

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



service

ARIFT読者限定3大特典!入会金
11,000円が無料、当月翌月料金
無料、ゴルフグローブプレゼント

月々6,980円(＋税)から始められる定額制イン
ドアゴルフスクール!認定コーチのゴルフ指
導付きだから始めたばかりという方もOK

shop data

ステップゴルフ **PLUS** 朝霞店

Tel.048-423-2119 朝霞市仲町2-2-44-8F
平日14:00~22:00、土日祝9:00~19:00(詳細HPで)

身近で体感! 地元の学びスポット

工場見学に行こう



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

株式会社ロッテ 浦和工場
おかの学校
さいたま市南区

安い 早い 丁寧 引越にお任せ!

ファミリー引越センターの

読者限定 最大 30%OFF

シングルプラン (学生さん・独身者向き)
23,100円より

カップルプラン (小家族向き)
31,900円より

ファミリープラン (大家族向き)
62,700円より



価格満足度が
高いと思う引越し会社No.1



リピート満足度が
高いと思う引越し会社No.1



スタッフ対応満足度が
高いと思う引越し会社No.1

日本マーケティングリサーチ機構調べ 2019年11月期_ブランドのイメージ調査

特典1
処分品サービス
3,000円分割引
有効期限 2025年6月末日迄

特典2
テレビ・ビデオ配線
洗濯機取付
上記どちらか無料
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
有効期限 2025年6月末日迄

特典4
ダンボール
最大70個サービス
※送料は別途
有効期限 2025年6月末日迄



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

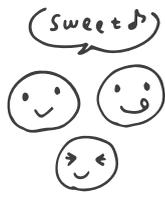
受付時間/8:30~20:30 年中無休・日祝も営業 各種カード可

5555 株式会社 www.505555.co.jp



身近で体感！地元の学びスポット

工場見学に行こう！



株式会社ロッテ浦和工場 お菓子の学校 さいたま市南区

大人も子どもも楽しめる工場見学。

今回ご紹介するのは、ロッテのお菓子をきっかけに“おかし”について楽しく学べる場所。工場見学施設「ロッテお菓子の学校」です。



大好きなお菓子がいっぱいだよ



おすすめポイント
お菓子の学校は、単なる見学で終わらない「学び」をコンセプトにデザインされた見学施設。
「ロッテデザインも「おかし」の楽しさと学びの場である「学校」をイメージし、ロッテの人気商品をカラフルに表現。楽しさを持ち合わせた学校の校章をイメージしたんだそう。

埼玉とのつながり
浦和工場が作られたのは1964年。数ある候補から条件の合った東京の郊外としてこの場所が選ばれました。またこちらは「ガーナミルク」「クランキー」など、カカオ豆からチョコレートを作っているロッテ唯一の工場なんだそう。



DATA ロッテ浦和工場 お菓子の学校

さいたま市南区沼影3-1-1
見学時間/90分
①午前枠10:00～<受付9:30>
②午後枠14:00～<受付13:30>
参加費/無料
定休日/土曜、日曜、祝日、お盆休み、年末年始、工場メンテナンス日



見どころ②

体験型の映像や展示が多数あり

お菓子の学校では、デジタル技術を用いた双方向の体験ができることも大きな魅力。ガーナチョコレートの滝が楽しめる「チョコの滝」、パイの実のおいしさにせまる「焼成体験レーン」など、ただ見るだけではない学びを受けられます。

<チョコの滝>は「ガーナチョコレートコース」、<焼成体験レーン>は「パイの実コース」で体験可能。見学コースがどちらになるかは当日のお楽しみです。



▲チョコの滝



▲焼成体験レーン

こんな風に作られているんだ!!

見どころ①

おかしなカメラ▶

「おかしなカメラ」で製造工程を観察!

ガラス越しに実際の製造の様子が見られるほか、不思議な「おかしなカメラ」を通して、外からは見られない製造工程もしっかりチェック。どんな風にロッテのおかしが出来ているのかをじっくり見るができます。



▲パイの実の製造の様子



▲ガーナチョコレートの製造の様子

見たことがあるお菓子だ!

見どころ④

おもしろフォトスポットやお土産も!



たのしい写真も撮れちゃう!

ロビーでは、フォトスポットで写真が撮れます。コアラのマーチの世界観や飛び出す板チョコレートの写真など、思い出づくりにぴったり。さらに最後にはお土産にロッテのおかしをもらえるのも嬉しいポイント。お菓子のことを学べるだけでなく、家族みんなで遊んで楽しむことも「お菓子の学校」が人気の理由です。

見どころ③

魔法学校のような教室でお菓子の授業

お菓子の学校の世界観を現した教室で、デジタルコンテンツを使っておかしについて学べます。たくさんの映像や展示で、ロッテのSDGs・おかし大百科・お菓子の歴史など「そうなんだ!」というお話がたくさん。生徒になった気持ちでしっかり学びましょう。



ますますお菓子が大好きに!



見学コース紹介

受付 ⇒ フォトスポット体験 ⇒ はじまりの会(事前説明) ⇒ 工場見学 (パイの実またはガーナチョコレート) ⇒ 教室内体験コーナー ⇒ かえりの会(クイズ答え合わせ) ⇒ 試食体験 ⇒ お土産贈呈

申し込み方法

専用のWEBページより要申込。一般予約は1か月後の1週間の予約枠を毎週金曜日の午後から開示。(金曜日の場合は木曜日)

ここで学べる事

- ・ロッテのお菓子の楽しさ
- ・製造の工夫
- ・普段見られない製造設備の裏側

通い放題

インドアゴルフスクール

¥6,980~

(税込 ¥7,678~)

※別途初期費用がかかります。

初心者歓迎

手ぶらOK

スイング解析機

弾道測定器

24H
OPEN

1度のチェックで
スコアが変わる! **無料体験受付中!**

読者限定特典

ステップゴルフプラス朝霞店の
Instagramアカウント
(@stepgolf_asaka0)を
フォローして
入会いただくと...



- ①初期費用11,000円OFF
- ②月会費最大2ヶ月無料
- ③グローブプレゼント

ステップゴルフ PLUS 朝霞店
048-423-2119



〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウィング8F <受付時間>平日 14:00~22:00 土日祝 9:00~19:00 <コーチ定休日>火・水曜日

見学随時
受付中
(無料)

AI社会に適応した学びの場を提供、 地域発展に貢献する「ジョルダン」

現代の教育では、小学校でプログラミングが必修化され、今年1月からは大学入試にも情報科目が加わりました。情報社会の進展に伴い、AI技術は単なるツールにとどまらず、私たちの生活の一部として活用されることで、より快適な社会の実現が可能となります。ジョルダンスクールでは、小学生からご年配の方まで、社会に適応するためのレッスンを提供しています。独自のカリキュラムを通じてプログラミング的思考を育み、さまざまな状況に柔軟に対応できる問題解決能力を養います。また、地域社会の発展に貢献するさまざまなサービスも展開しております。今後は地域の方々が集える“憩いの場”としての役割を目指します。



講師:
伏見 恵文先生
東京大学大学院
理学系研究科修士
博士(保健学)/
龍谷大学社会学部
名誉教授

100㎡以上 無料でひろびろスペースを使えるチャンス

ジョルダンスペースが応援! 例えば、こんなことができます!

作品の販売や展示に
趣味で作ったハンドメイド
作品の販売や写真や絵画、
美術品などのアート作品の
展示に最適です。

ボードゲーム会に
机やイスなどを完備してお
り、広いスペースで快適に
遊べます。また、飲食も持
込可能です!

マルシェ開催の会場に
イベントスペースを探して
いる方必見! 複数フロア使
用可。どんなジャンルでも
対応します!

