ランチタイムガイド lunch time guide

# 築150年の蔵で本格的手打ちそば

そば屋「文久蔵」は文久年間に建てられた蔵を改築し、昨年4月に開店したそばのお店。今回ご紹介するのは

【えび天おろしそば】（1400円）

大きなエビの天ぷらと、大根おろしがたっぷりの冷たいおそばは人気のメニュー。

店で出すそばは、店主の伊藤昇さんがこだわり抜いたそば粉を自分で挽き、一晩寝かせたものを毎朝手打ちしている一品。そばの配合は十一（そば粉：小麦粉が10：1）だそうで、とにかく風味豊かで、のどごしがよい。そば湯はとろりとして体がぽかぽか温まる優しい味で、おかわりする人も多いとか。

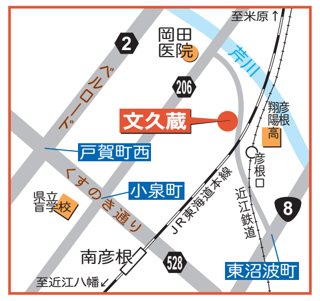
**「そば粉から付け合せの漬け物まで、自分が気に入ったものばかりを使っています。メニューのすべてがお薦めです」**と、自称「頑固おやじ」の伊藤さん。**「子連れの方を敬遠する店もありますが、うちの店はお子さんも大歓迎ですよ」**と、笑顔の素敵な女将の伊藤昌代さん。

他に、そば豆腐（300円）、オリジナルそばの実アイス（300円）、コースメニュー（3500円～・要予約）やアルコール類もそろえており、グループで予約すれば、二階の客席も利用できる。

蔵の落ち着いた雰囲気の中で、ゆっくりと本格手打ちそばを味わってみよう。　（取材・藤井）

## 文久蔵

- ●彦根市沼波町38　●TEL：0749-22-7077
- ●定休日：火曜日（祝日は営業、翌日休業）
  第3水曜日と翌日の木曜日（第3週は火、水、木と3連定休日）
  臨時休業あり（要問い合わせ）
- ●駐車場：9台　●備考：店内禁煙、支払いは現金のみ
- ●営業時間：11：00～15：00（L.O.14：30）



詳しくは ▶www.gaido.jp/2522　※価格は税込みです

## 上映案内

▶www.gaido.jp/0010

©2008 Transformer, Inc.

窓を開けると、部屋の隅まで光が届いた

# 東南角部屋二階の女

絶賛上映中！

滋賀会館シネマホール　TEL：077-522-6232　大津市京町3-4-22（滋賀県庁正門前）

# 日帰りできる！ 県内スキー場情報

詳しくは ▶www.gaido.jp/2523

※積雪・天候などにより営業時間・期間が変更になる場合があります

### 期間：～3/31（火）　大津｜びわ湖バレイ

大型ロープウエーでゲレンデまでのアクセスが快適に。

- ●場所：大津市木戸1547-1　●TEL：077-592-1155　●駐車場（乗用車）：1,000円
- ●時間：8：00～18：00（～1/22・3/1～15の月～金、1/23～2/28の月～木、3/16～31）
  8：00～21：00（1/23～2/28の金曜日）　7：00～21：00（1/23～2/28の土曜日）
  7：00～18：00（～1/22・3/1～15の土日祝、1/23～2/28の日祝）
- ●ロープウエー料金：大人1,800円　子ども900円　3歳以上400円
- ●リフト料金：平日1日券（～18：00）大人3,800円　子ども・シニア3,000円
  午前券（～13：00まで）、午後券（12：00～18：00）各　大人3,000円　子ども2,400円
  土・日・祝1日券（～18：00）大人4,000円　子ども・シニア3,200円
  午前券（～13：00まで）、午後券（12：00～18：00）各　大人3,500円　子ども2,800円
  ※各日10：00～18：00まで利用可能な「S1日券」、「ナイター」（18：00～21：00）などもある。要問い合わせ。

### 期間：～3月下旬　米原｜奥伊吹スキー場

レディースDAY（1/20、2/20、3/3）は、女性のみ1日リフト料が無料。イケメンDAY（1/26、2/26、3/4）は、男性のみリフト1日券が2000円に。ほかにもお得なサービスデーが用意されている。

