

自悠

おとなの暮らし発見マガジン

遊賀

Jun.2010

www.j365.me

時間

特集

OFF-オフタイム-
TIME

企業、お店のトップのオフタイムの横顔は…

【今月の人】

吉村 昭博さん(59歳)

日清食品ホールディングス株式会社 シーズニングシニアマイスター

Vol.3

無料

TAKE FREE

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

vol.3

2010年6月10日発行

編集・発行／有限会社ウエスト

滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F

www.j365.me

贅沢な時を過ごす特別席をKINSINから。

音楽に耳を傾ける、本の頁をめくる…。人生の豊かさは、椅子に腰かけた時間に比例するのかもしれない。自分に、そして大切な人に、ストレスレス®チェアという特別席をどうぞ。



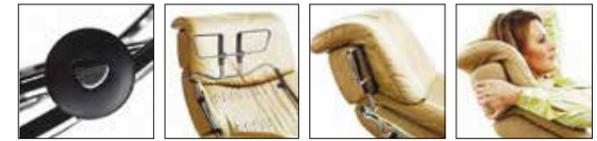
THE INNOVATORS OF COMFORT™
ストレスレス®チェア



豊富なデザインタイプと50数色のカラーバリエーション、S・M・Lの3サイズ、4種類の皮革から、あなたに最適のモデルをお選びいただけます。

ストレスレス®チェアだけのオリジナル機能

からだを預けるだけで自動的にリクライニング。頭と腰を快適にサポート。



独自のスムーズなリクライニングシステムで、お好みの体勢でくつろぎいただけます。
内部の金属スプリングが背骨のラインに沿って起動し、頭と腰を支えます。
リクライニングすると、ヘッドレストが起き上がり、長時間の読書やテレビ鑑賞にも疲れません。
深くリクライニングして、ヘッドレストを倒しお休みいただけます。

ストレスレス®商品はノルウェー・エコーネス社の商品です。

スカンジナビア最大規模の家具メーカーエコーネス社。ノルウェー西部の自社工場です。一つひとつ丁寧に作られた製品は世界50カ国以上で愛されています。



ストレスレス®チェア 体感フェア



7/31(土)まで開催中
ストレスレス新聞クリッププレゼント!

KINSIN各店で、ストレスレス®チェアをお試しいただき、アンケートにお答えいただくと、新聞を読むときに便利な「ストレスレス新聞クリップ」をプレゼント。
※詳しくは、KINSIN店頭でおたずねください。
※ビエリ守山店では、ストレスレス®チェアは取り扱っておりません。

KINSIN

もっと身近に、もっと新しく。

長浜店・彦根店
八幡東川店・水口店
近江大橋店・福井店

営業時間 10:00~19:00
定休日 水曜日(祝日営業)
※近江大橋店は定休日無し。

http://www.kinsin.co.jp

検索

賢く過ごす

「お気に入り」をいつまでも、エコ生活を応援します。

アヤハディオ 大津店 リペア倶楽部

楽しく過ごす

初夏のお昼どき、アンニュイ気分な女心をお届け

豊ママのそのまま気分で

美味しく過ごす

素材を生かす創作料理と滋賀産の日本酒

土鍋御飯と炭火焼 天(SORA)

すこやかに過ごす

おとなの病気の知識と対応 メディカルレポート

水口眼科医院

じゅうじかん しが 検索

WEBにプレゼント情報があります。

■お問い合わせ 有限会社ウエスト「自悠時間」編集室 近江八幡市桜宮町289フジビル5F (〒523-0893) TEL0748(31)2333(平日9:00~18:00)
■投稿・ご意見 本誌記事に関するご意見は、郵送、FAX、電子メールにてお願いします。郵送:上記「自悠時間」編集室宛 FAX0748(31)2334 〆 info@j365.me
■広告 広告掲載についてのお問い合わせは「自悠時間」編集室 〆0748(31)2333で承っております。



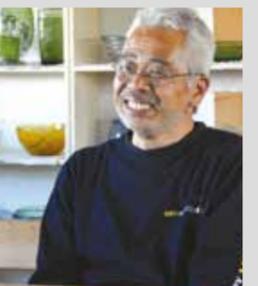
焼いて真っ赤になったガラスがすーっと動いておさまる、その揺れる瞬間が一番好きだという。

