

明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

[特集]

エネトピア会員サービス

2020

5

May

おトクで快適な
生活を。



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』『楽天ポイント』に交換することができます。



エネトピアポイント



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 

ごはんをつくとポイントが貯まる。お風呂に入るとポイントが貯まる。お湯で顔を洗ったり歯を磨くとポイントが貯まる。こんな夢のようなサービスがあります。そう、「エネトピア会員サービス」です。

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』『楽天ポイント』『dポイント』『楽天ポイント』に交換できるだけでなく、毎月のガスや電気、通信の使用量や使用料金をスマートフォンやパソコン上で確認できる、便利で使いやすいサービスです。

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。

この機会にエネトピア会員サービスに入会して、おトクで快適な生活を手に入れてみませんか。

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あります。

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> <h1>330円(税込)/月おトク※1</h1>	<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> <h1>165円(税込)/月おトク※1</h1>
--	--

<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>	<h2>3年契約で48,300円おトク※2</h2>	<p>4年目以降も ずっとおトク！</p>
	01 最適プランで7,560円(税込)/年 おトク	
	02 エネトピアポイント……………最大2,600pt/年 おトク	
	03 月々割……………1,980円(税込)/年 おトク(3年更新)	
04 スタート割……………3,960円(税込)/年 おトク(3年間)		
<p>エネトピアでんき プレミアムライフ 【エネトピアグループ電気サービス契約Ⅲ】 約157,300円(税込)/年 (スタート割+月々割+エネトピアポイント)</p>		
<p>1年目 2年目 3年目 4年目以降▶</p>		

※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』『昼間はあまり家にはいないけど、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。

[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』



いつもありがとう*感謝メニュー*
5月9日(土) 10:00-13:00
ママでもパパでも、おじいちゃんおばあちゃんでも。誰かを想って、自分で作ったご飯で感謝の気持を伝えます。グラタンにはパンを使います。小麦、乳製品を使用します。

元気いっぱい!5月はこどもの月!
5月16日(土) 10:00-13:00
5月はこどもの日!可愛いこどもの日メニューを作りましょう!春巻きの皮を折り紙みたいに折って兜飾りを作ります!(カラフルカップ寿司には卵、生魚が入る予定です)

menu バングラタン/ ブーケサラダ
フルーツの蜂蜜漬け
講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,000円 **定員** 8名
対象 小学2~6年生
持ち物 エプロン、ハンカチ
タッパー(食べきれない場合)

menu カラフルカップ寿司 / 人參ラベ
兜飾りの揚げ春巻き
講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 2,500円 **定員** 8名
対象 年中・年長、小学1年生
持ち物 エプロン、ハンカチ
タッパー(食べきれない場合)

申込み締切日 5月1日(金)
●4月21日(火)よりお申込み開始。

申込み締切日 5月12日(火)
●4月25日(土)よりお申込み開始。

※全てキッズのみですが、小さいお子さまは大人の方のサポートをお願いします。

おうちおやつ~今日は何かな?~

米粉マングォータルト
5月26日(火)・29日(金) 10:00-13:00
米粉でつくるグルテンフリーのタルトを紹介します。工程はありますがポワル1つで完成。定番をマスターするとアレンジも自由自在。いろんなタルトをつくってみてくださいね。(卵・乳製品使用)

講師 Piatto kitchen まえたよしえ
参加費 4,000円 **定員** 6~8名 **対象** 一般
持ち物 エプロン、筆記用具 **申込み締切日** 5月22日(金)

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】
いちごのオムレット



材料(8個分)
卵(Mサイズ).....3個
砂糖.....大さじ3
A【牛乳.....大さじ2
太白ごま油.....大さじ1
薄力粉.....80g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
B【生クリーム.....200cc
砂糖.....大さじ1
クリームチーズ.....50g
いちご.....8個
ミント.....適量
粉糖.....少々

準備
・粉類は合わせてふるっておく
・いちごは飾り用にカットしておく

わがやのげんきごはん



ベトナム風カレー
①5月8日(金)②15日(金) 10:00-13:00
ココナツミルクが入ったカレーです。レモンとナンプレーでエスニックな香りも。パケットにつけていただきます。
お弁当にもぴったり、人參ラベを添えて。

menu ベトナム風カレー
人參ラベ
講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,500円 **定員** 6~8名
対象 一般
持ち物 エプロン、筆記用具、
タッパー(食べきれない場合)

申込み締切日 ①5月1日(金)②10日(日)

ひといち ーパン

エビとフーガス
①5月24日(日)②27日(水)③28日(木)
10:00-13:00
ひとつの生地から2種類の形のパンを作ります。見た目も可愛く、行業シーズンにもお土産としてもピッタリ!

講師 石田優花 **参加費** 2,500円
定員 8名 **対象** 15歳以上 **持ち物** エプロン
申込み締切日 ①5月20日(水)②③22日(金)
●5月7日(木)よりお申込み開始。

つくり方
1 ポウルに卵・砂糖を入れ、白っぽくもったりするまで泡立て器でよく混ぜる。
2 【A】を入れ、さらに混ぜる。ふるった粉類を入れ、ゴムベラで混ぜる。
3 130°Cに温度設定し、温めたフライパンに直径10cmになるように生地を流し入れる。フタをして2分加熱し、火を止めフタをしたまま2分待つ。フタをはずしてひっくり返し、20秒程加熱する。
※温度設定を使用しない場合は、弱火で焼く。
4 生地をお皿に移し、粗熱をとる。
5 ポウルに【B】を入れ泡立てて、絞り袋に入れる。
6 生地はラップで形を整え、クリームを絞り、いちごとミントを飾り、粉糖をふる。

