



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  
6月号

SUMMER

vol. 108

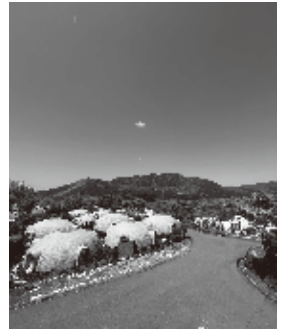
# ほったか!

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、管理課の米村です。



今年のゴールデンウィークは、ずいぶん前から計画していた親子3世代で大分、熊本を旅してきました。旅の計画を立てるのが好きなので私が担当するのですが、3家族10人ともなると日にちを決めるのに一苦労。

結果ゴールデンウィークという1番の繁忙期しかみんなが集まらず、宿泊先を探すのも大変でした。旅行中は天気にも恵まれ、新緑の鮮やかな緑と澄み渡る青空の下、日頃の疲れを癒す至福のひとときを過ごせました。

流石に繁忙期だけあってどこも人が多かったです、おしゃべりしながら待つ時間もまた旅の良い思い出となりました。

### ▶主婦のナイショ話

カレーは好きですか?

### ▶暮らしの足し算

「ハンドマッサージ」

### ▶なごみひとさじ

文化の違いをポジティブにとらえる

### ▶健康レシピ

アジのカルパッチョ

### ▶生活のメモ

コンロで家事時短!

### ▶その他

小型湯沸器使用の注意点 他

### 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

カレーは好きですか？自宅をよく食べるカレーは？

20～69歳の男女1100人を対象に行つた、「カレー」についてのアンケートがありま

す。「カレーを食べる頻度は？」という質問か

ら。「月に1回」が一番多く30・5%、そのあ

と、「月に2～3回」25・8%、「2～3カ月に1回」16・5%、「週に1回」9・8%と続

きました。「月に1回以上」と答えた人は

全体の69・6%と多く、中でも60代は

76・8%という結果になっています。

次に、「自宅でよく食べるカレーのタイプは？」という質問です。一番多かったのが「ルウで作るカレー」で51・4%、2位が「レトルトカレー」で24・6%。それ以降は、「カレー粉から作るカレー」7・3%、「インスタント・冷凍カレー」4・5%、「スパイスから作るカレー」2・9%となりました。

31・1%、「シーフードカレー」25・4%などという結果に。やはりビーフカレーは定番のようです。

では、「カレーのメリット・気になることは？」となるべく、複数回答で1

位が「一品料理で済むので楽」26・5%、「つい食べ過ぎてしまう」24・6%、「カレー味なら何でもおいしくなる」17・8%、「翌日もカレーの匂

いが残る」12・1%、「少量を作るのが難しい」11・6%、「辛さのレベル調整に悩む」10・6%、「1食あたりのカロリーが気になる」10・5%という意見がありました。

さて、余りがちなカレーですが、おすすめのアレンジ法がいろいろあります。カレーをめんつゆで伸ばしてう

どんにかける、耐熱皿にご飯を盛って

カレーをかけ、チーズを散らしてオーブントースターで焼くなど。サンドイッチに加える、春巻きの具にするのも子どもたちに人気です。



# 算「ハンドマッサージ」

## し

## 暮らしの

日本ハンドケア協会代表理事の池田明子さんによると、手には心や体を癒すパワーがあり、マッサージをすることで3つの効果が期待できるといいます。まず、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されます。また、

気持ちいいという感覚が脳に伝わり、脳がほぐれて活性化されます。そして、体の血行がよくなり、ストレスがやわらいで心が落ち着きます。

基本のハンドマッサージを紹介しましょう。①両手をそれぞれ回す。手の甲と指全体をやさしくさすりましょう。②親指と人差し指が合わさる位置を5秒押しましょう。「山谷（やまやま）」とい

う。親指と人差し指の間、人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間です。それぞれ3往復さすります。④指を一本ずつ根元から指先に向けてマッサージしましょう。⑤一方の手でげんこつを作り、もう一方の手のひらに押し当てて3回ぐりぐりと刺激します。⑥最後に、もう一度、手の甲をやさしくさすります。回数は決めず、好きなだけでOKです。

