

# ARIFT

北千住・五反野・六町

地域みっちゃく生活情報誌® / 830

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** 2/7

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

地域の方々に愛されて、  
来月で  
10周年を迎えます。

梅島駅より徒歩10分  
五反野駅より徒歩16分 自転車7分

shop data

オレンジ歯科

TEL 03-3852-4618  
足立区梅田7-10-7 オレンジルーム梅田1F  
8:30~13:00 14:00~18:00



もっと街が好きになる!

## あだち 雑学地元めぐり



Umejima



Oyata



Takenotsuka

この冬食べたい! あったか旨鍋

イベントニュース&ニューオープン

昭和の家 縁側カフェ  
足立区西保木間

新イメージキャラクター  
新庄剛志さん

<b>シングルプラン</b> (学生さん・独身者向き) <b>23,100円</b> より <small>(税込)</small>	<b>カップルプラン</b> (小家族向き) <b>31,900円</b> より <small>(税込)</small>	<b>ファミリープラン</b> (大家族向き) <b>62,700円</b> より <small>(税込)</small>
---	--	---

読者限定 最大30%OFF

<b>特典1</b> 処分品サービス 3,000円分割引 <small>有効期限 2025年3月末日迄</small>	<b>特典2</b> テレビ・ビデオ配線 洗濯機取付 上記どちらか無料 <small>有効期限 2025年3月末日迄</small>	<b>特典3</b> ハンガーBOX6個 布団袋3枚まで 無料レンタル <small>有効期限 2025年3月末日迄</small>	<b>特典4</b> ダンボール 最大70個サービス <small>※送料は別途 有効期限 2025年3月末日迄</small>
--	--	--	---

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**

通話無料のフリーダイヤル  
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 www.505555.co.jp



いま話題の縁側カフェ。  
どこの家の中にある？

西保木間

A. 国登録有形文化財  
〈昭和の家〉

1939年に建てられ国登録有形文化財となった〈昭和の家〉。客間わきの庭に面した長い縁側に作られたのが「縁側カフェ」です。昭和時代のレトロで上品な雰囲気、庭の風情を眺めながらゆったりティータイムを楽しめる癒しのスポットです。おすすめは自家製の季節のフルーツタルト(770円〜)。

縁側カフェ/050-5589-7284/  
足立区西保木間2-5-10/営業  
時間11:30~18:00/土・日・月  
曜定休※その他不定休あり※営  
業時間など最新の情報はホーム  
ページでご確認ください



あん蜜 950円



Q. 区役所の食堂で食べられる  
野菜たっぷりランチの名前は？

A. あだちベジタベランチ



栄養バランスよく健康的な食事がとれるよう作られた、野菜120g以上、熱量600キロカロリー以下の日替わり定食。ミネラル豊富な十六穀米やボイルした豚肉など美味しくバランスの良い昼食を楽しめる。区役所の職員食堂は足立区が推進する「あだちベジタベライフ」に賛同するベジタベライフ協力店であり、野菜に関する取組を実施。

足立区役所職員食堂/03-3880-5111(足立区役所代表)/足立区  
中央本町1-17-1/営業時間11:00~14:00(LO14:00)/土日祝定休  
※ほか区役所に準ずる



大谷田



「本から始まる、ご近所づきあい」がコンセプトのシェアハウス&コミュニティ施設。ブックリッピングやマイブック図書館などがあるユニークな住まいです。併設のコミュニティラウンジBOOKMARKは、リモートワークや読書、イベントなどで誰でも利用可能。

ジェイヴェルデ大谷田/足立区  
大谷田1-1(7号棟1階)[イベント  
情報]2/8(土)10:00~【月〜プ  
クマーク】、3/8(土)11:00~  
【Motto! 東あだち春フェス  
2025】



中央本町

Q. 『遊具総選挙』で1位!  
竹の塚第八公園にある遊具は何？

竹の塚

A. 迷路



2017年に区役所が実施した『あだちの公園  
遊具総選挙』で“好きな遊具6位”と“今後遊んでみたい遊具1位”を獲得した  
実力者。シンプルに見えて輪っかのトンネルなどの工夫もあり子どもに大人気  
の遊具です。対象年齢3~12歳。

竹の塚第八公園/竹の塚一丁目18-1



もっと街が好きになる!

あだち

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。

Q. 読書でつながる団地とは？

A. 「読む団地」  
ジェイヴェルデ大谷田



西新井  
栄町

梅島

Q. 「足立区の〇〇」と言われるベルモント公園。  
〇〇に入る国の名前は？

A. オーストラリア

オーストラリアのベルモント市との友好親善のシンボルとして作られた洋風の公園。美しい花壇、赤レンガの陳列館などのほか、オーストラリア原産の植物なども楽しめます。幼児用遊具広場やアスレチック遊具もあり休日は家族連れで賑わいます。

ベルモント公園/03-3852-6650/足立区  
梅島1-33-7[イベント情報]3/2(日)イース  
ター体験、3/16(日)親子ふれあい教室



千住

Q. ドンレミー アウトレット  
北千住店でお得に買える  
商品は何？

A. スーパーなどでお馴染みの  
人気スイーツ



通常は工場で廃棄するものを安く提供したい  
と16年前にオープン。スーパーに出荷できな  
い形が崩れたものや、ロールケーキの切れ端  
などをお得に購入可能。2月はバレンタイン、3  
月はひな祭りのアソート商品も楽しめます。

