

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

2024
12 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



service
**12月17日(火)送迎・昼食つき
無料見学会予約受付中!**

閑静な住宅地に佇む円樹いたばし四葉。フード業界
1位を目指すゼンショーホールディングスが運営。
美味しいお食事とホスピタリティを体感してくだ
さい! 右下、QRコードからご確認ください。

shop data

TEL0120-37-3313 東京都板橋区四葉1-18-1
※WEBからのお問い合わせも承ります

おすすめパンで食べ納め

Bread of the Year 2024

特別な日の贅沢ランチ
クリスマス〜年末年始に役立つ!
ホリデーシーズンおでかけナビ



パンとお菓子とカフェ
bée
練馬区東大泉

良い年でありますようにと初詣



京都・伏見稲荷大社のご分祀

新東京百景 **東伏見稲荷神社**

諸願成就のご祈禱に関東一円から

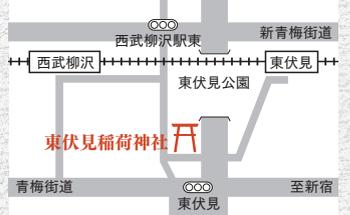
令和7年 厄年一覽	前厄	本厄	後厄
幼児の4歳	令和5年生	令和4年生	令和3年生
男の大厄42歳	昭和60年生	昭和59年生	昭和58年生
女の大厄33歳	平成6年生	平成5年生	平成4年生
女の小厄37歳	平成2年生	平成元年生	昭和63年生
男の25歳厄	平成14年生	平成13年生	平成12年生
女の19歳厄	平成20年生	平成19年生	平成18年生
男女の厄年	昭和41年生	昭和40年生	昭和39年生

厄年に関わらず、厄除開運祈禱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。

アクセス
◆JR中央線三鷹駅または吉祥寺駅からバス
◆西武新宿線西武柳沢駅
または東伏見駅から徒歩7分

西東京市東伏見1-5-38
Tel.042-461-1125(代)
受付時間:9:00~16:00

東伏見稲荷神社
<http://www.higashifushimi-inari.jp/>



1 フランスの王道のバゲット!
クリスマスや
年末年始の食卓に◎

2 チョコレートとマロンガラスセを巻き込んだ
甘さを抑えたチョコフランス

3 こだわりの素材と製法で
焼き上げた
自慢のフランスパン

4 季節限定の贅沢パン!
パンの端まで栗を
しっかり味わえます

5 食事やお酒によく合うブレッド
カットしてシェアもおすすめ

6 自家製ベシャメルソースにチーズと
ハムを挟んでこんがりトースト!

7 もちもちのさつくりした
食感が楽しめる
大人気のデニッシュ!

8 お店の看板商品!
農林水産大臣賞受賞のクロワッサン

おすすめパンで食べ納め

Bread of the Year 2024

今年も残すところあと少し。今年の締め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/アリスト編集部

COUPON
1,000円以上
お買い上げの方
100円引き
(グループの方全員対象です)
※2025年2月末迄有効

Q.今年の締めめにぜひ食べてほしいパンは？

1 **バゲット ベー**
388円

クリスマスから年末にかけて、人が集まる時期に一番お呼ばれる人気のパンです!他フランス製法のパン、生菓子和焼き菓子、パンに合わせた惣菜をご用意。「パンのある食事」を楽しめるお店です。

スタッフ 眞玉さん

2 **ショコラマロンフランス**
345円

長時間発酵のチョコフランス生地でマロンガラスセをたっぷり巻き込んで、アクセントにチョコレートを入れた人気商品です!オヤツはもちろん食事にもピッタリの、甘さ控えめのチョコフランスパンです。

スタッフ 小川さん

3 **トラディションバゲット**
340円

低温長時間発酵により熟成と小麦の風味を最大限に活かしたフランスパン。天然酵母のパンからソフトな菓子パンまで取り揃えています。店内調理した素材を使用したサンドウィッチも自慢です。

オーナー 宮本さん

4 **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。

スタッフさん

5 **オリーブとチーズのブレッド**
1,200円(1本)、600円(1/2)

高加水のパンにチェダー、モザレラ、ゴルゴンゾーラの三種チーズとブラックオリーブ、クルミを混ぜ込み焼き上げました。厚めにカットして軽くトーストがおすすめ!カリッともちり食感が楽しめます。

オーナー 尾関さん

6 **クロックムッシュ**
300円

お店の名を冠した大人気のMAGU食パンに、自家製ベ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。あっさり食べられます。

オーナーシェフ 間蔵 典子さん(左)さん
シェフ 間蔵 千裕さん(右)

7 **マリアージュドゥ フランス**
350円

お客様の声にお応えして復活した人気商品!ハード生地をバターと折り込んだデニッシュです。蜜をたっぷりかけているので疲れた時や甘い物好きな方にもおすすめ。毎日食べても飽きない小麦の旨味を活かしたパンです。

統括責任者 中西智彦さん

8 **クロワッサンB.C.**
292円

アーモンドケーキをクロワッサン生地で包み、上にそばろ状にしたクッキー生地と砕いたアーモンドをトッピングして焼き上げました。Bはバター、Cはクロワッサン、クッキー、ケーキを意味しています。

スタッフ はん

北千住駅 | イチカペーカリー
東京都足立区千住寿町27-5/JR常磐線はか北千住駅西口徒歩約15分/Instagramより問い合わせ/10:00~売切れ次第、日・月・水曜定休、ほか不定休あり

朝霞駅 | MAGU BAKERY
埼玉県朝霞市栄町4-1-5/東武東上本線朝霞駅南口徒歩15分/
https://www.instagram.com/magubakery/
6:45~15:00(売切れ次第)/火・水曜定休

吉川美南駅 | マリアージュドゥ ファリーヌ 吉川美南店
吉川市美南3丁目25-1 アクアイグニス吉川美南内/JR武蔵野線 吉川美南駅西口徒歩約5分/048-940-2490/9:00~18:00/水曜定休

西新井駅 | デイジイ西新井店
東京都足立区西新井栄町2-4-10 ソラトカゼ西新井1ab/東武伊勢崎線はか西新井駅徒歩3分/03-6807-2067/8:00~20:00/年中無休

大泉学園駅徒歩8分

大泉ホルミシスWellnessサロン

つつみ
歯科医院
となり

ネット予約は
こちら



ご利用は
回数券が
お得です

11/2^土

New Open



服を着たまま、お化粧をしたまま、アクセサリーをつけたままでも大丈夫。

医学博士が認めるホルミシスルーム

ラドンの効果で健康促進・エイジングケア

健康・美容・エイジングケア!

椅子に座りながらお友達と一緒にラドン浴ができます。お買い物ついでにどうぞ!

「ホルミシス」って?

＜疲労回復・足腰や各種痛みの軽減・体温上昇・細胞の活性化・血行促進・活性酸素除去酵素の増加がのぞめ、健康・美容・エイジングケアに優れた効果!＞

55分

3,000円/1回

ペットも一緒に利用OK!

お散歩ついでの新習慣!
ホルミシスペット
追加+1,000円



新感覚

服を着たまま15分座るだけで超筋トレ!

最新フェムケアマシン

骨盤底筋トレーニングチェア
美尻イス「ビジリス」



こんな
お悩みに

- お尻の形が垂れてきた
- 筋トレが続かない
- 夜トイレに起きることがある
- 軽失禁が気になる

15分

2,500円/1回

大泉ホルミシスWellnessサロン

営業時間 10:00~19:00
日祝休 P有り

完全予約制

tel.03-5935-8475



東京都練馬区東大泉3-31-11
(つつみ歯科医院となり)



ARIFT読者 限定クーポン

全
メニュー

1,000円OFF

有効期限 24年12月27日まで

参加
無料

介護付有料老人ホーム

ランチ付き個別見学会

予約受付中 お電話にてお申し込みください ~1/16(木)まで



12月28日(土) 11時~
もちつきイベント

パフォーマンスをお楽しみください。
お餅はロビーに飾ったり
ご入居者様に召し上げて
頂きます。



毎日選べるお食事

イベント食の一例



大浴場

最上階の大浴場では
富士山も一望。

介護付有料老人ホーム

カルムコート武蔵野

お問い合わせ
お申し込み 042-469-8251

受付時間/9:00~17:30

〒203-0023
東京都東久留米市南沢5-18-38
ひばりヶ丘駅(南口)、田無駅(北口)よりバス
「イオンモール東久留米南」下車

カルムコート武蔵野 検索



コンシェルジュが語るカルムコートの魅力

自宅のようにのびのび暮らせる環境と、
さりげなく見守る心遣い



コンシェルジュ 高須知美
ご自宅でお1人やお夫婦だけの
生活より、安心感のある生活を
提供したいと思っています。



自立した生活から介護まで
行き届いたケアで自分らしい
暮らしをつつまでも
二人暮らしだと話す相手が
誰もいない。離れた親の健康
が心配という声をお聞きます。
歳を重ねても、人生を楽しく
アクティブに過ごされたい。で
もいざというときのことが心
配なら、元気なときからご入
居頂け、生涯にわたって安心感
のある暮らしができる介護付
有料老人ホーム「カルムコート
武蔵野」を考えてみませんか。

便利な環境と充実の設備

栄養バランスの良い献立を朝
昼夕提供する広いダイニング
ルームや、庭の緑と暖かな陽光
に満たされたラウンジには喫
茶コーナーも併設され、入居者
様の憩いの場となっています。
最上階の大浴場には、手入れ
の行き届いた屋上庭園やリ
ラックスルームに隣接した眺め
の良いくつろぎのスペースを併
設。ほかにもビリアード台やア
レイルームなど、洗練されたシ
ニアの方にふさわしいパブリッ
クスペースを備えています。また、
ご入居者様の健康管理では看
護師に随時健康についてご相
談いただけます。

人生100年時代に対応した
選べる環境

部屋タイプがあり、全室ミニ
キッチン、浴室、洗面、トイレ付
き。プライバシーを確保しなが
ら、生活リズムセンサーや緊急
通報システムで入居者を見守
る体制が整っています。

四季折々のカルムコート武蔵野の
風景と日常を配信しています!



