



# 自悠時間

4 おとなの暮らし発見マガジン  
vol.8  
April.2011

## 美味 & 健康 | ライフ 応援宣言

無料  
TAKE FREE

じゆうじかん しが 検索 [www.j365.me](http://www.j365.me) WEBにプレゼント情報があります。

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 vol.8 2011年4月22日発行 発行部数/15,000部 編集発行/有限会社ウエスト 滋賀県近江八幡市桜宮町280-1 TEL.077-551-1111 www.j365.me

### ストレスレス®チェア —最高の座り心地のために



部屋の中で快適に過ごす時間を大切にするライフスタイルから生まれた、ストレスレス®チェア。ストレスレス®チェアに座ってつろぐ生活。きっとそれは、まったく新たな生活のはじまりとなるはずです。あなたの暮らしの様々なシーンに、最高水準のくつろぎをご提供いたします。

#### ストレスレス®チェアは 生誕40周年を迎えます。

北欧最大規模のリクライニングチェアメーカーとして愛されつづけているエコーネス社のストレスレス®チェアは2011年に生誕40周年を迎えます。世界50カ国以上で広く親しまれているその製品は、1971年の発売以来すでに600万台以上販売されています。



Made in Norway

選べるサイズ	レザーカラー	木部カラー	回転ノブ	サポート機能
<p>あなたに最もフィットしたチェアをお選びください。</p>	<p>4つの皮革タイプで美しい色のバリエーションを取り揃えています。</p>	<p>木部は7色からお選びいただけます。</p>	<p>背もたれに、もたれかかるように自然にリクライニングします。</p>	<p>独自のサポート機能で体を心地よく支えます。</p>

10 YEAR GUARANTEE 10年間内部装置保証

ストレスレス®チェアの快適さを店頭で実際に座ってお試ください。

**KINSIN** 長浜店・彦根店  
八幡東川店・水口店  
近江大橋店・福井店

【営業時間】10:00~19:00  
【定休日】水曜日(祝日営業)  
※近江大橋店は定休日無し。

KINSIN 検索



## Contents

01 成功者の裏側 Vol.8

### OFF TIME

滋賀第一法律事務所 弁護士

03 おとなのための健康ライフ

M & S乗馬クラブ

04 楽しく!元気に運動習慣

### 県内スポーツジム情報コーナー

05 ライフスタイルに学ぶ家づくり

くらしびと 彦根市在住/M様邸

07 旬の近江野菜を求めて直売所へ

### 新鮮市場探訪



毎号、表紙ではおとな世代が集う  
滋賀の素敵なお店をご紹介します。

表紙の取材へご協力していただけるお店募集中!  
メールにてご連絡をお願いいたします。

✉ info@j365.me

件名に「自悠時間の表紙取材希望」とお書きいただいた上、お店情報、連絡先を本文へご記入いただき送信して下さい。折り返しこちらから連絡差し上げます。

09 おとなのためのコミュニティサークル

### くさつ自悠時間倶楽部 近江八幡おやじ連

11 今回のテーマは「ツイッター」

### アラ還主婦の 豊ママコラム Select life セレクトライフ

12 知っておきたい健康豆知識

### 医学の時間/白内障

13 クイズに答えてプレゼントをゲット!

新コーナー/そうぞうじかん・クロスワード

14 今月号の読者プレゼント

天然温泉 蒲生野の湯 入浴招待券  
びわ湖ホール コンサート招待チケット 他

## 今月の表紙のお店

cover of this month

go-en ごえん

「いろんな“ご縁”をつなぐお店でありたい」そんな想いの詰まったお店



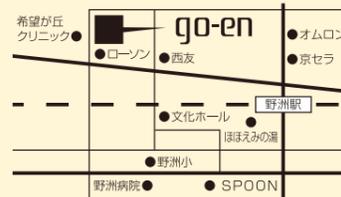
表紙の  
写真



おすすめは、「二十四節気」という季節のお重。  
旬の食材を使い、五感を通じて、季節感を味わ  
わせてくれる。¥980



敦賀の魚問屋がその日の朝に水揚げした鮮度抜群  
の美味しい魚をお店に届けてくれる。  
旬の海の味覚がいつでも味わえる。  
「本日のお造り盛り合わせ」¥1,180



滋賀の若者達に圧倒的な人気のカ  
フレレストランスプーンが全く新しい新業  
態として昨年の秋にオープンしたお店。  
とにかく魚や野菜はどこよりも新鮮で  
美味しいものを食べてもらいたいと店主  
自ら産地や畑を回って仕入れ交渉をし  
たという。  
そして料理を盛り付ける食器につい  
てもいろんな窯元を巡りお客様への最  
高のおもてなしを演出するために一枚  
数万円もする有田焼の器も仕入れた。  
それは単に高価なもの＝本物というこ  
とではなく「いい店を作りたい」という  
情熱が引き寄せた本物といえるだろ  
う。店内はすべての席が見渡せる広々と  
した開放的な空間となっており、百名以



go-en ごえん

TEL:077-532-7880  
滋賀県野洲市三宅2341-1  
http://www.g-o-e-n.com



上の規模でのパーティや酒宴が可能。  
go-enという店名の由来は「いろんな  
ご縁をつなぐお店でありたい」とい  
う意味。店内の一角には同窓会ノートとい  
うものが設置され、世代を越えたご  
縁のかけはしとなっている。

# Off time

成功者の裏側 Vol.8

会社、または商店など、TOP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TOPの顔をご紹介します。



今月の人

玉木 昌美さん(55歳)  
滋賀第一法律事務所 弁護士

様々な事件を抱え、困難にぶつかる。  
走ってリフレッシュすることは  
元気をもらおう一つの糧になっています。

**牧田さん(以下、牧田)** マラソン  
を始めたきっかけは?  
**玉木さん(以下、玉木)** 知人  
から「琵琶湖ジョギングコンサ  
ート」に誘われたことです。高石  
ともやの懐かしい歌もあり、走っ  
てもいいかなと思っただけ参加しまし  
た。もともと運動神経は鈍い方  
でしたが、ここで楽しみながら走  
ることを知って、年甲斐もなくタ  
イムや順位を気にしながら自分  
を追い込んでいます。  
**牧田** マラソンを始めて変わった  
ことは?  
**玉木** 家族との間に絆が出来た  
ことです。休日に私一人が大会  
に出場すると家族からブーイング  
が出たので、一緒に参加するよう  
になりました。広島や浜松、金

沢など大会への出場を兼ねて家  
族で小旅行を楽しむようにした  
んです。  
**牧田** その中で、自然に家族で  
走る方向にいったのですか?  
**玉木** そうですね。妻が「ホノ  
ルルへ行きたい」と言ったので、そ  
れならと家族全員がハワイマラソ  
ンを2時間半で完走できるレベル  
に持つていきました。子どもは4  
年生と2年生でホノルルマラソ  
ンを完走したんです。

**牧田** マラソンは完全なオフタイ  
ムですか?  
**玉木** 練習は昼休みか夕方、な  
ぎさ公園の津市民会館前をス  
タートし、時間がない時はプリン  
スホテルまで往復、時間があると  
きは膳所公園まで往復していま  
す。雪の舞う寒いときでも短パン  
Tシャツで全力疾走するのが私の  
スタイルです。思いきり汗をか  
いてリフレッシュすることで、ストレ  
ス解消にも大いに役立っています。  
**牧田** マラソンは完全なオフタイ  
ムですか?



