

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  
**4** 4/4

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

**少人数制だから、  
わかるまで寄り添います**

担任制×少人数授業で、褒めて伸ばすこと  
をモットーにしています。まずはお気軽に  
ご相談くださいませ。

shop data



TEL03-5851-9626 足立区保木間2丁目11-6  
受付時間14:00~21:30 月曜~土曜



# 都電荒川線にゆられて のんびり日帰り プチトリップ



東京さくらトラム  
(都電荒川線)

こだわりの一杯を食す これがウチの担々麺

読者プレゼント4月号

## 梅島駅前店すくNEW OPEN!

ブランド品・日用品・  
アクセサリなどなど...

どんなものでも一度お持ちください // 「これいくら?」にもお答えします //

査定料 無料  
手数料 無料  
出張料 無料  
即日 現金化

ご来店  
お待ちしております



### 100円銀貨



### 万年筆



### カメラ類



### GWキャンペーン 開催

4/26(土)~5/6(火)  
日用品、古銭・旧紙幣  
(買取・商替/手数料なし)、  
イミテーション大量買取!

アリフト読者限定! ご成約(5,000円以上)の方全員にもれなくプレゼント!

- 特典1 現金1,000円プレゼント  
※切抜持参又はスマホ撮影画面をご提示ください。  
※他特典併用不可  
※梅島駅前店限定 2025年4月末日まで有効
- 特典2 現金1,000円プレゼント  
※切抜持参又はスマホ撮影画面をご提示ください。  
※他特典併用不可  
※梅島駅前店限定 2025年4月末日まで有効
- 特典3 現金1,000円プレゼント  
※切抜持参又はスマホ撮影画面をご提示ください。  
※他特典併用不可  
※梅島駅前店限定 2025年4月末日まで有効

ご来店の際は必ず身分証をお持ちください。  
古物商営業法に基づき、身分証明証のご提示が必要です。

下記のいずれかを必ずお持ちください。

- 運転免許証 ● マイナンバーカード
- 各種健康保険証 ● 在留カード 等

## おたからや

おたからや梅島駅前店

足立区梅田 8-3-12 TEL.03-6807-2800

■営業/10:00~19:00 (年中無休)

HPはこちらから

東武スカイツリーライン  
「梅島駅」よりすぐ!



おたからや 梅島駅前店

近所にも多くの  
買取店が御座い  
ます! お間違いな  
いようにご注意  
下さい。

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

古物商 埼玉県公安委員会 許可 第431340055118号

R7-3M 087



都内唯一の区営遊園地  
親子でも一人でも楽しめる

**Spot** 荒川遊園地前から徒歩3分  
**あらかわ遊園**

観覧車やファミリーコースターなどの乗り物以外にも「どうぶつ広場」、「釣り堀」、「わくわくパーク」など盛りだくさん。山型トランポリンの「ふわふわドーム」も子どもたちに大人気。ベビースターとコラボした『もんじゃポテコロ(280円)』もぜひお試しあれ。

荒川区西尾久6-35-11 / 03-3893-6003 / 9:00~17:00 (夜間開園日は20:00) / 入園料 大人800円、中学生400円、小学生200円、未就学児無料 ※フリーパスあり / 火曜定休ほか



「どうぶつ広場」のアルパカさんたち。ウサギやヒツジとふれ合ったり、餌やり体験も。

100年以上続く飴工場のボンボン



**Gourmet** 町屋二丁目から徒歩約7分  
**ムラマツ製菓**

懐かしのウイスキーボンボンのほか、ジュースを入れたカルピスボンボン、ぶどうボンボンなど様々なラインナップを味わえます。口の中に入れて砂糖の衣にそっと歯を立てると、カリッと割れて中からジュースが溢れる幸せ体験。近くに寄ったときにはぜひ訪れたいお店です。



ウイスキーボンボン、カルピスボンボン、ぶどうボンボン(各600円)  
荒川区町屋4-24-7 / 03-3895-4353 / 10:00~19:00 / 日曜、祝日定休



# 都電荒川線にゆられて のんびり日帰り プチトリップ

暖かくなりお出かけにもよい季節。  
春の陽気に誘われて、ローカル線に乗って日帰り旅はいかがですか？  
気軽に行けるお楽しみスポットやグルメ情報をご紹介します。

企画・編集: ARIFT編集部

**Gourmet** 庚申塚から目の前、徒歩3分  
**甘味処 いっぷく亭**

停留場内にある、思わず入りたくなるおはぎのお店。一番人気の『こだわりセット(1,020円)』は、手作りおはぎと焼きそばのセット。焼きそばは細麺・中太麺/ソース味・塩味から選べて、おはぎもあずき、抹茶、白あん、きなこ、黒ごま・期間限定から選択可能。



おはぎ(各290円)はテイクアウトも対応。注文してから握ってもらえます。



都電を眺めながら  
ゆっくり癒しのティータイムを

**Spot** 都電雑司ヶ谷から徒歩2分  
**雑司ヶ谷霊園**

昨年に開設150周年を迎えた都立霊園。ケヤキの古木やイチョウが林立し貴重な自然環境の空間を提供しています。夏目漱石や小泉八雲など多くの文化人が眠る墓所があり、文学や歴史に思いを馳せながら散歩するのに最適。周囲と隔てるものではなく好きな時間に散歩が可能。

雑司ヶ谷霊園管理事務所  
豊島区南池袋4-25-1 / 03-3971-6868  
(対応時間8:30~17:15) / 墓地内は24時間年中無休



**Spot** 飛鳥山から徒歩約4分  
**渋沢史料館**  
(飛鳥山公園内)

飛鳥山公園の中にある博物館のひとつ。渋沢栄一の活動を広く紹介する場所として1982年に開館。栄一の生涯と事績に関する資料を収蔵・展示しています。現在は企画展「渋沢栄一と喜賓会 ―明治時代のインバウンド―」を開催中(5月11日まで)。

北区西ヶ原2-16-1 / 03-3910-0005 / 10:00~17:00 / 休館日: 月曜、祝日の翌平日(月曜日が祝日の場合は開館) / 画像はすべて渋沢史料館提供



日本資本主義の父・  
渋沢栄一の業績を学べる場所

静寂に包まれた  
都心の隠れた散策スポット



飛鳥山公園にある無料のモノレール「アスカルゴ」稼働時間や運休日はHPにて要確認。  
<https://www.city.kita.lg.jp/parks/asukayamapark/1009573.html>



旧渋沢庭園に残る大正期の建築「晩香廬」



自然豊かな飛鳥山公園は散策スポットにもおすすめ





ご実家の掃除をしたら、いらないものが出てきた方へ。捨てる前に査定だけでもしてみませんか？

おたからや4号線竹の塚店は女性店長なので、女性1人のお客様も安心してお気軽にお越しください

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品  
買取強化キャンペーン

今が売り時です！

安心・安全目の前査定！

ご来店が大変でしたら  
私たちを呼んでください!!

出張買取

その場で  
現金  
お支払い

査定は  
玄関先で  
OK!!

リピート  
急増!!

出張料 0円 査定料 0円

歴史的最高値

1kgの  
インゴットが  
15,739,000円

を超えました! ※価格は2025年2月



4号線  
竹の塚店  
限定  
高価買取保証  
ブランドバッグ

■取っ手の黒ずみ ■破れている  
■内側のカビ・キズ

シャネル  
ショルダーバッグ  
100,000円  
以上でお買取致します。  
※付属品全て揃っている場合

ルイ・ヴィトン  
ポストンバッグ  
どんな状態でも  
20,000円  
以上でお買取致します。  
※付属品全て揃っている場合

4号線  
竹の塚店  
限定  
高価買取保証  
ブランド時計

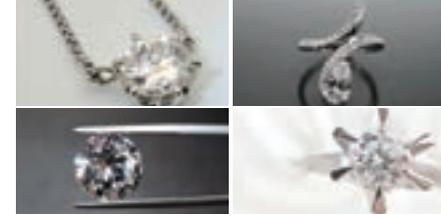
■ガラス面割れ ■パーツだけ  
■変色・サビ ■壊れている

ロレックス  
どんな状態でも  
10万円以上でお買取  
致します。  
※一部ヴィンテージは対象外となります

切手  
記念切手・通常切手  
外国切手・ハガキ  
額面の  
~99.2%  
貼り間違えOK シミありOK  
丸まりOK 折れOK

4号線  
竹の塚店  
限定  
高価買取保証  
ダイヤモンド

鑑定書なくてもその場で査定、  
高額買取いたします



テレカ・金券  
テレカ・QUOカード・ギフトカード・商品券  
最大買取価格  
1枚~400円 金券  
コレクションで  
集めていたテレカ 585,000円 ~92%



ご来店の際は必ず  
古物営業法に基づき、  
身分証明書のご提示が必要です。

運転免許証 パスポート  
各種健康保険証 在留カード等

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

4号線  
竹の塚店  
10:00~19:00  
(日曜日~18:00)  
水曜日休  
東京都足立区竹の塚3-10-15  
保木間一丁目(北47)バス停目の前  
足立北郵便局・竹の塚警察署からスグ

03-5851-9796  
LINE登録すると最新情報がGETできます!  
古物番号:第306682215170号 酒販番号:足法第5044号  
※相場はお品物の状態により査定額は変動します。また、一部買取できない商品もございますので詳細はスタッフにお問合せください。

キャンペーン期間 2025年5月5日(月)まで <4号線竹の塚店限定>

キャンペーン1  
買取金額 最大 30% UP  
※一部対象外商品がございます。キャンペーン適用条件、詳細については店頭またはお電話にてご確認ください  
※最大50000円まで

キャンペーン2  
店頭・出張買取  
のご予約で  
1万円  
プレゼント!  
※店頭・出張買取の事前予約をして  
ご成約金額5万円以上の方が対象です

キャンペーン3 お得なクーポン  
ブランド時計・バッグ5点以上ご成約の方に  
現金 12,000円プレゼント ※10万円以上  
成約の場合  
ロレックスの時計ご成約の方に  
現金 55,000円プレゼント ※30万円以上  
成約の場合  
貴金属5点以上ご成約の方に  
現金 12,000円プレゼント ※10万円以上  
成約の場合  
ブランド時計・バッグ・ジュエリー10点以上ご成約の方に  
現金 35,000円プレゼント ※20万円以上  
成約の場合

ご来店・  
査定だけ  
でも  
生活用品  
プレゼント  
※この記事持参か、  
記事をスマホで  
撮影し来店時  
ご提示ください

実際に働いている  
スタッフに  
聞いてみた!



職場の魅力は  
何ですか?

