

No.1528

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・チラシ折り込みの問い合わせ)
〒379-2152 前橋市下大島町24
TEL 027-289-5300 FAX 027-287-1002
<https://koukushinbun.co.jp> 広告新報 掲載

ADD事業部(配布に関するお問い合わせ)
TEL 027-289-5301 FAX 027-287-1003

平和の感謝を歴史に刻む
支援のチャリティ販売 限定100枚
¥1,000 送料込

NPO法人 OMOFUND

omofund.net
224-0699

Ukraine 2022

最短婚活で結婚
今すぐ検索お電話ください
良縁アクティブ
対面型婚活
び会(成婚重視)要子
約100名/16日14時
約100名/16日14時
約100名/16日14時
約100名/16日14時
無料相談時良縁婚活センター
前橋市新橋町1-29
11:20時 水木休
0120-52-2508

初婚・再婚・お友達から
株式会社バルテ
お見合い無料
60代70代男性
会員様多数安心
お電話ください
人生100年時代：やさしさと
心強さを
愛の架け橋をこれからも地元で
高崎市矢中町824-1
027-366-4970

チラシ折り込み承ります
広告新聞ADD事業部
毎週金曜日
お預かりしたチ
ラシを広告新聞
に折り込んで配
布するポストア
ンサービスを実
施いたします。配布スタッフバ
ルティにより一軒一軒お届け致
します。

各町(丁目)単位から配布地
域を指定出来ます。商業、学校
区、店舗の担当区域等、お客様の
ご希望に沿った回りの利いた
配布が出来ます。
配布エリアに対して、新聞購
読の有無にかかわらず、弊社独
自の配布システムにより、配布ス
タッフの全戸配布をモニターと
して頂きます。
配布先の建物(戸建て)で集合
住宅事業所・住居事業所を選
択し配布出来ます。お気軽にお
問い合わせください。
CONTACT: 027-289-5301
info@koukushinbun.co.jp

あなたの意見、ご感想お聞かせ下さい
広告新聞
こんな特集を見てみたい！こ
んなお店を紹介してほしい！
このお店はココが良かった
悪かったなど、どんな些細な事
でもかまいません。あなたの
声をお聞かせ下さい。メール
FAXお待ちしております。
FAX: 027-287-1002
info@koukushinbun.co.jp

大和屋高崎本店・高崎吉井店
YAMATOYACOoffee32
大和屋アンテナショップ
イベント開催中!!
大和屋アンテナショップ
程等は特設サイト
をご覧ください。
大和屋高崎本店
高崎市筑前66-22
営業時間 9時30分~18時30分
10/12水は臨時休業致します。
027-362-0691

秋の北欧フェア
38周年 創業祭 第1弾
ムミンからウィンターまで
10/6(水)~16(日)
秋の北欧フェア 10/20(水)~31(月)

手形・足形キーホルダー&ファミリーフォト撮影会
お子供の「今」を
カタチにしませんか?
お申し込み先 (株)斉藤林業
02079-54-4118
北群馬郡吉岡町大久保1424-3

WEEKLY
前橋 2022 10 9
北毛版 vol.1528
高崎西毛両局発行

街のNEWS
WE LOVE GUNMA 「群馬馬豚」ロス味噌漬け 紅伊屋
iina 現代こけし 伊賀保こけし制作室 大野雄哉
プラネタリウム番組「ムミン谷のオーロラ」 高崎市少年科学館
ぐんまさん リーキー zuccaの畑

ダウンロードキャンペーン実施中!
広告新聞のスマアプリ
ダウンロードはこちら
ダウンロードはこちら

※弊紙のすべての広告は広告主の責任による掲載です

お祝い事・法事は源氏でお早め
ご予約はお早め
027-268-2380
前橋市二之宮町271
営業時間 11:00~21:00

うまいもの処

3,500円コース (税込3,850円)
3,000円コース (税込3,300円)

みどり館5周年感謝セール
10月21日(金)
10月24日(月)
秋の野菜の苗、秋のお花
をご用意しております!

