日本ABC協会加盟紙

ちいき新聞

○○○○○○○版　vol.○○○　全55版　総発行部数0,000,000部

今週はピンクリボン応援号！

2016年00月00日号

毎週木・金曜日配布｜購読料無料｜手配り

ちいき新聞に関するご意見・ご要望・お問い合わせは
読者サポート　0120-152-337
受付／平日10:00～18:00　※土日祝日は休み
yachiyo@chiikinews.co.jp

Chiiki Pet Clinic
ちいきペットクリニック
住所○○○○○○○○○○○○
診療時間/00:00～00:00
00:00～00:00
tel.000-000-0000

検査を受けて、胸を張ろう　知る勇気、行く安心

「怖い」というイメージがある乳がん。乳がん検診も、検診後の再検査も、「なんだか不安」「怖い」という気持ちもあるかと思います。でも、早期に発見でき適切な治療

乳がんを経験した方に聞きました！

体験談コメント重要重要重要ント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント70文字くらい

体験談コメント体験談コメント体験談コメント重要重要重要ント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント70文字くらい

体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談重要重要重要コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント体験談コメント70文字くらい

小見出し小見出し小見出し

○○○○○○○
○○○○○○○10
○○○○○○○20
○○○○○○○30
○○○○○○○40
○○○○○○○50
○○○○○○○60
○○○○○○○70
○○○○○○○80
○○○○○○○90
○○○○○○○100
○○○○○○○110
○○○○○○○120

○○○○○○○
○○○○○○○10
○○○○○○○20
○○○○○○○30
○○○○○○○40
○○○○○○○50
○○○○○○○60
○○○○○○○70
○○○○○○○80
○○○○○○○90
○○○○○○○100
○○○○○○○110
○○○○○○○120

○○○○○○○
○○○○○○○10
○○○○○○○20
○○○○○○○30
○○○○○○○40
○○○○○○○50
○○○○○○○60
○○○○○○○70
○○○○○○○80
○○○○○○○90
○○○○○○○100
○○○○○○○110
○○○○○○○120

乳がん経験者×ラボママ対談
「知ってほしい、検診と検査の大切さ」





全メニュー 20%OFF
※ネイル・着付け割引対象外

MENU
CUT（シャンプー・ブロー込）
一般 ¥4,200
大学生 ¥3,990
中・高校生 ¥2,630
小学生以下 ¥2,100
シニア(60歳以上) ¥3,990

カット(シャンプー・ブロー
¥4,200→¥3,36
パーマ(カット別)
¥4,200～→¥3,36
グレイカラー(カット別)
¥4,200～→¥3,36
ファッションカラー(カ
¥5,250～→¥4,20
バブルヘッドスパトリート
¥1,890→¥1,51

COUPON
全メニュー
20%OFF
ご新規の方限定
2011.3.31まで

Chiiki
BEAUTY HAIR STATION 千葉市
スタッフ募集中! 美容室Ch



CHIIKI
ママ友会に大好評★
チイキの選べるランチセット ￥880～
ランチメニューがリニューアル★
日替わりを含むランチセットは、
きっと見つかります!
リ♪

コのアンチョビペペロンチーノ
のトマトクリームソース
スのピリ辛トマトソース
クリームチーズソース)
の和風ソース
モンドのトマトバジル
青シソペペロンチーノ
カレークリームソース
ロンチーノ
ームソース
クリームソースのタリアッテレ
クリームチーズソース
パン(ライス)、デザート、
セットになっています。
料です。

JR○○
丸井
ビックカメラ
ローソン
NTT
消防署
ココ
稲荷社

～10月はピンクリボン月間～

10/12号は、今年で9回目となる ピンクリボン運動応援号です

生涯に乳がんを患う女性は**11人にひとり**といわれています。
早期発見して適切な治療をすれば、**約90%が治る病気**です。
検診を受けていれば、決して怖がる必要はない病気です。
ですが現在、**40～69歳の女性の受診率は34.2%、30～39歳なら約20%**です。
万が一要精密検査といわれた場合でも、**実際にがんだと診断されるのは3～4%。**
検診を受けること、要精密検査の場合は再検査をちゃんと受けにいくことを、
読者に伝えていきます。

そこで今回のテーマは

「知る勇気、行く安心」。

実際に乳がんを経験された方にご登場いただき、
検診に行く**勇気を持つことの大切さを読者と一緒に考える企画**となっています。

記事内容予定

- 乳がん経験者3名の座談会～実際の手術、治療、家族などのこと～
- 乳がん患者と罹患後の仕事について
- 最新トピックス
- 再建事情

チイキ
月会
5/31(
正
平日も、休日も
毎日
9 10 11 12 13
9:0
本体
値下げ後価格 8,
(税込

～5/20(火)
～5/31(土)
合の良い7日間をご利用いただけます。
スのご案内
円に!(5/31まで)
スクール
6,000円(税込 6,480円)
時間
火 16:45～17:35
火・土 17:45～18:45
料体験も受付中!
ール体験会のお知らせ
申し込みが必要です】
,080円→0円
対象 時間
5月毎土曜日 幼児～小学2年生 16:45～17:45
5月毎日曜日 小学生 11:15～12:15
幼児～小学2年生 13:00～14:00

さらに お二人様以上での同時入会で 事務手数料 通常2,800円(税込) 半額
入会金 0円 いつでもいただいておりません
スタッフ募集中! 詳しくはお問い合わせ下さい
(月会費自動引落しのために必要です)
・スイミングスクール指定用品
※詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。

チイキスポーツクラブ
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○【営業時間】毎日9:00～23:00【休館日】毎月4日・14日・24日
Tel.00-0000-000
http://www.aaaaaaaaaaaaa
ご入会・ご体験のくわしい内容はWEBで!
チイキスポーツクラブ 検索
※ご入会時にご持参いただくもの
・銀行通帳又は郵便局通帳・届出印鑑
・事務手数料(通常2,800円)
・2ヶ月分月会費(自動引落しまでの会費)

心と体をメンテナンスをする日

夫婦の検診ホリデー

乳がんは早期発見が肝要。年に1回は自分をいたわる日を作って欲しい! そこで「検診ホリデー」プランを考えてみました。あなたも取ってみませんか?

