おとなの暮らし発見マガジン［じゆうじかん］

自悠時間

2013 春号
VOL.17
Mar.2013

JIYUJIKAN

ご自由にお持ち帰りください。

表紙のテーマ
古き・良きを訪ね
肌で感じるやすらぎの一景

おとなの休日
歴史と現代の知恵が産んだ
「高島びれっじ」の魅力

新コーナー ぶらり発見!大人の散歩旅
「道の駅 竜王かがみの里」
美味しい＆新しい滋賀の味

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 17
2013年3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289 フジビル5F www.j365.me

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

imagine comfort
ストレスのない世界へようこそ。

毎日が慌ただしく進む都市生活。
だからこそ、日常をしばし忘れる癒しの時間を大切にしたいですね。
ストレスレス®チェアは、体を預けた瞬間から、あなたを心地よい世界へ導きます。
心からのリラクゼーションを、あなたのいる場所に。

春のストレスレス®キャンペーン
3/20（水・祝）～5/20（月）
期間中、ストレスレス®コンサルのクリーム／チークとブラウン／チークの限定2色を特別価格でご提供いたします。
詳しくはWebサイトで www.ekornes.jp
※キャンペーン商材は数に限りがありますので、ご注意下さい。
ストレスレス®コンサル(M)
皮革タイプ：パティック
メーカー希望小売価格
174,720円(税込) オットマン付き価格

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
ノルウェー製 Made in Norway

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。

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 検索
http://www.purestyle.co.jp

自悠時間の本誌に関するお問合せ先 【TEL】0748-31-2333【メール】info@j365.me 自悠時間編集室／（有）ウエストまで

自悠時間 JIYUJIKAN

おとなの暮らし発見マガジン

VOL.17
Mar.2013

Contents

03–04 春号特集 おとなの休日歴史ウォーク 高島びれっじ［高島市勝野］

05–06 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
リフォプラス「今後の生活に備えるバリアフリー化について」

08 湯悠タイム 編集部おすすめの温泉スポット おごと温泉観光公園

09 大人女子のビューティー対談

10 まごじかん／ほっこり写真館

11–12 新コーナー ぶらり発見! おとなの散歩旅
「道の駅 竜王かがみの里」美味しい＆新しい滋賀の味

13 湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ 近江牛 毛利志満［長浜黒壁店］

14 50代以上の読者のための
メディカル＆保険相談

16 滋賀のおすすめスポット＆イベントインフォメーション

17 読者プレゼント・クロスワードクイズ
マキノ高原温泉さらさ／入浴ご招待券 映画鑑賞券／お食事ご招待券 他

編集後記

冬の取材。時節柄、天候に苦しめられました。ロケでの撮影をしようとも、雪が降る日が多く、特集の高島の取材では日取りを３回も延期する事に。最終、少しでも晴れた日にロケを強行しましたが、やはりまだまだ気温は低く、冷た〜い風の吹き抜ける中での取材となりました。“体が芯から冷える”なんて言葉はこんな日に使うのがちょうど良いのかもしれません…。
でも雰囲気の良い街並みであったり、風情ある寺院などを巡ると忙しい日々を忘れ、ホッと一息できるというか、とても心が和みました。滋賀の良いトコ、もっともっと見つけてまいります!

■編集・制作 有限会社 ウエスト「自悠時間編集部」
■発行人 西山 義巳
■企画・取材 水谷 真人、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、森 希、小山 貴生
■写真撮影 伊藤 勝重
■印刷 サンメッセ株式会社

■お問い合わせ
〒523-0893
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写複製／転載を禁じます

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。

奥野 れい子さん Reiko Okuno
昭和26年生まれ／湖南市在住

「坊守」として住職の留守を守り、お寺に来られる人々との出会いを大切にしています。

奥野 賢悟さん Kengo Okuno
昭和23年生まれ／湖南市在住

住職は毎朝5時過ぎには起床し、6時に吊り鐘を突くことから一日がはじまります。掃除をし、仏前に座り、門徒へのお参りが日課です。

功徳円満山 西應寺
奈良時代に偉容を誇っていた僧坊の一つ、禅祥坊が前身。織田信長の戦火を受け、のちに西應寺として開創。木造阿弥陀如来像（平安時代）、紙本著色小菩提寺絵図（江戸時代）、枯山水の庭園は一見の価値あり。
湖南市菩提寺1677
TEL:0748-74-1051

The person of this cover 今回の表紙のエピソード

今回の表紙は、功徳円満山 西應寺（湖南市菩提寺）のご住職夫妻です。〝夫婦のつながり〟をお聞きしたところ、出会いは「お見合い」とのこと。お見合いは、身内、親戚などから相手に関する人柄を聞くことから始まりますが、「結婚後20年、30年と、共に月日を重ねるごとに、一緒になった原点〝出会い〟が本物の幸せになっていきました」とご住職。お寺を守る人を「坊守」と呼びますが、ご住職がお参りする間、お寺を守って世話をする奥様は正に坊守そのもの。二人三脚で歩むことのできる、このかけがえのない〝出会い〟にご夫妻は感謝の念が尽きないそう。

歴史深い西應寺、古くは平安時代や江戸時代の寺宝を有し、大巨石と苔を配した美しい枯山水の庭園は訪れる人を魅了します。「長い人生で迷いが生じた時、声をかけさせていただくことで皆様の人生の道しるべになれれば」と。これからも人との〝出会いやつながり〟を結ぶ役割を担い続けていきます。

Off time Vol.17 成功者の横顔

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

若い頃は、体力があり何でも自分のものと思う気持ちもありましたが、年齢を重ねて弟子が出来ると思いも変わりますね。会社も同じで、もう自分だけのものではない。そう思うと心に余裕が出来ますね。

空手道を通して身につけた礼儀作法と誠心誠意の心。経営者として社員一人ひとりに、そして道場の館長として今の子どもたちに、弱い者いじめをしない、思いやりの心と優しさを伝えたい。

「一期でも赤字にしない」と経営者としての心構えを話すのは松尾自動車部品の社長、松尾房郎さんです。専門学校を卒業後自動車ディーラーに就職。部品の営業として経験を積んだ後三十歳で独立。株式会社松尾自動車部品を創業されました。しかし最初の三年間は赤字続きで「地獄を見ました」。

そんな松尾さんの精神的な支えとなったのが、空手道でした。「自分自身に負けない人間になりたい」という思いで子どもの頃に始めた空手道では、会社の創業より前の昭和四六年、二十二歳ですでに独立して道場「剛柔流空手道松栄会松尾館」を構えるほど。入門者は千名を超え、現在は大津市の瀬田公園体育館、北大路会館、南大萱会館の3カ所で空手道教室を開催しています。

多忙のため何度も倒れそうになったという松尾さん。道場はそんなとき大きな励みになりました。仕事を終えて家に帰ると、もう立ち上がれないほど疲れがあることも。それでも、道場で子どもたちが待っていると思うと、気力が蘇ってくるのだそうです。「子どもたちの濁りのない目を見ると、ほっとするんです。今の私には、この時間が必要ですね」。

現在は子どもから女性、社会人まで六十名ほどが道場に通っています。「いじめ」が問題になっている昨今ですが、松尾さんが一番大事にしているのは「空手道を通じて礼儀作法を学ぶ」ということ。子どもたちに、必ず、大きな声であいさつをすること、脱いだ履物を揃えること、そして突いたり蹴ったりするだけが空手道ではない、年下の子や弱い者をいじめるのではなく、優しく人を支えられる人になりなさい、ということを伝えているそうです。「一人でも多くの人に、楽しみながら空手道を身につけ、長く続けてもらいたい」と、道場にかける夢はまだまだ、尽きることがありません。

その空手道で培った精神は、松尾さんの会社経営にも活かされています。経営者として「私が一番大切にしているのは社員です」と言い切る松尾さん。自分が正しくなければ人はついてきてくれない、と「約束を守る」をモットーに、人材を「人財」として接してきました。毎朝会議室で朝八時から二十分間、社員の一人とマンツーマンで話す時間を持っておられます。まさに「松尾ファミリー」ともいうべき会社を支える松尾さん。その心の支えとなり続けているのは、昔も今も空手道なのです。

