

おとなの暮らし発見マガジン

Jiyujikan

VOL.13  
Apr.2012

# 自悠時間

Take Free

ご自由に  
お持ち帰りください

読者のための通販企画スタート!

もっと知りたい滋賀の名所  
買ってみたい地元の逸品

じゆうじかん 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.13

2012年4月20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2800ノジビル5F

www.j365.me



滋賀で暮らすおとな世代のための  
“おとりよせ通販”企画スタート!



近江のこだわりの逸品をセレクト  
自悠時間の“大人マルシェ”

“地産地消”という義務感ではなく、滋賀の資源やものづくりにもっと目を向けて  
実際に使ってみたり、食べたりしてほしい。そして「良いものは良い」と認めてほしい。  
地域密着型の情報誌だからこそ実現したかった企画です。



Contents

次回、自悠時間vol.14の発行は7月20日です。

01 成功者の裏側 No.13

OFF TIME 本家鶴亀そば 九代目店主

03 新鮮市場 探訪 vol.7

旬の“新茶”を求めて甲賀市土山へ

04 おとなの知的探求レポート

東海道宿場町シリーズ／土山宿

05 自分流ライフスタイルに学ぶこれからの家づくり

くらしびと 近江八幡市 岡田さんご夫妻

06 読者からの質問にお答えします!

リフォームQ&A／リフォームレポート

07 マイエンディングストーリー

話題の「エンディングノート」活用セミナー開催決定!

08 つながる・ひろがる・楽しむ 自悠時間倶楽部

大人のための映画最新情報  
4月28日公開 「わが母の記」

09 自悠時間 情報誌配布・設置場所のご案内

10 新コーナー! おとなのメディカル相談室

50代読者のための保険相談コーナー  
今回の質問テーマは「介護保障」

11 読者限定・通販企画スタート!

編集部が見つけたとっておきをご紹介  
大人マルシェ

14 春号読者プレゼント

クロスワードに答えてWチャンス  
表紙のお店 咲蔵お食事券、鶴亀そばなど



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」とお書きいただき、  
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。採用させていただく場合は、折り返し  
こちらから連絡差し上げます。

Off time 成功者の裏側 Vol.13

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

上延 昌洋さん  
本家鶴亀そば 九代目



本家 鶴亀そば 本店  
大津市坂本4丁目11-40 TEL.077-578-0002  
営業時間:10:00~18:00 定休日:第3金曜日  
URL:http://www.tsurukisoba.com/

「何事も楽しもう」をポリシーに  
趣味の時間から刺激や  
仕事のヒントを得ています。



そばの実は中にいくほど白い。実の白い部分  
だけを使うのが関東風、外側の黒い部分も使  
うのが信州そば。関西はその中間だという。

牧田さん(以下、牧田) 大学を出て  
ぐ家業を継ぐことに違和感がありま  
せんでしたか?  
上延さん(以下、上延) ずっと家業  
を継ぐものだと思っていたので自然に  
仕事になじむことが出来ましたが、実  
際に働き始めると大変な仕事だと分  
かってきました。5年前に妻をガンで  
亡くしてからは仕事と子育ての両立  
も課題になりましたが、お客さんが  
少ない時は早めに店を上がらせても  
らい、何とかやってこれました。「大変  
だな」と言われますが、楽天的な性格  
が幸いなのでしょうね。

牧田 趣味はサーフィンだそうです  
ね。いつ頃から始められたのですか?  
上延 大学に入ってからずっと続けて  
います。若い頃は毎週休みに三三  
時間半かけて伊勢の海まで出掛けて  
いました。最近では、体力的に疲れて  
やすいファンボードというボードに乗  
っています。  
牧田 1シーズンにどれくらい行かれ  
るんですか?  
上延 昨年はトータル15日ぐらい行  
きました。休みを取って1泊2日で行  
かけることが多くなりましたね。シー  
ズンは4月から12月初旬までです。も

ともと体を動かすのが好きなので、暖  
かくなってきたら海に行くのに備えて  
ジョギングやストレッチをしています。  
仕事でもかなり体力を使うので、この  
習慣はオンオフ両面で役立っています  
ね。  
牧田 オフタイムの位置づけは?  
上延 性格的にあまりストレスを抱  
えないタイプなんです。何事も楽し  
う、ということをやっています。いま  
すが、楽しみの中に仕事のヒントがあ  
り、また刺激があつてそれが仕事をす  
る上でも役立っていますね。  
牧田 今後やってみたいことは?

今月の表紙

cover of this month

守山宿 町家「うの家」  
暖かな春の日に散策したい「歴史街道」



風情のある隠れ家的な雰囲気魅力の「咲蔵」ではこだわりの近江牛  
が味わえます。昼の人気メニューは  
咲蔵御膳2,500円(写真右)  
また同敷地内には「蔵カフェ」もあり。



中山道守山宿に今年1月末オーブ  
ンした「うの家」。平成元年に第75代内  
閣総理大臣に就任した宇野宗佑氏  
(平成10年に死去)の生家です。江戸時  
代末期から明治初期に建てられた風  
情あふれる町家は、2年前より守山市  
によって改修され、宗佑氏ゆかりの資料  
を展示するスペース、貸しギャラリー、  
食事・休憩処を併設し、新たな観光拠  
点として生まれ変わりました。高い天  
井に立派な梁が目目をひくエントラン  
スには、紀貫之、立入宗継、織田信長など  
守山市ゆかりの歴史人を模した博多  
人形が展示されています。これらは、か  
つて2万点もの人形を所有し、人形館  
まで営んでいた「うの家」の所有物で、



守山市守山一丁目10-2  
開館時間/9:00~22:00  
(観覧時間9:00~17:00まで)  
入館料/無料  
定休日/第1・第3火曜日  
咲蔵・さくら- 077-583-5108  
忍ぶ庵 和カフェ 077-583-0082



現在この多くは守山市公文書館に保  
管されています。  
周辺には、中山道街道文化交流館、  
重要文化財の不道明王坐像が安置さ  
れる東門院(比叡山東門院守山寺)な  
ど、観光スポットが点在しています。春  
の麗らかな日和、歴史を追いながら守  
山宿を散策してみませんか。

エントランスでは、歴史人の博多  
人形や、かつて栄えた守山宿の模  
型が展示中。蔵での演奏会や写真  
展、中庭での野点やマルシェなど、  
様々な催しも企画されています。

OFF TIME ナビゲーター  
キャスター  
牧田 もりかつ  
1968年11月17日神戸市生まれ。  
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20年。  
(現在のレギュラー番組)  
「滋賀経済NOW」(毎週土曜22時~[再]毎週日曜8時~)  
「キラりん滋賀」(毎週水曜17時55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  
「そばが一番、電話は二番、店は角から三軒目」という有名なキャッチ  
フレーズは六代目の曾祖父さんが考えたそうです。老舗の良さを活か  
しつつ、坂本の町に上延さんならではの新しい風を起こして欲しいな  
と感じた取材でした。

今月の人プロフィール

大津市出身。大学を卒業後店に入り、  
半年間鳥根の「出雲そば」で修業した  
後、大阪の都ホテル大阪(現シェラト  
ン都ホテル大阪)にオープンしたばかり  
の店舗で店長を務める。その後本店  
に移り、社長の父親とともにそば打ち  
職人として腕を振るう傍ら経営に携わ  
る。一度に打つそばの量は約50食分。  
繁忙期には1日に1000食分近くのそ  
ばを打つという。趣味はサーフィンの  
他映画鑑賞、読書、音楽鑑賞など。  
【滋賀県中小企業家同友会会員】



上延 自分で店をプロデュースしたい  
ですね。お酒も好きなので、小さな  
バーのオーナーになり、夜にそこでお  
酒を飲むのが夢です。  
牧田 坂本の古民家で、お酒も飲め  
るそば屋というのもいいですね。あり  
がとうございました。

