

おとなの暮らし発見マガジン

# 自悠時間

JIYUJIKAN

VOL.14  
Jul.2012

Take Free

ご自由に  
お持ち帰りください

表紙のテーマ  
和菓子と器。  
夫婦の出会いと  
「つながり」



おとなの休日

【奥琵琶湖】の  
グルメを堪能

夏の大人マルシェ  
セレクション

【愛知川 / 近江麻】  
【高島市 / 淡海酢】など

じゆうじかん しが

www.j365.me

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 vol.14

2012年7月20日発行 発行部数 / 1,000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 フジビル5F www.j365.me



THE INNOVATORS OF COMFORT™  
ストレスレス®チェア

エコネス社とは

ストレスレス®、エコネス®コレクション、スヴァーネ®などのブランドを持つ、北欧最大の家具メーカーです。ストレスレス®は世界で最も定評ある家具ブランドのひとつで、ノルウェーの家具市場で最も有名なブランドです。

商品はすべてノルウェーで生産され、ノルウェーおよび世界各地の販売会社を通じ、世界中で販売されています。

ストレスレス®チェア



ストレスレス®チェアは、ノルウェーのエコネス社のブランドです。厳しい冬に家の中で過ごす時間が長い北欧では「北欧デザイン」とよばれる、実用的かつ機能的な家具が多く存在します。しかし、ストレスレス®チェアほど、その快適性と機能性を極めた家具は他にないといっても過言ではないでしょう。



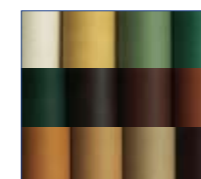
快適のヒミツは国際特許のグライドシステム

グライドシステムは、座ったまま体重移動するだけでリクライニングできる機能です。その動きは驚くほど滑らかで、安定性も抜群です。



最もフィットするチェアを選ぶ

リクライニングチェア選びで重要なのは「フィット感」一人ひとりの体型・体格にあったチェアをお選びいただけることです。



4つの皮革、50種類のカラー

世界の市場から厳選した最高級の牛革張り。耐久性に優れたパディック。しなやかなパロマなどの4種の皮革と美しい色のバリエーションを取り揃えています。



夏のストレスレス®  
キャンペーン  
7/14(土)~8/31(金)

期間中、ストレスレス®チェアマジックまたはロイヤルをお買上の方に、エリプステーブル(メーカー希望小売価格47,250円)をプレゼントいたします。詳しくはwww.ekornes.co.jp

あなたの体にぴったりのストレスレス®チェアを見つけよう



滋賀県最大の展示場 ストレスレス®チェア ハブスタジオ in Pure style



この度、ピュアスタイルは「ライフスタイルをより豊かに」というコンセプトのもと、新ディスプレイツール・ストレスレス®ハブをオープンしました。滋賀県最大の展示数で皆様をお迎えします。ぜひ、ご家族揃ってピュアスタイル店内にある「ハブスタジオ」にご来店ください。

ストレスレス®チェアのカatalogお届けします。お気軽にご請求ください。お問い合わせはお電話で 0748-37-7475

自悠時間見たよでプレゼントゲット!!

ストレスレス®チェアご購入いただくとレザーケアシートキットプレゼント!!

Pure Style SHIMADA FURNITURE

近江八幡市西生来町国道8号線沿い  
OPEN10:00~19:00  
定休日 / 木曜日(祝日の場合オープン)  
TEL.0748-37-7475



フェイスブック始めました。

ピュアスタイル 滋賀

http://www.purestyle.co.jp



おとなの暮らし発見マガジン 次回、自悠時間vol.15の発行は10月20日です。

## Contents

- 01 成功者の裏側 No.14 OFF TIME  
株式会社滋賀フーズ 代表取締役 水野氏のプライベートの顔
- 03 夏号特集 おとなの休日 塩津海道あぢかまの里/奥琵琶湖の地元スポット
- 05 好評連載シリーズ 暮らしびと 自然と人が調和する暮らし
- 06 リフォプラス「屋根のリフォーム相談」など
- 07 おとな世代のつどいと交流広場「うの家」
- 08 夏の催し・講座インフォメーション
- 09 設置・配布場所のご案内 おとなの豆知識コーナー/知っておきたい医学の本
- 10 50代以上読者のための メディカル & 保険相談
- 11 滋賀のこだわり発掘プロジェクト
- 12 「おとなマルシェ」夏におすすめの逸品揃い
- 14 読者プレゼント  
シネマ鑑賞券/つばきの湯入浴券/ペーカリーレストランお食事券 他

### 編集後記

自悠時間の取材では、いろんな人に出会いお話をさせてもらいますが、話の中で「あの人とは同い年」とか「あの人と同じ地域に住んでいる」とか、「つながり」の話で盛りあがるのがよくあります。「やっぱり滋賀って狭いなあ…」と思ってしまえばそれまでですが人と人ってやはりどこかでつながっているんだなあと思えば、感動的なエピソードとして楽しませてくれます。今月号からリニューアルした表紙のコンセプトテーマは「つながり」。今後も大人世代の素敵な「つながり」エピソードに注目してください。

■編集・制作 有限会社 WEST  
「自悠時間編集部」  
■発行人 西山 義巳  
■企画・取材 廣瀬 香織、八木 真紀  
■営業 片山 幸博、西山 亮平  
■デザイン 伊藤 勝重、近藤 希、小山 貴生  
■印刷 サンメッセ株式会社

■お問い合わせ  
〒523-0893  
滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F  
TEL 0748-31-2333 FAX 0748-31-2334  
※本誌掲載の記事写真等の無断複製・転載を禁じます

## 「土を作る前に人間を作れ」。

### 農家の方から聞いた言葉が、趣味でも仕事でも大きな糧になっています。

#### 牧田さん(以下、牧田)創業までの経緯を教えてください。

水野さん(以下、水野)兄が社長を務める(株)サントライスがサンマルク守山店を1994年に開業する際、誘われて飲食業に携わるようになりました。その後2002年に外販部門のフレッド(フレッド・パン、フレンド・友達の意)事業部を立ち上げ、高校の売店や学校給食にも販路を広げたことから、2010年2月にサンマルク草津店を開店する形で個人創業し、今年1月に会社組織に変更しました。パンや和菓子の製造販売、事業所への出張販売、また土日は、県内各地で行われるイベントでの

