

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

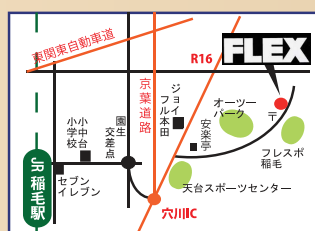
承ります!

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。

2021年
 2月号
 (第159号)

会社設立応援パック

あなたの
 起業をサポート!!

① **ロゴ** ② **プロの写真撮影** ③ **独自ドメイン** ④ **名刺 (500枚)**

2ヶ月で全てそろいます!

⑤ **チラシ (1,000枚)** ⑥ **HP用サーバー** ⑦ **ホームページ**

★標準装備★
 ・SSL(暗号化通信)
 ・スマホ対応
 ・フォーム
 ・内部SEO対策
 ・Google Analytics

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15年!

創業15周年感謝価格!

ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み!

55 万円(税込)

★感謝価格は2021年6月末迄! 2021年7月より通常価格税込77万円に戻ります。

※スケジュール・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、ご要望に対応!(お見積致します)

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139弾 りんごのケーキ



旬のりんごの爽やかさを生かした
 甘さ控えめのシンプルなケーキです

★★ 材料 ★★

- ・りんご 1個 ・バター 1cm ・卵 1個 ・豆乳 大さじ2 ・ウイスキー 大さじ1.5 ・小麦粉 大さじ3
- ・レモン汁 大さじ1/2 ・塩 ティースプーン1/5

★★ 作り方 ★★

1. オープンを180度で余熱する。
2. りんごを皮付きのまま、種と芯だけ取り除いて切る。
3. りんごに塩をふり、フライパンでバターと炒める。
4. 残りの材料を泡立て器で混ぜ、フライパンの中身(りんごとバター)を加え、サクリ混ぜる。
5. ケーキ型などに生地を流し込み、180度のオープンで30分焼く。

★★ ポイント ★★

1. 材料代用可。(バターは植物油大さじ1、小麦粉は米粉、豆乳やウイスキーは牛乳やジュース等別の水分に)
2. 酸っぱいや食感がマイチのりんごを活用♪
3. 甘みが欲しい時は、はちみつを加えるのがオススメです。

訪問 施術 **60歳以上の方** **1回約20分** **ご自宅でお気軽に**

2回無料で体験できます！

食欲がない、歩くのが辛い、関節痛等、当店自慢の施術で良さを実感！

★3時間で今よりもっと元気に笑顔になりませんか？★

施術の無料体験とセットで、体操や筋トレもいかがですか？

ちや **元気と笑顔のパワースポット**
「デイサービス ちやお」とコラボ♪

※個人情報を開示することは一切
ごできません。ご安心ください。

けんこう 健口サポート
楽しい毎日は
食事から!!

嚥下治療
飲みこみスムーズ
美味しいお食事

マッサージ
いつも若々しく！
痛みのケア

リハビリ
お散歩ラクラク！
腰・関節痛に

なののはな 在宅ケア
お好きな2つ
無料で体験

拘縮予防
関節が固くならず
痛みも改善

免疫力UP
自律神経を整えて
免疫UP!

なののはな整骨院 **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

千葉県稲毛区小仲台6-2-8



バレンタインデー企画♪もちろん無料! **第7弾!**

2月限定! **チョコレートをプレゼントします!**

「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月から企画を立て続けて、今回は第7弾です。



やはり皆さんの楽しみを増やせるような、明るい企画が一番！
次のクイズの回答、お名前、住所を、電話かメールで私にください。
4問全問正解の方 先着3名様に、高級チョコをプレゼント♪

問題① 将棋の「王」と「玉」。強い人(上手)の駒はどっち?
問題② 私の得意料理は、「ドリア」と「オムライス」のどっち?
問題③ インドの神様ガネーシャの手は「4つ」と「8つ」のどっち?
問題④ 「観光」の語源、観るのは何の光? 「国の光」、「歴史の光」どっち?

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
高齡・病氣・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**

訪問美容 レガロ
<http://regalo-houmon.com>

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
千葉県若葉区原町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: 2/12(金) **将棋交流会: 2/24(水)** 毎回19時~。会場: 遊膳 貸切! (千葉県中央区栄町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部ポストンしてあります。心のこもったポストンで、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

皆さん、こんにちは! 寒い日が続きますね。元気に過ごされていますか? コロナの感染が減少に転じ緊急事態宣言が一日も早く解除されることを、心から願う毎日です。

皆が大変な思いと忍耐の中で一日一日を生きていて、努力をしても今まで通りの成果すら出せない、仕事も家庭も様々な活動も、本当に辛い状況ですね。今こそ周りの人を慮り、お互いに気遣い励まし合いながら、優しく毎日を過ごしたいものです。自分勝手な発言や無神経な一言で、人を傷つけることがないように、皆で支え合いましょね。

私は今、色々な計画を立てています。将来どうなりたいか、改めて夢を明確にすること、その実現のために今年目標を立てること、そして1か月単位でやるべきことを決め、スタッフと共有し、今月も頑張っています。

毎日よく本も読みます。自分磨きのために、自分の長所や短所をもう一度確認して、上手くいった仕事、上手くいかなかった仕事と照らし合わせながら、今よりもっともっとお客様に喜んで頂けるサービスを創ろうとしています。

最近読んだある本の、人が本当に幸せを感じる要素3つ ①人生を楽しむ ②目標を達成する ③他者の成功を助ける、伝える。私は①や③が大好きですが、今年は②を特に意識して、本気で取り組むつもりです。その先には、もっと良い将来が、必ず来るからです。

自由な時間を上の①②③に使うようにすると、人はもっと幸せになるそうです。来たものに対応して過ごすのではなく、自ら選んだ時間を過ごす。今はお酒を飲まない日も大分増え、今までの過ごし方も見直す良いチャンスです。人はいつからでも変われます。計画を立てて、実行するのみ! 元気良く!