

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
5 5/16

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
TEL045-514-1416



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、入居者様、利用者様
の健康をチームで支えています。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働きませんか?

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
スタッフ採用ページはこちらから→



地元愛あふれる品揃え ローカルスーパーに いざ潜入!

イベントニュース&ニューオープン

読者プレゼント5月号

アキダイ 関町本店
秋葉弘道さん
練馬区関町北

外壁塗装・屋根塗装の専門店

あなたのお家は大丈夫?

梅雨の雨漏り対策は
『住まいるペイントへ』

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。

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! 一般発売中!
3,850円(税込)

住まリフォ
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 ヨイヨ
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
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!



『価値あるもの』一筋。新鮮・激安! 口コミで広がる地域の台所

生鮮市場アキダイ



1992年、八百屋として創業したアキダイは、おいしくて安い価値があるものをモットーに、地域住民の食卓を彩る有名スーパー。店頭にはここに来れば旬がわかると言われるほど様々な野菜や果物が並び、その徹底したお値打ち価格と品質へのこだわりが地元住民に愛されています。新聞広告などの販促には頼らないスタイルで、毎日お店で売っている商品そのものを宣伝として固定客を獲得してきたんだそう。そうして口コミで広まった毎週日曜日の特売日には開店前から200人の大行列ができることも。普段使いの食材だけでなく、ブランド豚や新鮮なお寿司など、豊富な品揃えも大きな魅力。社長自ら毎日市場へ足を運び、その目と舌で確めた商品を仕入れています。

いざ! 潜入レポート

年間350本もTV出演する多忙な社長にお話を伺いました。取材が途切れない状況でも、常に明るく穏やかな笑顔でお客様に丁寧な声かけをする姿に感銘。社長おすすめフルーツミトмотをお土産にしたところ、編集部でも大絶賛でした。



社長おすすめ商品3選!

まさにフルーツのような甘さ! つやつやの見た目と歯ごたえも◎

フルーツミトマト 奏 378円



今が旬! 社長も認めた濃厚でジューシーなカリフォルニアの味
カリフォルニア産
プレミアムネーブル 538円



京都の伝統野菜。農家と直契約をすることで通年で販売が可能に
九条ねぎ 171円



地元愛あふれる品揃え

ローカルスーパーに いざ潜入!

企画・編集
ARIFT編集部

※商品価格は
取材時のものです。

地元の食卓を支えるローカルスーパーには、その地域ならではの魅力がいっぱい。お店の歴史やこだわり、売れ筋商品、人気のお惣菜、さらに地域とのかかわりなどを探りました。

気になる商品を食べポ!

ネタはどれも新鮮で、絶妙なバランスで盛られた海鮮の旨味が口いっぱいに広がります。とびっこのプチプチも良いアクセントで、ボリュームたっぷり。



アキダイのお寿司は、このためだけにネタを用意しているため新鮮さが格別! 彩り豊かな海の幸をぎゅっと凝縮した、見た目も豪華で贅沢な海鮮ちらし丼。

海鮮ちらし丼 646円

アキダイ名物・漬物歴40数年のベテラン社員しょうちゃんが漬ける自家製ぬか漬。素材と製法にこだわり、ご飯が進むちょうど良い漬かり具合です。



アキダイ手作りしょうちゃん漬(ぬか漬)
大根、カブ、きゅうり 各162円



【撮影協力】生鮮市場アキダイ 関町本店
練馬区関町北1-15-11
平日10:00~19:30、日曜9:00~18:30
03-5991-3267
社長 秋葉弘道さん

店長おすすめ商品



よしや惣菜人気No.1!
特製醤油ダレが決め手。鶏もも肉の旨みが際立つ、リピーター続出の唐揚げ。おかずにもおつまみにもなる一品。

自家製 しょうゆ香る鶏もも唐揚げ
100gあたり249円



年間7万個売れるヒット商品。サクツとした衣と肉汁がたまらないメンチカツ。しっかりと味付けで、冷めても美味しく食べられます。

自家製 サクツ旨ジューシーメンチカツ
1個173円

地酒、PB商品も充実。80年の歴史をほこる老舗スーパー

よしや



今年で80周年を迎える「よしや」は、地元住民が三代通う老舗スーパー。健康によい自然のおいしさと豊かさをもっと、安全・安心な商品を自らの目で選ぶほか、牛乳やケーキなど人気のプライベートブランド商品も手がけています。日常生活に必要な商品がひと通りあるのはもちろん、定期的に開催する産地フェアでは、関東では入手しづらい珍しい食材も販売。また酒類は日本各地の地酒や直輸入のワインなど、蔵元と直接交渉して仕入れた充実のラインナップで、お酒に詳しい通のお客にも注目されているそう。近隣小学校の課外活動の受け入れや、父の日や母の日の似顔絵コンテストに毎回150枚以上の応募があるなど、地域住民の生活に溶け込み愛されているお店です。

気になる商品を食べポ!