毎年京都の石清水八幡宮で行われる武道奉納で空手演武を行う松尾さん。

カーディーラー、自動車整備工場、中古車販売センター、ガソリンスタンドなどに、各メーカーの自動車部品を販売している。

株式会社 松尾自動車部品
大津市大萱6丁目8番9号
TEL:077-545-8781
FAX:077-543-2579

今月の人

株式会社松尾自動車部品
代表取締役社長
松尾 房郎さん

プロフィール

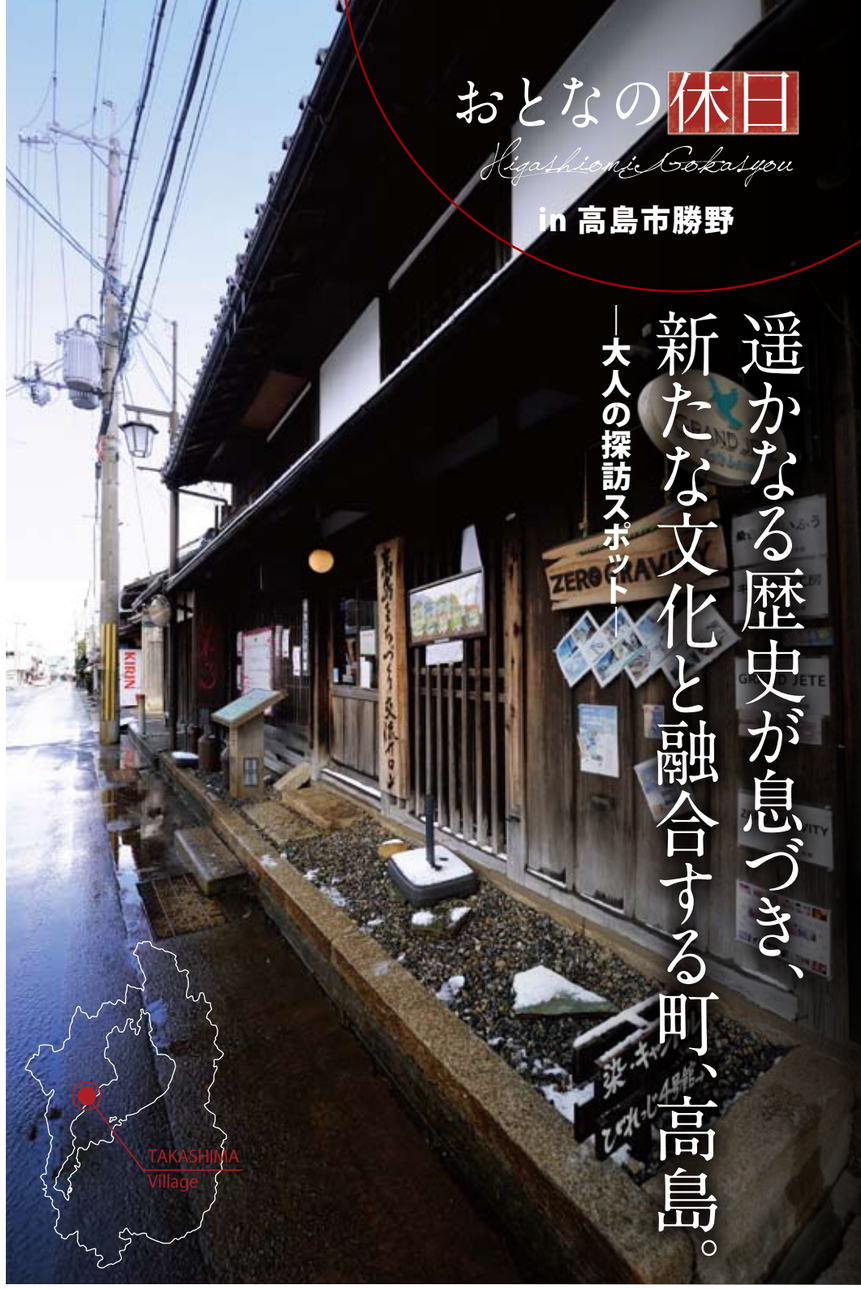
大津市出身。自動車ディーラーで部品の営業として勤務した後、30歳で独立、株式会社松尾自動車部品を創業し、今年35年目を迎える。自動車部品の中間卸として、長浜地域以外の滋賀県内エリアを幅広くカバーし、自動車整備工場と板金工場を顧客として営業を展開している。誠心誠意がモットー。趣味の空手道では昭和46年、22歳で独立し、道場を構える。通算43年目。現在、剛柔流空手道松栄会会長。

【滋賀県中小企業家同友会会員】

おとなの休日
Higashiomi Gokasyou
in 高島市勝野

遥かなる歴史が息づき、新たな文化と融合する町、高島。

―大人の探訪スポット―



城下町として栄えた高島。築二〇〇年の歴史を伝える古い町屋が数多く残されています。通りの一部には中央に生活用水として利用されていた水路が残り、酒造業、醸造業、ふなずしなどの発酵伝統産業も老舗店が伝統を受け継いでいます。これらの町並みを保存・再利用した「高島びれっじ」は、"まちおこし"という役割を担いながら、当初から観光スポットとして人気を集めています。

1号館　たかしままちづくりセンター

築約170年の商家が、イベント・展示スペースとして再利用され、地元作家の作品などをゆっくり選んで購入することができます。

お問い合わせ：TEL 0740-36-2011

2号館 味工房さが

町内最古の建物の中で、和洋食の定食から、鍋物、居酒屋メニューまで、品数は豊富。板の間と掘りごたつのカウンターがある。

お問い合わせ：TEL 0740-36-0403

4号館
染めとキャンドル体験工房
染色工房いふう

子どもから大人まで気軽に染色体験やキャンドル体験が楽しめると人気の工房。
すみながし染体験ハンカチ1000円
ショール2800円
キャンドル体験1200円～2000円５コース

お問い合わせ：TEL 0740-36-1266

3号館 淡海堂

大正ロマンをイメージしたレトロな洋菓子店。ロールケーキやシュークリームなど販売。高島特産のアドベリービネガーも販売。

お問い合わせ：TEL 0740-36-0218

5号館

5号館 GRAND JETE
【グランジュテ】

江戸末期の蔵を改装したカフェで、ほっと一息。タルトやチーズケーキなど、素朴でやさしいスイーツとランチを楽しめる静かなカフェです。

お問い合わせ：TEL 0740-36-2901

7号館 ゼログラフィティー
【mountain service滋賀事務所】

シャワークライミング、ロッククライミング、ハイキング、スノーシュー、ガイド登山など様々なアウトドア・アクティビティツアーを開催・受付しています。

お問い合わせ：TEL 075-702-9330（京都オフィス）

8号館 カフェ・アリビオ

地元酒造さんの酒粕を使用した酒粕チーズケーキや、自家製シロップのかき氷、野菜中心の週替り酵素玄米ランチが人気。２階はアロマリンパケアサロン。

お問い合わせ：TEL 0740-36-1828

2号館
セントラルベーカリー

一番人気は自家製カスタードがおいしいクリームパン。店先にはパンの焼きあがり時刻が表示されているので、チェックしてからGET。

お問い合わせ：TEL 0740-36-0545

01 高島びれっじ

高島びれっじは、「古き良きものを大切にしながら、新たな文化の風を興したい」と立ち上がった、地元の商工会有志によって古い商家や民家が手づくりで改修され、1号館から8号館までで構成された交流施設です。地元作家による作品の展示販売のほか、伝統工芸体験教室、特産品を盛り込んだグルメも楽しむことができます。JR近江高島駅構内の観光案内所（月・水曜定休）で周辺の名所跡地をチェックし、暖かな日和にはレンタサイクルを利用して散策するのもおすすめです。

02 高島の歴史

琵琶湖の北西に位置し、北陸と京都を結ぶ高島市は、古くから開かれた官道と琵琶湖の大溝港（古代の勝野津）により栄えた町で、万葉集にも高島を詠んだ歌が数多く残されています。点在する古墳からは貴重な歴史遺産が出土し、また、湖上に建つ朱塗りの鳥居で有名な重要文化財・白髭神社、鵜川には佐々木六角が亡き母の菩提を弔い建立した四十八体の石仏がそのほとんどが残され、現在も琵琶湖を向いて静かにたたずんでいます。

