

# ARIFT

東武練馬・成増

地域みっちゃく生活情報誌® / 812

HAPPY MEDIA

ARIFT: アリフトはARIGATOU(ありがとう)と  
GIFT(ギフト)を組み合わせた言葉です

2025  
**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



GW5日間台数限定お得なパックは  
お早めのご予約をおすすめします。

**新型車12時間乗り放題**  
基本料金2,525円～

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

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

## 都電荒川線にゆられて のんびり日帰り プチトリップ

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

東京さくらトラム  
(都電荒川線)

### 住替・空家・相続など 不動産に関するご相談は

長谷工の仲介

検索

マンション・戸建て・土地 買取戸数実績 ※2024年9月末日現在

売却物件募集中 **7,928**戸

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

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

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

電話から  
**0120-875-834**  
※通話料無料

オンラインによる  
ご相談も承ります。

スマホで無料査定  
お気軽にどうぞ





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。

原材料は砂糖と酒類のみ  
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) / 墓室内は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

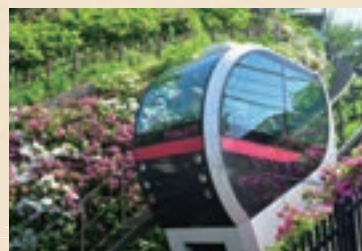
静寂に包まれた  
都心の隠れた散策スポット



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



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>



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？



# 板橋区・四葉に 2023年10月開業 **ご入居者様募集中**

24時間医療連携

食事

ZENSHO

医療・介護

コンシェルジュ

パーソナルトレーニング



バラエティー豊かな安全で美味しい食事



24時間介護スタッフ配置による安心の暮らし



きめ細かいサービスで生活を支える



リハビリ、健康維持、筋力トレーニングまで個別で対応



# 円樹

えんじゅ

サービス付き高齢者向け住宅

円樹いたばし四葉



今だけ!

開催期間 2025年4月～6月末まで

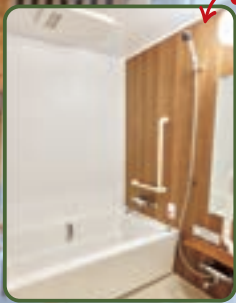
円樹いたばし四葉のご成約で

※詳しくはスタッフにお尋ねください

総額 **50万円** キャッシュバック



全室 風呂付き キッチン付き



広々としたエントランスルーム

セミナー&お食事つき

開催日 **4/24(木)**

## 無料見学会

ご予約受付中 無料送迎

お問い合わせ・お申込みは、お電話またはQRコードから



体験入居・個別入居相談も受付中(要予約・参加無料)

11:00～館内見学 概要説明 / 12:00～ランチ / 13:00～老後の過ごし方セミナー / 14:00～質疑応答 アンケート  
■場所 / 円樹いたばし四葉

見学会ご参加の方



焼きたてクロワッサン  
淹れたてフェアトレード珈琲  
ご用意しております

プラン	全額前払い	一部前払い	毎月払い
前払い(室) ※年齢別1歳刻み ※2人でも同額	例) 契約者85歳 1,488万円6年償却	例) 契約者85歳 846万円6年償却	0円
敷金	0円	174,000円	474,000円
月額固定費 (2人の場合)	<b>83,000円</b> (116,000円)	<b>141,000円</b> (174,000円)	<b>241,000円</b> (274,000円)

0120-37-3313 板橋区四葉1-18-1 (シニアライフサポート株式会社)

電車・バスをご利用の方 東武東上線「下赤塚駅」成増駅 → 国際工業バス「四葉町バス停」下車 → (徒歩5分) → 円樹 板橋四葉  
お車をご利用の方 カーナビ 板橋区立水車公園 で検索 住所: 東京都板橋区四葉1-18-1

# ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ2つのメディアが誕生しました。地元情報をより広く、早く、多くの方にお知らせします!

LINE ARIFT WEBサイト

# OPEN!

※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。

ARIFT アリフトWEB

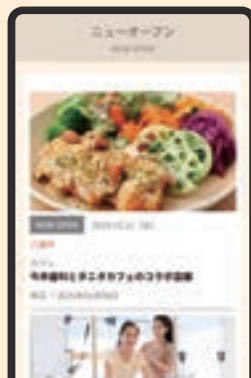
ARIFTを気軽にスマホやPCでブランドサイトオープン!

