

料金後納

ゆうメール

プレア通信

2020年2月 / 第62号

P. 2 街歩きお散歩マップ③
～大多喜エリア～

P. 6 ふれあちゃんのナンでもTRY③②
～もしも!?!の時の防災レシピ～

P. 8 その疲れ、寒暖差疲労かもしれません

P. 9 ペット&プレア インフォメーション

P.10 情熱社員 / 読者プレゼント

P.11 お友達紹介



いすみ鉄道株式会社 ISUMI RAILWAY

自然豊かな里山を走り、ゆったり流れる時間と美味しい「食」を楽しめるレストラン列車が人気の「いすみ鉄道」。

現在は「伊勢海老特急イタリアンコース」として、茂原のイタリアンレストラン『パッシェ・アズーロ〜青い魚〜』の池田シェフによる、伊勢海老やアワビなど外房の素材を使用して腕を振るった、お箸で食べる『和風の創作イタリアン(2月)』、本格『イタリアンコース(3月)』の予約を受付中。景色と共に楽しめるランチと1日フリー乗車券のセットなので、食後には沿線を観光することもできます。

天候により2月中旬～4月初旬まで咲き乱れる菜の花に加え、3月下旬からはソメイヨシノも開花。沿線を彩るピンクと黄色のコントラストは最高潮に達し、車窓から幻想的な風景が楽しめます。

■レストラン列車(2月「お箸DEイタリアン」、3月「イタリアンコース」)※予約制

料 金：お一人様 16,000円 (インターネット価格)
出 発：デンタルサポート大多喜駅11:50 (要予約)
所要時間：約2時間 (上総中野駅到着まで)
参加資格：小学生以上 (未就学児童の参加及び同伴不可)

レストラン列車やお弁当等の予約・詳細は
公式サイト <https://www.isumirail.co.jp/>
@isumirail @isumi_service

※記載された2月、3月のコースは満席になっている場合がございます。2020年4月以降の内容や日程は後日追加されますので、公式サイトからご確認ください。

☎0470-82-2161 ㊴〒298-0216 夷隅郡大多喜町大多喜264 (大多喜駅) ㊵ 近隣に有料駐車場あり



土曜・日曜・祝日に販売される駅弁も大人気! 写真は「いすみの宝石箱弁当」1個1,300円(要予約)

お箸DEイタリアンメニュー

※写真はイメージです。時季により食材等は変更することがあります



夷隅郡 大多喜 エリア



SINCE 1970 大多喜ハーブガーデン Made by Japanese Hand

4,500㎡を超える広さの敷地の中に四季折々のハーブが咲き乱れる、全天候型室内ガラスハウスのハーブ園。

年間を通して楽しめる園内にはハーブカフェレストランのほか、自社農園産ハーブをつかった手作り食品が並び「ガーデンショップ」があり、毎日開催している「ハーブ詰み」の他、各種ワークショップやレッスン、音楽ライブ、毎月開催のマルシェ等、様々なイベントが開催されています。

大型犬用と小型犬用に分かれた約200坪の屋外ドッグランを併設しており、なんと園内もワンちゃんと同様可能! レストランでワンちゃんと一緒に食事もできます。ワンちゃんも飼い主も、一緒にリラックスできる、ハーブの複合施設です。



自社農園産フレッシュハーブを使った料理が楽しめるハーブレストラン (テラス席はペット同伴可)



イベントや各種ワークショップ等の詳細は公式サイトから

公式サイト <https://herbisland.co.jp/>

営 10:00～17:00
カフェレストラン11:00～16:00 (L.O.15:00)

休 火曜日



Springガーデンフェア 2020年3月2日～8日 10:00～17:00

春庭花市 2020年3月7日、8日 10:00～16:00

ちばの真ん中 集マルシェ 毎月第1日曜日 10:00～15:00
おいしいものが大集合! 毎月開催の食のお楽しみイベント!

あつまんべ市 毎月第3日曜日 10:00～16:00
こだわりの作り手たちが自慢の手づくり品を持って集まるよ!

