

おとなの暮らし発見マガジン

Jiyujikan

自悠時間

VOL.9
June.2011

Take Free

ご自由にお持ち帰りください

美味しい食事と健康に感謝！

大切な人と過ごす、幸せな時間
新シニア世代のライフスタイル提案。

じゅうじかん しが

検索

www.j365.me

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

vol 9

2011年6月20日発行

発行部数 15,000部

編集発行 有限会社ウエスト

滋賀県近江八幡市桜宮町2860 フジビル5F

www.j365.me

KINSIN
リビングフェア
7.18.Monまで

こだわりのリビングで
家族だんらんのひとときを・・・



使うほど味わい深くなる素材…本革。

古くから、わたしたち人類が最も長く愛用してきた身近な素材、本革。素材の良さをいかした革がもつ、きめ細かでしっとりとした風合いや、使えば使うほど重厚感を増し、味わい深くなる点は、まさに本革ならではの魅力です。また、熱や摩擦に強く、伸縮性、吸放湿性に優れるなど、機能面においても、他の合成皮革や布地もかなわない特長があります。美しく、耐久性に優れた本革こそ、長くお使いいただける最高の天然素材といえるでしょう。

末永くご愛用いただくために

きれいに末永くご愛用いただくために、ご使用前に「レザー保護セット」の使用をおすすめします。あらかじめ保護することにより、汚れをつきにくくします。新規ご購入時のご使用がおすすめです。

期間中、皮革張ソファ
10万円以上お買上げの方に
メンテナンスキット
プレゼント！

レザー保護セット

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。

KINSIN

検索

Contents

01 成功者の裏側 Vol.9

OFF TIME

株式会社比叡ゆば本舗ゆば八 代表取締役

03 新鮮市場探訪 Vol.3 夏に訪れたい道の駅

草津「ロックベイガーデン」
高島「藤樹の里 あどがわ」

05 暑いときには「熱い湯」でリフレッシュ

湯悠生活 ほたるの湯／滋賀の温泉一覧

06 おとなのための健康サポート

県内のスポーツ施設紹介

07 くらしびと／タクミリフォプラス

手仕事作家さんの暮らし 高島市在住／若山さんご夫妻

新しくなった自悠時間をよろしくお願ひします。

表紙の題字を
描いていただきました！

書道家 木村 美月

1959年生まれ、大津市在住。大人から子どもまで象形文字などを書いて、筆遊びで『書』に親しんでもらおうと体験教室など開催中。



木村美月の創作書道体験会

7月2日(土)

7月16日(土)の2日間

10:00~11:30

会場:薬膳館(大津市石山)

初心者大歓迎。

講座に関するお問い合わせは
TEL.077-537-2598まで

09 大人のためのコミュニティサークル

くさつ自悠時間倶楽部(第5回)
映画館の裏側を見学

10 滋賀の映画ロケ地めぐり

おとなの知的探求 近江八幡市「八幡堀」

11 自悠と一く 読者とつながる情報ひろば

自悠Q&A 50代から考える保険の悩み相談コーナー

12 知っておきたい健康豆知識

医学の時間／点眼薬

13 新コーナー登場☆自悠News eye!

スタッフおすすめ 長浜市の郷土料理「焼きさばそうめん」

14 今月号の読者プレゼント

天然温泉 ほたるの湯 入浴招待券
映画観賞券、アドベリージャム 他

クロスワードに
答えて
Wチャンス!

今月の表紙のお店

cover of this month

ソラノネ KINOKUNIYA

空と大地がくれる幸せ 自分で作って食べる「竈ご飯」

かまど



「のどかな自然の中、夫婦2人で炊く」竈ご飯は
本当に美味しく、楽しかったです」表紙モデル
の高島市在住・若山さん夫妻。



竈で炊いたご飯とともにいただければ、肉や魚が
ないことを忘れるほどの“で馳走”となる。



表紙の
メニュー

- 竈(かまど)炊きご飯
- ニンジンと新玉ねぎのフライ
- スナッパエンドウの酢味噌和え
- ジャガイモの煮っ転がし
- ヒジキの煮物
- スパニッシュオムレツ
- 新鮮な生卵
- 野菜サラダ
- 豆乳スープ

竈ご飯体験(おかず付)
大人:1,575円 小人:1,050円



高島市の安曇川泰山寺、比良山系の中腹、「ソラノネ」の看板を見つけて足を踏み入れる。山間に開かれた広大な畑、まるで信州か北海道のような景色の中に溶け込むように建てられた木の温もりあふれるお店。下界では決して味わえない澄んだ空気に思わず深呼吸したくなる。自分たちで作って・食べて・学べる場所として3年前の5月にOPEN。自然の力と恵みを借りながら育てる野菜やブルーベリーを味わい、山の湧水と無農薬・有機栽培の滋賀米を竈(かまど)で炊く体験もできる。教わりながら自分たちで薪をくべ、火加減を見守りじっくり竈で炊き上げるご飯は、香ばしいお焦げが付き、二粒二粒がしっかりと主張す



安曇川泰山寺
ソラノネ
SORANONE
TEL:0740-32-3750
高島市安曇川町田中4942-1
http://soranone.jp/

文／八木真紀 撮影／廣瀬香織

る。フレッシュな季節野菜にスープ、そして窓の外に広がる空と大地を眺めながらの食事は誰もががほっこり笑顔になる。まさに作ること、食べることの幸せを肌で感じられる貴重な体験。家族や孫、大切な人たちと是非訪れてみたい。

牧田さん(以下、牧田) 趣味のガーデニングを始めたきっかけは？
八木さん(以下、八木) 主人の生前は、一緒にゴルフを楽しもうとプロについて習っていました。でも私はすぐ勝ち気なので、うまくいかないといらいらいしてしまう。それで、これは自分には向いていないと思う、主人と義母が亡くなったことも重なって、仏様に自分で育てた四季折々の花を供えたいと考えたんです。

八木 ガーデニングは空間デザインです。冬のうちに庭のデザインを考え、完成をイメージしながら苗を植えていくんですね。高台で日当たりの良い自宅の庭は洋風のガーデニングにして、植木や草花を植えています。また、和室の周辺は和風の庭を作り、タチバナやハナミズキを育てるキツネノコソメも作っています。それだけで飽き足らず、隣の四十二坪の土地も手に入れて、キウイやいちじく、ブルーベリーなどの果樹を植えました。自分では

作った庭を見ながら過ごす朝のひとは最高の時間ですね。
牧田 それだけの庭の手入れは大変ではないですか？
八木 実は草引きも好きなんです。黙々と単純作業をする間にいろんなことを考えられますからね。ビジネスで疲れていても、植物の営みを観察していると、そこにヒントを次々見つけることがで



