

自悠時間

ご自由にお持ち帰りください。

2016 新春号
VOL.28
December.2015

JIYUJIKAN

表紙のテーマ
波乱の歴史を経て、静かな時代へ
「余呉」湖畔
四季の自然美、華やかな熟鮓

おとなの休日

鏡のような湖が映し出す「余呉」の今昔

伝説・戦史・伝統の食文化

ぶらり発見!

湖北・冬の風物詩

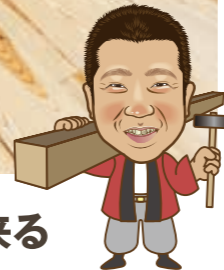
「余呉湖ワカサギ釣り」

じゅうじかん 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.28 2015年12月20日発行 発行部数/20,000部 編集・発行/有限会社ウエスト 滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11 www.j365.me

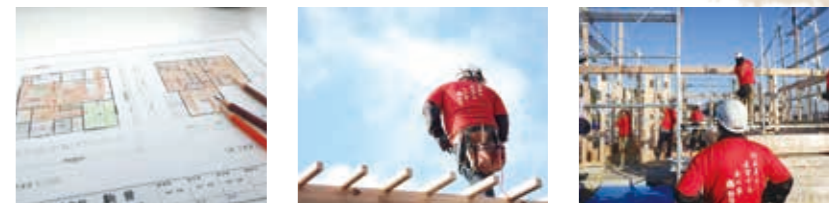
お客様の「ちょうどいい」家を作る



笑う門には福来る

私はこの言葉が大好きです。
お客様の笑顔が見たい。
仲間の笑顔、家族の笑顔が見たい。
単純ではありますが、そんな想いで日々仕事に取り組んでいます。
「家」を建てるのは多くのお客様にとって一生に一度の大事業。
そんな大切な仕事は互いのコミュニケーションをとり、お客様の笑顔と共に創り上げていきたいと考えています。
お会いした日がお客様と私たちの家造りのはじまりです。

駒音が考える「いい家」造り三要素



全ては「図面」から始まり「図面」の通り「家」は完成します。
お客様の希望・予算・時間は全て図面(設計図書)に表せる事項です。
●希望は間取りを含め一般的な「図面」(各種詳細図)に
●予算は建物の大きさ・使用する材料等「仕様書」に
●時間は仕様内容「工程表」に単に「紙」と言われればそれまでですが、「いい家」を造る上で図面(設計図書)作製は大変重要でありお客様が主役で参加出来る大切な仕事です。
多数ある専門業者の選定に独自の基準を定めております。
基準をクリアした「技術集団」が駒音の家造りを支えています。
●業者(職人)が「まじめ・正直」
●「家」に対するこだわりと同調出来る
●アフターサービスを考慮し、各業者と車で1時間以内の距離で日々情報交換が出来る
●自分の仕事に「誇り・自信」を持ち、業者間での「気配り配慮」が出来る
●技術面で認めた「職人」
最も重要と考え、自信を持っているところです。
昔からどんな仕事にも言われてきた【段取り8歩(ふ)】という言葉があります。
建築現場でもまさに当てはまる言葉で全てが「段取り」で決まると言っても過言ではありません。
「段取り」をすることが「現場監理者」の仕事であるのは当たり前ですが、現場監理者の「質」には大きな差があるのも事実です。
「いい現場監理者」とは、「プロとして不備なく遂行出来る者」と考えています。

思い出づくり

お客様のちょうどいい家を考える駒音が、材木屋らしい家造りの「思い出」としてこだわっているのが「シンボル柱」と「杉板の手形プレート」です。



シンボル柱



杉板の手形プレート

住まいの相談会

住まいの相談会でこんなことあんなことをぜひご相談ください。

住まい計画(プラン)の相談は、間取り・予算面だけでなく住宅ローンや老後の貯蓄など「一生」を左右する重要な相談であり、修繕・リフォーム・ローン返済など一時的ではなく長期的な課題です。
家族・仕事・趣味...いろんな話を繰り返し、一緒に「家」について考えると、意外にお客様自身もお気付きでない「住まいのヒント」が見つかったりもします。一緒にいろいろお話をしませんか。
「来てみてよかった」「相談してよかった」「また話しがしたい」そんな「気持ち」になってもらうこと、それが私の仕事です。

本社ショールームには駒音で使用しているサンプルがいっぱい

実際に見て触って体感してください



スタンドガラス

手形とシンボル柱

キッズスペース

フロアサンプル



株式会社 駒音

建設業許可番号:滋賀県知事(般-22)第12839号
宅建業免許番号:滋賀県知事(3)第2866号

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田3丁目24番27号
TEL 077-572-1131 FAX 077-572-1133

新築・リフォームをお考えの方はぜひご覧ください
ホームページをリニューアルしました

http://komaoto.jp/ 駒音 検索

自悠時間の本誌に関するお問合せ先

(有)ウエスト/自悠時間編集室

〒523-0898 滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11 [TEL] 0748-43-0155



Contents

03	新春号特集
04	おとなの休日 鏡のような湖が映し出す「余呉」の今昔
05	男性看護師
06	オトコ時間 会社員から看護師へ転職「人に寄り添い、ケアしたい」
07	限りある命を生きるということ ~ Life is beautiful ~
08	いのち 仏教の教えにみる「生と死」
09	山岳フォトグラフ 世界文化遺産登録 霊峰富士・ふるさと富士
10	アンチエイジングガイド 筋トレで体も脳も健やかに ワンポイント体操
11	湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ 余呉湖畔・料理民宿 みずうみ 「平日限定スペシャルプラン」泊2食付ご宿泊券
12	あなたに「あんしん」をお届けします ドライブ中のいざというとき、しっかり準備できていますか？
14	大人の「歯」相談室 滋賀おすすめ情報
15	ただひとつの家 創造性豊かな家づくり
16	注文住宅の暮らしを聞いてみよう
17	ぶらり発見! おとなの散歩旅
18	湖北・冬の風物詩「余呉湖ワカサギ釣り」
19	読者プレゼント・クロスワードクイズ 映画鑑賞券/志じみ茶屋 湖舟「近江富士セット」お食事券/なばなの里「入場券」他

編集後記

2度の余呉取材も全て雨。そして3日目の早朝に数時間だけ晴れるという予報を信じ車を飛ばしました。念願の賤ヶ岳山頂から撮り降る絶景の余呉湖をカメラに収めた瞬間、辺りは黒い雲に覆われ雨は雪に変わってきました。いよいよ本格的な余呉の冬が始まります。ぜひ体感してください。最後に口けを支えて頂いた余呉町の方々に感謝いたします。



■編集・制作 有限会社 ウエスト「自悠時間編集部」
 ■発行人 西山 義己
 ■企画・取材 伊藤 勝重、八木 真紀
 ■広告 片山 幸博、畑 賢治、西山 亮平、廣瀬 香織
 ■デザイン 伊藤 勝重、小林 由利絵、小山 貴生
 ■編集アシスタント 山本 紀子
 ■写真撮影 伊藤 勝重
 ■印刷 株式会社ネッツ

■お問い合わせ
 〒523-0898
 滋賀県近江八幡市たかひ町南一丁目3-11
 TEL 0748-43-0155 FAX 0748-43-0156
 ※本誌掲載の記事写真等の無断複製・転載を禁じます

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か。オフタイムから垣間見るトップの顔を、ご紹介します。



情報提供：滋賀県中小企業家同友会



いい仕事をするにはストレス発散が大事と考え、「残業なし」を経営方針の一つとしている。小寺さんは5時まで仕事、その後夕食をすませてスポーツを楽しんだり、スポーツ仲間との会合に出かけるというのが平日の生活パターン。

今月の人 プロフィール 小寺 昌一さん

1959年生まれ。瀬田工業高校を卒業後、大学に進学したが1年で中退し、父・榮造さんが1963年に設立した小寺製作所に入社。仏具・神具の製造販売を行ってきた。1995年には海外の生産拠点としてインドネシア工場を開設し、稼働をスタート。2002年に代表取締役社長に就任した。仏壇市場は規模縮小傾向にあるが、引退する職人の多い中、様々な手仕事を引き継いで挑戦することで会社として成長し続けている。平野パドミントンクラブ会長、平野スポーツ少年団団長、柔道クラブ「成道会」主宰。(滋賀県中小企業家同友会会員)



