



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」！



2025年
4月号

SPRING

vol. 106

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員のひとりごと

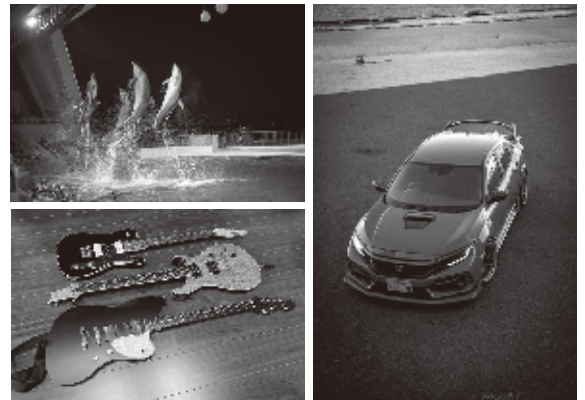


こんにちは。高松営業所の松谷（まつや）です。

4月になり、春らしい季節になりましたね。

私は多趣味で、ギター・車・カメラと忙しくも楽しく過ごしております。

趣味の中でも高校受験前に始めたギターが何よりも楽しく、ジャンルは「ラウドロック」という激しめの音楽です。今年はバンドメンバーとライブができるといいねと話しているので、ライブに向けて日々練習中です。バンド好きな方がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください♪
音楽の趣味は一生続けられますので、皆さんもぜひやってみてはいかがでしょうか。



▶主婦のナイショ話

何か勉強をしていますか？

▶暮らしの足し算

「家トレ」

▶なごみひとさじ

「養生」を趣味にしてきた

▶健康レシピ

ネギみそつくね

▶生活のメモ

外出中も安心。

室内の温度管理は遠隔で

▶その他

他工事事故防止について

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、V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～

主婦のナインシヨ話

現在、何か勉強をしていますか？何を勉強していますか？

女性411人(平均年齢45・2歳)を対象に行った、「勉強」についてのアンケートがあります。まず、「現在、勉強していますか？」

という質問から。「はい」が38・2%、「いいえ」が61・8%という結果で、約4割の人が何らかの勉強をしていることがわかりまし

た。次に、「社会人になって勉強をした経験はありますか？」という質問です。「あ

る」84・4%、「ない」15・6%という結果に。現在は勉強していても、過去にとり組んだことがある人が意外に多いこと「気づきます」。

それでは、勉強中の人を対象にした、「何を勉強していますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で一番多かったのが「英語」43・9%で、それ以降は「英語以外の外国語」20・4%、「マネー・経済」19・1%、「食・運動・ヘルス」15・9%、「ビジネス・秘書・キャリアコンサルタント」14・6%、「IT」12・1%、「法律」8・3%、「心理学」6・4%という結果でした。少数意見と

して、福祉や医学、占い、手話、日本語といった項目もありました。

では、「勉強の悩みは？」といった質問になると？ 複数回答で1位が「集中できない」45・9%、「勉強時間の確保が難しい」40・8%、「モチベーションが続かない」40・1%、「なかなか成果が出ない」28・7%、「お金がかかる」10・2%などの意見がありました。

最後に、「どんな資格を目指していますか？」という質問です。「TOEIC」が12・7%と最も多く、それ以降は「FP技能検定」9・6%、「ITパスポート」5・7%、「日商簿記検定」5・7%、「宅地建物取引士」4・5%、「社会保険労務士」3・2%などとなっています。ただ、「勉強中だけれど資格取得は目指していない」と答えた人が40・8%と多く、勉強に対する目的が仕事に直接結びつくものとは限らないことがわかります。

ABCDEF
GHIJKL
MNOPQ
RSTUV
WXYZ



안녕하세요

算「家トシ」

暮らしの足し

リハビリテーション治療の第一人者である、医師の安保雅博さんによると、寝たきりを防いで健康寿命を伸ばすのに大切なのが、日ごろの運動習慣だそうです。体を動かさないとお骨密度が低下して骨がスカスカになるだけでなく、病気の危険因子になってしまいます。

