

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

7

7/4

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
TEL 045-514-1416
(10:00~17:00)



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



イベントニュース&ニューオープン
今こそ食べたい! ひんやり夏ラー

夏休みは地元で決まり! 思い出を彩る 夏体験



石濱茶寮 楽



足立区生物園



光のインスタレーション

西新井大師
風鈴まつり
開催中〜7月20日

学研 夏期講習生 大募集中! 7/26(土)まで

この夏、学研で「できた!」を実感! ライバルに差をつける絶好のチャンス!

こんなお悩み、学研CAIスクール綾瀬校の
夏期講習でスッキリ解決!

小学生には中学・高校につながる盤石な基礎
力を、中高生にはテスト対策・受験対策に重点
を置いた指導で、目標達成へと導きます。

募集学年

小学1年~6年

算数・国語・理科・
社会・小学英語
※小学1・2年生は算・国のみ

中学1年~3年

数学・英語・理科・社会・国語

高校1年~3年

数学・英語・理科・社会・国語

※講習料金以外の費用無し

✓
テストの点数が
伸びない

✓
苦手な教科を
克服したい!

✓
志望校に合格
できるか不安

✓
学校の授業で
わからない所
がある

✓
夏休みの学習計画、
どう立てれば
いい?

✓
このままでは
マズいかも...と
焦っている

お申し込み時アリフト見たで

入会金14,300円▶**無料** + 夏期講習会 **4回分無料**

学研CAIスクール StudyFun スタディファン

綾瀬校 TEL 03-5856-2420

足立区綾瀬3-29-14
エリゼ綾瀬1F
月~金14:00~21:00
土10:00~21:00

テスト前は日曜・祝日も
開いています

スクールの
詳細はこちら





企画・編集:ARIFT編集部

夏本番、地元で開催されるお祭りや涼を感じるスポット、限定のグルメなど、
この季節ならではの楽しみが盛りだくさん。家族みんなでお出かけして思い出に残る夏を過ごしませんか？

西新井大師 風鈴祭り

開催中～7月27日(日) 10:00～16:00

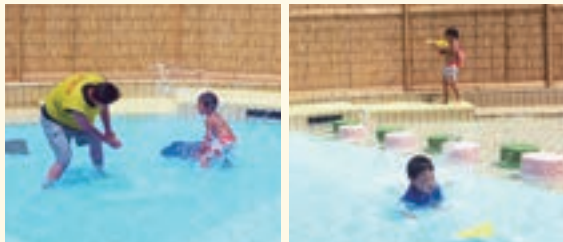


全国数十ヵ所から集められた250種類以上の風鈴を展示し、見て聞いて楽しめるお祭り。気に入った風鈴はその場で購入も可能です。藤棚の下に設置された風鈴飾りは、映えスポットとしてだけでなく涼みどころとしても好評。7/6(日)・7/20(日)には風鈴の絵付け体験も。西新井大師は関東の三大厄除大師として知られ、江戸時代には女性の厄除け祈願所として賑わい、現在も多くの参詣者が訪れます。境内では梅や桜、牡丹、藤、あじさいから紅葉まで、四季折々の美しい景観が楽しめ、特に牡丹は100品種2,500株が境内を彩り「西の長谷寺、東の西新井」と称されるほど。国宝の蔵王権現像も寺宝として安置されており、見どころ満載。

[住]足立区西新井1-15-1
[交]東武大師線大師前駅より徒歩5分
[休]7/8(火)・15(火)・22(火)※雨天・荒天中止
[問]03-3890-2345



夏の暑さ吹き飛ばし!子どもの水遊び天国 見沼代親水公園



7月10日～9月7日、じゃぶじゃぶ池がオープン。半円型のかわいいプールで、遊びながら水に親しめる無料の施設です。かつて農業用水路だった場所を整備した地域住民の憩いの公園で、園内の水辺ではザリガニ釣りも。自然豊かな環境で、散策やリフレッシュに適したスポットです。

[住]足立区舎人4-5～古千谷本町4-8[交]日暮里・舎人ライナー見沼代親水公園駅より徒歩1分ほか[営]じゃぶじゃぶ池は9:00～13:00(50分おきに10分間の休憩時間がある入れ替え制)※気温が31℃に達したときは中止



歴史感じる境内でゆったり美食体験 石濱茶寮 楽



とりまぶし定食(1,628円)

一晩漬け込んだ鶏もも肉を炭火で香ばしく焼き上げ、自家製醤油ベースの甘辛い秘伝のタレで仕上げ。メには濃厚な自家製鶏白湯スープで茶漬け風にして楽しめます。1,300年の歴史を誇る石濱神社の境内にあり、開放的な空の下ゆったり過ごせる空間。江戸時代末期の古民家の古材を使用した梁が特徴の、趣のある内装も魅力。