「なげ続けられるのかとよく聞かれますが、刺激がもらえることが大きいですね。新しい考え方を学ぶことができ、仕事では出会えない人との人脈が広がります。小寺さんにとってスポーツは、精神的な刺激にもなるものなのです。今年二月には京都マラソンに初出場。走り終わって分かったのは「大会のサポートと声援があるから、普段出せない力が出せる」ということ。だから楽しむことを大事にし、指導をするときも子どもも一人の人間として向き合い、一人ひとりに合った方法を考えるそうです。「その人をどう見てどうアプローチするか。それはスポーツと仕事に共通していますね」。スポーツで受けた刺激は、小寺さんを一回りも二回りも大きく成長させて続けています。



ドラゴンボートのチームには会社の社員、パドミントンクラブや柔道部の部員など様々な人が参加している。「一人ひとり体型も違えば漕ぎ方も違う。それでも大会に出たら速い。それが面白いですね」と小寺さん。



株式会社 小寺製作所
 大津市本宮1-3-43
 TEL:077-522-5210 FAX:077-522-5215
 URL: http://www.koterass.co.jp/

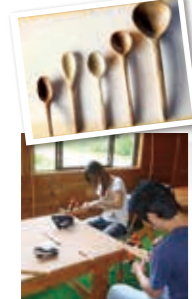
ぶらり寄り道

新春号の特集 ●ウッディバル余呉

大自然に囲まれた施設でアウトドアを満喫「ウッディバル余呉」

ウッディバル余呉は、奥びわ湖の山地にある宿泊施設とレジャー施設を併設したアウトドアスポットです。冬の魅力は何といっても雪。スノーシュー体験教室(レンタルあり)やコテージの目の前の赤子山スキー場スノーバルで雪遊びやそり遊びもおすすめです。木立が美しいコテージやキャンプサイトでは、特に春から秋にかけて多くの家族連れなどで賑わいます。テニス、パターゴルフ、グラウンドゴルフの他、武将の城や砦を模した巨大「賤ヶ岳合戦アスレチック」などの運動施設、さらに勾玉やガラスプレート、木工クラフトなどの手作り体験教室もあり、幅広い年齢層に人気を集めています。四季を通じて自然とのふれあいを楽しめる「ウッディバル余呉」は、早めの予約がおすすめです。

里山レストラン「はるむ」
 ■ランチタイム/11:00~14:00
 ■カフェタイム/14:00~16:00
 (土日祝・夏休み期間中のみ)
 ■定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)
 豊富なメニューのなかでも、地元産の米や野菜を使った、季節感あふれるオリジナル創作料理(水源のめぐみランチ1,200円)が人気。
 *団体客の貸切もあり、HPをチェックするかTELにて問い合わせを。



ウッディバル余呉
 長浜市余呉町中之郷260
 TEL:0749-86-4145
 http://woodypal.jp/



スタッドレス タイヤ&ホイール 大売出し 実施中!

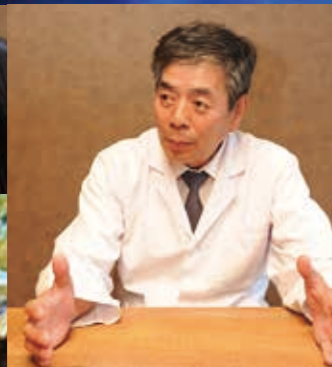
BRIDGESTONE BLIZZAK ブリザック史上、最高性能。さまざまな冬道に効く優れた総合性能。REVO GZ より10%短く止まる。

冬の頼もしいパートナー! お早めにお買い求めください!

MICHELIN iceGUARD X-ICE DSX TOYO TIRES YOKOHAMA DUNLOP

有限会社 かし直

〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町205
 お問い合わせ TEL 0748-33-2939
 営業時間/8:00~19:00<年中無休>



01 賤ヶ岳戦跡碑・武将像
奥琵琶湖随一の景勝地「賤ヶ岳」の山頂広場には、戦跡碑や戦没者の碑が建てられています。この他にも北麓には数多くの戦死者の墓や遺跡が点在しています。

02 賤ヶ岳合戦【天正11年(1583年)】
織田信長の没後、羽柴秀吉(豊臣秀吉)と柴田勝家による天下分け目の争いが激化。両軍は木之本や余呉に多数の砦を築城し、余呉湖畔でも壮絶な戦いが繰り広げられました。この合戦に勝利した秀吉は、天下取りへと躍進します。

03-1 飯(いい)・熱れからすみ・鮒ずし 徳山鮓ならではの「熟鮓」の味とは。

03-2 鯖の熟鮓・飯と発酵パプリカのソース仕立て
鯖の上にはカチョカヴァッロ(イタリアのチーズ)とワイルドミント、近隣の山で採れた実山椒。熟鮓も斬新な創作料理として楽しみながら味わえます。

03-3 飯のアイスクリーム



02 賤ヶ岳合戦図屏風 / 長浜城歴史博物館蔵



**伝統の食文化
発酵料理「熟鮓」**

寒冷地の余呉では、厳しい寒さをしのぐため、古来より保存食が作られ、周辺で獲れる鮓や鮒、敦賀から入る鯖などの魚を塩と米飯と共に発酵させる熟鮓(なれずし)が親しまれてきました。熟鮓は、乳酸菌発酵によって魚が骨まで柔らかくなり、栄養学的にも優れた「滋養食」として年中食べることが出来ます。

「発酵なくして和食は語れない」と話すのは、余呉湖畔の料理旅館、徳山鮓のご主人徳山浩明さん。地域の食材を使って華やかに彩られた料理からは、発酵料理の魅力が伝えたいとの熱い思いが伝わってきます。

醤油、味噌、出汁の素材など、和食は発酵と深い関わりがあります。寿司の原点ともいえる発酵料理を改めて知りたいと、徳山鮓には全国から食通や名立たる料理人たちがやってきました。

こだわり抜いた発酵料理を提供する徳山さんをはじめ、余呉湖や琵琶湖周辺でさまざまな人々が鮓ずしなどの郷土料理を復活させる取り組みを行い、近年、再び滋養の発酵料理が脚光を浴びています。



余呉湖の自然と歴史

奥琵琶湖の北側に位置する余呉湖。面積1,75km²、周囲6kmの湖は、三方を山に囲まれ、湖面は穏やか。山々を静かに映す様から、鏡湖とも称されています。

北岸には大きく枝を張る柳の大本木が。余呉町には、余呉湖を舞台とした「羽衣伝説」がいくつもあり、この柳は天女が羽衣を掛けた衣掛柳といわれています。

余呉湖の南方にある山並みは、約400年前、羽柴秀吉と柴田勝家によって練り上げられた「賤ヶ岳の合戦」の舞台となった賤ヶ岳(標高421m)です。ここから見下ろす美しい景色からは、湖畔の大激戦を想像することはできません。しかし山野に多数残る両軍の砦跡や戦の石碑などが、かつて確かにこの地が壮絶な歴史を辿ったことを物語っています。



今回の「探訪スポット」

■余呉湖
JR北陸本線「余呉駅」下車 徒歩5分
北陸自動車道木之本ICから車で10分

■賤ヶ岳
北陸自動車道木之本ICから車で3分
駐車場30台
・賤ヶ岳リフト
運行期間/4月上旬から11月下旬

■情報提供
奥びわ湖観光協会
長浜市木之本町木之本1757-2
TEL:0749-82-5909
http://kitabiwako.jp



徳山鮓(とくやまずし)
滋賀県長浜市
余呉町川並1408
TEL:0749-86-4045
FAX:0749-86-4050
http://www.zb.ztv.ne.jp/tokuyamazushi/
熟鮓をはじめとする発酵料理、ジビエ、山菜、湖魚を使った料理をコース仕立てて味わうことができる料理旅館。館内からは、美しい余呉湖が一望できます。(要予約)



