

高崎新聞

2023
6/18号
高崎西毛版
vol.1562

WEEKLY TOPICS

- ✓ Little Bird・吉田圭佑さんインタビュー「自分の可能性を拡げる フェルデンクライスメソッド」
- ✓ [美と健康特集] エステや整体など、美容と健康に関するお店をご紹介します。クーポンもあります!
- ✓ 群馬県立近代美術館「ディーン・ポーエン展」ペア鑑賞券を5組10名にプレゼント



Interview

Little Bird 吉田圭佑さん 自分の可能性を 拡げてくれるメソッド

「フェルデンクライスメソッド」ってご存じですか? 体を動かすレッスンですが、筋トレやストレッチのような労力や痛みがないのに、体の疲労や痛みが改善し、思考にまで影響があるというから驚きです。今回はLittle Bird主宰の吉田さんに、このメソッドについてお話を伺いました。

記事は次ページへ

shop

6/16(金)~20(火)アクセサリ展/大和屋 夏の贈り物



【主催】OGAWA KENICHI ミラノ在住のアクセサリデザイナーが作るヴェネツィアンガラスやパール、ヴィンテージパーツ、天然石等を使ったオリジナル溢れるアクセサリ。ナポリのカメオとパールを使った素敵なネックレスもあります。一点物が多いのでお早めのお越しをお待ちしております。

大和屋 高崎本店

【住】高崎市筑縄町66-22 【TEL】027-362-5911
【営】9:30~18:30 【休】無休



food

贅沢な大人の時間を...



高台のカフェで優雅なひと時を過ごしませんか? 大正浪漫を感じさせる空間でティータイムをお楽しみください。

カフェ ママズオウル

【住】高崎市石原町2403-1
【TEL】027-386-5501
【営】11:30~17:00
【休】土曜・日曜・祝日



food

今年も始まりました! すらんす市場のかき氷



上高地の天然水を使ったふわふわのかき氷。今年は10種以上! 新作、ピスタチオと木苺、レアチーズケーキ、ミルクティー登場

すらんす市場 CONFITURIER

【住】前橋市住吉町2-9-14 クラフトビル1F
【TEL】080-5912-1224
【営】9:00~18:00、土日8:30~
【休】月曜日



羽毛ふとんのお手入れしましょう!

羽毛ふとんは、リフォームすることで
「ふっくら・清潔に・使いやすく」
生まれ変わらせることができます!

19,800円(税抜)~
21,780円(税込)~



専門店ならではの丁寧な羽毛リフォームをさせていただきます。
創業 186年 **金澤屋** TEL.027-322-3571
http://www.kanazawayaya.ne.jp/
月~土:AM11:00-PM7:00 日:AM10:00-PM6:00 高崎市本町65 水曜定休

food

素材にこだわったサンドイッチ



野菜や果物など旬の素材を使い、季節感も味わえるサンドイッチ。サラダ、ドリンク、スイーツなどもおすすめです!

サンドイッチ専門店

PAN DA SAN
【住】高崎市飯塚町381-1
【TEL】027-384-4113 【休】水曜日
【営】7:00~15:00(売切れ次第終了)



food

父の日は黒毛サーロイン30%引



毎月3日・13日・23日は「ステーキ。山の特得デー」
6月は現金ポイント3倍! と黒毛和牛サーロイン20%引

ステーキ。山 高崎上大類店

【住】高崎市上大類町933-1
【TEL】027-352-1701
【営】11:00~15:00/17:00~21:00
【休】月曜日(祝祭日の場合は翌日休み)





Profile 吉田圭佑 (よしだ けいすけ) さん

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。高崎健康福祉大学卒業後、同大学に管理栄養士として勤務。フェルデンクライスメソッドとの出会いを機に退職し、プラクティショナーの資格を取得。2013年から高崎の会場を拠点に全国各地への出張レッスンを通してメソッドを実践している

上/座った状態で目の前の物を取る場合にも、いろいろな体の動かし方がある。一例をみせてくれる吉田さん
左下/モーシェ博士に関する著書2冊『A Life in Movement』(ReeseKress Somatics Press 刊、左)と『HADAKA-JIME』(Genesis II Publishing 刊、右) 右下/写真の群馬の会場や前橋市朝日町のデイサービス「カルマスタイル」などのほかオンラインでもレッスンが可能。詳細はWebサイトをチェック

自分の可能性を 拡げてくれるメソッド

Interview

—フェルデンクライスメソッドとは何ですか？

吉田：子どもからお年寄りまで、体の負担なくどなたでも受けられるワークです。物理学博士であるモーシェ・フェルデンクライス博士が創始しました。博士は若い時にサッカーをしていたり、パレスチナの建国作業中に研究したナイフ術の経験を活かして本を出版したり、成年期にはフランスに渡ってソルボンヌ大学で物理学の博士号を取得したり、いろいろな才能に恵まれた人物でした。フランスでは、柔道の創始者、嘉納治五郎先生と出会い柔道を学び、ヨーロッパで初めて柔道の有段者にもなりました。その後、第二次世界大戦の戦火に追われ、フランスからイギリスに移って潜水艦に関する仕事をしていたところ、滑って膝に大怪我をさせていただきます。反対の膝も若いころにサッカーで大怪我をしていたので、医者には「手術して治っても、歩けるようになるのは難しい」と言われて。そこで手術をせず、体の使い方を変えることで再び自分の足で歩くことができるように、いろいろ探索したそうです。ヨガや神経生理学、柔道の動き、赤ちゃんのように筋肉に頼らずに動く方法、アレクサンダーテクニークなど、いろいろ研究するなかで自分の方法を開発し、また立って歩けるようになります。その方法を深めた結果、フェルデンクライスメソッドが生まれました。

