

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

6

6/6

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

腰、膝、首の「痛み」に! 羽田野式ハイボルテージ療法!

どこに行っても分からなかった痛みの原因
突き止めます。アリフト見たで初検料と羽
田野式ハイボルテージ療法1980円。

shop data

六町すまいる整骨院

TEL03-3850-0622 足立区六町3-4-11-1F
定休日 水・日・祝・土曜午後 受付 9:00~
12:30・15:00~19:30 土8:00~13:00



梅雨だるな日も笑顔で。
心と体を整える
ごほうびアイデア
6

食欲を刺激するスパイシーな香り
蕎麦屋のカレーメニュー

イベントニュース&ニューオープン



スタッフ古木さん
KiKi北千住
足立区千住東

アリオ亀有 SUMMER CAMPAIGN

6.27(金)◇29(日)

アリオモール専門店街ポイントアップDAYS nanacoポイント10倍

期間中、アリオ亀有専門店街にて、
電子マネーnanacoでお支払いいただくと、nanacoポイントが
200円(税込)につき10ポイント(通常の10倍)たまります。

※電子マネー[nanaco]がご利用いただける専門店が対象となります。
※イトーヨーカドー一部専門店が対象外となります。※ポイントはそ場で付与されます。
※ポイントは残高確認またはチャージ(入金)にてご確認ください。
※一部、ポイント加算率・加算方法・付与タイミングが異なる専門店がございます。※200円(税込)未満の端数は、ポイント加算の対象外となります。



6.27(金)◇29(日)

サマーショッピング クーポンプレゼント

期間中、アリオ亀有専門店街での当日お買い上げ
3,000円(税込・合算可)以上のレシートご提示で、
500円分クーポンをプレゼント!※お一人様1枚限り
【クーポン使用期限】2025年7月27日(日)まで

各日先着1,000枚限定



時間 各日午前10時~午後5時 ※各日先着数に達し次第終了

場所 1階 インフォメーション横

※当日の天候・交通事情等により、イベントの時間・場所・内容が予告なく変更または中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。※詳しくはアリオ亀有・HPよりご確認ください。



JR常磐線(各駅停車) 亀有駅南口 徒歩5分
東京都葛飾区亀有3-49-3 03 (3838) 4111

アリオ亀有ホームページ
<https://kameari.ario.jp/>

アリオ亀有

検索



梅雨だるな日もある笑顔で。

1

おでかけ

こだわりの緑茶を日本茶喫茶で

梅雨の体のむくみは日本茶ですっきり解決。さらにお茶に含まれるテアニンがリラックス効果をもたらしてくれるそう。北千住の路地裏にある日本茶喫茶のお店でこだわりの一杯を楽しんでください。



1 山椒香るスパイスキーマカレー 950円/9種類のスパイスとグリーンピースを合わせ、最後に山椒をかけた日本茶に合う風味爽やかなカレー。
2 スパイス煎茶HAREソーダ 750円/ジンジャー・クローブ・ローズの花びらをブレンドした煎茶を使った、砂糖不使用のティーソーダ。

KiKi北千住／足立区千住東1-16-2
／月木金12:00～17:00、土日12:00～22:00／火水定休
画像提供: KiKi北千住



2

おでかけ

寺ヨガで心と体のメンテナンス

季節の変わり目のだるさは自律神経の乱れが理由かも。易行院では、整体師でもありリンパセラピストでもある吉河めいかさんが講師となり、安心安全なヨガを教えています。女性なら誰でも参加OKで、リンパヨガ、シニアヨガ、夜の自律神経調整ヨガの3種類あり、生徒の最年長はなんと91歳。まずは1回経験してみては。

自律神経を整えてだるさを解消する動きを紹介
①仰向けになる
②背骨を真っ直ぐ床につけ
両手両足を天井方向に伸ばす
③そのままブラブラさせる

吉河めいかさん
易行院のお寺の奥さん。寺ヨガインストラクター。
全米ヨガアライアンスRYT500取得者



易行院／足立区東伊興
4-5-5／ヨガは完全予約制。いぎょういんぶれいす
(<https://igyoplace.web.fc2.com/>)
にて受付中。



3

おうちで

梅雨の不調がつくるむくみを解消

ピーマンのジンジャースープ

【材料】ピーマン2個・玉ねぎ1/4・千切り生姜3かけ分・すりおろし生姜小さじ1/2・コンソメキューブ1個・オリーブ油小さじ1/2・塩胡椒適宜

【作り方】①ピーマンを2～3mmの輪切りにする。②玉ねぎを薄切りにする。③水600mlを鍋で沸騰し、コンソメ、生姜、ピーマン、玉ねぎを入れる。④塩胡椒で味付けし、オリーブ油を入れて完成。

生姜で身体を温めて血流を良くすれば梅雨のむくみがスッキリ。ピーマンのビタミンCで疲労回復も。

レシピ提供: りなさん(フリーランス栄養士、野菜ソムリエ)



4

おでかけ

薬草サウナで整えよう



堀田湯／足立区関原3-20-14／03-3852-4126
／14:00～24:00※土日8:00～／第2木曜定休



何となく体が重だるい時はむくみの解消にサウナがおすすめ。しっかり汗をかくて体はすっきり、自律神経も整います。堀田湯のオートロウリュウ式の薬草サウナは、薬草の香りを楽しみながら1人1人がゆったりとくつろげる広さ。プロサウナー・サウナビルダーの通称“ととのえ親方”松尾氏が監修した極上のととのい空間を楽しめます。

