



料金後納

ゆうメール

プレア通信

2020年7月/第63号

P. 2 「自然災害」が今、おきたら…
もしものために“今できること”をやっておこう!

P. 6 ぶれあちゃんのナンでもTRY³³
～免疫力UP! 健康レシピ～

P. 8 ロコモティブシンドローム

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

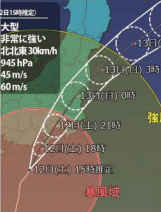
P.11 お友達紹介



「自然災害」が今、おきたら...

自然災害大国ニッポン
 大津波警報
 津波注意
 給油渋滞

防災用品*帰宅難民*計画停電*ライフライン*車中泊*断水*乾電池、養生テープ、ブルーシート売り切れ...



新型コロナウイルスが猛威をふるう中、いつ起きるかわからない自然災害への備えも迫られています。多くの住民が押し寄せる避難所で「3密」をどのように回避するのか？さらには復興を支えるボランティア活動や、災害医療態勢への懸念も残されています。避難所の1人あたりのスペースを拡大すれば、収容人数も少なくなるので、避難所を増やす必要があります。避難所は、自宅が被災された方や高齢の方を優先し、災害の規模にもよりますが、「在宅避難」ができるよう準備をしましょう。

時間が経つと忘れがちになり、非常食も消費期限があります。普段から食べながら防災用にもストックしておくという「ローリングストック(回転備蓄)」もおすすです。

この方法だと、避難生活中でも普段から慣れ親しんだ食事を食べられるので、ストレスを軽減する効果もあります。

また、温かいものを食べると落ち着く効果もあり、避難生活の不安を和らげることにつながります。お湯を沸かせるようカセットコンロとガス(1週間分で4本程度)も用意しておくといいでしょう。

まず、被災した方は、何を感じたのか何を必要と思ったのかをみて「在宅避難」の参考にしましょう。



給油

震災時、ガソリンの給油で大渋滞を経験してからは、半分になったら給油するようにしています。

車中泊

ペットがいるので車中泊でしたが、車の構造や必要なものを把握していなかったのが苦しかったです。

トイレ

断水の時にトイレの水がなくて困りました。それからはお風呂に水をためるようにしています。

停電

停電時、オール電化の家でシャワーも開けることが出来ず、暑くて暗くて部屋の中にいれませんでした。

通動

電車通勤しているが、歩いて帰る事になり、靴底が足が痛くなった。今は、会社にスニーカーを置いてあります。

暑さ対策

防災リュックに電池式の扇風機や汗拭きシート、クールスカーフを入れておいて本当に良かったです。

家族の心配

大渋滞で帰宅に時間がかかり、電話も繋がらず、子供の迎えが遅くなり心配で心配でたまらなかった。

飲み水

ウォーターサーバーの予備ボトルがあったので、水には困らなかった。洗顔等は風呂の水を使いました。

養生テープ

台風対策で窓に養生テープを貼ろうと思っても、どの店でも買えなくて困りました。

充電器

停電時は、テレビもつまずスマホのみが情報源だったので、ポータブル充電器は必要だと思いました。

電池切れ

停電で懐中電灯をつけようとしたら全て電池切れで、予備電池もなく、仏壇のロウソクを使いました。

カセットコンロ

カセットコンロは準備していたのですが、ガスが足りなくなり、予備は多めの方がいいと思いました。

生理用品

生理用品や赤ちゃんのミルクやおむつ、薬の予備などを考えていなかったのが、多めのストックを認識しています。

災害を経験して感じたこと

新型コロナウイルス感染症により亡くなられた方々に御悔やみを申し上げるとともに、罹患された方々に心よりお見舞い申し上げます。今般の感染症の影響により、プレア通信63号の発行日及び掲載内容が変更となりました。今後は状況を注視しつつ、取り組んでまいりますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

