

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 7/11

毎月一回発行
TAKE FREE

編集・発行:
(株)中広メディアソリューションズ
掲載希望や配布のお問い合わせ
TEL 045-514-1416
(10:00~17:00)



サービス

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
先輩たちを取材した仕事のやりがいはこちら→



夏休みは地元で決まり! 思い出を彩る 夏体験

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



都立光が丘公園



第66回 いたばし花火大会



練馬区 白石農園

練馬区立 四季の香
ローズガーデン
香りのハーブガーデン

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。

7月限定!
決算セール
開催中!

相見積は**3社以上**お取りすることをお勧めします!

遮熱/省エネ対策

負けない! 灼熱に

練馬生まれ & 練馬育ち & 練馬LOVE

私は生まれも育ちも練馬区。この街には私の思い出がぎゅっと詰まっています。
「地元の人間だからこそ出来ることもある」練馬の気候や建物の特徴を熟知しているからこそ
最適な提案ができます。地元への感謝を込めて... 練馬区大泉学園町出身 代表取締役 堺 俊之

「塗装のことがわかる勉強会」定期開催中!

練馬生まれ & 練馬育ち & 練馬LOVE

私は生まれも育ちも練馬区。この街には私の思い出がぎゅっと詰まっています。
「地元の人間だからこそ出来ることもある」練馬の気候や建物の特徴を熟知しているからこそ
最適な提案ができます。地元への感謝を込めて... 練馬区大泉学園町出身 代表取締役 堺 俊之

株式会社住まいるペイント
代表取締役
堺 俊之

ショールームで
お待ちしております

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 ヨイイロ

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**の隣
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)

お問い合わせは
こちらから

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!

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)

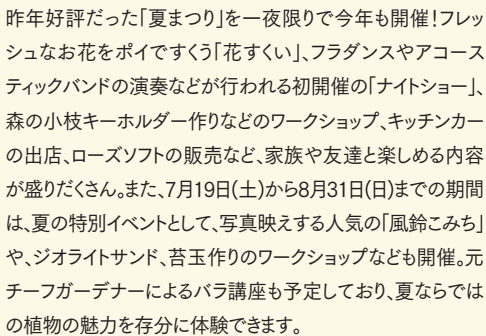
住まいる
手帳

プレゼント!

住まいる手帳
公式ホームページ

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。家族みんなで出かけして思い出に残る夏を過ごしませんか？

7月19日(土) 17:00~19:30



[住]練馬区光が丘5-2-6[交]都営大江戸線光が丘駅より徒歩6分[料]入園無料[休]雨天の場合は7/20(日)に延期[問]03-6904-2061



担当者に聞く！
おすすめコメント



昨年から始まった夏まつりは、初年度から1,000人を超える来園者で賑わいました。今年はさらに多くのみなさまに楽しんでもいただけるようイベントエリアを拡大しました！特におすすめは今年初めで登場する「香りのローズガーデン」でのナイトショーです。ライトアップしたガーデンで、フラッシュやアコースティックバンドによる演奏をお楽しみいただけます。また、昨年度人気だった「花すくい」や多様なキッチンカーも登場します。お友達やご家族と一緒に、素敵な夏の思い出を作りにぜひご来園ください。（施設長・香取さん）

8/2(土) 19:00~20:30



都内屈指の規模を誇り、両岸で約15,000発打ち上げられる花火大会。都内最大の尺五寸玉や総延長300mの天空のナイアガラ、花火師の芸術玉などが夜空を彩ります。快適に観覧できる有料席は例年大人気(チケットびあなどで販売中)。身体中に響くほどの音と光、視界いっぱい広がる迫力をぜひ会場で。

[住]板橋区荒川河川敷[交]JR浮間舟渡駅・都営三田線高島平駅・西台駅・蓮根駅より徒歩20分[問]03-3579-2255(板橋区観光協会)

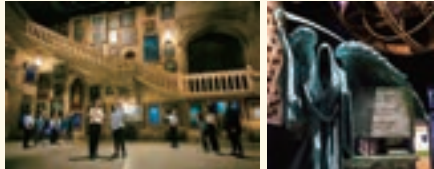


世界最大級ヘラレスオオカブトの展示をはじめ、昆虫と触れあい体験が楽しめます。潮間帯、低地林、集落景観の特色のある3つの温室ゾーンに加え、熱帯高山帯の冷室やミニ水族館も併設。多様な生態系をリアルに再現しており、海から山へ続く熱帯環境を楽しみながら学べる施設です。

