

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

2/13

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://chuco-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。



message

不動産売買についてのご相談や
無料売却査定はQRコードから!

「早急に売却したい方」「相場が分からない」「売却の進め方が分からない」など、お客様一人ひとりのお悩みに合わせてサポートいたします。WEBから簡単にできる無料売却査定も付属中です。ぜひ、地元密着!50年の歴史を持つ東急リバブル志木センターへご相談ください。

shop data

つなぐ。答えへ。未来へ。
東急リバブル

志木センター

TEL0120-809-109 新座市東北2-30-18
10:00~18:00 毎週火曜・水曜定休



ひとつぶごとの思いをカタチに

魅惑の チョコレート

Monaural
(モノラル)
川口市南前川

おふろの王様 天然温泉 おふろの王様志木店で心ゆくまで癒される一日を!

志木店 ゆったり空間で至福の温活イベントも盛りだくさんでお待ちしています!

岩盤浴エリアを拡大!
蒸SPAとして
生まれ変わりました!

ムスパ 蒸SPA
- 温活 -
- くつろぎ -
- とのい -
※別途追加料金が
かかります。

1F蒸SPAラウンジ 蒸SPAエリア 岩盤浴 女湯ロクリュサウナ
2F蒸SPAエリア 蒸SPAエリア サウンドロクリュ 男湯ロクリュサウナ

志木店限定
冬限定
メニュー
アボカドタルタルの
グリーンチキン
南蛮膳
豚骨ラーメン
牛すじぼっかけカレー

平日限定 シニア割りSPECIAL
※ご年齢の分かるものをご提示ください
2/27まで
65歳以上の方は平日限定 600円で入館できます!

おふろの王様志木店限定クーポン①
平日
入館料 250円引き
※1枚で2名様まで有効。※他割引サービスとの併用不可。
※切り抜き持参で使用可。
※クーポン③との併用は不可。
※志木店のみご利用いただけます。
有効期限 2026年3月13日迄

おふろの王様志木店限定クーポン②
土日祝
入館料 150円引き
※1枚で2名様まで有効。※他割引サービスとの併用不可。
※切り抜き持参で使用可。
※志木店のみご利用いただけます。
有効期限 2026年3月15日迄

おふろの王様志木店限定クーポン③
平日
蒸SPA 200円引き
※1枚で2名様まで有効。※他割引サービスとの併用不可。
※切り抜き持参で使用可。
※クーポン①との併用は不可。
※志木店のみご利用いただけます。
有効期限 2026年3月13日迄

おふろの王様志木店 [志木市上宗岡5-11-6]
0570-01-2603
入浴料
大人(中学生以上) 900円 350円 700円
平日 900円 350円 700円
土日祝 1,000円 750円
※小学生未満は無料!
※蒸SPAは小学生以下の方はご利用になれません
営業:10時~25時(最終受付24時)
年中無休
※3/17(火)・3/18(水)は休館します

ひとつぶごとの思いをカタチに

魅惑の チョコレート



今回は、埼玉で美味しいチョコレートを手掛けるお店に注目。
「ここでしか味わえない」特別なチョコレートをご紹介します。

企画・編集:ARIFT編集部



Monaural(モノラル)

048-423-9434 / 川口市南前川2-5-6
栄ビル102 / 10:30~19:00 / 水曜定休

楽しい作業はチョコレートの温度を調整するテンパリングの工程のこと。「今だ!」感じるタイミングがあるんだそう。

Monaural(モノラル)
印刷用チョコレート 1パッケージ500円
~ ガトーショコラ 3,200円(変更の可能性あり)



Coussin de Lyon
クッサン・ド・リヨン
10個化粧箱入り
4,104円、
単品1個356円



新食感のアーモンドショコラ
大人のスイーツ

ガナッシュをアーモンド生地で包んだ、フランスの食の都リヨンの銘菓「クッサン・ド・リヨン」。アーモンドスイーツ専門店のオーナーである安田さんが、フルーツやリキューる、こだわりの素材を贅沢に使って、ストロベリー×ショコラやあずき×ショコラなど10種類のフレーバーを開発。上生菓子のような繊細な食感で、見た目も組み合わせも全て違う味わいを楽しめます。公式HPより通販も可能。ほか土日限定のボリューミーベーグルも人気のこと。

PaPa Pignol(パパピニョル)
048-235-0428 / 和光市新倉1-10-76 /
平日11:00~19:00、土日祝10:00~18:00 /
月火曜定休(祝日は営業)



ショコラギフト
8個入り3,250円
1個350円

Patisserie L'Authentique
パティスリー・ロランティック
048-839-8227 / さいたま市南区文蔵2-29-19 ksマンション文蔵1F / 月火水金10:00~18:00、土日祝10:00~17:00 /
木曜定休

正統派のボンボンショコラ
厳選されたフランス産素材で

フランス産チョコレートを惜しみなく使用したほとんどの添加物を加えていないボンボンショコラ。パニラ風味のガナッシュやビターチョコレートなどのスタンダードから、ナツツやフルーツを合わせた食感や香りを楽しめるものまで、多い時で約20種類のフレーバーが店頭に並びます。シェフの関本さんいわく、修行時代から学んできた定番の味を展開しているそう。贈り物のほか自分へのちょっとしたご褒美にもおすすめです。



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。

QRコード: <https://x.gd/j14qL>
応募締切
2026年3月13日(金)迄

スマートフォンのアプリ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)

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・ショウルプ・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。



志木駅東口(マルイファミリー志木方面/東横INN隣)

無料見学
OK!

「難しそう」を「できた！」に変える体験を

お子さまから大人まで、気軽に通えるAIプログラミング教室

「プログラミングって難しそう…」そんな不安も、最新のAIと一緒に学べば「楽しい！」に変わります。当教室では、「Python」と「AI活用法」をセットで習得!無駄を省いたカリキュラムでお子さまから大人まで、誰でも効率よく質の高いスキルが身につきます。まずは体験レッスンへお越しください。

AIプログラミングでこんなことができます!

日常で活用できる
便利なアプリを作れる自分だけの
オリジナルアニメを作れる就職や転職に
役立つスキルが
身につく

AIプログラミングコース

全年齢対象となりました!

