

チラシ作り、ご相談ください。

いどばた稲毛なら、スピード仕上げ！ 早くて手間なし♪

● イベントのチラシ	● Designなし・白黒：5,250円	● Designなし・カラー：8,400円
● お店のチラシ	● Designあり・白黒：10,500円	● Designあり・カラー：15,750円
● コンサートのチラシ	いどばた稲毛♪	
● 講演のチラシ	090-2874-8384(代表渡部)	
● 議員さんのチラシ、会報	e-mail: info@idoina.com	
● プレゼン資料、ビジネス資料	※A4用紙1枚片面のデザイン料。複数ページは割引有。 ※原稿が電子データでない場合、プラス2,100円。 ※会報、プレゼン資料、ビジネス資料は、別途お見積。	

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♪が自信を持ってお奨めします。

2012年 11月号 (第60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
 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) 所在地：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305
 お問い合わせ：043-287-6120 info@idoina.com

夢と感動の偉人伝!

33. 明治天皇② 欽定憲法

明治維新後も、西南戦争など日本は混乱が続き、多くの指導者が倒れました。そのとき国民の信望をつなぎとめたのが、明治天皇でした。

混乱に深く心を痛められた明治天皇は、五箇条の御誓文の精神、すなわち「万機公論に決すべし」に則り、それまで一部のみに限られていた政治から多くの人が参加できる、国会開設を決断。更には憲法制定を命じます。

岩倉具視や伊藤博文らによる必死の検討作業を経て、明治22年2月11日、大日本帝国憲法は発布されました。これはアジアで初めてでした。



実際に起草開始から10数年の歳月をかけたもので、伊藤などは憲法研究のため1年半も諸外国を視察しており、その行間からにじみ出る情熱には頭が下がります。三権分立や言論の自由など、外国の優れた点を参考としつつも、オーストリアのシュタインが「憲法はその国の歴史・伝統・文化に立脚したものでなければならぬ」と指導したように、日本の国柄を十分に踏まえた内容となりました。また発布も、天皇が首相に手渡すという、欽定憲法(君主が定めた)の形でなされました。

国民もこれに大いに沸き立ち、各地でお祝いのイルミネーションが飾られました。メディアや言論人も高く評価。まさに近代日本は、この欽定憲法を土台に、君民一体となって建設されていったのです。迷える現代の私達は、今こそ、この時代の正しい歴史を知らなくてはならない、そう強く感じています。

千葉市議会議員 田沼 隆志

秋の展示会 開催のお知らせ

11月23日(金)～25日(日) 10:00～16:00

会場：NPO法人キープフラット千葉
 千葉市稲毛区小仲台6-6-1
 ☎043-287-5706

JR稲毛駅から徒歩7分、NTT docomo ショップ線路寄り



☆即売品もあります
 ☆さおり織りの体験コーナー
 ☆マッサージ師による 肩もみマッサージ(無料)
 ☆23日は折り紙教室も。お子様大歓迎!

[展示内容] さおり織り・絵画・写真・折り紙・手芸・陶芸作品など

[主催] 障害を持った人達の芸術活動をサポートする実行委員会
 [連絡先] 花の輪 TEL:043-204-6610
 ほほえみいなげ TEL:043-287-1984
 ワークホーム協働舎 TEL:043-287-5706

代表渡部の『仲良く』実践記

皆さんこんにちは！さすがに10月下旬になると、寒くなってきました。鍋の季節ですね。私も鍋やカレーを作りましたが、カレーは朝食食べると体が目覚め、頭の働きがよくなり、健康にも良いそうです。さらに色々な種類のスパイスが、がんになりにくい体を作ってくれます。そのスパイスを殺さないために、あまり煮込まないことがポイント。本の受け売りです(笑)。まあ、具がいっぱいなくても、体に良さそうですもんね！

さて、尊敬する師匠から、久しぶりに倫理以外のお誘いがきました。なんと・・・ボクシングです。54歳で始めた師匠は、練習1年で試合をし、見事勝利しました。「文武両道な、強い経営者を育てたい」と。私も体験練習に出て、すぐに入会しました。私はスポーツは、昔から苦手で。でも好きです。下手だからこそ、上手になっていくのが楽しいですよ。ね。まだ構え方とワンツーしか教わっていませんが、2回目の練習では、

スパーリングもやらせてくれました。やるなら運動不足解消のため、というよりも強くなりたいですから☆好きになると、研究したくなりますね。

そこで私が見たのは、YOUTUBEです。畑山や竹原の世界戦やKOシーンダイジェストを一気に見てしまいました。次に何を見ようかなと思ったら、懐かしいのが出てきました。「がらんこファイトクラブ」です。皆さんも見てましたか？これを見て、私ももっと厳しい練習をしないと、と思いました。プロにはなれませんが、早く試合がしたいな、とワクワクです。

実は、ボクシングを始めて良かったことに、早起きできる日が週3日になりました。練習が朝早いので、6時頃起きますが、楽しいので苦になりません。週3回師匠に会えるのも嬉しいです。私がこの話をするると皆「え～！渡部君がボクシング？」と驚かれますが、目指せ細マッチョです！

