

ARIFT

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
3 3/14

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

身近で体感! 地元の学びスポット

工場見学に行こう



板橋清掃工場
板橋区高島平

GIFT FOR A BETTER LIFE

SERVICE COUPON

〈有効期限 2025年3月31日迄〉

おとな(中学生以上)
入館クーポン券 おひとり様

5%OFF

SINCE MAY 01 2021 TOKYO YOKOHAMA SAITAMA MIYAGI YAMAGATA



和光湯 和光店

- ・クーポン1枚で大人1名まで有効
 - ・コピー、他券併用不可
 - ・受付にて切抜きをお出ください
 - ・和光店のみ利用可能
- TEL 048-451-4126 和光市白子1丁目7-6



パステルが大人可愛い! 気分あがる♪春スイーツ

読者プレゼント3月号

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

身近で体感！地元の学びスポット

工場見学に行こう！

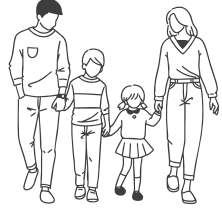


春には桜が見頃です

板橋清掃工場 板橋区高島平

大人も子どもも楽しめる工場見学。

ここでは1日600トンの焼却能力を持ち、高さ130メートルの煙突を誇る板橋清掃工場をご紹介します。



私たちの生活になくならない清掃工場。ごみの処理をするだけでなく、焼却時に発生する熱エネルギーを発電や熱供給に有効活用し、二酸化炭素の排出削減に寄与しています。

工場見学では、自分たちが出したごみがどんなふうに出されるのか、またそこで生まれるエネルギーが地域に還元される様子など、無駄のないエコサイクルを学ぶことができます。

実際に大量のごみを見ることで「ごみの量を減らす」という意識になる方も多そう。ぜひ家族みんなで訪れてごみについて学んでほしい場所です。

おすすめポイント

板橋清掃工場では毎年11月に「いたこうフェスタ」行っており、知って板橋清掃工場というイベントを開催。工場見学はもちろんいろいろな体験や写真撮影などを楽しめます。



▲いたこうフェスタ



DATA 板橋清掃工場

板橋区高島平9-48-1
03-5945-5341
見学時間／1時間30分程度(月に1回、指定日に見学可能)
見学料／無料
詳しくは東京二十三区清掃一部事務組合HPにて要確認



▲いたこうくん

板橋区とのつながり

板橋清掃工場では毎年11月に「いたこうフェスタ」行っており、知って板橋清掃工場というイベントを開催。工場見学はもちろんいろいろな体験や写真撮影などを楽しめます。

職員は浦野さんいわく、板橋清掃工場では四季折々多様な花や植物があり、桜の季節には清掃工場のシンボルである煙突と桜と青空の対比がとても綺麗とのことでした。見学に来た際にはぜひ周辺の景観も楽しんでください。

板橋清掃工場オリジナルキャラクター「いたこうくん」との撮影もお忘れなく！

見学コース紹介

- 見学者説明室に集合 →
- 概要説明 → 動画視聴
- 工場内見学 → 質疑応答

申し込み方法

個人見学(9名まで)は、板橋清掃工場に直接電話で申し込み。毎月指定の開催日に見学可能です。詳しくは東京二十三区清掃一部事務組合HPを要確認。

ここで学べる事

- ごみの処理、清掃工場の仕組み
- 環境に配慮した試み
- 地域との繋がりが

見どころ②

壁面緑化など環境に配慮した試み

板橋清掃工場はヒートアイランド現象に効果があるといわれる壁面緑化を行っています。また発電した電気や高温水は工場内で使用するほか、熱帯植物館などの区近隣施設に無償で供給しています。

