

クチコミ 広がる良いお店マップ

### お店 MAP

**美味工房 作蔵**  
尾島豊店 (若葉区源町 196-3)  
ライブキッチンちゃ太郎  
はまや洋品店  
鮭や直人  
フレックス自動車販売(株) (稲毛区长沼原町 774-1)  
(株)タジック (若葉区太田町91番地)  
ヘアースタイルこしかわ  
山本整骨院  
フェアビアンカ  
美容室 和 kazu

いどいな編集部・今月のイチオシ！

ネタは築地直送、味に自信あり 寿司は 鮭や直人！  
日替わりで毎日4種類！お昼の定食始めました！



エビフライ 780円    ちらし 980円    煮魚 880円    生姜焼き 780円

他、親子丼、ばらちらし、チキンソテー、野菜炒め、ミックスフライ、から揚げ、があります。  
780円~980円で、ランチタイムは11:30~14:00です。お昼も新鮮なネタをお楽しみください。

西千葉駅 徒歩30秒 大小宴会ご予約受付中！  
**鮭や直人 西千葉店** ☎ 043 (246) 0808

人と人を結ぶ広告宣伝  
いどばた稲毛

お問合せ、お見積り、お気軽に  
e-mail: info@idoina.com

- ・ホームページ制作 : 5ページ約8万円~
- ・クチコミ紙 発行 : 毎月1万部発行 6x6cm 8,400円
- ・インターネット広告: NEWS発信+お店紹介+求人=2,500円
- ・対談・記事制作 : A4サイズ2ページ3万円~(撮影費込)
- ・チラシ・会社パンフ: お気軽にご相談下さい。

「毎月ポストに入れて」という方は・・・  
いどばた稲毛まで、お名前とご住所をご連絡ください。  
毎月確実にお届けします。  
TEL&FAX: 043-287-6120 e-mail: info@idoina.com

王貞治氏に学ぶ

皆さん、こんにちは！暑い夏ですが、先週外で食べたバナナソフトの美味しかったこと！夏さまざま、です。東京ドームで飲んだビールも最高でした。

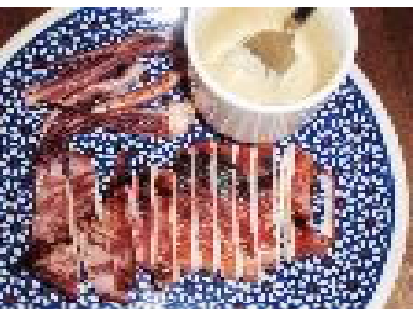
楽しみの多い夏ですが、思いっきり楽しむためには夢に向けて目標を立て、結果を出さないとダメです。私が定期購読する雑誌「到知」8月号には、若い頃結果を出せなかった王貞治氏の信念と努力が書かれています。王氏は、真剣で斬り合いをする昔の武士を例えに、「プロはミスをしてはいけない。百回やっても千回やっても絶対俺はできるという強い気持ちを持って臨んで、初めてプロと言える」と命懸けで練習に取り組んだそうです。

天才と言われる人ほど、尋常でないレベルの努力を積み重ねていますよね。可能性は誰でも無限。人に優しく、結果を出す自分でありたいですね(渡部)

「低カロリーで美味しくやせちゃう！とっておきレシピ」

第24弾 焼きイカの  
変わりマヨネーズ添え

暑い中長時間台所に立つのはつらいですね。メインによし、つまみによしの短時間でできる焼きイカをご紹介します。ポイントは新しい味の変りマヨネーズです。



- <材料 2人分>  
生イカ 1ばい 酒 大さじ1 油 少々 マヨネーズ 大さじ1  
醤油 少々 柚子コショウ 少々
- <作り方>
1. イカは脚と胴体で切り、胴体の中にある透明のスジを引き抜き、中身を水できれいに洗う。キッチンペーパーで水気をふき取る。所々包丁やフォークで穴をあける。
  2. フライパンに油を少し敷き、イカ(胴体と脚)、酒を入れて蓋をして1分中火で加熱し、イカをひっくり返して蓋をして反対側も1分焼く。
  3. イカを取り出し、ぶつ切りにし、盛り付ける。
  4. マヨネーズ、醤油、柚子コショウを混ぜて、添える。

- <ポイント！>
1. イカは火が通るのが早いので、表面をあまり焦がさないように気をつけましょう。
  2. カロリーの低いイカが5分以内の調理で居酒屋メニューに变身します。
  3. この変わりマヨネーズは便利ですよ。野菜スティックに添えたり、鶏のタタキに添えたり。おもてなし料理にも是非添えてみて。

レシピのご要望やご感想  
募集中です！  
info@idoina.com

ヘアメイク&エステティック 稲毛区小仲台 6-16-1  
美容室 **和 kazu** 255-5366

**エステ**  
ムース・デコ 3,000円  
超音波 3,000円  
筋肉パック 1,800円  
(お顔のエアロピクス)

スッカリサッパリリラックス  
美白・小顔・リフトアップ

Hair 7周年記念!  
カット 2,800円  
染め 5,000円  
パーマ 6,800円  
粗品進呈 & 700円引

フェアビアンカ  
手ぐしで簡単にアレンジ出来る 貴方だけのヘアスタイルを...