豊臣秀吉像 / 長浜城歴史博物館蔵

鏡のような湖が映し出す
「余呉」の今昔
伝説・戦史・伝統の食文化

— 大人の探訪スポット — 撮影/伊藤 勝重 文/八木 真紀

豊かな自然が息づく静かな「余呉」。まちの歴史と文化にふれながら、ただゆったり、心穏やかに余呉湖に映し出される四季折々の風情を感じてみませんか。



余呉湖

オトコ 時間

MEN'S TIME



会社員から看護師へ転職 「人に寄り添い、ケアしたい」

自らの個性を大切に、本当にやりたいことを選んだ今

中嶋 博吉さん(37歳) / 栗東市

本誌20Pの「オトコ時間」に関するアンケートハガキにもぜひご協力ください。
【応募締切 2016年2月末まで】

心細い気持ちを一番近くで支える仕事

「痛く感じても少しずつ動かしていきましょう」「食事できていますか」。明るい笑顔で患者に言葉をかける中嶋さん。看護師歴12年目、済生会滋賀県病院(栗東市)に勤務してからは2年になります。女性看護師が多い職場ですが、「患者さんとのやりとりで、性差で不都合を感じたことはありません。トイレの介助や清拭では、男性患者は男性看護師を、また女性患者は女性看護師を希望される場合があるくらいです」とのこと。患者にとって、看護師はドクターより身近な存在。「患者さんには本当にいろいろなタイプの方がいらつしゃいます。たとえ痛くても苦しさや伝えられない男性患者さんにも、この看護師なら話しやすい、話したら気持ちも楽になった」と思ってもらえるのが大切。そこに男女の違いはないのでは」と話す中嶋さん。



自分に向いていた仕事 それが看護師だった

中嶋さんが社会人として第一歩を踏み出したのは、企業の営業職でした。ノルマを抱える日々ひどく疲れを感じていたとき、同僚の「優しい性格だから、おもてなし業やサービス業に向いているのでは」との言葉もあり、仕事を辞め、高齢者介護のパートを始めました。利用者たちのかかわりは楽しく、人のケアをする仕事が自分に合っていると実感した中嶋さんは、看

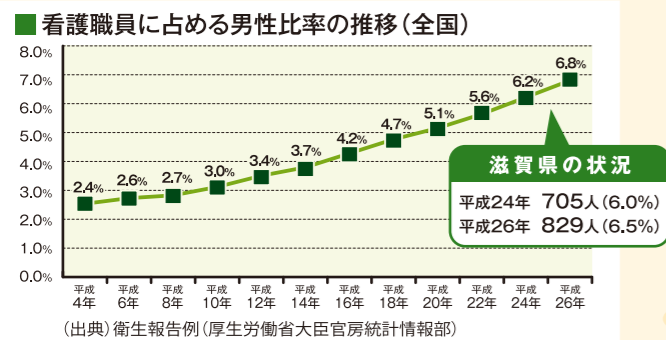


プライベートでは妻と3人の子どもの5人家族である中嶋さん。「家庭も大切ですが、今は自分に課せられた使命を何とか形にしたい」と、定時後でもスキルアップのための活動や勉強会に積極的に参加しています。

多様化するニーズ 増えている男性の看護師

全国的にみても看護師全体に占める女性の割合は、圧倒的多数です。しかし、近年、男性看護師の数も確実に増えてきています。男性看護師の増加の背景には、医療現場で看護師の需要が高まる中、積極的な人材確保が必要となっている状況や、患者は男性も女性もいるため、より個別的なケアが必要という考え方が広がっていること、また雇用の分野における男女の機会均等が進んできたことなどがあげられます。看護師養成課程も、2000年代に4年制の看護学部が全国的に増加し、男子学生の選択の幅が広がりました。

		看護 師	
		全 国	滋 賀 県
平成 24年	総 数	1,015,744	11,821
	内、男性	63,321	705
	男性の割合	6.2%	6.0%
平成 26年	総 数	1,086,779	12,735
	内、男性	73,968	829
	男性の割合	6.8%	6.5%



看護師という職業 実は多彩な道あり

看護師は現場の看護業務だけでなく、中嶋さんのように専門性を身に付けた認定看護師として力を発揮したり、研究職や看護教員、さらに訪問看護ステーションなどの起業という選択肢もあり、男性にとっても女性にとってもさまざまな将来像が描ける職業といえます。

「看護に携わりたい」 その思いに男女の違いはない



済生会滋賀県病院
認定看護管理者
看護部長 松並 睦美さん

現在、当院には400人ほどの看護師がおり、約1割が男性看護師です。当院の男性看護師は10年くらい前から増え始め、当院の看護学校でも男性看護学生が今では1クラスに5~6人くらい在籍しています。学生時代から男女の区別なく学んでいることもあり、実際の職場内でも男性看護師への違和感はありません。

看護師志望の男性は、「救急救命に携わりたい」、「ドクターヘリに乗りたい」

など、目標がはっきりしている傾向があります。

中嶋さんは、認知症について専門性の高いスペシャリストで、患者さんが各科を移動する際などは上手く橋渡しをしてもらっています。専門知識を活かし、「看護の質を上げたい」との思いが周りにも伝わっています。より良い看護を実現するため、周りもサポート体制を整えていきたいと思っています。



いかにして患者と心を通わせることができるのか。それはすべての看護師の課題です。

看護師を志し、26歳で資格試験に合格。そして介護現場で対応が難しいと実感していた「認知症」の知識を深めたいとの思いから、さらに学び、認知症のケース別対処方法や

専門知識を持つ、認知症看護認定看護師の資格も取得しました。「院内では認知症に関する唯一の有資格者というプレッシャーを感じています。医療機関や施設で大切なことは、その患者さん特有の症状を知り、少しでも安心した生活を送れるように援助すること。認知症の方々のより良い生活の継続のため、病院と地域を連携させた情報共有化システムを構築できれば」と目標を語る中嶋さん。その目はキラキラと輝いていました。



済生会滋賀県病院



危惧される命の「物化」

井ノ口 近年、少子化が進んでいます。自殺者の増加、介護現場での痛ましい事故などが報道され、命の大切さや尊厳が軽んじられ、命が物のように扱われているように感じられます。

那須野 昔は「ボロは着てても心は錦」と歌にあるように、貧しくても心が豊かであれ



井ノ口 だからこそ、大切な人の死を見つめ、手を合わせながら皆が悲しみと、いのちの大切さを共有することが大事ではないでしょうか。

那須野 人生の終わりに家族が寄り添うことは大切ですが、悲しみを助長してはいけません。仏教において、死は終わりではなく仏様の国へ往き生まれることであり、本来は悲しみではないのです。

井ノ口 突然の事故やお子さまがお亡くなりになられたり、深い悲しみでしか表せないお葬式に出会うこともあります。

那須野 それも別れの一つであり、その死から教わることもあるはず。あなたの死を無駄には致しません。尊い人生が尽きたときは、悲しみ

仏教の教えにみる「生と死」

「見えぬもの」によって、育てられる心

とされてきました。今は、経済的なことや物質的なことが先立つて、生まれて来ることの意味や喜びという本質的なことを追求しなくなってきたのかもしれない。

井ノ口 お葬式も、経済的なことのみを優先されたり、参列者でも孫は塾があるのだから来ていいということも耳にします。

私たちは幼い頃から、父や母、祖父母から手を合わせることを習い、命の大切さを教えられてきました。このままではそんな慣習も失われてしまっているのではないのでしょうか。

那須野 戦後70年にして、安全保障関連法案をめぐる騒動となりました。代わりがきかない「いのち」を防衛のためであれば戦地へ送つてもよいのか。果たしてそれが本当に平和といえるのか。さまざまな声の中に現代の日本がみえてきます。



尊厳ある「死」は悲しみにあらず 感謝の心で見送ること

那須野 仏教では、「人は仏様の智慧によって育てられ、人生を生き抜いていく。このいのちは仏様から見えて大切な「いのち」である」とされ、そこに「いのち」の尊厳を見出すことができます。年配者がよく口にする「お蔭様でこの年齢まで生かしていただいている」という言葉も仏教の教えからきています。



【石鳥山 弘誓寺・所在地】東近江市林光寺町990
石鳥山 弘誓寺は、近江七弘誓寺の1つ。開基は1291年に犬上郡にて。江戸期に現在の地へ移転。

浄土真宗 本願寺派 石鳥山 弘誓寺
第25代住職 **那須野 浄英** さん

「墓」から「納骨堂」へ これからに合った供養のかたち

井ノ口 最近はお墓を引き継ぐ子どもが遠方にいたり、また「子どもに負担をかけたくない」の理由から「墓じまい」という言葉を聞くようになってきました。

那須野 東京などの都心部では、新たに墓に充てる土地が不足しています。地方でも山を切り崩して開発した土地が、豪雨による土砂崩れの影響に見舞われています。これまでと変わりなく墓をつくり続けていくことは限界があるようです。

