

# 自悠時間

ご自由にお持ち帰りください。

2015 夏号  
VOL.26  
June.2015

JIYUJIKAN

表紙のテーマ  
湖東の避暑地「永源寺」  
ひんやり涼感  
溪流釣りで夏を満喫

おとなの休日  
「川とかかわる、岩魚釣り」

夏の永源寺と語りあう

ぶらり発見!

大自然の恵み

東近江の「湧き水」

じゅうじかん しが 検索  
www.j365.me

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 vol.26 2015年6月20日発行 発行部数/20,000部 編集・発行/有限会社ウエスト 滋賀県近江八幡市たかいかい町南一丁目3-11 www.j365.me

**活鮎塩焼**  
池元ならではの自慢の逸品  
吉本の活鮎

**J-2 活鰻炭火焼**  
当店のうなぎは一尾ずつ100gあたりの時節単価でご提供しております。ご購入いただく際にご案内いたします。

**J-1 (8月末まで)**  
近江高島産  
**活鮎塩焼** 6尾入(タデ酢付)  
3,888円(税込・送料別)

この季節だけの活き鮎の塩焼き  
この季節、吉本では自慢の鮎を塩焼きにいたします。池元ならではの活き鮎の塩焼きです。その身につまった新鮮なうまさをご堪能いただけます。

## 夏のご贈答承ります

大事に育てた鮎を、さまざまな味わいに仕立てました。気持ち伝わる格別の味。お中元に、手土産に、ご自宅用にぜひご用命ください。

- 商品はすべてクール便にて全国発送承ります(要予約)
- お好みに合わせて組み合わせ自由
- ご贈答にふさわしい桐箱入り



<b>J-3</b> 琵琶湖産天然 <b>小糸鮎山椒煮</b> 200g(桐箱詰め) 2,700円 (税込・送料別)	<b>J-4</b> 名代甘露煮 <b>鉄之助鮎</b> 5尾入り(桐箱詰め) 2,484円 (税込・送料別)	<b>J-5</b> 近江高島産 <b>氷魚豆</b> 300g(桐箱詰め) 972円 (税込・送料別)
<b>J-6</b> 安曇川産天然 <b>小鮎丸干し</b> 200g(桐箱詰め) 2,700円 (税込・送料別)	近江安曇川のやな漁 産卵のため琵琶湖から川へ遡上する小鮎を狙って川の岸から岸へ弓状に簾を張り、岸に寄ったところを捕らえる漁法。この時期の鮎は栄養満点、身のしまりも味も格別です。	

お問い合わせ・ご注文は  
本誌のハガキまたはお電話で  
**0740-25-5370**



## Contents

- 03 夏号特集
- 04 おとなの休日「川とかかわる、岩魚釣り」夏の永源寺と語りあう
- 05 ただひとつの家 創造性豊かな家づくり
- 06 注文住宅の暮らしを聞いてみよう
- 07 湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ 「ステーキハウス 扇(せん)」ランチ券 「湖東やすらぎ浴・至福の湯」入浴券セット
- 09 男性介護者 ケアメン
- 10 オトコ時間「介護」を通じて感じる家族の絆、人生の豊かさ
- 11 外断熱・二重通気に住みごこち
- 12 真夏でもエアコンに頼らない暮らし「ソーラーサーキットの家」
- 13 山岳フォトグラフ 世界文化遺産登録 霊峰富士・ふるさと富士
- 14 大人の「歯」相談室
- 15 アンチエイジングガイド 筋トレで体も脳も健やかに ワンポイント体操
- 16 滋賀おすすめ情報
- 17 ぶらり発見! おとなの散歩旅
- 18 大自然の恵み 東近江の「湧き水」
- 19 読者プレゼント・クロスワードクイズ 映画鑑賞券/湖のくに生チーズケーキ/洗える頭部サポート枕 他

### 編集後記

今回の特集は「夏の永源寺」です。永源寺といえば美しい紅葉を連想される方もおられると思いますが、実は夏の永源寺もとにかく美しいのです。まるで絵葉書のようなグリーンに包まれながら溪流釣りを楽しむ。釣った岩魚をその場で塩焼きにする。まさにおとなのアウトドアです。初心者、男女問わず手軽に楽しめますので、ぜひ夏の永源寺を体感してください。



■編集・制作 有限会社 ウエスト 「自悠時間編集部」  
 ■発行人 西山 義己  
 ■企画・取材 伊藤 勝重、八木 真紀  
 ■広告 片山 幸博、西山 亮平、廣瀬 香織  
 ■デザイン 伊藤 勝重、小林 由利絵、小山 貴生  
 ■編集アシスタント 山本 紀子  
 ■写真撮影 伊藤 勝重  
 ■印刷 サンメッセ株式会社

■お問い合わせ 〒523-0898 滋賀県近江八幡市たかひ町南一丁目3-11  
 TEL 0748-43-0155 FAX 0748-43-0156  
 ※本誌掲載の記事写真等の無断複製複製/転載を禁じます

### 夏号の特集 ●ファームキッチン野菜花

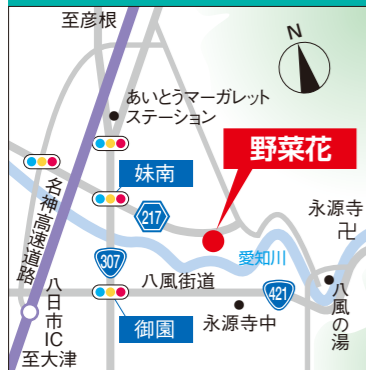
## ぶらり寄り道



一番人気は「野菜花ランチ」1,100円(税込)。メニューは月替わりで取材時は地元産のヨモギ餅のあんかけ、ゴボウハンバーグ、新玉ねぎのマリネなど。  
 地元産の希少な菜種油と米粉をつかったオリジナルカレー粉はお土産にも最適。  
 清涼感のある「自家製梅ジュース」や「赤しそジュース」各350円(税込)もおすすめ。



### ファームキッチン野菜花 アクセスマップ



ファームキッチン野菜花(のなか)  
 東近江市小倉町1975-3  
 (あいとうふくしモール内)  
 TEL:0749-46-1455  
 http://fukushi-mall.com/  
 ■営業時間 ランチ 11:00~14:00  
 喫茶・軽食 14:00~17:00  
 ■定休日 火曜日

### 田園風景と地産創作料理に季節の移ろいを感じて「ファームキッチン野菜花」

窓二面に広がる田園風景の大パノラマ、地元野菜をふんだんに使った体にやさしい料理。東近江市愛東地区にある「ファームキッチン野菜花」は、2013年4月、「どのような状態になっても安心して暮らせる地域」との想いから地域の様々な分野の人たちの議論の中から立ち上げられた3つの施設のうちの一つとしてOPEN。  
 木のぬくもりを感じる居心地のいい店内、プロフェッショナルな料理人となった地域の主婦たちによって提供される彩り豊かな創作料理。春は愛知川沿いの桜や菜の花畑、夏は緑の絨毯、秋は黄金の稲穂、冬は二面に広がる銀世界。四季の料理と風景を堪能する静かなひととき。のんびりゆったり心が洗われるような時間が流れています。



高島市を拠点に一般建築、土木、不動産業から木造住宅まで幅広く手がける株式会社澤村。設計士だった創業者のお祖父さんは技術にこだわるタイプで、それが社風となり今でも8割以上の社員が建築士や施工管理技士などの資格を持っています。そんな



自身の結婚披露宴でドラムの腕前を披露したという澤村さん。奥さんは音大出身でクラシック・ピアノを演奏されますが「ジャンルが違いすぎて夫婦でコラボできないんです」と笑う。

### 今月の人 株式会社 澤村 代表取締役社長 澤村 幸一郎さん

滋賀県高島市出身、33歳。会社を継ぐため大学の建築学科に進学するが、高校時代に始めたドラムで一時はプロになることを考える。しかし父の病気で卒業後は高島に戻り、2007年、25歳で三代目社長に就任。今津に道路を円形に配置し、環境と循環をテーマにした分譲住宅地「環の街」を開発。高島への移住支援団体「結びめ」を立ち上げるなど、若々しいアイデアで事業を展開している。プライベートでは地元のジャズオーケストラ「ビッグベル」に所属し、年数回のライブでドラマーとして活躍している。【滋賀県中小企業家同友会会員】



澤村を率いるのが若手社長の澤村幸一郎さん。姉二人の三人姉弟で「いずれは会社を継ぐもの」と思っていたそうですが、お父さんが亡くなられ、大卒卒業から三年後、25歳で社長に就任することに。もともと引つ込み思案で人の前に出るタイプではなかったそうで

この夢は立ち消えになりましたが、知人の紹介で入ったのが今所属している「ビッグベル」というジャズオーケストラ。年数回のライブでドラマーを務め、演奏を楽しんでいます。会社には常に新しいことにチャレンジしよう、という雰囲気があります。そんな中、ド

すが、「いろんな人からのサポートがあつて、何とか乗り越えることができました」。パブル後控えていた新規採用を再開し、若い社員を育てて任せるなど、自身の経験を活かした経営に取り組んでいます。そんなことから、県外からもやる気のある若手が集まるようになりました。

そんな澤村さんが、「プロを夢見ていた」のがドラムの世界。高校生の頃友達に誘われてバンドに入りドラムを担当。イーローモンキーやBOØWYなどの曲を演奏していました。大阪の大学に進学すると練習スタジオで知り合った人の紹介で教室に行くようになり、ジャズやフュージョンなどに音楽の幅が広がっていきまし



株式会社 澤村  
 滋賀県高島市勝野1108番地3  
 TEL:0740-36-0130 FAX:0740-36-1661  
 http://www.sawamura-shiga.co.jp/

ラムを叩いていると無心になつて新しい発想が出てくることがある、と澤村さんは言います。ドラムに集中することで、仕事の発想の幅も広がっていくようです。「物事を見るには十年が必要。やっとなおぼろげに会社の方向性が見えてきたところですよ」という澤村さんの言葉には、ドラマーへの夢が培われた向上心と、これからの大きな可能性が秘められています。

### 風結い 冬



高島市へ移住してくる人の支援をしようと、澤村さんのお母さんが仲間とともに立ち上げた移住支援団体「結びめ」。田舎暮らし体験ができる「風結い」を拠点に活動を展開し、(株)澤村は地域貢献として支援している。