【ガラス工房 善】
彦根市三津町664 〆0749-43-3776
http://www.e-g-zen.com/new_zen/

仕事へのストレスと物足りなさを感じていた四十八歳の頃、近くのガラス工房を覗いてみて、休みの日に通いつつ、三年後には退職して自分の工房を持つまでになりました。素材となるのは、焼酎の空き瓶。ありきたりのガラス瓶が、善昭さんの手にかかると個性的な色と形の作品に生まれ変わります。特に得意なのは、魚やカメ、鳥、カエルなどのオリジナルアート作品。ワイングラスを作っても、口を鶴のくちばしのように尖らせたり、羽根をつけてみたり、と変わった形に挑戦したくなる。ものづくりに熱中する傍ら、自宅横の「ガラス工房 善」で体験教室も開催しています。

リサイクルガラスから生まれる個性的な形。

今月の人 表紙作品者



ガラス作家
牧野善昭さん/彦根市在住・57歳

会社、または商店など、TOPで活躍する人のオフタイムはどんな顔を持っているのでしょうか。オフタイムから垣間見るTOPの顔ををご紹介します。

集中する時と緩める時のリズムが必要。一旦緩めたあと、断片的だった知識が頭の中でくっつく瞬間がある。

【今月の人】——吉村昭博さん(59歳) 日清食品ホールディングス株式会社 シーズニングシニアマイスター



実家は農家で、天候不順や市場の変化の影響を受ける農業の厳しい現状を目の当たりにしてきた。中学生のとき「いろんな産物を有効に活用し、余ったものをうまく加工して利用できれば、もっと農家の生活も豊かになる」という思いを描き、食品加工の世界を目指す。「そのときの理想や夢が叶って、今ここにいます」。

趣味は二つ、三つを交互に継続するのがいい。一つに集中するばかりではなく、一旦緩め、再び戻ったとき見えなかったものが見えてくる。

のどしか考えない人は、それをありがたいたくはできない。という吉村さんの考えは、そうした生活に密着した「食」を体験する中から生まれてきました。それが仕事での「味作り」にも生きています。

ンブや試食をかねたドライブに出かけるときは、自らマイクロスプの運転手を買って出るそうです。ただ、試食をするとうしても太ってしまうため、必要に迫られて始めたのがウォーキング。東海道や中山道などを選んで踏破し、今年三月に行われた「第三回東海道検定」では見事「東海道マイスター」の称号も獲得されました。さらに、囲碁は四段の腕前で、化石収集の趣味も持っています。



お湯をかけるだけで、いつでもどこでも食べられるインスタントラーメン。「おいしい」「衛生的で安全」「常温で長期保存できる」「価格が安い」そして「簡単に調理ができる」のがその魅力。

囲碁や化石収集をしているときで、仕事と全く関連のない趣味を持つことも大切、と吉村さんは言います。食と繋がる時にはどうしてもオンになってしまつので、その回路を断ち切り、頭をリセットする時間になるのです。



囲碁は4段の腕前。20年ほど前には滋賀県大会の初段以下の部で優勝したこともある。



若い社員と行くそばツアーでは、1日に6、7軒の店を回って試食を楽しむ。行く店は毎年決まっており、定点観測にもなっているという。



滋賀県内で採集した化石や岩石の数々。大きいのは古琵琶湖層のドブ貝の化石。「大きさは、博物館級の規模のものじゃないかと密かに思っています」。



地質図を頼りに化石のあるところを探し当てるのが化石採集の面白さ。車にはいつも化石採集セットが積んであり、「これは」と思うところまで車で行って、その先は徒歩で探して歩く。

くのがいい、というのが様々な趣味を極めてきた吉村さんの考え方です。集中的に没頭する時間と緩める時間を作り、これを二つ、三つの趣味に対して順番にやっていくことで、面白い効果を生むといえます。「囲碁を続けていても、ずっと上り調子では強くなるなら、踊り場のように伸びなくなる時期があるんです。その時は別の趣味に没頭する。再び囲碁に戻ったとき、一晩にしてぼーんと上達することがあります。これの繰り返しで強くなるんです。一旦オフにすることで、断片的だった知識がいきなり頭の中でくっつく瞬間があります」。

