

ARIFT

石神井公園・中村橋

地域みっちゃく生活情報誌 809

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 4/11

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

約400人が勤務する大泉学園 複合施設で、スタッフ募集!

医療、介護、リハビリ、職員が部門を超え
連携し地域の患者様、ご入居者様、ご利用
者様の健康を支えています。看護・介護・
医療ソーシャルワーカー・薬剤師など、ご
自宅の近くの職場で活躍しませんか?

shop data

(医)健育会 ねりま健育会病院
Tel.03-5935-6102 練馬区大泉学園町7-3-28
先輩たち取材した声はこちら→



のんびり日帰り プチトリップ 都電荒川線にゆられて

イベントニュース&ニューオープン

読者プレゼント4月号

東京さくらトラム
(都電荒川線)

外壁塗装・屋根塗装の専門店

ショールームがあるから安心。対面でご相談いただけます。

春の号外版

4月11日(金)~5月15日(木)

春の外壁リフォーム祭

お問い合わせは
こちら



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

住まリフォーム
手帳

プレゼント!



株式会社住まいるペイント
代表取締役
堺 俊之



増えています!
ご注意ください!

強引な飛び込み業者!

「低価格」に隠された
からくりがあります。

詳しくはこちら



都内の安心と信頼の街の外壁・屋根塗装屋

住まいるペイント

サンキュー ヨイイロ

0120-39-4116

一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号

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

お値段
のこと

色
のこと

外壁劣化
のこと

ご相談はすべて無料!

LINEは
こちらから





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。山型トランボリンの「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歩
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策が可能。

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



静寂に包まれた
都心の隠れた散策スポット



旧渋谷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



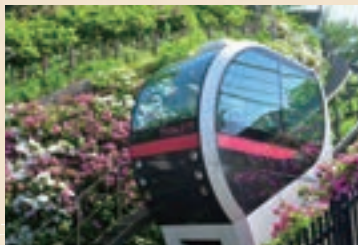
Spot 飛鳥山から徒歩約4分
渋谷史料館
(飛鳥山公園内)

飛鳥山公園の中にある博物館のひとつ。渋谷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「渋谷栄一と喜賓会 ―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) 画像はすべて渋谷史料館提供



日本資本主義の父・
渋谷栄一の業績を学べる場所



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



下町ノスタルジックな
都電荒川線とは

東京に唯一残る都電、東京さくらトラム(都電荒川線)。レトロな車両がのんびり走り、下町の風情を楽しめる魅力的なローカル線です。

沿線には多くの桜の名所があり、この時期には車窓からも楽しめます。一日乗車券は大人400円。気の向くままの日帰り散策に出かけませんか？



東尾久三丁目

熊野前

宮ノ前

小台

荒川遊園地前
Arakawa-yuenchimae

荒川車庫前

梶原

栄町

王子駅前

飛鳥山
Asukayama

滝野川一丁目

西ヶ原四丁目

新庚申塚

庚申塚
Koshinzuka

巣鴨新田

大塚駅前

向原

東池袋四丁目

鬼母神前

学習院下

面影橋

早稲田

インプラントの不具合を誰にも相談できずにいませんか？

ずっと
腫れている

うまく
噛めない

ずっと
痛い

グラグラ
揺れる

膿や血が
出ている

こめかみが
痛い

インプラント



石橋デンタル
クリニック大泉の
インプラント治療
はこちら



入れ歯



入れ歯治療の実力、
事例、費用などの
詳細はこちらを
チェック



インプラントを抜かず、土台を活かして入れ歯をつくる選択肢もあります。
歯周病や心疾患・骨粗鬆症・糖尿病など内科的な疾患のある方もご相談いただけます。
身体に負担が少ない治療方法をご提案します

西武池袋線「大泉学園駅」徒歩2分

石橋デンタルクリニック大泉

院長は日本口腔インプラント学会認定医であり、入れ歯の匠。患者様のお口の状況・ライフステージ・ご予算等に応じて治療選択できます。遠方からも、多数来院されています。



練馬区東大泉1-37-7
ドラゴンスクエアビル3F
(1Fマツモトキヨシ)
◆診療時間
平日9:00-13:00(受付11:30) /
14:30-18:30(最終受付18:00)
土曜 9:30-13:00 / 14:00-17:00
(最終受付16:00)
◆休診日 日曜・祝日

30分無料カウンセリング 治療の不安、治療法の
セカンドオピニオンなど

TEL.03-5935-8484



院長 石橋 卓大

略歴

1996年 日本歯科大学新潟歯学部卒業
2000年 厚生労働省認定歯科医師臨床研修指導医
2010年 スウェーデン王立ウメオ大学にて研修
2012年 石橋デンタルクリニック大泉・歯科インプラントセンター設立
2013年 東北大学歯学博士課程 卒業(歯学博士号取得)

・ブローネマルクインプラント認定医／公認インストラクター
・財団法人歯科医療研修振興財団
(厚生労働省補助事業プログラム責任者認定)
・東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属
・日本口腔インプラント学会

気になる
チャンネル
ちょい見せ！

今月のインスタ

Check it out!

