



いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol. **58**

赤く染まる大麻、北灘
11月、鳴門市と香川県との県境上空から見る。
紅葉が始まった大麻山、北灘が映えています。
以外や鳴門は山が深く瀬戸内海まで迫っているのがよくわかります。
遠くは大鳴門橋、淡路島まで見えますね。

写真家 小川直樹



ドローン散歩[♪]

Work Shop

街ネタ

鳴門金時
モンブランアイス ¥690

あなたにピッタリなアイス
カップの底が温める！
¥680 ¥780

見たい目も可愛くどれもインスタ映えるものばかり♡



鳴門市でいちごや旬の野菜を販売する『いせや農場』がスイーツ店をオープンしました。徳島市住吉町の「ハローズ住吉店」です。お店では、スタッフさんが生産者さん直送の新鮮な果物を使ったパフェを提供しています。約30種類のメニューがあり、選ぶのに迷ってしまうほどです。中でも人気なのはクリームブリュレアイス（600円）です。他にも、まるごと梨アイス、なんと金時モンブランアイスもおすすめです。店内には写真映えるスポットがたくさんあり、お気に入りのスイーツと一緒に撮影を楽しむことができます。夜のお出かけスポットとして、デートやドライブ、夕食後に『キスが冷たいよ』スイーツで一日を締めくくってみてはいかがでしょうか。

夜型スイーツ
専門店

キスが冷たいよ[♡]
×いせや農場

住所：徳島市住吉6丁目2-3
(ハローズ住吉店敷地内)

定休日：不定休
(臨時休業はインスタにて告知)

営業時間：15:00~24:00

@KISSGA_TUMETAIYO



秋バテを防ごう



夏バテという言葉を目にしたことがあると思いますが、秋バテという言葉もあります。今回は『秋バテ』についてご紹介します。

秋バテとは、あまり馴染みのない言葉ですが、「秋バテ」は夏バテよりも辛いといわれています。「秋バテ」の主な原因としては、1日の寒暖差と夏の疲れといわれています。人間のからだは気候が変化すれば、変化に合わせて体も順応しなければなりません。そのため、暑く湿気が多い夏から涼しい秋に気候が変わるこの時期は体調不良になりやすいのです。

■ 秋バテの症状

こんな方は胃腸疲れ

- 食欲がなく、胃がもたれる。
- お肉などの脂っこいものを避ける。
- 冷たい飲み物や麺類ばかりになってしまふ。



冷たい物
とリウズ...



胃腸疲れには消化の良いものをおすすめです。冷たいものよりも温かいものを選びましょう。



おすすめの食材



避けたい食材



こんな方は潤い不足

- からだがだるい。
- 疲れが取れない。
- 頭痛などの不快な症状がある。



睡眠
不足...



潤い不足には、水分を取るだけでなく、貧血になっている可能性が高いので、お肉やお魚をとるようにしましょう。その他にもからだの中から潤う食材もとることが重要です。



おすすめの食材



避けたい食材



どちらに該当するかで対策方法が変わります。

どちらの秋バテに当てはまるか確認してから対策をとってみてはいかがでしょうか？秋は過ごしやすい気候なので、いろいろな楽しみ方ができる季節です。身体を大切にしながら過ごしていきましょ。

マイコンメーター復帰方法

これから寒さが厳しくなるとお客様から「ガスが止まった」「お湯が出ない」と言った問い合わせが寄せられます。今回は原因と復帰方法をご紹介します。

■ ガスメーターが止まる理由

マイコンメーターには、異常を感じ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。

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リ蛇口の閉め忘れでお湯を出しっぱなしにしたなど。

【ガス使用中に大きな地震が発生した時】



ガスを使用中に震度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】



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



器具栓をすべてしてください。



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。



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。



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

お家の寿命を延ばす外壁塗装

外壁塗装というと「外観を綺麗にするため」と思っていますか？

実は外壁塗装には、見た目を綺麗にすること以外にも重要な役割があるのです。

◆外壁塗装とは？

外壁塗装とは、外壁の劣化部分を補修し、新しく塗料を塗ることによって雨風や紫外線などの厳しい環境から家を保護し、外壁と家の耐久性を高めるためのリフォームになります。また断熱効果や遮熱効果のある塗料を塗ることによって夏は涼しく、冬は暖かい住空間にできるため、省エネや光熱費の節約にも繋がります。

