

- マルコーコーポレーション
- ライブキッチン ちゃ太郎
- 鮎や直人
- フレックス自動車販売(株)
(稲毛区長沼原町774-1)
- (株)タジック
(若葉区太田町91番地)
- ヘアースタイル こしかわ
- 山本整骨院
- フェアビアンカ
- 橋のたもと アコテデュボン
- 尾島書店
- はまや洋品店

人と人を結ぶ広告宣伝

いどばた稲毛 は、こんなことで皆様の役に立っています。

- ・いどばた稲毛ホームページ内
：トップページバナー広告5,000円～
：NEWS発信+お店紹介+求人=2,500円
：非常活動無料掲載
- ・ホームページ制作
：5ページ約8万円～
- ・携帯電話だけで簡単にできるブログ
：立上げ～やり方マスターまで31,500円
- ・クチコミ紙 発行
：毎月1万部発行 約6×6cm 12,600円
- ・対談・記事制作
：52,500円
- ・名刺・チラシ・会社パンフ制作
：お気軽にご相談下さい。

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

クチコミ★ 広がる！ 良いお店を見やすく一気にご紹介♪

^^(*^°)vThank you v(^°^*)^^

いどばた稲毛 が自信を持ってお奨めします。

2011年
3月号
(第40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、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

NPO法人にここに稲毛 & いどばた稲毛 コラボ企画 at 街の駅「オークヒル」

2/21大盛況！ 第10回 千葉から元気にする勉強会&飲み会



講師の方から学ぶだけでなく、参加者同士がお互いに刺激となり、すぐに仲良くなれるのです。

もう一つ、他の異業種交流会にはない特徴は、参加者1人1人が、遠慮なく自分の商売をアピールできること。応援・協力できることは、喜びだからです。

今回は、講師にアクア鍼灸整骨院代表の矢島様をお招きし、幸運を呼ぶ商売のコツ3つを学びました。人間のことを良く知ること。目的と目標(期限付き、目的達成の過程)を区別する。周りの人(環境)が、自分の成長にとっても重要なこと。

その後は、乾杯、参加者全員による1分間プレゼン等、あっという間の2時間半が過ぎ、閉会後も約10名の方が遅くまで輪になってお話を続けていました。

今回は、約2年半前から続けてきたこの活動を、1万人の読者の皆様にぜひ知って頂き、日本を良くしたいと地域で頑張る経営者がいることに興味を持って頂けたら、という想いで書きました。(代表 渡部 成夫)

「千葉から元気にする勉強会&飲み会」は、NPO法人にここに稲毛(代表 山本直史、稲毛区市議会議員)さんといどばた稲毛(代表 渡部成夫)でのコラボレーション企画で、毎回、地元の経営者や起業志望の方、自分で何らかの活動を主催している方が参加し、参加者同士の熱い人脈作りと商売繁盛を通じて、千葉から日本を元気にする勉強会です。第10回は、2月21日、街の駅「オークヒル」で、開催されました。

当会の大きな特徴は、紹介制により、参加者の質が高いことです。人や地域のために、自ら進んで動く熱い想いがあるため、

らいぶキッチン ちゃ太郎

Nkyg" Mkyei gp お料理3~4品付き
飲み放題 3時間3,000円!

生演奏毎日!
宴会・貸切
貸切30~50名様宴会
ご予約受付中!
宴会でのお持込みOK!
日本酒1升お持込みにつき500円バック!

店内イベント2月も多数! 詳しくは... http://www.cyataro.net
中央区中央3-7-11小川ビル2階 営業17時~(日曜定休) 043-224-5983

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

夢と感動の偉人伝! 土方歳三



いま、政権の内部分裂は深まっています。その見苦しさをみるにつけ、私は土方歳三のブレない美しさを、思い出さずにはいられません。

思うに、戊辰戦争時の幕府軍も、同様だったのででしょう。最も徳川本家に近い親藩・譜代大名ですら寝返る。内紛は続発し、まとまらない。そんな中、幕臣でもなく、武士ですらなかったのに、最後まで戦い抜き、散ったのが、土方でした。すべては、掲げた大義を信じる強さがあったこそ。サムライの生き方を、見事に表しました。

土方最期の地、函館。五稜郭には、堂々たる歳三の銅像があります。その凛とした姿に、勇気づけられます。彼は享年35歳。私も同じ歳になり、結婚もしました。彼に負けない「平成のサムライ」となるため、人気取りに走らず、まっすぐ戦っていきたいです。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

