

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

2026

1

1/16

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)



無性に食べたいお正月明けのカレー
読者プレゼント1月号



お笑いタレント
北陽さん

新年特別インタビュー 北陽に聞く

わたしの好きな埼玉

公文教育研究会 埼玉プランチ3チーム
フリーダイヤル 0120-834-414 (平日9:30~17:30)

朝霞・和光

地域みっちゃん生活情報誌® / 217

『くもんの先生』を募集しています

★子どもたち・地域の未来をつくるお仕事です★

説明会日程【下記の他にも各地で説明会がございます。詳細はHPをご覧ください】

【富士見市】南畠公民館 1/27(火) 13:30~15:00

【新座市】BIZcomfort志木(志木駅徒歩1分)
2/5(木) 14:00~15:30 2/17(火) 10:30~12:00

【飯能市】公文式 川寺教室 2/6(金) 2/20(金) 13:30~14:30

【所沢市】BIZcomfort所沢駅前(所沢駅徒歩1分) 2/12(木) 14:00~15:30

【和光市】公文式 下新倉3丁目教室

2/13(金) 14:00~15:30 3/6(金) 10:30~12:00

【川越市】エルミタージュ川越(川越駅徒歩3分) 3/5(木) 14:00~15:30

【川越市】公文式 なぐわし教室

3/14(土) 14:00~15:30

大好評

Web説明会【完全予約制】
2日前までにお申し込みください

毎週火・金 10:00~11:10/13:00~14:10
Web説明会を実施いたします。(祝日・当会休業日を除く)
詳しくはHPよりご確認ください。

★下記の教室を引き継いでくださる方を募集しています★

■公文式 下新倉3丁目教室(和光市)
■公文式 川寺教室(飯能市)
■公文式 坂戸サンロード教室(坂戸市)

説明会キャンペーン実施中!

2月・3月実施の説明会にご参加いただいた方に
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。

先生のお仕事・説明会の申込ははこちらから▶

KUMON

くもんの先生 検索▶





The Road to Success: Tutors' Message for Achieving Your Goal.

がんばれ受験生!

塾講師たちが贈る合格祈願メッセージ

いよいよ入試本番までカウントダウン。緊張と期待が高まるこの時期、最後の追い込みをかける皆さんに、現役の塾講師たちからの心強いエールをお届けします。

企画・編集:ARIFT編集部



塾の指導形態について



20人くらいの生徒を一同に集め板書をもとにひとつのカリキュラムで指導。カリキュラム・時間が決まっている、1つの目的に向かって先生が指導するので指導内容と子どもの学力が同じレベルにあると学力が伸びやすい、周囲が良い刺激となり、やる気が出るなどの特徴があります。



先生と生徒の割合が1対1から1対6で、それぞれの生徒に合ったカリキュラムで指導。面倒見がよく、一人ひとりに合った指導で、とことん分かるまで教えてくれる、コーチングなどの技術を使って勉強に向かう姿勢を引き出す、融通が利くのでほかの習い事と両立できるなどの特徴があります。

塾講師別! 合格祈願メッセージはWEBで

現在、ARIFTブランドサイトにて人気の講師たちから受験生に向けた応援メッセージを公開中。頑張る生徒に向けてここでしか聞けない話をたくさん紹介。ぜひ親子で読んで、ラストスパート頑張ってください!

ここからチェック!



こんな質問に
答えて
もらいました!

- ★この時期に受験生が心がけるべき「ラストスパートの秘訣」は?
- ★合格を勝ち取った受験生に共通する習慣や考え方?
- ★保護者に向けて「家庭でできる最も大切なサポート」は?



志望校選びや直前の学習法など、塾によって考え方は様々。講師一人ひとりの想いや教室の雰囲気についての情報も盛りだくさん。ぜひご覧ください。



当校一番人気!

「つくる・解決する」を楽しく学ぶ
みらいミッテ

4つの学びで「自分を伸ばすチカラ」を育む教室です。こどもたちの活動が中心の「プロジェクト型学習」で全ての学びの土台となる12の能力を身に付けます。一人ひとりのレベルに合わせた学びが可能です。

“つまずき”を対話でほどくと、算数・数学は得意科目になる。この冬、苦手を得意に変えてみませんか?

【あなたの「もっとできるはず!」という
思いに応えます!】

私たち対話式進学塾1対1ネットは、算数・数学に強い、地域密着型の学習塾です。それぞれの学校の特徴、進度に合わせて、生徒さんの学びを徹底サポートします!「算数が苦手」、「数学が嫌い」という生徒さんは、ぜひ当塾にご相談ください。きっと算数・数学が好きになるはずです!

【小学生のみなさま】

本町小・和光第三小・広沢小・北原小などの小学校が最寄りです。和光校では中学受験を見据えた対策授業が人気です。埼玉県側へも東京側へもアクセスが良いため、選択肢が多く、多様な進路選択ができる和光市の小学生には、進路指導とともに志望校別の対策、テキスト選定を実施し、合格に向け

た万全の態勢を整えております。

【中学生のみなさま】

和光第二中・大和中・第三中などの中学校が最寄りです。ネットの対話式1対1指導は、学校ごとの進度・特徴に完全対応し、皆様の不安を解決いたします。例えば、和光第二中は、厳しく成績をつけることで有名です。そのため、つきっきり1対1対話式指導での苦手科目の定期テスト対策を実施するだけでなく、演習講座内で学校のワークを持参いただいているご提出物管理で、徹底的に内申点の底上げをサポートいたします。いつまでに何をすればよいか明確にし、提出物の漏れを防ぐので、ご自宅での「宿題やったの?」の声掛けは不要です。また、自習室も無制限に利用可能で、特にテスト前1週間は毎日自習に来るよう呼び掛けています。

■月謝表

小学生	教科書発展コース	週1回	70分	11,880円
	みらいミッテ	週1回	60分	11,500円
中学受験生	私立中対策コース	週1回	70分	24,860円
中学生(1,2年生)	弱点対策コース	週1回	70分	17,380円
中学生(3年生)	とことん県立コース	週3回	70分	31,570円
高校生(1,2年生)	科目集中対策コース	週1回+ α	70分	20,570円
高校生(3年生)	大学受験対策コース	週1回+ α	70分	22,550円

わかる。好きになる。
壁を越える。
対話式進学塾

1対1ネット

和光校 Tel 0120-955-785

和光市本町15-44 1階

和光市駅南口より徒歩7分

受付時間

9:00~22:00 (土日祝日含む)



教室見学
学習相談
無料体験

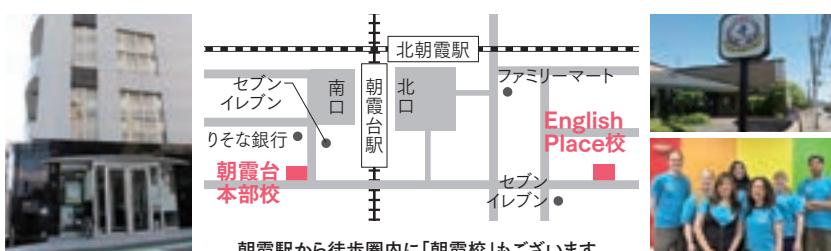
2026年1月31日まで受付中



朝霞台本部校
TEL 048-476-6771
【最寄り駅】朝霞台駅南口徒歩2分
朝霞市東弁財1-3-20 サイネヒルズ1F-3F

お近くの校舎に
お問い合わせ
ください

English Place校
TEL 048-235-1373
【最寄り駅】朝霞台駅北口徒歩3分
朝霞市浜崎1-5-26



朝霞駅から徒歩圏内に「朝霞校」もございます。

学ぶ楽しさをひとり一人に届ける 朝霞台の【クラス】【個別】【英会話】の総合塾

【生徒の『好き』を『できる』に変える教育】

浜ゼミが掲げるのは、『好き』から『できる』をモットーに、中学受験、高校受験、大学受験、そして英検早期取得を目指す生徒をサポートしています。指導の核となるのは、少人数クラス制の「浜ゼミ」と、個を大切に育てる「FEN個別指導」のハイブリッドシステムです。少人数クラスで集団での学びの刺激を受けつつ、生徒一人ひとりの個性を尊重した個別指導(生徒:先生 = 2:1または1:1形式)を組み合わせることで、学習進度や目標に合わせた最適な学びを提供しています。

