

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

8

8/21

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 045-514-1409
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。



service

街のお宝鑑定士 お気軽にご相談を!

査定無料! 根岸駅から徒歩2分。思い出の品
を眠らせておかず、一度査定に出してみませ
んか。詳しい査定対象はQRコードでチェック

shop data

お宝買取 えど屋根岸店

TEL045-367-8181 横浜市磯子区根岸
東町10-14 10:00~16:00 日曜定休
古物(神公)第4525700080095号



地元の暮らし、
もっと安心に、
もっと身近に。

横浜市消費生活総合センター ってどんなところ?

40年分のありがとう。総勢100名に当たる! 特別読者プレゼント

夏のお疲れリセット! ごちそうサラダと野菜デリ

横浜市消費生活
総合センター
横浜市港南区

第1部/シンポジウム(トークセッション)

『AI(人工知能)と現代の音楽』について、第一人者たちが語り合う!



安藤 大地

作曲家、
音楽/情報科学研究者、
東京都立大学芸術情報
基盤センター教授



中ザワ ヒデキ

美術家、
人工知能美学芸術研究会
(AI美芸研)代表



徳井 直生

株式会社Neutone
代表取締役、
跡見学園女子大学情報科
学芸術センター特任教授



沼野 雄司

音楽学者、
神奈川芸術文化財団
音楽事業芸術参与、
企画監修

シンポジウムと
コンサートで考える
AI時代の音楽と創造性

21.5^世 AIと現代の音楽
紀の音楽

9.26^土 14:00開演(13:30開場)
全席指定 一般:3,500円/U24:1,500円

主催: 神奈川県立県民ホール
(指定管理者:公益財団法人神奈川芸術文化財団)
共催: 横浜市港北区民文化センター
ミスキーホール

33のまちと、0びらあう。
→33
KANAGAWA
33ACT



第2部/AI×委嘱作品 世界初演コンサート

気鋭の作曲家3名による、AIをテーマにした作品を生演奏で披露



柴山 真太郎

昭和音楽大学
非常勤講師



向井 響

ポルト大学
博士研究員



坂東 祐大

是枝裕和監督
『箱の中の羊』、
『ルックバック』
(いずれも2026年)
等の音楽担当



【チケットかながわ】

0570-015-415 (10:00~18:00)

※未就学児入場不可
※やむを得ない事情により内容・出演者等が変更になる場合がございます。
http://www.kanagawa-kenminhall.com/d/future01

ネット購入は
こちら▶



ミスキーホール
横浜市港北区民文化センター

港北区綱島東一丁目9番10号 新綱島スクエア4・5階
東急新横浜線「新綱島駅」直結・東急東横線「綱島駅」徒歩3分
ミスキーホールを含む複合施設「新綱島スクエア」が
運営管理する有料駐車場がございます。

横浜で見つける、 安心と発見の場

横浜市消費生活総合センター

地元の暮らし、
もっと安心に
もっと身近に

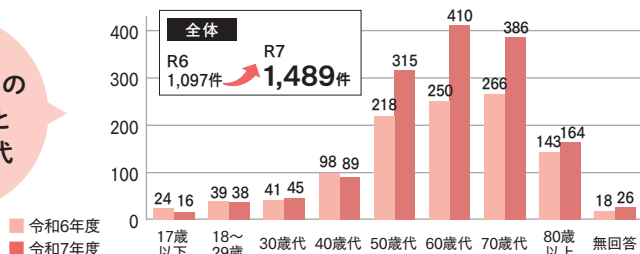
スマホで手軽にお買い物ができる便利な時代。しかし、私たちの身近なところで消費者トラブルが急増しているのをご存知ですか？最新の傾向では、SNS広告をきっかけとした通信販売や投資勧誘のほか、特に50歳代以上の女性の間で化粧品などの「定期購入トラブル」が急増しており、魅力的なネット広告の裏に潜む罠への注意が必要です。また、大切な親世代を狙う悪質な「訪問・点検商法」も後を絶ちません。「まさか私が」「うちの親に限って」という油断は禁物です。同センターでは、公的な立場で私たち横浜市民に寄り添い、トラブルの未然防止や解決のための手厚いサポートを行っています。「既にお金を支払ってしまった」「クーリング・オフの期日が過ぎしまった」と一人で諦めていませんか？実は、契約書面の不備や不交付があった場合は手続きが可能なケースもあるため、決して諦めずに相談することが大切です。今回は、知っておくべき身近な最新被害事例と自衛のヒント、そして地域に開かれたセンターの活用方法までをご紹介します。自分と大切な家族の笑顔を守るために、頼れる「暮らしの用心棒」の存在を今こそ身近に感じてみませんか。

TOPIC

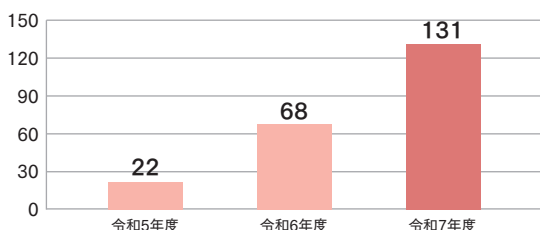
通信販売の定期購入トラブルに注意

近年、SNS広告をきっかけとした定期購入の相談が急増。特に50歳代以上を中心に、シミ・しわ改善クリームなど化粧品の購入トラブルが全体の63%を占めています。「初回限定〇円」「お試し」という魅力的な言葉に誘導され、1回だけのつもりが実は定期購入の契約になっており、解約を申し出ると高額な差額精算を求められるケースが目立ちます。トラブルを防ぐには、注文確定の最終確認画面で「契約条件」や解約方法をしっかり確認し、画面を保存する習慣をつけましょう。不審に思ったら、まずはセンターへ相談を。

「定期購入」の 相談件数と 契約者年代



「〇〇payで返金します」と言われた詐欺に関する相談件数



高齢者のリフォーム工事トラブルについて

「無料点検」を口実に突然訪問し、「このままでは火災になる」などと不安を煽って高額な分電盤工事を迫る悪質な手口が報告されています。ひとつの契約をきっかけに不必要な工事を次々と契約させる「次々販売」にも注意が必要。離れて暮らす親の家に不審な業者の出入りがないか、異変がないか日頃から見守りましょう。

横浜市消費生活総合センターって どんなところ？

横浜市民の安全で快適な暮らしを実現するための拠点施設。商品やサービスの契約トラブルについて、消費生活相談員が「消費者への助言や啓発」「事業者との交渉」など、被害の未然防止や解決に向けた無料のアドバイスをしています。相談は専用電話のほか、予約制で来所も可能。さらに、消費生活教室の開催や情報の提供、便利な貸会議室の運営など、地域に開かれた消費者教育・啓発活動の拠点としても親しまれています。



消費生活相談員からひとこと

石川さん(相談員歴9年目)



契約前にはまずは深呼吸！落ち着いて不安な要素がないか相手とよく話し合しましょう。見慣れない契約書があったり長電話をしているなど、家族のちょっとした異変への気づきがトラブル発見に繋がります。市民向け出前講座なども実施していますので、日頃からぜひ当センターをご活用ください。

矢吹さん(相談員歴2年目)



契約先や契約内容、支払総額をしっかりと確認してから契約する癖をつけましょう。もし迷ったときや、契約後でもお金を支払う前なら、早めのご相談が早期解決へと繋がります。身近な人の消費者トラブルに気づいた際にも、一人で悩まずにぜひセンターへお気軽にお声がけください。

EVENT

8月消費生活教室

8月26日(水)に港南公会堂でセミナーを開催。「見えない老後不安」を可視化し、資産や年金を整理して安心に変える具体的な方法を学べる好機です。参加費無料・事前申込不要(先着400名)。直接会場へ。
開始時間 13:30～

展示・情報資料室

暮らしに役立つ情報の展示や、消費生活に関する図書・DVD等の貸出を行っています。専門書も豊富にそろい、横浜在住・在勤・在学中なら誰でも手軽に利用可能。



貸会議室

上大岡駅直結で、雨の日でも濡れずにアクセス抜群。サークル活動や地域の集まりに最適な貸会議室を運営しています。平日の夕方や、広々とした第3会議室は比較的に予約が取りやすく狙い目だそうです。



展示・情報資料室、貸会議室の問合せ TEL:045-845-6604

横浜市消費生活総合センター

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー4F・5F

ご相談はこちら

相談専用電話

TEL:045-845-6666

平日9:00～18:00 土日祝9:00～16:45

地下鉄・京急上大岡駅より徒歩約3分



11日間限定 半期決算 欲しかったあの品も!ブランド品も!

