

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

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

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



### 極楽湯 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しいただき
  - ・和光店のみ利用可能
- TEL 048-451-4126 和光市白子1丁目7-6



## 外壁塗装・屋根塗装の専門店

ショールームがあるから安心。対面でご相談いただけます。

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

来店のご予約はQRから



ショールームでお待ちしています



株式会社住まいるペイント  
代表取締役  
堺 俊之



【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  
プレゼント!

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

〒177-0044  
東京都練馬区上石神井2-8-20  
グリーンハイネス1階 ジョナサンの隣  
営業時間10:00~17:00  
(電話受付9:00~18:00)  
定休日:火・水・祝(電話受付定休日:祝)

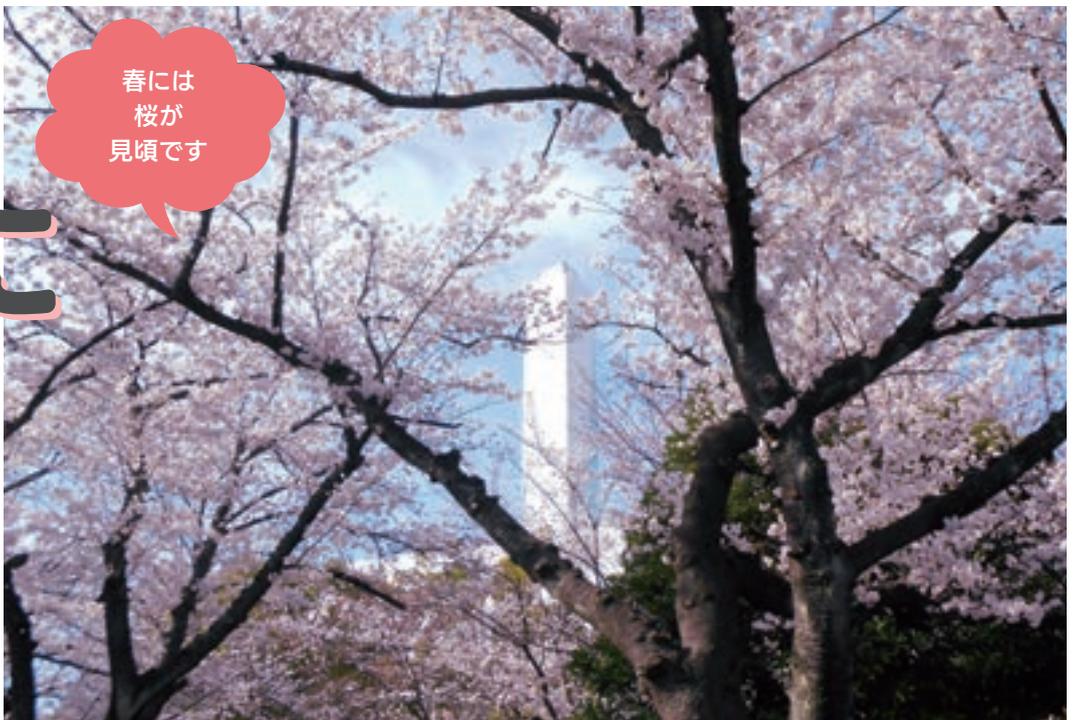
お値段のこと 色のこと 外壁劣化のこと  
ご相談はすべて無料!



増えています! ご注意ください!  
強引な飛び込み業者!  
「低価格」に隠されたからくりがあります。  
詳しくはこちら

身近で体感！地元の学びスポット

# 工場見学に行こう！

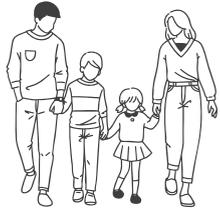


春には桜が見頃です

## 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。



では、実際の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。

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

に処理されるのか、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。

### おすすめポイント



▲いたこらフェスタ



### 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



なく！板橋清掃工場オリジナルキャラクター「いたこくん」との撮影もお忘れなく！

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「いたこくん」との撮影もお忘れなく！

真撮影などを楽しまれます。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

### 板橋区とのつながり



▲いたこくん

#### 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

壁面が全部植物でおわれています

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▶

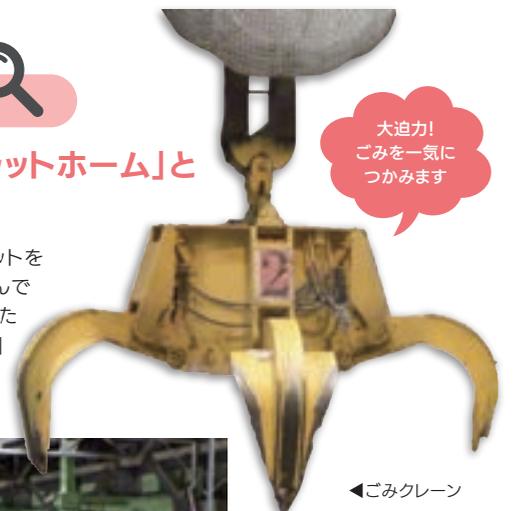


▲高温水を送るための配管  
◀板橋区立 熱帯環境植物館

### 見どころ① 一番人気!「プラットホーム」と「ごみクレーン」

大迫力!ごみを一気につかみま

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



◀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

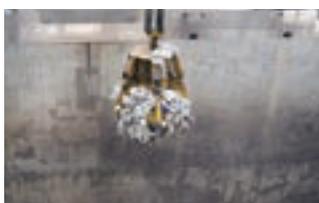


### 見どころ

工場の運営についていろいろ見学できます



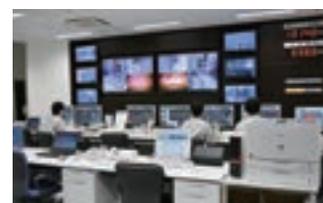
【炉内体験装置】廊下の両側の壁面に音と映像でイメージ映像を映し出し、燃え盛る焼却炉内を疑似体験!



