

お店MAP

- ①花らんぷ
- ②総合衣料 マルサン (若葉区源町 196-3)
- ③尾島畳店
- ④Kiwi English
- ⑤ライブキッチンちゃ太郎
- ⑥US ボーカル教室稲毛駅前校
- ⑦はまや洋品店
- ⑧鮎や直人
- ⑨FLEX (稲毛区長沼原町 774-1)
- ⑩リフレのざわ (宮野木 1755-55)
- ⑪弁慶わか葉
- ⑫ヘアーカットこしかわ
- ⑬山本整骨院
- ⑭デンタルサポート(株)
- ⑮IB 早稲田
- ⑯猫カフェきていぼくす
- ⑰(有)リペイント

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!

女性専用・予約制
「隠れ家」的サロン「リフレのざわ」さん

「ボディ60分コース、大満足でした♥」(宮野木在住 女性)

首から肩や腰まで全身が辛くて、リフレのざわさんにマッサージをしてもらいました。野澤さんのマッサージは、どこを押してもらっても「そこ、効く〜!」というくらい、本当にやってもらいたいツボ?を的確にほぐしてもらえて、驚きました。腕や手、足も一つ一つ丁寧にしてくれて、顔のマッサージもとても気持ち良くて、スーッと全身が軽くなっていきました。自宅の個室というのも、落ち着けてよいです。これで4,500円は嬉しいです。これから月1回、本当に辛くなった時にお願いするのが楽しみです(^.^)。



野澤 理佐子 さん

リフレのざわは、自宅個室ならではの「くつろぎ」のサロンで、一人一人ゆったりとした時間と癒しを提供しています。
一番のおすすめは、全身から顔までのアロマオイルによるリンパマッサージです。力強さが特徴で、体の中から疲れが取れ、全身ぽかぽかになります。「痛・気持ちいい」足つぼマッサージ付きですので、体のむくみもとれ本当にスッキリします。

遠くは横浜から、多くのリピーターの方がいらっっしゃいます。ぜひ一度お試し下さい。痛み付きになること間違いなしです!!

営業：月～日 10:00～20:00
初回の方 **500円引!**
●足ツボ・ボディ 30分 2,500円～
●まつげパーマ 2,500円
●リンパオイル 60分 6,000円

千葉県稲毛区宮野木1755-55
<http://www.refrenozawa.com>
TEL. 043-286-2202

お急ぎのご予約は⇒ risakono.286yz@docomo.ne.jp

第3回も大盛況! NPO法人にこにこ稲毛 & いどばた稲毛 コラボ企画♪
『千葉から元気にする勉強会&飲み会』

11月25日、第3回「千葉から元気にする勉強会&飲み会」(毎月1回開催)が開催され、良質な人脈作りと地域経済の活性化を真剣に考える経営者20名が、居酒屋ちゃ太郎さんに集まりました。
初めの20分間は、料理もお酒もなしでの真剣な勉強会。講師は、いすみ鉄道吉田平社長。前職リクルート時代の失敗から学んだ大切な教訓をベースとして、公のためにチャレンジする志、吉田平さんの夢をお話頂きました。乾杯の後には、参加者全員による「1分間スピーチ」。笑いあり、感動ありの3時間でした。
第3回までの参加者は、約70名。毎回参加が楽しみではない、本当に素敵な会です。第4回も熱く楽しく!(渡部)

サッカークラブ 柏台 JSC 部員募集中!

柏台 JSC は、柏台・園生・あやめ台地区を中心に活動しております。特に地域の枠は設けず、子供中心のサッカーを楽しんでいます。時には保護者の皆さんにも子供たちに混じって楽しんでいます。いつも明るく・元気なクラブです。随時部員を募集しておりますので、ご不明点・詳細は柏台小グラウンドでコーチにお問い合わせください。もしくは下記までお問い合わせください。 ■柏台 JSC 事務局 Tel 043-287-7230
2006年稲毛区大会(3年生)優勝! 2007年稲毛区大会(4年生)優勝! 2008年稲毛区大会(5年生)優勝!