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。

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。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!



キッズの成長を  
応援・サポート!

# kids support

## Let's 脳活!

### ナンプレ

「ルール」をもとに白マス  
を埋めましょう。  
A~Cの合計は?

**ルール**

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

		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		

11=2+9+0 ㊦

➤ 下赤塚駅・成増駅より徒歩15分(送迎あり)  
少人数制でネイティブ講師と楽しく学べる英語塾♪  
おやつ、送迎あります!

HPは  
こちら

お申し込み時「アリフトを見た」で  
**お試しレッスン 1回無料**

※月4回 1レッスン60分  
※送迎可能です。お問い合わせください。

2025年5月8日迄

**レッスン料金**

- ・対象年齢：2歳半～
- ・レッスン：月4回 ※1回60分
- ・料金(月謝)：幼児～中学生 9,000円(税込)、  
高校生～大人 10,000円(税込)
- ・入会金：0円 ・教材費：0円
- ・オンライン：対応可

➤ 東武練馬駅北口より徒歩8分  
**【発達障害・学習障害のお子様向け】**  
東武練馬の学習教室にまずはご相談ください

ホームページ  
はこちら

お問い合わせ時「アリフトを見た」とお伝え下さい  
**カウンセリング 30分無料**

まずはお悩みをご相談ください。  
不登校や通常の進学塾や教室に合わないお子様など、  
様々なお子様に对应いたします。

2025年5月8日迄

**実施カリキュラム**

[年長] 入学準備  
[小学生] 国語・算数・英語  
[中学生] 数学・英語・国語・受験対応  
※通常学級に在籍の生徒限定  
一人ひとりに寄り添った、オーダーメイドカリキュラム  
をご用意いたします。



アットホームな雰囲気の中、生活や遊びから英語が学べる  
カリキュラムをご用意。子どもたちに「楽しい!」「おもしろい!」  
と感じてもらうことでコミュニケーション能力を育み、自ら  
楽しみ自発的に英語を話したがります。ネイティブ講師の表現や  
ジェスチャーに触れて英語を楽しみましょう。

**Koju English School**  
TEL 090-5527-7449  
板橋区赤塚5-8-3  
お電話またはホームページからお問い合わせください。



ハーティ学習教室は、発達障害や学習障害、不登校、通常の  
教室や塾に合わないお子様に对应した学習教室です。  
お子様の現在の状況に合わせた指導を行い、一人ひとりの目標  
に向けた学びの場を提供します。親御さんからのご相談も手厚く  
承っております。時間をかけてお話ししましょう。

**ハーティ学習教室**  
TEL 090-8052-8690  
板橋区徳丸2丁目※お子様のプライバシーを保護するため、  
場所はお問い合わせ時にお伝えします。  
受付:月～土9:00～21:00

## わからなければ苦痛 わかれば楽しい勉強 基礎からしっかり指導

幼児・小学生を対象に、主要3科目(算・国・英)の基礎を徹底指導する1967年  
創業の学習教室です。少人数制の個別指導がメインで、幼児や補習の生徒は  
個別指導で対応。また、生徒一人一人の習熟度には大きな差があるため、**学年  
の枠を廃した完全能力別の指導**を行います。やる気を引き出すための様々な取  
り組みも行っており、宿題1冊が終わる毎に文具やおもちゃと交換できる点券シ  
ステムや表彰で、お子さまの**学習意欲**を引き出します。

