



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
4月号

SPRING

vol. 94

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。中間支店の竹本です。

私事ですが、例年に比べて花粉症の症状が早く出て困っております。

例年であれば3月下旬から、くしゃみ・鼻水が出て6月半ばまで引きずるのですが、今年は2月初旬から目と鼻がかゆくて仕方ありません。

コロナ後、ようやくマスクをせずに外出できるようになってきましたが、私は結局マスクが手放せないようです。マスク以外に対策をしているわけではないのですが、市販薬以外で自分の中で唯一花粉症の症状を和らげる効果があると感じるのがコーヒーです（勝手な思い込みです）。

おかげで営業所前の自販機のコーヒーが毎度売り切れてしまってますが・・・



▶主婦のナイショ話

掃除機をかける頻度はどれくらい？

▶暮らしの足し算

朝のタンパク質

▶なごみひとさじ

欲には限りがない

▶健康レシピ

そら豆のガリバタしょうゆ炒め

▶生活のメモ

ラ・クックグランで家事時短!

▶その他


住宅工事によるガス事故防止

LINE 公式アカウント

お友だち募集中!

「ほったか!」WEB版・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～

主婦のナインツヨ話

掃除機をかける頻度はどれくらい？ 道具は何を使っていますか？

1227人を対象に行った、「掃除機」についてのアンケートがあります。まず、「掃除機をかける頻度は？」という質問から。一番多かったのが「毎日」で30・3%。続いて、「2～3日に1回」28・4%、「6～7日に1回」16・1%、「1週間に1回未満」15・2%、「4～5日に1回」10・1%となりました。

約3割の人が毎日かけていると答えていて、日々の習慣となっていることがわかります。毎日かける理由としては、「髪の毛やほこりが気になる」「子どもが食べこぼしたり散らかしたりする」「ヘットの抜け毛がある」「部屋がきれいだと気持ちがいい」などが挙がっています。

次に、床掃除に使う道具について。「床掃除をする際、一番使用する掃除道具は？」という質問です。1位がキャニスター掃除機で43・0%、2位スティック掃除機（コードレス）34・8%、3位フロリングワイパー9・3%となっています。4位以下はお掃除ロボット3・9%、ハンディクリーナー2・4%、粘

着カーペットクリーナー1・9%、ほうき1・5%、雑巾1・1%、モップ1・1%、その他1・1%という結果になりました。掃除機とワイパーを組み合わせるなど、意見も多く挙がっています。

さて、掃除機のかけ方をおさらいしましょう。まず、床のものを片づける作業から。ものがあちこちにあると効率が悪く、かけ残しもしがちです。コード類もまとめておくことバターです。次に、高いところからはじめ、ほこりは上から下に落ちます。掃除機をかける前に家具などのほこりを落としましょう。階段や棚などに掃除機をかける場合も同様で、上から下へと行います。そして、奥から手前へとかける。部屋の入り口から掃除機をかけるのではなく奥からスタートし、手前へと移ります。掃除機は床に押しつけるのではなく、軽く滑らせるようにゆっくり動かすのもコツです。



