トモルプラス

Tomoru+

うれしい
特典クーポン
付き!
SPECIAL COUPON

vol.02
2026
11月号



特集

日常を彩る スマホ写真術

TOPICS

＼クーポン付き／
名店探訪　心を込めた本物の味わい　牡丹荘

うちの子ペット自慢　フォトプラス　ペットの写真大募集!!

レシピ紹介　パルセイロ選手が作る、彩りパウンドケーキ

長野都市ガス

特集 日常を彩るスマホ写真術

秋の光を綺麗に捉える方法



秋の行楽シーズン、旅行先で散歩道の傍らで、美しい風景、美味しいもの、思い出の記念に、スマホを取り出して写真に収める瞬間。「あれ？なんか綺麗に撮れないな」「ぼんやりした印象の写真になっちゃった」なんて思い当たる方も多いのではないでしょうか？
スマホでよく写真を撮るひとや、もっとスマホで綺麗に写真を撮りたい方に、覚えておきたい“日常を彩るスマホ写真術”をプロカメラマンがご紹介します。

スマホ写真術① 光を背にせず、横からの光を探す

写真は「何を撮るか」よりも「どんな光で撮るか」が大切です。
秋はやわらかい光が魅力なので、太陽を真後ろにするのではなく、少し横から光が当たる場所を探すだけで陰影のしっかりした立体感のある写真になります。



曇りの日は光が拡散しているので、晴天のような強い影が出ません。たとえば、曇りの日は被写体を画面いっぱいにするなど構図を工夫してみましょう。



スマホ写真術② 一歩近づいて、主役を決める

「全部入れよう」とすると印象がぼやけます。花やスイーツなど、
一番見せたいものに一歩近づいて撮るだけで写真にまとまりが生まれます。







写真を撮る前に「この写真の主役」を決めて、思い切って一歩近づいてみる。余計なものを画面から外すだけでも、写真がすっきりして、伝えたいものがより印象的になります。



スマホ写真術③ 少しだけ目線を変えてみる

立ったまま撮るだけでなく、しゃがんだり、少し高い位置から撮ったりすると、
いつもの散歩道でも違った景色に見えてきます。
スマホだからこそ気軽に目線を変えて楽しめます。

同じ場所でも、カメラの高さを少し変えるだけで見え方が変わります。
まずは「立ったまま撮る」目線から、少しだけ離れて、いろいろな高さから試してみましょう。





教えていただいたのは…
StudioFRAME【スタジオフレーム】
photographer 金井 真一 さん



長野県内でコマーシャル・フォトを中心に建築・ブライダルフォトなど幅広く活動。
長野美術専門学校で講師として写真の授業も担当。

くらしに身近なゆたかさプラス
くらしに＋たしざん

10月21日(水)
放送分でご紹介
こちらよりご覧ください

麺飯厨房 牡丹荘

長野県長野市稲里町下氷鉋 227-8
026-285-2755　定休日／無休
営業時間／11：00 ～ 15：00
17：00 ～ 21：00（LO.20：45）

名店探訪
長野の名店探し　くらしに寄り添う

～おなかも心も満たす、本格町中華の味～



▲一番人気は「特製坦々麺」（1,190円）

店主の宮下潤也さんは「手軽で日常的に食べられるラーメンだからこそ妥協せず、手間暇をかける」という信念のもと、丁寧な仕込みを心がけています。店内奥の製麺室では、週に 2、3 度自家製麺を作ります。小麦の中心部のみを贅沢に使った特天龍という小麦粉は、より素材の味わいが感じられるもっちり感が特徴。ほかにもスープやタレ、ラー油に至るまで、厳選した食材から無添加・無保存料で仕込む徹底ぶり。14時間かけて旨味を凝縮させた豚骨スープと自家製ゴマダレが調和する人気の担々麺は、まろやかさと香ばしさが際立ちます。

1人客からファミリーまで心地よく過ごせる多彩な客席や清潔な空間づくり、テイクアウトにも対応。心を込めた本物の味わいとサービスで、訪れる人に温かな笑顔を届けています。





