

# 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

2026

2

2/6

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  
<https://chuko-ms.co.jp/>  
広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ  
TEL 048-767-8238  
配布に関するお問合せ  
TEL 045-514-1416(10:00~17:00)

●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)テ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。



一皿に想いを込めて  
記念日を彩る  
隠れ家フレンチ

bistro PAIR  
足立区千住旭町

これって価値になるもの?!と迷ったら… まずはお持ちください!

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品 モノの価値が上がる今!

買取強化中

高騰中!

今が売りどき  
そのまま持っていたら…  
金の価値が下がってしまうかも?!

1kgのインゴットが  
**26,637,000円**  
になりました!  
※2026年1月22日時点

プラチナの相場も  
上がっています

安心の目の前査定!  
一つ一つ丁寧に  
査定します

切手  
テレカ  
金券

ブランド時計

金貨  
記念メダル

ブランドバッグ

ダイヤ・  
宝石

ボクがお店で  
待ってるかもワン!  
看板店長兼番犬 雪之亮くん  
※お休みは不定期です。

おたからや  
4号線竹の塚店  
03-5851-9796  
10:30~18:00 / 水曜定休 / 足立区竹の塚3-10-15  
保木間一丁目(北47)/バス停目の前  
足立北郵便局・竹の塚警察署からすぐ

古物番号:第306682215170号  
酒販番号:足法第5044号  
※相場はお品物の状態により査定額は変動します。また、一部買取できない商品もございますので詳細はスタッフにお問合せください。  
R8-1J 058

2026年2月28日までにご来店・査定だけでも  
生活用品プレゼント  
キッチン用品や  
清掃グッズなど…お楽しみに♪

※切抜持参か、記事をスマホで撮影し入店時にご提示ください。  
※詳細はスタッフまでお問合せください。 ※おたからや4号線竹の塚店限定

一皿に想いを込めて

# 記念日を彩る 隠れ家フレンチ

寒さが残る2月、心まで温かくなるような美食体験を足立て。  
シェフのこだわりが詰まった料理の数々は、  
ハレの日はもちろん、日常を少し特別にしたい夜にもぴったり。  
大切な人と囲むテーブルに、笑顔の花が咲きます。

企画・編集:ARIET編集部



サワラのソテー イクラとヴァンプランソース  
皮目はパリッと、身はふっくらソテーしたサワラに合わせたのは、白ワインとバターの濃厚さに酸味とイクラでコントラストを出したソース。仕上げのセージの泡が決め手となる、繊細かつ華やかな一皿です。

## 厳選された美酒と旬の逸品が彩る 生産者の想いに触れる贅沢な夜

「味覚のセレクトショップ」をコンセプトに、全国から厳選した有機・無農薬・自然栽培の野菜や石巻産Antler craftsの鹿肉、五反田信濃屋の手捌き鶏など、こだわりの食材を用いた創作料理を提供。北千住には数多くの飲食店があるなか、ナチュラルワインを主役にしたビストロはまだ少なく、得意ジャンルを活かせるこの地を選んだとのこと。店内にはアート作品が飾られ、地元のお店や作家との繋がりから生まれた作品の販売も行うなど、地域に根ざしたクリエイティブな空間が広がっています。接客では、料理一つひとつに込められたストーリーを伝えることを何より大切にしています。記念日での利用も多く、メッセージカードを添えたアニバーサリープレートも好評。「厳選されたナチュラルワインや希少なベルギービールの樽生を片手に、生産者の想いが詰まった一皿を囲む。」そんな共感の輪が広がる温かな時間が、ここには流れています。



*Owner chef*

bistro PAIR 高橋 潤さん



bistro PAIR  
足立区千住旭町7-29  
TEL 050-3138-3594  
17:00~22:00／日曜定休



## 洗練された大人が集う隠れ家で 大切な記念日に上質な驚きと感動を

伝統的なフレンチの技法と、世界各国の食文化を融合させたロサンゼルスの自由な発想。その開放感から生まれた味を堪能できる、大人の隠れ家レストラン。料理の核となるのは、素材に合わせて7種類もの自家製出汁を用いた確かな手仕事。健康志向の高いL.A.の美意識を背景に、化学調味料や保存料は使用せず、素材本来の味わいを丁寧に引き出します。コース料理の醍醐味は、野菜や魚介、スパイスやハーブを使ったヘルシーさと、バターやクリームのコク、醤油や味噌の和の要素、フォアグラやオマール海老といった高級食材などを組み合わせた多彩な料理の数々に、厳選されたワインが織りなす五感に響く調和。心温まるメッセージを添えたプレートとともに、海外経験豊富なシェフが贈るフレンチが心満たされるとっておきのひとときを約束してくれます。



アニバーサリーコース  
名物プレートを目当てに来店する方が多い、サプライズにぴったりのコース。自家製ケーキをアメリカンなボリュームで楽しめます。



*Owner chef*

LA CULIYA 永瀬 実さん



LA CULIYA(ラクリヤ)  
足立区千住仲町40-2  
TEL 03-6874-2439  
ランチ 土日祝12:00~14:30／ディナー 17:30~22:00 ※曜日により延長／月曜定休・火曜ディナー不定休 ※祝日の場合営業



