



いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol.



「ラッキョの花」
11月、鳴門公園に向かう海岸線を走る少し山側にはいると
まるで絨毯を引き詰めたような赤紫色の畑に驚くラッキョの花
だ。そう大毛島はラッキョの生産地でもあります。鳴門
のラッキョは「シャリシャリ感」が好評で収穫は翌年の5月
小さなラッキョですが時間をかけて育てています。

写真家 小川直樹



ラッキョの花

Work Shop

ナルージェ
Nalu Ge



住所：鳴門市撫養町南浜
字東浜34-7
営業時間：火～日曜日
11:00～19:00
(18:00以降は
テイクアウト商品のみ)
定休日：月曜日
(月祝は営業、振替休日あり)
駐車場：店舗前2台
Kurumina前2台
東側空地2台

TEL : 088-635-3809

街ネタ

鳴門市うずしお会館の近くに『Nalu Ge』さんという
ジェラート専門店がオープンしています。ナルージェ
さんのジェラートは、地産地消にこだわっており、保
存料や着色料は不使用で作られているため身体に優し
いジェラートなんです！また鳴門金時やワカメ、22世
紀バナナといった、ここでしか食べられないジェラー
トも魅力的で、何度も食べたくなる美味しさです。ジ
エラート以外にもコーヒ^{かす}や和どらといったスイーツ
もありますよ。店内も自然な感じがとても可愛く、心
落ち着く空間です。お子様からご年配の方まで楽しめ
るお店ですのでぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか？



毎日8種類ほどのジェラートがそろっています。
チョコレート・塩ミルク・マスカルポーネ・パネ
ラ・ピスタチオ・鳴門金時など…(季節によって
変わります)



ライン
登録は
こちら♪



インスタ
グラムも
ぜひ♪

「ヒートショック」を

予防しましょう

少しずつ肌寒い季節になってきましたね。今回は冬場に起こりやすい「ヒートショック」の原因と予防法についてご紹介します。本格的に寒くなる前に予防対策をしていきましょう！

実は、あまり知られていない

「ヒートショック」とは・・・？

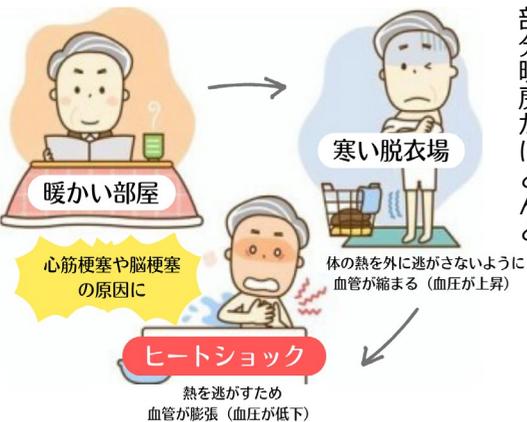
暖かい部屋から寒い浴室に（血圧が上昇）急激な血圧の変化で心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。

なぜ日本はヒートショックによる死者数が最も多いの・・・？

実は日本の冬の室内気温は世界で一番低いからです。

海外…全館暖房を取り入れることが多い。日本…部分暖房がほとんど。

ヒートショックとは



ヒートショック対策

ヒートショックが一番多く発生する場所が浴室です。

ぜひ実践して予防しましょう。

●シャワー給湯で浴室温度をUP

手取り早く浴室を温めるには、浴槽にお湯を入れる時に、「シャワーで給湯」がおすすです。浴室温度を15分間で

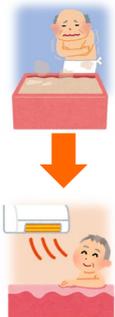
約10度上昇させることができます。

●お湯の温度は低めに設定する

熱いお湯は心臓への負担が大きいため、湯温は41度以下にすることを心掛けましょう。

●入浴する30分ほど前に浴室暖房乾燥機をつける。

部屋と浴室の温度差を無くすることでヒートショックを予防できます。



コナコナお風呂で長時間も長く、銭湯にも通いにくい中、最近浴室を見直そうとリフォームされる方も増えてきました。浴室暖房乾燥機を取り付けることで暖房はもちろん、雨の日の洗濯物もガスのパワフルなパワーでカラッと乾きます！毎日の入浴タイムをより安全・快適にしてみませんか？

急にガスが止まった！ マイコンメーターを確認しよう

マイコンメーターには、異常を感知するとガスを遮断する安全装置が備わっているためガスが止まります。どんな時に遮断するのかご紹介いたします。

こんな時に遮断します

【長時間ガスが流れた時】



長時間煮込み料理をしたり蛇口の閉め忘れでお湯を出しっぱなしにしていたなど

【ガス使用中に大きな地震が発生した時】



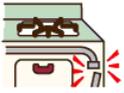
ガス使用中に震度5相当以上の強い地震があると自動的に遮断します。

【ガスの供給圧力が低下している】



配管のガス供給圧力が低下した際にマイコンメーターがガスを止めます。

【異常なガスの消費などで大量のガスが流れた時】



配管の折損や季節の変わり目でも多くのガス器具を使用するなど大量にガスが流れたとき

復帰方法



1 器具栓をすべてしめてください



2 左側の復帰ボタンを押してくださいガス止めの文字が消えます



3 液晶の文字とランプが点滅します。約1分間おまちください。



4 液晶の文字とランプが消えます。復帰完了です！ガスは使えます

※ 復帰操作をしても復帰しない場合（再び「ガス止」表示が出る）復帰操作を繰り返さず鳴門ガスまでご連絡下さいませ。

鳴門ガス(株) 088-685-0195

『ウルトラファインバブル』の給湯器で

お肌 & 水まわりケア

夏に日焼けなどでダメージを受けた肌に乾燥を感じて、保湿したい時期がやってきました。今回は保湿お手入れができる給湯器をご紹介します♪

ウルトラファインバブルとは...

