

明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

[特集]

エネトピアひかり

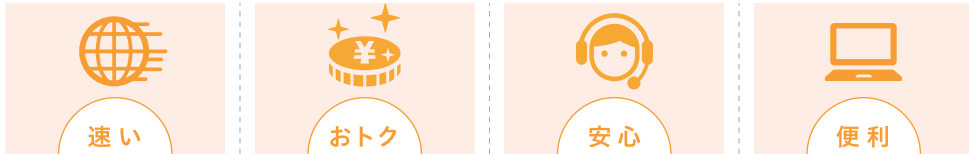
2019

4

April



4つの特長



エネトピアひかりなら、通信速度が最大1Gbps! (※1) 動画もショッピングも思う存分楽しめます。

「エネトピアひかり」と「エネトピアガス」をセットでご利用いただくと、エネトピアひかりのご利用料金がおトクに!

専門スタッフがお客様の自宅にお伺いして、接続設定を行うサービスなど、サポートも充実!

ガス料金と同一口座でお支払いなら、お支払いに関するお手続きは不要! (※2)

※1 本サービスはベストエフォート型サービスです。記載の速度は技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。お客様のご利用環境、回線の状況などにより大幅に低下する場合があります。※2 現在の「ガスサービス」の支払方法によっては、お手続きが必要な場合がございます。

プロバイダ料込みの月額料金

エネトピアひかりの月額利用料金は、プロバイダサービス利用料込の金額なので、契約も支払いもシンプルでおトク!

エネトピアひかりの割引サービスについて

エネ割 ガスサービスをご契約のお客様はおトク **+** **2年割** 2年契約でおトク **=** **W割** エネ割 + 2年割ダブル加入でさらにおトク

一戸建てにお住まいの方	集合住宅にお住まいの方
【標準料金】月額6,500円	【標準料金】月額4,800円
「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと	「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと
W割	W割
月額 4,980円 (税別)	月額 3,980円 (税別)
光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料	光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料

エネトピアひかりおトクなキャンペーン実施中!

工事費 ¥0
新規工事費・事務手数料無料キャンペーン

エネトピアひかり対象プランに新規でお申込みいただいたお客様の工事費を値引きいたします。

※NTT西日本が提供するフレッツ光をご利用の方は対象外です。本キャンペーンはご利用開始月を1カ月目として24カ月の末日までにエネトピアひかりを解約された場合、割引対象となった開通工事費をお支払いいただきます。

5,000 エネトピアポイントプレゼント!
インターネットプロバイダのりかえ特典

インターネットプロバイダをのりかえの方に、5,000 エネトピアポイントまたは、3,000円をキャッシュバックいたします。

※特典の申請には毎月お客様にお送りいたします「ご請求確定のお知らせ」メールに記載されている「お客様番号」が必要です。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。

3カ月 ¥0
エネトピアひかりあんしんキャンペーン

エネトピアひかり遠隔サポート+エネトピアひかりマルチセキュリティサービス同時申込で、最大3カ月オプション料金無料。

※オプションサービスのご利用には、エネトピアひかり(エネトピアひかりアクセスサービス)の契約が必要です。エネトピアひかりを解約した場合、オプションサービスも自動的に解約されます。



enetopia ひかり

ガスとセットでおトクな
 高速インターネット

今やインターネットがなければ、なんでもできてしまう世の中。ほとんどのご家庭が、ご自宅でインターネット回線をつなげていると思います。しかし、今契約しているインターネットに対し、様々な不満・疑問を持つ方も多いのではないのでしょうか。また、引越しいや転職などで新しい生活が始まる方は、なるべくおトクにインターネットを使いたい、いろいろ調べている最中だと思いませんか?

そこで、今回ご紹介するのが、エネトピアのインターネットサービス『エネトピアひかり』。目玉はなんといっても、『エネトピアのガスサービス』をご利用のお客様は、利用料がおトクになる!です! 集合住宅にお住まいの方なら月額3,980円(税別)。さらに、利用料をガス料金と同一口座でお支払いいただくと、煩わしい支払いに関する手続きが省けてとても便利。今ならおトクなキャンペーンを実施しています。この機会に、インターネット環境を見直してみませんか?