【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。

#### 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

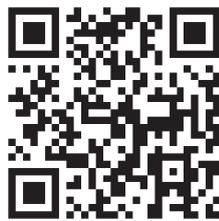
- ☑ ずっと腫れている
- ☑ ずっと痛い
- ☑ 膿や血が出ている
- ☑ うまく噛めない
- ☑ グラグラ揺れる
- ☑ こめかみが痛い

# 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い  
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。



練馬高野台 | 英会話

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。



**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]小学4年 熊田利九くん 4級合格！

- 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4月10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ハイムミルフェーユ103/練馬高野台駅より徒歩6分/9:00～21:00/不定休



豊島園駅 | スポーツクラブ



**効果抜群の『ラックメソッド』**  
～子どものための体育教室～

俊敏な動き、たくましい心身、そして考える力を育みます。活動では、マット運動・鉄棒・跳び箱・ボール・なわ跳びなど、体育全般のスキルをバランスよく習得します。ユニフォーム4,400円と小学生バッグ3,300円が必要となり、メッセ豊島園2号館で毎週木曜日に活動しています。経験豊富なベテラン講師が丁寧に指導しますので、安心してお任せください。新学期は4/10スタートです。

手や足、体を上手に使うことは、判断力や安全意識の向上につながるだけでなく、思いやりの心を育むきっかけにもなります。『ラック』は、子どもたちの心と体の健やかな発達をサポートするスポーツクラブです。まずはお気軽に無料体験にご参加ください！

- 料金...月7,700円(兄弟割引有)
- 入会金...3,300円 ※4月無料
- 年少・年中/木曜15:30～16:20
- 年長/木曜16:20～17:10
- 1・2年生/木曜17:20～18:20
- 3年生以上/木曜18:20～19:20

Information  
**3/27(木)**  
**無料体験会実施中!**

お電話にて受付しております。まずはお気軽にご参加を！ご兄弟やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。

**ラックススポーツクラブ 豊島園教室**  
TEL048-886-6511  
練馬区練馬4-19-7 メッセ豊島園2号館102/豊島園駅より徒歩6分/10:00～19:00



Re RENAISSANCE **春のこども水泳教室**

『できた!』を応援!

新学年を笑顔で迎えよう!

受講料**4,400円**(税込)

＼まだ間に合う!/  
残り枠の確認・お申込はこちらのサイトから



光が丘



石神井公園



富士見台

本科スクールへのご入会は「早い方がお得」です! 短期教室と本科スクールの同時申込でプレゼント!

- 水着
- バッグ
- キャップ
- お得な特典

※上記特典は、8ヶ月以上ご継続の方に限ります。詳細はお問い合わせください。

幼児・小学生だけじゃない!

ベビーからシニアまで充実のスイミングスクール



**親子ベビー** 対象 / 6ヶ月～4才未満



**成人スイミング** 対象 / 中学生以上

他のスクールも盛りだくさん **まずは「お試し」から始めよう!**



成人ゴルフスクール



エイベックス・ダンスマスター



チアリーディングスクール



KIDS FIT(キッズ フィット)



キッズビート体操



書道教室

各スクール体験料 **一律1,100円**(税込) 体験の申し込みはWEBから

体験ご予約時に「アリフトを見た」で

通常 **1,100円**

**無料**

2025年4月10日まで

西武池袋線石神井公園駅より徒歩2分

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール・ゴルフスクール

**スポーツクラブ ルネサンス 石神井公園24**

TEL.03-5910-3977

東京都練馬区石神井町2-14-14  
月～木10:00～23:00 土10:00～22:00  
日・祝10:00～19:00 休館日/金曜日※ジュニアスクールのみ営業



富士見台駅北口より徒歩1分

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール

**スポーツクラブ ルネサンス 富士見台24**

TEL.03-5987-2433

東京都練馬区貫井3-12-33  
月～木10:00～23:00 土10:00～21:00  
日・祝10:00～20:00 休館日/金曜日



ホテルカデンツァ隣

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール・ゴルフスクール

**スポーツクラブ ルネサンス 光が丘**

TEL.03-5372-4400

東京都練馬区高松5-8 J.CITYビル1階  
火～金10:00～22:00 土9:00～22:00  
日・祝9:00～19:00 休館日/月曜日※ジュニアスクールのみ営業





女性限定

参加無料

要予約

教育費はどう準備したらよい？

老後の資産不足を知りたい

物価高を乗り切りたい

退職金の活用方法を知りたい

初めての方も安心！

# 女性のための

# 資産形成セミナー



うれしい！3大+参加特典あり

スタバ デジタルドリンクチケットプレゼント！

※オンライン除く

後日の個別相談付！(通常2時間1万円が無料！)