menu  
Cut 4200 yen. (ワンシャンプー まゆカット付き)  
Perm 6300 yen. ~  
Color 6300 yen. ~

定休日 火曜  
Open 10:00  
Close 19:00

千葉県中央区 椿森5-11-10  
043-256-2531

学生割引あります。

尾島畳店  
こだわりの創業40年!  
畳表替え 4,500円~  
(出張費込)ランクも選べます  
良い畳は10年以上もちます。

見積もり 相談無料! TEL 043(253)0866  
襖・障子・クロス・カーペット等貼替

リフォーム・内装工事  
TEL 043(253)1322

作蔵 肉じゃが、烏だいこん、家庭料理  
我が家に帰った居心地

ご宴会 少人数でも大歓迎。  
貸切 20名~。お1人様 飲み放題込4千円。  
本千葉駅徒歩30秒!  
043-227-4353  
千葉県中央区長洲1-24-1 エスカイア  
本千葉第一2F(本千葉駅交番前)

「チラシ見た」で 生ビール1杯サービス!!  
無農薬自家栽培 安全で新鮮な採れたて野菜をお楽しみ下さい

千葉県産コシヒカリ100% 地元の野菜を多数使用  
真心・手作りおかずのお弁当を配達します!

地元のおふくろさん達が作る、飽きのこない味です。

和風幕の内600円  
お好み幕の内450円  
洋風幕の内500円

配達は5,000円から承ります。事前打合せで、ご予算とお好みに合わせてお作り致します!

急募 厨房担当  
パート、アルバイト  
年齢男女問わず、経験者優遇!

090(3499)4930 株式会社タジック  
千葉県若葉区太田町9-1番地

暑中お見舞いセール  
8/10(月)~14(金)  
全品2割引!

毎月恒例!! 8/25(火)~9/3(木)  
月末セール 全品1割引!

婦人・ダンス洋品の  
はまや洋品店  
千葉県稲毛区稲毛東3-16-6  
エバグリーンイナゲ102  
043(243)1912  
営業 9時30分~20時 日曜定休

高気圧酸素カプセル もう試しましたか?  
「しみ・しわ・老化」の原因「活性酸素」を除去してお肌にハリを!

高気圧酸素カプセルの期待効果はHPで!  
<http://yamamoto-seikotsuin.com>

8月末迄 チラシ持参で  
1,000円(45分) & ローラーマッサー付

山本整骨院 稲毛区小仲台3-10-1  
TEL:043-251-5045

女性ヘアカット 専門店  
1,000円  
お気軽にお越し下さい。お1人お1人、真心を込めてカットさせていただきます。

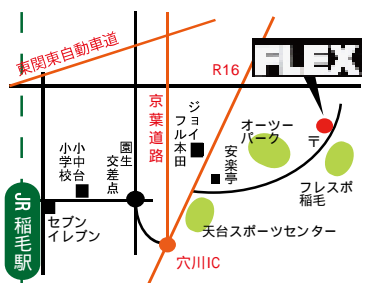
日頃の感謝をこめて...  
チラシ持参の方 粗品贈呈!  
有効期限 2009.8月末迄

午前10時~(木・日・祝定休) 043(241)5188

もうじき あつ~い夏 が来ますが、  
の エアコン、きちんと効いていますか?  
無料点検実施中 TEL 043-257-5285

クーポン券  
車検時割引  
3000円引  
1日車検  
もやっています!

毎週土曜日は...  
なんと オイル交換が...  
税込 1,000円 (標準オイル)  
走行5000キロ又は乗らなくても6か月が交換目安です。



フレックス稲毛民間車検工場  
外車・国産車 (廃車、名義変更もOK)  
修理のことならなんでも OK!  
043-257-5285 千葉県稲毛区長沼原町774-1

**FLEX**

心理カウンセラーの「聴く技術」を学んで、子育てに役立ててみませんか?  
笑いあり、涙ありの、とっても楽しい講座です。

「親子コミュニケーションセミナー」  
テーマ：『心理カウンセラーに学ぶコミュニケーション』

日時：次回もご期待下さい! お問合せ大歓迎です!  
場所：稲毛健康カルチャーセンター (043-248-4525 高橋)  
会費：年会費1000円 受講料500円 託児500円  
主催：NPO法人にここ稲毛 子育て応援プロジェクト  
(043-215-2525 (ニコ、ニコニコ))  
(090-7403-8820 黒澤)

ライブキッチン ちゃ太郎 民謡、三味線、尺八  
午後5時~8時ご来店  
ジンギスカン 生ビール付  
950円!!  
津軽三味線の生演奏毎日!

大小宴会  
お1人様食べ放題&飲み放題  
3時間 3,000円!!  
店内イベント8月も多数!  
詳しくはHPで...  
<http://www.cyataro.com>

中央区中央3-7-11 小川ビル2階 043-224-5983 日曜定休

営業担当保坂の「稲毛の魅力発見!」ブログ  
皆さんこんにちは。梅雨も明け、蒸し暑い毎日が続いています。今回、私が稲毛を歩いていて気が付いたのは、セミの鳴き声です!

稲毛の街は、どこを営業で歩いていても、セミの鳴き声が聞こえるのには驚きました。というのは、今まで私が住んでいた東京では、公園では聞こえましたが、街中で鳴き声を聞くことはなかったからです。

だから、思い出しました。私の子供の頃は東京でもまだ街中にセミがいて、その鳴き声を聞きながら学校に通っていたのを...

そこで、セミの鳴き声について調べました。知っている人も多いと思いますが、時間帯によって鳴くセミの種類が違うそうです。皆さんも朝方、昼間、夕方とセミの鳴き声の違いを楽しんでみてください。

ホームページでは、このチラシがフルカラーで見られます <http://idoina.com>