

えるふぷらざ

2020.7
No.114



4 ways to Refresh
Your Lifestyle!

今すぐできて、誰でもラクラク！

4つのコツで
暮らしスッキリ！



Present

サイン入りポストカード付き！
CHIKOさんのデビューアルバム

「A DAY IN
THE LIFE」

Energy

りくこの
エネルギー
まんが Vol.14

わーい！
まんがや！



北陸
ヒト × コト

persons & things
in hokuriku.
Guest Interview
歌手

CHIKO さん

必見！
時短レシピ

パパッと絶品！
おうちごはん

Recipe

Information

北陸電力から
おトクな新電気料金メニュー登場

北陸電力送配電の
「停電情報お知らせサービス」
のご紹介

4 ways to Refresh Your Lifestyle!

今すぐできて、誰でもラクラク！
4つのコツで暮らしスッキリ！

おうち時間が増えたこの頃、無理せず手軽に快適な生活空間をキープしたい。
 今回はそんな声にお応えして、整理収納アドバイザーに
 今すぐできて、誰でも簡単に続けられるちょっとしたコツを教えてくださいました。

モノを減らすコツ！
Point 1



使いながら必要なモノを見直そう！

戻す位置を決めるだけ。
 不要な衣服が自然にわかる！



着た服をクローゼットの右端に戻していくだけで着ていない服が明確に。

ポイントは、クローゼットやタンスに衣服をしまう際に右側の端（逆でも可）など戻す位置を決めるだけ。シーズン中に衣服の出し入れを繰り返すことで、着ていない衣服が自然と左側に集まってくるので、処分を検討しやすくなります。本や雑誌など、つい増えやすく処分に悩むものも、このルールで見直してみましょう。



読み終えた本を戻す位置を決めると、本棚の整理がスムーズに。

省エネ節約のコツ！
Point 2

モノの「指定席」を習慣づけよう！

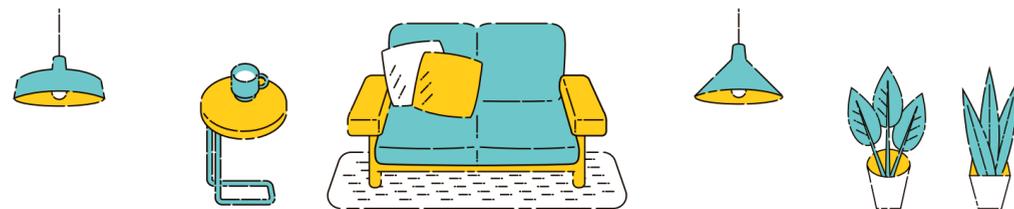
スムーズな出し入れで、
 省エネ効果もアップ！

家電製品の中でも、消費電力が特に多いとされるのが冷蔵庫。家族で食品の「指定席」を共有し、パパッと出し入れを行うことで、省エネにもつながります。

冷蔵庫は詰め込みすぎず、奥の壁が見えるように！



食材の用途や種類によって、収納グッズで仕分けをすると◎。



探し物が減るコツ！
Point 3

一緒に使うモノはまとめよう！

グルーピングを行い、
 わかりやすい場所に保管！



お出かけに必要なマスクやハンカチ、時計などの小物はバッグの近くにまとめておくと、持ち忘れや探す手間もなくなります。

たとえば、「お出かけ」、「防災」、「掃除」など、使うシーンや状況ごとにあらかじめまとめておくと、管理もしやすくてとても便利。また、グッズを使う場所の周辺に保管することで家事動線がラクになります。普段使用しない防災グッズなどは、いざという時に誰でも持ち出せるように、家族全員で置く場所を共有しておきましょう。



防災グッズはすぐに持ち出せるよう、玄関先などの保管がおすすめ。



古紙と道具類を一緒にセットしておけば、すぐに作業に取りかかれます。

きれいをキープするコツ！
Point 4

取りやすく、戻しやすい収納に！



モノの置き場所は、
 戻しやすさも意識して！

使い終わったモノを戻すときほど、面倒に感じるもの。戻すときの「アクション」数が増えないよう、収納は簡単に戻せることを意識しましょう。そうすることで出しっ放しが減り、掃除や片付けの手間も軽減することができます。



収納ボックスを上手に活用しながら、ドライヤーなど頻繁に使うものは上段に、ストック品は下段にしまって、いつでもすっきりな洗面台をキープ！



上から見ても
 中身がわかりやすく、
 出し入れがしやすい！

棚板は手前が低くなるように斜めに設置して、ストッパー代わりに突っ張り棒をつければ完成。

ライフスタイルに応じて、収納する場所も検討。

出し入れしやすい場所や高さは、ライフスタイルや身長・年齢によっても変わるもの。収納する際にやりづらさを感じたら場所を変更するなど、アップデートしていくことも大切です。





なんなん? エネルギー



バランス戦隊エネファイブってなんなん?

