



オンラインサイト
"広告新聞plus"

外壁・屋根塗装 専門店

がオススメ!

株式会社 塗匠人
記事は中面ページへ



不用品処分 遺品整理
暮らしの困った! ご相談ください!

空室部屋、物置倉庫内の処分
草刈り、抜切り、剪定
お引越しのお手伝い
エアコン 移設・外し

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!
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 お電話を 0120-14-3948
担当 福田

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

急募!! 美容師・理容師
パート週1回からでもOK!!

丸刈りの日
(同一の長さ12mm~3mmの丸刈り)

¥1,000 (税込)

◆通常カット — ¥1,200 (税込)
◆ポイントカードご利用カット ¥600 (税込)

1,000円カット **UB サロン**

TEL.090-7272-2816(金澤) 前橋六供店・片貝店・藤岡店
前橋六供店: 前橋市六供町2丁目30-1

ブランドバッグ・財布買取キャンペーン中
高価買取

黒ずみ シミ よごれ すり切れ 破損

捨てようと思ったもので、一度ご来店ください!
ボロボロでも買取可能です!

金券、切手、衣類、化粧品、カメラ、携帯電話、食器、家電、etc...
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★

査定金額 **+10%UP!**
(金券・現金除く)
※ご成約時お一人様につき1度限り
【有効期限】2026年3月末日

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・日・12/30~1/4

買取なら銀座ロード

高額査定
現金買取
出張査定
査定無料

金・プラチナは東京に行かなくても田中貴金属と同じ相場で購入します
2月5日 K18:18353円/K24:25594円/Pt900:8713円
買取価格 地域最高額!ダイヤ、色石も最高値で買取致します。

ロレックス・ブランド品 宝飾品多数展示販売中! **銀座ロード 高崎店**
TEL.027-388-8843 AM10:30~PM7:00 水曜定休

高崎店 高崎高島屋裏 前橋店 前橋スズラン本館北口前 アパレルビル 前橋リカ1F
高島屋北側のペガサス駐車場から降りて、目の前(高島屋隣り)駐車場出ます

総合受付番号
0120-97-3665

便利屋

小さな引越し 室内から全室 ¥15,000~
エアコン取外し ¥5,000 (標準工事)
除草・伐採 ¥15,000~

遺品整理
不用品処分
※県内見積無料

不用品片付け
どこから始めればよい?
プロのコツや
手順を教えます
詳しくはお問合せ下さい

お困り事は何でもご相談ください
総台便利屋M&M

群馬県公安委員会古物商許可 第421010900600号

・高崎営業所
・伊勢崎営業所
・前橋営業所

たぬきケーキ

中にはバタークリームとあんずジャム。
風味豊かなバターチョコをたっぷりかけました!

前橋おみやげグランプリ2021
米ごほうび部門
準グランプリ受賞

1個 **¥600**
(税込 ¥648)

—電話でのお取り置き承ります—
ケーキ屋 こもれび

TEL.027-289-8321 住 前橋市朝倉町154-7
営 10時~20時 休 水曜 ※臨時休業2/12(木)、26(木)

人気の丸テーブル

インテリアコーディネーターお気軽にご相談ください。
ジョージ・ポージー・モダン
GEORGE PORGIE Modern
【TEL】027-395-6818
【住】高崎市井野町1124-3
【営】12:00~20:00 【休】木曜日
【WEB】www.george-porgie.com

Facebook

Instagram

お尻から足にかけての痺れ・痛み改善!

初診の方限定 1日3名まで
新店舗オープンキャンペーン 2/28まで

通常1回 8,800円が **初回 980円** (税込)
HPをご覧ください

TEL.027-888-8880

「背柱管狭窄症で痛みがあり歩けなかったのが歩けるようになりゴルフに行けた」
腰痛と右のお尻に痛みがあり、歩くことも意味のゴルフもできなくなりました。整形外科では背柱管狭窄症と診断、今以上に悪くなったなら手術しかないと言われてました。こちらの整体院に通うようになり、ゴルフにも行けるようになったのが嬉しいです。手術しなくて良かったです。(温井 敬様 77歳 前橋)

初回試して 効果を感じて ください!

整体院 心香 ~COCO~
前橋市天川町1624-7 完全予約制

診療時間
月~水・金 9:15~17:30
木・土 9:15~13:00
休診日 日曜・祝日

お尻から足にかけての痺れ・痛み改善!

