

ARIFT

与野・北浦和・武蔵浦和

地域みっちゃく生活情報誌 222

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)デンソー
ウェブの登録商標です。●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。



東急リバブル

service

南区 桜区 中央区 戸田 蔵市の
土地・戸建・マンション・収益
不動産は東急リバブルへ!

shop data

東急リバブル 武蔵浦和センター
TEL0800-170-1092 さいたま市南区別所
7-21-1プラウドタワー武蔵浦和マークス2階
10:00~18:00 火水定休



読者プレゼント2月号
春のスクール特集

Monaural
(モノラル)
川口市南前川

買取専門店

SOME屋

金相場高騰中!
歴史的な高値更新中!



「こんな物でもいいかしら?」
その心配は不要です。
女性スタッフが大切に査定いたします。

金相場大高騰

1g 27,000円突破!

※2026.1月28日現在

片方だけのピアス、処分に困る金歯、長年眠ってるメガネフレームまで
捨てる前にまずはお気軽にご相談ください。



スマホで見積OK!

LINEで写真を
送るだけで
簡単査定!



コスメの買取
いたします



「色が少し違った…」
化粧水、乳液、試供品など、
そのコスメ、捨てないで!
お試し使いのコスメ、箱がない香水、
プチプラコスメでも大歓迎

使い
かけでも
OK

その他、
ブランドバッグ、ジュエリー、ブランド食器、
金券等も買取いたします。

買取専門店
SOME屋

さいたま市浦和区高砂2-6-15
営業時間 10:00~18:00
年中無休(年末年始は除く)

TEL.048-711-5896

ご来店でのお持ち込みならスピード査定・お支払い!

無料サービス /
ジュエリー
クリーニング

ご来店者様 /
ドリンク
サービス

古物商番号 埼玉県公安委員会 第431010068103号
免許証・マイナンバーカードなどご本人確認書類をご持参ください。



「浦和中郵便局」から徒歩1分

ご成約の方
お米
プレゼント

※数量限定
※他クーポン併用不可
※一部対象外商品あり
2026年3月末日まで有効

貴金属
買取査定金額
20%UP

※他クーポン併用不可
※一部対象外商品あり
2026年3月末日まで有効

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

表紙掲載商品
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)



「足さない贅沢」を極めたチョコレートにぜひ試してみてください。



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とのこと。「今だ!」と感じるタイミングがあるんだそう。

川口市にあるモノラルは、カカオ豆をチョコレートにするまでを店内で作る Bean to Bar 専門店。レトロな昭和風のお店には、オーナーの山田さんのこだわりが随所に見られます。チョコレートの特徴は、添加物や香料を一切使わない素材そのままの味であること。通常5〜7種類ある商品の違いは、キューバ共和国やマダガスカルなど産地ごとのカカオ豆のみ。あとはきび砂糖と、ごく少量のカカオバターのみで作られています。食べてみるとそれぞれ味や香りに驚くほどの違いがあり、あえて粗めに潰しているというカカオ豆の食感も魅力的。また、店内ではそんなチョコレートを使用したガトーショコラも販売中。最高級カカオ「オルティノラ」を使用し、小麦粉不使用・無添加で焼き上げており、今後はチョコレートを変えて、複数のガトーショコラを展開予定とのこと。また近くのカフェでは、お店のチョコレートを使ったカフェモカが提供されているそうです。

足さない贅沢がここに
産地を楽しむチョコレート



ビスコッティの販売も。店内製造のチョコレートを加えたものはもちろん、ナッツやフルーツを加えたフレーバーもあり。さくさく軽い食感で、チョコレートや珈琲のお供にもぴったり。



Cousin 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

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ル、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。ほか土日限定のポリュミーベールも人気とのこと。

PaPa Pignol(パバピニョル)
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)

新食感のアーモンドショコラ
大人のスイーツ



ショコラギフト
8個入り3,250円
1個350円

厳選されたフランス産素材で
正統派のボンボンショコラ

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添加物を加えていないボンボンショコラ。パナ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、ナッ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。

Pâtisserie L'Authentique
パティスリー ロタンティック
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



🎁 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 ヨーグルトテイスト

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」をクリックしご応募お待ちしております!

※(株)中広メディアソリューションズにおける個人情報の取り扱いについて当社ホームページにてご確認ください。
※賞品当選者のお知らせは発送をもって代えさせていただきます。

問:(株)中広メディアソリューションズ
ARIFT2月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

あなたの街の水道屋さん

緊急修理対応

年中無休!

千葉・埼玉各地対応

水廻りのトラブル

東川口

浦和美園

戸塚安行

近隣エリア

水道住宅修理センター

\ 詳しくはこちら /



☎ 0120-934-525 受付 8:00~22:00

排水管・トイレのつまり・あふれ等 7,700円→

右下クーポン
ご利用で!!

4,400円

水道・蛇口の水漏れ等 6,600円→

右下クーポン
ご利用で!!

3,300円

※すべて税込価格 ※基本出張費1,100円込み。別途作業料金・部品代をお客様とご相談の上、修理にあたります。

こんな
症状は
お任せください

トイレのトラブル

- 便器・給水管の水漏れ
- 詰まりで流れない
- トイレ本体・部品の破損

洗面所のトラブル

- 蛇口からの水漏れ
- 洗面台の下の水漏れや詰まり
- 洗濯用蛇口の水漏れ

洗濯場のトラブル

- 洗濯機置き場・洗濯機の設置
- 水(お湯)の出が悪い
- 蛇口の水漏れ

台所のトラブル

- キッチン蛇口からの水漏れ
- 流し台の詰まり・流れが悪い
- 排水栓や止水栓からの水漏れ

お風呂場のトラブル

- 蛇口からの水漏れ
- 排水溝の詰まり
- お湯が出ない

その他のトラブル

- 給水管・給湯管の水漏れ
- 赤い水やゴミが出る
- 水廻りに関するトラブル全般

サービスの流れ

STEP1

まずはお電話

0120-934-525にお電話し、お住まいの地域とお名前、お電話番号、割引キャンペーンを見た旨をお伝え下さい。

STEP2

折り返しお電話

当社よりお近くの営業所からお電話を致します。(ご相談等もこの時にお受けいたします)

STEP3

お伺い・お見積

ご安心頂けましたら、詳しい住所をお伝え頂き、お伺い致します。(別途ご希望の日時等がございましたらお伝え下さい)

STEP4

修理・お支払い

9割方即日修理可能です。お支払いは現金・集金・振込・カード払いにてお願い致します。お急ぎの方も安心です。

お支払いは各種カードOK!!

VISA



コンビニ後払い

選ばれる3つの理由

豊富な実績

修理実績は
10万件
以上

高い満足度

お客様満足度
91.2%
※自社調べ

任せて安心

各事業所ごとに
水道資格者
在籍

水道局指定工事店

年間5,000件の修理実績

私たちは創業から20年近く家庭の水漏れ・詰まり等の水廻り修理を専門に対応してきました。現在でも年間5,000件以上の修理を行っており、給水工事主任などの専門資格者も多数在籍しております。お困りことがありましたら水道修理住宅センターにご相談ください。



明朗会計 基本料金 1,100円

基本料金・作業料金以外に、部品・部材費用が発生する場合がございます。トラブルの状態によって作業内容が異なる為、現場でお見積りいたします。

| 項目 | 料金(税込) |
|---------------|-----------------|
| トイレつまり(簡易洗浄) | ¥7,700→ ¥4,400~ |
| トイレ水漏れ(フロート弁) | ¥6,600→ ¥3,300~ |
| 台所つまり(簡易洗浄) | ¥7,700→ ¥4,400~ |
| 蛇口水漏れ(パッキン交換) | ¥6,600→ ¥3,300~ |
| 風呂つまり(簡易洗浄) | ¥7,700→ ¥4,400~ |
| 風呂水漏れ(パッキン交換) | ¥6,600→ ¥3,300~ |

お近くの支店・営業所からお伺い致します。
上記料金は標準価格となります。(基本料金¥1,100を含みます。)トラブルの状況によって作業内容が異なるため、安心のお見積り後に施工にあたらせて頂いております。

▼キッチン排水つまり



時間がなくて
忙しい人にこそ、
おすすめです。
評価:★★★★★

キッチンの水が流れなくなって困っていました。仕事終わりにしか時間が取れなくて、来てもらうのが難しかったのですが、夜遅くに時間を合わせていただき、当日に来てくださいました。わかりやすい説明をしてもらい、きちんと直してくれました。また宜しくお願いします。

▼水道管の水漏れ



水道のこと、色々
教えてくれて感じが
良かったです。
評価:★★★★★

自宅の水道が水漏れをしたので、こちらに依頼。電話で丁寧に教えてくれましたが、当方に水漏れの知識は全く無く、自分で対応も出来なかったもので、全てお任せすることになりました。ちゃんと水漏れも止まったし、スタッフさんも丁寧に説明してくれたので、印象は良かったです。

「アリフト見た」で大幅割引!!