◆劣化のサイン

外壁に劣化が起ると、次のような症状が始めます。

- 塗装面の色あせ、変色
- 塗料のヒビ割れ、剥がれ
- カビやサビ、コケの発生
- チョーキング現象



劣化を放置してしまうと雨漏りや内部の腐食に繋がってしまう恐れがあるため定期的なメンテナンスが必要です。

◆塗料の種類

外壁塗装の塗料は、一般的に耐用年数が長くなるほど金額が高くなります。フッ素や無機といった塗料は、金額が高くなりますが、特に耐用年数が長いため塗り替えの頻度が少なくなります。外壁塗装には、足場代もかかってくるためメンテナンスのしやすさや予算など、お家にあった塗料を選びましょう。

塗料の価格と耐用年数の目安

| 塗料 | 価格 (㎡) | 耐用年数 |
|------|-----------------|-----------|
| フッ素 | 2,500 ~ 4,800 円 | 15年 ~ 20年 |
| ラジカル | 2,200 ~ 4,000 円 | 12年 ~ 16年 |
| シリコン | 2,000 ~ 3,500 円 | 10年 ~ 13年 |
| ウレタン | 1,600 ~ 2,500 円 | 7年 ~ 10年 |

とっても長持ち

人気上昇中

一番人気

費用が少ない

整理収納アドバイザーから学ぶ お掃除グッズの収納

下駄箱等の収納扉裏を利用して浮かせる収納をご紹介します。

収納が変わると暮らしが変わりますよ、場所がなくて困りの方はぜひ！



壁面収納のメリットは場所がなくても作れるということ。つまりスペースの有効活用です！

■ ほうき&モップはワンタッチ収納の「モップキャッチ」



■ 浮かせるためのグッズは全てダイソー



「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10月号 Vol. 58

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。

さつまいも・れんこん・舞茸のデリ風お惣菜

材料 (2人前)

- さつまいも 1本
- れんこん 150g
- 舞茸 1パック
- 片栗粉 大さじ3
- 油 適量
- 鷹の爪 適量

タレの素

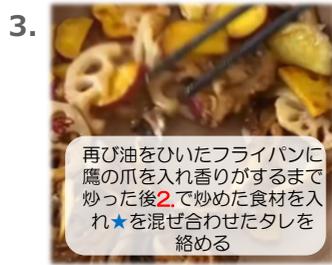
- ★みりん、酢 各大さじ1
- ★おろし生姜 小さじ4
- ★しょうゆ、はちみつ・マスタード 各小さじ2



さつまいもとれんこんを6mm幅に半月切りし舞茸は食べやすい大きさに手でさきそれぞれ片栗粉をまぶす



フライパンに油をひいてさつまいもを重ならないように並べ中火で両面加熱し一度取出し同様にれんこん、舞茸も焼く



再び油をひいたフライパンに鷹の爪を入れ香りがするまで炒った後2.で炒めた食材を入れ★を混ぜ合わせたタレを絡める



お皿に盛り付けお好みで刻みパセリを散らしたら完成!

子どもが大好き！ 鮭のカレー風味ムニエル

材料 (2人前)

- 鮭の切り身 2切れ
- 塩コショウ 適量
- お好きなキノコ 適量
- 牛乳 大さじ4
- カレー粉 小さじ1/2
- にんにくチューブ 小さじ1/3
- 薄力粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1



鮭に塩コショウを適量まぶし数分したらキッチンペーパーで水気をふき取り薄力粉をまぶす



フライパンにオリーブオイルを入れ強火よりの中火にかける。鮭とキノコを入れて2分程加熱し鮭に焼き目がついたらひっくり返す



蓋をし1~2分加熱する。鮭に火が通れば火を止めお皿に取りキノコには軽く塩コショウする



フライパンの油をふき取り★を混ぜながら加熱し沸騰する前に火をとめる。鮭にかけたら完成!



オレンジカフェ クイズ

【問題】マイコンメーターの復帰手順で最初に行うべきことは何でしょうか？

ヒント：この情報誌を読んでください

—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!

キスが冷たいよ
×いせや農場

500円
クーポン券
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2024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

7720003

恐れ入りますが、85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



こちらからQRコードを読み取ると応募できます

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 復帰ボタンを押す ② 器具栓を全てしめる

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. 秋バテを防ごう
 - 4. マイコンメーター復帰方法
 - 5. 外壁塗装
 - 6. お掃除グッズの収納
 - 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11月20日消印有効