

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。

開催中
6/4(土)

■第31回彩友会展◆9時～17時(最終日16時迄)、「寒川町民センター」(寒川駅徒歩9分、寒川町役場隣)◆花、静物、人物、風景などを描いた油絵約50点◆TEL0467-74-3829高橋さん。

開催中
6/19(日)

■土井沙織展「トロイ」◆13時～18時、「GALLERY HIRAWATA」(湘南台駅西口よりバス「秋葉台小学校前」下車徒歩1分、月・火)◆TEL0466-87-5595ギャラリーヒラワタ。

6/5(日)
6/12(日)

■第39回湘南映画上映会「男性・女性」◆13時半～、「茅ヶ崎市立図書館」(茅ヶ崎駅南口徒歩5分)◆“ヌーヴェルヴァークの旗手”ゴダール監督特集。ゲスト・解説=出口丈人氏(映画評論家)◆先着60名◆TEL0467-86-6751シネマテーク茅ヶ崎・福田さん。

6/10(金)
6/12(日)

■上り浜純子 中国茶の楽しみ方とその魅力◆11時～18時、「artsea」(茅ヶ崎駅南口徒歩10分)◆中国茶・茶器の紹介・販売(500円で飲み放題)◆講座:【10日】13時半～「烏龍茶の世界」、【11日】11時～「中国茶の茶器と淹れ方」、14時～「中国茶の薬効」、【12日】11時～「いろいろな中国茶達」各2,500円、agarihama@nifty.com上り浜さん。

6/12(日)

■女声合唱団 湘南コール・グリュン第66回定期演奏会◆14時～、「藤沢市民会館」(藤沢駅南口徒歩8分・大ホール)◆「MESSE BREVE」、「光のとおりみち」、他◆1,000円◆TEL090-4676-1659江崎さん。

6/13(月)
6/20(月)

■長谷川書店読書お楽しみ企画「脳が喜ぶ健康朗読」(全2回)◆14時～16時、

6/18(土)

■STEPS JAZZ◆18時半～、「ハスキーズギャラリー」(茅ヶ崎駅北口すぐ・YAMAJIビル6F)◆電話予約1,500円、当日2,000円(1ドリンク付き)◆横浜、東京を中心に活躍する正統派ジャズユニット◆TEL0467-88-1811ハスキーズギャラリー。

6/18(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◆TEL0467-84-2466湘南なぎさ合同事務所。

6/21(火)
6/26(日)

■第13回藤沢三田会アート展◆10時～19時(最終日17時迄)、「藤沢市民ギャラリー」(藤沢駅直結・ルミネ6F)◆絵画、写真、陶芸、書、工芸品など◆TEL0466-23-2849アート展事務局・石光さん。

6/29(水)
7/3(日)

■早稲田大学茅ヶ崎稲門会「第7回趣味の作品展」◆10時～18時(最終日17時迄)、「茅ヶ崎市民ギャラリー」(茅ヶ崎駅北口交番隣・ネスパビル4F)◆絵画、写真、陶芸、工芸、手芸など◆TEL0467-82-5697昆田さん。

募集

■だいちゃんに「心臓移植」を(募金をお願い)◆大和市在住の迫原大輝くん(1歳)は難病の拡張性心筋症を患っており、一刻も早い米国での心臓移植しか生きる道がありません。渡航・手術には億単位の費用が必要なため、皆様のご支援・ご協力をお願いします。・詳細はhttp://dai-chan-sukuu.com/「だいちゃんを救う会」

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

■ダイエット中にお勧めのヘルシー料理

●オクラ(薄めの輪切り)と麺つゆ(少々)をフライパンに入れ、軽く火を通して、冷奴のトッピングに。(藤・石川S様)

●100円shopで売っている「豆腐ハンバーグの素(粉末)」を豆腐1丁に混ぜて捏ね、フライパンで焼くだけ(4人前できます)。体調が悪い時やあっさりメニューが欲しい時にも重宝です。(茅・東海岸南M様)

●コンニャクを粗塩で揉み、薄切りにしてさっと茹でる。粗熱が取れたら食べやすい長さに切ったカイワレと辛子酢味噌で和える。(茅・幸町cafe&dining cute様)

■タケノコを使ったレシピ

●茹でて千切りにし、A.①春キャベツ(千切り)、海老(皮と背ワタを取る)と混ぜる(調味料は塩、醤油、酒少々)。②①を春巻きの皮で包み、170℃の油で揚げる。B.人參、油揚げ、シイタケと煮て(調味料はお酢コップ1/3、砂糖大匙2)五目ご飯に。米3合に対し塩小匙1を加えるのが我が家流で、炊き上がったら錦糸卵、紅ショウガ、なると、絹さやなどで彩りを加えます。(茅・浜竹K様)