初診の方限定 1日3名まで
新店舗オープンキャンペーン 2/28まで

通常1回 8,800円が **初回 980円** (税込)
HPをご覧ください

TEL.027-888-8880

「背柱管狭窄症で痛みがあり歩けなかったのが歩けるようになりゴルフに行けた」
腰痛と右のお尻に痛みがあり、歩くことも意味のゴルフもできなくなりました。整形外科では背柱管狭窄症と診断、今以上に悪くなったなら手術しかないと言われてました。こちらの整体院に通うようになり、ゴルフにも行けるようになったのが嬉しいです。手術しなくて良かったです。(温井 敬様 77歳 前橋)

初回試して 効果を感じて ください!

整体院 心香 ~COCO~
前橋市天川町1624-7 完全予約制

診療時間
月~水・金 9:15~17:30
木・土 9:15~13:00
休診日 日曜・祝日

夢と可能性がひろがる

カルチャー特集



勉強・趣味・健康づくり...



キッズ～シニアの初心者向けドラムレッスン



「ドラムって難しそう...」「リズム感ないなあ...」でも大丈夫!ドラム講師歴10年以上の実績、有名スリーピースバンドのドラマーを教え子に持つNAOKIがわかりやすく丁寧に教えます!まずは無料体験レッスンに参加してみませんか?

2月新規開校!当月入会の方は入会金無料!!

Emailまたは公式LINEにてお気軽にお問い合わせください。

N's drummer's fun エヌズ ドラマーズ ファン

[住]前橋市上新田町613-2 (済生会病院近く)
[Mail] wthfc448@yahoo.co.jp [休]火曜日
[LINE] 広告新聞plusのリンクボタンより友だち追加

広告新聞plus



ただ今、春の生徒・入会受付中!



春は新しいことを習いはじめるとはとても良い時期です。この機会にピアノのレッスンを始めませんか?
ピアノレッスン入学金
4/30まで無料キャンペーン中
無料体験レッスン(1回30分)もあります。
※詳しくは電話でお問い合わせ下さい

オカダ楽器 音楽教室

[住]高崎市中泉町630-3 [Tel] 027-373-2839
[営]月～土 10:00～18:30
[休]日曜日

広告新聞plus



次回掲載予定

3月15日号

3回セットプランなら
通常価格よりも
とってもお得!

カルチャー特集に 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

広告掲載の
お問い合わせは

株式会社 広告新聞 TEL.027-289-5300

子どもの成績を上げたいなら分子栄養学 NEW



広告新聞クーポン
「広告新聞を見た」で
分子栄養学2時間
4,000円
→3,000円
※スタッフに「広告新聞を見た」とお伝えください
〈有効期限:R.8.3/31〉

「睡眠・体調のこと」「間食のこと」「気分・記憶のこと」「子どものこと」でお悩みの方へ分子栄養学のアプローチを試してみませんか?

分子栄養学サロンM

[住]前橋市川原町1丁目29-1プラネットサードビル2階
12911(ASEDASU 前橋店内サロン) [休]不定休
[営]10:00～18:00(完全予約制)

広告新聞plus



本物の社交ダンスを習いませんか? 初掲載



広告新聞クーポン
「広告新聞を見た」で
入会金&
初心者コース
レッスン料(5回分)
無料
※他券併用不可
〈有効期限:R.8.3/31〉

初めて社交ダンスに挑戦したい方大歓迎!現役プロ講師が基礎から丁寧に教えます!まずは踊る楽しさを一緒に味わいましょう!

HATORIダンススポーツスタジオ

[住]前橋市力丸町286-4
[Tel] 090-8841-5520
[営]13:00～22:00 [休]日曜日

広告新聞plus



新ウェルネスメディア始動!

「Nutrication」が生まれた理由



昨年秋に心と体の健やかさを考えるウェルネスメディア「Nutrication」が始動しました。なぜ「Nutrication」は生まれたのか。運営スタッフ3名による鼎談を開催しました。

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



noteではピラティストレーナーをゲストに招いてお話を伺ったり、栄養士の献立をもとに「くるぶちや」で健康弁当を作成したり、健康にまつわる記事を更新しています

吉田圭佑

管理栄養士、Aus tab認定フェルデンクライスプラクティショナー。身体の動きと食行動のメタ認知による「自己最適化」を促し、日常パフォーマンスの底上げをサポートするサービスを提供している。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-feldenkraiss.com