皆さんこんにちは。今日はとても暖かい日で、強く吹く風も暖かい、もうコートがなくても大丈夫! もうすぐ春ですね。

3カ月前、夢に向かってカナダに渡った高校時代からの友人が、「たぶん気が合うと思うよ」と親友のメルアドを教えてくださいました。3~4回メールで話して、この前会ってきました。

お互いに相手の事は何も知りませんが、さすが同じ友人の親友同士。初めて会った新鮮な気持ちも当然あるのですが、とても心が落ち着いて、この人がなぜ友人と親友なのか、とても納得がいくんですね。とても楽しい時間でした。私も、自分の友達同士を会わせるのが、大好きです。私なしで勝手に約束をして会ってくれるのも、とても幸せな気持ちになります。「ありがとう」が広がるので、自分の心も豊かになります。

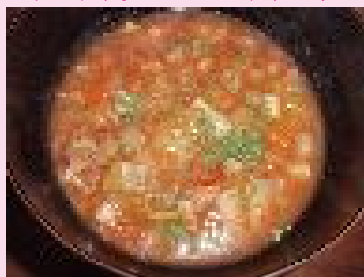
表紙で書いた、講師矢島様のコツ の具体例を紹介します。目に見えないくらい小さい「のみ」がいますよね。この「のみ」は、本来1mほど高く飛べます。人間で換算すると、300m。ところがコップを被せると、飛ぼうとしてもそれ以上飛べないので、やがて諦め、コップを外しても全く飛びあがりません。この「のみ」を再び1m飛べるようにする方法、それは1m飛べる「のみ」の隣に置き、飛べることをみせればよい。

今、自分を応援してくれる人(周り)が、自分の鏡。身近な人から大切に想う心を広められたら、確実に日本は良くなるのではないのでしょうか。それを具体的な形に落とすことが、仕事と同じ位、私のやりがいです。

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43弾
ミネストローネスープ



イタリア風のトマトベースのスープです。いろいろな種類の野菜が一度にバランスよく摂取できるので、朝食にも晩御飯にもおすすめです。

材料(2人分)

- ・ベーコン 1枚 ・玉ねぎ 1/2 ・大根 1cm厚の輪切り 2枚 ・にんじん 1/3
- ・セロリ 4cm ・きのこ 1/4株 ・かぼちゃ 1cm厚の輪切り 1枚 ・キャベツや白菜など 2枚
- ・冷凍コーンやグリーンピースなど 適量 ・にんにく 1/2片 ・トマトケチャップ 適量
- ・オリーブオイル ティースプーン 1杯 ・コンソメフープの素 1個 ・胡椒 適量

作り方

1. 材料を1cm角に大きさをそろえて切る。
2. 味噌汁用の鍋にオリーブオイルを入れ、材料を中火でさっと炒める。
3. 水300cc程度とコンソメスープの素を加え、蓋をして弱火で10分煮る。
4. 味見をしてコンソメの味が濃いようなら水を足して味を調え、野菜が固いようならさらに煮る。
5. 仕上げにトマトケチャップをティースプーン1杯加え、胡椒や乾燥パセリ等をかけて出来上がり。

ポイント

1. 冷蔵庫、冷凍庫に中途半端に残った食材を一掃できます。炒める事でえぐみが消え、その時ある野菜でおいしく作れます。
2. ちょっと懐かしいみんなが好きな味です。大量に作って2-3日目にカレーを加えるとカレーに変身します。
3. 冬は片栗粉で少しとろみをつけると体があったまります。

長い間ありがとうございました。

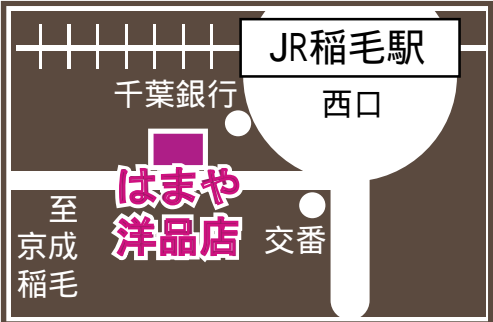
閉店セール 3/1(火) ~ 3/30(水)

