

HAPPY MEDIA

ARIFT: アリフトはARIGATOU(ありがとう)と GIFT(ギフト)を組み合わせた言葉です

2025  
**1** 1/10

毎月一回発行  
TAKE FREE

編集・発行:  
(株)中広メディアソリューションズ  
掲載希望や配布のお問い合わせ  
TEL045-319-6327



service

**本年もよろしくお願ひします。  
いちばん話を聞いてくれる歯医  
者を目指します**

託児室有り/受付・院内にも大きめテレビ  
も完備/保険適用/急患随時対応しており  
ます/レーザーあり/QR24h受付可

shop data

**西新井クラウド歯科**  
TEL 03-3852-4618  
足立区西新井栄町2-18-1(アリオさん向かい)  
10:00~13:30 15:00~19:30 火日定休



# 新春 近所 パワースポット

邪気を払って開運成就!

おとなのおつまみパン  
イベント ニュース&プレゼント

宇賀神社/穴弁天  
練馬区石神井台

ご実家の掃除をしたら、いらないものが出てきた方へ。捨てる前に査定だけでもしてみませんか?

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品 買取強化キャンペーン

# 今が売り時です!!

史上初  
1kgのインゴットが  
**15,025,000円**  
になりました!



※価格は  
2024年10月

ブランド時計

ブランドバッグ

おたからや4号線竹の塚店は女性店長なので、女性1人のお客様も安心してご利用ください

おたからや 4号線竹の塚店  
**03-5851-9796**  
10:30~18:00 / 水曜定休 / 東京都足立区竹の塚3-10-15  
保木間一丁目(北47)バス停留の前 足立北郵便局・竹の塚警察署からスグ

ご来店の際は必ず身分証明書を  
お持ちください

LINE登録すると最新情報がGETできます!

古物番号:第306682215170号 酒販番号:足法第5044号  
※相場はお品物の状態により査定額は変動します。また、一部買取できない商品もございますので詳細はスタッフにお問合せください。

2025年2月3日(月)までにご来店・査定だけでも  
**生活用品プレゼント**

※この記事持参か、記事をスマホで撮影し入店時にご提示ください  
※中のページの特典のみ併用可 ※本特典はおたからや4号線竹の塚店限定

## 宇賀神社／穴弁天

練馬区石神井台1-25  
03-3997-6032  
※連絡先、QRはともに石神井氷川神社  
拝観 24時間



厳島神社／三宝池に突き出した半島に鎮座する神社。御祭神は狭依姫命(さよりひめのみこと)で、市杵島姫命(いちきしまひめのみこと)の別名とされており、また市杵島姫命は弁財天と同一神とされている。



穴弁天の絵馬(2,000円)  
絵馬師により1枚ずつ手書きでつくられ、厳島神社の例祭の時のみに頒布される。



東京やきもち 海苔しょうゆ(450円)  
小腹が空いたら、少し足を伸ばして石神井池のボート乗り場でもある「パークス石神井公園」で一服を。

企画・編集:ARIFT編集部

邪気を払って  
開運成就!

# パワースポット ど近所

新年最初のお出かけは、巳年にまつわる場所を巡って厄除けと開運を願いましょう! また巳の干支には生まれ変わりの意味もあることから、立身出世の願掛けとしても人気です。

ストラップは3色!  
お好みで選べます



宇賀神 木札守り(500円)  
宇賀神社を兼務する石神井氷川神社にて授与可能。デザインの御神像は宮司の模写によるゴム印とのこと。

## 洞祠の奥にお鎮まりになる 五穀豊穡と財をもたらす神様

石神井公園の三宝寺池のほとりに鎮座する厳島神社。その正面にある洞祠が、通称「穴弁天」と呼ばれる宇賀神社である。祀られている宇賀神は、厳島神社の御祭神である弁財天の配下神。芸術・学問全般向上、五穀豊穡および財産をもたらしてくれる神様だ。その姿は蛇の胴体に人間の頭がついており、洞祠の奥には御神像が安置。御守りを見ると優しい面持ちで鎮座されていることが分かる。

神社の社伝によると石神井城主豊島氏全盛期の頃ではないかとのこと。洞祠の扉は普段は閉められているが、鳥居の前で手を合わせてお参りすることは可能。また毎年4月の第1日曜に行われる厳島神社の例祭では、その扉が開かれ中の様子をうかがうことができる。この日のみ頒布される絵馬もあり例年多くの人が参拝に訪れるとのこと。

三宝池の周りにはウッドデッキが組まれた遊歩道があり散歩コースにも最適。穴弁天と厳島神社、さらに石神井氷川神社にもお参りをして、公園内をゆっくり一周するのがおすすめ。

## 他にもある! 蛇にまつわるパワースポット 五穀豊穡をもたらす『じんがんなわ』



### 大乘院

足立区西保木間2-14-5  
参考:足立区立郷土博物館  
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/hakubutsukan/>

竹ノ塚駅から徒歩17分ほど。閑静な住宅街の中にある大乘院で成人の日に毎年行われる『じんがんなわ』。東京都の指定無形民俗文化財にも指定された、地域の人たちが藁で編んだ大蛇を境内にあるイチョウの木に這わせて奉納し、厄除けと五穀豊穡を願う行事だ。大蛇の目の中には前年の大蛇を燃やした灰を入れており、そうして今日まで500年以上の長い歴史を受け継いでいるとのこと。今年の『じんがんなわ』は1月13日(月)に開催予定。当日見学ができない人でも、大蛇は次の年までそのまま掲げられているため、年間を通してその姿を確認することができる。地域を守る大蛇の雄姿を目におさめ、そのご利益にあやかりたい。



2024年12月上旬に撮影したじんがんなわ。1年間掲げられて朽ちつつあるが、蛇の姿は保っている。2025年の成人の日に焼かれ、新しい大蛇の一部となり歴史が紡がれていく。

青井駅より  
徒歩  
15分

医療法人社団 苑田会グループ  
明昭の介護付有料老人ホーム

苑田会  
グループ病院に  
よる安心の  
医療提携

# あおい明生苑

苑田会ニューロリハビリテーション病院併設

リハビリ  
テーションの  
充実

施設見学  
随時受付中

入居者様に  
あった楽しい  
アクティビティを  
ご提案

## ◎有料老人ホーム

標準 プラン	入居時費用	50万円
	月額利用料	273,900円
前払金 プラン	入居時費用	190.4万円
	月額利用料	234,900円

まずはお電話ください



介護付有料老人ホーム  
あおい明生苑

☎03-5845-8255

〒120-0012 東京都足立区青井1-10-10

詳細はHPを  
ご覧ください



趣き深い空間で  
時を忘れてすごす  
大人のかくれ宿

**春**が、一足早く訪れる南房総にあり、海と夕日を一望できる割烹旅館清都。宮大工の伝統技法がひかる館内は木のぬくもりが感じられます。旅の醍醐味である料理は千産千消にこだわり、南房総の恵まれた旬の山海の幸を毎朝近郊の市場から直送、自慢の懐石料理をお部屋でゆっくりといただけます。すべて趣が異なる客室は露天・半露天の温泉付きで、名物の大浴場はイスラエルの死海湖から取り寄せた死海塩風呂で美肌効果も期待できると人気。全8室だからこそ心ほぐれるおもてなしで、非日常のゆったりとしたひとときを堪能できます。

千葉県南房総市 | 割烹旅館 清都

Tel.0470-30-5030  
◇千葉県南房総市白浜町滝口6241  
◇JR内房線館山駅から車で20分  
◇1泊2食付き25,000円～(2名1室利用時1名様料金)



緑濃く茂る植物と南国ムードに浸る



大温室の緑深い樹々や四季折々の花々、南国フルーツの鑑賞で南国ムード満喫! アロハZOOで動物と触れ合ったあとはハワイアンカフェで本格ローカルフードを。土日祝はフラダンスショーも楽しめます。

アロハガーデンたてやま Tel.0470-28-1511 ◇千葉県館山市藤原1497  
◇JR館山駅からバスフラワー号で約30分 ◇9:30~17:00 (12/1~1/31の平日16:30まで) ◇年中無休 ◇https://www.aloha-garden-t.com/

たちより  
Spot

1.木のぬくもりと暖かな灯りが迎え入れてくれる心づくしの宿。  
2.地元新鮮な山海の幸と旬の素材で四季折々を巧みに表現する懐石料理。 3.ゆったりした和室はオーシャンビューと露天・半露天風呂が楽しめる上質空間。



企画・編集:ARIFT編集部

Weekend Traveller



一度は訪れてみたい憧れの宿をご紹介します。  
心を開放させて自由気ままに、あの場所へ週末旅。

# 一念発起

ICHINEN HOKKI 2025

# 2025

今年こそは始める 習い事特集

Let's 脳活!

## ナンプレ

「ルール」をもとに白マス  
を埋めましょう。  
A~Cの合計は?

### ルール

- ◆9×9のマスを、1から9までの数字を入れていきます。
- ◆タテ列・ヨコ列・3×3ブロックの中では、それぞれ同じ数字を使ってはいけません。

$$21 = A + B + C \text{ を見よ}$$

問題提供:  
変わり種ナンプレで遊ぼう  
<https://danboko2.xsrv.jp/>

9			6			8		
3					4			A
7				1				
	5			3			4	
	4			7			3	
	1	B		4			5	
				6				1
			3					2
		8	C		2			6

## できる子はそろばんをやっている!!

少ない授業時間で圧倒的な計算力がつき、中学受験で大きな成果を上げています!

1 **集中力 UP!**

2 **記憶力 UP!**

3 **忍耐力 UP!**

4 **競争力 UP!**

5

6

## 体験授業 2回 無料!

道具や教材は全て用意します。

そろばんで賢くなるってホント!?

そろばん式暗算によって右脳が鍛えられるのはもちろん、圧倒的な計算力、集中力、先読み力など、そろばんは「地頭」を良くすると言われてます。各種競技大会で多数の優勝実績がある当塾で、お客様の可能性を広げませんか?



▲テレビに取材されました!

〈西新井教室〉  
火・木16:00~(1コマ60分)

〈扇教室〉  
金16:00~(1コマ60分)

### そろばんルーム石川塾

西新井教室

03-3890-1612

足立区西新井本町1-27-27  
東武大師線「西新井大師前駅」徒歩10分



扇教室

03-3890-4189

足立区扇3-20-13  
日暮里舎人ライナー「江北駅」徒歩5分

詳しくはこちら

そろばんルーム石川塾



### 北千住駅ビル「ルミネ北千住」9階

## よみうりカルチャー北千住

ダンスやフラワーアレンジ、ジュニア向けなど16ジャンル全750講座がそろった総合カルチャースクールです。北千住駅直結の「ルミネ北千住」9階にありアクセス抜群です。3か月単位でお申込みいただく公開講座と、1回から数回で完結する入会金不要の公開講座で受講者を募集しています。ほとんどの定期講座は随時ご受講いただけます。見学(20分・無料)や1日体験(有料)もできます。各講座の詳細はHPをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

詳しくはお電話 又は HPをチェック!

