

# 自悠時間

ご自由にお持ち帰りください。

2016 夏号  
VOL.30

June.2016

JIYUJIKAN

表紙のテーマ  
森と琵琶湖を見つめ数百年  
山の神「朽木」の巨木  
生命の水を生み出し、  
水源の森を支える

おとなの休日  
次世代へつなぐ「朽木」の森林  
自然の恵みを楽しみ、自然と共生する

ぶらり発見!  
鯖街道沿いの休憩・お食事・お土産スポット  
道の駅「くつき新本陣」

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.30 2016年6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.j365.me

今がチャンスです!

## 無金利 リフォーム ローン キャンペーン

第1弾 外装・エクステリア編

2016年  
6/25(土)~9/30(金)  
お申し込み分まで

予告 無金利リフォームローンキャンペーン 第2弾  
内装・水廻り編 開催決定

期間中、鳴尾工務店でリフォームしていただくと

分割払い リフォームローン  
最長 60回 金利 0%

鳴尾工務店がお施主様の金利を  
全額負担いたします!

※ローンには審査が必要です。

### 外壁塗装・屋根

#### 屋根・外壁無料診断 点検・診断無料

外壁を触ると手が白くなったり、ひび割れがある場合は点検・診断が必要です。  
建築後10~15年経つと、外壁や屋根はお手入れをする時期になります。しかし、それぞれの住宅によってお手入れの仕方は変わります。  
鳴尾工務店では外装のプロがご自宅へ行って、無料で点検・アドバイスをいたします。



**外壁** ウレタン塗装 仕上げ  
価格重視の方!!  
塗膜が厚くヒビ割れに強い。防水性も抜群!

鳴尾工務店の外壁塗装はこれだけ入って  
**安心価格!!**

外壁塗装 足場費用  
高圧洗浄 軒天 破風 雨樋 諸経費 消費税

60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥10,000**  
工事代金計 **¥600,000** (120㎡程度の2階建ての場合)

**外壁** シリコン 高性能 塗装仕上げ  
耐久性重視の方!!  
コストパフォーマンスに優れた高性能塗料

4つの特徴 高耐候性 高機能 高光沢 高耐久

60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥11,600**  
(初回)¥15,600  
工事代金計 **¥700,000** (120㎡程度の2階建ての場合)

**屋根塗装** 遮熱塗料  
(外壁とセットの場合)  
お家の中で塗装が必要な箇所は外壁だけではごさいません。屋根も老朽化や耐震強度の低下をまねく原因となります。

築10年以上のお家は無料点検をオススメします。  
塗り替えが必要な屋根 塗り替え不要の屋根

60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥3,330**  
(初回)¥3,530  
工事代金計 **¥200,000** (100㎡程度の2階建ての場合)

**駐車スペース** カーポート LIXIL ネスカRワイド W5442xL4980  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥5,000**  
工事代金計 **¥300,000** (標準工事費含む)

**駐車場増設 (1台)**  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥5,000**  
工事代金計 **¥300,000** (標準工事費含む)

**ウッドデッキ・テラス** ウッドデッキ LIXIL 樹ら楽ステージ 5間x6尺  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥3,330**  
(初回)¥3,530  
工事代金計 **¥200,000** (標準工事費含む)

**テラスルーム** LIXIL サニーJF型 600タイプ 1.5間x6尺  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥7,500**  
工事代金計 **¥450,000** (標準工事費含む)

**その他** 物置 ネクスタ NXN-17S  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥2,000**  
工事代金計 **¥120,000** (標準工事費含む)

**バルコニー床防水** 10㎡の場合  
60回(5年)無金利払いの場合 月々返済 **¥1,630~**  
(初回)¥1,830~  
工事代金計 **¥98,000~**

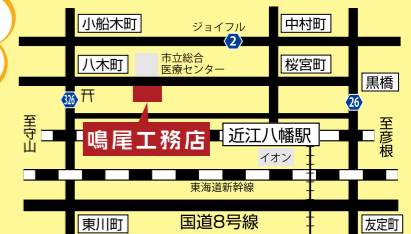
鳴尾工務店 建設業許可 滋賀県知事許可(般-27)第42417号  
宅建業許可 滋賀県知事許可(1)第3530号

〒523-0082 滋賀県近江八幡市土田町296-1 コンフォートレジデンス1F  
FAX 0748-43-0539 E-mail naruo@iris.ocn.ne.jp

鳴尾工務店 検索

お申込み・お問合わせは **TEL 0748-43-0538**

私に直接お電話  
いただいてもOKです!  
070-3629-1550  
代表取締役/鳴尾





**C**ontents

- 03 夏号特集
- 04 おとなの休日 自然の恵みを享受し、自然と共生する 次世代へつなぐ「朽木」の森林
- 05 限りある命を生きるということ ~Life is beautiful~
- 06 いのち 心の琴線にふれる「お説法」
- 07 トミーじいの安心 家庭菜園 気軽に家で作れるお料理レシピ付き
- 08 琵琶湖サイクリング ピワイチを楽しもう! プチピワイチ体験プランレポート
- 09 湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ 体験型農林家民宿 松葉 1泊2食付ご宿泊券
- 10 あなたに「あんしん」をお届けします 健康還付給付金付き! がん診断保険R
- 11 ウチの家族 自慢のペット投稿コーナー
- 13 ただひとつの家 創造性豊かな家づくり
- 14 注文住宅の暮らしを聞いてみよう
- 15 ぶらり発見! おとなの散歩旅
- 16 鯖街道沿いの休憩・お食事・お土産スポット 道の駅「くつき新本陣」
- 17 山野草フォトグラフ 山路の彩り
- 18 大人の「歯」相談室 滋賀おすすめ情報
- 19 読者プレゼント・クロスワードクイズ 映画鑑賞券/くつき温泉 てんくう「ご入浴券」/ガーデンミュージアム比叡「入場ご招待券」他

日本の棚田百選に選定「畑地区」

朽木から東側の山道を車で20~30分ほど行くと、山麓にすり鉢状に連なる田んぼと畦(あぜ)。日本の原風景とも言える棚田が広がっています。「先祖が残してくれた、この棚田が大好き」と話すのは、一番高台に住み、農家民宿を営む澤井君子さん(80歳)。谷での農作業は厳しく、農業の担い手が不足していますが、棚田オーナー制度や澤井さんを含む5軒の農家が民宿を営み、棚田を守る取り組みを行っています。「昨日はイギリス人のご夫婦が宿泊を希望されて来られた。子連れで来たご家族が田植えや稲刈り体験をしてくれると活気づく。これからも生きがいとして民宿を続けていけたら」と柔らかな笑顔で話してくださいました。