壁面緑化により周囲の景観との協調もはかられています▶



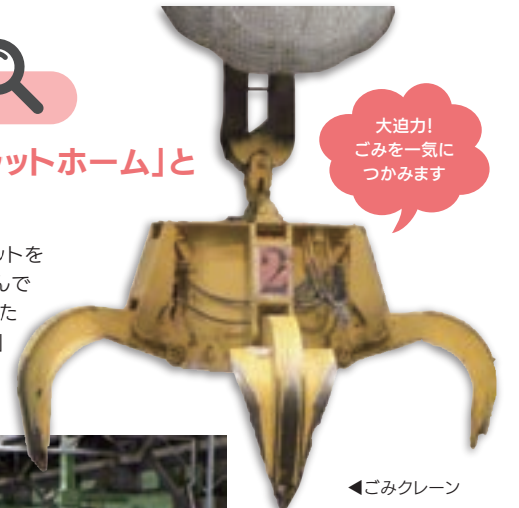
▲高温水を送るための配管
◀板橋区立 熱帯環境植物館

壁面が全部植物でおわれています

見どころ①

一番人気!「プラットホーム」と「ごみクレーン」

工場見学の2大人気スポットを見学できます。ごみを掴んで見学窓まで近づいてくれた大迫力の「ごみクレーン」は、ごみを落とした時の音も注目ポイントです。



◀ごみクレーン

大迫力!ごみを一気につかみます



◀プラットホーム

また、「プラットホーム」では、日や時間にもよりますがごみ収集車をたくさん見られます。

練馬清掃工場 練馬区谷原

練馬清掃工場は2015年に建てられた比較的新しい工場。

1日あたり500トンの可燃ごみを処理しており、

工場見学ではデジタルを使った疑似体験なども楽しめます。

練馬区とのつながり

練馬清掃工場では、8月に夏休み親子見学会を実施。地域の方が多数参加されています。

また、通常の見学でも上げられる屋上には、ウッドデッキと芝生があり、周囲の街並みと調和する清掃工場を目指していることが分かります。

職員の池原さんによると、屋上から見る煙突は下から見るよりずっと迫力があるんだそう。さらに天気良ければスカイツリーや富士山も見られるとのことでした。



DATA 練馬清掃工場

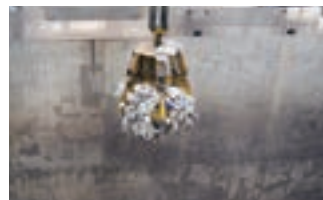
練馬区谷原6-10-11
03-3995-5311
見学時間／1時間30分程度
見学料／無料
詳しくは東京二十三区清掃一部事務組合HPにて要確認



見どころ



【炉内体験装置】廊下の両側の壁面に音と映像でイメージ映像を映し出し、燃え盛る焼却炉内を疑似体験!



【ごみクレーン】ごみを掴んで離す姿は迫力があり、見どころのひとつです。



【映像体験】迫力あるCGや実写映像で工場設備を見られるほか、ごみ分別ゲームなどの体験もできます。



【中央制御室】ごみバンカや焼却炉など各設備の運転操作と監視を行っています。モニターで清掃工場全体の運転状況を把握できる場所です。

工場の運営についていろいろ見学できます

見学コース紹介

- 受付 → 事前説明 →
- ごみ処理及び練馬清掃工場についての紹介動画を視聴
- 見学コース巡回

申し込み方法

個人見学(9名まで)は、練馬清掃工場に直接電話で申し込み。毎月指定の開催日に見学可能です。詳しくは東京二十三区清掃一部事務組合HPを要確認。

ここで学べる事

- ごみの処理、清掃工場の仕組み
- ごみの分別や不適正ごみについて
- 周囲の街並みとの調和

- ☑ ずっと腫れている
- ☑ ずっと痛い
- ☑ 膿や血が出ている
- ☑ うまく噛めない
- ☑ グラグラ揺れる
- ☑ こめかみが痛い

インプラントのお悩みありませんか？

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

インプラント
治療はこちら



入れ歯治療
はこちら



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。

お身体に負担が少ない治療方法をご提案しています

院長 石橋 卓大



食べやすさだけではなく
インプラントは自然で美しい仕上がりへ

一生美味しい 総義歯&インプラント

(波多野尚樹/石橋卓大 共著)小学館101新書

「噛めない」「合わない」「痛い」にはわけがあります。総義歯を入れたものの、どうも調子が悪いと思いつつ、そのうち慣れますよという歯科医の言葉に甘んじていませんか？総義歯かインプラントかの二者択一を迫られて右往左往したり、人工歯を入れてから後悔する前に、なぜ合わないのか、どう治療し、どんな治療を選択すればいいのか？「自分の歯」で快適な食生活を楽しむためにお読みください。



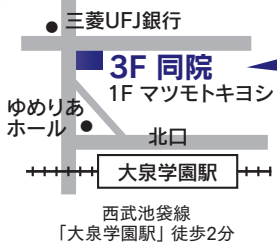
保険治療も行っています

石橋デンタルクリニック大泉

TEL.03-5935-8484 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)

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。

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



歯科医師 歯学博士:石橋 卓大
Takao Ishibashi D.D.S.,Ph.D.
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
厚生労働省認定 歯科医師臨床研修指導医
東北大学大学院歯学研究科 口腔器官構造学分野所属
日本口腔インプラント学会
財団法人歯科医療研修振興財団(厚生労働省後援)
プログラム責任者



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、親御さんが独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で悩まれている方など、まずは是非ご相談してみてください。

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

ご入居例 お気軽にご相談ください

- ◆認知症
- ◆介護食
- ◆骨折・骨粗しょう症
- ◆パーキンソン病
- ◆アルツハイマー型
- ◆リハビリ
- ◆心筋梗塞・狭心症
- ◆リウマチ・関節症
- ◆レビー小体型
- ◆胃ろう
- ◆糖尿病・インスリン
- ◆脳梗塞・クモ膜下出血
- ◆脳血管性型
- ◆廃用症候群
- ◆在宅酸素療法
- ◆がん・末期癌
- ◆前頭側頭型
- ◆統合失調症
- ◆褥瘡・床ずれ
- ◆その他

理学療法士による専門的な機能訓練のご提供



集団 機能訓練スパイダー



個別 機能訓練棟内歩行

介護のことで悩んでいませんか？

介護相談会

3/20(木祝) 21(金) 22(土) 各日10:00~17:00

※事前に予約をお願いいたします

離れて暮らすご家族も、
ご一緒にお気軽にご参加ください。
相談員、機能訓練指導員、ケアマネジャー、
看護スタッフなどがご相談に応じます。

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。お車で越しになる場合は、お申し込みの際にお伝えください。

☎ 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▶

東京都練馬区大泉学園町7-10-21
TEL.03-6904-5530

【体験ご利用プラン】もございます。
ご相談ください。



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ませんか？
地元のスクール情報をご紹介します。

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。

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

21=2+9+1 25=5

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・お問い合わせは
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

ひばりヶ丘駅よりバスで15分

石神井公園駅より22分

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。

練馬駅より25分

田無駅よりバスで7分

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

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

文華女子高等学校の情報をお届けします!