一口食べると、醤油の深い味わいと鶏肉の旨みがじゅわ〜! 揚げたての衣の香ばしさはもちろん、冷めてもお肉に味がしっかり染みて後引く美味しさでした。



限定販売! スタッフが仕込から搾りまで秋田県の酒蔵と共同開発しました。

大納川×よしや
雅櫻 純米吟醸
生貯原酒 720ml 1,848円



オリジナルスイーツブランド。甘さ控えめでしっとりお酒入りの大人味。

東京みやび堂 オリジナルケーキ
ブランデー、ラムレーズン、オレンジ、紅茶 各389円



コクと風味のバランスが良く、さっぱりした喉ごしが特長。
よしや牛乳 291円



【撮影協力】
よしや 中板橋本店／板橋区中板橋16-10
9:30~22:00／03-3962-0448
店長 小泉康和さん、スタッフ 酒井さん



うまく
噛めない

腫れや痛みが
続いている

ぐらぐら
歯が揺れる

その症状、インプラントの不具合が原因かも?!

「インプラント治療をしたばかりだから… 時間が経てば治るよね。」と放置していませんか？その症状を放っておくと、症状が悪化して、せっかくのインプラントや歯を失うリスクも。「…それでも、治療した歯医者には言いづらい」と誰にも相談できずにいませんか？そんな方こそ、当院へお越しください。インプラントも入れ歯もどちらにも精通した先生がお話を伺います。

安心と信頼！確かな治療実績の詳細は、それぞれのQRを読み込みの上、ご覧ください

インプラント



インプラント治療はこちら



入れ歯



入れ歯治療の事例、費用などの詳細はこちら



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

石橋院長は日本口腔インプラント学会認定医であり、インプラントや入れ歯の匠。
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。



● 三菱UFJ銀行
● 3F 当院
1F マツモトキヨシ
ゆめりあホール ● 北口
+++++ 大泉学園駅 +++++

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

治療の不安、治療法のセカンドオピニオンなどの
ご相談もお気軽にどうぞ。

TEL.03-5935-8484

まずは、30分無料カウンセリングへお越しください



院長 石橋 卓大

略歴

1996年	日本歯科大学新潟歯学部卒業	・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
2000年	厚生労働省認定歯科医師臨床研修指導医	・財団法人歯科医療研修振興財団
2010年	スウェーデン王立ウメオ大学にて研修	(厚生労働省補助事業プログラム責任者認定)
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	・東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属
2013年	東北大学歯学部博士課程 卒業(歯学博士号取得)	・日本口腔インプラント学会

古河林業の家

総額

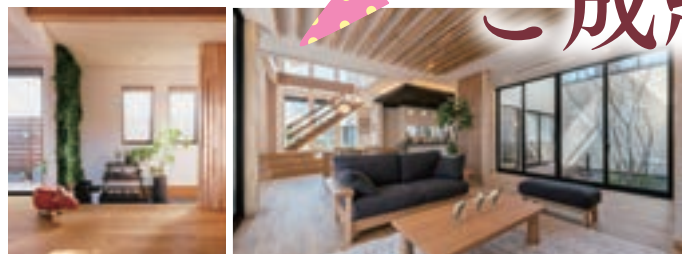
1.5億円を還元!

当選確率
2倍!

展示場へのご来場で
抽選券を追加で

1枚進呈!

ご成約キャンペーン



森の恵みを、一邸に。

古河林業 150周年感謝祭 開催中



締切
間近!
お早めに!

1等 抽選で 限定1棟 **1,000万円** お値引き

2等 抽選で 90棟 **150万円** お値引き

特別賞 20棟

片手で持てるくらい軽くて頑丈
天然杉素材の「くりこまの椅子」
1セット2脚プレゼント
※ご成約された方に限ります。

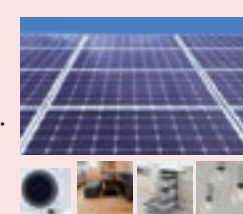


受付期間 2025年6月30日まで 抽選&発表日 2025年7月4日(金)

早期ご契約特典もございます ※1等との併用は不可

5月末まで 太陽光パネル 3kW分プレゼント! 選べる設備 自然素材 インテリア etc...

6月末まで 太陽光パネル 3kW分プレゼント!



WEB
予約は
こちら

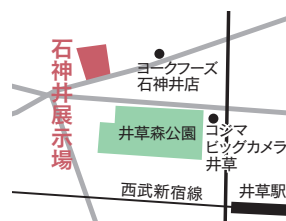
ご来場予約はこちらから!!