### 風結い 春



## モデルハウスオープン

# 無添加住宅®を体験しよう!

●建設業許可:滋賀県知事 特-23 第80123号 ●建築士事務所登録:滋賀県知事登録(フ)126号  
 ●滋賀県知事免許(10)第1267号 ●所属団体:滋賀県地建物取引業協会

—地図のない街を描く—  
**SAWAMURA 株式会社 澤村**

高島市今津町南新保字森池565  
**環の街 分譲地内**

G ARDEN (庭)

K ITCHEN (キッチン)

P OUCH (戸口)

E NTRANCE (玄関)

L IVING (リビング)

C OUNTER (カウンタ)

D WINGDING (ダイニング)

K ITCHEN (キッチン)

無添加住宅は昔の家づくりがお手本です。

- POINT 1 100年前の室内環境を目指し、自然に近い環境に。
- POINT 2 古くなくても美しい、風化を楽しむ家づくり。
- POINT 3 天然、人工にかかわらず、無害なものを使用。

食べられるくらい安全な素材で建てる家=安心安全な家

お問い合わせは、下記フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください。  
**0120-55-0002**  
 (本社)〒520-1121 滋賀県高島市勝野1108-3 TEL 0740-36-0130  
<http://www.wanomachi.net> 琵琶湖のほとり 環の街 建築

### 成功者の横顔



会社または商店など、トップで活躍する人の「オフタイム」はどんな顔を持っているのでしょうか。オフタイムから垣間見るトップの顔ををご紹介します。

情報提供: 滋賀県中小企業家同友会



- 01 秋に産卵するイワナとアマゴの卵を孵化させ、清らかな溪流で丹精込めて養殖されます。
- 02 一番おすすめはやはり塩焼き。野菜と一緒に味わえる味噌風味のチャンチャン焼きも美味。
- 03 活きのいい魚をさばくときは、エラをしっかりと押しつけて固定してから調理するのがポイント。背骨の周りの血合いをのぞくとより美味しくいただけること。

■岩魚の里 永源寺グリーンランド

自然溪流エリア1500m、人口溪流エリア20区画、釣ってつかみ取りエリア8区画の広大なスペース。7~8月は水遊びエリアも開放し、子連れファミリーで賑わいます。

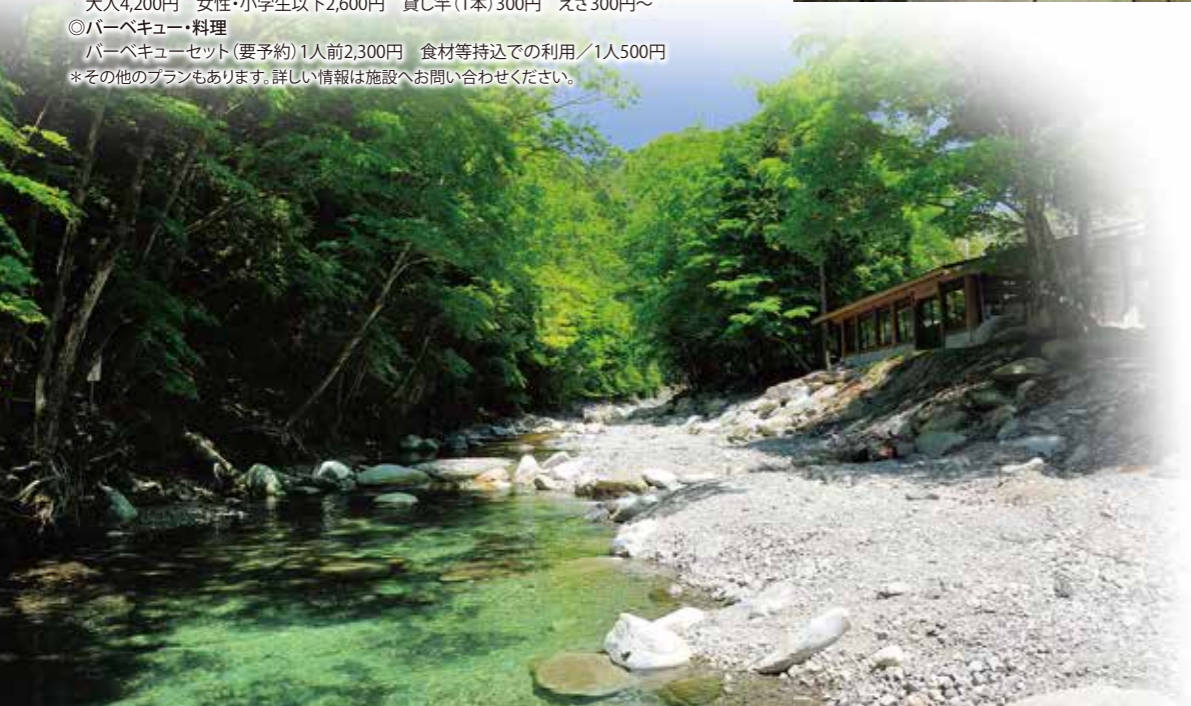
◎イワナ・アマゴの溪流釣り・釣ってつかみ取り

大人4,200円 女性・小学生以下2,600円 貸し竿(1本)300円 えさ300円~

◎バーベキュー・料理

バーベキューセット(要予約)1人前2,300円 食材等持込での利用/1人500円

\*その他のプランもあります。詳しい情報は施設へお問い合わせください。



味わい。川の周囲には落葉樹が多く、川に落ちる葉を養分として多くの川虫が生息。魚たちの餌が豊富なため、天然魚にとっても住みよい環境とのこと。

梅雨が明ければいよいよ本格的な夏へ。この夏は、「大人の川遊び」に涼やかな永源寺へ出かけてみませんか。

永源寺で  
溪流釣りに親しむ夏

澄み渡る空気、湖東平野の水源を担う永源寺の愛知川。源流の山は、鈴鹿山脈の第二の高峰で東近江市の最高峰である雨乞岳(標高1,238m)です。古くから雨乞い信仰の対象とされていたことが山名の由来とのこと。

この川の上流に自然溪流と人工溪流でイワナとアマゴ釣りが楽しめる「岩魚の里 永源寺グリーンランド」があります。深い森に囲まれ、清らかな溪流や滝にマイナスイオンのシャワーを感じ、大自然に溶け込むように設置された施設。子どもや初心者も気軽に釣りを体験し、併設のバーベキューハウスでは美しい自然と風を感じながら釣ったの溪流魚を味わうことができます。澄んだ溪流で育てられたイワナとアマゴは、クセがなく滋味にあふれ



# 「川とかかわる、岩魚釣り」 夏の永源寺と語りあう

— 大人の探訪スポット — 撮影/伊藤 勝重 文/八木 真紀

太陽に輝く新緑がまぶしい永源寺。森の合間を縫うように流れる、美しい溪流とのコントラストに息をのむ。大自然を肌で感じながら初心者でも気軽にトライできる釣り場があります。



今回の「探訪スポット」

■岩魚の里 永源寺グリーンランド  
滋賀県東近江市甲津畑町67  
TEL:0748-27-2072  
<http://eigenjigreenland.com/>  
お越しの際はカーナビの案内ではなく、現地看板を頼りに走行してください。カーナビは狭い集落を通るルートを示す場合があります。

■取材コーディネート  
東近江市観光協会  
東近江市五個荘塚本町279番地  
TEL:0748-48-2100  
<http://www.higashiomi.net/>



案内人  
岩魚の里 永源寺グリーンランド  
代表 井出 康雄さん(63歳)

山と魚好きが高じて脱サラ。永源寺に溪流釣りを楽しめる施設をOPENして20年。「リピーターの方も多く、平日が特におすすめです」





- A 無垢の床で楽しそうに遊ぶ子どもたちの部屋は、吹抜とつなげて空気を循環させている。この開放的な間取りは家族の気配も感じられ、ほどよい距離感を保っている。
- B 「子どもたちと一緒に料理を楽しみたい」と、奥様のご要望により広々としたキッチンに。勝手口付近に大容量の食品庫を設け、使いやすさも良好。
- C 外壁には火山灰が原料の「そとん壁」を採用。自然素材のこの外壁材は工業製品では出ない素朴で優しい表情が和の雰囲気を引き立ててくれている。
- D 奥様こだわりのモザイクタイルで、洗面台を個性的に演出。ブルーのタイルがアンティーク調の照明や扉に映えている。

## デザイン性、機能性 とともに叶えた自然素材の家

### 省エネ+創エネがつくる 家族の健康

今回お伺いしたのは、心地よい木の香りが漂い、至る所に遊び心のあるデザインの家です。工務店にお勤めのご主人が自邸建築にあたり、今までの経験をもとに様々な工夫をされていました。一つ目のこだわりは、「光熱費を抑える家」にすること。

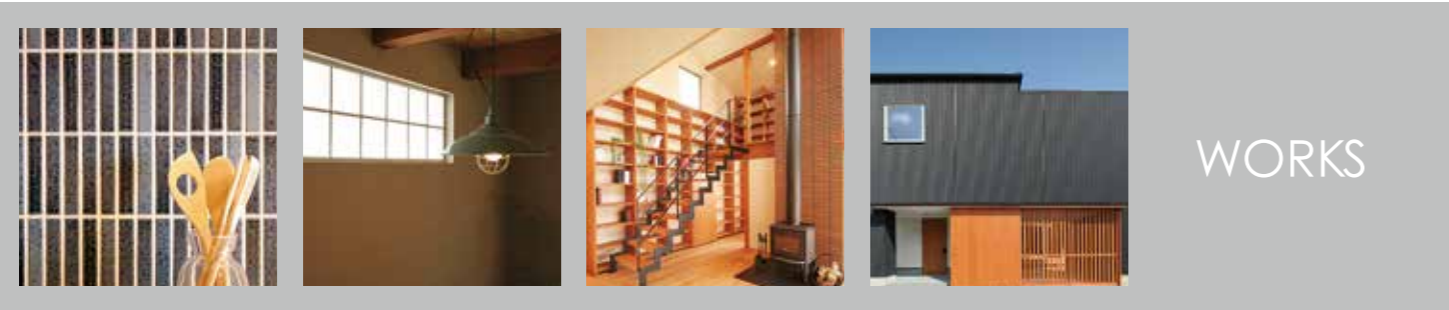
気密を高め、断熱に優れた窓や断熱材を採用し、家の保温性を高めた省エネの工夫から大きな吹抜の大きな空間のこの間取りでも、二階に二台ずつのエアコンで賄えるという性能の良さに私たちも驚きました。また、太陽の光から電気に変換し、住まいのエネルギーへと循環する仕組みを。また、それぞれの効果を高めるため



