

おとなの暮らし発見マガジン [じゅうじかん]

自悠時間

2016 春号
VOL.29
March.2016

JIYUJIKAN

ご自由にお持ち帰りください。

日本で唯一、
湖上に人が住む島「沖島」
昭和を懐古する町並み、
変わらぬ文化

おとなの休日

琵琶湖に浮かぶ有人島 生活のある島「沖島」

自然の恩恵に感謝し、「今日のしあわせ」を繰り返すまち

ぶらり発見!

生産者の直送だから、毎日新鮮!

「びわこ だいなか 愛菜館」

じゅうじかん しが 検索
www.f365.me

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

vol 29

2016年3月25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.f365.me

おかげさまで
6000基以上
建墓実績

県下最大級展示場へおこしく下さい

未来に残る大切なお墓。高い品質と確かな技術で、真心をこめてお手伝い。

キセ石材ではお客様の思いを第一に、理想をカタチにします。

弊社が誇る県下最大級の展示場にて時間の許される限りあなたの理想のカタチをじっくりとご検討下さい。

石の特徴や性質など、新たな発見と感動をお約束します。



※写真は野洲本社墓石センターです。

KISE SEKIZAI × KOHJUN TRADE
滋賀県内唯一の取扱い

こだわりのデザイン墓石

萌
moe

エレガントなバラのストールをまとった装いには、気高さの中にほのかな愛しさが香っています。



Lacuna
ラクーナ

外柵の背面にはガラスを使い、光を取り入れることで訪れるたびに多彩な表情を見せます。



え

ご先祖様との語らいをカタチにしたものです。ご高齢の親族の方でもゆっくり座してお参りしていただく為のベンチにもなっています。

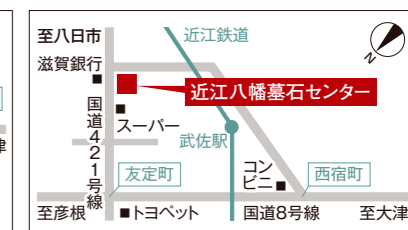


掲載している墓石はカタログ販売となります。

お近くの墓石センターにお越し下さい。



野洲本社墓石センター
滋賀県野洲市妙光寺318-1
TEL.077-588-4114 (定休日 木曜日)



近江八幡墓石センター
滋賀県近江八幡市武佐町519-1
TEL.0748-37-1107 (定休日 木曜日)

特典・サービス
● 葬儀内装工事 ● 標準文字彫り
● 家紋彫り ● 線香・ろうソク立・花立
● 石製お供用水入れ (石コップ)
上記を無料サービス
※すべてのサービスがつかない墓石もあります。

お墓ディレクターがご相談。
日本石材産業協会による資格で、1級・2級の有資格者がご相談を受けさせていただきます。お墓についての正しい理解や普及を図るための専門的な知識と教養を備えた有資格者です。

NEW 泰震
墓石用地震ゲル

墓石の倒壊を震度7の地震から守る為に開発された墓石用地震ゲルです。(オプション)
墓石の倒壊を震度7の地震から守る。「泰震(たいしん)」は、地震による振動を抑え、墓石にかかる負担を、大幅に軽減させることができます。

震度7
対応

石匠位認定店・日本石材産業協会会員
石に真心をこめて
株式会社 キセ石材

石匠位認定店
経済産業省公認
全国石製品協同組合

0120-614417
http://www.kisesekizai.com

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

自悠時間 JIYUJIKAN

おとなの暮らし発見マガジン

VOL.29
March
2016



Contents

| | | |
|----|--|------------------------------|
| 03 | 春号特集 | |
| 04 | おとなの休日 琵琶湖に浮かぶ有人島 生活のある島「沖島」 | |
| 05 | 限りある命を生きるということ ~ Life is beautiful~ | |
| 06 | いのち 「尊敬」と「感謝」の念を再び | |
| 07 | 山野草フォトグラフ 山路の彩り | |
| 08 | 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 | |
| 09 | ただひとつの家 創造性豊かな家づくり | |
| 10 | 注文住宅の暮らしを聞いてみよう | |
| 11 | 湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ | 自悠時間スペシャル ひさご寿し「沖島の恵」会席料理 |
| 12 | あなたに「あんしん」をお届けします | “新しい医療保険のカタチ” メディカルKit R |
| 13 | オトコ時間 イクメンブームから5年余り | |
| 14 | | |
| 15 | トミーじいの安心 家庭菜園 気軽にお家で作れるお料理レシピ付き | |
| 16 | 大人の「歯」相談室 滋賀おすすめ情報 | |
| 17 | ぶらり発見! おとなの散歩旅 | |
| 18 | 生産者の直送だから、毎日新鮮! 「びわこ だいなか 愛菜館」 | |
| 19 | 読者プレゼント・クロスワードクイズ 映画鑑賞券/伊賀の里「モクモク手づくりファーム入場券」/愛菜館「和える発酵おかず」 他 | |

編集後記

「子どもの頃は、琵琶湖が一番の友だちでした」と話してくださった西福寺の茶谷さん。その頃から町の風景や生活はあまり変わってはいないようですが、変わったのは島民の高齢化と子どもの減少。2月末、沖島の玄関口である沖島漁港の棧橋が新しくなり、これまで以上に観光客が増えそうですが、“生活の島”であるため追いついていないところもあります。でもそんな素朴な島だからこそ、島外にはない魅力があるのではないのでしょうか。誰もが懐かしい気持ちになるこの島へ、ただゆったりとした時間を過ごさしに行ってみませんか。

- 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
- 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

ぶらり寄り道

春号の特集 ● いっぷくどう

沖島にある
築120年の古民家カフェ
「いっぷくどう」

奥に琵琶湖が見える細い路地、木の引き戸を開け「ただいま」と田舎の家に帰ってきたような感覚になるカフェ「いっぷくどう」。

店主の小川ゆかりさんがこの店を開いたのは平成12年のこと。この島に生まれ、井の中の蛙、大海を知らずのことわざのように外の世界に憧れ、一度は島外へ働きに出てみるも再び島へ。所有していた築120年の家で店を始めると、多くの出会いや旅行者との交流が生まれ、「むしろ広がりを感じられたのは沖島だった」と小川さん。「その名言の続きのように、それぞれ空の深さ(青さ)を知るで、島外の世界は思ったより広いものではなかった」と再確認。

自然と共に生き、時代の流れさえも遮つてしまわないつまでも変わらない魅力が詰まった沖島。訪れた際は、旅人の疲れをそっと癒す「いっぷくどう」で息ついてみては。

■手作り菓子と飲み物 600円
■コーヒー・紅茶 各400円
■きまらんち 1,000円
※メニューはすべて税込
※ランチは前日までに要予約

いっぷくどう
近江八幡市沖島町243
TEL/090-8126-0997
営業時間/10:30~16:00
不定休

「新幹線」の一言と親父の背中、で事業継承を決意。子どもの頃の趣味を現在の「強み」に活かす。

近江化成工業は1982年創業のウレタン加工の会社で、小林さんは二代目ですが、もともと家業を継ぐ気はなかったそうです。その転機は2007年、お母さんの電話から始まりました。「新幹線の案件が来ている。継ぐことを考えてほしい」。当時小林さんは香港駐在。仕事面白く、次はドイツへの赴任が決



「健康で快適な生活環境づくりのお手伝い」をテーマに、通気性や洗濯性に優れた東洋紡の新素材「プレスエアー®」をはじめとする新素材を活かした寝具、シニア犬用マットを開発・販売している。

今月の人 近江化成工業株式会社 代表取締役社長

プロフィール 小林 清さん

1964年、神奈川県生まれ。アメリカの大学を卒業後、海外を舞台に仕事をしたいとオリンパス(株)に入社。海外駐在員として香港、ドイツなど世界各国に赴任した。父親が経営するウレタン加工会社・近江化成工業(株)に新素材を使った仕事が舞い込んできたことをきっかけに家業を継ぐことを決意。東洋紡プレスエアー®の加工を軸とした商品開発・ネット直販に活路を見出し、廃業寸前だった家業を建て直した。京都市在住。【滋賀県中小企業家同友会会員】



まっていたが、新幹線という一言が心に響いたといいます。実は「小学生の頃は典型的な鉄ちゃん。時刻表オタクだったんです」。時刻表を片手に「今日は東京から日本海経由で青森に行く」と計画を立て、時刻表で旅をするという空想旅行が大好きだったそうです。新幹線はいわばその旅の「最高峰」で、夢ももち