この寺もそうですが、多くの寺院で納骨堂を建立する動きがあります。遺骨を寺の納骨堂に預け、折に触れて訪れ、静かに手を合わせることは、なんら代わりのない



株式会社 クリスタル
代表取締役 **井ノ口 章善** さん

家族葬と一般葬 急なご葬儀 お葬式もクリスタルホール

一般葬・家族葬に対応! 高級な雰囲気のあるホール

私たちは、「愛」と「感動」を届け、生きる喜びを届け、社会に貢献します

クリスタルホール
株式会社 クリスタル

ご相談・ご依頼・お問合せは **年中無休/24時間対応**

0120-0983-67
<http://crystal-hall.co.jp> クリスタルホール 検索

クリスタルホール能登川 〒521-1211 滋賀県東近江市今町960-1
クリスタルホール河瀬 〒522-0223 滋賀県彦根市川瀬馬場町750番9

お客様一人ひとりの想いをカタチにしたお葬式をお手伝いさせていただくために…

- オリジナル肖像画**
お預かりしたお写真を元に遺影写真では表現しきれない故人様のお人柄や雰囲気を専任スタッフが心を込めて描きます。古いお写真なども鮮明に蘇らせる事も可能です。
※オリジナルサービス
- メッセージビデオ**
思い出のお写真を数枚ご用意いただければ、大切な思い出ビデオをお作りします。
- 私たちの想い**
私たちが大切にしている想いは『聴く』と云うことです。亡き人を想うご家族の心の声を聴き大切にお葬式を執り行う事で、命の尊厳を感じ、そして今を生きている事への感謝を皆様へ伝えていく事が私たちの役目と考えます。
- オリジナル会葬礼状**
故人様を偲ぶたった1つの会葬礼状を専門スタッフが取材を元に心を込めて文章をお作りします。
- 安心のアフターフォロー**
お葬式が終わった後も喪家様が困らないようにお仏壇の飾り方やお寺様に出すお茶の事、また仏花、墓花の販売まで仏事に関わる事のすべてをサポートいたします。

家でもできる! ワンポイント体操

お腹の体操編

何歳になっても増やせる筋肉

お腹の筋肉全体を鍛えるので、お腹まわりがすっきり! 腹筋は、骨盤や背骨を支えて安定させる役目があり、鍛えれば姿勢も見違えるほど美しくなります。

1 両手を腰にあてて立つ
両足は肩幅に開いて立つ。両手は腰にあてる。
左右 5秒×10回ずつ



腰痛の人は、ひざをゆるめて立つ

Point! お腹の前と脇の筋肉を意識する。

息を吐く

5秒かけて回す

腰痛の人は、小さく回すようにする。

2 ゆっくり腰を回す
息を吐きながら、5秒かけてゆっくり腰を回す。10回繰り返す。



息を吐く

Point! 頭の位置を変えずに、腰だけを動かす。

3 ゆっくり腰を反対側に回す
息を吐きながら、5秒かけてゆっくり腰を反対側に回す。10回繰り返す。



息を吐く

Point! 頭の位置を変えずに、腰だけを動かす。

PLUS 足踏みを20秒!

背筋を伸ばし、その場で足踏み。かかとからドスンと落とさず、つま先からゆっくり着地する。



NG

上体全部を回そうとすると、腹筋に効かないので注意すること。



1日30分「カーブス運動」の流れ

円になったマシン&ステップボードを30秒ずつこなして進む。1周12分を2周して24分。残りの6分間でストレッチ体操をして終了。(体の状態に合わせて調整する) 2週間に5回のペースで続けると効果的!

アンチエイジングガイド

Anti-Aging guide

筋トレで体も脳も健やかに



カーブス八日市テニールは、いつも賑やかで和気あいあいとした雰囲気です。メンバーさん同士つながりが深く、皆さんとても楽しんでおられます。お一人で来られても、皆さんが声をかけてくださるので、すぐに溶け込んでいただけます。小学生の娘さんと一緒に通われる方もおられ、娘さんがご年配のメンバーさんと会話をされる微笑ましい

運動を始めるのは何歳からでもOK! 自然に笑顔になれるカーブスで、心も体も健康に!



カーブス八日市テニール 店長 田島 加菜さん

場面を見かけることも。家にこもりがちだった方が、「膝が痛い」とおっしゃっていた70代の方が、筋肉をつけて「太郎坊さんに下から登れた」などのお話を聞くと、私たちの励みにもなります。今年からメンバーさんがさらに増えましたが、お一人おひとりにサービスが行き届くよう、精一杯サポートさせていただきます!



カーブスではストレッチや機械を使ったカンタン体操を行います

◆ 四十肩でつらかったとき、カーブスを始めました。できる運動を根気強くしていくうちにだんだん楽になっていきました。続けられたのは、友人もできて楽しかったから。
(5年目 52歳 Nさん)

◆ カーブスに通ってからは体が軽く感じられるようになりました。ここで出会った友人との会話が楽しく、いつも笑っていられます。
(4年目 41歳 Kさん)

※個人の感想です。効果には個人差があります。

利用者の声

女性だけの30分健康体操教室

Curves カーブス

2016年 12月1月2月 一週間無料& 入金金 66% OFF! ※初回来店時にご入会の場合

コーチのサポートがついた体操の無料体験を実施中! 是非、ご自身に合うかどうかお試しください。体験だけでも大歓迎!

まずは1回無料で試してみてください!

カーブス湖南中央 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0748-72-3399	カーブス アル・プラザ彦根 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0749-21-4001
カーブス近江八幡 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0748-32-0023	カーブス能登川 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0748-42-8427
カーブス八日市テニール 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0748-24-5515	カーブスビバシティ彦根 受付時間 (平日10:00~19:00 土曜日10:00~13:00)	0749-21-3302

初回無料体験の内容 (約50分)

- カーブスの店内のご説明を行います (5分)
- お一人おひとりの健康状態をお伺いします (25分)
- 体力測定を行います (10分) (体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- お客様の状態に合わせて、健康のために効果的な機械を使った運動を行います (10分)
- 継続利用をする際の割引特典や入会についてのご案内もさせていただきます (カーブスは女性専用の月会費制の体操教室です)



三ツ峠山より厳冬富士

Photograph 山岳フォトグラフィ

世界文化遺産登録 霊峰富士・ふるさと富士



ふるさと富士 七ヶ頭ヶ岳 (693m)

山梨県河口湖から甲府市に向うには、新御坂トンネルを抜かなければならない。そのトンネル上部の山並みが、二十七の山々が連なる御坂山塊である。その中の二座、三ツ峠山(七八五メートル)は下に河口湖を望み、対峙する富士山は特別な端整な容姿がまさに霊峰である。上記の写真は二月早朝、三ツ峠山山頂、外気温マイナス十度、晴天、富士山頂は雪煙が舞い、朝の光が差し込めた私の好きな一枚である。木之本町高時川を遡ると下丹生を過ぎ上丹生に出る。左に七ヶ頭ヶ岳(丹生富士)、右に墓谷山(杉野富士 七三八メートル)二つのふるさと富士を眺める場所がある。今年の二月摺墨川から撮った丹生富士である。

西山 邦雄(にしやま くにお) アマチュアカメラマン 山岳写真の会 白い峰会員・日本高山植物保護協会 会員 1948年滋賀県生まれ。15歳の頃より登山を始め、30歳を過ぎてから山岳風景や様々な高山植物を撮影するようになる。環境の変化などで自生が危惧される高山植物の保護活動にも加わる。



読者プレゼント 西山邦雄さんの富士山絵葉書を10名様に ●絵葉書「富嶽十二景」西山邦雄 四季折々の美しい富士山の風景を12枚に凝縮。神々しい富士山の魅力をお楽しみください。
※本誌20Pのプレゼント応募はがきをご利用ください

用途、色いろ

豊富なカラーバリエーションで様々な用途に対応します。

水まわり補修シリーズ 防水シール

シリコン補修材 **バスボンドQ**

色調:ホワイト、クリアー

色調:ホワイト、アイボリー、ライトグレー、ブラック、クリアー、アルミ

20 ml 50 ml

仕上がり時間スピードUP 当社比

シリコン補修材 **バスボンドQ** NET.50ml

- 密着性に優れたシリコン樹脂使用
- 仕上がり時間スピードUP(当社比)
- 水・熱(+150℃)・寒さ(-40℃)・洗剤などの薬品に強い
- チューブから押し出しやすく、簡単に補修できる
- カビが発生しにくい防カビ剤入り(クリアー、アルミを除く)

西山産業株式会社 NISHIYAMA

〒520-2572 滋賀県蒲生郡竜王町西川1459-2
FAX (0748) 58-3045
http://www.nishiyama-s.jp/

お問い合わせ・資料のご請求は **TEL 0748-58-3040**

あなたに「あんしん」をお届けします



ドライブ中のいざというとき、 しっかり準備できていますか？

交通事故は、初期対応が大切!!

