

あすとも通信



暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり

4月 Vol.124
April



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



さくっとおつまみ感覚で、お箸が止まらなくなります!!
子供さんもパクパクいけちゃいますよ♪

ベーコンアスパラチーズ巻き



材料 (4人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| ○餃子の皮……………8枚 | ○ケチャップ……………お好みで |
| ○アスパラガス……………4本 | ○乾燥パセリ……………お好みで |
| ○ベビーチーズ……………4個 | |
| ○ベーコン……………8枚 | |
| ○油…………… 適量 | |



作り方

1. アスパラガスは根元から1cm程度を切り落とし、皮が硬い部分はピーラーで剥き、4等分に切ります。
2. 餃子の皮とベーコンは、1枚を半分に切ります。
3. 餃子の皮に、ベーコン、チーズ、アスパラガスの順でのせて巻き、巻き終わりに水（分量外）を付けてしっかりととめます。
4. フライパンの底から3cm程まで油を入れ、170℃に熱し、揚げていきます。4分程度揚げ、こんがりときつね色になったら油を切ります。
5. お皿に盛りつけ、お好みでパセリを振って完成です。ケチャップをつけても美味しいです。

調理のポイント

- ・チーズがお好きな方は、チーズを多めに入れるのもオススメです。
- ・揚げる時間は様子を見ながら加減してください。



アストモス食育コーナー



多くの栄養ドリンクにも利用されている栄養素、アスパラギン酸

アスパラガスは、古代エジプト時代から食用に栽培されてきた野菜です。日本では明治期に北海道で栽培され始めました。アスパラガスは、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があると言われています。

美味しいアスパラガスの選び方

アスパラガスは穂先が締まっている物を選びます。また、根元のあたりまでハリがあり、切り口が新しい物が新鮮です。しわっぽかったり、切り口が茶色い物はやめましょう。また、色も鮮やかな黄緑色の物が柔らかくて美味しいです。

4月26日はよいふろの日です



浴室の掃除～基本編～



日本のお風呂は元々蒸し風呂が主流でした。しかし江戸時代以後に、浴槽を設けたものが現れ、蒸し風呂は次第に廃れていきました。よいふろ（良い風呂）の日は、親子でお風呂に入って親子の対話を深めたり、家族同士のふれあいを促すことを目的にしています。

今月は、浴室の掃除についてご紹介をします。清潔でピカピカなお風呂に入り、家族のコミュニケーションを深めてみるのはいかがでしょうか？

汚れ①浴槽



- 入浴後、スポンジでこすり洗いをします。熱いシャワーをかけた後、冷たいシャワーをかけ、水滴を拭きます。

- こびりついた汚れは、中性洗剤をかけて2～3分おいてからスポンジでこすり洗いしたのち水洗いして、水滴を拭きます。



注意

- 洗剤の流し残りはシミの原因になります。
- 洗剤を流した後は、固く絞った布でしっかり拭いてください。そのままにしておくと輪ジミの原因になることがあります。

汚れ②床



- 入浴後に熱めのシャワーでせっけんかすなどを洗い流し、冷水シャワーをかけます。水滴を拭き取ればよりキレイを保てます。

- 時々、中性洗剤でこすり洗いをします。

- 床のしつこい汚れは、ブラシにクリームクレンザーをつけて、軽くこすり洗いします。せっけんかすが残るとカビの原因になるのでよく洗い流し、水気を拭き取ります。

汚れ③床排水口



目皿

- 排水口カバーを外し、目皿を取り出してゴミや髪の毛を取り除き歯ブラシでこすり洗いします。落ちにくい場合は、中性洗剤をつけます。

- 悪臭がする場合は、封水筒に水がたまっているか、封水筒が外れていないかをチェックしてください。きちんとはまって水がたまっていれば、下水管のにおいが上がってくることはありません。

封水筒※目皿を外したところにあります。



4月のイベント



ワクワク魔法のワンダーランド

自分が描いたイラストが画面の中で動き出す

長崎市科学館の春の特別展。リコーのイベント向けソリューション「紙アプリ」を使い、自分が描いたイラストが画面の中で動き出すデジタルアートを楽しめます。また、特別展の半券チケットで参加できる関連イベントも実施されます。4月27日(土)に「おりがみ教室」、4月27日(土)から5月6日(祝)に「ミニ電車に乗ろう」、5月1日(祝)から5日(祝)に「ソーマトロップを作ろう」が行われます。

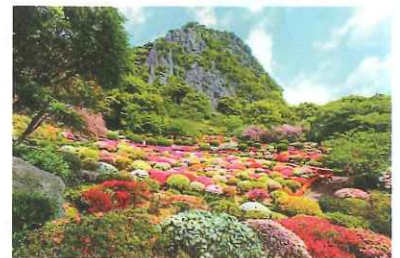


【場所/住所】	長崎市科学館 / 長崎県長崎市油木町7-2
【開催日】	2019年3月16日(土)～5月12日(日) ※4月8日、15日、22日、5月7日休み
【開催時間】	9:30～17:00 最終入場16:30
【料 金】	当日:高校生以上700円、3歳～中学生500円、2歳以下無料(前売は100円引)
【交 通】	(車) 長崎バイパス川平料金所から約18分 (電車) 長崎電気軌道(赤迫行き) 大橋電停から徒歩15分
【お問合せ】	電話: 095-842-0505

