

- 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)
- ヘアーカットこしかわ
- 山本整骨院
- フェアビアンカ
- 掬水ギャラリー
- 橋のたもと アコテデュボン
- 尾島畳店

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♪

^^(*^°)vThank you v(^*^)/^

いどばた稲毛 が自信を持ってお奨めします。

2010年
8月号
(第33号)

発行責任者：いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫 所在地：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305
発行部数：毎月1日、1万部発行(掲載店様店頭、ポスティング、経営者への手渡し) お問合せ：043-287-6120 info@idoina.com

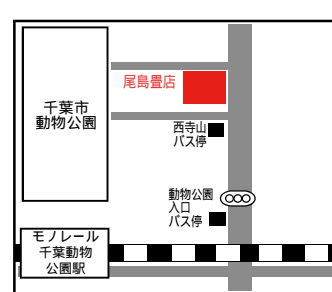
尾島畳店



こだわりの創業40年

畳表替え
一般家庭用1畳
4,200円～(税込)
出張費も込みです。

障子・襖の張替え
1枚両面
4,500円～(税込)
出張費も込みです。
完全手作業です。



千葉市若葉区源町196-3

チラシご持参で
ご注文頂いた方に
畳で作った花瓶敷き
プレゼント

お伺いしてのお見積りも無料! 畳表替え・室内装飾、何でもお気軽にご相談下さい。

043-253-0866 担当直通 090-4941-0098

求人情報 裏面の広告もご覧ください。

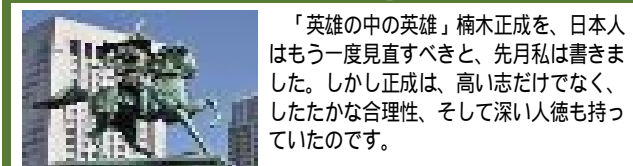
Fair Bianca
～フェアビアンカ～
『パート、アルバイトさん募集中!』

- ・勤務地：千葉市中央区椿森5丁目11-10
- ・時給：900円～(研修期間3ヵ月 850円)
- ・勤務時間：10:00～19:00(応相談)
- ・勤務日数：週3～6日
- ・定休日：毎週火曜日
- ・仕事内容：シャンパー、カラー、マッサージ、プロ-研修期間後カット可

お気軽にご相談下さい。
お問合せ 043-256-2531 担当 藤井

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! 楠木正成



「英雄の中の英雄」楠木正成を、日本人はもう一度見直すべきと、先月私は書きました。しかし正成は、高い志だけでなく、したたかな合理性、そして深い人徳も持っていたのです。

正成は、当時の重要な資源・水銀を、独自に採掘、流通させました。また、敵方の足利尊氏に、丁寧に葬られるほどの、人徳がありました。

歴史は書き換えられます。私たちが知っている歴史が正しいとは限らない。が、しかし行動はウソをつけない。一族が100年以上反抗を貫く信念の強さや、敵でさえ尊敬する人徳は、本物としが言いようがない。

日本には、尊敬できる、素晴らしい英雄がいたことを、子供たちにも伝えていきたいです。そのためにも、私たち大人がもう一度、正しい歴史を知らなければならぬと私は考えています。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

同じ名前の人に会ったり、同じ誕生日の人に会うと、なんだか急に親しみが湧きませんか?名前や誕生日はなかなかないかもしれませんが、血液型もそうですね。別の場所で出会ったのに、実は同じ中学だったとか(笑)。昔のことほど恥ずかしかったりしますね。

映画「アバター」では、主人公のジェイクが、インディアンの酋長の娘と結ばれます。侵略者側の組織にいたジェイクが、原住民の人々や森の動物たちと一緒に、戦います。生きている意味や、何を大切に生きるのか、自然と気が付かせてくれて、涙が出ました。

人それぞれ皆、性格も環境も地位も違いますが、たった一つ、心さえ通じれば、他の何が異なるのが、仲良くなれる。人の良いところが、たくさん見つかる、自分も幸せになります。私は独身ですが、結婚が楽しみです

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 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> 小中台中学区在住の方 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36弾 冷製野菜スープ



暑すぎて食欲がなくても食べないわけにはいきません。栄養バランスのいい洋風の冷製スープはいかがでしょうか。

- 材料(1-2人分)
- ・市販の野菜ミックスジュース(約160ml入り)・じゃがいも(中)2個 ・たまねぎ 1/4-1/3個
 - ・ニンニク 1/2片(お好みで) ・薄切りベーコン 1/3-1/2枚
 - ・オリーブオイル(またはサラダ油) ティースプーン1杯
 - ・コンソメ(または鶏ガラ) スープの素 ティースプーン 1/2杯 ・塩コショウ 適量

