

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

滋賀

Oct.2010

www.j365.me

特集

OFF-TIME

企業、お店のトップのオフタイムの横顔は...

【今月の人】 山本 進一さん (56歳)
山本電工株式会社 代表取締役社長

Vol.5

無料

TAKE FREE

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

vol 5

2010年10月21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289フジビル5F

www.j365.me



優雅なデザインと堅牢なつくりで、40年以上愛されつづけるロングセラー「穂高」です。

Design あなたの好みのお椅子を
チョイスできます。



ロッキングチェア 回転式アームチェア



両肘付きチェア 肘無しチェア



ファブリック
コレクション



飛驒の家具

木の家具を愛する方へ
お届けします—

11月13日(土)~23日(祝)にKINSIN
各店で「飛驒の家具フェア」を開催いた
します。本物のすばらしさを来てみて触
れて、お楽しみください。

K キツキマークは10年保証
飛驒産業株式会社では、ご購入から10年間、
製作過程の不都合による木部破損の場合は無償修理いたします。

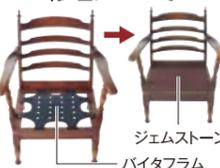
HIDA Design のこだわり。

飛驒は木の国・山の国、豊富な木材資源に恵まれた飛驒高山では木材を扱うことが生活文化の原点でした。木を知り尽くす職人は「飛驒の匠」と呼ばれ、長い歳月を経て匠の歴史は優れた木工技術を生み、飛驒の文化と伝統の基礎を築きました。複雑で高い技術はその精神性とともに家具造りにも息づき、木の美しさ・強さにこだわり、愛着を持って長く使える木の家具が誕生しています。そんな味わい深い「飛驒の家具フェア」を KINSIN からお届けします。

ホームページリニューアル! チラシ情報、イベント情報が見やすくなりました。

<http://www.kinsin.co.jp/>

「穂高パイタフラム」の 修理について



パイタフラムをお使いの方は現在クッション性を高めるため、ジェムストーンに変更させていただいています。詳しくは店頭にてお問い合わせください。

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。

賢く過ごす

贈る人、受け取る人の気持ちを表すフラワーアレンジ
ディオワールド草津店本館
フラワーアレンジ工房

楽しく過ごす

秋もそろそろ晩秋に優雅に紅葉狩りの時間が欲しい季節です
豊ママのそのまま気分で

滋賀で家を建てるなら、住宅情報の決定版

マイスタイル滋賀
「有限会社もくば工房」「株式会社 雁瀬工務店」

美味しく過ごす

心身癒す自然と温かい出会い ふらりと訪れたくなる宿
おごと温泉 びわ湖花街道

すこやかに過ごす

これからの季節 自転車で風を感じてみませんか
自転車の楽園

■エコキュートで節約リッチ 関西電力

■木の家具を愛する方へ飛驒の家具をお届けします
KINSIN

じゆうじかん しが

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 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。



風を切りながら駆け抜ける爽快感、71歳を迎えた今でもハンドルを持つと歳を忘れるという中谷さん。日本一周を達成した今後は台湾・韓国へと夢は広がります。

【NAKATANIアート工房】
彦根市本町1丁目5-9 ☎0749-22-0384

の楽しさがあふれています。旅の楽しさがあふれる風景画。彦根市の消防本部消防長を務めていた中谷さんがスケッチを始めたのは、二十年前に夫婦で出かけた台湾旅行がきっかけでした。以来、はがきサイズのスケッチブックを手に、気に入った風景を描くように。退職までに二百枚以上の作品を描いたといいます。定年後は本腰を入れ、水彩画や水墨画にも取り組み、若い頃からの趣味だったバイクで旅をしながら絵を描き、定期的に個展を開くようになりました。「いい景色を見たい、旅先の美味しいものを食べたい、そして人と出たい」という思いが湧いてくると旅に出るといふ中谷さん。作品には、旅の楽しさがあふれています。

今月の人



風景画家
中谷忠義さん/彦根在住:71歳

バイクで旅して絵を描く旅の楽しさがあふれる風景画。



平成19年に開催された「水のない水族館」(大津中央ロータリークラブ主催)で展示された陶器で作った実物大の琵琶湖固有の淡水魚。大阪のアマチュア人形作家に製作を依頼し、魚に合わせてパネル展示も行った。これからは要望があれば移動水族館として展示したいと山本さんは話す。

「本来は人見知りのタイプなんです。変わってきたのは、

「悪いことは悪い、良いものはよい」とグレンゾーンの山本さん。ただ、本人は「



成安造形大学の先生と共同で開発したパーツを30枚組み合わせた灯り。大津駅前広場の街路樹に飾られている。



湖上に浮かぶイルミネーションツリー。樹木に傷をつけない様に組立式のアルミ製ツリーを開発。環境にやさしい樹状のイルミネーションツリーとして楽しませている。



大津まちなか食と灯りの祭実行委員会委員長としてイベントでの挨拶風景。

「大津まちなか食と灯りの祭2010」は12月31日(金)まで、中心市街地(UR大津駅~京阪浜大津駅・明日都浜大津、なぎさ公園おまつり広場周辺)を会場として開催中。



山本電工の敷地の柵として置かれているのは、山本社長が開発したヒューマン型ガードバレット。公園や集合住宅、会社などの車止め、歩道や散策路などの防護柵など、応用幅が広く色々な使い方ができる。



小学校の頃から始めたスキーは全日本スキー連盟公認の指導員の資格を持つほどの腕前。



効率的かつ安全に架空地線張替を実施するための「捻れ防止ダンパ取り外し用自走機」を開発。昨年特許権を取得。

生懸命すると感動になる!」その、感動のためにオンもオフタイムも全力で取りこんでいるのです。黒文字で印刷された数々の肩書き。それは単なる肩書きではありません。その肩書きの中味の濃さは、山本さんと実際に関わった人であれば誰もが分かるのでは

ないでしょうか。「打ち上げたけのイベントでは駄目。何でも今後どう進めて行くかが大事。手作りが面倒と思うなら、やらない方がまし」と話す山本さん。何事にも深く入り込み、真剣に取り組む行動力と実行力の持ち主だからこそ言える言葉です。

手作りを社会に生かしていきたい。面倒な分、感動は人二倍!

