

あすとも通信

4月
vol.148



スマホ版HPはこちらから!



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

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



煮込むだけの簡単レシピ!!
甘みと旨みが最高に美味しい一品です♪

丸ごと玉ねぎスープ



材料 (1人前)

- 玉ねぎ……………中1個 ○水……………500ml
- コンソメブイヨン……………1~2個
- 刻みパセリ、粉チーズ……………お好みで

作り方

1. 玉ねぎを深めに十字に切り込みを入れます。(大きめの玉ねぎは2等分してください)
2. 鍋に玉ねぎ、水、コンソメブイヨンを入れ、火にかけて煮込みます。
3. 沸騰したら、中火にして20分煮込みます。
4. 器に盛り付け、お好みで刻みパセリや粉チーズを振りかけて完成です。



調理のポイント

- ベーコンやトマトを入れてアレンジしても美味しく召し上がれます。
- ご飯を入れてリゾット風にするのもオススメです。

アストモス食育コーナー



玉ねぎと新玉ねぎの違いはなに？

通年、お店で売られている玉ねぎは、日持ちを良くするために、収穫してから1カ月ほど乾燥させてから貯蔵した物で、表面を数枚の茶色い薄皮が覆っています。

一方、春先に店頭に出る新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されたものです。春は、新鮮なみずみずしい玉ねぎを食べられるチャンスなのです！皮が柔らかく水分が多いことから、生食向きと言えます。

新玉ねぎの上手な保存方法

新玉ねぎは、水分が多く傷みやすいので、早めに食べるのがオススメです。

すぐに使う分量は、冷蔵庫の野菜室での保存で問題ありません。ですが、なるべく風通しのよい日陰で、ミカンの網やストッキングに入れて干して保存するのが良いでしょう。

ビニール袋でも、穴を空けて風通しを良くすることにより代用することができます。

箱に入れる場合は、湿気がこもるので、1つずつ新聞紙に包んで保存をしてください。

心の不調が気になったら・・・

■環境の変化がストレスの原因になることも・・・



春は環境の変化が多い季節です。職場では、昇進・昇格や異動、転勤など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。

ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは、人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

■あなたの"ストレスサイン"に気付こう

あなたがストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？体やこころの“ストレスサイン”が現れた初期の段階で、適切に対処することができれば回復も早くなります。ストレスが長く続いて状態が悪化すると、うつ病などのこころの不調につながる可能性が高くなります。あなたのストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

体のサイン	こころのサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる ・めまいや耳鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

■毎日できるセルフケアを取り入れよう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることからスタートしてみましょ。



1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょ。特に、毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。



快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょ。



毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。また、通勤時や社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りして体を動かしましょ。



4月のイベント



イベントが中止・延期になっている場合があります。また、イベントの開催時間や施設の営業時間等が変更されている場合があります。ご利用の際は事前にご確認のうえ、おでかけください。

深堀隆介展「金魚鉢、地球鉢」 不思議な美しさに満ちた 深堀隆介の世界



金魚の持つ神秘性に魅了され、独自の超絶技法を生み出した現代美術作家・深堀隆介の展覧会。絵画でありながら立体作品でもある精緻な深堀金魚は、国内外で高く評価されており、水に見立てた樹脂の中でまるで生きているような金魚たちは、圧倒的な存在感で観る者に迫ります。

- 【場所/住所】 長崎県美術館 / 長崎県長崎市出島町2-1
- 【開催日】 2021年3月12日(金)～4月18日(日) ※休館日: 3月22日(月)、4月12日(月)
- 【交通】 【公共交通】 JR長崎駅から徒歩15分、長崎電気軌道出島電停から徒歩3分
【車】 長崎自動車道長崎ICから約5分(ながさき出島道路経由)
- 【お問合せ】 095-833-2110 長崎県美術館

国の名勝 「九年庵春の一般公開」



新緑につつまれた別世界への誘い

国の名勝「九年庵」は、明治の実業家の別邸と庭園で、今年の春は、3日間の期間限定で一般公開をします。やわらかな新緑のモミジ葉を通して降りそそぐ春の日ざしは、園内の空気まで淡い緑色に染めていきます。別邸の濡れ縁に腰を下ろし、身体を通り過ぎていく南風を感じて、別世界のひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか。

- 【場所/住所】 九年庵 / 神崎市神埼町の1696
- 【開催日】 2021年4月29日(木)～5月1日(土)
- 【料金】 美化協力金 (300円) 中学生以下無料
- 【交通】 【公共交通】 JR長崎本線「神埼」駅よりバスで約10分
【車】 長崎道「東脊振」ICより県道31号経由10分
- 【お問合せ】 0952-37-0107 神崎市商工観光課