CLEARANCE
SALE

11DAYS
SALE

50~10
%OFF

セール期間

8/21金

8/31月

展示品以外の
お取り寄せ品も

期間限定
7%OFF

※オーダーカーテン・特注家具・修理料金・展示現品値下げ
品特別お買い得商品など、一部対象外の商品もございます。
※各種ご優待特典との併用はできません。ご了承ください



POINT 貯まる! 使える! Vポイント



※写真はイメージです

この記事
をご持参ください

ARIFT読者は、今日から
この特典が使えます!!

POINT 貯まる! 使える! Vポイント



店舗詳細
ホームページは
こちらから

当社
エリア内
限定

ここが違う!/
大正堂の安心配送

大正堂では、ご購入いただいた家具の配送を自社グルー
プの配送スタッフが安心・安全にお届けいたします。

店頭でアンケートに答えて

配送料1,000円OFFクーポンGET!

当社
エリア内
限定

ここが違う!/
お買上げ家具39,800円(税込)
以上のお届け時に

ご不要家具 引取り

特別価格(通常価格の半額)

※ご購入品と同等品かつ同じ点数まで。※お引き取りの家具はお戻しできま
せん。※お引き取りはご購入された家具の配送時のみ。

Room's
TAISHODO
ルームズ大正堂

ルームズ大正堂

無料駐車場完備

新横浜店 横浜市港北区
大豆戸町648

0120-086-741

「新横浜駅」より徒歩約7分 横浜アリーナ前

地域
最大級

駅からの
道のりと
店内の動画を
チェック!



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. なすと豚肉の梅しゃぶ和え

余計な脂を落としてヘルシーに
香味野菜と梅でさっぱりと



材料(2人前)
なす…1本
豚ロース しゃぶしゃぶ用…250g
大葉…5枚~10枚
みょうが…1本
油…大さじ1
酒(豚しゃぶ用)…大さじ1
★梅だれ
梅…2個
ごま油…大さじ1
醤油…大さじ1/2
酢…大さじ1
いりごま…大さじ1

作り方
① 輪切りにしたなすを油で炒めておく
② 酒を入れたお湯で豚肉を茹でて水で
冷やして水分を切る
③ なすと豚しゃぶを梅だれで和える
④ 千切りにした大葉とみょうがをのせる



レシピ監修 SAORIさん

管理栄養士として活躍中。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す。
食事管理を通して健康的にダイエットする方法を広め
るため積極的に活動を広げている。



02. にらたまスープ

theme
低カロリーでも
スタミナ維持レシピ



ごま油の風味が食欲をそそる
豚肉と相性のよいにらで相乗効果を

材料(2人前)
にら…1/2束
たまご…1個
水…600ml
中華スープのもと…小さじ2
オイスターソース…小さじ1
醤油…小さじ1
片栗粉…大さじ1
ごま油…小さじ2
塩胡椒…少々

作り方
① にらを3cm幅に切る
② 鍋ににら、水、調味料を入れて火にかける
③ 沸騰したら溶き卵を入れる

カロリーを抑えながら食欲増進、疲労回復を

豚しゃぶは余計な脂を落とすことでカロリーカットになります。梅干しやには胃腸の働きを促進して食欲
増進に繋がるほか、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け疲労回復に役立ちます。また、にらは強い抗
酸化作用もあり一緒に食べるのがおすすめです。

Thank You!

40th
YEARS
ANNIVERSARY

ぽどから ARIFT へ。40年分の「ありがとう」をあなたへ。

特別読者プレゼント

1987年に「ぽど」として誕生してから、まもなく40年。
ARIFTはこの夏、40周年記念イヤーを迎えます。
地域みなさまとともに歩んできた感謝を込めて、
総勢100名様に当たる特別プレゼントをご用意しました。

総勢 **100名** 様に
当たる!

2
名様

乾かすだけで感動の仕上がり!
進化した「ナノケア」

ナノケア アルティメイト
EH-NC50-W



パナソニックのドライヤー「ナノケア EH-NC50」をプレゼント!進化した高浸透ナノイオンを搭載し、史上最高のうるおいと速乾性を実現。髪悩みに合わせた3つのメニューで、なりたい理想の仕上がりへ導きます。

公式オンラインストア参考価格:59,400円(税込)
詳細はこちら <https://panasonic.jp/hair/products/EH-NC50.html>

15
名様

全国のくら寿司・無添蔵で
利用可能

デジタルお食事券
4,000円分



※写真はイメージです

くら
KURA

店内でのご飲食やお持ち帰りに利用できます。アプリに登録するので、お店でのお支払いが手軽に。当選のご連絡はLINEのDMにて。

※ご利用にはくら寿司アプリが必要です
詳細はこちら <https://www.kurasushi.co.jp/>

40
名様

全国のサーティワン アイスクリーム
で利用できる

デジタルギフト
1,000円分



定番から期間限定まで、お好きなフレーバーを購入できます。当選者にはLINEのDMにてお知らせ。お近くの店舗でご利用ください。

詳細はこちら <https://www.31ice.co.jp/>

10組
20
名様

2大人気乗り物で
MMを堪能しよう!

YOKOHAMA AIR CABIN&
大観覧車コスモクロック21乗車券



桜木町と新港地区を結ぶロープウェイと、絶景が広がる大観覧車。澄み渡るハマの空や宝石のように輝く夜景など、魅力を増すみなとみらいのロマンチックな空間を満喫。

提供:泉陽興業株式会社
<https://www.senyo.co.jp/>

5組
10
名様

横浜のシンボルで
絶景ビューを堪能

横浜マリンタワー
展望フロアチケット



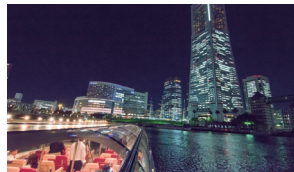
開業65周年を迎えた港町のシンボル。展望フロアでは、日本新三大夜景の絶景と映像演出が融合。歴史ある港と発展を続ける街並みをゆったり一望できます。

提供:横浜マリンタワー
<https://marinetower.yokohama/>

2組
4
名様

海から眺める
きらめく横浜!

シーバス みなとみらい
イルミネーションクルーズ



横浜駅東口から出航する夜の船旅。みなとみらいのビル群やライトアップされた歴史的建造物など、横浜の名所を海上から一望!ガイドの解説と共にロマンチックなひとときを。

提供:Y Cruise株式会社
<https://yokohama-cruising.jp/>

5
名様

リニューアルで
さらに魅力的に

モザイクモール港北
お食事券2,000円



「カインズ」のオープンなど大規模リニューアルでさらに魅力的に進化したセンター北のシンボル。家族で楽しめる多彩な飲食店で使えるお食事券で特別な時間を。

※一部ご利用いただけない店舗がございます。
提供:モザイクモール港北
<https://www.mosaicmall.jp/index.html>

4
名様

リストランテ
マンジャーレ 伊勢山

アフタヌーンティー
ペアご招待券×2組



季節ごとに趣向を凝らしたアフタヌーンティーを開催。結婚式場ならではの洗練された空間で、目も舌も満たされる華やかなスイーツを堪能できます。

※9/16(水)~11/2(月)の期間のアフタヌーンティーにご使用いただけます。
提供:リストランテ マンジャーレ 伊勢山
https://www.bestbridal.co.jp/restaurant/seiyama_mangiare/

ぽどから ARIFT へ。40年のあゆみ

「ぽど」から「ARIFT」へ。地域とともに歩んだ40年の歴史の中で、変わらず大切にしてきたのは、街の魅力と人の想いを届けること。これからも「ありがとう」のGIFTに変えて、ARIFTがお届けします。



