

ARIFT

東武練馬・成増

地域みっちゃく生活情報誌® / 812

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



GW5日間台数限定お得なパックは
お早めのご予約をおすすめします。

新型車12時間乗り放題
基本料金2,525円～

about
新型デリカミニをはじめ新型車、多数入荷！早いもの勝ち 当店だけのラインナップです (GW5/3～5は店休)

shop data

ニココレンタカー
TEL03-3559-2222 / 練馬区北町3-16-3
9:00-20:00 / 水曜定休 / ご予約はQRから



新創刊

東武練馬・成増

身近で体感！地元の学びスポット
工場見学に行こう！

新創刊記念 板橋区長インタビュー

読者プレゼント3月号

なりますスキップ村
板橋区成増

住替・空家・相続など 不動産に関するご相談は

長谷工の仲介

検索

マンション・戸建て・土地 買取戸数実績 ※2024年9月末日現在

売却物件募集中 **7,928**戸

長谷工の仲介
国土交通大臣(3)第8026号
(株)長谷工 リアルエステート
成増店

〒175-0094 東京都板橋区成増2-15-12 幸界ビル1階
(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

FAX:03-5968-5506 e-mail:narimasu@haseko-hre.co.jp

電話から
0120-875-834

※通話料無料

オンラインによる
ご相談も承ります。

スマホで無料査定
お気軽にどうぞ



身近で体感！地元の学びスポット

工場見学に行こう！

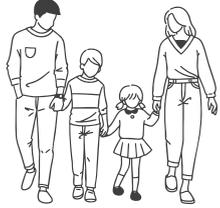


春には桜が見頃です

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で処理されるのか、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。

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



▲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



板橋清掃工場では毎年11月に「いたこらフェスタ」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「いたこくん」との撮影もお忘れなく！

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

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▶



壁面が全部植物でおわれています

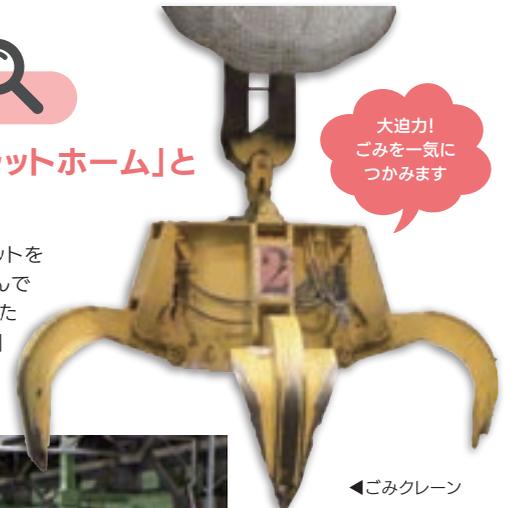


▲高温水を送るための配管
◀板橋区立 熱帯環境植物館

見どころ①

一番人気!「プラットホーム」と「ごみクレーン」

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。



大迫力!ごみを一気につかみます

◀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

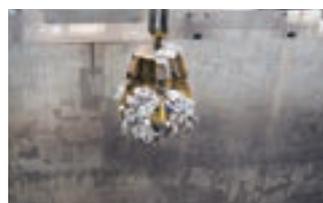
練馬区谷原6-10-11
03-3995-5311
見学時間／1時間30分程度
見学料／無料
詳しくは東京二十三区清掃一部事務組合HPにて要確認



見どころ



【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

やりがいある仕事をこの先も。これまでのご経験を活かしていただけます。



「かけがえない」が、
ここにあります。

「くもんの先生」をはじめませんか。

ある先生の
一週間の
流れ

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

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

充実した研修体制
指導経験
資格不要

開設時の
教室備品・
PR費用を援助

10年間
会場費を援助

スタッフ
育成費を援助
※条件あり

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

【現役指導者の体験談付き説明会】

- 3月14日(金) 10:30~12:00 公文式 目白教室
- 3月15日(土) 10:30~12:00 公文式 十条仲原2丁目教室
- 3月22日(土) 14:00~15:30 公文式 立教通り教室
- 3月26日(水) 10:15~11:45 板橋区立グリーンホール

その他にも各地で多数説明会開催中!
ご自宅からご参加いただけるオンライン説明会もございます。
(事前予約制・記載の日程でご都合がつかない場合は日時のご相談も可能です)

3月の説明会ご参加の方に

もれなく
Amazonギフトカード
1,000円分
プレゼント!

