

### お店 MAP

居酒屋 作蔵 (中央区長洲 1-24-1)

尾島畳店 (若葉区源町 196-3)

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) (稲毛区长沼原町 774-1)

(株)タジック (若葉区太田町91番地)

ヘアカットこしかわ

山本整骨院

フェアビアンカ

美容室 和 kazu

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!

クリーミーな泡が  
毛穴の奥の汚れも  
キレイに取り除きます

## 美白・小顔・リフトアップ

# ムース・デコ 3,000円

スッキリ サッパリ リラックス

**エステ**

超音波 3,000円

筋肉パック 1,800円  
(お顔のエアロビクス)

**Hair**

カット 2,800円より

染め 5,000円より

パーマ 6,800円より

## 七五三・成人式の 着付け承っています

7周年記念  
クーポン!

700円引

ヘアメイク&エステティック 稲毛区小仲台 6-16-1 (TUTAYAの裏側)

# 美容室 和 kazu

## 255-5366

## 人と人を結ぶ広告宣伝 いどばた稲毛

- お問合せ、お見積り、お気軽に  
e-mail: info@idoina.com
- ・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 6x6cm 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 : A4サイズ2ページ3万円~(撮影費込)
  - ・チラシ・会社パンフ: お気軽にご相談下さい。

「毎月ポストに入れて」という方は・・・  
いどばた稲毛まで、お名前とご住所をご連絡ください。  
毎月確実にお届けします。  
TEL&FAX: 043-287-6120 e-mail: info@idoina.com

## 東金でぶどう狩り

皆様、こんにちは! 夏も終わり、  
だんだん涼しくなってきました。  
私も1日風邪を引きましたが、治った後は  
食事がおいしい! 健康なのは幸せだな、と感じました。

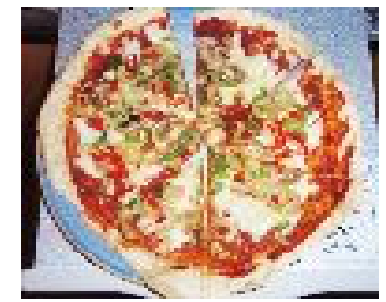
今月の体験は、ぶどう狩りです。  
いつもの嬉しい仲間9人で、東金に行きました。  
とても良い天気で、ぶどうが熟っていましたが、  
食べてびっくり! とても甘くて美味しかったです。  
買うと2個1,000円のぶどうが、籠に詰め放題1,800円で  
7個も採れました 9個も詰めた女性はさすが(笑)

ジンギスカンを食べて、徳川家康ゆかりの日吉神社で  
樹齢400年の立派なスギを見て、今度はさつまいもと  
落花生掘りをして、九十九里で海を見て、帰りました。  
いっぱいのお土産を、両親に渡せて良かったです。

やっぱり仲間っていいですね。体験も楽しいですが、  
素敵な仲間と一緒にいられることが一番楽しい。感謝で  
す。皆が素敵なお縁でつながりますように。(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26弾 できちゃうんです ピザ



食欲無いとき、急なお客様に、お夜食に。  
20分でできちゃうピザはいかがでしょう。

<材料 2人分>  
小麦粉 1.5カップ お湯 適量 ベーキングパウダー あれば小さじ1 (なくてもOK)  
油 (オリーブオイル、サラダ油など) 大きじ1 塩 軽く1つまみ トマトケチャップ 適量  
とろけるチーズ 適量 具はお好みで

- <作り方>
1. 小麦粉、塩、ベーキングパウダーをボールに入れてよく混ぜ、お湯を少しづつ入れ、油を加え、手で耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。  
水っぽかったら粉を:加えて調整する。
  2. フライパンに油を敷き、タマネギ、ニンニク、乾燥唐辛子、ピーマン、ベーコン、等好きな具を炒めてお皿に取っておく。
  3. 生地をサランラップの芯や菜ばしなどを転がして伸ばす。
  4. フライパンや中華なべなどに生地を入れ、2分中火で焼いたらひっくり返す。
  5. トマトケチャップを生地に塗り、とろけるチーズを加え、炒めておいた具を載せて、3分くらい中火で焼く。