天正六年（一五七八年）、織田信長の甥にあたる織田信澄（のぶずみ）が築城した大溝城は、信澄の義父である明智光秀が設計し、琵琶湖に水路が通じ、乙女が池と川と堀を要塞とした水城で、安土、長浜、坂本の各城を結ぶ湖上の拠点として重要な位置にあったといわれています。

信澄は「本能寺の変」の後に滅ぼされ、元和五年（一六一九年）分部光信が本丸跡だけが残る城下に陣屋（小大名の屋敷）を作り、城下町を整備しました。現存する石積みの水路、武家屋敷、職人町などが当時の面影を今に伝えています。

高島びれっじまでの交通アクセス

【電車】JR湖西線「近江高島駅」下車 徒歩 10 分
【車】●南部から
（R1、湖西道路経由R161北進）
●東部から
（琵琶湖大橋経由R161北進）
●北部から
（名神米原JCTより北陸木之本IC、R303、R161南進）

無料駐車場完備

定休日や営業時間は各館によって異なります。事前にご確認の上、お越しください。

くらしびと その9

「陶と書」に親しむログハウスでの心地良い暮らし

「このログハウスに住むようになって、喫茶店には行かなくなりました」と話す服部さんご夫妻。明るい木のぬくもりに開放感あふれる高い天井、庭をのぞむ窓辺のダイニングテーブルにはやわらかな光が降り注いでいます。テレビもなし、エアコンもなし、夏は涼しく冬は薪ストーブで背中を暖めながらゆったりとティータイム。なるほど、ずっと座っていたくなるような心地良さ。

政五さんは磁器の染付、玄湖さんは書道家。ご夫妻の作品と政五さんの趣味で集められた数多くの骨董家具は、洋風の家に不思議と馴染み、年月とともに造り上げられた落ち着きを感じます。日々、政五さんは展覧会の作品作り、玄湖さんは近江兄弟社高校（近江八幡）で書道の非常勤講師を20年続けながら自宅でも20～80歳代の生徒を教える書道教室を開いています。それでも「50代、ようやく穏やかな暮らしになった」と話す玄湖さん、着物に香道に苔作りと趣味も満喫。政五さんは普段使いの食器を、玄湖さんは庭の果実をジャムに、キンモクセイはお茶に、と夫婦それぞれが自宅での〝手作りのある暮らし〟を楽しんでいます。

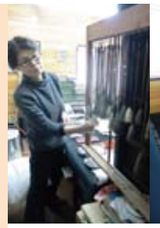
磁器の染付
服部 政五さん（57歳）
書道家
服部 玄湖さん（56歳）

ドイツ人留学生の影響で好きになったというクラシック音楽が流れる優雅な空間に夫妻の作品や思い出の品が並んでいます。

【二人展】
会場：竜王町公民館
期間：3月1日～3月末まで
時間：8:30～22:00

庭でとれた果実をジャムに…手作りならではの美味しさがあります。

愛犬ポンタの似顔絵と夫婦共作の陶板。



政五さんの繊細な磁器絵、玄湖さんの男性的で力強い線質の書。対照的な作風なのに共作になると一体感が生まれる。

約20年前、自宅の建て替えを機にフィンランド製のログハウスに。庭は奥様の趣味である様々な種類の苔で覆われています。

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

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

堅田店
大津市真野2丁目29-1
堅田プライスプラザ内
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

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
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。

リフォプラスの リフォーム相談 Q&A

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

Q

高齢になり、4LDK2階建の自宅のバリアフリー化を考えています。費用はできるだけ抑えたいので最低限工事が必要な場所はどこで、だいたい費用はいくらくらいかかるか教えてください。もし車いす生活になると想定したら、1階部分に居住スペースを集中させたい考えです。

湖南市在住　Y様（66歳）よりご相談

A

やはり敷居の段差や浴室入口の段差なども気になる方が多く見受けられます。敷居の段差解消法は現状の敷居の高さが関係してきますが、上からフローリング材などを張ることが出来ます。現状あるフローリングを捲り、撤去してしまうと解体費用に撤去処分費、床下地組と様々な費用が掛かってきます。玄関廻りに関しても、リフォーム用の化粧材があるので上からフローリング材を張ることは出来ます。費用ですが6畳程のお部屋にフローリング材を上から張る工法だと9～13万円位のご予算で大丈夫だと思います。また床材をめくって下地から張り替えるとすれば10万円程費用がプラスされると思われます。車いすをご使用なさる事を考えると、やはり居住スペースは1階に確保し、割高にはなりますが微妙な段差もなくし、車輪等の引っかかりもなくす後者の工法がおすすめです。

リフォプラス／リフォームレポート

吹抜けは2階へと続く空間を演出し、上部から降りそそぐ光はリビング全体を明るくします。

落ち着きのあるトーンでまとまったリビング。存在感のある格子状のストリップ階段がアクセントになっています。

今回のご希望は

旧家の名残を残しつつデザインを取り入れた和モダンな空間かつ実用性を活かした新感覚の住まいに

今年の1月に完成したO様邸は、旧家によくみられる昔ながらのお住まいでした。1階部分は、4間続きで部屋を壁で区切られており、段差が多く移動が大変不便な事を悩まれておられました。また北側の部屋は外からの光が入らず、薄暗い空間となり年中じめじめした空気が充満していました。要望は、段差が多い間取りのバリアフリー化と実用性。そしてデザイン性を求められておりました。

リフォームのポイント

❶ 部屋と部屋をつなぐ足元に多かった段差は全て無くし、安心して移動できるようにしました。収納棚もバリアフリーを取り入れ、全て引き戸に。

❷ 4間を区切っていた1階部分の仕切りを全て取り払い、20畳という広々とした空間を実現。

❸ 2階へあがる階段をリビング内に設置することで、開放的な空間を演出。格子状の仕切りもアクセントとなっています。

❹ 外からの光が入らず暗かったリビングスペースは、リビング上部の部屋を思い切って解体し、吹き抜けに。日中は電気をつけなくても充分に明るいLDKが実現しました。

スタッフの一言

独創的なリビングを作らせて頂き、僕達も工事の完了が待ち遠しくいつも思っておりました。工事完了後には施工管理、設計共にお食事に招いて頂き、誠に有難うございました。お施主様のご希望をひとつひとつカタチにすることで、素晴らしいリフォームに仕上がりました。

Reform Report

リフォームに関する相談をホームページにて承ります。
リフォプラス 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。

価値あるリフォームをお約束
Refoplus+ リフォプラス

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

お問い合せはこちらまで **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

建設業許可 滋賀県知事　許可（般-24）第22598号
建築士事務所 滋賀県知事（ろ）第2216号
宅建業免許 滋賀県知事（2）第3098号

湯悠タイム

自悠時間編集部がおすすめする
とっておきの癒しのお風呂をご紹介

温泉の名所を代表する
憩いの広場

おごと温泉観光公園

雄琴温泉街の中にある「おごと温泉観光公園」は、大津市の協力で二年前に開設されました。誰でも無料で利用できる「足湯」が地元民や観光客に人気を集め、また観光案内所内では食事やここにしかないお土産、地元物産品などを買うことができます。

季節ごとに表情が変わる花畑、琵琶湖を一望できる遊歩道もあり、何度でもぶらりと訪れたいおすすめスポットです。

源泉 効能：泉質は単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）で、神経痛筋肉痛、関節痛、痔ろう回復、健康増進などに効果があります。

遊歩道

琵琶湖を一望できる遊歩道があり、3月半ばの開花時期から"ネモフィラ"、"ヤグルマギク"などの色とりどりの花が咲き、秋の終わりまで楽しめます。

気軽に「足湯」が楽しめます!