交通事故は初期対応が大変重要です。ケガ人の救出などはもちろんですが、事故後、保険会社と示談を進める際に、事故の状況を正確に把握しておくことが、あなたを有利な立場にするからです。もしものときのために、お手持ちのスマートフォンを活用することができます!

スマートフォンの無料アプリ「モバイルエージェント」で交通事故の初期対応がスムーズになります! その後の経過チェックも可能!

- もしもの時...
- 1 けが人の救出
 - 2 警察への連絡
 - 3 事故現場の記録
 - 4 保険会社に通知する

モバイルエージェントのアプリをお手持ちのスマートフォンにインストールするだけ! 「いつも持ち運べる安心」をお手元に!

詳しい情報は、株式会社エコ損保にお任せください。ご相談無料!

東京海上日動火災保険株式会社 代理店
東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店

あなたに「あんしん」をお届けします。

超保険 (株) エコ損保

営業時間 9:00~18:00 定休日 土日・祝日
〒523-0083 滋賀県近江八幡市小船木町733-15 TEL.0748-32-6767 FAX.0748-32-0308

スマートに解決!

- 事故のとき 安心**
 - スマート事故連絡
ガイドスに沿って数回タッチするだけで自分の位置をコールセンターや代理店に知らせることができます
- 故障のとき 安心**
 - スマートロードアシスト
GPS機能で、自分の位置をコールセンターや代理店に知らせることができます
- 事故の後 便利**
 - スマートフォトメール
簡単な操作で事故の写真を担当窓口へ送ることができます
- 事故の後 便利**
 - スマート経過チェック!
いつでも事故対応状況を確認でき、担当者に電話やメールで連絡をとることができます



安心設計

地域密着! 顔が見えるので安心!

私たち(株)エコ損保にお任せください!

湖国のグルメプレゼント企画 Gourmet Present

プレゼント応募方法

応募締め切り日
2016年
1月31日(日)

アンケートに答えて プレゼントをゲットしよう!

本誌20Pのハガキ「湖国のグルメプレゼント」のアンケートに回答し、必要事項等ご記入いただきご応募ください。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。

オトナ
シカタ



店舗情報

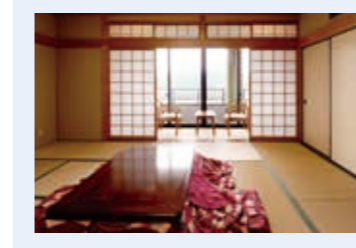
余呉湖畔・料理民宿 みずうみ

長浜市余呉町川並1215
TEL:0749-86-3213
http://www.zd.ztv.ne.jp/www.yogoko-mizuumi/

四季それぞれに魅力
余呉湖を一望する高台
「料理民宿 みずうみ」
余呉湖を望む高台に、二日二組のみ宿泊できる料理民宿「みずうみ」があります。

「冬は余呉湖にうつつらと氷が張り、その上に雪が積もって「面白っ白になるところがある」と話すのは、ご主人の桐畑智訓さん。季節ごとに姿を変える余呉湖を眺めながら、湖の幸、山の幸など自然の摂理に従い、野性味あふれる料理を提供しています。冬は鴨鍋やぼたん鍋、夏は鰻や鯉をさばき、鮒ずしを仕込む。自然の恵みは「食べて本当に美味しいところだけしか使わない」と、とことん素材を吟味。本物を見分ける目利きは、漁師として、料理人としての長年の経験のなせる技です。

ワカサギ釣りで賑わう季節、部屋が空いていれば、釣った魚の持ち込みにも対応してもらえます。湖北余呉「みずうみ」にて、のんびり自然と語らうひとときを過ごしてみませんか。



余呉湖畔・料理民宿 みずうみ

余呉湖を一望できる和室2部屋・大広間あり。食事のみの利用可(要予約) 宿泊は一日限定2組様のみ。【アクセス】JR北陸線余呉駅から徒歩20分(Tel予約で送迎対応可)。お車の場合、北陸自動車道・木之本から国道365号線で余呉湖畔まで約10分。

「自悠時間」読者プレゼント

平日限定スペシャルプラン
1泊2食付ご宿泊券
ペア1組2名様 (お一人様10,800円相当)
ご夕食は季節の鍋料理になります

※ご予約の上、お越しくださいます。



「自悠時間」アンケート結果!

「自悠時間」の読者層



良かった・役立った情報

- 終活に関する情報。生前整理、一人暮らしの場合の終活について。(49歳/女性)
- 「おとなの休日」永源寺の写真がすばらかった!(61歳/女性)
- 「おとなの休日」草津本陣。とても勉強になった。行ってみたい。(54歳/男性)
- 「おとなの休日」歴女なので「おとなの休日」がいつも楽しみ。(51歳/女性)
- 「ひとり時間」の効用について書かれた編集部コラム。勇気づけられた。(56歳/女性)
- 「大人の散歩旅」東近江の湧水特集。今度行きます。(67歳/男性)
- 「アンチエイジングガイド」ワンポイント体操が良い。気軽にできるので続けてみたい。(68歳/女性)
- 初めて本誌を見ました。全部よかった。(40歳/男性)
- 「山岳フォトグラフ」いつも楽しみにしています。(73歳/女性)
- 「おとなの休日」を見て、坂本に行きました。普段通りすぎる所なので、よくわかった。(84歳/男性)
- 「大人の歯相談室」よくある歯の症例やインプラントについて聞きたい。(47歳/女性)
- 「大人の散歩旅」滋賀に住んでいても知らないことはたくさんあります。(67歳/男性)
- バリアフリーを兼ねたりフォームを検討しているので家の紹介。(55歳/女性)
- 「off time」成功者の横顔。感動しました。(61歳/女性)
- 「オトコ時間」「介護」の記事。前向きになりました。(51歳/男性)

今後も皆さまに役立つ情報をお届けしていきます!

毎号、大変多くのお便りをいただき、ありがとうございます! 過去3号分の一部をご紹介します。

取り上げてほしいテーマ

- 有機野菜の栽培、ガーデンニングのこと。(67歳/男性)
- 断捨離に関する情報。古着や家具、着物のリフォームや処分について。(56歳/女性)
- 道の駅や隠れた滋賀の名店やお土産。B級グルメ。(40歳/男性)
- おすすめの本、簡単にできる酒の肴レシピ。(39歳/男性)
- 近場の小旅行スポット。(56歳/女性)
- 趣味のコーナーはどうですか。(63歳/女性)
- 生き方のステキな人の紹介。(58歳/女性)
- ボランティア情報。(51歳/男性)
- 脳トレ。(51歳/女性)
- 体験教室の情報。(61歳/女性)

あなたが夢中になっていること

- お茶を40年ぶりに始めました。(56歳/女性)
- カーブスで筋トレしています!(67歳/女性)
- ハイキングや低山登山。(68歳/男性)
- 洋裁。帽子を作ります。(33歳/男性)
- ゴルフ、スキューバダイビング、野菜栽培。(45歳/男性)
- 刺繍、古着や古布でいろいろなものを作る。(78歳/女性)
- 滋賀の重要文化財と酒蔵巡りをしています。(61歳/男性)
- 川柳。(65歳/女性)
- 草木染め。(61歳/女性)
- これから一生続けられる趣味を見つけている最中。(55歳/女性)
- 去年は富士山を登りました。日本百名山の一つずつ登っていきたい!(52歳/女性)
- 観光ボランティアガイドやっています。(79歳/男性)
- サイクリング。情報をください。(64歳/男性)
- グラウンドゴルフの仲間に入れてもらいました。(74歳/女性)
- 定期的に行く友だちや子どもとの食事会。会話を楽しみ、ボケ防止に。(67歳/女性)

ゴルフレッスン教室開催中!