▲ BBCキャスターの牧田さんと対談



比叡ゆば本舗ゆば八
TEL.077-522-7398

▲ 店頭でも、ネットでも商品をご購入していただけます。
http://hieiyuba.jp/ 比叡ゆば 検索

比叡ゆばの本



ゆばを日常の食材に、世界の食材へと想い有名シェフ・松久信幸さんにゆば料理をお願いして「nobu THE cookbook」日本語版に紹介して頂いている。

進化とは、その人の強みを活かした形に変えていくこと。ガーデニングの中にそのヒントがたくさんあります。

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の顔をご紹介します。



今月の人

株式会社比叡ゆば本舗ゆば八
代表取締役

八木 幸子さん

毎日枯れた花の花殻を摘み取るなど、手入れを欠かさない八木さん。「ノウゼンカズラをフェンス側に植えたら綺麗だろうと思ったのですが、抜いても抜いても生えてくるので悪戦苦闘しています。人間もどんな環境でも生きていく、生き延びる根性を見習いたいですね。」



き、次の活力に繋がっていくんです。
牧田 経営面でもいろんなアイデアを出しておられますが、それは女性の視点から生まれてきたものなのですか？

八木 主人はマルチ人間で開発も営業も何でもできる人でしたが、私には同じことはできない。だから主人の経営に女性の感性を重ねようと思ったんです。私は企業は接ぎ木のようなものだと思うしています。その人の強みを活かした形に変えていく、それが進化なんです。主人は「大樹深根」という言葉を教えてくれました。桜はいつぱい花を咲かせて人を喜ばせ、冬は葉を落としてスリムになり、根を広げながらエネルギーを蓄えている。そしてやがて来る春に花を咲かすのです。そういう循環を企業の中でも、またひとり一人の人生にも作ることが大切ですね。



今月のプロフィール

八木 幸子さん

京都市出身。膳所高校を卒業し、大手信託銀行に勤務。このとき商売の面白さに目覚める。1970年に「比叡ゆば本舗ゆば八」の社長八木恵一さんと結婚。1994年、恵一さんの急逝によって社長に就任した。それまで珍味のカテゴリーで販

売されていたゆばだが、これでは広まらないとブームづくりを決意。ゆばの料理教室やテレビの考案など女性ならではのアイデアでゆばの良さを伝え、これまで600回の講演もこなしてきた。現在は、息子さんへの事業継承を念頭に活動している。「念ずれば夢叶う」をモットーにオンとオフを楽しむ毎日。

【滋賀県中小企業家同友会会員】

OFF TIME ナビゲーター

BBCキャスター
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。滋賀県民歴20年。

《現在のレギュラー番組》
「滋賀経済ナウ」(毎週土曜22時～)
「キラりん滋賀」(毎週月曜17時50分～)
その他スポーツ実況中継、選挙開票速報など

今回の取材を経て

2002年9月13日にびわ湖放送で放送された「翔ばたけ、世界の空に〜滋賀県人会フランス大会」の取材で八木さんとフランスに同行したことがあります。晩餐会のシェフに「ゆばを使った料理を」と交渉して実現させたそのエネルギーが印象的でしたが、その活力の元が実は「静」の時間にあつたことは驚きでした。

わたくしが
ご案内いたします。





新鮮市場グルメ in 高島市

夏の道の駅で見つけた 幻の旬果実 アドベリー



収穫時期は
6月中旬～
7月上旬頃。



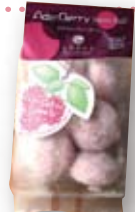
アドベリージャム 630円
苺やブルーベリーには無い爽やかな酸味と深い味わいが一度食べるとやみつきです。クリームチーズと組み合わせてもGOOD。



アドベリービネガー 1,155円
水や牛乳で10倍くらいに薄めて飲むと夏バテ防止に。



アドベリーわらび餅 420円
見た目のインパクト以上に味も絶品! もっちりとした歯ごたえに爽やかなアドベリーの酸味が際立ちます。甘酸っぱいアドベリーソースも最高!



アドベリークッキー 450円
淡いピンク色の優しい色合いにぴったりなやわらかな口だけ食感がベストマッチ。大人から子どもまで人気のお土産菓子。



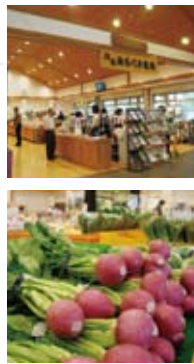
アドベリー天然酵母自家製パン 200円
地元パン屋さんの手づくりパン。アドベリージャムをサンドしたパンをスライスして販売。トーストしても美味。



今年6月26日に収穫祭が開催されこの時期しか味わえない摘みたての果実が販売されます。

アドベリーはここで買えます!

高島市 道の駅 藤樹の里 あどがわ
滋賀県高島市安曇川町 青柳1162番地1
TEL:0740-32-8460
9:00～18:00 (レストラン9:00～21:00)
休館日/第2・第4水曜日 (祝祭日の場合は翌日)
※トイレ・駐車場・公衆電話は24時間利用できます。



高島市の特産品 アドベリーとは?

安曇川(あどがわ)で栽培されている「ボイズンベリー」という果実の愛称。独特の酸味が特徴でアントシアニンや葉酸、ポリフェノールなど現代人に必要な栄養成分が豊富に含まれているので健康食品としても注目度が高い果実です。実はこの果実は非常に雨に弱く、鮮度の低下が著しく早いので日本での栽培は難しいとされてきましたが、様々な研究と努力を積み重ねて、初めて本格栽培したのが滋賀県高島市安曇川町だそうです。



今回のモデルさん:多美子さん(おばあちゃん)と菜乃佳ちゃん

草津の道の駅「グリーンプラザからすま」では地元地域の新鮮な採れたて野菜はもちろん、味噌や漬物や寿司など地元ならではの手作り特産加工品もたくさん並んでいます。旬の季節になると県外のリピーターからの問い合わせが殺到するほど、ここでしか買えないという名産品もあるようです。そしてもうひとつの魅力が、すぐお隣にある施設「ロックベイガーデン」。施設内では季節の野菜や果物を栽培しており、収穫体験なども楽しめます。

こちらのレストランでは、スタッフが丹精こめて作った野菜が新鮮なサラダとして提供され、近江牛や近江米など滋賀を代表するグルメ食材を厳選。道の駅という観光地というイメージが強いかもしれませんが近くに住んでいるなら案外、毎日来ても楽しめるスポットかもしれません。



道の駅 グリーンプラザからすま
TEL:077-568-1208
営業時間:9:00～18:00(7月・8月は19:00まで)
休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)
※7月・8月は無休

親子3世代で 楽しめる道の駅スポット



グリーンプラザからすまの名物。草津市の特産「あおばな」には糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を穏やかにする効果があるとされています。



地元の生産者さん達が丹精こめて育てた野菜が並ぶ「直売所」。そこに並ぶ安心・安全な食材を求めにくる人は年々増えている傾向にあります。今回は、地元の人はもちろん県外からも滋賀の美味しい食材を求めてたくさん人が訪れる人気の道の駅&レストランをご紹介します。

ロックベイガーデン

滋賀県草津市下物町1431 TEL:077-568-3078



うさぎさんいっしょに遊ぼうかな?



