ARIFI

THAPPY 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

12/6

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 掲載希望や配布のお問い合わせ TEL045-319-6327



無料、ゴルフグローブプレゼント

月々6,980円(+税)から始められる定額制イン ドアゴルフスクール!認定コーチのゴルフ指 導付きだから始めたばかりという方もOK

√ステップゴルフ中 朝霞店

TeL048-423-2119 朝霞市仲町2-2-44-8F 平日14:00~22:00、土日祝9:00~19:00(詳細HPで)





諸願成就のご祈祷に関東一円から

アクセス

令和7年 厄年一覧	前厄	本厄	後厄
幼児の4歳	令和5年生	令和4年生	令和3年生
男の大厄42歳	昭和60年生	昭和59年生	昭和58年生
女の大厄33歳	平成6年生	平成5年生	平成4年生
女の小厄37歳	平成2年生	平成元年生	昭和63年生
男の25歳厄	平成14年生	平成13年生	平成12年生
女の19歳厄	平成20年生	平成19年生	平成18年生
男女の厄年	昭和41年生	昭和40年生	昭和39年生

厄年に関わらず、厄除開運祈祷も随時お受けになれます

- ◆ご利益にあやかろうと、『お正月』に当神社へ初詣 に訪れる大勢の人々。リピーターも増えています。 ◆各種特別授与品も多数あり、家内安全·商売繁昌·
- 厄除開運・交通安全などの祈願に 訪れる人々が多いのですが、願い事・ ご利益は多岐にわたっているという のが、稲荷神社の特徴です。



季節限定の贅沢パン! パンの端まで栗を しつかり味わえます

「アリフト見た」で 1,000円以上の お買い上げで

COUPON

50円引き ※2024年12月30日迄

「アリフト見た」で 1,000円以上の お買い上げで

100円引き ※2025年2月末 川口市産の夏ミカンを 練り込んだ ほろ苦く甘酸っぱいパン



Saitama Bread, of the Year 2024

今年も残すところあと少し。今年の締めにぜひ食べて ほしいおすすめパンと、おすすめする理由を、 人気のパン屋さんに聞いてみました!

企画・編集/アリフト編集部

カレーのルーがぎつしり入った お店で一番人気のもちもちカレーパン

COUPOA 「アリフト見た」で 1,000円以上 お買い上げで 5%オフ

※2024年12月30日

毎日100種類以上の

大人気の長~いパン!

焼き立てパンが並ぶお店で



まろやかな味

ナッツとドライフルーツを

ぎっしり練り込んだ 大人気のシュトーレン!

一番人気のカレーパン!

クリーミーなチーズ入りで

「アリフト見た」で ミニラスクorミニパイを プレゼント!

COUPOA

※2024年12月31日迄

なつみちゃんぶれつど

年末年始のお土産用やお使い

物にもおすすめ。地元・川口市産

の夏ミカンを収穫し、お店で加

工してパン生地に練り込みまし

た。お客様の投票で商品名を付

けた人気のパンです。地元食材

を積極的に取り入れています。

半斤 500円

毎年この時期の一番人気! りんごの美味しい季節しか 作れない特別なパイ



Q.今年の締めにぜひ食べてほしいパンは?

渋皮栗のカンパーニュ

340円

この時期大人気!モンブラン ペーストと細かくした渋皮栗 を端までたっぷり包んだ栗を 堪能できるパン。新座の野菜 が美味しいので、できるだけ 地産地消を心掛けて身体に 優しいパンを作っています。



埼玉県新座市野火止1-6-2/JR武蔵野線 新座駅徒歩10分/048-480-5004/ 8:00~19:00/日曜·祝日定休



埼玉県川口市西新井宿103-4/埼玉高速鉄道新井宿駅1番出口徒歩1分/問い合わせは Instagramにて/水〜金11:00〜17:00、土 10:00~17:00/日·月·火曜定休

220円

パンです。子どもでも食べやす

みんな大好き!もちもち食感の

生地をサックリと揚げたカレー

いクリーミーなチーズ入り。お

店では毎月24日は全品20%

OFFのNISHIKA(ニシカ)の日

カレーパン



<mark>オ</mark>ハナロングソーセージ

豚肉100%の超ロングなオ

リジナルソーセージをフラン

ス生地で包んで焼き上げた

商品です。マスタードと黒胡椒

がアクセント!長いものは縁

起が良いとされているため、

今年を振り返りながら丸かじ

りをするのもおすすめです。

草加市高砂2-9-1 草加マルイ1F/東武スカイツリーライン 草加駅東口徒歩1分/ TEL048-951-0875/10:30~20:00/ 年中無休(年末年始除く)





シュトーレン 3,500円

きってしまう方も!

毎週木曜、第3日曜定休

年末のみの限定販売!ご自宅 用はもちろん、プレゼントやお 歳暮としても好評です。少しず つスライスして食べ、聖夜を 待つシュトーレン。あまりの美 味しさにクリスマス前に食べ



埼玉県さいたま市南区大谷口5338-6/JR東浦和駅徒歩約18分/048-874-5831/10:00~18:30(なくなり次第で終了)/

クロックムッシュ



絶品カレーパン

カレーパン専用の生地を作り、 オリジナルのレシピで手を加え たカレーの具を包んでフライ ヤーで揚げたサクサク・もちもち の一品。パン生地はすべて天然 酵母で作っており、スペイン製の 石窯で焼いているのが自慢です。



戸田公園駅 | 石窯パン工房 暖家 埼玉県戸田市上戸田3-16-13/JR埼京線戸田公園駅徒歩約10分/048-446-2233/



西川口駅 | 西川口のパン屋

を実施中。※一部例外あり

埼玉県川口市西青木3-3-11 大勝ビル1F/ JR京浜東北線 西川口駅東口徒歩約8分/ 080-3353-3362/[平日]10:00~18:00 [土日祝]10:00~16:00/月曜定休



スタッフのみなさん

アップルパイ 486円

紅玉、シナノゴールドなど、その 時の美味しいりんごを仕入れて きび糖のみで炊きました。そのり んごを濃厚なパイ生地で包み 込んだシンプルながら深い味わ い。国産小麦100%でソースや 具材も多くを手作りしています。

武蔵浦和駅 | 国産小麦100% ぱんだちゃん

埼玉県さいたま市南区別所2-1-5/JR埼京線 武蔵浦和駅徒歩12分/048-865-4515/



シャメルソースとチーズとハ ムを挟みました。濃厚なソー スとチーズが食パンにマッチ して口当たりは軽やか。あつ

お店の名を冠した大人気の

MAGU食パンに、自家製べ

さり食べられます。



間蔵 千裕さん(右)

朝霞駅 | MAGU BAKERY





入会金

無料!

あな

た

の

全6回

日程選択可

小•中学生 コース

期間限定!

クリスマス

仕様に♪

月曜・火曜・木曜(16:00~17:00)

プログラミング的思考を伸ばすために、お絵か きソフト (Python Turtle) を使って楽しくプログ ラミングを学びます。

料金 13,200円 持ち物 ノートPC

※日程や時間については、お問合せください。

(高校生以上)

学び、実践を行います。

毎週火曜・木曜(18:30~19:30)

高度な処理までこなせるPython言語を基礎から

全12回

詳しくは

こちらから

様々な場面で活用できるよう習得していきます。

料金 39,600円 持ち物 ノートPC

クリスマスパーティーに最遥

少人数~大人数まで対応可!女子会・ママ会・懇親会・ワーク ショップ・教室・研修など、用途に応じてご利用いただけます。

プロジェクター・FreeWi-Fi・冷蔵庫・

キッチン&グッズ・ごみ捨て場 2,200円~3,850円/1時間









ジョルダンスクール Tel.03-5369-4052



志木市本町5-21-14 JSKビル3F 志木駅東口より徒歩3分 (東横INN志木駅東口隣)

無料ドリンク飲み放題

会員さんはカフェスペースを 自由にご利用できます ※表記価格は全て税込です。 からご連絡ください。

お問合わせやお申込 みは、WEBページの



カジュアルなレッスンが大好評!/

ジョルダンスクールが贈る

英会話教室」

ご年配が いま い英会話を学びませんムな雰囲気の中で、寒きは、教え合えるよう目然と身につきます。 品したいことを中心に栄単語で先生がリーに で、 、 な り る の からスター で、 それい え合えるようなア 日 、レッスン た?」といっレッスンは の層誰 話 のレベルに合わせ層の方が通われて誰でも受講できる ます。 がど を わ か 進 つ ッ んどん楽 ・まずは スンを進 ッ らめ 学 た た トホートホー 生かり 1 講生 簡単 け



講師:Rob先生 イギリス出身。趣味は愛犬と遊ぶこと、 コミック、アート、映画。

主婦や ご年配の方も 大歓迎

2回まで!