リンナイのウルトラファインバブル給湯器は、直径約1μm未満の微細な泡で細かい隙間にある汚れを落とす作用があります。これまでは、浴槽に気泡を発生させるものでしたが、今回、家中の給湯箇所（キッチンや洗面）の蛇口からウルトラファインバブルを発生させる装置が搭載されました。

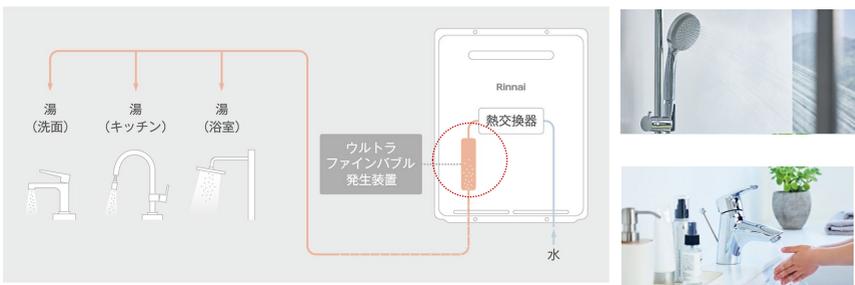
バブルで毛穴汚れが落ちるだけでなく、気泡により肌がなめらかになり感じます。

洗濯機に使用して皮脂汚れを低減！

あらゆるものをピカピカに



肌の除去率はなんとさら湯の1.5倍。加齢臭にも効果



浴室はもちろん、洗面所やキッチンなどへ、ウルトラファインバブル入りのお湯を送ります。カビやぬめりも防ぎ汚れや水垢もつきにくくなります。

蛇口からのバブル発生により、お肌での効果だけでなく、水まわりの汚れや水垢がつきにくくなり、日々のお掃除負担の軽減にもなりますよ。

「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。

2022年10月号 Vol. 46

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

整理収納アドバイザーが教える

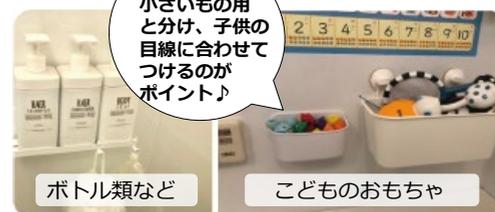
お風呂場では床から『浮かす収納』



掃除用品は直接掛けられるものをチョイスします！



100均に収納グッズがあります！



大きいもの用 小さいもの用と分け、子供の目線に合わせてつけるのがポイント！

お風呂は狭い空間ながらも、意外と収納したい物はたくさんありますよね。ご自宅のお風呂に合わせた上手に活用してみてくださいね。

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。

バター香る秋鮭としめじの炊き込みご飯

【材 料】2人分

- ・ 米 … 2合
- ・ 鮭(秋鮭・生) … 150g
- ・ しめじ … 100g
- ・ 料理酒 … 大さじ1
- ・ 水 … 適量
- ・ 有塩バター … 20g
- ・ 小口ねぎ … 適量
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ みりん … 大さじ1
- ・ 料理酒 … 大さじ1
- ・ 顆粒和風だし … 小さじ1



【作り方】

- ① 鮭に料理酒を大さじ1入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。粗熱がとれたら皮と骨を取り除く。
- ② 洗った米にAを入れ、水を2合のメモリまで入れる。
- ③ 鮭としめじを入れて、炊く。
- ④ 炊きあがったらバターを入れて混ぜ、ねぎをかけて完成!

枝豆チーズはんぺんボール

【材 料】2人分

- ・ はんぺん … 200g
- ・ 枝豆 … 40g
- ・ シュレッドチーズ … 40g
- ・ 片栗粉 … 小さじ2
- ・ オリーブオイル … 適量



超簡単です♪

【作り方】

- ① はんぺん、枝豆、シュレッドチーズ、片栗粉をポリ袋に入れ、よく揉みながら混ぜる。
(枝豆やチーズがつぶれてもいいので手のひらを使ってまだらにならないよう混ぜてください)
- ② お好みの形に形成する(平めに形成した方が焼きやすいです)
- ③ オリーブオイルを熱し、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼いていく。



オレンジカフェ クイズ

【問題】 ヒートショックを予防するために安全とされるお風呂のお湯の温度は？

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27名様に
プレゼント!

ナルージェ

Nalu Ge さんの

新感覚
スイーツ
【和ドラ】
プレゼント♪



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2022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、63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・令和	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 低め (ぬるい温度) ② 高め (熱い温度)

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. ドローン散歩 2. 街ネタ
3. ヒートショック予防 4. マイコンメーター 5. ウルトラファインバブル 6. 収納ポイント
7. レシビ

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
2022年11月20日消印有効

キリトリ線