税抜価格より 3,000円引き

※5,000円以下は1,500円引き
※材料費は対象外

水道住宅修理センター

2026年3月12日まで有効

ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ3つのメディア。
スマホの中に、いつものARIFTを。お出かけ・グルメ・新店情報

Instagram LINE ARIFT WEBサイト

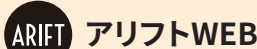
※仕様は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

ARIFT編集部があつめた
街のグルメ・新店情報

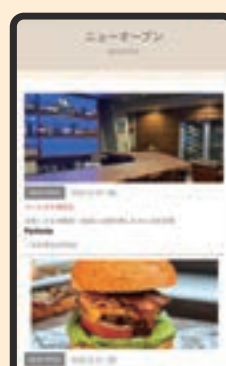
地元のグルメ・おでかけ・新店情報などを発信。ARIFT誌面の情報やNEW OPEN、旬のTOPICSが満載!『じもと、もっと、楽しく。』をモットーにメディア会社発の信頼できる情報をお届けします。

いますぐ
アクセス!プレゼント応募が気軽に!
新店情報や街ネタの投稿も

お友達登録してプレゼントに応募しよう!ほかにご自身の希望する地域のイベント情報や新店の情報をLINEにお届け。みなさんに教えてい街の情報の投稿もお待ちしております。

いますぐ
お友達登録!ARIFTを気軽にスマホやPCで
ブランドサイト オープン!

ARIFT(アリフト)に掲載された情報はもちろん、イベントや新店情報などを随時更新。近所のお店のお得な情報を毎月お届けしています。毎月変わるプレゼントもお楽しみに!

いますぐ
アクセス!トップ画面
(PC版)

トップページで神奈川、東京、埼玉、仙台、山形の中から、お住まいの地域を選んで各情報へアクセス!
特集記事やグルメ情報、イベント、新店情報は最新号だけでなく過去の情報も見ることができます。

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？

≫浦和駅より徒歩10分、県庁すぐそば

浦和で20年以上の実績！個別レッスンも可の英語教室
「質の高い授業」を「継続しやすい価格」で提供します

HPは
こちら！



お申込時アリフト見たで

入会金5,500円→ **0円**

無料体験は随時開催しております。
お電話又はHPからお申込み下さい。
※他割引併用可

2026年3月31日迄

4歳～大人までOK！受験・資格・教養・仕事
など目的に合わせたレッスンが可能です♪

[キッズコース(4～12歳)]歌やゲームも取り入れ楽しく着実にステップアップ。原則英語のみ。phonics重視。
[受験・資格コース]受験対策・資格取得のためのコース
[一般コース]目的に応じてカリキュラムを組み、初心者から超上級者まで対応。授業は原則英語のみ。



ネイティブ講師は経験20年以上のベテラン。グループレッスンのほか個別レッスン(30分～)もあるので、目的やレベルに合わせたレッスンが可能です。
春は目前！お子様の成長も大人の学び直しも今が始めどき♪キッズ英語・受験対策から資格取得・ビジネス英語までお任せを！まずは無料体験へ。



リンゴ・インスティテュート

TEL **048-832-7767**

さいたま市浦和区高砂3-12-24 小峰ビル1F/10:00～21:00/日月定休/料金はコースにより異なるためHPをご覧ください/無料体験はお電話or右のQRから承ります



礼儀

体力

集中力

洞察力

自信

を育む！**武道教育の空手教室**

- ✓ 技術指導だけでなく『武道教育』にも力を入れ“楽しく・厳しく”を心がけた指導
- ✓ “主体性の向上”を目的としたオリジナルの『日記』を導入(中級者以上対象)
- ✓ “物事の捉え方の向上”を目的とした『座学』を定期的実施(60分クラス除く)



指導者
渡辺 悟

・指導歴21年、空手道歴37年
・保育園やスポーツクラブでの指導実績あり
・これまで700名以上を指導

体験料

1,500円 [1回・1名につき]

※最大3回まで体験可、幼児は2回目以降無料



体験予約は
こちらから

空手道 統武会

TEL. **050-7115-3196**



北浦和道場

さいたま市浦和区北浦和4-3-5 トンボビル6F(スタジオエール内)
月 木 金 15:45～16:45(4歳～/初級者)
16:50～17:50(5歳～/初級者)

みなもと幼保園道場

さいたま市浦和区常盤7-3-18
サニーコートキワ1F(みなもと幼保園内)
※16:20～17:20(4歳～/初級者)

武蔵浦和道場

さいたま市南区四谷3-7-34(四谷会館)
※ 18:15～19:15(5歳～/初級者)
※ 16:40～17:40(5歳～/初級者)

アリフト読者特典

入会時に

体験料
全額
キャッシュ
バック!

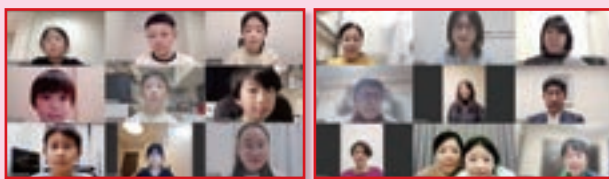
(最大4,500円)

※体験予約時or入会時
「アリフトを見た」とお伝えください

2026年4月30日まで有効

日本はいつまで「話せない英語、英会話」の指導を続けていくのでしょうか

英会話学園



新入生
募集

中学生対象の講座を新しく開講します。

- ①**部活**：「英語部」(土/日)で音読中心に「話せる英語」のための学習(6,000円/月)
※学校に「英語部」があれば入りたい、英語を得意科目にしたいという生徒に指導します。
- ②**留学**：高校で海外留学を希望する生徒のための講座(個人/クラス)
※世界的な視野で物考えることができる人材が育ちます。「かわいい子には旅をさせよ」



ホームページ

英語は、これまでのような勉強方法では、社会で使いものになりません。

英語は学校、塾、英会話学校で教えられ、英検、トイックなどありますが、多くの日本人は英語で日常会話さえできません。
なぜ？意外かもしれませんが故通訳者國弘氏は「英語を話せるようになるための努力は

入学試験や英語何級とかいう世界とは直接的には関係がない」と断言しています。
では何をすべきなのか。國弘氏によると、「英文をくり返し音読すること」です。一般に行われている会話練習だけではだめなのです。

※「同時通訳の神様」と呼ばれた國弘正雄氏：音読の目的はあくまでも活用自在にあります。同じ英文を繰り返し音読することによって、その英語が勝手に動き出して、応用文例が勝手に口から出てきてしまう。そういう段階を目指すものです。(國弘正雄著『英語の話しかた』より)

夕方6時から始まります。

子供 国際社会で役に立つよう、きれいな英語を話せる人を育てています。

國弘氏の提唱した音読を重視し生徒に学ばせています。この方法の優れた点は、「時間をかければ誰でもできる」ということです。

小学2、3年生の場合はカントリーロード、パフ、メリーさんの羊…などの英語の歌を歌い、イラストに色をぬることから始めます。

朝6時半から夜10時35分まで選択できる講座があります。

大人 基本：中学教科書からやり直します。 中、上級：高校教科書、会話他

基本：文法、発音、英語の訳などを少しずつ学んだ後、音読の練習をします。
現在の實力はゼロでかまいません。

中、上級：解釈力があり話せない人が「自由に話せる」ようになる方法を学びます。発音矯正も行います。

※学園からのお願い：英語、英会話学習を希望する市民にとって利用しやすい場所とするため皆様のご意見、ご希望をお聞かせください。

【募集要項】改訂版 2026年度

■場所：川口総合文化センター(リリア)またはオンライン(ZOOM)

■講師：学園長(東京外国語大学卒)、全国通訳案内士(同上)他

■対象1.【小学2、3年生】週1回
英語の歌(1年間で28曲、2年間で56曲)
・火、水、木、金18:00～18:40
・土曜10:00～10:40/10:50～11:30

【小学4年生】週2回 会話文 540
火、木/水、金/火、金曜 18:50～19:30

※5年生中1教科書、6年生中2教科書他
【中学1～3年生】教科書、総合 週1回

・土曜または日曜 中1: 10:00～11:30/
中2: 13:00～14:30/中3: 14:45～16:15
※高校留学準備学習：詳細は相談で決定

■対象2.【大人】基本/中、上級 週1回
基本：中学1～3年教科書/中、上級：選択

① シニア ② 一般(高校生以上)
6:30～22:35 月～土曜 ※時間など詳細はホームページをご参照ください。

■月額受講料 小学2、3年生 6千円/4年生 9千円/※新講座 中学生 6千円/大人 8千円 ※入学するしないに関係なく初年度小学2、3年生は2か月間、4年生、中学生、大人は1か月間無料。

■教材費：子供 2,530円(歌用CD2枚)大人 2,010円～2,750円(テキスト、CD)

■入学金 1万円

■授業開始：4月7日(火)

■無料授業参観のお問い合わせ：
①ホームページ「お問い合わせ」から
②電話 日曜、祝日のみの受付

10時～18時、3月22日(日)まで。
☎ **0800・400・6001**(無料)

