

FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX FLEX



# 1日車検

日曜定休

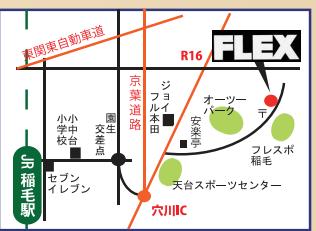
お見積無料です。お気軽に電話・メールください。



千葉市稻毛区長沼原町 774-1

TEL 043-257-5285

email: [service@flexauto.co.jp](mailto:service@flexauto.co.jp)  
フレックス稻毛民間車検工場



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ヶ月が交換目安です。



- ◎ 法定点検
- ◎ 板金修理
- ◎ 廃車
- ◎ 名義変更

新車・中古車販売

# FLEX



## クチコミ☆ 広がる！ 祝15周年！ ☆^、(\*^-^)v Thank you♪ v(^▽^\*)/^☆

♪発行責任者：いどばた稻毛（2006年6月設立、<http://idoina.com>）代表 渡部成夫 ♪所在地：千葉市稻毛区小仲台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）♪お問合せ：043-287-6120 info@idoina.com

## 会社設立応援パック

- ① ロゴ
- ② プロの写真撮影
- ③ 独自ドメイン メルアド
- ④ (500枚) 名刺
- ⑤ A4フルカラー チラシ (1,000枚)
- ⑥ HP用サーバー
- ⑦ ホームページ

2ヶ月で全てそろいます！

★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

創業15周年感謝価格!  
55 万円 (税込)

ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み！

★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。

※スケジューリング・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）

あなたの起業をサポート!!

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！

いどばた稻毛  
代表 渡部（わたべ）

TEL:090-2874-8384  
Mail:[info@idoina.com](mailto:info@idoina.com)

今までの全お料理を掲載！  
<http://idoina.com>

今月の一皿 - 無化調 無加糖 ときどきスパイシー

### 第143弾

お刺身のつま(大根)  
変身炒め



すごい量だなあ…という時にはこれ！

★★ 材料 ★★

- ・つま（お刺身についてくる大根の細切り）2握り
- ・ショウガ 1cm厚（細切り）・ピーマン 1/2個（細切り）・にんじん 2cm（細切り）
- ・生しいたけ 1~2個（牛豚合挽ひき肉 大さじ1~2杯）・ごま油 ティースプーン2
- ・醤油 ティースプーン1・塩 ひとつまみ・粗挽き黒胡椒（好みで）

★★ 作り方 ★★

1. フライパンを中火で熱し、肉と野菜と塩を入れ、蓋をして2分蒸す。
2. 蓋を取り、ごま油と醤油を加え、強火で炒める。
3. お好みで粗挽き黒胡椒や七味唐辛子を振りかけて完成。

★★ ポイント ★★

1. ごま油をオリーブ油に、生姜をにんにくに置き換えると洋風に。
2. 大根がかなりの細切りなので、火の通し過ぎや味のしみ過ぎに注意。
3. つまを春雨やビーフンに置き換えても美味♪



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！



なのはな整骨院

千葉市稻毛区小仲台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

ふつうの主婦が ふつうことを行います。

楽しくお話ししよう!

洋服の買い物も楽しいですよ!

お家でまったり  
コース  
(例)楽しくお出かけ  
コース  
(例)

- ・お掃除、断捨離
- ・洗濯
- ・まつりお話

- ・通院の付き添い
- ・お食事
- ・観劇
- ・買い物
- ・お散歩

2021年6月末迄  
初めてご依頼の方限定  
11,000円→6,000円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 **+1,000円 6,000円！**愛嬌勝負！  
子猫の家事 & 散歩

050-6872-8190



6/15、いどばた稻毛は創業16年目になります！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

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**<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！

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！

### ● 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！

● 誰でも初段に！2021年度 指導対局、受付中！



指導対局: 6/11(金)

将棋交流会: 6/30(水)

毎回18時～。会場：栄町会館  
(千葉市中央区栄町10-4)

お問い合わせ：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・プランティング、お任せください！ いどばた稻毛

- ・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、チラシが全てそろうお得なパック！
- ・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

稻毛・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稻毛のこの広告は、稻毛・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！早い梅雨入りですね。晴れの日が少なく、好きな時に洗濯できないのが辛いところ。それでも毎日楽しく過ごしましょう♪

磨きは、体も健康にしてくれます。コロナの今こそ、怒りや恐れ、不安や妬み、不足不満等、世間や他人や物に対するマイナスの心を、捨てたいものですね。今を楽しみ、明るい話題を大切にしましょう。会えたことに感謝して。

おかげさまで、また早いもので、6月15日、いどばた稻毛は創業丸15年になります。いつも本当にありがとうございます。創業と共に始めた経営者の勉強会での学びも15年。最も大きな学びは、自分の心は自分で決めるということです。いつでも何があっても、人のせいにせず、自分の心は自分が決めます。継続して取り組むほど、人間関係も良くなり、仲間が増え、毎日が穏やかで平和になり、幸せな気持ちで過ごせる時間が長くなります。いつも笑顔が素敵な人は、人も幸せにできる、心を強く鍛えてきた人だと思います。

さて6/13は弁天小学校で将棋大会「倉敷王将戦/中学選抜」があります。私は日本将棋連盟千葉県支部連合会の幹事として、運営スタッフを務めます。コロナで約1年半大会がなく、将棋が大好きな子や、将来のプロ棋士を夢見る子達にとって辛い日々が続いている。そんな子供達のお役に立てることが嬉しいです。練習の成果を出し切って、良い将棋が指せると良いですね！

こういう自分になりたい、こういう風に変わりたい、その想いは継続できれば、必ず実現できます。1滴1滴毎日体に染みさせていくような地道な心

私はスタッフをしていると、将棋が指したくてうずうずしてきます（笑）でもとてもやりがいがあり、子供達と接するのも楽しいです。今回もきっと清々しく心地良い疲れと、充実した気持ちを頂けるでしょう。楽しみです！

いどばた稻毛  
<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。  
他にも稻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。