

料金後納

ゆうメール

# プリア通信

2021年10月 / 第67号

P. 2 ▶ STOP!! 地球温暖化 私たちにできること。  
～はじめよう! 家庭でできる温暖化対策～

P. 6 ▶ ぷれあちゃんのナンでもTRY<sup>37</sup>  
ひと手間で絶品～家飲みおつまみ～

P. 8 ▶ 認知症  
～知っておきたい予防と基礎知識～

P. 9 ▶ ヒトとペットの感染症対策  
▶ メディア協力インフォメーション

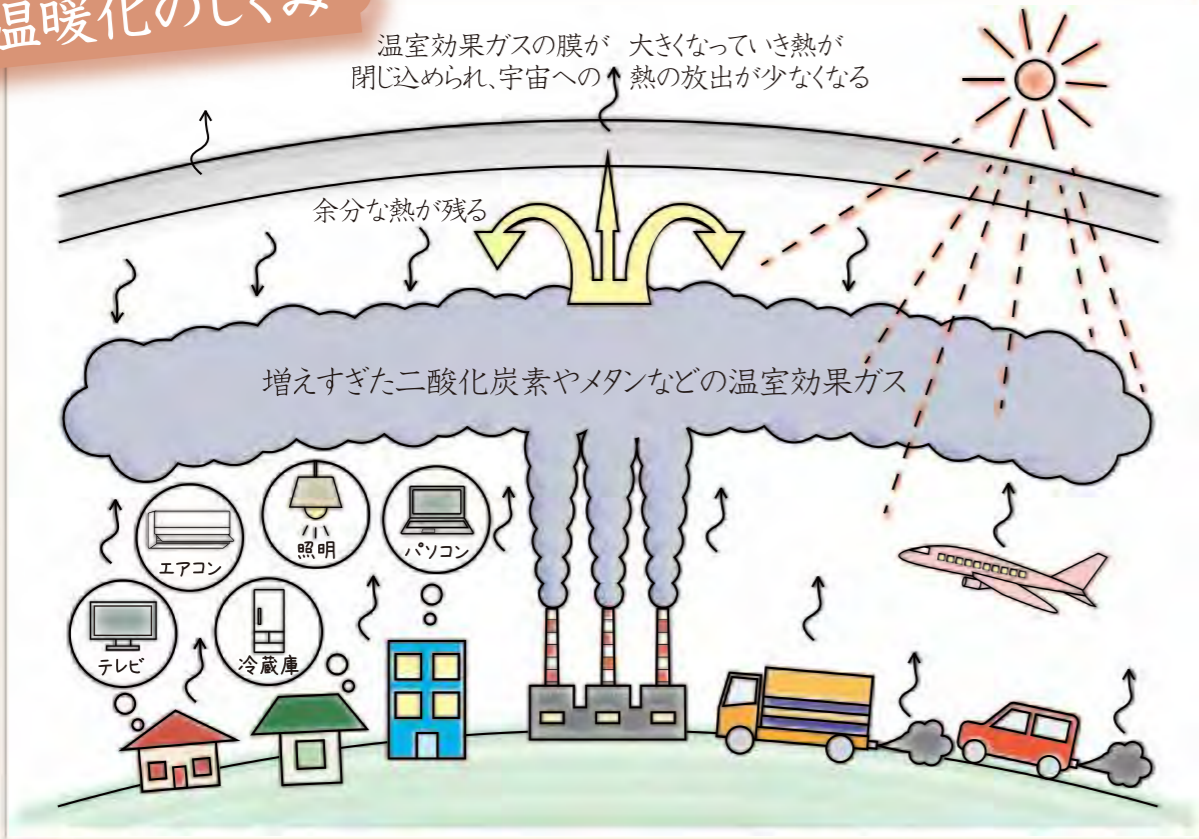
P.10 ▶ 情熱社員 / 読者プレゼント

P.11 ▶ お友達紹介

# STOP!! 私たちに 地球温暖化 できること。

地球の平均気温は、1900年頃までは大きな変化はほとんどありませんでした。ところが、1900年から2000年の100年間では0.74℃上昇しています。また、今後100年間の気温はさらに温暖化を加速させ、最高で6.4℃上昇すると予測されています。地球温暖化は、私たちが大量のエネルギーを使用することによって引き起こされ、防ぐためには、私たち一人一人が、省エネに取り組むことが大切です。エネルギー消費を抑える生活は体に良い事もたくさんあります。今のライフスタイルを見直し、地球にやさしく、家計や体にもやさしい生活を送る努力が求められています。今からでも始められる「家庭でできる温暖化対策」をご紹介します。

## 温暖化のしくみ



地球温暖化の原因は、二酸化炭素(CO2)をはじめとした温室効果ガスだといわれています。大気中の温室効果ガスが増えると、地球の周りに温室効果ガスの膜ができて、その膜が熱を閉じこめてしまいます。その結果、地球が暖められて、気温が上昇してしまいます。

つまり私たちの生活が、エアコン、テレビ、冷蔵庫など、たくさんの電化製品に囲まれ、自動車好きなどところへいっでも行けるような、便利なものになればなるほど、地球上には大量の二酸化炭素が排出されることになり、地球温暖化を加速させているのです。