▲1995年に家族揃ってホノルルマラソンに参加



▲憲法9条をアピールして走る玉木さん



▲出場した大会の完走証。  
今年の最高順位は宇治川マラソン大会  
10キロの部の27位(218人中)。



## 今月のプロフィール

玉木 昌美さん

1956年生まれ。岐阜県可児市  
出身。京都大学法学部を卒業  
し、修習生時代に実務修習で  
大津へ。1983年、当時登録弁  
護士の数が30人に満たない  
「弁護士過疎地」で弁護士をし  
ようと滋賀第一法律事務所  
に入所。これまでにえん罪日野町

事件(1988年～現在)、県職員の過労死自殺事件(2004年)、  
粟東市不当労働行為事件(2007年)などを担当した。1女1男  
の父。知人に高石ともやの「琵琶湖ジョギングコンサート」に  
誘われたことをきっかけにマラソンに目覚め、数々の大会に  
参加。1995年には親子揃ってホノルルマラソンを完走した。  
滋賀第一法律事務所 TEL.077-522-2118  
【滋賀県中小企業家同友会会員】

**玉木** 「ランナーズ9の会」で憲  
法9条をアピールして走る、また  
年一回の「反核平和マラソン」で  
走るという活動もしています。  
そんな時は、単なる趣味ではな  
いと実感しますね。  
**牧田** では最後に、玉木さんに  
とってオフタイムとは?  
**玉木** 自分の人生を楽しむ時間  
であり、エネルギーを補給する  
時間ですね。紛争を処理する仕  
事には色々な問題があり、スト  
レスをためることがあります。  
そこで仕事から一歩離れ、一切の  
ことを頭から切り離して、心を  
解放することを大切にしたいと  
思っています。  
**牧田** それで、仕事を長く続  
ける秘訣だということですね。  
ありがとうございます。

## OFF TIME ナビゲーター

BBCキャスター  
牧田 もりかつ

1968年11月17日神戸生まれ。  
神戸学院大学経済学部卒業  
1991年びわ湖放送入社。滋賀県民歴19年。  
《現在のレギュラー番組》  
「滋賀経済ナウ」(毎週土曜22時～)  
「キラりん滋賀」(毎週月曜17時50分～)  
その他スポーツ実況中継、選挙開票速報など

## 今回の取材を経て

「マラソンは心理ゲームなんです」という玉木  
さん。気力をどうやってゴールにつなげてい  
くのか、その心理ゲームが面白いと話してくれ  
ました。またマラソンのほかに、水泳、読書、美  
術館めぐり、カラオケなど、いろいろな趣味を  
お持ちで、充実したオフタイムをすごされてい  
るようです。

わたくしが  
ご案内いたします。





# 特集 おとなのための健康サポート

健康っていいね!

自悠時間は  
滋賀のスポーツジムで  
設置しています。 撮影協力:コパン近江八幡

皆さんは体を動かしたり、運動することを習慣にしていますか?これからの人生をより豊かに暮らすためには「健康」をもっと前向きに考えることが必要です。スポーツジムで効率よく運動習慣はじめてみませんか?

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>大津・高島エリア</b><br><b>大津イトマンスポーツクラブ</b><br>〒520-0806 大津市打出浜33-11<br>☎ 077-525-7755<br><b>ロイヤルオークホテル スパ&amp;ガーデンズ</b><br>〒520-2143 大津市萱野浦23-1<br>ロイヤルオークホテルスパ&ガーデンズ内<br>☎ 077-543-9111<br><b>におの浜ふれあいスポーツセンター</b><br>〒525-0801 大津市におの浜4丁目2番40号<br>☎ 077-527-3553<br><b>健美工房</b><br>〒520-0046 大津市長等2-2-20(中町商店街内)<br>☎ 077-524-7411<br><b>Curves (カーブス) 大津石山</b><br>〒520-0835 大津市別保2丁目7-26<br>☎ 077-533-1178<br><b>Curves (カーブス) 大津萱野浦</b><br>〒520-2143 大津市萱野浦25-30<br>パワーセンター大津2F<br>☎ 077-544-7728<br><b>Curves (カーブス) びわこ西大津</b><br>〒520-0025 大津市皇子ヶ丘3丁目9-3<br>☎ 077-524-7123<br><b>Curves (カーブス) びわこ堅田</b><br>〒520-0241 大津市今堅田2-8-28<br>☎ 077-574-6662<br><b>NAS 大津一里山</b><br>〒520-2153 大津市一里山7-1-1<br>フォレオ大津一里山内<br>☎ 077-547-0808<br><b>DO BEST あどがわ</b><br>〒520-1212 高島市安曇川町西万木500<br>☎ 0740-32-2222<br><b>草津・南草津エリア</b><br><b>ピバスポーツアカデミー 南草津</b><br>〒520-0059 草津市野路1丁目15-5<br>フェリエ6F<br>☎ 077-566-8700 | <b>草津イトマンフィットネスクラブ</b><br>〒525-0025 草津市西沢川1丁目9-44<br>☎ 077-564-6031<br><b>フィットネスワン</b><br>〒525-0025 草津市西沢川11丁目1-18<br>☎ 077-565-1051<br><b>Curves (カーブス) 南草津</b><br>〒525-0046 草津市追分町814-1 2F<br>☎ 077-562-5937<br><b>守山・栗東エリア</b><br><b>ミニミスポーツクラブ ガイム</b><br>〒524-0021 守山市吉身5丁目2-45<br>☎ 077-582-7337<br><b>Curves (カーブス) 守山播磨田</b><br>〒524-0012 守山市播磨田町3034<br>☎ 077-583-5498<br><b>守山市民交流センター さんざん守山</b><br>〒524-0022 守山市守山二丁目16番45号<br>☎ 077-583-2975<br><b>総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖スポーツセンター</b><br>〒524-0101 守山市今浜町十軒家2876<br>☎ 077-585-3811<br><b>ゴールドジム 栗東滋賀</b><br>〒520-3031 栗東市織二丁目4-5<br>ウイングプラザ3F<br>☎ 077-554-2255<br><b>Rac ラック 栗東</b><br>〒520-3015 栗東市安曇寺7-2-9<br>☎ 077-554-3800<br><b>野洲・近江八幡 湖南エリア</b><br><b>スポーツ&amp;スパ ラック湖南リゾート</b><br>〒520-2342 野洲市野洲1447-3<br>☎ 077-518-0500<br><b>Curves (カーブス) アルプラザ野洲</b><br>〒520-2331 野洲市小嶽原1000番地<br>☎ 077-587-5358 | <b>野洲市総合体育館 温水プール すいむ8</b><br>〒520-2351 野洲市富波甲1339番地<br>☎ 077-587-6200<br><b>近江八幡イトマンスイミングスクール</b><br>〒523-0893 近江八幡市桜宮町206<br>☎ 0748-33-1135<br><b>コパン 近江八幡</b><br>〒523-0891 近江八幡市鷹飼町302番地<br>☎ 0748-37-1771<br><b>Curves (カーブス) 近江八幡</b><br>〒523-0816 近江八幡市西庄町724-1<br>☎ 0748-32-0023<br><b>フィットネスクラブ エル・フェスタ近江八幡</b><br>〒523-0898 近江八幡市鷹飼町南4-1-2<br>イオン近江八幡ショッピングセンター3番街<br>☎ 0748-38-8558<br><b>甲西イトマンスイミングスクール</b><br>〒520-3232 湖南市平松104<br>☎ 0748-72-2612<br><b>Curves (カーブス) 湖南中央</b><br>〒520-3234 湖南市中央1丁目38番地<br>☎ 0748-72-3399<br><b>東近江・彦根エリア</b><br><b>Curves (カーブス) 八日市テニー</b><br>〒527-0023 東近江市八日市緑町9-27<br>☎ 0748-24-5515<br><b>彦根イトマンスイミングスクール</b><br>〒522-0007 彦根市古沢町500<br>☎ 0749-26-1821<br><b>エル・スポーツ 彦根</b><br>〒522-0052 彦根市長曾根南町478<br>☎ 0749-24-8055<br><b>PHI ピラティススタジオ Calm 彦根</b><br>〒522-0052 彦根市長曾根南町478<br>☎ 0749-27-7077<br><b>Attain-Yoga Studio 彦根</b><br>〒522-0052 彦根市長曾根南町478<br>☎ 0749-24-8082 | <b>コパン 健康倶楽部彦根</b><br>〒522-0086 彦根市後三条町718<br>☎ 0749-27-3711<br><b>スポーツクラブ アクトス彦根店</b><br>〒522-0038 彦根市西沼波町148<br>☎ 0749-27-0081<br><b>アルペンクイックフィットネス 彦根グリーンウォーク</b><br>〒522-0038 彦根市西沼波町182-1<br>グリーンウォーク2F<br>☎ 0749-21-4411<br><b>彦根スイミングクラブ</b><br>〒522-0052 彦根市長曾根南町478<br>☎ 0749-22-5051<br><b>水口エリア</b><br><b>水口スポーツセンター ウェルビ</b><br>〒528-0051 甲賀市水口町北内貴77<br>☎ 0748-63-1200<br><b>オーパス フィットネスクラブ水口</b><br>〒528-0058 甲賀市水口町北泉2-35<br>☎ 0748-63-7777<br><b>オーパス 水口スイミングクラブ</b><br>〒528-0056 甲賀市水口町北泉2-35<br>☎ 0748-63-8887<br><b>長浜エリア</b><br><b>スポーツフォーラム C-MAX長浜</b><br>〒526-0031 長浜市八幡東町131-1<br>☎ 0749-63-2121<br><b>長浜スイミングスクール</b><br>〒526-0031 長浜市八幡東30-1<br>☎ 0749-63-9730<br><b>A-Yoga &amp; PHI Pilates Studio Calm長浜</b><br>〒526-0031 長浜市八幡東30-1<br>☎ 0749-65-8800<br><b>Curves (カーブス) 長浜木之本</b><br>〒529-0425 長浜市木之本町木之本2012<br>☎ 0749-82-5072<br><b>Curves (カーブス) 長浜八幡中山</b><br>〒526-0021 長浜市八幡中山町1154-1<br>☎ 0749-62-2001 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# JyuLife 自悠生活



