

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
- 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

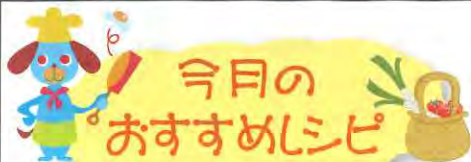
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



毎日の献立に活躍してくれる「白菜」が旬の季節です♪

購入する際は、巻きがしっかりしていてずっしりと重みがあるものを選びましょう！

簡単!白菜サラダ



材料

- 白菜……………1/4カット
- かつお節…… (小分けタイプ) 2袋
- 和風だしの素…大さじ1 ■砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3 ■薄口しょうゆ…小さじ1
- マヨネーズ……大さじ3 ○すり胡麻……………大さじ1

作り方

1. 白菜を太めの千切りにザクザク切ります。(葉の大きな部分は初めに縦半分に切る)
2. 白菜をたっぷりのお湯で茹で(先に芯の部分を入れ、葉の部分はさっと茹でる)、ザルにあげて粗熱が取れたら手で水気を絞ります。
3. ボウルに【2】を入れ、■を全て入れて手で揉む様に馴染ませます。冷めるまでしばらく置きましょう。
4. 水分が出てくるので手でギュッと絞り、マヨネーズとすり胡麻を加えて全体をよく混ぜます。最後にかつお節を加えて箸でざっくりと混ぜたら完成です。



アストモス食育コーナー



実生活で使える白菜の豆知識

豆知識①白菜は野菜室に入れなくて

野菜＝野菜室で保存は間違いです。キャベツ、白菜、ブロッコリーは野菜室ではなく冷蔵室で保存して下さい。それらの最適保存温度は0～5度。野菜室だと温かすぎるので、冷蔵室へ！可能ならチルドがベスト。2倍は持ちます。

豆知識②カットされた白菜は切り口が黄色いものを選んで

カットされた白菜は黄色いものを選んでください。その方が長持ちします。白菜は陳列後時間が経つと光合成で黄色い切口が緑色に変色します。黄色い方が柔らかく味もいいんです。ぜひ黄色いものを選んでください！



エコドライバーを目指そう!



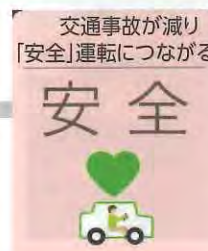
11月はエコドライブ推進月間です。環境負荷の軽減に配慮した自動車の使用「エコドライブ」を普及させるために、警察庁、経済産業省、国土交通省、環境省で構成するエコドライブ普及連絡会が中心となって実施しています。行楽シーズンであり自動車に乗る機会が多くなるこの季節、自分がどのような運転をしているか、改めて考えてみましょう。

『エコドライブ10のすすめ』について



- 1 **自分の燃費を把握しよう** ・自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。
- 2 **ふんわりアクセル「eスタート」** ・緩やかにアクセルを踏んで発進をしましょう。
- 3 **車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転** ・走行中は一定の速度をキープ。
- 4 **減速時は早めにアクセルを離そう** ・停止をする際は、早めにアクセルから足を離そう。
- 5 **エアコンの使用は適切に** ・暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFに。
- 6 **ムダなアイドリングはやめよう** ・10分間のアイドリングで、130cc程度の燃料を消費します。
- 7 **渋滞を避け、余裕をもって出発しよう** ・行き先やルートをあらかじめ確認しましょう。
- 8 **タイヤの空気圧から始める点検・整備** ・タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。
- 9 **不要な荷物はおろそう** ・運ぶ必要のない荷物は、車の燃費を悪くさせます。
- 10 **走行の妨げとなる駐車はやめよう** ・交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車はやめましょう。

エコドライバーが生み出す4つのいいこと



さいごに・・・



急がない。乱暴にならない。ゆっくり加速、ゆっくりブレーキ。車間距離にゆとりを持つ。ひとつひとつは、小さなことかもしれませんが、でも、それが積み重なれば、日本の、世界のドライバーが、みんなで取り組めば、きっと大きな力になります。環境への負荷や、交通事故が減り、あなたやあなたを取り巻く人の幸せにつながっていきます。



11月のイベント



山田ひまわり園 秋に咲くひまわり



晩秋に満開！

10万本のひまわり畑

このひまわりは山間地の棚田を活かして植えられており、鮮やかな山吹色の大輪を咲かせる様子は、夏のひまわりとは一味違った趣があり、晩秋の青空や鷹取山のハゼの紅葉に映えて見応えがある観光スポットとなっています。満開を迎える11月中旬には多くの観光客で賑わいます。

