



いつもあなたの暮らしのそばに

Vol.

54



鳴門海峡のわかめ漁
冬になると鳴門周辺ではわかめの養殖が盛んになります。
海岸から収穫作業をする光景はよく見かけますが、
ドローンで空から眺めると、その養殖棚の多さに圧倒されます。
新鮮な生わかめを食べられるのも、徳島人の特権ですね。

鳴門海峡のわかめ漁

写真家 小川直樹



— Work Shop —

街ネタ

ラーメン福来軒

住 所：鳴門市大津町木津野池ノ内13-14
営業時間：11:00～14:30
17:00～21:30
定休日：月曜日
(祝日の場合は営業)
電話番号：088-685-2881
駐車場：11台

学割もあります！
学生証をご提示いただくと
100円割引してくれますよ

「ラーメン福来軒」さんは2023年11月20日に鳴門市大津町木津野でオープンしたラーメン店で、「中華料理花梨」で料理人をしていただき、ご夫妻が、一杯一杯丁寧に仕上げたラーメンを提供しています。長時間煮込んだ豚骨や鶏ガラのスープをベースに10種類のラーメンがあります。特におすすめなのが牛角煮らーめん^{ぎゅうすうめん}と牛絲麵^{ぎんしやオロース}(青椒肉絲らーめん)です。どちらも国産牛を使用し、本場のラーメンを味わうことができます。他にも、しょう油らーめんや旨塩らーめん、担々麵などがあり、北海道米で作られたチャーハン(380円)や天津飯(500円)もおおすすめです。さらにジューシーでボリュームのある焼き餃子は、野菜の甘味が絶妙でお店自慢の一品です。ラーメン「福来軒」さんは心地良い雰囲気、魅力で友人や家族との食事、また一人でのランチにぴったりです。ぜひ至福のラーメン体験をお楽しみください。



News
オレンジカフェをご提示いただくとお会計の際に200円割引をしてくれます。訪れる際はぜひ♪



ヒートショックにご用心

日に日に冷え込んできました。今回は、この時期の入浴で気をつけなければならない「ヒートショック」についてご紹介いたします。

「ヒートショック」とは？

急激な温度変化によって血圧が上下し、心臓や血液の疾患が起きることです。

なぜ冬に多い？

私たちの体は寒さに対抗するために、筋肉を震わせて熱をつくりつつ、血管を細く縮めることで体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧が急激に上がりますが浴槽に浸かったり、排便をするときに血圧が下がります。このような血圧の乱高下は、気温が下がる冬に激しくなります。

■ 要注意は「浴室」と「トイレ」

冬場は、トイレや洗面所、浴室と居間との温度差が10度以上になることも多いので、特にご高齢の方は暑さや寒さへの間隔が鈍くなると同時に、体の反応もゆつくりとなるため、ヒートショックを起こしやすいのです。



フタを外したりシャワーを2〜3分かけ流したりして浴室の温度を上げましょう

6	湯を張る時は湯船にフタをする	1	入浴前に水分をとらない
7	サウナでは水風呂に入る	2	熱い湯船が好き
8	湯船から出て立ちくらみ	3	食後すぐに入浴する
9	誰にも知らせずに風呂に入る	4	湯船にすぐつかる
ヒートショックは若い人も気をつけましょう		5	風呂場が寒くても我慢

3個以上あてはまるとヒートショック予備軍です。

ヒートショック予備軍チェック

- ① 浴室や脱衣所に暖房があるなら「お風呂前」から温めてください。裸になる前に浴槽のふたを開けるのも良いです。
- ② 一番風呂は避けて、浴室が暖まってから入りましょう。
- ③ 湯船の温度は38度〜40度にしましょう。
- ④ 湯船に浸かる前に必ずかけ湯をし、湯船に浸かるのも上がるのも、ゆつくりと動作をしましょう。
- ⑤ 食後1時間は空けて入浴しましょう。入浴前飲酒は控えて、入浴前後にコップ一杯の水分補給がおすすめです。
- ⑥ トイレ近くを寝室にしたりなど、夜中、早朝にトイレに行くときはしっかりと着込みましょう。

予防のポイント

正しい入浴で健康な毎日を！

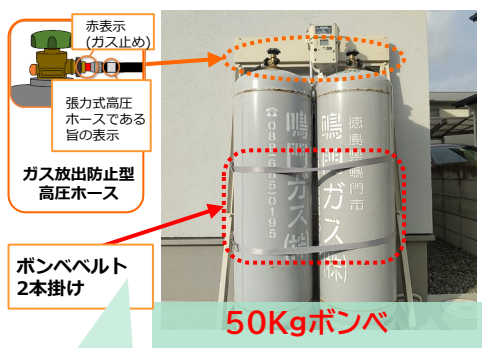


LPGガス容器流出防止対策



近年大雨による河川の氾濫等により水害などが全国的に多発しております。この状況を受けて、法律の改正によりLPGガス容器を防ぐ対策が義務付けされました。

鳴門ガスでは、お客様宅へ設置してある50kg容器に流出防止措置としてベルト・チェーンの2本掛けを全てに講じております。ほかにホースとガスボンベとの接続部では、引つ張られる力でガスを遮断する『ガス放出防止型高圧ホース』をもしにも備えて取付けしております。