清水淳一郎

Nutricationの運営会社「広告新聞」の代表取締役。添加物を使わない、素材にこだわった飲食店「くるぶちや」では、ほぼ毎日お弁当を作っている

宗我部 香

広告新聞スタッフ、編集者。「Nutrication」のバックオフィスを担当している

noteの記事も更新中



ポッドキャストで完全版配信中



吉田:今回はいつもの「Nutricationラジオ」の番外編ということで、「Nutrication」に関わるお2人をゲストにお迎えしています。「Nutrication」運営会社社長の清水さんと、バックオフィスを担当してくれている宗我部さんです。すでにPodcastやnoteでいろいろ発信している「Nutrication」というメディアとは何なのか、お話ししたいと思います。そもそもこの企画ですが、私が清水さんから「何か健康に関する企画をやりたい」という話をいただいて始まったものなんですね。清水さんが健康を気にするような出来事があったことがきっかけで。

清水:去年の2月に血糖値が急に上がったことで入院しまして。その前から少し体調は悪かったものの、何で急にそんなことになったのだろうと思っていろいろ検査しましたが、結局原因は分かりませんでした。いまは健康に近い数値になっています。そんなことがあって、いまでも健康について興味があったのがきっかけでしたね。

吉田:清水さんとは約20年の付き合いになります。美味しいごはんを連れて行ってもらったり、美味しいお酒を教えてもらったりしてきました。過去に清水さんが「食べ物を“ディグる”(深掘りする)」のが好き」と言っていたのがすごく印象に残っていて、食的好奇心が強い方だなと思いました。運動はしないんですか?

清水:していますよ。食べ過ぎちゃうので、運動して体重や体型を維持しようと思って。どれくらい運動したら太らないか実験していた時期や、週5で1日10km走っていた時期もありました。ただ、それでも体重が1年で10kgほど増えたので、食べる量も食べ方も激しいんだと思います。その後、食べる量と運動量を少しずつ減らしたら体重が一気に落ちましたね。

宗我部:私もこの2年で15kg太ってしまいました。走ったあとのごはんってめちゃくちゃ美味しいから、食べちゃうんですね。いままでは健康体だったのに、先日健康診断では「脂肪肝」の項目がCで。これではまずいことによく気づいて、それこそ「Nutrication」のnoteで食べたものの記録するといふと知ったので、私も記録し始めて、食べ過ぎを実感しているところです。

吉田:「書くことで意識を上げる」ということがとて

も大事ですね。自己認知をいかに上げるか、自分をいかに客観視できるか。健康や栄養に関する情報はたくさんありますが、それを実践しないと健康は手に入らないわけです。でも頭の中に健康情報を入れるだけで、ちょっと健康になった気がしちゃう時ってあると思うんですよ。それに自分の体重を測ったり、食べたものを書き出したりするのって嫌じゃないですか。その戦いだとは僕は思っています。ホメオスタシス(生物が現状維持しようとする本能)に抵抗していまの習慣を抜けていくと、ちょっとずつ新しい習慣がついてくる。新しい習慣が形成されさえすれば、新しい体重が維持されるようになると思います。

宗我部:「Nutrication」のnoteを読んだりPodcastを聴いたりすると、ますます「このままではまずいぞ」という気持ちになります。

吉田:自分を客観視できると、これからの自分の行動に選択肢が生まれやすくなる。宗我部さんのような方たちにも「Nutrication」のnoteを読んで、Podcastを聴いてもらって、自分自身を知るきっかけにしてもらえるといいかなと僕は思っています。あとは、やはりお子さんたちの食育。親御さんたちが何か情報を得るきっかけになればいいですね。

清水:食べることに興味を持つのも「Nutrication」のテーマのひとつですね。さらにそれを健康と結びつけることが自分の中のイメージとしてあって、エビデンスを元に、正確な情報をまとめていきたいと思っています。巷では健康にまつわるいろんなブームがあると思いますが、ただのブームで終わらせずに、どのように自分の年齢や環境に適切なものを選択して、習慣的に生活の中に組み込んでいくか。その人にとって続けやすいこともひとつの重要な要素だと思うし、どんなに健康に良くても、まずいものだったら食べたくないと思う。そういう意味でバランスの良い食べ方や、健康に対するアプローチをいろいろ検討しながら探っていくよというのが「Nutrication」のスタンスです。

宗我部:なるほど、それで名前も「Nutrication」なんです。

清水:栄養(Nutrition)と教育(Education)、意思の疎通(Communication)という意味を込めた造語ですね。

吉田:これまでの「Nutrication」ではいろんなゲストの方に参加してもらいましたね。今後はどのように進めていきたいと思いますか?