さらに、二酸化炭素を吸収し、酸素を排出してくれる熱帯雨林などの森林は、農地の拡大などにより伐採され、地球上からどんどん失われています。(近年では、乾燥による森林火災も頻発しています) 森林が減少したことによって、森林からの二酸化炭素の吸収量が減少してしまったことも、温室効果ガスが増え続けている原因です。



## 温暖化の影響



### ①海の水が増え、陸地が減る!!

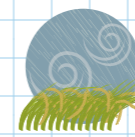
南極や北極などの寒い場所や、高い山などにある氷や氷河が溶けて海水が増え、今世紀末には海面が最大 82 cm 上昇すると予測されています。海水が増えると、低い場所にある土地や小さな島などが海に沈んでしまいます。実際に、南太平洋にあるキリバスやツバルといった小さな島国は、国が丸ごと海に沈んでしまうことが心配されています。

### ③病気(伝染病)が増える!!

地球全体が暖かくなると、気温が上がる場所が増えることで、アフリカなどの暑い地域で発生していた伝染病にかかる人が増えるかもしれません。特に、蚊に刺されることで高熱が出る「マラリア」や「デング熱」などの熱帯性の感染症の発生範囲が広がります。日本で直ちに発生が広がるとは考えにくいですが油断はできません。

### ⑤食べ物が少なくなる!!

気候が変わってしまうことで、病害虫の増加や雨が降らなくなる場所が増えたり、台風や洪水が増えて田んぼや畑がダメになり、世界的に深刻な食糧難を招く恐れがあります。また、動物などが生きていく環境も変わってしまうので、肉や魚などが少なくなることも考えられます。



### ②動物や植物が少なくなる!!

寒い場所の氷が溶けてしまうと、氷の上や冷たい海で暮らしていた動物たちが生きていけなくなります。すでに、ホッキョクグマは住む場所やエサが少なくなっていて、その数が減っています。サンゴの白化も海水温の上昇による影響です。その他にも陸地が減ることで、森の木や花、森に住んでいた動物たちの住む場所もなくなってしまうかもしれません。現在、絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追い詰められ、さらに絶滅に近づいてしまいます。



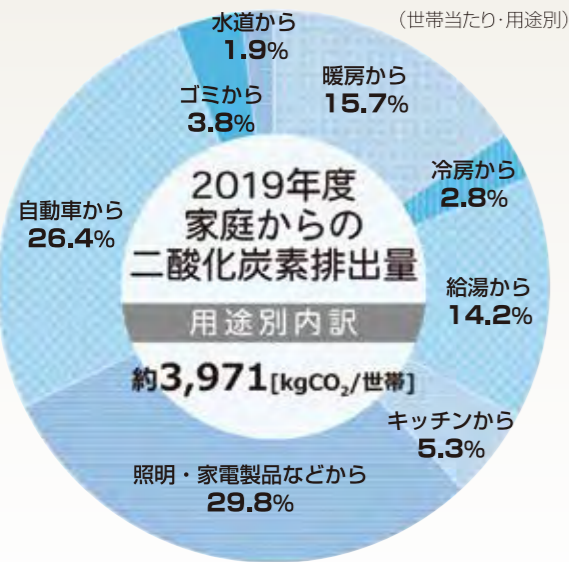
### ④気候が変わる!!

