

ARIFT

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

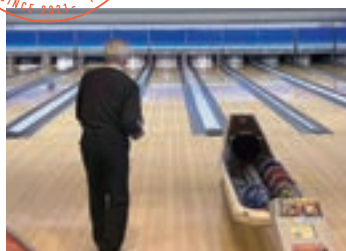
2025

8

8/8

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

ARIFT持参で3ゲーム
お一人様1,650円!

2025年9月30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



見た目にうっとり、すくってワクワク。
とっておきの夏パフェ

イベントニュース&ニューオープン

大山・ときわ台・上板橋

地域みっちゃく生活情報誌 811

銭湯・サウナ

地元で愛されるあたたかさ



江古田湯
3代目 法橋広歩さん
練馬区旭丘

つなぐ。答えへ。未来へ。

東急リバブル
ときわ台センター

板橋区の不動産売買

売却にかかる費用や税金の事などわかりやすくご説明致します

スピード査定! お気軽にご連絡下さい。

お電話
なら 0120-791-182

WEBから無料査定も可能▶▶▶

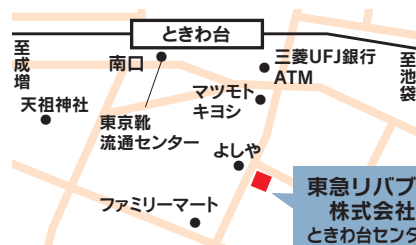


東急リバブル株式会社
ときわ台センター

フリー
コール 0120-791-182

板橋区南常盤台1-22-12
第一生命常盤台ビル1階
営業時間 10:00~18:00
定休日 毎週火曜日・水曜日

東武東上線
「ときわ台」駅
南口徒歩約2分



詳細はHPで検索

東急リバブル ときわ台

検索

<https://www.livable.co.jp>

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

地元に愛される
あたたかさ

銭湯

サウナ

都内有数の銭湯激戦区、練馬区・板橋区。
この地域には、昔ながらのレトロな銭湯から、
最新設備が充実したモダンな銭湯、
本格的なサウナまで、個性豊かな温浴施設が数多く点在しています。
暑い夏に、汗をかいてサウナでデトックスしたり、
湯船に浸かってクーラーで冷えた体を温めたりと、
銭湯・サウナが最高の癒しになること間違いなし！

緑豊かなボタニカル空間
進化し続ける老舗の温もり

江古田湯 EKODAYU



「日常の疲れを癒やす場」として、緑溢れる空間と温かいお風呂で心身を癒やします。DIYで日々進化する江古田湯へ、初めての方も常連さんもこの機会にぜひお立ち寄りください。

3代目 法橋広歩さん



練馬区旭丘1-17-3 江古田マンション1F／03-3953-9275
／水曜定休／15:00～23:00／西武池袋線江古田駅より
徒歩10分 ほか



1970年創業の歴史を持つ銭湯。創業以来、その大枠は変わることなくDIYによるマイナーチェンジを繰り返しながら地域の人々に愛され続けてきました。昨年から3代目が運営に携わり、若い世代にも銭湯の魅力を伝えようと新たな試みを行っています。大きな魅力は、天然の井戸水を薪で丁寧に沸かしていること。薪特有の柔らかく、体の芯までじんわりと温まるお湯は、訪れる人々に至福のひとときを提供。浴場は天井が高く開放感に溢れ、深風呂と浅風呂を完備。店内に一歩足を踏み入れれば、そこには緑溢れる癒しの空間が。これは2代目店主の趣味が反映されたもので、毎週のように新しい緑が増え、訪れるたびに異なる表情を見せてくれます。さらに江古田湯ならではのユニークな工夫も。シャワールームに設置された「お一人様水風呂」



観葉植物たっぷりの開放感ある脱衣所



体の芯から温まる、江古田湯自慢の熱湯



町の風景に溶け込む懐かしい煙突

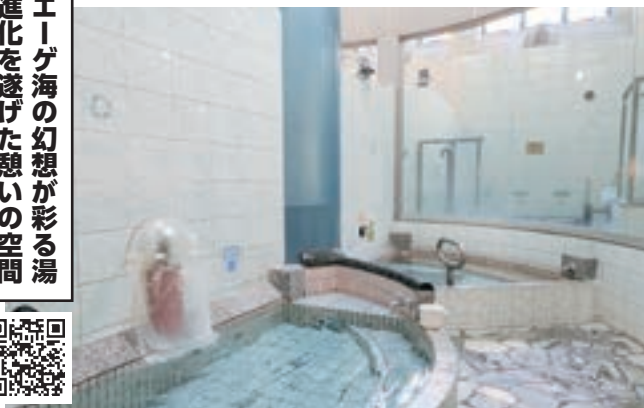
懐かしさに浸るひととき
心も体もとのう場所



みやこ湯

MIYAKOYU

エーゲ海の幻想が彩る湯
進化を遂げた憩いの空間



練馬湯遊邸 松の湯

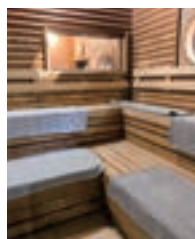
MATSUNOYU

住宅街に佇む創業69年の地域密着・老舗銭湯。男湯と女湯で異なるペンキ絵が美しい、昔ながらの雰囲気癒やされます。湿度高めなサウナ室は初心者にもおすすめで、隣には6年前に拡張されたキンキンの水風呂が。温冷交代浴を楽しむ人々に賑わっています。



