

FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX



1日車検

日曜定休

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16周年！☆^、(*^-^)v Thank you♪v(^▽^*)/^☆
広がる！ 良いお店を見やすく一気にご紹介♪

● 心 いどばた稻毛♪が自信を持ってお奨めします。

2021年
9月号
(第166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

お店のOPEN、会社設立に最適！！

- 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

会社設立応援パック
ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み!

77 万円 (税込)

※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146弾

夏野菜のパエリア



仕込んで待つだけ。冷めてもおいしい。キャンプでも♪

★★ 材料 (2~3人分) ★★

- ・米 1.5合(洗わない・とがない)・真鯛(刺身用サク)1枚・玉ねぎ 1/2個・ピーマン 1個
- ・トマト 2個・椎茸 2個・ベーコン 2枚・にんにく 2片・ローリエ 1枚・塩、胡椒 適量
- ・オリーブ油 大さじ1.5・水(米と同量+50cc)に醤油小さじ1/2とサフラン(あれば)を混ぜておく

★★ 作り方 ★★

1. 野菜と真鯛を食べやすい大きさに切る。
2. 真鯛をフライパンで表面が白くなるまで炒めて取り出す。
3. 同じフライパンに油を足し、野菜・ベーコン・米を米が透き通るまで中火でよく炒める。
4. ローリエと醤油(サフラン)水を加えて蓋をして弱火で20分。
5. 天地を返すように混ぜ合わせ、真鯛を加え、蓋をして弱火で15分。
6. 強火にして30秒、火を止めて15分放置。

★★ ポイント ★★

1. 弱火でじっくり。おこげもできますよ♪
2. 出来上がりが柔らかければ、蓋を開けてしばらく放置しましょう。
3. オレガノやパセリなど好みのハーブを入れても◎



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！



なのはな整骨院

千葉市稻毛区小仲台6-2-8

お気軽にお電話ください!
043-239-70929時~12時、14時~20時 (祝日定休)
inage@nanohana7087.com

ふつうの主婦が ふつうことを行います。

楽しくお話ししましょう!

洋服の買い物も楽しいですよ!

お家でまったり
コース
(例)楽しくお出かけ
コース
(例)

- ・お掃除、断捨離
- ・洗濯
- ・まつりお話
- ・お茶出し
- ・通院の付き添い
- ・お食事
- ・観劇
- ・お散歩

2021年9月末迄
初めてご依頼の方限定
~~11,000円~~ → **6,000円**

お手伝いしてほしいこと、何でもお気軽にご相談ください！
どちらも2時間半、税込・交通費込 ~~+1,000円~~ **6,000円！**愛嬌勝負！
子猫の家事 & 散歩**050-6872-8190**

6/15、いどばた稻毛は創業16年目になります！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

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？

初回のお客様に限り
1,000円割引<http://regalo-houmon.com>**訪問美容 レガロ****カットのみ 2,800円～+税**

(交通費別途500円+税)

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

千葉市若葉区原町 919-7-101 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！

広〜い！栄町会館に会場を移しました。
密を避け、換気や手消毒を徹底し、時間は
決まりを遵守。活動再開しております！

● 未経験者や女性に人気！

未経験の方でも、駒の動かし方から楽しく
教えます。安心して遊びに来てください！

● 誰でも初段に！2021年度 指導対局、受付中！



指導対局: 9/10(金)

将棋交流会: 9/29(水)

毎回18時～。会場：栄町会館
(千葉市中央区栄町10-4)

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 | ・看板、窓orドア用シール制作 | ・名刺制作 ☆箔押し等もOK! |
| ・HPからの集客対策 (SEO対策、Google Adwords) | ・窓やドアに貼る宣伝シール | ・社章、タオル等グッズ制作 |
| ・HP、ロゴ、名刺、チラシが全てそろうお得なパック！ | ・会社やお店のロゴ制作 | ・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！

代表渡部の「仲良く」実践記

皆さん、こんにちは！暑い日が続きますが、元気に過ごされていますか？私は7月のうちに、ずっと行きたかったお墓参りに行くことができました。今回は早起きをして、初めて一人で行きましたが、とても良かったです。

8月は緊急事態宣言で、カラオケBOXは休業。私の大好きな歌の練習は、1人カラオケもできなくなりました。とても残念ですが、そんな時でも、出来ることを見つけて楽しみたいものです。

1つ見つけたのは、18時～19時頃に外での仕事が終わって帰る時、実家に寄ることです。両親とご飯を食べながら近況を話し合ったり、父親と将棋を指したり、本を借りて帰ったり、なかなか良いものです。

もう1つは、毎朝早起きに取り組んでいるので、朝が快適で楽しいです。

今は朝6時過ぎですが、電話やメールもなく静かにまとまる時間が取れるので、文章を書いたり、資料を作ったり、今日やりたいことの準備をするには最高です。一日の始めと終わり、準備と後始末を整えて、コロナ禍でも、良い心の状態を長く持てるようになりたいですね。

夏休みも終わり、9月は新しいスタートの時期です。9月が新年度の会も多いです。良いスタートは良い心の状態から。そのためには日頃の生活習慣を見直してみるのも良いことです。

習慣になったということは、ある程度長く続けてきたということ。長く続けたものほど変えるのは抵抗があるでしょう。しかし、新しく挑戦したことが出来た時、それは日常の些細な習慣の改善であっても、その喜びや自信は何物にも代えがたい嬉しい体験です。出せば入るの法則です♪

創業16周年！皆様、
いつもありがとうございます。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。