学校HP LINE Instagram

〒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 いずれも「文華女子高等学校」で下車

TEL.042-463-2903 FAX.042-463-5300

カシスピューレを
泡立てた
フルーツを感じる
ふんわりメレンゲ



タルトゆずカシス 610円
柚子のカスタードにシャンティをあわせたクレームディプロマットのサクサクタルト。甘酸っぱいカシスピューレのメレンゲは卵白を不使用で卵臭さもなく、メレンゲそのままの柔らかさとめらめらを楽しめます。

アルカション本店
Tel.03-5935-6180 / 東京都練馬区南大泉5-34-4 / 西武池袋線保谷駅北口から徒歩3分 / 10:30~19:00 / 月・火定休(祝日の場合営業、翌日休み)

パステルが大人可愛い!

気分あがる♪

春スイーツ

パステルの優しくかわいらしい色合いはいつになっても思わず惹かれるもの。春らしさ満開のココロ浮き立つスイーツを楽しみませんか。

苺のペイクドチーズケーキ 560円
自家製苺ソースとクリームチーズをたっぷり使ったまろやかで濃厚なチーズケーキ。やさしい色合いに苺の赤が華やかで、爽やかな酸味と苺が香ります。店前のスイーツ冷凍自販機で購入も可能(トップの苺なし540円)。

パティスリー シエル ブルードトンス
Tel.050-3690-2922 / 東京都板橋区赤塚2-9-2 / 東武東上線下赤塚駅から徒歩2分 / 不定期営業のため営業時間・休日はSNSで確認または電話問合せ / 提供期間3/15(土)~3/31(月)

つやつや苺と生クリームたっぷり
ふわふわ
柔らかロール



苺ロール(18cm) 2,916円 1カット518円
丁寧に作り上げた自家製の苺ジャムとオリジナルブレンドの生クリームを合わせ、ふわふわのスポンジで巻き上げました。スライスした大粒のつややかな苺を周りにまとい見た目も華やか。

菓子工房ともゆき
Tel.03-3995-7666 / 東京都練馬区石神井町2-9-15 リーブ石神井102 / 西武池袋線石神井公園駅から徒歩6分 / 11:00~19:00 / 水曜定休、不定休あり / 販売期間10月頃~4月頃

キュートなマブル模様
に心惹かれる華やか
チーズケーキ



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
いま行きたいって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。

≫大泉学園駅北口より徒歩3分
生活習慣や気候差のほかにも、思わぬ原因が?
うまく表現できない不調の元をつきとめ調整します!



ご来店時アギフトご持参または切抜き持参

全身神経調整 初回(60分) 3,000円

調整施術50分+相談10分
【オプションメニュー】 水素吸入60分+1,000円
岩盤温浴20分+700円 ゲルマニウム温浴20分+700円

2025年4月末日迄

ご来店時アギフトご持参または切抜き持参

水素吸入 通常3,000円→ 50%OFF

どなたでもご利用いただけます

2025年4月末日迄



開院23年。丁寧なカウンセリングを行うことで、不調の原因「神経の元」をつきとめ施術します。疲れやだるさなど健康への不安をかかえて来院された方が、驚くほど改善し、笑顔で帰ってくださることが当院の喜びです。リピーターのほとんどがリクエストする水素調整(写真右)は7,500円。

(A.A.C.P認定カイロプラクター)まえたカイロ院
TEL 03-3924-0848
東大泉1-27-9 / 9:30~19:30 ※要予約 / 火・祝、第1・3日曜定休 / お身体を楽にする方法、原因を探ります。「旦那さんの定年退職が原因?」なんてことも。

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が!



感染症などへの
予防対策継続中

新規のお客様限定 2025年4月末日迄 ※ロング料金あり

1 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
2 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
3 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
4 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
5 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

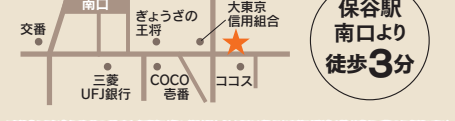
tel:03-3923-7101

練馬区南大泉4-52-15-1F
【営業時間】 9:00~18:00
【休休日】 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 [保谷バンパー](#) [ホットベッパ](#) [検索](#)



ダメージレスを追求するバンパーの
“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な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♪

髪への健康を考えたご褒美メニューです。

ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ2つのメディアが誕生しました。
地元情報をより広く、早く、多くの方にお知らせします!

OPEN!

LINE WEBサイト

※画面は一部開発中となります。※仕様は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

ARIFT アリフトWEB

ARIFTを気軽にスマホやPCで
ブランドサイト オープン!

ARIFT(アリフト)に掲載された情報はもちろん、イベントや新店情報などを随時更新。近所のお店のお得な情報を毎月お届けしています。毎月変わるプレゼントもお楽しみに!

いますぐ
アクセス!



トップ画面
(PC版)



トップページで神奈川、東京、埼玉、仙台、山形の中から、お住まいの地域を選んで各情報へアクセス! 特集記事やグルメ情報、イベント、新店情報は最新号だけでなく過去の情報も見ることができます。

LINE

プレゼント応募が気軽に!
新店情報や街ネタの投稿も

お友達登録してプレゼントに応募しよう!ほかにご自身の希望する地域のイベント情報や新店の情報をLINEにお届け。みなさんに教えた街の情報の投稿もお待ちしております。



いますぐ
お友達登録!



