



appy ニュース

DH うぶ♡群馬

みなさんこんにちは!!

生まれも育ちも群馬のDH 生方です☆

私はこれから群馬の知らなかつた情報や
群馬の魅力などを紹介していきます!!

さて!! 今回は上州名物「焼きまんじゅう」について紹介します☆

私のオススメな「原嶋屋総本家」についてです♡

これからまだまだ寒い時期が続きますので、特に焼きたての
焼きまんじゅうが美味しい季節です。原嶋屋さんは味も絶品ですが、

なんと書いても!! 150年余年の歴史と語る建物が魅力的です。
ぜひみなさん上州名物の焼きまんじゅうを食べ、寒い
季節を楽しんでください☆

原嶋屋総本家・前橋

住所 前橋市平和町 2-5-20

TEL 027-231-2439

営業時間 10:30~17:00

休 火曜日



第3回

噛むかむクッキング



<ほうれんそうと桜えびのあえ物>

材料 (2人分)

- ・ほうれんそう... 1/2わ (150g)
- ・桜えび ... 5g
- A { だし ... 大さじ2
- しょうゆ ... 小さじ1
- みりん ... 小さじ1
- ・エネルギー 32 kcal ・塩分 0.5g

作り方

- ① ほうれんそうは色よくゆでて冷水にとり、手早く冷まして水けを絞り、3~4cm長さに切る
- ② 桜えびはから揚げする
- ③ ボウルにAを合わせ①、②をあえる

できあがり♡

🍁🍁 日本 パワースポットの旅 in 宮島 🍁🍁

みなさんこんにちは! 旅行大好き叶井上です。今日は日本でお祈りの
とこ。しかもパワースポットでもある広島県宮島をご紹介します。

宮島といえば世界遺産でもある厳島神社と大鳥居が有名ですね。
海の上に建てられた世界でも珍しい神社で、島全体が御神体と
考えられて建てられたそうです。満潮になると社殿の海水が入り
ますので海の上に浮かんでいるような感覚になります。干潮になると海水が
ひいて大鳥居まで歩いていけるようになります。(かも大鳥居より海側で
潮干狩りができてしらす(笑) 不思議なところですよ。

もう一つおすすめは宮島の主峰 弥山(みやま)です。神様が降臨すると
考えられたところであり数々の奇跡のスポットがあります。弥山で不思議な存在し、
神域とされる太古の森、原始林も現存しています。そして日本三景の頂上
からの眺めは最高に素晴らしいですよ!

日いいはパワースポット全快!! 叶なまもぜひいそいで下さい!!

中華街へ
GO!

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の一場
淳子です。先日、大行列のできるこだわ
り満載のお粥専門店 謝甜記(しゃてんき)
に行ってきました。お粥というと、病人食で
塩味のイメージがありますが、中華粥は、生のお米
から乾燥カキ、乾燥貝柱、鳥一羽丸のまま入れ約4
時間よく煮込んであり、とろとろしたこくのあるスープの
ような食感でそれでいて澄んだ味でさっぱりしていて食欲をそそ
りますよ。おススメは、15種類以上のお粥があり、三鮮
粥、八宝粥、梅みそ付き鶏の唐揚げも美味しいですよ。

住所 横浜市中区山下町188-16 李ビル 1F

Tel 045-664-4305





「青空に映える マッターホルン」 <山田礼子>


まるで、絵葉書!! 8月下旬 青い空に浮かんだ スイスの



三大名峰のひとつ マッターホルンは最高の
奇で迎えてくれました。こんな事はめったに
ないそうです。ツェルマットの駅からゴルテグラー
展望台(3103m)まで向います。雪が出て

このうちに早く着きたいと気が急いでいましたが、マッターホルンは
待っていてくれました。ローソクのようにとがった頭は、4478m
の高さを誇るようにそびえています。周りを見回せば 360度
パノラマ。4000mを越える名峰がほぼ目線にズラリと肩を
並べる景観には、言葉も失ってしまいます。マッターホルンを眺め
ながら頂いた ユーヒーのロキは今でも忘れられない一杯となりまし

山.平田のハコト---ク

みなさん こんにちは!! 今回、は 丞倉宮の龍馬
記念館を訪れた時に、館長さんが、教えてくれた事を
こっそり教えたハと思います。龍馬の有名な写真を見ていつも
不思議に思っていました。なぜ、手を隠しているの?? それにはある理由が
あったそうです。それは寺田屋事件で腕を負傷した為に隠す事が多く
あったからです。また当時の写真は長時間じっとしていなければならぬ
壁などによりガガッたりして被写体が動かないようにするため
木に寄りかかっていたそうです。そしてこれ  (海援隊のマーク)ですが
どこかで見た事はナイですか?? 実はソフトバンクのマークと同じで、孫正義社長の
父の龍馬好きな所からマークにしたそうです。ではまたセヨ。。

院長コラム「歯を長く使ってもらいたい」

日頃、小さいお子さんから90代の方まで来院して頂きありがとうございます。
 年齢とともに口の中は変化しています。まず乳歯が生え6歳臼歯が萌出して徐々に
 永久歯に生え代わります。大人になり歯周病になると歯と歯肉の境目の位置が
 変化していきます。歯磨きでそれらの変化を知り対応をしていく事が大切になります。
 歯ブラシが届きづらい歯と歯の間、歯の咬む面の溝、歯と歯肉の境目についた汚れを
 そのままにしておくと歯周病になりやすくなります。
 歯ブラシだけではきれいにできなかつたところを定期検診でクリーニングしていくことで
 歯も歯肉もピカピカした状態を保つ事ができます。
 歯磨きと定期検診で歯を長く使い、健康に過ごして頂きたいと思っています。

ひろかみ歯科医院 廣神克彦



スタッフの
おすすめ!

ソニックアーキッズのご紹介♪ (お子様用 音波式電動歯ブラシ)

Point

- 毛先の届きにくい部分のプラークまで除去
- お子様の歯にやさしいパワーモード
- みがき時間をメロディでお知らせ
- 年齢に合わせて選べるブラシヘッド

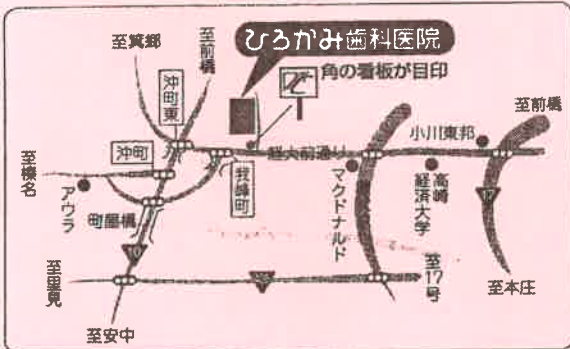
PHILIPS
sonicare



「やさしく」「しっかり」「簡単」にお子様のひとり磨きをしっかりサポートします!

🦷 お知らせ 🦷

12月29日(水)～1月4日(火)までお休みさせて頂きます



🦷 受付時間: 9:00～12:00 14:30～18:30
 (予約制)

🦷 休診日: 木曜日・日曜日・祝祭日
 (祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

発行日 H22.12月 編集者 金子生方