

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

3

3/13

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。



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受付中です。ぜひ、地元密着!50年の歴史を持つ東急リハ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。
東急リハブル
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



期間限定 桜スイーツ &読者が選んだお花見スポット

春のスクール特集
自宅でカフェ気分
お家で楽しむプリン



pâtisserie MON TRESORS
朝霞市朝志ヶ丘



菓子工房 ルボゼ
さいたま市浦和区針ヶ谷

アカシエ浦和店
さいたま市浦和区仲町

春 家づくりは が始めどき!

完全フル装備の家®

すてきな家を、できるだけ手の届く価格で届けたい。
設備メーカーとの年間契約で仕入れ単価を抑え、妥協のない“本物の快適さ”を追求。
お客様の目線で「これがあったらいいな」を標準装備にした“完全フル装備の家”
家づくりをもっと前向きに、もっと自由に。
富士住建は、家を建てたその先のしあわせまで、ずっと一緒に考えます。

無料 お気軽にご相談ください!

- 補助金制度
- 土地の相談
- 住宅ローン
- 間取り・見積もり

年中無休(年末年始を除く)
9:00~18:00(水・木は16:00迄)

関東の25店舗にて展開中です!

詳しくはコチラ▶



桜香る米粉のふわもち食感
春を感じるシフォンケーキ

販売時期
3月上旬～4月中旬

桜のシフォンケーキ 380円

桜の葉を混ぜ込んで、米粉でふんわりもっちり焼き上げた、優しい桜の香りが広がるグルテンフリーのシフォンケーキ。添えられた甘さ控えめの生クリームと一緒に口当たりの軽いフワフワ生地を楽しんで。「ケーキを身近に」をコンセプトに、夫婦二人で営む地元で人気のケーキ屋さん。オーダーケーキも大人気。

菓子工房 ルポゼ

048-612-8332 / さいたま市浦和区
針ヶ谷1-19-13 / 11:00～19:00 / 水
木曜日定休



丸ごと苺と桜餡の重なり。

甘みと塩味のバランスを楽しんで

さくらモンブラン 1,000円

しっとりふわふわのスポンジに、カスタードと生クリームと苺一粒を乗せました。その周りにやさしい甘さの桜餡をふんわりと絞り、苺を飾った春のモンブランです。存在感のある苺と、桜の風味と生クリームのコクが重なり、上品な甘さとほのかな塩味も楽しめます。見た目の可愛らしさだけでなく、味のバランスにもこだわった一品。



販売時期
販売中～5月頃まで

pâtisserie MON TRESORS

048-202-4804 / 朝霞市朝志ヶ丘
2-10-3 / 10:00～19:00 / 水木曜日定休



苺のプチシューに桜クリーム
華やかでゴージャスな春のケーキ

販売時期
3月初旬～4月上旬

サクラ・アントワネット 1,004円

パイとシュー生地の台に、コロんとした苺のクリームが詰まったプチシューをいくつも乗せて、桜の香りの生クリームをたっぷり絞りました。中心にはバニラのプリュレと甘酸っぱいフランボワーズとチェリーが入っています。上には砂糖でできた桜の飾りも。毎年ファンが心待ちにする、お花見気分を味わえる一品です。

アカシエ浦和店

048-877-7021 / さいたま市浦和区仲町4-1-12
/ JR浦和駅より徒歩15分、埼京線中浦和駅より
徒歩20分 / 11:00～18:00 / 火水曜日定休



桜スイーツ & お花見スポット

期間限定 読者が選んだ

春の季節がはじまりますね!この時期にだけ味わえる「桜スイーツ」と、ARIFT読者に聞いた花見スポットをご紹介します。埼玉の「春の旬」を一緒に楽しみましょう。

企画・編集 / ARIFT編集部

読者が選んだ! お花見スポット

ARIFT1月号で読者の皆さんにおうかがいした「お気に入りのお花見スポット」から、人気の場所をおすすめコメントと合わせて紹介します。開花時期は3月下旬～4月上旬のこと。楽しみに待ちましょう。

志木市

いろは親水公園



おすすめコメント

公園内にある「さくらのこみち」をそぞろ歩きするのが毎年の楽しみです。川面に花びらが落ちて漂う様子も風情があります(志木市・おひさまさん)



志木市中宗岡5-2 / 東武東上線志木駅東口よりバスあり
画像提供: SHIKISAI パートナーズ

蕨市

蕨市民公園



おすすめコメント

芝生の広場を囲うように沢山の桜が咲いていてとっても綺麗です。すぐ近くにコンビニがあるので手ぶらでもOK(蕨市・あの桜よりも君の方が美しいさん)



蕨市塚越5-1 / JR蕨駅より徒歩約14分

さいたま市
緑区

見沼たんぼの桜回廊 (JR東浦和駅周辺)



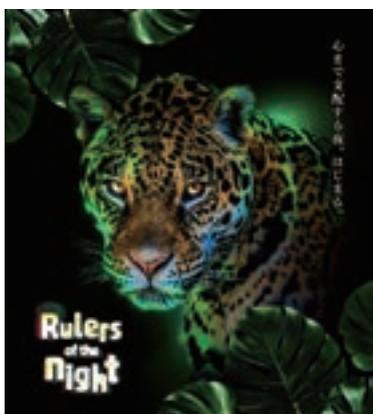
おすすめコメント

散歩でも自転車でも、どこまでも続く桜並木に圧倒されます!春の風を感じてリフレッシュするのが毎年の贅沢な日課です(さいたま市・風の足跡さん)



さいたま市緑区 / JR東浦和駅より徒歩約10分
提供: さいたま市 見沼たんぼのホームページ

🎁 読者プレゼント Special Readers Present



迫力の新エリア誕生! 埼玉屈指の人気施設・東武動物公園ペア入園券

5組×10名様

提供 / 東武動物公園 URL / <https://www.tobuzoo.com/>

遊園地と動物園が融合した、埼玉が誇るハイブリッド・レジャーランド。3/20(金・祝)にジャガー&アムールヒョウ展示場がリニューアルオープン!展示場は2階建てになり、木登りなどの野生本来の動きを、ガラスビューでより間近に動物たちの観察が可能になります。生まれ変わった大迫力の展示と、春のレジャーを一日中楽しみませんか?



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/FhE9k>

応募締切

2026年4月10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。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
ARIFT3月号プレゼント係
048-767-8238(平日10時～17時)

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的な体作りをしましょう!