した。高校生の時、現在の音楽配信の先駆けともいえる仕組みを考

ろん新幹線の運転手でした。中学生になると国内では飽き足らず飛行機にアップグレード。航空会社に手紙を書いてタイムテーブルを送ってもらい、世界旅行を楽しんでいたそうです。このとき英語に興味を持ったことが、海外で仕事をするという夢の実現につながりました。

もう一つ、小林さんを動かしたのは実家に戻って家業について話したときの親父の背中でした。「70を過ぎても夢を持って挑戦する姿が、二人の男としてかっこいいと思ったんです」。その4ヶ月後、東海道新幹線新型車両の座席部に使用する新素材「プレスエアー®」の加工の受注が決定。事業継承を決意した小林さんはウレタン加工事業から撤退し、事業を新素材の加工と商品開発に絞ります。そしてネットショップ「爽快リビング」を立ち上げ、自社開発の寝具やシニア犬用マットの販売をスタートしました。



近江化成工業株式会社
東近江市宮荘町511
TEL:0748-48-4461 FAX:0748-48-4463
URL: http://www.ohmkasei.com

えたこともある小林さんは、「自分の強みは人と違った角度で物事を見られること。そこからアイデアが広がるんです」と語ります。子どもの頃に楽しんだ時刻表旅行は、その訓練になっていたのかもしれない。今後の目標は海外も視野に入れた商品開発。そしてプライベートでの夢は「イタリアのトスカナ地方で2年間暮らして、春夏秋冬を楽しんでみたいですね」。オンでもオフでも再び離陸する日を指して、日々挑戦を続けています。



航空会社から送ってもらったタイムテーブルは今でも宝物。「一番感動したのは日航でした。段ボールで届いて、中にはポスターと手書きのお手紙が入っていました」。

Off time

Vol.29

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をご紹介します。

情報提供: 滋賀県中小企業家同友会

BRIDGESTONE

プレイズ ピーエックス

Playz PX シリーズ

プレイズ新提案。あなたも、新しい安全へ。

NEW

運動中の疲れにくさを求める方へ。軽快なハンドル応答性を持ち、偏摩耗抑制を実現。

疲れにくいという安全性能

有限会社 かし直

TEL 0748-33-2939

ECOPIA

エコピア PZ-X 在庫一掃セール

安さに自信あり! お早めに!

その他メーカーも豊富に取り揃えております。

MICHELIN iceGUARD X-ICE DSX
TRANSPATH TOYO TIRES YOKOHAMA DUNLOP

TEL 523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町205
お問い合わせ TEL 0748-33-2939



漁業を主とする 自給自足の暮らし

近江八幡市にある堀切港から連絡船「おきしま通船」で約10分。青々とした山、海のように塩害がないため、湖面ギリギリにせり立つ家々。沖島は、琵琶湖に浮かぶ4つの島(沖島・竹生島・多景島・沖の白石)の中で最大の島であり、日本で唯一の淡水湖に浮かぶ有人の島です。人口およそ300人弱、島民の90%以上が琵琶湖の漁業を産業としています。港には何艘もの漁業船が横付けされ、どこか懐かしい昭和の薫りたたく町並み。自動車やバイクは走っておらず、主な移動手段は三輪自転車。漁業のほか、ほとんどの家では畑で野菜を作り、対岸の土地で米を作って生活しています。

猫島として一躍有名に 増える観光客 沖島の未来とは

沖島に降り立つとたくさんの猫たちに出迎われます。昨年、「猫島」として全国放送のテレビや新聞で何度か取り上げられ、遠方からも観光客が訪れるようになりました。

「島民の祖先は平安時代末期の源氏の落武者たち。歴史深いこの沖島も、子どもの減少と高齢化に歯止めがかからない」と西福寺の住職・茶谷文雄さん。



「沖島町離島振興推進協議会」に入り、観光業で島の活性化を図る取り組みを始めたが、今後は島の恵みを独自で商品化する6次産業も必要だ」と話します。

漁協の女性たちが提供する郷土料理や土産品、クルーズ船や季節のイベントは観光客に好評ですが、島のカフェや宿、食事処はすべて事前予約制。いつでも利用できる休憩所や店舗の設置が急務です。手つかずの「生活のある島」は、島の存続と活性化に向け、新たな一歩を踏み出そうとしています。



- 01 沖島小学校
この春、沖島小学校の新入生は14人。そのうちの12人が、自然に囲まれた少人数教育を希望する島外の子どもたち。
- 02 島の町並み
多くの島民は、昭和初期に建てられた家を改築して住み続けている。「古き良きイメージを」と、許可なく島民の暮らしに立ち入り、撮影する観光客も。「普通の生活」にカメラを向けられる島民は困惑を隠せない。島に関心は持っても、「自分の身に置き換えてみる」というモラルは持ち合わせてほしい。
- 03 沖島の郷土料理を提供する「湖島婦貴の会」の皆さん
漁業組合の建物内で提供される食事は要予約。土産用の湖魚の佃煮(1パック540円)は予約不要。
【予約】漁協婦人部「湖島婦貴の会」TEL 0748-47-8787



■ 2016年 桜まつり(4月2日~4月10日)
まつりの期間は、さまざまな料理が事前予約不要。美しい桜と琵琶湖のコントラスト、島の文化に触れる機会となり、毎年、桜まつりは多くの観光客でにぎわう。

沖島までのアクセス

■ おきしま通船
沖島までは、堀切港(近江八幡市)から沖島漁港をむすぶ連絡船で。(所要時間10分)
運行/1日2便
料金/片道500円(大人1人)
詳しくは、沖島町離島振興推進協議会
TEL 0748-33-9779まで

■ もんてクルーズ(4月1日~10月)
沖島の歴史や自然、琵琶湖との関わりなどを島民ガイドに聞きながら、沖島を一周する。(40分)
運行日/土・日・祝(1日2回10:45~、12:45~)
発着/沖島漁港
料金/1,600円(小学生800円) 幼児無料
※運行日は1名さまより予約可能、平日は10名さま以上より予約対応
※お問い合わせ/TEL 0748-33-9779
※予約/FAX 0748-32-5589



案内人
沖島町離島振興推進協議会 会長
浄土真宗本願寺派 西福寺
第17代住職

茶谷 文雄さん
人と人との絆を大切に、変わらぬ自然と昔懐かしい日本を見ることが出来る沖島へ、是非一度お越しください。

◆ 沖島 おきしま
日本てだ一つ湖に人が暮らす島
http://www.za.zv.ne.jp/okishima-cc/

琵琶湖に浮かぶ有人島 生活のある島「沖島」

自然の恩恵に感謝し、
“今日のしあわせ”を繰り返すまち

— 大人の探訪スポット — 撮影/伊藤 勝重 文/八木 真紀

「まるで、昔に帰ってきたみたいだ」
来訪者たちは、沖島の町並みに子どものころを懐古します。
生き急ぐ日々…たまには少し立ち止まり、ただのんびりと
心の休憩に沖島を訪ねてみてはいかがでしょうか。





忘れられつつある いのちの尊厳 敬いShujin

井ノ口 近頃は仏壇を祀らないおうちも増えてきているようです。当社でもご親族が参列されないお葬式に出会うことがあり、お墓がなくなるとおつしやる方もおられます。家庭でのお仏壇や仏事のことについて、ご住職にお話をお聞きしたいと思います。



仏教の教えは「いのちの尊厳」とともに、人と人とのつながりや困難に出会った時の心の持ち方など、私たちが「よく生きること」へのヒントをたくさん示してくださっています。肝心なときに心を救ってもらえる仏法を知ることとはとても大切なことだと思います。これからも門戸を開け、より多くの人たちに仏教の教えにふれる機会をつくっていくことが必要だと思っています。

「尊敬」と「感謝」の念を再び

仏法に学ぶ、生き方のヒント
できるのは門戸を開け、発信し続けること



曹洞宗 寶珠山 地福寺
第32代住職 安田 賢悟 さん

長者を敬う、心などを教わったものです。今は親や祖父父母などがなくなってきたのではないのでしょうか。目を置かれた存在のその人たちは、家族に何か事が起きた場合など、いざ

という時に頼りにされ、経験をもとにした正しい目で物事を判断し、助言するという大切な役割を担っていました。

井ノ口 育児放棄や幼児虐待などの報道も多い世の中です。子どもを導いていかねばならない親自身が、「感謝の念」や「敬いの心」を教わらずに大人になってきている場合も多いのではないのでしょうか。私が子どもの頃は、お寺でもそのようなことを教わる日曜学校がありました。

