

料金後納

ゆうメール

プレア通信

2020年10月 / 第64号

P. 2 冷凍保存でムダをなくそう!

P. 6 ぷれあちゃんのナンでもTRY³⁴
旬の食材を味わう～秋の味覚♪簡単レシピ～

P. 8 ドライマウス
～唾液の抗菌作用でウィルスをブロック!～

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



冷凍保存でムダをなくそう

買い物へ行く頻度を減らすため、食材の買い置きをしている人も多いと思います。しかし、むやみに買いすぎて余らせるようなフードロスも控えたい…
とはいえ缶詰や冷凍食品ばかりでは栄養の偏りも心配…でも手抜きと思われずラクしたい…こんなときに、オススメなのが「自家製冷凍ミックス野菜」です。数種類の野菜をカットして冷凍用保存袋や保存容器に入れて冷凍するだけ。シンプルですが、「自家製冷凍ミックス野菜」には毎日の料理がグッ!! と楽になるメリットがたくさん秘められています。
ほかにも、「これも冷凍できたのか!!」と驚く野菜や冷蔵だと最後まで使いきれずに廃棄してしまうような食材もご紹介します。冷凍保存でムダをなくそう!!



❖和風野菜ミックス❖

材 料▷ごぼう、れんこん、にんじん、里芋など
作り方▷ごぼう、れんこんは乱切り。水に浸してアクを抜き水分を取る。
にんじんも乱切り。里芋は皮付きのまま下茹ですると簡単に皮がむけます。水分を取り、冷ましてから保存袋に入れて、冷凍。
用 途▷筑前煮、豚汁、和風野菜カレーなど
保 存▷約1か月



❖野菜炒めミックス❖

材 料▷キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎなど
作り方▷洗ったら水分を取り、お好みにカットします。にんじんは、薄めの方が調理しやすいです。冷凍用保存袋に入れて、空気を抜いて冷凍。
用 途▷豚キムチ野菜炒め、焼きそば、みそ煮込みうどんなど
保 存▷約1か月



❖中華野菜ミックス❖

材 料▷チンゲン菜、ニラ、玉ねぎ、しいたけなど
作り方▷洗った野菜の水分は取り、チンゲン菜、ニラは4cm位に切る。
玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。冷凍用保存袋に入れて、軽く押し中の中の空気を抜いて冷凍。
用 途▷ピリ辛味噌スープ、豚肉のブルコギ風炒め、春巻き、あんかけなど
保 存▷約1か月



❖ゴロゴロミックスベジタブル❖

材 料▷玉ねぎ、にんじん、さやいんげん(オクラ)、パプリカ(赤・黄)など
作り方▷洗った野菜の水分は取り、玉ねぎ、にんじん、パプリカは1cmの角切りにする。さやいんげんは1cmの長さで切って、冷凍用保存袋に入れて、中の空気を抜いて冷凍。
用 途▷チャーハン、ピラフ、オムライス、コンソメスープなど
保 存▷約1か月



❖洋風野菜ミックス❖

材 料▷ブロッコリー、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、など
作り方▷洗った野菜の水分は取り、ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎとパプリカは大きめの一口大に、火の通りにくいかぼちゃだけ1cm厚位にカットします。冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて冷凍。
用 途▷シチュー、カレー、トマト缶で煮込んでラトトユイユなど
保 存▷約1か月



❖きのこミックス❖

材 料▷しいたけ、しめじ、えのき、エリンギなど、お好みのきのこ
作り方▷風味を生かすため、きのこは洗わずに保存するのが基本です。
汚れが気になる場合は、水で湿らせたペーパーで拭き取ります。
へたや石づきは取り、さいたり切ってから、空気を抜いて冷凍。
用 途▷きのこの酒蒸し、きのこスパゲッティ、炊き込みご飯、オムレツなど
保 存▷約1か月

野菜じゃ
ないけど…



実は多くの野菜は生のまま冷凍できます。冷凍すると野菜の繊維が壊れるので、多少食感は変わりますが、味が染みやすくなるメリットも！一度に使いきれない場合や安売りでつい多めに買ってしまった時も冷凍保存すれば、調理時間の短縮にも繋がります。