応募先は
コチラ

ジョルダンレンタルスペース「公式Instagram」
DMまでやりたいことを添えてメッセージを送信!
https://www.instagram.com/jordan_space/



3つのタイプできっと見つかる! 万能型の「レンタルスペース」



～シエルボール～



～ドットブリッジ～



～ライトハウス～

設備 プロジェクター・FreeWi-Fi・冷蔵庫・通常料金 2,200円～4,620円/1時間
キッチン&グッズ・ゴミ捨て場

入会金
無料

春期生募集中! プログラミング

小・中学生コース
月曜・火曜・木曜 (16:00~17:00)
料金 13,200円 持ち物 ノートPC

全6回
日程選択可

一般コース(高校生以上)
毎週火曜・木曜 (18:00~19:00)
料金 39,600円 持ち物 ノートPC

全12回

※日程や時間については、お問合せください。

ジョルダンスクール
Tel.03-5369-4052



志木市本町5-21-14 JSKビル3F
志木駅東口より徒歩3分
(東横INN志木駅東口隣)

無料ドリンク飲み放題

会員さんはカフェスペースを
自由にご利用できます
※表記価格は全て税込です。

お問合わせやお申込み
は、WEBページの
お問合わせフォーム
からご連絡ください。



主婦や
ご年配の方も
大歓迎

講師:Rob先生
イギリス出身。
趣味は愛犬と遊ぶこと、
コミック、アート、映画。

料金

- 3回チケット 9,900円
- 6回チケット 19,800円
- 12回チケット 39,600円
(+おまけチケット1枚付き)

春から「韓国語教室」開講決定!

和光駅 | 音楽教室



- 料金..... 月3回 6,000円(税込)
- 入会金..... 5,000円
- 体験..... あり(無料)
- 主な年齢層..... 6~7ヶ月から
未就園児
- レンタル..... なし

ARIFT読者特典 有効期限:2025年4月7日迄
入会金が30%OFF
 通常5,000円の入会金が3,500円に!
 この機会にぜひお越しください。
 人気の土曜日はお申込みお早めに。

**0歳~未就園児対象 親子リトミック体験
 3/25(火)、3/31(月)開催!**

体験会は、各曜日10:00~10:45、11:00~11:45に実施。
 プロの演奏家による美しい音色で五感を刺激し、
 親子でのびのび楽しみながら心身の発達を促します。
 幼児クラスの体験レッスンは3/27(木)13:30~14:30
 開催! 通常クラスの見学も可能。詳しくはHPから!

みるきいらんど音楽教室

TEL048-201-1781

[サ・クラス本町教室(月・火)]和光市
 本町11-58 B1 [丸山台教室(木・土)]
 和光市丸山台2-25-5 1F/和光市駅
 南口より徒歩7分/10:00~21:00



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。

柳瀬川駅 | スポーツクラブ



**効果抜群の『ラックメソッド』
 ~子どもの為の体育教室~**

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。小学生のみ指定ユニフォーム4,400円が必要となり、
 志木市民体育館多目的ホールで毎週金曜日に活動してい
 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。

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
- 毎週金曜日活動中!
- 年中・年長/15:30~16:30
- 1・2年生/16:35~17:35
- 3~6年生/17:40~18:40

Information
**3/28(金)・4/4(金)
 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。

ミズノ体育スクール志木

TEL048-474-7666

志木市館2-2-5 志木市民体育館
 /柳瀬川駅より徒歩約10分/
 9:00~22:00/指定管理者:ミ
 ズノスポーツサービス

安全・安心 スイミングスクール

上達のポイント

①予習
事前にめあて・お手本動画を配信!

②実践
プールサイドのタブレットで泳ぎをチェック!

③復習
お子様の上達をスマホでチェック!

特別体験会
 プールがはじめてのお子様の体験会
 です!習い事が初めてのお子様におススメ!

対象 4~10歳 体験料 1,100円(税込)
 日時 3/16回、4/20回、4/27回
 15:00~16:00 ■申込方法/お申込みはWEBまたは電話で受け付けております!

成人スイミングスクール

Point1
練習の前にお手本動画を確認し、泳ぎのイメージを高めます。

Point2
レッスン内で泳ぐ姿を撮影。プールサイドからだけでなく水中映像も。

Point3
撮影した動画はすぐ見ることができ!お手本動画を参考に課題や成果を確認。

Point4
上達を実感できるから、楽しく泳ぎたい泳ぎになります!

泳法の習得をしたい方はもちろんのこと、
 基礎体力づくりやシェイプアップ、新たな
 趣味を見つけた方にもおススメです。

特別体験会

対象 12歳(中学生)以上
 体験料 1,100円(税込)
 日時 3/11回~4/30回
 開催曜日 月・火・水曜
 ■申込方法/お申込みはWEB
 または電話で受け付けております!
 成人スイミング
 スクールの詳細はこちら

スポーツクラブ ルネサンス 北朝霞24

詳しくはWEBへ [ルネサンス北朝霞](#) **TEL.048-485-2200**

フロント・電話受付時間
 月~木 11:00~21:00
 土・日・祝 11:00~19:00
 休館日 金 曜

クラブの詳しい情報は
[こちら](#)

ジュニア・大人共通

「ARIFTを見た」で
体験料0円
 1,100円→

C.T.C サッカー塾

本気で
プロサッカー選手
目指しませんか?

サッカーの本質を学び、活きた技術を身につける!
 育成の最重要年代に適したトレーニングを
 全員がプロとしてサッカーをしたコーチ陣が指導します

OWNER 中村駿介
 KINGS LEAGUE 日本代表、ソサイチ日本代表
 浦和レッズ下部組織出身。
 専修大学卒業後、マルタ、ラトビア、インドネシアでプロ選手として活躍。現在はYOUTUBE活動(なかしゅんチャンネル)に励み、ソサイチ日本代表、KINGS LEAGUE 日本代表として活躍中。

COACH 野崎雅也
 スペイン指導者ライセンスLEVEL2 保持
 浦和レッズユース/浦和レッドダイヤモンズ/アビスパ福岡/ガイナーレ鳥取/Y.S.C.C.横浜/長野パルセイロ/ラインメール青森/LLEFIÀ(スペイン5部)/BELLVITGE(スペイン6部)/FONTSENTA(スペイン7部)

COACH 谷田光
 JCS CHIBA
 聖和学園
 新潟医療福祉大学
 MUSAN.SALAMA(フィンランド2部)

今だけ入会金無料

料金
月額費 10,000円

活動曜日と時間
月曜/17:30~19:00
 ※4月から木曜クラス開校予定!!

FUTSAL POINT 朝霞台
 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼498-2

無料体験・お問い合わせ
 tel.070-8323-8750

Instagram
 @CTC.FOOTBALLSCHOOL

HP

学研の「せんせい」をはじめてみませんか？

いつまでも
自分らしく働く



point 01 指導経験がなくてもOK
指導未経験 50%

教育ノウハウが詰まった学研のオリジナル教材使用はもちろん、専任スタッフがじっくりサポートしますので未経験でも安心です。

point 02 プライベートと両立できる

子どもたちに指導する時間は、1日3~4時間程度。指導は15:00~19:00の間にでき、午前中は家事や習い事などをし、その後からできるお仕事です。

相談会日程

3/18 10:00~11:30
さいたま事務局(さいたま新都心駅直結)学研教室おしごと説明会

3/21 10:00~16:00
お近くのカフェで気軽に! お仕事相談会★お子様連れOK!

3/28 10:00~11:30
オンライン
ZOOMおしごと説明会

ご予約やお問い合わせはお電話もしくは二次元コードからお気軽に!

学研教室 学研エデュケーショナル 学研教室 さいたま事務局
0120-889-100 詳しくはWEBへ 学研教室 先生 検索

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、活気に繋がります。

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い予感。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かもしれない。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... 懐かしさで心に響かれ、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! 運気の変わり目な時期。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く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。予定変更には柔軟な対応を。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

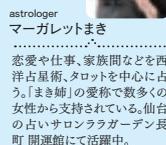
金運上昇! 忙しい時期ですが、じっくりと構えて新たな収入アップの方法を考えましょう。リスクの高い物には手を出さないことが吉。健康面は過労からの怪我、火傷に注意。

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、家庭などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき師」の愛称で数多くの女性から支持されている。仙台の古いサンタラガーデン長町 開運館にて活躍中。

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

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一品。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。

今の働き方、自分に合ってる？
ライフスタイルに合った仕事を見つけよう！

求人特集

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

1つでも
当てはまったら
CHECK!



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

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

就業場所における
受動喫煙防止のための
取組について



首都圏最大規模のタクシーグループ
飛鳥交通グループ

タクシー乗務員募集!

応募受付 (昭和交通 朝霞営業所)

☎ 048-461-1199

圧倒的な顧客数！
トップクラスの無線配車数！

埼玉地区トップドライバーの年収例 (R5年度)
A営業所 約750万円 / B営業所 約650万円



タクシーがタノシイ3つのポイント

- point 1** 『GO』アプリの配車で稼げる
キャリア、性別、年代関係なく誰でも稼ぎやすい!
- point 2** 隔日勤務でプライベート充実!
月18日の明休 + 休日でプライベート充実! ※日勤あり
- point 3** 充実の研修制度とサポート体制!
未経験の方でもしっかりサポートで安心乗務!