朝霞溝沼店 NEW OPEN!

お客様の声
(40代・女性)
「何をしたら良いかわからない人」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!

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

完全予約制・完全会員制 パーソナルトレーニングジム トキエル **TOKIEL朝霞溝沼店**
朝霞市溝沼5-17-12 営業時間:9:00~22:00(不定休)

090-2310-9230

詳しくはこちら

駐車場有り

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

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

【パーソナルジム】 × 【美容整体】で歪みを整えながらキレイに痩せる! ※詳しくはお問い合わせください。

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

トレーニング × 美容整体 × 姿勢改善

機能改善 × ストレッチ

ARIFT読者限定 春の入会キャンペーン

2026年4月6日(日)までの

LINEで簡単! 体験予約は▼こちら▼

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

2 初月から全てのプランが 10%OFF

回数券プラン まずは気軽にトレーニングに触れてみたい方にピッタリ!
4回28,160円から細かく選べるプラン(1回40分) ▶ **25,344円に!**

通い放題プラン

全日9:00~22:00通い放題
週2回以上通える方はフリータイムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額52,800円 ▶ **47,520円に!**

平日9:00~18:00通い放題
週2回以上決まった時間に通える方はデイトイムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額41,800円 ▶ **37,620円に!**

※TOKIEL朝霞溝沼店で利用可 ※ご新規様限定

全国に30店舗 ※出店待ち含む

Googleクチコミ260件以上
全店評価4.9以上 ※2025年9月現在

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!

チャレンジの春/小学生から大人まで、夢中になれる時間!
AI×プログラミングで、未来の可能性を広げませんか?

はじまりの季節「春」。新しい習い事はプログラミングに挑戦してみませんか?「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10回 予定 (延長の可能性あり) **全年齢対象となりました!**

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

高度な処理までこなせるPython言語を使い「ChatGPT」によるプログラム・コード作成を実行・実践していきます。機械学習やニューラルネットワークなど高度な分野の体験や習得が可能です。

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

この春スタート!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**

「試したけど、続かなかった!」「何を信じたら良いの?」ダイエットの知識だけでなく、心の専門でも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

◆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

◆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

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回回数券 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

お問合せはHPからも受付中

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

3Fジョルダンスクール

志木駅

※表記価格は全て税込です。

Ready for a New Start: Master Your Study Habits This Spring.

最高のスタートダッシュへ!

新学年の不安を解消 春休みにしておくべき 学習習慣づくり

進級・進学を控え、期待とともに「勉強についていけるかな?」という不安も膨らむこの季節。最高の新学期を迎えるために、今から準備できることは? 現役の塾講師たちが、春休み中に身につけておきたい「学びのコツ」を伝授します。

企画・編集: ARIFT編集部



「春期講習」のメリット

自分の実力を把握できる

自分の学力を把握しておくことは重要です。これからどういった学習をするべきか、学習塾ではなにを補うべきか、学習計画が立てられます。

新学期に向けて準備ができる

今までの総復習や苦手科目の克服、新しく学習する範囲の予習に充てることで、新学年の勉強をスムーズにスタートできます。

入塾のお試しとして利用できる

本格的な入塾前に、お試しとして春期講習を受ける人も少なくありません。気に入ればそのまま入塾するのもあり。お得なプランを実施しているところもあるので要チェックです。

塾講師別!“学習習慣づくり”はWEBで

現在、ARIFTブランドサイトにて、人気講師たちによる「新学年の不安解消アドバイス」を公開中。春休みの短期間で差がつく復習のポイントや、やる気を引き出す習慣化のヒントなど、プロのアドバイスが満載です。新しい季節を自信を持って迎えるために、ぜひ親子でチェックして、最高のスタートを切ってください!

ここからチェック!



こんな質問に答えてもらいました!

- ★新学年が始まる前の春休み、やっておくべき「復習・予習」は?
- ★「勉強が習慣化しない」というお子さんが、自宅で始められる工夫は?
- ★新しい環境で自信を持つために、保護者がかけてあげるべき言葉は?

などなど

学力の基礎固めやモチベーション管理など、塾によって多種多様なアプローチ。講師一人ひとりの教育理念や、教室のアットホームな雰囲気も詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。



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。

「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付けられると長年地域の皆様に愛されています。

【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

■3月授業料

小学生	集団指導	1科目~	6,600円~	個別指導	1科目~	9,900円~	中学受験	1科目~	9,900円~
中学1年生	集団指導	1科目~	12,100円~	個別指導	1科目~	15,950円~			
中学2年生	集団指導	1科目~	20,900円~	個別指導	1科目~	15,950円~			
中学3年生	集団指導	3科目	27,500円	集団指導	5科目	36,300円			
中学3年生	個別指導	1科目~	17,000円~	高校生	個別指導	1科目~	18,150円~		

※教材費別途



朝霞台駅近くの明るい教室で、実績50年の指導により「できる」喜びを実感できます。自習室完備で授業がない日も利用可能。卒業後もいつでも帰ってこられるアットホームな塾です。個性を大切にできる少人数クラス指導・個別指導で、確かな学力を育みます。

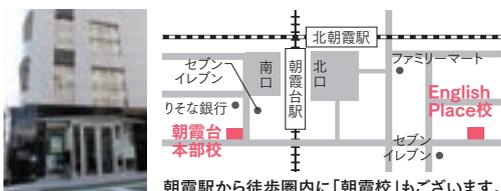
新コース誕生!! 「正解を覚える」から「自分で考える」へ

— これからの時代を生きる子どもたちに、探求の力を —



これからの社会では、「与えられた問題を解く力」よりも、「自分で問いを立て、考え、行動する力」が求められます。FENの探求プログラムでは、日常の「ふしぎ」や「どうして?」を出発点に、試して、発見して、伝える経験を通して、子どもたちが自分の中に「考える軸」を育てていきます。

お近くの校舎にお問い合わせください



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 サイネビル1F-3F

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

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)

詳しくはこちら



「アリフトを見た」で
入会金無料
無料体験授業
詳しくはお電話で



右)和光市の皆さん、はじめまして。ネッツ和光校教室長の大山 椋平です。元々勉強嫌いだった私は、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。

“つまずき”を対話でほどくと、算数・数学は得意科目になる。この春、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ネッツは、算数・数学に強い、地域密着型の学習塾です。それぞれの学校の特徴、進度に合わせて、生徒さんの学びを徹底サポートします!「算数が苦手」、「数学が嫌い」という生徒さんは、ぜひ当塾にご相談ください。きっと算数・数学が好きになるはずです!