知っておきたい！ お得にリフォーム！ 賢く使おう 『グリーン住宅ポイント制度』

2021年はグリーン住宅ポイント制度が実施されます。省エネリフォームを**お得に実施するチャンス**です。従来の「住宅エコポイント」や「次世代住宅ポイント」などよりもさらにパワーアップした制度を正しく理解して、上手に省エネ住宅を手に入れましょう！今回から次号（あすとも通信5月号）にかけてこの制度について詳しくご説明致します。また、家事ラクで時短をかなえる商品についてもご紹介致します。

🏠 グリーン住宅ポイント って、どんな制度なの！？

新型コロナウイルス感染症の影響により、落ち込んだ経済の回復を図るため、一定の要件に適合すればポイントがもらえる制度です。1ポイント1円相当で、新築で最大40万ポイント、リフォームで最大30万ポイントが付与されます。さらに、申請者が子育て世代や若年層など一定の要件を満たした場合、特例でポイントが加算され、最大100万ポイントまで付与されます。そのポイントでお得にリフォームができたり、追加工事や商品と交換できます。

※交換できる商品と追加工事に関しては国土交通省のホームページもしくはQRコードを読み取り下さい。



申請期間：令和2年(2020年)12月15日～令和3年(2021年)10月31日

スケジュール	2020年 12月	2021年 1月	4月	5月	6月	7月	2021年 10月	11月	12月	2022年 1月
対象物件の期間	← 2020年12月15日～2021年10月31日までに契約を締結したもの →											
ポイント発行申請 ポイントの追加工事への交換申請	2021年4月～2021年10月31日(予定)*											
ポイントの商品交換申請	2021年6月～2022年1月15日(予定) →											

ポイントの発行申請の締め切りは、予算執行状況に応じて公表予定

※次号（5月号）はグリーン住宅ポイント制度の対象住宅についてご説明致します。

Takara standard

主婦の嫌いな掃除、1位は「お風呂掃除」 ※掃除1回あたりにかかる時間10分×365日

お風呂掃除に費やしてる時間は「1年で60時間以上」にのぼる計算に!?

タカラスタンダードによる、20～50代の主婦500名を対象とした「お風呂掃除」に関する調査を実施しました。調査結果からは、多くの主婦がキッチンやトイレ以上に「お風呂」の掃除を面倒・大変だと感じている事が明らかになりました

タカラスタンダードでは、お風呂掃除の「時短」をかなえる浴室シリーズを多数展開しています。

【バスタブ】キープクリーン浴槽



アクリル人造大理石で表面のなめらかさは一般的な浴槽の約3倍で汚れも付きにくい!

【天井】高光沢フラット天井



照明や外光を反射してきらめく光沢の美しさがポイント!お手入れも簡単で汚れもつきにくい!

【壁】ホーロークリーン浴室パネル



ホーロー製でマグネット収納が可能。シャンプーなど浮かせて収納する為、床の掃除がラク!

【床】キープクリーンフロア



磁器タイルを採用し固いブラシでも傷が付きにくい。また、凹凸加工ですべりにくさを実現!



ガス衣類乾燥機

1週間

無料お試しレンタル実施中



95%
使用満足度

今だけ

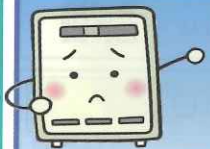


モニター実施のお客様にもれなく！

ダウニーバラエティセット
プレゼント



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



急な
トラブルは

アストモスへ！

その日に
お湯が
使える



お助け給湯器を



ご準備してます！

アストモスリテイリングはHTBエナジー株式会社の代理店です。

手続き簡単！切替料0円！！

契約を切り替えるだけで、電気代は削減できます！！

電気をあまり使わない方も、たくさん使う方も、それぞれに合った割引率でご提案。詳しくは、弊社担当者までお問い合わせ下さい。

ウルトラシリーズ

電気代最大
8%オフ！

※従量電灯B/20・30・40Aが対象となります。
※契約容量により割引率は異なります。

プライムシリーズ

電気代最大
16%オフ！

※九州電力60A月々500kwh使用の場合
※従量電灯B/50・60Aが対象となります。
※電気の使い方により割引率は異なります。

アストモス公式アプリをリリースしました！
暮らしに役立つお得情報を発信中！

ダウンロードはこちらから→



新学期、新入学を迎え、新たな毎日がスタートする春は、一年の内でもやる気に満ちる季節ですね。しかし、新しい環境での心労など、いきなりの変化に順応することができず、メンタルが乱れやすい時期にもなります。今月は、心の不調についてご紹介をしています。その中に、「ストレスサイン」に気付こう、という記事があります。体の不調を感じたら無理をせずに、初期の段階で適切に対処できるよう、ご自身の「ストレスサイン」をしっかりと知っておきましょう。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（営業部）