—どのようなメソッドなのでしょう？

吉田：人間が普段生活する上でしている動きって、だいたい習慣化していますよね。たとえば歯をみがくときや物を手で取るとき、立ったり歩いたりしゃがんだりという生活動作も、無意識にしているじゃないですか。そうやっていまのみなさんの生活に必要な動きだけを続けていると、慢性的な疲労や関節の痛み、不具合が出たりする。それを改善するために、筋肉を鍛える、ストレッチする、マッサージするという方法を選ぶ方もいると思います。でも、このメソッドの場合は動きのパターン自体を変えてしまうんです。たとえば座った状態で前にある物を取るときに、手を伸ばして取ろうとすると、背中が丸まりま

すよね。それを、骨盤を少し前に動かすとか、おなかを前に出しながら取るとか、別の動きを提案するんです。そんな風に、まずは自分が無意識にしている生活動作を顕在化させてから、より有効性の高い動きを一緒に探索していきます。

—“新しい習慣を作る”みたいなことですか？

吉田：そうですね。人間って選択肢ができて初めてより良いものを選ぶようになりますが、選択肢すらないと、今の自分の動き方に固執するしかなくなってしまいます。私たちの仕事は、動きの選択肢を提示していくことなんです。

動きを楽しむことで 新しい思考が増え、生活を豊かにする

—レッスンの内容について教えてください。

吉田：2種類のレッスンがあります。ひとつは、複数人のグループで行う「ATM」。有資格者であるプラクティショナーの声かけに基づいて動きます。自分の体のあらゆるところに意識を向けながら、自分に最適な動きを見つけていくレッスンです。もうひとつが、1対1で行うパーソナルレッスン「FI」。プラクティショナーがクライアントのお悩みや希望をよく聞いた上で、寝たり座ったりしてもらいながら手で触れて、筋肉と脳のつながりに新しいパターンが形成できるように動きを探索していきます。筋トレやマッサージ、ストレッチなどとは違い、強く押ししたり伸ばしたりすることがないので、体の負担なくどなたでも受けていただけます。

—筋トレやストレッチなどとアプローチ方法が違うところが面白いですね。

吉田：体を使ったレッスンって“ノーペイン、ノーゲイン(痛みなくして、得るものなし)”というイメージが主流だと思いますが、このメソッドは“レスペイン、モアゲイン”。最小の努力でいかに最大の効果を発揮するか、なんです。努力を減らすほど余力があるので、まわりにもっと目が向くようになって、新しい思考が出てきたりする。動きを楽しむことで生活を豊かにしようという考えが、このメソッドだと僕は思っています。

—思考にまで影響があるんですね。

吉田：モーシェによると「動き、感覚、感情、思考はつながっている」と。動くことによって感覚があって、感覚があるから感情が出てくる。そして思考が生ま

れて、また動く。だから心と体は分けず、一緒だと考えています。そのなかで唯一目に見える“動き”に僕たちはアプローチしているんです。

自分もそうでしたが、レッスンを受けてくれた方にも言われるのが、体を楽に、自由に動かせるようになることで自信が出て、自分にはもっといろんな可能性があると思えるようになった、ということです。極端にポジティブになるわけでもなく、自分の弱い面も嫌な面も含めて自分だと認めながら、現実的にできる方法を探せるようになります。だから感情に波があるときも、ニュートラルな状態で自分を客観視できる。自分のホームができるイメージです。動きで思考まで変わるって、面白いですよね。

フェルデンクライスと出会った 20代のころの吉田さん

—なぜこの資格を取ろうと思ったのですか？

吉田：立ち技格闘技をやっていた20代前半、筋トレに励んでいたらすごく体が痛くなってしまっ。改善しようという調べる中で、フェルデンクライスメソッドの本に出会いました。そこで初めてレッスンを受けに行ったら、信じられないくらい腕が軽く上がるようになって驚いたんです。そこからしばらくレッスンは中断していましたが、仕事のことや今後のことについて悩んでいた20代後半に、ひどい腰痛に見舞われて。そのときにふと思いついて、久しぶりにフェルデンクライスのレッスンを受けに行きました。そうしたら、腰は痛くなくなるし、目もよく見えるし、それまでにあった悩みまでなくなって、心と体に大きな変化を感じたんです。そこからとても興味をわいて、4年間のトレーニングプログラムを受けてプラクティショナーになりました。実際のレッスンでは、高齢者の歩行訓練や立ちしゃがみの訓練に取り入れてもらったり、指の動きを改善したいギタリストの方が指の引っかかりなくスムーズに動かせるようになっていたりしています。1000種類近くあるレッスンを意識しながら人に教えたりすることが、いまでも楽しくて仕方ないですね。

