

ARIFT

大泉学園・保谷

地域みっちゃく生活情報誌® / 808

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
2 2/14

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
**約400人が勤務する大泉学園
複合施設で、スタッフ募集!**

医療、介護、リハビリ、職員が部門を超え連携し地域の患者様、ご入居者様、ご利用者様の健康を支えています。看護・介護・医療ソーシャルワーカー・薬剤師など、ご自宅の近くの職場で活躍しませんか?

shop data
(医)健育会 ねりま健育会病院
Tel.03-5935-6102 練馬区大泉学園町7-3-28
先輩たちを取材した声はこちら→



読者プレゼント2月号
この冬食べたい! あったか旨鍋



もっと街が好きになる!

ねりま雑学 地元めぐり



Oizumigakuen



Toyotamakita



Higashioizumi

糀屋三郎右衛門
練馬区中村

不動産の無料査定はこちら

不動産のご相談は

野村の仲介 PLUS

大泉学園センター

お電話で! **フリーコール 0120-689-760**

お気軽にご相談下さい。(通話料無料)

インターネットで!

野村の仲介+ 大泉学園センター **検索**

QRコードは野村不動産ウェブの登録商標です



営業時間 | 9:30~18:10 定休日 | 火曜日・水曜日 住所 | 練馬区東大泉一丁目27番24号 ジラソール大泉1階・2階
国土交通大臣免許(5)第6101号 (一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

あしたを、つなぐ。野村不動産グループ
野村不動産ソリューションズ



Q. 『キンモクセイ』の名付け親は誰？ 東大泉

A. 植物学者 牧野富太郎

1500種類以上の植物の発見・命名を行った植物学者・牧野富太郎博士(1862-1957)。晩年に暮らした住宅と庭の跡地を公開する牧野記念庭園には300種類以上の植物が生育。また書屋展示室では、博士の生誕160年を機に書斎と書庫の内部を再現しています。

牧野記念庭園 / 03-6904-6403 / 東大泉 6-34-4 / 開園時間9:00~17:00 / 火曜定休
 <イベント情報> 資料展『押し花アートと巨大標本』2月8日~3月9日、『桜 太田洋愛』3月20日~4月13日 ※詳しくはHPを要確認



Q. 練馬区職員レストランで1日限定5食のメニューは？ 豊玉北

A. メガカツカレー



メガカツカレー 980円

「お客様にはたくさん召し上がっていただきたい」という思いから生まれた大盛メニュー。玉ねぎ、にんじんなどの香味野菜を3時間ほど煮込んだカレーです。11~12時頃までに来店すれば食べられる可能性大。販売は3月末で終了とのこと。

練馬区職員レストラン Ra dish / 03-3993-8805 / 豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎 地下1階 / 8:00~8:30, 11:00~15:00 / 土日祝休み ※ほか区役所に準じる

Q. goonie cafeで楽しめるボードゲームは何種類？ 旭丘

A. 約400種類！



世界中の約400種類のボードゲームを取り揃えるgoonie cafe(グーニーカフェ)では、初心者から上級者まで多様なゲームで楽しめます。知らないゲームでもスタッフがルール説明を丁寧にサポートしてくれるから安心。

goonie cafe / 03-5926-5747 / 旭丘2-45-7 ユニステーションビル4F / 営業時間13:00~23:00 / 不定休 / 料金: 平日1時間500円~、土日祝1時間700円~ ※ワンドリンク制(ドリンク代別途)



もっと街が好きになる!

ねりま

雑学 地元めぐり

知っているようで意外と知らない地域のスポットやグルメ情報、地元企業の愛され商品などをクイズ形式でご紹介。地元の「知らなかった!」をお届けします。

石神井町

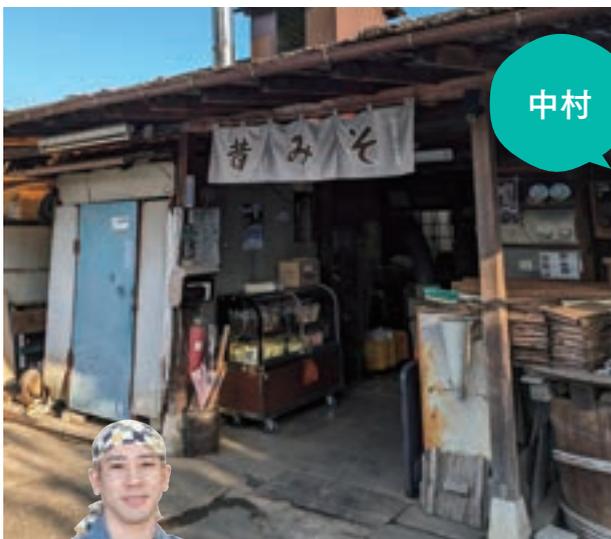
Q. 環境ステーション『元気力発電所』が取り組むSDGsは？

A. リユースの収入で市民発電所を設置!



自然エネルギーの普及をめざして設立された『元気力発電所』。リユース収入を市民発電所の設置をはじめとする環境活動に使っており、これまでに区内に11機を設置。練馬・石神井の2ステーションがあり多くの地域住民に利用されています。

元気力発電所石神井ステーション / 03-5393-5944 / 石神井町 1-24-6 / 営業時間10:30~17:30 / 土日祝日休業、水曜も休業あり



中村

Q. 都内で唯一の味噌蔵がある味噌店「糶屋三郎右衛門」は創業何年？

A. 創業1839年!



すずしろの里 1,310円 京の里 1,620円

糶屋三郎右衛門 03-3999-2276 / 中村2-29-8 / 営業時間10:00~17:00 / 土日・祝日定休



創業なんと天保10年(1839年)! 都内唯一の味噌蔵「糶屋三郎右衛門」では、伝統手法の手作業による深みのある味わいの味噌を楽しめます。現在、代表取締役を務めるのは次期8代目の辻田有樹さん。「手づくりみそ教室」や「味噌の講演」など味噌の魅力を伝える活動も行っているそう。

Q. 東京ワイナリーは「〇〇のワイナリー」で大注目。〇〇に入るのは何？ 大泉学園町

A. 東京初

2014年設立の『東京ワイナリー』は、都内で初となる都市型ワイナリー。ワインの醸造から販売まで代表の越後屋美和さんが一人でやっているそう。練馬産ぶどうのみで造る「ねりまブラン」や「ねりまルーージュ」など魅惑のラインナップあり。

東京ワイナリー / 大泉学園町 2丁目8-7 / 03-3867-5525 / 11:00~17:00 / 水曜定休



Q. 練馬のソウルフード『練馬スパゲッティ』のメイン食材は？ 富士見台 ほか

A. 大根



練馬パスタ 580円

練馬の代名詞「大根」をたっぷり使用した和風スパゲティ。多くの学校給食の献立に取り入れられるこのメニューを、区内で給食事業を営む株式会社越後屋フードサービスがレトルトで商品化。実際に作っているレシピを元に「懐かしい味」にこだわって開発しました。ねりま観光案内所ほかで購入可能。

『練馬パスタ』購入可能場所⇒ねりま観光案内所、石神井観光案内所、株式会社内の越後屋1階(営業時間: 火曜~土曜9:00~19:00)



右から順に、山形県産デラウェアベティアン2,000円、山形県産デラウェアかもし2,000円、長野県産ナイアガラ2,000円など

やりがいある仕事をこの先も。キャリアチェンジや兼業も大歓迎です！



「かけがえない」が、
ここにあります。

「くもんの先生」をはじめませんか。

ある先生の
一週間の
流れ

月	火	水	木	金	土	日
教室日	家事 教室準備	研修 フリータイム	木 教室日	フリータイム 教室準備	フリータイム	フリータイム
教室日の スケジュール	6:00 起床/ 朝食作り	8:00 家事	12:00 昼食	13:00 教室準備	14:30 教室開始	19:00 教室終了

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

充実した研修体制
指導経験
資格不要

開設時の
教室備品・
PR費用を援助

10年間
会場費を援助

スタッフ
育成費を援助
※条件あり

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

WEB説明会 (中野・杉並・練馬区・武蔵野・西東京市対象)

ご自宅からお気軽にご参加いただけます。お時間は90分です。HPをご確認の上、ご希望の日時をご連絡ください！

開催日	時間	内容
2月18日(火)	13:00~14:30	指導者講話付説明会
2月21日(金)	10:00~11:30	2月19日(水) 12:00~13:00
2月26日(水)	10:00~11:30	2月20日(木) 12:00~13:00
2月27日(木)	10:00~11:30	3月 6日(木) 12:00~13:00

2・3月の説明会ご参加の方に

もれなく
Amazonギフトカード
1,000円分
プレゼント!

株式会社公文教育研究会
主催キャンペーンです。
Amazon、Amazon.co.jp
およびそれらのロゴは
Amazon.com, Inc.または
その関連会社の商標です。



来場型説明会

3月 6日(木)	10:00~11:30	公文式 吉祥寺駅前教室
3月25日(火)	10:00~11:30	練馬区立区民産業プラザCoconeri

近い将来、仕事ができる状況になったら考えたいという方も大歓迎です

お問い合わせはフリーダイヤル
0120-834-414

まずはホームページを
チェック!