- ●場所：米原市甲津原奥伊吹　●TEL：0749-59-0322（テレホンサービス：0749-59-0321）
- ●駐車場（乗用車）：平日500円　土日・祝日1,000円　●時間：8：00～17：00
- ●リフト料金：1日券　大人4,000円　中学生・シニア3,500円　小学生以下3,000円
  午後券　大人3,000円　中学生・シニア2,500円　小学生以下2,000円
  ※午後券の利用は11：30～17：00まで（※販売は11：30から）

### 期間：～3/29（日）　高島｜箱館山スキー場　P プレゼント

「なんちゃってクロス」がオープン。小さなコブやジャンプ、バンクがあるコースで、ボーゲンができれば滑ることができる家族で楽しめるアトラクション。

- ●場所：高島市今津町日置前　●TEL：0740-22-2486　●駐車場（乗用車）：1,000円
- ●時間：8：00～17：00（平日、3/20～3/29の土日祝日）
  7：00～17：00（1/2～2/1の土日祝日）
  7：00～18：00（2/7～3/15の土日祝日）
- ●料金：（リフト・ゴンドラ共通）
  3/15まで　大人5,000円　子ども3,500円　シニア3,800円
  午前券（～13：00まで）、午後券（12：00～）各　大人4,000円　子ども2,800円　シニア3,000円
  3/16以降　大人4,500円　子ども3,000円　シニア3,300円
  午前券（～13：00まで）、午後券（12：00～）各　大人3,500円　子ども2,300円　シニア2,500円

### 期間：～3月下旬　余呉｜ベルク余呉

ビギナーからエキスパートまで満足の多様なコースに加え、愛犬と遊べる「わんわん散歩道」（無料）など、家族で楽しめる。レディースデー（火曜日）などサービスデーもあり（要問い合わせ）。

- ●場所：伊香郡余呉町中河内1241　●TEL：0749-86-3927（テレホンサービス：0749-86-3539）
- ●駐車場（乗用車）：1,000円　●時間：8：30～16：30（平日）　8：00～16：30（土・日・祝日）
- ●リフト料金：1日券　大人4,500円　小学生以下2,500円　シニア2,800円
  午前券（～12：30まで）大人3,000円　小学生以下1,800円　シニア2,000円
  午後券（12：00～）　大人3,000円　小学生以下1,800円　シニア2,000円

### 期間：～4月上旬　余呉｜ヨゴコーゲンリゾート★ヤップ

金・土・祝前日はナイター営業。毎週火曜日はレディースデー。女性のみリフト1日券が半額。1/20（火）、2/25（水）、3/18（水）の県民感謝デーは県内在住の人のみリフト1日券が無料（免許証などの証明書類が必要）。

- ●場所：伊香郡余呉町中河内373　●TEL：0749-86-3001　●駐車場（乗用車）：1,000円
- ●時間：8：30～16：30（平日）8：30～24：00（金・祝前日）7：30～24：00（土）7：30～17：00（日・祝日）
- ●リフト料金：1日券　大人4,500円　小学生以下2,500円　シニア2,800円
  午前券（～12：30まで）大人3,000円　小学生以下1,800円　シニア2,000円
  午後券（12：00～）　大人3,000円　小学生以下1,800円　シニア2,000円

MAINICHI WEEKLY
Miracle Men
0120-468-012

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ブ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　下記のフリーダイヤルにお申し込みください。

日本語解説付だから、辞書なしで読める！　WORDS 単語をチェック

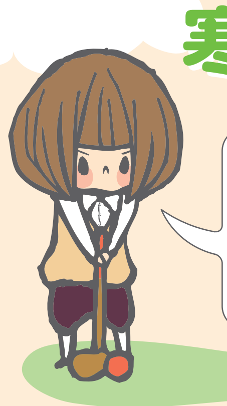
リスニング用CDも発売！
リスニング強化も「聴く新聞」毎日ウィークリーで。
Wタイプ　毎週1枚発売。定価1枚1,600円（税込）
Mタイプ　月末発売のダイジェスト版。定価1枚1,600円（税込）

●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
（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

---

# 楽しく体を動かし寒さを吹き飛ばそう！



今年こそスポーツを始めたい人、お正月休みの後はなんとなく体がなまったと感じている人に耳よりのスポーツ情報をお届け。
詳しくは ▶www.gaido.jp/2524