お孫さんも一緒に…  
今回は、孫のひよりちゃん(2歳)が見守る中、乗馬体験に挑戦!大きすぎる馬にひよりちゃんもびびくり…けど、泣かなかつたから偉いね!

# 憧れの乗馬 トレッキンググッツァー

これまで乗馬なんて自分とは全く無縁だと思っていたが、ふと旅行雑誌を見ていた時に、駒ヶ岳山麓の雄大な景観の中を馬に乗ってトレッキングするツアーにと魅かれました。今さら乗馬なんて…と思いつつも何でも新しいことにチャレンジするのは好きな方で、妻や娘達に「是非やってみれば?」と後押しされ、まずは東近江の乗馬クラブへ行ってみるようになりました。



いつか駒ヶ岳山麓へ行きたいな



30分ほどの練習で、ゆっくり歩く程度までできました。すっかり、馬のガリバー君とも仲良しに…。

## ライセンスを取得すると…

コース終了後には、(社)全国乗馬倶楽部振興協会発行の5級ライセンスカードが発行され、各地のリゾートや乗馬クラブなどで利用できたり、大草原で走ることを目指したりと、レジャーの楽しみも一層増えます。ぜひ、乗馬をあなたの特技の一つに加えてください。合格率もほぼ100%です。



大きな馬に乗るおじいちゃんの姿を見て興味津々。いつかは孫と一緒に馬に乗れると素敵ですね。



おじいちゃんがんばって!

孫にも応援されながら乗馬初体験

初めての乗馬クラブ。動物が大好きな孫も一緒に連れてきました。自分の相手をしてくれたのは雄馬の「ガリバー」。もともと競走馬だったというだけあってしっかりと体格です。高さに慣れるまでは怖さと不安がありました。10分もすると馬のリズムを体感することもできるようになりました。約1時間ほどでしたが、自分が体験したことのない新しい世界を知ることができ、とてもいい経験ができたと思います。

## 広告掲載の2コース「自悠時間」をご持参いただくと…2名様まで優待可能!!



### この春乗馬にチャレンジ!

**乗馬5級ライセンス取得コース** (社)全国乗馬倶楽部振興協会認定  
 通常 42,000円 (税込) 10,000円 (税込)  
 完全予約制

2か月以内3日間で一人で馬を操ることができ、草原など軽く走る程度のレベルが身に付きます。最終日の実技筆記テストに合格するとライセンスが取得できます。  
 別途、レンタル、保険、申請料、テキスト代12,465円が必要となります。  
 動物取扱展示業滋賀県保セ第40026-05号



マンツーマンでレッスンします  
**要予約 お試し乗馬1回コース**  
 通常 5,250円 (税込) 1,000円 (税込)  
 別途、レンタル保険料1,145円が必要となります。完全予約制です。お電話でご予約ください。



能登川駅から無料送迎有り(要予約)  
**M&S乗馬クラブ**  
 定休日/火曜日(5/3は営業、5/5休みとなります。)  
 滋賀県東近江市建部下野町16-1  
 http://www.rcmands.com  
**TEL.0748-25-5940**  
 有効期限 平成23年6月12日

## おとな流 美術館の楽しみ方

佐川美術館 友の会  
 年会費/3,000円

### 会員特典

- 年間入館無料(会員本人様のみ)
- 期限なし招待券5枚プレゼント
- ワークショップ、コンサート、ツアーなどのお誘い
- 年4回発行される季刊誌の配布 など



## 佐川美術館

〒524-0102 守山市水保町北川2891  
 TEL.077-585-7800 FAX.077-585-7810  
 http://www.sagawa-artmuseum.or.jp



## <友の会> 会員様限定企画

日帰りツアー 福井・武生 越前 和紙の里を訪ねて

福井県武生は、手漉き和紙で日本一のシェアを誇る産地。日本文化に深く根ざす和紙の魅力とその里を探訪いたします。

6月5日(日) 料金:8500円(昼食代・バス料金・旅行保険料・税込)  
 出発・解散地:JR守山駅

- ツアーポイント
- 紙の文化博物館・卯立の工芸館にて和紙の歴史と、熟練の職人の技を見学。
  - 紙漉き体験を実施。漉いた紙はお土産として持ち帰ります。
  - 平山都夫先生を始め、多くの日本画家の紙を特注で漉く岩野三郎氏による講演
  - 紙漉きの街並みと、日本で唯一紙祖神を祀る大瀧神社を散策
  - 日本画家の川嶋渉さん、定家由子さんと、当館学芸員が同行いたします。

<お問い合わせ>  
 佐川美術館 友の会事務局/TEL:077-585-7800(受付:開館日の9:30~17:00 担当:吉井、吉川)  
 旅行企画・実施/佐川アドバンス(株)旅行事業部 京都営業所  
 TEL:075-693-6168 観光庁長官登録旅行業第1552号(社)日本旅行業協会正会員



# “安曇川流域・森と家づくりの会”と出会い、 思い描いていた「理想の木の家」ができました。

彦根市 M様邸 ご夫婦 長女(高校3年) 長男(中学1年) 次男(小学6年)

