



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

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

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

訪問看護はびふる Tel.027-226-6806 前橋市元郷社2-8-7
エスアールハイム101

高価買取 キャンペーン
ブランド時計
お客様の声
※手数料・目減り引き・端数切り・加工代名目・精錬費名目請求等一切ございません。
品位×g=お支払い金額となります。査定は目前で一掃に致しますので安心です！

金・プラチナ 買取価格 (5/13現在)	K24IG=16,700円/g K18=12,400円/g K14=9,500円/g	PT1000IG=5,010円/g PT900=4,460円/g+150円=4,610円/g PT850=4,220円/g+150円=4,370円/g
----------------------------	--	---

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 臨時営業の情報はHP(ブログページ)をご覧ください
kikuya39.com ☎027-393-6201

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!! (大英博物館展覧カタログ文中より)

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

上佐野町 佐野小、駅近くの好立地!
佐野小まで700m 4LDK+WIC&駐車スペース3台分
高崎駅まで車で6分 コンビニ・ドラッグストア300m圏内
駅・学校近くの好立地 未入居デザイン住宅 販売価格 3,200万円(税込)

月々の支払い例
借入金額3,200万円
頭金0円/ボーナス払い0円
金利0.8%/35年返済
住宅ローン相談も無料受付中!
87,379円

Sante Techno
株式会社サンテクノ
TEL: 0800-800-3999 営業時間: 9:00～18:00
https://sante-techno.co.jp/ 前橋市新前橋町25-13

輸入家具・雑貨の専門店 アウトレット価格で販売中!
大感謝 セール!
40～80%OFF! メーカー価格より
この広告持参でレジにてさらに10%OFF! 6/30まで

G☆planet 渋川
輸入家具・雑貨・アウトレット 0279-24-5537
渋川市有馬202 営業時間11時～17時(不定休)

あなたの就職復職の強い味方!
障がいがあることで困り事やお悩み事はありますか?
就労移行支援事業所 **ファシリカ高崎駅前**
TEL: 027-386-8983

資格取得など多彩な就労支援プログラムをご用意!
メンタル不調 障がいをお持ちの働きたい方をサポートします!
交通費補助 資格受検料補助 昼食補助
健康・生活管理→就職→定着までをフルサポート!
無理なく「週1回～」でもスタートをさせることができます。
定着率 100% 2024年度

本場インド料理の店5/1オープンしました!
広告新聞クーポン
ランチまたはディナーご注文の方
10%引
※本券1枚でお1人様1回ご利用
※他券併用不可
〈有効期限: R7.6/8〉

手頃な価格で本場インド料理をご提供(ランチ770円～)。お客様セットもあるので、ご家族でどうぞ。お持ち帰りOK! パーティーOK!
デシザイカ インド料理&バー
[住] 高崎市大八木町570-1 大栄ビル 1F
[TEL] 027-329-6765
[営] 11:00～15:00 / 17:00～22:30 (Lo22:00)

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:R7.6/30》

ベイコック高崎店

[Tel]027-373-3300[住]高崎市横高
町1868-144[営]8:30~21:00
東部店[Tel]027-221-0607
大湖店[Tel]027-283-6996

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

『つめ水虫』ご相談ください



女性の5人に1人が感染、発症率70%



お店の
情報は
コチラ

漢方・健康相談薬店 まるとみ薬品
[Tel]027-327-2220

良縁みつかる
marriage
婚活



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 アクティブ
[Tel]0120-52-2508

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

**私も城本クリニックで
きれいになりました!**

城本クリニック 高崎院 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**

※詳しくはお問い合わせください。

糸リフト (フィオラ) 10本 150,000円

スッキリ若々しいフェイスラインに

**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、目尻・目尻切開、眼瞼下垂の手術も行っています。

目の上下のたるみ取り術 **440,000円 440,000円**

目の上 目の下

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**

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

高崎駅前1-10 サンライズビル4F

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)

入場招待券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 広告新聞plus

群馬県立ぐま昆虫の森(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致しません。

広告新聞 2025年5月25日号 (vol.1657)

高崎西毛版(配布地域:高崎市・藤岡市・富岡市・安中市・玉村町) ※前橋北毛版同時発行

発行/(株)広告新聞 〒379-2152 前橋市下大島町24

■広告掲載・チラシ折込のお問合せ
[営業部] TEL 027-289-5300/FAX 027-287-1002

■配布に関するお問合せ
[ADD事業部] TEL 027-289-5301/FAX 027-287-1003

チラシ配布は、24時間カンタン見積り「配布ちゃん」で検索!

