

4月 Vol. 136
April

アストモスガス



あすとも通信



何でもご相談ください!



くらしと
エネルギーの

総合窓口をめざします!

アストモスガス

- 安心・安全なLPガス
- リフォーム
- 水まわり
- かけつけサービス
- ガス器具
- オール電化
- 家電
- 電力販売

スマホ版HP
はこちらから!



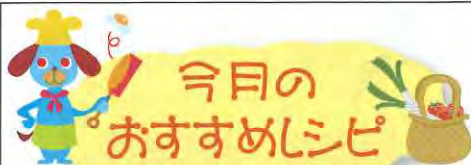
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188



たけのこにはオイスターソースがとっても合います。
お弁当の一品にもオススメです♪

たけのこの肉巻き照り焼き



材料 (2人分)

- たけのこ(ゆで)……適量
- 豚肉薄切り………4~5枚
- 小麦粉、塩、こしょう…適量
- 酒………大さじ1
- ごま油………大さじ1/2
- 黒こしょう…お好みで
- しょうゆ、みりん………各大さじ1
- オイスターソース……大さじ1/2

作り方

1. 豚肉を半分に切り、たけのこを肉の幅に合わせて細くスティック状に切り、巻きつけます。
2. たけのこを巻いた肉に塩、こしょうを振り、小麦粉をまんべんなくまぶします。
3. フライパンにごま油を熱し、肉の巻き目を下にして炒め、全体に焼き色を付けます。
4. 酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
5. 蓋を取り、■の調味料を入れ転がしながらからめます。仕上げに黒こしょうを振って完成です。



調理のポイント

●お弁当用に作る場合は、味付けを少し濃いめにするのがオススメです！

アストモス食育コーナー



たけのこは食物繊維量が豊富！

たけのこの代表ともいえる栄養成分は**食物繊維**です。たけのこには、食物繊維の中でも不溶性食物繊維であるセルロースが豊富に含まれています。セルロースは腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内にある有害物質を排出する効果があります。また、腸内のぜん動運動を促し、排便をしやすくすることから**便秘対策にも効果的**です。

新鮮なたけのこの選び方

- ずんぐりしていて重みのあるもの●皮が全体的に薄茶色でツヤが良いもの
- 頭の先が黄色っぽいもの●切り口が変色しておらず白くみずみずしいもの
- ついてる泥が湿っているもの●根元のいぼが少なく、赤色などに変色していないものを選びましょう。ついてる泥が乾いていないものは、掘ってから時間が経っていない証拠です。

4月から始める 春のストレス対策！



春は新年度を迎え、就職や引っ越し、新たな交流など、変化の大きい時期です。実はあらゆる変化は、人にストレスを発生させる原因となります。良くも悪くも「変化」が多かった人や大きかった人は要注意です！毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

ストレスってなに？

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれませんが、しかし、実は嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレス=外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレスの4つの要因

- 環境的要因 天候や騒音など
- 身体的要因 病気や睡眠不足など
- 心理的要因 不安や悩みなど
- 社会的要因 人間関係がうまくいかない
仕事が忙しいなど



ストレスケアには意識的な「緩み時間」を

「緩み時間」の作り方



睡眠時間を普段より多くとる

睡眠は心身をリラックスさせる最高の休息時間であるとともに、自律神経系の最も大切な調整時間です。夜に連続して最低6時間は眠るように心がけ、体が疲れたり緊張が激しかったりした日はさらにプラス1~2時間は眠るようにするとよいでしょう。

食事時間を普段より長めに！「ながら食事」をしない

食事中は、副交感神経が強制的に活性化される時間です。仕事をしながら、あるいはスマートフォンを見ながらの食事は避け、普段より長めにゆったりと時間をかけて食事をとることで、副交感神経が優位になる時間を作り出せます。副交感神経が優位に働くと、心身はリラックスモードになるため、体の疲れが取れやすくなります。

4月のイベント(苺狩り特集)

※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。

ガハハハウス いちご狩り

高級いちごのアイベリーを時間無制限で味わう

他を圧倒するほど大粒に育つ品種ではありますが、味や食感が良いと人気で、高級いちごと称されるのがアイベリーです。九州では珍しいこのいちごが、時間無制限で味わえます。ガブリと頬張ると果汁が口いっぱい溢れ出す、芳醇な甘みと香りを持つアイベリーを心ゆくまで堪能できます。