捨てる続けることで 新たな自分を広げる

住職 威厳を示すお年寄りがおられる家庭や、お仏壇をおいてある家など、絶対的なものが家の中にあると、皆が物事に対して一歩引いて自制することができず、「引く」ということが大事なのです。曹洞宗の教えの根幹である坐禅も、息を吐き切ることから始まります。つまり捨てることから始まるのです。自分の器がいつも自分だけで満

感謝の気持ちも善行で 返す仏道修行

住職 見守られ、生かされているご恩返しとして、どんなでもできる「無財の七施」という布施(仏道修行)をご紹介します。



【寶珠山 地福寺・所在地】東近江市佐野町894
ご本尊は延命地藏菩薩。約600年もの歴史を経て地域の信仰を集めてきました。

院では、今でも日曜学校を行っているところもありますね。日曜学校は、家庭の中だけで教えることができない「感謝の念」や「敬いの心」を育てるために、大切な役割を果たしていると思います。また、子どもだけでなく、大人にとっても、そのような場所は必要なのではないでしょうか。当寺でも、お檀家さまは勿論のこと、一般の方々にも、初地蔵や花まつりの法要、また月例の坐禅会や写経会など、どなたでも気軽ににお寺に出入りできるようお寺を開いています。これらも多くの子どもたちもいます。

無財の七施

- 和顔施(わがんせ)** どんな時も和やかな顔を、微笑を絶やさぬこと。
- 愛語施(あいごせ)** 愛のある言葉、慈しみのある言葉かけを忘れないこと。
- 心施(しんせ)** 相手への思いやり、相手の身になつて心配りをする事。
- 慈顔施(じがんせ)** 慈悲の眼を持ち、慈しみの眼を持つて相手を見守ること。
- 捨身施(しゃんせ)** 自分の身でできることがあれば、必ずすすんでさせてもらうこと。
- 房舎施(ぼうしゃせ)** 親切なおもてなし。また、居場所のない人に場所を提供すること。
- 床座施(しょうざせ)** 座っている場所を変わってあげる事。座席だけでなく、全てのものを分かち合い譲り合う心のこと。

お寺に来られた方々に、この七つの布施行をお話しています。また寺報にも載せたところ、その部分を切り取り、財布に入れて日頃から心がけているという方がいらっしやいました。布施行はどんなにでもできる仏道修行です。一日の終わりに、いくつできたか早速今日から考えていただけたらと思います。

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! 高級な雰囲気のホテル

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

クリスタルホール河瀬 周年祭

日時 5月15日(日) 11:00~14:00

会場 クリスタルホール河瀬

大抽選会や出店など、楽しい催し物を開催します! どんたさまも是非、ご来館ください!

当日の特典

「クリスタルファミリー会員」に当日ご入会していただくと

- クリスタル商品券 2,000円を進呈!
- ご入会金が半額になります!(10,000円→5,000円)

「クリスタルファミリー」とは?

- 年4回のクリスタル通信で様々な情報が得られます。
- クリスタルとクリスタルの提携するお店で特典が受けられます。
- お得な会員価格での葬儀プランが利用できます。
- 一緒に住んでおられるご家族さまも永久会員となることが出来ます。

葬儀に関するご相談も承ります
葬儀に関するご希望をもとにさまざまなプランをご提案いたします。お気軽にご相談ください。

家でもできる! ワンポイント体操

肩まわりの体操編

筋肉をほぐして動かやすく

上体を支える背中の筋肉、腕を動かすときに使う筋肉、肩甲骨の動きを調整する筋肉などを鍛えます。肩こりがほぐれ、重い荷物を持つのがラクになります。

1 両手を上に伸ばして立つ

両足は肩幅に開いて立つ。両手を上に伸ばし、時計の11時と1時の角度に開く。手のひらは正面に向ける。

10秒 × 10回

! 肩痛の人は、痛くない角度まで上げる

Point! 手のひらが下を向かないよう、腕を締めてそのまま腕を下へ

息を吐く

Point! 肩まわりと、背中の上部の筋肉を意識する。

5秒かけて下ろす

2 ゆっくり両手を下ろす

息を吐きながら、ひじて円を描くようにして、5秒かけてゆっくり両手を下ろす。肩甲骨を寄せるイメージ。

息を吸う

5秒かけて戻す

3 ゆっくり両腕を上げる

息を吸いながら、ひじて円を描くようにして、5秒かけてゆっくり両腕を上げ、①のポーズに戻る。①~③を10回繰り返す。

PLUS 足踏み

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。

肩のストレッチ

手を後ろで組んで腕を伸ばします。胸の筋肉と、背中の肩甲骨まわりの筋肉を意識しましょう。

30秒

- 肩の力を抜き、胸を広げる感じ。
- 手のひらはお尻のほうへ向ける。
- ひざは自然にリラックス。
- 両足は肩幅に開く。

NG

- 手のひらが外側を向いている。
- 前かがみになっている。

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

体を動かすと心も軽くなる

「新しい挑戦をしたい」「そんな前向きな自分に会えるはず」

こちらのカーブスは、地上6階、開放感あふれる大きな窓から彦根城が見渡せる気持ちのいいロケーションなので、「景色を楽しみながら運動できる」と、少し家から離れていてもこちらを選ばれるメンバーさんが多いようです。年齢の幅は広く、主に50歳代が多いですが上は90歳代までいらつしやり、皆さんとても明るく、本当に若々しいです。

カーブス アル・プラザ彦根
コーチ 伊藤 慈さん

「筋肉を効率よく作るためのオリジナルプロテインもお試ください」

カーブスを始める前と後では、表情がどんどん変わっていかれる様子を見て、私も元気をいただいています。

一人ではなく、コーチやメンバーさん同士みんなで声をかけ合い、励まし合いながら運動することは、身体的な健康はもちろん、心も前向きな気持ちになれるようです。まずは体験にお越しください。そして、ぜひこの楽しさを体感してください!

利用者の声

◆ 始めて半年くらいから効果がでて、今では体重がマイナス9kg、ウエストがマイナス18cm。疲れにくくなり、体調も良く何事にも前向きに。食生活も意識し、すべてが変わりました。(4年3か月 68歳Kさん)

◆ 体にベースメーカーが入っているのですが、カーブスに通うようになって体が軽くなりました。何よりここに来ることが本当に楽しい! このまま生続けていきたいです。(4年目 76歳Oさん)