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

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

年中～小6対象 算数・国語・英語 進学&補習

**新村塾 本校**  
TEL:03-5967-1156

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

詳しくは  
コチラ▼

**特典**  
創立58周年  
入塾記念

**60分無料  
体験学習**

更に  
**2人以上の入塾で  
入塾金  
人数分無料**

※1人6,000円相当(カバン、筆記用具、  
教材などの初期費用)  
有効期限2025年5月31日迄

## 🎁 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

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プラズマ紙容器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 ~

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!(浦和美園・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

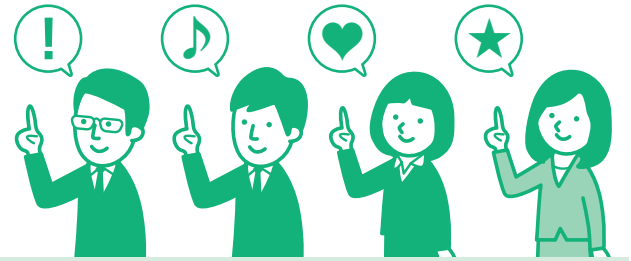
●ARIFTは再生紙を利用して作られています。●本誌掲載記事の無断転載を  
禁じます。●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。●掲載情報  
は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

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 ㊦紹介介員

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

就業場所における  
受動喫煙防止のための  
取組について



勤務地 | 都営三田線「本蓮沼」駅より徒歩3分

- ①保育士㊦
- ②保育士(補助)㊦

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

未経験・ブランクのある方も大歓迎！  
家事と育児の両立も可能です

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

資格 ①②保育士

時間 ①7:00～19:00(実働8h/シフト制/週休2日制)  
②7:00～19:00の間で4h以上※週2日～0K!

給与 ①※中途採用例(5年目)264,699円～+処遇改善  
加算40,800円

休日 週休2日制(シフト)※パートは週2日～0K

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

応募 お気軽にお電話ください。質問&相談も歓迎！



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

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



勤務地 | 東武東上線 中板橋駅 徒歩8分

介護職正㊦

[正]月給315,000円～ [パ]時給1,580円(介護福祉士)  
※その他有資格者も時給1,480円(詳細はお問合せを)

ALSOKグループの  
介護付有料老人ホームです

内容 介護付有料老人ホームでの介護業務。身体介護  
(排泄・入浴・食事他)、通院介護、巡回、ケア記録  
作成・希望に沿うサービスの検討・実行等

資格 [正] [パ]ヘルパー2級以上・介護福祉士・介護職  
員初任者研修・介護職員基礎研修

時間 ①7:30～16:30 ②8:30～17:30 ③10:30～19:30  
④16:30～翌10:30 ※①～③休憩60分 ※④夜勤  
は休憩2h

給与 夜勤手当1回6,000円、土日手当(4h以上)1回500  
円～1,000円、年末年始手当(4h以上)1回500円  
～1,500円、介護福祉士資格手当10,000円※各  
種手当あり

休日 [正]4週8休シフト制 [パ]シフト制 ※相談可  
待遇 昇給・賞与有、各種社会保険、通勤手当、食事補助



社会使命事業の3つの柱「生きる力を引き出す  
介護と生きる力の介護」「地域高齢者が高  
齢者を支える社会づくり」「ご家族様の介護  
疲れの軽減」この理念を掲げ、地域の方々と  
一体となり介護事業に取り組んでおります。

ホームステーションらいふ中板橋  
Tel.03-6372-1165 担当/高橋  
東京都板橋区弥生町75-10

年齢・経験不問  
直行直帰OK!

首都圏・仙台で  
800人以上  
活躍中

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!

