



マルコーコーポレーション
 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)
 ヘアーカットこしかわ
 山本整骨院
 フェアビアンカ
 花らんぷ
 コミュニティメグム

クチコミ★ 広がる！
 良いい店を見やすく一気にご紹介♪
 いどばた稲毛 が自信を持ってお奨めします。

2010年
 2月号
 (第27号)

不動産 買います！
 任意売却 実績多数
 秘密厳守 ご安心下さい

戸建 ビル アパート 土地
 住宅ローンの返済にお困りで住宅を売却したい方、速急の売却をお望みの方、すばやく対応致します。まずはお気軽にご相談ください。

悩まず、相談することが大切です。
 多数の任意売却実績とノウハウ、司法書士、弁護士の協力で、皆様の再スタートを応援しています。
043 225 2050



ホームページからもご相談頂けます。
 コラム、不動産お役立情報、お役立リンク集もご参考下さい。
<http://marukou.cc>

不動産の売買・仲介 投資用不動産マネジメント 任意売却・競売サポート

マルコー コーポレーション
 〒260-0016 千葉市中央区栄町 36-7 FCビルアネックス6F
 ・宅地建物取引業免許 千葉県知事(1)15881号
 ・社団法人 全日本不動産協会会員
 ・社団法人 不動産会社保証協会会員

私たちは不動産業者として地域に貢献できるハートを持ち、飾りおごらず地元環境や発展のためにできる範囲で取り組むこと綱領とし、地域との共存を取り組んで参ります。大好きなこの千葉の地の、コミュニティに微力ではありますが貢献しめざして行く考えです。

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

人と人を結ぶ広告宣伝 いどばた稲毛
 ・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 6×6cm 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 : 52,500円
 ・チラシ・会社パンフ: お気軽にご相談下さい。

コラム「仲良く」
 皆様、こんにちは！今月から、このクチコミ紙のイメージにぴったりのタイトルに、デザインを変更しました。
 このクチコミ紙によって、「心」ある良いお店や企業様と皆様との間に「ありがとう」が生まれ、稲毛周辺の街が人のつながりによって活性化したら素晴らしい！という思いで発行しています。
 これは、左下に記載の、いどばた稲毛の経営理念「仲良く」で「成る」です。これ以上嬉しい＆幸せなことがあるでしょうか？
 皆様が感動したお店や企業での出来事、ぜひ教えて下さい！皆で分かち合いましょ
 (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30弾 味付たまご



体重を減らしたいから野菜を沢山摂るのではありません。野菜で体調を整えるのです。体重を減らすには、筋肉を増やして脂肪の燃焼をスムーズにすることで。肉、魚、大豆、卵などの蛋白質は筋肉を育てます。

<材料 たまご4個分>
 しょうゆ みりん 焼き肉のたれ だし汁 各、カレーのスプーン2杯
 水...50cc

<作り方>
 1. 卵を水から中火で茹で、流水につけてよく冷やす。
 2. 冷水中に10分浸ける。
 3. タレをジップロックに入れて、皮をむいた卵を入れ、2-3時間は冷蔵庫に入れておく。

<ポイント>
 1. ごはんの上でくずすとおいしい。うどんやラーメンと一緒にでも美味。
 2. 漬けだれにカレー粉を入れたりして変化を楽しめる。
 3. 卵をむく自信のある人は沸騰してから3-4分であげればトロトロに。
 4. 一晩つけたい人は水を少し増やしたりして濃さを調節。

レシピのご感想や
 ご要望募集中です！
info@idoina.com

グランドゴルフなどのスポーツ大会でも大好評です!
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を作る、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 千葉市若葉区太田町9-1番地

らんちめにゅー 11:30~14:00

ばらちらし (お椀付き) **¥980** にぎり

握りの大きさやシャリの量など何なりと御伝え下さい!

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

かわいいケーキで♪
☆HAPPY VALENTINE☆

オレンジショコラ スピッツケーキ ポンポンショコラ各種

ご予約はお早めに!

事業拡張に伴い、パートスタッフ募集!!

勤務時間 6:30~10:30 6:30~11:30

JR稲毛駅東口徒歩5分 水曜定休

千葉市稲毛区小仲台3-8-15

花らんぷい

手作りの洋菓子・パンとお茶の店

TEL 287-2185

新春セール
2/11(木)~17(水) **全品2割引!**

毎月恒例!! 2/25(木)~3/3(水) **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

ライブキッチン **ちゃ太郎** 民謡、三味線、尺八

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!!

中央区中央3-7-11 小川ビル2階 043-224-5983 日曜定休

女性専門 ヘアカット **1,000円!!**

3月で5周年を迎えます。

粗品贈呈!

043(241)5188

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...

Fair Bianca
~フェアビアンカ~

定休日 火曜 Open 10:00 Close 19:00

043-256-2531

クーポン
車検時割引!!
3,000円引!!

日曜日
も営業

1日車検 (予約制) 承ります!!

TEL 043-257-5285

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...
なんと **1,000円** (標準オイル4リットル迄)
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

FLEX

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!**

千葉市稲毛区長沼原町 774-1

「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?

2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?

「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)

髪のみとまりがつかない方!
型のくずれた方!

お気軽におっしゃって下さい。ご希望に添うよう、美しく見えるように、一生懸命真心を込めて努力致します。

午前10時~(木・日・祝定休)
043(241)5188

いどばた稲毛限定! 特別キャンペーン価格

整体 通常30分 3,000円を... **40分 ¥3,000**

ルトマ・レイキヒーリング **お試し ¥1,500**

Menu
・美容整体 & 美容整顔
・リラクゼーションフット

新春コース生徒募集中!
・リラクゼーション(リラクゼーションボディ)育成コース
(詳細はお問合せ下さい)

ルトマ・ビューティアカデミー千葉校
癒しの空間 **コミュニティ・メグム**
代表 和田 めぐむ
稲毛区稲毛東2-15-6 043-301-2653

稲毛の魅力発見! ブログ

皆さんこんにちは! 2010年になりまして、あっという間に1月が経ちました。温暖化の為に温かい日がありましたね。

今回、私が稲毛の町を観察して目に付いた事は、稲毛駅西口にある牛井吉野屋や不二家ケーキの外観がSL機関車で出来ていたことです。

よく稲毛駅を利用する時にお店には目がいっていたのですが、外観を注視した事はなかったので、ほとんどの皆様は知っていたと思いますが、私には新発見でした。

まだまだ知らない所がたくさんあるのだと改めて実感致しました。(営業 保坂)