そこで、運動が苦手という人でもおすすめなのが「家トシ」です。隙間時間を利用して、家事をしながら、テレビを見ながらなど、続けることができるのがメリットです。ポイントはできれば毎日、最低でも週に3日は行うこと。そして、ちょっときついくらいの運動を行うこと。筋肉を伸ばすときに息を吐く



ようにして自然と呼吸をし、息を止めないことも大切です。では、おすすめ

の家トシを2つ紹介しましょう。まず、背筋を鍛え、腰痛を解消するストレッチです。頭を枕にのせてあお向けに寝ます。目線とおへそが真横を向くように、背中から下半身をゆっくりにひねりましょう。そのあと、体を戻してあお向けになり、左側も同様に行います。

もう一つは、猫背解消のストレッチです。イスに座り、頭の後ろで手を組んで、ひじと頭が一直線になるように開きます。息を吐きながら、上半身を右にゆっくり倒します。そのあと、体を元に戻し、同様に、上半身を左に倒します。

もう一つは、猫背解消のストレッチです。イスに座り、頭の後ろで手を組んで、ひじと頭が一直線になるように開きます。息を吐きながら、上半身を右にゆっくり倒します。そのあと、体を元に戻し、同様に、上半身を左に倒します。



「養生」を趣味にしてきた

— 五木寛之

多くの著作を持つ作家の五木寛之さんは1932年生まれの92歳。執筆や講演など、今も現役で仕事を続けています。なかでも『日刊ゲンダイ』の連載は49年続き、昨年12月の時点で1万2000回を達成！ 五木さんは毎日書き続け、一度も休んだことはないそうです。

なごみひとさじ

そんな五木さんですが、子どものころは虚弱体質で、体が丈夫とはいえなかったそうです。しかし、90代になっても元気で仕事を続けていられるのは、養生を趣味にしてきたから。「体が弱い」とわかっていいるから、何とかカバーしていこうと意識してきたのです。実際、五木さんは偏頭痛がありました。独学で研究をして養生法を見つ

け、治したという経験があります。また、高齢者が注意すべき誤えんを予防するために、水を飲むときに「これから水を飲む」と体に指令を出すのだそうです。また、深い呼吸をすることが大切だとわかっていても運動は大変なので、口笛を吹く方法を思いつきます。ほかに、まぶたを上げる体操、聴覚を維持するための体操、腱鞘炎を予防する養生などを続けているそうです。

健康を過信せず、意識して養生する。それが五木さんのように、90代になっても元気に過ごすポイントのようです。



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ<ネギみそつくね>

鶏肉は筋肉をはじめ、肌や髪、爪などの組織を作るのに欠かせないタンパク質をたっぷり含んでいます。とくに体内で作ることができない必須アミノ酸を多く含んでいるのが鶏肉の特徴です。ほかにも、タンパク質の代謝に関わるビタミンAやB群、Kを含んでいる点も見逃せません。ささみや胸肉は糖質をほとんど含まず、糖質制限中でも安心して食べられる食材です。一方、鶏ひき肉は胸肉やもも肉をミンチ状にしたもので、火が早く通り、扱いやすいのがメリットです。

★レシピのポイント

鶏ひき肉をしっかり練ることで、崩れにくく、しっかりまとまります。

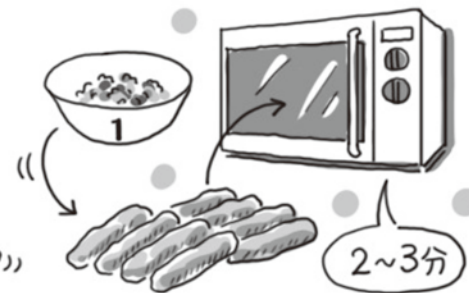
材料（4人分）

鶏ひき肉 300g
卵 小1個
青ネギ 4本
みそ 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

1 鶏ひき肉に溶き卵を加え、
しっかり練る。
青ネギは小口切りにする。



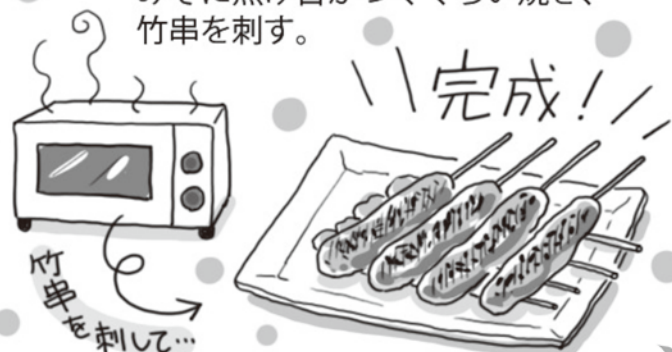
2 1の青ネギ以外を8等分して
ソーセージのように形を作り、
耐熱皿に並べて電子レンジで
2~3分加熱する。



