



(株)瀬谷新聞店 せやTOWN編集室
 〒322-0036 鹿沼市下田町1-1021-20
 TEL:0289-60-2855 FAX:0289-64-7255 URL:https://www.seyashinbun.com/

毎
日
新
聞
安
塚
販
売
所

瀬
谷
新
聞
店
鹿
沼
店

緑の生い茂る鹿沼市文化交流館の芝生広場にて、毎週土曜日に開催中の『早朝太極拳教室』は今年で開始20年が経ちました。近年「転倒」などによる死者の数は交通事故の2倍となっており、転倒予防は重要な課題になっています。そんな中、世界中で注目を集めているのが、体幹と呼吸を鍛える「太極拳」。講師の柴田典俊さんご指導のもと、練功十八法を取り入れた体操を心地よいBGMに合わせて身体をほぐしていきます。太極拳の基本の動き『円』を描きながら、上半身、股関節、膝、足首の順に体操をします。体がほぐれたら入門編に移ります。難しい動きはほとんどなく流れるようなしなやかな手足の動きで簡単に太極拳が楽しめます。

呼吸が整う『朝時間のススメ』



春季は6月22日・29日、7月6日・13日に開催
 秋季は9月から(詳しくは鹿沼市総合体育館まで)



うのは忘れがち。吐く動作をする時と身体や心が自然とほぐれ、普段の生活の中でも深くゆっくりとした呼吸を意識するいいきっかけにもなります。自律神経や免疫力アップに効果があり、日々の健康にも繋がります。ぜひみなさんも呼吸も体幹も整う気持ちのよい早朝太極拳を体感してみましよう。毎週土曜日、午前7時から7時半。参加は無料。(雨天中止)

KEYHOLE ワークショップ & ティータイム

「夏のグリーンアレンジ」

KEYHOLE で楽しいひと時を！
お花のアレンジ&ティータイムを開催します。

① 7月6日(土) 10:00 / 14:00
 ② 7月9日(火) 10:00 / 14:00

お一人様 3,500円 各回定員8名迄

参加ご希望の方は瀬谷新聞店までお申し込みください。☎0289-60-2855

暑い夏にもピッタリな爽やかなグリーンのアレンジです！器もシックなブラックのクリスタルコートでどこに置いても絵になります。

3種のスイーツ & コーヒー(ハーブティー)がお楽しみいただけます。

■ お電話のお申込みは午前10時より受け付けします。
 ■ 当日は花鉢(予備有)お持ち帰りの袋をご持参ください。
 ■ コラボレーション「フラワーヒルズ(有) マーサーズ」
 鹿沼市東町3丁目4-20

フレンズ vol. 143
 河野 円さん
 昭和57年生まれ A型

鹿沼市銀座通りにある複合施設『Center』のセンター長、河野円さんのご紹介です。センターの名前の由来は「中心」や「情報の発着地」。こちらは『明日が少し楽しくなる』をキーワードにゲストハウスと呼ばれる宿泊施設、カフェ、イベントスペースなどを備えた複合施設になっています。自由な文化の発信の場を提供したいと、2年前に都内からご家族で鹿沼市へ移住し、2022年に『Center』をオープンさせました。河野さんご自身も実験音楽のアーティストとして活動をされており、国内外のアーティストをお招きしてライブイベントを開催したり、映像作品と音楽の掛け合わせや各種ワークショップを行うなど様々なイベントを開催しています。「新しい文化の発着地として自らも多様性を受け入れながら、こんな新しい価値観があるんだよ！とこの場所に足を運ぶことで皆様に知ってもらうきっかけになってほしい」と河野さんはお話してくれました。ぜひ『新しいを知る』をCenterを覗いて体験体感してみてください。次回は佐藤理衣さんです。

第32回 生演奏であなたが主役 さともバンド
 うたごえ広場

開催日時:7月6日 PM2:00~4:00
 場所:北押原コミュニティーセンター(鹿沼市樺山町162-2)

参加費 300円(飲み物・歌集付き) 予約不要・上履き持参
 感染対策にご協力ください

主催 かめましさとともバンドうたごえ広場実行委員会
 問い合わせ先 090-2908-5042(嶋田)



今年8月で27年目を迎える鹿沼市栄町にある老舗、家庭的フレンチレストラン『ア・ラ・ボンヌ・ママン』。店内はマダムの出光桂さん(いであつから)のチョイスする、とっても可愛らしいインテリアに囲まれながらお食事が楽しめるお店です。

お料理はお肉やお魚料理、パスタなどが豊富に揃い、お子様も一緒に楽しむことができます。セットのオニオングラタンスープは食べると「ほっ」とし、つい笑みがこぼれてしまう幸せなスープです。可愛いお店ではありますが、シェフの出光良資さん(いであつから)が作るお料理はどれもボリューム満点で食べ応えがあるので、実は男性のお客様が多いのも納得です。



