第 161 号 2022年 5月 18日 発行

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

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/

6月 沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
6月2日	5月4日	ユッカヌヒー	各地の漁港でハーリーが行われ豊漁と安全を祈願します
6月13日	5月15日	五月ウマチー	稲の初穂祭。農作物の豊作を祈願します

今月のゲスト

「親切・丁寧」をモットーに教えます

美池自動車学校

当自動車学校は来年創立50周年を迎えます。これもひとえに、地域および近隣市町村にお住まいの皆様のご協力のおかげであります。

ご存知のとおり交通事情も日々変化し、それに伴う毎年のような道路交通法の改正など、免許行政の変化も著しいものがあり、現場で働く者として、より正確で間違いのない教習に努めなければならない使命感でいっぱいです。地域における安全運転者育成のためのセンターとしての役割を担い、努力していく所存ですので、今後とも末永く美池自動車学校をご利用いただきますようお願いいたします。

代表取締役社長　與那嶺　清光
取締役専務　與那嶺　直人

(資)美池自動車学校
事故防止

〒904－2141
沖縄市池原3－1－12
TEL ： 098－938－0788
FAX ： 098－938－0775

✿ ご案内 ✿

大型二輪車免許や高齢者講習も実施しております。
また、当校では小さなお子様をお持ちのお客様にも安心して教習していただけるように無料託児所もございます。

STUDENT DRIVER
MIKE
28
DRIVING SCHOOL

～ 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にお願いいたします。）
※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。

～保安点検のお知らせ～

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）
訪問時にお会いできなかったお客様も再度お伺いしますのでご連絡下さい。

事前にご連絡いただければ
土・日・祝日もお伺いします

～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）

一般住宅のお客様へ　（団地を除く）

LPガス料金改定（値上げ）のお知らせ

平素は当社のLPガスをご利用頂き心よりお礼申し上げます。
さて、昨今の原油価格の高騰により仕入価格の値上がりが依然つづいている状況です。
つきましては誠に恐縮ではございますが現状を理解賜り下記の通りLPガスの暫定値上げをお願い申し上げます。

実施日　令和4年6月検針より　改定料金　1　㎥　あたり　30　円

コンビニ払いをご利用のお客様へ

今年度より、コンビニ用紙発行時の手数料を6月検針分から250円（税別）別途かかることになりました。
（コンビニ用紙紛失などによる再発行の場合も都度250円税別かかります）
何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。
なお、手数料のかからない口座振替への変更をこの機会に是非ご検討ください。
口座振替をご希望されるお客様は弊社より申込書を郵送しますのでご連絡をお願いします。

・沖縄銀行　・琉球銀行　・海邦銀行　・ゆうちょ銀行
・コザ信用金庫　・沖縄県労働金庫　・沖縄県農業協同組合

～集中豪雨や台風時の給湯器の不具合～

大雨などによってガス給湯器内部へ雨水が侵入し給湯器がミス着火して、使用できなくなる事があります。（ガス給湯器は、通常ある一定内の気象条件は考慮して作られていますが、一定量以上になる雨水の侵入は当然あります）

空気を取り入れる給気口

原因としては
点火装置（スパークプラグやコード）の湿気による電気の短絡や、機器内部の各種通信ケーブルの湿気による誤作動。古くなった機種では永年の機器内部へのホコリやゴミの付着物が湿気によってトラブルが発生しやすくなります。
集中豪雨や台風時にガス給湯器がご使用できないときは、日にちをおいて内部乾燥することによって、復帰することがあります。
（ガス給湯器は、電気により点火・制御していますので停電時は使用できません）

調子が悪い時はご連絡下さい。

容器バルブの閉め方

災害のときに、容器バルブを閉めることは二次災害の防止にも役立ちます。容器バルブの閉止は時計と同じ右回しです。
（一人住まいのお年寄りの方などは、みんなで助け合いましょう。）

遊漁船　銀河

釣りシーズン到来！

泡瀬漁港出航の遊漁船
「銀河」では、種類豊富な
魚類が釣果上昇中です！
今回は、津堅島・久高島をご案内
しました。
釣果はサワラ・グルクンなど…
お客様も大満足でした♪