ヤギやうさぎなど動物達にエサをあてたりして楽しめます。

園芸雑貨・園芸用品を扱うセレクトショップは女性のお客様に人気です。



営業時間:
10:00～17:00
レストランは
平日11:00～18:00
土日祝日
11:00～19:30まで
定休日:毎週月曜日
(祝日の場合は翌日)
※7月・8月は無休

キッズプレート 780円
※小学生以下のお子様に限ります。

近江牛サーロインステーキセット 2,625円
(デザート・コーヒー又は紅茶付)
日本三大和牛のひとつでもある「近江牛」の霜降りのサーロインステーキはぜひご賞味あれ。ご飯は「近江米コシヒカリ」おかわり自由。

グルメランチに舌鼓

特選近江牛のお値打ちランチは観光客だけでなく地元主婦の間でも大人気!テラス席でならワンちゃんと一緒にランチもできるんです。

滋賀県の湖西(高島市)を中心に営業して60年。

まずは現地で確認してください 「環の街」街なみ完成現地見学会
日時 毎週土日 10:00～16:00 会場 近江今津「環の街」分譲地

スタッフ一同お待ちしております。お気軽にお越し下さい。

http://www.wanomachi.net

詳しいお問い合わせ・ご相談は
0120-983-130

事業主/売主 株式会社 澤村 滋賀県高島市勝野1108番地3
TEL (0740)36-0130(代)/FAX (0740)36-1661

建設業許可:滋賀県知事 特-18 第80123号、一級建築士事務所:滋賀県知事登録(ル)第126号、宅地建物取引業:滋賀県知事登録(9)第1267号

滋賀県でリフォーム 新築をお考えの方

ジェイジェイエフグループ

リフォーム 無料見積受付中!

詳しくは、HPまたはお電話にて受付中。お気軽にお問い合わせ下さい。

0120-32-9950

株式会社 ジェイジェイエフ 彦根
滋賀県彦根市戸賀町73-1
TEL 0749-21-5676

株式会社 ジェイジェイエフ
滋賀県近江八幡市鷹飼町北3丁目8-7
TEL 0748-33-9950

株式会社 ジェイジェイエフくさつ
滋賀県草津市草津町1660-3
TEL 077-566-7050

ジェイジェイエフ 検索
http://www.jjf.co.jp/

●一級建築士事務所 ●中小企業経営革新支援認定企業 ●宅地建物取引業 滋賀県知事(2)3041号

健康って
イネ!

おとなのための 健康サポート

自悠時間は
下記のスポーツジムや
スイミングクラブで
設置しています。

皆さんは体を動かしたり、運動することを習慣にしていますか?これからの人生をより豊かに暮らすためには「健康」をもっと前向きに考えることが必要です。スポーツジムで効率よく運動習慣はじめてみませんか?

大津・高島エリア

大津イトマン スポーツクラブ

〒520-0806 大津市打出浜33-11

☎ 077-525-7755

ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ

〒520-2143 大津市萱野浦23-1
ロイヤルオークホテルスパ&ガーデンズ内

☎ 077-543-9111

におの浜ふれあい スポーツセンター

〒525-0801 大津市におの浜4丁目2番40号

☎ 077-527-3553

健美工房

〒520-0046 大津市長等2-2-20(中町商店街内)