ポイント 1 自分の使いやすい用途や量を考えて小分けして保存

ポイント 2 冷凍野菜の保存の目安は、共通して約1カ月

ポイント 3 凍ったまま調理、常温・流水解凍など使い分けて解凍

もやし あまり保存のきかないもやし。実は未開封であればそのまま冷凍できます。加熱調理は凍ったまま使用。あえ物などは、流水解凍後、水気を絞って使用。

トマト 洗ったら、ヘタと水気を取り、丸ごと冷凍用保存袋へ。流水で皮がむけます。また、2cm角位に切って冷凍すれば、パスタソースなど凍ったまま調理できます。

白菜 使いやすい大きさにカットしてから冷凍用保存袋へ。生の白菜よりも水分が出やすく、早くクタクタとするので、鍋料理やとろみのある料理におひたしにも。

パセリ 洗って水分を取ったら、ラップをせず葉だけを3分前後、レンジへ。パリっとしたら指でもんでパラパラにし密閉容器で冷凍。

かぼちゃ かぼちゃは冷凍すると、火の通りが早くなるので便利です。痛みの原因の種とわたを取り除き、3cm角位に切り保存袋へ。ソテーで食べる場合は5mmの薄切りで。

ブロッコリー 小房に分け、茎は皮をむき3mm幅の薄切りにし冷凍用保存袋へ。冷凍すると一度茹でたような柔らかい食感になり甘みが増します。解凍せず調理できるのも魅力。

パプリカ ヘたと種を取り、食べやすい大きさに切って冷凍用保存袋へ。パプリカは冷凍すると食感が柔らかくなるので、そのまま炒め物やオムレツに。解凍してサラダも◎

大根 5mm位のいちょう切りに切って冷凍用保存袋へ。味がしみ込みやすいので、煮物や豚汁など。またすりおろしはアルミカップに入れ凍ったら、保存袋で冷凍保存も。

ねぎ 長さ5cm位に切り冷凍用保存袋へ。先端の青い部分はラップに包んでから保存袋へ。冷凍すると甘みが増すため、ソテーや煮物、焼きびたしがおすすめ。

セロリ セロリは切ってから冷凍すると独特の苦みが薄くなるので苦手な人でも食べやすくなる利点も。茎と葉に分けて、食べやすい大きさに切り冷凍用保存袋へ。

ピーマン 縦半分に切って、ヘたと種を取り冷凍用保存袋へ。凍ったまま切れるので、細切りにし塩昆布と合わせ和え物に。また、解凍せず肉詰めや焼きびたしにも。

レタス 5cm四方に切って冷凍用保存袋へ。冷凍すると組織の変化が大きく食感が変わりますがスープやあんかけなどのとろみ料理やチャーハン等の加熱調理に最適。

きゅうり 薄い輪切りにし、塩少々ふってもみ5分おいて水気を絞る。1~2本ずつラップで包み、冷凍用保存袋へ。水分が抜ける分、コリとした漬物のような食感に!!

アスパラ 斜め切りで冷凍用保存袋へ。1時間後、袋を振ってバラバラにし、再度冷凍すれば、くっつかず取りやすくなります。切らずに冷凍しても凍ったまま切れます。

ほうれん草 根元を切り落とし3cm位に切って冷凍用保存袋へ。流水解凍しお浸しに。食感が柔らかくなり水気が出やすくなるので、炒め物の際は、加熱時間を短めに。

なす なすは冷凍すると中の水分が抜けて味がしみ込みやすくなるので時短調理に◎乱切りや薄めの輪切りなど、調理しやすい大きさでまとめ冷凍用保存袋へ。

みょうが 縦半分に切ってから冷凍用保存袋へ。色はやや濃くなります。また、みょうがを甘酢につけて冷蔵保存もおすすめです。

水菜 食べやすい長さに切って冷凍用保存袋へ。冷凍すると一度煮たような状態になるので、水気を絞ればお浸しになります。炒め物の際は、加熱時間を短めに。

にら 5cm位に切り冷凍用保存袋へ。冷凍すると特有の風味が少し薄くなりますが食感は変わりません。凍った後、袋の上から軽くもみほぐしておくとしやすいです。

青じそ 数枚残ることの多い青じそですが、ざく切りにし冷凍用保存袋へ。手でもむとみじん切りのように細かくなります。

たまご 新鮮な生卵の殻をペーパーなどで拭いて、清潔にしてからラップで包む。冷凍用保存袋に入れて、1日冷凍。解凍は流水で洗うように殻をむき、1時間ほど自然解凍。
※冷凍すると、膨張して殻が割れます
冷凍すると黄身の水分が5%ほど抜けるので、凝縮して、もっちりねっとりとした黄身になります！
▶ 調理例 (解凍前) 卵の天ぷら、卵の中着煮 (解凍後) 卵かけご飯、卵黄の醤油漬け

野菜じゃないけど...