3ヶ月間 給与保証

※同一エリア未経験者 (隔日勤務) に限る ※社内規定あり

採用情報の詳細はコチラ

LINE からタクシー呼べます



飛鳥交通採用情報 (昭和交通)

飛鳥交通(タクシー)

- 募集要項
- 職種 タクシー乗務員 (正社員/定時制)
- 勤務地 昭和交通株式会社 朝霞営業所 埼玉県朝霞市本町二丁目 21 番 38 号

詳細は面接時にご説明いたします!



朝霞市社会福祉協議会の職員に
聞いた!!



職場の魅力は何ですか?

子どもの未来を支える朝霞市社会福祉協議会の魅力をご紹介します

Interviewer 01

パートなのに有給取れるの!?
安心充実の待遇制度!

私が働いてみて驚いたのはパートなのに有給休暇が取れるところです。有給を始め、介護休暇や看護休暇など他の職場ではないくらい福利厚生がとても充実しています。働く側としてはとても安心して働けています。

魅力ポイント!!

パートでも
有給が取れる

Interviewer 02

働きやすい勤務日数で
柔軟に対応!

子供がまだ小さいため、週5日で働くことが難しかったのですが、勤務日数を柔軟に調整してもらえ、週3日で働くことができて、とても感謝しています。

魅力ポイント!!

週3日~
勤務OK

充実の福利厚生! / ボーナス支給あり!
安心安定の社会福祉協議会で
一緒に働いてくれる方大募集!

放課後児童クラブ

●指導補助スタッフ(臨時職員)

給与 時給1,140円~

※保育士・幼稚園教諭の資格を
お持ちの方は 時給1,160円~

時間 平日12:00~19:00 ※週3日~OK
(学校休業日は8:00~19:00) 1日5h~OK
※シフトにより土曜出勤あり

休日 シフト制
※日曜日、祝日、年末年始休暇

資格 無資格OK(ただし保育士、
幼稚園教諭等あればなお可)

勤務地 朝霞市内全10施設
(第一小学校~第十小学校)の
いずれか【敷地内禁煙】



児童館指導補助スタッフ大募集!

急募

(臨時職員)
児童館

週3日~
勤務OK

児童館で子供たちの見守り、子供たちと一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせをしたり、イベントの企画実施準備などをお願いします。

給与 時給1,140円~
※保育士・幼稚園教諭の資格を
お持ちの方は 時給1,160円~

時間 9:15~17:45
ほんちよう児童館のみ11:45~20:15
までの勤務もあり、週3日~勤務OK

休日 休館日及びそれ以外の4週につき
4日※休館日はそれぞれの館で
異なります。祝日、年末年始

勤務地 朝霞市児童館(市内6児童館の
いずれに配属されます)



資格 無資格・未経験OK
(ただし保育士、教諭等あればなお可)

休日 交通費規定内支給、賞与年2回、
社保完、研修制、制服支給

社会福祉法人
朝霞市社会福祉協議会

詳しくは

朝霞 社協

検索

TEL 048-486-2487

児童福祉係(平日8:30~17:15) 朝霞市大字浜崎51-1

事前見学OK!
職場の雰囲気を見
た上での応募も
大歓迎です。

訪問介護・入浴介助

パートスタッフ 大募集

訪問介護

内容 ご利用者のご自宅に訪問し、日常生活のお手伝いや身体介護をお願いします。未経験者の方でも同行指導行いますのでご安心ください!

給与 生活介助：時給 **1,200円**～
身体介助：時給 **1,600円**～

時間 8:30～16:00の間で
1日3時間～、週2日～勤務OK!
勤務日数応相談

資格 旧ヘルパー2級以上
★ブランクのある方もOK! ★子育て中の方も多数活躍中

待遇 処遇改善金 支給あり

病院母体
だから安心して
長く働ける
環境です



身体を動かすことが
好きな方、大歓迎!

介護職員も
同時募集 (委細面談)

入浴介助

内容 主に入浴介助(入浴、退浴、洗髪、洗体)を行います。機械浴もあるので負担少なめです! 20～50代の方、活躍中! 体を動かすのが好きな方、大歓迎。

給与 介護福祉士：時給 **1,160円**～
※経験・能力に応じて優遇します ※無資格の方もOK

時間 8:30～16:30の間で
1日3時間～、週2日～勤務OK!
※土曜、祝日出勤の場合は優遇あり

待遇 社会保険完備・有給休暇・
交通費規定内支給・正社員登用有・
健康診断・制服貸与・処遇改善金

無資格
未経験の方も
大歓迎!



介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

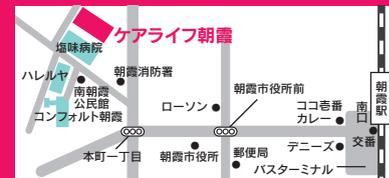
TEL.048-467-1711

朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙

朝霞駅より
徒歩12分

車・バイクでの
通勤OK

詳細は
こちら



街の魅力を掘り起こして
地域経済の活性化をしませんか?
創業期を盛り上げてくれる
メンバーを大募集します!



地域メディアを
発行している
総合広告代理店の
営業募集です

37年の歴史を承継した創業

1987年に横浜の地で創刊した地域メディア「ぼど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。創業時に掲げた「地域および地域経済の活性化」という理念においては、現在でもブレることはなく私たちの使命として今後も展開していきます。地域メディアを通して地域を豊かに楽しく、地域ビジネス支援を通して地域経済を活性化。地域から日本を元気にしてまいります!

今回の募集職種は、地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援を行う営業職。お客様の広告・集客課題をヒアリングし、集客計画やご予算に応じたプランをご提案するものです。メディアと広告のチカラで街を盛り上げましょう!



月給25万円～45万円、完全週休2日制、
年間休日120日以上、未経験者歓迎

【仕事内容】地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援

【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)

【雇用形態】正社員

【休日・休暇】年間休日120日(完全週休2日制/土日祝)
年末年始・GW・夏季・慶弔・産前産後休暇・特別休暇

【給与】月給25万円～45万円※経験や能力を考慮して決定します。

【諸手当】交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当

【福利厚生】社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤務地】仙台オフィス、山形オフィス、横浜オフィス、埼玉オフィスのいずれか
※配属先は希望を考慮して決定します。

応募はコチラ



株式会社中広メディアソリューションズ
045-225-9267 (担当: 武井)

【屋内禁煙】



「知らなかった」じゃ済まされない

名義変更しないと、売却も賃貸もできません

2024年4月から、不動産の相続登記が義務化され、不動産を相続した場合、取得を知った日から3年以内の登記完了が必要に。この期限を守らなかった場合、正当な理由がなければ10万円以下の過料が科せられる可能性があります。また、この新制度は、制度開始前に発生した相続案件にも適用されますので注意が必要です。

これまで相続登記には期限が設けられておらず、手続きは任意とされてきました。そのため、所有者が不明な土地や建物が全国で増え続け、空き地や空き家問題を引き起こしていました。この問題を解消するため、相続登記を義務化する法改正が行われたのです。

一方で、相続人同士の話し合いがまとまらない場合や、相続人の中に行方不明者がいるなど、期限内に登記を進められないケースも考えられます。その場合には、「相続人申告登記」を行えば、相続登記の義務を果たしたと認められます。この手続きを通じて、過料を免れることができます。相続が発生した場合は早めの対応を心掛け、トラブルを避けることが大切です。

住まいの終活の重要性

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



相続登記義務化のルール

登記の義務がある人

- ①相続(遺言を含む)で不動産を取得した相続人
- ②遺産分割協議の成立で不動産を取得した相続人

登記する期間

- ①所得権の取得を知った日から3年以内
- ②遺産分割が成立した日から3年以内

登記しないとどうなる?

法務局から催促される

言われた通り登記

おとがめなし

無視して登記せず

法務局が裁判所に通知
裁判により
10万円以下の過料



企画・編集: ARIFT編集部

不動産売却・利活用の心強い味方

空き家解決プロフェッショナル

不動産売却、解体、リノベーション、税・法律相談、不用品回収など

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

選択肢 | 空き家を売る

東急リバブル 志木センター

がお役立ちいたします!

