ランチタイムガイド lunch time guide

スタッフのみなさん

和創作料理の大椀弁当

ボリュームたっぷり

JR南草津駅から徒歩約５分の「灯屋」は、旬の食材を使った和創作料理のお店。この店のランチは「大椀弁当」といい、直径30㌢もある大きな椀に盛られている。

今回ご紹介するのは
【翠（みどり）】(1,365円)※季節によって内容が変わる
・メーン　・お造り　・揚げ物　・煮物
・ご飯　・お吸い物

大きなふたを開けると、新鮮なお造り、天ぷら、ナスのトマト煮チーズと生ハムのせ、手作り京生麩（なまふ）の田楽など、和洋を組み合わせた本格的な料理が彩りよく並んで、そのボリュームにびっくり。

メーンは３種類の中から選ぶ。この日は魚介のチリソースをいただいた。たっぷりの魚介類に甘辛いソースがよく合っていておいしかった！ 大人にも子供にも喜ばれる味付けだ。

「季節のものを取り入れ、和洋中こだわらずお客さまに喜ばれるものを心がけています」とスタッフの和田竜一郎さん。お造りの代わりにサラダが入った大椀弁当「橙（だいだい）」(1,050円)も人気。

プラス315円で３種類のデザートがのった「デザートプレート」も味わえる。　（取材・鋒山）

和創作料理 灯屋（あかりや）

●草津市野路町23-7　さくらビル1F
●TEL:077-567-8525
●営業時間:昼11:30～14:30 夜17:00～2:00(L.0.1:15)
●定休日:第３木曜日

読者プレゼント
Oh!Me持参の方
大椀弁当にプラス315円で付くデザートが３種盛りから４種盛りにグレードアップ
※1枚につき4人まで
有効期限:10/20まで

詳しくは www.gaido.jp/1862　※価格は税込みです

わが家のペット自慢

インターネットでの投稿は…… www.gaido.jp/1866

ベルちゃん

●メス●７歳
●好きな食べ物：なんでも好きだけど、特に好きなのは鶏肉。

お散歩に行くのが大好きで、うれしくなるとリードを自分でくわえて引っ張るクセがあります。
大きいけれど気が弱くて、優しいベルちゃんです。

飼い主：片山

ペット投稿!!
名前(フリガナ)、郵便番号・住所、電話番号、性別、オススメのお店・施設、Oh!Meへのご意見、ご感想を明記の上、ペットの写真(Lサイズ以上)とペットの名前・プロフィール、アピール文、飼い主名と共にお送りください。複数のペットの応募の場合は、名前と写真が一致するように明記ください。
滋賀ガイドにも掲載されます。複数の投稿の場合も一回の掲載となります。お送りいただいた写真は返却できませんのでご了承ください。
〒523-0893 近江八幡市桜宮町294 YP1 株式会社ヤマプラ 滋賀ガイド・Oh!Me編集室 **わが家のペット自慢係**

街角情報　近江八幡市 八幡酒蔵工房　詳しくは www.gaido.jp/1863

八幡山の竹を有効利用

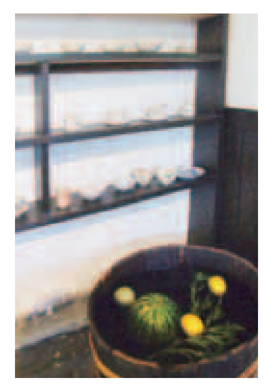
新たなまちづくりへ!

