

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

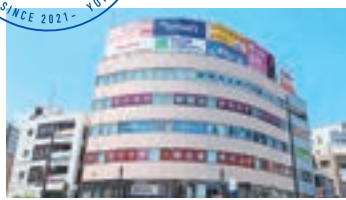
2026

4 4/10

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パ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。

東急リパブル

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



街の人気ベーカリーの「看板パン」集合

# 春のパンフェスタ

All About Bread 2026



読者プレゼント4月号  
春のおでかけ特集

国産小麦100%  
ぱんだちゃん  
さいたま市南区別所

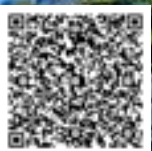
ポラスの仲介

あなたの家の『今の価値』  
知っていますか?



かんたん WEB査定

ご相談も承ります



住まい価値創造企業

POLUS  
ポラスグループ

住まいのことならなんでも!  
ポラスにご相談ください。

相談・査定無料/秘密厳守



東武東上線『朝霞台』駅目の前のビル4階

株式会社中央住宅 ポラス住まいの情報館

朝霞営業所

フリーコール 0120-995-707

〒351-0032 埼玉県朝霞市東弁財1-5-8 K・ステージ4F  
Tel | 048-235-8711 Fax | 048-235-8712  
営業時間 | 10:00~19:00【火・水定休】



お車でお越しの際は近隣のコインパーキングにお駐めください。駐車券をお持ちいただければ駐車チケットをお渡しいたします。

■宅建業 国土交通大臣(13)第2401号 ■建設業 国土交通大臣許可(特-3)第8156  
■(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 ■(公社)東京都宅地建物取引業協会会員  
■(一社)全国住宅産業協会会員 ■(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

※2023年度お客様アンケート実績「ポラスの仲介」中央住宅。

贅沢な果実とくるみのマリアージュ  
ワインやチーズと一緒に



セーブル・フリユイ 972円/1本 ※TAKEOUT時価格  
ライ麦30%配合の生地に、レーズン、イチジク、オレンジピール、カレンズとクルミを練りこんだ看板商品。ドライフルーツの酸味と甘みをしっかり効かせており、ワインやチーズによく合います。

BOULANGERIE  
BURDIGALA(ブルディガラ)  
アトレ浦和店  
048-767-4321/さいたま市浦和区高砂  
1-16-12 アトレ浦和West Area2階



COUPON

国産小麦100% ぱんだちゃん

「アリフト見た」で  
ミニバリバリパイを  
プレゼント

※2026年4月30日まで

地元の小学生とのコラボパン  
甘辛チキン×卵の満足コッペ

照り焼きチキンコッペ 432円  
戸市内の小学生と考案した人気急上昇中の一品。モチモチのコッペパンに照り焼きチキンとゆで卵をサンドした、食べ応え抜群の仕上がりです。国産小麦と天然酵母でつくる体にやさしいパン屋。

石窯パン工房暖家  
048-446-2233/戸田市  
上戸田3-16-13



COUPON

モガミ

「アリフト見た」で  
揚げパン  
1個サービス!

※2026年4月30日まで

カリッともっちり特製エビ  
お店のロゴにもなった看板商品!

ベーコンエビマスタード(左) 194円  
ベーコンエビソースチーズ(右) 216円  
カリカリもっちりのフランスパン生地で作ったベーコンエビ。お店のロゴにもなっている大人気商品です。住宅街にある小さなプレハブのパン屋で、ボリュームあるパンをできるだけお手頃価格で販売。

モガミ  
070-8326-2365/新座市  
馬場1-5-37



塩の旨みが餡の甘さを引き立てる  
春限定の塩あんぱん



伊豆大島の海塩のさくら塩あんぱん 270円  
伊豆大島の塩「海の精」が餡の甘さを引き立てる一品。職人が粉から練り上げる「スクラッチ製法」の生地になめらかな桜餡を巻き込みました。与野公園に隣接したパン屋でお花見のおともにもぜひ。

