



ひろがみ

appy

ニュース

27号

うぶ^心群馬
者のおでこり

みなさんこんばんは(笑) 生方です
さてさて!!! 今回の号では 桜イベント2つ
ご紹介していきたいと思います(笑)
みべと芝桜 2011・4・9(土)~5月5日(祝)
平日 8:00~17:00 習業 8:00~20:00

(2) 桜スポット 棕名湖西岸には昔からオオヤマザクラが
咲きます(笑) 「湖畔の宿記念公園」から
天神峠一帯は県内でも珍しい群生地です

冬は幻想的なイルミネーションで彩られた湖が、春の装い
で迎えてくれます(笑)

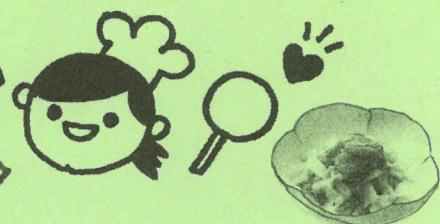
見頃は5月初旬~中旬です(笑)

ぜひみなさんも行ってみてください(笑)

第4回

噛むかむ クッキング"

<キャベツのごま酢じょうゆがけ>



材料(2人分)

- キャベツ 3枚(200g)
 - 白ごま 大さじ2
 - A { 砂糖 大さじ1/2
• しょうゆ 大さじ1/2
• 醋 小さじ2
- エネルギー 96kcal、塩分0.6g
- (フリカ)
- ① キャベツは1.5cm幅に切り、熱湯でゆでてざるに上げる
 - ② 白ごまは香ばしくいてから、すり鉢ですり
 - ③ キャベツを器に盛り、②をかける
- できあがり(笑)

Lohas



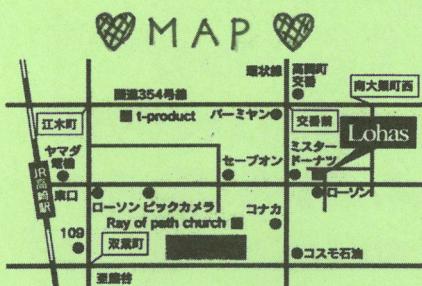
こんにちは! 歯科衛生士の片貝です!!

今回は、自然食材のレストラン「ロハス」を紹介したいと思います。

1つ1つの食材にこだわっているお店で、野菜は有機野菜、お肉は全て群馬産などを使用しています。

「美肌」「ビューティー」など、メニューの名前に入っているものもあり、女性の方は特に気になりますよね♡

おいしいくて、ヘルシーなので、とってもオススメです♪
みなさんも、ぜひ行ってみて下さい♪



・高崎市上中居町 1542-1
・027-350-7684
・ランチ 11時～15時 休月曜日
ディナー 17時～23時 (日曜～22時)
土日のみ テータイム 15時～17時があります

球場へGO~!



こんにちは、衛生士の松本です。

私は大の野球ファンでプロ野球観戦に度々行く程ハマっています!!
きっかけは2006年のWBCで感動的な勝利と選手達の素晴らしいプレーに心動かされました。なかでも福岡ソフトバンクの選手のファンになりました。応援しています♪

昨シーズンは、野球好きのお友達と(西武ファンですが) 女友人で西武ドームや東京ドームへ行き、パ・リーグだけではなく巨人戦も観戦して選手のプレーを見たり、ファンが一体となって応援の楽しさを実感!!
そして、念願だった福岡ヤフードームでのホーム戦の観戦も実現し、西武との約4時間半にわたる白熱した戦いはドキドキ・ワクワク・嬉涙いはりの思い出に残る試合でした。

今シーズンもどんな勝負や感動があるか楽しみ~♪

今年は各球団注目の新入団選手もいます!

