

お店 MAP

マルコーコーポレーション
ライブキッチンチャ太郎
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)
ヘアカットこしかわ
山本整骨院
フェアピアンカ
花らんぷ
コミュニティメグム
美味工房 作蔵
LEON リラクゼーションサロン
(有)新都市不動産コンサルタント
橋のたもと アコテデュボン

人と人を結ぶ広告宣伝

いどばた稲毛 は、こんなことで皆様の役に立っています。

- ・いどばた稲毛ホームページ内
：トップページバナー広告5,000円～
：NEWS発信+お店紹介+求人=2,500円
：非常利活動無料掲載
- ・ホームページ制作
：5ページ約8万円～
- ・携帯電話だけで簡単にできるブログ
：立上げ～やり方マスターまで31,500円
- ・クチコミ紙 発行
：毎月1万部発行 6×6cm 8,400円
- ・対談・記事制作
：52,500円
- ・名刺・チラシ・会社パンフ制作
：お気軽にご相談下さい。

TEL&FAX:043-287-6120
e-mail:info@idoina.com

クチコミ★
広がる！
良いお店を見やすく一気にご紹介♪
いどばた稲毛 が自信を持ってお奨めします。

2010年 4月号 (第29号)

今月の注目！ 「しょっちゅう車に乗る」方、12か月点検が安心です！

クーポン券
車検時割引
3,000円引!!!
日曜日
も営業

1日車検 (予約制) お見積り無料

承ります!!

TEL 043-257-5285

12か月点検 (貨物車を除く)
50%OFF
チラシ持参で.....

毎週土曜日は...
オイル交換が...
なんと 税込 1,000円 (標準オイル4リットル迄)
走行5000キロ又は乗らなくても6か月が交換目安です。

外車・国産車、車のことならなんでも OK!
法定点検 板金修理 廃車 名義変更

千葉市稲毛区長沼原町774-1

フレックス稲毛民間車検工場

FLEX

いどばた稲毛は副実行委員長としてがんばります！ぜひご来場下さい

5/5(水)12:30~千葉市民会館
蓮池芸能フェスティバル

千葉の有名な芸能家が80パーセント出演!?
1,000人が集まる一大イベント!チケットお早めに。

出演.....
実行委員長:ザ・ドリフターズ 仲本工事
三代純歌 高山礼至 香取幸江
仁和そう児 琴けい子 西山ひとみ
青山祐太 藤本君枝 島一雄 紺谷英和
藤間希久蔵 藤間寿蔵 村松大

チケットは3,000円。全席自由です。

主催/命の大切さを考える未来の会 協賛/蓮池会
ご連絡・チケットのお求め: 043-224-5983

新連載Start! 「私もこんな人になりたい」夢は自分磨きの原動力です
夢と感動の偉人伝! 吉田松陰

吉田松陰は、萩で小さな私塾「松下村塾」を開き、そこから高杉晋作、久坂玄瑞、伊藤博文(初代総理)、山県有朋(陸軍大将)など、多くの志士たちを誕生させました。

松陰先生は「至誠にして動かざる者、未だこれ有らざる也(動かない者は本気ではない)」を座右の銘とし、実際に動いた人でした。外国を知らねば日本は守れないとの一念で、ペリーの黒船に乗り込む。また、いまの老中では日本は守れないと暗殺を計画、失敗して処刑されてしまいました。「かくすればかくなるものと知りながら やむにやまれぬ大和魂」。損得を越えてでも、やらねばならないことがある。それをやるのが日本人だ。この言葉通りの生き様は、後に続く多くの若者の心に火をつけ、明治維新という大事業を成功させました。

私もいつも、この言葉を胸に、勇気を持って行動するようにしています。松陰先生の生き様は、時代を超えて、私たちの心に訴えてきます。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

先日ある居酒屋で「健康を大切にしたい。早起きを習慣にしたい。何かないかな」と思いながら、楽しくビールを飲んでいると、東京マラソンを完走した知人が偶然、「来年出ましょうよ。土曜日一緒に練習しませんか」と誘ってくれ、おもしろいかもという気に...

翌日あるお客様を訪問すると、これまた偶然、女性社員から「房総100キロ歩け大会に出ませんか。運動神経も練習も不要。必要なのは根性だけ。22時間~28時間でゴールできますよ」とのこと。その場で申込完了、その夜東京マラソンの彼も一緒に出ることに決定。

人間、意識すると、おもしろいようにチャンスに恵まれて事が進みます。そんな時、普段一緒にいる人の思いがけない長所を発見できて、仲が一段と深まります。仲間ができると、目標も皆のもの、実現しやすくなります。感謝感謝、きっかけの場・居酒屋にも感謝です。

いどばた稲毛は地域のふれあいを応援します! 非常利活動は掲載無料です。

部員募集 草の9人制女子 バレーチーム **園生クラブ**

バレーボールを一緒にやりませんか!!

