

## CookinB 初夏のさっぱりレシピ 今晚のプラス一品にいかがでしょうか？

### チンゲンサイとハムの中華あえ

1人分 101kcal 塩分 1.7g ▷ 5分



#### ●材料(2人分)

チンゲンサイ…300g ロースハム…2枚

④練り辛子…小さじ1/2 ゴマ油…小さじ2 砂糖…小さじ2

しょうゆ…小さじ2 酢…小さじ2 塩…少々

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

#### [作り方]

①チンゲンサイは根元を切り落とす。たっぷりの熱湯に塩少々(分量外)を入れ、チンゲンサイを根元から加えてさっとゆでる。冷水にとり、水けをしばって一口大に切る。

②ハムは幅5mmに切る。

③ボウルに④を入れて混ぜ、①を加えてあえる。器に盛り、②をのせる。

### ミズナとアジの梅混ぜごはん

1人分 468kcal 塩分 1.6g ▷ 15分



#### ●材料(2人分)

ミズナ…1/2束(100g)

アジ(干物)…小2枚

梅干し…10g(正味) 温かいご飯…400g

白いりゴマ…大さじ1 塩…ひとつまみ

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

#### [作り方]

①たっぷりの熱湯に塩少々(分量外)を入れ、ミズナを根元から加えてさっとゆでる。冷水にとり、水けをしばって長さ2cmに切る。

②アジは魚焼きグリルで5分ほど両面を火が通るまで焼く。粗熱がとれたら骨を取って粗くほぐす。

③梅干しは粗くたたいてボウルに入れ、ご飯と白ゴマ、塩を加えて混ぜる。①と②を加えて混ぜる。



### アサヒオリジナル

#### 調理科学でもっとおいしく定番料理③

朝日新聞生活面で連載され、好評を博した「ごはんラボ」の書籍化。シリーズ完結となる第3弾は、春夏の野菜や身近な魚介を使ったレシピ、冷蔵庫で作るスイーツなど合計90品を収録。「なぜ」そうするのか、「どのように」すればうまくいくのか、きちんと裏付けをとった新聞連載ならではのレシピ本です！

定価 980円(税込み)

ご注文は ASA 茅ヶ崎鶴が台 0120-51-1426

## デンタル通信 NO.7

茅ヶ崎歯科医師会 会員のお医者さん、  
連携室の歯科衛生士の方が  
様々なお口のケアを教えてください



連携室歯科衛生士の嶋村です。

5月5日はこどもの日ですね。お子さん方は新年度が始まり、学校での生活に慣れ始めた頃でしょうか。さて、お子さんの歯の検診は定期的に行っていますか？小学生くらいまではお家の方が仕上げ磨きをしたり、歯科医院の定期検診へ連れていったりしますが、中学生になると部活動や塾などで忙しく、歯科から遠のいているかもしれません。この時期は体の変化に伴う思春期性の歯肉炎で歯ぐきが腫れ出血する事があります。この場合、歯ぐきのそばに歯ブラシを当てやさしく磨いてください。磨き始めは歯ブラシを当てただけで出血しますが、毎日続ける事で歯ぐきの腫れも改善し出血も減少してきます。コロナ禍のマスク生活で口元が隠せることによりお口のケアが後回しになりがちです。痛みや出血などの症状が出る前に予防をすることはとても大切です。ぜひこの機会に歯の定期検診を受けてみて下さいね。

一般社団法人

茅ヶ崎歯科医師会

在宅歯科医療地域連携室

茅ヶ崎市茅ヶ崎 3-4-23 茅ヶ崎市地域医療センター 2F

訪問歯科診療についてのご相談・お問合せ承ります

TEL 0467-62-0983

月曜～金曜 9:00～16:00(土・日祝休み)

ホームページ <https://chi-dent.or.jp>

## みんなの広場

読者のお便りを紹介します。

### 販売店へ

#### 紙

面ビューアー利用しています。どこでもみれるので。

茅ヶ崎市高田\* M・Oサン

M・Oさん、ご利用ありがとうございます。紙面ビューアーは朝日新聞の読者様が利用できる、紙面イメージ閲覧サービス(無料)です。昨秋からビューアー限定の休刊日号外もスタートし、内容がますます充実しています。スマホをお使いの皆様は是非ご登録下さい！ご希望の方は紙面ビューアー登録申込書をお届けいたします。ASA 茅ヶ崎鶴が台・ASA 寒川

#### 朝

日新聞は値上がりがあるのでしょうか？

寒川町宮山\* I・Fサン

いつも朝日新聞をご愛読ありがとうございます。この度、本年5月より月ぎめ購読料、朝・夕刊セット4,900円、朝刊のみ4,700円に改定させていただきます。新聞製作に必要な紙などの原材料価格の高騰、ご家庭に届けるための配達経費の増加は、企業努力では吸収できず、読者の皆様にはご負担をお願いすることになりました。物価高が続く中で心苦しい限りですが、引き続きご愛読下さいますよう、お願いいたします。ASA 茅ヶ崎鶴が台・ASA 寒川

