ARIFT

桜木町・井土ケ谷
地域みっちゃく生活情報誌® 101

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

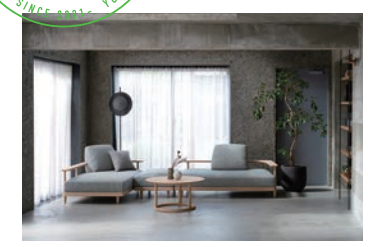
2026
10 10/23

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）デンソーウェーブの登録商標です。●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。

ARIFT GIFT FOR A BETTER LIFE TOKYO SAITAMA YAMAGATA IBARAKI YOKOHAMA SINCE 2021



service

使うほど愛着が深まる。
日本の美を感じる無垢材の家具

お家の間取りや身体にフィットした的確なアドバイスを行います！10/24～11/15限定、ご来場・御見積の方へ「飛騨の銘茶」をプレゼント♪ご予約は右下のQRから！

shop data

KASHIWA YOKOHAMA(柏木工株式会社)
TEL045-264-4480 横浜市西区みなとみらい2-2-1ランドマークプラザ4階／11:00～20:00／第2・第4水曜日定休（祝日は営業）





あなたの「神奈川力」を資格にしよう！

第1回 神奈川マイスター検定に挑戦

11/12申込締切
12/13開催



ハマスタから、横浜さんぽ！
読者プレゼント10月号



その気づきが
大きな支えに。
迷ったら189へ

ARIFTは「#にっぽんオレンジシンボル運動」を推進しています

本活動は11月に国が行う「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」に合わせ、全国の施設をオレンジ色に彩ることで、街ぐるみで虐待防止を目指しています

児童虐待かもと思ったら
いち はや く
189

子どもも親も悩みごとなら
親子のための相談
LINE

地域情報誌 ARIFT エリアの賛同スポット：神奈川県立かながわアートホール、横浜市庁舎、神奈川県庁 本庁舎、川崎市本庁舎 他

価値が分からない遺品や生前整理品、
私たちに査定させていただけませんか？

地域のお客様から
嬉しいお言葉を
いただきました

お客様の気持ちに寄り添った接客してくれる
親切な対応が安心







このARIFT持参で
買取金額 20%UP
※査定額50,000円以上
※藤棚一番街店限定 ※他特典と併用可
有効期限2026年11月15日まで

このARIFTをご持参のうえ
査定をご利用の方に
生活雑貨をプレゼント！
※数に限りがあります
※藤棚一番街店限定 ※他特典と併用可
有効期限2026年11月15日まで

買取大吉 KAITORI DAIKICHI
藤棚一番街店
☎045-594-7147
営業時間10:00～19:00
定休日：水曜日
横浜市西区中央2-6-7 ソルビオス1階
【神奈川県公安委員会 古物商許可】第451350011065号
詳しくはHPをチェック▼

試験日
12月13日(日)
申込締切
11月12日(木)

知っている神奈川も、まだ知らない神奈川も

あなたの「神奈川力」を資格にしよう！

第1回 神奈川マイスター検定に挑戦



知っているようで知らない魅力がきっと見つかる！

歴史・地理・産業・文化・観光・暮らしなど、幅広いテーマであなたの「神奈川力」を試す「神奈川マイスター検定」の第1回が開催されます。神奈川の豊かな魅力を再発見しながら、その知識を資格に変える絶好のチャンス。神奈川好きのみなさん！ぜひチャレンジしてみませんか？

本番を想定した問題にチャレンジ！

Q1 神奈川県の産業

神奈川県で盛んに栽培され、全国でも収穫量が上位にある農産物として、誤っているものを以下のアからエまでのうち1つ選びなさい。

ア. ダイコン
イ. ウメ
ウ. コマツナ
エ. サクランボ



解説

2025(令和7)年の調査によれば、ダイコン(三浦市、横須賀市など)、ウメ(小田原市など)、コマツナ(横浜市、川崎市、平塚市、茅ヶ崎市など)はいずれも全国で上位5位以内に入る収穫量であった。サクランボは山形県、北海道、山梨県が主な産地であり、一般に神奈川県を含む温暖地での栽培は難しいとされる。

正解:エ

Q2 横浜の歴史

横浜中華街の成立に関する記述として、正しいものを以下のア・イのうち1つ選びなさい。

ア. 江戸時代から中国人街として栄えていた地域がそのまま発展したものである。
イ. 横浜の開港後、貿易に従事する中国人が外国人居留地の一角に集住するようになった。



解説

横浜中華街は、横浜の開港に伴って形成されたものである。西洋の商人たちとともに来航し、貿易の仲介役として重要な役割を果たしていた中国人たちが、外国人居留地の一角に集まって暮らすようになったことに始まるとされる。

正解:イ

Q3 食・グルメ

三浦市の松輪地区で水揚げされ、特に秋に獲れるものは脂が乗って黄金色になることで知られるブランド水産物の名称として、正しいものを以下のア・イのうち1つ選びなさい。

ア. 松輪カツオ
イ. 松輪サバ



解説

「松輪サバ」は、三浦市の松輪地区で水揚げされるマサバのブランド名である。一本釣りされ、人の手に触れずに出荷直前まで生かされていることで、鮮度が保たれる。秋に獲れるものは特に脂が乗って黄金色となるため、「黄金サバ」とも呼ばれる。

正解:イ

Q4 神奈川県の市町村:横浜市

横浜市港北区にあるフードテーマパークで、昭和30年代の街並みが再現された内装を特徴とする施設として、正しいものを以下のアからエまでのうち1つ選びなさい。

ア. カップヌードル ミュージアム 横浜
イ. 横浜博覧館
ウ. 新横浜ラーメン博物館
エ. 横浜大世界



解説

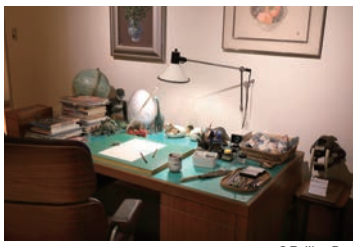
「新横浜ラーメン博物館」は、1994(平成6)年に開館した日本初のラーメンをテーマとするフードテーマパーク。インスタントラーメンの発売がはじまった1958(昭和33年)の街並みが再現され、全国各地のラーメン店が出店している。

正解:ウ

Q5 神奈川県の市町村:川崎市

川崎市多摩区に、その直筆原画を鑑賞できる美術館がある漫画家として、正しいものを以下のア・イのうち1つ選びなさい。

ア. 藤子・F・不二雄
イ. 赤塚不二夫



©Fujiko-Pro

解説

川崎市多摩区には、『ドラえもん』や『パーマン』などで知られる、藤子・F・不二雄の作品世界を体験できる「川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム」がある。藤子・F・不二雄が長年この地に住んでいたことから、川崎市にミュージアムが開設されたといわれる。

正解:ア

Q6 神奈川県の市町村:湘南エリア

「日本三大七夕祭」の一つに数えられ、豪華な七夕飾りで商店街が彩られる祭りが毎年7月初旬に開催される市として、正しいものを以下のアからエまでのうち1つ選びなさい。

ア. 藤沢市
イ. 伊勢原市
ウ. 茅ヶ崎市
エ. 平塚市



解説

平塚市では、「日本三大七夕祭」の一つに数えられる祭り(湘南ひらつか七夕まつり)が毎年7月に開催される。商店街を彩る豪華な七夕飾りが見どころであり、県内外から多くの人が訪れる。

正解:エ

なぜ今、私たちが受けるの？

子どもたちに誇れる地元に

地元の歴史や自然を深く知ることで、子どもたちに誇りを持って「私たちの町」を伝えられるようになります。



地域の魅力発信につながる

隠れた名所や文化を知り、SNSで発信したり、ボランティアガイドに参加したり。あなたの知識が「地域の魅力発信(＝地域貢献)」につながります。



楽しみながら学べて、地域の未来にもつながる——それが神奈川マイスターです！

お申込みいただいた先着2,000名にテキスト2冊プレゼント！

神奈川マイスター検定
一問一答 合格マスター
ポケットサイズの問題集。気軽に試験対策ができます。



神奈川マイスター検定
合格サポートテキスト
この一冊で神奈川のことが丸わかり！受験に必須のテキストです。



合格者特典
神奈川マイスターの証
を授与します



憧れのキャンパスでチャレンジ！

試験会場に有名大学が選べます

神奈川大学　横浜市立大学
横浜国立大学　国際医療福祉大学
東京大学
県内CBTテストセンター 各所

第1回申込は11/12(木)まで！ お急ぎください！

神奈川マイスター検定受験要綱

第1回試験日	2026年12月13日(日)
申込締切	2026年11月12日(木)
受験料	8,800円(税込)
出題分野	歴史・地理・産業・文化・観光・暮らしなど
試験形式	マークシート方式(二択／四択問題)

※詳細は公式HPをご確認ください。

ARIFT読者限定特典
5%OFF！
受験料
8,800円(税込)から
▶8,360円(税込)に！

お申し込み・詳細はこちら
神奈川マイスター検定
公式HPから簡単にお申し込みできます。
詳細は公式HPをチェック！

問い合わせ
一般財団法人 全日本情報学習振興協会 神奈川マイスター検定事務局
【住所】神奈川県横浜市中区不老町1-6-10苗場ビル404号
【問合せ】0120-992-636(平日9:45～18:00)



地域情報誌アリフトは「#にっぽんオレンジシンボル運動」を推進しています

11月に国が行う「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」に合わせ、HAPPY MEDIAでは全国のお城やタワー・ビルなどをオレンジ色に彩る、「#にっぽんオレンジシンボル運動」を各地で展開します。

街ぐるみで児童虐待への関心を高め、子どもを守るために、児童相談所虐待対応ダイヤル「189番」を広めることが目的です。異変を感じたら迷わず189番しましょう。周りの人にも教えてあげてください。