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

MENU

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」 BIJIRIS

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。



1回 20分 2,500円



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



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)



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)

お客様の声をご紹介します

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を軽減、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。

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を軽減、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。

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

あなたの悩みは何ですか?



大泉ホルミシスWellnessサロン

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4月10日まで

≫大泉学園駅より徒歩5分 大泉小学校正門前
まだ早いかな？と迷っている方におすすめ！
「補聴器体験会」随時実施中

HPは
 こちら



補聴器への疑問、不安を解決し、ご自分の耳で補聴器の聞こえを気軽にお試しいただける絶好のチャンス。また、気に入った補聴器は1週間1,000円でお貸し出ししております。ご自宅や仕事場、外出先等でじっくりお試しください。★当店は認定補聴器技能者在籍、障害者総合支援法補聴器取扱店

納得の補聴器と出会う店
 ①入念なカウンセリング
 ②店内で補聴器のご試聴
 ③ご自宅での試聴～再来店
 ④ご購入。補聴器は買ってすぐにお耳に合うものではありません。ご納得いくまで入念な調整を繰り返し補聴器を「作り上げて」いきます。

ミミー補聴器 大泉学園店
 TEL 03-6339-4336
 練馬区東大泉4-26-6加藤マンション1F
 10:00～17:30/日曜日定休
 ※ご来店前にご予約をお願いします

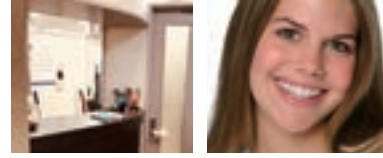
≫池袋駅西口徒歩1分
月々2万円台の圧倒的低価格で目立たない矯正治療！
院長は(公社)日本矯正歯科学会認定医。確かな技術力

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

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。全著作権登録済。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。

漢字クイズ

テーマ | 食べ物

なんと読むでしょう？

“雑 霰”

ヒント/ひなまつりで登場するお米でつくった
 パステルカラーのお菓子

154477 善正

歯のお悩みは歯科技工所併設の歯科医院に相談しましょう

世界トップクラスの歯科技工士があなただけの入れ歯を作ります。

つつみ歯科医院は、歯科健診や歯科相談に力を入れ、地域の皆さまの「8020」を目指してむし歯や歯周病予防のための治療を行っています。

つつみ歯科医院は“大泉義歯研究所”としても患者様の負担と時間を軽減する入れ歯の研究に日々励んでいます。専属の歯科技工士が13名。微調整や万が一のトラブルにも対応できます。また、目立たない入れ歯「バルプラスト」も取り扱っています。

ワンランク上のプレミアムバルプラスト

- Point 1 入れ歯が小さく薄くできるから違和感が少ない
- Point 2 熱い物、冷たい物が素早く感じられ美味しく食べれる

バルプラスト(自費)
 1～3歯 154,000円～(税込)
 ★調整は1か月以内は無料、その後調整代1回1,100円
 ★初診時他院製作の義歯調整は1回1,100円

ハチマルニイマル「8020運動」をご存知ですか？
 いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。80歳になっても20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われています。

つつみ歯科医院 理事長 歯科医師 堤 茂樹
 鶴見大学歯学部卒業。埼玉県内の歯科医院での勤務を経て生まれ育った大泉学園で開業に至る。

デンタルエステメニュー

- ◎美容効果 ◎免疫力アップ ◎アンチエイジング効果 ◎顎関節症の予防 ◎リラクゼーション効果(幸せホルモン分泌)
- 1 60分コース 5,500円(税込)
- 2 30分コース 2,200円(税込)
- 3 15分コース 11,000円(税込)

口臭・歯周病の原因菌を乳酸菌でホームケア / つつみ歯科医院で販売中
 口腔内環境の改善で誤嚥性肺炎の予防にも
Teeth乳酸菌 0.7g×30包
 ネット購入は

お口の中の菌の状態を調べてみませんか？
 無料 検査ご希望の方は、つつみ歯科医院受付までお申し出ください！

腸内環境を整え、口臭抑制、免疫アップに優れた効果を発揮します。

ペット用もあります
わんにゃんぬ～る
 わんにゃんぬ～る公式オンラインストア

医療法人社団口幸会

つつみ歯科医院

練馬区東大泉3-31-11

☎ 03-3922-7080

完全予約制

歯の定期健診を行っています。定期的なお口の健診は健康寿命を延ばします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	-	-
14:30～18:30	●	●	-	●	●	-	-	-

(ご注意)土曜日午後は休診になります。
 診療科目/歯科・小児歯科・歯科口腔外科・審美歯科・矯正歯科

駐車場完備

幅広い年齢層の患者様からご支持をいただいています

終活 サポート 通信 vol.2

認知症になると お金がおろせない!!