寒い地域が寒くなくなったり、暑い地域はさらに暑くなったりすることが予想されています。氷が溶け海が広がることで、雲ができるしくみや風の吹き方など変わり、ゲリラ豪雨や洪水、大型台風、ハリケーン、サイクロンといった熱帯性の低気圧が猛威を振るい、洪水や高潮などの被害が多くなります。反対に雨や雪が少なくなる場所や、砂漠になる場所が増えるとも言われています。また、地球温暖化が「落雷の回数を増やす」と考えている学者もいて「2100年までに気温が4℃上がると、落雷の回数は、今までの1.5倍になる」と予想しているそうです。雷が落ちると、大規模な停電や山火事になることもあるので、これ以上の気温の上昇はおさえないといけません。



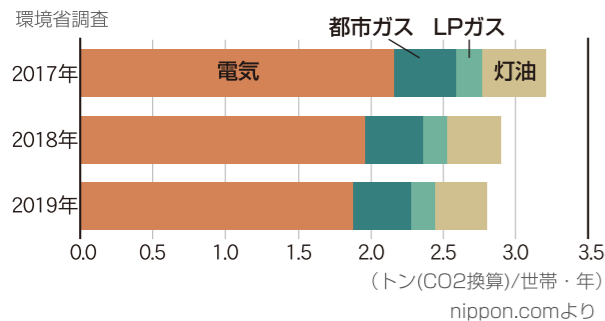
# ECO はじめよう! 家庭でできる温暖化対策

## 家庭からの二酸化炭素排出量



出典 温室効果ガスインベントリオフィス JCCCA 全国地球温暖化防止活動推進センター

## 世帯当たり年間エネルギー種別 CO2排出量の推移



家庭の省エネを進めるためには、まず、家庭のエネルギー使用の実態を知ることが大切です。

排出量減少の背景には、太陽光発電システムやLED照明を使用、エアコンや冷蔵庫など電器機器の省エネ化の進展で各家庭での省エネの励行などがあるとみられます。

日本が排出した二酸化炭素の量は、世界全体の約5%を占めています。この割合だけでも少なく感じるかもしれませんが、実は日本は世界で5番目に多い排出国なのです。私たち日本人1人の二酸化炭素排出量は、中国の人の約4倍、インドの人の約9倍にもなります。

世界に約束した日本の目標は、温室効果ガス排出量を6%削減すること。これを実現するために私たちは何ができるのでしょうか。



### 照明

年間2,000時間使用として

54Wの白熱電球から…  
12Wの電球形蛍光灯ランプに交換した場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量41.0kgで約**2,270円**の節約

54Wの白熱電球から…  
9Wの電球形LEDランプに交換した場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量43.9kgで約**2,430円**の節約

・全ての白熱電球をLEDに換えた方が節約になりますが、「初期費用がかかる…」という方には電球形蛍光灯ランプがおススメです



### テレビ

32V型液晶テレビを使用として

1日1時間テレビを見る時間を減らした場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量8.2kgで約**450円**の節約  
画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量13.2kgで約**730円**の節約

・消すときは**主電源をOFF**に。(スイッチを入れるとすぐに使えるようになる「高速起動モード」や「クイックスタート機能」を設定していると、待機時消費電力が大きくなります。少し待つゆとりが省エネにつながります)  
・時刻表示等をOFFにするとさらに省エネ