03-3870-2061

HPはこちら

### 定期 日本大学芸術学部教授 ソコロワ山下 聖美

## 宮沢賢治の世界 ~ほんとうの幸せを求めて~

宮沢賢治の代表作を楽しみながら受講者自身が自由に想像力を駆使して作品を読んでいきましょう。



第4土曜13:00 ~14:30(3か月3回)

■受講料11,880円  
■維持費1,155円

初日1/25から開講予定

### 定期 鑑定士 さてら

## 「ルノルマンカード」占い ~入門編~

オーストリア・ウィーン発祥の占いです。色鮮やかな36枚のカードを使って、様々な事が占えるようになります。



第4日曜13:00 ~14:30(3か月3回)

■受講料10,560円  
■維持費1,155円

初日1/26から開講予定

### 定期 刺しゅう作家 小林 さやか

## 立体刺しゅうアクセサリ

布にワイヤーを縫いとめてから刺しゅうをして、輪郭をカットし、モチーフを立体的に仕上げる技法です。仕上がったモチーフをアクセサリに仕立てて身につける楽しみを味わいましょう。



第4火曜10:30 ~12:30(3か月3回)

■受講料11,550円  
■維持費1,155円

初日1/28から開講予定

### 定期 プシュバ代表 Yuki

## インドムービーダンス

指先から顔の表情まで全身で表現するので、身体のトレーニングだけではなく脳トレにもなります。映画の登場人物になりきって踊りましょう。



第1・3土曜10:10 ~11:40(3か月6回)

■受講料20,790円  
■維持費2,310円

初日1/18から開講予定

### 公開

筑波大学生命環境系助教授 田中 康平

## 親子で学ぼう恐竜の進化の話 & モビール作り

恐竜博士・田中康平先生が最新の研究成果を交えながら、恐竜がどんな生き物だったのか、どう進化をしたのかをお話します。後半は恐竜の進化を表現したモビールづくりに挑戦します。



2/15(土) 13:00~14:30

■受講料3,300円(小学生とその保護者二人一組)  
■教材費330円 ■維持費220円

### 公開

がん研有明病院 腫瘍精神科 部長 清水 研

## がん専門の精神科医と考える がんとの向き合い方

20年にわたり4000人以上の患者と家族に向き合ってきたがん専門精神科医と共に、がんとの向き合い方や生きることを深く考えてみませんか。



3/9(日)13:00~15:00

■受講料4,400円(会員3,850円)  
■維持費220円

### 公開

東京大学人文社会系研究科博士課程 水島 顕介

## 古代ギリシャと世界

多くの古典文学を介して、2000年以上の時を経て伝達されてきた古代ギリシャの知的な遺産は非常に豊かです。私たちの身近にあるギリシャ語由来のもの、古代ギリシャから伝わっているものなどを楽しくご紹介します。



1/22(水)13:00~14:30

■受講料3,300円  
■維持費220円 ■コピー代実費

### 公開

チョコレートの専門家 チョコレートくん

## カカオ豆からはじめる チョコレートづくり

板チョコレートはチョコレートの塊を湯煎で溶かしてテンパリングという油分の調整を終り、型に流し込んで完成します。今回はさらに深い内容でカカオ豆の状態から板チョコレートを作ります。



2/1(土)17:00~19:00

■受講料3,850円(会員3,300円)  
■教材費3,300円 ■維持費220円

### 公開

手作り石鹸スタジオCiao\*soap主宰、シニアオイルソムリエ Ameo (あめお)

## ザクロオイルを知ろう! 手作り美肌石鹸

美容効果の高さで注目されているザクロオイルについて学びつつ、コールドプロセス製法という非加熱製法で手作り石鹸に配合し作ります。



1/29(水)14:00~16:00

■受講料3,740円 ■教材費3,300円  
■維持費220円

### 公開

人気のファイナンシャルプランナー

## まわりはもう進めている!? 相続準備講座

相続の基礎から実践的な対策までを分かりやすく解説し、知識と心構えをお伝えします。相続が「争族」にならないように、今から準備を進めましょう。※参加者に特典としてお菓子の土産付き。



2/27(木) 13:00~15:00

■受講料無料  
※要事前申込

今の働き方、自分に合ってる？  
ライフスタイルに合った仕事を見つけよう！

# 求人特集

- ✓ 働くなら自宅から通いやすい方がいい
- ✓ 家事や育児の合間にそろそろ働きたいと思っている
- ✓ 一度定年退職をしたが、また働きたい

1つでも  
当てはまったら  
**CHECK!**



㊦アルバイト ㊦パート ㊦正社員  
㊦嘱託社員 ㊦業務委託 ㊦派遣スタッフ  
㊦契約社員 ㊦紹介要員

掲載の求人情報は男女を募集対象としていますが、募集条件として男性・女性を限定しているものは、男女雇用機会均等法適用除外職種等の募集です。誌面の都合上、すべての情報を掲載できないケースがあります。詳細な労働条件は、掲載企業へお問い合わせください。

就業場所における  
受動喫煙防止のための  
取組について



勤務地 | 首都圏内他(詳細は面接にて)

軽自動車配送ドライバー、他業

完全出来高制、歩合制など月収例40万円～

一定条件クリアで営業車をプレゼントしています！経験関係なし 人柄重視採用

**内容** 宅配・企業配・ルート配送・社内便・ネットスーパー・弁当配送・食材配送・アパレル配送・電報配送等々案件は多種多様。運ばない系…運転代行・選挙ポスター貼り等。女性も活躍中！詳細は面談時にて。未経験スタート99%。フォロー体制充実の研修で、初めてでも安心。  
**資格** 普通運転免許。営業ナンバーをお持ちの方も大歓迎。取得制度有り。車リース→一定条件クリアで車プレゼント

**時間** 勤務地により異なります。直行直帰OK。

**休日** 原則自由

**待遇** 社保・年金・労災・格安ガソリンカード・他大企業並みの福利厚生をご用意

**応募** まずはお電話にてお話を聴かせていただきます。

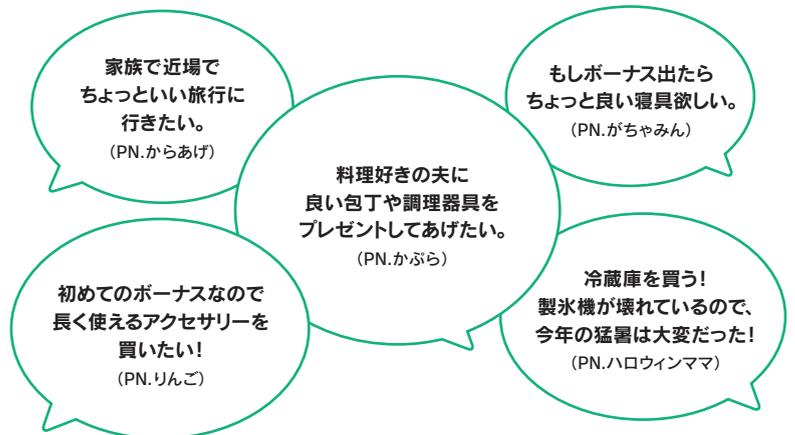


軽貨物ドライバー様の醍醐味は、物流インフラを支え社会貢献でき、さらに自己成長に繋がることです。ドライバー様一人一人に寄り添い、豊かな未来創りのサポートをさせていただきます。

合同会社おもてなし便  
Tel.090-1996-4638 担当/採用係  
葛飾区白鳥2-4-4



ARIFT読者に聞きました /  
ボーナスが出たら何を買いたいですか？



企画・編集:ARIFT編集部

## 地域メディアを発行している総合広告代理店の営業を募集します

街の魅力を掘り起こして  
地域経済の活性化をしませんか？  
創業期を盛り上げてくれる  
メンバーを大募集します！



37年の歴史を承継して創業！  
日本一の地域メディア会社を  
目指します

株式会社中広メディアソリューションズは、1987年に横浜の地で創刊した地域メディア「ばど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。新ブランド「ARIFT」という地域メディアの発行のほか、地域ビジネスの広告・プロモーション支援を通して地域経済を活性化し、日本を元気にしていくことが理念です。

完全週休2日制、年間休日120日以上、未経験者歓迎

【仕事内容】地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援

【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)

【雇用形態】正社員

【休日・休暇】年間休日120日(完全週休2日制/土日祝)

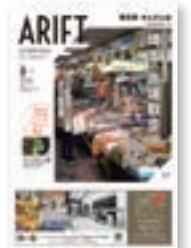
年末年始・GW・夏季・慶弔・産前産後休暇・特別休暇

【給 与】月給25万円～45万円※経験や能力を考慮して決定します。

【諸 手 当】交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当

【福利厚生】社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤 務 地】仙台オフィス、山形オフィス、横浜オフィス、埼玉オフィスのいずれか ※配属先は希望を考慮して決定します。



未来をひらく地域とともに



株式会社中広メディアソリューションズ  
045-225-9267 (担当:武井)  
[ 屋内禁煙 ]

応募は  
コチラ



年齢・経験不問  
直行直帰OK!

首都圏・仙台で  
800人以上  
活躍中

Wワークに！ちょっとしたお小遣い稼ぎに！

## スキマ時間で上手に稼ごう

副業・Wワーク、健康維持、ダイエット、地域貢献など目的はさまざま。まずはお気軽にお電話ください！

ご近所を徒歩または自転車で情報誌ARIFTを配布するお仕事です

**報酬** ・配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度  
**内容** ・情報誌ARIFTをご家庭のポストに配布していただく業務委託のお仕事です。  
・ARIFTはご自宅に配達されるので出社不要です。  
・配布していただく地域はご自宅周辺なので安心して配ることが出来ます。

**資格** ・月1回、火～土にお仕事できる方。  
・携帯電話をお持ちの方。  
※学生の方は不可です。  
**勤務** ・ご自宅から徒歩圏内の地域。  
※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

自分のタイミングで  
配布できる



情報誌ARIFT 配布員応募受付  
☎ 0120-856-046  
受付:平日10:00～17:00

〈ご希望の地区の空き状況はお問い合わせください〉

株式会社 中広メディアソリューションズ 横浜市中区真砂町3-38 CERTE ANNEX 5F

Zoomでのお仕事説明もOK

フランス産の塩と  
カリカリしたチーズが  
ビールののどごしを引き立てる



Beer



塩バターフランス 170円

北海道産無塩バターをたっぷり盛り込み、フランス産ゲランド塩+レッドチェダーをトッピング。食べすぎ注意の美味しさで、チーズのカリカリがビールによく合います。低温長時間熟成の風味豊かなパン生地が自慢。

焼きたてパン工房 サンベルゴ  
Tel.03-3887-5783  
東京都足立区梅田8-10-1 / 7:30~18:30 /  
日・祝日定休



企画・編集: ARIFT編集部

※お酒は20歳になってから ※掲載商品の内容・形・値段、お店の営業時間等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

香りと共に  
楽しむ夜

おとなの  
おつまみ  
パン

食事もお酒ものんびり楽しんで  
お腹も満足できる、ちょっと  
贅沢なパンをご紹介します。



フォカッチャの  
チーズフランク 346円

ふすまの入ったフォカッチャに、モツアレチーズと  
ジューシーなソーセージがお酒にマッチ。振りかけた黒  
コショウも良いアクセントに。人通りの少ない住宅地で  
ひっそりと営むアットホームな雰囲気のパン屋です。

Tempus  
Tel.03-6883-4397  
東京都足立区足立2-7-7-101 / 9:00~  
19:00 / 月曜定休、ほか臨時休業あり

Beer



チーズとソーセージの  
味わいがビールの  
口当たりにもぴったり



てりやきチキン南蛮 453円

たっぷりのキャベツと甘酢だれに絡めたチキン。上には  
タルタルソースを乗せました。シャキシャキのキャベツと  
たれが絡んだ柔らかいチキンの相性ばっちり。フレッシュ  
なタルタルソースとの組み合わせも抜群です。

ブーランジェリー マニフィック  
Boulangerie Magnifique  
Tel.03-5935-7686  
練馬区大泉学園町6-31-26 / 9:00~19:00  
(売り切れ次第閉店) / 日・月曜定休、ほか不  
定休あり



甘酢だれに絡めた  
チキンとタルタルソースが  
日本酒にマッチ

# SHOP

information

地元をもっと楽しく  
いま行きたいとおきのお店をご紹介します

掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

Let's 脳活!