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



詳細は右のQRコードで
ご覧ください



お問い合わせはフリーダイヤル
やってみよう よいごと
0120-834-414

まずはホームページを
チェック!
くもんの先生 検索
受付時間:9:30~17:30

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

KUMON

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
企画が盛りだくさん!
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だくさん】

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)

地域情報誌ARIFT(アリフト)3/14号
板橋区エリア再編成・創刊記事

区長 ^{さかもと}坂本 健さん インタビュー



緑と文化のかがやく、 東京で一番住みたくなるまち



板橋区長
坂本健さん

PROFILE

2007年4月に板橋区長に就任し、現在5期目。趣味は書道で、毎年区の職員作品展にも出品。区内の好きなスポットは、区立中央図書館、板橋こども動物園。好きな絵本作家は、「スイミー」「あおくときいろちゃん」などで知られるレオ・レオーニ。

1987年「ぱど」を横浜の地に創刊し、約30年以上にわたりフリーペーパーを発行し続け、2021年にARIFT(アリフト)にリブランディングいたしました。「地元でみつける、より良い生活」をメディアコンセプトに、地域情報をギフトとして、ありがたい気持ちを込めてお届けしています。板橋区エリア再編成・創刊にあたり、区長にお祝いのメッセージを頂戴しました。

ARIFT板橋エリア版復刊にあたり、 メッセージをお願いします！

地域情報誌ARIFT板橋区版が復刊されましたこと、誠におめでとうございます。板橋区は、東京23区の北西部に位置し、人口約58万人を擁する生活都市です。区内には、旧中山道「板橋宿」周辺をはじめ、有形・無形の文化財が今も数多く息づく一方、商店街を中心とする商業や荒川沿岸部などの工業が併存し、都内有数の産業都市としての顔も持っています。また、武蔵野台地が織りなす「原風景」が残る、都市化された公園、都市農地などの緑地や、広大な荒川河川敷など、みどりにあふれたまちでもあります。区は、基本構想において区の将来像を「未来をはぐくむ緑と文化のかがやくまち“板橋”」と定め、多様な交流が定住を促す「東京で一番住みたくなるまち」の実現に向けて、職員一同、区民の皆さんと力を合わせて、日々取り組んでいます。ARIFTは地域情報誌ということで、区民に身近な情報、生活に役立つ情報などを届けていただくともに、地域への愛着・誇りに繋がるような魅力的な情報を発信していただければ幸いです。

板橋区の重点課題とその取組について

コロナ禍を経て新たな日常が定着してきましたが、区を取り巻く環境は、物価高による区民生活・経済活動への影響や、出生数の減少、気候危機における温暖化・集中豪雨の激甚化、震災発生リスクの高まりなど、課題が山積しています。特に少子化対策・子育て支援については、すべての妊婦とパートナー、家族が安心して出産・子育てができる環境の実現のため、健康福祉センターや子ども家庭総合支援センターなど関連部署が連携し、個々の生活スタイルやニーズに合わせた、切れ目のない支援を展開しています。令和7年度からは、両親学級の拡充、育児支援ヘルパー派遣事業の無料利用枠の新設などの実施と併せて、父親の育児に関する不安や悩みを相談できる環境を整え、早期の支援につなげてまいります。なお、先日公表された「共働き子育てしやすい街ランキング2024(日本経済新聞社ほか)」では、全国第3位・都内第1位という評価をいただきました。こうした評価を糧に、より一層取組を進めてまいります。