## 読者プレゼント

Special Readers Present

3種(各1個) × 10名様

素材が主役、世界のごちそう

### NISHIKIYA KITCHENの人気商品3種

提供:NISHIKIYA KITCHEN <https://nishikiya-shop.com/>

「世界の料理を『カンタン』に。」  
がコンセプトの、約120種を揃えるごちそうレトルト専門店「NISHIKIYA KITCHEN」。食品添加物に頼らない味づくりを目指し、厳選素材を活かした本格的な味が楽しめます。ガーリックシュリンプカレー、スイートポテトのポタージュ、ごぼうのポタージュ3種をセットにして。



1箱×5名様

ゴクゴク飲める、冬の健康対策

### キリンiMUSE ヨーグルトティスト

提供:キリンビバレッジ株式会社

<https://www.imuse-p.jp/plasma/imuse/product/>

驚くほどすっきりとした甘さと、爽やかなヨーグルト味。喉を通る心地よさにこだわり、毎日飽きずに飲める一杯に仕上げました。この一本にプラズマ乳酸菌を1,000億個配合。健康な人の免疫機能の維持をサポートします。500mlペットボトル24本入りを1箱プレゼント。この爽快感をぜひ体感してください。



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/j14qL>

応募締切

2026年3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  
ARIET2月号プレゼント係  
022-792-8101(平日10時~17時)

2026年4月  
竹の塚に  
開校!

～学校でも家でもない、君が『君のまま』でいられる居場所を～

# 楽しく通えるフリースクール♪

## ＼楽しく通えて、つながりをつくる／ 体験中心のフリースクール

毎日を少し窮屈に感じていたり、自分に合う場所を探していたりしませんか?ここは、無理に周りに合わせる必要のない場所。決まった時間割も、窮屈な机もありません。月曜日から金曜日まで、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫。あなたの「やってみたい」を、全力でサポートします。



一緒に教室をつくりあげよう!



## DIYオープニングイベント

新しい教室は、まだ真っ白なキャンバスです。壁紙を彩ったり、装飾を描いたり、君たちだけの理想の空間を作りませんか?当日はプロの大工さんも登場!

3月27日(土)午後

お申込み、詳細はお電話にて  
参加費/無料  
場所/スクール校舎にて

ホームページは、  
2月中旬開設予定!

イベントのお問い合わせ、  
入会相談はお気軽に  
お電話ください!

## tumu-ni(つむに) フリースクールの3つの強み

### 「対話」が中心で 自由に通える

決まった時間割はなく、指導員と「今日何をするか」を話して決めます。自分のペースで通える、オーダーメイドの環境です。

### 月～金、いつでも 行ける安心感

週2回などの制限はなく、平日毎日オープン。自分の好きなタイミングで「いつでも行ける場所」がある安心感を提供します。

### 学校法人の 運営による信頼感

学校法人小池学園の運営による安心感と専門性の高い指導員による、温かみのある自立支援が特徴です。

### 個性が混ざり合う、温かな居場所を目指して

「子どもたちが心から安心できる場所を作りたい」。そんな思いで開設しました。唯一無二の個性を紡ぎあい、学年の枠を超えて繋がる。そんな「温かな居場所であること」を大切にしています。大人が教え込むのではなく、対話を通じて共に見守り、自立を支える。「今日は何をしようか?」から始まる毎日を、一緒に楽しみませんか?



## フリースクール tumu-ni(つむに)

Supported by 武蔵野星城高等学校

住所/足立区竹の塚1-28-8-2F

TEL.070-4543-9287 (フリースクール)  
TEL.070-4543-9287 (開設準備室)

[tumu-ni@musashino-seijo.ed.jp](mailto:tumu-ni@musashino-seijo.ed.jp) Instagram【tumuni.take】



お表紙よりも  
お得なキャンペーンが  
あるワン!  
待ってるワンワン!



## 日光街道沿い 保木間一丁目バス停近く おたからや 4号線竹の塚店

捨てずにまずはお持ちください!

おたからや4号線竹の塚店は女性店長なので、女性1人のお客様も安心してお気軽にお越しください

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品

買取強化キャンペーン

今が売り時です!

ボクがお店で  
待ってるかもワン!

看板店長 雪之亮くん  
お休みは不定期です。



安心・安全目の前査定!

出張買取

0円査定料

その場で現金お支払い

査定は玄関先でOK!!

リピート急増!!

出張料0円査定料0円

金相場が下がって  
しまう前に!!

現在、  
高騰中!

1kgのインゴットが  
**26,637,000円**  
を超えました!

(※2026年1月22日時点)

プラチナの相場も  
上がっています

### 高価買取保証

4号線竹の塚店  
限定

ブランドバッグ

■取っ手の黒ずみ ■破れている  
■内側のカビ・キズ

### 高価買取保証

4号線竹の塚店  
限定

ブランド時計

■ガラス面割れ ■バーツだけ  
■変色・サビ ■壊れている

OK!

ロレックス

10万円以上査定します

※品番 16233/文字盤・ベルト色問わず

各種ブランド時計  
買取強化中!

切手

記念切手・通常切手  
外国切手・ハガキ

貼り間違いOK シミありOK  
丸まりOK 折れOK

~99.2%

### 高価買取保証

4号線竹の塚店  
限定

ダイヤモンド・宝石

鑑定書なくてもその場で査定、  
高額買取を目指します。

# 春のスクール特集

新しいことにチャレンジ!  
自宅の近くで始められる習い事を探してみませんか?

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ってはいけません。

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

\*合計数=12

# 始めるなら今がお得!!

## 健康習慣を作りませんか?

こんなにお得に始められます!

