

ARIFT

読者プレゼント6月号

大人アクティブ宣言特集

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

6

6/5

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

夏休みの飛躍は、6月の準備で決まる。つまづきを放置しない、丁寧な一歩。苦手を「わかる!」に変える。

最初の授業から“自信”が持てる自分へ! 担任制少人数授業で、基礎から丁寧にサポート。まずは無料の体験どうぞ!

school data

Children

TEL03-5851-9626 足立区保木間2丁目11-6
受付時間14:00~21:30 月曜~土曜



足立のクラフトドリンク

お店の個性がシユワッと弾ける



アダチクラフトコーラ

八重洲珈琲 千住中居町店
足立区千住中居町

OUCHICAFE・KITCHEN
足立区西新井



「これって価値になるもの…?」そんなギモンは大歓迎! まずは無料査定へどうぞ

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品 モノの価値が上がる今!

買取強化中

高騰中!

今が売りどき
そのまま持っていたら...
金の価値が下がってしまうかも?!

1kgのインゴットが
29,568,000円
になりました!
※2026年1月31日時点

プラチナの相場も
上がっています

切手
テレカ
金券

ブランド
時計

ダイヤ・
宝石

ブランド
バッグ

金貨
記念メダル

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

女性店長ならではの
安心・丁寧査定!
女性1人のお客様も
お気軽にお越しください

ご来店の際は
必ず身分証明書を
お持ちください

おたからや
4号線竹の塚店

03-5851-9796

10:30~18:00 / 水曜定休 / 足立区竹の塚3-10-15

保木間一丁目(北47)
バス停目の前 足立北郵便局・
竹の塚警察署からスグ

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



買取金額 最大20%UP

※キャンペーンでの買取金額アップは5万円が上限になります。※地金、金券、テレカ、切手、印紙など対象外※切抜持参か、記事をスマホで撮影しご提示ください。※詳細はスタッフまでお問合せください。

2026年6月末日迄 おたからや4号線竹の塚店限定

お店の個性が シュワっと弾ける

足立のクラフトドリンク

素材の魅力を引き出した、作り手のこだわりが光る炭酸ドリンクの特集です。専門店から個人カフェまで、足立で愛される多様なクラフトドリンクをご紹介します。

企画・編集:ARIFT編集部



甘さ控えめ、後味すっきり
コーヒー専門店のこだわり

クラフトジンジャーエール 650円

イトイン

テイクアウト

お取り寄せ

焙煎所直営のカフェとして、香り高いコーヒーを提供する「八重洲珈琲 千住中居町店」。こちらで楽しめるのは、自家製のジンジャーシロップを使用した、すっきりと飲みやすいクラフトジンジャーエールです。生姜の爽やかさやスパイスの存在感を引き出しつつ、

あえて強く主張しすぎない絶妙なバランスに整えられているのが特徴。甘さだけでなく心地よい余韻も感じられ、食後やカフェタイムにもぴったりな一杯です。コーヒー専門店でありながら、ドリンク一杯にも「自分たちらしさ」を込めたこだわりが感じられます。



オーナー 長谷川さん

こだわりポイント

「甘さ・香り・スパイス感のバランスづくりがとても難しい」と語るオーナーの長谷川さん。素材の存在感を出しすぎると飲み手を選び、抑えすぎると自家製らしさが弱まってしまうため、現在のバランスになるよう何度も試作を重ねたそうです。自分たちらしい味を形にできるのがクラフトドリンクの楽しさであり、コーヒー専門店として培った“香りの設計”も、この一杯に活かされています。



一口飲むと、生姜のフレッシュな香りとスパイスの風味が口いっぱいに広がります。強すぎない刺激が心地よく、すっきりとした喉ごしで後味も爽快。暑くなる季節にぴったりな、爽快感あふれる一杯です。

食レポ

八重洲珈琲 千住中居町店
@yaesucoffee_senjunaicho
足立区千住中居町27-17



炭酸の強さ	★★★★☆
スパイスの強さ	★★★★☆
甘味	★★★★☆
辛味	★★★★☆
大人向け	★★★★☆
子ども向け	★★★★☆

お茶が香るクラフトコーラ



muicaコーラ (イトイン)850円/(シロップ)2,400円
日本茶専門店がつくる、静岡県産「紅烏龍茶」の華やかな余韻を楽しめるクラフトコーラ。烏龍茶のような豊かな風味とスパイスの刺激が絶妙に調和します。お茶由来のフルーティーな香りと、ほどよい渋味を楽しめる一杯です。

イトイン テイクアウト お取り寄せ

炭酸の強さ	★★★★☆	大人向け	★★★★★
スパイスの強さ	★★★★☆	子ども向け	★★★★☆
甘味	★★★★☆	お茶の余韻	★★★★★

KiKi北千住
@kikikitasenju
足立区千住東1-16-2



八百屋さんのレモンで作る



自家製レモンスカッシュ 330円
八百屋さんの新鮮なレモンで作った自家製シロップを使用。氷砂糖に漬け込み、毎日混ぜて果汁の風味を凝縮させています。丁寧な下処理でレモンスライスも美味しく食べられるそう。ほっと一息つけるカフェ時間にぜひ。

イトイン テイクアウト お取り寄せ

炭酸の強さ	★★★★☆	子ども向け	★★★★☆
甘味	★★★★☆	レモン感	★★★★★
大人向け	★★★★☆	フレッシュ感	★★★★☆

OUCHI CAFE・KITCHEN
03-6803-1755
足立区西新井5-18-14



足立の新名物に!?