夏号の特集 ●グリーンパーク 想い出の森

## ぶらり寄り道

**「グリーンパーク 想い出の森」**  
朽木の自然に囲まれたレジャー施設  
広大な施設内を入ると、遠くからでも目に入る大きな天狗のオブジェが。昔、蛇谷ヶ峰(じゃたがみね)の近くに天狗が住んでいたというこの地域の伝記にちなんで施設のシンボルとなりました。  
施設内には天然温泉(くつき温泉)でんくう(う)や屋内プールのほか、キャンプ、バンガローなどのアウトドア宿泊施設、さらにグラウンドゴルフ場やテニスコートなどのスポーツ施設も併設。地元の素材を提供するレストランもあり、日帰りでも利用OK。夏は福井への海水浴の帰り、山のレジャーも楽しみたいと訪れる家族連れも。  
暑さをやわらげてくれるような緑いっぱいの朽木、子どもから大人まで二か所で楽しめる「グリーンパーク 想い出の森」で、アクティブな夏を過ごしてみませんか。



**グリーンパーク 想い出の森**  
高島市朽木柏341-3  
TEL:0740-38-2770  
http://www.gp-kutsuki.com/



もともとは数学教師になるのが夢だった、という山田さん。しかし学生時代、学費を稼ぐためアルバイトに忙殺されて就職課程の単位を取ることができなかつたという苦い経験があります。現在、損保の代理店業務で実績を上げていますが、「実は昔学んだ数学を生かしているんです」。営業トークで出てくる数値

50歳を機に扉を開いた趣味の世界。そこで出来た人脈が仕事につながる。良い循環で業績もアップ!



50歳で目覚めたバイクは、現在ハーレー・ダビッドソンを2台所有。70台で伊勢参りツーリングをした時は「この一団の中に自分もいる」ことが楽しかったという。

今月の人 有限会社 山田保険事務所 代表取締役社長  
プロフィール 山田 竜一さん



1963年名古屋生まれ。理数系の大学に進学し教師を夢見るが挫折。その後様々な職種を経験する中で不動産会社の仕事で力をつける。その後父親が立ち上げた保険代理店を継いで法人化。損保ジャパン日本興亜ひまわり生命株式会社を扱い、2015年度下半期エクセレントプランナー全国エントリー約8000名中12位の実績を上げるなど、営業力を生かして着実に事業を成長させている。  
【滋賀県中小企業家同友会会員】

をグラフ化し形で表すことでお客様一人ひとりに最適なプランを提供することが、仕事の楽しみになっています。もう一つの大きな楽しみは数々の趣味。50歳になって改めて人生を振り返ったとき「やり残したことが箇条書きになって頭の中に浮かんできました」。そこで悔いのないよう、と就職免許に再チャレ



大学の陶芸コースで学び始めてから、自宅の一室がアトリエになった。美術の課題、デッサン、陶芸の作品づくりなど自宅学習に取り組んでいる。

「その頃の思い出は辛いものですが、今の自分の営業スタイルはそこから来ているのだという循環が生まれています。そんな山田さんですが、自分の小遣いは自分で稼げ、という親の方針で小学生の頃から新聞配達をしていたそう。

また健康のために自転車を始め、春から秋は毎朝自転車で26キロのサイクリングに取り組んでいるほか、大型二輪の免許を取って、休日にはハーレー・ダビッドソンで仲間とツーリングを楽しんでいます。趣味の広がりがある仕事はモチベーション向上にもつながるいい循環が生まれています。

ンジ。京都造形芸術大学の陶芸コースに入り、美術の教員免許取得を目指しています。授業は学校へ行つて単位を取る「スクーリング」と自宅学習が半々で、毎月6日間は9時から5時までで大学で講義を受けています。「今では教授も年下ですが、ものの価値が分かっているのか、かえって素直に授業が聴けますね」。



有限会社 山田保険事務所  
東近江市蛇溝町179番地  
TEL:0748-23-3197 FAX:0748-20-0037

「人生は止まってしまつたら終わり、という山田さんに次にやりたいことを聞いてみると「ダンスをしたいし、バンド活動やお笑いの吉本にも興味があります。それに料理もしたい。とにかく何にでも顔を突っ込んでいきたいですね」。

健康のために乗り始めた自転車では毎年のようにピワイチを実施。同友会の仲間とそろいのユニフォームも作った。



**BRIDGESTONE** タイヤ履き替え徹底応援!!

# 新商品登場& 在庫一掃大セール

開催!!

お客様のご要望、ご予算に合わせて「ちゃんと買い」を徹底応援!!

掲載以外のサイズや、ブリヂストンタイヤショップ限定モデル、4×4・SUV用、バン・商用車用など豊富にご用意! お気軽にお問い合わせください。

TEL 0748-33-2939





- 01 トチノキ**  
樹齢400年以上ともいわれるトチノキの巨木。県内には直径が8mにもなるトチノキも確認されている。朽木では古くから栃の実が貴重な食料として利用されており、豊富な実をつける巨木は伐採をまぬがれてきたようだ。
- 02 体験・山菜摘み農園じゅうべえ**  
ワラビ・山ウド・タラ・ウコギ・コゴミ・ヤマニンジンなどの季節の山菜を摘み、その料理が味わえる。希望すれば料理体験も可能。  
高島市朽木桑原553 TEL/0740-38-5377 山菜摘み、食事(調理体験)各1,500円/1人
- 03 お食事処 はせ川**  
山の麓に建つ古民家風の店舗で、四季折々の朽木の食材を使った料理をゆったり味わうことができる。  
高島市朽木村井472 TEL/0740-38-2132 定休日/火曜日、第2水曜日  
営業時間/11:30~18:00 18:00以降は予約制。



「生命の水」生み出す  
朽木のブナ・トチノキ

苔を抱く立派な幹、空を覆う枝、新緑の葉。朽木生杉地区、ブナ原生林の大木です。朽木は琵琶湖の西側、南北に連なる比良連山の西北に位置しています。

「ブナは非常に保水力が高く、直径30cmのブナの木は、根から葉まで約2トンの水を貯えている。そして大地に張り巡らされる無数の根が山肌を支えている」と話すのは森の案内人を務める今井 尚さん。ゆつくりとした速度で森に浸透した水は、針畑川など安曇川の支流に流れ込み、冷たくきれいな水を安定した水量で琵琶湖に供給しています。

