ご注意ください! このチラシのセールはina21小平鈴木町店のみの実施となります。その他いなげや店舗では別チラシにてセールを実施しております。

俳優・赤澤遼太郎さん×いなげやコラボ企画

第1弾 9/25(水)～10/15(火)

推し活応援キャンペーン

応募ごとに当選のチャンス有り! 3種全てのプロマイドが当たる可能性あり

推し活応援!コース 赤澤遼太郎さんオリジナルグッズをゲット!

世界に一枚だけの…
- 握りおろしチェキ 10名様
- ここでしか手に入らない 握りおろしプロマイド 100名様 全応募者対象

お買い物満喫♪コース 50名様
いなげや専用QUOカードPay 1,000円分
※「QUOカードPay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。

ご応募・キャンペーンの詳細はこちら

キャンペーン期間 第一弾 9/25(水)～10/15(火) 第二弾 10/23(水)～11/12(火)

すぐに使えるLINEクーポンで おトクにお買い物!!

10月 今月の数量限定クーポン

※写真はイメージです。

食卓応援セレクト 宮城塩釜おでん 11種18コ入

80円引き

LINEクーポンをレジにてご提示で!

各種クーポン配信中!!

LINEクーポン取得はこちらから

※クーポンは無くなり次第終了となります。※一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

---

ing・fanカード会員様限定

2024 10/1(火)～10/31(木)

10月のポイントプラス開催中!

お得なポイントプラス商品を多数取り揃えております!!

電子値札のこちらの表示が目印です! ここに注目

対象商品はこちらから スマホからご覧いただけます

10/2(水)限り 魂の一品

SELECT 食卓応援セレクト

食卓応援セレクト いなげやオリジナル 二代目とん漬け(ロース) [原料原産地:アメリカ] 100g当り 89円 〈税込価格 96.12円〉

愛されて3年、決意のリニューアル!

よりご飯に合う「進化」 塩味・香りが強い米みそに変えることで、よりご飯がすすむ味噌漬けを実現

より美しい見栄えへ「進化」 前回の改良に満足せず、より食欲を唆る見栄えへ進化を遂げる

※写真はイメージです。

いなげやオリジナル味噌漬け 二代目とん漬(ロース)

北海道産の牛肉をふんだんに使い、牛めしにしました。

惣菜コーナー 販売は11時頃からになります。

北海道産 牛めし 味付牛肉使用

コクと旨みの北海道牛めし 1パック 500円 〈税込価格 540.00円〉

わっしょい! 月はじめは衝撃特価の品揃え!

パワーSALE!!

10/2(水)▶4(金)3日間

※楽天競売により入荷がない豚や産地が変更になる際はご容赦ください。

国産豚挽肉(解凍肉含む) 100g当り 99円 ※粗挽は除く。 〈税込価格 106.92円〉

国産若鶏(手羽元) 100g当り 69円 〈税込価格 74.52円〉

〈北海道産などの国内産〉生秋鮭切身 100g当り 259円 〈税込価格 279.72円〉

森永乳業 アロエヨーグルト 80g×2 119円 〈税込価格 128.52円〉

国産豚肉うす切り(ロース) 100g当り 199円 〈税込価格 214.92円〉

食卓応援プレミアム 国産あじわい健康牛小間切れ 100g当り 399円 〈税込価格 430.92円〉

お刺身用かつお土佐造り平盛(解凍) 130g入 めかじき切身 2切入 399円 〈税込価格 430.92円〉

〈国内産〉釜揚げしらす 100g入 399円 〈税込価格 各430.92円〉

〈チリ産〉お刺身用サーモントラウトさく(養殖・解凍) 100g当り 299円 〈税込価格 322.92円〉

惣菜よりどりSALE!! チキン南蛮、ジャーマンポテト、海老チリ、肉団子など、よりどり選んで3パック で1,000円と お買得です。

惣菜コーナー 販売は11時頃からになります。

よりどりパック 399円 〈税込価格 430.92円〉 よりどりパック 699円 〈税込価格 754.92円〉 よりどりパック 1,000円 〈税込価格 1,080.00円〉