人。PTA仲間から市民活動、仕事や行政関係者まで山本さんの地域でのネットワークの広がりが伺い知れます。

山本さんはそもそもモノづくりが好きで、美術系の大学に進学したかったそうですが、長男である使命感から家業の電気工事を継ぐ決心をします。

将来は経営者であっても、現場の仕事を知っておく必要があると、高校卒業後は家業の仕事を手伝いながら大学に通います。仕事仲間の応援もあり、厳しい現場の仕事と両立し四年で卒業。卒業後は山本電工の即戦力として仕事に従事します。

「本来は人見知りのタイプなんです。変わってきたのは

全日本スキー連盟公認の指導員の資格を取得した二十一歳頃からです。休日になると県内外のスキー場でインストラクターをしていました。参加者にスキーを楽しんでもらえる工夫を考えるようになり、ツアーやイベントを考えるようになっていったんです。」

その後、青年会議所のメンバーになり、山本さんの手腕が発揮されます。地域にお世話になっていてという意識からPTAの会長や自治会の役員に至るまで大きな役割を受け、さらにその責任感から役割以上に活躍。そうした山本さんの人柄と行動力が滋賀県教育委員会の委員長職務代理という重要なポストを六年も担い、二期八年を見事休まず務めます。

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。オフタイムから見た垣間見るTOPの顔をご紹介します。

「生懸命すると感動になる!」その感動のためにオフタイムもオンにして全身全霊で取り組む。

「今月の人」—— 山本進一さん(56歳) 山本電工株式会社 代表取締役社長



「死亡率30%という中毒性表皮壊死症という薬診で死にかけたことがあるんですよ。だから必死になれるのかな。現場は何万、何十万ボルトの電気が流れる高圧線との命がけの仕事です。現在、こうした仕事に従事する若い人が減って来ていますが、私は電気を送る送電屋としての使命感を持っていますし、社会を支える重要な仕事として誇りを持っています。若い人にもそうした自信が持てる仕事として、どんどん入って来てもらいたいですね」と話す山本さんの足下にあるのが、山本さん考案の電灯「エコ行灯」。ご本人オリジナルのポータブル式太陽光発電機を使い、エネルギーで充電すれば1か月持つという。

山本 進一さん ●プロフィール

1954年生まれ。高校卒業後、家業である山本電工の仕事を継ぐことを決心。家業を手伝いながら大学に通う。1965年に代表取締役社長に就任。小学生のときから始めた趣味のスキーが高じて21歳の時に全日本スキー連盟公認の指導員の資格を修得。31歳で青年会議所のメンバーとなり、従来のフットワークの良さで行動力から信頼を得て、委員長など様々な役職を歴任し、イベント等で力を発揮。平成13年に滋賀県教育委員会教育委員を就任し2期8年務める。昨年、地方教育行政功労者として文部科学大臣賞を受賞。大津中央ロータリークラブ会長、NPO法人大津倶楽部理事長、NPO法人三方よし研究所理事、大津まちなか食と灯りの祭実行委員会委員長など、約30の団体に所属。家業においても次々オリジナル商品を開発、特許を取得している。

この方ほどオフタイムの忙しい方はいないのではないのでしょうか。山本さんのプロフィール資料にはびっしりと所属団体の名前とその役職が記載されています。社会活動が趣味兼、まるで本職のような山本さん。しかし、本職の電気工事においても社会活動の忙しい中、ご自身のさまざまな発想で電気工事業界の仕事の効率を考えた機器や、電気を利用したオリジナル商品など、仕事の枠を超えて開発し特許を取得しています。どこにそんな時間とパワーがあるのか?本当に不思議な方です。そんな仕事も社会活動も全身全霊で挑む山本さんは、昨年、地方教育行政功労者として文部科学大臣賞を受賞。祝賀会に来られ多くの方は総勢二〇〇

公開講座

あなたの私的&知的好奇心をくすぐるテーマ、ここにあります。

- 講座1 コミュニケーションワーク [定員20名]
- 講座2 パソコンCAD初級入門講座 [定員30名]
- 講座3 子どもの各段階における特徴と適切なかわり方について
~反抗期をどのようにすごすのか~
人と人の適切なかわり方について
~カウンセリングの技術を生活に活かす方法~ [定員30名]
- 講座4 昭和のうたと音楽療法 [定員50名]
- 講座5 ご存知ですか?アンチエイジング [定員30名]
- 講座6 今の子どもを考える [定員30名]

受講料はすべて2,000円となります。開講日時等詳しくは大学ホームページをご覧ください。

大学祭



「よしもとお笑いライブ」**入場無料** などイベント満載!
びわこ学院大学
びわこ学院大学 学芸部
〒527-8533 滋賀県東近江市布施町29 TEL.0748-22-3388

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いつでも2,000円(年齢のわかるものをご提示ください)

夫婦で2,000円

シニア割引(60歳以上)

※シニアの方は、年齢のわかるものをご提示ください。

1,000円

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、ご本人に限定させていただきます。

ウィルスウォッシャー

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

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

11月27日からは全館あけてのクリスマスフェアに入ります!