ドンレミー アウトレット北千住店/03-5284-1158  
/足立区千住3-40-2 ホテル ココ・グラン北千住  
1F/11:00~19:00/年中無休(元旦を除く)



Q. 夢のお菓子をプロが  
実現してくれる  
コンテストの名前は？

A. あだち夢のお菓子コンテスト

足立区在住の小学5・6年生を対象に“夢のお菓子”のアイデアを募集する『あだち夢のお菓子コンテスト』。足立成和信用金庫が「お菓子のまち あだち」を広めるため、区内の菓子製造業者や諸団体和協力して開催。この5年間で57点のアイデアが『あだち菓子博(アリオ西新井)』で実際に販売されたそう。



2024年度 パティスリーラヴィアンレーヴ賞  
お昼が楽しみ!おいしいお弁当!  
竹の塚小学校 大野瑞歩さん  
作:パティスリーラヴィアンレーヴ  
https://lavieunreve.com/



2024年度 グラン・フルール賞  
シャークケーキ  
関原小学校 鈴木琴葉さん  
作:洋菓子店グラン・フルール  
https://www.grandfleur.shop/



青井駅<sup>徒歩</sup>  
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

ご見学者さま 手作りパンプレゼント!



当施設はお食事にも  
こだわりがあり、大人気のパンは  
毎日オープンで焼き上げています。



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

ケアマネージャー職  
大募集中!

詳細はHPを  
ご覧ください



# オレンジ歯科

TEL: 03-5845-5255

2月は、寒さが厳しく、風邪やインフルエンザが流行する季節ですが、この時期に気をつけたいのは「口腔ケア」です。特に、乾燥しやすい冬は口の中の乾燥が進み、唾液の分泌が減ることで口内の細菌が繁殖しやすくなります。これが口臭や虫歯、歯周病の原因となることがあります。

寒い日が続くと、温かい飲み物や食べ物に手が伸びがちですが、酸性の飲み物や甘いお菓子は歯に悪影響を与

えることがあります。糖分が口内で分解されると、酸が生成され、歯のエナメル質を溶かしてしまうため、虫歯の原因となるのです。また、冬の季節はインフルエンザや風邪が流行するため、手洗いやうがいを徹底することはもちろんですが、歯磨きも忘れずに行いましょう。風邪をひいて喉が痛くなると、歯磨きが疎かになりがちですが、しっかりとした口腔ケアは免疫力を高め、風邪の予防にもつながります。もしも歯がしみる、痛みを感じるなどの症状があれば、早めに歯科を受診することをお勧めします。歯の健康は全身の健康にも大きく関わりますので、定期的に歯医者でチェックを受けることが大切です。寒い季節にこそ、健康的な口腔ケアを意識して、より快適な毎日を過ごしましょう!



2月、  
寒さに負けず、  
清潔な口内で  
元気な毎日を



梅島駅より徒歩6分  
ショッピングタウン  
カリブ梅島より徒歩30秒

通り沿いに面しており、  
レンガ造りの建物が目印です!

車椅子対応可能

急患  
随時対応  
(すぐに診れます)

訪問診療  
受付中

診察時間

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

訪問のお問い合わせはお電話で!



詳細は  
HP参照  
ください

★矯正のご相談無料です。  
お気軽にお問合せください★

オレンジ歯科 足立 検索

●住所 足立区梅田7-10-7オレンジルーム1F  
●診察時間 午前8:30~午後13:00/午後14:30~18:00  
●休診日 祝祭日

駐車場もありますので、ご来院の際  
お気軽にお電話下さい。

スタッフ募集中



「知らなかった」じゃ済まされない

# 住まいの 終活の重要性

大切な家族が困らないように、そして自分らしい最期を迎えるために。住まいの終活は、思いを未来につなぐ大切なプロセスです。後悔のない終活を実現するために、これだけは知っておきたいポイントを紹介しします。



## 税負担が最大6倍に!? 放置した空き家が招く悲劇

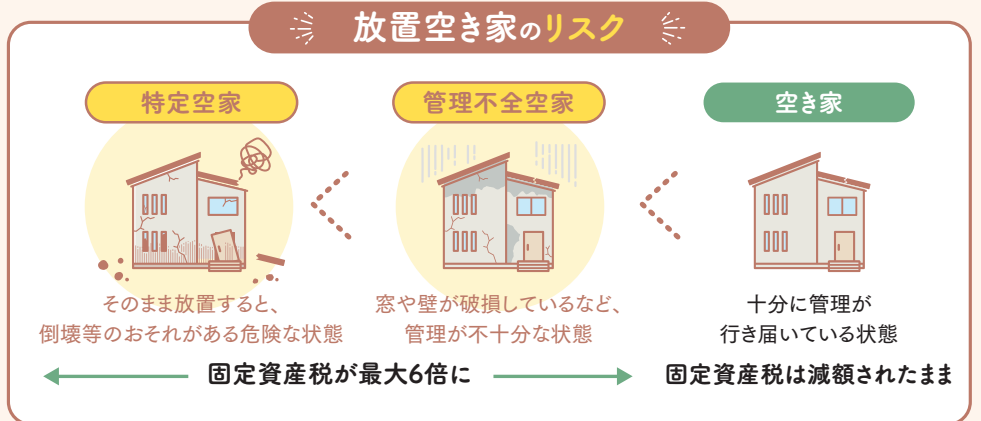
人生の転機は、住まいの変化を伴うことも少なくありません。親の介護、同居、相続など、さまざまな事情で住まいが空き家になってしまうケースが増えています。