【実績50年と朝霞市内の受験情報力】

1975年の開校以来、今年で50年の実績を持つ浜ゼミは、長年のノウハウと信頼に基づいた指導が強みです。塾生だけでなく保護者の方も参加可能な

「高校入試報告会」や「公立私立高校説明会」を自塾主催で開催しています。地元・朝霞高校や和光国際高校、都内県内私立など、約30校の情報を効率的に聞き比べられる機会を提供することで、生徒と保護者の進路選択を力強くサポートしています。

【グローバルな視点で子供たちの可能性を広げる】

中学受験科では、ご家庭と密に連携し、個々の理解度に合わせて無理なく志望校合格へと導きます。また、近年増加する英語利用入試にも対応。ネイティブ講師による指導や英検対策を行い、英検は飛び級合格者2025年145名達成!(3校合計) 生きた英語で、入試だけではなく、本当の英語力も身に着けられると長年地域の皆様に愛されています。

■1月授業料

小学生	集団指導	1科目~	5,500円~	個別指導	1科目~	9,800円~	中学受験	2科目~	18,200円~
中学1年生	集団指導	1科目~	11,000円~	個別指導	1科目~	15,400円~			
中学2年生	集団指導	1科目~	20,000円~	個別指導	1科目~	15,400円~			
中学3年生	集団指導	5科目	36,300円~	個別指導	1科目~	16,400円~			
高校生	個別指導	1科目~	17,900円~				※教材費別途		

浜ゼミ・FEN個別指導・FEN外語学院

[朝霞台本部校] [English Place校]

TEL 048-476-6771 TEL 048-235-1373

詳しくは[こちら](#)

朝霞市東弁財1-3-20 朝霞市浜崎1-5-26

朝霞台駅南口徒歩2分 朝霞台駅北口徒歩3分

14:00~22:00(平日、土曜日) 11:00~19:30(火~土)



体験授業
1回無料

詳しくは[お電話で](#)



城南コベツは講師1人に生徒2人までの1対2個別指導塾。入塾金0円で、隣に先生がいるから質問しやすく、一人ひとりに合わせた授業で成績向上を目指します。予約不要の自習室は使い放題。定期テスト・受験対策はもちろん、急な振替も可能で、部活や習い事とも両立できます。

全国220教室の安心感と和光・朝霞エリアでの豊富な指導実績! 城南コベツが地域密着で確かな成績向上へ導きます

城南コベツは、受験指導で60年以上の指導実績を持つ「株式会社城南進学研究社」の個別指導塾です。全国220教室を展開し、1対2の個別指導で一人ひとりの理解度に合わせた丁寧な指導を実施。教室を支えるのは、明るく熱心な教室長と講師陣。つまずきやすいポイントも見逃さず、「わかる」までしっかりサポートします。

和光・朝霞エリアには「和光・朝霞駅前」の2教室を展開し、これまでに多くの生徒を指導してきました。全国ブランドでありながら、地域に根ざした密着型の運営が特徴です。

近隣中学校ごとの定期テスト傾向を熟知しているため、「テストに出るポイント」を押さえた成果につながる対策が可能です。

学習指導はもちろん、進路相談や勉強方法のアドバイスまで丁寧に対応します。定期テスト対策から英検・漢検などの検定対策、受験対策まで幅広いカバー。2教室とも駅から徒歩3分以内にあり、安心して通える立地です。地域一番塾を目指して、和光・朝霞の子どもたちを全力で応援します。

■月謝表

ジュニア個別指導	60分	講師1名対生徒2名	週1回	小1~小6	12,100円
			週2回		24,200円
			週3回		36,300円
1対2個別指導	80分	講師1名対生徒2名	週1回	中1・中2	17,600円
			週2回		31,900円
			週1回	中3	19,470円
			週2回		34,760円
			週1回	高1・高2	21,340円
			週2回		37,070円
			週1回	高3・高卒	23,100円
			週2回		40,480円

※2教室限定の料金です。※授業料は税込み価格です

城南コベツ [受付]月~土(15:30~21:00)

和光教室

TEL 048-485-1760

和光市新倉1丁目11-32

志幸73ペートーベン 2階

朝霞駅前教室

TEL 048-424-4455

朝霞市本町2丁目4-8

武蔵野本町ビル 2階

**新年度応援
キャンペーン実施中**

各2教室限定 5名まで
アリフト見たで **4コマ無料プレゼント**

テスト前の中高生や、受験生は毎日のように自習でも来校しています
自習利用、大歓迎です。
きめ細やかなサポートで成績アップ、指導合格を全力でサポートします。

『無性に食べたい』 お正月明けのカレー

なんだか無性に食べたくなる、新年最初のカレー特集。
ほっとする家庭的なカレーや、胃腸をいたわるスパイスカレーなど、
今年も色々なカレーを楽しみましょう。



3種のキノコとガーリックの香りが
カレーとの相性バツグン

ガーリックキノコカレー 1,290円

老舗喫茶店で愛される、野菜が溶け込んだスパイシーな欧風地元カレーに3種のキノコのガーリックソテーを乗せた人気メニュー。1日10食限定の極厚勝つカレーや、唐揚げなどのトッピングもおすすめ。テイクアウトOK、宅配弁当も。

梵福天

Tel: 090-1887-4976 / 戸田市新曾1867-6 / JR戸田駅より徒歩約10分 / 月水土日11:30~15:00、火木金11:30~21:00 ※LOは閉店時間の30分前 ※詳細はSNSを確認



まろやかカレーのハーモニー
低温熟成させた豚肉と

天竺セット【竹】 1,400円

人気メニューを詰め込んだランチセット。定番チキンカレーとキーマカレーに週替わりのスペシャルカレー(+300円)も選択OK。チャツネ、パリパリなパパド、人気のチキンティッカが2ピース付き。サービスのダルカレーも。

天竺食堂

Tel: 070-9114-0896 / 新座市栄1-12-14 / 東武東上線朝霞駅よりバスあり / 11:00~15:00、18:00~21:00 / 月火定休(祝日は不定期)



スペシャルポークカツカレー 1,200円

柔らかな豚カツとまろやかカレーが特徴のカツカレー専門店。じっくり低温熟成させた分厚い豚肉は簡単に歯で噛み切れる柔らかさで、サクサクの衣も食欲をそそります。卓上のオリジナルスパイスで自分好みの辛さに調整。

カリフォルニアスタンド

Tel: 070-8363-3602 / さいたま市南区四谷1-4-1 / JR西浦和駅より徒歩10分 / 月~土11:30~15:00 (LO14:30)、18:00~21:00 (LO20:30)、日祝11:30~15:00 (LO14:30) / 不定休



企画・編集: ARIET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
いま行きたいとっておきのお店をご紹介

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。

» 和光市駅南口より徒歩3分
あんことイチゴが絶妙にマッチする人気の味
「イチゴ大福」が発売【メシドラで紹介されました!】

出前館は
こちらから



毎年恒例の「イチゴ大福」の季節がやってきました!
地元・和光で採れたイチゴのジューシーさと酸味が、
あんこの甘さを引き立てるファンの多い一品。期間限定のこの味をぜひ一度ご賞味ください。

だんごの美好は、今年で創業31周年を迎えました。素材と品質にこだわり、一つ一つ心を込めて手作りをしています。甘味はもちろん、惣菜や太巻きなども充実。

出前館・Uber Eatsからも注文を受付中です!