先月号でご案内した大塚善章さんのジャズライブには130人のお客様にレトロな洋館での大人の時間を素敵に過ごしていただくことができました。これから本格的な秋を迎え、大勢の観光客の方々にも是非、旧大津公会堂、大津グランドに足を運んでいただきたいと思ひます。11月27日からは全館あけてのクリスマスフェアに入りますのでお楽しみに!



大盛況だった大塚善章ニュークインテット

滋賀在住のアラ選主婦の人気ブログ「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。

「ふう〜ふう〜」。アハ、ちっこく丸っこくなってたらあかんあかん。ため息は幸せを逃がします。しんどい時こそ背筋伸ばして深呼吸吸っ！一生懸命頑張ってるんやもん！

この季節、日ごと寒くなつて、夜も早くやってくるし、朝は日の出が遅いし、秋から冬に向かって何かと憂鬱な気分になりがちで、冬季性うつ症状に悩まされています。人によって違う理想の女性像があるところ、「いい女」ってどんな人なのかしら。人によって違う理想の女性像があるところ、「いい女」ってどんな人なのかしら。人によって違う理想の女性像があるところ、「いい女」ってどんな人なのかしら。

生粋の浪花女としては「最期の晩餐」として「お好み焼き」が食べたい私。お好み焼きに似た物に「チヂミ」があります。本日は「お好み焼き」の代わりにチヂミで我慢しましょう。冷蔵庫に頭を突っ込んで見つけ出した玉ねぎ・カボチャ・ニンジン・エリンギ・しいたけ・キムチ・万願寺などの具材をサクサク刻んで卵で溶いた粉(餅粉が入っているのがよい)に全部振り込みます。で、あさりや豚バラ肉とイカなどがあれば更に放り込みます。お好み焼きもチヂミも入れる物はなんでもOK!フライパンにはごま油をたっぷり敷いて生地は薄めに流し込み、表面にゴマを振りかけて香ばしく焼きます。お好み焼きはふっくら厚めに焼いたほうが美味しいけれど、チヂミは出来れば薄めに焼いたほうが美味し

いかな。ところで、貴方の「最後の晩餐」って何かしらね? 物で色んな味を楽しむのも面白いかな。ところで、貴方の「最後の晩餐」って何かしらね?



豊ママのLife Select そのまま気分でセレクト

1 ため息はアカン! 秋もそろそろ晩秋に! 今年の紅葉は猛暑のおかげで綺麗だとか。優雅に紅葉狩りの時間が欲しい季節です。

2 いい女の日 11月7日は、あるお友達の誕生日。なかなかお誕生日の数字が覚えられない私に「11月7日は、1107... いいおんなの日なんです!!」と教えてくれました。



3 最後の晩餐? 生粋の浪花女としては「最期の晩餐」として「お好み焼き」が食べたい私。お好み焼きに似た物に「チヂミ」があります。本日は「お好み焼き」の代わりにチヂミで我慢しましょう。



材をサクサク刻んで卵で溶いた粉(餅粉が入っているのがよい)に全部振り込みます。で、あさりや豚バラ肉とイカなどがあれば更に放り込みます。お好み焼きもチヂミも入れる物はなんでもOK!フライパンにはごま油をたっぷり敷いて生地は薄めに流し込み、表面にゴマを振りかけて香ばしく焼きます。お好み焼きはふっくら厚めに焼いたほうが美味しいけれど、チヂミは出来れば薄めに焼いたほうが美味し

これからの暮らしをより便利に、より快適に、より豊かに生活提案レポート

贈る人、受け取る人の気持ちを表す フラワーアレンジをお作りします。



慣れた手つきで花束を作る土井さん。フラワーレディになって約2年、今では「ぜひ土井さん!」とご指名で注文をもらうこともあるとか。



▲それぞれの美しさを持った切り花を寄せ集めて、より美しく飾りつけるフラワーアレンジ、1,500円、2,000円、3,000円のアレンジが展示されている。



▲ディオワールド草津店の切り花コーナーは、種類の多さで地域ナンバーワン。切り花を長持ちさせる「延命剤」もおすすめ。

こんなアレンジを贈りたい! お客様の希望を叶えます。

今回お話を伺ったのは、フラワーレディとして活躍されている土井美樹さん。フラワーレディとはアヤハディオの社内資格で、生け花の基本からしっかりと身につける研修を受けたフラワーアレンジの専門家です。フラワーアレンジ工房には、フラワーアレンジがどんなものかイメージしてもらえらるうに、いつも見本が展示されています。それを見ながら「こんな感じで」と注文することも出来ますし、また、お急ぎの場合は展示品を購入することも出来るようになっています。

もちろん「こんなアレンジにして欲しい」と希望を伝えれば、お客様の思い描くアレンジを作ってもらえます。「お客様の服装から好きな色を考えてラッピングに生かし

ディオワールド草津店本館 フラワーアレンジ工房 滋賀県草津市西沢川11丁目23-1 ☎077-561-6555 10:00-20:00 http://www.dioworld.jp