くもんの先生 検索

受付時間: 9:30~17:30

公文教育研究会
リクルートチーム
千代田区丸の内1-6-1
丸の内センタービル18F

KUMON

グランエミオ大泉学園

歓送迎会 & 早春グルメ

3F レアかつと
炊き立て
釜炊きごはん さく
3,800円コース
03-6904-6439

前菜3点盛り・お刺身2点盛り・サ
ラダ・焼き魚・揚物(ヒレカツ、エビ
フライ)・Pの麺・わらび餅
※コースは3名さまより承ります。
※飲み放題(90分)はお一人さま+1,800円にて
承ります。
※宴会コースご利用には事前ご予約が必要です。

4,800円コース/5,800円コースもごございます

ご予算・ご希望に応じてメニューをご用意します。お気軽にご相談ください!

3F まる竹「膳」
03-5935-7734
花の膳 4,000円

コースでは国産二八せいり蕎麦をお
楽しみいただけます。お料理は旬の
素材を使用し、毎月変更いたします。
※コースは2名さまより承ります。
※飲み放題(120分)はお一人さま+2,000円にて
承ります。
※ご予約は2日前まで、人数変更は前日まで
にご連絡ください。

竹の膳 5,000円/月の膳 6,000円もごございます

※料理内容は季節や仕入れ状況により変更
になる場合がございます。※写真はイメージです。

早春グルメ

1F あわ家惣兵衛 Tel.03-6904-4466

販売期間 | 2月15日(土)~3月3日(月)



ひなまつりどら焼き 300円

北海道産の小豆を使用した小豆あん、桃を練りあげたクリーミーな桃あんをはさんだ、ひな祭り限定のどら焼きです。

2F ポンパドウル Tel.03-5935-6881

販売期間 | 2月12日(水)~2月28日(金)



紅玉りんごとゴルゴンゾーラ 367円

毎年大好評の紅玉りんごシリーズ!紅玉りんごとゴルゴンゾーラの相性が抜群です。

衣料品下取りキャンペーン

2025年2月22日(土)・23日(日)
各日11:00A.M.~5:00P.M.

グランエミオ大泉学園 3F特設会場

期間中、ご不要になった衣料品を会場へお持ちいただくと、グランエミオ大泉学園対象店舗での2,000円(税込)以上のお会計時にご利用いただける500円クーポンをお持ち込み1点につき1枚プレゼントいたします。

【注意事項】

- お持ち込み点数はお一人さま1日5点までとさせていただきます。
- 500円クーポンプレゼントは、お持ち込み点数に関わらずお一人さま2枚までとさせていただきます。
- クーポンプレゼントは各日先着300枚に達し次第、プレゼント終了とさせていただきます。
- お持ち込み可能な品物などイベントの詳細につきましては、グランエミオ大泉学園HPをご確認ください。

対象品などの
詳細はこちら



SEIBU PRINCE CLUB
新規会員募集中!

1P=1円としてご利用いただけます。

※ポイント進呈には、ご購入前に会員登録(アプリ・カード)のご提示が必要です。※一部除外品、除外店がございます。

ご入会・アプリのご登録は SEIBU PRINCE CLUBアプリ で検索

グランエミオ大泉学園

TEL.03-6904-5863
(受付時間 10:00A.M.~5:00P.M.)
※販売内容・期間は予告なく変更となる場合がございます。
※表示価格は税込です。

Grand Emio
ŌZUMI-GAKUEN

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場合があります。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 | 上板橋駅北口より徒歩1分

①保育士(8時間勤務)正社員 ②保育士(6時間勤務)準社員 ③保育補助スタッフパート

①新卒基本給23万円～ 経験者基本給26万円～35万円(別途手当あり) ②基本給18万円～ ③時給1,250円～

創立45年♪やりがいのある高待遇！
駅近☆家庭と両立するスタッフ多数在籍

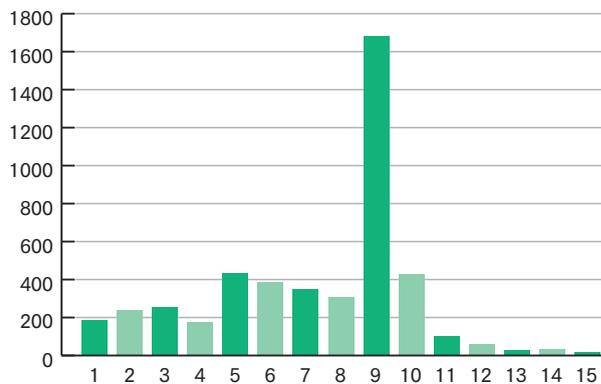
内容 定員32名の認証保育園にて、0～5歳児の保育。保育士補助用務(清掃や片づけ等の雑務含む)
資格 学歴不問 ①②保育士免許or看護師資格 ③無資格可/16歳～OK
時間 ①シフト制 早番7:00～15:00 中番9:00～17:00 遅番12:00～20:00 ②シフト制 1日6h～ ③1日3h～、週1日～OK
給与 ①[アパ]時給1,450円～※研修中(3ヵ月)-50円
休日 日・祝・年末年始等/土曜勤務:園児がいる日のみ
待遇 交通費規定内(月2万円迄)、有給休暇、社保完、昇給随時(最低年1回、正2,000円～1万円)、賞与年2回(3.5ヵ月分・前年度実績60～150万円) ③年1回昇給(20円～50円)、賞与あり
応募 電話連絡の上、履歴書(写貼)をご持参ください



そのほか、充実の手当もあります！
・月160時間以上は全て時間外手当(土日出勤等含)・資格手当1万円(四大卒2万円)
・職務手当5,000円～3万円・住宅手当(家賃補助)3万円(独身一人暮らしの方)

東京都認証保育所 コアラ保育園
Tel.03-3937-8417 担当/採用係(7:00～20:00)
板橋区常盤台4-25-2 大生ビル2F

ARIFT読者に聞きました /
年末年始は
最大何連休でしたか？



年末年始は、9連休だった方がとても多かったようです。大掃除にお正月、初売りと年末年始は大忙し。9連休でも足りないくらいですね！

ARIFT読者3845名にアンケート
期間:2024年12月2日～2025年1月3日

企画・編集:ARIFT編集部

地域包括支援センター 職員募集 正契

仕事を通じてスキルアップできる、専門性を活かした地域でのお仕事です。

仕事内容 相談支援業務等

月給 229,000円～
(一律手当込) ※業務経験・資格により優遇

- 資格 保健師又は看護師・主任介護支援専門員・社会福祉士・介護支援専門員・在宅支援経験のある介護福祉士・初任者研修修了者等
- 時間 月～土/8:30～17:30
- 休日 日・祝、その他で週休2日制(土曜出勤は月2回程度)、平均月10日休み 前年度年間休日123日(土・日・祝、年末年始相当数)
- 待遇 交通費規定内支給、有給休暇、健康診断、予防接種、法人研修、クラブ活動、社保完、昇年1回、賞与年2回、産前産後・育児休暇、退職金制度、各種手当、車通勤可
- 応募 まずはお気軽にお電話ください。

※その他の労働条件の詳細はお問い合わせください。

経験
考慮
します



4月リニューアルオープン！
スタッフ大募集！

2025年
4月に
グランエミオ
大泉学園に移転予定

サポート体制も充実。

- 保健師 ●看護師 ●主任ケアマネ
- ケアマネ ●社会福祉士 ●訪問支援員

勤務地 ※3月末迄

大泉地域包括支援センター
東京都練馬区東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1 9F
「大泉学園駅」より徒歩1分

社会福祉法人 章佑会 地域包括支援センター合同募集 応募先/ やすらぎミラージュ(平野) TEL03-5905-1191

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があります。

〈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

Zoomでのお仕事説明もOK

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



自分のタイミングで
配布できる





新座ロジセンター 業務拡大につき ドライバー大募集!!

2t 4t 7t 10t

スポット便のドライバー業務です。色々な物を運びルートもその都度変わります



同時募集

軽作業 スタッフ



正社員・パート・アルバイト

仕事内容

書籍等の封入作業、箱詰め作業、ラベル貼り・ピッキング・仕分けなどの軽作業をお願いします。

勤務時間

9:00~18:00 (3時間~勤務OK!)
※午前中だけ、午後だけなど
短い時間帯での勤務もご相談ください。

給料

正社員 | パート・アルバイト
23万円 | **時給1,210円~**

勤務地

新座ロジセンター

新富運輸のドライバーが良い理由!

①給料が高い

入社歴に関わらず、出勤日数・トラックの大きさ・1日に担当する案件数により収入大幅UPが可能! また会社の業績に応じ利益の還元を定期的に行っています!

閑散期手当
前年度実績
年5回!!

