

**No.1520**  
 配布地域：前橋市、玉村町、吉岡町、橋本村  
 発行人/（株）広告新聞（広告掲載・チラシ折り込みのお問い合わせ）  
 〒379-2152 前橋市下大島町24  
 TEL 027-289-5300 FAX 027-287-1002  
<https://koukukushinbun.co.jp> 広告登録 既刊  
 ADD事業部（配布に関するお問い合わせ）  
 TEL 027-289-5301 FAX 027-287-1003

**休刊のお知らせ**  
 8/14号は休刊とさせていただきます  
 次号は8/21号となります  
 027-3621-0691

**結婚相談は信頼と実績のカウンセラーにお任せください**  
 結婚相談所 プライムプラン  
 3ヶ月/1生 結婚相手をお探しください  
 高橋市駅前1-4-8 2F  
 年中無休 朝9時~夜9時  
 027-3621-0100

**あなたの意見・感想をお聞かせ下さい**  
 広告新聞  
 こんな特集見てみたい、このお話を紹介して欲しい、このお店はココが良かった、悪かった、広告新聞のロゴが好き、嫌いだ、広告新聞を見てこれ買いました等、皆様のご意見を募集しております  
 そんな些細な事でもかまいません、あなたの声をお聞かせ下さい  
 簡単な自己紹介として、性別、年齢、職業、お住まいの地域を記載頂いて、メールまたはFAXをお送りください  
 FAX 027-287-1002  
[info@koukukushinbun.co.jp](mailto:info@koukukushinbun.co.jp)

**再婚専門 34年**  
 ぶらざ長 大和屋  
 8/5(金) 9:00  
 高橋市駅前1-4-8 2F  
 027-3621-0100

**前橋 WEEKLY**  
 2022 8 7  
 北毛版 vol.1520  
 高橋市駅前高橋発行  
 《今週はもう1枚あります》  
 おすすめ 美味しいお店  
 ガビーズ クチナ&カフェ  
 プラリノゼ  
 街のNEWS  
 iina 吹きガラス 伊香保ガラス工房 吹々  
 観音山の自然を満喫できる公園 観音山公園  
 青なす  
 ぐんまさん 石井眞樹  
 〇弊紙のすべての広告は広告主の責任による掲載です

**SUGAR♥HOUSE**  
**不動産売却物件募集中**  
 秘密厳守 スピード対応 相談無料  
**戸建 土地 査定無料**  
 こんなお悩みありませんか？  
 ●家の査定額を知りたい ●相談した家や土地を現金化したい ●ローンが残っているけど売れるの？  
 不動産のことならなんでもお気軽にご相談下さい！  
**SUGAR♥HOUSE 前橋店** Produced by office kosei  
 TEL.027-212-5154 FAX.027-212-5138 前橋市三保町1-14-18  
[sugar-house@officekosei.co.jp](mailto:sugar-house@officekosei.co.jp)

**この夏も 豊田園の至福の冷茶**  
 茶室で入った冷茶の美味しさ、味わって頂きたい。  
 美味しい冷茶の淹れ方を紹介します。  
 豊田園  
 高橋市駅前85 水曜定休  
 営業時間 午前9時30分~午後6時  
 TEL 027(322)3166  
[ocha@toyodaen.com](mailto:ocha@toyodaen.com)  
 〇お客様様 豊田園までご利用ください

**健康的に美しく ダイエットするなら OJASへ**  
 心も体も気持ちよく簡単ダイエット！  
 運動が苦手でも大丈夫!!  
 少人数制の為 先着5名様  
 体験代2,500円 入金金5,500円 事務手数料1,500円  
 〇全て 無料  
 さらに 月謝2ヶ月半額!!  
 各クラス 定員5名まで 広々空間  
 レッスン 内容も 豊富!  
 痩身エステ 併設!  
 会員割引あり!  
**ヨガ・ピラティス OJAS**  
 高橋市南町2丁目49-2  
 時間 9:45~22:00 定休日/日曜日  
 TEL 027-257-2690

