

## Cooking 秋のかんたんレシピ

今晚のプラス一品にいかがでしょうか？

### ナスとハムの中華サラダ

1人分 92kcal 塩分 1.3g ▷ 10分



【作り方】

- ①ナスは皮をしま目にむき、1本ずつラップで包む。耐熱皿にのせ、電子レンジで4分加熱する。氷水にとって冷やし\*、食べやすい大きさに裂く。
- ②ハムは半分に切って幅5mmに切る。
- ③ボウルに①を入れて混ぜ、②を加えてあえる。器に盛って②のをせ、万能ネギをのせて白ゴマを振る。

●材料(2人分)

ナス…3本 ロースハム1枚 万能ネギ(小口切り)…適量 白いりゴマ…適量

④ 練り辛子…小さじ1/2 ゴマ油 大さじ…1/2

砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 酢…大さじ1

料理・市瀬悦子  
撮影・木村拓

### レンコン温サラダ

1人分 337kcal 塩分 2.1g ▷ 20分



【作り方】

- ①レンコンは厚さ1cmの半月切りにし、さっと水にさらして水けをきる。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは長さを半分に切る。
- ②フライパンにレンコンと水1と1/4カップを入れてふたをする。弱めの中火で熱し、10分蒸す。ブロッコリーとベーコン、塩を加える。ふたをして4分蒸す。ふたを取り、余分な水分を飛ばす。器に盛り、混ぜ合わせた④をかける。

●材料(2人分)

レンコン…200g ブロッコリー…100g

ベーコン…3枚 塩 小さじ…1/4

④ トマトケチャップ…大さじ1/2

マヨネーズ…大さじ3

粒マスタード…大さじ1/2 牛乳…小さじ1

料理・市瀬悦子  
撮影・木村拓



## 秋のミニ電車まつり

西寒川支線が復活！  
「秋のミニ電車まつり」を開催します

■開催日時 2023年10月9日(月) スポーツの日 10:30～16:00

■開催場所 一之宮公園(寒川町一之宮3丁目2172-1)

■内容 5インチゲージのミニ電車走行(乗車可) プラレールひろば  
鉄道模型・写真の展示

キッチンカー 鉄道会社による物販など

※雨天の場合は屋内開催のプラレールひろば、鉄道模型・写真の展示を行います。※事前申込は不要。

■問い合わせ 一般社団法人 寒川町観光協会 0467-75-9051

営業時間 9:30～18:00 水曜定休

## みんなの広場

読者のお便りを紹介します。

### 秋ナスといえば

**秋** ナスは油で焼いて、シウガとしょうゆでシンプルに食べるのが一番だと思います。  
茅ヶ崎市円蔵\* N・K サン

**ベ** ランダ菜園をやっています。(キュウリ、ナス、トマト)夏ナスを収穫し、秋ナスに向けて更新剪定をネットを参考にしました。秋ナスは美味しいと思います。結果が楽しみです。  
茅ヶ崎市円蔵\* F・S サン

### 販売店へ

**孫** が活字バトルに破れました。(2人)かなりくやしがっていました。  
寒川町田端\* じいサン

今回は小学生対象の活字バトルにたくさんの方のご応募ありがとうございました！じいサン様、また機会がありましたら活字バトルへのご参加楽しみにお待ちしております。  
ASA 茅ヶ崎鶴が台

**新** 聞は毎日の脳活です。1日でも休刊するとさびしいです。今後ともよろしく願い致します。  
茅ヶ崎市芹沢\* K・Y サン

### 梨の保存方法は…?の寒川町倉見\* F・F サンへ

**野** 菜や果物の鮮度を長持ちさせる保存袋(100均でも販売)使ってみてはいかがでしょう？  
寒川町倉見\* れもんサン

### 教えてください

**秋** に美味しい栗、栗ご飯以外のおいしい調理法知りたいです。  
茅ヶ崎市甘沼\* T・N サン

**酷** 暑の続いた夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。この時期おすすめの近郊の行楽スポットを教えてください。  
茅ヶ崎市甘沼\* チココサン

タウンメイト9月号に44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。

### 11月号は「ブロッコリー」をテーマにコメント大募集!!

ブロッコリーの抗酸化作用のある栄養素は免疫力アップにつながるため、本格的な冬に向けてぜひ取り入れたい食材ですね。そこで皆様のご家庭でのブロッコリー料理を教えてください!



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!