全10回
予定
(延長の可能性あり)

火曜(15:00~16:00)

ご予約やお問い合わせは、
こちらのLINEからも受付中

料金 30,000円(税込) 持ち物 ノートPC



講師:伏見 恵文先生
東京大学大学院理学系研究科修了
博士(保健学)/
龍谷大学社会学部名誉教授

先着3名様モニター募集中

挫折はもう終わり! 心の専門家が支える ダイエット講座開講

毎週火曜、水曜の午後 料金 1回2,200円(税込)



「試したけど、続かなかつた!」「何を信じたら良いの?」ダイエットの知識だけでなく、心の専門まである心理カウンセラーが寄り添います。あなたの心の声に耳を傾け、モチベーションを維持しながら、ゴールまでしっかりとサポートします。

みやかわ講師より

実践×学びを融合!
だから効果が期待できる!／
ご予約やお問い合わせは、
こちらのLINEからも受付中

こんな方におすすめ!
実践×学びを融合!
だから効果が期待できる!／
ご予約やお問い合わせは、
こちらのLINEからも受付中

●講師:みやかわ ●趣味:読書・ダイエット ●好きな食べ物:チョコレート

【大好評!語学スクールも開講中!】無料体験実施中



①毎週木曜/お茶を片手に「ティータイム英会話」(ドリンク・お茶菓子付き)
1回(前半45分・後半45分) 3,300円(税込)
11回券 33,000円(税込)

②毎週木曜/韓流好き必見!「韓国語教室」
1回(60分) 4,400円~ ※マンツーマンレッスンもあり

語学スクールの
詳細はWEBをご覧ください。

ジョルダンスクール

お電話の際は、「アリフト見た」とお伝えください

Tel.090-9151-9611

志木市本町5-21-14 JSKビル3F

★万能型のレンタルスペースもご用意しています。

無料ドリンク飲み放題 会員さんはカフェスペースを
自由にご利用できます志木駅東口より
徒歩3分

※表記価格は全て税込です。

会員
突破
記念10万人
新春キャンペーン

キャンペーン期間

2026.1.5月▶2.28土

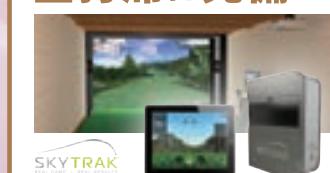
対象者

キャンペーン期間中、対象店舗に
新規にご入会された方

月会費が 2ヶ月分無料

2名様以上の
同時加入で

1ヶ月分無料

※会員数は累計です。
※別途コース料金が必要になります。弾道測定器
全打席に完備!!当店の最新情報
はこちら!

¥6,980(税込¥7,678)~

※別途初期費用がかかります。

24H
OPEN

初心者歓迎

手ぶらOK

スイング解析機

ステップゴルフ朝霞店

TEL:048-423-2119

〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウイング8F <受付時間> 平日 14:00~22:00 土日祝 9:00~19:00 <コーチ定休日> 火・水曜日



Study Like a Pro: Secrets of Success.

必読！がんばれ受験生！

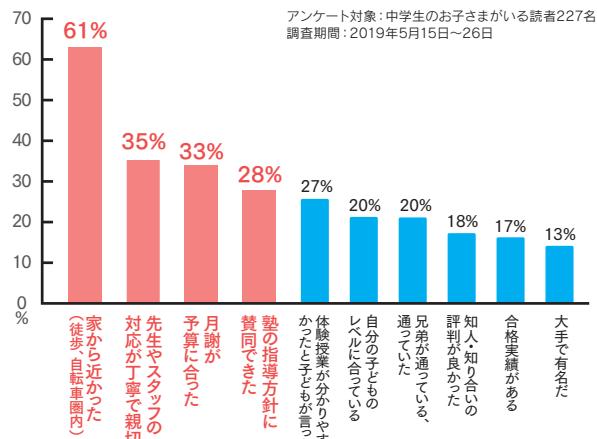
塾講師が実際にやっていた勉強法、教えます！

成績を伸ばし、数々の難関を突破してきた塾講師たち。彼らはかつて、どのように机に向かっていたのでしょうか？
暗記のコツから集中力の維持まで、プロが教える学習メソッドをお教えします。

企画・編集:ARIFT編集部



読者に聞いた！子どもの塾の選び方 その塾に決めたポイントは？



「家からの近さ」「先生やスタッフの対応が親切で丁寧」が高く、「月謝」は3番目。予算や体験で授業の雰囲気、授業の分かりやすさを確認して入塾している様子がうかがえます。

※複数選択

塾講師別！勉強法の詳細はWEBで

ここから
チェック！

現在、ARIFTブランドサイトにて、人気講師たちが自身の経験から導き出した「とっておきの勉強法」を公開中。「あと数点」を積み上げるための裏技や、どうしてもやる気が出ない時の切り替え術など、現役講師だからこそ語れるリアルなテクニックが満載で、あなたにぴったりの学習スタイルが必ず見つかるはず。ぜひ親子でチェックして、日々の学習に取り入れてみてください！



こんな質問に
答えて
もらいました！

- ★講師自身の経験談！「学生時代に一番効果があった」と感じる勉強法は？
- ★ノートの取り方、参考書の使い方の「こだわり」を教えてください。
- ★「どうしても覚えられない…」そんな時に実践していた暗記のコツは？

講師や塾ごとに異なる独自のノウハウが凝縮されたメッセージをお届けします。
各教室の指導方針や、先生方のキャラクターも垣間見えるインタビューをお楽しみください。



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標とする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校舎合計）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。

■2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		

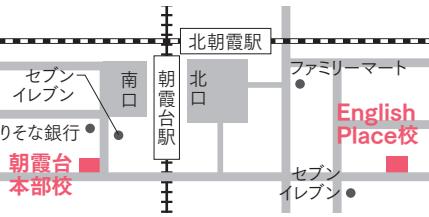
朝霞台本部校
TEL 048-476-6771

【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。

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

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



右)和光市の人々は、はじめまして。和光市長の大山 榛平です。日々勉強をいたしました。私は、通塾中に「解けた喜び」を積み重ねて変わることができました。この楽しさを知らないのはもったいない!子供たちに勉強を好きになってもらうことを目標に、日々指導しています。

当校一番人気!

「つくる・解決する」を楽しく学ぶ



4つの学びで「自分を伸ばすチカラ」を育む教室です。こどもたちの活動を中心の「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。

先着30名様

創業25周年 特別キャンペーン

特典01	1ヶ月 無料体験
特典02	入会金通常 16,500円↓ 無料
特典03	定期テスト対策 無料

“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!