**夏物最終 SALE 30%OFF**  
 高橋市駅前1-4-8 2F  
 027-3621-0100

**工場直売**  
 8月6日(土) 10時~15時  
 どれもお買得品3パックで 950円(税込)  
 組合せは御自由に!!  
 豚バラ手切焼肉用 250g 175円(189円)  
 豚バラ肉スライス 400g 450円(487円)  
 とりもも肉 100g 78円(84円)  
 とりもも肉スライス 400g 599円(647円)  
 とりもも肉 100g 39円(42円)  
 手羽元 117g 398円(430円)  
 豚もも肉焼肉用 豚もも肉スライス 400g 580円(626円)  
 豚もも肉スライス 100g 89円(96円)  
 豚切落とし 600g 580円(626円)  
 豚ロース肉スライス 100g 89円(96円)  
 業務用即売場  
 〒379-2152 前橋市下大島町24  
 027-253-6984 前橋市大島町1丁目23-18  
 とんとんの豚、新鮮豚肉です!! マスクの着用・換気設備を

**寿司、海鮮丼、天ぷら、フライ、惣菜テイクアウト専門店**  
**アウォー賞** 8/8(月) 15:00~18:00  
**グランドオープン** 8/9(火) 11:00~18:30  
 新鮮な海の幸を堪能あれ!!  
 新設コロナウイルス対策 実施中  
**スタッフ募集中!**  
**海鮮キッチンテイクアウトぴーす**  
 前橋市西片貝町2丁目127-2 定休日/日曜日、臨時休業あり  
 営業時間/11:00~18:30 ☎027-223-2626

**Sun Alps**  
 北アルプスの天然水から生まれた **サンアルプスピュアウォーター**  
 サーバーレンタル料 12&ボトル・1本  
 月額 550円(税込) 1,100円(税込)  
 定期メンテナンス料込(2年毎) 500mlあたり約46円  
 配送無料(3本以上) 注文ノルマなし  
 お客様のペースでご利用いただけます  
 「無料お試しセット」、「お得な初回限定スタートセット」など詳しくはこちら  
<https://www.sunalps.jp/> サンアルプス 水 検索  
**株式会社 スナガ** 群馬県みどり市大間々町大間々175-4  
 TEL.0277-73-2711 FAX.0277-73-2354  
 ☎0120-14-5959

**売るなら やっぱ ココ!**  
**最新相場場で査定!!**  
 時計・BAG・金・プラチナ・宝石類は、実績豊富な当店にお任せ下さい!  
 相場に厳しいお客様にも多数ご利用頂いています!  
**brandstar**  
 〒379-2152 前橋市下大島町24  
 11:00~19:30/月曜定休  
 http://brandstar227.com

**フランス料理 ランビアン**  
 l'ambiance  
 〒379-2152 前橋市下大島町24  
 027-231-9364

**富士住建** 完全フル装備の家。  
 前橋市西片貝町1-22-5 ☎0120-2210-43  
 高橋市上中野町504-1 ☎0120-2210-60  
**平屋** 2(3)LDK 施工/92.74㎡ (28.00坪)  
 参考プラン例 (No.61) 延床 28.00坪 本体価格 (税込) 1,980万円  
 洗面所と脱衣所を完全に分けた間取り。家族が入浴中でも気兼ねなく洗面所を使えます。  
 3タイプの平屋ログハウスを新発売!  
 展示場にて、リーフレットとカタログを差し上げます。  
**LOGWAY BESS 高崎** 〒370-0002 群馬県高崎市日高町1052-1  
 Phone/027-364-5123(代)  
 営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日・木曜日

**レーザー、フォトF、薬を使わず全身のホクロ・イボなど自然除去**  
**自然除去できる「写真集と料金」はホームページで!**  
 除去率 ほぼ100% ご期待下さい  
 自然治癒力を確認して30年間、施術1万回以上の豊富な実績  
**「自然美が映える素肌美人」への第1歩は無料相談の予約から**  
 健康院の特徴...①日焼け止めクリーム等に頼らず紫外線にも負けない「自然美が映える素肌美人」は自然治癒力を土台にした根本療法的美容方法で実現!②全身の気になるホクロ、イボ、シミ、ソバカス等がカサツキとなり数日後に剥がれて美肌になる「健康院」独自の施術も人気です!  
**自然治癒力 健康院**  
 高橋市駅前1-20-8  
 11:00~19:30/月曜定休  
 ☎027-365-3391

**お盆は、みんなで ケンタッキー**  
 期間限定 8/3~16  
**お盆バーレル ¥3400**  
 オリジナルチキン 10  
 クリスピー 4  
 ポテトBOX  
**ケンタッキー・フライドチキン ベイシア前橋みなみモール店**  
 前橋市新堀町893  
 Tel 027-210-0410

