

CINEMA GUIDE

字=字幕 吹=日本語吹き替え 字デジ=字幕デジタル PG12=12歳未満(小学生以下)の鑑賞には成人保護者の同伴が必要 R15+=15歳未満(中学生以下)の入場(鑑賞)禁止 R18+=18歳未満の入場(鑑賞)禁止

■ 映画の日	■ レディースデー	■ 夫婦50割引
・毎月1日	・ワナナー・月曜シネプレ・水曜	・どちらかが50歳以上ならOK(要証明)
・1,000円均一	・1,000円均一	・ご夫婦で2,000円

ワナナー・マイカル・シネマズ 茅ヶ崎 0467-57-1000

れっしゃだいこうしん ザ☆ムービー
しんかんせんと
たのしいでんしゃたち
5/11(土)～

お子様の映画館デビューに最適な「れっしゃだいこうしんシリーズ」の第5弾。場内を少し明るめに、音量は控えめに設定して上映しますので、小さなお子様にも安心してお楽しみいただけます。みんなで楽しめるクイズもあるよ！

リンカーン (2012)	上映中	れっしゃだいこうしん ザ☆ムービー しんかんせんとたのしいでんしゃたち	5/11～
映画 クレヨンしんちゃん バカうまっ! 8級グルメサバイバル!!	上映中	探偵はBARにいる2 ススキノ大交差点 (PG12)	5/11～
名探偵コナン 絶海の探偵(プライベート・アイ)	上映中	県庁おもてなし課	5/11～
アイアンマン3	上映中	茅ヶ崎映画祭 家族ゲーム 【映画上映後に特別トークショー有】	5/24のみ
菓の橋(わらのたて)	上映中	体脂肪計タニタの社員食堂	5/25～
図書館戦争	上映中	オブリビオン	5/31～
仮面ライダー×スーパー戦隊×宇宙刑事 スーパーヒーロー大戦Z	上映中		

シネプレックス平塚 0463-25-2500

5/25(土) 公開 映画 映画 映画 タニタの社員食堂

「体脂肪計を作る会社の社員がデブでどうする!」

レシピ本が大ヒットを記録した株式会社タニタの実話を大胆に脚色したハートフル・コメディ。史上初の体脂肪計を開発しながらも、太った社員が多いタニタ。元肥満の落ちこぼれ栄養士に助けを求め、社運を懸けたダイエットプロジェクトに挑む。



©2013「体脂肪計タニタの社員食堂」製作委員会

L.A.ギャングストーリー (R15+)	5/3～	俺俺	5/25～
県庁おもてなし課	5/11～	体脂肪計タニタの社員食堂	5/25～
探偵はBARにいる2 ススキノ大交差点 (PG12)	5/11～	ハッシュバビー ※2週間限定	5/25～
ザ・マスター (R15+)	5/11～	オブリビオン	5/31～
中学生円山	5/18～	グランド・マスター	5/31～

～新・午前10時の映画祭～ 今月の2本 一般1000円/学生500円 毎朝10時～

5/4～5/17	プリティ・ウーマン (PG12)	5/18～5/31	ウエスト・サイド物語
----------	------------------	-----------	------------

上記の他多数上映。詳しくは劇場まで

COMFORT+STYLE
コンフォートスタイル

カラダの外側を「衣食住」で整えるなら、カラダの内側は「医触探」で調えます。

CONCEPT

- 辻堂を拠点に、現在も大病院での臨床・研究やプロ・実業団スポーツチームのサポートに従事するエキスパート集団。
- 外部での活動成果を地域に還元。肩こり、腰痛などの慢性痛はもちろん、専門性の高い難病や原因不明の痛み治療。また美容としては、しわ、たるみ、体質改善等、あらゆる疾患の実績をもつ。快適なカラダを維持する為、トップアスリートにも処方するセルフケア法を提案。

肩こり/腰痛/ヘルニア/疲労回復/婦人科疾患
スポーツ疾患/浮腫/慢性疼痛/頭痛/不眠 etc

TEL0466-47-7317 予約優先

10時～20時/無休
初診料1,200円
(問診・姿勢チェック・ホームワーク指導)
40分4,200円～

テラスモール湘南
三浦駅西口
RUIO
藤沢市辻堂2-2-1

お客様の個人情報の取り扱いについて 当ASAでは、個人情報取扱事業者として、お客様からの個人情報を大切に取り扱い、より一層の信頼の獲得と質の高いサービスの提供を目指して、個人情報保護の責務を果たしてまいります。

5/2(木) 5/13(月) ■豊島星司・杉山良子 水彩画と陶芸二人展 ◆11時～18時(最終日16時迄)、「ギャラリー木の実」(茅ヶ崎里山公園北隣、休7・8日) ◆茅ヶ崎の風景画とぬくもりある食器 ◆TEL0467-51-8646ギャラリー木の実。

5/4(土・祝) 5/5(日・祝) ※雨天中止 ■第25回春のみどりと花のまつり ◆10時～15時、「長久保公園都市緑化植物園」(藤沢駅北口よりバス「長久保」徒歩3分) ◆プラスバンド、ミニSL機関車、福祉バザー、他 ◆TEL0466-34-8422管理事務所。

5/8(水) ■Let'sフリーマーケット講座 ◆10時半～、「長谷川書店ネスパ店」(茅ヶ崎駅北口交番隣) ◆TEL0466-87-4977近藤さん。

5/12(日) ■第8回First Concert ◆13時半～、「八幡山の洋館」(平塚駅北口徒歩12分・平塚八幡宮公園内) ◆TEL0466-87-4977近藤さん。