模擬店に出店し、地域の活性化にも取り組んでいます。  
牧田 家庭菜園が趣味だそうですね。これは飲食業を始めたことがきっかけだったのですか。  
水野 実はこの仕事をする前、学生時代の知人の誘いで大阪の肥料メーカーで働いていたんです。ここで4年間、農家さんを回って営業をしていたのですが、このときに、自社の肥料を試してみたくなり、今津の実家の田畑で菜園を始めたいのがきっかけですね。

牧田 今も菜園をされているんですか？  
水野 一時期中断していたのですが、8年前に守山市内に家建てて再開しました。四畳半ほどの小さいスペースでサラダ菜やプチトマトなど無農薬で栽培しています。これらはサンドウィッチの食材としてお客様にも味わって頂くと思っています。  
牧田 この趣味は仕事にどのように活かされていますか？  
水野 肥料メーカーで営業をしていたとき、ある地域のリーダ的な農家の方から「農業は、作物を作る前に土を作れ、土を作る前に人間を作れ」という言葉を聞き、すごく印象に残っていました。最初に今津で始めたときは「土を作る」という思いがあったのですが、経営者という立場になって、改めて「人を作る」ことに気が付きました。今、仕事でB級品の農産物(キズや規格外のもの)を使った商品開発に力を入れているが、この経験を生かして地産地消の新しい特産品をたくさんプロデュースしていきたいと思っています。  
牧田 営業先で出会った農家の方の言葉が、趣味でも仕事でも活かされているんですね。どうもありがとうございます。



もともと家業は和菓子屋で、二代目の祖父が菓子や冷菓、飲料などの卸販売に事業をひろげた。写真は人気の「黒糖わらび餅」  
手作りのパンは種類も豊富。

株式会社滋賀フーズ  
守山市守山三丁目3-21 TEL:077-599-0012

### 今月の人プロフィール

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。  
現在フリーキャスターとして活躍中。

【現在のレギュラー番組】「びわ湖放送」  
「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  
前日に準備をして、朝6時からパンの製造を始め販売先に向けるという忙しいお仕事。土日も休みなく働く毎日の中で、菜園でのひと時が癒しでもあり、活力を得る時間にもなっている様子が伝わってきました。

【滋賀県中小企業家同友会会員】

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

株式会社滋賀フーズ 代表取締役  
水野 茂樹さん

した。四畳半ほどの小さいスペースでサラダ菜やプチトマトなど無農薬で栽培しています。これらはサンドウィッチの食材としてお客様にも味わって頂くと思っています。  
牧田 この趣味は仕事にどのように活かされていますか？  
水野 肥料メーカーで営業をしていたとき、ある地域のリーダ的な農家の方から「農業は、作物を作る前に土を作れ、土を作る前に人間を作れ」という言葉を聞き、すごく印象に残っていました。最初に今津で始めたときは「土を作る」という思いがあったのですが、経営者という立場になって、改めて「人を作る」ことに気が付きました。今、仕事でB級品の農産物(キズや規格外のもの)を使った商品開発に力を入れているが、この経験を生かして地産地消の新しい特産品をたくさんプロデュースしていきたいと思っています。  
牧田 営業先で出会った農家の方の言葉が、趣味でも仕事でも活かされているんですね。どうもありがとうございます。



水野さんが手塩をかけて野菜を育てている家庭菜園。元肥料メーカーの勤務だけあり、土作りには力を入れているという。  
従業員は11名。高校(県立高校3校)での販売や病院、事業所の売店へ作り立てのパンが配送される。

自悠時間では  
家族・趣味・仕事・地域など  
様々なシーンで「つながり」のある  
お二人に登場していただきます。

Komiyama mie  
小宮山 美恵さん  
昭和37年生まれ/石川県金沢市出身。



Komiyama tokuo  
小宮山 督夫さん  
昭和35年生まれ/滋賀県守山市出身。



The person of this cover  
今回の表紙のエピソード  
今回の表紙のお二人は、自他に認めるおしどり夫婦。ご主人の督夫さんは中仙道守山宿で江戸時代から続く伝統ある和菓子店「鶴屋吉正」の7代目。奥さんの美恵さんは全国各地で展覧会を開催する実力派の陶芸作家。先祖代々より受け継がれてきたお店の歴史と和菓子の味を守つていかねばならないという責任を担いながらも今の時代に合った菓子の楽しみ方や雰囲気ある建物を活かした店舗の活用など模索しながら展開中です。美恵さん曰く「お父さんが作った和菓子に合う器をつくりたいな」ということもあれば私の作品が新しい和菓子を生み出す刺激になることもあるんですよ。  
「和菓子」と「器」の関係は互いの魅力を引き出し合いながら、互いにその魅力を高め合える関係。お二人のご夫婦としての関係もまた「和菓子」と「器」のように、どちらもの魅力が活かされているように感じられました。

ワーナー・マイカル・シネマズ 草津 オススメ映画情報

【7月28日(土)公開】 **ダークナイト ライジング**

鬼才クリストファー・ノーラン監督が、「ダークナイト」に続いて放つアクション大作。8年間平和を保ってきたゴッサム・シティを狙うバインが出現し、再びダークナイト(バットマン)と激しい攻防を繰り広げる様子を映し出す。

＜ストーリー＞ゴッサム・シティを襲撃したジョーカーを倒した後、トゥーフェイスことハービー・デント検事殺害の罪をかぶり、街を離れたブルース・ウェイン(クリスチャン・ベイル)。その8年後、再びゴッサム・シティに戻ってきた彼は、街の破壊をもくろむ新たな強敵ベイン(トム・ハーディ)を前に、バットマンとして対峙する……。

イオンモール草津3F 9スクリーン1556席の映画館  
ワーナー・マイカル・シネマズ 草津

草津市新浜町300番地イオンモール草津  
お問い合わせ (テープ案内)  
TEL.077-561-4545

支配人から  
映画館インフォメーション  
映画館をオトクに利用しましょう!

