

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

2020

2

February



電気は  
選ぶ時代に。

## 5つの選べるプラン

<p>エネトピアでんき</p> <h3>スタンダードライフ</h3> <p>オススメプラン</p> <p>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(税込)おトクに！</p>	<p>エネトピアでんき</p> <h3>プレミアムライフ</h3> <p>オススメプラン</p> <p>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。</p>
---	--

<p>エネトピアでんき</p> <h3>ベーシックライフ</h3> <p>最も普及しているベーシックなプラン。</p>	<p>エネトピアでんき</p> <h3>セレクトライフ</h3> <p>夜間・休日にたくさん使うご家庭に。</p>	<p>エネトピアでんき</p> <h3>電化セレクトライフ</h3> <p>蓄熱式電気温水器をご利用のご家庭に。</p>
---	---	--

※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。

## おトクな割引プラン

<p>スタート割</p> <p>新規利用+3年間ご利用で月々がおトク！</p> <h3>330円(税込)/月おトク※1</h3>	<p>月々割</p> <p>対象プランを3年契約で月々がさらにおトク！</p> <h3>165円(税込)/月おトク※1</h3>
--	--

<p>エネトピアでんき ベーシックライフ 【従量電灯A】 約173,400円(税込)/年</p>	<p>3年契約で<b>48,300円おトク</b>※2</p>	<p>4年目以降も ずっとおトク！</p>	
	<p>01 最適プランで7,560円(税込)/年 おトク</p>		
	<p>02 エネトピアポイント……………最大2,600pt/年 おトク</p>		
	<p>03 月々割……………1,980円(税込)/年 おトク(3年更新)</p>		
	<p>04 スタート割……………3,960円(税込)/年 おトク(3年間)</p>		
	<p>エネトピアでんき <b>プレミアムライフ</b> 【エネトピアグループ電気サービス契約Ⅲ】 <b>約157,300円(税込)/年</b> (スタート割+月々割+エネトピアポイント)</p>		
1年目	2年目	3年目	4年目以降▶

※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](http://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。こまめな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かもしれません。そこで、今回ご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



速い

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。



おトク

「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!



安心

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!



便利

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7,150円(税込)</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p><b>W割</b></p> <p>月額 <b>5,478円(税込)</b></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5,280円(税込)</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p><b>W割</b></p> <p>月額 <b>4,378円(税込)</b></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!

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」「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4,378円(税込)。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?

[今月の料理教室情報]

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

まるっと幸せ!デコレーションドーナツ

2.2(日) 10:00-13:00

2月はバレンタイン!好きな人思いを込めて...じゃなくても、自分へのご褒美にもなる可愛くて美味しいドーナツを作ろう!デコレーションして、ラッピング♡



menu 米粉ドーナツ / 米粉シュー

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 2,000円 定員 8名

対象 年中～小学3年生まで

持ち物 エプロン、ハンカチ、子どもの上靴、おにぎり(パン)

申込み締切日 1.29(水)

※レッスンではないですが、お腹が空くと思うので米粉シューをご準備します。

おうちやつっ今日は何か?～

タルト・タタン

2.6(木)・8(土) 10:00-12:30

ごろっとりんごの食感が残るタルトタタン。小麦・乳製品不使用で作ります。冷やしてからもちろろん、温かいます少し崩しながら食べても美味しいですよ!