3 小鍋にみそ、みりん、砂糖を入れて
弱火で練り、青ネギを混ぜる。



4 2に3のみそを塗り、
オーブントースターかグリルで
みそに焦げ目がつくくらい焼き、
竹串を刺す。



外出中も安心！室内の温度管理は遠隔で。

～お子さん・高齢者・ペットがご家庭にいらっしゃるあなたへ～

寒暖安定しない日も多く、今ではエアコンは年中欠かせない家電になりました。

特に、小さなお子さんや高齢者の方がいらっしゃるご家庭。室内でペットを飼っているご家庭だと室内の温度管理には気を使いますよね。

スマホで温度管理！



富士通のスマホアプリ対応エアコンなら、外出中もスマホで設定温度を変更でき、電源の入れ切もできるので、日中暑くなると思わずにエアコンをつけていない状態で外出して、ペットや高齢者、お子さんを留守番させてしまっているという時も、外からスマホで電源を入れられるので

安心です。



外からエアコンの温度変更・電源入切ができれば、大事なご家族やペットが熱中症になったり、お部屋の中で寒くて凍える心配もなくなりますよね。

また、つけっぱなしで出掛けてしまっ
て、あとから気づいた時も「電気代が
もったいない・・・！」と後悔すること
もなくなります。



外出中の室内の温度管理の心配をなく
したいと思われた方は、ぜひご検討され
てみてはいかがでしょうか？

本記事で紹介したメーカー以外で
も、各メーカースマホ遠隔操作対応機種
お取り扱いがございますので、お気軽に
相談ください。

高松産業グループのお約束

・明確な料金提示



お見積りの段階で事前に現地確認をいたします。正式な金額でお見積書を作成しますので、取付後に追加で工事代を請求することはございません。

・購入後もあんしん



必ず担当がつき、使い方までしっかり説明します。もし何かあった時も、基本的には車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、アフターフォロー体制もしっかり整えております。

暮らしのお困りごとは、
お気軽にご相談ください！
小さなことでも真摯な
対応を心掛けています。



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＞

ハヤク ツク ヨ

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

ガス警報器 の設置はお済みですか？

ご家庭の安全を
24時間365日見張ります！



ガス警報器ご利用者様の声

臭い等に敏感でない義理両親が平日家にいるのでガス警報器があることで万が一のことを考えるとすぐに気づくことができ安心できます。

30代 女性

ガスそのものに特有のニオイをつけていると聞きました。目には見えなため気づかない恐れもあるので、警報器による音があれば安心だと思いました。

50代 男性

《設置位置は下記の図をご参照ください》

LPガス用 ガス警報器

*高松産業のお客さま



ガス



設置位置

都市ガス用 警報器

*高松ガスのお客さま



ガス
CO
火災

ガス
CO



設置位置

ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防ぐため、お客さまの安全を**24時間365日見張ります**。我が家は設置されているから問題ないと思われた方も、ご家庭の**警報器の期限**をご確認ください。

ガス警報器には期限が定められていて、**5年**に**1回の交換が必要**です。期限を過ぎると感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあります。