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でのご提出物管理で、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のか明確にし、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	私国立中対策コース	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)



創業25周年 特別キャンペーン 実施中

← 詳しくは左記



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

詳しく述べ

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

詳しく述べ

新年度応援 キャンペーン実施中

4コマ無料プレゼント

各2教室限定 5名まで

アリフト見たで

テス前の中高生や、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。

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。

今年こそ憧れの着物女子に

彩きもの学院

信頼と実績の着付け教室

定期的にお出掛け会も開催!
きもの仲間と一緒に楽しめます

彩きもの学院が選ばれる3つの理由

1. 販売会・勧誘なし

2. 講師は全員
「元・生徒」3. 器具を使わない
「手結び」

初心者対象入門コース (2ヶ月 | 90分×8回)

受講料

通常12,000円が無料

(但し教材費6,900円はご負担頂きます。)

春の入門コース開講日

	2月生	3月生	4月生
池袋	2/16(月)	3/19(木)	4/17(金)
新宿	2/17(火)	3/27(金)	4/16(木)
銀座	2/18(水)	3/19(木)	4/17(金)
大宮	2/18(水)	3/16(月)	4/14(火)
横浜	2/19(木)	3/18(水)	4/13(月)
松戸	2/17(火)	3/16(月)	4/16(木)
立川	2/20(金)	3/19(木)	4/13(月)
宇都宮	2/17(火)	3/16(月)	4/17(金)

定員 各5名

(応募者には、開講日の一週間前日に受講券を送付いたします。)

時間 A～Cの中から選べます

A 10:30～12:00 / B 14:00～15:30 / C 19:00～20:30

カリキュラム(1講習90分)

- 第1週 開講説明会、学院の紹介、着付けの基礎知識
- 第2週 ゆかたの着方、半幅帯の結び方
- 第3週 下着のつけ方と補整の作り方、長襦袢の着方・たたみ方
- 第4週 ふだん着の着方、きものの名称とたたみ方
- 第5週 手結びの名古屋帯お太鼓
- 第6週 きものの着方と帯結び、礼法
- 第7週 フォーマルの着方
- 第8週 手結びの袋帯二重太鼓



ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(すべて手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(全8回3,500円)

教材は彩きもの学院オリジナルを使用

◆純粋に着付けを学ぶ事ができる、楽しいコース!
※呉服店傘下の教室ではありません。

きもの・帯・長襦袢はレンタルも可能

◆初回は開講説明会なので安心。まずは気軽に参加OK!

ご自宅に眠っている着物での練習も可能

◆講師は当学院の元生徒。優しく丁寧にサポートいたします。

お電話にて「アリフト見た」とご予約ください。

0120-07-3005

彩きもの学院

受付 平日9:00～20:30
時間 土曜9:00～17:30

詳しくは 彩きもの 検索



池袋校

東京都豊島区池袋2-40-12
西池袋第一生命ビル3F / TEL 03-5951-8651

全校 駅徒歩5分以内

新宿校

東京都新宿区西新宿7-8-12
昇立西新宿ビル3F / TEL 03-5348-0213

大宮校

埼玉県さいたま市大宮区宮町2-65-3
小山第一ビル5F <2F 事務局> / TEL 048-643-7300

銀座校

東京都中央区銀座5-1-15
第一御幸ビル9F / TEL 03-6280-6654

横浜校

神奈川県横浜市西区北幸1-11-11
NMF横浜西口ビル2F / TEL 045-322-9711

松戸校

千葉県松戸市松戸1281-29

松戸東洋ビル5F / TEL 047-368-4711

立川校

東京都立川市柴崎町2-12-24

MK立川南ビル4F / TEL 042-548-9778

宇都宮校

宇都宮市馬場通り2丁目1-1

メットライフ宇都宮スクエア3F / TEL 028-610-0577

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

1つでも
当てはまつたら
CHECK!



アルバイト パート 正社員
嘱託社員 営業業務委託 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



＼屋内の植物栽培施設で活躍する/ 障害者の就労サポートスタッフ 大募集!



平日のみ週3~5勤務で働きやすい! 土日・祝日 休み 勤務時間は10時~17時(残業なし)

福祉・栽培の仕事に関わったことがなかった方がほとんどで、未経験の方が安心して働ける職場です。

仕事概要 ※一例です。詳細条件は雇用先の各企業様と決定します。

勤務地 IBUKI NIIZA FARM
新座市畠中1-23-35(西武バス「下片山」バス停下車徒歩5分/「新座市役所」バス停下車徒歩15分)

雇用形態 パート・アルバイト・契約社員等
※ファームを利用している企業様との雇用契約です。

時給 1,300円以上(企業様によって異なります。)

勤務時間 月~金曜日/10:00~17:00(休憩1時間) 土日祝休み

資格 学歴、スキル、経験不問、ブランクのある方、シニアの方、主婦・主夫の方、大歓迎!!

お申込みはコチラ
お仕事説明会



お仕事内容を
公開中!



株式会社スタートライン (IBUKI運営会社)

TEL.050-5433-7890 受付時間/平日9:00~18:00(土日祝休業)

お申込みの方は「お仕事説明会(ファーム見学会含む)」にご参加いただいた後に、現在募集中の求人情報をご案内させていただきます。



事前見学受付中! 無資格・未経験OK



「子どもが好き!」を仕事にしませんか?

指導補助スタッフ募集

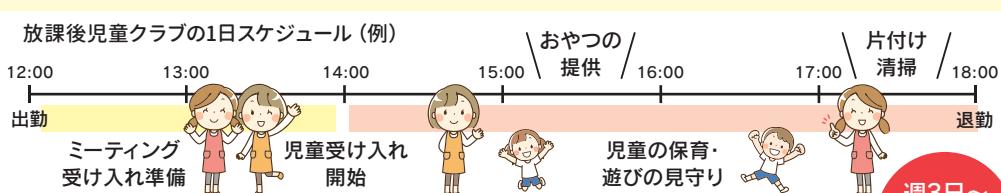


放課後児童クラブ

指導補助スタッフ(臨時職員)

放課後児童クラブにて、小学校に通う児童の「放課後」が安全で楽しい居場所となるよう、児童の保育(遊びの見守りや生活指導の補助など)及び施設管理(お掃除や環境整備など)を行います。

放課後児童クラブの1日スケジュール(例)



給与 時給1,210円

※保育士・幼稚園教諭の資格をお持ちの方は 時給1,230円

充実の福利厚生!

