

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

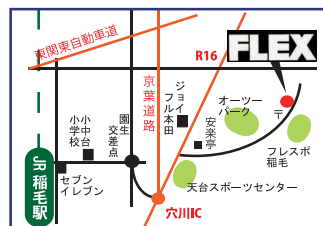
フレックス稲毛民間車検工場 お見積り無料

1日車検 (予約制) 承ります!!

クーポン券
車検時オイル交換
(当社指定エンジンオイル代+工賃)
無料サービス!

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。

ご予約・お問合せは
TEL **043-257-5285**
日曜定休
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

良いことを広めたい! 私が学んだ素晴らしい先輩方の教え

4月は入学や入社など、新しいスタートの月です。そこで、私が色々な媒体で学んだ、素晴らしい方々の教えをご紹介します。将棋好きの私なので、まず羽生善治さんのYoutubeの動画の言葉です。

※スペースの問題で、全て抜粋です。

昔はインターネットなど行動を起こす前に自分で詳しく調べることが難しかったので、すごく難しいものでも、知らないからこそやってみることができた。逆に今の子は、やる前に調べられるからこそ、挑戦するものの大変さが分かってしまい、諦めてしまうことが多いのではないかな。

次に、私が経営者の早朝勉強会「倫理法人会」で講師の方から教わったことです。

初めは大きな目標を立てない方が良い。「今後永遠に〇〇するぞ」なんて目標は、出来なかった時に嫌になって続かない。それよりも、「1週間だけ毎日〇〇をやるぞ」とできる目標を立てて、それができたら、もう少しだけ高い目標を立てると、続けることができうまくいく。

最後は、私が最近読んだ、稲盛和夫さんの本『成功の要諦』からです。

動機が善であり、プロセスが善であれば、結果を問う必要はない。
(動機が自分自身のエゴを源にして出たものでなく、そのプロセスが成功せんがための卑劣な手段でなければ、思いの力を信じて。美しく強烈な思いを持続すれば、心に描いた通りになる)

いかがでしたか? 私も大きな成功はしたことがありませんが、成功した人も皆、最初は初心者でした。やる前からあまり結果を気にせず、小さなことから続ける習慣をつけて、その美しい思いを持続・育てていく。皆さんの心に描いたことが叶い、日本が美しい心で満ちればいいな、と思っています。(代表渡部)

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80弾

ネパール風たくあん



見た目に鮮やかな一品で食卓に彩りを♪ ターメリックはウコン。油と一緒に摂取するのが良いようです。

- ☆☆ 材料 (約2人前) ☆☆
- ・皮を剥いた大根 1/2本
 - ・玉ねぎのみじん切り 1/4個分
 - ・クミンシード ティースプーン1杯
 - ・マスタードシード ティースプーン1杯
 - ・ターメリック ティースプーン1杯
 - ・チリパウダー 耳かきすりきり1杯
 - ・ガラムマサラ ティースプーン1/3杯
 - ・すりごま カレーのスプーン 山盛り1杯
 - ・油 カレーのスプーン2杯
 - ・塩

- ☆☆ 作り方 ☆☆
1. 大根は縦に1cmの厚さに切り、1cm感覚で縦に切れ目を入れ、数時間干す。または切り離して干さずに塩をまぶし、シナっとさせて軽く絞る。
 2. ボールに大根を入れ、ターメリック、チリパウダー、ガラムマサラ、すりごまをまぶす。
 3. フライパンで油を温め、クミンシード、マスタードシード、玉ねぎをよく炒め、熱いまま大根にまぶす。塩で味を整えて出来上がり。



「髪を切りに行けない」悩み・ストレスに



高齢・病気・障がい等
お電話1本で、介護資格を持った美容師が、ご自宅へ出張致します。

- 男性の方も大歓迎
- 楽な体勢で安心のシャンプー台
- シャンプー・カラー・パーマも対応

キレイになって、心も軽くしませんか？

http://regalo-houmon.com

訪問美容 レガロ

カットのみ 2,800円～
稲毛区交通費無料 (稲毛区以外500円～)

お気軽にお電話にてご相談ください。

☎ 043-251-1315
9:00～18:00 日曜定休、土曜(要相談)
千葉市稲毛区園生町1210-7 近江谷 広樹

営業時間

- 月曜日～金曜日 夜6時～スープ終了迄
- 土曜日 ※休憩なし 昼11時半～24時
- 日曜日 ※休憩なし 昼11時半～22時

定休日：毎月第4週の火・水連休

らーめん えんたん

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

個性を大切にしたい美しい似顔絵名刺

美しさときめ細かさ、紙質へのこだわり。
似顔絵は、気に入って頂けるまで何回でも直します。

いどばた稲毛 ☎090-2874-8384

●片面カラー 300枚	税込 ¥27,000 (増刷り ¥4,860)
●表面カラー+裏面モノクロ 300枚	税込 ¥29,700 (増刷り ¥7,200)
●両面カラー 300枚	税込 ¥34,560 (増刷り ¥8,640)

※似顔絵制作料込。送料込。マットコート紙：片面カラーは180kg、その他は220kg
※お顔写真、名刺にのせたい文字、あればロゴや地図をご用意ください。

求人募集

心を込めて一生懸命やってくれる方には、時給をどんどん上げていきます。

アルバイト募集♪ 週2日から。SEO対策の補助業務です。初心者でも大丈夫！

ホームページの検索順位やアクセス数、お問合せなどの反応を上げるための対策(SEO対策)を、お手伝いしてくれるアルバイトさんを募集いたします。SEO対策自体は奥が深く難解なものです、一つ一つ説明をして指示を出しますので、「まずは楽しんでやってみよう！」という知的好奇心の強い方に来て頂きたいです。来るたびに、どんどんSEO対策の本質とスキルが身についていきます。そのため、短期のアルバイトをご希望の方はご遠慮ください。