天然おごと温泉の「足湯」が、いつでも誰でも無料で利用できます。足元を温めると身体全体がほっこり癒され、心もぽかぽか温かに。傍らに座った人とも自然に会話が弾みます。

近江牛が味わえるカフェ モンドセレクション受賞のお土産も

足湯カフェ「コトコトコットン」

地元産の食材にこだわった料理を提供するアイデア満載のカフェ。オススメは、近江牛を手軽に味わえる「近江牛かすうどん」。モンドセレクション金賞の商品をダブルで使用した「Wモンドスイーツヨーグルト」も人気商品。濃厚なヨーグルトとさわやかなゆずジャムがコラボした逸品です。

観光案内所

地元の物産にこだわったお土産が充実。お土産人気上位は、地元で栽培された「ゆず」を使ったゆずジャムとゆず七味。旅の思い出や知人へのプレゼントに喜ばれています。

おごと温泉観光公園
おごと　公園　検索

滋賀県大津市雄琴1丁目2番17号
TEL:077-578-3750
http://www.ogotoonsen.com/koen

◆開場時間:7:00～19:00
◆休場日:毎週水曜、12月30日～1月1日休場
※水曜日が祝日の場合、その日以降の平日に休場します。
※休場日や開場時間は臨時に変更することがあります。

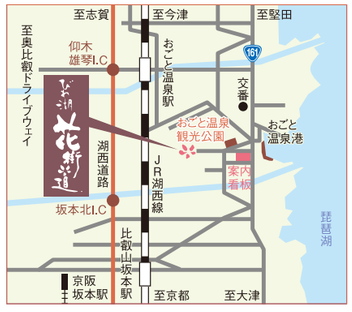
◆公園駐車場:駐車台数21台
◆観光交流センター前駐車場:駐車台数21台

春のお食事会「美味春彩」

～中川調理長が創る春の特選料理と野菜ソムリエに教えてもらう美肌と健康のためのスペシャルアドバイス～

■開催日時／平成25年4月17日
受付 11:15～　開会 11:30
■開催場所／当館１F「開花亭」
■参 加 費／6,000円（諸税込）

中川調理長が創る旬の素材と地元食材にこだわった春の特別会席をご堪能いただきながら、その献立に出てくる素材を野菜ソムリエ・辻川育子氏にレクチャー頂き、健康と美肌をテーマに知って得する野菜の情報と知識を伝授頂きます。



おごと温泉
浪漫あふれる水都の宿
びわこ湖 花街道

ご予約専用
フリーダイヤル 0120-154187

花街道 検索 http://www.hanakaido.co.jp/
〒520-0101 滋賀県大津市雄琴1丁目1-3
Tel 077-578-1075 Fax 077-578-1011
e-mail:info@hanakaido.co.jp

駅からの送迎バスございます
JR「おごと温泉駅」・「比叡山坂本駅」・京阪電車「坂本駅」より無料送迎有り。お電話いただきましたら、上記の駅までお迎えにあがります。

RiverField
本格手作り革靴の学校

靴のプロフェッショナルを養成します。

靴の学校 4月開講!

生徒募集

近江八幡伝統の「八幡靴」をオーダーメイドで手作りします。
熟練職人による「靴の学校」を開講しています。

デザイン決定から型おこし、製甲を経て底付け、縫い付け、仕上げ…。
その一つひとつの工程で必要な知識や工具を楽しく学ぶことができます。
グットイヤー製法やマッケイ製法など、熟練工の技を間近で見ながらの実践体験は、貴重な体験となることでしょう。
「こんな靴が作りたい!」その想いを叶えてみませんか。

体験入学 随時受付中

3日間で本格的な靴が作れます。

通常、4日から5日程度でご自身のオリジナルフルオーダー革靴を一から完成までを体験できるコース（材料を含む）40,000円相当をこの冊子をご持参の上お申し込みの方に限り30,000円で体験できる特別コースです。
この機会に、一度、本格的な革靴づくりを体験してみませんか?
詳細はお問い合わせ下さい。

募集要項

入学資格／16歳以上であればどなたでも入学できます。
開講期間／随時受付
開講日／月・火・木・金曜日（13:00～18:00）
休講日／水・土・日曜日、祝祭日　定員／15名
受講料／1ケ月 70,000円（6ヶ月コース）
受講料以外に必要なもの／入学金 20,000円
工具購入／15,000円
靴実習材料費／月２足製作でおよそ 12,000円／月
実習場所／滋賀県近江八幡市八幡町336（工房）

RiverField
http://sc.easyorder-shoes.com/
有限会社リバーフィールド【本格手作り革靴の学校】
滋賀県近江八幡市鷹飼町 617 TEL 0748-37-5451

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 JIYUJIKAN 【図書館・ショッピング施設編】

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
- 米原市立近江図書館
- 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
- 守山市立図書館
- 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
- 甲賀市甲賀図書情報館
- 甲賀市甲南図書交流館
- 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
- 安土町立図書館
- 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

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

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でお願いします。
【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。

まごじかん

にっこり♡
子育て&孫育て

mago-jikan

「孫は子よりもかわいい」というおじいちゃん、おばあちゃんの声をよく耳にします。自分たちの子育て時代とは違って、孫は触れるだけで心がほっと温かくなり、時には生きがいを与えてくれる存在なのかもしれません。ゆったりと流れる日々、かわいいお孫さんとの時間を楽しむおじいちゃん、おばあちゃんを紹介します。

Let's Challenge

初めて、おばあちゃんと私（ママ）とベビーマッサージを体験しました。
親子3世代で楽しめてよかったです♪

久しぶりの孫誕生はみんなを笑顔にしてくれました

小さい お母さんみたいな おねえちゃん

お宮参りにて。直子ばあちゃんと小さいお母さん?!（姉）が抱っこしてくれました。

岩根 高代さん（野洲市）
中学1年生の女の子
7か月の女の子のママ
さよ子ばあちゃん

早希がお腹にできたとわかったときは、私も周りのみんなも驚きでした！上の娘と10歳以上も離れていたので、久しぶりの赤ちゃんの誕生は私たちの家族、おばあちゃんたちにとって新鮮な喜びをプレゼントしてくれました。

中学生の娘は、まるで小さなお母さんのように抱っこしてくれたり服を着替えさせてくれたり、やさしくお世話をしてくれるので助かっています。おばあちゃんやひいおばあちゃんもかわいくて仕方がないようです。お宮参りでは泣くこともなくご機嫌でした。みんなで「早希ちゃんが幸せになりますように」との思いを込めてたくさんのお願い事を書きました。

思いがけない赤ちゃん（孫）の誕生は、おばあちゃん、ひいおばあちゃんを笑顔にしてくれ、ますます元気にしてくれた気がします。これからも大きくなっていく姿をずっと見守っていてほしいと思います。

ひいおばあちゃん ますます 元気でね!

癒しの孫じかん ほっこり写真館

こちらのコーナーでは可愛いお孫さん、ひ孫さんのお写真を紹介させていただきます。

かいくん（3歳）

Message
楽しい嬉しい時間をありがとう!!
これからもいっぱい遊ぼう♪
（大津市在住 ばあばより）

ひなちゃん（2ヶ月）

Message
ひなちゃんはパパが待ち望んだ初孫です。毎日どんどん変わっていく表情を見る度、とろけてしまいそうです。
（くまパパより）

ありあちゃん（1歳8ヶ月）

Message
チョコチョコ動き回る元気者。
女の子らしいやさしいところもあり成長がなによりの楽しみです。
（みつこばーばより）

かわいいお孫さんの写真募集中!

「自慢のお孫さんの写真」と「お孫さんとのエピソード（100文字以内）」と「お孫さんの名前」そして、お送りいただいた方の「お名前」「ご住所」を封筒に入れて郵送してください。締切は特にございません。随時募集しております。結果は掲載を持ってかえさせていただきます。

発送先／〒523-0893
滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F
「自悠時間ほっこり写真館」係まで
※お送りいただいた写真は返却できません。

大人女子のビューティ対談

お客さま（読者代表）
村田優子（むらた ゆうこ）さん（29歳）

髪本来の力を引き出し、
なりたいキレイを手に入れる――。
今までの概念を変えるヘアワークスY's のヘアケアについて、
長年のお友達同士のようなお二人の話が弾みます。

取材協力：ヘアワークスY's

眠っている力を目覚めさせ もっと輝く美髪へ――。

村田さん（以下、村田）
どの美容院に行ってもしっくりこなかった私が、学生時代に知人に教えられたのがY's さん。カットで通うようになり、そのうちに庸子さんから現在のヘアケアを紹介されました。

小林さん（以下、小林）
理毛®という本質美®に向けた提案をさせていただきました。これは理にかなったお手入れをすることで、「その方が本来持っているキレイを目覚めさせる」というもの。優子ちゃんはもともと美意識が高く、本当に良いものを慎重に選び取る人。次第に私の提案を理解してくださった…。