## ナンプレ

「ルール」をもとに白マス  
を埋めましょう。  
A~Cの合計は?

ルール

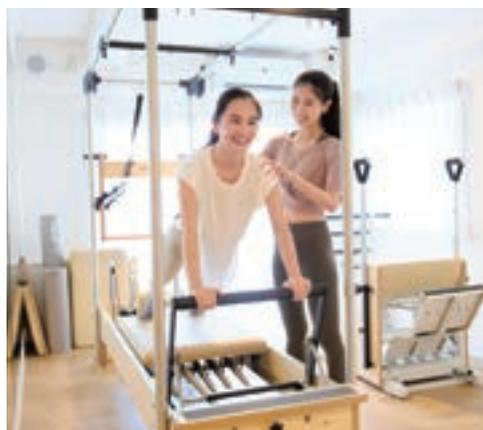
- ◆9×9のマスに、1から9までの数字を入れていきます。
- ◆タテ列・ヨコ列・3×3ブロックの中では、それぞれ同じ数字を使ってはけません。

6=7+1+7 ≠8★

問題提供:  
変わり種ナンプレで遊ぼう  
<https://danboko2.xsrv.jp/>

		9			7		
			3	6	8		
2		A					5
						B	
8			7		2		9
	5	2	4		1	8	7
	4		1		6		9
						C	
7					5		3

ピラティススタジオ



完全個室で個人レッスンが  
受けられるピラティススタ  
ジオ。レンタルウェア完備  
だから手ぶらで行けて、  
キッズスペース完備だから  
お子さん連れでもOK。初  
心者大歓迎のお店です。

[https://www.instagram.com/yuzu\\_pilates/](https://www.instagram.com/yuzu_pilates/)  
西武線・都営大江戸線  
練馬駅徒歩3分  
練馬区豊玉北5-30-8 植草ビル  
303 / 8:15~21:45 / 年中無休

11/16 OPEN

パーソナルマシンピラティス  
YUZU練馬店



トイ&プレイパーク



トミカやプラレール、リカちゃん  
などがテーマの体験型ア  
トラクションが楽しめるト  
イ&プレイパーク。屋内で  
天候を気にせずおもちゃの  
世界に入り込んだかのような  
体験を満喫できます。

Tel.03-3838-5111 (代表)  
JR常磐線 亀有駅徒歩5分

11/22 OPEN

タカラトミープラネット  
イトーヨーカドーアリオ亀有



葛飾区亀有3-49-3 / 10:00~21:00  
定休日はイトーヨーカドーアリオ亀有の営  
業に準じます(<https://kameari.ario.jp/>)

企画・編集: ARIFT編集部

竹ノ塚駅東口徒歩1分  
**会員制サウナ付銭湯**

男性専用    アメニティ完備    手ぶらOK

## 仕事や日々の疲れを癒やす 贅沢な時間をどうぞ

落ち着いた雰囲気とプライベートサウナが自慢の銭湯です

特典1 通常2,200円▼  
お試し(1回) **500円**  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※2025年1月末日迄有効

サウナ



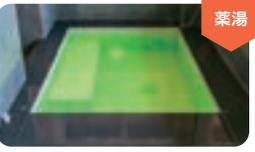
TV付のパーソナル空間

水風呂



火照った身体を癒やします

薬湯



日替わりで楽しめる香り湯

料金	入会金 <b>5,500円</b>	月会費 <b>8,800円</b>	特典 レンタルタオル無料 (フェイスタオル1回1枚)	福利厚生におすすめの 法人会員も募集中! 詳しくはHPをご覧ください。
----	----------------------	----------------------	----------------------------------	---

特典2 **1ヶ月間**  
お試し後、ご入会で **無料**  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※6ヶ月以上在籍が条件となります。  
※2025年1月末日迄有効



オレンジのビルが目印です



HPはこちら



最新情報は  
インスタから



営業時間: 平日15:00~22:00  
土曜・祝日12:00~20:00  
日曜12:00~17:00

※それぞれ最終入館は営業終了時間の30分前まで  
※ご利用の際は、2F又は3Fへお越しください。

特典3 **さらに!**  
入会金 **5,500円** ▶ **無料**  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※2025年1月末日迄有効

お陰様で  
**15年目**  
突入

# 腰、膝、首の「痛み」に即効!

話題の羽田野式ハイボルテージ療法をぜひ実感してください

事前のご予約をお願いします

**初検料+**  
**羽田野式**  
**ハイボルテージ療法**  
**1,980円** (税込)

初回はしっかり検査して施術を致します。  
所要時間は60~90分です。  
※羽田野式ハイボルテージ療法は電気治療です。  
ペースメーカー装着の方、妊婦さんは  
施術できません。

羽田野式ハイボルテージ療法を詳しく知りたい方は  
**日本電気治療協会** 検索

予約時「アリフトを見た」とお伝えください。  
※新規・初回の方適用



施術をする上で、あなたの姿勢や癖の改善、インナーマッスル強化等もサポート。羽田野式ハイボルテージ療法は痛み即効アプローチ。

**分かりやすい  
1分動画を  
是非ご覧下さい!**

羽田野式  
ハイボルテージ  
療法



どこへ行っても改善しないと諦めていた方、まずはご相談下さい。MRIやCTではわからない筋肉や神経の異常を見つけられる【羽田野式ハイボルテージ療法】を導入、原因をしっかりと突き止め施術します。五十肩で悩まれていた50代男性が実は五十肩でなく、首に原因があり、羽田野式ハイボルテージ療法2回で痛みがとれた例も。手術を勧められた方が手術せずに改善した症例も多数あります。1回の施術で劇的に改善する方も多数。痛みを取りながら、『楽トレ』で痛みを再発させない身体作りをしていきます。

**六町すまいる整骨院**

☎03-3850-0622 完全予約制

六町すまいる整骨院 花原 六町公園 六町公園

〒100-0061 東京都千代田区六町3-4-11-1F 有  
六町駅より徒歩5分 水・日・祝・土曜午後  
9:00~12:30 / 15:00~19:30  
土曜日 8:00~13:00

キッズスペース有  
お子様連れもお気軽に

六町すまいる整骨院 検索



# TARGET

美しい髪は  
頭皮の健康から!  
新・水素トリートメント  
で輝く髪へ!

細毛・切れ毛・抜け毛・傷み・  
パサつきなどでお悩みの方へ。  
酸性水素パウダーが毛穴の汚れを  
除去し、健康な頭皮へと導きます。

〈新メニュー〉  
酸性水素パウダーシステム  
トリートメント ¥3,300  
グレーカラー+  
水素トリートメント ¥5,500~  
パーマ+  
水素トリートメント ¥8,000  
縮毛矯正+  
水素トリートメント ¥12,000

[ターゲット]  
美容室

新年を彩る  
艶めきカラー!

グレーカラー ¥3,300~  
ファッションカラー ¥4,950~  
オーガニックカラー ¥7,700~  
インナーカラー ¥6,050

新しい年、  
新しい私へ!

トライアングルカット ¥3,300  
前髪カット ¥1,100  
パーマ ¥5,500~  
酸性縮毛矯正 ¥15,000  
まつ毛パーマ ¥2,200

予約なしで  
気軽に立ち寄れる  
美容室

思い立った時  
いつでもキレイになれる

丁寧なカウンセリングで一人ひとりの想いに寄り添うことを大切にしています

**ターゲット** 03-3849-7187  
**五反野店** 足立区足立4丁目37-14 2階  
平日/9:30~18:30 年中無休  
日・祝/9:00~18:30

**ターゲット** 03-3852-2821  
**梅島店** 足立区梅島1-12-2  
平日/9:00~18:00  
日・祝/9:00~18:30  
定休日/火曜

**ターゲット** 03-3690-9919  
**亀有店** 葛飾区亀有3丁目22-5  
平日/9:00~18:00  
日・祝/9:00~18:30  
定休日/火曜

●南小岩店 ●小台店 ●曳舟店 ●町屋店 ●日暮里店

公式HPは  
こちら



全店で  
スタッフ募集中



**ターゲット** 有効期限  
2025年  
2月3日迄

**¥500  
OFF**

※他クーポンとの併用不可 ※学割カットは対象外です

矯正歯科



よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018

池袋駅西口徒歩1分



豊島区西池袋1-18-1 3F  
11:00~21:00 / 木・祝休  
(公社)日本矯正歯科学会 認定医  
※マウスピース矯正を希望されるかたはご相談ください ※相談無料

圧倒的な低価格、確かな技術力  
月々2万円台で目立たない矯正治療

目立ちにくい透明インスパイアブラケット矯正が、当院なら完成までたったの60万円台で終了。頭金0金利0円で月々2万円台の分割払いも可。学会の認定医でもある院長が直接治療にあたるスタイルで高技術なのに低価格を実現。  
院長が無類の猫好きですが、診察室に猫不在です。

自由診療/矯正総費用(例)

- 表側からの装置(成人・子ども) ...約60~66万円
- 裏側からの装置(上顎・下顎) ...90万円台
- 成人の部分治療 ...約10万円~40万円
- ※頭金0・金利0・分割払い有

皆様の口のお口の健康を守るため、丁寧なサポートをさせていただきます /

# 歯のホワイトニング体験

歯の黄ばみ、色素沈着が気になる方、ご予約はお気軽にお電話を

**予約制(初回)**  
**1,000円** (自費)

アリフトの切抜をご持参ください

五反野駅前  
**はる歯科医院**

03-3849-8600

足立区足立4-41-5 レーベン五反野ルナタワー203  
【休診日】木・日・祝日 各種保険取り扱い

診療案内 ●一般歯科(虫歯・虫歯など) ●小児歯科  
●歯科口腔外科(親知らずなど)  
ホワイトニング・虫歯予防・審美・マニキュア、ご相談ください

**Apple** **お車の買取&販売** **Apple**

動かない車・免許返納で乗らなくなった車など  
面倒な手続きも  
**Apple** **にお任せ!!**  
オリコン顧客満足度上位キープ!!

まずはお電話を  
**出張料無料** 出張買取ります!  
**03-5856-9525**

バイク・トラックの買取りもおまかせ下さい!

中古車買取・中古車査定の  
**Apple** **Apple** **足立店**

足立区西新井7-4-8  
営業時間 10:00~19:00  
お店の情報はこちらから▶▶▶

安心して任せられる  
実績多数 **信頼されたガス機器専門店**

ガス機器専門店 ● NORITZ | Rinnai | Paloma | ● 正規販売店 ● お見積り無料

ガス給湯器 **15台限定** 施工保証 **10年**

● NORITZ (ノーリツ)  
**20号 オートタイプ**  
本体 GT-2070SAW BL  
リモコン RC-B001マルチセット

●本体・工事費・台所リモコン  
●施工保証・浴室リモコン

本体価格406,450円 / リモコン 28,930円 計435,380円

すべて **129,800円** 安心保証付

お支払い費用総額 安心・安全 税込価格 安心保証付

業界最速クラス **最短当日設置!**  
ビルトインコンロ・レンジフードなどの **住宅設備全般** 取り扱っております。

千葉県・茨城県・埼玉県・東京都対応  
**アドテックサービス株式会社**  
【本社】埼玉県さいたま市中央区新中里3-17-4

特典 (アリフト見たとお伝え下さい)  
ご成約で**1,000円クオ・カード!**  
※有効期限:2025年3月末日

**0120-985-775**  
年中無休 9:00~18:00受付 広告番号 MI-2501-830

**博豊会**  
**東京脊椎病院**

知って得する **脊椎脊髄のお話**  
コラム⑭ **骨粗鬆症**

みなさんこんにちは。今回は骨粗鬆症に合併することで知られる、(骨粗鬆性椎体骨折)についてお話しします。  
受傷原因は転倒などの外傷や、いつ発生したのか不明の場合もあります。好発部位は腰のやや上部の胸腰椎移行部と呼ばれる部分です。国内では骨粗鬆症性椎体骨折は60歳代で約10%、70歳代になると30から40%の方に発症しています。治療の基本は、発症早期の2~4週間の安静とコルセット着用です。これによって、70%の方は治るといわれています。統計では、新鮮な椎体圧迫骨折の30%は徐々に圧潰が進行し、13%は骨折部分が癒合しない、いわゆる偽関節となり、3%は潰れた骨の圧迫による神経症状(麻痺、感覚障害など)を合併するといわれています。  
椎体の圧潰の進行は、骨粗鬆症による骨の脆弱性と、新しい骨形成能の低下によって、骨折部分の癒合が完成せず偽関節になり、不安定となるために起こります。このように偽関節や、神経症状を合併した場合には手術治療が必要な場合があります。  
適格な画像診断が重要で、CT、MRIが有用です。早期診断、早期治療、適切な治療をして、変形、麻痺を起こさないことが重要です。

理事長 森 俊一

患者さん増のため募集 **看護師 | 正職員**

あなたの資格を地元で活かしませんか?