自然界を支えながら数百年という歳月を経た神秘的な巨木に出会うと、誰もが時を忘れ、神と向き合うときと同じような敬虔で厳かな気持ちになります。

朽木では、乱伐によって激減したブナやトチノキなど、山の神と、滋賀の「水源の森」を保護する活動が進められています。



本当の「自然保護」とは  
自然との折り合いを  
つけること

地元の人々は地野菜や山菜、栃の実などを使った特産物を商品化、また自然体験や民宿などの観光業なども行い、地域の自然維持と活性化に努めています。

自らが所有する土地だけでなく、管理者が不足している土地なども借り入れ、山菜摘み農園を営む西澤恵美子さんは「人間が少し手助けすることで土地が自活する。荒地をできるだけでなくするために獣害防護柵を設置し、山菜を植えて都会の人に朽木の魅力を伝えていく」とのこと。

また、幹線道路から外れた静かな場所で朽木の山川の幸を提供する「お食事処 はせ川」は、素材の良さを繊細な技で引き出した料理が評判を呼び、朽木の隠れ家店として遠方からもお客さまが訪れます。

朽木で出会ったさまざまな人から「自分の代の現状を守っていききたい」との言葉が聞かれました。次の代につながるため、懸命に活動する朽木の人たちの想いを知ったうえで訪れると、また違った角度から朽木を見ることができるとは思いませんか。

自然の恵みを享受し、自然と共生する  
次世代へつなぐ「朽木」の森林

— 大人の探訪スポット — 撮影/伊藤 勝重 文/八木 真紀

さまざまな要因で自然が損なわれていく昨今。しかし、朽木に生きる人たちの活動から「手つかずの自然」が必ずしも自然保護とは言えないことがわかります。私たちにできることは—。まずは、朽木の現状を知ることから始めてみませんか。



今回の「探訪スポット」

- 「源流の駅 山帰来(さんきらい)」  
高島市朽木中牧528  
TEL:0740-38-5120
- 日本の棚田百選  
高島市畑地区の棚田(本誌P2)  
棚田の農家民宿(5件)  
予約TEL:0740-37-0092  
代表:棚田のはやし

■情報提供  
(公社)びわ湖高島観光協会  
高島市新旭町旭1丁目10-1  
TEL:0740-33-7101  
http://www.takashima-kanko.jp/



案内人

針畑活性化組合  
「源流の駅 山帰来」  
今井 尚さん

山の休憩・宿泊施設「源流の駅 山帰来」では、朽木のトレッキングや京大の研究林(芦生の森)の正規ガイドツアーを主催。森を熟知した案内人と安全に山の自然を楽しんで。





## 本当の「死」 知らない子どもたち

**井ノ口** 今の世の中は、日常の中から「死」を意識するものが排除され、子どもたちが死を学ぶ機会が減少しています。そのためか若者が安易に命を絶つてしまったり、未成年の凶悪犯罪が増えたりして「いのち」の尊厳が脅かされているように感じます。

**住職** そうですね。流行りのゲームでは、オンとオフがあり、そしてリセットまであります。死んでもスイッチ一つで簡単に生き返ってしまうというゲーム脳の影響もあるのかもしれないですね。

**井ノ口** お葬式は「いのち」について考えるよい機会にもなりますが、最近ではお孫さんが参列されないケースが増えています。

**住職** 僧侶はお葬式でそこに参列された人々へお説法を

## 心の琴線にふれる「お説法」

「死」、そして「いのち」の大切さ伝え  
未来を担う子どもたちを包み込む



株式会社 クリスタル  
代表取締役  
井ノ口 章善 さん

施します。一人でも多くの人たちに「死」と向き合ってもらい、「いのち」の尊厳を伝えることで「このお葬式に来てよかった」と思ってもらうことが大切なのです。しかし、近年は僧侶もこの努

力を怠っているのではないかと懸念しています。

### 心に響くお説法 日本人の宗教的DNAを 呼び覚ます

**住職** 私は40年近く中学校の教職に就いていましたが、子どもたちにはよく「いのち」についての話をしました。自分を生んでくれた両親、その両親を生んでくれた祖父母、そして何百年、何千年と遡っていくと膨大な数の先祖がおり、その中の誰か一人でも欠けていたら、あなたは生まれていなかったことになる。それほどあなたの「いのち」は尊厳存在であるのだということ。反抗期であり、多感な中学生ですが、それらの教育で何かを感じていました。

今も寺にいられた方々へお釈迦様の教えを説くと、子どもも年配者も皆うなづいてくれます。共感を得られるのは、「いのち」に対する日本人の共通したとらえ方が存在するから



た現在は愛荘町教育委員会の教育長を務められ、教育に通じておられます。子どもたちとの関わりで大切なことは、

**住職** 中学校の校長をしていた頃は、常に子どもたちに関わっていました。やんちゃな子、いじめられそうな子たちを見つけては、「おはよう」とあいさつをし、「どうしたんや」と聞いて回っていました。「聞く」ことで子どもは自分で考え、答えを見つけているようになります。そして、気にかけている人間がいることを実感するのです。

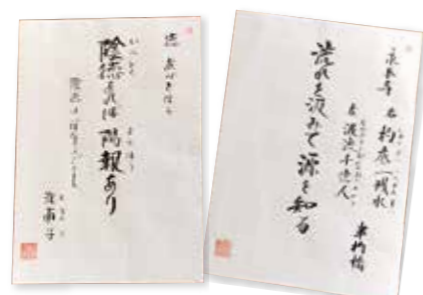
一瞬しか直らない



浄土真宗 本願寺派 佛国寺  
第9代住職  
藤野 智誠 さん  
愛荘町教育委員会 教育長

かもしれない。それでも「まあ、いいか」と考えるのです。たとえ100%で返ってこなくても、呼び戻せば戻ってくるタネ(正しい心)があることがわかればそれで十分。できていないことを問い詰めてばかりいると、人と人との関係は必ず壊れます。でも、「まだ、頑張っている途中なんだ」と考えれば、対話は変わってきます。一つでもできてい

ことを見つけ、それを褒める方がはるかに前進するものなのです。上に立つ者の見方で学校が変わるということを私は経験から実感しています。



佛国寺の法話では、「この瞬間が少しでも記憶に残れば」と、内容を書きして傾聴者にお渡ししているとのこと。



【佛国寺・所在地】東近江市種町876

## 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!



クリスタルホール能登川  
〒521-1211 滋賀県東近江市今町960-1

高級な雰囲気のあるホール



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

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

## 人形供養祭 in 能登川2016

日時 **8月13日(土)** 供養法要 **14:00~**

人形・仏具などの思い出供養をいたします。一部の人形やぬいぐるみは、国際子供友好協会を通じて、発展途上国の子どもたちへ届けられます。

受付時間 **10:00~14:00まで**

供養料 **会員さま 無料**

**一般さま 1,500円(45L袋/目安)**

※剥製などお引き受けできない物もございます。



同時開催

お盆のお花  
特価販売

10:30~  
※なくなり次第終了です

お申し込み・お問合せは **クリスタルホール能登川 TEL0748-42-7779**



レンタサイクルで、初心者でも気軽にトライ

# 琵琶湖サイクリング ピワイチを楽しもう!

注目! 総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖の“プチピワイチ体験プラン”

サイクリングで琵琶湖を一周する「ピワイチ」が、滋賀県の新しいレジャー・スポーツとして注目されています。今年3月、琵琶湖沿いの「総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖」内に豊富なレンタサイクルを取り揃えた「ジャイアントストアびわ湖守山」がオープン。快適なホテルサービスとスポーツサイクルをセットにした“プチピワイチ体験プラン”をご紹介します。

## プチピワイチ体験プラン レポート

### 1 ホテルにチェックイン

広々快適な客室からは素晴らしい眺めが広がります。荷物を置いて動きやすい服装にチェンジ!