アダチクラフトコーラ (シロップ)1,950円
「子どもでも飲みやすい」がコンセプトの足立区発コーラ。国産クロモジをベースにした独自のスパイス配合で、自然な香りとすっきりした後味が楽しめます。地域のイベントやお祭りなどにも積極的に出店しています。

イトイン テイクアウト お取り寄せ

炭酸の強さ	★★★☆☆	大人向け	★★★★☆
スパイスの強さ	★★★★☆	子ども向け	★★★★★
甘味	★★★★☆	やみつき度	★★★★★

たけのつー&ぱーく(足立区西竹の塚2-8)にて月1~2回販売。次回販売日:6/7
ほかBASEショップにて販売中
https://adachicola.base.shop/



足立生まれのクラフトビール(アルコール)



ADACHI BEER 600円~
足立区の水を使用し、麦芽の糖化から瓶詰めまで全工程を所内で行っています。定番フレーバーから、マンゴーなどを使ったフルーツビールも展開中。地元素材も取り入れながら、地域との繋がりを大切にしたい一杯を届けます。

イトイン テイクアウト お取り寄せ

炭酸の強さ	★★★★☆	大人向け	★★★★★
苦味	★★★★☆	ホップ感	★★★★☆
フルーティー	★★★★☆	地域密着度	★★★★★

あだちブルワリー
03-5856-9962 / 足立区西新井本町3-10-24
公式通販サイト:https://store.adachibrewery.com/
※こちらはお酒です。※お酒は20歳になってから



🎁 読者プレゼント Special Readers Present

3名様

富士の恵み、山中湖ハムの本物の旨み
とことん871
山中湖ハムギフトセット

提供:合同会社 センヨフーズ(株式会社メディアブレイン)
https://tokoton871.shop-pro.jp

富士山の麓で育った「富士ヶ嶺ポーク」を使用。ドイツの国際コンクールでも多数の賞を受賞。独自の製法で仕上げた山中湖ハムの詰め合わせです。肉本来の旨みと豊かな風味をご家庭で楽しめます。
※当選者へメーカーより直送。



10袋×5名様

兵庫の伝統給食の味をご自宅で
鶏肉の
レモン漬けのたれ

株式会社 天塩
https://www.amashio.co.jp/

45年以上愛される兵庫県のご当地給食「鶏肉のレモン漬け」が専用たれに!下味をつけずに揚げた唐揚げに絡めるだけで、レモン香る甘酸っぱい伝統の味を再現。ご飯が進み冷めてもしっかり美味しく、お弁当やイベントの味方です。



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/FPFYs

応募締切

2026年7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
ARIFT6月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時~17時)

好評開校中!

4月6日
OPEN!小学3年～中学3年
対象

見学・相談 随時受付中

～学校でも家でもない、君が『君のまま』でいられる居場所を～

楽しく通えるフリースクール♪



\楽しく通えて、つながりをつくる/

体験中心のフリースクール

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

tumu-ni(つむに)フリースクールの3つの強み

「対話」が中心で
自由に通える

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

月～金、いつでも
行ける安心感

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

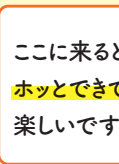
学校法人の
運営による信頼感

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

生徒の声



自分のペースで通えるのがうれしいです!



ここ来るとホッとできて楽しいです!



見学や入会相談は
お気軽に
お電話ください



自分のペースで通える



やりたいことが見つかる



小さな成功体験で自信が付く

- ✓ 決まった時間割なし
- ✓ 無理のない通い方でOK
- ✓ 安心のサポート体制



tumu-ni
Supported by 武蔵野野城高等学校

TEL.03-5856-5411

✉ tumu-ni@tumu-ni.jp

HPはこちら

竹ノ塚駅
東口より徒歩5分足立区竹ノ塚
1-28-8-2F30～70代が
いきいきと働いています!業界未経験
ブランクOK!

直行直帰OK



未経験・ブランクがあっても、私たちが支えます!

本気で稼ぎたい方、手に職つけたい方大歓迎!

ただの配送で終わらせない。
その先の笑顔まで届けるのが、
私たちの誇りです。(代表より)

23区配送
業務委託

軽貨物ドライバースタッフ募集

【こんな方、お待ちしております】

- ☑ 定年したけど、まだまだ働きたい
- ☑ 人と接する仕事に就きたい
- ☑ 頑張った分だけ報酬が欲しい
- ☑ 将来、独立志望があるそんな方、今すぐご応募を!

報酬

完全歩合制(あなたの頑張りがすべて報酬に)

月収例
日収1万円×25日=月収25万
日収1万8000円×25日=月収45万

内容

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

資格

高卒以上、経験不問。要普通免許(AT限定可)

冷凍・冷蔵車を持ち込みできる方、車両持込み出来る方、人と協力しながら働ける方、清潔感に気配りが出来る方大歓迎!

勤務

時間・休日はシフト制

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

恵光社運送株式会社 TEL:048-910-0194

八潮市八條1510-1

(採用担当者)



第2の人生を豊かにしよう

大人アクティブ宣言!

子どもが自立すると自分の時間が増え始め、
独身時代のように
自由に行動ができるようになりますよね。
第2の人生、改めて自分のために
楽しい時間を使いましょう!

ARIFTがナビゲート!

セカンドライフが10倍楽しくなる新習慣のススメ

① フィットネスで健康な体づくり

無理なく続けられるヨガやウォーキングで、
若々しい体をキープ!

② 大人の学び直しで新しい自分発見

語学、PC、趣味の講座など、
新しい知識に触れて刺激を受けましょう。

③ 地元のお出かけで最高の思い出作り

美味しいお店の開拓やプチ旅行など、
今だからできる贅沢な時間を。



60代・70代が回答! 人気の生涯学習ランキング

- 1位 健康法、ジョギング、水泳など
 - 2位 音楽、レクリエーション活動など
 - 3位 仕事の知識の習得や資格取得など
- ほか
- ◎語学の勉強 ◎料理、洋裁、編み物など
 - ◎ボランティア活動のために必要な知識・技能
 - ◎社会問題に関するもの ◎育児・教育 など

資料：内閣府「教育・生涯学習に関する世論調査」
(平成27年)より抜粋、編集

▶梅島駅よりすぐ(マクドナルド隣)

**昼飲み(平日14:00~)大歓迎! 平日ハッピーアワー
生ビール490円→350円。心も体もリフレッシュ!**

インスタは
こちらから



お会計時切抜持参で

**6月限定!
お会計から 10%引き!**

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

2026年6月末迄

当日&昼も可! 6月のおすすめコース

- 生ビール&瓶ビールOK! 飲み放題付コース(2時間制)
- 下町コース(料理7種).....3,850円
- 角吉コース(料理8種/自慢のもつ鍋付).....4,400円
- 【角吉おすすめ! ここに来たらまず一杯】
- 梅島ポール 419円(こだわりの焼酎ハイボールです)
- ※お通し代はなし。座敷席完備! お子様連れ大歓迎!