日清食品グループには麺、包装、そしてシーズニング(スープ)などの分野で、現在四人のマイスターがいます。そのうちの一人が吉村昭博さんです。オフには全国のラーメンやそばを食べ歩く吉村さん。地方にはその土地の気候や文化に根付いた味があり、その知恵と工夫に驚愕するといえます。「例えば滋賀県北部のあるおそば屋さんは、包丁で適当に切ったぶつ切りのそばに、そばつゆはしょうゆと干し椎茸を使っただけのもので、決して見栄えのするものではないが、強烈なインパクトがありましたね。それは水も新も貴重品という山間地で手早く腹持ちの良い食事をするのに最適な食べ方なのです。「食べ物を単にお腹を満たすも

吉村 昭博さん●プロフィール
高知県出身。農学部大学院修了後、日清食品に入社。具材や包装材料の研究開発に携わる。その後静岡工場の建設・立ち上げに関わったのち、48歳で当時のシーズニング(スープ)部門の責任者に。「味の専門家」の分野に足を踏み入れることになる。以来「スープの総責任者」としてカップめん開発に携わり、現在一年間に、約1000商品は発売されているといわれる日本のカップめんのうち、約300が吉村氏の舌を通過している。しかし着任時、味に関しては何の知識も経験もなかったため、スープの責任者になって、ラーメン屋、そば・うどん屋の食べ歩きで舌を鍛えることからスタートしたという。



ヨーロッパ 珠玉の絵本原画展開催

夏休み期間含む、7月6日(火)～8月29日(日)の期間中は、中学生以下の入場料無料
期間中はワークショップやコンサートなども開催しています。

「金のガチョウ」2008 BL出版のバーナード・ワッツ
「とんでゆきたいな」2010 童心社C市川里美

市川 里美：フランスのパリ・モンマルトルの丘に住む日本人絵本作家
バーナード・ワッツ：イギリス・ケント州の小さな村で美しい草花やかわい動物たちに囲まれて生活しているイギリスを代表する絵本作家

佐川美術館

〒524-0102滋賀県守山市水保町北川2891
TEL.077-585-7800 FAX.077-585-7810
<http://www.sagawa-artmuseum.or.jp>

WARNER MYCAL CINEMAS

お得なシニア割引で素敵な映画をお楽しみください!

夫婦50割引 夫婦で2,000円
※夫婦50割引は、どちらかが50歳以上のご夫婦で同じ作品をご覧の場合はご夫婦でいつも2,000円(年齢のわかるものをご提示ください)

シニア割引(60歳以上) 1,000円
※シニアの方は、年齢のわかるものをご提示ください。

ポイントカード 5回観ると、1回無料
※ポイントカード発行手数料●100円/有効期限●6ヵ月 カードのご利用は、ご本人に限らせていただきます。

ウイルスウォッシャー
最新の空気清浄システムを設置。人ごみの映画館を敬遠しがちだった花粉やインフルエンザの季節も安心。妊婦さんや子ども達にとってもうれしい環境です。

イオンモール草津3F 9スクリーン1556席の映画館
ワーナー・マイカル・シネマズ 草津
草津市新浜町300番地
イオンモール草津

ワーナー草津 検索

お問い合わせ (テーブル案内)
TEL.077-561-4545

そのまま豊ママアラカルト

滋賀在住のアラ主婦の人気ブログ「そのまま豊ママ」



http://toyomama.chekipon.jp/ 主婦目線で日常のできごとをポジティブに楽しく描写、その都会的なセンスと明るさが、主婦達の中で人気を呼んでいる。

豊ママからのお知らせ!!

「大津グリル」が4月12日にオープンしました。昭和9年に建てられた旧大津公会堂。そのレトロな洋館建ての地下にあるお店です。お店の扉を開けて入る時に「今日は何にしようかな……」と心がわくわくして、帰る時は「次は何を食べようかな……」と楽しみにしていただけるような、お友達の部屋でゆっくりホッコリできる空間をめざしております。心をこめたおもてなしと懐かし洋食、そしておぼんざいの数々を夜も昼も楽しんでいただける。そんなゆるりと流れる大津時間を楽しんでいただけますように……。



▲彩食健美ランチ(1500円)・・・おぼんざい4品、日替わりのメイン料理、味噌汁、ご飯、和風デザート、飲み物付き。その他、1000円の大津グリルランチ、他にはオムライス、洋食屋の定番ハンバーグ、ビーフカツ、シチュー等。