みなさんもぜひお好きな球団や選手を見つめて下さいね。

毎日を楽しく過ごすために「バッヂフラワーレメディ」はいかがですか？

バッヂフラワーレメディは英国人医師バッヂ博士が作りだした自然療法で、世界60ヶ国以上で使われています。数滴飲むことにより、嫌な感情が薄れてマイナスの感情が不思議と楽になってしまいます。

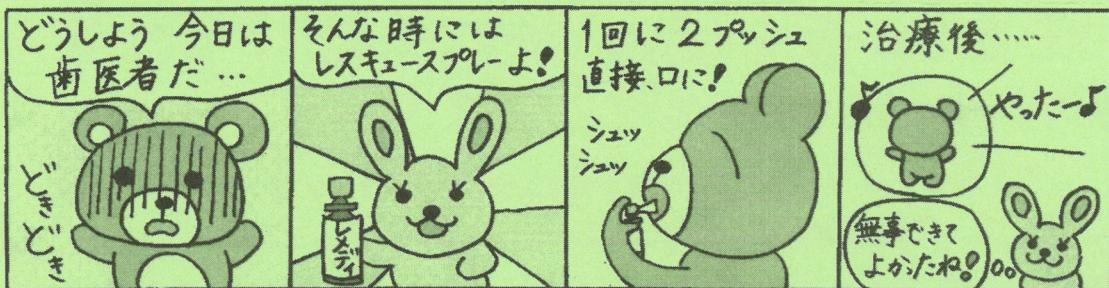
※例えは…
• ちょっと心が疲れて、ストレスに負けそうな時
• 緊張して思うように実力が発揮できない時など



バッヂフラワーレメディを飲むことで、心の元気を取り戻し、自分らしくなれます！

ひろかみ歯科医院では歯科への恐怖を和らげる為に、レメディを取り入れています！

〈レスキュースプレーの使用例〉 興味のある方はスタッフまで声をかけて下さい!!



DEBUNOTE

〈第8食〉

こんにちは。ひろかみ歯科「食」担当の歯科医師多田です。今日は僕が7年間通じた新潟のB級グルメについて語ります。新潟のB級グルメといえば「みかづき」というお店のイタリアンです。焼きそばにミートソースをかけたものをイタリアンと言って、ポテトとドリンクとセットにして食べるので、マクドナルドのパティーセットのような感覚で新潟の人々に愛されています。

そして先日この上を行く物を見つけてしました。場所は同じ新潟の長岡エリア所にある「フレンド」というお店です。味は多少変わりますが、基本は焼きそば+ミートソース、イタリアン、大きく違うのはポテト→キョーカードリンク→ソフトクリームになりますところ、さすがにそれを普通に食べる学校帰りの高校生にはビックリでした。車で行くなら、本店に行くと「日本初のドライブスルー」を見られます。B級グルメマニアの方はぜひ行ってみて下さい。



院長コラム：やはり夫婦は一緒に元気がいい

人は昔と違って長生きしていきます。歯を使う期間もより長くなります。普段ブラッシングしていても歯ブラシが届きにくいところがむし歯や歯周病になりやすくなります。その部位を定期検診でケアしていくことで歯周病になる可能性も少なくなります。

一生自分の歯を使っていただくように皆さんをサポートしていきたいと思っています。

ひろかみ歯科医院 廣神 克彦



新メニュー

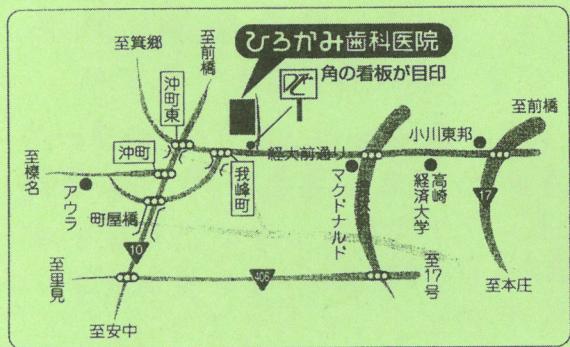
歯肉マッサージ

はじめました
(1回、1,050円)

♡ お口やお顔をもみほぐし、血流を良くします！

♡ とても気持ち良く、リラックスできます。スタッフおすすめです！

♡ 興味のある方はスタッフまでお声をかけて下さい。!!



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)
TEL 370-0085

高崎市我峰町 220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

発行日 H23.3月 編集者 金子・生方