あなたの空き家を全国ネットワークの提案力でサポートします

1972年に不動産のパイオニアとして誕生。地域に根ざしお客様一人ひとりの声にお応えしてきた東急リバブルが空き家の売却をお手伝い。周囲のマーケット情報や坪単価などの情報からお客様の事情に合わせた販売戦略と様々な売却方法の提案であなたの空き家売却のサポートをします。



東急リバブルが提案する
4つの売れかた

- 一般的な売却方法
- 通常売却
- いつ、いくらで売却できるかの不安を解消
- リバブル売却保証
- 最短7日間で現金化
- リバブル不動産買取
- 売却後も賃貸として自宅に住み続けることが可能
- リバブルリースバック



リバブルのスピードAI査定▶

☎0120-809-109

新座市東北2-30-18 尾崎ビル4階
志木駅南口目の前
10:00~18:00
毎週火曜日・水曜日 定休

国土大臣(12)第2611号



選択肢 | 空き家を売る

ポラテック株式会社 発見とちえプラザ 朝霞オフィス

がお役立ちいたします!

今後利用予定がない建物はありますか?
ポラスグループならワンストップで解決!

利用予定のない空き家を持ち続けていると、管理が面倒だったり固定資産税が毎年かかったりとお悩みが増えることも。当社では『買い取りで即現金化する』『売却して資金化する』『空き家を賃貸住宅として収益化する』など、幅広いサポートをご提供。売却相談から建設まで、すべてをワンストップで解決します。まずはお気軽にご相談を!

探しています。

売却物件

当社が直接買い取りいたします。

私達にお任せ下さい

☎0120-829-577

朝霞市幸町3-11-9
9:30~18:00
火曜・水曜 定休



◎宅建業国土交通大臣(4)第7081号
◎建設業 国土交通大臣許可(特-6)第14631号
◎(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 ◎(公社)埼玉県宅地建物取引業保証協会会員
◎(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟



選択肢 | 空き家を片付ける

株式会社便利屋アルファ

がお役立ちいたします!

創業26年、地元密着。柔軟な対応力!
空き家や庭の片付けで資産価値を守る

「空き家の片付け、物が多くて手がつけられない」「終活の片付け、どこから始めればいい?」「庭の手入れができず、近隣への影響が心配」そんなお悩みは当社にお任せください! 終活、空き家や庭の片付けは、そこに住む場合でも売却や賃貸を検討する場合でも、次のステップへの第一歩! 早めの片付けで大切な資産と住まいを守りましょう!

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

まるごと 空き家片付け・剪定・草刈り
解決! 終活・住まいの片付け

終活や空き家片付けのご依頼急増中!
豊富なサービスで柔軟に対応!
空き家片付け・終活の片付け・不用品回収・
供養片付け・ゴミ屋敷片付け・庭木の伐採・
剪定・草刈り・枝おろし・ハウスクリーニング
特殊清掃・荷物の運搬などおまかせください!



お片付け応援します!
下記カードのご提示で作業代 **10% OFF**
▶埼玉県ハビ・ママ応援ショップ優待カード▶さいたま市シルバーカード
早めの対策が資産価値を守ります!
〈お見積り・相談無料〉お気軽にお問い合わせください
下のQRコードから公式HPへアクセス!
詳しい情報はTOPページ「空き家ハナリー」をタップ



☎0120-02-8686

さいたま市見沼区
丸ヶ崎1220
年中無休



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

やさしい桜色が春を思わせる
クリーミーななめらかプリン

パステルが大人可愛い!

春スイーツ

気分あがる♪

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。

ブリーズ・ア・ラ・サクラ 680円

グリオットチェリーとストロベリーを使った優しい酸味の軽いクリームに、ほのかに桜を香らせ、バニラクリームに詰めたグリオットコンポートと求肥が「和」を感じる春のスペシャリテ。はかなげな大人の味わいです。

Pâtisserie TAKEMOTO
Tel.048-764-8682 / さいたま市緑区東浦和2-72-1 / JR東浦和駅より車で4分 / 10:00~18:00 / 水曜日、不定休 / Pあり / 販売期間は桜が散るまで

風になびく桜の花びらを思わせる
繊細なニュアンスのスペシャリテ

さくらプリン 350円

口に入れた瞬間とろりと滲けるような、なめらかな食感のプリン。やさしい桜色そのままにほんのり香る桜が心地よく春を感じさせます。上品でやわらかな甘さと桜の風味の組み合わせはこの時期だけのお楽しみ。

pâtisserie MON TRESORS
Tel.048-202-4804 / 朝霞市朝志ヶ丘2-10-3 / 東武東上線志木駅東口より徒歩約4分 / 10:00~19:00 / 水・木定休 / Pあり / 販売期間4月中旬頃まで

桜の季節限定の
苺と桜の
マリアージュを
存分に楽しんで

サクラ・アントワネット 972円

パイとシュー生地の上にコロとした苺のクリームが詰まったプッシュューをいくつも乗せて、桜の香りの生クリームをたっぷり絞った華やかな一品。奥にはバニラのプリュレとフランボワーズやチェリーが入っています。

アカシエ浦和店
Tel.048-877-7021 / さいたま市浦和区仲町4-1-12 / JR京浜東北線浦和駅より徒歩15分、埼京線中浦和駅より徒歩20分 / 11:00~18:00 / 火・水定休 / 販売期間3月初旬~4月初旬限定

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。

≫和光市駅南口より徒歩3分
あんことイチゴが絶妙にマッチする
人気の味「イチゴ大福」が発売

出前館は
こちらから



毎年恒例、「イチゴ大福」の季節がやってきました！
地元・和光で採れたイチゴのジューシーさと酸味が、
あんこの甘さを引き立てるファンの多い一品です。期
間限定のこの味を、ぜひ一度ご賞味ください。その他、
甘味はもちろん、こだわりのお米を使用した太巻きや
いなり寿司、惣菜なども充実。甘味も惣菜も絶品です。
創業30周年！素材と品質にこだわり、手作りしていま
す。出前館・Uberからも注文受付中です。

だんごの美好お薦めの逸品	磯部・ずんだ・あま・ごま
◆イチゴ大福1個290円 (こしあん・ミルクあん)	1本90円 その他惣菜あり
◆だんご みたらし・焼き 1本80円	

だんごの美好
TEL 048-468-1747
和光市丸山台1-11-8
7:00~19:00 / 月・火曜日定休

味噌らーめん 専門店

蔵出し味噌

門左衛門

全国各地に伝承される蔵出し味噌を使った本格味噌らーめん専門店。
栄養豊富な味噌を使ったらーめんを一人でも多くの方に召し上がって頂き
たいという思いを込めて一杯一杯作っています。大切な人と食べに来ませんか？

当店一番
人気!

北朝霞
第13回どんぶり王選手権
グランプリ受賞!

味噌漬け
チャーシュー丼 450円(税込)

◆北海道味噌らーめん 880円(税込)
◆北海道味噌肉ネギらーめん 1,078円(税込)
◆北海道味噌辛味噌らーめん 990円(税込)

味噌漬け
チャーシュー麺 1,375円(税込)

新座店

朝霞台店

西浦和店

富士見店

各店の情報は
ホームページを
ご覧ください

ARIFT読者限定
3/11(水)~3/21(金)

**炙りチャーシュー
1枚サービス**

※他券との併用不可
※1回のお食事につきお一人様1枚まで

ARIFT読者限定
3/22(土)~4/8(火)

**好きなトッピング
1品サービス**

※一部トッピングを除く
※1回のお食事につきお一人様1枚まで

ARIFT読者限定
♡2人で使える♡

**ペアクーポン
炙りチャーシュー又は
好きなトッピング1品**

※一部トッピングを除く
※有効期限2025年4月8日まで

味噌ラーメン専門店
日月堂
NICHIGETSU-DO

新座店 朝霞店

QRコード
新座店 店舗情報
朝霞店 店舗情報

満足カードアプリ | instagram



日進月歩。この街の味噌ラーメンになりたい。

味噌ラーメン専門店

感謝祭クーポン券
味噌ラーメン
500円

感謝祭クーポン
特味噌ラーメン
通常価格 1,180円 ⇒ **1,000円**

◆ご注文時、特典切り抜きをお渡し下さい。◆新座店・朝霞店のみご利用いただけます
◆1枚で1名様分対応。◆他クーポンサービスとの併用不可
◆満足カード併用不可 ◆電子版のご利用はいただけません
◆有効期限 2025年4月30日(水)まで