カルムコート武
蔵野の日々の様
子が伝わるよう
にスタッフが交
代制で表現を工
夫しながら更新
しています!

不動産の無料査定はこちら

不動産のご相談は

野村の仲介 PLUS

大泉学園センター

お電話で! **フリーコール 0120-689-760**

お気軽にご相談下さい。(通話料無料)

インターネットで!

野村の仲介+ 大泉学園センター **検索**

QRコードは特許アンソウウェブの登録商標です



営業時間 | 9:30~18:10 定休日 | 火曜日・水曜日 住所 | 練馬区東大泉一丁目27番24号 シラソール大泉1階・2階
国土交通大臣免許(5)第6101号(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

あしたを、つなぐ。野村不動産グループ
野村不動産ソリューションズ



いwasaki chihiro チューリップのなかのあかちゃん 1971年

冬おでかけ

いwasaki chihiro
ぼつご50ねん
こどものみなさまへ
みんな なかまよ

ちひろの絵を起点として「へいわ」をつくるための手がかりを探せる展覧会。「あそび」「自然」「平和」の3つのテーマで、ちひろの絵を読み解きます。音や光で合唱や合奏のように作品を体感できるインタラクティブな作品もあり。見るだけでなく参加したくなる、新しいタイプの展覧会。

開催中~1/31(金)10:00~17:00(最終入館16:30まで)※定休日:月曜
(祝休日の場合は開館、翌平日休館)、年末年始(12/28~1/1)
ちひろ美術館・東京(東京都練馬区下石神井4-7-2)
西武新宿線 上井草駅徒歩7分
大人1,200円/18歳以下・高校生以下は無料
ちひろ美術館・東京 03-3995-0612



冬おでかけ

今年も開催!
ドキドキわくわくの
クリスマス大抽選会

グランエミオ大泉学園でのお買いあげ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の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は、いずれもSEIBU Smile POINTをプレゼント。

期 12/1(日)~12/25(水)
場 グランエミオ大泉学園
大泉学園駅北口改札からペDESTリアンデッキ直結
03-6904-5863



2024 クリスマス~年末 ホリデー おでか

クリスマス、年末
この冬に訪れたいスポット、
ステキなホリデー
情報をお

クリスマス

練馬区立四季の香ローズガーデン 「ガーデンイルミネーション」



「香りのローズガーデン」では、イルミネーションが冬のガーデンを温かく照らし華やかに彩り、「色彩のローズガーデン」では、クリスマスディスプレイのフォトスポットでの撮影が楽しめます。またクリスマスにちなんだ複数のイベントを開催。詳細は公式HPにて要確認。

期 12/1(日)~12/25(水) [点灯時間] 平日16:00~17:00、
土日16:00~19:00 ※土日は香りのローズガーデンのみ
19:00まで開園(開園時間9:00~17:00)
※毎週火曜定休(火曜日が祝休日の場合、
その直後の祝休日でない日)
および年末年始(12/29~1/3)
東京都練馬区光が丘5-2-6
都営地下鉄大江戸線 光が丘駅徒歩6分
無料 03-6904-2061



あだち街フォトコンテスト
2023応募作品 拓☆兵

足立区の観光型イルミネーション! 『光の祭典2024』

竹ノ塚駅東口から竹の塚けやき大通り(約1.2キロメートル)を抜けた元洲公園までを照らすイルミネーション。新たなアトラクションとして「バイキング」や昨年大人気の「メリーゴーランド」の他、愛犬と一緒に撮れるフォトスポットなど、撮って、乗って、楽しめるコンテンツも登場。

開催中~12/25(水) [ほっとカフェテリアは
12/7(土)・8(日)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)・24(火)・25(水)]
元洲公園・竹ノ塚駅前・竹の塚けやき大通り
竹ノ塚駅からバス「保木間一丁目」下車、徒歩5分
お問い合わせコールあだち03-3880-0039(8:00~20:00)



グランエミオ大泉学園 WINTER GOURMET



あわ家惣兵衛 03-6904-4466

サンタ饅頭・トナカイ饅頭
各300円
ヘルシーな山芋生地でこしあん(サンタ)、チョコあん(トナカイ)を包みクリスマスの代名詞サンタクロスとトナカイを創作しました。

冬のこちそうMIXフライ膳
1,870円
旬の広島県産カキフライと紅ずわいを
使ったカニクリームコロッケがセットに
なった御膳。冬の味覚をぜひ!



3F
レアかつと炊き立て釜炊きごはん
さく 03-6904-6439

クリスマス・お正月のオードブル、
忘年会などのご予約も承っております。



2F
ボンバドゥル 03-5935-6881

パネトーネ 1,512円 12/25迄
1/2サイズ:756円
1/4サイズ:378円
ラムレーズン、オレンジスライスを加えて焼きあげた、ちどけのなめらかなイタリア伝統の発酵菓子です。



2F
ホワイトトリス 302円

やさしい甘さのミルク生地で作った、かわいいトリスパンです。

ホワイトトリス 302円



3F
まる竹「膳」
そばがきしるこ 605円
03-5935-7734

そば粉で作った「もちもち」そば団子入りのおしるこです。



2F
アンドリーフ 03-5935-8056

NISHIKIYA KITCHEN 鍋の素 各種 各450円
和風も世界の味も。「こちそう鍋」を楽しもう!カニの旨みがたっぷり「カニクリーム鍋の素」、エスニックな香りがクセになる「トムカーガイ鍋の素」、辛いもの好きにおすすめ「火鍋の素」...この他にもこうじを使った鍋の素などこだわりの商品をご用意しております。ぜひ一度お試しください!

SEIBU PRINCE CLUB 新規会員募集中!

1P=1円としてご利用いただけます。

※ポイント還元は、ご精算前に会員登録(アプリ・カード)のご提示が必要です。※一部除外品、除外店がございます。

ご入会・アプリのご登録は SEIBU PRINCE CLUBアプリ で検索



グランエミオ大泉学園

TEL.03-6904-5863
(受付時間 10:00A.M.~5:00P.M.)
※販売内容・期間は予告なく変更となる場合がございます。
※表示価格は税込です。



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。



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

交通アクセス

- 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」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(旧目白通り・谷原ガスタンク裏)



仏事サポートセンター
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



仏事代行



お寺の紹介



仏事の疑問



仏事相談

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

Facebook 真宗会館Facebook

@shinshu_kaikan

YouTube

@higashihonganji_shinshukaikan

東本願寺 真宗会館

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

〈場所〉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。



冬おでかけ

光アートの祭典 『ねりま光が丘 Hikari Pageant Festa 2024&25』



自然が豊かな光が丘公園の「けやき広場」と「ふれあいの径」を、イルミネーションの輝きとキャンドルの炎の暖かみで包む光のアートステージや、音楽ダンス・映像ステージのほか、出展ステージでは、温かいワインやジュースなどのドリンクと年末年始に合わせたフードを提供。

開 12/21(土)~22(日)10:00~20:00[~2nd Xmas] 12月21日(土)~22(日)10:00~20:00、
~3rd [New Year] 1/11(土)~12(日)10:00~20:00

※現在~1/19(日)までの16:00~22:00は光アートステージふれあいの径のみ開催

場 都立光が丘公園けやき広場・ふたご橋・ふれあいの径

場 都営地下鉄 光が丘駅より徒歩約10分

場 入場無料

場 ねりま光が丘地域活性化プロジェクト実行委員会

<https://nerimahikarigaoka-rap.net/index.html>



冬おでかけ

遊びながら学べる体験型複合施設 『ギャラクシティ』



室内だから冬でもあたたか!子どもたちに大人気の駅チカ施設です。アスレチックやクライミングなどたくさん遊べる場所があり、プラネタリウム以外は無料で楽しめます。年間を通して様々なイベントがあり、併設の西新井文化ホールでは定期的にコンサート等も行われています。※一部有料あり

開 9:00~21:30(こども体験エリアは18:00まで)

※定休日:毎月第2月曜(祝日の際はその翌日、8月は休館日なし)、元日、ほか1・3・9月に連続休館日あり

場 東京都足立区栗原1-3-1

場 東武スカイツリーライン 西新井駅徒歩3分

場 こども未来創造館 入場料無料

[まるちあいけんドーム(プラネタリウム)は

大人500円、小中高生100円

※未就学児は無料(座席を使用する

場合は100円)]

場 03-5242-8161



2025

年始に役立つ!

シーズン けナビ

年始イベントや2025年のトピックスなど、シーズンを過ごす届けます。

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◎。

開 開催中~2025/1/26(日)16:30~21:00

場 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、

ASAHA B.B.SQUARE、本町まちかど広場

場 東武東上線 朝霞駅、JR線 北朝霞駅

場 048-463-0374(朝霞市みどり公園課)



冬おでかけ

幻想的な光りが街を彩る 『あさか冬のあかりテラス2024』



新春

東京スカイツリータウン® お正月イベント



©TOKYO-SKYTREETOWN

開 12/26(木)~2025/1/7(火) 営業時間は公式HPにて要確認

場 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

場 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

場 東京スカイツリーホールセンター

場 0570-55-0634(10:00~18:00)



※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。

この広告を受け取った日から 6日間 限定!

他店で直らないミシンも 諦めないで!

ミシン専門店のフレンドミシンに一度ご相談下さい。 部品の保有数には自信があります。

ミシンの修理 キャンペーン実施中!

