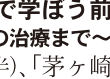
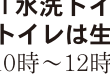
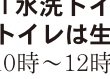
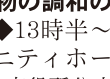
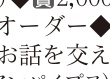
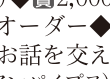


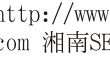
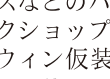
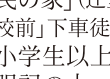
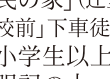
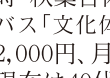
情報まぐねっと

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 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。

10/2(金) 5 10/4(日)	■ 吊るしかり展と制作体験、お抹茶・お菓子を楽しむ ◆10時～15時、「盛岩寺」(藤沢市打戻1119、湘南台駅西口or辻堂駅北口よりバス「堂の前」徒歩5分)◆盛岩寺敷地内にある大正旧商家の店舗兼居間「昭和文化館」で展示や制作体験を楽しむ◆協力：茅ヶ崎市社会福祉吊るしかり会◆湘南邸園文化祭2015参加企画◆  TEL0466-48-5653盛岩寺昭和 culture 館。
10/2(金) 5 10/12(月祝)	■ Thanks Friends 2015 ◆11時～18時(最終日16時迄)、「artsea」(茅ヶ崎駅南口徒歩12分、  10/5)◆画家・八木道子さんによる今にも動き出しそうな猫たちの絵。立体、Tシャツ、アクセサリーなども展示◆  TEL0467-57-2144 artsea。
10/3(土)	■ 市民公開講座「みんなで学ぼう前立腺がん」～診断から最新の治療まで～ ◆10時～11時半(開場9時半)、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・大ホール)◆講師：森山正敏氏(湘南東部総合病院泌尿器科科長)、藤本瑛介氏(同泌尿器科)◆予約不要(受講者は後日同病院で前立腺がん検査を無料受診できる特典有・50歳以上で過去5年以内にPSA検査未受診の男性が条件)◆  TEL0467-83-9111湘南東部総合病院。
10/3(土)	■ トイレで減災大作戦!「水洗トイレが使えない?! 災害時トイレは生命線～3. 11に学ぶ～」 ◆10時～12時、「高砂コミュニティセンター」(茅ヶ崎駅南口徒歩5分)◆定員50名(要  ・小学4年生以下保護者同伴)◆災害時のトイレ環境づくりについて◆10/14・17にも講座有、10/25は「ちがさき消防・防災フェスティバル2015」に体験ブース出展◆  TEL0467-82-1111(代)茅ヶ崎市社会教育課社会教育担当。
10/4(日)	■ 市民公開講座「人と動物の調和のとれた共生を目指して」 ◆13時半～15時半、「茅ヶ崎コミュニティホール」(茅ヶ崎駅北口徒歩7分・市役所分庁舎6F)◆「人と動物が幸せに暮らす社会の実現プロジェクト」「飼い主のいない猫との上手な付き合い方」、他◆  TEL0467-85-1171神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所環境衛生課。
10/10(土)	■ アイルランドのバグパイプとハーブのコンサート ◆14時～、「カフェCLAJA」(藤沢本町駅徒歩5分)◆  2,000円(中学生以下500円)※要オーダー◆アイルランドの音楽を、お話を交えながらバグパイプ(イリアンパイプス)や笛、小型ハーブでお届け◆演奏=生梅(なまうめ<パイプ:中原、ハーブ:梅田>)◆  E-mail:namaume@live.jp生梅。
10/11(日) 10/17(土)	■ 相続・遺言無料セミナー ◆10時～12時半、「茅ヶ崎市勤労市民会館」

