

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！

歩20分)◆食堂、舞台、子ども
広場、アート、フリマ、神輿他
◆[図](#)[TEL](#)0467-82-7884欣ずし

■「家畜に親しむつどい」◆10
時～15時、「神奈川(県)農業技
術センター畜産技術所」(長後
駅西口からバス「畜産研究所」下
車)◆施設公開、家畜展示、
乳搾り・エサやり体験、直売、
豚汁、クイズラリー他◆[図](#)[TEL](#)
046-238-4056畜産技術所

■海とCAMPとアートの祭典
オートムピック◆12時～
17時、「茅ヶ崎市柳島キャンプ
場」(茅ヶ崎駅南口からバス「浜見平
団地」徒歩15分)◆手作り雑貨販
売、ワークショップ、寝袋たた
み競争、サンドアート他◆[図](#)
[TEL](#)0467-87-1385キャンプ場

■秋期オープン教室◆[罫](#)1回
500円◆15歳以上(中学生不可)
◆体操やストレッチ、ボクサ
サイズなど。日程・会場等詳
細は市HP参照◆[図](#)[TEL](#)0467-82-
7175茅ヶ崎市総合体育館

運動教室
12月迄の
平日

11/4(月・祝)

10/27(日)
※荒天中止
ベッド不可

夢」◆17時半～、「茅ヶ崎市民
文化会館」大ホール(茅ヶ崎駅
北口徒歩8分)◆入場無料◆[罫](#)
shonanza7@gmail.com湘南座

■キルトサークルきまま舎フェ
スティバル7◆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)◆キルト作品、小物販
売、カフェ、無料講習◆[図](#)[TEL](#)
0467-54-2082美濃口さん

■第2回よるカフェ～スマホ
でひろがる市民活動～◆18時
～21時、「茅ヶ崎市民活動サ
ポートセンター」(茅ヶ崎駅北口
徒歩10分)◆[罫](#)500円(飲み物付)
・要[罫](#)◆アプリや機能等初心
者向けの情報交換会◆[罫](#)[罫](#)
[TEL](#)0467-88-7546サボセン

■第19回湘南陶芸クラブ展示
会◆10時～17時(最終日16時
迄)、「ギャラリーやまご」(鎌倉
駅東口徒歩5分)◆湘南で活動
する作家8名による合同展◆
[罫](#)[TEL](#)0466-33-2170湘南陶舎

■第3回南湖みんなでやん
べえよ◆9時半～15時半、「南
湖通り周辺」(茅ヶ崎駅南口徒

10/25(金)

10/27(日)

10/27(日)

10/25(金)

10/25(金)

10/24(木)
10/31(木)
※10/27(日)
休み

10/24(木)

■滝波重人展「絵画が、絵画を
描くために」◆13時～18時、
「GALLERY HIRAWATA」(湘南台駅
西口からバス「秋葉台小学校前」徒
歩1分、(休)月・火)◆油彩/テンペラ
◆[罫](#)[TEL](#)0466-87-5595HIRAWATA

■岩本和子展「風と大地と」
◆11時～18時、「artsea」(茅ヶ
崎駅南口徒歩10分、(休)火・水)◆
砂漠の「風」を意識して制作◆
[罫](#)[TEL](#)0467-57-2144artsea

■アトリエK2「秋の装い展」◆
10時～16時、「Studio.O」(茅ヶ
崎駅南口徒歩5分)◆ワンスト
ローク技法で花などを描いた
洋服、小物など◆[罫](#)[TEL](#)
0467-87-4548アトリエK2

■くすの樹・全1dayカフェ作
品展◆11時～17時、「gift&
galleryくすの樹」(茅ヶ崎駅
南口徒歩10分)◆ニット、ポー
セラーツ、ワンストローク、茶
香、ワイヤークラフトなどの展
示・販売。10/27(日)「豆カレー
市(飲み物付)」開催◆[罫](#)[TEL](#)
0467-87-3928くすの樹

■湘南座創立20周年記念・茅ヶ
崎市民文化祭公演「真夏の夜の

10/17(木)

11/18(月)

10/17(木)

10/8(火)

10/3(木)
10/14(月・祝)

10/20(日)

開催中
10/20(日)