見積り 無料 出張費 無料

調整 1,000円 (税込1,100円)

分解を必要とする修理は別料金がかかります。

ミシン専門技術者が丁寧に診断の上、1,000円以上かかる場合は見積金額をご提示致します。そのあとで修理するか中止するか、ゆっくりご検討ください。

- モーターの不調
- 布送り不調
- 作業中の騒音
- ガタガタ振動
- 上糸・下糸不具合
- 蓋のタイミングズレ
- 糸切れ
- 針折れ

「ご来店」・「出張見積り」OK! ネット・通販でお買上げのミシンでもOK!



修理完了 ミシンには 6ヶ月の保証書付き

保証期間内に同じ不良が発生した場合は、無料修理致します。



急に壊れた

登園日に間に合わせたい

お急ぎの方、日曜日ご希望の方はお気軽にご連絡ください!

不要 ミシン買取 無料引取りもOK

リサイクルミシン 人気! 最低5,000円~ [保証付]

安心その1 ミシン専門店なのでアフターケアは万全です!

安心その2 メーカーと当社独自の長期保証があるので安心です!

株式会社 フレンドミシン

お問い合わせはこちらまで

☎0120-22-6934

杉並区西荻南2-19-12

営業時間 9:00~18:00

日曜日・祭日定休

現在、修理スタッフが 大泉学園・保谷地域を巡回しております。

Google Map



★ お得に味わう、優雅なひととき ★

特別な日の贅沢ランチ

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。



野菜をふんだんに使い
各国の食文化を融合した
カリフォルニア・キューζίユ

コスバ最強おまかせフルコース
◆真鯛・牛フィレに、前菜からデザート
まで味わえるプラン +ドリンク代

素材の味を生かしたやわらかいフィレ肉は、和風オニオンソースとの相性抜群。42年のキャリアを誇り、健康志向の高いロサンゼルスでセーブを魅了してきたシェフのグローバルな料理が堪能できます。フルコースは要予約

LA CULIYA ラクリヤ

TEL.03-6874-2439/東京都足立区千住仲町40-2 1F/火曜17:30~22:00(LO.21:00)、水木金12:00~14:30(LO.14:00)、17:30~22:00(LO.21:00)、土日祝12:00~14:30(LO.13:00)、17:30~22:00(LO.21:00)/月曜定休、火曜ランチ定休、火曜ディナー不定休



高級食材をリーズナブルに
ボリュームたっぷりのホテル中華
スペシャルランチ 3,000円

選べるメインの1つ小海老のチリソースはピリ辛で絶妙な味付け。他にも前菜盛合せやふかひれスープ、点心3種盛り、ライス、デザートフルセット。広々としたテーブルでいただく本格中華ホテルレストラン。

ホテルカデンツァ東京 中国料理白楽天
TEL.03-5372-4500
東京都練馬区高松5-8-20/平日11:30~14:00(13:30)、17:30~20:30(LO.20:00)、土日祝11:30~15:00(LO.14:30)、17:00~21:30(LO.21:00)/水・木曜定休※祝日除く



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。

アリフト読者限定クーポン
ARIFT見たと要望欄に記載で、
対象の白ワイン1杯無料
※コスバ最強おまかせフルコースランチのみ。
※HPからの予約のみ。
有効期限:2025年1月31日

目でも楽しむ厳選和食器
たっぷりの東京食材を使ったフュージョンフレンチ

メインが選べるランチコース 3,500円

メインは伊豆大島直送の鮮魚や旬のジビエ (+1,500円) などから選び、他前菜とデザートがついたセット。料理によって変わる趣ある和食器は、店内でも販売。こだわり抜いた厳選食材をお着ていただく和モダンレストラン。

Komorebi (こもれび)

TEL.03-6904-8797
東京都練馬区上石神井1-39-25/メゾンヤマザキ1F/ランチ12:00~15:00、ディナー18:00~23:00/不定休/要予約



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。

英会話



スターインターナショナル
プリスクール&英会話

TEL.03-3904-6058

練馬高野台駅より
徒歩6分

練馬区高野台1-14-8
ハイムミルフィーユ103
9:00~20:00/不定休

★海外留学前の国内留学も大好評!



24年英検準1級(4名)、2級(小2・2名)
準2級(小4・3名、7歳1名)合格!

9年連続英検奨励賞受賞。NY州アメリカ人元高校教師・英検面接官、大学英語、ビジネス英会話講師在籍。園児から社会人まで2023年の英検で166名合格!うち準1級4名。英検2次対策レッスンを入会金なし1回1,500円で実施。英検、TOEIC、G-TECの合格なら当校へ。[写真]小3 K.Nくん4級合格!

特典 ご入会時アリフト見ただ

アリフト読者特典
入会金無料!

ガウディア国語 算数体験会実施中!
卒業生は中学受験塾の上位クラスに
続々入会。
2024年12月31日まで有効

みんなで力を合わせれば、
なんでもできる!

令和7年度チャイルドスクール 入校願書受付中

募集対象
年少~年中
(若干名)

所定の申込用紙を窓口にてお渡ししております。
*幼児教育保育無償化対象*東京都福祉保健局による指導監督基準を満たした認可外保育施設*

since 1961

伝統あるスポーツクラブの中にある幼稚園

大泉学園
から徒歩10分

大泉スワロー体育クラブ
OIZUMI SWALLOW TAIKU CLUB

練馬区東大泉4-31-6
コインパーキング有
営業時間/9:00~20:00

詳しくはこちらから
またはお電話にて
お気軽にお問い合わせ
ください

TEL.03-3925-6006

保護者様の声



素晴らしい指導員の方ばかりですので、安心して通えると思います。



親の気付かない、子どもの興味を見つけることが出来ました。



子どもの成長ぶりに驚かされます。親にとっても感動がいっぱいです。



代表 三宅 泉
チャイルドスクールは父母の方々の「幼稚園では物足りない。スワロー幼稚園を作ってください!」という声から発足いたしました。

ひばりヶ丘駅よりバスで **15分**
 田無駅よりバスで **7分**
 石神井公園駅より **22分**
 練馬駅より **25分**

BUNKA



I see your true colors shining through!

文華女子はしっかりと生き抜いていく「未来自立力」を育てます。
 あなたをしっかりと見極めて大きく伸ばします。



推薦入試	一般入試
出願期間 1.15(水)~1.18(土)	出願期間 1.25(土)~2.7(金)
試験日時 / 合格発表 1.22(水) / 1.22(水)	試験日時 / 合格発表 2.10(月) / 2.11(火・祝)

文華女子高等学校の
 情報をお届けします! **フォローしてね**



LINE
 イベントのお知らせはこちら

Instagram
 学校の様子を随時投稿中



出願基準

A推薦(単願)
 ▶5科14 または 9科25

併願優遇・B推薦
 ▶5科15 または 9科27

奨学金制度・
 加点制度が
 ございます。
 詳しくは広報部まで

集中個別相談受付中 [お申込みはHPにて]

11.25(月)~12.14(土)
 月~金曜日 15:00~17:00、土曜日 10:00~17:00

上記以外の日程、お問い合わせは広報部まで
042-463-2903



文華女子高等学校

〒188-0004 東京都西東京市西原町4-5-85
 TEL.042-463-2903 FAX.042-463-5300

西武新宿線「田無駅」
 西武池袋線「ひばりヶ丘駅」
 JR中央線「武蔵境駅」よりバス いずれも文華女子高等学校で下車

お申込みは
本校HPまで



MONTHLY HOROSCOPE

12.1>12.31

astrologer マーガレットまき

恋愛や仕事、家族間などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき姉」の愛称で数多くの女性から支持されている。仙台の占いサロンララガーデン長町 開運館にて活躍中。



おひつじ座
 3.21→4.19

幸運期! 嬉しいお誘いが舞い込んだら是非参加を。懐かしい再会があるかもしれません。浮かれすぎないことが幸運の鍵! 健康面はやや不安気味。多忙からの疲労に注意。

Lucky color ターコイズ

おうし座
 4.20→5.20

高めの安定運! 楽しみことが多い時期。恋も仕事もあと一踏ん張りすれば穏やかな新年を迎えられそうです。家族やパートナーと連絡を密に取り、更なる幸運を引き寄せて☆

Lucky color ブラック

ふたご座
 5.21→6.21

人間関係運上昇! イベントなどには積極的に参加を。素敵なご縁に恵まれそうな予感。思いがけない再会があるかも。健康面は腰から足元の冷えに注意。暖かい服装を心掛けて♪

Lucky color ピンク

かに座
 6.22→7.22

安定運! 穏やかな運気が続く今月は体調管理月間! 自分を優しくいたわり、日々のストレスや疲労を軽減。良質な睡眠、栄養管理などセルフケアに努めましょう。無理は禁物です。

Lucky color クリームイエロー

しし座
 7.23→8.22

運気好調! やるべきことはサッと済ませ、楽しい方へと飛び込みましょう。人間関係が広がり、力になってくれる人との出逢いがありそう。健康面は休息を忘れずに設けて。

Lucky color ゴールド

おとめ座
 8.23→9.22

運気上昇! 日頃、頑張っている成果を得られる時期。人間関係含めての断捨離が吉。ストレスフリーな生活を目指しましょう。年末は遊び重視で! 健康面は、睡眠不足に注意。

