明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

# enetopian

『暮らしをもっとSmartにする情報誌[Smart Life]』は、『明日の暮らしを豊かにする情報誌[enetopian] (エネトピアン)』に誌名を変更し、誌面デザインをリニューアルいたしました。

#### [特集]

会員サービス リニューアル

2018 **11** 

November



エネトピアのサービスをもっと便利に快適に

# enetopia 会員サービス

エネトピア会員になると、エネトピアの提供しているサービス利用に応じて、 エネトピアポイントが貯まります。

また、毎月のガスや電気、通信の使用量や料金をWEB上で確認できます。 エネトピア会員サービスで、もっと便利に快適にしてみませんか。



#### 貯める

サービスのご利用金額のお支払い200円(税込)につき、1エネトピアポイントが貯まります。貯まったエネトピアポイントは、 『電子マネーWAONポイント』『WALLET ポイント』『dポイント』『楽天スーパーポイント』に交換することができます。





WALLET ポイント







や電気、通信の使用量や料金をWEB上でカンタンに確認できます。









## 申し込む

会員ページにログインすると、サービスの開始・中止をはじめとする、 各種お申込みをカンタンにお手続きできます。



ご入会はこちらから

www.enetopia.jp エネトピア会員 検索 スマートフォンの方はこちらから▶ □ 示





サービス。この機会に入会しますます便利になった会員 安もすぐ解消。 会員ページを確認すれば不 ぎたかな」って気になっても るだけです。「今月は使いす せん。いつも通りの生活を送 無料です。入会後も特別なこ ておトクで快適な生活を手 とをする必要なんてありま

すくなりました。 WEB上で確認できるよう 信の使用量や使用料金を ろん、毎月のガスや電気、通 することができるのはもち ボイント』『dポイント』『楽 ポイント』『WALLET 今まで通り、貯まったポイン もちろん、入会金、年会費は になり、さらに便利で使いや **変更し生まれ変わりました。** ヒア会員サービス」に名前を ^を『電子マネー ービス」が、この度「エネト ーポイント』に交換 トライフ会員  $W \land O \land N$ 

enetopian/003 002/enetopian

### 5つの選べるプラン

#### エネトピアでんきスタンダードライフ

【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅱ】

#### あまり電気を使わないから安くしたい! そんなご家庭におすすめ。

ベーシックライフよりも、 1年間で電気料金が約1,300円おトクに!

#### エネトピアでんきプレミアムライフ

【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅲ】

#### 昼間も電気をたくさん使う お客さまにおすすめ!

ご家族が多いご家庭や、昼間は 家にいることが多いお客さまにおすすめ。

エネトピアでんき ベーシックライフ

【従量電灯A】

最も普及しているベーシックなプラン。

セレクトライフ

【鳥取ガスグループ電気サービス契約IV】

夜間・休日にたくさん使うご家庭に。

エネトピアでんき 電化セレクトライフ

【鳥取ガスグループ電気サービス契約V】

蓄熱式電気温水器をご利用のご家庭に。

※セレクトライフ、電化セレクトライフをご検討のお客さまは、現在のご契約プランやご使用状況によって現在よりも電気料金が割高になる可能性がございます。

## トクな割引プラン

#### スタート割

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク! 300円/月おトク\*\*1

#### 月々割

対象プランを3年契約で月々がさらにおトク! 150円/月おトク※1



※1 エネトピアでんき ベーシックライフは各種割引プランの対象外です。 ※2<試算条件>年間電力使用量:6,433kWhにて試算(資源エネルギー庁HPより(世 帯あたり電気使用量)(16/8))、燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金含まず

お申込みの前に簡単料金シミュレーション

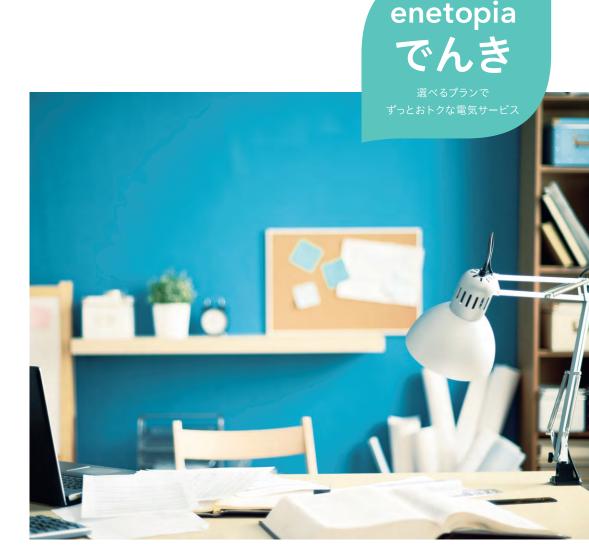
#### かんたん!料金シミュレーション



https://www.enetopia.jp/form/denkisimulator/ スマートフォンの方はQRコードから簡単アクセス▲

エネトピアでんき インフォメーションセンター 00.0120-50-8820 平日・休日問わず 10:00~20:00

www.enetopia.jp エネトピアでんき 検索



金プランをご用意し、皆さま 安くしたい」「昼間はあまり ネトピアでんき』は5つの料 でしょうか。それでも思った あまり電気を使わない エネトピアの電気サービスてこで、今回ご紹介するのが ンや、電気の使い れません。 から