☎0470-82-5331 ㊴〒298-0201 夷隅郡大多喜町小土呂2423 ㊵ あり



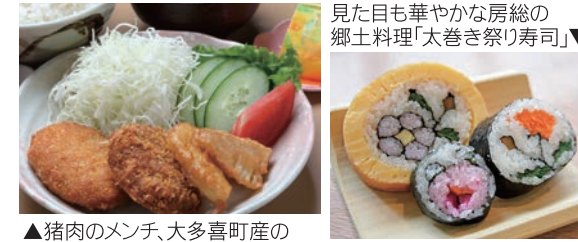
道の駅 たけゆらの里 おおたき

地元生産者による新鮮野菜が並び、房総のお土産も豊富に取り揃えた、自然に恵まれた大多喜町ならではの道の駅。

大多喜の特色を生かした朝採れ新鮮野菜をはじめ、米の直売、里山の産物(たけのこ・シイタケ等)の他、猪肉を取り扱う食肉解体処理所を有する「たけゆらの里」だからこそ新鮮な猪肉や加工品の販売も行っています。

地元で捕獲された猪肉や大多喜町特産のたけのこを使用したオリジナルメニューを楽しめる食事処もあり、ソフトクリーム(350円～450円)も大人気!

ここでしか味わえない里山の一品を是非ご賞味下さい。



見た目も華やかな房総の郷土料理「大巻き祭り寿司」

▲猪肉のメンチ、大多喜町産のたけのこを使用した「たけのこコロケ」「たけのこの唐揚げ」で大多喜の特産を味わえる定食「たけゆら定食」1,000円(税込)



☎0470-82-5566 ㊴ 夷隅郡大多喜町石神855 ㊵ あり

営 農産物コーナー 9:00～18:00 (11/1～2/15: 9:00～17:00)
たけゆら食堂 9:00～16:30
ソフトクリーム 9:00～17:00

休 年末年始(12/31～1/3)



待ち遠しいたけのこの季節は4月上旬から5月上旬頃まで

△各種イベント等の詳細は公式サイトから

街あるきお散歩MAP



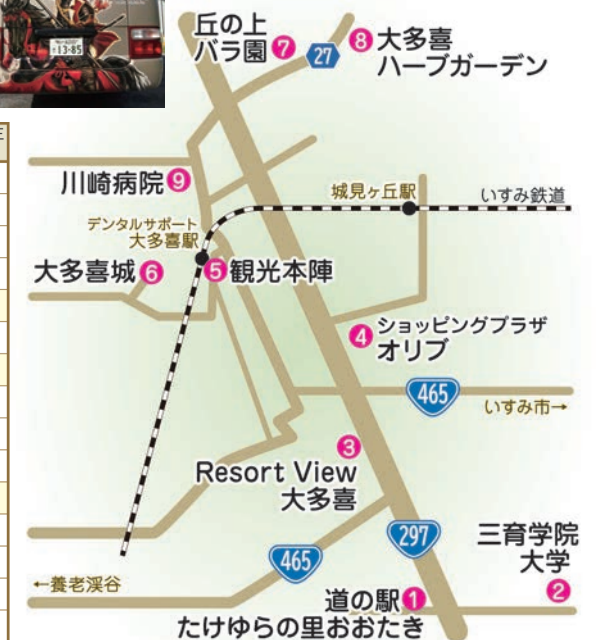
大多喜みどころめぐりバス

大多喜町内の観光スポットを巡る無料ラッピングバスが運行! 大多喜駅(いすみ鉄道)や高速バスなどの乗り継ぎにも便利です。

金曜・土曜・日曜・祝日のみ運行 このラッピングが目印!

大多喜みどころめぐりバス(1日7便)時刻表

バス番号	出発	9:15	9:50	13:05	14:25	15:45	17:16
②三育学院大学	8:15	9:50	13:05	14:25	15:45	17:16	
①道の駅たけゆらの里おおたき	8:20	9:55	11:10	13:10	14:30	15:50	17:21
③Resort View 大多喜	8:25	10:00	11:15	13:15	14:35	15:55	17:26
④ショッピングプラザオリブ	8:29	10:04	11:19	13:19	14:39	15:59	17:30
⑤大多喜駅(観光本陣)	8:34	10:09	11:24	13:24	14:44	16:04	17:35
⑥大多喜城	8:37	10:12	11:27	13:27	14:47	16:07	
⑤大多喜駅(観光本陣)	8:40	10:15	11:30	13:30	14:50	16:10	
⑨川崎病院	8:43	10:18	11:33	13:33	14:53	16:13	
⑦丘の上バラ園	8:46	10:21	11:36	13:36	14:56	16:16	
⑧大多喜ハーブガーデン	8:47	10:22	11:37	13:37	14:57	16:17	
⑤大多喜駅(観光本陣)	8:55	10:30	11:45	13:45	15:05	16:25	
④ショッピングプラザオリブ	9:00	10:35	11:50	13:50	15:10	16:30	17:50
③Resort View 大多喜	9:04	10:39	11:54	13:54	15:14	16:34	17:54
①道の駅たけゆらの里おおたき	9:09	10:44	11:59	13:59	15:19	16:39	17:59
②三育学院大学	9:14	10:49		14:04	15:24	16:44	18:04