※ 個人の感想です。効果には個人差があります。

カーブスはストレッチや機械を使ったカンタン体操を行います

女性だけの30分健康体操教室

Curves カーブス

2016年 4月5日6月 一週間無料& 入会金 **66% OFF!** ※初来店時にご入会の場合

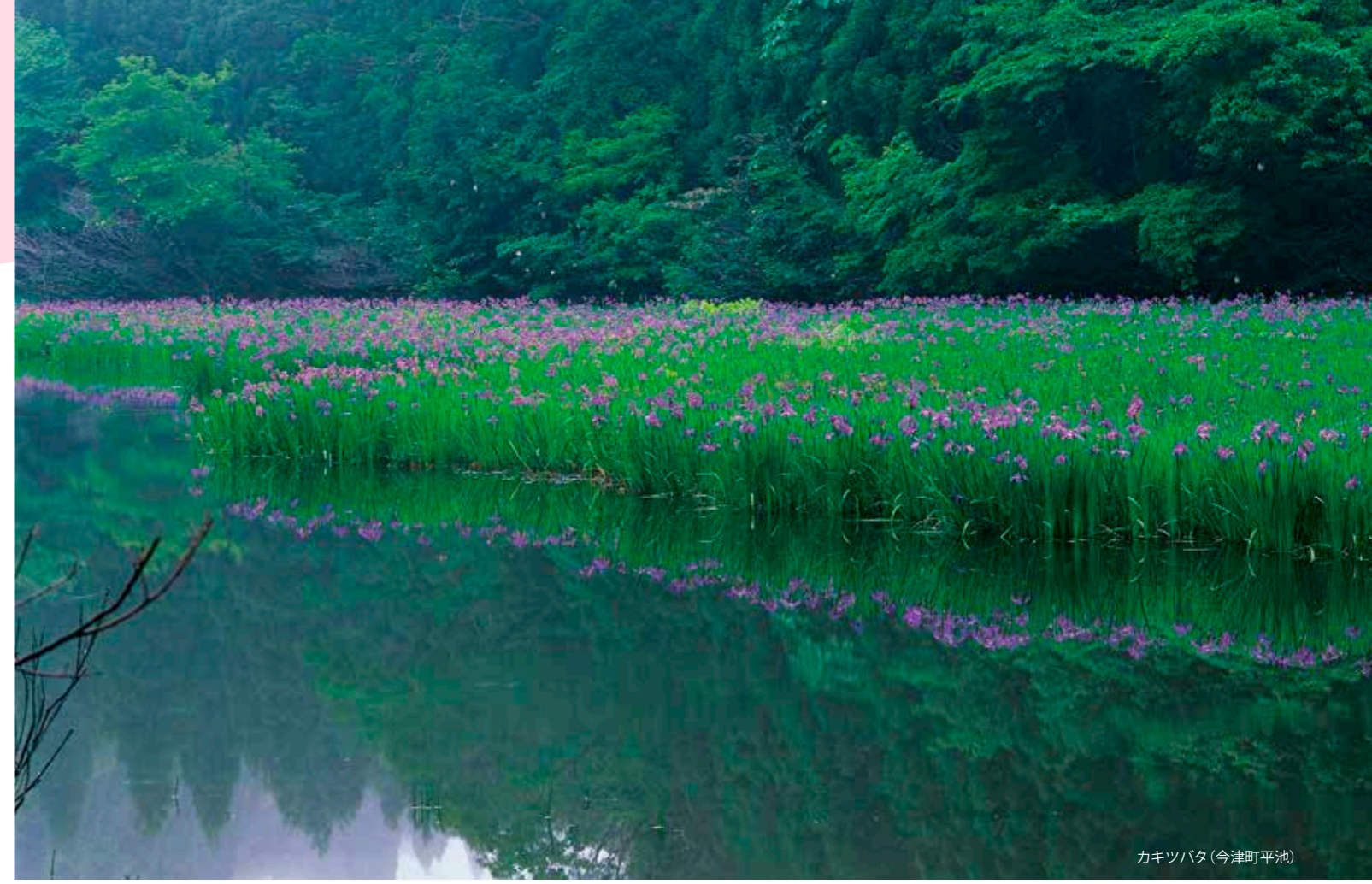
まずは1回無料で試してみてください!

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!

| | |
|--|--|
| ●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)

- 1 カーブスの店内のご説明を行います(5分)
- 2 お一人おひとりの健康状態をお伺いします(25分)
- 3 体力測定を行います(10分)(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- 4 お体の状態に合わせて、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)
- 5 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)



カキツバタ(今津町平池)

山路の彩り

山野草フォトグラフィ

カキツバタ咲く平池

今津町酒波の集落を抜け、酒波谷林道を登りつめると赤坂山※にある家族旅行村「ピラデスト今津」に到着する。駐車場に車を置き十五分程林道を歩くと平池に着く。その先が下流になる美しい淡海湖(処女湖)がある。

森に囲まれた川上平と呼ばれる平池には一万本と言われるカキツバタが群生している。上記の写真は六月初旬新緑の頃、紫色に咲き誇るカキツバタ群落が静寂の湖面に投影された私の好きな一枚である。春、赤坂山一帯は、トクワカソウ、タムシバ、オオイワカガミ、バイカオウレン、シヤクナゲの群生など見られ、お薦めの場所である。

(※マキノ町の赤坂山とお間違えのないように)



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P20のプレゼント応募はがきをご利用ください



セメダイン め~の! **nu~no!**

針や糸を使わずに布をしっかりと接着!

アイロンですばやく強力接着!

イヤなニオイがしない接着剤

お買い求めはお近くのホームセンター、手芸店で。

通園かばんの作成

名札・ゼッケンなどの貼り付け

布をつかった子芸・工作

西山産業株式会社

各種塗料・接着剤・各種テープ・ワックス・塗具の専門商社

〒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

やさしさに

つつまられる暮らし

住むほどに
木のもつ「力」
つくり手の想いを実感

「年月を経て、なお味わい深くなる木の家を」との思いから、木の魅力がたつぷり詰まったマイホームに暮らされて、もうすぐ2年になるT様に、住み心地を伺いました。

「無垢の床や建具が持つ香りや肌ざわりに、リラクセス効果を日々感じています。また、日当たりや風通しについてよく考えてもらったので、年中快適に暮らしています。特に冬は蓄熱暖房のお陰で外出先から帰宅したときも家全体がポカポカと温かく、ホッと心が安らぎます」とのこと。

ゆとりある暮らしが
つなぐものとは

急な来客時でも「いつも片付いているね」と言われるのは、必要な場所に十分な収納が確保されているため。特に広く設けた玄関は、いつもすっきりとすることができるとのんびりと過ごしています。奥さま。雨の日にはお子さまのちよっとした遊び場にもなっているそうです。

リビングと繋がるウッドデッキは、家族全員のお気に入り。夏の夕暮れに、ランプを照らしながらバーベキューをした時には、子どもたちがとても喜び、作ってよかったなと実感しました。

また、ご主人は趣味のDIYをする場所として重宝されており、多目的に活用されています。

「住んでからも木屋長工務店さんには家のお手入れの仕方を教えてもらったり、ちょっとした相談にも快く対応してもらい、安心して暮らしています」とのこと。今後はこの家に合うような素敵なガーデニングに挑戦してみたいと話してくださいました。

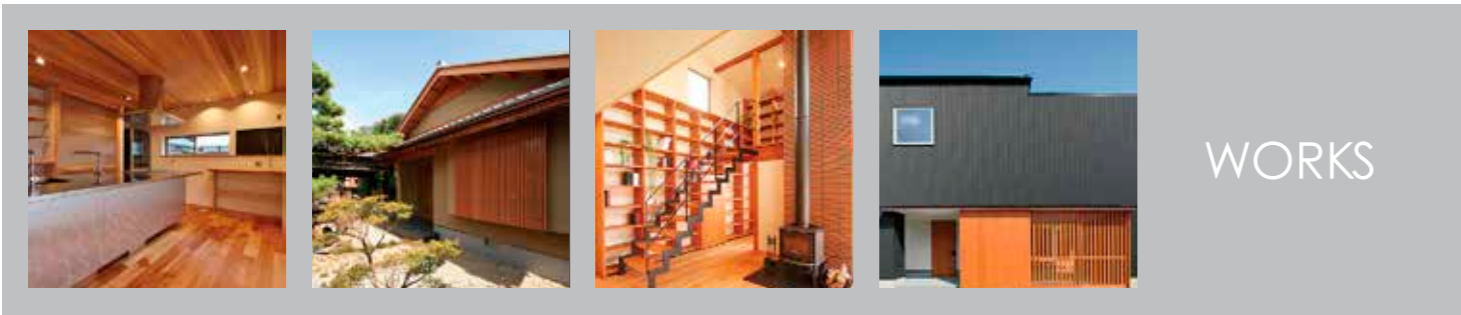


注文住宅の暮らしを聞いてみよう◆彦根市 T様

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がる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(リ)第388号
<http://www.kiyacho.jp> 木屋長工務店 検索

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



A 日当たりや風通しを考えた設計により、明るく年中快適に過ごせるLDK。



B いろいろな用途に使えるように広く設けられたウッドデッキ。



C 和のテイストを活かしたシンプルで飽きのこない外観。



D 間仕切りのない子ども部屋は、広く使うことができ、お友だちがたくさん遊びに来てOK。クローゼットの扉をなくしたことで、より広々とした印象に。お子さまの成長に合わせて、将来的に間仕切りが出来るように工夫されています。



E 開放的で明るく広々とした玄関ホールは、収納力もたつぷりと。

F リビングに面した和室はおもてなしにも、普段使いにもできて便利。

あなたに「あんしん」をお届けします



“新しい医療保険のカタチ”

全額戻ってくる! 差額が戻ってくる! 保険料は加入時のまま! 保障は一生!

メディカルKit R

あなたの人生に使わなかった保険料が戻ってくる



◆所定の年齢まで払い込んだ保険料が、健康還付給付金として全額戻ってきます!

所定の年齢はこちら

| | | | | |
|------------------------|---------------|--------|--------|--------|
| ご契約年齢 | 0~40歳 | 41~50歳 | 51~55歳 | 56~60歳 |
| 所定の年齢(健康還付給付金のお受け取り年齢) | 60歳 または70歳 | 70歳 | 75歳 | 80歳 |

◆入院給付金の受け取りがあった場合でも、差額が戻ってきます!

入院給付金を受け取った場合でも、払い込み済の金額が、入院給付金より上回る場合はその差額が戻ってきます。

メディカルKit Rは、こんな方におすすめです。

- 掛捨ての医療保険は、もったいない
- 保障がしっかりしていて、一生、保険料が変わらない保険がいい
- まとまった健康還付給付金がもらえたら何に使おうかな!