貯めて殖やす

マネーチェックシート進呈

将来設計を考えたマネー計画を立てたい方、  
グライブが主催するマネーセミナーに参加してみませんか？

セミナーではこんなことが学べます

お金の基礎知識

上手なお金の貯め方殖やし方

老後生活にいくら必要なの

必要資金を考慮するライフプラン

iDeCo・新NISAのこと

開催スケジュール

<p>4/6日 14:00~16:00 <span style="color: green;">OK</span></p> <p>会場   武蔵野商工会議所</p>	<p>4/9水 18:30~20:30 <span style="color: green;">OK</span></p> <p>会場   武蔵野商工会議所</p>
<p>4/13日 10:30~12:30</p> <p>会場   アットビジネスセンター池袋駅前別館</p>	<p>4/17木 10:30~12:30</p> <p>会場   ワイム貸会議室お茶の水</p>

OK = 男性おひとり様参加OK



株式会社グライブ 0120-337-194

受付時間 / 10時~19時 土・日OK

東京都千代田区岩本町1-3-1ニュー中野ビル3F

マネーセミナーのグライブ

セミナー申込・詳細予約はこちら



※本セミナーは女性限定です(お連れ様にも限り、男性可能)※ご受講はおひとり様1回限り、70歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでのご参加はお控えください。※お預かりした個人情報はお申し込みいただいたセミナー開催に付随するご案内・ご連絡のためのみ利用いたします。※各回とも定員になり次第、申込フォームをクローズいたしますので、お早目にお申込みください。※営業目的や参加特典目的のご参加など、その他運営が不適切だと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。

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: 2024.1.31



鶏むね麩南蛮

鶏むね肉に焼麩をかさましして作ったチキン南蛮。焼麩の食感がお肉のようで、かつヘルシーであることから人気爆発!! 再生数790万を超える。



usamaru.tahm

うさまるさん  
子ども4人ママ/楽しむ節約・かさましのプロ

料理

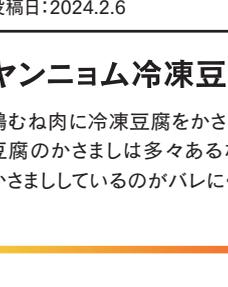
投稿 / 1143件   フォロワー / 170,569人

Follow me!



毎日の食卓を楽しくするレシピ紹介の人気チャンネル。かさましなのに飽きさせない、大家族も一人暮らしも大満足の家計に優しいレシピを発信。節約感なく食卓を盛り上げるフライパンレシピを紹介したレシピ本も発売中。(2/7現在)

投稿日: 2024.2.6



ヤンニョム冷凍豆腐チキン

鶏むね肉に冷凍豆腐をかさましして作ったヤンニョムチキン。豆腐のかさましは多々あるなかで、冷凍することで豆腐感がなくかさましているのがバレにくいことで大人気。

投稿日: 2024.6.30



やばい豚から揚げ

フォロワーさんからのリクエストで作った高野豆腐のかさましレシピ。栄養価が高くヘルシーなため、350gの豚肉で24個もの唐揚げを生み出す驚異のかさまし術。

投稿日: 2024.12.17



金太郎飴風チキン

今流行りのライスペーパーを使い肉だねを包み、キッチンばさみでチョキチョキ切ると金太郎飴のように見えることから爆ウケしたひと品。ライスペーパーの食感も楽しく、つつつつまんでしまうサイズ感が魅力的。

投稿日: 2023.10.13



豆腐カニカマ焼き焼売

鶏むね肉と水きり豆腐で作るひと品。焼売は包む手間がいるイメージだが、餃子の皮の上に肉だねを乗せるとつくり返してそのままフライパンに乗せて焼くため、包む必要がなく手軽に作れるため人気となっている。

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なめらかさを楽しめます。

アルカション本店  
TEL03-5935-6180 / 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  
いく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。



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

**苺のバ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(トッピングの苺なし540円)。

パティスリー シェル ブルー ドートンヌ  
TEL050-3690-2922 / 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)



キュートな  
マーブル模様  
心惹かれる華やか  
チーズケーキ

**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  
TEL03-3995-7666 / 東京都練馬区石神井町2-9-15 リープ石神井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



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。

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。

21=2+9+1 25=2+9

		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		

▶▶練馬駅西口より徒歩30秒(大江戸線A2出口も可)

有名雑誌にも掲載されている一流の技術を、初回1,000円でお試しできます。症状を確認しながらの、みっちり30~35分間体験!

ご来店時アリフト見たで

初回 **1,000円**

- 施術手順(施術時間は30~35分位)
- ①カウンセリング②整形学的検査と動作分析
  - ③施術④体の状態を説明

2025年4月9日迄

お子様連れの方にもおすすめ!

院内は施術台の間隔が広くゆったりとしたスペースをご用意。赤ちゃん連れでもベッド横にベビーカーを置いて施術を受けられます。妊婦さんも大歓迎です。痛みなどの無理のない安全な施術で辛い症状を早期改善しましょう。

口コミや紹介によって、  
地方からも多数来院されています

当院はスポーツ障害も得意としており、世界・全国レベルのスポーツ選手にも極めて高い評価をいただいております。腰痛や膝痛などの施術の為に、わざわざ北陸・関西・東北などからご来院される理由は是非確かめて下さい。



急な痛みにも対応できる力強い味方! 施術の前後でしっかりと症状の度合いを確認し、丁寧に説明いたします。



練馬区はもちろん、遠方からも訪れる方の多い実力派人気院。世界体操のコンディショニングチームからも誘われた、実力派の院長&技術に自信アリのスタッフが施術にあたります。肩こりや腰痛をはじめ、身体のお悩みを的確に改善。痛みのない丁寧な気持ちのいい施術が好評♪「CLASSY」「ひ