1987

横浜の地で
「ぽど」
創業

1988

発行部数
500万部突破

2004

発行部数
1200万部突破・
ギネス記録認定

2019

筆頭株主の
移動

2020

SuccessHoldersへ
商号変更

2021

「ぽど」から
「ARIFT」へ
ブランドチェンジ

2022

中広メディア
ソリューションズ
創業



右記アドレスまたは
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/fCXB1>

応募締切

2026年9月11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いただき、同意の上、ご応募ください。
※賞品当選者のお知らせは発送をもって代えさせていただきます。

問:(株)中広メディアソリューションズ ARIFT8月号プレゼント係 045-514-1409(平日10時~17時)

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。

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。

21=9+7+8 正解★

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

今月のグルメ

夏のお疲れリセット!
心と体が喜ぶ

ごちそうサラダと野菜デリ

企画・編集: ARIFT編集部 ※掲載商品の内容・形・価格等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

四季折々の国産野菜。
一杯で大満足のサラダボウル



レッドチリチキンのコブサラダ (M)1,490円
食材ごとに切り方や分量を調整し、個性を活かしながら
相性抜群に仕上げられたサラダボウル。見た目も食べ応
えも大満足の、スパイシーなチリチキンと卵のコブサラダ。

WithGreen FOOD&TIME ISETAN YOKOHAMA店
Tel.045-534-8722 / 横浜西区南幸1-5-1 JOINUS B1F FOOD&TIME ISETAN



大きなバスケットに歓声!
野菜のご馳走ランチ



オーガニックキッシュとお野菜の桜山バスケットランチ 2,980円
旬の有機野菜でパティシエ手作りのオーガニックキ
ッシュや、彩りが綺麗な野菜グリルとサラダなど、季節の恵
みがお目見え。目にも鮮やかな野菜のバスケットランチ。

桜山ホテルカフェ
Tel.045-225-9022 / 横浜市中区本牧三之谷 32-2



テイクアウトもOK!
野菜デリ豊富なプレート



よくばりランチプレート 1,590円
自家製ドレッシングのサラダ、旬野菜のポタージュと野菜
デリ4種に日替わりのおかずをチョイス。横浜産旬野菜を
中心に、自家製にこだわり丁寧に作られたお料理。

Kitchen Caprice
横浜市神奈川区六角橋2-4-21



スカイビルで、夏の贅沢ハンゴ酒

極上肉に海鮮、熱々お好み焼きも!個性豊かな名店を巡り、冷たいお酒と美食で夏の夜を遊び尽くそう。



都会の喧騒を離れる特等席 スカイビル

地上100m超の絶景フロア(28・29F)から、
街の脈々を感じるアーバンフロア(10・11F)まで。
涼しく、心地よい空間で、
最高の一杯と美食をお楽しみください。
<https://www.yokohama-sky.co.jp/>
神奈川県横浜市中区高島2丁目19-12
横浜駅東口徒歩約3分



お好み焼 ゆかり (11F)

11:00~22:30 / Tel.045-450-2388



横浜店オリジナルの
ハマ・スペシャル焼2,680円もぜひ♪

店長
吉田さん

熱々チーズで心まで潤う贅沢 窓から広がるタウンビューも◎

女性から支持の高い5種のチーズがとろける「フロマージュ焼」は、濃厚
ながらも軽い口当たり♪お店の人が焼いてくれるから待つだけなのも
嬉しい!キンキンに冷えたジョッキの生ビールと共に味わおう。

- ・5種チーズのフロマージュ焼 1,850円
- ・ごろごろ檸檬の凍結レモンサワー 750円
- ・生ビール 640円

BEER HOUSE 森 卯 (11F)

11:00~22:30 / Tel.045-548-9093



肉好き女子にはグリル盛合せ
3,300円も人気

調理長
小向さん

地ビールと溶岩石グリルが 織りなす極上ペアリング

横浜生まれのクラフトビール3種を贅沢に飲み比べ。溶岩石でジューシー
に焼き上げた米沢豚のグリルや、数日かけて仕込む自家製ローストビーフ
など、お酒が進むこだわりの肉料理がハンゴ酒の夜を贅沢に彩ります。

- ・横浜ベイブルースイング飲み比べセット 1,740円
- ・米沢豚肩ロースのグリル~マスタードソース~ 1,580円
- ・アングス牛もも肉の冷製ローストビーフ ※夏季限定 1,080円

湘南バルはなたれ The Fish and Oysters (10F)

11:00~23:00 Tel.045-594-7870



昼飲みも大歓迎なので、
ハンゴ酒の1軒目に!

店長
川村さん

産地直送の生牡蠣と 贅沢シーフードで爽快に乾杯

市場の買参権を持つからこそ叶う、抜群に新鮮な海の幸が自慢のバ
ル。8種のネタが盛られたカルパッチョや濃厚な生牡蠣は、グラスから
溢れんばかりに注がれる名物のスパークリングワインと相性抜群です。

- ・本日のかき ※品種は入荷状況により異なります
岩かき(鹿嶋) 1,078円/1PC
真かき(赤穂クリスタル) 768円/1PC
- ・魚魂カルパッチョ 1,648円
- ・しらすのピザ 1,210円
- ・こぼれスパークリングワイン 658円

掲載3店
のみ
利用可

税込み1,500円以上のお会計で利用できる
500円OFFクーポン
※他サービスとの併用不可。会計時に本紙をご提示ください。
※掲載3店: ゆかり・森卯・はなたれ ※1会計1枚まで利用可
有効期限: 2026年9月17日迄

こども家庭庁認可
放課後等デイサービス

子育て支援・和美 カナガク自立支援学習センター

発達障がい、不登校の小学生を対象に療育と自立学習支援を目指します。

小学生(小1～小6)中・高校生受付中

新小1、新高1(無料コース)エントリー受付中

児童それぞれに合った 5療育分野

学習の到達度を常にチェックし、学校の課題・宿題のサポートのほか、漢字検定、算数検定、プリント学習を導入。児童それぞれに合った療育を展開しています。

コグトレの活用

コグトレ(認知予測・作業トレーニング)を活用し、2月実施。県営訓練校委託訓練、特別支援学校生早期訓練コース 横浜駅西口校 受付中

高校進学も安心

広域通信制翔洋学園高校学習センターを併置。高校進学も安心。サポート校の大成学園では、学習支援コースの方を対象に授業料を無料にします。

自立学習支援

放課後デイサービス12年の後、自立訓練2年。将来の就活を目指して自立訓練で各種検定をとります。(相模大野・横浜天王町開校)

ひらがな・すうじ入門講座 小学生用漢字・計算講座



ひらがなや数字の書き方から漢字・計算までを講師がわかりやすくサポートします。

創作活動・野外活動療育も実施

新規オープン

**和美
横浜西口鶴屋町教室**
横浜市神奈川区鶴屋町3丁目33番7
横浜OSビル301号室
2月OPEN

**和美
東神奈川教室**
横浜市神奈川区西神奈川1丁目1-3
カシワビル2階

進路を考える会

9月12日(土) 15:00～
港南公会堂 一号会議室
最寄駅:港南中央駅
9月19日(土) 15:00～
カナガク相模大野モアーズ校
最寄駅:相模大野駅

電話にてお申込みください。TEL0466-54-7779(受付担当宛)

進路を考える会

検索

最新の進路を考える会の
詳細が確認いただけます。

神奈川県内41教室で生徒募集中!!

無料体験(2回)受付中!