☎0120-93-5508

古河林業の家 石神井展示場

〒177-0042 東京都練馬区下石神井1-8-4 石神井住宅公園No.10
営業時間/10:00~18:00

古河林業の住宅は、「東京ゼロエミ住宅助成金制度(東京都限定)」 「GX志向型住宅支援制度」の各助成金に対応しています

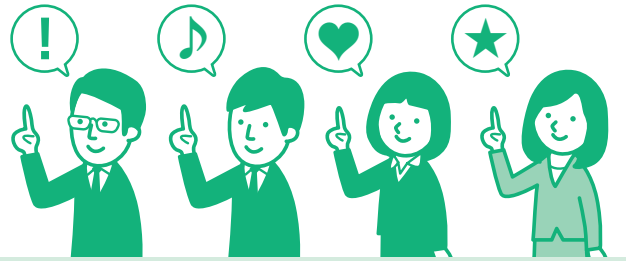


今の働き方、自分に合ってる？
ライフスタイルに合った仕事を見つけよう！

求人特集

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

1つでも
当てはまったら
CHECK!



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

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

就業場所における
受動喫煙防止のための
取組について



禁煙

一部喫煙

喫煙可

やりがいある仕事をこの先も。キャリアチェンジや兼業也大歓迎です！

「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

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

充実した
研修体制
指導経験
資格不要

開設時の
教室備品・
PR費用を
援助

10年間
会場費を
援助

スタッフ
育成費を
援助
※条件あり

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

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

WEB説明会

中野区・杉並区・練馬区・西東京市・
武蔵野市対象

5月23日(金) 13:00~14:30
5月27日(火) 10:00~11:30
5月29日(木) 10:00~11:30
6月3日(火) 13:00~14:30
6月5日(木) 10:00~11:30
6月10日(火) 10:00~11:30

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！
※3日前までにご予約ください。

対面説明会

公文式 吉祥寺駅前教室

5/22(木) 10:00~11:30

6/12(木) 10:00~11:30

練馬区立区民産業プラザ

Coconeri 3階研修室

6/20(金) 10:00~11:30

詳細は右の
QRコードで
ご覧ください



お問い合わせはフリーダイヤル

やってみよう よいしごと

0120-834-414

受付時間:9:30~17:30(土日祝除く)

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

週2日~OK!

デイサービス 送迎ドライバー大募集

未経験者
大歓迎!

女性も
活躍中!

中抜けは
自由時間♪

長距離運転
なし

力仕事はありません!

現役・送迎ドライバーSさんに聞いてみました!



Q お仕事の魅力とやりがいを教えてください

A 1日4時間だけの勤務なので、自分のペースで無理なく働けるのが魅力です。利用者の方から毎日「ありがとう」と声をかけてくれることに、大きなやりがいを感じています。定年後も、楽しく働ながら充実した時間を過ごしています。



送迎ドライバーSさん

【パート】 デイサービスの送迎ドライバー

ご利用者様のご自宅と施設間を安全に送迎するお仕事です。
決まったルートでの近距離運転が中心です。

【資格】 普通自動車運転免許

【給与】 時給1,297円~(処遇改善手当・新介護職員等処遇改善手当)

【待遇】 交通費支給(月15,000円まで)、有給休暇、社会保険完備、
バイク・自転車通勤可、制服貸与、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤務時間】 8:00~10:00、15:45~17:45 ※実働4時間 ※勤務地により異なります。

募集
要項

ここが
ポイント

知っている
道だと安心!

好きな勤務地が選べます!

田柄デイサービス
センター
住所:練馬区田柄 4-12-10

練馬区立錦
デイサービスセンター
住所:練馬区錦 2-6-14

練馬区立練馬
デイサービスセンター
住所:練馬区練馬 2-24-3

練馬区立高松
デイサービスセンター
住所:練馬区高松 6-3-24

社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
練馬区立高松デイサービスセンター/練馬区高松6-3-24

お問い合わせ時、「ARIFTを見た」とお伝えください

TEL 03-3995-5107



2024年12月
リニューアル
オープン

グループホーム 花物語ねりま北・花物語ねりま北新館(近隣)

最寄り駅 | 東武東上線/東武練馬駅

南口より徒歩8分

介護スタッフ 同時募集!