**看護師(病棟)**  
病棟での看護業務、入院患者の看護  
給与 **355,000~387,000円**  
諸手当含む ※経験により加算あり ※昇給:年1回/賞与年2回(業績による)  
※加入保険:健康・厚生・雇用・労災 ※その他各種手当あり

**看護師(手術室)**  
手術室での看護業務、手術時の器械出し及び外回り業務  
給与 **345,000~377,000円**  
諸手当含む ※経験により加算あり ※昇給:年1回/賞与年2回(業績による)  
※加入保険:健康・厚生・雇用・労災

勤務時間 日勤/8:30~17:30(休憩60分)  
夜勤/16:00~翌9:00(休憩120分)  
※夜勤は病棟勤務者のみ

勤務地 博豊会 東京脊椎病院

応募方法 お電話でお問い合わせください

診療案内 休診日:日曜、祝日

外来	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:00	●	●	●	●	●	●
手術	●	●	●	●	●	-

※お電話にてご予約お受けしております。 **駐車場有り**

TEL:03-5856-7536  
東京都足立区一ツ家1-1-1

●お車をご利用の場合  
首都高速6号三郷線 加平インターより4分  
●バスをご利用の場合  
・北千住駅より...  
都営バス[足立清掃工場、竹ノ塚駅行]  
「小右衛門町」下車徒歩7分  
・綾瀬駅より...  
東武バス[花畑団地行]「一ツ家3丁目」下車徒歩3分

## コンタクトレンズ専門店だから安心

当店はコンタクトレンズ専門店としてコンタクトレンズの正しい使用方法のご説明をしております。  
また遠近両用レンズ、カラーレンズ、乱視用レンズなど豊富なラインナップでお客様の生活スタイルに応じて選んで頂けます。  
最近増えているコンタクトレンズのトラブルのご相談も受け付けております。

お問い合わせ情報一例

コンタクト専門店だからお安く提供

2weekファイン UVプラス

1箱 6枚 **1,160円** (税込)

1dayファインUVプラス

1箱 30枚 **1,490円** (税込)

サークルコンタクト アイコフレ

10枚パック **990円** (税込)

### 遠近両用コンタクトレンズ

最近コンタクトを使用していて見え方の変化に困っていませんか？

- 手元の小さい文字が見えづらい
- 近くと遠くの見え方のバランスが違う
- 老眼鏡を使いたくない

左記内容に当てはまる場合、対策として遠近両用コンタクトレンズがあります。

遠近両用タイプ

1箱30枚 1day	3,290円～(税込)
1箱 6枚 2week	3,350円～(税込)

## コンタクトレンズ専門店 アイ・ビジョン

### 横山眼科ビル2F

東京都足立区花畑1-7-19  
tel.03-3885-3177

◆定休日/水曜・祝日・その他

共有駐車場 20台

当店について・アクセスは公式HPより

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～11:30	○	○	休	○	○	○	○
午後2:00～6:30	○	○	休	○	○	○	○

午後12:00～3:30迄

**粗品 プレゼント 300円割引**

3,000円以上購入の方

※本券を切り取り、ご持参ください。期限：R7年3月未まで

歯科
小児歯科
矯正歯科

## 確かな技術で痛みの少ない 満足いただける治療を目指しております



保育士のいる  
無料託児ルーム完備  
(予約制)



当院では、地域の皆様笑顔で健康な人生を送るためのお手伝いをさせていただきたいと思っております。なかなか足を運びにくいのが歯科医院ではありますが、気軽に通院できる医院を目指しております。

女性医師在籍 個室診療 バリアフリー

## 一ツ家公園前歯科

HITOTSUYA KOENMAE DENTAL CLINIC

ご予約・お問合せ  
Tel.03-5851-9330

スタッフ募集中

一ツ家公園前歯科 検索

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30～19:00	○	○	○	○	○	○	◎

◎土曜日午後は18:00まで 休診日：木曜、日曜、祝日  
※ご来院の際は、マスク着用の上ご来院ください

足立区一ツ家2-21-18 WEBはこちら




おいしく作って心と体をととのえる

# 彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部



## 01. 旨みが凝縮！塩麹ゆで豚



麺の働きでしっとり柔らか  
シンプルで美味しいゆで豚

材料(2人前)

豚肩ロース肉の塊 .....200～230g  
塩麹..... お肉の重さの9%  
生姜麹..... お肉の重さの9%  
すりおろしニンニク..... 大さじ1/3～1/2

作り方

- 豚肩ロース肉の塊に塩麹・生姜麹・すりおろしニンニクをすり込む。
- ラップでピッタリと包み、2時間冷蔵庫に入れる。
- ラップに包んだお肉をジップロックに入れ、お鍋に張った65～75℃のお湯で1時間湯煎する。
- 1時間後、そのまま粗熱をとり、切り分けてお皿に盛り付ける。

※生姜麹が無い場合はすりおろし生姜で代用可能。その場合は塩麹をお肉の10%にする。

## 02. 海老と半熟卵の彩り野菜サラダ

theme

筋力アップレシピ



見た目も楽しい  
栄養満点の野菜サラダ

材料(2人前)

エビ ..... 150g(サラダ用でも可)  
ブロッコリー.....100g  
赤ピーマン .....20g  
黄ピーマン .....20g  
オレンジピーマン.....20g  
ミニトマト.....20g  
半熟卵 .....1個(温泉卵でも可)

作り方

- ブロッコリーをレンジで加熱(600wで2～3分)したあと、粗熱をとる。
- エビは殻と腸を取った後、沸騰した湯で1～3分間茹で、ザルにあげ粗熱をとる。
- 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマンを千切りにし、ミニトマトを1/4にカットする。
- Aの調味料を混ぜる。
- ①と②と③をボールに入れ軽く混ぜた後に、④のドレッシングを入れてしっかりと混ぜ、お皿に盛り付ける。

A

- オリーブオイル..... 大さじ3～4
- バルサミコ酢 ..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1/2
- 黒胡椒..... 少々
- パルメザンチーズ..... 大さじ4～5

### 筋力アップのポイントは良質なたんぱく質

豚肉は豊富にビタミンB1が含まれており、必須アミノ酸のバランスも優秀なたんぱく質。また海老に含まれているタウリンは、筋肉を動かすことで溜まる疲労を回復してくれます。

# 遺品整理協会公認のスタッフが迅速かつ丁寧に 遺品整理・生前整理をいたします



遺品整理協会公認の【遺品整理士】【遺品査定士】の資格があり、優良企業に選ばれています

- 女性スタッフも活躍中!
- 片付け後のリフォーム、原状回復もお任せください!
- お見積りやご相談は全て無料です



**株式会社 skip** tel.03-5856-1178  
 平日/10:00~19:00(月曜定休) 足立区綾瀬5-14-16 綾瀬駅東口 徒歩7分  
 土日祝/10:00~17:00



詳細はHPにて

アリフト読者限定 先着15名様  
**生活用品プレゼント**  
 ご予約のお電話の際に「アリフト見た」と一言仰ってください。  
 有効期限2025年1月末まで

店舗では貴金属やダイヤモンド、切手などを高価買取中!

## 地域密着のおそうじ屋さん お見積り無料

丁寧な作業と接客でおお客様の安心・満足を目指します ご家庭から店舗・オフィスまでお任せください

**足立区限定** 当社ハウスクリーニング **全メニュー1,100円引きキャンペーン** 例 3ヶ所3,300円! 5ヶ所5,500円! 3月15日④まで

<p><b>洗濯機クリーニング</b></p> <p>縦型 17,000円 ドラム式 30,000円</p>	<p><b>エアコンクリーニング</b></p> <p>お掃除機能付きエアコンもご相談ください</p> <p>一台 <b>9,900円</b>~</p>	<p><b>お風呂場クリーニング</b></p> <p>1台 <b>18,700円</b>~</p>	<p><b>窓・サッシクリーニング</b></p> <p>1枚 <b>3,000円</b>~ 最低10,000円~の注文となります</p>
--	--	--	---

**ピカワクリーン**  
 おそうじのことはお気軽にご相談ください  
**0120-056-995**  
 五反野駅徒歩3分  
 住所 / 足立区弘道1丁目3-25  
 営業時間 / 7:00~20:00  
 定休日 / 不定休

Instagramはこちら  
 YouTubeはこちら

**BRUK'S** ブルックスを初めてご利用の方は **送料無料!** 1家族様1回限り 1,980円以上のご注文で 広告コード **86370**

# おいしいコーヒーが特別価格で!

購入者 満足度アンケート **97.6%** また飲みたい\*

いろいろなコーヒーを飲むブルックスは魅力的♪ (40代女性)

## 10gコーヒーお試しセット

1家族様1セット1回限り\*1

**48% OFF!!** **1,980円** 税込

商品コード **28-1624** 通常価格\*1 **3,810円**

**10** 銘柄 **50** 袋

モカブレンド/マイルドブレンド 各15袋  
 モカ/ヨーロピアンブレンド/ロイヤルブレンド/グアテマラ/ブラジル/癒しのバリ 各3袋  
 魅惑のインド/楽園のブルマンブレンド 各1袋 **合計50袋**

10gコーヒーお試しセットに **1,000円** プラスで **ブルマンブレンド15袋** (2,580円) が付いてお得!