[住]荒川区南千住3-28-58[交]JR南千住駅より徒歩15分
[営]11:30～21:00(フードL.O.20:30/ドリンクL.O.20:45)
[休]不定休 [問]03-6806-8001



家族で一日楽しめる北綾瀬の新名所 三井ショッピングパーク ららテラス北綾瀬



6月24日グランドオープン。約500席の座席数を備えた綾瀬エリア初の大型フードコートには、ファミリースペースやソファ席を完備。足立区初出店の松戸富田製麺を含む人気飲食店10店舗が集結しています。また、カブコン直営アミューズメント施設「ブラサカブコン」やカプセルトイレが700台揃う「カプセルラボ」が出店しており、子供から大人まで楽しむことができます。

[住]足立区谷中4-8-1[交]東京メトロ千代田線北綾瀬駅より直結



命の尊さを学ぶ夏休み 多様な生き物と出会えます 足立区生物園



7月21日から8月31日まで18歳以下が入園無料!「自由研究応援キャンペーン」としてスタッフが研究相談に応じます。また、外国産カブトムシ・クワガタムシを多数展示。昆虫から魚類、両生類、爬虫類、鳥類、哺乳類など多種多様な生き物を飼育する全国的にも珍しい施設で、命の尊さや自然との共生を学べます。

[住]足立区保木間2-17-1
[交]東武スカイツリーライン竹ノ塚駅東口より徒歩20分
[問]03-3884-5577



千住の秋を灯す、あんどんの輝き 「地口あんどんのまち千住」をPRする 光のインスタレーションと地口絵付け体験



千住宿開宿400年を記念し、千住に古くから伝わる地口あんどんを使ったインスタレーションが北千住駅南口コンコースで今秋開催予定。また、地口あんどんの絵付け体験も月1回、東口の古民家スペースで開催。主催は2012年結成の地域団体「千住いえまち」で、2年前からあんどんプロジェクトを開始。

光のインスタレーション:北千住駅南口コンコースにて今秋開催予定
地口あんどん絵付け体験:路地裏寺子屋rojiocoya(足立区千住旭町36-1)※月1回開催(要事前申込)[問]senju.iemachi@gmail.com



八潮駅前が夏の夜祭りに! みんなで踊ろう盆踊りと夜市 八潮夜市2025



8月22日・23日につくばエクスプレス開業20周年を記念し、八潮駅前公園を中心に開催される「八潮夜市2025」。地元の特産品販売や飲食の夜店模擬店に加え、子どもに人気のプラレール・Nゲージ展示も。地域の盆踊り「八潮音頭」で盛り上がり、住民と観光客の交流の場となる夏の風物詩です。

[時]17:00～21:00[会]やしお駅前公園・八潮駅構内ほか(埼玉県八潮市大瀬1)[交]つくばエクスプレス八潮駅すぐ[問]八潮市観光協会 048-951-0323



北千住駅
徒歩2分

カジュアルに楽しむ本格フレンチ♪ 厳選した自慢の料理をどうぞ



明太しらすカルボ

11:30～15:00 (L.O.14:00)

男前ランチコース
1,600円～ (税込1,760円～)

＼ 目の前で巨大チーズを削る! /

- ① ローストビーフサラダ
- ② パン
- ③ お好みのパスタ (下記より選べます)
- ④ お好みのドリンク



単品はサラダ & パン付 ※表記金額は単品価格です。※パスタ大盛/1.5倍! +200円(税込220円)

- 渡り蟹のトマトクリームパスタ 1,300円(税込1,430円)
- 激辛! 野菜たっぷりアラビータパスタ 1,300円(税込1,430円)
- 豚肉とブロッコリーのペペロンチーノ 1,300円(税込1,430円)
- 明太しらすカルボ 1,500円(税込1,650円)
※コースの場合+200円(税込220円)
- 目の前で仕上げる♪ チーズリゾット 1,600円(税込1,760円)
※コースの場合+200円(税込220円)

北千住 ビストロ男前
TEL 03-5284-9234

足立区千住1-33-8
営業時間/
ランチ11:30～15:00(L.O.14:00)
ディナー17:00～23:00(L.O.22:00)
※土日祝11:30～23:00(ランチL.O.14:00)



HP

Instagram



アrift読者限定
デザートが
無料!

