

青炎

～ 沖ガスニュース ～

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



第177号 2023年 9月 18日 発行

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

10月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
10月21日	9月7日	カジマヤー	97歳の長寿のお祝い。童心にかえると風車を持って祝います。

今月のゲスト

珈琲豆焙煎工房 グッドカンパニー



世界の珈琲豆を注文を受けてから焙煎いたします。
焙煎したてのコーヒー豆はとても香りが良く、深い
味わいが楽しめます♪



珈琲豆リスト

- ・キリマンジャロ ・コロンビア ・モカブレンド
 - ・スペシャルブレンド ・マンデリン ・バリ
 - ・ブラジル 他約30種類(世界13か国以上)
- カフェインレスもあります

うるま市田場1943-1

TEL 098-974-2002 (電話注文承ります)

注文時間 午前10時～午後5時30分

土曜日 午後4時30分

水曜日 午後2時30分

定休日 日曜祝祭日・第3水曜日

(2024年1月より注文時間変更)

ヤマト便、代金引換にて沖縄全域宅配いたします



～ 営業時間のお知らせ ～

営業時間 AM9:00～PM6:00(月～土曜日)

(料金等のお問合せに関しては営業時間内にお問い合わせいたします。)

※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。安全と事故防止の為に協力をお願いします。



突然ガスが止まったら！

LPガスの流れや圧力などに異常があるとガスメーター(マイコンメーター)が自動的にガスを遮断し、液晶表示部には遮断の原因が表示されます。



長時間の使用または
消し忘れた時



地震が発生した時
など



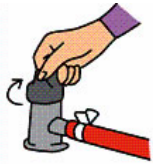
配管内のガスの圧力が
低下したとき



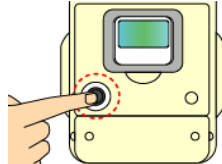
大量のガス漏えい
(配管の損傷やゴム管が
はずれたときなど)

★復帰の方法★

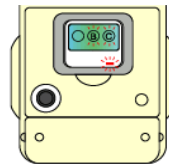
ガス利用の再開は次の手順で行ってください。
(異常がなければ、マイコンメーターを復帰することができます)



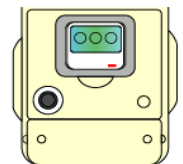
1. ガス栓・器具栓を
すべて閉める。



2. 左側の復帰ボタン(黒)
を押して下さい。



3. 液晶の文字と赤ランプ
が点滅します。約1分間
お待ちください。
(復帰安全確認中)



4. 液晶の文字と赤ランプ
が消え、復帰完了です。
開栓してお使い下さい。

ガスメーターは、お客様の平均ガス使用量を記憶する為、季節の変わり目など給湯器の温度を上げるとガス量が増え、ガス漏れと感知しガスを遮断する場合があります。(10月～3月に多くみられます)

復帰を試しても使用できない場合は点検にお伺いしますのでご連絡下さい



コンログリルで簡単レシピ

鮭のごまマヨネーズ焼き

★材料★ (4人)

鮭(切り身) . . . 4切れ
塩・こしょう . . . 各少々
(A)
マヨネーズ . . . 大さじ3
白ごま・黒ゴマ . . . 各大さじ1

★作り方★

- ① 鮭を半分になり、塩・コショウをふります。
- ② アルミホイルに鮭を並べ、合わせた(A)をぬり中火で8～10分焼きます。





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、久高島沖周辺をご案内
しました。釣果はこちらです。
マクブやヒラークルンなど釣れました。



