

1	FEATURE TOPIC いなぎの美味しい店で味わう
2-3	LOCAL TOPICS 街のトピックス DOCTOR'S COLUMN ドクターズコラム INFORMATION プレゼント 他
4	SPECIAL いなぎの美味しい店特集

MY TOWN INAGI

まちとつながる、あなたとつながる、マイタウン

2025年6月号(5月20日発行) 【発行元】株式会社エアブレイン 〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-12-2F TEL.044-954-2555(代)



FEATURE TOPIC

いなぎの美味しい店で味わう



その店でしか味わえないおいしい料理があることは、街の魅力の一つ。稲城にも個性でおいしい店がたくさんある。初夏の過ごしやすいこの時期に、地元の店へ出かけて楽しい時間を過ごしてみよう。

1 そば・日本料理 福寿庵

稲城を代表する老舗料理店の一つ。蕎麦は同店の名物で、「天ざるそば」や「つけせいろそば」、「ぶっかけそば」などいろいろ蕎麦が味わえる。平日限定のランチメニュー「麺あわせ」(1,200円)もおすすめ。2階には広い座敷席があり、法事や宴席などでの利用にも対応してくれる。

2 伝説のステーキ屋 稲城店

肉好きが愛するステーキ店。厳選された牛肉は、やわらかくジューシーなミディアムレアで焼いてもらうのがおすすめ。食

べ応えある肉とともに、全メニューにライス、黒カレー、スープ、コーヒー、紅茶がついてくる。料理の質・量とも大満足で、腹ペコたちの支持率も高い。

3 酒肴屋 清吉

豊洲市場直送の「天然本マグロの刺身」(1,000円)、「鯛カマ」(500円)や「鮭カマ」(600円)の塩焼きなど、素材の味を楽しむ料理や同店でしか味わえないオリジナル料理などを提供する、おいしくてコスパの良い居酒屋。昭和レトロな雰囲気も居心地が良い。

4 NEW メズバーン

コクと甘さを感じる「バターチキンカレー」やスパイシーな「カダイカレー」など、辛さを選べる40種類以上のインドカレーが味わえる。店内のタンドールでじっくり焼き上げる「シークカバブ」や「タンドリーチキン」もぜひ味わってみてほしい。店

内には小上がりもあり、幼児との来店も可能。

5 ブランジェリー道

小麦の旨味を感じる食パンやバゲット、季節の食材と彩りも意識して作られたデニッシュなど、商品選びも楽しい街のパン屋さん。シンプルな見た目ながらも、やわらかくモチモチとした食感の「ホワイトチョコパン」や「さつまいもパン」(各205円)もおすすめ。

6 ギャラリー&カフェ クラウドナイン

稲城をめぐるカレースタンプラリーでも人気だった「オリジナルカレー」(単品820円、ドリンクセット1,150円)は、手間と時間をかけて炒めてうま味を引き出した「ミルポア」(香味野菜)がおいしさの秘密。他とはちょっと違うコクを体験してみては。

各店の詳細情報は4面参照▶

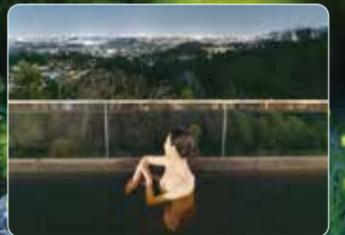
夜を彩る 和の光 ほたるびより

5/23 [金] ▶ 6/29 [日] 開催 ※6/12(木)を除く

観賞には「ほたる観賞日時指定チケット」が必要です。



HANA-BIYORI 館内



ほたる観賞とともに、絶景の露天風呂を誇る「花景の湯」でお寛ぎください

※ほたる観賞日時指定チケット(小学生以上)400円をよみらんCLUB(登録無料)にて販売。未就学児無料。別途、HANA-BIYORI入館料または花景の湯入館料が必要です。※観賞時間19:40~21:00(10分毎の入場開始となります)※雨天時・強風時はほたるが見られない可能性があります。※前売券は「よみらんCLUB(登録無料)」で販売します。※観賞チケットの当日券は入園窓口にて若干販売予定。※当日の状況により観賞開始時刻が遅れる場合があります。

