

あすとも通信



スマホ版HPはこちらから！



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 | ● 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 |

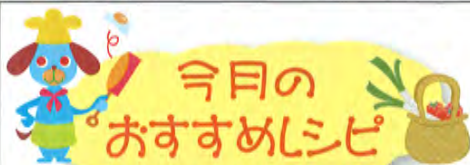
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



里芋と言えはぬめりですが、このぬめりの成分は免疫力を高めてくれる効果もあるそうです！



新里芋の塩ゆで

材料

- 新里芋……………500g
- 塩……………大さじ5



作り方

1. 大鍋にたっぷりの水を入れ沸かします。(塩も入れておきます。)
2. 新里芋は一つ一つ泥を落とし洗い、包丁で切り込みを入れていきます。
3. 沸騰したお湯の中に【2】を入れ、10～15分程度茹でます。一つ取り出して、切り込みを入れたところがパカッと開いていれば火が通った証拠です。
4. ザルにとり湯切りをしたら完成です。手掴みで、皮を剥きながらいただきます。

里芋とベーコンのガーリック炒め



材料

- 里芋……………250g
- 水……………小さじ1
- ブロックベーコン ……50g
- 無塩バター…………… 10g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん、はちみつ、にんにく…各小さじ1
(すりおろし)
- 塩コショウ ……適量
- パセリ ……適量



作り方

1. 里芋の皮を剥いたら、一口サイズに切り、ボウルに入れます。
2. 【1】に水を加え、ラップをしたら500Wの電子レンジで3分半加熱します。
3. ブロックベーコンを細切りにし、バターを温めたフライパンに【2】とベーコンを入れ、中火で炒めます。
4. ■印の材料を加え、全体に馴染んだらパセリをふりかけて完成です。



冷えによる体調不良から身を守ろう



9月は夏の暑さから秋へと向かう季節が切り替わる時期です。朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節でもあります。また、9月の後半は、日本付近に秋雨前線が停滞し、曇りや雨の天気のごずつく日が続く、急に肌寒くなることもあり、気温の変動には注意が必要です。

■ 体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目にはしっかりと体調管理をしないと、「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

■ 「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

こんな症状があったら生活を見直そう



■ 健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

生活の心得

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。



食事の心得

- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・体を内側から温める食材（根菜類、芋類、葉味野菜）をとりましょう。
- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。





9月のイベント



鬼木棚田まつり



今年はどうなユニークな 案山子が登場する？

全国棚田百選に認定されたのを記念に、毎年9月に鬼木棚田まつりが開催されます。

棚田ウォークラリーをはじめ案山子コンテスト、枝豆収穫や里芋のオーナー制度、稲刈り体験など田舎でしか味わえない催し物でまつりを盛り上げます。

- 【場所/住所】： 東彼杵郡波佐見町鬼木郷一帯 / 東彼杵郡波佐見町鬼木郷鬼木グラウンド
 【開催日】： 2023年9月23日(土)
 【交通】： 【車】 西九州自動車道「波佐見有田」ICより約6km
 【公共交通】 西肥バス「やきもの公園前」バス停下車、シャトルバス有り
 【お問合せ】： 0956-85-2290 波佐見町観光協会

2023「新発見! かがしまの遺跡」 第67回企画展 発掘調査速報展



鹿児島県の話となった 遺跡の発掘成果を紹介

古墳時代の鉄器生産を行ったと考えられる5軒の竪穴建物跡や道具類が発見された川久保遺跡(鹿屋市)や縄文時代のドングリの貯蔵場や編みかごとが発見された前田遺跡(始良市)、再整理することで3体の縄文人骨の全身骨格を写真に記録することができた市来貝塚(いちき串木野市)を中心に展示されます。

- 【場所/住所】： 上野原縄文の森 企画展示室 / 霧島市国分上野原縄文の森1番1号
 【開催日】： 2023年7月22日(土)～10月1日(日) ※休園日は月曜日
 【開催時間】： 9:00～17:00
 【交通】： 【車】 東九州自動車道国分ICから約15分
 【公共交通】 JR国分駅から車で約20分
 【お問合せ】： 0995-48-5701 上野原縄文の森



