

自悠時間

VOL.15
Oct.2012

JIYUJIKAN

ご自由に
お持ち帰りください。

表紙のテーマ
健康と美容の
ための
ハイキング



おとなの休日
近江八幡の
歴史の町並み巡り
秋からはじめる
趣味探し

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.15

2012年10月20日発行 発行部数 18,000部 編集・発行/有限会社ウエスト 滋賀県近江八幡市桜宮町2899 フジビル5F www.j365.me

Comfort is...

心もからだも軽くなるひととき

読書の秋、スポーツの秋、そして、リラクゼーションの秋へ。
ストレスレス®チェアなら、大切に過ごす時間を
本物の“心地よさ”で満たします。
夏の疲れもストレスも、すべてを
解き放ってみませんか。



ノルウェー製
Made in Norway



THE INNOVATORS OF COMFORT™

秋のストレスレス®
キャンペーン

10/14(日)~11/30(金)



キャンペーン期間中、ストレスレス®
サンライズのサンド/チークと
モカ/チークの限定2色を
特別価格にてご提供いたします。
www.ekornes.co.jp詳しくはWebサイトで
※キャンペーン商品は数に限りがありますので、
ご注意ください。



北欧最大の家具メーカーエコーネス社 ストレスレス®チェア

ストレスレス®チェアは、スカンジナビア最大規模の有名家具メーカー、ノルウェーのエコーネス社のブランドです。「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。



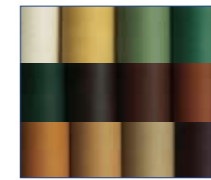
快適のヒミツは国際特許の グライドシステム

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。

あなたの体にぴったりのストレスレス®チェアをみつけよう



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



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®ハブにて、滋賀県最大の展示数のストレスレス®チェア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
カタログお届けします。



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
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 検索
http://www.purestyle.co.jp

自悠時間

JIYUJIKAN

VOL.15
Oct.2012

おとなの暮らし発見マガジン 次回、自悠時間vol.16の発行は12月20日です。



Contents

- 03 | 秋号特集 **おとなの休日** 八幡山ロープウェイ／新町通り／水郷めぐり
- 05 | 好評連載シリーズ **くらしびと** アートな夫婦の暮らしスタイル
- 06 | リフォプラス「壁の塗り替え、屋根のリフォームについて」
- 07 | 新コーナー **オトナノミカタ**～湖国グルメプレゼント～
- 08 | 編集部のおすすめ温泉 **雄琴温泉 あがりゃんせ**
- 09 | おとな世代のための健康&癒しの情報館
守山／まち家・彦根／ギャラリーより秋のイベント情報
- 10 | 滋賀の **イベントインフォメーション「おとなの趣味さがし」**
- 11 | 大人のための映画情報／11月2日より公開「のぼうの城」
- 12 | おとなのメディカル&保険の悩み相談コーナー
- 14 | 読書の秋 **お孫さんへの本選びガイド**
- 15 | 秋のセレクション「**おとなマルシェ**」
- 16 | 酒かすチーズケーキ／朝恋ミネストローネ／KDポールウォーカー 全6種
- 18 | 読者プレゼント クロスワードクイズ

編集後記

今回「おとなの休日」で特集した「八幡堀」周辺は自悠時間編集部からすぐ近くの場所で、車で走ると約10分くらいの所です。歴史情緒溢れる古き町並みが美しく保存されている地域で、昔から映画やドラマのロケ地としても人気の場所です。八幡堀の写真の説明なしに草津市に住んでいる友人に見せると「いいところやな〜どここの県?」と聞かれました。「近江八幡やで!」と教えてあげると、「あ〜八幡っていいところやって前から聞いてたけど行ったことないわ〜」と。案外、身近な観光地って行くタイミングがないのでしょうか。行楽の秋、今年はずいぶん人の多い遠くの観光地に出掛けず、身近なスポットを散策してみようと思います。(スタッフH)

■編集・制作 有限会社 WEST
「自悠時間編集部」
■発行人 西山 義己
■企画・取材 廣瀬 香織、八木 真紀
■営業 片山 幸博、畑 賢治、西山 亮平
■デザイン・校正 伊藤 勝重、近藤 希、小山 貴生、山本 紀子
■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複製／転載を禁じます

今回の衣装協力 OUTDOOR PRO SHOP あるむ



あるむでは、「アウトドア・オールマイティ」を追求するために、自然の中で家族や友人とスローライフを満喫したり、独りで気ままなバックパッカーを楽しんだり、さまざまな山の楽しみ方を応援します。

大津市晴嵐1-11-1エルシット1F
TEL:077-531-0880
11:00~19:00(火曜定休)
http://www.alm.jp
E-mail▶info@alm.jp



<男性モデル着用> マウンテンジャケット Haglofs ホグロフス 45,150円
バックパック Haglofs ホグロフス 17,850円

<女性モデル着用> マウンテンジャケット THE NORTH FACE ノースフェイス 48,300円
バックパック THE NORTH FACE ノースフェイス 11,025円

自悠時間の表紙には
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。

Shihoaki Akiyoshi
柴田 章喜さん
昭和24年生まれ／京都市在住
フリーアナウンサー

Tokata Naoko
高田 直子さん
昭和35年生まれ／大津市在住
バレエ教室主宰

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50代以上の友達や夫婦が集まった趣味のハイキングサークルの仲間同士。もともと二人は、仕事の関係で顔見知りではあったのですが、ますます共通の趣味のサークルに一緒に参加することになるとは、夢にも思ってもいなかったそうです。柴田さんはずっと運動不足を感じていながら何かはじめないといけないなあと考えていた時に、ちょうど友人からハイキングのイベントに誘われた。「そんなに高い山ではなかったのに、少し歩いただけで息があがりました。自分の体力の衰えにあらためて愕然としました」と。でもそれをきっかけに、毎日20〜30分程度ウォーキングをスタート。もっといろんな山へ行ってみようという思いもあり、自然と運動不足の生活も解消されはじめたようです。一方、同じ趣味を持つ高田さんは、以前から自分自身の健康と美容のために家の近くの比叡山ハイキングコースでウォーキングするのが日課となっていたそうです。「だてて歩くだけで一切お金もかからない健康法ですから」と爽やかに語る笑顔がとても若々しくて素敵でした。二人の共通点は、「もつという人な人と、いろんな山へ歩きにいくという人」という思い。いつまでも「健康」であるかぎり、楽しみは広がります。

静かな出で立ちのフライシャーマイスター、上田勝之さん。ハムソーセージの加工食品製法を極めた職人として、経営者になった今も、その職人氣質の顔を覗かせています。「パン屋が毎日パンを作るように、肉屋も加工食品は自分のところで作る。それが私の思い描いていた肉屋だったんです」

ハーレーと神社仏閣巡り。静と動のオフタイムから先代のチャレンジ精神を受け継ぎ、お客様に喜んで頂ける食づくり、場所づくりに精を出す。



「立場上みんな心配しますね。ですからバイクは危険なものとして乗っています」



「千成亭」は昭和8年に祖父が神戸で創業。戦後は地元滋賀県大上郡に帰郷し昭和23年「近江肉」の販売店を開店。昭和32年、市場を広げるために彦根市橋本町に出店、屋号を「千成亭」として現在に至る。

株式会社千成亭
本社／彦根市平田町808
TEL:0749-26-2299
http://www.sennaritei.co.jp/

Off time

Vol.15

成功者の横顔



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



今月の人

株式会社 千成亭
常務取締役

上田 勝之さん

プロフィール

彦根市出身、高校を卒業後、家業を手伝うために食肉学校へ入学。卒業後、神奈川県茅ヶ崎にあるハム・ソーセージの加工会社で修行し、本格的な加工食品製法を学ぶ。その後、本場ドイツでも修行する。加工食品製法の職人として、帰国後は家業「千成亭」の職人として、加工部門の売り上げに大きく貢献。「どっちの料理ショー」出演後、千成亭の名を全国に広める。10年前に職人の仕事から経営者として千成亭を支える道へ。食品衛生管理士、食肉専門技術士、国際食肉加工金メダリスト。

【滋賀県中小企業家同友会会員】

廣田恭司ツアープロ ゴルフレッスン開催中!

