

料金後納

ゆうメール

プレア通信

2025年10月 / 第79号

- P. 2 ▶ 街あるきお散歩MAP^⑭ ～市原エリア～
- P. 4 ▶ お役立ち ライフハック^⑫ ～冷凍保存編～
- P. 6 ▶ ぷれあちゃんのナンでもTRY^{④⑨} ～なんちゃってレシピ～
- P. 8 ▶ 安心・安全の豆知識^③ ～防災編～
- P.10 ▶ スマホ急性内斜視
- P.11 ▶ ペットちゃん写真館^③
- P.12 ▶ 獣医師コラム^③ ワンちゃんの「シャンプー」について
- P.13 ▶ イルミネーションのご案内／メディア協力インフォメーション
- P.14 ▶ 墓じまいやリフォームなど／読者プレゼント
- P.15 ▶ お友達紹介キャンペーン



プレア通信の
バックナンバーは
◀◀ こちらから

あんしん会員の
住所等の変更は
こちらから ▶▶



街あるきお散歩MAP¹⁴



市原エリア

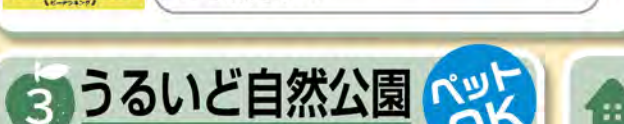
1 千葉が好き。新生 房の駅
市原市 系久 2-232-1 ☎ 0436-37-8801
小湊鐵道 上総三又駅 徒歩 25 分



2 千葉が好き。草刈 房の駅
市原市 草刈 194-14 ☎ 0436-76-7123
京成千原線 ちはら台駅 徒歩 16 分



8:30 ~ 20:00 年中無休
千葉県名産の落花生を使ったお菓子や加工品など、地域の「美味しい」が勢ぞろいしています。試食も充実しているのでお気に入りの一品を見つけながら買い物するのも楽しい！



3 うるいど自然公園 ペットOK
市原市うるいど南 4-2
小湊バス「うるいど南」下車徒歩 3 分
☎ 0436-63-4113 有
市原市役所 公園緑地課 東部地区公園管理所