Lucky color ホワイト

てんびん座
 9.23→10.23

愛情運上昇! 目一杯楽しめる時期です。趣味活など友人やパートナーと一緒に自由に動いて楽しみましょう。自分の心に素直に動くことが吉。健康面は、疲れたら休んで。

Lucky color スカイブルー

さそり座
 10.24→11.22

リラックス運上昇! 焦らないことが一番。ストレスを感じたら友人とのホームパーティーなどでリラックス。優しさが心の栄養となるでしょう。健康面は火傷に注意して。

Lucky color グリーン

いて座
 11.23→12.21

幸運期! サクサクと物事が進む時期。周囲を気にせずに思う存分動きまわることが吉。出来ないことは来年に持ち越しOK! 健康面は、急な発熱、ストレス心労などに注意。

Lucky color レッド

やぎ座
 12.22→1.19

通常運... 周囲の声に惑わされることなく自分の心に素直になって吉。特に美味しい儲け話には注意が必要。ストレスはイメージチェンジなどで新しい風を取り入れて解消を。

Lucky color パープル

みずがめ座
 1.20→2.18

人間関係運上昇! 好感を抱いたら、積極的に行動すると運気が上昇! 大抜擢などありそうな予感。健康面はバツとしません。湯船に浸るなど血流とリンパのケアに努めましょう。

Lucky color イエロー

うお座
 2.19→3.20

仕事運上昇! プライベートに目が向かがちですがバランス良く行動することが吉。多忙による我慢からの大爆発に注意! ストレスはこまめに発散を。規則正しい生活を心掛けて。

Lucky color ペーじョ

相続税専門の税理士

相続税申告や生前対策はお任せください



土地の評価を得意としています。地主の方の相続税申告や生前の節税対策を専門にして17年が経ちます。5年10カ月以内に納めた相続税の還付請求も数十件の実績があります。

佐藤和基税理士事務所

TEL 03-6914-2640

池袋駅より徒歩5分



豊島区池袋2-51-15第3ハルタビル502号室 / 10:00~20:00 (土日祝日は10:00~12:00)

矯正歯科



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場合はご相談ください

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ます

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

漢字クイズ

テーマ | きのこと

なんと読むでしょう?

“木耳”

[ヒント]

形が人の耳やくらげに似たきのこ

444キ 樹王

補聴器



ミミー補聴器 大泉学園店

TEL 03-6339-4336

大泉学園駅より徒歩5分
※大泉小学校正門前



練馬区東大泉4-26-6
加藤マンション1F / 10:00~17:30
日曜日定休
※ご来店前にご予約をお願いします

まだ早いかな?と迷っている方におすす
め! 「補聴器体験会」随時実施中

補聴器への疑問、不安を解決し、ご自分の耳で補聴器の聞こえを気軽にお試しいただける絶好のチャンス。また、気に入った補聴器は1週間1,000円でお貸し出ししております。ご自宅や仕事場、外出先等でじっくりお試しください。★当店は認定補聴器技能者在籍、障害者総合支援法補聴器取扱店

納得の補聴器と出会う店

- ①入念なカウンセリング②店内で補聴器のご試聴③ご自宅までのご試聴~再来店④ご購入。補聴器は買ってすぐにお耳に合うものではありません。ご購入後、ご納得いくまで入念な調整を繰り返し補聴器を「作り上げて」いきます。

不動産を相続された方

相続登記はお済みですか?

4月1日から相続登記が義務化されました

相続登記にはどんな手続きが必要か?丁寧にお答えします。

些細なお問合わせでもOK!

ホームページから24時間無料でご相談受付中▶



ねりま相続無料相談

TEL 070-3660-1906

「アリフトの広告を見た」と言っていたらとスムーズです
練馬区豊玉上2-3-12 パティナー桜台308

前職は公務員として地方行政に従事。公務員時代、お一人お一人の立場に寄り添い、耳を傾ける姿勢で、皆様に接してあります。どうぞお気軽に区役所の職員のごついで、ご相談いただけます。代表司法書士 利根川 征

とにかくカットのうまい店見つけた!!

感染症などへの
予防対策継続中

水カラーでできる
グレイカラーにも注目!

ダメージをおさえられるので手触りも良好。明るめで艶やかな仕上がりが!

新規のお客様限定 2025年1月末日迄 ※ロング料金あり

- ① 骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥5,500 ▶ **¥3,828**
- ② 水カラー+骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥12,650 ▶ **¥8,228**
- ③ 水パーマ+骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥14,850 ▶ **¥9,328**
- ④ 水カラー+水パーマ+骨格矯正カット (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付) 通常 ¥23,100 ▶ **¥13,728**
- ⑤ 水ストレート(縮毛矯正) まっすぐすぎない自然なストレートに (シャンプー・ブロー・モルビドスチーム付)カット別 通常 ¥15,950 ▶ **¥9,328**

hair&make Bamboo

tel:03-3923-7101

練馬区南大泉4-52-15-1F

【営業時間】9:00~18:00

【定休日】毎週火曜日・第3日曜日

12月12日(木)、31日(火)~1月4日(土)はお休みさせていただきます。予約が混み合っている為、お早めのご予約がおすすめです。

詳細は 保谷パンプー ホットベッパパー 検索▶



ダメージレスを追求するパンプーの
“水メニュー”(モルビドスチーム)とは...

ナノレベルのとても細かな粒子の蒸気を使用することでスチームが瞬時に毛髪内部まで浸透。髪が傷みにくく、しかもダメージ毛でも美しく生まれ変わらせることができます。使用する薬液も髪にやさしく、髪への負担が少ないので安心!

髪への健康を考えた
ご優美メニュー
です。

古着

の買取りなら
キングファミリーにお任せ!!
業界屈指! **95.3%の買取率**

ニガポイント!
重さで買取り
重さで買い取るお客様にわかりやすいシステムで安心!

季節問わず買取り
お洗濯してある物なら種類も季節も問わず買取りします!

※汚れや痛みがひどい衣類は買取りできません。 ※使用済みの肌着やくつ下は買取り不可。 ※会社名の入ったユニフォームや学校の制服は買取り対象外

私たちは衣類のリサイクルやリユースを通し皆様の生活に役立つ店舗を目指します。

King Family **キングファミリー新座店**
TEL 048-483-9555
埼玉県新座市馬場3-1-40
http://kingfamily.co.jp/shop/niiza/
詳しくはHPまで キングファミリー 検索▶

【営業時間】販売:AM10時~PM7時/買取:AM10時~PM3時
【定休日】販売:年末年始のみ/買取:毎週金曜日、年末年始

年内営業時間 買取受付:12月28日(土)15:00まで
販売:12月29日(日)17:00まで

【年末年始休業】12月30日(月)~1月3日(金)

LINE公式アカウント

当店のセール開催日などお得な情報が見れます。

☆登録特典☆
1会計30%OFFクーポンプレゼント!
※300円以上の商品※一部対象外商品あり



査定金額 お店で販売できる衣類 100円/kg	リサイクルできる衣類 1円/kg	服飾雑貨小物 100円/kg
ぬいぐるみ 1kg 50円	陶器・食器類 1kg 80円 ※未使用品に限り	小型家電・ホビー 1kg 100円 ※種類や付属品がない場合買取不可
買取り可能商品	古着	雑貨
おもちゃ	ゲーム	健康器具
ブランドや有名メーカーでなくてもOK!季節も種類も問いませんので、ぜひ一度お持ちください!	その他	

買取りクーポン券 | 切り取って持参ください

買取り受付 **20% UP!!**
10:00~15:00
2025年1月31日(金)迄

※カウンターにてご提示下さい。 ※他サービス券との併用不可。
※リサイクル資源として扱われる衣類は査定額UP対象外です。キングファミリー新座店のみ使用可

ガス機器設置スペシャリスト登録店 登録番号: 第05661号
 ガス機器設置スペシャリストの店 / 有資格者施工 / 安心・安全自社スタッフ施工工事!
 メーカー保証もついてアフターフォロー万全!!

安心して任せられる 信頼されたガス機器専門店

実績多数 **ガス機器専門店** NORITZ | Rinnai | Paloma | **正規販売店** お見積り無料

ガス給湯器 **5台限定** **施工保証10年**

NORITZ (ノーリツ)
20号 オートタイプ
 本体 GT-2460SAWX-2 BL
 リモコン RC-B001 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

本体価格406,450円/
 リモコン 28,930円
 計435,380円

すべて **129,800円** 保証付

業界最速クラス 最短当日設置!

ビルトインコンロ・レンジフードなどの **住宅設備全般** 取り扱いしております。

※工事費には撤去・処分・取付も全てコミコミです。
 千葉県・茨城県・埼玉県・東京都対応

アドテックサービス株式会社
 ノーリツ/リンナイ/パロマ/バーパス 正規販売店

【千葉営業所】千葉県市原市1296-32 【本社】埼玉県さいたま市中央区新中3-17-4
<https://adtech-service.co.jp> アリト見たとお伝え下さい

特典 **ご成約で1,000円クオ・カード!**
 有効期限: 2025年3月末日

0120-985-775 年中無休 9:00~18:00受付
 マスク着用・手洗い・消毒など感染症拡大防止に努めております。 広告番号 [AR2412-808]

Let's 脳活!

ナンプレ

「ルール」をもとに白マスに埋めましょう。
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。

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

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

アブラックから黄色や水色の **お手紙** が届いていませんか?

それは、**がん保険などの最新化をオススメ** するお手紙です!
リヴィンオズ大泉店4Fの『厳選ほけんプラザ』にお持ちください。当店のファイナンシャルプランナーが、アブラック・オリックス生命・メットライフ生命などの保険会社から、あなたにピッタリのプランをわかりやすくご提案します。お気軽にご相談ください。

私たちファイナンシャルプランナーが、わかりやすくご案内いたします。

相談無料

練馬区東大泉2-10-11 リヴィンオズ大泉店4F (西武池袋線 大泉学園駅より徒歩8分)
 営業時間 10:00~20:00
03-3922-8777

24時間WEB来店予約OK
 厳選ほけんプラザ

3時間無料 駐車券進呈

BROOKS'S **ブルックスを初めてご利用の方は 送料無料!** ・1家族様1回限り 広告コード **86319**

おいしいコーヒーが 特別価格で!