ボーナス支給あり!

子どもの未来を支える!

朝霞市社会福祉協議会の魅力を紹介

01
福利厚生が
充実して
います!

02
無資格・未経験でも大丈夫
子どもと触れ合うのが
好きな方大歓迎

03
残業ほぼナシ!
プライベートとの両立が
可能です!

児童館 指導補助スタッフ(臨時職員)

児童館で子供たちの見守りや子供たちと一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせを行います。また、イベントの企画実施準備等もお願いいたします。



時給1,210円

保育士・幼稚園教諭の資格をお持ちの方は

時給1,230円

週3日~
でもOK!
※別途条件あり

勤務 シフト制※日曜日・祝日は休み、年末年始休暇あり

平日12:00~19:00
(学校休業日は8:00~19:00)

1日5h~OK

日曜を除く週5日勤務

※シフトにより土曜出勤あり

待遇 社保完、規定の範囲により 交通費・ボーナス支給(年2回(計2.5ヶ月分))・有給有り

資格 無資格・未経験OK
(ただし保育士、幼稚園教諭等あればなお可)

勤務地 朝霞市内全10施設

(第一小学校~第十小学校)のいずれか

勤務

社保完、規定の範囲により 交通費・ボーナス支給(年2回(計2.5ヶ月分))・有給有り

資格 無資格・未経験OK(ただし保育士、幼稚園教諭等あればなお可)

勤務地 朝霞市児童館(市内6児童館のいずれかに配属されます)



社会福祉法人
朝霞市社会福祉協議会

施設の情報は
こちら!



TEL048-486-2487

児童福祉係(平日8:30~17:15) 朝霞市大字浜崎51-1

[敷地内禁煙]

ご応募またはお問い合わせは、お電話にてお待ちしております!

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

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、日常の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

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

事務スタッフ 正職員

内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇

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)

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



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



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 処遇改善金 支給あり



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



待 遇 昇給年1回、賞与年2回、
交通費支給(月3万円まで)、
社会保険完備、制服貸与、
資格取得制度あり、
退職金制度(勤続5年以上)



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



内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

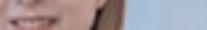


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

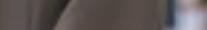


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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



内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

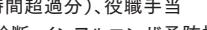


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

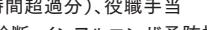


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

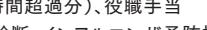


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

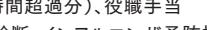


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

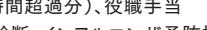


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

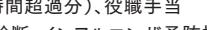


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

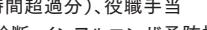


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

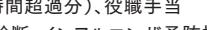


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

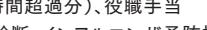


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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

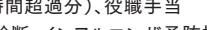


内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格をお持ちの方優遇



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)

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



内 容 受付・事務全般

給 与 月給 18万4,000円～
※一律手当含む

時 間 8:30～17:30 4週8休制
年間休日107日+有給

資 格 無資格・未経験の方大歓迎です!
※介護系の資格

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！】



毎年大人気の「イチゴ大福」が今年も販売スタート！
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！

出前館は
こちらから

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

◆だんご
みたらし・焼き 1本90円
磯部・ずんだ・あま・
ごま・つぶあん 1本100円
その他お惣菜あり

「おめでとう」の春！
美味しいお肉を食べて
みんなで乾杯！

3月のご予約はお早めに！

個室・お座敷完備なので、3世代の利用も安心♪

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！

3,500円コース 平日
限定

手軽に焼肉を食べたい方向けのコース

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時間飲み放題も付けられます！

各種コースをご注文のお客様へ
飲み放題追加で個室料が無料！

※飲み放題は2時間1,500円

※ご予約限定特典(予約時に「アリフト見た」とお伝え下さい。

当日は切り抜きを持参ください。) ※1組1枚限定 ※クーポンの併用可

※アリフト読者限定

※イベント時の使用不可

有効期限:2026年3月9日まで

お肉屋さんが
『君に、焼いて揚げる。』

048-465-8411

朝霞市溝沼2-1-45
店内禁煙

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

【月~金】11:00~15:00,
17:30~21:30

【土、日、祝日】11:00~21:30

ご予約は
こちらからも

10:00~15:00のランチタイムでは、
現在主婦さんが活躍中♪

社割あり

※勤務時間はご相談ください。詳しくは店舗まで。

食肉をお安く買えます！

スタッフ
募集

10:00~15:00のランチタイムでは、
現在主婦さんが活躍中♪

社割あり

※勤務時間はご相談ください。詳しくは店舗まで。

有効期限:2026年3月9日まで

味噌らーめん
専門店 門左衛門

蔵出し味噌

祝
200店舗
達成記念!

全国各地に伝承される蔵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つ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？

新座店 朝霞台店

西浦和店 富士見店

2/1~2/15限定
えびワンタン
味噌ラーメン
950円 (税込 1,045円)
2/16~ 1,155円 (税込)
※無くなり次第終了
※一部店舗(西浦和店)を除く

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▶

ARIFF読者限定
2/10火~3/9月
トッピング
えびワンタン
2個サービス

※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

ARIFF読者限定
2/10火~3/9月
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

ARIFF読者限定
2/10火~2/27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まで

ARIFF Instagram/WEBサイト/LINE

じもと、
もっと、
楽しく。

Instagram

地元のグルメ・おでかけ・新店情報などを発信。ARIFF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届けします。

いますぐアクセス>



アリフトWEB

ARIFF(アリフト)に掲載された情報をお届けします。イベントや新店情報など、ARIFF誌面に掲載されていない情報も！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>



LINE

お友達登録して、毎月変わるプレゼントに応募しよう！そのほかにもご自身の希望する地域のイベント情報や新店の情報をLINEにお届けします。みなさんに教えた街の情報を投稿もお待ちしております。

いますぐ
お友達登録>



肉間屋直営店の焼肉屋!
肉間屋だからこそ
安い!!のに旨い!!!

初めてご来店の方もこれを食べれば
「山河」の魅力を
分かっていただけるはず!

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)

朝霞店・成増店・保谷店 限定 /
平日限定
お会計5,000円以上で
1,000円引き!

※1組1枚限定
※他券併用不可
有効期限:2/10(火)~3/9(月)まで

朝霞店・成増店・保谷店 限定 /
土日祝限定
お会計5,000円以上で
500円引き!