### 2 準備

ジャイアントストアびわ湖守山にて、スタッフのアドバイスを参考に自分に合ったレンタサイクル、グローブ、ヘルメットなどを選び、自転車の機能や運転のコツなどの説明を受けます。

### 3 ランチタイム

体にやさしい近江の食材がバランスよく取り入れられ、まさにスポーツをする人に最適な特別メニュー「サイクリストのためのピワイチランチ」!

### 4 サイクリングスタート

琵琶湖沿いや麦畑などをサイクリング! 坂も変速ギアでスイスイ上れます。

### 5 休憩&散策

途中で休憩や散策をしながら近江八幡で折り返します。

### 6 ラフォーレ琵琶湖に到着

往復33kmのコースを初心者を含む体験者全員が無事に完走! お疲れさま!

### 7 ディナータイム

夏場は開放的な雰囲気味わえるゴーヤスなバーベキューディナー(オプション)がおすすめ! ※開催期間、料金等の詳細はお問合せください

**参加者の感想**

サイクリングにぴったりな自然環境で、滋賀の魅力が改めて感じた

初めて本格的な自転車に乗ったが、普通の自転車よりも軽くて長距離でも走りやすかった

東京から参加しました。琵琶湖はもちろん、北海道のような広大な麦畑を走り抜けるときは感動しました!

**往復33kmコース完走!!**

**初心者向け** GIANT × LAFORET

### プチピワイチ体験プラン

期間 ● 2016年11月30日(水)まで  
料金 ● 1泊 朝食付 大人1名様 10,000円~16,000円(税別)  
内容 ● ホテルでの宿泊、朝食、ジャイアントスポーツサイクル(5時間レンタル)  
特典 ● ジャイアントオリジナルボトルプレゼント(お1人さま1本)

**サイクリスト向け** 愛車ご持参

### サイクリスト応援プラン

期間 ● 2017年3月31日(金)まで ※8月6日~15日泊をのぞく  
料金 ● 1泊 朝食付 大人1名様 7,000円~10,500円(税別)  
内容 ● ホテルでの宿泊、朝食、自転車の部屋入れ可能、シート・スタンド・エアポンプ・ツールボックス無料貸出

ご予約・お問合せ先

### 総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖

守山市今浜町十軒家2876 TEL:077-584-3489

琵琶湖を目の前に位置する総合リゾートホテル。客室全272室、平均約35mのゆとりある空間。最上階にレストランを有し体育館や屋内プール、テニスコートなどのスポーツ施設のほか、国内ホテル唯一の本格的なプラネタリウムを併設。



### 栽培に必要なもの

- 有機肥料
- マルチシート(園芸用黒ビニール)あればよい

### 苗の選び方

葉が5~6枚の茎がしっかりとしているもの。

土中の節が**少ない** 大きな芋になる

ポイント 土中の節が**多い** 数多く手ごろなサイズになる

土中



**貯蔵** 晴天の日に収穫した無傷のものを用いる。温度13℃で湿度85%~90%が保てる場所がよい。

**収穫** 多くが10月中旬中であるが、8月中旬に探り掘りできる。天気の良い晴れの日を選ぶこと。

**管理** 成長とともにツルが伸び、途中に根が出るのでツルを持ち上げ、根を切るとより収穫が多い。

ポイント

**定植** 株間を40cmほどあけ、挿し苗をする。土中にある葉の付け根(節)から出たイモが肥大するので、節が多く土中に入るように寝かせて定植する。

定植

5月下旬~6月頃



### おすすめメニュー 「安納芋」のクリーミー春巻き



安納芋は電子レンジなどで急遽加熱すると、せっかくの甘味・風味が損なわれます。オーブントースターでじっくり熱を加え、柔らかくなったからそのまま熱放置し、内部の蜜をいきわたらせるようにするとより美味しくなります。

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「Mamatoco Kitchen」(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 【ブログ】http://s.ameblo.jp/mamatocokitchen

#### 材料

- 安納芋 ..... 1本 (250~300g)
- クリームチーズ ..... 80g (個包装の場合は1本につき1個)
- 春巻きの皮 ..... 4枚
- 塩・黒コショウ ..... 少々
- 薄力粉 ..... 小さじ2
- 水 ..... 小さじ1~
- サラダ油 ..... 適量

#### 作り方

1. 安納芋は、よく洗い、皮ごと濡れたままアルミホイルに包み、オーブントースターで15分×3回、転がしながら焼き、焼き芋にする。
2. 焼けた安納芋、クリームチーズをスティック状に切る。
3. 春巻きの皮を広げ、端の方に安納芋、クリームチーズ、上から塩・黒コショウをふり、クルクル巻いて、巻き終わりに、薄力粉と水で作ったりを塗る。
4. サラダ油を適量フライパンに温め、カリッとなるまで揚げ焼きにする。



#### ◆栄養について

安納芋を切ることで出てくる白い液体は、食物繊維との相乗効果で便通を良くします。また美肌作りに最適なビタミン類をバランスよく含み、皮などにも栄養があり丸ごと食べると生活習慣病の予防にも。

気軽にお家で作れるお料理レシピ付き

# トミーズの安心どいの家庭菜園



若井農園 若井 富嗣さん

# 安納芋

あん のう いも

「安納芋」、「紅はるか」、「紅あずま」、「鳴門金時」など、甘くしっとりとした芋の栽培に挑戦してみよう。

### 適地・圃場

日当たりがよく、砂地など水はけのよいところを選び、土壌の雑草を取り払い、1㎡当たり有機肥料を50g施す(肥沃な土壌は無肥料でもできる)。うね幅は約80cmの高うねとし、マルチシートをかけると除草の手間が省ける。

### 「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** 特別栽培米 (※代引きの場合260円が別途必要となります。)

**3,105円**

お問い合わせ・ご注文 **若井農園** TEL 0748-58-2727 http://wakainouen.shiga-saku.net/

「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 **8/31(水) 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。)

**10月中旬 イベント予告**

若井農園で **“いも掘り体験”を実施します!**

お子さま連れでも越しくささい  
← 詳細はWEBサイトで

# あなたに「あんしん」をお届けします



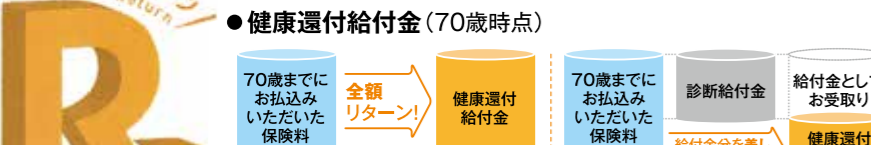
**健康還付給付金付き!**  
保険料は一生変わらず、保障は一生!