清水:老若男女いるような環境の人がいると思うので、それぞれの環境ごとに特徴的なトピックを深掘りしていきたいです。部活動を頑張っている子どもたちに向けた食事の摂り方とか、健康に不安のある人たちはどうしようとか。ステージごとにトピックはあると思うので、それぞれテーマを絞って深掘りしていくことで裾野が広がって、積み上がっていくと面白いなと思っています。吉田さんは「Nutrication」で何がしたいですか?

吉田:僕は「Nutrication」が自己認識のきっかけになったらいいなと思っています。幅広い人に聴いてもらって、自分の習慣を見直すきっかけになることが僕のひとつのテーマです。あとは個人的な興味関心で言うと、運動、栄養、休養の「休養」の部分を僕はいままでないがしろにしてきたので、掘り下げたみたいですね。少し前から極端に睡眠時間を増やしたら、抜群に体調が良くなったんですよ。だから睡眠や休むことってすごく大切なんだなとようやくわかってきました。

宗我部:吉田先生のように行動的な方って、休むことをあまり考えないんですね。

清水:本来、趣味というものは能動的なものですからね。だからあまり疲れや休養については考えないんじゃないですか。

吉田:そうですね。運動と栄養と休養のバランスをどう取っていくか、眠りにいい食事の仕方はあるのか、初めてそんなことも気にし始めました。僕にとってはそこが未知で、研究を始めたいと思っていた分野だったので、その分野に詳しいドクターや専門の方とお話ができれば嬉しいな。

宗我部:私も睡眠の質に関しては自信がないので、聞いてみたいです。

清水:自分も睡眠に関しては全く自信がないです。

吉田:睡眠が変わったら、体の変化もあるんじゃないかな。みんなで健康になって長生きしましょう。「グッドエイジング」で、生涯現役でやっていけるようなコンテンツ作りをしていきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

清水・宗我部:よろしくお願いします。

広告新聞

群馬県の塗り替え・リフォームのことなら塗匠人!! 初掲載

外壁・屋根塗装

アパート・マンション塗装

防水塗装工事

雨漏り補修

雨樋交換・コーキング補修

その他工事

外壁・屋根塗装



職人直営! だからできる 専門店
高品質! 低価格!



ご相談・お見積り無料 ご相談・お見積りご依頼急上昇中! 1/15まで

外壁塗装 高耐候シリコン

日本ペイント
特約責任施工塗料
KAMURI
AQUA

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
最大約15年
8年の
保証つき

55.6万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 高級フッ素塗装

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO
FUSSO GOLD

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約15~20年
10年の
保証つき

60.0万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 超高耐久無機

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO
MUKI GOLD

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約20~25年
15年の
保証つき

71.0万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 最上級ウレタ

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO
UREA PLATINUM

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約25~30年
20年の
保証つき

86.4万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

屋根塗装 高耐候シリコン

ローコスト
シリコン
高耐候
熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

15.6万円 (税込)

屋根塗装 高級フッ素遮熱

高耐久
遮熱タイプ
高級
フッ素
熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

17.6万円 (税込)

屋根塗装 超高耐久無機遮熱

超高耐久
遮熱タイプ
超高級
無機
熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

22.5万円 (税込)

※掲載価格は一般的な100㎡のお家にて外壁塗装(附帯部・シーリング別)の価格を算出したモデルプランです。お家の劣化状況や凹凸形状により、㎡数が変動する場合がございます。

今だけ特典!
プレゼントキャンペーン

お見積り依頼で
QUOカード

500円分贈呈!

さらに
ご契約者の方
限定!

商品券 **20,000円分**
プレゼント!