しかし、**空き家を放置すると、固定資産税の負担が増える可能性も**。これは空家等対策の推進に関する特別措置法によるもので、23年12月から対策が強化されています。通常、住宅には固定資産税などが軽減される「住宅用地特例」が適用されますが、周囲に悪影響を与える「**管理不全空家**」や「**特定空家**」と認定されると、行政指導の対象に。指導に従わないと、税負担の軽減措置が適用されなくなります。

空家は放置せず、売却、賃貸、解体するなど、早めの対策が重要です。将来を見据え、家族や専門家と相談しながら、活用方法や相続について話し合っておきましょう。

また、24年4月からは相続登記が義務化されています。相続登記とは相続に伴う名義変更のことで、不動産を相続した人は、取得を知った日から3年以内に相続登記を行う必要があります。正当な理由なく手続きを怠ると、10万円以下の過料を科せられる可能性があり、注意が必要です。

住まいの終活は、自分だけでなく、家族や地域社会にとっても大切な問題です。将来を見据えて今から準備を始め、大切な人に未来への贈り物を残しましょう。



企画・編集: ARIFT編集部

### 不動産売却・利活用の心強い味方

## 空き家解決プロフェッショナル

不動産売却、解体、リノベーション、税・法律相談、不用品回収など

「どうしたらいいかわからない、迷っている」そんな空き家問題を解決に導いてくれるプロを紹介します!

#### 選択肢 | 空き家を売る

### ポラス住まいの情報館 六町営業所

がお役立ちいたします!

地域密着ポラスグループの総合力・情報力だからできる「空き家対策&活用」

おかげさまで創業55周年。ポラスでは全社員のうち90%以上がグループ商圏エリアに住んでいます。地域の魅力や特徴を知っているの、状況に合わせた空き家不動産のご提案が可能。ポラスへ不動産についてご相談をいただいたお客様には提携税理士法人に無料で税務相談ができます。まずは無料買取査定・無料相談へどうぞ。

取壊しも片付けも、しなくてOK!

ポラスが買取します



☎0120-925-087

足立区六町1-17-27 キャレエスアイ2F  
つくばエクスプレス「六町駅」  
A1出口より徒歩1分  
10:00~19:00 火曜・水曜定休

■宅建業 国土交通大臣(13)第2401号 ■建設業 国土交通大臣許可(特-3)第8156号  
■(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 ■(公社)東京都宅地建物取引業協会会員  
■(一社)全国住宅産業協会会員 ■(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

#### 選択肢 | 空き家を売る

### 株式会社ホームプラザ

がお役立ちいたします!

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は解決します

空き家をお持ちの方から「親から相続されたけど、放置して税金だけ徴収されている」「まず何から手をつければいいのか分からない」などお困りのご相談が増えております。我々は、弁護士・司法書士・税理士と提携し協力して空き家のお悩み解決します。まずはお電話ください。相談は無料です。

住まい情報のホームプラザ



空き家は、**足立区**はもちろん  
**足立区以外**でも  
構いません

**土地 戸建 マンション**  
積極的に買取致します

☎0120-800-767

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(3) 建設業東京都知事(特-6) 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

#### 選択肢 | 空き家を片付ける

### 株式会社便利屋アルファ

がお役立ちいたします!

創業26年、地元密着。柔軟な対応力!  
空き家や庭の片付けで資産価値を守る

「荷物が多く自力では片付けできない」「分別が大変」「ゴミ屋敷状態で困っている」「庭木が伸びすぎて近隣への迷惑が心配」「遺品や仏壇など処分困るものがある」このような時は当社にお任せを! お部屋の片付け、不用品回収から庭木の伐採、草刈りまでまるごと解決します! 相談、お見積りは無料! 早めの対策で資産価値を守りましょう!

片付ける時間がない | 自分では手に負えない | 早く売却したい | 近隣への迷惑も心配

空き家・庭の片付け  
まるごと解決!

■豊富なサービスで柔軟に対応!  
空き家片付け・不用品回収・ゴミ屋敷片付け・  
供養片付け・庭木の伐採・剪定・草刈り・  
ハウスクリーニング・特殊清掃・荷物の運搬など

■各種許可取得で安心

産業廃棄物収集運搬業許可(埼玉県・東京都・栃木県)00214324  
古物商許可第431390021516号、遺品整理士認定協会・優良事業所

空き家片付け応援します! **10% OFF**  
下記カードのご提示で作業代  
▷埼玉県/ハッピーママ応援ショップ優待カード▷さいたま市シルバーカード

早めの対策が資産価値を守ります!  
お気軽にお問い合わせください  
詳しくは公式HPをご覧ください  
下記QRコードよりアクセスできます

☎0120-02-8686

さいたま市見沼区  
丸ヶ崎1220  
年中無休

さいたま市見沼区丸ヶ崎1220 年中無休

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



## こんな方にピッタリ!

- ✓ お客さまと深く関わりたい
- ✓ 人と話すことが好き
- ✓ 着物や振袖が好きで興味がある
- ✓ SNSが好きで発信が得意 など

**内 容:** 振袖レンタルの接客販売など  
**給 与:** 月給 22万円～  
※2か月の研修期間あり  
**資 格:** 未経験歓迎、第二新卒歓迎、高卒以上  
※何らかの販売経験をお持ちの方  
**雇用形態:** 正社員

**時 間:** 10:00～19:00(実働8時間)  
【残業】残業は多くても月10時間程度。  
ほとんど定時で帰れます。  
**休 日:** 月8～11日  
会社規定によるシフト制  
**待 遇:** 昇給・賞与、産休・育休あり

