

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

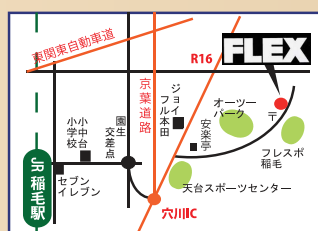
日曜定休 承ります!

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。

お盆休み 8/11(水) ~15(日)

- ◎ 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 8月号 (第165号)

お店のOPEN、会社設立に最適!!



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

2ヶ月で全てそろいます!

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**

★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、ご希望にご対応!(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145弾 **たまごサラダ**

マヨネーズは砂糖が入っていないのにコクがあっておいしい調味料ですね♪

★★ 材料 ★★
 ・固茹でのたまご 3個 ・酢 大さじ1(15cc) ・マヨネーズ 適量 ・塩、コショウ お好みで

★★ 作り方 ★★

1. 小鍋に生卵とかぶるくらいの水を入れ、強めの中火で13分ゆで、冷水につけて皮をむき、深めの器やタッパーなどに入れる。
2. お酢を加え、フォークなどで潰しながら混ぜる。
3. マヨネーズを加えて混ぜる。
4. 味見をしてお好みで塩・胡椒で味付けする。

★★ ポイント ★★

1. 刻み玉ねぎ、パセリ、コーンなどを混ぜ込んでも美味しい♪
2. サンドイッチにする時は是非キュウリと一緒に。
3. マヨネーズはフレンチドレッシングと置き換えまたは併用も◎



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



リハビリ

お散歩ラクラク！
腰・関節痛に

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



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♪



少人数制

※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！

「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

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！

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：8/13（金）

将棋交流会：8/25（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部ポストンクしています。心のこもったポストンクで、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！眩しいほど明るい朝の光、真夏ですね。元気で過ごされていますか？私はとても元気です。

先月号で、「土日も含めて100日間、毎朝遅くとも朝5時に起きる」と宣言し、約30日。週3回ほどは4時に起き、何もない日は5時に起き。。。寝不足にならないように、早く寝て睡眠時間は確保してチャレンジ中です。

が、毎日夕方4時頃になると、もう眠いです。朝起きることよりも、夕方眠いことの方が辛いです。経営者仲間は沢山いますが、私みたいなタイプの人には聞いたことがありません。でもきっと100日経つ頃には、大丈夫になっていることでしょう。なぜか自信があります。体質を変えてみせます！

さて、経営者の勉強会は9月が新年度です。9月から副地区長の大役を頂き

ました。早起きも、このお役を全うできるようにするための訓練です。地区内の7つの会を、毎週できるだけ回りたいたいです。今までの私の経験が、他の人の助けや支えに活かせるなんて、とても幸せなことです。これは私自身大きく成長できるチャンスであり、だからこそ心から全力で取り組もうと決めました。常に感謝を心掛けて、私自身も色々なことにチャレンジして、頑張ります！

最近やりたいことの一つに、お墓参りがあります。コロナ前の2020年1月に行ったのは本当に幸運でしたが、それ以来コロナのために行っていません。ご先祖様を大切にすることは、生きていく上で必要なこと。近いうちに行つてみようと思います。たくさん力をもらってパワーアップして帰ってきます。

8月はどんな月になるでしょうか。ワクワクして毎日をご過ごしたいですね！

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

- お掃除、断捨離
- 洗濯 ●お茶出し
- まったりお話

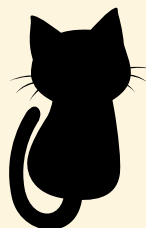
洋服の買い物も楽しいですよ！
楽しくお出かけ
コース

- 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!**

2021年8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

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



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