

**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

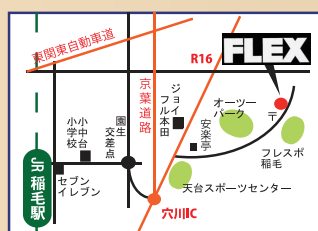
承ります!

お見積無料です。お気軽にお電話・メールください。



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**



笑顔でお待ちしております!

祝14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。

2019年  
 10月号  
 (第143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

Windows7は、2020年1月14日にサポート終了となります。  
 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～

もしWindows7をサポート終了後も使い続けると……

- × 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!

「先に知っておいて  
 本当に良かった!!」



新しいパソコンを買った後、今後のことも  
 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!!

いどばた稲毛  
 代表 渡部(わたべ)  
 TEL: 090-2874-8384  
 Mail: [info@idoina.com](mailto: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123弾

豆とほうれん草の  
 スープカレー



肉と乳製品不使用なので主菜があっても楽しめます♪

★★ 材料(4~5人分) ★★

- ・乾燥した豆 120cc(一晩水につける) ・ほうれん草 1/2袋 ・プチトマト 4個(四等分) ・玉葱 1個(1cm角切)
- ・にんにく 1片(みじん切) ・生姜 4cm(半分みじん切、残りを千切) ・クミンシード ティースプーン小山盛1杯
- ・塩 ティースプーン1~1.5杯(お好みで) ・油 カレーのスプーン3杯
- A. ターメリック粉 ティースプーン1杯 A. クミンパウダー ティースプーン小山盛1杯
- A. コリアンダー粉 ティースプーン山盛2杯 A. 一味唐辛子粉 ティースプーン0~1/2杯(お好みで)

★★ 作り方 ★★

1. カレー鍋に一晩水につけた豆と水1.2Lを入れ、中火で加熱。
2. フライパンを中火にかけて油を温め、クミンシード・玉葱・にんにく・生姜のみじん切りを炒める。
3. 玉葱が狐色になったらAを入れトマトを加え1分炒め、ほうれん草を加えて一混ぜし、1の鍋に投入。
4. 千切りの生姜を加えて10分煮る。
5. 火を止めて塩を入れて混ぜ、味見してお好みで砂糖(ひとつまみ)&酢(ティースプーン2杯)を加え調味する。

★★ ポイント ★★

1. 豆の水煮を使う際の重量は乾燥豆の約三倍。
2. 仕上げの砂糖と酢おすすめ。二杯目の味変にも◎
3. 豆の煮汁が美味しいので色は変でもお湯切り不要♪



## 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 ○○ ○○

- 紙もペラペラ…
- インクのにじみ…
- 強みや特徴が無い

- 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！

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。

初めての人の、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。

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！

- 「話が弾む」名刺  
相手から質問してくれるコッ★
- 「伝わる」名刺  
お客様目線で簡潔・具体的に★
- 他に負けない「強み」を  
社名・サービスだけでなく、強みを★
- 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

印刷代実費 + **32,400円(税込)**

☆片面のみの場合は、10,800円引きます。

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

## 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！
- 誰でも初段が目指せます！有段者多数！

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。



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：10/11,11/8,12/13(金) 将棋交流会：10/30,11/27,12/25(水) 毎回19時～。会場：遊膳 貸切！(千葉市中央区栄町37-10)

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

## 広告宣伝・フロンティング、お任せください！ いどばた稲毛

- ・ホームページ制作 ☆格安5万～最高級まで
- ・看板制作
- ・名刺制作 ☆箔押し等もOK!
- ・検索対策 (SEO対策、Google Adwords運用)
- ・窓やドアに貼る宣伝シール
- ・チラシ、パンフレット制作
- ・クチコミ誌発行
- ・会社やお店のロゴ制作
- ・お得な会社設立応援パック!

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、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8,640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！

## 「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～  
(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

## 格安ホームページ制作 54,000円! ネットの力を活用して集客!

今はスマホで気軽に検索して探す時代、検索して出てこないことには、話になりません。無料で登録できる大手サイトは情報不足で、お客さんが本当に求める詳しい情報がありません。これでは「勇気を出して飛び込みをしてみてください」と言っているのと同じです。

そこで、どんなお店やサービスでもしっかりと格安で宣伝できる、格安ホームページのご提案です。

集客に必要なのは、デザインではなく情報です。

## 集客に最も重要な、掲載内容にはとことんこだわる! お客が求める情報を厳選掲載!

- 1 インタビューさせて頂き、文章をお作り致します。
- 2 写真撮影もいたします。
- 3 検索キーワードも設定致します。(内部SEO対策)
- 4 問合せ受付は、eメールと電話の2種類をご用意。スマホは1クリックで電話発信可能。

★掲載内容にこだわりのコストは、徹底的に省きます。  
→デザイナーによるデザインはしません。(雛形での制作) その分、更新も安く早くできます。  
→独自ドメインやサーバは取得しません。(弊社サーバを使用) →見やすくシンプルに、1ページにまとめます。

★管理・更新料は、年間10,800円(税込)のみ。  
(写真撮影が必要な時のみ、別途10,800円(税込)がかかります)

※夜18時以降の取材の場合は、制作費1万円加算とさせていただきます。

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

## 代表渡部の「仲良く」実践記



創業14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! 寒い日も出てきて、いよいよ秋ですね。季節の変わり目、体調に気を付けて、元気に過ごしましょう!

さて、前は「お誘い」について書きました。良いお誘いがあると、自分も相手も幸せになる、というお話でした。勇気を出して、積極的に、気軽に色々なお誘いをしてみましょう。きっと楽しくなるでしょう。今は、決心の力と引き寄せの法則について、書きたいと思います。

「やりたいと思ってるんだけど、なかなかできない、手が付かない」ことは、だいたい実現しません。私もだんだんわかってきたのですが、できる根拠は最初はいりません。できるかどうかなど無視して、根拠もなく、「やる」、「必ずそうなる」と心を決めてしまうことが、実現への第一歩です。根拠はまだないけど、人に宣言するのも非常に効果的です。

一度決めた心は、まだ決心がゆるい場合もありますが、人に宣言することで、その信念はますます固まります。ゆるぎなく「必ずそうなる」と思えば、何かサインが起こるはず。

そのサインはどんな形で来るか、わかりません。だから決心したら、注意深くチャンスを見逃さないように、色々な出来事を決心したこと結び付けて考えます。そのサインは、自分の決心が引き寄せたものです。サインに上手く気づけて行動できると、また次の出来事が訪れます。偶然のように見えて実は必然だと確信できるような出来事が起こるでしょう。

人間の力や宇宙については、まだ科学で解明できないことが多いですが、こういった気づければ楽しい法則は、そう思える人には存在し、活用している人は結構います。本当かどうかは、試してみればわかります!