取材協力:千葉徳洲会病院、LT.ピラティス・ヨガスタジオ、ビストロ マロン、パティスリー イルコンフィ

検診ホリデーとは…仕事を休んだり、家族に協力してもらい、1日検診にあて、自分をいたわりリフレッシュする日のことです。

ラボママ
娘 麗さん(32)(写真左)
母 久美さん(56)(写真右)



ラボママとは?
趣味や子育ての情報など、ママたちの「好き」「知りたい!」を共有できるちいき新聞のコミュニティーに登録しているママを「ちいきラボママさん研究員」、略して「ラボママ」と呼びます。

12:00



検診後は夫婦の好きな時間を過ごそう!

ランチ
憧れのビストロでランチを堪能。フランスで修業したシェフの作るフレンチはまさにご褒美!

9:45



受付
検診方法の簡単な説明を受けて受付を済ませ問診後検査へ。心配も少し安らぐ。

9:30



いざ検診へ
母娘で検診に来るのは今日が初めて。少し不安だけど、母と一緒だから大丈夫。きちんと、自分の体と向き合うぞ!

母の久美さんはこちら

10:45



マンモグラフィー
マンモグラフィー初体験。もっと怖い検査だと思ってたけど、終わってみれば「こんなものか」という感じ。これなら毎年頑張れそう。

マンモグラフィー検診時のコツ
- 力んでいると、挟まれたときに余計痛いので、**力を抜いてリラックス**しましょう
- 生理前や生理中は乳腺が張っているので、**生理が終わって少したってから**受診する方が痛みが少し和らぎます

娘の麗さんはこちら

10:45



超音波検査
ちょっと緊張したけど、機械を軽く当てるだけの検査で全然痛くない! 30代まではこの検査が推奨されているんだって!

14:00



エクササイズ
なんとなく体にいいことをしたくなってピラティスにチャレンジ! プライベートレッスンでセレブ気分♪ 体幹が鍛えられたかな?

16:00



スイーツ
地元で人気のパティスリーで秋のスイーツをパクリ。甘い物って幸せな気持ちになるよね!

感想



「子」の付く難読漢字

いくつ分かるかな? ( )内のヒントを参考に考えてみてね!

① 茄子(秋、嫁にはやらない)
② 面子(つぶされると怒る)
③ 案山子(ライオン、ブリキ…)
④ 黒子(セクシーな泣き○○○)
⑤ 撫子(女子サッカー。何ジャパン?)
⑥ 螺子(締めたり巻いたり緩んだり)
⑦ 小女子(佃煮に。別名いかなご)
⑧ 束子(ダーツの外れ景品だったり)
⑨ 梃子(これでも動かないなら無理)
⑩ 御虎子(ひとりでできるかな)

【答】①なす ②めんこ ③ヤマトし ④ほくろ ⑤なでしこ ⑥ねじ ⑦こまこ ⑧たわし ⑨てこ ⑩おまる

連載第2回
シンデレラダイエットの扉を開け!!
ダイエットレポート第2回
いよいよスタート編
耳ツボダイエットの疑問をみなさんと一緒に解決していきます! 今回はいよいよ初めての施術。実は耳ツボ施術の他に食事の指導もあるんです!
チイキサロン 検索
耳ツボの張替え
張替えながら自宅での過ごし方で良かった点、反省点を一緒に振り返ります。針じゃないので痛くありません!
次回の目標設定
次の耳ツボ張替えまでの生活面や体重などの数値目標を決定!
計測 体組計、体重計でしっかり測ります。メジャーで各部位も測りますよ~!
アドバイス 食事や睡眠、水分の取り方、お通じの様子など、その人に今必要な方法を毎回指導します。
次回の測定が楽しみ!
今まで自己流ではどうしても食欲を我慢出来なかった私ですが、自然と食欲も抑えられてビックリ! 先生と2人3脚なので楽しく、順調にサイズダウンが出来ています。
チイキサロン
営業時間/9:00~22:00
☎000-0000-0000
「無料カウンセリングの予約」とお電話下さい!
COUPON
カウンセリング&耳ツボお試し施術1回
無料
有効期限:2013/11/30

毎日の疲労やむくみとさよならして、心もカラダも美しく
リンパドレナージュとは? リンパ液の滞りは、むくみ・こり・冷え・疲労など様々なカラダの不調をもたらします。オールハンドで気持ちよくリンパの流れを活発にし、老廃物を排出していきます。
こんな方にオススメです
●足のむくみが気になる(むくみを取るとラインが変わります!)。
●疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
●冷えでお悩み ●肩や背中のコリが辛い。etc.
癒しのサロン
スリムレッグ&リラクゼーションサロン ちーき
○○市○○0-00-00 ○□マンション301
tel.047-000-0000 10:30~19:30 不定休
国道14号 北口 ○○駅
女性専用 完全予約制
メニュー例
美脚・らく足 60分 6,000円
お好きな箇所を集中ケア 90分 9,000円

お母様の検診(子宮・乳房)とお子様の予防接種等が同時に受けられます。
婦人科では子宮がん検診はもちろん、
性感染症・ブライダルチェック・ピル処方など
女性特有の性のお悩みにも、
親しみやすく話しやすい専門医が
豊かな経験を活かし対応させていただきます。
ショッピングのついでに
お気軽にお立ち寄りください。
更年期障害でお悩みの方、
プラセンタ療法も行っております。
当院では各科一般診療のほか、
内視鏡センターを併設しております
(胃カメラ・大腸カメラ・膀胱鏡検査)。
ネット予約も可能になりました!
○○○○○○○○西館のクリニックモール内にありますので、通勤・通学・お買い物帰りなどにお気軽にお立ち寄りください。
チイキサイドクリニック
000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000
TEL000-000-0000 http://00000000000000000
土・日・祝日も診療しております
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ● ● × ● ● ● ●
14:00~17:00 ● ● × ● ● ● ▲
17:00~19:00 ● ● × ● ● × ×
●休診日:水曜日 ▲第1・3・5週日曜のみ診療(第2・4週日曜,祝日休診)

