

心満たされる
特別な時間を

おとなの手習い帖

A special and fulfilling time.

いつもの毎日に、新しい彩りを。

ありきたりじゃ物足りない好奇心旺盛な女性のために、
宮城の個性的な習い事をご紹介します。

企画・編集:ARIFT編集部

お話を伺った方



PROFILE 加藤 恵さん

大切にしていた器が壊れてしまっても、諦めないでください。天然の漆を使った伝統的な金継ぎの技法で、ご自身の思い出の器を蘇らせることができます。時間はかかりますが、少人数の教室で丁寧にお手伝いしますので、初めての方も安心です。器と向き合うその豊かな時間を、楽しんでいただけたら嬉しいです。

生徒さんの声(60代女性・1年未満)



手元にあるものに自分で付加価値を付けたいと思い、始めました。まっすぐ線引くのは難しいですが、先生に支えてもらいながら楽しく制作しています。友人の蔵にあったひび割れだらけのとっくりを、修繕してプレゼントしようと思っています。



あとリエ青輝鳥

tel.090-9714-4613
仙台市泉区上谷刈字橋元6-5
10:00～18:00／不定休
<https://www.seikicho.com>



金継ぎコース

■1回 3,500円/120分
■回数券(6回) 18,000円(1年間有効)
■初回キット代 16,500円

カタチのない想いを、永遠の輝きに

ケルヒ ジュエリースクール彫金教室

趣味の手作りアクセサリーから、宝石を使った本格的な彫金ジュエリー製作まで学べる、仙台駅前のジュエリースクール(彫金教室)です。一般社団法人日本ジュエリー協会に加盟しており、学べるジュエリー制作は、彫金・貴金属加工及びワックスモデリングの2種類となります。10年以上通っている方も、始めたばかりの方も一緒に楽しくジュエリーメイキングが学べる少人数制。プロの主要設備が整っておりますので、1人1人のスキルに合わせて、講師が親切・丁寧に指導します。見学相談は随時受付しています。



生徒さんの声(50代女性・受講歴2年)

初心者の私でも、基礎から応用まで着実にステップアップできています。初心者からプロを目指す方まで、先生が一人ひとりのレベルに合わせてくれるので、安心して学べます。仙台駅の近くで仕事帰りにも通いやすく、本当に助かっています。もっと早くから通いたかったです。



ケルヒジュエリースクール彫金教室

tel.022-215-4132
仙台市青葉区中央2-1-15仙台マンション3F
水曜、金曜10:00～20:00、土曜10:00～12:00
※11月15日(土)まで無料キャンペーン実施中



■入会金 15,000円※
■事務手数料 2,200円※
■年会費 10,000円
■受講料 月々9,900円～
■初回講座代金 15,200円(任意)

世界に一つの布を織る、贅沢な時間

染織舎 いしちえる

自分だけの色で糸を染め、世界に一つの布を織り上げる。そんな創作の喜びに満ちた時間を過ごせるのが、染織教室「染織舎いしちえる」です。この教室の魅力は、化学染料や草木染め、絞り染めで「糸や布を染める」工程から、本格的な機織りまで一貫して体験できること。ご自身で染めた糸で織る布は、愛着もひとしおです。初心者の方でもマフラーやコースターなら約1ヶ月で完成するそう。ショールやバッグ、洋服地まで、創作の幅は無限に広がります。手仕事に没頭する贅沢な時間を味わうことができます。



生徒さんの声(70代女性・受講歴10年)

友人の話がきっかけで始めました。頭の中のイメージを先生のアドバイスで形にしているのは、難しくもあり、とても楽しい作業です。時にはほどこながらコツコツ進め、自分の手で織り上げた布が作品になった時は本当に嬉しいです。細かい技術もしっかりマスターして、これからも楽しみたいと思います。



染織舎 いしちえる

tel.050-3556-7295
仙台市青葉区東勝山2-25-7
水曜または木曜・土曜10:00～15:00



■各月4回(木曜・土曜) ... 11,000円/月(通年)
■月2回(水曜) 5,500円/月(通年)
■1回 3,000円
■材料費 実費
■染代 2,000円/1作品

仙台愛子
・西仙台

杜の都、仙台で選ぶ 樹木葬

「墓じまい」や「後継者」のことなど、
お墓に関するお悩みをお聞かせください

仙台樹木葬は

永代供養

お寺で永代に渡りご供養いたします。

個別墓型

従来の土埋葬ではなく、個別の石製墓に埋葬いたします。

後継者不要

「後継者がいない」「子や孫に負担をかけたくない」という方でも安心です。

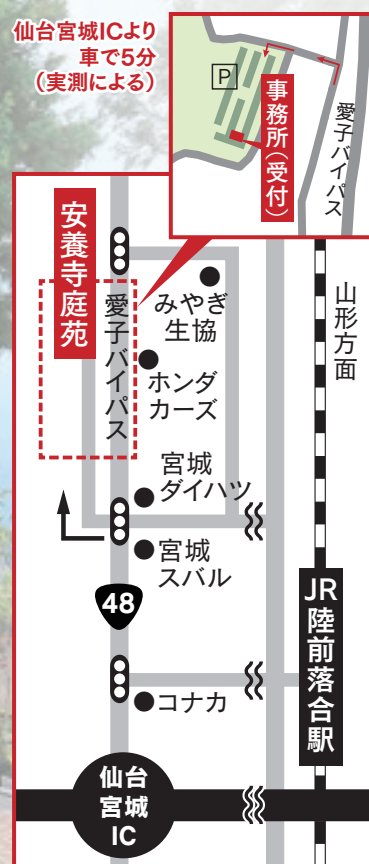
宗教不問

以前の宗教は問いません。
※他檀家の方はご利用出来ません。

お気軽にご相談ください

☎ 0120-112-521

受付時間 10:00～16:00



仙台樹木葬 安養寺庭苑

〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字館37
運営主体／曹洞宗 泰盛山安養寺

仙台樹木葬 安養寺庭苑

検索

HP



LINE



Hello,
Special
Times.

第3回 福島競馬

11月8日(土)～11月24日(休・月) 11月22日(土)福島記念(GⅢ)

11月24日(休・月)はフリーパスの日で入場料無料!!

1
週目
イベント

11.8 土 キミとアイドル プリキュア♪ショー

観覧無料 ※福島競馬開催期間中
入場料100円(15歳未満無料)

時間 ①11:20頃～ショー
②14:20頃～握手撮影会

場所 馬場内ステージ

握手撮影会 時間 開門～

整理券配布 場所 馬場内ステージ横

※ショー開催中の撮影、録画、録音を禁止とさせていただきます。

※握手撮影会の際のカメラは、お客様各自でご用意ください。

※握手撮影会への参加整理券(40組)を馬場内から

馬場内ステージ横に配布いたします。代表者の方のみ1名

お並びください。整理券は1枚のみ配布となります。1組は5名までです。



11.8 土・9 日 親子で楽しめる! 緑日コーナー

時間 開門～

場所 馬場内さくらんぼ広場



2
週目
イベント

11.15 土 ユニコーンケーキのキャンディ缶 ワークショップ

時間 ①10:00～(申込締切9:30) ②11:30～(申込締切11:00)

③13:00～(申込締切12:30) ④14:30～(申込締切14:00)

場所 スタンド1Fあつがる広場 参加者 3歳以上15歳未満 各回30名

参加申込 「競馬場イベント参加アプリ」からお申込みください。抽選結果はアプリ上でお知らせします。



11.8 土～24 休・月 全国のご当地グルメが馬場内に大集合!

11/23(祝・日)は実施いたしません。



時間 開門～ 場所 馬場内広場

※なくなり次第、販売終了となります。
※出店者都合により、内容が変更となる場合がございます。

11.8 土～24 休・月 ポニー体験乗馬

時間 [11/8(土)] 福島2レース終了後(申込締切 9:55) 10名

福島7レース終了後(申込締切 12:45) 10名

[11/9(日)・15(土)・16(日)・22(土)・24(休・月)]

福島4レース終了後(申込締切 10:50) 30名

福島9レース終了後(申込締切 13:45) 20名

[11/23(祝・日)パークウインズ] 14:30～(申込締切 14:10) 30名

場所 馬場内ポニーリンク

参加者 3歳以上12歳以下

(保護者の同伴必須)

参加申込 「競馬場イベント参加アプリ」から

お申込みください。抽選結果は

アプリ上でお知らせします。



3
週目
イベント

11.22 土 福島記念(GⅢ)当日 風間俊介さん来場

トークショー

時間 福島4レース終了後

場所 スタンド前芝コース

司会 宮島咲良さん

福島記念(GⅢ)プレゼンター

時間 福島11レース終了後

場所 ウィンズサークル



オリジナルラバーコースター プレゼント(先着7,000名様)



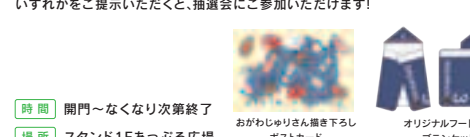
時間 開門～なくなり次第終了

場所 北口・南口・東口

11.24 休・月 福島競馬場「フリーパスの日」 11月24日(休・月)は入場料100円が無料となります。

11.24 休・月 福島競馬場オリジナルグッズが 当たる! 抽選会

11月22日(土)にお配りしたコースターを、11月24日(休・月)に持参していただき、当日購入された400円以上の馬券・UMACAご利用明細・UMACAスマート照会画面のいずれかをご提示いただくと、抽選会にご参加いただけます!



時間 開門～なくなり次第終了

場所 スタンド1Fあつがる広場

福島競馬場 ビールフェスタ

多彩なフードやドリンクが大集合! 福島競馬場で秋を満喫!



時間 開門～

場所 馬場内広場

競馬場イベント
参加アプリ

アプリダウンロード

お手持ちのスマートフォンで

GooglePlay・App Storeから「競馬場イベント参加アプリ」をダウンロードしてください。

※画像・イラストはイメージであり、実際と異なる場合があります。

※馬券をご提示いただくイベントキャンペーンでは、UMACAご利用明細およびUMACAスマート照会画面の提示でも受け付けるものとします。ご提示いただく馬券等は当日に限り同一のものをご提示いただけます。お電話・インターネット投票にてご購入されたものは含まれません。20歳未満の方はご参加いただけませんのでご了承ください。 ※各イベント・キャンペーンにご応募の際は、お客様からご提示いただく個人情報、各イベント・キャンペーンの運営目的以外には一切使用いたしません。

●詳しくはJRAホームページでご確認ください。

●福島競馬開催期間中:入場料100円(15歳未満無料)

●各イベントは、天候・その他の理由により、変更・中止となる場合がございます。予めご了承ください。

●競馬場内は禁煙です。おタバコは所定の喫煙ルームでお願いいたします。

アクセス ●JRA「福島県」からバスで約15分

JRA 福島競馬場

〒960-8114 福島県福島市松浪町9-23

※画像・イラストはイメージであり、実際と異なる場合があります。

※馬券をご提示いただくイベントキャンペーンでは、UMACAご利用明細およびUMACAスマート照会画面の提示でも受け付けるものとします。ご提示いただく馬券等は当日に限り同一のものをご提示いただけます。お電話・インターネット投票にてご購入されたものは含まれません。20歳未満の方はご参加いただけませんのでご了承ください。 ※各イベント・キャンペーンにご応募の際は、お客様からご提示いただく個人情報、各イベント・キャンペーンの運営目的以外には一切使用いたしません。

●詳しくはJRAホームページでご確認ください。

●福島競馬開催期間中:入場料100円(15歳未満無料)

●各イベントは、天候・その他の理由により、変更・中止となる場合がございます。予めご了承ください。

●競馬場内は禁煙です。おタバコは所定の喫煙ルームでお願いいたします。

●馬券は20歳になってから ほどよく楽しむ大人の遊び ●競馬場・ウィンズへは電車・バスで ●馬券は正規の窓口で

JRA 福島競馬場

イベントホームページはこちら



福島競馬場 LINE 公式アカウント
@fukushimakeibajou
友だち追加募集中!
福島競馬場のおトクな情報、
うれしい情報をいち早くお届けします!



