情報まぐねっと

最新情報はwebサイト「とことこ湘南」でチェック！

※有料の場合のみ費表記有

※「まぐねっと」掲載お申し込みは掲載号前月10日迄。ご掲載できない場合もあります。ご了承ください。

10/3(金)〜10/13(月・祝)
■ふわふわ羊毛マフラー展 ナガイエツコの愛鳥週間◆11時〜18時（最終日17時迄）、「artsea」（茅ヶ崎駅南口徒歩12分、休火・水）◆鳥をモチーフにした色とりどりのマフラー◆問TEL0467-57-2144artsea。

10/8(水)
■長谷川書店読書お楽しみ企画「第17回大人の塗り絵無料体験教室」◆11時〜12時半、「長谷川書店ネスパ店・6F」（茅ヶ崎駅北口交番隣）◆費950円+税（テキスト代）。画材同店用意◆定員20名（要申）◆申問TEL0467-88-0008長谷川書店ネスパ店。

10/12(日)
■相続・遺言無料セミナー◆10時〜12時、「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）、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。

10/12(日)
■「体に優しいお菓子と優雅な空間で健康に」〜季節のスイーツと上質な紅茶と共に〜◆15時〜、「Cafe de Feliz（カフェ・ド・フェリース）」（茅ヶ崎駅北口徒歩2分）◆講師・ケーキ作成=makimekko氏（管理栄養士・食生活アドバイザー）。健康的な食生活について◆費2,000円（ケーキ、紅茶付き）◆要申、定員13名◆申問TEL0467-89-0017Cafe de Feliz。

①10/17(金)②10/24(金)③10/31(金)④11/7(金)⑤11/21(金)
■茅ヶ崎アカデミア美術講座「西洋美術の見方」Ⅳ◆10時〜12時、①「ネスパビル3F」（茅ヶ崎駅北口交番隣）、②〜⑤「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=①②歴史画③聖母マリア④キリストの聖人たち⑤ダ・ヴィンチコードを読む◆問TEL090-3575-0704増田さん。

10/19(日)※雨天中止
■第17回辻堂海浜公園秋の公園まつり◆10時〜15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）◆模擬店、フリーマーケット、ステージ、子ども遊びコーナー、無料健康測定、ユニバーサルカヌー体験会、他◆問TEL0466-34-0011辻堂海浜公園管理事務所。

10/19(日)
■講演会「うつ病の予防と早期発見」深い喪失への支援を 被災地に学ぶ2014◆13時〜16時、「浜離宮朝日ホール」（築地市場駅A2出口すぐ・小ホール）◆地域が支える精神保健のあり方について◆費1,000円◆申参加希望の方全員の名前、郵便番号、住所、TEL・FAX番号、職業を明記の上utsu@asahi-welfare.or.jp◆申問TEL03-5540-7446朝日新聞厚生文化事業団「うつ講演会」係。

10/23(木)〜10/31(金)
■キルトサークルきまま舎フェスティバル◆10時半〜16時半、「きまま舎」（辻堂駅北口よりバス「湘南カントリークラブ前」徒歩3分、休26日）◆メンバーによるキルト作品展。小物販売、カフェ、無料講習会有◆手作りフリマ参加者募集中◆申問TEL0467-54-2082美濃口さん。

10/24(金)
■第7回よるカフェ「ひとりのちから」◆18時半〜20時半、「ちがさき市民活動サポートセンター」（茅ヶ崎駅北口徒歩10分）◆被災地支援について考える交流会。ゲスト=小野間博氏（Team Aid for japanしょうなん茅ヶ崎災害ボランティア）◆費500円（ドリンク付き）◆要申、先着30名◆託児有◆申問TEL0467-88-7546ちがさき市民活動サポートセンター。

10/26(日)
■家畜に親しむつどい◆10時〜15時、「神奈川県畜産技術センター」・「県央家畜保健衛生所」（長後駅西口よりバス「畜産研究所」下車）◆施設公開、家畜の展示、体験学習（乳搾り、餌やりなど）、地元農畜産物販売、ポニー乗馬体験、他◆問TEL046-238-4056神奈川県畜産技術センター。