板橋区熊野町34-14 みやこマンション1F／03-3956-0631／金曜・第3木曜定休／15:30～24:00／東武東上線大山駅より徒歩10分／サウナ別料金 230円(タオル付き)

2年半の休業を経て今年4月にリニューアルオープン。エーゲ海をコンセプトにしており、浴場内のステンドグラスは必見。サウナは新設されたとのいスペースがとても広く好評。図書館レベルの充実した漫画の数と落ち着いた店内も特徴的。



練馬区石神井台7-11-1／03-6904-7667／水曜定休／15:00～23:00／西武新宿線武蔵関駅より徒歩5分／駐車場あり／サウナ別料金 350円

未来も輝く、やりがいある仕事。あなたの経験が活きる時。

のびていく
君と一緒に。

「くもんの先生」をはじめませんか。

- ① プライベートと両立できるお仕事です
- ② ご自身のお子さまは公文式学習無料です
- ③ 55歳までの方を募集しております

詳細は右のQRコードで
ご覧くださいある先生の
一週間の
流れ月
教室日教室日の
スケジュール6:00
起床/
朝食作り8:00
家事12:00
昼食13:00
教室準備14:30
教室開始19:00
教室終了

火

家事

教室準備

水

研修

フリータイム

木

教室日

金

フリータイム

教室準備

土

フリータイム

自分の趣味

日

フリータイム

自分の趣味

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

充実した研修体制
指導経験
資格不要開設時の
教室備品・
PR費用を援助10年間
会場費を援助スタッフ
育成費を援助
※条件あり

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

現役指導者の体験談付き説明会

9月6日(土) 10:00~11:30

公文式 音羽教室※護国寺駅より徒歩5分

9月18日(木) 19:00~20:30

公文式 西新宿5丁目教室※西新宿5丁目駅より徒歩5分

★オンラインでの参加も可能です

9月27日(土) 15:00~16:30

公文式 西が丘教室※本連沼駅徒歩14分

9月28日(日) 10:00~11:30

公文式 東新町教室※上板橋駅より徒歩10分

対面説明会

◆8月19日(火) 10:15~11:45

王子・北とびあ※王子駅北口徒歩2分

◆8月21日(木) 10:15~11:45

公文式 茗荷谷教室※茗荷谷駅 徒歩3分

◆8月25日(月) 10:15~11:45

公文式 東池袋教室※東池袋駅 徒歩1分

8月28日(木) 10:15~11:45

アットビジネスセンター池袋駅前別館

※池袋東口より徒歩2分

◆の説明会はお子さまを連れてのご参加が可能です。

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。

8月・9月の説明会ご参加の方に

もれなく
Amazonギフトカード
1,000円分
プレゼント!株式会社公文教育研究会
主催キャンペーンです。
Amazon、Amazon.co.jp
およびそれらのロゴは
Amazon.com, Inc.または
その関連会社の商標です。以下の場所で先生になってくださる方を募集しています。
新規オープン教室のためご自身の思い描く教室を
作っていただけます・板橋区赤塚新町1-25-6-101
・北区上十条3-29-6-201

お問い合わせはフリーダイヤル

やってみよう よいしごと

0120-834-414

まずはホームページを
チェック!

くもんの先生

検索

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

KUMON

気になる
チャンネル
ちょい見せ!

今月のインスタ

Check it out!

夏におすすめのスポットは?
秋の旅行はどこに行こう?見るだけでも楽しく、行きたくなっ
ちゃう穴場やおすすめスポットを
紹介する旅チャンネルはココ!

企画・編集 ARIFT編集部



投稿日:2021.09.27

廃線を走る
爽快アトラクション岐阜県にある「ガッタンゴー」。廃線レールを自転車で走る絶
景アクティビティを紹介。雄大な景色の中を走る爽快感が伝
わり、見るだけでも気持ちがイイ!紅葉の時期も良さそう。

kubo_tabi_

くぼたびさん

旅に生きるアラサー夫婦

旅行

投稿/739件 フォロワー/97.4万人

Follow me!

「47都道府県、すべてを主役にも。」を夢に、年間約300日実際に日本全国を旅し、たくさんの穴場スポットや魅力的な地
域を紹介。自分の地域がある喜びや、行ってみたいところが見つかるワクワクが止まらないチャンネルです。(7/14現在)

投稿日:2025.05.02

絶景と海鮮ビュッフェで
心癒す宿山口県下関市のホテル西長門リゾート。美しい大橋とオー
シャンビュの開放感あふれる絶景、ユーモアたっぷりの紹
介について見入ってしまいます。メンタル全快いですね!

投稿日:2024.10.16

本気すぎる
流しそうめん体験新潟県妙高市の苗名滝。流しそうめんがアクティビティにな
るとはこちらを見るまで知りませんでした…。自然の中、みな
でワイワイ楽しみたいです。わっしょい(笑)!