★ご予約・お問合せはこちらまで　090-1945-9324（高江洲）

心と身体の健康回復センター

糖質オフのQ&A

Q 1か月でどのくらいやせたらいいの？

1か月で1～2kgくらいのペースで減らしていくのが理想です。
このくらいの減量なら身体が受け入れやすい。

Q 体重が減らなくなったらどうしたらいいの？

停滞期

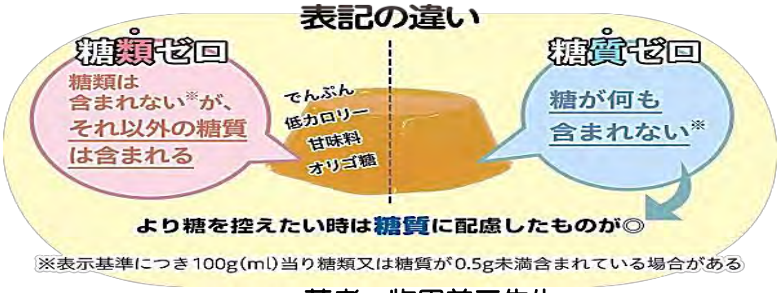
人間の体にはある程度の体重が減少すると、危険と判断し生命の維持のために基礎代謝を下げて脂肪を蓄えようとします。その為にダイエットの過程では停滞期は避けて通れません。ここを乗り切れることができれば再び脂肪が燃焼し始めるので諦めずに続けることが大切です。

Q 食べ過ぎた翌朝はどう過ごせばいいの？

食べ過ぎたからと言って、次に日の食事を抜くような過ごし方はNG。空腹時間をつくることは、血糖値を激しく変動させるのでかえって逆効果。
外食や宴会などで痩せる食事を意識出来なかった時は、2～3日かけてゆっくり調整するようにしましょう。

Q 低糖質食品を選ぶ時に気を付けることは？

「糖類0」と書かれていても要注意。糖質とは二糖類（砂糖など）
単糖類（ブドウ糖、果糖など）の総称で数ある糖質の一部になります。
その為甘味料など糖質が含まれる場合もあります。
一方「糖質ゼロ」は糖質を含まない為糖質オフダイエット中でも安心です。



著者　牧田善二先生
「医者が教える食事術実践バイブル1」より

（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

6月号クイズコーナー
（答えを○で囲んで下さい）

応募締切
2022年　6月　30日
FAX　098－939－6087

1、父の日は6月の第何日曜日でしょうか？
イ、）第一日曜日　　ロ、）第二日曜日　　ハ、）第三日曜日

2，沖縄伝統のハーリーとは何を漕いで勝負するでしょうか？
イ、）ヨット　　ロ、）はりゅうせん　　ハ、）うきわ

3，つぎのうち、県魚である「グルクン」はどれでしょうか？
イ、）
ロ、）
ハ、）

4，本土復帰50年を迎える沖縄を舞台にしたNHK朝ドラのタイトルとは？
イ、）ちむどんどん　　ロ、）なんくるないさー　　ハ、）めんそーれ

住所　：

氏名　：

電話　：

キ リ ト リ

4月号クイズ当選者発表！

おめでとう　おめでとう

沖縄市	㈱沖縄浄環センター　様	沖縄市	呉屋　様	北谷町	新垣　様
沖縄市	高江洲　様	沖縄市	喜友名　様	北谷町	金城　様
沖縄市	仲西　様	うるま市	座間味　様	北谷町	桑江団地自治会　様
沖縄市	新垣　様				

解答　1、イ　　2、ハ　　3、イ　　4、ロ

あなたの町の　私たちのお客様　どうぞご愛顧ください！

まんが喫茶 ブルーラビット
沖縄市松本1-2-16
（メゾン山昌1F）
☎ 098-929-1239
営業時間 10：00～24：00
（ラストオーダー22：00）

日替わりランチをはじめ、その他チャーハン、ハンバーグ、チキン唐揚げが自慢です♪マンガの種類も豊富で、携帯など店内でも気軽に使えるよう電源コンセントもご用意しWi-Fiも完備おります！　HP　http://bururabi.com

カフェレストラン Penpal（ペンパル）
沖縄市高原7-25-1
☎098-930-3300
営業時間
11:00～15:00
定休日
水曜日・日曜日

素材の味を活かした料理は、たくさんの方に喜んでいただいております。緑に囲まれ広々とした店内でどうぞ至福の時をお過ごしください。

ちょっとね（知花店）
沖縄市知花6-4-10
湧川アパート1F
☎098-939-1170
定 休 日
日曜日・第四土曜日

種類豊富なお弁当の他、
タコライスなどもあります。
かき氷・ぜんざいもはじめました
ぜひ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。

緊急事態宣言中は営業時間や休業などに変更になる場合がございますのでご了承下さい。