PARC de VAGUE  
(バルクドゥベグ)  
cafe & Bakery  
048-626-6575/さいたま市  
中央区本町西1-8-15



街の人気ベーカリーの「看板パン」集  
ARIFT  
春の  
パンフェスタ2026

あなたの街の人気店の「イチ押しパン」や  
「一番人気のパン」をご紹介します。  
ぜひお店に行ってみてください。

企画・編集/アリフト編集部

北海道産小麦の無添加生地  
塩バターを楽しむ季節のパン

塩バターロール/いよかん塩バターロール  
172円~

ふんわり生地に贅沢なカルピスバターを巻き込み、岩塩で焼き上げました。底のカリカリ食感が癖になる美味しさです。江別産小麦の無添加生地を使っており季節により色々な塩バターシリーズを展開。



スタッフ  
なかじまさん

国産小麦100%  
ぱんだちゃん  
048-865-4515/さいたま市  
市南区別所2-1-5



卵・乳製品不使用で体に優しい  
ふわもち食感のゆごね食パン

ゆごね食パン 360円(1斤)  
卵や乳製品を使わず、素材本来の甘みを引き出した一番人気の商品。きめ細かくふわふわ、もちもちの食感とほのかな塩気が後引く美味しさ。厚切りにして、そのやわらかさと口どけをぜひ楽しんで。

天然酵母MOKO  
048-269-4337/川口市柳  
崎4-28-23



オーナー  
安田さん

COUPON

GO WELL BAGEL

「アリフト見た」で  
お買上金額より  
10%オフ

※2026年4月30日まで



スイーツ専門店が土日だけ変身  
濃厚カスタードの新感覚ベーグル

お菓子屋さんのエッグタルトベーグル 410円  
3種の小麦をブレンドしたもちり生地、濃厚カスタードとメープルシュガーの組み合わせ。ずっしり重くてクリームが溢れるスイーツベーグル。アーモンドスイーツ専門店が土日のみ開くベーグル店。

GO WELL BAGEL  
(ゴウウェルベーグル)  
(by パパビニョル)  
048-235-0428/和光市新倉  
1-10-76



🎁 読者プレゼント

Special Readers Present

1箱(24個入)×5名様

秋田の農家が贈る、もっちり本場の炊きたて  
秋田県産あきたこまちパックごはん180g

提供:株式会社大湯村あきたこまち生産者協会  
https://item.rakuten.co.jp/komachilab/yaso\_0005/

秋田県産あきたこまち100%使用。大湯村の農家が独自の加圧加熱製法で炊き上げた、外はふっくら、中はもっちり食感のパックごはんです。秋田初の専用工場から、炊き立ての美味しさを手軽に食卓へお届けします。



1ケース(30本入り)×5名様

免疫ケア×肌の健康。欲張りな私の新習慣  
キリンおいしい免疫ケア  
セラミドプラス

提供:キリンビバレッジ株式会社  
https://www.imuse-p.jp/plasma/oishii-meneki/

健康と美容を同時に。プラズマ乳酸菌で免疫ケアしつつ、米由来グルコシルセラミドが、肌のバリア機能(保湿力)を高めます。春先の乾燥や体調管理が気になる季節、内側から肌のバリア機能(保湿力)を高める新習慣を。毎日の美しさと元気を応援する1箱です。



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。



https://x.gd/3da2T

応募締切

2026年5月8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  
ARIFT4月号プレゼント係  
022-792-8101(平日10時~17時)

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!

# この春/ AI×プログラミングで未来を動かす一歩

～小学生から大人まで、夢中になれるプログラミング教室～

この春、新しい自分に挑戦してみませんか?  
「難しそう…」という不安も、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、人気のPythonとAI活用法をセットで習得。  
お子さまから大人まで、効率よく質の高いスキルが身につきます。  
まずはワクワクする無料見学へお越しください!

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  
博士(保健学)/  
龍谷大学社会学部名誉教授

申し込み殺到中! モニター募集中です!

## 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。

毎週火曜、水曜の午後 料金 1回2,200円(税込)

実践×学びを融合!

疑問解決やためになることもご提供します。

こんな方におすすめ!

