

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！

1/2(木) 1/7(火)	■ 木脇康一油絵展「湘南を描く」 ◆10時～18時(最終日17時迄)、「小田急百貨店 藤沢店」(藤沢駅南口徒歩2分・6Fギャラリー)◆湘南エリアから望む日の出や富士、ヨーロッパの風景画など約38点◆ 図 TEL0467-82-9494木脇さん。	
1/4(土) 2/2(日)	■ 藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町美術展「海・まち・山～描かれた湘南～」 ◆10時～17時(入館16時半迄)、「茅ヶ崎市美術館」(茅ヶ崎駅南口徒歩8分、 図 1/6・14・15・20・27)◆湘南にゆかりの作家たちが描いた2市1町の街並みや風景など約65点◆ 図 TEL0467-88-1177茅ヶ崎市美術館。	
1/5(日)	■ 新春W純子スペシャルジャズライブ ◆15時～、「ハスキーズギャラリー」(茅ヶ崎駅北口すぐ・YAMAJIビル6F)◆ 費 3,000円(地域通貨200C利用OK)◆出演:守屋純子(ピアノ)、牧山純子(ヴァイオリン)◆ 図 図 TEL0467-88-1811ハスキーズギャラリー。	
①1/10(金) ②1/17(金) ③1/24(金) ④1/31(金) ⑤2/3(月)	■ 茅ヶ崎アカデミア「伊藤先生の美術講座 西洋美術の見方Ⅱ」 ◆①～③、⑤10時～12時、④14時～16時、「茅ヶ崎市勤労市民会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩5分)◆講師=伊藤淳氏(鎌倉女子大学講師)。テーマ=①西洋美術と日本美術の特徴・Part2(1は2013年12月に開催)、②ギリシャ神話(1)、③ギリシャ神話(2)、④風俗画、⑤風景画、静物画◆1回ずつの受講もOK(②と③は続き物)◆カラー資料有◆各回30分前より歴史小話「日本木造建築の欠落技術」有(小川康二氏、参加自由)◆ 要 図 ◆ 申 図 TEL090-3575-0704増田さん。	
1/11(土)	■ めざせ恐竜博士～虫入り琥珀を磨こう～ ◆13時～、「辻堂海浜公園」(辻堂駅南口からバス「辻堂海浜公園前」下車)◆小学生以上対象◆ 費 50円◆ 要 図 ◆ 申 図 氏名・学年明記の上zaa77162.sk y@orange.zero.jp辻堂子ども広場。	
1/11(土)	■ 湘南室内合奏団ニューイヤーコンサート2014 ◆15時半～、「藤沢市民会館」(藤沢駅南口徒歩8分・大ホール)◆ 費 3,000円◆出演:白石隆生(指揮)、白石敬子(独唱)、P・シュミードル(クラリネット)、他◆「クラリネット協奏曲」、「岩の上の羊飼い」、他◆ 申 図 TEL0466-28-1135藤沢市民会館。	

1/12(日)	■ 第18回湘南映画上映会「日本人にとって家族とは 幸せとは…」 ◆13時～、「茅ヶ崎市立図書館」(茅ヶ崎駅南口徒歩7分)◆「家族」(監督:山田洋次、脚本:山田洋次・宮崎晃)上映。長崎県の小さな島から北海道の開拓村まで日本縦断の旅をする一家の物語。ゲストトーク:同作品で脚本賞を受賞した宮崎晃氏、助監督を務めた大嶺俊順氏、調音技師の松本隆司氏◆先着60名◆ 図 TEL0467-86-6751シネマテーク茅ヶ崎・福田さん。	
1/13(月・祝)	■ 子ども風作り教室 ◆10時～12時、「辻堂海浜公園」(辻堂駅南口からバス「辻堂海浜公園前」下車)◆ 費 500円◆5歳以上対象。小学校低学年迄は保護者同伴(大人のみ参加可)◆定員25名◆風作りと風揚げ。雨天の際は風作りのみ◆ 要 図 ◆ 申 図 0466-34-0011辻堂海浜公園管理事務所。	
1/14(火) 2/9(日)	■ 荒木義隆 陶展「焔(ほのお)～心尽くしの美しきもの」 ◆11時～19時、「スペース行樹」(長後駅西口すぐ、 図 月)◆ 図 TEL0466-44-0295スペース行樹。	
1/18(土)	■ 季節の星座・50分生解説 ◆18時半～19時20分、「湘南台文化センター・こども館宇宙劇場」(湘南台駅東口徒歩5分)◆ 費 大人500円、中学生以下200円◆解説=佐藤佑暉氏(こども館宇宙劇場)。朗読などを交えつつ、日の出から日の入り迄の冬の星空を解説◆ 図 図 TEL0466-45-1500湘南台文化センターこども館。	
1/19(日)	■ 善行雑学大学第176回講座「日本の新しい医療国際展開について」 ◆14時～16時、「善行公民館」(善行駅西口徒歩3分)◆資料代400円◆講師=山本修三氏(内閣官房 健康・医療成長戦略室参与、MEJ<Medical Excellence JAPAN>理事長)。国と連携して国際医療展開を推進するための団体「MEJ」の活動について◆ 図 TEL0466-82-0517宮田さん。	
1/24(金) 2/25(火)	■ カロカロハウス2014年企画展「時間」 ◆10時～18時、「カロカロハウス」(茅ヶ崎駅南口徒歩11分、 図 水・木)◆「時間」を主題とした作品をプロ・アマ、表現を問わずに展示◆ 図 TEL0467-58-8331カロカロハウス。	
1/24(金)	■ 落語で学ぶ悪質商法! ◆14時～16時、「茅ヶ	

