

青炎

炎でつながるあなたとの絆

- ★ガス・ガス器具販売
- ★業務用ガス器具・ステンレス厨房設備
- ★ガス給湯器
- ★システムキッチン

株式会社 沖ガス

〒904-2143
 沖縄市知花5丁目36番1号
 TEL(098)939-4635
 FAX(098)939-6087
 E-mail okigas@crux.ocn.ne.jp

URL <http://okigas.com/>

～ 沖ガスニュース ～

今月のゲスト

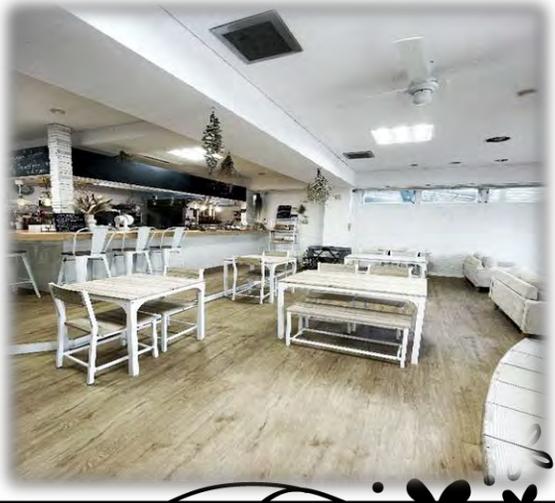
cafe

moi moi

カフェ モイモイ

今年、北谷町港にオープンしました『cafe moi moi』です。
 白を基調とした店内で、朝のモーニングメニュー、昼は日替わりや気まぐれランチプレート、沖縄そばを使用したカルボナーラやとろとろの軟骨ソーキカレーなどをご用意しております。
 自家製の焼菓子やデザート、こだわりのコーヒーもおススメです。
 様々なシーンでご利用いただけると幸いです♪
 皆様のご来店お待ちしております。

北谷町字港 8-10
 ソフィスビル 1F
 098-959-9556



Morning 8:00～11:00
 Lunch & Cafe 11:00～18:00
 定休日 木曜日
 第2・第4日曜日

～こんなときにはご連絡ください～

- ガス設備の工事や、新しくガス機器を取り付けるとき、または取り外すとき。
- 新築・改築・転居などで、新しくガスを使うとき、またはやめるとき。
- ガス以外の工事(水道工事や増改築など)を行うとき
 (ガス配管系統の変更は連絡を取りながら実施しましょう)



～ 営業時間のお知らせ ～

営業時間 9:00～18:00(月～土曜日)
 窓口支払時間 9:00～17:00(月～金曜日) ※土・祝日は除く

(料金等のお問合せにつきましては営業時間内をお願いいたします。)

※営業時間外・日曜日・祝日の緊急時は年中24時間対応します。



保安点検について

当社では、液石法により定期的に保安点検を行っております。(4年に一度の大事な点検)
ガス漏れやガス器具に異常がないかを点検致します。(無料)

訪問時にお会いできなかったお客様も再度点検にお伺いしますのでご連絡ください。
(事前にご連絡いただければ、土・日・祝日もお伺いします。)

★お電話でのご予約受付は夜間も対応しております★

ガスコンロよくあるお問い合わせと対処法

火が点かない、火が点きにくい、点火後すぐ消えてしまう



電池が切れて
いませんか？

電池ケースは
コンロの端にあります



電池は単一が2個入っています。
+と-があるので正しくセット
しましょう。

電池を交換するときは
新品の電池を使用しましょう



便利な口座振替のお手続きも行っております

手数料のかからない口座振替をぜひご検討ください



弊社よりお申込書を郵送いたしますので、必要事項ご記入・捺印のうえ同封の返送封筒で
お送り下さい。ご連絡お待ちしております。(引落日 毎月15日)

・沖縄銀行 ・琉球銀行 ・海邦銀行 ・ゆうちょ銀行 ・沖縄県農業協同組合
・コザ信用金庫 ・沖縄県労働金庫 現在コンビニ払いをご利用されている方もご検討をお願いします。

口座振替で引落できなかったり、コンビニでのお支払いが間に合わなかった場合は、口座へお振込みいただけます。

琉球銀行	コザ十字路支店	(普) No.503206
沖縄銀行	コザ支店	(普) No.1138103
海邦銀行	美里支店	(普) No.0458001
コザ信用金庫	胡屋支店	(普) No.0322000

グリルで作れる簡単レシピ♪

材料(2人分)

- 鮭 … 2切れ
A 粒マスタード 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 少々
B パン粉 大さじ1
パセリ(刻み) 大さじ1

作り方

- ①アルミホイルに鮭をならべ塩こしょうをふり
合わせたAを塗り、Bをかけます。
- ②余熱(5分)したグリルで、7~8分焼きます。
(焼き具合をみながら火力・時間調整して下さい)

鮭のマスタードマヨ焼き





沖縄市泡瀬漁港で遊漁船をしています
船長の高江洲です。
今回のお客様は、津堅沖周辺をご案内
しました。釣果はこちらです。オオマチ
アカジン・ミーバイなどが釣れました。