KABOKU
027-220-2427

私の部屋
027-237-1055

肉の道
10月8日(土) 10時~15時
豚バラ肉スライス 550g 599円 (税込647円)
豚切落とし 600g 550円 (税込594円)
豚バラ肉手切焼肉用 250g 175円 (税込189円)
豚もも肉焼肉用 400g 458円 (税込495円)
豚もも肉スライス 495円 (税込530円)
豚ロース肉しゃぶ用 400g 480円 (税込518円)
豚ロース肉厚切 3枚 450円 (税込486円)

レーザー、フォト、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的な美容方法で実現! ②全身の気になるホクロ、イボ、シミ、ソバカス等がカサタとなり数日後に剥がれて美顔になる「健康院」独自の施術も人気です!

健康院の設備 ①フォトフラッシュ ②レーザー ③フォトフラッシュ ④フォトフラッシュ ⑤フォトフラッシュ

自然治癒力健康院
[前] 予約受付 10:00~17:30
[後] 10:00~17:30
[注] 高崎市内西沢3-20-8(伊東園)
詳細「自然治癒力健康院」検索
027-365-3391

秋の茶まつり 蔵出し茶
10月7日(金)~16日(日)
今年五月の特別な一番摘み新茶を
冷蔵保管した、爽やかな味と
香りをお楽しみください。

恒例 一番摘み新茶
特別価格 100g 1290円 (税込)
特別価格 200g 2580円 (税込)

豊田園
高崎市田町85 水曜定休
営業 午前9時30分~午後6時
Tel. 027(322)3166
ocha@toyodaen.com

SISアイラッシュ次世代まつ毛カール
7,000円 3,800円
まつ毛パーマ液を使用していない化粧品成分使用。まつ毛を傷めず、大割に上向き。目を最大限に美しく仕上げます。

JMB日本医療・美容研究協会加盟サロン
サイエンスアート
11:00~19:00/日・祝・第4休
高崎駅前 前橋店 11-14-3
027-243-7911

フラワー&BOWL
0120-97-1287
<https://flowerbowl.jp/>

暮らしの困った解決!
ハウスクリーニング
水廻りメンテナンス
その他、
●お庭のお手入れ
●ハウスマン
●家具移動
etc

ベントリー前橋南店 見積無料
前橋市下新田町121-1
0120-26-3210
TEL 027-280-4006 FAX 027-280-4007

展示品 クリアランス SALE
10/23(日)まで開催中

家具の修理、リメイクも承り中
須賀木工ショールーム
[TEL] 027-363-4781 [営] 10:00~17:00
[注] 高崎市新保町1029-2 [休] 火曜・水曜

暮らしの困り事 解決します! お見積り無料!
粗大ごみ回収
引越し処分
ごみ回収
トラックに積めるだけ積むお得なプランもあります!
ソファやベッド、自転車などなんでも回収承ります。まずはご相談ください。

事業拡大につきスタッフ募集 高崎・前橋・吉岡・橋本・玉村町
ワンストップ
TEL 0279-51-8855

大募集!
平均売上 月約40万円可能
軽貨物 運送事業
創業約35年の実績と経験で支えます! 独立志望のドライバー
【月収10万円以上(月給10万円以上)】
売上×7.5%
【内容】軽貨物による配送 (勤務時間11:00~18:00)
【資格】普通自動車免許(AT限定可)
軽貨物運送所、もしくはこれら所有出来る方
【応募】履歴書・写真(45歳以下)
応募先 株式会社 ひまわり特急便
本社 栃木県小山市西高崎 7-6-5 0285-28-2611(代)
群馬県前橋市 群馬県佐波郡玉村町堀川1290-1 軽貨物運送所
HP <https://himawari-m.jp/> mail info@himawari-m.com
0120-31-6159

フランス料理 ランビアン
引き続き感染対策をして
皆様のお越しをお待ち申し上げます。

l'ambiance
ランチ: 11:30~PM 1:15
ディナー: PM 6:30~PM 8:15
定休日: 水曜休 駐車場: 8台 027-231-9364
前橋市下大島町3-25-3