- カロリーは関係ない?
- 健康的に痩せられるのかしら?
- 私に合うダイエットは?
- それ!知りたかった! などなど...
- 何度もダイエットに挫折した...
- 痩せてもリバウンドしてしまう
- 運動が苦手...続かない...
- 一人じゃ続ける自信がない

みやかかわ講師より

●講師:みやかかわ ●趣味:読書・ダイエット ●好きな食べ物:チョコレート



ご予約や  
お問い合わせは、  
こちらの  
LINEからも  
受付中



4月入会がおすすめ! 【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

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



※表記価格は全て税込です。

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のご案内します!  
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!



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。



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。



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。



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  
0120-829-577



[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

新生活  
応援!

# 春のお出かけ特集

春爛漫! 4月・5月は絶好のお出かけシーズン!  
ぽかぽか陽気とともに、私たちの街を思いっきり楽しみ尽くそう♪

ARIFTの  
ブランドサイトでも  
紹介中!  
ぜひCheck!



## 4月11日(土)・12日(日) 10:00~

### 毎月恒例! 釜出しカステラ販売

焼き立ての釜出しカステラは、ふわふわのほっかほっか。工場直送の出来立てカステラを、この機会にぜひ! 普段食べるカステラとは別物の美味しさをご体感ください。

**工場直送** 釜出しカステラ (小麦・卵) **1折 648円** (税込)

※諸般の事情によりイベントの内容を変更・中止する場合がございます。ご了承くださいませ。  
※掲載商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの場合はご容赦ください。



期間限定商品

窯だしチーズ



1,350円(税込) (小麦・卵・乳・大豆)

3時のおやつ  
あんぱん



314円 (税込) (小麦・卵・乳)

TEL.048-458-2002  
お電話にてご予約承ります

**文明堂**  
BUNMEIDO

朝霞市上内間木790-6  
営業/9:00~17:30

朝霞直売店 駐車場約30台分ございます



【読者限定】  
2,000円以上お買い上げの方に  
**粗品プレゼント!**  
2026.4/13(月)~5/8(金)まで

食品ロス削減ショップ  
**エコイト新座店**

## 春の新生活 わくわくセール開催!!

4月24日(金)・25日(土)

元々お買い得品ばかりの店内商品をさらに  
お安くご提供しちやいます!  
目玉商品は売り切れの可能性あり!  
お早めにどうぞ♪

次回使える  
**15%OFFクーポン**

+

ポイント  
**5倍**

※右側のクーポンは期間中ご利用いただけません。

介護用品・  
中古福祉用具販売

ケアプラザ **彩ふく**

中古の車椅子・  
シルバーカー・介護ベッド等々  
介護福祉用品を  
幅広く取り扱っています



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  
※セール期間中不可 有効期限:2026年5月15日(金)

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  
※セール期間中不可 有効期限:2026年5月15日(金)



ひと、モノショップ。  
TEL 048-482-0021

新座市堀ノ内3-7-31 営業時間 10:00~17:00 年中無休

最新情報は  
Instagram  
から!



## majicaアプリで もっとお得に!!

アプリの  
ダウンロードは  
こちらから!



アプリ会員限定特典  
とってお得な**3つのポイント**

<p>point 01</p> <p>アプリ会員様限定 価格のお買い得商品 が毎月多数!</p>	<p>point 02</p> <p>購入金額の最大 1%のポイントが つく</p>	<p>point 03</p> <p>10位の端数は5円 または0円に割引 する円満快計</p>
--	--	--

**ドン・キホーテ 新座野火止店**

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

### Majica会員様限定!!

<p>有効期限 2026 4/7(火) ~ 4/26(日) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込3,000円</b>以上で</p> <p><b>300円引き</b></p> 	<p>有効期限 2026 4/27(月) ~ 5/11(月) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込3,000円</b>以上で</p> <p><b>300円引き</b></p> 
<p>有効期限 2026 4/7(火) ~ 4/26(日) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込5,000円</b>以上で</p> <p><b>500円引き</b></p> 	<p>有効期限 2026 4/27(月) ~ 5/11(月) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込5,000円</b>以上で</p> <p><b>500円引き</b></p> 
<p>有効期限 2026 4/7(火) ~ 4/26(日) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込10,000円</b>以上で</p> <p><b>1,000円引き</b></p> 	<p>有効期限 2026 4/27(月) ~ 5/11(月) 限定</p> <p>ドン・キホーテ 新座野火止店限定 majica払い クーポン</p> <p>1回のお買い上げ金額が<b>税込10,000円</b>以上で</p> <p><b>1,000円引き</b></p> 