#### 今

回、タウンメイト招待券をハガキで応募する際に、少し気になったことが。土曜日に郵便の配達が行われなくなったので、応募切をもう少し延長して頂けると助かります。茅ヶ崎市中島\* Y・Sサン

#### Y・Sさん、

いつもタウンメイトへのご応募ありがとうございます。ご指摘の通り土曜日の郵便の配達がなくハガキの到着が遅れますので、今後はハガキでの応募は9日消印有効とさせていただきます。これからもタウンメイトをよろしく願います！あさひタウンメイト編集室

## 教えてください

#### 春

になり、お花見を楽しめる季節になりました。これからお花を愛でられるスポットを教えてください。茅ヶ崎市堤\* bay子サン

タウンメイト4月号みんなの広場「販売店へ」のコーナーで、鶴が台\* F・Mサンへのお返事に、販売店よりK・Sサンと明記いたしましたが、正しくはF・Mサンの誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

タウンメイト4月号に72件の販売店へのコメントをいただき、ありがとうございました。コメントは一部抜粋して掲載しておりますが、お客様より頂いた貴重なご意見は全て目を通し、今後のサービス向上に役立てたいと思います。

引き続き、販売店へのご意見ご要望をお待ちしております。

### 6月号は「町中華」をテーマにコメント大募集!!

安くて、美味しくて、ボリュームがあって、気軽に通えるおススメの「町の中華屋さん」を教えてください。



タウンメイトでは、テーマ以外にレジャースポット、

おススメのお店、日常の発見や疑問などコメントを大募集しています!

## 観光ガイドブック『さむかわ廃線跡めぐり～西寒川支線～』発行!



神奈川県寒川町にある「西寒川支線廃線跡」について、A5判全18頁の冊子にまとめています。西寒川支線の歴史や廃線後の再利用方法、周辺観光情報、豊富な写真や資料、モデルコース付きマップも掲載されており、廃線跡をめぐると散策にも便利なガイドブックとなっています。

#### ■配布場所

・寒川町文書館 寒川町宮山135-1

・寒川総合図書館4階 ※直接受け取りのみ

・寒川町観光協会 寒川町岡田1-2-3-1A

※郵送可:1冊140円切手同封の上お申込みください



#### ■問合せ

一般社団法人

寒川町観光協会

0467-75-9051

※9:30～18:00

水曜定休

## 朝日新聞経営研究センターからのお知らせ



### ASA 寒川が移転しました

各種お問合せにつきましては下記までご連絡下さい。

ASA 寒川・ASA 茅ヶ崎鶴が台

0120-51-1426 茅ヶ崎市西久保1312-1

## 吹きガラス 妙なるかたち、技の妙

サントリー美術館 開催中～2023.6.25(日)

本展覧会は、吹きガラスならではの表現を生み出した作り手の〈技〉に注目しながら、古今東西の特色ある吹きガラス作品をご覧ください。あわせて、現代のガラス作家や研究者とコラボレーションした研究成果をご紹介します。かつての名もなき吹きガラス職人たちの創意工夫に迫ります。



藍色ちりり 日本 18世紀  
サントリー美術館 【全期間展示】

- 会期 開催中～2023年6月25日(日)  
※会期中、展示替えをおこないます
- 会場 サントリー美術館
- 休館日 火曜日(6/20は18:00まで開館)
- 開館時間 10:00～18:00  
(金・土は10:00～20:00)  
※いずれも入館は閉館の30分前まで
- 観覧料 一般1,500円/高校・大学生1,000円/中学生以下無料
- 問合せ 03-3479-8600

5組  
10名様

# PRESENT

ご招待券プレゼント 2023.5

ご応募

お申込 FAX 番号

10日×切

0467-51-3941



## 「ASAメンバーズ倶楽部」優待プレゼント

- 1 北鎌倉寺巡り 建長寺・円覚寺  
\*2つのお寺どちらも拝観できます  
2023.7.31(月)まで有効  
メンバーズ 会員様  
5組10名様

こちらのプレゼントは応募対象者様を「ASAメンバーズ倶楽部」会員様限定とさせていただきますので、メンバーズ以外のお客様からのご応募は無効となります。ご応募は有効な期間内におこなってください。会員資格に関してご不明な場合は下記までご連絡下さい。

フリーダイヤル 0120-51-1426

## マチス展 東京都美術館 開催中～2023.8.20(日)

世界最大規模のマチス・コレクションを所蔵するポンピドゥー・センターの全面的な協力を得て開催する本展は、日本では約20年ぶりの大規模な回顧展です。絵画に加えて、彫刻、ドローイング、版画、切り紙絵、晩年の最大の傑作であり、マチス自身がその生涯の創作の集大成とみなした南仏ヴァンスのロザリオ礼拝堂に関する資料まで、各時代の代表的な作品によって多角的にその仕事を紹介しながら、豊かな光と色に満ちた巨匠の造形的な冒険を辿ります。



