

# 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!

いどばた稲毛では、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、157,500円(税込)で承ります。約1カ月で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。

**いどばた稲毛**  
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!

### 24. 乃木希典



乃木希典は、教育者としても偉大な事蹟を残しました。特に学習院の院長として、裕仁親王、後の昭和天皇の養育を担ったことが挙げられます。日露戦争後、乃木は多くの将兵を死なせてしまったことを悔やみ続けていました。そこで明治天皇は乃木に学習院院長を命じ、孫の養育をさせます。明治天皇自身、青年期に西郷隆盛たちとの交流で多くのことを学びました。そのような体験を、武人の乃木ならば孫に与えてくれるのではないかと期待したのです。

それに応えるように、乃木は当時の学習院を全寮制に改め、生徒と寝食を共にし、教育に熱意を注ぎます。厳しい教育の中にも温かさを感じさせる乃木は、生徒から敬愛されていました。昭和天皇にも、皇居から車で通学していたのを徒歩に改めさせるなど、質実剛健の教育を施しました。昭和天皇は、乃木を大変尊敬しており、自身の人格形成に最も影響を与えた人物として、乃木をのちに挙げています。



迪宮裕仁親王殿下とご兄弟

乃木の教育は、昭和天皇に立派に受け継がれました。昭和天皇が、戦前戦後の動乱期に如何なく徳を発揮し、日本国民の大きな精神的支柱となったことからみても間違いありません。かの賢帝を育てた乃木の教育に、我々は今こそ学ぶ必要がありそうです。

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! 寒い日が続きますね。今朝は車のフロントガラスの氷が溶けず、車を発進させられません。今日も40分粘りましたが、諦めて帰りました。安全第一です。勉強会に行けなかった代わりに、朝早くから仕事ができ、とてもはかどりました。なかなか良い気分です!

ところでモノマネ歌手の荒牧陽子さんをご存知ですか? お昼を食べた元気一杯ラーメンのTVで、「歌手になりたいと何度も受けたオーディションに全て落ち、カラオケのガイドボーカルを仕事にしていたが、もう夢はかなわないのかなと落ち込んでいただけに、こうして大勢の方の前で歌うことができ、本当に幸せです」と語っていました。その涙が潤んだ表情に、「本当に苦労しながらずっと続けてきたんだ」と私も感謝して、涙が溢れてきたので、ラーメンを早く食べて出ました。

「努力」=「毎日続けること」=「成功の秘訣」、だそうです。夢が叶うかなんて、誰にもわからない。自分が決めて、やるかやらないか、それだけなんだろうなと思いました。「すべては自分の心の持ちよう」。

世の中には、天候も物も生き物も、良いも悪いもないそうです。それは自分が決めるだけ。それなら、できるだけ多くを嫌いよりは好きでいた方がいい。楽しいほうがいい。皆が幸せな方がいい。その時々で決めた通りに捉えて動けるようになると、とても素敵だと思います。

今年は各国のトップが代わり、様々な変化が目撃される中、経済は良くなるはずがないという見通しも出ていますが、何事も自分の「心の持ちよう」がその後の環境を決めると腹をくくり、明るく笑顔でいたいですね。

## クチコミ★ 広がる!

☆~、(\*^-)vThank you♪v(▽~\*)/~☆  
良いお店を見やすく一気にご紹介♪  
いどばた稲毛♪が自信を持ってお褒めします。

2012年  
2月号  
(第51号)

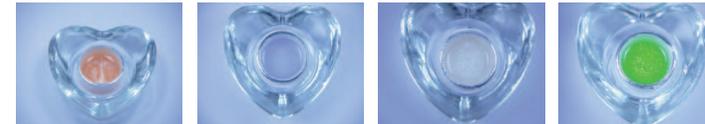
♪発行責任者: いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫 ♪所在地: 千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305  
♪発行部数: 毎月1日、1万部発行(掲載店様店頭、ポスティング、経営者への手渡し) ♪お問合せ: 043-287-6120 info@idoina.com

## 高品質 ソークオフカラージェル 8色セット



- ☆ ソークオフなのでとてもオフしやすく、持続性に優れていて自爪にとっても優しいです。
- ☆ ぶるんとした艶が表現しやすくフレンチやミキシングなど多彩に遊びの広がりを見せるのも人気の理由です。
- ☆ 染まりもとても良く、グラデーションやフレンチを行う際の染まりのコントロールやカラーグリッターの重塗りなどの下地にも良い発色をします。
- ☆ UVライトでの硬化により手間がかからず素早い施工も魅力のひとつです。(9W 硬化⇒約3分 18W 硬化⇒約1分半)

オレンジパール ホワイトパール クリヤー グリーンラメ



ブルーパール グリッターブルーラメ グリッターピンクラメ グリッターレッドラメ



ソークオフジェルUV効果(8g×8色)に  
ネイルシールとフラシも付いて

税込 2,980 円

クロネコヤマトでの送料が別途かかります。

株式会社アローズデンタル (担当植木)

TEL : 047-458-4180

携帯 : 090-4719-1574

Email : hideto7351@yahoo.co.jp

## 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53弾

### 絶品! あさりのトマトソース



→料理のポイントは、ホームページで!