JRAアプリはこちら

JRAホームページはこちら

https://jra.jp

イベントホームページはこちら

イエタッタ

ハウジングガイド

外観デザインや間取り、趣味を堪能できるなど自分らしく暮らせるこだわりはさまざま。「イエタッタ」で理想の住まいを実現する会社と出会えます。

デザインと暮らす家!宮城でおすすめの会社特集

自分らしい暮らしを求める層から絶大な支持を得る「モダンな家」。「ARIFT」「イエタッタ宮城」でも、「魅せる」と「暮らす」を両立したデザイン住宅は高い人気を誇ります。自由にスタイルを表現したい。そんな想いを叶える、ただ住むだけではない「暮らしをデザインする」家づくりを特集します。



イエタッタ宮城のWeb特集ページもご覧ください！



錦エステートでは「住まい方をカタチにする」ことにこだわり、街の景観、住心地まで考えた家づくりをしています。リフォームも対応していて、生涯のお付き合いができる会社です。

街づくり会社の家づくり。新しいライフスタイルの提案力が光る快適な家

耐震性・耐風性、気密性や断熱性に優れた2×4工法をメインに、長く快適に住める「長期優良住宅」を展開。在宅ワークなどの環境を充実させたスタイリッシュ系の家、子どもの動線や目線に配慮したカジュアルな家、天然素材を生かしたユニバーサルデザインの家等、多彩なコンセプトをベースに、自分仕様にカスタマイズした家づくりができます。



15,000人の夢と未来を描く将来性のある街。小学生以下の子が総人口の25%以上を占めるまでに成長し、子育て世代に人気の、未来あるまち錦ヶ丘。



新築／不動産

錦エステート株式会社

0120-154-249

仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1

10:00～17:00

完備 年中無休

会社概要

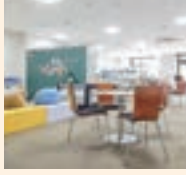
建設業免許：宮城県知事許可（特-3）第16409号

一級建築士事務所：宮城県知事登録第21010117号

宅地建物取引業免許：宮城県知事（5）第4952号

◎設立／2001年9月

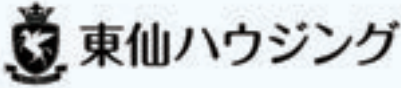
◎事業内容／宅地開発・分譲、設計、施工、アフターケア、リフォーム



詳しくはウェブをチェック

建ててから始まる、本当のお付き合い。「住んで楽しい」を、ずっと、一緒に。

私たちは、家は建てて終わりではなく、建ててから始まるお付き合いだと考えます。「住んで楽しい」暮らしが未来へ続くよう、充実した保証とアフターサービスで末永くサポート。大切な住まいと暮らしに寄り添い続けます。



▲土地を広く活用できる3階建て＆広いプライベートバルコニーで家族時間を実現(左)若林区の3階建てガレージ付きモデルハウス。見学随時受付中！



▲フロートタイプの機能性＆デザイン性の高い洗面台



▲屋根付きの広々テラス。温浴やセカンドリビングとしても◎



▲雨風やセキュリティ面でも安心感のあるインナーガレージ

新築／不動産

東仙ハウジング株式会社

0120-350-229

宮城県仙台市若林区荒井2丁目2番地の18

9:00～17:30

完備

会社概要

建設業許可番号：宮城県知事（般-4）第19302号

二級建築士事務所：宮城県知事登録 第21820058号

宅地建物取引業：宮城県知事（3）第6055号

事業内容：注文住宅、リフォーム、不動産売買・仲介、賃貸物件仲介、インテリアコーディネート販売

詳しくはウェブをチェック

デザインと心地よさを両立する家づくり
家族の“好き”を集めた理想の住まい

都市の暮らしに求められるスマートさと、木の温もりに包まれる心地よさ。その両方を叶えるのが私たちの家づくりです。家族が集うダイニングは、会話が弾む明るい空間に。リビングから続くウッドデッキに腰掛ければ、何気ない日常が特別な時間になる。デザインだけでは満たされない、暮らしの質を大切にしたい。そんなご家族の想いに寄り添い、毎日の中に「好き」があふれる住まいを形にします。

モリタ

新モデルハウス
見学会

in 泉区七北田

予約制

日程

QRからご予約ください▶▶▶

休日

水曜定休

場所

仙台市泉区七北田菅間官林



▲明るい光が満ちる、我が家の中心となる食卓。デザインと心地よさが、家族で過ごす時間を豊かに彩ります。



▲手元が見えない機能性も備えたオープンキッチン



▲窓を開ければ、心地よいアウトドアリビングに。



▲アイアン階段で空間と人の繋がりが生まれます。

新築／不動産

株式会社モリタ装芸 仙台店

022-771-9339

住

仙台市泉区泉中央1-33-2

営

10:00～17:00

P

あり

休

毎週水曜日

会社概要

建設業許可番号/建設業許可番号
国土交通大臣許可(般-5)第27233号
建築士事務所登録番号/二級建築士事務所 新潟県
知事登録(口)第9802号
宅地建物取引業免許・許可番号/新潟県知事(4)第
4735号

詳しくは
ウェブをチェック

国産無垢材と自然素材でデザインする
唯一無二のねぐらづくり

私たちがつくる<negla-家->は、家族の時間を一番幸せにする、ずっと帰りたい場所。何気ない日常が特別になる豊かな人生を送るための空間。人との関わりが生む創造力と確かな技術、裏打ちされた設計力で、毎日心が満たされる暮らしを実現します。



亀岡建築アトリエ × negla 設計室

※内観写真はイメージです。

(仮称) 柴田町の家 完成内覧会

2025年11月8日(土)・9日(日)

AM 10:00 ▶ PM 4:00 [事前予約制]

会場 / 宮城県柴田町

ご予約は
こちら▼



建築デザイナーと建てる自然素材の家



▲木のぬくもりと遊び心が調和するダウンフロアリビング。床を一段下げることで多彩な居場所が生まれ、家族が思い思いに寛げる。



▲自然素材が奏でる穏やかな空間が、目の前に広がる景色と見事にマッチ



▲当時築20年のマンションをリノベーション
ハイサッシからは開放的な景色を楽しめる



▲片流れ屋根×シルバーのガルバリウム鋼板で統一した
スタイリッシュな外観

新築／不動産

合同会社
negla (ねぐら) 設計室

022-725-6082

住

仙台市泉区市名坂字町100-3 Wisteria市名坂4F

営

10:00～17:00

P

完備

休

水曜日、日曜日(不定休)

会社概要

建設業許可／宮城県知事許可(般-7)第22360号
二級建築士事務所／宮城県知事登録 第25620012
号◎設立／2015年5月15日 ◎事業内容／建築設
計監理・施工管理(建築工事一式)
外構工事請負・リフォームリノベーション事業
不動産の売買・賃貸借・管理及び仲介など

詳しくは
ウェブをチェック

心も満ちる実りの季節

秋が誘う宮城のごちそう

朝夕の風に秋を感じたら、美味しい季節の始まりです。この時期だけの宮城の恵みを味わい尽くしませんか？
心もお腹も満たされる、とっておきの3軒へご案内します。



身を委ねて、旬を味わう
五感で楽しむ地元の秋

みやぎの元気な野菜たち
Lunch A(コース) 4,510円～
Diner A(コース) 6,930円～

シェフ厳選の新鮮な魚介類をはじめ、秋野菜をふんだんに使用したメニュー構成のおまかせコースを提供。鮮度を重視して食材の仕入れにこだわっています。見た目も楽しく、五感で楽しめる料理の数々を堪能。

PORTTAVOLA

TEL.022-208-2538 / 仙台市泉区紫山
2-32-10 / 11:30～(LO.13:00) / 17:30～
(LO.19:00) / ※完全予約制 / 火曜定※祝日
の場合は営業、翌日休



PORTTAVOLA

「ARIFT見た or 持参」で10%OFF

お食事をされた方に限る / 1枚で4名様迄有効
有効期限:2025年11月末日迄

宮城の秋の味

旨味凝縮のはらこめし

はらこめし 2,980円(持ち帰りは2,500円)
11月29日迄の販売予定

旬の秋鮭を焚いた煮汁で、登米産ひとめぼれを炊き上げました。今だけの自慢の限定はらこ飯です。職人が丁寧に手でほぐし、特製醤油ダレに漬け込んだ、艶やかなはらこをトッピングした贅沢な逸品。※はらこめしは屋のみ提供。

磯料理 喜良久亭

TEL.022-223-0555 / 仙台市青葉区北目町
3-8 / 11:30～13:30(入店)、17:00～19:00
(入店)※夜は2日前まで要予約 / 日曜祝日定
休※不定休あり



しっとり濃厚

栗の味わいフィナンシェ



オキシド・モンブラン 880円

蜂蜜とバニラのフィナンシェの上にイタリア産のモンブランクリームに塩気を効かせたデジプロマットクリームを掛け合わせ、刻み栗とパルメジョコラが入ったクリームにて構成しております。

oxido

TEL.022-393-8374 / 仙台市若林区南材木
町75 / 11:00～18:00 / 火・木曜定休



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。

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。

Let's 脳活!

ナンプレ

「ルール」をもとに白マス
を埋めましょう。
A～Cの合計は？

ルール

- ◆9×9のマスに、1から9までの数字を入れていきます。
- ◆タテ列・ヨコ列・3×3ブロックの中では、それぞれ同じ数字を使つてはいけません。

02=7+4+8=20

5	4							
	8				7	3		
	9		A	6				
4			2			6		B
		1	4		5	9		
		3			8			5
				9			8	
		8	7		C		3	
							5	4

≫JR仙山線[北仙台]駅より車で12分 中山商店街沿い

とらの子秋限定メニュー
秋の味覚「きのこいっぱい焼きそば」登場！



実りの秋、とらの子にしか味わえない特別な一杯ができました。コリコリ食感のまいたけ、肉厚なしいたけ、そしてこりとしたきくらげが入った贅沢な焼きそばです(1,250円税込)。この機会にご賞味ください！また当店に来たら酢辣湯麺(スワンラーメン)1,111円もおすすです！



餃子(1人前5個) 410円	ニラレバー炒め .. 1,130円
エビラーメン 1,210円	大エビのチリソース煮 .. 1,700円
五目やきそば 1,050円	※すべて税込価格
八宝菜 1,130円	※テイクアウトOK。
麻婆豆腐 1,070円	

中華レストラン とらの子

TEL.022-279-0703

仙台市青葉区中山5-19-13 / 11:30～21:30 (LO21:00)
※平日15:00～17:00準備中 / 不定休
お店の北側60mに駐車場完備

≫JR仙山線北仙台駅より車で15分

【特典あり】年末年始は本格中華のおせちで決まり
早めの準備でゆっくりした年末を過ごしませんか？

場所は
こちらから



ご予約時アギフト見たで

紹興酒1本 プレゼント

※15,500円注文の方のみ
※おせち引渡時(12/31朝10:00～12:00)にプレゼント

2025年12月31日迄

[シェ・シェのいちおしメニューはこちら]

・マーボーチャーハン 1,310円
・海鮮チャーハン 1,650円
・四川・麻婆豆腐 1,250円
・豚レバーとニラの醤油炒め(もやし入り) ... 1,300円
・海鮮かたやきそば 1,650円
※全て税込価格



お正月のお祝いに豪華13品目の中華おせちをどうぞ！ミニフカヒレやアワビ、海老等贅沢盛り合わせが15,500円(税込)。アワビ・フカヒレ抜きで12,500円(税込)。店主のこだわりを一品一品ご堪能下さい。中国や中華街、東京で長年経験を積み今年で25年目。仙台で愛される老舗の味をお楽しみあれ。通常のランチ・ディナーメニューもおすすです！本格的な中華料理を食べに来てください。