鮮度抜群! 職人が手仕込みした自慢のもつ焼き。噛めば噛む程に溢れる旨味♪日替わり料理も多数ご用意。お座敷完備で子連れも安心! 平日は14時~、土日祝は13時~オープン! 平日ハッピーアワーでお得に最高の一杯を始めませんか。出前館からのご注文やテイクアウトメニューも始めました。

もつ焼き 角吉 梅島駅前店

TEL.03-5650-4877

足立区梅田7-36-5/月~金14:00~23:00(L.O. 22:30)、
土日13:00~23:00(L.O. 22:30)/店内完全禁煙(喫煙室あり)
※出前館からのご注文も受付中! お気軽にご利用ください。



通院が難しくても、ご自宅で口腔ケアを / アリオさん向かい 西新井駅徒歩7分

足立区の 訪問歯科ご相談受付中!

(専用ダイヤル) 080-1135-8856

最後の一口まで、自分の口で美味しく!
プロの口腔ケアで皆さんの食べる楽しさを守ります

院長多田先生よりアリフト読者さまへ
介護施設に入居中やご自宅から通院が難しい方へ訪問診療
を対応しています。虫歯や歯周病の治療、抜歯、入れ歯の作成・
修理、口腔ケアなど、なんでもお気軽にご相談ください。

西新井クラウド歯科 Tel.03-3852-4618

足立区西新井栄町2丁目18-1
【時間】10:00~13:30
15:00~19:30
【訪問日】水曜
【休診日】火曜・日曜・祝日

急患 随時対応 (すぐに診れます)

クリニック情報はコチラから

訪問診療 受付中

博豊会脊椎病院「側弯症(そくわんしょう) 外来」のご案内

背骨の曲がり、姿勢のゆがみ

世代を問わず、専門医にご相談ください。

「学校の検診で指摘された」「最近、背中や腰が曲がってきた気がする」

側弯症は、お子様からご高齢の方まで、どの年代でも起こる可能性があります。

当院では、側弯症の専門医が一人ひとりの年齢や症状に合わせた最適な治療をご提案します。

お子様・思春期の方へ

- ☑ 学校の検診(モアレ検査など)で指摘を受けた
- ☑ まっすぐ立った時、肩の高さやウエストのくびれに左右差がある
- ☑ お辞儀をした時、背中や腰の片側がぼこりと盛り上がる

成長期は進行しやすいため、早めの受診が大切です



中高年・シニア世代の方へ

- ☑ 年々、背中や腰が曲がってきた気がする
- ☑ 長時間歩いたり、キッチンに立っていたりすると腰や背中が痛む
- ☑ まっすぐ前を向いて歩くのがしんどい

加齢による変形かもしれません
「年のせい」と我慢せずご相談を



2026年4月1日より開設 毎週土曜日の外来診察にて

受診・ご予約のステップ

受付窓口またはお電話口にて「側弯症外来 希望です」とお伝えください。担当医師の診察へご案内いたします

診療案内 ※お電話にてご予約お受けしております。

休診日:日曜、祝日 駐車場有り

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

TEL:03-5856-7536

東京都足立区一ツ家1-1-1



アクセス

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

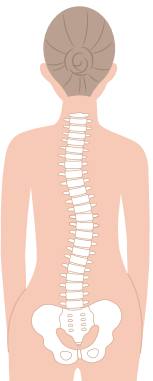


博豊会脊椎病院

知って得する脊椎脊髄のお話

コラム③① 背骨のゆがみ、手術で直すという選択肢もあります

「年齢のせいだと思っていた背中の中が曲がり」「リハビリしてもよくならない姿勢の崩れ」——こうした“背骨のゆがみ”は、医学的には脊柱変形と呼ばれ、高齢者では特に後弯変形(円背)や側弯症が多く見られます。加齢や骨粗しょう症、圧迫骨折などが背景にあることが多く、女性に多い傾向があります。日本人高齢者の約30%に脊柱変形があるとされ、うち約10%が日常生活に支障を来す中等度以上の変形を伴います。こうした重度の脊柱変形では、立位保持や歩行困難、消化器・呼吸器の機能障害を伴う場合もあり、手術による矯正が必要になることがあります。当院では、まずMRIやCT、レントゲンをを用いた正確な評価を行い、必要に応じて当日中に診断・説明いたします。リハビリや装具療法、ブロック注射などの保存療法も行いつつ、重症例ではO-armナビゲーション、神経モニタリング装置、脊椎内視鏡、手術顕微鏡などを用いた安全な手術治療も可能です。脊椎の専門医師が変形の程度や全身状態を総合的に判断し、最適な治療方針をご提案します。慢性的な背骨のゆがみでお悩みの方は、一度ご相談ください。当院は予約不要で受診いただけます。



SHOP information

地元をもっと楽しく
いま行きたいって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。

成人式 新作振袖大展示会

6/6(土)、7(日)

会場 北千住シアター 1010(11階ギャラリー B)
足立区千住3-92 ミルティス | 番館 10階、11階

ご予約ページ

※ご成約特典 アリフットの記事をお持ちください!
ご成約のお客様に
選べるコスメプレゼント!

数量限定 会場限定の特別企画!
レンタル振袖フルセット・ご購入振袖フルセットが **半額!**
・振袖一式(お仕立て済み)・前撮り記念アルバム・新品和装付小物が付いてお得!
無くなり次第終了となります。

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

ジュエル恵利 竹の塚店 0120-006-552

足立区竹の塚1-37-10 まるやまビル1階 〈竹ノ塚駅東口徒歩3分〉 営業/10:00~19:00 / 不定休 [ホームページ](#)

ジュエル恵利 イメージキャラクター 林芽里里
店舗では豊富な在庫からお選び頂けます

やりがいある仕事をこの先も。これまでのご経験を活かしていただけます。

「くもんの先生」をはじめませんか。

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

- 充実した研修体制 指導経験 資格不要
- 開設時の教室備品・PR費用を援助
- 10年間 会場費を援助
- スタッフ 育成費を援助 ※条件あり

6月11日(木) 12:00~13:15 WEB説明会
6月12日(金) 10:00~11:30 公文式金町シティテラス教室
6月15日(月) 10:00~11:30 北千住シアター1010
6月16日(火) 18:00~19:15 WEB説明会
6月26日(金) 10:00~11:30 亀有地区センター
6月30日(火) 14:15~15:30 WEB説明会
その他にも各地で多数説明会を開催中!