アンリ・マチス《豪華、静寂、逸楽》1904年  
油彩/カンヴァス  
ポンピドゥー・センター/国立近代美術館  
Centre Pompidou, Paris, Musée national d'art moderne-Centre de création industrielle

- 会期 開催中～2023年8月20日(日)
- 会場 東京都美術館 企画展示室
- 休室日 月曜日、7/18(火)※ただし、5/1(月)、7/17(月・祝)、8/14(月)は開室
- 開室時間 9:30～17:30、金曜日は20:00まで  
※入室は閉室の30分前まで
- 観覧料 一般2,200円/大学生・専門学校生1,300円/65歳以上1,500円/小学生・中学生・高校生は、会期中無料  
※本展は公式チケットサイト(ART PASS)にて日時指定予約が必要です
- 問合せ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

3組  
6名様

- 2 吹きガラス 妙なるかたち、技の妙  
5組10名様  
サントリー美術館

- 3 マチス展  
3組6名様  
東京都美術館

- 4 【特別展】小林古径 生誕140年記念  
小林古径と速水御舟 一画壇を揺るがした二人の天才  
5組10名様  
山種美術館

- 5 横山大観記念館  
「歌舞伎座新緞帳披露記念展」  
2023.6.25(日)まで有効  
3組6名様  
台東区池之端

- 6 マザー牧場  
2023.6.30(金)まで有効  
3組6名様  
千葉県富津市

- 7 マクセル アクアパーク品川  
2023.6.30(金)まで有効  
3組6名様  
東京都港区高輪  
品川プリンスホテル内

- 8 よこはま動物園ズーラシア・金沢動物園  
\*本券1枚でいずれの施設でも1回利用可  
2023.7.31(月)まで有効  
3組6名様  
横浜市旭区・  
横浜市金沢区

- 9 不織布マスク 7枚入り×5セット  
(ふつう×3、ちいさめ×2)  
5名様  
テラスモール湘南 他

- 10 109シネマズ \*ペアチケットではありません  
2023.10.31(火)まで有効  
3名様

- 11 2023シーズン湘南ベルマーレホームゲーム観戦チケット引換券  
\*上限2枚のチケット取得が可能です。1度にまとめて2枚利用しても、異なる試合で1枚ずつ利用してもOK!  
\*各試合の3週間前15:00～取得可能  
3組6名様

- 12 ハローキティ 消毒用ハンドジェル  
\*本体1本×つけかえ用1本  
5名様

※この度のコロナウィルスの影響で、やむなくイベント等の変更、中止が出る場合がございます。当選された招待券をお使いの際はホームページなど主催者側にご確認の上お出かけ下さい。

## 【特別展】小林古径 生誕140年記念 小林古径と速水御舟 一画壇を揺るがした二人の天才 山種美術館 2023.5.20(土)～7.17(月・祝)



小林古径《猫》1946(昭和21)年  
紙本・彩色 山種美術館

古径の生誕140年を記念する本展では、古径の代表作である《極楽井》(東京国立近代美術館)、《出湯》(東京国立博物館)、《清姫》、御舟芸術の粋ともいえるべき《炎舞》【重要文化財】、《翠苔緑芝》をはじめ、初期から晩年までの名品の数々を展示し、二人の交流を示す作品や言葉もあわせて紹介します。

- 会期 2023年5月20日(土)～7月17日(月・祝)  
※会期中、一部展示替えをおこないます
- 会場 山種美術館
- 休館日 月曜日※但し、7/17(月・祝)は開館
- 開館時間 10:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで
- 入館料 一般1,400円/大学生・高校生1,100円/中学生以下無料(付添者の同伴が必要です)
- 問合せ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様

### 2023.4月号応募データ

- 応募総数 152通
- ①湯快爽快 48通(3組当選)
  - ②プロ野球選手写真名鑑2023 37通(5名当選)
  - ③細川護熙 美の世界 18通(5組当選)

### 応募要項

応募券に、●ご希望品番号●お名前●ご住所●電話番号をご記入の上、ハガキに貼って郵送、またはFAXにてご応募下さい。(応募券を販売店に直接お持ちいただいても結構です。)※応募券を貼らない場合、コピーによる複数枚の応募は無効となります。※電話での応募はお断りしております。

〒253-0083 茅ヶ崎市西久保1312-1 ASA 鶴が台  
宛先 あさひタウンメイトプレゼント係  
FAX 0467-51-3941 5月10日×切(ハガキは9日消印有効)

応募券(5月号)

ご希望品番号( )

お名前 (ペンネーム )

ご住所

お電話 年齢

◎販売店へのご意見、ご要望をご記入下さい

### 社長のひとこと



物事に良し悪しはない。すべて自分で決めている。

代表取締役社長 岩本明弘