※特典1枚で4名様まで適用
有効期限:2025年8月末日まで



2023年度売買仲介取扱高 ※1

No.1 ※2

全国ネットワークの 東急グループの力で対応します。

※1: 当社が売買仲介を行った不動産価格の総計(個人向け不動産売買および法人向け不動産売買を含む)
※2: 新聞報道(各不動産流通業向け新聞社が選定した主要不動産流通会社20～30社の2023年4月から2024年3月の期間における取引調査結果等)による

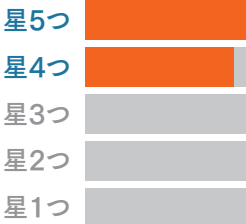
不動産にまつわるお悩み事 ご相談ください。

顧客満足度 (38人)

★★★★★ 4.7 ※

※直近6ヶ月分の評価となります

評価別お客様の



土地

戸建

マンション

相続された
不動産

収益
事業用
不動産

の売却に関する相談など不動産にまつわる
お悩みやご相談は当センターへぜひご相談ください。

販売物件も多数取り扱いがございます。
お家を建てたい、買いたいという方もお気軽にご相談ください。

不動産相談会実施中

完全無料 毎週土日開催

売却、購入、査定、買い取り、リースバック
お悩みごとや相続にまつわる不安、ご遠慮なくご相談ください。

お手軽にお家の査定をしたい方は…



スマホで
いつでも
どこでも
無料査定!



千代田・常磐線行線「綾瀬」駅 西口徒歩1分

つなぐ。答えへ。未来へ。

東急リバブル

東急リバブル株式会社 綾瀬センター



0120-974-764

足立区綾瀬4丁目7番3号 キムラビルディング6階
営業時間 10:00～18:00 定休日 毎週火曜日・水曜日

国土交通大臣(12)第2611号(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

涼を誘う至福の冷やし麺

鯛を味わい尽くす

冷やし鯛そば 1,100円

鯛の旨味が怒涛のように押し寄せる、夏にぴったりの冷やし麺。爽やかな冷たいスープに、オクラ、メンマ、贅沢な鯛のほぐし身などが彩り豊かにトッピング。シンプルな中細麺と絡み、箸が止まらない一杯です。

麺屋 音 別邸
Tel03-5284-1139
足立区千住4-19-11 / 各線北千住駅より徒歩5分 / 11:30～24:00 / 定休日なし

冷やし担々麺 950円

クリーミーな特製スープに自家製ラー油が効いた、夏にぴったりの冷やし担々麺。干しエビとカシューナッツが食感のアクセントに。辛さは1～5で選べます。化学調味料不使用の本格中華をお手頃価格で。

虹屋
Tel03-3880-3030
足立区梅島1-31-8 / 東武スカイツリーライン梅島駅より徒歩4分 / 11:30～14:00・18:00～21:00 (L.O.20:30) / 水・日定休(ほか不定休あり)

＼今こそ食べたい！／

めん　　うどん　　そば

夏　　プ　　ー

暑い夏でもやっぱり食べたいラーメン。この時期に嬉しい冷たい一品をご紹介します。

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。

さっぱり梅香る、新感覚の手打ち麺

記憶に残る食感

冷たい梅し中華そば 980円

さっぱり梅味の冷たい中華そば。特注の極太平打ち麺は、リズミカルな食感とつるつるの喉ごしが魅力。花かつおやとろろ昆布で味変も楽しめます。女性にも人気の中毒性抜群の一杯。

亀有中華そば水しま
Tel03-5856-1928
足立区中川3-10-3 / JR亀有駅より徒歩11分 / 平日8:30～14:00・土日祝7:00～13:00 / 火曜定休

暑さを吹き飛ばす！
体に優しいこだわりの一杯

冷やし担々麺 950円

クリーミーな特製スープに自家製ラー油が効いた、夏にぴったりの冷やし担々麺。干しエビとカシューナッツが食感のアクセントに。辛さは1～5で選べます。化学調味料不使用の本格中華をお手頃価格で。

虹屋
Tel03-3880-3030
足立区梅島1-31-8 / 東武スカイツリーライン梅島駅より徒歩4分 / 11:30～14:00・18:00～21:00 (L.O.20:30) / 水・日定休(ほか不定休あり)

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。

≫北綾瀬駅より徒歩7分

介護のプロが運転する快適な介護タクシー
真心こめて移動をサポート

HPは
こちら



ケアサポート谷中介護タクシーは、介護福祉士と二種免許を持つプロドライバーが、安心・安全をモットーに移動をサポートします。開業20年で60,000件以上の実績があり、通院、冠婚葬祭、買い物、観光など幅広く利用可能です。介助も依頼でき、年中無休で対応しています。経験豊富なスタッフが真心を込めてお手伝いします。お気軽にご利用ください。

「行きたい場所があるけれど、一人では不安…」そんな時は、ケアサポート谷中介護タクシーにお任せください。ご自宅から目的地まで、安心・快適に移動できる介護タクシーです。お買い物やレジャー、大切な会合など、多様なご要望に合わせてサポートします。



