



いつもあなたの暮らしのそばに

Vol.

56

瀬戸が熱い
6月からオープンとなった
トナル瀬戸、トナル島田。
閉校となった瀬戸、島田小学校の再利用。
空と海と山が交わる場所瀬戸、
阿波踊りとキャンプそして釣り、
熱い夏に期待する。

写真家
小川直樹



— Work Shop —

街ネタ

和食・割烹料理
テイクアウト専門店

お米のOtomo



住所:板野郡北島町江尻字妙蛇池
50-7 北島テラスB棟

定休日:水曜日(臨時休有)

電話番号:088-660-6633

営業時間:11:00~14:00

16:00~20:00

※売り切れ次第終了

駐車場:5台

PayPay

キッズスペース

子育て
mama&kids
に優しいお店
です。

板野郡北島町に日本料理のテイクアウト専門店「お米のOtomo」がオープンしました。小さなお子様を育てながらご夫婦で営んでおり、「旬の食材を使った日本料理をもっと手軽に食卓へお届けしたい」という想いで、心温まる健康的な日本食を提供しています。お昼はお弁当を販売し、夕方以降は晩御飯のお供として出汁巻き玉子や揚げたての天ぷら、おばんざい、お刺身などを販売しています。アットホームな店内には色々なお弁当が並び、日替わり弁当(780円)は女性にも人気でおおすすめです。晩御飯のお供に「今日のおばんざい何ですか?」と電話で予約することもできますよ。また20時まで営業しているので、ぜひお気軽に立ち寄っていただき旬の美味しい料理をお家でゆっくりとご堪能くださいませ。

商品の内容
もこちらで
チェックして
下さいね!

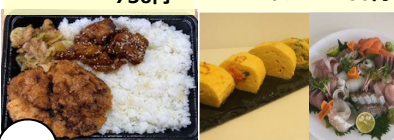


@OKOME_NO_OTOMO



四季彩 ~wappa~
750円

シェフの気まぐれ
日替わり弁当 780円

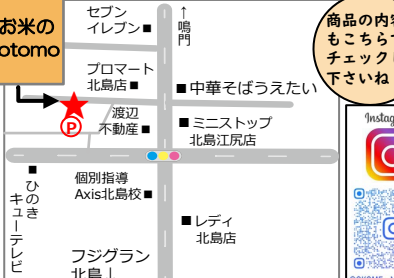


肉の日
映えない肉丼
(毎週金曜限定)
980円

出汁巻き
玉子
480円~

お刺身
(1人前から
でもOK)
※写真は5人前
¥6000盛合わせ

【※ 全て税込表示です】



★子ども受け抜群！★ ★ジャーマンカレーピザ★

材料（2人前）

- ・冷凍ピザ生地（直径19cm）1枚
- ・冷凍フライドポテト 100g
- ・玉ねぎ 4/1個
- ・ウインナー 2～3本
- ・オリーブオイル 大さじ1

適量

- ・カレー粉
- ・マヨネーズ
- ・ピザ用チーズ
- ・ブラックペッパー
- ・乾燥パセリ



1.



冷凍ピザ生地に
オリーブオイルを塗る。

3.



マヨネーズをかけ、
ピザ用チーズをのせる

2.



薄切りにした玉ねぎ、
2～3mmに切ったウインナー、
フライドポテトを
のせカレー粉をまぶす。

4.



グリルが1000Wのオーブントースターで8～10分加熱し完成！ブラックペッパーとパセリは好みで！

★簡単！時短！★ ★ズッキーニの無限唐揚げ★

材料（2人前）

- ・ズッキーニ 1本
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・ポリ袋 1ヶ

- ★焼肉のタレ 大さじ1
- ★めんつゆ 大さじ1（2倍濃縮）



1.



縦長に切ったズッキーニと
★をポリ袋に入れ揉み込んで
15分置く

3.



180℃の油で表面が
カリッとなるまで揚げる

2.



1.の水気を切り、ボウル
の中でたっぷりの片栗粉
で覆う

4.



できあがりっ！



オレンジカフェ クイズ

【問題】 浴室を暖めるだけでなく、衣類の乾燥にも使え、浴室自体のカビ予防にもなるガス機器とは何でしょうか？

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20名様に
プレゼント！



お米のOtomo

500円 クーポン

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7月下旬頃予定）

オレンジカフェ 次回は8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。



QRコードを読み取ると応募できます

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ガス浴室暖房乾燥機 ②ガス給湯器

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. 梅雨時期のカビ対策
☐4. 工事前のご連絡ください
☐5. 日差し対策で夏を涼しく ☐6. 収納
☐7. レシビ ☐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7月20日消印有効