最新設備が整ったあおい明生苑の魅力をご紹介します



Interviewer 01

新築ならではの開放感!  
最新の設備でスマートに働くことができます!

あおい明生苑は2023年4月にオープンしたばかりの施設です。あらゆる箇所最新設備が整っているので、毎日リフレッシュしながら働くことができます!

Interviewer 02

介護スタッフなのに、資格いらずで短時間勤務OK!  
自分のライフスタイルに合わせて働ける!

一般的に介護スタッフの求人と聞くと、資格が必須というイメージがあるので資格がない自分には不都合だなと思っていました。しかし、ここではパートの場合、資格いらずでしかも1日4時間~とスキマ時間で働くことができるので、家庭と両立しながらのライフスタイルが充実しています!



正 パ 介護スタッフ

内容 ご利用者様への食事・入浴など日常生活の支援など

給与 正 月給 235,500円~

※夜勤5回想定、処遇改善手当別途支給

パ 時給 1,131円~ ※条件により家族手当・精勤手当あり

時間 7:00~15:35、8:45~17:20、11:25~20:00  
(休憩45分)、17:15~翌9:15(休憩90分)

資格 介護職員初任者研修以上歓迎、

パ 資格・経験なしでも可。

休み シフト制4週8休、年次有給、夏季・冬季休み

待遇 交通費支給(上限5万円)、社保完備、  
①~⑤の正のみ住宅手当、昇給賞与あり

喫煙 敷地内禁煙(屋外に喫煙場所設置)

アクセス 東武スカイツリーライン  
「五反野駅」より 徒歩14分 (1000m)

つくばエクスプレス  
「青井駅」より 徒歩15分 (1100m)

施設の様子は  
こちらから



Instagram



まずは  
お電話ください



介護付有料老人ホーム  
あおい明生苑

03-5845-8255

〒120-0012  
東京都足立区青井  
1-10-10

各店舗のインスタをフォローして、  
限定&おトク情報をキャッチしよう

# インスタ グルメ特集



北千住駅から徒歩5分

## グルメバーガーの草分け的存在のサニーダイナー 一つ一つ丁寧にこだわりの詰まったハンバーガー

Instagram  
はこちら



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

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

2025年5月5日迄

SNSで話題沸騰！食べログ百名店ハンバーガー部門5回連続受賞！

お肉好きにはたまらない！オススメは「ビッグサニーバーガー(2,728円)」厳選されたお肉のパティが3枚も入っているボリューム満点のハンバーガー！チーズ、ベーコン、トロトロの目玉焼き、新鮮なシャキシャキ野菜も相性バッチリです。



当店で厳選されたお肉を使用したオリジナルパティでハンバーガーを手作り。お客様に美味しいハンバーガーを食べてほしい、ただそれだけです。TVや雑誌でお馴染みの当店人気No.1「サニーバーガーJr 1,848円」テイクアウトも可能です。この機会に是非お試しください。

### サニーダイナー本店

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

竹ノ塚駅徒歩15分

## 「肉のプロ」がつくったハンバーグで、 至福のひとときを

Instagram  
はこちら



お会計時アギフト見たで

### 食後に嬉しい アイスクリーム サービス

※店内ご飲食1,000円以上のご利用で、  
お一人様1つサービス。

2025年4月30日迄

落ち着いたCafeの雰囲気を楽しむひととき

「Style cafe & diner」の魅力は、食事だけではなく、落ち着いたインテリアで統一された店内は、友達とのランチやデートにもぴったり。美味しいハンバーグを堪能しながら、ゆったりとした時間を過ごせます。食事の後は、こだわりのドリンクやデザートを楽しんで、心もお腹も満たされること間違いなしです。



和牛100%のハンバーグが自慢のStyle cafe & dinerへようこそ。心を込めて手ごねしたハンバーグは外をカリッと焼き上げた粗挽き。お子様から大人まで、どなたでも満足いただけるお料理を提供しています。アメリカレンガのオシャレなお店であたたかなひとときをお楽しみください。

### Style cafe & diner

TEL 03-5856-6133  
足立区保木間2-2-1  
11:30~14:30(料理L.O.14:00 ドリンクL.O.14:00)、  
17:00~22:00(料理L.O.21:30 ドリンクL.O.21:30)

梅島駅よりすぐ(マクドナルド隣)

## 昨年末にOPEN！自家製料理が自慢のもつ焼き専門店 新鮮な国産もつの味わいをお楽しみください！

Instagram  
はこちら



お会計時切抜き持参 or 撮影画面提示で

### ①お会計より 10%引き！

※他特典・クーポンとの併用不可  
※2名様以上でご利用可

2025年5月31日迄

ご注文時切抜き持参 or 撮影画面提示で

### ②好きなドリンク 1杯サービス

※他特典・クーポンとの併用不可  
※2名様以上でご利用可

2025年5月31日迄



九州博多風で旨味抜群の「和牛とんこつもつ鍋」や新鮮な国産精肉を一つ一つ丁寧に串打ち、備炭炭で香ばしく焼き上げる「もつ焼き 154円〜」など、店内仕込みの自家製料理の数々をご堪能ください。座敷席も完備しており、お子様連れも大歓迎！お通し代なしなので、気軽にご来店ください。

### もつ焼き 角吉 梅島駅前店

TEL 03-5650-4877  
足立区梅田7-36-5 / 月~金 16:00~23:00(料理L.O.22:00  
ドリンクL.O.22:15)、土日 15:00~23:00(料理L.O.22:00  
ドリンクL.O.22:15) / 店内完全禁煙(喫煙室あり)

北千住駅  
徒歩2分

# カジュアルに楽しむ本格フレンチ♪ 厳選した自慢の料理をどうぞ

本格フレンチがおトクに！

## 男前ランチコース

11:30~15:00 (L.O.14:30)

1,600円~ (税込1,760円~)

目前で巨大チーズを削る！

- ① ローストビーフサラダ
- ② パン
- ③ お好みのパスタ (下記より選べます)
- ④ お好みのドリンク



単品はサラダ & パン付 ※表記金額は単品価格です。※パスタ大盛(1.5倍！) +200円(税込220円)

- 渡り蟹のトマトクリームパスタ 1,300円(税込1,430円)
- 激辛！野菜たっぷりアラビータパスタ 1,300円(税込1,430円)
- 豚肉とブロッコリーのペペロンチーノ 1,300円(税込1,430円)
- 明太しらすカルボ 1,500円(税込1,650円)  
※コースの場合+200円(税込220円)
- 目前で仕上げる♪ チーズリゾット 1,600円(税込1,760円)  
※コースの場合+200円(税込220円)

北千住 ビストロ男前  
TEL 03-5284-9234

足立区千住1-33-8  
営業時間 /  
ランチ 11:30~15:00 (L.O.14:00)  
ディナー 17:00~23:00 (L.O.22:00)  
※土日祝 11:30~23:00 (ランチL.O.14:00)

歓迎宴会・送別会  
におすすめ！

要予約(前日まで)

### 飲み放題付宴会コース 全6品

120分(L.O.30分前) 3名様~OK!

5,000円

- 彩り前菜5種盛り
- 鴨スモーク・ローストビーフ
- ローストポーク・レバームース・ポテトサラダ
- パン ● フランス郷土料理 アリゴ ● グリーンサラダ
- ブラックアンガス牛 ミスジステーキ ● 渡り蟹のトマトパスタ

★各種宴会ご予約承ります。人数やご予算に合わせたコース、お時間などお気軽にご相談ください。

予約殺到中！  
ご予約はお早め！

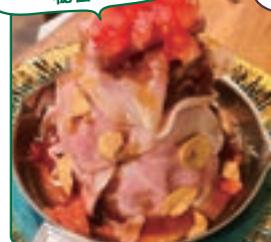


大人数の宴会はびっぴり♪  
2Fには広々としたお席を  
ご用意しております。



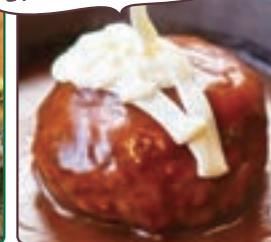
## 迷ったらコレを選べ！ 男前3大名物

衣にがびっくり衣のがは  
秘密…♪



なぜかびっくり！  
洋風チャーシューエッグ 990円  
(税込1,098円)

肉汁ジュシー &  
とろ〜りチーズが堪々欲しい！



濃厚チーズの雪崩バーガー 990円  
(税込1,098円)

鮮魚抜群のこの一品！



鮮魚のカルパッチョ 990円  
(税込1,098円)



HP



有効期限:2025年5月末日まで

Instagramを  
フォローで  
デザート1品無料サービス!

※Instagramの画面をご提示ください。  
※1画面1つサービスいたします。



**春の土用の丑の日は  
4月26日(土)**

**栄養満点!  
鰻を食べて  
免疫力アップ!**

アフィリエイト限定  
お口直しの  
**アイス  
クリーム**  
をサービス  
いたします

ゆったりとした  
テーブル席や  
座敷席も完備して  
おります

厳選した養鰻場から仕入れ、  
最先端技術を駆使して  
リーズナブルな価格でご提供。  
一人でも多くの方に  
召し上がっていただけるよう  
努めています。

**外は香ばしく、中身はフワツとした  
仕上がりの自慢の鰻をどうぞ!**

**店内&テイクアウトの  
ご予約受付中!**

**おしながき**

並うな重 脂が少なめであっさり  
ふわふわで食べやすい鰻  
一、六〇〇円

上うな重 徹底管理された環境で  
丁寧に育てた成瀬自慢の鰻  
一、九〇〇円

【完全予約制】  
特上うな重 日本有数の産地である  
鹿角島産の厳選された鰻  
三、四〇〇円

**鰻の成瀬 竹ノ塚店**

☎080-8069-8303

足立区竹の塚6-13-15

昼 11:00~14:00 (不定休)

夜 17:00~20:00

最新情報を  
Instagramにて  
チェック!

竹ノ塚駅東口より徒歩4分

**切抜持参で  
アイスクリーム  
サービス**

※グループ全員適用可  
※店内利用・テイクアウト共にご利用可  
※竹ノ塚店のみご利用可

**2025年5月末日まで有効**

キッズの成長を  
応援・サポート!

# kids support

テーマ | 食べ物

東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口より徒歩7分

**楽しく学ぶ! 賢い脳を育てる知能教育  
思考力と人間力を育むための体験を、ここで**

HPはこちら

お問い合わせの際アフィリエイト  
**春の入会金無料キャンペーン開催中!**

「アフィリエイト」で無料体験を優先的にご案内いたします。  
2025年4月30日迄

**チャイルド・アイズ  
竹の塚校**

TEL 03-3850-7031

足立区竹の塚2-29-10 コーポレート  
竹ノ塚2-102号室  
10:00~18:00 / 日・月・水・木・金 定休

漢字クイズ

テーマ | 食べ物

なんと読むでしょう?