Little Bird
群馬県前橋市元総社町151-5コーポ大洲502
080-1354-5871
<https://littlebird-feldenkrais.com>

ご家族の想いによりそう アウラの 家族葬

誰もが迎える旅立ちの儀式(セレモニー)。その人生の最終章を、大切に過ごしていただくために、ご家族の心によりそって誠心誠意お手伝いさせていただきます。

お別れ葬プラン16

形式にとらわれず、最期のお別れをゆっくりとお過ごしいただけるプランです。故人様のお迎えから火葬までの必要な全てを含んでおります。

176,000円

お別れ葬の流れ
お迎え → ご安置 → お別れ → 火葬

お葬式に必要な全ての基本サービスを含んでいます

豪華なお別れ葬プラン30

最後のお別れをより華やかにお見送りいただけます。

330,000円

お別れ葬の流れ
お迎え → ご安置 → お別れ → 火葬

お葬式に必要な全ての基本サービスを含んでいます

家族葬プラン44

ご家族、近しい友人・知人などのお別れのための小規模なプランです。礼儀的なお葬式をなくし、近親者のみでゆっくりと故人様との別れの時間を過ごすことができます。

484,000円

家族葬の流れ
お迎え → ご安置 → 通夜式 → 告別式 → 初七日 → 火葬

お葬式に必要な全ての基本サービスを含んでいます

お葬式プラン54

100名様までのご来賓をお招きできるプランです。お迎えから初七日法要までを含んでおり、故人様を社葬に送り出す、記憶に残るセレモニーです。

594,000円

お葬式の流れ
お迎え → ご安置 → 通夜式 → 告別式 → 初七日 → 火葬

お葬式に必要な全ての基本サービスを含んでいます

「お客様のためのサービス」「安心できる葬儀」をお届けします。
家族葬のアウラは葬儀品質の審査をクリアし、一般社団法人「全国火葬葬祭互助協会」より認定マークを付与されました。

地域の近くに、想いの近くに

家族葬のアウラ

24時間 365日 対応!!

事前相談随時受付中

詳しくは、ホームページをご覧ください <http://sougi-aura.com>

0120-0983-50

家族葬のアウラ

アウラ緑町会館
高崎市緑町1-6-2

アウラ江木会館
高崎市江木町1625-1

アウラ本郷会館
高崎市本郷町111-1

アウラ倉賀野会館
高崎市倉賀野町2465-2

アウラ千風堂
高崎市寺尾町1067-1

金・プラチナ・時計 ダイヤモンド・金券 ブランド品・切手・象牙 絶対納得の 高額査定!

貴金属・光線装置設置店

金・プラチナ 買取価格 (6/6現在)	K24IG=9,530円/g K18=7,070円/g K14=5,120円/g	PT1000IG=4,950円/g PT900=4,510円/g PT850=4,270円/g
---------------------------	--	---

※手数料・鑑定料など一切かかりません。品位×グラム=お支払金額となります。

買取のきくや

高崎市下小島町463-1
平日 9:45~18:30
土・祝・日曜 9:00~18:00
※平日ご来店が18:30を過ぎる場合はご連絡下さい
木曜定休日(臨時営業の確率はHP(ブログページ)をご覧ください)
kikuya39.com ☎027-393-6201

Father's Day 父の日に一緒に食べたいスイーツ...

ちよい熊親父の加齢シュー

数量限定

電話予約
できます

ケーキ屋 こもれば

Tel 027-289-8321 住 前橋市朝倉町154-7
営 10時~20時 休 水・第4木曜日

浄土真宗本願寺派 敬西寺 永代供養墓 沙羅双樹

「沙羅双樹」は、家族に負担をかけずにお墓を準備したい方、代々の継承墓地をお望みでない方などに最適です。生前にお申込みいただき、永代供養をお約束します。

お申込み 合葬 20万円
承り中 個別納骨ご尊名列入 50万円

仏さまに抱かれて極楽浄土へ

《敬西寺》Tel.027-326-2322 高崎市江木町211-1 ※高崎駅より徒歩10分

イベント・行事のお弁当のご予約も承ります!

盛り合せ・どんぶり
種類色々!!

パーティーや会合にも!!

スタッフ募集中!

海鮮キッチンピーす

株式会社 大綱フーズ

前橋市西片貝町2丁目127-2 定休日/日曜日、月曜日
営業時間/11:00~18:30 ☎027-223-2626

おかげさまで **24年間**

シーズンオフのアウトドア用品も!