今年の暖房は

ガスファンヒーターで快適生活

ガスファンヒーターは、寒い季節に温風で部屋全体を暖められる暖房器具です。短時間で温風が出て、ファンの力で部屋中を隅々まで暖めます。また、イヤなニオイもほとんどないのが特徴です。今月は、ガスファンヒーターの主な特長を紹介し、お客様へお得なご案内をいたします。まだまだ寒さを感じる時期ではありませんが、冬の暖房は、お早めの準備をオススメします！

ガスファンヒーターだから叶えられる4つの魅力

1 快適



点火・消火時のニオイが気になりません
 灯油の暖房器具にありがちな点火時や消火時のイヤなニオイも気にならず、お部屋を快適に温めます。
 空気が乾燥しないから体に優しい
 ガスの燃焼により水蒸気が発生。
 暖房中でも肌やのどの乾燥を気にする必要がありません。

2 簡単



燃料補給の手間はかかりません
 一度ガス栓に接続するだけで、それ以降面倒な燃料補給の手間は一切ありません。
 コンパクトだから置き場所にも困りません
 燃料タンクがない分、とってもスリム。
 持ち運びが簡単で、お掃除のときもラクに移動できます。

3 速暖



スイッチONから5秒でポカポカ温風
 スイッチONからわずか5秒で温風が発生。ガスのパワーで、寒いお部屋全体をあっという間に暖めます。

4 安全



セーフティ機能で危険を回避
 不完全燃焼を起こす前にガスを自動的にカットする「不完全燃焼防止装置」をはじめ、安心機能を多数搭載。小さなお子さまやお年寄りにも安心です。

ガスファンヒーター



早期予約

割引キャンペーン

早期特別価格！

2023年
10/31迄

| | | | |
|--------------|------|-----------|-----------|
| 本造 11 畳まで | メーカー | 型式 | 通常価格 (税込) |
| コンパクト 15 畳まで | リンナイ | SRC-365E | ¥31,900 |
| | ノーリツ | GFH-4006S | |

| 早期割引価格 (税込) | |
|----------------|--------------|
| 現金一括価格 | 5らくリース (5年間) |
| ¥29,150 | ¥601 |

| | | | |
|--------------|------|------------|-----------|
| 本造 15 畳まで | メーカー | 型式 | 通常価格 (税込) |
| コンパクト 21 畳まで | リンナイ | RC-U5801PE | ¥80,850 |
| | ノーリツ | GFH-5803S | ¥63,800 |

| 早期割引価格 (税込) | |
|---------------------|---------------|
| 現金一括価格 | 5らくリース (5年間) |
| リンナイ ¥66,000 | ¥1,360 |
| ノーリツ ¥51,700 | ¥1,065 |

①工事費無料 (専用ガス栓 1 箇所)

②ガスホース付

お気軽にお問い合わせください！



1週間

大好評

ガス衣類乾燥機

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

お近くの営業所までお問い合わせ下さい



明日を灯す Home & Life

暮らしに役立つ情報ページ



買い物上手は
節約上手、
賢く買って
残さず食べよう！



夏が旬の
とうもろこし、
カンタンな工夫で
おいしくゆでよう！

グラスやコップが
くもって見える
とき、ピカピカ
に洗い上げる
には？



9月の祝日には秋分の日があります。よく、「昼と夜の長さが等しくなる日」といわれていますが、実際は昼の方が少し長いそうです。私はてっきり秋分の日=9月23日とと思っていましたが、実は毎年同じ日ではないのです。太陽の通り道の黄道と天の赤道の交点「秋分点」を通過した日の事をいい、国立天文台が算出し、閣議決定なされているようで、ちなみに来年の2024年は、9月22日が秋分の日の予定となっているそうです。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（営業部）