

料金後納

ゆうメール

プレア通信

2019 / 新年号

P. 2 新年のご挨拶

P. 3 プレアインフォメーション

P. 4 ぶらり電車の旅
～千葉都市モノレール線(タウンライナー)～

P. 8 ぷれあちゃんのナンでもTRY²⁹
～かんたんもう1品! 豆苗レシピ～

P.10 ふくらはぎのつり防止「足がつる」を慢性化させない!!

P.11 プレア35周年特別企画
読者プレゼント&Wチャンスキャンペーン!

P.12 情熱社員





謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、会員様をはじめ、皆様方には格別のお引き立てを賜り、厚く御礼を申し上げますとともに、日頃から、プレア通信をご愛読いただき、心より感謝申し上げます。

去年は、弊社35周年記念として各ホールに於いて記念イベントを開催させていただきました。大変たくさんの方々にご来場いただき、事故や混乱もなく運営することができました。ありがとうございました。

また、メディアにも多く紹介された年でした。TBS系列ドラマ「あなたには帰る家がある」、テレビ朝日系列ドラマ「リーガルV」にて葬儀に関するマナー等の指導と式場の設営に協力させていただいた他、NHK総合「ひるまえほっと」では弊社ペットセレモニーを取り上げていただきました。

これから放送される番組としては、滝沢秀明さんの最後の主演となる、1月13日放送開始のWOWOWの連続ドラマW「孤高のメス」でも協力させていただいておりますので、ご覧いただければ幸いです。

今年、平成最後の年でもあり、新元号がスタートする年でもあります。この記念すべき年に35周年から新たなスタートが切れる事は感慨深いものがございます。

より魅力的なイベントや相談会の開催、セレモニーホール・ペットセレモニーの設備の充実、皆様からいただいたご意見やアンケートをもとに商品の開発やサービスの向上に力を入れて参ります。

これからも皆様のご期待にこたえられますように、社員一同より一層努力して参りますので、本年も変わらぬお引き立てのほどを、よろしくお願い申し上げます。

皆様方のご健康と、ご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

株式会社プレア 富岡 琢磨 代表取締役社長



TBS系 2018年4月13日～6月22日放送

あなたには帰る家がある

第10話、劇中の葬儀シーンにて、自宅葬のセッティングと葬儀マナーの指導で協力させていただきました。



テレビ朝日系 2018年10月11日～12月13日放送

リーガルV

第1話、冒頭の教会と寺の葬儀シーンにて、葬儀マナーの指導と式場の設営。第4話では、プレア稲毛ホールにて撮影が行われました。

NHK総合 2018年8月3日放送

ひるまえほっと

「あっとほっと」コーナーにて「愛するペットが逝ったとき」という特集で、ペットセレモニープレアを取り上げていただきました。



株式会社プレア 35周年特別企画 ペットとの暮らし 4コマ動画まんが配信開始!

何気ない日常にフォーカスした 笑って泣けるペットストーリー集。



http://www.petceremony.jp/konnako/



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/





CPS 千葉港めぐり観光船

千葉ポートサービス

開発が進む千葉港地区にオープンした複合施設「ケースハーバー」から出港する、千葉ポートサービスの千葉港めぐり観光船は、大海原に向かう航海気分を手軽に味わえる人気スポット。千葉港近辺のコンテナターミナルや食品コンビナート、成田空港へのジェット燃料の油送基地等を巡る、他ではちょっとお目にかかれないユニークな工場めぐりの船の旅として注目を集めています。

他にも、幕張の高層ビル群とマリスタジアムなど、新都心の景観を海上から眺められる「幕張メッセ沖合遊覧コース」の他、夏季には納涼船等の限定プランも。陽が沈むにつれ浮かび上がってくるビル群や工場の姿を海側から見る事ができる「夜景クルーズ」は日頃見ることのできない幻想的な光景が見られます。

- 港めぐりコース (約40分)
出港時間 <毎日>11時30分/13時30分
乗船料 大人1,000円(中・高校生含む)/小学生500円
 - 幕張メッセ沖合遊覧コース
出港時間 <土曜・日曜・祝日>14:30
乗船料 大人1,200円(中・高校生含む)/小学生600円
- ☎ 043-205-4333 住 〒260-0024 千葉市中央区中央港1-20-1ケースハーバー1F



