

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

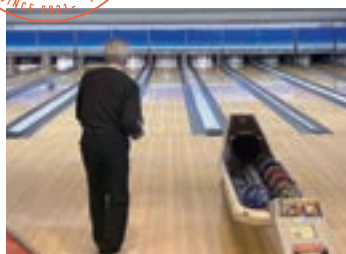
2025

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
**ARIFT持参で3ゲーム
お一人様1,650円!**
2025年6月12日迄 ※貸し靴別 ※4名様まで有効

shop data
TEL03-3931-0213 練馬区錦2-19-1
トーホープラザビル6F(ドン・キホーテ看板目印)
駐車場あり 9:00~21:00 定休日無し



地元愛あふれる品揃え

ローカルスーパーに
いざ潜入!

夏めく陽気に惹かれて イタリアンなパン

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

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12月末日現在

売却物件募集中 **8,213戸**



長谷工の仲介

国土交通大臣(3)第8026号
(特)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 幸昇ビル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



『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マを土産にしたところ、編集部でも大絶賛でした。





気になる商品を食べよう!
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



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。

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





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

気になる商品を食べよう!
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。



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



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。

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



40代からの新健康習慣

ルネサンスが 全力サポート!

BODYCOMBAT

音楽に合わせて、パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた全身ワークアウトプログラム



体験者の声

肩こりがひどく体力にも自信がなかったのですが、始めて3ヶ月で体が軽くなりました!(50代・女性)

BODYPUMP

バーベルを使用しながら、全身の筋力トレーニングを行います。



体験者の声

インストラクターが丁寧に教えてくれて、初めてでも安心でした!(40代・女性・初心者)

太極拳

無理のないゆっくりの全身運動で、初めての方でも楽しんでいただけます。



体験者の声

呼吸が深くなり、寝つきが良くなったのが嬉しい! 転びにくくなったのも実感しています。(60代・女性・運動初心者)



運動で汗をかいた後はリラックス。手足を伸ばしてゆっくり浸かれるお風呂で、癒しのひとときを。

キッズスイミング

1
2025年オリコン
顧客満足度®調査
総合1位

※キッズ
スイミングスクール
小学生ランキング

3
駐車場完備!
雨の日も荷物が
多い日も
ストレスフリー

2
学校や他の
習い事に合わせて
好きな時間を
選べる!
土曜日は6つの
時間を用意!

キッズ
スイミングの
詳細はこちら

＼アリフト読者特典／

＼web予約後フロントにて提示で／

1 施設体験
クーポン 通常1,100円▶ **0円**

①と②の
申込みは
こちら

2 キッズスイミング
体験クーポン 通常1,100円▶ **0円**



3 入会金・事務手数料 (通常3,300円)
月会費1ヶ月分 (通常6,050円)
無料

右記QRコードにて
お申し込みで

有効期限: 2025年5月31日(土)まで

おためしで**最長5ヶ月**使えてお得!まるごと
おためし会員**6,600円/月**全施設
いつでも
使える!最大
6,000円
お得!ジム+サウナ
おためし会員**5,500円/月**ジム・スタジオ・サウナ
がいつでも使える!プール+
サウナ会員**4,950円/月**プール・サウナが
使い放題!夫婦で
おためし会員**4,400円/月**※お一人
あたり
ご夫婦で全施設
いつでも使える!健康70フィットネス
おためし会員**4,400円/月**65歳以上
なら、全エリア
使い放題!店頭
入会限定

RENAISSANCE

板橋区赤塚新町2-6-2 営業時間 月～土9:00～23:00、日9:00～19:00

くわしくはこちら▶



スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 赤塚24 TEL.03-5967-0109

医療法人社団 健育会

大泉学園複合施設

ねりま健育会病院
ライフサポートねりま

2025年度。気持ち新たに、 一緒にスタートしませんか?