【市主催スピーチコンテスト参加者】

1998 年度、学校代表(3年生)
2002 年度、学校代表(2年生、3年生)
2004 年度、学校代表(2年生)
2005 年度、1年の部、学校代表(1年生)
2011 年度、1年の部、学校代表(1年生)
2012 年度、2年の部、学校代表(2年生)
2017 年度、学校代表(2年生)
2018 年度、学校代表(3年生)
2019 年度、学校代表(3年生) 辞退
2020 年度、新型コロナウイルスのため中止
2022 年度、学校代表(3年生)
2024 年度、学校代表(3年生)

※川口、蕨、さいたまの中学の学校代表です。尚、当学園の指示に従って学べばだれでも学校代表になる實力がつきます。参加不参加は生徒の自由です。

大人女性のための Beauty & Health

寒さで体が縮こまりがちな2月。血行を促進し代謝のスイッチを入れることで、冬特有の重だるさを解消しましょう。今回は全体のプロに、春に向けての身体のメンテナンス術を伺いました。

＼今月のお悩みテーマ／
冬こそ差がつく！
血行＆代謝アップ術

今回答えてくれるのは…

メディカルケア・カイロ南与野
院長 田中良明さん

体の不調は
早めのケアを
心がけましょう！



Q 冬は、夕方になるにつれ足のむくみや顔のくすみがひどくなります。血行を良くするためのセルフマッサージや、ツボ押しなどがあれば教えてください。

A 足のむくみには、足首を両手で握って、膝まで老廃物を流すイメージで5往復してください。足の甲の親指と人差し指の間のくぼみに、むくみに効くツボも有りますよ。お顔は「あいうべ体操」が効果的です。思いつき「あいう」のお顔をします。「べ」はペロを突き出します。毎日続ける事がむくみ解消の近道です。

実際にストレッチなどされる場合はご自身の負担にならない範囲で行ってください

企画・編集：ARIFT編集部

Q 寒さでつい背中を丸めてしまい、肩こりや頭痛になりがちです。冬の「巻き肩」や「猫背」をリセットする方法や習慣はありますか？

A 猫背は肩首が凝るだけではなく実年齢より上に見られるので改善したいですね。おすすめは、指を頭の後ろに組んで両肘を広げながら上を向いて5秒くらい、これを3セット。コツは背中が後ろに倒れないようにすることと、上を向く時はアゴを上に向けること。1時間おきに試してください。難しければバンザイするだけでも効果的です。

南与野駅 | 整体



女性ならではのお悩みを解消します！
骨盤の歪みを直して下半身のむくみ・
下腹ポッコリを解消！流行の骨盤ダイ
エット！産後の方にも効果的！

ARIFT読者特典 有効期限:2026年3月12日迄

女性限定！全身60分
5,000円→4,000円！

ご予約時「アリフトを見た」とお伝えください。
何度でもご利用可

クチコミで大人気！ リピーター率が超高い施術院！

他店とは技術が違うとクチコミで他県からも来客！全身をほぐし骨盤や背骨の歪みを矯正。腰痛・肩こり・首痛・膝痛、産後のケアもお任せ！他院に行ったが症状が変わらなかった、なかなか良くなりず困っているなどのお悩みもお気軽に。

ぬくもり

TEL048-857-3000

さいたま市中央区上峰1-1-4 北
1号／10:00～19:00／月曜定休
／駐車場有／予約枠拡大中

南与野駅 | 整体



どなたでもどんな症状でも決して諦めない、結果重視の整体院です。もう癒しはいらない、欲しいのは結果だ！という方はぜひお試しを！骨盤矯正専門技術師の院長がしっかりとお話を聞き施術します。お仕事の疲れや慢性的な痛み、体形ケア等どんな事でもご相談を。きっとご満足いただけます！

ARIFT読者特典 有効期限:2026年3月12日迄

妊婦さん&産後の矯正付初回半額！
6,000円→3,000円(60分)

※他のコースは1,000円引き
※赤ちゃんを見る赤ちゃん先生も在籍(無料)

「全国スゴ病院院長10人」にも選ばれた 手技をぜひ！妊婦さん&産後は半額！

産後のお悩みはここで解決！痛みや体形のお悩み、尿漏れなど何でもご相談下さい。産後矯正は何年経っていてもできますよ◎妊婦さんは臨月までOK。経験豊富な院長が、無理のない姿勢で丁寧にしっかりと施術します。赤ちゃん連れも大歓迎♪

メディカルケア・カイロ南与野

TEL048-829-7170

中央区鈴谷2-621-6 埼玉大通りスタバ前／9:00
～21:00／年中無休／駐車場2台有／赤ちゃん先生をご希望の方はご予約時にお伝えください。ご予約は右記QRからも可能です。



武蔵浦和駅・西浦和駅・南浦和駅 | カラー専門店



白髪染めを早く安く綺麗にプロ仕上げ♪ サロン専門オーガニックカラーで艶髪へ

毎月自宅で白髪染めをしている方や、忙しくて白髪を染める時間がない方のためのカラー専門店♪リーズナブル&短時間で白髪を綺麗に染められます。使用するのは頭皮や髪に優しいサロン専門のオーガニックカラーだから安心！シャンプーは丁寧に手洗いするので、気になる洗い残しありません。【予約不要】なので、「染めたい！」と思った時にお気軽に来店ください♪

スタッフからのメッセージ

2月に入り、少しずつ春の足音が聞こえてきましたね♪冬の乾燥でお疲れ気味の髪には、トリートメント(550円)をプラスするのがおすすめ。パサつく髪に潤いを与えて、しっとり艶やかな美髪で春を迎えませんか？カラーの置き時間に施術できるので、いつもと同じ時間に仕上がりますよ♪

おすすめメニュー

- 根元染め2cm以内.....税込2,970円
- 根元染め5cm以内.....税込3,300円
- トリートメント.....税込550円

※ハンドシャンプー ※追加料金一切なし
※ブリーチ、高強度カラー、全体染めはできません。リタッチのみとなります。

ヘアカラー工房染め屋さん 田島通り店

TEL048-877-7883

さいたま市南区四谷1-4-3／10:00
～17:30(土・祝日10:00～17:00)／
日曜定休／P有／予約不要／■土・
祝日・夕方時間帯スタッフ募集中！



南浦和店

TEL048-637-1035

さいたま市南区南浦和2-32-11／10:00～17:30(土・祝日10:00～17:00)／日曜定休／予約不要／ご新規様はカウンセリングがあるので、最終受付より10分ほど早めにお越し下さい

北浦和駅・与野駅 | 耳つぼダイエットサロン



※画像はイメージです



春までに冬の「溜め込み」をリセット！ 3ヶ月で-10kg目指せる耳つぼダイエット

厚着で隠せる冬もあと少し。卒入学等イベントも多い春に向け、溜め込んだ脂肪をリセットしませんか？耳つぼダイエットは食欲を抑えるツボを刺激しながら栄養サポートを行い、リバウンドしにくい“痩せ体質”への改善を目指します。無理な運動や食事制限なし♪痩身カウンセラーがマンツーマンでサポートし、卒業後も無料でフォロー！まずは無料カウンセリングへ♪

体験者の声

洋服がM→Lになり、家族に指摘され嫌な思いをしている時、アリフトでYumeサロンさんを知りました。丁寧な食事指導のおかげで、3ヶ月で63→55kg(-8kg)、6ヶ月で63→50kg(-12kg)達成！否定することなく常に前向きな声かけが本当に嬉しく、5歳の子供と楽しく過ごしました！(40代女性)

痩身カウンセラーの夏です。私自身も耳つぼダイエットで-9kgを実現し、肌荒れも改善、オシャレを楽しめるようになりました！薄着になる前に何とかしたいとお悩みの方、ぜひご相談下さい。食事と体質改善で、リバウンド知らずの健康ボディを目指しましょう！

ARIFT読者特典 有効期限:2026年3月31日迄

①カウンセリング+耳つぼ1回(3,080円)無料
②スペイン産高級はちみつプレゼント

※①はインスタフォローで追加1回無料→インスタ@yumesalon_official
※ご新規様限定 ②はご成約者様限定

耳つぼダイエット Yumeサロン

TEL050-5810-6878

さいたま市浦和区北浦和2丁目
13-15-7／北浦和駅・与野駅より徒歩13分／10:00～20:00 ※時間外可、
ご相談を／不定休／無料駐車場あり



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
当てはまったら
CHECK!



㊦アルバイト ㊦パート ㊦正社員
㊦嘱託社員 ㊦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。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



禁煙

一部喫煙

喫煙可

勤務地 | 与野本町駅より徒歩10分

軽作業スタッフ㊦

時給 1,200円

★5名募集！チラシの袋詰めの簡単な作業 未経験・ブランク有も歓迎！

内容 チラシの印刷・セット・袋詰めなど簡単な作業です。黙々と作業をすることが好きな方におすすめ。

資格 簡単なPC操作ができる方

時間 10:00～13:00、週3日～OK！

曜日・時間は応相談。

子育てとの両立も応援します！

休日 日曜・祝日、GW、夏季、年末年始

応募 TEL後、履歴書(写貼)をご持参下さい。

アドテックサービス株式会社

Tel.048-834-6050 担当/採用係

さいたま市中央区新中里3-17-4

＼ARIFT読者に聞きました／
職場での
面白エピソード

「あるある！」から「え？なんで？」という話まで
くすくす笑える職場のエピソードをお届け

すごい！

防災訓練で高層階からの階段昇降きっかけで富士山登山の企画ができて、頂上まで登山しました。
(PN mahina)

昼休み中にデスク上で自分の腕を枕にして寝ていたら、休憩後、おでこに腕時計の丸い跡がついて、当分消えませんでした。
(PN お掃除大剣豪)

恥ずかしい

企画・編集:ARIFT編集部

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ける！複数地域で大募集！

内容 料金所での料金收受業務・ETC対応・監視等

時間 毎月1日を起算日とする1ヶ月単位の變形労働時間制。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ヵ月程度)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年以内に正社員登用
- ・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2-101-1



＼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 TODA FARM
①戸田市美女木北3-8-1(北戸田駅より徒歩17分)
②戸田市美女木北2-6-7(北戸田駅より徒歩12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!!