●水煮を刻み、ひき肉と混ぜてつくねに。甘辛だれで食べる。(茅・松が丘K様)

■モヤシのおいしい食べ方

●A.ナムル=軽く茹でて塩・コショウ、ゴマ油とうま味調味料で味付け。炒り胡麻(白)を散らす。B.細切りのさつま揚げと一緒に炒める。塩・コショウ、醤油少々で味付け。

(茅・幸町cafe&dining cute様、※A=市販の「ナムルの素」を利用するのもお勧めです=松浪G様)

●さっと茹でて、A.塩昆布、ゴマ油、酢(お好みで人參くさっと茹でた千六本切り)、豆苗を加える)と共にストックバッグに入れて混ぜ、しばらく置く。B.ほぐした明太子(orタラコ)と和える。モヤシはシャキシャキ感が残るように茹で、味付けは冷める前に行うのがコツです。(藤・辻堂元町F様)

●①茹でてよく水気を切り、冷蔵庫で冷やす。②ちりめんじゃこ(しらすはNG)の酢漬け(私は市販の「カンタン酢」を利用)と①を混ぜ合わせる。(茅・浜見平T様)

■梅雨時の洗濯方法・コツ

●洗濯後は時間を置かずすぐに干す。1枚1枚の間に空気の流れが行き渡るよう間を離し、丈(長い⇄短い)を交互にするのがコツです。(茅・松林T様)

●除湿機やエアコン、扇風機などを利用する。洗濯物の下に、一度くしゃくしゃにしてから広げた新聞紙を何枚か敷いておくのも除湿・乾燥の効果があります。(藤・辻堂新町M様)

教えてください

●ヨーグルト(プレーン)の活用レシピ。(茅・本村S様)

●キュウリをおいしく大量消費できるメニューを、ぜひ。(茅・松浪K様)

●“夏の弁当”のNGとお勧め。(茅・本村S様)

●効果が実感できた産後ダイエット法。(茅・本宿町O様)

●強力スティックのり、瞬間接着剤などの「開かなくなったフタ」。何とか開けられる方法は？(藤・大庭H様、茅・堤Y様)

※「行程ゆったりのドライブコース」のお答えはありませんでした。

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
※右記サービス代は、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

■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 どちらが20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
・夫婦50割 どちらが20歳以上ご夫婦で2,200円

109シネマズ湘南 0570-016-109

デッドプール (R15+)	6/1～	6/11(土) 公開	教授のおかしな妄想殺人
植物図鑑 運命の恋、ひろいました	6/4～		
探偵ミトライの事件簿 星籠(せいろ)の海	6/4～		
高台家の人々	6/4～		
マネーモンスター	6/10～		
64 -ロクヨン- 後編	6/11～		
10 クローバーフィールド・レーン	6/17～		
クリーピー 偽りの隣人	6/18～		
MARS (マース) ただ、君を愛してる	6/18～		
日本で一番悪い奴ら (R15+)	6/25～		
嫌な女	6/25～		
TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ	6/25～		

イオンシネマ茅ヶ崎 0467-57-1000

デッドプール (字・吹/R15+)	6/1～	6/11(土) 公開	3泊4日、5時の鐘
高台家の人々	6/4～		
植物図鑑 運命の恋、ひろいました	6/4～		
スポットライト 世紀のスクープ	6/11～6/24	※2週間限定	
3泊4日、5時の鐘	6/11～6/24	※2週間限定	
64 -ロクヨン- 後編	6/11～		
アイリス・アプフェル! 94歳のニューヨーカー	6/18～6/30	※13日間限定	
貞子vs伽椰子	6/18～		
TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ	6/25～		
スノーホワイト 氷の王国	上映中		
海よりもまだ深く	上映中		
世界から猫が消えたなら	上映中		

シネプレックス平塚 0570-064-804

デッドプール (R15+)	6/1～	6/4(土) 公開	植物図鑑 運命の恋、ひろいました
植物図鑑 運命の恋、ひろいました	6/4～		
熊川哲也 Kバレー カンパニー「ドン・キホーテ」 in Cinema	6/4～		
高台家の人々	6/4～		
マネーモンスター	6/10～		
サバイボマスク	6/11～		
64 -ロクヨン- 後編	6/11～		
貞子vs伽椰子	6/18～		
クリーピー 偽りの隣人	6/18～		
TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ	6/25～		
KABUKI DROP	6/25～		



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)

ご購入、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。



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

編集後記

私が生まれて初めてホテルを見たのは数年前、石川丸山谷戸ででした。もちろんホテルは知っていましたが、「百聞は一見にしかず」とはこのこと。ふわふわと独特の軌道で小さな光が舞う姿は、他のどの光景とも違う感動がありました。現地では保存会の方が誘導してくれますが、辿り着くまでも結構暗いのでお子様は必ず保護者の方と一緒に出掛けください。(足元にもご注意ください)

や