この仕事で磨ける

経験 能力

- ◆接客、販売のスキルが身につきます。
- ◆着物に関する知識やノウハウが身につきます。

ジョイフル恵利 竹の塚店

足立区竹の塚  
1-37-10

tel.03-3885-5210

担当/採用係



## コミュニケーションが大事だと分かっているからこそ 意見が言いやすい職場で、貴方の力は発揮しませんか？

### 訪問介護・グループホーム ①～④

**内容:** 訪問介護・デイサービスにおける介護業務全般  
**給与:** [非常勤(パート)]時給 1,500円～  
④のみ 1夜勤 15,000円～  
**待遇:** 週20時間以上勤務で社会保険完備。福利厚生充実しています。ダブルワーク可です。ダブルワークの方はメインの時間によって変動あり。  
**時間:** ①7:00～16:00 ②10:30～19:30  
③13:00～22:00 ④22:00～7:00(夜勤)  
※9時間拘束8時間勤務  
7:00～9:00/18:00～22:00 時給アップ  
日祝 時給アップ  
**休日:** 週2回～  
**資格:** ヘルパー2級、実務者研修以上



### 急募 看護師 パート

**資格:** 正看護師・准看護師  
**給与:** 時給 2,000円～  
※手当て込み、社会保険なし  
**時間:** 月・木のみ  
8:00～18:00のうち、  
8時間勤務



とにかく迷ったらご相談ください

社会福祉法人 長寿村  
あやせコミュニティパーク

TEL.03-5613-5500

足立区谷中1-17-7



北綾瀬駅より徒歩7分・加平ICより車で約5分  
綾瀬駅よりコミュニティバスはるかぜ乗車  
「すいすいランド」下車徒歩2分  
敷地内一部喫煙場所あり

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

- |   |  |
|---|--|
| <b>報酬</b> ・配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度      | <b>資格</b> ・月1回、火～土にお仕事できる方。              |
| <b>内容</b> ・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。 | ・携帯電話をお持ちの方。<br>※学生の方は不可です。              |
| ・ARIFTはご自宅に配達されるので出社不要です。                       | <b>勤務</b> ・ご自宅から徒歩圏内の地域。                 |
| ・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。              | ※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

Zoomでのお仕事説明もOK

情報誌ARIFT 配布員応募受付

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

POST

じっくり長時間煮込んだ  
鶏料理専門店の絶品鍋



水炊き  
一人前748円※注文は二人前〜

自慢の水炊き鍋は、鶏ガラを大鍋で長時間煮込んだコラーゲンたっぷりの白濁スープが特徴。鶏肉と野菜の旨みが引き立つ滑らかでまろやかな味わいです。生絞りレモンサワーはいつでも一杯88円と破格。気軽にサク飲みもできて◎。

大衆居酒屋 とりいちず 亀有北口店  
Tel.03-5856-2145 / 東京都葛飾区亀有5-33-13 キャリアビル1F / 月〜金 16:00〜翌4:00、土日は14:00〜 / 無休



博多もつ鍋 あごだし醤油味  
一人前2,200円

国産牛小腸を100%使用したもつはクリーミーでぶるんとした食感が魅力。スープは国産焼きあごだしと本醸造醤油を使用した「あごだし醤油味」と、鰹だしに西京味噌とごま油を加えた「こく味噌味」の二種類。ボックス席もありゆったり寛げます。

博多もつ鍋やまや北千住店  
Tel.03-5813-0808 / 東京都足立区千住3-92 北千住マルイ9F / 11:00〜14:00、17:00〜22:00 / 年中無休(1/1〜3休み)



あたたか  
この冬  
食べたい！  
ヒヨドリ鍋

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。

もつの中でも特に美味しい  
国産牛もつを堪能できる



天然ぶりのしゃぶしゃぶ鍋  
一人前2,420円※注文は二人前〜

お店の名物・旨みたっぷりの天然ブリのしゃぶ鍋は出汁との相性も抜群。旬の野菜と一緒にめしあがれ。北陸を中心とした日本海産の天然地魚や全国各地の焼酎・日本酒がラインナップ。ランチの海鮮をつかった丼メニューも好評です。

さかなさま 北千住本店  
Tel.03-5284-3658 / 東京都足立区千住2-37 ロイヤルハイツ白根2F / 12:00〜14:00、17:00〜22:00 / 無休(年末年始は除く)

脂がのった新鮮な天然ブリを  
特製のダシにくぐらせた逸品



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。

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。

北千住駅から徒歩5分  
グルメバーガーの草分け的存在のサニーダイナー  
一つ一つ丁寧にこだわりの詰まったハンバーガー

Instagram  
はこちら



ご注文時切抜きお渡しで  
濃厚バニラのアイスクリーム  
又はトッピングベーコン1枚

※1,000円以上で利用可能  
※ランチ・ディナー共に利用可  
※他割引併用不可

2025年2月28日迄

SNSで話題沸騰！食べログ百名店ハンバーガー部門5回連続受賞！

お肉好きにはたまらない！オススメは「ビッグサニーバーガー(2,480円)」厳選されたお肉のパティが3枚も入っているボリューム満点のハンバーガー！チーズ、ベーコン、トロトロの目玉焼き、新鮮なシャキシャキ野菜も相性バッチリです。