## 卸問屋直営の新鮮なお肉を心ゆくまでご堪能ください

株式会社NATURAL PORK LINKがやっているからこそ、  
多彩なお肉をリーズナブルに提供が可能!



家族や団体様でも安心の個室、お座敷完備

4/29(水)マジックショー開催!

自社ブランド豚<嬉嬉豚>をはじめ、  
松阪牛や武州和牛を一頭買っています

コチラもぜひ!

**おべんとうや  
志木市柏町**



柳瀬川駅すぐ。  
地域密着で営業中!

4月生まれの方限定

### 1ドリンクサービス!

ドリンクバー・グラスビール・レモンサワーより1つお選びください。  
※証明するものをお持ちください。  
※1枚で一人様限定 ※店内でご飲食の方のみ  
※他クーポンとの併用不可  
※ARIFT読者限定(切り抜きを持参ください)

有効期限 2026年4月30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  
※他クーポンとの併用不可  
※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5月11日まで

お肉屋さんが『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  
店内禁煙 時間 【土、日、祝日】11:00～21:30

Instagram

ご予約はこちらからも

焼くだけで、専門店の味。

**仙台名物**

# 厚切り牛たん

約4人前 熟成まんなか牛たん  
500g×1袋 塩味 厚さ7mm

通常価格 5,300円 → アリフト読者限定価格 **4,400円** (税込)

仙台で牛たん専門店を営むカネタが造り出す本場の味を、工場直送ならではの鮮度と価格で。  
“絶品牛たんを、お手軽に”専門店の味をご自宅へお届けします。

お客様の声

この厚さでこの柔らかさ?家族5人のBBQで争奪戦でした! (50代女性)

スーパーのとは別物。工場直送の鮮度を実感しました! (60代男性)

	定価(税込)	アリフト読者限定売価(税込)
500g	5,300円	<b>4,400円</b>
1kg	9,900円	<b>7,900円</b>
2kg	18,000円	<b>14,100円</b>
3kg	26,100円	<b>20,520円</b>
4kg	33,600円	<b>26,880円</b>

「おいしい」を届けて70余年  
**株式会社 カネタ・ツーワン** ※お電話でのお問い合わせは対応しておりません

期間限定

2026年  
4月8日(水)9時～  
4月28日(火)9時

アリフト読者限定

## シークレットセール開催!

こちらから

スマホで24時間簡単注文!



# 特選焼肉

黒毛和牛

最高等級 A4・A5

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。

**黒毛和牛カルビ 780円(税込858円)**

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5月11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5月11日

全てのランチについている

スープ

ランチスープ

ライス

国産特A コシヒカリ

カレー

黒毛和牛 自家製カレー

**おかわり自由**

**お得ランチメニュー**

価格 **980円**～(税込1,078円)

※志木南口店はドリンク付き1,180円(税込1,298円)



営業時間 11:30～22:30 (平日15:00～17:00クローズ)  
幸町店4月1日～下旬工事の為休業。4月下旬リニューアルオープン!

幸町店 048-474-3182  
志木市幸町1-17-23

北朝霞店 048-474-3982  
朝霞市西原1-5-6

志木南口店 048-474-9682  
新座市東北2-37-17-2F



≫和光市駅南口より徒歩3分

端午の節句のお祝いには、香り豊かなかしわ餅を。  
4月半ばより販売開始！

出前館は  
こちらから



春の名物「かしわ餅」は、中にたっぷりのあんこが詰まっています。柏の葉の香りが春の訪れを感じさせる逸品です。つぶあん・こしあん・みそあん・草かしわの4種類をご用意。その他、甘味はもちろん、こだわりの太巻きやいなり寿司、惣菜なども充実。だんごの美好は、今年で32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。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
- ◆かしわ餅 1個170円  
(つぶあん・こしあん・みそあん・草かしわ)
  - ◆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

