



いつもあなたの暮らしのそばに

Vol.

63

いわし山 ぼら山
海、山、島、平野が交差する
中央構造線が作った不思議な地形。
鰯が盛んであったころ
この山から魚の群れを探していたという。
灯台のある山は「ぼら山」
奥の高い山が「いわし山」と呼ぶようです。

写真家
小川直樹



Work Shop

街ネタ

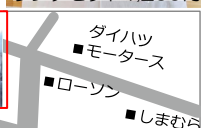
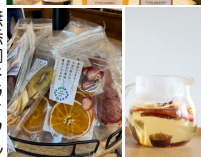
フォレストナルトヤ
Forest narutoya

プロライダーの、
吉田選手やインフ
ルエンサーSちゃ
んのグッズも♪

ライダー向けの
サービスも充実！
空気入れや工具
利用できます。

住所：鳴門市撫養町黒崎字
松島458
電話：088-677-6108
定休日：月曜日
営業：10:00～18:30
時間 (L.o:18:00)

株式会社鳴門屋さんが今年4月にオープンした「フォレストナルトヤ」は「旅人のとまり木」をコンセプトに掲げた、スーベニアショップ＆ライダーズカフェです。全国各地から厳選されたこだわりの商品を取り揃え、新しいものが好きな方にはぴったりのワクワク感が止まらないお店です。バイクに乗られる方もそうでない方も、男女問わずどなたにも親しみやすい雰囲気でお立ち寄りいただけます。店内には徳島初上陸の商品が多数並びます。その中でも特に魅力的なのが若手県産アカマツを使用したジンジャードロップと若手県産イタヤカエデを使用したドロップです。独自の手法で抽出し香り付けされており、特別な風味をお楽しみいただけます。さらに、新メニューと新商品が続き登場するそうです。ぜひ、ご友人やご家族と一緒に、訪れてみてはいかがでしょうか。



国産の木材から誕生したメーフルシロップやクラフトコーラ。

無添加ドライフルーシロップの自然な甘みを生じつつ引き出したノンシュガーフルーティー。

【平日限定】
ランチセット1,200円

ダイハツ
モータース
ローソン
しまむら
こたらや
山本製麺
ENEOS
第二駐車場

イベント情報も
こちらでチェック♪

台風や地震に備えましょう

近年、台風や豪雨による風水害が増加しています。「避難勧告」「避難指示」が出た！など自宅から避難しなければならぬ時、あなたはどんなものを身につけて何をもって逃げますか？いざというときに困らないために、普段から防災を心掛けておくことが大切です。

■停電対策

台風が近づくと停電や断水が起こることが考えられます。ライフライン断絶にしっかり備えることが大切です。

- ★ ラジオなど情報源になるものの準備
- ★ モバイルバッテリー・蓄電池の確認
- ★ 夜間照明の確保

■大雨・暴風への対策

風雨から家を守るための対策を行いましょう。

- ✓ 窓ガラスの補強（段ボールなど）
- ✓ ドアのすきまを塞ぐ
（土のう・水のう・タオル等）
- ✓ 雨樋、側溝、ベランダの排水口等の掃除
- ✓ 外に置いているものをしまう
- ✓ 車は避難かフロントガラスが壁に向くよう停める
- ✓ ガレージに土のう・水のうを設置
- ✓ 1階のトイレ・風呂場に水のうを設置



台風による災害は、事前に発生情報があるとはいえ、たった数日で十分に備えることはできません。防災はムダにならないので台風を正しく恐れて備えておきましょう。

主に備蓄にも入りたいグッズリスト

（余裕があればリュックやポーチにも！）

- ✓ 帽子
- ✓ 着替え
- ✓ 水
- ✓ タオル・ハンカチ
- ✓ 汗拭きシート
- ✓ 塩飴かタブレット
- ✓ うちわ
- ✓ 夏用マスク
- ✓ 経口補水液かゼリー
- ✓ 充電式扇風機
- ✓ 冷感タオル・スカーフ
- ✓ ネッククーラー（アイスリング）
- ✓ 接触冷感の寝具
- ✓ 冷却シート（冷えピタ）
- ✓ 瞬間冷却材



■防災グッズと備蓄も夏仕様に衣替え

防災リュック（夏袋）に入れておきたい最低限の暑さ対策グッズをご紹介します。着替えや水などは、通年で防災リュックの中に入れていますが、夏場はさらにプラスで用意しましょう。



地震が発生したら その時対応は！

① 自分の身を守りましょう！

■ まず身の安全を確保してください。

（棚や棚の上に載せてあるものが落ちてきたりするので揺れがおさまるのを待ちましょう。）

② 火の始末をしましょう！

■ ガスの使用をしているときは、揺れがおさまってから器具栓を閉めてください。

揺れがおさまったら

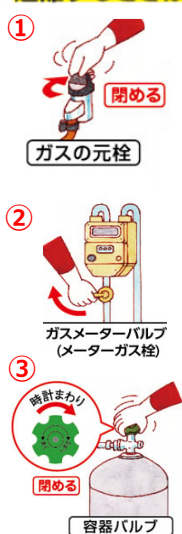


■ ガスを使用中に強い地震（震度5相当以上）が起きたときは、ガスメーターが自動的にガスを遮断します。（ガスを使用していないときは、ガスを遮断しない機能になっています。）

