

クチコミ★
広がる！
良いお店を見やすく一気にご紹介♪
いどばた稲毛♪が自信を持ってお奨めします。

2013年
3月号
(第64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、13,000部発行(掲載店様店頭、ポスティング) お問い合わせ：043-287-6120 info@idoina.com

日曜日
も営業

1日車検 (予約制) 承ります!!

お見積り無料

整備士さん募集中！
☆資格者優遇☆
詳しくは、面接にご応募ください。

クーポン券
車検時オイル交換
無料!!

フレックス稲毛民間車検工場

ご予約・お問合せは
TEL **043-257-5285**
email: service@flexauto.co.jp



忘れるな！ 3.11

in Qiball (きぼーる)

2013年3月4日(月)～7日(木)
10:00-18:00 (最終日16:00まで)

参加費 無料

●富田きよむ写真展
・チェルノブイリから見た福島 ・黄ぐまくん被災地に行く

●千葉県も被災地
・旭市に春を呼ぶプロジェクトからの報告 ・県内各地の被災状況

●その時、私たちは

＜＜ 連続講演 ＞＞ 12:30-14:30 ＜＜ DVD上映 ＞＞

3/4 富田きよむさん(報道カメラマン) 「3.11 岩手の大津波の記録」
3/5 福島からの報告 「東日本大震災 岩手の記録」
3/6 岩手からの報告 「障害のある私たちは訴える」他
3/7 百合田則道さん(災害コーディネーター) ※上映時間はランダムです。

会場：Qiball (きぼーる)
千葉市中央区中央4-5-1
(JR千葉駅東口より1,000m)

障害者とともに原発を考える会実行委員会(代表 水本 恵子)
事務局/自立生活センター・ライフツール千葉 TEL: **043-204-6610**
協賛団体/千葉県保健医協会 NPO法人キープフラット 千葉県肢体障害者協議会
防災・避難所運営マニュアルをつくる会 障害者の生活と権利を守る千葉県連絡協議会

12か月点検

チラシ持参で...
工賃が
50%OFF!

※貨物車は除きます

毎週土曜日は...

チラシ持参で...
オイル交換が
50%OFF!

※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 OK!

新車・中古車販売

FLEX

法定点検 板金修理 廃車 名義変更

低カロリーで美味しくやせちゃう！ とっておきレシピ♪

今までの全お料理を掲載！
<http://idoina.com>

第66弾

鱈の蒸し焼き (カレー風味)

旬の鱈をカレー風味に仕上げてみました！

☆☆ 材料 (1人分) ☆☆

- ・鱈の切り身 (230g程度のもの) 1枚 ・にんにく 1片
- ・小麦粉 ティースプーン山盛り1杯 ・カレー粉 ティースプーン 1/2杯
- ・オリーブオイル ・塩コショウ ・乾燥パセリ

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 鱈は両面塩を振り、15分程置いて、余分な水気を落とす。
2. 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて置く。
3. フライパンにオリーブ油を敷き、強火にかける。
4. 鱈をキッチンペーパーで拭き、茶漉し等を使って両面に粉を薄く振りかけ、手で少し馴染ませる。
5. 鱈の皮を下にしてフライパンに入れ、塩胡椒を振り、動かさずに強火で4分程焼く。
6. 鱈をひっくり返し、テーブルスプーン1杯程度の水を加えて蓋をし、中火で5分焼く。
7. 火を止め、2-3分蒸らしたら、盛り付けて乾燥パセリを振る。

→料理のポイントは、ホームページで！

**こってり
らーめん**

醤油 650円
味噌 700円
エコ箸ご利用で50円引！

チラシ持参で
100円引!

大好評！ 手作り餃子 350円！

らーめん えんたん

千葉県稲毛区稲毛東 3-16-11 月曜定休
かぶき堂ビル 1F ☎043-242-3001

女性専門 ヘアカット 1,000円!!
こしかわ

JR 稲毛駅西口より 2~3分

親切、丁寧に、
真心こめて行います。
お気軽にご来店下さい。

10時~17時
(木・日・祝定休) ☎043(241)5188

心をこめたこだわりの逸品

天使の広場

- 完全手造り
- 産地直送
- 健康
- 高品質

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。

梅は最高級グレードのA級品を厳選使用。(はちみつ風味、しそ風味、うす塩味)
後味がさっぱりしているので、気づいたら2粒、3粒とつい食べちゃいます。
「梅みそ」と「うめの塩」をセットで化粧箱に包装したボリューム感たっぷり。
いただいた方もきっとご満足いただける逸品です。

四季の梅 500g 1種セットギフト用 (税込 ¥3,150)

四季の梅 500g 2種セットギフト用 (税込 ¥5,250)