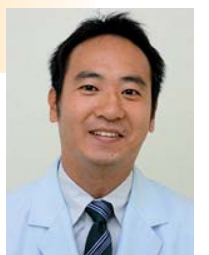
## どうぶつ相談室 No.66 猫の腎不全

ペットについてのさまざまな疑問にウッディ動物病院の

藤田 英峰院長がお答えします。

猫がかかりやすい病気の1つに腎臓病(腎不全)があります。腎臓の機能が長い年月をかけて徐々に低下していくことで起こります。15歳以上の猫は80%が慢性腎臓病という報告があるように、高齢猫の大半が患っていると言われ、猫の死因の第一位にあげられています。腎臓の機能の2/3が失われて、初めは症状が出ると言われ、なかなか早期発見は難しい病気です。腎臓は「血液中の老廃物や毒素を尿に排出する」「体内の水分量の調節」「造血に関するホルモンをつくる」など、重要な役割を担っています。腎臓の機能が低下すると、血液中に老廃物が溜まり、様々な臓器の働きにも支障をきたすようになります。慢性腎臓病は症状が現れにくく、症状が見られた時はかなり進行している可能性があります。腎臓病の主な症状は、「水をたくさん飲む」「色の薄い尿をいっぱいする」「食欲低下」「元気がない」「寝ている時間が増えた」「体重減少」「嘔吐」「口臭がする」「毛艶が悪い」などがあります。慢性腎臓病で既に破壊されてしまった腎臓の組織は回復することはありません。そのため、血液中の老廃物や毒素を体内に溜めすぎないように維持し、進行をできるだけ緩やかにすることが治療の主体となります。

具体的には点滴(静脈点滴や皮下点滴)や積極的な水分摂取により、脱水を予防すると共に体内の水分量を増加させて尿量を増やし、老廃物の排泄を促します。また、腎臓の負担を軽減させるための食事療法や薬物療法などを行います。多くの猫がかかりやすい病気です。予防は難しい面もありますが、なるべく早く症状に気づいて適切な治療を受けさせてあげたいものです。日頃から愛猫の食事や水を飲む量をよく観察し、定期的な体重測定を行うなど、体調の変化に気づきやすい環境を整えてあげましょう。



ウッディ動物病院  
藤田 英峰 院長



ウッディ動物病院 0467-38-4418

寒川町大曲1-15-3 駐車場/7台完備

診療時間 9:00～12:00/16:00～19:00

休診日 火曜日



## 「ASA メンバーズ倶楽部」優待プレゼント

**1** 長谷寺 & 観音ミュージアム (長谷寺) **メンバーズ 会員**  
2023.12.31(日) まで有効 **3組6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。ご了承ください。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**

SOMPO 美術館

**2** ゴッホと静物画—伝統から革新へ **3組6名様**

平塚市美術館

**3** 横山美術館名品展 明治・大正の輸出陶磁器 技巧から意匠へ **5組10名様**

東京国立博物館

**4** 「横尾忠則 寒山百得」展 **5組10名様**

**5** 上野動物園 / 多摩動物公園 / 葛西臨海公園 / 都立9庭園  
\*本券1枚でいずれの施設で1回利用可  
2023.12.28(木) まで有効 **3組6名様**

**6** 東京ドイツ村 **千葉県袖ヶ浦**  
\*本券1枚につき、乗用車1台分(最大10名様)まで有効  
2023.12.31(日) まで有効 **5名様**

**7** 横浜港の見える丘公園周遊2施設共通券 **横浜市中区山手町**  
\*横浜人形の家、大佛次郎記念館の2館どちらも入場できます。  
2023.11.30(木) まで有効 **3組6名様**

横浜市中区山下町

**8** 横浜マリンタワー展望フロア **3組6名様**  
2023.12.30(土) まで有効

**9** マクセル アクアパーク品川 **港区高輪**  
品川プリンスホテル内  
2023.12.31(日) まで有効 **3組6名様**

**10** 日帰り温泉 湯楽の里 **相模・下九沢**  
2023.12.31(日) まで有効 **平日ご招待券 3組6名様**

**11** 野天湯元・ちがさき 湯快爽快 **茅ヶ崎市茅ヶ崎**  
2024.1.31(水) まで有効 **3組6名様**

**応募締め切り 10月10日到着分(ハガキは9日消印有効)**

\*チケット利用時は、チケットの但し書きをよくお読みいただき、各施設の開館や入場制限をご確認の上お出かけください。



フィンセント・ファン・ゴッホ  
《アイリス》1890年  
油彩/キャンバス  
ファン・ゴッホ美術館、  
アムステルダム(フィンセント・  
ファン・ゴッホ財団)  
Van Gogh Museum,  
Amsterdam(Vincent van Gogh  
Foundation)

