

料金後納

ゆうメール

# プレア通信

2019年4月 / 第60号

P. 2 街歩きお散歩マップ①  
～千住エリア～

P. 6 ふれあちゃんのナンでもTRY③⑩  
～かんたんもう1品! 春キャベツレシピ～

P. 8 肩の痛み

P. 9 ペット博2019のお知らせ  
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



# 街あるきお散歩MAP①

## 千住エリア

足立区南部から荒川区東部にわたる広域の地区、千住エリア。  
JR常磐線・千代田線・日比谷線・東武伊勢崎線・東武線直通半蔵門線・つくばエクスプレス線の6線が交わる足立区最大のターミナル駅として駅周辺の再開発が進み、大型商業施設と大学が駅徒歩圏内に新設されるなど近年様々なランキング上位にランクインする注目エリアである北千住と、古き良き景観を残しつつも新たな文化を取り入れて発展し続けている南千住からなる“千住”の街をご紹介します。



**アメーzingスワエア**  
2000年頃に開園した遊園地の跡地。現在はその跡地に釣り堀やパティンゲンセンター、フットサルコート、ハーブパイプ、レーシングカートサーキットなどがある。



徳川家康が江戸に入って初めて架けた橋として知られている「千住大橋」の松尾芭蕉の「奥の細道」の旅がスタートした場所として建てられている石碑も人気の散策スポット。

**JR貨物「隅田川」駅**  
南千住に広大な敷地と長い歴史を持つ、JR貨物隅田川駅。プラットホームなどの旅客設備はなく、開業以来旅客列車の発着はない。東方面発着の貨物列車の終着(始発)駅で、東京貨物ターミナル駅と並び、東京の二大貨物駅です。

### 名物 あだち菜うどん

協力:あだち菜うどん学会



多くの小松菜生産農家がある足立区。“あだち菜”とは、足立区内の農家で生産される小松菜のことで、地元特産品の知名度向上とブランド化をめざし命名されたもの。伝統ゆがね製法を採用し、あだち菜をピューレとパウダーに加工し、23区唯一の乾麺工場で通常の4倍長期熟成乾燥で仕上げた乾麺は、100g中に生換算50g以上のあだち菜を使用しています。小松菜の色あざやかさと独特な触感が楽しめ、かつ栄養豊富な麺です。

#### あだち菜うどん・パスタが買える・食べられるお店

レトロな雰囲気の情報ステーション  
**千住 街の駅**  
千住の街なかで、気軽に休憩ができたり、足立の街情報を知ることのできる、ちょっと昭和レトロな雰囲気のお休み処です。



営 9:00~17:00  
休 火曜日、年末年始  
※火曜日が祝日の場合は開館  
住 東京都足立区千住3-69  
TEL 03-3880-5853(足立区観光交流協会)

足立市場内にある老舗そば・うどん専門店  
**たけうち**  
市場で働く方にも好評。専門店ならではのざるうどん。



営 6:00~14:00  
休 日曜・祝日・水曜不定休  
※ 足立市場に準じる  
住 東京都足立区千住橋戸町50足立市場内  
TEL 03-3879-2817

タパスとこだわり食材のバルレストラン  
**Puedobar** フェドバル  
豆乳を使った特製スープで小盛な分何杯でも食べたい一品です。夏は出汁のぶっかけスタイルも人気の一品!



営 10:00~16:00  
17:00~23:00  
休 日曜日  
住 東京都足立区千住旭町41-14  
TEL 03-6806-2400

### タカラ湯



江戸時代より日光街道・奥州街道の宿場町として栄えてきた千住の街で「キングオブ縁側」の異名をとる、1927年創業のタカラ湯。手彫りの七福神に迎えられる施設内に入ると、ロビーの先にある日本庭園から縁側を通り、気持ちの良い風が吹き抜けます。風呂の湯は地下180mから汲み上げる井戸水を使用し、気泡風呂・赤外線風呂・超音波風呂・電気風呂・ゲルマニウム温泉など種類も豊富。冷え性や肩こり、神経痛、あせも、しもやけ等に効果があるという、こだわりの配合による薬湯も人気の一つだとか。錦鯉と四季折々の花が楽しめる自慢の庭園は、5月にはツツジがきれいに咲き誇り、湯上がりのひと時を贅沢に過ごせます。

営 15:00~23:30  
休 金曜日  
料 大 人: 460円(18才以上)  
中・高校生: 300円(12才以上)  
小学生: 180円(6才以上12才未満)  
乳幼児: 80円(6才未満)  
駅 北千住駅(徒歩約20分)