当店で厳選されたお肉を使用したオリジナルパティでハンバーガーを手作り。お客様に美味しいハンバーガーを食べしてほしい、ただそれだけです。TVや雑誌でお馴染みの当店人気No.1「サニーバーガーJr 1,980円」テイクアウトも可能です。この機会に是非お試しください。



サニーダイナー本店

TEL 03-3888-3211  
足立区千住3-45 / 11:30〜21:45 / 年中無休

HOROSCOPE

2.1 > 2.28

♈ 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こと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めよう。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予感。ルーツを探る旅も良いでしょう。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。贅沢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よう。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で回復するでしょう。

Lucky color パープル

寒い日に食べたい  
**アツアツ麺**



体がポカポカと温まる。玉子入りのあんかけにおろし生姜とねぎをトッピングした生姜玉子あんかけは、あんかけの旨みと生姜の香りが際立つメニューです。

**生姜玉子あんかけうどん(小)**  
◎ 620円 ☎03-5284-3520



**越後そば**

鴨肉の旨み脂が溶け込んだ季節の定番人気メニュー。

**鴨南蛮そば** ◎ 780円  
☎03-4376-5224

**大阪王将**  
OSAKA OHSHO

豚肉や野菜などを短時間の高温で炒めてシャキシャキ感があり、スープは塩味がサッパリなおいしい一品です。

**野菜タンメン** ◎ 860円  
☎03-5284-9083



**おひつ御飯 凍や**

鴨肉の旨み脂がカレー出汁と溶け合ったコクのある蕎麦。

**鴨カレーそば** ◎ 880円  
☎03-4376-5224



北千住マルイ1F  
**ミルディスフードコート**

気分で選べる!

オススメ **冬** グルメ

今日は何を  
食べよう♪

いつでも美味しい  
**定番メニュー**



軽くてなめらかなホイップクリームをふわっとサンド。

**エンゼルフレンチ**  
① 172円 ◎ 176円 ☎03-3879-1072



おいしさも食べ応えもビッグなマクドナルドの人気メニュー。こだわりの100%ビーフと、特製ビッグマックソースが決め手。  
**ビッグマックセット** 780円 ☎03-5284-3501



ペッパーランチの代表メニュー「ビーフペッパーライス」のお肉増量メニューです。毎日挽きたてのブラックペッパーと、特製のペッパーペーストが味の決め手。クセになる、後引く美味しさです。

**お肉たっぷりビーフペッパーライスM**  
◎ 1,140円 ☎03-6812-0929

今だけのお楽しみ  
**期間限定メニュー**



具だくさんのクリームシチューに、サクサクのパイ生地をのせてお店のオーブンで焼き上げました。

**チキンクリームポットパイ**  
販売期間 1/6~3/4

450円 ☎03-5813-2772



**鯛魚そば 灯花**

厳選信州白味噌、愛媛宇和島産真鯛だし、スープによく絡む手もみ麺、真鯛の贅沢切り身、身体に嬉しいたっぷり野菜、すべてが調和した一杯。

**真鯛白味噌らぁ麺**  
~2/28まで  
◎ 980円 ☎03-6812-0877



**SUBWAY**

チーズと相性のいいバジルチキンにとろ〜り濃厚なチーズソースを合わせました。オリジナルチーズパンでさらにチーズ感をアップ。チーズパンは焼いたチーズの香ばしさ、チーズソースは濃厚なクリーミーさを楽しめます。冬に食べたい野菜の摂れるメルトサンドです。

**カリとろチーズバジルチキン**  
販売期間 1/8~3/11  
590円 ☎03-4376-5223



**あんかけちゃんぽん**

冬限定 | 早期終了の可能性あり  
◎ 1,000円 ☎03-5244-7033

しょうがを効かせたとろ〜りあつあつの館と醤油スープの相性が抜群!



※価格は税込(①→テイクアウト、②→イートイン、無印→①②同一価格)です。 ※店舗により電子マネー等 精算時にクーポン利用ができない場合がございます。 ※販売期間など商品情報が変更になる場合がございます。

ミルディスフードコート **LINE** 公式アカウントお友だち募集中! ▶▶▶▶▶

スマートフォン向けにお得なクーポンや最新情報をお届けします!  
右記QRコードを読み取るか、「@mildixfoodcourt」でID検索してください。

今なら! **フードコートの100円割引券をプレゼント!**



<p>全12店舗 ミルディスフードコート ARIFT2月号</p> <p>イートイン&amp;テイクアウトで使える</p> <p><b>100円OFF</b></p> <p>有効期限: 2025年2月28日(金)</p> <p>※お一人様1回1枚限り有効です・他クーポンとの併用はできません ・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です</p> <p>税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。</p>	<p>全12店舗 ミルディスフードコート ARIFT2月号</p> <p>イートイン&amp;テイクアウトで使える</p> <p><b>100円OFF</b></p> <p>有効期限: 2025年2月28日(金)</p> <p>※お一人様1回1枚限り有効です・他クーポンとの併用はできません ・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です</p> <p>税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。</p>	<p>全12店舗 ミルディスフードコート ARIFT2月号</p> <p>イートイン&amp;テイクアウトで使える</p> <p><b>100円OFF</b></p> <p>有効期限: 2025年2月28日(金)</p> <p>※お一人様1回1枚限り有効です・他クーポンとの併用はできません ・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です</p> <p>税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。</p>	<p><b>ミルディスフードコート</b></p> <p>ドン・キホーテ</p> <p>営業時間 10:00~20:00</p> <p>住所 足立区千住3-92</p> <p>りそな銀行 ● みずほ銀行</p> <p>西口 ● ルミネ ● 北千住 ● 至野 ● 至柏</p> <p>マルイ1F ミルディスフードコート</p>
---	---	---	--