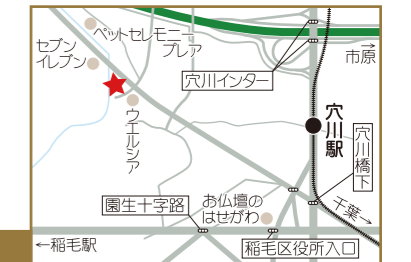
海苔問屋 商標 鮎澤

千葉の名産品が勢揃いする海苔問屋「鮎澤」。オリジナル商品の「ほろにがい千葉ん」は、「青混ぜ」と呼ばれる、黒い海苔の中に天然のアオノリが一定量以上混ざった海苔のことで、焼くと独特の香ばしさとほろ苦さが生じることが、この商品名の由来です。

昔は見栄えの良い真っ黒な海苔が重宝されたことなどから、アオノリは人為的に取り除かれていたそう。しかし、昔ながらの味わいが見直されてきたことと、11~12月にしかとれないという希少さなどから「青混ぜ」海苔の市場価値が高まっています。

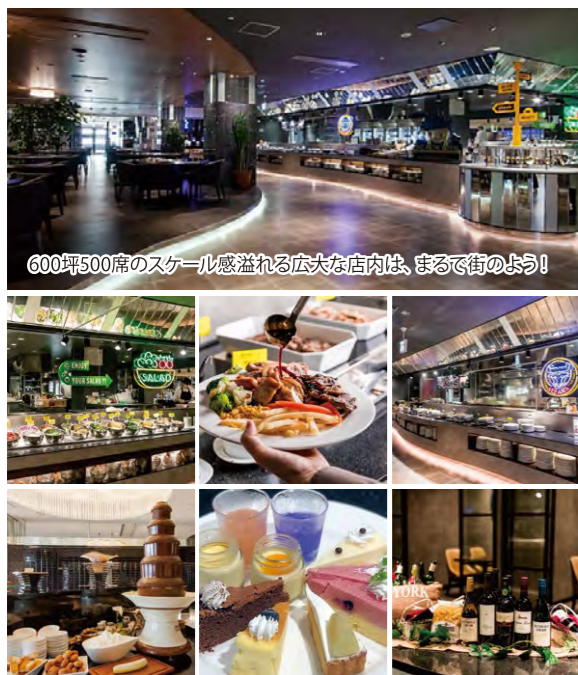
他にも「千葉市食のギフトセレクション」の贈答部門で優秀賞に選ばれた「焼のりとえび塩のりの詰め合わせ」や、こだわりのふりかけ「ぶっかけい千葉ん」など、千葉の名産品に出会えます。

- ☎ 9:00~19:00
- 休 月曜日(祝祭日の場合は17:00まで営業)
夏季・年始休業
- 交 「穴川」駅から徒歩約5分
- P 有り(10台)



☎ 043-251-5778 住 〒263-0051 千葉市稲毛区園生町564-1

ぶらり 電車 の旅 25 千葉都市モノレール タウンライナー



THE NEW YORK BAYSIDE KITCHEN

2018年11月にリニューアルした「ザ・ニューヨークベイサイドキッチン」は、世界中の食が集まる“NY”をコンセプトに、みなとの風とともに優雅な時間を楽しめる、千葉県最大級のbuffetレストラン。

一流ホテルで研鑽を積んだ料理人が腕を振るい、地元千葉の食材を活かした和洋中等の豊富な種類の料理は80種類以上!

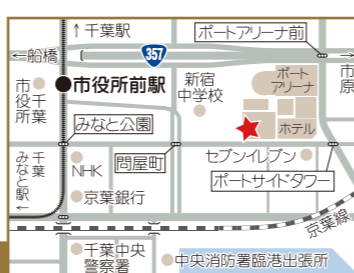
出来たてのお料理を提供するLIVE KITCHENはもちろん、トッピングや付け合せ、ソース等を自分好みに組み合わせれば無限に楽しめるカスタムメニュー等、わくわくする仕掛けがいっぱいの店内は通路が広く、車椅子やベビーカーでの移動も可能。ゆったりと配置されたテーブル席の他に個室タイプのお部屋もあり、少人数からパーティーまで様々なシーンに対応できるエンターテイメント空間です。

- ☎ ランチタイム
平日 11:00~15:00 (最終入店14:00)
土日祝 11:00~16:00 (最終入店14:30)
- ☎ ディナータイム
17:00~22:00 (最終入店21:00)
- 休 ポートタウンに準ずる(不定休日あり)
- 交 「市役所前」駅から徒歩約6分