先月26日、近江八幡市に「八幡酒蔵工房（はちまんさかぐらこうぼう）」がオープンした。代表の小関皆乎（こせきみなこ）さんにお話を伺った。

小関皆乎さん

ここは小関さんの「八幡山を整備した際に出てくる竹の廃材を、なんとか有効利用したい」という思いから誕生した。近江八幡市におけるまちづくり活動の新たな拠点として注目したい。

今後は、環境に優しい「3R(Reduce＝廃棄物の抑制、Reuse＝再使用、Recycle＝再資源化)」の考えを基に、間伐された竹を使った竹工芸品や陶芸のワークショップが開かれることになっている。



建物は「西勝酒造」の使われなくなった酒蔵の一部を改装したもの。井戸にかぶせてあった釜を工房の看板代わりにしたり、蔵の中に残されていた建具を再利用したりと、「3R」を実践したものとなっている。

小関さんが参加する「八幡山の景観を良くする会」のメンバーや学生、地元のボランティアが力を合わせて工房を作り上げた。

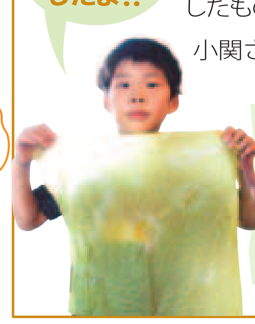
小関さんは**「皆さんの思いが詰まった工房です。誰でも気軽に来てもらえる温かい場所にしたいと思っています。今後も工房を通して近江八幡の魅力を伝えていきたいです」**と話す。

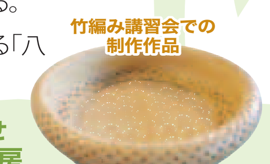
オープン初日は竹染め体験や近江八幡のまちづくりに関する講演などが開催され、多くの人で賑（にぎ）わった。

今月は陶芸体験（無料・要予約）、10月からは竹編み講習会が開かれる。

（取材・福本）

八幡堀まつりに出店!!　9/15. 16. 17　10:00～
若手作家の作品を集めた陶器市や、障害者センターの方が作った商品の販売など。
※障害者センターの方の商品販売は16日・17日のみ


竹の葉で染色体験したよ!!


竹編み講習会での制作作品

お問い合わせ
八幡酒蔵工房
●近江八幡市仲屋町中７
●TEL:080-3028-2028(代表:小関皆乎さん)
●営業時間:10:00～17:00●定休日:火曜日
http://sakagura-kobo.com

英語をつかむ!英語を感じる!

New「毎日ウィークリー」で差をつける!

定期購読で英語力アップ!
「毎日ウィークリー」を購読し続けたことで英検に受かった」という読者の声がよく届きます。楽しく読み続けながら、いつの間にか英語力が確実にアップしている、そんな理想的な学習紙が毎日ウィークリー。その確かさは、大学入試問題や高校英語教科書への採用例が多いという実績にも表れています。すべてのページに日本語の注釈か対訳がついているので、辞書がなくてもいつでもどこでも手軽に読むことができます。

カリスマ予備校講師、安河内哲也先生による英文法
カリスマ予備校講師・安河内哲也先生による目からうろこの英文法解説を始め、多彩な講師陣による英検合格の秘けつ、TOEICの点数アップ法、海外留学に必須のTOEFL講座、読者の英文メール添削講座など、学習面もますます充実。

パフィーや杉山愛の英会話上達法
戸田奈津子さんによる最新映画のシナリオ解説、アメリカで人気のパフィーのカジュアル英会話、すぐに使える日常表現がいっぱいの自然な英会話、プロテニスプレーヤーの杉山愛選手による英語上達法の紹介、マンガ「Garfield」など楽しいコーナーが盛りだくさん。

「ジャパンウォッチ」で日本の政治・経済がわかる
新聞社が発行する英字紙ゆえにニュース欄は必見の充実度。忙しくて見落としてしまったあのニュースもコンパクトに解説、時事英語に自然と親しむことができます。さらに、グレン・S・フクシマ氏ら一流の識者による政治経済コラムで最新の動向が分かります。

世界遺産、お勧め観光スポット紹介
世界遺産を始めとする国内外のお勧め観光スポットを気鋭の外国人ライターが紹介。NHK教育番組でもおなじみのコープ姉妹がニューヨークスタイルのピラティス・レッスンを開講します。アメリカ料理にまつわる話とレシピも紹介します。

見本紙差し上げます

Words 単語をチェック　日本語解説付だから、辞書なしで読める!