講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 3,000円

定員 6～8名

対象 一般

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み締切日 2.2(日)

お申し込みは先着順となります。

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●お申し込みは、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。●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:石田優花】 オレンジとチョコのショコラパウンドケーキ



- 材料(パウンド型1台分)
- 無塩バター..... 100g
  - きび砂糖..... 50g
  - 卵(Mサイズ)..... 2個分
  - 薄力粉..... 80g
  - ココアパウダー..... 20g
  - ベーキングパウダー..... 小さじ1
  - チョコレート..... 1枚分
- 【オレンジのコンポート】
- オレンジ..... 1個
  - きび砂糖..... 30g
  - 水..... 50cc
  - あんずジャム..... 40g
  - 水..... 25cc

【下準備】・【A】は合わせてふるってふるっておく・パウンド型にカットした敷紙をしておく・卵は溶いておく・チョコレートは粗く刻んでおく・あんずジャムと水を加えて、沸騰したら止め、混ぜておく・ガスオープンで170℃に予熱しておく

わがやのげんきごはん

寒さを吹き飛ばす韓国ごはんレッスン

2.19(水)・21(金) 10:00-13:00

身体の芯から冷えるこの季節、身体の中からあったまる韓国料理はいかがでしょう。手順も意外にシンプル。毎日のおうちごはんに加えていただきたい簡単メニューです。



menu ビビンバ / ビリ辛スープ  
もちもちチヂミ

講師 piatto kitchen まえたよしえ

参加費 3,000円 定員 6～8名 対象 一般

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み締切日 2.15(土)

ーパン

チョコココネ

①2.9(日)・②13(木)・③14(金)

10:00-13:00

おやつぱんの定番チョコココネを作ります。ふんわりとした生地とチョコレートクリームがよく合います。見た目も可愛く、ラッピングしてプレゼントしたりおもてなしとしても喜ばれます。



講師 石田優花 参加費 2,500円

定員 6～8名 対象 15歳以上 持ち物 エプロン

申込み締切日 ①2.5(水)、②③2.9(日)



料理教室講師 石田優花  
エネトピアプラザでのーパンクラブは7年目を迎えました。「ひとりでもいから作れること」「手作りって楽しい!と思えること」を大切にしています。皆さんの食卓が笑顔であふれるお手伝いが出来たら嬉しいです。

[今月のイベント情報]

2020年を豊かに過ごすレシピ

2.1(土) 9:30-16:30

今年1年をこぎげんに過ごせるレシピ講座です。4人の講師が、人づき合い・私のリズム・体のケア・気持ちの有り方をお届けします。

場所 イベントホール

料金 1講座 2,000円(4講座全て受講の場合7,000円)

申込み締切日 1.31(金)

時間割

●ごあいさつ 09:30-09:45



1時限目 09:50-11:10

瓜が教えてくれる人づき合いのさじ加減

講師 手のひら読み 富士掌淳

定員 10名(予約優先)



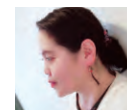
2時限目 11:10-12:30

2020年のあなたの波～数秘を使って波に乗ろう～

講師 誕生数秘学協会認定講師 はやしひろこ

定員 20名(予約優先)

●お昼休憩 12:30-13:20



3時限目 13:20-14:40

明日の元気のためのセルフケアのススメ!

講師 リフレクソロジーサロンzumi 石原泉美

定員 20名(予約優先)



4時限目 14:40-16:00

魂からのメッセージ～2020年のあなたへ～

講師 きっかけプレゼンター 山田朋広

定員 20名(予約優先)

早春の仲間とともに  
クリスマスローズ展

展示販売

2.6(木)～9(日) 10:00-17:00(最終日15:00まで)

「冬の貴婦人」クリスマスローズを多種ご覧いただくとともに、早春の草花や園芸雑貨も合わせて販売させていただきます。

場所 イベントホール

出展者 クラインガルテン



ワークショップ

ひと足早く、春のお花のうきうきバスケット

手提げのかごに寄せ植えをします。



日程 8日、9日  
両日とも10:30～  
所要時間 1回30分程度  
参加費 2,800円(税込)  
定員 各定員10名(要予約)  
申込み締切日 1.25(土)