《月収例》
Aさん
2t車を運転
勤務日数
23日出勤
月収38万円

《月収例》
Bさん
4t車を運転
勤務日数
23日出勤
月収45万円

《月収例》
Cさん
10t車を運転
勤務日数
23日出勤
月収50万円

②夜行便が基本なし! 夕方からの家族との時間を大切にできる

配送エリアを夕方まで帰れる距離や範囲に制限することで家族や自分の時間を充実したものにできます。

③“ちゃんと家で寝る”を会社で決めている

ドライバーあるあるが車中泊。当社はちゃんと家で寝るを基本としています。

勤務時間

5:00~14:00 / 7:00~15:00 / 8:00~18:00
実働1日8時間~10時間(休憩・残業含む)

資格

[準中型免許以上をお持ちの方] 未経験の方・オートマ限定免許の方も大歓迎!
入社後に中型・大型免許の取得が可能です。取得にかかる費用は当社が負担いたします。*持っている免許が「AT限定」という方もまずはご相談ください!

月給

25万円~ + 売上歩合給 + 法定時間外手当
※上記には固定みなし時間外手当と
固定みなし深夜手当を含みます。*時間超過分は別途で支給。

勤務地

・新座ロジセンター ・川越車庫



社員の為の寮も完備しています

新富運輸株式会社

新座ロジセンター

本社: 東京都練馬区西大泉5-23-7

新座市馬場4-13-5

☎048-487-8106



お申込みは
当社HP又は
メール



HP ▶ office@shintomi-unyu.com/

ネクスコ・トール関東の
いきいき働くスタッフに
聞いてみました♪



この仕事の「魅力」を 教えてください。

case1 景気に左右されにくいインフラ系の職業が決め手でした。

前職はトラックドライバー。景気に左右されることが多く、安定的な仕事を探していました。高速道路の仕事は馴染みがありましたし、これは縁だなと思って応募しました。仕事中にトラブルが発生したときでも**事務所に連絡をす**

れば、適切なアドバイスで焦ることもありません。また、**福利厚生**の充実ぶりも◎。団体保険や医療費にも使えるポイント制の福利厚生もおすすめのポイントです。年2回の健康診断で体調面でも安心です。



case2 男女のハンデがないのが魅力! プライベートも充実♪



高速道路は暮らしを支えている仕事だと感じて会社選びを始めました。入社前は中高年の男性が中心というイメージでしたが、**男女のハンデなく働ける**職場でした。副所長も女性で、何かと相談にのってもらっています。もち

ろん女性専用の更衣室、仮眠室、シャワー室などが完備なのも嬉しい♪あと、勤務明けと公休が続けば**休日たっぷり♪**動画配信サイトのドラマを全話一気見して楽しんでいます♪

おすすめポイント

- ☑ 賞与あり(契約社員採用後2回目~)
- ☑ 契約社員のほぼ100%が入社2年以内に**正社員登用**
- ☑ **シニアの方**や**未経験**の方でも働きやすい環境



株式会社ネクスコ・トール関東
三郷事業部



求人専用 **03-6632-9260**

埼玉県三郷市番匠区2-101-1

NEXCO東日本グループだから安定して勤務可能

高速道路の料金所スタッフ 複数地域で**大募集!**

給与 契 月給22万円~+各種手当

月収例 **24万4000円** (月給22万円+深夜勤務38h +時間外勤務7hの場合)

時間 毎月1日を起算日とする1ヶ月単位の変形労働時間制
1ヶ月を平均して週40時間以内
9:00~翌9:00を月11回程度
※実働16h・休憩4h・仮眠4h
※松戸~高谷JCTは8:30~翌9:00
(実働15.5h・休憩5h・仮眠4h)

仕事 高速道路料金所での料金收受業務・ETC対応・監視等

休日 月8~9日程度
1ヶ月単位のシフト制
(就業場所による)
年間休日104~106日程度
(就業場所による)



待遇 社会保険完備、交通費規定内支給、制服貸与、扶養手当、有給休暇、特別休暇(例)介護(5日以内/年)等 ※社内規定による
屋内禁煙、正社員登用制度(規定あり)
研修2ヶ月(短縮・延長あり) 時給1,140円~1,190円

QRコードの当社ホームページからご応募ください。▶▶▶▶▶



または、下記住所まで履歴書をお送りください。

〒163-0434東京都新宿区西新宿2-1-1
新宿三井ビル34階
新宿三井ビル内郵便局私書箱255号
株式会社ネクスコ・トール関東 採用事務局 三郷係

ご応募は
こちらからも
どうぞ。



QRコード有効期限
2/4(火)~3/3(月)

Let's Begin!

はじめよう、まなび時間
スクールおけいこ

School special feature starting from Now

新しいことにチャレンジしたい！
 そんな方は習いごとをはじめてみませんか？
 地元のスクール情報をご紹介します。

練馬高野台 | 英会話



- 料金..... 月謝8,500円～
- 入会金..... 「アリフト見た」で0円
- 体験..... 0円
- 主な年齢層..... 0～78歳在籍中
- オンライン..... あり
- レンタル..... なし

ARIFT読者特典 有効期限:2025年3月13日迄
**「アリフト見た」で
 入会金無料**

ガウディア国語・算数体験会実施中！
 卒業生は中学受験競争の上位クラスに続々入会。

スターインターナショナル
 プリスクール&英会話

TEL03-3904-6058

練馬区高野台1-14-8ハイムミ
 ルフューユ103/練馬高野台駅
 より徒歩6分/9:00～21:00/
 不定休



英検1級/1名、準1級/5名、2級小2/2名、
 準2級小4/3名、小2/2名 合格！

8年連続英検奨励賞受賞。NY州アメリカ人元高校教師・英検面接官在籍。幼稚園児から社会人まで2023年の英検で166名が合格！うち準1級4名。英検、TOEIC、G-TECの合格なら当校へ。[写真]M.Nさん小学3年生 英検3級合格！

明るく! 楽しく! 元気よく! **2025年春の短期教室のご案内**
 毎回人気の短期教室、新学期から新たなスタート!

水泳

水慣れから、上手な泳ぎ方、
 コツなどをじっくり丁寧に指導します。

水泳

水慣れから、上手な泳ぎ方、
 コツなどをじっくり丁寧に指導します。

体操

土台となる体幹を鍛え、
 しっかりと心身の基礎をつくります。

わんぱく

楽しみながら自然に自立を促し、
 健康な心身を育みます。

トランポリン

器具や指導員が充実している
 数少ないクラブです!

お申込み・お問合わせは
 電話または
 QRコードから

全世代に愛され続けて60年、心と体の健康づくり
大泉スワロー体育クラブ
 OIZUMI SWALLOW TAIKU CLUB

大泉学園駅 から徒歩10分 **TEL 03-3925-6006**
 練馬区東大泉4-31-6 営業時間 9:00～20:00
 コインパーキング有

I see your true colors shining through!
BUNKA
 文華女子はしっかりと生き抜いていく「未来自立力」を育てます。
 あなたをしっかりと見極めて大きく伸ばします。

文華女子高等学校 修学旅行 in オーストラリア
 ローズビルカレッジ姉妹校との交流

ひばりヶ丘駅
 よりバスで
 15分

石神井公園駅
 より22分

練馬駅より
 25分

田無駅より
 バスで
 7分

修学旅行に
 オーストラリア
 へ行きました!

新中3生 校舎案内・個別相談受付中

[お申込みは広報部まで]
TEL.042-463-2903

文華女子高等学校

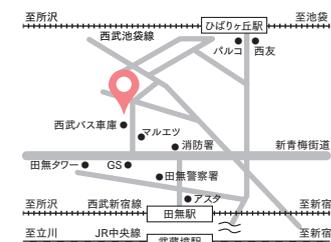
〒188-0004 東京都西東京市西原町4-5-85 西武新宿線「田無駅」・西武池袋線「ひばりヶ丘駅」
 JR中央線「武蔵境駅」よりバス
 TEL.042-463-2903 FAX.042-463-5300 いずれも「文華女子高等学校」で下車

文華女子高等学校の情報をお届けします!