≫和光市駅から徒歩5分

親子で一緒にみるきいらんどのリトミックへ！首座り  
~0歳11ヶ月頃のお子様対象のびびいクラス開講

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5月31日迄

お子様の可能性を大きく広げます。  
0歳~3歳の幼児期に、ぜひお越しください。  
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



肉問屋直営店の焼肉屋！  
肉問屋だからこそ  
**安い!!のに旨い!!!**

**焼肉山河**  
YAKINIKU SANGA

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

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: 4/7(火)~5/11(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: 4/11(土)~5/10(日)まで

**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**  
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

Instagram

LINE

味噌ラーメン専門店  
**日月堂**  
NICHU-GETSU-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

**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

**オススメ**  
赤ネギ味噌ラーメン

**特味噌ラーメン**  
**200円** お得!!  
値引き

**味噌ラーメン**  
**300円** お得!!  
値引き

◆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5/31(日)まで

女性心理士養成学院 COLNET

**【内容の重要項目抜粋】**

- ・カウンセリングの基礎知識
- ・傾聴
- ・勇気づけトレーニング
- ・認知行動療法(14技法)
- ・ケース別対応法
- ★不登校
- ★パニック障害
- ★DV
- ★うつ
- ★親子&夫婦関係
- ★依存症
- ★引きこもり、他
- ・絵画療法(18技法)
- ★風景構成法を使った面談法
- ★児童画
- ★HTP法
- ★カラーージュ、他

卒業生は多方面で活躍中

誰かの支えになりたいあなたへ

**心理カウンセリング技能講座**

実践で使える臨床実技が半年で学べます

お電話でのお問合せは、月曜~金曜: 14時~18時30分 メールは随時受け付けます。

東武東上線「志木駅」東口徒歩3分  
〒353-0004 志木市本町5-19-21

心理カウンセラー養成講座の概要

電話 **(048)474-3402**

Web = <https://www.colnet.jp/>  
E-mail = colnet@colnet.jp

無料体験講座

4月	23日(木)
	26日(日)
	30日(木)
5月	3日(日)
	10:00~11:30

体験講座では、「傾聴」や「風景構成法」など、心理療法の中から一つの講義を行います。皆様からのご質問にお応えする時間も設けてあります。

**あさか相生病院提携**

朝霞市に誕生  
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**

DeLaSante

# ドゥラサンテ

**4・5月は入会金半額キャンペーン**

平日は定休日を除き  
19:00まで営業中!

ウェルネスプラザアスカ  
医療法人山柳会

メディカルフィットネス  
**ドゥラサンテ**  
De La Sante

TEL048-487-9244 ドゥラサンテ/ルゴ共通

朝霞市溝沼3丁目2-32  
営業時間(定休/水・日・祝)  
月・火・木 10:00~19:00  
土 10:00~17:00  
※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

**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
- 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、腰など関節の負担を大幅に軽減

**お客様の声**

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。

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	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	○	○	○	○
ジムエリアのみ	13,200円 ウェルネス会員	8,250円	9,350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

**4・5月の入会者限定**

特典有効期限 2026年5月31日まで

先着30名様 **入会金 半額**

左記料金表の黄色の金額が対象です※プール会員は除く

全国の皆様に  
選ばれてきた  
安心の実績

『がんばりすぎない身体へ』

## なんとなく続く不調を 一度きちんと見直してみませんか?

『トータルケアセッション』(整体+カウンセリング+身体の使い方+栄養サポート)

アリフト読者限定特典

**初回限定 トータルケアセッション**

1日2名限定!

まよころメソッド整体 120分

※整体・身体チェック・問診を含みます。

20,000円⇒  
**10,000円**

①不調の原因を丁寧にチェック  
②施術直後に効果を実感  
③再発しない身体の使い方までお伝えします。

※まずは一度体験してください。本当に合わないと感じたときは継続一切不要です。

※他割引との併用不可  
※有効期限2026年4月30日迄

**整体**

身体の歪み調整

お客様の声  
「状態」を含めて「生活習慣」を合わせて全体を見ながら整えていきます。

体がすごく軽くなりました!

