



早春のかんたんレシピ

今晚のプラス一品にいかがでしょうか？

アンチョビとシラスの レモンスパゲティ

1人分 398kcal 塩分 3.5g ▷ 5分



●材料(2人分)
アンチョビ(みじん切り)…3枚分
シラス干し…40g レモン汁…大さじ1
レモンの皮(せん切り)…適量
スパゲティ…160g バター…20g
粗びき黒コショウ…少々

[作り方]

- ①熱湯 1.5ℓ に塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲティを袋の表示時間より1分短くゆでる。ゆで汁 1/2 カップを取りおいてざるに上げる。
- ②①の鍋にスパゲティと取りおいたゆで汁、アンチョビ、バター、シラス干し、レモン汁を入れて手早く混ぜる。器に盛り、コショウを振ってレモンの皮をのせる。

料理・市瀬悦子
撮影・木村拓

ミズナと鶏ささ身のナムル

1人分 94kcal 塩分 1.1g ▷ 10分



●材料(2人分)
ミズナ…1束 鶏ささ身…1本
①ゴマ油…大さじ1 塩…小さじ1/3
粗びき黒コショウ…少々

[作り方]

- ①鶏ささ身は筋を取る。
- ②たっぷりの熱湯に塩少々(分量外)を入れ、ミズナを茎から入れてさっとゆでる。冷水にとって水けをしぼり、長さ4cmに切ってボウルに入れる。
- ③②の湯に①を入れ、弱火で4分ゆでる。粗熱がとれたら“食べやすい大きさに裂き、②に加える。①を加えてあえる。

料理・市瀬悦子
撮影・木村拓

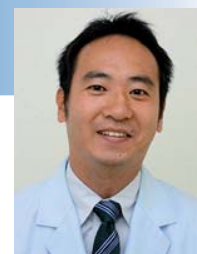
どうぶつ相談室 No. 69

どうぶつ相談室は今月号をもちまして最終回となります
長い間ご愛読ありがとうございました

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。

猫の膀胱炎

猫の膀胱炎は水分の摂取量が減る冬場に多い傾向がある。原因として結石にともなう膀胱炎、原因の特定できない特発性の膀胱炎、細菌性の膀胱炎などがあげられます。症状として頻回にトイレに行く、一回の尿量が少ない、尿の色が赤いなどがあります。また、オスに多いのですが尿道に炎症産物や結石がつまり、尿路閉塞を起こしてしまうと、食欲廃絶、頻回の嘔吐など命の危険をとまなう症状がでてきます。治療は、膀胱炎の原因により、抗炎症剤、抗生剤、点滴などを使いわけます。また、食事を療法食に変えることで結石を溶かしたり、できにくくすることもできます。原因がストレスの場合は、お薬やサプリメント、環境の整備でストレスの軽減に努めることが必要になってきます。尿路閉塞を起こしてしまうケースでは、会陰尿道瘻形成術などの手術も選択肢に入ってきます。たかが膀胱炎と思わず、いつもと違うと思ったら早めに治療することが大切です。



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

みんなの広場

読者のお便りを紹介します

白菜といえば

家庭菜園をされ、四季折々の新鮮な野菜を届けてくださる(80代男性)から教わりました。白菜をザク切にし、フライパンに入れ、シーチキン1缶を汁ごと入れ蒸し煮する。酒を少々入れても美味。カサがぐっと減るので沢山食べられる。(豆腐を加えても可)ポン酢をかけて食べる。簡単に出来て美味しいので時折作っている。

茅ヶ崎市菟園 * mitubaba サン

我が家の白菜料理は鍋物が八宝菜です。八宝菜は豚うす切り肉に野菜(白菜、人参、干しシイタケ、ネギ、しょうが)とあれば、うずらの卵やイカを入れ、炒め片栗粉でトロミをつけてる。体が温まり、栄養バランスもよいです。鍋物の鶏の水炊きにも白菜を入れます。

茅ヶ崎市円蔵 * ヒロサン

白菜料理、やはり漬物です。食べる時にユズを入れて、皮の香りが一番です。

寒川町宮山 * Y・F サン

りんごを美味しく食べるレシピは…?の茅ヶ崎鶴が台*リンゴサンへ

簡単、りんごソテーはいかがですか?バターでりんごを炒めて、しんなりしたら砂糖を加えませる。お好みでシナモンを振りかけても。

茅ヶ崎市甘沼 * タカサン

①イチヨウ切りにしたりんごに砂糖をまぶし、水分が出てきたら一口大に切ったさつま芋を入れて煮ます。なるべくりんごの水分で煮るのがコツです。お好みでレモンやレーズン、はちみつも!!②豚肉や鶏肉とソテーに!!うすくひし形に切って、お肉を焼いた時、一緒に焼き、はちみつ、お酒、しょうゆ、等で味付けします。

寒川町岡田 * A・M サン

教えてください

おススメのカフェを教えてください。

茅ヶ崎市今宿 * K・S サン

まもなく春のワカメが出回りますね。美味しい食べ方を教えてください。

茅ヶ崎市鶴が台 * サザエサン

タウンメイト1月号に59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。

3月号は「新聞」をテーマにコメント大募集!!

皆さんにとって新聞とは?
沢山のコメントお待ちしております!!



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!

西寒川支線 100年記念 こども硬券レプリカ販売

第2弾
数量限定
販売!



