



ゆうメール

# プレア通信

2022年2月 / 第68号

P. 2 ▶ 街あるきお散歩MAP④  
～鴨川エリア～

P. 4 ▶ お役立ち 生活ライフハック

P. 6 ▶ ふれあちゃんのナンでもTRY③⑧  
～ニッポン全国郷土料理～

P. 8 ▶ ホントは怖い いびきの話

P. 9 ▶ ペットセレモニーお彼岸会のお知らせ  
▶ メディア協力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

# 街あるきお散歩MAP<sup>4</sup> 鴨川エリア

千葉県屈指のリゾート地と言われ、太平洋に面した海側が特に人気の観光地「鴨川」。

大海原や里山の美しい景勝地、定番の大型観光施設はもちろん、市街方面の神社仏閣や資料館などの歴史ある施設まで、魅力的な名所が満載です！

取材協力：鴨川市役所 商工観光課

## 日本の棚田百選「大山千枚田」

特定非営利活動法人大山千枚田保存会  
鴨川市平塚540 ☎04-7099-9050

鴨川の中山間に位置し、房総半島のほぼ真ん中にある東京から一番近い棚田として知られている「大山千枚田」。通年を通して、農作業体験や祭り寿司作り、藍染など、様々な体験イベントを行っています。

※秋から1月上旬にかけては、日本の棚田百選にも選ばれた大山千枚田を舞台にLEDライトによるライトアップイベント「棚田のあかり」が開催されます▲

## 里のMUJI「みんなみの里」

鴨川市宮山1696 ☎04-7099-8055

「無印良品」が手がける複合施設「里のMUJI みんなみの里」。敷地内には地元の農家さんが丹精込めて作った農産物直売所や、新たな鴨川の銘品づくりを目指す開発工房もあります。

また、テラス席ではワンちゃんとお食事を楽しめます。

田植えや稲刈り等の農業体験の他、様々な体験型イベントも開催されます。

## いちご狩り「田村農園」2月上旬～5月上旬

鴨川市南小町2034 ☎04-7097-1162 ※要予約

様々な種類のいちごを栽培している田村農園。たくさんの方にいちご狩りを楽しんで頂きたいと、車椅子でも収穫できるバリアフリースペースを増設！

30分食べ放題で、味や食感・形や色の違いを楽しめます。



アワビをイメージしたユニークな外観のオーシャンパーク。鴨川の海の幸・山の幸を販売する物産館や、地元里山でとれた新鮮で安心な食材にこだわったレストラン、青空市場、休憩所などがあります。時期により花摘みや野菜摘み等も行っています。



▲千年磯前芝生にドッグランを併設。(大型犬はご遠慮下さい。)玄關前と売店前にドッグパーキング(犬を一時的につないでおく場所)もあります。

## 道の駅「鴨川オーシャンパーク」

鴨川市江見太夫崎22 ☎04-7096-1911



## 早春の鴨川に、1万坪の黄色いジュータン！ 開催予定日：2022年1月8日～3月6日

鴨川市内の菜の花畑では、例年1月中旬になると、菜の花が可愛らしい黄色の花を咲かせ、3月上旬までが見頃となります。見頃にあわせて開催される「菜な畑ロード」では、約1万坪の敷地いっぱいに咲き揃う菜の花を觀賞しながら、期間中の毎日、菜の花摘みの体験(有料)ができるほか、朝採り食用菜の花や野菜、果物の販売も行われます。2月の日曜には、ミニトレイン「ドクターイエロー」の運行(有料)も！

また、「菜な畑ロード」公式SNSでは期間中にフォトコンテストが催され、毎回賑わっているそうです。

暖かい陽光の中、黄色い絨毯を敷き詰められたかのように広がる菜の花畑をバックに、家族、友達、恋人と記念撮影してみたいはいかがでしょう？

◀菜な畑ロード公式サイト



## 国指定特別天然記念物「鯛の浦」遊覧船

国定公園の雄大な景色や神秘的鯛の生息地を巡る、およそ25分の周遊コースは、わんちゃんと一緒に乗船することもできるそう。鯛の浦近くには徒歩で磯へ行ける遊歩道もあり、目の前に広がる大海原を眺めながら散策も。