よこクラブ」「Hanako」などに掲載されました。また「交通事故凄腕100」に全国の45,000院より選ばれました。感染症対策に留意した清潔感のある院内。女性の方も数多くご来院されるため、施術ベッドの間隔をあけて設置するなどプライバシーの保護に気を配っています。

### ヒロ均整院

TEL 03-3991-9370

練馬区豊玉北5-32-11-2F  
9:20~12:40、15:00~19:30  
(土~17:00 木・日・祝祭日定休)



# 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. 生姜たっぷり卵うどん



なめこでとろみを付けて  
冷めにくいあったかうどん

材料(2人前)  
 冷凍うどん ..... 2玉  
 水 ..... 800ml  
 なめこ ..... 1パック  
 青ネギ ..... 適量  
 卵 ..... 2個  
 A おろし生姜(チューブでも可)  
 ..... 大さじ1程度  
 鶏がらスープ粉末 ..... 大さじ1.5  
 醤油 ..... 小さじ1  
 塩 ..... 少々  
 ラー油 ..... お好みの量

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

### 02. 蓮根のマヨ炒め



根菜類で身体ぽかぽか  
食が進むマヨ味の炒め物

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

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

theme  
冷え改善あったかレシピ

#### 冷え改善のポイントは血行を促進すること

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



レシピ監修 石川千穂さん  
 食習慣によって生じる身体の変化に気づき、興味を持ち、食べ物の持つ力や影響、体内での作用について深く知り、たいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。  
 管理栄養士19年

## 卒業・入学・進級など春のお祝いに

# VANSANのパーティープラン

**貸切もOK!**  
 謝恩会・歓送迎会・  
 大型パーティー  
 などにもご利用  
 いただけます。

全てのコースに  
**フリードリンク  
 2時間付き!**

**キッズルーム完備!**  
 お子さんと一緒にママも  
 ゆったりとお食事をお楽しみいただけます。

**マーレ 3,800円**

前菜盛り合わせ  
 ナボリの漁師料理アクアパッツァ  
 シェイクdeポテト  
 シチリアーナ  
 海の幸トマトスープパスタ

**ベッラ 4,500円**

前菜盛り合わせ  
 北イタリア名物チーズフォンデュ  
 シェイクdeポテト  
 チーズフォンデュ・ディ・ポッコ  
 クワトロフォルマッジ  
 海の幸トマトスープパスタ

**オプレント 5,000円**

自家製ドレッシングのグリーンサラダ  
 ナボリの漁師料理アクアパッツァ  
 シェイクdeポテト  
 チーズフォンデュ・ディ・ポッコ  
 マルゲリータ  
 海の幸トマトスープパスタ  
 ティラミス

平日・イートイン限定

## お好きなピッツァ 1枚プレゼント!

ピッツァは全ての種類からお選びいただけます

※お会計合計2,000円以上でご利用可。  
 ※パーティープランの場合ベッラorオプレントコースでご利用可。  
 ※他クーポンとの併用不可。 ※本券1枚で1組様のみご利用可。  
 ※石神井公園店・平和台店併用可。 ※有効期限2025年4月7日迄

**Italian Kitchen VANSAN**  
 石神井公園店  
**TEL 03-6915-9789**  
 練馬区石神井町3丁目20-19 グラン・シャリオ石神井  
 石神井公園駅より徒歩3分 11:00~23:00(LO22:00)

**Italian Kitchen VANSAN**  
 平和台店  
**TEL 03-6906-9800**  
 練馬区早宮2丁目17-35 平和台クリスタル217  
 平和台駅より徒歩3分 11:00~23:00(LO22:00)

ご予約・  
メニュー詳細・  
アクセスはこちら

Follow me!  
 インスタで  
最新情報発信中!

ご予約・  
メニュー詳細・  
アクセスは  
こちら

Follow me!  
 インスタで  
最新情報  
発信中!

平日・イートイン限定

# 10%引き

※お会計合計2,000円以上でご利用可。  
 ※パーティープランの場合ベッラorオプレントコースでご利用可。  
 ※他クーポンとの併用不可。 ※本券1枚で1組様のみご利用可。  
 ※石神井公園店・平和台店併用可。 ※有効期限2025年4月7日迄

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)

大泉学園駅より徒歩5分 大泉小学校正門前

**まだ早いな？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間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<br>①入念なカウンセリング<br>②店内で補聴器のご試聴<br>③ご自宅での試聴～再来店<br>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

**漢字クイズ**

テーマ | 生き物

なんと読むでしょう？



[ヒント]

春に産卵期を迎え、成長に伴い名前が変わる出世魚

© 2024 朝日

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)<br>◇表側からの装置<br>成人・子ども 約60~68万円<br>◇裏側からの装置<br>上顎・下顎 90万円台 | ◇成人の部分治療<br>約10万円~40万円<br>※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、SCIENTOLOGYおよびDIANEITICS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



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  
インショップセンター  
池田園地2-2

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  
インショップセンター  
山手元町2-2

当店はオートバックスアワード受賞店です

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

愛車のキレイがここですべて揃います!

**Keeper 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 Keeper. 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	Sサイズ	Mサイズ	Lサイズ	LLサイズ	XLサイズ
17,400円	19,500円	21,800円	23,900円	28,400円	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

過去受け入れたファミリーのご感想!

子供のグローバル教育にびっくり!

世界中に家族ができました!

