

**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。

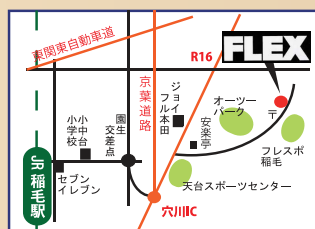


千葉市稲毛区長沼原町 774-1

TEL **043-257-5285**

email: [service@flexauto.co.jp](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。



- ◎ 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16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  
 7月号  
 (第164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

お店のOPEN、会社設立に最適!!

あなたの  
 起業をサポート!!



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

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!

会社設立応援パック **77** 万円(税込)  
 ドメイン・サーバー1年分の使用料も込み!

※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](mailto:info@idoina.com)

今月の一皿 - 無化調 無加糖 ときどきスパシー

今までの全お料理を掲載!  
<http://idoina.com>

第144弾  
**マカロニサラダ**



パスタの長さや形は何でも良いです!

★★ 材料 ★★

- ・ショートパスタ 100g ・セロリ 1本 ・キュウリ 1本 ・冷凍コーン 大きじ3
- ・酢 大きじ1 ・オリーブオイル 小じ1 ・塩・胡椒
- ・ウスターソース 小じ1/2 ・マヨネーズ

★★ 作り方 ★★

1. 鍋に水500ccと塩小じ1/2を入れて沸かす
2. パスタを加え、書いてある茹で時間通りに茹でてザルにあげ、ボウルに入れる
3. 塩・酢・ウスターソース・オリーブ油を加えて和える
4. 冷凍コーンをレンジで30秒加熱
5. セロリとキュウリは切って塩揉みしてしぼる
6. 野菜を加え、マヨネーズで和えて胡椒をかけて出来上がり

★★ ポイント ★★

1. パスタが熱いうちに下味をつけましょう
2. 他のおかずと一緒に食べるので、一口食べておいしいと感じる塩分にしないこと
3. このレシピの量で、1Lのタッパーに収まります♪





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！



## 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。

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

千葉市稲毛区小仲台6-2-8




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！

## 「髪を切りに行けない」悩み・ストレスに

高齢・病气・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！

●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：7/9（金）

将棋交流会：7/28（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

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！

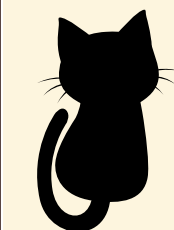
お家でまったりコース  
(例)  
・お掃除、断捨離  
・洗濯 ・お茶出し  
・まったりお話

洋服の買い物も楽しいですよ！

楽しくお出かけコース  
(例)  
・通院の付き添い  
・お食事 ・買い物  
・観劇 ・お散歩

2021年7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 ~~11,000円~~ **6,000円!**



愛嬌勝負！  
子猫の家事 & 散歩

☎ **050-6872-8190**

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

## 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！  
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部ポストイングしています。  
心のこもったポストイングで、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16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！暑い日が増えてきました。「暑い暑い」と言えるのも太陽のおかげ。ありがたいと受け入れて、穏やかな心で過ごしましょう。

私は家では一切お酒を飲まないで、コロナで飲む機会が激減、夜は早く寝ようになり、睡眠たっぷりの生活に慣れてしまいました。ところが嬉しいことに色々な活動が再開してきた結果、たくさん寝ているわけにはいけなくなりました。そこで、毎朝遅くとも朝5時に起きる決心をしました。私にとってはとてもすごいことです。疲れた時は早く寝て、起きる時間は変えずに頑張ります。

るのが良いですね。まずは目指せ100日です。そして、朝の時間集中して取り組むことを決めたいと思います。継続は力なりで、実力がつくようなものにしたいです。早朝は電話もメールも来ないので、創造的に頭を使いたいです。3か月後、自分に起こる変化が楽しみです！さあやるぞ！

ところで、コロナで飲食店さんが大変ですが、新しくOPENしたお店もありますね。私の仲間も新しいお店を頑張っています。おめでたいお祝い事で、嬉しいです。心を込めて、応援していきたいです。

今は大勢で集まれない時ですが、少人数でも会えば、一層仲間の大切さを実感します。元気で会えることがありがたいこと。Zoom等のおかげで、より実際に会えることの幸せが際立ちます。人のお話をよく聴くことを心掛けて、楽しい場が今後たくさんできることを願っています。

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