

**お店 MAP**

①(有)リペイント (若葉区高品町1585-7)  
 ②洋服オーダー ピコット  
 ③尾島畳店 (若葉区源町 196-3)  
 ④Kiwi English  
 ⑤ライブキッチンちゃ太郎  
 ⑥はまや洋品店  
 ⑦船や直人  
 ⑧フレックス自動車販売(株) (稲毛区長沼原町 774-1)  
 ⑨(株)タジック (若葉区太田町91番地)  
 ⑩ヘアーカットこしかわ  
 ⑪山本整骨院  
 ⑫ビューティーN  
 ⑬美容室 和 kazu  
 ⑭美味工房 作蔵  
 ⑮居酒屋 閑古鳥  
 ⑯フェアビアンカ

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!**

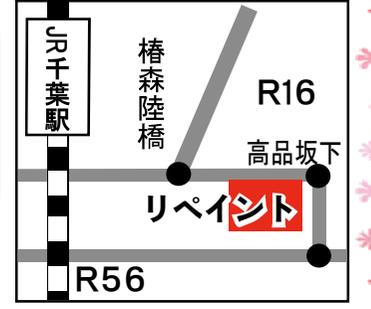
一流メーカーの塗装・建材使用光触媒、その他メーカーの認定施工店

**Rpi 有限会社 リペイント**

ご契約頂いたお客様に  
御見積りより**10%OFF!**  
お見積無料

- 一般建築塗装
- 各種リフォーム工事

**職人さん募集!**  
未経験者大歓迎 要普通免許  
職種：防水、塗装  
年齢：18歳～40歳位まで



**043-214-6656** 千葉市若葉区高品町1585-7

**リサイクルナー・リサイクルインク** ●●●●株式会社エコリング

安心の保証 eco コスト削減

**エコリング 3つのメリット**

★すみやかな対応 ～翌日にはお手元に!～  
14:30までにご注文頂いた場合は即日発送!

★更に!! ～安心の保証内容!～  
送料・代引き手数料無料(3000円以上)。

★確かな品質 ～工場で厳しい品質チェック!～  
大手量販店様や大手電気店様も顧客です。

**TEL043-232-4833**

**第7回のご報告!**

NP0法人にここに稲毛 & 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』

4月28日、第7回「千葉から元気にする勉強会&飲み会」を、本千葉駅前の作蔵さんで開催!

会の目的は、良質な人脈作りと地域経済の活性化。参加資格は、経営者、もしくは自ら進んで活動されている方。今回の講師は吉田平さん。

千葉県知事選の体験を通して、自身の志を、腹の底の底まで落とし込んで、全力で実践することの大切さを教えてくれました。毎回、特に若手参加者の心に火を付けてくれる吉田平さんに、大感謝です(渡部)

**フェアビアンカ** 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...

**menu**

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。

定休日 火曜 千葉市中央区椿森5-11-10  
 Open 10:00  
 Close 19:00 **043-256-2531**

**営業担当木田の \*\*@y@ちゃんブログ\*\* 第1回：自己紹介**

こんにちは。いどばた稲毛営業担当の木田です。第1回ということで、まずは、自己紹介をしたいと思います。趣味はスポーツや読書などアウトドアからインドアまで多彩です。私は以前、美容関係の仕事をしていました。特にダイエットは、自らの成功体験もある程の得意分野です。このコーナーで、健康と美容について、皆さんにお伝えしていきたいと思っています。

「低カロリーで美味しくやせちゃう!とっておきレシピ♪」  
第22弾 鉄分豊富なお助けレシピ イタリア風レバーソテー

100年に1度の不景気でも、物価は下がりませんね。そこで、安いけど、一度食べれば1週間に必要とされる鉄分を余裕で摂取できる優良食材、レバーを使ったレシピです。レバーは、100g 98円以下、しかも、生のまま冷凍保存できます。ワイン、焼酎、お酒にもピッタリ!

<材料 2人分>  
 ●レバー(鶏でも豚でも)130g-160g程度 ●塩コショウ 適当  
 ●ニンニクの芽 2-3本 ●オリーブオイル 小さじ1  
 ●バルサミコ酢 大きじ1 ●お酢(米でも醸造でも)大きじ1/2

<作り方>  
 1. フライパンにオリーブオイルを入れてニンニクの芽を炒める。  
 2. ニンニクの芽が鮮やかな緑になったら、大きめに切ったレバーを入れ、2分位炒める。  
 3. 具をお皿に取り出し、お酢とバルサミコ酢を弱火で泡立つまでフライパンで熱し、具を戻して混ぜ合わせ、塩コショウを振る。



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>

いつもありがとう  
いどいな♪からごあいさつ

皆さんこんにちは!6月21日は、「父の日」ですね。

私の父は、歩いて10分ほどの近所に住んでいます。よく会いますが、のんびりお話しするのは、年に10回あるかどうか。スクールウォッチャーなど地域のボランティア活動を色々しながら、いつも私を応援してくれています。

親子はそっくりだといいますが、父は大手商社を定年後、地域活動に生きがいを感じ、私も大企業を辞めて、いどばた稲毛を創業し…。お互いに今楽しそう。不思議な一致、おもしろいですね。(渡部)