5/18~6/30に説明会ご参加の方に、もれなく Amazonギフトカード1,000円分プレゼント!
※株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. または その関連会社の商標です。

まずは、お気軽に説明会にご参加ください

- ① プライベートと両立できるお仕事です
- ② ご自身のお子さまは公文式学習無料です
- ③ 55歳までの方を募集しております

詳細は下のQRコードをご覧ください

KUMON お問い合わせはフリーダイヤル やってみよう よいしごと **0120-834-414**
受付時間: 9:30~17:30
公文教育研究会 リクルートチーム 千代田区丸の内1-6-1丸の内センタービル18F

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集: ARIFT編集部



おいしく作って心と体をととのえる

01. ポキ丼



レモン汁で味が締まり爽やかな味わい
良質な脂質で内側から潤いを

材料(2人前)
白米.....400g
サーモン.....200g
アボカド.....1個
★ごま油.....大さじ1
★しょうゆ.....大さじ2
★にんにく.....ひとかけ
★レモン汁.....小さじ1
白炒りごま.....お好きな量

作り方
① ボールに、★を計量して入れる
② サーモンとアボカドを角切りにして①にいれ、よく混ぜる
③ ②を白米の上に盛り付ける
④ ごまをお好みで振りかける
※冷蔵庫で10分ほど漬けておくと味が染み込んで美味しくなります

02. ひじきと卵のオイスター炒め

theme

ごま油のコクと香ばしさに
卵のまろやかさが相性抜群



艶髪を叶えるレシピ

材料(2人前)
乾燥ひじき.....大さじ2
にんじん.....中1/2本
卵.....1個
しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....少々
ごま油.....小さじ1
オイスターソース.....小さじ1

作り方
① 乾燥ひじきを水で戻し、しっかり水気を切る
② にんじんは細切りにする
③ フライパンにごま油を熱し、にんじんとひじきを炒める
④ オイスターソース、しょうゆ、塩を加えて全体を混ぜる
⑤ 溶き卵を回し入れ、ふんわりと炒め合わせる

頭皮に栄養が行き届く土台をつかって栄養素を摂取

サーモンのEPA・DHAと、アボカドのオレイン酸で良質な脂質をしっかり摂って、内側から潤いのある艶髪へ導きます。ひじきのミネラル(鉄・亜鉛など)が頭皮環境を整えて栄養が行き届く土台をつくり、にんじんのβカロテンが抗酸化作用で紫外線ダメージから守ってツヤをキープします。



レシピ監修 稲川美樹さん

保育園栄養士 調理代行として10年のキャリアをもつ、食べた物で身体が作られる」ということの重要さを感じたのをきっかけに、栄養学に興味を持つ。食を通して、楽しさや幸福感を味わってほしいと親意識活動中。



夏本番前に
スッキリ快適! エアコン & お風呂のお掃除は
お任せください!

丁寧な作業と接客でお客様の安心・満足を目指します

ご家庭から店舗・オフィスまでお任せください

お見積り無料



ピカクリーン
おそうじのことは
お気軽にご相談ください

0120-056-995

五反野駅徒歩3分

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

Instagramはこちら

YouTubeはこちら

梅雨~夏にかけてカビ・ニオイ・汚れが急増中!

エアコンクリーニング 7/31迄 早割りキャンペーン

暑さはすぐやって来ます! 早めのクリーニングでお得にキレイ!

1台 **9,900円**

8,800円!!

2台目より更に **7,700円!**

1,100円OFFの1台

お掃除機能付きエアコン

1台18,000円 ▶ **16,500円**

2台目より1台 **15,400円**

追い焚き配管法でヨゴレごっそり!

お風呂場+ 追い焚き配管クリーニング

浴室 18,700円

浴室とセットで **追い焚き配管洗浄が 3,000円引き**

追い焚き配管洗浄 19,800円 → **16,800円**

今年の夏は **猛暑の予報!**

本格的な夏を迎える前に、
エアコンの点検とクリーニングを
おすすめします!

スタッフ募集中!

20代~40代活躍中

※詳しくはお電話・HPでお問い合わせください

20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

うつ病で仕事ができない状態、家事・育児ができない状態が長引いている方も対象です



複雑でわかりにくい「障害年金申請」を
社会保険労務士が
代行いたします。
まずはお気軽に
お電話ください。

代表: 桑川公之(くめかわこうじ) 練馬区出身です

うつ病 **統合失調症** **双極性障害** **脳梗塞 脳出血**

発達障害 **人工透析** **人工関節** **その他**

障害年金 もらい忘れていませんか?

障害年金とは病気やけがなどで日常生活に支障がある場合に、一定の条件を満たしていればもらうことができる公的な制度です。制度の認知度が低くもらい忘れている人が非常に多いです。原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承ります。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

障害年金がもらえなかった場合は代行費用はいただきません

代行費用は原則として年金額の2ヶ月分です

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

電話受付 月曜~土曜10:00~18:00 (水・土は10:00~14:00)

面談は平日夜・土日也可

豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階 (池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)

初回相談無料 **着手金 0円** **代行費用 後払い**

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. 春のハッピー・サラダブーケ、抗酸化ドレッシング



華やかに飾って心に潤いを!
作るのも食べるのも楽しんで。

材料(2人前)

生ハム.....4枚
ハム.....2枚
ブロッコリー.....1/4株
レタス.....半分
イチゴ、オレンジ、きんかん、ブドウなど色のきれいな果物お好みで.....適量
きゅうり.....半分
大根.....40g
※上記でなくても、カイワレなどスーパーで買える野菜を取り入れる<ドレッシング>

玉ねぎ.....20g
人参.....15g
パセリ.....少々
A-オリーブオイル.....大さじ2杯
A-塩.....0.5g
A-酢大さじ.....1杯

作り方

- ブロッコリーはレンジで1分30秒加熱して水気をよくふき取る
- 野菜は洗って水気をふき、飾り切りや型抜き、巻いて花のようにして準備する
- 箱にワックスペーパーを敷いて防水し、野菜を花束のように飾り付ける
- 玉ねぎ、人参、パセリをみじん切りにし、Aと混ぜてドレッシングを作る
- 食べる直前にドレッシングをかける