初心者～上級者まで
目標に合わせて、
分かりやすく効果的に
レッスンします!

毎週土曜もしくは日曜(午前10時～午後3時)
※スケジュールの都合がございますので、お電話でお問合せ下さい。

レッスン料 男性/¥3,500
女性/¥3,000
(2時間打ち放題含む)

ナイスオン!

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

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

廣田プロ
ご紹介

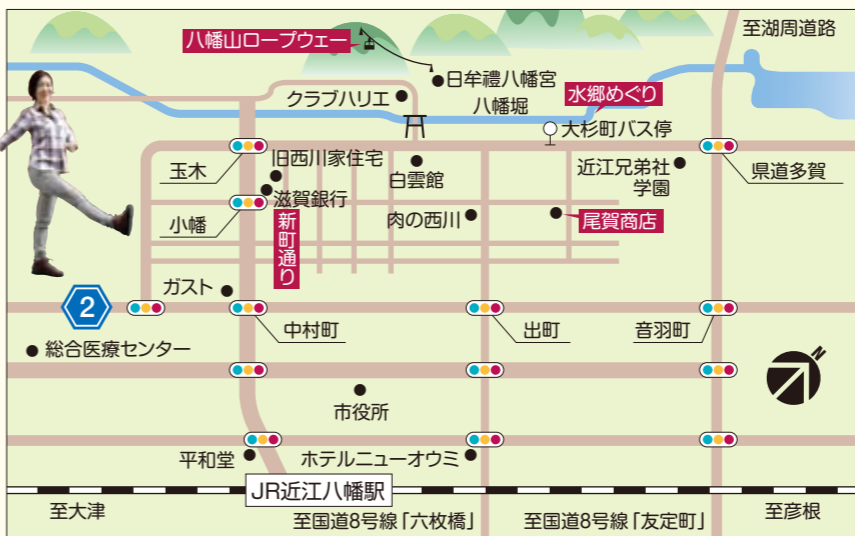
(社)日本プロゴルフ協会 トーナメント会員
主な戦歴
2000年 日本オープン30位
2001年 プロ入会
2004年 関西オープン2位タイ
2005年 東建ホームメイトカップ13位タイ
2007年 チャレンジツアー賞金ランキング9位
2008年 ミスオープンふりようクラシック11位タイ
日本オープン5回出場



近江商人歴史の町並み巡り

近江八幡市は、安土桃山時代に豊臣秀吉の甥で関白にもなった豊臣秀次が開いた城下町です。商業地と工業地を区画して水運に力を入れ、江戸時代には近江商人の拠点地域となりました。現在は当時水路として栄えた『八幡堀』を町並みごと保存し、江戸時代さながらの風景が人気の観光地となっています。また映画やドラマ、時代劇の撮影がほぼ一年中行なわれており、最近では佐藤健主演の話題映画「るろうに剣心」でも様々なシーンの撮影が行われたことでも注目されました。

八幡の歴史に豊臣秀次あり



八幡城を築き城下町を開いて近江八幡を商都として繁栄させるのに大きく貢献した人物「豊臣秀次」。
1568年(永禄13年)秀吉の姉(日秀尼公)の子として生まれ秀吉の養子になり、一度は関白となりますが、淀殿の子(後の秀頼)が誕生したため、1595年(文禄4年)秀吉の後継者を巡り28歳の時、自害させられました。八幡山最頂上部にあった八幡城も今では石垣を残すのみとなりましたが、かつての本丸跡には「村雲瑞龍寺(むらくもずいりゅうじ)」が建てられています。このお寺は秀次の死後、菩提を弔うために秀次の生母(秀吉の姉)により後陽成天皇から瑞龍寺の寺号を賜り、京都村雲の地に創建されましたが、1961年(昭和36年)に京都から八幡山へ主要建物が移築されたそうです。

堀端や船着き場、明治橋の周辺スポットは初めて訪れた人でも「ここ、時代劇で見たことある!」と、感動するにちがいません。

02 新町通り



写真提供/滋賀ロケーションオフィス

新町筋、八幡堀周辺、永原町筋、日牟禮八幡宮境内地は、平成3年滋賀県内で初となる国の重要伝統的建造物群保存地区の選定を受けました。八幡保存地区は碁盤目状の美しい整然とした街路の中に、瓦屋根の商家や町屋、土蔵などが立ち並んでいるのが特徴です。中でも新町2丁目にある「旧西川家住宅」などは国の重要文化財にも指定され県内外はもちろん、外国からもたくさんの観光客が訪れています。

旧西川家住宅
開館時間/9:00~16:30(入館は16時まで)
定休日/月曜、祝日の翌日(月曜が祝日の場合は閉館)
入館料/私立資料館4館共通(郷土資料館、歴史民俗資料館、旧西川家住宅、旧伴家住宅) 大人500円、小中学生300円

参加者募集いたします!

第1回/ノルディック・街ウォークの会



「八幡保存地区」
近江商人のふるさとを歩こう!
ただ観光するだけではつまらない! 「街ウォークの会」では健康を意識しながら、歩き方や姿勢も改善できるという新しいウォーキングスタイルを皆さんで楽しんでいただきます。

協力: 株式会社 サンクフルハート

開催日/11月17日(土)
時間/9:30~11:30
集合場所(スタート地点)/白雲館
※9:00より受付させていただきます
コース内容/※一部変更になる場合もございます。
白雲館⇒八幡堀周辺⇒旧西川家住宅
⇒旧伴家住宅⇒旧八幡郵便局⇒日牟禮八幡宮
参加費/1,000円(入館料・保険料含む)
定員/20名
お申込方法/
自悠時間編集部(有限会社WEST内)

本誌P15ノルディックウォーク・KDポールウォーカー参照

TEL.0748-31-2333 (担当/田村まで)



01 八幡山 ロープウェイ

標高271.9mの八幡山。山麓から山頂へはロープウェイに乗り、約4分で到着します。山頂からは碁盤の目状に整えられた美しい町並みの様子が一望でき、かつての八幡の城下町の様子がうかがわれます。城の西の丸跡からは比良山系の山々をバックにした琵琶湖が一望でき北の丸跡からは、安土城、観音寺城が遠望できます。

八幡山ロープウェイ

定休日/年中無休
運行時間/9:00~17:00まで
※上り最終16:30、毎時15分間隔で運行
料金/おとな 片道460円、往復800円
子ども 片道230円、往復400円
※子ども料金は6才以上、12才未満となります。

八幡山山頂語り部ガイド開催

※10/6・7・13・14・20・21・27・28の各土日
※11/3・4・10・11・17・18・24・25の各土日
※12/2・9・16・23の各日曜日
開催時間は
10月・12月 10:30~12:00
11月 10:30~12:00/14:00~15:30
受付申込は、八幡山ロープウェイのりば TEL.0748-32-0303

その他イベント

12月2日 八幡山西の丸茶会開催(予定)
11月16日~12月2日の金・土・日曜日紅葉ライトアップ
※夜間営業(予定)17:30~21:00(上り最終20:30)

03 水郷めぐり

その昔、豊臣秀次が築いた八幡堀は琵琶湖と繋がりが、舟が行き来していました。今、その水路では「水郷めぐり」としてヨシ原や桜、花菖蒲など四季折々の風景を楽しむこともできます。水郷めぐりの歴史は、古くは織田信長や豊臣秀次が戦国の世の疲れを癒すため、宮中の雅やかな遊びを真似たことが始まりとも言われています。

04 尾賀商店

この地域には、築100年以上の建物や古民家を活用したカフェやショップがたくさんあります。写真の尾賀商店も築150年の古民家を再生したショップ&ギャラリー。若きクリエイター達の新たな創造と発信の場として、現在は雑貨ショップ、工房、カフェ、ギャラリーなどが入る複合の店舗となり、人気を集めています。



お問合せ/TEL.0748-32-5567 営業時間/11:00~18:00
定休日/木・金曜日 ※1月・2月中は17:00までの営業
※イベント開催時期や季節により営業時間を変更する場合がありますので予めお店にご確認ください。