[住]板橋区高島平8-29-2[交]都営三田線高島平駅より徒歩7分
[営]10:00～18:00[休]月曜休館※7/21(月祝)・8/11(月祝)・8/12
(火)は開館[問]03-5920-1131



開催中～9/8(月)



Warner Bros. Studio Tour Tokyo – The Making of Harry Potter

映画4作目の『ハリー・ポッターと炎のゴブレット』公開20周年を記念したイベント。映画に登場する初公開の小道具や本物の衣装などが展示されているほか、期間限定のフードなども販売。三大魔法学校対抗試合の舞台に足を踏み入れ、魔法と冒険が闇の勢力との戦いへと変わるターニングポイントを体感できます。

[住]練馬区春日町1-1-7[交]西武豊島線豊島園駅より徒歩2分・都営大江戸線豊島園駅より徒歩4分[営・休]公式HPにて確認を[問]050-6862-3676



けやき広場の水景施設は夏の間水遊びができ、売店「パークス光が丘」ではかき氷やメロンパンソフトなどを販売予定。6ヘクタールの広さを持つ芝生広場は木陰も多く、のんびりと過ごせます。土日開園のバードサンクチュアリや、昔の草はらの面影を残す昆虫原っぱなど、鳥や虫の観察スポットも充実。

[住]練馬区光が丘4-1-1[交]都営大江戸線光が丘駅より徒歩8分
[問]03-3977-7638



石神井川沿いの約26ヘクタールの広大な敷地を持つ公園。野球場、テニスコート、競技場、ドッグランなどの施設が充実。夏は売店でかき氷やソフトクリームを味わいながら、木々に囲まれた広場や児童公園でのんびり過ごすのもおすすめ。家族みんなで、お友達と、自然の中で涼しいひとときを過ごせるおでかけスポットです。

[住]練馬区氷川台1-3-1[交]東武東上線上板橋駅より徒歩15分ほか
[問]03-3931-3650



江戸時代から350年以上続く歴史ある農園。入園無料・予約不要で、アスパラガスやトマトなど夏野菜の収穫体験を気軽に楽しめます。お子さんの食育にもぴったり!とれたて新鮮な旬の味が楽しめます都市型農業の魅力を体験できる貴重な場所で、地域に根差し約100種類の野菜を生産販売。

[住]練馬区大泉町1-54[交]東京メトロ副都心線・西武池袋線大泉
学園駅よりバス「もみじ山」下車徒歩5分[受]土日祝10:00~12:00
(8月末まで)※雨天も開園[問]080-5087-5238



「拔牙」

と言われて諦めている方へ

精密根管治療は、できる限りご自身の歯を残すことを目指す治療法です。

精密根管治療とは？

目に見えない歯の根を治療し、**ご自身の歯をできる限り残す方法**です。精密な機器と技術で根の内部を詳しく確認しながら、丁寧かつ正確に治療。歯を長く大切に使うための重要な治療です。

マイクロスコープによる治療

複雑な歯の根の精密治療には、肉眼の限界を補うマイクロスコープが不可欠です。当院では最新システムを採用し、肉眼で見えない細部も精密に診断・治療。これにより、困難だった症例にも経験に加え、**より正確で安全を期した治療**を提供し、歯の長期維持を目指します。

都外からも治療に訪れる方がいる当院では、患者さまご自身が納得して治療を選択して頂けるようご相談をお受けしております。「無理」とあきらめた方の治療実績を多数掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

「歯を抜くしかない」と診断されたのであれば、精密根管治療で残せるか、**30分無料カウンセリング**で相談してみませんか？

根管治療
ブログ



院長 石橋 卓大

2013年東北大学歯学博士課程卒業(歯学博士号取得)
・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
・財団法人歯科医療研修振興財団
(厚生労働省補助事業プログラム責任者認定)
・東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属
・日本口腔インプラント学会

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

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

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	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-13:00 (最終受付11:30)	●	●	●	●	●	▼	-
14:30-18:30 (最終受付18:00)	●	●	●	●	●	▼	-
▼ 9:30-13:00(最終受付11:30) 14:00-17:00(最終受付16:00)							