BESS平屋ログ新発売!!
すまぐ 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。

国産ログ材

3タイプの詳細
S30 延床面積14.4坪 標準本体価格¥1,360万円
M40 延床面積19.2坪 標準本体価格¥1,580万円
L60 延床面積27.6坪 標準本体価格¥1,850万円

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

予約制見学会 10月10日10:00~pm4:00 腰屋根+瓦屋根の平屋の「木の家」
TEL 0495-72-0327 22日 23日 建物完成見学会/会場: 前橋市

アーキテクトビルダーで本物の「木の家」をつくらう

平屋 HIRAYA 小林建設 kobaken.info

【無料相談会】はじまりました。
住まいのわからない事、何でもお気軽に、
まずは無料相談会にてご説明させていただきます。

TEL 0495-72-0327 WEBはこちら

正しい木の家の家、2007-2013-2017年度 グッドデザイン賞受賞 株式会社 小林建設
創業10年 本物の「木の家」づくりを、革新し続けて、102年。
くまの木の家づくり支援事業

OMソーラーの営業 群馬 No.1 OMソーラー2021年度「優良工務店」内閣賞 (第17年度優良工務店は全国でも同様の賞です)
17年度グッドデザイン賞受賞「暮らし」No.1 (高崎展示場) / 高崎市矢中町20-8 / TEL 027-366-3397 AM10:00~PM5:00(平日PM3:00休・水曜休)
17年度グッドデザイン賞受賞「暮らし」No.1 (高崎展示場) / 高崎市下中町233-11 / TEL 027-366-5471 AM10:00~PM5:00(平日PM3:00休・水曜休)

揚げたて 熱々熱々! パーレル
店舗限定
ご予約限定
前橋全店
予約受付中!
お電話にて
ご予約ください

オリジナルチキン
9ピース 2,340円
10ピース 2,600円

●お客様の来店時間に合わせて調理し、揚げたてをご用意いたします。
●ご購入の30分前までにご注文下さい。
●最終受付は閉店1時間前となります。
●9ピース以上でご注文いただけます。
●パーツの指定はご容赦願います。
●店舗の都合でご注文をお受けできない場合もございます。
詳しくは店舗までお問い合わせ下さい。

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

先着り 後振り予約受付中 (良い日はお早め!)
 ホームページからの 特別割引 10月 2,000円
 特別・フル・デザイン25・デザインコースより
 3才 5才 7才 女の子 男子 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

デザインコース 14歳コース 59,600円 64,900円税込

スタジオオナナキ キーホルダー・ポスターついでです
 027-325-4649 高崎市宮元町270

お片付け 不用品回収は 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

ナイショで片付けたい方は...
女性専用お片付けプラン
一部屋だけ、キッチンだけ
おまますことおまかせあれ!

ホームページ
https://memorial2015.co.jp

0800-800-2198
MEMORIAL 遺品整理 メモリアル

ホームページリニューアルキャンペーン

新築住宅
ご成約お祝い金
最大 **50万円** キャッシュバック!

毎日更新 WEB マガジン
「資産価値が下がりにくい
不動産とは?」など耳より情報満載!

※10月末までのご成約
※詳細はスタッフまで※他のサービス併用不可

任意的な情報量で、あなたの不動産探します!
甚不動産相談事務所 JINOFFICE株式会社
 群馬県前橋市下大島町742-3 伊勢崎OFFICE/伊勢崎市下町1298-20