料金	ランチタイム			ディナータイム		
	大人	小学生	未就学児	大人	小学生	未就学児
平日	1,980円	1,000円	500円	2,980円	1,600円	800円
土日祝	2,280円	1,300円	700円			

税別/3歳未満無料/土日祝ランチタイムのみ2時間制(ご予約は11:30まで)

☎ 043-301-4101 住 〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-50 千葉ポートタウン5F



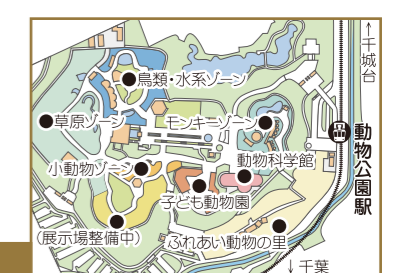
千葉市動物公園 Chiba Zoological Park

大ブームを巻き起こしたレッサーパンダ等のかわいい小動物から、ライオンやゾウ、キリンなどの大きな動物、絶滅危惧種に指定された希少な動物まで、様々な動物に出会える「千葉市動物公園」。

自然に近い状態でのびのび飼育されている動物たちは、広い敷地の中にゆったり配置され、図鑑では見られない生の表情を間近で観察できます。また、動物たちの“お食事タイム”は普段見られない姿を観察できるチャンス!

乗馬体験をはじめ直接動物に触れる、子どもたちに大人気の「ふれあい動物の里」や、四季の花々を見ながら本格的なバーベキューが手ぶらで楽しめる“Wild Kitchen Garden”の他、様々なメディアとコラボしたイベントも開催され、子供から大人まで楽しめます。

- ☎ 9:30~16:30 (入園は16:00まで)
入園料 大人(高校生以上) ……700円
中学生以下 ……無料
- 休 毎週水曜日(水曜日が休日にあたる時は翌日)
年末年始(12月29日から1月1日)
- 交 「動物公園」駅すぐ
- P 普通車700円(9:00~17:00)



☎ 043-252-1111 住 〒264-0037 千葉市若葉区源町280



新鮮な魚介が自慢!

鮮魚1尾丸ごと魚介のアクアパッツァ

その場で切り分ける生ハムは脂がしっかりと乗った絶品!

TEL 043-441-5342 住 〒264-0026 千葉市若葉区西都賀3-9-2

魚河岸バル HAYASHIDA

新鮮な魚介類を中心に、旬の食材を使ったお料理とワインを気軽に楽しめる魚河岸バル“HAYASHIDA”。ご主人の目利きで仕入れた、お寿司屋さんに負けない鮮度が自慢の魚介を使ったアレンジメニューはもちろん、本格的な肉料理も豊富。チーズやワインにもこだわり、ワインセラーには厳選されたワインが並びます。

実はワインとの相性がピッタリだという、おすすめの「お刺身3点盛り合わせ」は、旬のお魚に合ったタレや薬味をつけていただく、味もさることながら抜群の鮮度とコストパフォーマンスを誇る一品。

日替わりランチは、イタリアンから洋食、ご主人が和食の経験も豊富なことから、繊細な手仕事の和定食があることも。その日の仕入れ状況で魚の種類が変わるスペシャルメニューが味わえます。

営 ランチ.....11:30~14:30 (L.O.14:00)
ディナー.....17:00~23:00 (L.O.22:00)
金・土ディナー...17:00~24:00 (L.O.23:00)

休 月曜定休、年末年始

交 「都賀」駅から徒歩約2分

P 近隣に有料駐車場有り




Dragon Farm ドラゴンファーム

1月から5月中旬頃までの長い期間、いちご狩りが楽しめる「ドラゴンファーム」。夏にはブルーベリー狩りも楽しめるこの観光農園では、おいしいいちごを安定して収穫できるようにと研究を重ね、栽培されるいちごは、なんと17種類。時期によって食べられる種類が異なるので、どの種類が食べられるかはその日のお楽しみ!

きれいに整備されたハウスの中は高設栽培で、子供でも自分の手で収穫出来る高さにいちごが実り、ベビーカーや車椅子でも気軽に楽しむことができます。「完熟のいちごを味わえるのは、いちご狩りの醍醐味です。いちごは品種によって、味はもちろん、香りも違うので、それぞれの個性も比べてみて下さい。」という代表の内田さん。この時期ならではの甘い果実を思う存分味わってみては?