注文住宅の暮らしを聞いてみよう ◆彦根市 S様「帰りたくなる家」

### 住まい手のスタイルを描き出す 創造性豊かな家づくり

住まい手一人ひとりの暮らしに合ったスタイルを描き出し「ただひとつの家」を実現するために、創造性豊かな設計デザインを生み出すこと。それが木屋長工務店の作り手の使命です。私たちは多様なご希望にお応えすることのできる設計力と大工の確かな技術力で次代につながる木の家をつくりつづけています。



## WORKS

東近江展示場  
滋賀県東近江市東今崎町1210-1  
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日  
TEL 0748-22-8180

栗東展示場  
滋賀県栗東市上約9  
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日  
TEL 077-552-1771

株式会社  
**木屋長工務店** / 一級建築士事務所  
ベルメ Kiyacho 建築事務所  
建設業許可 滋賀県知事(般-23)第40027号 / 一級建築士事務所登録(ウ)第388号

に、パッシブデザインという設計を取り入れ、設備だけに頼らず自然の力も利用し、その効果を最大限に引き出しています。この住まいは国が定めた「ゼロエネルギー化推進事業」にも認定されています。そして、光熱費を抑える効果は室内の温度差を低減し、それにより家族が健康に過ごせることに結びつく、そこに意味があり、一番大事なんだと家族に対するご主人の想いをお聞かせいただきました。

**キレイな空気ですやすやの住まいに**

「家の中には常に綺麗な空気を取り入れたかった」とご主人。通常は部屋の上方に換気口を設置することが多い中、子どもの視線に近い床上三〇cmくらいまでがダニやホコリの影響を受けやすいと考え、床にも換気口を設けて空気の循環路をつくられた。「子どもがアレルギー体質なので、この家で暮らして症状が改善されたいいなと思っています」と奥様も家族の健康を願っておられました。

家族の健康を願うご主人や奥様の細やかな心遣いが込められたこの住まいは、これからも家族を優しく包んでいくことでしょうか。

# シニア世代の「家計簿診断」

知識・経験豊富なファイナンシャルプランナーが、お金に関する相談にお答えします。



ライフプランナー ひろせ ともゆき 廣瀬 智之  
ライフプランナー たいら のりあき 平良 範玲

何十年も前に加入した生命保険。保障内容と保障期間、掛け金の総額がいくらになるかご存知ですか？

今のあなたの家計に適した保障内容とは？

**ご質問** 生命保険の更新で保険料が上がる！  
老後を見据え、どうする？ 家計のやりくり

半年後に夫の生命保険①の月額保険料が19,500円から38,000円に上がるとのこと。びっくりして、私の保険についても聞いてみると、3年後に8,500円から15,000円程度に上がる予定とのことでした。初めて聞いたと言っても、「契約当時の書類には説明があります」とのことでした。今後、収入が増える予定もなく老後の年金も心配な中、生命保険の保険料が増えていくのは不安です。何とかならないものでしょうか？

**解決** セミナーでそんな疑問をスッキリ解決！  
健全な家計 & 明るいシニアライフを応援

『ズバリ! 生命保険・まるわかりセミナー!』

**開催日時** 2015年8月15日(土) 10:00~11:30  
2015年8月29日(土) 14:00~15:30  
**会場** 市民交流プラザ (南草津駅直結 フェリエ南草津5F)  
セミナーは予約制  
下記の担当者までお気軽にお申込みください!

- 現在ご加入の生命保険、万が一の時はいくら位お金が支払われるか、ご存知ですか？
- 保障がいつまで、続くか、ご存知ですか？
- 保険料は将来どうなっていくか、ご存知ですか？
- 最後までいくら払って、いくら戻ってくるか、ご存知ですか？

受講料 無料!

モデルケース Aさんご夫婦の家計簿診断

ご主人 52歳 奥様 48歳

戸建て持ち家(ローン残高1,200万円)  
自動車2台所有(普通・軽自動車)  
お子様2人(2人とも独立)

<収入>  
ご主人 手取り40万円/  
月 ボーナス100万円/年間  
奥様 パート収入(手取り)  
80,000円/月

<支出>  
食費..... 50,000円  
水道光熱費..... 25,000円  
通信費..... 15,000円  
自動車維持費..... 20,000円  
住宅ローン..... 85,000円  
遊興費..... 30,000円  
ご主人様お小遣い..... 50,000円 (昼食代込)  
奥様お小遣い..... 15,000円  
住宅ローン..... 85,000円 (毎月返済のみ)  
生命保険①(ご主人)..... 19,500円  
年金保険②(ご主人)..... 10,000円  
生命保険③(奥様)..... 8,500円  
年金保険④(奥様)..... 10,000円

「キャッシュフロー表」作成 無料キャンペーン!!  
\*キャッシュフロー表とは...現在の収入や支出・今後のライフイベントをもとに将来の収支バランスや、貯蓄残高を予想します。  
プルデンシャル生命保険株式会社 京都支社  
〒604-8162 京都市中京区烏丸通六角下ル七親音町630 読売京都ビル10F TEL075-222-8133  
担当●平良 携帯 090-1146-2873 担当●廣瀬 携帯 090-1159-6750

お土産

プレゼント 応募方法  
応募締め切り日  
8月31日(月)

アンケートに答えて  
プレゼントをゲットしよう!

巻末ページのハガキ「湖国のグルメプレゼント」のアンケートに回答し、必要事項等ご記入いただきご応募ください。抽選で滋賀のおすすめレストランのお食事券をプレゼントいたします。



青々とした気持ちのよい芝生での  
グラウンドゴルフも楽しめる

**店舗情報**  
クレフィール湖東  
東近江市平柳町22-3 (名神「湖東三山スマートIC」より車で東へ5分)  
TEL:0749-45-3880  
http://www.crefeel.co.jp

観光、スポーツ、自然を満喫  
絶景広がる展望レストランも  
クレフィール湖東  
田園風景が広がる湖東平野と琵琶湖を望む丘陵地に建つ「クレフィール湖東」。広大な敷地内には四季折々の花々が咲き誇り、これからの季節は森林浴、グラウンドゴルフやレンタサイクルも楽しめ、リゾート気分を満喫することができます。  
清潔感あふれるホテル内には、近江牛を堪能できるステーキハウスや雄大な景色を眺めながら食事できる展望レストランが、種類豊富な朝食バイキングにも定評があります。  
また、木の香りがたたくようログハウスも併設され、家族連れにも大好評。散策やスポーツで二日を過ごしたあとは、西の空へ沈む夕陽を眺め、鈴鹿山系の地下水を利用した大浴場や露天風呂でゆったり疲れを癒しては。  
西明寺、金剛輪寺、百済寺の湖東三山観光にも最適なロケーション。この夏は近場のリゾートをゆったり楽しませませんか。

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 【設置店のご案内】

- 図書館設置場所**
- 滋賀県立図書館
  - 大津市立図書館
  - 大津市立北図書館
  - 大津市立和邇図書館
  - 高島市立安曇川図書館
  - 高島市立マキノ図書館
  - 高島市立今津図書館
  - 高島市立朽木図書サロン
  - 高島市立高島図書室
  - 高島市立新旭図書室
  - 長浜市立長浜図書館
  - 長浜市立虎姫図書館
  - 長浜市立浅井図書館
  - 長浜市立びわ図書館
  - 長浜市立高月図書館
  - 米原市立山東図書館
  - 彦根市立図書館
  - 愛荘町立愛知川図書館
  - 愛荘町立秦荘図書館
  - 豊郷町立図書館
  - 草津市立図書館
  - 草津市立南草津図書館
  - 栗東市立図書館
  - 栗東市立栗東西図書館
  - 守山市立図書館
  - 守山市立新旭図書室
  - 野洲市立図書館
  - 竜王町立図書館
  - 日野町立図書館
  - 甲良町立図書館
  - 湖南市立甲西図書館
  - 湖南市立石部図書館
  - 甲賀市甲賀図書館情報館
  - 甲賀市甲南図書館交流館
  - 甲賀市水口図書館
  - 甲賀市土山図書館
  - 甲賀市信楽図書館
  - 近江八幡市立図書館
  - 東近江市八日市図書館
  - 東近江市永源寺図書館
  - 東近江市五個荘図書館
  - 東近江市愛東図書館
  - 東近江市蒲生図書館
  - 東近江市湖東図書館
- 温泉施設設置店**
- <長浜エリア>
    - 北近江リゾート 北近江の湯
    - 健康パークあざい パーテあざい
  - <東近江・彦根エリア>
    - 極楽湯 彦根店
    - 永源寺温泉 八風の湯
  - <野洲・近江八幡・湖南エリア>
    - 湖国十二坊温泉 ゆらら
  - <竜王エリア>
    - 天然温泉 蒲生野の湯
  - <甲賀エリア>
    - 水口温泉 つばきの湯
    - 甲賀温泉 やつぽんぼんの湯
  - <大津・高島エリア>
    - くつき温泉 てんくう
    - マキノ高原温泉 ざらざ
    - 天然温泉 比良とびあ
    - スパリゾート雄琴 あがりゃんせ
    - ニューびわこ健康サマーランド
  - <草津・南草津エリア>
    - 草津湯元 水春
    - 極楽湯 南草津店
  - <守山・栗東エリア>
    - 天然温泉 ほたるの湯
    - 天然温泉 みずほの湯
- その他設置場所**
- フォレオ大津一里山
  - イオンモール草津 内映画館・書店
  - AQUA21 内映画館

4月7日「びわ湖放送キラりん滋賀」で自悠時間が紹介されました! 生放送でドキドキしながら「自悠時間」の魅力をお伝えさせていただきました。よりたくさんの方に知っていただける情報誌になればいいと思っています。

上記以外の設置もたくさんございます。詳しくはホームページの「設置場所」をご覧ください。

じゅうじかん しが  検索

present  
「自悠時間」読者プレゼント  
「ステーキハウス 扇(せん)」  
ランチ券(1人3,500円相当)  
「湖東やすらぎ浴・至福の湯」  
入浴券 セットでペア1組様  
※ご予約の上、お越しくださいませ。

タイヤ&ホイールを地域NO.1のお買得プライスで!