●HANA-BIYORI入園料
大人(中学生以上)…800円
小学生……………500円
未就学児……………無料

●花景の湯入館料(HANA-BIYORIガーデンエリアもお楽しみいただけます)
大人(中学生以上)／平日 2,300円、土日祝 2,800円 小学生／平日 1,300円、土日祝 1,500円

※消費税、入湯税、館内着・タオルレンタル料を含みます。※花景の湯ご利用のお客様は、HANA-BIYORIもご利用いただけます。※乳幼児・未就学児のご入館はできません。※小学生だけのご入館はできません。また小学生だけのご大浴場のご利用はできません。※小学生は、サウナ室、岩盤浴室のご利用はできません。※入れ墨、ボディアート(タトゥー、ペイント、シール等を含む)のある方のご入館はできません。※暴力団関係者のご入館はお断りします。※皮膚に疾患のある方、伝染する疾患をお持ちの方のご入浴はご遠慮ください。※花景の湯からの一時退館及び、退館後の再入館はできません。

公式オンライン(よみらんCLUB)で
お得なチケット販売中!

よみうりランド遊園地となり



【HANA-BIYORI】TEL 044-966-8717 【花景の湯】TEL 044-966-1126

稲城市矢野口4015-1 ※京王よみうりランド駅前から無料シャトルバスあり(10分間隔)
●営業時間【HANA-BIYORI】10:00~21:00 【花景の湯】平日10:00~23:00、土日祝9:00~23:00 ※最終入館受付は22:00まで
●駐車場有【HANA-BIYORIのご利用者】3時間無料、以降30分300円 【花景の湯のご利用者】終日無料
https://www.yomiuriland.com/hanabiyori/



SERVICE | きれいになったエアコンで清々しい風を感じよう
クリーニングを2台同時に申し込むと5,500円もお得に!

梅雨を迎える前に、エアコンの分解洗浄をプロに依頼してみてもどうだろうか。確実・丁寧な作業で評判の「クリーンブライトリー」は、専用洗剤とウイルス除去・防カビ用薬剤を使用し、エアコンを高圧洗浄。まずは気軽に電話を。★本紙を見せると特別価格に(家庭用壁掛け式エアコン1台11,000円・2台16,500円・3台22,000円、作業実施は7月末日迄)。



フィルター掃除機能付きタイプは1台プラス6,000円、特殊機能付きタイプは要相談。エアコンの他にも、キッチン、トイレなど水回りのクリーニングも好評。セットメニューもある

クリーンブライトリー

多摩市貝取1 ☎042-400-0946 🕒9:00~20:00 📅年中無休 ★出張クリーニング
対応エリア: 稲城市・川崎市・町田市・多摩市 他 ※有料駐車場を利用の際は依頼主が負担
★エアコン洗浄の依頼者限定で、レンジフードや浴室などのクリーニングも特別価格にて対応



サービス 稲城

SEMINAR | 日常に役立つ心の整え方を身につける
駒沢学園心理相談センター主催セミナー開催

ストレスや不安とどう向き合えばいいのか。そんな悩みに応える形で、駒沢女子大学で開催されるセミナー。第1回のテーマは「不安って、どうしたらいいの? 一日常生活や支援に活かす認知行動療法」。講師は同大学心理学科講師、駒沢学園心理相談センター相談員の齊藤和貴氏。入場無料。大学内の無料駐車場を利用可能。



過去の開催の様子

駒沢学園心理相談センター主催セミナー「感情の取り扱い方」
開催日時: 6/14(土) 14:00~15:30 会場: 駒沢女子大学(稲城市坂
浜238) 申込方法: 6/11(水)迄に要電話申込み ※入場無料 📍駒
沢学園心理相談センター ☎042-350-7187(平日10:00~17:00)



