

**FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX**

車検時オイル交換  
**★ 無料 ★**  
 クーポン券

# 1日車検

日曜日  
も営業

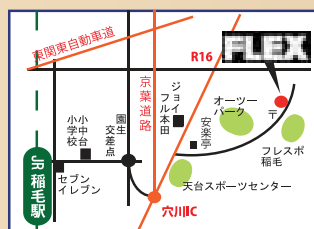
**承ります!**

お見積無料です。お気軽にお電話・メールください。



千葉市稲毛区長沼原町 774-1

TEL **043-257-5285**  
 email: [service@flexauto.co.jp](mailto:service@flexauto.co.jp)  
**フレックス稲毛民間車検工場**



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キロ又は乗らなくても  
 6か月が交換目安です。



- ◎ 法定点検
- ◎ 板金修理
- ◎ 廃車
- ◎ 名義変更

新車・中古車販売

**FLEX**



祝11周年! ☆^、(\*^-)vThank you♪v(°▽\*)/☆  
**クチコミ★ 広がる!** 良いい店を見やすく一気にご紹介♪  
 ● 心 いどばた稲毛♪が自信を持ってお褒めします。

2018年  
3月号  
(第124号)

発行責任者：いどばた稲毛(2006年6月設立、http://idoina.com) 代表 渡部成夫 所在地：千葉市稲毛区小仲台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) お問い合わせ：043-287-6120 info@idoina.com

## 将棋交流会。賞品付のリーグ戦、いつからでも参加できます!

● 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。

● 初段の免状、取得してみませんか?



↑左が真田圭一先生

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。これは当支部だけの大きな特典です! 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。有段者も大歓迎!

● 将棋をしなくてもOK!

「人が指すのを、お酒を飲みながらのんびり見ていたい」。  
 「今日は将棋より楽しくおしゃべり!」  
 楽しみ方は人それぞれ。自由です♪  
 居心地のいい居場所、仲間作りに!

指導対局: 3/9, 4/13, 5/11(金)

将棋交流会: 3/28, 4/25, 5/30(水)



毎回19時スタート。場所はJR千葉駅最寄りの遊膳さん(千葉市中央区栄町37-10)です。毎回貸し切りで開催中! やさしくのんびりなのに、どんどん強くなる将棋交流会です。会話も多くて気軽なので、初めてでもすぐ仲良くなれますよ!

お問合せ：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

## 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105弾

### ネパール風大根の漬物



明日晴れたら大根干してみませんか?

★★ 材料 ★★

- ・大根 500g(1/2本) ・にんにく微塵切り 1/2~1個 お好みで
- ・ターメリックパウダー 小さじ1
- ・クミンパウダー 大さじ1/2 ・コリアンダーパウダー 大さじ1/2
- ・チリパウダー(一味唐辛子) お好みで
- ・塩 大さじ1/2 ・すりごま 大さじ1 ・油 大さじ1

★★ 作り方 ★★

1. 大根の皮を剥き立てて1.5cm幅に切る
2. 倒して寝かせ縦1.5cm幅 横4cm長に切る
3. ザルに並べ干す(表面が乾きしなりするまで1~2日)
4. ニンニクとターメリック以外の材料を混ぜ干した大根に揉み込む
5. フライパンに油を温めにんにくとターメリックを炒め、大根にジュワツとかけて混ぜ清潔な空き瓶などに入れて蓋をして直射日光に2~3日さらす

★★ ポイント ★★

1. 夏の強い日差しなら1日位さらせば出来上がりです
2. 酒のつまみや白い御飯やカレーライスのお伴に
3. ネパールのダルバート定食の名脇役です

# 会社設立応援パック



## 2ヶ月で全てそろいます！

創業11周年感謝価格！  
ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み！

# 54万円

(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11年！

いどばた稲毛  
代表 渡部 (わたべ)  
TEL:090-2874-8384  
Mail:info@idoina.com

個人でも会社でも、起業はそれだけで大変な準備が必要です。あれもこれも考え、次々に実行していく多忙な中で、この7大ツールが「一業者とのやりとりのみで2か月で全て揃う」のは、非常に魅力的です。私が11年前に起業した時に、あれば頼みたかったサービスを、実現しました。

### 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

いどばた稲毛のこの広告は、稲毛・四街道エリアに毎月13000部ポストインしています。

心のこもったポストインで、右ページの将棋の会の初参加者も増えています。

1か月税込8,640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下さい！

### お問い合わせが来る！集客できる！ ホームページ制作 (リニューアル)

今時、デザインだけを凝っている時代遅れ?!