### エアコン

エアコン(2.2kW)(冷房時)外気温31℃(暖房時)外気温6℃1日9時間使用して

冷房設定温度を27→28℃にした場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量14.8kgで約**820円**の節約

暖房設定温度を21→20℃にした場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量25.9kgで約**1,430円**の節約

・カーテンやすだれなどで日差しをカット  
・扇風機やサーキュレーターを併用  
・室外機の周りに物を置かない  
・エアコンは必要な時だけつける  
・フィルターを毎月清掃で約**860円**の節約



### 電気カーペット

室温20℃で、設定温度が「中」を1日5時間使用した3畳用と2畳用の比較

年間でCO<sub>2</sub>削減量43.9kgで約**2,430円**の節約

3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)

年間でCO<sub>2</sub>削減量90.8kgで約**5,020円**の節約

・電気カーペットの下に断熱マットなどを敷くのが省エネのコツ  
・人のいない部分は、温めない(半分だけ使用)



### 電子レンジ

100gの食材を1Lの水で茹でる場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合(360日、1日1回)  
果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量13.0kgで約**1,060円**の節約  
葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量12.2kgで約**990円**の節約  
根菜(ジャガイモ、里芋)の場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量10.5kgで約**950円**の節約

・煮込み料理の野菜はチンしてから鍋で煮込めばガス代の大幅節約にもなります!



### 電気ポット

電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較  
年間でCO<sub>2</sub>削減量52.4kgで約**2,900円**の節約

・長時間使わない時は、プラグを抜きましょう  
・断熱を強化してお湯を冷めにくくすることで、保温時の消費電力量を従来のものより大幅に減らした省エネタイプもおススメです



### 冷蔵庫

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較  
年間でCO<sub>2</sub>削減量21.4kgで約**1,180円**の節約

設定温度を「強」から「中」にした場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量30.1kgで約**1,670円**の節約

上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較  
年間でCO<sub>2</sub>削減量22.0kgで約**1,220円**の節約

冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、いずれも10秒の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量5.1kgで約**280円**の節約  
開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合  
年間でCO<sub>2</sub>削減量3.0kgで約**160円**の節約

・熱いものは冷ましてから保存  
・冷蔵庫の中を整理し詰めすぎ注意!  
(未開封の調味料や常温保存のものは冷蔵庫に入れない)



### 洗濯機

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくしたほうが省エネにつながります。定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較  
年間でCO<sub>2</sub>削減量2.9kgで約**4,510円**の節約  
年間で水道16.75m<sup>3</sup>の節水で約**4,360円**の節約

自然乾燥8時間後、未乾燥の物を補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥した比較(2日に1回使用)  
年間でCO<sub>2</sub>削減量192.6kgで約**10,650円**の節約



### お風呂

入浴は間隔をあけずに2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日)  
年間でCO<sub>2</sub>削減量85.7kgで約**6,190円**の節約

シャワーは不必要に流したままにしない45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合  
年間でガス12.78m<sup>3</sup>の省エネで約**2,070円**の節約  
年間で水道4.38m<sup>3</sup>の節水で約**1,140円**の節約  
年間でCO<sub>2</sub>削減量28.7kgで約**3,210円**の節約

必ずフタをし、使用しない時はリモコンのスイッチを切りましょう



### 自動車

ふんわりアクセル「eスタート」5秒間で20km/h程度に加速した場合  
年間でガソリン83.57ℓの省エネ、CO<sub>2</sub>削減量194kgで約**11,950円**の節約

加減速の少ない運転  
年間でCO<sub>2</sub>削減量68kgで約**4,190円**の節約

5秒の停止で、アイドリングストップ  
年間でCO<sub>2</sub>削減量40.2kgで約**2,480円**の節約

公共交通機関の利用を心がける  
公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、環境にやさしい移動手段です。また渋滞や違法駐車を減らすことにもつながります。省エネや環境保全のため公共交通機関の利用を心がけましょう。

低燃費、低排出ガス車を利用しましょう  
新車を買う時は、燃費の良い経済車。電気自動車やプラグイン・ハイブリッド自動車、クリーンディーゼル自動車などの次世代自動車を積極的に選びたいですね。