クーポンはこちらから！
長野都市ガス公式アカウント
お友だち追加
▼
今月のクーポン

どれか1点サービス！ ▶ トッピング or ミニ杏仁豆腐

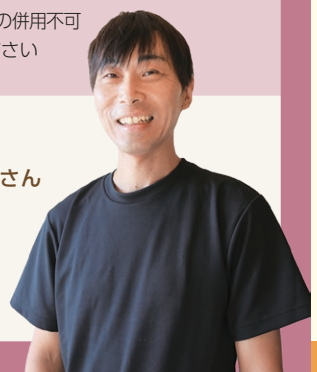
有効期限：2026 年 12 月 31 日まで
※お1人様 1 回まで、他クーポンとの併用不可
※詳しくはコードからご確認ください



牡丹荘様には、厨房で都市ガスをご利用いただいています。素材の味を活かした担々麺は、一度食べたら病みつきになる美味しさです。ぜひ足を運んでみてください。

長野都市ガス 清水

店長
宮下 潤也さん



うちの子ペット自慢 フォトプラス

読者の皆様から応募があった「うちの子」をご紹介します！

保護犬だった元野犬の子を家族に迎え入れました。少しずつ人や生活に慣れ表情が豊かに、遊んでくれるようにもなりました！
家族に笑顔と癒しを与えてくれる愛犬に感謝です。

名前：うた

1歩ずつ、一緒に幸せに





テレビにくぎづけ

名前：ぱん子

何事にも慎重で石橋をたたいて渡っています。食べ物もきまったものしか食べないし、玄関チャイムがなっただけで隠れてしまい、家族以外の人が来ると出てきません。毛長ですが寒がりで、暖かい液晶テレビの上の細いところにバランスよく座って休んでいます。

人も動物も大好きで、にっこり寄ってきてくれれば、シッポ振り振りでご挨拶させていただきます！

名前：ヒナ

にこにこ笑顔



「うちの子」写真を大募集!!

かわいさや癒しだけじゃない。あなたのご自慢の“うちの子”が届けてくれる、笑顔や発見・つながり— そんな「プラス」を感じる一枚を、ぜひお寄せください。

採用者
掲載された方には、毎日一緒に持ち歩ける
フォトキーホルダーをプレゼント！
毎号3名さま



募集要項
・お気に入りの写真を 1 枚
・タイトル（15 文字以内）
・紹介文（90 字程度）
・お名前、ご住所
※応募期限：11 月末まで

送付先 tomoruplus@nagano-toshi-gas.co.jp
メール本文に左記情報を記載のうえご応募ください。▶

個人情報の取扱について▼
https://www.nagano-toshi-gas.co.jp/privacy/

彩り レシピ 02

ホットケーキミックスで作る

さつまいもとバナナのパウンドケーキ

栄養をたっぷり蓄えた
秋の味覚で食卓に彩りを



AC長野パルセイロ レディース
大内（おおうち） 梨央（りお） 選手

©2008 PARCEIRO

つくり方

材料／21cm 1台分
さつまいも：150g　バナナ：中1本（約100g）
ホットケーキミックス：200g　卵：M玉2個分（100g）
牛乳：大さじ4（60㎖）　バター：70g　砂糖：70g

1. さつまいもを1cm角に切り、水にさらして600Wで3分加熱。バター20g・砂糖20gと煮からめて冷ます。
2. 溶かしバター50g・砂糖50g・卵2個・ホットケーキミックス 200g・牛乳大さじ 4 を混ぜ、冷ましたさつまいも半量を加える。型に流し、残りのさつまいもとバナナをのせ、170℃で30分焼き、冷まして粉糖をかけたら完成。

KURASHINI PARCEIRO

くわしくは
コチラから▶



ガスと地域とくらしのつながり



オリオン機械株式会社さま

信州から地球を笑顔に！
オリオン機械が挑むカーボンニュートラルの取り組み

長野県須坂市の「オリオン機械」は冷熱・真空技術をコア技術として、ものづくりを支える日本屈指の機械メーカーです。「2050年カーボンニュートラル実現」を宣言し、脱炭素経営のフロントランナーとして、持続可能な未来に向けた革新を推進しています。


▲水素を活かす取組：水素ろう付


▲須坂インター工場

▶工場で「グリーン電気」を創る

2050年カーボンニュートラル実現に向け、須坂インター工場に太陽光パネルを設置。発電したグリーン電力を生産活動に活用し、エネルギーの自給自足によるCO_2排出量削減と、持続可能なものづくりを推進しています。