セミナー 稲城

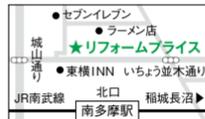
SERVICE | 毎週土曜は予約制にて個別相談実施中
「稲城市商工会住宅改修工事等補助金」の相談も

稲城市内の業者が施工した住宅リフォームに対して利用できる「令和7年度 稲城市商工会住宅改修等補助金」。屋根外壁専門館イロドリ稲城店での住宅工事も対象となる(申請受付数に限り有)。同店では毎週土曜に予約制にてとことん相談ができるので、梅雨入り前に屋根外壁リフォームについて相談してみよう。



丁寧で分かりやすい説明をしてくれる近藤店長

リフォームプライス 屋根外壁専門館 イロドリ稲城店
稲城市大丸1017-1 北口ハイツ1F (JR南武線・南多摩駅北口徒歩2分) ☎0120-89-1802 🕒10:00~18:00 📅水・日曜
https://www.hometech.co.jp/showroom/inagi



サービス 南多摩

LOCAL TOPICS



街のトピックス ☎電話 📠FAX ✉メール 🕒営業時間 📅休日 📍駐車場 📞問合せ先

街の気になる情報やおすすめ情報をお届けします。

WEB サイト「MYTOWN」でも情報発信中です。あわせてぜひご覧ください。

MYTOWN WEB サイト URL <https://e-mytown.com/>



注意事項

本紙に掲載している情報は、社会情勢・天候などにより内容が変更となる場合があります。最新情報は各店舗や各主催者にお問い合わせください。

SERVICE | 稲城市を中心に専門家が出張修理 突然のパソコン不調を即解決
水没して電源が入らなくなった機器からのデータ復旧も

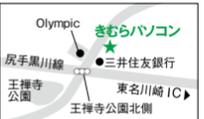
地域密着で創業18年の(株)きむらパソコン。同社はあらゆるメーカー・機種のパソコン修理に年中無休で即日対応。「動作が遅い」「ネットにつながらない」「ウイルス感染」などトラブルの相談が急増中。個人・法人問わずプロが専門技術を駆使し、データの復旧サービスも迅速。WindowsやMac、スマホ、Blu-rayレコーダーの修理もOK。トラブルは同社へ相談を。



メーカー修理では不可能なスピードとデータ復旧で有名

株式会社きむらパソコン
麻生区東百合丘4-42-8 3F(本社)
☎044-712-6545 🕒10:00~22:00 📅年中無休
📱提携P有(無料) <https://www.kimurapc.com/>

サービス 新百合ヶ丘



RELAXATION | 家族や友達と癒しを味わえること間違いなし!
子どもから大人まで楽しめるイベント実施中!

豊かな自然と星空を眺めながら、開放的な露天風呂で癒される贅沢なひとときを楽しむことができ、パワーストーンを使った4種のヒーリングルーム「王蒸房」で心身共にリフレッシュ。体をクールダウンさせるアイスルームと交互に利用すれば、爽快感がさらにアップ。心も体も満たされる素晴らしい時間を、下記クーポンを利用して体験してみよう。



4種の岩盤浴で溜まった疲れをとり、マンガや雑誌などを読みながらゆったりできる空間も完備(写真/凛の癒)

お風呂の王様 多摩百草店
多摩市和田1352-1(バス停「百草団地南」より徒歩3分) 料金: 大人880円(土・日・祝日1,030円)、小人350円(土・日・祝日400円)、小学生未満無料
☎0570-02-2603 🕒9:00~24:00(最終受付23:00) 📅年中無休 📍有

癒し 多摩



稲城市商工会住宅改修工事等補助金対象店
まずは屋根・外壁無料診断をご利用ください!