登録手数料  
通常3,300円▼

初月・2ヶ月目  
月会費それぞれ▼

0円 + 3,000円

2/28まで  
キャンペーン  
実施中!!

フル会員の場合、  
13,750円×2ヶ月分+3,300円 合計2ヶ月で30,800円が2ヶ月で6,000円 ▶ 約80%OFF

お電話からのご予約やご質問なども大歓迎▼

TEL.03-5242-1331

スタジオフィットネス  
ジムトレーニング

ホットヨガ

プール

体験料1回無料  
ご予約はこちらから

スポーツクラブ ビッグ・エス竹の塚  
足立区竹の塚2-8-25  
無料駐車場完備

赤山街道  
保木間小●  
●竹の塚小  
●山形屋  
六六通り  
梅島動物病院

# 手ぶらでOK! 無料体験随時実施中

## 大人の着付け教室

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

まずはLINEでお気軽にご相談ください

今ならご予約時ARIFT覗たで/  
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

HPはこちら

HPはこちら

開校54年 一般社団法人 全日本着装コンサルタント協会 加盟校

美保姿きもの学院 本校  
TEL 0120-029-234  
草加市氷川町2104-6-2F  
9:30~19:00/土日祝休み  
(お稽古は年中無休)

美保姿きもの学院 新越谷校  
TEL 0120-029-234  
越谷市新越谷1-40-4  
9:30~19:00/土日祝休み  
(お稽古は年中無休)

草加駅 西口入口 草加駅西 東横イン 西口  
セブンイレブン 草加神社東 ダイエー

今の働き方、自分に合ってる?  
ライフスタイルに合った仕事を見つけよう!

# 求人特集

- 働くなら自宅から通いやすい方がいい
- 家事や育児の合間にそろそろ働きたいと思っている
- 一度定年退職をしたが、また働きたい



□ アルバイト □ パート □ 正社員  
嘱託社員 園業務委託 派遣スタッフ  
契約社員 紹介要員

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。

就業場所における受動喫煙防止のための取組について



勤務地 | 東京外環自動車道のいずれかの料金所

## 高速道路の料金所スタッフ

月収例244,000円(月給220,000円+深夜勤務38h+時間外勤務7hの場合)

安定基盤のNEXCO東日本グループで長く働く!複数地域で大募集!

**内容** 料金所での料金収受業務・ETC対応・監視等  
**時間** 每月1日を起算日とする1ヶ月単位の変形労働時間制。9:00~翌朝9:00(実働16h・休憩4h・仮眠4h)、一部料金所は8:30~翌朝9:00(実働15.5h・休憩5h・仮眠4h)※勤務回数:月11回程度。  
**休日** 年間休日104~106日程度(就業場所による)  
**待遇** 社会保険完備、交通費規定内支給、制服貸与、扶養手当、有給休暇、屋内禁煙、研修期間(2ヶ月程度)は時給:1,200~1,250円  
**応募** 当社HPからの応募または下記宛に履歴書(写真貼付)の郵送をお願いします。  
〒163-0434 新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル34F 新宿三井ビル内郵便局私書箱255号 株式会社ネクスコ・トール関東 採用事務局 三郷係



### 【おすすめポイント】

- 賞与あり(契約社員採用後2回目~)
- 契約社員のほぼ100%が入社2年内に正社員登用
- シニアや未経験の方でも働きやすい環境

株式会社ネクスコ・トール関東 三郷事業部  
TEL:03-6632-9260 担当/採用担当  
三郷市番匠町2-101-1 ▲



勤務地 | 竹ノ塚駅 徒歩10分

## 訪問介護の登録ヘルパー

①身体介助 時給2,500円(待遇改善手当含)  
②生活援助 時給1,900円(待遇改善手当含)

話を聞くだけでもOK!

合わなければ断っても大丈夫です

**内容** 身体介助と生活援助は、概ね半々です。  
体力、適性、利用者との相性を考慮します。  
移動は、ご自宅から無理のない範囲です。  
最初は必ず先輩スタッフが同行します。  
慣れるまでは、件数を調整しながら進めます。  
**資格** ※未経験・ブランクのある方も歓迎  
※初任者研修以上(取得支援あり)  
**時間** 8:00~18:00の間で、  
1日1時間~ご相談ください。  
Wワーク・空いた時間だけの勤務でOK  
**応募** まずはご相談だけでも大丈夫です。  
オンラインでの説明も可能です。  
内容を聞いてからご判断ください。



訪問介護は、一人ひとりと向き合う大切な仕事です。経験は後からついてきますので、ご安心ください。  
未来を見据えて、経験を積みたい方、ぜひお気軽にお電話ください。

希望介護サービス合同会社  
TEL:03-5242-8737 担当/坂本  
足立区竹の塚3-20-10 国井ハイツ201



## 業務委託

未経験からでも月収45万円が可能!  
運ぶだけじゃない…想いを届けるドライバーになりませんか?

## 軽貨物ドライバースタッフ募集

### 報酬

**完全歩合制**(あなたの頑張りがすべて報酬に)  
月収例 半日→日収1万円×25日=月収25万  
フル→日収1万8000円×25日=月収45万

### 内容

洋菓子、和菓子、惣菜、ブライダルの引出物などを駅の中、百貨店、ホテル、コンビニに納品代行・ルート配達・ブライダル配送と多岐にわたります。

### 資格

高卒以上、経験不問。要普通免許(AT限定可)  
冷凍・冷蔵車を持ち込みできる方、車両持込み出来る方、人と協力しながら働ける方、清潔感に気配りが出来る方大歓迎!