投稿日:2024.10.11

岩手で爆食&癒しの1泊旅

岩手県の観光スポットやホテルを紹介。鍾乳洞は穴場感が
あり涼し気で嬉しい♪次々出てくる魅力的なグルメに爆食
も納得です。夏にぴったりの、今行きたい旅行先に要チェック
です。

投稿日:2024.05.24

水上アスレチックで
全力勝負千葉県野田市の清水公園。国内最大級のフィールドアスレチ
ックを渡って走ってぶら下がり、全力で体験する姿に感動!
楽しみ方がたくさんあり、子どもを連れてお出かけにぴったり。

見た目にうっとり、すくってワクワク。

夏パフェ

とっておきの

旬の果実を贅沢に
心が躍るご褒美デザート



日替わりパフェ 1,000円

注文後にカットする旬の果物を贅沢に使った、ボリューム満点で可愛いパフェ。エディブルフラワーがあしらわれ、見た目も華やか。花屋にカフェとカードショップが併設するユニークなお店で、特別な一品を。

flower&cafe&workshop ふわたん

TEL 070-8320-6567 / 練馬区石神井町3-27-7 CHARME102 / 西武池袋線石神井公園駅より徒歩4分 / 10:00~18:00 / 不定休



旬の果物や生クリーム、アイスなどをふんだんに使った
見た目も味も美味しいパフェをご紹介します。

企画・編集: ARIFT編集部

チョコレートパフェ 900円

バニラアイスにみかんやチェリーを添えた素朴なパフェは、誰もがホッとできる懐かしい味わいが魅力。1978年創業のアットホームなレストランでは、喫茶メニューからアルコールまで豊富なラインナップが自慢です。

レストランファニー

TEL 03-3967-7887 / 板橋区蓮根3-14-25 蓮根サンパワー1F / 都営三田線蓮根駅より徒歩8分 / 10:00~22:00 / 火曜定休



素朴な味が紡ぐ時間
ホッと一息、癒しの瞬間を



とれたて福島桃が織りなす
夏限定の香りと彩り

桃パフェセット(アイ스티ー付き) 1,900円

福島市から朝採れ桃が翌日届き、週替わりで異なる品種の桃を使用。様々な味・色・食感が楽しめます。ランチメニューも充実しており、夏はかき氷や桃スイーツが特に人気。旬の贅沢な味わいを満喫できます。

cafe hanahana

TEL 03-6906-8741 / 板橋区高島平8-9-1-105 / 都営三田線高島平駅より徒歩3分 / 11:00~17:00 (L.O. 16:30) / 月曜定休(臨時休業あり)



※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。

SHOP

information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとって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。

≫東武東上線大山駅北口より徒歩1分

夏はこれで決まり♪ジャンクな濃厚ホルモン焼そば！
冷えたビールやサワーで昼から乾杯しませんか！

店舗詳細
はこちら



ご注文時切抜き提示で

成長する
レモンサワー 1杯目無料

飲めば飲むほど成長するサワー!?おかわりする度ジョッキ
がどんどん大きくなっていきます！
※1杯528円 ※5杯目まで ※他特典との併用不可

2025年9月12日迄

①会計時②注文時 切抜or撮影画面提示で

①お会計から10%OFF
②人数分の串焼きサービス

※①②のどちらかお選びください
※コースでのご利用不可、他特典との併用不可
※2名様〜ご利用可

2025年9月12日迄



暑い夏に食べたい濃厚な逸品！店主が苦勞の末作りあげたホルモン焼そば(1,078円)はやみつき必至の激推しメニュー！牛モツと炒めた野菜やニンニクの香りが食欲を誘い、ビールやサワーとの相性抜群◎他にも、もつ鍋(3,058円/2人前)、熊本直送馬刺(1,452円〜)等旨いメニュー多数！



串焼げん 大山北口店

TEL 03-6915-5509

板橋区大山東町21-10 萬屋ビル1F
12:00~23:45 ※8/18~31までは16:00~23:45
定休日なし / お盆前の平日17:00まではお子様連れOK

🎁 読者プレゼント

Special Readers Present

全国のくら寿司・
無添蔵で利用可能

デジタル
お食事券



※写真はイメージです

4,000円分×20名様

<https://www.kurasushi.co.jp/>

店内でのご飲食やお持ち帰りに利用できます。アプリに登録するので、お店でのお支払いが手軽にできます。

※ご利用にはくら寿司アプリが必要です
※当選のご連絡はLINEのDMにて行います



24本入1箱×6名様

上品な香りの紅茶に、ほっと一息
キリン 午後の紅茶3種

キリンビバレッジ株式会社 提供
<https://www.kirin.co.jp/softdrink/gogo/>

上品な紅茶の香りと、程よい甘さを追求したキリン 午後の紅茶。ストレートティー、ミルクティー、レモンティーからいづれか1箱(500mlペットボトル24本入り)をプレゼント。

※種類は選べません



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/QhwYs>

応募締切

2025年9月12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♪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。
※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
ARIFT8月号プレゼント係
022-792-8101 (平日10時~17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

板橋には暑い夏にも楽しめるお店がたくさん。かき氷、ジェラートなどなど、この機会にひんやりグルメを探して地元を楽しんでみてください！(板橋区担当: 小林)

今年は近場から遠くまで、いろんな所にお出かけしてませんか? 夏休みが充実するスポットを紹介しているので参考にどうぞ！(新座志木・朝霞和光担当: 谷井)

「暑い」夏がやってきましたね! お祭りや花火大会などイベントも盛りだくさん! ぜひARIFTで夏のお楽しみを探してみてください。(埼玉南エリア担当: 折橋)

