



オンラインサイト
"広告新聞plus"

Recipe & Lesson

食事とボディレッスンで
健康な体づくりをしよう



写真: 三橋里奈

記事は次ページへ

武田秀雄 猫を描く



会期: 5/24(土)~6/1(日) オレはアーティストなんかじゃない
ひとコマ漫画家だ!! (大英博物館展カタログ文中より)

ぎやらりー君香堂

[住] 前橋市千代田町4-1-6 [Tel] 090-3334-8640
[営] 12:00~18:00
[休] 水曜日

広告新聞plus



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

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 10:00~19:00 年中無休
0120-97-1287 前橋市日吉町3-41-13

~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



正社員 訪問看護師

残業なしで働きやすい
医療行為ほぼ無し! 直行直帰OK!

基本給 月給30万円~

※准看護師も可、月給25万円~

+夜間手当 25,000円/月

(11:00から20:00勤務の場合)

+件数手当 1日7~8件で10万円(件数によって変動)

内容 健康状態の観察、病状悪化の防止・回復

療養生活の相談とアドバイス、服薬管理

※主治医・相談支援専門員・薬剤師との連携

資格 看護師免許または准看護師免許必須

給与 上記参照

時間 基本9:00~18:00(実働8時間)

※11:00~20:00の夜間を含む勤務もOK

訪問看護はびふる Tel.027-226-6806



休日 日曜、他
(シフト制・月9日休み)
年末年始、夏季休暇
待遇 社会保険完備
昇給年1回、賞与年2回
社用車貸与
スクラブ支給

前橋市元総社町2-8-7
エスアール・ハウス101

本気で今の身体を
良くしたいとお考えの
あなたへ

この痛みとは一生付き合って
いくしかない諦めかけてる方
への特別なお知らせです

腰痛・坐骨神経痛

- ☑ 3院以上病院や治療院に通ったが効果がなかった...
- ☑ お尻から足にかけて痛みが出ている
- ☑ 朝、起きる時が一番つらい
- ☑ 湿布や痛み止めでは良くならないと思っている
- ☑ 腰が痛くて長い距離が歩けない
- ☑ このまま歩けなくなってしまうのではと不安...



1つでも当てはまるあなたに特別なご提案があります

広告をご覧の方だけへの
特別なご提案です

通常1回¥8,800が初回に限り
初回お試し2回目合わせて

1,980円 (税込)

ご予約はお電話または
LINEでかんたん予約



患者様の声 高崎市 Kさん
整形外科で椎間板ヘルニアと診断され、しびれと痛みがひどくて歩く、座る、かがむことができませんでした。不自由のない生活ができるようになったことに感謝しています。自信をもってオススメできる整体院です。



患者様の声 高崎市 Hさん
かなり強かった背中と腰の痛みが通うことに良くなります。疑問に対して丁寧に説明していただき不安も体の痛みも解消されました。経験豊富な先生方が、信頼・実績・経験でクライアントの期待に応えてくれます。



L.A.整体院 前橋院

027-223-4976

前橋大渡整体院

027-254-1154



受付時間 11:00~13:30
14:30~20:00
水曜日のみ15:00~20:00
休診日 土、日曜 完全予約制



輸入家具・雑貨の専門店 アウトレット価格で販売中!

新商品続々! 大感謝セール!
お値打ち価格はぜひ店頭にてお確かめください!

40~80%OFF!

この広告持参でレジにてさらに10%OFF!

6/30まで



G☆planet 前橋 0279-24-5537
前橋市有馬202 営業時間11時~17時(不定休)

吉岡町大久保モデルハウス見学できます!

グレージュの塗り壁外壁に開放的な吹抜けのLDK
キッチン・造作洗面・室内物干室が繋がる回遊動線の間取りは必見!