※面接は希望施設で行います

介護スタッフ ☑ 土日祝:時給+30円 ☑ 年2回季節手当有

①日勤 ☑ 時給1,163円~1,233円 ★週2日~OK

②夜勤 ☑ 1勤務23,445円~24,495円

※一律夜勤手当(6,000円/回)含 ★週1回~OK
夜勤未経験の方は日勤でのトレーニング有(※トレーニング時は日勤時給)

③エリア正社員 ☑ 月給226,000円~248,000円

※一律夜勤手当(24,000円/月4回)含 ※超過別途支給(6,000円/回)

※1日実働8h、週5日(シフト制)、月9日休(夜勤月4回必須)

【時間】日勤8:00~17:00、9:30~18:30【夜勤】17:00~翌10:00【資格】初任者研修以上の方

【契】介護経験半年以上必須 ※無資格可、入社後認知症介護基礎研修を受講して頂きます。

(株)日本アメニティライフ協会 **TEL 045-530-5211** (採用担当)

電話受付:平日・土日9:00~18:00 土日休日のWEB応募は翌営業日より順次ご対応します。

給与 資格による①②一律処遇改善
手当含

待遇 交通費規定内支給(上限月5万
円迄)、有給休暇、資格取得支
援制度(規定有)、社会保険完
備、各種研修制度、親族入居割
引制度、自転車・バイク通勤可
(ねりま北新館のみ)、東京都居
住支援特別手当(1~2万円)

応募 まずはお気軽にお電話ください!
※面接場所は勤務希望の施設で行い
ます。※詳細は面談にて

花物語ねりま北
(定員18名/2ユニット)
練馬区北町3-3-24

花物語ねりま北新館
(定員27名/3ユニット)
練馬区北町3-7-1



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
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。

≫池袋駅より徒歩5分

**相続税専門で18年以上！
相続税申告や生前対策はお任せください**

HPは
こちら



土地の評価を得意としています。
地主の方の相続税申告や生前の
節税対策を専門にして18年が経
ちます。5年10カ月以内に納め
た相続税の還付請求も数十件の
実績があり！まずご相談を。

佐藤和基税理士事務所

TEL **03-6914-2640**

豊島区池袋2-51-15第3ハルタビル502
号室／10:00～20:00（土日祝日は10:00
～12:00）

≫池袋駅西口徒歩1分

**月々2万円～！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「透明インスパイラブラケット矯正」も、
当院なら完成までたったの60万円台で終了します。頭
金と金利が0円で月々2万円～の分割払い可。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
で安心の低価格を実現しました。
※院長が無類の猫&山好きです
が、診察室に猫は不在です。



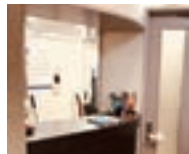
自由診療/矯正総費用(例)
◇表側からの装置
成人・子ども 約60～68万円
◇裏側からの装置
上顎・下顎 90万円台

◇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・祝休診
(公社)日本矯正歯科学会 認定医 ※マウスピース矯
正を希望される方はご相談ください ※相談無料



≫練馬駅西口より徒歩30秒(大江戸線A2出口も可)

**その不調…我慢しないで！凄腕施術を【1,000円】で体験！
技術が違う！“本気で改善したい方”のための均整院**

ご来店時アリフト見たで

お試し体験 1,000円

※初回限定料金 【施術の流れ/30分～35分】
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施術後の体の状態と変化を説明

2025年6月11日迄

多岐メディアで紹介された実力派人気院

世界で活躍するトップアスリートも通うヒロ均整院。
雑誌「CLASSY」「ひよこクラブ」「Hanako」などにも
掲載され、注目を集めています。さらに、「交通事故
凄腕100」において全国45,000院の中から認定される
など、圧倒的な技術力で、身体の不調を根本から改善
へと導きます。まずはお試し体験へお越しください。

身体の歪みが“ぽっちゃり体型”の原因に。
歪み改善で美ボディづくりにも期待大！

当院では、身体の歪みを丁寧に究め、根本原因にア
プローチしながら施術をしていき、歪みが整ったところ
で、ウエストを細くする施術を行います。施術後は、
「後ろ姿がスッキリした」という声もいただいております。
※個人差があります。



練馬区をはじめ、遠方からも
多くの方が訪れる実力派の
施術院。長年肩こりや腰痛、
日々の身体の不調にお悩みの
あなたへ。当院の院長は、整
骨院・カイロプラクティック・
整体・均整院など様々な技術
を学び、最適な手技を取り入
れ、お客様の症状に合わせた
オリジナル施術をご提供して

います。これにより、痛みの
少ない丁寧で心地よい施術を
実現し、多くの方から高い評
価をいただいております。技
術に自信を持ち、あなたのお
悩みに真摯に向き合いますの
で、一人で悩まずご相談くだ
さい。落ち着いた空間でリラ
ックスしながら身体の不調を
一緒に改善していきましょう。



