

2019年12月 おすすめ 映画情報

12/13 公開

屍人荘の殺人

12/20 公開

僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ヒーローズ:ライジング

公開中

ルパン三世 THE FIRST

12/13 公開

ジュマンジ/ネクスト・レベル

12/21 公開

仮面ライダー 令和 ザ・ファースト・ジェネレーション

12/13 公開

映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか

12/20 公開

スター・ウォーズ/スカイウォーカーの夜明け

12/27 公開

男はつらいよ お帰り 寅さん

イベント information

熊谷文化創造館さくらめいと ☎048-532-0002
 ◎12/21(土)ロシア国立サンクトペテルブルグ・アカデミー・バレエ「白鳥の湖」(全3幕)
 ロシアが世界に誇るバレエ劇場が来日!ハリハール風景も公開します。【開場】13:30【開演】14:00【料金】全席指定(税込)S席7,000円/A席5,000円/U25/3,000円※4歳から入場可。【チケット】さくらめいと、セブンイレブン等でお求めください。

埼玉県農林公園 ☎048-583-2301
 ◎12/15(日)親子木工自由工作体験
 【時間】10:00~15:00【内容】端材を使用した工作や、糸鋸等を使用してキーハンガーや型抜きを作ります。【費用】300円~(作品により異なる)【申込】当日受付

熊谷市立文化センタープラネタリアム ☎048-525-4554
 ◎12/22(日)プラネタリアム一般投影
 話題「宇宙の宝地図」伝説「5つの星」
 【時間】【火曜~金曜】15:30~【土曜・日曜・祝日】1回13:30~2回15:30~【休館日】12/6(金)・9(月)・16(月)・23(月)※28(土)~31(火)は年末休館です。※12/24(火)~27(金)は番組入替のため、投影はお休みです。
 ◎12月日曜・祝日 プラネタリアム投影 おはなし天文館「冬のダイヤモンドと6つの星のがたり」わがまな星神様!
 【時間】【日曜・祝日】10:30~
 ◎12/14(土)・21(土)天体観望会※天気が悪い場合は中止
 【時間】18:00~20:00【観望天体】海王星、天王星、冬の星雲・星団など

本庄市武道館 ☎090-3501-1159(原稿まで)
 ◎土・日曜日 冬の防犯講座と合気道体験会参加者募集
 腕力に頼らないので若者男女どなたでも参加できます。動きやすい服装で直接会場にお越しください。【日時】土・日曜日 午前9:00~11:00【場所】本庄市武道館【参加費】無料
上里町総合文化センター(ワープ上里) ☎0495-34-0488
 ◎12/8(日)文化13回かみさと音楽祭
 【開場】9:00【開演】9:30
 【入場料】無料
 【会場】ワープ上里(上里町総合文化センター)

高崎芸術劇場 ☎080-3479-7545(事務局)
 ◎12/15(日)ゴスペルクリスマスコンサート
 100人ゴスペルで至極の感動をあなたに...
 【開場】15:00【開演】16:00【会場】高崎芸術劇場スタジオシアター【入場料】3,000円(当日券のみ)/小学生1,500円※未就学児入場不可【出演】キャロル・ダイアン、ソウルフル・サウンス、グレイス・タマキ、ゴスペル・コネクション、ベニー・ベイツ(同会)、ゴスペル・ウイング・エロージョン、クワイヤー【お問い合わせ】☎080-3479-7545

ユニクス上里 ☎0495-35-0066
 ◎12/15(日)ファーマーズマーケット&JAZZ
 【出演者】10:40~ 埼玉県立本庄東中学校吹奏楽部 11:30~ スナックプレゼント 12:00~ 12:15~ 青春バンドチェルシート 12:50~ ゆるキャラとジャンクン大会 13:10~ You-Suke&La La HugSmile 14:10~ スナックプレゼント 15:00~ James・K♪
 ※出演者・時間等は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

高崎少年科学館プラネタリアム ☎027-321-0323
 ◎12/7(土)開館35周年記念「小惑星・つる子の星空寄席」
 落語とプラネタリアムのコラボレーション!星空の下での柳家小さんさんと林家つる子さんによる寄席です。【開場】18:30【開演】19:00 ☆全席自由
 ☆未就学児入場不可【料金】一般2,000円(小・中学生1,500円)【会場】高崎少年科学館プラネタリアム【チケット】プレイガイド(WEB・電話予約・窓口)にて販売中※詳しくはHPをご覧ください。

群馬県立土屋文明記念学芸館 ☎027-373-7721
 ◎12/15(日)萩原恭次郎 生誕120年記念展
 「詩とは?詩人とは?」大正詩壇展展一」
 【時間】9:30~17:00(観覧受付は16:30まで)【休館日】火曜日【観覧料】一般410円/大高生200円※中学生以下、障害者手帳等をお持ちの方とその介護者1名は無料