【場所/住所】： 山田ひまわり園 / 三養基郡みやき町養原寒水川山田水辺公園近く

【開催日】： 2023年11月1日(水)～30日(木) ※期間中無休

【交通】：【車】長崎自動車道鳥栖JCから20分/東脊振ICより20分

【公共交通】肥前麓駅・中原駅よりタクシー約10分

【お問合せ】： 0942-96-4208 みやき町観光協会

仙巖園 菊まつり



およそ1万5千本の菊が

仙巖園内を彩る

約1万5千本の菊が園内を彩り、華やかな季節を迎える仙巖園。菊花三重塔や花籠など、撮影スポットも盛りだくさん。期間中は、太鼓の演奏や、美の女神といわれる持明院亀寿姫に美と健康を祈願する「持明祭」など、様々な催しが実施されます。島津家の雅やかな邸宅で秋のひとときを楽しみましょう。

【場所/住所】： 仙巖園 / 鹿児島市吉野町9700-1

【開催日】： 2023年11月1日(水)～23日(木)

【交通】：【車】JR鹿児島中央駅から約20分/鹿児島駅から約10分

【公共交通】JR鹿児島中央駅からカゴシマシティビューまち巡りバスで

「仙巖園前」バス下車すぐ

【お問合せ】： 099-247-1551 仙巖園

※料金等の詳細はHP等でご確認ください。



年末の大掃除が驚くほどラクになる!!!



11月中に掃除を しておきたい場所4選



朝晩と冷え込む日が増えてきて、冬支度を進めている方も多いのではないのでしょうか？本格的な寒さになる前のこの時期は、大掃除をするのに最適な気候です。大掃除=年末という方が多いかもしれませんが、12月は冬休みやクリスマスなどのイベントが多く、なにかと忙しいものです。そこで今回は、11月中に済ませておいたほうが良い掃除をご紹介します。ゆとりのある年末を過ごす為にも、一つでもいいので実践してみましょう！

1：衣替えのついでに「クローゼットの拭き掃除」を



秋は湿度が低く、真冬に比べて気温が高いためクローゼットの空気の入替えをするのにも最適。洋服を入れ替えるついでにクローゼットの中の拭き掃除を終わらせてしまえば、年末に再び衣装ケースを動かして掃除をしなくてもよくなります。

2：カーテンやラグなどの「大物の洗濯」は気温も湿度もちょうどいい時期に



気持ちのいい秋晴れの日が終わらせておきたいのが、カーテンやラグなどの大物ファブリック類の掃除。カーテンは洗濯機で洗ったあと、そのままカーテンレールに戻すだけでOK。わざわざ物干し竿にかけなくても、スペースを取らずに干すことができます。真冬よりも気温が高く乾燥しているこの時期は、布面積が大きくても乾きやすく、スムーズに終わることができます。

3：寒くなる前にベランダなどの「水を使う掃除」を



真冬は外に出るだけでもつらい季節。外で水を使うというだけで、掃除を始めるハードルが上がってしまいます。一気に掃除を終わらせなくても、天気の良い日に「今日は窓だけ」「明日はベランダの床の掃除だけ」と掃除の範囲を絞って、少しずつ進めていけばグンと楽になります。

4：夏にフル稼働した「エアコン」は暖房を使い始める前に



夏にフル稼働していたエアコンは、秋になるとおやすみしているご家庭も多いのでは？役目を終えたタイミングで、掃除まで終わてしましましょう。秋は気温が高く乾燥しているため、フィルター類を洗ったあと、外に干しておけばすぐに乾かすことができます。本格的に寒くなると暖房を使い始めるので、エアコンを動かさず、さらに窓を開けて換気ができるこの時期がエアコン掃除にぴったり！



快適生活のご提案

ガスファンヒーター販売中



本造 11畳まで	メーカー	型式	通常価格 (税込)
コンクリート 15畳まで	リンナイ	SRC-365E	¥31,900
	ノーリツ	GFH-4007S	

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



☆**専用ガス栓1箇所**
☆**工事費無料**
☆**ガスホース付**

早めの備えで、冬を乗り越えましょう！

当社へお気軽にお問い合わせください！

ガス衣類乾燥機

1週間

大好評
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！

お近くの営業所までお問い合わせ下さい



YouTube
公式チャンネル

アストモスリテイリングチャンネル

動画でレシピ！

動画更新中！



アストモスリテイリングチャンネル

検索

旧暦では11月のことを、霜月(しもつき)といい、新暦である現代でも、引き続き11月は「霜月」と呼ばれています。この新暦と旧暦の違いは、何を基準に暦が作られているかという点です。新暦の「グレゴリオ暦」は「太陽暦」ですので、太陽の動きを基準として作られています。日本は、1873年から旧暦を廃止し、新暦を使うようになりました。その理由は明治維新後に世界各国との交流が盛んになったからだと言われています。当時の世界では新暦である「グレゴリオ暦」が多くの国で使われていましたから、世界に合わせる必要性が出てきたのです。その結果、「太陽太陰暦」である旧暦が終わり、現代の「グレゴリオ暦」である新暦が日本で始まった、という事です。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)