

- 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
- 学生服のマルサン
- 花らんぷ

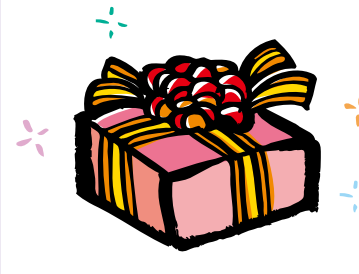
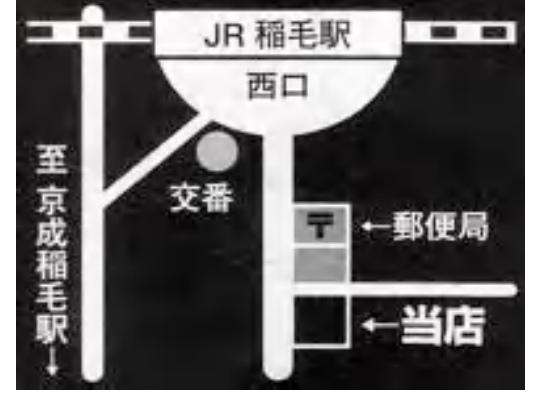
いどいな編集部・今月のイチオシ!

**女性 専門** ヘアースタイル **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 2009.12月末迄



髪がのびてまとまりのつかない方!  
型のくずれた方!  
お気軽におっしゃって下さい。

12/12(土)臨時休業致します。  
年末年始は  
12/29~1/4まで休業致します。  
午前10時~(木・日・祝定休)  
**043(241)5188**

**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、貴社に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

**3.5周年感謝**  
皆さんこんにちは!  
おかげさまで、12月15日で、いどばた稲毛は創業3年半になります。本当に嬉しいです。皆様1人1人の温かいお心に、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。  
今は、保坂さんと2人体制で、お客様に頂いたお仕事をしながら、新規営業も頑張っています。このクチコミ紙を、今の一色からフルカラーにして、さらにB4用紙1枚の中にB5用紙を1枚挟んで、もっともっと喜んで頂ける紙面へと充実させたいと決めています。ご期待下さい!  
12月は、クリスマス・イルミネーションで街が綺麗になるので大好きです。ワクワク楽しく街を歩きたいです。皆様にとっても良い12月になりますように。(代表 渡部)

**稲毛の魅力発見! ブログ**

皆さんこんにちは! 木の葉が落ちてきて、寒さが身にしみてきましたね。今回私が稲毛の町を観察していて気が付いた事は、クリスマス・イルミネーションや飾りです。  
私が住んでいた都内では、駅前にイルミネーションや飾りを見かけてはいましたが、戸建にクリスマスの飾りをしてる家はほとんど見ませんでした。でも稲毛では私が歩いて廻る範囲で既に何軒か飾りをしてある家を発見しました。建物からクリスマスを楽しむのって素敵ですね。私も稲毛に住んで初めてのクリスマスを楽しみます。(営業 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 韓国のチヂミ



韓国のオムレットというかお好み焼きのような感じです。卵、ニラやネギ、シソなどの香菜で簡単にできるので、お買い物に行かなかった日や急な来客の際におすすめです。

- <材料 2人前>  
卵 1個 ジャガイモ 半分~1個 タマネギ 半分 ニンニク 1~2片  
小麦粉 適量 ごま油 大さじ1/2 ニラ、ネギなどの香味野菜 適量

- <作り方>  
1. 小ジャガイモ、ニンニク、タマネギをボールに摩り下ろす。  
2. 小麦粉大さじ1.5~2をボールに少しずつ加え、混ぜる。  
3. フライパンにごま油を入れ、中火で熱して生地をフライパンいっぱいに広げる。  
4. ネギやニラなどを生地の上に散らし、残りの生地を上からかける。  
5. フライ返しで生地の底が色づいたら、ひっくり返して同じように焼く。

レシピのご感想やご要望募集中です!  
info@idoina.com

- <ポイント>  
1. とろけるチーズや粉チーズを香味野菜と一緒に載せても美味。  
2. たれは餃子のタレと同じ。つけると油がタレに落ちるので、本体から油が落ちます。  
3. あまりフライ返しでおさえないほうがふっくらと仕上がります。

小中台中 稲毛中 草野中 緑が丘中

平成22年度男女中学校制服 承ります。

早期ご予約で

**5%割引**

(平成22年1月12日迄、現金のみのお支払い)

高品質、高性能を追求した学生服です。軽い着心地、ストレッチ素材、静電防止、汗の臭いを抑える抗菌防臭加工、雨や汚れも安心な撥水撥油加工、型崩れしにくい縫製で、安心してご家庭の洗濯機で洗えます。

お問合せご予約は **043(254)4103**

千葉市稲毛区小仲台2-6-9  
営業：9:30～19:00 年中無休

学生服のマルサン

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

**DOJIMA**

TEL 043(253)1322

**Xmas ケーキ** **ご予約受付中**

12/20 (日)迄 **10%引き**

【生クリーム・生チョコ】4号2,100円、5号3,150円、～9号まで  
【ノエル】2,625円 【モンブラン】(4号)2,100円  
【贈り物 サンタのレアチーズ】1,680円

手作り洋菓子  
パンとお茶の店 **花らんぷ** TEL 287-2185

らんちめにゆー 11:30～14:00

ばらちらし **¥980** (お椀付き)

にぎり 握りのおきさやシャリの量など何なりと御伝え下さい!

・ねぎとろ、いくら等追加1本 ¥100

西千葉駅徒歩30秒 忘年会、新年会 受付中!

鮎や直人西千葉店 ☎043(246)0808

年末2大セール 毎月恒例!!

12/7(月)～12(土) 12/25(金)～29(火) 全品**2割引!** 全品**1割引!**

16(水)～22(火)

新年は1/4(月)より営業します。

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

40分で、**美白、小顔、リフトアップ**

女性に大人気!!

ムース・デコ **3,000円**

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
(お顔のエアロビクス)	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

クリスマス、パーティーのおともに

**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

千葉県産コシヒカリ100% 地元の野菜を多数使用

株式会社タジック 090(3499)4930 千葉市若葉区大田町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

クーポン券 **車検時割引!**

**3,000円引!!**

**1日車検 承ります!**

TEL 043-257-5285

「しみ・しわ・老化」の原因「活性酸素」を除去してお肌にハリを!

高圧酸素カプセル もう試しましたか?

12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**  
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)

髪を切る

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**

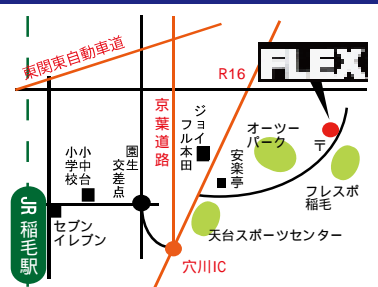
大丈夫? バッテリー ワイパー

無料点検実施中

毎週土曜日は... **オイル交換が...**

なんと 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。



外車・国産車、車のことならなんでも

法定点検 板金修理 廃車 名義変更 **OK!**

**FLEX**

千葉市稲毛区長沼原町 774-1

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!

忘年会、新年会、ご予約受付中!  
お1人様食べ放題&飲み放題 **3時間 3,000円!!**

店内イベント12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

12/25 (金)

ザ・ドリフターズ 仲本工事 友情出演 三代純歌 歌謡ライブ!

日時: 18:00～20:00  
会場: ライブキッチンちゃ太郎  
会費: 1ドリンク付 2,500円  
ライブ終了後 打ち上げ(3,000円)もあります!