**振袖 人気アンケート 開催中!**  
 沢山の新作パフレットの中から気に入った振袖をチェックしてプレゼントをもらっちゃおう!  
 お名前や住所などを聞く事はありませんので、遊び感覚で気軽に新作パフレットを見て良いと思うものにチェックしてください。  
**新作振袖、袴展示会**  
 成人振袖 振袖レンタル・前撮り 当日お支度 88,000円(税込)~  
 ママ振り (お母様のお着物持ち込み) 前撮り・当日お支度 60,500円(税込)~  
**rentalphoto Anmut**  
 〒379-2152 前橋市天川大島町3丁目23-11  
 TEL.027-226-6931  
 営業時間 10:00~18:00 定休日 月曜日

**BESS平屋ログ新発売!!**  
**栖ログ**  
 M40タイプ 外観イメージ  
 内観イメージ  
**3タイプの平屋ログハウスを新発売!**  
 展示場にて、リーフレットとカタログを差し上げます。  
**LOGWAY BESS 高崎** 〒370-0002 群馬県高崎市日高町1052-1  
 Phone/027-364-5123(代)  
 営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日・木曜日

**着物+袴 セットレンタル 2,200円(税込)引き!**  
**新作振袖、袴展示会**  
 成人振袖 振袖レンタル・前撮り 当日お支度 88,000円(税込)~  
 ママ振り (お母様のお着物持ち込み) 前撮り・当日お支度 60,500円(税込)~  
**rentalphoto Anmut**  
 〒379-2152 前橋市天川大島町3丁目23-11  
 TEL.027-226-6931  
 営業時間 10:00~18:00 定休日 月曜日

**お盆は、みんなで ケンタッキー**  
 期間限定 8/3~16  
**お盆バーレル ¥3400**  
 オリジナルチキン 10  
 クリスピー 4  
 ポテトBOX  
**ケンタッキー・フライドチキン ベイシア前橋みなみモール店**  
 前橋市新堀町893  
 Tel 027-210-0410

**ホームページからの特別割引**  
7.8月 3,000円 お祝い  
特別・フル・デザイン25・デザイン6コースより  
3才 5才 7才 女の子 男の子 HPへ

**特別コース** お出かけ衣装1式+写真衣装2点  
29,900円 32,890円税込

**フルコース** お出かけ衣装1式+写真衣装3点  
39,900円 43,890円税込

お写真本人の5ポーズ+家族か兄弟 2人入場券 平日50%OFF  
お写真本人の7ポーズ+家族か兄弟 2人入場券 平日50%OFF  
お母様お父様のお着物も衣装無料

ウーマンキャンペーン 8/31まで撮影本紙持参で500円お値引き  
スタジオタナカ お誕生から終活まで  
027-325-4649 高崎市宮元町270

**高価買取中!**  
アルミホイール、タイヤ  
●お車の乗り換え等で不要になったタイヤをお持ちの方  
●ネット等で売却するのは面倒、という方  
●下取りより高く売りたい、少しでも高く売りたい方

**買取専門店アルタ**  
027-353-6660  
高崎市上大須町1086-1  
営業時間10:00~19:00(水曜定休)

**結婚したい人**  
素敵な出会いをお手伝い致します。  
●男性の方(別居)から女性無条件に入会出来ます。  
●女性の方(別居)から男性無条件に入会出来ます。  
●お申し込み後、お相手とマッチングしたら、お相手様にお会いし、お話し合います。お話し合いの場で、お相手様とマッチングしたら、お相手様にお会いし、お話し合います。お話し合いの場で、お相手様とマッチングしたら、お相手様にお会いし、お話し合います。

**株式会社バルテ**  
お見合い無料。  
会員様多数安心し  
てお電話ください。  
人生100年時代、やさしさと  
心強さを!  
愛の高橋をこれからも地元で  
高橋市矢中町824-1  
0273-0606-4970

**ハッピータイム 前橋**  
10:00~18:00 水曜定休  
027-261-8099  
前橋市広瀬町2-1-9  
http://happytime-en.com/

**最短婚活で結婚**  
今すぐ検索お電話ください  
良縁アクティヴ  
一対見合い型縁結  
び会(成婚重視)要子  
約60代 約70代 約80代  
約60代 約70代 約80代  
約60代 約70代 約80代  
約60代 約70代 約80代  
約60代 約70代 約80代