地震発生後の注意事項

■ 避難するときは器具栓、ガスの元栓、ガスメーターバルブ（メーターガス栓）および容器バルブをすべて閉めてください。

避難するときは



■ ガス漏れやガスの臭いがするときは、ガスの使用をやめて器具栓ガスの元栓、ガスメーターバルブ（メーターガス栓）および容器バルブをすべて閉めて鳴門ガスまでご連絡ください。

シェードと 複層ガラスで 暑さ対策



賢く節電！日差しと
熱気を窓でブロック！

日本の夏は非常に暑く、夜も冷房が欠かせない日が続きます。ただし設定温度を低くしても部屋がなかなか涼しくならないことがあり、電気代が気になるところです。冷房効率を改善することで快適な環境を作りながら節約も目指せます。遮熱カーテンの活用や扇風機との併用などが効果的です。

暑さをなんとかしたい

年々暑さが増している夏。「冷房を使ってもあまり涼しくならない」と感じているなら、窓に原因があるのかもしれない。窓で日差しや熱気を防ぐことが出来れば、涼しさにも節電にもつながります。

窓リフォームで夏を涼しく

窓を見直そう！

住まいの暑さ対策では窓が重要です。窓から入る熱を軽減することで冷房効率が向上し、快適に過ごせるようになります。また、複層ガラスや樹脂製サッシを用いることで、窓自体の断熱性を高めることができます。さらにカバー工法を採用することで、既存の窓枠を壊すことなく断熱性の高い窓に交換することが可能です。こういった工夫により、室内環境をより快適に保つことができますよ！

古いサッシ
(単板ガラス)
(アルミサッシ)

新しいサッシ
(複層ガラス)
(樹脂サッシ)

カバー工法なら
壁を壊さずに
断熱性の高い窓に
交換できます。



窓の断熱性を上げましょう！

「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。

63

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

散らかって見える「アレ」をすっきり！ おうちの小物収納術 ジュエリー、ヘアアクセ編

■ 散らかって見える小物をすっきり片付ける
3つのルール

- ① 持ち物を見直す。
- ② 見えない場所に収納する。
- ③ 元の場所にしやすい仕組みをつくる。



デスクの引き出しをアクセサリ専用スペースに。ペロアの仕切りで細かく分けることで、アイテムの数が多くてもすっきり見えます。

バッグの中身の居場所を確保して、忘れ物も防止



適度な高さの持ち手付きケースに、ヘアアクセをまとめて収納



鏡裏にフックをプラスすれば立派な収納スペースが完成



※ 次回は「ジュエリー・小物収納術」をご紹介します。

洗面台の鏡の裏に小さめのフックを貼り付けてヘアゴム専用の収納スペースに。「ここにしまおう」という場所を明確にすれば、あちこちに置きっぱなしになりません。

持ち手付きのケースは、色や形がバラバラなヘアアクセも外側からは見えず、すっきりまとまります。また使いたい場所にサッと持ち運べるためとても便利です。

リビングのサイドボード等の引き出しに、バッグの中身を収納するアイデア。出かけるときにその日必要なアイテムを選び、帰宅したら元の場所に戻す仕組みです。

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。



魚肉ソーセージ詰め ゴーヤの天ぷら♪

材料 (3人分)

- ・ゴーヤ 1本 ・魚肉ソーセージ 1本
- ★天ぷら粉 40g ★水 50g
- ・揚げ油 適量



ゴーヤと魚肉ソーセージの大きさを合わせるようにして選ぶと無駄なく作れます



豚ひき肉とニラの 簡単スタミナ丼♪

材料 (2人分)

- ・ごはん 300g ・豚ひき肉 300g
 - ・ニラ 100g ・卵黄 2個
- A〔すりおろし生姜 小さじ1
すりおろしニンニク 小さじ1〕
- B〔しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2 ・砂糖 大さじ1〕
- ・ごま油 大さじ2



1.



ゴーヤを真ん中で半分に切り、竹串で中のワタの輪郭に合わせ、突き刺してぐるっと回し中のワタと種を除く。

2.



魚肉ソーセージをゴーヤに押し込み隙間にも入れる。1～1.5cmくらいの厚さの輪切りにし、爪楊枝で止める。

3.



★を作り、くぐらせて…

4.



170度に熱した油で、こんがりカラッとするまで揚げる。

1.



ニラは3cm幅に切ります。

2.



ごま油をひき (A)を入れて中火で加熱し、香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒める。

3.



豚ひき肉に火が通ったら、ニラを入れ中火で炒める。油がなじんだら (B)を加えて炒め合わせ、火から下ろします。

4.



ごはんをよそって、盛り付け卵黄のをせたら完成です！



オレンジカフェ クイズ

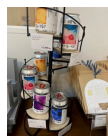
【問題】 地震が発生した後、避難する前に安全を確保するために行うべきことは何ですか？ ヒント：この情報誌を読んでくださいね

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！

フォレストナルトヤ 店内の商品に使える
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2025年7月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は10月発行予定です！

キリトリ線

772-0003

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 器具栓、ガスの元栓、ガスメーターバルブすべて開める ② 家具を片付ける

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.台風や地震に備える ☐4.地震時の対応
☐5.窓リフォームで夏を涼しく ☐6.小物収納
☐7.レシピ

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
2025年9月20日消印有効