古河林業の家

150th
Anniversary

おかげさまで
創業150周年

古河林業は、みなさまに愛されて150周年を迎えることを深く感謝いたします。この感謝の想いを込めて、これからも「森林総合企業」として、一步一步進んでいきます。

林業と住宅業の二つの事業を持つ、古河林業にしかできないこと。それは、「森づくり」と「家づくり」の両立。一本の木が立派に成長するまでに要する時間は、およそ半世紀。私たちは森を育て、家づくりを通じて国産材を有効活用することで「森林再生サイクル」を守り続けています。

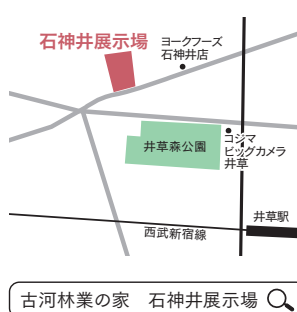


ご来場予約はこちらから!!

0120-93-5508

〒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

WEB
予約は
こちら



古河林業の歴史や理念を詳しく掲載!/
150周年を記念した、新パンフレットが完成!

資料請求または展示場へ
ご来場いただいた方へ進呈♪

『古河林業の家』をつくる日本の木や情熱的なスタッフの紹介、さらに最新の建築事例や住宅性能など、魅力が伝わる情報満載!



夏を涼やかに味わう

選べる2種類の特製ダレで

冷やしつけ麺 600円

選べる特選ダレはゴマダレとピリ辛ゴマダレの2種。普通盛りでも1.5玉の満足ボリューム。ひんやり麺を特製ダレに絡めて夏を涼しく乗り切る、ランチにもディナーにも飲んだ後のシメにもぴったりの一品。

福しん 大山駅前店
Tel.03-3958-6587
板橋区大山町3-8 / 東武東上線大山駅より徒歩1分 / 10:00～翌2:00 / 定休日なし(年末年始休みあり)



＼今こそ食べたい！／

ひんやり夏ラー

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。



暑い日のご褒美に
キンキンに冷えた至福の一杯

鶏の冷た〜い塩らはっ！ 1,100円

しっとり鶏胸肉、ナス、大葉、自家製トマトソース、味玉をのせた贅沢鶏スープにオリーブオイルの香り油がポイント。井とレンゲもキンキンに冷やし、タピオカ入りのチュルチュル麺で提供するこだわりの冷やし麺。

ラハメンヤマン
Tel.03-3557-0703
練馬区栄町22-1 角田ビル101 / 西武池袋線江古田駅より徒歩5分・西武有楽町線新桜台駅より徒歩3分 / 11:30～16:00, 18:00～21:00 / 木曜定休



独特の辛味と旨味が
やみつきになる一品

つけそば 1,100円

数種類の小麦をブレンドした中太の自家製麺は添加物不使用。スープは豚・鶏・魚介の風味が豊かで、甘辛酸の醤油味に焦がし唐辛子の独特な辛味がやみつきに。つるつる麺とスープの相性抜群でリピーター多数の一品。

魂の中華そば
Tel.03-6906-6082
板橋区上板橋1-25-10 JTプラザ103 / 東武東上線上板橋駅より徒歩2分 / 11:30～14:15, 18:00～19:45 / 月曜定休



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。

≫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
レプトン英会話 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8月7日迄

サマースクール2025 × STAR国内留学

今年もサマースクールの受付を開始しました！日本語禁止の英語漬けの環境と経験豊富なネイティブの先生と一緒に学べます。アクティビティやゲームなど、楽しいレッスンで自然と英語が身につきます。STAR国内留学では、本校講師と一緒に過ごし、様々な外国の文化に触れられるプチ留学体験ができます。



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荣誉を称える賞)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]S.N.くん 小学3年生 4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 / 学習教室ガウディアも併設！
詳しくは右QRよりご覧ください。



🎁 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 ビルスナー、モンヒナー(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～

もうすぐ夏休みが始まりお子様や家族での外出が増える時期！アリフトを見て地元のお店巡りをしてみてください！新しい発見、出会いがありますように★(さいたま市担当:吉谷)

さいたま新都心のけやき広場はいつも楽しいイベントを開催しているおすすめ場所！夏休みのお出かけにぜひ行ってみてください！(さいたま市担当:三澤)

最近光が丘に行くことが多く洗練された都会の雰囲気と自然の豊かさに感動。新しいお店との出会いも！アリフトを持って探索してみてください！(練馬区・足立区担当:山木)

