

今月のゲスト

完全個室のプライベートサロンでは、元看護師による高度な技術によりたるんでなかなか落ちない脂肪や、お仕事・日常生活の疲れからくる脳疲労また気になるムダ毛もしっかりスッキリ改善♪明るい癒しの空間で貴女のお悩みに寄り添いお手伝いさせていただきます。

メニュー（ご新規様）

*痩身ケア	60分	5,500円
*ヘッドスパケア	60分	5,500円
*脱毛ケア	60分	5,500円

お気軽にお問合せください

沖縄市痩身No.1 ちゅら肌 沖縄



沖縄市知花2-9-2
(やさい畠さん隣)駐車場8台有り
コインランドリー内
080-1730-4134

営業時間 10:00~18:00
土日祝日営業 定休日 不定休
★予約・お問合せは
LINE・インスタ
ホットペッパーからも可能です

～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)

～ 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)

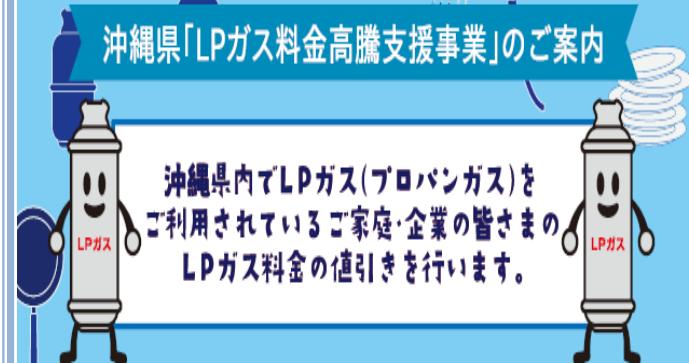
※土・日・祝日は除く

(料金等のお問合せにつきましては営業時間内にお願いします)

※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



沖縄県「LPガス料金高騰支援事業」のご案内



第2期

対象期間
令和7年7月分～令和7年9月分

値引きについて

月額300円×3ヶ月 ※一戸あたり最大900円

令和7年10月請求分で値引きいたします

(申請手続不要)

沖縄県の支援によりLPガスをご利用されている
ご家庭・企業の皆様のLPガス料金の値引きを実施します
(県の方針に基づく対象者に限ります)

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年に一度の大変な点検)
ガス漏れや、ガス器具に異常がないかを点検します(無料)
調査員がお伺いしたときはご協力お願いします。

※一部地域によっては、沖縄県エルピーガス保安センター(有)へ委託しております

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。



ガスが止まってしまったら (メーター復帰操作方法)

ガスマーテーは、お客様の平均使用量を記憶する為、通常より多くガスを使用した場合など、メーター側で自動的にガスを止めます。

この場合は下記の手順で復帰できます。

長時間ガスを使用し続けた時



お湯の出しつばなし
コンロの火の点けつけなし
長時間の使用

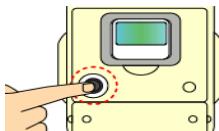
多量のガスが
流れた時



普段よりも高い温度で
使用した



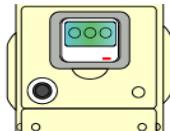
1. ガス栓・器具栓を
すべて閉める。



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。

他の表示や復帰操作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。

ガスマーテーは、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)

～事務所より～

便利な口座振替のお手続きも受付中！

☆お手続きは簡単です☆

弊社より申込書を郵送しますので、必要事項ご記入
捺印のうえ同封する返送封筒でお送り下さい。
沖縄銀行・琉球銀行・海邦銀行はWEB申込も可能です
ご希望の方はご連絡ください。

・沖縄銀行 ・琉球銀行 ・海邦銀行

・コザ信用金庫 ・沖縄県労働金庫

・ゆうちょ銀行 ・沖縄県農業協同組合

心と身体の健康回復センター

今話題のアカモク



スーパーフードとして注目の「アカモク」は、健康に良いことや美容にも非常に効くと好評です。その「アカモク」の効能をご紹介します。

含まれる成分と効能

- ①フコイダン…免疫力アップ、整腸作用、がん予防、胃を守る
- ②フコキサンチン…脂肪燃焼、抗肥満作用、強力な抗酸化作用、皮膚老化予防、血管疾患予防
- ③ビタミンK…骨粗しょう症予防
- ④ミネラル…カリウムはもずくの23倍、カルシウム、鉄はもずくの4倍