地域情報誌ARIFT エリアの賛同スポット

- 神奈川県立 かながわアートホール
- 横浜市庁舎
- 神奈川県庁 本庁舎
- 川崎市本庁舎 他

CHŪCO group 児童虐待防止運動

- 地域みっちゃく生活情報誌®による189番啓発活動
- #にっぽんオレンジシンボル運動
- 小学生向け189番周知プロモーション

活動内容は特設サイト、Instagramでご確認ください

Instagram　特設サイト

主催 CHŪCO group　後援 文部科学省　こども家庭庁

協力（一社）日本地域広告会社協会　地域みっちゃく生活情報誌®VC加盟社

彩食健美 recipe

saishokukenbi

おいしく作って心と体をととのえる

企画・編集:ARIFT編集部



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。

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
❶ 輪切りにしたなすを油で炒めておく
❷ 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
❸ なすと豚しゃぶを梅だれで和える
❹ 千切りにした大葉とみょうがをのせる

theme

低カロリーでもスタミナ維持レシピ

02. にらたまスープ



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
❶ にらを3cm幅に切る
❷ 鍋ににら、水、調味料を入れて火にかける
❸ 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。梅干しやにら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。

大掃除予約キャンペーン！



お得な水廻り 5点セット
キッチン・換気扇・浴室・トイレ・洗面台
~~通常50,000円~~ ▶ 45,000円







エアコンクリーニングキャンペーン
通常10,000円 ▶ 1台 8,500円

自動掃除機能付エアコン
通常16,000円 ▶ 1台 13,500円

2点、3点セットもあり！
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。

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
※駐車場代は別です

情報誌アリフトを見たとお伝えください
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/

ハマスタから、横浜さんぽ！

横浜DeNAベイスターズゆかりのスポットを、
歩いて、食べて、買って楽しむ。
試合がない日も、横浜の街へ出かけよう！

写真提供：ⓒYDB　企画・編集：ARIFT編集部

ハマスタ周辺を楽しむ！



回遊デッキ
2020年に整備された回遊デッキ。試合がない日は横浜公園内の通路として、誰でも無料で散策できます。ホームからレフト側へ進むと、選手の名前や球団マスコットがあしらわれたレンガも。歩きながらベイスターズを感じられる場所です。



記念レンガ
回遊デッキの一部には、ファンや選手、レジェンドOBの名前が刻印され、球団マスコットがペイントされたレンガを設置。ひとつひとつ眺めながら歩けば、思わぬ名前やマスコットを見つける楽しみも。試合のない日にも、街の中でチームとのつながりを感じられます。



横浜スタジアム周辺
横浜公園内にある横浜スタジアムを中心に、周辺にはベイスターズを感じられるスポットが点在。BALLPARK BURGER &9やBAYSTORE PARKなどもあり、試合のない日はスタジアムの雰囲気を感じながら、ゆったり散策を楽しめます。

2026 BAYSTARS MEMORIES

今シーズン、心に残った3つの瞬間。

03.27 OPENING GAME 牧秀悟
開幕戦初球先頭打者ホームラン。
シーズンの幕開けを飾った、印象的な一発。

06.04 DRAMATIC RUN 三森大貴
同点の2アウト一二塁。相手投手の暴投で二走から三塁を回り、本塁へ生還。相手のタッチをかわしてサヨナラ勝ちにつながった神走塁。

09.15 250 HOMERUN 筒香嘉智
NPB通算250本塁打を達成。さらにハマスタでの通算本塁打数を148本とし、球場最多本塁打記録を更新した一打。

ハマスタから歩いてめぐる！ ベイスターズ聖地めぐりMAP



横浜スタジアム（回遊デッキ）
試合のない日は横浜公園の通路として、街や公園の景色を地上約6mから楽しめる回遊デッキ。

Lifestyle Shop「+B」
日常に野球を＋する、雑貨やアパレルが揃うライフスタイルショップ。

CRAFT BEER DINING &9
オリジナルビールやフードを楽しめるクラフトビアダイニング。

BAYSTORE Flagship YOKOHAMA
ユニフォームからマスコットグッズまで揃うフラッグシップショップ。

横浜DeNAベイスターズ優勝記念モニュメント「煌」
1998年の日本一を記念して設置されたモニュメント。歴史と栄光を感じられます。
住所：横浜市中区常盤町1丁目6

みなとみらい勝利神社（ビクトリー）
勝利や成功を願って絵馬を奉納できる、みなとみらいの"勝利神社"。
住所：横浜市西区みなとみらい3丁目5-5 MARK IS みなとみらい1F

アットホームで働きやすく、定着率の高い職場です♪

介護スタッフ募集！



ご利用者様が
穏やかな笑顔で
自分らしい暮らしを
送っていただけるように、
一緒に働いてくれる
スタッフを
募集中です。

未経験・無資格の方も大歓迎！
丁寧にフォローするのでご安心を♪

①介護スタッフ（パート） 週1日～OK
②介護スタッフ（パート/介護福祉士） 週1～OK

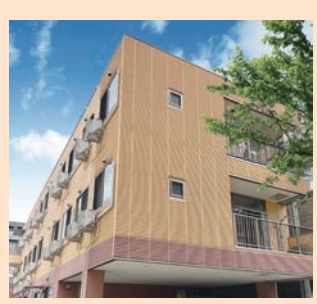
募集内容 お食事や、入浴時などの身体介助、コミュニケーションを取りながら生活のサポート等

給　与 ①時給1,280円～
※一律改善手当含む
②時給1,390円
※一律改善手当含む

時　間 9:00～18:00（休憩60分）

待　遇 交通費支給（上限50,000円）、社会保険完備、資格取得支援制度有、親族でご入居割引有
※試用期間3ヶ月 ※雇用期間の定めなし

花織まいた
045-315-7780
神奈川県横浜市南区花之木町1丁目15-5 KMプラザ1F
ホームページ



最低保証額強化キャンペーン実施中!! 10月31日(土)まで

弘明寺店には 買取業界でも珍しい X線検査機器あります!
査定・仕分け無料!!
素材不明でも1点ずつ丁寧にお調べします!
安心して金の買取が可能です!
他社で断られた刻印のない物や銀などもお調べできます!
金かわからない物も是非一度お持ちください!

▼お調べしてメッキだったとしても▼
10月限定!! メッキアクセサリー
切れたネックレス / 石が取れたピアス / 使わないネクタイピン / ノーブランドOK!
この量で100g!
使わないアクセサリー現金化しましょう!
重さでお買取いたします!
100g=1,000円
※おひとり様200gまで

スマートフォン
電源入らない物 1点 100円保証
電源入る物 1点 200円保証
※おひとり様3点まで

木彫りのこけし人形
不用品を現金化するチャンス!
1点 100円保証
※おひとり様3点まで

ジッポー
キズや使用感があってもOK!
1点 500円保証
※おひとり様3点まで

着物
1点 200円保証
※おひとり様3点まで

買取専門店 こやし屋 弘明寺店
無料査定・出張買取承ります
045-714-6707
横浜市南区弘明寺町158-1 crestage-B 1F
[営業時間]10:00〜19:00 古物許可番号 第308872221030号
県外・県内ともに出張買取行っております



たまご ARIFT読者限定特典!!
ギフト券プレゼント
※切り取りでお持ち下さい。
※ご成約内容によってお渡しする枚数が変わります。
※有効期限2026年11月30日

野球のない日も、ベイスターズを楽しもう。

暮らしに、食に、ショッピングに。シーズンオフも楽しめる、ベイスターズゆかりのスポットへ。

01 Lifestyle Shop「+B」

暮らしに野球を＋しよう!毎日に取り入れたいアイテム

「日常に野球を＋する。」をコンセプトに良質でおしゃれな雑貨や洋服、趣味のグッズに、野球の心を＋するライフスタイルショップ。シーズンオフも、毎日の暮らしで野球を身近に感じられるアイテムが揃います。ボールステッチシリーズは、実際の硬式球に使われる赤糸を使用。野球好きはもちろん、普段使いできるアイテムを探す人にもおすすめです。



PICK UP



ボールステッチ Tシャツ
4,800円



ボールステッチ スウェットクルー
7,200円

POINT

実際の硬式球に使用される赤糸を
ステッチに使用したオリジナルアイテム。

詳しくはこちら

DATA:
横浜市中区日本大通34 THE BAYS 1F
11:00〜19:00
定休日:年中無休 ※年末年始・臨時休業日を除く

02 CRAFT BEER DINING &9

昼から楽しむ野球の時間を街で味わうこだわりの一杯

日本大通りとTHE BAYSの歴史を感じながら、野球文化を日々の暮らしに取り入れられるクラフトビアダイニング。球団オリジナル醸造ビールをはじめとする10種類以上のクラフトビールを揃え、選手が使用して折れたバットや公式試合球を加工したビアタップも見どころ。ランチは17時まで楽しめ、カフェタイムにも利用OK。天気の良い日は中庭のテラス席も◎。





PICK UP

BAYSTARS LAGER
ハーフ **750円** パイント **1,000円**

温玉とリーフレタスの
タコライスランチ
1,400円

POINT

BAYSTARS LAGERは「インターナショナル・ビアカップ2025」で金賞、球団初のカテゴリーチャンピオンを受賞。
タコライスはスープ・セットドリンク付き。

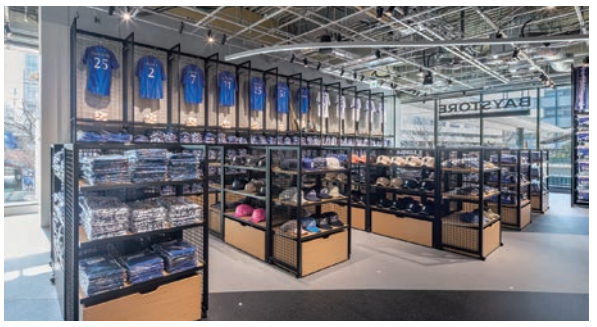
詳しくはこちら

DATA:
横浜市中区日本大通34 THE BAYS 1F／平日・土曜 11:30〜22:00(L.O.21:30)、日曜・連休最終日 11:30〜21:00(L.O.20:30)／
定休日:月曜 ※祝日の場合は火曜／TEL.045-663-3161

03 BAYSTORE Flagship YOKOHAMA

お気に入りを見つけよう!シーズンオフも楽しく応援

球団オフィシャルグッズショップ最大の商品数を誇るフラッグシップショップ。ユニフォームやアパレル、マスコットアイテムなど幅広いグッズが揃い、ファンはもちろん、普段使いできるアイテムを探す人にもおすすめです。CUSTOM CORNERではオリジナルグッズ作りも楽しめます。シーズンオフはゆったり店内を見て回り、お気に入りを探してみて。





PICK UP

オリジナルフェイクレザー
キーホルダー
2,000円



POINT

「BAYSTORE Flagship YOKOHAMA」限定の刻印サービス。アルファベットや数字、⚾・♡などの記号、マスコットのシルエットから、8文字を刻印できます。

詳しくはこちら

DATA:
横浜市中区港町1丁目1番1ほか／BASEGATE横浜関内 内 THE LIVE 2F
通常営業日:11:00〜22:00／※主催ナイター開催日は11:00〜23:00
定休日:BASEGATE横浜関内のカレンダーに準ずる

※価格は全て税込みです ※デザイン・価格は変更になる可能性がございます

「年内に解決したい…」
その実家・空家の悩み、
まだ間に合います!