よりどりセール! このラベルの貼ってある商品が対象です。

※写真はイメージです。

精肉コーナー 食卓応援セレクト 美味豚水餃子 100g当り 99円 〈税込価格 106.92円〉

精肉コーナー 国産ロールキャベツ 4コ入 399円 〈税込価格 430.92円〉

〈北海道産〉蒸しほたて(加熱用) 100g当り 259円 〈税込価格 279.72円〉

鮮肉コーナー 食卓応援セレクト 骨とり甘口塩さば 2枚入 489円 〈税込価格 528.12円〉

TOPVALU 鮮肉コーナー トップバリュ 野菜を味わう国産あじの南蛮漬け 6枚入 398円 〈税込価格 429.84円〉

精肉コーナー 食卓応援セレクト いなげやオリジナル ビーフ100% ハンバーグ 2コ入 349円 〈税込価格 376.92円〉 3コ入 500円 〈税込価格 540.00円〉

まぐろたたき巻4カンとにぎり寿司5カンにいなり寿司を組合せたセットです。

寿司コーナー 販売は11時頃からになります。 まぐろたたき巻とにぎり寿司セット 1パック 499円 〈税込価格 538.92円〉

※写真はイメージです。 〈長野県産〉ミニエリンギ 1パック 89円 〈税込価格 96.12円〉

〈長野県などの国内産〉そのまま使えるぶなしめじ 1袋 89円 〈税込価格 96.12円〉

※写真はイメージです。 〈北海道産などの国内産〉大根 1本 159円 〈税込価格 171.72円〉

バナメイむきえび(養殖) 250g入 599円 〈税込価格 646.92円〉

味の素 丸鶏がらスープ徳用 110g 349円 〈税込価格 376.92円〉

まぐろたたき巻とにぎり寿司セット 499円 〈税込価格 538.92円〉

10/2(水)▶6(日)5日間

日清製粉ウェルナ 日清フラワー 薄力小麦粉 1kg 密封チャック付 199円 〈税込価格 214.92円〉

カントリーマアム 350g ・キユーピーマヨネーズ ・キユーピーハーフ 300g 不二家カントリーマアム バニラ&ココア 18枚入 各199円 〈税込価格 各214.92円〉