タイヤ専門店だから選んで安心!  
春の低燃費タイヤフェア  
ダブル Wですごい、低燃費。  
すっごい低燃費! すっごい運転ラク!  
BRIDGESTONE ECOPIA エコピア  
●セダン・クーペ専用 ●軽・コンパクト専用 ●ミニバン専用  
ECOPIA ECOPIA ECOPIA  
PZX PZXC PRV  
各種メーカーもお買い得!  
MICHELIN TOYO TIRES  
YOKOHAMA DUNLOP  
有限会社 かし直 〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町205  
お問い合わせ TEL 0748-33-2939  
中村町 坂宮町 近江八幡駅  
カシナオ ブレーメン通

# 新鮮市場 vol.7 探訪 in土山

## 春・新茶のシーズン到来! お茶の香りが漂う道の駅へ

道の駅とは…  
ドライブされる方に休憩・情報発信・地域の連携を目的に平成5年に設立されました。その中で「あいの土山」は滋賀県で最初に登録された道の駅だそうです。



あいの土山の一番の人気コーナーは「土山茶」セルフサービスコーナー。土山自慢の上質の煎茶を無料で楽しめます。美味しいお茶を楽しみながら休憩処では自然と皆の会話が弾むようですね。

### 東海道・土山宿の町並みを散策

あいの土山のすぐ裏通りが旧東海道。歴史的な風情ある町並みを眺めながらじっくり歩いて散策するのがおすすめです。

## おとなの知的探求



### 東海道土山宿マップ



### 滋賀県一のお茶の産地 土山

今回取材させていただいたのは甲賀市土山にある「あいの土山」という道の駅です。三重県との県境にあり、名古屋と大阪のほぼ中間地点に位置する土山はかつては東海道「土山宿」として栄えた町としても知られています。

その土山の道の駅で見つけた地元の名産品といえば「土山茶」。気候の寒暖の差が激しいこの土山の山間地域で作られる茶葉はふつくと厚みがあり、とても香り豊かで美味しいと評判。今では、滋賀県一のお茶の産地として知られるようになりました。

店内に入るとすぐに土山茶のコーナーが目にとまります。一言でお茶といっても煎茶、かりがね、番茶、ほうじ茶などいろいろな種類がありそれぞれに苦みや味わい、風味も異なるというのでお店の方に違いや特徴などもしっかり聞いてみることで新たなお茶の美味しさにも出会えることでしょう。

また、土山茶を使った加工品もかなりたくさんありました。中でも人気は、お茶を使った和菓子。ここでしか買えない手づくり茶だんごや茶ういろう、茶まんじゅうなどは午前中ですぐに売れ切れてしまうことも多いそう。また店内休憩コーナーには、無料で土山茶のサービスがあるので休憩コーナーでこちらの茶菓子と一緒にほっこり休憩するのもおすすめです。

「いつでもだれでもふらっと立ち寄ってもらってこそ本来の道の駅の姿なんです」と駅長の西田さん。道の駅といえば、観光客がお土産を買う場所として定着しているところもたくさんありますがこの道の駅のように、地元の方が気軽に茶を飲みに来られるような雰囲気作りがあつてこそほんものの情報交流拠点といえるのではないのでしょうか。地元主体の、地元住民のための道の駅にますます注目していきたいものです。



### 人気No.1 抹茶ソフトクリーム

お茶の産地だけあって、抹茶ソフトクリームは年々人気。自分で好きな大きさに作らせてくれる「セルフ方式」で大好評です。

アイス作りに挑戦!

抹茶ソフト 400円 ※1日100個限定

江戸時代、東海道の難所のひとつ鈴鹿峠を越える前と越えた後の疲れを癒したといわれる土山宿。公卿や諸大名が泊まる本陣や脇本陣が設けられ多くの旅籠が軒をつらねていました。

### 土山茶・お茶製品が充実 「道の駅」あいの土山

物産館	9:00~18:00 (3~11月) 9:00~17:30 (12~2月)
レストラン	10:00~16:00 (通年) 休館日 / 火曜日 ※トイレ・駐車場・公衆電話は24時間利用できます

甲賀市土山町北土山2900  
TEL.0748-66-1244

## 「緑」の番茶?

番茶とは、一番茶、二番茶を摘んだあとの遅い時期に収穫される事から「晩茶」と呼ばれ、後に変化して番茶となりました。

「ほうじ茶」全般の総称として、「番茶」といわれますが、そもそも「番茶」を乾煎りしたものがほうじ茶。緑茶のままの「番茶」を飲んだことがない人って案外多いのかもしれないね。

### 美味しい緑番茶の楽しみ方

湯冷ましをせず直接熱い湯をたっぷり注ぎ、30秒程度浸出させて飲んでください。煮出さない方が美味しいそうです。また、水だしでもOK。ゆっくり水で浸出した緑番茶は苦みも少なく子どもでもゴクゴク飲める美味しさ。



### 土山本陣跡

土山本陣は徳川三代将軍家光が上洛の際に設けられたそうです。



土山宿の歴史・文化を分かりやすく身近に感じられる情報館。体験工房では茶染め体験ができます。

東海道伝馬館  
TEL.0748-66-2770



築180年の古い商家を利用したギャラリー&喫茶。陶器や染め物、工芸品の販売コーナーや安藤広重の版画の複製や東海道に関する資料展示もあり。

うかい屋  
TEL.0748-66-0168

### お茶の産地ならではの美味しいお茶グルメ&スイーツ

茶ういろう & 茶まんじゅうセット 270円

茶だんご (4本) 450円

チャチャもなか (8ヶ入) 420円

お茶を使った和スイーツの中でもとくに人気の2種。ここでしか買うことができないので訪れた際、見つけたらぜひ食べてみてほしいです。

お茶どころ土山ならではの手作り茶だんご。苦みはほとんどなく、お茶の香りと甘みが口いっぱいひろがります。

一口サイズの最中は熱いお茶のお供にぴったりのお菓子。中には抹茶風味の甘さ控えめの餡が入ってます。

道の駅 あいの土山 珍?グルメ

### 1つで2度美味しい 近江米+土山茶の コラボメニュー

「ご当地バーガー選手権 滋賀県代表」「米・1クランプ!」に出場しました。

バーガーをお茶漬け感覚で食べる新触感。半分は、バーガーのままでもう半分は、お茶づけでお楽しみ下さい。

近江米バーガー 600円

具材はもちろんだ滋賀産の炭火焼うなぎとせんひらです

店内にあるレストランのお茶を使った限定メニューあり。茶そばならぬ、茶うどんはお茶の風味や香りもっちりとした歯ごたえと共にほどよく感じられました。

茶うどん 500円  
※夏期は冷やし茶うどんもあり

お持ち帰り 2人前 200円

リフォームに関する相談をホームページにて承ります。

リフォーム 検索  
http://www.refoplus.com/



1 リフォプラスのHPをチェック!

今までの施工事例・リフォームの流れ・企業理念などをお読みください。



2 専用フォームからご相談を!  
(お電話でも大丈夫です。)

お家に関するお悩みやご不満などをお気軽に相談・お問い合わせください。ご相談は匿名でも承ります。



3 担当者からメールにてご連絡  
(もしくはお電話にて。)

メールあるいは、お電話にて相談内容にお応えします。必要であればご来店、もしくは、訪問し詳しくヒアリングいたします。



4 価値あるリフォームのご提案

お客様のご要望、ライフプランの観点からわかりやすくリフォームを提案いたします。

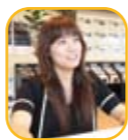
リフォームの Q&A



築45年とは、かなり趣きがあるんじゃないでしょうか。そうでしたら、その雰囲気は壊したくないですね。おそらく、土壁の下地に繊維塗壁を施したものだと思います。仮に、繊維層の下に白色系の中塗があるようでしたら、その繊維層に霧吹きか、手で真水を振りかけてよく染み込んだ状態でハラの類を用いて簡単に剥離できます。既存の壁面に直接4ミリベニヤ板を白ボンドとフィニッシュといわれる針釘のようなものを併用して下地こしらえする方法があります。また土壁に相性の良い仕上げといえは珪藻土や白州土が知られていますが、塗仕上げでなくとも、吹き付けやローラ仕上げであれば多少予算も節約出来るかもしれません。現地調査をする必要がありますね。お気軽にご相談ください。

Q 築45年の

近江八幡市在住・N様40才よりご相談  
木造2階建ての住宅のリフォームを検討しております。現在室内の壁が繊維のような砂のような吹き付け状態になっており、その下は土のようです。爪でひっかくとポロポロ落ちてきます。このような場合、どのようなリフォーム方法がありますか?



