情報まぐねっと

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！

7/4(金)
■手とてをつなごう　第51回うたごえ喫茶◆19時～21時、「喫茶クラジャ」(藤沢本町駅徒歩4分)◆費500円(飲み物等は別途)◆懐かしい歌をピアノ伴奏で◆問TEL0466-25-6304藤沢合唱団・賀川さん。

7/4(金)～7/13(日)
■井上憲一展 メタフィジック2014ヨットシリーズ◆11時～18時、「artsea」(茅ヶ崎駅南口徒歩10分、火・水休)◆ヨットを描いたアクリル・パステル画約15点◆問TEL0467-57-2144artsea。

7/7(月)・7/15(火)
■「太極拳」体験教室◆16時半～17時50分、「茅ヶ崎市総合体育館」(茅ヶ崎駅北口徒歩9分)◆対象=18歳以上の男女◆参加は運動のできる服装、靴(室内用)で。飲料水、タオル持参◆7/6(日)迄に要申(当日申し込みOK)◆費1回500円◆申問TEL・FAX0467-86-7020茅ヶ崎総合型スポーツクラブYOU・悠。

①7/13(日)・②7/27(日)
■相続・遺言無料セミナー◆10時～12時、①「湘南C-Xオザワビル7F」(辻堂駅北口徒歩4分)、②「茅ヶ崎市勤労市民会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩5分)◆講師=羽田知寿氏(司法書士)・米森達也氏(公認会計士)・大宮淳一氏(ファイナンシャルプランナー)。セミナー後、個別無料相談会有◆申問TEL0467-84-2466湘南なぎさ合同事務所。

7/19(土)
■冨田江里子横浜講演「フィリピンの小さな産院から日本の皆様へ」◆14時～16時、「戸塚公会堂」(戸塚駅西口徒歩7分)◆費500円(諸経費を除き全額寄付、高校生以下無料)◆フィリピンの貧困地域における医療や教育など子どもを取り巻く問題について、現地滞在17年の助産師が講演◆申問メール:ytkouen@yahoo.co.jp実行委員会事務局。

7/24(木)
■県衛生研究所施設公開◆9時半～15時半、「神奈川県衛生研究所」(茅ヶ崎駅北口よりバス「町屋」下車徒歩8分)◆簡単な科学実験や工作、ミニ講演「予防接種で防ごう-麻しん・風しん-」、所内見学、他◆問TEL0467-83-4400県衛生研究所。

7/30(水)
■長谷川書店読書お楽しみ企画「しかけ絵本教室」◆10時半～12時半、「長谷川書店ネスパ店・6F」(茅ヶ崎駅北口交番隣)◆講師=嵐田康平氏(しかけ絵本専門店「メッゲンドルファー」代表)◆定員30名◆費1,000円(材料費込)、道具不要◆申問TEL0467-88-0008長谷川書店。

7/31(木)・8/1(金)・8/4(月)・8/29(金)
■夏休み小学生ボランティア体験◆9時半～16時、「特別養護老人ホーム湘南ベルサイド」(茅ヶ崎駅よりバス「新田入口」下車徒歩10分)◆世代間交流と職場体験他。小学4～6年生対象◆費2,000円(4日間の昼食、おやつ、保険等)◆申氏名、連絡先、学校名、学年、保護者名記入の上、下記へ◆申問FAX0467-59-4107イーハトーブ湘南。

募集中
■ミュージカル的「えぼしの嫁入り」出演者募集◆週2回程度18時半～21時。7/13(日)顔合わせ(高砂コミュニティセンター)◆費児童(5歳以上)・生徒8,000円、成人10,000円◆申FAX0467-87-0110、メール:shonanza7@gmail.com茅ヶ崎市民劇団湘南座(連絡先記入)、7/10(木)締切◆問TEL080-6729-8008事務局。

■「美術館教室」生徒募集◆月1～2回土曜(年15回)、①未就園児～幼児:13時半～14時15分、②小学生:15時～16時半、「茅ヶ崎市美術館」(茅ヶ崎駅南口徒歩8分)◆費入会金1,000円、月謝3,000円(材料・作品展開催費込)◆申問TEL090-7170-1999こどもデザイン室。

※「まぐねっと」掲載お申し込みは掲載号前月10日迄。ご希望多数の場合は掲載できない場合もありますのでご了承ください

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、載り切らなかったお答えも掲載中！

※お答えがない場合もあります。ご了承ください。

お答えします

■使いきれなかった白菜活用法

●①「白菜の葉と豚バラ肉を交互に重ねて蒸し焼き」に。②味付けは、a.水3カップに対して醤油と砂糖各1/4カップ、酒1/2カップ、塩少々、ニンニク・ショウガ(各1片)。b.顆粒だし。c.酒と塩・コショウ(好みで＋ゴマだれ)。③適当な大きさ切ってお皿へ。
(a.私は①で厚さ５㎝位まで重ね、タコ糸で縛ります＝茅・浜竹Ｋ様、b.松が丘Ｋ様、c.藤・石川Ｓ様)