深谷宿本舗ギャラリーにて ☎048-575-0088
 ◎12/16(月)「ピースアクセサリー・布小物展」
 【展示者】菅原京子【展示内容】オリジナルアクセサリーと布小物など400点を展示販売します。
 【営業時間】月~金 10:00~18:00/土日祝 10:00~17:00
 【休館日】火曜【住所】〒366-0825 深谷市深谷町9-12
花園フリーマーケット ☎090-3107-5117(タカノまで)
 ◎12/14(土)・15(日)フリーマーケット ★出店者募集
古代蓮の里 古代蓮会館 ☎048-559-0770
 ◎12/7(土)・21(土) プロジェクションマッピング
 【場所】古代蓮会館前芝生広場
 【点灯時間】17:30~19:30~

<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>
<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>
<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>	<p>まいなび本庄版 参加店共通</p> <p>COUPON</p> <p>2019年12月号(12/6発行) 他の割引サービスとの併用不可 ※各店のクーポン・特典の有効期限をご確認ください。</p>

●クーポン特典のご案内 ●「クーポン券」は、「まいなび本庄版」に掲載されているクーポン利用可能な全店で利用できます。各店の「クーポン特典」をよくお確かめの上、ご利用ください。ご不明な点は各店にお問い合わせください。※切り取ってご持参ください。

広告掲載店募集中!!

お店のPRや求人のご依頼
まいなびです。

次回のまいなびは...
 拡大版 12/20(金) 本庄版 2/7(金)

お問い合わせ ☎048-573-2711
 たつみ印刷 まいなび編集部

まいなびは毎月発行しています
 広告掲載募集中
 お問い合わせ ☎048-573-2711
 たつみ印刷 まいなび編集部

美里町 土地の世話より住まいまで!農地・山林・投資物件取り扱っております!!

丸真住宅 ☎0495-76-4822
 埼玉県五里町美里町295-1 埼玉県葛飾区(12)第7784号

住宅用地 ●地目/畑●地積/500㎡●農転5条要●北8m公道面●平地●所在地/児玉郡美里町大字木部●取引形態/仲介

総額 **450万円**

★住環境良、陽当良好、松久小学校徒歩5分!!

格安住宅用地 ●地目/宅地●地積/294㎡●完全造成済●上下水道引込済●水道加入金別注!!●所在地/児玉郡美里町大字駒衣●取引形態/仲介

総額 **330万円**

★松久小学校至近、北東公道角地、即建築可!!
 今年もたいへんお世話になりました。来年もよろしくお申し込み申し上げます。

本庄市 賃貸マンション ファミリータイプ **メルカード本庄**

埼玉県特定優良賃貸住宅 本庄市東台2-2-15 **入居者募集**

3LDKエレベーター有 フレッシュ光使い放題! 全室無料でご利用いただけます

仲介手数料不要 礼金不要 更新料不要

見学はご応募まで ☎0495-21-9800

新築 本庄早稲田駅 徒歩10分圏内JR本庄駅 幼稚園、小・中学校、高校 郵便局、銀行、スーパー、コンビニ 徒歩5分圏内 4km圏内

埼玉県住宅供給公社 ☎048-829-2866
 詳細は→http://www.saijk.or.jp/
 http://www.townnavi.org/kodama/mercade/

本庄市 家具専門店の技術サービス

高齢者用の「踏台」
 寸法は 間口30×奥行30×高さ30cm前後

安定の良い重さ 安定の良い構造

滑り止めの天板 椅子としてもご利用できます

別注の寸法もできます 間口×奥行×高さを指定できます

加工する家具の専門店 福祉住環境コーディネーター2級

タチキ 別注家具 (有)建家具店・工部部
 電話 0495-22-2619
 埼玉県本庄市千代田1-6-20

Vol.73 まいなび ぽっと コーナー

冬の健康管理

いよいよ赤城おろしが厳しい季節になりました。千葉育ちの筆者は北風の厳しさに初めは驚きましたが、深谷に住んで16年、ようやく慣れてきたところで、冬は風邪などで体調を崩しやすい時期なので、皆さんも健康管理には気を付けていると思いますが、ご参考までに冬の健康管理を3つのポイントに分けてご紹介したいと思います。

①感染症の予防 ②湿度調節と器具清掃 ③食事と運動

冬に限った事ではありませんが「わかっていよ」と思いながらおろそかにしていると、大きく自分に返ってきます。反対に考えれば、この3つに気を付けていけば、冬も快適に過ごせるはず。

①感染症の予防
 この季節はインフルエンザや風邪のウイルスなど、くしゃみ等で感染するものが多いです。筆者はこまめに水分を取ってのどを潤すことでウイルスののどに滞留させないことに気を付けています。また、基本ですがうがい、手洗いを徹底しています。完全にないですが、マスクも外出時や自分の調子が悪いときには他人に移さないために心がけています。

②湿度調節と器具清掃
 乾燥は、感染症のリスクを高めます。一般的に湿度は50~60%程度が望ましいと言われています。暖房器具により温まることで乾燥してしまった空間を加湿器で調整をしようかと思えます。加湿器も、暖房機もまめに掃除をすることが大事です。加湿器は中を見てみると意外とカビやカルキのこびり付きがあったり、暖房機もホリカがたまっていたりします。本格稼働前、稼働中とまめなお掃除が大事です。