営業担当 北口 めぐみ

リフォームプラス/リフォームレポート



和の外観に合わせた和風の外構は、変型地に合わせて玄関先まで飛び石を施工しました。



リフォーム内容/間取全面改装 工期/2か月 主要構造/木造軸組

今回ご紹介するお施主様は変型地の狭小宅にお住まいです。リフォームを計画しておられましたが、変型地と狭い住居スペースを上手く利用する方法にお悩みでした。特殊な狭小地や変型地だからこそ、建築のアイデアやプランが光ります。狭いからといって、こだわりを犠牲にすることはありません。こだわりがあるからこそ、ハンデがなくなる場合もあります。また、収納力と落ち着きのあるリビングを希望されていたので、畳下の収納棚や壁面収納を設置。デザインは、インテリアと調和した大人な空間となりました。

今回のご希望は

変型地にある築35年のお家をリフォームしたい。



手仕事作家さんの暮らし

岡田 雄貴さん(31歳)・智子さん(31歳)

夫婦それぞれの持ち味を活かし、家具&インテリアデザイン「kus」(クシュ)を立ち上げた岡田雄貴さん、智子さん夫妻の自宅兼工房(近江八幡市)を訪ねました。

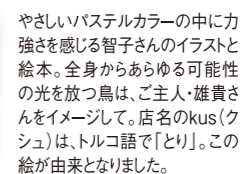


にじみ出る温かな作風 若きアーティスト夫婦の 自宅兼工房

おもに無垢木を使ったオーダー家具や雑貨、住宅・店舗などの内装デザイン・リフォームを手掛ける雄貴さん、デザイナー兼イラストレーター智子さん夫妻の出会いは大の芸術大学。2年前の結婚を機に雄貴さんの故郷・滋賀へ移り住みました。もともと工務店だった建物を2人で改築、ドアの向こうには木のぬくもりとパステルカラーの塗り壁に包まれたアーティストらしい空間が広がります。1Fは工房、2Fは自宅兼仕事部屋、そこかしこに2人の想いが詰め込まれた作品があふれています。



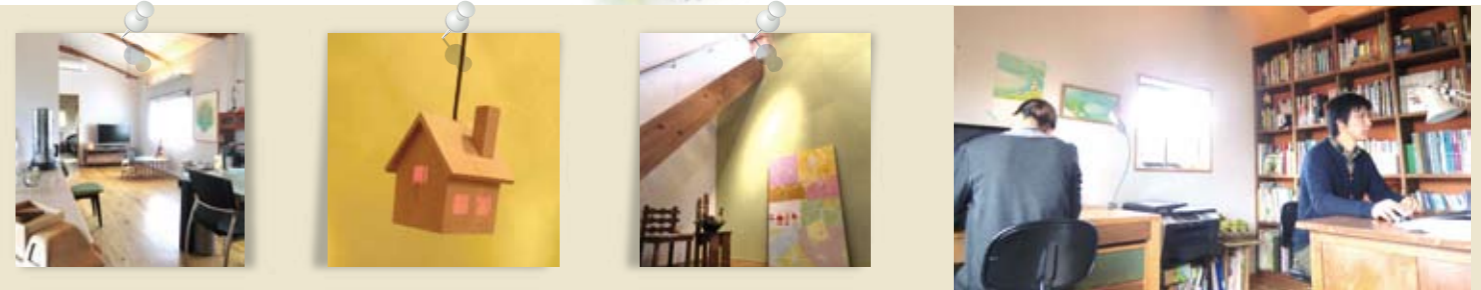
智子さんのイメージした自由な発想のデザインを雄貴さんが立体的なカタチに仕上げていく「共作」が特徴です。



やさしいパステルカラーの中に力強さを感じる智子さんのイラストと絵本。全身からあらゆる可能性の光を放つ鳥は、ご主人・雄貴さんをイメージして。店名のkus(クシュ)は、トルコ語で「とり」。この絵が由来となりました。

同作業」の作品も多いとか。芸術家としてお互いのない部分を尊敬し、補い合う関係は、理想の夫婦の姿そのもの。2人とも両親の影響を受けこの道に進みました。「幼い頃にたくさんもらった幸せな経験を、今度は与える立場になりたい」とのこと。夫婦が互いの夢を求めて創作活動する日々は、穏やかでありながら新たな発見に満ちています。

kus(クシュ) 家具・建築・DTP 工房&事務所 近江八幡市金剛寺町555 TEL:0748-36-3964 http://kus5.com/



新築 不動産 リフォーム 住まいのことなら「匠工房」にお任せください!

**野洲店** 野洲市西河原 1丁目2227 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628 ☎0120-526-010

**野洲店** 野洲市西河原 1丁目2227 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628 ☎0120-526-010

**守山駅前店** 守山市勝部1丁目2番26号 アフロディテ1階1D AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-514-1145 FAX 077-514-1146 ☎0120-514-050

**守山駅前店** 守山市勝部1丁目2番26号 アフロディテ1階1D AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-514-1145 FAX 077-514-1146 ☎0120-514-050

**堅田店** 大津市真野2丁目29-1 堅田プライズプラザ内 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-571-1577 FAX 077-571-1578 ☎0120-365-393

**堅田店** 大津市真野2丁目29-1 堅田プライズプラザ内 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-571-1577 FAX 077-571-1578 ☎0120-365-393

**水口店** 甲賀市水口町東名坂117 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 0748-65-1300 FAX 0748-65-1611 ☎0120-651-213

**水口店** 甲賀市水口町東名坂117 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日/毎週水曜日 (年末年始、夏期休暇、GW) TEL 0748-65-1300 FAX 0748-65-1611 ☎0120-651-213

価値あるリフォームをお約束 Refoplus+ リフォプラス

お問い合わせはこちらまで ☎0120-578-070

株式会社 匠工房 〒520-2423 滋賀県野洲市西河原1丁目2227 TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628 営業時間/AM10:00~PM6:00 定休日/第1・3・5火曜日/毎週水曜日(12月28日~1月5日まで御休みとさせていただきます。)



ホームページにも詳しい情報を掲載しています。 http://www.refoplus.com/ リフォプラス 検索



建設業許可 滋賀県知事 許可(般-19)第22598号 建築士事務所 滋賀県知事(名)第2216号 宅建業免許 滋賀県知事(2)第3098号

株式会社 匠工房 その他の情報はWEBでチェック! 匠工房 検索 施工エリア 大津市、守山市、野洲市、近江八幡市、湖南市、草津市、栗東市、東近江市、竜王町、蒲生郡、水口町 ※車で1時間以内で行ける地域を対象にしています。上記以外のエリアは、一度お問合せください。



# 大人世代のコミュニティサポート 自悠時間倶楽部

同じ世代の仲間を見つけたい  
新しい趣味を見つけたい

自悠時間の読者世代は、いろんなことに挑戦してみたいという好奇心に溢れています。体操や料理、陶芸、コーラスなど新しい人生の楽しみを発見するためにまずは、地域のコミュニティに参加してみませんか？