※写真はイメージです



閃き・思い・行い・続き・楽しみ・遊ぶ  
HOOTTA展

展示販売

2.1(土)～9(日) 9:00-16:00

ジャンル異なる、ものづくりの仲間が集結し、チームHOOTTAを立ち上げました。一点一点、真心を込めて製作した作品を是非ご覧ください。

場所 古民家

出展者

絵描き:川上温美 / 写真:網濱千景 / パン:石田優花 / 野菜:苔玉:川上啓子 / さかえ焼:中田栄わく和くりメイクAKIKO:川西明子 / 三流革職人:JinZin / 刺し子:tsumugu / 編み物:桃  
※パンの販売は数量限定となります。



# オレンジとチョコの ショコラパウンドケーキ



## 材料(パウンド型1台分)

無塩バター……………	100g	【オレンジのコンポート】
きび砂糖……………	50g	オレンジ……………
卵(Mサイズ)……………	2個分	きび砂糖……………
薄力粉……………	80g	水……………
ココアパウダー……………	20g	あんずジャム……………
ベーキングパウダー……………	小さじ1	水……………
チョコレート……………	1枚分	

## つくり方

【下準備】・【A】は合わせてふるっておく・パウンド型にカットした敷紙をしておく・卵は溶いておく・チョコレートは粗く刻んでおく・あんずジャムと水を火にかけ、沸騰したら止め、混ぜておく・ガスオーブンを170℃に予熱しておく

### オレンジのコンポート

- 1 オレンジは塩少々でこすり洗いし、水で流す。
- 2 2,3mmの厚さに切り、鍋にオレンジ、砂糖、水を入れ、落し蓋をし中火で煮る。
- 3 沸騰したら弱火にし、タイマー機能で5分設定し、煮る。
- 4 粗熱が取れたら、飾り用3枚分を汁気を取って型に敷きこんでおく。残りは粗くみじん切りにして汁気をとっておく。

### パウンド生地

- 1 バターと砂糖をボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 2 溶いた卵を3回に分けて加え、その都度混ぜる。
- 3 粉類をふるい入れ、切るように混ぜる。
- 4 刻んだチョコレートと粗みじん切りにしたオレンジを加え、具材が均一になるように混ぜる。
- 5 生地を型に流し入れ、ガスオーブンを170℃で35分焼く。
- 6 焼きあがったら逆さにし、オレンジの面にあんずジャムを塗って完成。



## チョコレート

チョコレートの原料であるカカオ豆は、その昔、「神の食べ物」と呼ばれるほどの貴重品。それもそのはず、チョコレートは、実は立派な健康食品なんです！

嬉しい効果が  
たくさん！

チョコレートに含まれる成分は、カカオポリフェノール、テオブロミン、カカオプロテイン、食物繊維など。それらの成分には、動脈硬化予防、認知症予防、疲労回復、集中力・記憶力UPなど、多くの効果が期待できます。おいしいチョコレートにこんなにも効果があるなんて、うれしい限りですね！

### 大注目の栄養素

「カカオポリフェノール」成分の中で特に注目されているのが「カカオポリフェノール」。カカオポリフェノールが多く含まれている高カカオチョコレートを毎日一定

量、4週間程度摂取し、その健康効果を調べた研究では、血圧が下がり、善玉コレステロール値が上昇し、脳内で記憶形成などを司る海馬に多く含まれるBDNFというたんぱく質が増加したという結果が。さらに嬉しいことに、この研究では体重に変化はなかったとのこと！

### チョコレートの種類は

選んで食して！

チョコレートの原料は主に以下の3つ。

- ①カカオマス…カカオ豆を発酵・乾燥させてから、皮と胚芽を取り除き、焙煎・摩砕して練り上げたもの
- ②カカオバター…カカオマスから絞り出した脂肪分
- ③その他の砂糖、香料など

①～③の分量の違いによって、ビター、ミルク、ホワイトチョコに分けられます。実は、ホワイトチョコにはカカオマスが含まれていないので、健康食品として食すのであれば、ビターチョコレートがおすすめです。



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 2020年7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 鳥取県五反田町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