スクール	受講日	実施時間	料金
高地プロスクール	毎週火曜	11:00~12:30	1回コース ¥3,240 4回コース ¥9,720
	毎週木曜	13:00~15:00	2回コース ¥5,400 8回コース ¥17,280
	毎週土曜		3回コース ¥7,560 12回コース ¥24,840
廣田プロスクール	毎週土曜 もしくは日曜	10:00~15:00	2時間打ち放題含む 男性/¥3,600 女性/¥3,100
グリーンピアスクール	毎週土曜	19:30~21:30	10回コース 2時間打ち放題含む 男性/¥20,500 女性/¥17,500

※スケジュールの都合がございますので、お電話でお問い合わせ下さい。

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
お問い合わせ、お申し込みは 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)

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!

大人の歯相談室

大津市の夕照歯科の加藤先生は、老人ホームや介護ケア施設を訪れ、高齢者の歯の検診を行っています。
「磨いているつもり」がアブナイ！
高齢者に多い虫歯とは？



夕照歯科医院 院長
かとう ひでたち
加藤 英材 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

若いころとは違う歯磨きの 仕方を意識しましょう

高齢者の歯科検診をしていると、歯の周りすべてが茶色く変色して虫歯になっているケースが多いです。加齢で痛みが感じにくくなると、気づくのも遅れ、歯が折れてしまうこともあります。目が見にくくなっていることで、前歯などの磨きやすそうな歯でも虫歯になりやすくなっています。



あなたの歯「無料でチェック」します！

大人の一生自分の歯で食べるために 「歯の相談室」開催 無料

日時 2016年2月13日(土) 15:00~
会場 夕照歯科
持ち物 普段使っている歯ブラシ

前回、参加者の声

老年性虫歯や
歯周病の予防方法を
教わりました



すすめられた、
フロス(糸)を
使ってみようかな

若いころとは口の中が
変わっているんですね

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

<p>夕照 歯科</p> 	<p>大津市大江1丁目11-9 TEL.0120-544-035 http://sekisyoushika.com/ 夕照歯科 検索</p>	<p>草津 湖南 歯科</p> 	<p>草津市草津町1511 TEL.0120-67-8470 http://www.konanshika.com/ 湖南歯科 検索</p>
---	--	---	---

住まいのお困りごと 解決サービス OPEN!!

おたすけ楽太郎 サービスメニュー

お困りごとはすべておまかせください！
トイレ・キッチン・お風呂・水まわりのお困りごとなら何でもおまかせ！ お家の外まわりもプロにおまかせで安心
自分ではなかなかできないお掃除もプロに任せてキレイ！

ご相談お見積 無料

パッキンの交換(1ヶ所) 地域最安値の安心交換♪ 3,980円~	トイレの水漏れ修理 トイレから水があふれている 7,500円~	クロスの修繕 壁紙がはがれて気になる 1,000円/m~	網戸の張替え 虫が入ってくるのを防ぎたい 2,500円~	階段の手すりの取付 安全に階段を歩きたい 一式18,000円
草刈り(機械刈り) お庭の雑草が気になる 980円/m~	雨どいの清掃 雨どいに落ち葉などが詰まっている 2,300円/m	トイレクリーニング しっかりと汚れを落とします！ 9,800円	キッチンクリーニング こべりついた汚れもスッキリ！ 19,800円	お風呂クリーニング カビもぬるぬるもスッキリ！ 19,800円

オープン記念 利益度外視 大特価!!

レンジフード クリーニング

先着 10名様 限定!!

通常15,000円が
草津・大津エリア 最安値宣言 今だけ 9,800円

対応エリア【滋賀県】

草津市、栗東市、守山市、野洲市、大津市瀬田

お問合わせ ご相談 365日24時間受付対応いたします!

おたすけ楽太郎 SOS ラクタク イチバン

0120-808-691

おたすけ楽太郎 検索

滋賀 EVENT info

信長協奏曲

2016年1月23日(土)~全国東宝系にて公開

映画

漫画「信長協奏曲(のぶながコンツェルト)」が2014年にテレビアニメ、実写テレビドラマ化され、2016年には劇場版が公開されます。物語は、小栗旬演じる織田信長が、実は現代からタイムスリップした高校生だったら…?という奇想天外な着想で展開。笑って泣ける冒険活劇が劇場版で最終章を迎えます！映画撮影には、彦根城、彦根城博物館、油日神社、湖南アルプス、マイアミ浜オートキャンプ場などの県内施設が使われ、滋賀の風景も楽しむことができます。

【情報提供】 滋賀ロケーションオフィス

年末年始のお出かけに 便利なチケット発売

この冬も「おでん」で温まろう!

京阪電車

■大津線 湖都古都・おおつ1dayきっぷ
■京阪線 京阪「洛楽」初詣フリーチケット

上記のチケットを12月31日(木)~1月3日(日)にお買い求めいただいた方に「おけいはん卓上カレンダー」が当たるスピードくじと、「初詣記念印帳」または「初詣朱印帳」を進呈します。(先着順・数量限定)

京阪電車「おでんde電車」
琵琶湖汽船「汽船deおでん」

料 金 ●3,500円/1人 (税込大人・小児ともに同料金)
運行期間 ●平成28年1月16日(土)~3月13日(日)(月曜日は除く)

予約受付ダイヤル
TEL.077-522-4529(京阪電車)
TEL.077-524-5000(琵琶湖汽船)

*運行区間やダイヤなどの詳細は、下記までお問い合わせください。

平日9:00~19:00 土・日・祝9:00~17:00
※年中無休(12月30日~1月3日除く)

【お問い合わせ先】 京阪電車お客さまセンター TEL.06-6945-4560

慶雲館「第65回 長浜盆梅展」開催!

平成28年1月9日(土)~3月13日(日) *期間中無休

催し

会場 ●慶雲館(長浜市港町2-5)
開館時間 ●9:00~17:00
入場料 ●大人500円、小中学生200円

盆梅とは鉢植えの梅、つまり梅の盆栽のこと。長浜盆梅展は昭和27年からはじまり、平成28年で65回目を迎えます。1月9日から2ヶ月間、新春の風物詩として開催しており、歴史・規模ともに「日本の盆梅展」として親しまれています。

【お問い合わせ先】 公益社団法人 長浜観光協会 TEL.0749-65-6521

おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間

発行日 変更のお知らせ

3月・6月・9月・12月の25日発行へ

※2016年発行日※

春号 3月25日(金)
夏号 6月25日(土)
秋号 9月25日(日)
冬号・新春号 12月25日(日)

これまで年4回各号のそれぞれ20日に発行してきた「自悠時間」ですが、2016年より25日に発行日を変更いたします。これからの「自悠時間」もどうぞよろしくお願いたします。

いつも家族を感じられる家



- A** この家の顔にもなっている大きな庇は夏の強い日差しをさえぎり、冬には穏やかな暖かさと呼び込む。
- B** 玄関ホールから続く水周りへの動線は、それぞれの用途に合わせた大容量の収納があり、家族みんなが使いやすい。リビングへの動線と分けることで玄関も常にスッキリと。
- C** リビングとつながる和室は、子どもと一緒に寝室として使い、1階だけでもゆったりと生活ができる間取りになっている。

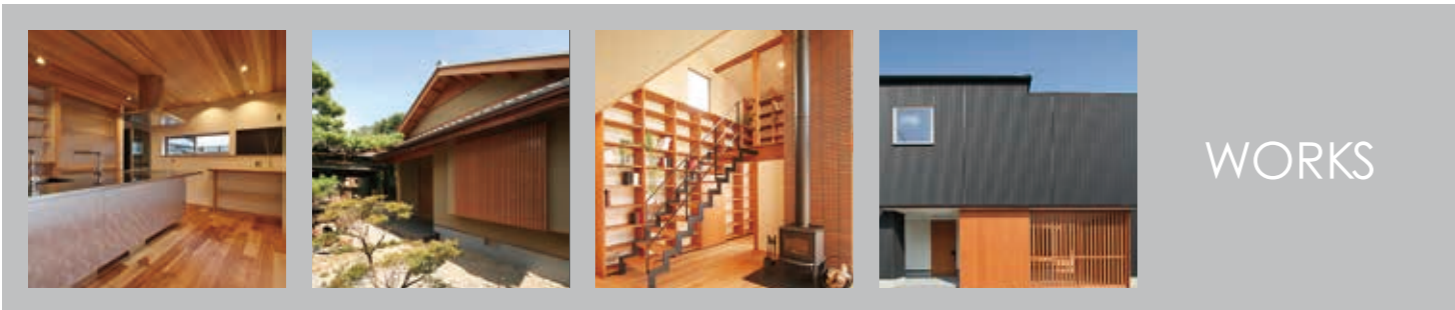


注文住宅の暮らしを聞いてみよう ◆栗東市 K様

住まい手のスタイルを描き出す 創造性豊かな家づくり

住まい手一人ひとりの暮らしに合ったスタイルを描き出し「ただひとつの家」を実現するために、創造性豊かな設計デザインを生み出すこと。それが木屋長工務店の作り手の使命です。