学校HP

LINE
 ID:@548jykdl

Instagram
 user name:
 bunkajoshi



プリプリ食感のもつ鍋と
ご当地料理の贅沢籠盛り御膳



期間限定：2月1日(土)～2月24日(月・祝)

むさしの御膳
～九州味めぐり～ 6,500円

九州の厳選食材をふんだんに使用。福岡を代表するもつ鍋は食感を残して仕上げたこだわりの逸品。角煮まんじゅうなどご当地グルメも多数。四季折々の日本庭園を望みながら繊細で色彩豊かな料理を堪能でき、特別な日にもピッタリ。

ホテルカデンツァ東京 日本料理 むさしの
Tel.03-5372-4501 / 東京都練馬区高松5-8 / 平日11:30～14:00、17:30～20:30、土日祝11:30～15:00、17:00～21:30 / 月・火曜定休※祝日除く



薬膳火鍋 三元豚コース
一人前 5,800円 (全8品)

※ディナーのみ・鍋コースは要予約

出汁スープでいただくしゃぶしゃぶコースは、薬膳鶏白湯×麻辣湯(写真)か、薬膳さのこ×牛骨のスープをセレクト。食前酢・前菜8品(五行五味五色)・野菜盛・三元豚・粥(雑穀飯・春雨)・デザート・養生茶などが楽しめます。

なつめ庵
Tel.048-815-0055 / 埼玉県さいたま市浦和区仲町1-11-2 日建プリムローズ201 / ランチ火～土曜11:00～15:00、ディナー金・土曜のみ17:00～21:30 / 日・月曜休み



あたたか
この冬
食べたい！
あつたか
ヒヨ鍋

寒い季節にピッタリの
心も体もポカポカにする
注目の絶品鍋をご紹介します。

1番人気 塩ちゃんこ鍋
一人前 2,640円

相撲部屋直伝・自慢のちゃんこ鍋は、具材の旨味が溶け込んだ濃厚な出汁とボリューム満点の具材が絶品で、心も体も温まる味わい。鮮度抜群の刺身や専門業者から仕入れたこだわりのラム肉が味わえるジンギスカンもおすすめ。

名物割烹 琴大和
Tel.03-3992-8582 / 東京都練馬区豊玉北6-13-3 池添ビル2F / 月・火、木～日17:00～23:00 / 水曜定休



佐渡ヶ嶽部屋直伝の味！
本格ちゃんこ鍋を楽しむなら



企画・編集：ARIFT編集部
※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。

食して温め 食して整え 食してキレイに
ヘルシー派にピッタリの薬膳鍋



「ARIFT見た」で
おつまみ
1品プレゼント

2025/3/31迄

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」をもとに白マスに埋めましょう。
A～Cの合計は?

ルール

- ◆9×9のマスの、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。

02=9+4+7+6=20

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

とにかくカットのうまい店見つけた!!

水カラーでできる
グレイカラーにも注目!

ダメージをおさえられるので手触りも良好。
明るめで艶やかな仕上がり♪



感染症などへの
予防対策継続中

新規のお客様限定 2025年3月末日迄
※ロング料金あり

- 骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥5,500 ▶ **¥3,828**
- 水カラー＋骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥12,650 ▶ **¥8,228**
- 水パーマ＋骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥14,850 ▶ **¥9,328**
- 水カラー＋水パーマ＋骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥23,100 ▶ **¥13,728**
- 水ストレート(縮毛矯正) まっすぐすぎない自然なストレートに (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付)カット別 通常 ¥15,950 ▶ **¥9,328**

hair&make Bamboo
tel:03-3923-7101

練馬区南大泉4-52-15-1F
【営業時間】 9:00～18:00
【定休日】 毎週火曜日・第3日曜日

予約優先

予約が混み合っている為、お早めのご予約がおすすめです。

詳細は 保谷パンパー ホットペッパー 検索



ダメージレスを追求するパンパーの
“水メニュー” (モルビドスチーム) とは...
ナノレベルのとても細かい粒子の蒸気を使用することでスチームが瞬時に毛髪内部まで浸透。髪が傷みにくく、しかもダメージ毛でも美しく生まれ変わらせることができます。使用する薬液も髪にやさしく、髪への負担が少ないので安心♪



MONTHLY HOROSCOPE

2.1 > 2.28

astrologer マーガレットまき

恋愛や仕事、家族間などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき姉」の愛称で数多くの女性から支持されている。仙台の占いサロンラガーデン長町 開運館にて活躍中。



♈ おひつじ座 3.21→4.19

プチモチ期運上昇!穏やかな態度に人気が高まりそう。ピンチも笑顔で乗り切れます。趣味など興味のあることには積極的に参加を!多くのことを学ぶ機会を得られるでしょう。

Lucky color イエローグリーン

♉ おうし座 4.20→5.20

運気上昇!今まで努力してきたことが嬉しい評価となり手中に収められそう。ライフワークと呼べるものがみつきりそうな時期。あなたのこだわりを思う存分発揮すると吉。

Lucky color ブラウン

♊ ふたご座 5.21→6.21

友人運上昇!国籍問わず新しい友人の輪が広がりそう。大きく友人の輪を広げて楽しみましょう。夢の中に暮らしのヒントがあるかも。憶えておくことは吉。睡眠不足に注意を。

Lucky color ターコイズブルー

♋ かに座 6.22→7.22

攻めと守りの時期!目の前のことに意欲的になれるような予感。月の後半からの攻めに備えて生活基盤全般の見直しを。健康面では、自分を追い込みすぎないで。心の安定を!

Lucky color ライトピンク

♌ しし座 7.23→8.22

交友関係運上昇!趣味や仕事など同じ目的を持った人に恵まれそう。問題解決のサポートや共同事業など様々な知恵を出し合うことが吉。健康面は不意の怪我や火傷に注意。

Lucky color イエロー

♍ おとめ座 8.23→9.22

ストレス注意報!営業、接客、事務作業など真面目に取り組める時期ですが、根を詰めすぎて過労、ストレスが溜まりそう。心臓、胃腸炎、腕、肩の炎症に注意しましょう。

Lucky color オレンジ

♎ てんびん座 9.23→10.23

多忙期!恋に趣味に仕事にも熱中出来る時期。結果は後から付いてきます。外出の機会も増えるでしょう。健康面は、うがい、皮膚炎、関節炎、骨折に注意しましょう。

Lucky color マゼンダ

♏ さそり座 10.24→11.22

家庭運上昇!家族の絆を再発見出来るような予感。ルーツを探す旅も良いでしょう。引っ越し、リフォームも吉。健康面は、うがい手洗い、のど、腰痛、腎臓系疾患に注意して。

Lucky color ピンク

♐ いて座 11.23→12.21

知的好奇心運上昇!好きなことを全力で推せる時期です。様々な情報や学びを通して、嬉しいチャンスが飛び込んで来そう。奮闘や快楽に溺れすぎないように楽しみましょう。

Lucky color レモンイエロー

♑ やぎ座 12.22→1.19

金運上昇!目標達成の為に投資や貯蓄を考えるのに良い時期です。ありがたい助言にも恵まれるでしょう。健康面は概ね良好ですが過信しないこと!食べ過ぎには注意が必要。

Lucky color グリーン

♒ みずがめ座 1.20→2.18

人気運上昇!興味のあることについての学びを積極的に発信してみましょう。豊富なアイデアを元に誠実な言葉で表現を。健康面は、過労からの怪我、火傷に注意です。

Lucky color ホワイト

♓ うお座 2.19→3.20

ひらめき運上昇!理論的に物事を考察するよりも、自分自身の直感を信じて進む時期。中傷などトラブルで傷ついた時は、家でゆっくり睡眠を取ること回復するでしょう。

Lucky color パープル

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

MENU

ホルミシスルーム (1回55分) 3,000円

回数券を購入された場合は
初回体験無料

ホルミシスペット 1,000円

大切なペットと一緒に!
※キャリーケースをご持参ください

美尻イス「ビジリス」 1回 15分 2,500円

お尻の形が垂れてきた、たるみケア、ポッコリお腹解消等の美容面と、トイレトラブルや軽失禁が気になるなどの健康面まで、下半身と骨盤底筋トレーニングをサポートします。

Hormesis Wellness Salon
HWS OIZUMI

ラドンの優しい放射線による刺激が、自然治癒力を引き出し、デトックスや疲労回復につながります。

自然の力で改善!

美容・健康 若返りに貢献

心身バランスを整える癒しのひととき。今話題の「ホルミシスルーム」

予約ページ

公式HP

Instagram

お客様の声をご紹介します

寝つきが悪くて、眠りも浅いのですがホルミシスルームに入ったらその晩は良く眠れました。続けたいと思いました。(70代女性)

今回利用させていただき、本当に充実した時間を過ごすことができました。(30代女性)

あなたの悩みは何ですか?