ふれあいCAFE

載り切らなかったお答えはwebサイト「とことこ湘南」にて掲載中！

※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

■簡単でおいしいおつまみ

●①大根（千切り）を塩で揉み、水気を切る。②つぶ貝（orツナ）の缶詰、マヨネーズと①を和える。（茅・浜竹K様）

●ナッツ（お好みで）をフライパンで煎り、表面の色が変化したらお気に入りのスパイスや塩などで味付け。そのまま煎ってスパイスの香りがしてきたら完成。（藤・城南I様）

●A.ちくわの穴にキュウリやチーズを入れ、斜めに切る。B.スライスチーズを焼海苔で挟む。C.ハムに千切り野菜を乗せて巻く。（藤・大庭A様）

●ゴーヤを種ごと薄切りにし、油で揚げてゴーヤチップスに。（茅・白浜町S様）

●白ワインビネガー、オリーブオイル、塩・コショウを混ぜ合わせ、一口大に切った桃とモッツァレラチーズ（手でちぎる）を加えて軽く和える。皿に盛り、レモンピールを乗せる。（茅・松林T様）

●①さきイカをほぐし、適当な長さにちぎる。②コチュジャン、ごま油、醤油、砂糖、みりん（サイダーを代用してもおいしい）、おろしニンニクを混ぜ合わせる。③①と②を和えてよく揉み込み、最後に白ごまをふる。（茅・菱沼Y様）

■豆苗の面白いレシピ

●①鶏レバー（200g）を一口大に切り、酒とニンニク（おろしorスライス）に漬けておく。②豆苗（1袋）は根を切り落として2等分に切る。③ごま油で①を炒め、火が通ったら②を加えて醤油（フライパンの縁から入れ、香ばしくさせるのがコツ）と砂糖（各適量）で味付け。（藤・辻堂元町F様）

●①1袋をさっと茹でて水気を切り、適当な長さに切る。②ツナ1缶（油を切る）、オリーブオイル（小匙1）、酢（大匙1）、塩少々と①を和える。冷やすと、さっぱりとして美味です。（藤・辻堂東海岸K様）

●茹でて、コーンと一緒にサラダに！（以前バイキングのお店で食べて以来、我が家の定番になりました）（藤・城南U様）

■冷凍野菜の活用法

●①レンコンをA.スライス及びB.乱切りし、さっと茹でてから冷凍する。②解凍後、A.はサラダに、B.はそのまま煮物に。（グリーンカレーにも最適です）（藤・石川S様）

●きのこの石づきを取って冷凍。凍ったまま煮物やシチューなどに。（冷凍によって組織が破壊され、味が染みやすくなるようです）（茅・浜竹O様）

●キャベツやサツマイモをペースト状にして冷凍。レンジで解凍し、離乳食に使っています。（茅・東海岸南H様）

●A.ミニトマトは丸ごとで、B.パプリカ、セロリ、キャベツ、ニラ、ネギ、ゴボウ、カボチャ、キュウリ（塩もみして水気を切る）などは使いやすい大きさにカットしてから、そのまま冷凍。使う時は解凍せず（水分が出るため）、いつものように使います。（茅・浜之郷O様）

教えてください

●サツマイモを使った料理やデザート。（藤・城南H様）

●新米のおいしい炊き方やレシピ。（茅・小和田S様）

●お勧めの“手抜き”料理。（茅・元町N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55▶55歳以上毎日 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

■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
- 夫婦50割▶どちらか50歳以上 ご夫婦で2,200円
- 高校生友情割引▶高校生3名以上 1名様1,000円

■109シネマズ湘南
- レディースデー▶水曜女性 1,100円均一
- 夫婦50割▶どちらか50歳以上 ご夫婦で2,200円
- 109シネマズの日▶毎月10日 1,100円均一
- 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

メアリーと秘密の王国

10/18(土)〜

研究者の父と暮らすため、森の奥にある彼の家にやってきたメアリーは森の王国に住む小さな女王に出会う。身長わずか数センチしかない彼女から花のつぼみを託されると、突然メアリーの体が小さくなってしまった。見えなかったはずの小さな世界で、いま大きな冒険が始まる。幼児の方は無料でご鑑賞できます。