**初婚・再婚 お友達から**  
中高年専門  
株式会社バルテ

**快適なエクステリア**  
お任せします。  
グリーンデザイナーAn  
萩原造園土木株式会社  
家がきたらあとは全ておまかせ!  
プロック、カボット、レンガ、門柱、モーター、カーポート、フェンス、エクステリア商品、家のまわりの小さな小さな仕事もお気軽にご相談ください。

**エクステリア工事は専門店!**  
施工、お見積り、お見積りはHPで!!  
https://art-in-garden.com/  
アートインガーデン 株式会社  
9:00~18:00/火曜定休日  
前橋市前町3-29-8 元川ビル1-8号  
027-289-5102

**8月は YKKAPフェアにつき 素敵な特典あり!!**  
Art-in-garden exterior planning

**新作振袖発表会&ご予約会**  
前橋会場 8/20(土) 10:00~19:00  
会場 前橋問屋センター会館  
前橋市問屋町2-2  
027-251-1175  
090-3317-5837

**伊勢崎会場** 8/27(土) 10:00~19:00  
会場 伊勢崎市文化会館  
伊勢崎市昭和町3918 0270-23-6070

全ての一流振袖メーカーの新作が勢ぞろい!  
約200畳の大展示室に  
新作振袖、レンタル振袖が約1,000枚!

2023年・2024年・2025年ご成人(2002.4.2~2005.4.1生まれの方)

ご購入もレンタルも会場内全品  
安心手間なしフルパック  
振袖一式+前撮り写真+式典当日のお支度

**その羽毛ふとん、押入れにしまう前に...**  
「羽が吹き出している」「サイズが大きすぎて使いにくい」  
羽毛ふとんのそんなお悩みありませんか?寝具専門店 金澤屋ならその悩み解決できます!

**シングルサイズ 2枚に!**  
10年以上使ったクイーンサイズの羽毛ふとんを...

**金澤屋**  
創業186年  
TEL:027-322-3571  
http://www.kanazawayane.jp/  
月~土:AM11:00~PM7:00  
日:AM10:00~PM6:00  
高崎市本町65 水曜定休

**施工実績3,500件以上を誇るエクステリア専門店**  
価格と提案力を他社と比較してください!  
最大でなんと65%OFF!!

**8月 YKKAPフェアにつき 素敵な特典あり!!**

Art-in-garden exterior planning

**群馬県・埼玉県のお困り事はすべてお任せ!!**  
そのお悩み・お困り事をスピーディーに解決!!  
便利屋スピーディー

どんな事でもご相談下さい  
エアコンサービス 廃木の解体・草むしり  
遺品整理 引っ越しのお手伝い  
ハウスのリフォームサービス 不用品処理のお手伝い  
害虫駆除サービス 水廻りメンテナンスサービス

見積無料  
0800-300-3383  
http://www.benryaspeedy.com/

**おかげさまで 24年間**  
シーズンオフのアウトドア用品も  
ファミリーのみならず!新築・建て替えの際の...  
学生さんにオススメ!!留学などで一時アパート引払いの際の...

**大切な衣類や家財道具などをお預かり(保管)致します。**  
通気性のあるコンテナで屋内にて保管いたします。

まごころでお預かり  
湿気・カビ・菌さによる変型・変色からも大切なお荷物を守ります。

ノーマルタイヤに交換後のスタッドレスタイヤお預かりいたします!!  
料金: 5,500円(年額)  
【費用車・RV無料】

**群馬トランクルームサービス**  
立川運輸グループ 見学常時受付  
8/13(土)~16(火)お休み  
[URL] http://www.tachikawaanyu-group.co.jp/  
玉村営業所 0270-65-1444  
佐藤玉村町越後156-4 ◆日曜営業開始!◆  
■定休日/月・祝日+第2・4火曜  
※8/13(土)・14(日)・16(火)お休み  
■営業時間/火~土 9:00~18:00  
日 9:00~17:00  
温度管理倉庫(本社)もございます。  
前橋北営業所 027-264-1011  
前橋市五代町939-1 ■定休日/日・祝日 ■営業時間/9:00~17:00

**お片付け不用品回収**  
安心できる業者が一番!  
片付け・処分するならメモリアルにおまかせ!

遺品整理 不用品回収  
空き家整理 ハウスクリーニング

女性専用お片付けプラン  
一部屋だけ、キッチンだけおまかせおまかせあれ!