予約TEL 0279-30-5123



大い 大一建設株式会社

【本社ショールーム】吉岡町南下253
【営業所】吉岡町大久保2321-1

TEL.0279-54-4385
TEL.0279-30-5123



良縁みつける
marriage
婚活



シニア専科♥出会いサポート



♥50・60・70代からのパートナー探し



お店の情報はコチラ

シニアパートナーズ倶楽部
[Tel] 090-4723-5760

実績36年! 頼れる仲人婚活



一対一見合い型縁結び会から始めよう



お店の情報はコチラ

良縁 アクティヴ
[Tel] 0120-52-2508

おいしいものみつけた

foodお食事・スイーツ
ドリンク...

ケの日にもハレの日にもどうぞ



事前のご予約をお願いいたします。



お店の情報はコチラ

フランス料理 ランビアン
[Tel] 027-231-9364

広告新聞クーポン



のりから弁当

570円▶530円※割引はお1人様3個まで。※他券等の併用は不可。
※クーポンは3店舗で利用可。※webクーポンなし
《有効期限: R.7.6/30》

ベニコック

東部店 [Tel] 027-221-0607 [住] 前橋市西片貝町5-24-13、大胡店 [Tel] 027-283-6996 [住] 大胡町377-2
[営] 8:30~東部24:00、大胡22:00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ナイスで片付けたい方は...
女性限定 お片付けプラン
一部屋だけ、キッチンだけ、
お家まるごとおまかせあれ!ホームページ
<https://memorial2015.co.jp>メモリアル
Memorial

0800-800-2198

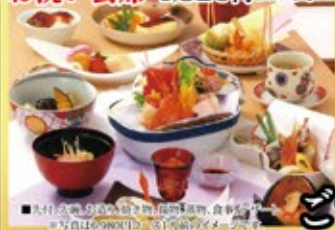
遺品整理 メモリアル

株式会社ワンアクセス メモリアル事業部 群馬県前橋市富士見町小暮 1846-3



ホームページ LINE 公式アカウント

お祝い会席 4,820円コース~

お祝い事
法事
要予約

ご予約はお早めに

法事会席 4,400円コース~



椿屋 お昼のランチ

花かご寿司御膳 1880円

花かご鰻と天丼御膳 1790円

そば御膳 1650円

※食材の仕入れ状況によりお写真とお料理の内容が変わる場合がございます。 ※税込価格で表示しております。

伊勢崎市波志江町2866 北関東道波志江IC北200m

「昼」11:30~14:00「夜」予約のみ「火曜定休」夜の部は「予約制」となります。

0270-75-5206

090-3800-9967 (担当: 野村)

西澤通 前橋市波志江町2866

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**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!!

うまいもの処

各種お祝い・法事
宴会承ります
ご予算に応じます広告新聞見ただけ 10名様以上 (3300円以上のコース)
幹事様1名分キャッシュバック!

3,000円コース~ (税込3,300円~)

※10名以上10名以下は別途料金がかかります。

ご予約はお早めに

前橋市二之宮町271

ニイサンハイレ

027-268-2380

1,100円(税込)以上ご注文の方
合計金額から **10%OFF**
クーポン※宴会は除く。※8名様以上不可。※他券併用不可
《有効期限: R.7.6/30》

※キリトリ線

前橋市二之宮町271

ニイサンハイレ

027-268-2380

私も城本クリニックで
きれいになりました!糸リフト スッキリ若々しいフェイスラインに
(フィオラ) 10本 150,000円二重まぶた わずか10分程で
理想の二重に!メスを使わず自然な二重に!
目もとひとつで顔の印象は大きく変わります。城本ク
リニックでは、手術前に入念なカウンセリングを行う
ことにより、あなたに合った二重を提案します。埋没法 (2点止め1年保証) 66,000円~
※二重切開、目頭・目尻切開、眼瞼下垂の手術も行っています。目の上 目の下
目の上下のたるみ取り術 440,000円 440,000円