永谷園 お茶づけ海苔 8R入 ・お茶づけ海苔 ・さけ茶づけ ・梅干茶づけ 各6R入 各199円 〈税込価格 各214.92円〉

・綾鷹 ・爽健美茶 すっきりブレンド 2L アサヒ 三ツ矢サイダー 1.5L 各129円 〈税込価格 各139.32円〉

便利 Theグランド アルトバイエルン 117g×2 +100円分ポイント 399円 〈税込価格 430.92円〉

カルビー サッポロポテト バーベQあじ・つぶつぶベジタブル 各72g 99円 〈税込価格 各106.92円〉

いなば 焼きとり たれ味・塩味 各65g×3缶入 239円 〈税込価格 各258.12円〉

10/2(水)限り ing 基本ポイント 全品3倍セール

〈アメリカ産〉豚肉 ・切身(ロース) ・厚切りトンテキ用(ロース) 各100g当り 99円 〈税込価格 各106.92円〉

〈群馬県産などの国内産〉きゃべつ 1玉 159円 〈税込価格 171.72円〉

〈ニュージーランド産〉ゼスプリサンゴールドキウイ(中玉) 1玉 99円 〈税込価格 106.92円〉

〈長野県産〉一株採りえのき茸 1袋 89円 〈税込価格 96.12円〉

鮮魚コーナー まぐろたっぷりお刺身盛合せ 3点盛 500円 〈税込価格 540.00円〉

水曜日は食パンの日

6枚切・8枚切あわせて先着100点限り お一家族様各1点限り

ヤマザキ ロイヤルブレッド 6枚入・8枚入 各119円 〈税込価格 各128.52円〉

10/3(木)限り

国産若鶏(むね) 100g当り ※エコパック・1kg袋は除く。 59円 〈税込価格 63.72円〉

〈埼玉県などの国内産〉きゅうり 1本 59円 〈税込価格 63.72円〉

〈茨城県産〉れんこん 100g当り 89円 〈税込価格 96.12円〉

〈青森県産などの国内産〉サンつがるりんご 1玉 139円 〈税込価格 150.12円〉

日本ハム 精肉コーナー チキンナゲット 440g 399円 〈税込価格 430.92円〉

鮮魚コーナー 〈北海道産〉お刺身用するめいか糸造り(解凍) 1ul 299円 〈税込価格 322.92円〉

木曜日は牛乳の日

雪印メグミルク 酪農牛乳 1000ml 1本 199円 〈税込価格 214.92円〉 2本 390円 〈税込価格 421.20円〉

10/4(金)限り

〈青森県産〉桜姫鶏手羽小間(むね) 100g当り 99円 〈税込価格 106.92円〉

※写真はイメージです。 〈茨城県などの国内産〉小松菜 1袋 99円 〈税込価格 106.92円〉

※写真はイメージです。 〈北海道産などの国内産〉ブロッコリー 1コ 199円 〈税込価格 214.92円〉

※写真はイメージです。 〈国内産〉真さばお造り半身分(解凍) 1パック 399円 〈税込価格 430.92円〉

金曜日はたまごの日

お一家族様1点限り 食卓応援セレクト さくらいろたまご 10コ入 199円 〈税込価格 214.92円〉

10/1(火)▶31(木)まで

約400品目以上 値下げして販売しております。

月間 オススメ商品!! ドキップライス!!

月間を通じて、お客様の生活を応援するために、特別価格にて販売する商品です。

その他人気商品をお求めやすい価格で盛りだくさんご用意しております。

いなば ライトツナ・アイフレーク 55g×4缶入 299円 〈税込価格 322.92円〉

ネスカフェ ゴールドブレンド 80g 499円 〈税込価格 538.92円〉

グリコ カプリコミニ 大袋 10本入 199円 〈税込価格 214.92円〉

カルビー ポテトチップス うすしお味・のりしお・コンソメパンチ 各60g 各99円 〈税込価格 各106.92円〉

対象商品:雪印メグミルク商品全品

レシート有効期間:2024年10月1日(火)～2024年10月31日(木)

応募締切 2024年11月7日(木)(当日消印有効)

お問合せ:雪印メグミルクキャンペーン事務局 TEL:03-6457-5706 (受付時間/土日・祝日・年末年始・当社指定休日を除く10:00～17:00)

※詳しくは店内設置の応募ハガキをご覧ください。

10/2(水)▶6(日)5日間

いなげや ina21

〈広告商品取扱い店〉

営業時間に関しましては、店舗にお問い合わせいただくか、いなげやホームページをご確認ください。

詳しくはコチラまで ▶ https://stores.inageya.co.jp/

小平鈴木町店

☎042(300)4553

チラシに記載している価格表示は本体価格(税抜価格)です。 ※価格表記中の「税込価格」とは商品1個をレジで精算した時のお支払い額です。 商品を複数お買上げの場合、お支払い額が「税込価格」の合計とは異なる場合がございます。

■写真は全てイメージです。■生鮮食品については原天候等により入荷がない際や、産地が変更になる際はご容赦ください。■このチラシ広告のお買得品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの節はご容赦ください。■お買物袋のご持参で資源の節約・ゴミの減量になります。■いなげやに関するご質問、ご意見、ご要望等はこちらまで フリーダイヤル:0120-017-982 承り／AM9:00～PM5:30(土曜・日曜は除く) 住所:〒190-8517 東京都立川市栄町6-1-1 お客様お声係

