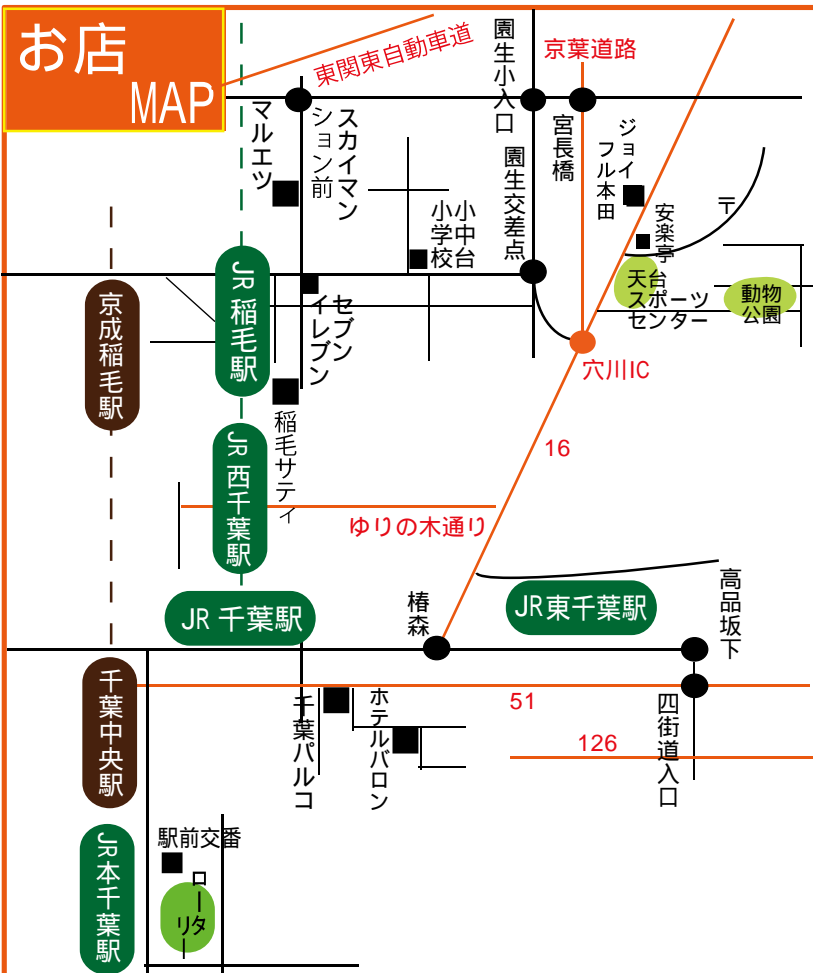


いどいな編集部・今月のイチオシ!



- 居酒屋閑古鳥 (中央区長洲1-24-1)
- 尾島畳店 (若葉区源町196-3)
- ライブキッチンちゃ太郎
- はまや洋品店
- 鮎や直人
- 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)
- ヘアカットこしかわ
- 山本整骨院
- フェアビアンカ
- 美容室 和 kazu

ライブキッチン ちゃ太郎 民謡,三味線,尺八

懐かしい蓮池の情緒。
津軽三味線の生演奏を聴き、
手拍子に包まれて、
好きな歌を歌う。
いくつになっても友ができる。



午後5時~8時
ご来店
ジンギスカン
生ビール付
950円!!

大小宴会
お1人様食べ放題
& 飲み放題
3時間 3,000円!!

女性も安心して楽しめる
お店です。お1人様でも
お気軽にご来店ください。

9月もイベント多数!
<http://www.cyataro.com>

千葉市中央区中央3-7-11 小川ビル2階 043-224-5983 日曜定休

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

お神輿を担いで...

皆様、こんにちは!お祭りシーズンですね。8月16日、私は生れて初めてお神輿を担ぎました。親子3代祭りです。

担ぐ前は、色々な人に心配されました。理由は単に細いからなのですが、「皆が担ぎたいから、力づくで入るぐらいでないと」、「うっかりしてると怪我するよ」などなど。私は「危なかったら途中で抜ければ良い。担ぎたい」と思って、輪に入りました。

やってみると、皆で担いでいる割にはかなり重い。笛が鳴ると、一気に神輿を地面すれすれまで3度下ろし、すぐさま両手が伸びきるほど高く掲げます。しかし、その気持ちのいいこと!老若男女皆が一丸となって、大きな声を出し、各人が思いを胸に、神様を担がせていただく。とても嬉しい体験でした。

新しいことにチャレンジする、感動する、皆で喜びを分かち合う。そういう体験をたくさんして、仕事もプライベートも心で生きたいと思います。(代表 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25弾 キュウリの変わり漬

野菜が高いですね。安売りのときに沢山買いたいけれど食べきれないか心配ですね。暑さで食欲がなくても、これなら食べられるし、冷蔵庫で3-4日もちますよ。



- <材料 2人分>
 キュウリ 2-3本 サラダ油 小さじ1 乾燥唐辛子 1/2-1本 にんにく 1/2片
 ショウガ 適量 醤油 小さじ1 酢 小さじ2 カレー粉 小さじ 1/3
 ラー油 または ごま油 お好みで
- <作り方>
 1. キュウリを乱切りにします。
 2. フライパンにサラダ油を敷き、キュウリ、ニンニクとショウガのみじん切り、乾燥唐辛子のみじん切りを強火で炒める。
 3. キュウリが色鮮やかになってきたら、醤油、酢を入れて、馴染ませながら炒める。
 4. 馴染んだところでカレー粉を少し加えて混ぜ、タッパーに入れ、お好みでラー油またはごま油をまわしかけ、菜ばしで混ぜ合わせる。