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。



牛
GYUTEN
越

平日
限定

贅沢の質はそのままに、価格はスマートに。
気軽に楽しみいただけるコース、誕生。

牛越おためしコース

厳選した牛肉をお得に召し上がって頂くため特別にご用意させていただきました。
ぜひこの機会に牛越の味をご堪能ください。

- ・サラダ
- ・ナムル
- ・キムチ
- ・タン塩
- ・カルビ
- ・ロース
- ・ハラミ
- ・本日の逸品
- ・ごはん

+500円で
ソフトドリンク飲み放題

+1,000円で
オールドリンク飲み放題
(一部除外品あり)

一人前 3,980円

(税込4,378円)

タン塩 780円 (税込858円)

カルビ 780円 (税込858円)

ロース 780円 (税込858円)

その他 各種コースあります

- ◆上撰牛越コース 8,000円
- ◆特撰牛越コース 10,000円

※価格は税込です



焼肉 牛越

tel.03-5926-9029

板橋区南常盤台2-1-2 16:00~23:00(日曜22:00) 【火曜定休】

東武東上線ときわ台駅南口 徒歩30秒



ご予約はこちらから



Instagram

特典 ARIFT読者限定クーポン

ご飲食代
1,000円引き

※お会計10,000円以上 ※他クーポンとの併用不可 ※2025年8月31日まで有効

特典 ARIFT読者限定クーポン

人数分ドリンク
1杯無料 アルコールもOK!

※一部対象外あり
※2025年8月31日まで有効

上板橋駅南口徒歩30秒

ナニウルの買取×片付け

お家の中がスッキリ♪
捨てるのではなく"賢く"
お金に換えませんか？

ぬいぐるみ・人形

香水・コスメ

洋服・着物

メッキアクセサリー

食器・キッチン用品

1.貴金属

2.宝石

3.テレカ・切手

4.時計

5.バッグ

6.財布・小物

7.刀剣・甲冑・勲章

8.お酒

9.骨董品

10.スマホ・PC

11.カメラ・レンズ

12.楽器

13.おもちゃ・カード

14.ライター

15.古銭・古紙幣

16.ゲーム

17.書道用具

18.万年筆・ボールペン

19.電動工具

20.記念硬貨

ナニウルの買取×片付け

お家の中がスッキリ♪

捨てるのではなく"賢く"

お金に換えませんか？

ぬいぐるみ・人形

香水・コスメ

洋服・着物

メッキアクセサリー

食器・キッチン用品

1.貴金属

2.宝石

3.テレカ・切手

4.時計

5.バッグ

6.財布・小物

7.刀剣・甲冑・勲章

8.お酒

9.骨董品

10.スマホ・PC

11.カメラ・レンズ

12.楽器

13.おもちゃ・カード

14.ライター

15.古銭・古紙幣

16.ゲーム

17.書道用具

18.万年筆・ボールペン

19.電動工具

20.記念硬貨

ナニウルの買取×片付け

お家の中がスッキリ♪

捨てるのではなく"賢く"

お金に換えませんか？

ぬいぐるみ・人形

香水・コスメ

洋服・着物

メッキアクセサリー

食器・キッチン用品

1.貴金属

2.宝石

3.テレカ・切手

4.時計

5.バッグ

6.財布・小物

7.刀剣・甲冑・勲章

8.お酒

9.骨董品

10.スマホ・PC

11.カメラ・レンズ

12.楽器

13.おもちゃ・カード

14.ライター

15.古銭・古紙幣

16.ゲーム

17.書道用具

18.万年筆・ボールペン

19.電動工具

20.記念硬貨

12店舗展開中／買取専門店

ナニウル

お片付け 遺品整理 について…
こんなお悩みありませんか？

お店まで行くのが面倒くさい…

まずは買取額だけ知りたい

買い取ってもらえるか不安…

他店で査定額に納得しなかった

お気軽に「ナニウル上板橋店」へ相談ください！

店頭買取 出張買取 遺品整理

鑑定士・遺品整理士がご対応します

見逃さないで！

この記事を見た方限定特典！
査定前に切抜をお出しください。

特典1 2025年9月末日まで有効

買取金額/
10%上乗せ！

※一部対象外商品がございます。ご了承ください。
クーポンのご利用は、買取金額50,000円以上
ご成約の方に限ります。
※上乗せ金額は50,000円が上限になります。
※上板橋店のみご利用可

特典2 2025年9月末日まで有効

貴金属10万円以上ご成約で/
現金10,000円
プレゼント

※上板橋店のみご利用可

特典3 2025年9月末日まで有効

買取保証
イミテーション一袋おまとめ
3,000円

※上板橋店のみご利用可

特典4 2025年9月末日まで有効

買取保証
テレホンカード
※未使用品に限る
700円

※上板橋店のみご利用可

まだ捨てないで！
ナニウル上板橋店では、ブランド・ノーブランド問わず買取いたします！

お家に眠っている不要なお品物はまとめてお持ちください。

査定無料
ナニウル 上板橋店

12店舗展開中 店舗／出張 買取

遺品整理 生前整理 不用品回収

03-6906-8277

お気軽に査定へ／他店と比較大歓迎／

東京都板橋区上板橋1-26-7 ◆営業 10:00～19:00 ◆不定休

上板橋駅南口徒歩30秒

≫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



≫地下鉄赤塚駅 3番出口より徒歩約8分

12時間、基本料金2,525円～格安で借りられる！
[夏休み]ご予約殺到中！今すぐお電話を

ご予約は
こちらから

ご予約時、アリフト見たで

火～木の3日間！Sクラス限定！
20,130円→特別価格6,700円！

※火曜の貸渡限定となります。(水曜は定休)