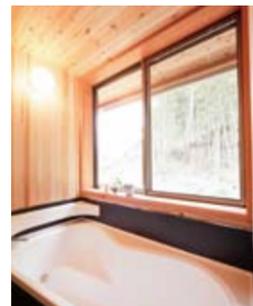


梅雨の時期には、木の家の良さを一番実感するそう。木と漆喰の壁は、不快な湿気を感じることなく、空気がきれい。玄関ポーチの柱に使ったケヤキの一部は、和室の座卓になりました。



<設計・監理>宮村太設計工房 〒520-0242 滋賀県大津市本堅田6丁目8-18  
TEL 077-573-7910 FAX 077-573-7900 <http://www.fm-kobo.com/>

<施工>株式会社坂田工務店 〒520-0352 滋賀県大津市伊香立下在地町967番地  
TEL 077-598-3155 FAX 077-598-2787 <http://www.sakatakoumuten.co.jp/>



安曇川流域の木を使って  
家族が憩える  
木の家をつくりたい。  
たとえば地域の自然素材に包まれた、  
人にも環境にもやさしい空間。  
新ストロープや風通しなど  
自然の力を利用した、エコな暮らし。  
自然との上手な付き合い方を知る喜び。  
四季折々の表情を楽しめる庭の緑。  
いつも家族の声が聞こえてくるような...  
あなたも木の家を体感して、あなたらしい  
豊かな暮らしを考えてみてください。



安曇川流域 森と家づくりの会  
モデルハウス もりいえ  
開館時間/10:00~17:00  
定休日/水・木曜日  
大津市伊香立下在地町478-3

## 安曇川流域 森と家づくりの会が 考えること

おもい、つたわる、つながり 人から人へ

- 顔の見える関係をずっとつづけること。
- 木の良さを最大限に引き出すこと。
- 永く住み継がれる家をつくること。
- めぐまれた自然環境を子どもたちの世代につなぐこと。
- 伝統的な工法と職人の技術を継承すること。
- 自然のサイクルにあわせた山づくりをすること。



## 森と家の スペシャリストに 出会うセミナー

5月15日(日) 家づくりはじめの一步  
10:00~11:30 講師:宮村 太 場所:もりいえ



家を考えたけれど何から始めよう?  
子どもの入学までに建てたい。自己  
資金はどれくらい必要なの?素朴な  
疑問を解決しながら家づくりの流れ  
を知ろう!

6月12日(日) 確かな土地選び  
10:00~11:30 講師:坂田 徳一 場所:もりいえ



不動産情報に載っていない土地選びのコ  
ツ。日当たりや風通しなどの特徴を知っ  
て永く住める土地を選ぼう。宅地建物取  
引主任を招いて土地取得に必要な手続  
きや経費も詳しく説明します。

7月3日(日) 大工の手仕事と製材所見学  
10:00~12:00 講師:本間 公人 場所:坂田工務店、川井製材



地域で育った木が職人の手によって  
家になる。製材所では丸太を角材に  
挽いていく様子や、大工が柱や梁を  
加工する手仕事をご覧ください。

8月7日(日) 朽木の森で伐採見学  
9:00~15:00 講師:栗本 慶一 場所:高島市朽木



夏休み恒例、大人気の伐採見学で  
す。迫力の伐採シーン、年輪から森  
の時間を感じれば森とつながる暮らし  
が見えてくるはず。川遊びなどお  
楽しみも!!



自然にこだわり、  
お米も自家製  
「こんな美味しい  
おにぎり初めて!」  
真ん中のお子さんがアトピー  
だったこともあり、身体に優しい食  
材に強いこだわりがあったM様ご  
家。そのこだわりは、半端ではあり  
ません。  
ご家族が食べるお米は、農業、肥  
料を使わないものを食べたいと、田  
んぼを借りてご夫婦でつくられる  
ようになったとのこと。無農薬は稲  
の生長を妨げる草が生えるため、  
6月から7月は夫婦で草取りに  
追われる毎日。そうして出来たお  
米で作るおにぎりは格別の味で、

子どもさんのお友達にも「こんな  
美味しいおにぎりは食べたことが  
ない!」と絶賛されたそうです。  
大黒柱の伐り出しから  
始まった、  
自分たちの家づくり  
「自然素材を使用し、風が通  
り、光が入る家」が一番の要望で、  
家づくりにも自然素材へのこだわ  
りをもっていました。5年ほど業  
者を探し、東京の業者に依頼しま  
したが、設計段階から何か噛み合  
わない気がしてストップ。妥協する  
ことなく、今度は地元業者を探  
し始め、「安曇川流域・森と家づく  
りの会」の宮村さんと出会うこと  
に。  
「何度も足を運んでいただき、  
話を聞いていただいたんです。」そ  
うして、自分たちが本当に建てた  
い家のプランが完成しました。  
「家づくりに使う大黒柱の伐り  
出しに立ち会いませんか?」とい  
う宮村さんからの提案からはじま  
り、自分たちの家の大黒柱となる  
樹齢120年の立派な杉の木を  
目の当たりにして、感動。また、そ  
の後の木材の買い付けにも同行  
し、ご家族みんなが、家づくりを心  
から楽しみました。家の中心を支  
える太い柱に込められた貴重な思  
い出は、家族の絆を二層強く結ん  
でいます。



## やさいの里

彦根市南川瀬町

JR瀬駅  
西口降りて  
すぐ

お客さん自身が野菜の“旬”を知っている。だからこそ安全・安心・新鮮な野菜を食べてもらいたい。消費者・地域・生産者が一体になって直売所を盛り上げている「やさいの里」を紹介します。



## 新鮮市場

vol.2 探訪

in彦根

直売所  
いちおし商品



### 「小菊」

5月から出荷時期を迎える小菊は仏花としてお盆やお彼岸の時期には特に人気があります。パック小菊などに加工してあるのでお客さんにも大好評。小菊の色は赤・白・黄の三色あり全部で82種類が栽培・出荷されています。

# 地元のお客さんに愛される直売所



直売所の野菜は、ついさっきまでは畑の土の中で育っていたという生命力が感じられます。

イチゴは、ハウスで完熟させてから収穫し直売所に並ぶのでとっても甘いと人気。

開店直後から新鮮な野菜を求める地元のお客さんにぎわう「やさいの里」。取材中でも青々としたチンゲン菜や真っ赤なイチゴが生産者によって次々と運び込まれ並べられていました。先が曲がった葱や不揃いの長さの水菜も冬の厳しい寒さの間にしっかりと甘みを蓄えているので、野菜本来のおいしさが味わえます。見た目は悪くても味には絶対の自信がある、その力強い言葉の裏には生産者の「地元の野菜を食べて欲しい」という想いを感じます。

元野菜の直売所は少なく一般的ではなかったそう。当初、野菜を出荷していたのは20数名の生産者。しかし、11年が経ち現在では150名を超える生産者によって直売所は支えられています。「新鮮なうちにお客さんに届けたい」「地元で採れたものしか置かない」そのこだわりが地域で愛される直売所となった理由です。今後はJA東びわこ内にある4つの直売所を統合し、各直売所からたよりがちだった野菜の品数をより充実させ、それぞれの良いところを一緒にさせた直売所つくりを目指すそうです。

## 直売所からはじまる食への意識改革

「直売所」という看板を最近よく見かけるようになりました。というのも、自分自身が直売所の魅力に気が付き意識をしながら車を走らせているからでしょうか。取材させていただいた直売所には毎朝たくさん生産者が集い自分たちが愛情を込めて育てた野菜を持ち込んで自分の名前が書いたラベルを貼り、店頭で並べられていました。直売所に並ぶすべての農産物は、生産者の顔がはっきりと見えるシステムとなっています。中国産野菜など食への不安が広まる中、安ければよいではなく、安全で安心な地元の野菜を求めて「直売所」を訪れる人も年々増え続けています。今後、「直売所」を積極的に利用する人がもつと増え、皆の食への価値観や地産地消への意識が大きく変わればきっと地域の環境なども自然と改善されてくるかもしれません。