総合受付番号
0120-973-665

小さな引越し ¥15,000~
エアコン取外し ¥5,000 (標準2台)
除草・伐採 ¥15,000~
介護タクシー 0274-52-3460

便利屋
遺品整理 不用品処分
各種代行etc 日曜大工
※県内見積無料

格安引越しはおまかせ下さい
お困り事は何でもご相談ください
総合便利屋M&M
・前橋営業所・伊勢崎営業所・高崎営業所

「心のふれあい」や「つながり」を大切にする
県内8施設の安心アースケアグループ

住宅型有料老人ホーム 月費合計 **87,010円**

3食おやつ付
住宅型有料老人ホーム・通所介護
アースケア前橋朝倉の館

前橋市朝倉に2022年11月1日オープン

0120-867-564

ステーキ・ハンバーグ・シチューの専門店 **ステーキ山** 駒形店 石倉店

おかげさまで14周年
感謝祭第三弾
10/7(金)~10(月・祝)

500円お食事券
ご来店お食事のお客様にプレゼント

027-212-5129

元総社 えんにち茶屋

季節限定 和菓のモンブラン

イトイン(プレート)1,050円 テイグアウト(標準)500円
菓の味をしっかりと感じられる和菓のクリーム、中に入っているカシスのドライの酸味がアクセントになっています。

027-212-5860

おすすめ
美味しいお店

2022.10.09

ビルトインガレージのある家
モデルハウスOPENイベント 10/8日・9日・10日

イベントの詳細・予約はこちら

リアルサイズ
住宅展示場2棟

どこにいても家族の存在を感じられる。
そんなデザイナーズハウス。

庭を取り込んだ自然と共生を体感
ナチュラルアンティークにボタニカルさを融合したインテリア

手軽に自然を感じゆるりと寛げる
リラクシーな生活を体感
北欧ナチュラルに和モダンを融合したリラクシーインテリア

最新のインテリアスタイルをご覧いただけます

おきがるにご相談ください!
**家づくり応援
相談会実施!**

1 お借入れ等、資金相談
2 敷地法規制等の調査
3 土地不動産情報提供

4 ご希望の間取りの作成
5 建築資金のお見積り

さらに相談参加者には粗品があります!

見学会にご参加された方への来場特典
来場特典(最大2,000円)
QUOカード1,000円分プレゼント!

さらに相談会にご参加で
QUOカード1,000円分プレゼント!

電話でのご予約はこちら
TEL.027-237-2411 前橋市三保町3丁目8-9
https://www.taisei-juuken.co.jp

創業明治38年 117年の実績
自信を持ってご提供するご安心のサービス

豊富なオプションが全て無料
料金がわかりやすく追加料金ナシ
フルバックには必要なものが全て揃っています
老舗で安心! 1500番以上の品揃え
ベテランスタッフに気軽に相談できます

振袖
2023年~2025年の式典の方、受付中
*高校三年生*イロイロお得な早期ご予約受付中
①お気に入りの柄をいち早くキープ ※後から変更もできます
②成人式当日の御支度にあつな時間を押さえられます!

七五三
新作入荷 和装・洋装 男女衣裳豊富です

卒業袴レンタル
あなたらしいスタイルがきつと見つかる

池田美優

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

卒業袴一式・ヘアメイク・着付け 19,900円 (税込21,890円より)
当日写真撮り 写真2ポーズ付き 10,000円 (税込11,000円より)

任せて安心の特典フルバック
当日お出かけ&前撮り
3才 5才 7才
30,000円 28,000円 34,000円 (税込33,000円より)

Instagramをチェック
参考になる事例が沢山!
あなたの嫁れもぜひ投稿してください

深野衣裳 前橋
0120-3591-12

深野衣裳 高崎
0120-39-2686

保護者の声
親子の会話が増えました！
前橋市 T-K 様
うちの子が泳ぎが得意なだけで子どもが喜ぶだけでなく、親子の会話も増えました。学校以外の友達もできて、楽しそうに遊んでいるのが良かったです。

自信ができました
前橋市 Y-T 様
最初は泳いでばかりで不安でしたが、コーチの指導のおかげで、今では25m泳げるようになりました。夏休みまで自分で泳いでいるのが嬉しいです。