私たちは多種多様なご希望にお応えすることのできる設計力と大工の確かな技術力で次代につなぐ木の家をつくりつづけています。



WORKS

株式会社
木屋長工務店 / 一級建築士事務所
ベルメ Kiyacho 建築事務所
建設業許可 滋賀県知事(般-23)第40027号 / 一級建築士事務所登録(U)第388号
<http://www.kiyacho.jp> 木屋長工務店

東近江展示場
滋賀県東近江市東今崎町1210-1
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
TEL 0748-22-8180

栗東展示場
滋賀県栗東市上鈞9
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
TEL 077-552-1771

光と風が通り抜ける心地よい空間に

LDKと和室を合わせる三十畳以上にもなる空間は、「三人の子どもたちの様子を常に感じていたい」との奥さまの願いを実現。階段をリビング内に設け、二階の多目的スペースで過ごす家族の様子も伝わってきます。

ダイニングやリビングの大きな窓からは心地よい光と風が入り、木の香りと肌触りのよい床は床暖房対応の無垢材で冬は暖かく、夏も裸足で快適に。

家族の集まる空間を見渡せるキッチンも「使い勝手のよい造作家具やパントリーがあることで、家事もしやすく大満足」と奥さま。



私たちの想いがかたちとなって

「家を建てると決めたとき、住宅メーカーや工務店へ相談に伺いましたが、私たちの想いを受け止めた設計を提案してくれたのが木屋長さんでした」とご主人。知合いが木屋長工務店で家を建てていたことも決め手の一つに。

外で思いっきり遊んだ子どもたちが上着や靴をきちんと片付けてからすぐに手を洗ったり、仕事から帰宅したご主人がすぐに入浴ができるよう、玄関から続く土間収納を通り抜け、洗面から浴室まで続くスムーズな動線を確保。

家事のしやすさ暮らしやすさの提案が的確だったことや、施工中の我が家を何度も見に行き、細かな仕様の変更にも快く対応してもらったと話すご夫妻。

希望を叶え、笑顔でスタートを切った新しい家での暮らし。どこにいても子どもたちの気配を感じ、明るい笑い声が聞こえる日々は、家族の絆をより一層深めていくことでしょう。



早朝の余呉湖

余呉湖・ワカサギ釣り情報

遊漁料(環境整備協力金300円含む)
1日券(大人)1,400円(小・中学生)800円
竿(1,000円)、仕掛け(300円~)、餌(200円)
販売あり。
営業時間/6:00~17:00
期 間/2015年11月22日~2016年3月末まで
(期間中は無休)
【お問合せ先】余呉湖漁業協同組合
長浜市余呉町川並2380-1 ビジターセンター内
TEL 0749-86-3033

お食事 休憩処「舟戸(ふなと)」

長浜市余呉町川並2380-1 ビジターセンター内
TEL 090-9543-0332
営業時間/9:00~16:00
定休日/月・火曜日
(ワカサギ釣り期間の3月末までは無休)
無料駐車場あり
*弁当の持込可

お食事処「豊味(ほうみ)」

長浜市余呉町下余呉1938 余呉観光館内
TEL 080-8525-1148
営業時間/9:00~15:00
定休日/月曜日(12~2月末までは無休の予定)
無料駐車場あり



釣り人同士の交流
旬の味覚を味わう
憩いの場「舟戸」



「舟戸」では、釣り人同士の出会いや交流も盛んです。京都から初めて来たという人たちが、「毎シーズン70回くらい訪れる」というツワモノは大阪の男性。暖をとりながら、釣れたてのワカサギの天ぷらを囲み、会話が弾んでいました。



おすすめのお土産品は、湖北の山菜を使った佃煮、山椒みそ、鮎ずしなどのオリジナル商品。小ぶりながら味が良く、軸まで食べられる伊香しいたけ(1パック税込120円)もよく売れているとのこと。



おかみさん手作りの山椒みそは、ご飯や豆腐、煮物などによく合います。



余呉の新鮮野菜・特産品
郷土料理を
楽しむなら
お食事処「豊味」



新鮮な葉野菜や根菜のほか、山の恵岳詰、黒豆、小豆などの豆類、ジャンボにんにく、黒にんにく、菊芋、くるみなどが人気商品とのこと。



余呉産のえごま(税込600円)

湖北・冬の風物詩
「余呉湖ワカサギ釣り」

奥琵琶湖の北部、山々に囲まれた静かなまちが活気づく冬季。余呉湖は近畿屈指のワカサギ釣り場として知られ、県内はもちろん、北陸・関西圏からも毎年多くの人々が訪れます。今シーズンは11月22日に解禁され、気になるワカサギの大きさは7~8cmと、食べてちょうど美味しい大きさ。雪や小雨の日など、水温が下がり、寒さが一段と厳しくなる日は魚が水面近くまで来るため、特に釣りやすくなるとか。この冬は、初心者でも気軽に楽しめる余呉湖の「ワカサギ釣り」にトライしてみませんか。

写真/伊藤 勝重 文/八木 真紀



ぶらり発見!

余呉湖で釣った
「ワカサギの天ぷら」

ワカサギは、できるだけ新鮮なうちにいただくのが醍醐味というもの。
余呉湖畔の川並棧橋のお食事休憩処「舟戸」では、釣れたばかりのワカサギを100g/100円で「天ぷら」にしてもらえます。
「ワカサギは南蛮漬けや煮つけ、塩焼きも美味しいですが、やっぱり一番のおすすめは天ぷら」と
ご主人の武友紀男さん。
カラッと揚がった天ぷらは、塩加減も絶妙でサクサクふんわり。臭みがなく、骨もまったく気にならないので、小さな子どもから年配者まで好まれる味わいです。
体が冷えたら、ワカサギと一緒に「舟戸」で人気の豚汁とおでんで温まるのもまた格別です。



オトナミカタ

～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。(その際の切手は各自でご負担ください)

今回は「あなたに安心をお届けします」のコーナーについてご意見をお聞きしたく、アンケートにご協力をお願いします。

①本誌12ページ「あなたに安心をお届けします」のコーナーは、ご覧いただきましたか？

はい / いいえ

②ご自身の損害保険について、内容を理解されていますか？

はい / いいえ

③モバイルエージェントに興味はありますか？

はい / いいえ

④無料相談に興味はありますか？

はい / いいえ

⑤保険の悩みやその他の相談事があれば無料で回答します。どんなことでもお気軽にお書きください。

ご協力ありがとうございます。

(きりとり線)

オトコ時間

～図書カード(500円分)プレゼント～

アンケートはがきを切り取って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。

性別 男性 / 女性
年齢 30代以下 / 40代 / 50代 / 60代 / 70代 / 80代以上
職業 会社員・公務員 / 自営業 / 専業主婦(夫) / パート・アルバイト / その他

①記事を読む前は、看護師の仕事にどのような印象をお持ちでしたか？
以下の3つの内もっとも近いものに○を付けてください。

看護師は女性になるべきである / 男性は看護に向いていないので女性がした方がよい / 男性が看護師になることは普通のことである

②記事を読んで、男性が看護師などの仕事をするることについて、①の印象は変わりましたか？
どのように変わったか、もしくはなぜ変わらなかったか(印象を強くした場合は、どうしてそう考えるのかについて)の理由も記入ください。
変わった / 変わらない

理由

③男性は仕事、女性は家庭といった考え方や、男は強く、女は優しくあれといった考え方(固定的な性別役割分担意識)のために、自分の生き方が息苦しいと感じたことはありますか？
感じたことがある / 感じたことがない / どちらともいえない / 質問の意味がわからない