こんにちは。相続・終活専門行政書士の菊池勇人です。ここでは、これから終活を始めたい方に向けて、ちょっと役立つ情報や、専門家目線の終活への思いなどを発信していきます。



こんなには、相続・終活専門行政書士の菊池勇人です。ここでは、これから終活を始めたい方に向けて、ちょっと役立つ情報や、専門家目線の終活への思いなどを発信していきます。

TEL 03-6261-8997
東京都千代田区富士見1-7-8 第五日東ビル501号

行政書士法人アズール 相続・終活専門 経験豊富な専門家が丁寧にサポート

ご自宅? フォレス? カフェ?
終活相談デリバリー
23区内であれば、ご希望の場所に伺います。
24H 無料相談受付

「ここまでは読んでくださったあなた」
認知症は、発症してからでは取り返しがつきません。何の備えもないまま途方に暮れる方を多く見てきたからこそ、「元氣なうちに早く終活を始めてください」と伝えるために、このコラムを始めました。

アブ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20年以上の経験豊富なファイナンシャルプランナーが、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。

相続・資産運用・学費対策・年金対策・年金積立も、分かりやすくご案内いたします。



相談無料



厳選 ほけんプラザ 保険ショップ
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

ホームページ インスタグラム

3時間無料 駐車券進呈
リヴィンオズ大泉店 4F

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

ブランドバック 貴金属 金券・チケット コスメ 洋服

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。



金 今が手放すチャンス!!

ARIFT読者特別クーポン
3,000円以上の買取り成約で 3,000円UP!

ARIFT読者特別クーポン
1万円以上の買取り成約で 1,500円UP!

ご紹介キャンペーン実施!!
紹介される方 エコリング会員様
紹介される方 ご新規様
一緒にご来店
紹介された方の買取り成立額に応じてお互いに特典GET!!
買取り成立額5,000円以上で
紹介者と紹介された方両方に
古着1着 2,000円
買取保証クーポン

EcoRing エコリング 和光店
和光市丸山台1丁目11-2
0120-266-850

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

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

🎁 読者プレゼント Special Readers Present

30,000円分×3名様

インターネット予約でも利用可能
日本旅行ギフトカード



日本旅行
https://www.nta.co.jp/
日本旅行で取り扱っている旅行などに使えます。
店舗での利用のほか、インターネット予約でも利用可能。

4,000円相当×2枚セット×3名様

ドミノ・デラックスのトッピングが2倍!
**ドミノ・デラックスも
選べるドミノ・ピザ利用券**



提供:株式会社ドミノ・ピザ ジャパン
https://www.dominos.jp/
創業当初からの看板商品「ドミノ・デラックス」のトッピングを2倍に増量したドミノ・デラックスも選べます。

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/58v30

応募締切

2025年4月11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
ARIFT3月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

浦和担当&浦和在住、浦和が大好きです!「浦和」がつく駅名は東西南北以外にも含め8駅!いろんな浦和を楽しんでみて下さい♪(さいたま市担当:吉谷)

新座・志木・朝霞・和光を回って早10年!よく読んでるよ!と声をかけて頂ける時が一番嬉しいです。これからも地域を盛り上げられるよう頑張ります。(新座・志木・朝霞・和光市担当:小林)

練馬はセンスの良い住宅やおしゃれな個人店など歩くのに楽しい町。かに道楽練馬谷原店さんで食事を、光が丘公園と石神井公園を散歩する夢だけは実現したいです。(練馬区担当:八倉巻)

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ご確認ください。

古着

の買取りなら
キングファミリーにお任せ!!

業界屈指! **95.3%の買取率**

重さで買取り
お客様にわかりやすいシステムで安心!

季節問わず買取り
お洗濯してある物なら種類も季節も問わず買取りします!

※汚れや痛みがひどい衣類は買取できません。 ※使用済みの肌着やくつ下は買取不可。 ※会社名の入ったユニフォームや学校の制服は買取対象外

査定金額

お店で販売できる衣類 100円/kg	リサイクルできる衣類 1円/kg	服飾雑貨・小物 100円/kg
ぬいぐるみ 1kg 50円	陶器・食器類 1kg 80円 ※未使用品に限ります	小型家電・ホビ 1kg 100円 ※破損や付属品がない場合買取不可

買取可能商品

古着	雑貨	ホビー
アウトドア用品	ゲーム	健康器具

買取りクーポン券 切り取って持参ください

買取り受付 10:00~15:00
買取り定休日 毎週金曜日

衣類 買取 査定額 **20% UP!!**

※カウンターにてご提示下さい※他サービス券との併用不可※リサイクル資源として扱う衣類は査定額UP対象外です。キングファミリー新座店のみ使用可■2025年4月30日(水)迄

服飾雑貨・小型家電・生活雑貨 買取 査定額 **20% UP!!**

※カウンターにてご提示下さい※他サービス券との併用不可※リサイクル資源として扱う衣類は査定額UP対象外です。キングファミリー新座店のみ使用可■2025年4月30日(水)迄

LINE公式アカウント

☆登録特典あり☆

漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体質改善、高貴薬、中国薬

一心堂に良薬あり。

駅直結!!雨の日でも通いやすいSOGO大宮店2階も大好評!!

相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

荻先生の漢方健康相談会開催中!