草津

自分流の草津の楽しみ方を発見！  
くさつ自悠時間倶楽部

草津の良さ・魅力を発見しながら、ゆとり世代が交流を深める「くさつ自悠時間倶楽部」。2月23日には浜川市民センターにて「パーティ海鮮ちらし寿司・変わり茶碗蒸し」を作る料理教室を開催し、13人が参加しました。講師は、食菜「倍」(草津市追分町)のオーナー料理長・高岡さん。衛生面の注意から食材や調味料の使い方を盛り付け方法を「ク」ならではのクツ伝授は、経験豊かな参加者も楽しげに聞き入っていました。試食会では、普段のシニアライフを発表し合い、畑仕事、写真、朗読、太極拳、染物、ボランティア活動など、多彩な活動報告に参加者それぞれが刺激をもらっていました。

5月下旬頃を予定しています。  
詳細は、草津まちづくり情報ひろばHPでご確認ください。  
http://joho32.net/  
くさつ自悠時間倶楽部 検索

お申込み・お問い合わせ 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



守山

これからの人生に生き生きと笑顔で、幸せ  
おしゃべりサロン開催

守山市役所のすぐ前にある守山市民交流センターは通称「さんさん守山」と住民から親しまれている市民のための市民による交流施設です。約2年前から毎月第3水曜日に開催されている大人のためのコミュニティサロンは美味しいうちがけキも楽しみながらの気軽な雰囲気人気です。  
【次回開催】  
5月16日(水)午後13時30分～15時  
場所：守山市民交流センター1F交流室

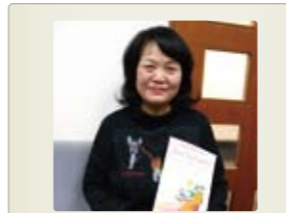
お申込み・お問い合わせ 守山市民交流センター事務局 TEL.077-583-2975

# マイエンディングStory

エンディングノートとは「自分のあり方」について自分の考えを明確にして「遺される人」へのメッセージとして書き残すためのもの。実際どんな事を考えて書いているのか聞かせていただきました。



草津市在住  
渡辺 日夫さん(71才)  
この年になると、いつ自分にどんなことが起こるか分からない。エンディングノートで自分の意思表示をきちりしておくべきです。



守山市在住  
大西 香代さん(63才)  
エンディングノートは自分の人生そのもの。誕生日にはいつもノートに書いた内容についてチェックや見直しをします。

「前向きに家族へメッセージを残しておきたい」  
「万が一のことがあったときのために」  
「最近、60歳前後の世代でエンディングノートを書くことが定着しつつあるようです。書店でも専用のコーナーがあり、いろんな形式のものが出版されていますが今回お話を伺ったお二人が選んだノートは、中高年のボランティア団体NPO法人「ポシ」が提供する「エンディングノート」。特に「介護や看病について」「延命治療の同意」「葬儀のこと」に関するページ

「自分自身のためではなく残された家族に迷惑をかけたくない」という思いを込めてしっかりと自分の思いを書きあげたそうです。自分の最期のために…と考えるなんて「縁起悪い」と思うのではなく、書くために考えることで自分の人生観にも変化もあります。これからの人生も有意義な生き方をするには何が出来るか…自問自答するチャンスにもなるかもしれません。



いざというときの治療方針の希望や葬儀・墓の希望なども話すだけでなくきちんとノートに書いておくことは絶対必要です。



お二人はNPOの活動を通じて地域の子育てサロンを開催。30代前後の小さな赤ちゃん連れのママ達にも「ご両親が元気なうちにこそ是非「エンディングノート」をプレゼントしてあげてほしい」と話すこともあるそうです。

## 映画館をオトクに利用しましょう!

夫婦 50割引 ※夫婦50割引は、どちらかが50歳以上のご夫婦で同じ作品をご覧の場合はご夫婦でいつでも2,000円(年齢のわかるものをご提示ください)  
夫婦で2,000円  
シニア割引 60才以上 1,000円 ※お一人でも結構です。年齢のわかるものをご提示ください。

# 大人のための映画情報

Sinema Information

## 4/28(土)公開 わが母の記



©2012「わが母の記」製作委員会  
原作:井上靖  
「わが母の記～花の下・月の光・雪の面～」(講談社文芸文庫所蔵)  
監督・脚本:原田真人 出演:役所広司 樹木希林 宮崎あおい 他  
配給:松竹 http://www.wagahaha.jp

10年にわたる家族のラブストーリー。  
支配人オススメ映画

国民的作家・井上靖の自伝的小説を、豪華キャストで描く家族の絆の物語。  
昭和39年。小説家の伊上洪作(いがみこうさく)は、父が亡くなったことから、実母・八重の面倒をみることになる。幼少期、母親と共に暮らしてこなかった伊上は、妻と三人の娘、妹たち、家族に支えられ、自身の幼いころの記憶と、八重の思いに向き合う事になる。八重は、次第に薄れてゆく記憶の中で、息子への愛を必死に確かめようと、息子は、そんな母を理解し、受け入れようとする。国民的作家井上靖が45年前に綴った自叙伝的小説「わが母の記」を元に、「クライマーズ・ハイ」(08)の原田真人監督が、「愛し続けることの素晴らしさ」、「生きることの喜び」を描く感動作です。

イオンモール草津3F 9スクリーン1556席の映画館  
WARNER MYCAL CINEMAS  
ワーナー・マイカル・シネマズ 草津  
お問い合わせ(テブ案内) TEL.077-561-4545  
草津市新浜町300番地イオンモール草津 検索

## 後悔しない相続対策 エンディングノート・遺言書の活用セミナー

参加無料/事前申込制

遺産相続をめぐる裁判件数は年々増加しているようです。自分にはたいした資産なんてないから…と書いていても金額に関係なく、遺産を巡って今の時代には多くの家庭でなんらかのめ事があるのです。相続を「争続」にしないための遺言書の書き方やエンディングノートの活用メリットなどお話をさせていただきます。これから、エンディングノートを書いておきたいと思われていた方はもちろん、既にエンディングノートを書いた方でも、どなたでもお気軽にご参加ください。

セミナー講師  
エフアンドパートナーズ  
司法書士 猪野元 良氏  
県内の各地で相続や遺言をテーマにした市民セミナーを開催しています。“相続”に関するご相談は最近多くなっています。遺言についても法律上有効な遺言書の書き方など、これだけ知っておけば大丈夫というポイントなどもお話します。

第1回目  
5月25日(金) 10:00~11:30  
うの家 南蔵(1Fコミュニティスペース) / 守山市守山一丁目10-2  
参加無料 定員/20名 駅前徒歩10分

第2回目  
6月8日(金) 10:00~11:30  
門前茶屋かたたや / 守山市守山二丁目2-55  
参加無料 定員/10名 駅前徒歩5分

お申込み  
申込はお電話又はメールで受付いたします  
先着順で受付とさせていただきます。(セミナー開催の前日まで受付可)  
申込者には後日、ハガキで案内も送らせていただきます。  
【お電話】自悠時間企画室(ウエスト内) TEL.0748-31-2333(担当:田村)  
【メール】info@j365.me

# おどおどの メディカル相談室 vol.1

自悠時間世代に最も大切な「健康」。このコーナーでは、読者からの体に関する質問に「済生会滋賀県病院(栗東市)」の専門医がお答えします。



今回質問に答えて  
いただいたのは…  
済生会滋賀県病院  
神経内科部長  
医学博士  
藤井 明弘先生

このコーナーの質問を募集します。  
巻末ハガキにお書きのうえ送付ください。

脳梗塞は頭痛がない場合がほとんどで、また相談者のようにすぐに治る一過性脳虚血発作の場合には緊急性がないように感じら



救急、災害、専門医療など地域への総合医療を提供  
社会福祉法人 済生会滋賀県病院  
栗東市大橋2丁目4-1 TEL.077-552-1221(代)

## 50代から考える 保険の悩み&相談コーナー



自悠時間の読者世代にとって、定年後は自分のための人生をゆつたりと楽しみたいと考える方がほとんどです。これからはじまる第2の人生のライフプラン。このコーナーでは、読者からの保険に関する相談に基づき専門家がアドバイスいたします。