様々な情報をインターネットで表示・表現できる時代。だからこそ、営業の根拠となる貴社の現状分析と対戦戦略も必要なのです！

お電話頂ければすぐにお見積りをご提示します。どうぞお気軽にご相談ください！

### 即効・抜群の集客力アップ！ SEO対策・Google Adwords広告

貴社の見込み客が検索する言葉で、商品やサービスの魅力を的確・効率的に宣伝します。

小手先テクニックだけでない、きちんとした市場の検索データに基づく対応方法を。

売りたい商品・サービスの量と期間に応じてすぐにお見積りをご提示いたします！

お問合せ：いどばた稲毛 代表：渡部 Tel:090-2874-8384 Mail:info@idoina.com

## なんか綴る目々のアしり。 第五回～ 赤草弥や生ひ月、年度末～

こんにちは！いどばた稲毛の中島とかいう其処ら辺の者です。  
先月のオリンピックの興奮が冷めやらぬ今日この頃、選手の皆様お疲れ様でした。勿論コーチの皆様も会場運営様も応援に熱中した皆様もお疲れ様です。冬季大会におけるメダル獲得数も過去最多となったそうですし、今後の活躍がますます期待されますね！

3月です。日本においては桃の節句と年度末、すなわち卒業シーズンですね。  
卒業旅行などで観光地を巡るのも良いものでしょう。海外も良いですが国内でも良い処は良いものです。

卒業シーズンといえば、皆様は“卒業ソング”と言われたら何の曲を思い出しますでしょうか？  
人によっては卒業式で歌った合唱曲だったり、当時流行ったJ-POPだったりするのでしょうか。  
因みに私は前者です。勿論J-POPでも好きな曲があるのですが、マイナー扱いされそうなので秘密です(汗)。

それでは今回はこの辺で。今年も桜が待ち遠しい……！

Graduation



## 「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

初回のお客様に限り  
1,000円割引

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

## 夢と感動の偉人伝！ お子様に、ぜひ聴かせてあげてください。

### 94. 西郷隆盛「島流しの苦難を超えて」①

前衆議院議員 田沼隆志



平昌オリンピックでは、選手たちの活躍が、私達に大きな感動を与えてくれました。なぜここまで感動するのか…それは、単純に勝ったからとか、能力があるから、ではなく、様々な困難や挫折を乗り越えて、つかんだ勝利だからではないでしょうか。

その意味で、やはり私が日本の偉人として最も尊敬し、深い感動を与えてもらうのが、現在のNHK大河ドラマ「西郷どん」の主人公、西郷隆盛です。

西郷さんも多くの困難にであった人でした。特に南方の、沖永良部島への島流しは、過酷でした。私も先日、沖永良部の現地に行きました。西郷さんの生の苦難を追体験することで、いまの落選中の苦境を乗り越える精神を学びたかったからです。



当時の沖永良部への島流しは、死刑に次ぐ重罪でした。疫病が多く、ここに流されたら生きて帰れないといわれた島でした。実際、西郷は死にかけます。牢屋はただ木を縦横に組んだだけで、壁も戸もない吹きさらし。屋根はかやぶき、便所も掘っただけの、約2坪のせまい牢屋。家畜小屋のような牢屋でした。

沖永良部島は南国ですので、昼間は焼け付くように暑い。夜は何千もの蚊がとんでくる。台風や嵐の時は牢屋の中まで波が打ち寄せる。風も風速30、40メートルと強いが、そんな中に西郷は吹きさらしでした。冬も強い北西風が吹く。西郷は牢屋の中で震えながら、座禅を組んでいたそうです。(続く)

## 代表渡部の「仲良く」実践記



創業11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！  
まだまだ寒いですが、春が近づいてきましたね。つい最近、初物のすいかを食べました。とても甘くておいしかったです。メロンも食べましたが、メロンはまだ甘くなかったです。早く暖かくなるといいですね。

色々なところで、「この実践記、いつも見ってます」と言って下さる方がいて、とても嬉しいのですが、中にはお手紙を下される方もいて、とても感謝感激しています。頑張っている姿を見てくれていて、応援してくれる人がいるというのは、とても幸せでありたいことです。また、そういうことができる人は、とても素敵です。

これは、なかなかできないことだと思います。まずは、よく会う仲の良い人同士で優しい言葉が掛け合えるといいですね。そしてその心を、もっと

もっと広く及ぼせるようになれば、お手紙を下された方のようにになれるのかな、と思いました。

私の大好きな自己啓発本ナポレオンヒルの「思考は現実化する」には、成功法則の黄金律「自分が欲しいものは、まず人に与えよ」があります。人は皆悪いものより良いものが欲しいはず。皆さんは何が欲しいですか？

素敵な笑顔も、優しい言葉も、必要な情報も、仲間も、さらには仕事やお金も、自分が欲しいものは、自分が出来る範囲で、自分から先に人にあげることが出来ます。自分から先にあげた方が、より多く自分に還ってくる気がします。こういう素敵な流れの中で生きている人は、言動も素敵です。

私のピアノ練習、1曲目はXのTearsです。難しいけど2か月で弾きたいです。



いどばた稲毛  
<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。他にも稲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。 3