衣替え後の衣類など、大切な家財道具を梅雨の湿気・夏の暑さからシャットアウトしてお預かり(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・暑さによる変型・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: トランクルーム(約畳2帖分スペース)
(月額) **¥8,250~(税込)**

1 24時間警備 2 長期でも短期でもお預かりOK!
3 営業日の出し入れはいつでも自由・無料!
4 保管スペースや料金はお荷物の分量によって選べます。
新築・建て替えの際もご利用ください。

料金: タイヤラック(年間) **¥5,500** (兼用車・RV車OK)

素材選びから独自製法まで一貫した、 紅伊屋の粕漬、味噌漬

紅伊屋の手づくりという心を結ぶ
お中元・贈りもの

人気No.1の紅伊屋看板商品
「群馬麦豚ロース」味噌漬

粕漬・味噌漬処

●お電話 ☎0120-232-555
●FAX (24時間) ☎0120-230-656
●インターネット (24時間) <https://akaiya.jp/>
●月曜定休 ●前橋市城東町4丁目4-8
営業時間/11:00~日曜18:00、火曜15:00、水~土曜19:00まで

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

[URL] <http://www.tachikawaanyu-group.co.jp/>

玉村営業所 ☎0270-65-1444

佐波郡玉村町樋越156-4 ◆日曜営業開始!◆

■定休日/月・祝日+第2・4火曜
■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 ■営業時間/9:00~17:00

金・プラチナ・宝石 ジュエリー・バッグ ブランド時計 高価買取

貴金属販売・買取・修理・リフォーム 時計の電池交換修理承ります

ナナジュエリー リリカ店

営業時間 10:00~19:00 TEL.027-289-3456

リリカ店 前橋市国領町2丁目14-1 前橋リリカ1F 本店 前橋市千代田町4-15 詳しくはこちら

美容大国韓国で話題! 芸能人ピーリング



PHA・水光ピール トリートメント体験 (針のいらぬ水光肌ケア) 通常19,800円のところ ▶初回限定 8,800円 高保湿、ツヤ・透明感、ハリ・弾力、皮脂トラブルケアなどに効果が期待できる話題の肌ケアです。詳細などお気軽にお問合せください。

サイエンスアート

[住] 前橋市六供町1-14-3 [Tel] 027-243-7911 [営] 11:00~19:00 [休] 日・祝・第2、第4月



素足のつま先が見える季節 気になる『つめ水虫』ご相談ください



サンダルや裸足になった時に目立ってしまう『つめ水虫』。女性の5人に1人は水虫に感染しているそうです。発症率70%、決して珍しい病気じゃありません。石鹸で洗ってもなかなか治らず、放っておくと悪化する恐れも…。お早めに当店にご相談ください。

健康相談薬店 まるとみ薬品

[住] 高崎市大橋町17番地1 (Pアリ) [Tel] 027-327-2220 [営] 10:00~20:00 [休] 日曜日・祝日



◆実力派◆筋膜リリースエステ



同業者も通う実力派筋膜リリースエステサロン。筋膜リリースで行う小顔リフトアップと全身のコリ硬直痩身ケアが人気。完全都度払い制で安心。【初回キャンペーン】筋膜リリース小顔リフト&毛穴洗浄 100分 ▶初回体験8,600円/定価8,900円

Lu esthetic salon

[住] 高崎市東貝沢町2-17-7 C号室 [Tel] 080-8048-1006 [休] 日曜日 [営] 8:00~18:00 完全予約制



グランクラブ高崎2F水素の家に新登場 セラミックによる美容体験!



水素の家 みんなの健康

[住] 高崎市上大類町910-4 [Tel] 090-3109-7771 [休] 火・土・日 [営] 月・水・木・金 11:00~13:00



BBLは一度の施術で複数の肌悩みにアプローチします!



BBL(ブロードバンドライト)は最先端の光トリートメントです。真皮層を温め、コラーゲンの生成をサポート。シミ・そばかす・シワ・毛穴の開き・たるみ・ニキビ・ニキビ跡・くすみ・赤ら顔の改善に、2週間に1回x計6回ご利用いただくのが効果的です。【お試しキャンペーン】

通常価格14,300円を▶6,600円でお試し!

ルアナライフ

[住] 前橋市上大屋町339-24 [Tel] 080-4411-4435 [営] 11:00~21:00 [休] 不定休



美と健康 特集 各店の詳しい情報や地図は、店舗名の右下にあるQRコードを読み込んで、web版「広告新聞plus」をご覧ください! ※今回掲載分の間覧期限は7/12(水)です

たるみ・しわ・しみなどのお悩み解消! フルコース60分 初回限定1,000円!!



超音波エステマッサー機ソニックミスティの1秒間に100万回の微振動によって、ハンドマッサージを何百回も行なったのと同じ効果が得られるエステです。

いたがき

[住] 高崎市島野町272 [Tel] 027-352-7756 [営] 9:30~17:00 [休] 月・日・祝



女性専用パーソナルジムGYM PLANET 体験トレーニング実施中



女性特有の体の悩みに精通した経験豊富なトレーナーがダイエットやボディメイク、運動機能改善や骨盤矯正など、一人ひとりの目標や目的に適した効果的なトレーニングや食事指導をマンツーマンで行います。

この広告をお持ちください 体験トレーニング3,000円&無料カウンセリング ※他件併用不可 【有効期限:R5.6月末】

GYM PLANET 紅雲町店

[住] 前橋市紅雲町二丁目25-2-103 [Tel] 027-226-6525 [営] 10:00~22:00 [休] 日曜日 その他2日



無理に運動しなくてもいい! 夏に向けて楽痩せ漢方ダイエット!!