**質問**  
自分に万がいのことがあった場合、パートナーや子ども達には迷惑をかけたくないという思いがあります。介護保険は準備するべきかと考えています。また、万が一、要介護状態になった場合の初期費用ってどれくらいなのでしょう。か？(52歳女性/パート勤務の方からの質問)

**回答**  
生命保険会社の介護の保険を選ぶ場合、チェックしておくべきポイントは次の通りです。

① 保険金の支払い対象となる要介護状態  
保険会社によって保険金の支払い対象とする要介護の認定条件は異なりますので、認定条件はしっかり確認しておきましょう。

② 給付される保険金の受け取り方  
「時金タイプ」、「年金タイプ」、「一時金+年金タイプ」の3タイプがあります。できれば「一時金+年金タイプ」で受け取れるタイプが良いでしょう。

③ 介護年金の受取期間  
10年や20年間などの一定期間だけ受け取れるタイプと終身受け取れるタイプがあります。介護期間が長期化する可能性もありますので、できれば終身受け取れるタイプの方が良いでしょう。

また、要介護状態になった場合の初期費用ですが、生命保険文化センターの「生命保険に関する全国実態調査」(平成21年度)によると、必要と考える初期費用の平均は308万円となっています。自宅での介護を望まれるのか、施設に入所されることを望まれるかによっても必要になる金額は変わってきますし、自宅での介護の場合は自宅の改修をどの程度されるかによっても金額は変わります。家の改修にいくらかかるかなど、事前に見積りして、しっかり準備されることをお勧めします。

## 自悠Q&A

最近、片側の口の周りと同じ側の手がしびれることがあります。すぐに元に戻り、頭痛もないので気にしていませんでしたが、少し心配です。(65歳男性)

**Q**  
「脳梗塞」の前兆の可能性あり  
早い発見なら服薬治療で治ります

**A**  
相談者の症状は、「一過性脳虚血発作」の疑いがあります。脳の血行障害によって起こった脳神経障害で、「しびれ」のほかにも、手・足・半身が突然動かなくなる場合や物が二重に見える、言語障害、立てないこともあります。数分〜数時間で、一時的に詰まった細血管が溶解されて症状がなくなりますが、放置すると約30%以上の確率で数年以内に「脳梗塞」に移行します。

脳梗塞は頭痛がない場合がほとんどで、また相談者のようにすぐに治る一過性脳虚血発作の場合には緊急性がないように感じられ受診が遅れるケースがあります。たとえ症状が改善しても、前述のような症状があった場合はできるだけ早く受診しましょう。早めの処置であれば、服薬で治ります。

脳梗塞の症状が一過性でなく、継続的な場合は緊急を要します。当院では発症から3時間以内の治療が可能で、適応基準を満たした患者さんの場合、強力に血の塊を溶かす血栓溶解治療剤の点滴で、外科的な治療なしに回復することもできます。

これら脳の血管が詰まったり、破れたりする「脳卒中」は、高血圧や糖尿病、不整脈など様々な病気の延長線で発症する場合があります。早めの受診で疾患の原因を突き止め、対処することが大切なので、不安があれば怖がらずにまずは受診しましょう。

お気軽に  
お茶でも  
飲みに来て  
ください!

ライフプランナー  
長原 賢さん

**保険のほっとステーション**  
(有)武村ライフプランニング  
守山市古高町81-1 営業時間/10:00~19:00(年中無休)

読者の皆さまの保険に関する相談やお悩みを無料で受け付けています。「自悠時間見ました!」とお伝えください。

TEL.077-583-3739

ご相談はメール、FAXでも受け付けております  
info@t-life-p.com  
FAX.077-583-4249



## スポーツジム設置店

- <大津・高島エリア>**
  - 大津イトマンスポーツクラブ
  - におの浜ふれあいスポーツセンター
  - 健美工房
  - Curves(カーブス)大津石山
  - Curves(カーブス)大津萱野浦
  - Curves(カーブス)びわこ西大津
  - Curves(カーブス)びわこ堅田
  - DO BEST あどがわ
  - NAS 大津一里山
  - ロイヤルオークホテルスポーツクラブ
- <草津・南草津エリア>**
  - ピバスポーツアカデミー 南草津
  - 草津イトマンフィットネスクラブ
  - フィットネスワン
  - Curves(カーブス)南草津
- <守山・栗東エリア>**
  - ミナミススポーツクラブ ガイム
  - Curves(カーブス)守山播磨田
  - 守山市民交流センター
  - さんさん守山
  - 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
  - ゴールドジム 栗東滋賀
  - Rac ラック 栗東
- <野洲・近江八幡・湖南エリア>**
  - スポーツ&スパ ラック湖南リゾート
  - Curves(カーブス)アプラザ野洲
  - 野洲市総合体育館 温水プール すいむ8
  - 近江八幡イトマンスイミングスクール
- <コパン 近江八幡>**
  - Curves(カーブス)近江八幡
  - フィットネスクラブ エル・フェスタ近江八幡
  - 甲西イトマンスイミングスクール
  - Curves(カーブス)湖南中央
- <東近江・彦根エリア>**
  - Curves(カーブス)八日市テニール
  - 彦根イトマンスイミングスクール
  - エル・スポーツ 彦根
  - PHI ピラティススタジオ Calm 彦根
  - Attain-Yoga Studio 彦根
  - コパン 健康倶楽部彦根
  - スポーツクラブ アクトス彦根店
  - アルペンクイックフィットネス 彦根グリーンウォーク
  - 彦根スイミングクラブ
- <水口エリア>**
  - 水口スポーツセンターウェルビさんさん水口
  - オーパス フィットネスクラブ水口
  - オーパス 水口スイミングクラブ
- <長浜エリア>**
  - スポーツフォーラム C-MAX長浜
  - 長浜スイミングスクール
  - A-Yoga & PHI Pilates Studio Calm長浜
  - Curves(カーブス)長浜木之本
  - Curves(カーブス)長浜八幡中山

上記以外にもたくさんの施設、企業、お店へ設置をしていただいております。詳しくはホームページの「設置場所」をご覧ください。

“大人の暮らし発見マガジン”

# 自悠時間

自悠時間は県内各所で無料配布しています。



年4回発行される冊子は滋賀県内の下記施設にご協力いただき設置させていただきます。

自悠時間は、今年で創刊3周年を迎えます。これからも、滋賀で暮らすおとな世代に向けて食や健康、趣味、ライフスタイルをテーマに情報発信していきます。

## 温泉施設設置店 図書館設置場所

- 温泉施設設置店**
  - やまとの湯 大津店
  - 天然温泉 比良とびあ
  - スパリゾート雄琴 あがりやんせ
  - ニューびわこ健康サマーランド
  - くつき温泉 てんくう
  - マキノ高原温泉 さらさ
  - 極楽湯 南草津店
  - 草津湯元 水春
  - 天然温泉 ほたるの湯
  - 天然温泉 みずほの湯
  - 湖国十二坊温泉 ゆらら
  - 天然温泉 蒲生野の湯
  - 永源寺温泉 八風の湯
  - 極楽湯 彦根店
  - 甲賀温泉 やっぼんぼんの湯
  - 健康パークあざいバーデあざい
  - 北近江リゾート 北近江の湯
- 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
  - 高島市立朽木図書館サロン
  - 高島市立高島図書館
  - 高島市立新旭図書館
  - 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
  - 草津市立図書館
  - 草津市立南草津図書館
  - 栗東市立図書館
  - 栗東市立栗東東西図書館
  - 守山市立図書館
  - 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
  - 東近江市能登川図書館
  - 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

## 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



知っておきたい!  
**医学の本**  
Medicine book

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

『空腹』が人を健康にする』  
著者:南雲吉則 サンマーク出版  
1,470円(税込)