ARIFT

編集・発行 / (株)中広メディアソリューションズ
<https://chuco-ms.co.jp/>

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ 048-767-8238
配布に関するお問合せ 045-514-1416

●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。

≫池袋駅20a出口より徒歩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！まずはご相談を。

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
を担当いたしますので、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。治療の詳細は
お気軽にお問合せください。

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



なんと読むでしょう？

“ 甲虫 ”

[ヒント]
夏に出てくる
子どもたちに
人気の角がある虫

ペナシユ 漢字

漢 字
クイズ

テーマ|生き物

≫練馬駅西口より徒歩30秒(大江戸線A2出口も可)

夏バテ知らずの軽い身体へ！つらい不調もまとめて改善♪
初回限定！驚きの体験を【1,000円】で体験しませんか？

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8月6日迄

多数メディアで紹介された実力派施術院

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期待大！

当院では、身体の歪みを丁寧にみ極め、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」という声も頂いております。
気になる方はご相談ください。※個人差があります。



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



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。

夏限定の旬の味わい♪
彩り豊かな新メニューが登場！

野菜たっぷり！カラダもよろこぶ♪

Pasta Vs Pizza

夏野菜の
スパイシーパスタ

1,490円

(税込1,639円)

旬の野菜をふんだんに使った
スパイシーでさっぱり
トマトベースのパスタ

今日の気分はどちら？

彩り野菜の
ピッツァ

1,590円

(税込1,749円)

色とりどりの野菜を
惜しみなく使った
ボリュームたっぷりのピッツァ

パーティーに 打ち上げに 懇親会に 歓迎会に ハレの日に

お店を丸ごと！貸切利用しませんか？



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楽しまいただけます。

★貸切対応 30名様～OK！ ★フリードリンク2時間付き(L.O.30分前)
★お一人様【3,800円】【4,500円】【5,000円】のパーティープランをご用意！
前菜からVANSAN定番メニュー、スイーツまで付いてお得に利用できます。詳しくはお問い合わせください。

サプライズ対応も可！

お名前やメッセージを入れた
スイーツプレートもご用意します



※写真はイメージです。
※写真に掲載しているメニュー内容は通常営業の仕様となっている為、
貸切の際は一部変更となりますので予めご了承くださいませ。

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

練馬区石神井町3丁目20-19
グラン・シャリオ石神井
11:00～23:00(LO22:00)



Follow me!

インスタで
最新情報発信中！



石神井公園店限定 平日・イートイン限定

他のどこにも載っていないアリフト読者限定特典

持切参拔で 10%引き お会計金額より

※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、
ベッラ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8月4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8月4日迄

真宗会館は、京都にある東本願寺（浄土真宗）の首都圏における拠点です。

真宗会館では葬儀や法事、年中行事のほか、法話会や入門的な仏教講座を開講しております。



仏事サポートセンター
東京・真宗会館

仏事のトータルサポート

仏事に関するお悩み・疑問にお答えし、サポートします



仏事代行



お寺の紹介



仏事相談

東本願寺仏事サポートセンター東京
TEL 03-6913-2273 9:00～17:00



NEWS

終活サポート講座

第1回 7月30日(水) 第2回 8月27日(水)

14:00～16:00

〈会場〉東本願寺 真宗会館

〈講師〉小林 尚樹氏
(真宗大谷派 光明寺住職)

真宗会館が発行するエンディングノートを活用した浄土真宗の「終活」を考える講座です。詳細は真宗会館ホームページをご覧ください。

真宗会館 各種公式SNS

Facebook 真宗会館Facebook

@shinshu_kaikan

YouTube

@higashihonganji_shinshukaikan

東本願寺 真宗会館



真宗大谷派東本願寺

真宗会館

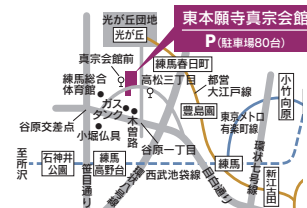
ホームページはこちら



練馬区谷原1-3-7 Tel:03-5393-0810

交通アクセス

- 西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅」(北口)から
西武バス「成増町行」約15分、「高松三丁目」下車徒歩1分
- 西武池袋線「練馬高野台駅」(北口)から徒歩約17分
- 都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩約20分
- 環八「谷原(やはら)交差点」から車で1分
(旧目白通り・谷原ガスタンク裏)



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
土日も可

初回
相談無料

着手金
0円

代行費用
後払い

漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体質改善、高貴薬、中国薬

一心堂に良薬あり。

駅直結!!雨の日でも通いやすいSOGO大宮店2階も大好評!!