ガスボンベのチェーン・ベルトを適正な位置に「2重掛け固定」をします。



随所にボンベを守る措置がされており、電気・水道に比べ復旧が早い理由とされています。鳴門ガスは、これからもLPGガス設備などの管理や防災力の強化を図るとともに、災害発生後のLPGガスを早期復旧させることに尽力していきます。

解体工事の流れ

1. お問い合わせ

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

お客様にも
大好評！

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。

初めてのことで不安ではありませんか？

お問い合わせ
はコチラ
です。

リフォープラス
reforé plus. 088-684-0841

※ リフォープラスは
鳴門ガス空間創造部 不動産事業のブランドです。

【空き家のこと】

解体費用
はいくら
かかる？

更地に
しよう
かな…

解体について

空き家の
利活用

空き家の
片付け

【不動産のこと】

維持費が
かかるし
どうしよう

査定
しよう
かな

売却・購入したい

不動産の有効活用

空き家を所有しており、今後の利活用についてお悩みの方、どんな
ケースでも対応いたします。お気軽にご相談下さい。

こんなお悩み抱えていませんか？

空き家

のお悩みは

鳴門ガスにお任せ下さい

相談・査定
無料です！

「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。

2024年2月号 Vol. 54

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

くすりや衛生医療品の
整理収納術

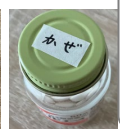
1. 全部出して見直す

収納を考える前に処分できるものが
ないか、まずは見直してみましよう。

2. 探しやすい分類する

分類方法の例

- 種類別 (内服薬・サプリメント・外用薬など)
- 頻度別 (常用、頓服など)
- 使う人別
- 部位別 (目、鼻、口、胃、頭など)



内服薬と外用薬など、種類別にスペースを
分けて収納すると探しやすいですよ！

おすすめですよ！

3. 使いやすく収納する

飲み薬であればキッチンやウォーターサ
ーバーの近くなど、水を汲む場所の近くが
おすすめです！

取り出しやすく
残量をわかりや
すく。

箱から出して
収納する。

見える位置に
ラベルを貼る。

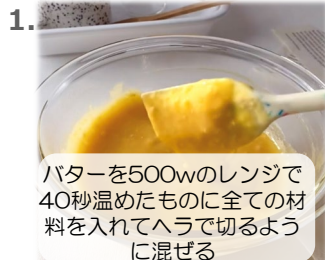
プレゼント付きクイズ&
読者アンケート

応募方法は裏面をご覧ください。

材料混ぜ合わせるだけ！ 簡単ドーナツ型マドレーヌ

材料（5.5cmの型で約28個分）

- ・バター 100g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・砂糖 80g
- ・卵2個
- ・お好みのデコレーション



バターを500wのレンジで40秒温めたものに全ての材料を入れてへうで切るように混ぜる



1.を袋に入れて角を切り、型の6分目まで流し込みます（型は百均のシリコンタイプのもの）



2.を180度に予熱したオーブンで12分程焼きます。（その間にデコレーション用のチョコを溶かします）



粗熱が取れたら型から外し、溶かしたチョコをかけお好みのデコレーションをすれば完成！

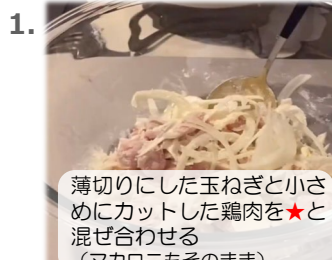
レンチンで時短！簡単グラタン

材料（2皿分）

- ・玉ねぎ 半分 ★小麦粉 大さじ3
- ・鶏もも肉 130g ★バター15g
- ★マカロニ 45g ・とろけるチーズ
- ★豆乳 400ml ・パセリ 適量
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★塩コショウ 適量



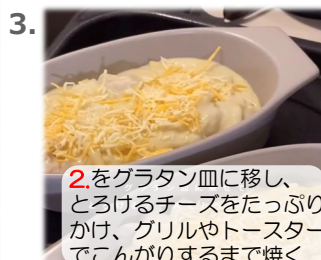
オーブン不要！



薄切りにした玉ねぎと小さめにカットした鶏肉を★と混ぜ合わせる（マカロニもそのまま）



1.を600Wのレンジで3分温める→混ぜるをとろみがつくまで3セット程する



2.をグラタン皿に移し、とろけるチーズをたっぷりかけ、グリルやトースターでこんがりするまで焼く



パセリをのせて完成！



オレンジカフェ クイズ

【問題】

ヒートショックの予防として正しい入浴前の準備は何でしょうか？

ヒント：この情報誌を読んでくださいな

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！



福来軒の

500円
クーポン券当たる!!

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2024年3月下旬頃予定）

オレンジカフェ 次回は4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



QRコードを読み取ると応募できます

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 入浴前に脱衣室や浴室をあたためる
② 窓を開けて新鮮な空気に入れ替える

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. ヒートショックにご用心
☐4. LPガス容器流出防止対策
☐5. 空き家のお悩み ☐6. 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。
裏面にご記入をお願い致します。

応募締切
2024年3月20日消印有効