# ひと手間で 絶品 家飲みおつまみ

家飲み、リモート飲み会、適なお酒やおつまみで済ませるのはもったいない！  
お家時間が増えたこの機会に、色々試して家飲みライフを思う存分楽しみましょう♪

## 韓国風マグロと長芋のネバネバ

材料(2人分)

- 刺身用マグロ ……100g
- オクラ ……5本
- 長芋 ……100g
- 塩 ……適量
- ★しょうゆ ……小さじ1
- ★豆板醤 ……小さじ2
- ★レモン汁 ……小さじ1/2
- ★砂糖 ……小さじ1
- ★ニンニクチューブ ……1cm
- ★ごま油 ……大さじ1
- 大葉 ……適量
- 白いりごま ……適量



- ①オクラはフォークなどで穴を開けヘタとガクを取り、塩を振って板ずりし、流水で洗い水気を切る。ラップでつつみ、600Wの電子レンジで40秒加熱する。
- ②長芋は皮を剥き、粗みじん切りにする。オクラは1cm幅の輪切りにする。マグロは粗くたたく。
- ③ボウルに②と★の調味料を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ④器に大葉を敷き③を盛り付け、白いりごまをかけて完成です。

## ビールに合う！大葉と梅の豚天

材料(2人分)

- 豚肉こま切れ ……200g
- 梅干し ……3個
- 大葉 ……10枚
- 卵 ……1個
- 薄力粉 ……大さじ2
- 片栗粉 ……大さじ2
- サラダ油 ……適量
- ★酒 ……大さじ1
- ★しょうゆ ……大さじ1
- ★みりん ……大さじ1
- レモン ……適量



- ①大葉はせん切りに、梅干しは種を取り除き包丁でたたく。
- ②★の調味料を混ぜて、豚肉に揉み込み5分置く。梅干しも加え、揉み込む。
- ③卵、薄力粉、片栗粉を混ぜる。②を加えて混ぜ合わせる。
- ④サラダ油を中～高温に温め、③をスプーンなどで一口大に丸めて入れる。キツネ色になるまで返しながらかける。油をきって、お皿に盛り付けたらレモンを添えて完成です。

## 和風ハッセルバックナス

材料(2人分)

- ナス ……2本
- スライスチーズ ……4枚
- 大葉 ……6枚
- ★みそ ……大さじ2
- ★はちみつ ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1
- 一味唐辛子 ……お好み



- ①ナスはガクを切り落とし、葉っぱではさむように下に置き、5mm幅に切り落とさないように切り込みを入れる。
- ②スライスチーズは6等分に、大葉は4等分に切る。
- ③★の調味料を混ぜる。アルミホイルを敷いた天板に①をのせ、切り込みの間に★の調味料を塗り、②を挟みオリーブオイルを全体にかけます。
- ④1000Wのオーブントースターで8分、全体に焼き色がつくまで焼きます。※トースターの機種により焼き時間は調節してください。
- ⑤お皿に大葉(分量外)を敷き、④を盛り付け、お好みで一味唐辛子を振って完成です。

## 熱々きのこのご馳走サラダ

材料(2人分)

- 厚切りベーコン ……5cm
- しめじ ……1株
- マッシュルーム ……4個
- エリンギ ……1本
- ベビーリーフ ……適量
- リーフレタス ……適量
- バルサミコ酢 ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1



- ①しめじは石づきを取って小房に分ける。マッシュルームは半分になり、エリンギは一口大に切る。ベーコンは1cm幅の拍子切りにする。
- ②リーフレタスは一口大にちぎり、ベビーリーフと一緒に冷水中に漬けてパリッとさせる。水気を切り、器に盛りつける。
- ③強火に熱したフライパンにベーコンを入れ、カリッとさせるまで炒める。きのこを加えて炒め、全体にしんなりしたらバルサミコ酢、しょうゆ、オリーブオイルを加え、ひと煮立ちさせる。熱いうちに②のサラダにかけて完成です。