リスニング用CDも発売!
リスニング強化も「聴く新聞」毎日ウィークリーで。
Wタイプ　毎週1枚発売。定価1枚1,600円(税込)
Mタイプ　月末発売のダイジェスト版。定価1枚1,600円(税込)

●購読料(税込)1ヶ月970円●タブロイド判
●16ページ●オールカラー印刷
購読のお申込みは、毎日新聞販売所または下記フリーダイヤルまで
0120-468-012（ヨムハマイニチ）
(土・日・祝を除く10:00～18:00)

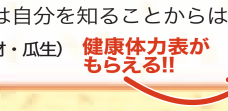
週刊英字紙 毎日ウィークリー MAINICHI WEEKLY

秋 連載特集その1　スポーツイベント特集　詳しくは www.gaido.jp/1864

涼しい季節に体を動かそう!!

スポーツの前に体力チェック!

大津市の県立スポーツ会館で「一般体力測定」を受けてみた。まずは「InBody」という装置で、体の成分分析や筋肉のバランス、肥満診断、内臓脂肪の断面積などをチェック。その後身長、体重、柔軟性、握力、反復横跳びなど約10項目について測定した。結果は「あなたの健康体力表」に記録され「年齢のわりに筋力が弱い。定期的な運動が必要」と書かれていた。トホホ……。日々の運動についてはスポーツ会館のスタッフが相談にのってくれる。他にも動体視力や深視力などを測定する「スポーツビジョン測定」もある。トレーニング室(有料)もあるので、結果を行動に移せるところがここの魅力だ。スポーツの秋。まずは自分を知ることからはじめてみては？　(取材・瓜生)


健康体力表がもらえる!!

滋賀県立スポーツ会館
●大津市御陵町４-１●TEL:077-522-0301
●時間:9:00～21:00●休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)
◆一般体力測定・スポーツビジョン測定は予約が必要。
●料金
一般体力測定:高校生以下１人１回820円/一般1,080円
スポーツビジョン測定:高校生以下500円/一般700円
※一般体力測定の利用者で県外の方は上記の1.5倍の料金になる
※トレーニング室の利用は初心者講習の受講が必要

大津　平成19年度 ボート体験教室

琵琶湖漕艇（そうてい）場職員および外部講師による教室。一般知識と基礎技術。ナックルフォア艇(安定度の良い船)の乗艇を体験する。
対象:小学校４年生以上の男女で、初心者。25㍍以上の泳力を有する方。
４人１組で申し込み。当日は、開始15分前までに受付を済ませること。
◆各種大会の開催や申込多数により、開催不可の日あり。
小雨決行。自然環境(波・風の状況)により中止の場合あり。

●実施期間:～11/25(日)
●所要時間:１回２時間
●申し込み:参加希望日の1週間前まで
●場所:滋賀県立琵琶湖漕艇場(大津市玉野浦6-1)
●時間:9:00～●定休日:月曜日
●料金:大学生以上 1人1,000円　小中高生 1人800円(傷害保険料含む)
●お問い合わせ:滋賀県立琵琶湖漕艇場 077-545-2165

大津　ウオーターチュービング

「瀬田川」で行われる、チューブに乗ってグングン進むスポーツ。
参加資格:中学校1年生から65歳までの心身共に健康な方。
身長175㌢以下で体重100㌔以上の人は参加不可。(ツアー中のレスキューの関係上のため)
健康に問題のある人、心臓に疾患のある人、妊娠している人の参加不可。
◆催行日の３日前に３人以上の予約がない場合は中止。また、川の放水量が著しく多い場合にはツアーを中止。

