

FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX



# 1日車検

日曜定休

承ります！

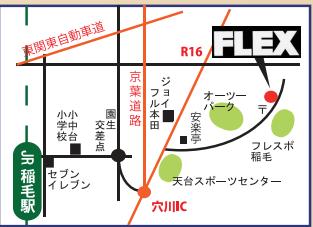
お見積無料です。お気軽に電話・メールください。



千葉市稻毛区長沼原町 774-1

TEL 043-257-5285

email: [service@flexauto.co.jp](mailto:service@flexauto.co.jp)  
フレックス稻毛民間車検工場



車検以外でも、このチラシを持参すると、とってもお得！

12か月点検の工賃が  
**50% off!**

※貨物車は除きます

毎週土曜はオイル交換が  
**50% off!**

※走行 5000 キロ又は乗らなくとも  
6ヶ月が交換目安です。

お盆休み  
8/12(水)  
～16(日)



- ◎ 法定点検
- ◎ 板金修理
- ◎ 廃車
- ◎ 名義変更

新車・中古車販売

# FLEX



クチコミ☆  
祝15周年！ ☆^、(\*^-^)v Thank you♪ v(^▽^\*)/^☆  
広がる！ ● 心 いどばた稻毛♪が自信を持ってお奨めします。  
2020年  
8月号  
(第153号)

♪発行責任者：いどばた稻毛（2006年6月設立、<http://idoina.com>）代表 渡部成夫 ♪所在地：千葉市稻毛区小仲台8-22-15-307  
♪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

Windows7は、2020年1月14日にサポート終了しました。  
新しいパソコンへの買い替え、各種設定、承ります！！

パソコン選び、データの移行、メールの設定、お任せ下さい！

サポート終了後のWindows7を使い続けると……

- × セキュリティ更新プログラムが提供されなくなるので、  
メールやブラウザの利用はもちろん、ネットに接続しているだけで危険！  
悪意あるソフトウェアに侵入されたり、様々な攻撃を受ける恐れが…。
- × Windows7は考慮されなくなるので、  
今後買ったりインストールするソフトやプリンタ等の周辺機器が  
Windows7では使えない可能性が十分考えられます。

ぜひお早めに、買い替えのご検討を！  
お気軽にご相談ください！

今年に入り、  
ご依頼増加中！

「先に知つておいて  
本当に良かった!!」

新しいパソコンを買った後、今後のこと  
を考えると、近所の業者さんに購入や設定を  
頼む方が安心で、しかも安く済みます。

例えば何か困った時も、  
◎出張料が、大手よりも格段に安い！  
◎対応が速い！すぐ状況を確認に行けます！

喜んで頂けるように、頑張ります!!

いどばた稻毛  
代表 渡部（わたべ）  
TEL:090-2874-8384  
Mail:[info@idoina.com](mailto:info@idoina.com)

今月の一皿 - 無化調 無加糖 ときどきスパイシー

今までの全お料理を掲載！  
<http://idoina.com>

第133弾

きゅうりのきゅうちゃん？



ごはんやお素麺のおともに旬のきゅうりをポリポリ♪

★★ 材料 ★★

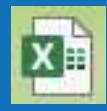
・きゅうり 1本 ・塩 1～3つまみ ・酢 大さじ1/2 ・ごま油 少々  
☆砂糖 大さじ1/4 ☆醤油 大さじ1.5 ☆砂糖 乾燥赤唐辛子 1/4本 ☆刻み生姜 少々

★★ 作り方 ★★

1. きゅうりを2cm幅に切りザルに入れ、塩をまぶして30分置く。
2. ☆の材料全部を小鍋で入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。
3. きゅうりを軽く絞り、2の小鍋に加えて中火にかけ、  
沸騰しけたら火を止めてタッパーやジップロックに移し、酢とごま油を加える。
4. 一晩置いたらできあがり。

★★ ポイント ★★

1. 沸騰しけたらすぐ火を止めてポリポリの食感に。
2. 日が経って塩っぽくなりそうだったら、汁を捨てて分量外の酢とごま油をまぶしましょう。
3. 中までしっかり漬けたければ蛇腹切りがオススメ♪



# 中学生～在宅 Worker～シニアの方まで 楽しい 2020.7・8月限定！ コロナ期間に Excel 習得！ 第2弾！



代表 渡部成夫

コロナ期間でも、充実した楽しみが欲しいですよね！  
「パソコンはあるけど、全然使いこなせてない」初心者の方、  
この機会に Excel を、一気にプロレベルにしてしまいませんか？

私は今の仕事はもちろん、前職経営コンサルタント時代に大手都市銀行本店で、数々の Excel を駆使し、資料作成はもちろん、投資家向け収益予測や海外発電所の採算分析等に携わりました。

Excel は気軽にパッと使ったり、作ったりできるものです。それには、自分で何時間も格闘するよりも、一度出来る人間から正しい考え方やコツを学んだ方が、早いし楽だし楽しいはずです。  
ゆったり楽しい 2 時間 1 回で、周りの人を驚かせてしまいましょう♪

## Excel は Word より万能！何でも出来て、とても楽しい！

①Excelは、計算で使うんじゃないの？

電卓より  
正確で速い!  
さっと計算  
恰好いい！

「Excelで作れない資料などない」ほど、万能です。

②どんな資料が作れるの？

Wordで作れる資料全て+チラシ、プレゼン資料、見積・請求・契約書、家計簿、確定申告、顧客・売上管理、FAX注文書、入居者管理表…etc.