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。

お仕事説明会
お申込みはコチラ



お仕事内容を
公開中！



障害者サポートスタッフ大募集！



社会貢献性！

「人」と「社会」の役に立つ！

やりがいのある
社会貢献性の高い仕事

働きやすさ！

平日10時～17時残業無し！

働く日数や時間も
相談可能

働きやすさ！

充実した研修と
フォロー体制あり！

多くの人が未経験でスタート

障害者の業務、体調、メンタル管理などの「働く」をサポートし、一人ひとりの「成長」を実感すること「やりがい」を見出せるお仕事です！
※「働く」ことへのサポートのため、食事や日常的な排せつの介助、送迎などの業務はありません

勤務地 BYSN TODA ROASTERY
〒335-0021埼玉県戸田市新曽915(JR埼京線 戸田駅より徒歩8分・バス戸田翔陽高校より徒歩5分)

雇用形態 パート・アルバイト・契約社員等
※ロースタリー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!!

お仕事説明会
お申込みはコチラ



お仕事内容を
公開中！



株式会社スタートライン (BYSN/バイセン)

TEL.050-5538-2414 受付時間/平日9:00～18:00(土日祝休業)

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-12-17

三鷹ビジネスパーク1号館3F

関東・関西・
新潟で
拠点展開中



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

地域メディアを
発行している
総合広告代理店の
営業募集です

37年の歴史を承継した創業

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

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



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

- 【仕事内容】地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援
- 【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)
- 【雇用形態】正社員
- 【休日・休暇】年間休日120日(完全週休2日制/土日)・祝日
年末年始・GW・慶弔・産前産後休暇・特別休暇
- 【給与】月給25万円～45万円※経験や能力を考慮して決定します。
- 【諸手当】交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当
- 【福利厚生】社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種
- 【勤務地】横浜オフィス・埼玉オフィス・仙台オフィス・山形オフィスのいずれか
※配属先は希望を考慮して決定します。

応募はコチラ



株式会社中広メディアソリューションズ
045-514-1409 (採用担当)
[屋内禁煙]



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ARIFTを配布するお仕事です

| | |
|---|---|
| <p>報酬 ・配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度</p> <p>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。</p> <p>・アリフトはご自宅に配達されるので出社不要です。</p> <p>・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出来ます。</p> | <p>資格 ・月1回、火～土にお仕事できる方。</p> <p>・携帯電話をお持ちの方。</p> <p>※学生の方は不可です。</p> <p>勤務 ・ご自宅から徒歩圏内の地域。</p> <p>※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。</p> |
|---|---|

〈ご希望の地区の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

アリフト配布Q&A

Q. ポスティング未経験でも大丈夫？

A. 大丈夫です。お仕事を開始される方の大半がポスティング未経験です。お仕事開始前の説明会で、仕事内容だけでなく配布のコツなどもお伝えするのでご安心ください。

Q. 配布する情報誌は会社まで取りに行くの？

A. ご自宅まで無料でお届けします。また初回の説明会以外は会社に出社していただくことも基本的ではありませんので、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

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK！

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。

桜区上大久保650-1
昼 11:00～15:00、夜 17:00～20:00
火曜夜・水曜定休／駐車場完備



肉たっぷり中華そば

あっさり中華そば

200円

値引きクーポン券

つけそば

890円

毎月5日、15日、25日は
“日々是の日”

中華そば屋 日々是

ひびこれ

HIBI-KORE-RAMEN

TEL.048-857-1033

11:00-15:00(LO14:45)

17:00-22:00(LO21:30)

さいたま市中央区上落合2丁目3-1

北与野駅すぐ！徒歩30秒

お得!!

200円値引き

通常価格 790円

⇒590円

お得!!

200円値引き

通常価格 890円

⇒690円



LINE公式
アカウント



北与野駅 徒歩30秒

※ご注文時、特典切り抜きをお送り下さい

※1枚で1名様分対応◆電子版のご利用はいただけません

※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

※食券機の特典ボタンをご利用下さい

※有効期限 2026年3/31(火)まで

味噌ラーメン専門店



NICHI-GETSU-DO

浦和さいど店
 昼/11:00~15:00 夜/17:00~22:00
 (L.O14:45) (L.O21:30)

北浦和東口店
 平日 昼/11:00~15:00 夜/17:00~23:00
 (L.O14:45) (L.O22:30)

土日祝日 11:00~23:00
 (L.O22:30)

与野本町店
 昼/11:00~15:00 夜/17:00~23:00
 (L.O14:45) (L.O22:30)







オススメ
赤ネギ味噌ラーメン

人気商品
特味噌ラーメン



基本の味噌ラーメン

300円
 値引きクーポン券

毎月2日、12日、22日は
 日月堂の日

特味噌ラーメン

お得!!
 200円値引き

通常価格 1,190円 ⇒ **990円**

◆左記店舗のみご利用いただけます◆1枚で1名様対応
 ◆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◆金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**

◆左記店舗のみご利用いただけます◆1枚で1名様対応
 ◆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◆金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

コープのネットスーパー

かさばる、重たい商品も玄関までラクラク!

最短3時間でお届け!

スマホで注文、



チラシ特売品も
買える!
※一部商品は除く



夕方以降
(19時~) も
配送OK!



仕事や家事の
合間に
スマホアプリから
簡単注文



詳しくはお問い合わせください **TEL.048-839-2061**

受付時間/月~金曜日10:00~16:00 Mail nsp01@coopdeli.coop

※サービスの内容(配送時間帯・配送エリア・入会手続き等)は予告なく変更する場合がございます。詳細につきましてはWebサイトをご確認ください。

**新規入会
受付中!**

今すぐ便利さを体験してください。

入会金・年会費無料!

+

**300円分
クーポンプレゼント**

お申し込みは
こちら▶



BRUK'S

通販限定

1家族様1セット1回限り※1

初回送料無料※2

・1家族様1回限り
・1,980円以上のご注文で

広告コード 86319

おいしいコーヒーが
特別価格で!

購入者 満足度アンケート

いろんな
コーヒーを飲める
ブルックスは魅力的♪
(40代 女性)

「また飲みたい」
98.2%

この価格でのチャンスは一度だけ!

10gコーヒー
お試しセット

48%
OFF!!

1,980 税込 円

商品コード
28-1694

通常価格
3,810円

10
銘柄

合計
40
袋

モカ/ヨーロピアンブレンド 各12袋
マイルドブレンド/モカブレンド/ロイヤルブレンド/ブラジル/
グアテマラ/キリマンジャロ/魅惑のインド/
楽園のブルマンブレンド 各2袋 合計40袋

※1 リピート注文の方は通常価格商品「10gコーヒーお試しセット(商品コード:28-1693)」3,810円、「10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド(商品コード:28-1695)」6,294円での販売となります。2025年7月1日以降、既に「10gコーヒーお試しセット(商品コード:28-1694)」「10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド(商品コード:28-1696)」をご注文された方は、同商品の2回目のご注文はできません。ご了承ください。 ※2 ブルックスを初めてご利用になる方。
※日「10gコーヒーお試しセット」(2025年6月30日まで販売)購入者アンケート結果:2025年5月27日時点、905名回答、自社調べ

さらに 1,000円 プラスで
ブルマンブレンド12袋
(2,484円)が付いてお得!

商品コード
28-1696

10gコーヒー
お試しセット+
楽園の
ブルマンブレンド

通常価格
6,294円

合計
52
袋

2,980 税込 円

12袋

52%
OFF!!

ご注文は
こちらから!

広告
コード 86319

通話料無料
電話

0120-349-100

受付時間 9:00AM~6:00PM 月~土(祝日を除く)

お支払い
①後払い(ゆうちょ銀行・郵便局 または
コンビニエンスストアから。払込手数料は
お客様ご負担となります。)(66円~220円)
●商品到着後、同梱の払込取扱票に記載の
期限までにお支払いください。

②代金引換(手数料330円はお客様ご負担をお願いします)
下記の場合は代金引換となります。
●初回ご注文で6,000円以上お買上げの方。
●2回目以降で当社ご利用限度額以上お買上げの方。
お支払い方法は他にもあります。詳しくは当社カタログ・WEBサイトでご確認ください。

お届け 通常ご注文受付後4日
(日祝除く)前後で発送

送料 通常送料590円
(注文合計7,000円以上で送料無料)

●返品・商品に不備等がございましたら、商品到着後8日以内にご連絡ください。ただし、お客様のご都合による返品はお受けできません。【連絡先】カスタマーセンター「045-902-0990」●個人情報(お名前・ご住所・電話番号等)は商品のお届け・ご案内・アンケート・ご連絡等当社及びグループ会社の業務のみに利用いたします。詳しくは当社WEBサイトをご覧ください。●商品の価格・仕様及び各種サービスにつきましては、予告なく変更または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。●ブルックスでは、不測の事態(天災地変・テロ・感染症等)が発生した場合、やむを得ず事前の予告なしに事業の一時的な自粛を行う場合があります。

簡単 WEBで

ブルックスのおためし

検索

www.brooks.co.jp

WEBならカード払いOK!