●実施期間:～11/30(金)
●集合場所:佐久奈度神社下の駐車場(大津市大石中町56)
●時間:午前の部 9:30～12:00　昼の部11:30～14:00　午後の部14:00～16:30
※昼の部、9月は17日までの土日祝のみ
●申し込み:参加希望日の3日前まで
●料金:6,000円ワンドリンク付き、予約制(ガイド料・装備レンタル・保険料含む)
●お問い合わせ:フレンドシップアドベンチャーズ 075-572-1001

守山　ほたるのまち守山ハーフマラソン

招待選手に市橋有里選手。
●10:00～　ハーフマラソン
参加資格:18歳以上(高校生は除く)
●10:15～　10㌔
参加資格:男/高校生以上、女/18歳以上(高校生は除く)
●10:23～　5㌔
参加資格:高校生以上
●10:10～　3㌔
参加資格:男/45歳以上・中学生　女/18歳以上(高校生は除く)・中学生
●9:20～　1㌔
参加資格:小学生(５・６年)
長距離に耐える健康な方。

●開催日:12/9(日)
●申し込み締め切り:10/29(月)
●会場:佐川急便守山陸上競技場(守山水保町北川2891)
●受付時間:8:00～・開会式:9:00～
●料金:一般ハーフ3,500円 ハーフ以外3,000円　高校生2,000円　中学生1,000円　小学生500円
●お問い合わせ:ほたるのまち守山ハーフマラソン事務局 077-583-3113

市橋有里選手

竜王　希望が丘カップ2007 第8回 ジュニアサッカーフェスタ

競技会に参加機会の少ない小学４年生以下の児童を対象に行う大会。
対象:小学４年生以下で構成されるチーム
定員:48チーム(各日12チーム)
申し込み方法:往復はがきに①～⑥を記入
①チーム名②代表者氏名③連絡先住所④連絡先氏名⑤連絡先電話番号⑥参加希望日(第３希望まで明記)
申し込み先:〒520-2321
野洲市北桜978　滋賀県希望が丘文化公園
「希望が丘カップ2007 第8回ジュニアサッカーフェスタ」係
◆申し込み多数の場合は、抽選。
◆電話・FAX・メールでの受付不可

●開催日:12/8(土)、9(日)、1/12(土)、13(日)
●申し込み締め切り:9/30(日)
●場所:希望が丘文化公園 陸上競技場・球技場(野洲市北桜978)
●時間:9:00～16:10(予定)
●料金:1チーム6,500円(保険料を含む)
●お問い合わせ:希望が丘文化公園 077-588-3251

近江八幡　2007水郷の里マラソン

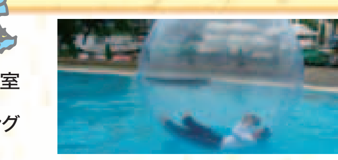
琵琶湖湖畔と水郷地帯の平坦なコース。
●10:00～　10㌔
参加資格:男/高校生以上、女/18歳以上
●10:40～　5㌔
参加資格:男/18歳以上・中学生、女/中学生以上
●10:10～　3㌔
参加資格:男/60歳以上、女/18歳以上
●10:20～　2㌔
参加資格:小学生

●開催日:11/11(日)
●申し込み締め切り:9/25(火)
●受付:近江八幡市立運動公園体育館前(近江八幡市津田町18)
●スタート:運動公園テニスコート横
●受付時間:8:00～8:45・開会式:9:00
●料金:一般2,500円 高校生2,000円　小中生1,000円
●お問い合わせ:水郷の里マラソン実行委員会事務局 0748-33-6303

愛荘　平成19年度 愛荘町スポーツフェスティバル 愛ウオーク荘

はつらつドーム
9:00～　正しい歩き方教室
『デューク更家』公認講師によるウオーキング教室
10:30～　ノルディックウオーク体験
両手に持ったポールを地面について歩くウオーキング
※ポールは主催者で準備