まずご紹介するのは「総合型地域スポーツクラブ」。現在、県内に41クラブあり、地域の人々によって自主的に運営されている。

活動場所としては、地域の体育館や運動場などさまざまで、種目も「健康体操」「太極拳」「卓球」「グラウンド・ゴルフ」「ヨガ」「フラダンス」など数多い。

また、各スポーツクラブによって複数の種目を開催していたり、「フリーピンポン」や「キンボール」など、ニュースポーツが試せるなどの特色があり、聞いているだけでワクワクしてくる人もいるのでは。

幼児向けのスケート教室が開催されている県立アイスアリーナを訪ね、「財団法人滋賀県体育協会」のクラブ育成アドバイザー、河北純子さんにスポーツを長く楽しめるコツを教えてもらった。

**「まず、いろいろなスポーツにチャレンジし、お気に入りの『マイ・スポーツ』を見つけることですね。そして、仲間と楽しく汗をかけるスポーツ施設が近くにあれば最高です」**と河北さん。

クラブは、参加者が同じ地域に住む場合が多く、スポーツを通じて人脈が広がるのも楽しみの一つだ。

次に紹介するのは、県内のスポーツ情報が満載の新システム「スポーツ指導者NETしが」。スポーツを始めたくても教えてくれる人が見つからない場合はこのスポーツ指導者登録制度を利用することをお勧めしたい。

「スポーツリーダーバンク」が一新され、体育協会主催の講習で最新のスポーツ情報を学んだ講師を比較的安価で交渉紹介してもらえるようになったので、気軽に問い合わせてみよう。

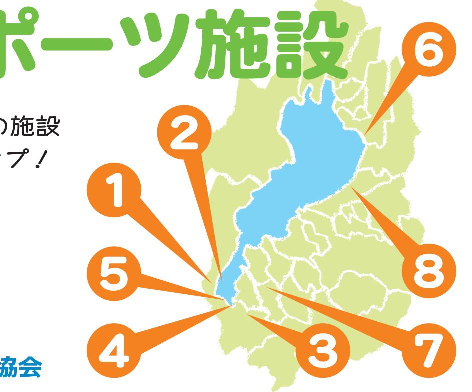
さあ、2009年の新春をさわやかにスタートダッシュ！　（取材・高井）

**問い合わせ**
**財団法人 滋賀県体育協会**
●大津市御陵町4-1　滋賀県立スポーツ会館2F
●TEL：077-521-8001

## 県内のスポーツ施設

地域スポーツクラブが活動中の施設の中からオススメをピックアップ！

人と地域を元気に！　（財）滋賀県体育協会



### 1　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、年末年始

### 2　県立柳が崎ヨットハーバー

- ●大津市柳が崎1-2　●TEL：077-527-1141
- ●時間：8：00～19：00（駐車場を除く）
- ●休館日：年末年始

### 3　県立アイスアリーナ

- ●大津市瀬田大江町17-3
- ●TEL：077-547-5566　●時間：8：30～21：30
- ●休館日：第3木曜日（メンテナンス日）
  年末年始

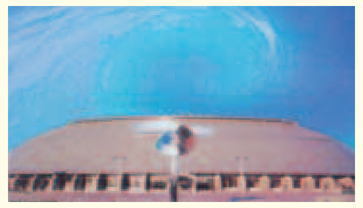
### 4　琵琶湖漕艇場

- ●大津市玉野浦6-1
- ●TEL：077-545-2165
- ●時間：8：30～17：00（宿泊室、会議室を除く）
- ●休館日：月曜日、年末年始

### 5　県立体育館・県立武道館

- ●大津市におの浜4-2-12
- ●TEL：077-524-0221（体育館）
  077-521-8311（武道館）
- ●時間：8：30～21：30
- ●休館日：月曜日、年末年始

### 6　県立長浜ドーム

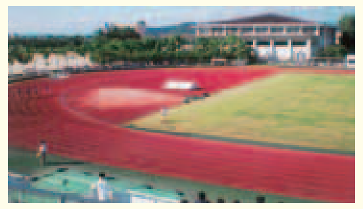


- ●長浜市田村町1320　●TEL：0749-64-0808
- ●時間：8：30～21：30
- ●休館日：月1回程度の施設点検日（月曜日）
  年末年始

### 7　県立栗東体育館

- ●栗東市上鈎514　●TEL：077-551-1030
- ●時間：8：30～21：30
- ●休館日：月曜日、年末年始

### 8　県立彦根総合運動場



- ●彦根市松原町3028　●TEL：0749-23-4911
- ●時間：8：30～21：30
- ●休館日：月曜日、年末年始

※月曜休館……月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休館
※県立スポーツ会館、県立彦根総合運動場、琵琶湖漕艇場については、学校長期休業期間（春休み・夏休み）は月曜日も開館