イン(500円)

毎週木曜14時~※簡単なアンケートをお願し ※簡単なアンケートをお願いします

●6回チケット 19,800円

料金

●3回チケット 9,900円

●12回チケット 39,600円(+おまけチケット1枚付き)



※別途初期費用がかかります

1度のチェックで 無料体験受付中!

ゼステップゴルフ■朝霞店 8-423-2



〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウィング8F <受付時間>平日 14:00~22:00 土日祝 9:00~19:00 <コーチ定休日>火・水曜日

読者限定特典

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



11.000円0FF

心者でも安心の英会話レッスン スで楽しく学べる

朝霞市民会館(ゆめぱれす) 年末年始イベン

昭和時代にタイムスリップ!実力派グループの歌声カルテットが、 誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします!

時 12月13日(金) 開演14:00 開場13:30 ※開場時間が早まる場合がございます。

入場料 全席自由 2,500円 ※当日3,000円 (残席ある場合のみ販売)



好評発売中 プレイガイド: 窓口販売:朝霞市民会館

TEL048-466-2525 チケットぴあ: P⊐-F268-175 ※発券手数料あり 全国のセブンイレブン店頭で ご購入いただけます

出演 歌声カルテット 主催/株式会社マイソングエンタテイメント 共催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

Sa-tt gt b o ve tre vert New Year Concert

新年にふさわしいクラシック曲や日本の楽曲を取り入れた プログラムで、新年を祝うコンサート!期待の若手演奏家による 情熱溢れる演奏を是非この機会に!

時 1月11日(土) 開演13:30 開場13:00 -般 2,500円 学生 1,500円 小学生以下

全席指定(当日3,000円)(当日2,000円)500円

好評発売中|チケット取扱/朝霞市民会館

・けすとら・びとれ座 主催/ピトレミュージックオフィス 『池田開渡 共催/公益財団法人朝霞市文化・スポーツ振興公社

☆ 橘家文蔵・柳家喬太郎

太鼓・三味線の音とともに、落語の面白さを朝霞で堪能しませんか。異なる持ち味の二枚看板が魅せる、味わい深い芸の競演へ、是非お越しください。

日 時 1月18日(土) 開演13:30 開場13:00 入場料 全席指定2,000円※未就学児入場不可 好評発売中|チケット取扱/朝霞市民会館

津軽三味線あべや

出演 (大神楽曲芸:柳貴家雪之介)



今年も開催!

ドキドキわくわくの

『クリスマス大抽選会』

津軽=味線全国チャンピオンである阿部金=郎・銀= 郎を中心に結成された日本民族音楽芸能集団。若き逸 材たちが繰り出す渾身の邦楽・民謡エンターテイメント! 日 時 2月8日(土) 開演13:30 開場13:00

※料金は全て税込金額です。

入場料 全席指定2,000円※未就学児入場不可

好評発売中|チケット取扱/朝霞市民会館



お問い合わせ・会場は

こちら





幻想的な光りが 街を彩る 『あさか冬のあかり テラス2024』

シンボルロードの大イチョウや、竹オブジェを中心とした「自然と生きものとあかりの祭典」! 朝霞 駅東口・南口駅前広場、北朝霞駅西口ロータリー、本町まちかど広場等でも同時開催。受賞者 には景品が送られるフォトコンテストもあるので、お気に入りのフォトスポットを探すのも◎。

關開催中~2025/1/26(日)16:30~21:00

圏シンボルロード、朝霞中央公園石畳、朝霞駅東口・南口駅前広場、北朝霞駅西口ロータリー、ASAKA B.B.SQUARE、本町まちかど広場

支東武東上線 朝霞駅、JR線 北朝霞駅

間048-463-0374(朝霞市みどり公園課)







Pere Grand Swite (3) Princ

館内でのお買いあげ2,000円(税込)ごとにもらえるスクラッチカードで、選 べる!プリンスホテルの旅ペア招待券やお買物券など嬉しいクリスマスプレ ゼントが当たるチャンス。さらにLINE公式アカウント友だち限定でWチャン スにも応募可能。家族みんなでお買物を楽しめます。

閲 12/1(日)~12/25(水) ᠍ 西武本川越ペペ、西武飯能ペペ、西武入間ペペ | 図西武本川越ペペ(西武新宿線本川越駅直結)、西武飯能ペペ(西武池 袋線飯能駅直結)、西武入間ペペ(西武池袋線入間市駅直結) 週西武本川越ペペ(049-226-7777)、西武飯能ペペ(042-974-7777)、 西武入間ペペ(04-2966-0077)

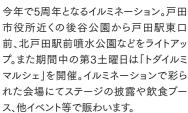






今年もさらなる光とイベントを! みんなで彩る『トダイルミ2024』





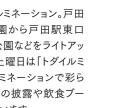
期開催中~2025/2/28(金) [トダイルミマルシェは12/21(土)、2025/1/18(土)、

2/15(土)すべて16:00~20:00] 圏点灯場所は後谷公園、戸田駅東口前、

交.IR埼豆線 戸田駅

https://todaillumi.com/





北戸田駅前噴水公園

「トダイルミマルシェは後谷公園で開催]

間トダイルミ公式サイト



鳩ヶ谷の師走の風物詩! 熊手で福をかきこむ『鳩ヶ谷 おかめ市』

年末年始(12/28~1/5)は下記の特定料金となります

大人1,200円/小人(崇生)600円

1,000円

1,100円

熊手やお正月用品を買い求めに多くの人が訪れる、県内では年内最後のおかめ市。 境内と周辺に熊手商を含めた約200軒の露店が出店し、神社では「かっこめ(福をかき こむという意味)」と呼ばれる熊手守りが頒布され、来年の福を願う人々で賑わいます。

圆 12/22(日) 一般車両通行止め11:00~20:00、歩行者天国実施13:00~20:00 週 鳩ケ谷本町一丁目(セブンイレブン 鳩ヶ谷本町店前)〜昭和橋交差点 図 埼玉高速鉄道線 鳩ヶ谷駅駅徒歩5分

間鳩ケ谷総鎮守 氷川神社 048-284-3838







朝風呂やってます!

9:00までのご入館で

12/28 1/5 入館料1,200円 1,100円 入 館 料

七福の湯名物 テムジルバンスパ 韓国の温泉文化に基づいた温浴形態の一つチムジル

バンを、日本の岩盤浴と融合させました。「土の癒」「空 の癒」「火の癒」の三種類の温熱空間と「水の癒」「楽の 癒」の二種類の癒しのアイテムで、のんびり、ゆったりと 無理せずリラックスタイムをお楽しみください

大人平日700円/土・日・祝750円 ※1回の入館につき何度でもご入浴いただけます。
※3歳から有料となります。

●12/31(大晦日)は20:00閉店(19:30最終入館)●年始は1/1(水・祝)より通常 営業いたします。●12/30(月)~1/3(金)の間は早朝7:00より営業

200台

HP こちらく 単一 日本日



毎朝7:00開店

土·日·祝

熱効率に優れた木造ドームです。「狼龍 アトラクション」では鮮烈な熱波エン ターテイメントがお楽しみいただけます。 開催時間はHPをご覧ください!



LINE

100円引き!