10gコーヒーお試しセット + 楽園のブルマンブレンド15袋 **合計65袋** 商品コード **28-1630** **2,980円** 税込

※1 リピーター購入の方は通常価格商品「10gコーヒーお試しセット(商品コード28-1623)」3,810円、「10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド(商品コード28-1631)」6,390円での販売となります。2024年7月1日以降、既に「10gコーヒーお試しセット」「10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド」をご購入された方は、1家族様1セット1回限りのため、同商品の2回目のご注文はできません。ご了承ください。  
 ※「10gコーヒーお試しセット」購入者アンケート結果(2024年7月30日時点、733名回答、自社調べ)

ご注文はこちらから! 電話 **0120-349-100** 受付時間 9:00AM~6:00PM 月~土(祝日を除く) 広告コード **86370**

お支払い: ①後払い(ゆうちょ銀行・郵便局またはコンビニエンスストアから、払込手数料はお客様ご負担となります。(66円~220円)) ②商品到着後、同梱の払込取扱票に記載の期限までにお支払いください。

お届け: 通常ご注文受付後4日(日祝除く)前後で発送

送料: 通常送料590円 (注文合計7,000円以上で送料無料)

お支払い: ②代金引換(手数料330円はお客様ご負担でお願いします) 下記の場合は代金引換となります。 ③初回ご注文で6,000円以上お買上げの方。 ④2回目以降で当社ご利用限度額以上お買上げの方。 お支払い方法は他にもあります。詳しくは当社カタログ・WEBサイトでご確認ください。

お届け: ①返品: 商品に不備等がございましたら、商品到着後8日以内にご連絡ください。ただし、お客様のご都合による返品はお受けできません。【連絡先】カスタマーセンター 045-902-0990 ②個人情報(お名前・ご住所・電話番号等)は商品のお届け・ご案内・アンケート・ご連絡等当社及びグループ会社の業務のみに利用いたします。詳しくは当社WEBサイトをご覧ください。③商品の価格・仕様及び各種サービスにつきましては、予告なく変更または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。④ブルックスでは、不測の事態(天災地変・テロ・感染症等)が発生した場合、やむを得ず事前の予告なしに事業の一時的な自粛を行う場合があります。

ブルックスのおためし 検索 **WEB**からのご注文で 3月末まで [左の二次元コード] もれなくもらえる! **コーヒー3袋プレゼント!** 左の二次元コードから **1,980円以上**のご注文でプレゼント! (モカ/グアテマラ/コロンビア 各1袋)

ブルックス **0120-349-100** 横浜市青葉区美しが丘4-54-6 公益社団法人日本通信販売協会会員 広告有効期限/2025年3月末日

## MONTHLY HOROSCOPE

1.1&gt;1.31

おひつじ座  
3.21→4.19

学び運上昇!目標に向かうために必要な新しい知識を学び始めましょう。積極的に動くと、あなたの評価が上がります。ただし器用貧乏にならないように注意。

Lucky color ブラック

おうし座  
4.20→5.20

運気好調!旅人のような気分はまだ見ぬ世界へと思いを寄せてみましょう。思わぬ発見や人物に出会えそうな予感。感謝の心、素直な心を持つことが幸運の種!健康面は良好。

Lucky color スカイブルー

ふたご座  
5.21→6.21

チャレンジ運上昇!困った時には助け船がくるでしょう。安心して何事にも気軽にチャレンジしてみてください。ハードルを気軽に越えられそうな予感。健康面は規則正しい生活を!

Lucky color クリムゾンレッド

かに座  
6.22→7.22

人間関係運上昇!人の話を素直に聞ける時。多方面の人の会話を楽しんで。ただし、他人の色に染まらないように注意が必要。健康面はうがい手洗いを徹底して、咳に注意を。

Lucky color ライトグリーン

しし座  
7.23→8.22

仕事運上昇!職場や家庭を上手に切り盛りできる時。コスバ重視で動け、評価も上がりそう。健康面は働き過ぎの過労からくるストレス性胃腸炎に注意しましょう。

Lucky color オフホワイト

おとめ座  
8.23→9.22

知的的好奇心運上昇!幅広く趣味活や財テクなどの資格取得に夢中になれる時。完璧を求め、のめり込むのではなく全力で楽しんで。健康面は丁寧な食生活を心掛けましょう。

Lucky color ゴールド

てんびん座  
9.23→10.23

家庭運上昇!明るく健康的な職場や家など自分自身のホームで過ごせる時期。リモートワークなども良いでしょう。健康面は骨折や関節炎、腎臓などに注意して。

Lucky color オレンジ

さそり座  
10.24→11.22

コミュニケーション運上昇!モチ期到来。お洒落をしてお出かけを。会話が弾む出逢いがありそうですが、深入りは禁止。まずは楽しい仲間作り!健康面は体調管理に注力。

Lucky color ロイヤルブルー

いて座  
11.23→12.21

金運上昇!長期的な資産形成について良い話しが舞い込みそうな予感。金運上昇ですが浪費も上昇...節約を心掛けて。居場所に幸運あり!整理整頓が幸せを呼びます。

Lucky color レモンイエロー

やぎ座  
12.22→1.19

運気上昇!色々な情報が舞い込んできそう。目標達成のために真剣に選別を。多忙な時期ですが、必要とされたら力を貸してあげると◎健康面は安心、動き回れるでしょう。

Lucky color レッド

みずがめ座  
1.20→2.18

休息期...文章や発言が炎上など、トラブルに巻き込まれやすい時期。SNSなどのデジタルデトックスがおすすめ。散歩や庭の手入れなど自然に触れ、心の健康を保ちましょう。

Lucky color ラベンダーブルー

うお座  
2.19→3.20

運気上昇!仲間、友人に恵まれ、楽しい時期です。推し活やお誘いには積極的に参加しましょう。日々の生活に張りが生まれそう。健康面は、怪我、火傷、炎症などに注意して。

Lucky color マゼンダピンク

<https://www.instagram.com/maki1margaret/>

## ボロボロな歯 グラグラな歯 入れ歯のお悩み 改善できます

インプラントができないと言われて諦めていた方も  
ご相談ください

### 歯並びのことでこんな悩みはありませんか?

歯並びが気になるけど、  
矯正器具が目立つのが嫌だ。

矯正は痛いて聞かから、  
気になるけど踏み出せない。

ちょっと前歯が気になる。

気づかれずに歯並びを治したい。

### インビザライン

歯並びを治療するため、患者様だけのカスタムオーダーで製作されます。少しずつ歯並びの状態を変化させていくマウスピースを数週間ごとに新しいものに取替えてながら、徐々に歯を動かしていきます。



装着しても付けていることがほとんど分からない、取り外し式の透明なマウスピースタイプの装置「インビザライン」を当院では採用。

### インビザラインの5つのメリット

- 透明感があり、装着していても目立たない
- 自由に取り外し可能なので、装着時の不快感軽減
- 食事や歯磨きの邪魔にならない
- ポリウレタンなので金属アレルギーの心配がない
- 他の矯正治療法に比べて通院回数が少ない

### あなたの歯は○○タイプ??

- 熱いものや冷たいものを口にしたときに歯がしみる。
- 歯の治療をして、神経をとった歯が多い。
- 差し歯の治療箇所が多い。また、時々差し歯が外れてしまう。

そんなあなたは...  
**虫歯タイプ**

虫歯タイプだった方の体験談は



- 歯がグラグラ揺れたり、抜けそうな歯が多い。
- 歯磨きをした際によく出血したり、ときどき歯茎が腫れたりする。
- 口臭が気になることがある。

そんなあなたは...  
**歯周病タイプ**

歯周病タイプだった方の体験談は



- 入れ歯が合わず、食事がうまくできない。
- せっかく入れ歯を作ったが、不快感が強く、結局使っていない。
- 入れ歯をつけて噛むと痛みがあって、思うように噛めない。また、入れ歯のせいで発音がうまくできず、会話がままならない時がある。

そんなあなたは...  
**入れ歯タイプ**

入れ歯タイプだった方の体験談は



1日で  
噛める

ぐらぐらの歯や気になる口臭よ、さようなら

即日インプラント

[オールオンフォー]  
**All-on-4**

最少4本のインプラントの埋め込みで  
手術時間も短く当日に白い歯が入ります 月々29,000円~治療OK!

### オールオンフォーによる3つのメリット

メリット1

たった2時間で  
生まれ変わる

メリット2

硬いものを気に  
せず食べられる

メリット3

人前で笑える  
ようになる

入れ歯で満足ですか? オールオンフォーなら1日で取り外しのいらぬ素直な歯になります。嘘のようですが本当です。何でも噛めて若い時のような食生活を取り戻しましょう。

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる「パーソナルカウンセリング」。豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に合った「本当」の治療計画をご提供させていただきます。【治療費用】2,200,000円~

まずは1度無料カウンセリングにご来院ください

見た目の美しさ、自分の歯で噛む感覚をぜひ手に入れましょう



リスク/副作用:合併症についてインプラントが骨と結合しない場合があります。全身疾患によっては施術ができない場合があります。



# 安藤歯科



Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト <http://ando-implant.jp/>

東京 高島平医院 | 埼玉 朝霞医院 | 神奈川 大磯医院 | 静岡 伊豆高原医院 | 渋谷院 2024年11月開院予定



公式Instagramも  
随時更新中!



LINEでお問合せ  
受付中!



orc\_implants\_ando



# おいしく作って心と体をととのえる

## 彩食健美 recipe

sai shoku ken bi

企画・編集:ARIFT編集部

### 01. 生姜たっぷり卵うどん



なめこでとろみを付けて  
冷めにくいあったかうどん

材料(2人前)  
冷凍うどん ..... 2玉  
水 ..... 800ml  
なめこ ..... 1パック  
青ネギ ..... 適量  
卵 ..... 2個

A おろし生姜(チューブでも可)  
..... 大さじ1程度  
鶏がらスープ粉末 ..... 大さじ1.5  
醤油 ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
ラー油 ..... お好みの量

作り方  
① 鍋に水を入れて沸かし、なめこを入れる。  
② 青ネギは小口切りにし、卵は溶いておく。  
③ ①にAを入れ、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。  
④ 冷凍うどんは電子レンジで温め、水でしめる。  
⑤ 器に④のうどんをいれ、③のつゆをかけ、青ネギとラー油をかけた後完成。

### 02. 蓮根のマヨ炒め



根菜類で身体ほかほか  
食が進むマヨ味の炒め物

材料(2人前)  
蓮根 ..... 80g  
豚ばらスライス ..... 40g  
油(炒め用) ..... 小さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
醤油 ..... 適量

作り方  
① 蓮根は皮を剥いて5mm程度の厚さに切り、水に晒してから水気を切っておく。  
② 豚ばらスライスは5cmくらいの長さに切る。  
③ フライパンに油をひいて豚ばらを炒め、火が通ったら①の蓮根を加えて炒める。  
④ 蓮根にも火が通ったら、マヨネーズと醤油で味をつけて完成。

theme  
冷え改善あったかレシピ

#### 冷え改善のポイントは血行を促進すること

生姜は血行促進作用があり、冷えの改善に効果的。卵に含まれるタンパク質も体温を上げる作用があります。また蓮根などの根菜類も体を温める食材のひとつ。積極的に取り入れましょう。



レシピ監修 石川千穂さん  
食習慣によって生じる身体の変化に気づき、興味を持ち、食への持つ力が影響。体内での作用について深く知り、たいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。  
管理栄養士9年

Realife × SIMPLE NOTE

トヨタ建設

気軽にゆっくりと  
お家のことが  
聞けるセミナーです

夫婦で学ぶ

大好評につき第53回開催!

# 家づくりで失敗しない

## 10のコトセミナー

参加費無料 定員限定5組

# 2025年2月16日(日) 13:00-15:00

会場 cafe2345 トヨタ建設株式会社本社前／三郷市早稲田4-14-7

**欲しくないのに買っているもの**

その最たる例が、廊下でしょう。ただ通り過ぎるだけの空間を作るのに、平米あたり15万円も支払います。工夫すれば廊下も必要ありませんし、リビングをもっと広くすることだって可能です。「あって当たり前」と思っているものが本当に必要かどうかを考えてみましょう。

**上と下と北と南と**

同じ家事であっても動線が違えばその労力はグンと減らせます。家事のうち大きな負担を強いられるのが洗濯。洗濯機から洗濯物を取り出して2階のベランダまで運ぶ...とても重労働です。若いうちはできるかもしれませんが、何十年か後のあなたの負担を考えてください。それならば平屋の家で中庭などを利用し、明るい物干し場と脱衣所の距離を近くした方が現実的ではないでしょうか。

**使わない夢のウッドデッキ**

お子さんの遊び場や休日のバーベキューなど...ワクワクしますね。でも、ウッドデッキは日当たりのいい場所に作られます。ということは通りからの視線にさらされる場所でもあります。しかし「ウッドデッキをすっぱり諦めてください」という話ではありません。周囲からの目が気になるのであれば、その視線が届かない場所に作ればいいのです。つまり、家の内側にです。

その他『えっ?』と思うようなことが盛り沢山です。当日のご質問も歓迎します。

この内容を知るまでは家づくりは進めないでください!