<ポイント>

1. ケチャップをトマトペーストやピューレにするとより味わいが深まります。
2. できあがりにバジルやパセリをかけた後、油をオリーブ[油]にすることで、より本格的に。
3. 化学調味料無添加、わずか20分で生地から作るピザが作れたらカッコいいですね。

レシピのご感想や  
ご要望募集中です!  
info@idoina.com

### 高気圧酸素カプセル もう試しましたか？

「しみ・しわ・老化」の原因「活性酸素」を除去してお肌ハリを！

高気圧酸素カプセルの期待効果はHPで！  
<http://yamamoto-seikotsuin.com>

10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

稲毛区小仲台3-10-1  
TEL:043-251-5045



### Lunch 味に自信あり



ランチ：11:30～14:00  
毎日4種、780～980円  
ちらし、ばらちらし  
煮魚、エビフライ  
生姜焼き、野菜炒め  
親子丼、から揚げ  
チキンソテー  
ミックスフライ

ちらし 980円  
西千葉駅徒歩30秒 大小宴会ご予約受付中！  
船や直人西千葉店 ☎043(246)0808

### 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 2009.10月末迄



稲毛駅西口にある郵便局の2軒先



午前10時～(木・日・祝定休)  
**043(241)5188**

### 秋の衣替えセール

10/12(月)～17(土) 全品**2割引！**

毎月恒例！！ 10/25(月)～11/3(火)

**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

### 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。  
見種もり 相談無料！ TEL 043(253)0866  
襖・障子・クロス・カーペット等貼替



### 野菜本来の味にこだわりました

**無農薬 自家栽培**  
今朝採れたての新鮮な味  
ご宴会：少人数でも大歓迎。 貸切：20名様～。お1人様飲み放題4千円。

本千葉駅徒歩30秒！駅前交番前！  
千葉市中央区長洲1-24-1 エスカリア本千葉第一2F  
**043-227-4353**

「チラシ見た」で  
**生ビール1杯サービス！！**

肉じゃが  
鳥だいこん  
家庭料理

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：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)

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。

### フェアビアンカ

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

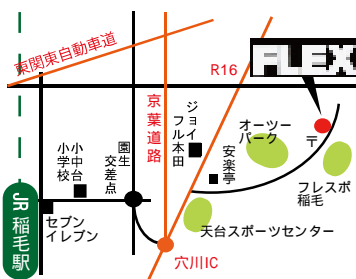


- もうじき冬。バッテリー、大丈夫ですか？
- 雨の日、ワイパーのはけ方は良好ですか？

**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...  
**オイル交換が...**  
なんと **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



千葉県産コシヒカリ100% 地元の野菜を多数使用  
**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で作る、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  
配達は5,000円から承ります。  
事前打合せで、ご予算とお好みに合わせてお作り致します！

090(3499)4930  
**急募** パート、アルバイト 年齢男女問わず、経験者優遇  
厨房・調理補助 時給 900円～ **株式会社タジック**  
千葉市若葉区大田町9-1番地

### 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！  
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10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

ホームページのサーバ代、  
毎月いくらお支払いですか？

サーバのレンタル料は、業者により様々ですが、御社ホームページの機能によっては、経費をグッと削減するチャンスです。  
サーバの移行には、移行作業料がかかりますが、今後毎月削減できる経費の大きさを考えれば、ご検討の価値は十分にございます。  
ご相談無料です。地元密着、心でお仕事、いどばた稲毛までお気軽にお電話ください。  
TEL: 090-2874-8384  
email: info@idoina.com

営業担当保坂の稲毛の魅力発見！ブログ  
皆さんこんにちは。だいぶ涼しくなってきましたね。今回私が気がなったことは公園です。  
営業で次はどこ地域に行こうかと駅に合った周辺マップを見ていると、公園の印がとても多く、数えてみると45箇所も公園が載っていました。  
私が住んでいた東京では、こんなに多く公園はなく、いつも決まった公園で遊んでました。  
いつか休憩がてらマップに載っていた公園を訪れてみたいと思いました。