ケアサポート谷中介護タクシー

TEL 03-3629-3755

足立区谷中3-8-18
予約受付時間9:00～18:00 / 日祝休

HOROSCOPE

7.1>7.31



♈ おひつじ座
3.21→4.19

家庭運上昇!家族や親しい仲間とホームパーティーなどが吉。温かい時間が心を和ませ、リフレッシュできそう。健康面は概ね良好ですが、過労による怪我には注意が必要。

Lucky color コーラルピンク

♉ おうし座
4.20→5.20

コミュニケーション運上昇!幅広い年代の人々との交流を持つことが◎外出することで、知的好奇心が広がります。恋愛トラブルには注意を。熱中症に気をつけましょう。

Lucky color ミントグリーン

♊ ふたご座
5.21→6.21

金運上昇!意欲的に資産を増やすことを考えられる時期。副収入や臨時収入もありそう。しかし、「使いたい!」という欲求も高まります。娯楽や事業拡大などには慎重に。

Lucky color ページュ

♋ かに座
6.22→7.22

運気上昇!周囲の人の気持ちを汲み取り、自分自身の良さを最大限に発揮できそうな時期。前向きな気持ちで行動を。細かいところまでの確認を怠らないことが幸運の鍵に。

Lucky color レッド

♌ しし座
7.23→8.22

内省な時期!自分自身の心の中と向き合ってみましょう。何かに夢中になる感覚を忘れなければ、本当の自分が見えてくるかも。健康面で心配事があるなら専門家を頼ってみて。

Lucky color ラベンダー

♍ おとめ座
8.23→9.22

コミュニケーション運上昇!自分と同じ夢を持つ人との輪を広げましょう。無理なく自由に活動出来る場を探ることが幸運の鍵!健康面は、泌尿器系疾患、婦人科系疾患に注意。

Lucky color スカイブルー

♎ てんびん座
9.23→10.23

運気上昇!バイタリティーが溢れる時期。自分を信じて活動すれば信頼を得られそう。「初心忘るべからず」が幸運の鍵!年長者や周囲からの引き立てもあるかもしれません。

Lucky color ロイヤルブルー

♏ さそり座
10.24→11.22

知的好奇心運上昇!異文化交流会などの自分の世界を広げれば、多くの学びを得られそう。ミーハーな物より精神性の高いことがお勧めです。健康面は皮膚病、関節炎に注意を。

Lucky color オレンジ

♐ いて座
11.23→12.21

絆運上昇!人生の重要な選択を考える時期。人と深い絆を結ぶことがあるかも。多忙期ですが焦らずに進むことが大切。健康面は不規則な生活が悪影響を及ぼすので要注意。

Lucky color ワインレッド

♑ やぎ座
12.22→1.19

対人関係運上昇!意見はぶつかることを恐れずに伝えてみましょう。お互いをもっと深く知ることが出来る。ただし相手に依存はしないで。健康面は喉、腰痛に注意が必要。

Lucky color イエロー

♒ みずがめ座
1.20→2.18

活動運上昇!仕事やボランティア活動などを精力的に出来る時。生きがいを見出し、仲間にも恵まれるでしょう。健康面は、多忙による過労、過食による肥満、肝臓に注意です。

Lucky color ホワイト

♓ うお座
2.19→3.20

お洒落運上昇!あなただけの個性を活かしたファッションに注目が集まりそうな予感。興味あるクリエイターとの交流には積極的に参加を!健康面は胃腸炎、腱鞘炎に注意して。

Lucky color ゴールド

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。仙台の古いサントララガーデン長町 開運館にて活躍中。

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



今月のインスタ Check it out!

夏休みやお盆でお客様が…
簡単なおもてなし料理は!?

おもてなし料理から簡単レシピまで、
思わず笑顔になる「ほほ落ち」レシピ
をご紹介します!

企画・編集 ARIFT編集部



投稿日:2025.04.22

ご飯もお酒も進む!! パリパリ旨辛チキン

鶏もも肉を1枚どんと使ったボリュームたっぷりのチキン。パリパリに焼いた皮の脂と豆板醤のピリツとした旨辛がご飯はもちろん、お酒も止まらないおいしさ。照りがたまりません。



sakosako352

sakoさん

料理/レシピ/おうちごはん/おもてなし

キッチン・クッキング

投稿/2098件 フォロワー/7.2万人

Follow me!