こんな悩みはありませんか?
☑ 空家の草むしりや管理負担、来年に持ち越さないために年内に売却したい
☑ 室内の荷物整理や解体の手間なく、そのままの状態で買取ってほしい



当社が直接買取のため
仲介手数料0円!

直接買取だから、ご近所に知られず即現金化
販売活動がないためスピーディー
今年中にモヤモヤをスッキリさせて、
新しい年を迎えませんか?



Googleの口コミ評価 4.9 いただいております

買取HP

お客様の声
両親が住んでいた実家の相続登記から測量・荷物の撤去・解体・買取までワンストップで対応していただき、安心してお任せすることができました。(50代女性)



「スムーズな不動産売却・不動産購入に至るヒント」を発信中!

LINE

売却 納得価格で 買取 即現金化! 購入 最適なサポート をお任せください

株式会社クリエイティブホーム
神奈川県知事(3)第28164号 横浜市南区井土ケ谷上町15-10
TEL045-315-3257 営業時間 9:00〜19:00



Let's Begin!

はじめよう、まなび時間

スクール&おけいこ

School special feature starting from Now

新しいことにチャレンジしたい！
そんな方は習いごとをはじめてみませんか？
地元のスクール情報をご紹介します。

みんなの謎解きタイム

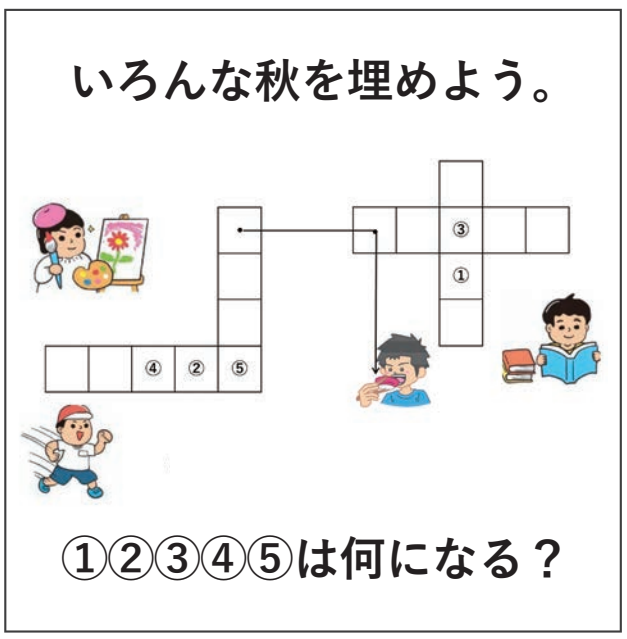
10月の謎解き

イラストをヒントに
①〜⑤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！

LINE

正解はこちらのQRから
「10月の謎」と入力してね



大好評！
陶器市やバザーも
同時開催！

横浜市陶芸センター

陶芸祭

2026年11月1日(日)〜3日(火・祝) 10:00▸16:00
横浜市陶芸センター TEL 045-623-8904

作陶展

横浜市陶芸センターご利用の
皆様の日頃の成果を展示

- 手びねり体験教室
- ロクロ体験教室
- 楽焼教室

▲詳しくはコチラ

同時開催 本牧市民公園秋祭り
11/3(火・祝) 10:00〜15:00





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 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>



読者プレゼント Special Readers Present

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/27zE5

応募締切
2026年11月13日(金)迄

スマホのアプリLINEでお友だち登録をお願いします。
登録後、次回からの登録は不要です。LINE内のメニューから「今月の読者プレゼントに応募する」をクリック♪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
ARIFT10月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時〜17時)

1本×2名様

氷温熟成日本酒 °Ondo
003Re. Vintage Sake
0°C 2023
The Silent Rebirth
純米大吟醸

提供：株式会社イズミセ　https://ondosake.com/
税込み17,600円

酒米「雪女神」を40%まで磨き、贅沢な「斗瓶取り」で抽出した酒を0℃で氷温熟成。雑味がなくクリアで繊細な旨みと凛とした香りが際立つ、数量限定の純米大吟醸です。

※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています



1箱(6ケ入り)×3名様

素材の香りを愉しむ
贅沢ショコラ
Yasushi SASAKI
エレガント6A

提供：株式会社アール
https://www.yasushisasaki.jp/
税込み4,104円

素材の香りと味わいを引き立てた「Yasushi SASAKI」のショコラ「エレガント6A」。こだわりが詰まった6種の風味をお届けいたします。

※当選者へのお届けは26年12月末以降となります



賞品は、メーカーから直接お届けします。予めご了承ください。

動く前にストレッチで整えませんか？

PERCUSSIVE & STRETCH

パーカッシブ & ストレッチ

深層部まで「届く」振動ガン × ストレッチを施すパーソナルセッション
ココロ穏やかに過ごせる…カラダが思い通りに動ける…動かすことがキモチいい…
パーカッシブ&ストレッチで、そんな自分を手にしませんか





「パーカッシブ＆ストレッチ」は、振動ガンとストレッチを組み合わせたマンツーマンケア。一人では届かない深層筋をほぐし、トレーナーが関節や筋肉をしっかり伸ばすから、動きやすいカラダに整います。運動初心者にもぴったり。

こんなこと…あんなこと…心当たりありませんか？

実はパーカッシブ & ストレッチがイイみたい！



疲れやすく、運動が続かない

姿勢が崩れやすい

肩・首・腰がガチガチ



定期的にこのセッションを受けることで「いつも調子イイ」を保ちましょう！
今までと違うカラダの動きを実感してください。

カウンセリング 5分
コンディションを伺って体の状態を確認します。



セッション 35分
振動ガンによる施術＆ペアストレッチを実施。



仕上げ 5分
改めて体の状態を確認して終了です。



※本プログラムは、ルネサンス会員の方向けのマンツーマンの有料プログラムです。

トレーニング室利用料金

大人　3時間以内 300円
子ども　3時間以内 100円
※中学生以下の利用は使用できる器具が限られています（施設に要確認）



ARIFT読者限定キャンペーン！
※誌面持参 ※1回限り ※12月末（営業日内）まで
※直接来館またはお電話にてお申込み

パーカッシブ & ストレッチ
施術時間 45分　通常 ~~4,950円~~⇒ 半額 2,475円（税込）で体験

※2026年1月～2028年3月末(予定)大規模修繕のため、プール・サブアリーナは使用できません。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。

横浜市西スポーツセンター

tel.045-312-5990

営業時間　月曜～土曜 7:30～23:00
日曜・祝日 7:30～21:00

休館日　毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始、その他臨時休館あり

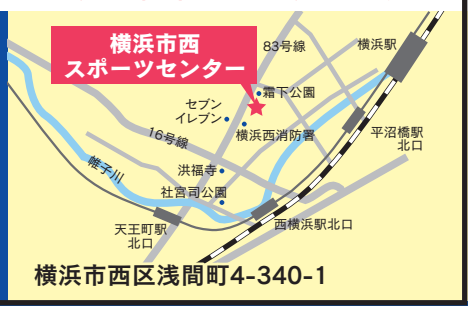
最新情報はこちら

交通　横浜駅西口11番バス乗り場〔横浜市営バス〕
・202系統『循環外回り』・204系統『浅間町車庫前』行
・207系統『保土ケ谷車庫前』行『浅間町車庫前』下車　徒歩1分

相鉄線『天王町』『平沼橋』『西横浜』よりそれぞれ15分

駐車場 26台
2時間300円（以降30分50円）

駐輪場 あり無料



横浜市西区浅間町4-340-1

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



レシピ監修　徳永 千恵さん

「食べることが好き」から健康を支える仕事へ。食が体と心を整える魅力を伝えるため、〝美味しく・楽しく〟をモットーにレシピ提案や料理代行、企画などを通して、体がよろこぶ食の楽しさを届けています。

01. 鮭とかぼちゃの味噌マヨ蒸し焼き

theme 目を労わるレシピ

蒸し焼きで旨味を逃がさず
ふっくらした仕上りに



材料(2人前)
生鮭……2切れ
かぼちゃ……100g
玉ねぎ……1/4個
しめじ……40g
小ネギ……適量
塩・こしょう……少々
蒸し焼き用水……150ml程度
〈味噌マヨだれ〉
味噌……大さじ1
マヨネーズ……大さじ1と1/2
みりん……小さじ1/2

作り方
❶かぼちゃは5mm程度の薄切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。鮭は水気を拭き、軽く塩・こしょうをする。
❷味噌、マヨネーズ、みりんを混ぜて味噌マヨだれを作る。
❸クッキングシートにかぼちゃ、玉ねぎ、しめじを置き、その上に鮭をのせ、味噌マヨだれを1切れにつき大さじ1弱～1杯ほどかけて包む。
❹フライパンに包みを並べ、包みの外側に水150mlを加えてふたをし、弱めの中火で12～15分蒸し焼きにする。鮭とかぼちゃに火が通ったら最後に小ネギをのせたら完成。
※鮭以外の魚でも美味しく作れます。

