

# つどいちゃんからのお知らせ

**テレビCM 第4弾 絶賛放送中!**



コレって時代劇の撮影!?  
いいえ、ガス局テレビCM  
撮影中の1コマです。冬の  
厳しい寒さに震える伊達  
武将隊。そのとき政宗公が  
とった行動は…!?  
地下鉄仙台駅北改札内の  
エスカレーター広告も合わ  
せてお楽しみに!

## 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。

### 申込方法

- 1 申込書をガス局ホームページまたは電話にて取り寄せてください。  
※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。
- 2 申込書が届いたら、必要事項をご記入の上、ガス局へ郵送してください。
- 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。

申込書取り寄せ  
手続きは こちらから



## 暖房を使用するときは換気を忘れずに!

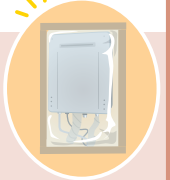
閉めきったお部屋でガスファンヒーターやガスストーブなどの暖房を使い続けていると、新鮮な空気が不足し、**不完全燃焼の原因**となります。安全にお使いいただくために、**1時間に1~2回程度を目安に換気**をしましょう。



## 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。



気になるところを手軽に改善!

## JOY おうちエクササイズ

今回の  
テーマ

### ガス抜き・

## 胃腸の調子を整える

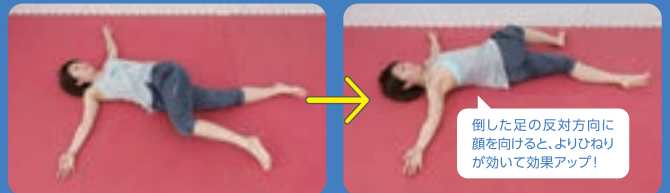
なにかと外食機会が多くなる季節。お腹の調子はいかがですか?そこで今回は、そんな季節におすすめの**お腹の調子を整えるエクササイズ**をご紹介します。お家でゴロゴロしながらできる簡単ポーズで、**お腹も気分もスッキリ**しちゃいましょう!

### 1 ガス抜きのポーズ



仰向けの状態で両手で膝を抱え、息を吐きながら両膝を胸に引き寄せます。その状態で5回ほどゆっくり呼吸を繰り返しましょう。お腹を圧迫した状態で腹式呼吸を行うことで腸がマッサージされ、余分なガスが排出されます。

### 2 仰向けのねじりのポーズ



仰向けの状態で両手を横に広げ、左脚を右側に倒して身体をねじります。肩は床についた状態をキープ。この状態で5回ほどゆっくり呼吸を繰り返します。右脚も同様に。体をねじることで内臓が刺激され、お腹の調子が整います。腹斜筋を使うので、くびれ作りにも最適!

### 教えてくれた人

グラン・スポールエグゼー番町  
サブマネージャー 山内七海さん

仙台で5ヵ所のスポーツクラブを展開する「グラン・スポール」のインストラクター。楽しみながらできる最新のトレーニングプログラムを採り入れ、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



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「東1」出口そば)

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

ガス局ホームページ



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

検索

[編集・発行]

暮らしをもっと 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。  
※くらしの炎は再生紙を使用しています。