感謝祭クーポン
味噌ラーメン
通常価格 880円 ⇒ **500円**

◆ご注文時、特典切り抜きをお渡し下さい。◆新座店・朝霞店のみご利用いただけます
◆1枚で1名様分対応。◆他クーポンサービスとの併用不可
◆満足カード併用不可 ◆電子版のご利用はいただけません
◆有効期限 2025年4月30日(水)まで

やっぱり、**カルビが大好き。**

焼肉ブリッチェ 焼肉専門
エキアプレミエ和光店

埼玉県和光市本町4-7 エキアプレミエ和光 3F
TEL.048-487-8666
11:00-23:00 ラストオーダーは30分前です

QRコード
LINE公式

<p>平日ランチタイム 限定11:00-14:30</p> <p>和牛カルビ ランチ990円券</p> <p>◆割引前のお食事代金が税別2,000円以上のお客様に限りです。 ◆クーポン1枚につき1人前まで ◆有効期限:4月30日(水)まで</p>	<p>ディナー営業時間限定 17:00-21:00</p> <p>和牛カルビ 1人前無料券</p> <p>◆割引前のお食事代金が税別3,000円以上のお客様に限りです。 ◆クーポン1枚につき1人前まで ◆有効期限:4月30日(水)まで</p>
<p>ディナー営業時間限定 17:00-21:00</p> <p>中生ビール 無料券</p> <p>◆割引前のお食事代金が税別3,000円以上のお客様に限りです。 ◆他クーポン券との併用可 ◆クーポン1枚につき1枚まで ◆有効期限:4月30日(水)まで</p>	<p>ディナー営業時間限定 17:00-21:00</p> <p>ハイボール 無料券</p> <p>◆割引前のお食事代金が税別3,000円以上のお客様に限りです。 ◆他クーポン券との併用可 ◆クーポン1枚につき1枚まで ◆有効期限:4月30日(水)まで</p>

お肉も野菜もお米もこだわりの国産品を使用
落ち着いた店内で心ゆくまでお食事をお楽しみください。





最高等級
A4・A5

A5
A4
A3
A2・A1

特選焼肉

黒毛和牛カルビ
780円(税込858円)

黒毛和牛

肉屋直営! 厳選黒毛和牛を
驚きのお値打ち価格で!

全てのランチについている

スープ | ライス | カレー

おかわり自由

ランチスープ | 国産特Aコシヒカリ | 黒毛和牛自家製カレー

お得ランチメニュー
価格 **980円**~ (税込1,078円)
※志木南口店はドリンク付き1,080円~

黒毛焼肉 和牛さんあい

幸町店 048-474-3182
志木市幸町1-17-23

北朝霞店 048-474-3982
朝霞市西原1-5-6

志木南口店 048-474-9682
新座市東北2-37-17-2F



営業時間 11:30~22:30
(平日15:00~17:00クローズ)

QRコード

ランチ限定

200円引

1組様2,000円(税抜)以上の店内ご飲食でご利用頂きます。他の割引券、ハガキ、金券、LINEとの併用はできません。

有効期限 2025年4月7日

ディナー限定

1,000円引

1組様10,000円(税抜)以上の店内ご飲食でご利用頂きます。他の割引券、ハガキ、金券、LINEとの併用はできません。

有効期限 2025年4月7日

朝霞台駅より徒歩5分

新年度は心機一転！美しさをアップデートしたい方へ
春の特別ケアで見た目年齢-5歳に

HPは
こちら



お会計時切抜持参or撮影画面提示

小顔ホワイトニングコース
7,900円→6,900円に！

※ご新規様限定クーポン

2025年4月7日迄

小顔ホワイトニングコース 60分

フェイスラインをスッキリさせ、肌トーンを明るく！
クレンジング→マッサージ→吸引→ヒアルロン酸コ
ラーゲン原液を導入→美容液導入→ヒアルロン酸コ
ラーゲン原液を塗布→海藻保湿パック→（鎮静、
保湿、美白、リフトアップ）→ビタミンCヒアルロン
酸を配合した美容液でお仕上げいたします！



リンパや筋肉だけでなく、自律神経に働きかけて心と体に
深い癒やしを与えるスピカのフェイシャルマッサージ。柔
らかい素肌と表情を生み出し、お顔の強ばりを緩めます。
小顔になりたい、肌トーンを明るくしたい方におすす
め！当日の次回予約で、次回500円OFFクーポン有。基本フェ
ィシャルコースは5,800円！その他メニューなど、詳しくは
QRコードよりご覧ください！

フェイシャル専門店SPICA(スピカ)

TEL 090-4012-6793

朝霞市浜崎※詳細はHPにて
10:00~19:00/不定休
駐車場あり

ドイツB/S式 巻き爪ケア

完全予約制

切らずに貼るだけの巻き爪ケア
(B/S式)の4つの特徴

- ①ほとんど痛みなく改善します。
- ②爪や周囲の皮ふを傷付けません。(手術不要)
- ③日常生活に支障がありません。
- ④半透明に仕上がる為目立ちません。(ネイルカラーOK)



お気軽に
ご相談ください！
院長 吉田 剛太



こんな爪も
ほとんど痛みなく改善
料金 1本あたり
5,500~7,500円

出張フットケア 始めました！

よしだ接骨院

TEL.048-458-6366
朝霞市西弁財2-3-23-1F



当院の
ホームページは
こちらから！

美容室 TBK
受付時間 AM9:00~PM5:30 予約不要
パーマ・カラーの受付はPM5:00まで/縮毛矯正PM4:00まで
状況により時間前に受付を終了する場合がございます。
定休日 日曜 月曜
TEL.048-474-1177
志木市本町5-24-3 2F
カード 電子マネー 決済可
安心の技術保障
ご来店から10日間は
無料でお直し
いたします。

『透明感』ある大人の最旬春カラー +Plus
フロア スタイルング付
白髪 根元染め
全体染め+¥500
オーガニック+¥300
マニキュア+¥1,000
¥4,000 → 税抜 ¥2,273
メンズ¥3,000 (税込¥2,500) [TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

10年後もカラーを
楽しんで頂く為に
当店はカラー後の
薬剤を除去するカラー
デトックスサロンです
カラー持続 美しい発色
キューティクルも整います
カラーご利用の全てのお客様にカラー
薬剤デトックスを行っております。

髪質改善
トリートメント
ハホニコ(シャンプー
フロー付)
コラーゲン・セラ
ミド・ケラチンで
髪を補修し
広がり改善
他メニュー利用で
¥4,500 → 税抜 ¥1,819
税込¥2,000
[TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

カット(ブロー付)
シャンプー+¥500
¥3,500 → 税抜 ¥2,090
税込¥2,300 (メンズ¥2,700)
学割 高校生以下¥1,900
[TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

シルクパーマ(ブロー付)
¥7,500 → 税抜 ¥5,910
税込¥6,500 (メンズ¥7,000)
大豆レシチン配合

プチ矯正(ブロー付)
¥8,000 → 税抜 ¥7,091
税込¥7,800 (メンズ¥8,300)
前髪・フロントの矯正

縮毛矯正(ブロー付)
¥12,000 → 税抜 ¥9,819
税込¥10,800 (メンズ¥11,300)
学割 高校生以下¥8,800
[TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

ファッションカラー(ブロー付)
全体染め+¥1,000
¥5,000 → 税抜 ¥3,637
税込¥4,000 (メンズ¥4,300)
オーガニック+¥300 メッシュ(付)+¥500
[TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

N.ケラリファイン(シャンプー
フロー付)
カラーの発色と
色もちアップ
乾かすだけで
ツヤが出ます
他メニュー利用で
¥4,500 → 税抜 ¥1,819
税込¥2,000
[TBK志木] 受付・精算時提示・R7.4/30迄

読者限定
初検料無料
有効期限:2025年4月7日(月)まで
ちよじま整体院 火曜定休
TEL.048-497-2157 予約優先
院長 千代島 弘典
CHIYOJIMA HIRONORI
志木市中岡1-9-15
志木駅車10分/P有
※スタッフワクチン接種済・感染対策徹底