Memorial 0800-800-2198  
株式会社メモリアル 群馬県前橋市富士見町小暮 1846-3

**T'S SOFA CLASSIC MODERN**  
上毛新聞コセバホーム 前橋市江木町  
ご見学予約受付中

詳細を check! @ts\_allworks

**8月31日(水)まで 新作振袖大展示会**  
高崎・前橋同時開催中

**華徒然 x 吉木千沙都**

**卒業袴 レンタル**  
お出かけ18点セット  
卒業袴一式  
ヘアメイク 着付け  
19,900円 (税込21,890円)  
当日写真撮り  
写真2枚付  
10,000円 (税込11,000円)

**卒業袴10%OFFクーポンプレゼント!!**  
2023年~2025年式典の方、受付中  
\*高校3年生\*マイロイロお得な早期ご予約受付中  
①お気に入りの袴をいち早くキープ ※後から変更もできます  
②成人式当日の御支度にベストな時間を押さえられます!

ご成約のお客様に、肌着袴・履物・足袋、プレゼント!

振袖レンタルフルパック 40,000円 (税込44,000円)  
新品振袖 オーダーレンタルパック 120,000円 (税込132,000円)  
写真で撮る成人式フォトバック 26,000円 (税込28,600円)

★★★ 深野衣裳 前橋 6大特典!!! ★★★  
1 ナチュラル美肌矯正 無料  
2 クリーニング代 無料  
3 全撮影プラン 高級台紙付き  
4 振袖オーダーヘアメイクアップに無料  
5 着付け小物セット 無料  
6 髪飾りレンタル 無料

Instagram フェイスブック 更新中!!

**七五三**  
任せて安心 特得フルバック  
当日お出かけ&前撮り  
\*豪華3カット付\*

3才 30,000円 (税込33,000円)  
5才 28,000円 (税込30,800円)  
7才 34,000円 (税込37,400円)

**浴衣** 着付もついてもお手頃価格!  
5,000円 (税込5,500円)

深野衣裳 高崎 0120-3591-12  
深野衣裳 前橋 0270-65-1444

株.広告新聞ADD事業部 求人係  
前橋市下大島町24

# 配布スタッフ 大募集!!

ご覧の「広告新聞」を、週1回 配布して頂くお仕事です。  
誰でもできる簡単なお仕事! 運動不足の解消にもなります!

募集地域: 前橋市

- 朝日町 ○文京町 ○南町 ○朝倉町
- 山王町 ○広瀬町 ○川曲町 ○西片貝町
- 西善町 ○東善町 ○総社町 ○高井町

※上記の地域以外も随時募集中

パルさんのお仕事がわかる  
動画はこちら



まずはお電話にてお問い合わせ下さい♪  
簡単なお仕事の説明と登録等の  
案内をさせていただきます。

こちらからも  
ご応募できます



027-289-5301



## 住宅からビルまでまるごとリフォーム



### 釘一本からでも... 小さい工事もお任せ下さい!

・増改築工事・外壁工事・屋根工事・塗装工事・オール電化工事・設備工事(トイレ・キッチン・風呂工事等)  
・太陽光発電工事・家廻り修理・水廻り修理・庭の手入れ・ビルのリノベーション工事

お見積もり無料・各種ローン取扱 **ダイユーホームサービス** 本社: 前橋市富士見町横室31  
~暮らしに夢を~ (株)ダイユー ☎027-288-7948  
ダイユー群馬 検索 クリック!!

ただ今!  
外壁塗装  
キャンペーン  
開催中!!



太陽光発電  
の設置も  
お任せ下さい!  
お考えの方は早め!!

# 広告新聞 WEEKLY

前橋 2022 8 7  
北毛版 vol.1520  
高橋西毛版同時発行 August

配布地域: 前橋市・玉村町・吉岡町・榛東村  
発行人/(株)広告新聞(広告掲載・チラシ折り込みのお問い合わせ)  
〒379-2152 前橋市下大島町24  
TEL 027-289-5300 FAX 027-287-1002  
https://koukokushinbun.co.jp 広告新聞 検索  
ADD事業部(配布のお問い合わせ)  
TEL 027-289-5301 FAX 027-287-1003  
○弊紙のすべての広告は広告主の責任による掲載です

加盟店  
募集中

群馬で暮らす、群馬を楽しむ。  
**アプリ登場!**  
ぶらっと  
G U N M A  
近日リリース予定!