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62弾

ブロッコリとジャガイモのポタージュスープ



→料理のポイントは、ホームページで！

お昼は蛋白質が豊富で鉄分やミネラルも摂取できる上に消化にいいんですって。ご飯にもそうめんにも合いますよ。

☆☆ 材料(1~2人分) ☆☆
 ・ブロッコリ 1房 ・玉ねぎ 1個 ・にんにく 2片 ・水 400cc
 ・牛乳・豆乳・クリーム等 200cc ・コンソメスープの素 1個
 ・オリーブオイル ティースプーン1 ・バター ティースプーン1
 ・塩コショウ 適量 ・ジャガイモ 1個

☆☆ 作り方 ☆☆
 1. ブロッコリの茎と葉を茹でてざるにあけておく。
 2. 玉ねぎとニンニクはスライスし、バターとオリーブオイルで中火でしんなりするまで炒め、水とコンソメスープを加えて蓋をし、中-弱火で15分煮る。
 3. これらを滑らかになるまでミキサーにかける。
 4. 中身を4等分する。(1/4をミキサーに残し、3つはタッパー等に小分けして冷凍)
 5. 皮をむき、ラップに包んでレンジで4分加熱したジャガイモと豆乳等をミキサーに入れて攪拌する。
 6. 小鍋に入れて温め、豆乳やクリーム、スープ等で濃度を調節し、塩コショウで味を整える。

**こってり
らーめん**

醤油 650円
味噌 700円

チラシ持参で
100円引!
エコ箸ご利用で50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

高気圧酸素カプセル

①「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付
(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

平日夜7時まで営業! **山本整骨院**

駐車スペース有 千葉県稲毛区小仲台 3-10-1
http://yamamoto-seikotsuin.com

大特価! HPをまだお持ちでない方、チャンス!
Value Pack 好評!

安く、でもきちんとした機能・内容がほしい!
これだけ付いて、制作費105,000円!
・5ページオリジナルデザインでの制作
・確認画面&アンケート付きお問合せフォーム
・独自ドメイン(URL)、独自メルアド
・ブログとの連動・1ヵ月で公開!
※トップページへのFLASH(動画)掲載や、メルマガの定期配信等、オプションで承ります。
※ドメイン、サーバは別途、設定・レンタル費用がかかります。

公開後の管理・更新も安くやってほしい!

月額5,250円と業界最安水準!
・バックアップやサーバの管理
・検索エンジンへの登録等SEO対策
・3か所までの更新が込み!
・土日電話対応OK! 直接話せる安心感!

HPのことなら何でもお気軽に
人と人を結ぶ広告宣伝♪
お気軽にご相談下さい。いどばた稲毛♪
TEL&FAX: 043-287-6120
e-mail: info@idoina.com

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。

四季の梅 500g 1種セットギフト用	四季の梅 500g 2種セットギフト用
(税込 ¥3,150)	(税込 ¥5,250)

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粒とつい食べてしまいます。「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。

ご注文はHPから <http://pinkveil2.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
畳で作った花瓶敷き
プレゼント

千葉県若葉区源町196-3

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!

★地元のおふくろさん達を作る、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

和風幕の内600円	お好み幕の内450円	洋風幕の内500円

●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!

年齢男女問わず、経験者優遇
急募 詰込みパート 時給 900円~
☎ 090 (3499) 4930
株式会社タジック

タイのエキゾチックな雰囲気。最高のリラクゼーションを...

NATTAYA ナタヤー

古式マッサージ	オイルマッサージ	チラシ持参で
60分 ¥4,500	60分 ¥6,500	500円引
90分 ¥6,500	90分 ¥9,500	(60分以上)
120分 ¥8,000	120分 ¥12,000	

予約制 ☎043-301-0330

12:00 ~ 23:00
年中無休
稲毛区稲毛東 3-16-11
かぶき堂ビル2F

セラピスト募集中 (日本人可)

コインパーキング P ナタヤー
ファミリーマート 交番 千葉信金 ミニストップ
←千葉 千葉銀行 船橋→
JR 稲毛駅

女性専門 ヘアカット
こしかわ **1,000円!!**

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。

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

JR 稲毛駅西口より2~3分

至京成稲毛駅 ↓
交番 ← 郵便局
← 当店

皆様のご要望に応じて大好評!
比べて見てください♪この内容。

ホームページが 6万円!

- ・独自ドメイン(URL)、独自メルアド取得
- ・ドメイン・サーバのレンタル料1年分も込み!
- ・トップページの他に1ページ制作!
- ・ブログとの連動(携帯から記事投稿も、OK!)
- ・2週間以内の超早期立ち上げ!
- ・もちろんオプションも自由に付けられます!

管理・更新も、安い! 充実!!
フットワークの軽さNO.1☆☆

月額5,250円と業界最安水準!
・バックアップやサーバの管理
・検索エンジンへの登録等SEO対策
・3か所までの更新が込み!
・土日電話対応OK! 直接話せる安心感!

HPのことなら何でもお気軽に
人と人を結ぶ広告宣伝♪
お気軽にご相談下さい。いどばた稲毛♪
TEL&FAX: 043-287-6120
e-mail: info@idoina.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!! (予約制) お見積り無料

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 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!**

千葉県稲毛区長沼原町 774-1

FLEX

千葉県自動車道
R16
フレックス稲毛
六川IC

小中学校 交番 千葉信金 ミニストップ
セブンイレブン 船橋