【小学生のみなさま】

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

た万全の態勢を整えております。

【中学生のみなさま】

和光第二中・大和中・第三中などの中学校が最寄りです。ネッツの対話式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す!特にテスト前1週間は毎日自習に来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
	みらいミツテ	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



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)



春のスタート
応援キャンペーン
実施中

←詳しくは左記

当校一番人気!

「つくる・解決する」を楽しく学ぶ

みらいミツテ



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



先着15名様

春のスタート
応援キャンペーン

特典01

春期講習
9日間無料

特典02

入会金無料
(通常16,500円)



城南コベッツは講師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! 城南コベッツが地域密着で確かな成績向上へ導きます

城南コベッツは、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、受験対策まで幅広くカバー。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	19,250円
			週2回		34,650円
			週1回		中3
			週2回	36,300円	
			週1回	高1・高2	
			週2回		37,950円
			週1回		高3・高卒
			週2回	41,800円	

※2教室限定の料金です。 ※授業料は税込み価格です

城南コベッツ [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ペーターベン 2階

詳しくはこちら



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

詳しくはこちら



和光教室:受験生(新中3・新高3)は満席につき受付終了 朝霞駅前教室:受験生は若干名受付中

城南
コベッツ
成績保証のある個別指導

新年度応援
キャンペーン実施中

各2教室限定 5名まで

アギフト見たで 4コマ無料プレゼント

テスト前の中高生や、受験生は毎日のように自習でも来校しています

自習利用、大歓迎です。

きめ細やかなサポートで成績アップ、指導合格を全力でサポートします。

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？

≫和光市駅から徒歩5分

首座り～0歳11ヶ月頃のお子様対象！
ぱびいクラス新規開講♪ぜひ親子でお越しください！

Instagram
はこちら



お申込時にアギフト見たで

入会金が **30%OFF**

※通常5,000円の入会金が3,500円に！

2026年4月10日迄

【3/12(木)11:00～11:45】無料体験開催！
お待ちしております♪

本物の音で耳を育む「リトミック」は、発達黄金期である1歳半までがおススメ！生楽器で感性を優しく刺激します。音楽と共に親子でふれあう時間は、安定した愛着形成を築くことにもつながります。心温まる時間を一緒に！詳しくはお問い合わせお待ちしております。



生後4ヶ月(首すわり)頃からご入園前のお子様を対象！打楽器奏者・声楽家・ピアニストが奏でるレッスンをぜひ。幼保有資格者も常駐する「みるきいらんど」はお子様一人ひとりに寄り添い、個性とペースに合った楽しい学びを実現します。のべ2万人以上が選んだ、安心の実績25周年！

みるきいらんど音楽教室

TEL 048-201-1781

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



≫柳瀬川駅より徒歩約10分

効果抜群の『ラックメソッド』
～子どもの為の体育教室～

HPは
こちら



俊敏な動き、たくましい心身、そして考える力を育みます。活動では、マット運動・鉄棒・跳び箱・ボール・なわ跳びなど、体育全般のスキルをバランスよく習得します。志木市民体育館多目的ホールで毎週金曜日に活動しています。経験豊富なベテラン講師が丁寧に指導しますので、安心してお任せください。手や足、体を上手に使うことは、判断力や安全意識の向上だけでなく、思いやりの心を育むきっかけにもなります。『ラック』は、子どもたちの心と体の健やかな発達をサポートするスポーツクラブです。

3/27(金)・4/3(金)
**無料体験会
実施中!**



お電話にて受付しております。
まずはお気軽にご参加を!



ご兄弟やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。

毎週金曜日
活動中!

年中・年長 15:30～16:30

1・2年生 16:35～17:35

3～6年生 17:40～18:40

[料金] 月7,700円 兄弟割引有

[入会金] 3,300円 4月無料

※小学生のみ指定ユニフォーム4,400円必須



機敏な動きやたくましい心身、判断力を養う「考える力」を。ただ動くだけではなく、子どもの可能性を伸ばす体育教室。

ミズノ体育スクール志木

TEL 048-474-7666

志木市館2-2-5 志木市民体育館

9:00～22:00

指定管理者：ミズノスポーツサービス

平日は定休日を除き**19:00まで営業中**
あさか相生病院連携 **メディカルフィットネス**
DeLaSante

ドゥラサンテ

医療法人が運営する
全天候型プール付きフィットネス

年代に関係なく「なんとなく不調」を感じている方こそご相談ください

お試し体験 ▶ 1回1,100円

体験予約はQRかお電話で

プラン	入会金	月会費			ジムエリア		プールエリア	
		1年会員	6ヶ月会員	3ヶ月会員	スタジオ レッスン	ジム 利用	プール レッスン	プール 利用
ジムエリア +プール	11,000円 メディカル会員	9,750円	11,350円	12,950円	○	○	○	○
ジムエリア のみ	13,200円 ウェルネス会員	8,250円	9,350円	10,450円	○	○	×	×
プールのみ	5,500円	6,600円			×	×	○	○

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

お客様のお声
立ち上がる動作が楽に♪
週に1回を目標に水中運動に通っております。続けているうちに、椅子から立ち上がる動作がかなりスムーズになり、効果を実感できています。

Staff 桜井 徹也
理学療法士・健康運動指導士
あなたの身体の健康をサポート!

イベント情報
体験一律500円

3/27(金)

●キッズダンス

16:00～16:45

●筋力体力測定&
ジム体験

・11:00～11:45 ・14:00～14:45

3/28(土)

●特別セミナー 無料

「水中トレーニング
の魅力」13:30～14:30

●水中トレーニング

15:00～16:00

詳細・ご予約は
こちらから!



☆ピラティス、ヨガ、ジム体験など
体験がいつもの半額で受けられます!