乳がんの基礎知識 Q&A

監修／柏市医師会乳がん検診担当理事

Q. 乳がんは、早期発見をすればどれくらいの確率で治るのでしょうか?

A. しこりが1cmのときに発見できれば96%、2cmでも約90%が治せる病気です。

もちろんその人の病状に合った治療をした結果の話ですが、発見が早いほど可能性は高まります。早期乳がんの多くは、しこりや痛みなどの症状がありませんので、マンモグラフィーや超音波での検診が大事です。

Q. 親が乳がんだった場合、遺伝する可能性はありますか?

A. 近しい身内に3人以上の乳がんの方がいた場合、可能性が高くなります。

遺伝性の乳がんは全体の5~10%で、親や姉妹、叔母、従姉妹など、近い身内に3人以上いる場合には可能性が高いものの、残りの90%以上は偶然の罹患(りかん)です。親族にいるからといって心配しすぎる必要はありませんが、年に1度の検診を必ず受けるようにしましょう。

Q. 2年に1回の検診を受けていれば大丈夫?

A. 国の方針では、40歳以上の方は2年に1回のマンモグラフィー検査を基本としています。

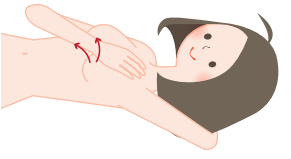
県や自治体によっては、年に1回の検診を推奨している場合もあります。遺伝などのリスクがある人は、できれば専門施設で検診を受けるといいでしょう。経年で見ると分かることもあり、昨年と今年の結果を比較して見てもらえると、より安心です。

Q. 乳がんにかかる確率は何歳から高くなる?

A. 30歳代から増えはじめ、40歳以上になるとさらにリスクが高まります。

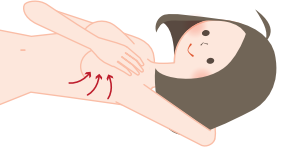
乳がん患者を年齢別にみると、30歳代から増加し、40歳代後半でピークを迎え、60歳代後半から次第に減少しますが、70歳代後半までは多いのです。特に女性の生理が終わる40歳代後半も、ホルモンバランスが変化する時期でもあり注意が必要となるので、この年代は1年に1度の検診が理想です。

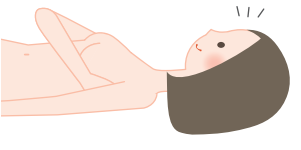
2.あおむけになって



腕を上げ、乳房の内側から胸の中央部に向かって4本の指をそろえて指の腹で押さえるようにし、調べます。

同様に、乳房の外側から中央に向かって調べます。





最後に脇の下のしこりの有無もチェックします。

3.お風呂場で

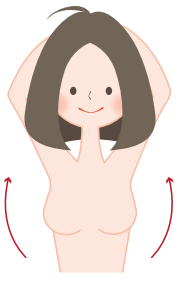


指先にせっけんなどを付け、指の腹を渦巻きを描くように滑らせ、しこりがないかを調べます。



乳首の先をつまみ、血の混じった分泌液が出ないか調べます。

セルフチェックの時期は、しこりを発見しやすい生理の1週間後ぐらいがベスト。閉経後の人は日にちを決めて行うといいでしょう。※セルフチェックのときは指先で乳房をつまむのではなく、指の腹を使いましょう。



素朴な疑問や
セルフチェックの方法を解説

乳がん基本の+

自分自身の体と向き合うことが、早期発見の第一歩。基本的な知識を身に付け、セルフチェックの方法も知っておくと安心です。

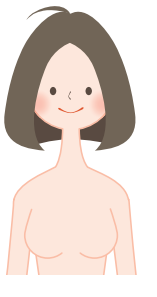
監修／国際医療福祉大学市川病院　乳腺・甲状腺外科
神森眞(部長／教授)

セルフチェック

乳がんは自分で発見できるがん。
月1回を目安にセルフチェックを行いましょう。

1.鏡の前で

自然な状態で乳房を観察し、次のような異常がないかどうか調べます。
①左右の乳房の形や大きさの変化
②乳房の皮膚のへこみやひきつれ
③乳首のへこみ、ただれ



両腕を上げ、正面、斜め、側面から乳房を観察。同じように①~③を調べ、異常がないかを見ます。

中間テストの結果に満足していますか?

さあ、今から期末テスト対策を始めよう!



やる気になって一緒に頑張りましょう!

こんなお悩みないですか…?
- ☑家庭での学習習慣がまったくない
- ☑前の学年からつまずいている
- ☑最近、勉強のやり方がわからない?
- ☑夢や目標が持てない!
- ☑入試状況がわからない? などなど

秋期生徒 募集中!
この広告を見た方 入会金 ¥00,000▶ 無料
H00年00月末まで

チイキスクール○○校
000000000000000000 http://www.schoolie00000
TEL.000-000-0000
★生徒増大につき★講師・事務スタッフも募集中!

あんぱん祭り 開催中!!
春の新作パンもりだくさん!



石窯パン工房 ちいきパン
04-0000-0000
営業時間／8:00~19:00
年中無休
○○○市0-0-00
○○○○マンション1F

○○○駅南口より徒歩5分 ココ
南口 ファミリーマート タカヨシ マツモトキヨシ P駐車場18台

0(日)0(月)に実施!
0月生まれの方 パン全品 20%OFF
※誕生日が確認できるものをご持参ください

○○○○○クーポン
ポイントカード 5倍券
■1会計につき1枚使用可

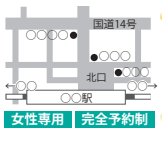
毎日の疲労やむくみとさよならして、心もカラダも美しく



リンパドレナージュとは? リンパ液の滞りは、むくみ・こり・冷え・疲労など様々なカラダの不調をもたらします。オールハンドで気持ちよくリンパの流れを活発にし、老廃物を排出していきます。

こんな方にオススメです
●足のむくみが気になる(むくみを取るとラインが変わります!)。
●疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
●冷えでお悩み ●肩や背中のコリが辛い。etc.