相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

女性疾患に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 生理痛
- 不正出血
- 膀胱炎
- 卵巣のう腫
- 妊娠中毒
- 子宮筋腫
- 不妊症
- 更年期障害
- にきび・シミ
- 冷え
- 脱肛
- 便秘
- むくみ
- 精神不安
- 貧血
- 低血圧
- 肩こり
- ダイエット
- など

心身不安症に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 不安感が常にあり、いてもたってもいられない方
- 憂鬱な気分が2週間以上も続いている方
- 無気力・無感動で集中力が低下している方
- 疲労感が強く、体が鉛のように重く感じる方など

荻先生の漢方
健康相談会開催中!
毎週金曜日(10:00～17:30)

場所 一心堂薬局
そごう大宮店
※要予約



《英語・中国語・フランス語の多言語対応》
海外の方もお気軽にご相談ください。



このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

- 6大生活習慣病…高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風
- 6大現代病…鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症
- 8大慢性性…耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症
- その他…膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方
相談報告書
(昨年実績)

1位 耳なり
2位 皮膚病・アトピー
3位 自律神経失調症

4位 糖尿病
5位 胃腸病
6位 更年期障害



夏バテの時期のオススメ商品! 水分補給しながら健康に!



皇帝茶 2,592円
(32包入り) (税込)

- | | |
|--------|------------------|
| ハト麦 | 肌荒れ、むくみに |
| 大麦 | 消化を助け、胃を丈夫に |
| ハブ茶 | 便通を整える、疲労回復に |
| 烏龍茶 | 抗酸化、脂肪の吸収を抑える |
| 緑茶 | 抗コレステロール、血管を丈夫に |
| クコ茶 | 目の疲れ、疲労回復に |
| 柿の葉 | 血圧、血行を整える |
| キッビ | 胃の働きを整える、咳 |
| 熊笹 | 血圧、血糖を整える |
| アマチャヅル | 血液をサラサラに |
| ニンジン葉 | 免疫調節、血液をサラサラに |
| レイシ | 免疫・血圧調整、肝臓、リラックス |

すっぽん

…女性に人気!
冷え性・美肌・骨粗鬆症・
疲労回復・精力減退・
滋養強壮・肝臓・
豊富な栄養素



まむし…男性に人気!

滋養強壮・疲労回復・貧血・夜尿症・腰痛・膝痛・
慢性胃腸病・胃虚寒
すっぽんまむし粉末 5,832円
(30包入り) (税込)

免疫力を高めて感染予防を! 新型コロナウイルス対策に 新型コロナウイルスに感染しづらくするために重要なのが、免疫力を高めること。漢方専門 一心堂薬局にご相談ください。

漢方専門 一心堂薬局

☎0120-73-1410
http://www.issindo.jp

お忙しい方や遠方の方にはお手紙やお電話、FAXなどのご相談もお受けしています。地方発送も致します。

好評放映中!

荻秀幸の
テレビ埼玉 漢方納得相談
「マチコミ」 毎週木曜日午後5時10分より



川口店 048-223-2432
所沢店 04-2922-1410



気になる
チャンネル
ちょい見せ!

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ッ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も納得です。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。デ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
リッと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♪



《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



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

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ーライフのカタチ。

右下割引特典でお得に! 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

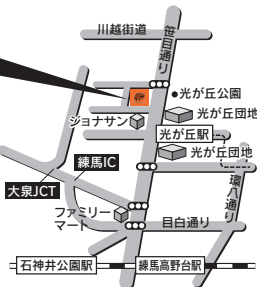
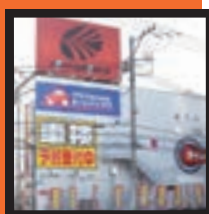
お電話の際「アリフト見た」とお伝えください

練馬区高松6-35-1

10:00~19:30

店休日HPをご覧ください

HPは
こちら



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8月7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8月7日まで有効



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

入居施設をお探しの方、親御さんが
独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で
悩まれている方など、是非ご相談ください。
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。

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。

食事



お身体の状態に応じて軟菜食や刻み食等、安心してお愉しみいただけるよう提供してまいります。



映画鑑賞



アニマルセラピー



お買い物スーパー

アクティビティ アクティビティやクラブ活動も盛んです!アクティビティは毎日開催しております!