### 時間

シフト制、働きたい日数や稼ぎたい金額に合わせて時間や休日を決められます。

40~60代  
幅広い年代の方  
が活躍中

「アリフトを見ました」と電話連絡の上、履歴書(顔写真添付)をご持参ください。

**恵光社運送株式会社 TEL:048-910-0194**

八潮市八條1510-1



# 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。

» 梅島駅よりすぐ(マクドナルド隣)

寒さ本番！名物「もつ鍋」で身体の芯から温まる♪  
サイコロ振って運だめし！チンチロチャレンジ開催中

インスタは  
こちらから



お会計時切抜持参で

お会計から 20%引き！

\*2名様～ご利用可 \*コース利用でも適用可  
\*他特典との併用不可  
\*ハッピーアワーとの併用不可

2026年2月28日迄

角吉が盛り上げ！みんなで楽しむ♪  
チンチロチャレンジ試してみませんか？

サイコロを振って出た目に合わせてドリンクをサービス！詳細は店頭のスタッフにお声がけください。

- 1のゾロ目…無料
- ゾロ目…メガサイズにUP
- 偶数の目…半額
- 奇数の目…強制メガサイズ

対象ドリンク：ハイボール、サー、酎ハイ各種



寒い日が続くこの季節、自慢の「国産和牛とんこつのもつ鍋」で温まりませんか？一口食べれば旨味が広がり、身体の芯までポカポカに！平日は14時～ハッピーアワーも開催中！毎日来ても飽きない日替わりメニューもご用意しています。座敷席も完備しております家族連れでも安心です。



もつ焼き 角吉 梅島駅前店

TEL 03-5650-4877

足立区梅田7-36-5／月～金14:00～23:00(L. 0. 22:30)、  
土日13:00～23:00(L. 0. 22:30)／店内完全禁煙(喫煙室あり)



**会員制サウナ付銭湯**

竹ノ塚駅東口徒歩1分

New 会員制をもっと自由に!  
1回900円プランスタート!  
(レンタルタオル無料)

お風呂も  
サウナも  
入り放題!

週5日通えば  
1回辺り  
440円で  
コスパ最強!

070-1273-8340

営業時間: 平日15:00～22:00  
土曜・祝日12:00～20:00  
日曜12:00～17:00  
※それぞれ最終入館は営業終了時間の30分前まで  
※ご利用の際は、2F又は3Fへお越しください。

地図

オレンジのビルが  
目印です

最新情報は  
インスタから

男性専用

アメニティ完備  
(洗顔料・スキンケア・コスメ各種)

手ぶらOK  
(レンタルタオル無料)

**身体の芯まで温まる、  
冬の“サ活”始めませんか？**

まずはワンコイン体験へ  
どうぞ！

落ち着いた雰囲気とプライベートサウナが自慢の銭湯です

サウナ TV付のパーソナル空間

火照った身体を癒やします

水風呂 日替わりで楽しめる薬湯

料金	入会金 <b>5,500円</b>	月会費 <b>8,800円</b>
----	----------------------	----------------------

福利厚生におすすめの  
法人会員も募集中！  
詳しくはHPをご覧ください。

特典1 通常2,200円▼  
**お試し(1回) 500円**  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※2026年2月末日迄有効

特典2 **先着10名様限定! / 1ヶ月間 無料**  
お試し後、  
ご入会で  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※6ヶ月以上在籍が条件となります。  
※2026年2月末日迄有効

特典3 \さらに!/  
**入会金 5,500円 無料**  
※切抜持参又はアリフト見たで適用  
※2026年2月末日迄有効

北千住駅 徒歩2分

「本格派」の美味しさをカジュアルに。  
生まれ変わった自慢のランチをどうぞ。



男前ランチコース  
**1,700円～**  
(税込1,870円～)

\目の前で巨大チーズを削る!/

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

11:30～L.O.14:00  
※土日祝は11:00～



パスタメニュー

- 渡り蟹のトマトクリームパスタ
  - サルシッチャ(ソーセージ)と野菜のアラビアータ
  - 小海老とブロッコリーのペペロンチーノ
  - 明太しらすカルボナーラ +300円(税込330円)
  - チーズリゾット +500円(税込550円)
- ※パスタの大盛り出来ます+200円(税込220円)

ランチタイム限定

飲み放題  
お一人様(60分)  
**999円**  
(税込1,098円)

更に! +599円(税込658円)で  
生ビール＆ワインをランクアップできます。

北千住 ビストロ男前  
**TEL 03-5284-9234**

足立区千住1-33-8

営業時間  
平 日 11:30～23:00(ランチL.O.14:00)  
※2月の平日は下記となります  
11:30～15:00(L.O.14:30)  
17:00～23:00(L.O.22:00)  
土日祝 11:00～23:00(ランチL.O.14:00)



アリフト読者限定  
デザートが  
無料!



※特典1枚で4名様まで適用

有効期限: 2026年3月31日まで

**成人式 新作振袖大展示会**

2/28日、3/1日

会場 北千住シアター 1010(10Fギャラリー A)  
足立区千住3-92 ミルディス・番館 10階、11階

ご来場特典 アリフトの記事をお持ちください  
ご予約の上、ご来場いただいたお客様にリップ・グロス・チークなどが選べる♪  
「人気の韓国コスメ」をプレゼント!