最新情報ははこちら  
@takarayuy1010  
@Takarayu  
@takarayuy\_  
TEL 03-3881-2660 住 東京都足立区千住元町27-1 Pあり





## おいもやさん 興伸

北千住駅前通り店

都内唯一の芋問屋「川小商店」が営む「おいもやさん興伸」。浅草に本店を構え、都内の手土産ランキングでは必ずといっていいほど上位に入る看板商品の“大学芋”は、契約栽培しているサツマイモを菜種油でカラッと揚げてたっぷりりと蜜を絡ませ、仕上げにはお好みで黒胡麻をぱらり。風味も食感も違う「小町」「さつま」「あずま」「みやび」等、その時期の一番旬なサツマイモを厳選し、店舗で調理して出来たてが提供されています。また、大学芋と並ぶ人気商品のスイートポテトは、滑らかな舌触りにバター風味が広がり、濃厚なのに優しい甘みの、とろける一品です。

創業明治9年、サツマイモを知り尽くした芋問屋の作る和スイーツはどれも絶品。お店のホームページから購入もできます。



営 10:00~19:00  
休 年中無休  
駅 北千住駅(徒歩約6分)

公式サイト  
<https://www.oimoyasan.com/>  
@oimoyasankoshin  
@oimoyasankoushin

TEL 03-3879-4791 住 東京都足立区千住2-16-3 P なし



## A TASTE

AN AMERICAN DINER

北千住ミリオン通り商店街の裏通り。アメリカで30年近くシェフとして働いていたという代表のマサキさんが「肩ひじ張らずに気軽に入れるダイナー(食堂)を作りたい」と、自宅を改装してオープンした「A TASTE(エーテイスト)」は、本場アメリカならではの多彩なメニューと、個性的な生のクラフトビールが味わえるお店。

肉汁たっぷり100%国産牛肉と素材を重視した新鮮野菜で作る、余分なソース無しの本格シンプルバーガーや、ボリューム満点オリジナルサンドイッチ、アメリカ南部でよく食べられているという日本では珍しいキャットフィッシュ(ナマズ)料理のほか、シェフおすすめのオリジナルメニューも豊富で、気軽に本場の味が楽しめます。

営 月曜~金曜日 17:30~22:30  
土曜日 11:30~15:00  
17:30~22:30  
日曜・祭日 11:30~21:30  
休 水曜日  
駅 北千住駅(徒歩約10分)



公式サイト  
@ataste49  
@0141taste  
a\_taste\_kitassenju

TEL 03-6806-1997 住 東京都足立区千住仲町49-8 P なし

# 千住エリア

# 街あるきお散歩MAP



## LIPMY

ヨーロッパの街角のような、お洒落な黄色の壁が目印の猫カフェ「LIPMY(リップミイ)」。柔らかな水色の壁が爽やかな印象の明るく開放的な店内は、螺旋階段やキャットウォークが2階へと続き、上下運動など空間を立体的に使って生活する猫ちゃんの習性を活かしながらも、随所にこだわりが感じられるおしゃれなインテリア。純血種の9匹の個性的な猫スタッフが思い思いにくつろいでいます。

挽きたての豆で淹れるコーヒーやこだわりの北欧紅茶、人気カフェから仕入れるケーキなど、メニューも充実しています。写真映える店内で猫ちゃんをモデルにした、プロが教える「写真教室」も開催しています。詳細はメールでお問い合わせを!

営 平日 11:00~20:00  
土日祝 10:00~20:00  
(全日19:30最終受付)  
※中学生未満の方のご入店はご遠慮いただいております。  
休 不定休  
駅 北千住駅(東口から徒歩約5分)



公式サイト  
<https://lipmy.cafe/>  
@CatCafeLIPMY  
catcafe.lipmy

info@lipmy.cafe 住 東京都足立区千住東2-4-14 P なし



## Cafe Shukran

世界中の産地から選りすぐりの紅茶をメインに、日本茶、烏龍茶、ノンカフェイン、ハーブティーなどを取り揃えた、小さな隠れ家カフェ「シュクラン」。お茶とのマリアージュを考へて作った自家製スイーツと、ソースやドレッシングまで可能な限り手作りしているという料理と、産地や季節により異なる風味の様々なお茶が楽しめます。

「もっと紅茶の魅力を伝えたい」と、ティーインストラクター、ティー&スイーツコーディネーターのディプロマを保持し、長年お茶に関わる仕事をしてきた店主が講師として開催する、少人数制でアットホームな「お茶好きのためのレッスン」も毎回大好評。シュクランに来ればきっと紅茶のイメージが変わります。