屋根・外壁塗装プラン
遮熱塗料 エスケー化学 クールタイトSi
①高圧洗浄 ②クラック補修 ③タスペーサー取付 ④下塗り ⑤中塗り ⑥上塗り
15年耐久 エスケー化学 プレミアムシリコン
①高圧洗浄 ②クラック補修 ③下塗り ④中塗り ⑤上塗り
屋根カバー葺き・外壁塗装プラン
遮熱 屋根材 15年保証 アイジー工業 スーパーガルテクト
①防水シート下葺き ②雪止金具取付 ③ガルテクト葺き
18年耐久 エスケー化学 プレミアム無機
①高圧洗浄 ②クラック補修 ③下塗り ④中塗り ⑤上塗り
ホームテックローンなら 月々9,150円 ●120回 ●頭金10万円 98万円(税別) 税込107.8万円
ホームテックローンなら 月々19,200円 ●120回 ●頭金10万円 196万円(税別) 税込215.6万円
※金利は月々変動いたします ※物件審査がございます。ご利用の際はお問い合わせください

屋根外壁専門店 イロドリの特徴
●スタッフ全員が外壁診断士の資格保有者 ●年間400棟以上の施工実績 ●屋根外壁診断書の作成・ご提出
●ドローン診断・サーモカメラ雨漏り診断の実施 ●工事中から工事完了までの進捗写真を工事後にご提出
創業32年 地域最大級のリフォーム会社、ホームテック株式会社の屋根外壁専門店
REFORM PRICE
リフォームプライス
屋根外壁専門館 イロドリ稲城店
☎0120-89-1802
受付時間/10:00~18:00 定休日/水・日曜 東京都稲城市大丸1017-1 北口ハイツ1F
お申込み お問合せ
リフォームプライス イロドリ 検索

つるっとひんやり冷やし麺
マルシェコーナーでは、初夏を迎えて暑くなってきたこの季節にぴったりな冷やし麺コーナーを展開中! 北海道で大人気のラーメン店「すみれ」が監修した冷やし中華やレストラン「YOSHIMI」の海鮮冷麺など、北海道でも人気の冷やし麺が入荷しました! また、全国各地の美味しいそばや素麺もご用意しておりますので、この機会にぜひご賞味ください。
Coach & Tour 日本最大級の複合店
コーチャンフォー 若葉台店 ☎042-350-2727
稲城市若葉台2-9-2(京王相模原線・若葉台駅より徒歩5分) 🕒9:00~21:00(年中無休)
●駐車場 605台(1時間無料 お買い物すると4時間無料) ●駐輪場 330台

Good Eats & Drinks
その出会い、きっとあとも引く。
Vol.4
イナギノトビラ
2025
5.31(土)~6.1(日)
10:00~17:00
いなぎペーパーパーク
※雨天決行・荒天中止
出店情報は
こちらをCHECK
主催: MYTOWN INAGI (株式会社エリアブレイン)
後援: 稲城市、一般社団法人稲城市観光協会、稲城市商工会、ペアリーロード稲城商店街、東長沼自治会

**■脳神経外科リハビリテーション科内科
もりや脳神経クリニック**

森谷 匡雄

セブイレブ
上平尾
八又野

ファミー
マート
平尾中央通り
新百合ヶ丘
平尾小

042-350-3885
稲城市平尾1-33-34
https://mori-cli.jp/

脳神経外科

前回、アルツハイマー型認知症について書きました。今回は正常圧水頭症についてお話しします。

正常圧水頭症とは、脳の周囲を循環する脳脊髄液の流れが悪くなり滞ってしまうことで、脳が圧迫され発症します。認知機能低下や歩行能力の低下、尿失禁を来すとされています。正確な頻度は不明

DOCTOR'S COLUMN
ドクターズコラム

もの忘れの原因 正常圧水頭症

いざという時のために、かかりつけ医を持ちましょう

日常的に診療や健康管理などを行う身近な医師のことを「かかりつけ医」といいます。特に悪いところもなく健康だからと必要性を感じていない人や、こちらに引越してきたばかりという人にも、かかりつけ医を持つことをおすすめします。あなたの健康状態や持病などを、普段から包み隠さず話し合える関係を作ることが、いざという時の安心への第一歩です。