入職支度金
住宅手当
制度あり

マイカー勤務
OK
昼食補助
あり

結婚・出産など
大切なライフイベント
をサポートする
充実の
福利厚生

子育て支援
制度・風土
ママさんナース
多数勤務

年間休日
約122日
残業基本なし
誕生日休暇
制度あり

入職支援制度ははじめました **最大20万円!** 詳細はお尋ねください

約400人が勤務する複合施設

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。

看護師募集

求人形態 ①正看護師
②パート看護師 常勤への移行もあり

給与 ①月給**260,000円**～ 夜勤手当含む
②時給 **1,800円**～
①②別途通勤手当支給

応募資格 正看護師 プランク・再就職者、歓迎

その他 夜勤含め、働き方などは
ご相談ください

介護職募集

求人形態 ①介護職員
②パート介護職員 常勤への移行もあり

給与 ①月給**186,100円**～
②時給 **1,170円**～
①②別途、通勤手当・介護職員処遇改善手当を支給

応募資格 未経験応募可・介護福祉士優遇

その他 夜勤含め、働き方などは
ご相談ください

介護スタッフ
Sさん

医師や看護師とコミュニケーションを取り、ご入居者様の健康管理をサポートしています。知識や経験を活かす事ができ、とてもやりがいを感じています。

看護師
Mさん

年間122日の休日と、有給休暇があるため、仕事とプライベートの両立も可能です! 誕生日休暇や年末年始休暇もあり、家族との時間を大切にできますよ!

臨床検査技師
Kさん

日中のみの勤務なので、プライベートの時間を持てます。昼食補助や有名テーマパークの利用割引や会員制リゾートホテルの利用も嬉しいです。

説明会・見学会開催中

大泉風致地区 至新座・朝霞方面
セブンイレブンファミリー
マートヤマダ電機・
家電館

デニーズ

至大泉学園駅
練馬区大泉学園町7-3-28

ねりま健育会病院

あわ家惣兵衛

ヤマダ電機テックランド

大泉学園交番

薬剤師募集中! 詳しくはHPをご覧ください

病院・
介護施設の
運営

医療法人社団健育会

ねりま健育会病院

介護老人保健施設

ライフサポートねりま

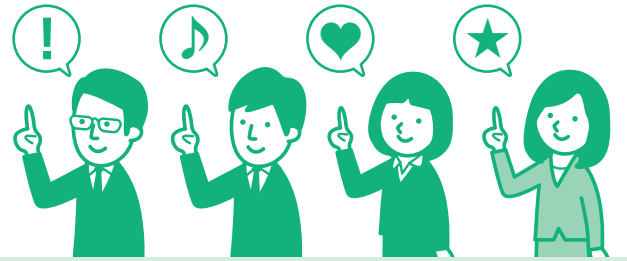
ねりま健育会病院/
ライフサポートねりま看護部
ねりまナースが日々の職場の様子を
おもしろおかしく発信しています!ねりま健育会病院の
先輩たち取材した、
仕事のやりがいはこちらTEL: **03-5935-6102** (採用係)

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



勤務地 | 東武練馬駅南口より徒歩5分

製造・販売・運搬^正^ア

[正]月給200,000円～
[ア]時給1,180円～

おにぎり・和菓子などの販売店。長く安心して働ける職場です！10～30代活躍中！

内容 おにぎり・和菓子などの製造、店頭での販売、運搬
資格 資格不要
時間 [正]6:00～15:00 [ア]7:00～15:00(時間は要相談、短縮も有り。月1シフト提出、土日祝大歓迎) 無料食事休憩有り
休日 通常火曜日(イベントなどにより変動有)
待遇 交通費全額支給、夏季・年始休暇、保険完備、制服貸与、[正]賞与年2回、[正][ア]昇給有り
応募 お気軽にお電話又は、履歴書持参で直接支店までお越しください。
PR 未経験でも大歓迎！実践でスキルを身につけながら着実に成長できる環境です。活気があり温かい職場で、男性、女性関係なく活躍中です。



若い頃より手に職をつけたい、将来のために着実にスキルを磨きたい、という熱い夢を持った方大歓迎！将来独立も視野に入れているという方にもぴったりの職場です。心よりご応募お待ちしております。