02. ブロッコリーとふわふわ卵のレモン醤油サラダ



大きく混ぜてふんわり仕上げ
野菜と優しく和えて

材料(2人前)
ブロッコリー……150g
にんじん……30～40g
卵……2個
牛乳……小さじ2
★レモン汁……小さじ2
★しょうゆ……小さじ1
★砂糖……小さじ1/2
★オリーブ油……小さじ1
塩こしょう……少々

作り方
❶ブロッコリーは小房に分け、にんじんは細切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wで2分半～3分ほど加熱する。
❷耐熱容器に卵と牛乳、塩こしょうを入れて混ぜ、600Wで40秒加熱する。一度大きく混ぜ、さらに20秒ずつ様子を見ながら加熱し、少し半熟が残るくらいで止めて余熱で仕上げる。大きめにほぐす。
❸★を混ぜてドレッシングを作る。
❹ブロッコリー、にんじん、ふわふわ卵を3のドレッシングで和える。

多角的に目の健康維持に役立つ栄養でサポート

かぼちゃや人参のβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり暗い場所で見る働きをサポート。鮭のアスタキサンチンとブロッコリーのビタミンCは高い抗酸化作用をもち、卵のルテインやゼアキサンチンは光のダメージから目を守る働きに関わります。

SHOP information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとっておきのお店をご紹介

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。

≫井土ケ谷駅より徒歩4分

深まる秋の味覚を贅沢に堪能。二種の蕎麦と旬の彩りを詰め込んだ「秋の御膳」が登場

詳しくは HPにて

ご注文時切り抜き持参 or 撮影画面提示
昼・夜:そば湯ゼリーor抹茶ゼリー 夜:いぶりがっこのポテトサラダ(ハーフ)サービス
※お食事ご注文の方限定※そば湯ゼリー又は抹茶ゼリー小はクーポン1枚につき、2名様まで利用可能※ポテトサラダはハーフサイズ、1グループにおひとつサービス
2026年11月30日迄

丁寧に石挽きされた茨城県常陸秋蕎麦100%使用の十割蕎麦
常陸秋蕎麦を贅沢に十割で打ち上げました。つなぎを一切使わない100%だからこそ口に含んだ瞬間に鼻に抜ける芳醇な香りと噛むほどに蕎麦本来のふくよかな「甘み」をお楽しみいただけます。十割蕎麦の美味しさをぜひご賞味ください。



秋の深まりを感じる季節になりました。贅沢な「秋の御膳」(税込2,420円)をご用意しました。きのこご飯や天ぷら等の彩り豊かな秋の味覚に加え、茶蕎麦と茨城県産・常陸秋蕎麦100%の十割蕎麦をご堪能いただけます。つなぎ不使用ならではの芳醇な香りとふくよかな甘みをぜひご賞味ください。



手打ち蕎麦 和叶（わかな）
TEL 045-900-0557
横浜市南区井土ケ谷上町21-12／水木11:30～Lo14:00・17:30～Lo19:00、金11:30～Lo14:00(ランチのみ)、土日11:00～Lo14:00・17:30～Lo20:00／月火定休／ご予約もOK／Instagram更新中→

今月のグルメ

新米の季節到来！こだわり"おにぎり"

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。

Instagramでも情報発信中。10月は栗スイーツ！

鈴廣かまぼこコラボ！クセになるサクザク食感



かまぼこタルタル　500円
プリプリのかまぼこと、高菜ととらっきょうのザクザク感のあるタルタルソースで食感が楽しい。紅しょうがの爽やかなアクセントで、スタッフにも人気の商品です。

おにぎり うさぎや
TEL045-534-8042／横浜市神奈川区西神奈川3-4-8

店舗情報は▼

愛され続ける創業者の母の味



しそちりめん　250円
創業時から愛される看板メニュー。ちりめんじゃこ、わかめ、ごまの彩り豊かな混ぜご飯のおにぎり。香ばしいじゃこと大葉の相性が抜群。母の優しさが心に沁みる一品 。

おむすび権米衛 上大岡京急店
TEL045-848-7218／横浜市港南区上大岡西1丁目6-1

店舗情報は▼

秋限定！小田原産の栗香る絶品おこわ



栗おこわ　300円
自家製出汁でふっくら炊いた栗おこわは月・火・金限定の旬の味。栗の豊かな甘みが広がります。お店は7時15分開店で、売り切れ次第終了のためお早めにどうぞ。

おにぎりや稲丸
TEL045-441-6350／横浜市神奈川区東神奈川1-12-5リーデンスフォート横浜109

店舗情報は▼

ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介

企画・編集：ARIFT編集部

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

EVENT 開催中 » 11.30 mon

横浜の絶景とモエ・エ・シャンドンを味わう「イブニングハイティー」

鴨のスモークと洋梨のピンチョスや牛肉の赤ワイン煮込み、利平栗のモンブラン ヴェリーヌなど。モエ・エ・シャンドンのフリーフローとともに過ごす贅沢なひととき。



横浜ベイシェラトン ホテル＆タワーズ スカイラウンジ「ベイ・ビュー」(横浜市西区北幸1丁目3-23)／各線「横浜駅」西口より徒歩1分／17:30～21:00(最終入店19:00)／2時間制(ドリンク90分制)／モエ・エ・シャンドン モエ アンペリアルフリーフロー付 12,000円・スパークリングワインフリーフロー付き 9,800円／※実施は日～金

9.1 OPEN

横浜の街を一望できる絶好のロケーション



2028年に100周年を迎える老舗コーヒー店が創業の地・横浜に新たな発信拠点をオープン。看板ブレンド、ゴールデンキャメルに加え、しっとり・もっちりの「コーヒー生ドーナツ」など、店舗限定メニューも新たに登場。

CARAVAN COFFEE Since 1928

CARAVAN COFFEE ベースゲート横浜関内タワー
横浜市中区港町1丁目1-1BASEGATE横浜関内タワー11F／JR根岸線「関内駅」徒歩1分ほか／平日8:30～19:30、土曜 11:00～20:00 日・祝10:00～17:00※周辺イベント開催時、不定期にて夜営業を実施予定



秋風を感じたら、みうら湯へ。
とろり黒湯で、全身しっとり温まる。

京急開発グループ
黒湯天然温泉 湯 みうら湯
045-710-1126
横浜市南区中里1丁目25-1

	大人（中学生以上）	小人（4歳～小学生）
平日	980円	350円
土・日・祝日	1,080円	450円

※3歳以下無料※年末年始、GW、お盆などは土・日・祝日料金を適用させていただく場合があります。※回数券は有効期限があります(発行日より6ヶ月間有効)※土・日・祝日もご利用いただけます。
平日10:00～23:00、土日祝10:00～24:00(最終入館：平日22:30・土日祝23:30)
年中無休(メンテナンスのため休業することがあります)



レンタルバスタオル 無料
※本券1枚につき大人2名まで無料　※ご入浴券と合わせて本券をみうら湯フロントへお渡しください
有効期限2026年11月30日

大人入館料 100円割引
平　日　980円→880円
土日祝日　1,080円→980円
※本券1枚につき2名まで利用可能　※ご入浴券と合わせて本券をみうら湯フロントへお渡しください
有効期限2026年11月30日

岐阜県海津市

清流に囲まれた輪中と豊かな自然が広がる岐阜県最南端の海津市。
おいしい農作物に恵まれ、名古屋等都市部へのアクセスも良好です。
大人はゆったりと心満たされる暮らしを、こどもは大自然でのびのびとした時間を。
生涯繁盛のまち海津市で、あなたも自分らしく、いきいきと。

合言葉（しょうがいはんじょう）「生涯繁盛」で ご当地土産プレゼント!

↑海津市ブースでスタッフに合言葉を伝えてください!

11/15（日）
JOIN-FURUSATO
移住・交流&地域おこしフェア2026 in 東京ビッグサイト
10:00〜16:00

イベント・奨励金の情報はコチラから↓

今なら移住で最大100万円の奨励金交付!

※若年夫婦（いずれも39歳以下の者）/子育て世帯（未就学児または大学生以下の子（22歳以下）及びその父もしくは母で構成されている世帯）に限ります※諸条件あり

住家被害5,000棟超　人的被害約60人
※2026年9月千葉県の発表に基づく被害状況

全国の地域メディアから、千葉へ

千葉にエールを

千葉豪雨災害
義援金プロジェクト

2026年8月、記録的な豪雨が千葉県を襲いました。被災した各地域では、道路などインフラの復旧をはじめ、被災された方々の生活再建に向けた支援が急務です。全国のフリーペーパーなどが連携し、千葉県への義援金をクラウドファンディングで募集します。

手数料などを控除した義援金の全額を千葉県へ届けます。

お問合せ先：株式会社地域新聞社　TEL0120-152-337
千葉県八千代市勝田台北1-11-16　VH勝田台ビル5F
千葉県を中心にフリーペーパー『ちいき新聞』を発行・配布している会社です

地域をつなぐ支援や応援コメントはこちらから

※ご寄付に対して税制上の優遇措置は受けられません。

神奈川歯科大学附属横浜クリニック眼科

1泊入院可能な
白内障手術・斜視手術を行っております



斜視について

高齢期の斜視に注意

下記に当てはまる方は一度ご相談を

- 最近、乱視がひどくなった気がする
- 車を運転していてセンターラインが二重に見える
- ぼやけたり、距離がつかみにくくなった



羞明・頭痛・眼痛について

お子様の症状もご相談ください

下記に当てはまる方は一度ご相談を

- 眩しくて瞼が開けられない
- 光を見たあとに頭が痛くなる



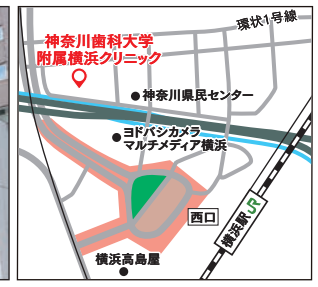
視能訓練士が在籍しています

神奈川歯科大学附属
横浜クリニック・横浜研修センター
KANAGAWA DENTAL UNIVERSITY YOKOHAMA CLINIC
歯科・内科・眼科・耳鼻いんこう科

ホームページはこちら

☎045-313-4036　住所 神奈川区鶴屋町3-31-6





診療時間	月	火	水	木	金	土
午前（8:30〜11:00 受付）	○	○	○	○	○	△
午後（13:00〜16:00 受付）	○	○	○	○	○	-

※学会等で臨時休診がございますので予めご了承ください。
※土曜日の外来は特別専門外来のみとなります。一般外来は行っておりません。
初診や予約外、お薬のみご希望の場合にもご受診できませんのでご了承ください。

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　年中無休
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

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

いざという時の為に、スマホに保存!
詳細はこちらから▶

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

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
TEL045-320-9099
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

横浜駅西口すぐ
※お車でお越しの際は、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





DVMsどうぶつ医療センター横浜西口病院

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。

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のマスに、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。

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

★答え 8+8+4=20

漢字クイズ

テーマ｜食べ物

なんと読むでしょう?