ご来場いただき、ご契約のお客様にヘアアレンジ+マイク+着付け、全て込み!  
①前撮り記念写真 豪華7ポーズ ②グレードアップオプション小物、最大20,000円プレゼント

数量限定 半額!  
会場限定の特別企画!  
レンタル振袖フルセット・ご購入振袖フルセットが

無料相談も受付中! 詳しくはお電話にてお問い合わせください。ご来場のご予約もお待ちしております!

ジョイフル恵利 竹の塚店 0120-006-552  
足立区竹の塚1-37-10 まるやまビル1階(竹ノ塚駅東口徒歩3分) 営業/10:00~19:00 定休日/不定休 お店HP▶



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ってはいけません。

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

11=1+4+9=25

フィットネスジムのような  
デイサービス

## 寒さで縮こまった体を、心地よい運動でほぐしませんか？

寒さで家に閉じこもりがちになってしまいませんか?  
春に向けて、今から少しづつ体を動かす準備を始めましょう。

こんな想いはありませんか？

- 足腰が弱り、家や外での転倒が怖い
- 自立した生活を長く続けたい

ご本人様はもちろん、ご家族様からのご相談もお待ちしております。



### プログラム

1日3時間  
【午前】9:15~12:15  
【午後】14:00~17:00

送迎付 ご自宅までお迎えに上がります

リハビリ型デイサービス  
エイチアンドエル



03-6807-1533

施設見学・個別相談  
随時受付中

お電話にてお気軽にお予約ください。

「足立工業高校南」 施設の様子はこちら▼  
バス停近く



私にお任せください

寒い時期のお掃除はプロにおまかせ! 春に向けて、お家の汚れをリセット!

**地域密着のおそうじ屋さん**

丁寧な作業と接客でお客様の安心・満足を目指します

お見積り無料 0120-056-995

QR code

足立区にお住まいの方限定 当社ハウスクリーニング 全メニュー1,100円引きキャンペーン 例 3ヶ所3,300円!  
5ヶ所5,500円!  
3月15日まで

3月15日まで

洗濯機クリーニング 縦型 17,000円 ドラム式 30,000円 一台 8,800円~

エアコンクリーニング お掃除機能付きエアコンもご相談ください 1台 18,700円~

お風呂場クリーニング 浴室の頑固な水アカやカビに! 1枚 3,000円~ 最低10,000円~の注文となります

窓・サッシクリーニング 雨や砂ボコリなどの目立つ汚れも

おそうじのことは  
お気軽にご相談ください

0120-056-995

五反野駅徒歩3分

住所 / 足立区弘道1丁目3-25  
営業時間 / 7:00~20:00  
定休日 / 不定休



値上げラッシュに真っ向勝負!

**ドン・キホーテは家計の味方です**

竹の塚店で使えるお得なクーポン付き!!

驚くほど安い! 驚安の殿堂 ドン・キホーテ

ドン・キホーテ 竹の塚店 TEL0570-023-911  
[営]9:00~翌3:00 足立区竹の塚6丁目11-10

### 他のどこにも載っていない「アリフト読者限定特典」

\*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。 \*プレミアムサービスクーポンとの併用不可  
\*お酒・タバコ・POSAカード・指定ごみ袋・ハガキは割引対象外です

竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜3,000円以上で

300円引き 2 911072 003005



竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜5,000円以上で

500円引き 2 911073 005008



竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜3,000円以上で

300円引き 2 911072 003005



竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜5,000円以上で

500円引き 2 911073 005008



竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜3,000円以上で

300円引き 2 911072 003005



竹の塚店 2026/3/5迄

1回のお買い上げ金額税抜5,000円以上で

500円引き 2 911073 005008



学ぶ意欲を  
育む学校

SMART  
LIFE®

AO

東京西新井校  
埼玉越谷校

同時  
開催!

スマートライフを学ぼう  
はじめての生成AI体験

まだ間に合う! オリジナルカレンダー作り

2/14・3/15 いずれも 13:00~14:00

※開始15分前までに受付の完了をお願いします

各回定員  
**10**  
組様

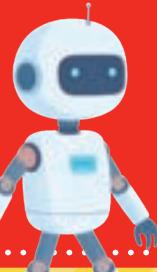
記念日たくさん  
入れちゃおう!



完全予約制!

「ARIFFを見た」で  
**参加無料**

通常料金5,500円(税込)



※パソコンを  
お持ちください。

※18歳未満の方は  
保護者の方と一緒に  
ご参加ください。

越谷  
会場

SMART LIFE® AO

埼玉越谷校



埼玉県越谷市新越谷2-18-3  
スマートライフメンバーズクラブ越谷BASE内  
営業時間 10:30から18:00(水曜日を除く)



体験会のお申込み・ご相談は下記までお気軽に!

SMART LIFE® AO 埼玉越谷校

TEL **048-990-8777**

受付時間 10:30-18:00(水曜日を除く) 担当:山室(やまむろ)

SMART LIFE® AO 東京

TEL **03-3854**

受付時間 10:30-18:00(水曜日を除く) 担当:神澤

をつくる学びのつながり

# スマートライフ西新井BASE

# niversary\*

# 感謝祭

3月  
14・15日

PC  
DEPOT

SMART  
LIFE® MC  
Members Club



## スマートライフを学ぼう/ Mine craft体験

家族の「ワンちゃん・ネコちゃん」など  
オリジナルドット絵を作ろう!