お店の最新情報&クーポンGET  
お店の予約やショッピングも!  
群馬のことならぜ〜んぶ  
「ぶらっと」でOK

ぶらっとのアプリについて詳しくは………  
群馬県前橋市下大島町24  
027-289-5300 ホームページはこちら

家の外観、もっと素敵に…

物語のあるお庭づくり  
http://www.ryusei-k.com/

ブロックやレンガの壁、カーポート、コンクリート工事、  
門扉、左官工、塗装、その他家周り、  
お客様のイメージとプランに合わせた提案をさせていただきます。  
壁の解体や植木の伐採も承ります。  
[駐車場に不自由を感じている「ガーピング」を楽しみたい!]  
[毎日楽しく過ごせる庭が欲しい!と思ったら隆盛工業へ!]

隆盛工業  
株式会社  
伊勢崎市田中町580-3  
担当/生田 080-1291-3577

街のNEWS WEBにも掲載! 広告新聞

9/3 土曜日 太田市

太田市内の農業男子と素敵なひとときを  
**農婚イベント 幸せになろうよin太田**

9月3日(土) 13:00~17:00 (受付12:30~) 【申込期間】8月1日(月)~19日(金)

太田市内で野菜・酪農などの農業に励む、農業の未来を担う農業青年たちと交流する「農婚イベント」。イベントでは、牧場の見学やぶどう摘み体験を楽しんだり内容は盛りだくさん。農業青年から農業の魅力についても聞くことができます。下記QRコードよりお申込みください。

information

集合場所 太田市役所新田庁舎 (太田市新田金井町29)

【内容】牧場見学とぶどう摘み体験(お見合いタイムあり)  
【対象】太田市内で農業に従事する独身男性 10名 (お申し込みはこちら!)  
農業に興味のある独身女性 10名 (男女とも20~40代)  
【料金】男性/1,000円 女性/500円(太田市特産物のお土産付き)  
【申込】東部農業事務所普及指導課担任手支援係(中島)  
☎0276-31-2212 FAX☎0276-31-8388  
e-mail▶toubunou-fukyuu@pref.gunma.lg.jp

手づくりの品と作家さんをご紹介  
iina- イイナ - vol.96

吹きガラス  
**伊香保ガラス工房 吹々**  
いかほがらすこうぼう ふくふく

1200度で溶けるガラス…熱いスリルを感じながらのモノ作り  
大学生の時、「将来は手に職をつけて独立」という夢を抱いていたガラス作家の阿部さん。ガラスは古くからあるけれど、モノ作りの素材としての歴史は短い。だから新しいものが生み出せるのではないかと考え、吹きガラスを選んだと言う。ガラス工芸の知識と技法を学んだ後、工房に勤務。2019年に渋川市に移住し、工房&ショップをオープンさせた。

製作する上で大切にしているのは、遊び心を忘れないことと、自分にしか作れないうつつを作ること。ポップでカラフルな色合いや、個性的な形が特徴のオリジナル作品はショップで購入できる。工房ではお手製ガラスが作れる「吹きガラス体験」を開催しているので、伊香保を訪れた時はぜひ!

ロックグラス「古代文様」5,000円(税込)

問合せ販売 【住】渋川市伊香保町伊香保557-22 ☎0279-25-8493 【営業時間】10:00~18:00  
【Web】https://hukuhukuglass.com 【Mail】ikahoonsen@hukuhukuglass.com

体を楽にするエクササイズをご紹介します vol.119

しなやか Body Lesson ① ② ③  
柔らかな腕と脚のレッスン③  
やわらかなうでとあしのれっすん③

① 床の上に仰向けに寝て、体全体でXの字を作るように両手両脚を広げます。※両手の平は天井に向けておきます。  
② 息を吐きながら右手の爪と左足のかかとで床を押して戻します。※右手の爪と左足のかかとで床を押すと、体のどこが床から浮き上がろうとするかを感じながら行いましょう。

動きを7、8回繰り返した後で仰向けで少し休みます。休憩の後、反対の手と足のかかとで同じ動きを試みます。少し休憩をとった後で、立ち上がり、両腕、両脚の動きの快適さを確かめてみましょう。