③食事と運動
 冬に苦勞するのが食事と運動ではないでしょうか。冬は体が固まってくるため、同じ運動をしても新陳代謝の効率が下がります。冬に限りませんが就寝2時間前以内に食べない、週に一回以上は運動をする、心がかかることで体調を維持できるかと思えます。運動は、体を温めてからでないとなかなか体を温められず、食事は美味し誘惑がたくさん。メリハリをつけ、管理をしっかりすることが大切です。

筆者はサイクリングが好きで、週末に1時間ほどかけて利根川沿いを走ります。運動にも気分転換にもなりますが、赤城おろしはとてつもない寒さで、気持ちよく走れる時期ではありませんが、冬の自然を感じるにはいいかもしれません。冬を楽しく過ごすための参考になればと思います。

●超個人的なお店 ●みんなに知ってもらいたいこと
 ●私のお勧めのお店 ●おはあちゃんの知恵袋
 など、みんなに広めたい、知ってもらいたい情報をドンドンお寄せください。情報が採用された方には、抽選で素敵なふっかちゃんグッズをプレゼント致します。

応募方法 住所・氏名・年齢・性別・ご職業・電話番号をご記入の上、右記までご連絡またはメールにて応募ください。
 〒366-0029 埼玉県深谷市上敷免28-2 たつみ印刷(株)まいなび編集部
 メール mynavi@tatsumi-insatsu.co.jp

本庄市 生徒募集 中学1・2年生 国社 数理 英

【回数】週3回 各120分
 【授業時間】19:30~21:30
 【月謝】10,000円

1クラス6名 料金等詳しい事は、お問い合わせください 面談の上、詳細をお話しします

古伊万里学習塾 院長 早野清
 ☎0495-72-2620 本庄市児玉町八幡山313

本庄市 国産バイクから輸入バイクまで

修理・車検・整備・保険のこつならおまかせください

本庄市小島南3-8-35 特別価格 本庄駅前
 定休日 水曜・第2日曜 営業時間 9:00~19:00
 ☎0495-22-5068

本庄市 HARADA 原田サイクル

他店(ディーラー)よりガラスコートがお安くできます

ガラスコーティング、フィルム施行もリーズナブルな価格で承ります。

長期保護が持続!ガラス&セルロースが形成する二層構造の酸化しないGF被膜!大切な愛車に是非!

カーフィルム 2年保証 イーグルエンタープライズ
 ルームクーリング 児玉部 上里町 嘉美1165 TEL.0495-33-5278
 飯金・塗装 営業時間:9:00~18:00 定休日:日曜・祝日

深谷市 彩北なび!メトクしやおう

おいしいプレゼントが当たる!

応募締切 12月16日(日)まで

まだ、彩北なび!メンバーでない方は、かんたん会員登録(無料)でおいしいプレゼントを当てちゃおう!

本庄市 教会ですごす今年のクリスマス

2019年 会場:本庄教会 初めての方も気軽にどうぞ!

12/22(日) Joy to the World 12/24(火) ぶら
 午前9:00~10:00 午後7:00~8:00(19:00~20:00)
 こどもクリスマス礼拝 クリスマスイブ礼拝
 礼拝の後はたのしく工作をします! 電灯を消してろうそくの灯りを消します

12/20(金) クリスマス礼拝
 礼拝の後は委員さんによるクリスマスコンサートを行います

会場・お問合せ 日本キリスト教団本庄教会 本庄市児玉町東台3-4-1 ☎0495-22-2785
 本庄教会ホームページ honjochurch.wordpress.com

本庄市 マキタ10.8Vシリーズ 人気のクリーナーセットと本体のみで クリーナーサブプレゼント!

充電式クリーナーセット カブセル式 & フタリチスイッチ 軽量1kg

1充電あたり 稼働12分 稼働25分

本体 充電器 バッテリー付

充電式空気入れ 充電式ラック空気入れ/色々なバルブに対応するアダプタ標準付属

CL108FDSHW 定価 ¥19,400 特価 ¥13,500
 MP100DZ 定価 ¥9,900 特価 ¥7,000

クリーナーセット CL108FDSHW ¥13,500(税別)
 サクランアタッチメント A-67169 ¥2,900(税別)
 クリーナー用ソフトワグ A-67153 ¥2,900(税別)

クリーナーセット CL108FDSHW ¥13,500(税別)
 充電式空気入れ MP100DZ ¥7,000(税別)
 クリーナー用ソフトワグ A-67153 ¥2,900(税別)

特価 ¥16,400(税別) 特価 ¥20,500(税別)

創業明治22年おかげさまで130年 有限会社 ちハラ金物店
 http://www.chihara-k.com 本庄市児玉町児玉151
 【営】AM7:30~PM6:30【休】日・祝日 ☎0495-72-0014

おいしいプレゼントが当たる!

応募はコチラ