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



塗り替えにはいろいろな方法があり、アクリル、ウレタン、シリコン、ムキなど多種多様です。今の外壁の種類や状態によっても選ぶ塗料は異なります。場合によっては想像以上に壁が劣化し、特別な処理が必要な場合もありますので、プロによる確認をおすすめします。今までと同じような質感を維持するのにもいいですが、せつかくの機会です。色や質感を変えて、イメージチェンジをされるのもいいのではないのでしょうか。工房では、完成後のイメージ写真を作成することができ、塗り替え後の不安を取り除き、安心してお任せいただけます。

また、屋根もずつと点検されていないなら、この機会に点検をおすすめします。被害が出てからでは、さらに大きなリフォームが必要になる可能性があります。点検に費用はかかりませんので、お気軽にお申し付けください。

A

壁の塗り替え、屋根の点検について
築30年ほどが経ち、外壁の劣化が目立ってきました。塗り替えにはどんな方法がありますか？また、屋根は特に不具合はないのですが、築年数から考えて屋根も補修が必要でしょうか。守山市在住S様(62歳)よりご相談

Q

リフォプラス/リフォームレポート



リフォーム内容/事務所をリビングに改装、外構
(お施主様47歳/近江八幡市 2人家族)

今のご希望は

テナント貸しをしていた事務所を
防犯面も万全な住居にしたい

- 1 リフォームのポイント
明るい採光を取り入れるため、壁に細長いスリットを入れ、大きな窓を採用。防犯面から窓はシャッター付。
 - 2 映画鑑賞が趣味ということもあり、TV付近にこだわり。掘込式の壁に壁掛けTVで配線もすっきりと、TVボードはシックに造作し間接照明で雰囲気も抜群。
 - 3 お手持ちの和机を活かし、天井面に格子を組み、フクロン紙で間接照明を施して和のデザインを引き立てて空間の良いアクセントに。
 - 4 リビングに隣接の土間仕様テラスと小庭を作り、リビングから広がる風景を豊かに演出。
- ご主人様の家具選びの際も空間に合うデザインのものと一緒に相談させていただきました。お客様のこだわりとプロとしてのアドバイスがバランス良く仕上がりに、大変ご満足いただけただけです。

スタッフの一言

価値あるリフォームをお約束
Refoplus+
リフォーム



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(宅)第2216号
宅建業免許 滋賀県知事(2)第3098号

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



お気に入りのテラスにて。「子どもに土を与えたらおもしろい。知識にとらわれず感覚で作りますから。これからは子どもたちと関わるのもいいね」と博士さん。



四季を肌で感じる居心地のよい山間暮らしは30年以上に。



作品の傍らで音楽を奏で、空間とも一体化させて表現する博士さん独特の世界。



原発の危険性を表現した作品(1989年)。まだ原発への関心が低かった時代に電力会社主催の企画展で出展し、話題に。



奥田博士さん(63歳) 美恵子さん(56歳)

故・岡本太郎氏と太陽の塔(1970年日本万国博覧会会場)の共同製作経験を持ち、38歳でロックフェラー基金の奨学金を得てアメリカへ作陶留学。以後数々の国際的な展覧会で活躍の陶芸家・奥田博士さん 美恵子さん 夫妻の自宅・工房を訪ねました。

奥田博士さん展覧会情報

2012秋の芸術月間
セイアンアーツアテンションvol.3
「CHI-KEI 風土のかたち、ながめ、かわり」
会期/10月21日~11月25日(11/12~15休館)
場所/成安造形大学(大津市仰の里東4-3-1)キャンパスが美術館「ギャラリーキューブ」
時間/12:00~18:00
テーマ/「地形・地景・地係」

世界各国で作陶 夫婦で歩く芸術の道

先祖代々より信楽焼の第一人者として名を馳せた奥田家。江戸時代には茶壺行司を務め、將軍の献上茶の茶壺製造を担っていました。祖父は著名な陶芸家、北大路魯山人の窯指導も行う経歴を持つなど、伝統ある陶芸家を輩出してきた家系に生まれた奥田博士さん。当然のように陶芸家の道へ進みましたが、芸術の奇才と謳われた故・岡本太郎氏にもその才能を認められた作風は、これまでの伝統的な手法とは異なり、土に生命を吹き込むというコンセプトでつくられる「力強さを感じる器」に、「音」と「空間」をも組み合わせ、独特の世界観を作り出す個性あふれる作品は、国内はもちろん世界各国からも高い評価を得て、これまでアメリカやヨーロッパ、アジア諸国からも招待を受け、現地で作陶する企画展を行ってきました。いつもその傍らには、妻であり同じ陶芸家でもある奥田美恵子さんの姿が。緑豊かな自宅ログハウスの品々が飾られ、30年以上の道のりを共に分かちあってきたお二人の絆を物語っています。自宅裏の夫妻それぞれの工房とギャラリーでは、次なる企画展に向けた作品が並んでいました。

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>野洲店</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>野洲駅前店</p> <p>野洲市野洲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</p> <p>☎0120-514-050</p>
<p>堅田店</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>水口店</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>

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。

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
- 堅田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>

- ビ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
- タニタ
- フィッツミーエルティ草津店

<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

● 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 アクセス彦根店
- 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
- 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。

じゆうじかん しが 検索

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
- 湖園十二坊温泉 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 やつぽんぼんの湯
- 水口温泉 つばきの湯
- 健康パークあざい パーデあざい
- 北近江リゾート 北近江の湯

近江鉄道駅でも設置しています

- 米原 彦根 高宮 多賀大社前
- 甲良 豊郷 愛知川 八日市
- 近江八幡 平田 日野
- 水口城南 貴生川



近江八幡駅のようす

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/廣瀬)

じゆうじかん しが 検索 WEBにプレゼント情報があります。

Gourmet Present

湖国のグルメプレゼント企画

今回のテーマは「健康とお金」

50歳以上の読者世代の方に「これからの人生で一番大切にしたいこと(もの)は何ですか?」とお聞きすると「健康」という答えが一番多くかえってきます。「家族」「趣味」「夢」「優雅な時間」という意見もありましたが、そう答えた人も「まずは健康が基本」と考えている方がほとんどのようです。そして「健康」を維持するために取り組んでいることも様々な意見がありました。「スポーツジムに通い始めた」「サプリメントを活用している」「食生活に気を配る」「人間ドックで定期的に健診している」など自悠時間読者世代の健康管理の意識の高さを感じられました。



アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう!

アンケートに回答し、必要事項をご記入いただき封書でご応募ください。抽選で滋賀のおすすめレストランのお食事券をプレゼントいたします。

巻末ページについてるハガキのアンケートをCheck!

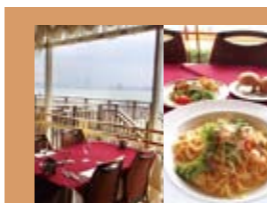
(80円切手は各自でご負担ください)



地産自家製にこだわり50年 しじみ飯と手打ち蕎麦の小松家 小松家の歴史は古く、創業は昭和37年。大本山石山寺門前で、琵琶湖産の瀬田しじみや季節の地野菜をふんだんに使った料理を提供してきました。評判の手打ち蕎麦は、厳選した国産の蕎麦を毎朝石臼挽きし、蕎麦本来の香りを楽しむことができます。近年、希少価値が高くなった瀬田しじみですが、小松家では琵琶湖産にこだわっています。名物のしじみ飯は、湖国米を必要な分だけ自家精米して蕎麦出汁で炊き上げ、別炊きしたしじみを出汁ごと合わせることで素材の味を最大限に引き立てています。周辺の紅葉を見物がた、瀬田川のせせらぎを眺めながら湖国料理を味わってみませんか。