伊勢屋岡本製菓(支店)
Tel.03-3933-8578 担当/岡本
練馬区北町2-35-1

勤務地 | 板橋区役所前駅より徒歩6分

清掃スタッフ^バ^ア

時給1,250円～ 試用期間5日間(時給1,200円)
※運転者には、運転手当(200円～600円)を別途支給

**清掃スタッフ 初心者活躍中！
現場まで送迎、週1日勤務からOK**

内容 一般家庭の定期清掃/シェアハウス共用部の日常清掃/賃貸マンション退去後の清掃
資格 未経験OK、経験者優遇、きれい好きな方、女性が活躍しています。普通自動車運転免許 優遇
時間 勤務時間は、9:00～17:00範囲内で 応相談(例)9:00集合 準備をして9:30出発→10:00～16:00作業(途中1時間休憩)→16:30に帰社し片付け→17:00退社
休日 シフト制、日曜・祝日
待遇 昇給あり、制服あり、休日手当、保険(条件あり)、交通費全額支給
応募 週1日から可能なので、まずはお試しで参加してみてください！お気軽に電話でお尋ねください。お待ちしております。



基本的に月ごとのシフトは申告制で自由に決められます。作業の目的地までは車で送迎。出勤してからは移動時間も時給に含めて換算しています(他社では移動時間は時給換算されないことが多いです)

モーリーメイド板橋
Tel.03-5375-6333 担当/採用担当
板橋区氷川町46-4 カルチャーコーポアルファ2F

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

ご応募は
こちら
から



介護スタッフ ^バ 土日祝:時給+30円 ^契 年2回季節手当有

①日勤^バ 時給1,163円～1,233円★週2日～OK

②夜勤^バ 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^契 月給226,000円～248,000円

※一律夜勤手当(24,000円/月4回)含※超過分別途支給(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 TEL045-530-5211 (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



地域メディアを発行している総合広告代理店の営業を募集します

完全週休2日制、年間休日120日以上、未経験者歓迎

【仕事内容】地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援
【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)
【雇用形態】正社員
【休日・休暇】年間休日120日(完全週休2日制/土日祝)
年末年始・GW・夏季・慶弔・産前産後休暇・特別休暇
【給 与】月給25万円～45万円※経験や能力を考慮して決定します。
【諸 手 当】交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当
【福利厚生】社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種
【勤 務 地】仙台オフィス、山形オフィス、横浜オフィス、埼玉オフィスのいずれか
※配属先は希望を考慮して決定します。



未来をひらく地域とともに



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

応募は
コチラ



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

37年の歴史を承継して創業！
日本一の地域メディア会社を
目指します

株式会社中広メディアソリューションズは、1987年に横浜の地で創刊した地域メディア「ぼど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。新ブランド「ARIFT」という地域メディアの発行のほか、地域ビジネスの広告・プロモーション支援を通して地域経済を活性化し、日本を元気にしていくことが理念です。

新玉ねぎの甘さが際立つ 大人のフォカッチャ

新玉ねぎのフォカッチャ 237円

自家製全粒粉の天然酵母パン。旬の新玉ねぎを使用し、玉ねぎ本来の甘みと旨みが凝縮された、シンプルながらも奥深い味わい。香ばしい新玉ねぎと風味豊かなオリーブオイルが絶妙に調和した、素材の良さが際立つ一品。

パン工房 TIMELINE

Tel.03-6795-9050 / 板橋区成増3-41-17 /
9:00～売り切れるまで / 月火定休



Buono!

夏めく陽気に惹かれて

イタリアンな パン



初夏の開放的な気分にあぴったりの
イタリアンなパンはいかが？

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。

Che buono!