500円

550円

読者限定割引 平日 700円→350円 ●小人(小学生以下) 500円→250円 土日祝 ●大人(中学生以上) **750円→380**円 ●小人(小学生以下) 500円→250円 ※別途入館料がかかります。 ※コピーは使用不可となります。 ※1枚で1名様のみご利用可能です。

有効期限 2025年1月13日まで

2048-445-2617



□ 戸田市喜沢南1-4-56(オリンピック沿い) 图 9:00~25:00(最終入場24:30)+日祝は朝7:00より営業 戸田公園西口より路線バス、喜沢南1丁目バス停下車徒歩1分

【2歳まで無料】









真宗会館は、京都にある東本願寺(浄土真宗)の首都圏における拠点です

真宗会館では葬儀や法事、年中行事のほか、法話会や入門的な仏教講座を開講しております。

年末年始のお参りは真宗会館にお越しください。

池袋親鸞(しんらん)講座 全6回

アクセスの良い池袋駅直結の会場で開催の、仏教を学ぶ入門的な講座です。 【第一回】2024年12月19日(木)18:30~20:30

所〉ステーションコンファレンス池袋(池袋メトロポリタンビル12階)

〈講師〉藤原正寿氏(大谷大学准教授)

〈テーマ〉『教行信証』を通して親鸞に学ぶ 〈 受講料 〉1,000円

修正会(しゅしょうえ)

新たな年を迎えるにあたり、 仏さまの前で自分自身を見つめ直す新年の法要です。 2025年1月2日(木)10:00~12:00

〈場所〉東本願寺真宗会館(練馬区谷原1-3-7)

〈内容〉法要とお話(YouTube配信あり)

どちらもどなたで もご参加いただ けます。 詳細は真宗会館 のホームページ をご覧ください。



仏事サポートセンタ 東京・真宗会館

仏事のトータルサポート

仏事に関するお悩み・疑問にお答えし、サポートします



東本願寺仏事サポートセンター東京

TEL 03-6913-2273 9:00~17:00

真宗会館 各種公式SNS

貸 真宗会館Facebook ② ② Shinshu_kaikan

₽ YouTube 東本願寺 真宗会館 🔾 (O) @higashihonganji_shinshukaikan

仏事相談

Mail:info@shinshu-kaikan.jp

真宗会館ホームページ

https://shinshu-kaikan.jp/

練馬区谷原1-3-7 Tel:03-5393-0810

●西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅 | (北口)から

西武バス「成増町行」約15分、「高松三丁目」下車徒歩1分 ●西武池袋線「練馬高野台駅」(北口)から徒歩約17分

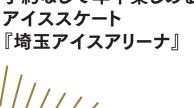
●都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩約20分

●環八「谷原(やはら)交差点 から車で1分





予約なしで年中楽しめる アイススケート





2025年のトピックスなど、 シーズンを過ごす 届けします。



1年中アイススケートが楽しめる貴重な施設。国際規格サイズのメインリン クと、お子さんや初心者の方が優先して利用できるサブリンクが毎日予約 なしで利用できます。初めての方や小さなお子さん用に二枚刃のスケート 靴もあるので、どなたでも安心して滑ることができます。

- **掤**年中無休10:00~17:45 ※年末年始や大会、イベント、設備点検等で臨時休業や 営業時間の変更の可能性あり。詳しくは公式HPにて要確認
- 場埼玉県上尾市日の出4-386 ▼ IR高崎線 上尾駅徒歩約25分
- 图高校生以上1,300円、中学生以下800円、
- 貸靴500円、付添観覧500円 固048-775-3456





2025年3月に 埼玉県飯能市のメッツァに 異色の現代美術館が出現!



ムーミンバレーパークに隣接する、北 欧のライフスタイル体験施設である メッツァビレッジに「HYPER MUSEUM HANNO(ハイパーミュー ジアム飯能)」が誕生!現代アーティス トたちが「自然とデジタル」を組み合わ せ新たな文化価値を生み出す場を楽

- 關2025年3月予定
- 埼玉県飯能市宮沢327-6 メッツァビレッジ内 図西武池袋線 飯能駅からバス約13分
- 間ナビダイヤル0570-03-1066





1日中楽しめる! 鉄道の歴史と技術を学べる 『鉄道博物館』





<u>期</u> 12/26(木)~2025/1/7(火) 営業時間は公式HPにて要確認 関東京スカイツリー、東京ソラマチ、東京スカイツリータウン各所 文東京スカイツリーライン とうきょうスカイツリー駅よりすぐ ほか

ご予約は

こちらから!

間東京スカイツリーコールセンタ

0570-55-0634(10:00~18:00)

新年を迎えるにあたり、日本 国旗をイメージした新年特別 ライティングの点灯や華やか な晴れ着姿の東京スカイツ



リー公式キャラクター ソラカラ ちゃんによるお出迎えを実施。 東京ソラマチ®では、三遊亭 -門による落語会をはじめ、 新年を晴れやかな気分で楽 しめるイベント等を多数開催。



東京スカイツリータウン®

お正月イベント

間 10:00~17:00(最終入館16:30)※定休日/火曜、年末年始 場 埼玉県さいたま市大宮区大成町3-47

実物車両の展示やシミュレータ体験、模型の運転な

ど大人も子どもも楽しめる博物館です。定期的に企

画展を開催しており、来年1月27日までは『日本海縦

- ューシャトル 鉄道博物館駅徒歩1分 图一般1,600円、小中高生600円、幼児(3歳以上未就学児)300円
- 間048-651-0088

します。





住まいの相談も承ります 親子で楽しめるクリスマスイベントを開催! お気軽に御相談トさい/

※掲載内容は変更になる場合がございます。ご確認の上、お出かけください。



サンタさんと一緒に写真を撮って素敵な思い出をつくりましょ う♪一緒に写真を撮ったらサンタさんからプレゼントをもらえ ちゃうかも!?人数限定ですので、必ずご予約ください♪

12/21⊕ 12/22₃ 10:00~16:00 参加無料! クリスマス宝さがしで、 クリスマスブーツプレゼント!

ポラスの住宅展示場 体感すまいパーク朝霞

ポラスのおうちを探検して、"宝"を集めよう!すべての宝を見 つけたら、クリスマスブーツをプレゼント!★彡お菓子入りの ブーツをゲットして、クリスマスを楽しもう♪

※各イベントはアンケートのご回答でご参加いただけます。



ポラテック株式会社 体感すまいパーク朝霞 TEL048-450-1120 9:30~18:00 〒351-0015 埼玉県朝霞市幸町3-11-9

新年も楽しいイベント盛りだくさん! 年始は1/4(土)よりオープン



一皿一皿に旬の味や料理人の技術、思いを込めて提供される料理の数々。ディナーよりも少しお得にランチでその味を堪能してみませんか。



みずみずしい野菜 自然の恵みを感じる 蔵で味わう創作フレンチ

ランチフルコース 4,400円

魚・肉のメインを含めた6品。鮮度抜群の越谷 野菜を中心に四季折々の食材を贅沢に使用。 130年余りの古材が醸し出す移築再生された 古民家で、日常を忘れた特別な時間が過ごせ

楽の蔵Chez tomo.

TEL.048-978-8287/越谷市北 越谷2-33-9/ランチ11:30~ 14:00、ディナー18:00~21:00/





青森食材をふんだんに使用 生産者の想いを伝えるフレンチ

青森ランチコース (平日)4,180円 (土日祝)5,500円

肉と魚のメイン他、オードブル・スープ・デザート・コーヒー 付。メインの豚肉は、肉にストレスがかからないようゆっく りと火入れし、しっとりジューシーな仕上がり。落ち着いた 店内は個室もあり、記念日やお祝いにピッタリ。

パレスホテル大宮 クラウンレストラン

TEL.048-647-3300/さいたま市大宮区桜木 町1-7-5/平日11:00~14:30、17:00~21:00 (LO.20:30)土日祝11:00~21:00(LO.20:30) /定休日なし





食材本来のうまみを堪能 旬を味わうフルコース

ルミエールコース 5,500円 *サービス料別途 ブレゼ (蒸し焼き) で調理した埼玉の倭国三元豚武蔵は、 ピスタチオを使ったソースと相性抜群。肉と魚のメイン他、

アミューズ、オードブル、スープ・デザート付。地 ト19階・天 井高6mのリッチな空間。

ロイヤルパインズホテル浦和 レストランRPR ロチボロ TEL.048-827-1181/さいたま市浦和区仲町 2-5-1ロイヤルパインズホテル19F/11:30~

TEL.048-827-1181/さいたま市浦和区仲町 2-5-1ロイヤルパインズホテル19F/11:30~ 14:30 17:00~21:00/月曜定休(祝日営業)



企画·編集/ARIFT編集部

※掲載商品の内容・形・値段は予告なく変更になる場合がございます。 ※お店の営業時間等も変更になる場合がございます。予めご了承ください。

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。

和菓子店



冬のいちおし柿餅と芋ようかんが 期間限定で新登場!