●油揚げと一緒に炒め(だしで味付け)、卵を加えて「白菜丼」に。　(藤・辻堂Ａ様)

●①葉と茎に分け、キュウリ、人参と共に細切りに。塩を振って水気を出す。②三杯酢(醤油・酢・みりん各１杯<酢がきつい場合は出汁か水で調節>)を火にかけ、温まったら鰹節少々を加えて火を止め、冷ます(＝土佐酢の完成)。③①の水気を絞り、②と和える。　(藤・辻堂Ｈ様)

●魚肉ソーセージと共にざく切りに。軽く炒めてホワイトソース、チーズを乗せ、「グラタン」に。　(藤・鵠沼海岸Ｓ様)

●「野菜炒め」、「おひたし」、「クリームスープ」、「ロール白菜」(キャベツの代用に)、千切りにして「サラダ」(キムチの素、胡麻や和風ドレッシングで味付け)など。
(茅・幸町Ａ様<＝和風サラダは、炙って細く切った「お揚げ」と新鮮な春菊の葉、長ネギのみじん切りを少々を合わせると“意外なおいしさ”に出会えます>、小桜町Ｕ様、松が丘Ｋ様、藤・大庭Ａ様)

●①5㎜幅位の細切りにして塩を振り、しんなりしたら水気をぎゅっと絞る。②カニかま、ハム、ツナなどお好みの具を加え、マヨネーズと塩・コショウで和えて「コールスロー」に。(藤・大庭Ｙ様)

■ピーマンやパプリカを使った料理

●薄切りピーマン(ナスでもおいしい)を油で炒め、味噌煮にする(肉を入れるとうまみがUP!)。　(茅・南湖Ｋ様)

●A.長ネギと共に千切りにし、アジの南蛮漬けに加えて漬け込む。B.＝ナス、セロリ、パプリカ、ズッキーニ、マッシュルームを角切りにし、トマト缶で煮込むと「ラタトゥイユ」に。C.パプリカ、ニンジン、キュウリ、大根など好みの野菜を棒状に切って甘酢に漬け込めば「ピクルス」に。(藤・大庭Ｍ様)

■梅干しをおいしく漬けるコツ

●塩は梅の重さの10％。カビ防止に焼酎を入れます(梅3kgにつき1カップ)。後は毎日見てあげます。　(茅・富士見町Ｆ様)

■ご家庭で人気のパスタソース

●家庭科の教科書通りのレシピでミートソースを作ると絶品。いつもは自己流ですが、改めて基本に従ってみると初心に戻れますね。　(茅・本村Ｋ様)

お勧めします

●食器などの油汚れは重曹水で洗えると聞き、試してみました。中性洗剤と比べると物足りなく感じますが、環境やコストパフォーマンスを考えると使えるかも。　(藤・城南Ｉ様)

教えてください

●「かつお梅」の作り方。(茅・富士見町Ｆ様)

●日焼け後のケア方法。　(茅・柳島Ｙ様)

●蕎麦、うどん、ソーメン、パスタ、ラーメンなどの“冷バージョン”。とっておきの自信レシピを教えてくださいませんか？(当方、料理苦手のため、簡単だと大変うれしいです)　(藤・遠藤Ｍ様)

シネマ

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
※右記サービスデイは、プログラムにより別途料金となる場合があります

■全館共通
・毎月1日(映画の日) 1,100円均一

■イオンシネマ茅ヶ崎
・ハッピーマンデー▶毎週月曜 1,100円均一
・ハッピーモーニング▶平日朝、各スクリーン1回目 1,100円均一
・ハッピー55▶55歳以上毎日 1,100円均一

■シネプレックス平塚
・レディースデー▶水曜女性 1,100円均一
・高校生友情割引▶高校生3名以上 1名様1,000円
・夫婦50割▶どちらか50歳以上 ご夫婦で2,200円

■109シネマズ湘南
・レディースデー▶水曜女性 1,100円均一
・109シネマズの日▶毎月10日 1,100円均一
・夫婦50割▶どちらか50歳以上 ご夫婦で2,200円
・夫婦の日・カップルデイ▶毎月22日 男女ペア2名様2,200円

イオンシネマ茅ヶ崎　0467-57-1000

思い出のマーニー

7/19(土)～

毎日ひとりで過ごしていた内気な少女アンナが不思議な少女マーニーと出会い、友達になる。しかし、村人は誰もマーニーの存在を知らず…。「借りぐらしのアリエッティ」で監督デビューした米林宏昌の長編第2作。