フラワーアレンジ承ります。

フラワーアレンジ工房(切り花コーナー)ではご予算に応じてアレンジいたします。



ステキな花束、アレンジをお客様のご希望に合わせてお作りいたします。

花束・アレンジメントのご相談はフラワーレディにご用命ください。

フラワーレディ



この名札の従業員が目印です。

フラワーレディとは 花束や洋風・和風のアレンジメントなど、お花のコーディネートをさせて頂く女性スタッフです。

学びのフリーマーケット 聖泉大学に OPEN!! 日時 11/20±・21日 聖泉大学の全ての教室を使って、子供からお年寄りまで誰もが楽しみながら学習できる場を提供します。講師は「特別な職業や選ばれた人」だけではありません。地域で活動するボランティアやNPOなど、私たちの身近で仕事をしている社会人や学生達もいます。日ごろ忘れがちな、わくわくやドキドキを体験しませんか? 秋の2日間、たくさんの出会いの中で新たな自分を発見してみてください。

個性あふれる講座ラインナップ全55講座(一例) 講師名 所属 講座名 清水 正 粟東自然観察の森 食から入る植物の世界~山菜・野草の事始~ 林 信子 関西心情教育研究所 お母さん・お父さん子どもは育て方次第です!! 中島 貞夫 映画監督 名映画監督がこだわる彦根城~時代劇の巨匠が語る懐かし東映時代劇~ 村川 かつえ 居酒屋どん 時短簡単安上がりレシピ~体に優しい米粉の料理~ 上田 健吉 千成亭・富之郷里山クラブ 自然を感じながら里山を歩こう!! 磯部 敏雄 東近江市能登川中学校 郷土の石が語る滋賀の魅力~滋賀でも砂金が取れる!?~ 西郷 博代 石川流井伊大老派茶道教授 ご一服、差し上げます~石川流井伊大老派茶道を体験しよう~ 川端 澄代 日本きりえ協会 「楽しい切り絵」見て、触れて、きってみよう! 富楽 明美 映像喫茶京都 映像で味わう祇園祭 永井 佳津乃 ハタヨガイストラクター ヨガで明るく元気な毎日!!~自宅で作れる簡単ヨガ~

詳しくはこちらをご覧ください http://seisen-clc-seminar.jimdo.com/ 〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町720 TEL:0749-43-7512 FAX:0749-43-5201 Email:shinro@seisen.ac.jp





変形地の形にリビングを合わせ、キッチンからリビングへと続く境界は、お客様が来られても見えないように段差を設けました。壁で仕切らないため上部の視界は広く、解放感のあるスペースになりました。さらにご主人の夢であった趣味の部屋も確保し、お子様の部屋では電気を切ったあと、メルヘンチックな照明でフェイドアウトするという、ちょっとした遊び心も取り入れました。

雁瀬工務店では、滋賀県という土地柄なのか母屋のある広い敷地内に新居を建築する今回のような相談が多いそう。地元ならではの目線で、プランニングから施



「幸せを最高のかたちに」
日本の風土にあった身体に優しく強度のある桧を使用。「幸せを最高のかたちに」をコンセプトに、精一杯家づくりをしています。

母屋の敷地に建てる夢の新居
母屋と同じ敷地に新居を建てる場合、更地の分譲地に建てるのでは違い、難しい条件が重なる場合があります。昔ながらの住宅地の場合、宅地までの道が細く重機が入らない、母屋や庭に倉庫が既にあって変形地になってしまふ、親世代と子世代の意見の相違など…。

今回はそんな条件をプラス
ご主人が雁瀬工務店の息子

vol.2 大津市T様邸 異世代が楽しく暮らす

変形地を活かした「夢の家」
親世代と子世代を
心地よく結ぶ家づくり



工後もずっと信頼できるサービスを受けられるのは、地元密着の工務店ならではの良さ。人生において最も大きな買い物である「家」は、そんな信頼関係が最も大切ではないでしょうか。



「もくば工房」でつくる新たな憩いの空間
しかし、10年も経つと、基礎から朽ちてきたため、2代目のウッドデッキのリフォームとなったのですが、やはりツーバイフォー建材だったため、また10年で一部穴が開くほどになりました。今度こそは専門の業者さんにつくってもらいたいと、ホームページで探され、ウッドデッキに特化しているエクステリアショップの「もくば工房」さんに依頼されました。



▲3代目のウッドデッキは、「もくば工房」さんご提案のウリン材を使用。年月を経るごとに色合いに味が出てくる。

家族の幸せを増やしてくれたウッドデッキ
木の香り、心地よい目や肌にもやさしい木肌。「ウッドデッキ」は、家族の幸せを増やしてくれます。休日のランチにティータイム、自宅にいながらにして季節の移ろいを肌で感じることでできる心地よい場所。

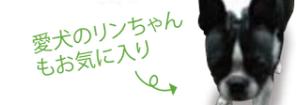
は3代目。20年前に住宅メーカーでこの家を建てられた時、初代となるウッドデッキを据え付けられました。裏庭のスペースを芝生の庭にするか悩んだ末、住宅メーカーの勧めもあってウッドデッキにされたそうです。