もしあなたが住宅ローンを利用されるなら、「何故このセミナーを聞かなかったのか」と後悔することのないように!

講師 高根慶雄 Yoshio Takane  
SIMPLE Inc.代表取締役

Less is designと共に「より暮らしやすく無駄のない住まい」を研究し、シンプルノートの開発に携わる。住宅会社の代表としても、地元徳島では100棟以上もの建築を手掛ける。

セミナー後の流れ

※ご希望の方 ※決してご契約を強制するものではありません

- お子さまの入園・入学のタイミングなどご家族の状況をお聞かせください
- お家づくりの不安 例えばローンのことや金利のことなどぜひご相談ください
- こんなお家が いい! お客さまのご希望に沿った設計図(間取り図)を無料で作成いたします
- 内容にご納得いただければお家づくりへGO!

**トヨタ建設**

TEL.0120-50-7660

セミナーのお申し込みはお電話、またはWEBから

セミナーの日程にご都合が合わない方、無料の資料請求はこちらからどうぞ。

AND medical group  
& JUNO for WOMENNew  
お値段固定!  
美容医療クリニック数  
全国 **27** 院  
★★★★公式LINE友達数  
**20** 万人突破  
★★★★

お悩みに最適な施術を組み合わせる

## パーフェクトチョイス

人気の美容医療施術 **7種類** がどれでも▼1 施術 (税込) **¥9,800** ※自由診療

☑ 1施術のオーダーOK

☑ 全施術日帰り可能

JUNO for WOMENが提供する、オーダー制の美容医療が新登場。  
7種類の施術から、お悩みに合った施術を自由に組み合わせることが可能！  
どの施術も1施術の値段が固定なので値段を気にせずに施術を受けられる。

クマ取り 目元

鼻形成 鼻

ボツリヌス注射 小顔

脂肪溶解注射 小顔

医療用HIFU 小顔

ヒアルロン酸注射 ハリ肌

超音波肌再生治療 美肌

AND medical group  
& JUNO for WOMEN

通しやすい各院駅近！徒歩5分

新型コロナウイルス感染予防対策店

パーフェクトチョイス

ご予約は  
コチラから!

※男性も施術可能



ジュノビューティークリニック

## 新宿院

診療時間/9:00-20:00  
休診日/不定休・年末年始東京都新宿区新宿3-17-1  
いざみやビル4F

ジュノクリニック 検索

0120-67-6012

## 渋谷

AND美容外科 渋谷院

診療時間/9:00-20:00  
休診日/不定休・年末年始東京都渋谷区道玄坂2-23-12  
フォンティスビル8F

## 池袋

AND美容外科 池袋院

診療時間/9:00-20:00  
休診日/不定休・年末年始東京都豊島区東池袋1-13-6  
ロクマルゲート池袋11F

## 横浜

AND美容外科 横浜院

診療時間/9:00-20:00  
休診日/不定休・年末年始神奈川県横浜市西区  
北幸2-13-20  
第7NYビル3F



おいしく作って心と体をととのえる

# 彩食健美 recipe

企画・編集:ARIFT編集部

sai shoku en bi



豆腐でかさ増ししてカロリーオフ

チリマヨソースで食べ応え満足感UP

## 01. 豆腐つくねのチリマヨソース

材料(2人前)

- 鶏ひき肉..... 100~120g
- 絹ごし豆腐..... 1/3丁
- 長ねぎ..... 1/2本
- 塩..... 小さじ1/3
- コショウ..... 少々
- おろししょうが..... 小さじ1/2
- 片栗粉..... 大さじ1
- 油..... 適量

【調味料(A)】

- スイートチリソース..... 大さじ1 ※ケチャップでも可
- マヨネーズ..... 大さじ2
- 豆板醤..... 小さじ1

作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、豆腐は水切りしておく。
- ② 鶏ひき肉、長ねぎ、豆腐、塩、コショウ、片栗粉を合わせて、よく混ぜる。
- ③ (A)の調味料を混ぜておく。
- ④ 熱したフライパンに油を引いて、②を適当な大きさの楕円形に形成し焼く。
- ⑤ 火が通ったら(A)の調味料を入れて、つくねに絡めたら完成。

theme

## ヘルシーリッチレシピ



レシピ監修 石川千穂さん

食習慣によって生じる身体の変化に気づき、興味を持ち、食べ物の持つ力や影響、体内での作用について深く知りたいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。管理栄養士9年。

### ヘルシー素材でリッチな満足感

食べたいけどカロリーが気になる…そんな時の味方豆腐。低カロリー・高タンパク質で、脂質代謝に関わるレシチンや女性ホルモンと似た作用が期待されるイソフラボンも多く特に女性には嬉しい食材。また、白滝に含まれる水溶性食物繊維は食後の血糖値の上昇を防ぎ肥満の防止にも役立ちます。



春雨を白滝に置き換えれば

たくさん食べても罪悪感無し!

## 02. 白滝サラダ

材料(2人前)

- 白滝..... 150g
- きゅうり..... 1/2本
- かにかま..... 30g
- 卵..... 1個
- 片栗粉..... 少々
- 水..... 小さじ1
- 油..... 適量

【ドレッシング(A)】

- ごま油..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1
- 酢..... 大さじ2
- いりごま..... 少々

作り方

- ① 卵、片栗粉、水を混ぜて、油を引いたフライパンで焼き、錦糸卵を作る。
- ② 白滝は茹でこぼしてから短めに切り、きゅうりは千切り、かにかまは縦に割いておく。
- ③ (A)をすべて混ぜて中華ドレッシングを作っておく。
- ④ 白滝、錦糸卵、きゅうり、かにかまを合わせ、(A)のドレッシングで和える。

**高価買取 おたからや**

**今** この1枚には、夢のような価値がある。

1998年 **26,900円** だったメイプルリーフ金貨1オンスが

現在の参考買取価格 **467,200円**

※2024年10月31日時点



この広告面を  
ご提示ください

キャンペーン期間 2月6日(木)まで

**30% UP!**

おたからや

※キャンペーン対象外の  
お品物・お品物の状態によっては  
お品物の価値を反映しきれない  
場合があります。また、お品物の  
状態によっては買取額UPは5万円  
以上になりません。※当キャンペーンは  
お品物の状態から買取額UPは5万円  
以上になりません。※不明な点は  
お電話にてお問い合わせください。

# 高価買取

**金** コイン  
喜平など

高い“今”が売り時!

どんな状態でも大歓迎!

「あの頃の流行り」が  
“おたから”に!!

<p>当時流行った喜平のネックレス等 参考買取価格 <b>2,145,500円</b></p>	<p>天皇陛下御即位記念10万円金貨 参考買取価格 <b>437,200円</b> ※2024年10月31日時点</p>	<p>金の杯・銀の杯 参考買取価格 <b>984,200円</b></p>	<p>祖父が使っていたメガネやカフス 参考買取価格 <b>435,700円</b></p>	<p>使わなくなった金のプレスレット 参考買取価格 <b>212,000円</b></p>	<p>使わなくなった印台リング 参考買取価格 <b>517,200円</b></p>	<p>カメオネックレス 参考買取価格 <b>172,000円</b></p>
---	--	---	---	---	--	--

## ROLEX & ブランド時計

<p>ロレックス デイトナ アイスブルー 116506 参考買取価格 <b>18,232,000円</b> ※2022年1月時点</p>	<p>ロレックス サブマリーナー 116610LV 参考買取価格 <b>3,437,000円</b> ※2022年2月時点</p>	<p>オメガ スピードマスター 3578.51 参考買取価格 <b>2,128,000円</b> ※2023年10月時点</p>	<p>シャネル レディース プルミエールLL H0114 参考買取価格 <b>1,623,000円</b> ※2023年7月時点</p>
--	---	--	--

## ブランドバッグ

<p>ルイ・ヴィトン スピニディ バンドリエール20 参考買取価格 <b>288,000円</b> ※2024年6月時点</p>	<p>ルイ・ヴィトン タミエ ネヴァーフルMM 参考買取価格 <b>203,000円</b> ※2024年3月時点</p>	<p>エルメス パーキン25 参考買取価格 <b>3,041,000円</b> ※2023年9月時点</p>	<p>シャネル ショルダーバッグ 参考買取価格 <b>1,105,000円</b> ※2023年4月時点</p>
--	---	--	--

## おたからやは、業界最多級!

買取品目 業界最多級!

値段が知りたいお品物はぜひお気軽にご相談ください。

切手 切手は郵便局では現金化できません!!

普通シート 額面最大 **99%** で、お買取りいたします!!

コレクションしていた切手BOOK **3,280,000円**

古くても高くお買取り!!

黄八丈 龍村平蔵 袋帯「威毛錦」 **450,000円**

洋酒 山崎25年 **1,000,000円**

お問い合わせ先 通話無料 **0120-5555-600**

査定無料 来店予約 便利な出張買取もおすすめ!

親切丁寧に対応いたします [受付時間] 8:00~21:00

広告掲載品以外も大歓迎! 年中無休 (年末年始除く) タクシー代・駐車場代を負担いたします 最大 **2,000円**

※ご成約1万円以上で1,000円、5万円以上で2,000円。※1 各店舗の隣に利用したタクシー代が対象となります。領収書をご提示ください。※2 パーキングチケットをご提示ください。

### 北千住駅西口本店

東京都足立区千住2丁目55-8  
【営業時間】10:00~19:00

- 北千住駅西口より徒歩2分
- 「北千住駅西口交差点」そば
- 「きたるーど1010」アーケード中程

通常営業中 店内消毒済

---

### 北千住東口駅前店

東京都足立区千住旭町40-29  
【営業時間】10:00~19:00

- 北千住東口より徒歩1分
- 学園通り入口左かどの建物

通常営業中 店内消毒済

おたからや 北千住駅西口本店

おたからや 北千住駅東口駅前店

### イトーヨーカドー綾瀬店

東京都足立区綾瀬3丁目4-25  
イトーヨーカドー綾瀬店 5F  
【営業時間】10:00~20:00

通常営業中 店内消毒済

- 千代田線「綾瀬駅」東口より徒歩0分
- イトーヨーカドー綾瀬店 5F エレベーター前

### イトーヨーカドー綾瀬店 5F

店内5F 完備

おたからや イトーヨーカドー綾瀬店

- パソコン教室
- ノジマ
- 保険見直し本舗

おたからや



ファミリー引越センターの

# 引越は

**安い 早い 丁寧**

読者限定キャンペーン  
**最大30% OFF!!**

相談・見積 無料

丁寧な仕事はもちろん価格でも勝負いたします。

新イメージキャラクター  
新庄剛志さん

## ファミリー引越センターの 引越にお任せ!

シングルプラン  
(学生さん・独身者向き)

**23,100円**より(税込)

カップルプラン  
(小家族向き)

**31,900円**より(税込)

ファミリープラン  
(大家族向き)

**62,700円**より(税込)

(上記は参考割引料金です。内容により異なります。)

お引越時の  
不用品のお引取も可能  
うれしい引越特典キャンペーン実施中

5555 検索 [www.505555.co.jp](http://www.505555.co.jp)



価格満足度が  
高いと思う引越会社 No.1



レポート満足度が  
高いと思う引越会社 No.1



スタッフ対応満足度が  
高いと思う引越会社 No.1

日本マーケティングリサーチ機構調べ  
調査概要:2019年11月期\_ブランドのイメージ調査



関自振第1561号

ファミリー引越センター®はJリーグの浦和レッズオフィシャルパートナーです。

# ファミリー引越センター



©URAWA REDS

通話無料のフリーダイヤル

携帯・PHS OK

**0120-50-5555**

受付時間/8:30~20:30 年中無休・日祝も営業 各種カード可

5555

検索



**TVCM  
放映中!!**

特典1

処分品サービス  
**3,000円**割引!!