だんごの美好お薦めの逸品
◆イチゴ大福 1個320円
(こしあん・ミルクあん)
◆玉子サラダ巻き 500円
その他お惣菜あり

だんごの美好
TEL 048-468-1747
和光市丸山台1-11-18
7:00~19:00/月・火曜日定休

メシドラで紹介されました!

新年会は焼肉で! みんなでお肉を食べて 元気チャージ!

1名~30名様(コース予約、個室料無料は15名様以上)

卸問屋直営の高品質なお肉を、心ゆくまでご堪能ください。

コースメニューはこちら!

5,500円コース
焼肉と名物カツサンドの欲張りコース!
8,000円コース
贅沢に食べたい方はこちらのコース!
※+1,500円で2時間飲み放題もつけられます!
※+2,000円で10名様までご利用いただける個室をご用意しております!※15名様以上で個室料サービス!

1月イベント!
お肉屋さんが『君に、焼いて揚げる。』× サントリー
平日 お酒3種半額!!
2026年1月31日まで

「神泡達人店」認定店
神泡達人が注ぐこだわりの一一杯を心ゆくまでお楽しみください。

お肉屋さんが
『君に、焼いて揚げる。』

048-465-8411

東武東上線朝霞駅南口より徒歩約13分

※駐車場がございます

営業時間 [月~金] 11:00~15:00, 17:30~21:30

[土、日、祝日] 11:00~21:30

朝霞市溝沼2-1-45

店内禁煙



ご予約は
こちらからも

Instagram

※勤務時間はご相談ください。詳しくは店舗まで。

Coupon
お会計
5,000円(税抜)以上で 10%引き
※1組1枚限り、店内でご飲食の方のみ ※コースを除く
※現金でお支払いの方のみ ※クーポンの併用可
※ARIET読者限定(切り抜きを持参ください。)
※イベント時の使用不可
有効期限 2026年2月9日まで

肉間屋直営店の焼肉屋!
肉間屋だからこそ
安い!!のに旨い!!!



焼肉 山河

YAKINIKU

SANGA

朝霞店
埼玉県朝霞市三原5丁目
11-16 2F
tel.048-423-2989

成増店
東京都板橋区成増2丁目17-15
Landmark2F
tel.03-6909-9629

保谷店
東京都西東京市東町3-5-4
比留間ビル1F
tel.042-439-8929

山河カルビ 750円
(税込825円)
山河ハラミ 850円
(税込935円)
山河ロース 750円
(税込825円)



一品料理から麺類等まで
豊富にご用意。

店内は2人席~団体席まで
幅広くご用意。

お肉の旨味を最大限に
引き出す自家製タレは絶品。

アリフト読者特典 /
9種類から選べる
こだわりデザート(1人1品)
サービス!

※他券併用不可
※本券をお持ちして、アリフトを見たとお伝え下さい。
※朝霞店、成増店、保谷店限定
有効期限 1/13(火)~2/12(木)まで

アリフト読者特典 /
山河イチオシメニュー

山河サガリ(1皿)
サービス!

※チケット1枚につき1皿サービス
※他券併用不可
※本券をお持ちして、アリフトを見たとお伝え下さい。
※朝霞店、成増店、保谷店限定
有効期限 1/13(火)~2/12(木)まで

味噌らーめん
専門店

藏出し味噌 門左衛門

全国各地に伝承される藏出し味噌を使った本格味噌らーめん専門店。
栄養豊富な味噌を使ったらーめんを一人でも多くの方に召し上がって頂きた
いという思いを込めて一杯一杯作っています。大切な人と食べに来ませんか?



期間限定
商品!

おしながき

- ◆味噌漬け 炙りチャーシュー麺 1,419円(税込)
- ◆北海道味噌らーめん 913円(税込)
- ◆北海道味噌 肉ネギらーめん 1,111円(税込)
- ◆北海道味噌 辛味噌らーめん 1,023円(税込)

1,078円
(税込)

新座店 朝霞台店
西浦和店 富士見店

各店の情報は
ホームページをご覧ください▶



こな雪らーめん

1,078円
(税込)

ARIIFT読者限定
1/13火~1/30金
炙りチャーシュー
1枚サービス

※他券との併用不可
※1回のお食事につきお一人様1枚まで

ARIIFT読者限定
1/31土~2/9日

お好きなトッピング
1品サービス

※一部トッピングを除く(肉ねぎ・バターコーン)

※1回のお食事につきお一人様1枚まで

ARIIFT読者限定
1/13火~2/9日

小ライス付き!
からあげ2個セット
サービス

※他券との併用不可
※1回のお食事につきお一人様まで



黒毛和牛カルビ
780円(税込858円)

特選 焼肉

黒毛和牛



肉屋直営! 厳選黒毛和牛を
驚きのお値打ち価格で!



お肉も野菜もお米も
こだわりの国産品を使用。
落ち着いた店内で心ゆくまで
お食事をお楽しみください。



1,000円引

1組様10,000円(税抜)以上の店内ご飲食
でご利用頂けます。他の割引券、ハガキ、金券、LINEとの併用、サンアイデーはご利用で
きません。

有効期限 2026年2月9日



200円引

1組様2,000円(税抜)以上の店内ご飲食で
ご利用頂けます。他の割引券、ハガキ、金券、LINEとの併用、サンアイデーはご利用で
きません。

有効期限 2026年2月9日

全てのランチについている

スープ

ライス

カレー

おかわり自由

お得ランチメニュー
価格 980円~ (税込1,078円)

※志木南口店はドリンク付き1,180円(税込1,298円)



営業時間 11:30~22:30 (平日15:00~17:00クローズ)

幸町店 048-474-3182

志木市幸町1-17-23

北朝霞店 048-474-3982

朝霞市西原1-5-6

志木南口店 048-474-9682

新座市東北2-37-17-2F



» 和光市駅から徒歩5分

【2/17(火)・2/21(土)・2/26(木)・3/2(月)】
無料体験レッスン開催!ぜひ親子でお越しくださいInstagram
はこちら

お申込時にアリフト見たで

入会金が 30%OFF

※通常5,000円の入会金が3,500円に!

2026年2月13日迄



お子様の可能性を大きく広げます!0歳~3歳対象!本物の音で耳を育む「リトミック」
あらゆる発達の黄金期。特に1歳半までの早期スタートがおすすめです!本物の楽器で、感性を優しく刺激します。また、音に触れながら親子の絆も深めることができます。心温まる時間を一緒に過ごしませんか?
体験レッスンは各曜日10:00~10:45/10:55~11:40♪

みるきいらんど音楽教室

TEL 048-201-1781

[ザ・クラス本町教室(月・火)]和光市本町11-58 B1
[丸山台教室(木・土)]和光市丸山台2-25-5 1F
10:00~21:00

歩くたびにズキッとする痛み我慢していませんか?

