

情報まぐねつと

最新情報はwebサイト
「とどこ湘南」でチェック！

※有料の場合のみ表記有

※「まぐねつと」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。

①3/3(木)
②3/13(日)
■親子で参加できる講演会「英語も楽チン！多言語で話そう」◆10時～12時、①「ココテラス湘南」(辻堂駅北口徒歩6分)、②「藤沢商工会館ミニパーク・5F」(藤沢駅北口徒歩3分)◆要申込、無料託児有◆申間TEL0120-557-761ヒップファミリークラブ。

3/5(土)
■長谷川書店読書お楽しみ企画「どなだらない子育て練習法講座special」◆14時～15時半、「長谷川書店ネスパ店・6F」(茅ヶ崎駅北口交番隣)◆講師=伊藤徳馬氏。著書「マンガでなるほど！どなだらない子育て練習帳」の発売記念講演。サイン会有◆費テキスト代1,404円◆申間TEL0467-88-0008長谷川書店。

3/6(日)
■萩園いこいの里ミュージックサロン特別企画「あの日を忘れない」◆①13時45分～14時45分、②9時～17時、「萩園いこいの里」(茅ヶ崎駅北口よりバス「走内」下車徒歩3分)◆①朗誦、ピアノ連弾、バンド演奏、他②広河隆一写真展「津波・フクシマ・チェルノブイリ」◆申間TEL0467-88-7513萩園いこいの里・宇都さん。

3/11(金)
■第55回うたごえ喫茶◆19時～21時、「喫茶クラジヤ」(藤沢本町駅徒歩4分)◆費500円(飲食代別途)◆申間TEL0466-25-1773藤沢合唱団・渡辺さん。

3/12(土)
■第24回小和田シネマランド第3弾「夢は牛のお医者さん」◆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)◆昭和62年、山あいの小学校で獣医を夢見た少女の姿を追う。ゲスト：大野真美子氏(日本大学生物資源学部獣医学科)◆先着50名◆申間TEL0467-85-8755同公民館。

3/15(火)
3/20(日祝)
■第29回グループ彩展◆9時～17時(初日13時～)、「茅ヶ崎市民文化会

館・展示室」(茅ヶ崎駅北口徒歩8分)◆水彩・油彩・アクリル画など約60点◆申間TEL0467-83-0630岩田さん。

3/19(土)
■第12回キラキラ☆ハーモニカコンサート◆13時～、「藤沢市民会館」(藤沢駅南口徒歩10分・大ホール)◆申間TEL0466-23-7848穂山さん。

3/20(日祝)
■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◆申間TEL0467-84-2466湘南なぎさ合同事務所。

3/21(月・振休)
■イルランド音楽と聖パトリック祭のお茶会◆①11時～、②14時半～、「すずの木カフェ」(茅ヶ崎駅北口徒歩4分)◆費①大人1,800円、子供500円(親子連れ限定)②2,200円◆各回特製スイーツ付き◆申間TEL0467-82-3411すずの木カフェ。

3/25(金)
■桂歌助独り会◆16時半～、「ハスクイズギャラリー」(茅ヶ崎駅北口すぐ・YAMAJIビル6F)◆費2,000円(全自由席)◆申間TEL0467-88-1811ハスクイズギャラリー。

3/26(土)
■講演会「これって認知症？」◆13時～16時、「浜離宮朝日ホール」(築地市場駅A出口すぐ)◆認知症の実体験ルポを書いた山本朋史氏(週刊朝日編集委員)と、同氏の主治医・朝田隆氏(メモリークリニックお茶の水院長)による講演と対談◆費1,000円◆先着400名、要申込◆申間TEL03-5540-7446朝日新聞厚生文化事業団「認知症」係(ホームページ=http://www.asahi-welfare.or.jp/)。

3/27(日)
■第12回湘南三線のど自慢大会◆15時～、「藤沢市民会館」(藤沢駅南口徒歩10分・小ホール)◆三線弾きが集まるのど自慢大会。来場者参加型の審査・投票、演奏、抽選コーナー有◆費1,000円(前売800円)、小学生以下無料◆申間TEL080-6505-0108矢島三線工房。※5組10名様にご招待券プレゼント！(応募方法は1面参照)

ふれあい朝日

2016年(平成28年)3月1日(火)毎月1回、1日発行 50,000部 第333号(4)

ふれあいCAFE

載り切らなかったお答えは
webサイト「とどこ湘南」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

■キャベツの“大量消費”レシピ

●キャベツお好み焼き(1人前)=①1/4個を5～7mm幅の千切りにし、卵(1個)、ウインナー(2～3本を薄切り)と混ぜ合わせて、フライパンで焼く(ふたをする)。②5分位でひっくり返し、少し焼いてから皿に移す。かつお節、マヨネーズ、ソースで食べる。(藤・辻堂西海岸H様)

●ボトフにすれば、1/4個位の量は1人で楽々食べられます。(藤・大庭M様)

●A.ロールキャベツ。中のひき肉は少なめでもおいしいです。B.半個位を人参、玉ねぎ、ペーコンと煮込み、コンソメスープに。(茅・浜竹S様)

●半個分を1口大のざく切りにしてその半量を鍋に入れ、炒めたペーコンと玉ねぎ、残り半量の順に加える。②1カップのお湯にブイヨンを溶いて①に加え、ふたをしてキャベツがしんなりするまで中火で煮込む。(茅・南湖Y様)

●キャベツのすごもり=油を引いたフライパンに千切りを“もさっと”乗せ、中央にくぼみを作り卵を割り入れる。塩・コショウやコンソメスープで味を付け、ふたをして蒸し焼きに(卵がお好みの固さになるまで)。シラスや桜エビを混ぜてもOK！ゴマ油と鶏がらスープを使うと中華風になります。(JAさがみ広報課様)

