

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

9月にまつわる言葉に「二百二十日(にひゃくはつか)」があります。  
立春から220日目、つまり9月11日頃のことです。  
稲が開花する頃であり、台風襲来の時期を指します。  
災害などなく、秋を感じる穏やかな季節で  
ありますように。



アストモくん

## — 今月号のご案内 —

- お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX
- 衣食住遊「～ 防災グッズ ～」

# アンケート結果 発表

今月は5月・6月のアンケート結果  
をご紹介します。

5月 実践している節電方法を教えてください。

- 1位 電気をこまめに消す。
- 2位 LED照明に変更する。
- 3位 エアコンの温度設定に注意する。
- 4位 電源を元からきる。コンセントから抜く。
- 5位 エアコンだけでなく扇風機を利用



ダントツ1位は「こまめに消す」ことでしたが、家族の協力が不可欠なので苦戦している方も！LED照明に変わって、節電の効果を感じている人も多かったです。

6月 お家の中で一番臭いが気になる所はどこですか？

- 1位 キッチン
- 2位 トイレ
- 3位 玄関
- 4位 風呂
- 5位 押入れや収納スペース



梅雨時のアンケートだっただけに、水廻りのカビや排水口の臭いが気になるようでした。お風呂や洗面所などのカビの臭いには重曹を利用すると良いそうです。



## サンマ

漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の魚の代表です。

日本近海では毎年秋に水揚げされる青魚です。栄養分が豊富なのも魅力。

おすすめは、脂ののった旬のさんまをシンプルに塩焼きや刺身、寿司などで素材の味をそのまま味わうこと。青魚が苦手な方は、蒲焼や竜田揚げにすると食べやすく、美味しくいただけます。

## カツオ

春と秋に旬がくるカツオ。秋のカツオは戻りカツオと呼ばれ、大きく脂がのって美味。「トロカツオ」と呼ばれることもあります。

## サケ

北海道には9月頃、本州には11月～12月頃から産卵のため遡上します。脂がのっていてクセが少ないので様々な料理に合います。

## シシャモ

10月～11月の産卵期、子持ちになる秋が旬です。焼いていただくほか、唐揚げ、フライ、南蛮漬けなどでも美味しくいただけます。

## サバ

秋サバ、寒サバとも言われ、秋から冬にかけて脂がのり美味。

煮魚や焼物の他にも、日本各地でサバ寿司が作られ特産品になっています。

## 今月の野菜 & くだもの



### すだち

「ゆず」に似て、果実は30～40gと小さめです。徳島県の特産として有名。別名「すだちばな」ともいい、これがなまって「すだち」となったといわれます。熟すと果皮が黄色くなりますが、緑色のほうが風味豊かです。

旬： 8月～10月

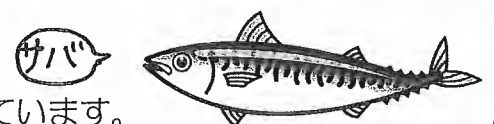
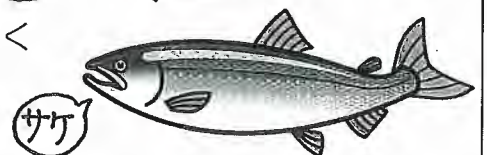
選び方：果皮全体が濃い緑色でツヤと張りがあり、重みを感じるものを選びましょう。

保存方法：乾燥しないようラップで包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

適度な酸味と香りがあり、果汁は焼き魚やマツタケ料理などに最近では、すだちをメインにした麺類が人気です。



## 旬





～ 防災グッズ ～

9月1日は「防災の日」でした。災害について認識を深め、災害に  
対処するに構えを準備するためとして、1960年に制定されました。  
何事も備えが大切！そこで今回は備えておくべき「防災グッズ」についてご紹介します。



備えておくべき「防災グッズ」

品目	品名	内容
水	飲料水	1日1人3L、3日分が目安です。サイズ違いのものを用意します。500mlの飲料水は持ち運び用に。2Lのペットボトルは空きボトルを給水にも使えます。
	給水用ポリタンク	日頃から水道水を貯めておくと、災害時に生活用水に役立てて便利です。
食料	乾パン・缶詰	そのまま食べられるものを優先に、お湯を入れるだけなど調理の簡単なものが便利です。3日分は備えましょう。
	レトルト・インスタント食品	
	飴・チョコレートなど	電気・ガスが普通のとときの調理に便利。予備のボンベは多めに準備 食器の代わりになります。洗う必要もありません。 使い捨て用。
	カセットコンロ・ボンベ	
	ラップフィルム	
紙皿・紙コップ・割り箸		
情報ツール	携帯ラジオ・予備の電池	避難所や支援物資の情報などを得るために必要です。
	携帯電話・充電器	
	筆記用具	
装備	ヘルメット・防災ずきん	家族全員分用意、避難の際に倒壊した家屋や散乱した家財から守ります。
	運動靴・長靴	
	懐中電灯	家族全員分用意、寝室などに持ち出せる場所に。
	笛・ホイッスル	閉じ込められた時など、場所を知らせます。
救急・衛生	救急用品セット	絆創膏・消毒液の他、毛抜きなども。
	口腔ケアセット・マスク	
	ウェットティッシュ・トイレトペーパー	衛生面を考慮し用意しておきましょう。
	簡易トイレ	持病の薬の他、胃腸薬など
	お薬・お薬手帳	
防寒	携帯用カイロ	防寒対策に必要です。
	毛布・アルミブランケット	
衣料品	着替え・雨具・厚手の手袋	衣類は動きやすく、雨具は両手が使えるものを用意しましょう。
	タオル	防寒対策、けがの手当などにも使えます。
貴重品	小銭	いつでもすぐに持ち出せるよう確認しておきましょう。
	通帳・印鑑	
	保険証	
その他	ビニール袋	大小あわせて10枚ほど。雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けないものを。
	ビニールシート・ガムテープ・ロープ	被災家屋の応急処置や、雨対策、防寒対策にも。
	ライター・マッチ	照明用、調理用や暖房器具の火おこしに。
	ローソク	電気が使えないときに。