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

振袖のような二の腕改善エクササイズ



今月は、女性の悩みの一つ「二の腕のたるみを改善するエクササイズ」をご紹介します。

～いつでもどこでも出来る身近なペットボトルを使う3つの方法～

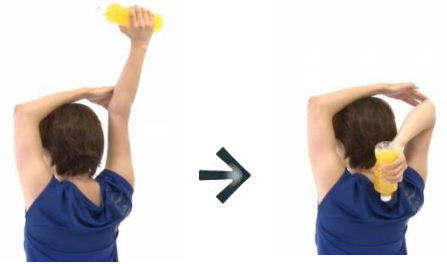
①ゆっくり両腕を上げ下げ（プルオーバー）…10回繰り返す

1. 仰向けに寝て膝を立てる
2. 両手にペットボトルを持ち二の腕を意識する
3. 後方へゆっくりと息を吸いながら腕をあげ、吐きながら腕を下げる



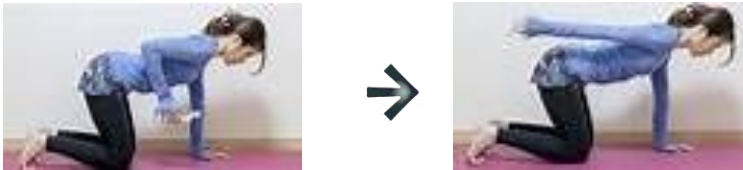
②肘を曲げて伸ばす（フレンチプレス）…10回曲げ伸ばし

1. お腹に力を入れて背筋を伸ばして立ち、ペットボトルを片手で掴む
2. 両腕を頭上に伸ばし、ペットボトルを持った方の肘を曲げ、逆の手でペットボトルを持つ側の肘に添えて固定脇を開かないように意識して曲げ伸ばしをする



③腕を引き上げる（キックバック）…10回引き上げる

1. 四つ這いの姿勢をとり片手にペット持ち、持った手の内側が身体を向いているように注意する
2. 肘を固定し脇を締めたまま腕を後ろに伸ばし、ゆっくり肘が90°になるように戻す



二の腕のたるみの原因は、筋力低下やむくみとも言われますが、どちらも姿勢不良が根本にあることから、日頃から姿勢を正す習慣を取り入れることが大切です。背筋を伸ばすイメージで悩み解消。なれてきたら回数を増やして継続しましょう。週2回は行いましょう。

(株) スタート・ライン
心と身体の機能回復センター

〒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

TEL098-938-7330

<http://sutartline-okii.jp>





10月クイズコーナー (答えを○で囲んで下さい)

応募締切
2023年 10月 31日
FAX 098-939-6087

- 沖縄そばの定番ソーキそばのソーキとは？
イ、)豚のあばら肉 ロ、)豚の足 ハ、)豚の耳
- 沖縄でバンシルーといわれる果物はどれでしょう？
イ、)パパイヤ ロ、)バナナ ハ、)グアバ
- ハロウィンの時に飾るのはどれでしょう？
イ、)とまと ロ、)かぼちゃ ハ、) なす
- 小説家が得意なスポーツとは？
イ、)野球 ロ、)サッカー ハ、) テニス

住所

氏名

電話

キリトリ

8月号クイズ当選者発表！

沖縄市 菊池 様
 沖縄市 美池自動車学校 様
 沖縄市 友利 様
 沖縄市 我喜屋 様

北谷町 徳元 様
 北谷町 當山 様
 北谷町 喜友名 様

うるま市 平良 様
 うるま市 兼久 様
 恩納村 藤岡 様

解答 1、イ) 2、ロ)ウミヘビ 3、イ)カキフライ 4、ハ)コンロ消し忘れ

あなたの町の 私たちのお客様 どうぞご愛顧ください！

弁当屋 ちよつとね

うるま市栄野比333-1
☎098-972-4800

営業時間
午前5:00～(売切次第終了)
定休日:日曜日・第四土曜日
飽きのこないメニューを心がけ日々奮闘中です。
各種弁当はどれもおすすめ♪人気の¥100そばも
あります。ご来店お待ちしております。



大ちゃん弁当

沖縄市知花5-9-9
(知花十字路近く)
☎098-937-6072

営業時間
午前5:00～午後1:00
定休日 土・日曜日
各種おすすめのお弁当の他に、100円そば
サンドイッチなどもあります。ぜひご来店下さい
お待ちしております♪



Yummy サーターアンダギー

沖縄市登川
中部ファーマーズマーケット
ちゃんぶる一市場 駐車場内
☎090-4471-5182

営業時間
午前9時～午後4時(完売終了)
定休日 隔週水曜日
毎日、店頭で揚げたてを提供しております。
様々な種類のサーターアンダギーを
ぜひお召上がり下さい♪



**抽選で全問正解者10名様に
お食事券7プレゼント！**

クイズ当選者へお食事券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。
利用店舗や営業時間・定休日など、内容が変更になる
場合がございます。ご了承下さい。