急な痛みにも丁寧に対応！施術の前後で症状を確認し、わか
りやすくご説明いたしますので、安心してご相談ください。

ヒロ均整院

TEL **03-3991-9370**

練馬区豊玉北5-32-11 中村ビル2F
9:20～12:40、15:00～19:30
※土曜の午後は～17:00
木曜・日曜・祝祭日定休

≫西武池袋線 練馬高野台駅から徒歩5分

**24年度英検1級1名、準1級6名、2級(小2)5名、準2級(小4・
小2)12名 合格！英検, TOEIC, G-TECの合格なら当校へ**

公式HP
はこちら



ご入会時アリフト見たで

入会金 無料

ガウディア国語・算数体験会実施中！
卒業生は中学受験塾の上位クラスに続々入会。

2025年6月12日迄

ガウディア(国語・算数)×STAR国内留学

初めてひらがなを学ぶお子さまには、書写の指導に力
を入れています。少人数制で、一人ひとりに寄り添い、
「褒めて伸ばす」指導を心がけています。隣の教室で
は2～3名の外国人講師による英語指導も行い、自然と
国際感覚が身につきます。ガウディアで学んだお子さ
まの多くは、中学受験塾の上位クラスへ進んでいます。



9年連続英検奨励賞受賞(受検者数が多く成績が優れている
団体を表彰し栄誉を称える賞)本校では今年度も5月・10月・
1月に英検を実施いたします！大学
講師・NY州元高校教師・英検面接官
在籍。幼稚園児から社会人まで23年
の英検で182名が合格！うち準1級6名。
[写真]A.Sさん 小学3年生 3級合格



スターインターナショナルプリスクール&英会話

TEL **03-3904-6058**

練馬区高野台1-14-8/ハイムミルフィーユ103
9:00～21:00／不定休
STARでプチ留学体験をしてみませんか？詳しくはQRへ



さんふらわあのフェリー旅

子供連れ、友達同士で、北海道を満喫！

首都圏 ↔ 北海道

ペット
同伴OK

マイカー
乗船OK!

さんふらわあ WEB 初夏割

6/1日～7/23日 出港便

詳しくは
WEBへ

商船三井さんふらわあ

ご予約・お問合せ受付番号
029-267-4133

受付時間9:00～17:00 土曜日は12:00まで
日曜日・祝日・12/31～1/4・5/1は休業

旅客運賃 **15%割引**

乗用車運賃 **10%割引**

※B・C期間に限りです。

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≫ **6.8 sun**

**企画展「武蔵野鉄道開通110周年
—西武池袋線と沿線のあゆみ—**



武蔵野鉄道(現西武池袋
線)が1915年に開通して
から今年で110年。沿線
案内図などの資料から、
歴史や発展について紹
介。昭和始めの沿線案内
図や時刻表も見どころ。



[時]9:00～18:00／月曜休館 ※5/5(月)は開館・5/7(水)は休館
[会]練馬区立石神井公園ふるさと文化館2階企画展示室(練馬
区石神井町5-12-16) [交]西武池袋線石神井公園駅より徒歩
15分、西武新宿線井草駅より徒歩25分ほか [料]無料
[問]石神井公園ふるさと文化館 03-3996-4060

3/27 OPEN

コーヒーとシフォンケーキの店



ワンオペの店。ふわふわシ
フォンケーキ、甘さ控えめの
あんこやシロップまで、メ
ニューのほぼ全てが手作り
というこだわり。一杯ずつ
ハンドドリップで淹れるコー
ヒーと共に、ゆったりとした
時間が流れる空間。



カフェ葉森の

https://www.instagram.com/cafe_hamorino/

練馬区東大泉2-7-27 増岡ビル1F／
西武池袋線大泉学園駅より徒歩11分
／11:00～19:00(LO18:40)／月火
休み・不定休あり



数量限定

シラス好き必見!

インパクト大!!

インスタ映え
間違いなし!!!

VANSAN名物! 乗せ放題パスタ♪

釜揚げシラスの
ペペロンチーノ

1,690円 (税込1,859円)

もちもち生パスタの食感と口の中で
広がる磯の香りとシラスの旨味、
爽やかな味わいをご堪能ください生ハム乗せ放題の
「生ハムの
クリームパスタ」も
大人気!ふつから釜揚げしらすを好きになだけ乗せ放題!
「ストップ!」と言うまで止めません!!

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。

石神井公園店限定

平日・イトイン限定

他のどこにも載っていないアリフト読者限定特典

持切
参抜
でお会計金額より
10%引き※お会計金額2,000円以上でご利用可 ※パーティープランの場合、
ベッパ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
※1枚で1組様のみご利用可 ※有効期限2025年6月9日迄

平日・WEB予約限定

上記特典との併用可!

HOT PEPPERからのご予約で

お好きなピッツァ
1枚プレゼント!ご予約は
こちらの
QRへ
アクセス!★ご予約確認画面の「お店へのご要望」に「アリフト」とご入力ください。
★ピッツァはご来店時に、全ての種類からお選びいただけます。

※他クーポンとの併用不可 ※有効期限2025年6月9日迄

石神井公園駅より徒歩3分

Italian Kitchen VANSAN
石神井公園店

TEL 03-6915-9789 11:00~23:00(LO22:00)

練馬区石神井町3丁目20-19 グラン・シャリオ石神井



Follow me!