5/12(日) ■湘南モーツァルト愛好会

第136回例会 ◆14時～、「藤沢リラホール」(藤沢駅南口徒歩5分) ◆TEL046-872-1963事務局。

5/12(日) ■海で遊ぼう～火おこし体験と流木アート～ ◆9時半～、「辻堂海岸」(辻堂駅南口よりバス「辻堂海浜公園前」) ◆小学生以上対象(要保護者同伴) ◆TEL0467-54-6214片岡さん。

5/17(金) 5/31(金) ■湘南おわら四季の会初心者講習会 ◆14時～16時、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・練習室) ◆TEL0467-54-6214片岡さん。

5/18(土) ■女声合唱団CHORUS CREW 第4回コンサート ◆14時～、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・大ホール) ◆TEL090-1114-4784加藤さん。

5/24(金) ■映画「天心の譜(しらべ)」 ◆10時半～、14時半～、18時半～、

情報まぐねっと

※有料の場合のみ表記有
最新情報は弊社運営湘南ポータルサイト「とことこ湘南」でチェック！

「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・小ホール) ◆指揮者・小林研一郎と障がいのある演奏家たちのドキュメンタリー ◆TEL080-5019-1258茅ヶ崎手をつなぐ育成会。

5/25(土) ■音楽民話「河童どっくり」と日本のうた ◆14時～、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・小ホール) ◆TEL0467-26-1095湘南Liebe。

5/25(土) 5/26(日) ※雨天中止 ■第7回辻堂海浜公園春の公園まつり ◆10時～15時、「辻堂海浜公園」(辻堂駅南口よりバス「辻堂海浜公園前」) ◆ステージ、体験教室、模擬店、他 ◆TEL0466-34-0011管理事務所。

6/2(日) ■しろやま鼓楽座Joint Live with田楽座 ◆15時半～、「湘南台文化センター市民シアター」(湘南台駅東口徒歩5分) ◆TEL090-3902-4169鼓楽座。

ふれあいCAFE

弊社運営湘南ポータルサイト「とことこ湘南」にも掲載しています！

＼＼お答えします

■ミートボールを揚げる際、固くならない工夫

● 具を合わせる際に、好みの油(私はサラダ油を使用)を少し混ぜる。ハンバーグにはごま油、鶏の唐揚げにはオリーブオイルとハチミツ少々、と使い分けています。(茅・赤羽根G様)

● エノキダケのみじん切りを入れる。水も出ないのでまとまりやすいですよ！(茅・茅ヶ崎K様)

● レンコンのすりおろしと卵を加える。(藤・鶴沼海岸S様)

● 肉に対して1/3の量のA.絹豆腐(軽く水切りする事。少量の麺つゆで味付けすると更に美味)、またはB.水に浸したお麴を混ぜる。(藤・大庭S様)

● ①マヨネーズ(または卵黄)を入れる(味には影響なし。気になる際は少し水を足す)。②表面をカリッと揚げ、肉汁を閉じ込める。生揚げが心

配なら、最後にレンジでチン。(藤・辻堂太平台F様、茅・茅ヶ崎M様)

■家庭で簡単「焼豚」レシピ

● ①調味料(水4カップ、醤油・酒各1カップ、ショウガ、ニンニク、ネギ、ヨーグルト、マーマレード各適量)に豚ブロック肉300gを入れ、30分位煮る。②フライパンで焦げ目をつける。(茅・浜竹K様)

● ①タコ糸で結んだ肉を高温の油でこんがり(5～6分)揚げる。②①を調味料(コカコーラ700ml、みりん・酒各1カップ、醤油1/2カップ、ショウガ、ニンニク、長ネギの青い部分各適量)でトロトロになるまで煮る。③冷めたら冷蔵庫で一晩置き、パン切り包丁で切る。(茅・赤羽根G様)

● ①豚ブロック肉にフォークでブツブツと穴をあけ、かば焼きのタレに半日以上漬けておく。②アルミ箔に①を乗せ、オーブントースターで10～15分焼く(焼き具合により、更にロースターで調節)。(藤・羽鳥S様)

■「焼きそばソース(粉末)」活用法

● 豚肉とかウィンナーを炒める際の味付けに使うと、お弁当のおかずによいですよ。(茅・浜竹S様)

● カレーに入れると甘口になり、小さい子向けになります。(藤・大庭A様)

● ①皮をむいたゆで卵をビニール袋に入れ、ソースの粉末(量はお好みで)を加えて卵になじませる。②冷蔵庫で一晩置くと、味付け卵になって美味です。(藤・辻堂新町T様)

■お勧めのサイクリング&ドライブコース

● 「森の大学ツアー」=文教大学(桜がきれい!)、慶応大学湘南キャンパスの周辺がお勧めです。(茅・ひばりが丘N様)

＼＼教えてください

● 暖かい季節でも安心なお弁当のおかずや対策。(茅・中海岸K様)

● ズッキーニのレシピ。(藤・石川S様)

● 簡単な米粉スイーツ。(茅・東海岸南Y様)

● 1歳児が手を汚さずにつまめるおやつ&おかず。(茅・室田K様)

※お答えがない場合もありますので、ご了承ください。

無料お試しできます

朝日小学生新聞は1週間分、朝日中学生ウイークリーは1回分

朝日小学生新聞

毎日発行・8ページ 月ぎめ 1,720円(税込み)

朝日中学生ウイークリー

日曜日発行・20ページ 月ぎめ 940円(税込み)

お試し読み・ご購入のお申し込みは・・・

TEL 0120-415843



ウェブサイト「こどもアサヒ」

www.asagaku.com



ツイッターやっています

朝日小学生新聞 @asasho

朝日中学生ウイークリー @chu_weekly