- <ポイント!>
 1. 一度炒めることで、お酢の酸味やキュウリの水気を飛ばすので、マイルドで長持ち。
 2. 醤油を控えめに、好みでめんつゆにしたり、ショウガ、ニンニク、唐辛子、カレー粉で味付けするので、塩分控えめで体に優しい。
 3. たたきキュウリにしたり、蛇腹切りにしたり、古漬け風に細かく切ったりで食感の変化を楽しめます。

チラシ持参で・・・
最初の1杯
全員に無料!!



JR 本千葉駅東口から徒歩 30 秒

居酒屋 閑古鳥
TEL 043-222-1508
千葉市中央区長洲1丁目24-1
第一エスカイヤビル201

種類豊富な **日替わりMENU**



刺身・焼き鳥
サラダ・ピザ
金目鯛の湯引き
など珍しい料理に
出会えるかも!!

営業時間 17時～23時(土曜定休日)

アルバイト募集中!!
時給 1000円～
16:30～23:00時で
週2～3回できる方
詳しくはお電話で

女性 ヘアカット **専門店**
こしかわ

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 2009.9月末迄

午前10時～(木・日・祝定休) 043(241)5188

ランチ定食も 味に自信あり
ランチタイム：11:30～14:00。
日替わりで毎日4種、780円～980円。



ちらし、ばらちらし
煮魚、エビフライ
生姜焼き、野菜炒め
親子丼、から揚げ
チキンソテー
ちらし 980円 ミックスフライ

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

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



TEL 043(253)1322

美白・小顔・リフトアップ
ムース・デコ 3,000円
スツクリ サッパリ リラックス

7周年記念
クーポン! **700円引**

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

Hair カット 2,800円
染め 5,000円
パーマ 6,800円

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

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!

パート、アルバイト
厨房、詰込み
時給 900円～
年齢男女問わず、経験者優遇!

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

おいしいちゃん おばあちゃん
ありがとうセール

9/10(木)～23(水) 全品 **2割引!**

毎月恒例!! 9/25(金)～10/3(土)
月末セール 全品 1割引!

婦人・ダンス洋品の
はまや洋品店
千葉市稲毛区稲毛東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>

9月末迄 チラシ持参で
1,000円 (45分)
& **ローラーマッサージ付**

山本整骨院 稲毛区小仲台3-10-1
TEL:043-251-5045



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』

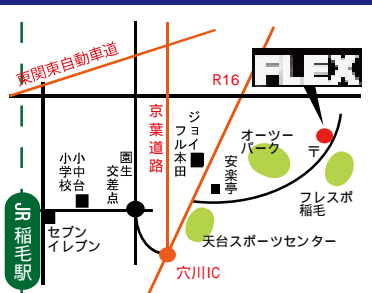
日時: 次回もご期待下さい! お問合せ大歓迎です!
場所: 稲毛健康カルチャーセンター (043-248-4525 高橋)
会費: 年会費1000円 受講料500円 託児500円
主催: NPO法人にこにこ稲毛
子育て応援プロジェクト
(043-215-2525 (ニコ、ニコ))
(090-7403-8820 黒澤)

あつ〜い夏
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...
オイル交換が...
なんと **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 千葉市稲毛区長沼原町774-1

FLEX

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...
フェアビアンカ

menu
Cut 4200 yen. (ワンシャンプー
まゆカット付き)
Perm 6300 yen. ~
Color 6300 yen. ~ 学生割引
あります。

定休日 火曜
Open 10:00
Close 19:00
千葉市中央区
椿森5-11-10
043-256-2531

他にもクーポンあります!

ホームページ上にはこのチラシに載
っていないお店の情報やクーポンが
多数あります。

他にも稲毛で活躍している方の対談
集や、とっておきレシピの過去の全
作品など、もりだくさんです。

ご意見、ご感想お待ちしております
<http://idoina.com>

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。まだまだ暑い日が続いており、外回りには日差しが応える季節ですね。今回私が稲毛に暮らしていて気になったことは、お盆についてです。

7月、私はお盆のお墓参りのため都内の実家に帰りましたが、千葉県では1月ずれて8月がお盆であることに驚きました。そこで、地域によってなぜお盆の時期が違うのか、調べてみると、「旧暦が7月15日の旧盆であり新暦が8月15日の月遅れの盆」となっておりました。また、「1873年に旧暦盆の廃止の勧告を山梨県や新潟県が行うということもあり、旧盆は次第に少なくなり月遅れの盆が全国的なお盆になった」とようです。

ある公園では、盆踊り用の大きなやぐらに何十もの提灯が下がっており、よく見ると全部の提灯に企業名が書いてあったので地域全体で盆踊りを応援しているのだと感じ、私もお祭りごとは好きなので来年は予定を空けて是非参加してみようと思いました。

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>