WEBからのご注文で
「左の二次元
コード」
もれなくもらえる!

3月末
まで

コーヒー3袋プレゼント!

左の二次元コードから
1,980円以上の
ご注文でプレゼント!

モカ/キリマンジャロ/
ブルクストラジャ 各1袋

(株)ブルックス

〒225-8739

横浜市青葉区美しが丘4-54-6

公益社団法人日本通信販売協会会員

広告有効期限/2026年3月末日

パパ・ママ応援ショップ優待カード

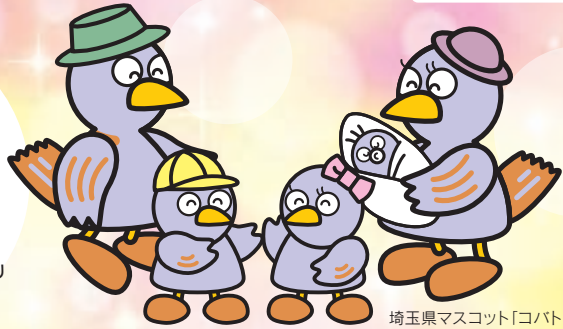
優待カードを協賛店で提示するとお得な特典や割引などのサービスを受けられます！



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。



埼玉県マスコット「コバトン」

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



- くつ修理** ・カカト、靴底の修理
・中敷き張替え 等
- かばん修理** ・ファスナー
・金具交換 等
- 合カギ作製** ・家 ロッカー
・特殊キー 等
- キャスター(車輪)交換**
- 時計電池交換**

お取扱いが出来ない時計がございます。詳しくはお問合せ下さい
お問合せ大歓迎！価格など詳細は、店頭までお気軽にどうぞ！

ハロースミス 大宮DOM店

大宮DOMショッピングセンター2階

営業時間 10:00~20:00
休憩時間 13:00~14:00
電話 048-645-2668



お会計時、切抜持参
または撮影画像のご提示で

くつ修理
かばん修理 **10%OFF**

ハロースミス 大宮DOM店/武蔵浦和マール店にて
ご利用頂けます。※他のサービスとの併用不可

2026年8月31日まで有効



ハロースミス武蔵浦和マール店

MARE 武蔵浦和マール1階 店外

営業時間 10:00~20:00
休憩時間 13:00~14:00
電話 048-866-9361



UT 整形外科 武蔵浦和

予約はお電話、またはQRコードから
048-861-5500



いつまでも健康で歩きたい、そんなあなたへ
PRP療法・幹細胞治療で痛みの解決へ！



PRP療法

ご自身の血液から血小板を濃縮し、患部に注射。組織修復を促進。

幹細胞治療

脂肪組織から採取した幹細胞を培養し、投与。炎症を抑え、組織を再生。

対象

変形性膝関節症やスポーツ外傷に対し、手術をできるだけ避けたい方、早期に症状を軽減したい方に

高精度のデキサ法骨密度検査も継続中



運動療法を中心としたリハビリで
症状の改善と再発予防を目指します。

2005年
東京大学医学部医学科
卒業
◆日立総合病院
◆都立広尾病院
◆東芝林間病院
◆東芝病院
◆スポーツ整形外科
◆彩の国東大宮
メディカルセンター



院長：浦田 泰平

診療科目

整形外科
リハビリテーション科

休診日

水曜・日曜・祝日

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | ● | / | ● | ● | ▲ | / |
| 14:30~18:00 | ● | ● | / | ● | ● | / | / |

▲ 9:00~13:00



武蔵浦和駅
徒歩2分



最新情報は
Instagramを
チェック！

北与野駅北口前に
どど〜んと**OPEN!**

金 今、売るべき
驚異的高値

全国250店舗以上

安心・安全な買取店

買取店わかばでは

汚れや傷があっても 変形していても
壊れていても喜んでお買取りいたします
お気軽にご相談ください

高価
買取

査定
無料

予約
不要

ルイ・ヴィトンバッグ



モノグラムハンドバッグショルダー限定
最低**15,000円**買取保証!!

※モノグラムに限る※セカンドバッグ・ポーチ除く※社外修理・改造品・ジャンク品除く
カビ・ベタ・黒ずみ・擦れ・キズがあってもOK

金貨・銀貨・外国銭・古銭



金貨を売るなら
今が絶好のチャンス

天皇陛下即位10万円金貨
天皇陛下御在位60年
10万円金貨

100円
銀貨

100円銀貨今だけ
1枚**350円**買取保証!!
(枚数制限なし)

古銭・
外国銭

買取金額UPキャンペーン
2026年3月12日まで

未使用
タオル
買取実施!

1枚100円 5枚
まで

※タオルの種類・サイズ等決まりなし

お買取金額
25,000円
以上

5,000円UP

お買取金額
50,000円
以上

10,000円UP

ご相談・お見積りも全て無料!記載されていない商品もご相談ください!!

遺品整理&財産整理:思い入れを大切にしながら丁寧に査定

古物商許可証番号:第431080066518号



WAKABA
買取わかば
0120-65-1920
Mail:kitayono@wakaba-shop.jp

北与野アルーサ
ショッピングモール店
さいたま市中央区上落合2-3-5 アルーサB館2F
営業時間:10:00~18:00 定休日:火曜日、年末年始

LINE査定は
こちら



HPIは
こちら



おうちでイオン

イオンネットスーパー

新規会員登録中!

最短即日
お届け!

詳しくはコチラから

イオンネットスーパー
新規ご入会特典

200 WAON POINT
プレゼント!

※ポイント付与は初回ご入会から翌月末までの初回購入が条件となります。
※特典は状況により予告なしに変更または中止させていただく場合がございます。

(お問い合わせ先)イオンネットスーパーカスタマーサポートセンター
0120-586-610 [受付時間 9:00~21:00]

イオンネットスーパー 検索

イオンネットスーパー

はじめ

キャンペーン

最大 条件達成で
2,000円分の
特典進呈!!

期間 2026 2/28(土)まで

進呈条件・特典

新規会員登録で
1,500円分
配送料値引きクーポンプレゼント!

※商品合計金額5,000円(税込)以上のご注文で
1回分ご利用いただけます。
※配送料がクーポンの値引き額を下回っている場合には、
配送料金分の値引きとなります。

登録後、翌月末までに
商品合計金額
税込5,000円以上ご利用で

最大
500 WAON POINT
進呈

母子手帳の
—ご登録で—

子育て
応援

イオンネットスーパーの
1回のご注文
税込4,000円以上で
ご利用できる

期間中
何度でも
つかえます!

配送料
300円引きクーポン
プレゼント!

期間 2026年 3月1日(日)・8月31日(月) お受取り
完了分

※クーポンコードは
毎月変わります。

期間中 **Pick Up!** (店舗受取り)をご利用かつ商品合計金額税込2,000円以上ご購入で
100 WAON POINT プレゼント!

お1人さま
毎月3回まで

ぽかぽかリフレッシュ

最新の営業情報はこちら

日々の疲れを孝楽で癒そう♪

2/1(日)~28(土) お風呂&岩盤浴で温活キャンペーン!

今年1000年に一度のお風呂(026)の年!
寒い冬をお風呂で温まって
乗り越えましょう!

① 炭酸2倍 期間中の日・祝
各日11:00~21:00

② 男女サウナ熱風マシン
発動時間延長!
「00」分・「30」分に実施のオートロウリュウ
熱風マシンの発動時間を3分→5分に延長!
体感温度がさらに上がって発汗量UP!

③ 期間中、岩盤ポイント2倍
岩盤浴・ホットヨガご利用でポイント2倍!

④ 岩盤浴2回目以降半額キャンペーン
1回25分間500円の岩盤浴が
2回目以降半額の250円でご利用いただけます。
・ホットヨガをご利用いただいた方も岩盤浴を
ご利用いただく場合250円でご利用いただけます。

孝楽熱波祭 2/21(土)

女性サウナ モモ汰
①13:00 ②17:00

男性サウナ 大森熱狼
①13:30 ②17:30

4D岩盤浴 大森熱狼&モモ汰
①15:00 ②19:00

※整理券配布はありません。
※開催時間にサウナ室にお集まり
ください。(入室人数制限あり)

※岩盤浴料500円/回が別途必要です。
※「山」のプログラム後半に熱波師が
入室します。

大森熱狼

モモ汰

ホットヨガ教室 第2、第4 火・金曜日開催♪各回定員10名様

講師によるヨガプログラムです。岩盤浴でじっくり体の芯まで温めながら代謝アップ!