巻き爪ケア ドイツB/S式

完全予約制

切らすに貼るだけの巻き爪ケア
(B/S式)の4つの特徴

- ①ほとんど痛みなく改善します。
- ②爪や周囲の皮ふを傷付けません。(手術不要)
- ③日常生活に支障がありません。
- ④半透明に仕上がる為目立ちません。
(ネイルカラーOK)

お気軽に
ご相談ください!
院長 吉田剛太こんな爪もほとんど
痛みなく改善料金
1本あたり
5,500~7,700円

よしだ接骨院

TEL.048-458-6366 平日 9:00~12:30
15:00~20:00 土曜 9:00~13:00
朝霞市西弁財2-3-23-1F 定休 日曜・祝日インスタは
こちらから!本院の
ホームページは
こちらから!KCSセンター
姿勢専科

～朝霞駅前～

お店のHPは
こちら▶

朝霞駅から徒歩2分

2/1 産業文化センターで開催
【どんぶり選手権】
ブース出展いたします!限定各
6名・入場無料!水曜日
&
土曜日【2日間限定】
姿勢のプロから学ぶ!在宅ワークで腰・首の痛みがひどくなっていますか?
姿勢のお悩み改善体験会

1/28(水)

19:00~20:30

会場:根岸台市民センター
「岡三丁目」バス停より徒歩3分<講師>
徒手療法師 安河内 明美先生私が大切にしているのは、健康で心地よい毎日は、[姿勢(体)]という土台から生まれるということです。姿勢調整を通じて、変化を実感し良くなっていく姿を見るのがやりがいです。一人でも多くの方に「姿勢の大切さ」を知っていただきたいと思い、活動しています。
解剖実習、国際セミナー修了姿勢の調整は姿勢調整師®が専門です。
[姿勢調整師]厚生労働大臣認可JFCPP内 全国姿勢調整師会認定資格

1/31(土)

19:00~20:30

会場:仲町市民センター
東武東上線・朝霞駅から徒歩5分

やすこうち

安河内 明美先生

体験会内容

- ①慢性化している痛みの原因を探る
- ②姿勢の見直し
- ③姿勢改善体験

お申し込み

QRコードまたは
お電話にて
お申し込みください

安河内

TEL.070-2151-8827

店舗

TEL.048-400-2690

特別
講習

参加者の声

今まで、立つのも座るのも大変で靴下が履けませんでした。しかし、姿勢について学び、体の変化を実感しました。靴下が履けるようになりました!(40代・男性)

姿勢が悪く、悩んでいたのですが、周りから姿勢が変わったと言われ、胸を張って歩ける喜びを感じました!(40代・女性)

新春キャンペーン実施中!
平日は定休日を除き19:00まで営業中

あさか相生病院連携 メディカルフィットネス

DeLaSante
ドゥラサンテ医療法人が運営する
全天候型プール付きフィットネス

年代に関係なく「なんとなく不調」を感じている方こそご相談ください

お試し体験▶1回1,100円

体験予約は
QRかお電話で

ドゥラサンテだからできること

- ①メディカルチェックに基づいた
オーダーメイドの運動プログラムを作成
- ②理学療法士や健康運動指導士などの
身体の専門家による運動指導
- ③プールを利用した水中運動
(水中歩行・アクアエクササイズ等)
水の浮力により膝、腰など
関節の負荷を大幅に軽減

芸術教室ルポ

より豊かな生活を送るための
交流と発見のスペース

～ココロの健康を目指して～

絵画教室

毎週土曜
14:00~16:00

オカリナ教室

毎月第2・第4火曜
9:20~10:50/11:00~12:30

書道教室

毎月第1・第3木曜
10:00~11:30

陶芸教室

第1~第3金曜
14:00~16:00

ウェルネスプラザ アサカ

医療法人山柳会 ドゥラサンテ
De La Sante

TEL 048-487-9244

ドゥラサンテ/ルポ共通

朝霞市溝沼3丁目2-32

営業時間 月・火・木・金 10:00~19:00
土 10:00~17:00

定休 水・日・祝

※プール利用時間の詳細はHPに記載



HPはこちら

Instagramは
こちら

新春キャンペーン実施中!

先着30名様限定!

入会金

50%OFF

左記料金表の黄色の金額が対象です
※プール会員は除く

特典有効期限:2026年2月28日まで

【メディカル会員】病院を問わず医療機関にて治療やケアを受けている方
【ウェルネス会員】現在、医療機関にかかっていない方

Staff 桜井 徹也
理学療法士・健康運動指導士あなたの身体の健康を
トータルにサポート!

お客様の
お声 健康診断の数値が
気になり始めた50代男性より
健康診断で「メタボ症候群」と言われ焦りました。
普通のジムは若い人ばかりだし、膝や腰も痛いの
で入りづらい…と。でもここは医療法人の運営な
ので、入会し易く安心感が違いました。またストレッチ専門
のマシンなどは負荷が軽く今でも続けられています。

**読者限定
初検料無料** **土日
営業**

有効期限: 2026年2月9日(月)まで

ちよじま整体院 **火曜定休**
TEL.048-497-2157 **予約優先**



新河岸川
ガスト
郵便局
ココ
やまと
せせらぎの小径
ドッグセイムス

院長 千代島 弘典
CHIYODAJIMA HIRONORI
志木市中宗岡1-9-15
志木駅車10分/P有
※感染対策徹底

営業時間
9:00-11:30
14:00-19:00

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

**首・肩・腰・膝!! 正月疲れ
ストレスを しっかり解消・リラックス!**

効果的な適用例

- ◆腰が痛い ◆頭痛がする ◆四十肩五十肩
- ◆ヒザが痛い ◆股関節が痛む
- ◆首や肩が凝る ◆寝違え ◆ぎっくり腰
- ◆O脚 ◆産後の骨盤の歪み ◆スポーツ障害

カイロプラクティック 女性スタッフ在籍!
3,900円 + 初検料1,000円

※カイロプラクティックでは、様々な問診、視診、触診を行い、原因となる骨格を見つけ出し直接、手技又は、特別なベッドを用いてこの背骨のズレ・歪みを正常になおします。
※腰痛・肩凝りは、放っておくと慢性化し、悪化する一方です。
※根本となる原因を治療することがたいせつです。

熟練のもみほぐし
10分 980円~

気候変化で体が重い、疲れが取れない方など部分的な疲れやコリを熟練技術でしっかりもみほぐします!

ゲルマ (10分) + リフレクソロジー (20分)
2,500円 初検料はかかりません

リフレクソロジー
むくみ・冷え・疲れた足に効果抜群!!
膝下からビタミンオイルで筋肉をほぐし血行を良くして足底に溜まった老廃物を押し出します!

フットケア(40分) + ゲルマニウム温浴(10分)
3,000円 + 初検料1,000円

- ・足裏の角質・足裏のザラザラ
- ・巻爪・足裏のタコ
- ・魚の目

※女性スタッフが施術

フットケアの施術の流れ

- ①ゲルマニウム温浴10分
- ②魚の目・角質・巻爪の施術
- ③膝下から足裏までオイルで仕上げます

NEW OPEN! **慢性腰痛専門 整え処 ねこの手**

我慢してませんか?

こんなこと、解決したいと思っている方はぜひご連絡を!

冷えて体が固まっている…

座りっぱなしで体がガチガチ…

背柱管狭窄症 重度腰痛 坐骨神経痛

運動療法で痛みが改善されている方も多いです!

湿布や痛み止めが手放せない 3件以上の治療院に行つたが、改善しない

「アリフトを見て予約したい」とお電話ください

080-1886-4128

(受付時間 9:00~20:00)

先生紹介 院長 大平裕子
スポーツクラブや出張リラクゼーションなど、20年以上の運動指導経験と延べ1万人以上を指導・施術。運動療法にたどり着き、一人ひとりに向き合うため、独立し開業いたしました。

お客様の声 首痛・肩痛持ちの40代女性
仕事で右手を酷使したことが原因で、右首・肩に痛みと違和感が生じ、身体のアンバランスに悩んでいました。一時は仕事を諦めかけましたが、施術と、身体の使い方・セルフケアのアドバイスを受けたことで症状が劇的に改善しました。今では不調を気にせず、安心して仕事を続けられるようになりました!