☎ 077-524-7411

Curves (カーブス) 大津石山

〒520-0835 大津市別保2丁目7-26

☎ 077-533-1178

Curves (カーブス) 大津萱野浦

〒520-2143 大津市萱野浦25-30

パワーセンター大津2F

☎ 077-544-7728

Curves (カーブス) びわこ西大津

〒520-0025 大津市皇子ヶ丘3丁目9-3

☎ 077-524-7123

Curves (カーブス) びわこ堅田

〒520-0241 大津市今堅田2-8-28

☎ 077-574-6662

NAS 大津一里山

〒520-2153 大津市一里山7-1-1

フォレオ大津一里山内

☎ 077-547-0808

DO BEST あどがわ

〒520-1212 高島市安曇川町西万木500

☎ 0740-32-2222

草津・南草津エリア

ピバスポーツアカデミー 南草津

〒520-0059 草津市野路1丁目15-5

フェリエ6F

☎ 077-566-8700

草津イトマン フィットネスクラブ

〒525-0025 草津市西渋川1丁目9-44

☎ 077-564-6031

フィットネスワン

〒525-0025 草津市西渋川11丁目1-18

☎ 077-565-1051

Curves (カーブス) 南草津

〒525-0046 草津市追分町814-1 2F

☎ 077-562-5937

守山・栗東エリア

ミナミスポーツクラブ ガイム

〒524-0021 守山市吉身5丁目2-45

☎ 077-582-7337

Curves (カーブス) 守山播磨田

〒524-0012 守山市播磨田町3034

☎ 077-583-5498

守山市民交流センター さんさん守山

〒524-0022 守山市守山二丁目16番45号

☎ 077-583-2975

総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖 スポーツセンター

〒524-0101 守山市今浜町十軒家2876

☎ 077-585-3811

ゴールドジム 栗東滋賀

〒520-3031 栗東市織二丁目4-5

ウイングプラザ3F

☎ 077-554-2255

Rac ラック 栗東

〒520-3015 栗東市安養寺7-2-9

☎ 077-554-3800

野洲・近江八幡 湖南エリア

スポーツ&スパ ラック湖南リゾート

〒520-2342 野洲市野洲1447-3

☎ 077-518-0500

Curves (カーブス) アルブラザ野洲

〒520-2331 野洲市小篠原1000番地

☎ 077-587-5358

野洲市総合体育館 温水プール すいむ8

〒520-2351 野洲市富波甲1339番地

☎ 077-587-6200

近江八幡イトマン スイミングスクール

〒523-0893 近江八幡市桜宮町206

☎ 0748-33-1135

コバン 近江八幡

〒523-0891 近江八幡市鷹飼町302番地

☎ 0748-37-1771

Curves (カーブス) 近江八幡

〒523-0816 近江八幡市西庄町724-1

☎ 0748-32-0023

フィットネスクラブ エル・フェスタ近江八幡

〒523-0898 近江八幡市鷹飼町南4-1-2

イオン近江八幡ショッピングセンター3番街

☎ 0748-38-8558

甲西イトマン スイミングスクール

〒520-3232 湖南市平松104

☎ 0748-72-2612

Curves (カーブス) 湖南中央

〒520-3234 湖南市中央1丁目38番地

☎ 0748-72-3399

東近江・彦根エリア

Curves (カーブス) 八日市テニー

〒527-0023 東近江市八日市緑町9-27

☎ 0748-24-5515

彦根イトマン スイミングスクール

〒522-0007 彦根市古沢町500

☎ 0749-26-1821

エル・スポーツ 彦根

〒522-0052 彦根市長曾根南町478

☎ 0749-24-8055

PHI ピラティススタジオ Calm 彦根

〒522-0052 彦根市長曾根南町478

☎ 0749-27-7077

Attain-Yoga Studio 彦根

〒522-0052 彦根市長曾根南町478

☎ 0749-24-8082

コバン 健康倶楽部彦根

〒522-0086 彦根市後三条町718

☎ 0749-27-3711

スポーツクラブ アクトス彦根店

〒522-0038 彦根市西沼波町148

☎ 0749-27-0081

アルペンクイックフィットネス 彦根グリーンウォーク

〒522-0038 彦根市西沼波町182-1

グリーンウォーク2F

☎ 0749-21-4411

彦根スイミングクラブ

〒522-0052 彦根市長曾根南町478

☎ 0749-22-5051

水口エリア

水口スポーツセンター ウェルビ

〒528-0051 甲賀市水口町北内貫77

☎ 0748-63-1200

オーパス フィットネスクラブ水口

〒528-0058 甲賀市水口町北泉2-35

☎ 0748-63-7777

オーパス 水口スイミングクラブ

〒528-0056 甲賀市水口町北泉2-35

☎ 0748-63-8887

長浜エリア

スポーツフォーラム C-MAX長浜

〒526-0031 長浜市八幡東町131-1

☎ 0749-63-2121

長浜スイミングスクール

〒526-0031 長浜市八幡東30-1

☎ 0749-63-9730

A-Yoga & PHI Pilates Studio Calm長浜

〒526-0031 長浜市八幡東30-1

☎ 0749-65-8800

Curves (カーブス) 長浜木之本

〒529-0425 長浜市木之本木之本2012

☎ 0749-82-5072

Curves (カーブス) 長浜八幡中山

〒526-0021 長浜市八幡中山町1154-1

☎ 0749-62-2001



主婦のリフレッシュは



温泉 + リラクゼーション

月に一度は自分へのご褒美に子育てはようやくひと段落したけれど、主婦として家事や雑用に追われる毎日。時には「ゆつくり温泉につかってのんびりしたいなあ」と思いついた時にひとりでも気軽にに行けるお気に入りのお風呂をひとつは見つけておきたいものです。

守山市にある「ほたるの湯」は地下1,300メートルから湧き出た天然温泉施設。多くの女性客が絶賛する韓国式あかすりや上質のエステメニューなど様々なリラクゼーションメニューも充実していておとなの女性に人気です。利用客のほとんどが1日中のんびりを満喫しながら至福の時間を過ごします。

今回取材に伺ったのは平日の午



のんびりテレビや雑誌を見ながら休憩できるリクライナーは無料で利用できます。



ドリンクバーでは黒酢ドリンクや冷たいビールなどスタンバイ。夏の湯あがりにはたまりません。



館内から眺められる四季折々の中庭の風景に心癒されます。

前中。自分と同年代の主婦達の姿も多く見かけました。月に一度は頑張つて自分へのご褒美として近くの温泉に出かけてリフレッシュしましょう。



今回レポート
させていただいたのは



守山 天然温泉

ほたるの湯

2009年守山市の中心地にオープンした天然温泉。おとなのための癒しのお風呂として地元のお客さんはもちろん、遠方からのリピートも増えています。

守山市吉身4-5-20
フリーダイヤル 0120-66-2615
営業時間(施設全体) / 10:00~25:00
(最終受付24:00)
(レストラン・ドリンクバー / 11:00~24:00)



滋賀の 温泉施設一覧



やまとの湯 大津店

〒520-0022 大津市柳が崎2番5号

☎ 077-521-8426

天然温泉 比良とびあ

〒520-0503 大津市北比良1039-2

☎ 077-596-8388

スバリゾート雄琴 あがりゃんせ

〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5

☎ 077-577-3715

ニューびわこ健康サマーランド

〒520-2152 大津市月輪1丁目9-18

☎ 077-544-0525

くつき温泉 てんくう

〒520-1415 高島市朽木柏341-3

☎ 0740-38-2770

マキノ高原温泉 さらさ

〒520-1836 高島市マキノ町牧野931-3

☎ 0740-27-8126

極楽湯 南草津店

〒525-0059 草津市野路5-3-30

☎ 077-569-2611

草津湯元 水春

〒525-0067 草津市新浜町300

イオンモール草津・スポーツレジャー棟

☎ 077-516-1126

天然温泉 ほたるの湯

〒524-0021 守山市吉身4-5-20

☎ 077-587-0111 [紹介記事あり](#)

天然温泉 みずほの湯

〒524-0102 守山市水保町1172-1

☎ 077-584-3726

湖國十二坊温泉 ゆらら

〒520-3252 湖南市岩根678-28

☎ 0748-72-8211

天然温泉 蒲生野の湯

〒520-2531 蒲生郡竜王町山之上7104-1

☎ 0748-57-1426

永源寺温泉 八風の湯

〒527-0212 東近江市永源寺高野町352

☎ 0748-27-1126

極楽湯 彦根店

〒522-0038 彦根市西沼波町175-1

☎ 0749-26-2926

甲賀温泉 やっぱんぼんの湯

〒528-0208 甲賀市土山町黒川11711

☎ 0748-68-0250

健康パークあざい バードあざい

〒526-0203 長浜市野瀬町828

☎ 0749-76-1126

北近江リゾート 北近江の湯

〒529-0205 長浜市高月町唐川189

☎ 0749-85-8888

PICK UP ① スポーツ&スパ ラック湖南リゾート

野洲市



水中歩行で基礎体力UP!
リゾート感覚溢れるプールが魅力。

体力づくりだけでなくリラクゼーションも充実させた、まさに大人のためのスポーツクラブ。1周50メートルの水中歩行専用プールは県内でも唯一。プール内にはマッサージジェット・寝湯も完備されています。

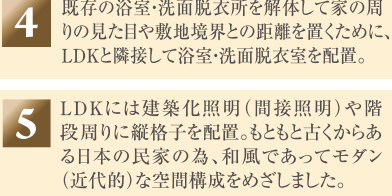
<営業時間>

平日 10:0

A composite image featuring a smiling couple walking on a beach, overlaid with a large architectural floor plan. A sticky note with handwritten Japanese text and a pencil is placed on the right side of the floor plan.

タ ク ミ リ フ ォ ブ ラ ス

リフォームをお作りするまえに、
「なぜリフォームをするのか」
「リフォーム後のありたい姿は」
「ご家族構成を踏まえた、
長期的なお住まいのお使い方は」
など、直近の課題解決、
ご要望をはじめ、
将来と見据えたライフプランなど
お聞かせください。



F様(50代のお客様)の
お宅リフォームエピソード

工事期間中は想像していたよりも大変で不便からストレスも感じましたが、新しく生まれ変わったリビングの仕上りをみて大満足の気持ちでいっぱいになりました。

これまで家族が使うことのない無駄な部屋をなくして思いきつてリフォームしたことで家の中に新しい空間が生まれました。

これからの家はまるこの家での生活。まるで新築の時のように楽しみがどんどん膨らんでいきます。

約1年前から少しずつ補修工事をしつつ最終的に希望通りの全体的な工事をするのができました。初めての打ち合わせから約半年かけての計画期間。いろいろ納得いくまで迷ったからこそ自分達が本来望んでいた日本のかつモダンな雰囲気の新しさもある理想のLDKのリフォームができたと思います。