**栄養**

内側から改善

お客様の声  
朝スッキリ起きられて活動的になった

**カウンセリング**

「食欲がない…」[人間関係が上手くいかない…]など  
ストレス改善

お客様の声  
自分らしく生きる😊

**身体の使い方**

再発防止

お客様の声  
自分で改善できるように

まよころさろん 埼玉県新座市東北2丁目31-13-401

東武東上線 志木駅南口から徒歩1分

営業時間 10:00~20:00 [不定休]

お電話でも予約受付中!! 080-2376-3462

詳しくはQRコードからHPをご覧ください!

## 季節の変わり目のしつこい肩こり・頭痛に 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!

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

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

右下のクーポン利用で  
初回限定 5名様限定

60分 7,200円  
5,000円

フロッグ FROG 治療院

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!

お気軽にお問い合わせください!

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5月15日迄

春の特別キャンペーン 実施中!

60分 7,200円 ⇒ **5,000円**

初回限定 5名様限定

## その肩こりや痛み、実は『姿勢』が原因かも?

こんなお悩みありませんか?

- ☑慢性的な肩こりや痛みがある
- ☑根本から改善したい
- ☑どこに行けば良いか分からない

やすこうち 安河内先生  
徒手療法師

解剖実習、国際セミナー修了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、活動をしています。ぜひ、お待ちしております!

・お客様一人ひとりに合わせた施術を。  
・運動法「施術」+「エクササイズ」を取り入れています!

KCSセンター 姿勢専科

～朝霞駅前～

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町2-4-26 サジェス21 3F

朝霞駅 徒歩2分

TEL.048-400-2690

安河内先生

TEL.070-2151-8827

火: 9:30~19:00 金: 9:30~21:00  
水: 14:00~21:00 土: 15:00~21:00

お腹ぽっこり

肩こり

腰痛の可能性大

姿勢美

スリキリ

Before After

ARIFT読者限定 **春の初回体験キャンペーン**

お電話でご予約ください

8,800円 ⇒ **1,980円に!**

※初回限定 有効期限:2026年5月11日(月)迄  
※お電話にて、アリフトを見たお伝え下さい。

読者限定  
初検料無料

土日  
営業

有効期限：2026年5月11日(月)まで

ちよじま整体院

火曜定休

TEL.048-497-2157

予約優先



志木市中京岡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	●	●	●	●	●	●	●

GWは5/3~5/5までお休み

# 首・肩・腰・膝!! 万病は背骨のズレ、歪みから!

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・歪みを正常にいたします。  
※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?

完全予約制なので待ち時間ゼロ!

慢性腰痛専門

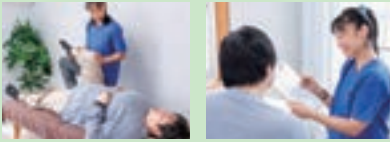
こんなこと、解決したいと  
思っている方はぜひご連絡を!

- ✓ 腰の痛み
- ✓ 根本的に治したい方
- ✓ 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



お客様の声 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。

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。



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

※お車でお越しの方は、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 2,980円 (税込)

有効期限：2026年4月30日迄

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  
志木市本町5-24-3 2F

大人の最旬  
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・R.8.5/30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)  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30迄

カット+アロマヘッドスパ  
選べるトリートメント  
(シャンプー・ブロー込)  
通常割引価格 ¥6,500より  
¥1,000お得!!  
通常価格 ¥12,500  
税抜 ¥5,000  
税込 ¥5,500 (メンズ ¥5,800)  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30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)  
学割 高校生以下 ¥2,000  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30迄

シルクパーマ  
(カット・シャンプー・ブロー付)  
酵素ケア付  
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・R.8.5/30迄

プチ矯正  
(カット・シャンプー・ブロー付)  
酵素ケア付  
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・R.8.5/30迄