ドゥラサンテだからできること

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

ウェルネスプラザアサカ

医療法人山柳会 **ドゥラサンテ**
De La Sante

TEL 048-487-9244

ドゥラサンテ/ルポ共通

朝霞市溝沼3丁目2-32

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

定休 水・日・祝

※プール利用時間の詳細はHPに記載



HPはこちら

Instagramは
こちら



芸術教室ルポ

より豊かな生活を送るための
交流と発見のスペース
～ココロの健康を目指して～

- 絵画教室 毎週土曜 14:00～16:00
- オカリナ教室 毎月第2・第4火曜 9:20～10:50/11:00～12:30
- 書道教室 毎月第1・第3木曜 10:00～11:30
- 陶芸教室 第1～第3金曜 14:00～16:00



今年こそ憧れの着物女子に 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

	3月生	4月生	5月生
大宮	3/16(月)	4/14(火)	5/22(金)
池袋	3/19(木)	4/17(金)	5/19(火)
新宿	3/27(金)	4/16(木)	5/19(火)
銀座	3/19(木)	4/17(金)	5/20(水)
横浜	3/18(水)	4/13(月)	5/22(金)
松戸	3/16(月)	4/16(木)	5/20(水)
立川	3/19(木)	4/13(月)	5/22(金)
宇都宮	3/16(月)	4/17(金)	5/20(水)

定員 各5名

応募者には、開講日の一週間位前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

きもの・帯・長襦袢はレンタルも可能

ご自宅に眠っている着物での練習も可能

◆純粹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。

◆初回は開講説明会なので安心。まずは気軽に参加OK!

◆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。

彩きもの学院

☎0120-07-3005

受付時間 平日9:00～20:30
土曜9:00～17:30

詳しくは



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

全校 駅徒歩5分以内

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

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

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

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

- ☑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 | 最寄り駅:西浦和 秋ヶ瀬公園隣接

- ①ゴルフ練習場受付スタッフ^{契約}
- ②レストランホールスタッフ^{契約}

①②時給1,220円～1,440円
スタート時給は経験等に応じて決定

未経験も大歓迎！ゴルフ場でのお仕事♪
幅広い年代が活躍している職場です

内容 ①浦和新日本ゴルフ練習場でのフロント業務をお願いします。受付・ご案内などの室内中心のお仕事です。主婦(夫)さん活躍中！慣れるまでは先輩がフォローするのでご安心ください！
②浦和ゴルフ倶楽部内のレストランでご案内・オーダー・配膳・片付けなどをお願いします。お会計はフロントで一括！お金を扱うことはないのご安心ください！

時間 6:00～16:30の中で8h(②は5h勤務も応相談)、月9日休み(週2～3日程度の勤務も応相談)

待遇 車通勤推奨(ガソリン代支給)・まかない有・社割有・昇給有・夏冬ミニボーナス有・残業手当有・社会保険有(勤務時間による)

応募 お電話にてお気軽にお問い合わせください！



夕方までの勤務なので、自分の時間を作りやすいのが魅力♪勤務後はコース内でのゴルフ練習も可能！休日にプレーする場合は格安の従業員割引金で、家族割引もあり。ゴルフ好きな方も未経験の方も大歓迎！

浦和ゴルフ倶楽部
Tel.048-862-5021 担当/採用係
さいたま市桜区新開3-13-1
※①は浦和新日本ゴルフ練習場での勤務



ARIFT読者に聞きました /
履歴書を書くときに
気を付けていることは？

誤字 簡潔 分かる 職歴 記入 見やすい ボールペン
心がける 相手 伝わる 文章
わかる 手書き **丁寧な読む資格**
望 具体的 **書くやすいきれいな** 細かい
内容 出来る 欄 誤字脱字 記載 長所
簡潔な **文字** 志望動機 アピール 端的な
ポジティブな 間違えない 大きい 埋める 正直な

きれいに書く、丁寧に書くが一番多かった意見です。パソコンではなく1文字1文字心を込めて書くという方もとても多かったです。またありのままを書く、うそを書かないなどの意見も。貼付する写真は写真屋さんで撮ってもらうという方もいました。

ARIFT調べ
アンケート期間2023.8.1～9.15
ARIFT読者1035名
企画・編集:ARIFT編集部

勤務地 | 南浦和駅より徒歩3分

お客様フォロースタッフ^{契約}

時給1,300円～

事業拡大に伴い、スタッフ募集！
営業経験のある方大歓迎！未経験でも可

内容 アリフトにご掲載いただいている広告主様のフォローをお願いします。原稿提案や制作、掲載後の反響分析等を通して、地域の中小企業や個人事業主のビジネスを成功に導くお仕事です。

資格 簡単なPC操作ができる方(文字打ちなど)
時間 9:00～18:00(休憩60分) ※週4日～、1日6h～可
◎フルタイムできる方、大歓迎！

休日 土・日・祝、GW、年末年始
待遇 交通費全額支給、有給休暇、各種社会保険完備
勤務 (株)中広メディアソリューションズ埼玉オフィス
さいたま市南区南浦和2-39-16 第5大雄ビル3F

応募 右記QRコードを読み取り、ご応募ください。
採用担当よりご連絡します。



こんな方、ぜひ一緒に働きませんか？
・人と話すのが好き、人の役に立ちたい
・メディアづくりに興味がある
・地域貢献できる仕事がしたい
・営業経験や知識を活かしたい

株式会社中広メディアソリューションズ
Tel.045-514-1409 担当/採用担当
横浜市西区みなとみらい3-3-3
横浜コネクタスクエア11F



スタッフ大募集！

事前見学OK♪ 職場の雰囲気を見た上での応募も大歓迎です

無資格・未経験の方も大歓迎！

病院母体 だから、安心して 長く働ける環境 です

訪問介護 ^{パート}

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

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、年間休日107日+有休
※2026年4月1日より、年間休日118日+有休に変更いたします。

資格
旧ヘルパー2級以上
★ブランクのある方もOK!
★子育て中の方も多数活躍中

待遇
処遇改善金 支給あり



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

※2026年4月1日より、年間休日118日+有休に変更いたします。

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

待遇
昇給年1回、賞与年2回、
交通費支給(月3万円まで)、
制服貸与



介護スタッフ ^{正職員}

内容 入所者様に対する介護業務

給与 月給 **19万9,000円～**
※一律手当含む

時間 7:00～16:00、8:30～17:30、
16:30～翌9:00
※交替制 4週8休制(シフト制)
年間休日107日+有休
※2026年4月1日より、年間休日118日+有休に変更いたします。

資格
介護福祉士資格を有する方優遇

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)



入浴介助 ^{パート}

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

給与 時給 **1,160円～**
(介護福祉士資格お持ちの方)

