

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。

笑顔でお待ちしております！



- ◎ 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。
2021年
3月号
(第160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

会社設立応援パック

- ① ロゴ
- ② プロの写真撮影
- ③ 独自ドメイン
メルアド
- ④ (500枚)
名刺
- ⑤ A4フルカラー
チラシ
(1,000枚)
- ⑥ HP用
サーバー
- ⑦ ホーム
ページ

2ヶ月で全てそろいます！

★標準装備★

- SSL(暗号化通信)
- スマホ対応
- フォーム
- 内部SEO対策
- Google Analytics

創業15周年感謝価格！

ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み！

55

万円

（税込）

★感謝価格は2021年6月末迄！ 2021年7月より通常価格税込77万円に戻ります。

※スケジューリング・企画・取材・文書作成・印刷代まで、全て込みの料金！

※名刺・チラシの部数やHPのページ数、ご要望にご対応！（お見積致します）

あなたの
起業をサポート!!

自信のサービス！
ステキポイント

- 1 窓口が1社で済む！
別々に頼む手間を大幅削減！
- 2 デザインも内容も
高品質・統一感！
- 3 完成後もずっと安心！
柔軟・迅速対応で創業15年！

いどばた稻毛
代表 渡部（わたべ）

TEL:090-2874-8384
Mail:info@idoina.com

今までの全お料理を掲載！
<http://idoina.com>

今月の一皿 - 無化調 無加糖 ときどきスパイシー

第140弾

ドライフルーツのラム酒漬



ケーキに入れたり、クリームチーズで和えておつまみにしたり。

注ぎ足し増量で永遠に楽しめます☆

★★ 材料 ★★

・好みのドライフルーツ・ラム酒（ウイスキー・ブランデー・テキーラ等…度数の高いものをお好みで）

★★ 作り方 ★★

1. 清潔な空き瓶にドライフルーツを入れる。
2. お酒をひたひたになるまで注ぎ、暫く寝かせる。
3. ドライフルーツがお酒を吸うので、お酒を足してひたひた状態に戻し、再び寝かせる。
4. 水位が下がらなくなるまで2~3を繰り返す。
5. 常温で保存。

★★ ポイント ★★

1. クリームチーズをマスカルポーネに置き換えると高級感UP♪
2. マンゴーやパイナップル等を混ぜたり、レーズンやイチヂク単品等、お好みのドライフルーツで。
3. ケーキに入れる時は汁を入れただけ味に深みが出ますので、砂糖を控えることが出来ます。

お問合せ・ご掲載は、いどばた稻毛まで♪
TEL&FAX:043-287-6120 e-mail:info@idoina.com

毎月1日 13,000部発行
発行：いどばた稻毛 代表 渡部 成夫 1



60歳以上の方 1回約20分 ご自宅でお気軽に

2回無料で体験できます！

食欲がない、歩くのが辛い、関節痛等、当店自慢の施術で良さを実感！



☆ 3時間で今よりも元気に笑顔になりませんか?☆
施術の無料体験とセットで、
体操や筋トレもいかがですか?

少人数制
元気と笑顔のパワースポット
「デイサービス ちゃお」とコラボ♪

※個人情報を開示することは一切ございません。ご安心ください。



千葉市稻毛区小仲台6-2-8

お気軽にお電話ください!
043-239-7092

9時~12時、14時~20時 (祝日定休)
inage@nanohana7087.com



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月から企画を立て続けて、今回は第8弾です。

今まで物のプレゼントや行動でのボランティアが多かったですが、
今回は言葉を贈りたいと思います。

人を信じることだったり、自分が率先して動くことだったり、誰かを応援することや、喜んでくれるのが嬉しくてプレゼントすること。共通点は、「自分が先に出す」ことです。自分が先に出すためには、自分の得より人の幸せを願う心がないと、できません。

世の中には、人から奪おうとする人や、もらった時だけ等価のものを返す人がいますが、自分が心から先に出すことは、楽しくやれば、自分も相手も幸せになれるだけでなく、結果的には何倍にもなって自分に還ってくるのです。とても楽しみになりませんか？

私が好きな言葉「天に貯金する」。あなたの良い行いは、必ず天に貯金されています。ご安心を♪



いどばた稻毛
<http://idoina.com>

創業 15 年

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！

訪問美容師さん(パート)急募!

時給1,200円~ *研修3か月あり/時給1,100円



外出ができない方のお住まいや、病院・施設などを訪問し、キレイにしてあげるお仕事です♪
直行直帰で、1日3時間勤務もOK！

【勤務】主に千葉市内

【時間】8:30~18:00内 週2~OK 1日3h~6h *応相談

【資格】・要 美容師免許 ・要普通免許(AT 限定可)

【待遇】交通費規定内支給、社員登用有、車通勤OK、社保完

30代~40代の
女性美容師さんが活躍中！

<http://regalo-houmon.com>

訪問美容レガロ

043-251-1315

9:00~18:00 日曜定休

千葉市若葉区原町 919-7-101 (担当:近江谷)

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。

● 誰でも初段を目指せます！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: 3/12(金)

将棋交流会: 3/31(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！ だいぶ暖かい日が増えてきましたね。
緊急事態宣言下の生活もだいぶ慣れてきましたが、早く感染が減り、無事解除されることを願うばかりです。

さて、色々な行事やイベントが中止ばかりの中、千葉市の習い事キャンペーンのおかげで、私は歌のレッスンだけは順調に続けることができています。スタジオ貸切で先生とマンツーマン、レッスン中もマスク着用ですが、私の大きな楽しみです。ここ1年半で、私は高い声が大分出るようになり、半音で4つくらい、キーが上がりました。だんだん歌える歌が増えてきて嬉しいです。ただレッスン以外の練習がほとんどできないので、家で小さな声で練習です(笑)。早く思いっきり歌える日が来て欲しいです。

話は変わって、最近読んだピーター・ドラッカー（経営学・マネジメント

）の父）がいう、人事における重要な資質「真摯さ」です。真摯さは幼少期の家庭や学校教育の影響が大きく、後天的に身に付けるには努力が必要ですが、ドラッカーは、「能力や頭の良さよりも断固、人格的な真摯さを評価する」、といい、私も大賛成です。

なぜなら、能力だけでなく人格的な真摯さが、どこに行っても評価されれば、真摯さの価値は一層高まり、そうであろうと努める人は増え、お互いに良い影響を及ぼし合い、余計な疑いや愚痴や争いや搆取は消え、精神的にも経済的にも、今よりずっと皆が豊かになると思うからです。

幸いなことに、私の周りは素敵な人ばかりです。信頼できる人との仕事は、どんなに安心で、心休まり、気持ちよく力を発揮でき、幸せなことか。日々の自分磨き・心磨きは、意識して努力する価値が大きく、楽しいものです♪



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。