レシピコンテスト準優勝や優秀賞など実績ある栄養士が、さまざまなおもてなし簡単レシピを紹介。レシピが多く組み合わせで紹介されているので、献立ができあがる嬉しいチャンネルです。

投稿日:2025.05.26

肉味噌ポテサラ

簡単なのに真っ先に手が伸びそうなサラダ。大人も子どもも抱えて食べたいというの納得です。冷ましたジャガイモは腸内環境を整えてくれるそうで、豆知識も栄養士さんならではの。



投稿日:2025.04.23

海老チリマヨ

みんな大好き海老チリがさらにパワーアップしてしまうマヨネーズ入り!甘みのある旨辛に、コクと酸味が追加されてぶりぶり海老が際立ちます。おもてなしでも満足してもらえそう。



投稿日:2025.06.01

半熟卵と南瓜の胡麻サラダ

簡単レンチン＆混ぜるだけでメインディッシュになりそうなサラダの出来上がり。鮮やかな彩りが目をひき、胡麻たっぷりて健康にも良さそう。テバ地下のデリ風でおしゃれな一品。



投稿日:2025.04.28

ハニーレモン醤油チキン

ハチミツのコクとレモンの爽やかさが嬉しいチキン!表面はパリツ中はやわらかジューシーに焼き上げれば、醤油の香ばしさが食欲をそそる一品。おもてなしもお弁当にも♪



放送大学

入試なし

2025年度10月入学生募集中

放送大学はテレビやインターネットを通じて授業を行う通信制の大学です。放送大学はあなたの生涯学習を応援します。

願書受付 インターネット・郵送いずれも

〈第1回募集〉8/29金まで
〈第2回募集〉9/11木まで

※郵送の場合は放送大学本部(千葉市) 必着のこと。※最終日9/11のインターネット出願17時まで

入学相談会 事前予約制

ご希望の日時を伺った上で、日程を調整します。
①10時～11時 ②14時～16時〈1回あたり30分程度〉

東京足立学習センター 公開講演会のお知らせ

要予約・無料

8月実施

題目 「ペットロスに寄り添う」
講師 濱野佐代子
日本獣医生命科学大学教授
放送大学客員教授
日時 2025年8月2日(土)
13:30～15:30

9月実施

題目 「疲れた脳をやさしくいたわり、毎日をもっと元気に! ～脳神経が整えるシンプルなお茶の淹れ方～」
講師 毛内 拓
お茶の水女子大学助教
日時 2025年9月7日(日)
13:30～15:30

※詳しくはホームページをご覧ください。

募集要項を無料で送付いたします。

足立区千住5-13-5
学びピア21(6階)

北千住駅西口から徒歩15分

東京足立学習センター

Tel.03-5244-2760

詳細はホームページをご覧ください

東京足立学習センター



食べて 動いて 健康的に痩せる

3ヵ月で「理想の自分」を目指す
Wサポート・ダイエットプログラム、始動。

食事

管理栄養士がお食事内容や時間をチェック!健康的に理想に近づく最短距離をプロの目線でアドバイス。

運動

「一人じゃ続かない…」そんなあなたを、トレーナーが隣で応援!あなた専用の燃焼プログラム。

【アリフト読者限定】運動プログラム 体験1回 500円
右特典をお持ちください

24時間 OK! HPの一番下のお問い合わせフォームより「アリフト見た」とお申し込みを!





ワールドスポーツ ボクシングジム

tel.03-5647-8969
足立区竹の塚6-16-7 オレンジビル
竹ノ塚駅東口より徒歩1分
平日/14:00～22:30
土・祝/11:00～20:00
日/11:00～15:00

【料金】	入会金	月会費
一般会員	男性 18,000円 女性 10,000円	11,500円 8,800円
小中学生	5,000円	5,300円



アリフト読者限定特典①

Wサポートダイエット

入会金無料

管理栄養士指導 通常6,000円↓

1回 サービス

※他特典併用不可※半年継続利用で適用となります
有効期限:2025年8月末まで

アリフト読者限定特典②

運動プログラム

お試し体験

1回 500円

※他特典併用不可※ボクシングジム体験もOK
有効期限:2025年9月末まで

お見積り無料
最短当日設置

給湯お助け隊

ガス給湯器 **NORITZ**
20号 オートタイプ
本体 GT-2070SAW BL
リモコン RC-B001マルチセット

ガスコンロ **Paloma**
ビルトインガスコンロ
PD-509WS-60CV

施工保証 10年
商品保証 10年

すべてコミコミ 工事費込/税込

129,800円 15台限定
79,200円 10台限定

神奈川県・東京都・埼玉県
アドテックサービス株式会社 年中無休 9:00~18:00受付
【本社】埼玉県さいたま市中央区新中里3-17-4 【横浜・城南営業所】東京都大田区東糀谷3-1-14

0120-985-775

パソコン操作を覚えたい求職者の方へ！

Word、Excel、PowerPointを
習得して就職につなげませんか？

ハロートレーニングは、仕事を探している方向けの**無料（テキスト代などは自己負担）の職業訓練制度**です。キャリアアップや希望する就職の実現に必要なスキルや知識を習得できます。