もしものために“今できること”を、やっておこう！

避難所以外の「在宅避難」の選択肢…



家具の点検

※散乱した床の上は、危険なので部屋の中では、スリッパなどを履くこと

- 大きな地震で倒れてきた家具の下敷きになって、逃げるのができなかつたり、大きなけがにも繋がります。「家具は必ず倒れるもの」と考えて、**転倒防止対策**をしましょう。
- 家具（扉も含む）の固定
 - 家具の向きや配置を工夫
 - 家具の上に重たい物や危険な物をのせない
 - 照明の固定
 - ガラスに飛散防止フィルムを貼る
 - カーテンは防災加工のものに
 - 通電火災の備え など
- Check!

家族の確認

▽災害用伝言ダイヤル
局番なしの **171**

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生した場合、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所等を家族で話し合っておきましょう。家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

LINEやメールで家族のグループを作って連絡を取り合う

今は主流ですが、東日本大震災発生時には、まだ存在していなかったLINE。電話が繋がらない場合でも、インターネット回線が繋がっていればLINEのトークタイムライン無料通話は利用できます。

TwitterやFacebook等

情報収集に、SNSは大いに役立つという事ではメリットですが、デマも広がりやすく鵜呑みにしやすいと言うデメリットもあります。本当に信用していい内容なのか見極めが必要です。

【在宅避難ができない場合】避難した際に出会える集合場所

災害の状況によっては色々なケースがありますので、これらについて考えながら、連絡方法や集合場所を家族と話し合う必要があります。昼間だけではなく、夜間も家族で実際に歩いて確認しましょう。

- ◆広域避難場所…地方自治体が指定した場所
- ◆一時避難場所…危険を回避するために一時的に避難する場所
- ◆災害避難所…避難生活するための場所

※建物被害を受け自宅にすることが危険な場合や、自宅に危険が迫っている場合は、避難場所や親戚・知人宅などの安全な場所へ避難して下さい。

※在宅避難者の登録をする自治体もあります。必要な情報提供や、その他必要と思われる支援を適切に行うためのものです。（各自治体に確認して下さい）

在宅避難 備品の準備

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう1週間程度の備蓄があると安心です。また、飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

家族がわかる場所にまとめる(いざという時に持ち出せるようにリュックへ!)

懐中電灯	できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。
携帯ラジオ	小型で軽く、AMとFM両方を聞けるもの。(手動で充電できたり携帯の充電ができるものもある)
貴重食・水	缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。
貴重品	多少の現金、預貯金通帳、健康保険証や住民票のコピーなど。公衆電話用の10円玉も。
救急医薬品	傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。
その他	ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、生理用品、レインコート、スリッパ、お薬手帳 など

復旧するまでの数日間を支える備蓄の例

食料品	ローリングストック(P2参照)で、缶詰やレトルト食品など非常食3日分でできれば7日以上を備蓄。 <small>(高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食糧を多めに準備)</small>
飲料水	大人一人一日3リットルが目安で、最低3日以上飲料水を用意する。 <small>(水の配給を受けるためのポリ容器や、その容器を運ぶ簡易的な台車やリュックがあると運びやすい)</small>
燃料	卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。 <small>(1本で約65分の使用を目安として備蓄。メーカーによれば約7年程度が安全に使用できる期間)</small>
その他	マスク、消毒剤、簡易トイレ、照明器具、毛布、寝袋、ラップ、アルミホイル、食器類、ポリ袋、シート、新聞紙、使い捨てカイロ、汗拭きシート、虫よけ、筆記用具、コンタクトレンズの予備、補聴器 など

あるものを工夫してのりきろ!!

Change 単三を単一電池に!!

Change 牛乳パックでスプーン!!

Change はがれにくい絆創膏の貼り方!!

災害時以外でも指先にまく絆創膏ですが、両端をカットするだけではがれにくくなります!

①ハサミで両端をカットします

②Xになるように貼ります

③Xになるように貼ります

④Xになるように貼ります

ピッタリ!!



