

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

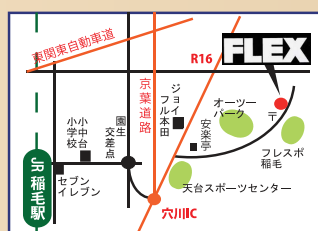
承ります!

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
10月号
(第167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!!



- ★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147弾

豆腐とアボカドのサラダ



たんぱく質たっぷりのカンタン箸休め登場!

- ★★ 材料 ★★
- ・豆腐 半丁(約150-200g) ・アボカド 半分(ひと口大) ・ちくわ 1本 ・塩 小さじ 1/2
 - ・ニンニク又はワサビのすりおろし 少々 ☆酢又はレモン汁 小さじ2 ☆醤油 小さじ2
 - ☆ごま油又はラー油 大さじ1 ☆白ごま 大さじ2 焼き海苔 お好みで

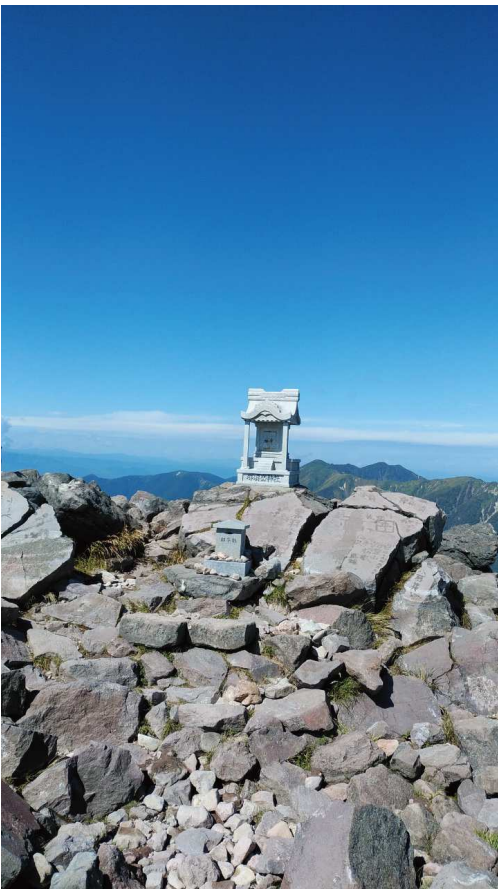
- ★★ 作り方 ★★
1. 豆腐をひと口サイズに切り、塩をまぶしてザルに入れ、上に重石を置く
 2. ちくわを薄目のぶつ切りにする
 3. ☆の材料をボウルの中で混ぜ合わせる
 4. アボカドをひと口サイズに切り、3. と和える
 5. 水気を切った豆腐・ちくわ・焼き海苔を加えて和える

- ★★ ポイント ★★
1. 豆腐の水切りにはいろいろな方法があります。味を染み込みやすくして軽く塩味がつけられればやり方はどちらでも。
 2. 油や薬味を変えることでパリエーション色々
 3. ごまドレッシングも合います

栃木県の茶臼岳、朝日岳に 登ってきました♪

ロープウェイで上まで行き、色々な色の綺麗な石の上を歩くコース。茶臼岳、そして朝日岳を登り、山頂で昼食。その後ロープウェイなしでスタート地点まで降りる合計4時間の登山でした。

運良く晴れて、紅葉の始まった山々と空の青が美しく、登ってきた道を見渡せる見晴らしの良い景色が最高！初心者でも辛くない、本当にちょうど良い山でした♪



↑茶臼岳の山頂。



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

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！

●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！



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：10/8(金)

将棋交流会：10/27(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！すっかり秋と思いきや暑い日もある、不思議な日々ですね。寒い日も多いのに、暑い日は本当に暑い、なかなか面白い季節です。体調に気を付けて、睡眠をしっかり取りましょうね。

私はワクチン1回目を打ちました。元々打ちたくなかったので不安でしたが、打つと決めてからは前後の過ごし方をよく調べたり人に聴いたりして、前日はよく寝て、打った後は巨峰と豚肉を毎日食べて、結局何の症状も起こることなく過ごせました。本当に良かったです。

ワクチンを打った後の1週間は安静にしようと思っていたのですが、会議等意外と多く朝から晩まで忙しい日々で、やっと合間に行けたのが左ページの登山です。運動不足の体も心もリフレッシュ！やっぱり忙しい時こそ、気分転換や遊びは大事ですね！

ところで、昔誰かに聴いた言葉で正確かは分かりませんが、「中途半端にやると愚痴が出る。一生懸命やると知恵が出る」。これは結構当たりな思いました。

大変なことでも一生懸命没頭して頑張れば、確かに疲れはあるけれど、すごく充実感あって、知恵が湧くからもっと状況を良くできる。心や取り組み方が中途半端だと、いつまでたっても同じ愚痴しか出てこず、心にも体にも良くないんだと実感しました。まずは心からです。

今年も早いもので、あと3か月です。楽しい1年にすることは自分次第。今の状況が良からうと悪からうと、健全な前向きな心で一生懸命頑張ることが将来を切り開くことに変わりはありませぬ。やるなら楽しく！私自身、力強くこれを誓って、幸せな1年にしたいです。たくさんチャレンジします！

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！



(例)

- 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！



(例)

- 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

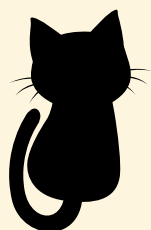
お手伝いしてほしいこと、何でもお気軽にご相談ください！
どちらも2時間半、税込・交通費込 ~~11,000円~~ **6,000円!**

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10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



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