“甘藷”

ヒント／石焼きは秋冬のおやつの定番! ホクホク派? ねっとり派?

正解 サツマイモ

maruetsu マルエツ

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!

ONLINE DELIVERY



1回のお買物 8,000円(税抜)以上で 配送料無料

※店舗都合による品切れで8,000円(税抜)未満となった場合も配送料無料。
※一部対象外商品あり。
通常配送料 220円(税込み)

WAON POINT がたまる! 使える!

新規会員募集中!

さらに! 毎月のご利用回数に応じて クーポンプレゼント!

1か月のご利用回数	特典内容
1回以上	送料無料クーポン2回分
3回以上	イグニカポイント2倍 または WAON POINT 5倍
5回以上	イグニカポイント4倍 または WAON POINT 10倍

クーポンの配信予定日 翌月10日頃

※クーポンは配信から30日間ご利用いただけます。クーポン表示、またはポイント受取りのためには、ポイント付与の設定をイグニカポイントまたはWAON POINTにする必要があります。

まずはダウンロード
または「マルエツ ネットスーパー」で検索
Google Play で手に入れよう
App Store からダウンロード

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
私が買取に伺います

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。



フィルムカメラ、デジタルカメラ、
レンズのみもOKです。

カメラ・レンズの買取は
カメラ専門店へ

出張無料

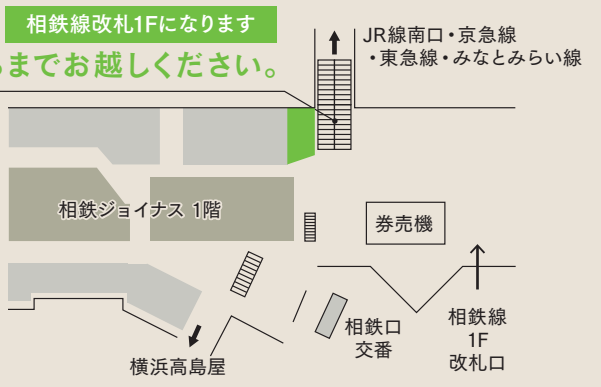
〜創業80年〜
カメラはスズキ
相鉄ジョイナス店

お問い合せ 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



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。



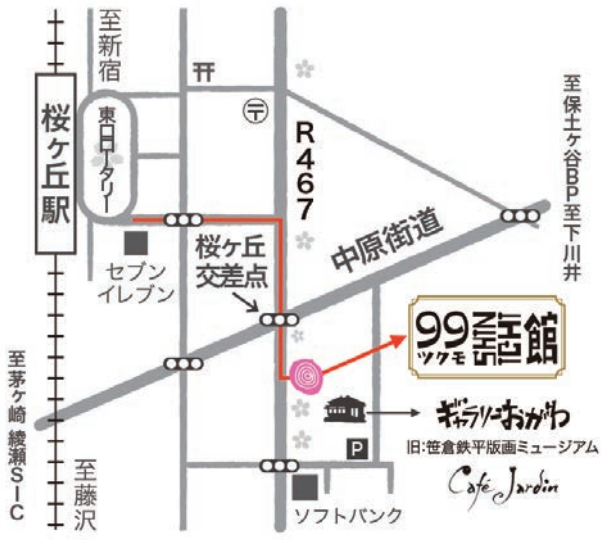
99ツクモ館

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11月29日迄】

CUBQISM 量子キュビズム®

九十九伸一

“アートは量子の世界へ”

「CUBQISM量子キュビズム」、
物の存在を閉じない線によって包み込み、
常に変化し続ける光を色の揺らぎとしてとらえ、
時空間の中で共存させる表現。



トインビーの休日「動物の謝肉祭・ゾウ」
F12号　キャンバスに油彩　2026年



トインビーの休日「エリック・サティジムノペディ」
S12号　キャンバスに油彩　2026年



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。

首都圏で
500人以上
活躍中

年齢・経験不問
直行直帰OK!



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!

こどもの権利を守ろう!

体罰等によらない子育てを広げましょう!

子育ての不安・悩みに 寄りそう横浜 STOP! こども虐待

子育ては、毎日が発見と成長の連続。
でも、時にはどうしようもなくイライラして
しまうこともありますよね。
「言うことを聞かない」「何度言ってもわからない」
ついどなったり、たたきそうになるかもしれません。
そんなときは、ゆっくり6秒数えたり、
深呼吸などをしてみましょう。



毎年11月は
オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン



横浜市では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、児童虐待防止のための広報・啓発活動に集中的に取り組んでいます。

オレンジリボンは児童虐待防止のシンボルです。

たたかない・どならない子育ての工夫例

体罰・暴言は、こどもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

1 触られたくないものは手の届かない場所へ叱らないでよい環境を



2 「いい子にして」や「ちゃんとして」では伝わらない肯定文でなにをするかを具体的に



子育てに悩んだ時は一人で抱えず、地域の相談窓口を利用してみませんか?

かながわこども家庭110番相談LINE

こども家庭相談
こども本人からの相談、子育てに関する相談はこちら

よこはまこども虐待ホットライン 0120-805-240(はまっこ) 24時間(24じかん)／365日
横浜市こども青少年局 こどもの権利擁護課

病院・福祉施設・医療系大学を運営する
ふれあいグループ



有料老人ホーム

シニアホテル 見学・相談会

その人にあったケアがきっと見つかる

身近にある医療。
24時間365日、
安心の毎日。

イーストウイング 介護付き有料老人ホーム
横浜市戸塚区上品濃16-8
045-827-2707

サウスウイング 住宅型有料老人ホーム
横浜市戸塚区上品濃16-15
045-820-2240

横浜西口 住宅型有料老人ホーム
横浜市神奈川区鶴屋町3-32-4
045-755-7200

横浜西口 介護付き有料老人ホーム
横浜市中区万代町2-3-3
045-681-2951

体験入居・試食キャンペーン実施中
まずは施設を見て、食べて、確かめてみませんか?



愛車の査定をもっと気軽に。直販だから出来るWECARSの高価買取!

WECARS 公式HP・LINE限定!

愛車査定キャンペーン

2026年10月1日(木)～12月27日(日)

公式HP・LINE からのお申込み・ご予約で査定を実施いただいたお客様全員へ

ファミリーマート等で使える!

3,000円相当 ファミマポイントプレゼント!

スキマ時間に画像撮影・送信で査定完了!スマホで WE 査定もキャンペーン対象になります!

STEP1 公式HP・LINEから申し込み・ご予約

STEP2 査定実施 その後 当月内に、WECARS の LINE 公式アカウントから所定フォームにて応募

STEP3 査定翌々月上旬に LINEでギフトコードがもらえる!

今すぐ無料査定
24時間受付中!
WECARS LINE 公式アカウント
友だち追加はこちらから▶▶

販売 在庫 約20,000台
買取 全国 約240店舗

WECARS(ウィーカーズ) 横浜別所インター店
所在地／神奈川県横浜市南区別所4丁目13番6号
TEL.045-711-2400
Google マップ



※本キャンペーンは、2026 年 10 月 1 日～ 12 月 27 日の期間中に、WECARS 公式 HP または WECARS 公式 LINE から査定をお申込みいただき、かつ同期間中に査定を実施されたお客様が対象です。※12 月 27 日 (日) は定休日の店舗がございます。※特典の適用は、お一人様につき 1 回限りです。※原則として、ご本人名義の車両でのお申込みをお願いいたします。※特典の受け取りには、WECARS 公式 LINE アカウントの友だち登録および FamiPay アプリのダウンロードが必要です。特典配信時点で WECARS 公式 LINE アカウントをブロックされている場合、特典をお受け取りいただけません。※ファミマポイント 3,000 円相当のギフトコードは、キャンペーン応募の翌々月上旬を目途に、WECARS 公式 LINE より配信予定です。※同業他社およびその関係者の方からのお申込みはご遠慮ください。※本キャンペーンは、予告なく内容を変更または終了する場合があります。



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」

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

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

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

ARIFT Healthy Recipes PRESENTS

彩食健美 recipe

saishokukenbi

おいしく作って心と体をととのえる

企画・編集:ARIFT編集部

01. 豚ひき肉とほうれん草のそぼろ丼

時短なのに消化吸収率UP

肌の代謝アップにも期待



材料(2人前)

豚ひき肉……150g
刻み玉ねぎ……50g
カットほうれん草……30g
卵……1個
ごはん……150g
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1
酒……大さじ1
生姜チューブ……1cm

作り方

❶冷たい状態のフライパンに、豚ひき肉、刻み玉ねぎを入れます。中火でひき肉がバラバラになるまで炒めます。

❷全体に火が通ったら調味料を回し入れます。強火でサッと炒め合わせ、全体にタレが馴染んで汁気が少し飛んだら火を止めます。

❸カットほうれん草は600W2分レンジ加熱し、水気を絞る。

❹ごはんの上にそぼろとほうれん草、卵を盛り付けて完成

theme

デトックス・代謝促進レシピ

02. 電子レンジで簡単！ツナとトマトのスープ



お手軽なのに旨味の相乗効果

トマトの酸味でさっぱりと

材料(2人前)

