



いつもあなたの暮らしのそばに

Vol. 22



【誌面ギャラリー】収穫した稲を逆さに干して、手間と愛情をかけたお米づくりの田園
(JR高德線・阿波川端駅周辺)

— Work Shop —

街ネタ

マルタ鮮魚

元さかな屋さんの惣菜
根強い人気の「玉子焼き」



食卓の定番、卵料理の中でも「だし巻き卵」はハドルが高いです。

マルタ鮮魚さんの玉子焼きは、じゅわっとだし汁が口の中に広がり、甘くも塩っぱくもない旨味や、びっくりするぐらいの大きさが特徴で、長年常連客にも愛されている定番メニューです。(食卓にあともう一品料理が欲しいとき、お手ごろな値段で助かります)だし汁の作り方を惜しみなく教えてくれる店主さんですが、真似できない年季の入った厚みのある玉子焼きです。にぎりやサンドイッチに使ったり、アイデア次第で2倍の美味しさを楽しんでいただけます。

初めて利用される方はお店の入り口にちよつと戸惑うことも、サイドから出入りしてもOKです。焼きたて玉子焼きの他、お寿しも作っていただけます。店主さんのこだわった逸品を食卓におすすめします。



だし巻き卵 大 500円 (10個分)
小 250円 (5個分)

※電話注文をすれば、お客様の時間に合わせてご用意させていただきます。



住所：〒770-0888 高松市東阿波324
(兼松病院専用駐車場前)
営業：年中無休
電話：088(686)4096

身を守るために 自分で行う災害への備え

今夏の猛暑・豪雨、そのあとに地震、色々な災害に注意しなければならぬ
いと再確認させられました。夏の暑さが災害になるほどの脅威や、一度に大
量の雨が降ったときの恐ろしさ。起こったときにとっさの判断がなかなかで
きないものです。いつ自分の身に振りかかってくるかわかりません。災害へ
の備えをもう一度確認しましょう。



この夏、岡山、広島、愛媛など
大きな被害をもたらした西日本豪
雨による大水害に見舞われ、避難
の判断が遅れ、被害にあった人が
多かったといわれています。

「大丈夫と思わずに、自分の住ん
でいるところがどんなところかを
知る」「いざというときのルール
を決めておくこと」の危機に対し
て敏感になる努力をすべくで、行
動をシミュレーションしておくこ
とが被害を防ぐ第一歩です。

「近所とのお付き合いを大切に
するなど、昔からその場所に住ん
でいる人に話を聞いたり、隣近
所との協力体制を話し合ったり、
市町村役場などのハ
ードマップを見て
確認するなど、日頃
からの防災対策で、
被害を最小限にする
備えが必要です。」



自然災害時に何より大切なのは、
安全な場所に避難するなどして自
分自身の命を守ることです。

テレビやネット上で、災害発生
の危険度に応じて「避難準備」「避
難勧告」「避難指示」といった情
報を目にします。どのように行動
すべきかは、ご自分の知識と判断
が重要になります。

避難への緊急度 3段階情報

① 避難準備（高齢者等避難開始）

災害発生の恐れあり、避難勧告
や避難指示が予想される場合に先
立って発令されます。被害が予想
される地域の住民、特に高齢者ら
避難に時間がかかる人は避難を始
める必要があります。

突発性の高い土砂災害の危険性
がある区域や、急激な水位上昇す
る恐れがある海や河川沿いでは、

高齢者だけでなく住民も、この
段階から避難を始めることが望ま
しいとしています。

② 避難勧告

災害による被害が予想され、人
的被害が発生する可能性が高まっ
た場合に発令されます。指定され
た緊急避難場所など安全な場所へ
の避難を勧めます。

③ 避難指示（緊急）

状況がさらに悪化し、災害がす
でに発生、発生していてもおかし
くない状態で、人的被害の危険性
が極めて高い場合などに発令され
ます。直ちに避難しなければいけ
ません。