※火曜の営業時間中貸渡～木曜の営業時間中帰着。

※免責補償込。詳細は店頭にてお問合せください。

2025年9月30日迄

レンタカー料金表(一部です)

・Kクラス/軽自動車(12時間) 2,420円/アプリ会員価格

・Sクラス/コンパクトカー(12時間) 2,525円

..... 1日 4,400円/アプリ会員価格

・F1クラス/ファミリータイプ(12時間) 8,910円

..... 1日 11,000円/アプリ会員価格

※7月～ハイシーズン料金加算となります。



地域密着の車屋が運営するレンタカー店です。新車だけではなく、整備士が選んで念入りに整備した優良中古車も取り扱っているので、格安で利用ができ、維持費も不要！用途に合わせて選べる豊富な車種に加え、カーナビやETC、ドラレコも装備(一部除く)。お得なカーライフをサポートします。



ニコニコレンタカー練馬北町店

TEL 03-3559-2222

練馬区北町3-16-3/9:00～20:00/水曜定休

※8/13(水)～8/16(土)は、店舗のお休みとなります。

右記QRより公式アプリ登録でもっとお得に！



「何であんなことをしたんだろう…」

この本を読めばわかります。

今すぐお求めください

ダイアネティックス

心の健康のための現代科学

L.ロン ハバード

標準価格:2,800円

お求めは サイエントロジー東京

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-25-1

電話:03-4578-7550 Email:tokyodpublic.contact@scientology.net

まで、今すぐお問い合わせください。

©2025年 サイエントロジー東京。不許複製。ダイアネティックスおよびダイアネティックスのシンボルは、Religious Technology Centerが所有する登録商標およびサービスマークであり、その使用にあたってはそこからの許可が必要です。ダイアネティックスの登録商標保持者であるReligious Technology Centerからの許可を得たサイエントロジー教会の免許取得者のみによって世界中で提供されています。日本にて印刷。



ダイナミックチャリティーバーゲン



東京ドームシティに国内外の一流ブランドメーカーの家具が集結



80%
MAX
OFF

8/30 SAT - 31 SUN 10:00-19:00 (18:30受付終了)
東京ドームシティ プリズムホール



配送料無料 分割手数料0円 国内外の有名ブランドが勢揃い！

ご来場にはご招待状が必要です！【一通のご招待状で何名様でもご購入いただけます】

無料 簡単入力

お下見でもOK

ご招待状はこちらから▶



主催:村内ファニチャーアクセス (042-691-1211(代)外商部) ※写真はイメージです

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
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！

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た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)

面談は平日夜・土日也可

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)

初回相談無料

着手金 0円

代行費用 後払い

HOROSCOPE

8.1>8.31

おひつじ座 3.21→4.19

チャレンジ運上昇!映画、舞台、音楽、学び等興味のある方向に動きましょう。人間関係も広がる予感。健康面はストレスからの胃腸炎に注意。食生活の改善に努めましょう。

Lucky color ゴールド

おうし座 4.20→5.20

アットホーム運上昇!職場、友人、家庭等親しい人達と温かい時間を持つことが幸運の鍵。メッセージには出来るだけ早めの返答を!健康面は火傷、感染症、熱中症に注意して。

Lucky color ホワイテ

ふたご座 5.21→6.21

金運上昇!入る物もありますが、出て行く物も大きくなりそうな時期。見栄を張ることはやめ、心が豊かになることに投資しましょう。健康面は貧血、循環器系に注意が必要。

Lucky color スカイブルー

かに座 6.22→7.22

運気上昇!あなたにスポットがあたり、努力が認められる時期です。お誘いには是非参加しましょう。嬉しいことが沢山ありそうな予感。健康面は歯痛、骨折に注意しましょう。

Lucky color グリーン

しし座 7.23→8.22

活動運上昇!混乱がおさまり、晴れ晴れとした心で過ごせそう。体調も概ね良好。やる気と自信をもって最大限の魅力を発揮出来るでしょう。エネルギッシュに動いてみて。

Lucky color オレンジ

おとめ座 8.23→9.22

休息期...夏の疲れから自己嫌悪気味に。しっかりと休息を取って、調子を取り戻しましょう。「ひらめき」が将来のヒントになるかも。健康面は、婦人科系疾患、便秘に注意を。