中城湾、津堅島周辺、久高島周辺、深海
東方海上の中層パヤオへご案内しています。

お問合せ先

090-1945-9324 (高江洲)

心と身体の健康回復センター

『椅子に棒でセルライト退治』

一度セルライトが出来てしまうと、血行が悪くなり冷えがひどくなることも多くの方が経験されています。

今月は特にお尻や太もものセルライト除去法をお伝えします。



女性の敵セルライトとは、皮下で脂肪と老廃物が蓄積されぎゅうぎゅうと固まってしまった状態のこと。

このセルライトが皮膚の下から押し上げている為に、でこぼことした外見になります。その原因の代表的なのが冷えや食生活の乱れ、運動不足などがあります。

ももやヒップにある「セルライト」は、血行を良くすることで改善されます。

よく温め血行の良い状態にして、自宅の椅子にあらかじめ、すりこぎのような棒や（マッサージ用としても売っています）、もしくはゴルフボールや子供の頃遊んでいたスーパーボールのようなものをネットに入れて、椅子に置きその上に座ってゴロゴロと転がせばマッサージ効果が得られます。

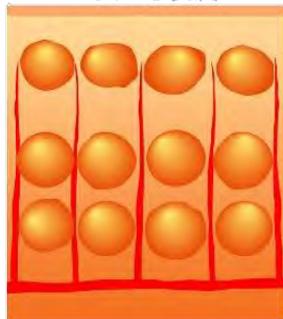
自分の体重を利用し、血行を良くするイメージで行います。決して潰すとか、しぼるイメージではありませんのでご注意ください!



セルライトなし

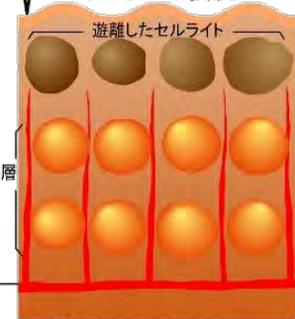
セルライトあり

フラットな表皮



通常の脂肪層
血管

でこぼこの表皮



セルライトには血管が届かなくなって栄養が滞り老廃物が排泄されなくなります。

遊離したセルライト

(株) スタート・ライン
心と身体機能回復センター

〒904-2141

沖縄市池原5丁目2-13

ボディケアセンター KASTUMI

デイサービス一歩

TEL 098-938-7330

<http://sutartline-oki.jp>



「セルライト」のない格好いいデニム姿を目指して頑張りましょう。

5月号クイズコーナー (答えを○で囲んで下さい)

1、ゴールデンウィークに見頃を迎える「テッポウユリ」は次のうちどれでしょうか？



住所

氏名

電話

2、沖縄県の県庁所在地はどこでしょうか？

イ、)豊見城市 ロ、)那覇市 ハ、)糸満市

3、ツル性の植物を利用し、日差しを遮る効果のある○のカーテンとは？

イ、)緑 ロ、)エコ ハ、)節約

3、嫌いな人がいないスポーツとは？

イ、)ゴルフ ロ、)スキー ハ、)サッカー

ご応募おまちしてます♪



3月号クイズ当選者発表

沖縄市 前原 様
沖縄市 比嘉 様
沖縄市 米須 様
沖縄市 新里 様

沖縄市 宮城 様
沖縄市 金城 様
うるま市 倉本 様

うるま市 坂本 様
北谷町 小橋川 様
恩納村 宮城 様

解答 1、イ 2、ハ 3、ロ 4、ハ

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください！

Cafe moi moi
(カフェ モイモイ)

北谷町港8-10

☎098-959-9556

営業時間

Morning 8:00~11:00

Lunch & Cafe 11:00~18:00

定休日 木曜日

第2・4日曜日

モーニング・ランチメニュー以外に、自家製焼き菓子もごさいます。ご来店お待ちしております。



まつもと食堂

沖縄市松本6-9-9

☎098-938-8917

営業時間

午前10時~午後7時半

定休日 日曜日

★当店人気メニュー★

1、骨汁(限定10食) 2、すき焼き 3、日替りランチ

その他にも、多数メニューがごさいます。

ぜひ、ご来店下さい！全品お持ち帰りOK！
お待ちしております(^_^)/



焼肉 釜山閣

沖縄市松本7-12-2

☎098-938-4798

営業時間

11:30~20:00

(最終入店19:00)

定休日:水曜日

当店自慢のお肉のほかにも

ビビンバやユッケジャンもおすすめで

焼肉弁当のお持ち帰りもOK！

ぜひ、ご来店下さい。



抽選で全問正解者10名様にお食事券プレゼント！

今月ご紹介したお店でご利用できるお食事券3,000円分を差し上げます!!応募方法は集金担当者への手渡し・来店・FAX・郵送等の方法でご応募下さい。
FAXで応募される方は、解答欄や住所が見えづらい場合がありますのでご注意ください。

営業時間や定休日など、変更になる場合がございますのでご了承下さい。