マーボー&たんたん麺の店 シェ・シェ

TEL.022-379-5449

仙台市泉区北中山4-31-1
11:30～15:00、17:30～21:00 (LO30分前) / 月曜(祝日の場合翌日)、火曜夜、第2火曜定休 / 駐車場あり



≫住吉台一丁目バス停すぐそば

【テイクアウトも大好評受付中！】
長命ヶ丘で愛され続けて30年。住吉台に移転オープン！



おすすめメニューの「豚ねぎかけ玉」980円(税込1,078円)は、たっぷりのネギと豚肉を使ったお好み焼き！ネギの風味と豚肉の旨味が絶妙にマッチしています。軽やかでふわっとした食感の生地、新鮮な青ネギがどっさりのり、シャキシャキ感がたまらない一品です。

お好み焼きをはじめ、もんじゃ焼きや焼きそばなど多彩な鉄板メニューが揃っており、特に『牛すじピリ辛煮』はリピーター続出の人気メニューです。丁寧に下処理して、柔らかく煮込まれた牛すじは、しっかりと旨味が引き出され、口の中でとろけるような食感が楽しめます。

飲み放題プラン[100分1,980円(税込2,178円)]やテイクアウトメニューも用意されており、幅広い年齢層に愛されています。

スタッフや店主が、訪れるお客様を温かく迎え入れています。おもてなし&気風がいい「おばちゃん」が接客してくれます。創業当時から変わらぬ味を守り続けるお好み焼きや焼きそばなどの鉄板メニューが人気です。



お持ち帰りも提供しています。お好み焼き、焼きそば、そばめしなどのテイクアウトもできます。お好み焼き田よし、お家でも楽しむことができます！詳細メニューは、店頭・電話にてお問い合わせ下さい。



「ホルモン焼きそば」900円(税込990円) ジューシーなホルモンともちもちの麺が甘辛い特製ソースに絡み、濃厚な味わい

お好み焼 田よし

TEL 022-393-5077

仙台市泉区住吉台西1-6-6
11:30～22:30／水曜日定休
全席禁煙／駐車場完備

但馬屋

しゃぶしゃぶ

食べ放題

選べる2つのおいしさ！

最初のご注文で **しゃぶしゃぶ** か **すき焼き** を選べます。

国産牛コース

3,680円 (税込4,048円)

100分 食べ放題

0～3歳 無料 500円～ (税込550円～)

4～6歳 半額

小学生 半額

DESSERT

チョコフォンデュ、ソフトクリームも食べ放題！

お子様も楽しめます♪

お肉はたっぷり140g

お野菜ビュッフェも100分食べ放題！

お肉定量ランチ 1,580円～ (税込1,738円～)

15時まで入店のお客様限定！

・定量豚コースランチ 1,680円 (税込1,848円)

・定量牛肉ランチ 1,900円 (税込2,090円)

・定量国産 大山どりランチ 1,580円 (税込1,738円)

食べ放題MENU

ランチ100分食べ放題コース 但馬屋コース 2,380円 (税込2,618円)

牛と国産夢の大地四元豚コース 2,980円 (税込3,278円)

極牛たんと黒毛和牛コース 5,480円 (税込6,028円)

ソフトドリンクバー 無料 0

通常300円 (税込330円)

全員分円

※しゃぶしゃぶ但馬屋BRANCH仙台店のみ有効

※お食事の方のみ有効 ※他券併用不可

※ドリンクの単品販売はございません。

●2025.11.30まで有効

772

しゃぶしゃぶ但馬屋 ブランチ仙台店

仙台市泉区長命ヶ丘2-21-1 BRANCH仙台 WEST棟 2F

☎022-342-1129

営業 11:00～22:00 (ランチ入店16:00まで)

※最終入店 21:00

イオンモール新利府南館店も好評営業中！

TSUTAYA

仙台市泉区長命ヶ丘2-21-1

しゃぶしゃぶ但馬屋 BRANCH仙台店

ランチ仙台 WEST

ランチ仙台 EAST

ハートエー

みやぎ生協

仙台市立女子大学

おこほん

卸町店

リニューアル!!

パワーアップした味を ご堪能あれ

出汁感UP! ふわとろ食感のお好み焼き

他では出会えない? パラエティ豊かなもんじゃメニュー

卸町店で 無煙鉄板を導入!

油煙を大幅カット! においや油を気にせず楽しめる♪

おすすめ! おこほんコース

おこほん名物超贅沢玉やステーキも楽しめる一番人気!

クーポン利用で 2,690円 (税込2,959円) 小学生 2,421円! (税込2,663円) 1,210円! (税込1,331円)

お好み焼 もんじゃ 串カツ 焼きそば 鉄板焼 鉄板肉なべ 逸品 サラダ おこさま デザート

60種以上! お手軽コース

定番メニューをとことん堪能

クーポン利用で 2,090円 (税込2,299円) 小学生 1,881円! (税込2,069円) 1,045円! (税込1,149円)

お好み焼 もんじゃ 串カツ 焼きそば 鉄板焼 鉄板肉なべ 逸品 サラダ 超贅沢玉 ステーキ おこさま デザート

幼児無料!小学生は半額!

わたあめやかき氷も自分で作れて食べ放題!アツアツの鉄板や油の飛び散りも安心!

お子様ガード常備してます

お好み焼本舗 仙台泉ヶ丘店

仙台市泉区泉ヶ丘1-12-14

☎050-3503-2770

平日16:00～23:00 (最終入店 21:30)

土日祝11:00～23:00 (最終入店 21:30)

予約はこちらから

お好み焼本舗 仙台卸町店

仙台市若林区卸町1-1-6

☎050-3200-0784

平日・土日祝 11:00～24:00 (最終入店 22:00)

予約はこちらから

お好み焼本舗

お会計から 10%割引!

※他券・他サービス併用不可 2025年11月30日まで有効

読者プレゼント

Special Readers Present

2名様×1組

東伊豆 北川温泉 吉祥CAREN ペア宿泊ご招待券

提供/株式会社H.P.D.コーポレーション https://www.kissho-careen.com/

1泊2食付ペアで無料ご招待。使用期限は2025年12月～2026年3月(ただし年末年始・土曜日・満室日は除く) 優待宿泊プラン(有料)をご希望の方は下記までお問合せを。0557-23-5005(吉祥CAREN)

5名様

海の幸をふんだんに使用した薄焼せんべい 三陸手提げシリーズ

提供/海鮮せんべい塩電 https://www.instagram.com/kaisenshiogama/

塩電の藻塩と秘伝タレが決め手の三陸たこせん2袋をはじめ、わかめ、ほたて、大漁船を各1袋の計5袋。三陸のたこせん、の詰め合わせです。(海鮮せんべい塩電提供)

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/nfGQC

応募締切 2025年11月7日(金)迄

スマホのアプリLINEでお友だち登録をお願いします。登録後、次回からの登録は不要です。LINE内のメニューから「今月の読者プレゼントに応募する」をクリックしご応募お待ちしております!

※(株)中広メディアソリューションズにおける個人情報の取り扱いについて当社ホームページにてご確認ください。 ※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 ARIFT10月号プレゼント係 022-792-8101(平日10時～17時)

Editor's Note ～編集後記～

肌寒い季節になってきました、食欲の秋!運動の秋! ARIFTには季節を楽しむ情報がたくさん☆千秋を楽しみましょう!(長町・梅山)

ひんやりとした秋風に、ARIFTと心温まるひと時を。道端の落ち葉や澄んだ空に、季節の移ろいの小さな喜びを見つけてみませんか。(仙塩・利府エリア:藤井)

運動会に遠足、子どもたちとお散歩しながら、次号のヒントを探しています。秋のARIFTもお楽しみに!(仙南エリア:樋口)

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 022-792-8101 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。

≫泉中央駅から車で約20分

【未来への第一歩】10/25(土)入園説明会(予約不要)
11/1(土)から願書受付スタート！



お子さまの成長と豊かな学びの場をお探しの保護者様へ。当園は遊びを通して強い身体(健康)と強い心(英知)を持った子どもを育むことを目的としています。幼稚園・保育所・認定こども園といった施設形態に関係なく『年齢に応じた教育及び保育』が重要だと考えてます。



入園説明会10月25日(土)
10:00～11:00
予約不要です。ぜひ親子で
ご参加ください。

願書受付開始11月1日(土)
7:00～※オンライン受付。
この日より正式な受付を
開始します。

学校法人秀志学園 幼保連携型認定こども園 泉の杜幼稚園

TEL 022-379-4141

仙台市泉区小角字大満寺22-4／通常保育(月～金)：
9:30～13:30／午前保育(4、8月)：9:30～11:00／
園バス送迎有／預かり保育有※～19:15／完全給食

≫地下鉄南北線泉中央駅より車で15分

【来季の無料体験会ご予約受付中】小学校で英語が
本格化する前に新年度準備を今から始めませんか？

当教室は
こちらから



お申込み時アリフト見たで

無料体験&見学会参加でECC
オリジナルノベルティプレゼント

※ECCジュニア泉パークタウン教室のみの特典です
※なくなり次第終了 ※お一人様1回限り
※対象: 幼児～小学生

2025年11月30日迄

■当教室の開講コースラインナップ■

・2歳児・年少(40分).....6,600円
・年中・年長(60分).....7,700円
.....検定料2,200円
・小学生(英会話60分+読み書きプラス40分)12,100円
.....検定料2,200円
※別途教材費がかかります。(2025年度現在)



うちの子に英語はまだ早いかな？どんな先生が教えてくれるの？そんな疑問や不安を解消できるのが無料体験会です。実際のレッスンを体験して、お子さんの反応をぜひ肌で感じてください。きっと、英語の楽しさに触れる未来への大きな一歩となるはずです。商業施設内で送迎も楽に。土日開講。



ECCジュニア 泉パークタウン教室

TEL 022-725-5588

仙台市泉区寺岡6-5-1
泉パークタウンピオ北館2階金港堂奥
10:00～18:00

5教科わかる8T学習「定額」
完全個別+通い放題の塾

2週間 大好評
無料体験!

お気軽にお申し込みください!

＼入塾応援/
まずは無料で
スタートしよう!!

べこば(シュウベイ/松陰寺太勇)

学力アップ
実感!!

数学 94点
1学期 期末テスト
32点UP
1年次2学期 期末テストから
★【中2】中山中 Aさん

社会 83点
1学期 期末テスト
28点UP
1学期 中間テストから
★【中2】南中山中 Bさん

※南中山校での実績

アクセス

〒981-3213
宮城県仙台市泉区南中山2丁目2-4
東栄ビル2F 201号

☎022-343-7761

[せんだい市バス]
南中山三丁目バス停より
徒歩1分

詳しくは
コチラから!

