ORANGE cafe

Vol.





ポキプレート¥1,300 (税込) (副菜・お味噌汁付)



やきいもアイス 大¥600 小¥550(税込) てんさい糖使用したプリン¥400(税込)

す。早くも話題沸騰なお店なので、予約されることをおすす

しい食事で心も体もリフレッシュしていただければと思い 人気です。ほかにはスイーツも絶品です。ぜひ、からだに優

販売もしていますた食品や調味料の天然食材で作られ



【2月の花 幾重にも重なった花びらが美しい ラナンキュラス】

ちょっと落ち着ける場所として昨年12月、

食の力で心も体も豊かに。やどり木のように、

しく登場した、おしゃれなカフェ「やどり菜。」さんをご紹ちょっと落ち着ける場所として昨年12月、四国大学近くに新

Work Shop

からだに優しいごはんとスイーツ natural cafe やどり菜。





所:徳島市応神町古川字戎子野

139-12

話:070-8369-2083 営業 時間:11:30~17:00 (L.O.16:30) 休 日:日曜日(不定休あり)

鳴門ガス株式会社

作りなので安心して食べられます。また、アボカドとマグロ

お味噌は国産材料で麹たっぷり。ランチもスイーツも全て手

い食事を提供してくれます。オーナーさんこだわりの調味料

「やどり菜。」さんでは程よくナチュラルで心と体に優し

物性食品不使用のお野菜たっぷりな「ヴィーガンカレー」 を自家製醤油麹ベースたれで漬け丼風にした「ポキ」や、

給湯器の凍結防止

というトラブルです。 せないお湯が出なくなるのはとても困りますよね。 冬の厳寒期に急増するのが「凍結してお湯が出ない」 毎日のお風呂や洗面、 炊事に欠か

【どんなときに凍結するの?】

ても起こる場合があります。 なく、風向きや日当たりなど、 水が凍結するのは、 気温が0度以下に下がるだけで 環境条件の影響によっ



【凍結したらどうなる?】

給湯器には、

凍結予防ヒーターの機能があるため



お風呂などに支障が出ます。

また、凍結した箇所が給

水・給湯管の場合、内部で水が凍結し膨張することで

れがあります。凍結トラブルを招かないため、

事前に

しっかりと防止しましょう。

【給湯器の凍結防止方法】

る

給湯器本体や給水、

給湯配管・給水元栓などの

通水させて予防… 通水で(蛇口から水を流し続け

凍結を予防できます。

水抜きで予防… 寒くなる前に給湯器の水抜きを

たします。合の良い日をご連絡くださいますよう、れさせてただいております。お手数です

※ 点検に伺った際、

留守の場合は不在連絡票を

お手数ですが、ご都

お願い

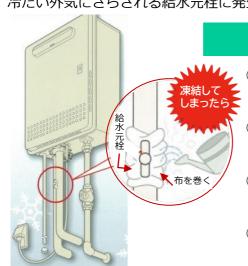
行う。

配管にヒビや亀裂が入り、

破裂して漏水につながる恐

器が凍結してしまうと、給水管からお湯が出なくなり 通電状態のときは本体を保温します。でも万が一給湯

冬は凍結によってお湯が出なくなるなど、 ラブルが多発する季節です。凍結の多くは、 さらされる給水元栓に発生します。 で待ちましょう。



ています。

すぐにお湯を使用したい場合

- 保温材が巻かれていない、むき出しの給水元栓の まわりに布を巻く。
- ② 50℃前後まで沸かしたお湯を布にゆっくりかけ 元枠や配管に直接かけないように注意!
- ③ 給水元栓が回るようになったら、 給湯栓(蛇口) から水が出ることを確認する。
- ④ 巻いた布を外し、給湯元栓のまわりに水がついて







ガス調

点検業務

Q &

A

いたら乾いた布で拭き取る※熱湯やドライヤーなどの強い 熱で暖めるのはおやめください。 Α 【Q 点検内容は?】

【Q 所要時間はどのくらい?】

ガス機器とガス栓の接続状況の確認。

コンロ・給湯器他、 ガスメーター等、

消費機器の燃焼状態

供給設備点検交換

等の確認。

ガス漏れ警報器の点検・

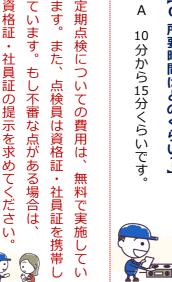
取替

配管のガス漏れ劣化等の確認

10分から15分くらいです。

Α

ます。 定期点検についての費用は、 また、 点検員は資格証・ 無料で実施して 社員証を携帯



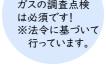


するのかご紹介いたします。ガスの調査点検とは、どのようなことを











健康

便秘予防に!