「バランス戦隊エネファイブ」は平和とエネルギーを守る5人のヒーローです!

でた〜! 今日もカッコいいわ!

エネファイブについてくわしく紹介しますね。

自然をまたせ!

火の子カラ! レッド

火のチカラ!

火力発電

【強み】 発電量の多さは負けないぜ! 電力使用のピーク時もまかせろ!

【弱み】 海外から燃料を輸入するコストがかかるのだ... CO2も出てしまう...

水の子カラ! ブル

水のチカラ!

水力発電

【強み】 燃料を使わないクリーンエネルギーさ! 北陸の水の恵みよありがとう!!

【弱み】 新しい発電所の建設は困難だ... 水が豊富で広い場所はなかなかないから...

明日天気になーれ!

風の子カラ! グリーン

風のチカラ!

風力発電

【強み】 水力と同じでボクたちもクリーンエネルギー! 発電時にはCO2を出さないぞ!

【弱み】 発電できるかどうかは天気次第だ... 高いコストは電気を使うみんなに負担してもらっているのさ...

原子の子カラ! ピンク

原子のチカラ!

原子力発電

【強み】 地球温暖化対策なら発電時にCO2を出さない私にまかせて! しかも火力と同じくパワフルに発電するわ!

【弱み】 放射線や放射性廃棄物の管理にはすごく気をつかうわ... もちろん私はしっかり者だから安心してね!

太陽の子カラ! イエロー

太陽のチカラ!

太陽光発電・風力発電

【強み】 水力と同じでボクたちもクリーンエネルギー! 発電時にはCO2を出さないぞ!

【弱み】 発電できるかどうかは天気次第だ... 高いコストは電気を使うみんなに負担してもらっているのさ...

登場人物

北陸電力キャラクター

りくこ なんでも知りたいお年頃の女の子。いま興味があるのはエネルギーと猫の寝言。Facebookで日記も書いてます。

ほくと りくこのクラスメートで学年一の秀才。勉強家で人に教えるのも大好き。りくこのことをいつも気にしている。

スペシャルサイト [りくこの部屋](#)

なんで「バランス戦隊」なん?

一日の電気のつくり方 (イメージ図)

でも...なんで「バランス戦隊」なんやろ?

電気の安定供給には発電方法のバランスが大切だからです!

発電量

太陽が当たり風が吹いたらボクたちも働くよ!

電気がたくさん使われるピーク時もオレの出番だ! しかし燃料費が気になるぞ!

なんでオレにまかせろ!

ピーク電源
石油火力、揚水式水力等

オレたちはいつでも安定して発電!

1日中安定して電気をつくるためパワフルなオレたちが頼りにされるんだ!

オレたちはいつでも安定して発電!

ミドル電源
天然ガス火力等

みんな活躍してる!

電気がためることができない! そのとき使う量にあわせて24時間電気をつくる必要があるのだ!

このようにそれぞれの発電方法がお互いに助け合って電気の安定供給が守られています!

ベースロード電源
原子力、一般水力、石炭火力、地熱

0 4 8 12 16 20 24 (時間)

そう! エネルギーのベストミックスでみんなの暮らしを守る!!

それがオレたちバランス戦隊エネ...

セブンや!! 今日から!

元気の子カラ! りくこ

知性の子カラ! ほくと

元気力百点

【強み】 好き嫌いがなく何でも食べる!

【弱み】 すぐにおなかすいてしまう!

優等生発言

【強み】 勉強大好き! テストは満点!

【弱み】 いつもりくこに振り回される!

ビッグニュース!! 「バランス戦隊エネファイブ」待望のまさかの実写化!

北陸のエネルギーを守る5人のヒーローが力を合わせて怪人ティデンキに立ち向かう痛快ムービー!!

おそびにきてな〜!

「りくこの部屋」はコチラから!