◆健康還付給付金を受け取ったあとも、一生、加入時のお手ごろな保険料のまま、医療保障を継続できます!

その保障は一生続きます。

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。

(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

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
5月31日(火)

アンケートに答えて
プレゼントをゲットしよう!

本誌P20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応募ください。抽選でお食事券をプレゼントいたします。



店舗情報

ひさご寿し

近江八幡市桜宮町213-3
TEL:0748-33-1234
http://hisagozushi.com/

近江八幡の
寿司割烹会席料理
「ひさご寿し」

伝統的な寿しはもちろん、湖国ならではのピワラスを使った押し寿司や鮎寿しなどバラエティに富んだ寿しが楽しめるほか、地元でとれた新鮮な旬の素材を組み合わせた創作割烹料理も評判のひさご寿し。取材時も「湖魚を美味しく食べられると聞いた」と県外からのお客さまの姿が。見ても食べても楽しめる料理の数々には、作り手の細やかな心遣いを感じます。

「そのお客さまにとって一番美味しく感じていただけるように、寿し一つ一つでも年齢やお好みに合わせてネタの厚さを考え、切り方にも細やかな技を加え、シャリの量を調整します」と川西料理長。寿し店のカウンターは、やや敷居の高いイメージがありますが、プレミアム世代だからこそ、たまにはゆつたり料理人と向き合い、語らいながら美食を堪能してみたいかががでしょう。

読者プレゼント
「自悠時間」×「ひさご寿し」コラボ企画

自悠時間スペシャル
ひさご寿し「沖島の恵」会席料理
ペア1組2名様 (お一人様5,000円相当)

※3日前までにご予約のうえ、お越しください。

「沖島の恵」会席料理一例
●ニゴロブナの土佐酢ゼリーかけ
●いさぎのじゅんじゅん
※季節により食材や料理は変更される場合があります

「自悠時間」アンケート結果

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! 前号の一部をご紹介します。



良かった・役立つ情報

- 「いのち」のコーナー。人生の勉強になりました。(50代/女性)
- 余呉湖の写真がとても美しかった。行ってみたい。(40代/女性ほか多数)
- 「いのち」。住職さんの新しい発想に心を動かされた。(40代/女性)
- ワンポイント体操。簡単なので毎日がんばっています。(30代/女性)
- 「いのち」。告別式の簡素化を考え直そうと思った。(70代/女性)
- 滋賀に来て20年。一度も行ったことなかった余呉を知ることができた。(70代/男性)
- 「オトコ時間」。患者は男女いるのだから看護師も男女いる方が確かにいい。(40代/女性)
- 「成功者の横顔」。残業ナシという会社の方針に感心。プライベートの充実、仕事への活力になる。(60代/男性)
- ワカサギの天ぷらや鮎ずしを食べに行きたい!(30代/女性)
- 滋賀という琵琶湖。でも改めて余呉湖のことも知りくなりました。(40代/女性)
- 山岳フォトクラブ。(50代/女性)

取り上げてほしいテーマ

- 趣味はDVD映画鑑賞です。昔の映画などでよい作品を紹介してほしい。(50代/女性)
- 温泉。(60代/男性)
- 子どもが巣立ち、夫婦だけになったとき、どう暮らせばよいか。楽しく暮らす工夫など。(50代/女性)
- 植家ではない人が入れる納骨堂のあるお寺。(50代/女性)
- 夫婦ででかけたくなる土地の魅力を紹介してください。(60代/男性)
- 野菜を使った料理レシピ。(50代/女性)
- 日本酒・ワイン。(50代/男性)
- 自分の道を選び、がんばっている人の記事が見たい。(30代/女性)
- 滋賀の仏像。(60代/女性)

あなたが夢中になっていること

- 大人の塗り絵。(40代/女性)
- 和服づくりと水中ウォーク。(70代/女性)
- 写真・ゲートボール・魚釣り。(80代/男性)
- 読書・ボランティア活動。(60代/女性)
- 庭木の手入れや植樹に夢中です。(60代/女性)
- 読書・園芸。(60代/男性)
- シニア世代の仲間づくり。一緒に楽しく活動できて毎日楽しいです。(70代/男性)

今後も皆さまに役立つ情報をお届けしていきます!

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 13:00~15:00 | 1回コース ¥3,240 | | |
| | 毎週木曜 | | 4回コース ¥9,720 | | |
| | 毎週土曜 | 2回コース ¥5,400 | 8回コース ¥17,280 | 1時間半 打ち放題 含む | |
| 廣田プロスクール | 毎週土曜 もしくは日曜 | 10:00~15:00 | 3回コース ¥7,560 | 12回コース ¥24,840 | 2時間打ち放題含む 男性/¥3,600 女性/¥3,100 |

※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ください。
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ください。)

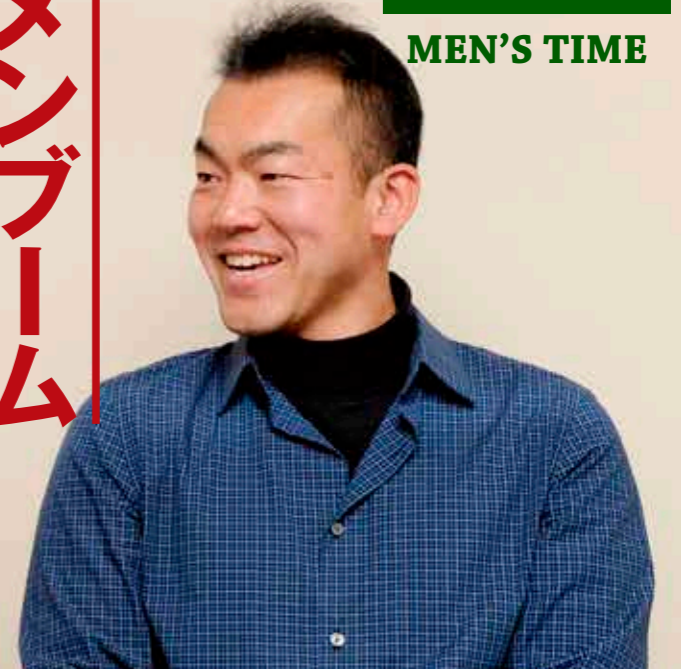
初心者~上級者まで
目標に合わせて、
分かりやすく効果的に
レッスンします!

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)

LPGAティーチングプロA級
吉井 泰恵 プロレッスン
予約受付開始!
毎週月曜・金曜(13時~15時) 詳しくはフロントまで

オトコ 時間

MEN'S TIME



ファザーリング・ジャパン滋賀
代表 八木 雅彦さん(42歳)
◆妻(40歳)、女の子(12歳)、女の子(10歳)、男の子(8歳)の5人家族
第3子の1歳半から5か月間育児休業を取得し、家事・育児に専念。休業中に
出会ったファザーリング・ジャパンに共感し、職場復帰後、現在は消防署で救助
隊長として働きながら、ファザーリング・ジャパン滋賀の代表として活動中。

イクメンブーム から5年余り

「家事や育児」に積極的に参画する男性が
今、確実に増えています

2010年の流行語大賞にノミネートされた「イクメン」は、子育てを楽しみ、自身も成長する男性、または将来そのような人生を送ろうと考えている男性を指す言葉です。そんなイクメンと呼ばれる人たちの話を聞くと、「男だから」とらわれず育児や家事を楽しむということが、多様で豊かな自分らしい生き方につながっていることがわかります。



NPO法人ファザーリング・ジャパン関西
副理事長 和田 憲明さん(44歳)
◆妻(42歳)、女の子(12歳)、女の子(8歳)の4人家族
元テレビプロダクションのエンジニア。妻の妊娠、出産を機会に「主夫」へ転身。保育士資格取得、ファミリーサポートのコーディネーターを経て、ファザーリング・ジャパン関西で活動中。

NPO法人ファザーリング・ジャパン(東京文京区)
「父親であることを楽しもう!」と考える父親たちが集まり、情報交換を行いながら、父親の家事・育児への参加を推進するさまざまな父親講座を展開。イクメンの輪を広げながら、行政や地域団体と連携したイベントなども開催。