- ☑ 肩こりがひどくてつらい
- ☑ 慢性疲労で悩んでいる
- ☑ 更年期障害が辛い
- ☑ 耳鳴りや冷え症に悩んでいる
- ☑ 神経痛・リウマチが痛い
- ☑ 肌が荒れている
- ☑ トイレが近い、むくんでいる

など、揺らぎ世代の女性の体のお悩み改善に朗報です。

ラドンの効果で心と体を癒す リラクゼーション空間

ホルミシスは、微量のラドンや鉱石から発生する自然のエネルギーを体に取り入れ、免疫力や自己治癒力を引き出す方法です。疲労回復、足腰やさまざまな痛みの軽減、体温アップ、細胞の活性化、血行促進、活性酸素を除去する酵素の増加、エイジングケアなどの効果が期待できます。服を着たまま、お着替えは不要。椅子にゆっくり座りながらお友達と一緒にラドン浴を楽しめます。

大泉ホルミシスWellnessサロン

ウェルネス

tel.03-5935-8475 **完全予約制**

練馬区東大泉3-31-11 (つつみ歯科医院となり)
営業時間 10:00~19:00 日祝休 P有り

ARIFT読者 限定クーポン

全メニュー **1,000円OFF**

有効期限 25年3月13日まで

池袋駅より徒歩5分

**相続税専門で18年以上
相続税申告や生前対策はお任せください**

HPは
こちら



土地の評価を得意としています。地主の方の相続税申告や生前の節税対策を専門にして18年が経ちます。5年10カ月以内に納めた相続税の還付請求も数十件の実績があります。

佐藤和基税理士事務所

TEL 03-6914-2640
豊島区池袋2-51-15第3ハルタビル502号室 / 10:00~20:00 (土日祝日は10:00~12:00)

池袋駅西口徒歩1分

**月々2万円台の圧倒的低価格で目立たない矯正治療！
院長は(公社)日本矯正歯科学会認定医。確かな技術力**

HPは
こちら



目立ちにくい透明インスパイアブラケット矯正も、当院なら完成までたったの60万円台で終了します。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なので高技術なのに低価格を実現。
(注)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60~68万円
◇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・分割払いを承ります。

よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018
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

漢字クイズ
テーマ|花

なんと読むでしょう？

“ 齋 ”

[ヒント]
白い小さな花をつける、別名ぺんぺん草

㊦㊧㊨ 齋

**不動産を相続された方
相続登記は義務化になりました**

参加費無料 **相続相談会**

2月26日(水)・3月5日(水)

場所:ココネリ3F(練馬駅北口)
事前予約制です。下記TELからご予約下さい

些細なお問合せでもOK!

ホームページから
24時間無料で
ご相談受付中▶



前職は公務員として地方行政に従事。公務員時代のお一人お一人の立場に寄り添い、耳を傾ける姿勢で、皆様に接してまいります。どうぞお気軽に区役所の職員のもりで、ご相談いただければと思います。
代表司法書士 利根川 征

ねりま相続無料相談
TEL 070-3660-1906

「アリフトの広告を見た」と言っていたらとスムーズです
練馬区豊玉上2-3-12 パティナー桜台308

無料性格分析テスト

オックスフォード能力分析テスト

- あなた自身について知りたい?
- 短所をどうやって長所に変える?
- あなたの能力や性格の強み・弱みは?

テストを今すぐ
お受けください



https://www.scientology-tokyo.org/personality-test/

サイエントロジー東京

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-25-1 電話/03-4578-7550

Email/Tokyo@scientology.net 受付時間/9:30~21:30 年中無休

サイエントロジー東京はサイエントロジー教会の一つであり、サイエントロジー宗教サービスとダイアネティックス技術を提供しています。

©2024年サイエントロジー東京不許複製。全著作権登録。サイエントロジー ダイアネティックス、Oxford Capacity AnalysisはReligious Technology Centerが所有する登録商標およびサービスマークであり、使用にあたってはその許可が必要です。Scientology宗教哲学に関連するサービスは、SEIENTOLOGYおよびDIANEticsの登録商標所有者であるReligious Technology Centerの許可を受けた国際Scientology教会発行の免許保持者によってのみ、世界中で提供されています。日本にて印刷。

無料性格分析テスト



あなた自身について
知りたい?

20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

うつ病で仕事ができない状態、家事・育児ができない状態が長引いている方も対象です



複雑でわかりにくい「障害年金申請」を社会保険労務士が代行いたします。まずはお気軽にお電話ください。

代表: 桑川公之(くめかわこうじ) 練馬区出身です

うつ病

統合失調症

双極性障害

脳梗塞
脳出血

発達障害

人工透析

人工関節

その他

障害年金 もらい忘れていませんか?

障害年金とは病気やけがなどで日常生活に支障がある場合に、一定の条件を満たしていればもらうことができる公的な制度です。制度の認知度が低くもらい忘れている人が非常に多いです。原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承ります。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

障害年金がもらえなかった場合は代行費用はいただきません
代行費用は原則として年金額の2ヶ月分です

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

電話受付 月曜~土曜10:00~18:00 (水・土は10:00~14:00)

面談は平日夜土日も可

豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階 (池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)

初回相談無料

着手金0円

代行費用後払い

読者プレゼント

Special Readers Present

5kg×20名様

みやぎ米の夢をかなえた、これぞ天下をとる旨さ

だて正夢 5kg



おてんとさん公式HP
https://otentosun.co.jp/

噛むほどに一粒一粒からお米本来の甘みと旨味が味わえます。もちもちとした食感、はっきりした粒感が特徴。冷めても柔らかいのでお弁当・おにぎりにもぴったりです。

※画像はイメージです ※発送は販売店よりいたします

3種×10名様

こだわりのカレーを食べ比べ

NISHIKIYA KITCHENの
カレー3種セット



提供/NISHIKIYA KITCHEN https://nishikiya-shop.com/

チャナマサラ、ビーフマサラ、マスタードチキンカレーの3点をセットで。

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/03KRq

応募締切

2025年3月14日(金)迄

1月号から応募方法が変わりました。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「今月の読者プレゼントに応募する」をクリックしご応募お待ちしております!

※(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。同意の上、ご応募ください。
※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

問:(株)中広メディアソリューションズ
ARIFT2月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

川口駅「樹モール商店街」。様々な店舗が軒を連ねる長い商店街です!人の活気もあり川口の魅力満載!ぜひ一度お越し下さい!(川口・戸田エリア担当:折橋)

新卒1年目ですが、地域を学びながら頑張っています。歩いて地域を回る中で、その街ならではの公園を探すのが密かな楽しみです!(東武東上線沿線エリア担当:谷井)

今月の巻頭記事は『雑学地元めぐり』。調べながら「そうなんだ!」という発見がいくつもありません。皆さんにも楽しんでもらえたら嬉しいです。(埼玉・練馬エリア担当:山田)

ARIFT 編集・発行 / (株)中広メディアソリューションズ
https://chuco-ms.co.jp/

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ 048-767-8238
配布に関するお問合せ 045-319-6327

●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ご確認ください。

気になる
チャンネル
ちょい見せ!

今月のインスタ

Check it out!

企画・編集 ARIFT編集部



投稿日: 2024.12.24

トロトロ極厚フレンチトースト

厚切りブリオッシュをたっぷりの卵液に漬け込んだフレンチトーストは、溶けそうなトロトロぶるぶる感がすごい! バターの香りを錯覚するようなきつね色の焼き目と表面のパリッと感に「食べたい」欲がとまりません。

投稿日: 2025.1.6

穴あきチーズケーキ

見た目がかくかわい! ちょこんと顔を出した表情豊かなネズミが某アニメを彷彿とさせます。3種のチーズを使いふわとした食感のチーズケーキは、チョコ・イチゴなどさまざまなフレーバーがあるとのこと。



投稿日: 2024.12.18

肉厚でやわらかいチャーシューエッグ

迫力満点! ボリュームたっぷりのチャーシューは長時間煮込んでほろほろと柔らかく、濃いめの味付けと肉の旨味がたまらないそう。艶のあるお肉に半熟とろ〜りの卵を崩す様子はインスタでチェックです。



投稿日: 2024.12.19

うずらの卵をのせたオムライス

トロトロの半熟オムライスにうずらの卵で作ったひよこがちょこんと並び、何とも言えないかわいさ! デミグラスソースの茶が木を思わせる葉の雰囲気を出します。ひよこを作っている様子も見れますよ。



投稿日: 2024.12.21

3色丼

肉を焼かない焼肉「焼きうお」のお店のコースで食べられる3色丼。とろとろ濃厚ウニ、新鮮なイクラ、そして脂乗りの良い大トロを乗せた丼は絶品で、赤酢を馴染ませたシャリと一緒に頬張れば格別!



muni_gurume_japan
むにくるめ(唯一無二の絶品グルメ)さん
グルメ
投稿/1921件 フォロワー/139.7万人



Follow me!

全国の絶品グルメを紹介する人気チャンネル。グルメ・スイーツなど年間1200件以上食べ歩き、オススメのメニューを魅力的な動画や画像で紹介中。各種SNSやアプリも人気です。(1/23現在)



◀ オレンジ色の看板が目印 笹目通り沿い

オートバックス練馬店

TEL.03-5910-0189

車検のご予約はお電話かHPから



オートバックス
イメージキャラクター
池田美穂さん

日本最大級*の車検ネットワーク

オートバックス車検!

*自社調査:カー用品専門店における指定工場および認証工場の合計544拠点(2022年3月現在)

オートバックス
イメージキャラクター
山口寛さん

ワゴンR・ムーヴ・ライフ・ミラ等
軽自動車の場合

車検基本費用合計 **48,000円** 税込

↓

車検基本費用合計 **42,500円** 税込

最大5,500円 割引適用で

- 法定費用
- 重量税 6,600円
- 自賠責保険 17,540円
- 法定手数料 1,800円
- 作業費用
- 車検基本料金 13,260円
- 検査機器使用料 5,500円
- 検査代金手数料 3,300円

当店はオートバックスアワード
受賞店です





愛車のキレイが
ここですべて揃います!

