

8月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
8月19日	7月7日	旧七夕	お墓を掃除して、お盆にご先祖をお迎えする準備をします
8月25日～27日	7月13日～15日	旧盆	初日(ウンケー)は仏壇にジュシーを供えてご先祖を迎え、最終日(ウークイ)にお見送ります、各地でエイサーもみられます

今月のゲスト

3 Tita's Kitchen

(スリーティタスキッチン)

沖縄市農連市場向かいにある店舗の一角で営業中の、フィリピン料理「スリーティタスキッチン」です。お肉や、お魚を使ったメニューや、スイーツなどを提供してます。フィリピン料理をまだ食べたことがない方も、ぜひお越しください。

人気の食べ放題は不定期で開催してます。
詳しくはSNSや店内看板でお知らせしてます！



沖縄市住吉 2-26-20(農連市場向かい)

070-8932-6695

営業時間

11:00～16:00

定休日 月・火曜日

お持ち帰りも
できます！

～ 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

緊急時は24時間対応します
時間外のお電話は警備会社へ転送されます



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。

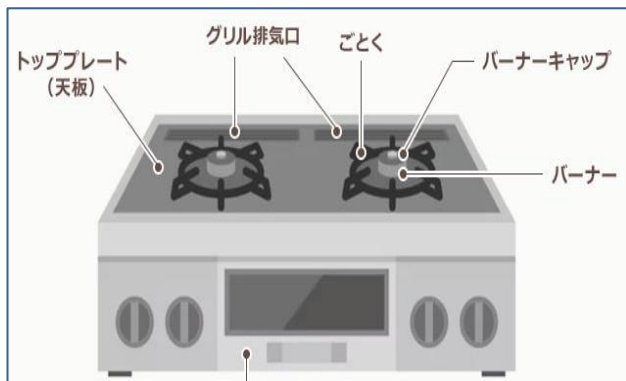
訪問時にお会いできなかったお客様も再度点検にお伺いしますのでご連絡ください。
安全と事故防止の為に協力をお願いします。



※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

ガスコンロのお手入れ方法

調理後のコンロは、しばらく熱くなっている場合があります。コンロのお手入れをする前に、まずガス栓を閉め、機器が冷えてから行ってください。そして、手袋をしてお手入れを行いましょう。



※水洗いした部分はふき取り、しっかりと乾かしましょう
※お手入れ後は浮き・傾きがないようにセットしてください

毎日のこまめなお手入れが
お掃除のコツ！



トッププレート天板
台所用中性洗剤を使い
柔らかいスポンジで
汚れを落とし、あと、
水拭きします



ごとく
台所用中性洗剤を使い
スポンジの柔らかい面
で洗います



バーナーキャップ
使い古した歯ブラシなど
で、目詰まりを取り除きます。



グリル排気口カバー
台所用中性洗剤を使い
スポンジの柔らかい面
で洗います

お支払い方法変更のお願い

この度弊社では、ガス料金の集金を終了させていただくこととなりました。
今後のお支払いについては、口座振替へご変更手続きをお願いいたします。
お手数をお掛けすることとなり誠に恐縮ではございますが、ご理解とご協力を
賜りますようお願い申し上げます。

⚡ 沖縄ガスのでんき ⚡

でんき代の 基本料金

新規ご契約で 1年間たれでも

半 額

〈代理店〉 SAFETY 株式会社 **沖ガス**

沖縄市知花5-36-1
TEL 098-939-4635

ご希望の方へ申込用紙を郵送します。
QRコードを読み取って簡単にお申込みできます！
お気軽にお問合せください。

お申込み
受付中！

心と身体 の健康回復センター

夏バテ対策方法



夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調、脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。少しの脱水でめまいや動悸、意識がもうろうとするなどの脱水症状が出てしまうことも。そこで、**夏バテを防ぐ6つの対策**をご紹介します。



①できるだけ生活リズムを一定にする

朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされる自律神経のバランスを整え、朝食をとることも大切

②冷房で身体を冷やさない

室内外の激しい温度差は、自律神経のバランスを乱す原因です。本来、汗の量を調節することで体温調節をおこなっています。急激な温度変化が1日に何度もあると、体温調節のために神経が過剰に働き疲れる原因に。冷房などを利用する場合は、外との温度差に気を付け、直接風が当たらない様に風向きを調整しましょう。

