

**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

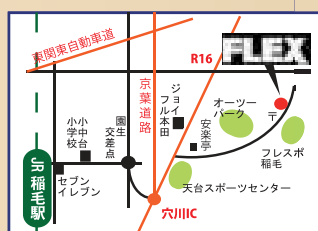
日曜定休

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。



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

笑顔でお待ちしております!



新車・中古車販売

**FLEX**

祝12周年! ☆^、(\*^-)v Thank you♪ v(^▽^)/^☆  
**クチコミ★ 広がる!** 良いお店を見やすく一気にご紹介♪  
 いどばた稲毛が自信を持ってお褒めします。

2018年  
 7月号  
 (第128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

習い事教室の先生や個人事業主の方のイメージUP、ブランドUPに!  
**「想いが伝わる」名刺、作りませんか?**

(無料の名刺)	(いどばた稲毛なら)
いなげピアノ教室 代表 ○○ ○○	いなげピアノ教室 代表 ○○ ○○
大丈夫なのかな…	紙も厚くて立派! 発色も綺麗!! 人柄・個性が伝わる! 強みが明快! 具体的!
× 紙もペラペラ… × インクのにじみ… × 強みや特徴が無い	連絡してみよう!

教室の先生など、個人の方が商売繁盛を考えると、自分がどんな活動をしているのか、その「伝え方」はとても重要です。初めての人に、挨拶や人柄はもちろん、きちんと伝わる名刺をお渡しするのは誠意であり、その人とのご縁を大切にすることにつながります。「この人と出会えて良かった」と思ってもらえる素敵な名刺を心を込めてお作りいたします。作った後の管理も安心してお任せください。

★ オプションも充実 ★ 写真撮影、ロゴ制作、独自ドメイン取得、箔押し等の特殊加工・高級紙対応も承ります。

お問い合わせ：いどばた稲毛 代表：渡部 Tel:090-2874-8384 Mail:info@idoina.com

名刺交換が楽しくて  
 いつも持ち歩きたくなる♪

- 反応があるから、改善できる!
- 1 「話が弾む」名刺  
相手から質問してくれるコツ★
  - 2 「伝わる」名刺  
お客様目線で簡潔・具体的に★
  - 3 他に負けない「強み」を  
社名・サービスだけでなく、強みを★
  - 4 作った後も嬉しい改善  
内容変更や増刷も、迅速対応★

フルカラー 両面印刷 名刺 200枚  
 印刷代も全て込み **32,400円(税込)**

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109弾  
**ザワークラウト**



最近流行りの発酵食品を旬の野菜で簡単に。酵素が動物性たんぱく質の分解を促し胃の負担を減らしてくれます。毎日の食卓にどうぞ(^\_^)

☆☆ 材料 ☆☆  
 ・キャベツ 1個・あら塩 大匙 1と1/3 (キャベツの重量の2%)  
 ・1L位の瓶 または 大きいジップロック

☆☆ 作り方 ☆☆  
 1. バケツやたらいに千切りキャベツと塩を入れて良く揉み、落し蓋のようにラップをかけて一晩放置。  
 2. 翌日キャベツを絞りながら瓶にギュウギュウ詰め。(汁は捨てないで)  
 3. 最後に上からギュウギュウと押し隙間ができれば絞り汁を入れて埋め、蓋をする。  
 4. 日当たりの良いところで2~5日。好みの味になるまで発酵させる。(その後は冷蔵庫)

☆☆ ポイント ☆☆  
 1. とにかく空気に触れさせない。だからギュウギュウにして絞り汁で隙間を埋める。  
 2. お好みでローリエ、乾燥唐辛子、キャラウェイシードなどを入れても良い。

### 将棋、お酒、お食事、素敵な仲間。自然に強くなる交流会です！

#### ● 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。

#### ● 誰でも初段が目指せます！有段者多数！



↑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。

#### ● 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♪

指導 対局：6/8,7/13,8/10(金)

将棋交流会：6/27,7/25,8/29(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！

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

### 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13,000部ポストイングしています。心のこもったポストイングで、表紙の将棋の会の初参加者も増えています。1ヶ月税込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ください！

## 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
- 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 (フォーム付!) ホームページ (5ページ)

### 2ヶ月で全てそろいます！

創業12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12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。

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

### 「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

### 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。

#### 97. 西郷隆盛「島流しの苦難を超えて」⑤

前衆議院議員 田沼隆志



この数か月こちらで連載してきた、西郷隆盛の島流し。ようやく大河ドラマ「西郷どん」でも、そのシーンになってきました。ぜひ過去数か月の連載を、ご覧ください。

さて、政照の温情に感激した西郷は、見張る警察と見られる囚人という関係でありながら、義兄弟の契りを結びます。そして薩英戦争に駆けつけるべく船を作ったり、役人の心得、警察の心得など、色々な教養を授けたりしました。さらには凶作時に備えた互助組織の社倉を設立するなど、島の発展に大きく寄与。政照の息子は、沖永良部島の和泊村の初代村長になります。

なお西郷は、座敷牢の中でも子供達に学問を教え、その弟子達はみな後世に大きな活躍をしていきます。いまでも島では西郷は、尊敬され敬われており、神社もあるほどです。

西郷の残した遺訓「南洲翁遺訓」には、このような言葉があります。「万民の上に位する者…、下民其の勤勞を気の毒に思ふ様ならば、政令は行はれ難し(国民の上に立つ者は、いつも自分の心をつつしみ、品行を正しくし、偉そうな態度をしないで、賢沢をつつしみ節約をする事に努め、仕事に励んで一般国民の手本となり、一般国民がその仕事ぶりや生活ぶりを気の毒に思ふ位にならなければ、政令はスムーズに行われないものである)」

まさに西郷の人徳、徹底した無私の姿勢が、助けざるを得ない思いを周囲に抱かせ、それが西郷自身の運命を救っていくのですね。

### 代表渡部の「仲良く」実践記



創業12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！  
雨で寒い日が多いと、久しぶりに晴れた暑い日もまた楽しいですね。いどばた稲毛は先月から創業13年目に入り、今年は感謝の気持ちをより深めようと、新たな気持ちで毎日元気に頑張っています。

さて、私に会ったことのある人はご存知ですが、私は昔からあまり大きく口を開けたことがありません。中学生の頃の合唱コンクールの練習でも、「渡部、口が開いてないぞ！」とよく担任の先生から言われたものです。歌うのは好きなので声は大きく出しているのですが、歌ってないように見えるたのでしょ。でも40歳になるまでそんなことはほとんど意識したことがありませんでした。それが最近、おもしろい気がきが2件、ありました。

一つは歯医者さんに行った時です。「口を大きく開けてくださいね」と言

われたのですが、大きく開けて持続するのがとてもしんどいのです。すぐ疲れて閉じたくなくなります。最後に優しい先生が、「骨が固まってしまわないように、指が縦に4本入るくらい口を開ける練習の方が良いですよ」と教えてくれました。「歯の治療だけでなく、ありがたいな」と感謝しました。

2つ目は3月から始めた歌のレッスンの時です。私は声がかもりがちなのですが、やはり「口の中で息が回ってこもらないように、あいうえおの母音をしっかりと大きく口を開けましょう。そうすると固い声も出せるようになりますよ」と言われました。それからは意識するようになりました。

どうでも良いことのような話ですが、こういう人のありがたいアドバイスや自分の気づきを活かすことは、また良い流れを生み、幸せに近づきます。歌声がすごく変わったとほめられます。皆さんは最近何かありましたか？

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