

# 自 悠 時 間

おとなの暮らし発見マガジン

滋賀

Feb.2010

www.j365.me

特集

ちよこっと工コなお話し。

賢く過ごす

気軽に歩いて、何でも揃う便利さが魅力  
ホームセンターで培った  
専門性を活かしたリフォームサービス

リフォームディオ 草津店

美味しい過ごす

近江牛で贅沢なひとときを  
近江牛 毛利志満

美しい景色もごちぞうになる

鮎鴨亭 鮎家の郷

元気に過ごす

セカンドマイライフ  
「学び」から生まれる出会いと喜び

龍谷エクステンションセンター  
(REC)

じゆうじかん

検索

WEBに発刊記念プレゼント情報があります。

■お問い合わせ 有限会社ウエスト「自悠時間」編集室 近江八幡市桜宮町289フジビル5F (〒523-0893) TEL0748(31)2333(平日9:00~18:00)

■投稿・ご意見 本誌記事に関するご意見は、郵送、FAX、電子メールにてお願いします。郵送:上記「自悠時間」編集室宛 FAX0748(31)2334 E-mail: info@j365.me

■広告 広告掲載についてのお問い合わせは「自悠時間」編集室 0748(31)2333で承っております。

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間 vol 0

2010年2月4日発行

編集・発行 / 有限会社ウエスト 印刷 / アインズ株式会社

滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F www.j365.me

創刊  
準備号  
無 料  
TAKE FREE

電気がかなえる、地球とあなたにプラスな毎日。

空気中の熱を  
有効活用して、  
毎日の給湯を省エネに。  
エコキュート

エコキュートは、再生可能エネルギーである「空気熱」を有効活用してお湯を沸かすので、とっても省エネ。だからCO<sub>2</sub>も削減でき、その上おサイフにもやさしい! 環境性、経済性に優れた、いま注目の給湯機です。

くらし・もっと・はぴ

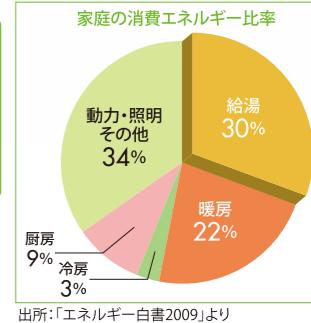
関西電力



### エコキュートが注目される理由①

家庭で最もたくさんのエネルギーを使う給湯。  
給湯の見直しが、省エネの力。

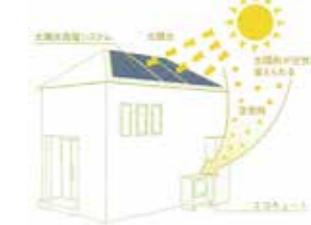
私たちが家庭で消費するエネルギーの約3割は、キッチンやお風呂で使うお湯(給湯)が占めています。だから、この給湯のエネルギーを減らすことができれば大きな省エネにつながるのでですが、毎日の生活で使うお湯の量を減らすのは、とってもむずかしいこと。そこで注目るのが、省エネ給湯機「エコキュート」。給湯器を替えるだけで、効果的に省エネを実現できます。



### エコキュートが注目される理由②

再生可能エネルギーである「空気熱」を給湯に有効活用。

エコキュートは、空気中の熱を有効活用してお湯を沸かします。この「空気熱」は、元をたどれば太陽の熱が空気\_ADDRESSED\_BY\_ANONYMOUS\_USER\_IN\_JAPANESE\_BY\_ME



### エコキュートが注目される理由③

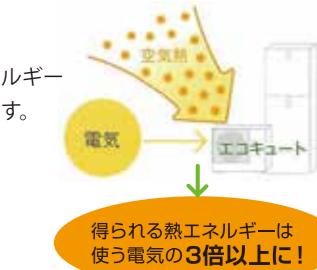
得られる熱エネルギーは、使う電気の3倍以上。

エコキュートは、太陽にあたためられた空気中の熱を有効活用するから、使う電気の3倍以上の熱エネルギーを得られます。だから、お湯を沸かすのに必要な電気が少なくてすむ、とっても省エネな給湯機なのです。



#### 『再生可能エネルギー』とは

太陽光や太陽熱、風力、水力、地熱、バイオマスなど、自然環境の中で再生する、いわば「自然の恵み」から得られるエネルギーのこと。ヒートポンプ技術によってくみ上げられる「空気熱」は、EUにつづき日本でも「再生可能エネルギー」として認められ、導入拡大に国が力を入れています。