# こだわりの一杯を食す これがウチのめん 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ってから食べれば  
今まで見えなかった魅力を再発見できかも。

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。

胡麻の香りを引き立たせる  
口当たり滑らか担々麺



担々麺 900円

タレは胡麻の香りを引き立たせるため、生胡麻からお店で炒って香り&コクをプラス。芝麻醬をベースに干しエビやザーサイを加えた口当たり滑らかな担々麺。子どもから大人まで誰もが好きな味を目指して腕を振るう街中華。

中華料理 あさかわ飯店  
TEL03-6826-2410  
板橋区南常盤台1-32-6/  
11:30~14:00、17:30~  
21:30/日曜定休・火土はラ  
ンチお休み



ごまが香る濃厚スープ  
たっぷりの肉味噌ともちもち細麺

「アリフト見た」で  
ごま団子  
1個サービス

※中村橋店のみ  
※担々麺注文の方に限り  
2025年5月31日迄

大人気 濃厚担担麺 1,089円

胡麻やピーナッツなどをすり潰して作るクリーミーなスープとたっぷりの肉味噌が魅力。隠し味の黒酢は本場中国で仕入れるそう。ランチタイムはお粥と中華ナムルのバイキング付き。ママ友のランチ会や大人数の宴会にも最適。

唐苑 中村橋店  
TEL03-5848-9226  
練馬区中村北3-23-5 シュウ・カ  
ワグビル4F/11:00~15:00、  
17:00~23:00(LO22:20)/年  
末年始のみ休み



独自ブレンドの担担ベースに  
白湯スープを合わせて濃厚さっぱり



担々麺 1,200円(大盛1,300円)

芝麻醬やかえし等で独自ブレンドした担担ベースに白湯スープを合わせ、トウガラシなど数種のスパイスをブレンド。辛みと酸味を感じる濃厚でいてさっぱりしたスープに、肉みそと穂先メンマ、青菜、ナッツなどを添えた一杯。

中華そば 稲るり  
TEL050-1487-0899  
練馬区大泉町5-15-23/  
11:30~15:30(LO15:00)、  
17:30~21:30(LO21:00)/月  
曜定休・日曜はお昼のみ営業



## 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。

東武東上線 下赤塚駅 徒歩1分

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

詳しくは  
公式HPへ



お会計時切抜持参or撮影画面提示

お会計金額より **200円引き**

※1枚で人数分可 ※テイクアウトご利用可  
※期間中何回でも可 ※他特典との併用不可  
※鰻の成瀬下赤塚駅前店のみ有効

2025年5月15日迄

お会計時切抜持参or撮影画面提示

ビール・日本酒・ソフトドリンク  
全ドリンクどれでも半額!!

※アルコール含む全ドリンク可(一部日本酒を除く) ※1枚  
で人数分可 ※テイクアウトご利用可 ※期間中何回でも可  
※他特典との併用不可 ※鰻の成瀬下赤塚駅前店のみ有効

2025年5月15日迄



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

鰻の成瀬 下赤塚駅前店

TEL 03-6904-3080

板橋区赤塚新町1-24-8

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

東武東上線 上板橋駅徒歩7分、東武練馬駅11分

何をやってもダメだった人も！我慢しない痩せ&リバウンド  
しない身体を目指すダイエット専門サロンVIESO～ヴィエゾ～

相談予約  
はLINEで



ご来店時このアリフト持参で

耳つぼ体験&10kg減を目指す  
ダイエット相談 1,980円

※初めての方に限らせていただきます  
※ご予約をお願いしております

2025年6月12日迄

ご来店時このアリフト持参で

人気痩身コース1回90分  
通常16,500円→9,900円

※初めての方に限らせていただきます  
※ご予約をお願いしております

2025年6月12日迄

食事制限なし、キツイ運動もなし、リバウ  
ンドしにくい人気の耳つぼダイエット！

耳つぼダイエットは、耳のツボを刺激することで、少  
ない食量でも満足感を実感できるように導きます。  
我慢をしなくて良いので幅広い年代の方に人気です。

●ダイエットカウンセリング+耳つぼ体験  
通常5,500円→左のクーポン持参で特価！



上板橋で2022年にOPENしたダ  
イエット専門サロン。オー  
ナー自ら三回の出産後の産後  
太りから毎回10kg痩せた経験  
からそれぞれの悩みに合った  
サポートをしています。耳つ  
ぼダイエットは「食欲が抑え  
られない」「リバウンドを繰り  
返している」「代謝が落ちてい  
ると感じる」「つらい食事制限

