



つどいちゃんのお知らせ

夏の熱中症対策に!

快適ウォッチ



火災

熱中症

ガス漏れ

乾燥

不完全燃焼

快適ウォッチは、ガス漏れや火災などの警報に加えて、お部屋が熱中症やインフルエンザにかかりやすい温度・湿度であることを音声やランプの点灯でお知らせします。

お申込みはこちらから!



ご自宅の敷地内で工事を予定されているお客さまへお願い



敷地内で行う各種の工事により、**ガス管損傷事故が発生しています。**

ご自宅の敷地内で、以下のような工事を予定されているお客さまは、工事を依頼している業者の方に、「必ず、**ガス局へ連絡し、ガス管の位置を確認してから工事を始めてください。**」とお伝えください。

- 建物解体工事
- 新築、リフォーム工事
- 上下水道工事
- 造園、駐車場工事
- その他、敷地内での掘削を伴う工事

ガス料金のお支払いは口座振替が便利!

口座振替とは、ガス料金をお客さまの指定口座から、毎月自動的にお支払いいただく方法です。支払い忘れがなくなり、窓口や金融機関に向く手間が省けます。



申込方法

申込書取り寄せ
手続きはこちらから



- 1 ガス局ホームページまたは電話にて申込書のお取り寄せ
※ガス局各窓口や収納取扱金融機関窓口でも手続きが可能です。
このほか、クレジットカードによるお支払い方法もございます。
- 2 必要事項を記入し、ガス局へ郵送
- 3 約1ヶ月後、ガス局からハガキで登録完了のお知らせが届きます。

西中田サービスセンターの営業時間・定休日が変わります

令和2年7月1日(水)から、西中田サービスセンター「ガスショップタゼン」の営業時間と定休日が以下のとおり変更されます。

- 営業時間 (変更前) 8時45分～18時30分
(変更後) **8時45分～17時00分**
- 定休日 (変更前) 日曜日、祝日、年末年始、お盆
(変更後) **日曜日、祝日、年末年始、お盆、第2・第3・第4土曜日**

西中田サービスセンター営業時間外の料金支払いにつきましては、仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」の営業時間内にてお願いいたします。

ガス局へのお問い合わせはお客さまセンターへ

総合受付

フリーアクセス(着信者払い)

TEL/**0800-800-8977**

受付時間/平日:8:30~19:00 土曜日:8:30~17:00

時間外緊急時受付

TEL/**022-256-2111**

※IP電話からつながらない場合は、時間外緊急時受付へお電話ください。

引越専用受付

フリーアクセス(着信者払い)

TEL/**0800-800-8978**

受付時間/平日:8:30~19:00 土曜日:8:30~17:00

ガス漏れ専用受付

TEL/**022-292-6663**

ガス機器に関するお問い合わせはガスサロンへ

ガス局

ショールーム
ガスサロン

〒980-0021 仙台市青葉区中央2-10-24 (地下鉄南北線「広瀬通駅」下車「東1」出口徒歩1分)

TEL/**022-264-0220**

開館時間/9:30~18:30

休館日/第2・第4月曜日(12月は第2月曜日)・年末年始

仙台市ガス局ホームページ

<https://www.gas.city.sendai.jp/>

仙台市ガス局 Facebook

仙台市ガス局 Facebook

ガス局ホームページ



【編集・発行】

暮らしをもっと、**炎JOYガス** **仙台市ガス局**

〒983-8513 仙台市宮城野区幸町5-13-1
FAX 022-299-0937

許可なく転載、複製することを禁じます。
※本紙は、印刷用紙へリサイクル可能です。

気になるところを手軽に改善!

炎JOY おうちエクササイズ

今回のテーマ

ヒップアップ・美脚

おうちで過ごす時間が増えるなか、運動不足になっていませんか?そんな時は、スキマ時間を有効活用して、Let's 炎JOYエクササイズ! 簡単な運動を習慣化することで、夏が似合うキュートしたスタイルを目指しましょう!

1 股関節回し

(内回し・外回し:各3回×3セット)

お尻の筋肉で股関節を回すような意識で、持ち上げた足を内・外に回します。上げた足は床につかないように。お腹に力を入れて体幹のバランスを取ることで、軸足のもの外側や内ももにも刺激が入り、美脚やヒップアップに効果があります。出来る範囲でなるべく大きく回しましょう。

お腹に力を入れて軸足でしっかりバランスをとる



2 アダクション(10回×2セット)



脚はしっかり伸ばして上げ下げ

お腹に力を入れて全身を真つぐキープ

横向きに真つぐ寝そべった状態で、下になった方の脚をピンと伸ばしたまま、天井の方へゆっくり引き上げます。意識するのは内もも。限界まで持ち上げたら地面につかない程度に下ろし、これを繰り返します。内転筋を鍛えることで太ももが引き締まります。

教えてくれた人

スペシャル・インストラクター
佐藤あり紗さん

2016リオ五輪バレーボール女子日本代表(リベロ)。現在は宮城からVリーグ参入を目指すクラブチーム「リガール仙台」の監督兼選手としてプレー。他にもバレー教室や講演、トークショーなど、チームや地元を盛り上げるために様々な活動を展開中。仙台市出身(西多賀小、富沢中、古川学園高、東北福祉大)



他にも、おうちでできる簡単エクササイズ動画を紹介中
(by 仙台スポーツ情報ナビ)