5

おでかけ

この季節だけ楽しめる花に癒されよう



しょうぶの見頃は6月上旬から中旬がピーク。しょうぶ沼公園では約140種の色とりどりのハナショウブを鑑賞できます。一つ一つのハナショウブを見比べられるように“列植え”をしており、期間中はしょうぶ田の中に木道が設置されるとのこと。

しょうぶまつり／区立しょうぶ沼公園／足立区谷中
2-4-1／6月7日(土)・8日(日)10:00～18:00



6

おうちで

アロマの香りで梅雨を快適に



ラベンダー
心が落ち着く優しい香り。自律神経を整え質の高い睡眠をサポート。



グレープフルーツ
みずみずしい柑橘の香り。気圧変化による不調で憂鬱な時にリフレッシュ。



ローズ
優雅なバラの花の香り。女性ホルモンのバランスを整え心身をケア。



◀左記がブレンドされたアロマスプレー
ストレスケア アロマスプレー【Shiawase 幸せ】1,280円

アロマデビューにおすすめの簡単アロマスプレー!お気に入りの香りを探してください。(店長 畠山さん)

AROMIC style 北千住マルイ店／足立区千住3-92 北千住マルイ 4F／03-6806-1275／10:00～20:00／不定休



大人の舌を唸らせる
スパイスの
心地よい辛さ



蕎麦屋の
カレー
メニュー

食欲を刺激するスパイシーな香り

カレーライス
450円

鶏ガラベースにケチャップなどで味に深みを出した、あっさり優しい味わい。創業時から変わらないルーがコクを生んでいます。スパイシーさより旨味とコクが際立つ、辛さ控えめでホッとする昭和の味は「雪国」の隠れた名物。

立喰いそば雪国
TEL03-3889-6564 / 足立区梅島1丁目12-7 / 平日6:30~17:30・土曜6:30~17:00 / 日曜・月曜・祝日・三連休に絡む土曜定休





カレーうどん
1,023円

丁寧に引かれた出汁は化学調味料不使用。備長炭焼き本枯節の豊かな風味と、奥から来る数種の香辛料が絡み合い、じわりと追いかける刺激的な辛さ。それぞれの香りが主張し調和した、まさに大人のためのカレーうどん。



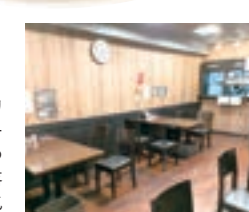
田奈加
TEL03-3854-5740 / 足立区西新井7丁目4-6 / 11:00~21:30 (L.O.21:00) / 木曜定休



蕎麦の陣
「アリフト見た」で
天ぷら(かき揚げ)
一つサービス

※お食事ご注文の方に限る
※1グループにつき一つサービス
2025年7月31日まで利用可能

蕎麦の陣
TEL03-5888-7072 / 足立区西新井栄町2丁目6-10 / 7:00~23:00 / 年中無休





蕎麦でたて
生そばが決め手
そばの風味豊かな一杯



カレーそば
580円

蕎麦でたての生そばに、甘めながらもピリ辛な独自ブレンドのカレーが絡む一品。具はシンプルにネギのみで、そばの旨みが際立ちます。居心地の良い、落ち着いた雰囲気店内で、女性も気軽に入りやすいお店。

そばの陣
TEL03-5888-7072 / 足立区西新井栄町2丁目6-10 / 7:00~23:00 / 年中無休



SHOP information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとおきのお店をご紹介します

掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

≫北千住駅から徒歩5分
グルメバーガーの草分け的存在のサニーダイナー
一つ一つ丁寧にこだわりの詰まったハンバーガー

インスタ
はこちら

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

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

2025年7月3日迄

SNSで話題沸騰！食ブログ百名店ハンバーガー部門5回連続受賞！

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

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

サニーダイナー本店

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

🎁 読者プレゼント

Special Readers Present

自然界の風を再現
BALMUDA
The GreenFan

3名様

EGF-1800-DK
https://www.balmuda.com/jp/greenfan/

独自の二重構造の羽根により、大きく包み込む、やわらかな風を生み出す扇風機。従来の人工的で硬い風とは異なり、自然界の風のように浴び続けられる心地良さです。

3本セット×12名様
mizkan黒酢ドリンクシリーズ3種
りんご、ブルーベリー、
ヨーグルト

提供 / 株式会社 Mizkan
https://www.mizkan.co.jp/

おいしく黒酢をとることができる黒酢飲料です。6倍希釈タイプなので水や炭酸水で希釈してお召上がりください。500mlペットボトル入。

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/leCnn

応募締切

2025年7月11日(金)迄

上記QRコードまたはURLよりスマホのアプリ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
ARIFT6月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

舎人公園のバラが見頃です。噴水広場やソリゲレンデもあり、大人も子供も楽しめるのでぜひお出かけしてみてください。(足立区エリア担当: 柴田)

「反響がありました」といってもらえることが多く、毎号読んでいただいている読者様には感謝でいっぱいです。ワクワクするような地元の情報をお届けしていきます!!(埼玉中央エリア担当: 景山)

今回の巻頭特集は、梅雨で不調になりがちな時期に試してほしい自分へのごほうびアイデア集。夏バテに備えて心身を整えるヒントにご活用ください。(巻頭編集担当: 山田)

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)デンソーウェアの登録商標です。●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。



