

愛着をもって長野市内のご家庭に配っています。
新聞を取らない家庭にも届きます!



Hot pal 健康かぞくのまち

創刊 1986年1月20日 創刊**37**年目!!

仕様 A4判・48ページ(フルカラー)

発行 原則 月末又は月初の火～金曜日

発行部数 **130,840部** 長野市 NO.1

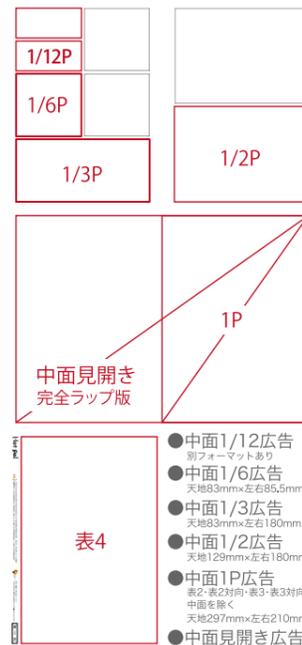
発行地域 長野市内全域、須坂市・小布施町・高山村
飯山市・中野市・山ノ内町・千曲市

配布形態 当社ネットワークによる単独無料宅配

設置 長野信用金庫各店(長野市内・市内以北)
ご協賛店舗各店、その他設置ご協力店様

広告料金表

掲載面	スペース	原稿サイズ (天地×左右)mm	掲載料金 1回	年に2回 掲載の場合 1回あたり	年に3~5回 掲載の場合 1回あたり	年に6~11回 掲載の場合 1回あたり	年に12回 掲載の場合 1回あたり
表4(裏表紙)	変形1P	297×198 (タチキリ)	450,000 【税込445,000】	405,000 【税込400,000】	382,500 【税込377,500】	360,000 【税込355,000】	315,000 【税込310,000】
表2(対向)・表3(対向) <small>(裏表紙・裏表紙対向・裏表紙裏表紙・裏表紙裏表紙)</small>	1P	297×210 (タチキリ)	350,000 【税込345,000】	315,000 【税込310,000】	297,500 【税込292,500】	280,000 【税込275,000】	245,000 【税込240,000】
4・5・6ページ	1P	297×210 (タチキリ)	320,000 【税込315,000】	288,000 【税込283,000】	272,000 【税込267,000】	256,000 【税込251,000】	224,000 【税込219,000】
中面見開き 完全ラップ版	2P	297×420 (タチキリ)	600,000 【税込594,000】	540,000 【税込534,000】	510,000 【税込504,000】	480,000 【税込474,000】	420,000 【税込414,000】
本文	1P	297×210	290,000 【税込285,000】	261,000 【税込256,000】	246,500 【税込241,500】	232,000 【税込227,000】	203,000 【税込198,000】
本文	1/2P	129×180	150,000 【税込145,000】	135,000 【税込130,000】	127,500 【税込122,500】	120,000 【税込115,000】	105,000 【税込100,000】
本文	1/3P	83×180	110,000 【税込105,000】	99,000 【税込94,000】	93,500 【税込88,500】	88,000 【税込83,000】	88,000 【税込83,000】
本文	1/6P	83×85.5	60,000 【税込57,000】	54,000 【税込51,000】	51,000 【税込48,000】	51,000 【税込48,000】	51,000 【税込48,000】
情報BOX	定型1枠 (1/12P)					6か月 16,000 契約【税込15,000】	12か月 13,000 契約【税込12,000】
ローカル情報	定型1枠 (1/12P)	20,000 【税込19,000】	定型2枠	40,000 【税込38,000】	※割引なし		
クーポン	定型1枠 (1/12P)	20,000 【税込19,000】	定型2枠	40,000 【税込38,000】	※割引なし		



中面見開き
完全ラップ版

表4

- 中面1/12広告
別フォーマットあり
- 中面1/6広告
天地83mm×左右85.5mm
- 中面1/3広告
天地83mm×左右180mm
- 中面1/2広告
天地129mm×左右180mm
- 中面1P広告
表2・表3対向・裏3対向・
中面を除く
天地297mm×左右210mm
- 中面見開き広告
天地297mm×左右420mm