学校水泳も怖くない！
野間スイミングでプールデビュー！

体験教室
キャンペーン

入会特典あり！

1ヶ月体験スイミング
1ヶ月お試しで、お遊いただけます！

詳しくは右上のQRコード、または下記までお電話ください。

野間スイミングスクール前橋校

安心してご利用いただくために
ご利用者様には予め保護者をお願いしております。
その他、人数制限・ソーシャルディスタンス・換気・消毒など、コロナ対策をとっております。

10時～21時 日曜休館
前橋市上大塚町13-1
☎027-283-7510

NOMA

野間スイミングスクール前橋校

公式情報はコチラ

野間スイミングで楽しく泳ごう！

介護予防運動指導者 資格講習会

高齢者の要介護にならない、いつまでも自分の足で動きたい「健康体づくり」を指導する介護予防運動指導者の資格講習会

内容：筋力、ストレッチ、転倒予防、音楽を使ったリズムウォーキング、フィットネスダンス、寝たまま体操のねころびスなど

期間 週1回土曜日で月3回3ヶ月 定員 67才まで
資格取得後は、体育館や公民館、福祉施設、ふれあいサロンの指導者やボランティアで活躍など。
詳しくは無料の小冊子「資格取得のご案内」を電話で請求するか、お問合せ下さい。

講師 山本 道代
健康福祉運動指導者
運動生理学士/ACSM/EP-C
公益社団法人日本フィットネス協会養成機関
チーフトレーナー

公益社団法人日本フィットネス協会養成機関

山本道代ワークアウトスタジオ
☎0495-24-2511
埼玉県本庄市寿2-6-15 日本道代ワークアウトスタジオ 102

生徒募集！ネイティブイングリッシュ 先生募集！
何歳からでもOK! ※経験者希望

英語を話そう!
出張OK!

オンラインレッスンスタート!

●全く英語が話せない人から、TOEIC・TOEFL・英検などの試験対策まで、英語が学びたいという人はどなたでも！
●レッスンの曜日や時間、マンツーマンorグループレッスン、短期など選べます！

講師のご紹介
コタラス・ピーター先生 (PhD)
長年、高校、大学、自治体で英語指導経験があるネイティブスピーカーが教えます。お気軽にお問合せ下さい。

ピー・ジェー・ケー・イングリッシュ
P.J.K. ENGLISH
前橋市三河町2-5-3
Mobile: 090-9105-3086
E-mail: kottaras@gmail.com
☎027-289-9350

あなたの芽が出る♪

ツキカルチャー

きっと見つかる♪
あなたに合った習いごと

広告新聞 MAEBASHI

広告新聞 WEEKLY

前橋 2022 10 9
北毛版 vol.1528
高橋西毛原野発行 October

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 (配布に関するお問い合わせ)
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

3回セットプランだからとってもお得♪

ツキカルチャーに
広告出しませんか?

新しい習い事を始めたい読者に向けて
あなたの教室や講座をPRしませんか?
月1回の広告を3回連続で掲載できる
お得なセットプランです

広告新聞

広告新聞のスマホアプリ

群馬で暮らす、群馬を楽しむ。

ぷらっと GUNMA

あなたも「ぷらっと」はじめませんか?

ダウンロードはこちらから

App Store Google Play

加瀬店募集中 詳しいお問い合わせは 前橋市下大島町24
株式会社 広告新聞 TEL.027-289-5300

群馬のことなら、「ぷらっと」で。

街の NEWS WEBにも掲載! 広告新聞

入場無料 群馬の工芸作家によるグループ展
前橋市三河町

ぐんまものづくりの集い2022

10月14日(金)~20日(木) 10:00~17:00 (14日は13:00から、20日は15:00まで)

今年も群馬の工芸作家によるグループ展「ぐんまものづくりの集い2022」を開催します。竹工芸・手描友禅・粘土細工・創作こけし・漆芸・陶芸・つまみ細工・ひな人形・藤細工・草木染めなど、多彩な作品をお楽しみください。作品の販売や実演のほか、有料のワークショップも行います。在席している作家にも気軽に声がけください。作品について解説致します。15日(土)・16日(日)は沖縄料理のお店「南国料理ちむどん」のキッチンカーも出店します! みなさまのお越しをお待ちしています。

information

【会場】前橋市芸術文化れんが蔵
前橋市三河町1丁目16-27
【入場料】無料 (ワークショップは有料)
【問合せ】090-7836-4406 有馬(10:00~17:00)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、飲食以外はマスク着用・手指消毒にご協力下さい。状況により開催内容が変更になる場合があります。最新情報をご確認下さい。