## がん診断保険 R

あなたの人生に使わなかった保険料が戻ってくる

◆主契約「診断給付金」+「健康還付給付金」(自動付加)

●基本保障は「診断給付金」(300万円、200万円、150万円、100万円/1回につき)  
初めてがん(悪性新生物・上皮内新生物)と診断確定されたとき。  
また、がんが再発・転移したとき。回数無制限(2年に1回を限度)



●健康還付給付金(70歳時点)  
70歳までにお払いいただいた保険料  
健康還付給付金  
70歳までにお払いいただいた保険料  
診断給付金  
給付金を差し引いてリターン!  
健康還付給付金

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)エコー損保**  
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

がん診断保険Rは、こんな方におすすめです。

- 掛捨てのがん保険は、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ほしい
- まとまった健康還付給付金がもらえたら何に使うかな!

◆70歳以降の保障  
それまでと同じ保険料で、一生にわたり同じ保障を予約(リザーブ)することができます。

がん罹患する確率が高まる時期に、加入時のお手頃な保険料のまま、がんへの備えを継続することができます。

詳しい情報は、株式会社エコー損保にお任せください。ご相談無料!



# 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  
8月31日(水)

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ご応募ください。抽選でお食事券をプレゼントいたします。



店舗情報  
体験型農林家民宿 松葉  
高島市朽木平良359  
TEL: 0740-38-5136  
http://www.zc.ztv.ne.jp/jegty7cu/matsuba/

朽木・平良にて山の暮らしを満喫  
体験型民宿「松葉」  
鯖街道と呼ばれる国道367号線、梅の木が分かれ道を西へ。清らかな水が流れる針畑川沿いを20分ほど車で行くと「民宿 松葉」の木の看板が。築20年以上にもなる古民家を快適にリノベーションした宿は、開放的な吹き抜けに年月を経た木の柱が心地よく、ほつりとくつろげる雰囲気。この宿で、旅人を迎えるのは、猟師歴50年以上のご主人、松原勲さん(73歳)。「世界で一番おいしい肉は熊肉」と話し、長年の狩猟経験とジビエ肉の目利きでは有名料亭の信頼も厚いとのこと。  
トチノキの巨木めぐり、山菜摘み、周辺散策など自然を満喫する術を教わりながら、猟師の宿ならではの山の幸を存分に味わう旅。のんびりゆったり、山の暮らしを体験してみませんか。  
\*宿の向かい側にある「平良ふれあいセンター」で釣り堀・フッシングや炭火焼バーベキューなど、アウトドア体験を楽しむこともできます。

「自悠時間」読者プレゼント  
1泊2食付ご宿泊券  
ペア1組2名様 (お一人様10,000円相当)  
ご宿泊は2016年9月~10月末までの土日に限ります。  
※料理は季節により異なります。  
※ご予約の上、お越しくださいませ。

# おとなの暮らし発見マガジン 自悠時間 【設置場所のご案内】

- 図書館設置場所
- 滋賀県立図書館
  - 大津市立図書館
  - 大津市立北図書館
  - 大津市立和邇図書館
  - 高島市立安曇川図書館
  - 高島市立マキノ図書館
  - 高島市立今津図書館
  - 高島市立朽木図書館
  - 高島市立立木図書館
  - 高島市立浅井図書館
  - 長浜市立長浜図書館
  - 長浜市立虎姫図書館
  - 長浜市立浅井図書館
  - 長浜市立びわ図書館
  - 長浜市立高月図書館
  - 米原市立山東図書館
  - 彦根市立図書館
  - 愛荘町立愛知川図書館
  - 愛荘町立秦荘図書館
  - 豊郷町立図書館
  - 草津市立図書館
  - 草津市立南草津図書館
  - 栗東市立図書館
  - 栗東市立栗東西図書館
  - 守山市立図書館
  - 野洲市立図書館
  - 竜王町立図書館
  - 日野町立図書館
  - 甲良町立図書館
  - 湖南市立甲西図書館
  - 湖南市立石部図書館
  - 甲賀市立甲賀書情報館
  - 甲賀市立甲賀図書館
  - 甲賀市立土山図書館
  - 甲賀市立信楽図書館
  - 近江八幡市立図書館
  - 東近江市立八日市図書館
  - 東近江市立能登川図書館
  - 東近江市立永源寺図書館
  - 東近江市立五箇荘図書館
  - 東近江市立愛東図書館
  - 東近江市立蒲生図書館
  - 東近江市立湖東図書館

- 温泉施設設置店
- <長浜エリア>
    - 北近江リゾート 北近江の湯
    - 健康パークあざいバーデあざい
  - <東近江・彦根エリア>
    - 極楽湯 彦根店
    - 永源寺温泉 八風の湯
  - <野洲・近江八幡・湖南エリア>
    - 湖国十二坊温泉 ゆらら
  - <竜王エリア>
    - 天然温泉 蒲生野の湯
  - <守山・栗東エリア>
    - 天然温泉 ほたるの湯
    - 天然温泉 みずほの湯
  - <甲賀エリア>
    - 水口温泉 つばきの湯
    - 甲賀温泉 やつぱんぱんの湯

その他設置場所

- フォレオ大津一里山
- AQUA21 内 映画館
- イオンモール草津 内 映画館・書店

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

「自悠時間」をお届けいたします!