映えるお弁当ってどう作ればいいのか？ | 新生活も始まり、お弁当デビューした方も多いのでは？
せっかくならかわいいお弁当でランチタイムを楽しみましょう！

企画・編集 ARIFT編集部

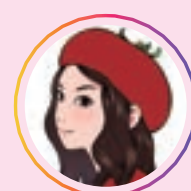


投稿日:202.03.14

お花オムライス

お花のオムライス

花模様のオムライスが新鮮！春のお弁当やおうちごはん
に嬉しい華やかさで、型抜きをかせれば花以外にも応用が
できる目からウロコの発想。



tomochu15

tomatoさん
かわいなお弁当とおうちごはん

お弁当レシピ

投稿/1096件 フォロワー/24.5万人

Follow me!



見た瞬間にぱっと目をひく、かわいらしく楽しさ一杯のお弁当やおうちごはんを公開中。作り方のポイントを動画で投稿しており、つい作ってみたくなるアイデアが満載。(3/24現在)

投稿日:2025.02.07

爆睡くまさんの包まないオムライス

「朝、布団から出たくない気持ちをお弁当に詰めました」が
とても伝わるオムライス。包まない＆カットするから破けても
隠せる安心仕様。



投稿日:2025.02.21

春のお花巻き寿司

サラダ巻き寿司が可愛らしくなることにびっくり。具をかえて
アレンジできそうところポイント。子どものパーティーで
も喜ばれそう。



投稿日:2024.12.11

にゃんこのいちごサンド

かわいいモチーフのフルーツサンドが自宅でできちゃう！市
販のコッペパンを使うのでふわふわボリュームたっぷりな
のにお手軽です。



投稿日:2024.10.19

オムライスおにぎり

おにぎりも卵を使うとこんなに鮮やかになるというお手本。
作り方のアドバイスも書かれているので、動画と併せてコメ
ントもチェック！

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。

≫池袋駅西口徒歩1分

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

HPは
こちら



目立ちにくい透明インスパイアブラケット矯正も、当院なら完成までたったの60万円台で終了します。頭金0金利0円で月々2万円台の分割払いも可。学会の認定医でもある院長が直接治療にあたるスタイルなので高技術なのに低価格を実現。
(注)院長が無類の猫好きですが、診察室に猫不在です。



自由診療/矯正総費用(例) ◇表側からの装置 成人・子ども 約60～68万円 ◇裏側からの装置 上顎・下顎 90万円台	◇成人の部分治療 約10万円～40万円 ※頭金0・金利0・分割払いを承ります。
---	---

よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018

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



≫練馬駅西口より徒歩30秒(大江戸線A2出口も可)

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

ご来店時アリフト見たで

初回 **1,000円**

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

2025年5月14日迄

お子様連れの方にもおすすめ！

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

口コミや紹介によって、
地方からも多数来院されています

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



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

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



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

ヒロ均整院

TEL 03-3991-9370

練馬区豊玉北5-32-11-2F
9:20～12:40、15:00～19:30 (土～17:00
木・日・祝祭日定休)／GWの営業日について
はお電話でお尋ねください

🎁 読者プレゼント

Special Readers Present

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



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プリズM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～

おすすめはSR(埼玉高速鉄道)沿いにあるさまざまなグルメ。カフェやスイーツが盛りだくさん!ぜひ訪れてみてください! (浦和美國・鳩ヶ谷担当:西方)

2月号よりARIFTはより読者に寄り添った誌面に。そんなARIFTが最近よくなったね!という声も届いて励みになっています! (足立区担当:竹之下)

アリフトを作っていると地域やお店の魅力をたくさん発見できます!ぜひ皆さんもアリフトを持って街の魅力を見つけてみてください。(練馬区担当:山木)

ARIFT 編集・発行/(株)中広メディアソリューションズ
<https://chuco-ms.co.jp/>

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

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

VANSAN春のおすすめメニュー!



ミラノ風アスパラガス 979円

ミラノの郷土料理、卵をつぶしてソースとして召し上がれ♪



アボカドサーモンピッツァ 1,749円

クリーミーなアボカドとサーモンの色鮮やかなピッツァ



悪魔のパスタ 1,419円

トマトの爽やかさとニンニクの旨味が織りなす至福の一皿



あさりの焼きリゾット 1,045円

あさりの旨味あふれる香ばしいリゾット



ランチや
テイクアウトメニューもあり!

全てのメニューは
こちら



貸切もOK!

お祝い・歓送迎会・大型パーティーなどにもご利用いただけます。

キッズルーム完備!

お子さんと一緒にママもゆったりとお食事をお楽しみいただけます。

平日・イートイン限定

お好きなピッツァ 1枚プレゼント!

ピッツァは全ての種類からお選びいただけます

※お会計合計2,000円以上でご利用可。
※パーティープランの場合ベッラorオブレントコースでご利用可。
※他クーポンとの併用不可。 ※本券1枚で1組様のみご利用可。
※石神井公園店・平和台店併用可。 ※有効期限2025年5月12日迄



Italian Kitchen VANSAN 石神井公園店

TEL 03-6915-9789

練馬区石神井町3丁目20-19 グラン・シャリオ石神井
石神井公園駅より徒歩3分 11:00~23:00(LO22:00)

ご予約・メニュー詳細・アクセスはこちら



Follow me!