Lucky color バイオレット

てんびん座 9.23→10.23

コミュニティ運上昇!自分自身の世界が広がる時期なので、インターネット上の繋がりだけではなく、リアルな人の輪を大切にしましょう。健康面は睡眠不足、過労に注意。

Lucky color ターコイズブルー

さそり座 10.24→11.22

生きがい運上昇!仕事、地域活動、勉強、恋愛等で要領良く進めることができるでしょう。問題も解決に向かい、喜びの多い月に。健康面は、関節炎、皮膚トラブルに要注意。

Lucky color ブラウン

いて座 11.23→12.21

向上心運上昇!好奇心の高まりのままに学びを深められます。恐れずに新しい世界に飛び込みましょう。体調は良好。スタミナ維持のためのトレーニングにも適した時期です。

Lucky color インディゴブルー

やぎ座 12.22→1.19

共感力上昇!人との深いつながりが今後の人生を豊かにするでしょう。会いたい人には積極的に会いに行くと◎ 不規則な生活が神経系にダメージを与えるかもしれません。

Lucky color ブラック

みずがめ座 1.20→2.18

人間関係運上昇!場の空気を読むのがうまく、交渉事などがスムーズに運びそう予感。思いや本音を強くぶつけてトライを。健康面では喉の炎症や腰痛に注意が必要です。

Lucky color イエロー

うお座 2.19→3.20

リラックス運上昇!充分な睡眠と栄養を取り、自分時間の充実を図りましょう。恋愛運も上昇!思う存分楽しんで吉。健康面は冷たい飲み物の取り過ぎ、関節痛に注意。

Lucky color ページュ

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。仙台の古いサロントラガーデン長町 開運館にて活躍中。

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



彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

おいしく作って心と体をととのえる

01. 夏野菜トマトキーマカレー



スパイシー感で食欲そり
暑い季節にもぴったり

材料(2人前)

合い挽き.....250g
玉ねぎ.....1/2個
なす.....1本
ズッキーニ.....1/2本
赤パプリカ.....1/2個
黄パプリカ.....1/2個
-A-
カットトマト.....1缶(250g)
カレー粉.....大さじ1.5
ウスターソース.....大さじ1.5
ケチャップ.....大さじ1.5
はちみつ.....大さじ1
すりおろしにんにく.....小さじ1
しょうが.....少量

作り方

① 玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニ、パプリカは1cmの角切りにする。

② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら合い挽き肉も加えて色が変わるまで炒める。

③ 残りの野菜を加え、2分ほど馴染ませながら炒め合わせる。

④ ③にAを加えて混ぜ、フタをして弱火で15分ほど野菜が柔らかくなるまで煮れば完成

theme 夏バテ防止レシピ

02. たこと夏野菜のチョップドサラダ



ごろごろ野菜のシャキシャキ感!
たこのうま味のさっぱりサラダ

材料(2人分)

ゆでたこ.....150g
きゅうり.....1本
ミニトマト.....5個
黄色パプリカ.....1/2個
レタス.....3枚
-A-
レモン汁.....大さじ1
塩 小さじ.....1/3
オリーブオイル.....大さじ1
にんにくチューブ.....小さじ2

作り方

① たこ、きゅうり、黄色パプリカは約1cmの角切りにして、ミニトマトは半分に切る。レタスはちぎる。

② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

③ ②に①を入れ、和えたら完成。

スパイスとたっぷりの夏野菜で夏バテ対策

トマトには夏バテ対策になるリコピン、ビタミンC、クエン酸が含まれ、野菜からビタミン・ミネラル・食物繊維をバランス良く摂れます。たこにはたんぱく質とタウリンが豊富に含まれており、パプリカやトマトの抗酸化ビタミンで疲労回復にぴったりです。



レシピ監修 りなさん

ダイエットをきっかけに食事の大切さを知り、料理と栄養に興味を持つ自分らしく働く女性が増えてきた中で、忙しい中でも正しく健康美を維持継続するための食事習慣やレシピを伝えていきたいと活動中。





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



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!

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



わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら 安藤歯科

インプラントが
できないと言われて
諦めていた方は
ご相談ください



入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や
異物感に
慣れない...

作り直しの
費用が心配

食べるとき
痛む

はずれそうで
気になる

硬いものが
食べられない

やっぱり
見た目が
気になる



1日で
噛める

入れ歯よ、さようなら
即日インプラント

[オールオンフォー]

All-on-4

最少4本のインプラントの埋め込みで
手術時間も短く当日に白い歯が入ります

月々29,000円～治療OK!

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1

たった2時間で
生まれ変わる

メリット2

硬いものを気に
せず食べられる

メリット3

人前で笑える
ようになる

入れ歯で満足ですか？ オールオンフォーなら1日で取り外しのいらぬ素敵な歯になります。
嘘のようですが本当です。何でも噛めて若い時のような食生活を取り戻しましょう。

—— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください ——

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる“パーソナルカウンセリング”。
豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に
合った“本当”の治療計画をご提供させていただきます。
【治療費用】2,000,000円～



見た目の美しさ、
自分の歯で噛む感覚を
ぜひ手に入れましょう

リスク・副作用・合併症について インプラントが骨と結合しない場合があります。
全身疾患によっては施術ができない場合があります。

Webからいつでも
ご予約ができるように
なりました

24時間予約受付中



朝霞院



高島平院

LINEで
お問合せを受付中!

QRから公式アカウントを友だち追加で
きます。院内情報やご相談などより詳し
い情報はこちらからお問合せください!



公式Instagramも
随時更新中!

オールオン4のbefore/afterや歯の
様々な知識や当院の最新情報は
こちらで更新しています。



orc_implants_ando



安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト▶ <http://ando-implant.jp/>



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 8.31 SUN

「ウニコレ!?」 ～棘皮(きょくひ)動物はふしぎ～



ウニは寿司ネタや棘だけじゃない! ヒトデやナマコの仲間、ユニークな特徴や多様な殻の魅力も。模型や標本、動画などの展示を通してその奥深さに触れてみませんか?