その他の治療 医療用HIFU、脂肪吸引、豊胸術、隆鼻術、美容注射、女性・男性脱毛症治療薬、イレイザー除去、ホクロ・イボ除去 など ※自由診療です。

シロモト 美容外科 美容皮膚科 無料相談・受付フリーダイヤル イオンナ クリニック
城本クリニック高崎院 0120-107-929診療時間 AM10:00~PM7:00 / 完全予約制 ※効果には個人差があります。
柏・津田沼・新宿・池袋・大宮・横浜 お気軽にご連絡ください 相談無料60歳以上
シニア割有り詳しくはHPを御覧ください
城本 公式 検索

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。

しわ 小顔 二重あご 治療

若返り体験を、まずは一度
お試しください!!ヒアルロン酸注入 1本 85,000円
高品質で安全性に優れた
ヒアルロン酸を使用しております。BNLS Ultimate
小顔注射 1本 9,800円

5月31日まで しわ ボトックス

目尻、眉間、額のシワに効果的な治療!!
注射でしわを消す!表情に合わせて出るシワを改善し
ます。シワを作る筋肉に働きかけます。
治療も注射で行いますので非常に
手軽です。簡単注射で額がツルツルに!
選べる4部位 (50単位) 49,900円高崎
フインディー
高崎
タワー21
高崎
タワー21
高崎
タワー21季節展
「虫たちの季節が
やってきた! 初夏編」開催中~7月6日(日)
入園招待券3組6名様プレゼント初夏に活発に動き始める葉っぱを
食べる虫たちを中心に、ナナフシ
やオトシブミ、イモムシなどの昆虫
をテーマにした季節展。生態展示
やパネル解説、標本展示などで、
初夏の昆虫たちのくらしを学ぼう。

ナナフシ

群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料応募
要項【応募必切】2025年5月30日(金) 応募フォーム
ぐんま昆虫の森チケット希望と明記の上、氏名・住
所・年齢・性別・職業・広告新聞へのご意見ご感想を
添えて、県広告新聞「プレゼント応募係」までご応募
ください。下記FAXまたはハガキでも応募できます。
※当選発表は県民の発表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しません。群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料群馬県立ぐんま昆虫の森 (桐生市新里鶴ヶ谷460-1 Tel: 0277-74-6441)
開園: 4~10月 9:30~16:30 / 11~3月 9:30~16:00 休園: 月曜日
(祝日の場合は翌日) 入園料: 一般410円・大高生200円・中学生以下無料

Recipe & Lesson

食事とボディレックスで健康な体づくりをしよう

日常生活をより豊かに、楽しく送るために“健康”は大切です。健康であるためには、食事、睡眠、運動の3要素が重要とされていることから、今回の特集では“健康”にフィーチャーした料理とボディレックスをご紹介します！

広告新聞plusでは特集記事のバックナンバーもご覧いただけます



レシピ提供 **くろぶちや**



“ちゃんとおいしい”がコンセプトのお弁当とお惣菜、お菓子の店。予約弁当(平日のみ、合計金額10,800円から)のほか、1点からテイクアウト予約可能な「暮のおまかせ弁当」(税込1,080円)を毎週火曜に販売中。ホームページからは素材を活かして丁寧に作ったお惣菜やお菓子の通販も可能。「くろぶちや」の味を、ご自宅でも味わってみてください。

群馬県前橋市三保町3-9-10
027-289-5894
(電話受付/平日11:00~19:00)
<https://kurobuchiya.official.ec>



写真:三橋里奈



ゆで鶏 ~ナンプラー漬け~

材料(4人分)
鶏むね肉…1枚
酒、みりん、ナンプラー…各30cc
しょうが…10g
レモン汁…少々
ココナッツオイル
(なければオリーブオイル)
…30cc

- 1 酒とみりんを煮切る。
- 2 耐熱袋に、1、ナンプラー、薄切りにしたしょうが、レモン汁、オイルを入れて冷ます。
- 3 2が冷めたら鶏むね肉を加え、冷蔵庫で半日から1日寝かせる。
- 4 フタのできるなべに水を張って沸かす。なべに2を袋のまま入れてごく弱火にし、フタをして中に火が通るまで(30分から40分)煮る。
- 5 火が通ったら袋から取り出し、薄く切って皿に並べる。お好みでパクチーを添える。