インスタで最新情報発信中!



Italian Kitchen VANSAN 平和台店

TEL 03-6906-9800

練馬区早宮2丁目17-35 平和台クリスタル217
平和台駅より徒歩3分 11:00~23:00(LO22:00)

ご予約・メニュー詳細・アクセスはこちら



Follow me!

インスタで最新情報発信中!



平日・イートイン限定

お会計金額より 10%引き

※お会計合計2,000円以上でご利用可。
※パーティープランの場合ベッラorオブレントコースでご利用可。
※他クーポンとの併用不可。 ※本券1枚で1組様のみご利用可。
※石神井公園店・平和台店併用可。 ※有効期限2025年5月12日迄



2025年4月、スポーツクラブ ルネサンスとスポーツオアシスが

＼ひとつになって／

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 全国127店舗 始動!

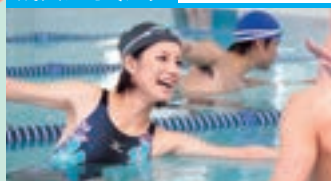
地域密着!「あなたの街」のルネサンスに。

24時間ジム スタジオ プール サウナスパ スクール

※スポーツクラブ&サウナ店舗も含む。●写真はイメージです。施設や提供サービスは店舗により異なります。詳しくは各店舗のWEBサイトをご確認ください。

ベビーからシニアまで 充実のスイミングスクール

成人スイミング 対象 / 中学生以上



他のスクールも盛りだくさん
まずはお試しから始めよう!

成人ゴルフスクール

石神井公園 光が丘



統合記念キャンペーン

スポーツクラブ ルネサンス + スポーツオアシス

入会金 3,300円(税込) **0円** 事務手数料 6,050円(税込) **0円** 月会費 1ヶ月分 **0円**

申込締切 4月27日(日)まで

豪華プレゼント企画

プレゼント盛りだくさん! 会員様も、新規入会の方もご応募可能!

ご応募者様から、抽選で合計 **10,500** 名様に **10,500** プレゼント!

●ロボット掃除機(1名様) ●スマートウォッチ(3名様) ●フルワイヤレスイヤホン(5名様) ●国産和牛カタログ(5名様) ●選べるご当地グルメ(15名様) 他にも多数!

※豪華プレゼント企画の応募資格・方法は店舗にてご案内いたします。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ルネ得 その1 スタート応援バック 最大2ヶ月 無料

●タオル&シューズレンタル ●水素水オプション ●サプリメントサーバー12杯コース ●ぐっぴープラスエース

ルネ得 その2 2人以上同時入会でもっとお得にスタート!

月会費1ヶ月分1,100円(税込)引き

※月会費の割引は3ヶ月目に適用。

ルネ得 その3 ルネサンス公式オンラインショップで使える

2,000円OFFクーポンプレゼント!

西武池袋線石神井公園駅より徒歩2分

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール・ゴルフスクール

スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 石神井公園24

TEL.03-5910-3977

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



富士見台駅北口より徒歩1分

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 富士見台24

TEL.03-5987-2433

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



ホテルカデンツァ隣

フィットネス・スイミングスクール・カルチャースクール・ゴルフスクール

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 光が丘

TEL.03-5372-4400

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



体験ご予約時に「アリフトを見た」で

通常 (税込) 1,100円 **無料**

有効期限: 2025年5月11日(日)まで

やりがいある仕事をこの先も。キャリアチェンジや兼業も大歓迎です！

のびていく
君と一緒に。

「くもんの先生」をはじめませんか。

① プライベートと両立できるお仕事です
② ご自身のお子さまは公文式学習無料です
③ 55歳までの方を募集しております

詳細は右のQRコードをご覧ください

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

WEB説明会 中野・杉並・練馬区 西東京市対象
ご自宅からお気軽にご参加いただけます。HPをご確認の上、ご希望の日時をご連絡ください！
お時間は90分です

4月17日(木) 10:00
4月25日(金) 10:00
4月28日(月) 13:30
5月 8日(木) 10:00
5月15日(木) 10:00

来場型説明会 お時間は90分です

4月22日(火) 10:00
公文式 吉祥寺駅前教室

5月1日(木) 10:00
練馬区立区民産業プラザ Coconeri3階研修室1

近い将来、仕事ができる状況になったら考えたいという方も大歓迎です

お問い合わせはフリーダイヤル やってみよう よいしごと **0120-834-414**
公文教育研究会 リクルートチーム 千代田区丸の内1-6-1丸の内センタービル18F

まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索 **KUMON**

受付時間：9:30～17:30

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、1から9までの数字を入れていきます。
◆タテ列・ヨコ列・3×3ブロックの中では、それぞれ同じ数字を使ってはいけません。

21=2+9+9 と罫✕

		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		

家族に迷惑をかけないための
“賢いお金の備え”
～NISAと保険、両方を活かした介護、認知症への備え～

無料マネー相談承ります！

開催日 4月26日(土) ①10:00～12:00 ②15:00～17:00

会場 楽天クリムゾンハウス青山 港区南青山2-6-21 (青山一丁目駅より徒歩3分)