園生クラブでは一緒にバレーボールを楽しむ仲間を募集しています!
『興味はあるけど初心者だから...』『やりたいけどブランクが心配...』という方もぜひ一度遊びに来て下さいね~!(体験練習大歓迎)

<条件> 小中台学区在住の方 バレーボールが好きな方

部員:12名 平均年齢:4?歳
練習:毎週、月・金 園生小体育館 19:30~21:30

問合せ
090-4068-8544 中園ゆっこ
yukiko.811-8544@docomo.ne.jp

低カロリーで美味しくやせちゃう! とっておきレシピ

第3弾 今だけ! グリーンピースご飯

最近さや入りのグリーンピースがあっさりします。冷凍モノとは食感が違います。給食でイヤな思い出がある方にもお奨めしたいです。是非、春の味覚を楽しんで下さい。

材料(2人分)
・米 1合 ・グリーンピース 好きなだけ(目安:一膳最低15粒として6サヤ位)
・塩 一つまみ ・酒 大さじ1/2 ・乾燥昆布 2cmx5cm
・好きな出汁 (液体ならカレーのスプーン1, 顆粒ならティースプーン1)

作り方
1. グリーンピースはサヤから出して、熱湯で3-4分程度茹でる。
ひとつ試食して、生ではないが歯ごたえがある程度の硬さがお奨め。
2. 鍋からグリーンピースだけを取り出し、冷水につけ、冷たくなったら皿に上げる。煮汁は常温になるまで置いておく。
3. グリーンピースの煮汁、出汁、酒、足りなければ水を入れて米の水加減を調整し、昆布を載せて炊飯。
4. 炊き上がったご飯にグリーンピースを混ぜ込み、完成。

ポイント
1. 面倒でも豆は炊き込まず、歯ごたえが残るくらいまで茹でて後から混ぜ込むと、緑色が映えて、春の味がより堪能できます。
2. 炊き込むときに使った昆布は刻んでめんつゆ、かつおぶし、ゴマと和えれば翌日ふりかけとして楽しめます。

4/12(月)~5/31(月)
1周年 ☆感謝☆ 記念キャンペーン
なかなか良くならない方に、自信の2コースを特別価格で！

ソフト整体
30分 3,000円
2,000円

ルトマ・レイキヒーリング
30分 3,000円
1,500円

ルトマ・ビューティアカデミー千葉校
癒しの空間 コミュニティ・メグム
yoshi5@mountain.ocn.ne.jp 代表 和田 めぐむ
稲毛区稲毛東 2-15-6 043-301-2653
駐車場有(要予約) 11-19時、日・祝定休

らんちめにゆー 11:30~14:00
ばらちらし にぎり
★選べる手巻き付き
(どちらも茶碗蒸し・水菓子付、980円)

4月末迄の特別クーポン！
チラシ持参で... 980円 780円！
西千葉駅徒歩30秒 大小宴会ご予約受付中！
鮎や直人西千葉店 ☎043(246)0808

スポーツのコンディショニング&美容に
小仲台3-10-1 山本整骨院
http://yamamoto-seikotsuin.com

チラシ持参でダブルお試し！
4月末迄 2,000円 ご予約制

①高気圧酸素カプセルで、「しみ・しわ・老化」の原因活性酸素を除去！(約45分)
②最新型疲労回復チェアで、首から足まで全身のコリやダルさを解消！(約15分)

会社帰りOK！ 平日夜7時迄営業。
駐車スペース有。ご予約はお電話で。
043-251-5045

五感が喜ぶ
こだわりの珈琲
優雅なひと時！

お食事も人気です。
カレ、オムライス
スハゲイ、パン他多数
日替りランチ
(月火木金)

★駐車場
二台有

稲毛区小仲台 9-12-1
小仲台三又路下
11~19時 水曜定休
043-287-3873

住宅ローンの返済にお困りで住宅を売却したい方、速急の売却をお望みの方...
不動産 買います！ 秘密厳守 ご安心下さい
戸建 ビル アパート 土地

迅速対応・任意売却実績多数
多数の任意売却実績とノウハウ、
司法書士、弁護士との協力で
皆様の再スタートを応援しています。

お気軽にご相談ください。
043-225-2050
http://marukou.cc

不動産の売買・仲介 投資用不動産マネジメント 任意売却・競売サポート
宅地建物取引業免許
千葉県知事(1)15881号
社団法人 全日本不動産協会会員
社団法人 不動産会社保証協会会員