購入者 満足度アンケート **97.6%** また飲みたい

いろいろなコーヒーを飲めるブルックスは魅力的♪ (40代女性)

10gコーヒーお試しセット 1家族様1セット1回限り

48% OFF!! **1,980円**

商品コード **28-1624** 通常価格*1 **3,810円** **10銘柄** **合計50袋**

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)」13,810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)

WEBからのご注文で **もれなくもらえる!**

コーヒー3袋プレゼント

↑上の二次元コードから1,980円以上のご注文でプレゼント!

※[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)

ご注文はこちらから! 電話 **0120-349-100** 受付時間 9:00AM~6:00PM 月~土(祝日を除く)

ハガキ/FAXでのご注文
 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。

ハガキ宛先 **(株)ブルックスA係行** FAX番号 **0120-889-096**
 〒225-8739 横浜市青葉区美しが丘4-54-6

WEBでのご注文 **まずは検索!** www.brooks.co.jp

WEBなら **カード払いOK!** **PayPay** **LINE Pay**

お支払い: ①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) ②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。 ③代金引換(手数料330円はお客様ご負担をお願いします) 下記の場合は代金引換となります。 ④初回ご注文で6,000円以上お買上げの方。 ⑤2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。

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]

●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。 ●表示の商品価格・手数料は税込です。

年末年始の営業に つきまして ●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

20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

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



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

代表: 桑川公之(くめかわこうじ) 練馬区出身です

- うつ病
- 統合失調症
- 双極性障害
- 脳梗塞 脳出血
- 発達障害
- 人工透析
- 人工関節
- その他

障害年金 もらい忘れていませんか?

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

安心の後払い制

障害年金がもらえなかった場合は代行費用はいただきません。代行費用は原則として年金額の2ヶ月分です

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

電話受付 月曜～土曜10:00～18:00 (水・土は10:00～14:00) 面談は平日夜・土日也可
豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階 (池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)

初回相談無料 着手金0円 代行費用後払い

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

<https://www.nintendo.com/jp/hardware/switch/>

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のロゴ・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 ミルクテイー/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商標です

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)

漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体質改善、高貴薬、中国薬

一心堂に良薬あり。

駅直結!!雨の日でも通いやすいSOGO大宮店2階も大好評!!

相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

女性疾患に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 生理痛 ●子宮筋腫 ●脱肛 ●低血圧
- 不正出血 ●不妊症 ●便秘 ●肩こり
- 膀胱炎 ●更年期障害 ●むくみ ●ダイエット
- 卵巣のう腫 ●にきび・シミ ●精神不安 など
- 妊娠中毒 ●冷え ●貧血

心身不安症に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 不安感が常にあり、いてもたってもいられない方
- 憂鬱な気分が2週間以上も続いている方
- 無気力・無感動で集中力が低下している方
- 疲労感が強く、体が鉛のように重く感じる方など

荻先生の漢方健康相談会開催中!
毎週金曜日(10:00～17:30)

場所 一心堂薬局 そごう大宮店
※要予約



《英語・中国語・フランス語の多言語対応》
海外の方もお気軽にご相談ください。

このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

- 6大生活習慣病…高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風
- 6大現代病…鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症
- 8大慢性病…耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症
- その他…膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方相談報告書 (昨年実績)

- 1位 耳なり
- 2位 皮膚病・アトピー
- 3位 自律神経失調症
- 4位 糖尿病
- 5位 胃腸病
- 6位 更年期障害



東京大学薬学部の発見! 今、話題の新規乳酸菌サプリ11-1

私たちの免疫機能は20～30歳でピークを迎え、40歳で50%に、その後は急速に低下して、生活習慣病などの不具合を跳ね返すことができなくなってしまうのです。その免疫力を上げて、元気にさせるのが、免疫乳酸菌です。

- 検証1 ブロコリーの23倍!食品ではありえない「免疫数値」を達成!
- 検証2 感染力の高い「緑膿菌」も倒す!
- 検証3 肌に関係する若返り長寿遺伝子、ターンオーバー正常化、角質バリア機能強化と大幅にアップしたとの結果がでました。

1箱 9,672円(税込)

不妊症でお悩みの方におすすめ! 「一心活命丸」が好評!!

近年、不妊で悩む夫婦が増えています。漢方専門の一心堂薬局では、そんな方々のために「一心活命丸」をおすすめしています。鹿茸、亀板、肉苁蓉、黄精など、10種類の生薬を配合した「一心活命丸」は、身体の調子のバランスを整えることで改善を目指します。病後の体力回復や不眠にも効果的です。飲みやすく、男女問わず飲めるのも魅力で、海外の方々からも好評!

1袋 60包 16,200円(税込)

免疫力を高めて感染予防を! 新型肺炎対策に 新型肺炎に感染しづらくするために重要なのが、免疫力を高めること。漢方専門 一心堂薬局にご相談ください。

漢方専門 一心堂薬局

☎0120-73-1410 <http://www.issindo.jp>

お忙しい方や遠方の方にはお手紙やお電話、FAXなどのご相談もお受けしています。地方発送も致します。

好評放映中! 荻秀幸のテレビ埼玉 漢方納得相談「マチコミ」 毎週木曜日午後5時10分より



川口店 048-223-2432
所沢店 04-2922-1410

新宿店 03-3225-1410

立川店 042-540-1432

所沢店 042-922-1410

大宮店 048-648-2014
SOGO大宮店(2F) 048-658-9800

この街の伝え人

People in this town



演奏する人により音色が変わる!? 次世代に広めたい 竹1本1本の個性が奏でる尺八の魅力

尺八演奏家/製管師 | 遠藤 鈴匠 さん

生まれも育ちも練馬区の遠藤さんは、大正元年創業の尺八工房に生まれた4代目。現在は複数の種類の尺八とオリジナルの小物商品を取り扱っており、プロの演奏家や指導者はもちろん、これから始める未経験のお客も訪ねてくる歴史ある店だ。遠藤さんが製管師として竹に触れる時、竹1本1本の個性を引き出すことを心掛けているとのこと。また演奏者としては、尺八は息が直接

音に変わるため、気分や感情が音色に現れやすい楽器だが、尺八と演奏者の組み合わせでその人だけのオリジナルの音が吹けるところに魅力を感じているそう。遠藤さんは尺八の裾野を広げることに積極的に取り組んでおり、未経験歓迎の教室や、YouTube活動、毎年秋に開催される練馬区伝統工芸展での製作体験など、幅広い活動で尺八の魅力を伝えている。

Profile

練馬区出身。遠藤晏弘尺八工房4代目。琴古流の尺八演奏を人間国宝・2代目青木鈴慕(れいぼ)及び3代目青木鈴慕に師事し、尺八製管は父親の3代目遠藤晏弘から教わる。鈴慕会大師範六段。日本三曲協会、琴古流協会、虚無僧研究会の各会員。練馬区伝統工芸会準会員。マイブームは手先の器用さを活かしたカードマジック。



企画・編集: ARIFT編集部



並べて見ると節の長さや穴の位置などが1本1本違う。竹が持つ個々の魅力とそれを引き出す製管師の技術が合わかっている。



製管のための道具類。ノミや何種類ものヤスリなど使い込まれた風合いが美しく、丁寧に手入れされた様子が伺える。



YouTube『【尺八師】遠藤鈴匠チャンネル』にてポップス等の演奏動画を配信中。尺八を習っている人はぜひ挑戦してほしい。

買取専門店 エコリング

Eco Ring

なんでも売れます

エコリングが安心なワケ

- 利用者数37万人!
- 業界最多の国内店舗数!
- 年間取扱アイテム数48万点!
- 在籍鑑定士200名以上!

2024年もありがとうございました!
年末にむけての **大感謝祭**

年末の大掃除で出た不用品捨てないで!!
買取保証 12月27日まで(27日17時まで)



ノーブランドの靴 買取保証 一足 **100円**
※お一人様5足まで

古着10着 買取保証 通常60円→**500円**

などなど、お得に買い取ってもらう **チャンス!**



CHANEL
マトラッセWチェーン&フラップ ショルダーバック
150,000円保証

マトラッセシングルチェーン&フラップは
80,000円保証
※ジャンク品は別査定



ボロボロでくたくたになっちゃったブランドバッグ、ジュエリー



若い頃買って着てない服、サイズを間違えて買ってしまった服



家を出た息子、娘が置いて行った不用品・いただき物・引き出物・捨てられない物etc



片付かない家/ストレス 遺品整理/実家の整理



金 今が手放すチャンス!!
5年前 g/7,769円
11/18現在 **g/13,763円**

プロの鑑定士が対応



4つの買取方法を!
お客様のご都合に合わせてご用意

- 店舗買取
- 宅配買取
- 出張買取
- LINE買取

※お一人様1回限り ※業者様と判断した場合、適用外となる事があります ※使用済みの下着・くつ下・社名入りユニフォーム・制服は買取対象外

Eco Ring

エコリング 和光店
和光市丸山台1丁目11-2
0120-266-850

駐車場:
近隣コインパーキング
多数有り!