マージャンクラブ



園芸クラブ



お茶クラブ

クラブ活動 皆さんの趣味・嗜好をお聞きし、今後も新たなクラブが発足予定です。

安心の24時間看護・介護



経験豊かな顔なじみのスタッフがご体調と精神の安定を図ります。いつまでもご自分らしくお暮らしいただけるよう、きめ細やかに心に寄り添うサポートを行います。

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

100万人の
クラシックライブ

7/26(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

7/24(木)~26(土)

事前予約制

各日 10:00~17:00



サービス付き高齢者向け住宅

リーシェガーデン大泉学園

認知症の方

介護認定を
受けた方

入居施設をお探しの方、親御さんが
独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で
悩まれている方など、是非ご相談ください。
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。

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。

食事



お身体の状態に応じて軟菜食や刻み食等、安心してお愉しみいただけるよう提供してまいります。

アクティビティ



映画鑑賞



アニマルセラピー



お買い物スーパー

アクティビティやクラブ活動も盛んです!アクティビティは毎日開催しております!



マージャンクラブ



園芸クラブ



お茶クラブ

皆さんの趣味・嗜好をお聞きし、今後も新たなクラブが発足予定です。

安心の24時間介護



経験豊かな顔なじみのスタッフがご体調と精神の安定を図ります。いつまでもご自分らしくお暮らしいただけるよう、きめ細やかに心に寄り添うサポートを行います。

即入居
可能理学療法士
作業療法士24H
介護士常駐手厚い
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

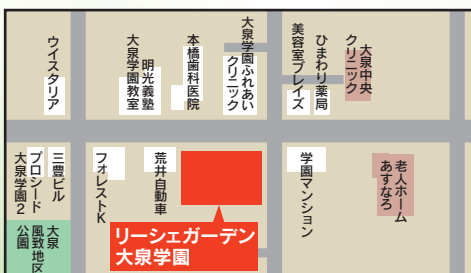
100万人の
クラシックライブ

7/23(水)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

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。

所在地

東京都練馬区
大泉学園町
7-10-21

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

7/23(水)~25(金)

事前予約制

各日 10:00~17:00

一戸建てや建替えを 考えているなら…

スーモカウンターの**無料講座**で聞いてみよう!

老朽化で
暮らし
にくい…

家賃が
もったい
ない…

人気の3講座

すべて
無料

はじめての注文住宅講座

家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えます。

注文住宅価格まるわかり講座

建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。

ハウスメーカー・工務店 選び方講座

アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。
自分に合った会社選びのコツを学べます。

開催
日程・時間▶

7/10^木～7/27^日

①10:30～ ②13:30～ ※事前予約制。
③15:30～（各回約90分） 上記以外の日時での受付も可能

お近くのスーモカウンター

【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!



池袋東口店

豊島区東池袋1-11-1 オーク東池袋ビル 7階

※各店舗とも臨時休業する場合あり。
営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

キッズスペースあります



お子さまを楽しく遊ばせながら、講座・相談会にご参加いただけます。
設備については事前に店舗へご確認ください。

全国
262店舗※

利用組数
52万組以上※

※カウンター数/2025年5月末時点、
利用組数/2025年3月末時点での集計結果

無料講座、
家から相談の
お申込み、
お問い合わせは

「ARIFTを見て」とお電話ください♪

0120-300-829

毎日受付／9:00～21:00 ※フリーコール



家から相談

通話
無料 ご自宅からも
相談できます

SUUMO スーモカウンター

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 » 10.5 SUN

セルフタイマーギャラリー 植村直己が撮影した単独冒険の記録写真



植村直己はマッキンリー登頂やグリーンランド縦断を「単独」で挑戦しました。企画展では冒険の途中で撮影された「セルフタイマー写真」だけを選んで紹介します。



10:00～18:00 / 植村冒険館(板橋区加賀1-10-5) / 都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分 ほか / 月曜休館(7/21・8/11・9/15は開館し、翌日休館) / 無料 / 03-6912-4703

EVENT 開催中 » 11.24 MON

サンシャイン水族館 特別展「真夜中のいきもの展」



夜や暗闇で活動する生き物の世界を体験!約20種の夜行性・発光する生物の普段なかなか見られない姿を間近で観察できます。希少なスライゴオオサンショウウオの展示も。



10:00～19:00(最終入場18:30) ほか / 不定休 / サンシャイン水族館 特別展会場(豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ ワールドインポートマートビル 屋上) / 各線池袋駅より徒歩10分 ほか / 通常入場券600円 ほか / 03-3989-3466