月~土 (事前予約制) 午前の部 10:30集合/午後の部 14:00集合
日曜日 (先着受付) 8:30受付開始、10:00イチご狩り開始

※いちごが無くなり次第終了

2019年1月1日~5月中旬	小学生~大人	2歳~小学生未満
月~土 事前予約制	3,000円	1,500円
日 先着順	2,000円	1,000円

休 不定休 ※Facebookにてお知らせ

交 「千城台北」駅から徒歩20分

P 有り(30台)

休業日や最新情報はFacebookをチェック!



TEL 043-235-3788 住 〒264-0007 千葉市若葉区小倉町1354 (第2農園)



ぶらり 電車の旅 25

千葉都市モノレール タウンライナー



kiredo VEGETABLE Atelier

「野菜の面白さをもっと伝えたい」と、年間約150種類の野菜を生産している農家夫婦が自ら手がけ料理を提供している“キレド ベジタブルアトリエ”。その野菜達がどうしたら一番おいしくなるかを第一に考えて作り出すメニューは、見たことのない野菜や、スイーツにも野菜がふんだんに使われており、目にも鮮やかで食欲をそそるものばかり。「日本古来の野菜から世界の珍しい野菜まで普段は触れない野菜たちの料理の仕方を知ってもらい日常に取り入れてほしいと思っています」というオーナーの栗田さん。

店内では野菜はもちろん、オーナー自らが会いに行き選んだ器やクラフト、お洋服なども販売。他店とのコラボメニューの開発や、ライブや個展等の様々なイベントも積極的に開催しています。

営 10:30~18:00 (L.O.15:30/以降はテイクアウトと物販のみ)

休 月・火・水曜定休 ※臨時休業あり

交 「小倉台」駅から徒歩約5分

P 有り(3台)

イベントやお店のスケジュールなど最新情報はFacebookをチェック!

TEL 043-232-3470 住 〒264-0006 千葉市若葉区小倉台5-13-4



色鮮やかな野菜をふんだんに使ったメニュー ※使用する野菜は季節により変更となります

野菜ギョウギョツとピタサンド




地酒とワインの専門店 小田商店

日本酒・焼酎・オーガニックワインなどのお酒と陶器や磁器を扱う、1974年創業の小田商店。店内にはメジャーなものから入手困難な物まで所狭しと並び、千葉ではここでしか扱っていないお酒も...

すべての商品の味を把握しているご主人の小田さんは、「美味しい」と思えるものを求めて全国の蔵元に足繁く通い、信頼を得ることで蔵元さんと直取引。全国を飛び回ることのできる品との出会いもあるそう。生産数が少なく、良いものだけれど通常の流通には乗らないという希少なちみつやお茶の他、窯元と直接取引の陶器等も含め、一般の店舗では手に入らない商品が並びます。

お酒の会 (蔵元さんと呼んでの試飲会) や、レストランで料理とお酒を楽しむ会、蔵訪問社会見学会なども開催されています。

営 10:00~20:00 (日・祝は19:00まで)

休 月曜日・第2日曜日 ※祝祭日・年始年末については問い合わせ下さい

交 「千城台」駅から徒歩約15分

P 有り(店前・店裏 1番、2番、3番、8番)

TEL 043-237-8289 住 〒264-0003 千葉市若葉区千城南4-4-1



不定期で開催される「試飲イベント」では蔵元さんも来店、限定品のお酒が試飲できることも... (開催日など詳細はお問い合わせ下さい)

個人作家さん等のレアな品も展示販売





β-カロテンを豊富に含む豆苗で代謝アップとアンチエイジング!!

かんたん
もう一品!

