

**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

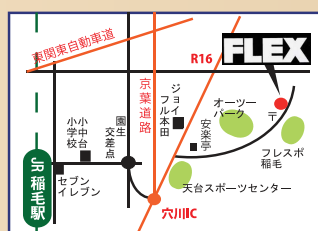
**承ります!**

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。

GWのお休み  
 5/3(日)  
 ~6(水)

- ◎ 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。

2020年  
 5月号  
 (第150号)

Windows7は、2020年1月14日にサポート終了しました。  
 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!

サポート終了後のWindows7を使い続けると……

- × 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、  
 今後買ったリ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!

今年に入り、  
 ご依頼増加中!



「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!

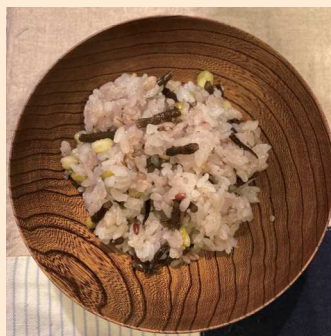
喜んで頂けるように、頑張ります!!

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130弾  
 春の豆ひじきごはん



よく食べるお米に炊き込んでお豆と海藻を簡単摂取♪

★★ 材料 ★★  
 ・米 2合 ・ヒジキ 好きなだけ ・グリーンピース 好きなだけ ・オリーブオイル ティースプーン1杯

- ★★ 作り方 ★★
1. 米を研ぎ、水に一晩つける。
  2. ヒジキが乾燥物なら水で戻す。
  3. 材料全てを鍋に入れ、米を計った時のカップに水二杯を加え、  
 鍋蓋の下に布巾をかませて沸騰するまで強火。
  4. 弱火にして更に10分。
  5. 一度かき混ぜて、布巾をもう一度かぶせ蓋をして20分蒸らす。

★★ ポイント ★★

1. 赤米や黒米・雑穀を混ぜるとほんのり桜色。
2. よく蒸らすことで鍋底のおこげが簡単に剥がれます。
3. 麻婆豆腐、カレー、何にでも合います。刻み生姜をのっけても美味♪





# 今、テイクアウトに力を入れたい！！ 一緒にコロナに打ち勝つ！

2020.5・6月限定！



代表 渡部成夫

新型コロナで健康・経済・心の面でも大変な状況です。

しかし、それでも、私は今できることを一生懸命やりたいですし、困っている方に喜んで頂けるのなら、こんな状況でも幸せです。いどばた稲毛は採算度外視で、稲毛に笑顔を増やしたいです。

その第1弾として、今テイクアウトに力を入れる飲食店様と、それにより栄養・健康面で助かる地元稲毛の方のために、自分の本業「広告・宣伝」でお役に立ちたいと、今回企画いたしました。「テイクアウト特集」を創りますので、皆で応援し合いませんか？

## 1. 貴テイクアウトを、13,000部チラシポスティング！



6月号は  
5/15 (金)  
締切

①表紙の特大広告 ★先着1名様  
定価 33,000円 ▶▶▶ **11,000円**

②横15cm×縦5cmの特大広告 ★先着4名様  
定価 22,000円 ▶▶▶ **6,600円**

約14年間、毎月13,000部  
稲毛駅中心にポスティング

★デザイン料も込み。写真撮影も込み。★さらに、いどばた稲毛HPにも掲載！

## 2. 貴店専用チラシを制作、1,000枚お渡し！

①A4用紙 片面定価 22,000円+印刷代 両面定価 33,000円+印刷代  
フルカラー印刷  
デザイン・印刷代も込み！！ ▶▶▶ **12,100円** ▶▶▶ **16,500円**

## 3. HP1ページと注文フォーム、QRコードをご提供！

①テイクアウト用のホームページを、1ページ制作いたします。 ★先着5名様  
②予約注文をWEBで受け付けられる、フォームも制作いたします。  
③いどばた稲毛HP上でも宣伝、リンクをはります。 定価 8万円以上要見積もり  
④HPのQRコードもお渡しいたします。 ▶▶▶ **33,000円**  
(2か月目以降は月額3,300円)



いどばた稲毛  
<http://idoina.com>

創業 14 年

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

人を想いやり、皆で助け合いましょう。大変な状況でも、心は強く、明るく、優しく。

## 「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

## 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：休会中

将棋交流会：休会中

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・ブランディング、お任せください！ いどばた稲毛

- ・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、チラシが全てそろっお得なパック！
- ・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

いどばた稲毛のこの広告は、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 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！暖かい日が増えてきましたね。天気の良い日は、ジョギングや散歩が気持ちいいです。人と会ったり外出する機会が激減している今、とても運動したくなります。元気な身体でコロナを乗り切りましょう。

私はお医者さんではありませんので、これは私が勝手に気を付けていることですが、3密を避ける、人と2m距離をおく、手洗い等、自分が感染せず、周りの人も考えた行動は大切です。それと同時に、自分の免疫を高める意識も大切だと思います。栄養・睡眠をしっかりとり、体を冷やさず、適度に体を動かすことです。日常の小さなことの積み重ねが、力になると信じます。

この2つと同じくらい、私には大切だと思うことがあります。それは、心の状態、心の持ちようです。日頃この実践記で何度も書いていますが、同じことを行っても、嫌々やるのと喜んでやるのとでは、結果が大きく変わります。

皆さん、コロナ収束の目途が立たない今は特に、人の批判や悪口、妬みなど、口にするのはやめましょう。そして、自分の力ではどうしようもできない事に対して、心配したり憂えるのはやめましょう。その理由は、自分の心が晴れず、すっきりとした心で、一生懸命物事に打ち込めなくなってしまうからです。

私は、皆が明るく元気で、仲良くいて欲しいです。左ページのテイクアウト応援もそうですが、自分が苦しい中でも、力になれる人や事を見つけて、今できることを一生懸命やりたい。人が協力した時、必ず良い流れが生まれます。

一人一人が誰かを応援できたら。ものすごく世の中が良くなると思います。私たちは良識ある大人。人のせいにはせず、自己責任で自ら考え行動できます。良い行いは必ず自分に還ってきます。人を想いやり、皆で助け合いましょう。大変な状況でも、心は強く、明るく、優しく。いつもありがとうございます。



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。