免疫力の60~70%は腸にある！

腸の中には善玉菌と悪玉菌、そのどちらか強いほうに付く日和見菌の3つに分かれ、善玉菌が多いほど免疫力が高まります。食材の効果を知って、毎日の食事に採り入れましょう！

免疫力UP!! 健康レシピ

粘膜の潤いを保つ

わかめ・オクラ
長芋・れんこん
納豆 など

ネバネバ成分「ペクチン」の整腸作用と、粘膜を保護する「ムチン」の働きで、ウィルスが粘膜から侵入するのを防いでくれます。

腸内環境を整える

ヨーグルト・キムチ・味噌
醤油・きのこ類 など

発酵食品には、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。発酵食品と善玉菌のエサになるキノコに含まれるβグルカンの相乗効果で、自己免疫力アップ。

体温を上上げる

しょうが・ネギ
玉ねぎ・りんじん
根菜類 など

体内温度が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。血行を促進し新陳代謝を高めることが免疫力アップにつながります。

長ねぎたっぷり鮭の味噌焼き



- 生鮭は塩(分量外)をふって5分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- キャベツはひと口大にちぎり、まいたけも手でほぐす。にんじんは5cmぐらいの細切りにする。
- 長ねぎを斜め薄切りにし、★の調味料とよく混ぜ合わせる。
- アルミホイルを30cmぐらい広げ、キャベツ、にんじん、生鮭の順に置き、⑤をかけてまいたけを散らします。アルミホイルの奥と手を合わせ、折り目をつけて閉じる。左右も折り目をつけて閉じる。
- ⑥をトースターで15~20分ほど焼いて完成！

材料(2人分)
生鮭 2切れ
キャベツ 2枚
にんじん 30g
まいたけ 1/2パック
長ねぎ 1/2本
★酒 大さじ1/2
★みりん 大さじ1/2
★砂糖 小さじ2
★醤油 小さじ1
★味噌 大さじ2

鮭のたんぱく質をはじめ、野菜、きのこバランスが良く、食材の栄養もホイルに包まれて逃さず摂取できます。味噌や醤油の発酵食品を使うことで免疫力アップに繋がります！

味噌が苦手な人は、しょうがや玉ねぎを加えてください！

れんこんと長芋のモチモチ焼き



- れんこんは5mm幅の輪切りにする。
- ポウレンに長芋をすりおろし、塩、片栗粉を混ぜる。
- フライパンに多めに油をひき、②を大さじ1杯ずつスプーンですくって落とし、その下にれんこんをのせる。
- こんがり焼き色がついたら、油をたして裏側を焼く。しょうが醤油を添えて完成！

材料(2人分)
れんこん 100g
長芋 200g
片栗粉 大さじ3
塩 少々
しょうが醤油 適量

れんこんはビタミンCが豊富で胃に優しく、ネバネバ成分「ペクチン」がウィルスや花粉など、粘膜から侵入するのを防いでくれます。

しょうがで血行促進ネバネバ冷奴



- きゅうり、なすは4~5mm角に切り、塩小さじ1/2を混ぜて揉み込み10分くらいおく。
- 大葉を千切りに、しょうがはみじん切りにする。トマトは角切りに、もずくは食べやすい大きさに切る。
- ①の水気を絞って、②を加えめんつゆを入れ、よく混ぜ合わせ、絹豆腐にかけたら完成！

材料(2人分)
きゅうり 1本
なす 1/2
トマト 1/2個
大葉 4枚
しょうが 2かけ
もずく 50g
塩 小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮) 50ml
絹豆腐 300g

しょうがは胃の調子を整え、血行を促進し免疫力を高めてくれる優れたもの。材料はオクラやモロヘイヤなどお好みの野菜でアレンジしてみてください。ご飯、そうめんにかけても美味しいです。