夫婦 50 割引  
夫婦で2,000円  
※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)

シニア割引  
60才以上1,000円  
※年齢のわかるものをご提示ください。



取材スタッフ  
おすすめ!

滋賀の“いいところ”をもっと知りたい!

# 夏の奥琵琶湖 おとなスポット

夏の奥琵琶湖では、「山門水源の森」や「余呉湖」「奥琵琶湖パークウェイ」など雄大な自然に癒されるもよし、今が旬の平清盛ゆかりの「深坂地蔵」や戦国武将秀吉ゆかりの「賤ヶ岳古戦場」など歴史スポットも巡るのもおすすめ。

## パワー スポット 安産&子宝成就の神秘の名所 腹帯観音(はらおびかんのん)

約1200年前の平安時代に伝教大師によって作られた観音菩薩像は、少し脹らんだ腹部に腹帯が巻かれていることから「安産」と「子宝」祈願の観音様として親しまれ、地元だけでなく県外からも大勢の方がこの母なるびわ湖の最北端の地へ祈禱のために訪れて来られます。美智子皇后様をはじめ、雅子様ご懐妊の際にも、この観音さまに巻いて祈禱した腹帯を皇室へ献上し、感謝されたそうです。



西浅井(にしあさい)という地名の間に“ん”という文字を入れると「にしんあんさん」となるのがまさに神秘の裏話。



長浜市西浅井町大浦  
<世話方>  
ご案内・受付・お問い合わせは  
TEL 0749-89-0727 担当:小川まで  
(不在の場合は090-2381-3758)



## 歴史 スポット 琵琶湖の歴史を知るならまずこの船から 北淡海・丸子船の館

丸子船とは、琵琶湖特有の和船。江戸時代初期から昭和30年代後半まで琵琶湖水運で活躍しました。北淡海・丸子船の館では、当時実際に使われていた丸子船をそのまま保存展示しています。丸子船が活躍していた当時の歴史や生活文化を知ることで、滋賀・琵琶湖の新たな魅力を発見できます。



長浜市西浅井町大浦582  
TEL 0749-89-1130  
入館料/大人300円 ども150円  
休館日/毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)  
開館時間9:00~17:00 ※冬期は開館時間短縮



## 勝進堂菓舗

大浦港に行ったらぜひ立ち寄ってほしいとおすすめされた「勝進堂」。県外からも、わざわざこの最中を買いに来るファンもいます。取材スタッフも絶賛☆



もなか「湖宝」  
1個 130円

長浜市西浅井町大浦787-2 TEL 0749-89-0027

## おとなの休日 ほっこりスポット

ドライブ途中、美味しいコーヒーで一服 けやきのした

滋賀から岐阜県へと続く国道303号線沿いに「けやきのした」というコーヒー店があります。その名前の通り、お店のすぐ後ろには大きなケヤキの木がありその雄大な姿に心癒されます。ご主人が入れてくれたコーヒーの香りを楽しみながら、のんびり味わっていると、なぜかはじめて訪れた感じがしない、とても懐かしく心地よい空気感に包まれます。

長浜市木之本町杉野 TEL 090-5884-9335  
営業時間10:00~18:00  
(冬期の営業については未定)  
月・木定休



303号線沿いは素敵な自然風景を楽しむ夏のドライブコースです。



「あちかまの里」のキャラクター あちかまくん。  
あちかまとは、「塩津」を指す万葉集の枕言葉で琵琶湖の水辺で冬を越す鴨に由来しているそうです。



長浜市西浅井町塩津浜1765  
TEL・FAX 0749-88-0848  
営業時間/9:00~17:00 ※土・日・祝日は1時間延長  
(冬期間の12月~2月は9:00~16:00)  
定休日/毎週火曜日



## 新コーナー おとなの休日



のしし コロッケ  
1個120円



## 豊富な風土が育んだ湖北グルメ紹介



のしし コロッケ  
1個120円



## おとなの休日



のしし コロッケ  
1個120円



今回の取材先は、びわ湖の最北に位置する長浜市塩津にある道の駅「あちかまの里」。北陸自動車道の木之本インターを降りて日本海へと続く湖岸の国道8号線を10分ほど走れば目的地に到着。この国道8号線は塩津海道と呼ばれ敦賀から深坂古道を経て塩津まで続く街道です。塩津は古より海道を運ばれた塩や海産物などの集積地で、この地独特の丸子船が江戸時代には1400隻も風を帆にはらんで湖上を往来し、京の都や大阪へ荷物を運び、かつては天津に引けをとらない港町として繁栄してきたそうです。

館内でまず目にとまったのが、湖魚の恵みを活かした地元の漁師さんのお店。獲れたて新鮮な鮎の甘露煮やえび豆などその場で調理する様子も見ながら、甘い醤油の香りに食欲をそそられました。店内にはセルフスタイルのレストランがあり、鴨そばや鮎寿司など湖北ならではの地元料理がいつでも手頃な価格で味わえます。これからの季節、是非味わってほしいのは淡海の宝石と呼ばれるピワマス。奥琵琶湖の夏限定グルメとして人気急上昇中です。今回の道の駅レポート、まだまだ知られていない滋賀の魅力にたくさん出会えました。

まだまだ知らない奥琵琶湖の魅力を発掘!