限定 500 枚

※シリアルナンバーはランダムに販売します

■発売日 2024年2月5日(月)9:30～

■販売場所 寒川町観光協会
寒川町岡田 1-2-3-1A

- 販売価格 硬券レプリカ 150円/1枚
キーホルダー型ケース 600円/1個
※硬券とキーホルダーケースセット
でお買い求めの場合は 700円/1セット
- 販売数 硬券…限定 500枚



哀愁のこどもきつぷ

■問合せ 一般社団法人 寒川町観光協会 9:30～18:00 ※水曜日定休
0467-75-9051

スタッフ大募集

ASA 茅ヶ崎鶴が台では
スタッフを募集しております

朝夕刊新聞配達(アルバイト)

問合せ ASA 茅ヶ崎鶴が台 0120-51-1426

建立 900 年 特別展「中尊寺金色堂」

東京国立博物館 開催中～ 2024.4.14(日)

2組
4名様



国宝 阿彌陀如来坐像
平安時代・12世紀
岩手・中尊寺金色院蔵

本展では、堂内中央の須弥壇に安置されている国宝の仏像 11 体を一堂に展示するほか、かつて金色堂を荘厳していた国宝・金銅迦陵頻伽文華鬘（こんどうかりょうびんがもんげまん）をはじめとするまばゆいばかりの工芸品の数々を紹介いたします。

- 会期 開催中～ 2024年4月14日(日)
- 会場 東京国立博物館 本館 特別5室
- 休館日 月曜日、2/13(火)
※ただし 2/12(月・祝)、3/25(月)は開館
- 開館時間 9:30～17:00 (入館は閉館30分前まで)
- 観覧料 一般 1,600円 / 大学生 900円 / 高校生 600円 / 中学生以下無料
- 問合せ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

Present

ご招待券プレゼント 2024.2

ご応募

10日×切

お申込 FAX 番号

0467-51-3941



「ASA メンバーズ倶楽部」優待プレゼント

茅ヶ崎市茅ヶ崎

1 野天湯元・ちがさき 湯快爽快

メンバーズ会員様
3組6名様

2024.11.30(土)まで有効

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ご応募ください。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

東京国立博物館

2

建立 900 年 特別展「中尊寺金色堂」

2組4名様

サントリー美術館

3

「四百年遠忌記念特別展 大名茶人 織田有楽齋」展

3組6名様

松岡美術館

4

日本の山海

5組10名様

5

源氏物語 THE TALE OF GENJI

東京富士美術館

—「源氏文化」の拡がり 絵画、工芸から現代アートまで—

2024.2.24(土)～3.24(日)

3組6名様

東京都文京区後樂園

6

野球殿堂博物館

2組4名様

2024.4.30(火)まで有効

横浜市緑区長津田町

7

フィールドアスレチック 横浜つくし野コース

3組6名様

2024.3.1(金)～5.31(金)

8

横浜動物園ズーラシア・金沢動物園

横浜市旭区・横浜市金沢区

*本券1枚でいずれの施設で1回利用可

2024.3.1(金)～5.31(金)

3組6名様

9

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

2024.3.1(金)～5.31(金)

3組6名様

横浜市中区山下町

10

日本郵船氷川丸

3組6名様

2024.3.1(金)～5.31(金)

11

クラシックコンサート

東京藝術劇場

ニッポン・シンフォニー第30回定期演奏会 指定席ご招待券

2024.3.18(月)18:30開演

2組4名様

応募締め切り 2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。

「四百年遠忌記念特別展 大名茶人 織田有楽齋」展

サントリー美術館 開催中～ 2024.3.24(日)

3組
6名様



国宝 短刀 無銘 貞宗
(名物 寺沢貞宗) 一口
鎌倉時代末期～南北朝時代
14世紀 文化庁
【展示期間: 2/28～3/24】

信長、秀吉、家康の三天下人に仕えて時流を乗り切り、晩年を京で過ごした織田有楽齋の心中には、どのような思いがあったのでしょうか。本展覧会は、2021年に400年遠忌を迎えた織田有楽齋という人物を、いま一度総合的に捉えなおそうと構成したものです。

- 会期 開催中～ 3月24日(日)
※作品保護のため、会期中展示替を行います。
- 会場 サントリー美術館
- 休館日 火曜日
※ただし 3/19(火)は開館
- 開館時間 10:00～18:00 ※金・土および 2/11(日・祝)、22(木)、3/19(火)は 20:00まで開館 ※いずれも入館は閉館の30分前まで
- 入館料 一般 1,600円 / 大学・高校生 1,000円 / 中学生以下無料
- 問合せ 03-3479-8600

日本の山海

松岡美術館 2024.2.27(火)～6.2(日)

5組
10名様



古くから山や海は信仰の対象とされ、身近で特別な存在であり、また芸術家たちにとっては、自然の造形は恰好の題材であり、多種多様な作品が生み出されてきました。本展では、日本の山と海を描いた作品を、日本の画家による絵画作品から紹介します。

横山大観 《黎明》
昭和4(1929)年頃
絹 本墨画淡彩 後期展示

- 会期 2024年2月27日(火)～6月2日(日) ※前期 2/27(火)～4/14(日) 後期 4/16(火)～6/2(日)
- 会場 松岡美術館
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 開館時間 10:00～17:00 ※最終入館時間 16:30 毎月第1金曜日 10:00～19:00 ※最終入館時間 18:30
- 観覧料 一般 1,200円 / 25歳以下 500円 / 高校生以下無料
- 問合せ 03-5449-0251

運営会社変更のお知らせ

2023年10月1日より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

2024.1月号応募データ

応募総数 119通
① 109 シネマズ 30通(3名当選)
② 印象派 モネからアメリカへ 28通(3組当選)
③ 横浜マリントワー 18通(3組当選)

応募券(2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