

お知らせ

『2010あざいお市マラソン』第20回記念大会 参加者募集！

【とき】10月10日(日) 【ところ】浅井ふれあいグラウンド

種 目	部 門	参 加 費
ハーフマラソン	一般(15歳以上・中学生不可)	3,500円
10km	一般(15歳以上・中学生不可)	2,500円
3km	中学生、一般	1,500円
2km	小学生(3・4・5・6年生)	1,000円
2kmファミリー	親と子ども1人(オープン種目) ※子どもは5歳以上から小学生以下で自走できる人	1組 1,500円

※ 所定の郵便振替申込用紙にてお申込みください。
※ 浅井B&G海洋センターと長浜市民体育館では直接申込みできます。

ボランティアスタッフ募集

受付やエイドステーションなど、選手をサポートしていただける人や、一緒に大会を盛り上げていただける人を募集しています。詳しくは実行委員会までお問合せください。(スタッフTシャツ・帽子をプレゼント！)



【参加賞】

【特別招待選手】
エリック・ワイナイナさん

申 あざいお市マラソン実行委員会事務局 (長浜市浅井B&G海洋センター内) (☎74-3355)

創立55周年記念 湖北コア・イノベーション構想推進事業

『Let's learn the KOHOKU2010
元気MORIMORI アドベンチャ〜!』

【と き】 7月17日(土) 13時～7月18日(日) 18時50分
【と ころ】 東草野地区(米原市内)・伊吹山
【内 容】 1日目: 湖北の自然の中での体験学習・野外キャンプ
2日目: 伊吹山登山
【対 象】 ①小学生(4年生～6年生) ②湖北地域にお住まいの人
【定 員】 ①100人(先着順) ②50人(先着順)
【参加費】 ①1,000円/人 ②1,700円/人
【申込方法】 下記まで電話にて申込みください。
【締切り】 7月9日(金) 16時まで

申 社団法人長浜青年会議所 (☎63-2400)

7月1日から受付開始

長浜きもの大園遊会

【開催日】 10月9日(土)
【応募資格】 着物の大好きなお嬢さん
(着物姿で参加できる18歳以上40歳未満の女性)

※申請方法など詳しくは、
ホームページをご覧ください。
<http://www.nagahamashi.org/syusse/enyu/>

問 長浜きもの大園遊会運営委員会事務局
(観光振興課内 ☎65-6521)

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です
～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

今年、第60回を迎える“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。

次代を担う青少年が犯罪や非行に陥ることを防ぐとともに罪を犯した人々の立ち直りを、家庭・学校・職場・地域が一体となって支えていきましょう。

問 社会を明るくする運動長浜市推進委員会事務局 (市社会福祉課内 ☎65-6536)

ひとが いきいき 輝く職場
7月は企業内人権教育啓発強調月間です
一人ひとりの人権が尊重される、明るい職場づくりに努めましょう。

お知らせ

わがまち探訪

大見いこいの広場 (木之本町大見)

大見溪谷に位置する大見いこいの広場は、オートキャンプ場のすぐそばを高時川が流れており、夏場は川で水遊び、秋は紅葉がととてもきれいな施設です。鳥の歌声や、川の流れる音、夜には星空を眺めておくつろぎください。

宿泊施設のヴィラは、屋外バーベキューテラスを併設しており、皆さんでバーベキューも楽しめます。また、当施設は雨でも楽しめる土間式体育館やテニスコートなどのスポー

【施設概要】

- 宿泊施設(コテージ&ヴィラ)
コテージ「やまがら」8室(定員2名)
ヴィラ10棟(定員6名)
(バス・トイレ・キッチン・専用バーベキューテラス付)
- オートキャンプ場(30面)
- 野外施設
テニスコート(4面)、キャンプ場、バーベキューテラス、屋内グラウンド、トリムコーナー
※ラケットなど貸し出しも行っていきます。

このコーナーでは、新長浜市の宝(資源)になった旧6町の主な公共施設(レクリエーション施設、観光施設等)を紹介します。

ツ施設もあります。ぜひ、ご家族、ご友人とお誘いの上、自然豊かな宿泊施設でゆっくり流れる時間をお楽しみください。※詳しいご利用料金などについては、下記までお問合せください。

問 ㈱ふるさと夢公社きのもと

(☎82-2500、FAX82-2900)

<http://www.biwa.ne.jp/~yumekosh/ikoi.html>



▲緑豊かな大見いこいの広場(写真はヴィラ)

シリーズ
地産地消



16

このコーナーでは、地産地消を身近な家庭料理から取り入れていただくために、地元でとれる食材を使った料理のレシピを紹介しています。今回はブラックバスを使った料理を紹介します。

ブラックバス

北米産の魚食性魚で、もともと琵琶湖には生息していません。たいへんな大食漢で、琵琶湖に生息している魚類に影響を及ぼすことが心配され、対策がとられています。食用としては自身・淡泊で申し分のない魚といえます。脂肪量が少なく高タンパク質で歩留まりの大きい魚で、疲労回復や血中コレステロール値を下げる働きをするタウリン含量が非常に多いのが特徴です。

ブラックバスの
香味揚げ



ブラックバスの香味揚げ

材料(4人分)

●ブラックバスのフィレ 160g
●片栗粉 少々 ●揚げ油

A 調味液

ねぎ 1/2本 醤油 大1杯

B 酒 大さじ1杯

砂糖 大4杯 醤油 大3杯

ゴマ油 大2杯

八角 大さじ1杯

粉山椒 少々

作り方

①ブラックバスはフィレを4つ(約40g)に切ります。

②ねぎはぶつ切りにし、Aの調味料を合わせて①を10分ほど漬けておきます。

③Bの調味料を合わせてひと煮立ちさせます。

④②のブラックバスの水気を取り、片栗粉を付けて油で揚げ③に漬け込みます。

▼料理のポイント

※淡泊な魚には、濃い目の味つけをすると、保存食としても重宝です。

※漬け込み中、はとどき返します。

※片栗粉は揚げると前につけて、余分の粉をはたきおとします。