インスタで
最新情報
発信中!

RENAISSANCE

\この春から始めよう! /

その他のスクールも好評開講中! 詳しくはWEBから→



ルネサンスのスクールで新たなチャレンジ!

スイミングスクール

- ✓ 段階的カリキュラムだから「できた!」が増える。
- ✓ 自主性や協調性の成長もサポートします。
- ✓ 安全に配慮し、泳力に合わせた指導。

\楽しい。好き。だから続けられる。うまくなる! /

ジュニアコース

年齢に応じて、水慣れから
4泳法を正しく習得!

親子ベビーコース

保護者様と一っしょに生後
6ヶ月から始める習い事!

スクールイン体験

実際のクラスを体験するチャンス!

3才~15才 | 体験料 1,100円 (税込)

親子ベビー体験

お子様と水の中でスキンシップを!

6ヶ月~4才未満 | 体験料 1,100円 (税込)

スマートスイミングレッスン

自分の泳ぎをその場で確認、さらにレッスンの様子を動画
配信。「IT」×「コーチ」の力でお子様を上達へ導きます!

お手本動画を配信!



その場で泳ぎをチェック!



上達をスマホで確認!

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!

体験料一律 各1,100円 (税込)

「アリフト見た」で体験料 無料

エイベックス・ダンスマスター

石神井公園
富士見台
光が丘

チアリーディングスクール

富士見台



KIDS FIT (キッズ フィット)

石神井公園
光が丘

キッズビート体操

富士見台



書道教室

石神井公園



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
月曜~木曜 10:00~23:00 土曜 10:00~22:00
日・祝日 10:00~19:00 休館日/金曜 ※ジュニアスクールのみ営業

西武池袋線「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

東京都練馬区貴井3-12-33
月曜~木曜 10:00~23:00 土曜 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00 休館日/金曜

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
火曜~金曜 10:00~22:00 土曜 9:00~22:00
日・祝日 9:00~19:00 休館日/月曜 ※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6月末日まで

練馬区にお住まいの方必見!

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

活用しないと損をする!
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あたりの補助が受けられます。

ニ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で、24時間質問や
ご相談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。

ご相談・現地調査は無料!

お見積りだけでもQUOカードプレゼント

アリフト
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6月末日まで

01

お見積り特典
QUOカード5,000円分
プレゼント

02

標準工事費
40万円のところ

工事費0円

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)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
電気工事業許可 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

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 〒224-0053 神奈川県横浜市都筑区池辺町4332-6

《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 TEL.03-5910-0189

【有効期間】満3日の2ヶ月前から車検が受けられます!

車検のご予約はお電話かHPから

日本最大級*の車検ネットワーク
オートバックス車検!当店はオートバックス
アワード受賞店です

※自社調査:カー用品専門店における指定工場および認証工場の合計544拠点(2022年3月現在)

車検基本費用
合計ワゴンR・ムーヴ・ライフ・ミラ等
軽自動車の場合

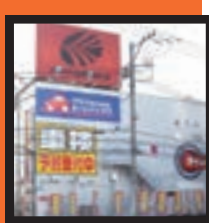
48,900円~

法定費用
・重量税 6,600円
・自賠責保険 17,540円
・法定手数料 1,600円作業費用
・車検基本工賃 税込13,260円
・検査機器使用料・検査代行
手数料等 税込9,900円愛車のキレイが
ここですべて揃います!Keeper
PRO SHOP
カーコーティング技術認定店圧倒的な
輝きと美しさ 洗車とコーティングのプロショップ1番人気
イチオシ CRYSTAL KeePer.
クリスタルキーパー透き通るガラス被膜で1年に1回、
新車に戻る新しいカラーライフのカタチ。

割引特典使えます! 詳しくはお問い合わせください!

公式WEB
予約サイトオートバックス練馬店
TEL.03-5910-0189練馬区高松6-35-1
10:00~19:30
店休日はHPをご覧くださいHPは
こちら

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



他のどこにも載っていないアリフト読者限定クーポン!