安全に避難場所へ

■ 学校や公民館など、避難場所と
して指定されている場所へ、避難
経路を歩いてみて、安全に避難で
きるかを確認し、所要時間も計っ
てみる。

■ 普段から家族
で危険から逃れ
る避難行動を話
し合っておく。

■ 避難するとき
は、持ち物を必
要最小限にして、
両手が見えるよ
うに準備する。



まめ知識

10月10日は何の日？

10月10日は『LPガスの日』です。

1964年（昭和39年）10月10日に
東京オリンピックが開催された際、メイン会
場の国立競技場の聖火が「LPガス」により
点火されました。

家庭においては、薪の優れた代用品として
積極的に使われるようになった頃です。
数字の『10、10』は、フライパンや鉄板
での炒め物や焼き物などの音だよね。♪



オリンピック聖火が

大阪府から四国 三徳島

2020年
4月16日(木)
17日(金)

東京2020オリンピック聖火リレーは、
福島県からスタートし、聖火の光は灯火が新
しい時代の日の出となり、人々の希望の道と
して照らされます。

徳島県は、大阪府から引き継がれ、四国の
聖火リレーの始まりです。自然豊かな徳島に
聖火リレーの感動と興奮と歓喜がやってきま
す。『藍』のふるさと徳島は藍一色でお迎え
するかも知れませんね。

全国47都道府県へ巡る聖火が、2020
年7月24日（金）午後8時からの開会式で
聖火台に点火する瞬間を、私たちはいまから
楽しみにしています。

第6回夏休み親子で料理教室

みんなと一緒に料理や食事をしたり、
健康的な食のあり方を体験！



夏休みを利用しての『親子で料理教室』は6回目の開催となりました。毎年、たくさんの親子さんに参加いただいております。

今回は、鳴門市食生活改善協議会のヘルスメイトさんが子どもたちに、野菜に興味や関心を持たせるために「何の野菜かな？」と、花の写真から野菜当てのクイズ問題で盛り上げました。

調理実習講師の山田純子先生からは食の大切さを教え、調理する楽しさを体験できるレシピを用意してくださいました。



使い慣れない包丁をにぎって野菜などを切ったり、火と向き合う姿は真剣です。

ですが、わいわい調理する楽しさで笑顔がこぼれていました。

今回の料理内容

- ★スラムおむすび
- ★野菜たっぷり
- ★洋風お味噌汁
- ★私の顔クッキー



人間のからだは食べることによって、健康なからだの土台になります。鳴門ガスの『夏休み親子で料理教室』では、ほかの家族と一緒にわいわい作りながら、食のすばらしさや良さを知ることができるいい機会になると思います。

親も子どもも健康的な食生活を願う、子どもたちの未来を育む料理教室でありたいと、これからもサポートさせていただきたいと思っています。



「オレンジカフェ」地域生活情報誌ではお客様のご意見をもとに、よりよい誌面づくりを目指しています。読者アンケートのご協力をお願いいたします！

- ご愛読いただき、厚く御礼申し上げます。
- また、貴重なご意見・ご感想をいただき誠にありがとうございます。

2018年10月号 Vol. 22

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

子育てライフ

『食育絵本』の存在を知りました。食べものを題材にした絵本を読み聞かせることで、子どもに食事の大切さや、好き嫌いをなくすきっかけをつくるのができたり、おいしく料理が作られることや、食べるのが好きになるような楽しい絵本だそうです。

娘は同じものばかり食べたがり、私は悩んでいます。色んな食べもののへ興味を持たせるためにも、私も愉快なリズムで、楽しく絵本を読みたいと思います。



食育絵本：人気の1冊
しろくまちゃんが、お母さんと一緒にホットケーキをつくるお話です。1970年の発売以来、ロングセラーが続いています。



プレゼント付きクイズ&読者アンケート

応募方法は裏面をご覧ください。

『オレンジCNカード』 加盟店のお店をご紹介します

- ☐ 福丸水産（海鮮焼き）
- ☐ じゅわつち（旨い肉と酒）
- ☐ 吉成自動車（車検・修繕等）



※ポイントが貯まるよ〜♪
使えるよ〜♪

Ticket PAL チケットパル情報

「お問い合わせ」チケットパル TEL. 088-684-0841



チケット情報は
ここからも
ご覧になれます

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21 鳴門ガスショールーム 1F (鳴門文化会館西隣)
■ 営業時間 (平日) 10:00AM ~ 7:00PM (日・祝日) 10:00AM ~ 5:00PM

なるとDeシネマ 第31回上映会

『妻よ薔薇のように』 家族はつらいよⅢ

日時: 12/1 (土) ①2:00PM ②6:00PM

会場: 鳴門市文化会館

料金: 前売 (大人・子供共通) ¥900 発売: 好評発売中



輝くディズニーの名曲をお届けします!