**“甘藍”**

[ヒント]  
生でも焼いても煮てもおいしい。トンカツのおともに。

ふん4キ 梅玉

**スイミング**

楽しいを  
実感できるキッズスクール

**ベビースイミング**

**体育教室**

**春の無料体験!**

お申込みはQRコードから

**バレエ**

楽しいからカンタンのびる!  
のびるからドンドン衰める!  
ほめるからニコニコ楽しい!

**スカッシュ**

**空手**

**朝日スポーツクラブ  
BIG-S竹の塚**

TEL 03-5242-1331

足立区竹の塚2-8-25

**営業時間**

平日 9:30~22:00  
土 9:30~21:00  
日祝日 9:30~19:00

※火曜定休(その他年末年始、お盆)

**BIG-S竹の塚**

**無料駐車場80台**

**🎁 読者プレゼント**

福岡で人気のベーカリー **1セット×15名様**

**パンストックの  
パン詰め合わせセット**

https://stockonlineshop.com/

めんたいペーストを  
倍量詰めた博多の  
名物パン「めんたい  
フランス」をはじめ、  
人気のルヴァン、菓子  
パン、惣菜パンを  
お届けするバラエ  
ティ豊かなセット。

※画像はイメージです  
※お店より直送します

**Special Readers Present**

どちらか1ケース (12本) × 6名様

4年ぶりにリニューアル  
**キリントロピカーナ  
エッセンシャルズ**

提供: キリンビバレッジ株式会社  
https://www.k-tropicana.com/essentials/

4年ぶりに中味、パッケージをリニューアルしたトロピカーナ エッセンシャルズ。マルチビタミンまたは鉄分のいずれか1ケースを各3名様(合計6名様)に。

※330ml・LLサイズ紙容器12本入り1ケース ※種類は選べません

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/NhDXE>

応募締切  
**2025年5月9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  
ARIFT4月号プレゼント係  
022-792-8101(平日10時~17時)

**Editor's Note ~ 編集後記 ~**

4月は始まりの季節!アフィリエイトを通じて新しい情報や読者のみなさんのよりよい生活を後押しできるようなコンテンツをお届けします!(上尾・桶川エリア担当:高橋)

「反響があったよ!」と言ってもらえることが多く、読者の方に使ってもらってるんだと日々実感しています。いつもありがとうございます!(埼玉エリア担当:後藤)

暖かくなってきましたね。ぜひARIFT片手にお出かけしてみてください。これからも大宮の魅力を再発見できる情報をお届けします。(大宮エリア担当:阿相)

---

**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。

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



- ☑ 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



勤務地 | ご自宅もしくは越谷市川柳町の当社工場

## 紳士靴製作の内職スタッフ☑

出来高制  
(月収例：週5日、月収210,000～240,000円)

縫製の経験者の方、優遇いたします



自宅での作業なので、空いた時間を有効活用して働くことが可能です。  
コツコツとお仕事することが好きな方、一人で集中して作業するのが得意な方のご応募お待ちしております！

**内容** 紳士靴の部品を組立、ミシンで縫い合わせるお仕事。比較的簡単なパーツの縫製です。  
**資格** 年齢・資格不問！未経験者も歓迎。  
**時間** [週4～5日] ※勤務日数相談可  
**応募** まずはお気軽にお電話ください。ご質問も大歓迎です。  
**PR** 商品の引取り・納品は当社が行いますので、車のない方でもご安心を。ご自宅で、お好きな時間に！80代の方もバリバリ働く現場です。工場での作業も可能です！お気軽にご相談ください。

株式会社小林製甲(こばやしせいこう)  
Tel.048-985-0357 担当/採用係  
[工場]越谷市川柳町5-268(本社:足立区)

勤務地 | 東武スカイツリーライン西新井駅徒歩7分

## 歯科助手☑

時給1,170円

土曜、平日17:00～勤務できる方大歓迎！  
お客様に安心してもらえる医療を



**内容** 歯科医院の受付・会計業務、患者さんの案内や介助、治療器具の管理、歯科医師や歯科衛生士のアシスタント業務  
**資格** なし。経験者歓迎。  
**時間** 10:00～13:30、15:00～19:30  
**休日** 火・水・日曜  
※土曜、平日17:00～勤務できる方大歓迎！  
**待遇** 交通費支給、制服貸与  
**応募** 履歴書(写貼)をご持参の上、下記番号までお問い合わせください。

受付業務は歯科医院の顔でもあります。経験がなくても、コミュニケーションに自信のある方に向いているお仕事です！初めての方でも丁寧に指導しますので、お気軽にお問合せください。

西新井クラウド歯科  
Tel.03-3852-4618 担当/採用係  
足立区西新井栄町2-18-1

2025年初夏OPEN予定！東武スカイツリーライン「竹の塚駅」徒歩6分  
ヤマダデンキ Tecc LIFE SELECT 足立竹ノ塚店

# オープニング スタッフ 大募集！

大手家電量販店の  
ヤマダデンキでのお仕事！

**勤務地** 東京都足立区竹の塚5-17-1  
**仕事内容** 家電製品などの販売およびレジ接客などの店内業務



株式会社 ヤマダデンキ  
本社 〒370-0841 群馬県高崎市栄町1-1  
TEL.027-345-8725 本社採用係 受付時間:10～18時

## パート

時給: **1,300円～1,450円**  
[18時以降] 土日祝1,450円、平日1,350円  
[15～18時] 土日祝1,400円、平日1,300円  
[15時まで] 土日祝1,350円、平日1,300円  
**資格** 高卒以上、社会保険加入できる方  
**時間** 10:00～21:00(シフト制)  
1日 6～7.5時間(週30時間～勤務)  
**待遇** 社保完備、交通費規定支給、制服貸与、賞与あり、社割あり

- 🌸 年2回 賞与あり
- 🌸 昇給あり (評価による)
- 🌸 社員割引有 + 期間限定の社員特別販売あり



## アルバイト

時給: **1,180円(高校生1,165円)**  
**資格** 高卒以上または高校在学中の方  
高校生可、大学生可  
**時間** 10:00～21:00  
1日3～6時間(週19.5時間以内勤務)  
**待遇** 交通費規定支給、エプロン貸与、社割あり

🌸 社員割引有 + 期間限定の社員特別販売あり



🔍 ヤマダデンキ 求人 <https://yamada-saiyou.net/>

上記ホームページまたは、右にある携帯バーコードからもエントリーできます。選考後、ご連絡いたします。  
※応募書類により取得した個人情報、採用以外の目的には使用いたしません。

WEB  
エントリーは  
こちらから▶



# 正社員募集

改札を出て2分で始まる  
ワークライフバランス

- ◆ 職種：総合事務(正社員)
- ◆ 月給：203,500円～
- ◆ 時間：8時30分～17時15分
- ◆ 待遇：通勤手当上限有、賞与、社会保険完備
- ◆ 資格：簡単なPC入力
- ◆ 週休二日制 ◆ 年間休日：123日
- ◆ 有休：入社時10日付与
- ◆ 応募方法：HPエントリーシート又はお電話下さい

日本鏡板工業  
公式キャラクター  
鏡ミライ



日本鏡板工業株式会社 [関東営業所]

〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎1丁目9番1号 谷塚コリーナ2階 TEL 048-949-6305



※喫煙は指定場所のみ可能

こだわりの一杯を食す

# これがウチの 担々麺

お店によってこだわりは様々。  
店主のこだわりを知れば  
今まで見えなかった魅力を再発見できるかも。

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。

秘伝の濃厚スープが決め手!  
胡麻感たっぷり担々麺



濃厚担々麺 980円

辛さは「小辛」「中辛」「大辛」があり、卓上調味料で自分色にカスタマイズが可能。辛さの中に隠れたコクと旨さがクセになり、一度食べたら病みつきになる担々麺。店内は清潔感があり女性一人での来店も大歓迎です。

担々麺専門店 炎真  
Tel.03-6662-9133  
葛飾区亀有3-26-1 リリオ館1F  
/ JR亀有駅徒歩1分 / 月~木  
11:00~16:00、17:00~  
21:30、金11:00~23:30、土日  
祝11:00~22:00 / 年中無休



罪悪感なしで飲み干せる一杯  
無化調・自家製にこだわり



担々麺 950円

化学調味料不使用。練り胡麻や辣油、甜麺醬、麵醬油など手作りの調味料と、鶏ガラと野菜の優しいスープを合わせた飲み干せる担々麺。辛味は選べるのでどなたでも楽しめます。ほか香辣担々麺・麻辣担々麺もあり。

担々麺 琉帆-RuPaN-  
Tel.03-5856-5368  
足立区栗原1-18-8 / 東武スカイツリーライン西新井駅徒歩約5分 / 火~土 11:30~15:00、18:00~23:00、日祝 11:30~21:30 / 月曜(祝日の場合火曜日)、第1火曜定休



辣油の丸みと奥行き、山椒の香り  
酸味と辛味のシビカラが魅力



辣々麺 1,200円

オリジナルの辣油と山椒の風味を効かせた辣々麺(らーめん)は、担々麺の雰囲気を残しつつ新しい味覚を味わえるラーメン。クリーミーでコクがあるスープで1辛~3辛まで選べるので辛いのが苦手でも大丈夫。

東京華山椒®  
足立区関原1-19-7 / 東武スカイツリーライン梅島駅より徒歩約25分 / 担々麺7:00~10:00、辣々麺11:00~15:00、金土日ディナー(18:00~21:00) / 年中無休



# 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」をもとに白マスに埋めましょう。  
A~Cの合計は?

### ルール

- ◆9×9のマスのに、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つてはいけません。

△1=△9+△9 △△△

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

# ARIFT WEBサイト/LINE OPEN!

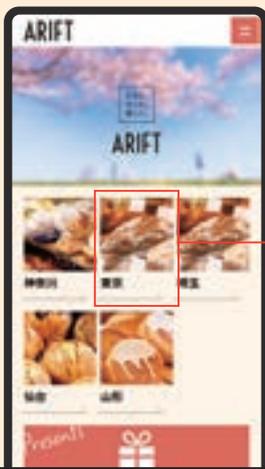
地元情報をより広く、早く、  
多くの方にお知らせ!