9:00～17:00 / 板橋区立教育科学館(板橋区常盤台4-14-1) / 東武東上線板橋駅より徒歩5分 / 月曜休館 ※ただし8月11日(月・祝)は開館 / 観覧無料 / 03-3559-6561

EVENT 8.27 WED

「まちの映画館」が蘇る! IMAホール上映会2025



昔の映画館の記憶を受け継ぎ、気軽に立ち寄れる上映会がリニューアル。今回は、上映後に映画好きYouTubeチャンネル「シネマーション」によるアフタートークも開催されます。



(昼の部) 12:30開場・13:00開演(夜の部) 17:30開場・18:00開演 / IMAホール(練馬区光が丘5-1-1 光が丘IMA中央館4F) / 都営大江戸線光が丘駅よりすぐ / 料金: 1人500円(現金のみ・未就学児無料) / 全席自由・完全入替制 / 03-3976-2000 (平日9:30～17:00)

6/20 OPEN

ベーカリー



店舗内に窯を持ち、DJ職人のマイクパフォーマンスが特徴的なベーカリー。とびっきりめんたい・やりすぎチーズなど、素材と製法にこだわった高品質で独創的な商品が魅力。



アンテンドゥ本蓮沼店

TEL 03-5939-8008

板橋区泉町6-10 フェルデタワー1F / 都営三田線本蓮沼駅より徒歩1分 / 8:00～20:30 / 年中無休



EVENT 8.29 FRI

板橋映画上映会 おおよまレトロシネマ「黒い雨」



井伏鱒二原作の映画「黒い雨」は、「死ぬために、生きているわけではありません」のキャッチコピーとともに、原爆で人生を狂わされた女性と彼女を見守る叔父夫婦の絆を描く傑作。



開演 10:30・14:30・18:30(開場は開演時間の30分前) / 板橋区立文化会館 小ホール(板橋区大山町51-1) / 東武東上線大山駅より徒歩3分・都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分 / 1,000円 / 文化会館チケットセンター 03-3579-5666(9:00～20:00)

EVENT 9.7 SUN

家族で一緒に初めての音楽体験! 0歳からのオーケストラコンサート



57名の大編成オーケストラによる、0歳から入場可能なコンサート。開場中に楽器のデモ演奏も行われ、子どものコンサートデビューに最適な、子どもも大人も楽しめるプログラム。



開演時間 11:30・14:30(1回50分の2回公演) / 板橋区立文化会館 大ホール(板橋区大山町51-1) / 東武東上線大山駅より徒歩3分・都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分 / 大人2,500円・子ども1,000円(3歳～高校生) / チケット取扱先: 文化会館チケットセンター 03-3579-5666(9:00～20:00)

8/3 OPEN

女性専用フィットネススタジオ



「癒す、鍛える、整える」が叶う女性専用フィットネススタジオ。マシンピラティスやよもぎ蒸し、ヨガなどが全て受け放題。駅チカでライフスタイルに合わせて無理なく通えます。



ソエルスタジオ東武練馬店

TEL 03-6906-9909(10:00～18:00)

板橋区徳丸2-4-4 サンライズ東武練馬1F / 東武東上線東武練馬駅より徒歩2分 / 9:00～24:00 / 年中無休 / 駐車場あり



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。

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 特技 求める
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です。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

勤務地 | 東武東上線「中板橋駅」「大山駅」徒歩12分

日本大学病院内の調理補助【アパ】

時給1,200円～

子育てママに人気の時間帯のお仕事 未経験OK! 週2～始めてみませんか

内容 病院内にあるレストランまたは職員用食堂でのお仕事。調理補助は、盛り付け・食器の片付け・洗い物などの簡単作業をお任せします。

資格 無資格・未経験OK
※学歴・年齢・性別不問。40～60代も活躍中!

時間 7:00～16:30までの間で4時間～5時間程度
週1日～、4時間～OK!
◇扶養内・年金受給内でも働けます!
希望の時間帯・曜日お気軽にご相談下さい。

待遇 交通費規定内/制服貸与/食事補助/各種手当
応募 電話連絡の上、履歴書(写貼)をご持参下さい。
ご質問・入職日のご相談等のお問合せも歓迎



親しみやすい環境と、わかりやすい作業指導に定評のある職場です。
普段お料理をしない方や苦手な方、飲食店での勤務経験がない方も歓迎!
急なお休みにも対応可能◎

レストラン シェトワ

TEL 03-3972-4082 担当/斎藤・赤塚
板橋区大谷口上町30番地 日本大学病院構内1F

勤務地 | 東武東上線 中板橋駅 徒歩8分

介護職【正パ】

[正] 月給315,000円～ [パ] 時給1,580円(介護福祉士)
※その他有資格者は時給1,480円

福利厚生が充実の介護職のお仕事 家庭をもっていても働きやすいシフト制

内容 介護付き有料老人ホーム内での食事や入浴の介助など、一般的な介護の業務です。

資格 [正] [パ] ヘルパー2級以上・介護福祉士・介護職員初任者研修

時間 ①7:30～16:30 ②8:30～17:30 ③10:30～19:30
④16:30～翌10:30※休憩①～③60分④2h(夜勤)

給与 [正] 月給315,000円～、別途処遇改善手当あり
[パ] 介護福祉士時給1,580円、それ以外1,480円
夜勤1回 介護31,280円、それ以外29,680円

休日 [正] 4週8休シフト制 [パ] シフト制 ※相談可

待遇 [各種手当] 夜勤6,000円/回・土日(4h以上)500円～1,000円/回・年末年始(4h以上)500円～1,500円/回・介護福祉士資格毎月1万円・通勤(月3万円迄)、昇格・昇給、各種社保、食事補助、自転車OK



ALSOKグループの有料老人ホームです。
朝昼晩平均270円程度で食事を取れる食事補助をはじめ、福利厚生が多い職場です。
その他にも産休・ご家族の入居費割引など福利厚生が整った職場で働きませんか?