その他、普段コンタクトレンズをされている方は眼鏡も必要になるなど、各個人が必要なもの、  
家族構成に合わせて「持出一覧表」を作成し、準備しておきましょう。

女性であれば、生理用品・ヘアゴム・防犯ブザー

高齢者であれば、老眼鏡・紙おむつなどの介護用品・補聴器・入れ歯

乳幼児がいる家庭では、紙おむつ・粉ミルク・哺乳瓶・離乳食・おしりふきシート

ペットがいる家庭では、各種ペット用品も必要です。

家族構成に  
合わせて  
「持出一覧表」を  
作るの！

災害時に支援物資が届くまでの目安は3日後とされています。消耗品は「1種類3日分」を  
目安に準備します。非常用持出袋に収納しておくもの、避難する際にすぐ  
に取り出し持出すもの、などに区分しておきましょう。

持出品は、両手があくりゅックなどに入れて持ち出せるように準備しましょう。

非常用持出袋は置き場所の理想は、玄関です。玄関のスペースが  
無理であれば拭き出し窓やバルコニーのある場所でも。

目立つ場所もしくはわかりやすい場所を、設置場所に選び、

家族全員に周知しておくようにしましょう。



# ★☆☆今月の星占い☆☆★

2019年9月15日～2019年10月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 ちよつとした気分転換が効果的。タラタラしていると感じたなら、思いこなくて別のことを...</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 小さなミスが大惨事を招く!? 戸締り、火の管理、お金の管理は油断なく慎重にするべき!</p>	<p>双子座 5/22-6/21 名作に触れることで日常に変化が生まれます。本でも絵でも、良いものを選んで味わって。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 夏の間にも果たせなかつた旅行を堪能! 極上のリラック스가秋以降の糧になるはずです。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 新たな知識を得ることに喜びを感じる時期。秋めいていた好奇心が爆発することでしょう。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 寝坊、遅刻、忘れ物といったミスが続出!? 目覚ましやチェックリストで未然に防いで!</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 秋のグルメツアーを企画しては? 出会ったことのない美味しいものを発見する予感!</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 耳、鼻のトラブルに要注意! 少しでも異変を感じたら悪化する前に病院で診察を。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 夏の疲れがドツと押し寄せる悪い予感... 週末は家にこもって体調の回復を優先して。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 家事や仕事を劇的に効率的化する便利グッズに遭遇! 新鮮な気持ちで仕事に臨めよう。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 大事な時に天候不順に悩まされそう。イライラを我慢すれば、きっと見返りがあるはず!</p>	<p>うお座 2/19-3/20 アウトドアイベントに幸運あり。友人を誘ってキャンプやハイキングを企画してみよう。</p>

アンケートに答えて  
いただいた方、  
全員にプレゼント!

今月のアンケートは.....

「非常用持出袋は用意していますか?」

例: 玄関に一つ用意、家族分用意.....など

今月のプレゼントは.....

『クロス・スポンジセット』

です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。  
締切りは 10/5(土)消印 まで有効です。

※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

★今月のプレゼント★

クロス & スポンジセット

クロスとスポンジ、オシャレな同柄のキッチンセットです。



※写真はイメージです。

個人情報の取扱について:

読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

〒194-0004

62

東京都町田市鶴間

7-31-1

アストモスリテイリング(株)

関東カンパニー内

お客様センター

「全員プレゼント9月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

編集後記...

地震や雷を人一倍怖がる知ですが、実は防災対策が万全ではありません。やはりどこかで「自分だけは大丈夫!」...と、思ってしまうのでしょうか。いつ起きてもおかしくない災害! 明日は我が身と認識し、早急に対策を行います。(あ)

「あすともす通信」編集・発行/

アストモスリテイリング株式会社 関東カンパニー

〒194-0004 東京都町田市鶴間7-31-1

代表電話: 042-795-2086



アストモスリテイリング株式会社