「絵本のまち板橋」の取組について教えてください

板橋区は、絵本にかかわる国際的なネットワークを持つ区立美術館、世界各国の絵本を所蔵するいたばしポロニャ絵本館が併設された区立中央図書館があり、印刷製本業が集積している独自性も活かして、「絵本のまち板橋」を区のブランドとして展開・推進しています。いろいろな場所で、誰もが絵本に触れられる機会を創出する様々な取組を、関係者の方たちや地域と協力・連携しながら実施しており、特に、毎年10月に開催する板橋区民まつりの「絵本のまちひろば」は、大学・企業・クリエイターなど様々な方と連携し、絵本や絵本関連グッズの販売、ワークショップなどを実施し、区最大の絵本イベントとして多くの来場者にご好評いただいています。どこでも身近に、誰でもわかりやすく理解できる「絵本」は、誰一人取り残さないSDGsの理念に通じ、2022年には、「絵本がつなく『ものづくり』と『文化』のまち」をテーマとした取組が認められ、内閣府から「SDGs未来都市」にも選定されています。皆さんも、「絵本」を通じて、板橋区の持つ様々な魅力を感じてみてください。

区長として、今後の展望を教えてください

板橋区では、次の10年を見据え、区政の持続的発展を実現するため、令和8年度からの次期基本構想・基本計画の策定に向けた取組を進めているところです。策定にあたりましては、区民検討会や子どもワークショップなど、区民の皆さんの参加機会をつくるとともに、地域や関係機関の方々をはじめ、多様な主体と連携を図りながら検討を進めております。今後とも「あたたかい人づくり、やさしい区政」を信条に、「東京で一番住みたくなるまち」の新たなステージに向けて、組織一丸となって積極果敢にチャレンジしてまいります。

地域や地元に対する興味を持ってもらうため、 区として工夫されていることや

取り組んでいることがあれば教えてください
板橋区では、広報いたばしやホームページ、各種SNSなど、様々な広報ツールを活用し、行政情報、防災情報、区の



みどりあふれる平和公園内にある区立中央図書館



ポニーなど多くの動物と触れ合える板橋こども動物園

魅力に関する情報などを発信しています。区公式YouTubeチャンネルでは「魅力発信!いたばしナビ」「いたばし防災+ (プラス) プロジェクト」など、楽しく、分かりやすく、伝わりやすい動画の配信にも取り組んでいます。ぜひ、ご活用ください。



いたばしポロニャ絵本館(中央図書館内)

板橋区LINE公式アカウント

子育て、健康情報、イベント、防災情報など、必要な情報を選んで受け取ることができるほか、区からの大切なお知らせや緊急情報をお届けします。



板橋区HP



絵本のまち板橋

YouTube板橋区公式チャンネル:
<https://www.youtube.com/@cityitabashi>

板橋区公式X(旧Twitter): @city_itabashi
板橋区公式Instagram: @city_itabashi

Let's Begin!

はじめよう、まなび時間

スクールおけいこ

School special feature starting from Now

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

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。

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

21=2+4+1 ㊦㊧★

東武練馬 | 学習教室



実施カリキュラム
 [年長] 入学準備
 [小学生] 国語・算数・英語
 [中学生] 数学・英語・国語・受験対応
 ※通常学級に在籍の生徒限定

ARIFT 読者特典 有効期限:2025年4月11日迄
入会金10,000円 → 無料!

基本授業料:10,000円〜/1ヶ月
 週1回〜2回
 ※詳細はお問い合わせ下さい。

**【発達障害・学習障害のお子様向け】
土曜日クラス募集中**

ハーティ学習教室は、発達障害や学習障害、不登校、通常の教室や塾に合わないお子様に対応した学習教室です。お子様の現在の状況に合わせた指導を行い、一人ひとりの目標に向けた学びの場を提供します。不登校のお子様も、お気軽にご相談ください。

ハーティ学習教室
 TEL090-8052-8690
 板橋区徳丸2丁目※お客様のプライバシーを保護するため、場所はお問い合わせ時にお伝えします/東武練馬駅より徒歩8分/受付:月〜土9:00〜21:00



下赤塚駅 | 英会話スクール



- 料金..... 月謝4回9,000円〜
- 入会金..... 0円
- 体験..... あり(無料)
- 主な年齢層..... 3歳〜
- 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11日迄
お試しレッスン1回0円

ご予約時「ARIFTを見た」とお伝えください。
 ※月4回 1レッスン60分
 ※送迎可能です。お問合せください。

少人数制でネイティブ講師と楽しく学べる英語塾♪おやつ、送迎あります!