KeepPer

PRO SHOP

カーコーティング技術認定店

圧倒的な
輝きと美しさ **洗車とコーティング** のプロショップ

1番人気
イチオシ **CRYSTAL KeepPer.**
クリスタルキーパー

透過するガラス被膜で1年に1回、
新車に戻る新しいカラーライフのカタチ。

SS サイズ	17,400円	Sサイズ	19,500円	Mサイズ	21,800円	Lサイズ	23,900円	LLサイズ	28,400円	XLサイズ	32,900円
-----------	---------	------	---------	------	---------	------	---------	-------	---------	-------	---------

公式WEB
予約サイト



オートバックス練馬店

TEL.03-5910-0189

練馬区高松6-35-1
10:00~19:30
店休日はHPをご覧ください

HPは
こちら





車検 基本料金から
2,000円 割引

※他クーポンと併用不可
2025年3月13日まで有効

カー・コーティング
10%OFF

※他クーポンと併用不可
2025年3月13日まで有効

真宗会館は、京都にある東本願寺（浄土真宗）の首都圏における拠点です。

真宗会館では葬儀や法事、年中行事のほか、法話会や入門的な仏教講座を開講しております。



仏事サポートセンター
東京・真宗会館
仏事のトータルサポート

仏事に関するお悩み・疑問にお答えし、サポートします

- 突然の通夜葬儀
- お寺のご縁がない
- 仏事の疑問
- 仏事代行
- お寺の紹介
- 仏事相談

東本願寺仏事サポートセンター東京
TEL 03-6913-2273 9:00~17:00



NEWS

お彼岸法要

3月20日(木・祝) 10:00~11:45

〈場所〉真宗会館(練馬区谷原1-3-7)

法話：加来 雄之 氏(親鸞仏教センター 副所長)

お勤めと法話

法要の様子は真宗会館YouTubeチャンネルでライブ配信を行います。

YouTube配信

真宗会館 YouTube チャンネルはこちら



真宗会館 各種公式SNS

- 真宗会館Facebook
- @shinshu_kaikan
- YouTube
- @higashihonganji_shinshukaikan
- 東本願寺 真宗会館

真宗大谷派東本願寺
真宗会館

Mail: info@shinshu-kaikan.jp

真宗会館ホームページ

https://shinshu-kaikan.jp/

練馬区谷原1-3-7 Tel:03-5393-0810

交通アクセス

- 西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅」(北口)から西武バス「成増町行」約15分、「高松三丁目」下車徒歩1分
- 西武池袋線「練馬高野台駅」(北口)から徒歩約17分
- 都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩約20分
- 環八「谷原(やはら)交差点」から車で1分(旧目白通り・谷原ガスタンク裏)



アフラックから黄色や水色の**お手紙**が届いていませんか?

それは、がん保険などの最新化をオススメするお手紙です!リヴィンオズ大泉店4Fの『厳選ほけんプラザ』にお持ちください。当店のファイナンシャルプランナーが、アフラック・オリックス生命・メットライフ生命などの保険会社から、あなたにピッタリのプランをわかりやすくご提案します。お気軽にご相談ください。

私たちファイナンシャルプランナーが、分かりやすくご案内いたします。

相談無料



厳選 保険ショップ
ほけんプラザ

練馬区東大泉2-10-11 リヴィンオズ大泉店4F
(西武池袋線 大泉学園駅より徒歩8分)
営業時間 10:00~20:00
☎03-3922-8777

24時間WEB来店予約OK

厳選ほけんプラザ



3時間無料 駐車券進呈



買取専門店 エコリング EcoRing なんでも売れます

エコリングが安心なワケ

- 利用者数37万人!
- 業界最多の国内店舗数!
- 年間取扱アイテム数48万点!
- 在籍鑑定士200名以上!

買取商品一例

掲載商品以外も
お気軽にご相談下さい



その他 骨董品・食器・ノーブランドバック・靴・毛皮コート・洋酒 等々なんでも買取ります。

市場価格 K24 (2014~2024.10 現在)



金 今が手放すチャンス!!

5年前 g/7,769円
g/14,347円
2025年1月16日現在

ARIFT読者特別クーポン

30万円以上の買取成約で
10,000円 UP!

ARIFT読者特別クーポン

10万円以上の買取成約で
5,000円 UP!

ARIFT読者特別クーポン

5,000円以上の買取成約で
1,000円 UP!

ARIFT読者特別クーポン

5,000円未満の買取成約は
査定額10% UP!

[有効期限]2025年3月14日まで
※賞金額・商品券・キャンペーンは対象外 ※せどり・業者様と判断した場合は対象外 ※他券との併用不可 ※お一人様1回限り
※使用済みの下着・くつ・社入りユニフォーム・制服は買取対象外

EcoRing

エコリング 和光店
和光市丸山台1丁目11-2
☎0120-266-850

駐車場:
近隣コインパーキング
多数あり!

営業時間
11:00
~18:30
定休日
水曜日
大阪府公安委員会
第63118200002号

EcoRing

エコリング 大泉学園店
練馬区東大泉3-3-10 きのえビル103号
☎0120-850-520

駐車場:NPC24H
東大泉第4パーキング
バラカ東大泉第1



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. 時短！焼き鯖寿司



香ばしさが食欲そそる
相性絶妙な鯖と胡麻

材料(2人前)
 ご飯.....300g
 焼き鯖.....1P(100g)
 寿司酢またはかんたん酢.....大さじ2と1/2
 卵.....1個
 胡麻.....大さじ1/2
 大葉.....1枚(なくてもOK)
 ※寿司酢がない場合は酢大さじ3・砂糖大さじ1・塩小さじ1/3

作り方
 ① 卵を大きめの耐熱容器に割り入れ溶く。ふんわりラップして600W2分加熱し、混ぜる。さらに2分加熱し、混ぜ、炒り卵を作る。
 ② 焼き鯖を電子レンジで加熱し、ほぐし①に入れる。
 ③ 温かいご飯、寿司酢、胡麻を①に入れ混ぜ合わせる。
 ④ ご飯を器に盛り付け、大葉を調理バサミで刻んでトッピングする。



レシピ監修 西村理沙さん
 社員食堂の管理栄養士。病気になる前に健康のアプローチができるのは栄養士という教えをきっかけに資格を取得。「健康な方をより健康に」をモットーに、食べることの大切さと楽しさを伝えている。栄養士歴14年。

02. 具たくさん豆乳味噌汁



たっぷり野菜で温まる味噌汁
柚子胡椒でアクセントも

材料(2人前)
 とん汁・けんちん汁の具.....150g
 (冷凍の野菜ミックスでもOK)
 だしパック.....1パック
 水.....200cc
 豆乳(無調整).....100cc
 味噌.....大さじ1
 A 料理酒.....小さじ1/2
 薄口醤油.....小さじ1/2

作り方
 ① 鍋にだしパック、水を入れ煮立たせる。
 ② だしパックを取り除き、とん汁・けんちん汁の具を入れさらに加熱する。
 ③ 沸騰したら火を止め、味噌を溶き入れ、豆乳を加える。
 ④ 最後に沸騰しないように加熱し、料理酒、醤油を入れて味を整える。

theme
血液サラサラレシピ

血液サラサラのポイントは血流改善

鯖にはDHAやEPAの不飽和脂肪酸、胡麻にはセサミンが含まれており、血流改善が期待できます。また、根菜類は豊富な食物繊維で体内の老廃物を排出し、豆乳も血液中の脂質の蓄積を抑えます。



サービス付き高齢者向け住宅
介護付有料老人ホーム

リーシェガーデン大泉学園



入居施設をお探しの方、
認知症をはじめ、他のご病気に悩んでいる方でも、ご相談ください

目の前の大泉学園通りは、満開の桜のトンネルが
約3kmつづく大泉きっての桜の名所

居室での面会も自由になり外出・外泊も可能です
詳しくは下記お電話またはWEBサイトからお問い合わせください

❖医療面の受け入れ(一例)		○お受け入れが可能	
介護食	○	廃用症候群	○
リハビリ	○	褥瘡・床ずれ	○
胃ろう	○	統合失調症	○
脳血管性認知症	○	骨折・骨粗しょう症・心筋梗塞・狭心症	○
レビー小体型認知症	○	糖尿病・インスリン	○
		パーキンソン病	○
		リウマチ・関節症	○
		在宅酸素療法	○
		脳梗塞・クモ膜下出血・がん・末期癌	○

理学療法士による専門的な機能訓練の提供



集団 機能訓練スパイダー



個別 機能訓練棟内歩行

介護相談会

離れて暮らすご家族も、
一緒にお気軽にご参加ください

2/22(土)～24(月)祝迄 各日10:00～17:00

※事前に予約をお願いいたします

☎0120-652-165



受付 8:30～17:30(平日)

リーシェガーデン 大泉学園 検索

さらに詳しくはこちら▶

アクセス

- バス** 西武池袋線「大泉学園駅」よりバスにて「大泉風致地区」バス停下車、徒歩約2分
- お車** 「練馬IC」から約15分 ※駐車場に限りがございます。お車でのご越しになる場合は、お申し込みの際にお伝えください。

東京都練馬区大泉学園町7-10-21
TEL.03-6904-5530

短期間ご利用プランもご用意しております
(1ヶ月～)





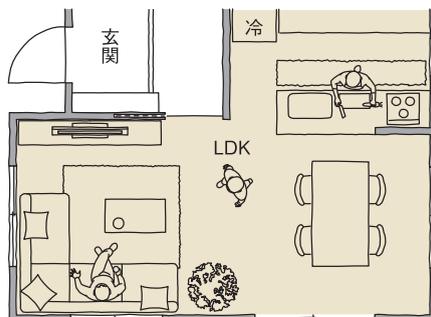
スーモカウンターで

ワクワクを

実現しよう!