毎週金曜日(10:00~17:30)

場所 一心堂薬局 そごう大宮店
※要予約

《英語・中国語・フランス語の多言語対応》
海外の方もお気軽にご相談ください。

女性疾患に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 生理痛 ●子宮筋腫 ●脱肛 ●低血圧
- 不正出血 ●不妊症 ●便秘 ●肩こり
- 膀胱炎 ●更年期障害 ●むくみ ●ダイエット
- 卵巣のう腫 ●にきび・シミ ●精神不安 など
- 妊娠中毒 ●冷え ●貧血

心身不安症に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 不安感が常にあり、いてもたってもいられない方
- 憂鬱な気分が2週間以上も続いている方
- 無気力・無感動で集中力が低下している方
- 疲労感が強く、体が鉛のように重く感じる方など

このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

- 6大生活習慣病**…高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風
- 6大現代病**………鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症
- 8大慢性病**………耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症

その他…膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方相談報告書 (昨年実績)

1位 耳なり	4位 糖尿病
2位 皮膚病・アトピー	5位 胃腸病
3位 自律神経失調症	6位 更年期障害

東京大学薬学部の発見!
今、話題の新規乳酸菌サプリ**11-1**

私たちの免疫機能は20~30歳でピークを迎え、40歳で50%に、その後は急速に低下して、生活習慣病などの不具合を跳ね返すことができなくなってしまうのです。その免疫力を上げて、元気にさせるのが、免疫乳酸菌です。

検査1| プロコリ-の23倍!食品ではありえない「免疫数値」を達成!
検査2| 感染力の高い「緑膿菌」も倒す!
検査3| 肌に関係する若返り長寿遺伝子、ターンオーバー正常化、角質バリア機能強化と大幅にアップしたとの結果がでました。

1箱 **9,672円(税込)**

不妊症でお悩みの方におすすめ!
「**一心活命丸**」が好評!!

近年、不妊で悩むご夫婦が増えています。漢方専門の一心堂薬局では、そんな方々のために「一心活命丸」をおすすめしています。鹿茸、亀板、肉苁蓉、黄精など、10種類の生薬を配合した「一心活命丸」は、身体の調子のバランスを整えることで改善を目指します。病後の体力回復や不眠にも効果的です。飲みやすく、男女問わず飲めるのも魅力で、海外の方々からも好評!

1袋(60包) **16,200円(税込)**

漢方専門 一心堂薬局

0120-73-1410
http://www.issindo.jp

お忙しい方や遠方の方にはお手紙やお電話、FAXなどのご相談もお受けしています。地方発送も致します。

好評放映中! 荻秀幸の
テレビ埼玉 漢方納得相談
「マチコミ」 毎週木曜日午後5時10分より

川口店 048-223-2432
所沢店 04-2922-1410

新宿店 03-3225-1410
立川店 042-540-1432
所沢店 042-922-1410
大宮店 048-648-2014
SOGO大宮店(2F) 048-658-9800



◀ オレンジ色の看板が目印 笹目通り沿い

車検のご予約はお電話かHPから



オートバックス練馬店 TEL.03-5910-0189

日本最大級[※]の車検ネットワーク オートバックス車検



当店はオートバックスアワード受賞店です

オートバックス
イメージキャラクター
山口智充さん

※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)

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}

最大5,500円
割引適用で

車検基本費用合計

42,500円^{税込}~

- 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

オートバックス
イメージキャラクター
池田美穂さん



愛車のキレイが
ここですべて揃います!



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 Keiper.**
クリスタルキーパー

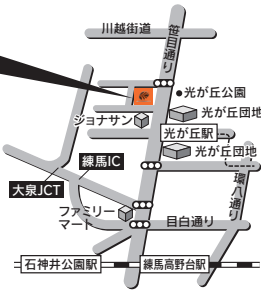
透き通るガラス被膜で1年に1回、
新車に戻る新しいカラーライフのカタチ。

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



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



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4月10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4月10日まで有効

車検・カーコーティングのご予約はWEBまたはお電話にてお問合せください

お釈迦さまの誕生をお祝いする
仏教行事「花まつり」は、
真宗会館の「花まつり」は、
人と生まれたその「いのちの尊さ」を感じ、
「ホンモノ」に触れながら親子で一緒に
「ホンキ」で遊ぶ一日です。
かけがえのない大切な体験を
楽しみましょう。

Shinshukaikan Hanamatsuri

ホンモノを
ホンキで遊ぶ!!

花まつり

真宗会館の花まつりは、
「お寺を舞台に親子で楽しむ」をコンセプトとした
企画が盛りたくさん!
ぜひ、親子で真宗会館にお越しください!

【表現遊び体験型ワーク】

子ども忍者体験

わくわくドキドキの
忍者遊び

念珠づくり体験コーナー

大人も子どもも
一緒に楽しもう!

【楽しいイベント盛りたくさん】

お寺が舞台のお笑いショー

人気マンガ家さん
による
似顔絵ブース

【縁日コーナー】

キッチンカー・屋台

(射的・釣り・綿あめなど)

子ども食堂ブース

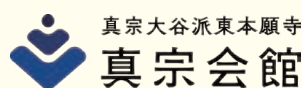
ふわふわドーム

パネルシアター

着ぐるみ

バルーンアート

お問い合わせ先・各種SNS



真宗大谷派東本願寺
真宗会館

練馬区谷原1-3-7
Tel:03-5393-0810
Mail:info@shinshu-kaikan.jp

真宗会館Facebook @shinshu_kaikan
@higashihonganji_shinshukaikan

真宗会館は京都・東本願寺を本山とする真宗大谷派の会館です。

終活・法事・葬儀のご相談は「仏事サポートセンターへ」

東本願寺 仏事サポートセンター東京専用ダイヤル Tel:03-6913-2273 (9:00~17:00)

2025年
4月5日(土)

10:00▶▶15:30
会場:東本願寺真宗会館

※詳細・お申込みは
「真宗会館花まつり」の
ページをご覧ください



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

— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください —

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。

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/>





スーモカウンターで

専任アドバイザーが
お答え!