「低カロリーで美味しくやせちゃう! とっておきレシピ♪」
第16弾 カブの葉で菜飯

鍋物や煮物がおいしい季節。カブや大根が常備菜になりますね。葉っぱはどうしていますか? 葉っぱにも栄養がいっぱい。まるごと楽しみましょう。チャーハンに使ってもおいしいですよ。



- <材料>
- カブの葉 カブ5個分
 - ごま油 小さじ1/2
 - 醤油 小さじ1/2
 - 塩 適当
 - 生姜 適当 (みじん切り)
 - しょうつる 小さじ1/2
 - 乾燥唐辛子 適当

- <作り方>
1. 葉っぱを洗う。
 2. 鍋に塩を入れて沸騰させ、葉っぱを2-3分茹でる。
 3. 葉っぱをザルに上げて、冷めるまで待つ。
 4. 葉っぱを絞って、お好みの大きさに刻む。
 5. フライパンにごま油、乾燥唐辛子、生姜、葉っぱを入れて強火で炒める。
 6. 塩一つまみ、調味料を入れて更に炒めてできあがり。

毎月レパートリーが増やせる簡単レシピです♪ ホームページで! <http://idoina.com>

いどいな♪から
ごあいさつ

皆さん、こんにちは!
赤と緑のクリスマスカラーにイルミネーション。街の明るさに、皆さんの笑顔と優しさで、素敵な12月。僕は12月が大好きです!

澄んだ冬の空気、真っ白な雪、空の星、家の明かり、聞こえてくる笑い声。本当に綺麗ですよ。

今月は裏面で、「笑」の素敵さについて、コラムを書きました。綺麗な街も、笑いがあってこそ。笑いましょ!(渡部)

4レッスン(1ヶ月分) 無料!
お気軽にお問い合わせください
043-254-0745
英会話 **Kiwi English**
www.kiwienglish.org
安心の月謝制 入会金不要

クリスマスケーキ
ご予約受付中!
5号クリスマスケーキ (3~4人用)
3,150円
12/20迄のご予約で
10%OFF
大好評! キャラクターケーキも受付中!
手作りの洋菓子・パンとお茶の店
花らんぷ TEL 287-2185

★21年度★ **承り中**
中学校男女制服
5% 早期予約特典!
◆小中台中
◆稲毛中
◆草野中
◆緑ヶ丘中
平成20年12月1日(月)より平成21年1月14日(水)迄
★体操服・上履き取扱い(小中台中・稲毛中)
●スクールコート ●スクールセーター **好評販売中**
総合衣料 マルサン
TEL. 254-4103

ライブキッチン ちや太郎 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!!
忘年会・新年会
お1人様食べ放題&飲み放題
3時間 3,000円!!
店内イベント12月も多数!
詳しくはHPで...
http://www.cyataro.com
043-224-5983 日曜定休

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
インテリア OJIMA
TEL 043(253)1322

女性 **ヘアカット 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。
至京成稲毛駅
至JR稲毛駅
至西口
至郵便局
至当店
チラシ持参の方 **粗品進呈!**
有効期限 2008.12/27迄
043(241)5188
午前10時~
木・日・祝定休

一般建築塗装
各種リフォーム工事
承ります。
一流メーカーの塗料・建材使用
光触媒、その他メーカーの認定施工店
有限会社リペイント
千葉市若葉区高品町 1585-7
TEL. 043-214-6656
求人募集中!
防水・塗装職人⇒18-45才、要普通免許
従業員⇒9:00~17:00勤務

Dental Support
訪問歯科診療
歯科診療/口腔ケア/義歯作製・調整
何でもご相談ください
ご自宅・病院・施設へ伺います。
保険診療対応、出張費・謝礼はいただきません。
お問合せ・お申し込みは
0120-76-4182
デンタルサポート株式会社 http://www.dentalsupport.co.jp/

ネタは築地直送
味に自信あり!
忘年会
貸し切り
お一人様三千五百円より、
承ります。(飲み物別)
西千葉駅より徒歩30秒! おしは鮎や直人!
西千葉店 043-246-0808 店長木村