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。

# リフォーム相談 Q&A



地震の事を考えますと、屋根はできるだけ軽いほうが良く、葺き替えをすることは耐震リフォームとしても有効的な手段です。地震によって地面が揺さぶられると、その力は横から建物を押す力になります。そして地震の力で横から押された際は建物の上に行くほど揺れが大きくなります。つまり、上の部分が重いとその揺れがますます大きくなって建物に及ぼす危険も大きくなるということです。よって建物の上の方は軽いほうが良いと考えられます。あとは既存の建物の相性であったり、見た目などもありますので、一度お気軽にご相談ください。

お客様ひとりに4人の専属プロが対応し、よりよいリフォームを実現できるような心がけています。

## A Q

### 屋根のリフォームを

一度も行った事がありません。軽い屋根と重い屋根ではどちらが安全でしょうか？

（野洲市在住、K様よりご相談）



営業担当 北口 めぐみ

お答えいたします、

工匠の北口です。

### リフォプラス／リフォームレポート



リフォーム内容／全面改装 工期／2か月 主要構造／木造軸組

### 今回のご希望は

機能性を崩さずに  
デザイン性の高い部屋を作りたい。



古くなった離れを解体し新築を建てるというのが、最初のご希望でしたが、当社の施工事例を見て下さりリフォームへと変更されました。6帖と8帖の和室に縁側のついた昔よくあった間取りの離れに、キッチン、リビングダイニング、畳コーナー、玄関、収納を設けたいなど、面積から考えて中々難易度の高いご希望でした。そこに加えてデザイン性にも手を抜きたいという強いご希望でした。

そこで、離れの和室2間をLDKに。廊下にお風呂、洗面所。別棟に寝室を作り、連絡通路にトイレを設けるといって大規模リフォームです。外観は腰までを杉板の鎧張りにし、上部に漆喰をぬり重厚感を演出。もともと建物のイメージを余り崩さないように意識しました。内部のデザインは外部の和に調和するよう、落ち着いたウォールナット色をベースに和と洋のバランスを重視しプランしました。遊び心で作ったキッチンから畳コーナーの建具が、デザイン的にも機能的にも大きな効果を発揮しました。

価値あるリフォームをお約束

# Refoplus+

リフォーム

お問い合わせはこちらまで ☎0120-578-070

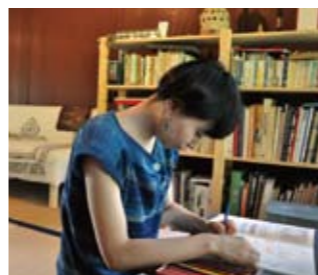
株式会社 匠工房 〒520-2423 滋賀県野洲市西河原1丁目2227 TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628  
営業時間／AM10:00～PM6:00 定休日／第1・3・5火曜日・毎週水曜日



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/  
リフォーム 検索



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



野田 拓真さん(34歳)  
藍子さん(33歳)

東近江市・永源寺にほど近く、50世帯ほどが暮らす小さな山里。京都から移り住み、創作活動をすご夫妻の版画工房を訪ねました。



和室が減り、唐紙で作る襖や屏風も少なくなってきた今、「新たな視点でつくり出す和の心地良さを作品を通じて発信していきたい」と拓真さん。伝統とアートをテーマにした国際芸術祭「BIWAKOビエンナーレ2012」(9/15～11/4近江八幡旧市街・東近江市五個荘地区)の準備のため、夫婦で作品づくりに追われる日々。

野田版画工房  
東近江市和南町849 TEL:050-5802-9585  
http://nodahanga.com



繊細な版画にみる  
自然と人が調和する暮らし

芸術系大学を卒業したお二人は四年前に結婚、京都に住んでいました。拓真さんは全国的にも有名な老舗の唐紙工房で唐紙職人としての腕を磨き、藍子さんは銅版画アトリエで作品を作っていました。

唐紙工房から独立した今から約1年前、拓真さんの故郷・東近江で紹介された築30年の古民家を気に入り、移り住みました。太く立派な木の梁や土間、時の経過がやさしい味わいを奏でる静かな家は、部屋に入る陽光や影、窓に映る緑など、京都に住んでいた頃よりもインスピレーションが高まること。藍子さんのデザインを拓真さんが作品として生み出す夫婦共作の襖や屏風は、伝統技法を応用した新しい感覚の作品として注目を集めています。注文品の制作や展示会の準備に追われる毎日ですが、暮らしは穏やかそのもの。

「地域の行事やお寺のお手伝い、野菜を分けてもらったり、在所の方々の関わりが新鮮です。朝日とともに目覚め、夕方暗くなった家へ入る…そんなゆつたりとした暮らしを楽しみたい」と藍子さん。この地で歩む穏やかで創造に満ちた時間が、夫婦の絆を二層育んでいくことでしょう。

## 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!

TAKUMIKOBO

<p><b>野洲店</b></p> <p>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</p> <p>☎0120-526-010</p>	<p><b>野洲店</b></p> <p>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</p> <p>☎0120-526-010</p>	<p><b>守山駅前店</b></p> <p>守山市勝部1丁目2番26号 アフロシティ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</p> <p>☎0120-514-050</p>
<p><b>堅田店</b></p> <p>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</p> <p>☎0120-365-393</p>	<p><b>水口店</b></p> <p>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</p> <p>☎0120-651-213</p>	

株式会社 匠工房 0120-578-070  
その他の情報はWEBでチェック! 匠工房 検索  
http://www.takumikobo.ne.jp/ 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。

うの家「東蔵」  
おとな世代の「癒し」

## うの家ギャラリー

癒し

期間中  
アンケートに  
応えていただくと  
先着50名様に  
コーヒーチケット  
プレゼント!

# 癒しと快適の こだわり家具 体感展

日時／8月8日(水)～12日(日) 9:00～17:00 **申込不要**  
参加費／無料



「最高峰のリクライニングチェア」として高い人気を誇り、1971年の発売以来40年を経て、知名度ランキングでは常にトップクラス。現在、世界50カ国以上で広く愛用されています。



協力:Pure Style(ピュアスタイル)

北欧の豊かな暮らしと文化が生み出したリクライニングチェア「ストレスレス®チェア」今回は自悠時間の読者のために特別な空間で、このチェアに座って体感できる企画展を開催。こちらの体感展にて自悠時間のアンケートにご協力いただいた方にカフェ「忍ぶ庵」(展示スペースのお隣)のコーヒー1杯無料券をプレゼント。

