



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
3月号

SPRING

vol. 93

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員のひとりごと



みなさん、こんにちは。中間支店の坂田です。

今年は気温変化の激しい冬でしたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今回はガスコンロで作る、私のおすすめ料理を紹介したいと思います。最近のコンロは、グリルの中に専用の鍋を入れることにより料理のバリエーションが増え、調理をしてもグリルが汚れなくなったので、今まで焼き魚でしか使っていなかった「グリル調理」を色々と試すようになりました。パンを焼く事もできるので休日の楽しみとなっています。

よく作るのは焼き芋で、おうちで気軽にお店のような味が出せるのでおすすめです。

コンロの種類によりますが、低温調理機能でローストビーフなども作れます。みなさんもお時間があれば、ぜひ「グリル」を使った色々な調理を試してみてください。

▶主婦のナイショ話

「SDGs」意識していますか?

▶暮らしの足し算

外反母趾を予防しよう

▶なごみひとさじ

おしゃれも外食も諦めない

▶健康レシピ

菜の花のお吸い物

▶生活のメモ

灯油補充担当のご主人へ

▶その他

入退去のご連絡はお早めに

LINE 公式アカウント

お友だち募集中!

「ほったか!」WEB・暮らしに
役立つ情報など、好評配信中!



WEB アンケート: ご意見・ご感想など、お待ちしております(※ご回答頂いた方に、Tポイントプレゼント)



高松産業 グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

すっかり浸透した「SDGs」、意識していますか？

2015年の国際サミットで採択された「SDGs」。テレビや雑誌などで目にした、耳にしたりするようになりました。成人女性769人を対象に行った、「SDGs」についてのアンケートをみましょう。

まず、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？という質問から。「ある」が95・8%、「ない」が4・2%で、言葉の認知度はかなりアップしているようです。では、「SDGs」という言葉の内容を知っていますか？という質問になると、「知っている」が一番多い、66・4%、続いて、「ほとんど知らない」17・4%、「よく知っている」15・2%、「まったく知らない」1・0%という結果になりました。「知っている」と「よく知っている」をトータルすると、81・6%となり、多くの人にSDGsが浸透していることがわかります。

次に、「SDGs」が掲げる17項目の中でもっとも重要だと思うものは？という質問です。一番多かったのが「気候変動に具体的な対策を」という項目でした。夏に40度近く気温が上がったり、冬でも半袖で過ごしたくなるような気温だったりと、気候についてかなりの心配という人が多いからでしょう。ほかに、「海の豊かさを守ろう」「陸の豊かさを守ろう」の項目も、重要だと考える人が多くなっています。

SDGsについて、具体的にどんなことに取り組んでいるかを尋ねてみると、「きちんと」を分別し、できるだけリサイクルする「エコバックやマイボトルを持参する」「無料サンブルなど、不要なものは受けとらない」などの意見が多数挙がりました。そして、多かったのが、食品ロス削減を意識している人。全体の94・8%の人が意識していると答えています。「普段食品を捨てることはありませんか？」という問いに「ない」と回答した人が64%もいて、意識がかなり高まっていることがわかります。

SDGsについて、具体的にどんなことに取り組んでいるかを尋ねてみると、「きちんと」を分別し、できるだけリサイクルする「エコバックやマイボトルを持参する」「無料サンブルなど、不要なものは受けとらない」などの意見が多数挙がりました。そして、多かったのが、食品ロス削減を意識している人。全体の94・8%の人が意識していると答えています。「普段食品を捨てることはありませんか？」という問いに「ない」と回答した人が64%もいて、意識がかなり高まっていることがわかります。



算

「外反母趾を予防しよう」

し 足 暮らしの

外反母趾は足の親指が小指側に曲がり、くの字のように変形している状態。履いている靴が足に合わないことなどが原因で、ひどくなると痛みで歩けなくなることもあります。また、加齢によって足裏のアーチがなくなるとくると、外反母趾になるリスクが高まります。