以上を行うと、だいたい3分くらいです。ポイントは、一定のリズムでマッサージする、心地よく感じるくらいに押したり刺激したりする、手を清潔にしてから行うです。

うツボがあり、押すことで自律神経が整います。③手の甲の指と指の間をさすりましょ



# 文化の違いをポジティブにとらえる

— さかとくみ雪

絵本作家のさかとくみ雪さんは、1980年生まれの44歳。「書店員が選ぶ絵本新人賞2024」で大賞を受賞しました。さかとくみさんが絵本を描きはじめてのは33歳のとき。ドイツで専業主婦をしていましたが、何か新しいことにチャレンジしたいと思い、子どものころの夢

だった絵を描くことにたどり着いたそうです。さかとくみさんは、武蔵野美術大学の通信課程に入り、絵を学びます。ドイツ在住の彼女は対面授業のたびに日本に通い、厳しい課題をこなしていきます。「たいへんだったけど、思った以上におもしろかった」と、さかとくみさん。絵本作家になるという目標もできました。

## じ さ と ひ み ご な

さかとくみさんは、武蔵野美術大学の通信課程に入り、絵を学びます。ドイツ在住の彼女は対面授業のたびに日本に通い、厳しい課題をこなしていきます。「たいへんだったけど、思った以上におもしろかった」と、さかとくみさん。絵本作家になるという目標もできました。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 6月の元気レシピ＜アジのカルパッチョ＞

アジは身近な魚介類で、栄養たっぷり。必須脂肪酸のEPAとDHAを含み、血液をサラサラにし、脳をイキイキと活性化させます。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDを豊富に含むのも魅力。骨粗しょう症の予防にぴったりです。鉄が多いことでも知られ、とくに吸収率の高い「ヘム鉄」を摂取できます。もちろん、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がたっぷり含まれています。アジは春から夏に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

### ★レシピのポイント

レモンや香味野菜の青ジソを加えることで、アジをよりさっぱり食べられます。

### 材料（2人分）

アジ（刺身用） 150g  
水菜 1/2束  
玉ネギ 1/4個  
青ジソ 2枚  
レモン（くし切り） 1/8個  
しょうゆ 大さじ1/2  
エクストラバージンオリーブ油 大さじ1/2

**1** アジは1cm幅のそぎ切りにする。

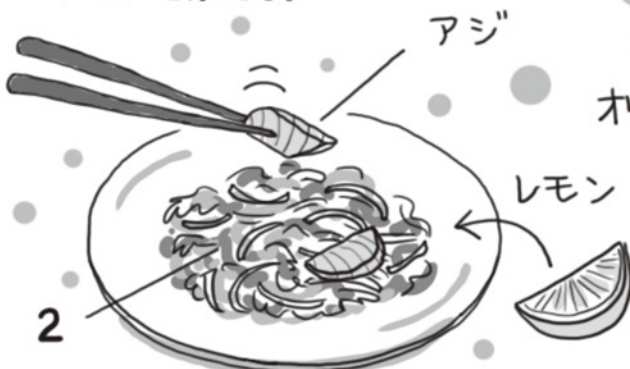
アジ



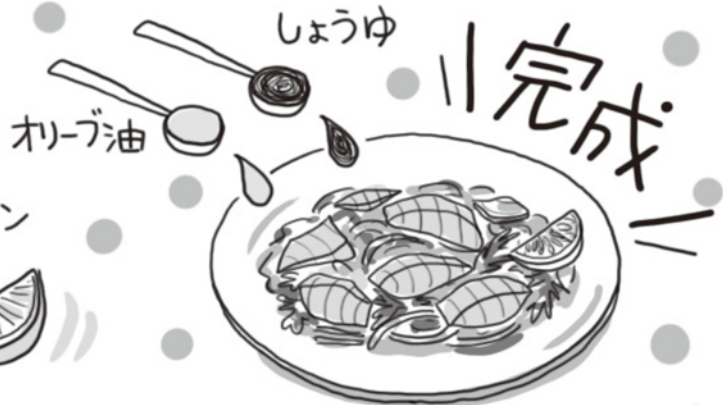
**2** 水菜は5～6cm長さに切り、玉ネギは薄切り、青ジソはせん切りにする。ボウルに野菜を合わせておく。