おとなの知的探求

～滋賀・映画のロケ地めぐり～

Model

円藤 さやさん(60歳)

草津市在住。
滋賀県内で撮影され
た映画にエキストラと
して出演経験もあり。



夏の八幡堀

緑が生い茂る中、八幡堀の水郷めぐりでほんの少し涼を楽しめるかもしれませんね。

Ohmihachiman

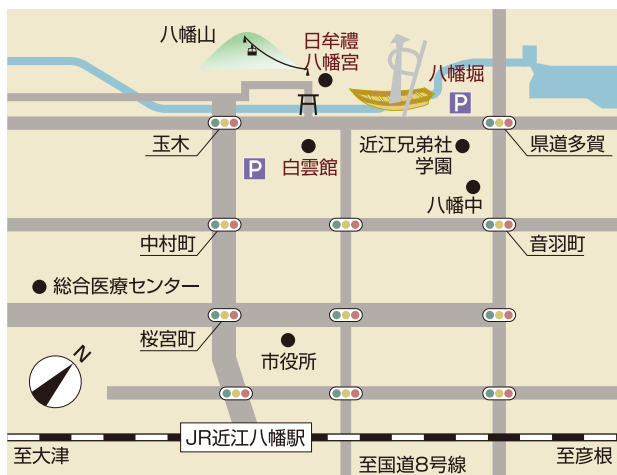
春の八幡堀

四季を通じて楽しめる八幡堀。でも一番のおすすめは桜の時期。水面に映る桜が何とも綺麗です。



「八幡堀水郷めぐり」

現在4社が水郷めぐりを行っています。
近江八幡駅からバスで10～20分で船乗り場へ到着します。



ご協力／近江八幡産業観光協会
「近江八幡産業観光協会」のホームページ <http://www.omi8.com/>

ワーナー・マイカル・シネマズ 近江八幡 オススメ映画情報

【6月24日(金)公開】



観客の度肝を
抜くような衝撃的な
展開に期待。

出演:
ジョエル・コートニー
エル・ファニング
監督 J・J・エイブラムス
音楽 マイケル・ジアッキノ
脚本 J・J・エイブラムス

(C) 2011 PARAMOUNT PICTURES ALL RIGHTS RESERVED

SUPER 8 スーパーエイト

スティーヴン・スピルバーグが製作を務め
J・J・エイブラムスがメガホンを取る極秘ムービー。
＜ストーリー＞
1979年、アメリカ・オハイオ州。8ミリカメラで映画撮影をしていた6人の子どものそばで、貨物列車の衝突事故が発生。貨物列車は空軍施設・エリア51からある場所へと研究素材を極秘に移送中だった。アメリカ政府が隠す秘密を目撃してしまった子どもたちのカメラには、事故の一部始終が記録されていたが……。

支配人小野瀬の映画豆知識

『スーパーエイト』と言われると何の映画かと思われるよね。実は「エイト」は、8ミリカメラ(映画撮影)に夢中になる70年代の少年たち+エリア51というアメリカの秘密軍事基地をめぐるミステリーとしての8つの謎、という二重の意味を持つ数字に絡めてあるんです。スピルバーグが製作していることから、「10年に一度の名作になるのでは？」と早くも話題になっています。予告をみるだけでも、純粋に「観たい!」と思わせる、迫力満点の映画です。

年中無休!JR近江八幡駅直結!
ワーナー・マイカル・シネマズ 近江八幡

鷹飼町190-9 イオン近江八幡SC2番街4F
お問い合わせ (テーブル案内)
TEL.0748-37-3433 ワーナー近江八幡 検索

新たな仲間とともに過ごす

ゆとり時間



セカンドライフ

第二の人生を楽しむ滋賀のシニア世代はとっても元気です。

滋賀県には大変元気なシニア層がたくさんおられます。定年退職を迎えた「ゆとりの時間」を使い、いろんな講座やイベントに参加してみませんか?そこでの出会いやきっかけが、これからの生活をより楽しく充実させてくれるかもしれません。



滋賀県の子育て世代に向けた情報誌「ピースマム」が手掛けるイベント「シネマdeおはなしえほん」。映画館の大きなスクリーンを使って絵本の読み聞かせ会です。小さなお孫さんの映画デビューにもってこいのイベントです。



映画館の裏側では、何台もあるフィルムを巻いた映写機を興味深くながめ、青春時代を過ごしてきた映画の思い出話に思わず花が咲きます。技師さんに教えてもらいフィルムをつなぐ作業も体験。観る場所での見えな部分では楽しさいっぱいでした。映画館の裏側を少し知るだけで、楽しみ方は倍増。もっともっと映画館に行きたくなりました。「映画館の楽しみ方はひとつではない」そんな経験ができました。

今回の「くさつ自悠時間倶楽部」は市内で唯一の映画館、ワーナー・マイカル・シネマズ草津で活動です。子どもたちや若いママさんたちと一緒に大きなスクリーンに映しだされた絵本を楽しみ、ふだん入ることができない映画館の裏側・映写室にもこっそりおじゃまをしました。



支配人に案内され映画館の裏側へフィルムをつなぐ作業に緊張さみ。



第5回

映画館で楽しむ絵本の世界&
映画館の裏側こっそり見学ツアー

まだ知らない地域の魅力を見つけよう
くさつ自悠時間倶楽部

見学ツアー
TAKE1

次回の自悠時間

夏のはじめにロータス研究所長とみるきく水生植物公園のおしごと
「古代エジプト～モネ～草津をつなぐロータス(ハス・スイレン)のはなし」

日時／7月7日(木)10:00～11:30
場所／草津市立水生植物公園みずの森
定員／20人 参加費／無料(入園料が必要)
お問い合わせ先／公益財団法人 草津市コミュニティ事業団(まちづくりセンター内)TEL.077-565-0477



草津の市民活動団体を紹介します。くさつの仲間探しをお手伝い“つながりのめ”



参加人数:18人／代表者:小寺 一久／お問い合わせ:077-562-4734

土曜大工サロン

新旧の住宅が立ち並ぶ老上地域を中心に、地域内の幼稚園や学校、公共施設などで緑の手入れや遊具の修繕などを行う。最近は剪定後の枝木をチップ化して、子どもたちの農業体験などで活かす資源の再利用など、活動と笑顔が広がる。



代表者:福田 昌甫／お問い合わせ:077-563-5083

桜プロジェクト われら活動隊

40年近く経った新興住宅地の桜ヶ丘で、地域住民によるボランティア活動を「環境・健康・助け合い」の3チームに分かれて展開。環境チームでは地域周辺の清掃や、立命館大学の学生さんと協力して環境クリーンウォーキングや花植えなど、地域のコミュニティを育みながら元気に楽しむ。