※特別天然記念物「鯛の浦タイ生息地」の真鯛は、天然自然のもので、気象等の条件により御覧いただけない場合があります。

小湊妙の浦遊覧船協業組合  
鴨川市小湊183-8  
☎04-7095-2318



## 日蓮聖人御降誕の聖地「誕生寺」

鴨川市小湊183  
☎04-7095-2621



1706年建立の当山最古の建造物で、千葉県有形文化財指定の仁王門や世界一の鬼瓦、珍しいタイのお墓、江戸城改築用の巨大なケヤキの柱など、見どころや逸話が数多い誕生寺。2月16日は日蓮聖人が小湊でお生まれになったことを祝う宗祖ご降誕会を行います。

## 鴨川シーワールド

鴨川市東町1464-18  
☎04-7093-4803

雄大な太平洋を目の前に「海の世界との出会い」をコンセプトにした、生命の大切さとふれあいのすばらしさを感じ、楽しく学ぶことのできる日本を代表する水族館。海の王者シャチをはじめ、ペルーガヤイルカ、アシカのパフォーマンスのほか、自然環境を再現した展示を通して800種11,000点の川や海の動物たちに出会うことができます。



## 太海フラワー磯釣りセンター

運営：鴨川観光プラットフォーム株式会社  
鴨川市太海浜6 ☎04-7093-2461



手ぶらで行って楽しめる、人気の「海の釣堀」。太平洋に面し、本格的な磯釣り気分を味わえます。(※キャッチ&リリース)

※現在「太海フラワーセンター」は閉園しております。

## 公式SNS「手ぶらDeかもがわ」

商工観光課公式SNSで「手ぶらDeかもがわ」と題し、手ぶらで楽しめるコンテンツの紹介のほか、市内の旬な情報や地域ならではの情報を紹介しています



※社会状況に応じて、臨時休業や営業時間の変更、入場制限が行われる場合があるため、各施設の営業時間等を記載しておりません。お出かけの際は各施設にご確認をお願いします。感染拡大防止の観点から、ご理解・ご協力をお願いいたします。

# お役立ち 生活ライフハック

## Clean 掃除

### 余った「炭酸水」は拭き掃除に

炭酸水の泡が汚れを浮かせるので、普通の水より汚れが落ちます！スプレーボトルに炭酸水を入れて窓ガラスを拭くだけ。新聞紙で拭くと、よりキレイに仕上がります。

### 吸盤を落ちにくくする

壁や吸盤の汚れを落としてから吸盤にハンドクリーム(米粒程)を出し、吸盤全体に薄く塗ります。ハンドクリームが吸盤にある見えない傷を埋めて接着面との隙間がなくなるので落ちにくくなります。

### お急ぎ消臭は蒸気で一気に

すぐに玄関やトイレの臭いを何とかしたいときは、熱湯を入れたコップに香水を一吹きして置いておくと、蒸気で一気に香りが部屋全体に広がります。

### カーペットの消臭

重曹をカーペットに撒いて手やほうきでなじませ30分～1時間程度放置します。その後掃除機で吸い取れば臭いや汚れがスッキリ取れます。このとき重曹が残ってしまうと、せっかく吸い取った臭いがそのまま残ってしまうので重曹はしっかり吸うようにしましょう。

ペットと暮らしている人におすすめ



## Cloth 衣類

### コーヒー染みの応急処置

糖分の入っていない炭酸水を使います。ハンカチ等に入れて優しくトントン叩くと、シミを目立たなくすることができます。汚れが残る場合は複数回繰り返しましょう。ワインや紅茶、醤油など色素の強いシミに効果があります。

### ボタンを取れにくくする方法

よく着るシャツやジャケットのボタンは、表と裏の糸部分に透明のマニキュアを塗っておくと、取れにくくなり、何度もつけ直す手間が省けます。塗る際は洋服に付けないように気を付けてください。