秋の味覚 簡単レシピ

実りの秋！旬の食材を味わおう



秋はたくさんの食材が実りを迎え、食べ物が美味しい季節です。また暑い夏が終わり、気温が下がると体が体温を保持するために熱を作ろうとして基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がればその分、多くのエネルギーが必要になるため食欲がアップするのです。バランスの良い食事、寒い冬に向けて栄養を蓄えましょう！

焼いて和えるだけ！鮭マヨオイスター



材料(2人分)
 生鮭(切り身) ……2切れ
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 薄力粉 ……大さじ1
 ★マヨネーズ ……大さじ2
 ★オイスターソース ……小さじ1

- ① 鮭は一口大に切って両面に塩こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏に返し、フタをして火が通るまで弱火で3分ほど焼く。
- ③ ボウルに★の調味料を入れて混ぜる。ボウルに②の鮭を加えてからめて完成です。

ソテーやフライなどマンネリになりがちな鮭料理、いつもと違う味付けでバリエーションを広げてみましょう！



レンジで簡単！ナスとトマトの豚バラ重ね蒸し



材料(2人分)
 ナス ……3本
 トマト ……3個
 豚バラ肉 ……200g
 ★ごま油 ……大さじ1
 ★ポン酢 ……大さじ2
 ★砂糖 ……小さじ1
 ★生姜チューブ ……小さじ1

- ① ナスはヘタを切り落とし、5mm幅の斜め切りにします。トマトはヘタを取り除き5mm幅の輪切りにします。豚バラ肉は5cm幅に切ります。
- ② 耐熱皿に①のナス、トマト、豚バラ肉の順に重ねて並べます。ラップをかけ、600Wのレンジで5分、加熱します。豚バラ肉に火が通るまで、様子を見ながら1分ずつ加熱時間は調整してください。
- ③ ボウルに★の調味料を入れ、混ぜ合わせ②にかけて完成です。

キノコの和風シチュー



材料(2人分)
 鶏ひき肉(もも) ……80g
 玉ねぎ ……1/2個
 生しいたけ ……4枚
 しめじ ……1/2パック
 長芋 ……約4cm(90g)
 バター ……15g
 水 ……300ml
 固形スープの素 ……1個
 ピザ用チーズ ……40g
 塩 ……少々
 黒こしょう ……お好みで

- ① 玉ねぎは薄切りにする。しいたけは石づきを取り薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分ける。長芋をすりおろしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、溶けたら玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら鶏ひき肉を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ ②にしいたけ、しめじを加え、1分ほど炒め合わせる。
- ④ ③に水と固形スープの素を加える。煮立ってきたらアクを取り、弱火にして4分ほど煮る。✓

- ⑤ ④を混ぜながら長芋を加え、とろみをつける。長芋は固まりやすいので、スープをよく混ぜながら少しずつ加えていく。
- ⑥ ピザ用チーズを加えて混ぜ、溶けたら塩で味を調える。器に盛り、お好みで黒こしょうをふって完成です。

カラッとえのきフライ



材料(2人分)
 えのき ……1株
 片栗粉 ……大さじ2
 薄力粉 ……大さじ1
 ★しょうゆ ……大さじ1
 ★にんにくチューブ ……小さじ1

- ① えのきは石づきを切り落とし、粗くほぐしておきます。
- ② ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、①のえのきを入れて絡めます。
- ③ 別のボウルに片栗粉、薄力粉を入れて混ぜ合わせ②を入れ、全体にまぶします。
- ④ フライパンの底から1cmほどのサラダ油を注ぎ中火で熱し、③を入れます。5分ほど揚げ焼きにし、きつね色になったら完成です。

とろ〜り★かぼちゃまんじゅう



材料(2人分)
 かぼちゃ ……1/4個
 鶏ひき肉 ……80g
 玉ねぎ ……1/4個
 にんじん ……3cm
 生姜チューブ ……適量
 ★しょうゆ ……大さじ1
 ★酒 ……大さじ1
 ★塩 ……少々
 めんつゆ ……大さじ2
 水 ……150ml
 片栗粉 ……大さじ1

- ① かぼちゃは種をとってラップで包んで500Wのレンジで5分、加熱する。レンジから取りだし、皮を切り落とし、なめらかになるまで裏ごししておく。飾り用に皮を少しとっておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、生姜チューブを入れ、香りが立ってきたら鶏ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。②を加え火が通るまで炒め、★の調味料を入れ水気を飛ばします。
- ④ ラップの上につぶしたかぼちゃを広げ、中央に③をのせて包み、耐熱容器にのせる。
- ⑤ 濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、その上からラップをかけ500Wのレンジで3分加熱する。
- ⑥ 加熱した⑤に楊枝でかぼちゃの模様をつけ、①でとっておいた皮を飾りにつける。小鍋にめんつゆ、水、生姜チューブを入れ沸騰させます。火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけ⑥にかけて完成です。

疲れた身体に！サンマと梅の混ぜごはん



材料(2人分)
 ごはん ……お茶碗2杯分
 サンマの蒲焼缶 ……2缶
 梅干し ……4個
 大葉 ……4枚
 ゴマ ……適量

- ① 梅干しは種をとり、包丁でたたく。大葉を細かく刻む。
- ② 温かいごはん①とサンマの蒲焼缶、ゴマを入れて混ぜたら完成です。

温かい出汁をかければ、ひつまぶし風出汁茶漬けに！さらっと食べて二度美味しい。サンマの缶詰を常備しておけば、いつでも作れる簡単メニュー♪



ドライマウス 唾液の抗菌作用でウイルスをブロック!!