ツナ缶……1缶(約100g)
ミニトマト……16個
じゃがいも……2個
水……200ml
コンソメ顆粒……小さじ2
オリーブオイル……小さじ1

作り方

❶ミニトマトをレンジ加熱(600W2分)じゃがいもをレンジ加熱(600W4分)

❷器にツナ、水、コンソメ顆粒を入れ混ぜる。ふんわりとラップをかけ、レンジ加熱(600W2分)

❸加熱したミニトマトとじゃがいもを②と合わせる

❹レンジから取り出し、仕上げにオリーブオイルをタラーッと回しかけて軽く混ぜます。

効率よく栄養吸収で巡りを整え、全身の代謝を高める

冷凍野菜やオイルを合わせたトマトで栄養の吸収率が向上。リコピンや卵黄のルテインが紫外線ダメージを防ぎます。豚肉のビタミンB1と玉ねぎのカリウムが糖質代謝と体内の巡りを整え、ほうれん草やツナの栄養が肌のターンオーバーと新しい細胞作りを助け、全身の代謝を高めます。



レシピ監修 日向 葵さん

母の病気をきっかけに栄養学を学び管理栄養士へ。医食同源に基づき、健康な時からの食習慣づくりを大切にする。特に働くママへ、子どもと一緒に写真に映りたくなる「時短でできる食事美肌術」を伝えている。

BROOK'S

通販限定 1家族様1セット1回限り※1 初回送料無料※2 ・1家族様1回限り ・1,980円以上のご注文で

広告コード 86263

毎日楽しめるたっぷり40袋！

特別価格で！

この価格でのチャンスは一度だけ！

購入者 満足度アンケート

いろんなコーヒーを飲めるブルックスは魅力的♪（40代 女性）

「また飲みたい」99.1%*

（イメージ）



10gコーヒーお試しセット



コーヒー豆10g たっぷり だからおいしい

商品コード 28-1851

通常価格 ~~3,810円~~

48% OFF!!

1,980円 税込

10銘柄 合計40袋

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

※1 2026年10月1日以降、既に『10gコーヒーお試しセット』『10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド』をご注文された方は、1家族様1セット1回限りのため、同一商品の2回目のご注文はできかねます。リピート注文の方は通常価格商品『10gコーヒーお試しセット（商品コード28-1850）』3,810円、『10gコーヒーお試しセット+楽園のブルマンブレンド（商品コード28-1852）』6,654円での販売となります。ご了承ください。 ※2 ブルックスを初めてご利用になる方。
*『10gコーヒーお試しセット』（購入者アンケート結果：2026年5月19日時点、840名回答、自社調べ）

さらに1,000円プラスでブルマンブレンド12袋（2,844円）が付いてお得！

商品コード 28-1853

10gコーヒーお試しセット＋ 楽園のブルマンブレンド 12袋

通常価格 ~~6,654円~~

合計52袋

2,980円 税込 55% OFF!!

ご注文はこちらから！ 広告コード 86263

通話料無料 電話 0120-349-100

受付時間 9:00AM~6:00PM 月～土（祝日を除く）

WEB注文がおトク!! 下の二次元コードからのご注文限定！ スマホのカメラをかざすだけ！/ 簡単♪

モカ3袋プレゼント♪ 期間：2026年10月1日～2027年3月31日 ストレートコーヒー人気No.1!

ブルックスのおためし 検索

www.brooks.co.jp

WEBならカード払いOK! d払い PayPay

お支払い ❶後払い：ゆうちょ銀行・郵便局 またはコンビニエンスストアから。払込手数料はお客様ご負担となります。（66円～220円）●商品到着後、同梱の払込取扱票に記載の期限までにお支払いください。
❷代金引換（手数料330円はお客様ご負担でお願いします）下記の場合は代金引換となります。●初回ご注文で6,000円以上お買上げの方。●2回目以降で当社ご利用限度額以上お買上げの方。お支払い方法は他にもあります。詳しくは当社WEBサイトでご確認ください。

お届け 通常ご注文受付後4日（日祝除く）前後で発送

送料 通常送料590円（注文合計7,000円以上で送料無料）

年末年始の営業について ●年内：12月26日（土）まで ●新年：1月4日（月）から【年内の発送】WEBサイト・電話は12月21日（月）ご注文分まで。これ以降のご注文は、休業明けより順次発送となる場合がございます。

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

（株）ブルックス 〒225-8739 横浜市青葉区美しが丘4-54-6

JADMA 公益社団法人日本通信販売協会会員

広告有効期限/2027年1月末日

あなたの「いちばん」に応える。

Google口コミ 4.7の高評価！ ※2026年9月30日現在



タレント・田中律子さん

他社さんで断られたお品物も大歓迎！

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♪

人形・ぬいぐるみ 5点まで必ず買い取ります！

※ガラスケース買取不可 ※2026年11月末まで

クーポンコード AY10

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

※買取価格は商品の状態・相場などによって変動する場合がございます。

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

掛け軸、絵画

かんたん4ステップ ご利用の流れ

❶問い合わせ ❷訪問 ❸査定 ❹成約・お支払い

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

詳しくはこちらをチェック！

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！

0120-755-767

AY10 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！

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

保存版



SOMA GAS

あれ？温度が不安定かも…　お湯になるまで時間がかかる

壊れてからでは遅いです!!

NORITZ　Rinnai　Paloma　PURPOSE

正規販売店

西区・南区周辺にお住まいの方

ガス給湯器は購入後10年過ぎたら早めの点検を！

地域密着

安心できる地元のガス屋さん

東京ガス株式会社簡易内管施工登録店　登録店番号 1-2015-0022

お見積り無料

ご相談無料

工事費には撤去・処分・取付も全てコミコミ！ すべて税込み価格！＋安心安全施工　アフターフォロー万全

ガス給湯器　毎月15台限定

NORITZ（ノーリツ）

20号 オートタイプ

本体 GT-2070SAW-1BL
リモコン RC-J101E

・本体・工事費
・台所リモコン
・施工保証
・浴室リモコン





定価479,160円(税込)⇓
お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

すべてコミコミ 工事費込 税込

158,000円

安心保証付

ガス給湯器　毎月15台限定

NORITZ（ノーリツ）

本体保証7年
施工保証10年

20号 オートタイプ

ecoジョーズ

本体 GT-C2072SAW-1BL
リモコン RC-J101Eマルチセット

・本体・工事費
・台所リモコン
・施工保証・浴室リモコン





定価488,290円(税込)⇓
お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

安心保証付

すべてコミコミ 工事費込 税込

185,000円

ガス給湯器　毎月15台限定

Rinnai（リンナイ）

本体保証7年
施工保証10年

20号 オートタイプ

本体 RUF-A2005SAW(C)
リモコン MBC-240V(A)
マルチセット

・本体・工事費
・台所リモコン
・施工保証
・浴室リモコン





定価482,900円(税込)⇓
お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

安心保証付

すべてコミコミ 工事費込 税込

168,000円

ガス給湯器　毎月15台限定

Rinnai（リンナイ）ecoジョーズ

本体保証7年
施工保証10年

20号 オートタイプ

本体 RUF-E200FSAW
リモコン MBC-240V(A)
マルチセット

・本体・工事費
・台所リモコン
・施工保証
・浴室リモコン





定価463,100円(税込)⇓
お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

安心保証付

すべてコミコミ 工事費込 税込

195,000円

ガス給湯器　毎月15台限定

Paloma（パロマ）ecoジョーズ

本体保証10年
施工保証10年

20号 オートタイプ

本体 FH-EH2022SAWL
リモコン MFC-E226V
マルチセット

・本体・工事費
・台所リモコン
・施工保証
・浴室リモコン

節水型シャワーヘッド PTT-002 プレゼント





定価494,890円(税込)⇓
お支払い費用総額 安心・安全 税込価格

安心保証付

すべてコミコミ 工事費込 税込

175,000円

ビルトインガスコンロ

Paloma（パロマ）repla リプラ

PD-509WS-60CV
色：ティアラシルバー

5台限定



アリフト読者特別価格
定価173,470円(税込)⇓

すべてコミコミ 工事費込 税込

95,000円 税込

ビルトインガスコンロ

Paloma（パロマ） WITHNA ウィズナ

PD-829WS-U60GH

5台限定

NEW



アリフト読者特別価格
定価232,980円(税込)⇓

すべてコミコミ 工事費込 税込

115,000円 税込

更にご成約で

ラ・クックグランセット
11,990円(税込)



＋

炊飯専用鍋
(1～5合炊き)PRN-52
6,490円(税込)



プレゼント

レンジフード

NFG6S20MSI
NORITZ（ノーリツ）



アリフト読者特別価格
定価106,370円(税込)⇓

すべてコミコミ 工事費込・税込

95,000円 税込

トイレ

TOTO（TOTO）

便器 CS232B 定価57,640円(税込)
タンク SH233BA 定価77,990円(税込)
ウオシュレット TCF2223E オープン価格



アリフト読者特別価格
定価135,630円(税込)＋オープン価格⇓

すべてコミコミ 工事費込・税込

135,000円 税込

SOHMA CORPORATION

ガス機器専門店

ソーマコーポレーション株式会社

ノーリツ／リンナイ／パロマ／パーパス 正規販売店　即日修理も可能

神奈川・東京・埼玉・千葉エリア対応

0120-221-710

月～土曜 9:00～19:00受付　アリフト見たとお伝えください

http://soma-corp.com/

ご成約で 1,000円分クオ・カードプレゼント!
有効期限：2026年11月末

(横浜南センター)横浜市南区山王町2-12-3　(戸塚センター)横浜市戸塚区上倉田町1909-1　(金沢センター)横浜市金沢区六浦5-3-26　(鶴見センター)横浜市鶴見区潮田町1-22-5　(川崎南センター)川崎市幸区下平間270-2　(大和センター)大和市代官3-9-5
(座間センター)座間市相武台4-13　(藤沢センター)藤沢市湘南台6-33-11　(府中センター)東京都府中市武蔵台1-27-7　(葛飾センター)東京都葛飾区新小岩2-21-3　(松戸センター)千葉県松戸市下矢切145-1-1F　(本社)横浜市青葉区鴨志田町53番地