2025年9月開講「office入門科」受講者募集！
4か月コース 募集期間 7/24(木)~8/25(月)予定

*予定が変更になる場合がありますので、最新情報はホームページにて御確認ください。

講師はインストラクター歴20年以上！
初心者の方にも分かりやすく丁寧な指導！

☑ 八潮駅から徒歩1分なので通いやすい
☑ 初心者の方にも分かりやすく丁寧な指導
☑ 就職支援サポートも充実

就職活動の定番資格 MOSも学べます！

くわしくはホームページをご覧ください

厚生労働省認定のハロートレーニングスクール 授業の見学も大歓迎！ 一般コースもあります！

ミューズPCスクール tel 048-954-8571 受付時間 平日 9:00~17:00
担当者／原田(はらだ) 清野(せいの) muse.pc.school@gmail.com

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 **29,800円** 2tトラック乗せ放題 **99,800円**

亡くなった家族の遺品どうして良いかわからない
自分が亡くなった後、人に迷惑をかけないよう、整理しておきたい
整理する時間がない

◆◆◆ 貴金属やダイヤモンド・切手など高価買取中! ◆◆◆

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8月31日まで

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

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チ。

分かりやすい 1分動画を是非ご覧下さい！

羽田野式ハイボルテージ療法

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・初回の方適用

初検料 + 羽田野式ハイボルテージ療法 (税込) **1,980円**

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

読者プレゼント

夏休み特別企画！ ※冷蔵品などは、メーカーから直接発送いたします。

情報誌ARIFT編集部おすすめの厳選グルメをプレゼント！

3名 横浜 **濱吟焼豚&焼売セット (5,822円)**
内容：焼豚1本(約500g)と焼売2パック(8個入×2)
尾島商店を代表する人気のセット。横浜のお肉を存分にお楽しみください。
尾島商店 https://ojimameat.raku-uru.jp/

2名 埼玉 **うなぎ蒲焼 上2人前 (9,480円)**
内容：うなぎ蒲焼 上2人前、秘伝のタレ、特選山椒
埼玉県の浦和の明治21年創業の老舗和食店の味をご家庭で楽しめます。
うなぎ 満寿家 https://www.unagi-masuya.com/

5名 宮城 **杜の銘菓撰・颯 (4,060円)**
内容：萩の月、パイ倶楽部、仙台名物ずんだ餅の詰め合わせ
菓匠三全ならではの変わらない美味しさが詰まっています。
菓匠三全 https://www.shop.sanzen.co.jp/shop/

5名 山形 **月山ビール 飲み比べセット (3,960円)**
内容：月山ビール ビールスナー、ミュージニャー(330ml)各3本
月山の湧水を使用。原料は麦芽とホップ水のみで作ったビールです。
月山四季彩本舗 https://www.gassan-shop.com/

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/ZTdMg 応募締切 2025年8月8日(金)迄

左記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
ARIFT7月号プレゼント係
022-792-8101 (平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

お散歩にもピッタリな越谷・元荒川の土手は越谷花火大会の観覧スポットにもおすすめです。自然とふれあう癒しのひとときを過ごしてみたいいかがですか？(埼玉東部担当：荒井)

先日、初めて亀有駅に降り立ちました。駅前では『こち亀』でおなじみの両さんや中川、麗子らの像が迎えてくれ、漫画の世界に迷い込んだようでした。(足立・葛飾区担当：竹之下)

花火大会にお祭り、ビアガーデン…心躍る季節がやってきました。暑さに負けず、今年もたくさんのステキな夏の思い出を作りましょう！(編集担当：野口)

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。

今までと変わらぬ 自由な暮らしが 実現できる



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

**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)

料金	1人部屋 130,000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。
	2人部屋 246,000円 ～	

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

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**



足立区谷中 1-17-7 **TEL.03-5613-5501**

施設の様子は
インスタで
ご覧いただけます
@ayasecp





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

お見積り
無 料



足立区
限定

爽やか快適！ エアコンクリーニング 得々キャンペーン!!

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台より1台
15,400円

8/31迄

浴室＋風呂釜クリーニング

追い焚き配管法で
ヨゴレごっそり!



浴室全体
クリーニング
1台 **18,700円**

風呂釜洗浄
19,800円

浴室クリーニング
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!





足立区の不動産売却なら ホームプラザ

私たちに任せください!



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～



家のこと、お金のこと。そろそろ真剣に考えたいけど誰に相談すればいいの?

無料 お家の売却・購入をお考えの方へ 個別FP相談会のご案内

- ✓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



不動産専門のファイナンシャルプランナーが、あなたのお気持ちに寄り添いながら、今からできるお金の準備についてわかりやすくアドバイス。「具体的な計画はこれから」という方も、まずはお気軽にお問い合わせください。

様々な資格保有者が
家のお悩み解決!!