滋賀で住宅、工務店、不動産をお探しなら

住まい Gallery **my-style** マイスタイル滋賀

http://my-style-shiga.com

マイスタイル滋賀 検索

生活提案レポート Vol.4

「お気に入り」をいつまでも、エコ生活を応援します。



手早くかかと修理を仕上げていく中村さん。かかと修理の依頼を受けて靴を確認すると、中敷きが劣化してしまっているなど、他の部分の傷みに気づくことがよくあるそうです。「そういうときは、こども修理しておいた方がいいですよとアドバイスするように心がけています。」



▲左から、自動車用ウェーブキー、ディンプルキー、住宅用ウェーブキー。



▲最近のマシオンで使われているディンプルキーなど、最新式の合カギにも対応している。

合カギづくりもOK。最新のディンプルキー、ウェーブキーにも対応!

今回お話を伺ったのは、アヤハディオ大津店リペア倶楽部の中村義弘さん。靴、かばん、かさの修理と合カギの複製、刃物研ぎを手がけておられます。

気に入った靴やかばんを長く使うお手伝いをしようと開設された「リペア倶楽部」は、お買い物の間に修理ができる

とあって好評です。特に靴の修理は定番の人気サービス。摩耗したかかとの交換は婦人靴で580円から1000円、紳士靴で1280円から1680円の価格帯で請け負っています。「確かな技術と経験

はもちろん、常に地域最安値でサービスをご提供させていただくことを目指しています」と中村さん。カバン修理も、ファスナーのつけかえや糸のほつれの補修まで手がけ

お気に入りの靴やバッグを、長く使い続けたい。そんなあなたのエコ生活を応援してくれるのが「リペア倶楽部」です。どんなサービスがあるのか、「アヤハディオ大津店」でお話を伺いました。



アヤハディオ大津店 リペア倶楽部 滋賀県大津市におの浜1丁目1-3 ☎077-522-2223 ●10:00-19:00



てくれるので、あきらめていたカバンを蘇らせることも可能です。中には他で修理を断られたものを、お客様と相談の上「こういう形でなら」と提案して修理した例もあるとか。「お客様とのコミュニケーションを大切に、元の状態に出来るだけ近くなるように仕上げるよう心がけています」と中村さん。

【サービス取扱店】 大津店・栗東店・琵琶シティ店・水口店・小浜店・西ノ京店・吉祥院八条店

ママの Life



「秋色あじさい」... 枯れたような淡い大人っぽさが好き!

Select 1 サマーフレッシュ!

これからの日差しがきつい暑い初夏のお疲れの日には、お肌の為にも身体の為にもビタミンCをたっぷり摂らねば……。 「酸っぱくて食べる事が無理・無理……」というサマーフレッシュをひたすらひたすら剥いて、大きいタッパーにどっさり!これに蜂蜜をたっ

Select 2 〇〇ブルー……

「ガーデニングブルー」 面白い言葉を見つけました。 「夏はアレコレ植えると、水やりや花ガラ摘みなど、手入れが大変で『ガーデニングブルー』になってしまいがちです」



Select 3 二日五粒!

〇〇キャラメルは一粒300mだったっけ? 私は一日(最低)五粒のア



初夏のお昼どき、アンニュイ気分になりたいけど、主婦魂が込み上げてくる女心をお届けします。

ぷりかけて冷蔵庫で冷やして、おやつやデザートにしよう……。 とこころで、十個以上のサマーフレッシュの皮剥き、房剥きは指がつかれるし、指の先がシワシワになってしまいました……(笑)

「の顕著なる症状……」。世の中には有名な『マリッジブルー』とか『マタニティブルー』とかブルーになりそうな事は色々ありますが、『ガーデニングブルー』もあつたのですね……。初めて聞いたけど、他にも『クロゼットブルー』『衣替えブルー』『押入れブルー』『献立ブルー』『出社ブルー』『朝起きブルー』……アハハ……



「お肌の為なら食べちゃおう!」って、喜ぶ私。だって、私は元々アーモンドが好きなのです(ヘイゼルナッツやカシューナッツはちょっと苦手です……)だから〇〇アーモンドチョコレートも大好きです。 それと風邪をひかないように摂ると良い食べ物の中にアーモンドが入っています。他には豚肉・うなぎ・緑黄色野菜・大豆・卵・まぐろ・植物油……。どれも大好き! お肌の為にも、季節外れの風邪をひかないようにも、皆様!! 一日必ずアーモンド五粒を楽しんでくださいな!