マルコー コーポレーション
〒260-0016 千葉市中央区栄町 36-7 FCビルアネックス 6F

女性専門 ヘアカット
こしかわ 1,000円！！
親切、丁寧に、真心を込めて
1人1人カットさせていただきます。
JR稲毛駅西口より約200m！

チラシ持参の方にもれなく！
粗品贈呈
午前10時~(木・日・祝定休)
043(241)5188
有効期限 2010.4月末迄

らいびキッチン ちゃ太郎 民謡、三味線、尺八
津軽三味線 生演奏 毎日！

お客様同士、皆で友達になって楽しんでいます。

- ・お1人様お料理付き飲み放題 3時間 3,000円！！
- ・少人数でのご宴会、50名迄の貸切、ご予約受付中。
- ・店内イベント4月も多数！ http://www.cyataro.com
- ・厨房バイトさん募集中！(週2日以上、16時~20時、見習い期間時給850円)

中央区中央 3-7-11小川ビル2階 営業 17時~(日曜定休) 043-224-5983

お花見会場に、おいしいお弁当をお届け致します！
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を作る、飽きのこない味です。

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！

和風幕の内600円 お好み幕の内450円 洋風幕の内500円
千葉県産コシヒカリ100% 地元の野菜を多数使用

株式会社タジック 090(3499)4930 千葉市若葉区太田町9番地

別世界、癒しの楽園...
LEON
リラクゼーション・サロン

究極の癒しと感動を
体感して下さい

LEON 人気 NO.1 ユー「アロマ」ディ110分を
チラシ持参で割引致します♪
ボディに加え、小顔効果のヘッドマッサージと肩こり
解消に効くデコルテもついた、充実の全身コース!!
アロマディ110分 ¥11,800 ¥9,500

千葉市中央区富士見
2-7-16ニュー亀屋ビル3F
営業：12:00~23:00
(最終受付 21:30)
043-221-5184

『無農薬自家栽培』店長の高橋さん自ら、毎朝畑で採ってきています。
野菜本来の美味しさ、どこか懐かしい気持ち。

おすすめは、
料理6品お任せ
コース ¥2,000円

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。

「チラシ見た」で、
生ビール1杯

本千葉駅徒歩30秒(駅前交番向い)
作蔵 千葉市中央区長洲
1-24-1 エスカイア
本千葉第一2F
043-227-4353

春。新しい出会い。お祝いに！
4/15(木)迄
桜が散るまでの
限定商品です。
桜ブレッド、桜パンもあります。

春の息吹
桜ロール
460円
薄紅の桜色のロール生地。
桜の花の塩漬けに、
まるで和菓子のような
懐かしい美味しさです。

千葉都市モジュール「天台駅」徒歩5分
天台新築4LDK 全棟2台駐車可能！

所在：千葉市稲毛区天台1丁目
土地面積：126.92㎡(38.39坪) 地目：宅地 用途地域：第1種中高層
建物面積：99.36㎡(30.05坪) ~ 101.43㎡(30.67坪)
構造：木造モルタル造入レート葺2階建(在来工法・4LDK)
建築確認番号：第09UD11C建03282号他 建・容：60・200%
設備：東京電力・公営水道・本下水・都市ガス
完成(未完成物件の場合、入居時期)：平成22年6月中旬
図面と現況が異なる場合は現況を優先させていただきます。

全7棟
3,280万円~ (税込)

http://www.shincon.co.jp 正社員募集中！お電話下さい。
(有)新都市不動産コンサルタント 千葉県知事(5)11835号
千葉市稲毛区六川 3-13-6 043-284-9801 (社)全日本不動産協会会員
(社)不動産保証協会会員

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)

「生ビール1杯」
「チラシ見た」で、
生ビール1杯

中央区椿森5-11-10 043-256-2531

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...。

Fair Bianca
~フェアビアンカ~

定休日 火曜 Open 10:00 Close 19:00

Cut 4200 yen. (ワンシャンプー
まゆカット付き)
Perm 6300 yen. ~ 学生割引
Color 6300 yen. ~ あります。

中央区椿森5-11-10 043-256-2531

JR稲毛駅東口徒歩5分 水曜定休
千葉市稲毛区小仲台 3-8-15

至東京 和民 小中台
至千葉 セブンイレブン 小学校

花らんぽ
手作りの洋菓子・パンとお茶の店
TEL 287-2185