楽しい食育！…そば打ち体験

長浜市余呉町　池原そば道場

余呉湖より少し北の集落・池原に「池原そば道場」がある。築百年を越す古民家で、町おこしの一環として始められたという。

指導するのは「池原の自然と環境を守る会」の藤原哲男（ふじわらてつお）さんら、地元の人たち。

こねて、伸ばして、切って……ていねいな指導を受けること約１時間半、おいしいそばの出来上がり。幼児も参加可能だ。

専用の大きな包丁で、そばを切るとすっかり職人気分。太くても細くても、自分が打ったそばはいとおしく、食べるのがもったいない気もするが、その場で食べれば感動もひとしお。ゆでずに生のままで持ち帰ることも可能。冷たい水、冷たい風、打ちたてのそば、そば道場で残暑を元気に乗り切ろう。（取材：藤井）

池原そば道場

●住所：長浜市余呉町池原1337-2　●TEL：0749-86-3727
●営業日：土日祝のみ　10：00～15：00（受付も15：00まで）
●料金：1鉢3，000円（約4～5人分）
※その場で食べる場合、1人500円追加
食事のみも可能　かけそば、おろしそば、もりそば各700円

ペット募集中　わが家のペット自慢

15歳のおばあちゃんですがまだまだ元気です。どこの誰が見ても可愛いといわれます。足が短いといわれてもめげません！！　飼い主：来夢

名前、郵便番号・住所、電話番号、オススメのお店・施設、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・プロフィル、アピール文、飼い主名をお送りください。

掲載写真をシールにしてプレゼント！

〒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
インターネットからの投稿は▶www.gaido.jp/pet

第65回 滋賀県中学校夏季総合体育大会 陸上 7/27(金)、28(土) 水泳 7/29(日)、30(月) 個人1位一覧 優勝おめでとう

Congratulation!

水泳競技＜男子＞

●50自 / 森原和也（彦根東）
●100自 / 森原和也（彦根東）
●200自 / 中村海渡（高島）
●400自 / 中村海渡（高島）
●1500自 / 坂田智也（竜王）
●100平 / 大塚陽平（高島）
●200平 / 大塚陽平（高島）
●100背 / 早川大智（愛知）
●200背 / 早川大智（愛知）
●100バタ / 下垣敦宏（県立守山）
●200バタ / 下垣敦宏（県立守山）
●200個人 / 中村夏樹（八幡東）
●400個人 / 中村夏樹（八幡東）
●400ＭＲ / 市立守山（井上翔一、望月正範、北川皓基、大塚智裕）
●400Ｒ / 彦根東（森原和也、福山敦也、野田高志、藤原泰毅）

水泳競技＜女子＞

●50自 / 榮永帆乃香（草津）
●100自 / 榮永帆乃香（草津）
●200自 / 北村望（湖東）
●400自 / 西村真央（近江兄弟社）
●800自 / 西村真央（近江兄弟社）
●100平 / 檜木穂美（彦根中央）
●200平 / 檜木穂美（彦根中央）
●100背 / 藤田瑠菜（南郷）
●200背 / 藤田瑠菜（南郷）
●100バタ / 小島朋夏（県立守山）
●200バタ / 高田眞子（守山南）
●200個人 / 今西志帆（光泉）
●400個人 / 中川麻子（比叡山）
●400ＭＲ / 彦根東（西窪美里、五味希、清水湖帆、沢田之英）
●400Ｒ / 近江兄弟社（山田菖、西村真央、澤田歩美香、永原実佳）

陸上競技＜男子＞

●1年100㍍ / 宮口龍二（瀬田）
●2年100㍍ / 増田康基（中主）
●3年100㍍ / 中神章博（彦根中央）
●200㍍ / 三橋亮介（瀬田）
●400㍍ / 田村晃希（田上）
●800㍍ / 吉田大介（皇子山）
●1年1500㍍ / 西村暉（近江兄弟社）
●2、3年1500㍍ /渡瀬薫（南郷）
●3000㍍ / 山本侑璃（南郷）
●110㍍H / 宮本伸吾（浅井）
●低学年4×100㍍ / 長浜北（西澤公希、川崎智史、川瀬陽日、飯田健太）
●4×100㍍ / 彦根中央（松田一哉、中神章博、北川聆音、石原弘樹）
●走高跳 / 久保龍人（松原）
●棒高跳 / 糸井拓哉（城山）
●走幅跳 / 遠藤泰司（玉川）
●三段跳 / 堀之内瞬也（今津）
●砲丸投 / 石岡和（土山）
●円盤投 / 斉藤尚也（志賀）
●四種競技 / 石田慧（今津）