本誌P20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5月末まで】

働きたい妻を応援
外へ出て人と接することで
「主夫」の不安感を解消

編集部 家事・育児に積極的に「イクメン」と呼ばれるお2人ですが、そうなるきっかけや実際に家庭に入ったときの気持ちとは。
八木 うちは3人目の子どもがひどい食物アレルギーを抱えていて頻繁な通院が必要でした。妻は介護福祉士の仕事を持っていて、「仕事に夢がある。1歳半で私は職場に復帰したいから今度はあなたが育児を引き継いでほしい」と言われたのです。妻が仕事にそんな情熱をもっていたことをこのときに初めて知りました。戸惑いながらも上司に相談すると、「子育てに専念しろ」と言ってもらえたのです。

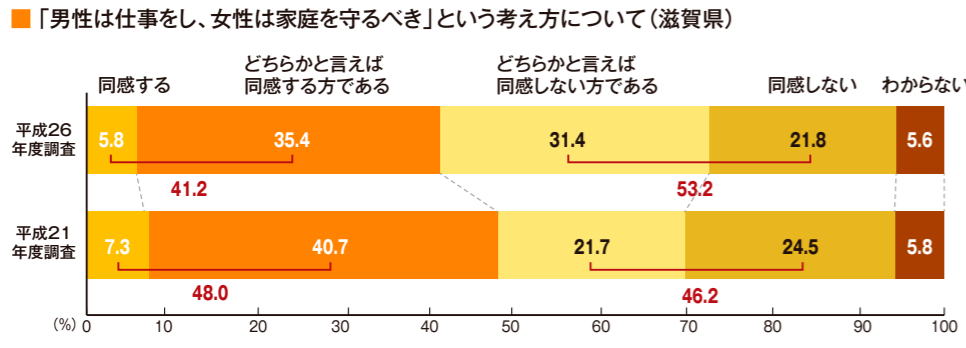
それから私は私が育児を取得し、子どもを病院に連れて行きながら、家事育児を担いきました。育児中はすべてが新鮮で、子どもの症状が思ったより早く改善し、当初の予定より早く保育園に入れるようになったときは、残りの育児期間が名残惜しかったくらいです。
和田 以前の私はテレビの仕事で残業が多く、地方に何週間も出張することがありました。妊娠時高血圧症候群で苦しんでいる妻を支えてあげ

ね。私たちの活動を通じて少しでも男性の選択肢の幅が広がれば、と思います。

**家事育児のスキルは
生きる力になる
会話と協力で家庭円満**

編集部 男性が家事や育児に積極的に参画することは、どんなメリットがあると思いますか。また、そのような生活をスムーズにするためのコツとは。
八木 家事や育児は、やるべきことに優先順位をつけてこなしていきます。隙間時間を使って習い事や塾の送り迎えをしたり、工夫して生活費をやりくりしたり。それらは仕事でも、あらゆる面でも活かされます。わが家では夫婦で会話し、協力し合いながら家を回すので、すべていい方向に回っていますね。

和田 私も妻と家のことを話し合う会議を楽しんでいます。忙しくて、妻との会話が少ないなどと感じたら、意識して会話をする時間を作ります。しんどいときはしんどいと言えればいいし、手が空いている方が進んで家事育児をすればいい。夫婦間のいい関係が、子育ての最も大切な基盤である家庭を作っています。マニュアルなんてなくて、その家、その家のやり方を夫婦の話し合いで決めていけばよいのだと思います。



**5年前に比べ、
県民の意識にも変化が**
平成26年度に滋賀県が実施した県民意識調査において、「男性は仕事をし、女性は家庭を守るべき」という考え方に同感しない(どちらかといえば同感しないを含む)人の割合が、全体の53.2%となり、平成21年度の46.2%より、7.0ポイント増加しています。

れずに悩んでいたこともあり、無事に生まれたわが子を抱いた瞬間、「この子ともっと一緒にいたい。今の職場ではそれができない」と強く思ったのです。もともと、看護師だった妻も仕事を続けたいと思っていたので、自分が「主夫」となることが最もうまく行く選択肢だと思ったのです。妻と相談後、仕事を辞め、主夫としての生活をスタートさせたのです。が、乳幼児と2人きりの生活は想像以上に大変でした。社会に取り残されているような不安と焦燥感に駆られ、辛かったですね。そこで子どもを保育園に入れ、アルバイトを始めました。保育園の送迎で出会うママたちに応援の声をかけてもらったことは、本当に大きな救いになりました。

らかという「女性」に〇をつけていたなか、彼女一人だけ「どちらでもいい」に〇をつけたと聞きました。わが家の様子を少し見ただけで、意識が変わったようでした。
八木 うちの娘も普段から料理をする私を見てなのか、「結婚するなら、料理ができる人がいい」なんて言っています。父親が家事や育児をすることに子どもたちは何の抵抗もなく受け止めているようです。
和田 イクメンは確実に増えて、家庭の中でも意識改革が進んでいます。が、「家事育児は女性」「男性は仕事」という根強い風潮が残っていて、理解が得られない職場もまだ多いようです。社会の意識改革の方が遅れていて、イクメンを支え切れないのが現状です。
八木 だから、家事や育児に積極的な父親を応援し、笑っている父親を増やそうというファザーリング・ジャパンのような活動が必要だと思っています。

**男性も家事や育児を楽しむ
変わる家庭内の意識**
編集部 近年は、子どもの学校行事に参加する父親が増えました。家庭内や周りの意識にも変化がみられるのでしょうか。
和田 以前、中学生になる妻の姪が家に来たとき、皿洗いをしていた私を見て「かわいそう」と言っていました。でもその後「家事育児は誰がするか」というアンケートが学校であったとき、99%が「どちら

か」と言っていました。でもその後「家事育児は誰がするか」というアンケートが学校であったとき、99%が「どちら

か」と言っていました。でもその後「家事育児は誰がするか」というアンケートが学校であったとき、99%が「どちら

か」と言っていました。でもその後「家事育児は誰がするか」というアンケートが学校であったとき、99%が「どちら



「NPO法人ファザーリング・ジャパン」の活動風景



料理教室や父子で楽しむイベント等の開催のほか、定期的な父親交流会も実施。子育てに積極的に関わる父親同士の交流は、わかり合える部分が多く、大きな励みとなっています。

大人の歯相談室

Q しっかり歯磨きしていても口臭が気になる

加齢とともに口臭が気になり始めました。市販の口臭予防に良いと書かれている歯磨き粉を使って、朝、昼、晩と1日3回丁寧に磨いていますが、効果がありません。高齢だから諦めないといけないのでしょうか。歯磨き以外に軽減される方法はありますか？ (63歳女性)



A 口内環境の悪化のほか、体の中に原因がある場合も

原因はいろいろ考えられます。寝ているときに口呼吸をしていたり、花粉症や鼻炎などの影響で口呼吸をしていると口内が乾燥して細菌が繁殖しやすく、口臭がひどくなります。1日3回されているという歯磨きも、実は磨き残しがあって、歯周病になっていることもあり、これも口臭の原因になります。また、胃腸の調子が悪いなど体の中の不調に原因がある場合もありますので、注意が必要です。心あたりを考えながら、一度受診してみてください。



夕照歯科医院 院長
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

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

日時 2016年5月28日(土) 14:30~

無料

会場 夕照歯科(大津)

持ち物 普段使っている歯ブラシ

歯医者に行きづらい方へ

夕照歯科では、心身のさまざまな事情で「歯医者に行くのが怖い」、「歯科恐怖症」などの悩みを持つ方の相談も受け付けています。遠方からの相談実績もあり、お困りの方はお気軽にご相談ください。



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

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

滋賀 EVENT info
おすすめ情報



映画
“かるたの聖地”
近江神宮を舞台に
映画「ちはやふる」
上の句
3月19日(土)より絶賛公開中!
下の句
4月29日(祝)に公開予定

小泉 徳宏監督に自悠時間が独占取材!

世代を越えて熱くなれる映画
大人も、そして親子でも楽しめる作品に



競技かるたを題材にした講談社の人気マンガ「ちはやふる」。去る、1月9日(土)、この実写版映画のメガホンをとった小泉徳宏監督が、近江神宮で開かれた「百人一首競技かるた第62期名人位・第60期クイーン位決定戦」の観戦に訪れました。「この映画は、青春時代を生きる若者たちの情熱やさまざまな人間ドラマを通じた深い感情を表現しています。「百人一首」の言葉の美しさとその情景は現代にも通じるものがあり、歌と登場人物を融合させた演出も随所に盛り込まれました。誰もが持つ若き、熱き日々を思いを重ね、親が子どもに見せたい作品に仕上がっています」と小泉監督。映画は、「上の句」(3月19日公開)、「下の句」(4月29日公開予定)の2作品で構成され、それぞれ独立して楽しむことができます。この春は、親子のコミュニケーションにも役立つ、映画「ちはやふる」をお子さまと一緒に鑑賞してみたいいかがでしょう。

【情報提供】滋賀ロケーションオフィス

撮影では県内のエキストラも多数出演

映画「ちはやふる」新ラッピング電車が運行開始! ロケ地・大津を走りぬける

近江神宮を舞台にした実写版映画「ちはやふる」の公開を記念し、新しくラッピングされた京阪電車が走り出しました。電車は外装だけでなく、内装も原画が施され、細部にわたって楽しめるデザインに。俳優がラッピングされた電車は、映画の公開中のみで、以後は漫画の原画に変更されます。お早めにご乗車ください!