## 漢字クイズ

テーマ | 花

なんと読むでしょう？

“ 蠟 梅 ”

ヒント/透明感のある黄色の花びらが蠟細工のように見えることから名がついたといわれる

トヨタ 埼玉

## 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いけません。

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

02=9+2+1 ㊦

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



どこに行っても分からなかった痛みの本当の原因【羽田野式ハイボルテージ療法】で突き止めます。

- こんなお悩みありませんか？
- ✓ 長時間の立位や座位で腰が痛くなる
  - ✓ 上や下を見ると首が痛い
  - ✓ 変形からくる膝痛と言われて諦めている

六町すまいる整骨院

☎03-3850-0622 完全予約制



キッズスペース有  
お子様連れもお気軽に

足立区六町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

六町すまいる整骨院 検索

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



楽して



事前のご予約をお願いします  
予約時「アリフトを見た」と  
お伝えください。※新規・初回の方適応

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

# TARGET

[ターゲット  
美容室]

## 新・水素トリートメント で輝く髪へ!

〈新メニュー〉

酸性水素パウダートリートメント ¥3,300

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。

### お客様の声

- 指通りがなめらかになり効果を実感!  
パサついていた髪がしっとりまとまる  
ようになった (40代女性)
- スタイリングしやすくなり朝の準備が  
楽になった (30代男性)
- 抜け毛が減ってきた気がするので  
定期的に続けたい (50代女性)

豊富なメニューを  
リーズナブルな  
価格で

カット	¥3,300
学割カット	¥1,320~
グレーカラー	¥3,300~
ファッションカラー	¥4,950~
パーマ	¥5,500~
酸性縮毛矯正	¥15,000
まつ毛パーマ	¥2,200

地域密着50年、  
確かな技術と丁寧なカウンセリングで  
皆様をお迎えします

お子様からご年配の方まで、多くのお客様から地域で愛されている美容室です。予約なしで気軽に立ち寄っていただけます。

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



カット  
¥3,300 → ¥2,800

※他クーポンとの併用不可 有効期限2025年3月3日まで

グレーカラー+水素トリートメント  
¥6,600 → ¥5,500~

※他クーポンとの併用不可 有効期限2025年3月3日まで

パーマ+水素トリートメント  
¥8,800 → ¥8,000~

※他クーポンとの併用不可 有効期限2025年3月3日まで

縮毛矯正+水素トリートメント  
¥13,200 → ¥12,000~

※他クーポンとの併用不可 有効期限2025年3月3日まで



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



地域を巡って健康維持に  
ちょうどいいお仕事始めよう！

ポストイングで  
運動不足を解消



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お仕事です  
※業務委託  
・アリフトはご自宅に配達されます  
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 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

情報誌アリフト配布員応募受付

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

0120-856-046  
(平日10:00~17:00)

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、お気軽にお問い合わせください

予約制(初回)  
**1,000円** (自費)

こちらの広告をご提示ください※写真可

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(歯痛・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

五反野駅前  
はる歯科医院

マクドナルド  
セブンイレブン  
ファミリーマート  
東武スカイツリーライン

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↓

すべてコミコミ工事費込税込 **129,800円** 安心保証付

お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

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  
取り扱いしております。

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4月末日

0120-985-775  
年中無休 9:00~18:00受付

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

01. 旨みが凝縮! 塩麹ゆで豚

02. 海老と半熟卵の彩り野菜サラダ

筋力アップレシピ

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  
① 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。  
② ラップでピッタリと包み、2時間冷蔵庫に入れる。  
③ 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°Cのお湯で1時間湯煎する。  
④ 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。

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  
① 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。  
② 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。  
③ 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。  
④ Aの調味料を混ぜる。  
⑤ 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。

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、必須アミノ酸のパラシミン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。



私にお任せください

# 地域密着のおそうじ屋さん

丁寧な作業と接客でお客様の安心・満足を目指します

お見積り  
**無料**



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☺まで

洗濯機クリーニング



縦型  
17,000円
ドラム式  
30,000円

エアコンクリーニング

お掃除機能付きエアコンも  
ご相談ください



一台 9,900円~

お風呂場クリーニング



1台 18,700円~

窓・サッシクリーニング



1枚 3,000円~

最低10,000円~の注文となります



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  
こちら▶▶▶



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、地域の皆様が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

一ツ家公園前歯科 検索

スタッフ  
募集中

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




# 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

## 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。

● 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。

● 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…  
**虫歯タイプ**

虫歯タイプだった方の体験談は



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



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

[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

ZYCOMA ZAGA CENTERS

## Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト <http://ando-implant.jp/>

公式Instagramも  
随時更新中!

LINEでお問合せ  
受付中!



orc\_implants\_ando

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

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

見た目がかわいかわい! 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! ポ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口肉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!