### 伝線しにくいストッキング

新品をおろす前に洗面器に入れた水に大さじ1の酢を加え、1～2分ひたしてから干しましょう。酢の柔軟作用で生地がなめらかになり伝線しにくくなります。

### フリースのふわもこ復活

ペット用のスリッカーブラシで固くなってしまったボアフリースの生地の表面をブラッシングします。毛が寝ている箇所を優しく数回逆なでし、寝ている毛を起こした後に全体を上か下かどちらか一定方向になでるように優しくブラッシングすると綺麗に仕上がります。



## Kitchen キッチン

### 調味料を入れすぎたら

おひたしや和え物の仕上げにしょうゆなどをかけすぎたときは、皮をむいた生のじゃがいもを入れて和えると、調味料を吸い取ってくれます。下味がついたじゃがいもは、別の料理に活用しましょう。

### じゃがいもの皮でピカピカ

じゃがいもの皮には石鹼と同じような成分が入っていて、様々な場所に使えます。キッチンのシンクの落ちない水垢も、こするだけで綺麗になります。

### カチカチに凍った食材の解凍

カチカチに凍った食材を手早く解凍するには、鍋の底で挟みましょう。熱伝導率の良いアルミや銅といった鍋を使います。上の鍋に30～35℃のぬるま湯を入れると1cm以下の薄さで冷凍保存したひき肉や薄切り肉などが、4～5分程度で解凍できます。

### 青いトマトの追熟

冷蔵庫に入れず、ヘタの部分を下にして太陽の当たる場所に数日置いておけば、甘さと栄養価が増し、綺麗な赤色のトマトになります。

## Other その他

### 結束バンドを切らずに外す

結束バンドはバンドのギザギザ部分が爪の部分に引っかかることでロックされる仕組みになっています。

爪部分に入るサイズのマイナスイドライバーや毛抜きなどを用意し、爪とかみ合ったバンドのギザギザ部分を押し込むとロックが解除されます。爪とバンドの間に隙間ができると、簡単にバンドを緩めることができます。



※押し込む時は、ケガをしないよう十分注意して下さい。

### 写真立ての写真がズレない

写真立てに入れた写真がどうしてもズレる...そんな時は、写真と台紙の間に輪ゴムを挟むだけでズレなくなります。輪ゴムは端や下ではなく中央に挟みましょう。

### シワシワの”お札”をピン札に

大根おろしをキッチンペーパーで包み絞ります。その絞り汁をシワシワのお札に塗り、100度位の温度でアイロンをかけてください。その際の注意点は、ホログラム部分は避けること。

お札の表面にはデンプンが塗られており、そこに大根おろしの絞り汁をつけると、含まれる消化酵素がデンプンをやわらかくしてくれます。その後アイロンをかけることで、デンプンを元の固い状態に戻すことができます。



# ニッポン全国 郷土料理

日本国内における地方の伝統的料理「郷土料理」は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。地域の歴史や文化、そして生活が一つのお皿に凝縮されています。日本のソウルフードである各地の郷土料理を家庭で手軽に作れるレシピをご紹介します。懐かしいふるさとの味を楽しんでみませんか。（※地域が重複している郷土料理は、代表で県名を入れていきます）

## イカメンチ



材料(2人分)

- イカ…………… 1杯
- キャベツ…………… 1/8玉
- 玉ねぎ…………… 中1/2個
- 人参…………… 1/3個
- ☆卵…………… 1個
- ☆片栗粉…………… 大さじ2
- ☆薄力粉…………… 大さじ2
- ☆醤油…………… 小さじ2
- ☆砂糖…………… 小さじ1
- ☆おろし生姜…………… 小さじ1
- ☆塩…………… 小さじ1



- キャベツ・人参・玉ねぎは、粗みじん切りに切る。
- イカは内臓と皮を取り除き、吸盤を削いで、粗くたたく。
- ボールに①、②、☆を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- フライパン2cm位まで油を入れ170℃に熱し、③をスプーンで楕円形に作り、そっと落とす。表面がカリッとするとまで揚げる。