	4人前	1人前
エネルギー(kcal)	549	137
たんぱく質(g)	55.2	13.8
脂質(g)	23.2	5.8
炭水化物(g)	21.3	5.3
食塩(g)	5.0	1.3
(鶏むね肉なし280g)		

* 耐熱袋の中のスープは「鶏出汁炊き込みもち麦ごはん」を作る時に使うのでとっておく。

栄養コメント

低脂質、高たんぱくの鶏むね肉は様々な味付けでサラダチキンづくりを楽しむことができます。パプリカは活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を防ぐ抗酸化栄養素を多く含む野菜のエースです。鯖の缶詰は骨からカルシウムが溶け出しているため生の鯖よりも約45倍もカルシウムを多く含みます。もち麦は白米や小麦よりも多くの食物繊維を含むので、白米との割合を増やすのもおすすめです。飯野直美(管理栄養士・公認スポーツ栄養士)



キノコとパプリカの鯖カレー炒め

- 1 ばらばらにしたキノコ類をフライパンに入れ、弱火で素焼きにする。
- 2 サバの骨をとって身をほぐす。サバ缶の煮汁も使うのでとっておく。
- 3 小なべにしょうが、にんにく、オリーブオイルを入れ、弱火で炒める。
- 4 香りが出てきたら、2を煮汁ごと加えてじっくり火を入れる。
- 5 水分がなくなってきたら、ハチミツと塩を加えてよく混ぜる。
- 6 1に5とカレー粉を加えてよく混ぜる。
- 7 さらに乱切りにしたパプリカ、ズッキーニ、紫玉ねぎを加えて強火にし、さっと炒める。

材料(4人分)
えのき、しめじ…各1株
しいたけ…6個ほど
ズッキーニ…1本
紫たまねぎ…1/2個
パプリカ 赤・黄…各1/2個
にんにく…1片
しょうが…にんにくと同量
サバ缶…1缶
ハチミツ…大さじ1
塩…小さじ1
カレー粉、オリーブオイル
…各大さじ2

	4人前	1人前
エネルギー(kcal)	792	198
たんぱく質(g)	34.1	8.5
脂質(g)	43.0	10.8
炭水化物(g)	55.0	13.8
食塩(g)	7.1	1.8

鶏出汁炊き込みもち麦ごはん

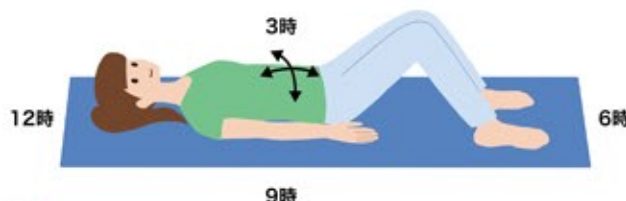
材料(4人分)
白米…1.5合
もち麦…50g
ゆで鶏を作った際にできた鶏スープ

- 1 白米をさっととぐ。
- 2 1にもち麦、鶏スープを加え、2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。

	4人前	1人前
エネルギー(kcal)	1049	262
たんぱく質(g)	17.4	4.4
脂質(g)	10.6	2.7
炭水化物(g)	207.6	51.9
食塩(g)	2.2	0.6