# 大感謝祭 在庫一掃セール

新登場「REGNO GR-X1」は、走行時の高い静粛性で様々な路面でのノイズを抑制します。また、優雅な乗り心地と応答性の良いハンドリングを実現。その他、ご予算に応じておトクなタイヤ&ホイールをご用意しております。

有限会社 かし直  
TEL 0748-33-2939  
営業時間/8:00~19:00<年中無休>

# オトコ 時間

MEN'S TIME



小宮さんが製作した介護日誌を兼ねた「母・津がさんのアルバム」

巻末ハガキの「オトコ時間」に関するアンケートにもぜひご協力ください。  
【応募締切 2015年8月末まで】



## 「介護」を通じて感じる 家族の絆、人生の豊かさ

介護者同士のつながりが支えた、大好きな母との介護生活  
小宮 俊昭さん(71歳) / 彦根市

### 男性も「介護者」になる時代へ

#### 3人の介護を経験

満面の笑みを浮かべて笑う写真の女性。小宮俊昭さん(71歳・彦根市在住)の母、故小宮津がさん(96歳)です。誰もが思わず笑みを浮かべて見入ってしまう素敵な写真は、小宮さんがお母様を在宅介護していたときに撮影した1枚。津がさんの遺影にも使われました。

若いころは家事や育児はすべて妻の美恵子さん任せだった小宮さんですが、これまで3人の介護を経験されました。最初の介護は美恵子さんのお母様を島根県から引き取ったとき。夫婦二人三脚での介護生活のさなか、今度は美恵子さんが癌に倒れてしまいました。大きなショックを受けながら、仕事とお義母様の介護、美恵子さんの病院の往復。心身共に疲れ果て、病院のベッドの柵に顔をつけて居眠りする日々。2年の闘病の末、美恵子さんが59歳で他界されると、お義母様は特別養護老人ホームへ。すると今度は認知症を患った89歳になる小宮さんのお母様を三重県から引き取り、亡くなられるまでの8年間、自宅で介護されました。



男性介護者の交流会に参加「生きた情報」で心にくとり

食事の支度、着替え、風呂、トイレの介助。家事のなかでも、特に料理は必要不可欠だと痛感。在宅介護の日々で役立ったのは、「料理教室」や「男性介護者のための会合」、「認知症の人と家族の会」での情報交換でした。介護者たちが集まる会合では、「こんなときはどうしたらいいか」という対処法を学んだことで、心にゆとりができ、直面したときにきたそうです。



男性介護者のつどい



小宮さんが作った標語がポスターに

「料理教室や男性介護者のための会合があつても、男性はなかなか参加しようと思えない。自分のやり方でいいと思ひ込みがち。でも来てみたら、本には書かれていない実際の事例をもとにした生きた情報がたくさん得られる」と小宮さん。

#### 「介護」は自分の居場所だった 新たな生きがいを追って



「メッセージを書いておくと一人で留守番をしてくれました」と小宮さん

せつかく作ったものを食べてくれない、掃除したのに汚してしまふ、さらには息子である小宮さんを忘れてしまふ瞬間、どのような心境だったのかとお聞きすると「それが病気ですから。もう治らないのに否定したら不安にさせるだけ。それは決まっていた方向へ行かない」。「本人は若い頃の時代を生きている。だからその頃に母が呼ばれていた名前が津がさん」と私と呼んであげていました」と。

介護生活の末、津がさんが亡くなったときは、「尽くした」という充実感から涙は出なかったとのこと。しかし、しばらく経つてみると、燃え尽き症候群のように寂しいような空虚な想いがこみ上げてきたそうです。そんな介護がもたらした新たな生きがいを再確認しながら、今、小宮さんは同じ境遇で悩む男性介護者を支援する活動を行っています。

悩みを「仲間」と共有し、津がさんとも肩肘を張らず笑顔で向き合えた小宮さんと違い、家事や介助に不慣れにも関わらず、「男は弱音を吐くべきではない」という意識から誰にも頼らず一人で抱え込んで孤立し、葛藤する男性介護者もいます。「男性だから」という意識や価値観にとらわれず、歩外へ踏み出して、新たな社会との関わりを持つことで、多くの生きがいがあるのかもしれない。

**小宮 俊昭さん(71歳) 彦根市在住**  
「公益社団法人 認知症の人と家族の会」滋賀県支部世話人 副代表。  
男性介護者のつどい「中北の家」(野洲市)を毎月第4火曜日10:30~14:30まで開催。  
●問い合わせ先: TEL 077-567-4565

#### 「介護」との共存 新たなライフスタイル

近年、核家族化や女性の社会進出によって、夫や息子が介護を担うケースが増えてきました。介護や家事の経験がほとんどない男性がそれらを担うのは並大抵の苦労ではありません。男性特有の成果を求めるビジネス感覚で、要介護者やヘルパーに強く当たって上手くいかなかったり、一人で

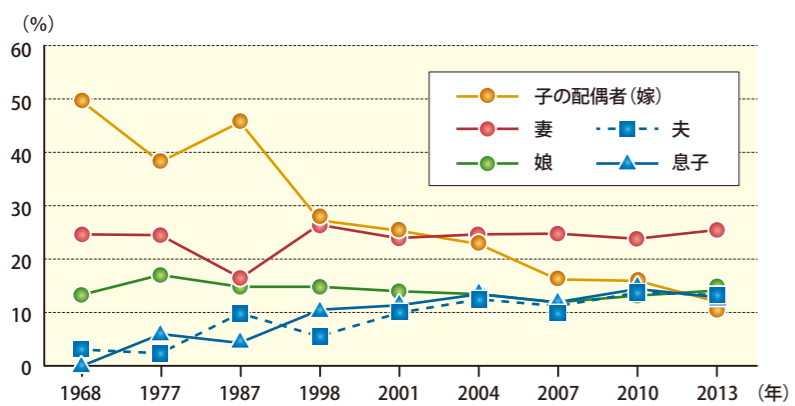


図 同居の主たる介護者の続柄別年次推移 増加する男性介護者(夫・息子)  
(出典) 1987年までは社会福祉法人全国社会福祉協議会による調査、1998年以降は国民生活基礎調査(世帯票)に基づき津止教授が作成。いずれも「その他家族」は除いている。

抱え込んで周囲との関わりを疎遠にし、孤独感を募らせることもあります。また、仕事と介護の両立に悩み、毎年2万人近くの男性が介護退職を余儀なくされています。「男性は外で働き、女性は家庭を守る」という性別役割分担にそつた生き方をしてきた男性にとって、女性が担っていたこれまでの介護のシステムとスタイルをそのまま当てはめるには無理があるのです。

そんな男性介護者を対象とし、男性介護者と支援者の全国ネットワークが発足しています。介護をする男性を「ケアメン」と呼び、各地で講座やセミナー、会合などが行われるようになりました。同じ境遇の男性介護者からの体験談は、ときには専門家では出し得ない明快な解決法をも導きだし、前向きで明るい心の持ち方を共有しています。介護に向き合うお互いを尊敬しながら、男性介護者は、男性介護者



**津止 正敏さん(つどめまさとし)**  
立命館大学社会学部教授。1953年鹿児島県生まれ。京都市社会福祉協議会に20年勤務、2001年より現職。専門は地域福祉論。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」事務局長。著書「ケアメンを生かす 男性介護者100万人へのエール」など。

# ソーラーサーキットの家

## 空気をコントロール 24時間365日、快適

# 真夏でもエアコンに頼らない暮らし

# 「ソーラーサーキットの家」

ギラギラ太陽の暑さ厳しい日も  
自然の力で室温爽やか



大工 西川 修さん



母屋が10年前にソーラーサーキットの家で施工し、同敷地内に新築施工中のお宅もソーラーサーキットの家

西川様(野洲市在住)  
家族構成/ご主人(47歳)奥様  
お子様(中2・小5)  
職人が自分の家を  
建てるときに選んだ  
ソーラーサーキットの家

16年前、大工の西川さんが自宅の建て替えで選んだのは「ソーラーサーキットの家」でした。当時はまだ滋賀県で施工実績がなく、特徴的な外断熱工法が一般的ではありませんでした。天井から床下までを包む二重通気で室内環境をゆるやかに調節し、空気の流れを理想的にコントロールする工法に「間違いない」と施工を決意。実際に建てて住んでみると、年中快適な室内環境で、同じ土地に建てたとは思えないほど住み心地が良くて驚いています。



「大工である自分が実際の住み心地を体感しているからこそ、自信をもってソーラーサーキットの家をおすすめできます」と西川さん。

県内初の「ソーラーサーキットの家」(自宅)を建てて以降、大工の仕事を通じて、他の「ソーラーサーキットの家」の屋根裏や床下にも入っていますが、一般的な住宅に比べて本当に温度差がないことを実感しているとのこと。  
中身のいい家を見極められるプロの視点でも選ばれる「ソーラーサーキットの家」。

ソーラーサーキットの家 — お問い合わせは

滋賀県内総代理店 **有限会社 シガオータランバー**  
近江八幡市末広町13 ☎0748-38-4147

家づくりは、「ソーラーサーキット」を調べてからでも遅くはありません。  
詳しくは   <http://www.schs.co.jp>  
夏の暑さ、冬の寒さで後悔しないために。



## 滋賀県で始めます



水が変わる。環境が変わる。経済的に優れた水処理装置「エルセ」



驚きのコストパフォーマンスを実現してくれる「エルセ」

「エルセ」は水道メーターの次に設置するだけで、家の生活水を劇的に変化させることができる水処理装置です。浄水器は塩素等の不純物を除去しますが、エルセは水を通すことで「抗酸化力」の優れた水質に変化させます。体によさしい水となるだけでなく、家中の給水管、排水管の赤サビや汚れも洗い流します。薬剤の使用量が少なく、地球環境の保全にも貢献します。これまで官公庁、病院、民間企業、鉄道など全国のあらゆる業界で採用され、高い評価を得てきましたが、県内で弊社が4月より一般住宅への採用を開始しています。面倒なフィルター交換も電気も不要、半永久的な耐久性を誇る高機能商品です。新築住宅はもちろん、既存の住宅マンションにも設置が可能です。