火曜日 2/10・24

14:00~石上先生
筋膜リリースヨガ
筋力の緊張をほぐすこ
とで、血流やリンパの流
れを良くして、むくみ解
消・代謝アップ・老廃物
排出効果を促します。

20:00~倉田先生
骨盤調整ヨガ
座りポーズを中心に、骨盤
の歪みを整えていきます。
立っているポーズが不安な
方や、初心者の方も安心し
てご参加いただけます。

金曜日 2/13・27

14:00~小見先生
ビューティー
シェイプアップ
ヨガ
側屈系や捻り系のポーズ
でウエスト周りを美しく
して、心と体を整えます。

20:00~関口先生
リフレッシュヨガ
基本的なヨガのポーズ
を行いつつ、全身
の骨格を整えます。

湯屋敷 孝楽

TEL048-678-1126

営業時間 10:00~25:00(最終入館24:00まで)

住所 さいたま市浦和区元町2-18-12
(駐車場100台)

| 入館料金 | 平日 | 土日祝 |
|---------------|--------|--------|
| 大人(中学生以上) | 750円 | 850円 |
| 入館セット(入館+岩盤浴) | 1,250円 | 1,350円 |
| 子供(3歳以上小学生以下) | 350円 | 400円 |

※3歳未満は無料。 ※広告内表示価格は全て税込です
※タオル・館内着は別途料金となります

| 4D岩盤浴 孝楽 | 4D岩盤浴 孝楽 |
|-------------------------|--|
| 4D岩盤浴 1回約25分 500円 | ホットヨガ 1回約40分 体験ヨガ800円 講師ヨガ1,500円 |

※専用着・マット代含む(ヨガはミネラルウォーター付き)

164

北浦和駅東口

湯屋敷孝楽

17

北浦和駅前郵便局

おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

ARIFT
Healthy
Recipes
PRESENTS

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

① レバーは臭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

② ニラは5センチ位に切る。ニンニクと生姜
はすり下ろす。

③ Aを合わせておく

④ 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。

⑤ 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。

⑥ ニラを加え炒めたらレバーを戻し入れ
炒め合せ、③を入れ炒め合せて完成

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

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

① 細ねぎは小口切りにする。

② 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。

③ 鍋に溶き卵を回し入れ、ゆっくりと混ぜる。

④ 細ねぎを加えて混ぜる。

貧血防止レシピ

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、牛乳で臭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。



リトデポ
Little Retreat Depot

都会にしながら、手軽にアウトドア体験！

デイキャンプ・焚火・BBQ
施設利用料
10%OFF
※有効期限2026年3月末迄
※切り抜きをご持参ください。

準備ゼロ
手ぶらで焚火&BBQ

食材等のお持ち込みは自由です。

全国から6つの
サウナ小屋が集結！

本格的な
薪ストーブサウナも！

予約不要 サウナは直接ご来店ください

| | | | | | |
|---|---|---|--|--------------------------------|--|
|  | <p>予約はこちらから</p>  | <p>デイキャンプ 入場料</p> <p>大人 2,200円 小学生 1,100円 未就学児 550円</p> | <p>BBQ 入場料</p> <p>大人 3,300円 小学生 1,650円 未就学児 550円</p> | <p>焚火 入場料</p> <p>大人 550円/人</p> | <p>サウナ</p> <p>平日(2時間) 2,500円 土日祝(2時間) 3,300円</p> |
| | <p>デイキャンプ11:00~17:00 / BBQ11:00~21:00 / 焚火18:00~21:00 / サウナ11:00~21:00 ※レンタル品は別途料金がかかります。</p> | | | | |

さいたま市中央区上落合9-7-3
大宮駅西口より徒歩7分
TEL.070-1300-8487

あなたの一步を応援します

介護のお仕事

就職・個別相談会

さいたま市内の介護事業所が集結！

参加無料 入退場・服装自由 年齢不問

介護事業所に
直接聞けるチャンス！

未経験でも働ける？
勤務時間や曜日は相談できる？
職場の雰囲気や年齢層は？
ブランクがあっても大丈夫？

令和8年 **3月12日** 木

13:30 ~ 15:30

浦和コミュニティセンター
9階 第15集会室（浦和区東高砂町11-1）

浦和 浦和駅東口 徒歩1分



事前予約で
スムーズに相談！



彩の国 埼玉県

主催 埼玉県福祉部高齢者福祉課

ご予約・お問合せ先 (平日9:00~17:00)
埼玉県介護人材確保総合推進事業事務局
☎0120-121-767

学ぶ・相談する・
見つかる！

▲公式サイト



埼玉県の介護のお仕事応援ポータルサイト
SAITAMA KAIGO NEXT

高価買取 おたからや

金 今売らなきゃ、

貴金属・プラチナ

損

かも!?

金相場大高騰!!

高価買取

おたからやへ

金インゴット
1gあたりの価格

27,000円

※2026年1月21日時点

参考買取価格

メイプル
リーフ金貨1オンス
861,500円

※2026年1月23日時点

参考買取価格

父からもらった
印台リング(K24・37.4g)
1,027,800円

※2026年1月23日時点

おたからや
キャンペーン

5,000円以上ご成約で!

10万円

抽選で10名様にプレゼント!!

買取品目

1点からOK

ダイヤ・宝石 時計 バッグ ブランドジュエリー カメラ

その他のお品物も大歓迎! 記念硬貨/楽器/着物/毛皮/テレカ等

即日現金買取 査定料無料 手数料無料 出張料無料 電話無料

高価買取 おたからや

0120-023-047

【受付時間】
9時~19時 お問い合わせ先: はじめてのご相談・出張買取予約などお気軽にお電話ください!

古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。ご来店の際は右記のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証/マイナンバーカード/健康保険資格確認書/在留カード/年金手帳 等】 株式会社いーふらん 古物商 神奈川県公安委員会許可 第451380001308号

おたからや店舗案内

西友与野店

埼玉県さいたま市
中央区下落合
3-7-9
西友与野店 1階

【営業時間】
10:00~19:00

🅑 駐車場完備



西友与野店 1F 歩道橋側入り口 左

浦和駅西口本店

埼玉県さいたま市
浦和区仲町
1丁目4番16号

【営業時間】
10:00~19:00



JR浦和駅 西口より 徒歩3分

タクシー代・駐車場代 負担いたします。

※ご成約5万円以上で最大5,000円。ご来店の際に利用されたタクシーの領収書を、ご成約時にお渡しください。領収書の原本と引き換えにご精算させていただきます。また、車でお越しのお客様は、駐車券をご提示ください。当店でコピーをとらせていただいた後、ご精算させていただきます。

5,000円

おたからや

0120-023-047

おたからや(株) 代表取締役社長 佐々木 隆夫

さいたま市 中央区・桜区にお住まいの皆さまへ

武蔵リフォームスタイルから決算前の大感謝祭!

気持ちも一新! 水まわりも **決算売り尽くしセール!**

お客様第一主義を徹底しています

- 無理な営業や訪問は一切していません
- 自社施工のため責任をもって施工します
- 中間業者がないため高額なマージンが発生しません
- 工事10年保証付きです

長年、建設業界で働いていた経験から、「お客様に対して本当に優良な会社を作りたい」と思い、会社を創業いたしました。お客様にとって納得のいくリフォーム工事を実現するために、誠心誠意お手伝いさせていただきます。

株式会社武蔵リフォームスタイル 代表/三浦

私たちがお手伝いさせていただきます



三浦 古関 柴田 市原 菅原 菊地 富田 岩淵

2/15日 LIXILショールームさいたま イベント開催!!

システムバスグレードアップキャンペーン

リデア
壁パネル
キャンペーン

リフォーム
限定

対象期間
2026年3月31日[火]まで
対象商品:
システムバスルーム リデア (リフォーム限定)

Lifestyle
Bathroom

LIXIL

壁パネルのグレードアップがお得に!

※壁パネルの変更により、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

どちらを選択しても
3万円OFF!

1 全面張り

壁パネルを4面とも
すべて同一色で揃
えたタイプです。

2 アクセント張り

4面ある壁パネルのうち、
1面(鏡裏面)または
2面(鏡裏面)の壁
パネルのみ異なる壁
色をアクセントにした
タイプです。

※壁パネルのグレードアップは、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

※壁パネルのグレードアップは、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

※壁パネルのグレードアップは、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

※壁パネルのグレードアップは、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

※壁パネルのグレードアップは、照明固定壁パネルとなった場合に照明差額が発生します。

お風呂の壁柄が
変わるだけで、
全く別の印象に!



| 壁パネル | 通常価格 ※1 | キャンペーン価格 |
|-----------|---------|---------------------|
| 1 全面張り | | |
| プレミアムクラス | +13万円 | 通常価格より 3万円OFF ※1 |
| プレミアム1クラス | +9万円 | |
| ハイクラス | +6万円 | |
| ベーシッククラス | -1万円 | キャンペーン対象外 |
| 2 アクセント張り | | |
| プレミアムクラス | +9万円 | 通常価格より 3万円OFF ※1 |
| プレミアム1クラス | +7万円 | |
| ハイクラス | +6万円 | |
| プレミアム1クラス | +3万円 | |
| プレミアム1クラス | +1万円 | キャンペーン対象外 |
| ハイクラス | ±0円 | |

※1 メーカー希望小売価格
より、詳細は裏面に記載
ください。
※2 表示価格は2025年4
月現在のメーカー希望小売
価格です。商品価格の価格
で、取り付け費・工事費など
は別途となります。商品価
格はすべて税別価格です。

株式会社
武蔵リフォームスタイル限定

決算特別特価!