5/23 OPEN

コーヒー豆焙煎・販売店



世界各地の厳選された生豆を鮮度にこだわり丁寧に自家焙煎する、コーヒー豆専門店。暑い日にぴったりのオリジナルブレンド「小豆沢アイスブレンド」もおすすめ。美味しいコーヒーと共に、新たな発見と楽しさに出会える場所です。



小豆沢珈琲焙煎所

TEL 03-4400-5181

板橋区小豆沢2-32-10 / 都営三田線志村坂上駅より徒歩9分 / 11:00～18:00 / 日月木定休



EVENT 開催中 » 2026.3.29 SUN

練馬区ゆかりの漫画家の デジタルスタンプラリー



スマホで気軽に参加!QRを読み取るだけで、練馬区ゆかりの漫画家・魚戸おさむ先生と、はしもとみつお先生のオリジナルデジタルスタンプをゲット。村上もとか館長の限定壁紙も。



9:00～18:00 / 月曜休館(祝日の場合、翌平日休館) / 石神井公園ふるさと文化館(練馬区石神井町5-12-16) / 分室(石神井台1-33-44 練馬区立石神井松の風文化公園管理棟内) / 西武池袋線石神井公園駅より徒歩15分 ほか / 03-3996-4060

EVENT 7.24 THU

ネリビ図工室 「好きな材料で自由に作ろう!」



木材や紙など多彩な素材で思い思いの作品を作れるワークショップ。100円で手軽にアートに触れられます。学芸員が、気軽に相談に乗ります。



11:00～16:00(受付は15:30まで) ※時間内で途中参加・退出可能 / 練馬区立美術館2階 創作室(練馬区貫井1-36-16) / 西武池袋線中村橋駅より徒歩3分 / 参加費100円(現金のみ) / 小中学生対象 / 03-3577-1821

6/6 OPEN

コストコ再販店



コストコ会員じゃなくてもOK! 大人気のコストコ商品を必要な分だけ少量から購入できるお店。話題のパンやスイーツ、大容量の品を無駄なくもっと気軽にお試し感覚で楽しめます。



コストコスモール

<https://www.instagram.com/cost.esr>

練馬区南大泉5-31-24-104 / 西武池袋線保谷駅より徒歩6分 / 10:00～19:00 / 日曜定休



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

- ① 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- ② 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- ③ 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。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。

ARIFT読者に聞きました /
履歴書を書くときに
気を付けていることは?

誤字 簡潔 分かる 職歴 記入 見やすい ボールペン
心がける 相手 伝わる 文章
わかる 手書き 丁寧な 読む 資格
志望 具体的 書く やすい きれいな 細かい
内容 出来る 欄 誤字脱字 記載 長所
簡潔な 文字 志望動機 アピール 端的な
ポジティブな 間違えない 大きい 埋める 正直な

きれいに書く、丁寧に書くが一番多かった意見です。パソコンではなく1文字1文字心を込めて書くという方もとても多かった。またありのままを書く、うそを書かないなどの意見も。貼付する写真は写真屋さんで撮ってもらうという方もいました。

ARIFT調べ
アンケート期間2023.8.1～9.15
ARIFT読者1035名

企画・編集: ARIFT編集部

週2日～OK!

デイサービス

送迎ドライバー大募集

女性ドライバーも活躍中!
力仕事はありません!

未経験者
大歓迎!

介護職員も
添乗あり

中抜けは
自由時間♪

長距離運転
なし

現役・送迎ドライバーSさんに聞いてみました!



Q ここが働きやすい!という仕事の魅力はなんですか?

A 送迎には介護職員さんが必ず同乗してくれて、乗り降りのサポートなどはお任せしており、私は運転に専念できて安心です。ご利用者様との温かい会話も楽しく、日々のやりがいになっています。1日4時間、自分のペースで無理なく働ける点も大きな魅力です。



送迎ドライバーSさん

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
Nerima Social Welfare Foundation

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



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

住設機器トータル売り上げでも **関東No.1**



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

※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 アミ 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、確かに価格も協力ができます。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	下がる
----	-------	------	-----	-------	-----	-----

工事が
20% OFF

お知り合いでエービーシーホームで
工事をした方がいらっしゃったら
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・ジョイント・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