ですが、65歳以上の0.5%〜2.9%という報告もあり、決してまれな病気ではありません。

MRIやCT検査の結果と前記の症状から、正常圧水頭症の可能性を疑います。診断を確定させるために、脳脊髄液を採取してみて症状が改善すれば正常圧水頭症の可能性が高まり、シャント術という手術を受けることになります。

このように、積極的に治療を行うことができる認知症もあります。まずは、忘れっぽさを感じたり、指摘されたりしたら、一度診察を受けてみてはいかがでしょうか。

**■歯科矯正小児科口腔外科インプラント
矢野口さちこ歯科医院**

丸山 沙絵子

JR南武線
矢野口駅
矢野口駅入口
矢野口駅南口
矢野口駅北口
矢野口駅西口
矢野口駅東口

042-377-2856
稲城市矢野口313
ハイム矢野口2F
https://yanokuchi-sachiko-dental.com/

歯科

気付いたら口が開いている、寝ている間に口で呼吸しているような気がする、そんな経験はありませんか？実は口呼吸が続くと知らないうちに健康をむしばんでいる可能性があります。

呼吸をする器官である鼻は、空気を温めて保湿し、ほこりやウイルスをフィルターで除去します。一方、口は食事と会

お口で呼吸していませんか？

名前の横にこのマークが付いている先生のコラムは、頼れるクリニック情報サイト「medicola(メディコラ)」に掲載されています。モバイル対応サイトでもいつでも先生のコラムを読むことができます。

<http://medicola.net/>

話の器官なのでこれらの働きがなく、呼吸は空気を直接肺に送ってしまったり、呼吸の入り口が変わるだけで、いきなり睡眠時無呼吸のリスクの増加、慢性疲労や集中力の低下、アレルギー体質、首肩凝りなど、全身にさまざまな影響を及ぼします。口の中への影響としては、乾きやすくなるため虫歯や歯周病の進行はもろくなる、舌の位置が悪くなり歯並びにも影響します。また、口周りの筋力の低下により、口元の締まりが悪くなります。歯科での診断や治療が可能なケースもありますので、気になる人には検診をお勧めします。

橋口五葉のデザイン世界

5/25(日)~7/13(日) 府中市美術館

PRESENT

橋口五葉(1881~1921)といえば、女性の美しさを柔らかく表現した版画で世界的に知られている。しかし、五葉の手掛けた仕事はそれにとどまらず、書籍の装幀やポスター、洋画や日本画とジャンルを超えて多彩に活躍した。本展では、日本の書齋空間を美しく彩った五葉装幀の世界を中心として、五葉の全仕事を展覧。装飾や美術という枠組みを超えた、五葉の豊饒なデザインの世界を堪能できる。

【開館時間】10:00~17:00 ※入場は16:30迄 【休館日】月曜 【観覧料】一般800円、高校生・大学生400円、小・中学生200円、他 ※未就学児無料 ※障がい者手帳等提示で本人および付き添い人無料 ※コレクション展も観覧可 【アクセス】京王線・府中駅より「ちゅうバス」(多磨町行)「府中市美術館」下車すぐ、他(府中市浅間町1-3 都立府中の森公園内) ☎050-5541-8600(ハローダイヤル) https://www.city.fuchu.tokyo.jp/art/tenrankai/kikakuten/Hashiguchi_Goyo.html

橋口五葉による夏目漱石著作の装幀
個人蔵(千葉市美術館寄託ほか) 撮影:上野則宏

プレゼント応募方法

下記2次元コードの応募フォームより、または右記必要事項を明記の上、FAX・ハガキにて。

【送付先】●FAX 044-954-5869 ●郵送 〒215-8511 MYTOWNいなぎ6月号係(住所記載不要)