小中高5教科／受験 英検・文字検®

松陰塾 南中山校

地域情報誌アリフトは「#にっぽんオレンジシンボル運動」を推進しています

子ども家庭庁の発表によると、令和5年度の児童相談所における虐待相談対応件数は22万5,509件。前年度より1万件以上増加しました。関係機関の意識向上が増加の要因とされています。

CHŪCO groupでは2018年から情報誌を活用し189番の周知を行い、11月は全国のシンボルをオレンジに染める「#にっぽんオレンジシンボル運動」を展開。ライトアップなどを見か

賛同スポット

山形

- ワークマンカラーズ天童北店
- 天童市西沼田遺跡公園

宮城

- 株式会社健生
- セツ森ファミリークリニック 他

CHŪCO group 児童虐待防止運動

『地域みっちゃく生活情報誌』による189番啓発活動

#にっぽんオレンジシンボル運動

小学生向け189番周知プロモーション

児童虐待の
ない世界

オレンジ色に
乗せた思いは、

児童虐待かもと思ったら
いち はや く
189
(児童相談所 虐待対応ダイヤル)

子どもも親も
悩みごとなら

親子のための相談
LINE

活動内容は
特設サイト・Instagramで
ご確認ください

Instagram

特設サイト

主催 CHŪCO group 後援 文部科学省 子ども家庭庁 協力 (一社)日本地域広告会社協会
地域みっちゃく生活情報誌VC加盟店

≫泉中央駅から車で14分、仙台駅から20分、北仙台駅からバス10分

国家資格者在籍《経験豊富で地域に愛される本格施術・もみほぐし★》慢性痛／深いコリの駆込寺！

詳しくは
こちら



《施術実績9万人！》国家資格を持った当院にお任せ！初めての方も揉み返しがおきにくく、痛い施術が苦手な方でも大丈夫！強い指圧が好きな方にも満足頂けます！がらがらに固まったコリや痛みを諦めている方、根本改善を感じられなかった方もご相談下さい。ツボ指圧／マッサージ／鍼灸



その場しのぎの施術ではなく、体の状態を丁寧にみて根本からの改善を目指します。慢性的な肩こりや腰痛、スポーツによるお怪我など、

ご高齢の方からプロスポーツ選手まで幅広い方にご来院いただいております。

西勝山接骨院

TEL 022-279-0234

仙台市青葉区西勝山27-3

平日9:00～20:00(昼休有) / 祝日9:00～18:00

土曜・日曜定休/店舗Instagramも更新中



「テレビの映りが…」「新築の予定あり」
そんな時は、お気軽にご相談ください。

ライトコース
月額 1,200円
地デジ・BS・BS4K・(CS)

ベーシック・プラスコース
月額 3,800円
地デジ・BS・BS4K・専門ch・(CS)
スポーツ・映画など、
34の専門チャンネルも楽しめます。
専用チューナー1台分の
レンタル料金を含みます。

※BS4K左旋・BS8Kの視聴には
別売のアダプターが必要です
※両コースとも、NHK受信料を含んでいません
※上記のほかに「NTT フレッツテレビ伝送
サービス」の契約が必要です(月/495円・税込)

(NTT光回線に、テレビ信号を)
乗せてお届けします。

アンテナいらずで、
地デジ・BS・CS・BS4Kまで

※(CS)は、スカパー1(110度CS)を指します。スカパー1との直接契約となります。

大雪・強風による、
アンテナの傾き、転倒の心配なし

●初期費用につきましては、担当より、ご案内を申し上げます。お気軽にご連絡ください。●サービスエリアの設定がございます。このテレビサービスをご利用いただけない場所もございます。ご了承ください。

このテレビサービスは、NTT東日本の光回線(フレッツ光など)のオプションサービスです。NTT光回線は、当社でも扱っております。



青葉ケーブルテレビ

大崎市古川南新町7-53
https://www.aoba-catv.ne.jp/
(ホームページお問い合わせフォームもご利用ください)

0229-25-9710
年中無休(年末年始のぞく) 9:30～18:00

高級白髪染め専門店

Lu(エルユー)は頭皮に優しい高価でダメージの少ない抗酸化オーガニックカラー剤を使用し、ムラなくツヤのある髪へ導きます。薬剤による白髪の発生を無くし、さらにホップエキ스가白髪を抑制する効果をプラスしております。皆様が安心してカラーが出来るサロン。

アリフト読者
新規限定価格！

写真提示or
アリフト持参ください
10月20日～
11月30日

リタッチ〈セルフブロー〉 2,800円 ▶ **2,400円**
(土日祝+200円)
根元から2cm未満 女性50分・男性40分

フルカラー 鎖骨までの長さのフルカラー 3,800円 ▶ **3,300円**
(土日祝+200円)

リタッチカラー＋カット 5,500円 ▶ **4,900円**
(土日祝+200円)

こんなメリット / いつも美容室派の方には

シャンプー完了まで60分で終わるので…
時間の節約&急なお出かけ前も◎

こんなメリット / いつも自宅派の方には

プロの美容師がカラーを行うので…
ラクチン&ムラなく断然キレイ◎

高級白髪染め
専門店

中山吉成店

TEL 022-303-1066

営業時間 / 9:00～18:00

店休 / 無し

仙台市青葉区中山吉成1-1-8
プレミアムガーデン店内

予約優先

駐車場/20台あり



スタッフ
募集中



2025 秋冬 靴が変わる。足が変わる。人生が変わる。

11/2日
10:00～17:30

ベネシュ新作
お試し履き会開催



ココがスゴい BENESU機能性健康靴

足の3つのアーチをサポートし、
衝撃を吸収するので疲れにくい

歩くだけで指先の神経や反射区(足ツボ)を
刺激し、身体の機能が活性化される

ベネシュの靴はこんな方にオススメ！

外反母趾や扁平足など足のお悩みの主な原因として「間違った靴選び」や「間違った歩き方」があげられます。変形すると足のカタチに合わせてどんどんゆい靴を選んでしまい、余計に足の痛みや歪みが進行してしまいます。自分に合う靴が見つからない、足の悩みが一向に良くならない、そんな方にまず履いてみてほしい足です。TPOに合わせた様々な種類をご用意しています。

長年悩んでいる足のお悩みございませんか？そんな足のお悩みを
まるっと解決するイベントが開催。足反射区療法士が
あなたの足を診てアドバイスします！ご来場をお待ちしております。

年に2度しかないチャンス！

足管理療法士による
カウンセリング

足と靴のお悩みに専門家が
無料でお応えします。事前に
お電話でご予約ください。



無料

高機能足裏測定器を
使用したチェック

まずはご自身の足裏アーチバランスを知りましょう。
足管理療法士が改善へのアドバイス致します。

測定料金
500円(税込)

新作予約で
足裏測定無料



～足型改善の実例～ 扁平足がこんなに改善！

手に職・独立の夢を叶えませんか？

足管理健康療法セミナー受講生募集

一般社団法人足管理健康協会の健康セミナーが仙台で開催されています。二級資格の取得が可能。家庭療法士からプロで活躍したい方まで幅広く学ばれています。「足から健康ワンデーセミナー」を数多く開催。詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。



育成のプロが
指導いたします！
城戸里実

足管理健康協会統括講師/シューマイスター資格/
歩行指導員資格など。

ラジオパーソナリティーを務める
「足から健康!ハッピーベネシュ!」放送中!
仙台シティFMラジオ3.FMいずみで
毎週水曜16時05分～



足にお悩みの方は一度赤坂店にお越し下さい！

ベネシュでは視診とカウンセリングで足の状態を確認。一人一人に合わせた本格足反射区(足ツボ)療法で足裏はもちろん、ひざ上20cmまで施術し、臓器や器官の状態を整えます。膝痛、腰痛の他、むくみ、冷え、股関節の痛み、偏頭痛、胃腸の不調などホルモンバランスの乱れや自律神経の失調によるお悩みにも効果的！



足つぼ療法(50分)
5,500円⇒4,000円
※新規限定「アリフト見た」でご予約下さい

1ヶ所5,500円でガラスファイバーのプレート
による巻き爪矯正も行っています。
爪水虫など爪のお悩みもご相談下さい。

巻き爪矯正 5,500円
※新規限定「アリフト見た」でご予約下さい



BENESU (ベネシュ)
仙台赤坂店

080-4366-1112

足や靴のご相談、施術のご予約承ります。
こちらまでお電話ください。

仙台市青葉区赤坂1-11-6
9:00～18:00
不定休
駐車場あり

HPIはコチラ





学校法人
青空学園

愛子幼稚園

園児募集

参加申込不要
飛込OK!

おひさまでー 園庭開放

令和8年度

願書受付・面接
令和7年11月1日～

開催時間: 10:30～11:30

★10月28日火 ★1月19日月 ★2月10日火

※開催日が変更になる場合がありますのでHPにてご確認ください。

年齢制限なし

募集園児数

●満3歳児……25名
令和5年(2023)4月2日～
令和6年(2024)4月1日生まれ

●4歳児……20名
令和3年(2021)4月2日～
令和4年(2022)4月1日生まれ

●3歳児……30名
令和4年(2022)4月2日～
令和5年(2023)4月1日生まれ

●5歳児……若干名
令和2年(2020)4月2日～
令和3年(2021)4月1日生まれ

オンライン
入園説明会

入園説明会にご参加いただけなかった方、またもう一度説明を聞きたい方を対象に、「オンライン入園説明会」を開催します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

仙台市青葉区愛子東6丁目4-15

☎022-392-2504

各種SNSで園の様子やお知らせを配信中!

LINE Instagram YouTube X

詳しくは
HPを
ご覧ください!



愛子幼稚園



待望の大人プラン、ついに登場!

アットホームな空間で心ゆくまで楽しもう!

西友富谷店様閉店後も
2階ボウリング場は営業を継続いたします

大人プラン

受付時間 平日 10:00～終日
土日祝 10:00～終日

Aプラン

2ゲーム + 貸靴

平日 ▼ 1,300円 (税込)
土日祝 ▼ 1,400円 (税込)

Bプラン

Aプラン + ドリンクバー

平日 ▼ 1,500円 (税込)
土日祝 ▼ 1,600円 (税込)

追加 200円 (税込) / 1ゲーム

学生プラン

受付時間 平日 10:00～終日
土日祝 10:00～終日

Aプラン

2ゲーム + 貸靴

平日 ▼ 1,000円 (税込)
土日祝 ▼ 1,100円 (税込)

Bプラン

Aプラン + ドリンクバー

平日 ▼ 1,200円 (税込)
土日祝 ▼ 1,300円 (税込)

追加 200円 (税込) / 1ゲーム

中学生・大学・専門学生の方は学生証をご提示下さい。

投げ放題プラン

投げ放題はじめてました

お一人様 2人以上のご利用で

1,500円

※19:00～24:00まで(最終受付23:30)※1レーンに1人の場合は1,700円になります※待ち時間が発生する場合はゲーム数を制限いたします※予告なく終了する場合がございます

団体予約プラン

少人数OK (6名様～)

2ゲーム + 貸し靴 + ドリンクバー + サービス券

<前日までご予約ください>

さらに 15名様以上のご予約で **金メダル**プレゼント!

◆小学生以下 1,650円 ▶ 1,100円

◆大学・専門 1,850円 ▶ 1,400円

◆中学生 1,750円 ▶ 1,200円

◆大人 1,950円 ▶ 1,500円

※土日祝は上記料金プラス100円となります。

ボウル サンシャイン 富谷店

Tel.022-358-3113

宮城県富谷市ひより台 2-37旧西友富谷2F

ボウルサンシャイン 富谷Q

イオン富谷より車で8分

大型無料駐車場

月～木 10:00～22:00
金・土・祝前日10:00～ 0:00
日曜日・祝日 10:00～22:00

各種クレジットカードもご利用いただけます

年中無休

至大和町
七十七銀行
富谷医院
コストコ
イオン富谷

おためし
キャンペーン チケット

受付時に
ご提示下さい

2ゲーム + 貸靴

1,000円

◎子ども～大人まで同一料金

※チケット持参の方に限り
※1枚で6名様まで利用できます。
※団体予約プランではご利用いただけません。

有効期限 '25/11/30まで

格安価格!!

給湯器の買い替えなら

シマツがオトク!

Rinnai

ガス風呂給湯器

20号オートタイプ壁掛

施工保証10年無料

本体 + リモコンセット +
工事費 + 撤去・処分費



※ノーリツ、パロマも取り扱いあります。

115,800円 (税込) 格安!

Paloma ECOジョーズ

エコジョーズ

20号オートタイプ壁掛

施工保証10年無料

本体 + リモコンセット +
工事費 + 撤去・処分費



※リンナイ、ノーリツも取り扱いあります。

148,000円 (税込) 格安!

CHOFU 4万キロ オート 直圧

石油給湯器

据置タイプ

施工保証10年無料

本体 + リモコンセット +
工事費 + 撤去・処分費



※ノーリツ、コロナも取り扱いあります。

218,000円 (税込) 格安!

シマツ株式会社

山形本店: 山形県山形市鉄砲町二丁目4番1号
仙台店: 仙台市青葉区小松島2-23-23
仙台鶴ヶ谷店: 仙台市宮城野区鶴ヶ谷1-36-17
仙台五橋店: 仙台市青葉区五橋2-10-25
山形鶴岡店: 山形県鶴岡市布目字宮田21-3

お問い合わせ ヤスイ キュートー

☎0120-841-910

シマツ 給湯器 仙台 検索

スタッフ募集中!

給湯お助け隊

「アリフトを見た」で掲載機種をご成約いただいた方に
クオカード3,000円分プレゼント
※リンナイガス風呂給湯器は対象外です
有効期限 2025年11月30日まで



湖山医療福祉グループ 社会福祉法人湖星会

特別養護老人ホームラスール泉

利用者募集中

ご予約不要! 11月15日(土)

入居・介護相談・見学会



ご家族の方のみでもOK!