ライ麦香る
ちょっと贅沢な大人のサンド

生ハムバジル クリームチーズ 410円

ひまわりの種、ごま、オーツ麦のついたライ麦パンに、旨みたっぷりの生ハムとまろやかなクリームチーズをサンド。それぞれの素材が引き立て合う、シンプルながらも奥深い味わい。他にも、カレーパンや焼菓子も人気。

Sandwich & Bakery イタサン

Tel.03-4361-1641 / 板橋区中板橋27-16 / 7:00～18:00 / 月火金定休



特典

「アリフト見た」で
焼き菓子
プレゼント

※1会計につきお一つ
プレゼント
2025/6/8迄

Sandwich & Bakery イタサン



芳醇なオリーブオイルと
アンチョビの旨みがじゅわり

アンチョビオリーブのフォカッチャ 302円

もちもちとした食感がたまらない、ポテトペースト入りのフォカッチャ。アンチョビオリーブの濃厚な旨みと塩気が絶妙で、ワインのお供にもぴったり。他にも店内には80～100種類ものパンが並びます。

Boulangerie Magnifique (ブランジェリー マニフィック)

Tel.03-5935-7686 / 練馬区大泉学園町6-31-26 / 9:00～19:00 / 日月定休



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。

≫東武東上線 下赤塚駅 徒歩1分

うな重 1,600円～！お手頃価格で鰻をご提供！
外は香ばしく、中はフワッとした自慢の鰻をどうぞ

最新情報は
インスタで



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
※下赤塚駅前店限定

2025年6月12日迄

お会計時切抜持参or撮影画面提示

対象ドリンクが **どれでも半額**

※ビール・ソフトドリンク・サワーが対象
※1枚で人数分可 ※他特典との併用不可
※期間中何回でも可 ※下赤塚駅前店限定

2025年6月12日迄



高級食材として知られる鰻ですが、多くの方に召し上がって頂けるよう、お手頃価格な価格でご提供しています。栄養素が豊富で、疲労回復や免疫力アップに役立つビタミンやカルシウムもたっぷりです。下赤塚駅前店限定！店主が厳選した日本酒も豊富に取り揃えております。



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) / 年中無休



≫東武練馬駅北口より徒歩8分

学校の授業についていけない、環境の変化に戸惑っているなどのお悩みは、お気軽にご相談を！

ホームページ
はこちら



お問い合わせ時「アリフト見た」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6月12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
【1対2の個別授業】
授業料 月額10,000円～



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※お客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

≫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！入会金・教材費0円です！

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
※マンツーマンレッスンです。
※送迎可能です。お問い合わせください。

2025年6月12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



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りします。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。

フリースクール時代到来

Vol.2

滝野川
高等学院

学習塾
浮間ラボ

5月のフリースクールはイベント盛りだくさん!!

滝野川高等学院では不登校生の居場所・成長の場として、日々の学習だけではなく、様々なレクリエーションを楽しむことができます。そして、スクールの外に出て楽しむことのできる機会もたくさん用意しています。4月は30名以上の生徒が、劇団四季「アナと雪の女王」の観劇に行きました。そして5月は上旬に「高尾山登山」、下旬には「ロッテ工場見学」に行くことになっています。フリースクールには集団行動が苦手な生徒がたくさんいますが、気心の知れた友達やスタッフとだったら一緒に遠出することができるという人もたくさんいます。イベントに参加することは、生徒本人も保護者さんもまだ知らない「自分との出会い」であると思っています。新年度が始まり、なかなか学校に行けてない生徒さんにはぜひ一度、フリースクール滝野川高等学院に見学、体験に来ていただきたいと思っています。ご連絡お待ちしております。



株式会社自由教育/
滝野川高等学院・浮間ラボスタッフ

足名 笙花

1999年三重県伊勢市生まれ。立教大学大学院修士課程から、宇都宮大学大学院博士課程に進む。板橋区主催の第20回櫻井徳太郎賞大賞、第42回昭和池田賞優秀賞を受賞。フリースクールの振れるスタッフであり、不登校生の居場所についての研究者でもある。

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

JR北赤羽駅前1分・浮間改札口前



この地域から通ってくる生徒が多いです

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ご予約ください **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

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。

01=9+8+1 と習▼

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

やりがいある仕事をこの先も。これまでのご経験を活かしていただけます。



「くもんの先生」をはじめませんか。

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

対面説明会

5月19日(月) 10:15～11:45 公文式 東池袋教室
5月22日(木) 10:15～11:45 公文式 茗荷谷教室
5月23日(金) 10:15～11:45 板橋区立グリーンホール
5月26日(月) 10:15～11:45 アットビジネスセンター池袋駅前別館
6月9日(月) 10:15～11:45 北とびあ

その他にも各地で多数説明会を開催中!