営 11:30~17:00 (L.O.16:30)  
平日限定ランチ...11:30~  
カフェタイム...14:00~  
※13才未満のお子様のご入店はご遠慮いただいております。  
休 火曜日、第1・3・5水曜日  
駅 南千住駅(徒歩約1分)



公式サイト  
@CafeShukran  
@cafeshukran  
cafe\_shukran

TEL 03-5604-5149 住 東京都荒川区南千住7-5-16 2F P なし





# かんたん もう一品! 春キャベツ

## 巻かない!簡単! ロールキャベツ



- 材料(4人分)**
- キャベツ.....1/2個
  - 合挽き肉.....180g
  - 玉ねぎ.....1/2個
  - 塩コショウ.....少々
  - ◆卵.....1個
  - ◆牛乳.....大さじ3
  - ◆パン粉.....大さじ3
  - ◆ナツメグ.....少々
  - ★トマト缶.....1缶
  - ★ケチャップ.....大さじ2
  - ★ウスターソース.....大さじ1
  - ★砂糖.....大さじ1
  - ★コンソメ.....キューブ1
  - ★水.....200cc

- キャベツは芯を切り取り、中心部分を数枚はがして空洞を作る。はがしたキャベツはザク切りにし、玉ねぎはみじん切りに。
- ボウルにひき肉を入れ、塩コショウをしてよく練り、①の玉ねぎを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ◆の調味料を加えタネを作り、①のキャベツの空洞部分に詰める。
- 鍋に①のザク切りにしたキャベツを敷き、②を切り口が下になるように置く。★の調味料を加えて蓋をし、火にかける。煮立ったら弱火にして20~25分ほど煮込んで完成です。



## 春キャベツの梅みそ炒め



- 材料(2人分)**
- キャベツ.....1/4個
  - 豚バラ肉.....150g
  - ★梅肉.....大さじ1
  - ★みそ.....大さじ1
  - ★みりん.....大さじ1
  - ★酒.....小さじ1
  - ごま油.....適量
  - 大葉.....1枚

- キャベツは芯と葉に分け、芯は薄切りにし、葉はざく切りにします。大葉は軸を切り落とし、千切りにします。
- ★の調味料を混ぜておく。
- フライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒め、火が通ったらキャベツを入れ、中火でしんなりするまで炒めます。★の調味料を入れ味を馴染ませ、大葉をのせて完成です。

## 鶏肉とキャベツの塩にんにく炒め



- 材料(2~4人分)**
- キャベツ.....1/2個
  - 鶏もも肉.....250g
  - 小麦粉.....適量
  - にんにく.....2かけ
  - ★水.....小さじ1
  - ★酒.....大さじ2
  - ★鶏がらスープの素.....小さじ2
  - ★塩コショウ.....適量

- キャベツをざく切りにし、にんにくをスライスする。鶏肉は1口サイズに切って小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目から焼いていきます。鶏肉に火が通ったら、にんにく、キャベツを加え強火で炒める。
- キャベツがしんなりしたら★の調味料を加え、タレを絡めて完成です。

## 簡単!やみつき塩キャベツ



- 材料(2人分)**
- キャベツ.....1/4個
  - ★塩.....小さじ1/2
  - ★にんにくチューブ.....適量
  - ★昆布茶粉末.....小さじ1/2
  - ★ゴマ油.....小さじ2
  - ★ブラックペッパー.....適量

- ★調味料を混ぜる。
- キャベツをざく切りにし、ポリ袋に入れ、★の調味料を加え、全体に味がいきわたるように袋をふって混ぜ、味を馴染ませたら完成です。

余ったキャベツで、サッと作れて、お酒のつまみにもなる万能レシピ。

## 春キャベツのごま和え



- 材料(4人分)**
- キャベツ.....1/4個
  - 塩.....小さじ1
  - カニかま.....6本
  - ★すりゴマ.....大さじ2
  - ★ポン酢.....大さじ1
  - ★ごまドレッシング.....適量

- キャベツは太めの千切りにし、半分の長さに切る。
- キャベツに塩をふり、塩もみして5分ほど置く。
- キャベツを固めに絞って、水分をきる。
- カニかまを細く割いて加え、★の調味料で和えて完成です。

# レシピ

食物繊維をとって 体の内側から元気になりましょう!!