発行／(株)いなげや 販促・カード戦略グループ

いなげや ina21 新鮮さを、お安く、心をこめて……

ご注意ください！ このチラシのセールはina21小平鈴木町店のみの実施となります。その他いなげや店舗では別チラシにてセールを実施しております。

10/5(土)限り

先着70パック限り
お一家族様2点限り

〈山梨県産などの国内産〉
シャインマスカット 1パック

777円 〈税込価格 839.16円〉

※写真はイメージです。

魂の一品

〈中国産〉やわらか ふっくらうなぎ長焼 1尾入

999円 〈税込価格 1,078.92円〉

※写真はイメージです。

10/5(土)限り

食卓応援プレミアム 国産 あじわい健康牛 ステーキ用（サーロインまたはリブロース） 100g当り

799円 〈税込価格 862.92円〉

※写真はイメージです。

〈新潟県産などの国内産〉まいたけ 1パック 99円 〈税込価格 106.92円〉

〈岩手県産などの国内産〉ピーマン 1袋 159円 〈税込価格 171.72円〉

※写真はイメージです。

10/6(日)限り

国産豚肉ブロック（バラ）

今ついている価格より 3割引

※一部対象外の商品がございます。

〈長野県産〉ぶなしめじ 1袋 99円 〈税込価格 106.92円〉

〈北海道産などの国内産〉長ねぎ 1本 139円 〈税込価格 150.12円〉

※写真はイメージです。

楽チンステーキ

ワンランクUP術 焼く直前にスパイスを揉み込み！

※写真はイメージです。

さっと焼くだけ！

※写真はイメージです。

"スパイスこれ一本"を使ったレシピ公開中！

食卓応援セレクト いなげやのスパイス これ一本 85g 399円 〈税込価格 430.92円〉

〈オーストラリア産〉牛肉ステーキ用（サーロイン） 100g当り 359円 〈税込価格 387.72円〉

10/5(土)・6(日) 2日間のお買得

キャンプめし ワンランクUP術

お家でも！ お外でも！

旬野菜のグリルサラダ

ディップで更に美味しく！

香ばしい旨味！

※写真はイメージです。

ワンランクUP術 焼く前に根野菜をレンチン！

※写真はイメージです。

〈北海道産〉かぼちゃ 100g当り 59円 〈税込価格 63.72円〉

※写真はイメージです。

〈茨城県産などの国内産〉紅はるか 1袋 299円 〈税込価格 322.92円〉

※写真はイメージです。

漬け旨アヒージョ

ワンランクUP術 調味料も材料も前日にまるごと漬け込んで！

※写真はイメージです。

えびの旨みとオイルが絶妙！

※写真はイメージです。

〈青森県産などの国内産〉にんにく 1玉 159円 〈税込価格 171.72円〉

〈千葉県産〉
・ホワイトマッシュルーム
・ブラウンマッシュルーム 各1パック 各179円 〈税込価格 各193.32円〉

〈インド産〉食卓応援セレクト 天然背わた取りむきえび（解凍） 今ついている価格より 4割引

斬新！ベイクド柿

クリームチーズをのせて 衝撃的な甘さ！

※写真はイメージです。

放射状に切り込んで焼くのがコツ！

ワンランクUP術

※写真はイメージです。

レシピはこちらから

〈和歌山県産などの国内産〉種なし柿（中玉） 1コ 139円 〈税込価格 150.12円〉

※写真はイメージです。

スペアリブBBQ

※写真はイメージです。

ワンランクUP術 前日タレ漬け、当日焼くだけ！

ジューシー！

※写真はイメージです。

精肉コーナー ダイショー スペアリブソース 110g 129円 〈税込価格 139.32円〉

国産豚肉 スペアリブ（骨付肩） 100g当り 149円 〈税込価格 160.92円〉

お手軽にもう一品！

炭火の香りと特製だれで美味しい！

惣菜コーナー

販売は11時頃からになります。

炭火焼鳥6本各種 各1パック 各594円 〈税込価格 各641.52円〉

※写真はイメージです。

人気のポテトフライと甘いオニオンリングを盛合せました。

惣菜コーナー

販売は11時頃からになります。

オニオンリング&ポテト 1パック 399円 〈税込価格 430.92円〉

料理と一緒にお酒！

お酒の売出し：10/2(水)▶6(日) 5日間

アサヒ スーパードライ 250ml×6缶パック 500ml×6缶パック 979円 〈税込価格 1,076.90円〉

1,379円 〈税込価格 1,516.90円〉

ノンアルコール アサヒゼロ 350ml 150円 〈税込価格 162.00円〉

サントリー
・−196℃ ストロングゼロドライ
・こだわり酒場 レモンサワー 各500ml
・トリスハイボール 350ml 各3本セット 149円 〈税込価格 163.90円〉

430円 〈税込価格 473.00円〉

※お酒（ビール、ワイン、焼酎など）はポイント倍セールの対象外となります。※20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されております。