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



## 新店情報



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。

※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>



トクトク4PCパック 1,540円

☎03-5813-2772



ケンタッキーのおトクなパックです。お花見など、家族や友人とお集まり時にどうぞ! スタッフN.K



大阪王将 OSAKA OHSHO

香り高い炒飯と、ジューシーな餃子、食べ応え抜群です!! スタッフ.W

天津炒飯餃子セット

◎ 1,150円

☎03-5284-9083

春のまんぷくメニュー



国産野菜が480g、1日に必要な野菜がこの1杯でとれます! スタッフ.Y.I



野菜たっぷりちゃんぽん

麺少なめ ◎ 930円

☎03-5244-7033

限定メニュー

おひつ御飯 凍や

魚肉ソーセージ天そば ◎ 670円

☎03-4376-5224

フィッシュソーセージは日本人の食生活と共に歩んできた食品です。魚が主原料なので、ウインナーなどの畜肉ソーセージに比べてカロリー、脂質が抑えられます。タンパク質は牛乳よりも多く含んでいるので効率的に栄養補給ができます。 スタッフM



越後そば

竹の子わかめそば ◎ 680円

☎03-4376-5224



旬の竹の子を蕎麦と一緒に堪能してみたいかかでしょうか。 スタッフW

北千住マルイ1F  
ミルディス  
フードコート

スタッフ  
イチオシメニュー

今日は何を  
食べよう!

2種の豆をドリップしたコーヒーが香る「ジャモカアーモンドファッジ」にバランスのよい甘さと苦みのコーヒーケーキを組み合わせ、そこにチョコレートホイップクリームにソース、香ばしいローストアーモンドをデコレーションしました。コーヒー、チョコレート、ナッツの食感がベストマッチした美味しさをぜひお試しください。 スタッフN

baskin BR Robbins

サテ、ワン

31カフェモカケーキ

◎ 2,500円

☎03-3870-7031



牛肉温玉ぶっかけ(小)

◎ 780円 ☎03-5284-3520

甘辛く煮た牛肉ととろ〜り半熟たまご、少し濃い目のおつゆで絡めて食べると、小さな幸せを感じます!お試してください。 スタッフK.N



McDonald's

炙り醤油風

ダブル肉厚ビーフセット

◎ 940円

☎03-5284-3501

肉厚ビーフ2枚×炙り醤油風ソースの最強コンビ!一口食べたら止まらない!ぜひ味わってみてね★ スタッフK.K



Mister Donut

エンゼルクリーム

◎ 183円 ◎ 187円

☎03-3879-1072

軽くてなめらかなホイップクリームとふんわり口溶け食感をお楽しみください。 スタッフN.K



宗田かつおなど、独自配合で魚の旨みが満点に感じられる濃厚スープ。魂を込めた一杯を存分に味わってください。 スタッフS.Y

特製濃厚魚介つけ麺 ◎ 1,397円 ☎03-6812-0877



ビーフペッパーライス

◎ 840円

☎03-6812-0929

ペッパーランチの代表メニューです。あつあつの鉄皿でお肉とライスをよく混ぜてお召し上がりください。挽きたてのブラックペッパーと特製のペッパーペーストでクセになる美味しさです。 スタッフK.I

SUBWAY

えびアボカド 590円

☎03-4376-5223

当店の定番メニューです。ぷりぷりのエビとしっかりとしたアボカドペーストは、最強コンビです。 スタッフN.K



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

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

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

今なら! フードコートの100円割引券をプレゼント!



全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT4月号

イトイン&テイクアウトで使える

**100円OFF**

有効期限: 2025年4月30日(水)

・お一人様1回1枚限り有効です。他クーポンとの併用はできません  
・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です

税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。

全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT4月号

イトイン&テイクアウトで使える

**100円OFF**

有効期限: 2025年4月30日(水)

・お一人様1回1枚限り有効です。他クーポンとの併用はできません  
・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です

税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。

全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT4月号

イトイン&テイクアウトで使える

**100円OFF**

有効期限: 2025年4月30日(水)

・お一人様1回1枚限り有効です。他クーポンとの併用はできません  
・株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは使用可能です

税込500円以上のご飲食のお会計時にお渡し下さい。

ミルディスフードコート

ドン・キホーテ

営業時間 10:00~20:00

住所 足立区千住3-92

りそな銀行 ● みずほ銀行

西口 北千住

ルミネ 北千住

至立野 至柏



# 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



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ひ、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、アフィリエイトで活動中。

## 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

## 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 ボウルに調味料を混ぜあわせて、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。

竹ノ塚駅東口徒歩 1分

見学随時受付中 / 初めてでも大歓迎! /

## この春、ボクシングははじめませんか?

<キッズ&大人どちらもOK!>

**当ジムの4つの魅力**

- 1 トレーナーが常駐!
- 2 幅広い年齢層が利用中
- 3 経験豊富なトレーナー陣が在籍
- 4 男性専用の銭湯・サウナ付き

**シェイプアップや運動不足解消  
ストレス発散におすすめです!**

元世界2位 東洋・日本チャンピオン 井上岳志が指導

### キッズクラス入会募集!

毎週 水曜・金曜 17:30~ ※その他の曜日も練習可!

ボクシングを通じて体力向上や礼儀はもちろん、  
相手を思いやる気持ちを育て挑戦する心を鍛えます。

プロ・アマと足立区No1の指導実績!  
※2024年当社調べ

【料金】	入会金	月会費
一般会員 (高校生以上)	男性 18,000円 女性 5,000円	11,500円 5,300円
小中学生	5,000円	5,300円

スタッフよりアフィリエイト読者様へ  
ボクシングジムって怖い...というイメージはありませんか? 実はそんなことはないんです。  
当ジムでは9割以上が初心者!  
女性と子供も多く気軽に通えます!  
まずはワンコイン体験にお越しください!

特典1

アフィリエイト読者限定

## お試し体験

1回 500円

※アフィリエイト見たと又は切抜持参で適用  
2025年4月末日迄有効

特典2

体験後のご入会で

## 入会金 無料

+ 1ヶ月 無料

※6ヶ月継続利用で適用  
※アフィリエイト見たと又は切抜持参で適用  
2025年4月末日迄有効

WORLDSPORTS BOXING AND FITNESS

**ワールドボクシングジム**

足立区竹の塚6-16-7  
オレンジビル

平 日 / 14:00~22:30  
土・祝 / 11:00~20:00  
日 / 11:00~15:00

tel.03-5647-8969

トレーニング前後の  
身体のケアに

ジム1階の整体院にて、  
会員様優待割引あり!

HOROSCOPE

4.1 > 4.30

**♈ おひつじ座**  
3.21~4.19

スタートダッシュ運上昇!積極的に前へと進みましょう。自ら大きく手を振りながらアピールすることが幸運の鍵!疲れたときには一人静かな環境で、リラクセスを心掛けて。

Lucky color ホワイト

**♉ おうし座**  
4.20~5.20

一休み運上昇!人間関係のこじれや原因不明の体調不良も小休止すると迷いや不安が消えていきそう。直感を信じましょう。少額からでも貯蓄を進めると関連に繋がります。

Lucky color ラベンダー

**♊ ふたご座**  
5.21~6.21

運気上昇!トラブルが収束に向かい、活気に溢れてきます。周囲からの手助けもありそう。遠慮なく手を借りて、楽しみながら進みましょう。健康面は怪我、発熱に注意です。

Lucky color コバルトブルー

**♋ かに座**  
6.22~7.22

チャレンジ運上昇!中旬頃まで熱い勝負時間です。金銭面、人間関係、将来設計などに闘争心を燃やして挑んでみましょう。健康面は、ストレスからの心の疲弊に注意して。

Lucky color ブラウン

**♌ しし座**  
7.23~8.22

冒険運上昇!遠くへの旅立ちや仕事、趣味など新たな挑戦が◎梅雨の季節には良い結果を残せそうな予感。過去にこだわらないことが吉。健康面は怪我火傷に注意!

Lucky color ターコイズブルー

**♍ おとめ座**  
8.23~9.22

ゆったり運上昇!穏やかな時期。投資や懸賞などへの無茶な動きは避けましょう。この時期は過去の自己反省会が吉。見つめ直すことが成長に繋がります。健康面は貧血に注意。

Lucky color ワインレッド

**♎ てんびん座**  
9.23~10.23

安心運上昇!慌ただしさが一段落。ほっと一息つける時期。今後のことを苦手分野であっても考えてみましょう。健康面は、全身のこり、腰痛、胃腸炎、腎臓などに注意して。

Lucky color ピンク

**♏ さそり座**  
10.24~11.22

恋愛運上昇!モテ期。恋だけではなく仕事に趣味にと精神的に出逢いを求めてチャレンジ!遠出も吉。忙しい時期、概ね健康ですが頭張りすぎの過労、特に心臓疾患に注意。

Lucky color オフホワイト

**♐ いて座**  
11.23~12.21

知的的好奇心運上昇!未知の分野や苦手な分野でも飛び込んでみたら新しい自分自身に出会えるかもしれません。お洒落をして楽しむことが幸運の鍵!ギャンブルや投機に要注意。

Lucky color オレンジ

**♑ やぎ座**  
12.22~1.19

家庭運上昇!職場や住居など自分の居場所を心地良くするための整理整頓やリフォームなどが開運の鍵!時には情熱に任せることも必要です。過食からの肥満、肝臓疾患に注意!

Lucky color シルバー

**♒ みずがめ座**  
1.20~2.18

多忙期...出張や旅の多い時期になりそうな予感。変更や延期などには臨機応変な対応を心掛けましょう。健康面は運動やスポーツなどでの怪我、火傷、熱中症に注意が必要。

Lucky color アクアブルー

**♓ うお座**  
2.19~3.20

金運上昇!収入アップや資産運用方法などを戦力的に考えられる時期。副業的なことも視野に入れてOK。サブスクなどの見直しもおすすめ!客観的に見るクセを付けましょう。

Lucky color グリーン

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。仙台の古いサロナラガーデン長町 開運館にて活躍中。

<https://www.instagram.com/maki1mgarett/>

## 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。全著作権所有。サイエントロジー ダイアネティックス、Oxford Capacity AnalysisはReligious Technology Centerが所有する登録商標およびサービスマークであり、使用にあたってはその許可が必要です。Scientology宗教哲学に関連するサービスは、SEIENTOLOGYおよびDIANETICSの登録商標所有者であるReligious Technology Centerの許可を受けた国際Scientology教会発行の免許保持者によってのみ、世界中で提供されています。日本にて印刷。

## 漢字クイズ

テーマ | その他

なんと読むでしょう?

# “花筏”

ヒント/散った桜の花びらが水面に浮かぶ様子

64141V 梅田

成人式振袖専門店  
ジョイフル恵利

# 成人式 新作振袖大祭典

4/12日、13日、26日、27日

会場 ジョイフル恵利竹の塚店 特設会場

10:00~18:00(最終受付17:00)

予約ページ 

大祭典特別特典をご用意してお待ちしております!

