

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 ～

1月

沖縄行事

| 新暦 | 旧暦 | 行事名 | 行事内容 |
|-------|-------|----------|--------------------------|
| 1月20日 | 12月8日 | ムーチー(鬼餅) | 月桃の葉で包んだ餅を供え、健康・長寿を願います。 |



今月のゲスト

ちょっとね

知花店

沖縄市知花にリニューアルオープンしました
お弁当屋「ちょっとね・知花店」です。
各種弁当はおかずが盛りだくさんで
¥380～¥430！（その他小サイズもあります）
またタコライスや100円そばもありますよ。
店内はイートインもOK♪
皆さまのご来店お待ちしております。



知花十字路

ちょっとね

さいぱんしょ通り

沖縄ヤクルト
知花センター

沖縄市知花6-4-10

湧川アパート 1階

098-939-1170

営業時間 午前2:00～午後1:30

定休日 日曜日・第四土曜日

～ 営業時間のお知らせ ～

営業時間 AM9:00～PM18:00(月～土曜日)

(料金等のお問合せに関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。



～ 年末年始の営業のご案内 ～

日頃のご愛顧心より感謝申し上げます。
年末年始の営業日を下記の通りご案内申し上げます。

12月29日(火)が仕事納めとなり、来年は1月4日(月)からの営業となります。
(ガス漏れ等の緊急の場合は、年末年始24時間体制で対応いたします)



今年も一年ご愛顧頂き
ありがとうございました。
良いお年をお迎え下さい。

来年も変わらぬお引き立てのほど
よろしくお願い申し上げます。



ガスコンロのお手入れ

年末大掃除の時期ですね！！
ガスコンロもピカピカにして、「快適キッチン」で
年末年始のお料理を楽しんでみませんか♪



● トッププレート



台所用中性洗剤を使い、スポンジ
やふきんで汚れをふき取り、その後固く絞った布で拭き取りましょう。
(ラップを丸めて、スポンジ代わりに
利用できます。)

● ゴトク



ゴトクは、台所用中性洗剤をつけた、
スポンジで洗います。しつこい汚れに
は鍋に水をいれ10～15分ほど沸騰さ
せた後、十分冷ましてからスポンジや
ブラシで洗います。

● バーナーキャップ



使い古した歯ブラシ等を使って目
詰まりを取り除きます。洗った後は
しっかり乾燥させ、浮き・傾きのない
ようにしっかりとセットしましょう。

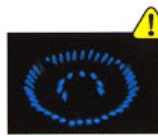
～LPガスの正しい使い方～

守っていただきたいLPガスご使用上の注意点をチェック！

- 火が着いたかどうか必ず目で確認してください
- ガスの炎は、いつも青い状態でご使用ください
- 換気には十分気を付けてください。
換気をしない長時間の使用は避けましょう。



完全燃焼



酸素過多



酸素不足
又はバーナー
内のつまり

お引越しのときには・・・



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(メータ
ーガス栓の閉栓日)までの
使用量を精算します。

☆ 年末年始は混み合いますのでご連絡はお早目をお願いします ☆

～ 保安点検実施中 ～

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点検致します。(無料)

通常は、ご自宅内に設置されているガス器具の点検・燃焼確認となりますが、今回新型コロナウイルスの感染拡大予防により、なるべく対面を避け外回りのみの点検をご希望の方や、点検日を延長された方は、弊社までご連絡下さいますようお願い申し上げます。



事前にご連絡いただければ土・日・祝日も対応いたします。
(お電話でのご予約受付は夜間も対応しております)

空気の乾燥する季節になります。火の取り扱いには十分にご注意ください

心と身体の健康回復センター

白米好きは海藻から「マグネシウム」を摂る 糖尿病予防には貝、海藻、キノコ等が効果あり

今月は糖尿病の専門医として30年20万人もの糖尿病の患者さんを診てきたAGE
牧田クリニックの牧田善二先生著書「医者が教える食事術」から情報発信します。

最近注目を浴びているマグネシウムについて、福岡県久山町で1961年から続いている世界的免疫学調査では一日のマグネシウム摂取量が増加するに従い、2型糖尿病の発生率が下がることが突き止められています。

40～79歳の糖尿病のない住民約2000人を21年間にわたって追跡し、マグネシウム摂取量を分析した結果、一日のマグネシウム摂取量が148.5mg未満のグループを基準に発症率を比較すると148.5～175.5mgで16%、171.5～195.5mgで33%、195.5mg以上で37%も減少したということです。
しかも糖尿病予備軍に近い人ほどその効果が示されたそうです。



他に2017年タフツ大学の研究論文でも、マグネシウムを多く摂ると2型糖尿病発生率が15%低下することが分かっています。

特に白米を食べている人にその効果が高いとのこと。

白米好きな人は、出来るだけマグネシウムの多く含まれた食材を多用したおかずを食べるようにしましょう。

マグネシウムの多い食品



(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-oki.jp>





1月号クイズコーナー (答えを○で囲んで下さい)

応募締切
2021年 1月 31日
FAX 098-939-6087

1. 来年の干支はつぎのうちどれでしょうか?
イ.) 丑年 ロ.) 寅年 ハ.) 卯年
2. 沖縄料理のラフテーに使われるお肉とはどれでしょうか?
イ.) 牛肉 ロ.) 鶏肉 ハ.) 豚肉
3. いつも気合がはいつている海の生物とは?
イ.) イルカ ロ.) エイ ハ.) サメ
4. LPガスコンロで使うホースの色は何色でしょうか?
イ.) 緑 ロ.) 白 ハ.) オレンジ

住所 :
氏名 :
電話 :

先月号の応募締め切り日に誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。
(正)2020年12月31日 (誤)2020年11月30日

キリトリ



11月号クイズ当選者発表!

北谷町 喜友名 様
北谷町 比嘉 様
北谷町 長嶺 様
北谷町 市原 様

沖縄市 玉城 様
沖縄市 平良 様
うるま市 宮良 様
うるま市 儀保 様

恩納村 名嘉真 様
恩納村 宮平 様



あなたの町の 私たちのお客様 どうぞご愛顧ください!

喫茶 時計台
沖縄市園田3-8-32
国道330号線沿い
☎098-933-8837
定休日
正月・子供の日・お盆



おすすめの定番メニューや
ランチタイムも日替わりでやっています。
ぜひご来店下さい。お待ちしております。



Patisserie naruru Okinawa
パティスリー ナルル・オキナワ
北谷町浜川97 S-214
☎098-926-4511
営業時間
AM11:00~PM4:00(売切次第終了)
定休日:土・日・月・祝日
★チーズケーキ要予約★
甘さの中に、沖縄素材を効かせた
琉球風フランス菓子をどうぞお召し上がり下さい。



ちよつとね(知花店)
沖縄市知花6-4-10
湧川アパート1F
☎098-939-1170
営業時間
午前2:00~午後1:30
定休日
日曜日・第四土曜日
各種お弁当の他、タコライスなどもあります。
ご来店お待ちしております♪



抽選で全問正解者10名様にお食事券7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・郵送等のいずれか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。
新型コロナウイルス感染予防対策に伴い
営業時間など変更になる場合がございますのでご了承下さい。