癒しのサロン
スリムレッグ&リラクゼーションサロン ちーき
○○市○○0-00-00 ○□マンション301
tel.047-000-0000 10:30~19:30 不定休



女性専用 完全予約制

メニュー例
美脚・らく足 60分 6,000円
お好きな箇所を集中ケア 90分 9,000円

チイキ美容室感謝のスペシャルキャンペーン★

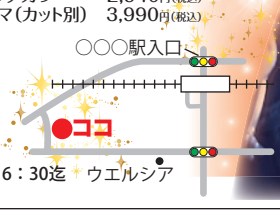
本紙ご持参で期間限定特別プライス
カット+カラー(リタッチ ※根元2cm以内)+トリートメント
有効期限2011年4月30日
5,300円⇒ 3,990円(税込)
※セミロング・ロング料金は別になります ※全体染めは+480円になります

気軽に来て頂きたいから「リーズナブルに」…
カット&ドライ 1,890円(税込)
リタッチカラー 2,940円(税込)
パーマ(カット別) 3,990円(税込)

1週間のスタイル保証付です。
安心してご来店下さい♪



チイキ美容室
TEL.000-000-0000
柏市00-00-000 年中無休
受付時間 9:00~
パーマ・カラー/16:30迄 カット/17:30迄





3才からの英会話
チイキこども英会話 生きた英語が
お子さんの才能を引き出します



英語が好きになる!だから話せるようになる!

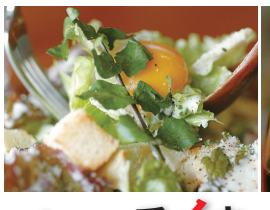
チイキのココが違う!
★ネイティブ講師はすべて大卒のハーツの社員です
★安心の月謝制5,250円です
★各クラス定員8名の少人数制です
★責任指導の担任制です
★振替レッスンができます

チイキ本部
000000000000000000000000
000000000000000000000000
HP／www.0000000000000
E-mail／yoyaku@000000000
詳しくはHP・携帯サイトをご覧下さい!



チイキ英会話 ChiikiChiikiChiiki 0000-00-0000
○○教室 000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

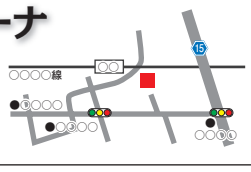
"石窯と粉の芸術"
カリッと焼けた生地に赤いトマトソースとバジル。
モッツァレラチーズがとろ~り。生地の中はモチモチ。







リストランテ チイキーナ
ランチ 11:30~14:30(L.O)
ディナー 17:30~21:00(L.O)
年中無休 P有
tel.000-000-0000
○○市0-0-00



チイキーナをより多くのお客様に知っていただく為に 10%OFF
※1枚につき1グループ、1回 ※ランチ・ディナーのみ有効
※飲み放題付プランにはお使いいただけません。
※お会計の際、係にお渡しください。 20XX.X.XX迄

乳がん検診とその後の流れ

100人が乳がん検診を受けたと想定して、
その後の流れを紹介します。

乳がん検診（¥0,000程度）｜マンモグラフィー、超音波エコー

マンモの結果 カテゴリー分岐

① 異常なし（高濃度乳房※も含まれる）
② 良性病変（のう胞、線維腺腫など）のみ
→ 異常なし 91人
月1回のセルフチェック（自己検診）と次回の検診を受けましょう。高濃度乳房の人は、超音波も受けると安心です。

③ がんの疑いを否定できず（がんの可能性は5%程度）
④ がんの疑いあり（がんの可能性は50%程度）
⑤ マンモグラフィー上はがんの確率が高い（95%以上の確率でがん）
→ 要精密検査 9人

診断のための検査（¥0,000程度）｜問診+視触診+超音波、マンモグラフィー

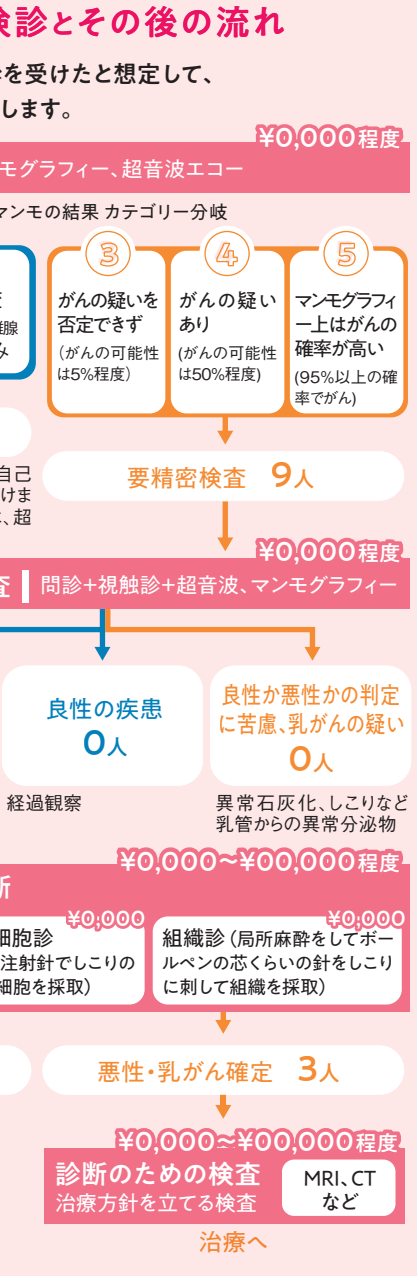
- 異常なしあるいは正常範囲の変化 0人
  月1回のセルフチェック（自己検診）、次回の検診
- 良性の疾患 0人
  経過観察
- 良性か悪性かの判定に苦慮、乳がんの疑い 0人
  異常石灰化、しこりなど乳管からの異常分泌物

良悪性の確定診断（¥0,000~¥00,000程度）

- 超音波、マンモグラフィー（¥0,000）
- 細胞診（注射針でしこりの細胞を採取）（¥0,000）
- 組織診（局所麻酔をしてボールペンの芯くらいの針をしこりに刺して組織を採取）（¥0,000）

良性 0人 → 経過観察へ

悪性・乳がん確定 3人 → 診断のための検査（¥0,000~¥00,000程度）
治療方針を立てる検査：MRI、CTなど → 治療へ



検査技術さんに聞きました

「要精密検査」は怖くない！

「要精密検査」=「乳がん」とは限りません。もし乳がんだった場合も、早期診断・治療によって治る可能性は高まります。検査技師の●●さんに、精密検査の内容について聞きました。不安



