

青炎

～ 沖ガスニュース ～



第201号 2025年 8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

炎でつながるあなたとの絆 SAFETY

★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

9月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
9月4日～6日	7月13日～15日	旧盆	ウンケー(初日)、ナカビ、ウークイ(最終日)と、仏壇にお供え物をして、ご先祖をお迎えし、お送りします
9月29日	8月8日	トーカチ	数え年88歳の長寿祝い

今月のゲスト

黒糖菓子本家 (株)海邦商事

私たち海邦商事は、沖縄の基幹農産物のさとうきびを主原料に黒糖菓子や黒糖関連商品を製造販売しております。

沖縄で愛されている黒糖は、沖縄の食生活には欠かせない伝統食品の一つです。

沖縄のさんさんと輝く太陽の下、さとうきびはたくさんの栄養を蓄え成長していきます。

そのさとうきびからできた加工食品は、カラダにもココロにも優しい、まさに癒しの食品と言えるでしょう。

時代の変化とともに食に対するニーズも変化するなか、海邦商事は伝統の味を生かしつつ、お客様に安全、安心していただける商品のご提供と現代のニーズにあわせた商品作りを日々目指しています。

大人気のむちむちシリーズ

「むちむちきなこ」は黒糖に香ばしいきなこをまぶし、柔らかい食感がクセになります♪
2006年の販売から数々の実績が！

保存に便利なジッパー付きで
持ち運びに便利なポケットサイズ♪



全国発送OK! ご注文は
お電話、FAX・HPで承ります

・2008年

むちむちきなこ沖縄県最優秀優良県産品賞受賞

・2009年

流行発信ショップ「ランキンランキン」にて下半期
売上1位獲得

〒904-2234

沖縄県うるま市字州崎8-19

Tel: 098-938-2133

Fax: 098-934-8070

～ 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ひします)

※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。



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。



検針・配送担当からのお願い

安全に、ボンベ交換やメーター検針が行えるよう、ボンベまわりやメーターボックスの近くには物を置かないようにご協力をお願いします。



また犬を飼っているご家庭は、出入り口やガスボンベ・メーターボックスから離れた場所につないでください。

こんな時にご連絡ください

通常よりも多くガスを使用されるご家庭は、ガス切れ防止・安全供給のためにご連絡をお願いします。

- 行事やお祝い・法事がある
- 家族が増え、ガスを通常より多く使う
- 改装工事・ガス器具の取外し など



コンログリルで作る簡単レシピ

材 料 (二人分)

- ★鶏もも肉 . . . 1枚
- ★塩・こしょう . . . 少々
- ★粒マスタード . . . 大さじ 1
- ★マヨネーズ . . . 大さじ 1

作り方

鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、粒マスタードとマヨネーズをからめます。
アルミホイルの上にのせ、中火で4～6分、裏返してろ～4分焼きます。
※焼き具合をみながら火力・焼き時間を調整してください

鶏肉の粒マスタード焼き



心と身体の健康回復センター

腹筋を鍛えるドローイングとプランク



Before



After



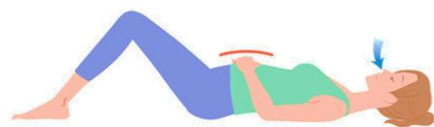
お手軽な腹筋運動と、体幹をトレーニングするのに必要で基本的な筋肉をつける為に有効なエクササイズをプラスして腰回りスッキリくびれを目指しましょう！

★ドローイング

腹式呼吸に合わせて腹横筋を鍛えるエクササイズです。

腹横筋は横腹についている筋肉で深層にあたる筋肉です。腹横筋は別名「コルセット筋」とも呼ばれ、コルセットと同様にウエストを締め付けることでウエストラインをタイトに保つ役割があるため腰痛予防の役割もあります。ドローイングは運動が苦手な方や、時間が無く忙しい方でも手軽に身体一つで出来るのでおすすめです。