直売所を10倍楽しむポイント  
は：店員さんや生産者の方が近くにいたら必ず話かけてみましょう。「調理方法どうしたらいい？」とか「新鮮なものはどれ？」など話ながら買い物することでただ買って帰るよりも、食卓で食べる時もっとおいしく感じるんです。



map-a  
**アスパラガス／稲枝産**  
1束／150円～  
県内では稲枝でのみ栽培されているアスパラガス。旬は4～7月で食物繊維なども豊富です。素材そのものに自然な甘みがあるのでシンプルな料理法がオススメです。

map-b  
**茎ブロッコリー／草津産**  
1袋／100円～  
春の初めに店頭で並ぶ細くて長い茎が特徴的なブロッコリー。茎もやわらかいので下ゆでせずにそのまま炒めでも美味しく食べられます。

map-c  
**わらび／沖島町産**  
1束／300円～  
毎年3月～5月になると自然豊かな沖島の山で育ったわらびが直売所から約10分ほどにある堀切新港に船で届けられます。茎が太くてとっても美味しいと評判です。

map-b  
**愛彩菜(あいさいな)／草津産**  
1袋／100円～  
通称「わさび菜」。草津市の特産品として「愛彩菜」という名称で売り出されています。ピリッとした辛味があり、繊維も少ないので、サラダとしても美味しく味わえます。加熱すると独特の風味があるので鍋野菜にも適しています。

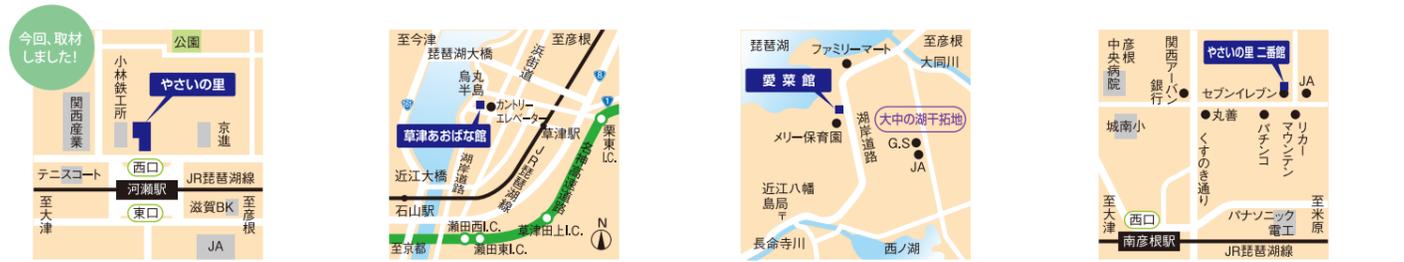
美味しい食べ方／  
ホイル焼き、サラダ、炒め物、天ぷら

美味しい食べ方／  
サラダ、おひたし、ごま和え

美味しい食べ方／  
煮物、天ぷら、卵とじ

美味しい食べ方／  
サラダ、おひたし、鍋

## 上記野菜取り扱い直売所



**a やさいの里**  
〒522-0222 滋賀県彦根市南川瀬町1532-2  
営業時間 3月～9月 9:00～18:00  
10月～2月 9:00～17:00  
TEL:0749-28-1238

**b 草津あおばな館**  
〒525-0029 滋賀県草津市下笠町3203  
営業時間 9:00～18:00 定休日/月曜日  
TEL:077-568-5000

**c びわこだいなか 愛菜館**  
〒523-0802 滋賀県近江八幡市大中町450-5  
営業時間 4月～9月 9:00～19:00  
10月～3月 9:00～18:00  
TEL:0748-33-3580

**やさいの里 二番館**  
〒522-0041 滋賀県彦根市平田町790  
営業時間 9:00～17:00  
TEL:0749-27-7733

**住まいの幸せスタジオ ジェイジェイエフグループ**

レポートご紹介率 90%の信頼と実績!

新築 増改築 リフォーム デザイン 設計 施工

株式会社 ジェイジェイエフ 彦根  
株式会社 ジェイジェイエフ 彦根  
株式会社 ジェイジェイエフ 彦根

フリーダイヤル **0120-32-9950**

●一級建築士事務所 ●中小企業経営革新支援法認定企業  
●宅地建物取引業 滋賀県知事(2)3041号

★ラジオ出演中! 皆さん聞いてくださいね!★

**radio** 第1・第3日曜日/12:45頃～  
e-ずまいる ジェイジェイエフ

JJFの携帯サイトです。QRコードを読み取り、メール会員になって下さいね。役立っ情報・お得な情報を配信します!

株式会社 ジェイジェイエフ 彦根  
滋賀県彦根市戸賀町73-1  
TEL 0749-21-5676

株式会社 ジェイジェイエフ  
滋賀県近江八幡市鷹飼町北3丁目8-7  
TEL 0748-33-9950

株式会社 ジェイジェイエフくさつ  
滋賀県草津市草津町1660-3  
TEL 077-566-7050

ジェイジェイエフ 検索 <http://www.jjf.co.jp/>

新たな仲間と  
ともに過ごす

# ゆとり 時間

## 滋賀のシニア世代は元気です 第二の人生を愉しむ

滋賀県は、65歳以上のボランティア参加率が全国1位(平成19年NHK放送)とシニア層が大変元気な土地です。  
子育ても終え、定年退職を迎えたゆりの時間、何かを見つけよう、もっと知りたい、楽しみたいと市や地域の呼びかけに集まる参加者の年齢層も様々。そこ



「八幡山の景観を良くする会」の皆さん

## 自発的に広がったシニア活動団体 近江八幡おやじ連

近江八幡のシニア層も活発で、3年前にはNHK全国放送でその活気あふれる活動が放映されたほど。

で学び、2年間交流を深めたメンバーは「修了後」健康推進友の会」を結成し、その後も同様のグループが毎年誕生することになってい

「近江八幡おやじ連」は、そんな元気なシニア世代が中心の活動組織です。平成14年、近江八幡市ではその年の退職者約600人を対象に「男の料理教室」の募集を行いました。定年後の生き方講座や料理教室

これら個々のシニアグループに結びつけるきっかけを作ったのは、村西耕爾(むらにしこうじ)さん(67歳)。平成16年3月、東京での企業生活を終え、妻の故郷・近江八幡へ移り住んだ村西さんは、日課となっていた八幡山の散歩で、荒れた竹林や雑木林を目にし、この山をきれいにしたいと思うよう

気に賛同者が増え、発足後満6年で延べ1550回、3000名を超える仲間達と里山保全のボランティア活動を続けています。  
参加者は、どこかのグループとかけ持ちしている人が多く、グループ間の横のつながりは「おやじ連」と呼ばれ、今では環境保護活動にとどまらず、様々なフィールドでボランティア活動を行うようになりました。  
勇気をもって外の世界へ思いがけない夢や目標に出会えるチャンス

もつながっています。  
6月には所属する「近江八幡混声合唱団」でオーケストラのウーンへ遠征し、合唱を行うとのこと。夢や目標を持ち続けることが、悠々自適な日々を「層充実した」ものにしていきます。



