

# 青炎

～ 沖ガスニュース ～



第208号 2026年 4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

5月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
5月1日	3月15日	三月ウマチー	旧暦3月の麦大祭。豊穰を祈願します。

## 今月のゲスト

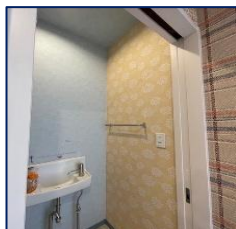


## 株式会社 JOYCE

ジョイス

クロス施工

うるま市の(株)JOYCEでは  
内装工事、クロス施工、床の貼り替え  
建具修繕など対応しております。  
またアパート退去前のチェックや修繕  
お家のちょっとしたリフォーム  
なども無料でお見積もり承ります。



内装工事

BEFORE

AFTER



うるま市与那城照間1081-1  
098-923-3212 / 090-5297-4429

Instagram のDMでも受付ております  
キャッシュレス決済もOK♪  
お気軽にお問い合わせください



@JOYCE.C00801

～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をお願いします)

※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



# 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

平素より弊社LPガスをご使用いただき誠にありがとうございます。  
さて、昨今の世界情勢の影響などを受けて原油価格が上昇しております。  
つきましては、不本意ではございますが従量料金価格の値上げをお願い申し上げます。  
今後ともお客様に安心・安全にご利用いただけますよう保安の確保に努めて参りますので、引き続きご愛顧いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

実施日 令和8年5月検針より 改定料金 1 m<sup>3</sup> あたり 30 円

## 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。

～事務所からのご案内～ 便利な口座振替のお手続きも行っております



お申込書を郵送いたしますので、必要事項ご記入  
捺印のうえ同封の返送用封筒でお送り下さい。  
金融機関によってはWEB申込も可能です。  
詳しくはお問い合わせください。

- ・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

## 5月イベント情報

★5/2(土) 5/3(日) 石川みほそまつり  
石川多目的広場

★5/3(日) 池フェス  
沖縄市農民研修センター

★5/2(土)～5/6(水) 沖縄こどもの国フェスティバル  
沖縄こどもの国



友情出演団体  
沖縄市 登川青年会  
沖縄市 南城原青年会  
沖縄市 山里青年会  
沖縄市 久保田青年会  
名護市 伊差川青年会  
読谷町 法政エイサー  
池原まるみか堂  
名護市 ケーシー高飛車  
仲宗根町 仲宗根劇

2026年5月3日(日) 16時～  
※予備日: 5月10日(日)  
場所: 沖縄市農民研修センター  
主催: 沖縄市池原区青年会 後援: 沖縄市池原自治会

材料 4人分

- 鮭(切り身) ... 4切れ
- 塩こしょう ... 少々
- A 粒マスタード ... 大さじ2
- マヨネーズ ... 大さじ3
- B パン粉 ... 大さじ2
- パセリ(刻み) ... 大さじ2

## コンログリルレシピ

作り方

1. 鮭は一口大に切り、塩こしょうをふります
2. アルミホイルのふちを曲げ箱状にして  
鮭を並べ、合わせたAを塗り、Bをかけて  
上下強火力で8～10分焼きます。

## 鮭のマスタードマヨ焼き

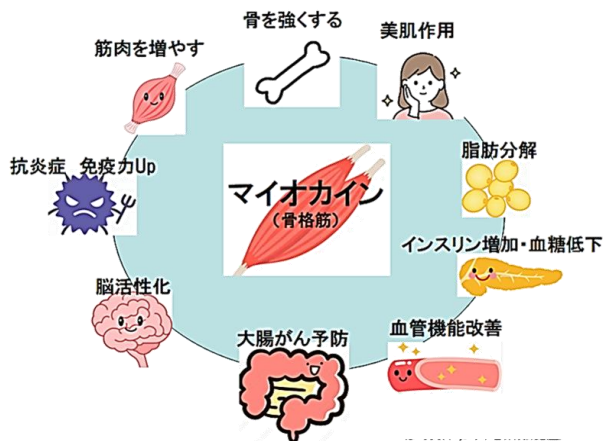


# 心と身体の健康回復センター

## 筋肉から出るホルモン「マイオカイン」がすごい!

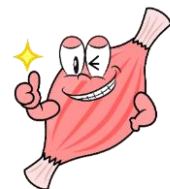
近年トレーニングジムで汗を流しムキムキな身体を作って頑張る姿をよく見かけます。今月はその筋肉の収縮で分泌される「マイオカイン」の效能をご紹介します。