冬のおすすめ柿餅。中に入っているあんこと干し柿 は相性抜群!生地・あんこの組み合わせで、自然な 甘さを追及しています。芋ようかんは丹精込めて練 り上げた芋の滑らかな舌触りと、自然な甘みを活か した風味が格別な逸品。見た目も味も冬の訪れを感 じられる商品です。

だんごの美好

Tel 048-468-1747

和光市駅南口より 徒歩3分



和光市丸山台1-11-8 7:00~19:00/月曜日定休 出前館スタート!注文は右QRから。

だんごの美好 お薦めの逸品

柿餅1個220円/芋ようかん1本 450円·半分230円/ だんご:みたらし・焼き1本80 円、磯部・ずんだ・あま・ごま 1本90円/ その他お惣菜あり

・ランチ時間を贅沢なご褒美タイムに

限定コース 480円(税込) 2六点小鉢 **③**スープ ●お肉盛り 日ご飯 ❻デザート付き ドリンク付き お好きなドリンク1杯サービス ランチコースご利用の方は13時30分までにご来店ください

限定 年末年始プレミアムクーポン 厳選黒毛和牛や芝浦直送のホルモンなど、バラ

エティー豊かにとりそろえた大満足のコースです。 ★乾杯ドリンク、デザート付き

※2名様以上でのご利用となります。 ※他券・他クーポン併用不可 ※ご予約時、アリフト見たとお伝えください ※有効期限:2025年1月31日まで

クーポン利用の方は13時30分までにご来店ください

10,800円→**Ŏ,O**

豪州wagyuタンやハラミ、名人和牛オレイン酸55%

の炙り握りなど、人気商品を贅沢にご提供します。 ★乾杯ドリンク、デザート付き

※2名様以上でのご利用となります。 ※他券・他クーポン併用不可 ※ご予約時、アリフト見たとお伝えください ※有効期限:2025年1月31日まで

クーポン利用の方は13時30分までにご来店ください

焼肉うしがすみ

TEL 048-424-5303

朝霞市西原1-2-2 リーヴ北朝霞ビルB1階 北朝霞駅 徒歩1分 ルネサンスさんの下

ランチメニュー 11:30~15:00 (LO.14:30)

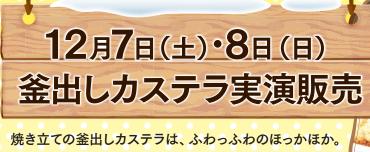
ディナーメニュー 17:00~22:30 (LO.22:00)



コースメニューはご予算に合わせて、 1.000円刻みで様々なコースがございます。 詳しくはQRから御覧ください。

忘・新年会は個室でゆったり…お得に楽しむ極上の焼肉をどうぞ





工場直送の特大カステラを店頭でカット!

普段食べるカステラとは別物の美味しさを体感ください。



釜出しカステラ(小麦・卵)

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

期間限定 商品



1,134円(稅込)〈小麦・卵・乳・大豆〉



346円(稅込)〈小麦・卵・乳・大豆〉



TEL.048-458-2002 お電話にてご予約承ります









幸町店

048-474-3182

志木市幸町1-17-23

北朝霞店

048-474-3982 朝霞市西原1-5-6

志木南口店 048-474-9682 新座市東北2-37-17-2F



(平日15:00~17:00クローズ)



有効期限 2025年1月13日





既製品では出せない魅力 手づくりが生み出す 「靴との新しい関係」

伝街こ

靴の作り方を教える人/ノグチ靴工房オーナー | 野口 マサジ さん

ある日たまたま靴づくりの学校を知り 「靴づくりを学ぼう」と決めた野口さ ん。生まれは埼玉県で、ものづくりは好 きだがそれまで靴に特別の興味はな かったそう。そこから技術を学び、工房 を開いて今年で24年。そんな野口さ んが教える靴は、どんな不器用な人で も作れるもの。「師匠の受け入りです が『おにぎりが握れる人なら誰でも作 れます』と伝えています」とのこと。手づ

くりだからミシンの縫い目の歪みも味 となるし、ほつれたら自分で修復でき ることも大きな魅力。何より自分の足型 に合わせて作るので履いていてとても 楽なんだそう。開放的な雰囲気の工房 は見学も大歓迎。生徒は10代からシ ニア世代まで幅広く、孫や子どもの靴 を作る人も。靴づくりという技術が、た くさんの人に当たり前の日常として広 がることが野口さんの夢だ。

Profile

大学卒業後公務員になる が、自分一人で全てを作り 上げる靴職人に魅せられて 退職し、原宿にある「モゲ・ ワークショップ」にて手づくり 靴を一から学ぶ。2001年、 神奈川県茅ヶ崎市に工房を 構え、本格的に注文靴と手 づくり靴の教室を始動。 2015年、さいたま市・浦和 へ工房を移転。

企画・編集: ARIFT編集部





色々な皮や道具などが並ぶ工房。野口さ ん手づくりの棚や道具箱など、ものづくり のワクワク感が詰まっている。

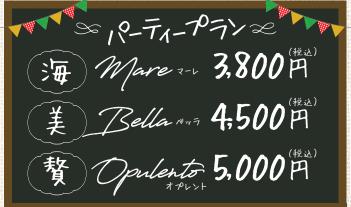


生徒さんの製作中の作品。随所から手 づくりのこだわりと温かみを感じられる。 足型と型紙は工房で用意してもらえる。



教室運営のかたわら、プロ競輪選手のサ イクルシューズ製作も行っている。足底が カーボンで作られた専用シューズ。









Italian KitchenVANSAN 朝霞店

TEL 048-458-0515

朝霞市泉水1-7-9/ 11:00~22:00(LO21:30)





※テイクアウトご注文でのみご利用可 ※本券1枚でマルゲリータ1枚プレゼント ※有効期限 2025年1月31日迄 ※朝霞店のみご利用可能

※パーティープラン3種のいずれかご注文でご利用可

※要事前予約 ※朝霞店のみご利用可能

※有効期限 2025年1月31日迄

パーティープラン限定企画



NEW OPEN

Information



10/12 OPEN

横浜めろんど浦和店



気NO.1のメロンパンは王 道のザクザク感。香ばし いにおい漂う店内は木の 温もり感じる和風レトロ な空間。

Tel 048-606-4680 各線浦和駅東口より徒歩6分

さいたま市浦和区東仲町17-3 10:30~19:00/年中無休(夏 季、年末年始休みあり)

マシンピラティス



10/15 OPEN

URBAN CLASSIC PILATES 志木



予約不要で空いた時間にボ ディメイクが可能なサー キット型スタジオ。スタッ フが一人ひとりに合わせて サポートするので初心者で

shiki@urbanclassic.jp 東武東上線志木駅より徒歩 2分

新座市東北2-35-19 oriiro志木2F ∕平日9:30~21:30、土・祝日9:30 ~19:30 ※平日13:00~14:00は 店内消毒実施/日曜定休

企画·編集:ARIFT編集部



English Place校 朝爾市浜崎1-5-26 http://www.fen-englishplace.com

右のQRから 御覧ください





ららキッズでは、楽しいイベント盛りだくさん! クリスマスパーティー、クッキングパーティーなど親子で楽しみながら、 英語に触れ合い、生きた英語を楽しみながら身につけられます! 👍



プに出かけます!夏休みは 英語に触れる時間がたっ ぷりと取れるので、多くの 企画を用意して、楽しみな がら英語に触れられます。



アリフト読者限定特典 入会金 22,000円▼

> まずはお電話またはホームページより 無料体験をご予約ください。 有効期限2025年1月16日まで





髪育サロンメニュー

デトックススパ (1.5H) ······ 16,500円 ヒーリングスパ (1.5H) ······· 16,500円

育毛プレミアムスパ (1.5H) 33,000円 育毛エッセンススパ (1.5H) ······· 22,000円 ※イクモナノカプセル使用



ヘアスタイルが決まらない…、抜け毛が気になる…髪 の悩みがつきないこの時期。季節の変わり目こそ、正し いお手入れが肝心です!

●発毛薬を手放せました!

●ウィッグを手放せました!

楽しんでいます!

●髪が強くなりました! ●脱毛症の悩みから

解放されました!

●諦めていたヘアスタイルを

美容師・髪育診断士® 寺澤ゆう子



当店は「髪育診断士®」のヘアサロンです

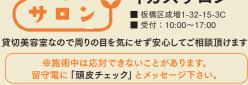
髪と頭皮を育てて、あなたのデザインが活き る土台作りをお伝えしています。髪の本来の 強さや美しさや髪を育てる事が、全てのお 悩みを解決すると考えているので、髪と頭 皮・体への負担が大きいケミカルな薬剤を 使用する施術はしていません。

Q こんな事感じていませんか?

□最近、頭頂部が薄くなってきたかも… □育毛剤など効果がわからない □薄毛クリニックは不安。

₳ご安心ください。

イカスサロンの薄髪悩み相談&頭皮診断 で、お悩みをご自身で解消できる3ステップ をお伝えします!