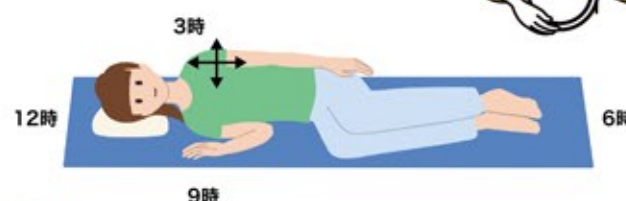
フェルデンクライス流“時計”のレッスン

食後30分ほど経ってから簡単に行うことができるレッスンをご紹介します。アナログ時計をイメージしながら行うことで、動きの方向が明確になります。



骨盤のレッスン

- 1 仰向けに寝転がり、両膝を立てましょう。脚は肩幅程度に開きます。
- 2 骨盤の下にアナログ時計があると仮定し、頭が12時、つま先が6時、左が3時、右が9時というイメージを持ちます。
- 3 12時の方向に骨盤をゆっくりと傾けます。腰が床につくか近づいたら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 4 今度は6時の方向にゆっくりと傾けます。腰の下に空間が生まれたら、またゆっくりと元の位置に戻します。大切なのは、ちゃんとそちらの方向に動いているかということです。6時の方向に傾けているつもりでも、7時の方向になっていたりすることがあるので、修正しながら行いましょう。
- 5 ③、④を疲れない程度に何度か繰り返したら、両足をのばして休憩します。
- 6 同じように、今度は3時と9時の方向にゆっくりと骨盤を傾けてみましょう。
- 7 疲れない程度に何度か繰り返したら、両足をのばして体を休めます。



肩のレッスン

- 1 右向きに寝転がり、両膝を曲げます。頭の下には枕や畳んだタオルなどをはさみましょう。ない場合は右腕でもOKです。頭と背骨が一直線になる程度の厚みがよいでしょう。
- 2 「骨盤のレッスン」と同じように、上が12時、下が6時、前が3時、後ろが9時というイメージを持ちます。
- 3 12時の方向に左肩をゆっくりと動かし、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 4 今度は6時の方向にゆっくりと動かし、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 5 ③、④を疲れない程度に何度か繰り返したら、腕を元の位置に戻して休憩します。
- 6 今度は3時と9時の方向に肩をゆっくりと動かしてみましょう。疲れない程度に何度か繰り返したら、腕を元の位置に戻して休憩します。
- 7 左肩が終わったら、今度は左向きに寝転がり、同じ要領で右肩を動かします。

フェルデンクライスメソッドとは?

日常生活で無意識に行っている体の動きに意識を向け、習慣化した動きの癖から脱し、最適な動きを見つけていくことを目的としたワークです。体を動かすレッスンですが、筋肉を鍛えたり、強く伸ばしたりといった体の負担がないため、子どもからお年寄りまで誰でも行うことができます。

まとめ

今回は大きな筋肉が集まる場所である骨盤と、四肢の軸になっている肩にアプローチすることで、体全体の動きを助けてくれることが期待できるレッスンをご紹介します。体の感覚に意識を向けながら、ゆっくりとやさしく、負担を感じない程度に行うことが大切です。1度にたくさん行うよりも、少ない回数でも日々継続的に行うほうが効果を実感しやすいでしょう。

プロフィール

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。2013年から前橋の会場を拠点に全国各地への出張レッスンを通じてメソッドを実践している。初回、2回目は無料で参加することができるオンライングループレッスンは毎週水曜・金曜18:30~19:30と第2・第4月曜10:00~11:00に開催。ホームページのオンラインショップからチケットの購入が可能
<https://littlebird-feldenkrais.com>

新作振袖展示会

振袖レンタル 66,000円～
前撮りプラン 41,800円～
ママ振り 66,000円～
カタログから新作振袖のお取り寄せもできます

2尺着物レンタル 11,000円～
袴レンタル 7,700円～



さらに詳しい情報は
広告新聞plusで!

LiLiCA

rental&photo
あんむつ Anmut

前橋市天川大島町3丁目23-11
営業時間 10:00～18:00
TEL.027-226-6931
定休日 月曜日
*月曜は事前のご予約で対応可能

週刊フリーペーパー「広告新聞」

配布スタッフ募集中!!