池や遊歩道、展望広場があり自然あふれる散歩スポット。ペットちゃんとお散歩もOK

JR 内房線

姉ヶ崎

市原IC

上総村上

海士有木

上総三又

上総山田

館山自動車道

姉崎袖ヶ浦IC

馬立

光風台

上総牛久

上総川間

上総鶴舞

上総久保

高滝

里見

飯給

月崎

上総大久保

養老溪谷

小湊鐵道

市原鶴舞IC

297

首都圏中央連絡自動車道

409

梅ヶ瀬溪谷 ハイキングコース

市原市大久保 939 他 ※ハイキング最寄り駅：小湊鐵道 養老溪谷駅

☎ 0436-23-9755

市原市役所 経済部 観光振興課

有

駐車場は私有地であり、4月～12月は500円の有料駐車場となります。

自然豊かなハイキングスポットで、秋の紅葉や冬の氷柱、新緑の季節など四季折々の景観が楽しめます

5 市原湖畔美術館 内 レストラン PIZZERIA BOSSO

市原市不入 75-1

小湊鐵道 高滝駅 徒歩 22 分

☎ 0436-67-0967

平日 11:00 ~ 20:00

※ラストオーダーは 19:00

土・日・祝 11:00 ~ 21:00

※ラストオーダーは 20:00

月曜日 ※祝日の場合は翌平日

有 ※美術館と共用

アートのは、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

6 里山カフェ FLIP FLAP

市原市 上原 171-1

小湊鐵道 馬立駅 徒歩 11 分

☎ 0436-67-1010

月曜日・火曜日 有

※月1で水曜日

※営業日カレンダーをご確認ください

9:00 ~ 17:00

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

7 有機野菜と はちみつ ONE DROP FARM

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

8 アジフライ フライデー FLYDAY

市原市 大和田 618-1

市原舞鶴 IC からすぐ

☎ 0436-63-5489

11:00 ~ 15:00

※売切れ次第閉店

火曜日 有

肉厚のふわふわアジフライが自慢

日替鮮魚や地野菜のフライも絶品

9 一軒家レストラン Cafe うさぎや

市原市 飯給 863 有

小湊鐵道 飯給駅 徒歩約 1 分

☎ 090-2555-8816

ランチ&cafe 12:00 ~ 15:00

※イベント時や繁忙期は夜間や祝休日に営業する場合あり

※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。

ディナー 完全予約制 3日前迄の予約をお願いします

月・火・水 / 日曜日 ※予約制

10 みかん狩り 房総十字園

市原市海保 1084

姉ヶ崎駅からタクシーで 15 分

館山自動車道市原ICから車で 10 分

☎ 0436-36-4021

10:00 ~ 16:00 完全閉園

※15:00 最終受付

期間中不休 ※ただしシーズン期間中のみ

有

※手荷物の持ち込み不可となります。※種類は、「宮本早生」、「高林早生」、「興津早生」、「田口早生」、「小原紅早生」など。※直販所あり

※お持ち帰りのみかんは別料金です

入園料 平日 土・日・祝

大人 700円 800円

小学生 600円 700円

幼児 500円 500円

※3歳~小学生未満

0~2歳 無料 無料

秋限定のみかん狩りの名所。自然の中で甘いみかんを満喫！

市原湖畔美術館

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

火曜日・水曜日・木曜日

市原の花々から集めた百花蜜や燻製はちみつなど、ユニークな

はちみつが楽しめます

アートの後は、地元の食材で作る熱々ピザを堪能しよう！

テイクアウトもOKです！

里山の景色の中で地元野菜のランチを堪能！

緑の中で心満たされる時間を過ごしませんか

有機野菜と はちみつ

市原市 瀬又 1406 有

JR 外房線 菅田駅 車で 10 分

JR 内房線 五井駅 車で 30 分

☎ 0436-67-1182

10:00 ~ 17:00

お役立ち

ライフハック

12

冷凍保存編

野菜・果物の冷凍保存のコツ

野菜や食材を食べきれずに腐らせてしまったことはありませんか? そんな時には冷凍保存して、長期間保存できるようにするのがおすすめです。今回は、冷凍方法や上手に保存するコツをご紹介します。

使いやすい大きさに切るだけ!

切った野菜やラップでくるんだ野菜は、しっかりと水気をとってから冷凍用保存袋に入れて、空気を抜いて密封しましょう。

保存期間
約3週間

ナス Point 冷凍したナスはキュッとしまった食感になるので浅漬けなどに向いています	アロクゴー Point 切ったら洗って冷凍しましょう凍ったまま茹でたり、蒸し野菜にしたりできます	ピーマン Point 丸ごと冷凍してもOK。解凍時に水分が出やすいので、手早く調理しましょう	カボチャ Point 新鮮なうちに種とわたを取ります。切ったら小分けにラップでくるみ酸化防止を
キャベツ Point 冷凍すると食感がしんなりしやすいので、くし切りやざく切りがおすすです	パクサイ Point 1枚ずつ葉をはがしてから洗い、水分を取ってから切って冷凍しましょう	トマト Point 水分が多いので冷凍後はつぶしたり煮物がおすす!ヘタを取ってラップにつつまれば丸ごと冷凍もOK	ニラ Point よく洗ったら水分を取り、根元から1cm程を切る。大きめにカットすると香り・食感を保つことができます
ニンジン Point 冷凍すると筋っぽくなるため、千切りやみじん切りなど小さく切るのがおすす	ホウレンソウ Point 洗ったら水分を取り、切って冷凍します。あくが気になる方は茹でて冷凍しましょう		
コマツナ Point 根元を切り落としよく洗います。水分を取り3~4cm程の長さに切り冷凍しましょう	ネギ Point 料理に合わせて大きさを覚えて切りましょう。凍ったままの調理が可能です		
ダイコン Point 厚さ3~4cm程の輪切りにして皮をむき、1つずつラップでくるみ保存袋へ	タマネギ Point すぐに使えるよう、薄切りやみじん切りにしてから冷凍するのがおすすです		

果物の冷凍保存は?