定員 各回**20名様** ※セミナーは少人数制のスクール形式です。

応募方法 右記の応募フォームからご応募ください。

介護費用、資産運用など、シニア世代を迎えるとなにかとお金が必要になるもの。
将来の不安を解消し、安心して老後を迎えるための具体的な方法を学びましょう。
人生100年時代、家族に迷惑をかけないための準備について一緒に学びませんか？

セミナーでマネーの基礎を学び、行動しましょう！

＼ 頼れる講師はこちら！ /

1級ファイナンシャル・プランニング技能士 **加藤 博 先生**

Rakuten 楽天生命

〈お問い合わせ〉
楽天生命 マネーセミナー事務局
主催：楽天生命保険株式会社
詳細は「楽天生命 マネーセミナー」と検索
楽天生命 マネーセミナー Q

TEL050-5817-0040
オペレーター(受付時間)
9:00～17:00(土日祝日除く)

セミナー参加者限定

資産形成ワークブックをプレゼント

楽しく落語で学ぶ！ 知っていれば得する
「相続・贈与とマイホーム取得」の話

相続専門の行政書士と不動産業38年経験の実務家が相続や贈与、失敗しない不動産探しなどの話を落語形式でおもしろく解説します。

目白通り沿い、関越練馬ICそばの
総合住宅展示場
「練馬ICハウジングギャラリー」
周囲の自然に調和する7棟のモデルハウスでは、新築・建替え・二世帯住宅のご相談から、リフォーム・土地活用のお話まで、皆様の住まいづくりを全面的にバックアップいたします。心が躍るようなイベントも開催しておりますので、ぜひご来場ください。

2025 **5月6日** (火・祝)

時間：①11:00～12:00 ②13:30～14:30
定員：各回先着15名様

●今時の相続問題と不動産の法律改正
●うまく活用 マイホーム取得と贈与
●こんな広告には要注意！不動産探しのコツ

ご予約はこちら(事前予約優先)

WEBでのご予約はこちら

お電話でのお申込みはこちら
TEL:03-5935-6630
営業時間／10:00～17:00

総合住宅展示場 目白通り沿い、関越練馬ICそば **練馬ICハウジングギャラリー** **TEL 03-5935-6630**
住所：練馬区谷原5-28-30

20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

うつ病で仕事ができない状態、家事・育児ができない状態が長引いている方も対象です

複雑でわかりにくい「**障害年金申請**」を社会保険労務士が代行いたします。まずはお気軽にお電話ください。

代表：糸川公之(くめかわこうし) 練馬区出身です

うつ病 **統合失調症** **双極性障害** **脳梗塞 脳出血**

発達障害 **人工透析** **人工関節** **その他**

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

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

東京・池袋 障害年金相談センター (運営：くめかわ労務管理事務所) **☎03-3921-3981**

電話受付 月曜～土曜10:00～18:00 (水・土は10:00～14:00) 面談は平日夜土日も可
豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階 (池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)

初回相談無料 **着手金0円** **代行費用後払い**

歯のお悩みは歯科技工所併設の 歯科医院に相談しましょう

世界トップクラスの歯科技工士があなただけの入れ歯を作ります。

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

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



ワンランク上の プレミアムバルプラスト

Point 1
入れ歯が小さく
薄くできるから
違和感が少ない

Point 2
熱い物、冷たい物が
素早く感じられ
美味しく食べれる



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

つつみ歯科医院
理事長
歯科医師
堤 茂樹



鶴見大学歯学部卒業。埼玉県内の歯科
医院での勤務を経て生まれ育った大泉
学園で開業に至る。

デンタルエステメニュー

◎美容効果 ◎免疫力アップ ◎アンチエイジング効果
◎顎関節症の予防 ◎リラクゼーション効果(幸せホルモン分泌)
◎口腔機能回復効果

1 60分コース
・ヘッドリンパマッサージ
・首～肩リンパマッサージ
・咬筋マッサージ、歯肉マッサージ
・ほうれい線ケア
・唇ケア、リップ再生角質除去 など
11,000円(税込)

2 30分コース
5,500円(税込)

3 15分コース
2,200円(税込)



口臭・歯周病の原因菌を乳酸菌でホームケア /

つつみ歯科医院で販売中

口腔内環境の改善で誤嚥性肺炎の予防にも

Teeth乳酸菌 0.7g×30包

無料

お口の中の菌の状態を
調べてみませんか？

検査ご希望の方は、つつみ歯科医院
受付までお申し出ください！

ネット
購入は



腸内環境を整え、口臭抑制、
免疫アップに優れた効果を
発揮します。

ペット用もあります

わんにゃんぬ〜る

わんにゃんぬ〜る
公式オンライン
ストア▼



医療法人社団口幸会

つつみ歯科医院

練馬区東大泉3-31-11

☎ 03-3922-7080

完全予約制

歯の定期健診を行っています。
定期的なお口の健診は
健康寿命を延ばします。



診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00～13:00 ● ● ● ● ● - -

14:30～18:30 ● ● - ● ● - - -

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

駐車場完備

幅広い年齢層の
患者様から
ご支持を
いただいています

練馬区にお住まいの方

新年度(4月1日～) 太陽光導入補助金がスタート!