筋肉には、体全体や手足を動かす骨格筋、心臓の筋肉（心筋）、内臓を動かす平滑筋の3種類があります。このうち骨格筋の機能は ①体を支え動かす ②脂肪や糖をエネルギー源として体温を作り出す ③血液を心臓に戻す ④ホルモンを分泌する



④のホルモンの中でも、100種類とも言われる生理活性物質「マイオカイン」が分泌されると

- 1) 肝臓で脂肪を分解し脂肪肝を改善
- 2) 筋肉を増やす
- 3) 大腸がんを予防
- 4) 肥満予防
- 5) 新しい血管が作られる
- 6) 骨が丈夫になる
- 7) 脳が活性化



など筋肉を使うことで様々な効果が得られます。

①足踏み



②お辞儀



③タオルプルダウン



④スクワット



⑤つま先立ち



⑥ストレッチ



「肝炎体操」は久留米大学 医学部医学科内科学講座川口巧教授、医学部医学科整形外科学講座 橋田竜騎講師によって開発された運動プログラムです。広い場所を必要としないその場でできる運動で、背中、太もも、ふくらはぎを鍛える効果があります。

肝炎体操



できる回数から  
毎日つづけましょう

## デイサービス一歩

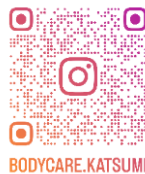
### 温熱療法

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)

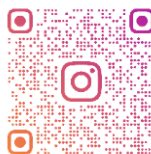
### 機能訓練

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。



BODYCARE.KATSUMI



DEI\_ITUPO

(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>

# 5月号クイズコーナー (答えを○でかこんでください)

応募締切

2026年 5月 31日 必着

F A X 098-939-6087

1、ゆり祭りが開催される離島はどこでしょうか？

イ) 伊平屋島    〇) 伊計島    ハ) 伊江島

2、次のうちゴーヤーの花はどれでしょうか？

イ)     〇)     ハ) 

3、マラソンでいつも9番目になる果物はどれでしょう？

イ) リンゴ    〇) キウイ    ハ) パナナ

4、庭で逆立ちしている動物とは？

イ) ワニ    〇) イヌ    ハ) クマ

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



## 3月号クイズ当選者発表



沖縄市 与那覇 様  
沖縄市 仲原 様  
沖縄市 宮城 様

うるま市  
うるま市  
うるま市  
恩納村

比嘉 様  
粟国 様  
新垣 様  
宮城 様

北谷町 小橋川 様  
北谷町 宮城 様  
北谷町 仲村渠 様

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください！

### amacuma

アマクマ  
沖縄市泡瀬5-21-2  
美里工業通り  
098-962-6862  
営業時間  
11:30~20:00  
定休日 水・木曜日



あまくま料理をタコスにして提供しています。  
具たくさんのおタコスをお楽しみください  
ご来店お待ちしております。



### おつまみdining

### Laria (リア)

沖縄市諸見里1-1-27 (1F)  
☎098-962-9891  
営業時間 17:00~24:00  
定休日 火曜日



(隔週 月・水休み) ※要確認  
種類豊富なドリンクと日本各地の  
美味しいおつまみをぜひご賞味下さい！



### カフェキッチン 花

沖縄市住吉2-25-10  
中央市場内  
営業時間  
月・火・水 10:30~13:00  
金・土 10:30~15:00  
定休日 木・日曜日  
軽食やドリンクメニュー  
取り揃えております。



テイクアウトもOKです。(ウーバーイーツ可)  
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！

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・定休日など内容が  
変更になる場合がございます。  
ご了承下さい。