津軽弁では「イガメンチ」と呼ばれています。終戦直後の食糧難の時代に、貴重なイカを残すことなく食べられるよう、また野菜くずを美味しく食べるために工夫された一品です。



## しそ巻き



材料(7串分)

- 大葉…………… 20枚
- くるみ(無塩)…………… 50g
- 白ごま…………… 20g
- 味噌…………… 70g
- 砂糖(あればザラメ)…………… 40g
- ふるった薄力粉…………… 15g (味噌が柔らかければ量を増やす)
- 爪楊枝…………… 7本



- 細かく刻んだくるみと白ごまをフライパンで軽く炒る。
- 小鍋に味噌・砂糖を入れ弱火で滑らかになるよう炒める。
- ①を入れ、軽く混ぜる。
- 火を止め、薄力粉を少しずつ加える。容器に入れ粗熱を取り、冷蔵庫で1時間冷ます。
- ④の味噌を棒状に切り分け、大葉の裏面にのせ、軸から巻いていく。3つを1本の楊枝に刺してまとめる。
- 180℃の油で両面20秒ずつ揚げたら完成。

仙台がまだ伊達藩だった時代から作られていたしそ巻き。仙台味噌を使って、伊達政宗が作らせたとも伝えられています。冷蔵庫などで保管すれば1週間程保存が可能。



## ニラせんべい



材料(2枚分)

- ニラ…………… 1束
- 薄力粉…………… 200g
- ☆水…………… 300ml
- ☆味噌…………… 40g
- ☆砂糖…………… 大さじ1



- ニラは1.5cm幅に切り、ボウルに入れる。薄力粉もふるいながらいれ混ぜ合わせる。
- 別のボウルに☆を入れよく混ぜたら、①を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を引いて、中火にかけ、②を全面に薄く広げる。
- 焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがり焼いて完成。

見た目は韓国料理のチヂミによく似ていますが、江戸時代末期から食べられているという長野県の郷土料理。また、チヂミは生地自体に味を付けないことが多いですが、ニラせんべいは信州みそや砂糖を加えて甘じょっぱく仕上げられています。生地自体に味が付いていて、そのままでも十分美味しいので子どものおやつにも健康的で◎



## 五平餅



材料(2個分)

- ご飯(温かい)…………… 300g
- くるみ(無塩)…………… 10g
- ☆白すりごま…………… 10g
- ☆味噌…………… 50g
- ☆料理酒…………… 50ml
- ☆みりん…………… 50ml
- ☆砂糖…………… 20g



- ご飯をすり鉢に入れ、すりこぎで粒がなくなるまで潰し、小判型に形を整える。
- すり鉢にくるみを入れ、すり潰したら☆を入れ混ぜ合わせる。
- ②を鍋に移して中火で5分程煮詰め、バットに移し①を浸してからめる。
- フライパンに油を入れ、両面焼き色がつくまで焼いたら完成。

昔、山仕事をする人たちが山で有り合わせのご飯をつぶして、手元にある板切れににぎりつけて焼き、みそをつけて食べながら、酒をくみ交わしたのが始まりと言われていました。今回はフライパンで簡単にできる五平餅の紹介です。



## 漬物ステーキ



材料(2人分)

- 白菜漬け…………… 100g
- 卵…………… 2個
- ごま油…………… 大さじ1
- ☆バター…………… 大さじ1
- ☆めんつゆ…………… 小さじ1
- ☆だしの素…………… 小さじ1/2
- かつお節…………… 適量
- 七味…………… お好み



- 白菜漬けは食べやすい大きさに切る。(塩分が濃い漬物を使用する場合は、一度水で洗い流してから水気をしぼって使しましょう)
- フライパンにごま油を入れ、白菜漬けを入れて中火で1分程炒める。
- ☆を加えてさっと炒め、溶いた卵をまわし入れて半熟になるまで中火で加熱する。
- かつお節をかけて完成。