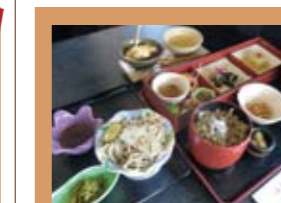
びわ湖が一望できる老舗ホテルで 優雅なイタリアン&フレンチ

食事を楽しみながら琵琶湖を一望できる絶景レストランといえば、やはりびわ湖大津館内にある「ル・ジャルダン」。すぐ目の前に広がる湖を一望しながら四季折々の食材を取り入れたイタリアン&フレンチの本格的な洋食料理が味わえます。「びわ湖大津館」とは昭和9年創業の旧琵琶湖ホテルの建物で、優雅な桃山様式の外観と大正ロマンを感じる館内の雰囲気がとても印象的です。かつては「近江の迎賓館」としてあの石原裕次郎さんや美空ひばりさんも泊まったことがあるという場所。華やかな時代の歴史を感じながら美味しい料理を、ご賞味あれ。



「自悠時間」読者プレゼント check! 人気のランチメニュー、日替わりパスタランチセット(1,600円)をプレゼント。パスタは日替わりで2種から選べます。前菜・サラダ、スープはビュッフェスタイルで好きなものを好きなだけチョイス。食後はプチデザート、コーヒーor紅茶付

店舗情報 びわ湖大津館 ル・ジャルダン 大津市柳が崎5-35 TEL.077-511-4180 定休日:無休 営業時間:11:30~21:30



「自悠時間」読者プレゼント check! 小松家御膳(1,500円)に手打ち蕎麦をセットにした「特別メニュー」を自悠時間読者へプレゼント。名物しじみ飯、自家製味噌のしじみ汁、評判の手打ち蕎麦は蕎麦がき付き。丁寧に作られたデザート(この日はわらび餅、レモンゼリー)もお楽しみください。

店舗情報 小松家 大津市石山寺3丁目1-17 TEL.077-537-0129 定休日:不定休 営業時間:10:00~17:00



小松家特製の蕎麦ぼうろ(200円)は薬味な味わいでお土産におすすめ。



今どきのスーパー銭湯の楽しみ方は、お風呂だけではなく。エステやマッサージ、美味しい食事も充実。1日中じっく、のんびりいろんなことを楽しむのが当たり前です。

スパリゾート雄琴あがりやんせ ご相談受付 TEL.077-577-3715

滋賀県大津市苗鹿(のうか)3丁目9-5 http://www.agaryanse.co.jp あがりやんせ 検索

湯悠タイム

自悠時間編集部がおすすめる としておきの癒しのお風呂をご紹介します。 滋賀の温泉地として知られるおことにある「あがりやんせ」は、今年の夏にリニューアルオープンしたばかりの、今一番旬なお風呂スポットです。琵琶湖を一望できる絶景露天風呂はもちろん、岩盤浴エリアやリクライナーチェアなどロケーションをより「層高め」るコーナーが大幅に増築拡大されました。 さらに優雅に、もったのんびり、癒しと寛ぎを求める人のための温泉施設として生まれ変わりました。行楽の秋、観光もいけど身近な温泉でまったり過ごすのもぜひおすすめです。



草津

10月25日(木)～11月11日(日)

華の草津宿本陣
国指定史跡 草津宿本陣 (草津駅東口より徒歩約10分)

東海道の草津宿場町にある草津宿本陣が、嵯峨菊をはじめとする美しい菊花で彩られる。11/2～3の「草津街あかり・華あかり・夢あかり」のイベント時には、観覧料が無料になるほか、普段見ることのできない幻想的な夜の佇まいを鑑賞することができます。

時間／9:00～17:00
(入館受付は16:30まで、10/29、11/5は休館日)
※11/2～3は草津街あかりイベントのため18:00～21:00(入館は20:45まで)
料金／大人200円
大高生150円、中小生100円

問合せ先／草津市観光物産協会 TEL:077-566-3219

大津

11月30日(金)まで

秋季石山寺と紫式部展

石山寺 豊浄殿(大津市石山寺1-1-1) 10:00～16:00(入館受付は15:45まで)

奈良時代に開かれた石山寺の本堂には紫式部が「源氏物語」を起筆したといわれる「源氏の間」がある。期間中は華麗な源氏絵や名筆など重文を含む41点を公開。(展示替えあり)

料金／大人(中学生以上)200円 小学生100円 入山料／大人500円、小学生250円
問合せ先／石山寺TEL:077-537-0013

甲賀

12月9日(日)まで

MIHO MUSEUM 2012年
秋季特別展「土偶・コスモス」
ミホミュージアム(甲賀市信楽町代桃谷300) 10:00～17:00(入館受付16:30まで)

奇跡的に完全な形で発見された国宝土偶など数百点が展示される関西最大規模の土偶展。未だ多くの謎に包まれている土偶に日本人のルーツをみる。

料金／一般1,000円、大高生800円 小中高生300円 休館日／月曜日
問合せ先／MIHO MUSEUM TEL:0748-82-3411

彦根

11月3日(土・祝)

小江戸彦根の城まつりパレード
彦根城内～市内 13:00～15:00

「小江戸彦根の城まつり」最大のイベントであるパレードは、鼓笛隊や時代衣装に身を包んだ子どもたち等1200人の大行列が彦根城周辺を練り歩き、華やかな時代絵巻を繰り広げる。

問合せ先／彦根観光協会 TEL:0749-23-0001

大津

11月3日(土・祝)

近江神宮 流鏝馬神事
近江神宮(大津市神宮町1-1)

近江神宮の流鏝馬は、今年で24回を迎える秋恒例の神事。古来から存在する馬上における弓術は、江戸時代以降は厄除け・誕生祈願の際に開催されていた。流鏝馬についての講座が境内の近江勸学館で同日の10:15から行われ、11月3日～15日までは流鏝馬写真展も開催。

時間／12:30 箭矢奉献の儀(拝殿) 13:00 騎射(参道)
料金／観覧無料
(有料観覧席350席あり500円/1席)

問合せ先／近江神宮やぶさめ事務局 TEL:077-522-3725

大津

11月3日(土・祝)～11月25日(日)

比叡山紅葉まつり「紅楓会」
比叡山延暦寺 (横川地域・大津市坂本町4220) 10:00～16:00

世界遺産「比叡山延暦寺」が2000本の鮮やかな紅葉に包まれる。期間中、横川エリアの駐車場で特製の抹茶や葛湯がふるまわれ、もみじの苗木や記念品などが当たる抽選会も開催。

問合せ先／比叡山延暦寺 TEL:077-578-0001

栗東

11月11日(日)

滋賀がよいもん市
栗東芸術文化会館さくら(広場) 10:30～16:00

毎月第2日曜日のさくら広場では、手作りの雑貨や洋服、食べ物などがたくさん並ぶ。作り手が直接販売するので、見て、聞いて会話をはずませながらの買い物も楽しい。

問合せ先／NPO法人滋賀ものづくりネット TEL:077-585-1234

東近江

11月17日(土)

森の手作り市
永源寺愛郷の森 森の家 (東近江市和南街1563) 10:00～16:00

手作りにこだわった雑貨や食べ物が発売され、また小物などの手作り体験も実施できるので、子どもから大人まで楽しめる。

問合せ先／森の手作り市事務局 TEL:0748-22-2040



自悠時間 おすすめ コミュニティスペース&イベント情報

EVENT

癒しと快適のこだわり家具 体感展 in うの家

前回の体感展の様子
たくさんの方に来て頂き体感していただきました。ありがとうございました。

期間中アンケートに答えていただくと
先着50名様のカフェチケットプレゼント!

参加費無料で申し込みも不要なので、気軽にお越しください。

日 時／11月7日(水)～11日(日) 9:00～17:00
会 場／守山宿 町家 うの家東蔵
参加費／無料<申込不要>

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)のコーヒー一杯無料券をプレゼント!