## 春キャベツのミルクスープ



- 材料(4人分)**
- キャベツ.....1/4個
  - ベーコン.....4枚
  - ★水.....200cc
  - ★牛乳.....200cc
  - ★コンソメ.....小さじ2
  - 塩コショウ.....少々

- キャベツを粗みじん切りに、ベーコンはお好みの幅に切る。
- 鍋に油をひいてキャベツとベーコンを炒める。★のスープの材料を加え中火で4分~5分煮る。塩コショウで味を調えたら完成です。

食物繊維がたっぷり取れる、優しい味のミルクスープ。朝食にもオススメです。



## 蒸しキャベツのサラダ



- 材料(2人分)**
- キャベツ.....1/4個
  - ベーコン.....3枚
  - 塩.....少々
  - ★オリーブオイル.....大さじ2
  - ★レモン汁.....小さじ2
  - ★塩コショウ.....少々
  - 粉チーズ.....適量

- キャベツは芯を除いて縦半分に切る。耐熱皿にのせ、塩少々、水大さじ2をふってラップをかけ、電子レンジ600Wで約6分、加熱する。
- ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで油なしでカリカリに炒める。
- ★の調味料をキャベツにかけ、粉チーズをふって完成です。

## キャベツとひき肉のキーマカレー



- 材料(2~3人分)**
- キャベツ.....1/2個
  - 豚挽肉.....200g
  - 玉ねぎ.....1個
  - カレー粉.....大さじ2
  - 塩.....小さじ1
  - トマト缶.....1缶
  - ★みそ.....小さじ1
  - ★ケチャップ.....大さじ1
  - ★にんにくチューブ.....適量

- キャベツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 油を熱し玉ねぎを炒め、透明になってきたら挽肉を加え炒める。
- カレー粉と塩を加えて炒め、馴染んだら、キャベツを加え木べらで底の具を持ち上げるように炒める。
- キャベツがしんなりしたら★の調味料とトマト缶を加え蓋をし、中火で5分煮込む。
- 蓋を開け強火にし、お好みの加減まで水分を飛ばしながら炒めたら完成です。

## キャベツのひとくちキッシュ



- 材料(4人分)**
- キャベツ.....4枚
  - ソーセージ.....4本
  - 餃子の皮.....10枚
  - とろけるチーズ.....適量
  - バター.....大さじ1
  - 塩コショウ.....少々
  - 卵.....1個
  - 牛乳.....1/2カップ
  - アルミカップ.....10枚

- キャベツを千切りにし、ソーセージは5mm幅に切る。
- フライパンにバターを熱し、ソーセージ、キャベツを軽く炒めて塩コショウをふり、冷ましておきます。
- 卵を溶きほぐし、牛乳と混ぜ合わせます。
- アルミカップに餃子の皮を入れ②の具材を均等にいれ、③の卵液を注ぎ、お好みの量でとろけるチーズを乗せ、オーブントースター1200Wで8分焼いたら完成です。

## 春キャベツとハムのチーズin春巻き



- 材料(2人分)**
- キャベツ.....2枚
  - 塩.....小さじ1
  - スライスチーズ.....2枚
  - ハム.....5枚
  - 塩コショウ.....少々
  - 春巻きの皮.....5枚
  - 揚げ油.....適量
  - 小麦粉.....小さじ1/2
  - 水.....小さじ1/2

- キャベツはざく切りにして塩もみしておく。
- 小麦粉を水で溶き「のり」を作る。
- ①のキャベツを洗って水気をギュッと絞り、軽く塩コショウを振る。
- 春巻きの皮にハムとチーズ、五等分した③をのせて巻く。



具材をあれこれ揃えなくても、手軽に作れる春巻きです。



- フライパンに油を多めに注ぎ、巻き終わりを下にして春巻きを並べ、両面にこんがり焼き色が付いたら完成です。



「着替える時に肩が痛くて腕が上がらない」「ドライヤーで髪を乾かすのがツライ」  
それは四十肩・五十肩のサインかもしれません!!

# 肩の痛み

「四十肩」「五十肩」「肩こり」「どう違うの?」  
肩こりは、筋肉疲労により起こる症状。四十肩・五十肩は「肩関節周囲炎」と呼ばれ、発症する年齢が違いますが、どちらも肩関節の周囲に起こる炎症のことです。痛みの原因が違うので、治し方や予防法も異なります。四十肩・五十肩の場合、炎症を起こしているのが特に注意が必要です。

「冷やす」「温める」「どっちが正しいの?」  
炎症がある急性期は冷やし、慢性期は温めます。冷やす期間の目安は、炎症が始まってからの3〜4日(長くて1週間)。炎症が治まってくる慢性期には、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、蒸しタオルなどで肩を温めます。温めた後は、肩を冷やさないうように「保温」を心がけましょう。