□ご意見・ご感想は E-mail: info@koukokushinbun.co.jp

弊紙のすべての広告は広告主の責任による掲載です

はじめのまじめな注文住宅

超ドいい家

理想を形にする自由設計

年間10,000棟分の部材を大量・一括購入
ワンストップ営業の自社一貫体制で中間マージン排除

ローコスト
ハイ 퀄ティ

お気軽にご来店ください
高崎ショールームご案内図

最高等級 3 耐震等級
最高等級 3 劣化対策等級
最高等級 6 一次エネルギー消費量等級 (ZEH水準相当1)

※1 ZEH=ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス。一次エネルギー消費量等級は創エネを除きます。
※お客様の希望プランにより最高等級にならない場合がございます。

例えば! 3LDKの平屋でも
25坪 1,400万円~ (税込)

※設計・管理料、付帯工事、住宅性能評価などを含みます。また敷地状況・時期により費用は変動いたします。

飯田グループホールディングス
一建設株式会社

ご来場の際は電話でのご予約をお願いいたします。
注文住宅 高崎店 ショールーム **TEL.027-395-5403**
高崎市上大類町915 / 9:00~18:00 / 水・木定休

HAZIME.CUSTOMHOUSE

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



メニュー 01 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)



メニュー 02 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

メニュー 03 鶏出汁炊き込みもち麦ごはん

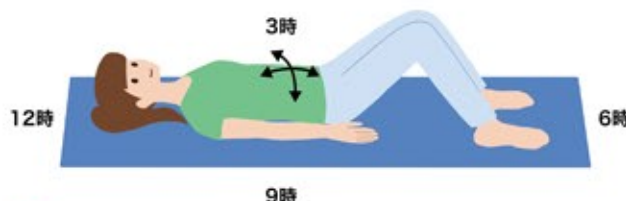
材料(4人分)
白米…1.5合
もち麦…50g
ゆで鶏を作った際にできた鶏スープ

- 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

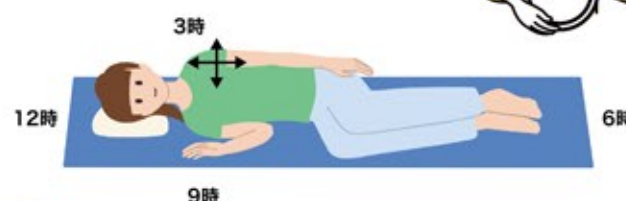
フェルデンクライス流“時計”のレッスン

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。



レッスン 01 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を疲れないうち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 疲れないうちに何度か繰り返したら、両足をのばして体を休めます。



レッスン 02 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を疲れないうち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。疲れないうち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、少ない回数を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>

2025.6月 NEW CLASS start

レディースクラス
無料体験会

5/27(火) 20:00~21:00

初心者大歓迎! 予約受付中

*練習日は毎週火曜日(20:00~21:00)になります

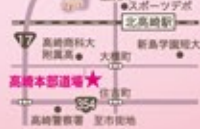
ご入会キャンペーン

〈R7.6月末まで実施中〉

空手着: 通常14,000円 ▶ 無料!

入会金: 通常 3,300円 ▶ 無料!

新極真空手佐藤道場 高崎本部道場 高崎市大橋町8-1

ご予約 027-326-8581(代表)
問合せ 070-3773-3848(直通)内側ページも
ご覧ください

koukushien

広告新聞への折込チラシ発注が簡単になりました!

配布ちゃん

Powered by 広告新聞

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!24時間いつでも
見積りと発注OK!!イメージキャラクター
「アドテリ」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

定年退職後の方も活躍中

面接会場
案内MAP

キッチンから室内が見渡せる間取り

- ① 回遊動線上の建具を減らす
- ② 効率の良い動線
- ③ 光を感じる寝室
- ④ リビング動線

お客様の家
完成見学会

5/24土・25日

AM10:00~PM4:00

QRコードまたは
お電話にて
ご予約ください~会場~
藤岡市北ノ原903-11

Google Map ▶



株式会社 住建産業堀越

〒375-0055 藤岡市篠塚1278-3

https://jsh5610.com

TEL.0274-23-9243

住建産業堀越

建設業許可/群馬県知事許可(般-4)第13925号
宅地建物取引業免許/群馬県知事免許(特)第5266号
二級建築士事務所群馬県知事登録第4814号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!!

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・家回り修理・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!!

新作衣裳 展示中 晴れ姿、深野衣裳がサポート★衣裳レンタルと写真撮影

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。
※撮影が土曜・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。

学位記

753

最新3カット
トータル
任せて安心! 当日お出かけ
& 前撮り
小物一式(1泊2日)
ヘアセット・メイク
着付け・撮影料
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)

◎その他にも深野の
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。

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・撮影料・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。

小川の衣裳

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
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

本店和装部 スタジオ NADJA キッズランド FUKANO



●ガスト ●キャバクラ RUKANO ●深野衣裳本店 ●新野店 ●OPA ●セブンイレブン ●NADJA ●高崎駅

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