はできない」といった方にお  
ススメのダイエット法。幅広  
い年齢層の方々に人気です。  
当店でケア後もしっかりカ  
ウンセリング等のアフターフ  
ォローも行い、リバウンドし  
ない身体づくりを共に目指し  
ていきます。完全個室でゆっ  
たりできる隠れ家的サロン。  
お子様連れもOK！ご予約を。



耳つぼケアとアフターフォローで大幅な減量も可能な場合も  
あります！まずはお気軽にご相談ください。

痩身・ダイエット専門サロン  
VIESO～ヴィエゾ～

TEL 050-7124-7553

板橋区上板橋2-18-9

9:30~18:00

日曜日・祝日定休



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 成人・子ども 約60~68万円 ◇裏側からの装置 上顎・下顎 90万円台	◇成人の部分治療 約10万円~40万円 ※頭金0・金利0・分割払いを承ります。
---	---

よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018

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



東武練馬駅南口より徒歩3分

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

LINEから  
ご予約OK



ご予約時orご来店時「アリフト見た」で

毛髪チェック 無料  
カウンセリング

マイクロスコープを使って頭皮や毛髪の状態を詳しくチェックします。※初回限定  
※ご予約はお電話、LINEにて承ります

2025年5月31日迄

「薬を使わないから安心」との声多数！  
育毛剤や発毛薬は使用しません

当院では頭皮に刺激を与えて血行改善を促し、ヒト幹細胞培養液を使って育毛の活性化を目指します。エステなど美容業界でも使われるヒト幹細胞培養液ですが、当院では効果、品質、安全性にこだわった日本製のものを使用しています。詳しくはHPをご確認ください。



髪が薄くなってきた、頭皮が目立つ、抜け毛が増えたと感じることはありませんか？薄毛や抜け毛は放っておくと進行するため、早めの対処が大切です。まずはお気軽にご相談ください。お悩みが少しでも改善できるよう全力でサポートします。詳細や実例は右下QRコードよりHPをご覧ください。

東武練馬ひだまり整体院

TEL 03-6883-2124

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



JR線 西荻窪駅南口から徒歩3分

ミシンの出張修理・買取り・無料引取り専門店  
どんなメーカーのミシンでも修理します

HPは  
こちら



お問合せ時アリフト見たで

①出張見積もり 無料

お問合せ時にお電話口で「アリフト見た」とお伝えください

2025年5月末迄

お問合せ時アリフト見たで

②ミシンの調整 1,100円

お問合せ時にお電話口で「アリフト見た」とお伝えください

2025年5月末迄



最新の機械から年代物の機械まで、ミシンのプロが修理させていただきますので、どんな状態のミシンでも修理の際は、まずお問い合わせください。部品の保有も数々あるので修理することができます。〈対応機種〉JUKI・ペビーロック・ブラザー・ジャンメ・ハスクバーナなどの各種メーカー、機種を問わず修理いたします。

ミシンの出張修理 フレンドミシン

TEL 0120-22-6934

杉並区西荻南2-19-12/9:00~18:00/日曜・祝日定休  
※お電話にて事前にご要望をお聞きし、修理のお見積りうかがいます。買取り・無料引取りも行っていきます。

フリースクール時代到来 Vol.1

滝野川  
高等学院

学習塾  
浮間ラボ

学び方も、人生設計も、自由な時代です。

滝野川高等学院・浮間ラボは、不登校生の居場所・成長の場であるフリースクール。学校復帰後や進学後、不登校や学校への行き渋り、様々な特性がある生徒向けの学習塾。通信制大学の卒業を目指すための学習支援。3年間で高校卒業資格を取得するためのサポート校を北区浮間に開校しております。現在、フリースクールには49名、学習塾は24名、サポート校18名の91名が学んでいます。本学院の特徴は何といっても、小