営業時間
11:00 ~18:30
定休日
水曜日
大阪府公安委員会
第63118200002号

Eco Ring

エコリング 大泉学園店
練馬区東大泉3-3-10 きのえビル103号
0120-850-520

駐車場: NPC24H
東大泉第4パーキング
パラカ東大泉第1



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. 生姜たっぷり卵うどん



なめこでとろみを付けて
冷めにくいあったかうどん

材料(2人前)
冷凍うどん 2玉
水 800ml
なめこ 1パック
青ネギ 適量
卵 2個

A おろし生姜(チューブでも可)
..... 大さじ1程度
鶏がらスープ粉末 大さじ1.5
醤油 小さじ1
塩 少々
ラー油 お好みの量

- 作り方
- 鍋に水を入れて沸かし、なめこを入れる。
 - 青ネギは小口切りにし、卵は溶いておく。
 - ①にAを入れ、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。
 - 冷凍うどんは電子レンジで温め、水でしめる。
 - 器に④のうどんをいれ、③のつゆをかけ、青ネギとラー油をかけた後完成。

02. 蓮根のマヨ炒め



根菜類で身体ほかほか
食が進むマヨ味の炒め物

材料(2人前)
蓮根 80g
豚ばらスライス 40g
油(炒め用) 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
醤油 適量

- 作り方
- 蓮根は皮を剥いて5mm程度の厚さに切り、水に晒してから水気を切っておく。
 - 豚ばらスライスは5cmくらいの長さに切る。
 - フライパンに油をひいて豚ばらを炒め、火が通ったら①の蓮根を加えて炒める。
 - 蓮根にも火が通ったら、マヨネーズと醤油で味をつけて完成。

theme
冷え改善あったかレシピ

冷え改善のポイントは血行を促進すること

生姜は血行促進作用があり、冷えの改善に効果的。卵に含まれるタンパク質も体温を上げる作用があります。また蓮根などの根菜類も体を温める食材のひとつ。積極的に取り入れましょう。



レシピ監修 石川千穂さん
食習慣によって生じる身体の変化に気づき、興味を持ち、食への持つ力が影響。体内での作用について深く知り、たいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。
管理栄養士9年

オレンジ色の看板が目印 笹目通り沿い

オートバックス練馬店

TEL.03-5910-0189

車検のご予約はお電話かHPから

50th ANNIVERSARY 50周年 大誕生祭

タイヤ 価格保証!

お客様に選ばれて
タイヤ販売店
No.1

他店より1円でも高い場合は
他店の見積書をお持ちください
他店より必ず
安くします!!

※セール期間中、当社でお買い上げいただく商品が対象となります。他店の見積書はご購入前にお見せください。

最大 20% OFF

搭載以外の
タイヤサイズに限る

オートバックスイメージキャラクター
山口智亮さん

YOKOHAMA アイスガード iG60
4本セット 155/70R13 当社指定13インチアルミ
店頭表示価格69,800円(税込)
店頭表示価格から
20%OFF **55,840円** (税込)

※他の割引特典と併用はできません。※数量限定品・特価品・会員価格の一部商品は対象外となります。※割引は同一ブランド同一サイズの4本合計(工賃・処分別)に対しての割引となります。
※写真はイメージです。アルミホイールのデザインは変更になることがあります。※一部商品はお取り寄せとなる場合があります。

数量限定 冬タイヤ(スタッドレスタイヤ)

オートバックス練馬店
TEL.03-5910-0189

練馬区高松6-35-1
10:00~19:30
店休日はHPをご覧ください

HPはこちら

車検・カーコーティングのご予約はWEBまたはお電話にてお問合せください

AUTOBACS NorthTrekN5
145/80R13 限定各5本セット
4本セット **14,800円** (税込)

タント・ムーブ・ワゴンR・ライフetc...
4本セット
18,800円 (税込)

フィット・アクア・キューブetc...
4本セット
29,800円 (税込)

デイデュー・フリード・ノートetc...
4本セット
30,800円 (税込)

ノア・セレナ・プリウスetc...
4本セット
31,800円 (税込)

古河林業株式会社

木とともに140余年。

林業と住宅業の2つの事業を持つわたし達が、
自社林で半世紀かけ大切に育てた木。
その国産100%の木材をふんだんに使った住宅です。
(オール4寸(12センチ)を採用、一般住宅では真似できない耐震強度を実現)

古河林業の自社一貫体制は、日本の風土にあった木材を
自社林で苗から育て、お引き渡し後60年間の長期サポート。
構造躯体50年無償補償で完成します。

古河林業の
家づくり



本当に長持ちする、
完全注文の木造住宅を
ご存知ですか？



12月末まで 限定3棟

Information 選べる3つの特典キャンペーン

古河林業は、一邸ごとの完全自由設計だから「間取り」「性能」「素材」
全てをデザイン。

1 解体工事

解体工事費
サービス
上限
200万円まで

2 総ヒノキ仕様

土台・柱・梁
グレードアップ
— ヒノキのメリット —
— 香りが良い・耐久性・
— 抗菌・防虫効果

3 高耐震×高断熱

「コーチパネル工法」
無料グレードアップ
30坪
150万円→ **0万円**
※一例です

ARIFT持参でプレゼント



漆喰とヒノキの香りで
浄化された
空間を体感ください♪

WEB来店予約



古河林業 石神井展示場

練馬区下石神井1-8-4
石神井住宅公園 No.10

フリー 0120-93-5508

【定休日】年末年始

【営業時間】平日 AM10:00～PM6:00
土・日・祝 AM10:00～PM6:00

【アクセス】(お車でご来場の場合)
(練馬方面から)目白通りから千川通りに入り
環八通りを越えてヨークマートの先右側



石神井住宅公園

さらに

Information 大黒柱伐採ツアーご招待

自社林のある秋田・宮城・三重のいずれかへお客様をご招待いたします。

年齢・経験不問
直行直帰OK!

首都圏・仙台で
800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勤不要です。
・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

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はありませんので、通勤時間などのロスなくお仕事をさせていただきます。

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!



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. さばたっぷりサラダ



さっぱりした味付けで
たくさん美味しくいただける

材料(2人前)
塩さば.....2切れ
料理酒.....大さじ1
キャベツ.....1/8個
きゅうり.....1本
ミニトマト.....4個
大葉.....4枚
刻みのり.....お好みで
めんつゆ.....大さじ2
ポン酢.....大さじ1

作り方
① 塩さばに料理酒を加え、電子レンジで1~1分30秒加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
② キャベツ、きゅうり、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
③ ②とめんつゆ、ポン酢、1の半量を入れて混ぜる。
④ 器に③を盛り、刻んだ大葉、刻みのり、残りのさばをのせる。



レシピ監修 徳永千恵さん
家族の健康のため、栄養や料理のことを知りたいと思ったのがきっかけで栄養士を志す。一人ひとりに見合った食に関わることやマシエセミナーのイベントも発信。管理栄養士8年 予防医学アドバイザー

02. カルシウムたっぷり 生姜と切り干し大根のみそ汁



サラダ等にもアレンジが効く
切り干し大根が味のアクセント

材料(2人前)
切り干し大根.....ひと掴み
にんじん.....1/5本
わかめ(乾物).....大さじ1
油揚げ.....1/2枚
生姜チューブ.....小さじ1
味噌.....大さじ1.5
粉末だし.....少々

作り方
① 切り干し大根、わかめは水に戻し水気を切る(切り干し大根の戻し汁はお好みで汁に利用しても◎)。にんじんは細切りに。
② 鍋に水、にんじんを入れてある程度柔らかくなったら、切り干し大根を加える。
③ 食べやすい大きさに切った油揚げ、わかめを入れる。
④ 粉末だし、味噌、生姜チューブを溶かし入れて完成。

theme
丈夫な髪をつくる

髪の成長を促す食材

刻みのりの亜鉛、キャベツのビタミンC、ミニトマトのリコピン、大葉のβカロテンは頭皮の血行改善促進や髪にハリやコシを与えてくれる栄養素として有名。切り干し大根のカルシウム・ビタミンB2やわかめのアルギニン酸も髪の成長促進につながります。

練馬区のお葬式なら



感謝のセレモニー マキノ祭典

| 地元練馬区で57年
| 年間平均2,500件の
| ご依頼実績



何度でも
相談
無料

お葬式の事前相談実施中!



お葬式の事前相談をするメリット

安心1
もしもの時に
慌てない

安心2
お葬式の
費用が
明確に

安心3
スタッフの
対応が
確認できる!

相談方法は選べます

ご自宅にて お電話にて 各店舗にて

事前相談のご予約は
電話または
二次元コードから

FREE 0120-41-7062



お葬式のご相談はお近くのマキノ祭典へ

● 区民葬儀(当社は区民葬儀取扱指定店です) ● 葬祭費補助(国民健康保険・後期高齢者)

上石神井本社
練馬区上石神井4-9-24

東大泉店
練馬区東大泉3-16-31

大泉学園駅前店
練馬区東大泉3-17-19

大泉学園町店
練馬区大泉学園町6-12-44

石神井公園駅前店
練馬区石神井町7-1-2



練馬区民の方
限定

わかりにくい葬儀の「アレコレ」が分かる資料を無料で差し上げています。

▼お申込みはこちらから



AND medical group
& JUNO for WOMENNew
お値段固定!
美容医療クリニック数
全国 **27** 院
★★★公式LINE友達数
20 万人突破
★★★

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▼**1** 施術 (税込) **¥9,800** ※自由診療 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 目元

鼻形成 鼻

ボツリヌス注射 小顔

脂肪溶解注射 小顔

医療用HIFU 小顔

ヒアルロン酸注射 ハリ肌

超音波肌再生治療 美肌

AND medical group
& JUNO for WOMEN

通しやすい各院駅近！徒歩5分

新型コロナウイルス感染予防対策店

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



ジュノビューティークリニック

新宿院

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
いざみやビル4F

ジュノ クリニック

検索

0120-67-6012

渋谷

AND美容外科 渋谷院

診療時間/9:00-20:00
休診日/不定休・年末年始東京都渋谷区道玄坂2-23-12
フォンテビル8F

池袋

AND美容外科 池袋院

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

横浜

AND美容外科 横浜院

診療時間/9:00-20:00
休診日/不定休・年末年始神奈川県横浜市西区
北幸2-13-20
第7NYビル3F

わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら 安藤歯科

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]

All-on-4

最少4本のインプラントの埋め込みで
手術時間も短く当日に白い歯が入ります

月々29,000円～治療OK!