※施術中は応対できないことがあります。



こちらから



3名様

コラーゲン・セラ

ミド・ケラチンで

成増駅より徒歩6分、地下鉄成増駅より徒歩3分、ニトリ成増店から徒歩2分



マイクロスコープ 4114・火

※有効期限 頭皮チェック ※有効期限 2025年1月末日



日髪 根元染め ¥4,000 メンズ¥3,000) (税込¥2,500) [TBK志木] 受付・精算時提示 オーガニック薬剤推奨サロン ロング料金スタッフ 植物由来のオーガニック薬剤を豊富に取り揃えております。髪へのダメージを最小限に抑え、皆様のキレイをサポートいたします。 のみ

カット(ブロー付)

税込¥2,300 メンズ¥2,700

高校生以下¥1,900 【TBK志木】受付·精算時提示·R7.1/31迄

シルクパーマ原素

¥7,500 **7**

税込¥6,500 メンズ¥7,000 大豆レシチン配合

¥8,000 **7** 税込¥7,800 **メンズ¥8,300** (前髪・フロントの矯正)

プチ矯正
『酵素

シャンプー・ブロー付)

(カット・シャンプー・ブロー付) ¥12,000 7

¥9,819

税込¥10,800 メンズ**¥11,300** 学副 高校生以下¥8,800



New Year

利用期間 2025年2月末日まで

¥5,000 **7**

(ブロー付) 全体染め+¥1,000

他メニュー利用で

色もちアップ 乾かすだけで

カラーの発色と ツヤが出ます <u> ユー利用で</u>

¥4,500 • ¥1,819 税込¥4,000 (メンズ¥4,300) メッシュ(1束)+¥500 税込¥2,000 【TBK志木】 受付·精算時提示 · R7.1/31讫

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? ◆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

11=2+3+5 ≥岩★

クの中では、それぞれ同じ

数字を使ってはいけません。

問題提供 変わり種ナンプレで遊ぼう https://danboko2.xsrv.jp/

Ø								
5		A			9			
3				4				7
					1	6		3
	В	1		3		4		
9		6	8					
2				7		С		9
			6					8
							7	5

肩 腰 膝 \bigcirc 痛 H は

勢

か

TEL.048-458-6366 #8 9:00~12:30

朝霞市西弁財2-3-23-1F 生曜 9:00~

KCS

市民講座「よい姿勢で健康な体づくり無料勉強会」

当センターでは姿勢のことをより知っていただくために姿勢調整師・安河内によ る健康姿勢講座を開催しています。自らの体験も交えながら姿勢が悪化する原 因や姿勢が悪くなっていく経緯、身体に与える影響をわかりやすくお話してい ます。そして理想の姿勢がどのような姿勢なのか、その姿勢になるためのステッ プなどご説明します。固い講習会ではなく、来場者一人ひとりの症状に合わせ た話もしながら時には談笑も交え和気あいあいとした雰囲気の講座です。参加 費無料。ご自身やご家族、親しい人の姿勢が気になる方、一度講座を聞いたけ れどもう一度聞きたい方も歓迎。お仕事帰りにご家族やお友達をお誘い合わせ の上、お気軽に起こし下さい。お申し込みは下記QRコード又はお電話で。



○12月14日(土)10:00~11:30 朝霞市民会館ゆめばれす303 先着順 ○12月20日(金)19:00~20:30 溝沼市民センター第1和室 各日10名様まで

14,630円 ※初回料2,200円、姿勢分析料5,830円、施術料6,600円込

2回目以降 6,600円

有効期限:2025年1月13日(月)まで

ちよじま整体院 火曜定休

TEL.048-497-2157 予約優先

こんな症状がある方、いますぐお電話を!

整師が

一肩こりで背中がつらい

あなたの痛みを改善します

現在の姿勢をデータ化しお一人お一人

に合わせた施術プログラムを作成。問 題を解決するだけではなくいつまでも

健康でいられる体づくりを提案します。

✓ 些細なことでイライラする

✓ スマホ首や猫背を改善したい

アリフト持参で先着5名様 初回料(2.200円)が

読者限定



土日

23 **1**

姿勢専科KCSセンター 朝霞駅前

048-400-2690

朝霞市本町2-4-26 サジェス21-3F ■開院時間

火曜/9:30~18:00 水曜/14:00~21:00 金曜/9:30~21:00 土曜/15:00~21:00





カイロプラクティック 🥍 🔬

3,900円 ↔ 初検料1,000円

※カイロプラクティックでは、様々な問診、視診、触診を行い、 原因となる骨格を見つけ出し直接、手技又は、特別なベットを 用いてこの背骨のズレ・歪みを正常になおします。

※腰痛・肩凝りは、放っておくと慢性化し、悪化する一方です。 ※根本となる原因を治療することがたいせつです。

効果的な適用例

- ◆ 腰が痛い ◆ 頭痛がする ◆ 四十肩五十肩
- ◆ ヒザが痛い ◆ 股関節が痛む
- ◆ 首や肩が凝る ◆ 寝違え ◆ ぎっくり腰
- ◆ O脚 ◆ 産後の骨盤の歪み ◆ スポーツ障害

熟練のもみほぐし

今年の疲れを

10分 980円~

気候変化で体が重い、疲 れが取れない方など部分 的な疲れやコリを熟練技術 でしっかりもみほぐします!



フットケア(40分)+ ゲルマニウム温浴(10分)

にて、新年を迎えよう!

3,000円 → 初検料1,000円

・足裏の角質・足裏のザラザラ

・巻爪・足裏のタコ

・魚の目

※女性スタッフが施術



①ゲルマニウム温浴10分 ②魚の目・角質・巻爪の施術 ③膝下から足裏まで オイルで仕上げます



院長千代島 弘典 CHIYOJIMA HIRONORI 志木駅車10分/P有 ※スタッフワクチン接種済・感染対策徹底 営業時間 9:00-11:30

やまや●

Sat | Sun • • • 14:00-19:00

12/30(月)~1/3(金)お休み

首都圏・仙台で 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

Wワークに! ちょっとしたお小遣い稼ぎに!

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 横浜市中区真砂町3-38 CERTE ANNEX 5F

Zoomでのお仕事説明もOK

年末年始のお休みは12/29(日)~1/5(日)



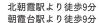
本体価格406,450円/ リモコン 28,930円

計435,380円↓

獣医師、動物看護師募集。 犬や猫の他エキゾチックアニ マル(ウサギ, モルモット, フ ェレット, チンチラ, デグー, ハムスター, モモンガ, ハリネ ズミ,フェネック等)も診察。

くさか動物病院

Tel 048-203-6168





朝霞市北原2-12-22/9:00~12:00 16:00~19:00 日・祝午前診療のみ 火曜定休

なんと読むでしょう? "太真"

[ヒント] 形が人の耳や

くらげに似た きのこ

サラクキ 領玉

矯正歯科



圧倒的な低価格、確かな技術力 月々2万円台で目立たない矯正治療

目立ちにくい透明インスパイアブラケット矯正が、 当院なら完成までたったの60万円台で終了。頭金0 金利0円で月々2万円台の分割払いも可。学会の認定 医でもある院長が直接治療にあたるスタイルで高技 術なのに低価格を実現。※ご相談は無料で行ってい

よしの矯正歯科

Tel 03-5950-0018

池袋駅西口徒歩1分



豊島区西池袋1-18-1 3F 11:00~21:00/木・祝休 (公社)日本矯正歯科学会 認定医 ※マウスピース矯正を希望されるかた はご相談ください

自由診療/矯正総費用(例)

表側からの装置(成人・子ども) …約60~66万円

裏側からの装置(上顎・下顎) ··90万円台

成人の部分治療

…約10万円~40万円 ※頭金0・金利0・分割払い有



安心

保証付

800

アドテックサービス株式会社

ノーリツ/リンナイ/パロマ/パーパス 正規販売店 【千葉営業所】千葉県柏市塚崎1296-32 【本社】埼玉県さいたま市中央区新中里3-17-4

https://adtech-service-co.com アリフト見たとお伝え下さい 特典 _{対効期限:2025年3月末日} ご成約で1,000円クオ・カード!

○ 0120-985-775 年中無休 9:00~18:00受付 Dます。 広告番号 AR2412-217



会場や日時の都合が合わない方は下記までお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせはこちらから

事前のご予約で優先的に ご案内いたします。 二次元コードから ご予約いただけます。









売却資金を 購入資金に充当したいが、 少しでも高く売りたい リバブル売却

保証システム この家、売れるのかな…。 そんな不安をリバブルが解消! スピード査定 3営業日以内に

回答いたします



















昭和薬局 有効期限:2024年12月31日迄

新座野火止店

☎0570-017-911 新座市野火止4-1-77 [定休日] なし

・1家族様1回限り

営業時間 9:00~翌3:00

BR**O**K'S **ブルックスを初めてご利用の方は 送料無料 広告コード 86319

おいしいコーヒーが

購入者 満足度アンケード また飲みたい コーヒーを飲める ブルックスは魅力的♪

WEBからのご注文で

3.810円

モカブレンド/マイルドブレンド 各15袋

- モカ/ヨーロピアンブレンド/ロイヤルブレンド/グアテマラ*/* ブラジル/癒しのバリ 各3袋 魅惑のインド/楽園のブルマンブレンド 各1袋 合計50袋

2024年7月1日以降、既に「10gコーヒーお試しセット」をご購入された方は、こちらはご購入いただけません。ご了承ください。 ※1) リピート購入の方は通常価格「10gコーヒーお試しセット(商品コード28-1623)」3,810円での販売となります。 ※2) 1家族様1回限り(ブルックスでのお買物が2回目以降の方は全国一律送料:590円/ご注文合計7,000円以上で送料無料)

*「10gコーヒーお試しセット」購入者 アンケート結果(2024年7月30日 時点、733名回答、自社調べ)

こちらから!

