



いつもあなたの暮らしのそばに

Vol.

49



写真家 小川直樹

ドラマロケ地、妙見山公園
「なにわ男子」のドラマロケ地として
幾度も登場した妙見山公園、通称「階段テラス」
ここは春になるとソメイヨシノが周りを囲み、「トリーデなると」の天守閣だけが
頭を覗かせます。
彼方には大手海岸や紀伊水道を見渡せる桜の名所です。
ここでドラマの撮影が行われたと思えばワクワクしてきますね。

Work Shop

街ネタ



住所：鳴門市撫養町黒崎字松島
125(ナルトベース内)

定休日：月曜日
(祝日の場合、翌平日休)

TEL：088-602-8882

ベーカリー：9：00～20：00

レストラン：9：00～21：00



サンドウィッチの種類も豊富です♡

「いつ来ても食べたいパンを買ってほしい。」という想いでオープンした、ベーカリーズキッチンOhana^{オハナ}。

撫養町黒崎にある、ナルトベースのレストランを一新し、地産地消をコンセプトにした西日本初出店のパン屋です。国産小麦を使用した生地は店内で焼かれ、食パン、サンドウィッチ、惣菜パンからデニッシュ系のパンまでなんと100種類以上も並んでいます。特に惣菜パンは種類が多く、地元の野菜やお肉をふんだんに使っています。またすぐ隣にはカフェがあり（UNU cafe^{ウスカフェ}）購入したパンをオーダーされたメニューと一緒に召し上がっていただくことができます。一度食べたらまた食べたくなる！Ohana^{オハナ}のパンを、ぜひお召し上がりくださいませ♪

RANKING



Best 3

Best 2

Best 1



ビーフ
カレーパン

中身ぎっしり詰ま
った大きなカ
レーパン
¥290



クラブフェン
(ドーナツ)

シュー生地をド
ーナツに。ラム
レーズン入り♪
¥160



鳴門の
塩堅焼きバター

ほんのり甘く
鳴門の塩がいい
アクセント♪
¥120

<税別表記になります>



春こそお掃除！

清潔できれいな毎日を！

キッチンとお風呂のお手入れマニユアル

ガスコンロ

日常のお手入れ（毎日）

機器表面・ゴトク・トッププレート

- ① 台所用中性洗剤を浸した布で汚れを拭き取ります。
- ② 洗剤や水滴が残らないように水ぶき、乾ぶきをします。

汚れた場合（週1度）

バーナーキャップ

- ① 台所用中性洗剤で水洗いしてください。炎が不揃いになった溝や穴を歯ブラシやつまようじなど先の細いものなどで掃除してください。
- ② 水分をよく拭き取り、乾燥させてから取り付けます



落ちにくい汚れの場合（月1度）

ゴトク



！注意
煮沸後のゴトクは
たいへん熱くなっています。
取り出しの際には
火傷にご注意ください。

- ① 台所用中性洗剤を溶かしたぬるま湯に浸しておき、スポンジなどで汚れを落とします。
- ② 水分をよく拭き取り、乾燥させてから取り付けます



浴槽

日常のお手入れ（毎日）

- ① 入浴後、シャワーをかけながらスポンジで軽くこすって湯あかを洗い流します。
- ② やわらかい布で乾ぶきしておくとき水滴の跡が残らずさらに綺麗になります。

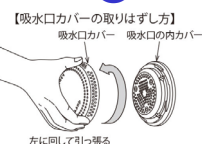
汚れた場合（週1度）

- ① スポンジに浴室用中性洗剤を含ませ、軽くこすって汚れを取り、シャワーできれいに洗い流します。

循環金具

浴槽フィルターのお手入れ（月1度）

- ① 浴槽フィルターを左に回して手前に引っ張って外します。
- ② 浴槽フィルターに溜まっているごみを取り除きます。
- ③ 浴槽フィルターを取り外した逆の手順で、必ず取り付けてください。



暮らしに寄り添う暮らしの港

エネルギー

ガス・エネワンでんき・灯油のエネルギー供給を通して地域の暮らしに寄り添います。

そくとう 即湯サービス

「お湯が出ない」トラブルにもすぐに駆け付け、お湯を使用できるよう即日対応いたします。

コスモスベリーズ

ヤマダ電気店並みの価格で家電製品をご提供しています。

Water One

天然ミネラルウォーターをご自宅へお届け

電気・ガス水道各種工事

電気や水道住宅の設備工事もお任せ下さい

住まいる refore

トイレやキッチンなど水廻りのリフォーム、塗装やエクステリアをご提案

refore plus

空家の仲介やリノベーション、解体など、お客様の悩みを解決します

住まいるサービス SMILE SERVICE

蛇口やトイレの水漏れ、畳や障子の張替など、お困り事にはお任せ下さい

お知らせ

2023年4月に屋号を「LifePort小松島」とする鳴門ガス(株)小松島営業所を設立しました。「LifePort(ライフポート)」とは、ガス以外にも左記のように皆様の暮らしに関するお困りごとを解決する存在、「暮らしの港」のような存在になります。いとの思いから生まれた当社の登録商標です。今後とも宜しくお願いいたします。