富山を拠点に全国へと活動を広げながら、その高い歌唱力でファンを魅了し続けるCHIKOさん。コンゴ民主共和国出身でミュージシャンの父を持ち、幼少期から音楽が身近な環境で育ったものの、はじめは音楽の道に進むつもりはなかったという。

そんなCHIKOさんが歌手を志すようになったのは高校3年生のとき。そのきっかけのひとつに世界的アーティスト、マイケル・ジャクソンの存在がある。「彼はその容姿のために話題になることも多かったけれど、歌っている彼はとてもイキイキとしていたし、常にファンからも愛されているのを知りました。それまでの私はハーフである自分の外見や周囲の反応にずっと悩んでいましたが、もしかすると音楽は自分が自分らしく輝ける“居場所”になるかもしれないと感じたんです」。そして「これからは自分を好きになるために生きなさい」という母の言葉も後押しとなり、高校卒業後は東京の音楽学校へと進学。歌手になるための一歩を踏み出した。



富山県外の音楽イベントで歌う機会も多いCHIKOさん。「富山のみんなが誇れる存在になりたいし、いつか海外で自分の力を試してみたいですね」と意気込む。



お互いの違いを認め、
楽しむ喜びを
歌に乗せて。

歌手 CHIKOさん 1989年生まれ。コンゴ人の父と日本人の母の間に生まれ、3歳のときから富山県で暮らす。2012年よりプロの歌手として活動をスタートさせ、今では音楽にとどまらない幅広い取り組みを行っている。今年の6/24には待望のデビューアルバム「A DAY IN THE LIFE」をリリース。

CHIKOさんが歌う「北陸電力コーポレートメッセージソング」は、北陸電力株式会社 公式YouTubeチャンネルよりご視聴いただけます。

音楽学校を卒業して富山に戻ってからは地道にライブ活動を続け、「私の自信の源」と称する富山の人々のあたたかさ支えられながら、2012年よりプロとしてのキャリアをスタートさせた。これまでの8年について「歌をきっかけに、新しいつながりが生まれていった8年間でした」とCHIKOさんが振り返るとおり、最近では北陸電力のコーポレートメッセージソングを歌ったり、TV番組への出演やラジオパーソナリティーを務めるなど、年々その活躍の幅を広げている。

そんな多忙な日々を過ごす彼女だが、歌手活動以外にも国際交流のイベントなどにも力を入れている。その根底には彼女の特別な想いがあった。「偏見は無知から生まれるものだと思っていて、知ることで変わることもきっと多いはず。私も昔は“普通”という概念に苦しみましたが、お互いの違いを楽しむ喜びを伝えていきたい。それは私の歌にも通じることなんです」。そう笑顔で語るCHIKOさんは、これからもたくさんの人々をその歌で励まし、また勇気を与えてくれるに違いない。



必見! 時短レシピ

パパッと絶品! おうちごはん

今回は低脂肪かつ高タンパクな「鶏のささみ」を使った、夏にぴったりの簡単レシピ! お財布にもやさしく、ヘルシーな3品をご紹介します。

お手軽で
とっても
ヘルシー!



アレンジ簡単! ささみを使った夏の3品!

そうめんを茹でて、混ぜるだけ!

メニュー1 ささみとトマトの
さっぱり混ぜ混ぜそうめん



【材料(2人分)】

- そうめん 2束 ●ささみ 3本 ●トマト 大1個(角切り)
- みょうが 1個(千切り) ●大葉 適量
- [A] ●めんつゆ 1カップ ●酒 大さじ1 ●酢 大さじ1
- 水 適量※ ●塩麹(塩でも可) 適量※ ●ごま油 適量
- ※水と塩麹の量はめんつゆタイプにより調節してください。

①ボウルに[A]を入れ、茹でて割いたささみ、トマト、みょうが、大葉を加えて混ぜ合わせたら、約5分漬け込む。

②そうめんを茹でてお皿に盛る。

①を上からかければでき上がり。

お好みで 豆苗などの薬味を添えたり、梅干しや柚子胡椒で味に変化をつけても◎。



ささみは茹でずに、レンジで蒸してもOKよ!

塩麹を使えば減塩&美容効果も期待できるわ!

材料を入れて、チンするだけ!

メニュー2 スパイシージンジャーチキン



【材料(2人分)】

- ささみ 4本
- [B] ●しょうゆ 大さじ3 ●酒 大さじ3 ●はちみつ 大さじ2
- しょうが(チューブでも可) 適量 ●輪切りにしたレモン 1/2個分
- レモン汁 適量 ●カレー粉 適量

①耐熱容器に[B]を入れて混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにカットしたささみを加えて5分程度浸す。

②①にラップをして、レンジで5分ほど加熱。全体に熱が通ったらでき上がり。

お好みで パセリをふりかければ見た目もよくなり風味もアップ!



レンジ加熱の際は、ささみを適度にひっくり返して全体に熱が通るように!