カットもまるごととも保存期間約1ヶ月

簡単に長期保存できおすすです

カット 切った果物はくっつかないように冷凍するのがコツ。重ならないようにしてラップで包み冷凍用保存袋に入れ冷凍しましょう。	メロン ①皮をむく ②食べやすい大きさに切る	バナナ ①皮をむく ②食べやすい大きさに切る	パイナップル ①皮をむく ②食べやすい大きさに切る
ナシ ①皮をむく ②くし形に切る ③芯を取る	キウイ ①薄皮をむく ②輪切りにする	イチゴ ①ヘタを取る ②洗って水気を拭き取る ③冷凍用保存袋に入れて、砂糖を軽くまぶす ④空気を抜いて密封し冷凍する	モモ ①水でやさしく洗い、水をよく拭き取る ②ラップにくるむ ③冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍する
リンゴ ①皮をむかない ②くし形に切る ③芯を取る	アボカド ①薄皮をむく ②種を取る ③薄切りにする		

えっ? これも冷凍できるの!?

キノコ 約1ヶ月 ①椎茸・しめじ・舞茸・えのきなどは石突きを切り落とす。 ②使いやすい大きさにほぐす。 ③冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍。	ゴボウ 約1ヶ月 ①よく洗ったら4cm長さのぶつ切りにする。 ②水分を取り小分けにしてラップで包む。 ③冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍。	ニンニク 約6ヶ月 ①皮つきのまま1片ずつバラバラにする。 ②2~3片ずつラップで包む。 ③冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍。	モヤシ 約2週間 ①洗ったら水気を取る。 ②冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍。※使う時は冷凍のままでもOK	シヨウガ 約1ヶ月 ①洗ったら水気を取る。 ②使いやすい大きさに切り、小分けにしてラップで包む。 ③冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封し冷凍。
---	--	--	---	--

冷凍保存・番外編

生卵の冷凍保存 新鮮な卵をラップにくるんで、冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封します。 ※凍って殻にヒビが入っても問題なし 保存期間 約1ヶ月 調理する際は、水を入れたボウルに冷凍卵をサッとくぐらせるか、流水にあてると殻が剥けるとむけます。 殻をむいた凍った卵を半分に切って、断面を下にして目玉焼きを作ると、小さい目玉焼きが2個作れます。 得した気分~♪	味噌の冷凍保存 開封後の味噌は表面の乾きと酸化を防止するため、ラップでぴったりと覆って空気に触れないようにしましょう。 保存期間 約1年 ※味噌は冷凍しても固まりません	一人前冷凍鍋セット カットした野菜と肉を1人分ずつ小分けして冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封! 保存期間 約1ヶ月 一度にまとめて買いをしてセットをたくさん作っておくと便利です。お鍋の季節に重宝☆
--	--	---



なんでもTRY

○○だけど、○○じゃない!? なんちゃってレシピ

スーパーへ行くたびに驚いてしまう。ほとんどの商品が値上がりしたり、内容を減らしたりしているから。商品棚に伸ばした手を「えっ、こんなに高かったっけ?」と慌てて引っ込めた経験がある人も多いのでは…そこで今回は安価な食材で代用した【なんちゃってレシピ】に挑戦してみました!「全然気づかなかった」、「こっちの方が食べやすいかも」という意見も!今夜、家族に内緒で食卓に出してみてもいいかな?!

「なんちゃって、うな丼」

※うなぎは使用していません!!



