



テレビCM第6弾

えっ!あの人が 温活で大変身!?

寒い冬にはあったか〜い湯船やお鍋で温まりたい♡ということで今回のテーマは「温活」。温活でカラダの芯から温まると、色んなウレシイ効果があるんです。CMではそんな温活効果であの人が驚きの大変身!さて、誰がどんな姿になるのか!? 詳しくはCMをチェック!

暖房中も ときどき“換気”

閉めきったお部屋でガスファンヒーターやガストーブなどの暖房機器を使い続けていると、新鮮な空気が不足し、**不完全燃焼の原因**となります。安全にお使いいただくために、**1時間に1〜2回程度を目安に換気**をしましょう。



建物外壁の補修や塗装工事 中のお客さまへお願い

工事中は、ガス機器を使わないでください。

給排気筒(煙突)・給排気口・給湯器本体をビニール等で覆ったままガス機器を使用すると危険です。

- ガス機器が不完全燃焼を起こし、**一酸化炭素(CO)中毒**になる恐れがあります。
- ガス機器が**異常着火**を起こし、故障や火災の原因となる場合があります。

※ガス機器を使用する際は、ビニール等で覆われていないことを確認してください。



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かう手間が省けます。



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。



気になるところを手軽に改善!

炎JOY おうちエクササイズ

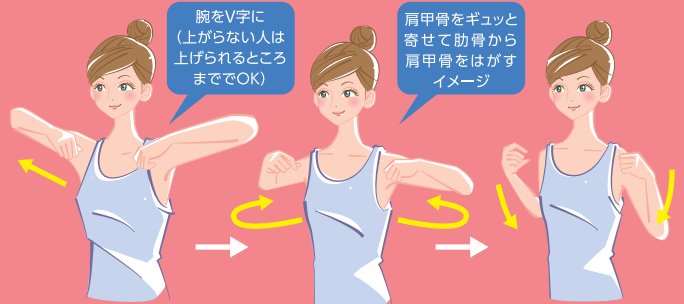
今回の
テーマ

猫背改善・美背中

日に日に冷え込んでくるこれからの季節。寒さで背中が丸まっていませんか?そんな時はスキマ時間を利用してLet's炎JOYエクササイズ!猫背は肩コリや首コリの原因。姿勢がスッカリすれば気分もスッカリ!簡単な運動を習慣化して、この冬、背中美人を目指しましょう!

1 肩甲骨はがし (5回)

朝起きた時や夜寝る前、デスクワークや家事の合間に。立った姿勢でも座った姿勢でもOK



- ① 両肘を曲げて肩より上に上げる。手は軽く握って鎖骨あたりに置く
- ② 両肘の位置を下げないように5秒かけて息を吐きながらゆっくり後ろに引く
- ③ 肩甲骨を寄せたまま肘を上げて脱力。これを5回ほど繰り返す

2 うさぎのポーズ (30秒キープ)



- ① 正座の状態から、おでこを床につけ両手を腰の後ろで組む
- ② 息を吐きながら頭頂部を床につけて、お尻を持ち上げる
- ③ 息を吸いながら、組んだ両腕を天井に向けて伸ばす
- ④ 深い呼吸を30秒ほど繰り返す
- ⑤ 息を吐きながら両腕を腰の後ろに戻し、ゆっくりと元の姿勢に戻る

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)



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
※平日17時以降や土曜日に受付した場合は、内容によっては対応できない場合があります。

時間外緊急時受付

TEL/022-256-2111

※フリーアクセスが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】