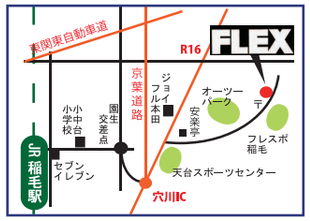
♪発行責任者：いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫　♪所在地：千葉市稲毛区小仲台7-3-2-305
♪発行部数　：毎月1日、13,000部発行(掲載店様店頭、ポスティング) ♪お問合せ：043-287-6120　info@idoina.com

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！

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
年末年始のお休み：12/29（火）～1/3（日）
法定点検　板金修理　廃車　名義変更

クチコミ☆広がる！

創業10年目！ ☆^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。

2015年12月号（第97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

秋はマラソンにしました！

（左から、代表渡部、酒井さん、金子さん、浜中さん）

11月15日　スイーツマラソン　@稲毛海浜公園

「何か秋らしいことがしたい」と思っていた渡部。
42.195kmを4人で2kmずつリレーして完走！
運動不足＆最年長の私も、何とか5回走りました。
銭湯で疲れを取り、焼肉屋さんで乾杯しました♪

日本の伝統文化「将棋」、始めませんか？

**江戸時代に既に存在した将棋は
400年以上経っても必勝法が生まれない
日本独自の誇れる伝統文化です。**

日本将棋連盟ちば遊膳支部では
①気軽に対局できる交流会
②プロ棋士真田圭一７段による指導対局
を毎月開催しています。

↑左が真田圭一先生

２０代～８０代まで幅広い年齢層で
とても仲良く楽しい仲間ができます！
将棋好きだけでなく、これから覚えたい
人も参加しています。将棋未経験の女性も
「動物将棋」で楽しく始めています。
ぜひお気軽にご連絡下さい♪

お問合せ　090-2874-8384　info@idoina.com　日本将棋連盟 ちば遊膳支部 支部長　渡部成夫

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84弾
モロッコいんげんの南インド風蒸し和え

お弁当やおつまみはもちろん、鶏肉や白身魚などの付け合わせにも。

★☆　材料　☆★
- モロッコいんげん 1袋（8-10本）（長さを出した3ミリ位の斜め切り）
- 玉ねぎ 1/4個（縦に切ってから繊維に沿って薄切り）
- カレー粉 小さじ1/4　・ひき割りのウラド豆(ピーナツ等で代用可)
- マスタードシード 大さじ1　・ココナッツ油 大さじ1　・塩　・粗挽き黒胡椒

★☆　作り方　☆★
1. 小鍋に水50ccを沸騰させ、モロッコいんげん、塩少々を入れ、蓋をして3分弱蒸す。
2. フライパンを強火にかけ、ココナッツ油をよく熱し、マスタードシード投入。
3. マスタードシードがシュワシュワと音を立て、弾けてきたら
   ウラド豆を入れて2分炒める。
4. ターメリックを入れ、油とよく馴染ませたら、玉ねぎを加え、色付くまで炒める。
5. モロッコいんげんをざるに上げ、フライパンに投入し、直ぐ火を止め、
   塩と粗挽き黒胡椒を振り掛け、混ぜ合わせる。

「髪を切りに行けない」悩み・ストレスに

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

将棋交流会

動物将棋２台導入！初めてでも大丈夫♪

次回 12/4（金）19:00～

初めての方～有段者まで、将棋好きが集まる会です！

いどばた稻毛の将棋交流会は、
「日本将棋連盟ちば遊膳支部」へと発展しました。
全国でも稀な、年齢層が幅広く（20代～80代）
皆仲の良い、素敵な仲間ができる自慢の会です。

会場：遊膳食堂（千葉市中央区栄町35-10）さん
参加費は1,000円（飲食は普段通り自己負担）。

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）をご連絡ください。
毎月、交流会のご案内をお送りします。

