

明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

[特集]

エネトピアでんき

2019

5

May



電
気
は
選
ぶ
時
代
に
。

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

オススメ
プラン

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

オススメ
プラン

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

最も普及しているベーシックなプラン。

エネトピアでんき セレクトライフ

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

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。

おトクな割引プラン

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

あなたにピッタリの料金プランをWEBで診断します。



<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 ☎ **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

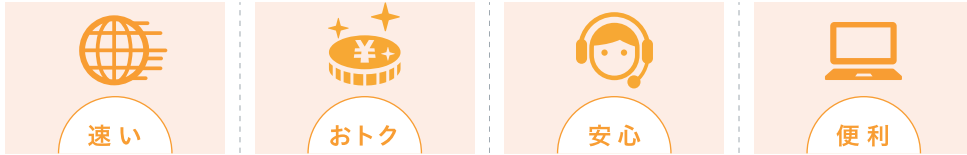


enetopia でんき

選べるプランで
ずっとおトクな電気サービス

毎月の支払いの中で大きな割合を占めるもののひとつに電気代があります。こまめに節電を心がけたりと、電気代を抑えるために努力をされている方は多いのではないのでしょうか。それでも思ったより安くなっていないという方は、もしかすると、ライフスタイルと料金プランが合っていないのかもしれない。そこで、今回「紹介するのがエネトピアの電気サービス『エネトピアでんき』。『あまり電気を使わないから安くしたい』『昼間はあまり家にいないけど、夜間・休日に電気をたくさん使う』など、生活パターンや、電気の使い方は人それぞれ。だから『エネトピアでんき』は5つの料金プランをご用意し、皆さまのライフスタイルに合わせて最適なプランをご選択いただけるようになっていきます。エネトピアのホームページには、あなたにぴったりの料金プランを診断できる『かんたん! 料金シミュレーション』をご用意しています。ご検討の方は一度シミュレーションしてみてくださいいかがでしょうか。

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
<p>【標準料金】月額6,500円</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p>W割</p> <p>月額 4,980円 (税別)</p> <p>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</p>	<p>【標準料金】月額4,800円</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p>W割</p> <p>月額 3,980円 (税別)</p> <p>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</p>

エネトピアひかりおトクなキャンペーン実施中!

<p>工事費 ¥0</p> <p>新規工事費・事務手数料無料キャンペーン</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>	<p>5,000 エネトピアポイントプレゼント!</p> <p>インターネットプロバイダのりかえ特典</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>	<p>3カ月 ¥0</p> <p>エネトピアひかりあんしんキャンペーン</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>
---	--	---

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あれば、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、いつでも「エネトピア」のガスサービスをご利用のお客様は、利用料金がおトクになる!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?

5.18(土) 19(日) 10:00-16:00

～日頃の感謝を込めて～

第3回 ライフ・エイドフェス

レンタルが可能な福祉用具(電動ベッド・車いすなど)をはじめ、これからの介護の現場をリードするロボットの展示を行います。また、お買い得商品やお子様からご年配の方まで一緒に楽しめるゲームなど、みなさまに喜んでいただけるイベントを開催します。スタッフ一同、ご来場をお待ちしております。

出展者 有限会社ライフ・エイド 場所 イベントホール



料理教室

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

5.11(土) 10:00-12:30

栄養満点＊お手軽どんぶりパワーチャージ!



休日に親子で簡単に作れるメニューです。肉味噌はいろいろアレンジしやすく、お野菜もしっかりとれて嬉しい一品です。そのままお弁当にもできちゃいます!(奇数月は一緒につくろうクラスです。大人の方も一緒に親子さんと料理を楽しみましょう!)

- ・簡単肉味噌のもりもり3色丼
- ・ずっと食べたいシャキッとサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

対象 年中・年長、小学生＊保護者同伴 締切 4,26(金)
参加費 1,800円 持ち物 エプロン、ハンカチ 定員 12組

おうちおやつ～今日は何かな?～

5.28(火) 10:00-12:30

米粉のパウンドケーキ



卵・乳製品・小麦粉不使用!アレンジ次第でおやつにもギフトにもなるケーキです。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。おうちおやつを作りましょう。

講師 Piatto kitchen まえたよしえ

対象 15歳以上 参加費 3,000円
持ち物 筆記用具、エプロン 定員 8名 締切 5,14(火)

●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おハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、お申し込み以降でもお受けいたしますので、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。

わがやのげんきごはん

5.23(木) 10:00-13:00

『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んでいき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ワン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
- ・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) 定員 20名
参加費 2,500円 持ち物 メモ帳など 締切 5,9(木)

一人で一から作るパン教室。ーパンクラブ

5.26(日) 29(水) 30(木) 10:00-12:30

基本の食パン



毎年生徒様からのリクエストが多い食パンが初登場!!シンプルだけど奥が深い、手作りの食パンで素敵な朝を迎えましょう♪今回のレッスンは少人数制なので、よりしっかりと学べます!作ったパンはラッピングしてお持ち帰りいただけます。

講師 石田優花 対象 15歳以上 参加費 2,500円
持ち物 エプロン 定員 6名 締切 5,11(土)

step教室

つまみ細工教室 季節の花々

5.11(土) 10:00-12:00

あじさいのブローチ



小さなちりめん布を折り畳み、あじさいを表現します。

参加費 1,800円(材料費込)
講師 つまみ細工 雛 西尾美絵氏
持ち物 はさみ(布が切れるもの)
定員 10人程度(要予約)
締切 5,7(火)