10/18(日)	■ 第37回湘南映画上映会「羅生門」 ◆13時半～、「茅ヶ崎市立図書館」(茅ヶ崎駅南口徒歩5分・第一会議室)◆「世界のクロサワ」黒澤明監督特集。日本映画を世界に知らしめた記念碑的作品。ゲスト・解説=出口丈人氏(映画評論家)◆先着70名◆  TEL0467-86-6751シネマテーク茅ヶ崎・福田さん。
10/21(水)	■ 湘南SEA MART vol. 2 ハンドメイド・癒しのフェスタ ◆10時～15時、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・1F展示室)◆ハンドメイド、癒し、フードなど全35ブースが出店◆  http://www.shonanseamart.jimdo.com 湘南SEA MART実行委員会。
10/23(金)	■ 茅ヶ崎アカデミア美術講座 イタリアの美術館編 第1回「ブレラ美術館(ミラノ)」 ◆10時～12時、「茅ヶ崎市勤労市民会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩4分・3F)◆講師=伊藤淳氏(鎌倉女子大学講師)◆  TEL090-3575-0704増田さん。
10/24(土)	■ 長谷川書店読書お楽しみ企画「第21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)◆  1,026円(塗り絵教材代)。画材同店用意◆定員20名(要  ・TEL0467-88-0008長谷川書店ネスパ店。
10/31(土) ※雨天順延 11/1(日)	■ 第8回長久保公園 秋の緑化推進まつり ◆10時～15時、「長久保公園」(本鶴沼駅徒歩15分)◆野菜・飲食物・植木・草花・肥料販売、コケ玉づくり、寄せ植え体験、苗無料配布、山野草・盆栽展示、緑日コーナー、他◆  TEL0466-34-8422長久保公園管理事務所。
10/31(土) 11/1(日) ※雨天中止	■ Come Together2015～海への願い～ ◆10時～16時(11/1は～15時半)、「辻堂海浜公園」(辻堂駅南口よりバス「辻堂海浜公園入口」下車)◆歌・ダンスなどのパフォーマンス、飲食・ワークショップなどのブース、他。ハロウィン仮装イベントも企画◆  E-mail:cometogether2012@gmail.com F.B.:Team come together
11/7(土)	■ 視覚の不思議～パラパラまんがをつくろう～ ◆13時半～、「辻堂砂山市民の家」(辻堂駅南口よりバス「高砂小学校前」下車徒歩1分)◆  50円◆対象：小学生以上◆要  氏名・学年明記の上、E-mail: zaa77162.sky@orange. zero. jp辻堂子ども広場。
募集	■ シニア向け秋葉台太極拳サークルお仲間募集 ◆毎週火曜日9時～11時「秋葉台体育館」(湘南台駅西口よりバス「文化体育館前」下車)◆入会金2,000円、月謝2,000円◆初心者歓迎。現在は40代～70代の男女30名で活動中。5～6人ごとのグループで丁寧指導◆無料体験講習会有◆  TEL0466-88-1146田中さん。

ふれあいC A F E

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

■谷中ショウガ(葉ショウガ)の おいしい食べ方

●「甘酢漬け」(ショウガが薄いピンク色になる)＝A. 薄皮を取り、甘酢(酢大匙3～4、砂糖大匙2～3、塩小匙1を目安にお好みで調味)に漬けるだけ。2日目が食べ頃です(藤・辻堂元町F様)。B. 軸は少し残して葉は落とし、きれいに洗った後サッと熱湯にくぐらせてから甘酢へ。私は半日くらい漬けます(藤・辻堂新町A様)。C. ラッキョウ漬けの汁に漬けるのが簡単で一番おいしい！(茅・赤羽根G様)。D. 私の田舎では昔、葉はインテリアとして飾りに、ショウガは甘酢漬けにし、ピンク色に変わるのを楽しんでおりました(藤・大庭W様)。

●おいしくて長期保存もできる甘酢漬けはもちろん、「天ぷら」もなかなかおいしいですよ。(茅・南湖K様)

●A. ひとつまみの味噌、B. 柚子コショウ、C. ゴマ和えの調味料(ゴマ大匙2、醤油・砂糖各大匙1が目安)などを付けて食べる。(茅・浜竹K様)

■ヨーグルトのアイデアレシピや 活用法

●A. ①プレーンヨーグルト・カッターチーズ・マヨネーズ(少々)を混ぜ合わせる。②ボウルにレタスを敷き、輪切りのパインアップル(缶詰)2枚と①を乗せて、冷蔵庫で冷やす。③②に粉パブリカを振りかければ出来上がり。B. カレーが辛過ぎた時にヨーグルトを少し混ぜると辛さが中和されます。(藤・辻堂Y様)

●カツを作る際の衣に使う卵の代わりにすると、カロリーも減少！(酸味は消え、出来上がりも卵を使った時と変わりません)。(茅・矢畑T様)

●一時流行った「水抜きヨーグルト」。ザルにキッチンペーパーを敷き、一晩置くと「レアチーズ風」に！(藤・辻堂元町N様)

●少し硬いかな？と思う豚肉とヨーグルト(少々)をポリ袋に入れてもみ込み、冷蔵庫で半日～1日置くと肉が柔らかくなります。ヨーグルトが付いたまま普通に焼いてOK。お好みの味付けで食べてみてください。(藤・大庭Y様)

●鶏のから揚げを作る際、下味の調味料に少々加えると、柔らかくジューシーになりますヨ。(茅・茅ヶ崎M様)

●さばの味噌煮を作る時は1カップ程のヨーグルトを入れます。(茅・浜竹K様)

●私はヨーグルトが残った時、味噌と酒各大匙1を加え、肉や魚を一晩漬けておきます。焼く時は、フライパンに

クッキングシートを敷いて。この際に野菜(余り水気が出ないものがお勧め)も一緒に焼けますよ(カボチャはホクホクしておいしいです)。(茅・赤羽根G様)