善玉菌を増やす！キノコチースタッカルビ

- まいたけ、しめじを食べやすい大きさに割っておく。ブロッコリーを1口大に切って、ラップに包んで600Wのレンジで1分加熱する。
- 耐熱皿に焼き鳥、①とキムチを加えてよく和える。
- トースターで5分ほど焼いて、温かいうちに、とりたてのチーストドをのせて完成！

材料(2人分)
焼き鳥(タレ味) 1缶
まいたけ 1パック
しめじ 1パック
ブロッコリー 150g
とりたてチース 2枚
キムチ 150g
トマト 適量

免疫力を活性化させるβグルカンの量が抜群に高いまいたけ・キムチ、チーズなどの発酵食品と組み合わせ、善玉菌を増やしましょう。

チーストドは、お好みでチーズを減らしてください。



アボカド納豆のユッケ丼

- アボカドは縦半分に分けて皮を入れ、お尻しながら半分を削り、種をとって皮をとり、1.5cm角に切る。
- ポウレンに納豆、付属のタレを入れて混ぜ、アボカド、★調味料を加えてざっくり混ぜる。
- 湯呑みに卵を割り入れ、お湯で黄身に穴をおける。卵全体を覆うように水を加え、500Wのレンジで1分ほど加熱する。
- 器にごはんを盛り、②と③をのせて、白りゴマをちらして完成！

材料(1人分)
ごはん 1杯分
納豆(タレ付き) 1パック
ポウレン 1個
アボカド 半分
★ごま油 大さじ1/2
★コチュジャン 大さじ1
★んにくチューブ 小さじ1
白りゴマ 適量

アボカドはビタミンEが豊富に含まれ、抗酸化作用を高めてくれます。発酵食品の納豆と一緒に摂ることで免疫力アップのW効果。

免疫パワー抜群！80℃バナナ



- バナナの皮をむき、縦横半分にする。
- フライパンにグラニュー糖をバナナの形に広げ、その上に、バナナの切り口を下になるように並べる。
- 強めの中火にかけ、グラニュー糖がふつふつとキャラメル色になるまで2~3分ほど焼く。ひっくり返して、さらに1分ほど焼いたら完成！

材料(1人分)
バナナ 1本
グラニュー糖 適量

バナナは善玉菌のエサになるオリゴ糖が多く含まれ、80℃に温めることでその効果がさらにアップ！そのまま食べるよりも病原菌と戦う血液中の白血球の質が高まり、数も増えるそうです。

このとき、バナナを動かさないことがポイント！

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉など運動器の衰え「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことで、和名「運動器症候群」、略称「ロコモ」と言われています。エレベーターや車を使う便利な現代社会では、足腰を使う機会が少なくなっているため、全世代の方々に注意が必要です。いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防していきましょう。



ロコモ7つのチェック

CHECK 1

片脚立ちで靴下が履けない



CHECK 2

階段を上るのに手すりが必要である



CHECK 3

やや重い家事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



CHECK 4

家の中でつまずいたり滑ったりすることがある



CHECK 5

横断歩道を青信号で渡り切れない



CHECK 6

15分くらい続けて歩くことができない



CHECK 7

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



1つでも当てはまればロコモの心配が考えられます。今日からロコモ対策を始めましょう!

毎日続けるロコトレ

左右1分間ずつ

深呼吸するペースで5~6回程度スクワット

スクワットが難しい場合



床につかない程度に、片足をあげます。難しい場合は、机に手をつけて行いましょう。



30°ずつ開く
肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は左右30°ずつ外向きに開きます。



膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。



イスに座り、机に両手をつけて立ち上がる。座ることを繰り返して行いましょう。

10~20回(1日2セット)

両足で立った状態でおかとを上げ、ゆっくりかかとを下ろします。不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



毎日続けることが肝心です

ロコモにはいろいろなレベルがあり、十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコモのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、頑張りすぎず無理せず自分のペースで行いましょう!