上大岡
いずみ中央駅前
仲町台
中山
横浜西口
南太田
東白楽駅前1・2
戸塚駅前
相模大野モアーズ
相模大野南口
川崎新川通
辻堂駅前校
藤沢駅前1・2
二俣川駅前
東京蒲田
センター南
上永谷
元住吉駅前校
(京都)河原町今出川校

☎045-349-0013
☎045-443-7367
☎045-507-5205
☎045-507-8100
☎045-313-0111
☎045-308-8867
☎045-594-6277
☎045-438-8988
☎042-701-0256
☎042-702-9005
☎044-589-7177
☎0466-47-7950
☎0466-54-7779
☎045-459-6360
☎03-6715-7876
☎045-507-9555
☎045-349-2430
☎044-948-9190
☎075-255-5220

金沢文庫
横須賀中央
北久里浜
鹿島田
JR相模原
湘野辺駅前
港南台
中田
小田急相模原駅前
小田急相模原
東林間
平塚駅前
横浜西口
東神奈川
小田原
高田綱島
横浜西口鶴屋町
大成カナワピカレージ
相模大野モアーズ校
大成カナワピカレージ
横浜天王町校

☎045-352-8709
☎046-826-0087
☎046-876-6788
☎044-544-4336
☎042-711-7318
☎042-851-3602
☎045-835-3450
☎045-392-3435
☎042-705-3107
☎042-851-6605
☎042-705-7831
☎0463-20-8328
☎045-312-6227
☎045-577-4671
☎0465-20-8688
☎045-630-4400
☎045-312-6227
☎042-705-5810
☎045-442-4948

入会・お問い合わせは ▶▶ ☎0120-313-342

日本教育指導協会
横浜本部/横浜市神奈川区鶴屋町3-33-7横浜OSビル3F(横浜駅西口5分) ☎045-312-6227
藤沢本部/藤沢市南藤沢2-1-3ダイヤモンドビル5F(藤沢駅南口1分) ☎0466-54-7779
相模大野本部/相模原市南区相模大野3-9-1 岡田屋モアーズ相模大野5F(相模大野駅2分) ☎042-701-0256

☑肩こり ☑寝不足 ☑腰痛 ☑頭痛

運動が苦手でも、元気でいたいあなたに

姿勢・歪み・自律神経の

温活×整体 通い放題プラン

月額 10,800円～

寝るだけでスッキリ!最新の温活×整体マシンで
体と自律神経を整えます。

ココロとカラダのコンディショニングルーム

元気になるところ

Y O K O H A M A

〒220-0004横浜市西区
北幸2-1-22ナガオカビル5階
横浜駅西口・
タカシマヤから徒歩5分

LINE



元気になるところ 横浜

TEL045-594-9170

詳細はQRから



横浜駅西口
徒歩5分

まずは
無料体験へ!

24時間
WEB予約



カンタン30秒!

いろいろためしても
なかなかとれない
身体の痛み改善にも



Instagram



YMCA 横浜中央YMCA ウェルネススポーツクラブ

横浜市中区
常盤町1-7

TEL 045-661-0084

受付時間

月～金10:00～18:00/土10:00～17:00/日10:00～16:00

(JR、ブルーライン)
関内駅より徒歩3分

(みなとみらい線)
日本大通り駅より徒歩5分



夏休みのラストスパート!

プール、体操、チアダンス...

『できた!』を
一緒に体験しよう。

幼小プログラム

水泳が初めてのお子様も安心して体験できます!

1 幼児(3～6歳・未就学児)/ラッコクラス

初めて水泳を習うお子様が多いクラスですので、安心してご参加いただけます。

2 幼児・小学生(年中～小学3年生)/ビーバークラス

兄弟・姉妹で参加しやすいクラスで、初心者から参加が可能です。
年中から参加できるため、小さなお子様も無理なく水泳を始められます。

3 幼児～小学生(年長～小学生)/フリッパークラス

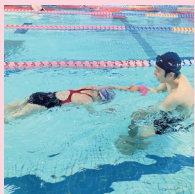
兄弟・姉妹で参加しやすいクラスで、初心者から参加が可能です。
小学6年生まで参加できるため、お子様の成長に合わせて長く続けられます。

4 小学生・中学生/スイマークラス

「泳げるようになりたい!」「4泳法を速く泳げるようになりたい!」
さまざまなニーズにお応えできるクラスです。

5 小学生・中学生・高校生/ドルフィンクラス、ドルフィン&スイマークラス(※)

泳力上級者向けのクラスです。フォームを整え、タイムの更新を目指し
練習に取り組むクラスです。
(※ドルフィンクラスとスイマークラスの中から1クラスをお選びいただける週2回クラスです。)



成人プログラム

大人の水泳、次のステージへ。

1 驚くほど「楽に進む」バタフライ講座(初級)

力に頼らず、水のうねりを味方にして「楽にキレイに泳ぐコツ」を
レクチャーします!

日程 9/10・17・24、10/1・8・15 6回(全て木曜)

時間 13:45～14:45 講師 村松

料金 8,250円

2 圧倒的に「綺麗に泳ぐ」バタフライ講座(中級)

タイミングのズレを解消し、水面に美しく乗る「洗練されたバタフライ」を目指します!

日程 9/16・30、10/7・14・21・28 6回(全て水曜)

時間 13:45～14:45 講師 大田 料金 8,250円



秋のボディメイク応援キャンペーン

1 ワンコインマシントレーニングツアー

トレーニング初心者でマシンの使い方がわからない!
などのお悩みに答えます!

日程 9/7・14・21・28
10/5・19・26 7回(全て月曜)

時間 13:30～14:00 料金 単回 500円



2 若見えシェイプ!

楽しく老いにくいカラダづくりを一緒にしましょう!

日程 9/5・12・19、10/3・10・17・24 7回(全て土曜)

時間 13:30～14:30 料金 9,625円

ARIFT読者特典

水泳クラス
9～10月入会の方

「アリフトを見た」で水着プレゼント!



【理学療法士監修】
整体で「整え」、
ピラティスで「固める」新習慣。

肩こりと腰痛、 『揉むだけ』で 誤魔化して いませんか？

マッサージに行っても数日で身体が重くなるのは、
骨格を支える「インナーマッスル」が眠っているから。
TOKIELでは「鍛えて追込む」のではなく、
「身体のバグを直して、超快適にする」60分。

Google口コミ
★★★★★
4.9
(2026年5月現在)

TOKIELが
選ばれる
5つの理由

- マシン
ピラティス
導入
- 完全
マンツーマン
指導
- 手ぶらOK
- 初心者・
運動が苦手な
方も安心
- 好アクセス

祝
1周年記念
1st Anniversary

今だけの
特別キャンペーン
実施中！

入会金
0円 + 初回会計
50%OFF

通常22,000円(税込) ※3ヶ月以上の継続と
Googleレビューが条件

2026年9月30日まで

HPはこちら

トキエル
関内・伊勢佐木長者町店
伊勢佐木長者町駅
徒歩4分
関内駅 徒歩8分

ドシ・キホーテ
伊勢佐木町店
伊勢佐木
長者町駅
横浜
市営地下鉄
関内線

トキエル
PERSONAL TRAINING GYM

HPはこちら

伊勢佐木長者町駅
徒歩4分
関内駅 徒歩8分

横浜公園

東神奈川駅 徒歩5分 | DNA体質診断×食事サポート | 初心者～アスリート実績1万件超

姿勢から見た目を根本的に変えるパーソナルジム

ARIFT読者限定 キャンペーン実施中！

体験レッスン 通常5,500円 → **0円**

入会金 通常33,000円 → **0円**

トレーニング1回 **4,950円** (安心の価格設定)

お気軽に体験へ
体験予約は
こちらから

Instagram
インスタでも
情報配信中

お客様の声

30代女性
★★★★★
Google口コミ5.0
高評価多数！
(25件)

効果的なトレーニングができています！優しいトレーナーさんのメリハリある指導で、楽しく頑張れます。

こんな方に
オススメ！

- 食事制限でも結果が出ない
- 体重が落ちて見た目もイマイチ
- 自分に合うか不安。納得してから始めたい

食事・生活習慣も手厚くサポートし、確かな変化を実現。ストレッチでしっかり身体を整え、それぞれに合わせたトレーニングを行います。

Torebit
PERSONAL GYM

パーソナルジム トレビット 東神奈川
横浜市神奈川区神奈川2-17-1 ルピナス東神奈川302
TEL.045-620-4262 (受付10:00～21:00)

トレビット 東神奈川

ジムの詳細はこちら

いくつになっても、すっきり、 軽やかに動こう。

年齢による代謝ダウンも、
プロの理論で無理なく
脂肪を燃焼。
健康で、確実な変化を実感！

年齢に負けない
体づくりを
サポート

洗練された
上質な空間

体調管理にも
対応した食事法

ジムの詳細は
Instagramをチェック！
@THEPERSONALGYM_YOKOHAMA

1周年記念！

ARIFT読者限定特別特典

「アリフトを見た」で特別キャンペーン実施中！

手ぶらでOK！
水＆プロテインもご提供！

体験トレーニング
通常 ¥11,000 → **¥0** + 水 & プロテイン
ご提供

※2026年9月30日迄 体験時に「アリフト見た」とお伝えください。

まずは体験 &
無料
カウンセリングへ

私たちがサポートします！

LINEからの
お問い合わせは
こちらから

さらに 3大特典で
お得にダイエットを
スタート！！

入会金
¥22,000
↓
¥0!

