

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

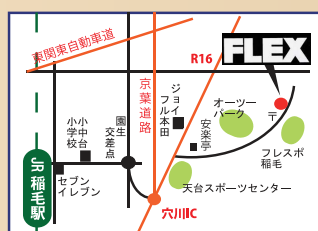
承ります!

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
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15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
 7月号
 (第152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!

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

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132弾

はちみつ塩レモンライム



毎日暑いですね♡

☆☆ 材料 ☆☆

・レモン 1個 ・ライム 1個 ・塩 小さじ1 ・はちみつ

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 空き瓶は熱湯消毒し、よく乾かしておく。
2. レモンとライムを洗って薄切りにして塩をまぶす。
3. 1の空き瓶に入れて一晩おく。
4. 空いている空間にハチミツを入れる。
5. コップにテーブルスプーン一杯程度を入れて水や炭酸で割る。

☆☆ ポイント ☆☆

1. レモンやライムは有機栽培や防カビ剤不使用がおすすめ。
2. 多汗な時期の塩分ビタミン補給に。
3. 飲み終わった実はお菓子作りや湯船で再利用♪

 **中学生～在宅 Worker～シニアの方まで 楽しい第2段!**
2020.7・8月限定! コロナ期間に Excel 習得!



代表 渡部成夫

コロナ期間でも、充実した楽しみが欲しいですね!
 「パソコンはあるけど、全然使いこなせてない」初心者の方、
 この機会に Excel を、一気にプロレベルにしてしまいませんか?

私は今の仕事はもちろん、前職経営コンサルタント時代に大手都市銀
 本店で、数々の Excel を駆使し、資料作成はもちろん、投資家向け収
 益予測や海外発電所の採算分析等に携わりました。

Excel は気軽にパッと使ったり、作ったりできるものです。それには、
 自分で何時間も格闘するよりも、一度出来る人間から正しい考え方や
 コツを学んだ方が、早いし楽しし楽しいはずですよ。
 ゆったり楽しい2時間1回で、周りの人を驚かせてしましましょう♪

Excel は Word より万能! 何でも出来て、とても楽しい!

①Excelは、計算で使うんじゃないの?

「Excelで作れない資料などない」ほど、万能です。

②どんな資料が作れるの?

Wordで作れる資料全て+チラシ、プレゼン資料、見積・請求・契約書、
 家計簿、確定申告、顧客・売上管理、FAX注文書、入居者管理表…etc.

③パソコン苦手だけど、私にも出来る?

文字の入力ができる方なら誰でも大丈夫!

電卓より
正確で速い!
さっと計算
恰好いい!

初心者でも、たったの2時間で、プロレベルに!

①計算や表の作成、文字や表の装飾、タイトルや日付等の体裁まで

誰に出しても恥ずかしくない、自慢の資料が作れます。

②プロは何が違うのか? ちょっとした工夫で見違えるポイントまで伝授!

★2時間の出張講習です。(稲毛・四街道)

★以前、同様の講習で、大好評でした。

遊び感覚で、一流のスキルが身につきます。

★7月・8月、毎月2名様限定

16,500円(税込/お一人様)



いどばた稲毛

創業 15 年

<http://idoina.com>

TEL: 090-2874-8384

Mail: info@idoina.com

6/15、いどばた稲毛は創業15年目に入りました!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



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

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: 7/10 (金)

将棋交流会: 7/29 (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部ポストインしています。心のこもったポストインで、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 15 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! 6月から徐々に、仕事も身の回りの活動も再開してきました。業種や立場に関わらず、大人も子供も皆が、精神的にも苦しい2か月を過ごしてきました。少しずつ、楽しみが増えていくといいですね。

コロナ以前の私は、仕事の他に、定期的な活動を結構していました。経営者の朝の勉強会への参加が毎週火曜日、月1回千葉県内で講師。将棋の支部の例会が月2回、役員会1回。将棋の県役員としての大会運営手伝い・会議。歌のレッスンが月3回。友人と会食したりで、予定がびっしりでした。

6月からの再開で、全てが今まで通りにはなりませんが、一番実感しているのは、体力と生活リズムの狂いです。全てが休みで、仕事も激減で全く忙しくもない日々を2か月続けると、「体がこんなににもなるのか」、「前は、よくこんなに動いていたな」と驚いています。一つ一つの再開を喜んで、一つ

一つ活動を増やしなが、気力・体力も回復していきたくです。

前回、「一日一善」を実践中と書きましたが、今も毎日、「何か喜んでもらえることができないかな?」と考えて過ごしています。「渡部さんの声が聴けただけで良かった」なんて言うくださる方もいますし、私も久しぶりに笑顔で会えたことが嬉しいと、よく思います。ささやかなが、人を傷つけたり傷ついたりすることなく、ささやかなことがありがたい時間を、大切にしていきたいです。「足るを知る」、私の大好きな言葉です。

さて、左ページに久しぶりのExcel講習を企画しました。初心者の方が、自信をつけて、周りの人を驚かせるほど成長し、新しいことにチャレンジするきっかけになれば嬉しいです。何歳になっても学びは楽しいもの。自分が学んだものは人に伝え、豊かな人間関係を築いて、共に幸せになりましよう!



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