

# ランチタイムガイド

## ヘルシー+パワフル 働く女性をイメージした サラダランチが人気



「カフェ・ダイニング マース・マース」は建築家・高松伸が設計したTOKIMEKIビル(大津パルコ向かい)の2階。道路側は全面ガラスで開放感があり店内もおしゃれ。若い女性に人気がある。おすすめのランチは、働く女性のためにつくられた「サラダランチ」。季節の野菜をふんだんに使い、ヘルシーだけでなくパワーが出るメニュー。「かりっとローストパンサラダ」か「じっくりローストチキンサラダ」のいずれかに、ヨーグルトとドリンクがセットになって780円。さらにプラス200円で

日替わりのデザートがつく。「じっくりローストチキンサラダ」を食べてみた。シャキシャキとしたサラダと、ほどよくペッパーのきいた地鶏のローストチキンの組み合わせが食欲をそそる。また特製キャロットジュースなどカラダにやさしいドリンクがあるのもウレシイ。ほかに「シェフ自慢の牛タン煮込みシチュー」も人気。こちらはサラダと無添加のパンライスがついて950円。レストランウェディングやパーティの会場としてもおすすめ。(取材・北中)



カフェ・ダイニング **mars・mars**(マース・マース)  
●大津市馬場1-7-12 TOKIMEKIビル2F  
●tel:077-524-1092 ●定休日:なし  
●営業時間:11:30~24:00(05~23:00/ランチ11:30~16:00)  
●www.marsmars.net  
ランチタイムガイドの投稿はこちらから [gaido.jp/0102](http://gaido.jp/0102)

**特典!**  
Oh!Me 持参の方ご飲食代金(会計時、スタッフに提示して下さい)有効期限:2004年4月末日 **10% OFF**

# クリックアルバム

守山市・今宿町 **さくらんぼの花**  
ミツバチも大忙しの季節がやってきた! さくらんぼの花が満開。「暖地桜桃」という種類らしく、毎年3月中旬から梅と同時に咲き始め、5月ごろに真っ赤なビー玉サイズの小さくかわらかい実をつける。さくらんぼになるのが待ち遠しい!?



滋賀ガイドでクリック... まるでアルバムをめくるかのように写真が楽しめる! [gaido.jp/0104](http://gaido.jp/0104)

**おもしろアンケート**  
3月19日現在  
おもしろアンケートの投票はこちらから [gaido.jp/0008](http://gaido.jp/0008)  
去年一年間で着物を一度でも着ましたか?(女性のみ)  
「はい」が意外に多い結果。だがこの中でも普段着として着る人はほとんどないだろう。成人式、冠婚葬祭、茶道、着付けなど着物を着る機会のある習い事で、票が集まったのか? また数年前から「着物の美しさ」「着物を服にリメイクする」などが、本やテレビで注目されたので、その影響により、着たいと思う人が増えたのだろうか?



# 心のページ 健康

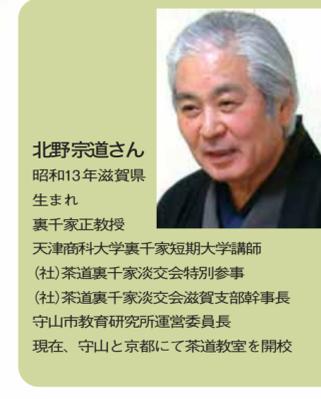
中国では昔、お茶は「仙薬」と呼ばれ、宇宙の霊を宿す薬として皇帝だけが飲むことを許されていたそうです。



日本でも室町時代、禅僧の茶西が中国の天目山から持ち帰り、やはり薬として将軍とその側近だけで愛用されていました。おそらく当時は大変な貴重品で、一服のお茶が今の値段で10万円も20万円もしたのではないかと思います。以来、様々な変遷を経て、この不思議な飲み物は嗜好品として広く飲み続けられてきました。しかし近年は緑茶に含まれるカフェインが右脳を覚醒させる効果や、カテキンに殺菌作用や抗がん作用がある事が分かり、再び薬用面からも評価され始めています。しかし、ここでもっと大事なことは最近のめまぐるしい情報によって

