情報まぐねっと♪10月

開催中〜10/5（火）

■いきものたち◆10時〜18時、「カロカロハウス」（茅ヶ崎駅南口徒歩10分）◆4人の作家が銅版画、木口木版、ペン画、水彩画などの技法で「いきもの」をテーマに制作◆問℡0467-58-8331カロカロハウス。

開催中〜10/10（日）

■「湘南の蝶」沼田和洋写真展◆10時半〜18時（最終日17時迄）、「カフェ＆ギャラリードーヴィル」（茅ヶ崎駅南口徒歩15分・茅ヶ崎球場向かい、休月・火）◆湘南エリアと近県に生息する蝶33種38点を展示◆問℡0467-87-5553沼田さん。

開催中〜10/16（土）

■吉田淳"IMPRESSION"◆12時〜19時（最終日17時迄）、「元麻布ギャラリーカフェ茅ヶ崎」（茅ヶ崎駅北口徒歩5分・東横イン1F、休水・木）◆写真を人の心に残る風景として制作◆問℡0467-88-1596元麻布ギャラリーカフェ茅ヶ崎。

開催中〜10/17（日）

■速水御舟展ー茅ヶ崎と御舟ー◆10時〜18時、「茅ヶ崎市美術館」（茅ヶ崎駅南口徒歩8分、休月〈10/11は開館〉・10/12・10/13）◆入場料一般500円、大学生300円、高校生以下・市内在住65歳以上無料◆不世出の日本画家・速見御舟の画業を、茅ヶ崎とのかかわりに焦点を当てて紹介◆問℡0467-88-1177茅ヶ崎市美術館。

開催中〜10/24（日）

■永井夏夕展ー空再考ー◆13時〜18時、「ギャラリーヒラワタ」（湘南台駅西口からバス「秋葉台小学校前」徒歩1分、休月・火）◆どこでもない風景を家具に描く◆問℡0466-87-5595ヒラワタ。

①10/1（金）
②10/2（土）

■あなたは老後をどう生きますか？神奈川の自費出版フェア記念講演会◆①Ⓐ13時〜14時、Ⓑ14時10分〜15時40分、②Ⓒ13時〜15時10分、①「茅ヶ崎市民ギャラリー」会議室（茅ヶ崎駅北口ネスパビル5F）②「長谷川書店ギャラリー」（同6F）◆入場無料◆当日参加ＯＫ◆Ⓐ「団塊人、いきいき自己『発現』術！」、Ⓑ「年金で安心して最期まで暮らせる住まい＜神奈川版＞」、Ⓒ「誰でも書ける文章講座2」◆問℡0467-88-0008長谷川書店。

10/1（金）〜10/11（月・祝）

■2010湘南邸園文化祭・「藤沢今昔・そしてこれから」町中アートめぐり◆藤沢駅北口周辺の文化スポットやギャラリーを巡る企画◆遊行寺境内、蔵まえギャラリー、カフェ＆ギャラリー・ダネラ、旧稲元屋蔵周辺、そば処・酒処ゆたか他◆問℡090-1212-4415伊東さん。

10/2（土）・10/3（日）

■アロハスフェスタ茅ヶ崎◆10時〜21時、「茅ヶ崎市民文化会館」（茅ヶ崎駅北口徒歩8分）◆フラダンスショー、サーフィングッズアウトレット、茅ヶ崎の飲食店やハワイアン雑貨ショップの大規模なマーケット他◆問℡0467-84-0377茅ヶ崎市観光協会。

10/7（木）〜10/10（日）

■第2回「あ」作品展◆10時〜18時（初日13時〜・最終日17時迄）、「茅ヶ崎市民ギャラリー」（茅ヶ崎駅北口交番隣・ネスパビル4F）◆日本画を中心に、アクリル画、水彩画を描いているグループの作品展◆問℡090-2919-1318武井さん。

10/16（土）

■原子力は"クリーンエネルギー"なのか？自宅を太陽光発電所にして分かったこと◆13時半〜15時半、「藤沢市役所」職員会館3F（藤沢駅北口徒歩5分）◆参加無料◆保育あり（要申10/13迄）◆講師：富永秀一氏（環境ジャーナリスト。元名古屋テレビアナウンサー・記者）◆手話・OHP有り◆問℡0466-43-4778藤沢市放射能測定器運営協議会・田熊さん。

10/16（土）・10/17（日）

■慶應義塾大学「秋祭〜茜音色〜」◆11時〜19時、「慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス」（湘南台駅西口からバス「慶應大学」下車）◆対談「塩川正十郎×竹中平蔵」（17日13時〜）、フリーマーケット、来場者の手形アート、花火他◆問メールaki10-contact@googlegroups.com秋祭実行委員会。

10/16（土）・10/17（日）

■第13回辻堂海浜公園「秋の公園まつり」◆10時〜15時（雨天中止）、「辻堂海浜公園」（辻堂駅南口からバス「辻堂海浜公園前」）◆ダンス、伝統芸能、ライブ、文化体験（子どもお茶会16日11時〜1人100円、バター作り体験16日10時半〜1人200円他多数）、子ども遊びコーナー、福祉バザー、フリーマーケット、野菜・苗の即売会、模擬店他◆問℡0466-34-0011辻堂海浜公園。

10/17（日）

■大健康まつりin茅ヶ崎◆10時〜14時、「茅ヶ崎中央公園」（茅ヶ崎駅北口徒歩7分）◆入場無料◆健康チェック（骨密度、体組成、血圧、健康・医療・介護相談）、模擬店、子どもコーナー、ステージ（和太鼓、大道芸、フラダンス他）、抽選会◆問℡045-862-9834医療生協かながわ生活協同組合。