災害時に
慌てない!
知って備える

もしも!?!の時の防災レシピ



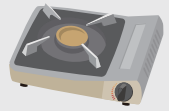
災害が起こった時に電気・ガス・水道が止まり、調理方法や食材が限られた環境でも出来るポリ袋を使ったお料理。バッククッキング!! 温かく食べ慣れた食事を確保できるよう、また慌てないためにも日頃からの実践が大切です。

ポリ袋調理に使える袋

ポリ袋は、半透明の高密度ポリエチレン製のシャカシャカした感触の袋を使用します。厚さ0.01mm以上のもので、耐熱温度は110℃くらいです。100円ショップなどでも購入可能ですので、品質表示をチェックしてご使用ください。



備えておけば安心 カセットコンロ!!



災害時に使える調理器具、カセットコンロ。防災グッズとして、ぜひ備えておきましょう。ご使用の際、五徳部分よりも大きい鍋やフライパンなどを乗せると、ガスボンベに熱が伝わってしまい爆発する危険があるので注意しましょう。

ポリ袋で炊く! 基本のご飯

- 鍋にお湯(分量外)を沸かし沸騰させる。
- 米と水をポリ袋に入れ、空気が入らないように口を結び、そのまま30分吸水させます。(断水時には、米は洗わずに調理すると節水になります。)
- 鍋底にお皿を敷き、15分加熱します。火加減は沸騰している状態に調節してください。
※ポリ袋が鍋のふちに当たらないよう気を付けてください。高温で溶けることがあります。深めのお皿を敷くと調理しやすいです。
- 炊きあがったら火を止め、そのまま10分~15分、蒸らして完成です。



材料(2人分)

- 米 1合 (180cc)
- 水 200cc
- 箸など棒状のもの 1本
- ポリ袋 1枚



災害時にはお皿をラップやポリ袋で包んで使えば、洗いが減って便利です。



ポリ袋であっただかポトフ



材料(2人分)

- じゃがいも 50g
- 玉ねぎ 50g
- キャベツ 50g
- にんじん 30g
- ソーセージ 40g
- コンソメ 小さじ1
- 水 150cc
- ポリ袋 2枚

- 熱を通しやすくするため、ソーセージは一口大に、野菜はさいの目に切る。(写真は大きめに切られています。細かく切ったほうが火が通りやすいです。)
- ポリ袋を二重にし①とコンソメ、水を加える。ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら鍋底にお皿を敷いて②を入れ15分湯煎する。
- 火を止め、蓋をし15分予熱で加熱して完成です。

栄養満点サバ缶カレー



材料(2人分)

- カレールー 40g
- 水 100ml
- ケチャップ 大さじ1
- 玉ねぎ 4/1
- さば水煮缶 1缶
- 卵 2個
- ポリ袋 2枚

- 玉ねぎを薄くスライスする。
- ポリ袋を二重にし①と全ての材料と水を加え混ぜ合わせる。ポリ袋の空気を抜き口を結ぶ。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら鍋底にお皿を敷き、卵と②を入れて15分湯煎する。お皿に盛り付け、卵を添えて完成です。

ご飯とカレーは別々のポリ袋に入れて、同じ鍋で湯煎すると節約になります。



※ご飯の炊き方は、基本のご飯レシピをご参照ください。

湯煎だし巻き玉子



材料(2人分)

- 卵 2個
- 濃縮めんつゆ 小さじ1
- 水 小さじ1
- ポリ袋 1枚

- ポリ袋に材料を入れ、もみながら混ぜ、15分湯煎して完成です。

羊羹リメイクぜんざい



材料(1人分)

- お餅 1個
- 羊羹 40g
- 水 80ml

- お餅をトースターで焼く。
- 羊羹と水を深めの皿に入れて、600Wのレンジで1分半、加熱する。焼いたお餅を入れたら完成です。

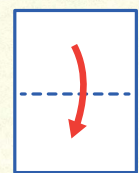
備蓄食品として注目されている羊羹とお正月の定番お餅を使ったリメイクレシピ。

お皿をラップやポリ袋で包めば紙皿として大活躍!!