不定期で音楽ライブが開催されることもあり、素敵な音色と共に料理を楽しむことができます。食後は今の季節にピッタリのクリームソーダがオススメです♪「フランスにでも来たのでは？」と錯覚するような空間『ア・ラ・ボンヌ・ママン』さんで贅沢な時間をお楽しみください！ さあお腹いっぱい召し上がってください！



ア・ラ・ボンヌ・ママン
 鹿沼市栄町1-3-9
 ☎ 0289-63-5131
 月曜日定休(臨時休業有り)
 営業時間 ※電話にて要予約
 12:00 - 14:30
 18:30 - 21:00
 駐車場 9台可

毎日新聞安塚販売所

瀬谷新聞店鹿沼店



力鶴

こんにちは！鹿沼市をPRする学生団体「かめま便」です！！
 今回ご紹介させていただきますのは「力鶴」さんです！「力鶴」はご夫婦2人で切り盛りをしているお食事処です！
 こちらの店は東武日光線榎木駅下車 徒歩約14分に位置しており、20台ほど駐車できる駐車場があります。
 今回は「焼肉定食」と「からあげ定食」をいただきました！！
 焼肉定食はたれが2種類あり今回はんにくだれでいただきましたがとてもスタミナ満点で美味しかったです！
 からあげ定食は一つ一つの鶏肉が大きく、カラッと揚げられてとても食べ応えがありました！
 平日ランチはボリュームたっぷりの定食や丼ものに蕎麦またはうどんがセットについて1200円休日ランチは1425円の価格になっています！
 平日の昼12時半頃伺いましたが車も多く非常に混雑していました！！
 ボリュームたっぷりのランチが楽しめる「力鶴」皆さんも是非訪れてみてはいかがでしょうか！！

所在地 鹿沼市榎木167-1
 営業時間 昼11時～14時
 夜17時30分～20時
 (平日は営業時間が異なる場合があります)
 電話 0289-75-4769
 定休日 水曜日
 駐車場 20台

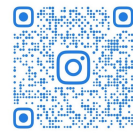


1,200円
(平日ランチ価格)
 焼肉定食(んにくだれ)



1,200円
(平日ランチ価格)
 からあげ定食

かめま便 Instagramアカウントで鹿沼市のおすすめスポットを若者目線で紹介しています！是非ご覧ください！！



※QRコードを読み取ってください！

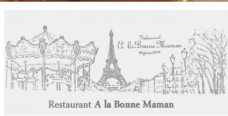
@KANUMA_BIN

読者プレゼント



写真 image

① 読者プレゼント
 1000円商品券
 抽選3名
 ※当選者にはお電話にてご連絡させていただきます。
 (注)お申し込みは必ず「By瀬谷新聞店」の専用ページからお願いします。
 申し込み締め切り6月末日
 必着▼当選者には担当者からお届けさせていただきます。
 申し込みは10時～17時まではお電話でのお申し込みも可。
 日を除く10時～17時まではお電話でのお申し込みも可。
 FAXでお申し込みください。また、土日祝日は除く。
 ▼ご希望の番号を1つと住所、氏名、電話番号、感想等をご記入の上、ハガキ又はFAXでお申し込みください。
 対象となります。



① 『アラボンヌママン』
 1000円商品券
 抽選3名
 ※当選者にはお電話にてご連絡させていただきます。
 (注)お申し込みは必ず「By瀬谷新聞店」の専用ページからお願いします。



瀬谷新聞店が次にチャレンジするのは「KEYHOLE」
 私達が築いてきた地域コミュニティのポジティブな力が出会い
 共鳴し、新しいカルチャーの息吹を生む場所として
 7月2日(火曜日)にグランドオープンする運びとなりました。
 美味しいコーヒーとお野菜、スイーツをご用意してお待ちしています！



鹿沼市中田町1265-2 TEL.080-2365-0402
 ※満車時は、公共の駐車場(まちの駅第2駐車場等)をご利用ください。

鹿沼警察署からのお知らせ

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です。



不法就労とは？
 ○ 不法滞在者(不法入国者、不法残留者)が働いてお金を稼ぐこと。
 ○ 働くことが認められていない在留資格の外国人が、許可なく働いてお金を稼ぐこと。

令和6年1月1日現在、日本における不法残留者数は7万9,113人！令和5年1月1日現在に比べ、8,622人(12.2%)増加 (出入国在留管理庁発表)

外国人を雇用するときは、パスポート、在留カード等で「在留資格」の確認を！

罰則の適用
 働くことを認められていない外国人を雇った人や不法入国を手助けした人たちに對して、次の罰則が適用されます。

事業活動に關し、外国人に不法就労活動をさせた者(入管法第73条の2)
 3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金に處し、又はこれを併科する

退去強制を免れさせざる目的で、不法入国者又は不法上陸者をかくまう等の行為をした者(入管法第74条の8)
 3年以下の懲役又は300万円以下の罰金に處する

鹿沼警察署 ☎ (62) 0110