相談・見学会では
こんなご相談にお答えしています

はじめての
入所で何を
比較すればいいか
わからない

施設の
雰囲気を見学したい

要介護度ごとの
料金が知りたい

有料老人ホームと
社会福祉法人
施設の違いも
お答えします。

介護の
相談先がない

ショートステイは
どんなときに
利用できるか
知りたい

泉中央駅より車で15分
愛子駅より車で14分

仙台市泉区西田中草場中43



TEL 022-725-8323

=スタッフ募集中!=

HP Instagram

不動産を活用して、暮らしをラクにしませんか？

「最近、こんなお悩みが増えています」

不動産を
すぐに現金化
したい

不動産を
売らずに現金化
したい

収入が
減って困った

老後の
生活費が不安

とにかく
話を聞いて
欲しい

「どこに何を相談したらいいかわからない状態」でのご相談がほとんどです

「問題解決の糸口を一緒に探しましょう！」

経験豊かな担当者が、弁護士・司法書士・税理士と連携を図り、問題解決のお手伝いをいたします。解決実績多数、お気軽にご相談ください！

秘密厳守・相談無料

不動産と家計問題の相談所

有限会社 **グッドプランナー**
宅地建物取引業 宮城県知事免許(3) 第6044号



困ったときは、まずお電話を！

☎ **022-776-2125**

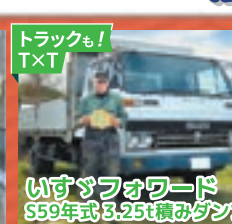
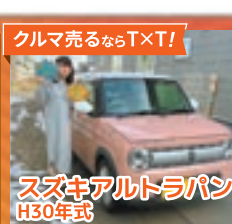
〒981-3112 宮城県仙台市泉区八乙女4丁目9-8 2F

営業時間 10:00 ~ 18:00

夜間対応可能



低年式 **OK!** 過走行 **OK!** 事故車 **OK!** どんなクルマもまずは **無料見積もり!**



宮城県内 仙台 気仙沼 石巻 登米 栗原 大崎 白石 名取 どこでも無料査定！

☎ **0120-999-999**

日曜・祝日も受付中【受付時間】8:00～20:00

宮城県仙台市宮城野区扇町3-11-1

古物商許可番号：第 101020001258 号 ※ 買取額は状態によって異なります

気になる
チャンネル
ちょい見せ！

今月のインスタ

Check it out!

夜でも気にせず食べられて
すぐに作れるおやつが欲しい！

思い立ったらすぐに作れる手軽さで、
しかも体に優しく罪悪感なし!? そんな
嬉しいおやつレシピ満載のチャン
ネルは必見です！

企画・編集 ARIFT編集部

投稿日: 2025.08.24

＼混ぜて冷やすだけ／
濃厚やきいもアイス

甘いものが食べたい。焼き芋もシーズンで美味しそう。だったらコレ
で決まり! レシピのほか、ダイエットポイントも紹介されているのが
嬉しい! 簡単に焼き芋をつくる方法まであり至れり尽くせりです。



minnano_oka4

みんなのおかしさん
お菓子作りで笑顔を増やす
レシピ(お菓子)

投稿/1681件 フォロワー/11.9万人

Follow me!



元カフェ店員のママで、アイデア溢れるお菓子レシピを毎日投稿中。子どもと一緒に作れる簡単レシピや、
健康&ダイエットが気になる人にも心強いヘルシーなおやつレシピなど、女性に嬉しい情報が満載。

投稿日: 2025.07.30

＼レンジで作る／
簡単おやつまとめ

レンジ多めで簡単なのに、低脂質でヘルシーなのが嬉しい! 小
腹がすいたときでも満足できそうで、しかもフルーツや野菜を
使っているので体にもよさげ。ヘビロテレビシになりそうな予感。



投稿日: 2025.09.02

さつまいもバター餅
手づかみ食べレシピ

小さい子どもさんでもむにとつかんで食べられて、少し大き
なったら一緒に作ったり味わいを変えたりアレンジできるレ
シピ。さつまいもは繊維質があるので大人女性にも嬉しい!



投稿日: 2025.08.03

＼揚げない&低糖質／
もちゅりん風ドーナツ

見るからにもちもち食感のドーナツがお家でできる!? 揚げな
い&グルテンフリーなのに再現度がすごいのが驚き。自分で
作って食べたら、満足感で幸せになれそうですね。



投稿日: 2025.07.24

米粉のチョコプリン

混ぜて簡単にできるチョコなのにヘルシープリン? なぜヘル
シーかも解説付きで、しかもあたたかいまま食べるなら3分で
できちゃうそう。少し気温が下がった夜などに食べたくなっ
たらすぐできる!



なにげない今日を、未来の宝物に。

～大切な場所で、大切な人とプロの写真を～

出張撮影 プロのカメラマンが宮城県を中心にお客様のご希望の場所にお伺いし、撮影致します。様々な撮影に幅広くご対応可能です。

宮城県内25,000円
(交通費込)

県外(全国OK)交通費別

トリぶらの強み

- ★追加料金なしでレタッチまで込み！
- ★データ枚数制限なし！
- ★データは最短翌日、遅くとも1週間以内にお届け(ギガファイル便)

※県外での撮影の場合は25,000円+交通費がかかります。※詳しくはお問い合わせください。



フォトスタジオ トリぶら
TEL080-6388-6062
仙台市青葉区錦ヶ丘1-3-1
錦ヶ丘ヒルサイドモール1階

LINEはこちら



HPIはこちら



アリフト読者様限定

写真プリントA4版1枚無料クーポン

通常4,800円が1枚サービス

有効期限2025年11月30日迄



長期入居 ショートステイ

社会福祉法人 緑愛会
特別養護老人ホーム ヴェール・ド・エクラ

ご利用は無料、お気軽にお問合せください！

利用者様募集中

予約不要 & ノベルティプレゼント

入居・介護 相談&見学会

見学随時受付中！
お気軽にご相談ください！

11/8(土) 9:00～16:00 他の日時でも受け付けております。お気軽にご相談ください。

説明会では

- ①生活空間を見ることができる！
- ②入居までのスケジュールや予算感がわかる！
- ③実際の機能訓練(集団体操)を体験できる！※希望者のみ

全160床(内ショートステイ20床)完備、最新の施設と充実の体制

プライバシーを大切に
全室個室

24時間
看護師常駐
医療的なケアが
必要な方も安心

利用者様に
合わせた
リハビリの
提案

入居所要介護3
月額114,336円 第3段階②(費用減免)
／食費・居住費・おむつ・洗濯代込

入居所要介護3
月額158,436円 第4段階
／食費・居住費・おむつ・洗濯代込

ショートステイ 5,255円

マシナリ目安(一例)

湖山医療福祉グループ

特別養護老人ホーム ヴェール・ド・エクラ

☎022-738-8878

仙台市太白区茂庭2丁目3番21
■長町駅より車で20分 ■仙台南ICより車で5分

系列施設

特別養護老人ホーム
オー・ド・エクラ
同時募集

ホームページ Instagram





ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ3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！

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。

Instagram LINE WEBサイト

Instagram

ARIFT編集部があつめた街のグルメ、新店情報

地元のグルメ・おでかけ・新店情報などを発信。ARIFT誌面の情報やNEW OPEN、旬のTOPICSが満載！『じもと、もっと、楽しく。』をモットーにメディア会社発の信頼できる情報をお届けします。

いますぐアクセス！





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！





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。



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

01. 和風ミートソースパスタ



和の調味料でいつもとちがう
優しい味わいのミートソース

材料(2人前)
パスタ.....200g
牛ひき肉.....200g
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....1/3
にんにく.....1片
トマト缶.....1/2
塩.....少量
醤油.....大1/2
-a-
味噌.....大1.5
塩麹.....大1

作り方
① 玉ねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにする。
② 油はかず、ひき肉と①を炒める。
③ トマト缶を入れて沸騰したら(a)を加える。
④ 20分ほど煮込んだら最後に醤油を加える。
⑤ 少量の塩を入れてパスタを茹で、④をかけて盛り付ける。

02. かぼちゃの煮物スープ

スープで栄養を取りやすさ◎
煮物リメイクなら味付け簡単



材料(2人前)
かぼちゃ.....300g
無調整豆乳.....200ml
スライスチーズ.....1枚(15g)溶けるもの
アーモンド.....5粒
-a-
醤油.....大1
砂糖.....大1
みりん.....大1
水.....150g

作り方
① 皮付きのかぼちゃを適当な大きさにカットする。
② (a)を煮立てて①を入れ、落とし蓋をして10～15分ほど煮る。
③ かぼちゃが柔らかくなったらマッシャーで潰す(フォークでもOK)。
④ 豆乳をいれて沸騰しない程度まで加熱する。
⑤ スライスチーズを入れて溶かす。
⑥ アーモンドを刻んでトッピングする。

髪のダメージケアレシピ

内側からもヘアケアを

牛肉にはタンパク質、亜鉛、鉄分など髪の栄養になるものが多く含まれ、特に亜鉛は髪の主成分「ケラチン」の合成に不可欠です。またビタミンを豊富に含むかぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜、アーモンドなどのナッツ類は健やかな髪の育成をサポートしてくれます。

MONTHLY HOROSCOPE

11.1>11.30



おひつじ座
3.21→4.19

通常運…小さなことを気に病んで引きずらないようにしましょう。くよくよせずに、単純明快に考えた方が良さそう。健康面は感染症に注意。刺激物の取り過ぎも気を付けて。

Lucky color ワインレッド



おうし座
4.20→5.20

パートナー運上昇!恋人や大切な友人との絆が深まりそう。想いを伝える話し合いが吉。交際費の急増、浪費からのオーバーローンに注意。健康面は貧血予防を心掛けて!

Lucky color ミントグリーン



ふたご座
5.21→6.21

多忙期…やり甲斐を感じてあれやこれやと手を出さないこと。疲労が蓄積されそうなので、睡眠を取ることに心掛けましょう。健康面は、ストレスからの自律神経系に注意を。

Lucky color オフホワイト



かに座
6.22→7.22

運気上昇!趣味、学び、遊びに全力投球できる楽しい時期。恋愛運も上昇。洗練された言葉使いが吉。自分の思いを伝えてみましょう。健康面は過労による怪我に注意して。

Lucky color オレンジ



しし座
7.23→8.22

家庭運上昇!家族、パートナーと本音でぶつかり合える時期です。大喧嘩になろうとも、雨降って地固まるの如く前向きになれるでしょう。健康面は良好、軽快に動けそう。

Lucky color シルバー



おとめ座
8.23→9.22

学び運上昇!知的好奇心が湧く方への学びを深めるチャンス。アドバイスや情報でサクサク進んで行きそうな予感。健康面は、緊張による睡眠不足に注意。一人で悩まないで。

Lucky color スカイブルー



てんびん座
9.23→10.23

金運上昇!家計の収入と支出の見直しに良い時期。無駄の削減や将来有益な金融情報を入手出来るかも知れません。ただし、見栄は張らないこと!健康面は良好です。

Lucky color レモンイエロー



さそり座
10.24→11.22

運気上昇!目標や夢に向かって挑戦出来る時期。冒険に出掛けるのも吉。エネルギーに動き回しましょう。ただし自己主張が強すぎるのはNG!健康面は良好でしょう。

Lucky color レッド



いて座
11.23→12.21

瞑想運上昇!頭も身体も活発な時期。突っ走るのに良い時ですが、走り回る前や迷ったときには内なる心との対話、瞑想がお勧めです。新たな気づきを得られるでしょう。

Lucky color ラベンダー



やぎ座
12.22→1.19

コミュニケーション運上昇!協調性を持ち、人と人との潤滑油のような出来事がありそう。ただし、情報は鵜呑みにせずに自分で確認して。健康面は、気管支炎に注意を。

Lucky color ピンク



みずがめ座
1.20→2.18

幸運期!やるべきことを淡々と熟していく時期。臨時収入やご褒美などがあるかも。周りと歩調を合わせることを忘れずに!資格の為の自己投資も吉。健康面は肥満に注意。

Lucky color ブラック



うお座
2.19→3.20

旅行運上昇!勇気を出し、訪れたことのない場所へ行くことで気分も運氣も上昇します。遠出だけではなく、近場のカフェなどもOK。健康面は良好。パワフルに動きましょう。

Lucky color ロイヤルブルー

写真をもっと楽しく。
もっと価値あるものに。

みやぎ生協愛子店

「大切な思い出は、色あせないカタチで残したい。」

高品質な写真プリントはもちろん、
証明写真やフォトブックなど
各種サービスをご用意しております！
ぜひ店頭で、わくわく体験を
お楽しみください！



記念を残そう
七五三

ご両親
への
贈り物に
オススメ

フォトカレンダー
480円～

マグカップ
2,680円～

クッション
3,680円～

アクリル
キーホルダー
2,200円～

簡単3ステップで作れます！
ラインの写真データでも作れます

なんでもダビング
おまかせプラン
キャンペーン
2025.11/11まで

最大
40%OFF
修復料金含みます

ご家族との楽しい時間、お子様の成長、心に残る出来事…
ビデオテープにたくさん残っていませんか？
見られなくなったビデオテープがよみがえります！

基本料金＋ダビング料金
キャンペーン価格(1本あたり)