※プレゼント1種につき1応募可(1通につき1応募)
※当選者は賞品の発送をもって発表となります
※個人情報賞品発送と催し案内のみに使用します

希望プレゼント
①住所
②氏名(ふりがな)
③年齢
④職業
⑤電話番号
⑦弊社からのイベント等の案内送付可否

本紙の感想
⑧おすすめの店・場所
⑩読みたい記事
⑪参加したいイベント
⑫お気に入りの写真添付(掲載可能なもの)
※①~⑦は記入必須
⑧~⑫はいずれか1つ

応募締切 2025年6月10日(火)必着

2025年5月20日発行 【発行部数】40,000部 【配布エリア】稲城市(平尾を除く) 【配布方法】ポスティング、ラック設置

発行元 AreaBrain 株式会社エリアブレイン(神奈川情報紙交流協会会員)

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-12-2F
TEL 044-954-2555(代) FAX 044-954-5869 E-mail mytown@areabrain.co.jp
<https://areabrain.co.jp/> (コーポレート) <https://e-mytown.com/> (MYTOWN)
Facebook: @mytown21 X: @mytown21 Instagram: @mytown_inagi

※本紙掲載価格は、特に記載がない限り税込価格です ※本紙掲載の記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます ※掲載内容は変更となる場合があります。最新情報は各問合わせ先へお問い合わせください

EVENT

**「わかばのマルシェ」5/24(土)・25(日)開催
新たな出会いを見つけにでかけよう**

春と秋に稲城市立iプラザ前の芝生広場にて開催される「わかばのマルシェ」。この春は5月24日(土)・25日(日)の開催が決定。キッチンカー、フードやハンドメイド作品の販売、ワークショップなど40店以上が参加し、過去最大級の開催規模となる。パフォーマンスショーもあり、1日のんびりできるイベント。心地よい初夏の休日はマルシェへ出かけてみよう。

わかばのマルシェ
開催日時: 5/24(土)・25(日)10:00~16:00 会場: 稲城市立iプラザ前芝生広場(京王相模原線・若葉台駅より徒歩3分) ※少雨決行・雨天中止 Instagram: @wakamaru119

イベント 若葉台

前回の様子

SPORTS

**「よみうりゴルフガーデン」6/30(月)で営業終了
グランドフィナーレへ向け利用料割引**

多くのゴルフ愛好者が練習場として利用している「よみうりゴルフガーデン」。6月30日(月)をもって閉場となるが、最終日まではこれまでの利用に感謝し、新料金を設定。平日打ち放題(90分または200球)の1階打席2,200円が1,800円へ、土・日・祝日(90分)の1階打席2,600円が2,200円となる。詳しくは下記WEBサイトで確認を。

よみうりゴルフガーデン
川崎市多摩区菅仙谷4-1-1(遊園地駐車場内) ☎044-966-1118
平日10:00~21:30、土・日・祝日8:00~21:30 休 不定休 ※詳しくはWEBサイト参照 ★駐車料金はフロントにて払戻し

スポーツ 京王よみうりランド

SERVICE

**錆びてしまったまま放置すると修理できなくなってしまう…
腕時計のトラブルなら「メカニカルウイング」におまかせ**

梅雨から夏にかけては、腕時計のトラブルが増える時期。汗や皮脂による汚れや、パッキンの隙間から水が入りガラスが曇ってしまうことも。定期的なオーバーホールによる内部のメンテナンスやプレスレットの洗浄、防水性能のチェックをすることで、時計の寿命を長く延ばすことができる。オーバーホールや修理の依頼は同店へ。まずは気軽に無料見積もりを。

腕時計修理専門店 メカニカルウイング
麻生区王禅寺西4-14-29 上條ビル301(1Fがクリーニング店のビル)
☎044-969-5131 ☎10:30~18:30 休 日曜 日3台
★メンテナンス結果などは右記の2次元コードからチェック!