02. アサリとパプリカの豆乳チャウダー



貝の出汁と野菜の甘み+味噌で
コクのある味わいに

材料(2人前)

塩抜きしたあさり.....(一人7つ位)
玉ねぎ.....60g
パプリカ.....30g
成分無調整豆乳.....150ml
水.....100ml
コンソメ.....小さじ1杯
味噌.....小さじ1杯
オリーブオイル.....大さじ1杯

作り方

- 玉ねぎと赤パプリカは1cm角の角切りにする
- 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとパプリカを中火でしんなりするまで炒める
- 殻付きアサリを入れて少し炒めてから水を足す
- コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで3~4分煮る
- 豆乳を加え、沸騰させないように弱火で温め、味を見て味噌を足す

theme

ストレスケアレシピ

抗酸化成分と華やかさで身体と心の両面からケア

色の濃い野菜に含まれる抗酸化成分が、ストレスによる酸化ダメージから体を守り、野菜を美しいサラダブーケにする事で心の栄養も満タンに。あさりの鉄や亜鉛、豆乳のたんぱく質、パプリカの抗酸化成分が組み合わせられた温かいスープは副交感神経を優位にし、心身の緊張をやわらげ、ストレス時に消耗しやすい栄養を一品で補えます。

レシピ監修 三井しえさん

20年以上の臨床経験を活かしてフリーランスに転身。病院で長年栄養指導をする中で、言葉では伝わりにくい味や量を正確に伝えるため週一回だけのランチ食事をオープン。血糖値を元に食生活を改善する予防医療の推進事業を展開中。





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. ガーリック香るミニトマトパスタ



栄養価が高く色鮮やかなミニトマトでおいしくシミ・しわ予防

- 材料(2人前)
- ミニトマト 1パック
 - えび 5尾
 - バジル 5枚
 - ニンニク 1片
 - パスタ 100g
 - 水 250ml
 - 塩 小さじ1
 - コンソメ 1個
 - オリーブオイル 大さじ2
 - コショウ お好みで

- 作り方
- ミニトマト・ニンニクをオリーブオイルで弱火で炒める
 - トマトが柔らかくなってきたら水とコンソメを入れて沸騰させる
 - 沸騰したらパスタを入れて表記時間通りに煮る
 - えびとバジルを加えて火が通ったらオリーブオイルとコショウで味を整える

02. キャロットラペ

簡単なひと手間で抗酸化作用のあるカロテンの吸収率UP

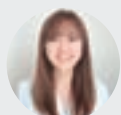


- 材料(2人前)
- 人参 1本
 - 塩 小さじ1/3
 - ★ハチミツ 小さじ1/2
 - ★りんご酢 大さじ2
 - ★コショウ 少々
 - ★オリーブオイル 大さじ2

- 作り方
- 人参をスライサーでむいて塩を入れて揉み込み10分ほど置く
 - ボールに★を全て入れてよくかき混ぜる
 - 人参の水分を絞って★と和える

バリア機能のβ-カロテンとダメージ軽減のリコピン

普通のトマトよりも栄養価が高いミニトマトを加熱することで細胞が壊れ、紫外線によるダメージを軽減するリコピンが体内で吸収されやすくなります。βカロテンは脂溶性ビタミンのためオリーブオイルを使うことでβカロテンの吸収率が大幅アップ。しみ、シワ、くすみを抑え、乾燥や外部刺激から守り美肌が期待できます。



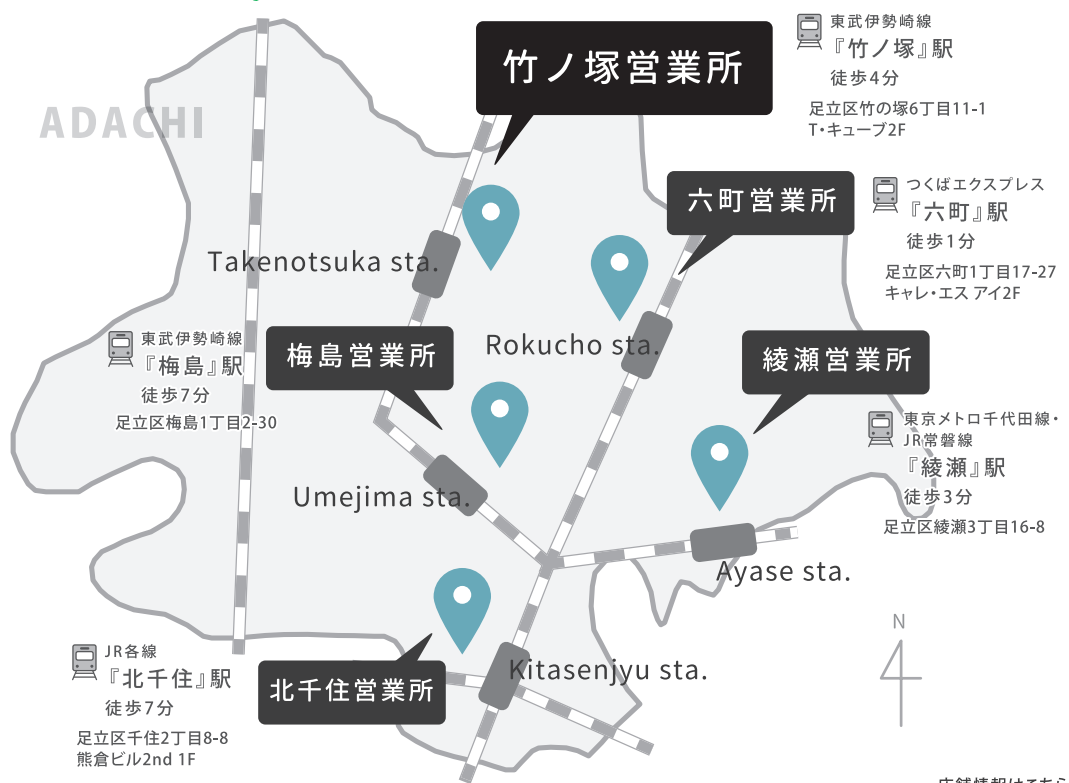
レシピ監修 SAORIさん
管理栄養士。料理や栄養について詳しく知りたいと思っ
たのをきっかけに管理栄養士を目指した。食事管理を通
して健康的にダイエットする方法を広めるために精力的
に活動中。



