

ママさんバレー仲間募集

9人制ママさんバレーの仲間になりませんか!! 経験者はもちろん、未経験の方でもかまいません。お子さん連れでも練習できます。

シニアとは違う若さあふれる革バレーを是非体験してみてください!!

運動不足、ストレス解消に老若男女がやっているバレーを!



園生クラブ 見学、体験入部随時受付中!

場所: 園生小学校体育館 練習日: 月・金 (19:30 ~ 21:00) 連絡先: 中園 090-4068-8544

大好評! 低予算で自分のお店をOPEN!
ネットショップ開店!

私も売ってみたい! お店を持ちたい!

いどばた稻毛では、最近ネットショップをOPENしたいというお客様に大好評です!

あなた独自のHPを、もちろん独自ドメイン(URL)で立上げながら、商品の掲載から配送・決済方法等の特定商取引法の記載までアドバイス。自動返信メールやブログとの連動まで全てサービスに込みで、15万円(税込)で承ります。約1ヶ月でOPENです。「これを売ってみたい!」、「お店を持ってみたい」という方は、ぜひご相談下さい。
いどばた稻毛
人と人を結ぶ広告宣伝

TEL&FAX: 043-287-6120
e-mail: info@idoina.com

夢と感動の偉人伝!

☆☆☆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♪

23. 乃木希典



先月に引き続き「坂の上の雲」登場人物の話です。日露戦争では多くの日本人が、国家の命運を背負って戦いました。その中に陸軍の指揮官として旅順包囲戦を戦った、乃木希典がいます。

司馬遼太郎の「坂の上の雲」では、旅順において数万の人命を無意味に突撃、戦死させた愚将として描かれています。この点、類い希な能力であつて、旅順を攻略した児玉源太郎とは対極の評価です。

しかし、乃木はそのような評価だけでは括れない人物です。彼はまさに有徳の人物でした。誰よりも徳義を重んじ、謹厳・質素を体現した乃木は多くの人々からの尊敬を集めています。その人格は、過酷な旅順包囲戦でも兵士たちが奮起する、原動力だったのです。また旅順包囲戦後の敵将への寛大な措置は世界中から賞賛され、国内でも教科書に載ったり唱歌となったりしました。戦後も貧窮者や戦傷者、その遺族に援助を惜しまず、多くの逸話を生みました。

現代の日本では、人格教育が失われたことが、今日の混迷をもたらしていると感じます。能力だけでなく、乃木のような徳義を貫く心があってこそ、眞のリーダーであると、私は確信しています。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の『仲良く』実践記

2012年が始まりました! 皆様、今年もよろしくお願い申し上げます。先に昨年末の報告ですが、いどばた稻毛は、12月にホームページをリニューアルしました。新しいロゴに合わせて、メインカラーは私の大好きな水色、そしてアクセントカラーは、専門家によると、私に一番似合うという紫です。経営理念の絵も描きました♪ぜひ見てください!

2011年は東日本大震災で、同じ人間として今も心が痛みます。私も何度かの寄付とほんの少しのボランティアしかできませんでしたが、本当に一日も早く、一人でも多く、笑顔で暮らせるよう、願っております。

被災の方々を勇気づけようと、総距離4千キロ、毎週欠かさず被災地を訪れた天皇陛下・皇后美智子様を、テレビで見ました。お二人は、

危険を顧みず真っ先に被災地を訪ね、床にひざをつけて、被災者一人一人の方々と、お話をしました。美智子様の笑顔が特に素敵で、両手を握り合って「頑張って」の仕草に、多くの方が涙し、絶望から希望へと心を立て直せたそうです。

阪神淡路大震災の時、お金を貯めてようやくお花屋さんをオープンした女性がいました。開店の日が、震災の日でした。あれから15年、今年再びお店をオープンできたそうです。絶望の中、心を持ち続けられたのは、美智子様が焼け崩れた花屋跡地に備えてくれた、水仙のお花だったそうです。

今、利他の心が、国家意識が、様々な地域で様々なグループにより、湧き起こっています。2012年がより良い年になるよう、心から願います。

クチコミ★ 広がる! 良いお店を見やすく一気にご紹介♪

● 心 いどばた稻毛♪が自信を持ってお奨めします。

♪発行責任者: いどばた稻毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫 ♪所在地: 千葉市稻毛区小仲台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