※1組1枚限定
※他券併用不可
有効期限:2/11(水・祝)~3/8(日)まで

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 平日 17:00~23:00 (L.O.22:30) / 土日祝 16:00~23:00 (L.O.22:30)

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

Instagram LINE

月日歩進 味噌ラーメン専門店 日月堂 NICHIGETSU-DO 朝霞店

年中無休
昼/11:00~15:00 (L.O.14:45)
夜/17:00~23:00 (L.O.22:30)
埼玉県朝霞市仲町2-3-3
TEL 048-487-7375

オススメ 赤ネギ味噌ラーメン

人気商品 特味噌ラーメン

毎月2日、12日、22日は
“日月堂の日”

基本の味噌ラーメン
300円 値引きクーポン券

特味噌ラーメン
お得!! 200円値引き
通常価格 1,190円 ⇒ **990円**

朝霞店のみ、ご利用いただけます◆1枚で1名様分対応
◆他クーポンとの併用不可 ◆他イベントサービスとの併用不可
◆電子版のご利用はいただけません◆食券機の専用ボタンをご利用ください
◆有効期限 2026年3/31(火)まで

味噌ラーメン
お得!! 300円値引き
通常価格 890円 ⇒ **590円**

朝霞店のみ、ご利用いただけます◆1枚で1名様分対応
◆他クーポンとの併用不可 ◆他イベントサービスとの併用不可
◆電子版のご利用はいただけません◆食券機の専用ボタンをご利用ください
◆有効期限 2026年3/31(火)まで

黒毛和牛カルビ 780円(税込858円)

黒毛和牛 A5 A4 A3 A2・A1

特選焼肉

黒毛和牛

驚きのお値打ち価格で!
肉屋直営! 厳選黒毛和牛を

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。

ディナー限定
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3月9日

ランチ限定
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3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

国産 特A
コシヒカリ 黒毛和牛
自家製カレー

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)

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

113 40 志木駅 朝霞台駅
志木南口店 幸町店

黒毛和牛 焼肉 さしまい

QRコード

営業時間 11:30~22:30 (平日15:00~17:00クローズ)

» 東武練馬駅南口より徒歩3分

冬の「溜め込み」、春に向けて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3月31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！不安もありましたが、体調も落ちていて仕事にも影響ありませんでした。なかなか減らなかつた体重は-7kg (66→59kg)、お腹周りがスッキリし、血压も正常に！食習慣を見直すきっかけともなりました。体がきれいになったのを実感しています！(50代女性)

痩せにくくなったり、肌のたるみや衰えが気になる…そんな大人世代のためのダイエット。加齢で太りやすくなるのは、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痩せやすい体質へ改善、リバウンドしない体を目指します。HPでダイエットの詳しい内容やお客様の体験談を公開中！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受付時間 AM9:00~PM5:30 予約不要
バーマ・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

心浮き立つ
春カラーロング料金
なし女性
スタッフ
のみ

オーガニック薬剤推奨サロン

植物由来のオーガニック薬剤を豊富に取り揃えております。髪へのダメージを最小限に抑え、皆様のキレイをサポートいたします。

カット
(ブロード付) (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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄シルクパーマ
(酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロード付)
通常価格 ¥7,500
税抜
¥6,500 (メンズ¥7,000)
大豆レシチン配合
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄プチ矯正
(酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロード付)
通常価格 ¥8,000
税抜
¥7,800 (メンズ¥8,500)
前髪・フロントの矯正
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄縮毛矯正
(酵素ケア付)
(カット・シャンプー・ブロード付)
通常価格 ¥12,000
税抜
¥10,800 (メンズ¥12,000)
学割 高校生以下¥8,800
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄白髪根元染め
(ブロード・スタイリング付)通常価格 ¥4,000
税抜
¥2,546
税込
¥2,800 (メンズ¥3,300)
マニキュア+¥1,000 オーガニック+¥300
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,000
税抜
¥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
[TBK志木] 受付・精算時提示・R8.3/31迄通常価格 ¥12,500
税抜
¥5,000
税込<br

**読者限定
初検料無料** 土日営業

有効期限: 2026年3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
ココ
郵便局
やまと
せせらぎの小径
ドッグセイムス

院長 千代島 弘典
CHIYODA 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

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。

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

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ともみほぐします!

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!

全国の皆様に選ばれてきた安心の実績

身体も心も芯から動かすことで改善

動かし整体

ほぐし+運動療法+身体の正しい使い方

筋膜の解放と運動療法で健康を取り戻すコースです。

お客様の声

カウンセリング

こんなお悩みありませんか?

食欲がない…
人間関係がうまくいかない
仕事がつらい…

お客様の声

アリフト読者限定特典

波動整体 + カウンセリング 45分

18,000円⇒ 8,800円

※他割引との併用不可
※有効期限2026年2月28日迄

動かし整体 30分

12,000円⇒ 1,980円

※他割引との併用不可
※有効期限2026年2月28日迄

カウンセリング 30分

16,500円⇒ 1,980円

※他割引との併用不可
※有効期限2026年2月28日迄

まゆころさん
完全予約制

東武東上線
志木駅南口から徒歩1分
※駐車場、駐輪場なし

営業時間
10:00~20:00 [不定休]

連絡先 お電話でも予約受付中!!
080-2376-3462

詳しくは QRコードから HPをご覗ください!







NEW OPEN!

和光市駅から徒歩7分

我慢してませんか?

完全予約制なので待ち時間ゼロ!

慢性腰痛専門 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…

運動療法で痛みが改善されている方も多数!

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)

実例など詳細は HPにて

LINEからもお問い合わせ可能です

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。

**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

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3月9日迄







地元密着!張替ならお任せください!

ふすま 障子 網戸 置の張替専門店&リフォーム

こんな方はまずはお電話を!

- 隙間風が寒くて暖房が効かない…
- 3月の法事や来客の前にキレイにしたい…
- どこに頼んだらいいのか分からず…まずは相談したい!

安心の仕上がり

完全後払い

アリフト読者限定特典
ご依頼ご料金から
5%割引!