足立区内に
5店舗展開

足立区で家を売るなら、 足立区を知っている会社へ。

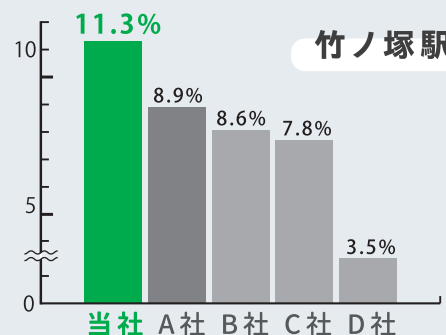
ポラスの仲介



何よりも**地元**に強い会社です

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

不動産売却依頼シェア率*



まずは価格を確認！**査定は無料**です

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



24時間受付中



- ✓ 買取強化中
- ✓ 査定・相談無料
- ✓ 秘密厳守

住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラス住まいの情報館 竹ノ塚営業所

フリーコール **0120-988-740**

店舗情報はこちら



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

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



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

sai shoku ken bi

企画・編集:ARIFT編集部

01. 銀鮭と菜の花の塩こうじ包み蒸し レモン添え



鮭と春野菜の栄養を逃さず、
丸ごと楽しめる一皿

材料(2人前)
 銀鮭(切り身).....2切れ(約180g)
 塩こうじ.....大さじ1
 菜の花.....80g
 舞茸.....80g
 かぶ.....1/2個(4切)
 塩麹.....大さじ1
 黒こしょう.....少々
 レモン.....適量

作り方
 ① 銀鮭を塩麹に30分程度漬けておく。
 ② カブは、よく洗い皮ごと縦に輪切りにし、舞茸は小房に分ける。
 ③ クッキングシートに②を敷いて、その上に塩麹に漬けた銀鮭と菜の花をのせる。(菜の花はレンチンしておいてもOK)
 ④ フライパンに並べ、水を少量入れて蓋をし、中火で8~10分蒸す。
 ⑤ 器に盛り、食べる直前にレモンを添える。

02. いちごとカッテージチーズの 春キャベツサラダ

いちごの甘酸っぱさを活かした
さっぱり春サラダ



材料(2人前)
 いちご.....120g
 春キャベツ.....120g
 カッテージチーズ.....60g
 キウイ.....1個
 オリーブオイル.....大さじ1
 塩.....ひとつまみ
 黒こしょう.....少々

作り方
 ① ボウルに一口大にカットした春キャベツを入れる。
 ② いちごとキウイを食べやすい大きさにカットする。
 ③ ①と②を和えて、器に盛る。
 ④ カッテージチーズを飾り付ける。
 ⑤ 直前に、お好みで塩黒胡椒、オリーブオイルをかける。

theme

骨を元気にするレシピ

骨づくりはビタミンC・D・Kのサポートも

エネルギーやたんぱく質が不足すると骨は育ちにくくなります。カルシウムだけでなく、ビタミンCとたんぱく質を組み合わせ骨の土台づくりを。鮭のたんぱく質、菜の花のビタミンK、いちご・キウイ・春キャベツのビタミンCを組み合わせ「食事から骨ケア」を。



レシピ監修 三井しえさん
 20年以上の臨床経験を活かし、クリニックに勤務、病院で長年栄養指導をする中で、言葉では伝わりにくい味や量を正確に伝えるため週一回だけのランチ食堂をオープン。血糖値を元気に食生活を改善する予防医療の推進事業を展開中。



今話題の 樹木葬墓地

日慶寺墓苑の一角に完成しました。

日慶寺

JR 常磐線
 東京メトロ 日比谷線
 つくば エクスプレス
 南千住駅より
 徒歩5分

限定区画につき完売必至!(先着順となります)

一区画 3霊(3名様で)
 3名様まで追加料金なし、
 同一価格でご利用いただけます。

33万円(税込)より

護持費
 ご購入時30年一括払い
 50,000円

石碑代・家名彫刻代
 別途16.5万円



3霊(3名様)まで埋葬可能
 (散骨ではなく個別の専用骨壺で)
 契約から30年間は契約区画にて埋葬

永代 供養
 後継者 不要
 宗教 不問

- ◆希望区画は先着順で
- ◆30年後は合祀供養・延長可
- ◆途中、代が絶えても30年継続
- ◆お彼岸・お盆時の合同供養無料
- ◆現在遺骨がなくても申込み可
- ◆独身者・後継者がいない方も可
- ◆宗旨・宗派不問
- ◆個別の供養・年忌法要はご希望により、日慶寺がお受けいたします。
- ◆管理は日慶寺がしますので安心です。

見学ご希望の方は下記までご連絡下さい

日本墓地紹介センター株式会社
 濃い良い供養

0120-514-194

(現地事務所直通電話) 03-6806-6943

〒120-0034
 東京都足立区千住5-7-9

受付時間
 9:00~17:00



商標登録
 墓地を求める方と寺院、
 双方に喜ばれる仲人を
 めざしています。

クロゼットの不用品が
ちょっとしたお小遣いに♪



**Google
口コミ
4.7の
高評価!**
※2026年5月31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
買い取ります!!

秋冬もの
買取強化中!
着ていない服、
売らな今!です

※2026年7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
A06

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
---	--	---	---

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。

A06
こちらのコードを
ご予約の際に
お伝えください

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 ☎ **0120-773-788**


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

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

<p>Q. ポスティング未経験でも大丈夫?</p> <p>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。</p> <p>Q. 配布する情報誌は会社まで取りに行くの?</p> <p>A. ご自宅まで無料でお届けします。また初回の説明会以外は会社に出社していただくことも基本的にありませんので、通勤時間などのロスなくお仕事をさせていただきます。</p> <p>Q. 急遽配れなくなった場合のペナルティはある?</p> <p>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。</p>	<p>Q. 配布する部数のノルマはある?</p> <p>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。</p> <p>Q. WワークでもOK?</p> <p>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。</p> <p>Q. 配布する時間は決まっている?</p> <p>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</p>
--	--

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK!