村田　美容院といえばデザインばかりを追い求める感じでしたが、ここは髪の質を上げることにこだわっています。実際、くせ毛でボリューム不足だった私の髪がしっかりしてきて、その上、つやつやストレートに変わってきたのでビックリでした。

小林　5年前より、確実に質が上がってきています。でも来店されるだけで美髪を手に入れたんじゃないわよね。重要なのは、自宅での継続的なホームプログレス®なんです。

村田　とは言っても、難しいことをしているわけではありません。理毛用のシャンプーとトリートメントをして、ドライヤーを掛けるというあたりまえのことをするだけです。うれしいことにお肌のトラブルもなくなりました。頭皮のコンディションが良くなったことで、お肌の調子も良くなるなんてスゴイ。今ではこれらのアイテムは手放せません。

小林　私は美容師として、髪をドライヤーなどで傷めたり、薬剤で思いどおりのデザインに仕上げようというやり方に疑問を持っていました。お客さまをキレイにする仕事なのに、老化させている…と。そんなとき出合ったのが、内側から鍛えて自分の力で美しくなるという理毛でした。でもその良さはご自身で体感していただかないと分からないかもしれません。

ヘアワークスY's オーナー
小林庸子（こばやし ようこ）さん

村田　私も始めは半信半疑で（笑）。でも、どんどん髪質が変わるから毎日のケア（ホームプログレス）が楽しくなったし、これが私の持っている力なんだって感動しました。

小林　優子ちゃんのように、多くの女性に来年も、5年後も、今より美しい髪とお肌でいてほしい、自分の本当の魅力に気づいてほしい、と思っています。例えば、特別に開発されたヘアービューザーは冷風だけでも天使の輪ができるすぐれモノなんですよ。

村田　ここに来ると、毎回「えーっ！」というようなことを教えてくださる。髪の悩みごとは、何でも庸子さんに相談したらきっと解決すると思っています。5年後、10年後もよろしくお願いします。

「庸子さんのアドバイスは的確です」と、ストレートの髪が美しい村田さん。お二人に信頼の笑顔が広がります。

理毛（りもう）、本質美、ホームプログレス、HAIRBEAUZERIは銀座リュミエリーナの登録商標です。

プライベートサロン・ヘアワークスY's
カウンセリングはもちろん、シャンプー、カットまでプライベートスペース（個室）で対応してくれます。自然素材や風土を活かした室内の雰囲気が身心共にリラックスさせてくれます。

読者限定特別メニュー

美髪実感コース（ショート料金）8,400円×3回…25,200円
予約の際に「自悠時間」を見ました!と言っていただくと 50%OFF 4,200円×3回 12,600円

※美髪実感コースは、効果をより実感していただくために
初回の施術から50日間で残り2回来店していただきご利用いただきます。
※初回で3回分をお支払いいただきます。
※セミロング、ロングヘアの方も50%OFFとさせていただきます。

理毛エクセレントスカルプ&ヘアープログレスの特別体験お試しメニューなので
この機会にぜひ、自分の髪本来の美しさを体感してみては?
＜使用期限2013年5月末日＞

Hair Works Y's ワイズ

〒523-0819
滋賀県近江八幡市西本郷町西1-2
ご予約・お問い合わせ
TEL. 0748-37-8003
http://hairworks-ys.com/
理毛サロン.com 検索

営業時間

火～土曜日	9:00～19:00（パーマ18:00まで）
金曜日	9:00～20:00（パーマ19:00まで）
日曜日	9:00～18:00（パーマ17:00まで）
定休日	毎週月曜日（一部火曜日）

※火曜日は不定休になります。ご来店の前にお問い合わせください。

滋賀のいいとこ
いいもの探しましょ♪

ぶらり発見！おとなの散歩旅

今回は「竜王町」の道の駅「かがみの里」で見つけた美味しい＆新しい滋賀の味を紹介します。

あわび茸チップス 1袋 450円

「あわび茸」はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んだ、栄養満点の美味しいきのこです。大人のための自然派スナックはビールやワインのおつまみにもぴったり！

黒豆ぽん菓子 1袋 700円

珍しい黒豆のポン菓子。そのまま食べても美味しいのですがお湯を注いで、黒豆茶としても楽しめます。

完熟いちごはジャム用としても人気！

竜王産のいちごは4月・5月まで販売。“あきひめ”や“紅ほっぺ”など人気の品種が揃っています。

アウトレットモールの近くです♪

かがみの里 KAGAMI NO SATO

竜王産の農産物を直売

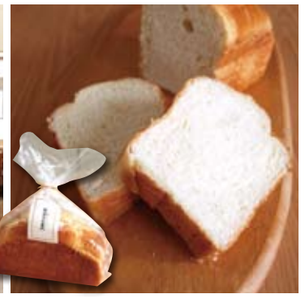
滋賀県竜王町の国道8号線沿いに位置する「道の駅・かがみの里」。かつて東山道、中山道で栄えた宿場「鏡の宿」があり牛若丸（源義経）が元服した地として知られています。

「道の駅」といえば、ドライブの途中で休憩したり、観光のお土産を買ったりするのに立ち寄るだけのイメージもあるかもしれませんが、こちらの道の駅では特産品などの物販だけでなく、地元竜王町の生産者が丹精込めて育てた採れたて新鮮な農産物が豊富に並ぶ〝直売コーナー〟も魅力のひとつです。スーパーではなかなか見かけないような種類の野菜に出会えるのもここの直売所ならではのお楽しみ。生産者さんから定番の調理法を聞いて試してみるのもいいですが、自分のオリジナルレシピで新しい滋賀の味を発見してみるものいいかもしれません。

あと、ぜひこちらの施設でおすすめしたいのが「レストラン」。ごはんは全て竜王産の近江米「秋の詩」。近江牛ハンバーグや竜王そばなど、竜王を代表する食材を使った本格派メニューが手頃な価格で味わえるので観光客のニーズだけでなく、地元地域の方にも人気でまさに滋賀の穴場グルメスポットです。

「竜王」ってスゴイ名前ですよね…

「竜王」とはその名が示すように「竜の神力に庇護されたかのような緑豊かで肥沃な大地に恵まれた町」とも言われています。古くから良質の「近江米」が生産され、果樹や野菜の栽培も盛んです。また、畜産農業のレベルも高い地域で「竜王」といえば、「近江牛」というイメージを強く持たれている方も少なくありません。しかし、竜王町にはそれ以外にも、まだまだ知られていない農産物がたくさんあります。いちご、桃、黒豆、玄米、そば、あわび茸など。これらの素材を使った加工品にも注目です！



直売コーナー

畑から収獲されたばかりの竜王産の新鮮な野菜やお花などは安心・お値打ち価格で地元の主婦にも人気です。

焼きたてパン工房 老舗糀屋さん

塩糀食パン「糀屋吉右衛門」（1斤280円）は焼きたてが並ぶとあっという間に売り切れる人気商品です。

レストラン

近江牛そば／980円

生でも食べられる上質の霜降り近江牛を堪能できる至福のそば。

期間限定

近江牛ビーフシチュー 1800円

数時間かけて煮込んだ近江牛はとろけるような柔らかさです。

かがみの里のおすすめスイーツ

「日野菜」や「菜花」をつかった竜王の自然の恵みいっぱいのジェラード**1ヶ 300円〜350円**

竜王産のいちご、梨、白桃で作った甘さひかえめプリンは子どものおやつにもおすすめ。**1ヶ 260円**

“白桃あん”の上品でフルーティな甘みは一度食べるとクセになる美味しさ。女性に大人気！**ももどら1ヶ 161円**

その他、おすすめコーナー

ドッグカフェ

レストランのテラス席は愛犬と一緒に食事ができます。

情報コーナー

近くの歴史スポットなど滋賀の観光情報もこちらでしっかり集められます。

ステージ広場では、音楽祭や陶器市など様々なイベントが開催されます。

地域に愛される道の駅

焼きたての手作りパンが買える「パン工房」や愛犬と一緒に食事やコーヒーを楽しむことができる「ドッグカフェ」、お店で買ったお弁当やお菓子を食べながらおしゃべりしたり、自由に誰もが休憩できる「観光情報コーナー」があったりして、この〝かがみの里〟は本来の道の駅というイメージにとらわれず、地域や利用者のニーズに向き合った施設にしたいという思いが感じられました。観光やドライブのついでに一度は行ってみたいと思わせる道の駅ではなく、自分たちの暮らす町にあったらいいなと思える道の駅でした。

道の駅 竜王かがみの里

http://www.rmc.ne.jp/kagaminosato
滋賀県蒲生郡竜王町大字鏡1231番地2
0748-58-8700

物　産　館／9:00〜18:00
レストラン／11:00〜17:00
休　館　日／火曜日※祝日の場合は翌日
（7月〜8月は無休、12月〜2月は17：00迄）
※トイレ・駐車場・公衆電話は24時間利用できます

おとなのメディカル相談室 vol.5

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「夕照歯科医院（大津市）」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…
夕照歯科医院 院長
加藤（かとう） 秀材（ひでたち） 先生
日本補綴歯科学会公認の専門医および指導医・歯学博士

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。

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

湖南歯科 草津市草津町1511 TEL.0120-67-8470
http://www.konanshika.com/ 湖南歯科 検索
お子様から大人までていねいに向き合う診療で安心!!
患者様へ満足いく説明とチーム医療がモットーです!