あなたに合ったプログラムで、痩せやすくリバウンドしにくい体作りをサポート! 運動が苦手な方でも無理なく続けられます。お気軽にお問合せください。

くすりのユニーク

[住] 玉村町上新田1672-2 [Tel] 0270-65-1556 [営] 10:00~19:00 [休] 月・日・祝



美腸活をはじめましょう! 食育セミナー付き発酵ドリンク教室



開催日時: 6月27日(火)10時半~13時 要予約(下記お電話) 会場: スタジオモール 料金: 4,500円(税込) 腸内環境を整える発酵ドリンクについて、作りながら学びます。また、近年のミネラル不足による『新型栄養失調』についてもお伝えいたします。

Studio Marl スタジオモール

[住] 藤岡市中栗須17-1 [Tel] 0274-50-9119 [営] 10:00~19:00(完全予約制)



60代はまだまだ花盛り! 今も注目 耳ツボ健康ダイエット



なんと、肥満率が一番高いのは60歳代女性だった。これからの楽しく生きるために今がチャンス、今なら秋に間に合う。まずは無料カウンセリング 個室完備、完全予約制

ご成約者先着3名様 新規ご成約のお客様に 体のためになる本をプレゼント ※他件併用不可 【有効期限:R5.6月末】

メディカルスリム小山

[住] 前橋市若宮町3-11-4 [Tel] 0120-77-1259 [休] 完全予約制 [営] 問合せ随時対応 瘦身部/小山須美枝



群馬県初! ドライヘッドスパ専門店 贅沢な眠りにおちてく 水を使わないドライヘッドスパ 40min ¥6,600▶ ¥4,600 80min ¥10,250▶ ¥8,250 30min ¥5,500▶ ¥4,500

WEBサイト 広告新聞plus 広告新聞plus あなたの暮らしをちょっと豊かにする 広告新聞plus 紙面に入り切らない お得情報をGETできます!

ヒトモノコトを繋ぐサロン salon de treevillage 高崎の大人の隠れ家風サロンで脱毛・痩身しませんか? 全身痩身 ¥9,500 20%OFF >>>> ¥7,600 全身脱毛 ¥9,980 20%OFF >>>> ¥7,984 フェイシャル ¥4,980 20%OFF >>>> ¥3,984

メニュー詳細はQRコードでチェック! 店舗前の駐車場をご利用ください



新商品入荷 & 現品処分セール

ミッドセンチュリーからベーシックスタイルまで
GEORGE PORGIE Modern ジョージポージーモダン

【TEL】027-395-6818 【E-mail】info@george-porgie.com
 【営】12:00~20:00 【休】木曜日 【住】高崎市井野町1124-3
 【WEB】www.george-porgie.com

〒500-0001 高崎市井野町1124-3
 高崎駅前 徒歩10分

house

快適なエクステリアを届けます。



家ができたなら、あとは全ておまかせ！家のまわりのどんな小さな工事もお気軽にご相談ください。

萩原造園土木(株)
 【住】佐波郡玉村町穂越460-2
 【TEL】0270-65-2757
 【営】8:00~17:00
 【休】土曜日・日曜日・祝日

詳しくはこちらへ


house

浄化槽のことなら4Uにお任せ！



見積もり無料。補助金に含まれているエコ補助金100,000円。貰えるのは今年が最後。お申込みは今すぐ！

株式会社4U フォーユー
 【住】前橋市二之宮町1796-5
 【TEL】027-212-5274
 【営】9:00~17:30
 【休】土・日曜日

詳しくはこちらへ


ガーデンセンター併設



★6/13(火)~グリーンフェア開催！観葉植物たくさん入荷！
 ★6/23(金)~26(月) 毎年恒例！全品**20%OFF**セール！！
 住まう家・人に似合った庭づくり外構・エクステリア・お庭のことなら何でもご相談ください
 ★ご相談は予約制です。ご来店はHPまたはお電話にてご予約下さい

ABC GARDENS
 Aroma garden・Beau garden・Comfy garden
 TEL.027-323-8147 高崎市東附町1196
 http://abcgardens.co.jp 9:00~18:00

従業員募集中!
 詳しくはお問合せください

家の外観、もっと素敵に…
<http://www.ryusei-k.com/>

物語のあるお庭づくり

ブロックやレンガの塀、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頂きます。

塀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」「ガーデニングを楽しみたい」「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
 電話/生田 080-1291-3577