STEDIA
ステディア

■商品仕様
型式: I型 W2550 H850 D650
収納: スライド収納
扉シリーズ: class 5 (※OCR読み取りから推測)
天板: 人工大理石天板
シンク: 流し台シンク (SAシンク)
トラップ: かってにクリントラップ
加熱機器: ガラストップコンロ 水無両面焼き
レンジフード: フラットスリムレンジフード
水栓: 浄水器一体型水栓
キッチンパネル: CAボード (3×8=1枚、3×6=2枚)
吊戸: H700



排水口の掃除、これひとつでラクラク!自動で"勝手に"キレイ

ステンレス エコキャビネット

日本の気候は高温多湿。毎日使うキッチンで腐食やニオイの発生、汚れからしっかり守ります。

ほとんどのメーカーのキッチン、木製のキャビネット(内部構造)で作られています。でも、ステディアは、ステンレスのキャビネットが標準装備。その理由は、腐食やニオイにステンレスが強い素材だから。毎日のように調理に使うキッチンだから。お手入れしにくい内部まで清潔に保つためステンレスにこだわっています。



期間限定大特価

通常価格 ¥1,400,000 (工事・処分費込) →
決算特別特価!! 今なら **965,000円** (税込)

対象期間 2026年3月31日(火) 納品まで
対象商品 STEDIA 一式納入



給湯器

お湯が熱くなったり冷なくなったりを繰り返したら替え時です

NORITZ ECOジョーズ

設置フリー型
20号オートタイプ
エコジョーズあり



[本体標準価格]
471,100円(税別)が
143,000円 (税込)
[工事費・処分費込] 通常工期/3時間

Paloma ECOジョーズ

壁掛式ガス給湯器
20号オートタイプ
エコジョーズあり



[本体標準価格]
390,700円(税別)が
143,000円 (税込)
[工事費・処分費込] 通常工期/3時間

[ガス給湯器標準工事内容] 以下すべて含みます。
①既存機器撤去 ②給湯給水接続 ③追い焚き配管工事
④取付工事 ⑤リモコン取付 ⑥産業廃棄物処理

トイレ

流した水が止まらなくなったら替え時です

TOTO

ピュアレストQR
便座 TCF2223E
セフィオンテクト
手洗い付 袖リモコン
シャワー便座セット



お掃除しやすい
シンブルタイプ
100,000円 (税込)
[工事費・処分費込] 通常工期/2時間

LIXIL

プレアスLS
[CLR4Aグレード]
※ホワイトのみ
コンパクトなフォルム
フチレス形状
除菌で快適空間



クッションフロア
20,000円(税別)相当プレゼント
[本体標準価格]
323,290円(税別)が
135,000円 (税込)
[工事費・処分費込] 通常工期/2時間

水まわり3点パックキャンペーン

工事費
コミコミ
価格!

大特価! 工事・処分費込でこの価格!

LIXIL TOTOどちらでもOK!

通常価格1,456,700円 (工事・処分費込) ▼

950,000円 (税込)

TOTO

LIXIL

10年
工事保証窓枠・
ドア枠・
追い焚き
配管付!追加料金
基本無し
※腐食等は
別途になります

安心の『コミコミ価格』掲載されている価格は商品代+工事費+処分費などが含まれているコミコミ価格です

※追加料金等が発生する場合はお見積の時点でお知らせいたします。

工事着工後の追加料金や金額の変更は原則ございません。

※掲載の写真は同一商品のイメージです。

相見積もりも大歓迎! /

2026年 補助金「みらいエコ住宅」開始!
子育て・若者夫婦の皆様、まずはご相談を!

予算がなくなる前に、武蔵リフォームスタイルへご相談を! (対象: エコ設備、窓・壁の断熱改修など ※要件あり)

MUSASHI
REFORM STYLE
CO., LTD.

株式会社 武蔵リフォームスタイル

0120-032-233

さいたま市緑区中尾299-1 ※回あり(Bスペース)
営業時間 9:00 ~ 18:00



公式ホームページ



Instagram



無理なく自然に丁寧に お陰様で感謝の20周年



これからも、皆様の健やかな美しさに寄り添い続けます。ぜひお気軽にご相談ください。



【脱毛】
これからの季節に向けて痛みが
少なく照射時間が短い医療脱毛を

【シミ治療】
シミの種類に応じて4種類の
機器を使い分けず



【美容カウンセリング】
皆様のお声に丁寧に耳を
傾けます

【点滴】
美肌・エイジングケアに
様々なメニューがございます
所要時間：注射5分程度、
点滴は30分程度



乾燥・冷え性・体調管理に テノールとビタミン点滴を

温めながらお肌を治療する美容施術テノールが一番の推しです。美肌効果を期待できるマカダミアナッツオイルを用いながらラジオ波が放出されるテノールで顔と首周りの深部温度を42度まで上げていきます。(1回11,000円。)滞りがちな代謝を促進し、目周り、顎周りのむくみがスッキリ解消へ。冬の体調管理・風邪対策には高濃度ビタミンC点滴を(1回12,300円)。同じく温熱効果のある導入機ケアシスが2回分プレゼント付きの11回分のチケットもございます。
その他イボ・ホクロ・などでお悩みの方もご提案・専門医がアドバイスします。



肌のエイジングケアにはテノールがおすすめです。マカダミアナッツをたっぷり使用して高周波で代謝を上げていきます 1回11,000円。

正月太り解消にダイエット診療を

通常の食事制限や運動では体重を落とすことが困難な場合は、医療の力で減量をすることができます。特殊な内服薬や注射、メディカルダイエットマシンを多数取り揃えています。各々の悩みにたいして、医学的なアプローチで皆様の体重管理の伴走者となります。LINEまたはお電話でご予約下さい。

美容カウンセリング

LINEまたはお電話にて初診の方も受け付けております。丁寧に専門的なカウンセリングを行いますので、ぜひご相談ください。保険診療で行っています。

日帰り手術

イボ、ほくろ、しこり、まぶたのタルミ、目のクマなどは日帰り手術で対応しております。笑気麻酔を使用しますので、麻酔薬を軽く吸入しながら快適に30分～1時間の施術を行っております。皮膚科の診察時にお気軽にご相談ください。

美容・エイジングケア注射・点滴

■注射(5分程)・・・プラセンタ注射、にんにく注射、NMN注射、デトックス注射、美肌注射
■点滴(30分程)・・・高濃度グルタチオン点滴、高濃度VC点滴、NMN点滴、オゾン点滴、水素水点滴等

武蔵浦和駅より徒歩4分

ミュージシティクリニック
TEL048-866-4112

さいたま市南区別所7-2-1 武蔵浦和メディカルセンター2F
9:30～13:00 15:00～19:00(最終受付18:00)
木曜・日曜・祝日休診
【診療】一般皮膚科、美容皮膚科、痛みの科、漢方治療
■YouTubeで動画配信、各種SNSで最新情報を発信しております。



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部



01. 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

- 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
- 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。
- 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。
- 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。

02. 白菜とリンゴのサラダ



さっぱりした口当たりと
甘みが全体のバランスに

theme

ストレスフリーな減塩レシピ

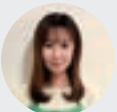
材料(2人前)
白菜.....200g
りんご.....100g
—ドレッシング—
オリーブオイル.....大さじ2
レモン汁.....大さじ1
はちみつ.....小さじ1
こしょう.....少々

作り方

- 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。
- りんごは薄いイチョウ切りにする。
- 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。



レシピ監修 酒井貴子さん

フリーランス栄養士。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、自分らし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いきたいと活動中。



創業26年目に突入!!

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。

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

最大
80% OFF

特別プライス
キャンペーン **99.9万円** パック

※サイズ等により金額あり

LIXIL 水廻り4点セット
解体費用・残材処分費 標準施工費込み

安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。



ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

創業25年目に突入!!

システムキッチン売上台数
2010年 2011年 2012年 2013年
2015年 2016年 2017年 2018年
2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東No.1

住設機器トータル売り上げでも



好評展示中



川口ショールーム

他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどもご相談に応じます。
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

リフォームするのなら今がチャンスです!!

5% リフォームローンキャンペーン

大好評につき エービーシーの商材に限り
お支払い金額20万円~2000万円
最長120回払いまで
お支払いは便利な分割払いで!

3.80%



お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お問い合わせ致します!
掲載商品
好評展示中!
ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

ユニットバス

※商品代のみとなります。サイズ・カラー、他にご用意しています。お問い合わせください!

