

**Cooking**

レンコンと牛肉のサンショウきんぴら

1人分319kcal 塩分2.1g ▷10分

●材料(2人分)  
 レンコン……………200g  
 牛切り落とし肉……………150g  
 粉サンショウ……………少々  
 サラダ油……………小さじ2  
 ④ 酒……………大さじ1と1/2  
 砂糖……………大さじ1と1/2  
 しょうゆ……………大さじ1と1/2

【作り方】  
 ①レンコンは長さ6cm、幅1cmの棒状に切り、さっと水にさらして水けをきる。  
 ②フライパンにサラダ油小さじ1を強めの中火で熱し、①を3分ほど焼き色がつくまで動かさずに焼く。レンコンを端に寄せ、残りのサラダ油を熱し、牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら混ぜ合わせた④を加え、照りよく炒め合わせる。器に盛り、粉サンショウを振る。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

**Cooking**

カボチャとチーズのレーズンナッツサラダ

1人分334kcal 塩分1.2g ▷10分  
\*の時間は除く

●材料(2人分)  
 カボチャ……………250g  
 クリームチーズ……………60g  
 レーズン……………15g  
 ミックスナッツ……………30g  
 バゲット……………適宜  
 ④ マヨネーズ……………大さじ2  
 ハチミツ……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/4  
 コショウ……………少々

【作り方】  
 ①カボチャは一口大に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分ほど竹串がすっと通るまで加熱する。フォークで粗くつぶしてそのまま冷ます。  
 ②①に④を加えて混ぜ、レーズンと手でちぎったクリームチーズ、ミックスナッツを加えてあげる。好みでバゲットを添える。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

お客様とASAをつなぐ川口中央のミニコミ紙



# ASAわん



## 今月のプレゼント

① 朝日新聞号外 大谷翔平50-50達成 **50名様**

② 日刊スポーツPDF号外  
大谷翔平50-50達成&ドジャースプレーオフ進出2枚セット **50名様**

☆ご愛読プレゼント締め切りは **10月 7日必着有効です**☆



★★HPからもプレゼントのお申し込みができます。  
キーワードは「ASA川口中央」で検索♪

**ASA 川口中央** TEL 048-294-0567  
FAX 048-294-3334  
朝日新聞サービスアンカー

### プレゼント応募要項 & 応募方法

- ※応募券を切り取り、第1・2希望を記入し官製はがきに貼り付けて下さい。
- 応募券無き物不可 あて先も切り取り官製はがきに貼り付けて、投函するだけです。
- ※応募者多数の場合、長期ご購入のお客様を優先とさせていただきます。
- ※記入もれ、有効期限(7日必着有効)を過ぎた場合には、無効とさせていただきます。
- ※発表は発送をもってかえさせていただきます。
- ご持参下さっても結構です。電話・E-mailでの受付は致しておりません。
- 応募券をコピーしてのご応募は、無効です。
- ※ホームページからでもプレゼントを受け付けてます。

【FAXでプレゼントをご希望されるお客様へ】

応募される際は、拡大・縮小をしないで、住所・氏名等もれなく記入の上、P8のみを送信して下さい！  
送信不備の場合はプレゼントのお届けが出来ない場合があります！！

### 第2希望まで必ずご記入下さい

- ①応募券を切り取り必要事項を記入して下さい
  - ②官製はがきに貼り付けて下さい
- 応募券はのりでしっかりと貼り付けて下さい

### 第124号プレゼント 応募券

第1希望【 】 ( )

第2希望【 】 ( )  
—コメント欄—

※ご購入者様のお名前をご記入下さい ペンネーム記入欄

お名前 【 】

ご住所

TEL ( )

〒333-0825

川口市赤山225

ASA川口中央

第124号プレゼント応募係

### 展覧会のお知らせ

## はにわ

Special Exhibition Celebrating the 50th Anniversary of the Designation of the Warrior in Kabuki Armor as a National Treasure  
**Haniwa: Tomb Sculptures of Japan**

埴輪(はにわ)とは、王の墓である古墳に立て並べた素焼きの造形です。その始まりは、今から1750年ほど前にさかのぼります。古墳時代の350年間、時代や地域ごとに個性豊かな埴輪が作られ、王をとりまく人々や当時の生活の様子を今に伝えています。なかでも、国宝「埴輪 挂甲(けいこう)の武人」は最高傑作といえる作品です。この埴輪が国宝に指定されてから50周年を迎えることを記念し、全国各地から約120件のよりすぐりの至宝が空前の規模で集結します。素朴で「ユルい」人物や愛らしい動物から、精巧な武器や家まで、埴輪の魅力が満載の展覧会が、東京国立博物館では約半世紀ぶりに開催です。