整え処 ねこの手

和光市本町14-19 パインヒルズ101
駐車場なし/不定休
※お車でお越しの方は、お電話にてお問い合わせください。

完全予約制

和光市駅

お電話いただいた方限定!
通常価格10,000円
初回 1,980円 (税込)

有効期限: 2026年1月31日迄

こんな症状でお悩みの方

- 自律神経の乱れ
- 手足の冷え
- 五十肩の痛み
- ぎっくり腰
- 長引く腰痛
- 膝の痛み
- 外反母趾の痛み・変形

柔道整復師・登録販売者の女性スタッフも在籍!

**年末年始の疲れをリフレッシュ!
筋膜リリースで根本にアプローチ!**

オーダーメイド施術
東洋医学の理論と科学的に実証された最新の手技や運動法を取り入れたオーダーメイドの施術。

ベーシックボディケアコース
40分 4,000円 60分 7,200円
90分 10,800円 120分 14,400円

漢方オイルの経絡リンパトリートメント
60分 7,200円

3 本格的な回復のために
回復後のセルフケア・トレーニングの提案から栄養や生活アドバイスまでサポート。

**柔道整復師・鍼灸師
院長: 斎藤 勝**

FROG治療院
048-485-6680

住所: 朝霞市北原1丁目7-12 エリー102号室
営業時間: 9:00~12:00/14:00~20:00
定休日: 火曜日、水曜日
駐車場: あり(第二池田北原駐車場に2台/36と39)

北朝霞駅より徒歩8分

新春お年玉キャンペーン実施中!
このアリフト見たor持参で
ベーシックボディケアコース
60分 7,200円 → 1,980円 (税込)
初回限定 5名様限定

※2026年2月13日迄

美容室TBK
受付時間 AM9:00~PM5:30 予約不要
バーム・カラーの受付はPM5:00まで/縮毛矯正PM4:00まで
状況により時間前に受付を終了する場合がございます。
定休日 日曜 月曜

TEL.048-474-1177

安心の技術保障
ご来店から10日間は無料でお直しいたします。

カット (ブロー付) (シャンプー+¥500)
通常価格 ¥3,500 → 税抜 ¥2,273
税込 ¥2,500 (メンズ¥2,800)
学割 高校生以下¥2,000

シルクパーマ (酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロー付)
通常価格 ¥7,500 → 税抜 ¥5,910
税込 ¥6,500 (メンズ¥7,000)
大豆レシチン配合

プチ矯正 (酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロー付)
通常価格 ¥8,000 → 税抜 ¥7,091
税込 ¥7,800 (メンズ¥8,500)
前髪・フロントの矯正

縮毛矯正 (酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロー付)
通常価格 ¥12,000 → 税抜 ¥9,819
税込 ¥10,800 (メンズ¥12,000)
学割 高校生以下¥8,800

白髪根元染め (ブロー・スタイリング付)
(全髪染め+¥500)
通常価格 ¥4,000 → 税抜 ¥2,800 (メンズ¥3,300)
税込 ¥2,800
マニキュア+¥1,000 オーガニック+¥300

カット+白髪染め 選べるトリートメント (シャンプー・ブロー込) (全髪染め+¥500)
通常価格 ¥800お得!!
税抜 ¥12,000 → 税込 ¥5,910
税込 ¥6,500 (メンズ¥7,300)
マニキュア+¥1,000 オーガニック+¥300

カット+アロマヘッドスパ 選べるトリートメント (シャンプー・ブロー込)
通常価格 ¥6,500より
税込 ¥1,000お得!!
税抜 ¥12,500 → 税込 ¥5,000
税込 ¥5,500 (メンズ¥5,800)
マニキュア+¥1,000 オーガニック+¥300

髪質改善トリートメント
ハホニコ (シャンプー)
N.ケラリファイン (シャンプー)
コラーゲン・セラミド・ケラチンで髪を補修し広がり改善
ハホニコ 又は N.ケラリファイン
通常価格 ¥4,500 → 税抜 ¥1,819
税込 ¥2,000

»北朝霞駅より徒歩9分／朝霞台駅より徒歩9分

一般診療から、全国的に数少ない猫伝染性腹膜炎(FIP)治療までHPから診療予約受付中！



犬や猫の他エキゾチックアニマル(ウサギ、モルモット、フェレット、チンチラ、デグー、ハムスター、モモンガ、ハリネズミ、フェネック等)も診察しています。獣医師も募集中。

くさか動物病院

TEL 048-203-6168

朝霞市北原2-12-22 / 9:00~12:00
16:00~18:30 日・祝午前診療のみ
火曜定休HPは
こちら

»東武練馬駅南口より徒歩3分

「お正月太り」、リセットしませんか？

15日間で-5kg目指せるファスティングダイエット！

LINEからも
ご予約OK

ご予約時orご来院時「アリフト見た」で

ダイエット初回
カウンセリング 5,500円→無料あなたに合ったダイエットプランをご提案いたします
※初回限定
※ご予約はお電話、LINEにて承ります

2026年2月28日迄

15日で-7kg！体も心もスッキリ健康に

先生の指導のもと15日間のファスティングプログラムに挑戦！内臓を休ませて食生活を根本から見直すこと。不安だった空腹感も仕事に支障なく無事に完走。結果、体重は-7kg(66→59kg)、血圧も正常に！お腹周りもスッキリし、薄味で美味しいと感じられるよう。体がきれいになったのを実感しています！(50代女性)



「お正月太り」が戻らない、肌の衰えやたるみが気になる…そんな大人世代のためのダイエット。加齢で痩せにくくなるのは、脂肪を燃やし若々しさを保つ細胞が減るからです。まずは必要な栄養素を補う食事指導を実施。正しい食生活で細胞を元気にすることで、自然と痩せやすい体质へ改善、リバウンドしない体を目指します。HPではお客様の体験談も公開中！右下QRコードよりご確認ください♪

東武練馬ひだまり整体院

TEL 03-6883-2124

練馬区北町2-17-17 タテウチビル1F
平日 10:00~20:00、土日祝 10:00~18:00／木曜定休
近くにコインパーキングあり

漢字
クイズ
テーマ | その他

なんと読むでしょう？

“ 雪 ”

[ヒント]
雪と雨が混じって
降ること。
大根おろしにも。

ハグミ 謎王

パパ・ママ応援ショップ優待カード

優待カードを協賛店で提示するとお得な特典や割引などのサービスを受けられます！

協賛店は
下記から検索！サービスは、協賛店のご厚意により
提供されています。埼玉県LINE公式アカウント「埼玉県庁」を友だち追加してアプリ版の優待カードをGETしよう！
パパ・ママ応援ショップ優待カードは、全国の協賛店でも利用できます。

お問い合わせ先 | 埼玉県福祉部こども政策課 TEL.048-830-3343

朝霞の漢方薬局！

こんなお悩み
ご相談ください漢方効果で
生まれた
お子さんです!!店内に生まれた
お子さんたちの
写真を掲載して
います。下たくさん
QRに
記入
から
中!!昭和薬局 朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
定休日:木・日・祝TEL 048-473-7830 営業時間
9:00~19:00

特典
バグインバッグを
プレゼント
昭和薬局
相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げで
有効期限:2026年1月31日迄