【募集要項】

- 職種：弊社内での内勤。SEO対策の補助、その他事務作業(配分はご希望考慮します)。
- 年齢：20歳～40歳位迄
- 性別：問いません
- 技術：eメール、WordかExcelが多少できる。
- 勤務日：週2～3日程度
- 勤務時間：早朝～午前中の中で、2～3時間程度(応相談)
- 時給1,000円(研修期間中2か月間は900円)※スキルと勤務態度により年2回昇給検討。
- 応募方法：履歴書(写真付)、自己PR400字程度(私の実現したい夢or目標+自己PR)をメールまたは郵送でお送り下さい。書類選考通過者には面接を受けて頂きます。
- 弊社希望：時間と約束を守る方、明るく素直な方、JR稲毛駅近辺で早朝出勤可能な方

★HTMLも一から教えます(徐々に使っていきます)ので、ホームページ制作に興味のある方も歓迎です。

★お客様から「渡部さんのおかげでHPから仕事の依頼が来ました！」のお電話。この嬉しさ、一緒に味わいませんか？

【履歴書、自己PR文はこちらまで】
郵送：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305 e-mail：info@idoina.com

いどばた稲毛 代表 渡部(わたべ)
お問合せ：090-2874-8384 or info@idoina.com

将棋交流会

動物将棋2台導入！
初めてでも大丈夫♪

次回 **4/22(水) 19:00～**

初めての方～有段者まで、将棋好きが集まる会です！

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。動物将棋2台、本将棋3台で、観戦も対局も自由です。参加者の方も皆優しい方ばかり。初めてでも安心して遊べます。代表渡部は将棋倶楽部24で五段の棋力、優しく教えます。

会場：居酒屋遊膳(千葉市中央区栄町37-10)さん
参加費は500円(飲食は普段通り自己負担)。

有段者も挑戦大歓迎！

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、〇級等)をご連絡ください。
毎月、交流会のご案内をお送りします。

☎090-2874-8384
info@idoina.com

夢と感動の偉人伝！ お子様にも、ぜひ聴かせてあげてください。

60. 吉田 松陰 ⑤ 「狂」の精神 前衆議院議員 田沼 隆志

今回は、吉田松陰の教えの中心であった、「狂(きょう)の精神」を紹介します。

松陰先生は『思想を維持する精神は、狂気でなければならぬ』と、常識を疑い、分別を忘れ、狂ったように自分の信じる道を往くこと、そして、変革者には常に狂があったことを教えています。

これを受けて、塾生である高杉晋作は「東洋の一狂生」と名乗ります。又、足軽より低い身分の出である山県有朋は「山県狂介」と改名し、当時の身分的な常識からすると狂としか言いようのない行動を起こし、高杉晋作に代わって奇兵隊軍監になるなど、松陰の志を受け継ぎ、松下村塾の門下生たちは後の日本の歴史に名を残し、おびたしい人材が輩出することとなりました。

松陰自身の言動も狂(きょう)に満ちたものですが、中でも、1854年ペリーが乗ってきたアメリカ船での密航を企てるという、当時からするとまさに驚天動地の行動を実践し、獄に繋がれても斬首の憂き目にあって、天地神明にかけて恥じることはないという己の一生を通して、狂(きょう)の姿勢を貫き門下生に示したのです。私も、政治家として、たとえ落選したとしても、「狂」の精神を持って、自分の信じる道を突き進みたいと思います。

代表渡部の「仲良く」実践記

6月で創業丸9年！ 皆様、いつもありがとうございます。

★皆さん、こんにちは！ だいぶ暖かくなり、薄着も心地よく感じますね♪

私はこれを読むといつも、大学の入学式で感動して奮い立ち、大きな希望とやる気に満ちた当時の心境を思い出します。また、28歳で会社員を辞め、独立するまでの準備期間に忙しいのに手伝ってくれた友人の厚意を思い出します。独立してからお世話になった沢山の方の顔と声が、浮かびます。

3月は私も友達も確定申告等で忙しかつたのですが、お子さんの受験の結果が出て「うちの娘が渡部さんの後輩になりました！」なんて、嬉しいお電話も恩師から頂きました。私は友人の依頼で始めた英語塾での助っ人講師が丸1年となり、無事役割を終えました。本業がある中での毎週金曜日の夜でしたので、自分で自分に「お疲れ様でした」♪4月は入学式と選挙ですね。

今の自分は、今までの出会いと体験からできています。どちらも、自分1人ではできないものです。その時々々の環境も、皆が築いてきてくれたものです。私の仕事机には、自分への戒めとして、2つの記事が貼ってあります。「えらぶるはバカのはじまり」と「自分の善を誇る悪」です(笑)

「始まり」、「入学」といえば、1つご紹介したい文章があります。「終始一貫は成功の秘訣であるが、これが出来ないのは皆本(もと)を忘れるからである。苦しんで入学試験をうけて、登校が許された喜びの日、開店の日のいきごみ、友人のよせられた厚意を忘れるから、怠ける、少しの困難にも、気をくじかせる」(倫理法人会の菜から抜粋)。

「誰かの助けになれたなら良かったな」、「喜んでくれて良かったな」と自分の善を誇らず謙虚に毎日を送りたいものです。さあ、ワクワクする4月の「始まり」です。希望に燃えて、大胆に、思いっきり！