外反母趾を予防するには、足の指と指の間をなるべく大きく広げること。指を動かしてグーパーすることも有効です。次の3つのエクササイズを習慣にしましょう。

まず、指のつけ根の骨をマッサージすることから。指と指の間の延長線上、足の指の骨が分かれているところを押してほぐします。すべての指の間をマッサージしましょう。次に、指の間を一本ずつ広げていきま



す。最後に、グーパーするエクササイズ。指でグーと握ってから、パッと指を広げます。これを5回繰り返しましょう。できれば3つのエクササイズを行うのがベストです。気がついたときに一日に何度でも行うことで予防効果が高まります。

浴槽でストレッチするのもいいでしょう。浴槽の壁につま先をあて、ぐっと押しつけるようにして、甲や指のつけ根を伸ばしましょう。

足の指をほぐして血行をよくすることで、外反母趾の予防だけでなく、つまづきの防止することにもつながります。



おしゃれも外食も諦めない

— ロコリ

ユーチューバーのロコリさんは、72歳の年金生活者。71歳でユーチューブデビューをし、大好きなおしゃれについて発信しています。

ロコリさんは持ち家に住んでいて家賃はかかりませんが、月に5万円の年金だけで生活するのは困難。そこで、働いて収入を得たいと仕事を探します。たまたま近所にオープンしたマクドナルドの求人募集を見て、応募。69歳のときでした。今でも、配膳と清掃の仕事を担当しています。

若い人たちが多い職場。「働いていると楽しく、若いエネルギーをもらえる」と、ロコリさん。気分転換にもなるし、情報も得られます。何より、チームで働く楽しさを感じているそうです。

ロコリさんがユーチューブをはじめたきっかけも、収入を得るためでした。子どもころから好きだったファッションをテーマに、プチプチでも楽しめるコーディネートを紹介しています。動画制作を独学で勉強し、2022年8月にチャンネルを開設。1カ月後には収益を得ることができました。

現在の月の収入は年金が5万円、アルバイト代3万円、ユーチューブの収益が数万円。余裕があるわけはありませんが、ときどき友人と外食。かけがえのない時間になっているそうです。

じ さ と ひ み ご な

「働いていると楽しく、若いエネルギーをもらえる」と、ロコリさん。気分転換にもなるし、情報も得られます。何より、チームで働く楽しさを感じているそうです。



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜菜の花のお吸い物＞

春の訪れを告げる菜の花は緑黄色野菜の一種。独特の辛みはイソチオシネアートという成分によるもので、抗酸化作用があり、免疫力をアップします。また、食欲をわかせるほか、解毒作用や殺菌作用があることでも知られています。ほかに、ストレスから体を守るビタミンCが豊富です。ビタミンCは動脈効果を予防したり、肌をきれいにしたりする働きも期待できます。アンチエイジングに効果的なビタミンE、生活習慣病を予防するβカロテン、骨活におすすめのカルシウムもたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

ビタミンCはゆでると水に溶け出すので、短時間でさっと火を通しましょう。

材料（2人分）

菜の花：1/4束
生麩（花の形）：4cm
ゆずの皮：適宜
だし汁：2カップ
しょうゆ：小さじ2
塩：小さじ1/5

- 1** 菜の花は小房に分けて、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。
- 2** 生麩は1cm幅に切り、ゆずの皮はせん切りにする。



- 3** 鍋にだし汁としょうゆ、塩を入れて加熱し、煮立ったら生麩を入れてひと煮する。
- 4** 器に菜の花を入れて**3**を注ぎ、ゆずの皮をのせる。



灯油補充担当のご主人へ

重い灯油の持ち運び、大変ではありませんか？



給油不要のガス給湯器にのりかえて、ご主人の負担を軽減し、日々の暮らしをより快適にしませんか？

腰痛持ちのご主人だと、ポリ缶の持ち運びで腰へかかっていた負担もなくなり、身体面でも安心です。



ガス給湯器なら、残量管理や燃料補充が不要なため、給油担当のご主人の家事負担が一気に無くなります！

特に、冬場はただでさえ寒くて外出するのも億劫なのに、頻繁な灯油の買い出しに加え、寒さに凍えながら庭で給油するのは骨が折れる作業ですよ。

重いポリ缶の持ち運び等、やるのが多く大変だと感じていませんか？



ガスや電気と違って、燃料補充が必要な「灯油ポイラー」を使用のご家庭では、給油をご主人が担当しているところも多いのではないのでしょうか。力仕事なので任されているものの、残量管理や灯油の買い出し、

