



マルコーコーポレーション
ライブキッチンチャ太郎
鮭や直人
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
山本整形外科
フェアビアンカ
はまや洋品店
コミュニティメグム
橋のたもと アコテデュボン
(株)エコリング
デンタルサポート(株)

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お役に立てます。

- ・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 約6×6cm 12,600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 5月号 (第30号)

今月の注目！

強カパワーの無塩電解水!!用途に合わせて3種類

きえる〜の
PH値 4.5
商品:シャワーポンプボトル 1,000ml
通常価格 ¥4,300(税込)
¥2,980(税込)
詰め替え用アルミバック 900ml
通常価格 ¥3,500(税込)
¥2,480(税込)

除菌に適している【きえる〜の】マスクにスプレーしていただいたり、手洗いに!うがいの際にも水に薄めて使用して頂くと効果大です。色々な感染症に負けない!!

臭あらい〜の
PH値 12.0
商品:スプレーボトル 500ml
通常価格 ¥3,600(税込)
¥1,980(税込)
詰め替え用タンク 2,000ml
通常価格 ¥5,800(税込)
¥3,980(税込)

お掃除に最適な【あらい〜の】水なので、安心してキッチン周りや、お風呂に!!ペットの消臭やお肌の手入れにも!!水アカや、油污れもビックリ★水なのに〜!

極み水
PH値 6.0
商品:スプレーボトル 200ml
通常価格 ¥2,800(税込)
¥1,980(税込)
詰め替え用アルミバック 900ml
通常価格 ¥14,200(税込)
¥9,800(税込)

希釈OK!5~10倍に薄めてお使い下さい。化粧水の代わりに使用していただいたり、ペットの消臭やお肌の手入れにも!!赤ちゃんのお尻ふきにも使えます。安心・安全の無塩電解水【極み水】をお試し下さい。

【3,000円以上は送料無料です!】
御注文受付時間は平日9時~17時まで
楽天市場にも出店中です!!
商品についてのお問い合わせ・ご質問等は
右記電話番号かメールでお願い致します。

特許取得の電解装置による生成水

お問い合わせ先
株式会社エコリング
千葉県中央区中央4-5-1 GMail 14階
TEL 043-292-2256 FAX 043-232-4844
mail: ecoring@e-mail.jp

商品は基本的に1週間以内には配送出来ます。

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
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

先日、山口県萩の「松下村塾」を訪ねました。わずかに八畳の部屋と、塾生が建て増した十畳半、この小さく粗末な建物が「松下村塾」の全てでした。かつ松陰先生の講義は実質1年半だけ。しかしここから、明治維新の大事業が始まりました。

松陰先生の宮司様は「教育は即効性がある」と言われました。松陰先生の教育方針は、人としての基本を厳しく教えるとともに、各塾生の長所を見つけて、深い愛情を注いで育成したそうです。その誠実さに、牢屋に入れられたときも、他の囚人や門番まで弟子入りしたそうです。

私は強烈に感動しました。私も含め人は「あれがない、これがない」と嘆きがちです。しかし、本当は何も要らない。本気さと、誠実さ、そして小さな部屋さえあれば、日本は変えられるのです。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

友人の誕生日、これは幸せな日です。当日でなくても、仲間が集まってお祝いすると、来た人皆が幸せを感じます。日頃、嬉しさや苦しみを側で共有してくれる友が、生まれてきてくれたから、今の自分がある。お祝いする人も、感謝とこの場にいられる幸せでいっぱいです。

人を好きになるのは、年齢や付き合った年月ではなくて、心だと思えます。皆欠点もあって当然、でもポジティブに、お互いに心を支え、高めあいながら、各々仕事も頑張って、生きています。そんな感動がグッと込み上げてくる嬉しい日が、誕生日です。

「こんな嬉しい誕生日は久しぶり」と感動してくれる友が結構います。大人になって色々な事情で忙しい、なかなかできない、ことが増えてきたら悲しいです。やればできる!家族はもちろん、友人の誕生日も大切に。生きている幸せな実感を、ぜひ日本中に広めましょう。