Hello! 異文化に触れて視野が広がりました!

# ホストファミリー 募集説明会 開催!

2025年夏、アメリカの高校生とご自宅で国際交流をしませんか?

●ホストファミリー未経験の方大歓迎! ●登録料無料・謝礼あり

参加費 無料

先着 30家庭

<オンライン説明会日時>

4/11(金) 19:00~20:00  
4/19(土) 10:00~11:00  
4/26(日) 10:00~11:00



説明会のご予約はこちら

**アメリカ高校生プログラム**

以下日程で受け入れてくださるご家庭を募集中です。説明会に参加できない方もホストファミリー登録OK!

受入期間 ①2025年6月9日~25泊  
②2025年7月7日~25泊

受入条件 エアコンが利用できる個室1部屋と朝食・夕食のご提供、都心中心部までおよそ70分



株式会社ネクステージ ホームステイインジャパン TEL:03-3866-0139

Email:support@homestay-in-japan.com  
<https://homestay-in-japan.com/>

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: 糸川公之(くめかわこうし) 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の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)

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

# ARIFT

LINE

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!

**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)

**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。みなさんに教えたい街の情報の投稿もお待ちしております。









トップページで神奈川県、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ができます。

いますぐお友達登録!



※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。

**BROOKS'S**

ブルックスを初めてご利用の方は **送料無料!**

・1家族様1回限り  
・1,980円以上のご注文で

広告コード **86370**

おいしいコーヒーが  
**特別価格**で!

購入者 満足度アンケート

「また飲みたい」  
**97.6%**  
\*  
いろいろな  
コーヒーを飲める  
ブルックスは魅力的♪  
(40代 女性)

「また飲みたい」  
**97.6%**  
\*  
いろいろな  
コーヒーを飲める  
ブルックスは魅力的♪  
(40代 女性)

コーヒー10g  
だからおいしい

**10gコーヒー  
お試しセット**

1家族様1セット1回限り※1

**48%  
OFF!!**

**1,980** 税込 円

商品コード  
**28-1624**

通常価格※1  
**3,810円**

**10**  
銘柄

合計  
**50**  
袋

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

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

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

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

1家族様1セット1回限り※1

**2,980** 税込 円

保管に便利な  
ボックス  
入り!  
(紙製)

(イメージ)

ご注文は  
こちらから!

通話料無料  
**0120-349-100**

広告  
コード **86370**

受付時間 9:00AM~6:00PM 月~土(祝日を除く)

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

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

お届け **通常ご注文受付後4日  
(日祝除く)前後で発送**

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

送料 **通常送料590円**  
(注文合計7,000円以上で送料無料)

ブルックスのおためし 検索

www.brooks.co.jp

WEBならカード払いOK!

d払い PayPay LINE Pay



3月末  
まで  
**WEB**からのご注文で  
[左の二次元  
コード] **もれなくもらえる!**

コーヒー3袋プレゼント!  
←左の二次元コードから  
1,980円以上の  
ご注文でプレゼント! (モカ/グアテマラ/コロンビア 各1袋)

(株)ブルックス

〒225-8739  
横浜市青葉区美しが丘4-54-6

J-GMA  
公益社団法人日本通信販売協会  
広告有効期限/2025年3月末日

リース 屋根貸し 最近よく聞く 0円スタート太陽光より **自己所有のほうが断然おトク!**

注目!

なぜなら

**東京都の太陽光導入補助金は  
まだまだ続いています!**

HTT  
Tokyo Tokyo

でも、お急ぎください! 補助金の締切は迫っています [事前申込/2025年3月末日まで]

東京都補助金\*で **最大 約320万円も  
オトク**

東京都補助金  
計683億円 **残り予算 約30%** 1月24日  
23:59更新  
(令和6年度分)クール・ネット東京HPより

現地調査は重要です! お見積りだけでも**QUOカードプレゼント**

本誌  
ARIFT  
見た!で

**太陽光発電導入  
ARIFT読者限定キャンペーン**  
キャンペーン期間: 2025年4月末日まで

**施工会社だから  
安心!**  
メーカー保証だけでなく  
施工設備保証も  
おつけしています。

東京都にお住まいの方へ  
スマートエネテックのLINEから  
お気軽にお問い合わせください  
友達登録から、24時間質問を受け付けています  
中間マージン無し、専門施工会社だから構造に  
合わせた提案ができる、工事保証もあって安心。  
スマートエネテックにお任せください。



LINE

01

標準工事費  
40万円のところ  
工事費 **0円**

02

お見積り特典  
**QUOカード  
2,000円分  
プレゼント**

**Q. 導入のギモン。**

最近耳にする、初期費用0円の  
ソーラーサービスってどうなの?

**A.** 太陽光発電システムのサブスクです。サービス提供会社に、自宅の屋根を使わせることで、安くなった電気代をサービス提供者に支払うしくみ。注意すべき点も。東京都は、大型補助金が使えらるから自己所有のほうが電気代の削減メリットを感じられるかも?