# 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⑮ 骨粗鬆症に伴う 背骨の骨折について [前編]

皆様こんにちは、博豊会東京脊椎病院の荻原です。今回は、骨粗鬆症に伴う背骨の圧迫骨折に対する治療法についてお話ししたいと思います。

骨粗鬆症による背骨の骨折は転倒などの外傷を契機に発症することもあります。加齢により骨粗鬆症が進んでしまったケースでは、日常生活の負担だけでも背骨の骨折(骨粗鬆症による変形)が生じるケースもあります。日頃からの適度な運動や栄養摂取(ビタミンD、ビタミンK、カルシウムなど)、骨粗鬆症治療薬の投与により予防が行われているに越したことはありませんが、実際に背骨に骨折が生じた場合は動作時などに強い痛みが生じます。

一定期間の保存療法で痛みが良くならない場合等ではBKP (Balloon Kyphoplasty) という治療の適応があります。小さな切開のみで、骨折している背骨にセメントを注入することで強度を増し、変形が進んでしまうことを防ぎ、痛みを早期に改善する事が可能です。多くは翌日から歩行可能で、背骨の骨折による痛みで寝て過ごす期間を短縮することができ、筋力・体力が衰えることを防ぐ効果が期待できます。 院長 荻原 哲

患者さん  
増のため  
募集

看護師 | 医師事務(正職員) 経験者優遇

あなたの資格を地元で  
活かしませんか?



#### ① 看護師(病棟)

病棟での看護業務、  
入院患者の看護

月給 **355,000~  
387,000円**

月給例: 355,000円(一律手当含む) +  
(夜勤手当15,000円×4回) + (各種手当)  
※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

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

共通

休日/月9~12日程度(1か月単位の変形労働時間制、年間122日)  
休暇/有給休暇、夏季・年末年始休暇、慶弔休暇、  
産前産後休暇・介護休暇・子の看護休暇・特別休暇  
資格/①②看護師 ③医師事務作業補助者 試用期間/3ヶ月間(条件変更なし)

#### ② 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

月給 **345,000~  
377,000円**

月給例: 345,000円(一律手当含む) + (各種手当)  
※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)

#### ③ 医師事務作業補助者

カルテ入力等の診療補助・  
医療文書作成・症例データ登録・  
医療事務業務補助

月給 **216,000~  
242,000円**

月給例: 241,000円(一律手当含む) + (各種手当)  
※管理手当・住宅手当は法人規定に適用した  
場合のみ支給 ※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

勤務時間 8:30~17:30(休憩60分)

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

休日診: 日曜、祝日

	月	火	水	木	金	土
外来	●	●	●	●	●	●
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



アクセス

- 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



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



ジュノー 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



# 高価買取なら おたからや

この広告面を  
ご提示ください

キャンペーン期間 3月6日(木)まで

おたからや  
※キャンペーン期間中の買取価格はおたからやの店頭価格を基準として算出しております。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しております。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※時計の参考買取価格は箱、ギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※バッグ、ブランドジュエリーの参考買取価格はギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※ダイヤ、宝石の参考買取価格は鑑定書または鑑別書があるお品物の金額です。※当キャンペーンは、おたからやの店頭価格を基準として算出しております。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しております。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※時計の参考買取価格は箱、ギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※バッグ、ブランドジュエリーの参考買取価格はギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※ダイヤ、宝石の参考買取価格は鑑定書または鑑別書があるお品物の金額です。

※リオな店長(丸いお) ※女優タレント

破損 汚れ 箱・保証書なし 素材不明のお品物 など…  
どんな状態でも **無料**でお査定させていただきます!!

身近なお品物でも **こんなに高くなっています…!**

引き出しの奥からみつけた **18金(16g)のリング**なら

例えは **2003年頃 14,400円** → **2024年10月31日時点 174,800円** (なんと!! **12倍以上**)

「しまえばなしのお品物」が **“超高額”**に…♪

実家の整理で出てきたアクセサリ **5,126,800円**

ゆがみ 宝石が取れた 黒ずみ **すべてOK**

どんなお品物でも大歓迎!! お気軽にご相談ください♪

金のインゴット 1kg 15,025,000円 ※2024年10月31日時点	金の仏像、おひん 9,122,000円	金の杯 1,270,000円	天皇陛下御即位記念 10万円金貨 437,200円 ※2024年10月31日時点	K18/8面/トリプル/喜平ネックレス 1,041,000円	ダイヤ付き 18金のピアス 286,000円	使わなくなった 印台リング 517,200円	真珠付き ネックレス 437,000円
--	------------------------	-------------------	--	-----------------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------

## ROLEX & ブランド時計

昔のモデルも高価買取!どんな状態でも大歓迎!

付属品・箱なし OK 保証書なし OK 壊れて動かない OK

ロレックス デイトナアイスブルー 116506 14,734,000円 ※2024年6月時点	ロレックス GMTマスターII 126710BLRO 3,618,000円 ※2024年3月時点	パテック フィリップ ノーチラス 5740/1G-001 30,024,000円 ※2024年6月時点	オメガ スピードマスター 3578.51.00 1,901,000円 ※2024年8月時点	カルティエ レディース ペニューール WB5103LM 6,152,000円 ※2024年4月時点
--	--	---	---	---

## ブランドバッグ

しまえばなしのお品はございませんか?

持ち手の黒ずみ OK 内側がベトベト OK 破れている OK

ルイ・ヴィトン オンザヨーPM 385,000円 ※2025年1月時点	ルイ・ヴィトン スピーディ バンドリエール20 296,000円 ※2024年6月時点	ルイ・ヴィトン ネヴァーフルMM 209,000円 ※2024年3月時点	エルメス バーキン25 3,619,000円 ※2024年6月時点	シャネル ショルダーバッグ 1,127,000円 ※2024年5月時点
--	--	---	--------------------------------------	--

お問い合わせ先 通話無料 査定無料 来店予約 便利な出張買取もおすすめ!