BODYMAKE AND DIET
GYM PLANET

ダイエット
ボディメイク
骨盤矯正
パーソナル
キックボクシング
女性専用パーソナルジム

前橋市 1楼
たった二ヶ月で7kgも痩せることができたので大変満足しています。
我慢ばかりの食事制限というより、健康的に痩せるための食事改善という指導だったので、特にストレスもなく続けることができました。

体験トレーニング3,000円 & 無料カウンセリング
詳しくはHP!

GYM PLANET 紅雲町店
☎027-226-6525
10:00-22:00
日曜日 その他2日
前橋市紅雲町2丁目25-2 メゾンドフォレ103

群馬の銘店や県産食材を使った逸品等を紹介 vol.185
WE LOVE GUNMA

前橋市城東町
紅伊屋
あかいや

「群馬麦豚」コース味噌漬け 1枚 648円(税込)
きめ細やかでなめらかな肉質が特徴の群馬県産のブランド豚「群馬麦豚」を、紅伊屋秘伝の味噌にじっくり漬け込んだ一品。使用する素材一つひとつにこだわり、麹は名門酒造の一番搾り、味噌は良質な大豆で作られた県内産味噌を使用。しっかりと味が染み込んだ麦豚は焼くだけでご飯が進む上等なおかず。風味豊かで柔らかな肉質のコース味噌漬けをぜひ味わってみて。

多くの方に喜んでもらえる粕漬・味噌漬けを心を込めてお届け
創業以来熟練の職人が丹精込めて手作りする粕漬・味噌漬けを製造販売。商品は「群馬麦豚」、「上州牛」、「赤城鶏」など群馬県産の肉を使用した味噌漬けをはじめ、鮭や銀ダラなどの海鮮麹漬などさまざま。紅伊屋ならではの優れた技術で造られた伝統の味は大切な方への贈答用にもおすすめ。

問合せ 【住】前橋市城東町4丁目4-8 ☎0120-232-555 https://akaiya.jp/

現代こけし
伊香保こけし創作室 大野 雄哉
いかけこけしそうさくしつ おおの ゆうや

手づくりの品と作家さんをご紹介 vol.100
iina- イイナ-

こけし(集合写真) 3,200円~

こけしは、生活の中の「ひとやすみ」
就職先でギター製作をしていたこともあり、木工に興味があったと言う大野さん。実用性はないけれど、見る人に和みや癒しを提供する「置物」に魅力を感じ、「手に職をつけたい」と考えていた時に、創作こけしの地域おこし協力隊の存在を知る。後継者育成事業に採用され、数カ所の工房での研修を経て、木工技術を学んだ後、創作活動を開始した。

こけし本来の魅力である「癒し、和み、温かみ」をそのままに、デザインを現代風に再構築することが創作のテーマ。ターゲットを自分と同年代(3、40代)に設定し、いわゆる「今風」の家のインテリアとして馴染む事を意識してデザインしている。オリジナリティのある世界で一つだけの作品を日々制作中。

問合せ 販売 【Mail】yuya.ohno.photograph@gmail.com 【@】https://www.instagram.com/shibukawa_kokeshi/ 【販売サイト(クリーム)】https://www.crema.jp/my/home

体を楽にするエクササイズをご紹介 vol.123
しなやか Body Lesson

背中を長くするレッスン③
せなかをながくするレッスン③

① 床の上に座り両膝の後ろに両腕を通します。
② 息を吐きながら頭を膝の方へ近づけ、両足を床の上で前に滑らせて戻します。※膝が少し伸びていきますが、太ももの裏側や背中に張りを感じる手前で戻すようにして行いましょう。