●●●●病院 ●●科
放射線技師
●●●●さん

月一セルフチェックと定期検診を

【精密検査で見つかる良性疾患】

最もよく見られる「乳腺症」
乳がん検診で乳腺にしこりや石灰化が見つかって要精密検査といわれたり、しこりに気づいて受診した場合に、診断として最も多いのが

若い人に多い「乳腺線維腺腫」
20代~40代の若い女性に見られる乳房のしこりが「乳腺線維腺腫」。しこりには弾力があって、触るとよく動き、痛みはないのが特徴。

急速に大きくなる「葉状腫瘍」
ジャガイモのようにデコボコし、少し弾力があるしこりができるのが「葉状腫瘍」です。多くの場合は良性ですが、悪性の場合や、悪性と良性の中

主に授乳期に起きる「乳腺炎」
出産後、乳腺に母乳が滞ることや、乳首から乳腺に細菌が入ることによって起きる乳腺の炎症。乳房が腫れて赤くなったり、痛みや高熱を伴

分泌物が出る「乳管内乳頭腫」
乳頭から分泌物が出ることがあり、時には血液が混じることもあります。良性ですが乳管内に存在する乳がんとの見分けが難しく、患部を切

乳管に液体がたまる「嚢胞」
乳管の中に液体がたまり、袋になったものです。袋は数ミリのものから5-6cmになるものまであり、多くの女性に見られます。

みんな大好き♪チーズ専門店が船橋に!





キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

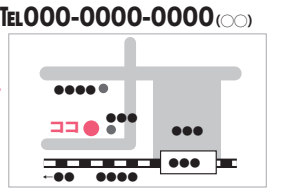
産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。と



グラスワイン（赤・白）1杯サービス
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日（金）まで

グラスワイン（赤・白）1杯サービス
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日（金）まで

Cheese Cheese
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000（○○）



お名前 年齢（ ）代
住所 〒 -
TEL

クーポンを使ってプレゼントを当てよう！

ごほうび特集

お仕事、家事、子育て…日頃頑張っている女性に愛を込めて！

クーポンを使うとプレゼントが当たる♪
とってもお得なピンクリボン運動応援号特別企画です

▼使ってお得!Wチャンスクーポンご利用方法
❶クーポンは点線に沿って切り取ってください
❷お名前、住所、電話番号を記入してお店にお持ちください
❸お店でうれしいサービスが受けられます お得1
❹後日の抽選で豪華賞品が当たる! お得2
※10月31日(水)までに利用されたクーポンが抽選の対象となります。
※男性にもご利用いただけます。※応募券は必ず会計時にお渡し下さい。プレゼントの応募のみは受付けておりません。
※賞品は提供各社からの発送となる場合があります。発送の目的に限り、個人情報を各社へ提供する場合があります。

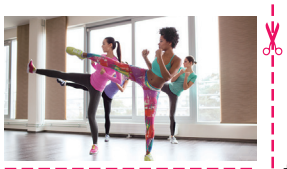
●個人情報の取り扱いについて
クーポンにご記入いただきました個人情報については、以下の目的で利用させていただきます。
①賞品発送のため。
②読者の皆様に喜ばれる紙面作りの参考にするため。
③ご利用いただいた掲載店からの電話・ダイレクトメールによる商品・サービス提供のご案内のため。

タイトル21文字（長体95%まで可）○○○○○




キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

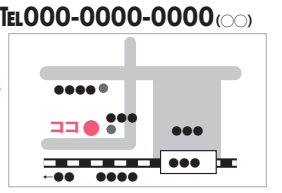
産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。と



水素水500ml 1本プレゼント
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日（金）まで

初年度年会費・入会金 無料
※他券併用不可
※市川店・八幡店でも使用可
H30年11月30日（金）まで

アクティブ コア 船橋
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000（○○）



お名前 年齢（ ）代
住所 〒 -
TEL

SPトリートメントでサラサラつやつやの髪に♪



キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

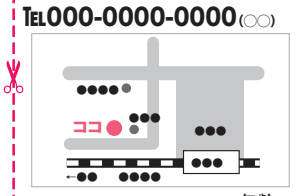
産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2~6ヶ月までに行うのがおすすめ。と

MENU

カット	5,000円
トリートメント	3,000円
パーマ	9,000円
カラー	9,000円
カット+パーマ	12,000円
カット+カラー	12,000円
カット+トリートメント	7,000円

通常トリートメントからSPトリートメントへ 1ランクUP無料
※他券併用不可
※市川店・八幡店でも使用可
H30年11月30日（金）まで

Ruby Hair
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000（○○）



お名前 年齢（ ）代
住所 〒 -
TEL

知っておきたい

再検査や治療のこと

リードリードリードリードリードリードリード
リードリードリードリードリードリードリード
リードリードリードリードリードリードリード
リードリードリードリードリードリードリード
リードリードリードリードリードリード



ラボママ
○○○○さん
情報○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○

小見出し小見出し小見出し

―質問○○○○○○○○○○○○？

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

○○○○30

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

小見出し小見出し小見出し

―質問○○○○○○○○○○○○？

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

小見出し小見出し小見出し

―質問○○○○○○○○○○○○？

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

田中 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

佐藤 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30

鈴木 ○○○○○○○
○○○10○○○○○○
○○○20○○○○○○
○○○30



乳がん経験者
○○○○さん
情報○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○



ラボママ
○○○○さん
情報○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○

薬膳鍋で疲れた体を中から健康に!



キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。と

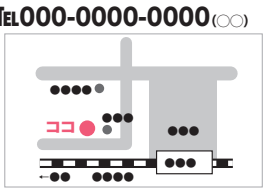
MENU

一番人気 薬膳鍋	2,000円
薬膳粥	1,000円
蒸しスープ	850円
蒸し野菜	750円

本日のデザート
無 料
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日(金)まで

お会計から
5%OFF
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日(金)まで

和 なごみ
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000(○○)



お名前　　年齢（　）代
住 所 〒　　-
TEL

本格バリ風エステで極上のリラックスタイムを!



キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

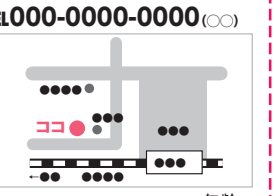
産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。と

バリ風エステ延長10分
無料
※他券併用不可
※市川店・八幡店でも使用可
H30年11月30日(金)まで

バリ風エステマッサージオイル
プレゼント
※他券併用不可
※市川店・八幡店でも使用可
H30年11月30日(金)まで

バリ風エステ60分
10%OFF
※他券併用不可
※市川店・八幡店でも使用可
H30年11月30日(金)まで

プルメリア 船橋店
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000(○○)



お名前　　年齢（　）代
住 所 〒　　-
TEL

「女性にうれしいお店」プレゼント・提供各社一覧

ちいきホテル



3組6名様

株式会社ドリーム



リボンズプロジェクトトート
3名様

ちいきビューホテル



10組20名様

ちいきビューホテル



10組20名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

ホテルニューchiiki
バルコニースイート宿泊券
2組4名様

プレゼントについて、提供各社様へのお問い合わせはお控えいただきますようお願い申し上げます。 注)チキチキクーポンご利用で当選チャンスのあるプレゼント一覧です。

※プレゼント一覧はイメージです。プレゼント詳細は未定です。

人気の海鮮丼をクーポン使用でイクラ増し!



キャプション95%まで長体可○○○○○●○○○○

産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。とは言え赤ちゃんを抱えて整体に通うのは難しいですよね。そこで井上整体院では託児所サービスを開始。安心して施術を受けられます。過ごしやすい春は体にかかるストレスが少なく、骨盤矯正に適した季節だそう!産後骨盤矯正は産後2～6ヶ月までに行うのがおすすめ。と

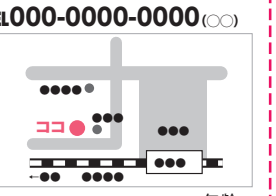
イクラ増し無料!
通常200円



※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日(金)まで

お好きなドリンク
1杯無料!
※他券併用不可
※1枚で1グループご利用可
H30年11月30日(金)まで

魚鮮 船橋店
住／○○○○○○○○○○○○○○○○
営／○○○○○○○○○○○○○○○○
休／○○○○○○○○○○○○○○○○
P／○○○○○○○○○○○○○○○○
予／○○○○○○○○○○○○○○○○
TEL000-0000-0000(○○)



お名前　　年齢（　）代
住 所 〒　　-
TEL

耳より ひとくち案内

0/0号

ひとくち広告のご案内

会社やお店の営業案内、サークルや各種教室の生徒募集などにご利用ください。

○低料金で、効果的に告知ができます。

○1エリアから掲載可能。個人でも出せる広告です。

○写真やロゴが掲載できるので、イメージが伝わりやすくなります。キャッチコピーも12文字分入れられます。

○内容に合わせてジャンルが選べます。

○5行以上（タイトル含む）は、1行分（12文字分）太文字にできます。読者さんへのアピールポイントに！

○連続での掲載が効果的！

○飲食店で新メニューを宣伝したい、スクールの講座内容をもっと打ち出したい、フリーマーケットの開催告知をしたい、地元の人にもっと自社を知ってもらいたい…利用の仕方はさまざま。

○お問い合わせ頂ければ、当社指定のひとくち広告原稿用紙と広告掲載案内をＦＡＸもしくは郵送にてお届けいたします。

便利です

小見出し小見出し
テキストテキストテキ
TEL000(000)0000

小見出し小見出し
テキストテキストテキスト
TEL000(000)0000

小見出し小見出し
テキストテキストテキスト
TEL000(000)0000

小見出し小見出し
テキストテキストテキスト
TEL000(000)0000

買います

小見出し小見出し
テキストテキストテキスト
TEL000(000)0000

小見出し小見出し
テキストテキストテキスト
TEL0000・000・000

小見出し小見出し
000(000)0000問合せ

災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。「171」にダイヤルし、音声案内に従って録音や再生を行います。毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

ひとくち広告のお申し込みについて

◎ご利用の際は、原稿用紙と広告掲載案内をFAXにてお送りします。
◎料金のお支払いは、銀行もしくはコンビニから振り込みをお願いします。

○○○○○版 1行 000円(税抜)(3行から)

【お問い合わせ】
地域新聞社 ○○支社
TEL／0000-00-0000
FAX／0000-00-0000

event information
わくわく
イベント情報

演奏会

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

発表会

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

小見出し小見出し
本文本文○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
◇日時／0月00日(○)00時00分～00時00分◇場所／○○○(JR○○駅徒歩0分)◇料金／○○◇定員／00組※要申込
TEL000(000)000【○○】

イベント情報のお申し込みについて

◎営利目的のものは掲載できません。
◎申し込みは弊社ホームページ内「お知らせ・イベント情報」より または専用の申込用紙を使いFAXにて

掲載無料

【お問い合わせ】 地域新聞社 編集部
TEL／047-481-5568　FAX／047-486-0919

あなたらしく生きるために
求人特集

求人情報は動画でもご覧になれます

おいしいパンのお土産つき!
パート・アルバイト募集!
【給与】▶時給1,000円～
〈経験を考慮〉
【時間】7:00～ 9:00
16:00～19:00
【休日】日・祝
※ローテーションにより出勤有
【待遇】交通費支給

まずはお気軽にお電話ください。
Boulangerie Jolly
千葉市○○○○○○○○○○
☎000-000-0000

新規認可保育園としてオープンにつき
ちいきの芽保育園
時間外パート保育士 募集 要保育士免許
【給与】▶時給1,000円～
〈経験を考慮〉
【時間】7:00～ 9:00
16:00～19:00
【休日】日・祝
※ローテーションにより出勤有
【待遇】交通費支給
まずはお気軽にお電話ください。
株式会社 ちいきの芽
千葉市○○○○○○○○○○
☎000-000-0000

歯科スタッフ大募集!!
【正職員】
歯科衛生士 月給23万円～
歯科助手 月給18万円～
(経験1年未満の方17万円～)
時間◆10:00～20:00の間で実働8H
完全週休2日(交代制)、
待遇◆夏季・冬季休暇、交通費支給(車通勤可)、労災・社保
研修期間約3ヵ月時給計算
(パート・アルバイトと同額)
【パート・アルバイト】
歯科衛生士 時給1,300円～
歯科助手 時給900円～
時間◆10:00～20:00の間で
時間応相談、週4～5日くらいで
長期勤務できる方歓迎!
まずはお気軽にお問い合わせ下さい
ちいきファミリー歯科
☎000-000-0000
(年中無休)
八千代市○○○○○○○○○

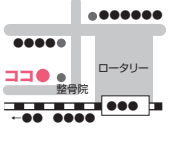
イタリアンレストランで おいしいアルバイトしませんか?