【お申込み条件】

- 会社・店舗・施設...10冊以上ご希望の場合、無料配送いたします。
- サークル・団体...メンバーが10人以上の場合、無料配送いたします。
- 個人...10人以上のグループを作っていたければ、代表者さまに無料配送いたします。

【お申込み方法】

ご住所・電話番号(グループの場合は代表者さまのご住所・電話番号)、宛先(代表者さま名)、ご希望部数を明記のうえ、下記までFAXまたはハガキでお申込みください。

有限会社 ウェスト 自悠時間編集部 FAX: 0748-43-0156  
〒523-0898 滋賀県近江八幡市たかかい町南一丁目3-11  
【お問い合わせ先】TEL: 0748-43-0155 (平日9:00~15:00 担当/八木)

3月15日「びわ湖放送キラりん滋賀」で自悠時間が紹介されました! 生放送でドキドキしながら「自悠時間」の魅力をお伝えさせていただきました。よりたくさんの人に見ていただける情報誌になればいいと思っています。

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 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

※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-13:00~/15:00~/18:30~  
金曜-13:00~/15:00~  
※Jrスクールも開催しております。  
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

畳市場は熊本県復興を応援しています

☎ 0120-555-178

# 畳・襖

たたみ

ふすま

純和風も琉球風のモダン和室も  
全て畳市場にお任せください。

畳を通じて、被災者の方々の心が少しでも癒されますようにと願いを込めて

畳市場では、今回100枚の畳を  
熊本県の被災地に無償で提供しています。

また、熊本県産畳ご購入1畳につき1,000円を  
義援金として熊本県に送ることになりました。  
※集まった義援金の詳細については、チラシでご報告します。

「自悠時間」見たよ! で

店内商品全品 **10% OFF**  
2016年8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(巻末ページ)のアンケートをご記入の上、切り取ってお持ちください  
どの柄が届くか  
お楽しみに

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~(+消費税) 障子 1,800円~(+消費税) クロス 950円~/m<sup>2</sup>(+消費税)

業界最薄!!

8ミリor15ミリから選べる

ネットショッピングでも  
ご購入いただけます

畳市場 検索

フローリング畳

畳人  
Tatatte

全39色

ふかふかで気持ちいい!

その昔畳はいつも  
人々の暮らしの中にいました

置き畳専門店  
畳人  
Tatatte

オープニングセール  
4枚以上お買い上げで  
2,000円引!!

彦根城前キャスルロード夢京橋に  
**6月OPEN!!**

壁一面の色とりどりの畳縁は圧巻!!  
カラーコーディネートで自分色のTatatteが選べる  
い草グッズやインテリア小物等専門店ならではの  
品揃えをお楽しみいただけます

欲しいを形に出来る店



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。

## ウチの家族

自慢のペット投稿コーナーです

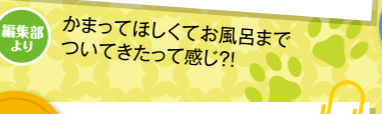
ときには「癒し」、ときには「友だち」、そしてときには「家族」のような大切なペットたち。かわいくて、おもしろいペットを大募集!!



もも子ちゃん(2歳) NAOさま(大津市)  
抱かれるのは嫌いだけどかまって欲しいワガママ猫。小さいけれど態度は家族いち大きい女の子です!



ルナちゃん(8か月) ドナちゃんのお父さんさま(近江八幡市)  
初めてのドッグラン。たくさん友だちができたよ。朝の情報番組ZIP!の「青空キャラバン」が大好きです。思いつきで走らせて楽しさが伝わってきます!



かまってほしくてお風呂までついてきたって感じ?!



ゆずちゃん(6歳) やまもさま(竜王町)  
いつもみんなを見ている。もし、言葉がしゃべれたら大変な事に...



そらくん(1歳8か月) ちょこママさま(近江八幡市)  
初代ワンコが亡くなり、寂しかった時に、我が家に茨木から来ました。甘えん坊でやんちゃです。



ぴんくん(1歳2か月) ビコビコさま(大津市)  
我が家のアイドルはティッシュドレでキメポーズ!! (男の子だけ)



iphoneアプリ「パウリングル」で翻訳したら笑劇かも?!



今はやりのツンデレわんちゃんですね。首の傾げ方が絶妙!

**ペットの写真大募集!! 8月末まで**

ご自慢のペット写真を「自悠時間」に掲載してみませんか? 封書またはメールから応募ください。

封書での応募  
「自悠時間」編集室 ウチの家族 応募係  
〒523-0898 近江八幡市たかかい町南一丁目3-11

メールでの応募  
jjk@west-design.com  
メールに必要事項を記入し、写真のデータと一緒にご応募ください。

※応募多数の場合、掲載できない場合もございます。封書での応募の場合、写真はご返却できませんのでご了承ください。

動物病院協会(JAHA)認定病院

どうぶつたちの「心」に耳をすませる

**フクナガ動物病院**

心を込めた診察、最先端の医療技術・医療機器の導入  
動物も飼い主様も不安にならない丁寧なご説明を大切にしています。

LINE@  
フクナガ動物病院から最新の情報をGETしよう! トリミング割引、ペットグッズの最新商品などペットに優しい情報を定期更新しています。

近江八幡市中小森町308-27  
☎0748-33-5333

営業時間 9:00~12:00/16:00~19:30  
日・祝 予約制 (9:00~11:00)

CREA+ クレア動物病院

動物たちとの幸せな生活を創っていくサポートをいたします。

クレア動物病院は滋賀県大津市と草津市にまたがるグリーンヒルのプロムナード青山にある犬・猫・ウサギ・ハムスターなどを診療する動物病院です。

一般診療、避妊去勢・外科手術、予防接種、しつけ相談などの予防・治療はもちろんです。ペットホテル、トリミングも行っており、トータルにサポートいたします。

一般内科 外科 眼科 耳鼻科  
皮膚科 歯の治療 予防医療 その他

大津市青山5-13-21  
☎077-549-8123

営業時間 9:00~12:00/16:30~19:30  
日・祝 9:00~11:00  
定休日 水曜日

**堅田オレンジ動物病院**

病気予防 定期的なチェック  
急患受付(まずはお電話ください)  
健康管理・相談 しつけ相談  
その他サービス  
●トリミング ●ペットホテル併設

大津市今堅田2丁目26-16  
☎077-571-0484

営業時間 9:00~12:00/16:30~19:30  
日・祝 9:00~12:00  
定休日 水曜日

**Dog Self Biwako Spa@TDH**

湯船に浸かりリラックスできる、わんちゃんのためのセルフのコイン式お風呂です。

●小型犬~大型犬 700円 ●ドライヤー 20分 300円  
※100円玉をご用意ください。

近江八幡市 湖岸道路 湖岸緑地 田附 新海町 美浜 湖岸 湖岸店 KOKO 原

彦根市田附町2022-11  
☎090-9253-7734

営業時間 9:00~20:00  
彦根ペット専用お風呂 検索



- A 2階のベンチは、本を読むのにお気に入りの場所。
- B 茶室へとつながる内路地は本格的な造りに。
- C 回遊する階段がある吹抜けて開放的なリビングに。
- D 一枚一枚表情の違う板を組み合わせでできたこだわりの収納扉。
- E 薪ストーブの裏側にあるご主人の落ち着ける書斎。
- F ご夫婦ともにご趣味である茶道を楽しむ本格的な茶室。



