

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！

※有料の場合のみ圖表記有

※「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。

2/6(土) ■茅ヶ崎PEACEステージ～新垣勉さんとともに～◆14時～、「茅ヶ崎市民文化会館」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分・小ホール)◆市民の戦争体験手記などを基にした朗読舞台と、テノール歌手・新垣勉さんのトークコンサート◆2/5(金)～2/7(日)、同館1F展示室にて関連展示「茅ヶ崎PEACE作品展」◆圖TEL0467-57-1414事務局。

2/6(土)・2/7(日)・2/11(木・祝)・2/13(土)・2/14(日) ■FUSION FACTORY-硝子のお雛さま展-◆11時～18時、「artsea」(茅ヶ崎駅南口徒歩10分)◆ガラス製のおひな様、兜の展示会◆圖TEL0467-57-2144artsea。



2/7(日) ■第38回湘南映画上映会「裏窓」◆13時半～、「茅ヶ崎市立図書館」(茅ヶ崎駅南口徒歩5分)◆“サスペンス映画の神様”ヒッチコック監督作品。ゲスト・解説=出口丈人氏(映画評論家)◆先着70名◆圖TEL0467-86-6751シネマテーク茅ヶ崎・福田さん。

2/10(水)・3/6(日) ■絵本原画展「ママがおばけになっちゃった!」◆9時半～21時(日・祝は～20時半)、「長谷川書店ネスパド・2F」(茅ヶ崎駅北口交番隣)◆絵本作家・のぶみさんによる話題作の原画展◆圖TEL0467-88-0008長谷川書店。

2/13(土) ■MINO'Sお笑い演芸会 ランチ付き◆11時～、「ミノス」(茅ヶ崎駅南口徒歩5分)◆費2,000円(チケット制)◆落語、紙切りなど。ランチはビーフカレー◆申圖TEL0467-82-7265ミノス。

2/13(土) ■第24回小和田シネマランド第2弾「マダム・イン・ニューヨーク」◆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)◆2012年のインド映画◆先着50名◆圖TEL0467-85-8755小和田公民館。

■辻堂フリマピクニック◆10時～15時、「辻堂海浜公園 西駐車場」(辻堂駅南口よりバス「辻堂海浜公園入口」下車)◆フリマ、飲食模擬店◆圖TEL0466-34-0011同公園管理事務所。

■ロボットセミナー「ロボットと私たちの未来」◆①②16時～17時半、③15時半～17時、「湘南ロボケアセンター ロボテラス」(辻堂駅北口徒歩4分)◆①「現在・近未来における住環境でのロボット活用」(講師=岡本康広氏)、②「ロボットが変える教育、介護のかたち」(講師=竹内隆喜氏)、③「寝たきりでも社会に参加する。分身ロボットが作る未来とその開発ストーリー」(講師=吉藤健太郎氏)◆各回30名◆申圖TEL0466-31-0821ロボテラス。

2/20(土) ■相続・遺言無料セミナー◆10時～11時半、「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)。セミナー後、個別無料相談会有◆申圖TEL0467-84-2466湘南なぎさ合同事務所。

2/27(土) ※荒天中止 ■ちがさきサポセン★ワイワイまつり◆10時～15時半、「茅ヶ崎中央公園」(茅ヶ崎駅北口徒歩5分)、「ちがさき市民活動サポートセンター」(同駅北口徒歩10分)◆模擬店、ステージ、防災体験など◆手話・筆記通訳有◆申圖TEL0467-88-7546同センター。

2/28(日) ■アイルランド・北欧音楽ライブ◆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2,000円◆ハープ、バイオリン、アイリッシュフルートによるアイルランドや北欧の伝統曲など。演奏はnabana◆申圖nabana.mail@gmail.com梅田さん(nabana)。

■着付けサークルお仲間募集◆平成28年4月～、月2回水曜13時半～15時半、「茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ」(茅ヶ崎駅北口徒歩5分)◆費月会費1,000円、入会金なし◆普段着から留袖までを手結びで(道具不要)◆藤沢教室(金曜)も有◆申圖TEL0467-23-9209石黒さん。

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

■サッシの細かい汚れ・換気扇に積もった汚れのお掃除法

●「換気扇汚れ」=カットした古布に無水エタノールを数滴たらし拭くと綺麗になります。(藤・辻堂東海岸S様)

●「サッシの細かい汚れ」=太くて平たく、毛が固めの絵筆を使ってみたところ、細かい所まで届きました。乾いた状態でも、濡らして家庭用洗剤を使ってもよく落ちます。(茅・浜竹S様)

■足の冷え対策

●足指体操=椅子に座り、片足ずつ足指の第一関節を曲げます。最初は痛くてとてもできないと感じるかもしれませんが、ゆっくりゆっくりと慣らしていく、出来たら机などにつかまりつつ足指に力を入れます。私は湯たんぽが要らなくなりました。(茅・柳島S様)

●冷えた足を保温材で包んでも温かくはならないので、まずはお湯で温めるのが一番！ 温まった足を保温することが大事です。(茅・茅ヶ崎K様)

●足裏全体に軟膏を塗り、念入りにマッサージ(朝・晩2回)してからシルクの靴下を履くとポカポカします。(茅・赤羽根G様)

●一足目は木綿、二足目は厚めのアクリル系ソックスを重ね履き。足を動かすなど運動も効果が期待できます。(茅・松浪N様)

●足裏の土踏まずをゴルフボールで痛いくらいにゴリゴリ。立って体重を掛けると良いようです。(茅・堤A様)

■餅の活用レシピ

●お供え餅を干して(10日間位)、一口大程度に割れたら、170℃位の油で揚げ、塩を振りかけて出来上がり。(茅・浜竹K様)

●餅ビザにする。(藤・大庭A様)