2/15・3/14 いずれも 13:00~14:00

※開始15分前までに受付の完了をお願いします

各回定員  
**10**  
組様



こちら

西新井  
会場

SMART LIFE® AO

東京西新井校



※PCデポ西新井店は地域に根ざして28年、スマートライフ西新井店として10周年となります

東京都足立区谷在家1-4-7  
スマートライフメンバーズクラブ西新井BASE内 2F  
営業時間 10:30から18:00(水曜日を除く)



AO校WEBサイト



地域に貢献する人にしかできない未来へ

Club  
Vision

デジタル化する社会における  
格差を解消する

Purpose

信頼・つなぎを通してデジタルを用いて  
関係する皆さまの暮らしを豊かに  
当クラブの普及継続で  
社会に貢献する

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暮らしに  
安心と豊かさを

Club  
Action

デジタルライフプランナーが  
いる暮らしの普及  
デジタルライフプランナーの普及

西新井校  
**-9995**  
(かみざわ)/田名部(たなぶ)



持続可能な社会の実現に向け  
生活者の"スマートライフ®"を支援する人材を創る。

社会のデジタル化が急速に進み、超スマート社会「Society5.0」実現へ  
向けた動きが活発になっています。今こそ、生活者の"スマートライフ®"を  
支援する人材の育成が必要です。

本活動(Sustainable Development for SmartLife (SDSL)活動)は「生  
活者のスマートライフを支援する人材を創る」という趣旨に賛同する方々  
の輪を広げ、産官学民の垣根を越えた活動を全国に提唱するものです。

**外構&塗装の専門会社  
屋根・外壁塗装も ゼロスタート お任せ!**

無料でパースを描いてお客様にご提示するので、仕上がりを事前にイメージすることができます。

外壁塗装のみならずブロック・フェンスなどの塗装にも対応。

ご提案～施工～アフターフォローまで自社で一貫体制。安心の品質とご希望に柔軟な対応が可能。

これはもう危険信号です!

見積り依頼時にLINE友だち登録後、LINEクーポン提示で  
**Amazonギフト券5,000円分プレゼント**

更に「アリフトを見た」と言ってご成約された方に  
**Amazonギフト券+5,000円分、合計10,000円分プレゼント**

**ZERO START**

**株式会社ゼロスタート**  
**0120-924-781**  
越谷市大間野町3-16-3  
FAX 048-940-0534

**施工例・目安の価格はHPから**

**無料診断はLINEで簡単!**  
お友達登録後にLINEで塗装したい箇所の画像をご送ください。概算のお見積もり結果をお伝えいたします。

# 遺品整理・空き家片付け

まずはお電話でご相談を

03-5856-1178

終活とともに  
私たちプロにお任せください!!

実店舗があるから安心です!

365日 24時間対応!! 当日の依頼もOK!  
出張見積り + 出張買取無料!!  
女性スタッフも在籍

粗大ごみ・不用品 乗せ放題パック  
軽トラック乗せ放題 2tトラック乗せ放題  
29,800円 99,800円

骨董品やダイヤモンド、切手など高価買取中!

アリフト読者限定 生活用品プレゼント  
ご予約の際に「アリフト見た」とお伝え下さい。  
2026年2月末日まで

対応エリア: 東京23区・埼玉県(さいたま市・東部地域・南部地域)・千葉県(市川市・松戸市・柏市) その他の地域もお気軽にご相談ください!

**skip 株式会社 skip**  
綾瀬駅徒歩7分  
(武道館すぐ近く)  
定立区綾瀬5-14-16  
営業/10:00~21:00  
(土日祝17:00)  
年中無休  
詳細はHPにて

**博豊会脊椎病院**

知って得する脊椎脊髄のお話

コラム② その“猫背”、加齢だけのせいではありません

「背中が丸くなった」「姿勢が悪くなったと家族に言われる」——。高齢の方によく見られる“猫背(円背)”は、単なる加齢によるものだけとは限りません。その背景には、胸椎の骨粗しょう症性圧迫骨折や筋力低下、さらにはパーキンソン病などの神経疾患が隠れています。実際に、日本の75歳以上の女性の約40%に背中の曲がりが見られ、そのうち約半数は骨折が見逃されているという報告もあります。放置すると、転倒のリスクだけでなく日常生活動作の障害、呼吸や消化機能の低下など全身の健康に影響を及ぼしかねません。当院では、レントゲンやMRI、骨密度検査などを用いて原因を的確に診断します。検査は当日中に実施・説明が可能で、脊椎専門医が最適な治療をご提案します。お薬やリハビリ、装具療法のほか、最新のナビゲーションシステム(O-arm)を用いた体に負担の少ない精密な手術に対応しています。「年のせいだから」と諦める前に、まずは一度、当院へご相談ください。予約不要で受診いただけます。

**大好評! ご予約受付中**  
**第2回 せぼねの勉強会**

2026年3月15日(日) 10:00~ 受付開始 9:30~

内容 医師による講演  
場所 北千住マルイ内 シアター1010 10階アトリエ  
定員 80名(先着順) ※定員に達し次第受付終了、申し込み状況はHPのお知らせをご覧ください。