天気の良い週末などは手作りトマトソース日和。  
材料はシンプルですが、その味は手間をかけただけに絶品です。

☆☆ 材料 (2~3人分) ☆☆

- ・あさり 2パック (53個でした) ・ホールトマト缶 400g 2缶
- ・玉ねぎ 1個 ・セロリの茎の部分 2本 ・にんじん 1/2本 ・マッシュルーム 12個
- ・にんにく 2片 ・乾燥バジル 2つまみ ・オリーブオイル カレーのスプーンに2杯
- ・白ワイン 50cc ・塩 1つまみ ・片栗粉 適量

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 塩水を入れたボールにあさりを入れ、新聞紙などで蓋をして置いておく。
2. マッシュルームはしづきの先端を切り落とし、半分に分ける。その他の野菜はみじん切りにするかフードプロセッサにかける。
3. 鍋にオリーブオイル、野菜、塩を入れ、中火で炒め、水分が抜けてきたら火力を落とし、甘みがでるまでじっくり炒める。
4. マッシュルームと乾燥バジルを加え、さっと炒めたら、ホールトマトを潰しながら汁ごと加え、強火にかけ、沸騰してきたら中火と弱火の間くらいの火力で20分。たまにかき混ぜる。
5. 小鍋にあさりと白ワインを入れて蓋をし、強火で蒸す。殻が開いたら、あさりの身を外して数を数えながら別容器に取り置く。小鍋の中の汁は取っておく。
6. 小鍋の中の汁を少しソースの鍋に加え、味を見ながら塩加減が整うまで加える。
7. 4等分したあさりを1人前サイズのタッパーに入れ、ソースを入れる。冷凍保存可。



## よさこい踊り

一緒にやりませんか～！  
稲毛を拠点としている  
れいじん 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！  
よさこいに興味のおありの方！  
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)

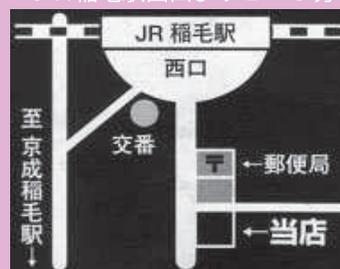
<http://reizinden-inage.cool.ne.jp/>

## 女性専門 ヘアカット こしかわ 1,000円！！



ヘアカットこしかわは、  
お客様に支えられて7周年  
を迎えることができました。  
今後とも、又、よろしく  
お願い致します。お気軽に  
ご来店下さい。

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。

10時～17時 (木・日・祝定休) ☎043(241)5188

## 天使の広場



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。

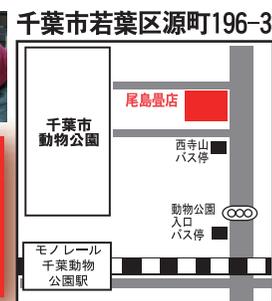
ご注文はHPから  
<http://pinkvei12.com>

## 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  
畳で作った花瓶置き  
プレゼント



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

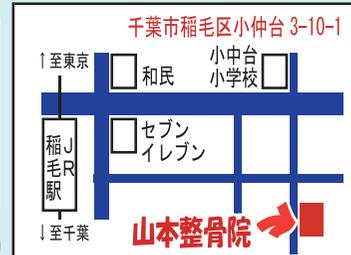
☎ 043-253-0866 担当直通 090-4941-0098

## 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）

JR稲毛駅東口徒歩6分 平日夜7時まで営業



初めての方・チラシ持参で 60分 2,000円！

ご予約は ☎043-251-5045

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

## 代表渡部の仲良ぐ実践記2

今回は、趣味の一つである将棋について書いてみたいと思います。皆さんの身近にも、「将棋好き」がきついているはず。私の友人や知人にも、将棋が好きだという方が結構います。「頭が良くないと」か、「なかなか強くない」という声が多いですが、そうではないと思います。

私の棋力は約4段ですが、定石を一生懸命覚えたような勉強は、一度もしていません。本は難解で理解できなくてやめました。将棋のプロが書く本は難しすぎです。また詰将棋も実戦とかけ離れたパズルの要素が強くて、必ずしも「何分で解けたら〇段」でもない気がします。ではまず初段になるために、どうしたらいいでしょうか？

- ①好きな戦法を「1つだけ」選び、その陣形だけ覚える。（その形になるまでの手順など無視。形だけでよい）
- ②インターネットで人と指す。相手が何をしようが、とにかく意地でもその形を作る。あとは好きに戦う。

①の戦法で、②を100回繰り返せば、驚くほど強くなった自分に気付くでしょう。1000回繰り返したら、既に初段はあるでしょう。自分がいつも同じ陣形を組むメリットは、③相手の攻め方のパターンがわかる。④何度も同じ崩れ方をして、改善に頭を使う。さらに本で覚えるのにはない決定的なメリットは、⑤終盤が強くなることです。いずれ逆転勝ちが増え、その後序盤も強くなり、どの戦法でもそれなりに指せる脳の力がつかずです。私も自信がある戦法は2つだけです。15年間で2つです。得意な戦法を1つ持つと、上達が早くなり、とても楽しくなりますよ！

## 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  
大小ご宴会  
ご予約受付中！！

生演奏毎日！

★店内イベント2月も多数！詳しくは… <http://www.cyataro.net>

伴軽三味線・村松 大  
パーカッション：小川 恵光

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

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で作る、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

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  
(貨物車を除く)  
50%OFF

チラシ持参で……

毎週土曜日は…

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

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