ふれあいCAFE

弊社運営湘南ポータルサイト「とことこ湘南」
には、戦り切らなかったお答えも掲載中！

＼お答えします

■カニカマを使った簡単レシピ

●卵焼きを作る際の芯に使うと、
切り口がきれい。お弁当のおかず
にもお勧めデス。(藤・石川S様)

●ゴーヤサラダやキュウリ揉みなど
に加え、マヨネーズやポン酢など
で和える。(藤・辻堂西海岸H様)

●エビ、ピーマンとともに適当な大
きさに切り、シュウマイの皮に包
んで油で揚げろ。(茅・赤羽根G様)

●サラダ(どんな野菜とも相性抜群！)
に、スープに、チャーハンにと、何
にでも合いますよ。(茅・本村M様)

■硬すぎたアボカドの食べ方

●皮付きのまま切って耐熱皿に乗
せ、ゆるめにラップをかけてレン
ジ(500w)でチン(約1分)。竹串を刺
してまだ硬かったら、更に20秒～
30秒加熱。皮をむいて冷蔵庫で

冷やし、使います。(藤・辻堂Y様)

●薄く切ってオリーブオイルで炒め、
塩・コショウで味付け。(茅・矢畑T様)

●ガーゼに包んで糠床へ入れます。
(茅・赤羽根G様)

●天ぷらにして食べたら、柔らかく
ておいしかったです。素揚げでも
イケそう。(茅・出口町O様)

●A. 切り口にレモン汁を薄く塗り、
ラップに包んでキウイやリング、
ジャガイモなどと一緒に置いてお
くと、熟すのが早まります(色もあ
まり変わらない)。B. 適当な大き
さに切ってラップし、レンジでチ
ン。豚肉やキノコ類と一緒に炒め、
焼肉のたれで味付け(青臭さなし)。
C. 小さく切り、牛乳＋蜂蜜＋レ
モン汁(少々)と一緒にミキサーに
かけると、スムージーのようでお
いしいです。(藤・辻堂太平台F様)

■簡単＆美味な漬物

●キュウリとナスの薄切り、ミョウ
ガ(orショウガ)の細切りを、A. ビ
ニール袋に入れて漬物の素とすし
酢を半々で加え、揉み込んでから
冷蔵庫へ(あれば梅干を添えて食べ

る)。B. 塩(少々)で揉み、軽く水
気を絞って味の素で味を調える。
(A＝茅・東海岸南T様、B＝美住町A様)

●キュウリにミョウガかセロリを組
み合わせ、浅漬けの素で漬ける
(よく揉み込むのが大切)。(茅・本村T様)

●輪切りにしたキュウリ(1本)に塩
(大匙1程度)を振り、重しをして5～
6時間。1度水洗いして絞り、おか
かをかける。(藤・辻堂東海岸S様)

●ビール、卵の殻、柿の皮、ニンニ
ク、ショウガなどを糠床に加え、
ゴーヤを漬ける。(茅・浜竹K様)

＼教えてください

●シラスの応用料理と、モロヘイヤ
の食べ方いろいろ。(シ＝茅・南湖M
様、ひばりが丘Y様、モ＝茅・浜見平W様)

●これぞと思う節約レシピをお願
いします。(茅・東海岸南Y様)

●パラパラチャーハンを作るコツ
＆お勧めの具。(茅・十間坂N様)

※お答えがない場合もありますので、
ご了承ください。

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 ・イオン ・月曜
・1,000円均一 ・シネプレ ・水曜
・1,000円均一 ・水曜
・どちらかが50歳以上
ならOK(要証明)
・ご夫婦で2,000円

イオンシネマ茅ヶ崎 (旧ワナー・マイカル・
シネマズ茅ヶ崎) 0467-57-1000

ブルー 初めての空へ
10/5(土)～

人間界で生活をしていた飛べない
インコ・ブルー。ブルーならではの
奇想天外なアイデアで、カーニ
バルでにぎわうリオデジャネイロ
を大冒険。ハラハラ・ドキドキの
ハートフルアドベンチャーが始ま
ります。