监 86319

●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

20-349-10

受付時間 9:00AM~6:00PM 月~土(祝日を除く)

商品コード 28-1624

①広告コード 86319 ②お名前(フリガナ) ③電話番号 ④生年月 ⑤ご住所 ⑥商品名 10gコーヒーお試しセットを明記してお送りください。

∖まずは検索! / ¶ ブルックスのおためし 検索 www.brooks.co.ip

カード払いOK! **WEBなら**







●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6,00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。詳しくは当社カタログ・WEBサイトでご確認ください。 年末年始の営業に ●年内:12月27日(金)まで ●新年:1月6日(月)から【年内の発送】ハガキ・FAXは12月20日(金)当社到着分、WEBサイト・ 自動受付電話・電話は12月23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。

(株)ブルックス 〒225-8739 横浜市青葉区美しが丘4-54-6



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)

●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。●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。「連絡先力カスタマーセンター [045-902-0990] ●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。あらかじめご丁承ください。 ●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。



11/15 START

ARIFT編集部が







インスタグラム 始めました!

ARIFTにも載っていない埼玉の情報が盛りだくさん!

「じもと、もっと、楽しく。」をモットーに、街の情報を週2~3回お届けします



論読者プレゼント Special Readers Present

家族みんなで楽しもう

Nintendo Switch

1台×3名様

話題のNintendo Switch Joy-Con(L)ネオンブル ー/(R)ネオンレッドを3 名様に。



Nintendo Switchは任天堂の商標です。

茶葉本来の美味しさ

キリン 午後の紅茶 おいしい無糖 3種

24本入り1箱×6名様

提供 キリンビバレッジ株式会社 https://www.kirin.co.jp/softdrink/gogo.

本格紅茶の味わいが楽しめる「午後の紅 茶 おいしい無糖/おいしい無糖 ミルクテ ィー/おいしい無糖 香るレモン」のいずれ か1箱(500mlペットボトル24本入)を各2 名、計6名様に。種類は選べません。



下記アドレスまたは QRコードよりご応募ください。

https://forms.gle/2VcBkH4DYGv4MhmTA



応募締切 | 2025年1月3日(金)迄

※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 ※個人情報の取り扱いについて同意の上、 ご応募ください ※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録

問:(株)中広メディアソリューションズ ARIFT12月号プレゼント係 022-792-8101(平日10時~17時)

長年使用していない土地、 相続で取得したけど今後利用予定がない 土地や建物はありませんか?

空地・空家の 管理が面倒‥



固定資産税は 毎年掛かる・



賃貸住宅を建てて 収益を得る



売却して資金化

買取で即現金化

ポラスグループならワンストップで お悩みにお応え出来ます!



^{お問い合わせ} 発見とちいえプラザ 朝霞オフィス

0120-829-57

「体感すまいパーク朝霞」

[営業時間] 9:30~18:00 | TEL: 048-450-1128

土地もしくは戸建の物件が対象となります。また、諸条件により買い取りできない場合がございます。詳しくは査定担当までご相談く

[定休日]火曜日·水曜日 | FAX: 048-450-1129 ※携帯・スマホOK/リモート でのご利用も承ります

〒351-0015 埼玉県朝霧市幸町3-11-9 ◎宅建業園土交通大臣(4)第7081号 ◎建設業 国土交通大臣許可 (特-1)第14631号 国土交通大臣許可(特-5)第14631号◎(公社)全国宅宅建物取引集保証協会会員 ◎(公 社)与工具书总裁物取引素保証協会会員 ◎(公社)首都網予動産之正明ら協議会別報

相続税が心配な方や、早急に現金化したい方。 現在売りに出しているが

社が直接買い取りいたします。

なかなか思うようにいかない方など…

当社にご相談ください

私達にお任せ下さい







POLUS

買い取りの メリット

◆当社が買主となりますので、仲介手数料が掛かりません。

◆ご近所に知られず売却することが可能です。

◆いつ売れるかわからない…といった煩わしさがありません。

ポラテック株式会社

彩食健美 recipe 企画·編集:ARIFT編集部





01.

お好み焼き風卵焼き

材料(2人前※写真は1枚で2人分)

豚バラスライ	イス80g	ソース	適量
もやし	1/3袋分	マヨネーズ	適量
キャベツ	50g	青のり	適量
卵	2個	鰹節	適量
油	小さじ1		
塩	少々		
コショウ	小々		

- 1 キャベツは細切り、もやしはキッチンバサミなどで 1/2くらいの長さになるようにカットしておく
- 2 フライパンに油を引き、豚バラを並べて塩・コショ ウをしながら焼く
- 3 豚バラに火が通ったら、卵1個を溶いて、豚バラを 覆うように卵を流し込む
- 4 ③の上に、もやし・キャベツを乗せ、もう1つの卵を 溶いてキャベツの上から染み込ませるように流し
- **⑤** へラでひっくり返し両面を焼く。仕上げに、ソース、 マヨネーズ、鰹節、青のりをトッピングしたら完成





きのこの旨みたっぷりスープ

02. きのこのとろみスープ

糖質をコントロールする

石川

糖質は摂りすぎると血糖値が急激に上がり、不足するとエ ネルギー不足に。摂りすぎの場合は、粉類を卵や他の食材 を代用して低糖質にしたり、糖の吸収を緩やかにしてくれ るきのこに含まれる食物繊維を積極的に食事に取り入れ てみては。

材料(2人前) しめじ......1/2袋 えのき......1/3袋 なめこ......1/2袋 ニラ......3本程度 水......400ml 鶏ガラスープ粉末......小さじ2 しょうゆ......大さじ1 ごま油.......小さじ1/2

- えのきとニラは長さ5cm程度に切り、しめじは根 元を切ってほぐしておく
- ② 鍋に水400mlを沸かし、しめじ、えのき、なめこを 入れ、ひと煮立ちしたらニラも入れる
- 3 鶏ガラスープ粉末、しょうゆで味をつけて、火を 止める。仕上げに、ごま油を加えたら完成



お悩みに最適な施術を組み合わせる

パーフェクトチョイス

人気の美容医療施術 7種類 がどれでも

¥ 人

☑ 1施術のオーダーOK ☑ 全施術日帰り可能

JUNO for WOMENが提供する、オーダー制の美容医療が新登場。 7種類の施術から、お悩みに合った施術を自由に組み合わせることが可能! どの施術も1施術の値段が固定なので値段を気にせずに施術を受けられる。 クマ取り

鼻形成

ボツリヌス 注射

脂肪溶解

医療用

ヒアルロン 酸注射

超音波肌 再生治療

AND medical group TJUNO for WOMEN

通いやすい各院駅近!徒歩5分

新型コロナウィルス感染予防対策店

ジュノビューティークリニック

新宿院

|ジュノ クリニック

診療時間/9:00-20:00 休診日/不定休・年末年始

東京都新宿区新宿3-17-1 いさみやビル4F

検索 0120-67-6012

紀伊國屋 伊勢丹 書店 駐車場

●三井住友銀行

5 マルイ 本館 A2

洪谷 診療時間/9:00-20:00 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 AND美容外科 渋谷院 休診日/不定休・年末年始 フォンティスビル8F

診療時間/9:00-20:00 東京都豊島区東池袋1-13-6 休診日/不定休・年末年始 ロクマルゲート池袋11F

横浜 診療時間/9:00-20:00 AND美容外科模浜院 休診日/不定休·年末年始 神奈川県横浜市西区 診療時間/9:00-20:00 第7NYビル3F

パーフェクトチョイス

-----ご予約は -----コチラから! ※男性も施術可能







わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら安勝地科

インプラントが できないと言われて 諦めていた方は ご相談ください



入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や 異物感に 慣れない…

作り直しの 費用が心配

食べるとき 痛む

はずれそうで 気になる

硬いものが 食べられない やっぱり 見た目が 気になる



入れ歯よ、さようなら

即日インプラント 「オールオンフォー」 「カールオンフォー」

最少4本のインプラントの埋め込みで 手術時間も短く当日に白い歯が入ります

月々29,000円~治療OK!