国・東京都・練馬区あわせてトリプル補助金です

練馬区 補助金

※25年度

最大 **13万円**

東京都 補助金

太陽光:約169万円
蓄電池:約198万円

最大 **367万円**

国 DR補助金*

最大 **60万円**

※DR補助金とは、蓄電池の初期実効容量
1kWhあたり93.7万円の補助が受けられます。

＝トリプル補助金で 最大 **440万円**

国・東京都・自治体を併用して初期費用を3年で回収出来た方もいます!

国・東京都・練馬区のトリプル補助金に
ついていち早く知りたい方は

0120-448-458

または、スマートエネテックのLINEから
お気軽にお問い合わせください
友達登録から、24時間質問を
受け付けています



施工会社だから
安心!

メーカー保証だけでなく
施工設備保証も
おつけしています。

中間マージン無し、専門施工会社
だから構造に合わせた提案ができ
る、工事保証もあって安心。スマート
エネテックにお任せください。

耳より情報!

陸屋根のお宅は太陽光設置前の
防水工事にも補助金が出ます

※水平またはほとんど勾配がない屋根のこと

現地調査は重要です!

お見積りだけでもQUOカードプレゼント

本誌
ARIFT
見た!で

**太陽光発電導入
ARIFT読者限定キャンペーン**

キャンペーン期間:2025年5月末日まで

01

標準工事費
40万円のところ

工事費 **0円**

02

お見積り特典
QUOカード

2,000円分
プレゼント

お電話での
お問い合わせ
(年中無休)

0120-448-458

受付日時
9:00～19:00
(土日祝日も対応)



スマートエネテック株式会社



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

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



オレンジ色の看板が目印 笹目通り沿い オートバックス練馬店

店長が 気まぐれで その都度配信
練馬店だけのおトク情報発信中

お友だちになると
特典が**その日**に使える！
何が配信されるかは楽しみ

LINE QR /



●簡単3ステップ登録

- ①スマホのLINEアプリを長押し
- ②QRコードリーダーをプッシュ
- ③右のQRコードを読み込む

今すぐ使える
オートバックス 公式アプリ

Androidの方



公式アプリ
ダウンロードは
◀こちらから▶

iPhoneの方



アプリWelcomeクーポン

カー用品 **500円引き**
※工賃・特価品などの一部対象外

車検のご予約はお電話かHPから

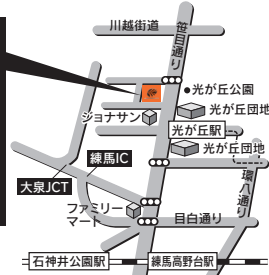
オートバックス練馬店

練馬区高松6-35-1 10:00~19:30
店休日はHPをご覧ください

TEL.03-5910-0189

車検・カーコーティングのご予約はWEBまたはお電話にてお問合せください

HPは
こちら



オートバックス練馬店のみ有効

日本最大級の車検ネットワーク
オートバックス車検

基本料金から
2,000円割引
※他クーポンと併用不可 2025年5月15日まで有効



オートバックス練馬店のみ有効

カー・コーティング

10% OFF
※他クーポンと併用不可 2025年5月15日まで有効



リフォームで叶える
家族が幸せになる手帳！

住まリフォーム手帳

4月発売

ミントグリーン

レモンイエロー

お家の資産価値を守るために

お家を建ててから10年(初めてのリフォーム)までのお金の計画をたてられます。

1 戸建て/マンション別の費用相場



戸建て・マンションマイホームをお持ちの全ての人に知ってほしい！

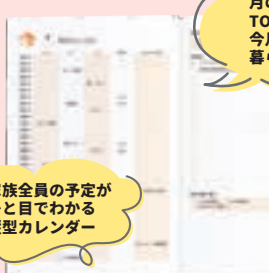
リフォームの相場を知っていると計画が立てやすい

2 リフォームにかかるお金とスケジュール



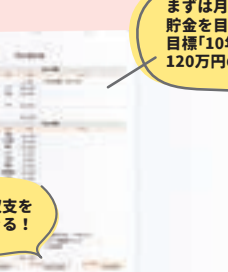
5年後、10年後...にかかる費用のイメージが分かる

3 家族の予定が把握できるマンスリーページ



月の目標やTODOリスト、今月の振り返りで暮らしをサポート

4 リフォーム貯金のための家計簿ページ



まずは月1万円の貯金を目指そう！目標「10年後に120万円の貯蓄額」

毎月の収支を把握できる！

オリジナルシール付き



クラウドファンディングはじまりました！
応援してください

株式会社 住まいるペイント
代表取締役 堺 俊之/堺 美帆

住まリフォーム公式ホームページ



私達がプロデュースしました！
「練馬区を中心に10年以上外壁塗装・屋根塗装の専門店を営んでいます。お家を長く綺麗に保ち、資産価値を下げないためには計画的メンテナンスすることが大切です。家は建てて終わりではありません。年月を重ねると必ずリフォームを必要とする時期が訪れます。あらかじめ想定していないと戸惑うことも少なくありません。住まリフォームは、リフォーム知識から資金計画まで、あなたとご家族をサポートする手帳です。未来の家族の笑顔を実現する家づくりをこの一冊から始めてください」