大豆のカリッとチーズ揚げ

大豆には腸の働きを活発にする食物繊維がたっぷり。 腸内細菌の餌となるオリゴ糖も豊富に含まれているの で、お通じの改善に効果的です。大豆には、肌の調子 を整えたり、骨粗鬆症を予防する効果もあります。

【材料】(2人分)

水煮大豆…100 a 片栗粉…大さじ1 油…大さじ2 粉チーズ…大さじ1 顆粒コンソメ…小さじ1 ブラックペッパー…お好みで



【作り方】

- 1 ポリ袋に、水気をよく切 った大豆と片栗粉を入れ 口を閉じて振って全体を なじませる。
- 表面がカリっとしたら、 取り出して油を切る。
- 火にかけ、1を入れて揚 げ焼きにする。
- 2 フライパンに油を入れて 4 粉チーズ、顆粒コンソメ お好みでブラックペッパ ーをまぶせば完成。

「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。

2020年2月号 **Vol.**

ご意見・ご感想等ご記入ください。

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。



災害時にも役立つ雨水タンク

地震などの災害がおきると困 るのが、水道が使えないこと ですよね。

飲料水は配布されるものの、 汚れた自宅を洗ったり、トイ レを流したりする水はなかな か確保できません…。

でも、雨水タンクを設置しておけば、さまざまな雑用 にも使える水が確保できるのです!!

約になります

た雨水を利用すれ

節

わずに雨どいから集

あ

水やりに、

水道水を

用

た

利用しましょう雨水を デニン

震災の過去の事例でも災害 阪神淡路大震災や東日本大 のトイレは大変問題でし

備えましょう!時のためにいざと言う

てみませんか? できることから実践し 水意識を強くもって はじめま. ので で



【120・150・200リットル】 3種類あります。

いたなぁと思うと嬉しくて、

ホッとしま

まだまだ娘とアレルギーとの付き合

価格等は、お気軽にお問合せくださいませ。

は続きますがゆるーく、

こうと思います。



の卵の成分が入ったかまぼこや、 でさえも苦戦しながら食べる練習をして

ウインナ

通院し、 娘は、

A

0

0

を 食

ようにもなりました。 『美味しい!』と言ってぱくぱく食べれる る量を少しずつ増やしてきました。 歳になった今は、 検査結果をみながら自宅で卵 卵アレルギーなので1か月に 最初は、ほんの少 私が作った卵焼き



チケットパル チケットパル TEL. 088-684-0841



チケット情報は 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 ~6:30PM〈日・祝日〉10:00AM~5:00PM

~新型コロナウイルス感染症に伴う公演の中止・延期について~

平素よりチケットパルをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

日本国内における新型コロナウイルス感染症の発生に関しまして、各主催者様から公演の中止や延期が数多く発表されています。 公演中止・延期に伴う払い戻しが決定した公演につきましては、ご連絡くださいましたら、ご案内させていただきます。

発売情報が急遽変更になる場合もございますので発売日の前日にチケットパルまでお問い合わせくださいませ。

今後ともチケットパルをご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

休館まであとわずか!

吉本新草劇バラエティ

in 鳴門市文化会館

日時: **2021年 2/28**(日) ①11:00AM 会場:鳴門市文化会館 ② 3:00PM

料金:前売¥4,000

【公演などに関するお問い合わせ先】 鳴門市文化会館: 088-685-7088

発売中



丘みどり&純烈 スペシャルコンサート

<再販売>

※丘みどり&純烈スペシャルコンサート2020の振替公演 (振替前のチケットをお持ちの方はそのまま入場可能です)

日時: 2021年 3/25 (木) 1:00PM

会場:鳴門市文化会館 料金:S席¥6,600

発売中 【公演などに関するお問い合わせ先】 グッドラック・プロモーション:086-214-3777

(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チケットパルまでお問い合わせ下さいませ。

・リトリ線

公演によっては、先頭にお並び頂いてもお買い求めになれない場合がございます。

新型コロナウィルス感染症の影響で公演の開催情報が急遽変更、中止になる場合もございます。

※未就学児のご入場は、お断りさせて頂きます。

※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)

法令に基づいているガスの調査点検は、 何年に1回以上でしょうか?

ヒント:この情報誌を読んでくださいね♪ **5記の八ガキに解答欄があります-**

イズ&読者アンケート **ヽただいた方の中から**

natural cafe

度。さんの 1,000 円分 お食事券

LUNCH MENU

- 化学調味料不使用の からだに優しいごはん ※税込価格
- ■ロコモコ丼 ¥1,000
- - カレープレート ¥1,200

- ■ヴィーガン チリコンカン ランチ ¥1,200 ポキプレート ¥1,300 ※季節に応じてメニューも変更あり



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2021年3月下旬頃予定)

次回は4月発行予定です!

キリトリ線

恐れ入りま すが、63円 切手を貼っ てご投函く ださい。

7720003

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 「オレンジカフェー係」

(ファックス) 088-685-8516

お 名 前	(フリガナ)		性	1. 男
			別	2. 女
生年月日	昭和・平成・令和	年	F.	B B
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)4年に1回以上 (2) 10年に1回以上

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。

- □2. 給湯器の凍結対策 □1.街ネタ
- □3.ガス調査点検 □4.雨水貯留タンク
- □5.健康レシピ □6.子育てライフ □7. 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。

2021年3月10日消印有効