色とりどりの具材が彩る冷たい中華麺。さっぱりとした酢と醤油ベースのタレが絡み合う暑い日にぴったりの一皿です。

期間限定 五目冷やし中華 ⑤ 820円
☎03-5284-9083



ひんやり

あなたはどっち派？

涼を感じる♪

夏を先取り！

スツキリしたい VS パワーチャージしたい

メニュー大公開

涼を感じるグルメと、元気が湧くボリューム満点のグルメをチェック！
ミルディスのフードコートで、一足早い夏の味覚をお楽しみください！

鯛塩そば 灯花

真鯛とはまぐり出汁×アスパラ
上品な海の香りが漂う
旬の美味しさを

真鯛とはまぐり出汁の
塩つけ麺
⑦ 891円 ⑤ 980円
☎03-6812-0877



さっぱり

アリフト読者限定！
オトクなクーポン付き

おひつ御飯 凍や

モロヘイヤとオクラおろし蕎麦
生姜風味 ⑤ 720円
☎03-4376-5224



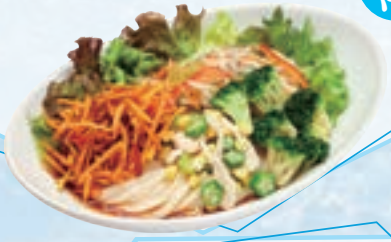
ひんやり

健康的でさっぱり！
ネバネバ野菜の定
番を蕎麦と一緒に召し上がってください。



元気なカラダをつくるために栄養バランスのとれた
10種類のサラダうどん。ブロッコリー、大根、かぼ
ちゃ、玉ねぎ、オクラ、フリルレタス、にんじん、赤パプリ
カ、グリーンリーフ、サニーレタスと10種のサラダで
美味しく召し上がってください！

10種野菜のサラダうどん(小)
⑤ 760円 ☎03-5284-3520



ひんやり

越後そば

南高梅と大根おろしの相性抜群！香り高い
南高梅の酸味に、さっぱりとした大根お
ろしが食欲をそそる、爽やかな一品です。

梅おろし蕎麦 ⑤ 720円
☎03-4376-5224



ひんやり

baskin BR Robbins
サーティワン

お子様を中心に多くのお客様にお楽しみいただいでいる
ハッピーフレンズがリニューアルして販売中です。可愛い
動物の仲間入りした、黄色のくちしがチャームポイント
の「ペンギン」。その他、
「うさぎ」「きょうりゅう」「ば
んだ」も全て大好きなアイ
ス(スモールサイズ)で
お作りします！

ハッピーフレンズ
ペンギン
⑦ ⑤ 450円
☎03-3870-7031



ひんやり



甘い香りとコクのある
アイスコーヒーに、
甘いミルクのバランスが
ちょうどいい
アイスカフェオレです

ミスド アイスカフェオレ
⑦ 356円 ⑤ 363円
☎03-3879-1072



ひんやり

北千住マルイ1F
ミルディスフードコート



特製の肉味噌と半熟玉子、
こだわりのスパイシータレで
召し上がる、辛さが癖になる商品！



肉味噌まぜ麺 ⑤ 690円
☎03-5244-7033

スタミナ



お肉特盛ビーフペッパーライス
(ライス大盛)
⑤ 1,480円
☎03-6812-0929

ビーフペッパーライスがリ
ニューアル！お肉とソースを
改良し、さらに美味しくなりま
した。お肉特盛、ライス大盛
はボリューム満点！お腹ペこ
べこで来てください！



スタミナ



厚みのある100%ビーフとたまごに
香ばしいソースが決め手のビーフとたまごの
バランスが絶妙な一品です。

炙り醤油風たまごベーコン
肉厚ビーフセット 930円
☎03-5284-3501



ボリューム



チリチキン、たまごサラダ、セミドライソーセージを
贅沢に3重層にした食べ応えのあるメニューで
す。食べた瞬間、口の中にチリチキンのスモーク
の香りが広がり、ピリ辛さがクセになる味わいで
す。サラミソーセージの旨味、たまごサラダのまろ
やかさが味わえるサンドイッチです。



ボリューム
スパイシー
クラブハウス
680円
☎03-4376-5223



期間限定
和風チキンカツバーガー
⑦ ⑤ 490円
☎03-5813-2772

ケンタの定番の和風チキンカツバーガーに、今だ
け本格ゆず七味味が登場です！ケンタッキーで
しか味わえない、甘辛和風タレにつけたジュ
シーなチキンカツをぜひ
お楽しみください。

ボリューム



※価格は税込(⑦→テイクアウト、⑤→イトイン、無印→⑦⑤同一価格)です。 ※店舗により電子マネー等 精算時にクーポン利用ができない場合がございます。 ※販売期間など商品情報が変わる場合がございます。

ミルディスフードコート LINE 公式アカウントお友だち募集中！▶▶▶▶▶

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

今なら！ フードコートの100円割引券をプレゼント！



他のどこにも載っていないアリフト読者限定クーポン

全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT6月号
イトイン&テイクアウトで使える

100円OFF

有効期限：2025年6月30日(月)

※お一人様1回1枚限り有効です。 ※他クーポンとの併用はできません。
※株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは
使用可能です。
※店舗により、クレジットカード、電子マネー等精算時にクーポン利用が
できない場合がございます。

税込500円以上のご飲食の
お会計時にお渡し下さい。

全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT6月号
イトイン&テイクアウトで使える

100円OFF

有効期限：2025年6月30日(月)

※お一人様1回1枚限り有効です。 ※他クーポンとの併用はできません。
※株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは
使用可能です。
※店舗により、クレジットカード、電子マネー等精算時にクーポン利用が
できない場合がございます。