夏でもきもちいいじゅうたん



**アートギャップも体感しよう!**  
上質のウールで織り上げたギャップは調湿効果に優れており夏でもひんやりした肌触りになります。もちろん冬には暖かく、一年中使える魔法のじゅうたんなのです。

うの家「南蔵/和室」  
おとな世代の「文化」

## うの家塾・教室

文化

うの家で、中山道の歴史にふれながら日本伝統文化を楽しみ学んでみませんか?男女問わずお一人での参加でも楽しめる気軽な雰囲気で開催しています。

●気軽にオリジナル作品作り  
**陶芸教室 事前申込**

7月27日(金) & 8月31日(金)  
《2回完結講座》

■午前の部/10:00～12:00「素敵なおまめ血作り」  
受講料/2,000円(土代、焼成代別途1,000円)

■午後の部/14:00～16:00「優美なおひなさま」  
受講料/3,000円(土代、焼成代別途2,000円)

定員/各講座15名  
持ち物/汚れてもいいタオル(汚れてもいい服装)

参加申し込み  
お問い合わせは 作陶美秀  
TEL.090-8121-5059(小宮山・携帯まで)

●町家でお茶を楽しむ会シリーズ  
**季節の花を生けましょう 事前申込**

9月20日(木) 13:00～15:00  
参加費/1,000円(花代と茶菓子代含む)

お着物でお出かけしませんか?

町家の雰囲気にはやっぱり着物がよく合いますね。着物で参加できるイベントを今後たくさん開催予定。

参加申し込み  
お問い合わせは 守山市歴史文化まちづくり館「うの家」  
TEL.077-583-2366(担当:酒井)

うの家「南蔵」  
おとな世代の「健康」

## 蔵カフェ

健康



うの家の蔵でお友達とほっこり&気軽に お茶とおしゃべりを楽しんでいただけます。

**中国茶でほっこり癒しのカフェ 申込不要**

8月28日(火) 10:00～16:00

参加費/中国茶セット  
(ミニ茶菓付き)600円

6種のお茶より  
選べます。

同時開催

**心・体・お肌の夏バテ解消!心と体のホッと体験講座**

自宅で簡単に実践できるフェイス・ハンドのツボ・リンパセルフケアを学べるプチ体験講座を開催。

①午前の部11:00～11:45

②午後の部14:00～14:45

参加費/800円(ピンクの薔薇科の花茶(美肌)&ミニ茶菓つき)  
各回定員/20名※当日参加OK

自悠時間では、この素敵な  
おとなのコミュニティスペース  
「うの家」にて、いろんなイベントを  
企画開催いたします。



守山宿 町家「うの家」  
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

うの家「南蔵」  
おとな世代の「暮らし」

## シニアのための 保険セミナー

暮らし

事前申込

今の保険内容のチェックポイントをアドバイスします

自悠時間の読者世代にとって“病氣”や“介護”というテーマはやはり関心が高いようです。そして、実際に守ってくれるのは「生命保険」なんです。

では今、ご自身の保険の内容ご存知ですか?

医療保険は80歳以上でも多くの方が使われています。50代、60代の前後の元気なうちに、自分自身の保険が最後まで守られている保険になっているか確認してみましょう。ファイナンシャルプランナー有資格者が保険の見方をわかりやすくお伝えします。

8月8日(水)

①午前の部10:00～11:30 ②午後の部13:30～15:00

参加費/無料

※セミナー終了後、希望があれば個別相談もお受けしています。

協力:ソニー生命保険株式会社

**自悠時間を見た!とご相談ください。 ☎075-212-8350**

※ライフプランナーが対応いたします。

<受付時間>平日9:00～17:30※ゴールデンウィーク、年末年始を除く  
京都市下京区四条通烏丸東入長刀鉾町20 四條烏丸FTスクエア7F  
ソニー生命保険株式会社 京都ライフプランナーセンター第3支社 支社長 小澤均

SL12-3420-0054

お申込はお電話受付いたします

自悠時間企画室(ウエスト内) TEL.0748-31-2333(担当:八木)

文化

健康

癒し

暮らし

うの家  
×  
自悠時間  
UNOKE JYUJIKAN  
おとな世代の  
「学び」と「楽しみ」提案

supported by 匠工房

今年守山に誕生した守山市歴史文化まちづくり館、愛称守山宿・町家「うの家」。江戸後期～明治初期に建てられた木造2階建ての主屋をはじめ同敷地内に文庫蔵、蔵2棟があります。こちらの建物は、元内閣総理大臣の宇野宗佑氏の生家として地元住民から長年親しまれてきました。そんな歴史的・文化的にも価値のある建物だからこそ単なる観光スポットとして公開されるだけではなく、地域の人々が気軽に集い、趣味や活動の拠点として賑わい、滋賀の誇りとなるよう施設として浸透して欲しいと願います。



自悠時間  
セミナー  
開催レポート

## 春に開催した “エンディングノート”活用セミナー

自分にはまだまだ関係ないと思っていた「相続」や「遺言」についてのお話。今の時代だからこそ起こりやすいトラブル事例やいざというときには間に合わない、早めに対策しておくべきポイントなども分かりやすく説明していただきました。お土産プレゼントとして参加者にお配りしたエンディングノートもその後、しっかりと活用していただいているかと思っています。



# おとなの メディカル相談室 vol.2

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。



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 ☎077-552-1221(代)



今回質問に答えて  
いただいたのは…

糖尿病代謝内科部長  
健康管理センター長  
いなもと のぞむ  
稲本 望先生

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。

**Q** 糖尿病の治療は「タンパク質」を摂る食事らしいですね。詳しく知りたいです。(38歳女性)

**A** 糖質制限・カーボカウントという食事療法があります

炭水化物は血糖値を急激に上昇させ、呼吸するようになり臓から血糖値を下げるホルモンであるインスリンが放出されます。炭水化物をゼロにするのではなく、総量制限するのが糖質制限です。白米より玄米の方が血糖値の上昇は穏やかです。カーボカウントは欧米で広く使われていますが、炭水化物をどれだけ摂取する・できるかを主に考えた栄養指導の一種です。タンパク質は血糖値の上昇が穏やかなので、タンパク質摂取の比率を上げることはよいのですが、腎機能が低下している方はタンパク質の処理で腎臓に負担がかかります。