▶カーボンニュートラル実現に向け「カーボンオフセット都市ガス」を導入

須坂インター工場では、工場内で使用する燃料ガスエネルギーに対し、「カーボンオフセット都市ガス（CO都市ガス）」を2026年4月に導入しました。
CO都市ガスとは、都市ガスの使用で発生するCO_2をJ-クレジットでオフセットし、CO_2排出量を実質ゼロとして扱える都市ガスです。既存設備を活かしつつ、エネルギー使用時のCO_2排出を実質ゼロにすることで、確実なCN化へ貢献します。

▶水素を「つくる」「つかう」技術

再生エネルギーから水素を作る「省エネ型P2Gシステム」の実証実験に取り組んでいます。この仕組みは太陽光の余剰電力を使い、製造時にCO_2を出さない「グリーン水素」を作るものです。こうして作った水素を、自社工場の「ろう付（金属接合）」工程の主な燃料として、従来のプロパンガスの代わりに使用します。
水素を「つくる」技術から、さらに自社で「つかう」ことで、エネルギーの地産地消モデルを実現。製造工程の脱炭素化を推進し、水素の利活用拡大を通じてカーボンニュートラル社会の実現に挑戦しています。
電気・技術・燃料のすべてをクリーンに。同社はクリーンなものづくりを牽引する存在として、確かな歩みを進めています。



▲省エネルギー型P2Gシステム

次世代へつなぐ、ものづくりの心

「地球を大切にしたい」という想いは、製品ひとつひとつに込められています。難しいことのように聞こえる脱炭素ですが、最新の工場、未来のエネルギー技術で確実に未来を変えようとしています。信州の豊かな自然を次世代へ。技術の力で、その願いを叶えます。

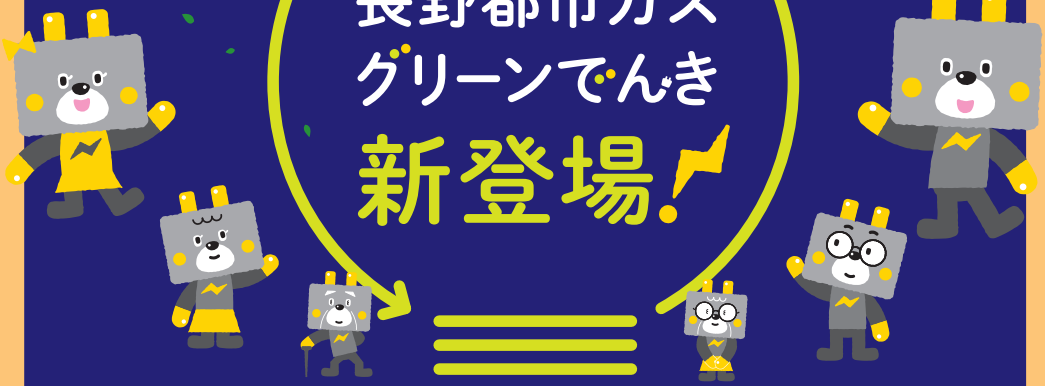
公式ホームページ

ナガノトシガスナビ

新規申込・
電力切替
受付中！

octopus energy

長野都市ガス
グリーンでんき
新登場！



長野都市ガスグリーンでんきとは？

▶TGオクトパスエナジーが供給する環境にやさしい実質再生可能エネルギー100%※の電気プランです。

※TG オクトパスエナジーが供給する長野都市ガスグリーンでんきの主な電源はLNG火力です。再エネ指定の非化石証書の使用によりCO2排出量が実質ゼロになることから、環境にやさしい実質再生可能エネルギー100%の電気を表現しています。

お申込みはこちら！

お申込みは原則WEBからのみとなります。
切り替え後の料金もこちらからカンタンに診断できます。

電気使用量が
わかるものを
ご用意ください！

長野都市ガス **LINE 公式アカウント** はじめました！



最新のお知らせや
オトクな情報をお届けします

Tomoru+ クーポンも配布中！

お友だち追加はこちらから

ID:@nagano_toshigas

もっと、ながのを、ホッとに。
長野都市ガス

長野ショールーム　長野市鶴賀 1017
須坂ショールーム　須坂市大字須坂 1663-1
篠ノ井ショールーム　長野市篠ノ井会 684-5
北信支店 TEL.026-226-8161

東信ショールーム　佐久市岩村田 1718-3
東信支店 TEL.0267-68-5252

長野・東信ショールーム営業時間：10:00～17:00（日・祝・年末年始を除く）
須坂・篠ノ井ショールーム営業時間：10:00～17:00（土・日・祝・年末年始を除く）
電話受付時間：9:00～17:30