**業界店舗数
No.1**
※ビジネスクラスFC加盟店ランキング
2015頃

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。

大サイズ
【縦約180cm・横約90cm】

1枚 1,500円~ 税込 1,650円













»池袋駅西口(北)20a出口より徒歩5分

相続税専門で18年以上！安心の実績多数！
豊富な知識と経験で相続のお困り事を解決します



土地の評価を得意としています。
地主の方の相続税申告や生前の
節税対策を専門にして18年が経
ちます。5年10ヶ月以内に納め
た相続税の還付請求も数十件の
実績があり！まずはご相談を。

HPは
こちら

佐藤和基税理士事務所

TEL 03-6914-2640

豊島区池袋2-51-15
第3ハルタビル502号室
10:00~20:00(土日祝は10:00~12:00)

»北朝霞駅より徒歩9分／朝霞台駅より徒歩9分

2/22は猫の日！一般診療から全国的に数少ない
猫伝染腹膜炎(FIP)治療まで！



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
エネック等)も診察しています。
HPから診療予約受付中！

HPは
こちら

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 祝午前診療のみ
火曜・日曜定休

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。

2+3+4+5+6+7+8+9=45

	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

朝霞の漢方薬局！



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。



こんなお悩み
ご相談ください

筋肉と脂肪のバランスを
専門機械で測定します。

- ・ダイエット・肌の乾燥
- ・ヘバーデン結節・不登校
- ・膝関節痛・便秘・心身症
- ・腰痛・めまい・耳鳴り
- ・物忘れ・頭がぼーっとする
- ・眠りが悪い・流动性食道炎
- ・40代以降の不妊
- ・PMS・肩こり



相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げて

特典
除菌グッズをプレゼント

昭和薬局

有効期限:2026年2月28日迄

※店長夫妻とお客様のお子様の写真です

46歳の方が
無事に出産されました

たくさんの喜びの声を掲載中！

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

企画・編集:ARIFF編集部



おいしく作つて心と体をととのえる
彩食健美 **recipe**
saishokuenbi

01. レバニラ炒め



火を通し過ぎないやわらかレバーと
シャキシャキ野菜の食感と香りを楽しむ

材料(2人前)

レバー(豚).....150g
牛乳.....30cc
ニラ.....1束
もやし.....100g
ニンニク・生姜.....各1片
サラダ油.....大さじ3
塩・こしょう.....各少々
片栗粉.....適量
(A)
水.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ2
料理酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
オイスターソース.....大さじ1
鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1/2

作り方

- レバーは奥み抜きのために牛乳に30分ほどつけ流水でよく洗い流す
- ニラは5センチ位に切る。ニンニクと生姜はすり下ろす。
- Aを合わせておく
- キッチンペーパーで水気を切った①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、両面を1分程揚げ焼きにして取り出す。
- フライパンを中火で熱しにんにく、生姜を炒め、香りが立ったらもやしを入れ炒め合せる。
- ニラを加え炒めたらレバーを戻しいれ炒め合せ、③を入れ炒め合せて完成。

フリー
ランス栄養士
が大切と
り料理と栄養と興味を持つ
く働く女性が増えて
きた中で、忙しい中でも
健康美を維持
するための食事習慣やレシピ
を伝えて行きたい活動中



02. かきたま汁



卵は最後に弱火で細く回し入れて
ふんわりきれいなかきたま汁に

貧血防止レシピ



材料(2人前)

溶き卵2個分
細ねぎ適量
水600cc
和風だしの素小さじ1
しょうゆ小さじ1
みりん小さじ1
塩小さじ1/3
水溶き片栗粉
片栗粉大さじ1/2
水大さじ1/2

作り方

- 細ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水、和風だしの素、しょうゆ、みりん、塩を入れて中火で熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を加えて、混ぜながら再沸騰させる。
- 鍋に溶き卵を回し入れ、ゆっくりと混ぜる。
- 細ねぎを加えて混ぜる。

栄養吸収効果を高め、赤血球の材料補給を

レバーは鉄とビタミンAが豊富で貧血予防に有効で、牛乳で奥みを取ると食べやすくなります。温かい汁物は胃腸の働きを助け、ニラのビタミンCとあわせて栄養吸収効率を高めます。卵のタンパク質も赤血球の材料補給に。

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

漢字クイズ

テーマ | スポーツ

なんと読むでしょう?
“蹴球”

ヒント/1チーム11人で対戦。今年6月-7月にはワールドカップが。

**屋内型テーマパーク
めんたいパーク群馬へ
GO!** 入場無料♪

見学無料
予約不要

直売の鮮度をそのままお届け。
オンラインでもめんたいギフト

辛子明太子/たらこ 冷凍 できたての鮮度とつぶつ感を
保つために、急速凍結しました。

たらこ一本物 L
450g[225g(4~5本)×2袋] 3,580円(税込)

この外観が目印

甘楽スマートIC
より約6分

無休

甘楽郡甘楽町金井676-2
0274-67-7415

土・日・祝 9:00~18:00(フードコーナー 9:30~17:30)
平日 9:30~17:30(フードコーナー 9:30~17:00)

Instagram WEB

最新情報は QRをチェック

[ARIFT読者限定]
クーポン持参で
明太ラスク1袋 プレゼント

※状況により商品が変わることがあります。※1枚につき1袋まで
※クーポンは複数枚での利用不可 ※他サービスとの併用不可
期間 26.3.31 めんたいパーク群馬

入れ歯のお悩み1日で改善できます

ボロボロな歯

グラグラな歯

インプラントができないと言わせて諦めていた方も
ご相談ください

医療法人社団新正会理事長
安藤琢真

ORC

入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や異物感に慣れない…
作り直しの費用が心配
硬いものが食べられない
食べるとき痛む
はずれそうで気になる
やっぱり見た目が気になる

1日で噛める

ぐらぐらの歯や気になる口臭よ、さようなら

即日インプラント **All-on-4** [オールオンフォー]
最少4本のインプラントの埋め込みで手術時間も短く当日に白い歯が入ります
月々29,000円~治療OK!

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1 たった2時間で生まれ変われる
メリット2 硬いものを気にせず食べられる
メリット3 人前で笑えるようになる

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

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる“パーソナルカウンセリング”。豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に合った“本当”的治療計画をご提供させていただきます。【治療費用】2,200,000円~

まずは1度カウンセリングにご来院ください
見た目の美しさ、自分の歯で噛む感覚をぜひ手に入れましょう

施術後

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

ORC ZIGGOMA ZAGA CENTERS

安藤歯科

Tel.0120-941-801
安藤歯科WEBサイト <http://ando-implant.jp/>

公式インスタグラムも随時更新中!
LINEでお問合せを受付中!





orc_implants_ando

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知らない人が非常に多いです。原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承ります。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

障害年金がもらえない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

月曜~土曜10:00~18:00

(水・土は10:00~14:00)

電話受付 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

賞味期限切れやパッケージ変更等
食品ロス削減ショップ

エコイート新座店

店内にはお買い得な商品がいっぱい。
目玉商品も!!
限りのある商品もございます。
早めにチェックを!