ご注文は HP から <http://pinkveil2.com>

将棋の奥深さを知った時の興奮を、初心者の方にも味わって欲しい

いどばた稲毛では、2013年、日本の伝統文化である「将棋」を広め、楽しむ仲間作りに力を入れていきます。
(代表渡部は将棋倶楽部 24 で 四段の棋力です。)

子供から大人まで、「相手の手を先々まで読み、自分なりの手を指せる力」は、人生の様々な場面で役立ちます。これから覚えたい人も、気楽に指せる相手が欲しい人も、有段者になりたい人も、ぜひご利用ください♪

続ければ、必ず強くなる。

登録無料！応募方法

【特典】
★将棋教室や将棋交流のお誘いを定期配信

A 覚えたい、子供に教えたい人
B 仲間作りと指す場が欲しい人
C まずは、初段になりたい人

①氏名 or ニックネーム ②性別 ③年齢 ④棋力 (未経験、初心者、〇級等)
⑤上記 ABC をご記入の上、下記アドレスまでメールください。

info@idoina.com

ホームページ作成・更新なら、いどばた稲毛♪

お客様のご要望を大切に6年半。良い解決策が、きっとあるはずです！

- 予算内で作成して欲しい
- パソコン全般も面倒見て欲しい
- 何かあった時は、すぐ来て欲しい
- SEO対策もして欲しい
- 管理・更新費用を極力抑えたい

いどばた稲毛♪
090-2874-8384 (代表渡部)
e-mail: info@idoina.com

「大体いくらですか？」というお電話が多いのですが、お会いしてお打合せした方が、ご要望にもご予算にもお応えできるのは間違いございません。大事な要件は直接会って。真剣な方に、私も精一杯の見積もりをお約束します。

夢と感動の偉人伝！

37. 会津藩と松平容保 ②

戊辰戦争で松平容保率いる会津藩は壮絶な戦いを繰り広げます。

藩士はもちろんのこと、白虎隊で有名な少年達や、娘子隊として薙刀を振るう女性達までもが命をかけて戦う、すさまじい戦場となります。

とりわけ最終局面の籠城戦は苛烈を極め、多くの悲劇が生まれますが、その中でも藩士は最後の最後まで戦い続けました。しかし、最後の総攻撃で鶴ヶ城が壊滅状態となり、会津は降伏。容保は、自ら謹慎します。

その後、明治時代となり、周囲から政治参加を誘われても「戦死した者、未だ苦難を強いられている者は幾千という。私一人だけが栄華な生活はできない」と一切を断ります。

そして、社会の表舞台から姿を消し、日光東照宮の宮司をつとめるなど、ひたすら死んだ者達への供養に尽くしました。

主君のために総力で戦った藩民。その想いに、生涯をかけて応えた藩主、松平容保。多くの悲劇がありましたが、君民一体となって戦い抜いた会津藩の軌跡は、純粋さという美しい日本の心を思い出させてくれます。私は心から尊敬しています。

鶴ヶ城

衆議院議員 田沼隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

皆さん、こんにちは！新年から出張が増えて、群馬や都内、木更津や銚子など、慌ただしい2ヶ月でしたが、疲れたのと寒かったのとで何とインフルエンザになってしまいました。子供の時以来でしょうか。

病院に行って驚いたのは、インフルエンザかどうか調べるのに、鼻に細い棒を入れられ、「10分後結果が出るので待合室にいて下さい」と。とても簡単でした。血を採られたりしないんですね。

もう一つ良かったのは、今の薬はすごいんですね。体中が苦しかったのに、すべての症状が少しずつなくなり、とても楽に感じました。すぐ病院に行き、大人しく家で薬を飲んでいれば、怖くないんですね。しばらく外に出られませんでした。普通に電話もでき、仕事に支障も出ず、温かい声や励ましのメールをくれた皆さんに感謝しています。

元気になったので、次のボクシングの練習もまた楽しみなのですが、いよいよ今年も来ました！「房総100km歩け歩け大会」です。
<http://www.boso100kmwalk.org/> ←こちらで予約できます。

今年から参加費も安くなりましたよ！私は前々回リタイヤ、前回は27時間59分で完歩できました。未知の体験、感動と感謝と完歩の自信で、きっと何かが変わるはず。今回は5~6人の仲間と楽しく再挑戦してきます。良かったらぜひ、当日声をかけてください。

最後に、私のお客様の素敵な言葉を一言。「大きな仕事は日頃の人間関係からしか来ない」。仕事をもらえるには、あるいは昇進するには、と色々方法を考える人はいるけれど、大きな仕事は「日頃のその人の人間性」から。毎日一つ一つ丁寧に、自分らしく頑張りましょう！