稻毛区宮野木町新築戸建

【区画図】



4LDK 広々約20畳のLDK
JR総武線稻毛駅 【歩】約25分
【バス】12分+徒歩3分

価格 3,980万円

● 来春4月完成予定 ●

LIFE INFORMATION

- スーパーまで徒歩約10分
- 駐車スペース2台利用可能!
- 土地面積 70.95坪
- 便利な2WAY洗面室
- 小屋裏収納あり
- 南向き大型バルコニー
- 全室南向き! 日当たり良好です!
- 地盤保証システム登録

お気軽にお電話ください。 担当: 宮内

◆物種別: 新築戸建 ◆間取: 4LDK ◆建物面積: 木造2階建 ◆所在: 千葉市稻毛区宮野木町864番地 ◆土地権利/地目: 所有権/宅地 ◆都市計画: 第1種低層住宅専用地域 ◆建ぺい率/容積率: 60% / 150% ◆他の法令上の制限: なし ◆引渡条件: 相談 ◆現状: 建築確認番号: 1104095号 ◆接道状況: 南側5.0m位置指定道路に約2.50接道 ◆設備: 上下水道/浄化槽/都市ガス ◆取引様式: 売主

社団法人 全国宅地建物取引業保証協会会員
四街道市の建売住宅販売(土地・新築分譲)

有限公司 共和住宅 TEL043-424-3951 千葉県四街道市中央1番地11 FAX043-424-3953

低カロリーで美味しいやせちゃう! とっておきレシピ♪ 今までの全お料理を掲載!
<http://idoina.com>

第52弾

牡蠣と白い野菜の蒸し物



シンプルな味付けで、今が旬の牡蠣と白い野菜の
そのものの味を楽しみましょう。

★★ 材料 (2~3人分) ★★

- ・牡蠣150g ・白菜 1/4カットのものを7枚 ・大根 2cm ・ネギの白いところ 5cm
- ・日本酒 適当 ・出汁 50cc ・塩 少々 ・片栗粉 適当

★★ 作り方 ★★

1. 牡蠣に片栗粉をまんべんなくまぶし、ボールに水を溜めて、水が濁らなくなるまで水を変えながら優しく洗う。
2. 大根は厚さ3ミリのイチョウ切り、ネギは1cmの斜め切り、白菜は白い部分と葉の部分で切り分け、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に大根と白菜の白い所、ネギを敷き詰め、牡蠣を載せ、その上を白菜の葉の部分で覆いかぶせる。
4. 日本酒をまわし掛け、濡らしたキッチンペーパーを載せて中火と弱火の間の火で20分蒸す。
5. だし汁を加え、かぶせた白菜の葉を横によせて汁に浸るようにして10分加熱して出来上がり。

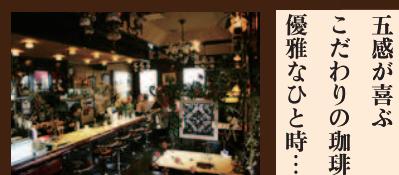
★★ ポイント ★★

1. お好みで黒コショウや醤油、ポン酢をかけておいしいです。
2. 旨みと溶けだした栄養が詰まっている汁も是非飲んでください。
3. 日本酒の熱燗、焼酎のお湯割りともよく合います。

よさこい踊り

一緒にやりませんか～！

稻毛を拠点としている

れいじんでん しゃる いなげ
礼神伝 SHALL 稲毛と云う
よさこいチームです。県内外の数々の大会やお祭りで
大賞や入賞の実績多数有。チーム結成7年目を迎え、
夏にはよさこいの本場高知の
全国大会に出場予定です。10代～60代まで老若男女在籍、
初心者、未経験者大歓迎！！踊りの好きな方！
よさこいに興味のある方！
新しく何か始めたい方！
よさこいを通して青春しましょう！お気軽に問合せください。
問合せ：TEL 256-7757（山口）<http://reizinden-inage.cool.ne.jp/>

● 日替りランチ
● お食事も人気です。
スパゲッティ、パスタ、パン他多数
アコテ デュボン
acote duPont
橋のたもと
二台有
稻毛区小仲台9-12-1 小仲台三叉路下
11~19時 水曜定休
TEL 043-287-3873



小中台中 稲毛中 草野中 緑が丘中

平成24年度 男女 中学校制服 承ります。

早期ご予約で

5%割引

(平成24年1/31(火)まで
但し現金のみのお支払い)お問合せ
ご予約は ☎ 043(254)4103千葉市稻毛区小仲台2-6-9
営業：9:30～19:00 年中無休