**Q** 糖尿病の予防について、健康診断で血糖値が少し高い数値でした。遺伝は関係しますか？(39歳女性)

**A** 遺伝も関係しますが生活習慣で予防することはできます。

糖尿病の遺伝はインスリンの生産量などが関わっているとされます。ご両親が糖尿病だから必ずしもお子さんが発症するわけではありません。生活習慣の要因が大きいので、食事量や回数、間食の頻度が多いなど食事内容・習慣が関わることがあります。また運動不足はインスリンの効きを低下し、インスリン抵抗性が増大します。いわゆるメタボです。黄色人種は元々インスリンの生産量が低いことが知られています。血糖値が上昇すれば下げようとインスリンは放出されますが、抵抗性が大きいとより多くのインスリンが必要になり、さらに臓の負担を増大させます。食事回数の多さ(間食)は高血糖の時間帯が長くなり、すい臓に負担がかかります。毎日20〜30分の歩行、自転車でのインスリンの効きは改善します。

50代から考える

## 保険の悩み&相談コーナー

## 自悠Q&A

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ったりと楽しみたいと考える方がほとんどのはず。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。



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

回答

質問

**お**子様も独立されていて、相続の心配もないというところでしたら、死亡保障は葬儀費用ぐらいの保障があれば十分です。また、それぐらいの預貯金があるようでしたら、わざわざ死亡の保障は加入する必要はありません。これからはやはり、医療と介護といった保障が特に必要になっていきます。できれば生涯保障がある方が良いでしょう。ただ、医療保険については保険料があまりに高い場合は、保険に加入しないで、預貯金で対応するという方法も一つです。高額療養費制度を利用すれば、驚くほど高額な医療費はかかりません。しかし、介護については公的介護制度や預貯金だけでは十分まかなえないケースも多いです。介護状態が長期間にわたることもあり、生命保険の介護保険などですっきり準備をされることをお勧めします。

**定期付終身保険の多くは60歳前後に定期保険部分の保障が終了してしまふと聞きました。それが、それで降の備えとして、どんな保険に加入すればいいのでしょうか？(56歳女性からの質問)**



### 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
- 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
- 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
- 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)アルプラザ野洲
- 野洲市民総合体育館
- 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
- 水口スポーツセンター ウェルビ
- 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

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。

# 自悠時間

おとなの暮らし発見マガジン

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いております。

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

- 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
- 湖國十二坊温泉 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 やつぱんぼんの湯
- 水口温泉 つばきの湯
- 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

### 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

### 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
- 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
- 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
- 東近江市五箇荘図書館
- 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



## 医学の本

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

### 『糖質制限食のススメ』

著者:山田 悟 東洋経済新報社  
1,470円(税込)

糖尿病の食事制限においては、続けられることが重要であり、これまでの強い糖質制限食より「ゆるい糖質制限食」の医学的有効性や実践方法を提唱し、継続しやすい食事療法を紹介している。



### 『蜂蜜力』

平柳 要、Yuki 監修  
主婦と生活社 900円(税込)

メタボ、がん予防、アンチエイジングや更年期障害等、驚くべき健康効果を8つに分けて紹介。おすすめレシピの他、体につけたり風呂に入れたり、食べること以外も効果を堪能することができます。



■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(担当/瀬原)

じゆうじかん しが

検索

WEBにプレゼント情報があります。

## 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

お湯をかけるだけで「お茶漬け」として楽しめます。



**びわ湖の恵本舗(守山市勝部)**  
ほろ苦さがやみつきになる新「ご飯の友」  
**近江茶の佃煮「お茶々」**

近江の特産品、土山茶をまろくこと楽しめる新発想の佃煮。じっくりと手間ひまかけながら柔らかく炊いたお茶の葉はお茶本来の風味と旨味が凝縮されています。緑茶特有の苦みが何となくせになる美味しさで、これぞまさにおとなの佃煮。おにぎりにしても、お茶漬けにしても美味。



**ご注文No.4**  
お茶々3種詰め合わせ  
a. 唐辛子・生姜  
b. 胡麻・鰹節  
c. 奥山椒  
**1,700円**

●1週間以内にお届けいたします

「滋賀は美味しい食材の宝庫です!」と店主の渡邊さん。

堀久餃子本舗(守山市播磨田町)  
何個でも食べられる、夏は冷えたビールと「一緒に!」  
**クセになる味わい「堀久餃子」**

もちもち感がありつつパリッと焼きあがる皮。は他では味わえない独特の食感。



誰もが美味しいと納得するような餃子を作りたい!と近江の極上霜降り豚「藏尾ポーク」をはじめ、め野菜、醤油、ごま油、などの調味料まですべての材料選びから仕込みまで一切の妥協なくこだわった頑固職人の餃子。守山の店舗で水曜限定で販売されます。ぜひ、お試しを!



**ご注文No.3**  
冷凍餃子1箱(2人前12個入り) **600円**

●3日以内にお届けいたします  
●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、何箱頼んでも送料は同額でお届けいたします。

店舗での販売は水曜日のみ。生餃子はほぼ毎回完売。



**こころが満たされる「滋賀産とっておきアイテム」をおとりよせ**

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。■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13ページをご覧ください。■商品は全て税込みです。

**大人マルシェ 推薦人**




滋賀は「ものづくり作家さん」や「素敵なお店さん」がたくさんいます。

**大人の暮らしを愉しむー好きなものに囲まれてー**

仕事や子育てに追われる慌ただしい日々、作りのかわいらしいカップで飲むティータイムに心癒され、食器が変われば気分も食卓も変わる...と感じた長田さん。子育てがひと段落した14年前、あの時の想いをたくさんの人へ伝えたい!と、つくり手のぬくもりが伝わる小物を集め、クラフトショップをオープンさせました。陶器や革製品、アクセサリーなどジャンルを問わずに選ばれた日用品は、どこか懐かしく自然に手に馴染むものばかり。「暮らしの中で、好きなものを選んで味わう楽しさを知ってもらいたい」静かに流れる大人の時間だからこそ、身の回りのアイテムや食べ物にも、じっくりこだわってみませんか。