まずは**無料シミュレーション**で

「まずは毎月の電気代がどのくらいお安くなるのか、無料シミュレーションしてみませんか? スマートエネテックは、施工会社なので、日当たりや建物の強度等、現地調査を行い、総合的な判断で提案をいたします。」

お電話での  
お問い合わせ **0120-448-458**

受付日時  
9:00~19:00  
(土日祝日も対応)



**スマートエネテック株式会社**

本社 〒101-0065 東京都千代田区西神田2-5-7 神田中央ビル2F  
群馬営業所 〒372-0801 群馬県伊勢崎市宮子町3238-1 stable宮子  
埼玉営業所 〒339-0057 埼玉県さいたま市岩槻区本町3-8-15 平野ビル1F  
神奈川営業所 〒224-0001 神奈川県横浜市都筑区1-4-1 ハウスケア横浜1F



事業内容 家庭用太陽光発電/産業用太陽光発電/ソーラーカーポート/蓄電池・V2H/高圧電気工事/コスト削減ソリューション  
電気工事業者許可 国土交通大臣(般-4) 第28550号/建設業許可 国土交通大臣(般-4) 第28550号/  
電気工事業者登録 東京都知事登録 第2311875号/  
資格 第一種電気工事士/第二種電気工事士/第三種電気主任技術者/一級電気施工管理技士/二級電気施工管理技士/  
第三種電気主任技術者/一級建築施工管理技士/一級土木施工管理技士



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. れんコーンつくね



柔らかくて香ばしい  
コーンの甘みもアクセントに

材料(2人前)  
れんこん.....100g  
鶏ひき肉.....100g  
はんぺん.....100g  
ひじき(水戻し前).....大さじ1  
コーン.....25g  
ピザ用チーズ.....30g

作り方  
① ひじきを水で戻しておく  
② れんこんをすりおろす  
③ 全ての材料をつぶしながら混ぜる  
④ 両面焼いたら完成  
※れんこんの食感を楽しみたい場合は細かく切るのもおすすめ



レシピ監修 中津 和可子さん  
小さい頃から食べ物に興味があり、食を通じて、人の健康や笑顔に貢献したいと思い、管理栄養士となり3年。医食同源の考えに基づき、家庭での食事を豊かにする提案や食育活動で社会貢献をしたいと、フリーランスで活動中。

## 02. 卵とほうれん草のサラダ



ほうれん草とベーコン&卵で  
食べ応えのあるサラダに

材料(2人前)  
ほうれん草.....4株  
卵.....2こ  
ベーコン.....50g  
しょうゆ.....小さじ1  
みそ.....小さじ1  
きび砂糖.....小さじ1  
マヨネーズ.....大さじ2  
すりごま.....小さじ1

作り方  
① ほうれん草を熱湯で1分茹でて水にさらし、水気を絞り、3cm幅に切る  
② ゆで卵を作り、4等分にする  
③ ベーコンを細切りにし、オーブントースターで3分焼く  
④ ボウルに調味料まぜあわせて、材料を和えたら完成

※ほうれん草に含まれるシュウ酸は結石の原因に。茹でて水にさらすと減らすことができます。

theme  
免疫力UPレシピ

### 免疫力UPには栄養素をしっかり吸収

れんこんに含まれる食物繊維はお腹の調子を整えてくれたり、免疫力を上げるビタミンCが含まれているため風邪予防に。また、ほうれん草は免疫力の維持に重要な鉄分が豊富で、ベーコンと卵のたんぱく質と食べることで吸収しやすくなります。



古河林業の家

150<sup>th</sup>  
Anniversary

おかげさまで  
創業150周年

古河林業は、みなさまに愛されて150周年を迎えることを深く感謝いたします。この感謝の想いを込めて、これからも「森林総合企業」として、一步一步進んでいきます。

林業と住宅業の二つの事業を持つ、古河林業にしかできないこと。それは、「森づくり」と「家づくり」の両立。一本の木が立派に成長するまでに要する時間は、およそ半世紀。私たちは森を育て、家づくりを通じて国産材を有効活用することで、「森林再生サイクル」を守り続けています。



ご来場予約はこちらから!!

☎0120-93-5508

〒177-0042 東京都練馬区下石神井1-8-4 石神井住宅公園No.10  
営業時間/10:00~18:00

WEB  
予約は  
こちら



古河林業の家 石神井展示場

創業150周年  
Anniversaryフェア開催

ご来場の方に  
フォトフレームプレゼント



# 🎁 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  
認いただき、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と食事、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確認ください。

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

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

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

## 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

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



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  
真宗会館は京都・東本願寺を本山とする真宗大谷派の会館です。

真宗会館Facebook @shinshu\_kaikan  
@higashihonganji\_shinshukaikan

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)



# 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  
 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。

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



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



# 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** 何をみ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





おいしく作って心と体をととのえる

# 彩食健美 recipe

sai shoku ken bi

企画・編集:ARIFT編集部



白だしをメインに透明感のあるかけ汁で

夏にピッタリの涼しげな仕上がり

## 01. 豚しゃぶレモンそうめん

材料(2人前)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 100g  
大根..... 100g  
そうめん .....150~200g  
レモン(飾り用) ..... 輪切り4枚程  
長ネギ ..... 適量  
酒..... 大さじ1  
水..... 400g  
白だし..... 100g  
麵つゆ(2倍希釈) ..... 大さじ1  
ごま油..... 小さじ1  
レモン果汁 ..... 大さじ1



作り方

- ① 大根はおろして水を切り、レモンは輪切り、長ネギは薄く小口切りにする
- ② 豚肉は沸騰したお湯に酒大さじ1を入れて茹でてから、冷やしておく
- ③ 水、白だし、麵つゆ、ごま油、レモン果汁を混ぜてかけ汁を作り冷やしておく
- ④ そうめんを茹でて水で締め、丼にそうめんとかけ汁を入れ、①と②を盛り付けて完成

theme

ビタミンたっぷりレシピ



レシピ監修 石川 千穂さん  
食習慣によって生じる身体の変化に気づき、興味を持ち、食べ物の持つ力や影響、体内での作用について深く知りたいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。株式会社Whole Kitchen comoot 管理栄養士10年。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