豆苗レシピ

豆苗は、約1~2週間程度でもう一度収穫できます!! 空いている容器に、根がつかない位の水をはり日当たりの良い室内に置いておきます。お水は毎日、取り替えてくださいね。

豆苗と餅チーズの焼きお揚げ



材料(2人分)
 豆苗半パック
 油揚げ4枚
 スライス餅4枚
 溶けるスライスチーズ2枚
 ★みそ大さじ1
 ★みりん大さじ1
 ★白ごま大さじ1

①器に★調味料を入れて混ぜ合わせておく。
 ②豆苗は根元を切り4cmの長さに切って4等分する。
 ③スライス餅は半分に切り、溶けるスライスチーズは1枚を4等分にしてスライス餅に重ねる。
 ④油揚げを開いて、4等分した豆苗を③の餅・チーズのセットで挟むようにして詰めます。(餅チーズ→豆苗→餅チーズの順)中に★調味料を流し込みます。
 ⑤トースターに④を並べて180℃で5分ほど焼いて完成です。

切り餅でも、レンジ500Wで15秒ほど温めてスライスすれば代用できます。

つくレポ

豆苗のササッとおひたし



材料(3人分)
 豆苗1パック
 もやし1袋
 オクラ1袋
 ★白だし大さじ2
 ★醤油大さじ1
 ★みりん大さじ1
 ★すりごま適量
 ★かつおぶし適量

①豆苗ともやしを細かく刻む。
 ②オクラはネットに入ったまま塩をまぶし、ゴシゴシして産毛を取ってから、細かく刻む。
 ③豆苗、もやし、オクラを耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ600Wで2分ほど加熱する。水気を切り、★調味料と和えて完成です。

レンジの加熱時間は、作量によって調節してください。

つくレポ

豆苗とちくわのマヨポンサラダ



材料(4人分)
 豆苗1パック
 ちくわ5本
 もやし1袋
 ★めんつゆ大さじ1
 ★味ぽん大さじ2
 ★マヨネーズ大さじ1
 ★白ごま大さじ2
 ★鰹節小袋2

①豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。もやしも半分の長さに。ちくわは5mmぐらいの厚さで斜めに切る。
 ②豆苗ともやしを耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ600Wで2分ほど加熱する。
 ③豆苗ともやしの水気を切り、ちくわと★調味料を加えて、和えれば完成です。お好みで一味をかけて!!

つくレポ

豆苗のかきたまスープ



材料(4人分)
 豆苗1パック
 溶き卵2個分
 ★水3カップ
 ★鶏がらスープの素大さじ1½
 ★塩小さじ1
 片栗粉適量

①豆苗は根元を切り3cmの長さに切る。
 ②鍋に★を入れて火にかけ、沸騰したら豆苗を加える。ひと煮立ちしたら、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
 ③溶き卵を回し入れ、ゆっくりとかき混ぜたら完成です。

つくレポ

豆苗とジャコのにんにく炒め



材料(2人分)
 豆苗1パック
 ちりめんジャコ20g
 にんにく1/2かけ
 ごま油適量
 ★塩コショウ少々
 ★酒少々

①豆苗は根本を切り3cmの長さに切る。にんにくをみじん切りにする。
 ②フライパンを熱し、ごま油を入れにんにくを炒める。香りが出たら豆苗、ちりめんジャコを入れて強火でサッと炒め、★調味料で味を調べて完成です。

ちりめんジャコの代わりに釜あげしらすを入れてもOK!

つくレポ

豆苗とひき肉の簡単!炒め



材料(2人分)
 豆苗半パック
 豚ひき肉60g
 ザーサイ60g
 ごま油適量
 ラー油適量

①豆苗は根元を切り5cmの長さに切る。ザーサイはみじん切りにする。
 ②ごま油で豚ひき肉、豆苗を炒めます。ザーサイを加えてサッと火を通します。
 ③火を止めて仕上げにラー油をかけて、余熱でかき混ぜて完成。

ササッと作れるので、あと1品ほしい時にオススメ。

つくレポ

豚バラの豆苗ロール



材料(2人分)
 豆苗1パック
 豚バラ薄切り肉4枚
 塩コショウ少々
 ごま油適量
 ★醤油小さじ1
 ★鶏がらスープの素小さじ1

①豆苗は根元を切り、半分の長さに切り8等分にしておく。
 ②豚肉を半分の長さに切る。ひろげて塩コショウをしたら、豆苗をのせて巻いていく。
 ③フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。裏面も焼いて★調味料を入れて完成です。

つくレポ

豆苗カルボナーラサラダ



材料(4人分)
 豆苗1パック
 もやし1/2袋
 にんにく1片
 ベーコン(薄切り)4枚
 卵2個
 牛乳大さじ1
 オリーブオイル大さじ1
 塩コショウ少々
 マヨネーズ大さじ2
 粉チーズ大さじ1