住まリフォーム 予約・お申込みはこちら

＝お電話またはQRコードへ＝

TEL0120-39-4116
ハウスメーカー・工務店・不動産会社様のご成約プレゼント等にも一括購入のご相談ください。



都内の安心と信頼の街の外壁・屋根塗装屋

住まいるペイント

一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号

〒177-0044 東京都練馬区上石神井2-8-20

グリーンハイツ1階

ジョナサンの隣/有

営業時間10:00~17:00

(電話受付9:00~18:00) /

定休日:火・水・祝(電話受付定休日:祝)

お問い合わせはこちら



わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら 安藤歯科

インプラントが
できないと言われて
諦めていた方は
ご相談ください



入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や
異物感に
慣れない...

作り直しの
費用が心配

食べるとき
痛む

はずれそうで
気になる

硬いものが
食べられない

やっぱり
見た目が
気になる



1日で
噛める

入れ歯よ、さようなら
即日インプラント

[オールオンフォー]

All-on-4

最少4本のインプラントの埋め込みで
手術時間も短く当日に白い歯が入ります

月々29,000円～治療OK!

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1

たった2時間で
生まれ変わる

メリット2

硬いものを気に
せず食べられる

メリット3

人前で笑える
ようになる

入れ歯で満足ですか？ オールオンフォーなら1日で取り外しのいらぬ素敵な歯になります。
嘘のようですが本当です。何でも噛めて若い時のような食生活を取り戻しましょう。

—— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください ——

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる“パーソナルカウンセリング”。
豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に
合った“本当”の治療計画をご提供させていただきます。
【治療費用】2,000,000円～



見た目の美しさ、
自分の歯で噛む感覚を
ぜひ手に入れましょう

リスク・副作用・合併症について インプラントが骨と結合しない場合があります。
全身疾患によっては施術ができない場合があります。

Webからいつでも
ご予約ができるように
なりました

24時間予約受付中



朝霞院



高島平院

LINEで
お問合せを受付中!

QRから公式アカウントを友だち追加で
きます。院内情報やご相談などより詳し
い情報はこちらからお問合せください!



公式Instagramも
随時更新中!

オールオン4のbefore/afterや歯の
様々な知識や当院の最新情報は
こちらで更新しています。



orc_implants_ando



安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト▶ <http://ando-implant.jp/>



ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介します

企画・編集:ARIFT編集部

EVENT 開催中 4.20 SUN

四季の香ローズガーデン
2025ハッピーイースター

約10,000本のチューリップが咲き誇り春の訪れを満喫できます。期間中の土日には、カフェで定番のローズソフトが味わえるほか、広場にはキッチンカーが登場。4/12にはマルシェも開催。



[時]9:00~17:00
[会]四季の香ローズガーデン(練馬区光が丘5-2-6)
[交]都営大江戸線光が丘駅より徒歩6分
[料]入場無料 ※一部イベントは有料、要申込
[問]四季の香ローズガーデン事務局 03-6904-2061

EVENT 4.18 FRI .19 SAT

劇団ふぁんハウス第46回公演
「夏の夜空へ 板橋公演」

プロ、アマ、見える人、見えない人が入り交じる劇団ふぁんハウスが、思いきり笑って最後はホロリとできる舞台をお届け。バリアフリー観劇サポートあり。

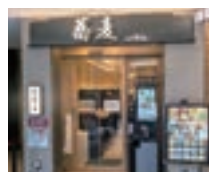
[時]<18日>18:30開演、<19日>14:00開演
[会]板橋区立文化会館小ホール(板橋区大山東町51-1) [交]東武東上線大山东町より徒歩5分ほか [料]大人3,000円、中学生以下2,000円ほか [備]駅から劇場までの誘導、音声ガイド、点字パンフレットの無料配布等あり [問]劇団ふぁんハウス事務局 info@funhouse.main.jp



2/28 OPEN 気軽に食べられるそば専門店



座って食べられるセルフ式の蕎麦屋。定番メニューの井やうどん・蕎麦のセットや季節の商品など盛りだくさんのラインナップ。清潔で落ち着いた雰囲気の店内で、出汁がきいたつゆとコシのある蕎麦を手軽に楽しめます。



蕎麦 いまる 練馬店
TEL 03-6914-9461
練馬区豊玉北5-19-9
西武池袋線練馬駅より徒歩1分
11:00~21:30
年中無休



EVENT 4.20 SUN

練馬区二大まつりの一つ
第38回照姫まつり

毎年大盛況のおまつり。見どころは石神井公園周辺を時代装束に身を包んだ総勢約100名が練り歩く「照姫行列」。演奏や演技の披露のほか、模擬店等も出店。



[時]10:00~15:30
[会]都立石神井公園(練馬区石神井町5-21)および西武池袋線石神井公園駅前周辺(練馬区石神井町3)
[交](都立石神井公園)西武池袋線石神井公園駅より徒歩7分
[料]無料 [問]照姫まつり事務局 050-3627-8907

