流出対策が必要に!!

- 近年、大雨による河川の氾濫等により水害などが全国的に多発しております。このような状況を受けて、水害などからLPガス容器の流出を防ぐ対策をとることが義務付けされました。(一部対象地域において)
- 具体的には、設置されている容器にベルト・鎖等をお客様の建物の外壁にフック等を追加で取り付け、2重掛けする措置が必要となります。



- 本作業にかかる現場でのお客様への費用はございませんので、費用請求するような不審者にはご注意ください。

連絡先

高松産業株式会社 ホームライフ事業部

☎0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



ちょっと教えて！家づくり



家の中に小さな空間を作ってみる

これから家を作る場合、家の中に秘密基地のような「小さな空間」を作ってあげるのはいかがでしょうか？

そう聞いただけで、子どもよりワクワクしてしまう大人がいるかもしれませんね。階段の下などに、小さなくぼみのような空間を残しておくのです。子ども達がちょっとした内緒の遊びをすることができ、勉強や習い事、お友達関係などで心が疲れている時には、小さな空間が、お母さんに抱っこされるような安心感を与えてくれます。親子で入れれば、いつもと違う打ち明け話などもできるかもしれませんね。個室とは違うので、ドアは必要ありません。せいぜい布のカーテンを設け、中に電気スタンドなどを置くだけでじゅうぶん。最近では、こういった「子ども達の居場所作り」が学校で増えており、グループ学習や、心のケアに役だっているそうですよ。



～交通事故を起こさない・遭わないために～

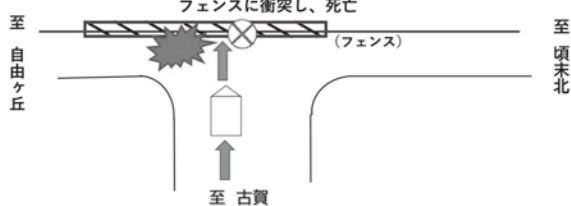
●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

速報

交通死亡事故・ 重傷事故の連続発生

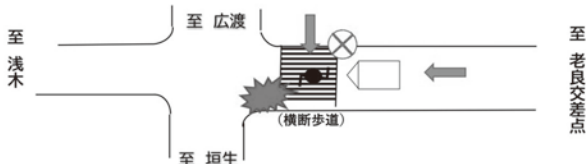
- 発生日時 : 12月20日(水) 午後3時ころ
- 発生場所 : 八幡西区日吉台 三差路
- 状況 : 軽トラックを運転していた60代男性が

死亡事故



- 発生日時 : 12月21日(木) 午後7時30分ころ
- 発生場所 : 遠賀町大字老良 横断歩道上
- 状況 : 普通乗用車×歩行者で、歩行中の20代女性が重傷

重傷事故



【交通事故を起こさない、遭わないために】

- 横断歩道では、歩行者が確実にいないことを確認しましょう。
- 横断歩道を渡るときも、車が来ていないか確かめて、速やかに渡りましょう。

【死者数】 令和5年12月21日(木) 現在(概数)

- ・ 県下 100人(前年同期比+31)
- ・ 折尾署管内 5人(前年同期比+2)

県下全域緊急取締り実施中

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



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。

▶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らず、
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

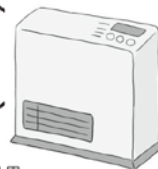
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ワンコインで手軽に部屋を暖める！

レンタルガスファンヒーターをご存知ですか？



- ✓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(重い灯油を運ばずに済む！)



木造11畳
コンクリート15畳に対応

月額レンタル料	550円(税込)/台
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。

※
《無料お試し実施中！》
設置月のレンタル料
無料でご利用頂けます

継続利用率
91%!!

満足度
96%!!

*2020年度利用者アンケートより

※無料お試しレンタルは、初めての方限定です
※例2/15設置の場合→2/29迄レンタル無料

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

まず、この度の能登半島地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。被害を受けられた皆様の安全と1日でも早く平穏な日々に戻られますことを心よりお祈り申し上げます。

年始から地震や飛行機事故等のニュースが立て続けに報道され、非常に驚きました。私は実家に帰省中で、母と晩ごはんの準備をしていましたが、突然緊急速報が流れ始め、家族でも地震の話題で持ちきりでした。

特に記憶に残っている「福岡西方沖地震」の時の話になり、当時中学生で部活動の練習試合中だった時に、突然地面が波打つように大きく揺れて相当怖かったのを思い出しました。

私は福岡西方沖地震を体験したものの、大きな被害を受けることはありませんでしたが、あの揺れの経験だけでもとても怖かったです。地震で被災された方々の気持ちを考えると胸が非常に痛みます。

我が家では、この機会に防災グッズの中身の精査と緊急避難場所の確認を改めて行いました。家具の耐震補強はできていないため、今後は考えないといけないなと思っています。

弊社では、今回の紙面で周知いたしました「容器流出防止措置」の実施等、法令順守はもとより、実際の災害を想定した防災訓練を行うなど、緊急時への対策を行っています。ガスの安定供給に加え、自然災害が発生した場合も素早的確な措置を行える体制を整え、お客様の安全・安心をお守りできるよう取り組んで参ります。

時節柄、体調など崩されませんようくれぐれもご自愛ください。
(編集担当・尾崎)

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



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。