車検基本料金から
2,000円割引※他クーポンと併用不可
ご予約時「アリフト見た」とお伝えください。
2025年6月12日まで有効カーコーティング
10%OFF※他クーポンと併用不可
ご予約時「アリフト見た」とお伝えください。
2025年6月12日まで有効

🎁 読者プレゼント Special Readers Present

100名様

サーティワンアイスクリーム

1,000円分デジタルチケット


<https://www.31ice.co.jp/>

定番から期間限定まで、好きなフレーバーを購入できます。
当選者にはメールにてお知らせ。お近くの店舗でご利用ください。

1セット×10名様

宮城のブランドイチゴ ミガキイチゴを使用
甘いいちごの風味を生かした
いちごスイーツをセットで



提供/ミガキファーム
<https://ichigo-world.jp/>

4月に新発売したイチゴバターサンド(4個入)、
イチゴグミ(1袋)、羊羹3種(いちご、いちごミルク、
いちごチョコ)をセットで。

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/qkFXq>

応募締切

2025年6月13日(金)迄

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
ARIFT5月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

暖かくお出掛けが楽しい季節になりました。みなさんの
「地元」には魅力が詰まっています。ぜひARIFT片手に街
を見渡してみてください♪(埼玉南エリア担当:折橋)

ぽかぽか陽気に誘われて、街を歩いてみませんか?
ARIFTを通して、みなさんが元気になる地域情報をお
届けします!(埼玉南部エリア担当:谷井)

お出掛けが楽しい季節ですね。緑を感じながら近所
のお店を巡ってみませんか?今月もワクワクするような地
域情報をお届けします!(浦和・川口エリア担当:三澤)

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 045-514-1416

●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。

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る人が非常に多いです。
原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が
対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承りま
す。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

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

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

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

豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階
(池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)

面談は
平日夜
土日可

初回
相談無料

着手金
0円

代行費用
後払い



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



レクリエーションも
充実しております

介護のことで悩んでいませんか?

見学会・介護相談会

離れて暮らすご家族も、一緒にお気軽にご参加ください。
相談員、機能訓練指導員、ケアマネジャー、看護スタッフなどがご相談に応じます。

5/23(金)~5/25(日) 各日10:00~17:00

※事前にご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 🔍 検索

施設の詳細はこちらから▶



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

入居施設をお探しの方、親御さんが独り暮らしで心配な方、
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
緑が生い茂る自然豊かな並木道です。

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

【体験ご利用プラン】もございます。
ご相談ください。



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/>



スーモカウンターで

ワクワクを

実現しよう!



はじめての家づくり 間取りのIDEA

家づくりの醍醐味と言えば、間取りを考えること。考えはじめるとワクワクが止まらないはず。でもいざ建てるとなると何から始めればいいか…。そんなときはスーモカウンターを利用して、要望の整理から自分たちのイメージを実現できる建築会社の紹介までサポートしてもらおう。

まずどんな家にしたいか家族と希望を出し合ってみて!

構成・文:木村寿賀子 イラスト:木村吉見 間取図:長岡伸行
写真:amanaimages ※掲載写真はイメージです

PLAN LDK

家族だんらんの中心となるLDK。最近のレイアウトで多いのが右の3つのタイプ。キッチンとのつながりを工夫すると変化のある空間をつくることができる。家族みんなで要望を出し合い、自分たちに合うスタイルを探そう。

空間の
区切り方
によって、
それぞれ
メリットが
変わるよ



© caiaimage

家づくりの基礎知識、役に立つ情報が満載

スーモカウンターなら、まるっと解決できます。

思い立ったらすぐ行ける参加費無料の講座・個別相談会

開催日 **5/15 木** → **6/1 日**

各日(90分)

- ① 10:30
- ② 13:30
- ③ 15:30

講座・相談は各回1組で開催しています

※当日予約OK、予約優先。左記以外の日時でも受付可能
※店舗でモニター相談店は事前予約制

何から始めればいいか
分からないなら…

はじめての 注文住宅講座

初心者向けに、家づくりのダンドリやお金のことなど、基礎知識を網羅的にわかりやすく解説します。

必要な金の
目安を知りたいなら…

注文住宅価格 まるわかり講座

建物価格の相場から、見落としがちな費用まで、気になるポイントをわかりやすく学べます。

建築会社の特徴を
見極めたいなら…

ハウスメーカー・ 工務店 選び方講座

建築会社の特徴やアフターサービス・契約時期などの見落としがちな比較ポイントを徹底解説。会社選びのコツを学べます。

個別に相談して疑問を
解消したいなら…

個別相談会

第三者的立場のアドバイザーが、家づくりに関する悩みや疑問をじっくりお伺いいたします。

お近くのスーモカウンター | 全国**259**店舗※ 利用組数**47**万組以上※ ※カウンター数/2025年3月末時点、利用組数/2024年3月末時点での集計結果

店舗で
モニター
相談

吉祥寺マルイ店

武蔵野市吉祥寺南町1-7-1
吉祥寺マルイ 3階

無人ブースで
オンライン相談が
できる! ※事前予約制。



池袋東口店

豊島区東池袋1-11-1 オーク東池袋ビル 7階

Esola池袋店

豊島区西池袋1-12-1 Esola池袋 6階

※各店舗とも臨時休業する場合があります。営業時間・定休日、アクセスなどは、電話やWEBで確認を

予 約
問 合 せ

TEL 0120-300-829

9:00 ~ 21:00 / 無休 ※フリーコール

suumo スーモカウンター
注文住宅



創業25年目に突入!!