運行期間 ●平成28年2月26日(金)~平成29年3月下旬
運行区間 ●石山坂本線(石山寺駅~坂本駅間)
【お問い合わせ先】京阪電車お客さまセンター TEL.06-6945-4560

シニアジョブステーション滋賀 ご相談無料!

就職 転職 起業 再就労
おおむね45歳以上の方々に対して、個々の職業適性や能力・経験などをふまえて、職業選択や就職活動に関するカウンセリングを行っています。各種セミナーも多数開催! あなたの「働きたい、輝きたい」を応援し、ネクストチャレンジをサポートしています! お気軽にお越しください。
シニアジョブステーション滋賀 TEL.077-521-5421
所在地/大津駅前滋賀ビル5F(JR大津駅北口から徒歩2分)
利用時間/9:00~17:00(受付は16:00まで)(土日祝・年末年始は休業)
対象者/おおむね45歳以上の方

Mother Lake
滋賀県



栽培に必要なもの

- 苦土石灰(くどせっかい) ● 有機質の堆肥
 - 発酵鶏フン ● 油かす ● 有機肥料
- ポットで栽培する場合
● 培土入れポット ● 培土 ● ジョロ ● 移植コテ
- 露地、直まき栽培する場合
● スコップ ● クワ

土づくり

2週間前 苦土石灰で土を改良する。
1週間前 有機質の堆肥、鶏フンを入れると良い。油かす1握りと有機肥料2握りを施して深く耕す。

ポイント

パプリカ

開花後、60日くらいで緑色から完熟して赤色に色づく。肉厚6mm前後で10cmくらいになり、重さ200gほどになると食べごろ。1番、2番果は他から栄養を取ってしまったため、早めに摘み取る。緑色のときに収穫しても食べることもできる。

ズッキーニ

開花後、4~6日で5~20cmくらいが食べごろ。長くおくと、30cmくらいになり木が弱る。

収穫

7~9月

ポイント

1つのプランターに種をまき、芽が出たら間引いて他のプランターに移し替える。移し替えた後、成長に合わせて堆肥と水をやり、土の乾燥を防ぐ。ズッキーニは白いカビが葉につくウドンコ病などの病気に注意する。病気になった場合は対処法として、酢を25~50倍に薄めて霧吹きなどで吹きかけるとよい。

種まき

4~5月

今から植えて夏に楽しめる野菜を作りましょう! 栄養豊富で夏バテ予防にもぴったりの野菜です。

パプリカ&ズッキーニ

家庭菜園だからこそ、安心安全の野菜づくり

おすすめメニュー 「パプリカ」と「生ハム&ロールズッキーニ」のラビゴットソース



ジュニア野菜ソムリエ
田淵 ちかさん
野菜ソムリエ認定料理教室「chou chou+L」(近江八幡市)主宰。地元産の新鮮な野菜や無農薬野菜を使った野菜料理教室を開講。【お問合せ先】TEL 080-1410-2527

- 材料
- パプリカ赤、黄 1/2個
 - ズッキーニ 1本
 - 生ハム(半分に切る) 8枚
- ラビゴットソース
- トマト 1/2個
 - きゅうり 1/4本
 - 玉ねぎ 1/4個
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 白ワインビネガー 大さじ1
 - 塩 少々
 - 黒コショウ 少々
 - EXオリーブオイル 大さじ1

- 作り方
- パプリカは8等分に輪切り、ズッキーニはスライサーでリボン状に16枚に切る。パプリカとズッキーニの残りはみじん切りにしておく。
 - ラビゴットソースの材料①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程寝かせる。
 - スライサーで切ったズッキーニ→生ハム→ズッキーニの順に重ね、端から丸めて筒型にする。
 - オリーブオイル小さじ1(分量外)を熱したフライパンに、輪切りに切ったパプリカと、3.の両面をさっと炒める。
 - お皿にパプリカ、ズッキーニの順に載せ、ラビゴットソースをかける。



◆栄養について
パプリカのビタミンCはピーマンの2倍、カロテンは20倍。ズッキーニもカリウムやビタミンB1などを豊富に含み、どちらも油との相性は抜群。火を通して栄養が失われにくく、甘みが増します。

「若井農園のこだわり米の美味しさを」キャンペーン



今回おすすめする「みずかがみ」は、お米自体に甘みとうまみを感じられる美味しいお米です。

無農薬や減農薬は手間がかかりますが、優しく育てたお米は本来の甘みやうまみを凝縮したような濃厚な味を楽しめます。私が自信をもっておすすめする若井農園のこだわり米は、孫たちにも安心して食べさせることができます。丹精込めて作った若井農園のこだわり米をぜひ、ご賞味ください。

みずかがみ 5kg 送料・税込み 3,105円
特別栽培米 (※代引きの場合260円が別途必要となります。)

お問い合わせ ご注文 若井農園 TEL.0748-58-2727
〒520-2573 滋賀県蒲生郡竜王町鏡672
http://wakainouen.shiga-saku.net/ 若井農園 検索

「自悠時間を見た!」で、みずかがみ5kgをお買い上げの方 全員に 季節の無農薬野菜プレゼント!
期間 5/31(火) 注文分まで
家族様 1回限定
(※野菜の種類を選ぶことはできません。)



生産者の直送だから、毎日新鮮! 「びわこ だいなか 愛菜館」

毎朝、生産者から持ち込まれる新鮮な野菜。
湖魚の佃煮、近江牛など、地域性あふれる商品も豊富にラインナップされています。
「今の季節のおすすめは?」、「これは甘い?」、「調理法は?」と
スタッフの方々とコミュニケーションを取りながら美味しい旬の食材を見つけてみては?
これらの「直売所」のほか、道路を挟んだ向かい側には交流型観光農園「のびのび農園」があり、
季節ごとの野菜の植え付けや収穫体験も楽しめます。
定期的なさまざまな催しが開催され、GWも毎年多くの人たちでにぎわいます。

写真/伊藤 勝重 文/八木 真紀



ぶらり発見!
日曜日限定!
本格ナポリ風「石窯焼きピザ」

ここ愛菜館では、本格石窯ピザ(直径21cm、1枚450円)が大評判!
日曜日の10時半~15時の間で限定販売されることもあり、その時間帯には次々にピザを買い求める人たちの姿が。
トマト・バジル・モzzarellaチーズのシンプルなマルゲリータピザは、表面はカリッと、生地はモチモチで一度食べたらずみつき
の美味しさ。
テイクアウトも可能ですが、やはりできれば熱々のできたてをその場で食べてみることをおすすめします!



農薬不使用の
おいしい野菜
あります!
安心して
食べられる野菜を



「すぐ前の畑でとれた野菜です。この夏は、スープにおすすめの甘くて美味しいバターナッツ(カボチャ)をたくさん作る予定です! お客様から「美味しかった! また作って」と声をかけていただくと励みになります」
愛菜館ののびのび農園 中嶋 伸子さん



食卓が華やかに!
カラフルな野菜たちを発見!
農薬不使用の甘いイチゴ、クセのないスイスチャード、黄色や赤紫色がきれいなニンジンなど。春っぽい彩りで食卓をアレンジしてみは?



「トマトはこれからの季節とても美味しくなりますよ! いろいろな種類があるので食べ比べてみてくださいね」
店長 北川 健太郎さん



沖島に一番近い
販売所
湖魚料理も
種類豊富



エビ豆や湖魚の佃煮、鮎寿司などは地元の方にも観光客の方にも大人気です。昔から変わらない素朴な味わいを是非どうぞ。



きれいなオレンジ色が目を引く「にんじんドレッシング」は、体にやさしい自然素材のみで作られています。サラダのドレッシングはもちろん、カルパッチョや生春巻きのソースとして、また酢の物など和食にもよく合います。



ここ、大中の町は
近江牛
生産高NO.1!