特別企画 JK早トク 応援割

オーダーレンタル・販売・レンタル  
振袖価格から **10%OFF**

\BIG割引あり!!/  
**最大 50,000円OFF!!**

- ◆当日着付けがご不要な方 20,000円引
- ◆期間中ご来店特典  
振り袖: 10,000円引 小物: 20,000円引



ハタチの振袖、最短距離。

ジョイフル恵利 竹の塚店

0120-006-552 営業/10:00~19:00 定休日/不定休

足立区竹の塚1-37-10 まるやまビル1階 〈竹ノ塚駅徒歩3分〉

 ▲お店HP

ARIFT読者限定  
こちら持参ください  
**ご来場プレゼント進呈**  
有効期限: 2025年4月30日まで

資金化をお急ぎの方
空き家・相続不動産の売却をお考えの方
住替えをご検討の方

マンション  
一戸建て  
土地  
収益物件

## ご近所に知られずに売却

# ポラスの不動産買取

創業より半世紀以上の『ポラスだからこそ』できるご提案があります。



WEB相談はこちら 

住まい価値創造企業

# POLUS

ポラスグループ



ポラス住まいの情報館 竹ノ塚営業所

**0120-988-740**

[ 営業時間 10:00-19:00 / 定休日: 火曜・水曜 ]

東武スカイツリーライン『竹ノ塚』駅東口より徒歩 4分  
 〒121-0813 東京都足立区竹の塚 6-11-1 T・キューブ 2F  
 TEL.03-5831-3430 ■(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

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

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

〈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](#)



私にお任せください

# 地域密着のおそうじ屋さん

丁寧な作業と接客でおお客様の安心・満足を目指します

お見積り無料



## エアコンクリーニング 早割りキャンペーン

暑さはすぐやって来ます！早めのクリーニングでお得にキレイ！

1台 **9,900円**

**8,800円!!**

2台目より更に1,100円OFFの1台 **7,700円!**

お掃除機能付きエアコン

1台18,000円▶ **16,500円**

2台目より1台 **15,400円**

### 洗濯機クリーニング



縦型 **17,000円**

ドラム式 **30,000円**

### お風呂場クリーニング



1台 **18,700円~**

**足立区限定**

ARIFT読者特典

当社ハウスクリーニング

**全メニュー**

**1,100円引き!**

例 3ヶ所 3,300円引き  
5ヶ所 5,500円引き

2025年4月30日迄

**0120-056-995**

五反野駅徒歩3分

住所 / 足立区弘道1丁目3-25

営業時間 / 7:00~20:00

定休日 / 不定休

Instagramはこちら 

YouTubeはこちら 

## 外構&塗装の専門会社

屋根・外壁塗装も

# ゼロスタート

ご提案～施工～アフターフォローまで自社で一貫体制。安心の品質とご希望に柔軟な対応が可能。

外壁塗装のみならずブロック・フェンスなどの塗装にも対応。

無料でパースを描いてお客様にご提示するので、仕上がりを事前にイメージすることができます。



塗装工事責任者 中島元



### ゼロスタート外壁塗装メニュー一例

#### 外壁塗装

### スタンダードシリコン

(エスケー化研「セラミシリコン」使用)

工事費込み **55.8万円**

耐用12~15年

※塗装面積 30坪 200㎡の場合。足場代別途。税込価格61.34万円です。

#### 屋根塗装

### スタンダードシリコン

(エスケー化研「ヤネフレッシュSi」使用)

工事費込み **23.1万円**

耐用6~8年

※塗装面積70㎡の場合。足場代別途。税込価格25.34万円です。

見積り依頼時にLINE友だち登録後、LINEクーポン提示で

**Amazonギフト券 5,000円分プレゼント**

更に「アリフトを見た」と言ってご成約された方に

**Amazonギフト券+5,000円分、合計10,000円分プレゼント**



## 株式会社ゼロスタート

**0120-924-781**

越谷市大間野町3-16-3

FAX 048-940-0534

施工例・目安の価格はHPから 

**無料診断はLINEで簡単!**

お友達登録後にLINEで塗装したい箇所の画像をご送付ください。概算のお見積もり結果をお伝えいたします。 



# 博豊会 東京脊椎病院

患者さん増のため募集

看護師 | 医師事務(正職員) 経験者優遇

## あなたの資格を地元で活かしませんか?



### ① 看護師(病棟)

病棟での看護業務、入院患者の看護

月給 **355,000~387,000円**

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

※昇給: 年1回 / 賞与年2回(業績による)

※加入保険: 健康・厚生・雇用・労災

※その他各種手当あり

勤務時間 日勤 / 8:30~17:30(休憩60分)  
夜勤 / 16:00~翌9:00(休憩120分)

※夜勤は病棟勤務者のみ

### ② 看護師(手術室)

手術室での看護業務、手術時の器械出し及び外回り業務

月給 **345,000~377,000円**

月給例: 345,000円(一律手当含む) + (各種手当)

※昇給: 年1回 / 賞与年2回(業績による)

※加入保険: 健康・厚生・雇用・労災

勤務時間 日勤 / 8:30~17:30(休憩60分)

### ③ 医師事務作業補助者

カルテ入力等の診療補助・医療文書作成・症例データ登録・医療事務業務補助

月給 **216,000~242,000円**

月給例: 241,000円(一律手当含む) + (各種手当)

※皆勤手当・住宅手当は法人規定に適用した場合のみ支給 ※昇給: 年1回 / 賞与年2回(業績による)

※加入保険: 健康・厚生・雇用・労災

※その他各種手当あり

勤務時間 8:30~17:30(休憩60分)

共通

休日 / 月9~12日程度(1か月単位の变形労働時間制、年間122日)

休暇 / 有給休暇・夏季・年末年始休暇・慶弔休暇・産前産後休暇・介護休暇・子の看護休暇・特別休暇

資格 / ①②看護師 ③医師事務作業補助者 試用期間 / 3ヶ月間(条件変更なし)

勤務地 | 博豊会東京脊椎病院

応募方法 | お電話でお問い合わせください

診療案内

	月	火	水	木	金	土
外来	●	●	●	●	●	●
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:00	●	●	●	●	●	●
手術	●	●	●	●	●	—

※お電話にてご予約お受けしております。 **駐車場有り**

休日: 日曜、祝日



TEL: **03-5856-7536**

東京都足立区一ツ家1-1-1

アクセス

- お車をご利用の場合 首都高速6号三郷線 加平インターより4分
- バスをご利用の場合
  - 北千住駅より…都営バス[足立清掃工場、竹ノ塚駅行]「小右衛門町」下車徒歩7分
  - 綾瀬駅より…東武バス[花畑団地行]「一ツ家3丁目」下車徒歩3分



博豊会 東京脊椎病院

ご自宅・実家の片付けにお困りの方へ

# 不用品回収・遺品整理

## 生前整理はプロにお任せ!

こんなお困りごとはありませんか?

- 荷物が多すぎて片付かない...
- 実家の荷物を整理したい
- 整理や処分する時間がない
- すぐにでも片付けてほしい

これらのお悩みskipで解決!

丁寧・安心! skip 3つの強み

- 01 当日・即日対応可!**  
ワンストップサービスだからできる迅速対応をします。
- 02 追加料金一切なし**  
お見積り以外の料金は発生しません。
- 03 実店舗で買取査定**  
買取できる場合は費用から値引き対応します。まずはお電話にてご相談を!

女性スタッフも在籍!

遺品整理協会公認の優良企業  
遺品整理士・遺品査定士が在籍

〈アリフト読者様へ〉  
地域密着の片付け屋さんだからこそ、小回りの利くサービスをご提供しています。また、片付け後のリフォームや原状回復もお任せください。まずはご相談だけでも大歓迎です!

ご利用者様の声

【2月】遺品整理をご依頼いただきました。

父が亡くなり遺品整理をすることになり依頼をしました。物に込められた思いを尊重しながら、慎重に作業を進めてくれて、安心してお任せできました。丁寧な対応に感謝の気持ちでいっぱいです。(足立区在住 Kさん)

まずはお電話にてご相談を

# 03-5856-1178

株式会社 skip  
足立区綾瀬5-14-16  
平日/10:00~19:00(月曜定休)  
土日祝/10:00~17:00

店舗では貴金属やダイヤモンド、切手などを高価買取中!

skip 地図: 中学校、東京武道館、イトーヨーカドー東口、綾瀬駅、100円ローソン、小学校、交番

詳細はHPにて

アリフト読者限定 先着15名様  
生活用品プレゼント

ご予約のお電話の際に「アリフト見た」とお伝えください。  
有効期限2025年4月末まで

毎日のお買い物は

# ドン・キホーテ

をご利用ください!

ドン・キホーテ 公式アプリ会員募集中!

お得なクーポンが随時配信されます。アリフト特典と併用できて更にお得♪  
QRコードから会員登録▶

ドン・キホーテ西新井駅前店  
TEL0570-081-211 足立区西新井 栄町2-3-14  
営業時間 | 7:00~翌2:00 定休日 | 年中無休

MEGAドン・キホーテ梅島店  
TEL0570-074-711 足立区中央 本町5-5-14  
営業時間 | 9:00~翌5:00 定休日 | 年中無休

アリフト読者特典

※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  
※下記特典対象外は、チラシ掲載商品・POSAカード・商品券・お酒・タバコ・Apple社製品・ゲーム機器本体及び周辺機器・限定数量商品及びメーカー指定定価販売品・1番くじ・ショーケース商品・地域指定ゴミ袋となります。

<p>梅島店・西新井店 2025/4/30迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で</p> <h2>300円引き</h2>	<p>梅島店・西新井店 2025/4/30迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で</p> <h2>300円引き</h2>	<p>梅島店・西新井店 2025/4/30迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で</p> <h2>500円引き</h2>	<p>梅島店・西新井店 2025/4/30迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で</p> <h2>500円引き</h2>
---	---	---	---

ドン・キホーテ 竹の塚店

東武スカイツリーライン「竹の塚駅」徒歩5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?

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

24歳以下なら!!