①豆苗は根元を切り半分の長さに。にんにくはみじん切り、ベーコンは約5mm幅に切る。
 ②ポウルに卵を割って、牛乳をいれ、ときほぐしておく。
 ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがでたらベーコンがカリッとなるように炒める。
 ④豆苗ともやしを入れて炒めます。少し、しなっとしたら端に寄せて②をいれてスクランブルエッグをつくる。
 ⑤火を止めてマヨネーズと塩コショウをいれ全体を混ぜ、粉チーズをふって完成です。

つくレポ

レンジで簡単!ささみと豆苗のサラダ



材料(4人分)
 豆苗1パック
 ささみ4本
 中華スープの素大さじ2
 塩少々
 中華スープの素小さじ1
 ★ポン酢大さじ2
 ★砂糖小さじ2
 ★にんにくチューブお好み

①ささみの筋をとり、塩と酒を振る。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて600Wで3分ほど加熱する。
 ②豆苗を食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて600Wで1分30秒ほど加熱する。
 ③チンした豆苗に中華スープの素をかけて軽く混ぜる。
 ④冷めたささみを手でちぎり、豆苗と★調味料を入れて混ぜれば完成です。

ささみを使った、簡単ヘルシーな1品です。

つくレポ

豆苗と豚肉のネギ塩ダレ炒め



材料(4人分)
 豆苗1パック
 豚もも薄切り約200g
 酒大さじ1
 塩コショウ少々
 ★小ねぎ30g
 ★にんにくチューブ小さじ1/2
 ★しょうがチューブ小さじ1/2
 ★酒大さじ2
 ★鶏がらスープの素小さじ2
 ★砂糖小さじ1
 ★塩小さじ1/4
 ★ごま油大さじ1
 ラー油適量

①豆苗は根元を切ってから、半分の長さに切る。豚肉は2~3等分に切り、酒、塩コショウで揉んでおき、ネギは小口切りにする。
 ②★調味料をよく混ぜ合わせておく。
 ③フライパンを熱し①の豚肉を炒める。
 ④豚肉に火が通ったら、豆苗と②を入れて全体を混ぜ合わせながら炒めて完成です。お好みでラー油をかけて!!

塩ダレは、他の炒めものにも使える万能ダレです。さっぱりとした味で、おつまみの1品にもオススメです。

つくレポ

「足がつる」を慢性化させない!!



こんなことはありませんか？
ぐっすり眠っているとき、なんの前ぶれもなく、突然「ピキーン」と足のふくらはぎがつってしまふ。
あまりの激痛に、布団やベッドのなかで、身もだえして、動けなくなってしまう「こむら返り」。
「こむら返り」の原因を知って、予防していきましょう!

こむら返りの原因

寝ている時のこむら返りは、発汗によるミネラル不足と血流が滞ることが、主な原因と言われています。
マグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラルが不足すると、筋肉を伸び縮みさせる「腱紡錘(けんぼうすい)」が正常に働かなくなります。すると、筋肉収縮のバランスが乱れ、こむら返りが起こりやすくなります。
急な運動による筋肉疲労では、「老廃物質」が蓄積し、筋肉の収縮バランスが乱れる事が痙攣につながります。また、水泳中に足がつりやすいのは、冷えにより血流が悪くなり、ミネラルなどの電解質が運ばれにくくなるため、こむら返りが起こりやすくなります。
以上のことから「ミネラルの摂取」、「疲労回復」、「冷え解消」をして、こむら返りを予防していきましょう。

ミネラルを含む食品

- マグネシウム**
アーモンド、ごま、玄米ご飯、納豆、わかめ、ひじき、かぼちゃ、しらす、いわし、貝類など
- カルシウム**
牛乳、チーズ、ヨーグルト、玄米、煮干し、桜えび、わかめ、ししゃも、ごま、切り干し大根など
- カリウム**
アボガド、ほうれん草、里芋、さつまいも、バナナ、柿、すいか、メロン、納豆、きな粉、煮干し、鰹節など

手軽にミネラルが補給できる、スポーツドリンクもおすすめです。



足がつった時の対処法

- 1 まずは、慌てず体の力を抜いて、つった足の緊張を和らげる。
- 2 座った状態で、膝を伸ばして足首を立てる。
- 3 足の指をつかんで、ゆっくりと手前に引き寄せる。
- 4 症状が治ったら、優しくマッサージをする。

リラックスし、息を吐きながら手前に引き寄せると効果的です。



気をつけよう!