【お茶の話5回シリーズ】その①  
きたの そうどう 北野 宗道さん

乱れがちな私たちの生体リズムをお茶で取り戻すことです。物事の秩序が乱れた状態を「ムチャクチャ」と言いますが、昔からこれを「無茶苦茶」と書きます。これは当て字ですが、すでに、昔の人はお茶が人の気持を落ち着かせる事を良く知っていたようです。職場や家庭で話がつれそうな時は是非、その前に一服お茶を入れて心の健康を取り戻して下さい。



**北野宗道さん**  
昭和13年滋賀県生まれ  
裏千家正教授  
天津商科大学裏千家短期大学講師  
(社)茶道裏千家淡交会特別参事  
(社)茶道裏千家淡交会滋賀支部幹事長  
守山市教育研究所運営委員長  
現在、守山と京都にて茶道教室を開校

「心のページ」へのご意見・ご感想はこちらから [gaido.jp/0103](http://gaido.jp/0103)

# わが家のペット自慢

我が家にきて4ヶ月、すこくヤンチャで好奇心旺盛です。おっきいフンちゃんにもひるまない! 毛色からバグに間違えられるけど、フレブルです。いつもプヒヒ言ってます。チャームポイントは「お顔の真ん中にあるびっくりマーク!」です。呼ぶとまるい体で「ど〜ん!」と向かってくる姿はとて愛嬌があって面白。今は「山田ティアラくん!」と言うと「はい!」って手を挙げるのが唯一の芸です。

●好きなもの  
大用おやつ・ぬいぐるみ  
●嫌いなもの  
う〜ん...  
今のところ、何でも好き!

**ティアラ Jr**  
(オス 4ヶ月) フレンチブルドック  
飼い主: ティアラの母

あなたのペットをご紹介下さい! ペット自慢の投稿はこちらから [gaido.jp/0104](http://gaido.jp/0104)  
投稿いただいた方(18名様)にペットフードなどプレゼント【提供:ユニチャームペットケア株式会社】

# 近江パノラマ写真 16 堅田・米ブラザ

道の駅・びわ湖大橋米ブラザからの眺め。右から琵琶湖大橋、対岸側中央に見える白い建物は守山のリゾートホテルやリゾートマンション。その少し左横にあるのが八幡山と長命寺山。左手前は琵琶湖汽船の観光船のりば「びわ湖大橋」。南湖遊覧の高速船が停船する。その奥、白いマスト(帆柱)がたくさん見えている辺りが真野兵衛。「米ブラザ」車を停めて、琵琶湖を望む・ちょっとひといき・安全運転!」

近江パノラマ写真は こちらから [gaido.jp/0105](http://gaido.jp/0105)



米ブラザから琵琶湖を望む 写真/株ヤマブラ・本城

# 河辺の森駅

3月13日、近江鉄道の新駅「河辺の森駅」が誕生しました。ここは「八日市駅」と「五箇荘駅」とのほぼ中間にあり、自然観察施設「河辺いきものの森」の最寄り駅です。エコステーションとも呼ばれる「河辺の森駅」には環境にやさしい様々な取り組みがされています。たとえば、構造物はできるだけコンクリートを避け、随所にリサイクル

材が使われています。また照明設備の一部はソーラー発電システムでまかなわれています。またオストメイト対応型トイレやスロープ、手すりを設け、人に優しい工夫も随所に。



広場の木々への水やりは、ウィスキー樽の廃材で作られたベンチ(右)と欄干(左)。欄干中(写真右手)は緑で覆われる予定です。



※河辺の森駅は無人駅です。近江鉄道(株)鉄道部 TEL: 0749-22-3303



これから、市民参加で計画し、ゆっくりと広場やピオトープ(生きものたちの生息空間)を育てていく予定だそうです。「近江八幡駅」から電車で約20分。「河辺いきものの森」へは徒歩で約13分。たまにはノンビリ電車と歩きの旅。田園風景の中、自然を感じながら森までの散策を楽しんでみてはいかがでしょうか。(取材・川上)