JOB 求人情報 information

ア=アルバイト パ=パート 正=正社員 契=契約社員 嘱=嘱託社員
委=業務委託 派=派遣スタッフ 紹=紹介要員

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

- ① 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- ② 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所)
- ③ 屋内喫煙可

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。

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 **文字** 出来る 欄 誤字脱字 記載 長所
ポジティブな **文字** 出来る 欄 誤字脱字 記載 長所
間違えない **大きい** 埋める 正直な 端的な

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

看護師さん、世話人さん、同時募集中!



安定した収入で長く働けます。あなたの一步が、誰かのために役立ちます。

常勤看護師(正職員)

障がい者施設での看護師業務をお願いします。ブランクのある方も歓迎いたします。健康観察・服薬管理・通院同行などが主な業務です。採血はありません。


給与 月給 **264,100円~319,100円**
別途、住宅手当・通勤手当・子育て支援手当・時間外勤務手当・居住支援特別手当など昇給年一回、賞与あり(昨年度実績4.7ヶ月)

時間 8:30~17:15 **休日** 基本的に土日祝/年間休日128日 **資格** 正看護師

待遇 制服貸与・社会保険完備・退職金制度・その他テーマパーク優待券など福利厚生充実しています。


勤務地 希望の苑(足立区竹の塚7-19-9)または 綾瀬ひまわり園(足立区綾瀬7-2-7)

ご応募はこちら



面接時にご利用者が自然体で楽しそうに過ごし、職員さんも明るく挨拶してくれたことが印象的でした。「次いつ来るの」と声をかけてもらえる関係性は家族のようで、私の大きなやりがいになっています。今後ご利用者・ご家族・職員が横並びで寄り添い、新しい「やってみたい」を一緒に見つけていきたいと考えています。福祉の仕事は「やってあげる」のではなく、人の温かさに触れられる仕事です。(職員A)

HPはこちら



お問合せ・ご質問・ご応募はお電話でもどうぞ♪

社会福祉法人 **あだちの里 法人本部**

TEL.03-5856-4051

担当:採用係(月~金 9:00~17:00)
東京都足立区竹の塚7-19-7

HPはこちら





2026年4月、新規オープンの施設で一緒に働きませんか?

相手に寄り添う心を大切にする「HIBISU西新井」。
未経験の方から経験を活かしたい方まで、ワークライフバランスを保ちながら笑顔で働ける環境です。
チームで支え合うので安心してスタートできます!

■勤務地・アクセス
足立区西新井5-23-1
日暮里・舎人ライナー「西新井大師西駅」より徒歩11分

■待遇
交通費規定支給(月15,000円迄)
車・バイク通勤OK(ガソリン代規定支給)
社会保険完備、制服貸与、年末年始手当
正職員は昇給あり、賞与年2回

厨房スタッフ (パート)

給与 時給 **1,326円**~
湯せん、盛り付け、配膳・下膳、食器洗浄など。本格的な調理業務はありませんので未経験でも安心です。

時間 6:00~19:00の内、4~8時間勤務(応相談)

休日 シフト制(勤務曜日は柔軟に相談可)

資格 無資格・未経験OK!
ブランクのある方も大歓迎。

詳しくはコチラ▶▶▶



介護職リーダー (正職員)

給与 月給**331,000円**~(一律手当含む)
※夜勤手当別途支給

内容 入居者様への介護業務を中心に、スタッフ間の連携、業務調整など、現場のチームマネジメントをお願いします。

時間 7:00~16:00/9:00~18:00/10:00~19:00/16:00~翌9:00(シフト制)
月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

休日 月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

資格 介護福祉士必須。リーダーや新人指導の経験がある方歓迎!

詳しくはコチラ▶▶▶



介護職/ヘルパー (正職員)

給与 月給**261,000円**~(介護福祉士は272,000円~) ※一律手当/夜勤手当別途

内容 食事や入浴などの身体介助、生活援助、バイタル測定など。日常生活の支援全般をお願いします。

時間 7:00~16:00/9:00~18:00/10:00~19:00/16:00~翌9:00(シフト制)
月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

休日 月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

資格 介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)以上必須。

詳しくはコチラ▶▶▶



訪問看護師 (正職員)

給与 月給**432,250円**~(一律手当含む)
※夜勤手当別途支給

内容 施設内でのバイタルチェック、医療ケア、ご家族への相談援助、報告書作成などをお願いします。

時間 7:00~16:00/9:00~18:00/10:00~19:00/16:00~翌9:00(シフト制)
月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

休日 月8~10日休み(シフト制)、各種長期休暇あり

資格 正看護師資格必須。未経験やブランクのある方も歓迎!

詳しくはコチラ▶▶▶



株式会社BISCUSS
住宅型有料老人ホーム HIBISU西新井

お気軽にお問い合わせください!

TEL.03-5837-4065

受付時間: 9:00~18:00(土日祝除く)
担当: 採用係

070-2188-2042(施設長直通)

受動喫煙防止の施策: 施設内禁煙

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を募集します

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。

じもと、もっと、楽しく。




37年の歴史を承継して創業!
日本一の地域メディア会社を目指します

株式会社中広メディアソリューションズは、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。新ブランド「ARIFT」という地域メディアの発行のほか、地域ビジネスの広告・プロモーション支援を通して地域経済を活性化し、日本を元気にしていくことが理念です。

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]

応募は
コチラ



創業26年目に突入!!

墨田区でリフォームのショールームを運営させていただいております。

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!!

リフォームのモットー
エービーシーホーム 墨田店

最大 80% OFF

特別プライス 99.9万円 キャンペーン 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26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今がチャンスです!!

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180回払いまで
お支払いは便利な分割払いで!

4.60%

好評展示中

墨田ショールーム

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 (税込価格) ※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 716,650円 250,828円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 638,600円 241,010円	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 1,069,200円 352,836円
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 1,123,100円 370,623円	TOTO サザナ1216 67%OFF メーカー希望価格 895,400円 295,482円	TOTO リモデル WY1418 ぽっからり床 67%OFF メーカー希望価格 1,336,500円 441,045円

システムキッチン (税込価格) ※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 W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 678,700円 203,610円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 562,540円 196,889円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 894,190円 268,257円
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 1,081,300円 378,455円	TOTO ミツ W2550 60%OFF メーカー希望価格 989,230円 395,692円	LIXIL リシエルW2550 44%OFF メーカー希望価格 953,700円 534,072円

トイレ洗面プラン (税込価格) ※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 139,150円 61,226円	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 312,950円 171,123円
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 702,900円 316,305円	LIXIL ルミス W1230 45%OFF メーカー希望価格 773,300円 425,315円

今月の目玉商品

Panasonic レンジフード **55,176円**

INAX オフト600 洗面化粧台 **41,888円**

リンナイ 給湯器20号 **82,500円**

LIXIL シャワートイレ **24,031円**

ノーリツファミ ガラストップ **76,230円**

リンナイ 給湯専用 便器セット **36,410円**

KVK オールインワン 浄水栓 **30,613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れば即日!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!!