予約方法: お電話、メール、当院の受付、HPのお問い合わせフォームからお申し込みください。  
**03-5856-7536** **info@tokyo-spine.jp**

診療案内 ※お電話にてご予約お受けしております。  
休診日: 日曜、祝日 駐車場有り

外来	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:00	●	●	●	●	●	●
手術	●	●	●	●	●	—

TEL: 03-5856-7536

東京都足立区一ツ家1-1-1

**アクセス**

- お車をご利用の場合  
首都高速6号三郷線 加平インターチェンジより4分
- バスをご利用の場合  
・北千住駅より…都営バス[足立清掃工場、竹ノ塚駅]「小右衛門町」下車徒歩7分  
・綾瀬駅より…東武バス[花畑地行]「一ツ家3丁目」下車徒歩3分

**博豊会脊椎病院**

地図: 島根一丁目、ローソン、セブンイレブン、MEGAドンキホーテ、栗島公園、栗島小学校、ベルモント公園、至西新井駅、至梅島駅、至千葉原町、環七通り、至西新井駅、至梅島駅

# 創業26年に突入!!

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。

**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 <b>221,200円</b>	65%OFF メーカー希望価格 612,000円 <b>214,200円</b>	67%OFF メーカー希望価格 968,000円 <b>319,440円</b>
メーカー希望価格 632,000円 <b>221,200円</b>	メーカー希望価格 612,000円 <b>214,200円</b>	メーカー希望価格 968,000円 <b>319,440円</b>
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 <b>329,670円</b>	67%OFF メーカー希望価格 814,000円 <b>268,620円</b>	67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 <b>400,950円</b>

**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 <b>178,050円</b>	65%OFF メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	70%OFF メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
メーカー希望価格 593,500円 <b>178,050円</b>	メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
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 <b>309,750円</b>	60%OFF メーカー希望価格 914,200円 <b>365,680円</b>	44%OFF メーカー希望価格 851,000円 <b>476,560円</b>

**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180回払いまで

お支払いは便利な分割払い!

**3.80%**



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。

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。

**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 <b>221,200円</b>	65%OFF メーカー希望価格 612,000円 <b>214,200円</b>	67%OFF メーカー希望価格 968,000円 <b>319,440円</b>
メーカー希望価格 632,000円 <b>221,200円</b>	メーカー希望価格 612,000円 <b>214,200円</b>	メーカー希望価格 968,000円 <b>319,440円</b>
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 <b>329,670円</b>	67%OFF メーカー希望価格 814,000円 <b>268,620円</b>	67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 <b>400,950円</b>

**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 <b>178,050円</b>	65%OFF メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	70%OFF メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
メーカー希望価格 593,500円 <b>178,050円</b>	メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
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 <b>309,750円</b>	60%OFF メーカー希望価格 914,200円 <b>365,680円</b>	44%OFF メーカー希望価格 851,000円 <b>476,560円</b>

**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 Jフィット
56%OFF メーカー希望価格 121,500円 <b>53,460円</b>	45%OFF メーカー希望価格 297,500円 <b>163,625円</b>
クレイイ	LIXIL ルミネ W1230
55%OFF メーカー希望価格 607,000円 <b>273,150円</b>	45%OFF メーカー希望価格 660,000円 <b>363,000円</b>

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 清浄栓 27,830円
リングイ 給湯器 給湯専用 便器セット 33,100円	スムーズ 33,385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~**

●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 → 入まざる → すぐ → 下事が

荷物が → 職人ねむが → すぐ → 下事が → 安心

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

お知り合いでお問い合わせください!  
お問い合わせの方へ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

**外壁塗装 超特価**  
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~**

ストレート葺き替え  
コロニアル屋根(フラットタイプ)  
(1gあたり)  
工事費込み **1,980円~**  
金属屋根(フラットタイプ)  
(1gあたり)  
工事費込み **5,775円~**

**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  
●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。  
1m<sup>2</sup>あたり **47,080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!  
エービーシーホーム [www.abc-home.co.jp](#)  
墨田区東向島1-35-12 お車でお越しの場合、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・リフォーム内容をおFAXで  
お送りください。概算見積りを即座に返信いたします。24時間受付中!

**戸建内装フルリノベーション**

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~

**ウチの場合、どうなるの?**

足立区・荒川区・葛飾区の不動産売却なら**長谷工へ!**

相続・住み替え・急な転勤…ご事情に合わせた売却方法をご存知ですか?

### 長谷工の直接買取ならこんなお悩み解決できます!

#### Case1 相続編

足立区の実家を相続したけど管理が大変。室内も荷物だらけで…

問題ありません!  
片付け・リフォームは不要で、どんな室内状態でOK!  
家具や残置物も現状のまま買い取ります。

片付け  
不要

#### Case2 住み替え編

売却をすることをご近所に知られたくないけど…早く現金化もしたい

大丈夫です!  
広告活動をしないので、周囲に知られる心配はありません。  
また、ご相談の上で即現金化も可能です。

秘密  
厳守

#### Case3 費用編

仲介手数料などの諸費用がいくらかかるのか不安…

心配いりません!  
弊社が直接買取るので仲介手数料は不要で、売却にかかる費用を抑えられます。  
※本体価格3%+6万円(+消費税)

仲介  
手数料  
不要

#### 相続のこと、後回しにしていませんか?

~所有していると損をする場合も…~

相続したご実家やマンションなど不動産を放置していると、固定資産税や維持費の負担が増すだけでなく、将来の売却時にも損をする可能性があります。特に、空き家に係る譲渡所得の3,000万円特別控除は、適用のリミットがあります。税制優遇を受けるためにも、お早めにご相談ください。

不動産にまつわる税の疑問やお悩みを専属の税理士が解決!