縮毛矯正  
(カット・シャンプー・ブロー付)  
酵素ケア付  
通常価格 ¥12,000  
税抜 ¥9,819  
税込 ¥10,800 (メンズ ¥12,000)  
学割 高校生以下 ¥8,800  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30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(1束)+¥500  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30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 (シャンプー)  
カラーゲン・セラミド・ケラチンで髪を補修し広がり改善  
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  
税抜 ¥1,819  
税込 ¥2,000  
学割 他メニュー利用で  
[TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.5/30迄

## できる限り自由に自立した生活を 自由度が高い外出可能の住宅型有料老人ホーム



施設見学可  
予約制  
お気軽にお問合せください

- 完全個室トランクルーム標準装備(トイレ・バス・洗面所つき)
- フロントサービス(インフォメーション、宅配・留守宅管理他)
- 24時間介護職員常駐
- 訪問看護・訪問診療・デイサービス利用可
- 令和8年1月 入浴設備・新設



1R~2LDK  
タイプ(和室あり)  
広いバルコニー

ご夫婦に  
オススメ広々空間



住宅型有料老人ホーム  
めいと新座志木  
新座市野火止5-18-21  
TEL:0120-223-553



駅からお越しの場合  
■JR武蔵野線「新座」駅より徒歩約15分  
■東武東上線「志木」駅より徒歩約19分、またはバスで約5分  
(バス停「北野入口」下車徒歩約1分)

朝霞市・志木市・新座市・和光市で巻き爪に悩む皆様へ  
 歩くたびにズキズキ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  
 朝霞市西弁財2-3-23-1F 定休 日曜・祝日

インスタは  
 こちらから！

当院の  
 ホームページは  
 こちらから！

北朝霞駅より徒歩9分/朝霞台駅より徒歩9分

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

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

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

HPはこちら

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カ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す！まずはお相談を。

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)

HPはこちら

maruetsu マルエツ

商品掲載数 8000アイテム以上！  
 冷蔵・冷凍食品もお届け

## 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

一の中の市  
 クラシ掲載商品も買える！

ONLINE DELIVERY

WAON POINT がたまる！使える！

1回のお買い物 5,000円(税抜)以上で  
**配送料 無料**

4月1日(水)~4月30日(水) 配送分まで  
※ご注文時の金額が5,000円(税抜)未満の場合は対象外となりますが、店舗都合による品切れ等により5,000円(税抜)未満となった場合は配送料無料となります。※一部店舗にて実施している即時配送は対象外です。※広告商品は一部対象外

まずはダウンロード または「マルエツネットスーパー」で検索

Google Play  
 で手に入れよう

App Store  
 からダウンロード

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れて諦めていた方も  
 ご相談ください

医療法人社団新正会理事長  
 安藤 琢真

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
- 食べる時痛む
- はずれそうで気になる
- 硬いものが食べられない
- やっぱり見た目が気になる

ぐらぐらの歯や気になる口臭よ、さようなら

1日で 噛める

【オールオンフォー】  
 即日インプラント **All-on-4**  
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ぬ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ような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”の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

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

ORC ZHOOMA ZAGA CENTERS

# 安藤 歯科

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

東京 高島平医院 | 埼玉 朝霞医院 | 神奈川 大磯医院 | 静岡 伊豆高原医院 | 渋谷

公式Instagramも 随時更新中!

LINEでお問合せを受付中!

orc\_implants\_ando

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

認定NPO法人 きずなの会 さいたま支部

資料請求はこちら **TEL 048-642-8607** 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) **きずなの会** 検索

# 朝霞の漢方薬局!

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 ●PMS
- 40代以降の不妊
- 眠りが悪い ●めまい
- 耳鳴り ●便秘
- 逆流性食道炎
- 腰痛 ●膝関節痛
- ヘバーデン結節
- 物忘れ ●片頭痛
- 自律神経の乱れ
- 腎機能

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!!

※店長夫妻とお客様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!

**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

相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げで **除菌グッズをプレゼント**

**昭和薬局** 有効期限:2026年4月30日迄

朝霞市・志木市・新座市・和光市にお住まいの方へ

# ふすま 障子 網戸 畳の張替専門店&リフォーム

地元密着!張替ならお任せください!