[今月のイベント 情報]

第20回 とっとりらたんの会作品展 籐(ラタン)でみんなの輪・わ・和

5月14日(木)-17日(日) 10:00-17:00(最終日16:00まで)



二年に一度の創作籐クラフト、つるクラフト作品展。ワークショップ、即売会もあります。

出展者 とっとりらたんの会
場所 イベントホール

体験講習会
籐で壁かけ作り
参加費 100円 1回20分~
定員 各3組(1組3名まで)
時間 11:00~ / 14:00~
受付 当日先着順

~おかげさまで15周年~
第4回 ライフ・エイド フェス

5月22日(金)-23日(土) 10:00-16:00



出展者 有限会社 ライフ・エイド
場所 イベントホール・モデルルーム・古民家

福祉用具・介護用品の展示をはじめ、射的・詰め放題・出店などのお祭り企画、介護の未来を担う介護ロボット体験など、盛りだくさんで、みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

~春から夏へ~

YOGA studio in moco主催
【三浦千春先生による陰ヨガWS in 鳥取】vol.3

5月31日(日) ①10:00-15:30 陰ヨガimmersion / ②13:30-15:30 夏の陰ヨガ
WS詳細はこちらのblogにてご確認ください。
<https://ameblo.jp/yogastudioinmoco/entry-12572164610.html>

講師 三浦千春先生
受講料 ①午前の部 4,000円 / ②午後の部 3,500円 / ①②両部 7,000円(500円割引)
持ち物 ヨガマット、飲み物、ブランケット、ヨガブロック2個(貸出あり)
定員 25名(要予約) **場所** イベントホール
主催 YOGA studio in moco
申込み締切日 5月23日(土)
お問い合わせ先 090-7378-7390(代表)
お申込みは予約専用フォームにて: <https://reserva.be/moco3>



スマートフォンの方はQRコードから簡単予約

[STEP 教室]

ヨガ教室
シャンティヨガ
5月9日(土) 10:30-12:00
ヨガは春の自律神経の乱れを整えて、心と体をつにつけてくれます。初心者の方にも安心してご参加いただけます。暇りのヨガでリラックスしましょう。
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 山根志乃氏
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット **参加費** 1,300円
定員 15名(要予約) **申込み締切日** 5月8日(金)

シャドーボックス教室
ペーパーで作る薔薇
5月28日(木) 10:00-15:00
ピンクの薔薇を一輪丁寧に作ります。額縁付き(外寸230x230mm)
講師 濫谷易代氏
持ち物 なし
参加費 5,000円(額縁・材料費込)
定員 5名程度(要予約)
申込み締切日 5月20日(水)

いちごのオムレット



材料(8個分)

卵 (Mサイズ) ……	3個	【*】	生クリーム ……	200cc
砂糖 ……	大さじ3		砂糖 ……	大さじ10
【A】	牛乳 ……	大さじ2	クリームチーズ ……	50g
	太白ごま油 ……	大さじ1	いちご ……	8個
薄力粉 ……	80g	ミント ……	適量	
ベーキングパウダー ……	小さじ1/2	粉糖 ……	少々	

準備

- ・粉類は合わせてふるっておく
- ・いちごは飾り用にカットしておく

つくり方

- 1 ボウルに卵・砂糖を入れ、白っぽくもったりするまで泡立て器でよく混ぜる。
- 2 【A】を入れ、さらに混ぜる。ふるった粉類を入れ、ゴムベラで混ぜる。
- 3 130°Cに温度設定し、温めたフライパンに直径10cmになるように生地を流し入れる。フタをして2分加熱し、火を止めフタをしたまま2分待つ。フタをはずしてひっくり返し、20秒程加熱する。
※温度設定を使用しない場合は、弱火で焼く。
- 4 生地をお皿に移し、粗熱をとる。
- 5 ボウルに【*】を入れ泡立てて、絞り袋に入れる。
- 6 生地はラップで形を整え、クリームを絞り、いちごとミントを飾り、粉糖をふる。



いちご

春の代名詞とも言えるいちご。子どもから大人まで人気がありますね。実は、日本のいちごの生産量は、アメリカ、スペインに次いで、全世界3位。生産量からも日本人のいちご好きがうかがえますね。

風邪予防や美肌効果も

いちごは100g中にビタミンCが80mgも含まれており、風邪予防や美肌づくりだけでなく、ストレス解消にも効果があると言われています。また、ポリフェノールの一種である「アントシアニン」という成分は、活性酸素を減らし、がん予防の働きもあるそう。加えて、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する食物繊維の「ペクチン」も含まれています。

色とヘタで見分けて

いちごは交配が簡単なため、毎年のように新しい品種が登場します。おいしいいちごの見分け方は、品種の違いもありますが、果実の色が均一で光沢があり、ヘタの緑色が鮮やかなものがオススメ。パック詰めの場合は、下の段も要チェックです！

保存する際は、パックから出して、重ならないようにビニール袋などに入れて、冷蔵庫で保存を。水洗いした場合は、カビの原因になる水分が残らないように、ふき取ってから保存してくださいね。

先端から食べてませんか？

ヘタを取って洗うと、ビタミンCが流れてしまい、水っぽくなるので、食べる直前にヘタをつけたままサッと洗うのがベストです。

いちごは、先端から熟していきます。ヘタよりも先端のほうが甘いので、ヘタの方から食べると、最後に口の中に甘さが広がってよりおいしく感じますよ。



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