学生から大学生まで長い期間にわたって、同じ環境で成長することができることです。気心の知れたスタッフや友人に支えられながら、安心できる環境で新しいことに挑戦できるのは、滝野川高等学院ならではの魅力だと思います。また学費のリーズナブルさも特徴です。フリースクールの中には月々10万円近くかかるところも多いですが、滝野川高等学院では月々3~4万円程度で在籍できます。小中学生には都からの助成金もありますので、経済的にも安心です。



株式会社自由教育・代表取締役/  
滝野川高等学院・浮間ラボ代表 豊田 毅

1985年山口県生まれ。大学院卒業から15年間、一貫して不登校者の支援を行い、これまで500人を超える不登校生を社会に送り出してきた。2019年に滝野川高等学院を設立し、高校野球監督の経験を活かした「野球ライフコース」の開校など、特色ある教育を展開している。

滝野川高等学院 & 学習塾浮間ラボ

見学・相談・体験入学はお気軽に予約ください 03-5916-8900

〒115-0051 東京都北区浮間1丁目1-6 KMP北赤羽駅前ビル3F

フリースクール 10:30~15:30 学習塾(浮間ラボ) 16:30~21:00  
定休日 土日祝日

この地域から通ってくる方が多いです

2025年進路決定情報  
日本大学、東洋大学、帝塚山大学、帝京平成大学、東京福祉大学など 板橋有徳高校、桐ヶ丘高校、明誠高校、飛鳥未来高校、クラーク記念国際高校など



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. 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ぎり、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

02. トマトのチーズサラダ



甘酸っぱいの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.....大さじ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、さいの目ぎりに。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。

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。



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が食事や生活習慣を整える意義に興味を持ち、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、子育て中の食事に携わる手助けや子ども食堂での食育等をしたと考えている。

アギフト持参で  
今なら3ゲーム  
お一人様

# 1,650円

有効期限 2025年5月15日迄 ※1枚につき4名様まで有効  
※貸し靴料金別(1足350円) ※他特典と併用不可

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

**トホーボール**

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



おクルマ探しの専門店 **練馬中古車センター**

## 新車・中古車探します!

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

現在お乗りのクルマの値段が知りたい  
**無料査定**

どんなクルマでもお買い取り & どんなクルマでもお探します

詳しくはこちら!

私をご提案します!  
代表取締役 菅原 令子

株式会社ガレージ菅原  
**練馬中古車センター**

ご来店の際は必ずご予約ください  
TEL.03-3559-2222  
水曜定休 | 受付時間10:00~19:00



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: 桑川公之(くめかわこうじ) 練馬区出身です

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

**障害年金** もらい忘れていませんか?

障害年金とは病気やけがなどで日常生活に支障がある場合に、一定の条件を満たしていればもらうことができる公的な制度です。制度の認知度が低くもらい忘れてい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

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!

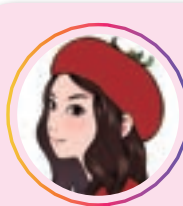
企画・編集 ARIFT編集部



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、型抜きをかえ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  
かわいい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、つい作ってみたい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なところもポイント。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!



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 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]東武東上線大山駅より徒歩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

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

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中で、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 いまゐ 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



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や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



# MONTHLY HOROSCOPE

4.1 > 4.30



astrologer マーガレットまき

恋愛や仕事、家族間などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき姉」の愛称で数多くの女性から支持されている。仙台の占いサロンララガーデン長町 開運館にて活躍中。



## ♈ 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、リラックスを心掛けて。

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開運に繋がります。

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労に注意して。

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、概ね健康ですが頑張りすぎの過労、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。お酒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。健康面は運転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