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...
- ☑ 破れた障子や黄ばんだ襖を連休前に直したい...
- ☑ 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?

こんな状態の障子ありませんか?

穴の開いたふすまが... **直った!**

破れてしまった障子が... **ピカピカに!**

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

# 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118日+有休

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 118日+有休

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

待遇 昇給年1回、賞与年2回、  
交通費支給(月3万円まで)、  
制服貸与

## 介護スタッフ 正職員 パート

内容 入所者様に対する介護業務

給与 正職員 月給 **19万9,000円**~ ※一律手当含む  
パート 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 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118日+有休

資格 介護福祉士資格を有する方優遇

待遇 【正・バ共通】  
昇給年1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、  
【正社員のみ】  
賞与年2回、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118日+有休

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

# 介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

TEL.048-467-1711

朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙

朝霞駅より 徒歩12分 | 車・バイクでの通勤OK

詳細はこちら

あさか相生病院、ハレルヤ、南朝霞公民館、コンフォルト朝霞、朝霞消防署、朝霞市役所前、ローソン、ココ一番、朝霞市役所、郵便局、デニーズ、バスターミナル、あさか相生病院、梅味病院が移転し、あさか相生病院に変わりました。

# 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**  
※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

**リフォームするならば今がチャンスです!!**

**3.65%**

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**

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。

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** ※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 65%OFF メーカー希望価格 651,500円 <b>228,025円</b>	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 628,000円 <b>219,100円</b>	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 972,000円 <b>320,760円</b>
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 1,021,000円 <b>336,930円</b>	TOTO サザナ 1216 67%OFF メーカー希望価格 814,000円 <b>268,620円</b>	TOTO リモテール WY1418 ぽつからり床 67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 <b>400,950円</b>

**システムキッチン** ※商品代のみとなります。サイズ・カラー・I型・L型・対面式。お家に合わせてお選び下さい。  
【工期】2日間

LIXIL シェラS 型 W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 617,000円 <b>185,100円</b>	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 <b>178,990円</b>	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 <b>243,870円</b>
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 983,000円 <b>344,050円</b>	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 914,200円 <b>365,680円</b>	LIXIL リシカルW2550 44%OFF メーカー希望価格 867,000円 <b>485,520円</b>

**トイレ洗面プラン** ※商品代のみとなります。写真はイメージです。

LIXIL アメージュ 56%OFF メーカー希望価格 126,500円 <b>55,660円</b>	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 284,500円 <b>156,475円</b>
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 639,000円 <b>287,550円</b>	LIXIL ルミシス W1230 45%OFF メーカー希望価格 703,000円 <b>386,650円</b>

**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!

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、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。

400㎡の膨大な自作作業場及び倉庫

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!  
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!**

●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~**

近所へ挨拶 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

**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

川口市 青木 H様邸  
北区 赤羽 M様邸  
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、生活スタイルに合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

蕨市 塚越 N様邸  
川口市 青木 H様邸

**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) **1,980円~**  
工事費込み

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

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

プログラムやります! [www.abc-home.co.jp](http://www.abc-home.co.jp)  
お問い合わせ [info@abc-home.co.jp](mailto:info@abc-home.co.jp)

お客様の口コミはこちらから

近所へ挨拶 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

**墨田店** 木曜定休日  
東京墨田店

墨田店ショールーム  
墨田区東向島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。

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!

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!



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)



詳しくはこちら



090-2310-9230

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  
※体験のみでも適応可  
5,500円(税込)▼  
今だけ  
0円!

【パーソナルジム】  
× 【美容整体】で

歪みを整えながら  
キレイに痩せる!

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



※詳しくはお問い合わせください。

トレーニング × 美容整体 × 姿勢改善

機能改善 × ストレッチ

2026年  
5月11日  
までの

ARIFT読者限定

春の入会キャンペーン

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タイムがおすすめ

パーソナルトレーニング(30分/日)月額41,800円 ▶ 37,620円に!

※TOKIEL朝霞溝沼店で利用可 ※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

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