《お客様の声》

ガス給湯器に変えた知人から良いと聞いていたのと、臭い・音が気になると娘から言われていたので、ガスに交換を決めました。

外まわりがすっきりし、リモコン表示も大きくなったので、見やすくなり、とても満足しています。

(遠賀郡 様)



《よくあるご質問》

Q.工事にどのくらい時間がかかりますか？

A.約4時間～6時間程度です。

※設置状況により異なりますので、あくまで目安となります。

Q.支払い方法はありますか？

A.銀行振込、クレジットカード決済(※分割払い可)、口座振替(ガス代引落口座)等をご利用頂けます。

高松産業グループではガスへのお乗り換えをしっかりとサポート！

①しっかり聞きます

お取替え後の不安に思う点を最初にしっかりお聞きし、安心して交換して頂けるようサポートします。



②仮設対応

数に限りがございますが、急な故障などの緊急時は、仮設対応可能です。もし急にお湯が使えなくなった時も安心です。



③購入後もサポート

必ず担当がつきますので、操作方法やご不明な点がございましたらいつでもご相談ください。



ご相談は高松産業グループ
お客様センターへお電話ください！



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

ハ ヤ ク ツ ク ヨ

LPガス容器流出防止措置に関するお知らせ

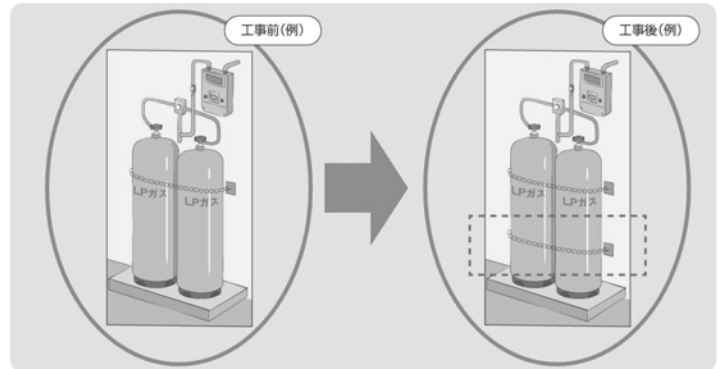
近年、大雨による河川の氾濫等により水害などが全国的に多発しております。このような状況を受けて、水害などからLPガス容器の流出を防ぐ対策を取ることが義務づけされました。(一部対象地域において)

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。

弊社では、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!!



○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。



住宅工事等によるガス事故を防ぐために

自宅のリフォームや改装工事の際、ガス管やガス供給設備の位置を確認しないで作業をすると、ガス設備を誤って損傷し、お客様や作業員が巻き込まれる事故が発生する恐れがございます。