陸上競技＜女子＞

●1年100㍍ / 吉野史織（日吉）
●2年100㍍ / 安達眞咲（粟津）
●3年100㍍ / 寺田れい（瀬田）
●200㍍ / 中島藍梨（瀬田北）
●800㍍ / 河原田萌（今津）
●1500㍍ / 福林舞也（南郷）
●100㍍H / 熊谷友花（安曇川）
●低学年4×100㍍ / 彦根南（平塚彩花、滝未結、北村稚菜、小林梨乃）
●4×100㍍ / 瀬田北（萬木みのり、中島藍梨、松井千紗、前田優花）
●走高跳 / 角田菜々子（米原）
●走幅跳 / 田村美香（粟津）
●砲丸投 / 松本典子（瀬田北）
●円盤投 / 小嶋千夏（守山南）
●四種競技 / 奥村鮎（今津）

2位以下も掲載中！
詳しくは▶www.gaido.jp/sjh

1粒 9種類注目成分をにギッシリ濃縮!!
◆金時生姜でポカポカ！女性の大敵・冷えをサポートし、寝ている間もメラメラ力をしっかりと！
◆キャンドルブッシュで、溜め込みがちな余分なモノをスッキリとサポート！
◆メリロートエキスで一日中すっきりラインをキープ！夕方になるとパンパンになったり、だるさが気になる人をサポート！
金時生姜　リコピン　キャンドルブッシュ　ビタミンB1　ビタミンB2　メリロートエキス　黒胡椒　大豆イソフラボン　塩化カリウム
今、ニュースなどで話題のトマトの力！
寝ている間に勝手にムダなモノが!?
累計販売35万個突破!
飲むだけで努力なし!?
夜トマトダイエットでマイナス?キロ
トマトダイエットは夜がポイント！ムダのないスタイルを実現！
食べ過ぎて目立ってしまうお腹ほど、悩ましいものはありません。そんなお腹も夜トマトダイエットにおまかせ！ポイントは何と言っても「夜！」。肌や髪などがイキイキとなる夜に、トマトのリコピンがめぐりカラダをアップさせ、言わばムダのないスタイルに。ただ、毎日夕食にトマト3個を食べる、「最低3ケ月は続けなければならない」など全部やり続けるのは大変だし、毎日トマトはさすがに…。
そこで、夜スリムトマト美ちゃんが誕生！
生一本！1日に必要なトマト約3個分のリコピンをギュッと濃縮してるから、1日1回！ポイントにカンタン。そのエ、リコピンの働きをサポートする金時生姜、塩化カリウム、黒胡椒も配合しているのでめぐりがよくなり、実感を得られるんです。しかも、肌のみずみずしさを際立たせるのにも良いリコピン。スッキリしながら輝いてイキイキ。
こだわりの品質
NPO法人日本サプリメント評議会による安全マーク「SGS」を取得。ジャパンGMP適合工場で、厳しい品質管理ご案内手厚くしたプロ。
なんと！トマト3個分のリコピンを凝縮
「あんなにポッコリしてたのがウソみたい!!」
あんなに頑張れなかった私がこれだけは出来た！本当に朝から気持ちイイ！無理なくスルスルすっしかも、なんだか肌がすべすべくなってきたみたい。
ぷよぷよ
高橋幸子さん
先着100名様限定　30日間全額返金保証キャンペーン
パワーアップ版
夜スリムトマト美ちゃん【約1か月分】初回購入者限定
通常価格 10,479円（内容量22g 320mg×約90粒）
ここからもう！ 7,499円もおトク！
2,980円（税込）
※通常送料630円のところ、2個ご購入で送料無料 3個ご購入で送料無料→更にご購入お得！
▼お急ぎください！お電話のみの特別プランもご用意しております。【ダイヤル期限10月16日】
通販専用 受付時間 0120-913-565
広告コード 0016
アナウンスに従い上記広告コードをプッシュしてください。
●受付時間 9:00～21:00 年中無休（年末年始除く）※一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。
【お支払い方法】代引き（315円）となります。【お届け】ご注文後、7日前後でお届け致します。【全額返金保証】万一ご返金は商品到着後30日以内にお電話にて（0120-948-017）ご連絡をお願い致します。【送料】お客様負担。【ご入金】お銀行振込。【お問合せ】ご注文後、7日前後でお届け致します。【ご返品】ご返品されたい方は、【ご返品先】422-8006　静岡県静岡市駿河区豊倉5-5-30　ヤマト運輸静岡物流センター内　株式会社コマースゲート倉庫　お客様係【個人情報の取扱】厳重な管理の元、当社からの商品発送ご案内等以外には使用致しません。
恋するコスメ
株式会社コマースゲート
〒154-0004　東京都世田谷区太子堂2-12-7F