全品 2 割引き！！

ブラウス、肌着など婦人洋品。社交ダンス、カラオケ用衣装。
ご注文は、19日ごろまでお願いいたします。

営業9:30 ~ 19:30 日曜定休(6日、13日、20日、27日)
はまや洋品店 043(243)1912

徒歩2分！ 千葉市稲毛区稲毛東3-16-6
エバグリーンイナゲ102



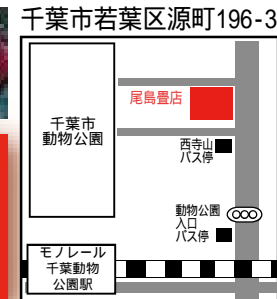
こだわりの創業40年

尾島豊店

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枚両面 4,500円~(税込)
---------------------------------------	--

チラシご持参で
ご注文頂いた方に
豊で作った花瓶敷き
プレゼント



お伺いしてのお見積りも無料！ 畳表替え・室内装飾、何でもお気軽にご相談下さい。

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

子供会など、イベントでのお料理も承ります！

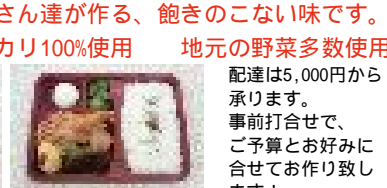
真心・手作りおかずのお弁当を配達します！



和風幕の内600円



お好み幕の内450円



洋風幕の内500円

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わせてお作り致します！

急募 詰込みパート 時給 900円 ~ 年齢男女問わず、経験者優遇
090(3499)4930
株式会社タジック
千葉市若葉区太田町9-1番地

五感が喜ぶ
こだわりの珈琲
優雅なひと時！

お食事も人気です。
カレー、オムライス、
スパゲティ、パン他多数
日替りランチ
(月火木金)

★駐車場
二台有

稲毛区小仲台 9-12-1
小仲台三叉路下
11 ~ 19時 水曜定休
043-287-3873

女性専門 ヘアカット
こしかわ **1,000円！！**
JR稲毛駅西口より2~3分

お気軽にご来店ください。
親切、丁寧に、真心込めて
カットさせていただきます！！

午前10時~
(木・日・祝定休) **043(241)5188**

らんちめにゅー 11:30~14:00
茶碗蒸し・水菓子・お椀付 **980円!**
握りの大きさ、シャリの量など
何なりと御伝え下さい！

西千葉駅徒歩30秒 **ご宴会ご予約承ります**
鯨や直人西千葉店 ☎043(246)0808

ダイエット & 美容 + 疲労回復 JR稲毛駅東口徒歩6分 平日夜7時まで営業

①高血圧素カプセルで「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**

山本整骨院
http://yamamoto-seikotsuin.com

幹部候補募集!

いどばた稲毛では、今年創業5年目の節目に株式会社化するにあたり、当クチコミ誌を含めた一部の業務を統括・営業・運営できる、情熱ある未経験者(幹部候補)を育てたいと考えております。

- ・20~35歳位まで。夢に向かって努力出来る人。
- ・営業から制作(イラストレーター)、PCスキル、一から教えます。
- ・勤務日数、勤務時間、給与は応相談。
- ・履歴書&書類試験、面接有り。

(連絡先：090-2874-8384 代表渡部携帯まで)

マンション 戸建 土地

売却物件 求む 秘密厳守 無料査定

お気軽にお問合せ下さい。

ご購入キャンペーン実施中!!
当社にて、ご成約のお客様には、ディズニーランドペアチケットプレゼント

宅地建物取引業免許 千葉県知事(1)15881号 (社)全日本不動産協会会員
マルコーコーポレーション (社)不動産会社保証協会会員
TEL 043-225-2050 FAX 043-225-2051 http://marukou.cc
千葉市中央区登戸1丁目18-7 OSビル(本社ビル)

クーポン
車検時オイル交換
無料!!!

日曜日
も営業

1日車検 (予約制) お見積り無料
承ります!!

TEL 043-257-5285

12か月点検 工賃 **50%OFF**
(貨物車を除く)
チラシ持参で.....

毎週土曜日は...
オイル交換が...
なんと 税込 **1,000円** (標準オイル4リットル迄)
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 **法定点検 板金修理 廃車 名義変更 OK!**

千葉市稲毛区長沼原町 774-1

フレックス稲毛民間車検工場
FLEX