EVENT 5.9 FRI

各地で大反響の人気公演
THEカルテットの昭和歌謡コンサート

ピアノ・バイオリン奏者と2名のボーカリストで結成された実力派グループ「THEカルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲を届けるコンサート。



[時]14:00開演(13:30開場)
[会]成増アクトホール(板橋区成増3-11-3)
[交]東武東上線成増駅より徒歩1分/東京メトロ有楽町線地下鉄成増駅より徒歩3分 [料]前売2,500円(当日3,000円)
[問]マイソングエンタテインメント 03-5774-1414

3/10 OPEN スコーンとコーヒーの店



スコーンと“SPICE珈琲”のテイクアウト店。スコーンは北海道産の小麦やバターを使用し香りと風味豊かな仕上がりに。SPICE珈琲とは、厳選したコーヒー豆にスパイスやハーブを独自配合したフレーバーコーヒー。



Scone&Coffee Alba
https://www.instagram.com/scone_alba/
板橋区常盤台1-5-7/東武東上線ときわ台駅北口より徒歩2分/11:00~18:00/水曜定休

サービス付き高齢者向け住宅
介護付有料老人ホーム

リーシェガーデン大泉学園



入居施設をお探しの方、親御さんが独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で悩まれている方など、お気軽にご相談ください。

施設前の大泉学園通りは
【桜並木】が3km続く桜の名所です。

お部屋でのご面会・ご家族との外出・外泊も可能です。
詳しくは下記お電話またはWEBサイトからお問い合わせください

ご入居例 お気軽にご相談ください

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

理学療法士による専門的な機能訓練のご提供



集団 機能訓練スパイダー



個別 機能訓練棟内歩行

介護のことで悩んでいませんか?

介護相談会

4/18(金)~4/20(日) 各日10:00~17:00

※事前に予約をお願いいたします

0120-652-165

受付 8:30~17:30(平日)

リーシェガーデン 大泉学園



さらに詳しくはこちら▶



アクセス

- バス** 西武池袋線「大泉学園駅」よりバスにて「大泉風致地区」バス停下車、徒歩約2分
- お車** 「練馬IC」から約15分
※駐車場に限りがございます。お車で越しになる場合は、お申し込みの際にお伝えください。

東京都練馬区大泉学園町7-10-21
TEL.03-6904-5530【体験ご利用プラン】もございます。
ご相談ください。

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!!

リフォームのことなら

エービーシーホーム 川口店

最大
80% OFF

特別プライス
キャンペーン **99.9万円** パック

※サイズ等により金額あり

LIXIL 水廻り4点セット

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



ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

創業25年目に突入!!

システムキッチン売上台数

2010年 2011年 2012年 2013年

2015年 2016年 2017年 2018年

2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年間関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東No.1

住設機器トータル売り上げでも

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。

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

エービーシーホームの商材に限り
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%**



お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お気軽にご相談ください!即日お伺い致します!
掲載商品
好評展示中!
ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

「新型コロナウイルス」対策としての社員・職人のマスク着用・消毒を徹底しております。

ユニットバス

※商品代のみとなります。サイズ・カラー、他にご用意しています。お問い合わせください!

【工期】マンション:1~2日間、戸建:2~4日間

LIXIL BP1216	LIXIL BW1216	LIXIL リデア1616
65%OFF メーカー希望価格 632,000円 221,200円	65%OFF メーカー希望価格 612,000円 214,200円	67%OFF メーカー希望価格 968,000円 319,440円
LIXIL リノビオV1216	TOTO ササナWB1216	TOTO リモデル WY1418 ぽつからリ床
67%OFF メーカー希望価格 999,000円 329,670円	67%OFF メーカー希望価格 794,000円 262,020円	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	クリナップ ラクエラW1800	Panasonic Vスタイル W2250
70%OFF メーカー希望価格 593,500円 178,050円	65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノクトW2100	TOTO ミツテ W2550	LIXIL リシエルW2550
65%OFF メーカー希望価格 685,000円 309,750円	60%OFF メーカー希望価格 762,500円 305,000円	44%OFF メーカー希望価格 851,000円 476,560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	LIXIL リフィット
56%OFF メーカー希望価格 121,500円 53,460円	45%OFF メーカー希望価格 297,500円 163,625円
クレヴィ	LIXIL ルミシス W1230
55%OFF メーカー希望価格 607,000円 273,150円	45%OFF メーカー希望価格 660,000円 363,000円

今月の目玉商品

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	KVK オールインワン 浄水栓 27,830円
リンナイ 給湯専用 便器セット 33,100円	リンナイ 給湯専用 便器セット 33,385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 えば即対応!土日OK!夕 方18時以降もOK!