不用品処分・遺品整理

空き部屋、物置倉庫内の処分
 お引越のお手伝い
 エアコン移設・外し
 草刈り、枝切り、剪定

暮らしの困った！ご相談ください！

信頼と実績の全国チェーン **ベンリー高崎店**

項目にない仕事もご相談ください！
 見積無料
 どんな仕事もおまかせください！
 専門の訓練を受けたスタッフが伺います！

お気軽にお電話下さい
0120-14-3948
 担当 福田 いーよ サンキュー しあわせ

高崎市石原町3962-5 一般廃棄物収集運搬許可128号 **ベンリー高崎店**

Art in garden exterior planning

施工実績**3,500件以上**を誇る
エクステリア専門店

アートインガーデン 検索

図面・見積作成 何度でも無料

外構モニター募集!
 事前に電話連絡の上お越しください。

アートインガーデン
 9:00~18:00/火曜定休
 前橋市南町3-29-8 元川ビル1-8号
 Tel:027-289-5102

6月は **YKKAPフェア**につき
特別値引きあり!!
 最大**65%OFF!!**

価格と提案力を他社と比較してください!
 取扱う商品は全て一流メーカーの正規品。アフターケアも万全。

こだわりのオーダーカーテン

オーダーカーテンからブラインド・ロールスクリーン・テーブル・ソファ・照明・雑貨まで専門スタッフがあなたのライフスタイルに合わせてトータルコーディネート致します。

デザイン性に優れた高品質のものからリネン・コットン・デニムなどの天然素材まであなたの理想通りのカーテンをご提案致します。

Room's+
 カーテン専門店
 高崎市南町2-9-7 TEL.027-386-5157

詳しいSHOP情報はコチラ!


住宅からビルまでまるごとリフォーム **ただ今!外壁塗装キャンペーン開催中!!**

どんな工事でも任せて下さい!! **劇的リフォーム**

当社リフォーム施工例

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
 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
ダイユー群馬 **027-288-7948** 検索 クリック!!

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**にお任せ!

遺品整理 不用品回収
 空き家整理 ハウスクリーニング

女性限定 **お片付けプラン**
 ナイショで片付けたい方は...
 一部屋だけ、キッチンだけ、お家まるごとお任せあれ!

ホームページ <https://memorial2015.co.jp>

メモリアル 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

近くの地域に絞って宣伝できる!
 印象に残る! とっておいてもらえる!
 中高年に親しみやすい!
 すきま時間に観てもらえる!

今だから紙のチラシが効く!!

チラシ制作~配布 お任せください!!
 毎週発行の「広告新聞」に折り込んで、専属スタッフが配布します

届きたい所に配布エリアを細かく指定できます
 届きたい数だけ少ない枚数から配布できます
 建物指定可能 戸建て・集合住宅など、セグメント配布できます(+5.5円)

「チラシなんて出したことがない!」という方にも経験豊富なスタッフが、丁寧にサポート。チラシの内容から、タイミング、必要な配布数や効果的な配布地域まで、ご相談承ります。

デザイン制作のみ配布のみOK!

価格(例) 制作+印刷 **28,050円~**
 A4・片面カラー・1,000部 配布料(1枚) **3.3円~**
 光沢紙90kgの場合

まずは、お気軽に **お電話ください!** **Tel.027-289-5300** (株) 広告新聞 受付:月~金(9時~18時) FAX 027-287-1002

あなたのお店を宣伝しませんか?

掲載広告 募集中!

家から近いじゃないか! 早速行ってみよう!
 このお店 美味しそう! 行ってみたい!!
 見た目もキレイ! 行ってみたい!!

毎週発行の「広告新聞」でお店の情報をいち早くお届け!!

WEB版「広告新聞Plus」と連携して紙媒体以外にも情報をお届けできます!!

詳しくはこちらへ!


広告掲載のお問い合わせは **広告新聞 株式会社 広告新聞 TEL.027-289-5300**

お仕事
みつける
job
正社員
パート
アルバイト

Job
求人 エクステリア工事の正社員募集
 未経験でも先輩staffが一对一で指導します。道具の名前を覚えるところからスタートして、最初はスコップでの穴掘りなど簡単な事をお任せします。

【内容】 作業員、現場管理、作業員見習い
【資格】 要普通自動車免許(AT限定不可)
【給与】 日給9,000～15,000円
 月収28万円以上可、試用期間3ヶ月
※面接の際に経験・能力により初任給を考慮します。

【時間】 8:00～17:00(残業はほぼ無し・現場により異なります)
【休日】 第2・第4土曜日、日曜、祝日、GW、夏季、年末年始
※ご希望の方は休日出勤して頂く事もできます

【待遇】 業績により昇給・賞与あり、社会保険、各種手当有
【応募】 その他詳細はお問合せください。

株式会社 美好工業
 [住] 高崎市下小島町891
 [Tel] 027-386-3117
 [受付時間] 9:00～19:00
 [休] 不定休



求人 パート・アルバイト・正社員 吉岡町

急募! 8時～夕方くらいまで勤務可能な主婦・主夫の方大歓迎!
シフト制だから家事や学業と両立しやすい! 年齢問わず様々な方が活躍できる職場です!

【職】 バーガーキングスタッフ (ハンバーガー作り、接客・レジ、清掃等の店舗業務)
※接客担当やドリンク担当など役割を分けているので、仕事内容を覚えやすく、働きやすい職場です!