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 園生クラブ
バレーチーム

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

今までの全お料理を掲載!
<http://idoina.com>

第33弾
牛スジ煮込み

今回は、圧力鍋で簡単にできる牛スジ煮込みをご紹介します。ぜひお試しください。

材料(2人分)
・牛スジ 500g ・ごぼう 1本 ・ネギ 1本 ・大根 1/4本
・こんにゃく 一袋(250g) ・ニンニク 2片(スライス、みじん切り等)
・ショウガ 2-3cm(スライス、みじん切り等) ・砂糖 大さじ1 ・醤油 大さじ1
・みりん 大さじ1 ・赤みそ 大さじ1-2(お好みで) ・酒 50cc

作り方
1.牛スジは切らずに水から茹で、沸騰してきたらざるにあげて、軽く洗う。
2.牛スジを3-4cm角くらいに大き目に切り、圧力鍋に入れ、ひたひたに水を入れ、中火にかけ、砂糖を溶かす。火を止める。
3.大根はイチヨウ切り、こんにゃくはスプーンでかき取るように、ネギは3-4cmのぶつ切りに、ごぼうは斜めに薄く切って水につけておく。
4.鍋に醤油、みりん、ショウガ、ニンニクを入れ、圧力鍋で30分加圧する。
5.野菜を鍋に加え、ひたひたになるくらいに水を加え、20分弱火~中火で煮て味噌を加える。汁を味見して、足りなかったら醤油とみりんを大さじ半分ずつ程度足して味を整え、酒を加えて15分程度中火で煮る。

ポイント
1. 冷蔵庫で一日寝かせると味がさらにしみこみます。油が気になるときは冷やしてから取り除くと簡単です。
2. 汁だけフライパンに入れて、玉ねぎを煮て、油揚げ等を足して、卵とじにすると牛丼風。
3. 具を食べきったところに、汁に茹で卵を入れて味付け卵にしたり、汁にレンジでチンした野菜、カレールーをいれてカレーライスにしたりできます。

「訪問歯科診療」ご存知ですか？



歯科への通院が困難な方のために、ご自宅や施設病院等へ歯科医師がお伺いして診療を行います。

入れ歯でお困りの方
食事がおいしく食べられない方
お電話ください

ナローヨイハニ
0120-76-4182

デンタルサポート Dental Support
千葉県美浜区中瀬 1-3 幕張テクノガーデンD棟 17階
http://www.dentalsupport.co.jp/

美味しい玉子焼き、店頭販売中！
16時～17時 玉子焼き1本680円

らんちめにゅー 11:30～14:00



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

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。
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 2010.5月末迄

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！
5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

優雅なひと時
こだわりの珈琲
五感が喜ぶ
こたわりの珈琲

お食事も人気です
おカレ、オムライス
スナック、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
小仲台三叉路下
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
マルコー コーポレーション
千葉県知事(1)15881号
〒260-0016 千葉市中央区栄町 36-7 FCビルアネックス 6F
・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

らいぶキッチン 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5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

肩こり、首こり、頭痛に長年お困りの方へ
5/31(月)迄の特別クーポン！

ヒップアップ効果あり！ 60分 8,000円
究極の全身美容整体 6,000円

ルマ・レイキヒーリング 30分 3,000円
1,500円

1921年に発見され、昔は海軍大佐等身分の高い人だけが受けられた、エネルギー活用法です。心身に深いリラクゼーション効果があります。

ルマ・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

おかあさん ありがとう セール

5/8(土)～21(金) 全品2割引！

毎月恒例！！ 5/25(火)～6/3(木)
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 9:30～19:30 日曜定休

グランドゴルフなどのスポーツ大会でも大好評です
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が作る、飽きのこない味です。
千葉県産コシヒカリ100%使用 地元の野菜多数使用
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

急募 厨房パート 年齢男女問わず、経験者優遇
時給 900円～ 090(3499)4930
株式会社タジック 千葉市若葉区太田町9-1番地

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

髪型
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。



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 工賃 50%OFF
(貨物車を除く)
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 法定点検 板金修理 廃車 名義変更 OK!

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