空き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 **1,718,000円~**

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

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 456万円~ (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

リフォームのことならエービーシーホーム
墨田店ショールーム
0120-916-241
電話受付時間 9:00~19:00
土日祝祭日 営業 木曜定休日
Tel.03-6661-8104
abc-home@agate.plala.or.jp
エービーシーホーム www.abc-home.co.jp
墨田区東向島1-35-12
FAX見積り無料サービス FAX.03-6661-8105
お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・リフォーム内容をFAXでお送りください。概算見積りを即返信いたします。24時間受付中!

■川口店 ショールーム
車で越しの方は、お店のすぐらに駐車場ございます。

武蔵野銀行 駅前通り
西川口駅 徒歩5分

フリーダイヤル0120-666-408
川口市並木2-9-22 19時閉店(水曜定休日)
TEL.048-250-6866 FAX.048-250-6867

待ってるワンワン！
だ春は売り時

日光街道沿い 保木間一丁目バス停近く おたからや 4号線竹の塚店

安心・安全目の前査定!


出張買取
出張料 **0円** 査定料 **0円**

捨てずにまずはお持ちください!

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

金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品
買取強化キャンペーン

後ろで見守ってるワン!
看板店長 雪之亮くん
※お休みは不定期です。



ご来店が大変でしたら
私たちを呼んでください!!

今が売り時です!

金相場が下がって
しまう前に!!

現在、高騰中!

1kgのインゴットが
29,568,000円
を超えました!

※2026年1月31日時点

プラチナの相場も
上がっています

4号線竹の塚店限定 買取保証

ブランドバッグ

■取っ手の黒ずみ ■破れている
■内側のカビ・キズ

シャネル 100,000円以上で査定します。
ルイ・ヴィトン 20,000円以上で査定します。

各種ブランドバッグ好評買取中!

4号線竹の塚店限定 買取保証

ブランド時計

■ガラス面割れ ■パーツだけ
■変色・サビ ■壊れている

ロレックス 10万円以上で査定します。
※品番 16233/文字盤・ヘルト色同わず

各種ブランド時計買取強化中!

4号線竹の塚店限定 買取保証

ダイヤモンド・宝石

鑑定書なくてもその場で査定、
高額買取を目指します。

テレカ・金券 最大買取価格
1枚~400円
585,000円

4号線竹の塚店
10:30~18:00
水曜日休
東京都足立区竹の塚3-10-15

ご来店の際は必ず

古物営業法に基づき、
身分証明書のご提示が必要です。

運転免許証 パスポート 在留カード等

保木間一丁目(北47)バス停目の前
足立北郵便局・竹の塚警察署からスグ

03-5851-9796

LINE登録すると最新情報がGETできます!

おたからや

ご来店の際は必ず

古物営業法に基づき、
身分証明書のご提示が必要です。

運転免許証 パスポート 在留カード等

保木間一丁目(北47)バス停目の前
足立北郵便局・竹の塚警察署からスグ

03-5851-9796

LINE登録すると最新情報がGETできます!

キャンペーン期間
2026年6月末日まで
4号線竹の塚店限定

1 買取金額最大 **20%UP**

※キャンペーンでの買取金額アップは5万円が上限になります。※地金、金券、テレカ、切手、印紙など対象外
※切抜持参か、記事をスマホで撮影しご提示ください。※詳細はスタッフまでお問合せください。

2 ご来店・査定だけでも
生活用品プレゼント

キッチン用品や清掃グッズなど、お楽しみに!

※切抜持参か記事をスマホで撮影し入店時にご提示ください。
※詳細はスタッフまでお問合せください。

足立区、荒川区、葛飾区にお住まいの方へ

梅雨の季節こそ、住まいのこれからを考えるチャンスです!

これからの住まいのこと

ご家族で将来の暮らしについて話をしてみませんか。
手狭、相続した実家、住み替え時など売買のことまで長谷工がトータルサポートします!



南千住を拠点に足立区全域、近隣地域の最新情報をカバー。
査定無料、秘密厳守、地域密着スタッフが最適なプランをご提案。6月からの新スタートを応援します。



この春、不動産売却をお急ぎの方へ! 長谷工の買取がおすすりめです

Point ①
急な転勤や住み替えにも
即対応!

ご近所に知られずスピーディーに売却可能です。

Point ②
梅雨の間もお片付けは不要です!

現状のままOK。残置物や家具などはそのまま買取ります。

Point ③
新生活の資金増に!

ご相談の上でスピーディーな現金化も可!仲介手数料も不要です。

ご売却をご検討の方は
今すぐお電話を

WEBからのお問い合わせが増えてます! /

無料査定はこちらのQRから

未来を見据えた選択を、今から。
2026年、後半に向けて。
大切なわが家の「今」の価値を、
一度確認してみませんか?

売却する・しないに関わらず、まずはご相談ください。

こんなお悩み、ありませんか?

- ✓ 相続した実家をどうするか決められない
- ✓ 広すぎる家から住み替えを考えている
- ✓ 固定資産税や管理費などの負担が気になる
- ✓ 将来のために、資産価値を知っておきたい

相続・住み替え
無料相談会実施中!

- 予約制・個別相談で安心
- 経験豊富なスタッフが丁寧に対応
- 税金・法律の専門家とも連携
- ライフプランに合わせてご提案

相続のこと、後回しにしていますか?
~所有していると損をする場合も~

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

将来の相続に向けた価値確認だけでも大歓迎! 専属の税理士への直接相談は無料です。
詳しくはお問合せください。

マンション 戸建て 土地

まずは【かんたん無料査定】で
価値を確かめてみませんか?

長谷工リアルエステートの強み

- マンション
- 戸建
- 土地
- 収益物件

今がトレンド! 相続問題

長谷工リアルエステート 南千住駅前店

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

0120-875-154