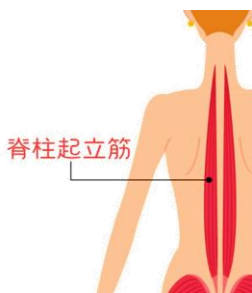
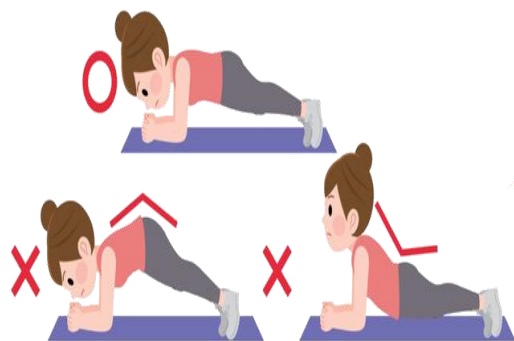
- ① 膝を立てた状態で仰向けになる
- ② 鼻から息を吸ってお腹を膨らませる
- ③ 口から息をゆっくり吐きお腹を凹ませる
- ④ お腹を凹ませた状態で3～5秒キープする



★プラスで行うプランク

上半身から下半身まで一直線でキープする力を発揮させる為、脊柱起立筋を意識して行うと効果的です。

- ① 腕幅を肩幅にし、肘及びつま先をついて上半身から下半身まで一直線にする
- ② 正面を向いた状態で身体をキープする(40～60秒を3セット行う)



(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
TEL098-938-7330

<http://sutartline-oki.jp>



@BODYCARE.KATSUMI



@DEI_ITUPO

遊漁船 銀河



釣りを楽しもう！

泡瀬漁港、遊漁船長の高江洲です。
中城湾・津堅島・久高島周辺へご案内してます。
お気軽にお問い合わせください。

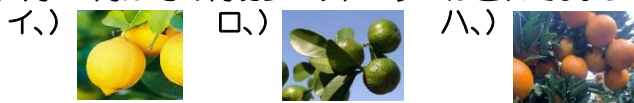
お問合せ先 090-1945-9324 (高江洲)

日焼け・熱中症には十分ご注意ください



9月号クイズコーナー (答えを○でかこんでください)

1、8月～9月が旬の青切シークワサーはどれでしょう？



2、旧盆ウンケーの日にお供えするのは？

イ、) ギューシー ロ、) カサムチー ハ、) 丹波餅

3、9月にある連休のことをなんという？

イ、) ゴールデンウィーク ロ、) シルバーウィーク ハ、) ハッピーウィーク

4、田んぼに火をつけるとなにができる？

イ、) 川 ロ、) 山 ハ、) 畑

応募締切

2025年 9月 30日

F A X 098-939-6087

住所

氏名

電話

キ リ ト リ 7月号クイズ当選者発表

沖縄市 喜友名 様
沖縄市 高江洲 様
沖縄市 宮城 様
沖縄市 譜久里 様

うるま市 兼久 様
うるま市 具志堅 様
うるま市 倉敷ダム 様

北谷町 伊禮 様
北谷町 仲底 様
金武町 知念 様

あなたの町の 私たちのお客様 どうぞご愛顧ください！

HIGE'S KITCHEN

ヒゲーズ キッチン

うるま市勝連平敷屋418-4

営業時間 11:00～15:00

(土曜日のみ17:00まで)

定休日 日曜日・月曜日

連絡先 080-6992-0759

ガーリックシュリンプやBBQビーフなど、アイランドフードを提供してます！オードブルのご注文も承ります！皆さまのご来店お待ちしております。

★インスタグラムもやってます★



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～完売終了

定休日 土・日曜日(臨時休業有)

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。

ご来店お待ちしております。♪



ひまわり

うるま市喜屋武141-1

定休日 日曜日・祝日

営業時間

午前5:00～午後2:00

各種お弁当の他に

牛丼、からあげ丼・チキン丼

マーボ豆腐丼やサンドイッチ

・おにぎりなどもあります。

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！

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。