アットホームな雰囲気の中、生活や遊びから英語が学べるカリキュラムをご用意。子どもたちに「楽しい!」「おもしろい!」と感じてもらうことでコミュニケーション能力を育み、自ら楽しみ自発的に英語を話したがります。入会金・教材費は0円です。

Koju English School
 TEL090-5527-7449
 板橋区赤塚5-8-3/下赤塚駅・成増駅より徒歩15分(送迎あり)/お電話またはHPからお問い合わせください



個別プログラムのためいつでも始めたいときにスタートが可能

進学・学力充実・補習 指導のプロにお任せください! 受験するなら幼児から

幼児・小学生対象の学習塾。将来につながる主要3科目(算・国・英)の基礎を徹底的に身につける指導をしています。小・中学校受験では志望校合格100%を14年間継続中(広尾、立教、城北など)。丁寧な指導で、進学と学力充実の両立を実現。小学校の基礎学力は高校受験にも大きく影響します。卒業生から都立(竹早・新宿・北園など)や私立上位高校の合格報告が例年多数あります。

◆ 幼児科(年中〜長) 50分・週1回・個別
 ◆ 基礎科(1〜3年) 算・国/週2〜3回の少人数
 ◆ 学習科(4〜6年) 算・国・英/週2〜3回の少人数

※個別は予約制、少人数制は月〜土の随時制
授業料 15,000円〜/月、入塾金6,000円
 ※税込です

新村塾 本校

TEL:03-5967-1156

住 板橋区赤塚6-7-21-1F
 交 東武東上線「下赤塚駅」北口より徒歩8分※赤塚中央通り城北信用金庫様斜め前
 営 10:30〜18:30 休 日曜・祝日



詳しくはコチラ▼



特典

**創立58周年
入塾記念**

**60分無料
体験学習**

更に

**5,000円の
講習券贈呈**

有効期限2025年4月30日迄

気になるチャンネルちよい見せ!

今月のインスタ Check it out!

企画・編集 ARIFT編集部

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:2024.1.31

鶏むね麩南蛮

鶏むね肉に焼麩をかさま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が爆発!!
再生数790万を超える。



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。



今の働き方、自分に合ってる？
ライフスタイルに合った仕事を見つけよう！

求人特集

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

1つでも
当てはまったら
CHECK!



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

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

就業場所における
受動喫煙防止のための
取組について



勤務地 | 都営三田線「本蓮沼」駅より徒歩3分

- ①保育士正
- ②保育士(補助)☑

①新卒初任給232,800円+処遇改善加算40,800円
②時給1,350円～(経験者は1,450円～)

**未経験・ブランクのある方も大歓迎！
家事と育児の両立も可能です**

内容 認可保育園(0～5歳児/定員113名)での業務。
①0～5歳児の各クラスを複数の保育士と担当
②各クラスの保育士のサポート

資格 ①②保育士

時間 ①7:00～19:00(実働8h/シフト制/週休2日制)
②7:00～19:00の間で4h以上※週2日～OK!

給与 ①※中途採用例(5年目)264,699円+処遇改善加算40,800円

休日 週休2日制(シフト)※パートは週2日～OK

待遇 交通費全額支給/有給休暇/社保完/昇給/住宅手当/扶養手当/①賞与(前年3.5ヵ月)/①時間外手当/①宿舍借上制度/②正社員雇用制度

応募 お気軽にお電話ください。質問&相談も歓迎!