ONLINE
Delivery

maruetsu マルエツ

スマホで注文 ご自宅お届け！

ここが
オススメ！

年会費・入会金無料

ご注文から最短3時間でお届け

冷蔵・冷凍食品もお届け

商品掲載数

8000アイテム以上！

一の市 中の市

チラシ掲載商品も買える！

WAON POINT

がたまる！使える！

1月4日(日)
1月31日(土)
配送分まで

1回のお買物
5,000円(税抜)以上で
配送料無料

通常配送料 220円(税込み)

※ご注文時の金額が5,000円(税抜)未満の場合は対象外となりますが、店舗都合による品切れ等により5,000円(税抜)未満となった場合は配送料無料となります。※一部店舗にて実施している即時配達は対象外です。

1月の
ご利用回数に
応じて
**クーポン
プレゼント！**

ご利用1回以上
**配送料
無料**
2回

ご利用3回以上
**WAON
POINT
2倍**

ご利用5回以上
**WAON
POINT
5倍**

クーポンの配信予定日
翌月10日頃

毎月1日～月末までのご利用回数に応じてクーポンを配付いたします。クーポンは配信から30日間ご利用いただけます。クーポンを表示する、またはポイント受け取りのためには、ポイント付与の設定をイグニカポイントまたはWAON POINTにする必要があります。

まずはダウンロード

または マルエツネットスーパー

Google Play
で手に入れようApp Store
からダウンロード

配送エリア、お買い物
の流れ、ご利用に
あたっての注意点
はこちから



地元密着!張替ならお任せください!

ふすま 障子 網戸 畳の張替専門店&リフォーム

こんな方はまずはお電話を!

- ☑ 梗の隙間風や薄い障子紙からの冷気が気になる…
- ☑ 障子が黄ばんで破れたままになっている…
- ☑ どこに頼んだらいいのか分からず…まずは相談したい!

お見積り・出張費無料!

朝霞・新座店 0120-586-817

営業時間 9:00~18:00 土曜・日曜・祝日も受付
朝霞市根岸台3-13-19 姉妹店の戸田・和光店もございます。

安心の仕上がり
完全後払い

業界店舗数
No.1
※ビジネスチャネル
FC加盟店ランクイン
2015頃

アリフト読者
限定特典
ご依頼料金から
5%割引!

こんな状態の障子はありませんか?
before after
穴の開いたふすま
直った!

こんな状態の障子はありませんか?
before after
破れてしまつた障子
ピカピカに!

大サイズ
[約180cm・横約90cm]
1枚 1,500円~
税込 1,650円

**majicaアプリで
もっとお得に!!**

アプリ会員限定特典
とってもお得な3つのポイント

Point 01 アプリ会員様限定
Point 02 購入金額の最大1%のポイントがつく
Point 03 10位の端数は5円または0円に割引する円満快計

ドン・キホーテ 新座野火止店

0570-017-911 新座市野火止4-1-77
営業時間 9:00~翌3:00 定休日 なし

アプリのダウンロードは
こちらから!

QRコード

majica会員様限定!!

有効期限 2026/1/13(火)~1/25(日) 300円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

有効期限 2026/1/13(火)~1/25(日) 500円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

有効期限 2026/1/13(火)~1/25(日) 1,000円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

有効期限 2026/1/26(月)~2/9(月) 300円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

有効期限 2026/1/26(月)~2/9(月) 500円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

有効期限 2026/1/26(月)~2/9(月) 1,000円引き
ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払いクーポン

※会計時にmajicaをご提示ください。※携帯電話等の画面提示は対象外。※1回のお会計につき1枚のご利用とさせていただきます。※他の特典との併用不可。※お酒・タバコ・POSAカード・指定ごみ袋は割引対象外です。※ごビリーテでのご利用不可。※切り抜きを持参ください。

※会計時にmajicaをご提示ください。※携帯電話等の画面提示は対象外。※1回のお会計につき1枚のご利用とさせていただきます。※他の特典との併用不可。※お酒・タバコ・POSAカード・指定ごみ袋は割引対象外です。※ごビリーテでのご利用不可。※切り抜きを持参ください。

※会計時にmajicaをご提示ください。※携帯電話等の画面提示は対象外。※1回のお会計につき1枚のご利用とさせていただきます。※他の特典との併用不可。※お酒・タバコ・POSAカード・指定ごみ袋は割引対象外です。※ごビリーテでのご利用不可。※切り抜きを持参ください。

クローゼットの不用品が
ちょっとしたお小遣いに♪

着なくなったお洋服
まとめて
お買い取り

衣類・洋服ポリ袋45L
1袋 1,000円で
買い取ります!!

※2026年2月末まで ※一家族様1回限り1袋まで

クーポンコード
A01

春・夏物の
買取強化中!
着ていない服、
売るなら今です!

その他、取扱品目多数! お気軽にお問合せを!
0120-773-788

受付時間/10:00~17:00
出張費無料!

Google口コミ多数!

安心・納得の
アフターフォローワー体制

お買取後には弊社コールセンターより、
買取内容に問題がないか確認の
お電話を入れさせていただきます。

かんたん4ステップ ご利用の流れ

①問い合わせ ②訪問 ③査定 ④成約・お支払い

詳しくはHPを
チェック!

LINEからも
出張依頼OK

いちばん堂 総合リサイクル

A01 こちらのコードを
ご予約の際に
お伝えください

東京都公安委員会 許可
第308841804974号

手ぶらでOK! 無料体験随時実施中
新しい年、新しい学び
「いつか」を「今年から」に
変えてみませんか?

教室以外でもご自宅に講師が出張します!

- お稽古は年中無休
- 週1、連日でもマイペースにお稽古
- お忙しい方も安心
- 休日、夜間や不定期なお稽古もOK
- 育休中の方にもおすすめ
- 子育てしながら自宅で資格取得ができます

今ならご予約時ARIFT見たで/
マンツーマン集中レッスン8回
通常 44,000円→ **19,800円**

初めての方でも安心!
新作お稽古用/きものプレゼント

まずはLINEで
お気軽にご相談ください

HPはこちら

志木駅

新座市東北2丁目31-24 第2安部ビル4F
志木駅南口より徒歩4分

検索

朝霞市
和光市
志木市
新座市

不
動
産
の
売
却
買
取
は

地域密着のポラスグループの発見どちいえプラザにお任せください!

~ 空き家を放置していませんか? ~

空き家お悩み相談会

開催日時: 1月25日(日) 9:30~17:00

会場: 発見どちいえプラザ 朝霞オフィス

予約方法: ☎ 0120-829-577 (9:30~18:00)
✉ 06320yamazaki-pw@polus.co.jp

こんなお悩みをお持ちの方、この機会にぜひご参加ください。

- ✓ 維持や管理が難しく、放置してしまっている。
- ✓ 誰も住んでいないのに、毎年固定資産税を払い続けている。
- ✓ 古いが、売れるのか、活用できるのか見当がつかない。
- ✓ 親から実家を相続したが、どうしたらいいか分からず。

放置空き家のリスク

	空き家 十分に管理が行き届いている状態	固定資産税は減額されたまま
	管理不全空家 窓や壁が破損しているなど、管理が不十分な状態	固定資産税が最大6倍に!
	特定空家 そのまま放置すると、倒壊等のおそれがある危険な状態	

土地も住まいも欲しい! が見つかる
発見どちいえプラザ

ポラテック株式会社 木造建築事業部 埼玉西部事業支店

お問い合わせ
資料請求は

発見どちいえプラザ 朝霞オフィス

0120-829-577

「発見どちいえ」の地図はコチラから

【営業時間】9:30~18:00 | TEL: 048-450-1128
【定休日】火曜日・水曜日 | FAX: 048-450-1129

※携帯・スマホOK/リモートでのご利用も承ります

— ゆるやかに、くらしつながる。 —



子育て家族にぴったりの UR であ——る。



URならココがお得!