洗わずに捨てられる!! 紙で折るお皿

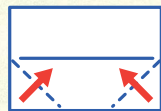
※A4サイズ以上の紙で作ると丁度よいサイズです。



①用紙をたて半分に折る。



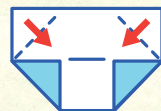
②さらに半分に折り、折り目をつけてから開く。



③下の両方の角を手前の紙のみ三角に折る。



④反対側も同じように角を折る。



⑤上の両側の角を折る。



⑥下の紙を1枚めくって折る。反対側も同じように折る。



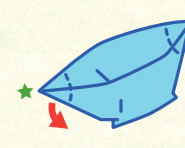
⑦上から1/3くらいの所に、まとめて折り目をつけて戻す。



⑧下の口をひらく。



⑨⑦でつけた折り目に沿って、窪みをつけるように底を作る。



⑩★の部分を外側にしっかり折る。



⑪外側に軽くひっぱり底の形を整えて完成!!

その疲れ**寒暖差疲労**かもしれません

昼と夜の寒暖差が大きい時期に起こる、頭痛、めまい、冷えなどの症状。そんな寒暖差疲労からくる体調不良を予防し、季節の変わり目を上手に過ごしましょう。

寒暖差疲労チェック

- 暑さ、寒さが苦手
- エアコン(冷房・暖房)が苦手
- 周りの人は暑がっているのに自分だけ寒い。長そでが手放せない
- 顔や全身がほてりやすい
- 大きな温度差で頭痛、肩こり、めまい、だるさ、関節痛、下痢などの症状が出る
- 熱中症(熱中症に近い状態)になったことがある
- 季節の変わり目に体調不良になる
- 冷え性がある
- ずっとエアコンが効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が多い
- 代謝が悪く、体がむくみやすい



チェックが1つでもあれば注意が必要です。4つ以上の場合、寒暖差疲労になる可能性がかなり高く早めの対策が必要です。

寒暖差疲労の原因と改善

季節の変わり目に感じる「寒暖差疲労」は、気温や気圧の激しい変化に身体がついていけず、SOSを発することから起こる症状と言われています。昼と夜の気温の差が激しくなると、自律神経の働きを必要以上にしなければならぬので過剰にエネルギーを消費し「寒暖差疲労」が蓄積してしまうのです。寒暖差疲労の予防改善には体を冷やさない事が一番です。体を温める食事や運動を取り入れ、寒暖差疲労を予防改善していきましょう。

「陽性食品」で体の中から温める！

漢方では、体を温める「陽性食品」、体を冷やす「陰性食品」、体を冷やしも温めもしない「間性食品」に分けられると言われています。「陽性食品」を知って、冷えない体を作りましょう。

【暖色系のもの】

赤身の肉や魚、卵、いくら、えび など

【寒い地域や寒い時期に採れるもの】

白菜、ねぎ、ブロッコリー、りんご など

【根菜類】

ごぼう、れんこん、にんじん、山芋 など

【黒っぽいもの、調味料】

海藻類、黒豆、納豆、玄米、味噌、醤油 など

※陰性の夏野菜も油で揚げること陽性食品になります。このように調理方法を工夫し、バランスの良い食事を心がけましょう。



温め効果抜群「生姜紅茶」

「生姜」の辛味成分が血流を促進して体を温め、新陳代謝を活発にしてくれます。体を温める「陽性食品」である紅茶に、すり下ろした生姜を入れて、体の芯から温まりましょう。お好みで黒糖を入れれば更に温め効果アップ！

疲労回復には軽い運動が効果的

疲れている時でも軽い運動をすると、疲労回復物質が分泌され、溜まっていた疲れに作用してくれます。息が上がらない程度に体を動かす、ストレッチやウォーキングなどがおすすめです。



ぬるめのお湯で入浴しよう

40℃前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、自律神経のバランスを整えましょう。42℃以上の熱すぎる温度の入浴は交感神経が昂ぶり、体温調節のためエネルギーを使うので逆効果です。お湯の温度に気をつけましょう。