「歴史をつなぎ、新しい保育を未来に届ける。」私たちと一緒に、和敬保育園の次のステージを作り上げていきませんか？職員一同、あなたのご応募を心よりお待ちしております！

和敬保育園
Tel.03-3966-3723 担当/採用担当者
東京都板橋区大原町3-9



勤務地 | 板橋区役所前駅徒歩8分、大山駅徒歩11分

- ①訪問介護スタッフ☑
- ②訪問介護スタッフ☑

①月給220,000円～280,000円
②時給1,500円～2,000円(移動手当込)

介護は楽しい！をモットーにやりがいのある訪問介護の仕事と一緒にしませんか

内容 ご利用者様のお宅(事業所から自転車まで概ね10分圏内)に訪問し、身体介護または生活援助の支援を行います。ケア地域は主に板橋区内の氷川町、仲宿、大山が中心です。

資格 初任者研修修了者(旧ヘルパー2級)以上

時間 9:00～18:00

休日 土・日曜日、年末年始

待遇 ①昇給あり/交通費規定内/社保完備/労災保険/有給休暇/賞与(年2回)

応募 お電話でご連絡下さい。ご質問・ご相談もOK

PR 決まった利用者様宅に同じ曜日と時間のお仕事の依頼をするので、信頼関係もつくりやすく安心です。



登録ヘルパーさんは土日の支援は休日手当あり(時給300円UP)！週1件～勤務OK！ご都合に合わせて働くことができます。専属の方から掛け持ちしている方まで、一緒に働いてくれる仲間を募集します！

つながりホームヘルプ
Tel.03-5926-4006 担当/採用担当者
板橋区氷川町25-17 星野ビル1F

ARIFT WEBサイト/LINE OPEN!

地元情報をより広く、早く、多くの方にお知らせ!

じもと、もっと、楽しく。

アリフトWEB

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>



東京TOP



イベント情報



飲食店、イベント情報、新店情報は一覧でチェックできます。

新店情報



※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。

LINE

お友達登録して、毎月変わるプレゼントに応募しよう! そのほかにも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にお届けします。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>



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のお友達登録後、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でお友達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ています。(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://chucco-ms.co.jp/

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

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

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。

東武東上線 下赤塚駅 徒歩1分

テレビ取材多数！鰻の成瀬『下赤塚駅前店』
2024年5月4日オープン！鰻重 並の梅1,600円～

詳しくは
公式HPへ



お会計時切抜持参or撮影画面提示

お会計金額より **200円引き**

※1枚で人数分可 ※テイクアウトご利用可
※期間中何回でも可 ※他特典との併用不可

2025年4月10日迄

お会計時切抜持参or撮影画面提示

ビール・日本酒・ソフトドリンク
全ドリンクどれでも半額!!

※アルコール含む全ドリンク可 ※1枚で人数分可
※テイクアウトご利用可 ※期間中何回でも可
※他特典との併用不可 ※一部日本酒を除く

2025年4月10日迄



「高級食材」というイメージが強い鰻ですが、鰻を多くの方に美味しく召し上がって頂きたい、多くの方に“幸せ”を届けたい、その一心で運営しております。鰻は、疲労回復に役立つビタミンB1、免疫力を高めたり、風邪予防になると言われているビタミンA、骨を丈夫にするカルシウム等、豊富な栄養素が含まれています。おいしい鰻でもっと健康になりましょう。

鰻の成瀬 下赤塚駅前店

TEL 03-6904-3080

板橋区赤塚新町1-24-8

昼の部 11:00～14:00、夜の部 17:00～20:00(金・土は22:00迄) / 定休日なし / 駐車場無し

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



東武練馬駅南口より徒歩3分

薄毛・抜け毛でお悩みの40代、50代～の方へ
自毛の力を強くする薄毛改善プログラム

LINEから
ご予約OK



ご予約時or来店時「アリフト見た」で

毛髪チェック 無料
カウンセリング

※初回限定
※ご予約はお電話、LINEにて承ります

2025年4月30日迄

髪が薄くなってきた、頭皮が目立つ、抜け毛が増えたと感じることはありませんか？

加齢やヘアサイクルの乱れ、ストレスなどが原因で起こる薄毛や抜け毛。放っておくと進行するため、早めに対処することが大切です。無料カウンセリングでは、マイクロスコープを使って頭皮や毛髪の状態を詳しくチェックしています。まずはお気軽にご相談ください。