**ゴッホと静物画—伝統から革新へ**  
**SOMPO 美術館**  
**2023.10.17(火) ~ 2024.1.21(日)**  
本展覧会は17世紀オランダから20世紀初頭まで、ヨーロッパの静物画の流れの中にゴッホを位置づけ、ゴッホが先人達から何を学び、それをいかに自らの作品に反映させ、さらに次世代の画家たちにどのような影響をあたえたかを探ります。  
■会期 2023年10月17日(火) ~ 2024年1月21日(日)  
■会場 SOMPO 美術館  
■休館日 月曜日※ただし1/8日は開館、  
年末年始(12/28 ~ 1/3)  
■開館時間 10:00 ~ 18:00 ※ただし11/17(金)と12/8(金)  
は20:00まで※最終入館は閉館30分前まで  
■入場料 一般2,000円 / 大学生1,300円 / 高校生以下 無料  
■問合せ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

3組  
6名様

## 横山美術館名品展 明治・大正の輸出陶磁器

技巧から意匠へ

**平塚市美術館 2023.10.7(土) ~ 11.26(日)**

本展は、輸出陶磁器の全盛期である明治時代前半に海外へ輸出された日本各地の陶磁器の里帰り品を皮切りに、明治30年代以降のアール・ヌーヴォー、アール・デコに代表される新しい意匠(デザイン)を取り入れた作品を、公益財団法人横山美術館の名品約140点によりご紹介するものです。



宮川香山(初代)高浮彫薔薇鳩花瓶、  
明治時代前期~中期(19世紀後半)、  
各24.5 x 22.8 cm、横山美術館蔵

**5組  
10名様**  
■会期 2023年10月7日(土) ~  
11月26日(日)  
■会場 平塚市美術館  
■休館日 月曜日※ただし10/9は開館、  
10/10(火)  
■開館時間 9:30 ~ 17:00 (最終入場時間16:30)  
■観覧料 一般900円 / 高大生500円  
※中学生以下、毎週土曜日の高校生  
は無料  
■問合せ 0463-35-2111

## 「横尾忠則 寒山百得」展

**東京国立博物館 開催中 ~ 2023.12.3(日)**



横尾忠則《2022-12-01》  
2022年

本展は、現代美術家・横尾忠則が、寒山拾得を独自の解釈で再構築した「寒山拾得」シリーズの完全新作102点を一挙初公開するものです。このシリーズは、寒山と拾得という、中国、唐の時代に生きた伝説的な2人の詩僧をテーマとしたものです。彼らはその奇行ぶりから「風狂」ととらえられ、日本、中国では伝統的な画題となりました。

**5組  
10名様**  
■会期 開催中 ~ 2023年12月3日(日)  
■会場 東京国立博物館 表慶館  
■休館日 月曜日※ただし10/9は開館、10/10(火)  
■開館時間 9:30 ~ 17:00 (入館は閉館の30分前まで)  
■観覧料 一般1,600円 / 大学生1,400円 / 高校生1,000円  
※中学生以下は無料  
■問合せ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

## 運営会社変更のお知らせ

この度、ASA 茅ヶ崎鶴が台を運営していた「朝日新聞経営研究センター」の業務を、朝日新聞の関連会社である「株式会社未来ベース」が引き継ぐことになりました。

なお、運営会社が変わりましても、配達、集金にお伺いしているスタッフの変更はございませんので、今後ともASA 茅ヶ崎鶴が台をよろしくお願い致します。

※住所、電話番号の変更はございません。  
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保1312-1  
TEL 0467-51-1426

ASA 茅ヶ崎鶴が台

## 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。

**宛先** 〒253-0083  
茅ヶ崎市西久保1312-1 ASA 鶴が台  
あさひタウンメイトプレゼント係  
**FAX** 0467-51-3941

## 2023.9月号応募データ

**応募総数** 104通  
①109シネマズ 29通(3名当選)  
②箱根ガラスの森美術館 13通(3組当選)  
③永遠の都ローマ展 12通(5組当選)

**応募券(10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