

血行をよくする
ストレッチを
習慣にしましょう!



教えてくれた人
デイサービスチャオ 荒巻さん
ふれあい型リハビリ施設です。
いっぱい笑いましょ!
デイサービスチャオ
稲毛区園生町902-1 102
☎043-441-8782
8:30~17:30
土曜・日曜・年末年始休

- ①温かい飲み物を飲む。
- ②緩めのレッグウォーマーで足首を温める。
- ③足指でグーパー体操。
- ④足指を曲げて爪を全部床につける。
(つまようじでたら無理しない)
- ⑤足指を曲げて指を全部床につける。
- ⑥足首をゆっくり回す。(右回り左回り5回ずつ)
- ⑦から⑥の動きでしたらオフィスでも簡単にできますのでやってみてくださいね。決して無理しないで自分のペースでやるのがベストです。

HELP!

冷房や長時間の
デスクワークで
足がむくみやすい!

冷えやむくみを甘く見るのは禁物です。血行不良によるむくみは、エコノミークラス症候群と呼ばれる疾患と同じく、動脈に血栓ができてしまう心配があるのです。対策として、

- ①オクラを下茹でして食べやすい大きさに刻む。
- ②山芋をすりおろす。
- ③梅干しの種を取ってよくたたく。
- ④①、②、③に納豆、にんにく、しょうがを加えてよく混ぜる。
- ⑤そうめんの皮に④をのせ、めんつゆをかける。お好みで刻みのりを散らして出来上がり。



教えてくれた人
うんめいや 石井さん

ネバネバ食材で
夏を乗り切って
ください!

館山直送の新鮮な魚介が自慢!
地産地消の居酒屋です。
鮮魚居酒屋 うんめいや
稲毛区小仲台2-6-2 2F
☎043-254-0558
17:30~01:00(日・祝は24:00)
不定休

和

夏バテ知らずの
スタミナそうめん

稲毛を代表する和洋中の巨匠たちが、いつもと違うそうめんレシピを教えてくださいました!

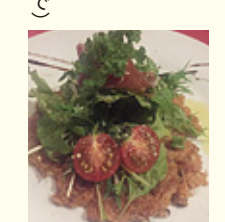
HELP!

頂き物のそうめんが
余ってしまった!

洋

イタリアン
ガレット

- 「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前
- ①粉チーズ 適量
- ②オリブオイル 適量
- ③野菜やツナなど(お好みで)



「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

「A」水100ml、
トマトジュース50ml、
めんつゆ20ml、
そうめん1人前

①粉チーズ 適量

②オリブオイル 適量

③野菜やツナなど(お好みで)

中

そうめんの
ジャージャー麺風

- 「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々
- ①豚ひき肉30g
- ②にんにく少々
- ③ごま油少々
- ④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)
- ⑤そうめん1人前



「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

⑤そうめん1人前

「A」味噌50g、砂糖大さじ1、
醤油小さじ1、豆板醤少々

①豚ひき肉30g

②にんにく少々

③ごま油少々

④きゅうりゆでもやし、
白髪ねぎなど(お好みで)

今年もまた暑い夏がやってきます。
夏ならではの悩みに、稲毛のプロが
『稲流』対応策を
教えてくれました!

HELP!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!

汗をかいて
シルバークセサリーが
黒ずんでしまった!



夏の悩み110番

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも
ピッタリ!

おつまみにも

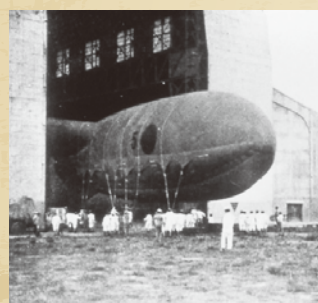
稲毛に残る戦跡たち

資料提供：稲毛区役所
千葉市市民局生活文化スポーツ部 男女共同参画課

旧気球^{れんたい}聯隊第二格納庫／陸軍歩兵^{れんたい}学校跡／旧鉄道^{れんたい}聯隊材料^{しょう}廠跡

千葉市内には、かつて多くの軍事施設がありました。現在の東千葉から千葉～西千葉～稲毛にわたる地域に数々の旧陸軍施設が作られ、人々から「軍隊の町」と呼ばれたほどです。現在その多くは学園地域や住宅地になっていますが、当時の面影を残す戦跡がそこかしこに残っています。今回の「いなげ・こらむ」では、稲毛区内に残るそのうちのいくつかをご紹介します。