12/4は、プロ棋士真田七段ご来場！指導対局あり！

日本将棋連盟ちば遊膳支部
支部長　渡部成夫
☎090-2874-8384
info@idoina.com

広告募集中

この大きさの広告が
１か月8,640円（税込）！
６か月掲載で割引致します。
稲毛・四街道エリアに宣伝したい方におすすめです。

お問合せ：090-2874-8384
info@idoina.com

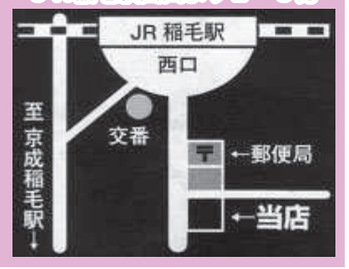
女性専門 ヘアーカット 1,000円！！

こしかわ

親切、丁寧に、真心こめて行います。
お気軽にご来店下さい。
中高年の方に喜んで頂いています。

10時～17時（木・日・祝定休）☎043(241)5188

ＪＲ稲毛駅西口より２～３分



夢と感動の偉人伝！ お子様に、ぜひ聴かせてあげて下さい。

68. 勝海舟②

前衆議院議員　田沼 隆志

幕府軍が鳥羽伏見の戦いで敗れ、2日後に江戸総攻撃という中、海舟と西郷隆盛の間でギリギリの開城交渉が行われます。

海舟は、徹底抗戦して内戦が長引き、江戸の町が焼かれることは避けようと考えていました。イギリスが支援する新政府方とフランスが支援する幕府方で国内が2分され、西洋列強の植民地となってしまったインドや清国と同じ轍を踏むことを恐れたのです。

西郷は、江戸攻撃中止の代わりに、城の明け渡しと将軍慶喜の身柄引き渡しを求めます。幕臣の海舟としては将軍の身柄は譲れません。しかし、江戸を戦場にもしたくない。海舟は必死に西郷を説得します。海舟が示した開城条件は、幕方に有利な条件でしたが、西郷は、江戸を焼野原にしたくないという海舟の無私の心を理解し、条件を受け入れます。ここに、江戸城無血開城が実現したのです。

海舟は、抗戦・恭順のどちらを選んでもその反対派から責められる立場にありました。悩みに悩んだ結果、幕臣として慶喜の身柄を守ると同時に、愛国者として日本の未来を守るという両獲りの道を選びました。海舟の交渉力はもちろん、その内容を受け入れた西郷の度量も素晴らしいことは言うまでもありません。海舟・西郷という2人の傑物の存在によって、日本は植民地化を避けられたのです。

私も、自分の立場を超えて、真に日本のためになる行動をしていきたいと思います。

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が、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、HP制作の補助、その他事務作業
- ●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～午前中の間で、2～3時間程度（応相談）
- ●時給1,000円（研修期間中3か月間は900円）※心とスキルにより、年2回昇給検討。
- ●応募方法：履歴書（写真付）、自己PR800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にぴったりです。
★「継続すること」は、心も実力も、今までなかった自分が実感できるはずです。いどばた稻毛は継続を応援します！

【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

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

代表渡部の『仲良く』実践記

創業１０年目！皆様、いつもありがとうございます。

★皆さん、こんにちは！　12月になりました。笑顔で過ごされていますか？節目の後始末は幸運を呼びます。今年を笑顔で締めくくりましょうね！

★先日経営者モーニングセミナーで、「一番の徳積みは親を喜ばすこと」と学びました。徳は先祖代々引き継がれるもので、私達には両親の積んだ徳が生きており、自分の人生での徳積みは、子に引き継がれるといいます。早速私も実践しよう！と、まずは1週間だけ、毎朝実家に顔を出してから出勤しようと決め、その記録用のExcelも作り、両親に照れながらも伝えました。

当然喜んでもらえると思って電話すると、、、母「明日から旅行だよ」、父「お父さんは駐輪場整備で毎朝6時には出るから、毎日来られても困るなあ」。。。この反応は予想外！！どうしようか困りましたが、笑えて来ました。よく考えたら、その実践をしている勉強会の先輩は私より年がずっと上なので、当然ご両親もうちより高齢で、だから喜ばれるんだなーと思いました。私の両親は74と69で元気に外出もするので、まだいいそうです。何か別の親を喜ばせる実践を考えることにして、ひとまず保留になりました（笑）。

★この実践記は97号、8年以上毎月続いていますが、私の実践を読んでくれた方が何かに気づき、自分なりの新しい実践をしてくれたら、きっと今よりも幸せな人が増えると思って書いています。人との出会いも、「渡部さんに会えて良かった」と何か一つでもプラスになるような存在になりたいです。私はこの実践記を毎月書くのが大好きです。継続していると、取組んでいる物事がより深くわかるようになり、楽しむポイントもより具体的に個性的になり、自分が心からやりたい使命感が芽生え、さらに多くの人の役に立てるようになれることを実感しています。今年はこれに気付けた良い1年でした。皆様にとって来年が良い年になりますように♪　後始末は最高の笑顔で♪