ホームステーション中板橋

TEL 03-6372-1165 担当/高橋
東京都板橋区弥生町75-10



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

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

Panasonic レンジフード 49,410円	INAX オフト600 洗面化粧台 38,080円
リンナイ 給湯器20号 75,000円	LIXIL シャワートイレ 21,846円
リンナイ 給湯専用 便器セット 33,100円	ノーリツファミ ガラストップ 69,300円
KVK オールインワン 浄水栓 27,830円	

おかげさまで令和5年度リピート率87.2%

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れています!!

耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日～1週間	自社の職人を 中心に施工	自社の会社で施工する ので、お客様と直にお 話しながら	お客様の予定さえあ えば即対応! 土日OK! 夕 方18時以降もOK!



代表取締役 配島敏雄

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力をできます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様に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	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

年齢のせいだとあきらめていませんか？15年で8200人が体験した人気ダイエット

全国No.1*の 漢方ダイエットカウンセラーが

あなたの「痩せ体質」をつくる！

※8年連続212店舗の中から認定されました
(楽度瘦身研究会)40~60代
に好評！

漢方薬局ダイエット！！



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

なぜ、ヒルマ薬局の漢方ダイエットは結果が出るの？

- 理由.1** 糖質制限の必要なし！
食事を楽しみながら、健康的に痩せるメソッドです。
- 理由.2** 激しい運動などはおすすめしていません！
運動嫌いな方、体力に自信がない方でも大丈夫です。
- 理由.3** 根本から「痩せ体質」へ！
リバウンドしにくい、一生ものの体質改善を目指します。

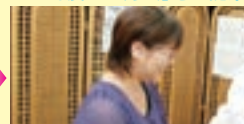
私がカウンセリング
をいたしますヒルマ薬局
店長
比留間 健太郎

初回カウンセリング

- 1 まずは、丁寧な
カウンセリングから
- 2 あなただけの
「痩せる方法」をご提案



なぜ当薬局のダイエットで痩せるのか、その理論からご説明します。今までのダイエット経験や失敗談も、今後のための大切な情報として詳しくお聞かせください。



なぜ痩せにくいのか、その原因を一緒に探ります。その上で、目標達成までの最適な方法と概算費用をご提示しますので、ご納得の上でご判断ください。

ダイエットスタート

- 3 最新マシンで、体を
「見える化」します
- 4 あなた専用プランで、
二人三脚のスタート



ダイエットをスタートされる方には、まず最新の体組成計で体を詳しく測定。体脂肪や筋肉量、代謝などを「見える化」し、ご自身の体の現状を分かりやすくご説明します。



まずは2週間分の漢方をご提案。その後もお体の変化を丁寧に見守りながら、目標達成まで二人三脚でダイエットを進めていきましょう。

漢方・自然薬 ダイエット専門店

痩せたい方は今すぐご予約のお電話を！

ヒルマ薬局 ☎0120-642-600

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

完全予約制

ネット予約

東武東上線
「北池袋」駅
徒歩5分

8月限定特典

先着10名様
初回カウンセリング
通常3,000円が▶

0円

切抜きをご持参ください

有効期限 2025年8月31日迄

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!

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。

- 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
- 低血压
- 肩こり
- ダイエット
- など

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大慢性病**…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



こんなお悩みありませんか？

- こんな方におすすめ！
- ◆血糖値が気になる方
 - ◆生活習慣病が気になる方

- ◆血圧の高い方
- ◆肥満気味の方
- ◆便秘気味の方
- ◆過食・肉食気味の方
- ◆お酒の量が多い方
- ◆食事制限が苦手な方
- ◆血流を良くしたい方

解糖康茶 3,990円
(15包入り) (税込)

不妊のお悩み、抱えていませんか？

～厳選された生薬の組み合わせで心身共に良い方向へ～

鹿角、トナカイ、亀板、黄精、人参、クコ子等を含有した健康食品です。

こんな方にお勧めの妊活サプリ

- ◆妊娠のことが気になる
- ◆卵子の質が気になる
- ◆精子の質が気になる
- ◆基礎体温が安定しない
- ◆冷えが気になる
- ◆薬と違った方向性のサプリを探している
- ◆夫婦と一緒に使えるサプリが欲しい
- ◆病院の治療にプラスしたい

一心活命丸(60包入り) 16,500円
(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

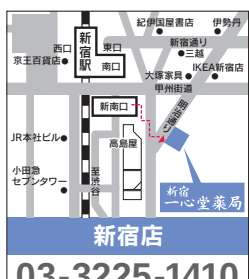
新型コロナウイルスに感染しづらくするために重要なのが、免疫力を高めること。漢方専門 一心堂薬局にご相談ください。

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新宿店
03-3225-1410立川店
042-540-1432所沢店
042-922-1410大宮店
048-648-2014
SOGO大宮店(2F)
048-658-9800