首・肩・腰・膝!!
カイロプラクティック
3,900円 + 初検料 1,000円
※カイロプラクティックでは、様々な問診、視診、触診を行い、
原因となる骨格を見つけ出し直接、手技又は、特別なベットを
用いてこの背骨のズレ・歪みを正常におおします。
※腰痛・肩凝りは、放っておくと慢性化し、悪化する一方で。
※根本となる原因を治療することがたいせつです。
効果的な適用例
◆腰が痛い ◆頭痛がする ◆四十肩五十肩
◆ヒザが痛い ◆股関節が痛む
◆首や肩が凝る ◆寝違え ◆ぎっくり腰
◆O脚 ◆産後の骨盤の歪み ◆スポーツ障害

フットケア(40分)+
ゲルマニウム温浴(10分)
3,000円 + 初検料 1,000円
・足裏の角質・足裏のザラザラ
・巻爪・足裏のタコ
・魚の目
※女性スタッフが施術
フットケアの
施術の流れ
①ゲルマニウム温浴10分
②魚の目・角質・巻爪の施術
③膝下から足裏まで
オイルで仕上げます

熟練のもみほぐし
10分 980円~
気候変化で体が重い、疲
れが取れない方など部分
的な疲れやコリを熟練技術
でしっかりもみほぐします!
※女性の
先生在籍

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
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/

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)



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

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るきっかけに資格を取得。「健康な方をより健康に」をモットーに、食べることの大切さと楽しさを伝えている。栄養士歴14年。

02. 具たくさん豆乳味噌汁



たっぷり野菜で温まる味噌汁
柚子胡椒でアクセントも

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

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

theme

血液サラサラレシピ

血液サラサラのポイントは血流改善

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

初回特別価格 アリフト読者限定 有効期限 2025.4/30まで

ベーシックボディケアコース

60分 ~~7,200円~~ → **5,000円**

Googleクチコミ **4.9** ★★★★★

- 首元のコリが改善し、肩も上がりやすくなり、姿勢も良くなりました。
- 腰痛や膝の痛みが軽くなり、歩くのが楽になりました。
- 痛いところに直接届くので改善を即実感できました。

どこへ行っても改善しない痛み...諦めていませんか?

「筋膜リリース専門店」だから!その痛みアプローチ!

当院の手技による独自の施術は表面の筋膜だけではなく、そのさらに奥にある組織の癒着まで剥がすため、原因の根治が期待できることが特徴です。頑固な硬さや繰り返す症状にしっかり細かくアプローチし改善へと導きます。

- ぎっくり腰・長引く神経痛
- 繰り返す頭痛・首こり・肩こり
- 五十肩の痛み・可動域の低下
- 手足の冷え・自律神経の乱れ

あなたに合わせたオーダーメイドの施術で改善へと導きます。
 柔道整復師、鍼灸師 院長:齋藤 勝
 柔道整復師、登録販売者の女性スタッフも在籍中!

ご相談はLINEからも受付中! お気軽にお問い合わせください

* ベーシックボディケア(筋膜リリース) 40分4,800円~
 * 漢方オイル経路リンパトリートメント 60分9,000円~

FROG治療院

048-485-6680

住所:朝霞市北原1丁目7-12 エリーテ102号室
 営業時間:9:00~12:00/14:00~20:00
 定休日:火曜日、水曜日
 駐車場:あり(第二池田北原駐車場に2台/36と39)

土日・祝祭日も営業中 施術メニューの詳細はこちら

肩・腰・膝の痛みは姿勢から

こんな症状で悩んでいませんか?

- 腰がいつも痛く何をやっても治らない
- 膝が痛くて歩くのも辛い
- 肩や背中が凝っている

姿勢調整師があなたの痛みを改善します

一人ひとりオリジナルの施術プログラムでその人に合った施術を提供

姿勢調整師 安河内 明美 澤頭 高司

施術料金
 初回料金 **14,630円**
 (検査料8,030円+施術料6,600円込)
 2回目以降 **6,600円**

市民講座 「よい姿勢で健康な体づくり 無料勉強会」

姿勢のことをより知って頂くために姿勢調整師・安河内による健康姿勢講座を開催します。姿勢が悪化する原因や経緯、そして理想の姿勢になるためのステップなどを説明します。来場者一人ひとりの症状に合わせた話も交えながら和気あいあいとした講座です。ぜひお気軽にお申込みください。

講師 安河内 明美先生

日時 3月21日(金) 14:00~15:30 ゆめばれ303
 3月26日(水) 19:00~20:30 産業文化センター 3F会議室

オープン2周年 施術無料体験キャンペーン!

施術料 6,600円 → **0円**
 ●要予約(右のQRコードよりお申込み下さい) ●各日5名様まで

市民講座 無料体験 お申込み専用フォーム

姿勢専科 KCSセンター 朝霞駅前

048-400-2690

朝霞市本町2-4-26 サジェス21-3F
 ■開院時間 火曜/9:30~18:00
 水曜/14:00~21:00
 金曜/9:30~21:00
 土曜/15:00~21:00

お店のHPはこちら

セブンイレブン 朝霞駅前店
 スターバックス コーヒー 朝霞駅前店
 すき家 朝霞駅南口店

▶▶北朝霞駅より徒歩9分/朝霞台駅より徒歩9分

猫伝染性腹膜炎治療も対応！
HPから診療予約受付中

HPは
こちら



犬や猫の他エキゾチックアニマル(ウサギ、モルモット、フェレット、チンチラ、デグー、ハムスター、モモンガ、ハリネズミ、フェネック等)も診察しています。獣医師、動物看護師も募集中。

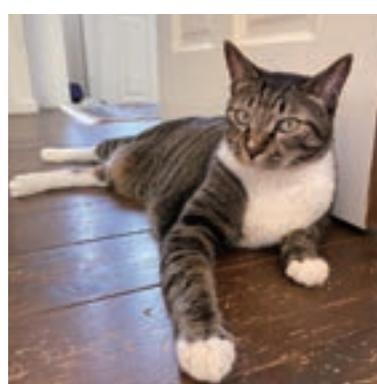
くさか動物病院

TEL 048-203-6168
朝霞市北原2-12-22/9:00~12:00
16:00~19:00 日・祝午前診療のみ
火曜定休

▶▶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 約10万円~40万円
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 ※頭金0・金利0・分割払いを承ります。

よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018
豊島区西池袋1-18-1 3F/11:00~21:00/木・祝休
(公社)日本矯正歯科学会 認定医 ※マウスピース矯正を希望されるかたはご相談ください ※相談無料

漢字クイズ

テーマ | 生き物

なんと読むでしょう？

“ 鱈 ”

[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

©G4 朝霞

朝霞の漢方薬局！



漢方効果で生まれたお子さんです!!
店内に生まれたお子さんたちの写真を掲載しています。



※店長夫妻とお客様のお子様の写真です
46歳の方が無事に出産されました
たくさんの喜びの声を掲載中!

こんなお悩みご相談ください

- 筋肉と脂肪のバランスを専門機械で測定します。
- 腰痛 ・ ひざ痛 ・ 便秘
- ダイエット ・ イライラする
- PMS・生理不順 ・ 不眠
- 眠りが浅い・途中覚醒・寝付きが悪い
- 不安でドキドキする
- 何をしても疲れがとれない
- 物忘れに悩んでいる

昭和薬局 朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
定休日:木・日・祝
TEL 048-473-7830 営業時間 9:00~19:00

特典 相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げで
干支ティッシュ
除菌グッズをプレゼント
昭和薬局 有効期限:2025年3月31日迄

契約者数 累計
15,200名以上
※2024年12月末時点



設立24年の
安心・信頼・実績

身元保証人を引き受けます

高齢者・障がい者の **身元保証** **生活支援** **葬送支援**

ご家族・ご親族に代わって行います

- 介護施設等への入居・転居時
- 入院・転院時
- 賃貸住宅等の入居時※審査あり

まずは資料請求(無料)を

認定NPO法人 **きずなの会** さいたま支局

きずなの会

検索

資料請求はこちら **TEL048-642-8607** 平日 9:00~17:00

さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル4階(大宮駅西口直結徒歩3分)



訳あり食品販売店
エコイト新座店

年度末
大決算セール開催!!
3月19日(水)~23日(日)

元々お買い得品ばかりの店内商品をさらにお安くご提供しちゃいます!
目玉商品は売り切れの可能性あり!
お早めどうぞ♪

期間中店内商品 **20%OFF** + ポイント **5倍**
※一部対象外商品あり
※右側のクーポンは期間中ご利用いただけません。



ひと、モノショップ。
TEL 048-482-0021

新座市堀内3-7-31 営業時間 10:00~17:00 年中無休(年末年始のみお休み)