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

# 創業25年目に突入!!

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

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

**リフォームの心と体**  
**エービーシーホーム 川口店**

# 最大 80% OFF

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

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

ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

**創業25年目に突入!!**  
システムキッチン売上台数  
2010年 2011年 2012年 2013年  
2015年 2016年 2017年 2018年  
2019年 2020年 2021年  
おかげさまで12年間関東No.1  
LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン  
商品別コンテスト **関東No.1**  
住設機器トータル売り上げでも

**リフォームするならば今がチャンスです!!**  
**5% リフォームローンキャンペーン**

大好評につき  
エービーシー  
提携ローンの商材に限り  
お支払い金額20万円~2000万円  
最長120回払いまで  
**2.0%**  
お支払いは便利な分割払い!

**好評展示中**  
川口ショールーム

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

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!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。

**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 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 リシカル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 ルミシス 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、塗装の職人が自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるように、社員一同努めてまいりますので何卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。

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

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

■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**

車でお越しの方は、お店のすぐらに駐車場ございます。 ※他に15台Pあり

**墨田店** 木曜定休日  
東京墨田店

お車でお越しの場合  
墨田区東向島1-35-12  
**0120-916-241**  
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

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

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

15年間で  
8200人  
以上が体験



昔の私

渡邊清子さん(51歳)152cm



詳しくはQRで  
大変身

7ヶ月間で

体重 **18.2kg減**

ウエスト **8cm減**

漢方ダイエットのメリット

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

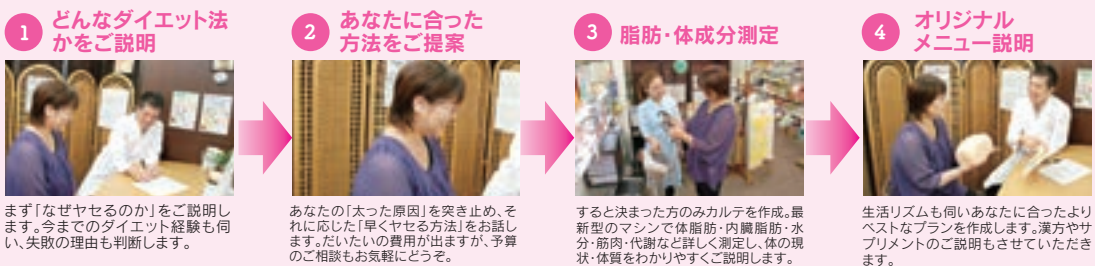
ネット予約

カウンセリング後の  
お客様の声

ダイエット  
情報



カウンセリングの流れ



漢方・自然薬 ダイエット専門店

ヒルマ薬局 ☎0120-642-600

完全  
予約制

豊島区池袋本町1-46-5

【営業時間】月曜日~土曜日9:00~20:00 【定休】日曜・祝日

痩せたい方は今すぐご予約のお電話を!



ヒルマ薬局 店長 比留間 健太郎

ドンキホーテ 練馬店

東武東上線「東武練馬駅」徒歩10分

行楽・アウトドアの準備品

majicaアプリで

マジ価格!

majicaアプリはインストールした?

24歳以下なら!!

ほぼ全品 **5%オフ**

割引上限  
1,000円  
まで  
**U24  
マジ割**

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

アプリ会員だけのマジ価格でお買い物♪

デジタルクーポン配信、ポイントも貯められる

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



Apple Store



Google Play



※「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す。クーポンはmajicaアプリ内でご確認いただけます。 ※5%OFFクーポンは、お一人様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・その他指定商品) ※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 練馬店

Tel.0570-019-411

[営]9:00~翌3:00 [休]なし  
東京都練馬区錦2-19-1

ドン・キホーテ練馬店 検索



アリフト読者特典

※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

練馬店 2025/5/15迄  
1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で  
**300円引き**

練馬店 2025/5/15迄  
1回のお買い上げ金額税込3,000円以上で  
**300円引き**

練馬店 2025/5/15迄  
1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で  
**500円引き**

練馬店 2025/5/15迄  
1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で  
**500円引き**