一晩置くとより味がしみるので、パパのおつまみにもいいわね!

袋に入れて、揉み込むだけ!

メニュー3 ささみとズッキーニのナムル



【材料(2人分)】

- ささみ 2本 ●ズッキーニ 1本 ●薄揚げ 1枚 ●塩昆布 ひとつまみ
- めんつゆ 適量 ●鶏ガラスープの素 適量 ●砂糖 適量
- 白ゴマ 適量

①短冊切りにした薄揚げをオーブントースターで表面がパリっとするまで焼く。ズッキーニは薄切りにし、茹でてささみは手で割いておく。

②ポリ袋に①と調味料を加え、よく揉み込む。その後、5分程度置き、味を馴染ませたらでき上がり。



お好みで ズッキーニの代わりにさゆりでもOK!

ごはんのお供にぴったりな一品!
砂糖を三温糖に変えると、よりコクを楽しめるわ!

北陸電力の新電気料金メニュー

6/30
START!

おトクな新メニュー登場!!

ガス・灯油を
ご使用のご家庭
必見!

使っておとくライト

特徴

- 1 一定のご使用量(ひと月120kWh)まで定額で、それよりも多くご使用の場合は従量電灯よりおトクです
- 2 従量電灯B、C、従量電灯ネクスト、節電とくとく電灯をご契約中で目安として月の電気料金が5,500円以上のお客さまにおすすめです
電化メニューの方は今のままでおトクです

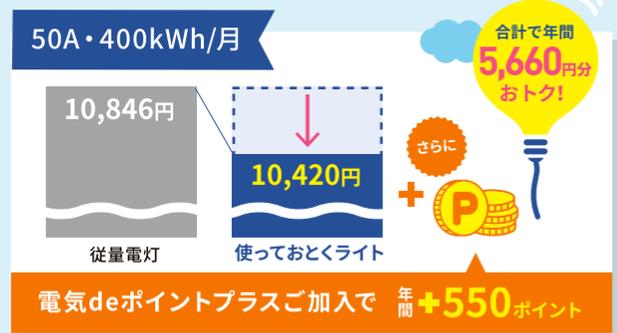
モデル料金(月額)

・ほくリンク

会員の方は さらに

電気代に応じてポイントがたまる

電気+ポイントプラス 加入でもっとおトクに!!



※消費税等相当額、燃料費調整額および再生可能エネルギー発電促進賦課金を含まず [燃料費調整単価は0.11円/kWh、再生可能エネルギー発電促進賦課単価は2.98円/kWhにて算定]。従量電灯には初回振替割引額(55円/月)を含みません。※年間のメリット額は、モデル料金(月額)の差額を年換算したものであり、実際のメリット額は電気のご使用状況により変動します。※現在のご契約の契約電流が20A以下の場合や電気のご使用状況によっては割高となる場合があります。※電気deポイントプラスはほくリンク会員の方もお申込みが必要です。なお、既に電気deポイントプラスにご加入の場合はお手続き不要です。

お電話がつながりにくい場合がございますので
WEBからのお手続きがおすすめです



料金シミュレーション
ができます!

使っておとくライト



お電話から

0120-885090

[受付時間] 月～土曜日/9～19時
(祝日・年末年始を除く)

7/1
START!

・ほくリンク 会員限定

～水力電源100%の新メニュー登場!!～

アリアECOプラン

- 水力電源100%の電気をお届けする、CO2排出量ゼロの価値を付加した電気料金メニューです。
- 現在お使いの電気料金メニューとあわせてご契約いただくことで、お使いの電気のCO2排出量がゼロになります。
- アリア特約単価2.20円/kWh

※お客さまがご契約の電気料金メニューのひと月の使用電力量に2.20円/kWhを乗じた額をそのひと月の電気料金に加算いたします。



電気料金メニュー初の
エコマーク認定を取得!

詳しくは当社ホームページをご確認ください。

アリアECOプラン

お申込みは「ほくリンク」サイト内申込みフォームから

お問い合わせはこちら 0120-167540
[受付時間] 月～金曜日/9～19時(祝日・年末年始を除く)



おうち時間を、もっと楽しく、もっとおトクに!

家にいる時間が多い今だからこそ、少しでも楽しく快適に過ごすために。北陸電力では暮らしに役立つ多彩な情報やサービスをご紹介します。

ホームページからチェック!

暮らしをもっと省エネに!

ご家庭ですぐに実践できる、
電気のかんたん省エネ術をご紹介します!

北陸電力 かんたん省エネ術

「おうち時間」応援インフォメーション

北陸のテイクアウト・デリバリー情報や
新型コロナウイルス対策商品情報を掲載中!