※オストメイト対応型トイレ人工虹井戸や人口ぼうこうなどの排泄口をつけた方が利用できる設備のあるトイレ

# おでかけカレンダー

- 3/27(土) 28(日) 大津 わくわくサイエンス 実験「空気のひみつ」**  
●場所: 大津市科学館 ●時間: 13:10~13:30  
●料金: 無料(ホール入場料100円が必要)  
●お問合せ: 大津市科学館/077-522-1907
- 3/27(土) 安曇川 おもちゃ作り広場**  
けん玉・木こま・ヨーヨーなどの色づけ、万華鏡やライター・プラ板キーホルダーの制作など人気のイベント! 大人向きクラフト制作もあり。一度挑戦してみませんか?  
●場所: 県立びわ湖こどもの国 ●時間: 13:30~14:30  
●料金: 300円以下(作る材料により異なる)  
●対象: 幼稚園児以上 ●定員: 40名(当日先着)  
●お問合せ: 県立びわ湖こどもの国/0740-34-1392
- 能登川 春を染めよう!**  
ヨモギを使ったとってもオシャレな染物教室です!  
●場所: 能登川町立博物館 体験学習室  
●時間: 13:30~15:30ごろ  
●料金: 無料 ●定員: 20名(事前申込要)  
●お問合せ: 能登川町立博物館/0748-42-6761
- 日野 第12回 ベーゼンドルファーによるピアノ演奏会**  
世界のピアノの名器「ベーゼンドルファー290インペリアル」。名器を県内外のアマチュアピアノニストが表情豊かに奏でる参加型演奏会です!  
●場所: わたむきホール 大ホール  
●時間: 13:00(開場12:30) ●料金: 無料  
●お問合せ: 日野町町立会館わたむきホール/0748-53-3233
- 3/29(月) 守山 ピアノキューブvol.4 ニコラ・トカルティ ピアノコンサート**  
●場所: 守山市民ホール  
●時間: 19:00(開場18:30)  
●料金: 全席指定 前売3,000円 当日3,500円  
●備考: 6歳未満のお子様入場不可  
●お問合せ: 守山市民ホール/077-583-2532
- 彦根 よかれ展**  
つる工芸・オリジナル布小物・ドライフラワー・らくらくうえあー・エプロン等の制作作品展示会。すべて手作り温かみのある作品ばかりです。展示販売もあり。  
●場所: キャッスルビル2F  
●時間: 10:00~17:00 ●入場: 無料  
●お問合せ: 大橋/090-1147-1364
- 4/3(土) 栗東 天体観望コース「金星とすばるの接近」**  
●場所: 栗東自然観察の森  
●時間: 19:00~21:00 ●料金: 無料 ●定員: 70名  
●備考: 小学3年生以下は保護者同伴  
●持ち物: 懐中電灯・筆記用具・双眼鏡(あれば持参)  
●お問合せ: 栗東自然観察の森/077-554-1313
- 4/4(日) 近江八幡 ACID MOTHER GONG JAPAN TOUR 2004**  
サイケデリック・ロック史上に残るイベント!  
●場所: 酒遊館 ●時間: 19:00(18:00開場)  
●料金: 前売4,000円 当日4,500円(ドリンク付)  
●お問合せ: 酒遊館/0748-32-2054
- 八日市 桜だ! 祭だ! 第3回みつくり山ハイキング**  
近江歴史回廊「近江万葉の道」。13.5km歩きます。太郎坊夫婦岩、十三仏、延命公園や船岡山の桜また蒲生野、琵琶湖を一望!  
●集合場所: 近江鉄道八日市駅  
●時間: 9:00~10:00(集合)・16:00(解散)  
●料金: 100円(保険料)  
●備考: 小雨決行。受付を済ませた人から順次出発  
●お問合せ: 八日市市商工観光課/0748-24-5662
- マキノ 海津大崎花見ウォーキング**  
一般向け約13km。海津大崎の「ソメイヨシノ」の桜並木をたっぷりお楽しみいただけます。ボランティアガイドが同行し、解説をしながらご案内します。  
●集合場所: JR永原駅 ●時間: 9:30~16:30  
●料金: 無料(昼食代、保険料等:1,000円)  
●申込方法: 往復はがきイベント名を明記し、代表者の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号および参加者全員の氏名を記入のうえ、下記まで3月30日必着でお申込み下さい。  
〒520-1631高島郡今津町今津名小路1-4-1 湖西夢ふるさとワイワイ倶楽部  
●お問合せ: 同上/0740-22-3181
- 草津 丸子船のペーパークラフトを作ってみよう**  
●場所: 県立琵琶湖博物館  
●時間: 13:30~15:00 ●料金: 無料  
●対象: 小中学生 ●定員: 30名(当日先着)  
●備考: 小学4年生以下は保護者同伴  
●お問合せ: 県立琵琶湖博物館/077-568-4811