相続なら

一般社団法人 相続診断協会認定

相続診断士

後見人なら

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なら

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

空き家なら

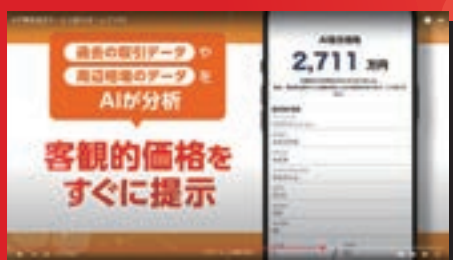
一般社団法人 空き家管理士協会認定
1級空き家管理士

ネットで完結! 査定は約1分!

“とりあえず”売却価格を知りたい方へ、いつでも最新の査定価格がわかる!

ホームプラザの スピードAI査定

当社独自のAI査定だから、わずらわしい営業なし!



スピード
AI査定って
どんなもの?
30秒動画で
サクッと解説!



YouTube



査定
無料

スピード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

HOMEPLAZA

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

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



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



Instagramは
こちら!!



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 7.6 SUN >> 11 FRI

足立区生物園 ツシマウラボシシジミ特別公開

長崎県津島市北部にのみ生息する「国内希少野生動植物種」であるツシマウラボシシジミを、大温室内で自然下のように飛び回る様子を見ることができます。

9:30~15:00 / 足立区生物園(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



EVENT 7.13 SUN

初心者から上級者まで楽しめる! 第70回UP RUN北千住荒川ハーフマラソン

フラットで走りやすいコースでランナーに人気の荒川。北千住駅より近いので、普段走り慣れている方の自己ベスト更新や最近走り始めた方のランニング練習にも。



受付8:30~各種目スタート30分前まで・9:30ハーフの部スタート・10:00 5km・10km・親子の部スタート / 常磐線高架下横広場(足立区千住5丁目) / 各線北千住駅より徒歩10分 / ハーフ4,000円・10km3,500円 ほか / UP RUN実行委員会 <https://up-run.jp/events/up-kitasenju70/#entry>

5/23 OPEN 焼肉屋



厳選国産牛とホルモンをリーズナブルに堪能! 予算に応じて選べる4種類の食べ放題コースをメインに、お肉はもちろん、冷麺やビビンバなどの一品料理も。屋台風の活気ある店内で、仕事帰り、家族連れなど幅広いシーンでご利用いただけます。



焼肉ホルモン ミンちゃん

TEL 03-6812-0570

足立区千住旭町3-7 フォーチュンビル2F
各線北千住駅東口よりすぐ
11:00~24:00
不定休



EVENT 7.27 SUN

つかまえて観察! 生きもの図鑑作り~夏編~

園内で見つけた生きものをスケッチし、自分だけの図鑑を作るプログラムです。今後開催される秋・冬編に参加すると、四季を通した生きもの図鑑を完成させられます。



10:00~11:00・14:00~15:00 / 桑袋ビオトープ公園(足立区花畑8-2-2) / 東武スカイツリーライン谷塚駅よりバス「保育所前」下車徒歩5分 ほか / 小学生対象 / 定員: 各10名(9:00より受付で参加証配布) / 03-3884-1021

EVENT 7.27 SUN

こども店長にもチャレンジできる! としのうフリーマーケット

手作りグッズや古着の販売、多彩なワークショップを開催。さらに、こども店長によるミニフリマも実施! ディスプレイ、接客、販売、お金のやり取りを体験できます。



11:00~14:00 / 都市農業公園 都市農業交流館2階会議室(足立区鹿浜2-44-1) / 東武スカイツリーライン西新井駅よりバス「鹿浜5丁目」下車徒歩5分 ほか / 入場無料 / 070-5577-0959 (出店希望はハッピー☆スマイルまで ※7/22(火)15:00まで受付)

5/24 OPEN

24時間ジム×パーソナルジム×スタジオ



東武スカイツリーライン五反野駅より徒歩1分、24時間年中無休の低価格ジム。スタッフ全員がパーソナルトレーナーで使い方も案内。別途追加料金で、スタジオレッスン、パーソナルトレーニング、女性専用マシンビラティス、ゴルフ専門スタジオも利用可。



BLUE FITNESS 24+studio 五反野店

足立区弘道1-2-20 ラ・プレーヌGS
1F / スタッフアワー: 平日13:00~15:00, 16:00~20:00 / 土日祝10:00~12:00, 13:00~17:00 ※火木はノースタッフデー



JOB 求人情報 information

ア=アルバイト パ=パート 正=正社員 契=契約社員 嘱=嘱託社員
委=業務委託 派=派遣スタッフ 紹=紹介要員

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

- 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- 屋内喫煙可

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。読者の都合上、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。

地域を巡って健康維持に
ちよどいいお仕事始めよう!

ポスティングで 運動不足を解消



- 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riftをご家庭のポストに配布していただくお仕事です
※業務委託
・アriftはご自宅に配達されます
- 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〉

情報誌アrift配布員応募受付

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 横浜コネクストスクエア11F

0120-856-046
(平日10:00~17:00)

デイサービス・訪問介護 スタッフ急募!!