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1

たった2時間で生まれ変われる

メリット2

硬いものを気にせず食べられる

711 w k 2

人前で笑える ようになる

入れ歯で満足ですか? オールオンフォーなら1日で取り外しのいらない素敵な歯になります。 嘘のようですが本当です。何でも噛めて若い時のような食生活を取り戻しましょう。

― まずは1度無料カウンセリングにご来院ください —

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる"パーソナルカウンセリング"。 豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に合った"本当"の治療計画をご提供させていただきます。 【治療費用】2,000,000円~



見た目の美しさ、 自分の歯で噛む感覚を ぜひ手に入れましょう

リスク・副作用・合併症について インプラントが骨と結合しない場合があります。 全身疾患によっては施術ができない場合があります。

Webからいつでも ご予約ができるように なりました

24時間予約受付中



朝霞院



高島平院

LINEで お問合せを受付中!

QRから公式アカウントを友だち追加できます。院内情報やご相談などより詳しい情報はこちらからお問合せください!



公式インスタグラムも 随時更新中!

オールオン4のbefore/afterや歯の 様々な知識や当院の最新情報は こちらで更新しています。



orc_implants_and





安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト▶ http://ando-implant.jp/





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

△ 動地内埜煙 ▽は屋内埜煙

🛆 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

わせください。

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 を開始会分表にはなかるとまたがあせているようか、まかまた。ここのでは、方法においているのから、方法 雇用機会分等法適用除外機種等の募集です。 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

勤務地 | 朝霞駅より徒歩10分

一般事務パ

時給1,100円~

週3日~、1日3h~ 扶養内勤務もOK! 地域に根ざして63年の安心企業です

- 内容 電話応対 (お客様からの問合せに対しての取次 等の一次対応)やPC入力などの一般事務作業を お願いします。
- 資格 PCで文字入力が出来る方 未経験者OK!経験や能力により優遇!
- 時間 9:00~17:30
- ※月・土含む週3日~1日3h~相談OK! ※会社指定の出勤日あり。詳細はお電話で。
- 休日 日曜日
- 待遇 昇給あり、交通費規定内支給、車通勤可能、 社会保険完備、服装自由
- 応募 お電話の上、履歴書(写真貼付)を持参下さい。 働き方への質問や相談もお気軽にお電話下さい。
- 事業 LPガス販売・リフォーム事業



扶養内勤務もOK!ご相談ください。面倒見 のいいベテランスタッフが丁寧に教えます。 わからないことは何でも聞ける環境です。 地元朝霞で一緒に働きましょう! 週3日、1日3時間から勤務0K!

有限会社蕪木燃料店

TeL048-461-2970 担当/採用係 朝霞市本町1-7-8 🛆

勤務地 | 朝霞市

①送迎ドライバーパ ②看護スタッフパ

①時給1,080円~ ②時給1,450円~

①は普通免許でOK!定年後の就職先に◎ ②は週1日土曜日のみ!Wワーク大歓迎!

- 内容 ①利用者様の送迎業務。普通車のワンボックス カーを運転するので、普通免許可能です。 ②バイタル測定や服薬管理をお願いします。
- 資格 (1)普通免許 (2)要看護師免許
- 時間 ①(午前)8:15~10:15(午後)15:30~17:30 ※午前と午後両方出来る方、週3日~勤務OK! ②9:00~15:00 ※週1日土曜日のみの勤務
- 休日 日曜日、年末年始
- 待遇 社保完(勤務日数による)、有給(勤務日数によ る)、再雇用制度有、扶養内調整可、祝日手当 (時給+50円)、交通費(月15,000円迄)、昇給有、 正社員登用の可能性有、マイカー/バイク通勤可
- 応募 面接は履歴書持参。相談や質問もお気軽に。



70歳定年制なので、ドライバーも看護師も 定年退職後の就職先としてピッタリの職場 です。送迎ドライバーは普通免許でOK! 1日10人前後の利用者様の送迎業務です。 未経験の方でも大歓迎!WワークもOK。

デイサービスセンター笑楽 TFL 048-458-5866 担当/野村・米丸 朝霞市膝折町1-2-8 🖴



勤務地 | 南浦和駅より徒歩3分

お客様フォロースタッフパア

時給1,300円~

【新設!】スタートメンバー大募集! 営業経験のある方大歓迎!未経験でも可

- 内容 ARIFTにご掲載いただいている広告主様に対し て、営業担当と一緒にサポートをお願いします。 主に、ご掲載する原稿の打ち合わせや文章作成、 デザイナーへの制作依頼や広告主様からの修正 指示受け、発行後のフォロー対応など。
- 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、夏季、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 電話連絡の上、履歴書を右下記載住所にお送り ください。書類選考後、面接日を通知します。
- PR お客様対応や原稿作成のやり方、打ち合わせの 進め方など、研修があるのでご安心ください。



事業拡大に伴い、「カスタマーサクセスチ ーム」を新設します。スタートメンバーと して一緒に働きませんか?人と話すのが好 き、人の役に立つ仕事がしたい、地域貢献 がしたいという方、ぜひご応募ください!

株式会社中広メディアソリューションズ TeL048-767-8238 担当/木村 さいたま市南区南浦和2-39-16 第5大雄ビル3F 🖴



勤務地 | 東武東上線 中板橋駅 徒歩8分

介護職正パ

[正]月給284,000円~[パ]時給1,550円(介護福祉士)※そ の他有資格者も時給1,450円(詳細はお問合せください)

ALSOKグループの

介護付有料老人ホームです

- 内容 介護付有料老人ホームでの介護業務。身体介護 (排泄・入浴・食事他)、通院介護、巡回、ケア記録 作成・希望に沿うサービスの検討・実行等
- 資格[正][パ]ヘルパー2級以上・介護福祉士・介護職 員初任者研修·介護職員基礎研修
- 時間 ①7:00~16:00 ②8:30~17:30 ③10:30~19:30 ④16:30~翌10:30 ※①~③休憩60分 ※④夜勤 は休憩2h
- 給与 夜勤手当1回6,000円、土日手当(4h以上)1回500 円~1,000円、年末年始手当(4h以上)1回500円 ~1,500円、介護福祉士資格手当10,000円※各 種手当あり
- 休日 [正]4週8休シフト制 [パ]シフト制 ※相談可
- 待遇 昇給·賞与有、各種社会保険、通勤手当、食事補助



社会使命事業の3つの柱「生きる力を引き出 す介護と生きる力の介護」「地域高齢者が高 齢者を支える社会づくり」「ご家族様の介護 疲れの軽減」この理念を掲げ、地域の方々と 一体となり介護事業に取り組んでおります。

ホームステーションらいふ中板橋 TeL03-6372-1165 担当/高橋 東京都板橋区弥生町75-10 😜

勤務地 | 朝霞市各園

保育補助パ

時給 1,078円~1,300円

保育補助さんを募集!働きやすさ優先! 風通し抜群の環境です

- 内容 保育士さんの補助をお願いします。
- 資格 子育て支援員資格
- ※無資格の方も応相談。資格取得の支援をあり 時間 7:00~19:00
- ※週2日より、勤務時間はご相談下さい 休日 土曜・日曜、祝日お休み
- 待遇 交通費規定内支給、バイク・自転車通勤可能
- 勤務 下記4園から御相談下さい。 滝の根保育園(朝霞市溝沼2-10-24) 朝霞しらこばと保育園(朝霞市田島2-4-11) ゆりの木保育園(朝霞市膝折町1-6-29) 朝霞にじいろ保育園(朝霞市本町2-4-44)
- 応募 お電話の L、履歴書(写真貼付)をご持参下さい。 ご質問・御相談のお電話もお気軽に!



朝霞市内に保育園を5園運営する社会福祉 法人。職員1人1人の働きやすさを大切に 運営しております。

★保育士さんも同時募集中。 詳しくはお電話で!

社会福祉法人滝の根会

TeL048-463-5503 担当/金子、山口 朝霞市溝沼2-10-24 🖴



医療法人社団健育会 ねりま健育会病院|介護老人保健施設 ライフサポートねりま

フバランスも充実!! 年間休日122日

病院100床、老健80名、3階建ての施設です。 1人1人のご利用者様に手厚い介護ができる ようスタッフの人員配置を多くしています!