1日で
噛める

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1

たった2時間で
生まれ変わる

メリット2

硬いものを気に
せず食べられる

メリット3

人前で笑える
ようになる

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

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

—— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください ——

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Instagram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_ando



安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト▶ <http://ando-implant.jp/>



太陽光発電の24年度 練馬区補助金は、 9月30日にて予算枠に達したため終了。

でもまだ

東京都の補助金は継続中!

HTT
TokyoTokyo

「災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業」全体で

東京都の令和6年度予算額

約683億円

※事前申込概算額が予算額に近付いた際は、事前申込の受付を停止する可能性があります。

残枠あと
41%
11月9日現在



太陽光発電・蓄電池工場の専門会社
スマートエネテック SMART ENETEC

練馬区にお住まいの方へ

東京都の補助金について、
お気軽にお問い合わせください

公式HP



LINE



友達登録から、24時間質問を
受け付けています

中間マージン無し、専門施工会社だから
構造に合わせた提案ができる、工事保証もあって安心。
スマートエネテックにお任せください。

Q. なぜ今、太陽光がオススメなの?

理由1 設置費用がオトクだから

太陽光
発電
約200万円

+

蓄電池
約120万円

東京都補助金で

最大 320万円も オトク



理由2 設置後も電気代がオトクだから

年間発電量5.450kWの場合、月々の
電気代は**わずか2,000円に!**太陽光
で発電した電気を使えば、月々の電気
代が大幅に節約できます。初期投資の
費用は、補助金を使って下げられるか
ら、**平均7年で元が取れます!**さらに
ローンなど支払方法を工夫すれば**手
出し0円で設置ができちゃいます!**

[計算式]

年間発電量5,450kW×電力単価40円÷12年

例)電気代月20,000円のご家庭

電気料金
20,000円

削減分

毎月
18,000円
削減!電気料金
2,000円

導入前

導入後

※お客様の電気の使用状況により、
電気代削減額が変動します。

2日で
設置完了

※施工専門会社
だから可能



申請は工事完了後 申請には工事完了報告書が必要なため、早期着工をオススメします

アリフト
本誌ARIFT
見た!で

W補助金にあわせて太陽光発電システム導入

ARIFT読者限定 2大キャンペーン

キャンペーン期間
2024年12月末日まで

01

標準工事費40万円
のところ

工事費 0円

02

お見積り特典

QUOカード 2,000円分 プレゼント

節電の他にも、災害への備えにもなります!

停電
対策



発電した電気を蓄電池に貯めて災害時の非常用電源
として使用することができるので急な停電でも安心。

ペット



ペットがいるご家庭の場合、避難所に連れていけな
いことは少なくありません。太陽光と蓄電池があれば
在宅避難となった場合でも一定期間生活が維持でき、
暑さ寒さに弱いペットも安心して過ごせます。

お客様の声

練馬区のAさん

5人家族(子供3人、犬1匹)



電気代や災害時の備えが気になり、
太陽光発電と蓄電池の導入を決めました!

最近ではゲリラ豪雨や地震の心配もありまして、電気の供給が途絶
えたときのことを家族で話すようになっていました。導入に踏み切っ
た最大の理由は補助金を利用できたことです。スマートエネテック
さんには我が家にふさわしいプランを出していただき、工期も短く
たった2日間で設置できました。補助金手続きに不安がありました
が、代行して申請していただいたので安心できました!

見積無料

電気代削減効果のシミュレーション作成、見積書作成から助成金の申請手続きまで、しっかりサポートいたします!まずはご相談ください

業界最安値に挑戦中!

エコキュートも取扱っております

[2024年]高効率給湯器の
補助金制度
がスタート!

最大
18万円/台

省エネ性能の高いエコキュートにも
補助金が支給されます

お電話での
お問い合わせ
(年中無休)

0120-448-458

受付日時
9:00~19:00
(土日祝日も対応)



スマートエネテック株式会社

本社

〒101-0065
東京都千代田区西神田2-5-7
神田中央ビル2F

群馬営業所 〒372-0801 群馬県伊勢崎市宮子町3238-1 stable宮子

埼玉営業所 〒339-0057 埼玉県さいたま市岩槻区本町3-8-15 平野ビル1F

神奈川営業所 〒224-0001 神奈川県横浜市都筑区1-4-1ハウスクエア横浜1F

事業内容 家庭用太陽光発電/産業用太陽光発電/ソーラーカーポート/蓄電池・V2H/高圧電気工事/コスト削減ソリューション
電気工事業者登録 国土交通大臣(般-4)第28550号/建設業許可 国土交通大臣(般-4)第28550号/
電気工事業者登録 東京都知事登録 第2311875号/資格 第一種電気工事士/第二種電気工事士/第三種電気主任技術者/
一級電気施工管理技士/二級電気施工管理技士/第三種電気主任技術者/一級建築施工管理技士/一級土木施工管理技士



快適な住生活
をお届けします。

JOB 求人情報 information

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

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

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

掲載の求人情報は男女を募集対象としていますが、募集条件として男性・女性を限定しているものは、男女雇用機会均等法適用除外職種等の募集です。誌面の都合上、すべての情報を掲載できないケースがあります。詳細な労働条件は、掲載企業へお問い合わせください。

勤務地 | 大泉学園駅より2km

- ①ケアマネージャー正バ
- ②介護職員正バ

- ①月給298,000円～(時給1,726円～)
- ②月給230,000円～(時給1,318円～)

【急募】グループホーム併設の複合型施設で介護のお仕事。勤務時間ご相談OK!

内容 ・ホームでの食事、入浴、排泄、レクリエーションなどの支援。記録業務など。
・自宅への訪問サービス業務(安否確認やバイタル測定など)・送迎業務

時間 早番/7:30~16:30(休憩1h) 遅番/11:00~20:00(休憩1h) 夜勤/16:00~翌10:00(休憩2h)
※他勤務時間ご相談ください。

(例:送迎/7:30~10:00、16:00~20:00)
給与 ①月給298,000円~352,000円(時給1,726円~2,049円)②月給230,000円~257,000円(時給1,318円~1,483円) ※リーダー介護職員:月給284,000円~309,000円 【その他手当】夜勤手当:6,000円~8,000円/回(深夜割増分含む)、家族手当、介護福祉士12,000円



閑静な住宅街にあり、イベント開催時には地元の方をご招待するなど、地域との共生を大切にする、グループホームと小規模多機能の複合型施設です。※お車は近隣コインパーキングに駐車してください。

愛の家 練馬西大泉
Tel.03-5947-6820 担当/坂本
練馬区西大泉2-17-20



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

ワークライフバランスも充実!! 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!



正 パ 支度金あり 福利厚生充実 子育て支援充実 プランクOK
お仕事に関する悩みやご相談などあれば、まずはお気軽にお問い合わせください。

【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
【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(写真)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



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

<p>①看護師 正 (資格)正看護師</p> <p>月給 260,000~320,000円</p> <p>【時間】シフト制 8:45~17:30/16:45~翌9:15 ★夜勤手当 12,000円/回</p>	<p>②看護師 パ (資格)正看護師</p> <p>時給 1,800~2,500円</p> <p>【時間】8:45~17:30 ※週3日~★正社員登用あり</p>
<p>③薬剤師 正 (資格)薬剤師</p> <p>月給 300,000~460,000円</p> <p>【時間】8:45~17:30</p>	<p>④薬剤師 パ (資格)薬剤師</p> <p>時給 2,200円~</p> <p>【時間】8:45~17:30(時間応相談)</p>
<p>⑤介護職員・介護補助 正 (資格)優遇</p> <p>月給 184,000~310,000円</p> <p>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</p>	<p>⑥介護職員・介護補助 パ (資格)優遇</p> <p>時給 1,170~1,400円</p> <p>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)</p>

■病院・介護施設の運営
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
TEL:03-5935-6102(採用係)

ねりま健育会病院/ライフサポートねりま看護部
ねりけんナースが日々の職場の様子をおもしろおかしく発信しています!

ねりま健育会病院の先輩たち取材した、仕事のやりがいはこちら

QRコード: @NERIKEN_NURSE HP



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?
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「ぼど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。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25万円~45万円、完全週休2日制、年間休日120日以上、未経験者歓迎

- 【仕事内容】 地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援
- 【勤務時間】 9:00~18:00(実働8時間)
- 【雇用形態】 正社員
- 【休日・休暇】 年間休日120日(完全週休2日制/土日祝) 年末年始・GW・夏季・慶弔・産前産後休暇・特別休暇
- 【給与】 月給25万円~45万円※経験や能力を考慮して決定します。
- 【諸手当】 交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当
- 【福利厚生】 社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種
- 【勤務地】 仙台オフィス、山形オフィス、横浜オフィス、埼玉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

株式会社中広メディアソリューションズ
045-225-9267 (担当:武井)
【屋内禁煙】



創業24年に突入!!

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

雨漏り 無料0円点検実施中! 耐震診断/シロアリ診断/屋根外壁診断/雨漏り診断/水廻り診断
※耐震・屋根診断もご対応いたします。※基本的に止まらない雨漏りはありません!!

リフォームの専門店 エービーシーホーム 川口店

最大 80% OFF

特別プライス キャンペーン 99.9万円パック

LIXIL 水廻り4点セット

解体費用・残材処分費 標準施工費込み

安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。



創業24年目に突入!!

システムキッチン売上台数
2010年 2011年 2012年 2013年
2015年 2016年 2017年 2018年
2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年間関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東No.1

住設備メーカー売上上げでも

リフォームするならば今がチャンスです!!

2.0%
リフォームローンキャンペーン
エービーシーホームの商材に限り
お支払い金額20万円~2000万円
最長120回払いまで
お支払いは便利な分割払い!