このウッドデッキが素敵な風合いに色づく過程で、ご夫婦そして愛犬リンちゃんの新たな時を刻む特別な場所となることでしょう。

が、1年経って落ち着いた色目になってきたとか。「ウリン材のウッドデッキは、年月が経って、なお味わいが出てくるんですよ」と、もくば工房さん。

vol.1 大津市N様邸 ウッドデッキのある暮らし

家族の歴史と共に
深まる木の魅力
心地良いぬくもりの
ウッドデッキ



今、お住まいのお庭の空きスペースにウッドデッキ、ウッドフェンス、パーゴラ等をお考えでしたら、「もくば工房」に一度、ご相談ください。「くらしに木のぬくもりを」ほんと「木」って温かみがあって人の気持ちを柔らかくしてくれますよね。最近では、人工的素材のデッキも多く出回っていますが、「もくば工房」は、ぬくもりの「木」の商品を自信と責任を持って提供させていただくと確信しております。エクステリアの事をお考えの方は、どうぞお気軽にご相談ください。

こんにちは、「もくば工房」です。
エクステリア全般のプランニングから施工までさせていただきます。会社です。

TEL:0748-53-9081
mail info@mokuba-k.com
http://www.mokuba-k.com/

熱中 ホビー&スポーツ! vol.1

これからの季節、自転車で風を感じてみませんか。



ここ最近、自転車への関心が高まっています。なかでも、びわ湖一周サイクリングを楽しむ人は県内、県外問わず増加中です。今回は、そんな愛好者必見のスポットをご紹介します。



自転車の楽園
〒520-0232 滋賀県大津市真野二丁目29番1号
堅田プライスプラザ1F
Tel.077-574-3410 Fax.050-3156-0755
9:00~19:00 休火曜日
<http://www.rakuen365.jp/>

滋賀はサイクリングするには、絶好のロケーションです。なかでも、『びわ湖一周』することが、ひとつの目標とか。そんな中、びわ湖一周をはじめサイクリングライフをサポートしてくれるサロンがこの秋、オープン。

『自転車の楽園』は、琵琶湖大橋西詰（大津市真野・堅田プライスプラザ1階）にあり、びわ湖一周をはじめ、サイク

無理なく長く続けられる有酸素運動
ダイエットに最適なサイクリング

「サイクリング」は、手軽にできる有酸素運動のひとつです。ペダルを回転することで、リズム感やバランス感覚の維持にも一役買ってくれ、老化予防にも効果があるといわれます。また、水泳と同じようにカラダと地面を接せずに行えるスポーツのため、自分自身の体重による負荷の影響を受けにくい。膝や腰に負担が小さく、無理せず長く続けて運動を行うことができます。ダイエットに向いているのも納得ですね。

「自転車の楽園」では、琵琶湖大橋西詰（大津市真野・堅田プライスプラザ1階）にあり、びわ湖一周をはじめ、サイク

リングを楽しむ方を応援するサロンです。

『自転車の楽園』では、同サロンのメンバー（ケータイメール会員・会費等一切無料）になり、びわ湖一周のスタート、ゴール地点として利用するとされた方には、写真入りの『びわ湖一周記念証』を発行してごらえます。それに加え、会員特典としてサイクリング途中、『自転車の楽園』に協賛する飲食店や物販店にチェックポイントとして立ち寄るとサイクリストにウレシイ特典がついてくる企画も進行中とか。

初心者の方にもやさしい、『自転車の楽園』。いきなり「びわ湖一周は難しそう？」という方、びわ湖周辺や自然豊かな県内のサイクリングスポットを紹介しつつ、1時間から半日程度の気軽なサイクリングイベントも定期的に開催。

また、家族やクラブ、職場仲間などで、安全にサイクリングするための教室や電車や飛行機に自転車を持ち込むための「輪行」のテクニックなど講座も順次開催予定。

厳しい夏を終え、心地よい風が流れるびわ湖周辺を、家族と友人と一緒にサイクリングに出かけてみませんか？

会員募集中

入会金・年会費無料

マッキーの OHMi Gourmet Report

近江グルメレポート



ナビゲーター
牧田もりかつ
1968年11月17日神戸生まれ。
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19年。
《現在のレギュラー番組》
「滋賀経済ナウ」(毎週土曜夜10時~)
その他スポーツ実況中継、選挙開票速報など

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。

1200年の歴史続くおと温泉郷
心身癒す自然と温かい出会い
ふらりと訪れたくなる宿

湖西の国道161号線、おと温泉街をドライブ中、少し奥まった隠れ家のような玄関アブローチに興味惹かれ、休憩がてら立ち寄ることにしました。高台に伸びる木々のトンネルには萩や百日紅が花をつけ、もみじやイチヨウの立派な大木に歴史を感じます。手入れの行き届いた庭の先には、びわ湖花街道さんが見えます。

玄関を一步入ると、独特の和の香りに包まれた大正浪漫風の重厚なロビー。すぐ脇のラウンジで、おすすめの冷たい飲み物をお願いすると、「金時草と赤シソのスカッシュ」とのこと。どんな味がするのか？と少し戸惑いましたが、パールの清涼感あふれる爽やかな味わいがスツとのどを潤してくれました。これは温泉の後も美味しくいことでしょう。庭園を眺めながらしばし時間を忘れられました。

びわ湖花街道さんでは、日帰りでも食事とお風呂を楽しむことができます。



深呼吸しながらゆっくり散策したいアプローチ
玄関脇には紫式部が秋の実をつけていました。



おごと温泉 びわ湖花街道
滋賀県大津市雄琴1丁目1-3
☎0120-051-041 ☎077-578-1075
<http://www.hanakaido.co.jp/>
駐車場完備、送迎バスあり(要問合せ)