もちろんガスメーターやガス機器にも安全装置がついていますが、ガス警報器は漏れを即座に察知し、警報音で知らせてくれるので、より安心です。

まだ設置していない方や期限切れの方は、ぜひ設置または交換のご検討をお願いいたします。

◆警報器設置のご相談・設置依頼は下記にお電話ください

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



条件のよい場所をリビングダイニングに。



「全室南向き！」とうたったマンションや分譲住宅が人気であるように、住み心地を左右するのが日当たりと風通しと言われています。しかし、すべての部屋にあふれんばかりの光と風がとりこめるようならよいのですが、実際にはなかなか困難です。そこで、具体的な間取り作りを始める前に、家族の生活リズムを再確認、そして日照や通風面で部屋に優先順位をつけることをおすすめします。一般的に最優先させたいのがLD（リビングダイニング）。家族が食事をしたりくつろいだりするこのスペースは、一年を通して最も採光や通風がとりやすく、できれば眺めの良い場所に配置するとよいでしょう。また、在宅時間の長い祖父母や子ども部屋も日当たりの良い場所に作るとよいですね。設計者にその意向をしっかりと伝えることが大切です。

飲酒運転撲滅への思いを一つに

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

飲酒運転事故が増加しています！
過去の悲惨な事故を忘れていませんか？

飲酒運転による交通事故発生件数（令和6年中）
96件（前年比+9件）

平成18年8月25日
海の中道大橋飲酒運転事故



幼児3人が犠牲

平成23年2月9日
粕屋町飲酒運転事故



高校生2人が犠牲

悲劇を繰り返さないため...
飲酒運転撲滅への思いを一つに



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



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



◀HPからの閲覧はこちら



GW期間中の休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、ゴールデンウィーク期間中の下記期間を休業日とさせていただきます。

4/29(火)・5/3(土)～5/6(火)

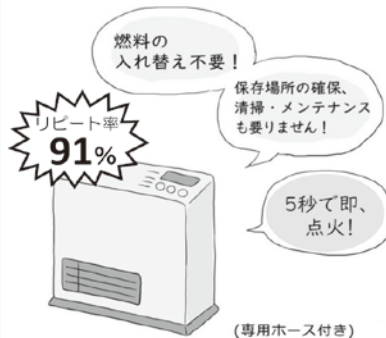
※緊急時は下記連絡先まで、遠慮なくご連絡ください。大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【高松産業グループ 時間外緊急受付】

事業所名称	電話番号
高松営業所	093-201-1094
中間支店	093-243-5811
宗像営業所	0940-33-8913
福岡営業所	092-935-0392
高松ガス	093-201-1094

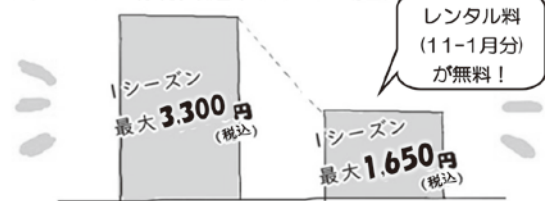
レンタルファンヒーターをご利用のみなさまへ

継続のご利用で2年目以降もお得です！



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

●リピーター様特典(通常サイズの場合)



お問合せはこちら **0120-889-294** ※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

※レンタル契約は自動更新となりますので、来冬不要な方は「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。春らしく穏やかな気候に心もむ季節になりましたが、お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。

昨冬も多くのお客様にレンタルファンヒーターをご利用いただき、誠にありがとうございました。集合住宅で2階以上の階にお住まいのお客様からは、「灯油を持って運ぶのが大変だったので、レンタルファンヒーターを使用してみても、燃料補充がいらす快適に冬を過ごせました。」という喜びの声をいただきました。同じような不便を感じているお客様がいらしたら、来冬はレンタルファンヒーターをぜひ一度お試しください♪

レンタルファンヒーター回収のご連絡につきましましては、4月下旬以降を予定しております。順次連絡をして参りますが、回収をお急ぎのお客様は、恐れ入りますが、弊社お客様センター(0120-889-294)までお電話いただけますと幸いです。

回収後は6月～9月にかけて、ファンヒーター本体内部までしっかり清掃を行い、来冬もみなさんに気持ちよくご利用いただけるよう準備して参ります。



さて、私事ですが先日数カ月遅れて夫と結婚3周年のお祝いをしました。近所のお肉屋さんで経営している焼肉店に行き、美味しいお肉をたくさん食べて幸せでした。個人的にイチボが一番美味しかったです。

新年度に入り、何かと忙しい時期かと思いますが、体調を崩されませんようご自愛ください

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 ハヤク ックヨ

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。