**クラフトスペース 咲sacra楽gallery**  
近江八幡市永原町中12 尾賀商店内  
TEL 0748-32-5567  
営業 11:00~18:00(木・金 定休)

築150年の古民家「尾賀商店」では、「咲楽」のほか、作家や飲食店がシェアし、企画展なども開かれる。趣のある和空間に溶け込んだ個性あふれるショップ見学が楽しい。週末は観光客でも賑わう。



鶴屋吉正(守山市守山)  
老舗和菓子店の季節限定スイーツ  
**夏のひんやり和菓子「とまとちゃん」**

トマトの爽やかな甘さとクリームチーズの白あんの組み合わせが絶妙。ワインにも合うおとなスイーツです。



**ご注文No.6**  
とまとちゃん(6ヶ入り) **1,200円**

※冷凍でお届けします。解凍してお召し上がりください。

●1週間以内にお届けします  
●トマトの収穫状況によってお届けできないこともありますのでご了承ください  
●クール便につき送料は700円(近畿2府4県)となります。

お店は、木・金曜日のみの営業です。

淡海酢有限公司(高島市勝野)  
高島の大地の恵みから生まれた極上のお酢  
**「淡海酢3種詰め合わせ」**

安曇川特産のアドベリーを使ったアドベリービネガーは、女性に大人気。炭酸水や牛乳で割って飲むのがおすすめです!!



**ご注文No.5**  
・淡海昔玄米 300ml  
・フルーツビネガー 300ml  
・アドベリービネガー 300ml  
各1本、3本詰め合わせ(ギフトBOX入り) **2,950円**

●3日~5日以内にお届けいたします

お酢は美容、健康のためにいい!と注目されていますが、本当に健康のためなら防腐剤や着色料、香料などの添加物を使わない高島市で作られているとっておきの酢をおすすめします。地元農家から購入した環境こだわり米や、比良山系の伏流水を原料とした職人手作りのお酢。安全で美味しいお酢を毎日飲んで血液もサラサラ、さらに夏バテ知らずの体質改善に!

淡海酢を使って安心の手作りドレッシングを作って見よう!

八風窯(はつふうよう)中根啓(東近江市山上町)  
一人で食べられるように...  
**「食へ物がこぼれない」やさし鉢**



**ご注文No.2-1** やさし鉢プレート A.トリ **2,600円**  
**ご注文No.2-2** やさし鉢M A.トリ **1,600円**  
**ご注文No.2-3** やさし鉢プレート B.ミドリちらし **2,600円**  
**ご注文No.2-4** やさし鉢M B.ミドリちらし **1,600円**

●約一週間でお届けします  
●前入りの場合は約一カ月要します

丸みのある「縁」が使いやすいの秘密。食べ物がすくいやすく、こぼれにくいので「やさし鉢」。機能性が高いので老人ホームでも使われ、また名前を入れて、出産誕生祝いにも喜ばれています。つくり手が残す指筋で、滑りにくく手にもしつくりなじみます。こんなにやさしい風合いなのに磁器より丈夫でレンジや食洗機もOK!

クラフトスペース 咲sacra楽でも取り扱っております。

プラス100円で名前入り可能(青字・赤字より選択)

近江麻専門ショップ 麻々の店(愛知郡愛荘町)  
かわいなお孫さんのために肌にやさしい  
**天然麻素材「近江麻」**

おばあちゃんが選んでくれたワンピース大好き!



①リネンワンピース(ブルー花柄)  
②リネンベビー敷きパット

**ご注文No.1-1**  
リネンワンピース(80cm) **3,150円**  
(100cm) **3,700円**

**ご注文No.1-2**  
リネンベビー敷きパット **7,140円**

●約10日前後にお届けいたします  
●どちらの商品も家庭用洗濯機OKです

ショップは愛知郡愛荘町の近江上布伝統産業会館内。伝統的な機織り実演も見学できます。

# Present 読者プレゼント

## 1 奥びわ湖 水の駅 ハッカ糖

3名様

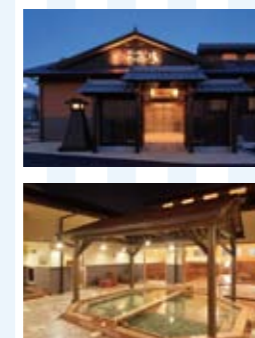


塩津海道・道の駅「あぢかまの里」内にある「奥びわ湖 水の駅」。地元で採れた新鮮な野菜や旬の食材を使った加工品などここでしか買えないようなとっておきグルメにも出会えます。地元「菅浦」産の香り高い「ゆず」を使ったお菓子はお土産として大人気です。

奥びわ湖 水の駅  
道の駅 塩津海道 あぢかまの里  
長浜市西浅井町塩津浜1765  
TEL:0749-88-0848

## 2 水口温泉 つばきの湯 入浴招待券

ペア5組  
10名様



今春にオープンしたばかりの「つばきの湯」は、全国各地の温泉成分を分析し、良泉に近付けた湯質を堪能できる長寿の湯。3種類のジェットバスや壺湯、サウナなどのバリエーションも豊富。お食事処も併設しているのでごゆっくりお過ごしください。

水口温泉 つばきの湯  
甲賀市水口町水口5572  
TEL:0748-65-1126  
http://tsubakinoyu.jp/

## 3 ワナー・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)など、自悠時間世代にお得なシステムがうれしい。

ワナー・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 ベーカリーレストラン サンマルクお食事券 (1,000円)

10名様



店内は焼き立てパンのいい匂い。次々に焼き上がるバリエーション豊富なパンは、熱々が食べ放題!ソースにこだわったお料理との相性も抜群。ゆったり美味しいひとときをお過ごしください。

2012年12月30日まで下記の店舗で有効  
サンマルク守山店 守山市播磨田町390 / TEL:077-581-1309  
サンマルク草津店 草津市木川町323 / TEL:077-566-1309  
サンマルクたつみ店 大阪市生野区巽南3-11-17 / 06-6758-5309

## 5 花匠 hanasho 手焼きせんべい 体験セット (420円)

3名様



パーベキューで大人気!みんなでワイワイ!焼き焼き!!ご自宅のオープンでも簡単職人気分。ハケと焼き方説明書付きで、初めてでも簡単です。ぜひ、お試しあれ!!