プロテイン
(¥8,500相当)
プレゼント!

コース料金より
10% OFF

※ご入会コースにより適用できない場合がございます。

THE PERSONAL GYM 横浜店
ザ パーソナルジム

横浜市神奈川区台町1-4 ライオンズマンション台町第2 B101

☎045-594-6551

アクセス JR横浜駅 きた西口より徒歩8分
京急本線 神奈川駅より徒歩3分

営業時間 7:00～23:00

ザ パーソナルジム横浜店

HPはこちら！

THE PERSONAL GYM 横浜店
青木橋 環状1号線
JR各線
横浜駅 京急本線
青木通

憧れの きものを はじめませんか？

着物を持っていなくても大丈夫！
手ぶらで通える、和気あいあいの着付け教室

さい 彩 きもの学院



販売会・勧誘は
一切ありません！



着物や帯は
レンタルOK！



講師は全員
元生徒です

初心者対象

入門コース

2ヶ月 | 90分×8回

通常12,000円→

受講料

無料

(但し教材費9,900円はご負担頂きます。)

9月生：9/24(木)スタート
横浜校 10月生：10/19(月)スタート

その他のクラスの開始日はHPをご確認ください

午前・午後・夜間のクラス有



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

まずは無料開講説明会へ お電話にて「アリフト見た」とご予約ください。

☎ 0120-073-005



WEBからもお申し込みOK

【受付時間】 平日9:00～20:30/土曜9:00～17:30 詳しくは [彩きもの](#) 検索

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

全校 駅徒歩5分以内

新宿校

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

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

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

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

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

≫JR関内駅北口から徒歩1分

コンタクト処方からオルソケラトロジーまで
よく見える健康な目のために尽力

HPは
こちら



特殊レンズや、ソフト・ハード、カラー等の多くの種類を取り扱っております。目への負担が大きい現代社会を生きる皆様へ、眼精疲労用のレンズもご用意。緑内障・白内障・ドライアイなど眼科全般の診療、視力維持や近視予防のオルソケラトロジー、小児の近視進行抑制治療についても承ります。



院長 福永 ひろ美先生
略歴

順天堂大学医学部卒業。複数の病院で勤務医として眼科治療に従事。平成23年

長就任。医学博士。日本眼科学会眼科専門医。診療のほか、予防や目のケアのサポートにも力を入れています。

かんない駅前眼科クリニック

TEL 045-662-8680

横浜市中区尾上町3-46 木村ビル3F
平日10:00～13:00・14:30～17:00
土日10:00～13:00／休診日：火・祝日

みんなの
謎解きタイム

8月の
謎解き

イラストをヒントに
???があらわす言葉を
かんがえてみましょう。

正解とヒントは
下記QRコードから！



正解はこちらのQRから
「8月の謎」と入力してね



外国通貨
買取強化中!!

今なら アリフト読者限定

通常の**2倍**レートにて
お買取します!!

ご来店時に「アリフトを見た」とお伝えください

※1グラム1円のところ、2倍のレート

※上限30kgにて終了になります。

金・プラチナ・ブランド品・
その他なんでも同時査定可能

銀座屋
Ginzaya

東神奈川駅前店

TEL.045-628-9274

横浜市中区神奈川1-10-1 HIビル1F
営業時間／10:00～18:00
神奈川県公安委員会 古物免許番号:第452780017687号

東神奈川駅西口徒歩3分
横浜銀行ATMとコインパーキングとなり



彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

01. ひじきと枝豆のサラダ



火を使わず和えるだけの簡単調理

彩りが良く、作り置きにもおすすめ

材料(2人前)
ひじき(水戻し)80g
枝豆.....70g
コーン缶.....100g
マヨネーズ.....25g
しょうゆ.....10g

作り方

- ① 水戻しひじき、皮剥き枝豆、コーンをボールに入れる
- ② ①をマヨネーズ、しょうゆで和えて完成

02. 牛肉と小松菜の甘辛炒め

theme

貧血防止レシピ

甘辛味でご飯が進むおかず
フライパン1つでお手軽に



材料(2人前)
牛肉(赤身)150g
小松菜.....1束
にんじん 1/2本
ごま油..... 小さじ1
★醤油 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★オイスターソース..... 大さじ1

作り方

- ① 牛肉をごま油で炒める
- ② ①に火が通ったら小松菜、にんじんを入れて炒める
- ③ ★を全て入れて完成

貧血予防の鉄分とあわせてたんぱく質も摂取

ひじき・小松菜に含まれる鉄分をしっかり補給して貧血予防をサポート。さらに、枝豆や牛肉(赤身)のたんぱく質、小松菜のカルシウムも同時に摂れて栄養面もアップします。ひじきや枝豆は食物繊維も豊富なので腸活にも期待。鉄分とたんぱく質と一緒に摂れる貧血対策メニューです。

おいしく作って心と体をととのえる



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、ということの重要性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みたいと鋭意活動中。



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します

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 開催中 9.27 SUN

『たべっ子どうぶつ MIRAI LAB. ～星降るキラリウム～』

累計32万人動員のイベントが進化! 巨大LEDモニターとミラーが織りなす幻想的なボールプール「星降るキラリウム」や、全9種のコラボドーナツなどフードメニューも大充実!



ASOBUILD YOKOHAMA COAST(横浜市西区高島2-14-9 2階) / 「横浜駅」みなみ東口通路直通、東口徒歩2分 / 平日10:00～17:30、土日祝19:00まで(各30分前最終受付) ※90分入替制 / 【平日】大人2,000円、中学生1,500円、小学生1,000円【土日祝】大人2,500円、中学生2,000円、小学生1,500円 ※未就学児無料、他チケット有 ©ギンビス



7/1 OPEN

代表商品「鎌倉ウィッチ(ラムレーズン)」



新横浜駅直結で土産にも最適。上品な香りの自家製ラムレーズンと口どけの良い風味豊かなバタークリームをビスケット(鎌倉ビスケ)でサンドした逸品。時間が経つとサクッからしっとりと変化する食感を楽しんで。



鎌倉ウィッチ キュービックプラザ新横浜店

横浜市港北区新横浜2-100-45 / JR「新横浜駅」直結 / 9:00～21:00 / ※定休日は施設に準ずる



限定
50台

まだまだ続く残暑も快適に! ニオイ・汚れが気になる方はぜひ! 光熱費削減にもなります。

エアコンクリーニングキャンペーン

通常10,000円

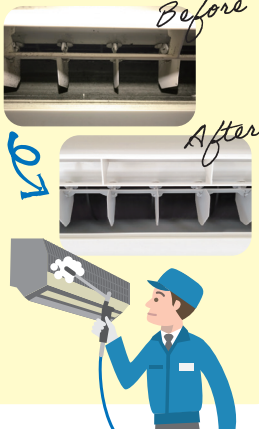
台数が多いほど
おトク!!

1台 **8,500円** 2台 **16,000円**

自動掃除機能付エアコン 通常16,000円

1台 **13,500円** 2台 **26,000円**

内部の汚れをそのままにしておくとホコリやカビなどが溜まり、部屋中に撒き散らします。冷暖房効率UP & 電気代の節約はもちろんアレルギー対策もぜひ!!



メニュー・料金表

◆換気扇	15,000円～
◆浴室	15,000円～
◆洗面台・トイレ	各 8,000円
◆空室清掃	1R 20,000円～ 2DK 32,000円～

他メニューも多数あり!