食後に旬のフルーツ！

※写真はイメージです。

梨ブロックスタンドパック 1袋 279円 〈税込価格 301.32円〉

〈ニュージーランド産〉ゼスプリサンゴールドキウイ 1袋 399円 〈税込価格 430.92円〉

〈福岡県産〉早味かん 1ネット 599円 〈税込価格 646.92円〉

(株)いなげや・東洋水産(株) 共同企画

いなげやでマルちゃん商品を購入してアルバルク東京を応援しよう！

LINEまたはハガキから応募！LINEでのご応募はこちらから▶[https://lin.ee/tNLY1v9] ※LINE応募の場合はレシートのみご応募可能です。※同じレシートでハガキとLINE両方のご応募はできません。※LINEでの応募時に発生する通信料はお客様のご負担となります。

対象商品1点以上を含む、2,000円(税込)以上ご購入した際の当店のレシートと、その商品のバーコードで応募すると

A賞 アルバルク東京選手 サイン入りTシャツを抽選で30名様にプレゼント!! ※お届けするTシャツはデザインが異なる場合がございます。※選手の指定は出来かねますのであらかじめご了承ください。

B賞 ルークぬいぐるみを抽選で50名様にプレゼント!!

C賞 クリスマスケーキ（いなげやオリジナル 苺とシャインマスカットのケーキ 5号）を抽選で200名様にプレゼント!!

レシート有効期間／10月1日(火)～10月31日(木)

応募締切／11月1日(金)当日消印有効 ※LINEでのご応募の場合は2024年11月1日(金) 23:59まで

対象商品 加工食品：カップ麺、袋麺、ワンタン、米飯類、フリーズドライスープ、カップスープ、即汁物 デリカ食品：生麺、餃子、シュウマイ、ワンタン、スープ・つゆ、ラーメンの具 冷凍食品：冷凍食品各種

[キャンペーンに関するお問合せ] 0120-925-183 受付時間 10:00~17:00（土・日・祝日を除く） 事務局開設期間：2024年9月2日(月)~2024年12月27日(金)

マルちゃん焼そばはずっと変わらない味です！

10/2(水)▶6(日) 5日間のお買得

チームの推しマルちゃんはコレ！

マルちゃん焼そば

分厚いお揚げが最高です！

滑らかでつるっとした皮が特長の肉ワンタンです！

マルちゃん・焼そば 3人前 ・肉ワンタン 12コ入 各179円 〈税込価格 各193.32円〉

鰹節のダシが身体全体に沁みわたります！

カレーうどんといえば黒い豚カレーです！

マルちゃん・赤いきつね 96g ・緑のたぬき 101g ・黒い豚カレーうどん 87g 各119円 〈税込価格 各128.52円〉

最後の一滴までスープが飲み干せるコクのある味わいです！

マルちゃん コクの一滴 濃厚まろやか味噌・旨み鶏醤油 各2人前 1コ 299円 〈税込価格 322.92円〉 よりどり2コ 580円 〈税込価格 626.40円〉