好評展示中



他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどもご相談に応じます。
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。



お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お気軽にご相談ください!即日お問い合わせ致します!
掲載商品 好評展示中!ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

「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。

ユニットバス

LIXIL BP1216 65%OFF メーカー希望価格 602,000円 210,700円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 592,000円 207,200円	LIXIL リデア1616 65%OFF メーカー希望価格 920,000円 322,000円
LIXIL リノビオV1216 65%OFF メーカー希望価格 969,000円 339,150円	TOTO サザナWB1216 65%OFF メーカー希望価格 794,000円 277,900円	TOTO リモデル WY1418 ぽっからり床 65%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 425,250円

システムキッチン

LIXIL シェラS W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 660,500円 168,150円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノクトW2100 65%OFF メーカー希望価格 757,500円 265,125円	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 777,400円 310,960円	LIXIL リシエルW2550 44%OFF メーカー希望価格 874,000円 489,440円

トイレ洗面プラン

LIXIL アメージュ 56%OFF メーカー希望価格 120,500円 53,020円	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 269,500円 148,225円
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 273,150円	LIXIL ルミシス W1230 45%OFF メーカー希望価格 616,000円 338,800円

今月の目玉商品

- Panasonic レンジフード **49,410円**
- INAX オフト600 洗面化粧台 **34,560円**
- LIXIL シャワートイレ **21,846円**
- ノーリツファミ ガラストップ **69,300円**
- リンナイ 給湯器20号 **75,548円**
- リンナイ 給湯専用 便器セット **33,100円**
- KVK オールインワン 浄水栓 **27,830円**

おかげさまで令和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います!!
耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を中心に施工	自社の会社で施工するので、お客様と直にお話ししながら	お客様の予定さえあれば即対応!土日もOK!夕方18時以降もOK!



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、確かに価格も協力ができます。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、社員一同努めてまいりますので卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。



リフォームから家具照明、カーテンまでトータルコーディネート
一級建築士と専属コーディネーターにお任せください!!

増改築 坪29.7万円~ ●和室をLDKに!
総額 **152万円**
下見 プラン制作 見積り無料 絶対満足頂ける仕上り 自信あります

リフォームで二世帯住宅 なんでも相談にのります!

埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・茨城県・長野県・群馬県 営業中です
不動産・中古マンション購入時にも対応可!!
空家家のリフォームならさらに安くなります。 **工事が20% OFF**

お知り合いでエービーシーホームで工事をした方がいたらぜひご紹介ください!
見積もりはあくまで入口! 工事がすべて終わってからの満足度が一番の信頼です

「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始
工事実施後の住宅性能に応じて **最大300万円/戸の補助**を受けることができます!
●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策 など
今がチャンス!ぜひ一度ご相談のお電話を

外壁塗装 超特価

シリコン系塗料
期待耐年数8~12年
428,000円~

ラジカル制御型塗料
期待耐年数12~15年
591,800円~

無機系塗料
期待耐年数15~20年
750,000円~

近所へ挨拶 足場組立て 高圧洗浄 養生 下塗り 中塗り 上塗り 足場撤去 お引き渡し

マンション
マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

標準グレードパック **1,518,000円~**
くらく予算パック **1,078,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジュタン・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- シャンブドレッシング
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換
- 畳交換
- カギ交換
- 木枠塗装

フルリノベーション
既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて間取りを自由に変更することが可能です。
1㎡あたり **47,080円~**

戸建内装フルリフォーム

負担・工期半分で、新築同様の仕上り
・外装工事・内装工事・水廻り工事
・間取り工事・二世帯工事

特別価格 436万円~
(延床面積20坪の場合)

工期は半分
住みながらの工事が可能
耐震補強で安心

内装を新築のように戸建て内装フルリフォーム
・水廻り・システムキッチン・ユニットバス
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

182万円~

屋根葺き替えパック (施工面積に応じて明瞭見積致します)

ストレート葺き替え **コロニアル屋根(フラットタイプ)**
(1㎡あたり) **1,980円~**
工事費込み

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

建設業許可/国土交通大臣許可(般-30)第27242号 ■財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598

川口店ショールーム 川口市並木 2丁目9番22号
Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867 お問い合わせ info@abc-home.co.jp

0120-666-408 土・日 祝祭日 営業

電話受付時間 9:00~19:00 水曜定休日

ホームページ公開! www.abc-home.co.jp
川口 エービーシーホーム 検索

プロもやっています!是非一度ご覧くださいね!
川口店ショールーム

車でお越しの方は、お店のすぐ近くに駐車場がございます。 ※他に15台Pあり

墨田店 木曜定休日
東京墨田店

お車でお越しの場合
墨田区東向島1-35-12
0120-916-241
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

肩こり・片頭痛は噛み合わせが原因？

歯の治療後に頭痛や肩こりがひどくなる方がいらっしゃいます



院長ブログに詳しく掲載中

Vol.5 | 歯の治療後にカラダに異変が出ていませんか？

- ✓ 肩こり
- ✓ 吐き気
- ✓ 頭痛
- ✓ 肩の痛み

インプラントも入れ歯もすべての治療で噛み合わせのズレを修正してから治療を進めます

スマホからチェック▼



その他、ブログにはこんなコラムも！

- 歯の治療が原因で、頭痛や肩こりに悩む方がたくさん来院されます。一度噛み合わせを調べてみませんか？**保険適用！**
- インプラント治療の講師経験もある歯科医師が、入れ歯治療に力を入れ始めた理由



石橋デンタルクリニック大泉
院長 石橋卓大

インプラントの名医が薦める
ノーベルバイオケア社認定医



- 1996年 日本歯科大学新潟歯学部卒業
- 2000年 厚生労働省認定歯科医師臨床研修指導医
- 2010年 スウェーデン王立ウメオ大学にて研修
- 2012年 石橋デンタルクリニック大泉・歯科インプラントセンター設立
- 2013年 東北大学歯学博士課程 卒業(歯学博士号取得)

- プローネマルクインプラント認定医 / 公認インストラクター
- 財団法人歯科医療研修振興財団 (厚生労働省補助事業プログラム責任者認定)
- 東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属
- 日本口腔インプラント学会

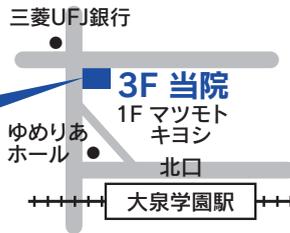
「噛み合わせのズレ」無料診断実施中

石橋デンタルクリニック大泉

TEL.03-5935-8484

練馬区東大泉1-37-7
ドラゴンスクエアビル3F
(1Fマツモトキヨシ)

【診療時間】9:30~13:00/14:30~19:30(土曜日午後は17:00まで)
【休診日】日曜・祝日



西武池袋線「大泉学園駅」徒歩2分

無料カウンセリング

当日に治療を行うことはございません。歯を削らなくても改善できる方法もあります。保険適用での噛み合わせ治療もあります。治療プランを持ち帰りじっくりご検討いただけます。

ご予約はお電話又はWEBサイトより

住まいるペイント

外壁塗装

屋根塗装

雨漏り補修

コーキング工事

アパート・マンション塗装

練馬区を中心に地域密着の外壁塗装・屋根塗装の専門店

失敗しない外壁塗装業者選びのコツ

多くの費用が掛かる外壁塗装…絶対に失敗したくないですね。そこで今回は「優良な外壁塗装業者」を選び抜くポイント

見積書の内容

悪質な業者の見積書では、施工工程が「一式」となっている場合が多くあります。一方で、優良な業者の場合は見積書の施工工程が細かく記載されています。**2社~3社程度見積もりを取って比較しましょう。**

ショールーム

素材や材質を確認しながら商談が出来たり、何より顔が見えることで、安心・信頼につながります。**施工後も続くお付き合いは肝心です。**

保証やアフターフォロー

5~10年の工事保証が含まれているか？外壁塗装は手抜き工事が結果に現れやすいため、保証やアフターフォローは重要。極端に短い保証期間の場合は、**契約前に確認**したほうが良い。

地元密着

商圏をむやみに広げず所在地の周辺で長く経営している施工店で、施主様からの評判が良い、**Googleの口コミが良ければさらに安心**です。

施工事例

ホームページなどに、施工事例がしっかりと掲載されている業者ほど、施工の質に自信があるという業者が多い。

住まいるペイントでは**無料相談・無料点検**を行っています。気になるという方は**お気軽にご連絡ください！**



株式会社住まいるペイント
代表取締役
堀 俊之

地元で活躍！
営業 施工管理 事務職 など
スタッフ募集！
詳しくはお電話ください。

WEBからの見積依頼で 下記のQRコードから簡単アクセス!!



Quoカード 24時間受付OK
1,500円分プレゼント!



強引な飛び込み業者! 格安な見積もりにご用心!

強引な飛び込み業者の格安な見積もりにご用心! 「低価格」に隠された、からくりがあります。

詳しくはこちら



- 一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号
- 外装劣化診断士 ■ 窯業サイディング診断士 ■ 職長・安全衛生責任者 ■ 有機溶剤作業主任者
- 石綿作業主任者 ■ 建築物石綿含有建材調査者講習修了 ■ アステックジャパン東京都施工実績No.1
- アステックペイントジャパン代理店認定 ■ アドグリーンコート東京 No.1

専門店だからこそ安く価値あり!

住まいるペイント
サンキュー ヨイイロ

0120-39-4116

一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号

お値段のこと 色のこと 外壁劣化のこと

ご相談はすべて無料!



ショールームがあるから安心。対面でご相談いただけます。

数十種類ある塗り板やカラーサンプルを使い、お客様が塗装をイメージできる体験型ショールーム。塗装のプロが理想のお家を実現できるよう、丁寧にわかりやすくご提案します。お気軽にお越しください。