日差し対策で夏を涼しく快適に！

少しずつ気温が高い日が続き、夏を感じる季節になりました。暑い夏でも室内を涼しくして快適に過ごしましょう。

■夏に室内が暑い原因は？

夏に室内が暑くなるのは、屋根や外壁窓から侵入してくる熱が原因なんです。特に窓からの侵入が多く、住まい全体の約70%と言われています。

■日差し対策のポイント

夏の日差し対策は、窓の外側で熱をカットするのが一番効果的です！例えば外付けブラインドや、シェードなどです。

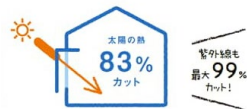
■夏の暑さをすっきり

太陽の熱を窓の外側でカットして室内の温度を心地よくキープ。冷房費をぐっと軽減でき室内熱中症対策にも効果的です。

カーテンの場合



スタイルシェードの場合



■見た目も機能もスマートに！

窓の上のボックスからサッと引き下げるだけでしっかり日差しをカットします。使わないときはスッキリ収納できます。



LIXIL スタイルシェード

バリエーションが豊富なため外観にあったシェードが選べいただけます！

LIXIL 外付ブラインドEB

今、屋内での熱中症対策に注目されているのが室内ではなく屋外に取り付ける「外付けブラインド」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6月号 Vol. 56

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

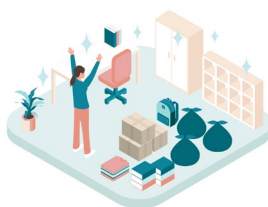
.....

.....

整理収納アドバイザーから学ぶ

無理なくモノを減らして10年後も暮らしやすい家にする方法

大事なものから選んでいけば、おのずと処分するものが見えてきます！



「何から手をつければいいのかわからない」



※年を重ねてからも安心して心地よく暮らすためには増えずぎてしまったものを減らすことが大切です。

手の届くところにしよう



③ 出し入れしやすい高さにしよう。

ちょっとずつ整理整頓



② 片付けは無理をせず、少しずつしましょう。

愛着のあるものは捨てなくていい



① 笑顔で暮らすための片付けをしましょう。

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。

梅雨対策に 浴室暖房乾燥機

浴室乾燥機能



パワフルな浴室乾燥効果でカビの発生も抑えて、お掃除もらくらくです。

他の機能も充実！

浴室乾燥機の衣類乾燥モードを使えば、梅雨でも快適に洗濯物が干すことができます。また乾燥機能を使うことで浴室自体のカビ予防にもなるのでお掃除の手間も軽減することができます！



涼風機能



涼風機能で、夏場の入浴やお掃除の時に暑さを和らげます。

衣類乾燥機能



雨の日などは、便利な衣類乾燥スペースに早変わり。

浴室暖房機能



あらかじめ浴室を暖めておけば、寒い時期でも快適に入浴。ご高齢の方や血圧が高めの方も安心です。

お風呂場は特に湿気が多くカビが発生しやすい場所です。特にタイルの間やドアのサッシなどは要注意です。対策として、お風呂を上げる際には石鹸カスなどが飛び散っているのでシャワー（水）で全て洗い流しましょう。洗面器やシャンプーボトルなどの小物やお風呂用にイスなども同様に裏の方まで洗い流しましょう。

換気



壁面の水滴を取りのぞく

1位 お風呂場

カビの発生しやすい場所ベスト3

今からでも間にあう!!



梅雨時期に使えるカビ対策

梅雨の時期はカビ対策を万全に。ジメジメした日々をさらっと快適に過ごしましょう！

2位 窓

梅雨の時期や特に夏場の湿気が多い時期も窓のカビは注意が必要です。対策として窓には湿気用のシールを貼り、定期的に取り替えることです。百円ショップなどでも可愛いものなどあるので安くてもおすすめです。

3位 タンスの裏

思わぬところでカビが生えている場所に多いのはタンスや棚の裏です。対策や予防として大切なことは、壁とタンスや棚などを密着させて置かないことです。そしてあいた隙間に湿気取りをおき、一か月半に一度程度は湿気取りの確認をし、こまめに取りかえましょう。



カビを発生させないためには、日ごろの予防が大切です。梅雨を迎える前から、できることを始めていきましよう。また、カビのことを正しく知り、正しい方法で対策することが重要です。ぜひ参考にしてみてください。



工事をする時は 鳴門ガスにご連絡を

近々工事をする予定です

敷地内での工事による掘り起こしや、埋め戻し、その他工事によって埋設しているガス管をいためて破損してしまう場合があります。ご家庭で上下水道工事、増改築工事

整地造園、給排水工事 塗装工事などを計画されている場合は、ガス管の位置の確認を鳴門ガスと一緒にお願いします。



敷地内で工事を行うときは、必ずIPガス販売店にご連絡ください

工事までの流れ

① 近々工事をする予定なのですが。

② では鳴門ガス社員がご説明にお伺いします。

③ 鳴門ガスが工事業者と直接やり取りをします。

鳴門ガス



業者の方

まずは鳴門ガスまでご連絡を！ぜひご協力を宜しくお願いします。