ストレスレス®チェア
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」に座って体感できる企画展を開催いたします。

守山市／守山宿 町家「うの家」

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・町屋「うの家」。

江戸後期～明治初期に建てられた木造の建物や蔵をリニューアルした趣きある雰囲気。人気で幅広い世代にニーズあり。マルシェ(市場)やミニコンサート(音楽)等のイベントができる石畳と芝生の屋外スペースも人気です。

守山市守山一丁目 10-2
開館時間／9:00～22:00 (観覧時間17:00まで)
入館料／無料
定休日／第1・第3火曜日
TEL.077-583-2366

彦根市／四番町スクエア

彦根市の中心市街地で情報発信基地としても役立つ「四番町スクエア」。「大正ロマンあふれるまち」のイメージが観光客にも人気のスポットです。その真ん中に位置する「ひこね食実館四番町ダイニング」内には広々とした「多目的ホール」があり、いろんな活動団体が催しを企画開催しています。

彦根市本町1丁目 7-34
四番町多目的ホールのお問い合わせはひこね食実館 四番町ダイニング内 TEL.0749-27-7755

★四番町スクエアをもっと詳しく... 株四番町スクエア 検索 Click!

自悠時間

自転車観光地巡り

彦根駅前今年にオープンしたばかりのレンタサイクルステーション「めぐりんこ」。電動アシスト自転車やスポーツ自転車、初心者におすすめのクロスバイクなど、ニーズに合わせた自転車が手軽な料金でレンタルできます。おすすめのサイクリングコースなどのアドバイスももらえます。

クロスバイク 3.5時間 300円
1日 600円

彦根駅前サイクルステーション「めぐりんこ」
彦根市大東町2-28 (アルプラザ彦根1F)
電話:090-9210-3856
営業時間:9:00～17:00
定休日:年末年始、荒天時

大人の趣味さがし

一度きりの大切な人生、せつかくなら楽しく幸せに過ごしたいとは思いませんか?

家族、愛、友達、お金、仕事など、大切なものはたくさんありますが、自悠時間では、人生をより充実させるためにいろんな「趣味」探しのお手伝いをさせていただきます。健康志向が高まる中、手軽にはじめられるスポーツ系趣味として、ここ数年人気急上昇なのが「自転車(サイクリング)」です。エコを推進する時代にもぴったりなかもしれません。

350種以上もの趣味を紹介するサイト。目的別に趣味のカテゴリが分かれて紹介されていたり、各年代別の人気趣味ランキングなど「なにか始めたいなあ」という方にはとっても参考になりますよ。

趣味探し.com <http://www.syumisaga.com/>

編集部のおすすめ!

おとなの メディカル相談室 vol.3

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…
消化器内科副部長
おかしま たつや
岡島 達也先生

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。

ご質問への回答の前に、そもそもなぜ「萎縮性胃炎」で胃カメラ検査が必要だったと思えますか？一般的に、長い時間胃に炎症が続くと、胃の粘膜は次第にやせてきます。ちょうど、ふかふかの絨毯がやせるとの似ています。これが萎縮性胃炎です。萎縮性胃炎では、胃がんが発生しやすいことが知られており、そのため胃カメラでの精密検査をすすめるかと考えます。少し話はそれますが、「ピロリ菌」のことを存じでしょうか？ピロリ菌とは、半分以上の日本人の胃に感染している細菌で、萎縮性胃炎の原因のほとんどがこのピロリ菌感染であることが分かっています。



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 TEL.077-552-1221 (代)

Q 検査の際、胃のバリウム検査で萎縮性胃炎と診断され、胃カメラを受けましたが「異常なし」でした。今後はどのように経過をみればよいでしょうか？(64歳女性)

A 胃カメラで異常がなければ、翌年の健診は必ずしも必要ありませんが、定期的な胃カメラをおすすめします。

最近、ピロリ菌がいるかどうか、萎縮性胃炎があるかどうかの組み合わせで、胃がん発症の危険度を予想する「ABC検査」が広まっています。このABC検査を参考にしますと、ご質問者様の場合、再検査の胃カメラで「異常なし」と診断されていますので、萎縮性胃炎ではなく、おそらくピロリ菌もいないと予想され、翌年のバリウム検査は必ずしも必要ないと考えます。しかし、萎縮性胃炎でなくとも胃がんができることもありますので、2年〜3年後には胃カメラを受けてください。また、ピロリ菌に感染していないかどうかを調べて、胃がんのみならず胃潰瘍など、胃の病気の危険度を知っておくのも良いかもしれませんね。ぜひ一度、消化器内科へ相談にお越しください。

50代から考える

保険の悩み&相談コーナー

自悠Q&A

このコーナーへの質問を募集しています。
巻末のハガキでご応募ください。

読者の皆さんから「年金」についてのご質問、相談はとて多いので

今回特別に、「年金&保険セミナー」を開催させていただきます。

- 個人年金保険の仕組み
- 個人年金保険料控除による税金の軽減効果は?
- お勤めの年金(資金)づくりなど、皆さんに分かりやすくお話しさせていただきます。

開催日
第1回 11月22日(木)
第2回 12月12日(水)
開催時間 / 13:00~15:00

お申込方法 / 自悠時間編集部(有限会社WEST内)まで
TEL.0748-31-2333 (担当/田村)

詳しくお話しを聞きたい方は、左記のセミナーには是非ご参加ください。

回答

50 歳でも個人年金保険に加入することはできます。積み立てできる期間が短いので大きなリターンは期待できませんが、「個人年金保険料控除」による所得住民税の軽減効果も考慮すると預貯金よりも有利と言えるでしょう。ただし、個人年金保険に加入すれば「個人年金保険料控除」が受けられる訳ではなく、この控除を受けるためには一定の要件を満たさなければなりませんので、注意下さい。また、年金支払開始前に死亡された場合は、既払い保険料相当額が死亡保険金として支払われますので、払い損ということにはなりませんので安心下さい。「個人年金保険料控除」による税金の具体的な軽減効果や控除を受けるための要件の詳細などは、このスペースではお伝えしきれないことがたくさんあります。是非詳しくお話しを聞きたい方は、左記のセミナーには是非ご参加ください。

質問

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とりと楽しみたいと考える方がほとんどのはずです。これから始める第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。

現在 50歳ですが、今からでも個人年金の積立はできるのでしょうか？また、もしも年金支払開始日に死亡した場合はどうなるのでしょうか？(50歳 守山市在住男性からの質問)



お気軽にお茶でも飲みに来て下さい!
質問に答えていただいたのは
ライフプランナー
長原 賢さん

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円でご覧いただけます。(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 ※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

【11月2日(金)公開】



©2011「のぼうの城」フィルムパートナーズ

天才か?ただの“でくのぼう”か? 男の突飛な奇策に、敵も味方も驚き…笑う!? 20,000人 VS 500人 豊臣軍にケンカを売った、でくのぼうがいた。

脚本:和田竜 小学館「のぼうの城」
監督:犬童一心 樋口真嗣
出演:野村萬斎 柴倉奈々 成宮寛貴 山口智充 他
http://www.nobou-movie.jp/

【11月3日(土)祝)公開】



©2012「北のカナリアたち」製作委員会

北のカナリアたち

吉永小百合主演最新作 湊かなえ原案の衝撃作を、日本映画最高峰のスタッフ・キャストが紡ぐ。日本映画に新たな歴史を刻む、大型プロジェクト。東映創立60周年記念作品として製作される「北のカナリアたち」

＜ストーリー＞日本最北の地、稚内、サロベツ、利尻島、礼文島を舞台に、かつてない衝撃と感動の物語が描き出される。北海道の小さな島の分校の教師と6人の生徒たち。響き渡る子供たちの歌声は島の人々の心を癒していた。そんな時に起きてしまったあの事故…。全ての人がたがひに引き裂かれ、楽しかった思い出と共にそれぞれが後悔や心の傷を抱えたまま長い年月を過ごしていく。

原作:原作/湊かなえ『往復書簡』(幻冬舎刊)
監督:阪本順治
出演:吉永小百合 柴田恭兵 仲村トオル 他
http://www.kitanocanaria.jp/

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

北陸自動車道賤ヶ岳サービスエリア(下り線)×映画「のぼうの城」 タイアップレシシピ誕生!

