

ひな祭りお花見に カップちらし寿司



- 材料 4人分**
- カップ容器… 4~8個
※大きさにより調整してください。
 - すし飯
ご飯……………2合
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1
 - 具……………適量
刺身、たまご焼き、
トマト、ツナ等お好みで!

作り方

- 1 酢・砂糖・塩をよく混ぜ、すし酢を作る。
- 2 炊き立てご飯を面積の広い容器(すし桶等)に入れ、しゃもじ伝いにすし酢をご飯にかけて手早く混ぜる。
- 3 しゃもじに角度を付けて、切り混ぜながらうちわであおいで粗熱をとる。
- 4 すし飯が冷めたら、カップ8分目まですし飯を詰め、お好みの具をキレイに飾りつけて完成★

ポイント
カップはガラスでも紙コップでも何でもOK!
ご飯は少なからず炊きましょう。
ご飯を2層にし、間に具を挟むとさらにキレイ◎



こころの健康を保つ生活 元気が一番!!

今回は、こころの健康に関する情報です。
こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況や社会的状況、家庭や職場での環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも「身体の状態」と「こころ」は相互に強く関係しています。

こころの健康を保つために

休養すること 休むこと。 仕事や活動により生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すことです。**養うこと。** 明日への鋭気を養い、社会的な健康能力を高めることです。**時間を確保すること。** 単にごろ寝をして過ごすのではなく、自分を見つめる時間を作ります。

ストレスを継続させないこと ストレスを感じる対象として、男性では仕事、女性では仕事の他に、出産・育児があげられます。このことから、**職場や地域社会などのサポート体制が必要**ですが、他に「腹式呼吸」などの呼吸法や食事などで**ストレスを和らげる**ことも必要です。

十分に睡眠をとること 睡眠不足は、疲労感をもたらすし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活に大きく影響します。睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化の要因となっており、また事故の背景に睡眠不足があることから社会的問題としても認識されてきています。**アルコールや薬などに頼らずに十分な睡眠をとることが必要**です。

現代のストレス社会ではこころの病が大きな問題になっています。こころの健康を保つためにできる事を心掛けながら日々の生活を過ごしましょう。

「厚生労働省 健康日本21」を参考にテイル君だよりスタッフ作成

館林さくらまつり開催中は、川岸にぼんぼりが点灯! 幻想的な雰囲気!



ライトアップ時間
館生田川両岸……………18時~22時
多々良沼・近藤沼……………18時~21時

※都合により変更になる場合があります。
※多々良沼・近藤沼はぼんぼりの点灯となります。



毎年春に館林市で開催される「こいのぼりの里まつり」。実は2005年に「5,283回」の「こいのぼり」の掲揚数で、世界記録に認定されました!
また、同期間に「館林さくらまつり」も開催され、4月上旬頃までは、メイン会場の鶴生田川では桜と共に色彩豊かなこいのぼりが楽しめます。
桜と一緒に楽しんで良し、GWに家族連れで訪れるも良し! それぞれの楽しい春の1日をお過ごしください!



インフォメーション

- 期間: 2019年3月25日(月)~5月10日(金)
- 会場: 鶴生田川・近藤沼・茂林寺川・多々良沼
- TEL: 0276-72-4111(館林市観光協会)
- 駐車場: あり/無料

館林市観光協会 マスコットキャラクター ぼんぼん

ATELIER CHOUCHOU パティスリー アトリエシュシュ



今、この季節は、お菓子作りが流行っています。お菓子作りは、自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。お菓子作りには、個人の資質や能力の他に、身体状況や社会的状況、家庭や職場での環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも「身体の状態」と「こころ」は相互に強く関係しています。

ATLIER CHOUCHOU a present for you

住所: 高崎市台町8
電話: 027(335)6406
営業: 9:00~18:30 (日曜定休)
駐車場: 有(店舗横と向かいに有ります)

西小学校入口 並榎町 北高崎 至茨川市 至茨川市 至藤岡市

高崎市立第一中学校 高崎警察署 高崎少年科学館 相生町 高崎神社

Facebook Instagram ホームページ

結びずに作れる! 右からも! 左からも! 開けられる 便利なペンケースの作り方

一用意するもの

- 20cmファスナー……………3本
- 少し厚手の布 ……23cm×17cm
- バイアステープ(巾11mm)12cm×2本
- 布用接着剤……………1本

※手順にある★はのりしろです

- 1 3本のファスナーは、全てのファスナーを開いてから開け口が交互になるように重ねて貼り合わせます。
- 2 布は、上下1cmのところを折り、貼りつけます。
- 3 ①が完全に乾いたらファスナーを全て閉じます。
- 4 ③と②の表となる面同士で、貼り合わせます。(今回は緑のファスナーと布を貼り合わせています)
- 5 筒状になるようにし、反対側もファスナーと布を貼り合わせます。(今回はピンクのファスナーと布を貼り合わせています)
- 6 真ん中のファスナーを広げて、ひっくり返し、ペンケースの内側を表にします。端から15mmを口を閉じるようにして貼り付けます。(反対側の端も同様です)
- 7 ⑥が乾いたら端から5mmをハサミでカットします。(反対側の端も同様です)
- 8 2本のバイアステープはペンケースの端の長さに合わせ、余分な部分を内側に折り返して貼り付けます。
- 9 ペンケースの両端に⑧のバイアステープで包むように貼り付けます。
- 10 接着剤が完全に乾いてから、裏表をひっくり返し、四隅を綺麗に仕上げたら完成です!

※アイロンを使って貼り付けるとよりしっかりと固定できますが、布用接着剤の使用上の注意を良くお読みになりご使用下さい。