飛騨地方は寒暖の差が激しい気候と美しい水に恵まれ、昔から非常においしい白菜が採れる所。元々は、樽の中で凍ったり冷たくなったお漬物を少しでも温かくして食べたい…ということで、囲炉裏やフライパンで焼いて食べたのが発祥と言われています。



## スタミナ納豆



材料(4人分)

- 鶏ミンチ…………… 120g
- にんにく…………… 5g(1/2かけ)
- しょうが…………… 5g(1/2かけ)
- 醤油…………… 小さじ1/2弱
- 酒…………… 小さじ1弱
- ごま油…………… 小さじ1弱
- ひきわり納豆…………… 100g
- ☆醤油…………… 大さじ1/2弱
- ☆砂糖…………… 小さじ1弱
- ☆みりん…………… 小さじ1
- ☆ごま油…………… 小さじ1/2弱
- 青ネギ…………… 20g
- タバスコ…………… 少々



- みじん切りにしたにんにくとしょうがをごま油で炒める。
- 鶏ミンチを加え、醤油と酒を入れポロポロになるまで炒め、火が通ったらバットに広げて冷ます。
- ひきわり納豆に☆を入れ混ぜる。
- ③に冷めた鶏ミンチと刻んだ青ネギを加え、最後にタバスコを落として混ぜ合わせて完成。

30年余りに学校給食に登場。当時、栄養士さんが「納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるように」と考案したメニューが今では大人気。隠し味のタバスコの辛味が食欲をそそります。



## 呉汁(ごじる)



材料(5人分)

- 大豆…………… 1/2カップ
- 油揚げ…………… 1枚
- お好みの野菜…………… 200g
- だし汁…………… 4カップ
- 味噌…………… 50g



- 大豆は一昼夜水につけておく。
- だし汁2カップで、お好みの野菜がやわらかくなるまで煮て、油揚げを入れる。
- ミキサーに残りのだし汁2カップと、大豆を入れ細くなるまで砕く。
- ②に③を入れ、煮こぼれに注意しながら3分程煮て、味噌を溶かし、最後にネギを散らして完成。

大豆を一昼夜水に浸し、すり潰したものを呉(ご)といい、それを味噌汁に入れたものを呉汁(ごじる)と言います。具材は家庭によって様々。また大豆をふんだんに使う呉汁は大変栄養価が高く、豊富なタンパク質を含む大豆は「畑の肉」という別名も。最近では自然食品として健康を気遣う人達に人気が高く注目されています。



## 豚味噌



材料(4人分)

- 豚バラブロック…………… 200g
- にんにく…………… 1片
- しょうが…………… 1片
- かつお節…………… 3g
- 白ごま…………… 3g
- ☆味噌…………… 100g
- ☆黒糖…………… 55g
- ☆みりん…………… 40g
- ☆酒…………… 10g



- 豚肉を湯がく。その間に、にんにくと生姜をすりおろす。
- 5分たったらお肉を取り出し、脂身と赤身がバランス良く入るように1~2cm角に切る。
- 油を敷かず強火で炒め、脂が出たらふき取り、にんにくとしょうがを入れてさらに炒める。
- ☆を入れ、仕上げにかつお節と白ごまを入れて混ぜ合わせて完成。

鹿児島には様々な味噌料理がありますが、最も好まれている味噌料理の一つが「豚味噌」です。「麦味噌」が一番相性がいいそうですが、なければ他のお味噌でもOK。容器に入れて保存すると味が染み込みさらに美味しくなります。



# ホントは怖い いびきの話



いびきは大きく分けて「単純性いびき症」「上気道抵抗症候群」「睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)」の3つに分けられます。すべてのいびきが注意が必要で危険なものとは限らず、一過性であれば、そこまで気にかける必要はありませんが、もし朝までずっと続いたり、強弱があったり、仰向けに寝ると大きくなったりするいびきの場合は注意が必要です。