③パソコン苦手だけど、私にも出来る？

**文字の入力ができる方なら誰でも大丈夫！**

## 初心者でも、たったの 2 時間で、プロレベルに！

①計算や表の作成、文字や表の装飾、タイトルや日付等の体裁まで

**誰に出しても恥ずかしくない、自慢の資料がれます。**

②プロは何が違うのか？ちょっとした工夫で見違えるポイントまで伝授！

★2時間の出張講習です。（稻毛・四街道）

★以前、同様の講習で、大好評でした。

遊び感覚で、一流のスキルが身につきます。

★7月・8月、毎月2名様限定  
**16,500円(税込/お一人様)**



いどばた稻毛

創業 15 年

<http://idoina.com>

TEL: 090-2874-8384

Mail: [info@idoina.com](mailto:info@idoina.com)

6/15、いどばた稻毛は創業15年目に入りました！ますます頑張ります！

## 「髪を切りに行けない」悩み・ストレスに

高齢・病気・障がい等



初回のお客様に限り  
**1,000 円割引**

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～**

(交通費別途 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

千葉市中央区松波 2-22-11-201 近江谷 広樹

## 居酒屋で将棋とお酒を楽しむ大人の会♪ 楽しくどんどん上達！

● 未経験者や女性に人気！



初めての方は  
動物将棋から。  
将棋の基本を楽しみ  
ながら覚えられます。  
駒も可愛いです。

● 誰でも初段が目指せます！有段者多数！



当支部会員になると、プロ棋士の  
真田圭一八段の指導対局が毎月受けられ、  
一生ものの技術が着実に身に付きます。  
真田先生の優しく的確なご指導で、  
まず初段の免状取得を目指しましょう。

指導対局: 8/14 (金)

将棋交流会: 8/26 (水)

毎回19時～。会場：遊膳 貸切！  
(千葉市中央区栄町37-10)

お問い合わせ：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](mailto:info@idoina.com)

## 広告宣伝・プランティング、お任せください！ いどばた稻毛

・HP制作 ☆格安5万～最高級まで

・HPからの集客対策 (SEO対策、Google Adwords)

・HP、ロゴ、名刺、チラシが全てそろうお得なパック！

・看板、窓orドア用シール制作

・窓やドアに貼る宣伝シール

・会社やお店のロゴ制作

・名刺制作 ☆箔押し等もOK!

・社章、タオル等グッズ制作

・会社パンフレット、チラシ制作

稻毛・四街道エリアで集中的に宣伝！

当クチコミ誌への掲載

いどばた稻毛のこの広告は、稻毛・四街道エリアに毎月13,000部ポスティングしています。

心のこもったポスティングで、実際に上の将棋の初参加者も増えています。継続は力なり！

1ヶ月税込8,800円～の格安料金で、お店の宣伝や趣味の仲間作りにお役立てください！



創業 15 周年！皆様、  
いつもありがとうございます。

代表渡部の「仲良く」実践記

皆さん、こんにちは！ まだ真夏ほどではありませんが、結構暑いですね。  
コロナに加えて、暑さと、マスクをしていることの息苦しさで大変ですが、  
それでも楽しみを見つけて毎日元気に過ごしましょう！

何気ない日常も、楽しもうと思えば、楽しいことは結構あるものです。自分の人生が楽しいと思うか、つまらないと思うかは、とても大きな違いです。  
同じことでも「どうしたら楽しくできるか？」脳に問い合わせてみましょう。  
それだけで、随分楽しくなるはずです。

6月で創業15年目になりましたが、新卒で四年半勤めていた時は、私はあまり笑えませんでした。激務で精神的にも肉体的にも限界だったことが原因ですが、20代の私には、物事を喜んで楽しんで行うことに何の意味があるか、わかっていました。それこそが、人生を豊かにするものであるのに。

最近「創業15年、すごいですね」とか、「いつも素敵な笑顔ですね」とか、褒めて頂く機会も多いのですが、私が大きく変わることができた理由は、15年前起業する時に、「生き方を変えよう」と心に決めたからです。人の心からの決心には、それほどの力があるのです。

自由で、笑顔で、毎日が楽しく、仕事はお客様に喜んで頂くことを第一に一生懸命やり、趣味も楽しく実力を上げ、素敵な仲間に囲まれて、幸せに過ごしたい。そう決めたから、15年前以前とは違って、とても楽しいのです。

いつも心に思っていることは、現実のものになります。私が20代の頃の自分に最も教えてあげたいのは、このことです。愚痴や人の批判を口にしている人を見ると、とても可哀そうに思えます。自分で自分を不幸にしているからです。改めて、素直な心で、自分はどう生きたいのか、決心しましょう！



いどばた稻毛  
<http://idoina.com>

ホームページ上にはこのチラシに載っていないお店の情報やクーポンが多数あります。  
他にも稻毛で活躍している方の対談集や、とっておきレシピの過去の全作品など、もり沢山です。