今話題の「1日1食で生命力遺伝子を活性化し、若返る健康法」を医師の著者が、分かりやすく説明。食べ過ぎをやめることで健康を維持し、ゴボウ茶で20歳若返るとも紹介。

『弱った体がよみがえる人体力学』  
著者:井本邦昭 高橋書店  
1,260円(税込)

痛みや体の不調を基本10秒の動きで改善させる本。現代の体の課題を整体師の著者がおもしろおかしくまとめている。カラー写真とイラストで大変分かりやすい。

**自悠時間 設置協力店 募集中**

メール、またはFAXで下記事項をお書き添えのうえお申し込みください。  
件名:「自悠時間設置希望」としてください。本文:設置場所の住所、電話番号、必要部数、ご担当者名を明記してください。  
【メール】info@j365.me 【FAX】0748-31-2334  
自悠時間編集部/ (有)ウエストまで

お問い合わせ 有限会社ウエスト「自悠時間」編集部  
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」編集部宛 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」編集部 0748(31)2333で承っております。

じゆうじかん しが 検索 WEBにプレゼント情報があります。

# 贅沢な大人の暮らしアイテムをおとりよせ

滋賀の魅力的な特産物や伝統工芸品、また近江の食材を活かしたこだわりのグルメなど、自悠時間編集部が取材先で見つけたとっておきのアイテムを厳選してご紹介します。



**注文番号 No.01** 無農薬レモンが爽やか!「れもんパウンド」

約1週間でお届けいたします

愛媛県岩城島の無農薬レモンを皮ごと使用し、米粉、おから、サトウキビを原料にした洗双糖など、こだわりの材料で丁寧に焼き上げられるパウンドケーキは、ほんのりやさしいレモン風味。この味を求めて県外からも注文があるという人気商品!古い町屋に複数のショップが同居している尾賀商店内で、古代米(黒米・赤米・緑豆)を中心としたお料理が楽しめる「すいらん」のカラダにやさしいスイーツはいかがですか。

近江八幡市永原町 / 古代米すいらん  
れもんパウンド **600円**(1ブロック)

お支払い、商品お届け時に振込用紙を同梱します。

**注文番号 No.02** 水曜日限定!店頭では即完売の幻の「堀久餃子」

3日以内にお届けいたします

守山で水曜限定の店舗で販売される餃子は常連客からの口コミで大評判となり今や幻の餃子と言われるほどの人気ぶり。近江の極上霜降り豚「蔵尾ポーク」を使用した滋賀人気No.1と称される絶品餃子、ぜひ一度お試しください。

守山市播磨田町 / 堀久餃子本舗  
冷凍餃子1箱(2人前) **600円**

クール便につき送料は650円(近畿2府4県)となります。但し、何箱頼んでいたいても送料は同額でお届けいたします。

**注文番号 No.03** 知る人ぞ知る滋賀の銘茶、近江土山茶の「新茶」

4~5日間でお届けいたします

今年初めて出てきた新芽を摘み採って作られる「新茶」は何といても香りが格別。冬と春との気温差が大きい甲賀市土山町の山間部で育つ茶葉の新芽には旨みや甘みも凝縮されています。年に一度、この時期にしか味わえない今年の「新茶」をぜひ味わってみてください。

甲賀市土山町 / 道の駅 あいの土山  
土山茶2012新茶 100g **1,100円**

農作物の為、天候等の理由により出荷時期が遅れる場合がありますのであらかじめご了承下さい。

**注文番号 No.04** 味わい深い手作り伝統工芸「近江扇子」

3日以内にお届けいたします

古くから安曇川流域では自生する竹を利用した扇骨生産が盛んでした。当店では今も伝統を受け継ぎ、元竹から扇子を手作りしています。普段使いやプレゼントにも喜ばれる夏扇子はいかがですか。

高島市安曇川町 / 鈴木扇子店

- ①七転八起(親ヌリ) 男性用 **2,520円**
- ②蝶(唐木) 女性用 **2,730円**
- ③藤(黒地)ニグロ 女性用 **3,150円**

**注文番号 No.05** 近江八幡伝統の手縫い「八幡靴」

お届けまで約1か月~

丈夫で柔らかく、弾力性豊かになめされた仔牛の革「カーフ」は美しい光沢が魅力。熟練職人によって、個人に合わせた世界でただ一つのオーダーメイド靴。履き心地の良さにきつとご満足いただけます。

近江八幡市鷹飼町 / River Field(リバーフィールド)  
カーフスキン紳士靴 **36,750円**

採寸・デザイン打ち合わせのため、右記(P11)店舗までお越しください。

**注文番号 No.06** 使いやすさ抜群!信楽焼「中国茶器セット」

3日以内にお届けいたします

瀬田川のほとりにある人気の中国茶房「喫茶去」が使いやすさと機能性を追求してオリジナルで創った「信楽焼」の茶器を限定販売。自宅でも本格的に中国茶が楽しめるように茶船・茶壺・茶海・茶杯(5ヶ)の基本の4点セットで用意していただきました。

大津市蛸谷 / 薬膳館 喫茶去  
中国茶器セット **15,000円**

自悠時間マルシェでお買い上げいただいた方へ凍頂烏龍茶 10gプレゼント!



大人世代は「食」にも本物を求めます。自然豊かな「滋賀」の食材を活かしたこだわりグルメを紹介。

最大の特徴はいくら食べても飽きのこないクセになる餡の味わい。もちもち感がありつつ、パリッとした焼き上がりとなる皮も他では味わえない独特の食感です。

堀久餃子はずっとと京都の河原町二条で居酒屋で出されていた人気メニュー。その餃子の美味しさに更なるこだわりと研究、試行錯誤を重ね、店主の地元守山にて「持ち帰り専門店」をオープンさせました。開店するのは週に1度の「水曜日」だけというこだわりと、一度食べるとやみつきになってしまう美味しさが口コミで評判となり県外からわざわざ買いに来てくださる常連のお客様もいるようです。どんなに忙しいところか、常にもっと美味しい味への追求を求めます。店主の餃子にかける熱き想い、進化し続ける餃子の味、今後も目が離せません。



堀久餃子本舗  
堀内 政義さん・ひろ美さんご夫妻

たかが餃子、されど餃子。豚肉や野菜もさることながら醤油、ごま油、砂糖、清酒など調味料すべての素材にとことんこだわりの店主の職人気質こそ一度食べるとクセになる美味しさの秘訣がもしも。



River Field(リバーフィールド)  
底付け師  
織田 悟さん(73歳)

「早くてきれいに仕上げる技術なら誰にも負けない」。八幡靴の「底付け師」として伝統技術を受け継いできました。

数百通りもある工程は体で覚える職人技。その神業のような技術は、半世紀以上も靴を作り続けた歴史を物語ります。

## 「こだわり続ける」それが大事なんです。

大人だからこそわかる「本物」の良さ。地元の職人によるこだわりの逸品をご紹介します。



既製品では味わえない心地良さを「八幡靴」に今も残る「八幡靴」をご存知でしょうか。その歴史は古く、江戸時代に遡ります。歴史文献には、当時の近江八幡が履物や太鼓などの革製品作りで賑わっていたとの記述が残っています。西洋文化が流入した明治初期には紳士靴の町として栄え、さらに大正時代以降は町のほとんどの住民が靴作りに従事したとのこと。

かつて地場産業として栄えた、手縫いの伝統高級品「八幡靴」は、時代の移り変わりにより後継者が激減しました。現在もこの技術を受け継ぐ靴職人は、市内のオーダーシューズ店「River Field(リバーフィールド)」、製甲師の花岡さん(78)と峰岡さん(78)の3名のみとなりました。

