



そんな観光列車「四国まんなか千年ものがたり」。
山のお弁当をいただきながら時が経つのを忘れない。

応募締切
2025 年 11 月 20 日消印有効



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」と思っていないですか？
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。



外壁塗装の色褪せ



ひび割れ



黒ずみやコケ



チョーキング現象

外壁表面に粉が吹く現象

劣化のサイン

外壁に劣化が起こると、次のような症状が出始めます。

- 塗料面の色褪せ、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、特に耐久年数が長いので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	2,200~3,500円	10年~13年
ウレタン	1,600~2,500円	7年~10年

とっっても長持ち

人気上昇中

一番人気

費用が安い

小物をスッキリ片づけるルール

- ① 持ち物を見直す。
- ② 見えない場所に収納する。
- ③ 元の場所に戻しやすくする。



文房具

アイテムを厳選し、かさばらないように意識して



- ・引き出しの中をトレイで仕切ってスッキリ。
- ・同じようなアイテムがあれば数を厳選する。
- ・リビングなど、よく使う場所の引き出しにしまう。
- ・ペンやハサミなどの普段使いの文具は色数を抑えてスタンドに立てておくとう便利。

薬・衛生用品

- ・体温計や絆創膏など、よく使う衛生用品はテレビボードの引き出しに収納すると便利。
- ・病院で処方される薬は籠などにぎっくりにいれるだけでもスッキリ！



コスメ・アクセサリー



- ・アイテム数が多いからこそ場所決めが肝心。
- ・リビングでメイクをする人はチェストの引き出しにのけると便利。
- ・デスクの引き出しを小さなアクセサリ専用スペースにすると迷子を防止。

子どもグッズ

自分で片づけやすい仕組みづくりが大切

- ・特に細かいアイテムには透明のセパレートボックスに収納すると便利。
- ・学校で使うアイテムは専用スペースにまとめておくと、一人で片づけやすくなります。



プレゼント付きクイズ&読者アンケート

「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！
応募方法は裏面をご覧ください。



ご意見・ご感想を
ご記入ください。

●ご愛読いただき、厚くお礼申し上げます。
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。

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。

秋バテの症状

胃腸疲れと潤い不足

胃腸疲れ



秋バテの症状

潤い不足



- 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う。

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。

- 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。

潤い不足には、水分を摂るだけでなく、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。



マイコンメーター復旧方法

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」といった問い合わせが寄せられます。今回は原因と復旧方法をご紹介します。

マイコンメーターが止まる理由

マイコンメーターには、異常を感知す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。

- 1 器具栓をすべて締めてください。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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ください。
鳴門ガス(株) 088-685-0195

こんな時に遮断します

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。

長時間ガスが流れた時

長時間煮込み料理をしたり蛇口の閉め忘れでお湯を出しっぱなしにしていたなど。

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。