

あすとも通信



スマホ版HPはこちらから!



- 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

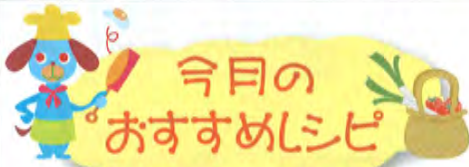
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



柿は、早生種やハウス栽培もあり、早くは8月中旬から収穫されますが、本格的な収穫期は10月からです。

柿の白和え



材料



- 柿……………1個
- 木綿豆腐……………120g
- 白すりごま……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1

作り方

1. 柿の皮を剥いてヘタを取り、1cm大に切ります。
2. 豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱ボウルに入れ、ラップはせずにレンジで1分程度加熱し（500w）、水切りをします。
3. レンジから取り出してキッチンペーパーを取り、ホイッパーで滑らかになるまで混ぜます。
4. 【3】のボウルに■の材料を加え、木べらで混ぜます。
5. 【1】を加えて全体が混ざるように和えたら出来上がりです。



柿シェイク

材料



- 熟れた柿……………1個
- 牛乳……………80cc
- ヨーグルト（無糖）……………30cc
- 氷……………4～5個

作り方

1. 柿の皮を剥き、適当な大きさに切ります。
2. 材料を全てミキサーに入れ、よく混ぜたら完成です。



おすすめポイント

- 熟れて甘くなった柿でお試ください。
- 甘いのがお好みの方は、砂糖やはちみつを加えても美味しく召し上がれます。



10月10日は「目の愛護デー」

目の健康づくりを心がけよう！

目は、外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障などの目の病気にかかる人も増えています。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

こんな症状に注意しましょう



疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい



目の健康維持のために

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

目を休ませる

パソコン作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいです。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

目にやさしい食事を摂る

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材をしっかり摂りましょう。そのような食材には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

直射日光を長く浴びない

直射日光は、目にとって刺激が強いものです。直射日光を長く浴びるような環境はできるだけ避けるようにしましょう。また、サングラスを利用するのも良いでしょう。

禁煙をする

たばこは、健康な細胞を壊す活性酸素を過剰に作り出す原因となり、加齢性の目の疾患を増悪させます。



10月のイベント



肉と焼酎のふるさと
みやこんじよ花火大会



焼肉も楽しめる 秋の夜長の花火大会

秋の夜空に「いいにく」の語呂と合わせた12,900発の花火が打ち上げられます。その多彩なプログラムで、見ている人を飽きさせない演出となっています。音楽に合わせて花開く音楽花火も見どころ。音楽の持つ雰囲気と、美しく彩られる夜空、そして怒涛の迫力で会場からは思わず驚きの声が漏れるほどです。

- 【場所/住所】： 観音池公園自由広場 / 都城市高城町石山4195
 【開催日】： 2023年10月21日(土) 花火打上時間：20:00~21:00
 【交通】：【車】 宮崎自動車道都城ICから約10分
 【公共交通】 日豊本線山之口駅から車で約10分
 【お問合せ】： 0986-23-0502 都城青年会議所内

門司港秋のパンまつり &
門司港マルシェ



北九州で人気のパンイベント

大人気の門司港パンまつり。今回は過去最大数の75店舗が出店!福岡、長崎、大分、熊本、山口、北海道、広島、大阪から美味しいパン、スイーツが大集合。初出店も続々と登場です!

同時に、人気の手作り作家さんのマルシェも約20店舗出店します。ワクワクな秋の一日を楽しみましょう!

- 【場所/住所】： 門司港レトロ中央広場、親水広場、ハーバーデッキ/北九州市門司区港町1-12
 【開催日】： 2023年10月28日(土)・29日(日) ※パンまつりは11時~売り切れ次第終了
 【開催時間】： 10:00~16:00
 【交通】：【車】 門司港ICより約5分
 【公共交通】 JR門司港駅より徒歩約5分
 【お問合せ】： 080-9100-6788 MES (門司港イベントサブライ)



秋の衣替えを始めましょう

皆さん、衣替えはもうお済みでしょうか?「まだ暑い日もありそうだから」とのんびりかまえていると、着る服に困ってしまいかねません。今月は、秋の衣替えのタイミングと、上手な収納のポイントをご紹介します。

秋の衣替えに適したタイミング

日本では近年、9月に入っても残暑が厳しい傾向にあります。中旬に差し掛かると徐々に涼しい日も増えてきて、秋らしさを感じられます。地域によっては日が落ちると急に気温が低下することもありますので、肌寒さを感じ始める前に衣替えを行うのがベストです。具体的な目安としては、最低気温が18℃を下回ったら秋の衣替えを始めましょう。「面倒だから」「暑い日があるかもしれないから」と後回しにせず、最低気温を基準にして衣替えのベストタイミングを見極めてください。



湿度の高さによっては蒸し暑さを感じることもあります。湿度が85%を超えると多くの人が蒸し暑さを感じる状態になります。秋の衣替えのタイミングを計るときは、気温と合わせて湿度もチェックするとよいでしょう。

秋の衣替えに活用したい上手な収納術のコツ

1. 湿度が低い晴れた日に行う…湿気を含んで衣類にカビが発生しないよう、湿度が低い晴れた日がベスト!
2. 体温調節に使えるアイテムは残しておく…Tシャツなどを残しておき、暑い日のコーディネートに備えましょう。
3. 服を要・不要で仕分ける…収納の手間を省くためにも、不要な服は思い切って処分するのがおすすめです。
4. 丁寧にふんわり収納する…衣類はできるだけアイロンをかけ、一枚一枚丁寧に畳んで収納しましょう。
5. 中身が一目で分かるように収納する…透明な衣装ケースで、何がどこに収納されているかを把握しましょう。
6. 防虫剤・除湿剤を使用する…衣類の虫食い、カビを防ぐためには防虫剤や除湿剤の使用が効果的です。

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

木造 11畳まで

メーカー	型式	通常価格 (税込)
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	らくらくリース (5年間)
¥29,150	¥601

木造 15畳まで

コンクリート 21畳まで

メーカー	型式	通常価格 (税込)
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	らくらくリース (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

暮らしに
役立つアストモスリテイリング
公式アプリApp Store
からダウンロードGoogle Play
で手に入れよう

- ★ イベント等のご案内
- ★ クーポン配信
- ★ 暮らしアイデア・料理動画・レシピ
- ★ 事務所検索機能
- ★ カタログ掲載 など

10月といえばハロウィン!日本のハロウィンは宗教的な意味合いはなく、仮装を楽しむためのイベントとして定着しており、さまざまなジャンルの仮装が見られます。家庭で行うイベントというよりは、お祭りのように開催場所に出向き、参加するイベントという傾向が強いです。一方海外のハロウィンはというと、10月31日の夜に行うところがほとんどで、家や庭、玄関にガイコツやジャックオーランタンと呼ばれるカボチャなどを飾り付けます。街全体で「トリックオアトリート」を行うのも日本との違いといえるでしょう。仮装は悪霊を寄せ付けないために行うため、魔女やおばけなどが多く、日本のハロウィンとは違う雰囲気を感じられるようです。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)