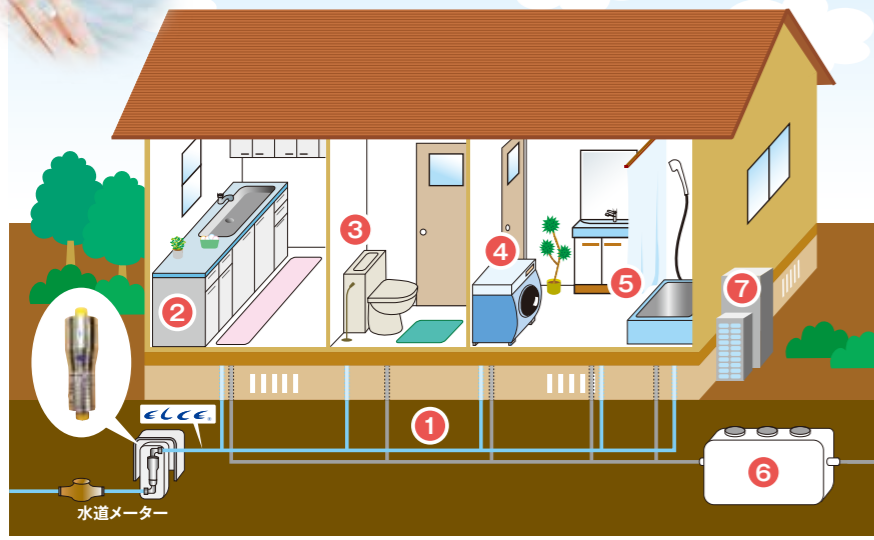
「エルセ」が日常生活をサポート 「エルセ」生活の水が瑞々しく生まれ変わります。

- 脱臭力
- 抗酸化力
- 溶解力
- 浸透力
- 洗浄力
- 半永久稼働
- メンテナンス不要
- 電気なし

<b>1. 配管</b> サビ・汚れを除去し、配管を延命。排水管の悪臭も軽減。	<b>4. 洗濯</b> 繊維への浸透力が増し、洗浄力アップ。
<b>2. 台所</b> シンク・排水口のヌメリを除去し、悪臭も緩和。	<b>5. お風呂/洗面所</b> 浴槽・排水口のヌメリを除去。
<b>3. トイレ</b> 便器・タンクへの汚れや黒ずみの付着を抑制。	<b>6. 浄化槽</b> 微生物が分解作用をサポート。メンテナンス負担が軽減。
	<b>7. エコキュート</b> 熱交換器へのサビ・スケール付着を抑制。消費電力を軽減。

愛用者の声 ※このコメントはあくまでも個人の感想です ※エルセの機能を示すものではありません

- フィルター交換の手間も費用もかからず大助かり! (大阪府 Hさん)
- 風呂・トイレ・台所のぬめり・臭いが少なくなり、お掃除が楽に! (福岡県 Eさん)
- 家族から、加齢臭や体臭がなくなったと言われました。(宮崎県 Nさん)
- 炊事をしていても手荒れが緩和しました。(埼玉県 Sさん)
- 水も料理もおいしくなって、食欲が出てきました! (東京都 Fさん)
- ワンちゃんの調子が良くなり、ニオイも気にならなくなりました。(静岡県 Tさん)



浄水器を利用しなくてもカルキ臭等も殆ど気にせずそのまま飲めます。浄水器との大きな違いは、塩素等の不純物を除去することではなく、水が本来持っている「抗酸化力」「溶解力」「浸透力」「洗浄力」の4つの力を高めることです。

水の構造	水の処理器	処理後の結果
空間部分 62% 隙間・シリカ 塩素・ミネラル 鉄・不純物・ガス	浄水器	空間の部分を変化させます。浄水器は水の不純物を除去する為の装置です。(電気で作成する器もあり)
水部分 38% H <sub>2</sub> O	エルセ	水の部分を変化させます。水道水を構造的に天然の水に近づけるようなイメージです。

※抗酸化力: 身体の老化や生活習慣病の多くは、活性酸素により体(細胞)が金属と同じように「錆びる」、つまり「酸化」することが原因とされています。その原因となる活性酸素の発生や酸化力を抑える力の事をいいます。エルセで処理した水は、レモン約3.8個分/ℓに匹敵する抗酸化力の高い水になります。(過酸化水素水の濃度が非常に低い環境下での実験結果です)

# 大人の歯相談室

歯を失う最も大きな要因は、虫歯でも加齢によるものでもなく、「歯周病」といわれています。歯の健康を保つため、特に自覚症状がなくても定期検診を受けるようにしましょう。  
※巻末ハガキでもお悩み相談を受けつけています。

## 義歯の種類

歯を失った場合は義歯で補うことになります。種類は大きく分けて3種類、歯を1本失った場合は「ブリッジ」、1本でも歯が残っている場合は「部分入れ歯」、そしてすべての歯を失った場合が「総入れ歯」になります。

## 大人の「歯の相談室・歯磨き教室」

日時 8月1日(土) 14時30分～ **無料**

会場 夕照歯科 ※現在使用している歯ブラシを持参してください  
加齢で見にくくなり、しっかり磨けておらず、歯周病や老年性の虫歯になる方が増えています。口腔内の細菌は、身体にも害を及ぼすことも。是非、無料相談室にお越しください。

夕照歯科にて実施いたします。  
ご予約・お問い合わせ：TEL.0120-544-035

## 「総入れ歯」について ※夕照歯科で主に使用する主な「総入れ歯」の種類

### ノーマルタイプ

歯肉にふれる部分がレジン(プラスチック)で作られた保険診療の入れ歯。装着時に違和感を覚えることがありますが、ほとんどの症例で使用でき手軽で安価。

製作期間 ● 3~4回の通院・製作期間約1か月  
費用 ● 上あご、下あごそれぞれ1万5千円ほど

### 金属床タイプ

歯肉にふれる部分が金属で作られ、食べ物の温度を感じやすい。ノーマルタイプよりも薄く、装着時の違和感が少ない。見た目や快適性を重要視する方におすすめ。

製作期間 ● 3~4回の通院・製作期間約1か月  
費用 ● 自費診療で15万円ほど

### インプラント併用タイプ

歯根の代わりにインプラントを埋入し、インプラントを固定源として装着する入れ歯。ガタついたり外れる心配がなく、自然で大変快適な噛み心地。

製作期間 ● インプラント埋入後に入れ歯を製作のため、最長6か月  
費用 ● 総額で70万円ほど

噛む力や噛み合わせ、唾液の量や質、歯茎の高さや幅など口腔内の状態は加齢に伴って変化するため、入れ歯を作った後も手直しは必要となつてきます。信頼のおける最適な診断で、食事や会話を楽しめる健康的な毎日を応援しています。お気軽にご相談ください。



夕照歯科医院 院長 加藤 英材 先生  
日本補綴歯科学会公認の専門医および指導医・歯学博士

草津 湖南歯科  
草津市草津町1511  
TEL.0120-67-8470  
http://www.konanshika.com/

大津 夕照歯科  
大津市大江1丁目11-9  
TEL.0120-544-035  
http://sekisyoushika.com/

患者様へ満足いく説明とチーム医療がモットーです! ●一般歯科 ●小児歯科治療 ●矯正歯科



絢爛朝焼け雲 静岡市 山伏

## Photograph

山岳フォトグラフィ  
世界文化遺産登録  
霊峰富士・ふるさと富士

### 曙朝焼けと富士

静岡駿河湾に灌ぐ安部川上流に遡ると終点は梅が島温泉である。途中依沢を左折れし、井川雨畑林道をどんどん奥に入ると山伏峠駐車場にたどり着く。六月半ば早朝三時半、山伏峠を出発し、登る事一時間余り、標高二〇二四メートル山伏山頂に着。東の空が明るくなり、日の出時間が近づくとつれ富士山上空の雲が朝焼けで、真っ赤に色づいた瞬間の一枚である。低気圧が近づくと、起こる現象で、この世の物と思えない天然の美しさであった。山伏岳は山梨と静岡の県境に位置し、南アルプスの南部、安部川流域の最高峰である。左の写真は草津烏丸半島にある烏丸公園から撮った、お花畑と奥にそびえる古里富士、都富士(比叡山)の一枚である。



都富士(比叡山848m)

西山 邦雄(にしやま くにお) アマチュアカメラマン 山岳写真の会 白い峰会員・日本高山植物保護協会 会員  
1948年滋賀県生まれ。15歳の頃より登山を始め、30歳を過ぎてから山岳風景や様々な高山植物を撮影するようになる。環境の変化などで自生が危惧される高山植物の保護活動にも加わる。



読者プレゼント 西山邦雄さんの富士山絵葉書を10名様に●絵葉書「富嶽十二景」西山邦雄 四季折々の美しい富士山の風景を12枚に凝縮。神々しい富士山の魅力をお楽しみください。  
※巻末のプレゼント応募はがきをご利用ください

## FRESH MIN フレッシュ眠

人と地球にやさしい高機能有機エコ素材を使った枕

脱臭 吸水 乾燥 断熱性 害虫防除

「高温活性炭」人と地球にやさしい高機能有機工コ素材  
滋賀県産の落葉樹の主原料を2~3cm角にカットし、乾燥させ800~1000℃の高温で焼き上げた「高温活性炭」は、従来のものより多孔質で表面積が広いので、脱臭、吸水、乾燥、断熱性や害虫の発生防除など、炭の持つ優れた特性を最大限に高めた高機能な炭です。持続性も長く、省エネルギーで人にも地球にも優しい素材です。

表カバー 洗える  
高触感フォーム  
通気性がよくムレやべたつきを抑え、ソフトな風合い。  
活性炭  
活性炭を筒状の不織布で包み特殊な立体構造で取り込みました。活性炭のさまざまな効果が期待できます。  
低反発フォーム  
頭の形にやわらかくフィットし、頸椎をサポート。

規格にあった粒状活性炭だけを選別し使用します。

消臭性試験結果  
ノネナール・アンモニア・酢酸イソ吉草酸などの臭いの元が96%~99%消臭結果があると実証されました!