【給】 オープン時給 (6月30日迄) :1,200円 7月1日以降:一般1,000円・高校生980円

【時】 9:00～22:00の間でシフト制 ※1日3時間～応相談

【資】 未経験者OK 高校生可 **【休】** 応相談(シフト制) ※週2日から応相談

【遇】 食事補助(シフト昼食時30%補助)・正社員登用あり・制服貸与・社員割引

【地】 北群馬郡吉岡町 バーガーキングジョイホンパーク吉岡店

NET応募は右のQRコードから ▶

BURGER KING — お気軽にお問合せください —
Tel 0270-27-7400
 バーガーキングSMARK店(担当:新井)

ジョイホンパーク吉岡内バーガーキング
オープニング時給あり1200円

4/26 OPEN



美容師・理容師
スタッフ急募!!

週1回からでもOK!! 見学だけでもお気軽にお電話下さい

ちょっとリッチな
1,000円カット

第3木曜日は、全員にBOXティッシュ
1箱プレゼント!
※当日の売上率の内から数名様抽選でプレゼントにカンパ!

UBサロン 詳しくはこちら
TEL.090-7272-2816(金澤) 前橋六供店・片貝店・
TEL.0274-22-9031 藤岡店・ベイシアみなみモール店

KFCジョイホンパーク吉岡店
アルバイト募集中!
オープン時給: 1200円
 7月より通常時給 一般1000円 高校生980円



広告営業正社員募集!!

群馬県内の様々な人・店舗・企業と関わります。
 好奇心旺盛で明るく話好きな方を募集しています。

【仕事内容】 弊社発行媒体「広告新聞」の掲載広告と、折込チラシ営業、新規事業の営業が中心です。クライアントのニーズにマッチした広告方法を企画提案します。

【雇用形態】 正社員(雇用期間の定めなし・試用期間あり)

【勤務地】 群馬県前橋市下大島町24 **【勤務時間】** 9:00～18:00 (週休2日制)

【給与】 固定給170,000円～295,000円
 +インセンティブ(※経験、能力により決定します)

【必要資格】 普通自動車運転免許 各種保険あり
 基礎的なパソコンスキル(Windows) 産休・育休制度あり

TEL.027-289-5302 詳しくはこちらへ

〒379-2152 群馬県前橋市下大島町24 株式会社 広告新聞 総務部

会社情報、採用情報はこちら

○勤務時間8:00～21:00の間で3時間以上(相談可)
 ○従業員割引有 ○制服貸与 ○勤務条件相談可
 ○主婦(夫)・大学生・専門学生・高校生・ダブルワーク歓迎!
 仕事内容:接客・調理・清掃

お問合せ先
 ケンタッキーフライドチキン ジョイホンパーク吉岡店
0279-26-2324 担当:西山 登坂
お気軽にお電話ください!

店舗情報はこちら

広告新聞
本部配布
スタッフ
募集!

委託料 半日
4,000円～

雇用形態 業務委託
時間 木曜日から金曜日の日中
 お好きな時間でOK 女性スタッフ活躍中!

【仕事内容】 広告新聞などのチラシ最低500部を指定地域に配布
※強化配布地域【上中居町・下中居町・江木町・高岡町】

【条件】 車やバイクで荷物を受け取りに来られる方

【面接会場】 前橋市下大島町24 (面接説明会時に100軒程度の配布研修あり)

お電話でお問合せの上、履歴書を持って、毎週開催の面接説明会に参加してください。

(株)広告新聞 ADD事業部 求人係
TEL.027-289-5301 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。
 誰でも出来る簡単なお仕事!運動不足の解消にもなります!

募集地域 高崎市 藤岡市全域も募集中

●棟高町 ●大八木町 ●金古町
 ●足門町 ●倉賀野町 ●貝沢町
 ●中居町 ●下之城町 ●日高町
 ●下中居町 ※掲載の地域以外も随時募集中

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。

(株)広告新聞 ADD事業部 求人係
TEL.027-289-5301 前橋市下大島町24

present

応募要項

【応募〆切】 2023年6月23日(金)

ご希望のイベント名/氏名/住所/年齢/性別/新聞購読の有無/広告新聞へのご意見ご感想/を明記の上、**株「広告新聞」プレゼント応募係**まで応募ください。

【E-mail】 スマートフォンでQRコードを読み、プレゼント応募フォームをご利用、または下記E-mailアドレスからプレゼント応募フォーム▶

present@koukokushinbun.co.jp

【FAX】 027-287-1002
【ハガキ】 〒379-2152 前橋市下大島町24
※当日消印有効

※当選発表は賞券の発送をもってさせていただきます。 ※お送り頂いた個人情報、抽選とアンケートの分析以外には使用致しません。

ディーン・ボーエン展
オーストラリアの大地と空とそこに生きる私たち
 2023.7.8(土)～8.27(日) **ヘア販売券 5組10名様**

【開園】 9:30～17:00(入園16:30まで) **【休】** 月曜日
【観覧料】 一般800円・大高生400円・中学生以下無料

群馬県立近代美術館 [住] 高崎市綿貫町992-1
 [Tel] 027-346-5560

(株)広告新聞 ADD事業部 求人係
TEL.027-289-5301 前橋市下大島町24

社団法人だから出来ること

群馬県住宅建設連合会では

「すべてのお客様の夢を叶える家づくり」

を理念に掲げ、お客様にご満足いただけるサービスの向上を目指し、日々尽力しています。

価格保証とは、他社様で同一条件(※下記参照)で

当法人より低い価格で提示された場合、

その住宅価格より低い価格での金額を提示させていただきます。

それが『住宅最低価格保証制度』です。

「すべてのお客様の夢を叶える家づくり」 最低価格保証!!