● 一般歯科
● 小児歯科治療
● 矯正歯科

Q 虫歯もなく、どこも痛くもないのでかれこれ15年くらい歯医者に行っていません。歯の治療は高額と聞きますが、状態が良ければ予防のための歯医者に行かなくて大丈夫ですか？（49歳女性）

A 誰しも痛みや腫れなどの自覚症状がなければ、医者や歯医者には厄介になりたくないものです。しかしある統計調査では成人の約74％の方が、歯周病に罹患（りかん）しているとの報告もあります。歯周病は歯茎や歯槽骨の疾患で、無症状に進行し、最終的には歯の動揺や脱落を起こします。このような歯周病や虫歯が潜んでいる可能性があるので、健康診断を受けるつもりで、一度お近くの歯医者さんを受診してみてください。その際、「検診」であることをはっきり伝え、治療の必要があれば、保険診療を希望していると伝えておけば、びっくりするような高額の治療費は必要ないと思います。

Q 歯医者さんで歯間ブラシをすすめられますが、出血がこわくてできません。（50歳女性）

A 歯間ブラシを薦められるということは、歯と歯の間に歯間ブラシが通るほどの隙間が生じているということです。その隙間に食物の残渣（ざんさ）が存在すれば、歯周病菌や虫歯菌が活動を開始し、毒素や酸を産出します。歯周病菌が産出する毒素は歯茎の炎症を引き起こし、虫歯菌が産出する酸は歯を溶かして虫歯になります。歯茎が炎症すると出血しやすくなり、放置すると改善は望めません。食物残渣を除去して、菌が活動しにくい環境をつくることが必要です。多少の出血は生体の正常な反応ですので、あまり気になさらずに。炎症が改善されれば自然に出血しなくなります。血液の抗凝固剤等を服用されている場合は、薬品名とその使用量を歯医者さんに報告して指示を仰いでください。

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。
下記へメールまたは、FAXしてください。

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。

＼セミナーで保険を学ぼう／

“孫”のための教育資金応援セミナー 参加無料

セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。セミナーの内容がここに入ります。

原稿未

日 時:未定 5月中旬頃
会 場:うの家
守山市守山一丁目10-2

質問に答えていただいたのは
どんな質問でも丁寧にお答えします。
ライフプランナー 長原 賢さん

質問

娘（27歳）と孫（1歳）の保険のことで相談があります。旦那さん（28歳）の収入だけでは、家賃や生活費でいっぱいいっぱいで「教育資金の積み立てなんて考える余裕は今はない！」というので心配です。「学資保険」で早いうちからこつこつと積立しておいたほうがいいと思うのですがどんなものがいいのでしょうか？（大津市・57才・女性からのご相談）

回答

**質問に対する答えがここにはいります。質問に対する答えがここにはいります。質問に対する答えがここにはいります。

草津

みずの森は春色一色の“花”のもりに

草津市立水生植物公園　みずの森

4月になると、みずのもりの桜の木々、ソメイヨシノとベニバスモモは同時に満開となります。泉の広場は絶好のお花見ポイント!チューリップ、リビングストンデージー、パンジー・ビオラ、プリムラなど園内の花々も鮮やかに咲きますよ♪

滋賀県草津市下物町1091番地
ホームページ http://www.mizunomori.jp/

お問合せ先／草津市立水生植物公園みずの森 TEL:077-568-2332

長浜

春の行楽は奥琵琶湖「賤ヶ岳」へ

南北に奥琵琶湖と竹生島、東に伊吹山、北に余呉湖を一望できる賤ヶ岳山頂は、琵琶湖八景の一つとして知られています。また、山頂には賤ヶ岳合戦の戦跡碑、戦没者の碑もあり、歴史散策コースとしても人気のスポット。山頂まではリフトで約6分です。

4月13日（土）よりリフト営業開始!

営業時間　9:00〜17:00
おとな／片道400円、往復760円
こども／片道200円、往復380円

お問合せ先／近江鉄道（株）鉄道部運輸課　TEL:0749-22-3303

高島　**2013年4月10日前後**

海津大崎の桜トンネル

場所／高島市マキノ町海津
駐車場／なし
時間／24時間 料金／無料

日本の桜名所として名高い海津大崎の桜は、樹齢70年を超えるソメイヨシノがびわ湖岸に約800本4kmもの桜のトンネルを作ります。

お問合せ先／（社）びわ湖高島観光協会 TEL:0740-22-6108

長浜　**2013年4月下旬〜5月上旬**

総持寺の牡丹

場所／長浜市宮司町708
時間／9:00〜16:30
料金／400円（牡丹時期）

滋賀県一の牡丹寺として名高い総持寺では、リンボウ、スイガンをはじめ、80種1000株の大輪の牡丹が咲き誇ります。予約をすれば聖観音（重文）をはじめ、多数の仏像鑑賞も可能。

お問合せ先／長浜観光協会 TEL:0749-62-4111

日野町　**2013年4月27日（土）〜5月6日（振休）**

鎌掛谷ホンシャクナゲ群落

場所／蒲生郡日野町鎌掛しゃくなげ渓
時間／9:00〜16:30
料金／大人400円、小学生以下200円

鎌掛谷の斜面一面に自生しているホンシャクナゲは、昭和6年より国の天然記念物に指定されました。本来は高山植物ですが低地に群生しているのが非常に珍しいとされています。

お問合せ先／日野観光協会 TEL:0748-52-6577

甲良町　**2013年5月5日（日）**

藤まつり

場所／犬上郡甲良町在士（八幡神社）
料金／無料

八幡神社の「藤堂高虎ゆかりの紫藤」は、樹齢400年以上、1房が1m以上もある立派なもので、紫のカーテンさながらに春の境内を彩ります。

お問合せ先／甲良観光協会 TEL:0749-38-5069

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 JIYUJIKAN 【温泉施設・スポーツジム】

温泉施設設置店

くつき温泉　てんくう
〒520-1415 高島市朽木柏341-3
0740-38-2770

マキノ高原温泉　さらさ
〒520-1836 高島市マキノ町牧野931-3
0740-27-8126

天然温泉　比良とぴあ
〒520-0503 大津市北比良1039-2
077-596-8388

スパリゾート雄琴 あがりゃんせ
〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5
077-577-3715

やまとの湯　大津店
〒520-0022 大津市柳が崎2番5号
077-521-8426

ニューびわこ健康サマーランド
〒520-2152 大津市月輪1丁目9-18
077-544-0525

草津湯元　水春
〒525-0067 草津市新浜町300
イオンモール草津・スポーツレジャー棟
077-516-1126

極楽湯　南草津店
〒525-0059 草津市野路5-3-30
077-569-2611

水口温泉　つばきの湯
〒528-0005 甲賀市水口町水口5572
0748-65-1126

北近江リゾート　北近江の湯
〒529-0205 長浜市高月町唐川89
0749-85-8888

健康パークあざい バーデあざい
〒526-0203 長浜市野瀬町828
0749-76-1126

極楽湯　彦根店
〒522-0038 彦根市西沼波町175-1
0749-26-2926

永源寺温泉　八風の湯
〒527-0212 東近江市永源寺高野町352
0748-27-1126

天然温泉　蒲生野の湯
〒520-2531 蒲生郡竜王町山之上7104-1
0748-57-1426

天然温泉　ほたるの湯
〒524-0021 守山市吉身4-5-20
0120-66-2615

天然温泉　みずほの湯
〒524-0102 守山市水保町1172-1
077-584-3726

湖國十二坊温泉　ゆらら
〒520-3252 湖南市岩根678-28
0748-72-8211

甲賀温泉　やっぽんぽんの湯
〒528-0208 甲賀市土山町黒川1711
0748-68-0250

スポーツジム設置店

＜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

＜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

＜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

＜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

＜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
- Curves（カーブス）草津西口

＜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

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

自分のため、家族のためにはじめておきたい!