※経験・能力に応じて優遇します ※無資格の方もOK

時間 8:30～16:30の間で
1日3時間～、週2日～勤務OK!
年間休日107日+有休

※土曜、祝日出勤の場合は優遇あり ※2026年4月1日より、年間休日118日+有休に変更いたします。



介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

TEL.048-467-1711

朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙

朝霞駅より 徒歩12分 | 車・バイクでの 通勤OK

詳細は [こちら](#)



SHOP

information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとおきのお店をご紹介します

掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

≫和光市駅南口より徒歩3分

あんことイチゴが絶妙にマッチする人気の味
「イチゴ大福」が発売【メシドラで紹介されました!】

出前館は
こちらから



毎年大人気の「イチゴ大福」が絶賛販売中! 地元・和光で採れたイチゴのジューシーさと酸味が、あんこの甘さを引き立てるファンの多い一品。期間限定のこの味をぜひ一度ご賞味ください。
だんごの美好は、今年で創業31周年を迎えました。素材と品質にこだわり、一つ一つ心を込めて手作りをしています。甘味はもちろん、惣菜や太巻きなども充実。出前館・Uber Eatsからも注文を受付中です!

- だんごの美好お薦めの逸品
- ◆イチゴ大福 1個320円 (こしあん・ミルクあん)
 - ◆玉子サラダ巻き 550円
 - ◆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
 - その他惣菜あり

だんごの美好

TEL 048-468-1747

和光市丸山台1-11-18

7:00~19:00/月・火曜日定休

お肉屋さん『君に、焼いて揚げる。』
3月、4月は卒業・入学・歓送迎会!
お肉食べてみんなで乾杯!

お祝いの際にはお肉ケーキも!

個室、お座敷完備なので3世代の利用も安心!

盛り合わせも充実!

【土日祝】ディナー限定
お会計10,000円(税抜)以上で
10%引き

※1組1枚限定、店内でご飲食の方のみ
※コース除く ※現金でお支払いの方のみ
※クーポンの併用可
※イベント時の使用不可
※ARIFT読者限定(切り抜きを持参ください。)

有効期限 2026年4月5日まで

【平日】ディナー限定
おまかせジェラートサービス!

※1組1枚限定、店内でご飲食の方のみ
※クーポンの併用可
※イベント時の使用不可
※ARIFT読者限定(切り抜きを持参ください。)

有効期限 2026年4月6日まで

お肉屋さん『君に、焼いて揚げる。』 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

048-465-8411 朝霞市溝沼2-1-45 営業時間 【月~金】11:00~15:00/17:30~21:30 【土、日、祝日】11:00~21:30

Instagram ご予約はこちらからも

今月のグルメ

自宅でカフェ気分

お家で楽しむプリン

Instagramでもグルメ情報を発信中。詳しくはコチラ

生っとろ食感のぷりん

プレーン 480円※カラメルソース別売り(20円)
独自製法の低温調理で、生っとろ食感を目指したプレミアムなぷりんです。こだわりの濃厚なクリームを贅沢にたっぷり使用し、濃厚でコクのある味わいを楽しめます。

ぷりん研究所
TEL048-229-2880/川口市朝日4-1-29-103

低温で蒸し上げた濃厚なめらかなプリン

プレーンプリン 300円/濃い抹茶プリン 350円/カフェオレプリン 350円
イタリアンシェフが監修する、低温で蒸し上げた濃厚でなめらかな味わいのプリン。製造作業の一部を障がいをお持ちの方々と一緒にを行っています。テイクアウト専門。

ぷりんクルーズ
TEL048-212-7898/和光市本町17-3 並木事務所1階

甘味と苦味のギャップがクセになる定番プリン

ととのうプリン ~なめらか~ 500円
とろける食感の甘くてなめらかなプリン。底にはしっかり苦いカラメルがたっぷり。甘味と苦味のギャップがクセになる、口どけ抜群で誰からも愛される定番商品です。

町の洋食 パーラーオオハン
TEL048-430-7077/戸田市新曾2200-2 渡邊第二ビル1F

肉問屋直営店の焼肉屋!
肉問屋だからこそ安い!!のに旨い!!!

初めてご来店の方もこれを食べれば「山河」の魅力が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)

一品料理から麺類等まで豊富にご用意。

店内は2人席~団体席まで幅広くご用意。

お肉の旨味を最大限に引き出す自家製タレは絶品

朝霞店・成増店・蕨店 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: 3/10(火)~4/6(月)まで

朝霞店・成増店・蕨店 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: 3/14(土)~4/5(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

蕨店 埼玉県蕨市塚越1丁目 4-22 山本ビル1.2F tel.048-299-6529

2/13 OPEN!

Instagram LINE



黒毛和牛カルビ
780円(税込858円)



特選焼肉

黒毛和牛



肉屋直営! 厳選黒毛和牛を驚きのお値打ち価格で!
お肉も野菜もお米もこだわりの国産品を使用。落ち着いた店内で心ゆくまでお食事をお楽しみください。

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4月6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4月6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



ランチ
スープ

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



営業時間 11:30~22:30 (平日15:00~17:00クローズ)

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. サケの具沢山豆乳スープ



サケの旨味が溶け込んで
具材の食感も楽しめる満足感

材料(2人前)
 鮭.....1枚(60グラム)
 スナップエンドウ.....6個(30~40グラム)
 たまねぎ.....1/2玉
 コーン.....50グラム
 しめじ.....1/2パック
 水.....300ml
 豆乳.....100ml
 中華だし.....小さじ3
 塩.....少々

作り方
 ① 鮭は一口大、スナップエンドウは斜めぎり、たまねぎは薄切りにきる
 ② 鍋に水を入れ、切った玉ねぎを入れ煮立たせる。玉ねぎが柔らかくなったなら、鮭、しめじ、スナップエンドウ、コーンを入れて煮る。
 ③ 材料に火が通ったら、塩と中華だしを入れる。最後に豆乳を入れ、沸騰しないように温める

02. トマトのチーズサラダ



甘酸っぱいにんじんがアクセント
食卓に手軽なもう一品

材料(2人前)
 トマト.....1個
 プロセスチーズ2個(約25グラム)
 にんじん.....1/3本(40グラム)
 砂糖.....小さじ1
 酢.....小さじ3
 ニンニクチューブ.....0.5センチ
 オリーブオイル.....小さじ2
 塩.....少々
 こしょう.....少々