ガッチャマン	上映中	劇場版 銀魂 完結編 2週間限定 万事屋よ永遠なれ	上映中 ～10/11
こびと劇場3	上映中	プロレス3D第7弾 ワールドプロレスリ ング G1 CLIMAX2013 2週間限定	上映中 ～10/11
マン・オブ・スティール (3D吹・2D字)	上映中	ブルー 初めての空へ (吹)	10/5～
許されざる者 (PG12+)	上映中	陽だまりの彼女	10/12～
ウルヴァリン: SAMURAI (3D吹・2D字)	上映中	美輪明宏ドキュメンタリー ～黒蜥蜴を探して～ 2週間限定	10/12～
劇場版 ATARU ～THE FIRST LOVE & THE LAST KILL	上映中	25年目の弦楽四重奏 (R15+) 2週間限定	10/12～
怪盗グルーの ミニオン危機一発 (3D吹・2D吹)	上映中	キタキツネ物語～明日へへ～ 35周年リニューアル版	10/19～
謝罪の王様	上映中	ローマでアモーレ 2週間限定	10/19～
そして父になる	上映中	天使の分け前 2週間限定	10/19～

シネプレックス平塚 0463-25-2500

10/19(土)
公開

人類資金

10兆円で世界のルールは
変えられるか？

「亡国のイージス」の監督・阪本順
治が、原作の福井晴敏と共に脚本
も担当したサスペンス。いまだその存在が議論される旧日本軍
の秘密資金「M資金」をめぐり、陰謀と戦いに巻き込まれていく
男の姿を活写する。佐藤浩市、香取慎吾、森山未來をはじめ海
外からユ・ジテやヴィンセント・ギャロなど豪華キャストによる
演技合戦はもちろん、壮大で緻密な展開のストーリーも見もの。

ランナウェイ 逃亡者

10/5～

人類資金

10/19～

陽だまりの彼女

10/12～

グランド・イリュージョン

10/25～

おしん

10/12～

潔く柔く(きよくやわく)

10/26～

ダイアナ

10/18～

～新・午前十時の映画祭～ 今月の2本 一般1000円/学生500円 毎朝10時～
10/5～ 燃えよドラゴン (字) 10/19～ ゴットファーザー (字) 11/1

上記の他多数上映。詳しくは劇場まで

電話健康相談 2013年8月のご相談事例より

Q. まぶたが腫れて受診したら霰粒腫(さんりゅうしゅ)と診断さ
れ、点眼薬と内服薬を処方されました。かなり腫れていま
すが、切開して膿を出す処置は必要ないのでしょうか？

A. 霰粒腫はまぶたにあるマイボーム腺が詰まって慢性的な
炎症が起き、肉芽腫という腫瘍(しゅりょう)が出来る病気です。
通常は痛みやかゆみがなく、しこりができる程度ですが、
炎症を起こす場合もあります。急性期の治療は抗生物質や
点眼薬、内服薬で切開はしません。切開は、慢性期で腫れ
や痛みがなく、しこりだけが残った場合に、しこりを取る目
的で行うのが通常です。霰粒腫は症状が出てから4～5日で腫
れがピークになり、ピーク状態が2～3日続き、その後1週間～
10日で治ることがほとんどですので経過観察をお勧めします。

入会無料! 「朝日・日経プレミアム会員」制度

無料電話健康相談
ポイント商品交換
など特典いっぱい! 朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

お申込
お問合せ
0120-033-084

ベルマーク
募集中!!

〒253-0044
茅ヶ崎市新栄町1-14
湘南新聞販売所
「ベルマーク運動係」宛まで

ご持参か
郵送で

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。

無料お試しできます

朝日小学生新聞は1週間分、朝日中学生ウィークリーは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)

朝日中学生ウィークリー

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・・・
ヨイコハヨミます

TEL 0120-415843 通話
無料



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

朝日中学生ウィークリー
@chu_weekly



編集後記 ふれあい朝日の情報をWebでも！という意識で生まれた「とことこ湘南」。「育児係」であるものの、オムツの替え方もミルクの与え方もわからない。そもそも、ポータルサイトって何？ SNSとは？ SEOとは？ アカウントとは？？？ 横文字ばかり、カタカナばかり…。取材も原稿書きも編集も好きだけどね、正直、逃げたかったな(…回想…)。今号1面にご協力いただいた掲載各店舗様の声、「いいね！」を下さった芳川様と藤川様の過分かつ温かい視点に、気持ちを新たにしております。地元の暮らしに役立ってこそこのふれあい朝日&とことこ湘南、スタッフ一同、精一杯育てます。