<h3>単純性いびき</h3> <p>無呼吸や低呼吸がなく、睡眠の分断や日中の眠気がないタイプ。一過性のいびきであり、基本的に病的な要因によりいびきをしているわけではないのが特徴です。多くの場合は「疲労」や「飲酒」「鼻づまり」などを原因としており、これらの原因を取り除くことでいびきの症状も改善されます。</p>	<h3>上気道抵抗症候群</h3> <p>無呼吸や低呼吸はありませんが、習慣的ないびきがみられます。睡眠中、上気道が狭くなり強い力で呼吸をする必要があるため睡眠の分断がみられます。そのため、しっかりと寝ているのに、日中に疲労感や眠気を感じやすくなります。日常生活に影響を及ぼす可能性があるため、早目に医療機関で相談しておいた方が良いでしょう。</p>	<h3>睡眠時無呼吸症候群(SAS)</h3> <p>睡眠中に低呼吸または無呼吸が生じ、体が低酸素状態になる症状です。習慣的にいびきを伴い、睡眠が分断されるため眠りが浅く、しっかりと眠れないので日中に眠気を感じる事が多いのが特徴です。症状が悪化すると、さまざまな「生活習慣病」を合併する可能性があるため、早目に適切な治療を開始することをおすすめします。</p>
--	---	--

## いびきの改善方法 zzz

- ### 耳鼻咽喉科疾患の治療

鼻水、鼻づまりの原因となる耳鼻咽喉科疾患の治療を行い、根本的な要因を取り除くことでいびきが改善されます。
- ### 適正体重を維持する

いびきをかく傾向として、肥満体系である、加齢と共に太ってきたという原因があります。軽度であれば、適正体重に減量することでいびきや睡眠時無呼吸の症状が軽減されることがあります。
- ### 夜の飲酒を控える

夜寝る前にお酒を飲むと、筋肉が弛みやすく気道を塞いでしまうことがあります。寝る前の飲酒を控えることでいびきを予防する事ができます。
- ### 横向きに寝る

仰向けの姿勢で寝ると気道が塞がりやすく、いびきをかきやすくなります。抱き枕などを活用し、横向きの姿勢を維持することで、いびきを予防する事ができます。
- ### 部屋の湿度を保つ

いびきをかく人は口呼吸になっています。喉の炎症などで、いびきを悪化させないために部屋の湿度にも注意しましょう。

## SASの可能性が高いいびき

- しばらく止まったあと「ガガッ」という音とともに再開する
- 朝までずっと続く
- 最近急に大きくなり、音も変わってきた
- 仰向けに寝ると大きくなる
- 強弱がある

睡眠中に何度も呼吸が止まる状態「無呼吸」が繰り返される病状です。空気の通り道である上気道が狭くなることで、無呼吸が引き起こされます。その原因のひとつは肥満で、睡眠中には、のどの緊張が緩むため肥満の人は、のどへの脂肪沈着が増加し、空気の通りが悪くなるのです。扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎など鼻の病気、あごが小さいことも原因となります。

#### 正常な状態

#### 閉鎖された状態

#### 正しい舌の位置

舌の筋肉を鍛えさせないために、正しい舌の位置を保つことも大切です。舌の先が上の前歯の裏側について、舌が全体的に上あごについている状態を「スポットポジション」と言います。睡眠中もスポットポジションを維持し、鼻呼吸を心がけましょう。

# Pet ceremony Prayer ペットセレモニープレア



## お彼岸のお知らせ

3月19日(土) 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

※商品の内容・金額は変更となる場合がございます



お気軽にお問い合わせ下さい！

<p>合同慰霊碑用 <b>1,100円</b> メモリアルボード</p>	<p>納骨堂用 <b>1,100円</b> メモリアルボード</p>	<p>合同慰霊碑用 <b>1,300円</b> 花束</p>	<p>納骨堂用 <b>2,200円</b> リース型アレンジ花</p>
--	--	------------------------------------	---