読者プレゼント ショッピングサイトオープン記念 それぞれ1名様に  
「洗える頭部サポート枕」「洗える頸椎サポート枕」プレゼント  
中材に空気や水を通りやすとした無膜ウレタンフォームを使用しているのでムレにくく、水洗いが可能です。脱臭・調湿効果の高い「高温活性炭」を不織布で包んだ炭が入っており、汗や臭いを吸い出します。高さ調節シートがついているので、自分にあった高さに調節できます。

頭部をサポートする 山型 洗える頭部サポート枕  
頸椎をサポートする 頸椎支持型 洗える頸椎サポート枕

フレッシュ眠 近江八幡市鷹飼町南1-3-11 TEL:0748-37-4521  
ショッピングサイトはこちら http://freshmin.ocnk.net/?1

用途が広い! 革にも使える  
防水 スプレー ハイパー 大容量 420ml  
新発売!  
使えばわかる! 効果長持ち  
防水 スプレー 長時間 大容量 420ml

ボンド KONISHI  
NISHIYAMA  
各種塗料・接着剤・各種テープ・ワックス・塗装具の専門商社

〒520-2572 滋賀県蒲生郡竜王町西川1459-2  
FAX (0748) 58-3045  
http://www.nishiyama-s.jp/

お問い合わせ・資料のご請求は  
TEL 0748-58-3040



### 日本のいちばん長い日

THE EMPEROR IN AUGUST

太平洋戦争末期、戦況が絶望的となった1945年4月、鈴木貫太郎内閣が発足。そして7月、連合国は日本にポツダム宣言の受諾を迫る。降伏か、本土決戦か。閣議が紛糾する中、広島、長崎に原爆が投下。事態は悪化の一途をたどり、同年8月15日、終戦。その前夜、日本では何が起こったのか。撮影では県内のさまざまな場所が使われています。竹やり、長刀などの指導を受けた県内の女子高校生100名が出演。また、伊吹山口ケでは県民エキストラたちが極寒の中での真夏のシーンを演じ、賞賛されました。2015年8月8日公開予定。

県内ロケ地  
【日野町】旧鎌掛小学校 【米原市】伊吹山山麓 【東近江市】藤彦四郎邸  
【彦根市】彦根城 【大津市】滋賀県庁地下・滋賀会館

●出演：役所広司、本木雅弘、松坂桃李、堤真一、山崎努  
●原作：半藤一利（『日本のいちばん長い日』決定版）文春文庫刊 ●監督・脚本：原田真人

### 「コトナリエサマーフェスタ2015」

8月1日(土)～8月15日(土)



東近江市池田町のひばり公園で開催される夏の風物詩「コトナリエサマーフェスタ」。LED光のイルミネーションに囲まれた幻想的な世界を体感しようと、市内のみならず県内外からもたくさんの見物客が訪れます。使用される電力は、家庭から出る廃食用油をバイオ燃料に精製して使われるエコイベントでもあり、初日はオープニングイベントとして約1000発の花火も打ち上げられます。花火開始は8月1日(土)の20:40頃を予定。イルミネーション点灯は19:00頃から。  
※期間中8月4日(火)のみ休園、詳しいイベントの予定は下記まで

場所／ひばり公園(東近江市池田町610名神八日市ICから車で20分、駐車場あり)  
<http://www.kotonarie.com/>  
お問い合わせ先／東近江市観光協会 TEL.0748-48-2100

## ゴルフレッスン教室開催中!

スクール	受講日	実施時間	料金
高地プロスクール	毎週火曜	11:00～12:30	1回コース ¥3,240 4回コース ¥9,720
	毎週木曜	13:00～15:00	2回コース ¥5,400 8回コース ¥17,280
	毎週土曜		3回コース ¥7,560 12回コース ¥24,840
廣田プロスクール	毎週土曜 もしくは日曜	10:00～15:00	2時間打ち放題含む 男性/¥3,600 女性/¥3,100
グリーンピアスクール	毎週土曜	19:30～21:30	10回コース 2時間打ち放題含む 男性/¥20,500 女性/¥17,500

※スケジュールの都合がございますので、お電話でお問い合わせ下さい。

職場やサークルでのグループレッスンも受付中! 夜間や昼間の時間でのご相談を承りますのでお気軽にご相談下さい。

初心者～上級者まで 目標に合わせて、分かりやすく効果的にレッスンします!

グリーンピア近江八幡ゴルフ お問い合わせ、お申し込みは TEL.0748(37)2010 近江八幡市倉橋部町146-5 営業時間10:00～23:00(早朝6:00～10:00)

### 「ビール電車」で夏を満喫

夏の風物詩「昭和レトロ ビールde電車」が今夏も運行! 石山坂本線でレトロな電車に揺られながら飲み放題の冷たい生ビールや食事を楽しめます。

京阪電車 大津満喫1dayチケット

発売期間 ● 12月6日(日)まで  
料金 ● 大人3,300円(税込) 小児1,650円(税込)  
発売場所 ● 京阪電車(三条、京阪山科、浜大津、皇子山、坂本、京阪石山駅)その他

お問い合わせ先／京阪電気鉄道株式会社 大津鉄道部 TEL.077-522-4521

### 「引接寺万燈供養」(いんじょうじまんとくよう)

8月22日(土) 18:00～



百済寺の末寺にあたる天台宗の寺院「引接寺」。境内には織田信長によって焼き払われ、山野に放置されていた約5000体以上の石仏、石塔が並んでいます。毎年8月22日にはこれらの石仏を供養するため、腰に大きな土鈴をつけた子どもたちや信者たちによって、一体一体の石仏に灯りを灯す催しが開催されます。その幽玄な風景は県内外でも有名。当日は万燈祭・セレモニー・パザー・アトラクションなども行われます。

場所／引接寺(東近江市上山町312名神八日市ICから車で15分、駐車場あり)  
料金／無料  
お問い合わせ先／東近江市観光協会 TEL.0748-48-2100

## 家でもできる! ワンポイント体操 太もも体操編

筋力UP↑

何歳になっても増やせる筋肉

今月は、太もも前側と後ろ側の筋肉、お尻の筋肉を鍛える体操を紹介します。階段の上り下りや立ち座りがラクになります。ひざ痛のある方は無理は禁物です。

- 両手を広げて立つ**  
肩幅より少し広く足を開いて立つ。つま先は外側に向けて。両手は横に伸ばし、肩の高さをキープする。  
10秒×10回
- ゆっくりしゃがむ**  
息を吸いながら、5秒かけてゆっくりしゃがんでいく。できるところまでOK。  
5秒かけてしゃがむ
- ゆっくり立ち上がる**  
息を吐きながら、5秒かけてゆっくり立ち上がる。  
1～③を10回繰り返す  
5秒かけて立ち上がる

息を吸う

息を吐く

NG

足踏みを20秒!  
背筋を伸ばし、その場で足踏み。かかとからドロストと落とさず、つま先からゆっくり着地する。

左右15秒ずつ

太もものストレッチ  
バーなどにつかまり、体を安定させる

曲げないほうのひざは伸ばしきらずにリラックス

前に倒れすぎ  
上半身を前に深く倒して、お尻を突き出すと、効果が半減するので注意。

1日30分「カーブス運動」の流れ  
円になったマシン&ステップボードを30秒ずつこなして進む。1周12分を2周して24分。残りの6分間でストレッチ体操をして終了。(体に状態に合わせて調整する)2週間に5回のペースで続けると効果的!

## アンチエイジング Anti-Aging guide ガイド

筋トレで体も脳も健やかに



カーブス ビバシティ彦根 店長 西本 恵美さん

一人おひとり、それぞれに合わせた的確なサポートが必要です。そのため、コーチ全員が皆さんの顔と名前を覚えて声をかけさせていただきます。当店に来られている最高齢は91歳の方。とてもお元気で、皆さんが「この方が目標だ」と言っておられます。メンバーさんとの触れ合いでは、私

体の状態はメンバーさんお一人おひとり、それぞれに合わせた的確なサポートが必要です。そのため、コーチ全員が皆さんの顔と名前を覚えて声をかけさせていただきます。当店に来られている最高齢は91歳の方。とてもお元気で、皆さんが「この方が目標だ」と言っておられます。メンバーさんとの触れ合いでは、私

転倒予防の運動で一生元気に楽しく入ひとりの目標達成をしつかりサポート自分の足で歩ける人生を

私たち多くのやりがいを感じています。膝に悩みがあり歩き辛かった方が、カーブスに来て良くなり、「孫とディズニーランドに行けた」と泣いて言ってくださったときは胸がいっぱいになりました。

畑に出ているから、歩いているから大丈夫と言われる方がいらつしやいます。日常生活を送るだけでは筋肉は衰えていきます。痛みが出てからは、予防の段階から定期的な運動をおすすめしたいです。そして、ご自身の足で歩き、ご自身の力で人生を楽しんでいただきたいと思えます。

### 利用者の声

◆腰が軽くなって荷物を持ったままスイスイ階段を登れるようになりました。(72歳Sさん)

◆辛かった「こむらがり」の心配がなくなりました。(60歳Iさん)

◆食生活への意識が高まり、体重も安定。友だちとの会話も楽しみ!(66歳Eさん)

女性だけの30分健康体操教室 Curves カーブス

コーチのサポートがついた体操の無料体験を実施中!是非、ご自身に合うかどうかお試しください。体験だけでも大歓迎!

まずは1回無料で試してみよう!