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

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

リフォームの専門店 エービーシーホーム 川口店

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
リンナイ 給湯専用 便器セット 33,100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	

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 配島敏雄

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



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 できる	工事が できる	工事が できる
----	----	---------------------------	------------	------------	------------

工費が
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さんがいます。
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~

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~

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~**

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



電話受付時間 9:00~19:00 水曜定休日

ホームページ公開! www.abc-home.co.jp

川口 エービーシーホーム 検索

ブログもやっています
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



墨田店ショールーム 墨田区東向島1-35-12

0120-916-241 03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

お車で越しの場合
お店の近くに
駐車場がございます。

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

BIJIRIS
ビジリス



—— アリフト読者限定クーポンで1,000円引き! ——

医師もすすめる“ホルミシス”とは？

ホルミシスとは、医師も注目する低量放射線を使用した施術の
ことです。わずかな放射線が体内の活性酸素を強力に抑制し、
ビタミンCやEをはるかに超える抗酸化作用を発揮。がん、
心臓病、脳卒中などの生活習慣病や老化の原因とされる
活性酸素を除去し、健康増進に寄与するとされています。
医学博士 武井こうじ



Hormesis Wellness Salon
HWS
OIZUMI

自然の力で改善!

**美容・健康
若返りに貢献**

心身バランスを整える
癒しのひととき。今話題の
「ホルミシスルーム」



ご予約は
こちら



サロン情報は
こちら



施術の詳細は
Instagramで配信中!



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)



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
人もゆとり朝まで眠れる様になりました。肌
が出てきたようです。
(50代女性)



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

お客様の声をご紹介します

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。

素の増加、エイジングケアなどの効果が

化、血行促進、活性酸素を除去する酵

な痛み軽減、体温アップ、細胞の活性

方法です。疲労回復、足腰やさまざまな

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

リラクゼーション空間

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩み

の方へ。「ホルミシスルーム」で改善できます。

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

駐車場
完備!



アリフト読者 限定クーポン

ご予約時「アリフトを見た」とお伝えください

全
メニュー

1,000円OFF

有効期限 2025年6月12日まで



L'Aubel

介護付有料老人ホーム
ローベル中野鷺ノ宮

認知症の方

介護認定を
受けた方

**Q 入居する際に
年齢制限はありますか？**

A 原則として満65歳以上の方となり
ます。在宅での生活が難しい状
況、退院後自宅に帰られるのが難
しい状況、将来に不安があるなど
入居するタイミングは様々です。
詳しくはお問合せください。

**Q 認知症でも
入居可能でしょうか。**

A 認知症や徘徊の症状のある方も
ご入居可能です。安心して過ご
したいだけのご要望を伺いな
がら、お客様の状態に合わせた
サービスを提供しております。

**Q 食事制限があるのですが
対応可能ですか？**

A 常食、きざみ食などお身体の状態
に応じて対応させていただきます。

**Q 看とりを希望しますが、
対応可能ですか？**

A 可能です。入居者様ご本人やご
家族様の希望に応じて、ホーム
協力医療機関も含め話し合いの
場を設けさせていただきます。

機能訓練



機能訓練指導員が在籍しており、楽しく動ける機能訓練を実施しております。

即入居
可能

24H
看護職員常駐

24H
介護士常駐

言語
聴覚士

手厚い
介護

終身
利用可

看取り
対応可

介護ベッド
付き

アクティビティ
毎日開催

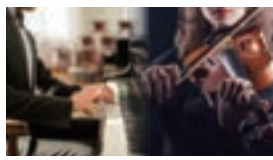
外出
自由

交通
便利

100万人
クラシックライブ

5/24(土)開催

14:00~



クラシック音楽に明るい方だけでなく、馴染
みのない方にも楽しんでいただけるライブで
す。是非ご堪能ください。



アクセス

西武池袋線
「中村橋」駅から徒歩8分

西武池袋線
「富士見台」駅から徒歩9分

所在地
東京都中野区
上鷺宮3-3-24

資料請求受付中! 下記フリーダイヤルまたはWebサイトからお申し込みください。

0120-652-165

フリーダイヤル(通話無料)/8:30~17:30(平日)



詳しくはコチラ

見学会・入居相談会・介護相談会

介護のことで悩んでいませんか? お気軽にご相談ください!

開催
期間

5/19(月)~24(土)

事前予約制

各日 10:00~17:00