その他プチ外装リフォームメニュー

シーリング目地の撤去/打ち増し

雨戸・戸袋の洗浄/塗装/交換など

シャッター補修

軒天補修/貼替

雨樋工事

附帯部補修

水切板金補修

幕板補修

今がチャンス!
外壁塗装の場合
足場代

0円

50坪以上の場合は
別途料金がかかる
場合がございます

Google クチコミ評価
皆様にご評価いただき

★★★★★ **5.0** 獲得



株式会社 塗匠人

(8:00~17:00 定休日/月曜)

0120-516-078

〈前橋ショールーム(前橋17号沿い)〉

〒371-0031 群馬県前橋市下小出町2丁目50-1 〈高崎店〉 〒370-0086 群馬県高崎市沖町233-4



ホームページは
こちら

その他の情報は
広告新聞plus

販売期間:2月12日~3月10日

数量限定

※1 単品価格を合算した価格です。
※2 単品値上げ価格との差額です。春のチキン祭り
パック

積上げ価格

¥1800*

¥600
おトク!

¥1200

オリジナルチキン3 クリスピー3



一緒に買うとおトク! 各¥390 ← ¥190*おトク!

(パック・パレル購入者限定)



ケンタッキーフライドチキン 高崎小島店

高崎山下小島町67-6

TEL 027-360-3286

他店舗の詳しい
案内はコチラ→宝飾品
jewelry

高価買取中!

金・プラチナ
銀・買取価格
再浮上中!!
売るなら今がチャンス

銀 silver プラチナ platinum

お客様の声

店内にも買取価格が掲示してあり目の前で査定して下さる
のでとても安心感がありました。査定の理由も一つ一つ丁寧に
説明してくださりありがとうございました。本町M・S様※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。査定は目前で一緒に致しますので安心です!

金・銀・プラチナ 買取価格 (2/6現在)	K24IG=26,030円/g K18=19,340円/g K14=14,030円/g	SV1000IG=270円/g SV1000=260円/g SV925=250円/g	PT1000IG=10,570円/g PT900=9,550円/g+200円=9,750円/g PT850=9,020円/g+200円=9,220円/g
-----------------------------	---	--	--

買取のきくや
高崎山下小島町463-1
平日 9:45~18:30
土・祝・日曜 9:00~18:00
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。

最新情報は
インスタを
チェック!!

kikuya39.com ☎027-393-6201



広告新聞 2026年2月15日号 (vol.1693)

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

□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

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

ぐんまさん

「上毛かるた」に刻まれた前橋の生糸を誇りに

前橋の生糸は海を渡り世界のファッションを支え、日本の近代化を
動かした。その伝統を受け継ぎ、繭からの糸づくり「座繰り」を体
験できる施設が2025年11月にオープン。座繰り機のハンドルを
ゆっくり回して繭から糸を引き出すと、指先に伝わるのは繭の温も
りと先人たちの誇り。生まれた糸は驚くほど美しく光を透かし、柔
らかな癒やしで包み込む。本施設では、最先端の「蛍光繭」からの光
る糸づくりや、「蚕を生かしたまま生糸をつくる」といった貴重な
体験もできる。遊びながら学べるので、子どもたちにもおすすめ!
【料金】1,700円(税込)~ ※作成した糸は持ち帰りができる前橋糸づくり体験センター・八幡山製糸
【住】前橋市朝倉町4-7-18 TEL.027-888-8853
【営】木・金曜13:00~19:00
土・日曜10:30~19:00

新作展示中

今年ご卒業の方、まだ間に合います!

あなたの個性が光るコーディネート

卒業袴
レンタルバレンタイン
キャンペーン
開催中!!振袖または卒業袴
ご成約の方へ
パティスリー ル・ボンポネットの
生チョコレート
5個入り
プレゼント!!
《先着10名様》
※数量に達し次第終了※プレゼントは、賞味期限の短
い生チョコレートのため、ふかの衣
装ではお渡しできません。
ル・ボンポネット様店舗にて引
換券と交換でお受け取りください。
詳しくは、ふかの衣装にて。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)せっかくだからプロ撮影!
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。

《高崎》創業明治38年
ふかの衣装

【営】10:00~18:00 【休】火曜日

ご来店は、お電話でご予約ください
高崎本店ご来場はコチラ
0120-39-2686
(TEL.027-322-2686)

【営】10:00~18:00 【休】火曜日 【住】高崎市山田町67

深野衣装(前橋)
自由の森

JIYUNOMORI

前橋フリーダイヤル 0120-3591-12 (TEL.027-252-3591)
【営】10:00~18:00 【休】火曜日 【住】前橋市大渡町1-1-80
※祝日の場合は休業LINE
友だち登録で
最新情報をGET!!
コチラからもお問い合わせ
いただけます。こちらチェック
高崎・前橋 両店の詳しい地図や
SNSのリンクもあります
◀広告新聞plus