【休日】年間休日122日、週休2日シフト制、年末年始、誕生日休暇 地区 ・セブンイレブン 【待遇】[共通]昇給有、社会保険完備、通勤手当支給 〔正〕賞与年2回(前年実績3.5ヶ月)、

住宅手当、家族手当、退職金制度、 結婚祝い金あり(規定あり)、 有名テーマパーク利用割引

【応募】電話連絡の上、履歴書(写貼)持参で ご来社下さい。 ※上記以外の詳細はお問い合わせください 🌆



ヤマダ電機・ 家霊館 学園通り • ヤマダ電機デックランド • 大泉学園交番 練馬区大泉学園町7-3-28

ねりま健育会病院

①看護師 正

♬鱠 260,000~320,000円

[時間]シフト制 8:45~17:30/16:45~翌9:15 ★夜勤手当 7:00~15:45/11:30~20:15 12,000円/回

③薬剤師 正

【時間】8:45~17:30

♬鱠 300,000~460,000円

⑤介護職員・介護補助 正し

月綸 184,000~310,000円

介護職員/[時間]シフト制 8:45~17:30 介護補助/シーツ交換等 16:45~翌 9:15/7:00~15:45/11:30~20:15 [時間]8:45~17:30

■病院・介護施設の運営

医療法人**ねりま健育会病院** 社団健育会 介護者人ライフサポートねりま

TEL: 03-5935-6102(採用係)

(資格)正看護師 (2)看護師 パ (資格)正看護師

西武池袋線「大泉学園駅」よりバス15分、「大泉風致地区」下車徒歩1分 ★車通勤OK

▶ 1.800~2.500円 【時間】8:45~17:30 ※週3日~ ★正社員登用あり

④薬剤師 パ (資格)薬剤師



⑥介護職員・介護補助パ

〔資格〕優遇

₿論 1,170~1,400円

介護職員/[時間]8:45~17:30(時間要相談) 介護補助/シーツ交換等[時間]8:45~17:30·8:45~16:00(時間要相談)

• わりま健育会病院/

ライフサポートねりま

発信しています!

看護部

0 ねりけんナースが 日々の職場の様子を

@NERIKEN_NURSE





福祉・栽培の仕事に関わったことがなかった方がほとんどで、 未経験の方が安心して働ける職場です。

仕事概要 ※一例です。詳細条件は雇用先の各企業様と決定します。

①埼玉県新座市畑中1-23-35吉澤倉庫1階 (朝霞台駅よりバス9分"下片山バス停"徒歩5分) (ひばりが丘駅よりバス18分"下片山バス停"徒歩5分) ②IBUKI TODA FARM 埼玉県戸田市美女木北3-8-1 (北戸田駅より徒歩17分)

③IBUKI TODA FARM2 埼玉県戸田市美女木北2-6-7 (北戸田駅より徒歩12分)

パート・アルバイト・契約社員等 雇用形態 ※ファームを利用している企業様との雇用契約です。

1,300円以上(企業様によって異なります。)

勤務時間 月~金曜日/10:00~17:00(休憩1時間) 土日祝休み

学歴、スキル、経験不問、ブランクのある方、シニアの方、 主婦・主夫の方、大歓迎!!

少しでも気になる方は、 「お仕事説明会」に ご参加ください。 お申込みはQRコードから



イブキ お仕事説明会 🔾

一日のお仕事の流れ(一例)

管理者さんとメンバーさんの、ある1日のお仕事の流れを紹介します! 各部屋に1名の管理者さんと3名~4名ほどのメンバーさんで業務を行います。



(就労サポートスタッフ)



メンバーさん (障害者スタッフ)

10:00 出社

メンバーさんの勤怠確認と体調確認 栽培業務を行うメンバーさんをサポート

引き続きメンバーさんの

サポート



10:00 出社 種まきや水やり・間引き 収穫などの作業

12:00 お昼休み



12:00 お昼休み お弁当など持ち込みOKです♪



お昼休み



午前中に引き続き栽培業務や収穫した ハーブの乾燥やパック詰め作業







17:00 退勤 片付けと、日報をつけて退勤





お仕事の内容を動画で公開中!





株式会社スタートライン(IBUKI運営会社)

TEL.050-5433-7890

受付時間/平日9:00~18:00(土日祝休業)



お申込みの方は「お仕事説明会(ファーム見学会含む)」にご参加いた だいた後に、現在募集中の求人情報をご案内させていただきます。

VII/ 病院母体だから 安心して長く働ける環境です



訪問介護スタッ 大募集

ご利用者のご自宅に訪問し、日常の生活のお手伝いや身体介護を お願いします。直行直帰型の登録ヘルパーのため、 働きやすい時間をご自身で選んでいただくことができます。 未経験の方でも同行指導を行いますので、ご安心ください!

生活介助: 時給 1,200円~

身体介助: 時給 1,600円~

時間 8:30~16:00の間で1日3時間~、

週2日~勤務OK!

勤務日数応相談

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

待 遇 処遇改善金 支給あり

未経験でも

経験の無い方も 丁寧に指導しますので、 安心してご応募ください。

介護職員も同時募集(委細面談)

介護老人保健施設 ケアライフ朝霞 TEL.048-467-1711 朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙



朝霞駅より徒歩12分

車・バイクでの 通勤OK

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

解体費用、残材処分費 標準施工費込み

・カー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。



創業24年目に突入!!

2010年 2011年 2012年 2013年 2015年 2016年 2017年 2018年 2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東 NO.1





※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!!

> お見積り・ご相談は無 電話ください!即日お 伺い致します!

リフォームするなら今がチャンスです!!

エービーシー 商材に限り

お支払いは便利な分割払いで!

リフォームローンキヤンペーン

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。

「新型コロナウイルス」対策としての社員・職人のマスク着用・消毒を徹底しております。









おかげさまで令和5年度リピート率87.2%

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れてます!!

耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り

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 お客様の予定さえあえ ので、お客様と直にお ば即対応!土日もOK!タ 話しながら 方18時以降もOK!



施工前

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、塗装の職人さん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、 ____ 代表取締役 蓜島敞雄 社員一同努めてまいりますので何卒エービーシーホームをよろしくお願いいたします。



マンションリフォームを得意とする職人さんがいます。 b気軽にご依頼下さい。

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!!

●和室をLDKに!

絶対満足頂ける仕上り 自信あります

ムで三世帯住宅 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も対応可!! ぜひ聞いてください!

空き家のリフォームならさらに安くなります。 下がる 工事費が

家

ある。 ないが 入れるが 入れるで

20%

戸建内装フルリフォーム

お知り合いでエービーシーホームで 工事をした方がいらっしゃったら

一番の信頼です

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

「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♪ゼひ一度ご相談のお電話を

期待耐候年数8~12年 428,000₈^ ラジカル制御型系塗料

期待耐候年数12~15年 591,800_P~ 無機系塗料

シリコン系塗料

750.000_{¤~}

●天井・壁・クロス工事●床・フロア・ジュータン・●システムキッチン交換●システムバス交換 ン・CF シャンプードレッサー洋式トイレ・ ウォシュレット付交換 ●畳襖交換 カギ交換 ●木枠塗装

マンション

1,518,000_™

標準グレードパック

□ 武蔵野銀行

西川口陸橋

川口署前

警察署

トヨタ

●川□

ちくらく予算パック 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 ▼ 天井・壁・クロス工事 ★井・壁・クロス工事★ホ・フロア・ジュータン・CFシステムキッチン交換システムバス交換洗面化粧台交換

洋式トイレ交換畳襖交換

4567

P 8 台

特別価格 (延床面積20坪の場合)

0 万円~

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

・水廻り・システムキッチン・ユニットバス



ストレート葺き替え コロニアル屋根(フラットタイプ)

工事費込み 1,980円~





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 1㎡あたり**47,080**円~

■建設業許可/国土交通大臣許可(般-30)第27242号 ■財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598 川口店ショールーム 川口店並木 2T目9番22号 〒FEDS 0120-666-408

駅前通り

武蔵野

Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867 お問い合わせ info@abc-home.co.jp 電話受付時間 9 ▮ () () ~ 19 ▮ () () 水曜定休日

> 川口 エービーシーホーム 🏻 検 索 🕻 ブログもやってます♪ 是非一度ご覧くださいね♪

川口店 回绕 ショールーム

車でお越しの方は、お店のすぐうらに 駐車場ございます。 ※他に15台Pあり









治でるのは 1706

まずは なんでも









出張買取・宅配買取も受付中!もちろん査定は無料です!

ジュエリー・ブランド買取専門店「ジュェルカフェ Q検索 埼玉県朝霞市本町1-12-10

2F しまむらと めがね屋さん近く