ワーナー・マイカル・シネマズ 近江八幡 オススメ映画情報

【6月24日(金)公開】



観客の度肝を
抜くような衝撃的な
展開に期待。

出演:
ジョエル・コートニー
エル・ファニング
監督 J・J・エイブラムス
音楽 マイケル・ジアッキノ
脚本 J・J・エイブラムス

(C) 2011 PARAMOUNT PICTURES ALL RIGHTS RESERVED

SUPER 8 スーパーエイト

スティーヴン・スピルバーグが製作を務め
J・J・エイブラムスがメガホンを取る極秘ムービー。
＜ストーリー＞
1979年、アメリカ・オハイオ州。8ミリカメラで映画撮影をしていた6人の子どものそばで、貨物列車の衝突事故が発生。貨物列車は空軍施設・エリア51からある場所へと研究素材を極秘に移送中だった。アメリカ政府が隠す秘密を目撃してしまった子どもたちのカメラには、事故の一部始終が記録されていたが……。

支配人小野瀬の映画豆知識

『スーパーエイト』と言われると何の映画かと思われるよね。実は「エイト」は、8ミリカメラ(映画撮影)に夢中になる70年代の少年たち+エリア51というアメリカの秘密軍事基地をめぐるミステリーとしての8つの謎、という二重の意味を持つ数字に絡めてあるんです。スピルバーグが製作していることから、「10年に一度の名作になるのでは？」と早くも話題になっています。予告をみるだけでも、純粋に「観たい!」と思わせる、迫力満点の映画です。

年中無休!JR近江八幡駅直結!
ワーナー・マイカル・シネマズ 近江八幡

鷹飼町190-9 イオン近江八幡SC2番街4F
お問い合わせ (テーブル案内)
TEL.0748-37-3433 ワーナー近江八幡 検索

ワーナー・マイカル・シネマズ 草津 オススメ映画情報

【6月25日(土)公開】



有名な観光地も
出てくるので
旅行好きな方は
要チェック!

黒田康作:織田裕二
新藤結花:黒木メイサ
神足誠:伊藤英明
原作:真保裕一
監督:西谷弘
製作:フジテレビジョン 他

アムダールシア

真保裕一の小説を基にした
織田裕二主演のシリーズ
劇場版第2作目

海外で極秘任務を遂行する「邦人テロ対策室」に所属する主人公が、日本人投資家殺人事件の真相を究明すべくスペインで国際犯罪の闇に立ち向かう姿を描く。捜査の鍵を握る日本人の役で、「SPACE BATTLESHIP ヤマト」の黒木メイサと「海猿」シリーズの伊藤英明が共演。ロケ地であるアムダールシアをはじめとするスペイン、さらに小国アンドラのヨーロッパならではの風景にも注目。

支配人から映画館インフォメーション

映画館をオトクに利用しましょう!

夫婦50割引
夫婦で2,000円

シニア割引
60才以上1,000円

ウィルスウォッシャー
最新の空気清浄システムを設置しています。

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
お問い合わせ (テーブル案内)
TEL.077-561-4545 ワーナー草津 検索

医学の時間

年齢に伴う体の変化には自分自身が一番気がついているはず。こちらのコーナーでは、これから知っておくべき病気の症状と治療法について、専門Drが解説します。

Medical Check vol.3

第3回 白内障と点眼薬

「白内障」は世界でも最も多い失明原因で、50代以降には急激に発症率が高まる身近な眼病。このコーナーでは、年間650件もの白内障手術をこなす白内障専門医・森井勇介先生によるコラムをお届けします。

「白内障」は世界でも最も多い失明原因で、50代以降には急激に発症率が高まる身近な眼病。このコーナーでは、年間650件もの白内障手術をこなす白内障専門医・森井勇介先生によるコラムをお届けします。



診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

日曜・祝日はお休みです。

医療法人社団 新緑会
森井眼科医院
TEL.077-522-2153
〒520-0043 滋賀県大津市中央1丁目6-23
http://morii-ganka.jp/



「老化現象を、お薬で若返らせる」という事は、人類の見果てぬ夢であります。将来的にはそのようなお薬が出てくれば良いですね。勿論、眼科医でそのような研究をし続けておられる先生方もおられます。将来に期待しましょう！

〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F
自悠時間編集部まで
メールの場合：info@j365.me までお待ちしております。

知っておきたい！医学の本

『病気が逃げていく
ふくらはぎ力』

著者：小池 弘人、市野 さおり
世界文化社
1,260円(税込)

今話題のふくらはぎ健康法をカラー写真を中心にわかりやすく、丁寧に紹介しています。あなたのふくらはぎは大丈夫ですか？



『石原結實の
病にならない簡単レシピ』

著者：石原 結實
家の光協会
1,995円(税込)

食材別と症状別で書かれていてとても便利。健康を意識したバランスの良い食事、また気になる症状にあわせた食事が作れます。



書籍協力／大垣書店フォレオ大津一里山店 TEL:077-547-1020
http://www.books-ogaki.co.jp

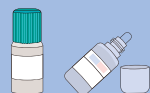
避けられない老化現象

まず、ほとんどの白内障はいわゆる病気ではなく、老化現象の一種です。60歳代で70%、80歳代になるとほぼ100%が白内障になると言われております。

「最近、見にくくなった」と言われて来られた患者さんを診察し、「白内障の変化が出てますね」と説明すると、「えっ！信じられない！」と仰られる患者さんもおられます。しかし、白内障を顔のしわや白髪みたいなものと考えれば如何でしょうか？60代で顔のしわや白髪がない人がおられるのでしょうか？

また、早ければ40代で白内障による視力低下の症状が出てくる方もあり(10〜30代で白内障手術を受ける場合は、外傷やアトピー性皮膚炎などの合併症として白内障になる場合がほとんど)、これも同じく老化現象である「禿げ」に例えると、「禿げがど真ん中から進行すれば目立ちやすいし、周辺から進行すれば目立つようになるのは70代になってからです。〇〇さんは、たまたま水晶体の濁りが真ん中に近い所から始まったので、若いうちから、視力低下の症状が出たのですよ」と説明すれば納得されます。

白内障は、 点眼薬(目薬)で 治るのか？



「老化現象を薬で克服する」ということは、古くは秦の始皇帝の時代から試みられてきました。しかし、残念ながら、人類はまだそれを克服することが出来ません。勿論、「白内障進行を抑制する点眼薬」というものは、現在存在しておりますが、平成15年6月24日の読売新聞で、「白内障治療において日本で一般的に使われている点眼薬投与は科学的根拠がない」との厚生労働省指針が発表されました。そして、欧米諸国では、白内障の薬物療法自体が存在していません。

という訳で、現時点においては、「白内障が治る点眼薬は存在せず、進行を遅らせるかもしれない点眼薬は存在する」ということとなります。

自悠時間によせられたみなんの声から...