お掃除のことなら何でもおまかせください

アパート・ビルのオーナー様や
事業者様向けの空室清掃、
共有部分の定期清掃も承ります。

情報誌アリフトを見たとお伝えください

クリーンサービス&ライフサポート

たんぽぽ

横浜全域対応 エコ洗剤使用で安心

※表示価格は全て税込です

0120-933-668

(携帯)080-5888-3057

営業時間 9:00～19:00

横浜市緑区北八朔町1820-11
https://clean-tanpopo.com/



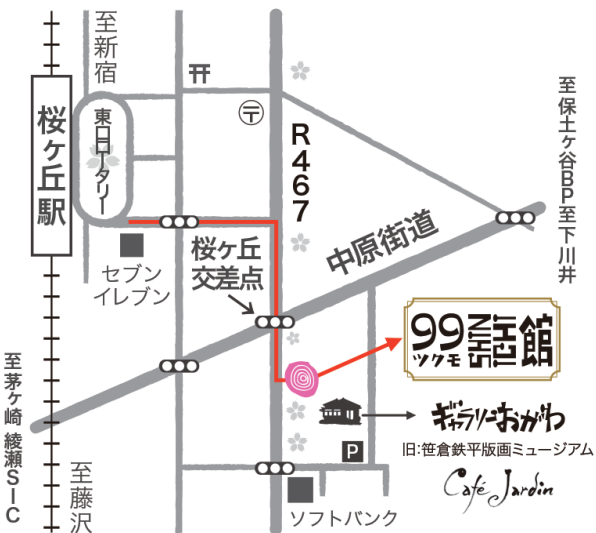
99話館
ツクモ

常設展示館 《入場無料》

九十九伸一館

駐車場有り(無料/3台)

- 神奈川県大和市上和田1784-13
- 小田急江ノ島線桜ヶ丘駅東口から徒歩約3分
- 開館時間/10:00～18:00 ●休館日/月・火・水
- 電話/046-259-6835



無料駐車場は、国道 467号線(藤沢町田街道) 県道丸子中山茅ヶ崎線(中原街道)の桜ヶ丘交差点から藤沢方面に向かい、一つ目の信号を左に入る。※3台有

お問い合わせ先: ギャラリーおがわ 神奈川県大和市上和田1777

☎046-267-0077 10:00～18:00(月・火休館) ✉info@gallery-ogawa.jp

Café Jardin

併設の古民家喫茶
「カフェ・ジャルダン」にて
コーヒー1杯無料♪

※切り取って九十九伸一館にお持ちください。 【2026年9月27日迄】

CUBIQISM

量子キュビズム®

九十九伸一

絵画は次世代へ



トインビーの休日「シャワータイム」 F12号 キャンバスに油彩



トインビーの休日「宇宙の旅」 F12号 キャンバスに油彩



SHINICHI TSUKUMO
official website



1955年福岡県行橋市生まれ。九州産業大学大学院修了、坂本善三氏に師事。1980年にミラノ、1986年にバルセロナに拠点を移し、カラフルで心地よい量子キュビズムの世界を描いた絵画が高く評価され、国内では福岡、京都、神奈川で精力的に企画展などを開催し、活動の幅を広げている。

9月末まで! 買取保証キャンペーン

イミテーション
メッキアクセサリー

100g
1,000円保証

100円銀貨

(オリンピック・
稲穂・鳳凰)

1点

500円~保証

腕時計

ノーブランド品OK!
壊れていてもOK!

1点

300円保証

外貨

100g

200円保証



金価格の推移(円/g)



買取相場高騰中!!
金相場が下がってしまう前に!



X線導入店!!

金かわからなくても大歓迎! X線でお調べいたします!

ご来店の際は必ず
身分証明書をお持ちください

運転免許証 マイナンバー
カード

パスポート 在留カード等

古物営業法に基づき、身分証明書
のご提示が必要です。上記のい
ずれかを必ずお持ちください。古
物営業法で定められた本人確認資
料として使用させていただきます
。ご本人の許可なく提供すること
はいたしません。

**こやし屋
白楽店**

【営業時間】10:00~19:00

【定休日】不定休

(TEL)045-633-7526

神奈川県横浜市神奈川区六角橋1-4-7 1F

古物許可番号 第451350010902号



ARIFT

SNSやウェブサイトでも地元情報をより広く、早く、多くの方にお知らせ!

Instagram **LINE** **ARIFT** **WEBサイト**

じもと、
もっと、
楽しく。

Instagram

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

いますぐアクセス>



LINE

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

いますぐ
お友達登録>



アリフトWEB

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

いますぐアクセス>



10年後、20年後も「この選択でよかった」と思える治療を

セカンドオピニオン
について
詳しくはこちら



検査結果をもとに、メリッ
ト・デメリットを丁寧に説
明し、10年、20年先の健康
な生活を見据え、納得いた
だけの治療を、チーム一丸で
進めてまいります。
納得できない治療でのセカ
ンドオピニオンはいつでも対
応させていただきます。

「自分の歯を残すか、残さ
ないか」「インプラントにす
るのが最適解か」「保険診療
を含めた選択肢はあるか」
30年以上の臨床経験を持
ち、咬合を熟知した医師が、
さまざまな視点から科学的
根拠をもって、どう治療す
るのがベストな選択肢かご
提案いたします。

歯科治療に際して「どうい
う治療の選択肢があって、
何が最適か」悩んだことは
ありませんか?当院では
「治療計画に十分な時間を
かけて話し合う」「お互いの
信頼関係を築くことで、長
期にわたり安定した治療
を目指す」ことを大切にし
ています。

マリーナデンタルクリニック

住/横浜市中区石川町1-13-4 3F 交/JR線石川町駅より徒歩1分 休/日・祝
http://www.marinedental-clinic.com

045-651-6480

マリーナデンタルクリニック

検索



診療時間

9:30-13:00

14:30-19:00

※土曜は9:30~15:00迄(昼休無)

月	火	水	木	金	土	日	祝
●	●	●	●	●	●	-	-
●	●	●	●	●	●	-	-



横浜の動物たちの不安に寄り添って20年以上。

犬・ネコの病気やケガ

夜間救急

横浜駅西口すぐ

DVMsどうぶつ医療センター横浜
西口病院救急診療
受付時間 20:00~3:00年中無休 かかりつけ医の休診日には日中も対応
できます。お困りの際はご連絡ください。
(9:00~19:00)

愛するペットの具合が悪い…こんなときは慌てずに

まずは当院にお電話ください

- ☒ぐったりしている ☒異物や薬品などを飲み込んでしまった
☒痛がっている ☒苦しそうにしているけど理由が分からない

受診のステップ

STEP 1 必ず事前にお電話にてご連絡ください
TEL 045-320-9099

電話で、現在の状況を教えてください。
スムーズな診療・治療のための準備が可能になります。

STEP 2 横浜駅方面を目指して、
気を付けてお越しください

来院時に必ず必要なもの

- ・身分を証明できるもの（免許証など）
- ・現金またはクレジットカード

できればご持参いただきたいもの

- ・現在飲ませているお薬
- ・最近行った血液検査、尿検査などの検査結果
- ・便、尿、吐物など診療の一助に成り得るもの
- ・異物や薬品などを飲み込んでしまった場合、同じ物
- ・動物保険の保険証書・保険書類

保存版

DVMs
YOKOHAMADVMsどうぶつ医療センター横浜
西口病院

横浜駅西口すぐ

※お車で越しの際は、近隣のコインパーキングを
ご利用ください 横浜市神奈川区沢渡2-2

地図詳細

救急医療のスペシャリスト。夜間の不安を解消する目的で、
有志の獣医師達により2004年1月に開設しました。

言葉を持たない動物の
一番の理解者になりたいあなたへ
DVMsどうぶつ医療学院

プロを目指す方から、ペットと一緒に
過ごす為の知識、救命、ワンちゃんと一緒に
参加できるセミナーなどを開講中!

HP



一緒に働いてみませんか!

正社員

パート

獣医師・愛玩動物看護師
募集中!