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

現代の読み

こんなこと ありませんか？

- ☑ 詐欺や迷惑メールで困っている
- ☑ セキュリティ対策が不安
- ☑ アプリの更新がよく分からない
- ☑ パスワードの管理が不安



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。

みなとみらい校

11/8(日) 15:00～17:00

11/20(金) 11:00～13:00

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号横濱ゲートタワー1階
[有料駐車場あり][事前予約制]

TEL 045-650-5221

WEB

LINE

Instagram

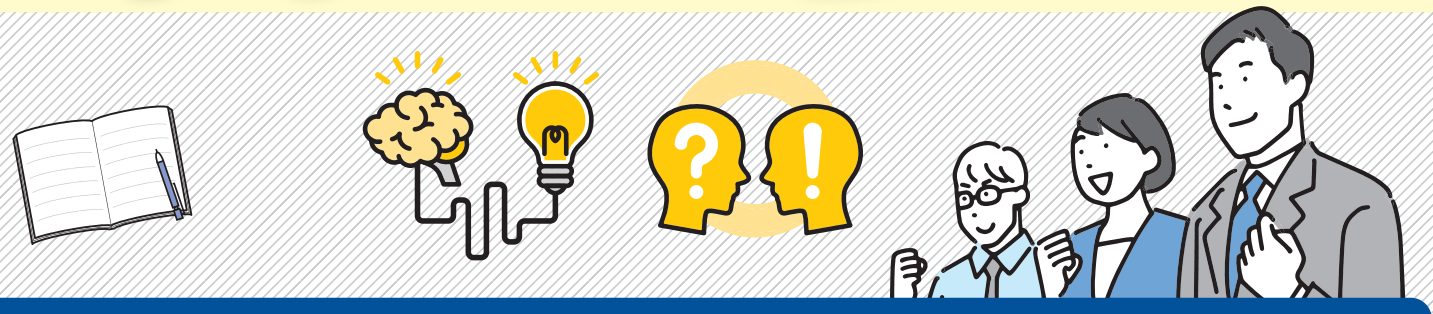


ル化社会の学び



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

み書きそろばん



2035年の社会に向けたくらしのスキル

デジタル生活安全講習 入門編

「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・タブレットいず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

11/8(日) 13:00～15:00

11/20(金) 13:00～15:00



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］

TEL 045-439-2100

WEB

LINE

Instagram

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

スマートライフを学ぼう

詳しくはこちらより

Vitabrid
［東証グロース上場企業］

「太ったね」って言われた方探してます。

TVCM放映中!

売上3年連続日本一

※2022～2024年販売高 出典:富士経済『H・Bフーズマーケティング便覧 2024～2026 No.1 機能志向食品編』<ダイエット総市場・トータル・ブランド>



肥満気味な方のお腹の脂肪や体重減少を助けてくれる

12週間後には、肥満気味な方の体重とおなかの脂肪の減少を助けることを臨床試験で確認。食後の血糖値や中性脂肪の上昇を抑えることで、話題になっているのが「ターミナリアベリリカ由来没食子酸」という成分です。

いくつになっても、血糖値やおなかの脂肪を気にせず、美味しい食事を楽しみたいという方に。

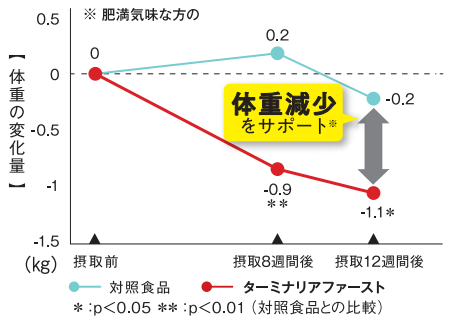
芸能人も愛用し、すでに累計1,000万袋[※1]を突破した「ターミナリアファースト」。

お得な今のうちに、始めてみませんか？

※1　2019年11月～2025年1月のターミナリアファースト累計販売袋数

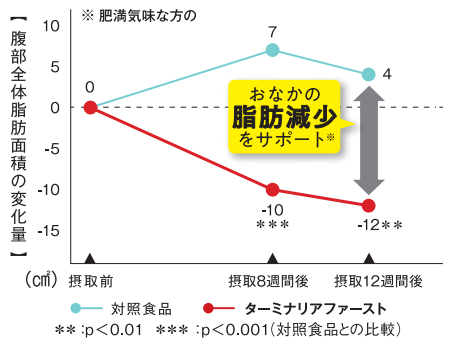
ターミナリアファーストの試験結果

12週間後の体重減少を助ける※ことを確認!



＊:p<0.05 ＊＊:p<0.01（対照食品との比較）

12週間後のおなかの脂肪減少を助ける※ことを確認!



＊＊:p<0.01　＊＊＊:p<0.001（対照食品との比較）

【試験概要】試験デザイン:プラセボ対照ランダム化二重盲検並行群間試験　摂取期間:12週間　摂取タイミング:食事とともに試験食品を摂取（1日2回）　BMI23以上30未満、20歳以上65歳未満の健常成人男女　被験者数:被験食品［アクティブ］41名、対照食品［プラセボ］42名　試験開始前と同様の生活を送ること、多量のアルコール摂取をしないこと、夕食後2時間以内に就寝しないこと、22時以降間食を含む食事の摂取をしないこと、各食事の間隔を3時間以上あけることなどを、試験期間を通じての注意事項として被験者に説明した。　被験食品［アクティブ］:ターミナリアファーストプロフェッショナル5　対照食品［プラセボ］:被験食品中のターミナリアベリリカ抽出物をカラメルに置き換え　出典:眞志喜ら,薬理と治療,49(2),305-312,2021

9つの項目について評価済み!

ヒト試験を実施し

1 おなかの脂肪*1	2 内臓脂肪*1（おなかの脂肪）	3 皮下脂肪*1（おなかの脂肪）
4 体重*1	5 BMI*1	6 食後の血糖値*2
7 食後の中性脂肪*2	8 食後の尿酸値*3	9 便通改善*2

＊1 肥満気味な方の　＊2 ターミナリアベリリカ由来没食子酸の機能
＊3 尿酸値が高めの方

300名様限定

定期価格 3,672円（税込）▶ おどろきの73%OFF お得な定期便初回限定 **980円**（税込）

※継続回数のお約束なしで、お得にお求めいただけます。

初回送料無料

2回目以降もずっとお得な 20%OFF ※単品通常価格4,590円（税込）

サプリケースプレゼント ※2回目以降はついておりません※デザインは変更になる場合がございます

キャンペーン期間 2026/11/30まで

さらに! お得な3大特典

特典1	特典2	特典3
初回全国送料 無料 ※2回目以降は110円（税込）※初回送料は弊社負担	2回目以降もずっとお得な 20%OFF ※単品通常価格4,590円(税込)	サプリケース プレゼント! ※2回目以降は付いておりません

お得な定期便は継続回数のお約束なし!

※次回お届け日の10日前までにお電話ください。※お得な定期便お申込みの場合、2回目以降の価格は3,672円（税込）送料110円（税込）です。購入回数に縛りはありません。●1回摂取目安量4粒[1日あたり1～3回]



●120粒入り／約30回分

●食事前など1回4粒（目安）

ダイエット総市場 日本一※2

1,000万袋突破※1

日本製

お喜びの声が続々と!

※個人の感想であり、効果効能を保証するものではございません。
※運動や食事制限を併用することによる。

- あんなに悩んでいた体重が! もっと早く飲めば良かったです。※PR — 64歳女性
- もう今なら 気軽に食事を楽しめます。※PR — 72歳女性
- ジムの先生におなかの脂肪減った? と驚かれた♪※PR — 61歳女性

人気商品なのでお電話がスムーズです。

※1　2019年11月～2025年1月のターミナリアファースト累計販売袋数　※2　2022～2024年販売高　出典:富士経済『H・Bフーズマーケティング便覧 2024～2026 No.1 機能志向食品編』<ダイエット総市場・トータル・ブランド>

お電話お申込番号 TP001 とお知らせください。

※注文後のお問い合わせは、左記番号では受付できませんので、すべてお客様窓口 0120-987-861にて承ります。

通話料無料 24時間受付 年中無休 **0120-866-999**

●スマートフォン・携帯電話からもご利用いただけます。
●初めてご購入の方、1世帯1個まで

■スマートフォン 1分で簡単お申込み!

■FAX 24時間受付（年中無休） 0120-201-659
■右記のハガキにご記入の上、送信ください。

【商品のお届け】通常、お申し込みから5～10日前後（離島を除く）、2回目以降は30日間隔でお届けいたします。【送料】本広告で定期購入お申込みの場合、初回無料、定期2回目以降は割引送料の110円（税込）。【お支払い】代金引換または後払い決済（TELの場合、クレジットカード払い可）※後払いは、商品に同梱されている請求書で期日[請求書発行日から14日以内]までにお支払いください。**※後払いの与信審査結果により、代金引換でのお届けになる場合がございますのでご了承ください。**2回目以降は3,672円（税込）、送料110円（税込）※代金引換の場合のみ、手数料330円（税込）が別途かかります。【返品】未開封に限り、商品到着日から7日以内にお客様窓口まで連絡ください。万一、破損、汚損、あるいはお申込みの商品と異なるといった場合には、送料は弊社負担で交換または返品をお受けいたします。※お客様都合による返品送料はお客様負担となります。【お得な定期便】お得な定期便は、解約のご連絡を頂くまで[自動更新]となります。仮に1年間継続(定期12回継続)の場合は支払総額42,582円(税・送料込)となり、購入回数の縛りはありません。【定期お届け変更・解約】お届け日の10日前までにお客様窓口(0120-987-861)までご連絡ください。お届け日の10日前を過ぎた場合、当月分はそのままのお届けとなり、翌月お届け予定分より変更・解約となります。【個人情報に関するお取り扱い】株式会社ビタブリッドジャパンはお客様から頂いた名前、住所、電話番号、その他お客様個人に関わる情報を、ご注文いただいた商品の発送、代金決済、弊社からのご案内のほか、個人を特定しない統計情報として利用させていただきます。【記載のご注意】ハガキやFAXの必須事項に記載漏れがあった場合、商品の手配ができない可能性がありますのでご注意ください。【商品が届かない場合】ご注文より10日以内に弊社までご連絡ください。10日を経過した連絡の場合、配送に関する紛失・破損の対応が難しい場合がございます。【本社所在地】東京都港区赤坂5丁目3-1 株式会社ビタブリッドジャパン ●初回限定キャンペーン商品は、1世帯様1回限りです。複数のお申込みと判断した場合は、初回キャンペーンを適用できず、キャンセルとなってしまう場合がございますのでご了承ください。○本品は「豚肉」「ジンジル」が含まれます。食物アレルギーのある方はご確認の上、お召し上がりください。◎本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。◎本品は、医薬品ではなく、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