# 0120-5555-600

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 各来店の際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
- 「きたろーど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

おたからや **イトーヨーカドー 綾瀬店** 店内5F

店内5F 完備

- パソコン教室
- ノジマ
- 保険見直し本舗

おたからや

# 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 開催中～3.16 sun

### 視覚情報を利用する生き物たち 特別展『見る・見られる』

「見る」「見られる」といった視覚情報を採餌・逃避・繁殖に利用し、進化してきた生き物たちを紹介します。



【時】9:30～17:00(入場16:30まで)月曜休(休日の場合、翌平日休) 【会】足立区生物園 1F 生きもの研究室 【交】東武スカイツリーライン竹ノ塚駅徒歩約20分 【料】入園料高校生以上300円、小・中・中学生150円 ※未就学児と70歳以上の方は無料 【備】未就学児は保護者同伴 【問】03-3884-5577

## EVENT 2.16 sun

### 足立吹奏楽団 第44回定期演奏会

結成46周年。足立吹奏楽団による定期演奏会。今回はサクソフォーン独奏にジェローム・ララン氏(友情出演)を迎え、日本民謡による狂詩曲、第六の幸運をもたらす宿などを披露する。



【時】14:00～16:00  
【会】ギャラクシティ 西新井文化ホール  
【交】東武スカイツリーライン西新井駅徒歩約3分  
【料】一般800円、高校生以下500円  
【備】小学生以上が対象  
【問】03-5242-8161

## EVENT 2.22 SAT ※雨天決行

### 第65回UPRUN 北千住荒川ハーフマラソン

ランナーに人気の荒川沿いの走りやすいコースで初心者から上級者まで楽しめる。走り慣れた方の自己ベスト更新や初心者のランニングにもおすすめ。タイムの自動計測あり。



【時】8:30～14:00(予定) コースによる  
【会】常磐線高架下横広場(虹の広場右手) 【備】申し込みは2/21の17:00まで  
【交】JRほか北千住駅徒歩約10分 【問】UPRUN実行委員会  
【料】2,000円～4,000円※ <https://up-run.jp/area/kitasenju/>

## EVENT 2.24 mon

### オフシーズンでも盆踊りを楽しもう 第7回『冬の盆踊り』

温かい室内で盆踊りを楽しめるイベント。入場無料・服装自由なので気軽に参加OK。炭坑節などの定番曲やご当地音頭を踊れます。和太鼓稽響による太鼓の演奏もあり。



【時】15:20～17:20 (開場15:00)  
【会】東京芸術センター21階 天空劇場  
【交】JRほか北千住駅徒歩7分  
【料】無料  
【問】和太鼓稽響(ききょう) 03-6869-8344

## 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、時間が経つととろり食感に。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



## 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>)



# 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



おいしく作って心と体をととのえる

## 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

- 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。
- 焼き鯖を電子レンジで加熱し、ほぐし①に入れる。
- 温かいご飯、寿司酢、胡麻を①に入れ混ぜ合わせる。
- 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へのアプローチが出来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. 具だくさん豆乳味噌汁



たっぷり野菜で温まる味噌汁  
柚子胡椒でアクセントも

theme  
血液サラサラレシピ

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  
料理酒.....小さじ1/2  
薄口醤油.....小さじ1/2

### 作り方

- 鍋にだしパック、水を入れ煮立たせる。
- 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。
- 沸騰したら火を止め、味噌を溶き入れ、豆乳を加える。
- 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。

## 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。

# 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!!

## リフォームの心と情 25年目 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

リノビオフィット1116 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 リノビオV1216 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 ぽっからり床 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 シェア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 ノクト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 762,500円 <b>305,000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 **75,000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対応!土日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!!  
空き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
- シャワーブレード
- 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) **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

リフォームのことならエービーシーホーム  
**墨田店ショールーム**  
0120-916-241  
電話受付時間 9:00~19:00  
土日祝祭日 営業 木曜定休日  
Tel.03-6661-8104 abc-home@agate.plala.or.jp  
お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・リフォーム内容をFAXでお送りください。概算見積りを即返信いたします。24時間受付中!  
FAX見積り無料サービスFAX.03-6661-8105  
お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・リフォーム内容をFAXでお送りください。概算見積りを即返信いたします。24時間受付中!  
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  
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Pあり

武蔵野銀行 駅前通り  
川口警察署  
川口署  
アオキ  
ネットトヨタ  
西川口 徒歩5分

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!

車検の地域最安値に挑戦!

基本料金

**19,800円** (税込) ~

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!



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

**車検代 / 3,300円引き**

2025年2月末日まで有効

※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



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 今が売り時です!

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 **15,113,000円** を超えました! ※価格は2025年1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 **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 **~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 1枚から大歓迎! 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

※古物営業法で定められた本人確認資料として使用させて頂きます。ご本人の許可なく第三者に個人情報を開示または提供することは原則的に致しません。

### 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・竹の塚警察署からスグ

**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3月3日(月)まで <4号線竹の塚店限定>

キャンペーン1 **30% UP** 買取金額最大

キャンペーン2 **1万円** 店頭・出張買取のご予約でプレゼント!

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

※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