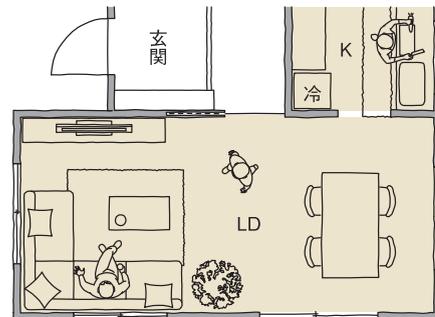
LDK一体型タイプ



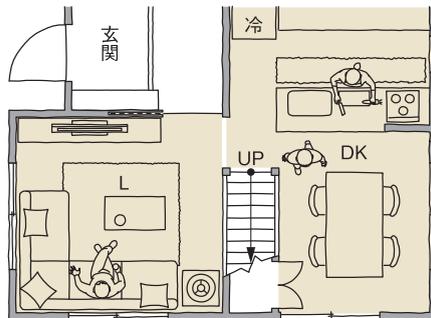
LDKを間仕切りのない1つの空間に配置する間取り。オープンなので家族の様子が見渡せ、コミュニケーションが取りやすい。調理や洗いの水音で、テレビの音や会話が聞き取りにくくなることもあるので、距離やレイアウトに注意が必要。

LD+Kタイプ

リビングとダイニングがつながる間取り。キッチンが独立しているため、LDでは料理の匂いや片付けの音などをあまり気にすることなく過ごせる。くつろぐ空間と食べる空間はつながっているので、友人が大勢集まるときに使いやすい。



L+DKタイプ



壁や階段などでダイニングキッチンとリビングを分けた間取り。食事の時間とくつろぐ時間の切り替えがしやすく、来客の多い家庭に向く。壁やドアで完全に締め切らず抜けをつくと、空間を分けても狭い印象にならない。

はじめての家づくり 間取りのIDEA

家づくりの醍醐味と言えば、間取りを考えること。考えはじめるとワクワクが止まらないはず。でもいざ建てるとなると何から始めればいいか…。そんなときはスーモカウンターを利用して、要望の整理から自分たちのイメージを実現できる建築会社の紹介までサポートしてもらおう。

まずどんな家にしたいか家族と希望を出し合ってみて!

構成・文:木村寿賀子 イラスト:木村吉見 間取図:長岡伸行
写真:amanaimages ※掲載写真はイメージです

PLAN LDK

家族だんらんの中心となるLDK。最近のレイアウトで多いのが右の3つのタイプ。キッチンとのつながりを工夫すると変化のある空間をつくることができる。家族みんなで要望を出し合い、自分たちに合うスタイルを探そう。

空間の区切り方によって、それぞれメリットが変わるよ



© caiaimage

家づくりの基礎知識、役に立つ情報が満載

スーモカウンターなら、まるっと解決できます。

思い立ったらすぐ行ける参加費無料の講座・個別相談会

開催日 2/13(木) → 3/2(日)

各日(90分)

- ① 10:30
- ② 13:30
- ③ 15:30

講座・相談は各回1組で開催しています

※当日予約OK、予約優先。左記以外の日時でも受付可能
※店舗でモニター相談店は事前予約制

何から始めればいいかわからないなら…

はじめての注文住宅講座

初心者向けに、家づくりのダンドリやお金のことなど、基礎知識を網羅的にわかりやすく解説します。

必要な金の目安を知りたいなら…

注文住宅価格まるわかり講座

建物価格の相場から、見落としがちな費用まで、気になるポイントをわかりやすく学べます。

建築会社の特徴を見極めたいなら…

ハウスメーカー・工務店 選び方講座

建築会社の特徴やアフターサービス・契約時期などの見落としがちな比較ポイントを徹底解説。会社選びのコツを学べます。

個別に相談して疑問を解消したいなら…

個別相談会

第三者的立場のアドバイザーが、家づくりに関する悩みや疑問をじっくりお伺いいたします。

お近くのスーモカウンター | 全国254店舗※ 利用組数47万組以上※ ※カウンター数/2024年12月末時点、利用組数/2024年3月末時点での集計結果

店舗でモニター相談

吉祥寺マルイ店

武蔵野市吉祥寺南町1-7-1
吉祥寺マルイ 3階

無人ブースでオンライン相談ができる! ※事前予約制。



池袋東口店

豊島区東池袋1-11-1 オーク東池袋ビル 7階

Esola池袋店

豊島区西池袋1-12-1 Esola池袋 6階

予約 問い合わせ

TEL 0120-300-829

9:00 ~ 21:00 / 無休 ※フリーコール

Suumo スーモカウンター 注文住宅



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。

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(税込)より

カップルプラン
(小家族向き)

31,900円(税込)より

ファミリープラン
(大家族向き)

62,700円(税込)より

(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



価格満足度が
高いと思う引越会社 No.1



リビート満足度が
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6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6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

AND medical group
& JUNO for WOMEN

New
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

通いやすい各院駅近！徒歩5分

新型コロナウイルス感染予防対策店

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
 いさみやビル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

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



わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら 安藤歯科

インプラントが
できないと言われて
諦めていた方は
ご相談ください



入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や
異物感に
慣れない...

作り直しの
費用が心配

食べるとき
痛む

はずれそうで
気になる

硬いものが
食べられない

やっぱり
見た目が
気になる



1日で
噛める

入れ歯よ、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敵な歯になります。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】2,000,000円～



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。

—— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください ——

Webからいつでも
ご予約ができるように
なりました

24時間予約受付中



朝霞院



高島平院

LINEで
お問合せを受付中!

QRから公式アカウントを友だち追加できます。院内情報やご相談などより詳しい情報はこちらからお問合せください!



公式Instagramも
随時更新中!

オールオン4のbefore/afterや歯の様々な知識や当院の最新情報はこちらで更新しています。



orc_implants_ando



安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト ▶ <http://ando-implant.jp/>



ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介します

企画・編集: ARIFT編集部

EVENT 2.22 SAT

ともに歌う「日本のうた」コンサートVol.12 —みなさんも楽しく歌いましょう—



唱歌、童謡など皆さんのよく知る日本の叙情歌を集め、女声二重唱とピアノでお届けします。観客も一緒に歌うコーナーもある参加型の気軽で楽しいコンサートです。



[時]10:30(開場10:15)
[料]自由席2,000円、学生1,000円
※障がい者割引あり
[会]大泉学園ゆめりあホール
[交]西武池袋線大泉学園駅徒歩1分
[問]歌のいずみ たいら
090-4197-9191

EVENT 2.24 mon

テーマは「魅惑のOizumiセレクション」 大泉スイーツフェスタ



「大泉パティシエクラブ」によるイベント。大泉地域を代表する店舗の銘菓や練馬産の農産物を使用した菓子販売。他お菓子や食に関する講座、弁当販売のブースも設置予定。



[時]10:00~15:00
[料]無料
[会]練馬区立労働福祉会館
[交]大泉学園駅徒歩3分
[備]大泉パティシエクラブ(あわ家惣兵衛、パティスリーブランネット、和菓子大吾、中田家(ナカタヤ)、栄泉、西洋菓子おだふじ)
[問]03-5984-1614

12/1 OPEN フィナンシェカフェ



毎日手作りでフィナンシェを提供。表面はサクサク、中はふんわり、時間が経つととっとり食感に。塩っぱい系から甘い系まで楽しめます。ドリンクの種類も豊富なお得なカフェで、毎月インスタで告知した割引イベントを実施。



Cafe Pastel (カフェ パステル)

TEL 080-1553-8009
足立区竹の塚1-28-10 小黒ビル1階
/ 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅徒歩3分 / 10:00~19:00 / 月曜定休



