

# 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179号 2023年 11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

## 12月

## 沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
12月22日	11月10日	トウジュー (冬至)	豚肉や里芋の入ったジュシーを仏壇や火の神にお供えし、家族の健康を願います。

## 今月のゲスト

うるま市石川に今年10月にオープンしました「Cafe & Bar GENCO」です。当店で沖縄県産の食材をふんだんに使用した、ソース・ドレッシングに至るまで熟練した職人が手作りしております。一流の味をリーズナブルな価格で提供しております！ぜひご堪能下さい。皆様のご来店お待ちしております。

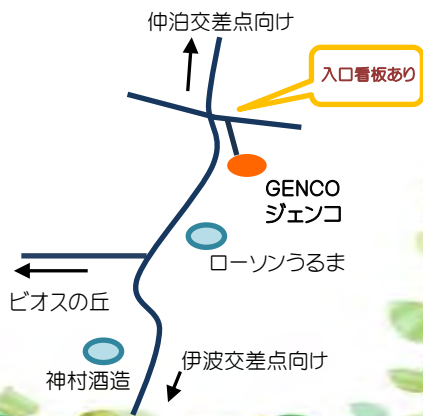
自然に囲まれた素晴らしい景色の中で最高のお食事をお楽しみください！



うるま市石川伊波 1515-32  
 ☎ 098-988-5863  
 11:00～24:00 (不定休)  
 インスタグラムもご覧ください



Okinawa Cafe & Bar  
**GENCO**  
 ジェンコ



## ～ 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・日・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。

## ～社内保安講習会実施～

弊社では、定期的に全社員がLPガスを安全に取り扱うための保安講習会を実施しております。



これからの季節、乾燥時の火の取り扱いには十分ご注意ください

## 火災予防上の注意

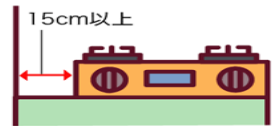
ガス機器のそばには燃えやすいものを置かない。



揚げ物をしている時やグリルを使用している時は、その場から離れない。来客や電話などでその場から離れる時には、必ず火を止めてください。



ガス機器は天井・壁などから離して設置する。



## お引越しのときには・・・

❖ ご連絡はお早目をお願いします❖



前もってガス会社に連絡ください。

ガス閉栓日の予定を入れます。



ガス料金の精算は移転日に  
移転日に当社の者がお伺いし  
前回の検針から移転日(閉栓)  
までの使用量を精算します。

## コンログリル簡単レシピ♪

## りんご★バナナの カマンベールあったかスイーツ

### 材料

- ・カマンベールチーズ … 1個
- ・りんご … 1/2 個
- ・バナナ … 1本
- ・くるみ(砕く) … お好みで
- ・メープルシロップ … 適量

### 作り方

- ① りんごとバナナを薄く切り、カマンベールチーズは6等分に切れ目を入れます。
- ② アルミホイルにりんごとバナナを交互に並べ真ん中にカマンベールをのせ、くるみをかけて包み、上下弱火で約7分焼きます。最後にメープルシロップをかけ出来上がり。



# 心と身体の健康回復センター



## 毛髪を健康に保つヘアケア

髪について悩みをかかえる方も多くですね。早めの対策として知って欲しい事をご紹介します。

### ①髪にはストレスが大敵

ストレスは自律神経のバランスを崩し、血流を低下させます。髪の毛の健康を保つために必要な栄養は、血液によって運ばれているため、血流が低下すると健康を保つことが出来なくなります。ストレスの原因は家庭や職場、子育てなど様々で、ストレスを少しでも解消するとともに、自分に合った方法でストレスをこまめに解消していきましょう。



### ②髪にも栄養

毛髪の成分はケラチンというたんぱく質です。ケラチンはミネラルが合成を促すため、タンパク質とミネラルを不足させないことが大切です。肉や魚、大豆類、ミネラルを多く含む海藻類を意識して食べましょう。