お店の様子はHPより



介護用品・中古福祉用具販売



中古の車椅子・シルバーカー・介護ベット等々
介護福祉用品を幅広く取り扱っています



ARIFT 読者限定 税別500円以上のお買い上げで

全品 10%OFF
※他の割引クーポンとの併用不可 ※一部対象外商品あり
※セール期間中不可 有効期限:2025年4月11日(金)

ARIFT 読者限定 税別500円以上のお買い上げで

全品 10%OFF
※他の割引クーポンとの併用不可 ※一部対象外商品あり
※セール期間中不可 有効期限:2025年4月11日(金)



介護福祉士等の資格をお持ちの皆さんへ



ご存じですか?就活に役立つ
介護の資格 届出制度

介護の資格届出制度は、厚生労働省が所管する公的制度。登録者に福祉の就職フェアやセミナー・イベントなど、就職活動に役立つ情報を配信します。さらに、福祉専門の無料職業紹介所「福祉人材センター」に求職票を登録すると、就職相談や事業所のあっせんを受けられます。

※こちらの制度は、介護福祉士、実務者研修、旧介護職員基礎研修、旧ホームヘルパー養成研修1級、初任者研修(旧ホームヘルパー養成研修2級)、生活援助従事者研修、介護に関する入門的研修を修了された方が対象です。

スマートフォンから手続きOK



求人事業者様へ

「福祉のお仕事」ウェブサイトへ求人票を掲載しませんか?センターから求職者の紹介やセンター主催の相談会イベント案内をお送りします。

福祉の仕事をはじめてみませんか?



福祉人材センターが
仕事探しをお手伝いします

福祉や介護の資格が無くても、利用者の生活のお手伝いなど多様な労働力が求められています。また、働き方も施設や事業所によって様々。自分に合った働き方ができる職場が見つかるようにサポートします。

就職・修学資金
支援金貸付制度

介護・保育の仕事へ就職・復帰するための準備金や介護福祉士・保育士資格取得のための修学資金の貸付を行っています。貸付金は定められた期間働くと返還が免除されます。

保育の仕事を目指す方には
保育士・保育園支援センター

保育士の資格取得を目指す方から、ブランクのある方の再就職まで保育の仕事をしたいあなたをサポートします!

詳細はこちら



社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会
福祉人材センター / 保育士・保育園支援センター
(月~金 10:00~17:00) さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65 彩の国すこやかプラザ

048-833-8033

埼玉県福祉人材センター 検索



ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ3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!

Instagram 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。

Instagram

ARIFT編集部があつめた街のグルメ、新店情報

地元のグルメ・おでかけ・新店情報などを発信。ARIFT誌面の情報やNEW OPEN、旬のTOPICSが満載!『じもと、もっと、楽しく。』をモットーにメディア会社発の信頼できる情報をお届けします。

いますぐアクセス!



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。

いますぐお友達登録!



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。

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. 旨みが凝縮！塩麹ゆで豚



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
塩麹 お肉の重さの9%
生姜麹 お肉の重さの9%
すりおろしニンニク 大さじ1/3~1/2

作り方
① 豚肩ロース肉の塊に塩麹・生姜麹・すりおろしニンニクをすり込む。
② ラップでピッタリと包み、2時間冷蔵庫に入れる。
③ ラップに包んだお肉をジップロックに入れ、お鍋に張った65~75°Cのお湯で1時間湯煎する。
④ 1時間後、そのまま粗熱をとり、切り分けてお皿に盛り付ける。

※生姜麹が無い場合はすりおろし生姜で代用可能。その場合は塩麹をお肉の10%にする。

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)
オリーブオイル 大さじ3~4
バルサミコ酢 大さじ2
塩 小さじ1/2
黒胡椒 少々
パルメザンチーズ 大さじ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。

theme
筋力アップレシピ



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25年」

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

配布員さんの声



70代女性

配布する情報誌を毎回自宅まで無料で届けてもらえるので助かります。配布地域も自宅から近く、自分の持てる量だけ持って配りに行き、終わったらすぐ自宅に取りに戻れるので効率もよく、私でも無理なく続けられます。



60代男性

定年後も何かしら仕事はしていたかったのと健康維持を目的に始めました。通勤がなくなり運動不足になることが心配でしたが、アリフトの配布はちょうどいい運動になっています。配布料で孫へお小遣いもあげられ一石二鳥です。



50代女性

10年以上続けています。毎回同じ家に配るので、おうちの方ともすっかり顔なじみになり「いつもありがとう」と言ってもらえるのが嬉しく、やりがいがあります。



40代女性

子供も大きくなり、自分のために使える時間も増えてきたのでお小遣い稼ぎに始めました。家事の合間の時間に手軽にできる仕事なので助かっています。貯めたお金で自分へのご褒美を買う瞬間が一番の楽しみです。



30代女性

小さい子供がいるので働きに出ることができず、自宅の近くでできるこの仕事は自分にピッタリです。慣れてきたので配布する地域を増やしてもらいましたが、歩く距離が増えたのでダイエット効果のおまけもついてきました♪

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK!

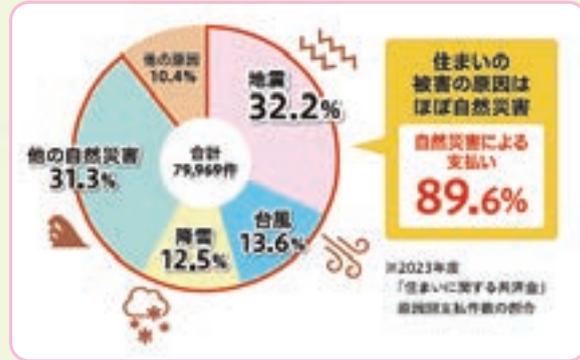
埼玉県にお住まいの方へ! **自然災害への備えを点検しませんか?**

こくみん共済 NEWS
73248138

お住まいへの被害の多くは **自然災害** によるものです。

火災のみではなく、**風水害・地震**にも備えましょう。

突然起こる風水害や地震、想像していたよりも家屋の損壊が大きかったり、物価高騰により修理費用が「保障額でまかなえない」といったことも想定されます。万一のためにお住まいの保障の点検をおすすめいたします。



おかげさまで
加入件数 **390万件**
※2024年5月末時点の火災共済 加入件数

おかげさまで70周年
新住まいる共済
火災共済・自然災害共済
風水害等特約付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

- 地震 台風 洪水 大雪
- 落雷 火災 盗難

住まいの保障から始まり、誰もが入りやすい保障で、安心して暮らせる社会を作りたいという思いで70年。おかげさまで皆さまに選ばれています。

「住まいる共済」の
3つのポイント

1 築年数・使用年数にかかわらず保障
地域や住宅の築年数による掛金の割り増しはありません。

2 風水害・地震にも安心
風水害は、小さな被害も大きな被害も実際の損害額で保障。地震での被害で一番多い「一部損」にも備えられます。

3 持ち家も、賃貸も
持ち家でも賃貸でもご加入いただけます。家財だけの加入も可能です。住宅だけの契約では、家財は保障されません。家財の被害にも備えましょう。

住まいの様式に合わせて、保障プランをお選びいただけます!

加入例 戸建ての場合
月払掛金 **2,200円**

最高保障額

風水害などのとき 最高 1,000 万円	火災などのとき 最高 1,000 万円	地震などのとき 最高 300 万円
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

木造構造 持ち家
火災共済+自然災害共済(ベーシックタイプ)
100口加入(住宅50口+家財50口)

加入例 マンションの場合
月払掛金 **1,100円**

最高保障額

風水害などのとき 最高 1,000 万円	火災などのとき 最高 1,000 万円	地震などのとき 最高 300 万円
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

風水害保障なしタイプもございます

マンション構造 持ち家
火災共済+自然災害共済(ベーシックタイプ)(風水害保障ありタイプ)100口加入(住宅50口+家財50口)

加入例 賃貸住宅の場合
月払掛金 **475円**

最高保障額

火災などのとき 最高 500 万円	地震などのとき 最高 150 万円
-----------------------------	-----------------------------

マンション構造 借家
火災共済+自然災害共済(ベーシックタイプ)(風水害保障なしタイプ)50口加入(家財50口)

※ご契約いただける口数等(保障額・掛金)は、ご希望に応じて変更できます。ただし、住宅所在地・建物構造区分・坪数・同居家族数等によって、上限があります。※損害、被害の程度・加入口数によって最高保障額は異なります。※ここに記載されている内容は共済商品の概要を説明したものです。ご契約の際は「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」等を必ずご覧ください。

共済ショップで
春の保障点検キャンペーン
2025年3月1日~31日

※営業日時は共済ショップにより異なります。

新生活をむかえる前にご自身や家族の保障の点検・見直しをしませんか? 「今の保障は自分にあっていかな」「どんな時に保障されるんだろう」など、保障点検やご相談は店舗スタッフにお気軽にご相談ください!