夏バテ解消に薬膳料理

ランチタイムガイド

草津駅前の「趙の飲茶888」は4年前にオープン。来日20年目の趙麗紅さんが腕をふるう薬膳料理が楽しめる。

今回紹介するのは

【薬膳飲茶セット】（1500円）
・前菜　・蒸し物
・薬膳スープ３品
・具入り薬膳がゆ　・中国茶

「薬膳」とは、食材に生薬の原料を組み合わせた料理のことで、自律神経を整え、免疫力を上げる効果があるといわれている。

店長の趙麗紅さん

今回食べた料理は、ナツメ、クコ、高麗ニンジン、旬の野菜、肉を組み合わせた料理で、彩りが良くおいしかった。また、肩こりや冷え性に効果があるといわれているだけあって、体が芯から温められていく感じがした。

趙さんは「野菜ソムリエ」「中国茶アドバイザー」の資格を持っており、頼まれれば客の体調に合わせて調理してくれる。

「888セット」（888円）、麻婆豆腐、薬膳焼きギョーザなどの一品料理も人気だが、ウーロン茶、ジャスミンティーなど、中国茶もお楽しみポイント。

「体に良い料理を楽しみ、身も心もリラックスしてください」と趙さん。

「医食同源」と言う言葉がある。厳しい暑さが続いているこの季節こそ、食事に気を付けたい。（取材・鋒山）

趙の飲茶888

●草津市大路1-2-12　●TEL：077-565-9939
●定休日：月曜日　●駐車場：なし
●時間：ランチ11：30～14：00　ディナー17：30～22：00（L.O.20：30）

詳しくは▶www.gaido.jp/lunch

読者プレゼント

Oh!Me持参で食事された方
ウーロン茶葉（10g）プレゼント
Oh!Me1枚につき1個
有効期限 2012/9/30まで

※価格は税込みです

今から間に合う！おでかけカレンダー

開催中▶8/31(金)
東近江　もっと知りたい！東近江市 うまい！―明日へ命をつなぐもの―
小学５年生の社会科で学習する「わたしたちの食生活と食料生産」に合わせて「食」についてとりあげる。東近江市域の郷土食や米作り、現在の食のあり方を紹介

●場所：近江商人博物館 特別展示室（東近江市五個荘竜田町583）
●時間：9：30～17：00（入館は16：30まで）
●料金：大人150円、小中生80円　●休館日：月曜日、祝日の翌日
●問い合わせ：近江商人博物館/0748-48-7101

開催中▶9/2(日)
愛荘　美の造形 ―描かれた刺繍―
近年まで、愛荘町を代表する産業のひとつだった「近江刺繍」にまつわる作品や祭礼で使用される華麗な見送り幕などを紹介

●場所：愛荘町立歴史文化博物館 企画展示室（愛知郡愛荘町松尾寺878）
●時間：10：00～17：00（入館は16：30まで）
●料金：一般300円　小中生150円
●休館日：月曜日、火曜日
●問い合わせ：愛荘町立歴史文化博物館/0749-37-4500

開催中▶9/2(日)
長浜　プラレールフェスティバル
プラレールジオラマ、ご当地ミニジオラマなど展示。プラレールで自由に遊べるコーナーもあり

©TOMY
「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商品です

●場所：長浜鉄道スクエア（長浜市北船町1-41）
●時間：9：30～17：00（入館は16：30まで）
●料金：大人300円　小中生150円
3歳以上小学生未満　100円　2歳以下は無料
●問い合わせ：長浜観光協会/0749-62-4111

8/23(木)▶8/24(金)
米原　醒井地蔵まつり
露店や住民手作りの「つくりもの」、ご詠歌や盆踊り、万灯流しでにぎわう

●場所：中山道醒井宿（米原市醒井）
●時間：18：00～22：00　●料金：入場無料
●備考：中山道醒井宿一帯は、両日とも18：00～22：00まで車両通行止め
●問い合わせ：米原観光協会/0749-58-2227

8/24(金)
彦根　WORLD MUSIC TRIPvol.7 多国籍バンド「アレ・メッレル・バンド」
ギリシャ・セネガル・メキシコ・スウェーデンの伝統音楽を融合した新感覚世界音楽コンサート
【出演】アレ・メッレル・バンド

●場所：ひこね市文化プラザエコーホール（彦根市野瀬町187-4）
●開演：19：00（開場18：00）　●料金：一般3,900円（全席指定）
●備考：同日、屋外での世界音楽ライブ（無料）、ケータリングカー（移動販売車）による飲食販売も実施
●問い合わせ：ひこね市文化プラザチケットセンター/0749-27-5200

8/24(金)▶8/26(日)
守山　やきもの倶楽部「えん」陶芸作品展
陶芸作品約80点を展示

●場所：守山市立図書館 2階展示ホール（守山市守山5-3-17）
●時間：10：00～17：00（最終日は15：00まで）
●料金：入場無料
●問い合わせ：守山市立図書館/077-583-1639

■イベント情報は 変更される場合があります ■価格は全て税込みです ▶www.gaido.jp/0007