ノア 約束の舟	上映中	マレフィセント	7/5～
春を背負って	上映中	ポケモン・ザ・ムービーXY(2本立て)「破壊の繭(まゆ)とディアンシー」「ピカチュウ、これなんのカギ？」	7/19～
300(スリーハンドレッド)帝国の進撃 (2D字/R15+)	上映中	思い出のマーニー	7/19～
トランセンデンス	上映中	プレーンズ2 ファイヤー＆レスキュー	7/19～
呪怨 -終わりの始まり-	上映中	「劇場版 仮面ライダー鎧武」「烈車戦隊トッキュウジャー THE MOVIE」(2本立て)	7/19～
ニード・フォー・スピード	上映中		
オール・ユー・ニード・イズ・キル	7/4～	GODZILLA ゴジラ	7/25～

シネプレックス平塚　0463-25-2500

6/20(金)公開

ALL YOU NEED IS KILL

日本原作、トム・クルーズ主演。

©2014 VILLAGE ROADSHOW FILMS(BVI)LIMITED

侵略者から熾烈な襲撃を受けている近未来の地球。ウィリアム・ケイジ少佐は対侵略者の戦闘中、何もできずに戦死してしまう。しかし次の瞬間、彼は同じ日を無限に繰り返すタイムループに捕らわれていることに気付く。戦闘と死の繰り返しのなか、彼の戦闘技術は磨かれていく―

オール・ユー・ニード・イズ・キル	7/4～	ポケモン・ザ・ムービーXY(2本立て)「破壊の繭(まゆ)とディアンシー」「ピカチュウ、これなんのカギ？」	7/19～
えいが それいけ！ アンパンマン りんごぼうやとみんなの願い	7/5～	プレーンズ2 ファイヤー＆レスキュー	7/19～
マレフィセント	7/5～	「劇場版 仮面ライダー鎧武」「烈車戦隊トッキュウジャー THE MOVIE」(2本立て)	7/19～
ダイバージェント	7/11～	GODZILLA ゴジラ	7/25～
好きっていいなよ。	7/12～	幕末高校生	7/26～
思い出のマーニー	7/19～		

109シネマズ湘南　0570-016-109

7/19(土)公開

プレーンズ2 ファイアー＆レスキュー

絶対に守り抜く―仲間たちを信じて。

©2014 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

空の世界一周レースのチャンピオン・ダスティは、山岳地帯を火災から守るレスキュー隊に入隊。恐れ知らずの仲間たちと出会い、新たなる冒険が始まる！この夏、ディズニーが贈る勇気と友情のアクションアドベンチャー！

オール・ユー・ニード・イズ・キル (IMAX3D)	7/4～	思い出のマーニー	7/19～
DOCUMENTARY OF AKB48 The time has come 少女たちは、今、その背中に何を想う？	7/4～	プレーンズ2 ファイヤー＆レスキュー	7/19～
マレフィセント	7/5～	ポケモン・ザ・ムービーXY(2本立て)「破壊の繭(まゆ)とディアンシー」「ピカチュウ、これなんのカギ？」	7/19～
えいが それいけ！ アンパンマン りんごぼうやとみんなの願い	7/5～	GODZILLA ゴジラ (IMAX3D)	7/25～
ダイバージェント	7/12～	エイトレンジャー2	7/26～
好きっていいなよ。	7/12～	幕末高校生	7/26～

上記の他多数上映。詳しくは劇場まで

夏のお得な特別価格

7/22(火)～8/31(日)の40日間
※8/11(月)は新聞の発行がないため、40日間のご購読となります。
※月ぎめ価格は1,769円(税込み)です。
※このキャンペーンは新規お申し込みの方を対象とします。

朝日小学生新聞 毎日発行 8ページ
¥2,000 税込み

お申し込みしめきり 7/17(木)
※しめきりを過ぎるとキャンペーン価格は適用されません。

高校受験と夏の宿題を強力に応援！
朝日中学生ウィークリー 日曜日発行 20ページ
7/27号、8/3号～8/31号の6回分
※このキャンペーンは新規お申し込みの方が対象です。
※月ぎめ価格は967円(税込み)です。
¥1,000 税込み

お申し込みは 通話無料 0120-415843(ヨイコハヨミます) 「ふれあい朝日」を見たとお申し出ください。

ウェブサイト www.asagaku.com(アサガク) こちらのバナーをクリック！

編集後記　この機会に「ふれあいプレゼント」について少し。ご応募葉書・メールを抽選用のシステムにデータ入力し、自動抽選を行っています。当たった方おめでとうございます!!　ハズレてしまった方ごめんなさい。厳正に抽選しております。「プレゼントジリ貧気味」「当選者数増加希望」真摯に受けとめています。交渉頑張ります。これからも、ふれあい朝日をよろしくおねがいします！　た