けんこうプール
9:00～11:45 ウオーターボールの実演と体験教室
※服着用で体験可能、小学生限定　希望者多数の場合抽選
10:00～　水中歩行
けんこうプール内の歩行プールにて、水中歩行
※水着、水泳帽を持参



●開催日:9/30(日)
●場所:愛荘町立福祉センター「ラポール秦荘」とその周辺
●時間:9:00～11:45●受付時間:8:30～
●料金:無料
●お問い合わせ:愛荘町スポーツセンター 0749-37-3383

彦根　第21回彦根シティマラソン

彦根城周辺の県道を走る平坦なコース。ひこにゃんも登場する。
●9:26～　10㌔
参加資格:高校生以上　車椅子/高校生以上
●9:26～　5㌔
参加資格:男/中学生以上、女/高校生以上
●9:30～　3㌔
参加資格:男/小学3～6年生、女/小学3年以上　ペア/中学生以上　親子ペア(子供は小学生に限る)

●開催日:11/18(日)
●申し込み締め切り:9/28(金)
●受付:滋賀県立彦根陸上競技場前(彦根市松原町3028)
●受付時間:7:20～8:30・開会式8:30～
●スタート:滋賀県立彦根陸上競技場前 城北通り
●料金:一般・車イス・親子2,200円　小中生1,000円 ペア3,300円
●お問い合わせ:彦根シティマラソン実行委員会事務局 0749-22-8871

虎姫　とらひめMTB4時間耐久レース

マウンテンバイクで走り抜けよう! 初心者でも楽しめる。
●8:30～　タイムトライアル(T・T)レース
※事前申し込み制・参加費無料
T・Tの順位でとらひめMTB4時間耐久レースのスタート位置を決定。T・T不参加の場合は後方スタート。
●9:20～　キッズレース(受付8:00～8:30)
オフロードとアスファルトの平坦なコースを走る。
自転車はマウンテンバイクでなくても可。
◆料金:1人1,000円(保険代を含む)
●10:30～とらひめMTB4時間耐久レース(受付7:30～)
トリオ、デュオのチームまたはソロで標高差70㍍、全長3㌔のコースを走りぬく。
◆料金:1人4,000円 小学生以下2,000円
◆参加定員:300人(先着順)

●開催日:11/11(日)
●申し込み締め切り:10/31(水)
●場所:東浅井郡虎姫町中野 虎御前山一帯
●お問い合わせ:とらひめMTB大会委員会事務局(虎姫町役場産業振興課内)担当/小野 0749-73-4850

滋賀県毎日会　毎日新聞　滋賀県専売会

毎日新聞と愛読者をつなぐ まいまいクラブ　プレゼントなど盛りだくさん　会員募集中(入会無料)　事務局:050-1199-7655 http://my-mai.mainichi.co.jp