「八幡靴」の特徴は、堅牢な見た目に反して軽くて通気性が良く、大きくくえぐられた形の土踏まずの部分が、歩くたびに土踏まずを刺激し、疲れにくくフィット感も抜群。外

かつては600人以上の職人によって作られていた「八幡靴」。現在もその伝統技術を受け継ぐのは、ここリバーフィールドの熟練職人3名のみとなりました。

**River Field**  
近江八幡市鷹飼町617  
TEL.0748-37-5451

利き足の骨や筋肉が発達するため、ほとんどの人が左右の足のサイズ(厚みや長さ)が異なります。世界でただ一足のオーダーシューズの良さを体感しませんか。

このコーナーで紹介している商品はお買い求めいただけます。お申込は本誌最終ページのハガキをご利用ください。

- 1.商品を選ぶ
- 2.注文をする
- 3.受注内容の確認
- 4.商品お届け

■商品をご注文する前に必ず通販規約をお読みください。本誌P13をご覧ください。■商品は全て税込みです。

# Present 読者プレゼント

**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を公表・利用することはございません。

応募締切 / 2012年6月30日(土)まで

ハガキのアンケートにお答えの上、お送りください。

## 1 咲蔵 -さくら- ランチお食事券

ベア1組  
2名様



本誌表紙・P2記事掲載  
昨年末に守山宿「うの家」敷地内にオープンした和レストラン。江戸時代の趣が残る店内の雰囲気もさることながら厳選した近江牛素材を活かした料理も目玉です。近江牛のステーキ、コロッケ、手づくり豆腐、豆腐しゅうまい、生麴田楽、などが彩り豊かに盛りつけられたお昼限定の「咲蔵御膳」12500円(左写真)は一番人気。他にも近江牛のせいろ蒸しや紙しゃぶ、すき焼きのコースなどもあり。

咲蔵 -さくら-  
滋賀県守山市守山1丁目10番2号 / うの家敷地内  
TEL:077-583-5108  
http://www.unoke.jp/cafe/sakura.html

## 2 本家 鶴そば 「乾麺・缶だし詰合せ」

3名様



本誌P1記事掲載  
創業290年の伝統の味を守り続ける、坂本の名店・本家鶴そばから乾麺大盛5人前・ざる缶だし5人前×2(2,940円)をプレゼント。乾燥そばでありながら、蕎麦粉を5割使用し香りも豊か。生そばよりも失敗しにくく、消費期間も長いので急な来客のおもてなしにも最適。

本家鶴そば本店  
大津市坂本4-11-40  
TEL:077-578-0002  
http://www.tsurukisoba.com/

## 3 ワーナー・マイカル・シネマズ草津 「無料鑑賞券」

ベア2組  
4名様



本誌P8広告掲載  
「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)など、シニア世代にお得なシステムがうれしい。

ワーナー・マイカル・シネマズ草津  
草津市新浜町300イオンモール草津3F  
TEL:077-561-4545  
http://www.warnermycal.com/cinema/kusatsu/

## 4 写真に残すウエディング「フォト婚プラン」無料券・35%OFF優待券

無料券  
1名様  
優待券  
30名様



「結婚式の思い出を写真に残したい」、「娘(息子)が結婚するので衣装を着た写真がほしい」など結婚記念写真なら、メルパルク京都のフォト婚(38,000円/衣装・着付・ヘア&メイク・撮影・6切り写真1ポーズ)がおすす。和・洋どちらか好きな衣装が選べ、通常有料の新婦衣装2点目もサービス!

メルパルク京都  
京都市下京区東洞院通り七条下る東塩小路町676-13  
(京都駅徒歩1分)  
TEL:050-5558-1327 http://www.mielparque.jp/

## 5 Bean's Tostino オリジナルブレンド 生豆焙煎珈琲豆 100g

3名様



注文ごとに「生豆」を焙煎してくれるこだわり珈琲豆専門店。焙煎したての新鮮な豆の香りや甘み、苦み、コクの違いは一度飲み比べてみる価値あります。店内でじっくりマスターの「豆」知識を聞きながら自分好みの珈琲を選んでみては。

生豆の専門店 Bean's Tostino  
野洲市市三宅2341-1  
TEL:077-588-1000  
http://beanstostino.com/

## 6 京都聖護院 鰯巻 「京料理 だし醤油 (はも仕立て)」

5名様



淡路島・徳島県産の鰯骨から鰯の旨味エキスを抽出して本醸造醤油とブレンドした手間いらず万能だし醤油です。どんなお料理とも相性抜群!これ一本でいつものお料理がぐっと味わい深くなりますよ!お魚料理はもちろん、お肉料理にもよく合います。ぜひ、ご賞味ください。平和堂各店でも販売中!

株式会社 鰯巻  
京都市左京区聖護院山王町13番地2  
TEL:075-761-7575  
http://www.hamo1.com/

# 「大人マルシェ」通信販売のご案内

在庫に限りがあるものもありますのでご注文はお早めにおねがいします。

📦 ご注文からお届けまで

### 1. ご注文はとじ込みの専用ハガキが便利ですが、または、ハガキページをコピーしてFAXでもOK

(料金受取人払い、切手は不要です)  
●商品番号はNo.で表示してあります。

FAX専用 0748-31-2334  
(24時間受付)

●インターネットからFAX注文用紙を印刷可能  
www.j365.me/280/

※現在お電話での注文は承っておりませんのでご了承ください。

お問い合わせは  
自悠時間 大人マルシェ 係(有限会社ウエスト内)  
TEL.0748-31-2333

### 2. お支払いの方法は「代金前払い」または「宅配代引き」がおすすめです。

●代金前払い………通常は代金前払い振込みのお支払い方法でお願いしております。ご注文を確認後、振込口座をご案内いたします。なお振込手数料はお客様にてご負担ください。

●振込用紙による後納………商品によっては、商品お届け時に振込用紙を同梱いたしますのでご到着後お早目にお振込ください。対応商品は商品紹介コーナーにて記載いたします。

●宅配代引き………お届けの際、商品と引換えに代金をお支払いください。送料とは別に代引き手数料が必要です。

【代金引換手数料】  
代金引換額に応じて1件あたり下記のサービス(1件あたりのサービス料金)

代金引換額	サービス手数料(税込み)
1万円未満	315円(本体価格300円消費税15円)
1万円以上～3万円未満	420円(本体価格400円消費税20円)
3万円以上～10万円未満	630円(本体価格600円消費税30円)
10万円以上～30万円未満	1,050円(本体価格1,000円消費税50円)

※なお、運賃、銀行振り込み手数料、収入印紙代などは、サービス料金に含まれておりません。

### 3. 送料

●送料は、1回(商品ごと)のご注文で送り先1カ所につき500円をご負担いただきます。(近畿2府4県)  
その他の地域にお届けについてはお問い合わせください。

### 4. お届けまでの期間

●ご注文承りの日から、約1～2日の間で注文確認をさせていただきます。  
●商品掲載コーナー(本誌P12)で記載のように、商品によっては、お待ちいただく場合もあります。  
●商品は、豊富に用意しておりますが、一部売り切れの節はご容赦ください。

### 5. ご注文の受付期間 2012年7月19日(木) (小社到着分)まで

### 6. ご返品、そのほか

●不良品、破損品は、小社責任でお取りかえいたします。お客様のご都合による返品は、返品理由を添えて、7日以内に下記までお願いいたします。  
ただし、規定送料(500円)と返送料はお客様がご負担ください。ご返金は郵便払出証書で、お手配いたします。事務手続きの都合上、多少お時間をいただく場合がございます。

●返品先  
〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F  
有限会社ウエスト内 自悠時間大人マルシェ係  
TEL.0748-31-2333

### 交換・返品できない商品

- 次の商品の交換・返品は、お受けできませんのでご了承ください。
- 1 規定期間(商品到着後7日間以内)を経過したもの。
  - 2 交換・返品理由が添付されていないもの。
  - 3 一度ご使用、ご着用になったもの。
  - 4 お誂え品、調整品、お名入れ品など。
  - 5 開封した一般食品、健康食品、化粧品、衛生用品など。
  - 6 CD、DVDなど。
  - 7 出版物(乱丁・落丁は交換できます。)

- 18才未満の方は保護者の方がお申しください。
- 印刷の具合で多少実物と色調が異なることがありますので、ご了承ください。
- 商品は、本来の使用目的以外のご使用は、お避けください。