機能性表示食品	届出番号 J1489	【機能性表示】本品にはターミナリアベリリカ由来没食子酸が含まれます。本品は、肥満気味な方のお腹の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)を減らし、体重の減少を助け、高めのBMIが低下するのを助ける機能があります。ターミナリアベリリカ由来没食子酸には、食事の糖や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や中性脂肪の上昇を抑える機能、尿酸値が高めの方の食事のプリン体による食後の尿酸値の上昇を抑える機能、便通を改善する機能が報告されています。

※本製品は、GMP認定工場（認定番号21113.26919.11105.20212.15508）で製造されました。ただし、GMP製品マークの個別審査を受けたものではありません。

公益社団法人日本通信販売協会会員

たっぷり本商品約30回分! お申込みはこちらから

※必要事項をご記入の上、切り取って必ずハガキサイズの台紙（横9cm×縦14cmの厚紙）に貼って、ご投函ください。

※貼付しないと、破損する場合があります。

キリトリ線

料金受取人郵便
渋谷局承認
9413
差出有効期間 2027年4月30日まで
切手不要

郵便はがき
150-8790

〈受取人〉 200
東京都渋谷区渋谷3-12-18
渋谷南東急ビル
株式会社博報堂コンタクト&ロジスティクス内
ビタブリッドジャパンお客様センター 行

お申込番号 TP001

●下記の必要事項をご記入下さい。（1世帯1個まで）

ターミナリアファースト	お得な定期便 120粒分	初回特別 980円（税込） 送料無料	1袋

人気商品のためお電話がスムーズです!

お電話 0120-866-999
24時間受付（年中無休） 通話料無料

ご希望のお支払い方法にチェックしてください。▶
□ 後払い（コンビニ・郵便局・銀行）手数料無料
□ 代金引換（現金のみ）手数料初回無料

※お支払い方法の選択がない場合、後払い決済エラーとなった際には代金引換とさせて頂きます。

フリガナ	
お名前 ※必須	
ご住所 ※必須	〒
電話番号 ※必須	（ ） -
生年月日	年 月 日

※太枠内は必須項目

お申込みの場合、記載の約款内容をご確認の上、同意頂いたものとします。

キャンペーン期間:2026/11/30まで

キリトリ線

JOB information 求人情報

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[パア]

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しますので、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
TEL045-514-1409　担当／採用担当
横浜市西区みなとみらい3-3-3
横浜コネクトスクエア11F

自分のペースで無理なく働けます！ 安定の医療現場ワーク

パートも賞与年2回！　年間休日125日



①栄養士（正・パ）

内容　盛付、チェック、食札管理、電話対応等
時間　（正）4:30～13:30/6:00～15:00/12:00～21:00（実働8h）　（パ）8:30～13:00/（実働4.5h）実働8時間・シフト制・年間休日120日+リフレッシュ休暇5日（125日）　正社員
（パ）8:30～13:00・シフト制・週2日～勤務OK　パート
給与　（正）月給25万円以上
（パ）時給1,300円以上
資格　栄養士・管理栄養士
休日　（正）月10日　（パ）シフト制

②調理師（準正 ※契）・調理スタッフ（パ）

内容　一般調理、盛付、仕込み、配膳業務（約550人分/1回をチーム体制で分担）
時間　（準正）4:30~13:30/6:00~15:00/9:00~18:00（実働8h）　準正社員
（パ）4:30～13:30/6:45～15:45（実働8h）実働8時間・シフト制・年間休日120日+リフレッシュ休暇5日（125日）　パート
給与　（準正）月給27万円以上
（パ）時給1,500円以上
資格　調理師　パートは資格不問
休日　（準正）月10日　（パ）シフト制

③管理栄養士（準正 ※契）



内容　調理・配膳・下膳や衛生管理、食数管理
時間　4:30～21:30の間で実働8時間/3交替/シフト制
3交替シフト制・年間休日120日+リフレッシュ休暇5日（125日）
給与　月給28万円以上
※未経験の方は253,000円以上　準正社員
資格　栄養士・管理栄養士
休日　（準正）月10日

④調理補助（パ）

内容　盛付と食材の仕込み、配膳等
時間　4:30～21:30の間で実働8時間/3交替/シフト制 週3日～勤務OK
時間応相談（シフト制）
給与　時給1,250円
休日　（パ）シフト制　パート



⑤食器洗浄（パ）

内容　お食事の配膳と下膳、ベルトコンベアー式の洗浄機を使った簡単な食器洗浄のモクモク作業
時間　9:00～12:30（休憩0分）
18:00～21:30（休憩なし）
週3日～勤務OK
給与　時給1,250円
休日　（パ）シフト制　パート



待遇　①②③④⑤（パ・正・準正）賞与業績により支給（年2回 7月、12月）・有給休暇・通勤手当・社会保険・団体保険・制服貸与・自動車保険料補助制度・永年勤続表彰等
+（正・準正）特別休暇・食事補助（勤務地による）・時間外勤務手当・休日出勤手当・深夜勤務手当等

勤務先　横浜市立大学附属市民総合医療センター
市営地下鉄「阪東橋」駅下車徒歩5分
応募方法　各QRからご応募ください



富士産業株式会社 神奈川事業部　045-641-8832（採用担当者）

済生会神奈川県病院も
求人募集しています



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（実動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

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「ぱど」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！

1987.10.1



2023.5.12



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］

＼肌寒くなるこの季節／

ヨコハマ最多級「6種の黒湯」で

体の芯からぽかぽかに！



ヨコハマ 最多級 6種の黒湯

男性限定 オートロウリュ 稼働中

深夜 26時まで 営業中！





天然温泉 極楽湯

横浜芹が谷店

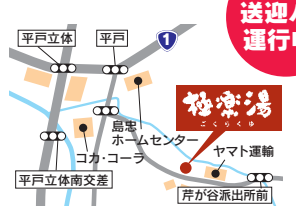


営業時間
朝9:00～深夜2:00 土日祝は朝7時から! [最終受付 深夜1:30]
ほぐし処 10:00～翌1:30 [受付時間 9:30～翌0:30]
カットサロン 10:00～20:00 [最終受付 19:30 パーマ18:00]

TEL 045-820-4126（ヨイフロ）
横浜市港南区芹が谷5-54-8

大型無料駐車場完備 200台

Instagram



無料送迎バス運行中！



大人入館料10%OFF
2026年10月24日(土)～11月4日(水)
平日1,070円⇒960円 土日祝1,210円⇒1,080円
○本券1枚につき大人5名様まで有効。
○券売機で入館券をご購入の上、本券をフロントへお渡しください。
○お支払いは現金、QR決済対応、コピー、他券併用不可。
○極楽湯横浜芹が谷店のみ有効。

大人入館料10%OFF
2026年11月5日(木)～11月11日(水)
平日1,070円⇒960円 土日祝1,210円⇒1,080円
○本券1枚につき大人5名様まで有効。
○券売機で入館券をご購入の上、本券をフロントへお渡しください。
○お支払いは現金、QR決済対応、コピー、他券併用不可。
○極楽湯横浜芹が谷店のみ有効。

大人入館料5%OFF
2026年12月29日(火)
平日1,070円⇒1,010円 土日祝1,210円⇒1,140円
○本券1枚につき大人5名様まで有効。
○券売機で入館券をご購入の上、本券をフロントへお渡しください。
○お支払いは現金、QR決済対応、コピー、他券併用不可。
○極楽湯横浜芹が谷店のみ有効。
○シーズン料金期間中は表示価格から料金割り増しでのお支払いとなります。

入館ポイント2倍券
2026年12月29日(火)
○本券1枚につき1名様のみ有効。
○大人有料入館時に、本券をフロントへお渡しください。
○極楽湯横浜芹が谷店のみ有効。
○他券・ポイントデーとの併用不可。

ずっと、この街のパートナー。

ときめきと やすらぎをつなぐ SOTETSU

相鉄のリースバック

住んだまま買い取り

自宅を売って、賃貸として住み続ける。





STEP 01 お客様 ご自宅を売却して資金を得る 売却代金のお受け取り 当社

STEP 02 お客様 定期賃貸借契約 家賃のお支払い 当社

多様な売却メニューが魅力！

仲介 高値成約を目指します
- 実績：相鉄グループのネットワークを活かした売却活動
- 駅近による集客力：「横浜」駅直結「ジョイナス」内の店舗
- サポート：建物検査・設備保証、売却サポート等のサービス

直接買取
- ¥0 仲介手数料不要
- 現状のままでOK：故障・不具合の修繕などは不要です
- 安心：スピーディーかつ確実に現金化

今の生活を変えることなく、手元の資金がつくれます

こんな方に喜ばれています

相談の前に資産を整理したい
老後の生活資金を確保したい
子供の卒業まで今の家に住み続けたい
引っ越しまで仮住まいをしたくない

詳しくはこちら▼ 相鉄の住んだまま買い取り 検索

(一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

相鉄不動産販売 横浜店（ジョイナスB1階）

横浜市西区南幸1-4 ジョイナスB1階 営業時間10:00～21:00 年中無休(施設休館日を除く)

フリーコール 0120-755-151

横浜駅西口地下街「ジョイナス」B1階、各線横浜駅からすぐ