動きを7、8回繰り返した後で仰向けで少し休みます。少し休憩をとった後で、立ち上がり、背中や脚の様子を感じてみましょう。

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きましょう。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)
Website: https://littlebird-feldenkrais.com/ Facebook: https://ja-jp.facebook.com/LittleBird0630

群馬ロイヤルホテル
 ☎027-223-6111
 Cafe 11:00~18:00
 L.O.17:30
 Lunch 11:30~14:00

Free WiFi
 GRAND CAFE

秋の新作

紫いものモンブラン ¥500
 カボチャプリン ¥350
 ガシスマロン ¥500
 無花果と苺のタルト ¥540
 バイクドチーズケーキ ¥500
 フルーツショート ¥500
 和栗のモンブラン ¥540

美中古住宅 for Sale

南側公園!
 くま国際アカデミー
 初等部近く
 人気の浜町!

オール電化 外構付 エアコン3台 カーテン・ブラインド付 ジョリハット吹付

築4年8ヶ月
 太田市浜町

販売価格
2,380万円 (税込)
 土地 + 建物

月々返済(例) 月々 **64,717円**
 ※借入2380万円 頭金0円
 月々返済例は金利0.775%、35年(420回)払い、ボーナス0円で計算しています。

1f 2f
 洋室 5.3帖 洋室 5.2帖 洋室 7.5帖 LDK 15.0帖 SR 1坪 UB 1坪

ホワイトを基調としたモダンでお洒落な外観

Town info. ●今井公園(家の前)
 ●ホームセンターオリンピック 車約2分
 ●ドラッグストア・スギ 車約2分

一般社団法人
群馬県住宅建設連合会
 〒371-0844 群馬県前橋市元総社町1225-1 Tel.027-289-5443 Fax.027-289-5444
<https://gunma-kenseturengo.com>
 ホームページからもモデルハウスの詳細をご覧ください
 建設業許可番号/群馬県知事許可(般-2)第23556号 宅建業免許番号/群馬県知事(2)第7344号

太田浜町 物件概要	用途地域	第一種住居地域
所在地 太田市浜町60番地15	間取り	3LDK
土地面積 126.14㎡(38.15坪)	築年	南幅員:約6.0m
施工床面積 86.65㎡(26.21坪)	都市計画	市街化区域
交通 東武伊勢崎線 太田駅約1.8km(徒歩約9分)	ライフライン	東京電力・公営水道・下水道
権利・地目 所有権・宅地	設備	オール電化、外構付、エアコン3台、カッポード、ジョリハット吹付
坪単価 6.0%・2.0%	築年月日	2018年2月
学校区 太田小学校 1.6km(徒歩約20分) 太田西中学校 1.4km(徒歩約18分)	取引形態	代理
	建築確認番号	第17UDI45建00540号

0120-12-7436

TMDseries

自由設計 798万円より
 モデルハウス 前橋石倉

お客様のみでご自由に、心置きなくご覧下さい

ご来場の際は、ご協力をお願いします

完全自由設計 土地有効活用 空き家対策 高橋版モデルもご覧下さい!

Self service Model house

セルフサービス型モデルハウス
 ※ご希望がありましたらスタッフがご同行させて頂くことも可能です。

自由設計798万円よりの家 実現の理由・根拠 24時間換気稼働中!

- 組織体系が株式会社ではない(社団法人)
- 利益追求のみが目的ではない(利益還元)
- 営業社員、販売スタッフ等がない(非営業体制)
- 大きな経費が掛からない(広告費、人件費など)
- オープンブック方式、完全分離発注方式の導入

※地盤改良、外構、設計、建築確認費用などの諸費用は別途費用となります ※家具、備品につきましては建物価格に含まれません ※お問い合わせ：ディスプレイされています家具、備品にはお手を触れない様お願い致します

インテリア雑貨 販売サイト
Dandy Life Space DLS
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/dandy-life-space/>