4つのメリットで入居に伴う費用も、
契約更新時の出費も大きく削減!

礼金 ナシ!

引越し費用の節約に。

入居時に必要な費用は、敷金（月額家賃の2か月分）と日割り家賃、共益費だけ。節約した分が新生活の必需品購入に回せます！

仲介 手数料 ナシ!

初期費用が
さらに節約できます。

お部屋探しやUR賃貸住宅についてのご相談は、UR営業センター、UR賃貸ショップ、現地案内所で承っております。だから、仲介手数料も不要。

更新料 ナシ!

長く住んでも、お得。

ご契約は、自動更新で面倒な手続きは不要。もちろん更新料はいただきません。急な転居も長期入居も期間を気にしなくていいのがうれしい！

保証人 ナシ!

面倒な手続きは
必要ありません。

住民票の写し、収入証明書などの必要書類のご提出で、お申込み資格の確認をさせていただきます。

うきょうき♪ プレゼント!

キャンペーン期間限定

2025.11.28[金]▶2026.3.31[火]

埼玉の営業窓口で住宅相談いただいた方

先着5,000名様に

オリジナルお菓子 いずれかプレゼント

URオリジナルラベルプリンブルズ URオリジナルラベル小桔チョコ URオリジナル煎餅&狹山茶のセット

※商品がなくなり次第終了となります。※お1人さま1セット限りとなります。※画像はイメージです。

URなら、あなたにピッタリのお部屋がきっと見つかる！
お近くのUR営業窓口までお気軽にお問い合わせください！

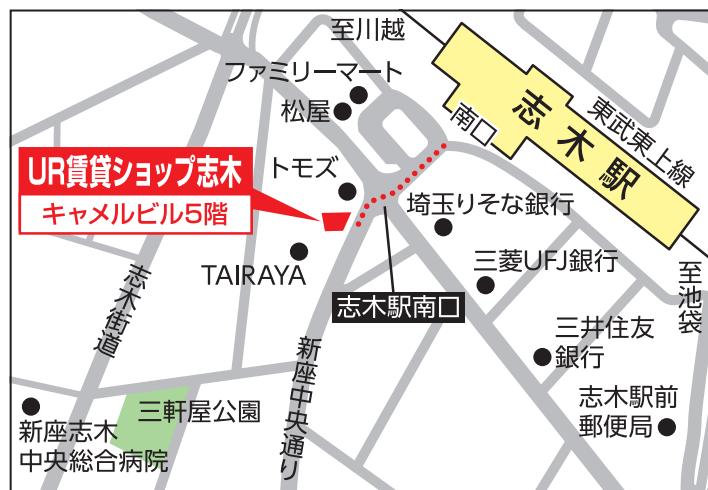
UR賃貸ショップ志木

新座市東北2-30-20 キャメルビル5階

☎ 048-424-5530

【営業時間】9:30~18:00 【休業日】水曜日

【交通】東武東上線「志木」駅南口徒歩1分



お部屋探しキャンペーンであ——る。3/31(火)まで

フリーレント

キャンペーン家賃

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであ——る。

今、対象物件なら3年または5年間、家賃がおトクであ——る。

※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が物件ごとに定める期間中に申込みいただきますと、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。※ 1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。※ フリーレントを2か月利用する場合で、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただきます。※ フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので、予めご承知おきください。

●概要：対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。●要件：①キャンペーン期間中に対象住戸に申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。●適用期間：入居開始可能日から3年または5年間（対象住戸による）。●その他：①期間終了後は4年または6年目以降家賃が適用。②期間終了後、キャンペーン家賃適用時にお預りした敷金と4年または6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



日々の家賃でPontaポイントがたまる！

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(くめかわこうじ) 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

障害年金がもらえた場合は代行費用はいただけません
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
土日も可
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

読者プレゼント

Special Readers Present

木箱入り3セット×7名様

野菜嫌いなお子さまも笑顔に

京のお野菜じゃむ
さつまいも・とまと・だいす株式会社シーエーブラント
<https://caplant.com/>

「第16回 調味料選手権2025」で総合第1位に輝いた話題作。素材の旨みを凝縮した新感覚のジャム3種。そのままはもちろん、パンやヨーグルト、料理のソースとしてなど味わい方のバリエーションも豊富。



1本×5名様

栗本来の香りが立ち、ほくほくの食感が楽しめる

栗のテリーヌ

提供:株式会社 足立音衛門 <https://www.otoemon.com/>

京都・丹波の重要な文化財に本店を構え、リノベした地元小学校で製造を行っています。総重量650グラムのうち400グラムが栗、3種の栗が奥行きのある味わいを生む、まさに栗尽くしの逸品。



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/WmIlo>

応募締切

2026年2月13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いただき、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
ARIFT1月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

Editor's Note ~編集後記~

毎年初詣は浦和の調神社へ行きます。狛犬ならぬ「狛サギ」が可愛くて癒やされます♪本年も皆様に沢山の幸運が訪れますように!(浦和・川口担当:三澤)

さいたま市在住 & さいたま市担当、さいたま市が大好きです!今年もさいたま市の魅力的なお店さん、情報をたくさんお届けできるよう頑張って参ります!(さいたま市担当:吉谷)

歩いていると色々な発見があり飲み歩きにもとってもおすすめな足立区梅島駅前の下町感がとっても好きです!本年もよろしくお願いします。(埼玉東部・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://chuko-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。

スタッフ大募集! 事前見学OK♪ 職場の雰囲気を見た上で応募も大歓迎です。

無資格・未経験の方も
大歓迎!

病院母体だから、安心して 長く働ける環境 です

訪問介護

パート



内容

ご利用者様のご自宅に訪問し、日常生活のお手伝いや身体介護をお願いします。未経験者の方でも同行指導行いますので安心ください!

給与

生活介助: 時給 1,200円~

身体介助: 時給 1,600円~

時間

8:30~16:00の間で

1日3時間~、週2日~勤務OK!

勤務日数応相談



資格

旧ヘルパー2級以上
★ブランクのある方もOK!
★子育て中の方も多数活躍中

待遇

処遇改善金 支給あり



介護スタッフ

正職員

内容

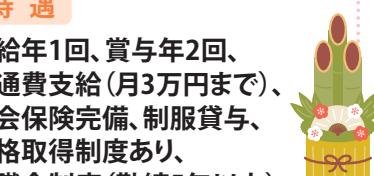
入所者様に対する介護業務

給与

月給 19万9,000円~

※一律手当含む

時間

7:00~16:00、8:30~17:30、
16:30~翌9:00※交替制 4週8休制(シフト制)
年間休日107日+有休

送迎ドライバー

パート

内容 デイケア利用者の送迎

給与 時給 1,200円~

時間 7:30~16:30

年間休日

107日+有休



資格

普通自動車運転免許を有する方
★日頃から運転されている方、
30~50代の方大歓迎!

待遇

昇給年1回、賞与年2回、
交通費支給(月3万円まで)、
制服貸与



入浴介助

パート

内容

主に入浴介助(入浴、退浴、洗髪、洗体)を行います。機械浴もあるので負担少なめです! 20~50代の方、活躍中! 体を動かすのが好きな方、大歓迎。

給与 時給 1,160円~

(介護福祉士資格お持ちの方)

※経験・能力に応じて優遇します※無資格の方もOK

時間 8:30~16:30の間で

1日3時間~、週2日~勤務OK!