有効期限 2025年3月末迄

特典2

①テレビ・ビデオ配線②洗濯機取付  
いずれかひとつ  
無料で作業させていただきます!

有効期限 2025年3月末迄

特典3

ハンガーBOX6個  
布団袋3枚まで  
無料レンタル

特典4

ダンボール  
最大70個サービス

※送料は別途

★★★★★  
 様々な資格保有者が在籍している  
 ホームプラザなら  
**家のお悩み  
 解決できます**

**相続**  
 一般社団法人 相続診断協会認定  
 ★★★★★  
**相続診断士**

**後見人**  
 一般社団法人 全国住宅産業協会認定  
 ★★★★★  
**不動産後見  
 アドバイザー**

**家庭の事情  
 による売却**  
 厚生労働大臣指定 日本FP協会認定  
 ★★★★★  
**ファイナンシャル  
 プランニング技能士**

**空き家**  
 一般社団法人 空き家管理士協会認定  
 ★★★★★  
**1級空き家管理士**



**本年もホームプラザは足立区の  
 物件売却、最高額にチャレンジします!!**

**こんなお悩み  
 ございませんか?**

- 離婚で不動産売却を考えているがアドバイスが欲しい
- ローン支払い中でも家は売却できるのか
- 親が亡くなり実家を相続するのでアドバイスがほしい
- 子供達が結婚して巣立ってしまい、夫婦2人で住む家に住み替えしたい
- リースバックと売却を比較したい …等



**無料 個別FP相談会のご案内**

不動産の売却、購入、相続に向けて今からできるお金の話を不動産専門の  
**ファイナンシャルプランナーが個別で無料でわかりやすくご説明いたします。**



**売却**  
 親から譲り受けた家をどのようにしていくの  
 いか。売るタイミング? 必要な手続き? そ  
 も何から手をつければいいのか分からない。



**購入**  
 今の給料でどのくらいの価格帯の物件が購  
 入できるのか。子供は私立に進学させるか? 車は  
 購入するのか? 老後の夫婦の生活費はいくら  
 あれば生活できるのか?

…というような相談を不動産専門のファイ  
 ナンシャルプランナーがわかりやすく丁寧に  
 無料で相談できます!  
 人生100年時代と言われている今、お金に  
 ついての人生設計をファイナンシャルプラ  
 ンナーと一緒に進めていきませんか?

相談された方から「早めに相談してよかった」とコメントをいただいています。次はアナタです!

**お客様の声**



- Q** お家の売却を始める際に、  
 どのような行動を起こさ  
 れましたか?  
 不動産の一括サイトに依頼  
 しました。足立区の売却に  
 強い不動産はどこかをイン  
 ターネットで検索しました。
- Q** 弊社以外に売却査定を何  
 社に依頼しましたか?  
 全部で6社に依頼しまし  
 たが、実際に連絡をいただ  
 いたのは3社でした。
- Q** 今回、ホームプラザ担当者  
 に売却を依頼した決め手  
 は何でしたか?  
 査定依頼からのスピード  
 の早さと、年齢が近いこと  
 もあり、元々の知り合いの  
 ように話しやすかったこと  
 が決め手でした。
- Q** 今回のお家売却を決める  
 際に担当者の対応・アドバ  
 イスはいかがでしたか?  
 共有名義人が3人いるな  
 かで、全員と会ってしっか  
 りと説明してもらえたの  
 で安心してお願いできま  
 した。
- Q** 弊社ホームプラザ・担当者  
 を選んで良かった点、改善  
 点がございましたらお教え  
 ください  
 親身になって話を聞いて  
 くれた点が良かったです。  
 いずれ購入も考えている  
 ので、その際は郡司さん  
 をお願いしたいと思います。

**『買取り保証』有ります**

仲介の場合に必要な <b>仲介手数料が 不要</b>	<b>スピーディーに 現金化 が可能です</b>	買取りだから <b>手続きが 少なくてすむ</b>
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

※当社の査定価格で、買取りをさせていただきます。物件によっては、買取りができない場合もあります。ご了承ください。

**1家族1回限り** 家の査定に関してご相談された方に  
**「ARIFT見た」で  
 QUOカード2,000円分プレゼント**  
 ※来店または弊社スタッフがご訪問した方に限る  
 ※20歳未満の方は対象外です。



お気軽に  
 ご来店  
 ください!

お問い合わせはこちら!

**0120-800-767**

株式会社 ホームプラザ 足立支店  
 〒121-0813 東京都足立区竹の塚2-8-24 FAX 03-5851-1558

宅地建物取引業免許 国土交通大臣 (2) 第8708号 建設業東京都知事 (般-1) 第150250号  
 (公社) 埼玉県宅地建物取引業協会 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟



売却のアレコレ お役立ち情報ブログ掲載中!  
 ホームページ大幅リニューアル!!

ホームプラザ 検索

honsa@home-plaza.co.jp



# EVENT × NEWS

今知りたい街のニュースやイベントをご紹介します

EVENT 1.19 SUN

## 映画「オケ老人」の元となったオーケストラ 大江戸交響楽団 第23回定期演奏会

2001年に都内で発足したアマチュア・オーケストラが今年も演奏会を開催。ベートーヴェンの「ピアノ協奏曲第3番他」などの熱い演奏を無料で楽しめる。



[時]14:00開演(13:30開場)  
[会]練馬文化センター大ホール  
[住]東京都練馬区練馬1-17-37  
[交]西武池袋線練馬駅徒歩1分 [料]無料 [問]大江戸交響楽団 yokomasa413413@gmail.com



EVENT 1.25 SAT

## 楽しみながら交通ルールを学べる 「交通安全教室」わくわく自転車スクール

ミニ列車やバッテリーカーなどに乗れる交通公園。今回の交通安全教室では参加者に警察のグッズをプレゼント。(ミニ列車などの交通道具は荒天時は中止)



[時]11:00~12:00 [会]北鹿浜公園 [交]東武各線西新井駅から東武バス「北鹿浜公園入口」下車2分 [料]無料 ※ミニ列車、バッテリーカーは有料 [備]定員60名。ほかミニ列車は主に土日祝運行 ※詳細はHPで確認 [問]03-3897-8030



EVENT 2.8 SAT » 9 SUN

## ギャラクシティ30周年記念 ジャパンフェスタ in ADACHI 2025開催

今回のテーマは「お江戸タイムスリップ!」。江戸をテーマにしたイベントや、千住宿開宿400年を記念した『浅野温子 よみ語り』など盛りだくさん。



[会]ギャラクシティ  
[住]東京都足立区栗原1丁目3-1  
[交]東武各線西新井駅徒歩3分 [備]各イベントの詳細はHPで確認 [問]ギャラクシティ03-5242-8161



EVENT 2.21 FRI

## 第413回 IMA寄席 ～春風亭正朝とその仲間たち～

春風亭正朝が主任を務める、木戸銭100円から本格的な落語が楽しめるIMAホールの看板公演。子ども連れや買い物ついででも気軽に立ち寄れる寄席です。



[会]光が丘IMA中央館4階IMAホール [時]18:00開演(17:30開場) [交]都営地下鉄大江戸線光が丘駅(A4出口)すぐ [料]無料 ※木戸銭を100円以上のお持ちで頂戴します。(練馬区社会福祉協議会に寄付されます) [問]03-3976-2000 (平日9:30~17:00受付)



## 読者プレゼント

最高級 A5ランク 仙台牛  
霜降り・赤身薄切り  
食べ比べセット



各400g(計800g) × 5名様

肉のいとう  
<https://www.oniku1129.com/>

最高級 A5ランク 仙台牛の霜降りと赤身の食べ比べセット。すき焼きにしてもしゃぶしゃぶにしても絶品。口の中で淡雪の様に溶ける様な食感をご堪能下さい。



自然がつくる豊かな美味しさ  
アカシア生はちみつと  
蜂蜜酒(ミード)のセット

1セット×2名様

提供/EIGHT CROWNS JAPAN  
<https://eightcrowns.co.jp/>

透明度が高く、サラリとした生はちみつとアカシアとはちみつと水と酵母だけで醸造した蜂蜜酒(ミード)をセットで、8,570円相当。※お酒のため、20歳未満の方のご応募はご遠慮願います。



下記アドレスまたはQRコードからLINEのお友だち登録後、ご応募ください。  
<https://x.gd/hg9mg> 応募締切 2025年1月31日(金)迄

1月号から応募方法が変わります!まずは、スマホのアプリLINEでお友だち登録をお願いします。登録後、次回からの登録は不要です。LINE内のメニューから「読者プレゼント」のボタンをクリックしご応募お待ちしております!



※賞品当選者のお知らせは発送をもって代えさせていただきます ※個人情報取り扱いについて同意の上、ご応募ください ※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

問:(株)中広メディアソリューションズ ARIFT1月号プレゼント係 022-792-8101(平日10時~17時)

# ARIFT

編集・発行 / (株)中広メディアソリューションズ <https://chucu-ms.co.jp/>  
(株)中広メディアソリューションズにおける個人情報の取り扱いについて当社ホームページにてご確認ください。  
広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ 045-225-9267 配布に関するお問合せ 045-319-6327

●掲載内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。●ARIFTは再生紙を利用して作られています。  
●本誌掲載記事の無断転載を禁じます。●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。  
●掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報を確認ください。



## 地域を巡って健康維持にちょうどいいお仕事始めよう! ポスティングで運動不足を解消

副業・Wワーク、健康維持、ダイエット、地域貢献など目的はさまざま。まずはお気軽にお電話ください!

### ご近所を徒歩または自転車で情報誌ARIFTを配布するお仕事です

- 報酬** ・配布部数による出来高制(月収例)2,000~10,000円程度
- 内容** ・情報誌アリフトをご家庭のポストに配布していただく業務委託のお仕事です。
- ・アリフトはご自宅に配達されるので出社不要です。
- ・配布していただく地域はご自宅周辺なので安心して配ることが出来ます。

- 資格** ・月1回、火~土にお仕事できる方。
- ・携帯電話をお持ちの方。
- ※学生の方は不可です。
- 勤務** ・ご自宅から徒歩圏内の地域。
- ※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

〈ご希望の地区の空き状況はお問い合わせください〉  
株式会社 中広メディアソリューションズ 横浜市中区真砂町3-38 CERTE ANNEX 5F

## アリフト配布Q&A

- Q. ポスティング未経験でも大丈夫?**  
**A.** 大丈夫です。お仕事を開始される方の大半がポスティング未経験です。お仕事開始前の説明会で、仕事内容だけでなく配布のコツなどもお伝えするのでご安心ください。
- Q. 配布する情報誌は会社まで取りに行くの?**  
**A.** ご自宅まで無料でお届けします。また初回の説明会以外は会社に出社していただくことも基本的にはありませんので、通勤時間などのロスなくお仕事をさせていただきます。
- Q. 急遽配れなくなった場合のペナルティはある?**  
**A.** もし「急遽配れない」事情ができた場合はできるだけ早く会社に連絡をしていただければペナルティはありません。体調不良などやむを得ない場合は会社で代わりに配る方を手配しますのでご安心ください。

- Q. 配布する部数のノルマはある?**  
**A.** 各地区で配布する部数が決まっています(平均600部)。その部数を期間内に配り終えていただければ大丈夫です。配布期間は5日間(一部地域は4日間)あるので余裕をもって配布できます。また無理のないように最初は1地区から始めていただきます。慣れてきたら配布する地区を追加していただくことも可能です。
- Q. WワークでもOK?**  
**A.** OKです。期間内に配布を終えていただければ大丈夫です。
- Q. 配布する時間は決まっている?**  
**A.** 配布期間内であれば特に決まりはありません。夏は日中の暑さを避け、早朝や日が落ちてからの配布もOKです。※一部条件あり

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK!