### ●贈り物にもご利用ください

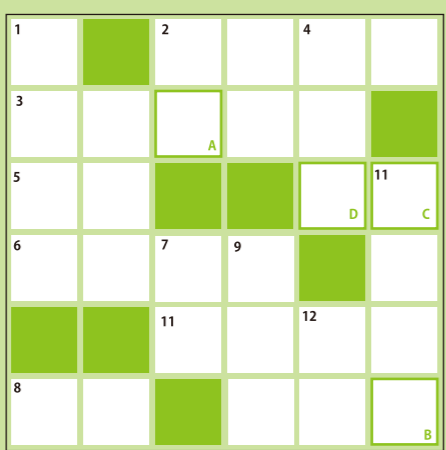
★贈り物のお申込は、前払いで、ハガキもしくはFAX注文書での承りとなります。  
★お届け先1カ所につき、送料の500円(近畿2府4県に限り)をご負担いただきます。  
その他の地域にお届けについてはお問い合わせください。  
★お届け先の郵便番号、住所、電話番号、商品名(商品番号No.)を明記してください。  
★お届け先へは、小社よりあなた様からの贈り物の旨、ご案内申し上げます。

【お客様の個人情報について】  
ご提供いただいた個人情報は、小社が提供する通信販売を達成する目的のみ使用いたします。  
その他の個人情報に関する詳細はホームページにてご案内しております。  
www.j365.me/280/

2012.4.10制定

## 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

下記の問題に答えてマスに単語を記入しましょう。  
A～Cの文字をつなげるとある言葉になります。  
ヒント:地域によってさまざまです。  
「○○○○」



**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!  
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、発表にさせていただきます。

- タテの問題**
- 1 ほたるやメロンで有名な中山道67番目の宿場町。ヒント:本誌P4
  - 2 ことわざ「○○は藍より出でて藍より○○し」
  - 4 ことわざ「火のないところに○○は立たぬ」
  - 7 日本庭園などでよく見られます。水を楽しむ事と竹が石を叩く快い音を楽しむという風情の一つです。「○○おどし」
  - 9 物語や出来事がすてきな結末を迎えることを「ハッピー○○○」と言いますね。
  - 11 東海道49番目の宿場が置かれた滋賀県甲賀の町。ヒント:本誌P4
  - 12 琵琶湖上で沖島に次ぐ2番目に大きな島「○○島」
- ヨコの問題**
- 2 ペットのわんちゃんのことをこう呼びます。
  - 3 今住んでいる家をより住みよく改修すること。ヒント:本誌P6
  - 5 花弁が5枚以上で八重になるサクラを「○○サクラ」と呼びます。
  - 6 フランス語で「市場」の意味。ヒント:本誌P12
  - 8 ワーナー・マイカル・シネマズ草津他でこの春上映されます。「わが○○の記」ヒント:本誌P8
  - 10 その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のこと。ヒント:本誌P3



郵便はがき



520-2490

滋賀県野洲市西河原1丁目2227  
匠工房 野洲店 行

差出有効期限  
平成24年12月  
31日まで  
(切手不要)



Form with fields for name, address, and phone number.

裏面のアンケートにお答えいただくと  
もれなく、リフォームのススメ はじめての読本  
「Re home」をプレゼントいたします。



匠工場の資料送付を希望 ( する ・ しない )

※ご記入頂きましたお名前、生年月日、連絡先などの個人情報につきましては  
資料請求、匠工房からのイベントやサービスの案内にのみ利用させていただきます。

おとなの暮らし発見マガジン  
Jiyujikan



健康、趣味、暮らしに関心の高い元気で  
活発なシニア世代をターゲットにした  
“自悠時間”の誌面で  
企業や施設サービスをPRしませんか？



また自悠時間では、  
誌上通販「大人マルシェ」への  
出店希望者募集中!

まずは地元滋賀の方に多く愛される商品にしたい!  
そんな思いを抱く、滋賀のつくり手さんを応援します。

広告・大人マルシェへの掲載のお問い合わせ・お申込みは  
有限会社ウエスト「自悠時間」編集部  
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)

誌面作りに協力していただける取材レポーター、撮影カメラマンを募集中です!  
「こんなところに行きたい!」そんな気軽な気持ちでOKです!  
「自分達のボランティア活動を紹介してほしい!」そんな情報も大歓迎です。

自悠時間企画編集部【メール】info@j365.me



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

有限会社ウエスト内  
「自悠時間」編集部

自悠時間vol.13  
プレゼント・アンケート係 行

Form with fields for name, address, and phone number.

自悠時間編集部では、希望された方に全員に  
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いております。

自悠時間からの案内を  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ございません。  
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。

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。  
各コーナーへの質問、相談があればぜひお聞かせください。

・50代から考える保険の悩み&相談コーナー

・おとなのメディカル相談室

・リフォームプラスのリフォーム相談

⑤今後、自悠時間で取りあげてほしい記事のテーマは？

アンケートにご協力いただきありがとうございます。

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6月30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

抽選で10名様に  
図書カード500円分  
プレゼント

ご希望をお聞かせ下さい。

資料請求を希望 ( 不動産 ・ 新築 ・ リフォーム )

アンケートにご協力をお願いします。

①匠工房をご存知ですか？

a. よく知っている b. 何となく知っている c. 全く知らない

②匠工房という会社のイメージは?(複数回答可)

a. 新築(建築) b. リフォーム c. 不動産 d. 自由設計  
e. 太陽光 f. バリアフリー g. その他( )

③匠工房へ来店されたことはありますか？

a. 野洲店 b. 守山店 c. 堅田店 d. 水口店 e. 来店したことがない

④現在新しいお住まいを検討されていますか？

a. 検討中 b. 今すぐではないが、5年~10年以内に検討している  
c. 全く検討していない

⑤④の質問で「検討している」という方へ希望している地域があれば教えてください  
※複数回答可

大津市 草津市 栗東市 守山市 野洲市 近江八幡市  
東近江市 湖南市 彦根市 長浜市 県外・その他( )

お考えのご予算やご要望事項などございましたら、こちらにご記入下さい。

Text area for budget and requirements.

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせはこちらまで  
株式会社 匠工房 ☎0120-578-070

※ご記入頂きましたお名前、生年月日、連絡先などの個人情報につきましては  
資料請求、匠工房からのイベントやサービスの案内にのみ利用させていただきます。

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

有限会社ウエスト内  
「自悠時間」編集部

自悠時間vol.13  
大人マルシェ係 行

近江のこだわりの逸品をセレクト 大人マルシェ ご注文専用はがき

Form with fields for name, address, and phone number.

ご記入いただきました個人情報は、大人マルシェご注文以外の目的で利用されることはございません。

近江のこだわりの逸品をセレクト 大人マルシェ ご注文専用はがき

Table with columns: 注文番号, 商品名, 注文数, 商品金額, お支払い方法

ギフトのご希望やお届け日のご要望があればこちらにご記入下さい。

お届け先が表の住所と異なる場合のみご記入ください

Form with fields for name, address, and phone number.



ご注文は右の専用はがきにて受け付けております。

ご注文いただく前にお読みください。

①それぞれ、お買い求めいただく商品の項目欄に注文数を  
ご記入ください。

②お支払い方法については、代引き または銀行振り込みの  
どちらかをご希望をお選びください。  
※詳しくはP13もご確認ください。

③ご注文はこちらのハガキをポストに投函してください。  
(50円切手はお客様負担となりますのでご了承ください)

④注文内容を確認し、こちらから受注確認書をFAXもしくは  
メールにて送らせていただきます。

⑤FAXでもご注文もお受けしています。  
ホームページから専用注文書を  
プリントアウトしてご注文ください。



FAX.0748-31-2334

大人マルシェに関するお問い合わせはこちら  
TEL.0748-31-2333(有限会社ウエスト内)

大人マルシェの商品は本誌P12に掲載しております。