### お参りのお客様へお願い

ご来園の際は、マスクの着用と手指の消毒をお願い致します。密集・密接・密閉を避けるためのご協力をお願いいたします。



## 大切な思い出を“カタチ”に残すお手伝い。

お客様のご要望により、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でご購入いただけます。

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

## About media cooperation INFORMATION

2021年10月15日~  
TBS金曜ドラマ **最愛** 第1話 最終話

第1話、過去の葬儀の回想シーンにて祭壇等の施行と備品の提供をさせていただきました。ドラマ内でプレアの紙袋を持った会葬者が印象に残るシーンでした。最終話の寺で行われる葬儀シーンでも、祭壇の施工等お手伝いをさせていただきました。

### メディア協力履歴

2021年	7月~	テレビ朝日木曜ドラマ「緊急取調室」第1、2話、4話
2021年	1月~	TBS金曜ドラマ「俺の家の話」第1、2話、最終話
2021年	1月~	WOWOW連続ドラマW「トッカイ」第2話、第11話
2020年	12月~	TBS日曜劇場「危険なビーナス」第10話
2020年	7月~	TBS日曜劇場「半沢直樹」第9話

公開前のため、ご報告できない情報もございます。しばらくお待ちください！

# 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.34

## プレア茂原ホール



とばり ゆうこ  
戸張 優子

趣味 子供と公園めぐり  
ショッピング

好きな食べ物 ポテトチップス  
お寿司

お客様に寄り添ったお手伝いができるように取り組んで参ります

## ペットセレモニープレア千葉



みながわ けんじ  
皆川 健司

趣味 料理  
海外ドラマ鑑賞

好きな食べ物 肉(ステーキ、焼肉、焼鳥)  
嫁の作った芋煮

お客様の悲しみに少しでも寄り添い、心に残るセレモニーのお手伝いができるよう、日々精進しています。

# 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

千葉市 平和公園 / 成田市 いずみ聖地公園  
長南町 笠森霊園 / 市原市 海保墓園 …その他公営霊園

# 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**

葬儀プラン※① 特別価格

プレア商品券※② 1万円分プレゼント

搬送基本料金※③ 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 特別価格

ペットセレモニー 最大30%割引

※サービスの中で、①葬儀プランの割引 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!

## 鈴木鯉節店 無添加仕上げソフトふりかけセット

千葉県鴨川市にある明治27年に創業した業務用鯉節卸屋「鈴木鯉節店」は、関東を中心に300店舗以上の飲食店と取引がある老舗の鯉節問屋。

鯉節専門店だからこそ作れたこだわりの「ふりかけ」は、最高級の本枯節をベースに、栄養満点で相性の良い厳選素材を合わせた無添加仕上げ。その品質とおいしさから様々なメディアで取り上げられ、数多の賞を受賞しています。

今回は、鴨川名産のひじきを使った「おかかひじき」×2、さわやかな風味の鴨川産生姜を使用した「おかか生姜」×1、国産牛挽肉を丁寧に炊き上げた「おかか牛肉そぼろ」×1、ぴりっと辛い「おかかひじき唐辛子入り」×1の5袋をセットにしてプレゼント!



ハガキの場合 官製葉書または 切手(63円)を貼ったポストカード等に  
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『ふりかけセット』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



〒郵便番号  
住所  
氏名  
電話番号  
ご意見など

応募締切 2022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月末以降発送予定)

※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)

## 【お友達紹介のお申込方法】

1. 右側①太枠内にお客様の情報を記入して下さい
2. 右側②枠内にご紹介したい方の情報を記入して下さい
3. キリトリ線通り切り、斜線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
4. 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。 2022.02

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  
千葉市稲毛区小中台町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



### ハットセレモニープレア千葉

〒263-0051  
千葉市稲毛区麩生町552  
☎0120-482-940



### ハットセレモニープレア松戸

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



### ハ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



料金受取人私郵便

美浜局承認

2114

差出有効期間  
2022年6月1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  
2022.02



【差出人・返還先】

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13  
㈱プレア「プレア通信お友達紹介キャンペーン」係