Pet ceremony Prayer ペットセレモニープレア

お彼岸のお知らせ

3月20日(金・祝) 9時30分~16時

今年も春のお彼岸が近づいてまいりました！
メモリアルボードや花束等、ご予約受付しております。

合同慰霊碑用 **1,100円**
メモリアルボード

納骨堂用 **1,100円**
メモリアルボード

合同慰霊碑用 **1,300円**
花束

納骨堂用 **2,200円**
リース型アレンジ花

お気軽にお問い合せ下さい！

※ペットちゃん同伴の場合、室内ではキャリーケース等をご利用ください。
※悪天候の場合、こちらの判断で中止する場合がございます。

大切な思い出を“カタチ”に残すお手伝い。

お客様からのご要望により、
ペットセレモニープレア店頭のみで扱っていたメモリアル商品が、
WEBでご購入いただけるようになりました。

<https://shop.petceremony.jp/>

INFORMATION

テセウスの船

東京都町田市の南多摩斎場にて、
撮影協力を致しました。

TBS日曜劇場 2020.1.19(日) 21時00分~ #1放送

COMING SOON... 放送前のため、ご報告できない撮影協力がございます。放送までしばらくお待ちください！

メディア協力履歴

2019年 4月~ TBS系金曜ドラマ「インハンド」第2話、第8話
劇中の葬儀シーンをプレア稲毛ホールにて撮影。
2話では葬儀司会及び式中、出棺シーンなどにプレアスタッフも出演しました。

2019年 2月~ テレビ朝日系ドラマ「僕の初恋をキミに捧ぐ」第4話
主人公に思いを寄せる少女の葬儀シーンをプレア稲毛ホールにて撮影。

2019年 2月~ WOWWOWドラマ「孤高のメス」第6話
滝沢秀明さん最後の出演ドラマ。葬儀シーンをプレア稲毛ホールにて撮影。

情熱社員

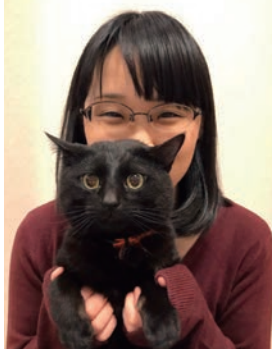
JOUNETSU・SHAIN



当社スタッフの紹介をさせていただきます

No.28

ペットセレモニー東京



じょうほう り え
城 寶 理 絵

趣味 読書
ものづくり(細かい作業)
愛猫と遊ぶこと

好きな食べ物 焙じ茶味のお菓子、チーズ、
塩キャラメル、もんじゃ

ご家族皆様のお気持ちを大切に、安心してペットちゃんをお見送りできるよう、お手伝いいたします。

プレア成田ホール



あきもと ちひろ
秋 元 知 紘

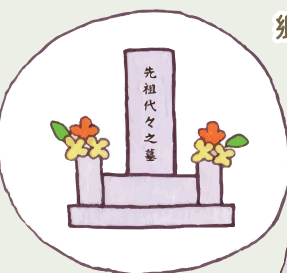
趣味 DIY
筋トレ

好きな食べ物 湯豆腐

お客さまの心に寄り添い誠心誠意努めさせていただきます。

改葬 墓じまい

「改葬」とは、お墓のお引越しのことです



郷里のお墓が遠く、なかなかお参りが出来ない…

父母のお骨だけ 近くの墓地に移したい…

共同墓地などから 管理の行き届いた 霊園に移したい…



…など 理由は様々

お見積無料

墓石解体・撤去

あんしん会員 特別価格 1㎡あたり 100,000円～(税込)

お墓のお引越し(墓じまい)やリフォームなど、お墓のことなら何でもお気軽にお問い合わせ下さい

※当社施工可能墓地に限り。 ※墓石を移設する場合、墓石の移設を許可しない霊園や寸法の違いによる制限があるため事前によくご確認下さい。

公 営 霊 園 取 扱 店

あんしん会員をご親戚やお友達に紹介してみませんか

ご紹介者様

ご入会者様



ご紹介された方がご入会の場合、それぞれに 5,000円分のギフトカードをプレゼントいたします!!