販売所	所長	電話
堅田販売所	八軒副夫	(〇七七)五七四・五五〇二
仰木の里販売所	八軒副夫	(〇七七)五七七・一一六四
志賀町販売所	福永 学	(〇七七)五九四・二二六九
坂本販売所	村田道子	(〇七七)五七九・七〇六九
西大津販売所	宮井義之	(〇七七)五五八・六八〇〇
大津販売所	中野泰尚	(〇七七)五二五・六三〇一
大津南販売所	中岡ひとみ	(〇七七)五三四・二四二七
瀬田販売所	本田博道	(〇七七)五四五・九一八六
瀬田西販売所	児玉芳博	(〇七七)五四五・一一二五
膳所販売所	本田博道	(〇七七)五二二・六二四四
石山販売所	礒田比佐史	(〇七七)五三七・五五七八
石山南販売所	寺嶋仁兵衛	(〇七七)五四六・四三九〇
鳥居本販売所	西川 澄	(〇七四九)二二・二二四一
彦根販売所	山根匡史	(〇七四九)二二・一二一三
彦根南販売所	吉井重幸	(〇七四九)二二・九二七六
彦根城東販売所	渡辺義隆	(〇七四九)二六・九六七三
河瀬販売所	日夏重雄	(〇七四九)二八・一五六六
河瀬駅前販売所	近藤見示	(〇七四九)二八・四六三二
稲枝販売所	安部貴俊	(〇七四九)四三・六七七七
彦根東部販売所	塚越勝久	(〇七四九)二六・四六七八
長浜販売所	渡辺義隆	(〇七四九)六二・〇九五四
近江八幡販売所	西川純一	(〇七四八)三三・二五七九
八幡南販売所	山村 清	(〇七四八)三七・四三六一
篠原販売所	西村康彦	(〇七四八)三三・三九五五
八日市販売所	野矢光太郎	(〇七四八)二二・〇〇五八
草津中央販売所	園 泰弘	(〇七七)五六二・〇一一二
草津西販売所	石本恭章	(〇七七)五六九・四二七六
草津南販売所	村田康史	(〇七七)五六四・一六二一
守山販売所	梅本秀章	(〇七七)五八四・三七六五
守山駅前販売所	梅本秀章	(〇七七)五八二・二三五三
栗東販売所	奥野明次	(〇七七)五五三・〇九一〇
栗東北販売所	奥野明次	(〇七七)五五三・〇九一〇
野洲販売所	北村 明	(〇七七)五八七・〇〇四三
水口販売所	富山茂昭	(〇七四八)六二・二九一三
甲南販売所	辻 郁郎	(〇七四八)八六・〇一五五
甲賀販売所	辻 郁郎	(〇七四八)八八・二三三八
信楽販売所	安岡由和	(〇七四八)八二・二四二〇
甲西販売所	西澤基治	(〇七四八)七五・三九三九
石部販売所	石本恭章	(〇七四八)七七・五五一二
安土販売所	森 幸夫	(〇七四八)四六・八六八六
蒲生販売所	後藤弘美	(〇七四八)五五・三四二〇
日野販売所	石岡昌之	(〇七四八)五二・〇〇〇一
竜王販売所	山村 清	(〇七四八)五七・四三六一
能登川販売所	加堂 博	(〇七四八)四二・五三一〇
山上販売所	河合ふみ	(〇七四八)二七・〇七一五
五ケ荘販売所	森 幸夫	(〇七四八)四二・七三一〇
愛知川販売所	西澤基治	(〇七四九)四二・二二二三
多賀販売所	田中良松	(〇七四九)四八・一〇二〇
豊郷販売所	輪島行夫	(〇七四九)三五・二三六六
米原販売所	鍔田一幸	(〇七四九)五二・八七二五
醒ケ井販売所	小田道子	(〇七四九)五四・二六〇〇
近江長岡販売所	川瀬康斉	(〇七四九)五五・〇一五二
柏原販売所	高木宏和	(〇七四九)五七・〇〇一三
虎姫販売所	藤森隆生	(〇七四九)七九・〇三三八
木ノ本販売所	笹井伝栄	(〇七四九)八二・二六〇八
塩津販売所	平塚 廣	(〇七四九)八八・〇〇二四
マキノ町販売所	橋本一秋	(〇七四〇)二七・一七三三
今津販売所	池本 淳	(〇七四〇)二二・二〇四六
新旭販売所	清水安雄	(〇七四〇)二五・四四二九
安曇川販売所	青井治夫	(〇七四〇)三二・一二〇〇
高島販売所	大久保源司	(〇七四〇)三六・一八一七
朽木販売所	大辻雄太	(〇七四〇)三八・二五一九
毎日新聞 滋賀県専売会事務所		(〇七七)五二二・六一八七

ご購読のお申し込みは…お近くの販売所、または専用フリーダイヤル 0120-468-012（ヨムハマイニチ）日・祝日を除く午前10時～午後6時