税込500円以上のご飲食の
お会計時にお渡し下さい。

全 12店舗 ミルディスフードコート ARIFT6月号
イトイン&テイクアウトで使える

100円OFF

有効期限：2025年6月30日(月)

※お一人様1回1枚限り有効です。 ※他クーポンとの併用はできません。
※株式会社中広メディアソリューションズHPより印刷したクーポンは
使用可能です。
※店舗により、クレジットカード、電子マネー等精算時にクーポン利用が
できない場合がございます。

税込500円以上のご飲食の
お会計時にお渡し下さい。

ミルディス
フードコート

ドン・キホーテ
りそな銀行 ● みずほ銀行
営業時間 10:00~20:00
住所 足立区千住3-92
西口
ロータリー
マルイ1F
ミルディス
フードコート
ルミネ
北千住
至上野 至柏



今月のインスタ

Check it out!

梅雨時の髪ハネやうねり…
バツときれいに隠せない？

忙しい朝でも簡単にできる可愛い
& こなれヘアをつくる髪まとめ
テクをご紹介します！

企画・編集 ARIFT編集部



投稿日: 2022.08.22

長くなくてもできる!! 編んでるっぽい編みおろし

半端な長さでも無理に編まずにゴムを使えば、毛がまとまりやすく、崩れにくい! 編み込み苦手なロングでもそれっぽくできそう!

投稿日: 2025.04.04

寝癖のままでOK ねじねじのやり方ゆっくり解説

朝に嬉しい寝癖そのまま(笑)。
ゆっくり動画のほかにもポイント解説されているので、キレイにこなれ感が出せそう。



投稿日: 2025.04.26

不器用さん ゴム1本こなれワザ 毛先が出ててもOKです

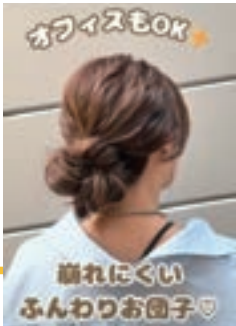
ゴム1本で垢抜けまとめヘアは便利!
特に慣れてしまえば忙しい朝はサツとまとめられるのが嬉しいですね。



投稿日: 2023.01.19

ボブ・ミディアム お団子アレンジ4選

人気投稿の1つ。同じお団子でもいろいろアレンジができると、髪がハネてる朝も気にならずに楽しめそうです。



投稿日: 2025.04.18

オフィスもOK★ 崩れにくいふんわりお団子♡

簡単なのにおしゃれ見え♪
スタイリング剤などのひと手間でこなれ感がアップするそう。
別投稿で崩し方もあるので参考に。

初めてでも **60分で1着できあがる楽しさを、ぜひ体感ください**
インストラクターの丁寧な指導でソーイングが初めての方でも安心の体験プログラム!

体験教室の内容 Program

チュニツク OR トレーナー

好きな方を選んでチャレンジ!

ロックミシンの楽しさと可能性を体験
できる2型をご用意しています。
どちらか1つ実際に縫ってみましょう!



手ぶらでOK!

体験教室開催

各日 限定10名様

6/12(木)~6/18(水)

午前の部 10時~正午

午後の部 1時30分~3時30分

定員: 午前、午後 各5人

費用: 材料費 2,200円(税込)

▶ 型紙500型
毎月2型以上をリリース

▶ ニット生地600種以上
旬な生地を厳選して毎週入荷!

初めての人でも今流行のデザインがその日から縫い上げられ、
Tシャツ、ブラウスからジャケット、コートまで60分以内で縫える
ようになる女性限定の夢の洋裁教室です。まずは体験を!

新規会員募集中! 入会金・月謝 各7,700円(税込) ※教材費別途

全国に店舗を展開しています。
お近くの店舗の体験教室に気軽に参加を!

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ
<https://www.knit-sewing.com/>

体験教室
詳細情報

ご予約は
こちら▶



細かい説明も
動画でわかりやすい!!

YouTube 始めました
今すぐチャンネル登録を!



青砥店

(小野田ビル1階)

Tel.03-3601-8123

葛飾区青戸3-33-17 小野田ビル1階

営業時間/10:00~17:00 日・祝休



北千住店

(千住プラザビル2階)

Tel.03-3879-4546

足立区千住1-24-5 千住プラザビル2階

営業時間/10:00~17:00 日・祝休

HOROSCOPE

6.1>6.30

おひつじ座
3.21~4.19

コミュニケーション運上昇! フットワーク軽く興味のある情報や知識を広く浅く集められるでしょう。自分が面白いと感じたことを大勢で楽しむと吉。わがまま禁止が幸運の鍵!

Lucky color ビビッドカラー

おうし座
4.20~5.20

金運上昇! 将来の安定に繋がる投資を考えるのに良い時期。臨時収入なども見込めますが、お金だけではなく心の豊かさもupする予感☆心身ともにリラックスを心掛け健康に!

