

**お店MAP**

- 猫カフェきていぼくす
- 総合衣料 マルサン
- 尾島豊店(若葉区源町196-3)
- Kiwi English
- ライブキッチンちゃ太郎
- US ポーカール教室稲毛駅前校
- 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)
- 弁慶わか葉 (若葉区加曾利町1800-164)
- ヘアーカットこしかわ
- 山本整骨院
- (有)リペイント (若葉区高品町1585-7)
- IB 早稲田

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!

頑張れ!アスリート達!! 「高気圧酸素カプセル」 「山本整骨院」さん

サッカーのベッカム選手を初め、プロスポーツ選手が愛用する「高気圧酸素カプセル」。実は、ダイエットや美容にも効果が期待され、ハリウッドスターも愛用しています。山本整骨院さんのカプセルは新型で、性能はもちろん、開放感ある広い内部が特徴です。

ダイエット・美容に!

- ① 十分な酸素供給でお肌にハリを。
- ② 「しみ・しわ・老化」の原因「活性酸素」を除去。新鮮な酸素が体中に行き渡りますので、疲労、コリや張り、ストレスの解消にも良いです。



カプセル内は広い!

カプセル内は広く、解放感抜群! 入口もスライド式の扉で広々。内部は明るく、窮屈感なしです!

1月末まで  
チラシ持参で  
1,000円

平日 午前9時~12時 午後3時~7時  
土曜日 午前9時~12時 午後1時~3時

さあ、皆さんもこの高気圧酸素カプセルを体験しましょう!  
http://yamamoto-seikotsuin.com 千葉市稲毛区小仲台3-10-1 TEL:043-251-5045

第4回 30名参加 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』

12月17日、第4回「千葉から元気にする勉強会&飲み会」(毎月1回開催)が開催された。参加者は、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30名。中央区新町にOPENしたばかりの洋風酒房あじさいに集まった。

今回の講師は、先日毎日新聞で大きく取り上げられた、絵本ソムリエ・おかだたつのぶさん。絵本の主人公は、貧しい母子家庭の少年。はっぴをねだる妹のために「自分はいから買ってあげて」と母にいう。ある日山奥で迷子になった少年の前には、美しい美しい花々が。これらの花は、良いことをすると1つ咲く。感動の涙誘うお話だ。おかださんは、「ただ良いことをしよう子どもに言っても、なかなかイメージできず伝わらない。素晴らしい絵本は大人が読んで大切なことを思い起こさせてくれる」と語る。

恒例の参加者全員による1分間スピーチ、プロのバリトン歌手による歌、大盛りりのまま2次会は忘年会。これで第4回まで計100名が参加。「第5回は先着50名様。皆様のお力で、千葉から元気にしていきましょう!」(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17弾 レバーとニンニクの芽の炒め物

今回は、寒くて敬遠しがちな生野菜もおいしく食べられる、レバーとニンニクの芽の炒め物。スタミナたっぷりです。



毎月レポ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

- <材料 2人分>
- レバー 150g ●ニンニクの芽 6本 4-5cmに切る
  - タマネギ 1/5 スライス ●ニラ、ネギ 適当
  - 乾燥唐辛子 適当 ●豆板醤 大さじ1 ●酒 適当
  - ごま油 小さじ1 ●塩コショウ 適当
  - レタス、キャベツ、にんじんの千切りなど たっぷり

- <作り方>
1. 大皿にレタス、キャベツ、にんじんの千切り、茹でたまやしなどを盛る。
  2. フライパンにごま油を敷いて温め、タマネギ、ニンニクの芽、乾燥唐辛子を入れて火が通るまで炒める。
  3. 豆板醤を加えて全体にかめたら、レバーとニラやネギなどをいれ、酒を振り掛ける。レバーが硬くなりすぎないように、手早く炒めて塩コショウで調味。生野菜の上に乗せる。

いどいな♪からごあいさつ

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

日本のお正月って素敵ですよ。どこか厳かな感じがあって、身も心も今年1年の希望に燃えます。「今年はこれをやるぞ」と宣言します。昔は嫌いでしたが、書き初めをしたいです♪

皆さんは、今年をどんな年にしたいですか?皆さんの夢がかなって、皆と一緒に喜べる年になりますように★

(渡部)



**猫カフェ** きていぼくす  
人にとっても馴れた清潔にグルーミングされた約70匹の猫達との素敵な時間と空間。



●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)以降30分500円  
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>