★ご自宅からご参加いただけるオンライン説明会もございます。
★事前予約制・記載の日程でご都合がつかない場合は日時のご相談も可能です。
★HPから地域ごとに説明会の日程がご覧いただけます。

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

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

詳細は下のQRコードをご覧ください



KUMON

お問い合わせはフリーダイヤル
やってみよう よいごと

0120-834-414

受付時間: 9:30～17:30

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

ARIFT WEBサイト/LINE OPEN!

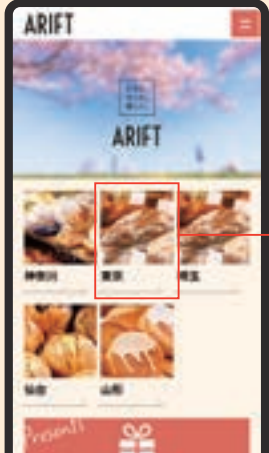
地元情報をより広く、早く、多くの方にお知らせ!

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>



🎁 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、お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
甘いイチゴの風味を生かした
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ください、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～

暖かくお出か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)

お出か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。

≫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からも
ご予約OK



ご予約時orご来院時「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6月30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



≫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。頭金と金利が0円で月々2万円～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



「初めての保険選び」

しっかりサポート
いたします！



経験豊かな
スタッフによる
無料相談受付中



ほけんの窓口

電話予約限定

コーヒーショップの
eGift 700円分
プレゼント！

保険相談
およびライフプランシミュレーションを
実施されたお客さまにeGift 700円分
プレゼントいたします！
※お電話でご予約いただいた方に限ります。

有効期限:2025年6月9日(月)まで



ほけんの窓口 板橋東武練馬店

03-5945-2570

〒175-0083
東京都板橋区徳丸
2-3-4カンダビル3F
10:00～19:00
土日祝
9:00～19:00



ほけんの窓口 成増店

03-5967-4010

〒175-0094
東京都板橋区
成増2-21-5
ヤナセビル1F
10:00～19:00



募集代理店:株式会社ほけんのパートナーズ HM24-270630-1170

ARIFT読者プレゼント当選者から 喜びの声が届きました♪

ARIFT 2025年2月号

当選商品

だて正夢5kg・
NISHIKIYA KITCHENのカレー3種セット



まさか当選するとは思わずびっくり！すごくうれしいです。もちもち感が特徴とので、食べるのが楽しみです。(PN.あや)



贈り物で買うことはあっても自身のために買ったことはなかったNISIKIYAさんのカレー。同封の冊子「カレー×お酒」をマネして日が高いうちからCheers! (PN.くるりママ)

おめでとうございます！

事故車

免許返納による廃車

長年放置の車

ディーラーで廃車手数料を請求された車

どんなクルマでも

5,000円以上

買取

買取保証

即日対応・即日買取いたします。まずはお電話ください！

代表取締役 菅原 令子

詳しくはこちら！

TEL.03-3559-2222

水曜定休 | 営業時間10:00～19:00

※軽自動車は1,000円以上

レッカー無料で引き取りに伺います

無料出張査定・手続きもご相談ください

※来店する際は必ずご予約ください

株式会社ガレージ菅原

練馬中古車センター

大衆～苦小牧航路

40th Anniversary

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水 出港便

旅客運賃 15%割引

乗用車運賃 10%割引

※B・C期間に限りです。

詳しくはWEBへ

商船三井さんふらわあ

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

ご予約・お問合せ受付番号

029-267-4133

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
土日も可

初回
相談無料

着手金
0円

代行費用
後払い

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～



施術後

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/>





SMART
LIFE

MC
Members Club

お急ぎ

今後の安全使用と
ご家族皆様の安心のため
**Windows11へ移行の
ご協力をお願いします。**



2025年 **10月14日** 火

**Windows10
サポート終了**



☐ 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

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。

☐ 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

パソコン・
スマートフォン **修理・設定**

累計実績

2万台!