お客様や作業員の安全を守るため、住宅工事を予定されている場合は必ず弊社へ“事前に”工事がある旨をご連絡いただき、ガス設備の取り扱い等、注意点をご確認ください。



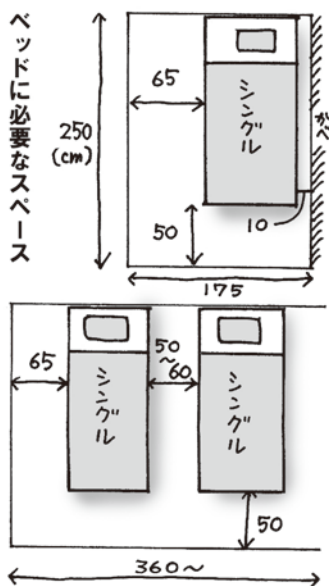
工事予定がある方は、お手数ですがこちらまでお電話ください

〈高松産業グループ お客様センター〉

ハヤク ツク ヨ
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



寝室プランのポイント

まずは、ベッドにするか布団にするかを決めましょう。布団の場合は、布団の上げ下ろしの手間が必要ではありませんが、子どもの遊び場や家事スペースにと、他の目的で活用もできるので便利です。ベッドは、年を重ねると身体への負担が少なく済みますが、布団のように部屋の自由な使い方はできなくなります。また、ベッドと部屋の広さとのバランスをよく考えましょう。クローゼットの扉をスペースを取らない引き戸や折り戸にした場合でも、ベッドからクローゼットまで500〜65センチは必要です。壁との間も10センチは確保して下さい。これくらいのスペースがあればベッドメーカーに支障はないでしょう。他にも、騒音や光、外からの視線が気にならない工夫が必要です。風通しの良さも重要なポイントですね。

～強盗・交通事故にご注意ください～

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

折尾警察署管内で 強盗、交通死亡事故 多発！！



防犯ポイント

- 1 戸締まりをきちんとしましょう
- 2 防犯ブザーを持ち歩きましょう
- 3 「ながら歩き」はやめましょう
- 4 夜間の外出時は、反射材や明るい服装を着用しましょう
- 5 明るくて人通りの多い道を選びましょう
- 6 自転車等はヘルメットを着用しましょう



強盗、交通死亡事故が多発しています！

気を付けましょう！！



ガス料金のお支払いは

口座振替・クレジットカード払いが
便利でお得です♪



手数料無料！



ポイントが貯まる！

※付与条件あり(法人名義は対象外)



nimoca



お支払いの手間が省ける！



〈お支払方法変更のお申込はこちら〉

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



～ガスをご利用のみなさまへのお願い～



お引越し予定はございませんか？

名義変更による居住者変更や、居住人数変更の際は、必ずご連絡をお願いいたします。

(※急なガスのご利用人数の増加は、ガス切れの原因となりかねません。居住人数が増加された際は必ずご連絡ください。)

また、2月～4月は入退去が多く、ガスの閉開栓のご予約が大変混み合います。

お手数ですが、入退去の日時が決まり次第、早めのご連絡をお願いいたします。

＜高松産業グループ お客様センター＞

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



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しております。今後も、LINE公式アカウントでの配信及び弊社HPでご覧いただけます。



※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、ダウンロードやパケット通信料はおお客様のご負担となります。

LINE公式アカウント お友達登録の手順【簡単3step!】



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

高松産業グループ LINE公式アカウント▶



HPからの閲覧 ◀はこちらこちら

編集

後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

最近、ガス機器メーカーやガス会社を装った訪問・電話等で、不要なガス機器の交換や修理を強引に勧め、高額な料金を請求したり、お客様の個人情報を出すなどの事例が発生しております。少しでも不審な点がございましたら、決して一人で判断せず、ご家族や消費者センター(188)・弊社お客様センター(0120-889-294)へ、まずは一度ご相談ください。



さて、私事ですが最近シャープの電気自動調理鍋「ホット・クック」を購入しました。友人2人から勧められ、「時短」と「手軽さ」に惹かれたのが導入した理由です。調味料と切った野菜を入れてメニューを選ばだけで、勝手に混ぜてくれて、煮込みだり蒸したり焼いたりできます。

今日は仕事で疲れて何も作りたくないという日にも、冷凍しておいた野菜や肉を入れるだけで一品できあがるので有難いです。これを購入したことで、夫もたまに晩ごはんを作っておいてくれるようになったので、助かっています。ホット・クックは無水調理が得意なので、野菜の甘みがでて煮込み料理はとても美味しく仕上がります。ポトフが特に美味しく仕上がるのでよく作っています！共働きのご家庭では大活躍すると思うので、帰宅後は家事に追われているという奥様はぜひ導入を検討されてみてください。

新生活が、実り多きものとなりますよう願っております。

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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

info@hottaka.jp FAX:092-510-7294

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。