●旧気球^{れんたい}聯隊第二格納庫（稲毛区作草部）



第一格納庫



現役で使われている第二格納庫

大正2(1913)年に所沢で新設され、昭和2(1927)年に作草部に移転してきた気球隊(昭和11(1936)に気球^{れんたい}聯隊に改称)の格納庫として造られました。第一格納庫は空襲で消失しましたが、第二格納庫が川光倉庫(株)さんの米穀倉庫として今も現役で使われています。巨大な気球を格納していただけあって、その大きさは圧倒的。写真左の第一格納庫は、第二格納庫よりも大きかったそうです。

●陸軍歩兵^{れんたい}学校跡（稲毛区天台）



陸軍歩兵学校の正門



作草部公園の石碑

大正元年(1912)年に旧陸軍教育機関のひとつとして設立。建物は残っていませんが、作草部公園に正門と通用門跡などが残されており、公園奥には「陸軍歩兵学校跡・平和之礎」の石碑が平和への願いとともに静かに佇んでいます。千葉市内には陸軍戦車学校(穴川)、陸軍防空学校(小仲台)、陸軍飛行学校(現・自衛隊下志津駐屯地)もあり、軍の教育地域としての機能を担っていました。



旧鉄道^{れんたい}聯隊材料^{しょう}廠跡(千葉経済学園所有)

●旧鉄道^{れんたい}聯隊材料^{しょう}廠跡（稲毛区轟町）

高窓のあるレンガ作りの外観が印象的なこの建物は、明治41(1908)年に旧陸軍鉄道^{れんたい}聯隊の材料^{しょう}廠として建築され、鉄道工兵の教育や鉄道器材の保管、列車やレールなどの修理を行う施設として使われました。「イギリス積」と呼ばれる独特のレンガ積技法が用いられており、昭和63(1988)年に県指定有形文化財に指定されています。ちなみに、この施設のある轟町の地名は、軍靴の音が賑やかだったことから名付けられたそうです。

稲毛にはこのほかにも、「千葉市ゆかりの家・いなげ」敷地内にコンクリート製の防空壕が現存しています。憲法解釈や集団的自衛権の議論が活発な昨今、「戦争と平和」について、わたしたちひとりひとりがもう一度しっかりと考え直してみたいものです。



Legend of INAGE

川島豆腐店

稲毛区稲毛東2-15-9
TEL.043-243-9230
9:00~18:00
日曜・祝日休

2代目・川島俊行さん

JR稲毛駅から京成稲毛駅に向かう坂の途中にある川島豆腐店。開業は今から60年前、現在は2代目の俊行さんがお店を継ぎ、当初から変わらぬ製法で豆腐製品を作り続けています。100%手作りの豆腐(一丁150円)はもちろんですが、この店のイチ押しは手揚げの油揚げ! (一枚70円) 油揚げ作りは油の温度や揚げる時間の管理が非常に難しく、5秒違うだけでも味が変わってしまうそうで、現在市内にある18軒の豆腐店の中でも、手揚げにこだわっているお店は5~6店しかありません。揚げたてに醤油をつけて食べるだけで最高のおつまみに! ぜひ味わってみてください。

また、一日に20個しか作れないというがんもどき(一枚150円)も絶品です。山芋をたっぷり練り込み、手こねするのにかかなりの力を使うので、大量生産が難しいそうです。早めに売切れてしまうこともあるので、朝の散歩がてらお店を訪れてみるのもいいかも。近隣の保育園にも給食用の豆腐製品を納めている川島豆腐店ですので、安心・安全は折り紙つき。地元稲毛が誇る老舗豆腐店の味を、ぜひ一度試してみてください!



メッセージリンク

「つながる、広がる、稲毛の輪」

いいね稲毛! サポーター店主がリレー形式で関係の深い店主を紹介するコーナーです。

屋台拉麺 一's ▶Glassy(グラッシー)

「脱サラして自分の店を地元稲毛に構える!」と稲毛愛にあふれる、若くしてやり手の坪井君。お店をOPENさせる前から時々飲んだり、ゴルフにいたり、オーナー同士、仲良くさせてもらっていました。いざ完成したお店は、稲毛には珍しい大衆リゾートダイニング! お店からの眺め良し、開放的なテラスも心地よく、非日常的な気分が味わえます。サーフィンやゴルフが趣味という「イケメンつぼっち」のお店に、ぜひ遊びにいらしてみてください! (屋台拉麺 一's 小島潤一郎)



First Marine ~Glassy~ (グラッシー)

稲毛区小仲台2-2-2 N's Quattro 3A ☎050-5787-8962
営業時間/11:30~15:00、17:00~24:00(L.O.23:30)
定休日/月曜日

ハワイやカリフォルニア、メキシコなど、南国リゾートをテーマにした料理と雰囲気が味わえる、稲毛で唯一の大衆リゾートダイニング。開放感たっぷりのテラス席は大人気なので予約がおすすめです!