●耐熱容器に細かく切った餅と牛乳を入れ、レンジでチン。餅がどろどろに溶けたらパンケーキの生地混ぜて焼くと、モチモチに仕上がります。(藤・大庭T様)

●サツマイモ餅=少し水で濡らし、柔かくなるまでレンジでチン。ふかしたサツマイモと混ぜ合わせ、きな粉をまぶす。(茅・若松町O様)

●トマト、ナス、餅を切って耐熱容器に入れ、ミートソース(またはビザソース、ホールトマトなど)、溶けるチーズを乗せてオーブンで焼く。(茅・本村A様)

お勧めします

●白菜のスープ=白菜1個を横にして2cm幅位にザクザク切って洗い、大鍋に入れて水、コンソメ、ベーコンを加えて煮るだけ(味つけは塩・コショウ)。我が家の定番です。(藤・宮原A様)

教えてください

●キャベツの“大量消費レシピ”。(茅・中海岸K様)

●コンニャクや白滝はおいしいメイン料理になり得ますか…？ (茅・矢畑T様)

●今年は家庭菜園を始めたいと思っています。初心者にお勧めの野菜、開始時期、コツなど教えてください。(藤・辻堂新町I様)

●なるべくゴミを出さないために、工夫していること。(茅・幸町S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=小学生には助言・指導が必要 R15+=15歳以上がご覧になれます R18+=18歳以上がご覧になれます
※右記サービスディは、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
平日朝・各スクリーン1回目
・ハッピー55 65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・どちらが50割 1,000円均一
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・どちらが50割 1,000円均一
ご夫婦で2,200円 男女ペア2名様2,200円

109シネマズ湘南		0570-016-109	
オデッセイ	2/5～	2/20(土) 公開	中島みゆき 夜会VOL.18 橋の下のアルカディア-劇場版-
映画館で生中継！「ワンワンといっしょ！ 夢のキャラクター大集合」	2/6		
キャロル	(PG12) 2/11～		
Born in the EXILE 三代目 J Soul Brothersの奇跡	2/12～		
シネマ歌謡祭 喜撰/棒しばり	2/13～		
劇場版selector destructed WIXOSS (セクター デストラクティッド ウィクロス)	2/13～		
X-ミッション	(PG12) 2/20～		
中島みゆき 夜会VOL.18 橋の下のアルカディア-劇場版-	2/20～		
恋人たち	(PG12) 2/20～		
ザ・ブリザード	2/27～		
女が眠る時	(PG12) 2/27～		
黒崎くんの言いなりになんてならない	2/27～		

イオンシネマ茅ヶ崎		0467-57-1000	
マッドマックス 怒りのデス・ロード	2/6～	2/5(金) 公開	オデッセイ
あん	2週間限定 2/6～2/19		
黄金のアデレ 名画の帰還	2週間限定 2/6～2/19		
仮面ライダー×仮面ライダー ゴースト&ドライブ MOVIE大戦ジェネシス 土・日・祝限定	2/6～2/14		
Go! Go! 100のでんしゃ	2/13～		
高校生以上1,000円、中学生以下600円			
わたしはマララ	2週間限定 2/13～2/26		
海難1890	2週間限定 2/13～2/26		
創造と神秘のサグラダ・ファミリア	2週間限定 2/13～2/26		
マイ・インターン	2/20～		
X-ミッション	(PG12) 2/20～		
ミケランジェロ・プロジェクト	2/20～3/4		
ザ・ブリザード	(2D/3D・字) 2/27～		

毎日 夫婦50%割引 & 高校生割引
どちらかが50歳以上のご夫婦 ※同一上映回に限る
ふたりで 2,200円
高校生の方は全作品 ※要学生証
※いずれも税込

シネプレックス平塚		0570-064-804	
オデッセイ	2/5～	2/20(土) 公開	モンスター・ホテル2
Born in the EXILE 三代目 J Soul Brothersの奇跡	2/12～		
映画 ライチ☆光クラブ (R15+)	2/13～		
モンスター・ホテル2 (映)	2/20～		
X-ミッション	(PG12) 2/20～		
女が眠る時	(PG12) 2/27～		
ザ・ブリザード	2/27～		



おトクがいっぱい!!

メンバーズカード 好評受付中！

① 大人300円割引、学生以下・シニア100円割引
② 1回鑑賞で1ポイント (6ポイントで映画1本無料)
③ 毎週金曜映画1本1,000円 他、特典多数！

お申し込み・お問い合わせはお気軽に劇場スタッフまで

上記の他多数上映。詳しくは劇場まで

読む力、考える力 新聞で

わかりやすいニュース、ワクワクする情報を届けます

朝日小学生新聞 毎日発行 8ページ 月々1,769円(税込み)

朝日中高生新聞 日曜日発行 20～24ページ 月々967円(税込み)

お孫さんに 知的なプレゼント

朝日小学生新聞 朝日中高生新聞を贈る

朝学ギフト 3か月以上からご利用いただけます。

朝日小学生新聞 (3か月分) 5,307円

朝日中高生新聞 (3か月分) 2,901円

ご購読、ギフトのお申し込み、お問い合わせは…

通話無料 0120-415843

「ふれあい朝日を見た」とお伝えください。

ウェブ www.asagaku.com

紙面のサンプル画像、連載コーナー紹介、記事の一部も見られます

編集後記 1面に登場した大豆の「打豆」本当に便利です。お話をうかがった大貫さん宅では、今までは大豆を圧力鍋で下ごしらえして小分け保存していたそうですが、現在は「打豆」一本とか。ひじき煮に使う時はもちろん、茹でてみそ汁やサラダにトッピングしたり、カレーに入れてもおいしいそうです。掲載したレシピはパンパンジー風の味でおいしかったです！

た