終活 しゅうかつ

協力:株式会社 互助センター

就活や婚活の派生語で、最近よく耳にする「終活（しゅうかつ）」。人生の終わりのための活動のことを略してこう呼びます。その活動の内容とは「生前のうちに自身のための葬儀や墓などの準備をすること」や「残された家族が自身の財産の相続を円滑に進められるための計画を立てておくこと」などが挙げられています。こちらのコーナーでは、いますぐ誰にでも役立つ〝終活〟情報をお届けします。

終活のための“豆知識”

キーワード❶ 共同相続／遺産分割

相続人が数人いて共同して相続財産を相続することを、「共同相続」といいます。共同相続人は遺産全部につき相続分に応じて権利義務を共有します。この共同相続の状態から、各相続人に遺産を分割することが「遺産分割」です。遺産の分割は共同相続人の間で協議を行いますが、まとまらない場合は、家庭裁判所に申し立て、決めることになります。

分割の対象となる財産として

プラスの財産　現金、預貯金、土地、家屋、自動車、駐車場、借地権、事業財産、家財、有価証券、投資信託、貸付金、配当金、著作権、生命保険で、受取人が本人のもの

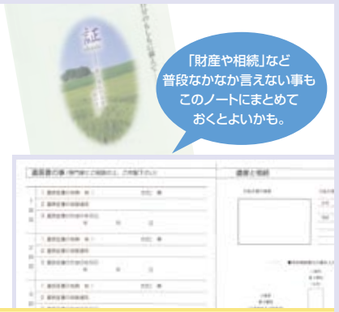
マイナス財産　借金、住宅ローン、葬式費用、未払金

分割の対象とならない財産　墓地、仏壇、死亡退職金生命保険で、受取人が指定されているもの

相続や遺産を巡るトラブルは金額の大きさには関係ありません。そして、相続トラブルで一番迷惑するのは残された子どもなどの相続人です。「自らの意思で」死後の相続トラブルが起こりにくい内容の遺言書を書いておくということも大切な終活のひとつではないでしょうか。

キーワード❷ 終活には欠かせない「エンディングノート」

遺言となにが違うの?と思っている方も多いようですが、遺言状の場合は葬儀後に開封されることが多く、葬儀に対する願いを書いても希望が叶えられずに終わってしまいます。そこで、最近注目されているのが「エンディングノート」。葬儀の内容やお墓のことを事前に決めて自分の思いや意思、願いを綴っておくものです。



Present 自悠時間読者プレゼント

先着50名様限定
「エンディングノート」プレゼント!
「終活」の第一歩、何からはじめていいか分からないという方にぴったりの1冊です。まずは自分自身の人生観を見つめ直すきっかけにもなります。
巻末ページのアンケートハガキでご応募ください。

地域で愛されるタウンホールグループ

グループ本部

総合葬祭ホール
タウンホール近江八幡

総合葬祭ホール
タウンホール八幡西

総合葬祭ホール
タウンホール安土

個人葬・家族葬ホール
タウンホールファミリー桜宮

総合葬祭ホール
タウンホール八日市

総合葬祭ホール
タウンホール日野

貸衣裳・レンタルドレス
レンタルコスチュームココ

厚生労働省認定
葬祭ディレクター技能審査官・
葬祭ディレクター資格保有店

株式会社 互助センター
〒523-0816　近江八幡市西庄町1216-1　TEL.0748-33-5235

年中無休
24時間営業

ご予算面やあらゆる宗教・宗派に関するご相談、家族葬から一般・団体社葬まで様々な葬儀にお応え致します。事前のご相談も承ります。

お問い合わせは 0120-110-310　ホームページ http://www.gojyocenter.co.jp

リファイン(Refine)は、
「上質・洗練」や「磨き上げること」を意味する言葉。
リフォームを通じて、住まいの課題を解決し、
より快適・上質な暮らしをお届けしたい・・・。
”リファイン(Refine)“ブランドは、
そんな願いをこめたパナソニックのリフォーム活動への
思いを象徴する言葉です。

リファインはちまん・草津の洗練されたリフォーム

設備の取替えはもちろん、増改築や建替えまで、パナソニック商品を中心にリフォームプランをご提案します。私たちの妥協無きこだわり、家に新たな命を吹き込むリフォーム。『いつまでも大切に』。そして、快適に過ごして頂く為に、私たちはお客様の個性に、センスとプラスαを加え最大限のこだわりでお答えいたします。

リファイン大賞18年連続受賞!

【リファイン大賞】とは、1999年から毎年続くパナソニックのリファインショップが主催するリフォームコンテストです。全国のリファインショップのうち、約270店舗より応募される作品の中から、企画提案力やデザイン性・施工力の優れた作品が選定されます。毎年、全国のリファインショップが1年間に手がけたリフォーム事例の中から、自慢の作品をエントリー。その数は、毎年約600〜900作品のエントリーがあり、地区審査・全国審査の二段階の厳正な審査を通しての受賞は大変難しいものとなっています。
ヴィータ建築設計事務所では、そのリファイン大賞で、18年連続受賞という快挙を成し遂げることができました。数多くの実績と高いデザイン力で、様々なタイプの新築・リフォームを手がけさせていただいております。

一六〇年を経て蘇る和の構造美

2012年度リファイン大賞全国優秀賞　滋賀県M様邸　担当/リファイン草津

暗くて寒く、段差も多かった築160年の旧家を、二世帯同居を機にリフォームされたM様。和室二間と台所の壁を撤去。天井は取り払って小屋裏の梁をあらわしに。縦と横への広がりのある大空間LDKが生まれました。古材ならではの趣を活かした梁の構造美に、アジアンテイストの家具がマッチ。心癒やされる安らぎの空間となっています。

玄関からの動線やバリアフリーにも配慮し、歴史ある家の伝統を受け継ぎながら、二世帯で快適に暮らせる住まいが完成しました。

落ち着いた雰囲気の和室には、一枚板の無垢材を使った座卓を設置あらわしにした梁と、キッチンのミディアムチーク柄をコーディネイト。

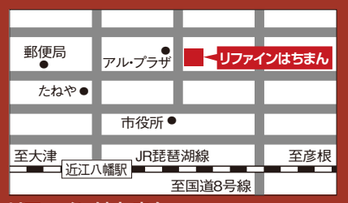
ideas!

ダイニング収納の一角をパソコンコーナーに。

ダイニングには、窓の外の風景を眺めながら、パソコンができるコーナーを設置。お料理レシピの検索にも便利です。

総費用／約1,300万円
●施工期間／約100日
●建物／木造戸建
●築年数／160年
●工事面積／125㎡
●家族構成／母+夫婦

ぜひお近くのショウルームへお越しください。



リファインはちまん
〒523-0892　滋賀県近江八幡市出町422-2
TEL:0748-32-8247
定休日:水曜日・祝日(弊社指定休日有) 営業時間:9:30〜17:30
0120-417-803

リファイン草津
〒525-0027　滋賀県草津市野村2-10-26 ホワイトビル1F
TEL:077-564-6510
定休日:水曜日・祝日(弊社指定休日有) 営業時間:9:30〜17:30
0120-646-510

施工例はホームページをご覧ください。
www.vita-plan.com
ヴィータ建築　検索

資料請求はお気軽にお問い合わせください。

リファイン大賞事例集

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／2013年5月31日(金)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 大塚製薬株式会社「賢者の食卓(6包)」　30名様

食物繊維の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や中性脂肪の上昇をおだやかにします。お水・緑茶・紅茶などにさっと溶け、味も変えないのでいつでも気軽に使用できます。スティックタイプなので携帯にも便利!