おと温泉旅館といえば、少し敷居の高いイメージがありますが、喧騒を忘れる静かな自然美に包まれ、琵琶湖を臨む山の季節の移ろいを感じに：そして、どのシーンでも親しみやすい穏やかな笑顔で迎えてくれるスタッフの方々に負いを感じることなく、ふらりと訪れたくなる空気があります。

おと温泉旅館と云えば、少し敷居の高いイメージがありますが、喧騒を忘れる静かな自然美に包まれ、琵琶湖を臨む山の季節の移ろいを感じに：そして、どのシーンでも親しみやすい穏やかな笑顔で迎えてくれるスタッフの方々に負いを感じることなく、ふらりと訪れたくなる空気があります。

おと温泉旅館と云えば、少し敷居の高いイメージがありますが、喧騒を忘れる静かな自然美に包まれ、琵琶湖を臨む山の季節の移ろいを感じに：そして、どのシーンでも親しみやすい穏やかな笑顔で迎えてくれるスタッフの方々に負いを感じることなく、ふらりと訪れたくなる空気があります。



＜写真右＞印象的なオリジナルスカッシュは、様々な健康効果が期待できること ¥500
＜写真左＞館内で香るのは10年前より毎朝夕焚かれる京都のお香。帰りに妻への土産に…

たくさんのよいこと、あなたもロータリーと始めませんか。

四つのテスト

私たちの言行はこれらに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

会長 平田 洋

びわ湖八幡ロータリークラブ
BIWAKO HACHIMAN ROTARY CLUB

事務所：〒523-0891 近江八幡市鷹飼町1481番地 (ホテルニューオウミ地下1階)
TEL 0748-32-7600 FAX 0748-32-7601 E-mail biwako8-rc@ex.bw.dream.jp
OFFICE: Hotel New Omi B1F 1481 Takakai-cho Omi-hachiman-city Shiga 523-0891 Japan
TEL+81-748-32-7600 FAX+81-748-32-7601 E-mail biwako8-rc@ex.bw.dream.jp

ロータリーでは、世界中の普通の人々が一体となって、環境を守り、地域社会の改善に取り組み、ホリオをなくすなど、想像を超えるような素晴らしいことを実践しています。
ロータリー：人類のために活動します

気ままにのんびりが叶う宿 びわ湖花街道 充実の日帰りプラン

近江ならではの食材を使った月替わりの京会席や近江牛のしゃぶしゃぶやすき焼き、これからの季節おいしくなる本鴨鍋などの味覚もご用意。ご宿泊だけでなく、大切な方との記念日のご利用や忘新年会、同窓会にご法事など様々なシーンでご利用下さいませ。

入浴+昼食+ご休憩

お料理は一例です。月替りで見替えます。

昼食

当館自慢の手打ち蕎麦も是非お試しください。

習い事

カルチャースクール
カルチャースクール(能楽・陶芸・蕎麦打ち・ネイルアート)+お風呂
¥3,000
※隔月に2講座ずつ開講。
※お食事付プランもあります。

午後のうたたね
お風呂+季節和膳(お風呂)+お部屋でのご休憩プラン。
こちらのプランのギフト券は贈り物にも喜ばれています。
¥8,450

街道そば(昼食時のみ)
「和のひととき」プランでのご予約なら、
入浴料 ¥2,150→¥1,100
※事前のご予約をお願いします。
※おそば代は別途必要です。

おごと温泉 びわ湖花街道
〒520-0101 滋賀県大津市雄琴1丁目1-3
☎077-578-1075
<http://www.hanakaido.co.jp/> 花街道 緑茶 ☎0120-051041
駐車場完備、送迎バスあり(要問合せ)

エコキュートで、節約リッチ♪

はびライフキャンペーン 2010.10.1日(金)～12.31日(金)

節約リッチ♪な生活応援!プレゼント

くらし・もっと・はび 関西電力

抽選で **300名**さまに当たる!

ご応募は今すぐこちらから!
www.denka-life.com/ready2010/

節約リッチ 検索

さらに! **Wチャンス**

全国共通お食事券 (ジェフグルメカード) **1万円分**

※携帯電話の機種によって読み取れない場合もあります。

抽選で300名さまに節約リッチ♪な生活応援!プレゼント

<p>Aコース 20名さま</p> <p>「ザ・リッチ・カールトン大阪」 ディナー付ベア宿泊ご招待券</p>	<p>Bコース 20名さま</p> <p>電動バイク「Prozza Miletto(ミレット)」</p>	<p>Wチャンス 260名さま</p> <p>全国共通お食事券(ジェフグルメカード) 1万円分</p>
---	---	---

※写真はイメージです。賞品のメニュー内容及び色やデザイン、仕様は変更になる場合がございます。

クイズ ○○の中に入る文字を入れてください。「家計の節約には○○キュート♪」

キャンペーン応募要項 期間中に、キャンペーン特設サイトの応募フォームの内容に従ってご答えください。または郵便ハガキでご応募ください。郵便ハガキの場合は、クイズの答え・ご希望のコース・お名前・フリガナ・ご住所・お電話番号をご記入のうえご応募ください。詳しくはキャンペーン特設サイトを閲覧いただくか、またはキャンペーン事務局までお問い合わせください。

