

FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX



1日車検

日曜定休

承ります！

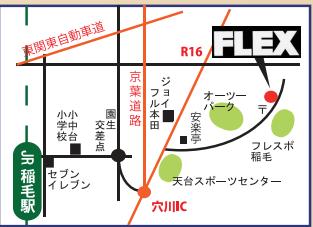
お見積無料です。お気軽に電話・メールください。



千葉市稻毛区長沼原町 774-1

TEL 043-257-5285

email: service@flexauto.co.jp
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。



- ◎ 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
9月号
(第154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

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134弾

青はぐら瓜の鉄砲漬



千葉県は成田の名産を手作りしてみませんか？

★★ 材料 ★★

- ・瓜 1本(数センチおきに縦に皮をむき、横に二等分、真ん中をくり抜く)
・濃度3%の塩水(水500ccと塩大さじ1(15g)で作る) ・大葉(しそ) 4枚 ・生姜 1~2mmスライス、4~6枚を細切り
・にんじん 1~2mm輪切り、4~5枚を細切り ・青唐辛子 2本 ・塩 小さじ1/4 x 3杯弱(翌日の瓜の重量の2%)

★★ 作り方 ★★

1. ジップロックに瓜と塩水を入れ一晩置く。
2. 翌日、瓜を取り出して塩水を捨て、瓜の重さを量る。瓜の重さの2%の量の塩を小皿に準備する。
3. 大葉・生姜・にんじん・青唐辛子に少し塩(分量外)をまぶす。
しなりしたら、大葉2枚を少し重ねて並べ、生姜とにんじんの半量と青唐辛子1本を大葉にのせて巻き、瓜の穴の真ん中に入れる。もう半分の瓜も同様に。
4. 2の塩を瓜の表面と切り口にまぶし、ジップロックに戻す。瓜の重さの2倍の重量の重石を載せ一晩おく。
5. 冷蔵庫で冷やして召し上がり。

★★ ポイント ★★

1. 瓜のくりぬきはティースプーンを使うと簡単です。
2. お皿を重ねたり、空のペットボトルに適量水を入れたりしたのが重石になります。
3. 下漬用3%の塩水は瓜がひたひたに漬かる量で充分。
水500ccだと塩がちょうど大さじ1なので作りやすいですが、実際に必要なのは300~400ccだと思います。

何かお困りごとはありませんか？

2020.9月限定！

お役に立てうこと、募集！

第3弾！



代表 渡部成夫

「コロナ期間、皆が大変な時期だから、私にできることを頑張ろう！」
「自分も大変な時だからこそ、人のお役に立とう！」

そんな想いで4月から企画を立てて、今回は第3弾です。

「私なりに考えたもので、お役に立ちますよ」というのも良いかもしれません。

「今日は誰か困っている人がやってほしい事をお手伝いした方がよりたくさん喜んで頂けるのではないか」と思いました。

あんまり大変なことでなくて、助かるもの、ありませんか？

この企画はどんなご依頼が来るのかわからないので怖い面もありますが、私が無理をしなくともお役に立てる、やってくれると助かることがあれば、チャレンジしてみたいと思います。

私ができそうなことでしたら、ぜひお気軽にご相談ください。

もちろん、無料です！先着2名様とさせて頂きます。

最後に私の希望です。

- ・長時間でないもの。危険でないもの。汚くないもの。
- ・ご依頼の仕方が優しい人。無理は言わない人。
- ・自分でやるのが面倒くさいとかでなく、できなくて困っている事。

私がいたり、やったりすると助かるもの。



いどばた稻毛

創業 15 年

<http://idoina.com>

TEL: 090-2874-8384

Mail: 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: 9/11 (金)

将棋交流会: 9/30 (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

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

稲毛・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、稲毛・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！

代表渡部の「仲良く」実践記



創業15周年！皆様、いつもありがとうございます。

皆さん、こんにちは！コオロギが鳴いて、もうすぐ秋でしょうか。気持ちの良い風が吹く涼しい夕方は、とてもいいですね。

この1か月ほど、たくさん本を読みました。すごい時は1週間に6冊も。一番面白かったのは、『夢をかなえるゾウ』。4巻があつという間でした。内容がとても濃く、なおかつ楽しいので、ぜひ読んでみてください。ワクワク毎日を過ごすヒントが満載です！

夢を叶えることや、目標に向かって頑張ることについて、本や色々な人の考え方方に触れて私が強く感じるのは、人それぞれ、自分が良いと思うように生きれば良い、ということです。商売で大成功して億万長者を目指す人もいれば、日常のささやかな幸せに感謝して生きる人もいます。こうしなきゃいけない、ということはないので、自分は自分として、人の考え方を尊重できる

ことが大事なことだと思いました。心や視野を、いつも自然体で柔らかに過ごしたいです。

さて、先日は真田圭一先生の指導日でした。1局終わり、「本当は自分より強い相手といつもできれば良いのですが、1か月前よりだいぶ将棋の感覚が狂ってますね」と。自分でも指してて何か中途半端でした。ところが翌日先生のアドバイス通り実行してみたら、すぐに感覚が戻り、本来の力を発揮できるようになりました。さすが真田先生！！驚きました。

1つのことを身に付けようと執着しそぎると、正しい素直な心やフォームが置いてけぼりになってしまうことがあります。そんな時、正しい方向に導いてくれるのは、とてもありがたいことです。将棋も歌も仕事も、大切な感覚は似ています。素直に力を発揮できるように、心掛けて頑張ります！



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。