ディズニー・オン・クラシック

~まほうの夜の音楽会 2018

日時: 11/23 (金・祝) 3:00PM

会場: アスティとくしま

料金: S席 ¥6,800 A席 ¥5,800 B席 ¥4,800 発売: 好評発売中

梅沢富美雄 研ナオコ

アッ!とおどろく夢芝居

涙あり笑いあり! 笑いすぎに注意です

日時: 12/20 (木) ①2:00PM

②6:00PM

会場: 鳴門市文化会館

料金: 指定席 ¥7,560



発売: 好評発売中

しまじろう冬コンサート サンタのくのに
クリスマスキャンドル

日時: 12/9 (日) ①1:30PM ②4:00PM

会場: 鳴門市文化会館

料金: 全席指定 ¥3,000

発売: 10/20 (土)

ゴスペラース

日時: 11/16 (金) 6:30PM

会場: 鳴門市文化会館

料金: 全席指定 ¥6,500

発売: 好評発売中

旋風 和楽器奏者の英雄たち 縁コンサート

日時: 10/28 (日) 2:00PM

会場: 鳴門市文化会館

料金: 全席自由 ¥5,300

発売: 好評発売中

Perfume

日時: 10/24 (水) 7:00PM ・ 25 (木) 7:00PM

会場: アスティとくしま

料金: 座席指定券引換券 ¥8,100

発売: 好評発売中

(注) ここに掲載の情報は急遽発売方法が変更になることもありますので発売日の前日にお問い合わせ下さい。公演によっては、先頭にお並び頂いてもお買い求めにならない場合がございます。
*未就学児のご入場は、お断りさせていただきます。*表示価格はすべて税込価格です。



オレンジカフェ クイズ

【問題】テレビやネット上などで、災害発生の危険度に応じて避難情報が発令されます。「避難指示」「避難勧告」「避難〇〇」〇に当てはまる言葉をお選びください。

ヒント: この情報誌を読んでくださいね♪

— 右記のハガキに解答欄があります —

クイズ & 読者アンケートに
ご協力いただいた方の中
から抽選で1名様に
プレゼント!

電池も電気も不要! 燃料はカセットガスです!

— 防災のおすすめ商品 —

カセットガス ストーブ『マイ暖』

+カセットガス3P



必要な暖を、
必要な場所で。
小さくて軽いの
で場所の移動が
ラクです。
日常生活にも便利。

lwatani
サイズ: 311×208×299mm
重量: 約2.6kg

発表

厳正なる抽選のうえ、当選発表は当選者様へのご連絡をもってかえさせていただきます。
賞品は鳴門ガスショールームにてお渡しいたします。
(ご連絡は2018年11月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は12月発行予定です!

キリトリ線

772-0003

恐れ入りますが、62円
切手を貼ってご投函ください。

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21
鳴門ガス株式会社
プレゼント付クイズ&読者アンケート
「オレンジカフェ」係 行

(ファックス) 088-685-8516

お名前	(フリガナ)	性別	1. 男
			2. 女
生年月日	昭和・平成	年	月 日
ご住所	〒 -		
お電話番号	() -		

※上記の個人情報につきましては、プレゼントの抽選及びご連絡以外には使用いたしません。



オレンジカフェ クイズ

解答欄の正しい方を○で囲んでください。
正解者の中から左記を抽選でプレゼント!

解答欄

1. 場所

2. 準備

読者アンケート 該当する番号にレ印をつけてください。

「オレンジカフェ」でおもしろいと思った記事をお選びください。
□1. 街ネタ □2. 子育てライフ
□3. 防災意識と行動 □4. まめ知識
□5. 第6回 夏休み親子で料理教室
□6. CNカード加盟店紹介
□7. チケット情報 □8. その他

ご意見・ご感想、お気付きの点があればお聞かせください。
裏面にご記入をお願い致します。

応募締切
2018年11月10日消印有効