enetopian/005 004/enetopian



エネトピア専属講師 竹中真理子 管理栄養士 / 野菜ソムリエ エコ・クッキングナビゲータ

#### cooking studio OHESO information

#### キッズクッキングクラブ ~はじめの-歩~





親子でわくわくおやつ作り

さつまいものモンブラン

 $0(\pm)$  10:00~12:30

対 象 5才~小学生親子 参加費 親子で1,500円 お申込み締切日 10.30(火)

●アレルギー等の確認の為、お子さまの保護者ご自身でお申込みください。

Kitchon x エネトピアプラザ コラボ企画 米粉おうちおやつの会



日本の誇るべき「お米」。その粉末「米粉」を使って、どなたで も簡単にできる「おうちおやつ」をご紹介します。

#### ヘルシーお手軽ブラウニー

ふわっと軽く、おもたせにも最適です

#### **11.30**(金) 10:00~12:00

講 師 Piatto Kitchen主宰 まえたよしえ 氏

参加費 2,500円(約12×12cm) お申込み締切日 11.16(金)

#### とっておきレッスン&とっておきサタデー



もう"○○の素"なんて

ザーサイと卵のスープ ・ねじり揚げ菓子

①11.15(未) 16(金) 21(水) & ②24(土)

 $10:30 \sim 13:30$ 

講 師 竹中真理子

参加費 1,500円 お申込み締切日 ①11.1(木) ②11.10(土)

#### -ーパンクラブ



お一人で「計量」から「焼き上げ」まで仕上げていただく。 手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!

#### キラキラピザ

チーズたっぷりのピザを星型に成形します。 おもてなしにもぴったり!

#### 11.25(日) 27(火) 10:00~12:30

参加費 2,000円 お申込み締切日 11.10(土)

#### 子育て応援! 子連れで行ける料理教室 mama's Kitchen 『ハレとケ』 ※この教室に限りキャンセル料はいただきません。 ※おー人ずつのお申込みとなります。





子連れでも気兼ねなく料理を習いたい。育児の合間に手早くできる料理を作りたい。こんなママ達のための教室です。

ン形式です。

・きのこのマリネ

・ミートボールシチュー ①11.29(木) ②12.5(水) 11:00~13:00

お申込み締切日 ①11.15(木) ②11.21(水)

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●ご応募多数の場合、抽選し後日当選者のみおハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、〆切日以降でもお受けしますので、お気軽にお問合せください。 お申込みは、1組3名さままでとさせていただきます。●ホームページからもお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)●2日前~当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

#### 今月のレシピ【料理:エネトピア 竹中真理子】



#### 焼きごぼうのごまマヨポン酢和え

#### 材料(4人分)

ごぼう・・・・・・・2本 てんぷら(揚げかまぼこ)・・・・2枚 - すりごま・・・・・・・・大さじ3 マヨネーズ・・・・・・・大さじ3 ポン酢・・・・・・・大さじ2 └ 砂糖・・・・・・・・・・ひとつまみ すりごま・・・・・・・・・・適量

#### つくり方

- 11 ごぼうはたわしでさっと洗ってグリ ルに入る長さに切る。1本をたて4 等分に切ってプレートに並べ、グリ ルで焼く。(両面焼強火10分)
- 2 てんぷらを7mm幅に切る。
- 3 ボウルに【A】を入れて混ぜる。
- 4 ごぼうが焼けたら取り出し、4、 5cmに切って2とともにボウルに 入れて和える。
- 5 器に盛り、すりごまをふる。

enetopia plaza

| 営業時間 9:00~17:00(休館日:月曜・GW・盆・年末年始)

鳥取市片原5丁目503 **20570-04-8833** www.salute-withgas.jp

	T	醇風小学校 ●	至市
●鳥取西 中学校	T	enetopia plaza	役所

#### event information



11.14(水)~17(±)10:00~17:00(最終日は15:00まで)

#### 2018手紡ぎ糸・草木染め糸とその作品展

販売

手紡ぎ糸・草木染糸で作った色々なものを展示して おりますので、どうぞごらんくださいませ。

出展者 上村順子 場 所 イベントホール

11.21(水)~25(日) 9:30~16:30(最終日は16:00まで)

#### 尚徳大学絵画コース 有志作品展



日頃の学習成果を皆さんに観て頂 くため、このたび有志で作品展を開 催いたします。60歳から90歳余の 受講生が楽しみながら描いていま す。上手になることを目指してはい ますが、まず「心身ともに健康」が大 切で「考える事」「動くこと」を第一に しています。一生懸命描いた絵を多 くの皆様に観て頂きたいと思います。

鳥取市生涯学習尚徳大学絵画コース 谷口俊講師と受講生有志

場 所 イベントホール

11.28(水)~12.2(日) 10:00~17:00(最終日は16:00まで)