柔らかいうなぎのよう…小骨を感じないのでお子様にも◎

材料(2人分)

- はんぺん …… 1枚
- 木綿豆腐 …… 150g
- 片栗粉 …… 大さじ2(量は調整)
- 焼き海苔 …… 1/2枚
- ★酒 …… 大さじ1
- ★みりん …… 大さじ2
- ★砂糖 …… 大さじ1/2
- ★しょう油 …… 大さじ1と1/2
- 刻みのり …… お好み
- 山椒 …… お好み

①木綿豆腐は崩してキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れラップをせず、600Wで3分加熱して水切りをする。※火傷に注意

②ボウルにはんぺんを入れ揉み込んで滑らかにし、①と片栗粉を加えさらに揉み込む。

③焼き海苔を4等分に②を1/4ずつ上にのせ、表面にフォークで模様を付け、うなぎ感を出す。

④フライパンに油を入れ中火で③を両面焼く。★を加え、上下返しながらかき揚げたら出来上がり。刻みのりと山椒はお好みで。

「なんちゃって、牡蠣フライ」

※牡蠣は使用していません!!



牡蠣の味がするからビックリです!! 切り口も海苔や舞茸で牡蠣っぽい☆

材料(20個位)

- 大和芋(長芋、山芋でも可) …… 25cm位
- 白だし …… 大さじ1
- オイスターソース …… 大さじ1
- 米粉(小麦粉でも可) …… 大さじ1
- 焼き海苔 …… 全形2枚
- 青海苔 …… 大さじ3
- 舞茸 …… 2パック
- パン粉 …… 適量
- レモン …… 飾り

①舞茸は牡蠣フライの大きさ位に裂いておく。

②手袋を着用して、大和芋をすりおろす。白だしとオイスターソースを加えて混ぜる。

③米粉を入れ柔らかさを調整し、2cm角位にちぎった焼き海苔と青海苔と①を加えて混ぜる。

④バットにパン粉を広げ③をスプーンですくって形を整え、パン粉をまぶし揚げて出来上がり。 ※バットではなく袋を利用しても使いやすいです

「なんちゃって、ボロネーゼ」

※挽肉は使用していません!!



見た目も味もいい、肉入りのパスタです

材料(2人分)

- 高野豆腐 …… 1~2個
- 人参 …… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ★トマト缶 …… 1缶
- ★ケチャップ …… 大さじ3
- ★ウスターソース …… 大さじ1
- ★にんにく(チューブ) …… 3cm
- ★コンソメ …… 1個
- ★水 …… 250ml位
- パスタ …… 200g
- パセリ・粉チーズ …… お好み

①水で戻した高野豆腐を大き目の挽肉サイズにちぎる。(フードプロセッサでも可)人参と玉ねぎもみじん切りにする。

②★と①を深みのあるフライパンに入れ火にかけ、沸騰してきたらパスタを入れ煮込む。

③パスタが柔らかくなったら出来上がり。お好みでパセリや粉チーズを振りかけて!

「なんちゃって、カツ煮」

※カツは使用していません!!



味が染み込んだ高野豆腐は、試食で一番人気☆ 体にも優しいですね!

材料(2人分)

- 高野豆腐 …… 3個
- ☆小麦粉 …… 大さじ1位
- ☆水 …… 大さじ1位
- ☆マヨネーズ …… 小さじ2位
- ☆パン粉 …… 適量
- ★水 …… 80ml
- ★しょう油 …… 大さじ1
- ★みりん …… 大さじ1
- ★砂糖 …… 小さじ1
- ★和風だし …… 小さじ1/2
- 玉ねぎ …… 1/2
- 卵 …… 1個

①高野豆腐を水で戻して、水気を切る。

②☆で衣液を作り(卵を節約!)①にからめて、パン粉をまぶし揚げ焼く。カツが完成したら、食べやすい大きさに切っておく。

③フライパンに★とスライスした玉ねぎを入れて煮込む。

④②を加え煮込んで、高野豆腐に味を染み込ませる。最後に溶き卵を回し入れ、蓋をして10秒ほど(お好み)で出来上がり。

「なんちゃって、エビマヨ」

※むき海老は使用していません!!