- 制作費は別途となります。遠方への取材費は別途いただきます。
- 特集ページの広告料金は別紙の企画書にてご案内しております。詳しくはお問い合わせください。

チラシ折込料金表

ほっとパールへの折込料金		新聞折込
A4/B5/B4 サイズ	1枚 3.0円 <small>(税込3.3円)</small>	3.5円 <small>(税込3.85円)</small>
A3サイズ	1枚 5.0円 <small>(税込5.5円)</small>	8.2円 <small>(税込9.02円)</small>
B3サイズ	1枚 7.0円 <small>(税込7.7円)</small>	8.2円 <small>(税込9.02円)</small>

- 『ほっとパール®』に挟み込むので保存性抜群!!信頼度も高い!!
- 新聞を取っていないご家庭にもお届け!
- お店のまわりだけでなく、きめ細やかなエリア指定ができる。
(1エリア約300~500軒)
- 変形チラシ・パンフレット・封筒等は料金が異なります。
詳細はお問い合わせください。

※紙の厚さは90kg以下(この他のサイズ等はお問い合わせください。)

- B4サイズ以上のチラシは必ずA4サイズ以下に折り、納品ください。弊社にて折る場合は別途料金を頂戴いたします。詳しい料金はお問い合わせください。
- チラシは100部または200部ごとに合紙を入れるなどして納品をお願いします。

チラシ折込効果実例は
こちらから



〒381-0037 長野市西和田1-4-13
TEL.026-244-1931

FAX.026-259-7115
E-mail: otayori@asc-hotpal.co.jp

HPはこちら▶



3世代ほのぼの健康コミュニティマガジン

Hot pal

健康かぞくのまち



Hot pal 健康かぞくのまち

日本がこれから迎える、超高齢化少子化社会。

5年後、10年後、20年後――

明るい未来を築くために必要なこと、それは
働き盛り世代

未来の日本を支える子どもたち

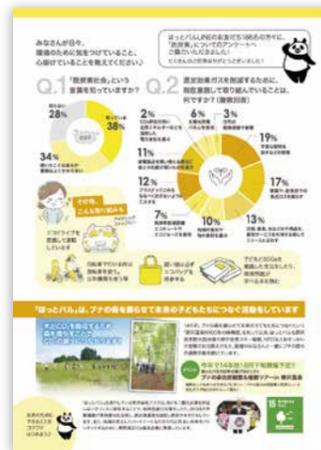
人生100年時代を生き抜くすべての人たちの、健康です。

家族が健康であれば、笑顔が生まれ、やがて長野に、社会に活力が生まれる。

Hot pal 健康かぞくのまち は、「健康予防」の大切さを、
多角度から楽しく発信する情報誌です。

CONCEPT

「ステキな暮らし、ワクワクする暮らし」をテーマとし
体が健康に、心が豊かになる新たな価値を、
地域の人やモノ、コミュニティーを通して提案。
人をつなげ、地域を元気にする情報を発信します。



Hotpal 6月号 健康かぞくのまち 特集ページ

ココロを♡ 整える暮らし
ズボラわたしとシッカリわたしの家事
心地よく快適に暮らし上手になるヒント
ect...

サキベジ® で健康になろう!
サキベジは先に野菜をたくさん食べるだけ!
楽だから続けられる!
1週間のうち、5勝2敗で大丈夫!
サキベジ3原則を実践しよう!

カラダが よろこぶ食
がんばらなくても美味しい料理
パワーチャージ、活力シビ ect...

自分のカラダを知ろう メンテナンスしよう
健康診断のはなし
からだのことQA ect...

みんなの♡ 健康法
教えて! こだわりの健康法や習慣
ect...

自分に合った運動
キレイなカラダのつくり方
ココロもカラダも健やかエクササイズ
ect...

健康っていいね。

暮らしに「すてき」と「ワクワク」を。

日々を心地よく、素敵に暮らしている人、モノ、
そして生きがいや楽しみの「見つけ方」から「実践」をお届けします。

<レシピ> <長野の働く人・応援> <サキベジな人> <ほっとパルクーボン> <情報BOX> <ローカル情報>

健康に役立つ情報や地域情報

お役立ち情報

長野のすてき・ワクワク発見!
地域のひとびとを発信していきます

ほっとパルLINE
公式アカウント



Facebook



Instagram



@hotpalda