★ダイエット・美容にも効果的!★
酸素カプセルは「活性酸素」を中和する効果があり
「しみ、しわ、老化」の原因を取り除く事が出来ます!
「いどばた稲毛を見た」で
年内特別お試し1,000円!
山本整骨院 TEL. 043-251-5045
http://yamamoto-seikotsuin.com/

11月5日(水)OPEN!
猫カフェ
人にとっても馴れた清潔にグルーミング
された猫達との素敵な時間と空間。
ちば愛犬動物学園のキャットプロコースの
猫達など約70匹が交代でお待ちいたします。
スタッフは猫の知識やケアのプロの
キャットプロコースの卒業生が担当しております。
●交通: JR 稲毛駅徒歩2分
千葉市稲毛区小仲台2-3-8 アクシビル5階
●営業時間: 11:00~20:00 ●定休日: 不定期
●料金: 1100円(1時間1ドリンク付き)
700円(1時間1ドリンク付き)以降30分500円
電話 & FAX 043-284-5328 HP: http://www.kittybox.jp

全国 **154校 突破**
6歳~88歳の方が通う!
生徒 **13,000人**以上が通う!
まずは気軽に無料体験レッスン
土日のみ、英会話レッスンも実施
US ボーカル教室
稲毛駅前校
TEL: 0120-1692-88

体の芯までポカポカ!
お湯のいらない 足湯
お湯を使わない
「セラミック足湯」
遠赤外線効果で、
血行を促します。
無料体験しませんか?
介護用品のレンタル・販売 **弁慶わか葉**
お電話下さい! TEL. 0120-817-165
http://bibof-service.co.jp/

年の瀬セール
12/8(月) ~ 17(水)
全品 **2割引!**
新年は **1/5(月)**
営業いたします。
12月は月末セールはありません。
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
TEL 043(243)1912
営業 9時30分~20時 日曜定休

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: 1月27日(火) 10:00~12:00
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法人にっこ稲毛**
子育て応援プロジェクト
(043-215-2525 (ニコ、ニコ))
(090-7403-8820 黒澤)

IB早稲田で確かに伸びる! 責任指導で充実の学習。
体験特典 **無料体験授業実施**
入会特典 **入会金無料!**
ペア特典 **商品券贈呈!**
個別指導 **IB早稲田 稲毛校**
〒263-0043
千葉市稲毛区小仲台2-6-7
末武ビル3F
お問合せ: 043-287-0516
(休祭日除く14時~21時)
http://www.ib-group.jp/kobetsu/

外車・国産車 修理のことならなんでも **OK!**
1日車検 予約受付中
FLEX
毎月 **第2, 4土曜日**
オイル交換が! **1,000円**
(標準オイル)
(廃車、名義変更もOK)
TEL 043-257-5285

代表渡部の **ひとくちコラム**
先日稲毛のマルエツでレジ袋に買ったものを詰めている時に、小さな子供がじーっとこちらを見ているのに気付きました。「何か不思議なのかな?」と思いながらも、ニコッと笑ってみました。ちょっと不安そうな顔だった子供が、ニコッと満面の笑みを返してくれました。僕も安心しました。
ところで、お腹が痛くなるほどの大笑いでなくても良いですが、皆さんは毎日どれ位笑顔でいますか?皆さんの職場やご家庭では、笑い声が聞こえていますか?
僕は月に最低5回は、トップ経営者の講演を聴く機会がありますが、今月も3人の講師の方が、笑いをとても大切に考え、どう社内に根付かせるか、体験談をお話されました。なぜでしょうか?
一言で言うと、人も物もお金も情報も皆「笑」が大好きで、「笑」に集まって来るからです。僕も、明るい前向きな人が大好きです。特に、辛い思いを味わってきたのに、それを微塵も表に出さずに温かい笑顔でいる人、心から惹かれてしまいます。本当に綺麗な笑顔ですよ。
昔に比べ、高笑いをする人が少ないそうです。辛い時こそ、まず笑ってみてはいかがでしょうか?