唾液の99%は水分ですが、残り1%に100種類以上の成分が含まれています。この中にある抗ウイルス・抗菌作用を持つ免疫物質が、様々な感染症から私たちの体を守ってくれているのです。

「ドライマウス」とは、唾液の分泌量が減って口の中が乾く症状のことで、唾液の役割である抗菌作用や自浄作用が低下すると、虫歯や歯周病になりやすくなります。怖いのは、特に高齢者で唾液が減り口の中の細菌が増えると、その細菌が肺に入って誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)になることも。その他、唾液の減少で口臭や粘膜の感染症、味覚障害、嚥下障害(えんげしょうがい)などを起こすこともあります。

- このような症状がある人は要注意です**
- ・口やノドが乾きやすい
 - ・口の中がネバつく
 - ・虫歯や歯垢が気になる
 - ・食べ物が飲み込みづらい
 - ・口臭が気になる
 - ・味がわかりづらい
 - ・舌や口の粘膜が痛い
 - ・舌がひびわれている
 - ・話しづらい



ドライマウス改善！唾液腺マッサージ

耳下腺(じかせん)

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく後ろから前に円をかくように回す。

顎下腺(がっかせん)

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先までやさしく押す。

舌下腺(ぜっかせん)

両手の親指をそろえて、あごの先のとがった部分の内側を、軽く5秒ほど押す。

※強く押しすぎてノドを痛めないよう注意してください。
※改善がみられない場合、ほかの病気が隠れているか内科、口腔外科、歯科などへ相談しましょう。

ペットセレモニープレア千葉 リニューアルオープン

ペットセレモニープレア千葉の待合室・お別れ室の老朽化に伴い、待合室・お別れ室・霊安室を含めた施設を新設いたしました。サーファーズハウスを思わせる外観と、リゾートホテルのような広々とした待合室。ゆったりと間隔を開けたソファや、大きな窓から吹き抜ける風で、お客様が安心して過ごせるよう配慮しております。

1F待合室

2F待合室

お別れ室

ペットセレモニープレア

旅立つペットちゃんに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、大切な思い出を忘れずに、これから先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、葬儀のイメージを覆すポップな音楽とともに楽しみください！[YouTubeにて配信](#)

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「くろやなぎてっぺい」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結しました！

ご自宅で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**

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**

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

About media cooperation

日曜劇場 半沢直樹 第9話 放送回

劇中の回想シーンにて、寺葬のセッティング等葬儀シーンの設営に協力させていただきました。

TBS日曜劇場「半沢直樹」2020年7月19日放送開始

メディア協力履歴

2020年6月 TBS「中居正広の金曜日のスマイルたちへ」
2020年1月～ TBS日曜劇場「テセウスの船」第1話
2019年4月～ TBS系金曜ドラマ「インハンド」第2話、第8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～ WOWWOWドラマ「孤高のメス」第6話

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！

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.30

ペットセレモニープレア松戸



いざわ りな
井澤 里奈

趣味 ねこ6匹・犬1匹のお世話
DIY

好きな食べ物 梅干し・かんぴょう巻
激辛ラーメン・食パン

ご家族様の大切なペットちゃんとの
最期の時間を大事に丁寧にお手伝い
させて頂けるよう努めてまいります

ペットセレモニープレア東京



たけうち まこと
竹内 誠

趣味 旅行・山登り・読書

好きな食べ物 中華料理・和食・イタリアン

一期一会、
感謝のキモチを忘れず、
お客様満足の追求に努めます。

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。 ※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 ^{※①} **最大32%割引**

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 **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!

沢田漬物 国産野菜のお漬物3種セット

昭和35年創業以来、豊かな自然が育んだ四季折々の地元野菜を使ったお漬物の製造を行う沢田漬物。『より確かな商品をお客様にお届けするため』使用する野菜の傷やサイズにも細心の注意を払い、製造を機械ではなく手作業で丁寧に仕上げています。

国産の野菜を使用し「本物の美味しさ」を届けたい、という沢田漬物さんが自信を持っておすすめする、無添加本しょうゆを使用した「鉄砲漬」、糀味噌を使った甘めの味付けがクセになる「田舎味噌漬」、胡瓜と生姜とシソの実の風味がはじける「刻み胡瓜」の3種セットをプレゼント! 食卓の名脇役としてかかせないお漬物を是非お楽しみください。



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『お漬物3種セット』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

※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**2020年12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 12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。)

【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。 2020.10

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



ペットセレモニープレア千葉

〒263-0051
千葉市稲毛区園生町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
2114

差出有効期間
2022年8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
2020.10



【差出人・返還先】

〒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