算

「朝のタンパク質」

体内時計研究の第一人者

である柴田重信さんは、朝に

タンパク質を摂ることがと

ても重要だと言います。ま

ず、体内時計を正常に働かせ

るためには、朝食を食べるこ

とがポイントです。そもそも

人間の体内時計は24時間よ

りも長いリズムを刻んでい

て、ズシを修正する必要があ

ります。ズシを修正させる働きをす

るのが朝食です。逆に言えば、朝食を

食べないと、体内時計がズシのまま。

集中力が低下したり、眠くなったり

するだけでなく、いろいろな不調を

起こすこともあります。

朝食でまず必要なのは、「ご飯やパ

ンなどの主食。糖質を摂るとインス

リンが分泌され、

体内時計をリセッ

トします。そして、

もうひとつ大切な

のがタンパク質で

す。筋力を維持す

ることは体にとって重要ですが、筋

肉を大きくする物質が活発に働くの

は日中です。その時間帯に筋肉の材

料を届けることで、筋力がアップし

ます。つまり、朝、タンパク質を摂る

ことが必須というわけです。

また、タンパク質を朝食に摂るこ

とで、太りにくくなることがわかっ

ています。具体的には、朝、タンパク

質を摂ると「食事誘発性熱産生(DI

T)」という放熱が起こり、エネル

ギーが消費されるのです。和食なら

魚の塩焼きと納豆、洋食なら目玉焼

きとヨーグルトなど、数種類のタン

パク質を摂るのがポイントです。



欲には限りがない

— 養老孟司

解剖学者の養老孟司さんは、19

37年生まれの86歳。東京大学名

誉教授で、ベストセラー『バカの壁』

の著者としても知られています。

今も毎日忙しくしているという

養老さんは、「やることは毎日山の

ようにある」と言います。朝目覚め

ると、まず、その日すべきことを頭

の中で整理し、段どりを

考えるそうです。虫の標

本を作ったり、疲れたら

散歩したり。虫のおもし

ろさは言葉にできないほ

どだそうで、虫を採集し

たくてたまらないそうで

す。養老さんは言います。

「いくつになっても、欲

には限りがない」と。

養老さんの虫好きは子

どものころから。80代で

も続けていられるのは幸

せだと言います。ただ、最



んは心配しています。

さて、養老さんといえば、愛猫の

「まる」が有名です。3年前に亡く

なりましたが、「僕のものさし」だっ

たとか。猫のようにその瞬間瞬間を

生きたいと、養老さんは言います。

元気もりもり 健康レシピ



4月の元気レシピ〈そら豆のガリバタしょうゆ炒め〉

そら豆は栄養的に優れています。疲労回復効果が期待できるビタミンB1を豊富に含むほか、アンチエイジングやヘモグロビンの合成を助けるビタミンCがたっぷり含まれています。また、血管を若々しく保つビタミンB2、血液中のコレステロール値を正常に保つレシチンが豊富な点も見逃せません。さらに、むくみの予防や改善に役立つカリウムのほか、食物繊維やタンパク質もしっかり含んでいます。「そら豆がおいしいのは3日だけ」と言われるほど鮮度が落ちるのが早いので、購入後は早めに食べましょう。

★レシピのポイント

ゆでてそのまま食べるのが一般的ですが、ニンニクを効かせて洋風に仕上げます。

材料（2人分）

そら豆（さやつき）：10本
ベーコン（スライス）：1枚
ニンニク：1かけ
塩：少々
赤唐辛子（輪切り）：1/3本
エキストラバージン
オリーブ油：大さじ1
バター：10g
しょうゆ：小さじ1
粗びき黒こしょう：少々

1 そら豆はさやからとり出し、ベーコンは5mm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。



2 熱湯に塩を加え、そら豆を入れて2分ほどゆでる。ざるに上げて湯を切り、粗熱がとれたら薄皮をむく。



3 フライパンにベーコン、ニンニク、赤唐辛子、オリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、そら豆を加えてさっと炒める。



4 バター、しょうゆを加えて全体をからめ、黒こしょうをふる。



“ラ・クックグラン”で家事時短を実現しませんか？

仕事や子育てで日々忙しく、
時間に追われている奥様。



なるべく時短で調理や後片付けを済ませたいと考えていませんか？



調理+後片付け時短！



グリル庫内を汚さず調理ができる、パロマ製「ラ・クックグラン」を使うと、定番の焼き魚から、ノンフライ調理、お肉や野菜料理、パンまで手軽に調理することができます。



ラ・クックグランオートメニュー機能付きのコンロなら、食材を入れて点火し、オートボタンを押すだけで、火加減もコンロが調整するので、らくらく調理が叶います。

調理後はお皿に移さず、そのまま食卓に並べられるので、洗い物も減って家事時短！



ラ・クックグラン本体も、油汚れに強くサッと洗えます。調理・後片付けを時短できると、空いた時間でお子さんの宿題をみたり、今日あった出来事をゆっくり話したり、ご家族と過ごす時間が増えますよね。

忙しくて毎日時間が作れずお悩みの奥様は、ぜひ検討されてみてはいかがでしょうか？



■参考製品 Paloma製品
ビルトインコンロ FACEIS
PD-863WS-U75GP 75cm

- ・ラ・クックグラン同梱
- ・ラ・クックグラン
- オートメニュー機能

安心のサポート体制

ガスや暮らしの知識が豊富なスタッフが担当につきまますので、小さなことでもお気軽にご相談ください。購入後も使い方等で不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

「家事時短に興味がある！」と思われた方は、弊社お客さまセンター(0120-889-294)、または地区担当者へのご相談をお待ちしております。



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。

危険



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〉

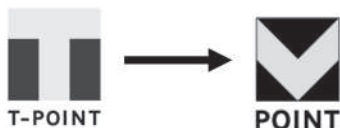
0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

Tポイント名称変更のお知らせ

Tポイントをご登録頂いているみなさまへ

2024年4月22日より、「Tポイント」は「青と黄色のVポイント(正式名称：Vポイント)」へ名称変更となります。



✓変更手続き等は不要で、これまで通りお持ちのTカードをご利用いただけます。

✓高松産業グループオリジナルカードも引き続き発行可能です。(※数に限りがございます)

✓Vポイントに関する詳細事項についての質問は、Tカードサポートセンター(0570-029-294)〈9:30～18:00 年中無休〉へお願い致します。

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!**

👉 **お支払いの手間が省ける!**

👉 **ポイントが貯まる!** 

※付与条件あり(法人名義は対象外となります)