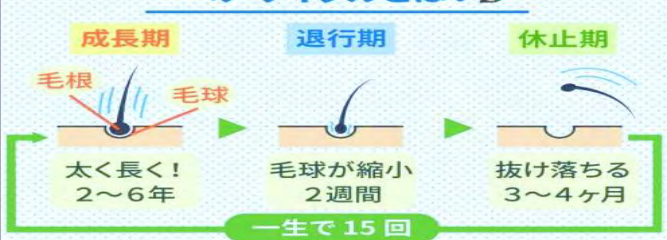


### ③シャンプーはきれいに洗い流す

シャンプーをする前にクシやブラシで髪のほつれをほぐして、お湯やシャンプーが行き渡るようにする。お湯で頭皮の汚れを指の腹で洗い流す。シャンプーは出来るだけ泡にして洗う。シャンプーの泡が残らないように十分に洗い流す。マッサージをする様に頭皮を指で刺激して血流を促す。髪の毛が濡れた状態でこすると、キューティクルが剥がれます。ドライヤーのヘッドは常に動かして、熱のダメージにも注意しましょう。



### ヘアサイクルとは？



自分で出来る3つの対策方法!!  
少し気になってきたと思ったら  
チャレンジしてみてください。

### ボディケアセンターKATSUMI

シェイプ・美顔・冷え症・肩こり・腰痛・捻挫・育毛など様々な症状に対応。インスタグラムには役立つ情報を盛り沢山投稿しています。是非ご覧下さい。



(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KATSUMI  
デイサービス一歩  
TEL098-938-7330  
<http://sutartline-oki.jp>

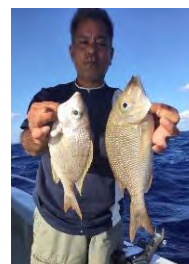


## 遊漁船 銀河

## 釣りを楽しもう!



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。  
シルユーやタマンなどが釣れました♪



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ます。

お問合せ先090-1945-9324 (高江洲)

# 12月クイズコーナー（答えを○で囲んで下さい）

応募締切

2023年 12月 31日

FAX 098-939-6087

1. サンタクロースの服の色の組み合わせはどれでしょう？

イ.) 赤と緑      ロ.) 赤と金      八.) 赤と白

住所

2. アメリカの中にかくれているお菓子とは？

イ.) 団子      ロ.) 飴      八.) 煎餅

氏名

3. 沖縄の方言で「トゥシヌユール」とは？

イ.) クリスマス      ロ.) 大晦日      八.) お正月

電話

4. 12月3日に開催される那覇マラソンのスタート・ゴール地点は？

イ.) 奥武山陸上競技場      ロ.) 平和記念公園      八.) 那覇看護専門学校



キリトリ

## 10月号クイズ当選者発表

沖縄市 大城様  
 沖縄市 佐渡山様  
 沖縄市 仲西様  
 沖縄市 東恩納様

沖縄市 前田様  
 沖縄市 瀬良垣様  
 うるま市 具志堅様

うるま市 喜原様  
 北谷町 WINGKING様  
 北谷町 桑江高層住宅自治会

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください！

### Café & Bar GENCO

うるま市石川伊波  
 1515-32

☎098-988-5863

営業時間

11:00~24:00(不定休)



自然に囲まれた素晴らしい景色の中で、沖縄県産の食材を使用した、最高のお食事をお楽しみください。ご来店お待ちしております。

### 居酒屋 島ぞー

沖縄市諸見里1-1-24  
 (グランド通り)

☎090-930-2848

定休日 月曜日

営業時間

17:00~11:00(L0) 金・土1:00(L0)

魚のバター焼や、新鮮な刺身・店主おすすめの軟骨ソーキのマース煮は絶品です。ぜひご来店下さい。



### WING KING

北谷町伊平411  
 第一東和ビル1F

☎098-936-8986

営業時間

午前11:00~午後8:00

定休日 火・水曜日

人気のオリジナルソースチキンやボリュームのあるアメリカンサイズのサンドイッチをぜひお召し上がり下さい。★お持ち帰りもできます★



### 抽選で全問正解者10名様に お食事券プレゼント！

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。