

**FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX**

車検時オイル交換  
**★ 無料 ★**  
 クーポン券

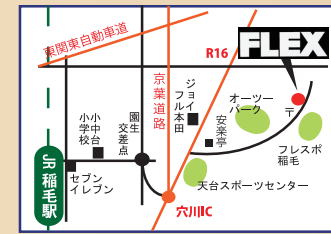
# 1日車検

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。



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  
 5/2(日)  
 ~5(水・祝)

- ◎ 法定点検
- ◎ 板金修理
- ◎ 廃車
- ◎ 名義変更



笑顔でお待ちしております!

新車・中古車販売

**FLEX**

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  
 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

## 会社設立応援パック

あなたの  
 起業をサポート!!



**2ヶ月で全てそろいます!**

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、ご要望にご対応!(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142弾  
**軽くてやわらかい  
 バナナケーキ**

バナナが熟れすぎてやわらかくなったらコレ!



- ★★ 材料 ★★
- ・バナナ 3本 ・卵 1個 ・小麦粉or米粉 大さじ3 ・ウイスキー 大さじ2
  - ・ベーキングパウダー 小さじ1/3 ・米油 小さじ1 ・シナモンシュガー 3振り

- ★★ 作り方 ★★
1. オーブンを190度で予熱。
  2. バナナを皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶす。
  3. 残りの材料を2に加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
  4. 粉っぽかったら牛乳や水などで調整。
  5. 型にアルミホイルを敷き、ボウルの中身を型に流し入れる。
  6. 予熱したオーブンで30分程度焼く。

- ★★ ポイント ★★
1. 型がなければ耐熱容器で大丈夫。
  2. 焼き立ても冷蔵庫で冷やした翌日もおいしい。
  3. お酒の代わりに牛乳やジュースも可。





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！



健康サポート  
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

なのはな  
在宅ケア

お好きな2つ  
無料で体験

リハビリ

お散歩ラクラク！  
腰・関節痛に

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!



☆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?



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  
ございません。ご安心ください。

なのはな整骨院

千葉市稲毛区小仲台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



6/15、いどばた稲毛は創業16年目に入ります!ますます頑張ります!

## 訪問美容師さん(パート)急募!

時給1,200円~ \*研修3か月あり/時給1,100円



外出ができない方のお住まいや、病院・施設などを訪問し、キレイにしてあげるお仕事です! 直行直帰で、1日3時間勤務もOK!

【勤務】主に千葉市内  
【時間】8:30~18:00内 週2~OK 1日3h~6h \*応相談  
【資格】・要美容師免許・要普通免許(AT限定可)  
【待遇】交通費規定内支給、社員登用有、車通勤OK、社保完

30代~40代の  
女性美容師さんが活躍中!

http://regalo-houmon.com

訪問美容レガロ

☎ 043-251-1315

9:00~18:00 日曜定休  
千葉市若葉区原町 919-7-101 (担当:近江谷)

## 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!

広~い! 栄町会館に会場を移しました。密を避け、換気や手消毒を徹底し、時間は決まりを遵守。活動再開しております!

●誰でも初段に! 2021年度 指導対局、受付中!



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。

●未経験者や女性に人気!  
未経験の方でも、駒の動かし方から楽しく教えます。安心して遊びに来てください!

指導対局: 5/14 (金)

将棋交流会: 5/26 (水)

毎回18時~。会場: 栄町会館 (千葉市中央区栄町10-4)

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てお得なパック!
- 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! 暖かい晴れの日が増えてきました。今年もコロナでゴールデンウィークのお出かけもできませんが、それでも楽しく過ごすことに決めましょう! 先に心を決めることが大切、きっと楽しくなるでしょう。

先日、私の恩人である稲毛新聞の佐藤正成社長が亡くなりました。私が初めてお会いしたのは15年前、いどばた稲毛創業の準備中でした。ポストに届いた稲毛新聞を見て、「広告宣伝業界の先輩である佐藤様のお話を聞かせて頂けませんか?」とお電話した時、「じゃあ今からおいでよ」と仰って頂き、今までのご経験やアドバイスを優しく教えてくださいました。

私が勉強会で千葉県の役員になった時や講師になった時、「渡部君をこの会に紹介したのは私です。大活躍してくれて誇りに思う」と皆の前で仰ってくださったこと、とても嬉しかった。たまた、稲毛新聞さんの記事を「俺その日は行けないから渡部君書いてくれ(笑)」とか、楽しいやりとりも。。。今後ずっと佐藤さんが見ていてくれると思って、恩返ししていきたいです。

最近、親子の関係について、色々な人の話を聴ける機会が立て続けにありました。「親が嫌」とか「許せない」とか親子関係が悪くなった人が、「今では仲良くなれました」という経験談は、心から本当に良かったです。親子も子供の時があったことや、親も何十年も経てば変わる、という当たり前のことが、若い時には想像できませんよね。親は親、という感じで、自分が大人になり、広い視野、様々な立場の人の気持ちになることができれば、受け入れられます。親孝行を楽しみたいです。今日も一日、頑張りましょう!

以来、記事の書き方や取材の仕方、広告の取り方をご指導頂いたり、お仕事をくださったり、佐藤さん自身が続けていた経営者の早朝勉強会に毎週車で連れて行ってくださり、15年間私の成長を見続け応援してくれた佐藤さん。



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

ふつうの主婦が ふつうのことを 心を込めて行います。

楽しくお話ししよう!  
お家でゆったり  
コース

- ・お掃除、断捨離
- ・洗濯 ・お茶出し
- ・ゆったりお話

洋服の買い物も楽しいですよ!  
楽しくお出かけ  
コース

- ・通院の付き添い
- ・お食事 ・買い物
- ・観劇 ・お散歩

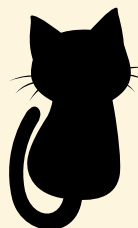
お手伝いしてほしいこと、何でもお気軽にご相談ください!  
どちらも2時間半、税込・交通費込 ~~11,000円~~ 6,000円!

お聴かせください

- ① ご希望コース
- ② 頼みたいこと
- ③ ご住所・電話



2021年5月末迄  
初めてご依頼の方限定  
11,000円 → 6,000円



愛嬌勝負!  
子猫の家事 & 散歩

☎ 050-6872-8190