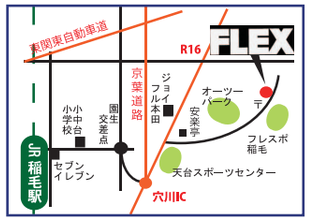
♪発行責任者：いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫　♪所在地：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305
♪発行部数　：毎月1日、13,000部発行(掲載店様店頭、ポスティング) ♪お問合せ：043-287-6120　info@idoina.com

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



千葉市稲毛区長沼原町 774-1

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

クチコミ☆広がる！

7周年感謝！ ☆^ヽ(*^-゜)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。

2013年6月号（第67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) ♪お問合せ：043-287-6120　info@idoina.com

訪問美容 Regalo レガロ

ホームヘルパー２級の美容師がご自宅へ訪問いたします！

●「Regalo」とは、贈り物。

高齢・病気・障がいをお持ち等
理美容室に行けない方へ
笑顔ときれいになる最高の贈り物。
お客様の魅力を引き出します。

初回のお客様に限り
1,000円割引

・カットのみ	2,800円
・カットブロー	3,500円
・カット＋シャンプーブロー	4,500円
・カット＋ヘアマニキュアブロー	8,500円
・ヘアマニキュアブロー	6,500円
・カット＋パーマ	8,500円

※「カットのみ」以外のサービスは、ポイントメイク付き！
※交通費　稲毛区無料、稲毛区以外500円～。

☎ 043-251-1315
営業：9:00～18:00　定休：土・日
千葉市稲毛区園生町1210-7　代表：近江谷　広樹

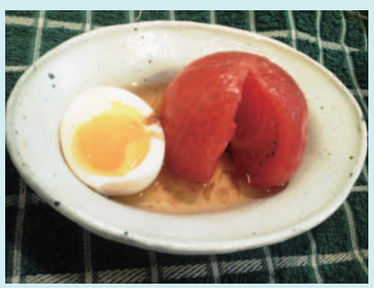
☆施設・病院にも訪問できます。ご相談ください。

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68弾

トマトの出汁浸し



→料理のポイントは、ホームページで！

冷製のおかずもこの時期いいですよね。

★☆　材料　☆★

・トマト　２個　・だし汁　300cc
・しょうゆ　ティースプーン　3/4杯
・みりん　ティースプーン　１杯
・塩　ひとつまみ　・かつおぶし　大さじ２杯

★☆　作り方　☆★

1. だし汁、しょうゆ、みりん、塩を小鍋に入れて温める。温まったらボールに移し、かつおぶしを入れる。
2. トマトのヘタを取り、底に軽く十字切れ目を入れて、熱湯につける。皮が裂けたら冷水にとり、皮を手で剥く。
3. タッパー等にトマトとだし汁を入れ、蓋をして冷蔵庫で1-2晩置く。

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

心を込めた こだわりの逸品
天使の広場
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)

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)

「梅みそ」と「うめの塩」をセットで化粧箱に包装。頂いた方に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

●完全手造り ●産地直送 ●健康 ●高品質

プロカメラマンより安く、きれいな写真、お撮りいたします。

商品や料理のメニュー、プロフィール写真など、
大切な時に使いたい写真、お持ちですか？

写真撮影
30分撮り放題 8,400円
1時間撮り放題 12,600円
※交通費は別途かかります

写真撮影+チラシ作成+印刷代
A4用紙片面1,000枚 42,000円
A4用紙両面1,000枚 52,500円
◎写真データもお渡しします。

お問合せ
info@idoina.com ☎090-2874-8384
http://idoina.com いどばた稲毛

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7年。 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。

将棋交流会 毎月開催中！

いどばた稲毛では、
居酒屋遊膳(千葉市中央区栄町37-10)さんとのコラボで、毎月将棋交流会を開催しています。

代表渡部は将棋倶楽部24で四段の棋力。毎回テーマを決めて、すぐに実戦で使える色々な技を伝授（テキスト付き！）しています。

ルールや駒の動きも知らなかった女性や、初心者の方も、楽しく指しています。お食事・お酒付きで3,000円で3時間、大満足の将棋交流会♪有段者も挑戦大歓迎！すぐに仲良くなれる素敵な仲間達☆あなたもご一緒いかがですか？

参加ご希望の方は
①氏名 ②性別 ③年齢
④棋力(未経験、初心者、○級等)
をご記入の上、下記アドレスまで
メール下さい。ご案内をお送りします。
info@idoina.com

夢と感動の偉人伝！ お子様に、ぜひ聴かせてあげて下さい。

39. 柴五郎
衆議院議員 田沼 隆志

柴五郎は会津の出身。会津戦争敗戦後、会津人として冷遇された少年時代を送ります。その後日新館、陸軍学校を経て、軍人となり、清国公使館の駐在武官に着任します。着任後まもなく義和団の乱が発生。義和団は各国大使館を取り囲み、北京城に追い込みます。

ここで柴五郎率いる日本軍は、どの国よりも活躍します。短い睡眠時間で、最重要拠点の王府を、限られた弾薬で守り抜く。英国公使館が突破されたとなれば、すぐに駆けつけ、敵兵を退ける。常に冷静な柴五郎の指揮と日本兵の働きに、各国は鼓舞されます。そして柴は事実上の指揮官に持ち上げられ、二か月の籠城戦を持ち堪えました。

この柴の活躍があったからこそ、英国からの信用が築かれ、日英同盟につながり、ひいては日露戦争の勝利、我が国の存続に至るのです。真の武士を育て続けた会津に生まれ、冷遇時代を送りながらも、会津侍としての誇りと礼節を忘れず、任務を果たした柴五郎。それにより、今日の我々があることを、覚えておく必要がありますね。

代表渡部の『仲良く』実践記

今月で創業丸7年！皆様、いつもありがとうございます。

皆さん、こんにちは！100キロウォークでの左足の痛みもやっと治り、ボクシングの練習も再開できました。秋にスパーリング大会でデビュー戦が決まりましたので、週2回休まず通いたいと、やる気満々です！

将棋交流会も毎月開催していて、6月は第4回目になります。私がやりたかったことなので、初心者の方が「分かりやすい」、「他の人には教えないで（笑）」などと楽しんで下さるのが本当に嬉しくて、毎回どんな内容にするか、楽しみながらテキストを作っています。お問合せも頂いていて、まだお会いしたことのない方が初参加してくれるのが楽しみです。

将棋は頭のよい人が勝つわけではありません。正確な読みも強さの一つではありますが、私はむしろ、将棋は芸術だと思っています。日本の伝統文化の奥深さを、感じて楽しんでもらえたら、とても幸せなことです。

なかなか趣味の時間がとれない人ほど、ぜひ参加して下さい。趣味を仲間と楽しめる時間は、仕事の活力にも、精神の充実にも、大切です。

さて5/27は、私が所属する千葉市美浜区倫理法人会の倫理経営講演会があります。講演テーマは「出せば入る」。非常に興味深いテーマです。

「出せば入る」とは、どういうことでしょうか？皆さん、経済面や人間関係など色々な場面で、どちらが先か悩むことがありませんか？例えば、人から好かれる人は、自分から人を好きになるから、人に好かれるのかもしれません。例えば、お金がないからと出すべきお金を渋るから、余計にお金が入らないのかもしれません。「出せば入る保証がないから、出せない」のが正しいのか、「出せば入る」が正しいのか。無いものは出せませんが、出せるものは喜んで進んで出す、そう明るく生きたいものですね。