**3** 皿に2の野菜を広げ、アジを盛ってレモンを添える。



**4** しょうゆ、オリーブ油を回しかける。



＼仕事や介護、地域行事で多忙な奥様へ／

“お手入れ簡単コンロ”で家事時短を実現しませんか？



「仕事や両親の介護」・  
「地域行事や家事」等、やる  
ことが無限にあり、気づいた  
ら寝る時間になっていて。  
そんな日々をお過ごし奥  
様。



時間に追われて自分のこと  
は全部後回しになっていませ  
んか？

そんな時間のない日々を過  
ごしていると、何とか家事だけでも時短でサ  
ッと済ませたいなと誰もが思いますよね。

**同時調理で時短！**

ノーリツ製のガスビルトインコンロ、ミッ  
ケなら、効率的に同時調理ができます！

後ろの小バーナーに炊飯機能があるので、  
炊飯しながら、左右のバー  
ナーで煮物調理+炒め物がで  
きます。タイマー+温度調節  
機能を併用すれば、同時調理  
でも、炒めすぎや煮込みすぎ  
の心配不要で安心！



■参考製品 NORITZ製品  
ビルトインコンロ Mikke  
N3WV7RWAP3SIC 75cm  
・ロティプレートS同梱

【調理性能】  
炊飯機能/温調&タイマー併用  
湯沸かし機能  
ダブル高火力&ダブル口火  
オートグリル機能/無水両面焼

【お手入れ性能】  
つやめきガラストップ  
ラックリンごとく

毎日の調理を時短できると、空いた時間で  
お風呂でゆっくり半身浴する時間がつくれるの  
で、リフレッシュになりますよ  
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？



油はね  
99.9%  
カット\*

**お手入れ時短！**  
グリル庫内を汚さず調理ができ  
る同梱の「ロティプレートS」で魚  
を焼けば、油はねを99%カット！  
グリル庫内を汚さず手軽に調理で  
きます。使った後も焼網と違って  
油污れが落としやすいので、サッと  
洗っただけで済みます。

～高松産業グループのお約束～

ガスの専門知識・資格を持ったスタッフが、商品選定・施工・アフターフォロー  
までワンストップで対応いたします。原則車で30分圏内に営業所を配置しており  
ますので、購入後も安心です。ご不明な点等も、遠慮なくお聞きください。



<ご相談・お見積り依頼はこちらまで>

0120-889-294

ハヤク ック ヨ

# 小型湯沸器をお持ちのお客様へのお願い

ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼によるCO（一酸化炭素）中毒を起こし、死亡事故にいたる恐れがございます。使用時は必ず換気し、使用方法を守りましょう！

## 1 必ず換気をしましょう！

台所など屋内に取り付けられている小型湯沸器を十分な換気をせずに使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こす恐れがございます。

ご使用になる時は、換気扇やレンジフードのファンを回すか窓を開けて換気をしましょう。



## 2 お風呂や洗髪へ使用しないでください！

小型湯沸器をお風呂や洗髪などで長時間使うと、不完全燃焼の原因となり、大変危険です。絶対におやめください。



# 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が、目には見えない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



### 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



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ございます。ガスメーターやガス機器にも安全装置はついていますが、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

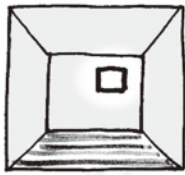
0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

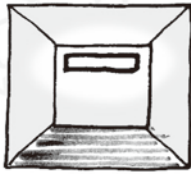
# ちょっと教えて！家づくり



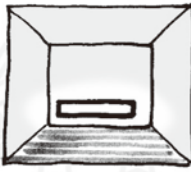
## 窓の位置と大きさ



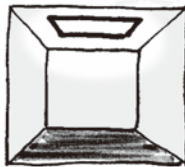
←小窓



ハイサイドライト→



ローサイドライト→



←トップライト

まずは基本的な「横長窓」と「縦長窓」が挙げられますが、窓は高い位置にあるほうが部屋が均一に明るくなるという特徴があります。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが部屋の奥まで光が差し込むことも覚えておくといいですよ。「小窓」は、外部からの視線を防ぎながら採光と換気ができるので効率的に使えます。天井近くにつける「ハイサイドライト」は、外からの視線が入りにくく、「プライバシー」を守るのに優れ、壁や天井に光を反射させるため安定したやわらかい光を取り入れられます。逆に、床近くにつける「ローサイドライト」は、ソフトな光を取り入れつつも、直射日光が入らないので、熱を遮ることができると嬉しいですね。天井にとりつける「トップライト」は、他の窓の3倍の明るさが得られます。暗くなりがちな部屋に便利です。