求人詳細は
QRを
ご覧ください

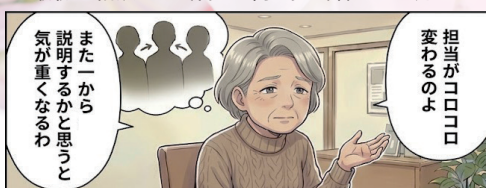


横浜市/川崎市/相模原市/町田市/大田区 他 ご希望の市営斎場での葬儀をご提案いたします。

想いを形に おりづる葬祭

【専任担当】

最初の相談から当日まで同じ担当者が心を込めて



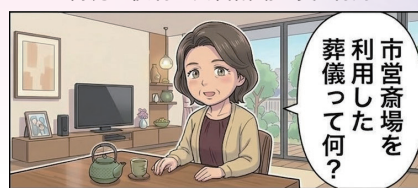
【明瞭会計】

追加料金なし必要なもの全て適正価格で



【公営斎場活用】

綺麗で便利な公営斎場を賢く利用



大切な故人様と
ご遺族様の想いによりそい
総額表示による明瞭会計を
ご案内しております。

一日葬(告別式のみ)プラン実例
総額 548,800円 (税込)

※食事・お布施等は別料金

- ❖基本プラン 217,800円
- ❖搬送1回 22,000円
- ❖遺体安置(7日間使用) 61,600円
- ❖ドライアイス(3日間使用) 26,400円
- ❖生花祭壇 110,000円
- ❖ラストメイク 44,000円
- ❖式場料金(戸塚・南部) 55,000円
- ❖火葬料金 12,000円

8月~10月に強化受付中!

無料の出張
対面相談



おりづる葬祭

24時間365日
相談受付
承ります

LINE

HP

アリフト読者
限定特典「アリフトを見た」の
資料請求・事前相談で

10,000円割引!

まずは
お電話ください

050-3188-1817



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. 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2
★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分ほど漬け込むと味が染み込んで美味しくなります



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もらいたいと観音活動中。



02. ひじきと卵のオイスター炒め

ごま油のコクと香ばしさに
卵のまろやかさが相性抜群



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

theme
艶髪を叶えるレシピ

頭皮に栄養が行き届く土台をつくって栄養素を摂取

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、内側からうま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。

あなたの「いちばん」に応える。

人形

日本人形・ドール・キューピー・ペコちゃん・リカちゃんやソフビまで！なんでもご相談ください♪

5点まで必ず買い取ります！



クーポンコード
AY08

タレント・田中律子さん

※ガラスケース買取不可 ※2026年9月末まで

人形の買取実績

過去にお値段がついた一例をご紹介します

リカちゃん株主限定品
買取価格 **8,000円**

ひみつのアッコちゃんソフビ
買取価格 **15,000円**

帰ってきたウルトラマンマット隊員
買取価格 **140,000円**

他社さんで断られたお品物も大歓迎！

お家のお片付けキャンペーン

掛け軸・絵画・ミシン・未使用食器一緒に出していただければ

さらに!!

買取金額を20%UP!

食器
使用済みでもOK!
※食器の買取は10点までとなります。(ブランド食器は点数制限対象外)

ミシン
かんたん4ステップ

掛け軸・絵画

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。

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



総合リサイクル

いちばん堂

その他、取扱品目多数! お気軽にお問合せを!

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

AY08

こちらのコードをご予約の際にお伝えください

お洋服の買取も強化中!



LINEからでもお気軽に♪



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. 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

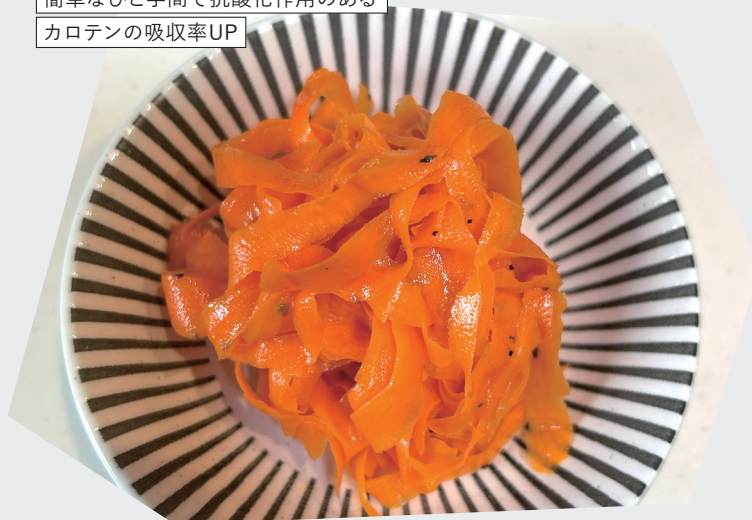
材料(2人前)
ミニトマト.....1パック
えび.....5尾
バジル.....5枚
ニンニク.....1片
パスタ.....100g
水.....250ml
塩.....小さじ1
コンソメ.....1個
オリーブオイル.....大さじ2
コショウ.....お好みで

作り方

- ① ミニトマト・ニンニクをオリーブオイルで弱火で炒める
- ② 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
- ③ 沸騰したらパスタを入れて表記時間通りに煮る
- ④ 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



theme
美白・透明感アップ

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

- ① 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
- ② ボールに★を全て入れてよくかき混ぜる
- ③ 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。



金剛院墓苑の見晴らしの良い一角に、永代供養墓と樹木葬が一緒になった、新しいお墓が完成しました。使用年限はなく、代が途絶えても所定の区画で永代にわたり供養し、合祀埋葬はしません。管理運営は、永代にわたり金剛院がいたしますので安心です。希望区画は先着順となりますので、現地見学会に是非お越しください。



ペット供養墓「友愛」

ペットに感謝し、手を合わせ供養いたしましょう。

一体 **10,000円** (税込)

※管理料はかかりません。3体以上は一律30,000円。



宗教
不問

後継者
不要

夢薬師 金剛院「永久の丘」

永代供養
樹木葬



一区画 2霊(2名様で)

全区画 一律 **38万円** (税込)

石碑代・家名彫刻代含む ※家紋イラストは別途料金

- 現在遺骨がなくても申込可
- 檀家にはなりません
- 散骨ではなく、お持ちの骨壺でお骨の入替えなく、2霊まで納骨可(それ以上は要相談)
- 個別の法要はご希望により、金剛院がお受けいたします

開山以来約三五〇年の
伝統と格式を誇る
岡村の古刹です

現地ご案内会
受付中

ご来院の際はお電話で
「アリフト見た」とご予約ください。
☎045-751-6296

つなぐ。答えへ。未来へ。

東急リバブル

この街に強いから応えられる。
東急リバブル 横浜・川崎エリアの各センターが
一つのチームであなたを支えます。

横浜
センター

横浜元町
センター

みなとみらい
センター

二俣川
センター

新横浜
センター

綱島
センター

日吉
センター

菊名
センター

武蔵小杉
センター

2025年度売買仲介取扱高2.5兆円超 ※1

3年連続

No.1

※1：当社が売買仲介を行った不動産価格の総計（個人／法人向け不動産売買を含む）

※2：複数業界紙が選定した主要不動産流通会社の2023～2025年度の期間における取引調査結果等による

東急リバブル株式会社
横浜・川崎営業部

国土交通大臣(12)第2611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

045-314-7109

〒220-0005 神奈川県横浜市西区南幸1-1-1 JR横浜タワー14階
営業時間 10:00～18:00／定休日 毎週水曜日

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

報酬 ・配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度
内容 ・情報誌アリフトをご家庭のポストに配布していただく業務委託のお仕事です。
・アリフトはご自宅に配達されるので出社不要です。
・配布していただく地域はご自宅周辺なので安心して配ることが出来ます。

資格 ・月1回、火～土にお仕事できる方。
・携帯電話をお持ちの方。
※学生の方は不可です。
勤務 ・ご自宅から徒歩圏内の地域。
※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

〈ご希望の地区の空き状況はお問い合わせください〉

株式会社 中広メディアソリューションズ 横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクトスクエア11F