場所/住所：ガハリハウス／佐賀県唐津市湊町1126

開催日：2020年2月15日(土)～5月6日(水)予定 ※土・日曜のみ開催

交通：【車】西九州自動車道唐津 IC から約 30 分

お問合せ：090-8411-6944 ※要予約 公式サイトより受付

料金詳細はHP等にてご確認ください。

レイクサイドレッドファーム いちご狩り

酸味が少ないさがほのかが60分食べ放題

糖度が高く酸味の少ない特徴を持つさがほのかを栽培しており、12月から5月下旬まで60分食べ放題のいちご狩りが楽しめます。園内はかがまずにいちごが摘み取れる高設栽培となっており、足元も整備されているので車椅子やベビーカーでのいちご狩りも可能です。また、いちごが持ち帰れる摘み取りプランも用意されています。



場所/住所：レイクサイドレッドファーム／宮崎県宮崎市清武町今泉丙1331-1

開催日：2020年1月上旬～2020年5月下旬

※月・木曜(祝日の場合翌日)休み ※出来高次第で休園の場合あり

交通：【公共交通】JR 清武駅から徒歩 40 分

【車】東九州自動車道清武 IC から県道 338 号経由で約 10 分

お問合せ：080-3053-5104

料金詳細はHP等にてご確認ください。



ご存知ですか？

オール電化料金見直しについて

九州電力が、2020年4月より電気料金の見直しを行いました。この見直しにより、オール電化住宅にどのくらい影響があるのかご存知でしょうか？見直し後の料金の観点からオール電化をみてみましょう。

変更点

- ①昼間料金の値下げ
- ②夜間料金の値上げ
- ③機器割引の廃止

影響について

家族4人世帯のモデルケース

※九州電力HP参考

(容量6キロボルトアンペア、使用量610キロワット時)

	旧料金	新料金	増減
基本料金	1,210	1,210	
デイトタイム (10-17時)	4,338	4,057	-281
リビングタイム (8-10、17-22時)	3,827	3,827	
ナイトタイム (22-翌8時)	3,199	3,626	427
再エネ賦課金	1,799	1,799	
口座振替割引	-55	-55	
通電機器割引	-308	廃止	308
合計	14,011	14,465	454

1ヶ月当たりの一般家庭電気料金

14,011円

→ 14,465円

年間だと

5,500円

円程度の負担増に!



再生可能エネルギー発電促進賦課金について



「再生可能エネルギー発電促進賦課金」というのは、再生可能エネルギー発電を普及・拡大させることを目的に、電力会社が再生可能エネルギーを買い取る際の費用を消費者が負担するものをいいます。

	2012年8月	2019年5月	2032年予測
kwhあたり	0.22円	2.95円	4.72円
影響額 (610kwh)	134円	1,800円	2,879円

参考：電力中央研究所

今の状況から考えると原子力発電が各地で再稼働するのも考えにくいいため、料金の値上がり傾向はまだ続くのではないかと予測されています。また、値上がりとは別で、再生可能エネルギー発電賦課金の上昇も予測されており、これからの将来を見据えたエネルギー選択が重要となっております。



ガス衣類乾燥機

大好評

1週間

無料お試しレンタル実施中

子供がたくさん
汚して大変!

すぐに乾かしたい
のに、忙しくて
時間がない!

雨の日が続いて
困っている!

忙しい主婦の味方

そのお悩み

「乾太くん」なら
バッチリ解決!

95%

使用満足度

まずは使ってみてください!

お近くの営業所までお問い合わせ下さい

困った! お湯が出ない...

灯油ボイラー

電気温水器

ガス給湯器

お助け給湯器をご準備しました!

急なトラブルは、アストモスにお任せください!

その日のうちに

無料で設置!
お湯が使えます!

※貸し出し中などにより、設置できない場合がございます。

基本的に当日対応としますが、作業場所、夜間等近隣住宅への影響と安全を優先し、翌日の対応とさせていただきます。設置期間は1週間を上限とさせていただきます。その後の対応は地域のお客様担当がご相談させていただきます。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (販売企画課)

新年度となり、食用油や銀行手数料などいろんなモノが値上がりし、さらには医療費の引き上げも...家計には負担増となりそうです。家計は非常に厳しくなりそうですが、現在「キャッシュレス・ポイント還元事業」が6月末まで続いております。キャッシュレス決済によるポイントサービスを利用していく制度で、9月からはマイナンバーカード所有者を対象に、上限5千円分の還元も始まりです。民間のサービスも合わせ年間数万円分をためることも可能とのことですので、上手く利用して負担の軽減に繋がりたいですね。