## 性犯罪被害に遭わないために

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

### 性犯罪の被害実態（令和6年中）



- 認知件数482件(前年比+120件、33%増加)
- 10歳代、20歳代の被害が全体の約8割
- 有職者が約4割、次いで中学生の被害が多い

### 受験期における痴漢情勢等

近年、受験期において、SNS上で痴漢事犯をあり、唆す内容の不適切な書き込みが公然と行われ、受験生に不安を与える状況が窺えます。

県警では、受験生の安全の確保と安心感の醸成に向けた各種対策を推進しておりますが、関係各位にありましては情勢等を踏まえた防犯対策や警戒活動のご協力をよろしくお願い致します。

みまもっちがおすすめ

防犯ブザー&110番通報機能！  
犯罪情報お知らせ機能！



ダウンロード  
はこちら



### 防犯ポイント

#### ちがう歩きはやめよう

音楽を聞き「ながら」、スマホを扱い「ながら」、電話をかけ「ながら」などのながら歩きは危険です。

#### 防犯対策のポイント

- 時々後ろを振り回り、警戒していることをアピールする
- 防犯ブザーを、周りに見えるように、かばんに掛けたり、手に持つなどする



#### SNSでの出会いに注意しよう

SNSで知り合った相手から、性犯罪等の被害に遭うケースが増加しています。

#### 防犯対策のポイント

- 一人で会わず、複数で会う
- 車内等2人きりになる環境をつくらない
- 自分の住所、人に見られたくない写真は、ネット上に掲載したり他人に送らない



被害に遭われた方へ  
周りの人に助けを求めてください  
警察に110番通報、または相談してください

被害を目撃された方へ  
被害者に声をかけてください  
駅員、警察官などに知らせてください

## 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



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



“灯油の持ち運び・残量管理”が面倒な方へ

## “燃料補給不要”のガス給湯 で快適に過ごしませんか？

灯油ボイラーは“重い灯油の持ち運び”  
や“定期的な残量確認・補充”が  
大変ではありませんか？



＼ガス給湯器ならお悩み解決／

- ①面倒な給油なし！
- ②重い灯油の持ち運び不要！
- ③コンパクトでお庭すっきり。



「灯油や電気」から「ガス給湯器」への  
交換なら、**特別価格**でご提供します。

【ご相談・お見積りはこちら】

**0120-889-294**

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になります。

レンタルガスファンヒーター早期予約受付中！

今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	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。

○お客様の声

すぐに部屋が暖まり、使わ  
ない時の収納の心配があ  
りません。次の年も安心  
して使えます。



《初回お試し無料》  
レンタルが初めての方  
初月(※契約月)  
レンタル料無料！

お申込み・ご相談  
はこちらまで……>

**0120-889-294**  
受付時間 平日 あさ9時～よる6時

蒸し暑い毎日ですが、体調を崩されませんよう、ごう  
かお身体大切になさってください。



靴も最近洋服と同レベルで買  
うようになり、靴箱も厳選された靴  
が並んでいるので散らからないよう  
になりました。  
この調子で、今年は食器も厳選し  
ていきたいと思っています。食器棚  
とは別に、段ボールの中に捨てられ  
ずに眠っている食器がたくさんある  
ので年末にでも着手できたらと思っ  
ているところです。

# 編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾  
崎です。今年もまた梅雨入りが気にな  
る頃となりましたが、お変わりなくお  
元気にお過ごしでしょうか。

我が家は夫婦どちらも寒がりです。まだこたつを出した  
ままです。みなさんはこたつやファンヒーターをもう片  
付けられましたか？

昨年からは季節が変わる頃に毎回衣替えをするのが億劫  
になり、服の数はオールシーズンクローゼットにかけて  
おける分だけに絞りました。結構な数を処分したので、  
着たい服を見つけた時ラクになり快適です。新しい服  
を買うときは、なるべく流行に左右されず長く着れるも  
のを厳選するようになったので、節約にもなっています。

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

ハヤク ツクヨ

〒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。