薄毛のお悩みを解消するには育毛剤や発毛薬が必要だと思いませんか？当院では、頭皮に刺激を与えて血行改善を促し、ヒト幹細胞培養液を使って育毛の活性化を目指します。薬を使わないから安心と多くの方に好評いただいています。詳細や事例は右下QRコードよりHPをご覧ください。

東武練馬ひだまり整体院

TEL 03-6883-2124

練馬区北町2-17-17 タテウチビル1F
平日 10:00～20:00、土日祝 10:00～18:00 / 木曜定休
近くにコインパーキングあり



おクルマ探しの専門店 練馬中古車センター

新車・中古車探します!

- ◆家族が増えたからミニバンに乗り換えたい
- ◆維持費のかからないクルマに乗り換えたい
- ◆緊急時のプレーキアシストがついたクルマはある？
- ◆車椅子が載せられる介護仕様のクルマはある？

現在お乗りのクルマの
値段が知りたい
無料査定

どんなクルマでも
お買い取り
&
どんなクルマでも
お探します

詳しくはこちら!

私がお提案します!
代表取締役 菅原 令子

株式会社ガレージ菅原
練馬中古車センター

TEL.03-3559-2222
水曜定休 | 受付時間10:00～19:00

アリフト持参で **今なら3ゲーム**
お一人様

1,650円

有効期限 2025年4月10日迄

※1枚につき4名様まで有効
※貸し靴料金別(1足350円) ※他特典と併用不可

東武東上線「東武練馬駅」徒歩7分・地下鉄有楽町線「平和台駅」徒歩10分・国際興業バス「練馬北町車庫」下車0分

トホーボール

Tel.03-3931-0213
練馬区錦2-19-1 トーホープラザビル6F
(ドンキホーテ看板目印) 駐車場有り
営業時間 9:00～21:00(定休日 無)

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ぴったり!

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(土)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

Homestay in JAPAN!!

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/



安心・安全な デジタルライフをつくります!



2025年 **10月14日** 火



Windows 10 サポート終了

2025年10月14日以降、Windows Updateを介したWindows10の無料ソフトウェア更新プログラム、テクニカルサポート、セキュリティ修正プログラムがMicrosoftから提供されなくなります。

- 使っているパソコンがWindow10かわからない
- セキュリティ対策をやりたい
- 新しいパソコンへデータを引越したい
- インターネット環境を再設定したい

! 要注意 2020年以前に購入されたパソコンをお持ちの方

相談無料!

修理・設定
累計実績 **2万台!**

Club Vison | デジタル化する社会における格差を解消する
信頼つながりを通しデジタルを用いて関係する皆さまの暮らしを豊かに

Club Mission | 全てのお宅にデジタル担当を
ご家族に関わる全ての方の暮らしに安心と豊かさをも

Windows 10相談

ご予約受付中!!

お近くのピーシーデポ
スマートライフへ
お電話ください!

ピーシーデポ スマートライフ 平和台BASE

TEL 03-5922-9995

東京都練馬区平和台4-19-10 ラグゼナ平和台 1F 営業時間10:30から19:00 (水曜日を除く)
パソコン修理、スマートデバイスのサポート「くらしのデジタルFamilyClinic」の受付は、18:00まで



アクセス

- お車でお越しの場合…環八道路(板橋・赤羽方面より)店舗を左折(練馬・石神井方面より)※駐車場右折進入ができませんので迂回をお願い致します
- 電車でお越しの場合…東京メトロ有楽町線 平和台駅より徒歩約7分

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。

— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください —

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。

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



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

地域のみんなで作るあげる 『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のこと。



ZENGOLF ACADEMY 武蔵関店
Tel 050-5530-3216
練馬区石神井台7-13-10 七言ビル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



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(くめかわこうじ) 練馬区出身です

うつ病	統合失調症	双極性障害	脳梗塞 脳出血
発達障害	人工透析	人工関節	その他

障害年金 もらい忘れていませんか?