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。

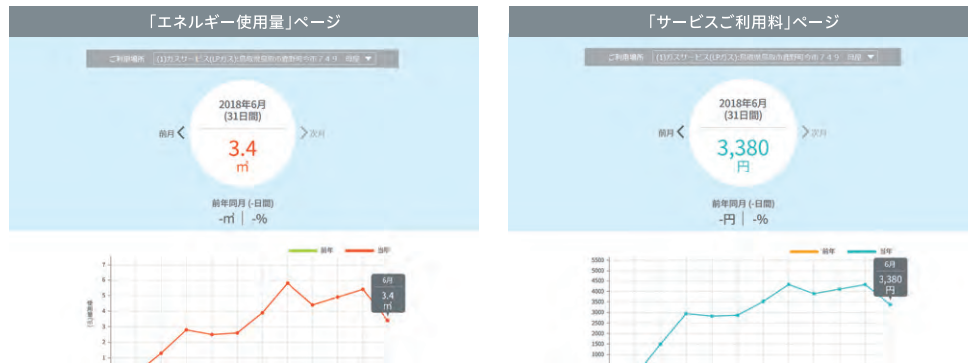
貯める

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。



見える

毎月のガスや電気、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▶



エネトピア
会員
サービス
my enetopia 



**会員サービス
リニューアル**

エネトピアの月々のサービス利用に応じてポイントが貯まる「スマートライフ会員サービス」が、この度「エネトピア会員サービス」に名前を変更し生まれ変わりました。今まで通り、貯まったポイントを『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るのはもちろん、毎月のガスや電気、通信の使用量や使用料金をWEB上で確認できるようになり、さらに便利で使いやすくなりました。

もちろん、入会金、年会費は無料です。入会後も特別なことをする必要なんてありません。いつも通りの生活を送るだけです。「今月は使いすぎたかな」って気になっても、会員ページを確認すれば不安もすぐ解消。

ますます便利になった会員サービス。この機会に入会しておトクで快適な生活を手に入れてみませんか。

4.14(日) 17(水) 10:00~13:00

わがやのげんきごはん

『まごわやさしい』の春ごはん

エネトピア×cocoto+でお料理教室を担当しますcocoto+講師の私たちが、一体どんなお料理をみなさんと一緒に楽しみたいのかをお伝えする特別デー！当日は2人がデモンストレーションでフプレートに仕上げますので、自由にご覧いただき質問をしていただきながら、お料理を楽しんでください。



- ・イロドリ野菜寿司
- ・簡単発酵ソーセージ
- ・旬魚のフライ〜2種ソース〜
- ・さっぱり生春巻き
- ・ごぼうと豆の味噌炒め
- ・塩麹スープ

講師 Piatto kitchen まえたよしえ
上級食育アドバイザー よしみ

対象 一般(お子さん連れの方も一緒にどうぞ)

参加費 2,500円 持ち物 メモ帳など 定員 20名

お申込み締切日 3.30(土)

4.21(日) 23(火) 10:00~12:30

一人で作るパン教室。ーパンクラブ

クロックムッシュ

ふわふわの生地(ハムとチーズをサンドして、こんがり焼き上げます。平日のランチにもオススメです。



講師 石田優花
参加費 2,500円
お申込み締切日 4.6(土)

4.20(土) 10:00~13:00

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

今日からお料理をはじめよう♪

いきなり包丁を握らなくても、美味しいご飯は作れるよ！今日から一緒に料理チャレンジしよう！お米の研ぎ方を覚えて、あとはちぎったり握ったりして自分たちでお料理を完成させよう！
*大人の方は見守りのみでお願いします。



- ・ご飯
- ・春キャベツのハンバーグ

講師 上級食育アドバイザー よしみ 定員 12名

対象 年中・年長、小学校1年生 お申込み締切日 4.10(水)

