

- 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
- 鮎や直人
- フレックス自動車販売(株) (稲毛区長沼原町 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
- 和処 利ん

クチコミ 広がる良いお店を見やすく一気にご紹介!

いどいな編集部・今月のイチオシ!

はまや洋品店

ブラウス、肌着など婦人洋品。社交ダンス、カラオケ用衣装。

秋のファッションセール

11/12(木) ~ 11/18(水) 全品 **2**割引!

毎月恒例! 月末セール

11/25(水) ~ 12/3(木) 全品 **1**割引!

043 (243) 1912

千葉市稲毛区稲毛東3-16-6
エバグリーンイナゲ102

営業9:30 ~ 20:00 日曜定休

経費削減のご提案 from いどばた稲毛

ホームページのサーバ代、毎月いくらお支払いですか?

サーバは、容量、機能、セキュリティ等、貴社が必要なレベルに合っていますか?

実際、そこまでの機能はいらないのに、高いレンタル料を毎月払われている場合、経費をグッと削減するチャンスです

ご相談無料です。お気軽にご相談下さい

TEL: 090-2874-8384
email: info@idoina.com

意外な祝日?

皆さんこんにちは! 最近急に寒くなりましたが、お元気ですか? さて、今月23日は勤労感謝の日。この祝日の趣旨は何でしょう?

米国占領軍が考案、制定(1948年)したこの国民の祝日。国民の祝日に関する法律(祝日法)に、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」とあります。

いきさつはどうであれ、日本人の勤勉さや助け合いの精神が表れた、素敵な言葉だと思います。毎日の悲惨な事件、また自殺者が年間3万人を超える今の日本。お互いに認め合い、共に祝い、感謝しあう心を持ってたら。。

出逢いやご縁に感謝して、「私にできること」から、ぜひ明るい稲毛の和を広めましょう! (代表 渡部)

稲毛の魅力発見! ブログ

皆さんこんにちは! 日が落ちるのが早くなり夕方になると寒くなってきましたね。今回私が稲毛の町を観察していて気が付いた事は、見晴らしが良い事です。

都内の実家では、周りにビルや高層マンションが乱立しており、高層マンションの最上階からでないといくらくらいは遠くを見渡せるのは出来ません。しかし、稲毛では駅前にビルはありますが、ビルの8階ぐらいに行けば遠くまで見渡せるのです。いつも近くの景色ばかり見ていた私に、遠くの景色は心が癒されました。(営業担当 保坂)

「低カロリーで美味しくやせちゃう! とっておきレシピ」

第27弾 晴れた日にやろう! しいたけの酒蒸

普段はスライスして使うことが多く、一年中出回っている椎茸ではありますが、旬は今です。たまには1パック全部使ってそのものの味を楽しんでみませんか?

<材料 2人前>
しいたけ 1パック(8-12個くらい) 酒 大さじ1 醤油 少々 油 少々

<作り方>

- 椎茸のいしづきは下の固いところだけ切り落とす。
- フライパンに油を1-2滴垂らして中火にかけ、椎茸の傘が下になるように持ち、傘を使って油をフライパン全体に伸ばす。残りの椎茸も傘が下になるように並べる。
- 酒を加え、蓋をして、弱-中火で2-3分。上になっている傘の内側の白い部分に水分が上がってきて、椎茸が少し縮み、黒い部分が色鮮やかになったら、できあがり。
- 傘を下にしてお皿に盛り付けて、醤油を1滴ずつ垂らして召し上がれ。

<ポイント>

- 椎茸は干すと栄養価が上がるんですけど、晴れた日にベランダに新聞紙を敷いて椎茸を並べて1時間くらい日光浴させてみましょう。
- シンプルで低カロリーな主菜やおつまみになります。ご飯に納豆、野菜たっぷりのスープ等と一緒にいかがでしょうか。
- 傘の内側にたまった椎茸の水分はおいしいので、こぼれないように上手に盛り付けましょう。お好みで七味唐辛子を振っても美味。

レシピのご感想やご要望募集中です!
info@idoina.com

大人の隠れ家 和処 利ん JR稲毛駅東口 TSUTAYA裏

日本酒好きには堪らない！
お好きな地酒三種 利き酒セット(1,000円)
純米吟醸 八海山、本醸造 久保田千寿純米酒 真澄、
純米酒 男山、他特選酒多数取り揃えております。

チラシ持参の方
【お会計20%オフ！】
2名様～(お一人様
2500円以上ご利用の方に限る)
【最初一杯無料！】
1名様の場合

日替りランチ
650円～
生姜焼き、海鮮丼
焼き魚定食など
チラシ持参
ドリンクサービス

ご宴会：10名様～で幹事様はタダ 貸切：16名様～承ります。

営業時間 11:30～14:00 (ランチ営業) 定休日 日曜 TEL043-207-0204
17:30～24:00 (L023:00) 稲毛区小仲台 6-16-1 フェニックスビル

創業40年 見積無料

畳

尾島畳店 TEL.043(253)0866

襖・障子・クロス・カーペット等貼替

リフォーム・畳工事
OJIMA

TEL 043(253)1322

「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 もう試しましたか？

11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
小仲台3-10-1 TEL.043-251-5045

確かな効果！ムース・デコ
女性に大人気！！ 3,000円
40分で、美白、小顔、
リフトアップが体感できます。

チラシ持参で **500円** 引き

エステ	Hair
超音波 3,000円	カット 2,800円
筋肉パック 1,800円	染め 5,000円
(お顔のエアロピクス)	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

Lunch 味に自信あり

ランチ：11:30～14:00
毎日4種、780～980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
ミックスフライ

ちらし 980円

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

冬の学生服セーター&コート！

スクールセーター ￥4,515
スクールコート 取扱開始！
ピーコート ￥11,550
ダッフルコート ￥15,750

お問合せ・ご予約は
043(254)4103

学生服のマルサン
千葉市稲毛区小仲台 2-6-9
営業：9:30～19:00 年中無休

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。

稲毛駅西口にある郵便局の2軒先

日頃の感謝をこめて・・・

チラシ持参の方 粗品贈呈！
有効期限 2009.11月末迄

お客様のご好意により、おかげ
さまでまもなく
5周年を迎えら
れます

午前10時～(木・日・祝定休)
043(241)5188

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))
(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時ご来店で
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11月も多数！
詳しくはHPで・・・
<http://www.cyataro.com>

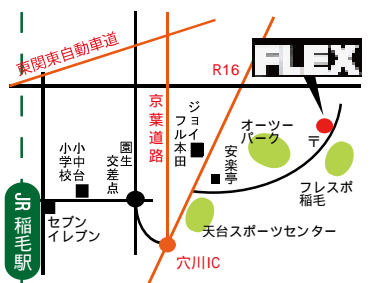
中央区中央 3-7-11 小川ビル2階 043-224-5983 日曜定休

● もうじき冬。バッテリー、大丈夫ですか？
● 雨の日、ワイパーのはけ方は良好ですか？

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

お歳暮ギフトに
735円～お客様の
お好みの詰め合
せで承ります。



大好評！
キャラクターケーキも受付中！
手作り洋菓子・パンとお茶の店

花らんぷ TEL 287-2185

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！

090(3499)4930

急募 パート、アルバイト 年齢男女問わず、経験者優遇
厨房・調理補助 時給 900円～

株式会社タジック
千葉市若葉区太田町9-1番地

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

定休日 火曜
Open 10:00
Close 19:00

髪型メニュー

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。

千葉市中央区椿森5-11-10
043-256-2531