国宝「埴輪 挂甲の武人」 群馬県太田市飯塚町出土 古墳時代・6世紀 東京国立博物館蔵

10月16日(水)~12月8日(日)  
 月曜日休館(ただし11月4日は開館)、11月5日(火)は本展のみ開館  
 台東区・東京国立博物館(平成館)  
 一般2,100円、大学生1,300円、高校生900円、中学生以下無料  
 ■問い合わせ ハローダイヤル 050-5541-8600  
 ■公式サイト <https://haniwa820.exhibit.jp/>

\*開催情報に変更になる場合があります。最新情報は、問い合わせ先や公式サイトでご確認ください。



### 科学漫画が「バルリーズ」87 海面上昇のサバイバル1

定価1320円(税込)



次々と襲いかかってくるピンチに、サバイバルの達人・ジオたちが勇気と科学

の知識で立ち向かっていく冒険物語。

ひょんなことから潜水艇「ドゥームステイ号」の操縦者になったジオは、ケイと一緒に深海探査へ向かうために、ピピの祖母の家がある島を訪れる。ところが、その島は海面上昇によって村全体が海に沈みつつあった。村人と一緒に防波堤づくりを進めるピピ。そして深海探査へ向かったジオは探査の任務を急いで済ませ、ピピたちを手伝おうと決心する。はたしてジオは無事に任務を終え、村を救うことができるのか。

手に汗握るストーリーを読み進めるうちに、いつの間にか科学や理科の知識が見につき、理系脳が育まれます。



### ペットの写真大募集~!!



わが家のペット紹介に載せませんか?!

[inutsuka@air.ocn.ne.jp](mailto:inutsuka@air.ocn.ne.jp) まで



# 我が家の防災対策

レトルトのカレーや牛丼を多めに買って置き、ローリング・ストックで食べています。タンスや本棚には上部にストッパーを付けました。食器棚の観音開きの扉にも開かないようストッパーを付けたのですが、日常の開け閉めが面倒なので外してしまいました。付けないといけないとは思いつつ…。  
ミニトマト様

台風や雷雨で停電の恐れがあるときは早めにクーラーをつけて部屋を冷やしておきます。暑いまま停電してしまうと夜眠れなくなってしまうので、今年の夏はこれで乗り切りたいと思います。  
チャコ様

台風・強風・大雨の時一度公民館避難しました。1日居なくてもストレスを感じました（畳に雑魚寝）。癒しになるよう「好きなアメ・菓子」少し多めに常備！！ねこ1129様

家具の安全な配置と転倒防止対策や非常時の持ち出し品チェックを年に一回やるようにしています。  
みさき様

我家では災害のニュースなどを見る中で行動する時の靴を決め足元の安全。常備薬のまとめ、貴重品・通帳類・水・非常食などをまとめて保管する、家族の連絡ルールを確認。事前にしており、少しでもスムーズに行動できるかなと思っています。必ず落ち着いて慌てないでがモットーです。  
ラピス様

チェックしてみると我家には食品などは沢山あります。防災に必要な物などもあるのですが、置き場所がバラバラです。こんなに災害の多いこの頃しっかりまとめて置き場所を決めてはと反省しました。さあ今から始めよう！ YU様

ここ最近増えた突然襲ってくるゲリラ豪雨に備え土嚢や避難時に役立つヘッドライトやヘルメット、ライフジャケットなど役立つアイテムを揃えるようにしました。  
さな様

もしもの時に備え家族と防災会議を開いたりご近所との協力関係をつくっておくようにしています。  
その様

## 【読者投稿】

ロンシャン君、愛らしい姿を見て感謝をしています。おばばの私は夏まけ、体を戻して秋を楽しみたいと思っています。菜園でゴーヤを収穫していますのでゴーヤ料理ありがたいです。作ります。  
田中様

ロンシャン君の不定期日記いつも楽しみにしています。ロンシャン君の名前の由来が知りたいです。  
塚谷様

**イラストギャラリー**  
神無月 (10月)  
あすとこし  
ゴスモス屋ゆる  
とらまる  
せに於て  
素敵なイラストを  
ありがとうございます♪  
カンパネラ様

**朝日新聞は受験に強い！**  
2024年度 大学の採用  
212大学 433学部 482学科  
※朝日新聞社調べ(2024年7月3日現在)全国の大学と短期大学にアンケート調査、回答数914。朝日新聞、朝日ウィークリーなどの朝日新聞社発行の新聞と電子媒体(朝日新聞デジタル)を対象とした。  
朝日新聞