- 作り方
1. ジャガイモは皮をむき、ラップに包み、レンジで3分加熱。
 2. たまねぎ、ベーコン、にんにくはみじん切り。小鍋に入れてオリーブオイルで炒める。
 3. 1で温まったジャガイモを4等分に切り、野菜ジュースと一緒にフードプロセッサで攪拌したものを、さっきの小鍋に加えて、アクを出さないように弱火の中火にかける。(フードプロセッサに入りきらなかったジュースがある場合は鍋に加える)
 4. だるだるしすぎたら、粉末スープの量を増やして水を加えてとろみを調節。好みの加減なら、粉末スープと塩コショウで味を調節。蓋をして弱火で10分煮る。
 5. 冷蔵庫で冷やしてできあがり。盛り付けたら感想バセリを散らすとちょっとおしゃれ。

- ポイント
1. 野菜ジュースはトマトやにんじんが入った赤色-オレンジ系やトマトジュースもおすすめ。
 2. 食欲に応じてパンを添えたり、そうめんやマカロニを入れたり、そのまま食べたり。

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、
ステーキ、その他多数
●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

そばを愛し、そばを食し、そばを語れる方、大歓迎！！

8/21(土) そば好き集合！ さらに 絵画鑑賞

掬水そば遊会は、「南画家・大浦掬水」のギャラリーを会場に、主宰大浦明の手作り料理と手打そばを、会員が持込む全国各地の地酒で楽しんでいます。ご希望の方は、そば打ち体験もできます。初めての方でもお気軽にご参加下さい。

日時：8月21日(土) 15:00～20:00 日本酒の差入れ大歓迎！
場所：掬水ギャラリー (千葉市稲毛区宮野木町 1664-9)
会費：3,000円 飲み放題！(そば打ち体験は追加1,000円)

参加申込は前々日までに！ ▶ 090-2641-4389(大浦携帯)

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

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！

お客様同土、皆で友達になって楽しんでいます。

- ・お1名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8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

マンション 戸建 土地

売却物件 求む 秘密厳守 無料査定

お気軽にお問合せ下さい。

ご購入キャンペーン実施中!!!
当社にて、ご成約のお客様には、ディズニーランドペアチケットプレゼント

宅地建物取引業免許 千葉県知事(1)15881号 (社)全日本不動産協会会員
(社)不動産会社保証協会会員

マルコーコーポレーション
TEL 043-225-2050 FAX 043-225-2051 <http://marukou.co>
〒260-0016 千葉市中央区栄町36-7 FCビルアネックス6F

美容 & 疲労回復

今ならWで2,000円!

①高血圧酸素カプセルで「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)

ご予約はお電話で！ 043-251-5045

JR稲毛駅東口徒歩6分 平日夜7時まで営業

千葉市稲毛区小仲台 3-10-1

至東京 □和民 □小中台 □小学校 □
至千葉 □セブンイレブン □

山本整骨院

駐車スペース有 山本整骨院 <http://yamamoto-seikotsuin.com>

子供会など、イベントでのお料理も承ります！

真心・手作りおかずのお弁当を配達します！

和風幕の内600円 お好み幕の内450円 洋風幕の内500円

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 株式会社タジック 千葉市若葉区太田町9-1番地

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人カットさせて頂きます。

粗品贈呈 有効期限 2010.8月末迄

043(241)5188

らんちめにゆー 11:30～14:00
茶碗蒸し・水菓子・お椀付 980円!

握りの大きさ、シャリりの量など何なりと御伝え下さい!

西千葉駅徒歩30秒 大中小宴会ご予約受付中!
鮭や直入西千葉店 ☎043(246)0808

スタッフ募集 HP作れる方

- ・在宅勤務可
- ・PHP書ける方優遇
- ・お客様評価により、成果報酬も有

いどばた稲毛の仕事です。年齢性別不問。有言実行&人柄重視で書類審査の上、面接をさせていただきます。まずはお電話下さい。

090-2874-8384 代表 渡部

クーポン券 車検時割引! 3,000円引!!!

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 (標準オイルより1ツトル迄)

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!

フレックス稲毛民間車検工場 お盆休み8/11(水)～16(月)

FLEX