四十肩・五十肩の原因  
肩より上のものが取りづら  
しい、洗濯物が干しづら  
くなった、夜中にスキズキ  
とした痛みで眠れない。など  
日常生活の中で不便を感じ  
る方も多いのではないで  
しょうか?  
年齢とともに肩関節の袋、肩  
峰下滑液包(けんぼうつか)つ  
えきほじや関節を包む関節  
包の炎症や癒着がおこりや

すくなく、こうしたことが肩  
の痛みや動きの制限を引き  
起こします。四十肩・五十肩  
の主な原因として加齢によ  
る筋肉、関節の変形と血液  
循環の悪化が原因ではない  
かと言われていますが、実際  
のところ原因ははっきりし  
ていません。



## 1 急性期 (痛みがとて強い時期)

発生直後には肩関節に炎症が起きており、肩を動かさなくても、強い痛みがあります。痛みは約2週間続きます。無理に動かして関節にストレスをかけると、より炎症を悪化させます。この時期は、安静が第一です。

**楽な寝姿勢**  
痛みがあるほうの肩の下にタオルを敷いて程よい高さに合わせます。更に枕やクッションを脇に抱えて横になると痛みが緩和されます。

## 2 慢性期 (肩まわりの動きが硬くなる時期)

肩関節の炎症は治まってきましたが、肩を動かすと痛みます。また、後遺症の癒着が進行し始め、肩関節の動きが悪くなります。この時期は、2〜4ヶ月ほど続きます。

**リハビリ運動**  
500g〜1kgぐらいの重さのペットボトルを片手に持ち、肩の力を抜いて、ぶらりと重みを感じるようにします。そのまま振り子のように、前後に手を揺らし10往復。円を描くように10回、反対回しを10回ほど行いましょう。

## 3 回復期 (症状が回復してくる時期)

痛みはほとんど消えています。癒着により、肩の動きが悪くなっている時期です。リハビリを行うことで、肩の動きの回復が早くなります。積極的にストレッチを続け、肩を動かすよう心がけましょう。

**続けよう! ストレッチ**

肘を反対側の腕で押さえて肩を伸ばします。

壁などに手のひらをつけ、手を挙げるポーズを10秒〜20秒キープ。交互に3回ほど行いましょう。

手のひらを上に向け、両腕を真横から真上に向けて、ゆっくり動かします。

上記の症状には痛みを伴わない場合もありますので、自己診断せずに、病院で正確な診断を受けることが重要です。

# Pet博2019

2019年5月3日(金・祝)〜6日(月・祝)  
幕張メッセ 10:00〜17:00

ペットとペットファンのための参加・体験型の大人気イベント「ペット博」が、今年も5月3日(金・祝)〜6日(月・祝)の4日間、幕張メッセで行われます。  
最新のペットグッズをはじめ、有名人のお店やお買い得なペット服のお店、ブランドペットグッズのお店など、関連グッズの展示販売や、愛らしい動物たちのステージパフォーマンス等趣向を凝らした催しが開催されます。  
もちろん、今年も「ペットセレモニープレア」のブースを出店予定です。動物好きなら誰でも楽しめるイベント目白押しの会場に是非ご来場下さい!



みどころ満載の楽しいステージやイベント、デモンstrーション盛りだくさんの4日間

主なイベント内容

- ゲストトークショー
- “呼び戻し”選手権大会
- 鳥のサーカス
- 愛犬同伴しつけ教室
- ワンちゃん大運動会
- キャットショー
- ふれ愛コーナー
- 乗馬コーナー 等

入場料 大人……………1,300円(前売り1,100円)  
幼稚園児・小学生…800円(前売り600円)

## About media cooperation INFORMATION

主演ドラマ

# 僕の初恋をキミに捧ぐ

主人公に思いを寄せる少女の葬儀シーン プレア稲毛ホールにて撮影されました

テレビ朝日 2019.2.9(土) 23時15分〜 #4放送

連続ドラマW

# 孤高のメス

滝沢秀明さん最後のドラマ出演となった本作 プレア稲毛ホールにて撮影されました

WOWOW 2019.2.17(日) 22時00分〜 #6放送

メディア協力履歴

ON AIR STAND BY

- 2018年 4月〜 TBS系ドラマ「あなたには帰る家がある」第10話  
劇中の葬儀シーンにて、セッティングと葬儀マナーの指導
- 2018年 10月〜 テレビ朝日系ドラマ「リーガルV」第1話、第4話  
劇中の葬儀シーンにて、セッティングと葬儀マナーの指導、およびプレア稲毛ホールでの撮影
- 2018年 8月 NHK総合「ひるまえほっと」  
番組内コーナー「あっとほっと」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





### 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

2019.04



#### 【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