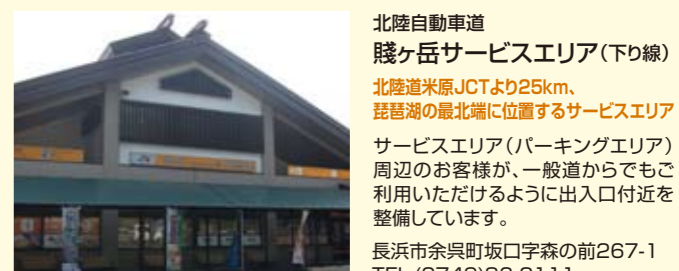
のぼうの城

写真提供/滋賀ロケーションオフィス

映画「のぼうの城」公開日の2012年11月2日より
近江の戦国武将・石田三成をイメージした「三成メニュー(仮称)」が登場します。
近江ゆかりの戦国武将「石田三成」

鷹狩りの帰りに秀吉が立ち寄った長浜の観音寺で寺小姓であった佐吉が出した「三杯の茶(三献茶)」の逸話が有名。秀吉政権の五奉行の一人として活躍。文禄四年(1595)近江佐和山十九万四千石、佐和山城主となる。映画「のぼうの城」に登場する、戦国武将石田三成の居城「佐和山城跡」は近江鉄道鳥居本・彦根駅間に位置します。

美レシピ 三成メニュー開発プロジェクト
人気のうまみ調味料「塩麴」を使ったアイディアレシピコンテストで最優秀賞(のぼうの城賞)に選ばれたレシピをレストランで提供させていただきます。
こちらのメニューは、12月30日までの期間限定メニューとなりますのでぜひご賞味あれ!



北陸自動車道 賤ヶ岳サービスエリア(下り線)
北陸道米原JCTより25km、琵琶湖の最北端に位置するサービスエリア
サービスエリア(パーキングエリア)周辺のお客様が、一般道からでもご利用いただけるように入出口付近を整備しています。
長浜市余呉町坂口字森の前267-1
TEL.(0749)86-2111

保険のほっとステーション 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。
(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) **TEL.077-583-3739**
ご相談はメール、FAXでも受付いたしております

主催/近江鉄道株式会社 協力/中日本エクス株式会社金沢支店・土山ハイウェイサービス株式会社・有限会社ウエスト

図書館設置場所

- 滋賀県立図書館
- 大津市立図書館
- 大津市立北図書館
- 大津市立和邇図書館
- 高島市立安曇川図書館
- 高島市立マキノ図書館
- 高島市立今津図書館
- 高島市立朽木図書サロン
- 高島市立高島図書室
- 高島市立新旭図書室
- 長浜市立長浜図書館
- 長浜市立虎姫図書館
- 長浜市立浅井図書館
- 長浜市立びわ図書館
- 長浜市立高月図書館
- 米原市立山東図書館
- 彦根市立図書館
- 愛荘町立愛知川図書館
- 愛荘町立秦荘図書館
- 豊郷町立図書館
- 草津市立図書館
- 草津市立南草津図書館
- 栗東市立図書館
- 栗東市立栗東西図書館
- 守山市立図書館
- 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
- 湖南市立西図書館
- 湖南市立石部図書館
- 甲賀市立甲賀情報館
- 甲賀市立甲賀書道交流館
- 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

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



じゅうじかん しが 検索

上記以外にもたくさん施設、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。

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

設置協力店企業さまを募集中

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。

メールもしくはFAXをお願いします。

【メール】info@j365.me
【FAX】0748-31-2334
自悠時間編集室 / (有)ウエストまで



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。



自悠時間は県内各所で無料配布しています。



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。

おはさめ 1

3~5歳向け 主婦の友社 定価2,415円

頭のいい子を育てるおはなし366 (1日1話3分て読める)

子どもたちに知ってもらいたい国内外の名作を厳選したスペシャルな一冊。毎日続けやすいように一つのお話がおよそ3分。フリガナ付なので平仮名を学び始めた子どもなら一人で読む練習にも。感受性豊かな心を育てる様々な工夫がされた本で、脳科学おはあちゃんこと、久保田カヨ子さんも絶賛です。



大垣書店フォレオ大津一里山店 大津市一里山7丁目1-1 フォレオ大津一里山店内1F 営業時間 / 10:00~21:00 年中無休 TEL:077-547-1020

いろんな種類の本をご用意しています。

900坪の店内に77万冊もの書籍を取り扱う大型書店。ベビーや児童向けの本も多数取り扱っています。

お孫さん、お子さんへのおすすめ本を紹介!

おはさめ 2

小学校低学年~ 小学館 定価4,830円

子ども大百科

なぜ?なに?に答える百科事典。身近なものから宇宙まで、物事のしくみや働きなどを五十音順のテーマ別にカラー写真とイラストでわかりやすく表現しています。大人も楽しめる圧倒的な情報量で、長い間役立つでしょう。



おはさめ 2

小学校高学年 小学館 セット定価19,898円

少年少女 日本の歴史 1巻~21巻 別巻1,2

日本の歴史がマンガで表現され、子どもたちは夢中になってあっと言う間に読んでしまうことでしょう。専門家によって作図や文章表現も熟考され、楽しみながら正しい知識を得ることができます。



店長・河内さし

言葉を読み、表現力や想像力を高め、豊かな人間性を育む「読書」。特に子どもの頃の本は、その後の成長の大きな力となります。最近のお孫さん、お子さんへのプレゼントはゲーム類が多いようですが、機会が失われつつある「読書」を子どもたちへすすめてみませんか。

自然素材に心癒され、機能も充実 長く、快適に暮らせる家へ



落ち着いた和風モダンな外観。

野洲市・Y様邸

家族構成 / お施主様55歳、奥様、お子様、ラブラドルレトリバー



家族の想いを一つずつ実現し、歳を重ねても快適な住まいに

【Y様邸の特長】

- 1 地盤改良...長く暮らせる家にと、通常、建て替えではあまり行わない地盤改良からスタートしました。
- 2 滋賀県産のヒノキと珪藻土の壁...一歩足を踏み入れればヒノキの良い香り。自然素材の壁が呼吸し、料理やペットに匂いもこもらず常に快適。
- 3 冷暖房効率アップ...気密性の高い吹き付けの断熱材を使い、夏はエアコンがよく効きます。各部屋にガスのパネルヒーターを設置し、無垢板の床暖房との併用で冬はポカポカ暖か。
- 4 大容量の収納...玄関・廊下に大型のクローゼットを設置し、すっきり片付きました。
- 5 坪庭を望むお風呂...ミストサウナも付いた最新のユニットバスで、ご家族皆様の一日の疲れを癒します。
- 6 効率の良い家事動線...勝手口から台所をつなぐスペースは、洗面所にもつながって家事効率アップ。収納棚も設けているので日用品の保管庫としても重宝します。



モデルハウス 滋賀県近江八幡市多賀町456-3 (ロイヤルタウン多賀内) TEL 0748-31-2670 営業時間 / 土・日・祝 10:00~17:30 平日のご来場の際は、TEL 0748-38-5225までお電話ください。

「こだわり」があるからです。そこでも暮らしているのに、いつも新しい。そんな懐の深さを感じるのは、坪庭や通り庭など、光と風を演出したおうちならではの「しつら」があるからです。

現代風町屋 庭のある家 おうち



大吟醸と純米酒それぞれに味わいが違うのと
同様にチーズケーキでもその違いは明白。
お酒が苦手な人でも楽しめます。



工房 CHOU-CHOU (東近江市)
滋賀の酒蔵の酒かすで作った生チーズケーキ
「湖のくに生チーズケーキ」

山々から琵琶湖に注ぎこ
土豊富な清水と、豊かな
土地での米作りが粛々と
受け継がれてきた滋賀に
は美味しい地酒をつくる
酒蔵が数多くあります。
その個性豊かな地酒と共
に生みだした6種類の
チーズケーキ詰め合わせ。
さき酒ならぬ、スイーツで
の、手軽に美味しい、さき
酒粕で滋養の酒蔵巡り
が楽しめます。