10/18（月）

■後期高齢者医療制度について◆10時〜10時45分、「茅ヶ崎市社会福祉協議会ボランティアルーム」（茅ヶ崎駅北口徒歩5分・農協ビル4F）◆参加無料◆要申◆新しい制度として再出発しようとしている国の動き、市の対応など◆申問℡0467-83-3172茅ヶ崎在宅介護者の会・中村さん。

10/21（木）〜10/30（土）

■きまま舎キルトフェスティバル◆10時半〜16時半、「きまま舎」（辻堂駅北口からバス「湘南カントリークラブ前」徒歩3分、休24日）◆茅ヶ崎市堤の住宅街にある隠れ家的キルト教室の作品展。販売、カフェも◆問℡0467-54-2082きまま舎。

10/23（土）

■「忍び寄る生活習慣病」〜市民病院における最近の医療〜◆15時〜17時、「藤沢市労働会館ホール」（藤沢駅北口徒歩10分）◆入場無料◆定員200人◆要申◆市民病院の医師と看護師が講演。「サイレントキラー『高血圧』」、「増え続ける糖尿病」他◆申問代℡0466-25-3111藤沢市民病院総務課。

10/30（土）雨天の場合10/31（日）

■第3回長久保公園秋の緑化推進まつり◆10時〜15時、「長久保公園」（藤沢駅北口からバス「長久保」徒歩3分、P有）◆盆栽の展示、山野草苗・盆栽・鉢物・植木の販売、野菜即売、自家栽培草花幼苗無料配布（11時・14時/各先着70名）、大花壇のリサイクル草花苗配布他◆問℡0466-34-8422長久保公園。

募集

■アロマストレッチ「オレンジスイート」会員募集◆毎月第1〜3月曜日、13時半〜15時◆会場＝「駒寄市民の家」（辻堂駅北口からバス「二番構」下車、駒寄小学校隣り）◆アロマの香りの中で行うストレッチ。無理のない運動なので、体力に自信のない方も安心して参加を◆入会費500円、月会費2,000円◆申問℡0466-87-7426谷さん。

湘南スマイル

微生物の力で作物のびのび！

茅ヶ崎市赤羽根、田畑が広がるのどかなエリアに、小さなログハウス風の建物がある。ここで家庭菜園を楽しむ大前武さん（72＝写真）は、微生物の力で水を浄化したり生ゴミを堆肥化する資材・EM（有用性微生物群※）の普及に尽力する。

サラリーマン時代から、生ゴミを堆肥化した肥料で家庭菜園を楽しんでいた大前さんが、EMとの出合ったのは15年前。「EMを使った生ゴミ堆肥で土づくりをしたところ、作物の生育がとても良かった。また、米のとぎ汁と合わせれば食器洗いやトイレ・お風呂掃除、洗濯にと万能です。しかも使用後の生活排水は、河川を汚すどころか、有用微生物の働きによって浄化する作用があります」。大前さんは定年退職後、一念発起してEM関連の販売店を開業。これまでに、市内小学校の総合学習で川の浄化に協力したり、学校のプールの水にEMを投入してから排水することで河川への負担を軽減する取り組みを提言したりと、地域に還元してきた。

エコショップ八雲
℡0467-51-8517

「まず、知ってもらいたい」と話す大前さん。環境に優しい資材はいかが？

※1982年に名桜大学教授・琉球大学名誉教授の比嘉照夫さんが開発。微生物による抗酸化力を活かした技術で、乳酸菌、酵母、光合成細菌を主体とし、安全で有用な微生物を共生させた多目的微生物資材。

新・アロマ生活3　魔女たちのエイジングケアI　〜しみ・そばかす編〜

例年にない猛暑の後でどっと押し寄せる夏の疲れ…。お肌も紫外線のダメージを受けて、悲鳴を上げていることでしょう。そこで今回から3回に渡り、簡単にできる「エイジングケア」（パック・化粧水・クリーム）をご紹介します。

◆美白＆ピーリングにヨーグルトパック◆

材料1回分（使い切り＝保存不可）
パック時間10分程度×週2回

- ●プレーンヨーグルト…大さじ2
- ●アロエベラジェル…大さじ1（無ければヨーグルトを増やすかアロエの透明部分をすり下ろしても可）
- ●抹茶…小さじ1
- ●ターメリック（和名:ウコン）…小さじ1
- ●クレイ（カオリンなど）…小さじ1
- ●精油（お好みで選ぶ）…2滴

すべての材料をボウルに入れ、さじでよく混ぜ合わせるだけ。抹茶とターメリックが持つ美白作用、クレイによる吸着作用により、透明感のあるお肌をめざします。洗い流すタイプなのでバスタイムでの使用がお勧めです。

※一押しの精油はフランキンセンス、ローズオットー、ゼラニウム、ラベンダー、ネロリ、サンダルウッドです（レモン精油は美白効果が高いのですが、柑橘系は光毒性という性質があるので入れない方が無難。ナイトケア用ならOKです）。

※ヨーグルト、抹茶、ターメリックはスーパー等で、アロエベラジェル（500円前後）、カオリンなどのクレイ（400円前後）、精油（1,000円〜10,000円程度）はアロマテラピーショップで取り扱っています。（値段はおおよその目安です）

瓜田綾子　ayako urita

「AYA alchemic studio」主宰（藤沢市辻堂1-1-16-2F、℡0466-34-4178）。AEAJ認定アロマセラピスト、インストラクター、リンパセラピスト、インストラクター他多数の資格を取得。http://aya-alchemist.com