【給与】▶時給1,200円～
〈経験を考慮〉
【時間】10:00～16:00 (休憩あり)
17:00～23:00 (休憩あり)
【休日】月曜定休、シフト制
※シフトは出来る限りご希望に応じます。
【待遇】交通費支給、まかない付き
時々デザートのお土産があるかも!

正社員・パート
特養 介護職

時間／早朝7:00～16:00　日勤8:30～17:30
遅番11:00～20:00　夜勤17:00～翌9:00
※夜勤ができなくても正社員可
※休憩あり　※パートは入浴だけの短時間勤務も可
給与／無資格
正:月給209,300円～(夜勤手当5回含む) パ:時給950円～
初任者研修
正:月給225,800円～(夜勤手当5回含む) パ:時給970円～
介護福祉士
正:月給230,800円～(夜勤手当5回含む) パ:時給990円～
※夜勤手当8,000円/回
一律処遇改善手当含む18,000円・資格手当含む
(初任者研修修了者 10,000円/月・
介護福祉士 15,000円/月)
休日／4週8休(年間休日108日)有休・産休・育休・特別休暇あり
待遇／社保完備、交通費規定内支給、制服貸与、車通勤可
賞与年2回、昇給年1回、退職金制度・資格取得支援制度あり
応募／電話にてお気軽にお問い合わせください
※経験者大歓迎!前職の給与水準考慮いたします!
※施設見学会随時受付中!

【特別養護用心ホーム】
ちいきの郷
船橋市○○○○○○○○○○○○○○○○
☎000-000-0000



やりがい発見! 輝ける職場

一人ひとりの人生を大切に 心豊かな生活を提供したい

働く人にも優しい職場

美容・飲食関係の前職を経て未経験でこの職に就きました。知識も実務も不安だらけでしたが、月に1度開かれる勉強会や資格取得制度も充実していて「働きながら学べる」環境がとても整っていたので今は不安なく働けています。何より安心できるのが、先輩方がきっちりと指導、サポートしてくれる環境です。未経験だったからこそ、そのフォローにすごく救われました。また、スタッフ同士が支え合いながら働いています。何かあった際には、お互いに情報を共有し合って解決できる環境なので、一人で抱え込む事なく働ける点がこの職場の良いところですね。

仕事を通じて楽しく成長できる

利用者様から「ありがとう」「あなたがいてくれると安心できるよ」というお言葉を頂いた時が、この仕事をしていて良かったと思える時です。利用者様の笑顔を見ると「やっていて良かった」と感じますね。どうすれば喜んでくれるかを考え、実際に笑ってくれた時がこの仕事の一番のやりがいです。

女性が働きやすい環境

女性が多い職場で私も家事と育児を両立して働いていますが、その場その場の対応をしてくれるので働きやすい環境だと感じています。子育て主婦にとってはとてもありがたい環境です。

職場の雰囲気が伝わる動画はコチラ



プロフィール
ちいきの郷で特養の介護職として約2年勤務。前職で美容関係、飲食関係を経験し「人と接することが好き」という想いと、ご主人の病がきっかけで将来必ず役立つという想いで子育てと仕事を両立しながら現職へ。

ちいきくん新ネタ

No.000



今週は チイコミ! × カフェ

チイコミ!×カフェとは…
あるテーマに基づき、地域新聞社のコミュニティーサイト「チイコミ!」に集まった投稿を選りすぐったスペシャルバージョン。月1回ぐらいのペースで不定期に掲載します。投稿はスマホなどからもお気軽に。

■テキスト○○○○○○○○
○○○市　A・Z

あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿

■テキスト○○○○○○○○
○○○市　A・Z

あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿

投稿テーマ
○○○○○○

■テキスト○○○○○○○○
○○○市　A・Z

あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿

今週の BEST SHOT!

■今週のちいきくん
あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿あたりの文章ですよ⑩あたりの文章ですよ⑳あたりの文章ですよ㉚あたりの文章ですよ㊵あたりの文章ですよ㊿

5月27日号のテーマは「梅雨だからこそ○○」です。現在チイコミ!にて投稿募集受付中!

投稿大募集!

〒、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、ペンネーム、投稿・写真のタイトルをご記入の上、ご投稿ください。

文章の投稿採用者のみ謝礼としてQUOカード(500円分)を差し上げます。
※メール・郵便・FAXから投稿の場合。
チイコミ!から投稿の場合は下記参照。

投稿は下のあて先から!



募集中のテーマ
テーマ内容入れる○○
自由投稿&ベストショットは常時募集中!
※投稿する内容は未発表のものに限らせていただきます。掲載できない場合も、連絡や原稿の返却はいたしかねます。投稿につきましては、編集部で修正させていただくことがあります。ご了承ください。

今週のプレゼント & アンケート

以下のアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で、ご希望の賞品をプレゼント!

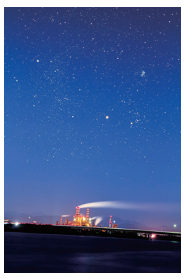
1. テキスト○○○○○○○○○○○○○○○
2. テキスト○○○○○○○○○○○○○○○
テキスト○○○○○○○○○○○○○○○

【締切 2017年00月00日(●)必着】
※アンケート結果は今後の紙面作りの参考にさせていただきます。

応募方法
〒、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ご覧になっているちいき新聞の版名、希望の賞品番号と、アンケートの回答を記入の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

※プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※コンサートのチケット、スポーツの観戦チケット、その他の商品のご提供等に関するお問い合せはpresent@chiikinews.co.jpまで