ご注文No.4
「湖のくに生チーズケーキ
プレミアムセット」
6つの蔵元の生チーズケーキに
酒粕ビスコッティをセット。
1セット3,800円

●入金確認後、3日以内
お届けいたします。
●クール便につき送料は750円。
(近畿2府4県のみ)となります。

賞味期限
出荷時 日毎に酒粕の熟成がすすむ
→ クリームチーズとの調和がすすむ

酒粕は日ごとに熟成し味が変わります
酒粕の味 くっきり まろやか

Bean's Tostino (野洲市三宅)
オーダーメイド焙煎店のマイスターが選ぶ
秋にお薦めの厳選「珈琲豆」



すっきり爽やかな風味が特徴の「ガテマラSHB」と
タイのコーヒー豆「ドイチャン」のセット。
味くらべしやすい2種類です。

焙煎したコーヒー豆は生鮮食品
と一緒ですと置いておけば鮮度
も風味も落ちてしまうもの。
こちらのお店ではご注文を受け
てから「生豆」を焙煎しているの
でこれまでの珈琲とは比べものに
ならない風味と香りに驚きます。
今回は、お店に並ぶ世界中から集
めた25種類の生豆の中から人気
の2種をセレクト。発送する直前
に焙煎し、お届けしますので焙煎
したての鮮度抜群のコーヒーを
ぜひ味わってみてください！

ご注文No.3
大人の珈琲豆セレクトセット
・ガテマラSHB / 200g
・ドイチャン / 200g
2種セット1,920円

●入金確認後、3日以内
お届けいたします。



こころが満たされる
「滋賀産とおきアイテム」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17ページをご覧ください。■商品は全て税込みです。



暮らしに寄り添う器と雑貨
Homeyオーナー 墨田 久子さん(48歳)

目にも楽しく、手になじむ
こだわりの器と雑貨のお店

オーナーの墨田久子さん一家は、もともと手
作りが大好き。久子さんはもちろん、ご主人
や双子の娘さんたちも趣味で羊毛フェルトの
バッグやマスコットなどを制作するほど。10年
ほど前に器好きの妹さんとネットショップを
始め、3年前には「主人が経営する会社の一
角に器と雑貨「Homey」をオープンしまし
た。「いろいろなところへ出かけて商品を探し
ますが、好みのものにはなかなか出会えませ
ん。なので、店内には本当におすす
めできる厳選した器や雑貨のみを
並べています」と久子さん。木のぬ
くもりを感じる店内には、ところ狭
しと並ぶこだわりの品々。眺めてい
るだけでも心癒され、時間がたつの
を忘れてしまいたいような空間です。



暮らしに寄り添う器と雑貨
Homey(ホームイ)
甲賀市水口町北脇501-1
TEL 0748-62-1949
http://www.eonet.ne.jp/~homey/
営業日:木・金・第1,3土 ※変更あり(HP要確認)

窓から入るやわらかな陽、木のぬくもりを感じる店内には味わい深い器や雑貨たちが並ぶ。月に一度(第4土)は、フェルトやワイヤー、アロマなどのワークショップも開催しています。(HP・ブログ参照)



びわ湖の恵み(守山市勝部)
無添加&ノンオイル
「贅沢なご馳走ドレッシング」



玉葱の風味豊かな甘みと柚子の爽やかな酸味が
サラッとしてなく肉料理や焼魚にもよく合います。

ご注文No.6
玉葱と柚子のドレッシング &
大根と生姜の
すりおろしドレッシング
2本セット 1,120円

●1週間以内にお届けします

滋賀の特産品を使っている商品を開発しています。

株式会社丸長食品(天津市尾花川)
漬物店が作る、絶品トマトスープ
「朝恋ミネストローネ」



ご飯チーズを入れてリゾットにしても美味!!

ご注文No.5
朝恋トマトのミネストローネ
①8袋入 3,000円
②10袋入 3,500円

●7日以内にお届けします
●金額には送料が含まれます。

老舗の漬物店「丸長(天津市)と浅小井農園(近江八幡市)のコラボレーションで生まれた滋養産のミネストローネは、甘みの強い高濃度完熟トマト(ルティカ)にこだわり野菜、さらにピーフチキンのWフイヨンでじっくり煮込み、トマトの旨味を最大限に引き出した濃厚な味わい。熱を加えることでトマトのリコピンは3倍!肌寒くなる季節、美容と健康にうれしい一品です。

農工商連携事業(2012)【経済産業省・農水省認定】

株式会社サンクフルハート(長浜市)
ノルディック・ウォークで健康維持
「KDポールウォーカー」



2本のポールを持つことでウォーキングの運動効率が飛躍的にアップ!高齢者にも対応のKDポールウォーカーで安全にかっこよく!

本誌4ページをタップし体験イベント開催!

自悠時間大人マルシェ
スペシャル価格
通常価格12,600円→
2本1組 10,500円

ご注文No.2-①
カラー:シルバー
ご注文No.2-②
カラー:ブルー
ご注文No.2-③
カラー:レッド

カラー/シルバー・ブルー・レッド
寸法/長さ98cm~130cm
重さ/205g

●7日以内にお届けいたします

手軽にできる有酸素運動として、年代を問わず人気のウォーキング。北欧で主流のノルディック・ウォーキングでは、2本のポールを使って歩行を補助することで、自然に正しい姿勢を維持し、運動効率がアップ。KDポールウォーカーは、先端の特殊なクッションが地面の衝撃を緩和し、長時間の歩行でも疲れにくく、高齢者にもおススメ。背筋を伸ばし足腰を鍛えていつまでも健康に!

衝撃吸収力があるラバーパッドが腕への負担をやわらげます。また、ポールは、回転操作だけで伸縮、固定でき、使う人の体にぴったりの長さで快適なウォーキングが可能です。

Sunawo na katachi (高島市)
太陽の光をつかまえるオブジェ
「サンキヤツチャー」



Homeyにも取り扱っております。

木とクリスタルガラス(スワロフスキー)社の異素材をつかった手作りインテリアアイテム。木がゆらゆら揺れるとガラスが太陽の光をつかまえ、プリズム効果で虹のような光を放ちます。「太陽の気を取り込むこと」で室内を浄化し、運氣もUPする」と欧米では風水アイテムとして知られています。形と色を決め、あなたオリジナルを飾ってみてはいかがでしょう?

ご注文No.1-①
Dalahastダーラヘスト
(縦30cm横7cm厚み0.8mm) 1,500円

ご注文No.1-②
Birdバード
(縦5cm横8cm厚み1cm) 1,000円

木を削ることから一つひとつ丁寧に作られる手作りのオブジェ。プレゼントにも最適です。

カラクリパズルーション

<パープル>
<ブルー>
<ターコイズ>
<グリーン>
<イエロー>
<オレンジ>
<レッド>
<ピンク>
<クリア>

癒しの心・変化・好転
平和な心・ストレスを和らげる
自由・積極性
心のゆとり・トラウマの解消
金運・財運・福氣
成功・社交性・家庭安定
立ち向かう心・健康
無条件の愛・美しさ・若返り
万能色・災いから守る

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12月16日(日)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 千成亭 本格派職人仕立てのビーフカレー3食セット **10名様**



黒毛和牛の最高峰ブランド・近江牛を贅沢にたっぷり使えるのはお肉屋さんだからこそ。厳選した野菜とともに高温加圧製法で煮込み、素材の風味や栄養分を損なわずに旨味を凝縮。近江牛専門店の老舗・千成亭の職人こだわりの味を是非ご賞味ください。

近江牛と自家製ハムの専門店 千成亭
彦根市平田町808 TEL: 0749-22-2938
http://www.sennaritei.co.jp/

2 スパリゾート雄琴 あがりやんせ 入館招待券 **ペア2組 4名様**



今年の7月に大増築リニューアルした、おごと温泉地にある温浴施設。びわ湖を一望できる露天エリア、岩盤浴スペースも拡張され5種類の岩盤浴を楽しむ事ができるように。まさに広さ&質ともに関西最大級の温浴施設といえるでしょう。

スパリゾート雄琴 あがりやんせ
滋賀県大津市苗産3-9-5
TEL: 077-577-3715
http://www.agaryanse.co.jp

3 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)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 ワタベウエディング 卒業式の衣装「無料レンタル」 **1名様**