#### 浦富焼平田俊之作陶展 ~磁器のうつわ~





落ちついた色合いの瑠璃と黒刷 毛が磁器の白を引き立ててくれ ます。食卓にさり気ない彩りと、 使いやすい、うつわ作りを心がけ ています。どうぞご覧ください。

場 所 イベントホール

STEP教室

#### 第1回 11.11(日) / 第2回 11.17(土) $10:00\sim12:00$

#### ちりめん細工



干支(亥) 来年の干支は亥。亥はイノシシのこと。

耳と尾をピンと立て、勢いよく前進す るイノシシを作りましょう。2回の教 室で完成となります。

- 会 費 第1回:2,000円 第2回:1,000円
- 講 師 田中令子氏 持ち物 裁縫道具、筆記用具
- 定員 各10名(定員になり次第締め切り)

**11.18**(B)10:00~11:00

#### OM YOGA studio yuju



ヨガで冬支度!

ポーズで、免疫力を高め風邪に負け ない身体を目指しましょう。 食欲の 秋!!負担のかかりやすい胃腸にもア プローチ出来る様なポーズも取り入 れながらゆっくりと動いていきます!

- 会 費 1,000円 持ち物 持ち物:タオル・飲み物・ヨガマット
- 講 師 OM YOGA studio yuju主宰 Aya氏
- 定 員 15名(要予約) お申込み締切日 11.17(土)

enetopian/007



食べる!が基本ラップ保存ですぐ

# 焼きごぼうの ごまマヨポン酢和え

#### 材料(4人分)

		ぼう2	本
Ā	7	んぷら(揚げかまぼこ)・・・・・・・ 2	枚
	Г	すりごま・・・・・・・大さし	Ĵ3
		マヨネーズ 大さし	3ر
		ポン酢 大さし	رّ2
	L	砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつま	み
	d	りごま 谚	量

#### つくり方

- 01 ごぼうはたわしでさっと洗ってグリルに入る長さに切る。1本をたて4等分に切ってプレートに並べ、グリルで焼く。(両面焼強火10分)
- 02 てんぷらを7mm幅に切る。
- 03 ボウルに【A】を入れて混ぜる。
- 04 ごぼうが焼けたら取り出し、4、5cmに切って 02 とともにボウルに入れて和える。
- 05 器に盛り、すりごまをふる。





# 「洗いごぼう」も売られていますが、ごぼうは乾燥しやすいので、すぐに使わないのであれば泥つきがオススメ。鮮度や風味を保つことができます。直径は2~3mでひげ根が少なく、すらっとまっすぐ伸びているものがベスト。太すぎると中に隙間ができている場合があります。柔らかく、ぐにゃりと曲がってしまうものも、古くなっている場合があります。柔らかく、ぐにゃりと曲がっている場合があります。

に、1カ月は大丈夫ですよ。 んで冷暗所へ。洗ったものは、 ラップで包んでポリ袋などに 入れて密閉し、野菜室で立て て保存を。風味を損なわないためにも早く食すのがベスト ですが、ささがきや千切りにしてゆでてから冷凍保存すれば、1カ月は大丈夫ですよ。

#### 効果あり! 有名なごぼうですが、効果は 有名なごぼうですが、効果は それだけではないんです。ご ぼうのシャキシャキした歯ざ わりは、イヌリンという炭水 化物によるもので、この成分 が、腎臓の機能を高める効果 があると、最近注目されてい ます。ごぼうを食事に摂り入 れることで、便や尿や汗と

ごぼうは平安時代に中国から利尿作用や解毒効果がある「薬草」として日本に輸入され、その後、日本では野菜され、その後、日本では野菜として広まりましたが、実は、中国人や欧米人にとって、ごぼうは薬草のイメージしかなく、日本人がごぼうを野菜として食すことに驚くのだそうです。

# こぼう

enetopian/007 006/enetopian

肌も美しく保たれるそうです毒素を排泄してくれるので



おかげさまで100周年「鳥取ガスグループはエネトピアへ」

#### リフォーム&ガス展開催スケジュール

大好評のリフォーム&ガス展を今年も県内各地で開催します! ガス機器はもちろん、最新省エネ機器からリフォームまで 特別価格で手に入れるチャンスです! ぜひお近くの会場へお越しください。

#### 岩美地区

10.20(±) > 21(目)

9:00 ▶ 17:00 (最終日は16:00まで)

エネトピア岩美

#### 米子地区

10.27(±) ► 28(B) 日時 10:00 > 16:00

タカラ米子ショールーム

#### 鳥取地区

10.27(±) **11.4**(日)

9:00 > 17:00

エネトピアプラザ

#### 倉吉地区

11.17(±) ► 18(B) 日時

9:30 ▶ 17:00 (最終日は16:00まで)

まちかどステーション

お問い合わせ先

エネトピアコールセンター 0120-50-8844 平日・休日間わず9:00~19:00

※会場、時間等、変更になる場合があります。予めご了承ください。