花まつり・つつじ、大藤、春もみじ

約15万坪に咲き誇る鮮やかなつつじ

御船山楽園の約15万坪につつじや大藤が咲き誇ります。すり鉢状のつつじ谷には、約20万本もの久留米つつじや平戸つつじなど色鮮やかな景色が広がります。また、萩野尾御茶屋脇の推定樹齢170年の大藤も見ごろを迎え、花々のリレーが繰り広げられます。18:30から22:00まではライトアップが行われ、昼とは違った雰囲気を楽しめます。



【場所/住所】	御船山楽園 / 佐賀県武雄市武雄町大字武雄
【開催日】	2019年4月13日(土)～5月6日(月)
【開催時間】	8:00～18:30/ライトアップ 18:30～22:00
【料 金】	大人(中学生以上)700円、小学生300円
【交 通】	(電車) JR武雄温泉駅からタクシーで約5分 (車) 長崎自動車道武雄北方ICから約10分
【お問合せ】	電話: 0954-23-3131 御船山観光ホテル



増税前に検討したい！ 失敗しないリフォーム

part 2



①リフォーム相場について



システムバスリフォーム目安

	1坪タイプ 1616
シンプル	60～80万
スタンダード	70～90万
ハイグレード	90～120万

システムキッチンリフォーム目安

	I型キッチン	L型キッチン	対面キッチン
シンプル	50～80万	65～90万	70～100万
スタンダード	60～90万	75～120万	80～130万
ハイグレード	70～120万	85～130万	90～160万

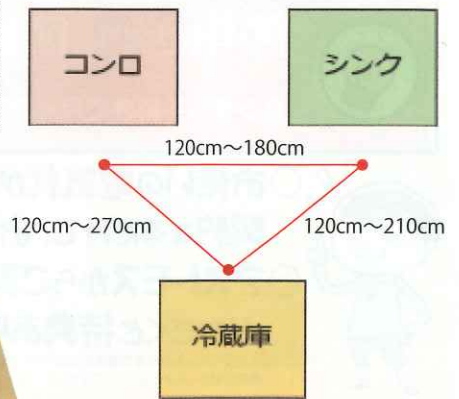
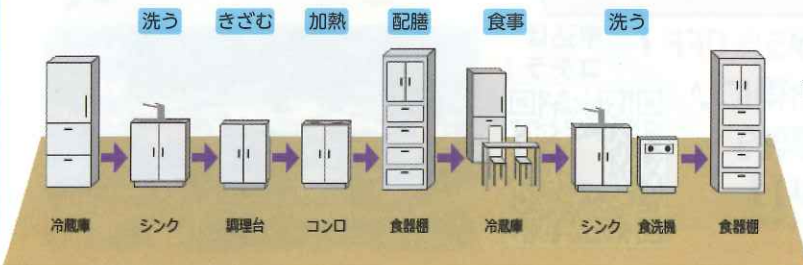
※金額はあくまで目安です。
給湯、加熱機器は含まれておりません。

バス、キッチン共にグレードによって大きく金額が変わります。さらに、工事費は給排水の位置が変更になったり、在来工法など下地を新たに作り直す必要がある場合は別途工事費が発生するので、金額にもゆとりを持って計画されることをおすすめします。



②使いやすいキッチンレイアウト

使いやすいキッチンレイアウトのポイントは
「調理の流れ」を意識した配置と、
「キッチン内の動線」を意識することです。



「調理の流れ」とは、冷蔵庫から食材を取り出し、洗って、刻んで、加熱調理して、配膳するという一連の流れになります。上図のように調理の流れに合わせて配置するのがコツになります。

動線の組み立て方として、コンロ、シンク、冷蔵庫の3点を結ぶ三角形の辺の合計が510cmだと快適な作業が出来るレイアウトになります。

リフォームについての詳しいお問い合わせは当社担当者までご連絡ください。



困った！お湯が出ない・・・

緊急時の給湯器無料貸し出し
実施中



灯油ボイラー、電気温水器、
ガス給湯器が壊れた。

今日のお風呂どうしよう・・・



ご安心ください!!すぐにアストモスにご連絡を!!

その日のうちに
仮設給湯器を
無料で設置！
お使い頂けます。

お近くの営業所まで
ご連絡下さい！



- 仮設作業については、基本的に当日の対応としますが、作業場所、時間（夜間）等含め、近隣住居等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場合がございますので、ご了承ください。
- 仮設期間は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。
- 燃料切れによる灯油の配達等には対応できませんのでご了承ください。

HTBエナジー たのしいでんき新規契約者様募集中



節電せずに節約しましょう

カンタン手続きで月々の電気代が安くなります

ハウステンボスから生
まれた電力会社で安心
してお使い頂けます。



- お使いの電気代が5%OFF！ 申込は
コチラ！
- 契約するだけで、お得に♪
- アストモスからご契約
いただくと特典あり！

※インターネット検索等で直接お申込みいただいた場合は
特典が受けられませんのでご注意ください。



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）

1、2、3月とあっという間に過ぎました。気候もだんだんと春の訪れとともに過ごしやすい日が多くなりましたが、その反面年度の変り目を迎え、何かと慌ただしい時期です。新生活を始められた方もいらっしゃるかと思います。暖かい気候になってきましたし、慌ただしい生活から少しだけ抜け出して、リフレッシュするのもいいかもしれませんね。