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

**エステ**  
●ムース・テコ 3,000円  
○超音波 3,000円  
○筋肉パック 1,800円  
(お顔のエアロピクス)

スッキリサッパリリラクセス  
美白・小顔・リフトアップ

**Hair**  
○カット 2,800円  
○染め 5,000円  
○パーマ 6,800円

割引クーポン **500円引**

お好きなデザイン & 布で COTTON SHOP PICOT  
あなただけのオリジナル服を作りませんか？

仮縫いで、きちんと寸法を合わせます。和服を洋服にリメイクできます。お直しもお気軽にお持ち下さい。

オーダーのお仕立て例 ※デザインにより若干異なります  
●ブラウス、パンツ、ズボン、スカート…約1万円  
●テーラードスーツ…約3万円

バッグ、小物も充実！

洋服のオーダー お直し リメイク 小仲台 6-1-1 10時～18時 定休：水・日

ピコット ☎043-256-5735

チラシ持参で **1割引**

ネタは築地直送、味に自信あり  
寿司は 鮭や直人！

(11:30~14:00)  
ランチも人気 **980円**

◎メインのお食事を2品！  
いくら丼、穴子丼、鰻火丼、まぶし丼、ちらし、にぎりの6品から、お好きなものを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 鮭や直人 西千葉店  
大小宴会ご予約受付中！ ☎043-246-0808

美味工房 **作蔵** 我が家に帰った居心地

肉じゃが、鳥だいのん、家庭料理  
「チラシ見た」で **生ビール1杯サービス！！**

★ご宴会  
少人数でも大歓迎。  
★貸切  
20名～。お1人様  
飲み放題込4千円。

★本千葉駅徒歩30秒！  
☎043-227-4353  
千葉市中央区長洲1-24-1 エスカイア  
本千葉第一2F (本千葉駅交番前)

無農薬自家栽培  
安全で新鮮な採れたて野菜をお楽しみ下さい♪

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  
年齢男女問わず、経験者優遇  
詳しくはお電話を

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：5月26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)

お父さん、ありがとうセール  
6/11(木)～17(水)  
全品 **2割引!**

毎月恒例!! 6/25(木)～7/3(金)  
月末セール 全品 **1割引!**

はまや洋品店  
千葉市稲毛区稲毛東3-16-6  
エナブグリーンイナゲ102  
TEL 043 (243) 1912  
営業 9時30分～20時 日曜定休

着付けもできる **美容室**

パーマ・カット・カラーリングの他、記念日にもご利用頂ける美容室です。

チラシ持参で粗品プレゼント ※予約制

ロレアルサロン ビューティ M  
千葉市稲毛区小仲台 8-27-4  
TEL 043 (251) 0704  
営業：9時～18時 火曜定休

★ダイエット・美容にも効果的!★ **“高気圧酸素カプセル”**

ダイエット・美容に!  
充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。

6月末迄 チラシ持参で **1,000円 (45分)**  
& **ローラーマツサージ付**

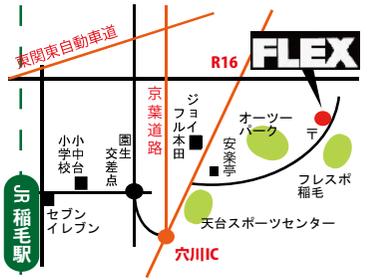
カプセル内は広い!  
カプセル内は解放感抜群!  
入口もスライド式扉で広々。  
内部は明るく、窮屈感なし!

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

もうじき **あつ～い夏** が来ますが、  
の **エアコン**、きちんと効いていますか?  
無料点検実施中 TEL **043-257-5285**

クーポン券  
車検時割引  
**3000円引**  
1日車検  
もやっています!

毎週土曜日は…  
なんと **オイル交換が…**  
**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。



フレックス稲毛民間車検工場  
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!**  
☎043-257-5285 千葉市稲毛区長沼原町 774-1

**FLEX**

英会話 **Kiwi English**  
子供も大人もキウイで英語!!  
(ご入会いただくと)  
**4レッスン (1か月分) 無料**  
サマーキャンプ募集中!  
www.kiwienglish.org  
安心の月謝制 キウイイングリッシュ  
入会金不要 **043-254-0745**

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  
インテリア **OJIMA**  
リフォーム・内装工事  
TEL 043 (253) 1322

女性 **ヘアカット** 専門店  
**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。  
日頃の感謝をこめて…  
チラシ持参の方 **粗品贈呈!**  
有効期限 2009.6月末迄  
午前10時～(木・日・祝定休) **043 (241) 5188**

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!!**  
律三味線の生演奏毎日!  
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6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

※JR 本千葉駅から徒歩30秒※  
種類豊富 **日替わりオススメ MENU**  
(刺身 焼き鳥 サラダ ピザ)  
チラシ持参で **ビール1杯無料!!**  
営業時間 17時～23時 (土曜定休日)  
居酒屋 **閑古鳥**  
TEL 043-222-1508  
千葉市中央区長洲1丁目24-1  
第一エスカイヤビル201