作り方
 ① トマトとチーズは、さいの目ぎりに。にんじんは、千切りに切る。
 ② 砂糖、酢、オリーブオイル、ニンニクチューブ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、そこににんじんを入れ、5分ほど漬けておく。
 ③ さらに切ったトマトとチーズを盛り付けて、上から②のにんじんと混ぜ合わせた調味料をかける。

theme
うるおう美肌レシピ

うるおい美肌には紫外線ダメージのケアと守りを

鮭に含まれるアスタキサンチンは紫外線ダメージをケアし、豆乳のイソフラボンがハリと潤いをサポート。紫外線ダメージから肌を守るリコピンたっぷりのトマトと、肌のターンオーバーを促進するビタミンB2が豊富なチーズは美肌に嬉しい組み合わせです。



レシピ監修 西田彩花子さん
 高校時代のダイエットや家族の体調不良から食事や生活習慣を覚える栄養士に興味を持つ。高齢者施設勤務で現職歴8年。保育施設での経験をいかし、子育て中の食事に関する手助けや子ども食堂での食育等をしたと考えている。

限定各6名・入場無料!

水曜日

姿勢を整える! 運動が苦手な方でもOK!

お家でできるエクササイズ講座

KCSセンター
姿勢専科

～朝霞駅前～

お店のHPはこちら▶



朝霞駅から徒歩2分

3/25(水) 19:00~20:30

会場: 根岸台市民センター 「岡三丁目」バス停より徒歩3分
動きやすい格好でお越しください!



〈講師〉 やすこうち
徒手療法師 **安河内 明美**先生

私が大切にしているのは、健康で心地よい毎日は、[姿勢(体)]という土台から生まれるということです。姿勢調整を通じて、変化を実感し良くなっていく姿を見るのがやがいです。一人でも多くの方に「姿勢の大切さ」を知っていただきたいと思い、活動しています。
解剖実習、国際セミナー修了

姿勢の調整は姿勢調整師®が専門です。
[姿勢調整師]厚生労働大臣認可JFCF内 全国姿勢調整師会認定資格

体験会内容

- ① 簡単な運動で姿勢が変わる?!
- ② きつくない筋肉のつけ方
- ③ お家でできる簡単エクササイズ

お申し込み

QRコードまたはお電話にてお申し込みください

安河内

TEL.070-2151-8827

店舗

TEL.048-400-2690



特別講習



お家でできる簡単エクササイズを学びました。最初はこんな動きで...?と疑っていたのですが、きつくない動きだからこそ、続けることができ、筋肉量が増えました! (70代・女性)

〈参加者の声〉

読者限定
初検料無料

有効期限: 2026年4月6日(月)まで

ちよじま整体院

TEL.048-497-2157

土日営業

火曜定休

予約優先



院長 千代島 弘典
CHIYOJIMA 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	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-11:30	●	—	●	●	●	●	●
14:00-19:00	●	—	●	●	●	●	●

首・肩・腰・膝!! 気候で変化する体の不調をスッキリ解消!

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 ◆ 寝違い ◆ 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 女性の先生在籍!

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

※女性の先生在籍

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!

NEW OPEN!

和光市駅から
徒歩7分

我慢してませんか?

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!

- ☑ 腰の痛み
- ☑ ぎっくり腰
- ☑ 長く歩くと痛みで辛い方

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
行ったが、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)

施術中は電話に出られません。留守番電話にお名前とご連絡先をお願いします。折り返し連絡致します。

完全予約制なので待ち時間ゼロ!

先生ご紹介 院長 大平裕子

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



お客様の声 ヘルニア・介護職 40代・Nさん

長年足から腰の痛みに悩み、強い痛み止めを毎日飲みながら仕事をしていました。施術後は痛みが大きく改善し、現在は痛み止めを飲まずに元気に仕事ができています。

実例など
詳細は
HPにて



LINEからも
お問い合わせ
可能です



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

完全予約制

※お車で越しの方は、
お電話にてお問い合わせください。



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31日迄

自律神経の乱れから来る不調に 筋膜リリースで根本にアプローチ!

こんな症状でお悩みの方

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

柔道整復師・登録販売者の
女性スタッフも在籍!

1

オーダー
メイド施術

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

2

持続的
ケアプログラム

痛みなど不調が起き
ない身体作りのための
自宅ケアや運動習慣を
つけるプログラムもご用意。

3

本格的な
回復のために

回復後のセルフケア・
トレーニングの提案から
栄養や生活アドバイスまでサ
ポート。

ベーシック
ボディケアコース

40分: 4,000円
60分: 7,200円
90分: 10,800円
120分: 14,400円

60分 7,200円

5,000円

右下のクーポン利用で
初回限定 5名様限定

柔道整復師・鍼灸師
院長: 齋藤 勝

施術メニューの
詳細はこちらから



048-485-6680

朝霞市北原1丁目7-12 エリーテ102号
室/9:00~12:00、14:00~20:00
営業/火・水曜日定休/駐車場あり(第二池
田北原駐車場に2台/36と39)

北朝霞駅より徒歩8分

ご相談はLINE
からも受付中!

お気軽にお問
合わせください▶



このアリフト見たor持参で **ベーシックボディケアコース**

※2026年4月10日迄

特別
キャンペーン
実施中!

60分 7,200円 ▶ **5,000円**

初回限定
5名様限定

歩くたびにスキップとする痛み我慢していませんか?

巻き爪ケア ドイツB/S式

完全予約制

切らずに貼るだけの巻き爪ケア (B/S式) の4つの特徴

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

お気軽にご相談ください!
院長 吉田 剛太

こんな爪もほとんど痛みなく改善

料金
1本あたり
5,500~7,700円

よしだ接骨院
TEL.048-458-6366
平日 9:00~12:30
15:00~20:00
土曜 9:00~13:00
定休 日曜・祝日

朝霞市西弁財2-3-23-1F

漢字クイズ

テーマ | 食べ物

なんと読むでしょう?

“榮螺”

ヒント/お刺身やつぼ焼きがおいしい巻貝

工藤 謙二

美容室 TBK

受付時間 AM9:00~PM5:30 予約不要

パーマ・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

至川越 志木 志木駅 至池袋

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。

白髪根元染め

(ブロー・スタイリング付)

全体染め+¥500

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・R8.4/30迄

カット+白髪染め

選べるトリートメント (シャンプー・ブロー込) (全体染め+¥500)

通常割引価格 ¥7,300より ¥800お得!!