バルサミコ酢は、ウスターソースとお酢1:1で代用できます。



## ハムとチーズのピンチョス

材料(2人分)

- ハム ……6枚
- スライスチーズ ……6枚
- ブラックオリーブ ……1個
- ミニトマト ……1個
- オリーブオイル ……少々
- 爪楊枝 ……9個



- ①ブラックオリーブは半分になり、ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- ②ハムとスライスチーズを交互に重ね、ラップをかけて冷蔵庫で5分置く。
- ③端のハムが余った部分を切り落として正方形にし、9等分に切る。
- ④ミニトマト、ブラックオリーブを1つずつ③の上ののせて、爪楊枝で留める。お皿にオリーブオイルをぬって、盛り付けたら完成です。

「ピンチョス」とは、スペイン料理の一種で、色々な食材を串でとめた一口サイズの軽食のことです。パーティー料理にもピッタリ！お好みの食材で、アレンジしてみてください！



## さば缶で簡単なめろう風

材料(2人分)

- さば水煮缶 ……1缶
- 長ねぎ ……1/3本
- しょうが ……3枚
- 大葉 ……2枚
- みそ ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ1
- かいわれ大根 ……適量
- 卵黄 ……1個
- 白いりごま ……少々



- ①長ねぎ、しょうが、大葉はそれぞれみじん切りに。
- ②汁気を切ったさば缶をボウルに入れ、フォークで細かくほぐし、①、みそ、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③かいわれ大根を敷いたお皿に②を盛り付け、真ん中に卵黄を添えて、白いりごまをふって完成です。

## やみつきポリポリ納豆

材料(2人分)

- 納豆 ……1パック
- ★付属のタレ ……1袋
- ★白いりごま ……小さじ1
- ★七味唐辛子 ……小さじ1/2
- 薄力粉 ……大さじ1
- ごま油 ……大さじ1



- ①納豆と★の調味料を合わせる。
- ②中火に熱したフライパンにごま油をひき、①を入れる。薄力粉を加え全体にまぶしながら、表面がカリッとさせるまで炒めて完成です。

粒納豆、ひきわり納豆、どちらでも大丈夫です。カリッとさせるまで根気よく炒めましょう。



## お餅と長芋のバター焼き

材料(2人分)

- 切り餅 ……2個
- 長芋 ……200g
- 片栗粉 ……大さじ1
- 塩こしょう ……少々
- 粉チーズ ……大さじ1
- バター ……10g
- しょうゆ ……大さじ1
- サラダ油 ……適量



- ①切り餅と長芋をそれぞれ5mm角にカットし、ボウルに入れます。
- ②①に片栗粉、塩こしょう、粉チーズを加えて混ぜ合わせます。
- ③フライパンにサラダ油をひいて熱し、②を入れて平らにならしたら蓋をして中火で3分焼く。裏返して蓋をし3分焼いたら、バターとしょうゆを絡めて完成です。お好みでかつおぶし、万能ねぎ、卵黄をトッピングして召し上がれ！

ささっと出来て、見た目にもボリュームのある一品。バター醤油の香ばしいお味が食欲をそそります♪



# 認知症 知っておきたい 予防と基礎知識

「認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態のこと。そして認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、日常生活や日常生活に支障が出てくるようになります。」

### 認知症による物忘れ

- もの忘れの自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障がある
- 判断力が低下する

### 加齢による物忘れ

- もの忘れを自覚している
- 体験したことの一部を忘れている
- ヒントがあれば思い出せる
- 日常生活に支障はない
- 判断力は低下しない

### 老化による物忘れと 認知症はちがいます

一般的に脳の機能は60歳頃を境に徐々に低下していき、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなるなどといった物忘れが見られるようになります。実際に経験した出来事の一部を忘れるのは正常な物忘れですが、出来事の全てを忘れていく場合は「認知症」の可能性があります。