1/25(土)	■ ベルフィユ・アンサンブル 大人のためのコンサートVol. 4～春を聴く 音を旅する ◆14時～、「逗子文化プラザ」(新逗子駅徒歩2分・なぎさホール)◆ 費 3,000円、ペア5,000円、高校生以下1,500円◆「『四季』より『春』第一楽章」、「春の海」、他◆ 申 図 TEL090-4927-6099ベルフィユ・アンサンブル事務局。	
1/25(土)	■ 第22回小和田シネマランド「最強のふたり」 ◆13時半～、「小和田公民館」(辻堂駅南口よりバス「松浪小学校前」下車徒歩3分)◆首から下が麻痺した大富豪と、スラム出身の黒人青年の交流を描く◆先着50名◆ 図 TEL0467-85-8755小和田公民館。	
2/1(土) ※特別なご配慮が必要な方は事前にご連絡ください	■ 地域セミナー「食べる・耕す・つながる」 ◆13時～16時半、「JAさがみ 5F大会議室」(茅ヶ崎駅北口徒歩約5分)◆ 要 図 ・先着100名(当日受付有)◆「茅産茅消と障がいを持つ人たちの仕事の場としての農について」、薬品(わらしな)孝久氏(NPO法人湘南スタイル理事長)による講演と座談会◆ 申 図 TEL0467-54-5424・FAX0467-54-5498(福)翔の会・地域セミナー実行委員会。	
募集	■ 第8回辻堂海浜公園「子ども駅伝大会」出場チーム募集 ◆2月16日(日)8時～12時、「辻堂海浜公園」(辻堂駅南口からバス「辻堂海浜公園前」下車)◆ 費 1チーム2,000円◆県内に在住または在学の小学生対象。各1チーム5名+補欠1～2名、3部門募集=①1・2年生(計3.6km)②3・4年生(計5.6km)③5・6年生(計6.8km)◆2/2(日)引率者向け説明会(参加必須)◆ 申 http://www.kanagawa-park.or.jp/tujidou/より申込書を取得し、提出◆ 図 TEL0466-34-0011辻堂海浜公園管理事務所。	
	■ 「湘南モーツァルト愛好会」会員募集 ◆年6回程度・原則日曜14時～17時頃、主会場「藤沢リラホール」(藤沢駅南口徒歩3分)◆モーツァルトを中心に優れた演奏をなるべく安価な会費で聴くとともに、親睦の和を広める会(創立22年)◆ 費 入会金5,000円、年会費18,000円(各種割引有)◆ 申 図 TEL046-872-1963横山さん。	

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

■食パンを使った朝のお手軽料理

フレンチトースト=卵(1個)、牛乳(100cc)、砂糖(大匙1)を混ぜてパンを浸し、バターを溶かしたフライパンで焼くだけ。「お・も・て・な・し」にも！ (茅・浜竹K様)