通常価格 ¥12,000

税抜 ¥5,910

税込 ¥6,500 (メンズ ¥7,300)

7アクションマニキュア +¥1,000 オーガニック +¥300

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

カット

(ブロー付) (シャンプー+¥500)

通常価格 ¥3,500

税抜 ¥2,273

税込 ¥2,500 (メンズ ¥2,800)

※高校生以下 ¥2,000

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

シルクパーマ

酵素ケア付 (カット・シャンプー・ブロー付)

通常価格 ¥7,500

税抜 ¥5,910

税込 ¥6,500 (メンズ ¥7,000)

大豆レシチン配合

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

プチ矯正

酵素ケア付 (カット・シャンプー・ブロー付)

通常価格 ¥8,000

税抜 ¥7,091

税込 ¥7,800 (メンズ ¥8,500)

前髪・フロントの矯正

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

縮毛矯正

酵素ケア付 (カット・シャンプー・ブロー付)

通常価格 ¥12,000

税抜 ¥9,819

税込 ¥10,800 (メンズ ¥12,000)

※高校生以下 ¥8,800

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

ファッションカラー

(ブロー付) (全体染め+¥1,000)

通常価格 ¥5,000

税抜 ¥3,637

税込 ¥4,000 (メンズ ¥4,500)

オーガニック+¥300 メッシュ(束)+¥500

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

髪質改善トリートメント

ハホニコ (シャンプー) ケラフェクト (洗髪)

カラーゲン・セラミド・ケラチンで髪を補修し広がりが改善

特許製法で抽出したヘアケア原料を熱で浸透させ健康でしなやかな髪へ

ハホニコ 又は ケラフェクト

通常価格 ¥4,500

他メニュー利用で ¥1,819

通常料金 税込 ¥2,000

【TBK志木】受付・精算時提示・R8.4/30迄

地元密着!張替ならお任せください!

ふすま 障子 網戸 畳の張替専門店&リフォーム

安心の仕上がり 完全後払い

業界店舗数 No.1

アフィリエイト限定特典

ご依頼ご料金から 5%割引!

こんな方はまずはお電話を!

- ☑ 網戸が重くて開け閉めが大変...
- ☑ 新生活が始まる前に整えたい...
- ☑ どこに頼んだらいいのかわからない...まずは相談したい!

自宅にこんなふすまありませんか? before after

こんな状態の障子はありませんか? before after

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

お見積り・出張費無料!

ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介

企画・編集: ARIFT編集部

ARIFTのブランドサイトではもっとたくさんのイベント情報を発信中! 詳しくはコチラ

EVENT 3.20 FRI >> 4.12 SUN

ららテラス川口×リアル謎解きゲーム 「からくり時計と不思議な設計書」

誰でも無料で参加OK。謎解き冊子の指示に従いながら、ららテラス川口の館内を探索して謎解きにチャレンジしましょう。お買い物券などの参加景品もあり。

[会]ららテラス川口(川口市栄町3-5-1)の3F川口駅方面エントランス
[交]JR川口駅ペDESTリアンデッキより直結
[料]参加無料
[備]参加景品: お買物券200円分とGiGOららテラス川口で使用できるクレーンゲームサービス券をプレゼント

1/24 OPEN

珈琲が飲める帽子と椅子のセレクトショップ

お手入れしながら永く使えるものであること。それが「edit by cinq」のセレクト基準。自分好みを選びサイズを仕立て直せる帽子や、時を重ねても色褪せない名作の椅子が並びます。コーヒースタンドも併設。

edit by cinq (エディットバイサンク)

@edit_by_cinq

戸田市大字新曽404-2/月・金・土・日10:00~17:00/火・水・木曜日定休 ※営業日は変更の可能性あり。詳しくはInstagramにてご確認ください。

▶北朝霞駅より徒歩9分/朝霞台駅より徒歩9分

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

HPは
こちら



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

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のマスを、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。

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

A+B+C=21

漢字クイズ

テーマ | 食べ物

なんと読むでしょう?

“甘藍”

[ヒント]
生でも焼いても煮てもおいしい。トンカツのおともに。

くさか動物病院

認定NPO法人 きずなの会

契約者数 累計 15,800名以上
※2025年12月末時点

設立25年の
安心・信頼・実績

「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」を遵守

身元保証人を引き受けます

無料の資料請求はお電話を

介護施設等への入居・転居時
賃貸住宅等の入居時 ※審査あり
入院・転院時

高齢者・障害者の

身元保証 生活支援 葬送支援
ご家族・ご親族に代わって行います

認定NPO法人 きずなの会 さいたま支局

資料請求はこちら TEL048-642-8607 平日9:00~17:00



さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル4階(大宮駅西口直結徒歩3分)

朝霞の漢方薬局!

こんなお悩み
ご相談ください



漢方効果で生まれた
お子さんです!!
店内に生まれた
お子さんたちの
写真を掲載して
います。

HPに体験談も
たくさん掲載中!!
下記QRから!!



※店長夫妻とお客のお子様の写真です

46歳の方が
無事に産まれました

たくさんの喜びの声を掲載中!

- 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 ●PMS
- 40代以降の不妊
- 眠りが悪い ●めまい
- 耳鳴り ●便秘
- 流動性食道炎
- 腰痛 ●膝関節痛
- ヘバーデン結節 ●心身症
- 不登校 ●物忘れ
- クレアチニンが高い
- eGFRが低い

昭和薬局 朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
定休日:木・日・祝

TEL 048-473-7830 営業時間 9:00~19:00

特典 相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げて

除菌グッズをプレゼント

昭和薬局 有効期限:2026年3月31日迄

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お案内します!
地元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!



やまざき 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いただきます。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ひます。



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

固定資産税は減額されたまま



管理不全空家
窓や壁が破損しているなど、管理が不十分な状態

固定資産税が最大6倍に!