相談&解決



注文住宅建築の
検討を始めるときに、
**困ったこと・
気になったこと**

TOP5

- 1位** 最初に何から始めればいいのか分からない **46.7%**
- 2位** 建築費用の目安が分からない **40.6%**
- 3位** 自分たちに合った建築会社をどう探せばいいのか分からない **36.4%**
- 4位** ローンを組めるかなど資金面のことが不安 **32.8%**
- 5位** 何を見て探せばいいのか分からない **25.1%**

※注文住宅動向調査2021(有効回答数:1884) / (株)リクルート調べ(調査協力:マクミル)

スーモカウンターを利用するメリット

1 収納が足りなくて片付かない... 子どもの足音も大丈夫かな(汗)
そろそろ戸建てかなあ。週末スーモカウンターに行ってみようか

2 ドキドキするね 何も決めてないけど大丈夫かな
こんにちは。まずはイメージだけでも聞かせてください

3 メーカーが多すぎて違いが分かりません 価格の相場も分からなくて
比較しやすいように価格を記載した具体的な施工事例をピックアップします

4 週末のたび、打ち合わせ時間は取れないなあ 相談後に何度も連絡が来たり、断るのが大変そう
1日にまとめて複数社の打ち合わせを設定します。お断りの連絡も代行します

5 家を建てるのは大きな決断。いざとなると不安になるなあ
気になるお金の話も無料でまると相談できますよ

6 マンツーマンでしっかり相談できたのが良かったね。これからの進め方も分かったし
しかも無料。もっと早く行っておけば良かったね!

無料講座 個別相談会

すべて無料

3/13 木 → 3/30 日

①10:30~ ②13:30~ ③15:30~
(各回約90分) ※上記以外の日時での受付も可能

- はじめての注文住宅講座
- 注文住宅価格まるわかり講座
- ハウスメーカー・工務店選び方講座
- 個別相談会

■お近くのスーモカウンター

【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

※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

★ 全国**254**店舗※
利用組数**47**万組以上※

※カウンター数/2025年1月末時点、利用組数/2024年3月末時点での集計結果 ※スーモカウンター新築マンションの店舗についてはHPをご確認ください

■無料講座・個別相談会のご予約、お問い合わせは

☎ **0120-300-829**

毎日受付 / 9:00~21:00(フリーコール)

「アリフトを見て」
とお電話ください♪

ご自宅からも相談できます **家** から相談 **通話無料**



SUUMO スーモカウンター
新築マンション・注文住宅



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

企画・編集: ARIFT編集部

EVENT 3.21 FRI

板橋映画上映会 おおやまレトロシネマ『キネマの天地』



年8回行う映画上映会。今回は『キネマの天地』を午前・午後・夕方の方の3回実施します。【監督】山田洋次 【出演】渥美清、中井貴一 ほか



[時]①10:30、②14:30、③18:30 ※開場はそれぞれ開演時間の30分前 [会]板橋区立文化会館 小ホール(板橋区大山東町51-1) [交]東武東上線大山駅徒歩3分、都営三田線板橋区役所前駅徒歩7分 [料]1,000円 ※未就学児入場不可 [問]文化会館チケットセンター03-3579-5666(9:00~20:00)

EVENT 3/23 SUN

子ども大人も楽しめる!ミュージカルコンサート ①おひるの部 ②午後の部



ディズニー作品やミュージカルナンバーを歌とパーカッション、マリンバ、ヴィオラ、ピアノの演奏でお届けします。①は0歳から、②は4歳からご入場いただけます。



[時]①12:30~13:20(12:00開場)、②14:30~15:50(14:00開場) [会]大泉学園ゆめりあホール(練馬区東大泉1-29-1) [交]西武池袋線大泉学園駅徒歩1分 [料]①大人1,200円(※2歳以下ひざ上無料)、②大人2,700円、中高生1,000円 ※①②ともに小学生以下500円※窓口販売有 [問]あらい arai.piano88@gmail.com

1/25 OPEN

ウイグル家庭料理店



ラム肉好きな方にはたまらない!本格的なウイグル料理店で定番はもちろん、アレンジ料理や店主オリジナルのメニューも楽しめます。新疆名物ダーバンチーは一人前から注文OK。お得なランチセットもあり。



天山南路オアシス・ルート
TEL 080-6680-2703

板橋区上板橋3-5-1
東武東上線板橋駅徒歩4分
11:00~LO22:00
(ランチは17:00まで)
不定休



EVENT 3.29 SAT .30 SUN

音楽、アート、スポーツを楽しめる ねりま 光が丘 Cherry Blossom Festa 2025



大道芸、お笑い、占い、テイルノサウルスレースなど盛りだくさん。景品がもらえるデジタルスタンプラリーや、土曜18時からは夜桜のライトアップもあり。



[時]10:00~20:00 ※3月30日は19:00まで
[会]東京都立光が丘公園(練馬区光が丘4丁目1-1)芝生広場・けやき広場
[交]都営大江戸線光が丘駅徒歩約10分
[料]無料 [問]ねりま光が丘地域力活性化プロジェクト実行委員会 090-1765-2482