今日から10月、空は深く澄み渡りさわやかな季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節になり秋の味覚や景色、運動や旅行など楽しい計画を立てている方も多い事と思われます。そこで今月のお題は「**今年の秋にやりたい事**」と題し、皆様が今秋やりたい事や楽しみにしている事を大募集！採用された方にはグルメセットをプレゼント♪沢山の応募お待ちしております♪

**朝日新聞**  
新聞購読料のお支払いは  
**口座振替**  
クレジット払いが便利でお得！  
わずらわしさスッキリ解消！  
クレジットカードのポイントがたまる！  
どちらも手数料0円！  
どこの金融機関でもOK！  
※一部の信用組合、農業協同組合、ネット銀行を除く  
専用の申込書にご記入の上、ご投かんください。ASA扱いの新聞・雑誌などにご利用いただけます。  
お問い合わせ・お申し込みは最寄りのASAへ  
支払方法の変更はネットからでもお申し込みいただけます。  
<http://www.asahi33.com/edit/>  
※口座振替へ変更の際は後日、申込書をASAからお届けいたします。

# ASA川口中央の招き猫 ロンシャン君の不定期日記

★プロフィール★  
名 前：ロンシャン君  
住まい：川口市赤山  
朝日新聞販売店

## vol.122



こんにちはロンシャンです！  
今日から10月、暑さもひと段落し過ごし易い季節になってきましたが皆さんお元気ですか。

秋といえば美味しい食べ物があったり、運動をして汗を流したり皆さんにとっては楽しい季節ではないでしょうか！



うちの妹弟も今月それぞれが小学校、幼稚園で運動会を行いますがお家の中は毎日が運動会です！

いつも二人はリビング中を走り回ってケンカしたり仲良くしたりして本当に大騒ぎですよ！！たまにはボクも一緒に走り回りますがもう二人の体が何倍も大きいので軽く抱き上げられてしまいます♪

季節の変わり目は寒暖差がありますので皆さん体調崩さないようにしてくださいね。それではまた来月ロンシャン日記でお会いしましょう♪



**現場 一期一会**  
防災も減災も  
取り組みは始まったばかり  
朝日新聞立川支局員  
山浦 正敬

9月1日は65回目の「防災の日」でした。国が制定したのは1960年で、朝日新聞夕刊が小さく「九月一日を『防災デー』と報じています。日付は関東大震災にちなみますが、制定のきっかけは前年の伊勢湾台風の大災害でした。近年は地震や津波、風水害に加え、酷暑までもが災害級です。今夏、小中学校で防災を教える全国の先生に向けて、東日本大震災の被災地で長く取材した体験を紹介する機会がありました。実際に被災を経験した後の防災教育は複雑です。被災後の学校では、子どもの心理面への影響を考慮して、過酷な実情をそのまま伝えるのは避けました。それでも「揺れたら高台へ」の避難訓練を続けます。しかし、次第に震災後に生まれた世代が増え、戸惑いが出始めます。「この訓練の大切さが理解できない」宮城県気仙沼市の中学校では生徒からの指摘で、地域の大人から体験談を聞く取り組みを始めた。一方、「今さら防災もない」と無力感を抱く中、教諭も南隣の南三陸町にはいました。町は13年半前の津波で壊滅状態でした。津波常襲地は被災と再建を繰り返してきました。教諭は考え直します。「次に備え、再建の先頭に立つ大人になって欲しい」。地域を巻き込む実践的な訓練方法を考案しました。「防災」という語が広辞苑に載ったのは1969年で、「減災」にいたっては2008年です。災害の歴史からみれば、防災は始まったばかり。その試行錯誤が続きます。

20回分の問題と「天声人語」を収録  
好評発売中！  
A4判/64ページ  
550円(税込)  
発行・編集 朝日新聞社  
天声人語ノート  
ASA(朝日新聞販売所)でお求めいただけます。

**天声人語**  
書き写しノート  
漢字ドリル

「天声人語」の書き写しと、漢字ドリルが二冊のノートに！

第56回 全日本大学駅伝対校選手権大会  
2024.11.3 SUN 8:10 START  
名古屋・熱田神宮 [8区間 106.8km]  
三重・伊勢神宮  
テレビ朝日系列で生中継  
公式サイト <https://daigaku-ekiden.com/>

**13 AERA増刊**  
**パリオリンピック** 報道写真集 総集編  
連日の熱戦の瞬間と、代表選手の活躍を、開会式から閉会式まで完全網羅。  
柔道、体操、バレーボールなど歓喜の名場面を大きく鮮やかな写真と充実の記事で一冊に凝縮！ ■定価1,210円

大判184ページ！大ボリュームと迫力のビジュアル！！  
好評発売中