Pet Cemetery Prayer
ペットセレモニーブリア

Pet Cemetery Prayer ペットセレモニーブリア

放立つペットちゃんをご家族への思いを込めたCMを制作しました。ペットちゃんとお別れを悲しむだけではなく、大切な楽しい思い出を忘れずに、これからの日常を楽しんでほしい。きっと先立つペットちゃんもその方が安心するんじゃないか——。そんな私たちの正直な気持ちを表現しました。

オリジナルのかわいいイラストや露徳のイメージを覆す、ポップな音楽とともにお楽しみいただけます。

ペットセレモニーブリアCM制作陣にはNHK朝ドラのオープニングやMr.Childrenなどのミュージックビデオも手がけるくらやなぎてつべい氏を中心に、NHK民放各社の番組制作、CMで活躍する話題のクリエイターが集まりました!

企画・演出: くらやなぎてつべい
アニメーション: 飯田由美 / 制作: 株式会社デルタワンズ
音楽: 作詞: くらやなぎてつべい / 作曲: Loop

フジテレビ系列
毎週【月~金】
9:50~11:25
CM放送中

ご自宅へペットちゃんをお預かりし、専用車両で火葬後、再びご自宅へお届けします **訪問ご自宅葬**

6/10 START 東京23区および埼玉県の一部のみ対応
※今後随時サービス範囲は拡大する予定です

お申込み・お問合せは **0120-791-240**

〒121-0076 東京都足立区平野1-14-15

大切な想い出を“カクチ”に残すお手伝い。

お客様からのご要望により、ペットセレモニーブリ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/>

About media cooperation

INFORMATION

COMING SOON...

公開前のため、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

ON AIR
STANDBY

2020年 6月	TBS「中居正広の金曜日のスマイルたちへ」 金スマ波瀾万々「IKKO」編、再現ドラマの撮影がブリア稲毛ホールで行われました
2020年 1月~	TBS日曜劇場「テラサスの船」第1話 東京都町田市の南多摩斎場にて、葬儀シーンの設営等の撮影協力を致しました
2019年 4月~	TBS系金曜ドラマ「インハンド」第2話、第3話
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
2019年 2月~	WOWOWドラマ「孤高のメシ」第6話

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.29

プレア市原ホール



しろくま のぶえ
白倉 伸江

趣味 手芸・日本刀鑑賞

好きな食べ物 和菓子

お客様の気持ちに寄り添い、一つ一つ丁寧に誠意を持ってお手伝いさせていただきます。

総務部 経理課



いしい かずゆき
石井 和之

趣味 外食・野球・読書

好きな食べ物 中華料理

正確・的確・迅速に業務を行うことができるよう、精一杯務めて参ります。

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…

お見積無料



…など理由は様々

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ます。 ※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確認下さい。

公 営 霊 園 取 扱 店

プレア通信読者様 抽選で100名様にプレゼント!

アマノフーズ 金のだし お味噌汁セット (10個)

フリーズドライは具材の香りや色味、栄養価が損なわれにくく、お湯を注ぐだけで出来たての美味しさを再現することのできる技術。アマノフーズのお味噌汁は消費期限も長く、食べながら備える「ローリングストック」に最適です。かつお節や昆布などの旨みがかさいおみそ汁の仕上げに香りのかつおだしを重ねた、金色に輝くかつおだしの旨みと香りが味わえるおみそ汁「金のだし」シリーズ全8種を10個セットでプレゼント! ※以下セット内容は変更になる場合があります



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 千葉県稲毛区小中台町356-13 (株)プレア『金のだし』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ップするには、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 9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 9月下旬以降発送予定)

※お名簿からお振替の個人情報は、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・提供することはありません。(ただし、法令により開示を求められた場合を除きます。)

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 ご紹介者様 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1万円です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
- 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

※サービスのうち、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

のり

【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 千葉県稲毛区小中台町356-13
㈱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

のり

のり

★

★

①ご紹介者様ご自身の情報をご記入下さい。 2020.07

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

のり

のり



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



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

2020.07



【差出人・返選先】

〒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