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

安心の後払い制

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

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

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

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)

面談は平日夜土日も可

初回相談無料	着手金0円	代行費用後払い
--------	-------	---------

全国36局&ハワイで毎週放送

ラジオ番組

天使のモーニングコール

埼玉RFラジオ日本 AM1422kHz / 土曜日 6:00~6:30

あなたを輝かせる、心の目覚まし。一人でも多くの方に幸せになっていただきたい—そんな願いを込めて、週末の朝にお届けしているラジオ番組 天使のモーニングコールは、大川隆法総裁が説かれる「仏法真理」を、毎週さまざまな確度からお伝えしている宗教番組です。

過去の番組もスマホでいつでもどこでも手軽に聴ける♪

二次元コードを読み込んでアプリをインストール
ラジオ番組「天使のモーニングコール」アプリから、あなたにピッタリの放送をお聞きいただけます

Android /	iPhone /



移りゆく時代のなかで、見失われつつある「心」。その心の力に目覚め、輝かせてほしい…。番組では、さまざまなジャンルで人生を輝かせるための珠玉の智慧を、楽しく、わかりやすくお伝えしています。

問い合わせ先
幸福の科学サービスセンター 03-5793-1727

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!!

リフォームの専門店 エービーシーホーム 川口店

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
お支払いは便利な分割払いで! **2.0%**

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。

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

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 サザナ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 シェラ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、塗装の職人さんが自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるよう、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~** 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
- シャンブードレサラー
- 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) 明瞭見積り致します

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

お腹のぷよ肉 背中のハミ肉 糖質制限の必要なし!
40~60代に好評! 漢方薬局ダイエット!!

8年連続212店舗の中から
全国No.1漢方ダイエットカウンセラー
に認定されました(※薬理瘦身研究会)

15年間で
8200人
以上が体験



詳しくはQRで
大変身



昔の私
渡邊清子さん(51歳)152cm

7ヶ月間で

体重 **18.2kg減**
ウエスト **8cm減**

漢方ダイエットのメリット

- ✓ やせにくい理由の 体質のチェックができる
- ✓ 太る理由・やせる理由が カウンセリングを通してわかる
- ✓ 糖質制限の必要なし
- ✓ やセルだけでなく、体質も変えられる

ネット予約 カウンセリング後の お客様の声 ダイエット 情報

カウンセリングの流れ

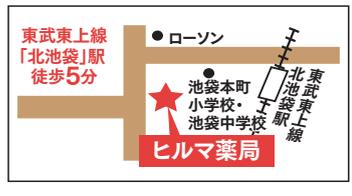


漢方・自然薬 ダイエット専門店

ヒルマ薬局 ☎ **0120-642-600** 完全 予約制

豊島区池袋本町1-46-5
【営業時間】月曜日~土曜日9:00~20:00 【定休】日曜・祝日

痩せたい方は今すぐご予約のお電話を!



ドンキホーテ 練馬店 東武東上線「東武練馬駅」徒歩10分

新学期・新生活の準備品

majicaアプリで
マジ価格!

majicaアプリはインストールした?



24歳以下なら!!
ほぼ全品 **5%オフ** 割引上限 1,000円 まで
U24 マジ割



24歳以下限定!
今月のお買い物から
毎月使える
5%OFFクーポン
配布中

アプリ会員だけのマジ価格でお買い物♪
デジタルクーポン配信、ポイントも貯められる

Majica (マジカ)は、チャージ(入金)することでご利用可能! 準備してから出かけよう!

Apple Store Google Play

ドンキホーテ 練馬店
Tel.0570-019-411
[営]9:00~翌3:00 [休]なし
東京都練馬区錦2-19-1

ドン・キホーテ練馬店 検索

アギフト読者特典 ※1回のお会計につき1枚のご利用とさせていただきます ※他特典との併用不可 ※お酒・タバコ・POSAカード・指定ごみ袋・ハガキは割引対象外です

練馬店 2025/4/10迄
1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で
300円引き

練馬店 2025/4/10迄
1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で
300円引き

練馬店 2025/4/10迄
1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で
500円引き

練馬店 2025/4/10迄
1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で
500円引き