最近では、認知症を予防する運動として「デュアルタスクトレーニング」が注目を集めています。デュアルタスクとは一度に2つ以上の動作を同時に行うことです。日常生活の中で例を挙げると、「テレビを観ながら洗濯物をたたむ」「誰かと会話しながら歩く」「電話をしながらメモをとる」などが挙げられます。今回はこのデュアルタスクを取り入れた「運動+頭を使う」体操をご紹介します。空いた時間をみつけて、ぜひチャレンジしてみてください！

### 「運動+頭を使う」体操

最近では、認知症を予防する運動として「デュアルタスクトレーニング」が注目を集めています。デュアルタスクとは一度に2つ以上の動作を同時に行うことです。日常生活の中で例を挙げると、「テレビを観ながら洗濯物をたたむ」「誰かと会話しながら歩く」「電話をしながらメモをとる」などが挙げられます。今回はこのデュアルタスクを取り入れた「運動+頭を使う」体操をご紹介します。空いた時間をみつけて、ぜひチャレンジしてみてください！

### 認知症の予防とは？

現在、さまざまなアプローチで認知症予防の研究が進められていますが、決定的な予防法は見つかっていません。しかし認知症の直接の原因となる、脳の萎縮や血管の詰まり、代謝変化などは日頃の心がけで、ある程度予防することができると考えられています。脳の健康を維持するために、バランスの良い食生活、毎日の運動習慣を身につけることが効果的です。また認知機能を鍛えるために、人付き合いや社会活動への参加、読書や料理など、知的行動習慣を意識した日々を送ることが、認知症の予防につながります。

### 認知症の予防とは？

現在、さまざまなアプローチで認知症予防の研究が進められていますが、決定的な予防法は見つかっていません。しかし認知症の直接の原因となる、脳の萎縮や血管の詰まり、代謝変化などは日頃の心がけで、ある程度予防することができると考えられています。脳の健康を維持するために、バランスの良い食生活、毎日の運動習慣を身につけることが効果的です。また認知機能を鍛えるために、人付き合いや社会活動への参加、読書や料理など、知的行動習慣を意識した日々を送ることが、認知症の予防につながります。

## 「グーパー体操」デュアルタスクトレーニング

### 基本の動作

①で右手をグーにして前に出し、左手をパーにして胸に当てる。

②で手を入れ替える。左手をグーにして前に出し、右手をパーにして胸に当てる。1と2を繰り返す。

一定のリズムでスムーズにできるように続けるまで続けます。

### 応用編1

基本の動作に「膝を叩く」動作を入れます。

① ②

### 応用編2

基本の動作に「手拍子」を入れます。

① ②

### POINT

少し難しいぐらいの難易度で行いましょう。慣れてきたら、パーとグーを逆にするなど工夫して、認知機能を鍛えましょう。

# 人とペットの感染症対策



ペットは人の心を潤してくれる「なくてはならない存在」ですが、距離が近くなればその分、病気がお互いの間を行き来する可能性が高まります。動物と人との間でうつる病気のことを「人獣共通感染症(ズノーシス)」と言い、症例数は年間25億件、死者数は270万人になると推定されています。

ペットに寄生するノミやマダニが病原体を媒介することもあり、感染しても動物は軽い症状や無症状のこともあるため、知らないうちに飼い主が感染していることも。特に小さな子どもや高齢者は一旦発病すると重症化しやすいので注意が必要です。正しく予防し、大切なペットとの暮らしを守りましょう。

## 日常生活で注意すること

### 糞尿は速やかに処理しましょう

糞中では病原体が増殖したり、糞尿が乾燥して中の病原体が空中を漂うことがあります。糞尿に直接触れたり病原体を吸い込んだりしないよう気をつけましょう。

### 動物に触ったら必ず手洗い等しましょう

動物は、自身には病気を起こさなくても、人に病気を起こす病原体を持っていたり、毛にカビの菌糸や寄生虫の卵等がついていることがあります。また、動物やその唾液や粘液に触れた手で、知らないうちに自分の目や口、傷口等に触ってしまうこともあるので注意が必要です。