ご来店によるご相談で

- まな板シート
- 6年保存 備蓄用ウェットティッシュ
- キャンペーン期間中は「ピットくん」グッズをプレゼント!!

さらに

ご来店によるご加入で

- 保冷ショッピングバッグ
- FM防災ラジオ

※写真はすべてイメージです。(注意事項) ●プレゼントは、1世帯につきいずれか1つになります。また、ご希望の品をお渡しできない場合があります。●自賠責共済の加入は除きます。

資料請求・加入手続き・お問い合わせは、お電話・窓口・WEBからお気軽に!

電話 通話料無料 **0120-220-220**

オペレーターに「広告番号KT954」とお伝えください。

窓口 近くのお店は **共済ショップ**

WEBで今すぐ加入手続きができます! **住まいる共済**

パソコン・スマホ・タブレットから **お見積もり、加入手続きも!**

※WEB加入手続きには一定の条件があります。詳しくは当会ホームページをご覧ください。

たすけあいの輪をむすぶ **こくみん共済 <全労済>**

全国労働者共済生活協同組合連合会 **coop** 関東統括本部 (埼玉県労働者共済生活協同組合)

たすけあいから生まれた保障の生協です。「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

みんなで **被災地応援プロジェクト**

自分への備えが、誰かの支えに

住まいる共済のお見積もり1件につき100円をボランティア(支援)団体に寄付する取り組みを行っています。

※寄付は当会が実施するものであり、お見積もりいただいた方にご負担いただくものではありません。

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 3.15 SAT.16 SUN ※雨天・荒天は中止

毎月第3土日に開催! 『デパそら・でんしゃ広場』



プラレールがいっぱい!
伊勢丹浦和田屋上“デパそら”の芝生広場で、京浜東北線や湘南新宿ラインなど浦和に縁のあるたくさんのプラレール車両で遊べます。



[時]10:00~16:00
[会]伊勢丹浦和田屋上・デパそら(さいたま市浦和区高砂1-15-1)
[交]JR浦和駅徒歩2分

[料]ひと家族60分1,000円
[問]https://depasora-partybase.com/

EVENT 3.22 SAT ※雨天決行(荒天中止)

蕨マルシェTHE STORE 2025 「春よこい」



蕨マルシェの定期イベント。今回のテーマカラー「ミモザイエロー」で会場を華やかにディスプレイし、趣向をこらした46のブースや音楽ステージあり。



[時]10:00~16:00
[会]蕨市役所(埼玉県蕨市中央5-14-15)
[交]JR蕨駅徒歩14分
[備]車で来場の場合は近隣のコインパーキングを利用
[問]公式LINE https://page.line.me/321reusa?openQrModal=true

EVENT 3.23 SUN

さいたま子どもスーパーカッショ 第13回定期演奏会



プロのアーティストが公募により集まった子どもたちと打楽器バンドのコンサートを行います。身体を動かし、リズムに乗って、子どもたちと一緒に楽しみましょう。



[時]14:00(開場13:30)
[会]プラザイースト ホール(さいたま市緑区中尾1440-8)
[交]JR浦和駅からバスで約20分、下車徒歩約3分ほか

[料]1,500円(全席自由)
※3歳以下膝上無料
[問]048-875-9933(9:00~21:00)

NEWS

埼玉県警察からのお知らせ 「犯罪・防犯情報を配信中!」



埼玉県警察では5つの情報ツールで、県内で発生した重要凶悪事件や子供・女性・高齢者を狙った犯罪等の情報、一般的な防犯情報等を配信しています。



- ・メールマガジン
- ・Yahoo!防災速報
- ・X(旧Twitter)
- ・Facebook
- ・インスタグラム

情報は左記のツールで配信中!
詳細は二次元コードよりご確認ください、登録・フォローをお願いします。

1/17 OPEN

牛角がプロデュースするフードコート専門店



牛角の味が825円からの価格で気軽に楽しめます。特製の秘伝ダレで焼き上げた肉は香ばしくやみつきな味わい。熱々の鉄板皿で提供する一番人気の焼肉定食は、ダレの香ばしい香りとジューズー鳴る音が食欲をそそります。



牛角焼肉食堂 イオンモール浦和美園店

TEL 048-799-2989
さいたま市緑区美園5-50-1/10:00~21:00/埼玉高速鉄道浦和美園駅徒歩約3分/定休日はイオンモール浦和美園店に準ずる



1/28 OPEN

不二家のプレミアムショップ



不二家の歴史と伝統を踏襲したブランド「西洋菓子舗 不二家」。限定の「プレミアム生ミルク」やオリジナルBOXに入った「埼玉×ペコちゃん プレミアムミルクバターサンド(5個入)」などを購入できます。



西洋菓子舗 不二家 伊勢丹浦和田店

TEL 048-834-1111

さいたま市浦和高砂1-15-1 伊勢丹浦和田店 B1F/10:00~20:00(伊勢丹浦和田店に準ずる)/JR浦和駅徒歩2分/定休日は伊勢丹浦和田店に準ずる



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まぜる
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

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。

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。



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。

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!即日お問い合わせ致します!
掲載商品好評展示中!
ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

「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 ササナWB1216 67%OFF メーカー希望価格 794,000円 262,020円	TOTO リミナル 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



ジュエルカフェは女性スタッフが中心！丁寧な接客と査定だから初めてでも安心

春の新生活を輝かせる！

"いらないモノ"をお得に買取り♪

まずはなんでもお持ちください！

現金に換えて新生活スタート！

歴史的な高騰が続いています！

金相場速報！

15,550円/g

※2025年2月時点

インゴット

金のジュエリー

金製品

金貨

下がる前に売るなら今！

ブランド品強化買取月間！

高価買取保証！

ブランドバッグ

古い・汚れ・破れもOK！

シャネル マトラッセ チェーンバッグ

買取実績 50.0万円

ルイ・ヴィトン モノグラム サックブラBB

買取実績 20.0万円

ブランド時計

汚れ・壊れ・動かないOK！

ロレックス デイトジャスト 16234

買取実績 63.0万円

シャネル プルミエール ベゼルダイヤ

買取実績 20.0万円

宝石

古い・汚れOK！

Pt900 スターサファイアリング

買取実績 190.0万円

Pt900 エメラルドリリング

買取実績 65.0万円

ブランドジュエリー

古い・汚れOK！

シャネル カメリア K18WGダイヤリング

買取実績 52.0万円

シャネル ココマニク イヤリング

買取実績 6.0万円

出張買取・宅配買取も受付中！もちろん査定は無料です！

ジュエリー・ブランド買取専門店 ジュエルカフェ

ジュエルカフェ | マルエツ朝霞店

埼玉県朝霞市本町1-12-10

TEL 048-450-3040

2F しまむらとめがね屋さん近く



古物商番号/東京都公安委員会許可 第302210708825号

〈免許証・保険証・マイナンバーカードなど「ご本人確認書類」を必ずお持ちください！〉

ジュエリーブランド品 買取査定金額 20%UP!

●受付時にご提示いただいた場合のみ有効。●他クーポンとの併用はできません。●査定額アップは上限20,000円となります。●一部対象外商品あり。

JEWEL CAFE 2025年4月末まで有効

食器用洗剤

査定だけで

プレゼント

●受付時にご提示いただいた場合のみ有効。●一部対象外商品あり。

JEWEL CAFE 2025年4月末まで有効

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!



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)

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。

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!

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



新富運輸株式会社

新座ロジセンター

新座市馬場4-13-5

048-487-8106

本社:東京都練馬区西大泉5-23-7



お申込みは お電話か当社HP 又はメールでもOK!

office@shintomi-unyu.com/