# 創業25年目に突入!!

墨田区でリフォームのショールームを運営させていただいております。

**雨漏り 無料0円点検実施中!** 耐震診断/シロアリ診断/屋根外壁診断/雨漏り診断/水廻り診断  
※耐震・屋根診断もご対応いたします。※基本的に止まらない雨漏りはありません!!

**リフォームのモットー**  
**エービーシーホーム 墨田店**

# 最大 80% OFF

**特別プライス キャンペーン 99.9万円パック**  
※サイズ等により金額あり

**LIXIL 水廻り4点セット**  
解体費用・残材処分費 標準施工費込み  
安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。

ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

**創業25年目に突入!!**

システムキッチン売上台数  
2010年 2011年 2012年 2013年  
2015年 2016年 2017年 2018年  
2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年間関東No.1  
LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン  
商品別コンテスト 関東No.1  
住設機器トータル売り上げでも

**リフォームするなら今がチャンスです!!**

**リフォームローンキャンペーン**

大好評につき エービーシー 提携ローンの商材に限り  
お支払い金額20万円~2000万円  
最長120回払いまで  
お支払いは便利な分割払いで!

**2.0%**

**好評展示中**

墨田ショールーム

他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどもご相談に応じます。  
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お問い合わせ致します!

**掲載商品 好評展示中!**  
ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

**ユニットバス** ※商品代のみとなります。サイズ・カラー、他にご用意しています。お問い合わせください!  
【工期】マンション:1~2日間、戸建:2~4日間

リノビofit1116 65%OFF メーカー希望価格 602,000円 <b>210,700円</b>	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 592,000円 <b>207,200円</b>	LIXIL リデア1616 65%OFF メーカー希望価格 920,000円 <b>322,000円</b>
LIXIL リノビofitV1216 65%OFF メーカー希望価格 969,000円 <b>339,150円</b>	TOTO ササナWB1216 65%OFF メーカー希望価格 794,000円 <b>277,900円</b>	TOTO リモデル WY1418 ぽつからり床 65%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 <b>425,250円</b>

**システムキッチン** ※商品代のみとなります。サイズ・カラー・I型・L型・対面式。お家に合わせてお選び下さい。  
【工期】2日間

LIXIL シェラS W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 660,500円 <b>168,150円</b>	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 757,500円 <b>265,125円</b>	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 777,400円 <b>310,960円</b>	LIXIL リシエルW2550 44%OFF メーカー希望価格 874,000円 <b>489,440円</b>

**トイレ洗面プラン** ※商品代のみとなります。写真はイメージです。

LIXIL アメージュ 56%OFF メーカー希望価格 120,500円 <b>53,020円</b>	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 269,500円 <b>148,225円</b>
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 <b>273,150円</b>	LIXIL ルミシス W1230 45%OFF メーカー希望価格 616,000円 <b>338,800円</b>

**今月の目玉商品** ※商品代のみとなります。

Panasonic レンジフード **49,410円**

INAX オフト600 洗面化粧台 **34,560円**

リンナイ 給湯器20号 **75,548円**

LIXIL シャワートイレ **21,846円**

ノーリツファミ ガラストップ **69,300円**

リンナイ 給湯器 給湯専用 便器セット **33,100円**

KVK オールインワン 浄水栓 **27,830円**

**おかげさまで令和5年度リピート率87.2%**

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れてます!!  
**耐震診断、補強、施工も自社の職人がします**

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を中心に施工	自社の会社で施工するので、お客様と直にお話しながら	お客様の予定さえあれば即日!土日もOK!夕方18時以降もOK!

代表取締役 配島敏雄

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力をできます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様により安く・大きな安心をモットーに大工、電気、内装、設備、塗装の職人さんが自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるように、社員一同努めてまいりますので卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。

400㎡の膨大な自社作業場及び倉庫

リフォームから家具照明、カーテンまでトータルコーディネート  
一級建築士と専属コーディネーターにお任せください!!

**増改築 坪29.7万円~** ●和室をLDKに!  
総額 **152万円**

下見 プラン制作 見積り無料 絶対満足頂ける仕上り 自信あります

**リフォームで二世帯住宅 なんでも相談にのります!**

埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・茨城県・長野県・群馬県 営業中です  
不動産・中古マンション購入時にも対応可!!

空家家のリフォームならさらに安くなります。 **工事が20% OFF**

お知り合いでエービーシーホームで工事をした方がいたらぜひ聞いてください!  
見積もりはあくまで入口! 工事がすべて終わってからの満足度が一番の信頼です

**「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始**

工事実施後の住宅性能に応じて **最大300万円/戸の補助を受けることができます!**

●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策 など  
今がチャンス!ぜひ一度ご相談のお電話を

**外壁塗装 超特価**

シリコン系塗料 期待耐年数8~12年 **428,000円~**

ラジカル制御型塗料 期待耐年数12~15年 **591,800円~**

無機系塗料 期待耐年数15~20年 **750,000円~**

近所へ挨拶 足場組立て 高圧洗浄 養生 下塗り 中塗り 上塗り 足場撤去 お引き渡し

**マンション** マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

標準グレードパック **1,518,000円~**

くらく予算パック **1,078,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジュタン・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- シャンブードレッサ
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換
- 畳交換
- カギ交換
- 木枠塗装

フルリノベーション 既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて間取りを自由に変更することが可能です。  
1㎡あたり **47,080円~**

**戸建内装フルリフォーム**

負担・工期半分で、新築同様の仕上り  
・外装工事・内装工事・水廻り工事  
・間取り工事・二世帯工事

**特別価格 436万円~** (延床面積20坪の場合)

工期は半分 住みながらの工事が可能 耐震補強で安心

内装を新築のように戸建て内装フルリフォーム  
・水廻り・システムキッチン・ユニットバス  
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

**182万円~**

**屋根葺き替えパック** (施工面積に応じて明瞭見積致します)

ストレート葺き替え **コロニアル屋根(フラットタイプ)** (1㎡あたり) 工事費込み **1,980円~**

金属屋根(フラットタイプ) (1㎡あたり) 工事費込み **5,775円~**

**墨田店 ショールーム**  
墨田区東向島1-35-12  
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105  
0120-916-241  
お問い合わせ abc-home@agate.plala.or.jp  
電話受付時間 9:00~19:00  
土・日・祝祭日 営業 木曜定休日  
ホームページ公開! www.abc-home.co.jp  
エービーシーホーム 検索  
ブログもやっています!是非一度ご覧くださいね!

**川口店 ショールーム**  
車で越しの方は、お店のすぐらに駐車場ございます。  
※他に15台あり  
フリーダイヤル0120-666-408  
川口市並木2-9-22 19時閉店(水曜定休日)  
TEL.048-250-6866 FAX.048-250-6867



足立店へお任せください!

# 最短60分スピード車検!



お客様ご自身の目で整備を確認できる「立ち合い車検」が人気の秘訣。だから年間6,000台以上の安心車検実績!

車検の地域最安値に挑戦!

基本料金 **19,800円** (税込)

当店が多くのお客様から選ばれ続けている理由

### 国家資格整備員が対応

車検専門の検査員・整備員の2人体勢。隅々まで細かく丁寧に点検します。

### 無償整備保証付き ※1

車検完了日から6ヶ月、または車検完了日から走行距離10,000kmまで保証! ※2

※1 整備保証は車検の時に交換又は調整で整備をした場所のみとなります。※2 いずれか早い時点まで。



お客様満足度 **98.3%**

他店と比べて圧倒的に安くて驚きました!

説明が丁寧でスピードも早く助かります!

事前に見積を提示してくれるので安心です!

### アリフト読者様限定

ご来店時「アリフト見た」とお伝えいただくと **2025年1月末日まで有効**  
車検代 **3,300円引き**  
※他割引併用不可

車検のご予約、お見積り、ご相談、お問い合わせなど、どんなことでもお気軽にお電話ください!



通話無料 **0120-530-549**

受付時間 9:00~18:00 (水曜定休/土日祝も受付!)

車検の速太郎 足立店 〒120-0023 東京足立区千住曙町37-33

スマホからOK!

ご予約はWEBでも! 24時間365日OK



钣金塗装・新車販売・中古車販売も行っておりますのでぜひご来店ください



## おたからや 今が売り時です!



ご実家の掃除をしたら、いらないものが出てきた方へ。捨てる前に査定だけでもしてみませんか?

おたからや4号線竹の塚店は女性店長なので、女性1人のお客様も安心してお気軽にお越しください

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品

買取強化キャンペーン

安心・安全目の前査定!

その場で現金お支払い

査定は玄関先でOK!!

レポート急増!!

ご来店が大変でしたら私たちを呼んでください!!

出張買取

出張料 0円

査定料 0円

### 歴史的最高値

1kgのインゴットが **15,025,000円** を超えました! ※価格は2024年10月



### 4号線竹の塚店限定 高買取保証 ブランドバッグ

■取っ手の黒ずみ ■破れている  
■内側のカビ・キズ **OK!!**

シャネル ショルターバッグ **100,000円** 以上でお買取致します。 ※付属品全て揃っている場合

### ルイ・ヴィトン ポストンバッグ

どんな状態でも **20,000円** 以上でお買取致します。 ※付属品全て揃っている場合

### 4号線竹の塚店限定 高買取保証 ブランド時計

■ガラス面割れ ■パーツだけ  
■変色・サビ ■壊れている **OK!!**

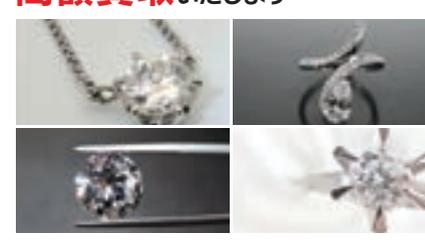
ロレックス **10万円** 以上でお買取致します。 ※一部ヴィンテージは対象外となります

### 切手

記念切手・通常切手 外国切手・ハガキ 額面の **~99.2%**

### 4号線竹の塚店限定 高買取保証 ダイヤモンド

鑑定書なくてもその場で査定、高買取いたします



### テレカ・金券

テレカ・QUOカード・ギフトカード・商品券 最大買取価格 **1枚~400円** 金券 **585,000円 ~92%**



ご来店の際は必ず 古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。  
運転免許証 パスポート  
各種健康保険証 在留カード等

4号線竹の塚店 10:00~19:00 (日曜日~18:00) 水曜定休 東京都足立区竹の塚3-10-15 保木間一丁目(北47)バス停目の前 足立北郵便局・竹の塚警察署からすぐ **03-5851-9796** LINE登録すると最新情報がGETできます! 古物番号:第306682215170号 酒販番号:足法第5044号 ※相場はお品物の状態により査定額は変動します。また、一部買取できない商品もございますので詳細はスタッフにお問合せください。

キャンペーン期間 2025年2月3日(月)まで <4号線竹の塚店限定>  
キャンペーン1 買取金額最大 **30% UP**  
キャンペーン2 店頭・出張買取のご予約で **1万円** プレゼント!  
キャンペーン3 お得なクーポン  
ブランド時計・バッグ5点以上ご成約の方に 現金 **12,000円** プレゼント  
ロレックスの時計ご成約の方に 現金 **55,000円** プレゼント  
貴金属5点以上ご成約の方に 現金 **12,000円** プレゼント  
ブランド時計・バッグ・ジュエリー10点以上ご成約の方に 現金 **35,000円** プレゼント  
ご来店・査定だけでも **生活用品** プレゼント