これさえあれば、無限にキャベツが食べられます！

マルちゃん バリバリ無限キャベツのもと うま しお味・ソラチ監修十勝豚丼の味 各1回分 各129円 〈税込価格 各139.32円〉

極太タイプなので食べ応え満点です！

マルちゃん 山岸一雄監修 つけ麺専用 中華麺 520g 259円 〈税込価格 279.72円〉

ALVARK TOKYO

いなげや×マルちゃんプレゼンツ 男子プロバスケットボールリーグ「B.LEAGUE」

アルバルク東京スポンサードゲーム開催！

日時：10月23日(水) 19:05試合開始

対戦相手：ファイティングイーグルス名古屋

会場：アリーナ立川立飛

◀試合会場風景

海の幸がお買得！

本まぐろ入 お刺身盛合せ 各3切れ×5点盛 1,190円 〈税込価格 1,285.20円〉

（宮崎県産）活〆黒潮ぶり お造り（養殖） 8切入 599円 〈税込価格 646.92円〉

食卓応援セレクト 焼鮭ほぐし 1本 379円 〈税込価格 409.32円〉

鮮魚コーナー

11種類のネタを2カンずつ盛合せました。

寿司コーナー 販売は11時頃からになります。

にぎり寿司盛合せ 特 22貫入 1パック 1,490円 〈税込価格 1,609.20円〉

（地中海産など）お刺身用 本まぐろ赤身（養殖・解凍）（アルゼンチン産）お刺身用赤えび（解凍） 今ついている価格より 3割引 ※一部対象外の商品がございます。

（北海道産）お刺身用ほたて貝柱（解凍） 今ついている価格より 2割引 ※一部対象外の商品がございます。

10/5(土)・6(日) 2日間

冷凍食品・アイス ing・fanカード基本ポイント 10ポイント 10倍

※精肉コーナー・鮮魚コーナーの冷凍食品は除く。※一部ポイント対象外の商品がございます。※ポイントプラス対象商品に表示されているポイントは10倍にはなりません。

シリアル・即席スープ ※デイリー食品コーナーのスープは除く。 表示価格は割引後の価格です。 2割引 ※トップバリュなどの一部対象外商品がございます。

ひとくち明太子（生食用・切子） 今ついている価格より 半額 ※一部対象外の商品がございます。

フライパンで簡単！鶏肉のトマト煮！

国産若鶏（もも）（解凍含む） 100g当り 99円 〈税込価格 106.92円〉 ※エコパック・1kg袋は除く。

精肉コーナー モラン ボン 鶏肉のトマト煮ソース 250g 50円引 149円 〈税込価格 160.92円〉

（アメリカ産）アンガスビーフ 焼肉用（バラ） 100g当り 299円 〈税込価格 322.92円〉

国産豚肉 ・生姜焼き用（ロース） ・焼肉用（バラ） 各100g当り 各199円 〈税込価格 各214.92円〉

食卓応援プレミアム 国産あじわい健康牛 焼肉用盛合せ（使用部位はもも・バラ・肩・肩ロースなど） 100g当り 699円 〈税込価格 754.92円〉

ハンバーグ、カニクリームコロッケ、目玉焼の絶好な組合せ！

惣菜コーナー 販売は11時頃からになります。

オニオンソースの粗挽きハンバーグ&カニコロ弁当 1パック 555円 〈税込価格 599.40円〉

〈福島県産などの国内産〉ピーマン（バラ） 4コ

〈北海道産〉玉ねぎ 3コ

〈北海道産〉じゃがいも 3コ

〈青森県産〉奥入瀬の洗いごぼう（カット） 1袋

〈ニュージーランド産〉食べ頃グリーンキウイ（中玉） 1コ

月/火は均一セール!! 98円均一 〈税込価格 各105.84円〉

10/7(月)・8(火) 2日間

〈北海道産〉天然鮭（甘口） 1切当り

〈メキシコ産又はアメリカ産〉豚肉・しゃぶしゃぶ用（ロース） ・生姜焼き用（ロース） 各100g当り

鮮魚コーナー ・生ひじき 80g入 ・お刺身盛りかご 500円 ・中華くらげ 100g当り ・味付もずく 黒酢・三杯酢 各80g入 ・あじ開き 1枚当り ・赤魚粕漬 1枚当り

デイリー食品コーナー

ヨーグルト ing・fanカード基本ポイント 10ポイント 10倍

※一部ポイント対象外の商品がございます。※ポイントプラス対象商品に表示されているポイントは10倍にはなりません。

10/7(月)・8(火) 2日間限り

10/6(日) 夜公開 Web限定お買い得品は LINE ミニアプリで お知らせ！

おもわず笑顔は こちらから

Webチラシに怪盗ていちゃん参上！ LINEミニアプリに ing・fanカードを連携して お待ちください！

月・火不定期開催！ Web特売は各種アプリから！

Web情報もいっぱい！ LINE ミニアプリ

くらし応援企画も満載！ 公式アプリ

折込チラシもお届け！ トクバイアプリ

チラシに記載している価格表示は本体価格（税抜価格）です。 ※価格表記中の「税込価格」とは商品1個をレジで精算した時のお支払い額です。 商品を複数お買上げの場合、お支払い額が「税込価格」の合計とは異なる場合がございます。

■写真は全てイメージです。■生鮮食品については悪天候等により入荷がない際や、産地が変更になる際はご容赦ください。■このチラシ広告のお買得品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの節はご容赦ください。■お買物袋のご持参で資源の節約・ゴミの減量になります。■20歳未満の者の飲酒・喫煙は法律で禁止されております。20歳以上の年齢であることを確認できない場合には酒類・たばこを販売致しません。■いなげやホームページアドレス https://www.inageya.co.jp/「デジタルチラシ」等役立つ情報が盛りだくさんです。