注文住宅の暮らしを聞いてみよう◆守山市 S様

Stay Nook

担当者のコメント

初めてお会いしたとき、お二人の雰囲気から直感的に惹かれたことを今でも覚えています。いろいろな国へ訪れた時の話、趣味のこと、いろいろお話をさせていただく中で私の中に自然と設計のコンセプトが浮かんできました。「Stay Nook」Nook(ヌック)は「家族が集う隠れ場所」の意味です。本格的な茶室、小さなシアタールーム、ストーブ裏の書斎、読書用のベンチ…

多趣味なお二人のために、家のいたるところにNookをつくりました。ついつい寄り道してしまう、そんな家もおもしろいかなと。そして別々の場所においても家族を感じてもらえるように吹抜けてつなげました。家族が増えて生活が変わっても、楽しい家であり続けてほしいなと思っています。

設計 安井 菜津子

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。



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-28)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

ダイナミックな吹き抜けのリビングに壁一面の書棚。ご主人の仕事関係の蔵書や奥さまの趣味の本、ご家族の大切なフォトフレームなどが並べられていく素敵な見せる収納。存在感のある薪ストーブを囲むように階段があり、それぞれお気に入りの場所でのんびりとくつろぐことができます。

この家に暮らし始めて約2年になるS様。木屋長工務店で家を建てることになったのは、たまたま目にしたチラシがきっかけ。木を活かしたデザインがご夫妻の好みと合ったこと、最初に見たデザイン画が自分たちのイメージにとても近かったことが契約の決め手となりました。

玄関を入ってすぐ目に入る内路地や茶室などは「まるでモデルルームみたい」と言われるご主人。「階段を上がつたところにあるベンチに腰掛けて、子どもと絵本を読んだりから眠りにつくのが日課」と奥さま。

他にも丁寧につくられた本格的な茶室やリビング、お風呂、キッチンなど「細かいところもフィーリングが合って好き。完成してみればデザイン画どおりの理想の家に仕上がりました」と話されていました。

住み始めたころとの違いは、かわいい娘さんが誕生したこと。最近娘さんの子育てに夢中になり過ぎて「遊びきれない」と微笑むご夫妻。これから趣味の映画鑑賞やゆつたりとガーデニングなどにもチャレンジしていきたいと話してくださいました。

「暮らしを遊ぶ」  
遊び心を大切に作る家

趣味の空間、居心地の良いスペース。どちらも叶えて

写真/望月菜美 インタビュ/畑賢治



# 鯖街道沿いの休憩・お食事・お土産スポット 道の駅「くつき新本陣」

鉄道や自動車が普及する前の時代、福井・若狭湾で獲れた鯖をはじめとする海産物は徒歩で京都へ運ばれました。その際に利用されたいくつかの山道を総称し、「鯖街道」と呼ばれるようになったことは有名です。その鯖街道のひとつ国道367号線沿いの道の駅「くつき新本陣」には数多くのドライバーやライダー、観光客が立ち寄ります。土産物や地元の特産品のほか、レストランや情報コーナー「鯖街道交流館」も敷地内に併設しています。ライダーでもある道の駅の駅長さんにおすすめ商品を尋ねてみました。

写真/伊藤 勝重 文/八木 真紀



道の駅くつき新本陣  
駅長 高木 政司さん

## ぶらり発見! 地元産の栃の実をつかった 「とちもち」

日曜日の朝市では飛ぶように売れてしまうという「とちもち」。栗によく似た栃の実を使って作られる「とちもち」は、少しほろ苦く、でも何とも香ばしい大人の味。朽木には、樹齢数百年を超えるトチノキの巨木が約400本ほど残されており、特に大きな木は幹周が8mにもなります。秋にたくさんの実をつけると、昔はそれぞれの家で餅をついたそうです。灰汁抜きには大変な手間がかかるため、家ごとに違った味になったとのこと。この地で古くから受け継がれ、山の食文化を伝える懐かしくも素朴な「とちもち」をぜひご賞味ください。



## 新鮮な地野菜や 山菜が お手頃価格で!



取材時は春の山菜がたくさん並べられていました。普段はなかなか見ることのない「山の幸」。天ぷらやおひたしなど素材の味を活かした料理を楽しんで。「原木しいたけ」は特に人気商品! また、季節ごとの新鮮な野菜のほか、秋には地元の新米が出回ります。

## 朽木の木を使った ボールペン 高価でも 価値あり



山間の朽木ならではの木工品に注目! 朽木産のサクラ、トチ、カエデのほか、ケヤキやカキなどの木を使ったペンは、1本3,000円(価格は木の種類による)からと少し高価ですが、長く使える品。駅長さんも愛用し、「使うほどに味わい深い色になる」とのこと。



珍しい笹茶は、煮出してもクセのない味。血圧を安定させたり、お通じをよくするといわれているそうです。

## 安曇川を眺めながら 地域のおばんざいが 味わえる



鯖街道交流館2Fの「お食事処さと」では、一人1,000円(税別)で郷土料理や季節ごとの料理をバイキング形式で味わうことができます。※鯖寿司は別途注文、要予約。



開店時間になると続々とお客さんが入店。安曇川を望む窓辺の特等席、そしてたくさんの種類の料理を楽しむには早めに行くのがおすすめ!



**道の駅くつき新本陣**  
高島市朽木市場777  
TEL/0740-38-2398  
定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)  
観光案内所・特産品販売所/9:00~17:00  
お食事処さと/平日 11:00~16:00  
日曜祝日 10:30~16:00  
日曜朝市/毎週日曜日と祝日 7:00~12:00  
http://www.zb.ztv.ne.jp/kutsuki-sinbonjin/

# 大人の歯相談室

Q 前歯が半分欠けた  
抜きたくないが治療法は?



最近、硬いものを食べたら前歯が半分欠けてしまいました。上の前歯なので、できるだけ抜きたくありませんが可能でしょうか?

A どのような欠け方をしたのかによって、治療方法は異なります

柱を立てて、被せ物をして修復可能な場合もありますが、ヒビが歯根にまで達していると抜かなければならない場合があります。

歯が欠けた原因ですが、加齢による歯質の劣化、歯周病など複合的な原因も考えられます。欠損した部分を放置すると他の健康な歯にも影響が及ぶことがありますので、早めの歯科受診をおすすめします。



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

あなたの歯「無料」でチェックします!