【工期】マンション:1~2日間、戸建:2~4日間

| リノビオフィット1116 | LIXIL BW1216 | LIXIL リデア1616 |
|--|--|--|
| 65%OFF メーカー希望価格 632,000円 221,200円 | 65%OFF メーカー希望価格 612,000円 214,200円 | 67%OFF メーカー希望価格 968,000円 319,440円 |
| LIXIL リノビオV1216 | TOTO サザナ 1216 | TOTO リモデル WY1418 ぽつからり床 |
| 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 |

システムキッチン

※商品代のみとなります。サイズ・カラー・I型・L型・対面式。お家に合わせてお選び下さい。

【工期】2日間

| LIXIL シェアS型 W1950 標準プラン | クリナップ ラクエラW1800 | Panasonic Vスタイル W2250 |
|--|--|--|
| 70%OFF メーカー希望価格 593,500円 178,050円 | 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円 | 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円 |
| LIXIL ノックW2100 | TOTO ミツ W2550 | LIXIL リシエル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 |

トイレ洗面プラン

※商品代のみとなります。写真はイメージです。

| LIXIL アメージュ | LIXIL リフィット |
|--|--|
| 56%OFF メーカー希望価格 121,500円 53,460円 | 45%OFF メーカー希望価格 297,500円 163,625円 |
| クレヴィ | LIXIL ルミシス W1230 |
| 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 273,150円 | 45%OFF メーカー希望価格 660,000円 363,000円 |

今月の
目玉商品

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| Panasonic レンジフード 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 |
| リンナイ 給湯専用 便器セット 33,100円 | ノーリツファミ ガラストップ 69,300円 |
| | KVK オールインワン 浄水栓 27,830円 |

おかげさまで令和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 中心に施工 | 自社の会社で施工する ので、お客様と直にお 話しながら | お客様の予定さえあ えば即対応!土日OK!夕 方18時以降もOK! |



代表取締役 配島敏雄

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力ができます。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。



400㎡の膨大な
自社作業場及び倉庫

リフォームから家具照明、カーテンまでトータルコーディネート
一級建築士と専属コーディネーターにお任せください!!

増改築 坪 **29.7万円** ~ ●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にも対応可!!

空き家のリフォームならさらに安くなります。

| | | | | | | |
|----|-------|------|-----|-------|-----|-----|
| 空家 | ない荷物が | 入るまで | 職人が | スムーズに | 工事が | 工事が |
|----|-------|------|-----|-------|-----|-----|

工費が
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



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

シリコン系塗料

期待耐候年数8~12年

428,000円~

ラジカル制御型塗料

期待耐候年数12~15年

591,800円~

無機系塗料

期待耐候年数15~20年

750,000円~

マンション

標準グレードバック

1,518,000円~

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジョイント・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- 洗面台交換
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換

マンションリフォームを得意とする職人さんがいます。
お気軽にご相談下さい。



川口市 青木 様邸

北區 赤羽 M様

板橋区 常盤台 T様邸

フルリノベーション

既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて
間取りを自由に変更することが可能です。

1㎡あたり **47,080円**~



戸建内装フルリフォーム

負担・工期半分で、新築同様の仕上り

・外装工事・内装工事・水廻り工事
・間取り工事・二世帯工事

特別価格 (延床面積20坪の場合)

436万円~

工期は半分

住みながらの
工事が可能

耐震補強で安心

内装を新築のように
戸建て内装フルリフォーム

・システムキッチン・ユニットバス
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

182万円~



蕨市 塚越 N様邸

川口市 青木 H様邸

建設業許可/国土交通大臣許可(般-30)第27242号 ■財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598

川口店ショールーム 0120-666-408

川口市並木2丁目9番22号

Tel.048-250-6866

Fax.048-250-6867



車でお越しの方は、お店のすぐらに
駐車場がございます。※他に15台Pあり

電話受付時間 9:00~19:00

土日祝祭日 営業 木曜定休日

ブログもやっています
www.abc-home.co.jp

お問い合わせ
info@abc-home.co.jp

お客様の口コミは
こちらから

川口 エービーシーホーム



墨田店

木曜定休日

東京墨田店

墨田区東向1-35-12

0120-916-241

Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

お車で越しの場合
お店の近くに
駐車場がございます。

我有中文老师!!

New!! 英会話クラスOPEN!!

併設 課外教室 空手 音楽 書道 そろばん 体操 中国語 英検クラス 英会話 Prime School 国語・算数・個別指導

0歳から小学校卒業まで
ココス・キッズワールド

のびのび英語保育・英語学童

詳しくはこちら



0歳からの
英語保育

ココス・キッズワールド 英語保育室

認可保育園の基準で運営。自園調理の給食で栄養士が食育も!非常災害時の避難計画、避難訓練、職員研修も徹底。

兄弟姉妹割引ありで、1年以上先の入園予約もできるので安心!日本人保育士と外国人先生の安心バイリンガル保育です。

個別説明会実施中

TEL 048-844-6070
さいたま市南区別所
3-18-25 1階

心身を育てる
のびのび保育

- ＊毎日、別所沼公園でのびのび外遊び
- ＊農園で畑仕事＆収穫体験・食育
- ＊リミックストランポリンなどの体操教室
- ＊多彩な季節行事

改装オープン!



小学生 英語学童コース

埼大附属小 対応コースあり

小6まで対応!学校まで無料送迎車がお迎えに行き、外国人先生と、工作・ゲームなどをして過ごします。日替わりで、Science、Geography、Culture、Math、Phonicsのアクティビティタイムも入ります。日本人スタッフが宿題の面倒も見るので安心です。学校がお休みの日や短縮授業の時には給食の提供があり、朝から夜7時半までお預かりします。

課外教室コース

送迎不要!お預かり中に習い事が完結します。地域で評判の団体による質の高いレッスンで、週末はご家族の時間に。幼児から大人まで課外教室のみの受講や、英語学童との組み合わせも可能です。

Coco's Kids World

送迎サービスあり
自宅〜ココス・キッズワールド間

TEL 048-872-1222
さいたま市南区別所3-17-24 1階・3階

新年度
願書
受付中!!



幼児教育無償化対象施設

3歳〜小学校入学前までの
英語保育園

英語幼稚園
(Half Day Care)コースと、
英語保育園
(Full time)コースの
2コース

日本人保育士&外国人先生がバイリンガル保育!専門講師によるリミックス&ピアノレッスン、体操教室、Science、Geography、在日米軍基地日帰りホームステイなど、楽しいアクティビティもいっぱい。

English CCC
ココス・キッズワールド English Care Center

TEL 048-767-4333
さいたま市南区別所
3-17-24 2階

新年度
願書
受付中!!
個別説明会は
ご予約下さい



認可小規模保育事業A型

0歳〜
2歳

ココス・キッズワールド
保育室

TEL 048-865-5799
さいたま市南区別所3-13-22 1階

全員保育士資格保有者だから、安心して毎日のびのび外遊び!ココス農園での畑仕事や収穫体験も。希望者は、

外国人講師によるEnglish time

リミックス 体操教室 に申込みできます。

おたからや
マルエツナリア
武蔵浦和店

地域No.1 買取を
目指します!

「お客様の声」はこちらをチェック!▶



歴史的 最高値 金 プラチナ ジュエリー 高価買取中

純金インゴット 29,568円/g ※価格は2026年1月29日時点



金・プラチナ・ダイヤモンド
なんと27年前の20倍の価格!
ブランドジュエリーもOK



ブランド時計

ロレックスヴィンテージはどんな状態でもOK!
ガラス面割れ、変色、壊れている物もご相談ください



ブランドバッグ・小物

取っ手の黒ずみ、壊れ、内側のカビキズOK



切手普通シート・バラ
買取価格 額面の~99%



テレカ50度
1日3組様限定 390円

生前整理 遺品整理
貴金属 時計 骨董 など

大切に査定いたします。
遺品整理業者の前に
まずは当店にご相談ください。



副店長 板倉



店長 共田

お客様の大切なお品物を
真心こめて査定致します。



おたからや
マルエツナリア武蔵浦和店

0120-122-056

さいたま市南区沼影1-12-1
営業時間/10:00~18:00
定休日/年中無休
古物商番号 東京都第3055327622号
広告管理番号 R8-1J 127



駐車場
2h無料

武蔵浦和駅
西口徒歩3分



おたからや
マルエツ ナリア武蔵浦和店

おたからや マルエツナリア武蔵浦和店

検索

特典① おたからや マルエツナリア武蔵浦和店限定
〈成約特典〉ブランド品5万円以上で
最大1万円プレゼント

※ご来店時「アフィリエイトを見た」とお伝えください
※ミドルブランドは対象外 ※有効期限 2026年3月12日(木)まで

特典② おたからや マルエツナリア武蔵浦和店限定
1964年東京オリンピック1,000円銀貨
1枚2,500円買取

※ご来店時「アフィリエイトを見た」とお伝えください
※有効期限 2026年3月12日(木)まで

特典③ おたからや マルエツナリア武蔵浦和店限定
査定だけでOK
日用品プレゼント

※ご来店時「アフィリエイトを見た」とお伝えください ※サララップ等(変動有)
※有効期限 2026年3月12日(木)まで