### ビタミン不足を補う食材

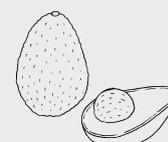
豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に、レモンに多く含まれるビタミンCは優れた抗酸化作用があるといわれ、夏バテが気になるこの時期、積極的に摂りたい食材です。また、納豆に含まれるビタミンKは脂溶性のため、アボカドなど油脂が多い食材と食べると効率的に摂取できます。



梅干しを入れてさっぱり仕立てにしたり、

豆腐にのっけてボリューム感を出しても◎

## 02. 納豆とアボカドのわさび和え



材料(2人前)

アボカド..... 1個  
・納豆..... 1パック  
・納豆のタレ ..... 1袋  
・わさびチューブ ..... 4cmくらい  
・焼き海苔..... 1/4枚

作り方

- ① アボカドは皮、種をとり1.5cm角程度の大きさにカットする
- ② 納豆に付属のタレとわさびを入れて混ぜ、さらに①と和える
- ③ 焼き海苔を手でちぎり、乗せたら完成

# MONTHLY HOROSCOPE

3.1 > 3.31

## ♈ おひつじ座 3.21→4.19

急がば回れ運! チャンスが舞い込んで急ぎたくなりそうですが、焦らないことが吉。静かな場所で過ごし瞑想や趣味に没頭すれば、ストレス対策になり、活力に繋がります。

Lucky color 薄紫

## ♉ おうし座 4.20→5.20

サポート運上昇! どこからか救いの手がきたり、誰かを助けたりということがありそう。損得勘定では動かないことが吉。軽はずみな発言には注意を。責任感を意識しましょう。

Lucky color 黄色

## ♊ ふたご座 5.21→6.21

運気上昇! 自分をアピール! 自己発信しましょう。老若男女、様々な立場の人から幸運の種が得られそうな予感。柔軟な対応が吉。健康面は、アレルギーや感染症に注意を。

Lucky color 茶色

## ♋ かに座 6.22→7.22

前進運上昇! 全力で前進できる時期なので、視野を広げてチャレンジを。留学や移住計画もいいかもしれません。予定変更には柔軟な対応が吉。健康面はメンタルチェックが◎

Lucky color 藍色

## ♌ しし座 7.23→8.22

復活運上昇! 友情、愛情…懐かしいできごとに心奪われ、思考に変化がありそう。落ち込むのではなく、チャンスと捉えて進みましょう。健康面は免疫アップを心掛けて。

Lucky color 黒色

## ♍ おとめ座 8.23→9.22

出逢い運上昇! 運気の変り目な時期。新しい出逢いがありそう。相手の嫌な部分も良い部分も全部ひっくるめて認め合うことが吉。健康面は良好ですが不調は素早く対処して。

Lucky color 桜色

## ♎ てんびん座 9.23→10.23

体質環境改善月間! 長年の不調解消! 健康的な生活を目指し、運動や食事、睡眠改善に取り組んでみましょう。プロに相談もあり。過労からの骨折、関節炎には特に注意が必要。

Lucky color 青色

## ♏ さそり座 10.24→11.22

快活運上昇! 社会的に過ごせる時期。伝統を意識したお洒落が吉。存分に楽しんで。予定変更には柔軟に対応を。健康面は腕、肩の炎症に注意、腰痛は腎臓も疑いましょう。

Lucky color 橙色

## ♐ いて座 11.23→12.21

家族運上昇! ルーツを振り返ることで、家族や育った土地の絆を再発見! 心暖まると同時に友人、知人から有益な情報もあるかも。健康面は規則正しい生活リズムを心掛けて。

Lucky color 白色

## ♑ やぎ座 12.22→1.19

コミュニケーション運上昇! 自分の考えを真っ直ぐ伝えれば、周囲の信頼を得られそう。ただし理屈っぽくならないよう注意。健康面は概ね良好。過食による肥満に気を付けて。

Lucky color 水色

## ♒ みずがめ座 1.20→2.18

金運上昇! 忙しい時期ですが、じっくりと構えて新たな収入アップの方法を考えましょう。リスクの高い物には手を出さないことが吉。健康面は過労からの怪我、火傷に注意。

Lucky color 緑色

## ♓ うお座 2.19→3.20

運気上昇! 新しい理想に向かって努力し始める好機。自分を表現する、自己主張することが吉。後先考えない行動は落とし穴の危険! 健康面は食べ過ぎと油分に注意を。

Lucky color 緋色

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ラガーデン長町 開運館にて活躍中。



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

## 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. さばたっぷりサラダ



さっぱりした味付けで  
たくさん美味しくいただける

- 材料(2人前)
- 塩さば ..... 2切れ
  - 料理酒 ..... 大さじ1
  - キャベツ ..... 1/8個
  - きゅうり ..... 1本
  - ミニトマト ..... 4個
  - 大葉 ..... 4枚
  - 刻みのり ..... お好みで
  - めんつゆ ..... 大さじ2
  - ポン酢 ..... 大さじ1

- 作り方
- 塩さばに料理酒を加え、電子レンジで1~1分30秒加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
  - キャベツ、きゅうり、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
  - ②とめんつゆ、ポン酢、1の半量を入れて混ぜる。
  - 器に③を盛り、刻んだ大葉、刻みのり、残りのさばをのせる。