EVENT 3.30 SUN ※雨天中止

地域のみんで作りあげる 『常盤台桜まつり』



神田流神明ばやし、常盤台地区管内の小・中学校によるパフォーマンス、フラダンス、民謡おどりなど様々な催しが行われます。先着300名の大抽選会もあり。



[時]10:00~15:00
[会]板橋区平和公園(東京都板橋区常盤台4-3)
[交]東武東上線板橋駅徒歩約6分
[料]入場無料
[備]抽選券は12時ごろから配布予定
[問]常盤台地域センター 03-3559-6560

2/1 OPEN

インドアゴルフスクール・練習場



全打席に高精度シミュレーターを完備した、レッスン受け放題&レンジ使い放題の定額制インドアゴルフスクール・練習場。専用プロのゴルフレッスンを毎日いつでも何度でも受けられます。体験レッスンも募集中とのこと。



ZENGOLF ACADEMY
武蔵関店

TEL 050-5530-3216

練馬区石神井台7-13-10 七雷ビル1階 / 西武新宿線武蔵関駅徒歩7分 / 営業時間は有人(レッスン・各種手続き)・セルフタイムそれぞれHPで要確認 / 定休日なし



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



ありしゅらくん

後悔しないお葬式の知恵袋
無料プレゼント!

お葬式ってわからないことだらけ
そんな声にお応えしてつくった一冊です

教えて! マキノさん vol.18

発行して22年、累計部数も13,000部を超えお客様にご好評をいただいております。日頃私たちがお葬式を行うご家族に向け、どのような心構えで欲しいか、後悔しないお葬式を行うにはどうしたら良いかをまとめました。お元氣なうちだから考えられるお葬式、ぜひご一読ください。



お申込みはこちらから



お葬式の事前相談実施中!

電話または二次元コードから

FREE

0120-41-7062

ヨイセレモニー



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



JOB 求人情報 information

ア=アルバイト パ=パート 正=正社員 契=契約社員 嘱=嘱託社員
委=業務委託 派=派遣スタッフ 紹=紹介要員

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

- ① 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- ② 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- ③ 屋内喫煙可

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。

企画・編集: ARIFT編集部

転職に役立つ豆知識

履歴書・職務経歴書はカスタマイズ

求人ごとに履歴書や職務経歴書カスタマイズすることが大切です。企業が求めるスキルや経験に合わせて、アピールポイントを強調することで、より高い評価を得やすくなります。


面接での質問準備

面接では「あなたにとって理想の職場とは?」や「転職の理由は?」など、事前に質問される可能性が高いものを準備しておくことで安心です。また、企業への質問も準備し、関心を示すことが重要です。

年齢・経験不問
直行直帰OK!

首都圏・仙台で
800人以上
活躍中

自分のタイミングで
配布できる



情報誌アリフト 配布員応募受付
☎ 0120-856-046
受付: 平日10:00~17:00

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 **Zoomでのお仕事説明もOK**

おうち時間を大切にできる / **新富運輸**

スポットドライバー大募集!

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。

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!

《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
--	--	---

入社祝金制度あり

**閑散期手当
前年度実績
年5回!!**

**② 夜行便が基本なし!
夕方からの家族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 車中泊などさせません!

当社の業務は夜行便はほとんどなし。それによりドライバーあるあるの車中泊などさせません! 「家で寝る」が会社の方針です。

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 ・練馬本社

社員の為の寮も完備しています!

事務スタッフ 正社員・パート・アルバイト

仕事内容 請求書や、書類仕分けや、電話対応、出退勤の確認、PCの打ち込み作業などをお願いします。

勤務時間 9:00~18:00 ※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 **23万円** パート・アルバイト **時給1,210円~**

勤務地 新座ロジセンター

同時募集
正社員・パート・アルバイト

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 **23万円** パート・アルバイト **時給1,210円~**

勤務地 新座ロジセンター

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

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
2.0%
お支払いは便利な分割払いで!

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 67%OFF メーカー希望価格 920,000円 303,600円
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 969,000円 319,770円	TOTO ササナWB1216 67%OFF メーカー希望価格 794,000円 262,020円	TOTO リモデル WY1418 ぽつからり床 67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 400,950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 リシカル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**

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

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

■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
Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867 お問い合わせ info@abc-home.co.jp

0120-666-408 土・日 祝祭日 営業

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
車でのお越しの方は、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

安い
早い
丁寧

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 (税込) 円より

カップルプラン (小家族向き)
31,900 (税込) 円より

ファミリープラン (大家族向き)
62,700 (税込) 円より

(上記は参考割引料金です。内容により異なります。)

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。

TVCM放映中!!

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



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



特典1

処分品サービス
3,000円割引!!

有効期限 2025年6月末日迄

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月末日迄

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

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



株式会社住まいるペイント 代表取締役 堺 俊之

春の号外版 3月15日(土)~5月15日(木)

春の外壁リフォーム祭

お気軽にお問い合わせ下さい

【お見積特典】
リフォームで叶える
家族が幸せになる手帳! 4月10日(木) 一般発売

住まいるペイント 手帳 プレゼント!

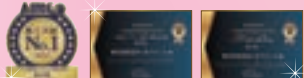
強引な飛び込み業者!
増えています! ご注意ください

強引な飛び込み業者の
格安な見積もりにご用心!

詳しくは
こちら



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

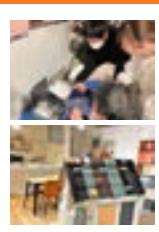
住まいるペイント
サンキュー ヨイロ

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 外壁劣化のこと

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