代表取締役 配島 健雄

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いたします。

400㎡の膨大な
自社作業場及び倉庫



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!
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 総額**152万円**

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。

空家	ない	荷物が 入るまで 工事が できる	工事が スムーズ	工事が 下がる
----	----	---------------------------	-------------	------------

工事が
20% OFF

お知り合いでエービーシーホームで
工事をした方がいらっしゃったら
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



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
-------	-------	------	----	-----	-----	-----	------	-------

シリコン系塗料

期待耐候年数8~12年

428,000円~

ラジカル制御型塗料

期待耐候年数12~15年

591,800円~

無機系塗料

期待耐候年数15~20年

750,000円~

マンション

標準グレードパック

1,518,000円~

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。

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 ●シャワーボードレジャー ●洋式トイレ・ウォシュレット付交換 ●畳機交換 ●カギ交換 ●木枠塗装	●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 ●洗面化粧台交換 ●洋式トイレ交換 ●畳機交換
---	--

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 (延床面積20坪の場合)

436万円~

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~



蕨市 塚越 N棟部 川口市 青木 H棟部

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

0120-666-408

お問い合わせ info@abc-home.co.jp

土・日
祝祭日
営業



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) 工事費込み 1,980円 ~	金属屋根(フラットタイプ) (1㎡あたり) 工事費込み 5,775円 ~
---	---

MENU

ホルミシスルーム
(1回55分) **3,000円**

回数券を購入された場合は
初回体験無料

美尻イス「ビジリス」

お尻の形が垂れてきた、たるみケア、ポッコリお腹解消等の美容面と、トイレトラブルや軽失禁が気になるなどの健康面まで、下半身と骨盤底筋トレーニングをサポートします。

1回 20分 **2,500円**

ホルミシスペット
1,000円

大切なペットと一緒に！
※キャリーケースをご持参ください

Hormesis Wellness Salon

HWS

OIZUMI

ラドンの優しい放射線による刺激が、自然治癒力を引き出し、デトックスや疲労回復につながります。アンチエイジングと生活習慣病対策は、ホルミシスルームがお手伝いします。

医学博士 武井こうじ

あなたの悩みは何ですか？

- ☑ 花粉症の方
- ☑ 慢性疲労で悩んでいる
- ☑ 更年期障害が辛い
- ☑ 耳鳴りや冷え症に悩んでいる
- ☑ 神経痛・リウマチが痛い
- ☑ 肌が荒れている
- ☑ トイレが近い、むくんでいる

など、揺らぎ世代の女性の体のお悩み改善に朗報です。

ラドンの効果で心と体を癒す

リラクゼーション空間

ホルミシスは、微量のラドンや鉱石から発生する自然のエネルギーを体に取り入れ、免疫力や自己治癒力を引き出す方法です。疲労回復、足腰やさまざまな痛みの軽減、体温アップ、細胞の活性化、血行促進、活性酸素を除去する酵素の増加、エイジングケアなどの効果が期待できます。服を着たまま、お着替えは不要。椅子にゆっくり座りながらお友達と一緒にラドン浴を楽しめます。

お客様の声をご紹介します

酷い花粉症でしたが、ホルミシスルームに通って1ヶ月で症状が治まりました。
(30代女性)

寝つきが悪くて、眠りも浅いのですがホルミシスルームに入ったらその晩は良く眠れました。続けたいと思いました。
(70代女性)

体験中に身体が温かくなり、その後車のバッテリー交換をしたのですが重たいはずのバッテリーが軽く感じました。続けたいと思います。
(40代男性)

一緒に体験した愛犬が、脱臼していた脚をピンと伸ばして飛び跳ねているのを見て驚きました。シートを購入したところ、小さな孫がよく一緒に眠りたがるようになりました。私本人もゆっくり朝まで眠れる様になりました。
(50代女性)

予約ページ

公式HP

Instagram

大泉ホルミシスWellnessサロン

tel.03-5935-8475 **完全予約制**

練馬区東大泉3-31-11 (つつみ歯科医院となり)
営業時間 10:00~19:00 日祝休 P有り

ARIFT読者 限定クーポン

全メニュー 1,000円OFF

有効期限 25年5月15日まで

安い

早い

丁寧

ファミリー引越センターの

引越にお任せ!

シングルプラン(学生さん・独身者向き)

23,100円 (税込) 円より

カップルプラン(小家族向き)

31,900円 (税込) 円より

ファミリープラン(大家族向き)

62,700円 (税込) 円より

(上記は参考割引料金です。内容により異なります。)

お引越時の不用品のお引取も可能

相談・見積 無料

丁寧な仕事はもちろん
価格でも勝負いたします。

TVCM放映中!!

価格満足度が 高いと思う引越会社No.1
リピート満足度が 高いと思う引越会社No.1
スタッフ対応満足度が 高いと思う引越会社No.1
日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要:2019年11月期_ブランドのイメージ調査

ARIFT 読者限定 最大 30% OFF

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

関自無第1561号

通話無料のフリーダイヤル

0120-50-5555

受付時間/8:30~20:30 年中無休・日祝も営業 各種カード可 5555 検索

ファミリー引越センター | 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

ファミリー引越センター | 特典②

テレビ・ビデオ配線
又は洗濯機取付
上記どちらか無料

有効期限 2025年6月末日迄

ファミリー引越センター | 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

ファミリー引越センター | 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