滋賀の子育て世代のための情報誌 **無料配布中**

ママの必須アイテム **PEACE MOM** ピースママ (最新号 vol.7 / 6月5日発行)

子育てしながら仕事も頑張りたい、自分の趣味の時間を持ちたいなど、意欲的なママが多くなっています。私たちピースママは、子育て世代をターゲットとする企業と連携して読者であるママたちを応援します。

ピースママ 検索 http://www.peace-mom.net/

お買上げ商品の取付・取替・作業承ります。【たすかるサービス】

取付・取替・作業メニュー (一例) 掲載メニューは一例です。その他の作業のご相談承ります。

キッチン	お風呂	玄関まわり	電気
<ul style="list-style-type: none"> パッキン交換 (水栓上部のOリング交換) 5,150円~ 換気扇取替(壁付) 7,250円~ 	<ul style="list-style-type: none"> 壁出し混合栓取替 (開き戸) 12,500円~ 浴室鍵取替 8,400円~ 	<ul style="list-style-type: none"> 玄関鍵取替 (開き戸/引き戸) 8,400円~ 引き戸コマ交換 8,300円~ 	<ul style="list-style-type: none"> 壁スイッチ取替 7,250円~ 吊り下げ照明器具取付取替 5,150円~

AYAHA アヤハディオ **リフォームディオ** 0800-123-8888 FAX.077-528-5019 受付時間 9:30~6:00

【たすかるサービス】承りエリア

※「たすかるサービス」の出張・工事費は、商品・部品代と別途必要となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

知っておきたい

おとなの病気の知識と対応
メディカルレポート

vol.3

加齢とともに、ピントの調節力が弱まります。遠近両用タイプのコンタクトレンズの登場によって老眼鏡の代わりが選択肢として広がっています。



近両用のコンタクトレンズにトライするの選択肢の一つではないでしょうか。ゴルフなどスポーツをする場合も大変便利です。



水口眼科医院 滋賀県甲賀市水口町八坂3-65

四十歳を過ぎた頃から誰もが意識し始める手元の見づらさ。これは、年齢とともにピントの調節力も弱まってきています。若いころからコンタクトレンズ(以下、CL)装用に慣れておられる方なら、今さら老眼鏡にも抵抗があるかもしれません。ただ、見づらいと我慢していると、眼精疲労の原因となります。

ただ扱い方をおろそかにすると、感染、アレルギーなどの障害を引き起こすこともあります。用法的には医師の指導を必ず受けてください。手元が見づらく、ピントがすぐ合わない。これって、目の疲れのサイン??

マッキーのOHMi Gourmet Report



ナビゲーター 牧田もりかつ 1968年11月17日神戸市生まれ。神戸学院大学経済学部卒業。1991年びわ湖放送入社。

美味しいものに出会う瞬間。とても楽しい時間ですよ。びわ湖放送でおなじみの牧田もりかつさんがこだわりの厳選素材、創意工夫されたお料理、食材を楽しませてくれるお店をレポートします。



お昼は季節のランチ〜小鉢2種・煮物・主菜(4種類からセレクト)・御飯〜1,500円。夜は月別のアラカルト他、会席(8品)4,000円、(9品)5,000円、大皿コースや飲み放題プランも有。2,500円の会席弁当(20種)も人気。いずれも予約がベター。

初夏のイチ押しは「ハモ」と「鰻」の土鍋御飯 素材を生かす創作料理と滋養産の日本酒

草津駅西口から徒歩五分ほど、マンションが立ち並ぶ一角にモダンな外観。天(SORA)がこの地にOPENしたのは二年前。店主の細江さんの夢が叶った瞬間でした。自由を横断していた二十歳の大学時代、「三十までに自分の店を持つ」と一念発起し料理の世界へ。京都の老舗料理で六年間の修行中に学んだことは、今も生きています。

「居心地がよく、繊細で丁寧な料理を存分に味わえる」天に来るお客さんは口をそろえます。掘りごたつとカウンターの落ち着いた店内は、かしまり過ぎない気楽さがあります。看板メニューの土鍋ご飯は、常に十種類ほど用意。食材のリクエストにも気軽に応じてくれるので、大切な人との食事に、あるいは日常のホッとしたい瞬間に訪れてみてはいかがでしょうか。