参加費 1,500円 持ち物 エプロン、ハンカチ

4.24(水) 10:00~12:30

おうちやおやつ〜今日は何かな？〜

米粉レモンタルト

卵・乳製品・小麦不使用。アレルギーがある方もない方も一緒にものを食べる当たり前を目指して。



講師 Piatto kitchen
まえたよしえ
参加費 3,000円
定員 8名
対象 15歳以上
持ち物 筆記用具、エプロン
お申込み締切日 4.10(水)

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●応募多数の場合、抽選し後日当選者のみおバガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、お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名様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。●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：竹中真理子】

春キャベツのたらこパスタ

材料(2人分)

- 春キャベツ……………200g
- スパゲティ……………200g
- たらこ……………60g
- マヨネーズ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- バター……………20g
- きざみのみ……………適量
- 塩……………適量

作り方

- 1 キャベツをザク切りにする。バターをサイコロ状に切っておく。
- 2 ラップの上にとらこをのせ、薄皮に切り込みを入れて身をしごき出し、【A】とともにボウルに入れて混ぜる。
- 3 たっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを茹でる。(コンロタイマーを袋の表示時間にあわせてセットする)
- 4 途中で大さじ2杯の茹で汁とバターを【2】のボウルに入れる。
- 5 スパゲティが茹で上がる1分前にキャベツを加える。
- 6 スパゲティが茹で上がったら、ボウルに移して素早く混ぜ合わせる。
- 7 皿に盛り、きざみのみを散らす。

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 ☎0570-04-8833 www.salute-withgas.jp

至市役所
●鳥取西中学校
enetopia plaza

event information

4.11(木)~14(日)

10:00~17:00(最終日は16:00まで)

展示
販売

kimi工房 / 徳田喜美子
山崎ナオコ・居川紀代美

同時
展示

使い易い器を中心に作ってみました。定番のランプも展示しております。皆様お問い合わせの上、是非ご覧ください。

抹茶のご接待もあります。

場所 古民家

同時展示

アーティスト 山崎ナオコ 「植物を使ったアート」
写真家 居川紀代美 「その一瞬に感動」

4.16(火)~21(日)

10:00~17:00(最終日は15:00まで)

展示
即売

手仕事の器達II
波賀焼 植田禎彦「陶」展



「使い勝手が良く温かみの有る器を作りたい。」そんな思いで日々、土と向き合っています。今春も故郷鳥取で個展を開催致します。定番作品に加え新しい色、デザインの品々約150点を展示即売いたします。

場所 イベントホール

STEP教室

4.6(土) 13:30~15:30

スポーツチャンバラ教室



みんなで楽しく
やってみよう！

初心者の方は基礎から学べます。
全員で協力して相手と戦うゲーム
などで協調性も養えます。

参加費 300円

講師 (公社)日本スポーツチャンバラ協会インストラクター

持ち物 水分、手ぬぐい(パングナ等)、汗拭き用タオル
※動きやすい服装と靴でご参加ください

4.24(水) 10:00~12:00

編み物、手芸教室



チョーカー
星の王子さま

Opalの糸、星の王子さまを使って大人おしゃべりなチョーカーを作ります。

参加費 1,500円(材料費込) 持ち物 なし

講師 手染め、手紡ぎ作家 上村順子氏

定員 20名(要予約 連絡先090-9621-4941 上村まで)

お申込み締切日 4.20(土)

4月・5月入会金無料キャンペーン中

子ども英会話教室
新規生徒募集中!

2020年度から新しい学習指導要領が実施され、中学校での英語の授業はすべて英語で行われます。中学校への準備として、英語が自然に覚えらるる幼児、小学生のうちに「聞く」「話す」力を身に付けませんか？



幼児(年少~年長)クラス

水・木・金曜日

15:30~17:30

土曜日

10:30~14:00

月謝:4,500円~/月(教材費別) 入会金:2,000円 ※1レッスン45分

開講クラス

小学校低学年クラス

火~金曜日

15:30~17:30

土曜日

9:30~16:00



小学校高学年クラス

火~金曜日

16:30~18:30

土曜日

9:30~17:00

詳しくはお問い合わせください。



春キャベツのたらこパスタ

材料(2人分)