※材料は、こちらが用意した物の中から選んでいただきます。

ヨガ教室

5.25(土) 10:30-12:00

シャンティヨガ



丁寧にポーズをキープしながら呼吸と共に内面と繋がりと心と身体の調和を図ります。レッスンの最後のヨガニードラ(眠りのヨガ)でさらにリラックス効果大です。

参加費 1,300円
講師 豊かな人生クリエイター-シャンティヨガ主宰 ヨガインストラクター 中村志乃氏
持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット
※お持ちでない方はレンタル有(無料10枚まで)
定員 15人(要予約)
締切 5,24(金)

ガーデニング教室

5.28(火) 10:00-11:00

暑さに負けない寄せ植え



暑い夏も元気に育ち、秋まで楽しめる花苗を寄せ植えします。

参加費 2,500円(材料費込)
講師 クラインガルテン 坂本節子氏
持ち物 なし
定員 20人(要予約)
締切 5,15(水)

5.12(日) 10:00-15:30

YOGA studio in moco三周年記念イベント

～動から静へ～陰ヨガWS鳥取初開催

①10:00-12:30

【陰ヨガimmersion】(150分)

陰ヨガのアプローチとベースとなる哲学をお話ししながら、深いプラクティスを行っていく2時間半のImmersionで、陰ヨガの世界にどっぷりと浸りませんか?

講師 Chiharu(三浦千春)

2011年に瞑想に出会い、その後様々なエネルギーワークやヒーリングを学ぶ。サラ・パワーズ、セバスチャン・ビュセルなどに陰ヨガを師事し、世界的に評価の高いバンコクのヨガスタジオ「ヨガエレメンツ」で陰ヨガ-瞑想クラスを担当。2018年秋からは神戸をベースに、関西とタイで癒しとエネルギーにフォーカスした陰ヨガワークショップ、瞑想講座、陰ヨガ指導者養成講座、女性の健康と幸せのためのワークショップを開催中。 <https://www.yogawithchiharu.com/>

参加費 ①4,000円 / ②3,500円 / ③2,7,000円(500円割引) 定員 25人(要予約) 締切 5,1(水)

持ち物 ヨガマット、飲み物、ブランケット、あればブロック 場所 イベントホール 主催 YOGA studio in moco

お申込み先は予約専用フォームにて: <https://reserva.be/moco3> お問い合わせ先:090-7378-7390(代表)



今月のレシピ 炙りマグロのごちそうサラダ

【料理:竹中真理子】

材料(4人分)
マグロ(刺身用).....150g
塩.....少々
こしょう.....少々
ペパーリーフ.....1袋
ミニトマト.....6こ
スプラウト.....適量
ドレッシング

わさび.....小さじ1/2~1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
レモン汁.....小さじ1
オリーブ油.....大さじ3

つくり方

- 1 マグロに塩、こしょう、金串を刺して強火で表面を炙る。
- 2 表面が白くなったら氷水に漬け、金串を回しながら抜く。ペーパーで水気を拭いて5mmの厚さにそぎ切りする。
- 3 ミニトマトは半分に切る。
- 4 ドレッシングを作る。ポウルにわさび、塩、こしょう、レモン汁を入れてよく混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えてさらによく混ぜる。
- 5 器に野菜、マグロを盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



炙りマグロのごちそうサラダ

材料(4人分)

マグロ(刺身用)…………… 150g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 ベビーリーフ…………… 1袋
 ミニトマト…………… 6こ
 スプラウト…………… 適量

ドレッシング

わさび…………… 小さじ1/2~1
 塩…………… 小さじ1/2
 こしょう…………… 少々
 レモン汁…………… 大さじ1
 オリーブ油…………… 大さじ3

つくり方

- 01 マグロに塩、こしょう、金串を刺して強火で表面を炙る。
- 02 表面が白になったら氷水に漬け、金串を回しながら抜く。ペーパーで水気を拭いて5mmの厚さにそぎ切りする。
- 03 ミニトマトは半分に切る。
- 04 ドレッシングを作る。ボウルにわさび、塩、こしょう、レモン汁を入れてよく混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えてさらによく混ぜる。
- 05 器に野菜、マグロを盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



マグロ

マグロの消費量の約30%は日本が占めているほど、日本で人気のマグロ。おいしいだけでなく、貴重な栄養もたっぷり、今や世界中から注目されている食材ですよ。

世界でも注目

マグロは、脳の働きに重要なオメガ3脂肪酸を多く含んでいます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・体内では生成することができない必須脂肪酸の一つで、脳の情報伝達をスムーズにし、記憶力の低下予防が期待できます。

EPA(エイコサペンタエン酸)・同じくオメガ3脂肪酸の一種で、血液をサラサラにし、血栓を予防し、心臓病を防ぐとされています。

他にも、良質なタンパク質、鉄分やビタミンB12、カリウムなども豊富。貧血やむくみ解消にも効果的です。

色の透明度が決め手

おいしいマグロは、色が鮮やかで透明度があるもの。選ぶ際は、赤色の「濃さ」ではなく、「透明度」で選んでください。ただ、透明感があっても、「白っぽいもの」は、色が飛んで鮮度が悪い証拠なので、避けてください。

解凍は温塩水で

冷凍で売られていることも多いマグロ。おいしく解凍するには、温塩水がオススメ。短時間で、色もちが良く、ドリップも出にくい方法です。

温塩水の作り方：40度の温水1ℓに、塩大さじ2杯(40g)を入れる。

①マグロのブロックを袋から取り出し、5分間温塩水につけます。

②布巾で十分水分を拭き取ります。

③布巾をすすいで固く絞ったら、マグロのブロックを包んで、冷蔵庫の下端で60分〜90分解凍します。



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

enetopia

■編集・発行:エネトピア ■お問い合わせ先:鳥取ガス株式会社 〒680-0932 鳥取市五反田町6番地 ☎0570-04-8811 www.enetopia.jp
※掲載価格はすべて税込価格です。※本誌の配布を希望しない場合はご連絡ください。

Vol.142