！要注意 2020年以前に購入されたパソコンをお持ちの方

Windows10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!

Club Vision

デジタル化する社会における格差を解消する
信頼つながりを通しデジタルを用いて関係する皆さまのくらしを豊かに

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くらしに安心と豊かさを

ピーシーデポ
スマートライフ **平和台BASE**

TEL **03-5922-9995**

東京都練馬区平和台4-19-10 ラグゼナ平和台 1F 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「くらしのデジタルFamilyClinic」の受付は、18:00まで

アクセス

- お車でお越しの場合…環八道路(板橋・赤羽方面より)店舗を左折(練馬・石神井方面より)※駐車場右折進入ができませんので迂回をお願い致します
- 電車でお越しの場合…東京メトロ有楽町線 平和台駅より徒歩約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します

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 ー西武池袋線と沿線のあゆみー



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

EVENT 5.24 SAT

0歳からの・はじめてのオーケストラ ~出発進行!~



本格的なオーケストラを間近で見られるコンサート。子どもの時こそホンモノに触れさせてあげたいというお母さん・お父さんにおすすめ。一つ一つの楽器のお話や音の秘密も。



[時]10:00開場&楽器体験 / 10:30~11:05コンサート
[会]練馬文化センター・小ホール(練馬区練馬1-17-37)
[交]各線練馬駅より徒歩1分
[料]0歳~未就学児1,000円 / 小学生以上2,000円
[問]日本サロンコンサート協会 03-6379-9770

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



3/28 OPEN

奄美大島と埼玉をつなぐ珈琲店



奄美大島出身、埼玉育ちの兄弟が営むこだわりの珈琲店。自家焙煎珈琲のほか奄美大島産の季節のフルーツを使ったドリンクや焼き菓子を楽しめます。弟が焙煎、兄が焼き菓子を担当。珈琲はカフェインレスにも対応可能。

JUKO CAFE(ジューコーカフェ)

https://www.instagram.com/juko_cafe_asaka/

朝霞市本町1-19-51 小倉ビル101 / 東武東上線朝霞駅より徒歩10分 / 8:00~18:00 / 水曜定休



EVENT 5.17 SAT

毎月第3土曜日開催予定! 板橋月例チャレンジ



第3土曜日開催しているマラソン大会。1km・5km・10km・ハーフが選べます。アットホームな大会でエントリー代もリーズナブル。大きな大会前の練習にも向いています。



[時]1kmの部8:30~・8:45~ / 5kmの部9:00~ / 10kmの部9:50~ / ハーフの部9:50~ [会]中山道すぐ荒川河川芝生場(板橋区舟渡3-20先) [交]JR埼京線浮間舟渡駅より1.7km / 都営三田線西台駅より2.2km [料]2,000円
[問]大会事務局 050-5359-1431(平日11:00~17:00)

EVENT 6.11 WED

0才からのジャズコンサート ~Kuni Mikami from New York~



ニューヨークで活躍するベテランピアニストによる赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズコンサート。めぐる季節(魔女の宅急便)、月光(ベートーヴェン)などを演奏。



[時]午前の部10:30開演 / 午後の部15:00開演 [会]板橋区立グリーンホール(板橋区栄町36-1) [交]東武東上線大山駅より徒歩5分、都営三田線板橋区役所前駅より徒歩5分 [料]大人(中学生以上)1,700円 / 子ども(0歳~小学生)300円 ※当日各300円増 [問]チケット:板橋区立文化会館 03-3579-5666 / 問合せ:ココロネ板橋 03-5964-5477



今月のインスタ

Check it out!