足がつったときは筋肉が緊張し、体がこわばってしまいますが、痛みを感じにくい角度を探して、ゆっくりと筋肉をのばしていきましょう。
足がつっている状態で、無理にマッサージをすると筋肉を痛めてしまう場合があるので、マッサージは痛みが治まってから行いましょう。

「こむら返り」予防ストレッチ!!

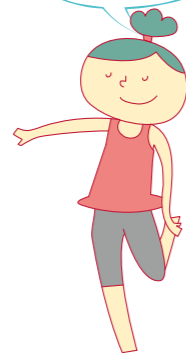
骨盤ストレッチ

両手は床に軽くつけ、肩が床から離れないよう、あおむけに膝を立てて寝転びます。立てた膝をくっつけたまま、左右にゆっくりと倒して10秒ずつキープします。



血行やリンパの流れがよくなることで、冷えやむくみも解消。

前腿の筋肉を緩めることで、脚痩せ効果も!



前腿ストレッチ

壁に手をつけて片足立ちになり、反対側の足首を持ち、お尻につけるように引き上げます。左右交互に20秒キープします。この時、腰を前に突き出すようにすると、より効果的です。

ふくらはぎストレッチ

椅子に座った状態で、片足を膝に乗せます。足首から膝にむかって、軽くグーに握った手で、ふくらはぎを撫で上げるように、ゆっくりほぐします。

仕事中でも座ったまま簡単にできるストレッチ。



株式会社プレア35周年特別企画 読者プレゼント Wチャンスキャンペーン



Wチャンスキャンペーン

1982年に富士典礼として創立し、2013年に「株式会社プレア」に社名変更し今日に到るまで35年の間、社会情勢や世の中が大きく変化していく中で、葬儀の形も多種多様となってきています。プレアでは、伝統を守りながらも時代に見合ったセレモニーをお客様に提供できるよう、常にその先を見据え、新たなプランや商品の開発に精進して参りました。その結果、千葉県内に4店舗のセレモニーホールと、3店舗のペットセレモニーを要するまでに成長する事ができたのは、これも偏に皆様方のご支援助とご愛顧の賜物と深く感謝し、ささやかながらプレゼントをご用意させていただきました。読者プレゼント当選者100名様の中から、さらに抽選で2名の方に千葉の特産品セットを合わせてプレゼント致します。皆様のご応募お待ちしております。

海苔問屋 鮎澤 「鮎澤名物海苔セット」

抽選で100名様にプレゼント!



千葉の老舗海苔問屋「鮎澤」。鮎澤の名物でもあるオリジナル商品として大人気の、昔ながらのアノリが混ざった青まぜ海苔「ほろにがい千葉ん」、国産岩塩と国産あみ海老を入れて味付けした「えび塩海苔」を、手軽に食べられる個包装タイプで。海苔の旬である11月末～3月中旬に採れた本場千葉産の海苔の中から特に選んだやわらかい新芽を念入りにほどよく焼き上げた新海苔、「い千葉ん(7枚入り)」、こちらの人気商品3点をセットにして100名様にプレゼント!



さらに上記プレゼント当選者の中からダブルチャンス!

良質な井戸水にこだわり、目利きの職人が国産天然うなぎをしっかりと厳選しているという、千葉県香取市で130年続く川魚専門の魚屋「戸村川魚店」。老舗料亭も認めるその味は、泥臭さがなく、国産うなぎとして市場に出せるギリギリの大きさのため、とても脂がのっています。本来の鰻のおいしさが堪能できると言われる白焼きは、臭みがないからこそできる最もおいしい食べ方。このうなぎの白焼き(3匹)、肝吸い(3人前)、佃煮(種類や内容はお楽しみ)をセットにして抽選で2名様にお届けします!

創業明治30年 香取特産 国産うなぎ 戸村川魚店 (肝吸い・川魚の佃煮セット)

抽選で2名様に1万円相当プレゼント!



香取特産 国産最高級うなぎ販売 戸村川魚店

老舗料亭も認める 戸村川魚店自慢の うなぎの白焼き

ダブルチャンスに当選された方には、お電話でお届け日のお伺いをいたします(クール便)

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(2017年6月から62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『鮎澤名物海苔セット』係 まで

スマートフォンの場合 左記の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



〒郵便番号
住所
氏名
電話番号
ご意見など

応募締切2019年2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3月上旬以降発送予定)

※お客様からお預かりした個人情報、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)