お客様からのご要望に応え
冷蔵・冷凍商品も
取り揃えています!

秋田県産の新米も販売中

5kg ¥3,980
(税込 ¥4,298)

介護用品・中古福祉用具販売

彩ふく

中古の車椅子・
中古のシルバーカー・
中古の介護ベッド等々
介護福祉用品を
幅広く取り扱っております。
中古でのお買い得!

ARIFT 読者限定 税別500円以上のお買い上げで
全品 10%OFF

※他の割引クーポンとの併用不可 ※一部対象外商品あり
※セール期間中使用不可 有効期限:2026年3月13日まで

ARIFT 読者限定 税別500円以上のお買い上げで
全品 10%OFF

※他の割引クーポンとの併用不可 ※一部対象外商品あり
※セール期間中使用不可 有効期限:2026年3月13日まで

新座市役所周辺地図

漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体质改善、高貴薬、中国薬

一心堂に良薬あり。

大好評!アクセス抜群の新宿店はJR新宿駅・新南口より徒歩2分

相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

女性疾患に良薬あり!

心身不安症に良薬あり!

荻先生の漢方
健康相談会開催中!

毎週土・日・月(10:00~17:30)

場所 一心堂薬局

新宿店

※要予約



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



以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

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

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

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

このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

6大生活習慣病…高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風

6大現代病…鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症

8大慢性病…耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症

その他…膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方
相談報告書
(2025年実績)

1位 自律神経 4位 うつ
2位 耳なり 5位 更年期障害
3位 不眠 6位 糖尿、皮膚疾患



つらい 花粉症トラブルに、お家でケアしませんか?

花粉で荒れがちな肌のお悩みに

花粉の時期は肌トラブルが多くなります。そんな方には、ハイビスカスを配合した美肌茶がオススメです。ニキビや肌荒れといった肌のお悩みに応えるため、薬局が独自に開発した健康茶です。どくだみ、よもぎ、ヨクイニン(ハトムギ)の種子など、肌に良いとされる7種類の薬草やハーブを配合しており、お子様からご年配の方まで、幅広い年齢層の方にお飲みいただけるよう仕上げています。

美肌茶 2,484円

こんな方に「シジュウム茶」がおすすめ!!

- ①「薬の副作用」を避けたい方
- ②仕事中や運動中に眠くなると困る方
- ③妊娠中・授乳中で、できるだけ薬を控えたい方
- ④お子様に、自然なもので対策してあげたい方

②体質からじっくり見直したい「自然派」の方

- 毎年、花粉の時期が来るのが憂鬱な方
- 化学的な成分よりも、植物の力を信じたい方
- 「飲むだけ」の簡単な習慣で対策を続けたい方

③ムズムズだけではなく「肌」の悩みもある方

- 季節の変わり目には肌が敏感になりやすい方
- 乾燥によるムズムズが気になる方

④健康と美容を同時にケアしたい方

- 糖質や数値が気になり始めた方(グバ葉ポリフェノールがサポートします)
- 夜寝る前にも安心してお茶を飲みたい方

⑤ついでにダイエットサポートも期待したい方

シジュウム茶
3,024円

漢方専門 一心堂薬局

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

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

HPは
こちら

Instagram
はこちら

QR
コード

QR
コード

0120-73-1410

川口店 048-223-2432

立川店 042-540-1432

新宿店

03-3225-1410

所沢店

042-922-1410

所沢店

新宿店

03-3225-1410

至航空公園

至清瀬

至所沢

至西所沢

至西新宿線

至所沢駅西口

至埼玉会館

至スカイライ

至マート

至フジリ

至東川

至新宿

至浦和駅

至西口

至所沢

至西所沢

至西新宿線

至所沢駅西口

至大宮駅

至西口

至所沢

至西所沢

至西新宿線

至所沢駅西口



彩食健美 recipe

おいしく作って心と体をととのえる
saishokukenbi



レシピ監修
酒井貴子さん
フレーランス栄養士。ダイエット、美容と健康には食事栄養が大切と知り料理と栄養に興味を持つようになりました。自分らしく働く女性が増えた中で忙しい中でも健康美を維持するための食事習慣やレシピを伝えを行なう活動中。



01. こく旨バターチキンカレー



素材の旨味を引き出した
コクのある美味しさ

材料(2人前)
鶏もも肉 200g
ほうれん草 100g
サラダ油 小さじ1
トマトピューレ 100g
牛乳 200ml
無塩バター 20g
塩 3g
ガラムマサラ 2g
ご飯 360g
※お好みで生クリーム少々
-A(下味)-
すりおろし生姜 小さじ2
すりおろしにんにく 小さじ2
トマトケチャップ 小さじ2
カレー粉 小さじ1

作り方
① 鶏肉は一口大に切り、Aを加えて袋に入れ、よく揉み込む。ほうれん草は下ゆでし、3cm長さに切る。
② フライパンにサラダ油を引き①の鶏肉を入れて両面を各2分焼く。トマトピューレを加えて弱火で2分煮る。
③ ②に牛乳とバターを入れ、3分ほど煮たら塩とガラムマサラで味と香りを整える。
④ 器にご飯を盛り、②をかける。ほうれん草とお好みで生クリームをトッピングして完成。

企画・編集:ARIFT編集部

02. 白菜とりんごのサラダ

theme
さっぱりした口当たりと
甘みが全体のバランスに



ストレスフリーな減塩レシピ

材料(2人前)
白菜 200g
りんご 100g
ードレッシング
オリーブオイル 大さじ2
レモン汁 大さじ1
はちみつ 小さじ1
こしょう 少々

作り方
① 白菜は一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ500Wで2分加熱し、しっかり水気を切る。
② りんごは薄いイチョウ切りにする。
③ ドレッシングを混ぜて①と②を和える。