人とのふれあいが大切な介護の現場は
コミュニケーションがとっても大事。
意見が言いやすくフラットな環境の
当複合施設で
あなたの力を発揮しませんか!

デイサービス ①介護職員 パート ②介護職員 契約社員
③生活相談委員 契約社員

〈内容〉 デイサービスにおける介護業務(入浴対応)・
送迎・アクティビティ・イベント対応等

〈給与〉 ①パート 時給 **1,500円以上**
②③契約社員 月給 **27万円以上**

〈時間〉 ①9:30~15:40を含むお好きな時間
②③8:00~17:00/8:30~17:30/
9:00~18:00

〈休日〉 シフト制

〈待遇〉 社保完備・福利厚生充実・ダブルワークOK

〈資格〉 初任者研修以上



訪問介護 介護職員 パート

〈内容〉 同施設内サ高住やケアハウスへの訪問・
その他地域住居への訪問

〈給与〉 時給 **1,500円以上**
(土日祝日可能な方・早遅可能な方 時給アップ)

〈時間〉 7:00~16:00/10:30~19:30/13:00~22:00
※7:00~9:00などの早朝/17:00~22:00などの
夕方~夜間だけでも可能
※お時間はご相談に応じます

〈休日〉 シフト制

〈待遇〉 社保完備・福利厚生充実・
ダブルワークOK

〈資格〉 初任者研修以上



とにかく迷ったらご相談ください

社会福祉法人 長寿村
あやせコミュニティパーク

TEL.03-5613-5500

足立区谷中1-17-7



北綾瀬駅より徒歩7分・加平ICより車で約5分
綾瀬駅よりコミュニティバスはるかぜ乗車
「すいすいランド」下車徒歩2分
敷地内一部喫煙場所有

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



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

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
お支払いは便利な分割払いで!

2.45%

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。



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

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れば即対応! 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～ ●和室をLDKに! 総額**152万**
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でも対応可!!

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	職人が	スムーズに	工事が	工事が
----	-------	------	-----	-------	-----	-----

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

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～

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジュン・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- 洗面台交換
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換



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

・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

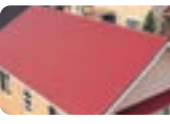
(施工面積に応じて) 明瞭見積致します

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)

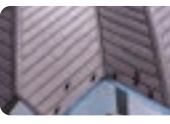
工事費込み **1,980円～**



金属屋根(フラットタイプ)

(1㎡あたり)

工事費込み **5,775円～**



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・ご住所・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

長~くなった夏! まだ間に合う
漢方でスリム大作戦!

目指せ **すっきりお腹!**

西沢薬局の西沢です!

私は
2ヶ月で

体重**-8kg!**

ウエスト**-12cm!** 出来ました!!

漢方で健康的なスリムを目指しましょう!
成功したからこそわかる簡単で楽にやせる
コツや健康的な体づくりの秘訣を実体験のうえから
お伝えします!ちなみに、今は好きな物を食べて、お
酒も飲んで2人の子どもを出産してもリバウンドして
いません♪

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**

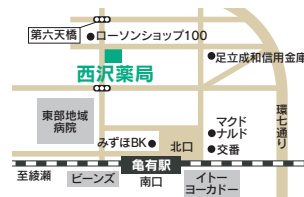
西沢薬局 亀有

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

更年期症状・腰痛・肩こり・睡眠の悩み・取れない疲れなどお悩みの方もご相談ください



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②① いつの間にか骨折!?

「いつの間にか骨折」とはその名の通り、**自分が気付かないうちに骨折しているような軽い衝撃で特に腰の骨(腰椎)が圧迫骨折してしまうこと**を言います。その原因は**高齢化に伴う骨粗鬆症**があり、骨が脆くなりごく軽微な外傷(立った高さからの転倒など)で骨折が生じる場合が多いです。上半身の重みだけで縦軸方向の力が腰椎を圧迫し、**骨が空き缶のように潰れることが特徴**です。じわじわと潰れる場合には強い痛みが出ない場合も多く、なんとなく痛みが続くけれどそのまま生活をし、腰が大きく曲がってから病院に受診することも多く見られます。背骨(椎体)は、**一度潰れて変形してしまうと元通りの形にはならず、放置してしまうと続発性に新たな骨折が生じるリスクも高くなります**(これをドミノ骨折とも言います)。背中が曲がってきた、身長が縮む、腰痛が続く、などといった場合には放置せず、ぜひ一度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

つらいその症状、実は“脊椎”から来ているかも!? 脊椎のプロが正しい知識と対策をお伝えします。

日時

7月27日 10:00~12:00 (受付開始9:30)

お申込み受付中!

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

外来	月	火	水	木	金	土
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