特定空家
そのまま放置すると、倒壊等のおそれがある危険な状態

土地も住まいも欲しい!が見つかる
発見とちいえプラザ
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**
TEL **0120-829-577**

「体感すまいパーク朝霞」の地図はコチラから
[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



〒351-0015 埼玉県朝霞市幸町3-11-9 ©宅建業国土交通大臣(吉)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 ©(公社)埼玉宅地建物取引業保証協会 ©(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

クロゼットの不用品が
ちょっとしたお小遣いだよ



Google
口コミ
4.7
高評価!
※2026年2月28日現在

着なくなった**お洋服**
まとめてお買い取り

毛皮の
買取額
30%UP

衣類・洋服ポリ袋45L
1袋 1,000円で
春夏物の
買取強化中!
着ていない服、
売らな今!です

※2026年4月末まで ※一家族様1回限り1袋まで

タレント・
田中律子さん

クーポン
コード
A03

お品物が良ければ、一着でも高額査定します
過去にお値段がついた一例をご紹介します

Burberry セットアップ 買取価格 4,500円	HERNO コート 買取価格 15,000円	ニナリッチ 毛皮コート 買取価格 15,800円 今なら 30%UP で 20,540円	Yves Saint Laurent (イブサン ローラン) ブーツ 買取価格 5,000円
---	--	---	--

おうちのお片付けキャンペーン中!
お洋服と一緒にこちらの商品をお出しただけ
さらに!!
全体の買取額を20%UP!

香水・コスメ 	バッグ 	イミテーション アクセサリ
-------------------	----------------	------------------------------

かんたん4ステップ ご利用の流れ

- 1 問い合わせ
- 2 訪問
- 3 査定
- 4 成約・お支払い

安心・納得の
アフターフォロー体制
お買取後には弊社コールセンターより、
買取内容に問題がないか確認の
お電話を入れさせていただきます。

詳しくはHPを
チェック!

LINEからも
出張依頼OK



その他、取扱品目多数! お気軽にお問合せを!

いちばん堂 0120-773-7888

受付時間 / 10:00~18:00 **出張費無料!** **Google口コミ多数!**

東京都公安委員会 許可
第308841804974号

ONLINE
DELIVERY

maruetsu
マルエツ

スマホで注文 ご自宅お届け!

ここがオススメ! はじめてのネットスーパーならマルエツのオンラインデリバリー

年会費
入会金 **無料**

ご注文から
最短 **3時間** でお届け

冷蔵・冷凍食品も
お届け

商品掲載数
8,000アイテム以上!

一の市 中の市
チラシ掲載商品も買える!

WAON POINT
がたまる! 使える!

3月1日(日)
?
3月31日(火)
配送分まで

1回のお買物
5,000円(税抜)以上で

配送料無料

通常配送料 | 220円(税込み)

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

さらに!
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	ご利用3回以上	ご利用5回以上
配送料 無料	point イグニカ ポイント 2倍	point イグニカ ポイント 5倍
2回	4倍	10倍

クーポンの配信予定日
翌月10日頃

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

まずはダウンロード
または マルエツネットスーパー

Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード



配送エリア、お買い物の流れ、ご利用にあたっての注意点はこちらから



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!!

リフォームの定番 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

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。



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年間関東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



リフォームするならば今がチャンスです!!

3.45% 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 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で!

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。

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お伺い致します!
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

リノビオフィット1116 65%OFF メーカー希望価格 632,000円 221,200円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 612,000円 214,200円	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 968,000円 319,440円
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 999,000円 329,670円	TOTO サザナ 1216 67%OFF メーカー希望価格 814,000円 268,620円	TOTO リモデル WY1418 ぽつからり床 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

LIXIL シェアS W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 693,500円 178,050円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 685,000円 309,750円	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 914,200円 365,680円	LIXIL リシカルW2550 44%OFF メーカー希望価格 851,000円 476,560円

トイレ洗面プラン

LIXIL アメージュ 56%OFF メーカー希望価格 121,500円 53,460円	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 297,500円 163,625円
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 273,150円	LIXIL ルミス W1230 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**
- ノーリツファミ ガラストップ **69,300円**
- リンナイ 給湯専用 便器セット **33,100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れば即日対応!土日もOK!夕方18時以降もOK!

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、確かに価格も協力をできます。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に、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たします。



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!
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!!
空家家のリフォームならさらに安くなります。 **工事が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!

外壁塗装 超特価

シリコン系塗料
期待耐年数8~12年
428,000円~

ラジカル制御型塗料
期待耐年数12~15年
591,800円~

無機系塗料
期待耐年数15~20年
750,000円~

マンション
マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

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

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 436万円~
(延床面積20坪の場合)

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~

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)**
(1㎡あたり) 工事費込み **1,980円~**

金属屋根(フラットタイプ)
(1㎡あたり) 工事費込み **5,775円~**

■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
Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867

川口市並木2丁目9番22号

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

墨田店 木曜定休日
東京都墨田区
0120-916-241
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

お車でお越しの場合
墨田区東向島1-35-12
0120-916-241
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

通い放題

インドアゴルフスクール

¥6,980~

(税込¥7,678~)

※別途初期費用がかかります。

初心者歓迎

手ぶらOK

スイング解析機

弾道測定器



24H
OPEN

1度のチェックでスコアが変わる! **無料体験受付中!**

読者限定特典

ステップゴルフプラス朝霞店のInstagramアカウント (@stepgolf_asaka0) をフォローして入会いただくと...



- ① 初期費用11,000円OFF
- ② 月会費最大2ヶ月無料
- ③ グローブプレゼント

ステップゴルフ PLUS 朝霞店
048-423-2119



〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウィング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

金相場 歴史的な高値!!



さらに

特典持参で買取金額 UP!!

金 24金1グラム 相場 **27,996円**

2026年 2月5日現在

出張買取 宅配買取 (受付中!)
もちろん査定は **無料です!!**

特典① 金製品査定額 **20%アップ**

たんすの肥やしを 一気に現金化!

2026年4月末日まで 受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。一部対象外商品あり。

特典② 金製品査定額 **2,000円アップ**

1つでもお気軽に お持ちください!

2026年4月末日まで 受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。一部対象外商品あり。

特典③ 未使用テレホンカード **50度300円買取 105度600円買取**

2026年4月末日まで 受付時に本広告をご提示いただいた場合のみ有効。一部対象外商品あり。

ジュエリー・ブランド買取専門店 **ジュエルカフェ** | マルエツ朝霞店
しまむらさんとめがね屋さん近く

朝霞市本町1-12-10 マルエツ朝霞店2F
TEL **048-450-3040**

詳しくはこちら



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

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**