③睡眠をしっかり取る

睡眠不足は、交感神経の活動を活発にしてしまい、自律神経のバランスを乱します。寝苦しさを緩和するために寝具は夏用のものを使用し、扇風機などで室内に空気の流れを作ります。ただし体に直接風を当たらない様に注意！夜間に眠れなかった場合は15分ほどの昼寝も疲労回復に効果的です。



④適度な運動を心がける

夏は、活動量や食欲の低下などで体力が落ちやすいので、適度な運動で体力を維持！外出の際は帽子や吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、飲み物を持ち歩くなど、熱中症対策を忘れずに。

⑤こまめに水分を補給する

こまめに水分・塩分などを摂りましょう。特に朝、補給しておく効果的！アルコールは、脱水を起こす危険があるので注意してください。



⑥栄養バランスの良い食事を心がける

疲れにくい体づくりには、疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、タンパク質・ミネラル・ビタミンもしっかりとることが重要です。

ボディケアセンターKATSUMI

OPEN 9:00~17:00 メニュー (各3500円)

○シェイプロック

加圧と通電、寝ているだけでインナーマッスルを鍛える

○ヒップ○腹部○骨盤底筋

(部分筋トレ)
磁気ので深層筋を鍛える

○ボディメンテナンス

腰痛・肩こり・膝痛などの痛みを

○美顔筋トレ

表情筋を鍛えて素敵な笑顔に

○毛活

太陽光の優しい光が頭皮の細胞を活性化いきいきとした毛根が再生します

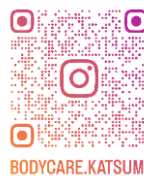
オプション (500円)

○マトリックス矯正 (5分)
体の軸を整え、本来持っている筋肉の力を目覚めさせる

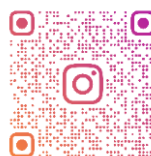
○あったか姫 (15分)
お湯が巡回し心地よい温かさで自律神経を整え冷え症改善



LINEでも予約の問い合わせをお待ちしております



BODYCARE.KATSUMI



DEL_ITUPO

シェイプロック

夏バテ対策にピッタリ!!
インナーマッスルを鍛えて
姿勢・冷え症・浮腫み
自律神経の乱れ・血流
などを改善します

ボディケアセンターKATSUMI
電話予約 098-975-6888



8月号クイズコーナー(答えを○で囲んで下さい)

応募締切

2026年 8月 31日

FAX 098-939-6087

1. 沖縄旧盆の初日をなんというのでしょうか？
イ.) ウークイ ロ.) ウマチー ハ.) ウンケー
2. 沖ガスニュース・青炎は今回発行第何号でしょうか？
イ.) 210号 ロ.) 211号 ハ.) 212号
3. 次のうち、沖縄の県魚はどれでしょうか？
イ.) ｲﾝﾌﾞﾁｰ ロ.) タマン ハ.) グルクン
4. マイコンメーター使用中にガスが止まるのはどんな時？
イ.) 地震 ロ.) 停電 ハ.) 断水

住所 :

氏名 :

電話 :

クイズに応募して
お食事券をゲット
しよう！



キ リ ト リ

6月号お食事券当選者発表！

沖縄市 知念 様
沖縄市 勝連 様
沖縄市 仲村 様

うるま市 儀保 様
うるま市 吉田 様
うるま市 仲宗根 様
うるま市 宮城 様

北谷町 神里 様
北谷町 喜友名 様
金武町 金城 様

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください

弁当屋 ちよっとね

うるま市栄野比333-1

☎098-972-4800

営業時間

午前5:00～(売切次第終了)

定休日: 日曜日・第四土曜日

飽きのこないメニューを

心がけ日々奮闘中です。

ぜひご来店ください

お待ちしております。



やきとんブーちゃん

沖縄市知花5-33-21(2F)

☎090-4420-9744

営業時間

17:00～0:00

定休日: 日曜日

(建物裏に専用駐車場あり)

やきとんとその他種類豊富な

お料理とお酒がリーズナブルな

料金でお楽しみいただけます♪

ご来店お待ちしております。



ネオパーラー くらね

うるま市江洲623-2

(具志川メイクマン近く)

☎090-3166-1533

営業時間

17:00～22:00

定休日 日曜日

居酒屋として営業中です。美味しい

おつまみとお酒で楽しい時間をお過ごし

ください。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。ご了承ください。