

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

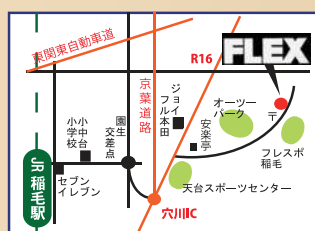
承ります!

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 11月号 (第156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136弾
サツマイモごはん

意外と体に良いサツマイモ。カレーライスにも合います♪

☆☆ 材料 ☆☆
 ・サツマイモ 1個(1cm角切り) ・米 1.5合(雑穀混ぜの物でもOK) ・塩 2つまみ

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 米を研ぎ、ザルにあげておく。
2. 皮がついたままのサツマイモを角切りにしてザルに入れ、塩をまぶす。
3. 15分後、米とサツマイモを鍋に入れ、米をはかるのに使った容器にその時と同じ量の水を入れて炊飯。
4. 炊き上がったら15分間よく蒸らしてできあがり。

☆☆ ポイント ☆☆

1. 甘いのが苦手な方は、千切りの生姜を混ぜると食べやすくなりますよ。
2. 食べる時に黒ごまをふると綺麗♪
3. 炊飯器で炊く際の水分量は、炊飯器の説明書に従ってください。



60～90代の要介護・要支援の方 限定10名様

嚔下改善 無料モニター募集！

・食事中むせる ・のどにつまる ・食欲がわからない ・飲み込みにくい



(担当 伊藤 洋輔)

訪問鍼灸施術を1～3か月、無料で受けられます。

食事がおいしく食べられると毎日がとても楽しくなります。ぜひ良さを実感してください。

その他お困り事も、何でもお気軽にご相談下さい！

車内往診もできます！



※個人情報を開示することは一切ございません。ご安心ください。



なのhana整骨院

千葉県稲毛区小仲台6-2-8

お気軽にお電話ください！

043-239-7092

9時～12時、14時～20時 (祝日定休)

inage@nanohana7087.com



応援したい飲食店はありませんか？

11月も継続します！ 私、行きます！

第4弾！



代表 渡部成夫

「コロナ期間、皆が大変な時期だから、私にできることを頑張ろう！」

「自分も大変な時だからこそ、人のお役に立とう！」

そんな想いで4月から企画を立てて、今回は第4弾です。

あなたが仲の良い、応援したいお店、教えてください！

微力ではございますが、私もお酒とお食事で少しでも貢献できればと思います。

初めてのお店に行くのはドキドキですが、

知らない人とも仲良く楽しく過ごせれば嬉しいです！



いどばた稲毛

<http://idoina.com>

創業 15 年

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

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～+税

(交通費別途500円+税)

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

千葉市若葉区原町919-7-101 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: 11/13 (金)

将棋交流会: 11/25 (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！夏が終わったらあっという間に寒くなりました。幸い風邪もひかず、睡眠をたっぷりとって、毎日元気に過ごしています。年末もあっという間に来そうですので、今年中にやりたいことを整理して、気持ちよく全てやり切るようにしたいですね。

最近久しぶりに稲毛駅に来た人が、「前に海側しか来たことがなかったけど、今はこんなに栄えてるんですね」と驚いていました。私は山側も海側も素敵なお店が多くて大好きです。驚いてくれるなんて嬉しかったです。

さて、GO TO EATが始まり、導入された飲食店さんの中には、いつも以上にお客さんが入っているケースも多く、ずっと自粛や営業時間短縮で苦しまれてきたので、本当に良かったと思います。一方で、未導入の飲食店さんでは、GO TO EATが始まった途端、逆にお客さんが減って

しまった例も多く聞きます。クーポンをもらえるお店に人が集まるからですね。この現象は理解できますが、経営者が高齢やWEBが苦手等の理由で導入できない話を聴くと、私はとても悲しい気持ちになります。今までもずっと自分でできる応援を考えて行動してきましたが、今後も頑張ろうと思います。

私が実際に経験して強く感じるのは、「人に見返りを求めずに心から出したものは、必ず自分に何倍にもなって還ってくる」ということです。皆で少しずつ、できるものを出して、皆で良くなる日が来ればと心から思います。

私の所属する経営者の勉強会で、昨年講師になり、コロナで中止になった後、6月から講演が再開しました。何事も一人でやるよりも皆でやった方が、結果は大きくなります。仲間と何かをするなら、自分からお誘いすることが大事。上手にお誘いをして、仲間と何かをやりましょう。きっと良くなります！



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。 3