相談無料

税理士に直接相談

秘密厳守



相続についてお悩みをお持ちの方、ぜひご相談ください。



**マンション・戸建て・土地**

まずは【かんたん無料査定】で価値を確かめてみませんか?

WEBからのお問い合わせ増えています! /

無料査定は  
こちらの  
QRから



長谷工 リアルエステート 南千住駅前店

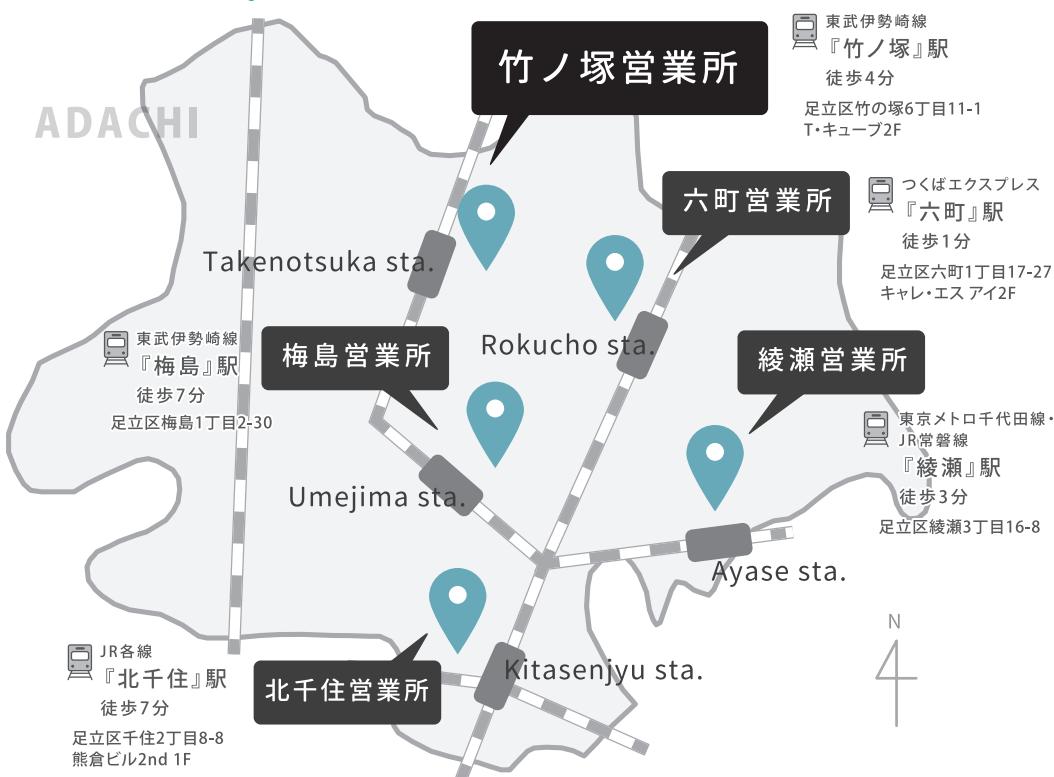
荒川区南千住7-1-1 アクレスティ南千住1階 営業時間/9:30~18:00 休業日/火曜日・水曜日  
国土交通大臣(4)8026号 (一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

0120-875-154

足立区内に  
**5** 店舗  
展開

# 足立区で家を売るなら、 足立区を知っている会社へ。

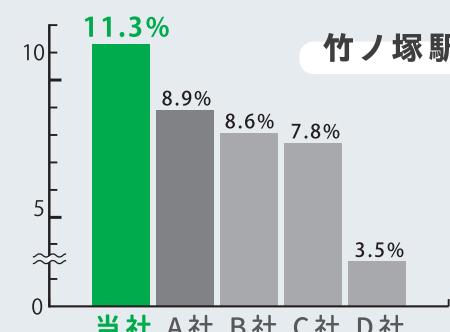
ポラスの仲介



何よりも地元に強い会社です

ポラスは地域密着、創業より55年以上。  
竹ノ塚駅でも**10人に1人以上の方**がポラスへご依頼いただいている

不動産売却依頼シェア率\*



まずは価格を確認! 査定は無料です

QRコードを読み取るとメールフォームが開きます  
必要事項をご入力の上メールを送信下さい。

24時間受付中

スマホ  
査定



☑ 買取強化中  
☑ 査定・相談無料  
☑ 秘密厳守



住まい価値創造企業  
**POLUS**  
ポラスグループ  
株式会社中央住宅

ポラス住まいの情報館 竹ノ塚営業所  
**0120-988-740**

東武伊勢崎線『竹ノ塚』駅徒歩4分 [営業時間/10:00-19:00 定休日/火曜・水曜]  
東京都足立区竹の塚6丁目11-1 T・キューブ2F Tel.03-5831-3430 Fax.03-5831-3431

\*ポラスグループ(株)中央住宅不動産ソリューション事業部調べ \*\*専任媒介・専属専任媒介契約  
\*\*データソース(公財)東日本不動産流通機構レインズ(期間:2024年4月1日~2025年3月31日) N=257