訪問されてもはずがしくないお片付けってどうしたらいいの?

忙しくても家の中を整えられる、来客も安心の暮らしの工夫をご紹介します!

企画・編集 ARIFT編集部



投稿日: 2025.04.03

こんなにスリムに?! やっと見つけた! 紙袋収納

欲しい時のために保存しておきたい紙袋。でもかさばったりはけたり…。そんな悩みを解決でき、さっそくマネしてしまったイチオシの「なるほど」。



sayaka_j89

sayaka.さん
整理収納・片付けアドバイザー
暮らし

投稿 / 1158件 フォロワー / 18.2万人

Follow me!



毎日の掃除や収納片付けのコツ、使ってよかった便利アイテムなどを紹介中。片付けや掃除をきっかけに自分も生活も変わる! 「なるほど」が満載でマネしたくなるポイントがたくさんです。(4/14現在)

投稿日: 2025.02.08

みんなは何タイプ? 自分にあった片付けタイプ!?

さまざまな片付け投稿を参考にしてもなんとなくピンとこない。それは、自分に合わない片付け方法だったのかも。片付け脳タイプを参考にしてみても?



投稿日: 2025.03.02

我が家の節約 パンの冷凍保存と愛用アイテム

冷凍保存は主婦の必須テク。パンも小分け冷凍で節約&毎日が楽になります。冷凍するときのポイントを抑えつつ、お気に入りアイテムで楽しんで。



投稿日: 2024.12.29

狭くても整える! 狭め玄関 壁紙DIYとスリッパ収納

お家の顔である玄関が狭い、すっきり片付かないという方必見! 特にスリッパ収納は「その手があったか!」と驚きです。DIYの参考にも。



投稿日: 2025.04.07

片付けで人生変えた主婦 毎日5分のキッチンリセット

お掃除はためる程汚れも落ちにくくさらに面倒に…。5分リセットならルーティンに組み込めるかも。玄関、トイレ、洗面所のリセット投稿もチェック!

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

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

LIXIL 2010~18 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。

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 ぽつからり床
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 J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!土日もOK!夕 方18時以降もOK!



代表取締役 配島敏雄

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



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
- シャワーボードレサ
- 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

- 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~
--	--

あなたがリバウンドするのは… **代謝が落ちる理由!** **太る理由!** を知らないだけ!!

年齢のせいだと諦めていませんか?
体質が変わればすべて上手くいく!

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

なかなか
痩せなかった
私が…

7ヶ月間で
体重18.2kg減

ウエスト8cm減

40~60代に
好評!

漢方薬局ダイエット!!

漢方ダイエットが選ばれる4つのメリット

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

1 どんなダイエット法
かをご説明



まず「なぜヤせるのか」をご説明
します。今までのダイエット経験も
伺い、失敗の理由も判断します。

2 あなたに合った
方法をご提案



あなたの「太った原因」を突き止め、
それに合った「早くヤせる方法」をお話
します。だいたいの費用が出ますが、予算
のご相談もお気軽にどうぞ。

3 脂肪・体成分測定



すると決まった方のみカルテを作成。最
最新のマシンで体脂肪・内臓脂肪・水
分・筋肉・代謝など詳しく測定し、体の現
状・体質をわかりやすくご説明します。

4 オリジナル
メニュー説明



生活リズムも伺いあなたに合ったよ
りベストなプランを作成します。漢方やサ
プリメントのご説明もさせていただきます。

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!

東武東上線
「北池袋」駅
徒歩5分



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

梅雨対策商品やアウトドア商品は…

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 ※1 **5%オフ**

**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



【マジ値引】も大好評!

アプリのご提示で、1,001円(税込)以上の
お買い上げ時に最大4円までカット♪

※「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く場合がございます。

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・指定ゴミ袋・ハガキは割引対象外です



練馬店

2025/6/30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

2025/6/30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

2025/6/30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

2025/6/30迄

1回のお買い上げ金額税込5,000円以上で

500円引き