エビ独特のプリプリ感ではないですが見た目はエビ! 安く仕上がりますね。

材料(1皿分)

- はんぺん …… 1枚
- ☆干し海老 …… 5g
- ☆片栗粉 …… 大さじ1
- ☆塩こしょう …… 少々
- ★マヨネーズ …… 大さじ2
- ★ケチャップ …… 大さじ1
- ★レモン汁 …… 小さじ1
- レモン …… 飾り

①はんぺんをボールに入れ、よくこねる。

②①に☆を入れ混ぜ合わせたら、むき海老サイズの平たい団子に形成する。その中心に菜箸などで大き目の穴をあけ、さらに海老感を出す。

③フライパンに油を熱し、両面を焼く。★を入れて、全体的にからめたら出来上がり。

「なんちゃって、麻婆豆腐」

※挽肉は使用していません!!



切り干し大根も細かくすれば挽肉に! 栄養満点の麻婆豆腐になりますよ

材料(2人分)

- 切り干し大根 …… 30g
- ☆ネギ(白い部分) …… 1/2本
- ☆豆板醤 …… 小さじ1
- ☆にんにく(チューブ) …… 3cm
- ☆しょうが(チューブ) …… 3cm
- ☆水 …… 300cc
- ★味噌 …… 小さじ2
- ★中華だし …… 小さじ2
- ★オイスターソース …… 小さじ2
- 豆腐 …… 1丁
- 水溶き片栗粉 …… 適量
- 青ネギ・糸唐辛子 …… お好み

①切り干し大根、ネギは細かく切る。

②油をひいたフライパンに☆を入れ炒める。

③水と切り干し大根と★も入れ、煮込む。

④切った豆腐を入れなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。青ネギや糸唐辛子はお好みでのせる。

※切り干し大根は乾燥させることで大根の水分が減り、栄養素(特にカルシウム、カリウム、食物繊維など)が凝縮され、日持ちします

「なんちゃって、焼鳥の皮」

※鳥皮は使用していません!!



こんにゃくだから鳥皮よりヘルシー たくさん食べても胃もたれしません

材料(10本分)

- こんにゃく …… 1枚(余ります)
- 竹串 …… 10本
- ★しょう油 …… 大さじ2
- ★みりん …… 大さじ2
- ★酒 …… 大さじ2
- ★砂糖 …… 小さじ1
- 七味 …… お好み

①こんにゃくは、できるだけ薄切りにしてから、さっと茹で臭みを取る。下茹でが終わったらザルに上げ水気を切って冷ましておく。

②竹串に①を波をうつように通していく。

③油なしのフライパンで、水分をしっかりと飛ばしながら両面焼いていく。

④焼き目がついたら★を入れて絡める。

⑤お好みで七味などをかけて出来上がり。

安心・安全 の豆知識 防災編

Part 3

災害はいつやってくるかわかりません。でも、もしもの時に備えておくのは、在庫管理が意外と大変。今回は、普段日常生活で使う食料や日用品をもしもの場合に備えて多めに買っておく「ローリングストック」についてご紹介します。



ローリングストックとは？

ローリングストックは特別なことではなく、“普段の買い物＋少し多め”でできる備えです。賞味期限をチェックしながら食べたら買い足す、その小さな習慣が、いざという時に大きな安心につながります。今日から家族のために、気軽に始めてみませんか？



さらに 非常時に役立つ“あると便利”アイテムをご紹介します

- 乾電池
- ウェットティッシュ
- モバイルバッテリー
- マスク
- カイロ
- 軍手
- ラップ
- 生理用品
- ポリ袋
- その他 薬やコンタクトレンズなど家庭や個人に必要なもの

1 なんで備蓄が必要なの？

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるためです。

台風や地震、豪雨などの大きな災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりする恐れがあります。さらに災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