今回のハガキアンケート、「挑戦したいことは？」の質問に、「ダイエット」「健康」にまつわる回答が目立ちました。そんな読者の声に応えるべく、楽しみながらダイエット効果もある「温泉」を特集！(本誌P5) これからも、みなさんのご意見を大切に自悠時間を作っていこうと思っています。



温泉の企画ということで、スタッフ自ら体験レポート取材に行ってきました！



たくさんいただいたアンケートに目を通しながら企画会議中。

アンケートにご協力 おねがいます！

これからもどしどしご意見・ご感想をいただき、自悠時間をみなさんの身近な情報誌にしていきたいと思っています。



最後のページにハガキがついています。

おハガキありがとう！

自悠とーく

みなさんの興味あることって
何かなあと思いアンケートを実施！
結果、とっても参考になりました。



自悠時間世代へ質問

これから挑戦しようとして計画していることは？

陶芸。大変な趣味だと思っていたが、土遊びと思えば楽しくなりました。(野洲市・59才男性)

ジムで体を動かすこと！(近江八幡市・女性)

ハイキング。滋賀県には見どころのある史跡がいっぱい。(近江八幡市・42才女性)

乗馬とカヌー(2人乗り)に挑戦したいです。(彦根市・62才男性)

パソコンを勉強して若い人と会話をはずませたい。(守山市・64才女性)

好きなドラマをみる。Kポップ歌手やアーティストのコンサートに行きたい。(栗東市・46才女性)

トライアスロンに挑戦！最近自転車を購入したので泳いで、漕いで、走って...を続けて。(大津市・45才男性)

オフタイムの記事を見て、マラソンを再び始めようとおもいました。(栗東市・26才女性)

自悠Q&A

50代から考える 保険の悩み& 相談コーナー

自悠時間の読者世代にとって、定年後は自分のための人生をゆつたりと楽しみたいと考える方がほとんどのはずですが、これからはじまる第2の人生のライフプラン。

このコーナーでは、読者からの保険に関する相談に基づき専門家がアドバイスいたします。



お気軽にお茶でも飲みにきてください！

ライフプランナー 長原 賢さん

保険のほっとステーション
(有)武村ライフプランニング

守山市古高町81-1 営業時間／10:00～19:00(年中無休) FAX.077-583-4249
ご相談受付 TEL.077-583-3739 info@t-life-p.com

個別無料相談
受付中

こちらの「医学の時間」のコーナーでは
取材で取りあげてほしい病気のテーマや症状など募集しています。

2 株式会社 福月
「アドベリージャム」

5 名様



高島市安曇川町の新名産「アドベリー」を使ったアドベリージャムは、アントシアニン・葉酸などのポリフェノールが豊富に含まれ、健康食品としても注目されています。農園栽培から加工まで真心をこめて手作りされたジャムは、フルーティーで爽やかな酸味が魅力。

株式会社 福月
高島市安曇川町五番領140-1
TEL: 0740-32-4001
http://www.fukuzuki.com/

5 堀久餃子本舗
大人気の
「赤の餃子2箱セット」

3 名様



あっさり、いくつでも食べられると老若男女を問わずファンも多い餃子は、口コミでますます大人気に。モチモチ&焼き面パリパリの皮の中は厳選素材の旨味たっぷり!同封のレシピ通りに焼けばお店のように美味しくいただけます。毎週完売の絶品餃子是非ご賞味ください!

堀久餃子本舗
堀久餃子本舗(本店)／水曜日のみ営業
守山市播磨田町1281-3 TEL:077-583-6638
膳所駅前店／日・祝休み
大津市馬場2-6-18第9森ビル1F TEL:077-525-5548
http://www.hori-q.com

8 比叡ゆば本舗 ゆば八
「湯葉まぜごはんの素
2合用」

5 名様



比叡山延暦寺ご用達こだわりの湯葉と、筍と桜花がさわやかなアクセントを添える「湯葉まぜごはんの素」。炊きたてのご飯にまぜるだけの手軽さなので、急な来客のおもてなし料理にも喜ばれます。是非、お楽しみくださいませ。

(株)比叡ゆば本舗 ゆば八
大津市中央4-3-10 TEL:077-522-7398
http://hieiyuba.jp/

1 安曇川泰山寺 ソラノネ
KINOKUNIYA
「かまどご飯体験」

ペア1組
2 名様



比良山系の湧水と滋賀産の有機米を使い、自分の手で炊き上げる竈(かまど)ご飯は格別の味。初めてでも教わりながらトライできるので、ほんのりお焦げのついた美味しいご飯ができます。自然を満喫できるカフェで、無農薬野菜のお惣菜とスープと一緒にどうぞ召し上がれ!

安曇川泰山寺 ソラノネ KINOKUNIYA
高島市安曇川町田中4942-1
TEL:0740-32-3750 定休日／木曜日、冬季(1~2月)
http://soranone.jp/

4 富久や
「おくどさん
焼きそばそうめん1箱2人前」

2 名様



長浜周辺の湖北地方に伝わる郷土料理「焼きそばそうめん」は、甘辛く炊き込んだ鯖と、そのだし汁の味を含ませたそうめん。つけ麺ではない濃厚な旨味のそうめんは、焼き鯖とともにご飯のお伴としても美味しくいただけます。手作り惣菜店の秘伝製法による奥深い伝統の味をお試しください。

株式会社 富久や
長浜市大成亥町665-3 TEL:0749-62-0692
定休日／日・祝休み
http://www.sabasoumen.com/

7 生活雑貨・家具の
ペア ウェイ
「手作り木製バードハウス」

1 名様



バラとレースを基調にしたインテリアや手作り家具、ナチュラルな素材の生活着など、見ているだけでも楽しめます。併設のカフェでティータイムもOK!お庭づくりのアクセントに手作り木製バードハウスをプレゼント。自宅のお庭で小鳥に出会えるかも…お店まで直接取りに行ける方に。

Pair Way(ペア ウェイ)
草津市新浜町556-3 TEL: 077-565-0003
定休日:火曜日
http://www.pair-way.com/

Present
読者プレゼント

応募方法

このページに添付されている応募ハガキにてご応募ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただいた内容は、プレゼントの発送および今後の誌面づくりに活用し、それ以外の目的で皆様の個人情報を公表・利用することはありません。

応募締切／2011年8月31日(水)まで

アンケートにお答えの上、お送りください。



3 ワーナー・マイカル・シネマズ草津
「無料鑑賞券」

ペア2組
4 名様



「夫婦50割引」(夫婦どちらかが50歳以上の場合で同じ映画を観る場合、夫婦で2,000円)や「シニア割引」(60歳以上の方は1,000円)など、シニア世代にお得なシステムがうれしい。全スクリーンに空気清浄システムが導入され、きれいな空気でお楽しみいただけます。

ワーナー・マイカル・シネマズ草津
草津市新浜町300イオンモール草津3F
TEL: 077-561-4545
http://www.warnermycal.com/cinema/kusatsu/

6 天然温泉 ほたるの湯
「入浴招待券」

ペア5組
10 名様



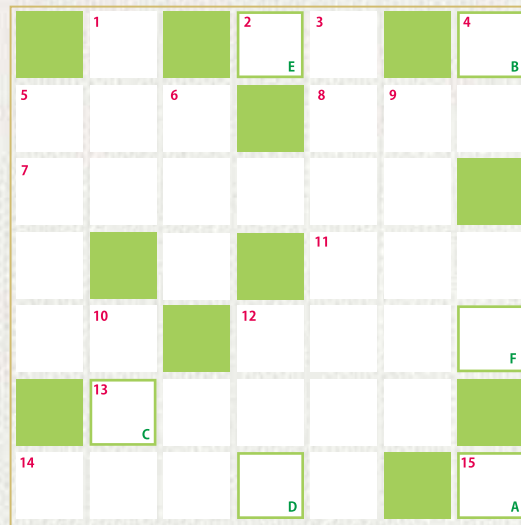
地下1300メートルから湧き出る、ぬるぬる感・しっとり感のある良質な天然温泉が人気のほたるの湯。和の風情が広がる館内には、食事処のほか量やTV付きのリラクゼーションルームもあり、日帰りでもゆったり贅沢気分を味わえます。

天然温泉 ほたるの湯
守山市吉身4-5-20 TEL: 0120-66-2615
http://hotarunoyu.jp/

クロスワードに答えて「図書カード」をゲットしよう!!