どなたでも  
お気軽にお越し  
ください!

## 大人の「歯の相談室」開催

日時 2016年9月10日(土)  
14:30~

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

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



岐阜 天生湿原

Photograph

山野草フォトグラフィ

## 山路の彩り

### ニッコウキスゲ咲く湿原

七月初旬、湖北、岐阜、福井、遠くは富山の県境を歩くとニッコウキスゲ(禪庭花)の群落到ちる事がある。ユリ科の多年草で、日光の地にちなみ尾瀬ヶ原では有名である。一日花であるが次々に開き花期はわりあい長く美しい黄色の花が特徴である。

岐阜県飛騨市古川町を過ぎ、国道三六〇号線河合町から白川郷に向かうと天生峠(二八九号)に出る。天生峠は泉鏡花(明治・大正昭和)の小説「高野聖」にも出てくる自然の美しい山中である。峠に車を止め二〇分程登山道を登ると天生湿原が現れる。湿原は雪解けの六月から高山植物がいっぱいに咲き初め、水芭蕉、リュウキンカ、サンカヨウ、キクザキイチゲ、ササユリ等で賑わしてくる。そこからブナ林を抜け一時間二〇分登ると初穂山(二七四四)に到着する。山頂からは奥美濃の山々が一望できる素晴らしい所である。上記の写真は七月天生湿原で撮ったニッコウキスゲとワタスゲの一枚である。朝霧がかかり幻想的な中にけなげに咲き誇る景色はお薦めの場所である。

(本年国道三六〇号は五月二十七日開通)



多賀町高取山のササユリ

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



## 森林公園くつきの森 森と山の塾 2016

「里山の自然と文化を体験し、森と山を見る心を養う」というテーマで雑木林と里山を知る体験講座です。この夏は、朽木の自然を満喫しませんか?

7月9日(土)

雑木林を知る ~樹木調べ~

1本1本の樹木の種類を記録し、太さを量ってどんな特徴を持った林かを調べます。

開催時間 ●10:00~15:00(受付開始 9:45)

集合場所 ●森林公園くつきの森

案内人 ●海老沢 秀夫さん(NPO法人麻生里山センター)

参加費 ●各回 大人700円 小学校高学年以上

【お問い合わせ先】

NPO法人麻生里山センター TEL.0740-38-8099 高島市朽木麻生443(休園日 火曜日/開園時間 9:00~17:00)

※詳細はHP [森林公園くつきの森](#) 検索 に掲載されています。

8月20日(土)

夏休み特別授業 ~森と山の小さな生き物たち~

特別講師を迎え、森と山に暮らす小さな虫や土壌小動物の「生きっぷり」を学びます。

定員 ●20名(最少催行10名)

持ち物 ●帽子・タオル・弁当・水筒・歩きやすい靴が長靴

申込締切 ●各日も3日前まで

申し込み ●FAX.0740-38-8012

E-mail asosatoyama@zb.ztv.ne.jp

お子さんやお孫さん  
連れもおすすめ!



体験教室

### 編集後記

朽木へ取材に出かけたのは5月のGW明け。3日間降り続いた雨に洗われ、新緑が一層まぶしく輝いていました。巨木を見に傾斜35度はあろうかという山道を登り、たどり着いた先には樹齢数百年を超えるトチノキの巨木林が。神のような雄大な姿にしばし言葉を失いました。自然の恵みをいただき、それをビジネスにしなから、キッチンと自然を管理し後世につないでいくという朽木の方々のスタンスが印象的でした。今回の取材では、びわ湖高島観光協会さまをはじめ、取材先の方々に多大なご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。



■編集・制作 有限会社 ウェスト 「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

## 木にはオスモカラー

### 木部には自然の植物油から生まれた オスモカラーが最適です

オスモカラーは木の呼吸を妨げません。  
健康を守り、木を活かす理想の塗料です。

オスモカラーは自然の植物油と植物ワックスをベースにした自然塗料です。ホルムアルデヒド等の有害な物質は含まれておりません。



osmo  
in nature and with nature



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**



**活鮎塩焼**

池元ならではの  
自慢の逸品

この季節だけの  
活き鮎の塩焼き  
この季節、吉本では自慢の鮎を塩焼きにいたします。池元ならではの活き鮎の塩焼きです。その身につまった新鮮なうまさをご堪能いただけます。

**J-2 活鰻炭火焼**  
当店のうなぎは一尾ずつ100gあたりの時節単価でご提供しております。ご購入いただく際にご案内いたします。

**J-1 (8月末まで)**  
近江高島産  
**活鮎塩焼** 6尾入(タテ酢付)  
3,888円(税込・送料別)

## 夏のご贈答承ります

大事に育てた鮎を、さまざまな味わいに仕立てました。気持ち伝わる格別の味。お中元に、手土産に、ご自宅用にぜひご用命ください。

商品はすべてクール便にて全国発送承ります(要予約)

お好みに合わせて組み合わせ自由

ご贈答にふさわしい桐箱入り



**J-3**  
琵琶湖産天然  
**小糸鮎山椒煮**  
200g(桐箱詰め)  
2,700円  
(税込・送料別)

**J-4**  
名代甘露煮  
**鉄之助鮎**  
5尾入り(桐箱詰め)  
2,484円  
(税込・送料別)

**J-5**  
近江高島産  
**氷魚豆**  
300g(桐箱詰め)  
972円  
(税込・送料別)

**J-6**  
安曇川産天然  
**小鮎丸干し**  
200g(桐箱詰め)  
2,700円  
(税込・送料別)

近江安曇川のやな漁  
産卵のため琵琶湖から川へ遡上する小鮎を狙って川の岸から岸へ弓状に簾を張り、岸に寄ったところを捕らえる漁法。この時期の鮎は栄養満点、身のしまりも味も格別です。

お問い合わせ・ご注文は  
本誌のハガキまたはお電話で  
**0740-25-5370**

郵便はがき

切手を貼ってください

5201511

滋賀県高島市新旭町藁園1588

近江高島 鮎池元  
吉本 行

ご依頼主	
ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
お電話番号	— —
FAX番号	— —

お届け希望日 年 月 日  
※発送は、クール宅急便にてお届け致します。  
※お届け希望日がある場合はご記入ください。  
※未記入の場合は、順次発送とさせていただきます。  
※繁忙期はお届け希望日と多少ずれる場合がございます。

商品は自悠時間vol.30号 P22に掲載されています。

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.30  
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.30  
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** 体験型農林家民宿 松葉  
1泊2食付 ご宿泊券 9月~10月末までの土日限定  
(応募締切/2016年8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きます。

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

鳥本製量株式会社  
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8月末日)

裏面のアンケートにお応えください