創作せんべい工房 花匠  
三重県伊賀市西明寺中尾谷2313  
TEL:0595-48-5587  
info@hanasho-net.jp



## 6 ダスキン湖南 台所用スポンジ 抗菌タイプ3点セット

5名様



ダスキン独自の3層構造のスポンジは、一度使えば必ずリピーターになるほどの人気商品。独自の3層構造で使いやすく、泡立ち抜群!ガラスから鍋までこれ一つで洗え、丈夫で長持ちするので大変経済的!

株式会社ダスキン湖南  
大津市一里山6丁目3-6  
フリーダイヤル:0800-200-0520  
http://duskin.net/

## 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。  
夏の夜空を彩ります「○○○」  
※濁音と半濁音は区別いたしません

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

**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!  
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**
- 敵の反対は?
  - 新コーナー「おとなの休日/おとなスポット」の取材地は? ヒント:本誌P3
  - びわ湖の豪華客船といえば「ピアンカ」と○○○○
  - お寿司のしょうがを別の呼び方でいうと?
  - “蛇”を英語でいうと?
  - 今回「くらしびと」コーナーで取材させていただいたのは野田○○工房のご夫妻。ヒント:本誌P5
  - ストレスレスチェアの滋賀最大の展示場は近江八幡市にある島田○○=ビュースタイル。ヒント:裏表紙
  - びわ湖に育つ草。笛や筆になる
- ヨコの問題**
- 滋賀の新築・リフォームはお任せ!「○工房」ヒント:本誌P6
  - グルメな人をこうも言います「○○家」
  - 表紙に登場していただいた男性は守山で老舗の○○○職人。ヒント:表紙
  - 麻には、ヘンプ、ラミー、○○○という3種の素材があります。
  - 夏はビール美味しい季節。二日酔い対策にはコレ!
  - 遊園地・スパ・アウトレットがそろったナガシマスパーランドを略して?
  - “ぎゅっと抱きしめること”を英語でいうと?

## 「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**

- ご注文はとじ込みの専用ハガキが便利です  
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](http://www.j365.me)  
※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

- お支払いの方法は各商品により異なりますので  
ご注意ください。

●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。

- 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。

- 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。

- ご注文の受付期間  
2012年9月30日(日)(本社到着分)まで

- 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いたします。  
[www.j365.me/280/](http://www.j365.me/280/)



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」編集室

自悠時間vol.14  
大人マルシェ係 行



## 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。

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)



## 大人マルシェ ご注文方法

ご注文は右の専用はがきにて  
受け付けております。

### 1 商品を選ぶ

本誌P11-12に掲載の商品より気になるモノ  
があれば、ご購入いただけます。商品の注文番  
号と個数をお控えください。



### 2 注文をする

本誌ハガキにご記入の上、50円切手をはり、  
ハガキで郵送、もしくはA4のままFAXを送信  
していただいてもご注文いただけます。



### 3 受注内容の確認

注文後3日以内に自悠時間編集部よりご注文内容の確認書を発行させ  
ていただきます。先払いの場合は同時に振り込み先の案内もさせてい  
たきます。※確認の連絡がない場合はお問い合わせください。

TEL.0748-31-2333

### 4 商品お届け

受注確認書発行後、各商品にご案内があるお  
届け日を目安に商品を送送いたします。※銀  
行振り込みの場合は入金確認後の発送となり  
ますのでご了承ください。



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P11-12に掲載しております。

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

注文番号	商品名	注文数	商品金額	お支払い方法
No.1-①	リネンワンピース(80cm)	(@3,150)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.1-①	リネンワンピース(100cm)	(@3,700)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.1-②	リネンベビー敷きパット	(@7,140)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.2-①	やさし鉢プレート A.トリ	(@2,600)	(+送料 500円)	お振り込み用紙を同梱いた します。*ギフトの場合は お問い合わせください。 プラス100円で名前入り可能( 青字 ・ 赤字 )(お名前原稿 )
No.2-②	やさし鉢M A.トリ	(@1,600)	(+送料 500円)	お振り込み用紙を同梱いた します。*ギフトの場合は お問い合わせください。 プラス100円で名前入り可能( 青字 ・ 赤字 )(お名前原稿 )
No.2-③	やさし鉢プレート B.ミドリちらし	(@2,600)	(+送料 500円)	お振り込み用紙を同梱いた します。*ギフトの場合は お問い合わせください。 プラス100円で名前入り可能( 青字 ・ 赤字 )(お名前原稿 )
No.2-④	やさし鉢M B.ミドリちらし	(@1,600)	(+送料 500円)	お振り込み用紙を同梱いた します。*ギフトの場合は お問い合わせください。 プラス100円で名前入り可能( 青字 ・ 赤字 )(お名前原稿 )
No.3	堀久の冷凍餃子 (1箱/2人前・12個入)	(@600)	(+送料 650円) *クール便でお届け	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.4	お茶々3種詰め合わせ	(@1,700)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.5	淡海酢3種詰め合わせ (ギフトBOX入り)	(@2,950)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.6	とまとちゃん(6ヶ入り)	(@1,200)	(+送料 700円) *クール便でお届け	銀行振り込みのみと なります。

●1店舗で複数の商品をご購入の場合は、送料を取りまとめさせていただきます。  
●その他、ギフトのご希望や、お届け日のご要望はTEL.0748-31-2333  
(自悠時間大人マルシェ事務局)までお問い合わせください。

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」編集室

自悠時間vol.14  
プレゼント・アンケート係 行



差出有効期限  
平成24年12月  
31日まで  
(切手不要)

郵便はがき

5202490

滋賀県野洲市西河原1丁目2227  
匠工房 野洲店 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	— —	

PRESENT

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。



匠工房の資料送付を希望 ( 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。

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。

--

お問い合わせはこちらまで  
株式会社 匠工房 ☎0120-578-070 [匠工房] [検索]

※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。

本誌企画の参考にいたします。ご意見・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9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  
そうぞうじかん  
クロスワードの答え  
抽選で10名様  
図書カード500円分  
プレゼント

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		

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く目的のみ使用させていただきます。