Lucky color ブラウン

ふたご座
5.21~6.21

運氣上昇! 月の前半は、思いきり翼広げて新天地にGo! の気持ちでチャレンジ。夢が叶うなど幸運の女神が微笑むでしょう。後半はのんびりモード。健康面は食べ過ぎに注意。

Lucky color ミントグリーン

かに座
6.22~7.22

幸運期上昇! 幸運の種は小さいかもしれませんが、生きてきて良かったー! と思えることがありそう。新しいことにチャレンジもいい時期。疲れたときには瞑想でリラックスを。

Lucky color サーマンピンク

しし座
7.23~8.22

友人運上昇! 周囲の人から多種多様な恩恵を受けられそう。社交性を生かしてエネルギーに動き回ります。決め事は即断即決! が吉。健康面は怪我や熱中症に注意して。

Lucky color レッド

おとめ座
8.23~9.22

運氣上昇! 柔軟な姿勢で物事に取り組みと評価が高まりそう。諦めずにチャレンジすることが吉。月の後半は、まっさらな気持ちでイメチェンすると新たな発見がありそう。

Lucky color ホワイト

てんびん座
9.23~10.23

知的好奇心運上昇! 大きなチャンスが廻ってきそうな時期。やりたいこと、欲しい物があるときにはストレートにアピールしてみましょう。多忙な時期なので睡眠と休養は充分に!

Lucky color イエロー

さそり座
10.24~11.22

冒険運上昇! 誰かと深い絆で結ばれたり、遠くへ旅をしたり、新たな挑戦や勉強に挑んだり、人生の転換期のような冒険に出会えそう。臆することなく勇気を持って邁進を。

Lucky color ワインレッド

いて座
11.23~12.21

パートナーシップ運上昇! 自分の意見と異なる人へは恐れずに自分の考えをぶつけてみましょう。遠慮はしないほうがお互いの絆が深まります。健康面は、概ね良好です。

Lucky color ターコイズブルー

やぎ座
12.22~1.19

イメージチェンジ運上昇! 幸運の波に乗り、髪型やキャラ変など人生そのものを変えてみるのにも良い時期。転居、転職は情報収集が鍵。健康面は、徹底した自己管理で完璧に!

Lucky color ロイヤルブルー

みずがめ座
1.20~2.18

カリスマ運上昇! 知識不足などの紆余曲折を経て最終的には大逆転! そのパワーがカリスマとなりそう。良い出逢いも。健康面はハードワークからの自律神経系の病気に注意!

Lucky color シルバー

うお座
2.19~3.20

家庭運上昇! 親しい人を招いたホームパーティーなどでアットホームなひとときを過ごしましょう。お気に入りの音楽に癒やされるのも◎好きなことを目一杯楽しめる時期。

Lucky color スカイブルー

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ガーデン長町 開運館にて活躍中。

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

今までと変わらぬ 自由な暮らしが 実現できる

サービス付き高齢者向け住宅

社会福祉法人長寿村
グループリビング**あやせ**

2人部屋は、ご夫婦でなくてもご兄弟やご家族でも入居可能です。（どちらかお1人が60歳以上であればお連れの方が60歳未満でもOK）

こんな方はぜひ2人部屋の見学にお越しください

- ✓ 1人で広くゆったりとした部屋で過ごしたい方
- ✓ 御夫婦ではなく、御兄弟(姉妹)で過ごそうと考えている方
- ✓ 何かあったときに医療機関が隣接している施設を探している方

料金
1人部屋 130,000円～
2人部屋 246,000円～

お1人でも2人料金をお支払いいただければ2人部屋入居可能です。

食事提供費 朝食500円、昼食620円、夕食620円
医療費、介護サービス 自己負担分
個人で契約の必要なもの 新聞や電話など

入居
一時金なし訪問介護
事務所併設ヘルパーさんがいます！
ご自身のライフプランに
合わせた
ご利用ができます施設の様子はインスタで
ご覧いただけます
@ayasecp

足立区谷中1-17-7



お問い合わせは

あやせコミュニティパーク**TEL.03-5613-5500**私にお任せ
ください

地域密着のおそうじ屋さん

丁寧な作業と接客でお客様の安心・満足を目指します

ご家庭から店舗・オフィスまでお任せください

お見積り
無料

爽やか快適！

足立区
限定

エアコンクリーニング 得々キャンペーン!!

6/30迄

暑い夏がやってきました！日頃の感謝を込めて
シーズン真っ只中の今でもお得にご提供♪1台 9,900円 ▶ **8,800円!!**2台目より更に
1,100円OFFの1台 **7,700円!**お掃除
機能付き
エアコン1台18,000円
▶ **16,500円** 2台目より1台
15,400円

お風呂場+風呂釜クリーニング

追い焚き配管法で
ヨゴレごっそり!お風呂場全体
クリーニング1台 **18,700円**

風呂釜洗淨

19,800円お風呂場クリーニング
とセットで**16,800円**おそうじのことは
お気軽にご相談ください**0120-056-995**

五反野駅徒歩3分

住 所 / 足立区弘道1丁目3-25

営業時間 / 7:00～20:00

定休日 / 不定休

Instagramは
こちら▶▶▶YouTube
こちら▶▶▶

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



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!

お陰様で
15年目
突入

腰、膝、首の「痛み」に即効！

話題の羽田野式ハイボルテージ療法をぜひ実感してください



どこに行っても分からなかった痛みの本当の原因【羽田野式ハイボルテージ療法】で突き止めます。

こんな
お悩み
ありませんか？

- ✓ 長時間の立位や座位で腰が痛くなる
- ✓ 上や下を見ると首が痛い
- ✓ 変形からくる膝痛と言われて諦めている
- ✓ 坐骨神経痛で長時間歩けない

六町すまいる整骨院

☎03-3850-0622 完全予約制

六町すまいる整骨院

〒114-0044 足立区六町3-4-11-1F

☎03-3850-0622

完全予約制

分かります
1分動画を
是非ご覧下さい！





施術をする上で、あなたの姿勢や癖の改善、インナーマッスル強化等もサポート。羽田野式ハイボルテージ療法は痛みにも即効アプローズ。

※羽田野式ハイボルテージ療法は電気治療です。ペースメーカー装着の方、妊婦さんは施術できません。

羽田野式ハイボルテージ療法を詳しく知りたい方は

日本電気治療協会 検索

事前のご予約をお願いします
予約時「アリフトを見た」と
お伝えください。※新規・初回の方適応

初検料＋
羽田野式
ハイボルテージ療法
1,980円(税込)