この他にも生活習慣病予防、抗腫瘍作用、抗ニキビ作用、美肌効果や脂質異常値の抑制作用など健康維持や美容に良いとされています。

食べ過ぎ副作用に注意点

アカモクを楽しむ為に安全な摂取量と注意点を理解しておきましょう。

- ①アカモクにはヨウ素が豊富に含まれており過剰に摂取すると甲状腺に負担がかかる可能性がある。＊日本人はヨウ素を多く摂取しているので、アカモクの摂取は1日30g程度に抑えすることが推奨されています。
特に甲状腺に疾患がある方は医師と相談する事が大切です。
- ②生のアカモクはヒ素が含まれており必ず加熱（茹でる）して食べるよう。ヒ素は加熱処理で無害化されると理解しておきましょう。
- ③アカモクには食物繊維が豊富な為、食べ過ぎると消化器に負担をかけ腹痛や下痢を引き起こすことがあります。
- ④海藻アレルギーのある方は要注意です。
アカモクを食べる際はごく少量から初めて、アレルギーが出たら医師に相談しましょう。



あかもくおにぎり



材料 (1人分)

乾燥あかもく	2.5g
ご飯	200g (茶碗1杯強)
しらす干し	15g
白ゴマ	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①沸騰した湯で乾燥あかもくを15~20秒茹でてザルにあげ、サッと水にさらして軽く絞って細かく切る。
 - ②ボウルに温かいご飯とあかもくを入れ、シャモジで切るように混ぜ合わせる。
 - ③あかもくが均等に混ざったら、しらす干しと白ゴマを加えて混ぜ、おにぎりを握る。
- ※半戻し状態のあかもくが温かいご飯で蒸らされ、磯の香りと粘りがご飯にからまり冷めても美味しい。
※ご飯に味付けをしていないので、握る時の手塩でちょうど良い塩梅になる。

(株)スタート・ライン
心と身体の健康回復センター

〒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

TEL 098-938-7330

<http://sutartline-oki.jp>



@BODYCARE.KATSUMI



@DEI_ITUPO

作り方

11月号クイズコーナー (答えを〇でかこんでください)

1、この時期に収穫されるローゼルとは次のうちどれ？



2、野球をしていると出てくる虫は？
イ、) バッタ ロ、) セミ ハ、) コオロギ

3、さつまいもの中にいる人はどれでしょうか？
イ、) 夫 ロ、) 妻 ハ、) 子

4、ガスコンロの炎の色が赤い場合は〇〇〇燃焼という？
イ、) 不完全 ロ、) 完全 ハ、) 安全

応募締切
2025年 11月 30日
FAX 098-939-6087

住所

氏名

電話

キリトリ

9月号クイズ当選者発表

沖縄市 田中 様
沖縄市 平良 様
沖縄市 久保田 様
うるま市 喜友名様

うるま市 平川 様
うるま市 奈良崎 様
うるま市 平敷 様

北谷町 高江洲 様
北谷町 宮城 様
北谷町 津波 様

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください！

宮里九班

沖縄市宮里4-12-8

☎090-6869-8909

営業時間

午後5時～午前0時

定休日 日・水・木曜日

屋台風の店内はレトロなグッズがずらりと並び
メニューにはユニークなネーミングで遊び心
満載です。ぜひお越しください！



HITOMI PASTRY STAND

沖縄市大里3-16-20

☎098-989-4570

営業時間

水・金曜日

6:00～14:00

日曜日

7:30～17:00

日替わりケーキや焼き菓子など取り揃えて
おります。ご来店お待ちしております♪



山羊料理の店 芭蕉布

沖縄市池原1-14-24

☎080-3955-6385(奥村)

営業時間午後12時～午後8時

日曜日 午後12時～午後3時

定休日 月曜日

昭和61年創業。

沖縄の郷土料理をぜひお召し上がり下さい。
お持ち帰りも可能です。スラブ打ち・お祝い
などのご注文・配達も承ります。



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・定休日などが
変更になる場合がございます。ご了承下さい。