近江牛生産の中心地だけあって、愛菜館では安くて新鮮な近江牛が手に入ります。



「肉の甘さを堪能するのであれば、調理法はサッと焼いたり、蒸したりとシンプルがおすすめです」山田 寛子さん



びわこ だいなか 愛菜館
近江八幡市大中町450-5 TEL 0748-33-3580
http://www.aisakan.jp/
営業時間/9:00~18:00(9月~4月)
9:00~19:00(5月~8月)
年中無休(正月をのぞく)

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「あんしん」をお届けします”のコーナーについてご意見をお聞きたく、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「あんしん」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ご自身の生命保険について、内容をご理解されていますか？
はい / いいえ
- ③メディカルKit R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、(株)エコ損保より無料で回答します。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。

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、男性の家事・育児への参画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。
家事・育児は女性が担うべきである / 男性は家事・育児に向いていないので女性がした方がよい / 男性が家事・育児をすることは普通のことである

②記事を読んで、男性が家事・育児に参画することについて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

③1年間にわたり男性の多様な生き方について記事を連載してきましたが、何回記事を読まれましたか？ またその感想をお教えください。
回数 記事を全4回とも読んだ / 3回分読んだ / 2回分読んだ / 今回初めて読んだ
感想 とてもよかった / よかった / あまりよくなかった / よくなかった

④この他に記事への感想等ご自由にご意見をお書きください

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5名様に図書カード500円分プレゼント

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。

豊市場 豊市場 彦根ショールーム
〒522-0041 滋賀県彦根市平田町134-1 タウンビル2F TEL 0749-24-5050
営業時間 9:00～17:00 定休日 火・水曜日

鳥本製豊株式会社 0120-555-178
鳥本製豊株式会社 検索

本社 〒528-0049 滋賀県甲賀市水口町貴生川91番地 TEL 0748-62-2089
京都支店 〒612-8373 京都市伏見区毛利町76番地 TEL 075-606-1938

● 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？

②自悠時間で取り上げてほしいテーマとは？

③あなたの趣味や夢中になっている活動とは？
定年後に新たにチャレンジしたことなど

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いただきます。

本誌7ページ記載 絵葉書「富嶽十二景」希望
※ご希望の方は□内にチェックを入れてください。

抽選で5名様に図書カード500円分プレゼント

Present 読者プレゼント

- 1 びわこだいなか愛菜館 「和える発酵おかず ぎざみ北之庄菜」2種類セット 2名様
- 2 イオンシネマ草津 「無料鑑賞券」ペア2組 4名様
- 3 沖島の特産品セット 「沖島芋焼酎 沖の雫」1本 「おきしま えびせんべい」セット 1名様



(C) 2016「家族はつらいよ」製作委員会



(C) 2016「家族はつらいよ」製作委員会

平成13年、江戸末期から昭和30年代頃まで近江八幡で栽培されていた野菜の種が偶然発見されました。以来、地域の生産者さんたちの努力で伝統野菜「北之庄菜」が復活し、さまざまな加工品も生まれました。ほのかな甘みとほろ苦さがご飯やパスタにもよく合います。
びわこだいなか愛菜館 近江八幡市大中町450-5
TEL:0748-33-3580 http://www.aisaikan.jp/

この春のおすすめ映画は、「家族はつらいよ」(3月12日公開予定)。山田洋次監督が、「男はつらいよ」シリーズ終了から約20年ぶりに手がけた喜劇。ごく普通の一家に突然起こる離婚騒動、大慌てる子どもたち。悲喜こもごものドタバタ劇に引き込まれ、考えさせられる映画です。
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/



きれいな空気と山からの清涼な水、そして肥沃な土地で栽培された沖島のサツマイモは甘くてとても美味しい。そのサツマイモでつくられた芋焼酎「沖の雫」と、沖島でとれたスズエビをふんだんに使った「えびせんべい」をセットで。最高の組み合わせをお楽しみください。

4 伊賀の里 「モクモク手づくりファーム入場券」



自然いっぱい広大なファームは、農業とのつながりを感じながら、さまざまなモノづくりが体験できます。
春のおすすめは、イチゴ摘みやイチゴを使った体験教室。工房で作られたハム・ソーセージ、パン、豆腐、地ビールなどをビュッフェ形式で楽しめる農村レストランや温泉もあり、家族みんなで楽しめます！
*体験教室の種類や開催期間などは直接お問い合わせください。



伊賀の里 モクモク手づくりファーム
三重県伊賀市西湯舟3609
TEL:0595-43-0909
http://www.moku-moku.com/

映画館で絵本の読み聞かせ シネマdeおはなしえほん 「無料ご招待券」

映画館の大画面で楽しむ絵本の世界とは？いつも読み聞かせをするパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんもきっとお子さまと同じように絵本の世界に引き込まれるはず。音楽や手遊びの時間もあります。お子さまやお孫さまと素敵な時間をお過ごしください！

◆日時 4月21日(木) 10:30～11:15
◆場所 イオンシネマ草津
草津市新浜町300イオンモール草津3F
◆対象者 未就学児のお子さまとそのご家族

お申し込み TEL 0748-37-1775
子育て応援マガジン「ピース맘」(平日9時～17時)

お申し込み期間 3月25日(金)～4月8日(金)まで
受付期間 (先着順にて終了)

※このプレゼントはハガキでの応募はありません

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ましょう。
A～Fの文字をつなげるとある言葉になります。
ヒント:春に咲く花。
「○○○○○○」

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5名様に図書カード500円分をプレゼント!

正解者の中から厳選な抽選の上、賞品の発送をもって、発表に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 |
| | | D | | | C |
| 6 | | | | 7 | |
| | | | | E | |
| | 8 | | 9 | | |
| | | | B | | |
| 10 | F | | | | 11 |
| | | | | | A |
| | 12 | | | | |

- タテの問題**
- 質問と○○○。
 - ギター弾きのこと。「○○リスト」
 - 読んで理解を進めること。
 - エコ損保は「○○○○」をお届けします。【ヒント▶P12】
 - 歯のことは「歯○○○」に相談。【ヒント▶P16】
 - の尊厳。
 - 仏教の教えから学ぶ○○○の尊さ。【ヒント▶P5】
 - 大衆向けの簡単な食事をするところ。
 - ペルーの通貨。
- ヨコの問題**
- 湖の魚。佃煮にしてもおいしい。【ヒント▶P4】
 - 日曜日限定の焼きたてピザが大評判。「びわこだいなか○○菜館」【ヒント▶P17】
 - いつもにこにご親切丁寧。「○○○○○○」におまかせ。【ヒント▶P22】
 - 目に見える範囲のこと。
 - 2010年流行語大賞ノミネート。家事や育児に積極的に参画する男性。【ヒント▶P13】
 - ジョンレノンと○○ヨーコ。
 - かるたの聖地 近江神宮が舞台、競技かるたを題材にした人気マンガの実写版映画。【ヒント▶P16】
 -
 -

0120-555-178

豊市場

検索

障子で愛でる美しい景色

新登場

デザイナーズ障子・襖

華景色

選べるデザイン150種類

「自悠時間」見たよ! で

店内商品全品 **10% OFF**
2016年5月末まで

さらに全員に 豊ランチョンマット
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

どちらか一つ

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円~/m²

業界最薄!!

8ミリor15ミリから選べる



その昔 畳はいつも 人々の暮らしの中にいました

フローリング畳

全39色

畳人

Tatatte

4月14日(木)までのご予約で

Tatatte全品 **500円引き!!**

KIDS Tatatte **4/15 発売**

キレイ 安心



ハイハイしても痛くない **4,800円~ (+消費税)**



彦根ショールーム

〒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



工場見学ができる

京都ショールーム

〒612-8373 京都市伏見区毛利町76番地
TEL 075-606-1938 FAX 075-606-1937
定休日:日曜日・祝日 ※日曜日・祝日は要予約



工場見学要予約



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

名古屋営業所

〒452-0823 愛知県名古屋市西区あし原町261
TEL 052-938-8751 FAX 052-938-8754

いつもニコニコ 親切丁寧

僕たち畳男子におまかせください。

郵便はがき

切手を貼ってください

5280049

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

❖ 豊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 豊ランチョンマットプレゼント (引換有効期限/2016年5月末日)

裏面のアンケートにお答えください

郵便はがき

切手を貼ってください

5230898

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.29
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きます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

5230898

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.29
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 「自悠時間」×「ひさご寿し」コラボ企画 自悠時間スペシャル ひさご寿し「沖島の恵」会席料理 (応募締切/2016年5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株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きます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

5230898

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.29
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5月31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。