ご覧の「広告新聞」を、週1回(木～金)
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。

まずはお電話にてお問い合わせ下さい

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

5月24日(土) 10時～15時

どれでもお買得品!! 組合せは御自由に
3パックで **950円**(税込1,026円)
群馬県産 絶頂人気です 半額
とんとん丼(豚バラ肉付)
半額 200g **175円**(税込189円)
国産 100g **58円**(税込63円)
とりも肉 **93円**(税込100円)
手羽元 0.8kg位 **398円**(税込430円)
メキシコ産 牛肉丼!! 800g
牛バラ肉(超うす切) **1,360円**(税込1,469円)
特売予告、次回は6/14(土)、6/28(土)と続きます!!

群馬県産 超人気!! 新鮮美味!!
豚バラ肉スライス 500g **599円**(税込647円)
国産 新鮮・挽き立て!! 570g
豚ひき肉 **485円**(税込524円)
群馬県産 焼肉、お弁当に!!
豚肩ロース肉「スライス」
400g **575円**(税込621円)
スペイン産 安い、安い!! 1000g
豚バラ肉スライス **995円**(税込1,075円)
急募 事務員 1日4時間OK

POWER MEAT 青木 027-253-6984 前橋市大渡町1丁目23-18

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

防犯カメラ専門店

住まいのおまもり隊 **LIFELINE SUPPORT**
スピード対応! 見積・相談 無料!
現場調査



ライフラインサポート株式会社 027-289-4236
24時間受付/年中無休 ライフラインサポート 前橋 検索

晴れ姿、深野衣裳がサポート★衣裳レンタルと写真撮影

新作衣裳 展示中

早めに選んでおく安心
HAKAMA RENTAL

お出かけ 18点セット
卒業着物一式
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)

◎ブーツ・草履はオプション
となります。
※撮影が主観・日曜・祝日の場合は、
2,000円(税込2,200円)プラス
とさせていただきます。

753

新着3カントウ
トクトク
任せて安心! 特価フルバック
当日お出かけ
&前撮り
晴れ着1着
小物一式(1泊2日)
ヘアセット・メイク
着付け・撮影
写真6切3ポーズ
台紙付き
3オ
30,000円
(税込33,000円より)

5オ
28,000円
(税込30,800円より)

7オ
34,000円
(税込37,400円より)

◎その他にも沢山の
コースがあります。
※前撮りお土産・日曜
祝日の場合は、2,000円
(税込2,200円)プラス
とさせていただきます。

故意による衣裳の汚れ・破損以外は
追加料金はいただきません。安心してお出かけできます。

式を挙げない方
写真を撮り直したい方へ
Photo Wedding

◆ヘアメイク・着付け・撮影・写真6切台紙付き◆
洋装フォトプラン(洋装1点コース)
ウェディングドレスorカラードレス
(花嫁衣装1点) **50,000円**
(税込55,000円)
男性タキシード・写真6切3ポーズ
(税込55,000円)
◎和装・和洋装のプランもあります。
※土曜・日曜・祝日の撮影は、税込5,500円プラスとさせていただきます。

結婚式のご祝儀に
お祝い衣裳
留袖 **25,000円**
(税込27,500円より)
モーニング **25,000円**
(税込27,500円より)
Yシャツ別途 **4,000円**
(税込4,400円)
◎フォーマルドレスも用意できます。

深野衣裳 前橋 [自由の森] ▼ご来店は、お電話でご予約ください 【営】10:00～18:00
JIYUNOMORI 0120-3591-12 【休】火曜 ※祝日の場合は営業
(TEL.027-252-3591) 【住】前橋市大渡町1-1-80

高崎 [ふかの衣裳] 0120-39-2686 (TEL.027-322-2686) 【営】10:00～18:00 【休】火曜 ※祝日の場合は営業 【住】高崎市山田町67



こちらチェック
広告新聞plus
高崎・前橋 両店の
詳しい地図や
SNSのリンクも
あります