初回はしっかり検査して施術を致します。
所要時間は60～90分です。

※羽田野式ハイボルテージ療法は電気治療です。
ペースメーカー装着の方、妊婦さんは
施術できません。

羽田野式ハイボルテージ療法を詳しく知りたい方は

日本電気治療協会 検索

遺品整理・生前整理

終活にともなう

まずは
お電話で
ご相談を

03-5856-1178

亡くなられた方の残した遺品、そのままになっていませんか？当社では資格者が大切な遺品をきちんと整理・買取ります。家中丸ごと全部お片付け。

365日
24時間対応!!
当日の依頼も
OK!

出張見積り
＋
出張買取
無料!!

女性スタッフも
在籍

粗大ごみ・不用品乗せ放題パックもあります

軽トラック乗せ放題 2tトラック乗せ放題

29,800円 99,800円

◆◆◆ 貴金属やダイヤモンド・切手など高価買取中! ◆◆◆



遺品査定士 遺品整理士

skip 株式会社 skip

足立区綾瀬5-14-16

営業/10:00～9:00
(土日祝17:00)

定休日/月曜日

詳細は
HPにて



アリフト読者限定
生活用品プレゼント

ご予約の際に「アリフト見た」と
お伝え下さい。

2025年7月31日まで



博豊会
東京脊椎病院

知って得する脊椎脊髄のお話

コラム①⑨ 首下がり症候群について

首下がり症候群とは頭部が前下方に垂れ下がり、自力で保持することができず前が向きづらくなる疾患です。本邦では超高齢化社会を背景に高齢で発症することが増えてきています。首・肩が痛い、洗濯物が干せない、信号が見えない、歩きづらい、食べ物が摂取しづらいなど、発症すると生活の質が大きく低下してしまいます。その原因はパーキンソン病や重症筋無力症、ALS（筋萎縮性側索硬化症）などの神経筋疾患が隠れていることもあります。基本的には特発性（原因不明）で全体の約7割を占め、現在でも病態解明は十分に明かされていません。その診断はレントゲンを撮ることで頸椎の変形が確認できます。治療としては原疾患がある場合にはその治療を行い、さらにリハビリや装具療法、手術治療などが選択肢として挙げられますが、患者さんが何に困っているのかを見極め、最適な治療法を選択することが重要です。同じような症状でお悩みの方は、一度ぜひ当院にご相談ください。

医師 田原 健一

参加費
無料

市民公開講座開催!

首と腰の相談会

日時

7月27日 10:00～12:00
(受付開始9:30)

会場

千住ミルデイスI番館
(シアター1010) 11階視聴覚室
〒120-0034 東京都足立区千住3-92

定員

先着50名様
※定員に達し次第受付終了、申し込み
状況はHPのお知らせをご覧ください。

お申込み
方法

電話、メール、当院受付、HPのお問い合わせフォームにて承ります。

電話 03-5856-7536

メール info@tokyo-spine.jp

【お問い合わせ先】松岡、望月、生沼

HPの
お問い合わせ
フォームは
こちらから



診療案内

休診日: 日曜、祝日

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

※お電話にてご予約お受けしております。 駐車場有り

TEL: 03-5856-7536

東京都足立区一ツ家1-1-1



アクセス

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





足立区の『不動産売却』なら ホームプラザへ



年間成約実績
300件以上

年間売却査定実績
3,000件以上

お客様登録件数
30,000件以上

～だから選ばれる！不動産のことなら何でもお任せください～

こんなお悩みございませんか？

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



★★★★★
様々な資格保有者が在籍しているホームプラザなら
家のお悩み解決できます

相続

一般社団法人 相続診断協会認定

★★★★★
相続診断士

後見人

一般社団法人 全国住宅産業協会認定

★★★★★
不動産後見アドバイザー

家庭の事情による売却

厚生労働大臣指定 日本FP協会認定

★★★★★
ファイナンシャルプランニング技能士

空き家

一般社団法人 空き家管理士協会認定

★★★★★
1級空き家管理士

「ホームプラザさんに頼んで良かった！」お客様の声を聞いてみました。

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

販売前から販売中、販売後とずっと連絡をくださり、安心して任せすることができました。こちらの心配ごとを先回りして連絡くださいますので、とても頼りになる営業の高槻さん・吉浦さんでした。きつとかなりの数のお手伝いをなされているのでしよう。本当にありがとうございました。

Q 今回、ホームプラザ担当者へ売却を依頼した決め手は何でしたか？

実は頼りない感じがしたら他の不動産会社にと考えていたのですが、余計な心配でした。説明がとても分かりやすく、足立区に特化した地域の不動産会社らしく、私の住んでいるエリアについてとても把握されていて、安心してできましたので、ホームプラザさんにその場でお願いました。少しでも高く売れるよう、いろいろな行動もしていただけたので、とても感謝しております。

Q 弊社以外に売却査定を何社に依頼しましたか？

他にはインターネットの査定サイトも利用しました。5社ほど依頼しました。

Q お家の売却を始める際に、どのような行動を起こされましたか？

このアリフトです。地場で実績もあるようでしたので、直接連絡をしました。



HOME PLAZA

いつでも最新の査定価格がわかる！ネットで完結！！
審査は約1分！“とりあえず”売却価格を知りたい方へ

ホームプラザの「スピードAI査定」

- ★ご所有不動産を登録するだけでAIがスピード査定いたします。
- ★当社独自のAI査定なので、一括査定サイトのような複数業者からのわずらわしい営業がありません。