荒れた竹林や雑木林が、「八幡山の景観を良くする会」の活動で今では見違えるように美しく整備されました。

◆作業者募集中◆  
定例作業日/毎月第2水曜日第4月曜日  
集合場所/八幡山公園管理棟前  
(市立図書館裏9時集合/午前中で終了)  
お問い合わせ先  
NPO法人  
近江八幡市中間支援センター  
074813615570



## 草津のまだ知らない魅力を見つけよう くさつ自悠時間倶楽部

### 第4回 活動レポート

草津を知り、自分流のまちの楽しみ方を見つけようという発足した「くさつ自悠時間倶楽部」。今回のテーマは、「草津の桜を楽しむ」：食、観、知のつとておき3本企画で、12名が参加しました。  
草津市は、桜を愛し、育て、自由な発想のまちづくりを目指そうと、平成18年3月に桜憲章を制定しました。毎年春になると、植樹から100年以上以上が経つという旧草津川堤防の見事なソメイヨシノ並木をはじめ、市内各地で咲き誇る桜は多くの市民を楽



先生の説明を聞いて、いざ実践。グループで楽しくクッキング。



参加者らは「華やかなお稲荷さんがこんな簡単にでき、普段あまりしないから孫も喜ぶかな」、「意外に簡単に和菓子が作れておもしろかった」などと話しながらクッキングを楽しんでいました。

### 食

桜咲く  
孫と食べたい  
弁当かな

花見と言えばお弁当。孫が喜びそうなカラフルな作り手と関東風桜餅を作って楽しみました。

### 観

今年こそ  
行ってみたい

草津の桜名所  
作った花見弁当には、参加者の黒田 亨さん(67歳)による手作りの竹箸が添えられ、食事を楽しみながら草津の桜スポットをスクリーンで紹介しました。

### 知

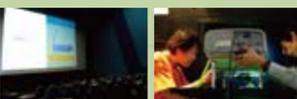
明日から  
桜の見方が  
変わる

桜にまつわる話あれこれ  
草津市コミュニティ事業団作成による桜の資料や旧草津川堤防の桜に秘められた紙芝居「さくらさげさけ」を披露。桜

歴史などを紹介し、情報交換しました。



次回のくさつ自悠時間倶楽部は...



場所/ワーナー・マイカル・シネマズ草津  
草津市新浜町300番地イオンモール3F  
お問い合わせ先/  
公益財団法人 草津市コミュニティ事業団  
(まちづくりセンター内)  
TEL.077-565-0477

参加者募集中 映画館で楽しむ絵本の世界

開催日:5月13日(金)  
「シネマdeおはなえほん」観賞会  
10:00~10:45(約45分)定員30組  
小さなお子様(乳幼児0歳~)連れでの参加もOKです。  
さらに今回はもうひとつのお楽しみ企画!  
普段は入ることはできない映画館の裏側を公開!  
「映画館の裏側探検ツアー」  
定員先着10名/11:00~(約30分)

## 草津 市民活動団体を紹介します。くさつの仲間探しをお手伝い “つながりのめ”

**草津**  
草津市矢倉学区にて、シニア世代の居場所になる“サロン”を開き、食事会や日帰り旅行、健康講座などを行っています。地域行事へ積極的に参加し、地域のコミュニケーション向上にも貢献しています。  
ホットサロン・ひだまり  
参加人数:35人  
代表者:植野 美砂子  
TEL&FAX: 077-563-6377

**草津**  
子育てを終えた3人の女性たちが、日々の暮らしに活力を見出すきっかけを...と草津駅前の草津宿本陣近く、東海道沿いの町家を改装し、地域の憩いの場として運営をスタート。手作り教室や作品展示など、子どもから大人までが気軽に集える場となっています。  
マンポのとなり  
草津市草津2丁目8-25  
代表者:川那部 光子  
TEL&FAX: 077-562-7534

**草津**  
面木賞作家・角田光代が手掛けた初の長編サスペンスであり、最高傑作の呼び声高い「八日目の蟬」。05年から読売新聞にて連載され、07年第2回中央公論文芸賞を受賞。各メディアから絶賛と驚愕をもって迎えられたベストセラー小説が、遂にスクリーンに登場する。主題歌は中島美嘉。アーティスト活動を休止していた中島が、原作に深い感銘を受け、この映画のために「Dear」を提供した。

WARNER MYCAL CINEMAS お得なシニア割引で素敵な映画をお楽しみください!  
夫婦50割引 夫婦で2,000円  
シニア割引(60歳以上) 1,000円  
ポイントカード 5回観ると、1回無料  
ワイルドウォッチャー  
最新の空気清浄システムを設置。ごみごみの映画館を敬遠しがちだった花粉やインフルエングの手前も安心。妊婦さんや子ども達にとってうれしい環境です。  
イオンモール草津3F 9スクリーン1556席の映画館 草津市新浜町300番地イオンモール草津  
ワーナー・マイカル・シネマズ 草津 お問い合わせ (テーブル案内)  
TEL.077-561-4545

オススメ映画情報  
【4月29日(祝)公開】  
八日目の蟬  
出演:井上真央 永作博美 他  
面木賞作家・角田光代が手掛けた初の長編サスペンスであり、最高傑作の呼び声高い「八日目の蟬」。05年から読売新聞にて連載され、07年第2回中央公論文芸賞を受賞。各メディアから絶賛と驚愕をもって迎えられたベストセラー小説が、遂にスクリーンに登場する。主題歌は中島美嘉。アーティスト活動を休止していた中島が、原作に深い感銘を受け、この映画のために「Dear」を提供した。

# 医学の時間

身近に感じよう!

年齢に伴う体の変化には自分自身が一番気がついてはいるはず。こちらのコーナーでは、これから知っておくべき病気の症状と治療法について、専門Drが解説します。

## Medical Check vol.2

### 第2回 白内障手術の歴史

術式が洗練されてきました。この20年程の間に、爆発的に

「白内障」は世界でも最も多い失明原因で、50代以降には急激に発症率が高まる見近な眼病。このコーナーでは、年間650件もの白内障手術をこなす白内障専門医・森井勇介先生によるコラムをお届けします。

白内障手術の歴史は、1949年、イギリスのリドレー医師が人工水晶体（眼内レンズ）を発明。更に、アメリカのケルマン医師が超音波乳

化吸引装置を発明。これが、第二の革命です。この二つが合わさって、こ

## 知っておきたい! 医学の本

### 『血液を改善すれば健康で生きられる』

著者: 岡田研吉・三浦於菟  
河出書房新社  
1,000円(税込)



血液をきれいに保つことによって、万病予防になる。日々の食事から運動など生活習慣の見直し方法をイラストでわかりやすく解説。

### 『定年前からの健康法』

著者: 岡本 裕  
サンマーク出版  
1,575円(税込)



40歳以上のすべての人へ贈る、病気をよせつけない心と体の作り方。「自分の体は自分で守る」を基本に、精神面から医師とのつきあい方まで独特の健康法を展開。

書籍協力/大垣書店フォレオ大津一里山店 TEL:077-547-1020  
http://www.books-ogaki.co.jp

### 人類の歴史とともにあつた古い病「白内障」

紀元前800年頃、インドのシユルタという偉い先生が、外科手術の本を書かれ、そこに白内障手術の方法も述べられています。

医療技術の革新 患者さんの負担を軽減



私が眼科医になった頃は、6ミリ切開が主流で、白内障の強い方は10ミリ切開するというのが当たり前でした。現在は折畳式の眼内レンズが普及し、2ミリ台の切開創で手術を施行する事が可能です。

医療技術の革新

患者さんの負担を軽減

診療時間 月 火 水 木 金 土  
AM9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
PM4:00~ 7:00 ○ / ○ ○ ○ ○ /

日曜・祝日はお休みです。

医療法人社団 新緑会  
**森井眼科医院**  
TEL.077-522-2153  
〒520-0043 滋賀県大津市中央1丁目6-23  
FAX077-521-4480 info@morii-ganka.jp

白内障についてお話ししたくは...