キッズとママ・パパにうれしい情報をお届け vol.102

高崎市末広町
高崎市少年科学館
 たかさきししょうおんかがくかん

プラネタリウム番組「ムーミン谷のオーロラ」
 子どもから大人まで、楽しみながら宇宙や科学を学べる高崎市少年科学館。プラネタリウムでは、11月13日(日)まで「ムーミン谷のオーロラ」を放映している。世界中の人々を魅了し続けるムーミン。初のプラネタリウム番組として制作された本作品では映像を一新。美しいフルアニメーション版を親子で楽しんでみては?
 【放映時間】土日祝:11時~、14時45分~ 火~金:15時30分~
 【観覧料】一般320円(小中学生以下、65歳以上の方は無料)

●天文教室「秋の天体と惑星を見よう」
 【日時】10月21日(金)19時~
 職員による星空解説のあと、外に出て望遠鏡で天体を観望。
 【集合(受付)場所】プラネタリウムホールの前(18時30分~)
 【参加費】無料

問合せ 【住】高崎市末広町23-1 ☎027-321-0323 【入館料】無料 ※プラネタリウムは要観覧料
 【開館時間】9時~17時 【休館日】月曜日(月曜が祝日の場合は開館し、翌日休館)

おいしい群馬産の農畜産物をご紹介 vol.116

前橋市 zuccaの畑
リーキ
 りーき

一度食べたらやみつき! 西洋ねぎ「リーキ」
 「zuccaの畑」で栽培しているねぎの仲間が「リーキ」。地中海沿岸が原産で、主にヨーロッパ、北米などで栽培されている。見た目は太く、「下仁田ねぎ」に似ているが、大きな違いは葉の部分。平べったくて厚みがあり、V字型に生えているのが特徴。ねぎの臭みが少なく、加熱すると甘味が増えてトロトロに! 煮込み料理が特におすすめ。

イタリア野菜などの珍しい野菜を栽培している「zucca畑」の田(だん)さんは「カラフルな野菜で毎日の食卓を彩りたい」という思いで日々農業に励んでいる。昨年からは生産を始めた「リーキ」は評判がよく、販売開始からすぐに生産分が終了してしまったそう。「来年は規模を拡大してできるだけ多くの方に珍しい野菜をお届けしたい」と意気込みを話してくれた。

価格:100g/40円 1束3本/300円 販売:10月上旬~終り次第 栄養:ビタミンB6、葉酸、ビタミンC等

問合せ 【販売】石井農園直売所、いろは、ヴェント前橋、JAファーマーズ朝日町店、食べチョク 他
 @zucca_no_hatake <https://zucca-no-hatake.shopinfo.jp>

定番から珍しいレシピまでご紹介 vol.93

今週のレシピ レシピ提供 くらぶるや kurobuchi_ya

リーキとメカジキの蒸し焼き 柚子風味
 難易度 ★★★☆☆ ③30分
 りーきとめかじきのむしやきゆずふうみ

材料(2人分)
 リーキ(輪切り)…1本
 メカジキ…200g
 三つ葉(5等分)…1株分
 しょうが(千切り)…10g
 片栗粉…適量

① リーキを輪切りにし、少量の油を敷いたフライパンで弱火にかける
 ② メカジキを3cm角程度に切り、軽く塩こしょうをして、片栗粉をまぶす
 ③ 2を180℃の油で表面がカリッとするまで揚げる

④ リーキに焼き色がついたら、弱火のまま3とAを入れ蓋をする
 ⑤ 水分がとろっとしてきたら、蓋を開け、柚子を入れて中火にする
 ⑥ 5を軽く混ぜながら、全体にとろみがついたら三つ葉を入れさっと火を入れる

柚子は「き」を省いて表記しています
 大…大さじ、小…小さじです

ねぎとは違うリーキの旨みと柚子風味をさらさらとしたメカジキで味わう

⑦ 三つ葉に火が入りすぎない程度に火を止め、お好みで白こしょうをふってできあがり

⑧ 電圧をすることで、とろみと食べ応えがあります