アリフト配布Q&A

Q. ポスティング未経験でも大丈夫?

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

Q. 配布する情報誌は会社まで取りに行くの?

A. ご自宅まで無料でお届けします。また初回の説明会以外は会社に出社していただくことも基本的にありませんので、通勤時間などのロスなくお仕事をしていただけます。

Q. 急遽配れなくなった場合のペナルティはある?

A. もし「急遽配れない」事情ができた場合はできるだけ早く会社に連絡をしていただければペナルティはありません。体調不良などやむを得ない場合は会社で代わりに配る方を手配しますのでご安心ください。

Q. 配布する部数のノルマはある?

A. 各地区で配布する部数が決まっています(平均600部)。その部数を期間内に配り終えていただければ大丈夫です。配布期間は5日間(一部地域は4日間)あるので余裕をもって配布できます。また無理のないように最初は1地区から始めていただきます。慣れてきたら配布する地区を追加していただくことも可能です。

Q. WワークでもOK?

A. OKです。期間内に配布を終えていただければ大丈夫です。

Q. 配布する時間は決まっている?

A. 配布期間内であれば特に決まりはありません。夏は日中の暑さを避け、早朝や日が落ちてからの配布もOKです。※一部条件あり

お仕事開始前の説明会はZoomで参加OK!

スマートライフ・デザインが学べる新しい学校

SMART LIFE[®] AO

みなとみらい校 新横浜校

AI共生・デジタ

6つの 学びの力



考える力
自ら問い、
考え抜く力

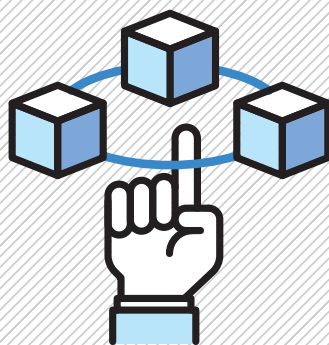


伝える力
自分の考えを
表現する力

現代の読

こんなことありませんか？

- ✓ AIを使ってみたいけど、
何から始めればいいかわからない
- ✓ Chat GPTなど、仕事で使って良い範囲が不安
- ✓ 個人情報やお客様情報を入力して良いのか迷う
- ✓ 資料作成・文章作成・業務などに
AIを活用してみたい
- ✓ 日々の仕事をもっと整理して時間を生み出したい



AI

みなとみらい校

9/18^金
10/17^土
13:00~16:00



SLD

Smart Life Design Studies

2035年に向けた
生活者の安全課題を、
やさしく、実践的に
学ぶ講習です。

国際基準接続
※「国際基準」はOECDやUNESCO、SDGsが提唱している
それぞれ学びの枠組みの事を指します。

SMART LIFE[®] AO



みなとみらい校

[ピーシーデポスマートライフみなとみらいBASE内]

受付時間 10:30~18:00(水曜日を除く)

横浜市西区高島一丁目2番5号横浜ゲートタワー1階
[有料駐車場あり][事前予約制]

TEL 045-650-5221

WEB



LINE



Instagram



デジタル化社会の学び



協働する力
他者と協力し
取り組む力



創造する力
新しい価値を
生み出す力



情報活用力
情報を見極め
活用する力



自己管理力
自分をコントロールし
やり抜く力



スマートライフを
学ぼう

み書きそろばん



2035年の社会に向けたくらしのスキル

安全活用体験会

「ARIFTを見た」
で
ご招待

限定20名様(各回20名様迄)

※パソコン・スマホ・タブレットいすれかをお持ちください。
※18歳未満の方は保護者の方と一緒にご参加ください。

お申込はお電話
又はQRコード
から



新横浜校

9/18金

10/17土

13:00~16:00



SMART LIFE® AO

新横浜校

[ピーシーデポスマートライフ新横浜BASE内]

受付時間 10:30~18:00(水曜日を除く)

横浜市港北区大豆戸町534-1
[無料駐車場 54台]

WEB



LINE



Instagram



TEL 045-439-2100

返上！デジタルデバイド日本

社会がデジタル化しても若者は大丈夫から
若者がいるからみんな大丈夫な社会に

輝け！日本の大学生選手権 2026



詳しくは
こちらより

古物商 神奈川県公安委員会 許可 第451380001308号 古物営業法に基づき身分証のご提示が必要となります。ご来店の際は【】内のいずれかをお持ちください。【運転免許証 / マイナンバーカード / 健康保険資格確認書 / 在留カード / 年金手帳 等】

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

- 🚫 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- 🚫 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- 🚫 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。

勤務地 | みなとみらい駅徒歩4分/桜木町駅徒歩7分

お客様フォロースタッフ^パ

時給1,350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

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。

PR 移転したばかりのキレイなオフィスで一緒に働きませんか？一から丁寧にお教えますので、営業や広告業界未経験の方も大歓迎です！



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

横浜西区みなとみらい3-3-3

横浜コネクトスクエア11F



「家庭が一番」でも 大丈夫！

医療、介護、そして不動産まで行っているミックグループ。
地域インフラを支えるグループだからこそ実現できる、
高い水準の福利厚生。



①ふれあいの家 訪問介護ステーション 磯子
〒235-0008 横浜市磯子区原町12-1

②ふれあいの家 訪問介護ステーション 関内
〒231-0015 横浜市中区尾上町3-35 6階

福利厚生がこんなにこんなにある！
だってなんてたって、ミックグループ

募集
求人

①登録ヘルパー(パ)
②サービス提供責任者(正)

給与

①(パ)時給: 1,500円～
■身体介護 1,700円/30分
■生活介護 1,500円/45分
早朝(6:00～8:00)および夜間(18:00～22:00):時給25%アップ
②(正)給料: 230,000～285,000円

応募
資格

①初任者研修(旧ヘルパー2級)
②介護職員実務者研修
(旧ヘルパー1級)または介護福祉士

勤務
時間

①週1回1時間～勤務OK ②9:00～18:00
(休憩1時間業務に合わせて自由に設定可能)

訪問
目安

①自分で働きたい時間で設定可能
②1日平均5件程度、1回1時間程度

マイホームの夢も、
休日のリフレッシュも全力応援！

独自の福利厚生が
自慢です

美容サロンは初回無料、
2回目以降もずっと半額。
宿泊費50%OFF、
リフォーム等も30%OFF
など嬉しいサービスがたくさん！

電話での応募はこちら

045-651-6665

電話対応時間 9:00～18:00
定休日 土・日

QRでの
応募はこちら



CMS
CHUGO MEDIA SOLUTIONS

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

地域メディアを
発行している
総合広告代理店の
営業募集です

37年の歴史を承継した創業

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

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



月給28万円～45万円、完全週休2日制、
年間休日120日以上、営業経験者大歓迎

【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28万円～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・埼玉西オフィス・仙台オフィス・山形オフィスのいずれか※配属先は希望を考慮して決定します。

応募はコチラ

CMS
CHUGO MEDIA SOLUTIONS

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]



WAKO ISOGONOUKOTSUDO

私たちが選んだのは 大好きなあの子とずっと一緒の場所でした

家族であるペットと一緒に長くいられる納骨堂



NEW 樹木葬区画 増設

永代使用料/1区画 40万円～

維持管理費(年間)/1万円 年間収蔵数/最大8霊

※詳細はお問い合わせください

見学予約受付中!

磯子納骨堂
0120-76-1539

宗教不問 / 手ぶらでお参りOK

この道27年
次の世代への橋渡し人

鈴木 健士

出張買取／店頭買取

大切にしていたそのカメラ
私買取に伺います

買取後はわたしたちが大事に修理して、
次のオーナーさんへ橋渡しをいたします。
部品をバラして販売することは
いたしません。

出張買取は
私がお伺いしますフィルムカメラ、デジタルカメラ、
レンズのみもOKです。～創業80年～
カメラはスズキ
相鉄ジョイナス店

お問い合わせ TEL.045-323-1162

横浜市西区南幸1-5-1 ジョイナス1階
[営業時間] 9:00～21:00 [定休日] ジョイナスに準ずる出張
無料

店頭での買取も行っております。こちらまでお越しください。



相鉄線改札1Fになります