価格保証の条件について

- 1 設計・プランが同一条件であること。(延床面積、基礎形状等)
- 2 外観デザインが同一条件であること。(素材、家のかたち等)
- 3 仕様・設備が同一条件であること。(住設、木建具、ラック等)
- 4 構造・工法が同一条件であること。(木造在来、2×4等)

製品・商品の条件について

- 1 インターネット商品・通信販売品でないこと。
- 2 大量販店の商品でないこと。
- 3 在庫品又はアウトレット商品でないこと。
- 4 不当廉売商品でないこと。

注意事項

- 1... 原則、施工エリアは群馬県内(一部埼玉県)とさせていただきます。
- 2... 『最低価格保証制度』ご利用の場合、原則群馬県住宅建設連合会、又は連合会会員の施工となります。
- 3... 『最低価格保証制度』の制度料は原則無料です。
- 4... 連合会会員の建築士が、設計、プランニングを行います。(当法人指定)

適用対象外について

- 1 原価割れ(赤字)工事は適用除外とさせていただきます。
- 2 お客様支給は工事原価(住宅価格)とはみなされません。
- 3 お客様施工は工事原価(住宅価格)とはみなされません。
- 4 その他、特殊条件の場合と認められる場合は対象外とさせていただきます。

確認方法について

- 1 図面(平面図・立面図)のご提示を頂きます。
- 2 図面(仕様書・仕上書)のご提示を頂きます。
- 3 見積書など価格の確認が出来る書類のご提示を頂きます。
- 4 有効期間及び捺印されている図面並びに書類等のご提示を頂きます。

セルフモデルハウス見学
まずはお電話にてご予約ください
土曜日 日曜日 祝日 完全ご予約制
平日に限り当日見学可能

一般社団法人 群馬県住宅建設連合会

〒371-0846 群馬県前橋市元総社町1225-1
Tel.027-289-5443 fax.027-289-5444
建設業許可番号/群馬県知事許可(般-2)第23556号 宅建築免許番号/群馬県知事(2)第7344号

TCカラーセラピー 色を通して自分と向き合う

自分と向き合いたい時
あなたが本当に望んでいる事は?
選んだ色が伝えてくれます

～TCカラーセラピスト講座～
14本のカラーボトルとテキスト付き
¥20,900/5時間
修了後カラーセラピストとして活動可

カラーセラピーセッションのご案内

- ◆パーソナリティストーリーワーク
自己認識のワーク
 - ◆ハイヤーセルフとつながるワーク
自分を時系列で見つめていくワーク
- ・30分 ¥2,000 ・60分 ¥4,000



ハーバリウム体験あり ¥2,000
詳しくはお問い合わせください

フラワー&ボウル FLOWER&BOWL
10:00～19:00 年中無休
0120-97-1287 前橋市日吉町3-41-13

ブランドバッグ・財布 買取キャンペーン中



高価買取
査定金額 +10%UP!
査定だけでも大歓迎です!!
お気軽にお問合せ・ご来店下さい★

ブランド楽市 高崎店
0120-158-691
[住]高崎市八島町32-7 1F [営]10:30～18:30 [休]土曜日

高崎店 ジムエリアリニューアル&マシン増設完了!!



ゴールドジムをオススメしたい! 5つの理由!

- 理由1 女性でも安心! 周りを気にせず集中できる!
女性専用トレーニングエリア拡張で広々!!
- 理由2 無料 100回まで責任指導!!
トレーニングサポート
- 理由3 初めての方でも安心! 参加しやすいレベル別
スタジオレッスン 今後さらに進化します!
- 理由4 専門スタッフが栄養カウンセリング
栄養面もサポート
- 理由5 疲れた身体を回復できるサウナなど完備
ボディケアも充実

GOLD'S GYM 高崎店 TEL027-370-3300 無料駐車場完備

豪華7大特典! 入会キャンペーン実施中!!

施設体験開催!!
期間中施設を無料で体験できます!
6/1(木)～6/18(日)
ご体験者の皆様にプレゼント!!
前橋店もメンバー募集中!!

広告新聞への折込チラシ発注が簡単になりました!

24時間いつでも見積りと発注OK
配布ちゃん
WEB上の地図から配布希望地域を選択! すぐに見積り金額が出て、発注できる! 配布範囲、枚数のご要望にも対応致します!

見積り・発注はこちらのQRから!