6月～7月 一週間無料& 入会金66%OFF! ※初来店時にご入会の場合

カーブス湖南中央 0748-72-3399 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

カーブス近江八幡 0748-32-0023 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

カーブス八日市二子 0748-24-5515 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

カーブスアル・プラザ彦根 0749-21-4001 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

カーブス能登川 0748-42-8427 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

カーブスビバシティ彦根 0749-21-3302 受付時間(平日10:00～19:00 土曜日10:00～13:00)

初回無料体験の内容(約50分)

- カーブスの店内のご説明を行います(5分)
- お一人おひとりの健康状態をお伺いします(25分)
- 体力測定を行います(10分)(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- お体の状態に合わせて、健康のために効果的な機械を使った運動を行います(10分)
- 継続利用をする際の割引特典や入会についてのご案内もさせていただきます(カーブスは女性専用の月会費制の健康教室です)



**ぶらり発見!**  
**東近江市永源寺 京の水**

東近江市から鈴鹿山脈を越える国道421号線を「八風街道」を三重県の桑名、いなべ方面へ。愛知川溪谷・永源寺の景勝地を通過し、県境の石樽トンネルへ向かう途中にあります。「名水 京の水」と書かれた立看板には「江戸から伊勢路から鈴鹿を越える旅人の喉を潤し、心を癒した」との内容の記述があります。近くではこの山麓の伏流水を利用した地酒も造られ、山間にも関わらずポリタンクを抱えた人々が列を成していました。



**永源寺の名物料理 和食処 ふる里**

永源寺で30年近く和食店を営む「ふる里」。「この辺りは水がきれい、昔から蕎麦やこんにゃくが特産品」とのこと。店のオリジナルメニュー「こんにゃく寿司とさくら巻セット」が評判。地元の山菜や新鮮な野菜を無料で食べられるサラダバーや美味しい水もあり、地域の人々の憩いの店に。



味付けされたこんにゃくで寿司飯を包んだ「こんにゃく寿司」と長いも、こんにゃく、生姜漬を巻いた「さくら巻」とのセット(600円)がおすすめ。こんにゃく寿司は1個(100円)からでも注文可能なのでは是非お試しを。



**寿し・和定食・一品 ふる里**  
東近江市永源寺相谷町844-1  
TEL:0748-27-0765  
営業時間 11:00~21:00  
定休日:毎週火曜日  
(11月は無休です)  
<http://www.eigenji.net/furusato/>

**手作りこんにゃく もみじ農園 こんにゃく工房**



栽培が難しいこんにゃく芋を自家栽培。昔ながらの薪と釜で手作りされる端さん夫妻の生芋100%こんにゃくは、「味がよくなり」と大人気!あいうまーガレットステーション(東近江市妹町)でも販売されています。



**能登川 織命水地蔵尊の水**  
(さんめいすい)



きぬがさ山トンネルを掘ったことがきっかけで鈴鹿山脈に降った雨が湖東平野をくぐり抜けて噴出。「自然の恵みに感謝して、ここにまつられている地蔵尊に浄財を」と呼びかける看板が立てられています。

「駐車スペースもあって便利。水量も豊富で、ポリタンクでもすぐにいっぱいになります」



**織命水地蔵尊の水**  
東近江市北須田町(きぬがさ山トンネル北側出口付近)



**御澤神社 近江の名水 御澤の神鏡水**



地元の人たちに「お沢さん」と親しまれる御澤神社。創建は1300年以上前の推古天皇の時代。境内には「水の神」「尊き御神鏡水湧き湧つる宮」と書かれた案内板があり、名水と名高い湧き水がこんこんと湧き出しています。

「不純物がないからか、ペットボトルに入れた状態でもかなり日もちするんですよ」



**近江の名水 御澤の神鏡水**  
東近江市上平木町1319-1(御澤神社境内)



**大自然の恵み 東近江の「湧き水」**

地下水が自然に地表に湧き出している「湧き水」は、県内各地でも多数見られ、中には長い年月を経て大切に受け継がれてきた名水もあります。東近江市にも多くの人が訪れる湧き水スポットがあり、利用者に話を聞くと「お茶やコーヒーの味がまろやかになる」、「ご飯を炊くと美味しい」とのこと。水のきれいな東近江・永源寺で評判の特産品も合わせてご紹介いたします。

写真／伊藤勝重 文／八木真紀

**山比古湧水**

鈴鹿山系の山裾、宇曾川の源流に近くの「山比古湧水(やまびこゆうすい)」は、「平成の名水百選」にも選定されています。古くからお伊勢参りの旅人や山仕事に携わる人たちに親しまれ、近くの山比古地蔵尊と湧き水にまつわる伝説も残されています。

愛知郡愛荘町松尾寺(宇曾川を挟んだ東近江市平柳町と愛知郡愛荘町との境界)

(その際の切手は各自でご負担ください)

今回は「シニア世代の家計簿診断」のコーナーについて  
ご意見をお聞きたく、アンケートにご協力をお願いいたします。

①本誌8ページ「シニア世代の家計簿診断」のコーナーは、  
ご覧いただきましたか?  
はい / いいえ

②ご自身の生命保険について、内容をご理解されていますか?  
はい / いいえ

③ご自身の生命保険について、納得して加入されましたか?  
はい / いいえ

④『ズバリ!生命保険・まるわかりセミナー!』に参加希望されますか?  
はい / いいえ

④で「はい」を選ばれた方はご都合の良い日程に  
チェックを入れてください。(8ページ参照)  
 8月15日(土)  8月29日(土)

⑤個別相談会の案内や資料の送付を希望されますか?  
はい / いいえ

⑥保険の悩みやその他の相談事があれば無料で回答します。  
どんなことでもお気軽にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

活鰻炭火焼

当店のおなじみは一尾ずつ100gあたりの  
時節単価でご提供しております。  
ご購入いただく際にご案内いたします。

商品番号 J-3

琵琶湖産天然 小糸鮎山椒煮 2,700円(税込・送料別)

商品番号 J-6

近江高島産 氷魚豆 972円(税込・送料別)

フリガナ			
ご氏名	様		
ご住所 〒	-		
お電話	-		
お届け先	商品番号をご記入ください	個数	
桐箱1段 (J- )		個	
桐箱2段 (J- ) + (J- )		個	
桐箱3段 (J- ) + (J- ) + (J- )		個	
送料	商品金額		紅白のし 粗品 御礼 御祝 お中元 お歳暮 内祝 黄白のし 粗供養 のしなし
合計金額			

※送料・合計金額は後ほどご連絡いたします。

● 読者プレゼント応募はがき ●

本誌企画の参考にいたします。ご意見・ご感想をお聞かせください。

①本誌の中でおもしろかった記事や役に立った情報は何ですか?  
\_\_\_\_\_

②自悠時間編集部では、読者からの生の声を元にした誌面作りを心がけています。  
・大人の歯相談室(本誌14ページ)「入れ歯」に関する質問、その他  
\_\_\_\_\_

③あなたの趣味や夢中になっている活動とは?  
自悠時間で取り上げてほしいテーマとは?  
\_\_\_\_\_

④自悠時間世代の通信手段についてお聞きします。  
・下記のいずれかをお持ちですか?(複数回答可)  
スマートフォン / タブレット / 携帯 / もっていない

\_\_\_\_\_

・下記のようなSNSは利用されていますか?(複数回答可)  
LINE / フェイスブック / その他( )

アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
切手を貼ってポストに投函してください。プレゼント応募締切は2015年8月31日です。

ご希望  
プレゼントNo. \_\_\_\_\_ ※一部締切が異なるものもございます。本誌をご確認ください。  
プレゼントは、厳選なる抽選の結果  
発送をもって発表に代えさせていただきます。

本誌13ページ記載 絵葉書「富嶽十二景」希望  
※ご希望の方は□内にチェックを入れてください。

ダブル  
プレゼント  
企画

そうぞうじかん  
クロスワード  
の答え

抽選で  
10名様に  
図書カード  
500円分  
プレゼント

読者プレゼント 応募締切/2015年8月31日(月)まで

1 工房しゅしゅ  
「湖のくに生チーズケーキ」  
(3種類セット 1,800円相当) 3名様



3歳元の銘柄入りのぐい呑みは、それぞれの酒粕とクリームチーズを絶妙なバランスで熟成させたチーズケーキ。5月より新店舗がOPENし、焼き菓子なども充実!「大人の土産」に地酒の個性を味わう「きき酒粕スイーツ」はいかがですか。  
\*銘柄の種類は届いてからの楽しみに!  
工房しゅしゅ 東近江市上羽田786-1(新店舗)  
TEL:0748-20-3993 http://www.chou-chou11.com/

2 イオンシネマ草津  
「無料鑑賞券」 4名様



大ヒットSFアクションシリーズ「ターミネーター」に、年齢を重ねたアーノルド・シュワルツネッガーが12年ぶりに再び登場!「I'll be back(また戻ってくる)」の名台詞も健在。この夏は「ターミネーター5新機動/ジェニシス」を楽しんで。7月11日公開。  
イオンシネマ草津 草津市新浜町300イオンモール草津3F  
TEL:077-561-4545 http://www.aeoncinema.com/cinema/kusatsu/

3 近江高島 鮎池元 吉本  
「琵琶湖産天然  
小糸鮎 山椒煮」



近江高島 鮎池元 吉本 高島市新旭町  
営業時間/10:00~18:00  
TEL:0740-25-5370 http://yoshimoto.

4 フレッシュ眠  
炭の力で快適  
「洗える頭頸サポート枕」  
「洗える頸椎サポート枕」  
(1つ9,000円相当) それぞれ各1名 2名様



4-1 洗える頭頸サポート枕 4-2 洗える頸椎サポート枕  
脱臭、調湿効果の高い「高温活性化炭」が汗や臭いを吸い出します。中材には通気性のよい無膜ウレタンフォームを使用、水洗いでき、好みの高さにも調節可能。頭頸サポートタイプと頸椎サポートタイプ。  
\*どちらか希望の番号(4-1または4-2)を明記してください  
フレッシュ眠 近江八幡市鷹飼町南1-3-11  
営業時間/平日10:00~17:00  
TEL:0748-37-4521 http://freshmin.ocnk.net/?1

5 ファームキッチン野菜花(のなか)  
月替わり「野菜花ランチ」ご招待券



営業時間:ランチ 11:00~14:00  
喫茶・軽食 14:00~17:00  
定休日:火曜日

のどかな田園風景を楽しみながら、地元野菜をたっぷり使った創作料理。評判の「ファームキッチン野菜花」。彩り豊かな野菜花ランチ(1,100円)ナルカレーも人気。スイーツや飲み物のひと工夫が、季節ごと変わる風情を味わいに出かけてみませんか。

ファームキッチン野菜花(のなか)  
東近江市小倉町1975-3(あいとうふくしモール)  
TEL:0749-46-1455 http://fukushi-ma

本誌9ページ ~図書カード(500円分)プレゼント~

アンケートはがきを切り取って切手を貼り付けた上で  
ご応募ください。ご記載内容のプライバシー保護をご希望  
の方は封書にてご郵送ください。  
(その際の切手は各自でご負担ください)

アンケートにご協力をお願いします。

性別 男性 / 女性  
年齢 30代以下 / 40代 / 50代 / 60代 / 70代 / 80代以上  
職業 会社員・公務員 / 自営業 / 専業主婦(夫) / パート・アルバイト / その他

①記事を読む前は、男性が介護することについてどのような印象をお持ちでしたか?  
以下の4つのうち、もっとも近いものに○を付けてください。

介護は女性がするべきである /  
男性は介護に向いていないので女性がした方がよい /  
男性が介護することは普通のことである /  
男性も介護をするべきだが、仕事が忙しくてできない

②記事を読んで、男性が介護をすることについて①の印象は変わりましたか?  
どのように変わったか、なぜ変わらなかったかについても記入ください。

変わった / 変わらない  
[変わった内容/変わらない理由]  
( )

③男性は仕事、女性は家庭といった考え方や、男は強く、女は優しくあれといった  
考え方(固定的な性別役割分担意識)のために、自分の生き方が息苦しいと  
感じたことはありませんか?