2 何をどれだけ準備すればいい？

大人2人 / 1週間分の備蓄の例

食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を

必需品	水 ※1日1人3L程度 (飲料水+調理用水) 2L×6本×4箱	お好みの飲み物があると便利	カセットコンロ カセットボンベ (1週間1人6本程度) 12本
主食 エネルギー 炭水化物	米 ※1人1食75g程度 2kg×2袋	カップ麺類 6袋	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) そうめん 300gx2袋、パスタ 600gx2袋
主菜 タンパク質	缶詰 ※肉や魚など、お好みのもの 18缶	パックご飯 6個	パスタソース 6個
副菜 その他	カレーや牛丼など 18個	塩、砂糖 しょうゆ めんつゆ等の調味料	野菜ジュース 即席の味噌汁 スープ等
			チョコレート お菓子類等

ペットちゃん の対策

災害時、ペット用品やペットフードなど【ペットに対する支援】はどうしても遅れがちです。ペットの備蓄は、ペットフード（治療食含む）と薬は可能であれば1か月程度用意しておくことが大切です。

Pinto ①

長期保存フードより
普段のフードを備蓄

普段食べないフードは
お腹を壊すことがある！

Pinto ②

数種類のフードを食べ
られるようにしておく

支援物資のフードを
食べない可能性がある

チェックリスト

- 日用品（ペットシート、おむつなど）
- フード（治療食含む）
- 持病の薬
- 投薬のための補助食品やシリフジ（投薬器）
- 写真（ペットのみと飼い主と一緒にのもの）
- ペットの健康情報メモ（ワクチン接種歴、既往歴、薬の情報、かかりつけ医）

ご家庭によって準備するものが違います。あくまでも参考にしていただき、ご家族皆様で「災害対策」について話し合い、いざというときの適切な行動について話し合っておきましょう。

片方の目が内側による スマホ急性内斜視

スマホやタブレットの長時間使用で目に異変？見逃さず早めのケアが重要！

スマホ急性内斜視とは？

「内斜視」とは、両目のうちのどちらか一方、または両方が正面ではなく内側（鼻のほう）に向いてしまう目の状態のことです。

この内斜視の中でも、スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機などを長時間見続けたあとに突然あらわれるタイプのものを「スマホ急性内斜視」と呼んでいます。

どんな症状がでるの？

正常な見え方 複視の見え方

一つだけ見える 二つ並んで見える

内斜視

他にもこんな症状が
ピントが合いにくい・目が疲れやすい
物の遠近感・立体感がつかみにくい
…など

※症状が続くようでしたら、早めに眼科をご受診ください。進行すると、日常生活に支障が出たり治療が難しくなる場合があります。

治療方法は？

- 1. ボトックス注射** 筋肉の緊張を和らげるためにボトックスを使用する治療法もあります。
- 2. プリズム眼鏡** 光を屈折させるプリズムをレンズに組み込んだ眼鏡を使用し、複視を矯正します。
- 3. 手術** 他の治療が効果を示さない場合、内直筋を調整する手術が考慮されます。

予防しましょう！

チェック!!

- ☐ スマホを見る時間を極力少なくする
- ☐ スマホを見るときは目から30cm以上離す
- ☐ スマホを30分見たら休憩して目を休ませる
- ☐ 自分の目にあったメガネ、コンタクトレンズを使用する