大塚製薬株式会社
お問い合わせ:0120-550708(お客様相談室)
http://www.otsuka.co.jp/

2 マキノ高原温泉さらさ「入浴ご招待券」　ペア3組 6名様

運動不足解消に温泉水を利用したプールで水中ウォーキングやストレッチングはいかが?開放感あふれる屋外ジャグジーでは春のマキノ高原を一望でき、リフレッシュできます。最後は温泉でゆっくり温まりましょう。

マキノ高原温泉さらさ
高島市マキノ町牧野931-3
TEL:0740-27-8126
定休日:毎月第2、第4水曜日(祝祭日の場合は翌日)
http://www.makinokougen.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、自悠時間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 鱧壱 京料理はも入り「十年修行だし」(4袋入)　10名様

だしの基本であるカツオ節と昆布は風味豊かな厳選素材を使用し、さらに京料理で使われる「はもだし」を加えることで、料亭の味に迫る奥深い味をお楽みいただけます。うどんつゆ、味噌汁、煮物などにご利用ください。

株式会社　鱧壱
京都市左京区聖護院山王町13-2
TEL:075-761-7575
http://www.hamo1.com

5 日本の食材で楽しむイタリアン Nitaly ペアお食事ご招待券(¥2,000分)　ペア2組 4名様

彦根の閑静な住宅街に2月にオープンしたばかりのイタリアンレストラン。安心・安全にこだわった新鮮な日本の食材を味わい豊かなイタリアンでお楽しみいただけます。大切な人や気の合う仲間とちょっと贅沢な時間をお過ごしください。

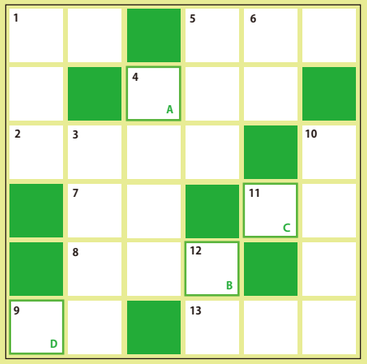
Nitaly
彦根市芹川町488-1　TEL:0749-49-3575　定休日:月曜日
(火〜金)11:30〜15:00／18:00〜22:00
(土・日)18:00〜24:00　http://www.nitaly-web.com/

6　00名様

道の駅より

クロスワードに答えて「図書カード」をゲットしょう!! 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〜Dの文字をつなげるとある言葉になります。
ヒント:春になると黄色い花を咲かせます。「○○○○」



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、発表にかえさせていただきます。

タテの問題

1 子どもから大人まで。ハンバーガー、ファストフードと言えば?「○○○ナルド」
3 長浜で有名な観光地。レストラン毛利志満さんの近江牛はこちらでも味わえます。ヒント:本誌P13
4 ヨーロッパに伝わる民話。猫の活躍で粉ひき職人が最後には貴族になるお話といえば「○○○○をはいた猫」
5 癌などの危険な病気ほど初期段階では「○○○症状」が無いことが多い。
6 目の前のことでも、未来のことはまったく予測ができないこと。「一寸先は○○」
10 互助センターさんの「終活」コーナー、今回のキーワードの1つ。「共同○○○○」ヒント:本誌P15
12 退屈したり、疲れたりした時に手足を伸ばすこと。「大きく○○をする」

ヨコの問題

1 竜王にある道の駅かがみの里は源義経=牛若○元服の地と言われています。ヒント:本誌P11
2 先生に指導を仰ぐことなく独力で目標をたてて習熟しようとする学習方法のこと。
4 人間、見た目よりこちらの方が重要かしら。
5 今回のくらし人、服部玄湖さんのご趣味です。パンと一緒に食べるとおいしい!!ヒント:本誌P5
7 丸太を組み合わせて作った家のこと。「○○ハウス」ヒント:本誌P5
8 「大人の休日」で今回取り上げた高島びれっじがある町名は?ヒント:本誌P3
9 寒い冬家族みんなでこの料理を囲んだことも多かったのでは?
11 何かをする際のハウツー的な知識のこと。「ノウ-○○」
13 ○○○りするとしゃっくりが治ると言われています。

郵便はがき

50円切手を貼ってください

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」編集室

自悠時間vol.17
エンディングノート
プレゼント係　行

（きりとり線）

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	ー　ー		

PRESENT　裏面のアンケートにお答えいただくと
先着で50名様に㈱互助センターの
「エンディングノート」をプレゼントいたします。

㈱互助センターの資料送付を希望（　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、㈱互助センター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）

郵便はがき

50円切手を貼ってください

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」編集室

自悠時間vol.17
オトナノミカタ係　行

オトナノミカタ　**～湖国のグルメプレゼント～　専用応募はがき**

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

湖国のグルメプレゼント ご希望の商品
（右記の□欄に✓を入れてください）

□ **近江牛 毛利志満【長浜黒壁店】ディナー「石焼き松コース」**
最後に内容のご確認をお願いします。（本誌P13掲載）

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にのみ使用させていただきます。

（きりとり線）

本誌P11ページ

オトナノミカタ

～湖国のグルメプレゼント～

アンケートはがきを切り取って50円切手を貼り付けた上でご応募ください。ご記載内容のプライバシー保護をご希望の方は封書にてご郵送ください。
（その際の80円切手は各自でご負担ください）

アンケートにご協力をお願いします。

①現在、パソコンや携帯電話を利用してインターネットをする事はありますか?　ある　／　ない

②<あると答えた方へ>
・インターネットはどんな目的によく利用されますか?
例：商品購入、旅行先などの情報収集

・どれくらいの頻度で利用されていますか?
a. 月に1～2回　b. 週に1回程度　c. 週に2回以上
d. ほぼ毎日　e. 年に数回程度

・パソコンや携帯を利用するに当たって、気になる事、困っている事はありますか?（どんな事でも結構です。具体的に教えてください）

③パソコンや携帯電話、スマートホンなどの勉強会があれば参加したいと思いますか?　思う　／　思わない

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。

（きりとり線）

アンケートにご協力をお願いします。

①当社をご存知でしたか?
a. 利用したことがある　b. 知っている　c. あまり知らない　d. 全く知らなかった

②当社を何でお知りになりましたか?
a.チラシ　b. ホームページ　c.知人の紹介
d.その他（　　）

③弊社斎場は老人会･地域サークルや、写真･絵画など趣味の作品を発表する場を無料貸出ししている事を知っておられますか?
a. 利用している　b.知っている　c. あまり知らない　d.全く知らなかった

④葬儀に関する費用について、思っておられるご予算をお教え下さい。

⑤葬儀に関してお悩みの事があればお書き下さい。

⑥互助センターや斎場に関するご希望やご意見がございましたらお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

経済産業大臣許可　互第2022号
株式会社 びわこ互助システム
株式会社 互助センター
総合葬祭ホール タウンホール
110番でサポート
フリーダイヤル **0120-110-310**
インターネット http://www.gojyocenter.co.jp
〒523-0816 滋賀県近江八幡市西庄町1216-1
TEL 0748-33-5235　FAX 0748-33-5238
年中無休 ―24時間営業

アンケートはがきを切り取って50円切手を貼り付けた上でご応募ください。
ご記載内容のプライバシー保護をご希望の方は封書にてご郵送ください。
（その際の80円切手は各自でご負担ください）

※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、㈱互助センター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）

郵便はがき

50円切手を貼ってください

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」編集室

自悠時間vol.17
プレゼント･アンケート係　行

（きりとり線）

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	ー　ー		
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にのみ使用させていただきます。

（きりとり線）

料金受取人払郵便

草津局
承認
1055

差出有効期限
平成26年3月
19日まで
（切手不要）

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

（きりとり線）

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	ー　ー		

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。

（きりとり線）

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。

ご協力ありがとうございました。

株式会社 匠工房　お問い合せはこちらまで **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。

（きりとり線）

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5月31日です。

ご希望
プレゼントNo.

※一部締切が異なるものもございます。本誌をご確認ください。
プレゼントは、厳選なる抽選の結果発送をもって発表に代えさせて頂きます。

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）