来春卒業される、お子様・お孫様へ衣装の無料レンタルはいかがですか。現在、ワタベウエディング フォトスタジオ 京都駅前店では、卒業袴レンタル常設展示会を開催中(2月末まで予定)。大島優子など人気タレントプロデュースの新作の他、多数のブランドをご覧いただけます。**このプレゼントのみ、ご応募は11月19日までといたします。**

ワタベウエディングフォトスタジオ京都駅前店
京都市下区東洞院通七条下東堀小路町717-1京都駅前ビル7F
TEL: 0120-857-502
http://www.watabe-family.jp/kyoto/

5 京都あ・ぜん こだわり十八穀米 145g(約10合分) **5名様**

さらに応募者の中から こだわり十八穀米サンプル(約4合分) 15名様プレゼント



希少な古代米(紫・赤・緑)に発芽玄米・押麦・アワ・ヒエ・キビ・アマランサス・そば米・高キビ・大豆・小豆など、農業や化学肥料を使わず育てた九州産雑穀をバランス良くブレンド。白米に不足しているミネラル類が豊富で、整腸作用があり代謝改善も期待できます。米1合に大さじ1杯加える手軽さで、冷めてもモチモチです。

あ・ぜんJAPAN株式会社
京都市左京区八瀬野瀬町53
TEL: 075-722-2340
http://azenjapan.co.jp/

6 鱧魚 京料理 はも入りだし土瓶蒸し お吸いもの(松茸風味) 3袋入り **10名様**

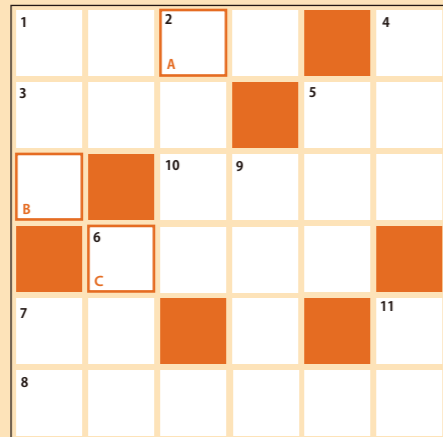


淡路島・徳島県産の鱧骨から抽出した濃厚な鱧エキスを出汁のベースに、松茸の風味を加えた香り豊かなお吸い物。旨味を凝縮した出汁は、お吸い物以外にも様々な和風料理の即席出汁としても利用できます。

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

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。「○○○」



タテの問題

- この建材を使ったお風呂はいい香りがして最高!
- 外へ出かけずに買える物ができます。「大人マルシェ企画」もその一つ。
- 性質・態度などが、穏やかでひねくれていないさま。○○○な性格、○○○に答える
- 湖の岸のことを、湖岸(こがし)といい、湖のほとりのことを○○○といいます。
- さあ!秋の○○○、あなたが楽しむのは「読書」「音楽」、それとも「睡眠」?
- 昔からジジミが採れる場所として有名です。
- 道具・商品などを処分することを「○○○○箱」にするといいます。
- 「孝行」「指」「〇しらす」

ヨコの問題

- 豊臣秀吉の甥っで、八幡山城を築いた城主といえば「豊臣○○○○」
- 11月2日公開の歴史映画といえば、○○○の城! ヒント:本誌P11
- レミオロメンの代表曲は「〇雪」
- もともと彦根市の本町市場商店街があった場所に誕生した「○○○○町スクエア」 ヒント:本誌P9
- 伝説のF1レーサー、「アイルトン=○○」
- 紅葉も見ごろ。糸切り餅が名物の神社といえば?
- 中国語で「好好」とかいて何と読む? 「うれしい」「楽しい」「美味しい」という意味です。

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名様に 正解者の中から厳選した抽選の上、賞品の発送をもって、発表にさせていただきます。

「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
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

※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」がごさいます。

●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12月19日(水)(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。
- 規定期間(商品到着後7日間以内)を経過したもの。
 - 交換・返品理由が添付されていないもの。
 - 一度ご使用、ご着用になったもの。
 - お誂え品、調整品、お名入れ品など。
 - 開封した一般食品、健康食品、化粧品、衛生用品など。
 - CD、DVDなど。
 - 出版物(乱丁・落丁は交換できません。)

- 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

2012.4.10制定

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください

5 2 3 0 8 9 3

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.15
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

ふりがな	
お名前	※お届け先主はお申込者様のお名前となります。
ご住所	〒
お電話番号	※市外局番からご記入ください。 - -
FAXもしくはメールアドレス	※注文内容を確認後、こちらから受注確認書を送らせていただきます。

お届け先が上記の住所と異なる場合のみご記入ください

ふりがな	
お名前	※お届け先主はお申込者様のお名前となります。
ご住所	〒
お電話番号	※市外局番からご記入ください。 - -

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。

(きりとり線)

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください

5 2 3 0 8 9 3

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.15
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			

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く目的のみ使用させていただきます。

(きりとり線)

本誌7ページ オトナノミカタ ～湖国のグルメプレゼント～

こちらのアンケート応募用紙を切り取って
封書にて自悠時間編集部までご応募ください。
(80円切手は各自でご負担ください)

「オトナノミカタ」プレゼント応募発送先 ▶ 〒523-0893 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 宛

アンケートにご協力をお願いします。

①あなたが今現在、健康のために心掛けること
(どんな些細な事でも結構です)を教えてください。

②あなたは月々どのくらい自分自身の
健康管理、健康維持のためにお金を使っていますか?
(病院通院費、薬代、スポーツクラブの会費、サプリメントの購入費用など)
a. 0～3000円未満 b.3000円以上～1万円未満
c. 1万円以上～2万円未満 d.2万円以上～3万円未満 e. それ以上

③現在、どのような種類の保険に加入されていますか?
※あてはまるものすべてに○をつけてください
定期保険 / 終身保険 / 生前給付保険 / 医療保険 / がん保険
養老保険 / 年金保険 / 介護保険 / その他()

④上記の保険料は毎月どのくらいですか?
a. 1万円未満 b.1万円以上～2万円未満
c. 2万円以上～3万円未満 d.3万円以上
e. いくら払っているかわからない

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	〒 (TEL.)		

湖国のグルメプレゼントご希望のお店 小松家 ル・ジャルダン
どちらかに○をお付けください

郵便はがき

5 2 0 2 4 9 0

料金受取人払郵便

草津支店
承認
212

差出有効期限
平成24年12月
31日まで
(切手不要)

滋賀県野洲市西河原1丁目227
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	- -		

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。

匠工房的資料送付を希望(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。

(きりとり線)



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
たいただきます。※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発送いたします。※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P15-16に掲載しております。

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。

Blank box for budget and requirements.

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。



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	サンキャッチャー ダーラベスト	(@1,500)	(+送料 500円)	代引きのみ ※ギフトの場合は お問い合わせください。
クリスタルガラスカラーバリエーション() 例：ターコイズ				
No.1-②	サンキャッチャー バード	(@1,000)	(+送料 500円)	代引きのみ ※ギフトの場合は お問い合わせください。
クリスタルガラスカラーバリエーション() 例：ターコイズ				
No.2	KDポールウォーカー (2本1組 @10,500)	(+送料 500円)		<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
カラーバリエーション / ①シルバー ②ブルー ③レッド				
No.3	秋にお薦めの 厳選「珈琲豆」 大人の珈琲豆セレクトセット	(@1,920)	(+送料 500円)	銀行振り込みのみ ※ギフトの場合は お問い合わせください。
No.4	湖のくに 生チーズケーキ プレミアムセット	(@3,800)	(+送料 750円) ※クール便でお届け	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み ※近畿2府4県のみと なります。
No.5-①	「朝恋ミネストローネ」 8袋入	(@3,000)	※金額に送料含む	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.5-②	「朝恋ミネストローネ」 10袋入	(@3,500)	※金額に送料含む	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.6	玉葱と柚子のドレッシング& 大根と生姜のすりおろし ドレッシング 2本セット	(@1,120)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み

●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。

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12月16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
に図書カード500円分
プレゼント

(きりとり線)

(きりとり線)