森井眼科院長  
白内障専門ドクター  
森井 勇介先生

キレイな外観に清潔感漂う院内

入口がわかりにくくなっていますのでご注意下さい

こちらの「医学の時間」のコーナーでは取材で取りあげてほしい病気のテーマや症状など募集しています。

〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F 自悠時間編集部まで  
メールの場合: info@j365.me までお待ちしております。

## 豊ママの Select Life

そのまま気分で

シリーズ編

### 主婦のための 快適生活応援電化のイ・ロ・ハ

主婦には手強い電化製品を小粋でおしゃれなアラ還主婦が、ザクザクっといとも簡単に切ってみせます!



### 豊ママって、どんな人?

その名も豊ママのダンナ様は、元エフエム滋賀のパーソナリティーの「豊パパ」。だからそのままブログネームが「豊ママ」に!綺麗なものの、美味しいものが大好きな豊ママが主婦目線、女性目線で素直に日常のあれこれ語る。その文体は軽やかでテンポよく、清涼剤として一日を元気付けてくれます。子どもさん二人は独立し、現在は豊パパとねこちゃんとの2人+1匹暮らし。  
ブログ「そのまま豊ママ」 <http://toyomama.chekipon.com/>

### ツイッターって「さえずり」?

ブログやらフェイスブックやら、メールやら、ボードやら、カタカナの様々な通信手段はこの世を謳歌していますが、最近もてはやされているのがツイッターっちゅう代物ですね。

震災の時も大勢の方々が頼みの綱、心の拠りどころにされていたようです。

そもそもツイッターって調べると元来は「さえずり」という意味だそうで、それが「つぶやき」となって世界中を覆いつくしているらしい…。元気を与えたり貰ったり、見知らぬ人々がそれによってどんどん繋がりをもちながら広がっています。それにしても、「さえずり」と聞くと、なんだか夢があって可愛いですよ。様々な「つぶやき」は果たして大きな夢に向かって広がっていくのでしょうか?

ところで、PCやTVの画面に次々と出てくるツイッターの文字を追うのがあまりに目まぐるしくて疲れるのは私だけ?



- お役立ちアプリ
- 東日本大震災での情報源はテレビよりツイッターが主流だったようです。
  - 「Radiko.jp」電波が受信しづらい場所でもラジオが聴ける
  - 「地震情報」Twitterでの情報共有もできる地震を可視化するアプリ
  - 「家庭医学館 for iPhone 応急手当帳」いざというときに心強い医学事典

### そのまま豊ママ Ala carte アラカルト

#### 春の大津 Grill



公会堂がグランドオープンして4月23日で1歳のお誕生日!感謝!感謝!!の日々。

大津 Grillには2箇所の入り口があります。正面玄関と、地下に下りる側道からの小さな入り口。殆どのお客様がこの小さな入り口から気軽に入って来られます。レゾを終えられて「あのドアは?」力を入れて作った正面玄関です!!...かくして正面玄関から笑顔で出て行かれます。どちらからにせよ、気軽に気楽にいらしていただくのが大津 Grill のモットーです。

綺麗に盛りつけられたおばんざいが大好評!

ディナータイムのメニューに「季節のおばんざい2鉢で500円」があります。お酒を飲まれる方々にも、綺麗に盛りつけられたおばんざいは大変好評です。幾つかの

小鉢をお盆に載せてお席にお持ちすると楽しそうに選んでくださいます。公会堂には4つのレストランがありますが、お昼も夜も「和」のメニューをご用意するのは大津 Grill だけだと自負しています。様々なビールはもちろん、地元の日本酒も焼酎もワインもカクテルも、楽しい食卓には欠かせません。ディナータイム、ゆっくりのんびりとお食事を楽しんでいただきたいと願っております。

大津 Grill TEL.077-527-0011  
大津市浜大津1-4-1 旧大津公会堂地下1階  
営業/ランチタイム 11:30~14:00  
ディナータイム 17:30~21:00 (LO) 日~水  
17:30~22:00 (LO) 金・土  
定休日/毎週木曜日と第3水曜日

天然温泉 湯治の湯

## 甲賀温泉 やっぽんぽんの湯

甲賀の山々に囲まれ、自然を満喫しながらの露天風呂

とろりとやわらかい良質の泉質は、身体をじんわり温めます。開放感ある露天風呂のほか、半身浴や全身浴ゾーンに分かれた大浴場、ご家族でゆったりくつろげる家族風呂、さらにはサウナ、アカスリ、手もみ、アロマトリートメントなどリラクゼーション施設も充実。ダイヤモンド・ソサエティの会員制ホテルで培ってきた「おもてなしのノウハウ」を活かした心地よいサービスをご堪能ください。

入浴料とお食事がセットになってお得に。  
温泉で心身ともにリフレッシュされたあとは、当館自慢のお食事を是非お楽しみください。

◆日帰り温泉得々プラン  
(セットプランの一例)  
お造り、天婦羅、そば、寿司などをセットにした人気の「やっぽん膳」に季節の一品をお付けした「お手軽プラン」  
お一人様 **¥2,980** (税込)

甲賀温泉 やっぽんぽんの湯 〒528-0208 甲賀市土山町黒川1711  
http://www.yaponpon.jp/ やっぽんぽんの湯 検索

●お電話でのお問合せは **0748-68-0250**

# Present 読者プレゼント

## 01 go-en ランチお食事券

ペア2組  
4名様

これまで夜営業のみだった「go-en」で待望のお昼のランチがスタート。モダンな空間で味わえる季節のお野菜をたっぷり使ったこだわり「おばんざいランチ」に乞うご期待!

go-en(ごえん)おばんざいランチ 980円〜100名までのお昼の貸切予約も可。演奏会や発表会でもご利用ください。

go-en ごえん  
野洲市市三宅2341-1 TEL:077-532-7880  
ランチ/11:00~16:00 デイナー/18:00~23:00  
http://www.go-e-n.com/



今月の表紙のお店

## 03 ワーナー・マイカル・シネマズ草津 「無料鑑賞券」

ペア2組  
4名様

「夫婦50割引」(夫婦どちらかが50歳以上の場合で同じ映画を観る場合、夫婦で2,000円)や「シニア割引」(60歳以上の方は1,000円/1人)など、シニア世代にお得なシステムがうれしい。全スクリーンに空気清浄システムが導入され、きれいな空気でお楽しみいただけます。



ワーナー・マイカル・シネマズ草津  
草津市新浜町300イオンモール3F  
TEL: 077-561-4545

## 05 天然温泉 蒲生野の湯 「入浴招待券」

ペア5組  
10名様

露天風呂や源泉かけ流しの湯をはじめ、サウナやエステバスも充実。入浴後は天然温泉効果ですべすべのお肌に。近江牛を味わえるレストランや地域の特産物も販売し一日のんびり楽しめます。



天然温泉 蒲生野の湯  
蒲生郡竜王町山之上7104-1  
TEL: 0748-57-1426  
http://www.gamounonoyu.net/

### 応募方法

このページに添付されている応募ハガキにてご応募ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
※ご応募いただいた内容は、プレゼントの発送および今後の誌面づくりに活用し、それ以外の目的で皆様の個人情報公表・利用することはありません。  
応募締切/2011年5月31日(火)まで