マンション



戸建て



土地

無料のかんたんAI査定はQRからどうぞ！



査定は
約**1分**！

かんたん
AI査定はこちら



※AI査定はあくまで目安です。査定金額で売却できるわけではありません。営業スタッフによる詳細査定をご希望の場合は、お電話にてお問い合わせください。

住まい情報のホームプラザ

HOME PLAZA

株式会社 ホームプラザ 足立支店

足立区竹の塚2-8-24 ホームプラザ 検索

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

お気軽に
ご来店
ください！

不動産のことにお悩みの方！今すぐお電話を！
0120-800-767

FreeCall

Instagramは
こちら！！



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

P 駐車場
(お客様駐車場あります)

営業時間 (水曜定休)
あさ 9:00～
よる 20:00まで



1家族1回限り

売却査定をご相談された方限定！
「アリフト見た」で
QUOカード
2,000円分プレゼント

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

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します

企画・編集: ARIFT編集部

EVENT 6.8 SUN

江戸時代の草加宿の賑わいを再現 『第19回草加宿場まつり』



江戸時代に日光街道の第二の宿場町として栄えた「草加宿」の賑わいを再現。大名行列、街道パフォーマンス、キッチンカー出店、マルシェなどを開催予定。



[時]10:00～17:00(開会式9:30～草加小学校にて) [会]旧日光街道沿い、市道2095号線の一部など(草加市神明1丁目～高砂1丁目周辺)
[交]東武スカイツリーライン草加駅すぐ
[料]無料 [問]草加市自治文化部 みんなでまちづくり課 048-922-0796

EVENT 開催中 7.6 SUN

のぞいてみよう!生物園のお仕事展 …水の生きものの編…



普段は目にする事のないホテルの飼育や金魚の大水槽の裏側など、様々な飼育や展示の工夫を紹介。飼育員のお仕事を通じて、生きものの魅力や命の尊さを知ることができます。



9:30～17:00(最終受付16:30) / 足立区生物園 1F 生きもの研究室(足立区保木間2-17-1) / 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅東口より徒歩20分 / 無料(別途入園料) / 03-3884-5577

4/24 OPEN そうめん専門店



素麺の常識が変わる! 島原手延べ素麺を和洋中エスニックと多彩にアレンジ。長崎直送練り物おでんや角煮コロッケなどの一品メニューもあり、長崎の食文化を堪能できます。長崎の食文化と店主のこだわりが詰まった店。



素麺人-JIN- 竹ノ塚本店

https://www.instagram.com/somen_jin/
足立区伊興本町1-10-1 / 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅より徒歩3分 / 11:00～14:00・17:00～22:00 / 不定休



EVENT 開催中 7.19 SAT

オーシャンオデッセイ ～クジラの声が響く海～



海の環境保護を訴えるドキュメンタリー。クジラの親子の、東オーストラリア海流の旅を追いながら、食物連鎖や海流の重要性など、海の生態系を元に戻す大切さを学べます。



14:30～15:00 / ギャラクシティ(足立区栗原1-3-1) / 東武スカイツリーライン西新井駅東口より徒歩3分 / 小中高生100円・大人500円・未就学児無料 / 03-5242-8161

© K2 Studios, Wild Pacific Media

EVENT 7.15 TUE .16 WED

縁日で賑わう赤門寺 勝専寺 えんま開き



1月15日・16日と、7月15日・16日に閻魔堂が開帳されるえんま開き。この日は地獄の釜の蓋が開き、参拝すると日ごろの罪が許されるほか、喘息や喉の病気にご利益があるといわれています。



赤門勝専寺(足立区千住2-11) / 各線北千住駅より徒歩5分 / 入場無料 / <https://www.adachikanko.net/spot/id-018>

5/9 OPEN イタリアンレストラン



淡路島直送の栄養満点生パスタが味わえるイタリアン。健康食材のスーパーフードやオーガニックワインも豊富に取り揃えています。平日限定のサラダ・ドルチェ・ドリンク付きパスタランチセットも人気。



Italianbar Sanire 北千住店

TEL 03-6806-1108

足立区千住旭町11-8 / 各線北千住駅より徒歩3分 / 月～木、日祝 11:00～23:00・金土祝前日 11:00～24:00 / 定休日なし



年齢・経験不問
直行直帰OK!

首都圏で
500人以上
活躍中

自分のタイミングで
配布できる



情報誌アリフト 配布員応募受付

0120-856-046

受付: 平日10:00～17:00

地域を巡って健康維持にちょうどいいお仕事始めよう!

ポスティングで運動不足を解消

副業・Wワーク、健康維持、ダイエット、地域貢献など目的はさまざま。まずはお気軽にお電話ください!