ゆっくりと動く事で、筋肉から脳へと新しい情報を送り、脳になっている動きを楽にするエクササイズです。ゆっくりと、やさしく、ストレッチを感じない程度に動かし、呼吸を止めないように動き、各動作の間には30秒程度の休みを入れてください。

レッスンを受けたい方はこちらへ…  
監修: Little Bird代表 吉田圭佑 (Aus tab認定フェルデンクライスプラクティショナー/管理栄養士)  
前橋市元総社町151-5 コーポ大洲5階502号室 ☎080-1354-5871(完全予約制)  
Blog: http://ameblo.jp/kskysd0630 Facebook: https://ja-jp.facebook.com/LittleBird0630

# ふいすた BEER GARDEN

**¥5000**  
 (お子様小学生迄¥3000/19才迄¥4000)  
 生ビール、各種アルコール、ソフトドリンクフリー  
 7/30(土)~10/1(土) 17:30~21:00  
 木・金・土・祝日前日の営業です。  
 ご予約制(前日15:00迄)  
 ※臨時休業日有。詳しくはカレンダーをご参照下さい。  
 8/13(土)はふいすた特別デー(前橋花火大会)。  
 オーダーストップ 料理30分前 ドリンク15分前

メニューは1例です

7月 JULY						8月 AUGUST							
日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金		
				21	22	23	1	2	3	4	5	6	
24	25	26	27	28	29	30	7	8	9	10	11	12	13
31							14	15	16	17	18	19	20
							21	22	23	24	25	26	27
							28	29	30	31			

お問い合わせ先  
**群馬ロイヤルホテル**  
 ☎027-223-6111  
 前橋市大手町1丁目9番7号  
<http://grh.co.jp>

## ベーカリーカフェ プラリネロゼ

**サクサクホクホク 揚げたてをどうぞ?**  
 コロッケバーガー 495円

セットがお得!  
 スープ +220円  
 サラダ +220円  
 ポテト +220円  
 ドリンク +220円

ご注文頂いてから揚げる牛肉コロッケを揚げたてのパンズでサンド!!  
 お店で揚げ上げた軽食やスイーツはカフェスペースでもお楽しみ頂けます。

本広告をご持参ください  
 パン、お食事、ドリンクをご注文の方  
**5%OFF**  
 ※他券併用不可  
 ※2022年8月31日まで有効

【営】9:00~19:00  
 お食事L.O. 16:30  
 ドリンクL.O. 18:30  
 【住】前橋市朝日町3-21-11-2  
 ☎027-226-5655

## ルーマニア料理 ガビーズ クチナ&カフェ

ディナーがお得です!  
 メニューを一新して、ディナータイムでもランチと同様のセットメニューをご用意できるようにいたしました。  
 料理テイクアウトもOK

本広告をご持参ください  
 ディナー時にセットメニューご利用で  
**ルーマニアワイン1杯またはルーマニアジュース1杯程度**  
 他券との併用不可  
 ※2022年8月31日まで有効

【営】12:00~15:00(Lo.14:30)  
 18:00~22:00(Lo.21:30)  
 【休】8/1, 8/8, 8/15, 8/22, 8/29  
 【住】前橋市富士見町原之郷765-7  
 ☎090-1986-8622

## お饅頭鍋 馳走 てん幻

そば(汁付き) 1人前 ¥700(税込)  
 写真は五合(2~3人前)

本広告をご持参ください  
 SNS、広告新聞限定クーポン  
**ソフトドリンク 無料**  
 4名様まで  
 ※2022年8月31日まで有効

店長こだわりの蕎麦は金八製粉、石田麵所と協同開発しました。  
 喉ごしがよく、つゆを絡めるとさらに美味しさが増します。

【営】11:30~15:00  
 18:00~23:00  
 【休】月曜日、第2火曜日  
 【住】前橋市天川大島町49-1  
 ☎027-289-5852

## 菓子工房 古月堂 前橋みなみ店

お盆のお供え物などに  
**本宿どうなつ 6個入り ¥550(税込)**

北海道産白いんげん豆を使った自家製あんがたっぷり。  
 1日平均1,000個以上を売り上げる看板商品です。  
 併設の自社工場で一ツツ丁寧に作り上げています。

本広告をご持参ください  
 税込2,500円以上ご購入の方  
**本宿どうなつ白あん 1個プレゼント**  
 ※2022年8月31日まで有効 ※他券併用不可

【営】8:30~18:00  
 【休】火曜・第3水曜  
 【本店】甘楽郡下仁田町本宿3760  
 【前橋みなみ店】前橋市鶴光路町353-2  
 ☎027-265-1883

# おすすめ 美味しいお店

今回掲載のお店のオススメメニュー!