## 02 びわ湖ホール 気軽にクラシック Vol.3 高橋 敦 トランペットリサイタル 「ご招待チケット」

ペア1組  
2名様

日本音楽コンクールのトランペット部門1位を受賞し、東京フィルハーモニー交響楽団を経て、現在は東京都交響楽団の首席奏者として活躍中のトランペット奏者・高橋 敦氏によるリサイタル。ガーシュウインのラプソディ・イン・ブルーなど気軽にクラシックをお楽しみください。

日時:6月26日(日)15時開演  
会場:びわ湖ホール(小ホール)大津市打出浜15-1  
(お問い合わせ)  
びわ湖ホールチケットセンター  
TEL: 077-523-7136(10時~19時)  
休館日:火曜日(休日の場合は翌日)

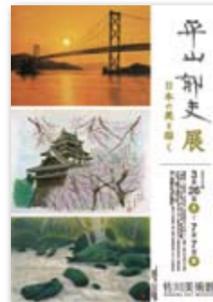


## 04 佐川美術館 平山郁夫展 日本の美を描く 「ご招待チケット」

ペア6組  
12名様

平山郁夫氏の故郷・広島県生口島をはじめとした瀬戸内各地や島根県出雲・大分県国東半島など、平山氏が日本各地で目にした風景を描いた作品を展示しています。ぜひ、皆様にもなじみのある、日本各地の風景をお楽しみください。

開催期間:平成23年3月26日(土)~7月7日(木)  
公益財団法人 佐川美術館  
守山市水保町北川12891  
TEL: 077-585-7800  
http://www.sagawa-artmuseum.or.jp/



## 06 堀久餃子本舗 大人気の「赤の餃子」

3名様

あっさり、いくつでも食べられると料理人のファンも多いという餃子は、口コミですます大人気。モチモチ&焼面パリパリの皮の中は厳選素材の旨味たっぷり!毎週完売の絶品餃子を是非ご賞味あれ。

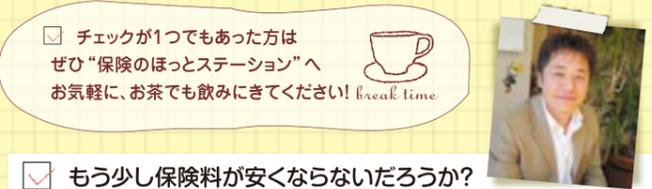


堀久餃子本舗  
堀久餃子本舗(本店) / 水曜日のみ営業  
守山市播磨田町1281-3 TEL:077-583-6638  
膳所駅前店 / 日・祝休み  
大津市馬場2-6-18第9森ビル1F TEL:077-525-5548  
http://www.hori-q.com

### こんな悩みやご相談ありませんか?

下記の項目で、あてはまるものをチェックしてみてください。

- 定年退職したので保険を整理したい。
- 薬を飲んでいますが、入れる保険はありますか?
- 介護だけの保険はありますか?
- もう少し保険料が安くないだろうか?
- 何か良い資産運用商品はないだろうか?
- 今の年齢からでも保険に加入した方がよいのだろうか?



保険のほっとステーション 守山市古高町81-1 営業時間/10:00~19:00(年中無休) FAX.077-583-4249  
(有)武村ライフプランニング ご相談受付 TEL.077-583-3739 個別無料相談受付中  
info@t-life-p.com

クロスワードに答えて「図書カード」をゲットしよう!!



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:これからの季節おいしいものです。

※あつばれなど小さな「っ」は、大きい文字の読みとなります。

8		5		4	2	1
9				10		
		11				
12				13		
			14			
15	7	6			3	
	16					

### 応募方法

右のハガキの「クロスワード」の答えの欄に記入し50円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!

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。

### タテの問題

- 1 倒すのも起こすのも自由自在。○○○○○○○チェア。  
ヒント:裏表紙。
- 2 「身○○」、「○○章」、「新○○」  
○○には、ひらがなで共通の文字が入ります。
- 3 そのようになるめぐりあわせ。  
「ここで会ったのも、何かの○○です」 ヒント:2ページ。
- 4 インターネット上で流行りの一言日記。  
日本語に訳すと「さえずり」。 ヒント:11ページ。
- 5 ありがたいと思う気持ちを表すこと。  
また、その気持ちのことを何と言う?
- 6 「習うより○○よ」ことわざで、意味は教えられるより自分でしたほうがうまくなるということ。
- 7 soundを日本語で言うとは?
- 8 滋賀県では、65歳以上の参加率が全国1位。  
○○○○○○活動。 ヒント:9ページ

### ヨコの問題

- 3 日本のお金の単位は?
- 5 滋賀県の県の鳥で琵琶湖を代表する水鳥と言えば?
- 9 メガネもコンタクトもしていない人の目の事を○○○と言う。
- 10 印刷を刷る時に使うもの。  
家庭用の印刷機だと○○○カートリッジを使う。
- 11 生まれつきの性質や才能。資性。天性。  
「両親の○○○を受け継ぐ」
- 12 若い時は、勉強や遊びでこれをしてても次の日大丈夫だったけど…最近じゃもうキツイよね。
- 13 「私の趣味は、車、釣り、カメラ、料理、それに…」  
皆には○○○な趣味だね…と言われる。
- 14 アルファベットで7番目にくるのは…
- 15 ホウレンソウ・コマツナなど、緑色の濃い葉菜類の総称。
- 16 登山の目的は登頂。○○○○○○の目的は山歩き。  
ヒント:3ページ

■お問い合わせ 有限会社ウエスト「自悠時間」編集室  
近江八幡市桜宮町289フジビル5F(〒523-0893) TEL0748(31)2333(平日9:00~18:00)  
■投稿・ご意見 本誌記事に関するご意見は、郵送、FAX、電子メールにてお願いします。  
郵送:上記「自悠時間」編集室宛 FAX0748(31)2334 info@j365.me  
■広告 広告掲載についてのお問い合わせは「自悠時間」編集室 0748(31)2333で承っております。

### 編集後記

最近しみじみと感じてしまう体の変化と衰え。20代、30代の頃のように戻りたいとは思わないけど、せめて今のままで今後はキープしたい。スポーツジムの取材に行って自分と同世代の主婦達が懸命に汗を流す姿を見てさらに焦りを感じました。今ならまだ間に合うかも?!

Nishiyama

郵便はがき

50円切手  
を貼って  
ください

5230893

滋賀県近江八幡市桜宮町289  
フジビル5F

有限会社ウエスト  
「自悠時間」編集室  
自悠時間vol.8  
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		昭和 平成 年 月 日( 歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
職業			

情報誌制作の参考にいたします。興味のある雑誌のジャンルをお聞かせ下さい。

- ファッション誌    カメラ関係    料理本    経済誌    健康雑誌  
 週刊誌    ペット関係    旅行関係    資格関係    菜園  
 その他

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く目的のみ使用させていただきます。

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本誌を手にとられた理由をおきかせください。  
当てはまるものに○をつけてください。(複数可)
- a. 表紙にインパクトがあった    d. 何となく  
 b. 中身をみて興味があった    e. その他 (   )  
 c. 毎号読んでいるから

②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？

③本誌の中で、おもしろくなかった記事や情報は何ですか？

④これから挑戦しようと計画していることや、最近新しく始めた事があれば  
お聞かせ下さい。

⑤最後に、自悠時間編集部より取材の  
お願いをさせていただくような事が      はい      いいえ  
あれば、ご協力いただけますでしょうか？

アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
50円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5月末日です。

ご希望  
プレゼントNo.

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。

ダブルプレゼント企画  
そうそうじかん  
クロスワードの答え

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

抽選で10名様に  
図書カード500円分  
プレゼント

（きりとり線）

（きりとり線）