春キャベツ……………	200g	マヨネーズ……………	大さじ2
スパゲティ……………	200g	しょうゆ……………	小さじ1
たらこ……………	60g	バター……………	20g
		きざみのり……………	適量
		塩……………	適量

つくり方

- 01 キャベツをザク切りにする。バターをサイコロ状に切っておく。
- 02 ラップの上にとらこをのせ、薄皮に切り込みを入れて身をしごき出し、【A】とともにボウルに入れて混ぜる。
- 03 たっぶりのお湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを茹でる。(コンロタイマーを袋の表示時間にあわせてセットする)
- 04 途中で大さじ2杯の茹で汁とバターを 02 のボウルに入れる。
- 05 スパゲティが茹で上がる1分前にキャベツを加える。
- 06 スパゲティが茹で上がったら、ボウルに移して素早く混ぜ合わせる。
- 07 皿に盛り、きざみのりを散らす。



春キャベツ

ふっくらやわらかな春キャベツ。女性に嬉しい栄養素がたくさん詰まっているので、ぜひ積極的に摂りたい食材です。

春キャベツの特徴

- 丸くやや小さめ
- 鮮やかな黄緑色
- 葉と葉のすきまがあり、ふわっとしている
- 一般的なキャベツに比べると、水分が多く柔らかい
- 選ぶ際は、弾力があり、ふんわりと巻いているものを。また、外葉につやがあって芯の切り口が小さめで葉脈が細めのものがベストです。

ビタミンCは1.3倍!?

春キャベツと一般的なキャベツ、実は、栄養素はあまり違いがありません。主な栄養素は、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウムなど。ただ、ビタミンCに限っては、

春キャベツの方が、1.3倍多いと言われています。それに加えて、カリウムはむくみ解消が期待でき、便秘解消が期待できる食物繊維も豊富。ダイエットにも美容にも嬉しい食材ですね。

さらに、ビタミンKは止血作用や骨を丈夫にする役目があり、「キャベジン」で有名なビタミンUは傷ついた粘膜を修復してくれるので、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療にも役立ちます。

水にさらすのはNG

やわらかな春キャベツは生食に適していますが、食す前に、水にさらすのはNGです。ビタミンが流出するだけでなく、味わいも抜け出てしまい、春キャベツの風味が損なわれてしまいます。

保存する場合は、丸ごとなら新聞紙に包んで冷暗所へ、芯を下にして置いてください。カットしたものは、ラップに包んで野菜室へ。



天然水よりおいしく、
浄水器より安心を
お届けするアクアクララ



アクアクララ山陰
スタート
キャンペーン

今ならお申込みで
2,000 エネトピア
ポイント
プレゼント!

はじめよう、アクアクララのある暮らし。

初回
限定

今すぐお得に始めよう! はじめてセット ※2



12ℓ入り
ボトル
3本で
1,200円 ※3

+



設置月の
あんしん
サポート料
無料! ※4

さらに! 2,000 エネトピアポイント プレゼント! ※1

まずは試したい!
無料お試しセット
1週間無料でお試し!



12ℓ入りボトル1本 あんしんサポート料

さらに! 1,000 エネトピアポイント プレゼント! ※1

※1 2019年8月31日までに申込みいただいたお客さまが対象です。 ※2 6カ月未満に退会の場合は、退会手数料が発生します。 ※3 アクアクララウォーターレギュラーボトル:1,200円+消費税(宅配料込)。 ※4 あんしんサポート料:月額1,000円+消費税 ※5 ご利用いただくウォーターサーバーはアクアスリムとなります。 ※6 お試し期間終了後に「はじめてセット」をご利用いただくことはできません。
●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」に交換できます。

アクアクララグループ
アクアクララ山陰
鳥取ガス株式会社 / 鳥取ガス産業株式会社
〒680-0932 鳥取市五反田町6番地

お電話によるお問い合わせ

0120-40-8833 平日・休日問わず
10:00~19:00

※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけいただきますようお願いいたします。

インターネットによるお問い合わせ

<http://sanin.aquaclara-web.jp>

アクアクララ山陰 検索