●お風呂で洗顔後、食べ残ったヨーグルトを顔にパック。しばらくして洗い流すと、肌がすべすべになっています。(藤・菖蒲沢Y様)

■カボチャ料理

●カボチャ(1/8カット)とサツマイモ(中1/4本)を蒸してからつぶし、マヨネーズ(適量)とヨーグルト(大匙1)、レーズンと煎ったスライスアーモンド(各適量)を混ぜ合わせる。(藤・遠藤H様)

●①皮付きのまま、柔らかくなるまでレンジでチン。温かいうちにつぶして、溶けるスライスチーズと合わせる。②スライスしたキュウリや刻んだハムを②に入れて混ぜ合わせる。(茅・堤I様)

●1cm角に切って皿に並べ、ラップをしてレンジでチン。塩・コショウや、パージンオリーブオイルをかけるだけでOK。カレーのトッピングにもできます(子供にはちょっと辛いなぁと思った時もコレを乗せれば大丈夫！)。(藤・辻堂元町F様)

●種をくり抜き、大き目に切って蒸しておくだけ。これをA. バターでソテーして料理の付け合わせにしたり、B. みそ汁に入れたり。すぐ使えるので便利です(ただ、傷みやすいので3日以内に使い切りましょう。ちなみに冷凍もできます)。(藤・辻堂Y様)

●コロッケの種をカボチャで作る。衣を付ければA. カボチャコロッケ、グラタン皿に入れてチーズを乗せ、オーブンで焼けばB. カボチャグラタンになり、おいしいです。(茅・富士見町F様)

■圏央道近辺の「道の駅」について & 駅で買えるお勧め品

●お勧めの駅というわけではないのですが、私はどの駅でも、いつも野菜売り場から「攻めて」いきます。時期物があれば安くお得ですよ。(茅・小椋町U様)

教えてください

●お勧めの朝ご飯と、パバツとできるお弁当のおかず。(茅・平和町Y様、柳島Y様)

●野菜嫌いの人もOKの簡単でおいしいスープの作り方。(茅・松が丘K様)

●“経済的”なモヤシ料理。(藤・大庭O様)

●サツマイモレシピ。(藤・辻堂東海岸I様)

●埃対策への工夫。(茅・富士見町F様)

●雨の日の子どもの過ごし方&時間の使い方。(茅・ひばりが丘N様)

●庭木でよく見かける「はなもも」の実の活用法は？(茅・本村K様)

タンゴ・ロマン

南米のパリ、ブエノスアイレスより来日！

2015年 開演 19:00
12月1日[火] (開場 18:30)

茅ヶ崎市民文化会館小ホール

チケット好評発売中！

全席指定 一般 3,500円 小学生～高校生 2,500円

※未就学児の入場・同伴はご遠慮下さい。
※託児サービス(有料・事前予約制)あり→お電話で直接「イベント託児・マザーズ」へ。(TEL0120-788-222)

【出演ダンサー】
サンドラ・ブーツ&ガブリエル・オルテガ/カミラ・アレグレ&エセキエル・ロベス
【演奏】ラミロ・ボエロ楽団
【予定プログラム】ラ・クンパレシータ/リベルタンゴ/パリのカナロ ほか

チケット予約
お問い合わせ 茅ヶ崎市民文化会館 0467-85-1123
主催：公益財団法人茅ヶ崎市民文化・スポーツ振興財団

ご存知、本流・台湾式リフレクソロジーです

痛いけど、効きます。
若石足療
じゃくせきせきりょう

世界保健機構(WHO)から推奨され、世界48カ国に普及している健康法です

コースメニュー
基本コース(足浴込み) 5,000円/50分 税込
ショートコース(足浴込み) 3,000円/30分 税込

ご好評につき
基本コース5,000円が
今なら(税込価格)
3,000円!!

若石足療 ショアブレイク
【ご予約・お問合せ】 ☎0467-85-5773

9:00-19:00 毎週木曜定休 土日祝閉院
茅ヶ崎市浜竹4-6-22/時間外・訪問応相談
http://www.sb-foot.com/

HAKUEI KIM ハクエイ・キム
JAZZ CONCERT
piano, ハクエイ・キム guitar, 鈴木良雄 bass, 村上 寛
2015.10.9 Fri OPEN 14:00
START 14:30
3,000円 横浜ジャズブロードナード前売チケットと
合わせて購入する場合は2,700円
お問合せ&ご予約 ハスキーズギャラリー
茅ヶ崎市新栄町1-1 YAMAビル6F 要予約
☎0467-88-1811 ✉kato@huskys-g.com

捨てないで！ベルマーク運動にご協力ください
ベルマークは1点1円
被災地の小学校に寄付されます！
〒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
郵送または待参してください。
JR茅ヶ崎駅北口徒歩2分