そうぞうじかん



右記の問題に答えてマスに単語を記入しましょう。
A~Fの文字をつなげるとある言葉になります。
ヒント…紫外線に気をつけて出かけてください。

タテの問題

- 1 ○○製(英語)のソファがリビングにあるだけでお部屋のアクセントになります。
ヒント:裏表紙
- 3 日本語で言うと“第二の人生”英語で言うと?
- 4 田舎に行くときまだあるかな…。地下水は夏でも冷たいので野菜を入れたカゴに紐をつけて冷やすこともできます。
- 5 滋賀県の湖北地域。夏には花火大会があったり子ども歌舞伎が有名な地域の地名。
- 6 今年の7月24日に、全てのテレビが○○○化となります。
- 9 コーヒーを入れるカップのことをこうよびます。
- 10 漢字問題。「流石」これをなんと読む?
- 12 ラグビーでゴールを意味する言語。

ヨコの問題

- 2 漢字問題。「寄席」これをなんと読む?
- 7 花や草木でお庭作りを楽しみましょう。
ヒント:本誌P1
- 8 昔は、これでご飯を炊いてました。ふっくらおいしい♪
ヒント:表紙、P2
- 11 ドラえもんジャイアンがいつもここに上っておんちな歌を歌ってたような…。
- 12 荷台が広い車。田圃や畑で大活躍!
- 13 シマシマ模様を英語で言うと?
- 14 お札を折らずに入れることができて便利。
- 15 この夏も、この虫と戦わなければなりません。夜寝るとき、耳元でうるさい。

応募方法

右のハガキの「クロスワード」の答えの欄に記入し50円切手を貼ってポストへ投函してください。



クロスワードの正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼント!

正解者の中から厳選な抽選の上、賞品の発送をもって、発表にかえさせていただきます。

自悠時間の編集スタッフが自悠時間世代にピッタリの滋賀県内の注目ニュースを発信いたします。要チェック!!



長浜市の
郷土料理

「焼きそばそうめん」



「焼きそばそうめん」とは、湖北地方に伝わる伝統料理として、古くから親しまれてきた「焼きそばそうめん」は、焼鯖を甘辛く炊きこみ、そのだし汁で茹であがったそうめんを軽く炊いて、そ

うめんの上に焼き鯖を盛り付けたもの。味付けは家庭や店によっても様々ですが、出しにつけて食べるつけ麺ではなく、ご飯のお供としても美味しい一品です。

「思いやり」と「もてなしの心」をもったハレの日のご馳走

「さばそうめん」の由来は、湖北の風習と冠婚葬祭に深く関係しています。その昔、田植えの農繁期、家事や農作業に追われる娘を案じ、農家へ嫁いだ娘へ実家から焼

き鯖を届ける、五月見舞いと呼ばれる風習がありました。その鯖とそうめんを炊き合わせて作る「さばそうめん」は、手軽に食べられる農繁期の定番メニューでした。また、豊臣秀吉が長浜を治めた頃からにはじまった、日本三大山車祭の一つである曳山(ひきやま)祭りで客人をもてなすハレの日のご馳走としても欠かせない一品だったそう。「さばそうめん」は、娘を思いやる親の愛、客人へのもてなしの心がこもった伝統料理として今に受け継がれてきたのです。



ネット通販

「焼きそばそうめん」は、インターネット通販でお買い求めいただけます。

<http://okudosan.shop-pro.jp/>

長浜市の手作り惣菜や「おくどさん」
長浜市大成亥町1283
お問い合わせ／TEL:0749-63-0002

県内企業「注目ニュース」はこちらから



ひびく経済文化ニュース
ONLINE

滋賀県内のビジネス推進の特徴でもある「健康」「環境」「観光」がキーワードのニュースリリースをスペシャルカテゴリーとしてサイトで注目していきます。

<http://news.shiga-saku.net/>

滋賀 ニュースリリース 検索

■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 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 0748(31)2333で承っております。

じゆうじかん しが 検索 WEBにプレゼント情報があります。

自悠時間 設置協力店 募集中

メール、またはFAXで下記事項をお書き添えのうえお申し込みください。
件名:「自悠時間設置希望」としてください。本文:設置場所の住所、電話番号、必要部数、ご担当者名を明記してください。

【メール】info@j365.me 【FAX】0748-31-2334
自悠時間編集室／(有)ウエスト

（きりとり線）

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください

5230893

滋賀県近江八幡市桜宮町289
フジビル5F

有限会社ウエスト
「自悠時間」編集室

自悠時間vol.9
プレゼント・アンケート係 行

ふりがな		生年月日(年齢)	性別
お名前		昭和 平成 年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
職業			

情報誌制作の参考にいたします。興味のある雑誌のジャンルをお聞かせ下さい。

- ☐ ファッション誌
- ☐ カメラ関係
- ☐ 料理本
- ☐ 経済誌
- ☐ 健康雑誌
- ☐ 週刊誌
- ☐ ペット関係
- ☐ 旅行関係
- ☐ 資格関係
- ☐ 菜園
- ☐ その他

ご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送以外の目的で利用されることはありません。
また、アンケートは本誌企画の参考にさせていただく目的のみ使用させていただきます。

本誌企画の参考にいたします。ご意見・ご感想をお聞かせください。

- ①本誌を手にとられた理由をおきかせください。
当てはまるものに○をつけてください。(複数可)
- a. 表紙にインパクトがあった

d. 何となく

b. 中身をみて興味があった

e. その他

c. 毎号読んでいるから

②本誌の中で、おもしろかった記事や役に立った情報は何ですか？

③これから挑戦してみたいと思っていること、又は今一番興味があることは？

④あなたの自身の活動や所属する教室や団体を自悠時間でPRしませんか？

活動内容

主な活動場所

⑤今後、自悠時間で取りあげてほしい記事のテーマは？

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
50円切手を貼ってポストに投函してください。プレゼント応募締切は5月末日です。

ご希望
プレゼントNo.

プレゼントは、厳選なる抽選の結果
発送をもって発表に代えさせていただきます。

ダブルプレゼント企画

そうそうじかん
クロスワードの答え

抽選で10名様に
図書カード500円分
プレゼント