減塩でも旨みと加熱が満足感に

煮詰めて旨みを引き出すことで塩分控えめでも満足感のある味わいに。ガラムマサラの香りが食欲をそそり、牛乳に含まれるカルシウムとトリプトファンは気持ちを落ち着かせ、りんごの甘みが食事全体のバランスを整えます。

1回のお買物
5,000円(税抜)以上で

2月1日(日)
~ 2月28日(土)
配送分まで

配送料無料

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
WAON POINT 2回
翌月 クーポン

ご利用3回以上
WAON POINT 4倍
翌月 クーポン

ご利用5回以上
WAON POINT 5倍
翌月 クーポン

WAON POINT 10倍
翌月 クーポン

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)未満になった場合は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。

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、ポイント付与と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

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とちいえプラザにお任せください！

地域に精通した私達がご案内します！

地元に詳しいからこそ適正な査定額のご提示とその証拠をご説明できます！



やまさき けいすけ
山崎 恵祐 課長

仲介・分譲・注文の全ての経験から最良のご提案をさせて頂きます。住宅ローンや税金の事も含めて何でもご相談下さい。



むらお だいすけ
村尾 大介 係長

お客様が一番喜んで頂ける、お住まい探しをご提案します。



うちの ゆうすけ
内野 裕介 主任

さわやかな笑顔と丁寧な接客を武器にお客様の夢とマイホームの実現をサポートしていきたいと思います。



はぎわら せいや
萩原 静哉

東上線、池袋線、武蔵野線エリアのご相談はお任せください！正直不動産のように真っ直ぐにご提案いたします！

放置されている空家、ありませんか？

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



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



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

固定資産税は減額されたまま

固定資産税が最大6倍に！



土地も住まいも欲しい！が見つかる
発見とちいえプラザ

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 | 発見とちいえプラザ 朝霞オフィス

フリーダイヤル **0120-829-577**

「休感すまいパーク朝霞」の地図をコチラから



【営業時間】9:30～18:00

【定休日】火曜日・水曜日

TEL: 048-450-1128

FAX: 048-450-1129

ポラテック株式会社

※携帯・スマホOK／リモート

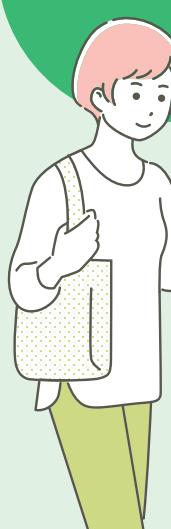
でのご利用も承ります

〒351-0015 埼玉県朝霞市幸町3-11-9 ◎宅建業国土交通大臣(5)第7081号 ◎建設業 国土交通大臣許可(特-1)第14631号 国土交通大臣許可(特-5)第14631号 ◎(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 ◎(公社)埼玉県宅地建物取引業保証協会会員 ◎(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

年齢・経験不問
直行直帰OK！

首都圏で
500人以上
活躍中

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

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ARIIFTを配布するお仕事です

報酬 配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度

内容 情報誌アリフトをご家庭のポストに配布していただく業務委託のお仕事です。

アリフトはご自宅に配達されるので出社不要です。

配布していただく地域はご自宅周辺なので安心して配ることができます。

資格 月1回、火～土にお仕事できる方。

携帯電話をお持ちの方。

※学生の方は不可です。

勤務 ご自宅から徒歩圏内の地域。

※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

ご希望の地区的空き状況はお問い合わせください

株式会社 中広メディアソリューションズ

横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクトスクエア11F

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。お仕事を開始前の説明会で、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していただけます。

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

アリフト配布Q&A

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK！

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 システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

ユニットバス ※商品代のみとなります。
サイズ・カラー・他にご用意しています。お問い合わせください!
【工期】マンション:1~2日間 戸建:2~4日間

リノビオフィット1116	LIXIL BW1216	LIXIL リテア1616
65%OFF	65%OFF	67%OFF
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
リノビオフィットV1216	TOTO サザナ 1216	TOTO リモテル WY1418 ほかから床
67%OFF	67%OFF	67%OFF
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
LIXIL リノビオV1216	TOTO サザナ 1216	TOTO リモテル WY1418 ほかから床
67%OFF	67%OFF	67%OFF
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	65%OFF	70%OFF
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	60%OFF	44%OFF
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
TOTO リモテル WY1418 ほかから床	TOTO ミッテ W2550	LIXIL リシェルW2550
65%OFF	60%OFF	44%OFF
メーカー希望価格 1,215,000円 400,950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

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!

3.80%

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。

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

※商品代のみとなります。

Panasonic レンジフード
50,160円

INAX オーフ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
浄水栓
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~

●和室をLDKに!
総額152万円

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。

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

おかげさまで令和6年度リピート率87.2%

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れています!!
耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を中心施工	自社の会社で施工するので、お客様と直にお話しながら	お客様の予定さえあれば即対応!土日もOK!夕方18時以降もOK!
400m ² の膨大な 自社作業場及び倉庫			
空家	荷物が	入ま職 れるめが	工事費が 20% OFF
施工前	施工後		

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力できます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様により安く・大きな安心をモットーに大工、電気、内装、設備、塗装の職人さんが自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう、170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるよう、社員一同努めてまいりますので何卒エービーシーホームをよろしくお願いいたします。

「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

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~

屋根葺き替えパック (施工面積に応じて
明瞭見積致します)

ストレート葺き替え

コロニアル屋根(フラットタイプ)

(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

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。

お見積りはお手頃価格で

お手頃価格で

朝霞市へお住まいの方へ!

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
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)

ARIFT読者限定! 体験後の入会でお得に!

入会金 通常22,000円
体験料 通常5,500円
0円 + 初月から全てのプランが10% OFF

【体験内容: カウンセリング+ストレッチ+トレーニング(所要時間90分)】
※TOKIEL朝霞溝沼店で利用可 ※期限:2026年3月5日まで

25,000円を突破!

金相場 過去最高値!!

24金 1グラム

出張買取 宅配買取 受付中!
もちろん査定は無料です!!

金製品査定額 20%アップ

25,015円 2025年12月24日現在

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!

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!

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!!

金製品査定額 2,000円アップ

高価買取中!! クーポン持参でさらにお得!!

高価買取中!! クーポン持参でさらにお得!!

高価買取中!! クーポン持参でさらにお得!!

ジュエリー・ブランド買取専門店 ジュエルカフェ 検索

朝霞市本町1-12-10 マルエツ朝霞店2F

TEL 048-450-3040

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

詳しく述べる
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