サービス 新百合ヶ丘

**5/12から受付開始
申請するなら今でしょ!**

**稲城市商工会
の住宅補助金**

申請から施工までサポートします!

アサカ建装HP

稲城市商工会加盟店

株式会社アサカ建装
一般建築塗装・改修工事一式

東京都稲城市矢野口542-15

042-377-1010
お気軽にご連絡ください

一級塗装技能士が手がける、本物の塗装。

現地調査から施工、アフターフォローまで、すべて自社で一貫対応。確かな技術と責任ある対応で、住まいを長く美しく守ります。

before

この家、ずっと守ってあげたい

名物は地元へアリ!

いなぎの美味しい店特集

そば・日本料理 福寿庵

かき揚げ、鱈、なすなど、この時期ならではの食材が味わえる「初夏の天ざる」

稲城を代表する老舗の一つで、丁寧に作られた季節折々の料理が人気の「福寿庵」。「初夏の天ざる」(1,830円)はかき揚げや旬の野菜を使った天ぷらが付いた、この時期のおすすめ料理。ランチはお得な「麺あわせ」(写真右下/1,200円)がおすすめ。そばまたはうどんにミニ丼と小鉢、飲み物が付いてくる。広い座敷や小上がりもあり利用しやすいのもうれしい。



稲城市矢野口1109(JR南武線・矢野口駅徒歩8分)
☎042-377-4611 🕒11:00~L.O.20:00
📅火曜(祝日の場合は翌水曜) 📺16台
<http://www.fukujuan.jp/> ★アルバイト募集中

伝説のステーキ屋 稲城店

肉好きたちに支持されていると話題の店。高温のチャコールグリルで焼き上げる肉はミディアムレアがおすすめ。店内の「タレバー」で、味変しながらおいしく食べられる。また、全メニューに黒カレー、ライス、スープ、コーヒー、紅茶が無料で付いていて大満足のボリューム。ランチ限定のから揚げも1つひとつがかなり大きく、ジュースでおすすめ。



稲城市大丸917-1(JR南武線・南多摩駅徒歩3分) ☎042-401-5044
🕒11:00~22:00(L.O.21:30) 📺17台
<https://densetsu-steak.com>

8種類のタレの他にワサビやニンニクなども用意され、好みの味にブレンドできる。サーロインステーキ300g 3,289円



MYTOWN Coupon
会計時10%OFF
※1グループ1回、1枚のみ使用可
※他のクーポンとの併用不可
※有効期限:2025/7/31木迄

酒肴屋 清吉

酒と相性抜群の「メのませそば」。麺を食べ終わった後にご飯を入れて混ぜるのもGOOD!

人気の飲食店にはその店でしか味わえない名物料理がある。同店の名物がお通しとして出される「清吉豆腐」(テイクアウト可)。他にもおいしいオリジナル料理が多数あるが、その中でも「メのませそば」(1,000円)は一押し。ピリ辛和風ダレにたくさんの青ねぎや玉ねぎなどの薬味がベストマッチ。病みつきになる一品。ぜひ食べてみてほしい。



稲城市東長沼529-5 高野ビル1F ☎070-9143-1157(予約専用)
🕒17:00~24:00 ※入店は22:00迄、L.O.23:00 ※7歳未満の入店不可 ※支払いは現金のみ 📺無 ★スタッフ募集中

NEW メズバーン

好みの辛さに調節してくれる40種類以上のカレーメニュー、タンドールで焼き上げたチキンやケバブなど、北インド料理が味わえる人気店。イトインだけでなく、テイクアウトメニューも豊富にあり、特に弁当(ランチ780円、ディナー900円)は価格も手頃。ビッグサイズの「黒豚のスペアリブ」(2ピース1,350円)も食べ応え抜群。



稲城市平尾2-8-7(小田急バス「平尾」バス停徒歩2分)
☎042-331-7580 🕒11:30~14:30、17:00~22:00 📺5台
<https://mezbaan.tokyo/>

ランチメニューで人気の「ビジネススターランチ」(1,050円)2種類のカレーとサラダ、ドリンクが付いてお得!