解体工事の流れ

1. お問合せ

2. 建物調査

3. お見積り提出

建物調査では念入りに調査します。
もちろんお見積りは無料です。

4. ご契約・打ち合わせ

お見積り内容で問題なければご契約♪
初めての解体、お客様がご納得いただくまで
ご説明、打ち合わせをさせていただきます。

5. 近隣へのご挨拶

お任せ下さい！向こう三軒両隣、近隣の方に
解体工事のご案内にお伺いします。

6. 工事開始⇒工事完了⇒工事完了後近隣

近隣の皆様にご迷惑をかけないよう
安全第一でさせていただきます。

お客様にも
大好評！

 **reforé plus.** 088-684-0841

お悩み 3

お家の解体…初めての事でどんな流れが分からない

お問合せ
はコチラ
です。

お悩み 1

実家の空き家を長年放置していて
近所に迷惑かけないか心配だなぁ…

こんな **お悩み** ありませんか？

お悩み 2

解体にかかる適正な費用・相場が
分からず前に進めない…。

鳴門ガスでは、空き家の解体から解体後の
土地活用までトータルにご提案させていただきます。
古い空き家を解体したい。倉庫・居
宅など維持費がかかるので更地にして土地を
売りたいなど、どんなケースも対応いたします。
お気軽にご相談くださいませ。

木造住宅
30坪

120万円～

鉄骨造り
30坪

150万円～

RC造り
30坪

180万円～

【消費税込価格】

※一軒家のおおよその解体費用です。あくまでも目安になります。

「解体工事料金の目安」

「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。

2023年4月号 Vol. 49

ご意見・ご感想等ご記入ください。

整理収納アドバイザーから学ぶ

家庭の書類を

スッキリさせるコツ

長期的にしっかり

保管する書類編

契約書類や給料明細などこま
めに整理が必要な書類には、浅
めの引き出しがおすすです。
さつと取り出せるため整理しや
すく、書類のためすぎ防止にも
なりますよ。
(例 保険、年金、取扱い説明書など)



大事な書類は
整理しやすい
浅めの
引き出しに。

より細かい
小分類ごとに
ファイリングし
新しい書類が上
にくるように保管！

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。

材料 (1人分)

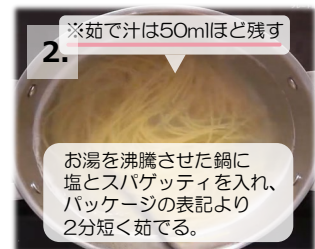
- ・スパゲッティ 100 g
- ・釜上げしらす 30 g
- ・アスパラガス 2本
- ・ニンニク 1片
- ・鷹の爪輪切り 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ
- ・黒コショウ ふたつまみ
- ・オリーブオイル 大さじ2



ニンニクはみじん切りにアスパラを3cm幅に切ります。

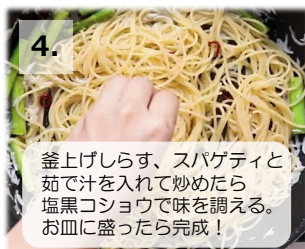


フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪輪切りを入れて香りが立ってきたらアスパラを入れてさっと炒める。



※茹で汁は50mlほど残す

お湯を沸騰させた鍋に塩とスパゲッティを入れ、パッケージの表記より2分短く茹でる。



釜上げしらす、スパゲティと茹で汁を入れて炒めたら塩黒コショウで味を調える。お皿に盛ったら完成！

材料 (2人分)

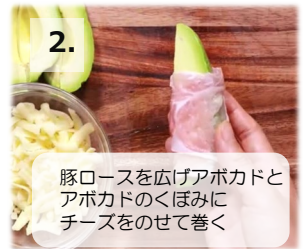
- ・アボカド 1個
- ・豚ロース (薄切り・8枚)
- ・ピザ用チーズ 50 g
- ★味噌 大さじ2
- ★酒 大さじ2
- ★はちみつ 大さじ1
- ★すりおろしニンニク 小さじ1
- ★わさび 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・小ねぎ (小口切り) 適量



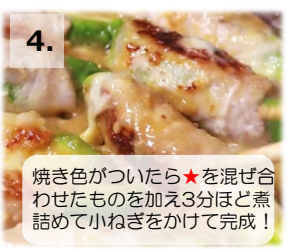
アボカドを8等分のくし切りにする。



中火に熱したフライパンにサラダ油を入れて焼く



豚ロースを広げアボカドとアボカドのくほみにチーズをのせて巻く



焼き色がついたら★を混ぜ合わせたものを加え3分ほど煮詰めて小ねぎをかけて完成！



オレンジカフェ クイズ

【問題】 鳴門ガスは2023年4月に小松島営業所を設立しました。

さて屋号は何というのでしょうか？

ヒント：この情報誌を読んでくださいね

ー右記のハガキに解答欄がありますー

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20名様に
プレゼント！



500円の
クーポン券

【 THE NARUTO BASE内 】

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2023年5月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は6月発行予定です！

キリトリ線

772-0003

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 LifePort小松島 ②小松島island

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」で面白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. キッチンとお風呂のお手入れ
☐4. LifePort小松島
☐5. 鳴門ガスの解体事業
☐6. 書類収納 ☐7. レシピ ☐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。
裏面に記入をお願い致します。

応募締切
2023年5月20日消印有効