ほぼ全品※1 **5%オフ** 割引上限1,000円まで

# U24 マジ割

※「U24マジ割」は、満25歳の誕生日を迎える月の末日までご利用いただけます。(例:誕生日が2025年5月の場合、2025年5月31日までご利用可能)  
※各クーポンはレジでのご提示が必要で、クーポンはmajicaアプリ内でご確認ください。 ※5%OFFクーポンは、お一人様月1回、税込2万円までのお会計でご利用頂けます。(割引上限1,000円まで) ※5%OFFクーポンは、一部、割引対象外商品がございます。(お酒・たばこ・POSAカード・はがき・自転車防犯登録・家電長期保証・配送費・自治体指定ゴミ袋・サービス手数料・CD・書籍・ゲーム機・専門店・テナント・催事品・ラッピング・レジ袋・そのほか指定商品) ※ほかの割引、円引きとの重複割引はできません。 ※本サービスご利用時に、年齢確認をさせていただきます場合がございます。

ドン・キホーテ 竹の塚店

TEL0570-023-911  
[営]9:00~翌3:00  
東京都足立区  
竹の塚6丁目11-10

地図: 竹ノ塚駅、ローソン、ドコモショップ、スシロー、竹の塚店

アリフト読者特典

※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

<p>竹の塚店 2025/5/6迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で</p> <h2>300円引き</h2>	<p>竹の塚店 2025/5/6迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で</p> <h2>300円引き</h2>	<p>竹の塚店 2025/5/6迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で</p> <h2>500円引き</h2>	<p>竹の塚店 2025/5/6迄</p> <p>1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で</p> <h2>500円引き</h2>
--	--	--	--



# 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. サケの具沢山豆乳スープ



サケの旨味が溶け込んで  
具材の食感も楽しめる満足感

材料(2人前)  
 鮭.....1枚(60グラム)  
 スナップエンドウ.....6個(30~40グラム)  
 たまねぎ.....1/2玉  
 コーン.....50グラム  
 しめじ.....1/2パック  
 水.....300ml  
 豆乳.....100ml  
 中華だし.....小さじ3  
 塩.....少々

作り方  
 ① 鮭は一口大、スナップエンドウは斜めざり、たまねぎは薄切りにする  
 ② 鍋に水を入れ、切った玉ねぎを入れ煮立たせる。玉ねぎが柔らかくなったら、鮭、しめじ、スナップエンドウ、コーンを入れて煮る。  
 ③ 材料に火が通ったら、塩と中華だしを入れる。最後に豆乳を入れ、沸騰しないように温める



レシピ監修 西田彩花子さん  
 高校時代のダイエットや家族の体調不良から食事や生活習慣を整える栄養士に興味を持ち、高齢者施設勤務で現職歴8年。保育施設での経験をいかし、子育て中の食事に関する手助けや子ども食堂での食育等をしていきたいと考えている。

## 02. トマトのチーズサラダ



甘酸っぱいにんじんがアクセント  
食卓に手軽なもう一品

材料(2人前)  
 トマト.....1個  
 プロセスチーズ2個(約25グラム)にんじん.....1/3本(40グラム)  
 砂糖.....小さじ1  
 酢.....小さじ3  
 ニンニクチューブ.....0.5センチ  
 オリーブオイル.....小さじ2  
 塩.....少々  
 こしょう.....少々

作り方  
 ① トマトとチーズは、さいの目ざりに。にんじんは、千切りに切る。  
 ② 砂糖、酢、オリーブオイル、ニンニクチューブ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、そこににんじんを入れ、5分ほど漬けておく。  
 ③ さらに切ったトマトとチーズを盛り付けて、上から②のにんじんと混ぜ合わせた調味料をかける。

theme  
うるおい美肌レシピ

### うるおい美肌には紫外線ダメージのケアと守りを

鮭に含まれるアスタキサンチンは紫外線ダメージをケアし、豆乳のイソフラボンがハリと潤いをサポート。紫外線ダメージから肌を守るリコピンたっぷりのトマトと、肌のターンオーバーを促進するビタミンB2が豊富なチーズは美肌に嬉しい組み合わせです。

## 漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体質改善、高貴薬、中国薬

# 一心堂に良薬あり。

駅直結!!雨の日でも通いやすいSOGO大宮店2階も大好評!!

相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

荻先生の漢方健康相談会開催中!

毎週金曜日(10:00~17:30)

場所 一心堂薬局  
そごう大宮店  
※要予約



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

### 女性疾患に良薬あり!

### 心身不安症に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

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

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

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

このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

- 6大生活習慣病...高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風
- 6大現代病...鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症
- 8大慢性病...耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症
- その他...膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方相談報告書 (昨年実績)

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



### 東京大学薬学部の発見! 今、話題の新規乳酸菌サプリ11-1

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

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

1箱 9,672円(税込)

### 不妊症でお悩みの方におすすめ! 「一心救命丸」が好評!!

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

1袋(60包) 16,200円(税込)

免疫力を高めて感染予防! インフル対策に

インフルに感染しづらくするために重要なのが、免疫力を高めること。漢方専門 一心堂薬局にご相談ください。

漢方専門 一心堂薬局 ☎0120-73-1410  
http://www.issindo.jp

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

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



立川店 042-540-1432  
所沢店 04-2922-1410

川口店 048-223-2432

浦和店 048-814-1414

大宮店 048-648-2014  
SOGO大宮店(2F) 048-658-9800

新宿店 03-3225-1410



# 安心・安全な デジタルライフをつくります!

Club Vision | デジタル化する社会における格差を解消する  
信頼つながりと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



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Windows10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!**

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  
**越谷BASE**



Instagram

TEL **048-990-8777**

埼玉県越谷市新越谷2丁目18番地3

ピーシーデポスマートライフ  
**西新井BASE**

TEL **03-3854-9995**

東京都足立区谷在家1-4-7

ピーシーデポスマートライフ  
**足立小台Club Lounge**

TEL **03-6903-2855**

東京都足立区小台2-17-10



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「Family Clinic」の受付は、一般 17:00まで メンバー 18:00まで

パサージオ西新井

# ゴールデンウィークイベント

小学生以下限定

4/26 (土) 4/27 (日)

11:00 ~ 16:00

整理券の配布はございません。

## スタンプラリー 開催!!

パサージオ館内1F~4Fの各階に  
スタンプが用意してあるので探して押してね!

スタンプも全部押したら  
「ダンボール迷路」と  
「エアトランポリン」で遊ぼう!



お菓子がチャチャチャ券と  
ついでに  
4階モイモイの  
延長15分無料券と  
ついでに

ダンボール迷路

エアトランポリン

### 【イベント参加方法】

**A B** いずれかのご提示で「スタンプラリー用紙」をお渡しいたします。  
スタンプラリー用紙は1F特設受付にてお渡しいたします。

- A** 当日館内お買上1,000円(税込、合算可)以上のレシートのご提示
- B** 「パサージオ公式LINE参加クーポン」のご提示

1回のご提示で  
1家族お子様2名まで。

※保護者同伴の小学生以下限定。  
※LINE参加クーポンは4/25(金)正午ごろに配信予定です。  
イベント当日新規でご登録いただいた方にも配信されます。



開催場所  
1Fセンター  
広場



エアトランポリンは  
3~7歳まで参加可能です

いちごの甘酸っぱさと  
バナナのまろやかな甘みが  
もたらす絶妙のハーモニー

練乳いちご  
バナナスムージー  
M 650円(税込)

1F ベーカリーカフェ  
サンマルクカフェ

【電話番号】03-5845-3097  
【営業時間】7:00~21:00



## 春のおすすめメニュー



ネギトロ丼セット  
980円(税込)

4F 海鮮居酒屋  
築地市場298

【電話番号】03-3886-8680  
【営業時間】11:00~22:00 (L.O. 21:30)

薬味がアクセントとなり  
さっぱりお召し上がり  
いただける丼ぶり!  
味噌汁と漬物がついた  
お得なセットです!

身の締まった鯉。梅と大葉ではさみカラッと  
揚げます。和風出汁のつゆと大根おろしで  
さっぱりと召し上がってください。  
テイクアウト販売ございます。

春期間限定  
鯉の梅はさみ揚げ定食

定食 1,320円(税込)  
単品 1,230円(税込)  
弁当 1,320円(税込)

4F 和定食  
大戸屋ごはん処

【電話番号】03-5888-6677  
【営業時間】11:00~23:00



エビやツナなど魚介の旨みを感じながらキャベツのシャキシャキ感も楽しめる春限定のピッツァ

アンジェリーナ  
S: 2,431円(税込)  
M: 2,783円(税込)  
L: 3,168円(税込)

※平日14:30~17:00の間はカフェタイムとなるため、ピッツァのご提供はありません

1F ピッツェリア&バー&デリバリー  
SALVATORE CUOMO & BAR

【電話番号】03-5888-3265  
【営業時間】11:00~22:30 (金・土のみ11:00~23:00)

山形牛のみを使用し、赤身の旨味とサシの甘味が楽しめる部位  
ボリューム満点(く)に家のお肉3人前)  
お得な商品です



山形牛リブローズ盛り  
5,478円(税込)

4F 焼肉  
焼肉問屋 くに家

【電話番号】03-3840-9280  
【営業時間】月~日 11:00~15:00  
17:00~23:00

【定休日】火曜日

※商品及び価格の改定がある場合がございます。

## パサージオ西新井 LINE公式アカウント

LINE友だち募集中!

登録方法 LINEの「友だち」追加からお友だち登録してください。

1 QRコード  
で登録



または

2 ID検索で  
登録



## PASSAGGIO

パサージオ  
http://www.passaggio.jp  
●営業時間 [B1F] 10:00 ~ 20:00  
[1F~4F] 10:00 ~ 21:00  
[4Fレストランエリア] 11:00 ~ 23:00

●年中無休  
※一部店舗において営業時間が異なる場合がございます。

自転車駐輪場 / 5:00~25:00  
料金 / 8時間ごと100円  
(はじめの2時間は無料) 駐輪台数 660台  
駐車場 / 6:00 ~ 25:00  
料金 / 20分 110円 駐車台数 115台  
同一店舗 1,000円以上購入で1時間無料  
同一店舗 2,000円以上購入で2時間無料

※サービス内容は、一部店舗により異なる場合がございます。同一店舗以外のレシートの合算はできません。また、2時間を超える無料サービスは実施していません。予めご了承下さいませ。



東京都足立区西新井栄町1丁目17番1号  
東武スカイツリーライン「西新井駅」西口より徒歩1分



ホームプラザの

# スピードAI査定

ご所有不動産を登録するだけでAIがスピード査定いたします

種別を選択して無料査定スタート



マンション



戸建て



土地

無料AI査定をする



審査は約1分!