1～4本	20%OFF	3,520円▶2,816円
5～9本	25%OFF	2,464円▶1,848円
10本以上	40%OFF	2,332円▶1,399円

※表示価格は全て税込です。

ARIFT読者限定クーポン

税込1,000円以上
のお買物で **100円OFF**

※切抜きを店舗スタッフにお渡しください ※他セール・割引併用不可 ※非課税・カメラ・フィルム・写真用紙は利用不可 ※パレットプラザみやぎ生協愛子店・パレットプラザヨークベニマル 泉古内店のみ有効

有効期限／2025年11月30日まで

ARIFT読者限定クーポン

税込2,000円以上
のお買物で **200円OFF**

※切抜きを店舗スタッフにお渡しください ※他セール・割引併用不可 ※非課税・カメラ・フィルム・写真用紙は利用不可 ※パレットプラザみやぎ生協愛子店・パレットプラザヨークベニマル 泉古内店のみ有効

有効期限／2025年11月30日まで

ARIFT読者限定クーポン

税込3,000円以上
のお買物で **300円OFF**

※切抜きを店舗スタッフにお渡しください ※他セール・割引併用不可 ※非課税・カメラ・フィルム・写真用紙は利用不可 ※パレットプラザみやぎ生協愛子店・パレットプラザヨークベニマル 泉古内店のみ有効

有効期限／2025年11月30日まで

写真&雑貨のお店
ワクワク広がる
PALETTE PLAZA

みやぎ生協愛子店 ☎022-302-8022
〒989-3122 仙台市青葉区栗生7丁目1-1
平日・土曜 9:30～20:00／日祝 9:00～20:00

ヨークベニマル泉古内店 ☎022-377-4555
〒981-3123 仙台市泉区古内字坂ノ上1-23
10:00～20:00

資産整理 | 相続 | 転勤 | 住み替え | 空き家・遊休地の有効活用 | 賃貸 | 建て替え

売却物件募集中

戸建て

マンション

土地

▼自分に合った売却方法ってなんだろう…？

高く売りたい 仲介販売 価格★★★★ スピード★★	早く売りたい 当社買取 価格★★ スピード★★★★	売れないのは避けたい 買取保証付仲介 価格★★★ スピード★★★★
--	--	--

▼大和ハウスグループだから安心！

- ◎複雑な税務や法的手続きは当社提携先の税理士・司法書士にお任せ
- ◎片付け不要！家財道具をそのまま売却可能
- ◎45年以上の豊富な売却実績とノウハウでサポート

1分で完了！無料査定はこちらから



まずはお気軽にご相談ください！



大和ハウスリアルエステート株式会社 仙台営業所

お問い合わせは
0120-742-322

営業時間：9:00AM～6:00PM／火・水・祝定休

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町2丁目15番1号(ルナール仙台7階)
Tel 022-722-2112 FAX 022-263-3118

宅地建物取引業者免許番号：国土交通大臣(12)第2608号 (公社)全日本不動産協会会員／東北地区不動産公正取引協議会加盟

読書の秋？ 食欲の秋？

ベガポリス で遊びの秋を楽しもう！

11.1(土) 2(日) わいわいフリーマーケット

開催時間 9:00～15:00

主催：みちのくフリーマーケット協会

出店者随時募集中
☎080-4097-3473

11.8(土) さつまいも抽選会

開催時間 ①11:00～②14:00～

参加料 1人1回100円 ※なくなり次第終了

秋の味覚さつまいもがもらえる抽選会を開催♪

主催：青果いっばち

11.15(土) 並んだからにはカットQ / たまご販売会

開催時間 17:00～

参加料 1人1回100円 ※1家族様2回まで

お得にGETできるチャンス！じゃんけんに勝つと多めにもらえちゃうかも…!?

11.22(土) 手作り体験会

開催時間 11:00～16:00

参加料 300円～(予定)

地元のハンドメイド作家さん達と、自分だけのオリジナル作品が作れるワークショップをご用意！内容は当日のお楽しみ★

主催：スマートエンジェル

11.24(月祝) けっぱって東北LIVE

開催時間 11:00～16:40

参加料 観覧無料

みんなの川柳・ぬりえ募集

応募期間 ～10/26(日)

ベガロポリス内特設ブースにて皆さんから寄せられた川柳・ぬりえを、11/1～掲示します。掲示させていただいた方にはもちろん参加賞もあり！

最優秀賞にはそれぞれ**Switch2**が！

川柳のお題「20年」

ホッと一息…

ご予約はLINE・Xから！



パレルサウナ・個室岩盤浴 予約受付中！

男子露天エリアサウナ増設！

切抜持参レンタル無料
※温浴入浴のみに限る ※切抜1名様のみ有効
※2025年11月30日まで有効

朝割・LINE割 あります！

営業時間／7:00～26:00

料金	大人	子ども
平日	900	400
土日祝	980	450

ゆーとびあ仙台南

ベガロポリス仙台南 仙台市太白区西多賀5-24-1 tel.022-244-0155

徹底換気・除菌清掃など感染症対策実施中!!



↑イベント詳細やテナント情報はホームページをチェック↑

食事処 石の巻

食事処 海鮮居酒屋 海老蔵

食事処 焼肉 好虎

ゲームセンター 3D THITO STATION

カラオケ ピックエゴ

買取専門店 BRAND BASE

油そばはてなプラス トッピング券プレゼント!
※他サービス併用不可※
※アリオト切抜持参※ベガロポリス店のみ有効
●2025.11.30迄有効

ドリンクバー 半額!
※他サービス併用不可※
※アリオト切抜持参※ベガロポリス店のみ有効
●2025.11.30迄有効

チョコレギ ドレッシング 1本サービス!
※お会計2,000円以上の方※
※1グループ1枚有効※
※アリオト切抜持参※ベガロポリス店のみ有効
●2025.11.30迄有効

クレアゲーム 1回無料!
※他サービス併用不可※
※アリオト切抜持参※1組様1枚まで※ベガロポリス店のみ有効
●2025.11.30迄有効

ランチにも使える 総額10%オフ!
※他サービス併用不可※
※アリオト切抜持参※1組様1枚まで※ベガロポリス店のみ有効
●2025.11.30迄有効



診療科目／整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

中山吉成さいとう整形外科

当院では、小さなお子様からご年配の方まで、どなたでも気軽にご相談いただける安心の場を提供しています。患者さま一人ひとりの声に耳を傾け、寄り添った診療を心がけております

- 全身用X線 骨密度測定装置やリハビリルーム完備で設備充実
- 学校、幼稚園、保育園等でのケガや、仕事や家事などからくる肩凝りや腰痛もご相談下さい
- 年齢とともに気になる腰・膝の痛みや体の不調を改善し、日常生活を元気に楽しめるようサポートいたします
- 労災や交通事故にもご対応
- 10月からインフルエンザ予防接種を行います
- 理学療法士が在籍しておりリハビリ対応も可能です
- 仙台市の骨粗鬆症検診10月末まで対応しております

スタッフ募集中！

パート

理学療法士

ブランクがある方も歓迎！2024年春開院のクリニック。
温かく和やかな雰囲気の職場で一緒に働きませんか？





▲全身用X線 骨密度測定装置

骨密度検査は随時受付中
骨の健康を守るために、お気軽にご相談ください



▲ウォーターベッド2台、低周波、ホットバック、頸椎腰椎牽引装置を取り揃えています。腰痛、肩こりはもちろんさまざまな痛みに対応いたします。



中山吉成さいとう整形外科

TEL.022-341-5852

仙台市青葉区中山吉成 1-4-5 P/有 (20台以上)
中山吉成メディカルステーション 1F
休診日／水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

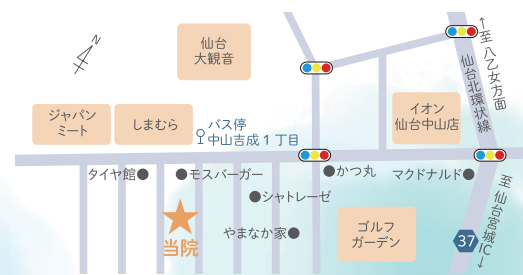
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	★	●	●	★	休
14:30～18:00	●	●	休	●	●	休	休

★13:00まで
診療内容により順番が変わることや、待ち時間が発生する場合がございますが、ご了承いただけますと幸いです。



院長 齋藤 毅

(公社)日本整形外科学会整形外科専門医
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医
日本整形外科学会認定リウマチ医



地図：仙台市青葉区中山吉成 1-4-5 付近。近隣の施設として、イオン仙台中山店、マクドナルド、モスバーガー、シャトレーゼ、ゴルフガーデン、やまなか家、タイヤ館、しまむら、ジャパンミート、バス停（中山吉成 1 丁目）が示されています。当院はバス停から徒歩でアクセス可能です。

ひまわりの里 中山町

ひまわり温泉

ゆ・ら・ら

山形の温泉に行ってみよう!



650円で
おふろあがりも
ゆったり
ゆ・ら・ら



マンガ本コーナー

アフィリエイト限定クーポン利用で
温泉+漫画読み放題=650円
(約1,000冊・利用時間はHPへ)
大広間(終日300円)利用の方。

ゆ・ら・らの詳細と
▼宿泊予約▼

日帰り入浴

源泉かけ流し、お肌すべすべ美肌の湯

肌の角質を落としなめらかに。切り傷・やけど・皮膚病に◎

ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉(加水あり)

宿泊の方

アフィリエイト限定クーポン

夕食時ドリンクサービス

25.11月末までに予約の連絡を入れた場合有効

※「アフィリエイト」で利用可※他サービスとの併用不可
※ソフトドリンクまたはグラスビール
※1枚で1グループ有効
※予約時申請

25.11月末日まで有効

日帰り入浴

アフィリエイト限定クーポン

この券を
受付に

大人400円▶350円
小学生200円▶150円

※支払い現金のみ

※他サービスとの併用不可
※1枚で大人の方2名様まで、
小学生は何名でも有効 ※購入時申請

25.11月末日まで有効

入浴料金 ※お得な回数券もあります

大人 400円 小学生 200円 乳幼児 無料

営業時間 6:30~21:30※最終受付21:00

第3月曜定休 ※祝日の場合は翌日が休み

ひまわり温泉 ゆ・ら・ら

山形県東村山郡中山町いずみ1番地

TEL.023-662-5780



ゆ・ら・ら

至寒河江IC 至天童市内

中山町 総合体育館 最上川 紫王堂 ツルハドラッグ コメリ 中山町役場

寒河江ICから車で約5分。国道112号線、ツルハドラッグがある交差点を西へ約300m、陸橋左側の一方通行を直進、最初の十字路を右折してすぐ

ゆ・ら・らの
宿泊

ゆっくり一日まるごと温泉三昧! ※火・水は除外日(祝前日の場合は可)