※土曜、祝日出勤の場合は優遇あり

待遇

社会保険完備・有給休暇・
交通費規定内支給・
正社員登用有・健康診断・
制服貸与・処遇改善金



介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

TEL.048-467-1711

朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙

朝霞駅より
徒歩12分 | 車・バイクでの
通勤OK詳細は
こちら

創業26年に突入!!

川口市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。

最大
80%
OFF

特別プライス
キャンペーン 99.9万円
パック

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 ※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 リテア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
メーカー希望価格 632,000円 221,200円	メーカー希望価格 612,000円 214,200円	メーカー希望価格 968,000円 319,440円
LIXIL リノビオV1216	TOTO サザナ 1216	TOTO リモテル WY1418 ほかからり床
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 814,000円 268,620円	67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 400,950円
メーカー希望価格 999,000円 329,670円	メーカー希望価格 814,000円 268,620円	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 シエラS I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
メーカー希望価格 593,500円 178,050円	メーカー希望価格 511,400円 178,990円	メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノクトW2100	TOTO ミッテ W2550	LIXIL リシェルW2550
65%OFF メーカー希望価格 885,000円 309,750円	60%OFF メーカー希望価格 914,200円 365,680円	44%OFF メーカー希望価格 851,000円 476,560円
メーカー希望価格 885,000円 309,750円	メーカー希望価格 914,200円 365,680円	メーカー希望価格 851,000円 476,560円

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川口店

創業25年に突入!!

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

おかげまで12年 関東No.1

LIXIL 2010~18 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!!

らくらく リフォームローンキャンペーン

大好評 提携ローンの商材に限り
お支払い金額20万円~2000万円
最長120回払いまで

お支払いは便利な分割払い!

3.65%

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!

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。

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
にできます。
他社の見積りと
比べてください。
価格ご相談に
応じます。



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 アーメージュ LIXIL Jフィット

56%OFF 45%OFF

メーカー希望価格 121,500円
53,460円

メーカー希望価格 297,500円
163,625円

クレイイ LIXIL ルミシス W1230

55%OFF 45%OFF

メーカー希望価格 607,000円
273,150円

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 50,160円

INAX オフト600 洗面化粧台 38,080円

リンナイ 給湯器20号 75,000円

LIXIL シャワートイレ 21,846円

ノーリツファミ ガラストップ 69,300円

KVK オールインワン 清水栓 27,830円

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29.7万円~ 総額152万円
●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

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も対応可!!

空き家のリフォームならさらに安くなります。

工事費が
20% OFF
空家 ないが
入ま職
れるめが
ス工
事が
下事
が
工事費が
20% OFF

お知り合いでエービーシーホームで
工事をした方がいらっしゃったら
ぜひ聞いてください!

見積もりはあくまで入口!
工事がすべて

終わってからの満足度が
一番の信頼です

「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始
工事実施後の住宅性能に応じて
最大300万円/戸の補助を受けることができます!
●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策など
今がチャンス! ぜひ一度ご相談のお電話を

外壁塗装 超特価

シリコン系塗料

施工前 施工後

期待耐候年数8~12年

期待耐候年数12~15年

428,000円~

ラジカル制御型系塗料

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~

近所ご挨拶
足場組立て
高圧洗浄
養生
下塗り
中塗り
仕上塗り
足場撤去
お引き渡し

マンション

標準グレードパック

1,518,000円~

天井・壁・クロス工事

床・フロア・ジュークーン・CF

システムキッチン交換

洗面台交換

洋式トイレ
ウォシュレット付
交換

マンションリフォームを得意とする職人さんがいます。
お気軽にご依頼下さい。

お気軽にご相談下さい。

お見積り下さい。

お問い合わせ下さい。

初心者にも安心！

自分に合ったメニューで無理なく健康な体作りをしましょう！

朝霞溝沼店
NEW OPEN!

手ぶらでOK！レンタル全て無料！

ウェア シューズ タオル ドリンク プロテイン

お客様の声
(40代・女性)
「何をしたら良いか分からない人」や「忙しい人」に最適！自分に必要なメニューを提示してくれるため、迷うことなく効率的です。また、その日の体の調子に合わせてプログラムを調整してもらえるので、自分のペースで無理なく安心して運動を続けられます！



完全予約制・完全会員制 パーソナルトレーニングジム
トキエール
TOKIEL朝霞溝沼店

朝霞市溝沼5-17-12 営業時間:9:00~22:00(不定休)

090-2310-9230

詳しくはこちら



駐車場
有り
・東武東上線「朝霞駅」駅 徒歩16分
・東武東上線「朝霞台駅」駅 徒歩16分
・朝霞台駅南口よりバスで4分
(朝霞駅東口行→溝沼火の見下停留所)



TOKIEL体験
キャンペーン
※体験のみでも適用可
5,500円(税込)
今だけ
0円！

【パーソナルジム】
×【美容整体】で
歪みを整えながら
キレイに瘦せる！

NASM-CPT
(全米スポーツ医学協会認定パーソナルトレーナー)
健康運動指導士
日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ3
日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー

※詳しくはお問い合わせください。



TOKIELが選ばれる理由

初心者も安心なパーソナルジム | 幅広いプログラム | 完全オーダーメイドメニュー | 美容整体のみの利用でもOK

2026年
2月12日までの
ARIFT読者限定
新春キャンペーン

1 体験後の入会金と
体験料が
通常入会金22,000円 通常体験料5,500円
0円

2 初月のみ
全てのプランが
10,000円引きに！

回数券
プラン
まずは気軽にトレーニングに触れてみたい方にピッタリ！
4回28,160円から細かく選べるプラン(1回40分)▶18,160円に！

通い
放題
プラン
全日9:00~22:00通い放題
週2回以上通える方はフリーティムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額52,800円▶42,800円に！

平日9:00~18:00通い放題
週2回以上決まった時間に通える方はデイタイムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額41,800円▶31,800円に！

3 翌月からは
10%OFFに！

※TOKIEL朝霞溝沼店で利用可
※ご新規様限定

全国に30店舗
※出店待ち含む

Googleクチコミ260件以上
全店評価4.9以上
※2025年9月現在

2万円台
突破！

出張買取 宅配買取 受付中！
もちろん査定は
無料です!!

金相場 過去最高値!!

23,323円
2025年12月1日現在

特典① 金製品査定額
20%アップ

2026年2月末日まで
受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。
一部対象外商品あり。

2,000円アップ

2026年2月末日まで
受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。
一部対象外商品あり。

高価買取中!!

金アクセサリー
壊れているもの、使えないものも
「金」なら高価買取いたします！

24金
1グラム

仏具・金工芸品
おりんや仏像、金杯など
金でできた仏具、大歓迎です！

高価買取中!!

高価買取中!!

金歯
他店では買取が難しい金歯でも
今が売りのチャンスです!!

高価買取中!!

クーポン持参でさらにお得!!

クーポン持参でさらにお得!!

クーポン持参でさらにお得!!

50度300円買取
105度600円買取

特典② 未使用テレホンカード

2026年2月末日まで
受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。
一部対象外商品あり。

ジュエリー・ブランド買取専門店
ジュエルカフェ | マルエツ朝霞店

しまむらさんとめがね屋さん近く

朝霞市本町1-12-10 マルエツ朝霞店2F

TEL 048-450-3040

古物商番号/東京都公安委員会許可 第302210708825号
(免許証・マイナンバーカードなど、「本人確認書類」を必ずお持ちください)

詳しくはこちら



業界
最大級の
300店舗

独自の
商品ルートで
高価買取
を実現

ショッピング
センターの
中で安心