※Tポイント(Vポイント)又はニモカの付与をご希望の場合は、別途ポイント付与登録が必要になります。



〈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

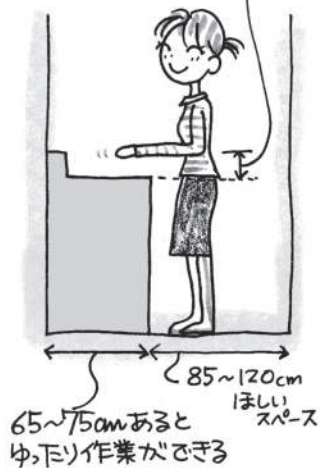


ちょっと教えて！家づくり



キッチンカウンターの高さはどのように考えればよいでしょうか？

ひじ下の高さから
-10～15cmくらいが目安



キッチンの作業では、カウンターの高さがとても大切になってきます。適正な寸法でない場合、作業がしにくいだけでなく腰痛、肩こりなど身体への深刻な悪影響を及ぼす原因にもなってしまいます。一般的には、「使用する人の身長÷2+15センチ」がワークトップの高さと言われています。身長160センチの人なら、高さは85センチということになりますね。ただ、同じぐらいの身長でも手や足の長さが違うこともあります。もう一つの求め方は、ひじ下の高さを計り、その高さから10～15センチを引くという方法です。もしカウンターの高さが高いという場合は、底の厚いスリッパを履くという方法もあります。2センチでも違うとかなり楽になるはずですよ。ちなみに奥行は65～70センチあるとゆとり作業ができると言われてています。

～暗くなるほど効果を発揮 反射材は命を守る～

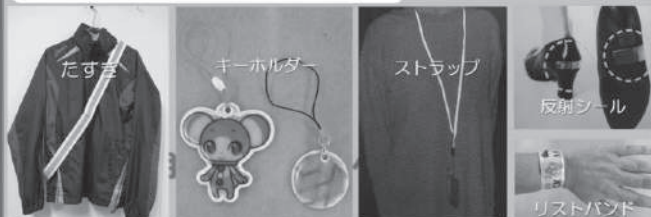
●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

反射材を身に付けて 見えずに危険を見せて安全に

～暗くなるほど効果を発揮！反射材は命を守る～



あなたはどのタイプ？



散歩、ジョギングなど様々な用途に応じて選んで！

福岡県警察

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



～レンタルファンヒーターをご利用のみなさまへ～

レンタル実績

約800台

※2023年度

【今後のスケジュール(予定)】

回収連絡	4月中旬頃～
回収日	5月～6月下旬
清掃	7月～9月下旬

※順次SMSやお電話にて「回収」のご連絡をいたしますが、大変多くのお客様にご利用頂いておりますので、回収をお急ぎの方は、お手数ですが“お客様センター(0120-889-294)”までご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

今シーズンも「レンタルファンヒーター」のご利用、誠にありがとうございました。
“重い灯油を運ぶ必要がなくなり、冬が快適に過ごせました”等、たくさんのお喜びの声を頂きました！

レンタル継続特典もご用意しておりますので、ぜひ来冬のご利用もご検討ください。



レンタル料(月額): 1台 550円(税込)
レンタル期間: 11月～4月末まで

お問合せ
はこちら



0120-889-294

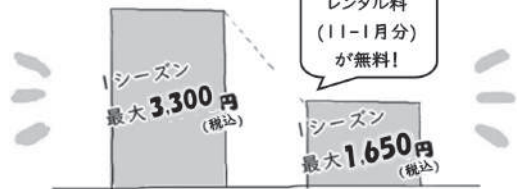
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

レンタル終了後は、内部までしっかり清掃を行い、11月頃みなさまのもとへお届けします。

まだご利用されたことがない方も、お気軽にお問い合わせください！

継続のご利用で2年目以降もお得です！

●リピーター様特典



※通常サイズをご契約の場合のレンタル料です。
※レンタル契約は自動更新となりますので、来冬継続利用予定の方はお手続き不要です。来冬不要な方のみ、回収連絡時に「ご解約」のご連絡をお願いいたします。

編集

後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。春の日差しを感じる季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年の3月、西鉄天神大牟田線に新駅「桜並木駅」が誕生しました。(西鉄電車で新しい駅が誕生するのは、14年ぶりだそうです。)新駅ができた影響で、近隣にマンションやお店が増えて、街により活気ができてきているのを感じます。完成していく様子をずっと近くを通るたびに見ていたの、何だか感慨深いです。近隣に「博多大学」という大学も、来年4月に開校を予定しているそうなので、より賑わっていきそうで楽しみです。



さて、私事ですがハムスターを飼い始めてから齧歯類全般への興味が出てきて、インスタグラム等のSNSで「テグー」や「チンチラ」の写真・動画を見ては、触れ合いたい欲求が高まる毎日でした。

そこで、ららぽーと福岡内にある、ひよこやモルモット、リクガメやインコ、フクロウ、チンチラ等、多種類の動物と触れ合える「アニマルカフェ」に行ってみました。お目当てのチンチラふれあいタイムになり、チンチラをそっと触ると想像よりふわふわで感動しました。あと驚いたのが、1m以上ある柵の上にジャンプで飛び乗り、何度もケージから脱走して店員のお姉さんに捕獲されていたことです。あれだけのジャンプ力があるのは驚きでした。みなさんも動物と触れ合いたいときは、ぜひ行ってみてください。

春暖のみぎり、健やかなる日々をお過ごしください。

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。