北陸電力 おうち時間



北陸電力
キャラクター
りここ

Present

サイン入りポストカード付き! CHIKOさんのデビューアルバム
「A DAY IN THE LIFE」を
抽選で50名さまにプレゼント!

2020年6月24日に発売されたCHIKOさんのデビューアルバムは、オリジナル曲はもちろん、古今東西の名曲など全9曲を収録。ジャズ・ヴォーカリストとしての新たな境地を詰め込んだ1枚を、今回は特別にサイン入りポストカード付きでプレゼントします。

応募方法 応募期間 2020年7月26日(日)～8月2日(日)

ハガキで応募

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、本誌で特に興味を持った記事や感想をご記入いただき、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係 2020年8月2日(日)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※お客さまからお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。※いただいた感想などは誌面でご紹介する場合がありますので、予めご了承ください。その場合には、個人を特定しない形で記載させていただきます。

WEBで応募

「えるふらざNet」内の応募フォームに必要事項を記入の上、お送りください。

www.elfplaza.jp



北陸電力送配電の停電情報アプリ^{無料} & ツイッターが便利!

「停電情報お知らせサービス」イメージ図

「停電情報お知らせサービス」スマホアプリが登場!

突然の災害等による停電時に、停電状況をお知らせします。停電時はお電話でのお問い合わせが集中し、つながりにくい場合があります。ぜひアプリをご活用ください。

設定した地域に停電が発生した際に
プッシュ通知でお知らせします。

停電発生 復旧見込時刻 停電復旧

- 最大12地域まで設定可能!
- アプリを開かずに情報が届く!

タップで
詳細確認!

アプリのダウンロードはこちらから



ご利用可能なiPhoneのバージョンはiOS13以上となります。

ご利用可能なAndroidのバージョンはAndroid9.0以上となります。

*アプリのダウンロードや利用に伴うパケット通信料はお客さまのご負担となります。

停電情報画面▶



北陸電力送配電
キャラクター
そうた

ツイッターをフォローすると

災害発生時の注意喚起のほか、町域単位での停電戸数、復旧見込時刻が確認できる北陸電力送配電ホームページ「停電情報」へのリンクが案内されます。

北陸電力送配電ホームページ「停電情報」イメージ図



Twitter

フォローはこちら



停電・電気設備のお問い合わせ (24時間受付)

0120-837119

北陸電力送配電株式会社ネットワークサービスセンター
※ホームページ「停電情報」でも停電地域や復旧見込み時間をご確認いただけます。

防犯カメラ設置サービス

自治会・町内会の皆さま ご利用になりませんか

トータルサポート

カメラ設置工事

メンテナンス対応

申請手続き

- ◎通学路や公園の防犯、ごみステーションの監視などにすすめ。
- ◎電柱に設置するカメラの選定から取付工事、申請手続き、メンテナンスまで全てお任せください。
- ◎記録した映像は専用タブレット端末で地上から確認できます。

※サービス内容・価格等はお問い合わせください。

お問い合わせ・
お申込みは



北電テクノサービス株式会社
北陸電力グループ

富山北支店 電話 076-424-4334
金沢支店 電話 076-291-4875
福井支店 電話 0776-61-3461



電柱に
取り付け
可能

Eリーグ北陸

「電気」の道を守る
工事業界を紹介します



紹介ホームページ



Twitter



北陸電力送配電株式会社よりお知らせ

電気事業法改正により、2020年4月1日に北陸電力の送配電事業が分社となりました。

「北陸電力送配電株式会社」が北陸電力グループの一員として、引き続き、地域の皆さまに安定して電気をお届けいたします。

「北陸電力送配電」のマーク、作業服、社有車等のデザインをご紹介します。

マーク・コーポレートメッセージ

未来へ、めぐらせる。



北陸電力送配電

マークは、北陸電力のコーポレートカラーである「ブルー」と情熱の「赤」が基本カラー。一人ひとりの輝く未来を象徴する星同士が繋がるデザインで構成。「未来へ、めぐらせる。」は、北陸の発展のための「挑戦」、「未来を切り拓く決意」を、北陸のすみずみにめぐらせていく姿勢を表現。

作業服



夏用

冬用



胸章ワッペンとは
シンボルマーク

車両



マスコットキャラクター



北陸電力送配電キャラクター
そうた

電力の安定供給を守るチームの最年少ヒーロー。情熱、誠実さ、チャレンジ精神にあふれ、困難にも勇敢に立ち向かう。