●葉のままさっと茹で広げ、ハムorペーコン、千切りしたキュウリ、人参、セロリを乗せて巻いて食べる。(茅・小桜町U様)

■家庭菜園デビューにお勧めの野菜、開始時期、コツなど

●初心者にお勧めはミニトマト、トマト、ナス、ピーマン、シソ、しおとう、ゴーヤ。苗が売り出される5～6月頃が開始時期です。コツは①土を耕す。②苗同士を40cm位離す。③水は夕方にたっぷり1回(昼間は根腐れるのであげないこと)。(茅・常盤町I様)

●気温が上がってくる4月位からのジャガイモが簡単です。収穫後のジャガイモは格別ですよ。(茅・菱沼N様)

■ゴミを出さないための工夫

●徹底的に分別。更に生ゴミ処理機を使っています。5lのミニ袋で月2、3回しかゴミ捨てしません。(藤・遠藤A様)

●A.マイバッグを携帯。B.着ない服は寄付または雑巾に。C.おせんべいの個包装などは面倒でも洗ってプラスのリサイクルゴミへ。D.生ゴミは処理機で乾燥させ、宅配スーパーの回収サービスに引き取ってもらっています。(茅・富士見町F様)

●「ベジブロス」(野菜だしのこと)=①いつもは捨ててしまう野菜の廃棄部分(両手一杯位)を奇麗に洗う。②鍋に水(1l)、酒(小匙1)を入れ、弱火で30～40分加熱。ザルや布巾、ペーパータオルなどで濾す。栄養とうま味がたっぷり溶け込み、カレーやみそ汁など様々な料理に活用できます。(かき混ぜる、沸かし過ぎ、紫キャベツやナスはNG。だしが濁ります=JAさがみ広報様)

※「コンニャク・白滝を使ったメイン料理」は次号での紹介となります。

教えてください

●春雨のおいしいレシピ。(茅・松が丘H様)

●スナップエンドウを使ったメニュー。(藤・大庭E様)

●簡単で、作り置きできる常備菜。(茅・本村O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歳以上がご覧になります R18+=18歳以上がご覧になります

※右記サービスディス、プログラムにより別途料金となる場合があります

109シネマズ湘南

0570-016-109

映画ドラえもん 新・のび太の日本誕生	3/5～	3/4(金) マニー・ショート 公開 華麗なる大逆転
セーラー服と機関銃 卒業 (PG12)	3/5～	
ひつじのショーン スペシャル いたずらラマがやってきた！	3/5～	
劇場版しまじろうのわお！ しまじろうとえほんのくに	3/11～	
アーロと少年 同時上映:「ボクのスーパーチーム」	3/12～	
家族はつらいよ	3/12～	
エヴェレスト 神々の山嶺(いただき)	3/12～	
ちはやふる 上の句	3/19～	
映画プリキュアオールスターズ みんなで歌う♪奇跡の魔法	3/19～	
僕だけがいない街	3/19～	
バットマン vs スーパーマン ジャスティスの誕生	3/25～	
暗殺教室 ~卒業編~	3/25～	
ザ・ブリザード (3D・字) 上映中		
マイ・インターナン	上映中	
X-ミッション (2D・字/PG12) 上映中		

©2015 PARAMOUNT PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED.

本年度アカデミー賞®堂々5部門ノミネート！世界経済を裏側で、ウォール街を出し抜いた4人のアウトローたちの真実の物語。演じるのは、クリスチャン・ベール、スティーブ・カレル、ライアン・ゴズリング、ブラッド・ピット。

イオンシネマ茅ヶ崎

0467-57-1000

映画ドラえもん 新・のび太の日本誕生	3/5～	3/12(土) 映画プリパラ み～んなのあこがれ♪ レッツゴー☆プリパラ
映画プリパラ み～んなのあこがれ♪ レッツゴー☆プリパラ	3/12～	
家族はつらいよ	3/12～	
エヴェレスト 神々の山嶺(いただき)	3/12～	
ちはやふる 上の句	3/19～	
映画プリキュアオールスターズ みんなで歌う♪奇跡の魔法	3/19～	
僕だけがいない街	3/19～	
バットマン vs スーパーマン ジャスティスの誕生	3/25～	
暗殺教室 ~卒業編~	3/25～	
ザ・ブリザード (3D・字) 上映中		
マイ・インターナン	上映中	
X-ミッション (2D・字/PG12) 上映中		

毎日 高校生割引
高校生の方は全作品 1,000円(税込)
※要学生証
平日 ハッピー モーニング
朝10時台までに上映開始する作品 1,300円(税込)

シネプレックス平塚

セーラー服と機関銃 卒業 (PG12)

映画ドラえもん 新・のび太の日本誕生

ひつじのショーン スペシャル いたずらラマがやってきた！

家族はつらいよ

アーロと少年 同時上映:「ボクのスーパーチーム」

エヴェレスト 神々の山嶺(いただき)

ちはやふる 上の句

僕だけがいない街

暗殺教室 ~卒業編~

バットマン vs スーパーマン ジャスティスの誕生

仮面ライダー1号

109シネマズ湘南

レディースデー 水曜女性 (高校生3名以上 1名様1,000円)

夫婦50割 ピチカ50歳以上 ご夫婦で2,200円

男女ペア2名様2,200円

0570-064-804

3/12(土) 家族はつらいよ

結婚50年を目前に、たまには妻に誕生日プレゼントでも買おうかと、欲しいものを尋ねてみた夫・周造。妻・富子の答えはなんと「離婚届」。「お父さんと一緒にいるのが私のストレスなの」と、突然の告白を受ける。子どもたちは大慌てで家族会議を決行するが……。



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

②1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



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。

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 月きめ 1,769円(税込み)