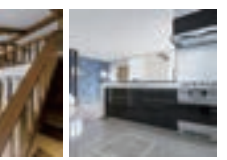
住みながらの工事が可能

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

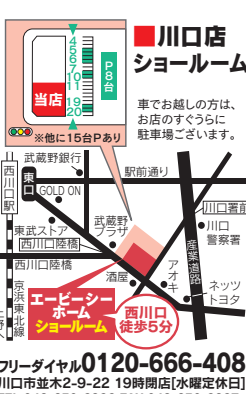
墨田区東向島1-35-12 お車で越しの場合、
お店の近くに駐車場がございます。

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

医師もすすめる”ホルミシス”
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

こんな身体の不調に悩んでませんか？

- 夏に暑さにバテ気味・だる重い
- 花粉症・アレルギーがツライ
- 肩こりがひどくてつらい
- 慢性疲労で悩んでいる
- 更年期障害がつらい
- 耳鳴りや冷え症に悩んでいる
- 神経痛・リウマチが痛い
- 肌が荒れている
- トイレが近い、むくんでいる

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩みの方へ。当サロンの「ホルミシスルーム」でスッキリ改善できます。

ラドンの効果で心と体を癒す
ホルミシスルームとは？
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方法です。疲労回復、足腰やさまざまな痛み、血行促進、活性酸素を除去する酵素の増加、エイジングケアなどの効果が期待できます。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。

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」

お客様の声をご紹介します

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

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。私本人もゆっくり朝まで眠れる様になりました。(50代女性)

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)

ご予約はこちら
サロン情報は
こちら
施術の詳細は
インスタで配信中！

—— アリフト読者限定クーポンで1,000円引き！ ——

MENU

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

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

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

不調にお悩みの方
今すぐお電話ください

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

大泉学園駅北口より徒歩8分

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8月4日まで

**歯のお悩みは歯科技工所併設の
歯科医院に相談しましょう**

世界トップクラスの歯科技工士があなただけの入れ歯を作ります。

つつみ歯科医院は、歯科健診や歯科相談に力を入れ、地域の皆さまの「8020」を目指してむし歯や歯周病予防のための治療を行っています。

ハチマルニイマル
「**8020運動**」
をご存知ですか？

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。
80歳になっても**20本以上の歯**があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

**金属を使わない、目立たない入れ歯
ワンランク上のプレミアムバルブラスト**

こんな方におすすめ

- インプラント治療は怖い
- 入れ歯なのを知られたくない
- 金属アレルギーを起こしてしまう
- 安心安全の入れ歯を使いたい

Point 1 入れ歯が小さく薄くできるから違和感が少ない

Point 2 熱い物、冷たい物が素早く感じられ美味しく食べれる

詳しくはQRを読み込みの上、堤院長によるバルブラスト紹介動画をご覧ください。

つつみ歯科医院
理事長 歯科医師
堤 茂樹

患者さんの声に真摯に耳を傾け、安心してご納得いただける治療を一緒に考えてまいります。

つつみ歯科医院は「大泉義歯研究所」としても患者様の負担と時間を軽減する入れ歯の研究に日々励んでいます。

～ラミネートベニア～

削らない、もしくは最小限削るだけ！セラミックを貼り付けて歯の色・形を理想に近づけます。

1本8万円～
※自由診療
※本数によって割引あり

口臭・歯周病の原因菌を乳酸菌でホームケア /
つつみ歯科医院で販売中
口腔内環境の改善で誤嚥性肺炎の予防にも

Teeth乳酸菌 0.7g×30包

無料 お口の中の菌の状態を調べてみませんか？
検査ご希望の方は、つつみ歯科医院受付までお申し出ください！

ネット購入は

腸内環境を整え、口臭抑制、免疫アップに優れた効果を発揮します。

**ペット用もあります
わんにゃんぬ～る**

わんにゃんぬ～る公式オンラインストア▼

医療法人社団口幸会
つつみ歯科医院
練馬区東大泉3-31-11
03-3922-7080

完全予約制

歯の定期健診を行っています。
定期的なお口の健診は健康寿命を延ばします。

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	—	—
14:30～18:30	●	●	—	●	●	—	—	—

(ご注意) 土曜日午後は休診になります。
診療科目／歯科・小児歯科・
歯科口腔外科・審美歯科・矯正歯科

駐車場完備

幅広い年齢層の患者様からご支持をいただいています