

**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

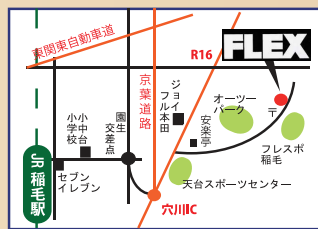
承ります!

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! ☆^、(\*^-^\*)vThank 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  
 11月号  
 (第168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)

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148弾

れんこんとチーズの挟み焼き



黒胡椒をきかせておつまみにどうぞ

★★ 材料 ★★  
 ・れんこん(3ミリ厚の輪切り) ・チーズ ・粗挽き黒胡椒 ・酢

★★ 作り方 ★★

1. 切ったれんこんをボウルに入れて水をひたひたにし、酢をたらして5分置く
2. れんこんをザルにあげて水分をふきとる
3. れんこんでチーズをはさむ
4. フライパンに粗挽き黒胡椒を散らし、3を並べ、良い焼き色がつくまで中火で焼く
5. ひっくり返して反対側も焼く

★★ ポイント ★★

1. チーズはピザ用、プロセスチーズ、ナチュラルチーズ等、何でも可。  
 ただしカッテージチーズやクリームチーズはおすすめできません。
2. チーズは溶けて穴から出てきて均等に広がるので、きれいに挟もうとしなくても大丈夫。
3. 個人的にはブルーチーズがおすすめ。

# すぐやることには、とてつもない価値がある。

依頼したのになかなか返事が来ない、進捗はどうなっているのか、そんな思いをしたことはありませんか？

今から約22年前、私は経営コンサルティング会社に新卒で入社し、1か月後の5月に都市銀行のお客様のもとに配属された時、まだ業務の知識も会計やシステムのスキルも無く、「一刻も早く一人前になろう」と必死で勉強しながら仕事をさせて頂いていました。毎日成長を続け、やっと一つの業務の責任者を任された7月、お客様が私に言ってくれた言葉があります。それを今でも覚えています。

渡部さんに頼むとすぐやってくれる。すぐにできない時でも、何時までにお返事致しますとか、今日中に必ず終えますとか、きちんと答えてくれる。とても安心するし、信頼できる。渡部さんに頼めば間違いがない。

小さな約束を守るのは大切なこと。その積み重ねが、信頼関係を築く。もっと大きな仕事を任せてもらえる。出来るだけ早い期限を伝えるのは、誠意があるから。喜んでもらいたいから。信頼関係の中で行うやりとりや仕事は、とても気持ちがいい。やりがいがあるし、すべて出し切った充実感がある。喜ばれて嬉しい。

すぐやる。丁寧できちんとした対応。心のこもった仕事。新たな技術への挑戦。  
いどばた稲毛は、仕事に誇りを持ち、人を大切に、そのつながりを地域へ広めて、皆様の豊かな人間関係づくりに貢献することを常に意識しています。  
リアルでの人間関係の大切さは、コロナ禍でも変わりません。皆の幸せを目指して！ (代表 渡部 成夫)

## いどばた稲毛は創業16年目！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！



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：11/12(金)

将棋交流会：11/24(水)

毎回17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部ポストアップしています。心のこもったポストアップで、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！冬の寒さがやってきました。急激な気温の変化で、体調は大丈夫ですか？私は風邪を引きそう、引かなそう、何とも変な数日がありました。冬は元気がいいです！冬のセーターと毛布をクリーニングに出しました。気持ちよく冬を迎えます。

を20枚使い切り、とても有意義な進歩を体験できました。今回も20枚チャレンジし、自分の声のキーをあと3つ上げたいと思います。気持ちよく好きな歌が原キーで歌えたら最高です！

さて、いよいよ緊急事態宣言も明けて、時短も解除される予定ですね。このところ無事収まっているようで、経済活動が活発に動き出すことを願います。アルバイトの方や職を失った方々が希望を抱けるくらい、また両親や兄弟に会えなかった人が、今までよりも会えるように、上向いて欲しいです。もうじき2年になりますが、良いことが増えていきますように。

もう一つは、ここ数年行けなかったスキーに行く決心をしたことです。友達と姉と4人で、北海道に行きます。北海道でスキーは初めてです！飛行機も旅行も久しぶり、思いっきり滑って、美味しいものを食べて、満喫してこようと思います。平日を一日休みにしてしまします！

私は最近2つ、楽しみが増えました。1つは11月から、千葉市の習い事キャンペーンが再び始まることです。前回の私は歌のレッスンのチケット

最後に、最近100日間早起きの実践を終えました。80日目までは思うようにできず、本当にしんどい辛い日々でしたが、ラスト10日ほどは不思議な体験ができ、人間(自分)の身体の凄さに感動しました。大変なことを大変そうにやらない、心を込めて人のために働きます！



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！  
お家でゆったり  
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

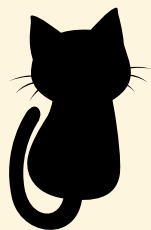
お手伝いしてほしいこと、何でもお気軽にご相談ください！  
どちらも2時間半、税込・交通費込 ~~11,000円~~ **6,000円!**

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

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。