# 受講者募集

受講料 無料　先着 60名

**会場** コミュニティセンター ひょうず
野洲市六条1509番地1
**時間** 9：00－18：00（2日間とも）
**対象** ●スポーツ指導者を目指している方
●スポーツに興味のある方
●指導者知識の再確認をしたい方

主催：（財）滋賀県体育協会 滋賀県広域スポーツセンター　共催：滋賀県教育委員会

平成20年度 文部科学省 地域スポーツ指導者育成推進事業

## 地域スポーツ指導者育成講習会 基礎講習Ⅰ

**2/21（土） 講習内容**

| 講習内容 | 講師 |
|---|---|
| 文化としてのスポーツ | 講師●海老島 均<br>びわこ成蹊スポーツ大学教授 |
| 地域におけるスポーツ振興 | 講師●海老島 均<br>びわこ成蹊スポーツ大学教授 |
| 指導者の役割 | 講師●松田 保<br>びわこ成蹊スポーツ大学教授 |
| シニア期のスポーツ | 講師●中原 今日子<br>（財）滋賀県健康づくり財団 |
| ジュニア期のスポーツ | 講師●北村 博之<br>北村クリニック院長 |

**2/22（日） 講習内容**

| 講習内容 | 講師 |
|---|---|
| 指導計画と安全管理 | 講師●望月 聡<br>びわこ成蹊スポーツ大学准教授 |
| トレーニング論 | 講師●岡本 直輝<br>立命館大学教授 |
| 指導者に必要な医学的知識 | 講師●高橋 正行<br>びわこ成蹊スポーツ大学教授 |
| スポーツと栄養 | 講師●中村 亜紀<br>びわこ成蹊スポーツ大学教授 |

▼検定試験

**申込締切** 平成21年 2月6日（金） 必着
**申込方法** 所定の申込書でお申し込みください。
申込書は下記HPからもダウンロードできます。

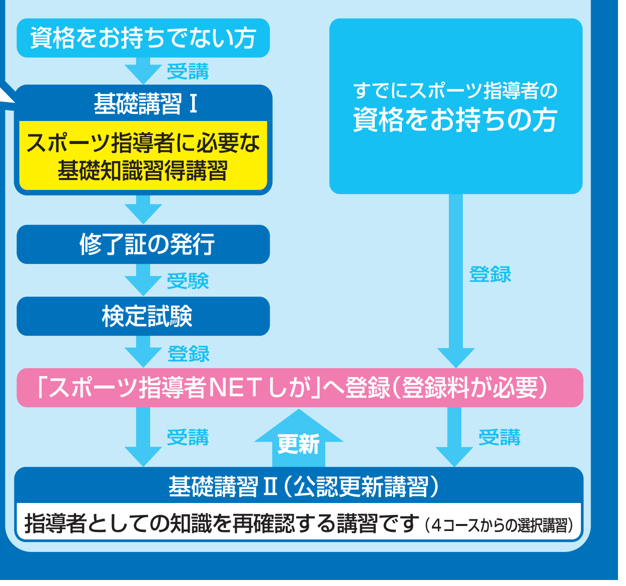
※全課程を修了できない方は、残りのカリキュラムを2年以内に受講した場合は修了証を発行します。（3つ以上のカリキュラムを受講した方に限ります。）
※講習内容および講師を変更することがありますので予めご了承ください。

詳細に関するお問合せ 受講申込は　（財）滋賀県体育協会 広域スポーツセンター　TEL：077-521-8001　FAX：077-521-8484
〒520-0037 滋賀県大津市御陵4-1 県立スポーツ会館2F　http://www1.biwakosportsnow.or.jp/user/shiga-sports/

あなたの力を発揮しませんか？

（財）滋賀県体育協会 公認 スポーツ指導者登録制度

## スポーツ指導者NETしが



資格をお持ちでない方
↓ 受講
基礎講習Ⅰ
スポーツ指導者に必要な基礎知識習得講習
↓
修了証の発行
↓ 受験
検定試験
↓ 登録
「スポーツ指導者NETしが」へ登録（登録料が必要）
↓ 受講　↑ 更新　↓ 受講
基礎講習Ⅱ（公認更新講習）
指導者としての知識を再確認する講習です（4コースからの選択講習）

すでにスポーツ指導者の資格をお持ちの方
↓ 登録