ご応募先 〒539-0052 郵便事業株式会社 大阪支店 関西電化推進協議会 関西電力株式会社 はびライフキャンペーン事務局

応募締切 2010年12月31日(金) ※郵送は当日消印有効。※応募後のコース変更はできません。なお希望コースのない場合は、Wチャンスでの応募となります。

応募資格 クイズにお答えいただいたお客さま ※キャンペーン応募は、お一人さま1回限りさせていただきます。

抽選発表 2011年1月下旬に厳正な抽選の上、プレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。

お問い合わせ はびライフキャンペーン事務局 事務局開設期間:2010年9月1日(水)～2011年2月28日(月) TEL:06-4400-7403(9:00～17:00※土・日・祝日及び年末年始12/30～1/3を除く)

【ザ・リッチ・カールトン大阪ディナー付ベア宿泊ご招待券について】●有効期限は発行日より1年間です。●ゴールデンウィーク・お盆・クリスマス・お正月期間などの特定日は対象外とさせていただきます。予めご了承ください。●宿泊券記載の番号と共に予めご予約の、宿泊券ご利用の旨をお申し出ください。尚、予約状況により客室をご用意できない場合もございますので、ご了承ください。●チェックインは午後3時以降、チェックアウトは午前11時までとなっております。●お食事券の内容にはお飲物は含まれておりません。●コース内容は、季節の素材を使ったシェフのお勧めメニューとなります。●洋朝食を「スプレッティード」(1階)にてご利用いただけます。●お部屋タイプは、スーパーバリエーション(ダブル又はツイン)約40㎡となります。●換金はできません。【Prozza Miletto(ミレット)について】●応募対象者は、原付免許・普通二輪免許・大型二輪免許・大型特殊免許・自動車普通免許・自動車中型免許・自動車大型免許を取得されている方に限らせていただきます。また、ご当選者さまが20歳未満の場合は、保護者の方の同意が必要となります。●車両登録時に必要な車両本体価格以外の費用(登録料、保険料、税金等その他の諸費用)はご当選者さまのご負担となります。(※登録料は販売店指定料金に準じます。また保険料は年数に応じて金額が変わります。●納車に関しては、プロスタッフ指定の販売店より当選者さまご自宅に納車となります。●当選後のアフターサービス等については「販売店」に直接ご相談ください。●車種の仕様、デザイン等予告なく変更することがありますので予めご了承ください。●ご当選された際には、応募された本人であることを、運転免許証等の身分証明書で確認させていただきます。また、身分証明書に不備・虚偽等があった場合は、当選を無効とさせていただきます。●車両の色はスクエアブルーとなります。尚、当選車両の色の変更は出来かねます。●賞品の転売は禁止させていただきます。もし転売された場合には、アフターメンテナンスはお断りできます。【ジェフグルメカードについて】●有効期限はございません。●原則としてお釣りは出ますが、一部の加盟店では出ない店舗もございます。●各対象店舗における割引チケット等との併用に関しては、店舗により利用規定が異なります。

●個人情報の取り扱いについて:事務局は関西電力株式会社が行います。本応募に基づくお客さまの個人情報、お寄せいただいた内容は、関西電力株式会社個人情報保護方針の通り、厳重に取り扱います。このキャンペーンにご応募いただいたお客さまの個人情報の取り扱いについては、プレゼント応募に関するお問い合わせ等の対応やその確認等の目的に利用する他、メールマガジンの配信に利用させていただきます。あらかじめご了承ください。関西電力株式会社は、次の場合を除き、ご提供いただいた個人情報を第三者に提供いたしません。①守秘義務契約を締結した事業者に業務を委託する場合 ②法令で提供が義務付けられている場合 ③提供することについてご本人にご同意いただいている場合

協賛 関西電化推進協議会 株式会社INAXサンウエーブマーケティング、株式会社キューベ、クリナップ株式会社、株式会社コロナ、三洋電機株式会社、積水ホームテクノ株式会社、ダイキン工業株式会社、大建工業株式会社、タカスタンダード株式会社、株式会社長府製作所、東芝キヤリア株式会社、TOTO株式会社、トステム株式会社、株式会社ハウステック、パナソニック株式会社、パナソニック電気株式会社、日立アプライアンス株式会社、三菱電機株式会社、関西電力株式会社

キャンペーン特設サイトから応募してね。

関西電力のテレビCMでおなじみ♪ **くまの名前を大募集!**

全応募者の中から抽選で**200名**さまに**10,000円分**の図書カードをプレゼント!

応募期間 2010年10月1日(金)～12月31日(金)

※図書カードのデザインはイメージです。

くさつ 自悠時間倶楽部

「くさつ自悠時間倶楽部」とは…
コンセプトは「ちょっと知的に好奇心 自分流の草津暮らし 草津の楽しみ方みつ」
おもに「退職を機に自分のための素敵な時間を過ごしたい」と願う人たちが集う大人のクラブ活動です。

第2回 レポート 「草津の森を楽しめ」

日時: 10月13日(水) 10～12時
場所: 草津市立口ハ公園 (草津市追分町623)

人の横に木で「休」。漢字が示すように木の横にいと気持ち安らぐものですね。夏のにぎわいも過ぎた口ハ公園に行きました。実はここ、草津で緑を楽しむ絶好のスポット。秋こそ口ハの森で心静かに森を楽しむのもオススメです。36名の参加者は4グループに分かれて森を散策、ゆっくりと見てまわりました。普段見慣れた木々も達人の説明を受けると見方が変わるものです。植物が生き抜くために長い時間をかけてつくりあげたルールや樹齢の知り方に感心したり、地球温暖化の影響を身近に感じたりと楽しみながら学ぶ時間を過ごしました。最後には手作りの写真立てやアクセサリーなど「森のプレゼント」にご満悦。でもあの清々しい空気こそ、森からの最高のプレゼントでした。

第3回 11月下旬から12月上旬を予定 **リクエスト募集中**
内容は未定です。

くさつ自悠時間倶楽部では一緒に楽しむ仲間を募集しています!