EVENT 3.7 FRI » 30 SUN

トーク・トーク 40年のコレクションと展覧会



今年40周年を迎える練馬区立美術館で、ゆかりのアーティストや新旧の学芸員等によるトークイベントを開催します。ほかロビーコンサートや収蔵品・資料の展示もあり。



中村善策(池畔新緑) 1978年 油彩、キャンバス

[時]展示(10:00~18:00※入場は17:30まで)、トークイベント(同館HP参照)、コンサート(8日(土)18:30~19:40※要事前申込・抽選)
[料]無料(コンサートは500円)
[会]練馬区立美術館
[交]西武池袋線中村橋駅下車徒歩3分
[問]03-3577-1821

EVENT 開催中 » 3.16 SUN

企画展 「石神井ものがたり」



三宝寺池の湧水や石神井川の流りに恵まれた石神井。古代から人々が水と関わりながら暮らしてきたこの地に関する文書や写真などを一堂に会して展示し、その歩みを紹介。



[時]9:00~18:00 [料]無料 [会]石神井公園ふるさと文化館 2階 企画展示室
[交]西武池袋線石神井公園駅徒歩15分、西武新宿線井草駅徒歩25分など
※バスあり [備]月曜休館。ただし祝休日(2月24日)は開館、2月25日(火)は休館
[問]https://www.neribun.or.jp/event/detail_f.cgi?id=202409231727089583

2/8 OPEN 京風豚丼専門店



看板メニュー「お義母さんの豚丼」は店内、テイクアウト、各種デリバリーで注文可能。甘辛くてご飯が止まらない味付けで、お肉が苦手なお子さんも喜んで食べる自信の一品とのこと。桜台から中村橋に移転しオープン。



京風豚丼どんぶらこ

TEL 080-3318-9266
練馬区貫井2-2-5 / 西武池袋線中村橋駅徒歩1分 / 11:00~14:00、17:00~21:00※HPを要確認 / 水曜定休※臨時休業はGoogle Mapを要確認(Google Map:https://g.co/kgs/8nYuUQN)



練馬区のお葬式なら



感謝のセレモニー マキノ祭典

| 地元練馬区で57年
| 年間平均2,500件のご依頼実績



何度でも
相談
無料

お葬式の事前相談実施中!



お葬式の事前相談をするメリット

- 安心1**
もしもの時に慌てない
- 安心2**
お葬式の費用が明確に
- 安心3**
スタッフの対応が確認できる!

わかりにくい葬儀の「アレコレ」が分かる資料を無料で進呈
お申込みはこちらから▶



相談方法は選べます

ご自宅にて お電話にて 各店舗にて

事前相談のご予約は電話または二次元コードから

FREE 0120-41-7062



お葬式のご相談はお近くのマキノ祭典へ

- 区民葬儀(当社は区民葬儀取扱指定店です)..... 3万円割引
- 葬祭費補助(国民健康保険・後期高齢者)..... 5~7万円補助



上石神井本社
練馬区上石神井4-9-24

東大泉店
練馬区東大泉3-16-31

大泉学園駅前店
練馬区東大泉3-17-19

大泉学園町店
練馬区大泉学園町6-12-44

石神井公園駅前店
練馬区石神井町7-1-2

保谷駅前店
東京都西東京市東町3-13-2-103

創業25年目に突入!!

川口市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!!

リフォームの心と情 エービーシーホーム 川口店

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ば今がチャンスです!!
5% リフォームローンキャンペーン

エービーシーホームの商材に限り **2.0%**
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!

好評展示中
川口ショールーム

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をご相談に応じます。
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。お気軽にご相談ください!即日お伺い致します!
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。

「新型コロナウイルス」対策としての社員・職人のマスク着用・消毒を徹底しております。

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

LIXIL BP1216 65%OFF メーカー希望価格 602,000円 210,700円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 592,000円 207,200円	LIXIL リデア1616 65%OFF メーカー希望価格 920,000円 322,000円
LIXIL リノビオV1216 65%OFF メーカー希望価格 969,000円 339,150円	TOTO ササナWB1216 65%OFF メーカー希望価格 794,000円 277,900円	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 425,250円

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 シェアS型 W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 660,500円 168,150円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノクトW2100 65%OFF メーカー希望価格 757,500円 265,125円	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 762,500円 305,000円	LIXIL リシアルW2550 44%OFF メーカー希望価格 874,000円 489,440円

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

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**

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 20号 **75,000円**

リンナイ 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います!!
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対応!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何卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。

400㎡の膨大な自作作業場及び倉庫

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**

空家 → 荷物が → 入る → 職人が → スムーズに → 工事が → 下がる

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ご紹介ください!
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~**

くらくら予算パック **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ー
- 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

蕨市 塚越 N様邸 川口市 青木 H様邸

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) **1,980円~**
工事費込み

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

■建設業許可/国土交通大臣許可(般-30)第27242号 ■財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598

川口店ショールーム 川口市並木 2丁目9番22号 **0120-666-408** 土・日 祝祭日 営業
Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867 お問い合わせ info@abc-home.co.jp

電話受付時間 9:00~19:00 水曜定休日

ホームページ公開中! www.abc-home.co.jp
川口 エービーシーホーム 検索

プロもやっています!是非一度ご覧くださいね!
川口店ショールーム

車でお越しの方は、お店のすぐ近くに駐車場がございます。 ※他に15台Pあり

墨田店 木曜定休日
東京墨田店

お車でお越しの場合
墨田区東向島1-35-12
0120-916-241
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

インプラントの不具合を誰にも相談できずにいませんか？

ずっと腫れている

うまく噛めない

ずっと痛い

グラグラ揺れる

膿や血が出ている

こめかみが痛い



インプラント



石橋デンタルクリニック大泉のインプラント治療はこちら



入れ歯



入れ歯治療の実力、事例、費用などの詳細はこちらをチェック



インプラントを抜かず、土台を活かして入れ歯をつくる選択肢もあります。歯周病や心疾患・骨粗鬆症・糖尿病など内科的な疾患のある方もご相談いただけます。身体に負担が少ない治療方法をご提案します

西武池袋線「大泉学園駅」徒歩2分

石橋デンタルクリニック大泉

院長は日本口腔インプラント学会認定医であり、入れ歯の匠。患者様のお口の状況・ライフステージ・ご予算等に応じて治療選択できます。遠方からも、多数来院されています。



練馬区東大泉1-37-7
ドラゴンスクエアビル3F
(1Fマツモトキヨシ)
◆診療時間
平日9:00-13:00(受付11:30) / 14:30-18:30(最終受付18:00)
土曜 9:30-13:00 / 14:00-17:00 (最終受付16:00)
◆休診日 日曜・祝日



院長 石橋 卓大

- | | | | |
|----|-------|------------------------------|--------------------------------|
| 略歴 | 1996年 | 日本歯科大学新潟歯学部卒業 | ・ブローネマルクインプラント認定医 / 公認インストラクター |
| | 2000年 | 厚生労働省認定歯科医師臨床研修指導医 | ・財団法人歯科医療研修振興財団 |
| | 2010年 | スウェーデン王立ウメオ大学にて研修 | (厚生労働省補助事業プログラム責任者認定) |
| | 2012年 | 石橋デンタルクリニック大泉・歯科インプラントセンター設立 | ・東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属 |
| | 2013年 | 東北大学歯学博士課程 卒業(歯学博士号取得) | ・日本口腔インプラント学会 |

30分無料カウンセリング 治療の不安、治療法のセカンドオピニオンなど

TEL.03-5935-8484

住まいるペイント

練馬区に地域密着の外壁塗装・屋根塗装の専門店

外壁塗装

屋根塗装

雨漏り補修

コーキング工事

アパート・マンション塗装



相見積は3社以上お取りすることをお勧めします!

外壁塗装

屋根工事

地元で活躍! 営業 施工管理 事務職 など スタッフ募集!
詳しくはお電話ください。

強引な飛び込み業者! 増えています! ご注意ください

強引な飛び込み業者の格安な見積もりにご用心! 「低価格」に隠された、からくりがあります。

【お見積特典】リフォーム手帳プレゼント! 4月10日(木)一般発売

住まいるペイントは資格多数

- 一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号
- 外装劣化診断士 ■ 窯業サイディング診断士 ■ 職長・安全衛生責任者
- 有機溶剤作業主任者 ■ 石綿作業主任者
- 建築物石綿含有建材調査者講習修了 ■ アステックジャパン東京都施工実績No.1
- アステックペイントジャパン代理店認定 ■ アドグリーンコート東京 No.1

専門店だからこそ安く価値あり!

都内の安心と信頼の街の外壁・屋根塗装屋

住まいるペイント
サンキュー ヨイイロ

0120-39-4116

一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号

お値段のこと 色のこと 外装劣化のこと

ご相談はすべて無料!



塗料に触れて機能を知る実体験コーナー 見て触れて確認してください!

数十種類ある塗り板やカラーサンプルを使い、お客様が塗装をイメージできる体験型ショールーム。塗装のプロが理想のお家を実現できるよう、丁寧にわかりやすくご提案します。お気軽にお越しください。

来店のご予約はQRコードから