くわしくはこちらから [gaido.jp/0007](http://gaido.jp/0007)

**5名様プレゼント** 河辺いきものの森・最寄り駅 エコステーション「河辺の森駅」 開業記念乗車券・入場券 3/31応募必切

**10組20名様プレゼント** ボーリング・1ゲーム無料券 (4名様分) 3/31応募必切

**2組4名様招待** 4/22(木) 宝塚歌劇団 月組公演 宝塚グランド・レビュー 一初期から現代までー ジャフの踊り子 4/8応募必切

**応募はインターネットで [gaido.jp/0011](http://gaido.jp/0011)**

週間ベストセラーズ  
こんな本が売れてるよ  
ノンフィクション  
13歳のハローワーク  
村上龍 幻冬舎 ¥2,600  
戦国無双コリアート 下 フォース2版対応  
ω-FORCE コーエー ¥1,600  
夜回り先生  
水谷修 サンクチュアリ・パブリッシング ¥1,400  
ダーリンは外国人 2  
小栗左多里 メディアファクトリー ¥950  
美人画報ワンダー  
安野野ヨコ 講談社 ¥1,400  
紀伊国屋書店 大津店頭へ  
最新情報はこちら [gaido.jp/0009](http://gaido.jp/0009)

ネットショッピングのシステム設計  
お気軽にご相談下さい  
IT・デザイン・印刷・滋賀ガイド  
**ヤマブ**  
近江八幡市桜町 電話0748-34-8870  
[www.o-i.jp](http://www.o-i.jp)

挑戦する姿勢から新しい波  
《WAVE》が生まれた  
チラシのレスポンスをあげてみませんか?  
Bタテ半裁「4in1」システム導入  
同時工程での「ハガキ貼り込み」や  
「ミシン加工」が可能になりました。  
株式会社 高速オフセット  
TEL(077)521-8848 (代) FAX(077)526-1504  
TEL(075)241-2423 (代) FAX(075)241-2147  
本 社 TEL(06)6346-2800 (代) FAX(06)6346-8848  
URL: <http://www.kousoku-offset.co.jp/>

毎日新聞・滋賀情報紙  
Oh!Me広告料のご案内  
1面.....1段あたり(カラー) 70,000円  
2・3面...1段あたり(カラー) 45,000円  
4面.....1段あたり(カラー) 50,000円  
(但し、11段連打(全カラー)掲載の場合は450,000円)  
※原稿サイズ  
3段の場合.....天地 99ミ×左右247ミ  
11段(全頁)の場合...天地375ミ×左右247ミ  
※消費税、版下制作料は別途申し受けます。  
広告についてのお問い合わせは  
**滋賀毎日広告社**  
大津077-522-2603  
彦根0749-22-0404  
<http://www.shiga-maiko.com>

春の近江八幡を撮ろう!  
写真コンテスト作品募集  
「春の近江八幡」をテーマに、デジタルカメラとカメラ付携帯電話の写真コンテストを行います。近江八幡であれば題材は問いませんが、今年撮影に限りです。楽しい作品をお待ちしています。  
●締め切り:5/6(木)  
●発表:5月中旬(毎日新聞紙上で)  
●最優秀賞は商品券(2万円分)ほか多数表彰  
●主催:毎日新聞社 後援:近江八幡市  
応募はメールで! [gaido.jp/0107](mailto:gaido.jp/0107)

毎日新聞のご購読申し込みは  
0120-468-012  
感動!発見!共感!使える私の滋賀情報紙「Oh!Me」は  
お近くの毎日新聞販売店からお届けしています。