

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。

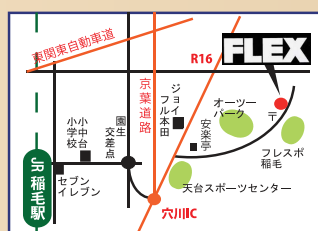


千葉市稲毛区長沼原町 774-1

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。

年末年始のお休み
 12/29(水)
 ~1/3(月)



- ◎ 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
 12月号
 (第169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149弾

海老のグリル(キューバ風)



漬けて焼くだけ♪

★★ 材料 ★★

- ・海老 300g(お好みで下ごしらえしてください) ・刻みニンニク 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2 ・オレンジジュース 100cc(大さじ6)
- ・カレー粉やガラムマサラ等 3g(小さじ1/2) ・パセリ 大さじ2 ・胡椒(お好みで)
- ・塩 2g(小さじ1/2)

★★ 作り方 ★★

1. 小鍋を弱火にかけ、少量のオリーブ油とニンニクを入れ、火を通しておく(焦がさない)
2. エビを洗い、脚やワタを取って水気を切る
3. 小鍋に海老と塩以外の材料を入れ、沸いたらすぐ火を止めて冷ます
4. ジップロックに海老と液を入れて冷蔵庫で最低2時間
5. フライパンで海老を焼き、液を加えて和える

★★ ポイント ★★

1. 特大サイズのブラックタイガーなら10匹、パナメイエビなら25尾程度
2. 頭付き・頭無し殻付き・剥き海老OK
3. 殻付きのまま調理すると風味が増します

皆様、いつもこのチラシをお読みくださり、ありがとうございます。
いどばた稲毛を創業して16年、このチラシを発行して約15年が経ちました。

当初はホームページ制作1本で起業しましたが、地域の皆様の「ネットが普及しても、やはり紙のチラシが良い」「広告だけでなく、何か読み物がほしい」「レシピが助かる」等のお声を大切に、このチラシは生まれました。以来、ホームページだけでなく、紙媒体のチラシに加えて、名刺やショップカード、会社パンフレット、さらに看板デザインと、それぞれのサービスの品質を高めながら、サービスの種類も拡大していくことができました。

実際に毎月このチラシをポストイングさせて頂いていると、色々な方からご意見・ご感想を頂き、また葉書やお手紙も頂くことがあり、自分から発信をすることがとても勉強になり、還ってくるものが大きいこと、知らない方からも沢山の温かい励ましのお言葉を頂戴したこと、本当にありがたい経験を積ませて頂きました。

一方で、「うちのポストには入れないでくれ」「この記事はどうなのか」「この人はどうなのか」「本当にチラシを配っているのか」等々、私にとっては悲しいお言葉にも、一つ一つ心を込めて対応することで、人のお話を聴いたり、自分の感情を切り替えることができるようになったり、人を嫌いにならないように努める人間力を成長させることができました。色々な思い出がございますが、「このチラシを続けてきて良かったな」と思います。

このチラシのおかげで、私が毎月実践を継続できたことがあります。15年間、毎月の実践です。
・私が自分を変えるために取り組んできた実践のうち、やって良かったものを、地域の皆様に伝えること。
・その結果、毎月1人でも多くの地域の皆様の心が前向きになり、幸せになるよう、願うこと。

実は、いどばた稲毛の創業には、商売以上に、私にとって大切なテーマがありました。生き方を変えること。激務とストレスで笑顔が消え、心がすさんだ会社員時代の私。27歳で会社を辞め、28歳で起業するまでの1年間で心に決めたことは、「もう競争で勝ち抜く生き方はやめよう。これからは一人一人の人と向き合い一緒に喜べる仕事をしよう。自分に厳しい性格もやめ、自分にも人にも寛容になろう。人のために動ける人間になろう。仲良くを一番大切にしよう」。16年経ち43歳、家族や友人も驚くほど、私は変わりました。

人はいつからでも、何歳からでも、その人が本当に心に決めた時、変わる一步を踏み出せます。その一步が踏み出せて継続できれば、何年か後には、必ず変わることが出来ます。うまくいかないことが沢山起きても、心を持ち続けられれば、必ず変わります。1人でも多くの方が、幸せになりますように。

このチラシは今月で無くなりますが、理由は新しいことにチャレンジをするためです。いどばた稲毛は今まで通りですので、ご安心ください。チャレンジが成功し、皆様に喜ばれる仕事が増え、私がつと成長すれば、形を変えてもつと良いものを皆様にお配りすることが可能になります。そうなるように致します。

「私が稲毛にいて良かった」と言ってもらえる人が増えるように、今後も稲毛で努力を続けて参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。ぜひ広告宣伝のお仕事があれば、ご紹介ください。仕事が沢山欲しいです。逆に、何か困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。仲良く一緒に幸せになれる地域を目指して。

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
高年齢・病後・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！

● 誰でも初段に！2022年度 指導対局、受付中！

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！

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：12/10(金) 将棋交流会：12/29(水) 毎回18:30～。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、チラシが全てそろそろお得なパック！
- ・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

皆さん、こんにちは！いよいよ12月、今年はどうな冬になるでしょうか。暖かい冬と言われていますが、一気に寒くなるような気もしますし、このままコロナが収まってきてほしい。忘年会や新年会も徐々に増え、大切な人や仲の良い人と一緒に過ごせる幸せが増え、感謝や笑顔が街に溢れるといいな、と思います。人と会うこと、大きな力をもらえます。

私も最近仲の良い人に集ってもらい、何の目的も建前もなく、ただ仲良く過ごす会を開きました。普段忙しい方々が、いつもと違うほっとくつろいだ表情で、穏やかに温かいその場にいられることが幸せでした。仲の良い人に、何か自分からお誘いしてみましょう。何かが生れます。

ひとつ、幸せになるために気を付けたいのは、自分で自分の心の灯を、決して消さないこと。これは師匠から教わったことですが、事業でも家庭でも

も本当に辛く炎も消えそうな時があるでしょう。小さくてもまだ、自分が消さない限り、燃えています。一生懸命頑張っているけれど上手くいかない、人に心無い言葉を掛けられる時、自分で自分を責めないでください。自分に否定的な言葉を掛けないで。私も昔は多かった。今もそう思うことはありますが、心と言葉に気を付けて、希望の灯を保つようにしています。

仕事でも趣味でも、会に入るのは良いきっかけになります。同じテーマを目指して頑張る人がいる。同じ苦難や苦勞を味わった人が、一緒にいてくれる。千葉市の習い事キャンペーンも3月まであります。まず体験して、何か新しいことを始めてみましょう。きっと楽しいですよ。

このチラシは今月で終わりますが、さよならではありませんので(^_^)皆様、本等にありがとうございました。良いお年をお迎えください！！