

お店MAP

- ①猫カフェきていぼくす
- ②花らんぶ
- ③尾島豊店(若葉区源町196-3)
- ④Kiwi English
- ⑤ライブキッチンチャ太郎
- ⑥US ポーカール教室稲毛駅前校
- ⑦はまや洋品店
- ⑧鮫や直人
- ⑨フレックス自動車販売(株)
(稲毛区長沼原町774-1)
- ⑩(株)タジック
(若葉区太田町91番地)
- ⑪ヘアカットこしかわ
- ⑫山本整骨院
- ⑬(有)リペイント
(若葉区高品町1585-7)
- ⑭IB 早稲田 稲毛校

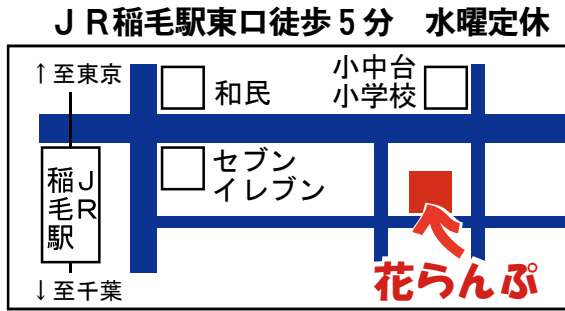
いどいな編集部・今月のイチオシ！

手作りの洋菓子
パンとお茶の店 「花らんぶ」さん

ひな祭りケーキ



当店人気NO.1



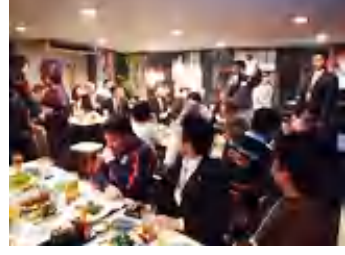
☎ 043-287-2185

第5回54名参加

NPO法人にっこ稲毛 & 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』

1月25日、第5回「千葉から元気にする勉強会&飲み会」に、54名の経営者が参加した。この会は、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の会。最初の20分間はお酒なしの勉強会、初参加者と希望者による1分間プレゼン、開会と同時に会場は熱気に包まれ、閉会時にはもう全員が仲間になる☆

個性溢れる1分間プレゼンに拍手！



今回の勉強会のテーマは、「千葉から元気にするために、今日から何ができるか?」。各チームごと協力して成果物を発表する形式で、「人に会った時、自分から先に元気よく挨拶をします!」、「駅に行くまでの間、ゴミを拾います!」どれも間違いなく千葉から元気になるものばかり。この会でできることからどんどん実行・継続していきたい。(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19弾 【韓国味の味】もやしのナムル

格安、簡単、栄養満点。生野菜やワカメの上に載せてサラダをボリュームアップさせたり、春雨やキュウリなどと和えたり、ラーメンにのっけたり。



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

- <材料 2人分>
- もやし 一袋 (豆付きだと更においしい)
 - にんにく 1-2片 (お好みで)
 - 塩コショウ 好きなだけ (コショウは粗引き黒コショウがおすすめ)
 - 白胡麻 好きなだけ ●ごま油 好きなだけ

- <作り方>
1. より本格的に近づきたい人、食感重視の人はもやしの根っこを手でちぎって取り除く。
 2. 鍋にお湯を沸騰させ、もやしを投入。火を弱め、フタをして3分くらい蒸す感じでつけておく。味見をして歯ごたえがあるくらいがよい。
 3. もやしをざるにとって、冷めたら絞って水気を取る。急いでる時は冷水で洗って絞る。
 4. お好みの量のすりおろしたニンニク・ゴマ油・塩コショウ・白ごまをもやしと菜ばしよく混ぜて完成!