### ベーカリーカフェ プラリネロゼ

蒸し鶏のチリソースサンド 432円(税込)

### ルーマニア料理 ガビーズ クチナ&カフェ

トゥキトゥーラ セット1,800円(税込)

### お饅頭鍋 馳走 てん幻

そば(汁付き)写真は五合(2~3人前) 1人前700円(税込)

### 菓子工房 古月堂 前橋みなみ店

フルーツ葛パー 大納言入り抹茶・みかん・白桃・ブルーベリー・いちご 1本180円(税込)

## 高崎市石原町 観音山公園

観音山の自然を満喫できる公園  
 観音山公園は、2003年に閉園したカップビアの跡地に完成した公園で、子どもからお年寄りまで多くの人たちが憩える場所。ケルナー広場には、斬新なデザインと構造の遊具があり、子どもたちが自由に創造し、工夫して遊ぶことができる。西側には幼児も遊べるメリーゴーランドや車などをイメージした遊具が設置されている。観音山丘陵の起伏を活かした広々とした芝生広場で、ピクニックや休憩をしよう。(開園時間:9時~17時、入園無料)

プールエリアには、全8コースの25mプール、幼児プール、遊具のあるじゃぶじゃぶプール、水の流れを楽しむせせらぎプールなどがある。(午前・午後入替制。小学生以上:1回100円)  
 【利用方法】8/6~17, 20, 21, 27, 28のみ予約制。利用は8/31まで予約専用番号 ☎027-386-2980(※予約は電話受付のみ)

問合せ 【住】高崎市石原町2740-2 観音山公園管理棟 ☎027-386-9005  
 【Web】<https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2016030800013/>

## 前橋市 石井農園 青なす

おいしい群馬産の農産物をご紹介します  
**ぐんまさん**

とろけるような食感が楽しめる旬の青なす  
 重さが約300~500gほどある「青なす」、一般的な紫色のなすと比較すると倍以上の大きさがあり、食べごろになっても皮が薄い緑色をしているのが特徴。熱を加えるとトロトロととろけるような食感が楽しめ、皮に筋目を入れて焼く青なすのステーキや、チーズをたっぷりのせてトースターで焼くチーズ焼きなどがおすすめ。

2018年に義父が営んでいた「石井農園」を継いだ真帆美さん。2年前に直売所をオープンし、採れたての野菜や規格外の野菜をリーズナブルな価格で販売している。「青なすのおいしさを多くの方に広めたい」という思いから、直売所では新鮮な「青なす」を50円~で販売している。とろけるような食感の「青なす」をぜひ一度食べてみて。

価格:50円~ 販売:7月~10月  
 栄養:食物繊維、カリウム、ポリフェノール

販売場所 石井農園直売所 【住所】前橋市小屋原町1099-7 ☎090-1127-2174  
 【営業】10:00~売り切れ次第終了 不定休

## 定番から珍しいレシピまでご紹介 今週のレシピ

青なすと鶏もも肉のガーリックバター炒め  
 難易度 ★★☆☆☆ (30分)  
 あおなすととりももにくのがーりっくばーいため

材料(2人分)  
 青なす…中サイズ1個  
 鶏もも肉…1枚  
 塩…小1/2  
 白こしょう…適量  
 にんにく…1片  
 バター…10g

- 鶏もも肉に塩とこしょうをふり、漬したにんにくを塗りこむ
- 1の皮部分をしわが無くするようによくのぼしておく
- フライパンを熱し、弱火で皮目を下にしてじっくり焼く
- なすを一口サイズの乱切りにする
- 別のフライパンに4を入れ、バターと1で使ったにんにくを加えて弱火でこんがり焼く
- 3の皮目がパリパリになったら裏返して火を止め、予熱で火を通す

※分量は「きじ」を参照して表記しています  
 大…大きに、小…小さにです

シンプルになすを味わって暑い夏をのりきりましょう

なすをじっくり焼くと甘みが引き出され、トロトロの食感が味わえます