感じたことがある / 感じたことがない  
どちらともいえない / 質問の意味がわからない

④③で感じたことがあるとお答えいただいた方に質問です。  
その息苦しさはどのような場合に感じられましたか?自由に記述ください。

ご協力ありがとうございました。

クロスワードに答えて 「図書カード」をゲットしよう!! そうぞうじかん

右記の問題に答えてマスに単語を  
記入しましょう。  
A~Eの文字をつなげるとある言葉  
になります。  
ヒント:自悠時間 今月号の  
テーマになっています。  
「○○○○○」

1	2		3	4
				A
5			6	
E		7		
8	9			
D				
	10			11
		C		
12			13	

応募方法  
左のハガキの「クロスワードの答え」の欄に記入し  
切手を貼ってポストへ投函してください。  
クロスワードの  
正解者の中から 抽選で10名様に図書カード  
500円分をプレゼント!  
抽選で  
10名様  
正解者の中から厳選な  
抽選の上、賞品の発送を  
もって、発表にかえさせ  
ていただきます。

●前回の答えはWEBサイトをご覧ください

- タテの問題
- 1 竹取物語でかくや姫が5人の貴公子に出した難題  
決して燃えない○○○○○の衣。
  - 2 海外から来た会員制倉庫タイプの  
大型ショッピングスーパーは? コス○○。
  - 3 ○○○○年金を受け取るのは65歳から。
  - 4 自悠時間を紹介したBBCの番組「○○りん滋養」【ヒント▼P9】
  - 6 『ズバリ!生命保険・○○○○○セミナー』【ヒント▼P10】
  - 7 上流の冷水域を好んで生息する川魚。【ヒント▼P11】
  - 9 擦り傷が○○○しないように処置する。
  - 11 男性介護者のこと。○○メン。【ヒント▼P9-10】
- 横の問題
- 1 自悠時間 新企画「ただ○○○の家」【ヒント▼P5】
  - 3 70歳のこと。
  - 5 あなたは犬派? それとも○○派?
  - 6 安眠には必要不可欠! 【ヒント▼P14】
  - 7 LED光の○○○ネーションに囲まれた幻想的な  
コトナリエサマーフェスタ。【ヒント▼P16】
  - 8 自動車輸出入の拠点となっている愛知県の陸に入り込  
み、
  - 10 地元野菜を味わえる ファームキッチン○○○。【ヒ  
ント▼P17】
  - 12 犬も歩けば○○に当たる。
  - 13 磁石の力で走る、夢の高速鉄道○○○モーターカー

おかげさまで  
**5000基以上**  
建墓実績

# 県下最大級展示場へおこしく下さい

未来に残る大切なお墓。高い品質と確かな技術で、真心をこめてお手伝い。  
キセ石材ではお客様の思いを第一に、理想をカタチにします。  
弊社が誇る県下最大級の展示場にて時間の許される限りあなたの理想のカタチをじっくりとご検討下さい。  
石の特徴や性質など、新たな発見と感動をお約束します。



※写真は野洲本社墓石センターです。

## 日頃の感謝を込めて 現品限りで販売しております

 <b>洋式墓石 フローラル</b> 幅117×奥120×高さ110cm 通常価格 / 1,242,000円 <b>880,000円</b> (税込) 野洲店	 <b>洋式墓石 標準型</b> 幅80×奥80×高さ65cm 通常価格 / 777,600円 <b>680,000円</b> (税込) 野洲店	 <b>洋式墓石 コンクェイブ</b> 幅80×奥80×高さ65cm 通常価格 / 810,000円 <b>600,000円</b> (税込) 野洲店	 <b>洋式墓石 標準型</b> 幅80×奥80×高さ65cm 通常価格 / 540,000円 <b>500,000円</b> (税込) 近江八幡店
 <b>洋式墓石 メロデー</b> 幅100×奥95×高さ112cm 通常価格 / 1,155,000円 <b>800,000円</b> (税込) 野洲店	 <b>9寸角オリジナル型墓石</b> 幅85×奥94×高さ155cm 通常価格 / 864,000円 <b>800,000円</b> (税込) 野洲店	 <b>9寸角オリジナル型墓石</b> 幅82×奥93×高さ156cm 通常価格 / 885,600円 <b>780,000円</b> (税込) 近江八幡店	 <b>9寸角標準型墓石</b> 幅82×奥89×高さ155cm 通常価格 / 734,000円 <b>680,000円</b> (税込) 野洲店

## 新登場 滋賀県内唯一の取扱い

# 55 美しいお墓55選

Grave Design

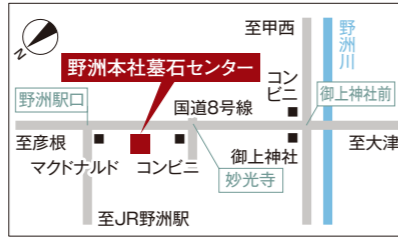
NO.11 上質感漂う。直線と曲線、その二つが互いを引き立てる。まるであなたと故人の関係を映す鏡のようです。

NO.38 本物の美しさ。これぞ日本の美、和の美しさを余すことなく表現した趣きあるデザインは、まるで日本の心そのものです。

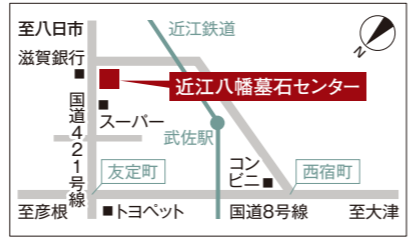
直線系 シンプル 折り 曲線系 伝統的 美しい

近日入荷の墓石となります。

## お近くの墓石センターにお越し下さい。



**野洲本社墓石センター**  
滋賀県野洲市妙光寺318-1  
TEL.077-588-4114 (定休日 木曜日)



**近江八幡墓石センター**  
滋賀県近江八幡市武佐町519-1  
TEL.0748-37-1107 (定休日 木曜日)

**特典・サービス**  
●県内搬付工事●標準文字彫り  
●家紋彫り●線香・ローソク立・花立  
●石製お供用水入れ(石コップ)  
上記を **無料サービス**  
※すべてのサービスがつかない墓石もあります。

**お墓ディレクターがご相談。**  
日本石材産業協会による資格で、1級・2級の有資格者がご相談を受けさせていただきます。  
お墓についての正しい理解や普及を図るための専門的な知識と教養を備えた有資格者です。

**NEW 泰震 墓石用地震ゲル**  
墓石の倒壊を震度7の地震から守る為に開発された墓石用地震ゲルです。(オプション)  
墓石の倒壊を震度7の地震から守る。「泰震(たいしん)」は、地震による振動を抑え、墓石にかかる負担を、大幅に軽減させることができます。  
**震度7 対応**

石匠位認定店・日本石材産業協会会員  
石に真心をこめて  
**株式会社 キセ石材**  
テレビCM放映中

石匠位の最高峰  
石匠位認定店  
経済産業省公認  
全国石製品協同組合

0120-614417  
http://www.kisesekizai.com キセ石材 検索

郵便はがき  
切手を貼って  
ください

5201511

滋賀県高島市新旭町藁園158B

近江高島 鮎池元  
吉本 行

ご依頼主	
ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
お電話番号	— —
FAX番号	— —

お届け希望日 年 月 日

※発送は、クール宅急便にてお届け致します。  
※お届け希望日がある場合はご記入ください。  
※未記入の場合は、順次発送とさせていただきます。  
※繁忙期はお届け希望日と多少ずれる場合がございます。

(きりとり線)

商品は自悠時間vol.26号 裏表紙に掲載されています。  
(きりとり線)

郵便はがき  
切手を貼って  
ください

5230898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内  
「自悠時間」編集部  
自悠時間vol.26  
プレゼント・アンケート係 行

ふりがな		生年月日(年齢)	性別
お名前		年 月 日( 歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
職業			

(きりとり線)

「自悠時間」編集部では、希望された方全員に読者会員限定の「イベント」や「セミナー」の案内をさせていただきます。

自悠時間からの案内(冊子送付)を  希望する  希望しない  
※どちらにもチェックがない場合は案内を送らせていただく場合があります。

ご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送以外の目的で利用されることはありません。また、アンケートは本誌企画の参考にさせていただき目的のみ使用させていただきます。

郵便はがき  
切手を貼って  
ください

5230898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内  
「自悠時間」編集部  
自悠時間vol.26  
オトナノミカタ係 行

オトナノミカタ ~湖国のグルメプレゼント~ 専用応募はがき

ふりがな		生年月日(年齢)	性別
お名前		年 月 日( 歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
職業			

(きりとり線)

**PRESENT** スターキハウス 扇(せん) ランチ券 湖東やすらぎ浴・至福の湯 入浴券 セット (応募締切/2015年8月31日)

ご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送以外の目的で利用されることはありません。また、アンケートは本誌企画の参考にさせていただき目的のみ使用させていただきます。

(きりとり線)

郵便はがき  
切手を貼って  
ください

5230898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内  
「自悠時間」編集部  
自悠時間vol.26  
オトコ時間 係 行

オトコ時間 ~図書カードプレゼント~ 専用応募はがき

ふりがな		生年月日(年齢)	性別
お名前		年 月 日( 歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
Eメール			

(きりとり線)

**PRESENT** アンケートにお応えいただいた読者の中から抽選で図書カード(500円分)20名様にプレゼント (応募締切/2015年8月31日)

※読者の皆様からお取り寄せ頂いた個人情報はプレゼント発送に使用するほか個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。