いどいなから
ごあいさつ

夢を叶えるコツは、人に何と言われようと「必ずそうなる」と思い込むことです。

小学校からの夢を叶え、プロレスラーになった方の話。「手術すれば治るが、もうスポーツは無理」と医師に宣告された小学生が、「僕はプロレスラーになるから手術はしません」ときっぱり答え、完治しました。奇跡です。でも、少年にとっては「当然のこと」でした。

強い思いが、夢を叶えます。根拠のない自信?大いに結構! 前向きが一番! さあ、今日も明るく♪ (渡部)

★ダイエット・美容にも効果的！★ **“高気圧酸素カプセル”**



**3月末まで
チラシ持参で
1,000円**

ダイエット・美容に！
十分な酸素供給でお肌にハリを！
「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、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！
カプセル内は解放感抜群！
入口もスライド式扉で広々。
内部は明るく、窮屈感なし！

山本整骨院 稲毛区小仲台3-10-1 TEL:043-251-5045
http://yamamoto-seikotsuin.com

ランチも人気 980円
(11:30~14:00)



ネタは築地直送
味に自信あり！

◎メインのお食事を2品！
いくら丼、穴子丼、鉄火丼、まぶし丼、ちらし、にぎり
の6品から、お好きなもの2品を選べます。

◎茶碗蒸し、サラダ、お粥、デザート付き

西千葉駅 徒歩30秒 鮎や直人 西千葉店
大小宴会ご予約受付中！ 043-246-0808

**真心・手作り
おかずの
お弁当**

配達 5,000円から承ります。
ご予算・お好み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9-1番地
TEL 090 (3499) 4930

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

桜セール
3/12(木) ~ 18(水)
全品 **2割引!**

**毎月恒例!!
月末セール**
3/25(水) ~ 4/3(金)
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

春のレッスンが始まります!
その他にフォニックス集中クラスとリーディングの集中クラス有

**4レッスン(1ヶ月分)
無料!**

www.kiwienglish.org
お気軽にお問い合わせください

英会話 043-254-0745
安心の月謝制
入会金不要 **Kiwi English**

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：3月17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)

女性ヘアカット 専門店
1,000円 こしかわ

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 2009.3月末迄

午前10時~(木・日・祝定休) **043(241)5188**

お菓子の好きな方、近所の方、大歓迎!
スタッフ募集!

①手作りパン・ケーキの製造補助 2名
②店内販売スタッフ 1名

時間：① 7:00~11:00 週3日 ※曜日応相談
② 13:00~17:00 週2日 ※曜日応相談
時給：800円~(昇給制度有・交通費当社規定支給)

お電話の上、履歴書(要写真)持参下さい

043 (287) 2185
手作りの洋菓子・パンとお茶の店
花らんぷ
千葉市稲毛区小仲台3-8-15 水曜定休

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 ●休休日：不定期
●料金：1100円(1時間1ドリンク付き)
700円(30分1ドリンク付き) 以降15分250円

電話&FAX043-284-5328 HP:http://www.kittybox.jp

ポスティングスタッフ大募集!
稲毛区長沼原町 若葉区近隣 配れる方歓迎!

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配れる方を、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♪

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

春期講習生 新規入会生 募集中!

新年度特典
授業4回分
無料料免除

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!

21,000円の入会金も、チラシ
持参の方に限り無料です!

2名以上同時に入会でも、それぞれ
3,000円分の商品券プレゼント!

IB早稲田で確かに伸びる!
責任指導で充実の学習!!

IB早稲田
稲毛校 IB早稲田 検校

稲毛区小仲台2-6-7 TEL: 043-287-0516
末武ビル3F (休祭日除く14時~21時)

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。
小さなお子さんが好きな方募集中です!

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。

**クーポン券
車検時割引
3000円引!**

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!

**1日車検
予約受付中**

毎月
**第2,4土曜日
オイル交換が!** 税込
なんと **1,000円**
(標準オイル)

**バッテリー
無料点検
実施中!**

詳しくは
スタッフまで! **TEL 043-257-5285**

フレックス稲毛民間車検工場

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!

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

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3月も多数!
詳しくはHPで・・・
http://www.cyataro.com

**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♪(^^)♪
キャンペーン期間中につき特典あり♪

入会金 ¥10,500 → ¥0
初回レッスン ¥3,000引き

US **USボーカル教室**
稲毛駅前校
TEL: 0120-1692-88