POINT

画面に頼りすぎず、目も心もリフレッシュする時間をつくりましょう！

ペットちゃん写真館

お名前は性別問わず「ちゃん」付けになっております

3

あゆむちゃん あんずちゃん 東京都足立区

おこげちゃん むぎちゃん 松戸市

そらちゃん 茂原市

フランちゃん アナちゃん ティアラちゃん レオちゃん 東京都葛飾区

うたちゃん 柏市

蘭ちゃん 桜ちゃん 千葉県稲毛区

レオちゃん 埼玉県川口市

こはなちゃん 埼玉県川口市

ポナちゃん 東京都江東区

トツテちゃん 千葉県若葉区

ここちゃん 千葉市中央区

もずくちゃん 松戸市

空ちゃん 松戸市

ユキちゃん チビちゃん ノラッチちゃん 東京都江東区

ペットちゃんの写真大募集

応募の時点で、掲載に同意されたものとさせていただきます

応募写真が多い場合は、次号のプレア通信の掲載になる場合がございます

応募写真は、当社の任意の判断によって選定され、掲載をお見送りさせて頂く場合もございます

写真の応募はこちらから

QRコード

獣医師コラム

ペットちゃんお悩み相談室 vol.03

ワンちゃんの「シャンプー」について

ワンちゃんの皮膚はとってもデリケート

実は、ワンちゃんの皮膚の厚さは人間の1/5～1/3ほどしかありません。皮膚が薄く外部からの刺激にデリケートなため、それを補うために全身を毛で守っているとも考えられています。



常に大忙し?! 様々な役割を果たしているワンちゃんの皮膚

健康を守る「バリア機能」

微生物・アレルゲン・紫外線などの刺激から体を守り、水分やミネラルなどの成分が体の外に出ないように防ぐ

刺激を感じ取る「センサー」

「熱い」「冷たい」「痛い」「圧迫されている」「痒い」などの刺激を感じ取り、脳に伝える

「体温調節」

皮膚の血管を拡張させる・皮膚からの分泌物を増やす⇒体温を下げる
皮膚の血管を収縮させる・毛を逆立てる⇒体温を上げる・維持する



POINT! お湯はぬるめの 35℃～37℃

用意するもの



STEP 01 ブラッシング



ブラシやコームを使って、毛の流れを整えながら大きな汚れを取り除きます。

STEP 05 シャンプー



しっかりと泡立てたシャンプーを、毛の流れに沿ってなでるように塗り込みます。

STEP 02 下洗い(汚れが気になるとき)



皮膚のべたつき・汚れが気になる場合はシャンプー前にクレンジング剤を使って「下洗い」。

STEP 06 すすぎ



POINT! シャワーの目安は5分間
泡をしっかりと洗い流します。毛が軽くお湯をはじくようになったら、洗い流せた合図です。

STEP 03 シャワー



POINT! シャワーの目安は5分間
シャワーで全身をしっかりと濡らすことで、シャンプーの効果がアップします。

STEP 07 保湿



皮膚の乾燥を防いでバリア機能を維持するために、皮膚の保湿をおこないます。

STEP 04 泡立て



POINT! 手のひらを逆さにしても落ちない泡
ワンちゃんの体に付ける前に、シャンプーをしっかりと泡立てておきましょう。

STEP 08 乾かす



できるだけ「タオルドライ」で乾かして、ドライヤーを使う時間を短くしましょう。

ネコちゃんのシャンプーについて

ネコちゃんは自分でグルーミングをして全身をきれいに保っているため、一般的にはワンちゃんのような定期的なシャンプーは不要だといわれています。しかし、グルーミングが不得意な子や皮膚トラブルのある子、体が

汚れてしまった場合にはシャンプーが必要になることがあります。身体が濡れることやシャワーの音を嫌がってしまうネコちゃんが多いので、日頃のケア・スキンシップの延長として少しずつシャンプーに慣れさせてあげましょう。

ワンちゃん・ネコちゃんの毛や皮膚の健康を守るためには、「日頃のスキンケア」が欠かせません。

シャンプーだけでなく、食事内容や生活環境の見直しなどを行い、毎日快適に過ごせるように工夫をしてあげましょう。



株式会社レティシアン 専属獣医師
日本ペット栄養学会 正会員
一般社団法人日本獣医師会 会員
公益社団法人日本動物福祉協会 賛助会員

Pet ceremony Prayer ペットセレモニープレア

2025 ILLUMINATION イルミネーションのご案内

東京店 (足立区平野1-14-15)
11月1日～11月9日
点灯時間 17時～20時迄

松戸店 (松戸市松飛台390-5) 松戸店
11月22日～11月30日
点灯時間 17時～20時迄

千葉店 (千葉市稲毛区園生町552)
12月13日～12月21日
点灯時間 17時～20時迄

上記期間中、イルミネーションを点灯致します。(悪天候時こちらの判断で、中止になる場合もございます) 通常のお参りは18時までですが、期間中20時まで延長しておりますので、お仕事帰りなど、ご家族皆様でお立ち寄り下さい。また、好評をいただいておりますメモリアルキャンドル(1個1,200円)の販売もございます。

About media cooperation

INFORMATION

FODドラマ『あなたを殺す旅』
毎週金曜 よる8時放送 第4話 2025年10月放送

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ざいます。しばらくお待ちください!