◎次回は坪井さんが「つながり」のお店を紹介してくれます。お楽しみに。



稲毛LOVEのイケメン!
一緒に稲毛の街を盛り上げていこうね!
左)グラッシー 坪井 良太さん
右)一's 小島 潤一郎さん

vol.10 いなけん 稲毛検定

稲毛のこと、もっと学んでみませんか? [いなけん]に答えて、いいね稲毛! ホームページよりご解答ください。全問正解された方には抽選で10名様にINAGE TIMESがファイルできるバインダーをプレゼント! (2015年9月末日まで) 当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

Q1

昭和11年に作草部に造られた格納庫。何を格納していた?

- ①気球
- ②地球
- ③電球

Q2

旧鉄道^{れんたい}聯隊材料^{しょう}廠跡(稲毛区轟町)はレンガが特徴。このレンガ積み技法は?

- ①ピラミッド積
- ②イギリス積
- ③アメリカ積

Q3

稲毛東2丁目の川島豆腐店。大人気、1日20個の限定品は?

- ①麻婆豆腐
- ②杏仁豆腐
- ③がんもどき



※応募に際して提供された個人情報については、本検定に関わる事項のみに使用され、その他の目的には使用されません。

Vol.9の答え 問1/①キレイな街づくり 問2/②浅間神社 問3/①月曜日

■いいね稲毛! サポーター店 【食べる・飲む】 Bar ビケビケ/Lounge Aka-Tombo/Jazz Spot CANDY/焼酎ダイニング なべ忠/Bar ムーンティアーズ/カウンターパブ ビリーヴ/izakaya 銘酒の里 鶏料理専門店 鶏三/炭火やきとり 鳥繁/和創旬彩くうひな/居酒屋 魚菜蔵/イタリアンダイニングバー Babe/カレーレストラン シバ/串焼屋 鉄/ホルモン閨番長 稲毛店/ミュージックバー フルハウス/屋台拉麺 一's (いちず) 鮮魚端酒房うんめいや/GLAMOROUS/パスタハウス プリモ/Bar ベーバームーン/中華食堂 華葉軒 (千葉市地方卸売市場内)/ダイニングバー 食ん菜/自家製太打麵 勢拉 稲毛店/First Marine~Glassy~
【買う】 リカープラザ大越酒店/ブルーレースジュエリー工房/菓子・茶の専門店 茶の和 【美容・健康・癒し】 美容室 ロマンティックローズボンボン/美容室 Apakabar/Advanced Hair/なみき歯科医院 耳つぼダイエット リフレッシュ稲毛駅前店/OBMボディバランスセラピー/アロマサロン ヌーベルコピーヌ/いなげ駅前整骨院/エステティックサロン ラン・アンペリアル/ネイルサロン Burny/夢の樹 ViVi稲毛店
【学ぶ】 パソコンスクール Flower/響カラオケボーカル教室/空手道 武現塾/キックボクシングジム マスターズビット/海老原ダンススクール/レンタルスタジオ アドバンス/レセ・フェールバレエ 稲毛教室
【ビジネス】 海浜不動産株式会社 稲毛本店/メッセ・セキュリティ株式会社/税理士 行政書士 F.P. 片岡事務所/司法書士 好井秀行事務所/いなげ司法書士・行政書士事務所/アーティファイス
【その他】 須藤材木店/読売新聞 稲毛/読売新聞 稲毛東部/ライブハウス 稲毛K's Dream/ふれあい型リハビリ デイサービス ちゃお

■いいね稲毛! スポンサー企業 有限会社飯田産業 千葉信用金庫稲毛支店



稲毛活性化プロジェクト
いいね稲毛!

INAGE TIMES!

vol.14 【2015 Summer】
2015年7月10日発行

<http://www.1117inage.net/>

<http://www.facebook.com/1117inage>

発行:稲毛活性化プロジェクト いいね稲毛!

〒263-0031 千葉市稲毛区稲毛東3-16-2(リカープラザ大越酒店内)
☎043-204-8215 ☎043-203-4077 ✉office@1117inage.net