入会金わずか1万円で多数のサービスが受けられます

月々の掛金0円

煩わしい年会費0円

葬儀セット 最大32%割引

プレア商品券 1万円分プレゼント

搬送基本料金 20kmまで 特別価格

弔花・お祝い花 10%割引

仏壇・位牌など 最大40%割引

貸衣装 10%割引

墓石建立・字彫り 10%割引

ペットセレモニー 最大30%割引

※サービスの中で、①葬儀セットの割引 ②商品券進呈 ③搬送のサービスのご利用は1回のみとさせていただきます ※その他の特典につきましては何回でもご利用いただけます ※ペットセレモニーは、火葬料と納骨堂使用料の割引になります

プレア通信読者様 抽選で100名様にプレゼント!

大多喜食品工房 筍ごはんの素 (2パック)

大多喜町の名産といえば、もちろん筍。水がきれい粘土質のため、色が白く苦味やエグ味が少ない良質な筍が育ちます。

しかし筍の成長はとても早く、収穫のタイミングを逃してしまうと苦味やエグ味が増してしまい食べられなくなってしまいます。

大多喜食品工房では、旬の時期の大多喜産の筍を調理・真空パックにし、美味しい状態を閉じ込めています。下ごしらえもいらず、お米と混ぜて炊くだけで手軽にできる、ほかほかの筍ごはんを是非ご賞味下さい!



ハガキの場合 官製葉書または切手を貼ったポストカード等(2019年10月から63円になりました)に 郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご意見等をご記入の上、

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13 (株)プレア『筍ごはん』係 まで

スマートフォンの場合 右記のQRコードを端末等で読み取りプレゼント応募フォームよりご応募ください



※二次元コードをスキャンするには、専用アプリのインストールが必要な場合があります

応募締切2020年4月15日消印まで有効 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます(当選された場合4月下旬以降発送予定)

※お客様からお預かりした個人情報は、賞品の発送のために利用するほか、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計情報の形でのみ利用させていただきます。また、お客様の同意無しに個人情報を業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。(ただし、法令により開示を求められた場合を除きます。)

【答え】ミライトワ…「未来」と「永遠」を組み合わせ、「素晴らしい未来を永遠に」という願いが込められています。

【お友達紹介のお申込方法】

- 右側①太枠内にお客様の情報を記入して下さい
- 右側②枠内にご紹介したい方の情報を記入して下さい
- キリトリ線通り切り、面にのり付けをして、はがきサイズに折って投函して下さい
- ご紹介していただいた方が、正式に会員登録が済みましたら、ご紹介者様とご入会者様に5,000円分のVJAギフトカードをプレゼントさせていただきます。(お二人ご紹介の場合は、倍になります)

不明な点は下記へ、お問合せください。皆様からのご応募お待ちしております。

【ご連絡先】

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13 (株)プレア「プレア通信お友達紹介キャンペーン」係
お問合せ 0120-00-4422

①ご紹介者様ご自身の情報をご記入下さい。 2019.08

お名前
ご住所 〒
電話番号

②ご親戚やお友達の情報をご記入下さい。

お名前
ご住所 〒
電話番号

お名前
ご住所 〒
電話番号

お名前
ご住所 〒
電話番号



プレア稲毛ホール

〒263-0044
千葉県稲毛区小中台町356-13
☎043-206-4444



プレア茂原ホール

〒297-0073
千葉県茂原市長尾2532
☎0475-23-4444



プレア成田ホール

〒286-0046
千葉県成田市飯仲1-19
☎0476-24-4444



プレア市原ホール

〒290-0056
千葉県市原市五井1738-5
☎0436-23-4444



プレア茂原プラザ

〒297-0073
千葉県茂原市長尾2673-4
☎0475-23-4444



ペットセレモニープレア千葉

〒263-0051
千葉県稲毛区園生町552
☎0120-482-940



ペットセレモニープレア松戸

〒270-2214
千葉県松戸市松飛台390-5
☎0120-700-054



ペットセレモニープレア東京

〒121-0076
東京都足立区平野1-14-15
☎0120-791-240



料金受取人払郵便

美浜局承認

4186

差出有効期間
2020年10月15日迄
切手不要

はがき

2 6 1 8 7 9 0

〈受取人〉
美浜局 私書箱19号

株式会社 プレア

「プレアあんしん会員システム
お友達紹介キャンペーン」係行
2019.08



【差出人・返還先】

〒263-0044 千葉県稲毛区小中台町356-13
(株)プレア「プレア通信お友達紹介キャンペーン」係

