

青炎



第207号 2026年 3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

- ★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

～ 沖ガスニュース ～

4月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
4月2日	2月15日	二月ウマチー	麦の豊穰祈願を行う行事
4月19日	3月3日	浜下り	海に入り身を清め健康を祈願する行事

“家事ラクラク”コンロで

新生活 スタート

お見積り無料で
対応いたします
お気軽にお問い合わせ
くださいませ



- お届け**
お電話1本で
ご自宅まで配達！
- 取付**
ガスの接続も
まかせて安心！
- 処分**
古いコンロの処分！
- アフターサービス**
不具合があった場合
はすくに対応！

春から新生活

～ 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



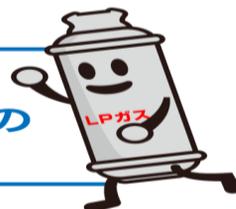
令和
7年度

沖縄県LPガス価格高騰対策事業(第3期)

対象期間

令和8年1月分～令和8年3月分

沖縄県内でLPガス(プロパンガス)を
ご利用されているご家庭・企業の皆さまの
LPガス料金の値引きを実施します。



値引きについて 月額300円×3ヶ月
令和8年4月請求分で値引きいたします(申請手続不要)
※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をお願いします。

※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。

ガス機器をご使用の際はご確認ください

- *LPガスには、必ずLPガス用ガス機器をご使用ください。(都市ガス用ガス機器は使用できません)
- *ガス機器は、取扱説明書をよく読んでから正しくご使用ください。
- *新しくガス機器をご使用の際は、LPガス専用のガス機器であることを確認してください。

ガス機器には寿命があります。10年たったら安心・安全の為に点検・取替をご検討ください。

コンログリルレシピ

カリカリシリアルクッキー

★材料★ 8個分

- ・シリアル 50g ・チョコチップ 適量
- ・薄力粉 65g
- ・ベーキングパウダー 少々
- ・砂糖 15g ・卵 1/2 個
- ・バター 25g ・サラダ油 4g

★作り方★

- 1.シリアルをビニール袋に入れて軽く砕いておく
- 2.ボウルにシリアルと残りの材料を入れて混ぜる
- 3.生地がまとまったら、一口大にして形を整え、アルミホイルにのせて、上下弱火で7~8焼く



心と身体 の健康回復センター

足裏トレーニングで美姿勢に



足のアーチ（土踏まず）には ①衝撃を吸収 ②地面を蹴って進むバネ ③身体全体を支える土台この3つの役割があります。その中で土台を考えた時にしっかりと足のアーチが形成される事で身体全体の重心が安定しバランスの取れた正しい姿勢を維持する事が出来ます。足のアーチが崩れると、重心のバランスが不安定になり、猫背や反り腰、O脚X脚等の原因にもなりかねません。そこで今回は美しい姿勢になれる足裏トレーニングのご紹介です。

①足指グーパー

椅子に座り足の指を思いっきり「グー」の形に握りしめます。（5秒間キープ）次に指と指の間を大きく広げるように「パー」の形にします。（5秒間キープ）これを10回繰り返します。



②カーフレイズ（かかと上げ）

肩幅に足を開いて立ち、壁や椅子に手をつけて支えます。ゆっくりと出来るだけ高くかかとを上げていきます。一番高い位置で2～3秒キープし、ゆっくり下ろします。これを10～20回繰り返します。



③ショートフットエクササイズ

（アーチを引き上げる感覚を養うトレーニング）椅子に座り足を床につけます。かかとと足の指の付け根の位置は変えず足の指を曲げずに、土踏まずだけを上に引き上げるように力を入れます。アーチが高くなった状態で5秒キープします。これを10回繰り返します。

④片足立ちバランス

壁や椅子に手をつけて片足を少し浮かせ、もう片方の足でバランスをとります。ふらつかないように意識し30秒キープ左右5回繰り返します。



4つのトレーニングが終わったら足裏を優しくマッサージしたり、足指を一本一本ゆっくりと回したり反らしたりしてストレッチしましょう。

デイサービス一歩

温熱療法

あったか姫の温熱器で体を心地よい温かさで温め、免疫力を高め病気を遠ざけます。また血流を良くし痛みも緩和、元気で動ける身体へ。(全国冷え症研究所の分室です)

機能訓練

目標に沿ったリハビリメニューを取り揃えています。無理なく機能維持向上が出来るようリハビリを行います。

見学体験は 098-937-7330 までお電話下さい。介護認定を受けられた方がご利用頂けます。ご利用までの流れをお手伝い致します。お気軽にご相談下さい。



(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>

4月号クイズコーナー (答えをOでかこんでください)

応募締切
2026年 4月 30日
F A X 098-939-6087

1. 沖縄でうりずんの時期とは？
イ、)12月～1月 ロ、)3月～4月 ハ、)7月～8月
2. 札幌で金メダルを獲得した「りくりゅうペア」の競技とは？
イ、)カーリング ロ、)フィギュアスケート ハ、)スピードスケート
3. お酢を持ちながらするスポーツとは？
イ、)テニス ロ、)サッカー ハ、)ゴルフ
4. サーターアンダギーを揚げるときの適温は？
イ、)低温 ロ、)中温 ハ、)高温

住所

氏名

電話

たくさんのご応募
お待ちしております♪



キリトリ

2月号クイズ当選者発表

沖縄市	呉屋 様	うるま市	我如古 様				
沖縄市	狩俣 様	うるま市	通事 様	北谷町	宮国 様		
沖縄市	大城 様	うるま市	那覇 様	北谷町	福原 様		
沖縄市	大城 様	うるま市	新屋 様				



あなたの町の 私たちのお客様 どうぞご愛顧ください！

Yummy サーターアンダギー
沖縄市登川
中部ファーマーズマーケット
ちゃんぷる一市場 駐車場内
☎090-4471-5182

営業時間
午前9時～午後4時(完売終了)
定休日 隔週水曜日
毎日、店頭で揚げたてを提供して
おります様々な種類のサーターアンダギーを
ぜひお召し上がり下さい♪



エス弁当

うるま市江洲193-1
☎080-8396-8236
営業時間
6:00～売切れ次第
定休日(日曜日・祝日)
不定休あり
各種弁当やサンドイッチ
などの軽食もご用意してます。
ご来店お待ちしております♪



ちゅらkitchen かの杉

沖縄市松本5-15-1
☎080-9851-6085
営業時間
9:00～14:00
定休日 日曜日
沖縄そばや
チャンプルー料理・定食など
ご用意してます。
お弁当の販売もやってます
ぜひお越しください！



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・
メール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
見えな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。