かんたん査定



※AI査定はあくまで目安です。査定金額で売却できるわけではありません。営業スタッフによる詳細の査定については当店までお問い合わせください。

しつかり査定



★★★★★

様々な資格保有者が在籍している  
ホームプラザなら

## 家のお悩み 解決できます

**相続**

一般社団法人 相続診断協会認定

★★★★★  
相続診断士

**後見人**

一般社団法人 全国住宅産業協会認定

★★★★★  
不動産後見  
アドバイザー

**家庭の事情  
による売却**

厚生労働大臣指定 日本FP協会認定

★★★★★  
ファイナンシャル  
プランニング技能士

**空き家**

一般社団法人 空き家管理士協会認定

★★★★★  
1級空き家管理士





お客様満足度  
**全国No.1!**

## 今年もホームプラザは足立区の 物件売却、最高額にチャレンジします!!

## こんなお悩み ございませんか?

- 離婚で不動産売却を考えているがアドバイスが欲しい
- ローン支払い中でも家は売却できるのか
- 親が亡くなり実家を相続するのでアドバイスがほしい
- 子供達が結婚して巣立ってしまい、夫婦2人で住む家に住み替えしたい
- リースバックと売却を比較したい …等



**お客様の声**

**Q** お家の売却を始める際に、どのような行動を起こされましたか?

不動産の一括サイトに依頼しました。足立区の売却に強い不動産はどこかをインターネットで検索しました。

**Q** 弊社以外に売却査定を何社に依頼しましたか?

全部で6社に依頼しましたが、実際に連絡をいただいたのは3社でした。

**Q** 今回、ホームプラザ担当者へ売却を依頼した決め手は何でしたか?

査定依頼からのスピードの早さと、年齢が近いこともあり、元々の知り合いのように話しやすいことが決め手でした。

**Q** 今回のお家売却を決める際に担当者の対応、アドバイスはいかがでしたか?

共有名義人が3人いるなかで、全員と会ってしっかりと説明してもらえたので安心してお願いできました。

**Q** 弊社ホームプラザ・担当者を選んで良かった点、改善点がございましたら教えてください。

親身になって話を聞いてくれた点が良かったです。いずれ購入も考えているので、その際は郡司さんをお願いしたいと思います。



**『買取り保証』有ります**

仲介の場合に必要な  
**仲介手数料が不要**

スピーディーに  
**現金化**  
が可能です

買取りだから  
**手続きが  
少なくてすむ**

※当社の査定価格で、買取りをさせていただきます。物件によっては、買取りができない場合もあります。ご了承ください。

1家族1回限り 家の査定に関してご相談された方に

**「ARIFT見た」で  
QUOカード2,000円分プレゼント**

※来店または弊社スタッフがお訪問した方に限る  
※20歳未満の方は対象外です。

住まい情報のホームプラザ



株式会社 ホームプラザ 足立支店

〒121-0813 東京都足立区竹の塚2-8-24 FAX 03-5851-1558

宅地建物取引業免許 国土交通大臣 (3) 第8708号 建設業東京都知事 (般-6) 第150250号  
(公社) 埼玉県宅地建物取引業協会 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

お気軽に  
ご来店  
ください

0120-800-767

売却のアレコレ お役立ち情報ブログ掲載中!  
♪ ホームページ大幅リニューアル!!

ホームプラザ 検索

honsa@home-plaza.co.jp

お問い合わせはこちら!

Instagramはこちら!!



**P 駐車場** (お客様駐車場あります)

営業時間 (水曜定休)  
あさ 9:00~  
よる 20:00まで

駅より徒歩7分



# ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介

企画・編集: ARIFT編集部

EVENT 開催中 >> 4.30 WED

## 春の企画展

### 『春の花と素描展 II』

日本画を中心に春を題材にした絵画の展示を開催中。有名な画家のスケッチ(素描)や洋画の大家である梅原龍三郎のコーナーもあり。

[時]11:00~17:00(最終入館16:30)  
[会]六町ミュージアム・フロア  
(足立区六町2-5-35)  
[交]つくばエクスプレス六町駅徒歩5分  
[料]大人300円、学生200円  
[問]六町ミュージアム・フロア  
03-3885-7333



EVENT 4.13 SUN

## 足立区綾瀬生まれのピアニストが演奏 tコンサート「ピアノで紡ぐ物語」

毎月さまざまな音楽を聴くことができるtコンサート。4月はピアニスト・大室晃子が「物語」をテーマにクラシックの名曲や映画音楽をお届けします。

[時]14:00開演(13:30開場)  
[会]竹の塚地域学習センター4階ホール(足立区竹の塚2-25-17)  
[交]東武スカイツリーライン竹ノ塚駅徒歩7分 ほか  
[料]1,500円  
[問]竹の塚地域学習センター  
03-3850-3107



2/1 OPEN クレープのテイクアウト専門店



注文を受けてから目の前で焼き上げる、生地が主役のクレープ屋。農薬不使用の国産小麦粉、全粒粉、良質オイル【ギー】などを使用し、たっぷりの具材を包みます。

### ナカミチクレープ足立六町店

TEL 03-5856-7799  
足立区花畑1-8-6 コーポ大沢  
東武スカイツリーライン竹ノ塚駅よりバス約15分、最寄りバス停より徒歩1分ほか  
10:00~19:00(LO18:45)  
年中無休(臨時休業あり)



EVENT 4.19 SAT

## ドミトロ・ウドヴィチenko 星空ヴァイオリンコンサート

ウクライナ人初のエリザベト王妃国際コンクール優勝者による星空の中で聴く無伴奏バッハ、イザイの名曲。一般向け、子供向けありの特別コンサート。

[時]①18:00~18:30②19:15~20:15  
※①②とも開場は15分前 [会]ギャラクシシティまるちたいけんドーム(足立区栗原1-3-1) [交]東武スカイツリーライン西新井駅徒歩3分 [料]<一般>①1,200円②2,000円<小学生~高校生>①②とも400円 [備]小学生以上(中学生以下は保護者同伴) [問]03-5242-8161



EVENT 5.10 SAT

## 約60の業者が立ち並ぶ魚河岸 「あだち市場の日」

2か月に一度の一般開放日。活気ある仲卸売場には鮮魚や干物、西京漬けなどの加工品も充実。物販売場の野菜や乾物の店、食堂棟や定食は普段も利用可。

[時]10:00~16:00(開会式9:45) [会]東京都中央卸売場 足立市場(足立区千住橋戸町50) [交]京成本線千住大橋駅徒歩2分ほか [備]車での入場不可。今後も奇数月第2土曜開催予定(1月のみ第3週)※日程変更あり [問]一般社団法人足立市場協会 03-3879-2750



2/27 OPEN ノンカフェインティー専門店



品質・産地にこだわった50種類以上のノンカフェインティーが勢ぞろい!全商品を試飲してお気に入りを見つけられる『テイスティングバースタイル』が魅力。

### H&F BELX 北千住マルイ店

TEL 03-6806-1680  
足立区千住3-92 北千住マルイ2F  
各線北千住駅徒歩3分  
10:00~20:00  
定休日は北千住マルイに準じる

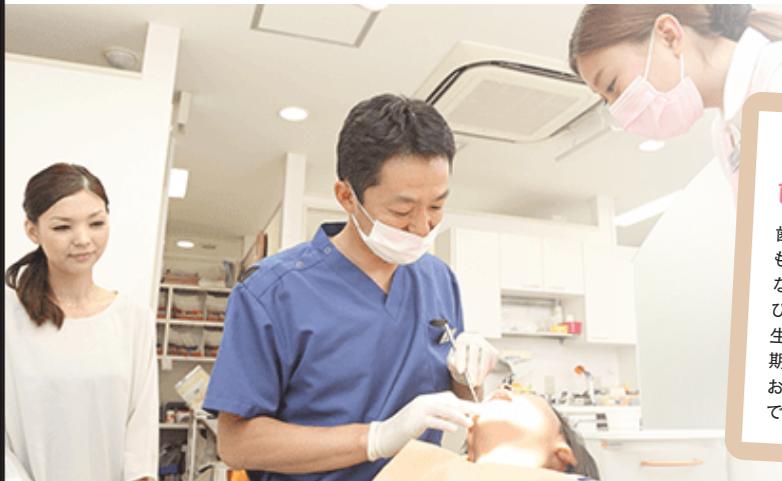


## 2階にも診察フロアを増設しました!

開院19年!お子さまも安心して受診できる家族で通える歯医者です



看板変えました



### 園や学校の 歯科健診シーズンです

歯科医院を受診するように用紙をもらったお子様、また少しでも気になることがある方はこの機会にぜひご相談ください。生え変わりの大切な時期には定期的なチェックが必要です。お子さまの歯を守るのは保護者様です。早めの受診をお勧めします。

### インプラント手術の安全・安心を高めるために ヒロ歯科クリニックでは

### サージカルガイドを使っております。



これは手術を行う時に、角度、深度、位置を事前のシミュレーション通りに再現する手助けとなり、手術時間の短縮にもつながります。



LINE公式アカウント



友だち  
募集中



### 最新機器 エアフロー (EMS社)

痛くない歯のクリーニング「エアフロー」を導入しました。むし歯や歯周病の原因となるプラークを優しく取り除き、歯を綺麗にします。



### 院長/歯学博士 佐藤浩史(さとうひろふみ)

平成14年 東京医科歯科大学大学院歯科補綴学 第一講座卒業(歯学博士取得)  
平成15年 東京医科歯科大学大学院摂食機能 構築学分野助手として臨床・研究・教育を行う  
平成18年 ヒロ歯科クリニック開業  
平成27年 医療法人社団晃史会理事長  
◆東京医科歯科大学部分床義歯補綴学分野非常勤講師  
◆日本口腔インプラント学会専門医

### 院長よりARIFT読者様へ

どんな治療でも嫌な思いをさせたくない。そんな思いでわかりやすい説明、とことん説明することを心がけています。患者様にとってベストな治療を提案し、心身ともに健康に導くお手伝いをさせていただきます。

医療法人社団 晃史会 **ヒロ歯科クリニック**  
TEL.03-3880-6000

足立区梅島3-34-3  
ブラウンハイツ1F



診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科  
相談(審美・インプラント・義歯・ホワイトニング)

http://hiroshika.com

ヒロ歯科クリニック 足立

検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:30	○	○	○	/	○	○	/
15:00~19:00	○	○	○	/	○	※	/

●予約制 【休診日】木曜・日曜・祝日  
※土曜午後は15:00~18:00となります。



より衛生的に! 時間も短縮!