④③で感じたことがあるとお答えいただいた方に質問です。その息苦しさはどのような場面で感じられましたか?自由に記述ください。

ご協力ありがとうございます。

❖ 豊ランチョンマット引換券 ❖

豊の良さを体感してください アンケートにお応えいただいた方 豊ランチョンマット プレゼント



下記 鳥本製豊株式会社 本社・京都支店・豊市場 彦根ショールームまで引換券を持ってお越しください

●プレゼントアンケート● ご意見・ご感想をお聞かせください。

①ご自宅に豊の空間はありますか？

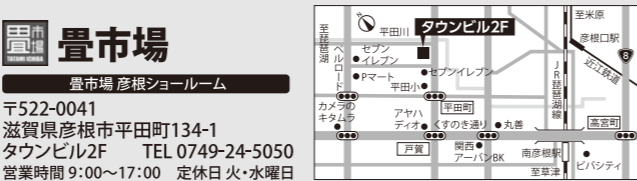
はい / いいえ / その他

②豊や襖などの依頼先がお近くにありますか？

はい / いいえ / その他

③豊市場誌面(本誌22ページ)を見た感想や商品についてのご要望などをお聞かせください

アンケートにご協力いただきありがとうございました。



鳥本製豊株式会社 0120-555-178

(きりとり線)

● 読者プレゼント応募はがき ●

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。

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。
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？

記入欄

②自悠時間で取り上げてほしいテーマとは？

記入欄

③あなたの趣味や夢中になっている活動とは？

記入欄

④自悠時間世代の通信手段についてお聞きします。
・下記のいずれかをお持ちですか?(複数回答可)

スマートフォン / タブレット / 携帯 / もっていない

・パソコン、スマートフォン、タブレット等でインターネット検索しますか？

する / しない

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
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2016年2月29日です。

ご希望プレゼントNo. 本誌9ページ記載 絵葉書「富嶽十二景」希望

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

ご協力ありがとうございます。

(きりとり線)

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はがき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ご公表・利用することはありません。
応募締切 / 2016年2月29日(月)まで

1 石山寺門前 志じみ茶屋 湖舟 「近江富士セット」お食事券



石山寺門前で太古より糧とされていた瀬田しじみ。昭和36年創業の「湖舟」では、名物の「志じみご飯」と近江の厳選素材を使った郷土料理を提供しています。注文が入ってから一人前ずつ鉄のお釜で丁寧に炊き上げる「志じみご飯」は、滋味豊かな味わい。石山寺の散策後に是非立ち寄ってみて。
石山寺門前 志じみ茶屋 湖舟 大津市石山寺3-2-37 TEL:077-537-0127 http://www.e510.jp/koshu/

2 イオンシネマ草津 「無料鑑賞券」



新春のおすすめの映画は、2016年1月9日公開予定の「人生の約束」(東宝)。会社の拡大にしか興味のない仕事人間(竹野内 豊)が、親友の死をきっかけに自分自身の人生を見つめ直すストーリー。「今の日本に必要なメッセージを伝えることになる」と石橋 冠監督。
イオンシネマ草津 草津市新浜町300イオンモール草津3F TEL:077-561-4545 http://www.aeoncinema.com/cinema/kusatsu/

3 ウッディバル余呉 「山かぶドレッシング」「お米ドレッシング」セット



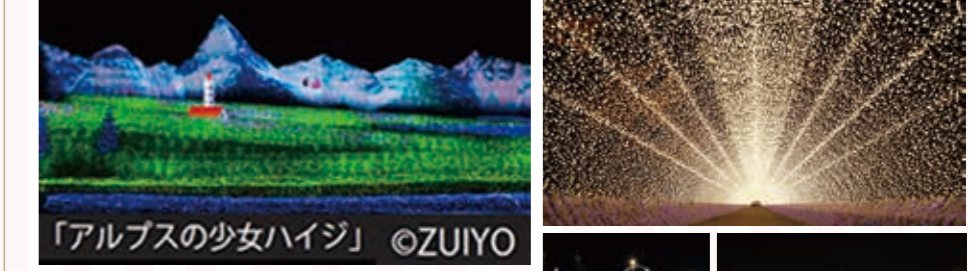
伝統焼畑農法で育てられた余呉の地野菜「山かぶ」、寒暖差のある気候と清らかな山の水によって育まれた余呉の「コシヒカリ」。生命力あふれる余呉の農産物から生まれた、ウッディバル余呉 オリジナルドレッシング2種類をセットでプレゼントします。

4 若井農園 「みずかがみ 2kg」



若井農園 蒲生郡竜王町大字鏡672 TEL:0748-58-2727 http://wakainouen.shiga-saku.net/

5 なばなの里「入場券」 *イルミネーションは2016年5月8日(日)まで



冬の風物詩として毎年話題となる「なばなの里イルミネーション」の今年のテーマは、アニメ「アルプスの少女ハイジ」。なばなの里史上最大のスケールを誇るアルプス山脈やマッターホルン、色鮮やかなアルムのお花畑など、ダイナミックな光景は見る人を圧倒しています。国内有数の光の祭典を是非お楽しみください!

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

右記の問題に答えてマスに単語を記入しよう。A~Eの文字をつなげるとある言葉になります。ヒント:一年の始まりを祝う行事 「○○ネ○○」

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。

●前回の答えはWEBサイトをご覧ください

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

0120-555-178

畳市場

検索

畳・襖

たたみ ふすま

「自悠時間」見たよ! で

店内商品全品 **10% OFF**
2016年2月末まで

さらに全員に 畳ランチョンマット
プレゼント



※プレゼントは引換券が必要になります
※プレゼント引換券(右ページ)のアンケートをご記入の上、切り取ってお持ちください

どちらか1つ

訪問見積り無料

畳 3,700円~(+消費税) 襖 3,100円~(+消費税)
網戸 1,800円~ 障子 1,800円~ クロス 950/m²~

フローリング畳 **tatatte** 全24色 大人気
タタット
ネットショッピングでも買えるよ!
83×83 厚さ15ミリの薄型

オーダーメイド製 琉球風畳
8,000円~

彦根店
ブログ更新中
〒522-0041 滋賀県彦根市平田町134-1 タウンビル2F
TEL 0749-24-5050 FAX 0749-24-5055 定休日:火・水曜日

NEW 京都店
フェイスブックやってます
〒612-8373 京都市伏見区毛利町76番地 ※日曜日・祝日は要予約
TEL 075-606-1938 FAX 075-606-1937 定休日:日曜日・祝日

鳥本製畳株式会社
本社 〒528-0049 滋賀県甲賀市水口町貴生川91番地
TEL 0748-62-2089 FAX 0748-62-8071
京都支店 〒612-8373 京都市伏見区毛利町76番地
TEL 075-606-1938 FAX 075-606-1937



郵便はがき

切手を貼ってください

528-0049

滋賀県甲賀市水口町貴生川91番地

鳥本製畳株式会社
本社 行

※遠方の方には発送いたしますので、アンケートにお応えいただき切手を貼って投函してください

❖ 畳ランチョンマット引換券 ❖

ふりがな	生年月日(年齢)	性別
お名前	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒	
お電話番号	- -	
Eメール		

PRESENT アンケートにお応えいただいた方全員に
畳ランチョンマットプレゼント
(引換有効期限/2016年2月末日)
裏面のアンケートにお応えください

郵便はがき

切手を貼ってください

523-0898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内
「自悠時間」編集室
自悠時間vol.28
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	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒	
お電話番号	- -	
職業		

PRESENT 余呉湖畔・料理民宿 みずうみ
「平日限定スペシャルプラン」1泊2食付 ご宿泊券
(応募締切/2016年1月31日)
ご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送ならびに弊エコ損保からの資料送付以外の目的で利用されることはありません。また、アンケートは本誌企画の参考にさせていただく目的にのみ使用させていただきます。

郵便はがき

切手を貼ってください

523-0898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内
「自悠時間」編集室
自悠時間vol.28
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	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒	
お電話番号	- -	
職業		

「自悠時間」編集室では、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(冊子送付)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ありません。また、アンケートは本誌企画の参考にさせていただく目的にのみ使用させていただきます。

郵便はがき

切手を貼ってください

523-0898

滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

有限会社ウエスト内
「自悠時間」編集室
自悠時間vol.28
オトコ時間 係 行

オトコ時間 ~図書カードプレゼント~ 専用応募はがき

ふりがな	生年月日(年齢)	性別
お名前	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒	
お電話番号	- -	
Eメール		

PRESENT アンケートにお応えいただいた読者の中から抽選で
図書カード(500円分)20名様にプレゼント
(応募締切/2016年2月29日)

※読者の皆様からお取り寄せ頂いた個人情報はプレゼント発送に使用するほか個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。