学生服のマルサン

心あこめた こだわりの逸品
天使の衣場和歌山で生まれ育った
こだわりの逸品を
皆さまにお届け致します。詳しくは HPから
<http://pinkveil2.com>

らいぶキッチン ちや太郎

Live Kitchen



お料理3～4品付き
宴会・貸切
飲み放題で、
3時間3,000円！
貸切30～50名様
宴会、忘年会、新年会
ご予約受付中！！

★店内イベント1月も多数！ 詳しくは… <http://www.cyataro.net>

中央区中央3-1-11小川ビル2階 営業17時～(日曜定休) ☎ 043-224-5983

生演奏毎日！

津軽三味線：村松 大
バーカッジョン：小川恵光

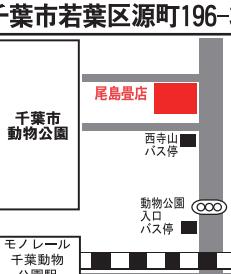
こだわりの創業40年

尾島畳店

出張費も込み。ご安心下さい。

畳表替え
一般家庭用1畳
4,200円～(税込)障子・襖の張替え
1枚
4,500円～(税込)

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



お問い合わせのお見積りも無料！ 畳表替え・室内装飾、何でもお気軽にご相談下さい。

担当直通 ☎ 043-253-0866 担当直通 ☎ 090-4941-0098



● 日替りランチ
● お食事も人気です。
カレー、オムライス、
パン他多数
アコテ デュボン
acote duPont
橋のたもと
二台有
稻毛区小仲台9-12-1 小仲台三叉路下
11~19時 水曜定休
TEL 043-287-3873

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！



★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せてお作り致します！

年齢男女問わず、経験者優遇 ☎ 090(3499)4930
株式会社タジック

高気圧酸素カプセル



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)

初めての方・チラシ持参で 60分 2,000円！

ご予約は ☎ 043-251-5045

千葉市稻毛区小仲台3-10-1

↑至東京 和民 小中台 小学校

稻J 毛R 駅 セブン イレブン

↓至千葉 山本整骨院

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

クーポン券
車検時オイル交換
無料!!

日曜日
も営業



1日車検 承ります！！

TEL 043-251-5285

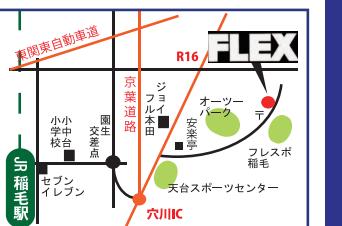
12ヶ月点検 工賃
(貨物車を除く)
チラシ持参で……
50%OFF

毎週土曜日は…
オイル
交換が
50%OFF

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!

千葉市稻毛区長沼原町 774-1



フレックス稻毛民間車検工場

FLEX
新年は1/4(水)から営業いたします。<http://idoina.com>

代表渡部の仲良々実践記②

昨夜は、ダーツで世界チャンピオンになった樋口陽子さんの講演を聴きました。子育てと家事をしながら、「日本一になる」と決めて、なんと1年で日本チャンピオン、その後2年で世界チャンピオンになりました。

やったこともないスポーツへのチャレンジ。日本一になるために、毎日8時間練習を続け、煮物を煮ながらダーツを投げたり、子育ての中で睡眠時間を削って練習の時間を作りました。ところが試合では、1回戦で負けてばかり。会場のトイレに駆け込んで、悔し涙を流したそうです。

ある時、気づきました。「1日8時間では練習が足りないんだ。毎日12時間やろう」。睡眠時間は2時間になってしましましたが、1年で夢を叶えました。現在、樋口さんは女性経営者でもあり、夢を叶え続けています。夢を叶えるコツを、具体的に教えてくれました。

自信のないことは失敗する。動かぬ信念が物事を成就させます。まず大事なのは、「やる」と決めてしまうこと。その信念を固める方法は、練習あるのみ。「これだけやったんだから絶対にできる」と思えるほど練習する。恋人のように、そのことが夢にも出てくるくらい、四六時中考える。

新年の抱負を立て、「今年こそは」と皆で夢を叶えられたらいいいですね。私も、新しくチャレンジしたいことが2つ見つかりました。毎日時間を確保して、信念を固めて、1年後が楽しみになるような毎日を過ごしたいと思います。2012年、皆様にとって良い年になりますように。

※走行 5000 キロ
又は乗らなくて
も、6ヶ月が交換
目安です。