年	月	番組名	話数
2025年	4月～	TBSテレビ「キャスター」	第2話
2025年	3月～	BSテレ東「それでも俺は、妻としたい」	第8話
2025年	2月～	映画「死に損なった男」	
2025年	1月～	TBSテレビ「まどか26歳、研修医やってます!」	第3話
2024年	4月～	テレビ朝日火曜ドラマ「Destiny」	第1話

葬儀シーンの施行と備品提供に協力させて頂きました。

改葬 墓じまい

「改葬」とは、お墓のお引越しのことです

墓石解体・撤去

あんしん会員 1㎡あたり 100,000円(税込) 特別価格

リフォーム

お墓のお悩み、一緒に解決しませんか？

オールリフォーム

外柵リフォーム・敷石リフォーム等

あんしん会員 特別価格 ご相談下さい

※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ください。

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

- お墓の跡継ぎがいないのでお墓が維持出来ない…
- 共同墓地などから管理の行き届いた霊園に移したい…
- 住居の引越にに合わせて、住まいに近い霊園・墓所へ移したい…
- 郷里のお墓が遠く、中々お参りが出来ない…
- 父母のお骨だけ近くの墓地に移したい…

お見積り 無料

BEFORE AFTER

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ご相談下さい！

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

見本

ご入会者様

見本

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

葬儀プラン ^{※①}	特別価格	仏壇・位牌など ^{最大} 40%割引	月々の掛金 0円	煩わしい年会費 0円
プレア商品券 ^{※②}	1万円分 プレゼント	墓石建立・字彫り 特別価格	貸衣装 10%割引	
搬送基本料金 ^{※③}	20kmまで 特別価格	弔花・お祝い花 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

お友達紹介はこちら

右記のQRコードを端末等で読み取るか
下記のハガキをご利用ください。

プレア通信読者様 抽選で 100 名様にプレゼント!

千葉が好き。

房の駅 FUSANO-EKI

「びわまんじゅう 朝陽を浴びるびわ天女」

房の駅で販売されているびわまんじゅうは、南房総産のびわピューレを練り込んだ生地
で、ふんわりとした甘さと香りが楽しめるお饅頭です。やさしい口当たりと上品な風味が
特徴で、千葉の自然の恵みを感じられる一品。房の駅の人気商品として、多くの人に親し
まれており、手土産にもぴったりのびわまんじゅうを100名様にプレゼント致します。

■今回のご協力店…房の駅(株式会社やます 市原市国分寺台中央7-16-2) ※P.2~3街歩きお散歩MAPに店舗紹介あり。

ハガキの場合

郵便料金が(ハガキ/85円)に変わりました ご注意ください

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13
(株)プレア『びわまんじゅう』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 2025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】

- 右側①太枠内にお客様の情報を記入して下さい
- 右側②枠内にご紹介したい方の情報を記入して下さい
- キリトリ線通り切り、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
- 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。(お二人で紹介の場合は、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。 2025.10

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

14 【答え】② 脂肪層が厚い…羽毛の下に厚い脂肪層を持っており、これが断熱材の役割を果たして体温を保ちます。



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



滞在型霊安室ご見学できます



プレア市原ホール

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



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

プレア茂原プラザ

〒297-0073
千葉県茂原市長尾2673-4
☎0475-23-4444



料金受取人払郵便

美浜局承認

5364

差出有効期間
2026年2月28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
2025.10



【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