土鍋御飯と炭火焼 天(SORA) 草津市西大路町10-3 077-565-3850 11時〜2時・夜5時〜11時 毎週日曜日

読者プレゼント PRESENT プレゼント応募方法 自悠時間ホームページにプレゼントご応募ボタンがございます。 http://www.j365.me/

1 アヤハディオ 商品券2,000円分 1名様 見本 アヤハディオ全店でご利用いただける「商品券2,000円分」を1名様にプレゼントいたします。

2 KINSIN ストレスレス・ボール 5名様 近新より握ってストレスを軽減するストレスレス・ボールを5名様にプレゼントいたします。

3 カフェバード コーヒー豆(100g) 3名様 お店で販売しているコーヒー豆の中から、コロンビア・スプレモを3名様(100g)にプレゼントいたします。

4 ワナー・マイカル・シネマズ 平日無料鑑賞券 ペア2組4名様 ウイルスを抑制する空気清浄システムを全スクリーンに導入。安心して映画をお楽しみいただけます。

5 日清 チキンラーメン (1箱/30袋入) 3名様 日清チキンラーメン(袋めん)を1ケース(30食入)を3名様にプレゼントいたします。

6 M&S 乗馬クラブ 乗馬体験(1回コース5,250円) 5組10名様 乗馬体験「1回コース5,250円」を5組10名様にプレゼント。馬の背の揺れにのれることから、少し走るところまで体験できます。

7 毛利志満 特製ビーフカレー 3名様 創業明治2年の近江牛の老舗レストラン「毛利志満」のシェフが丹精込めて作った特製ビーフカレーです。

Books おすすめの一冊 『天地明察』 角川書店 著者：沖方丁 定価：1,800円(税別) 2010年度の本屋大賞受賞作品。時は江戸時代、囲碁打ちにして数学者の主人公が「日本独自の暦」を作成することに20年にわたり奮闘、挫折、喜びを経て完成させるまでの超がつく面白時代小説。

Cinema おすすめのシネマ 日本映画の歴史を塗り替えた「踊る大捜査線 THE MOVIE2 レインボープリッジを封鎖せよ!」から7年、この夏ヤツらが帰ってくる! 強行犯係係長に昇進した青島、変わらざるすみれや真下、警察庁で順調に出世する室井に加え、管理補佐官鳥飼や、人気キャラクター和久さんの甥っ子・和久くん、ドラマスペシャルで登場した「女青島」夏美など、様々なキャラクターも登場! この夏、「踊る大捜査線」が新たなステージに突入する!

Column コーヒーと私と。 「コーヒーは人生の友」 私にとってコーヒーは「人生の友」のような存在です。自分自身で焙煎しますので、どんなコーヒーよりもひと際美味しいコーヒーが毎日いただけます。でも、私はただ単に「好きだから」と言う理由だけでコーヒーを口にしているのではないように思っています。毎朝、仕事の前にはコーヒーを点てることから始まります。美味しいコーヒーを口にしたら瞬間、体中からエネルギーがみなぎるような感じがします。そして、顔見知りの方が訪ねてこられると、すぐにコーヒーを点ててお出しします。「あー美味しい。」とおっしゃった瞬間、その方から満面の笑みがこぼれます。また、少し心配ごとがある時も、とにかくコーヒーを点ててみます。出来たてのコーヒーをゆっくり口にする、締め付けられていた気持ちがだんだん和らいでいきます。こんな風に、私にとってのコーヒーはいつもいっしょに歩む存在であり、人生そのもののように感じています。今回より、この「自悠時間」の中でコラムを連載させていただくことになりました。コーヒーのこと。そして作り手である私の思いを皆さまにお伝えして行こうと思っております。



カフェバード・マスター 南 清章 (焙煎小屋にて)

【コーヒー豆のご紹介】 エクアドル グレートマウンテン 100g700円というラグレートなコーヒー豆。 「香、コク、甘み」と、コーヒーの美味しさを全て持ち合わせています。ご期待出来ませよ! カフェバード 守山銀座店 滋賀県守山市守山一丁目7-9 守山銀座西・旧中仙道角 077-514-1298 10:00〜18:00 毎週月曜日、第1・第3日曜日 カフェバード 検索 http://www.cafebird.jp/