ゆ・ら・らコース…12,800円~

※大人1室3名様以上で、1泊2食付1名様の日料金です。他にも山形のグルメが味わえるプラン等も多数ご用意しています。※写真は「ゆ・ら・らコース」のイメージです。



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukunbi

企画・編集:ARIFT編集部

01. チョレギサラダ

シャキシャキ感と香ばしさが
食欲そそる満足サラダ

材料(2~3人前)
レタス..... 3~4枚
きゅうり..... 1本
海苔..... 3~4枚
長ネギ..... 10cm
-A-
砂糖..... 小さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
酢..... 大さじ1
ごま油..... 大さじ1
おろしにんにく..... 小さじ1/2
鶏ガラスープの素..... 小さじ1/4
白いりごま..... 小さじ1

作り方
① きゅうりは斜め薄切りにし、長ネギは白髪ネギに切り、レタス、海苔は食べやすいサイズに千切る。
② Aの材料を混ぜ合わせる。
③ ①と②を和えて完成。

theme

食欲回復レシピ

02. 参鶏湯

炊飯器で手軽にやさしい
手羽元の旨味と米のトロみ

材料(2~3人前)
鶏手羽元..... 8~10本
塩..... 小さじ1/4
こしょう..... 少々
大根..... 100g
ネギ..... 1/2本
しいたけ..... 3個
白米..... 大さじ3
-A-
水..... 3カップ
オイスターソース..... 小さじ2
鶏ガラスープの素..... 小さじ2
にんにく、しょうが..... 各1かけ
酒..... 大さじ1
ごま油..... 小さじ1

作り方
① 大根、しいたけはイチョウ切り、ネギは5cm位の長さに切る。
② 炊飯器に手羽元を入れ、①と米、Aの材料を入れて普通モードで炊飯する。
③ お好みで唐辛子を添えて完成。

鶏肉の高たんぱく質とコラーゲンは体力回復が期待でき、ごま油のビタミンEやにんにくのアリシンは免疫力アップに。野菜から摂れるビタミンCとβカロテン・カリウム、海苔の食物繊維は腸を整え代謝とむくみ予防、美肌&免疫力UPにもつながります。

体力回復と免疫力アップで食欲回復

レシビ監修 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。



住まいのプロが無料で一括査定！

あなたの不動産、売ったらいくら？

✓
一戸建て

✓
マンション

✓
土地

「相続した不動産をできるだけ高く売りたい」「古い家だけど売却できるの？」
「空地を処分したい」など、無料査定であなたの不動産の価格が分かります！
いますぐの売却を考えていない方でも、今後に備えまずは相場を知ることから始めてみませんか。

企画・編集：ARIFT編集部 仙台支局

丁寧・素早く安心な売却なら
サポート充実の東急リバブルへ



仙台センターは、青葉区を中心に宮城野区・泉区・多賀城市・塩竈市など、幅広いエリアの不動産に関する各種ご相談を承っております。まずはお気軽にお問合せ下さいませ。

東急リバブル

東急リバブル株式会社 仙台センター

☎0120-109-012／仙台市青葉区上杉1-5-15 日本生命勾当台南ビル1階／勾当台公園駅徒歩3分／10:00～18:00営業／毎週火・水定休／駐車場有／宅建業免許:国土交通大臣(12)第2611号



営業キャリア20年以上のベテラン
担当者がご相談を承ります



仙台市青葉区にて開業16年。地域に根ざした会社です。土地・一戸建・マンション・事業用不動産・収益用不動産などの売却・購入・買取、ご相談下さいませ。スピード対応いたします。

SK CORDIAL

エスケーコーディアル株式会社

☎022-265-2243／仙台市青葉区広瀬町5-22／北四番丁駅より徒歩16分／9:30～18:30／土日・祝日定休／宅地建物取引業免許番号:宮城県知事(4)第5647号



三井のリハウス仙台センターは、
タワービル1階にて火曜日も営業！



当グループは '86年度～ '24年度の39年連続全国売買仲介取扱件数No.1です。無償の建物・設備調査や360°サポートなどの引渡し後も安心して頂く為のサービスも充実しております。

三井のリハウス

三井不動産リアルティ東北株式会社 仙台センター

☎0078-60608-8339(通話料無料)／仙台市青葉区一番町4-6-1 仙台第一生命タワービルディング/10:00～18:00/水曜定休/ビル内地下駐車場が利用可/宅建免許番号:宮城県知事(8)第3998号



宮城県内12店舗のネットワーク
地域に精通したプロがサポート



宮城県で成約件数16,108戸(2012年～2024年販売数)の実績によるノウハウと県内最多店舗数(当社調べ)のネットワークで、お客様のご売却・ご購入を成功に導きます!お客様とのご縁をお待ちしております。

EIDAI HOUSE

株式会社 永大ハウス工業

☎0120-18-4646／仙台市若林区荒町211／10:00～18:00 宅建業免許:宮城県知事(5)第4831号



グループの総合力ネットワークを
活かした地域密着総合不動産！



不動産・新築・リフォーム・建売販売を全国101拠点に展開する土屋ホールディングスのグループ力で、様々な声にお応えできる総合力があります。大切な資産をどんな風に活用したいかご相談下さい。

土屋ホーム不動産

土屋ホーム不動産 仙台支店

☎022-253-6150／仙台市宮城野区宮城野1-20-10／JR宮城野原駅徒歩8分／10:00～19:00／水曜日定休／駐車場有／宅地建物取引業国土交通大臣(4)第7766号



土地・中古戸建ての売却は飯田
産業へ無料査定・相談実施中



当社の買取査定では、飯田産業が買主となり、お客様の土地、古家を直接購入いたします。直接の売買となり情報が他社に公開されることもありませんので安心です。ぜひご相談を。

飯田グループホールディングス株式会社 飯田産業

株式会社飯田産業 仙台支店

☎022-742-2688／仙台市宮城野区宮城野1-11-1／JR榴ヶ岡駅徒歩6分／10:00～19:00／水曜定休／国土交通大臣免許(10)第3306号 建設業許可:国土交通大臣 許可(特-28)第24082号

※店舗へ直接のご連絡の際は、各店舗のホームページなどで営業時間や詳細をご確認ください

パソコンまたはスマートフォンからご応募ください

※携帯電話、FAXからは応募できません。

査定のお申し込み方法はカンタン！フォームに必要な項目を選択・入力し、送信いただければお申し込みは完了。
不動産仲介会社から査定結果が届きます。各社の売却提案内容を見比べ、ご希望にあった不動産仲介会社選びにお役立てください。

応募に関するお問合せ
ARIFT編集部 TEL.022-792-8101



パソコンから
<https://forms.gle/DbFDzBXsKpAtC9PF9>



スマートフォンから



【応募締切】

11/25(火)

※具体的な査定・回答のため、各社より問合せが入る場合がございます。 ※物件によってはお取り扱いできないことがあります。 ※本応募について、契約や費用が発生することはありません。

一括査定にお申し込みされた方全員

QUOカード
**2,000円分
プレゼント!**



【応募は1物件につき、お一人様1回限り】

※締め切り後、後日発送させていただきます。
※チェック項目全て回答いただいた方に限ります。
※弊社を介さず、直接店舗へ来店・ご相談された場合は無効となります。

11/25(火)

締め切り

※お預かりした個人情報は(株)中広メディアソリューションズ 仙台支局が管理し、不動産査定依頼・物件に関するお問い合わせ、プレゼントの抽選・発送を目的として利用いたします。
※ご記入いただいた個人情報およびアンケート内容は上記目的の範囲内で、WEBシステムを経由して誌面に掲載されている各企業へ提供いたします。掲載されている企業と当社は個人情報の取り扱いについて確認書を取り交わしております。同意の上、ご応募ください。

変化するライフステージに合わせたリフォームで 快適で充実したセカンドライフを

子供の成長、家族構成の変化、趣味、ペットなど、変化していくライフステージに合わせて、快適で充実したセカンドライフを送ることができます。



2世帯が住まう家

「すこし」の増築で、ご夫婦それぞれの趣味を楽しめるホビールームやセカンドリビング、さらに2世帯住宅で悩みの多い収納スペースを確保、耐震・断熱性能の向上だけでなく、次のライフステージまで見据えた「安心安全・快適」な家へと生まれ変わりました。

- お子さまが巣立ったあとの子供部屋の活用
- 1人暮らしのお母さまと同居
- 郊外の戸建暮らしから駅近マンションへの住み替え
- 将来を見据えたバリアフリー住宅

長く心地よく住める、自分たちに合った住まいを実現しましょう

総合建設業の積水ハウス建設東北

積水ハウスグループリフォーム売上

10年連続 No.1

2024年9月リフォーム産業新聞調べ

積水ハウス建設東北 × YKK AP

リノベーション セミナー

オンライン開催

事前予約



11月15日(土)開催

時間

10:00～10:45

13:00～13:45

15:00～15:45

ご予約は
こちら



積水ハウス建設東北 ☎ 0120-406-172

建築土木事業部

〒981-3206 宮城県仙台市泉区明通三丁目15-2 TEL 022-777-2776

営業時間／9:00～18:00 定休日／土曜日・日曜日、祝日



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

01. 生ハムときのこのミニキッシュ



置き換えでカロリーダウン
手軽なのに食べ応えあり

材料(2人前)
餃子の皮.....12枚
※春巻き、シュウマイの皮でも可
卵.....1個
生ハム.....25g
豆乳.....50ml
マッシュルーム.....50g
アルミカップ.....6枚

作り方
① アルミカップ1つに対し、餃子の皮2枚を敷く。
② ボウルに卵と豆乳を入れ、混ぜて①に流し入れる。
③ カットしたマッシュルームと生ハムを上のにせる。
④ 200度に余熱したオーブンで15分焼く。

theme
低カロリーでも満足レシピ

02. 夏野菜のミネストローネ

旬の野菜で栄養たっぷり
しっかりした味で満足感UP



材料(2人分)
水.....70ml
トマト缶.....150g
オクラ.....1本
玉ねぎ.....1/2個
ベーコン.....25g
にんにく.....1かけ
コンソメ.....小さじ2
食塩.....ひとつまみ

作り方

- 鍋に水を入れ、軽く沸騰したらコンソメ、玉ねぎ、ベーコン、にんにくを入れる。
- トマト缶を加え、軽く沸騰したら弱火にして食塩を入れ、味を整える。
- 火を止めて、オクラをのせて完成。

置き換えと旬の野菜でカロリーを抑えて満足感を

餃子の皮や豆乳を使うことで、食べ応えを保ちつつカロリーを抑えられます。マッシュルームは代謝を助け肌の調子を整え、オクラは火を止めてから加えるとビタミンが損なわれにくい。トマトは加熱によりリコピンなどの吸収率が高まります。



レシピ監修 稲川 美樹さん

「食べた物で身体が作られる」ということの重要さを感じ、栄養学に興味を持つ。現在保育園栄養士、調理代行として活躍中。食を通して、楽しさや幸福感を味わってもらいたい、日々研究に余念がない。



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 10.24 FRI » 11.24 MON

アキウルミナ2025 - AKIULUMINA -



秋保の隠れた魅力に光をあて、ライトアップしたスポットを周遊して楽しむイベント。天守閣自然公園秋保ナイトミュージアムをはじめ、施設や寺院など秋保の夜を彩ります。



[会]HPで確認を [時]各施設により異なります
[交]仙台駅より西道路経由で約30分
[料]各施設により異なります
[問]アキウルミナ協議会
HPの問い合わせフォームよりお問い合わせを

EVENT 11.1 SAT » 3 MON

五感で楽しむ魚の祭典 第15回塩釜魚市場どっと祭



マグロ解体ショーなどの催事や鉄火丼、塩竈産の水産品・水産加工品の販売など。塩竈のお魚を五感で味わえます。※塩竈市魚市場会場は2日(日)のみ



[会]塩竈市魚市場(宮城県塩竈市新浜町1-13-1)および塩釜水産物仲卸市場(宮城県塩竈市新浜町1-20-74)
[時]8:30~13:30 [駐]2日のみ臨時駐車場あり※2日のみ臨時駐車場及び東塩釜駅から無料シャトルバス運行
[料]入場無料 [問]塩釜市水産振興協議会 事務局022-781-7706

