

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

● 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



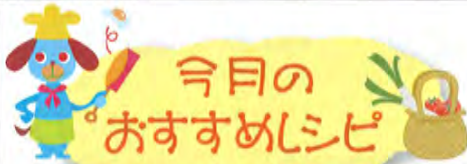
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



アスパラガスの旬は4～6月です。

4、5月は本州産、6月は北海道産が主となります。



アスパラガスのチーズ焼き

材料

- アスパラガス……………6本
- 塩……………少々
- オリーブオイル…大さじ1
- ピザ用チーズ ……30g
- 黒こしょう……………少々



作り方

1. アスパラガスは、根元を切り根元から4～5cm辺りまでピーラーで皮を薄く剥き、半分に切ります。
2. アルミホイルに【1】を並べ、塩、黒こしょうを振りオリーブオイルをかけた後、ピザ用チーズをのせます。
3. トースターで、チーズにこんがり焼き色が付くまで焼いたら完成です。



ちくわのアスパラガス詰め

材料

- アスパラガス……………1本
- ちくわ ……2本
- マヨネーズ……………適量
- こしょう……………少々
- しょう油……………少々



作り方

1. アスパラガスはサッと固ゆでするか、又はラップに包んでレンジで20～30秒程加熱します。
2. アスパラを半分に切り、ちくわの中に詰め、適当な大きさに切ります。
3. フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、溶け始めたら、ちくわを入れて炒めます。
4. 程よく焦げ目がついてきたら、こしょうとしょう油を入れて完成です。



おすすめポイント

- アスパラガスの根元は硬いので、必ず切りましょう。また、根元から4～5cm辺りまでは皮も硬いので、ピーラーで薄く皮を剥くと口当たりが良く仕上がります！



5月 健康に注意すべきことは何か？を知っておこう！

5月は気候と環境の変化によって、体調不良になりやすい季節になります。気温差が激しいために、自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまいます。最近では、気候の変化の激しさから4月でも自律神経の不調で体調を崩したり、働き方改革などで休みを分散させる企業も増え、5月の連休を6月にずらすこともあり「4月～6月病」をまとめ「春バテ」などともいわれています。

5月の体調不良

◇通年性アレルギー◇

スギ花粉の飛散も終わる5月の連休明けでも症状が全く改善しない場合、花粉症よりも通年性のアレルギーの可能性があります。

■じんましん

24時間で消えてしまうことが多いですが、蚊にかまれたような盛り上がった赤い湿疹ができます。

■口腔アレルギー症候群

のどが腫れるアレルギーの病気

■アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

鼻水・くしゃみ・鼻づまりなどの鼻の症状や目のかゆみやコロコロ感があり、目の炎症があります。

■喘息・気管支喘息

咳がひどく息苦しくなる、気管支がダニやホコリなどで狭くなってしまいうアレルギーの病気や、喘息の中には、運動誘発喘息もあります。

■黄砂アレルギー

黄砂が飛散する地域では肌や目のトラブルがあります。花粉と違って黄砂は固いので、黄砂で角膜を傷つけてしまう角膜潰瘍です。

◇紫外線による肌トラブル◇

紫外線は夏！というイメージも多い情報の中、5月が太陽から地上に届く有害紫外線が増加する季節というのをご存じでしょうか。紫外線は雲を突き抜けるので、曇だから安心などということはありません。紫外線の予防対策もしっかりとしましょう。

◇五月病◇

自分の異変に気付き、もし、次のようなサインが2週間ほど続いた場合は、医療機関に相談することも検討してみましよう。

■睡眠の変化

朝早く目が覚める・夢ばかり見て熟睡感がない・夜中に何度も目が覚める・寝つきが悪いなど

■体調の変化

倦怠(けんたい)感・頭痛・肩こり・吐き気・胃腸障害・下痢が続く・めまいなど

■気分の変化

やる気が出ない・おっくう・憂うつ・怒りっぽい・いらいらする



5月のイベント



2023生駒高原ポピーまつり



ポピーが歌うように咲き誇る

生駒高原に春の訪れを知らせるポピーまつり。期間中は、ポピーのほか、マリーゴールドやリビングストーンデイジーなど、色鮮やかな花々が生駒高原を彩ります。楽しいイベントもたくさん予定されているので、ご家族そろって出かけてみられてはいかがでしょうか。