キャッシュレス決済ははじめました | クレジットカード・交通系ICなど。保険の負担金においても決済可能です。取扱いについては窓口にお問い合わせ下さい

# ご入居様・ご家族様の安心のために

医療グループだからこそできる介護サービスをご提供します



医療法人社団 苑田会グループ 株式会社明昭

## 3つの魅力

### 1 医療法人グループのバックアップ



病院が母体ならではの医療連携やリハビリノウハウで、ご入居者様に安心と活気のある生活をご提供しています。

### 2 機能訓練指導員による本格的なリハビリ



お身体の状態や生活状況に応じて専用のリハビリプログラムを作成し、指導員による機能訓練を実施いたします。

### 3 味や健康にこだわったお食事の提供



手作りの美味しさを毎日楽しめるよう、お食事は施設内の厨房で調理し、スタッフが心を込めてご提供しています。



施設見学いつでも大歓迎!

どんな施設が良いかお悩みの方へ! ライフスタイルに合わせた施設をご案内します

#### 医療特化型施設



夜間も看護師が常駐しているので、緊急時の対応はもちろん、医療依存度の高い方でも安心して過ごしていただけます。

安心の医療を重視したい方は  
▶ **ハートランド明生苑**へ

#### リハビリ特化型施設



豊富なリハビリ機器や、リハビリスタッフによる機能訓練による充実のリハビリテーションが自慢の施設です。

リハビリ体制を重視したい方は  
▶ **ふちえ明生苑**へ

#### 希望に合わせたプランニング



ご利用者様の希望を最大限取り入れたケアプランで、身体的・精神的拘束のない尊厳を大切にケアを提供します。

複数のご希望がある方は  
▶ **竹の塚明生苑**へ

#### 全て個室の小規模施設



おひとりおひとりに寄り添い、小さな施設ならではの「家庭的な生活」をゆっくりとお過ごしいただけます。

温もりのある生活を希望の方は  
▶ **竹の塚明生六月**へ

#### 認知症対応型施設



様々な家事や日常を通して、認知症の症状を緩和しながら共同生活をし、生活のリズムを整えていきます。

家庭に近い生活を送りたい方は  
▶ **グループホーム竹**へ

足立区 保木間

24時間看護師常駐、幅広い医療受け入れ体制

介護付き有料老人ホーム

### ハートランド明生苑

お問い合わせ **03-5851-7080**

東京都足立区保木間4-3-5  
●「保木間」バス停 徒歩2分  
「保木間三丁目」バス停 徒歩4分

HP▶



足立区 保木間

よるこびを実感できるリハビリ

介護付き有料老人ホーム・デイサービス

### ふちえ明生苑

お問い合わせ **03-5851-2300**

東京都足立区保木間4-31-1  
●「保木間四丁目」バス停下車 徒歩1分

HP▶



足立区 六月

“今”の要望に応じていく支援を目指して

介護付き有料老人ホーム

### 竹の塚明生苑

お問い合わせ **03-5831-0210**

東京都足立区六月2-33-8  
●東武スカイツリーライン  
「竹ノ塚」駅東口 徒歩10分

HP▶



足立区 六月

ここでの毎日は家庭生活の延長です

介護付き有料老人ホーム

### 竹の塚明生苑六月

お問い合わせ **03-5831-0311**

東京都足立区六月2-35-8  
●東武スカイツリーライン  
「竹ノ塚」駅東口 徒歩10分

HP▶



足立区 六月

“今”をイキイキと過ごせる支援を目指して

グループホーム

### グループホーム 竹

お問い合わせ **03-5831-0200**

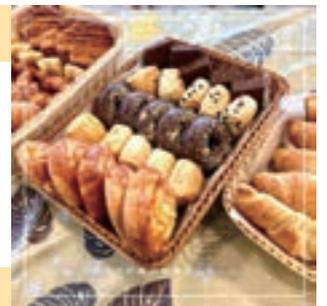
東京都足立区六月2-32-6  
●東武スカイツリーライン  
「竹ノ塚」駅東口 徒歩10分

HP▶



アリフト読者特典  
全施設共通  
ご見学者様  
自家焼成パン  
プレゼント!

※有効期限:2025年5月末日まで



## 株式会社 明昭

介護の相談窓口  
ハートランド相談室

明昭

どこの施設が良いか迷っている方、資料請求やご質問やご相談など、お気軽にお電話ください。

**0120-84-8105**

お電話受付時間  
9:00~17:00(日・祝 休業)

詳しくはHPをご確認ください



Instagram



# 創業25年目に突入!!

墨田区でリフォームのショールームを運営させていただいております。

**雨漏り 無料0円点検実施中!** 耐震診断/シロアリ診断/屋根外壁診断/雨漏り診断/水廻り診断  
※耐震・屋根診断もご対応いたします。※基本的に止まらない雨漏りはありません!!

## リフォームの心と情

# エービーシーホーム 墨田店

**最大 80% OFF**

**特別プライス キャンペーン 99.9万円パック**  
※サイズ等により金額あり

**LIXIL 水廻り4点セット**  
解体費用・残材処分費 標準施工費込み  
安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。

ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

**創業25年目に突入!!**

システムキッチン売上台数  
2010年 2011年 2012年 2013年  
2015年 2016年 2017年 2018年  
2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年関東No.1  
LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン  
商品別コンテスト 関東No.1  
住設機器トータル売り上げでも

**リフォームするならば今がチャンスです!!**

**リフォームローンキャンペーン**

大好評につき エービーシー 提携ローンの商材に限り  
お支払い金額20万円~2000万円  
最長120回払いまで  
お支払いは便利な分割払いで!

**2.0%**

**好評展示中**

墨田ショールーム

他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどもご相談に応じます。  
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お問い合わせ致します!

**掲載商品 好評展示中!**  
ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

**ユニットバス** ※商品代のみとなります。サイズ・カラー、他にご用意しています。お問い合わせください!  
【工期】マンション:1~2日間、戸建:2~4日間

リノビオフィット1116 65%OFF メーカー希望価格 632,000円 <b>221,200円</b>	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 612,000円 <b>214,200円</b>	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 968,000円 <b>319,440円</b>
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 999,000円 <b>329,670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 693,500円 <b>178,050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 685,000円 <b>309,750円</b>	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 762,500円 <b>305,000円</b>	LIXIL リシエルW2550 44%OFF メーカー希望価格 851,000円 <b>476,560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 121,500円 <b>53,460円</b>	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 297,500円 <b>163,625円</b>
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 <b>273,150円</b>	LIXIL ルミス W1230 45%OFF メーカー希望価格 660,000円 <b>363,000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 **38,080円**

リンナイ 給湯器20号 **75,000円**

LIXIL シャワートイレ **21,846円**

ノーリツファミ ガラストップ **69,300円**

リンナイ 給湯専用 便器セット **33,100円**

KVK オールインワン 浄水栓 **27,830円**

**おかげさまで令和5年度リピート率87.2%**

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れてます!!  
耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を中心に施工	自社の会社で施工するので、お客様と直にお話しながら	お客様の予定さえあれば即日!土日もOK!夕方18時以降もOK!

代表取締役 配島敏雄

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力をできます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様により安く・大きな安心をモットーに大工、電気、内装、設備、塗装の職人が自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるように、社員一同努めてまいりますので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!!

空家家のリフォームならさらに安くなります。 **工事が20% OFF**

お知り合いでエービーシーホームで工事をした方がいたらぜひ聞いてください!  
見積もりはあくまで入口! 工事がすべて終わってからの満足度が一番の信頼です

**「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始**

工事実施後の住宅性能に応じて **最大300万円/戸の補助を受けることができます!**

●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策 など  
今がチャンス!ぜひ一度ご相談のお電話を

**外壁塗装 超特価**

シリコン系塗料  
期待耐年数8~12年  
**428,000円~**

ラジカル制御型塗料  
期待耐年数12~15年  
**591,800円~**

無機系塗料  
期待耐年数15~20年  
**750,000円~**

近所ご挨拶 足場組立て 高圧洗浄 養生 下塗り 中塗り 上塗り 足場撤去 お引き渡し

**マンション** マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

標準グレードパック **1,518,000円~**

くらくら予算パック **1,078,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジュタン・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- シャンブドレッシング
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換
- 畳交換
- カギ交換
- 木枠塗装

フルリノベーション  
既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて間取りを自由に変更することが可能です。  
1㎡あたり **47,080円~**

**戸建内装フルリフォーム**

負担・工期半分で、新築同様の仕上り  
・外装工事・内装工事・水廻り工事  
・間取り工事・二世帯工事

**特別価格 436万円~** (延床面積20坪の場合)

工期は半分  
住みながらの工事が可能  
耐震補強で安心

内装を新築のように戸建て内装フルリフォーム  
・水廻り・システムキッチン・ユニットバス  
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

**182万円~**

**屋根葺き替えパック** (施工面積に応じて明瞭見積致します)

ストレート葺き替え **コロニアル屋根(フラットタイプ)**  
(1㎡あたり) **1,980円~**  
工事費込み

金属屋根(フラットタイプ)  
(1㎡あたり) **5,775円~**  
工事費込み

リフォームのことならエービーシーホーム

**墨田店ショールーム**

0120-916-241

電話受付時間 9:00~19:00

土日祝祭日 営業 木曜定休日

Tel.03-6661-8104 abc-home@agate.plala.or.jp

お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・リフォーム内容をFAXでお送りください。概算見積りを即返信いたします。24時間受付中!

墨田区東向島1-35-12 お車で越しの場合、お店の近くに駐車場がございます。

FAX見積り無料サービス FAX.03-6661-8105

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

東京墨田店

川口店ショールーム

車でお越しの方は、お店のすぐらに駐車場がございます。

※他に15台Pあり

武蔵野銀行 駅前通り  
GOLD ON  
東武ストア(西川口店)  
西川口駅南口  
西川口駅南口  
アオキ  
ネットトヨタ

エービーシーホーム ショールーム 西川口 徒歩5分

フリーダイヤル0120-666-408  
川口市並木2-9-22 19時閉店(水曜定休日)  
TEL.048-250-6866 FAX.048-250-6867

一人ひとりに寄り添ったケアで安心の生活の場を提供!  
医療グループだからこそできる介護がここにあります

こんなお悩みありませんか?

どの施設が  
良いか迷って  
いる...

認知症でも  
入居できるの?

入居後の  
生活は快適?

家での  
介護生活が  
不安...

医療体制は  
整って  
いるの?

介護のお悩みは...

医療法人社団 苑田会

株式会社 明昭に

おまかせ  
ください!!



どんな方でも受け入れ可! 詳しくはページをめくってご確認ください

ご相談・ご見学は

有料老人ホーム・介護施設運営会社 株式会社 明昭

どこの施設が良いか迷っている方、資料請求やご質問やご相談など、お気軽にお電話ください。

介護の相談窓口  
ハートランド相談室

0120-84-8105

お電話受付時間  
9:00~17:00(日・祝 休業)

明昭

詳しくはHPを  
ご確認ください