るろうに剣心 伝説の最期編	上映中	舞妓はレディ	上映中
ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー（3D吹/2D字）	上映中	蜩ノ記（ひぐらしのき）	10/4〜
猿の惑星：新世紀（ライジング）（3D吹/2D字）	上映中	ラブセッション LOVE SESSION	10/4〜
劇場版 零 〜ゼロ〜	上映中	映画 ハピネスチャージプリキュア！人形の国のバレリーナ	10/11〜
ルパン三世	上映中	メアリーと秘密の王国	10/18〜
		ヘラクレス	10/24〜

シネプレックス平塚　0463-25-2500

10/4（土）〜 蜩ノ記 ひぐらしのき

©「蜩ノ記」製作委員会

残された時間を、あなたならどう生きるか―。

ある罪により、10年後の切腹と、それまでに藩の歴史である「家譜」の完成を命じられた戸田秋谷（しゅうこく）。彼の監視役として派遣された檀野庄三郎は、過酷な運命にも関わらず淡々と役目を果たそうとする秋谷と、彼にひたむきな信頼を寄せる家族たちに心を動かされる。庄三郎は秋谷の罪に疑問を抱き、真相を探り始める。

サミーとシェリー 七つの海の大冒険	10/4〜	サスペクト 哀しき容疑者（PG12）	10/18〜
蜩ノ記（ひぐらしのき）	10/4〜	ヘラクレス	10/24〜
ふしぎな岬の物語	10/11〜	イコライザー（PG12）	10/25〜
グレース・オブ・モナコ 公妃の切り札	10/18〜	ドラキュラ ZERO	10/31〜

109シネマズ湘南　0570-016-109

10/11(土)公開 ぶどうのなみだ

©2014「ぶどうのなみだ」製作委員会

一面に広がる緑色の葡萄畑と、黄金色の小麦畑。思わず空を見上げたくなるような芳醇な物語が、北海道から届きました。少しほろ苦い、雨と土とワインの香りが、あなたのうれしい涙も、悲しい涙も、きっと優しく包み込んでくれるはず。

ミリオンダラー・アーム	10/4〜	まほろ駅前狂騒曲	10/18〜
蜩ノ記（ひぐらしのき）	10/4〜	グレース・オブ・モナコ 公妃の切り札	10/18〜
ザ・テノール 真実の物語	10/11〜	泣く男（R15+）	10/18〜
ふしぎな岬の物語	10/11〜	ヘラクレス（IMAX3D）	10/24〜
映画 ハピネスチャージプリキュア！人形の国のバレリーナ	10/11〜	シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸	10/25〜
近キョリ恋愛	10/11〜	イコライザー（PG12）	10/25〜
ぶどうのなみだ	10/11〜	小野寺の弟、小野寺の姉	10/25〜
		ドラキュラ ZERO（IMAX）	10/31〜

上記の他多数上映。詳しくは劇場まで

無料でお試しいただけます

朝日小学生新聞は１週分、朝日中高生新聞は１回分

朝日小学生新聞　毎日発行　8ページ　月ぎめ1,769円（税込み）

朝日中高生新聞　日曜日発行　20〜24ページ　月ぎめ967円（税込み）

※「朝日中学生ウイークリー」が10月、「朝日中高生新聞」に変わります

お試し読み・ご購読のお申し込みは・・・

TEL 0120-415843（ヨイコハヨミます）通話無料

ウェブサイト「ジュニア朝日」 www.asagaku.com（アサガク）

ツイッターやっています

朝日小学生新聞 @asasho

朝日中高生新聞 @chukou

編集後記　ふれあい朝日を元に生まれたポータルサイト「とことこ湘南」を、盛り上げたい。1人でも多くの方に、地元情報を知っていただきたい！　と、スタッフ一同、熱い思いを持ちつつ日々の業務に励んでおります。が、これがなかなか難しい。コツコツと、着々と、努力を継続するのみでございます。その一環として浮上したのが「とことこ湘南・朝一祭り」の開催です。10月13日（月・祝＝体育の日）、サイトにご参加いただいている地元商店22店舗とともに、茅ヶ崎の海岸で皆様をお待ちしております。飲んで、食べて、遊んで、同じひと時を過ごしましょう。　ち