### 砂場や公園で遊んだら必ず手を洗いましょう

動物が排泄を行いがちな砂場での砂遊び、ガーデニングで草むしりや土いじりをした後は十分に手を洗いましょう。また、糞を見つけたら速やかに処理しましょう。

### 動物の身の回りは清潔にしましょう

ブラッシングや爪切り等、こまめに手入れをするとともに、寝床や小屋、鳥カゴ等は毎日よく掃除をして清潔に保ちましょう。タオルや敷物、水槽等は細菌が繁殖しやすいので、こまめな洗浄が必要です。

### 室内で鳥を飼育する時は換気を心がけましょう

羽毛や乾燥した排泄物、塵埃等が室内に充満しやすくなります。ケージやその周り、室内のこまめな清掃のほか、定期的に換気につとめましょう。

### 野生動物の家庭での飼育や野外での接触は避けましょう

野良猫、野良犬や野生動物はどのような病原体を保有しているかわかりません。安易に触らないようにしましょう。

出典：厚生労働省「動物由来感染症ハンドブック」より

## About media cooperation INFORMATION

テレビ朝日 木曜ドラマ **緊急取調室** 第1話 第2話 第4話

第1話の葬儀シーン、第2話の回想シーン、第4話のお別れ式のシーンの施行と備品の提供をさせていただきました。

テレビ朝日 木曜ドラマ「緊急取調室」2021年7月8日放送開始

**ON AIR**  
**STANDBY**

### メディア協力履歴

公開前のため、ご報告できない情報もごさいます。しばらくお待ちください！

- 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

# 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.33

## ペットセレモニー プレア松戸



はしもと さちこ  
橋本 幸子

趣味 ゴルフ・ビール

好きな食べ物 京樽のバッテラ、エビフライ、コストコのクラムチャウダー

ご家族様の立場になって親切、丁寧を心がけ、ホスピタリティマインドを大切に研鑽努力してまいります。

## プレア茂原ホール



なかむら ゆうすけ  
中村 侑亮

趣味 読書（最近は音楽理論系）、コンピューターゲーム、料理、小説の執筆

好きな食べ物 コーヒー、ワイン、シーフード

お客様のお話に耳を傾け、豊かなその想いを実現させるお手伝いできればと思います。

# 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

# 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!

🍱 佃煮・いかだ焼本舗 正上 老舗の味の詰合せ

江戸時代の歴史文化が息づく佐原の地で、素材を活かした製法と200年の歴史が造る伝承の味をしっかりと守りながらも、新しい技術を取り入れ美味求心する「正上(しょうじょう)」。

今回は正上様のご厚意により、看板商品でもある「わかさぎのいかだ焼き」、千葉県代表商品として自慢の「やき蛤」、噛むほどに美味しさが広がる「あさり串」、大ぶりの川えびを風味豊かに煮上げた「鬼から焼」を詰め合わせた、通常販売はしていない「老舗の味の詰合せ」オリジナルセットを作りました。長年培われた技術と味を、是非ご賞味ください!



〒郵便番号  
住所  
氏名  
電話番号  
ご意見など

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『老舗の味の詰合せ』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



応募締切2021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月中旬以降発送予定))

※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・提供することはできません。(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、//面へのり付けをして、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。 2021.10

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



### プレミア稲毛ホール

〒263-0044  
千葉市稲毛区小中台町356-13  
☎043-206-4444



### プレミア茂原ホール

〒297-0073  
千葉県茂原市長尾2532  
☎0475-23-4444



### プレミア成田ホール

〒286-0046  
千葉県成田市飯仲1-19  
☎0476-24-4444



### プレミア市原ホール

〒290-0056  
千葉県市原市五井1738-5  
☎0436-23-4444



### プレミア茂原プラザ

〒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ミア千葉

〒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ミア松戸

〒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ミア東京

〒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

「プレミアあんしん会員システム  
お友達紹介キャンペーン」係行  
2021.10



#### 【差出人・返還先】

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