○○○○○○○
工場と星空の写真集
000000
0組0名様



○○○○○○○○○○○○○○○

発行 <<SYA1>> <<ADO1>> <<ADO2>> <<ADO3>> <<TEL>> <<FAX>> 東証JASDAQ上場

自己検診の習慣が乳がんを予防する

自己検診の精度を高めるブレストケアグラブって一体なに？

乳がんはがんの中でも唯一、自分で発見できるがん。そんな自己検診の精度を高めてくれる『ブレストケアグラブ』開発の背景を伺いました



開発者
株式会社○○○○
○○○○さん

小見出し小見出し
小見出し小見出し

○○○○○○○○
○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○
○○○
○○

使ってみよう！ブレストケアグラブ



○○○○円（税込）

1. 手にはめるだけの簡単装着
2. 肌への密着性が高い素材で指触りがわかりやすい
3. アレルギーフリー&脱タンパクで手にやさしい

○○○30○○○○
○○○○40○○○○
○○○○○50○○○○
○○○○○○60○○○○
○○○○○○○70○○○○
○○○○○○○○80○○○○
○○○○○○○○○90○○○○○
○○○○○○○○○○100○○○○○
○○○○○○○○○○○200
○○○○○○○○○○○○300
○○○○○○○○○○○○○400
○○○○○○○○○○○○○○500

※問い合わせ TEL 000(000)0000 なまえは下揃え

「子」の付く難読漢字

いくつ分かるかな？（　）内のヒントを参考に考えてみてね！



①茄子（秋、嫁にはやらない）
②面子（つぶされると怒る）
③案山子（ライオン、ブリキ…）
④黒子（セクシーな泣き○○○）
⑤撫子（女子サッカー。何ジャパン？）
⑥螺子（締めたり巻いたり緩んだり）
⑦小女子（佃煮に。別名いかなご）
⑧束子（ダーツの外れ景品だったり）
⑨梃子（これでも動かないなら無理）
⑩御虎子（ひとりでできるかな）

【答】①なす ②めんこ ③かかし ④ほくろ ⑤なでしこ ⑥ねじ ⑦こまご ⑧たわし ⑨てこ ⑩おまる

チイキ美容室感謝のスペシャルキャンペーン★

本紙ご持参で期間限定特別プライス

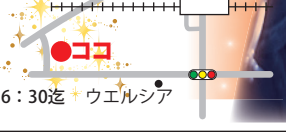
カット+カラー（リタッチ ※根元2cm以内）+トリートメント
有効期限2011年4月30日
5,300円⇒ **3,990円**（税込）
※セミロング・ロング料金は別になります ※全体染めは＋480円になります

気軽に来て頂きたいから「リーズナブルに」…
カット&ドライ 1,890円（税込）
リタッチカラー 2,940円（税込）
パーマ（カット別） 3,990円（税込）

1週間のスタイル保証付です。
安心してご来店下さい♪



チイキ美容室
TEL.000-000-0000
柏市00-00-000 年中無休
受付時間 9：00～
パーマ・カラー/16：30迄 ウエルシア
カット/17：30迄





CHIIKI Restaurant







ママ友会に大好評★ チイキの選べるランチセット ￥880～
ランチメニューがリニューアル★

日替わりを含むランチセットは、
あなた好みの味がきっと見つかります！
忘年会にもピッタリ♪

￥880 パスタメニュー
- ツナ&キャベツ&キノコのアンチョビペペロンチーノ
- 小エビとほうれん草のトマトクリームソース
- ベーコン&キノコ&ナスのピリ辛トマトソース
- カルボナーラ（ベーコンのタマゴクリームチーズソース）
- ジャコ&ネギ&キノコの和風ソース
- ツナ&ケッパー&アーモンドのトマトバジル
- ベーコン&キノコの青シソペペロンチーノ
- 若鶏&ほうれん草のカレークリームソース
- 水菜と明太子のペペロンチーノ

￥980 パスタメニュー
- 渡り蟹のトマトクリームソース
- ほうれん草とトマトクリームソースのタリアッテレ（生パスタ）
- 鮭&ホウレンソウのクリームチーズソース

※全メニューにサラダ、パン（ライス）、デザート、コーヒー又は紅茶がセットになっています。
※中盛り、大盛りは無料です。

TEL000-000-0000
千葉市若葉区
Lunch time
11：30～14：30
Dinner time
17：30～23：00
毎週月曜定休



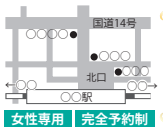
毎日の疲労やむくみとさよならして、心もカラダも美しく



リンパドレナージュとは？ リンパ液の滞りは、むくみ・こり・冷え・疲労など様々なカラダの不調をもたらします。オールハンドで気持ちよくリンパの流れを活発にし、老廃物を排出していきます。

こんな方にオススメです
- 足のむくみが気になる（むくみを取るとラインが変わります!）。
- 疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
- 冷えでお悩み ●肩や背中のコリが辛い。etc.

癒しのサロン
スリムレッグ&リラクゼーションサロン ちーき
○○市○○0-00-00 ○□マンション301
tel.047-000-0000 10:30～19:30 不定休



女性専用 完全予約制

メニュー例
美脚・らく足
60分 6,000円
お好きな箇所を集中ケア
90分 9,000円

お母様の検診（子宮・乳房）とお子様の予防接種等が同時に受けられます。

婦人科では子宮がん検診はもちろん、
性感染症・ブライダルチェック・ピル処方など
女性特有の性のお悩みにも、
親しみやすく話しやすい専門医が
豊かな経験を活かし対応させていただきます。
ショッピングのついでに
お気軽にお立ち寄りください。
更年期障害でお悩みの方、
プラセンタ療法も行っております。



当院では各科一般診療のほか、
内視鏡センターを併設しております
（胃カメラ・大腸カメラ・膀胱鏡検査）。
ネット予約も可能になりました!



○○○○○○○○西館のクリニックモール内にありますので、通勤・通学・お買い物帰りなどにお気軽にお立ち寄りください。

チイキサイドクリニック

0000000000000000000000000000000000000000000000000000
0000000000000000000000000000000000000000

TEL000-000-0000 http://00000000000000000

土・日・祝日も診療しております

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	×	●	●	●	●
14:00～17:00	●	●	×	●	●	●	▲
17:00～19:00	●	●	×	●	●	×	×

●休診日：水曜日 ▲第1・3・5週日曜のみ診療（第2・4週日曜、祝日休診）