EVENT 11.1 SAT » 3 MON

秋の味覚を楽しもう 仙台おいも万博2025



宮城県で初開催!さつまいも好き必見「おいも万博」!全国人気店が集結。焼き芋食べ比べや進化系グルメ&スイーツを満喫できるイベント。



[会]錦町公園 [住]仙台市青葉区本町2-21-1 [時]9:30~16:45
※定員入替制(全5部、各75分) [交]仙台市営地下鉄南北線勾当台公園駅南4番出口より徒歩約4分 [料]前売券600円/当日券700円 [問]仙台放送事業部 022-268-2174(平日11:00~16:00)

EVENT 11.24 MON

第5回日立システムズホール仙台 パフォーマンスフェスティバル



さまざまなジャンルのパフォーマンスのおまつりを開催!!公募による市民団体のステージをはじめ、ワークショップや飲食の出店なども楽しめます。



[会]日立システムズホール仙台
[住]仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5
[時]9:45~17:00
[交]仙台市地下鉄南北線 旭ヶ丘駅東1番出口より徒歩約3分
[料]入場無料 ※一部有料
[問]仙台市市民文化事業団 022-301-7405(平日9:00~17:00)

8/27 OPEN カフェ



ハワイのローカルカフェがコンセプト。手作りのガーリックシュリンプやボキを提供。ランチボックスでのテイクアウトも可能です。14時以降限定のフレンチトーストは外はこんがり、中はフワとろの絶品スイーツ。



'Ono Space

@ono_spaceのDMにて
11:00~16:00(LO.15:30)/月曜定休/仙台市若林区東八番丁189 庄司アパート1-1



9/5 OPEN スイーツ



錦ヶ丘のぽぶら&ぽぶらカフェのアンテナショップが五橋にオープンしました。人気のスイートポテト9種類ほか新たな焼き菓子がラインナップ。こだわり素材で丁寧に仕上げたスイーツは、手土産やギフトにもぴったりです。



POPLAR五橋店

TEL 022-797-3455(錦ヶ丘本店で受付)

平日12:00~18:00、土曜11:00~17:00/日曜・月曜・祝日定休/仙台市青葉区五橋2丁目6-12 朝日プラザ五橋IV 1階



次号発行は11月28日(金)です

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

自宅周辺の担当エリアに配布。部数はエリアにより異なります。(平均600部程度) ※配布物は自宅まで配送

- ・資格 18歳以上(学生不可)、携帯電話をお持ちの方
- ・報酬 出来高制(月額2,000円~10,000円程度)
※担当部数などによって異なります

車で移動タイプもあります!

しっかり稼きたい方は地区を固定せず、指定したエリアに1,000部~2,500部程度を自家用車で配布する「車で移動タイプ」がおすすめ。詳しくはお問い合わせください。

〈ご希望の地区の空き状況はお問い合わせください〉

〒984-0051 仙台市若林区新寺1-2-26 小田急仙台東口ビル5F 株式会社中広メディアソリューションズ 仙台支局

直行直帰
OK!

県内在住
約300人
活躍中

年齢・経験
不問

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

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

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。
誌面の都合上、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。

勤務地 | ヨークベニマル南吉成店より徒歩9分

スタイリスト👩

報酬／売上の50%、店販の10%バック
(例：200,000円→100,000円)

週1・3h〜0K！お試し期間あり◎
自由に働けるサロン♪

内容 美容業務全般
セット面12、シャンプー台4のお店。スタイリスト6名、レセプション1名が在籍しております。

資格 美容免許

時間 9:15〜17:00
(最短3時間〜、週1日〜0K♪)

休日 毎月シフト制 ※土日祝休みも可能です

待遇 従業員割引あり、車通勤OK、駐車場有、その他優遇制度有

P R 「また美容師として働きたい」気持ちを応援♪
2〜3週間のお試し期間があり、週1・3h〜の柔軟シフト。子育て明けやブランクがある方も安心してスタートできます。



【男女年齢問わず、楽しく働きたい方へ】
一人ひとりのお客様を大切にできるマンツーマンサロンです。在職中の方や、少し話を聞いてみたい方も大歓迎！まずはお気軽に、見学にいらしてみませんか？

Mint Hair (ミントヘア)
Tel.022-344-8318 担当／岡田
仙台市青葉区吉成1-9-10 📍

土日休み

家庭との両立◎

主婦(主夫)歓迎

日勤のみ

単純作業

未経験OK



移転リニューアルにつきオープニングスタッフ大募集！

職種 | 倉庫内スタッフ(ア／パ)

内容 | カー用品・車内小物・ワックス等のピッキング作業
及び梱包・仕分け作業・出荷。
ハンドリフトを使った運搬等。
※カートを使った簡単な作業です。

給与 | 時給 **1,038円〜** ※試用期間3ヶ月あり

資格 | 不問 未経験者OK

時間 | (A)9:00〜16:00

(B)9:00〜17:00

※週4〜5日の勤務。希望休応相談

休日 | 週休二日制(土日)、

他年末年始

※シフト相談OK！

待遇

※(A)雇用・労災保険 (B)社会保険完備/
交通費支給(規定有)/車通勤可(無料P有)
昇給有(勤務成績・態度による)
健診有/備品支給/有給休暇有(規定有)



入社日は相談に応じます。お気軽にご相談ください

ご応募は
こちらから



お電話でのお問い合わせは

022-277-0361

採用担当 民部田(みぶた)・高橋



エアウォーター物流株式会社

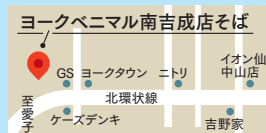
エア・ウォーター物流株式会社
YH東北営業所

仙台市青葉区
南吉成6丁目6-1



敷地内禁煙・
屋外喫煙所あり

車・自転車通勤OK



街の魅力を掘り起こして
地域経済の活性化をしませんか？
第2創業期を盛り上げてくれる
メンバーを大募集します！

地域メディアを
発行している
総合広告代理店の
営業募集です

37年の歴史を承継した創業

1987年に横浜の地で創刊した地域メディア「ぽど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。創業時に掲げた「地域および地域経済の活性化」という理念においては、現在でもブレることはなく私たちの使命として今後も展開していきます。地域メディアを通して地域を豊かに楽しく、地域ビジネス支援を通して地域経済を活性化。地域から日本を元気にしてまいります！

今回の募集職種は、地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援を行う営業職。お客様の広告・集客課題をヒアリングし、集客計画やご予算に応じたプランをご提案するものです。メディアと広告のチカラで街を盛り上げましょう！



月給25万円〜45万円、完全週休2日制、
年間休日120日以上、未経験者歓迎

【仕事内容】地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援

【勤務時間】9:00〜18:00(実働8時間)

【雇用形態】正社員

【休日・休暇】年間休日120日(完全週休2日制／土日)・祝日
年末年始・GW・慶弔・産前産後休暇・特別休暇

【給与】月給25万円〜45万円※経験や能力を考慮して決定します。

【諸手当】交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当

【福利厚生】社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤務地】横浜オフィス・埼玉オフィス・仙台オフィス・山形オフィスのいずれか
※配属先は希望を考慮して決定します。

応募はコチラ



株式会社中広メディアソリューションズ

045-514-1409 (採用担当:村上)

【屋内禁煙】



お家の中のご不要な物をスッキリと片付けて**運氣UP!!**↑↑

お部屋の片付け

ならお任せ
ください!!

散らかって
いる部屋を
片付けたい

引越後の
不要家財を
片付けたい

親の
生前整理
遺品整理で
困っている

一軒丸ごと
家財全部
片付けたい

After

Before

ご予算や作業内容が
気になる方は、
お気軽に
お電話ください!

☎022-738-8806

まずはお電話!

お伺い

無料お見積

回収作業

作業完了!

全作業終了後に現金にてお支払い!

部屋片付け 家財整理

部屋の片付け、引越し片付け、一軒丸ごと片付け、お部屋の整理や不要家財の片付けや撤去など。少量から大量までお任せ下さい。

遺品の整理 生前整理

故人の遺品整理からご供養の手配、部屋の整理・部屋の清掃、形見分け品の運搬など、認定遺品整理士が真心込めてお手伝いします。

庭の片付け 物置整理

庭やベランダの整理・片付け・不要物の撤去回収、物置の解体撤去、物置中身の片付け、エアコン撤去などは当社にお任せ下さい。

オフィス 店舗の片付け

オフィスやお店の整理・片付け、店舗退去時の不要品撤去、余剰在庫品の買取や回収作業など、迅速に対応いたします。

2大特典付き!!

特典1
生活応援景品

先着50名様
プレゼント!

特典2

お会計の際に、本誌をご提示で

1,000円割引!

※毎回使用OK!

※ご依頼者限定の特典となります

出張買取 | 最短当日お伺いいたします。

買取品目

骨董品・貴金属・切手・テレホンカード
時計・楽器・贈答品・洋酒

骨董品・和装小物

家電製品・カメラ類・金・プラチナ・家具類・オフィス事務用品・お酒・電動/特殊工具・スポーツ/アウトドア用品

その他ご相談ください!!

不用品回収・生前整理

断捨離引っ越しの整理

不用品の買取はお家まるごとお任せ!

※家電商品の年式や状態によって買取をお断りさせて頂く場合もございますが、まずはご相談ください!

ご不用品の
片付け&買取を一度に!
片付け費用を抑えます!

処分のお手伝い致します!!

見積
無料

即日
対応

丁寧
作業

秘密
厳守

石巻・塩竈・利府・多賀城含む
宮城県全域へ不用品の片付けいきます!

イラスト・画像はイメージです



杜の都
買取・リサイクルセンター

〒982-0034

仙台市太白区西多賀4丁目27-21

遺品査定士 不正防止特別会員 認定第AM01709号

営業時間/10時~18時 定休日/水曜



☎022-738-8806

眠らせている土地や相続した土地の活用にお困りの方へ

土地 空き家の

買取査定 お気軽に
ご相談ください。

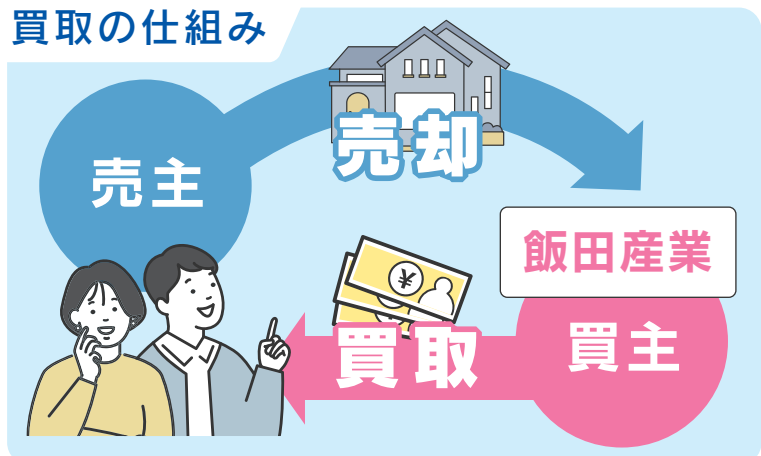
✓ 狭い土地 ✓ 中古戸建 ✓ 現在お住まいのお家

※買取は仙台市近郊の物件が対象です。※売却条件等により買取ができない場合があります。

飯田産業が買主となり
お客様の不動産を
直接購入
いたします



買取の仕組み



飯田産業 買取のメリット

早急に
現金化できる

購入者を探す手間を省き、当社が買取するので、早期の現金化が可能です。

仲介手数料が
不要

当社が直接買い取らせて頂く場合、仲介業者へのお支払いは発生しません。

住み替え時も
安心

ライフスタイルに合わせた住み替えをサポートします。

秘密厳守

お客からご要望のない限り、他社への仲介・媒介などで情報公開いたしません。

いいだの すみかえ

新居さがしもお任せください

お客様のご要望に合わせた物件をお探しします



飯田グループホールディングス

株式会社 飯田産業

仙台支店

宮城県仙台市宮城野区宮城野1-11-1

無料査定実施中! 買取査定申込み・ご相談は

TEL 022-742-2688

✉ sendai@iidasangyo.co.jp