**鮭や直人**  
お一人様三千五百円より、  
貸し切り  
新年会  
味に自信あり！  
ネタは築地直送



西千葉駅より徒歩30秒！おしは鮭や直人！  
西千葉店 043-246-0808 店長木村

**『だいじょうぶ だいじょうぶ』**  
足湯でにこにこ～  
健康でにこにこ～  
夫婦でにこにこ～  
親子でにこにこ～  
辛くてもにこにこ～



介護用品のレンタル・販売 **弁慶わか葉**  
フリーコール **0120-817-165**  
<http://bibof-service.co.jp/>

**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！



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1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

**手作りおかずのお弁当**  
真心を込めた手作りのお弁当を  
ご予算・内容に合わせて作ります！

**株式会社タジック**  
千葉市若葉区太田町9番地  
TEL 043 (214) 7760

急募!!! パート・アルバイト  
仕事内容：お弁当の詰め込み 詳しくはお電話を  
年齢男女問わず、経験者優遇

**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

★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 **好評販売中**  
●スクールセーター  
総合衣料 **マルサン**  
TEL. 254-4103

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** **USボークル教室**  
稲毛駅前校  
TEL: 0120-1692-88

**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**  
HAPPY NEW YEAR!!  
2009年1月15日レッスンはスタート!  
Yes we can!!  
**英会話 Kiwi English**  
www.kiwienglish.org  
安心の月謝制 入会金不要

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)

女性 **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。

至京成稲毛駅  
西口  
交番  
郵便局  
当店

日頃の感謝をこめて・・・  
**チラシ持参の方 粗品贈呈!**  
有効期限 2009.1/31迄  
午前10時～(木・日・祝定休) **043(241)5188**

**Rpi**  
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

**ポスティングスタッフ大募集!**  
チラシを毎月マンション及び戸建住宅に  
ポスティングするお仕事です。  
スタッフの顔が、いどばた稲毛の顔。  
明るく元気で丁寧になれる方を、大切に  
します。即日払いOKです!

- 500枚単位で、無理のない量でOK。
- 年齢・性別・経験不問。
- ご応募は、TEL **090-2874-8384**

いどばた稲毛

**成人の日セール**  
1/8(木)～17(土)  
全品**2割引!**

**毎月恒例!! 月末セール**  
1/26(月)～2/3(火)  
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  
Tel.043(243)1912  
営業:9時30分～20時 日曜定休

**一緒にIB早稲田で働きませんか?**

**幼児指導講師**  
小学校低学年のお子さんを指導します。  
学校の学習や、お行儀指導など・・・  
小さなお子さんが好きな方募集中です!

**生徒送迎運転手**  
遠方からの生徒さんを車で送迎します。  
月・水の15時～21時半までのお仕事  
です。普通免許をお持ちの方募集中です!

**個別指導講師**  
小学生から高校生までの学習指導です。  
週1回、1時間半から勤務可能です。  
一緒に生徒さんの夢を叶えましょう!

**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**  
先ずはIB早稲田のわかりやすさを  
を実感して下さい!

入会特典 **入会金無料!**  
21,000円の入会金を、チラシ  
持参の方に限り無料です!

ペア特典 **商品券贈呈!**  
2名以上同時に入会を、それぞれ  
3,000円分の商品券プレゼント!

〒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** (税込)  
(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**

先日小学校からの大親友とお酒を飲んでいて、歴史の話になりました。「俺さ、徳川秀忠はすごいと思う。だって、偉大な父である家康が築いた徳川幕府を、見事に3代目家光に引き継いだから、その後徳川体制は15代も続いた。これはなかなかできることではないでしょ?」と彼は言います。

確かに、私の感覚では、家康や家光がやったことは有名ですが、2代目秀忠が何をやったかは、思い浮かびませんでした。それだけに「そういう視点もあったか。確かになかなかできないことだ」と目が覚めた思いがしました。彼の人物像に興味を持った僕は、早速秀忠の本を買いました。

読んでみると、秀忠は非常に掴みどころのない、部下にとっては何を考えているのかわかりづらい人だったようです。自分の考えを明かさず、決断・命令をくださない、大変な状況でも何でもなさそうに、優雅で堂々としている、そんな大人物だったようです。また、家康が3人の息子の中から秀忠を2代目として選んだ理由の一つは、彼の女房である徳子(信長の妹お市の方の娘)の器量でした。男と一緒にいる女によって、人生を大きく変えるからです。まだ独身の私には痛い話ですが(笑)

今月からカラーになりました。今年も頑張ります!! さて、人の魅力は千差万別。色々な見方を持って、人の美点を見つけられる素敵な人になりたいですね。