●①パン(6枚切)の真ん中(直径3cm位)をくりぬぎ、バター(or好みの油)を敷いたフライパンで片面を色よく焼く。②①を裏返し、真ん中にバター(少々)→卵(1個)の順で落とし、軽く塩・コショウ。③蓋をして卵が好みの固さになるまで火を通す(ソーセージやハム、野菜などを一緒に焼くのもお勧め)。 (藤・辻堂Y様)

●のりの佃煮を塗ってトーストに。 (茅・東海岸北K様)

●A. マーガリンを塗り、砂糖とシナモンパウダーを振りかけると「シナモントースト」。B. ケチャップを塗り、チーズを乗せると「ピザトースト」風になります。 (藤・辻堂元町N様)

●ピザ風にお好みの具をのせ、前日から準備。朝はオーブンで焼くだけにしておくとう便利です。 (茅・赤羽根G様)

■おせちの残り物のアイデア料理

●栗きんとんや黒豆は、パウンドケーキに入れて焼くとおいしいですよ。量や甘さに合わせて砂糖の量を調節してください。ホットケーキなら更に簡単！ (茅・東海岸南S様)

●煮しめの具などは小さく刻み、煮汁も加えてご飯を炊くと「炊き込みご飯」になります。味が薄いようなら、醤油やみりん、料理酒などで味を調えればOK。 (茅・幸町T様)

●なますは細かく刻み、漬したゆで卵、マヨネーズと和えて塩・コショウで調味。タルタルソース風になり、フライなどにぴったり合います。 (茅・浜竹Y様)

■簡単＆低カロリーな夜食レシピ

●豆腐、大根、キノコなど低カロリーな具をたっぷり入れて味噌汁を作る。仕上げに卵を落とすと腹持ちもUP! (藤・大庭K様)

●お豆腐丼=①豆腐の水をさっと切り、軽く崩してご飯にのせる。②みじん切りした大葉とネギ、ゴマを散らし、薄めた麺つゆをかけるだけ(ご飯の量が少なくても、お豆腐で満足感たっぷりデス)。 (茅・菱沼H様)

●“スーパー夜食丼”=納豆、豆腐、卵、を混ぜ混ぜ。ご飯にドンとのせるだけ。

受験生にもお勧めです(お好みで、刻んだネギやたくあん、のり、シソ、キムチなどを加えれば、味にバリエーションが出て飽きませんよ)。 (茅・南湖C様)

●冷蔵庫にある残り野菜と白滝を炒め、焼きうどんorきんぴらの味付けに。結構ボリュームがあり、満足できます。 (茅・浜之郷T様)

●乾物の麩に溶かしバター(バター風味マーガリンでも可)と砂糖を絡め、お好みで黄な粉やシナモンをまぶせば、“なんちゃってラスク”のできあがり！簡単ですが、食べ過ぎには注意ですね。 (茅・ひばりが丘Y様)

■体が温まる入浴方法

●入浴後は、湯冷めしないうちに靴下やレッグウォーマーで足を温かく保護。全身のぼかばかが長持ちします。 (藤・遠藤O様)

●何といっても「半身浴」が一番。ぬるめのお湯に、みぞおちまでゆっくりと30分位浸かります。肩には乾いたフェイスタオルを。水分補給(甘酒やハーブティーなど温かい飲み物を持ち込むのもお勧め)を忘れないことも大切です。 (茅・常盤町T様)

●冬は、40度前後のお湯に首まですっぽり浸かります。体の芯が温まるまで、自分の場合は約10分。洗髪などの後、

もう一度しっかりと温まることを心がけています。 (藤・辻堂神台N様)

＼教えてください

●お菓子作りで残ってしまった卵黄の使い方。 (茅・矢畑K様)

●豆腐、おからを使ったアイデアレシピを知りたいです。 (茅・南湖M様)

●“少し変わった”大根レシピ。 (茅・小和田N様)

●「肉汁が溢れるハンバーグ」の作り方と、焼き方のコツ。 (茅・柳島Y様)

●冬は富士山がきれいに見える日が増え、散歩が一層楽しみです。辻堂海浜公園の浜から見る富士山の夕景が好きなのですが、他に絶景スポットをご存知でしたら是非教えてください。 (藤・辻堂神台O様)

●寒いとどんどん上がってしまう電気とガスの利用代金。「節約術」を知りたいです！ (茅・菱沼海岸H様)

※お答えがない場合もありますので、ご了承ください。