

青炎

～ 沖ガスニュース ～



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

第213号 2026年 9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

10月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
10月17日	9月7日	カジマヤー	数え年97歳の長寿のお祝い、風車を持って祝います

今月のゲスト



肉と肴のお店 牛若丸(旧:幸奈)が新装オープンしました!七輪炭火で楽しめる、宮崎牛カルビや希少な和牛タン・海鮮和牛肉寿司や、その他お酒に合う肴も充実の本格居酒屋です。

お一人様・グループでの宴会・記念日なども大歓迎です。

まずは一杯、お気軽に暖簾をくぐってみてください。ご来店お待ちしております。



沖縄市登川1825-2 1F
登川バス停前(北インター向け)
連絡先 098-939-1606
営業時間 18:00~23:00
定休日 日曜日(不定休あり)

～ 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

緊急時は24時間対応・時間外のお電話は警備会社へ転送されます

10月窓口休業日のお知らせ

4(日曜日)・11日(日曜日)・12(月曜日・ｽﾎﾟｰﾂの日)・18(日曜日)・25(日曜日)



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

～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。



～事務所からのご案内～

口座振替で引落しできなかったり、コンビニでのお支払いが間に合わなかった場合また、未納がある方は下記口座へお振込みください。

琉球銀行 コザ十字路支店 (普)503206
コザ信用金庫 胡屋支店 (普)0322000
沖縄銀行 コザ支店 (普)1138103
海邦銀行 美里支店 (普)0458001

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。

10月イベント情報

うんなまつり・美ら海花火大会 (恩納村)
10/3(土) 10/4(日) 恩納村コミュニティー広場

東部まつり (沖縄市)
10/18(日) 沖縄県総合運動公園多目的広場

読谷まつり (読谷村)
10/24(土)・25(日) 読谷村運動広場



簡単グリルレシピ

ペッパーチーズパイ

冷凍パイシート 1枚

卵黄 1/2 個

(A) 粉チーズ 粗びきコショウ
ハーブ入りソルト

適量

【作り方】

冷凍パイシートは解凍して卵黄を塗り
(A)をまんべんなくふりかけ、食べやすい
大きさにカットし、ねじります。
アルミホイルに並べ強火で約5分焼きます。



〈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！

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

心と身体健康回復センター

硬くなった股関節のストレッチ

股関節が硬くなると、腰や膝への負担が増え痛みを引き起こす事があります。日頃の腰痛や膝痛にお悩みの方、治療しても軽減しない、又は自分の体は硬いと感じる方へ、4つのストレッチをご紹介します。

ポイントは痛くない程度で、反動をつけずにゆっくり行うこと！

①仰向け片膝抱えストレッチ

仰向けに寝て片方の膝を胸に引き寄せる。左右交互で20秒～30秒キープ



②座って行う開脚前屈

足を無理に開かずに軽くうつむくだけで十分。太ももの内側が引っ張られる感覚でOK。徐々に背筋を伸ばしたまま、おへそを前にゆっくり倒していきましょう。無理すると腰に負担をかけるので出来る程度で行います。



③踏み出す（スタート）ポーズストレッチ

片膝を床につき、反対の膝を前に踏み出す姿勢をとり上体をまっすぐ立てたまま、重心をゆっくり前に移動させて20秒～30秒静止します。

姿勢を保てない方は、椅子を左右に置いて両手で支えて行います。



④あぐらストレッチ

あぐらをかいて足裏を左右合わせて膝は無理に床に付けようとせずに、自然に開く感覚を大切に20秒～30秒静止、反動は絶対に付けてはいけません。骨盤が後ろへ倒れている方は、お尻の下にクッションやタオルを入れると安定します。



筋肉は冷えると収縮しやすく、股関節周りの柔軟性にも影響を及ぼします。特に冷房の効いたオフィスで長時間過ごす方は、血行の低下によって筋肉や筋膜が硬くなりやすい傾向がある為、入浴後の温まった状態で行うとより安全です。毎日コツコツ効果を楽しみながら続けていきましょう。

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)

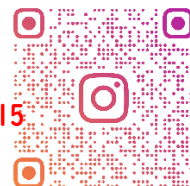
機能訓練

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。



デイサービス一歩（通所介護）
沖縄県沖縄市池原5丁目2番13号
月～土曜日 利用時間9:00～15:15
見学体験をお待ちしております。



DEI.ITUPO



10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 10月 31日

FAX 098-939-6087

1、10月2日は豆腐の日です。次のうち原料が大豆ではないのはどれ？

イ、)豆乳 ロ、)おから ハ、)ジーマーミ豆腐

住所 :

2、沖縄で最南端の島はどこでしょうか？

イ、)波照間島 ロ、)久高島 ハ、)与論島

氏名 :

3、北海道の真ん中にあるのは？

イ、)うみ ロ、)やま ハ、)かわ

電話 :

4、植物を育てるのが苦手な鳥は？

イ、)スズメ ロ、)ニワトリ ハ、)カラス

クイズに応募して
お食事券をゲット
しよう！



キ リ ト リ

8月号お食事券当選者発表！

沖縄市 喜友名 様
沖縄市 平良 様
沖縄市 仲村 様

沖縄市 佐藤 様
沖縄市 前原 様
北谷町 下地 様
名護市 徳村 様

うるま市 うるま市 うるま市
藏根 徳森 倉敷 様 様 様

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください

Cafe moi moi

(カフェ モイモイ)

北谷町港8-10

☎098-959-9556

営業時間

Morning 9:00~11:00

Lunch & Cafe 11:00~15:00 (ラストオーダー)

定休日 日曜日・木曜日

モーニング・ランチメニューの他に

自家製焼き菓子もございます。

ご来店お待ちしております。



まつもと食堂

沖縄市松本6-9-9

☎098-938-8917

営業時間

午前10:00~午後2:30

定休日 日曜日

★当店人気メニュー★

1、骨汁(限定7食) 2、すき焼き 3、日替りランチ

その他にも、多数メニューがございます。

ぜひご来店下さい！お弁当も販売してます



喫茶 時計台

沖縄市園田3-8-32

営業時間

14:00~23:00

※カラオケもあります

定休日 日曜・木曜

定食・軽食メニューなどレトロな

雰囲気の店内でお召上がり下さい。

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。
応募方法は検針担当者への手渡し・窓口・FAX・郵送・
メール等の方法でご応募下さい。

【弊社ご契約対象者に限ります】

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。