ブルーランジェリー 道

爽やかな酸味と甘みのハーモニー。初夏の定番デニッシュ「ももあん」とグレープフルーツのデニッシュ」

地域に愛される街のパン屋さん。低温・長時間発酵させたパン生地は小麦本来の旨味と優しい味わいを感じ、もちもちとした食感は何度も食べたくなる。季節毎にかわるデニッシュやピザトースト、クロックムッシュなど多彩なパンが勢ぞろい。もちろん食パンやバゲットなど朝食にぴったりの定番商品も見逃さない。



稲城市東長沼557-6 ウサコ稲城102(JR南武線・稲城長沼駅徒歩2分) ☎080-3007-6785 🕒7:30~19:00(パンが無くなり次第閉店) 📅水曜、第4火曜 📺無
Instagram: @boulangerie_michi

ギャラリー&カフェ クラウドナイン

カフェスペースで丁寧にハンドドリップした自家焙煎コーヒーや手作りスイーツを味わいながら、ゆったり時間を過ごすのがおすすめ。幼児用の椅子も完備され、ママたちの憩いの場でもある。パニーニ(単品660円)やカレードリア(単品820円)などフードメニューもあるので、ちょっと遅めのランチがてら、心地よい時間を過ごしてみたい。



稲城市東長沼1469-3(JR南武線・稲城長沼駅徒歩8分)
☎042-401-7956
🕒10:00~16:00(ランチ11:00~L.O.14:30)
📅土・日曜、祝日 📺3台

ジューシーなチキンと爽やかな酸味のあるトマトソースがおいしい「トマトチキンプレート」(単品820円)ドリンクセット1,150円



予防歯科を実践しましょう

歯のトラブルを未然に防ぐ「予防歯科」をご存じでしょうか。歯自体は自己再生能力がなく、虫歯治療で歯を削ってしまうと、削った箇所は再生しないので金属や硬い樹脂でその箇所を補います。発見が遅くなるほど治療箇所は大きくなり、治療にかかる手間や費用も膨らんでしまいます。車には車検、体には健康診断があるように、歯の健診を受けることでご自身の歯と口腔内の状態を把握し、虫歯や歯周病にならないように努めましょう。実際に、病気を未然に予防して日々健康的に過ごしている人と病気になってしまった人とを比べると、治療にかかる時間や手間、費用など生活にか

かるランニングコストが上がり、生活の質は下がってしまいます。「予防歯科」を実践して、虫歯や歯周病から大切な歯を守りましょう。予防歯科の一番身近な方法は、歯科医院で定期的に口腔チェックとプロによる歯のクリーニングを受けることです。毎日の歯みがきを丁寧にしている、磨き残しによって歯石はできてしまいます。この歯石は歯みがきでは除去できないので、歯科医院で除去してもらう必要があります。クリーニング後の歯はつるつるして爽やかな気分になるでしょう。また、虫歯が見つかったとしても初期段階であることが多いので、治療もスムーズで時間も費用も少なく済みます。今すぐ「予防歯科」を実践して、健康的な毎日を過ごしましょう。



当院のモットー
「食べる」「話す」
「笑う」「歌う」
気にせずに行える事が
目標です。



ミューズ歯科クリニック
院長
前川 紀雄

当院では引き続き
感染予防対策を行っております。
ご協力をお願いします。

ミューズ 歯科クリニック
TEL 042-401-7180

ご予約はこちら
24時間
予約可能

診療時間 / 月曜~日曜 10:00~19:00
<https://www.muse-dc.com/>
稲城市東長沼1212 イオンタウン稲城長沼1F
(JR南武線 稲城長沼駅より徒歩4分) 📺利用無料