### 02. カルシウムたっぷり 生姜と切り干し大根のみそ汁



サラダ等にもアレンジが効く  
切り干し大根が味のアクセント

theme 丈夫な髪をつくる

- 材料(2人前)
- 切り干し大根 ..... ひと掴み
  - にんじん ..... 1/5本
  - わかめ(乾物) ..... 大さじ1
  - 油揚げ ..... 1/2枚
  - 生姜チューブ ..... 小さじ1
  - 味噌 ..... 大さじ1.5
  - 粉末だし ..... 少々

- 作り方
- 切り干し大根、わかめは水に戻し水気を切る(切り干し大根の戻し汁はお好みで汁に利用しても◎)。にんじんは細切りに。
  - 鍋に水、にんじんを入れてある程度柔らかくなった後、切り干し大根を加える。
  - 食べやすい大きさに切った油揚げ、わかめを入れる。
  - 粉末だし、味噌、生姜チューブを溶かし入れて完成。

#### 髪の成長を促す食材

刻みのりの亜鉛、キャベツのビタミンC、ミニトマトのリコピン、大葉のβカロテンは頭皮の血行改善促進や髪にハリやコシを与えてくれる栄養素として有名。切り干し大根のカルシウム・ビタミンB2やわかめのアルギニン酸も髪の成長促進につながります。



レシピ監修 徳永千恵さん

家族の健康のため、栄養や料理のことを知りたいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。人ひとりに見合った食に  
関わることやマルシェ、セミナーのイベントも開催。  
管理栄養士8年・予防医学アドバイザー

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 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

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、テラ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

## 地域みんなで作りあげる『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

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。新疆名物ダーパ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



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。専属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 七重ビル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



# 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. 旨みが凝縮! 塩麴ゆで豚



麴の働きでしっとり柔らか  
シンプルで美味しいゆで豚

材料(2人前)  
豚肩ロース肉の塊 ..... 200~230g  
塩麴 ..... 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 ..... 大きじ1/3~1/2

作り方  
① 豚肩ロース肉の塊に塩麴・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。その場合は塩麴をお肉の10%にする。

筋力アップレシピ

## 02. 海老と半熟卵の彩り野菜サラダ



見た目も楽しい  
栄養満点の野菜サラダ

材料(2人前)  
エビ ..... 150g(サラダ用でも可)  
ブロッコリー ..... 100g  
赤ピーマン ..... 20g  
黄ピーマン ..... 20g  
オレンジピーマン ..... 20g  
ミニトマト ..... 20g  
半熟卵 ..... 1個(温泉卵でも可)  
A オリーブオイル ..... 大きじ3~4  
バルサミコ酢 ..... 大きじ2  
塩 ..... 小さじ1/2  
黒胡椒 ..... 少々  
パルメザンチーズ ..... 大きじ4~5

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



レシピ監修 井田 浩美さん  
ジムトレーナー時代に栄養学に興味を持ち、栄養士の資格を取得。その後、運動とスポーツ栄養学を軸とし、健康寿命の延伸のために栄養サポートなどで活動をしている。  
栄養士歴23年

# 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!

**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 <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 67%OFF メーカー希望価格 920,000円 <b>303,600円</b>
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 969,000円 <b>319,770円</b>	TOTO ササナWB1216 67%OFF メーカー希望価格 794,000円 <b>262,020円</b>	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 <b>400,950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型 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 リシカルW2550 44%OFF メーカー希望価格 874,000円 <b>489,440円</b>

**トイレ洗面プラン** ※商品代のみとなります。写真はイメージです。

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

**今月の目玉商品** ※商品代のみとなります。

- Panasonic レンジフード **49,410円**
- INAX オフト600 洗面化粧台 **34,560円**
- リンナイ 給湯器20号 **75,000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!

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。

代表取締役 配島敏雄

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~** ぐくらく予算パック **1,078,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジュタン・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- シャンブードレッサー
- 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

川口市 青木 H様邸 北区 赤羽 M様 板橋区 常盤台 T様邸

**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  
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! 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

大泉学園駅徒歩8分

大泉ホルミシスWellnessサロン

ウェルネス

ネット予約はこちら



つづみ 歯科医院 となり

# New Open

11/2<sup>±</sup>

医学博士が認めるホルミシスルーム

ラドンの効果で健康促進・エイジングケア

**健康・美容・エイジングケア!**

椅子に座りながらお友達と一緒にラドン浴ができます。お買い物ついでにどうぞ!

「ホルミシス」って?

＜疲労回復・足腰や各種痛みの軽減・体温上昇・細胞の活性化・血行促進・活性酸素除去酵素の増加がのぞめ、健康・美容・エイジングケアに優れた効果!＞

最新フェムケアマシン

こんなお悩みに

- お尻の形が垂れてきた
- 筋トレが続かない
- 夜トイレに起きることがある
- 軽失禁が気になる

20分 **2,500円/1回**

55分 **3,000円/1回**

大泉ホルミシスWellnessサロン

ウェルネス

営業時間 10:00~19:00  
日祝休 有り

完全予約制

tel.03-5935-8475

東京都練馬区東大泉3-31-11  
(つづみ歯科医院となり)



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

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円** (税込) 円より

カップルプラン (小家族向き)

**31,900円** (税込) 円より

ファミリープラン (大家族向き)

**62,700円** (税込) 円より

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](http://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

5555 検索



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