クラブは草津が好きならどなたでも参加OK。年齢は問いません。入会退会も自由。興味ある企画に参加してください。毎回の参加費は基本的には無料ですが、内容によっては材料費や交通費の実費が必要になる場合があります。

お問い合わせ先 (財)草津市コミュニティ事業団 コミュニティ振興課 草津市西大路町9-6(草津市立まちづくりセンター内) Tel.077-565-0477 Fax.077-562-9340

com-com@mx.biwa.ne.jp http://www.joho932.net(932情報ネット)

読者プレゼント

1 「午後のうたたね」プラン ご招待券ペア2組4名様

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ページがございます。
<http://www.j365.me/>
入力フォームに必要事項をご記入の上、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。

びわ湖花街道 大津市雄琴1丁目1-3 フリーダイヤル:0120-051041 <http://www.hanakaido.co.jp/>

応募締切/2010年12月10日(金)まで

2 ワナー・マイカル・シネマズ 「無料鑑賞券」ペア2組4名様

全スクリーンに空気清浄システムを導入、風邪が心配のこれからの季節も安心です。

ワナー・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3F TEL:077-561-4545 <http://www.wanermycal.com/cinema/kusatsu>

カフェバード 草津市吉身2丁目9-27 伊勢屋ビル1F(104) TEL:077-514-1298 <http://www.cafebird.jp/>

4 アヤハディオ 「商品券2,000円分」1名様

アヤハディオ全店でご利用いただけます。
ホームセンター アヤハディオ <http://www.ayahadio.com/>

全国の本屋さんで使える「図書カード2,000円分」を1名様にプレゼント!
自悠時間 <http://www.j365.me/>

Column コーヒーと私と。

「コーヒーの焙煎ってなに?」
カフェバードの店内に入ると、先ず目に飛び込んでくるのが、ドスンと居座ったような大きなコーヒー焙煎機です。1991年製ですので、そろそろ20年の代物になります。私は、この焙煎機で毎朝、コーヒー豆を焙煎します。



「コーヒーの焙煎って、何ですか?」と、カフェバードに来られたお客様からよく尋ねられます。

南マスター 「この麻袋(ドンゴロスともいいます)に入ったコーヒーの生豆(なまめ)を、この釜(焙煎機)に入れてガスの直火で焙(あぶ)ります。すると、いつも見ておられるコーヒー色になるんですよ。」と説明します。



お客様 「へえ〜コーヒーの豆ってこんな色してるんですね?」

南マスター 「そうです。大豆やピーナッツといっしょで、コーヒー豆もコーヒーの木という植物にできる種子なんですよ。」

お客様 「それをガスで焙ると全く違う感じのコーヒー豆になるんですね?」

南マスター 「そうですね。ガスで作るお料理と同じで、おいしいコーヒーをつくるにも、私たちのような料理人、つまり、職人の腕が肝心なんですよ!」

お客様 「すと、マスターはいい腕してるコックさんみたいなのですね(笑)」

南マスター 「はい。コーヒーの味は、焙煎で8割がきまります。いろんな国で採れるコーヒー豆の持ち味を一番おいしく料理することが焙煎ですね。」

いかがでしたでしょうか?
10月1日は「コーヒーの日」でした。秋も深まり、温かいコーヒーが美味しい季節。カフェバードに来て、あなた好みの美味しいコーヒーを見つけてください。

直火焙煎 咖啡豆 カフェバード
〒524-0021 滋賀県守口市吉身2丁目9-27 伊勢屋ビル1階(104)
TEL:077-514-1298 FAX:077-514-1299
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/>

Books おすすめの一冊

「孤舟(こしゅう)」
集英社 著者: 渡辺淳一
定価: 1,680円(税込)

いままで仕事中心で考えていた方が定年退職を向かえると、思わぬ大きな孤独に直面するケースが多いそうです。いままで家のことは妻や家族に任せていた人は、何をやっていいのか、やり方さえわからない。この主人公が陥ったことは、いずれ訪れることなのかもしれません。夫やお父さんをお持ちの方へもオススメです。

大垣書店 フォレオ大津一里山店
〒520-2153 大津市一里山7丁目1-1 フォレオ大津一里山1F
TEL:077-547-1020 FAX:077-547-1030
<http://www.books-ogaki.co.jp/>

Cinema おすすめのシネマ

「桜田門外ノ変」
話題の滋賀県で当地映画が10月16日公開!

明治新政府が確立するわずか8年前に起こった「桜田門外ノ変」。この襲撃の指揮を執った、水戸藩士・関 鉄之助をはじめとする襲撃者たちの、志を胸に事件へと至った過程、そして逃亡の果てに迎える運命を描いた壮大な歴史時代劇大作。

その名は万民が知りながらも、背景や意義はあまり語られることのなかった「桜田門外ノ変」。その全貌が、当時の志士たちの想いが、憂国の時代を生きたすべての人々へのメッセージとして蘇ります。

監督:「男たちの大和/YAMATO」の巨匠 佐藤純彌 主人公 関 鉄之助: 大沢たかお

ワーナー・マイカル・シネマズ 草津 ☎077-561-4545 [ワーナー草津](http://www.wanermycal.com/) 検索