- 【場所/住所】： 花の駅生駒高原 / 小林市南西方8565-28
 【開催日】： 2023年4月15日(土)～5月14日(日) ※最終入園時間16:30
 【交通】：【車】 宮崎自動車道小林ICより約10分
 【公共交通】 JR小林駅から車で約20分
 【お問合せ】： 0984-27-1919 花の駅生駒高原

早岐茶市

450年の伝統
早岐茶市
 金土日
 今年はお茶開催!!
 新市丸屋にふかっきんだ
 馬場ひかんハイ
 2023(金) 5月 5 6 7
 12 13 14
 26 27 28
 無料駐車場あり
 出店者・ボランティア大募集
 早岐商工振興会 0956-60-9428
 mail: joka.a.p1154@gmail.com
 発送可能 0956-60-9428
 主催 早岐商工振興会 後援 佐世保市 佐世保商工会議所
 問合せ先: 0956-60-9428

400年以上の歴史がある

活気溢れる茶市

450年余り前の安土桃山時代、交通の要衝であった早岐では、漁師や農民らが山海の幸を持ち寄って物々交換したのをきっかけに、「市」がたつようになりました。最盛期の江戸末期から明治の中頃にかけては600隻もの船が集結し、九州の茶の相場は早岐で決まるとまでいわれていたそうです。今でも茶市の時期には、お茶はもちろん、たくさんの海の幸、山の幸、金物、苗物、陶器などの露天商が並び、活気に溢れています。

- 【場所/住所】： 早岐瀬戸付近 / 佐世保市早岐瀬戸
 【開催日】： 2023年5月5日(金)～28日(日)
 ※開催日は5月5日～7日、12日～14日、26日～28日
 【交通】：【車】 佐世保大塔ICから約10分
 【公共交通】 JR早岐駅から徒歩約5分
 【お問合せ】： 0956-60-9428 早岐商工振興会

ガス衣類乾燥機「乾太くん」 デラックスタイプがフルモデルチェンジ！

2023年6月1日発売予定

新しい「乾太くん」デラックスタイプの特長

乾燥容量が6kgと9kgに！

新しくなったデラックスタイプは、乾燥容量6kgと9kgモデルを取り揃え、洗濯の大容量化ニーズに応えました。洗濯機から取り出した衣類をまるごと乾燥できます。

乾燥容量ラインアップ



スタンダード

3kg 5kg 8kg



デラックス

6kg 9kg

プラズマクラスター搭載

プラズマクラスターを搭載し、「除菌・消臭コース」、「クリーンコース」、「花粉ケアコース」の3つの運転コースを追加。



庫内LED照明

庫内にLED照明を搭載し、ドアを開けると自動で照明が点灯し、薄暗い場所での衣類の視認性が向上しました。



お手入れがさらに簡単に

新設計の糸くずフィルターは、ワンタッチオープンボックス型形状。ドアを開けてすぐに取り出せる配置はそのままに、糸くずポケットがなくなりお手入れがさらに簡単になりました。

現行品

新製品



上記の特長以外にも、操作部のデザインや騒音の低減なども改良されており、更に満足度の高い商品となっております。洗濯の家事負担を軽減することで、家族の時間にゆとりを持ちませんか？詳しくは当社担当者まで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！



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

動画でレシピ！

みんな大好き！
お蕎麦屋さんのカレー！！家にある調味料で簡単♡
ご飯・うどん・きしめんでも！

その他レシピが多数あるよ☆

アストモスリテイリング チャンネル

検索



和風だしが効いた昔ながらの味

蕎麦屋風
カレーライス

5月と言えば大型連休のゴールデンウィークです！今年は、5月8日に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが「2類」から「5類」に引き下げられることもあり、帰省や旅行などを検討されている方も多いのではないのでしょうか。マスクの着用も個人の判断となり、昨年よりは随分と行動しやすくなりました。引き続き、感染対策には注意をして、存分に外出を楽しみたいものですね。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（営業部）