ご近所を徒歩または自転車で情報誌ARIFTを配布するお仕事です

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 横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクトスクエア11F

アリフト配布Q&A

Q. ポスティング未経験でも大丈夫?

A. 大丈夫です。お仕事を開始される方の大半がポスティング未経験です。お仕事開始前の説明会で、仕事内容だけでなく配布のコツなどもお伝えするのでご安心ください。

Q. 配布する情報誌は会社まで取りに行くの?

A. ご自宅まで無料でお届けします。また初回の説明会以外は会社に出社していただくことも基本的にありませんので、通勤時間などのロスなくお仕事をいただけます。

Q. 急遽配れなくなった場合のペナルティはある?

A. もし「急遽配れない」事情ができた場合はできるだけ早く会社に連絡をしていただければペナルティはありません。体調不良などやむを得ない場合は会社で代わりに配る方を手配しますのでご安心ください。

Q. 配布する部数のノルマはある?

A. 各地区で配布する部数が決まっています(平均600部)。その部数を期間内に配り終えていただければ大丈夫です。配布期間は5日間(一部地域は4日間)あるので余裕をもって配布できます。また無理のないように最初は1地区から始めていただきます。慣れてきたら配布する地区を追加していただくことも可能です。

Q. WワークでもOK?

A. OKです。期間内に配布を終えていただければ大丈夫です。

Q. 配布する時間は決まっている?

A. 配布期間内であれば特に決まりはありません。夏は日中の暑さを避け、早朝や日が落ちてからの配布もOKです。※一部条件あり

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK!

創業25年目に突入!!

墨田区でリフォームのショールームを運営させていただいております。

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

リフォームのことなら エービーシーホーム 墨田店

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



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

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

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

2.0%



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。

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

ユニットバス

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

【工期】マンション: 1～2日間、戸建: 2～4日間

リノビオフィット1116	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 ぽっからり床
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 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

※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 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～ ●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

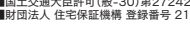
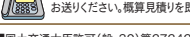
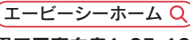
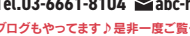
1,078,000円～



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～



リフォームのことならエービーシーホーム

墨田店ショールーム

0120-916-241

電話受付時間 9:00～19:00

土日祝祭日 営業 木曜定休日

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

ブログもやってます!是非一度ご覧くださいね!

エービーシーホーム www.abc-home.co.jp

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

FAX見積り無料サービスFAX.03-6661-8105

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

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



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

創業60年以上 車検の速太郎 足立店のスピード車検!



だから**選ばれる!**車検の**速太郎**足立店 **3つの魅力!**

早い! 当日完了!
最短60分
お待たせしません!

安い! 軽自動車
基本料金
42,240円~
地域最安値に挑戦中!

安心! お客様自身で
整備を確認できる!
立ち合い見積り・
作業場確認OK・
工場内にカメラ設置



手厚いサポートが自慢です!

国家資格 整備員が対応 車検専門の検査員・整備員の2人体勢。隅々まで細かく丁寧に点検します。

無償整備 保証付き※1 車検完了日から6ヶ月、または車検完了日から走行距離10,000kmまで保証!※2

※1 整備保証は車検の時に交換又は調整で整備をした場所のみとなります。 ※2 いずれか早い時点まで。

ご利用いただいたお客様の声!

料金も安く車検自体の時間も
待合室で待っている間に
終わりますので、忙しい
人にもお勧めです。

受付の方から整備士さん、
お会計の方まで誰もが丁寧に
親切でした。車検スピードも
早く大変満足です。

知識がない私でも
分かりやすいように丁寧に
教えてくれました。次回も
お願いしたいと思っています。

車検のご予約、お見積り、ご相談、どんなことでもお気軽にお電話ください!



0120-530-549

受付時間 9:00~18:00 (水曜定休/土日祝も受付!)

車検の速太郎 足立店

钣金塗装・新車販売・中古車販売も行っておりますのでぜひご来店ください

スマホからOK!

ご予約はWEBでも
24時間365日OK

車検の速太郎 足立Q



カーナビ・グーグルマップで
足立区千住曙町37-33
と入力してください

土日もご利用可! /

この記事を見た方限定のお得な特典

ご予約時
「アリストを見た」で **車検代**

3,300円引き

★WEB予約の方は「ご要望」に「アリスト」とご入力ください。
※2025年7月末日まで有効 ※他割引併用不可

漢方で夏前スリム作戦!
目指せ **すっきりお腹!**



2ヶ月間で /

体重 **8kg減**

ウエスト **12cm減!**

西沢薬局の西沢知香です。今は運動をせずに、好きなものを食べて、お酒を飲んで2人の子供を出産してもリバウンドしていません!
成功したからわかる、簡単に楽にヤせるコツやリバウンドしにくい体作りの秘訣をぜひお伝えしたいです。

ダイエット前の
私はこちら



こんなお悩みありませんか?

- ①色々試したけど、なかなかやせない
- ②食べる量を減らしてもなかなか体重が落ちない
- ③体調を崩したくないから健康的なダイエットをしたい
- ④すぐにリバウンドしてしまう



START

どんな
ダイエット方法
かをご説明

太った原因、
やせるメカニズム
を分かりやすく
解説

プロ仕様の
体組成計や
血流測定器など
で今の状態を
見える化

次回のご予約。
いつでも相談できる
あなたの味方です

あなたにぴったりの
オリジナルメニュー
をご提案

専門家による
解説で不安を解消

目標体重まで
徹底的に
サポート!

今すぐご相談を!

マイナス
5~10kgは
夢じゃない!

こちらのQRコードからご予約を!

ご自身のご都合に合わせて時間をお選びいただけます。



痩せたい方は今すぐご予約のお電話を! お問い合わせだけでもお気軽にどうぞ

西沢薬局 ☎ **0120-2438-36**

西沢薬局 亀有

検索

亀有駅北口より徒歩6分

〈住所〉足立区中川4-1-1 〈営業時間〉月~金9:00~19:00 土9:00~17:00 〈定休日〉日曜・祝日