オール電化に関するお問い合わせは

電化ライフ相談室

<http://www.denka-life.com>

0120-869101

(受付時間9:00~19:00年末年始を除く)



1994年に雑貨屋としてカントリー  
ショップ「Warm House」をオープン。  
素材の販売をしながらパッチワーク  
教室を開いている。

【Warm House】  
彦根市小泉町596-1 ☎0749-22-0513

暖色系の落ち着いた色合いの作品が  
特徴で、人形やカバンなどの小物まで、孝子さん独自の感覚で創作。作品一つひとつに一枚の絵のような世界感があります。アメリカンカントリー好きが高じて、パッチワークを独学で始めた牧野さん。本格的に教室に行きたいと思いつつ、そのため牧野さんのパッチワーク教室はとくにカリキュラムはなく、自分が作りたい布で作りたいものを使えでもらっています。そうした牧野さんの個々を大事にする視点は、ご自身の作品からも伝わってきます。

今月の人 表紙作品者



パッチワークアーティスト  
牧野 孝子さん/彦根市在住51歳

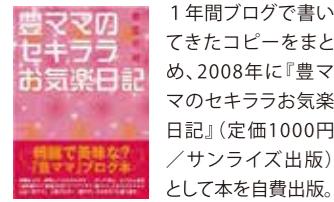
# そのまま 豊ママ A la carte アラカルト

滋賀在住のアラ環主婦の人気ブログ  
「そのまま豊ママ」



<http://toyomama.chekipon.jp/>  
主婦目線で日常のできごとをポジティブに楽しむ描写。その都会的なセンスと明るさが、主婦達の中で人気を呼んでいる。

ブログがそのまま本に!



1年間ブログで書いてきたコピーをまとめ、2008年に『豊ママのセキララお気楽日記』(定価1000円／サンライズ出版)として本を自費出版。

豊ママなる人物の正体は? その1

その名も豊ママのダンナ様は、元エフエム滋賀のパーソナリティーの「豊パパ」。だからそのままブログネームが「豊ママ」に! 綺麗なもの、美味しいものが大好きな豊ママが主婦目線、女性目線で素直に日常のあれこれを語る、その文体は軽やかでテンポよく、清涼剤として一日を元気付けしてくれます。子どもさん二人は独立し、現在は豊パパとねこちゃんとの2人+1匹暮らし。つづく



あつても、誰かを好きだとう気持ちちは（絶対に）大切にしたいと思います。「ステキ」と心がキュンとなるトキメキは、お目めに綺麗なお☆様がキラキラ性ホルモン溢れお肌ピカピカになる効果絶大かも・・・。  
素敵な恋愛映画は、心の方をチクンと突っつきますね・・・。  
この私も小さい頃からピアノを・・・。  
までお稽古は逃げ腰ながらも続けておりました。今でもたまに発表会舞台上で暗譜した曲が一体どの鍵盤

Select  
4 指のさまようピアノ  
この私も小さい頃からピアノを・・・。  
までお稽古は逃げ腰ながらも続けておりました。



「マディソン郡の橋」

Select  
5 喉がちよつとイガイガした時  
喉がちよつとイガイガした時



「マディソン郡の橋」

かからスタートするのか真っ白になってしまふ夢を・・・。

かから手を伸ばしてコレをショッシュすると、翌朝の咽喉は何事もなかつた状態。飴ちゃんは大好きな人ですが、夜中に咽喉飴しゃぶる事はできないものね・・・。

「浅田 飴のどクールスプレー」(私はココの味が一番好き)

旅行に必ず、バッグにひとつ、是非使って見てくださいね!

・・・ワタシャ決して回し者ではありません。

たまにはポピュラーなどを弾く事は趣味として大切にしたいと思っています。その私にどうしても弾きたい曲があります。デビューシーの『月の光』とショパンの『英雄ボロネーズ』。実に対極的な2曲ですが、どちらもまだ指先が鍵盤上を彷徨い続けておりま

す。

空気が乾燥した時にも、咽

喉がちよつとイガイガした時

までお稽古は逃げ腰ながらも

続けておりました。

今でもたまに発表会舞台上

で暗譜した曲が一体どの鍵盤

を・・・。

この私も小さい頃からピア

ノを・・・。

までお稽古は逃げ腰ながらも

続けておりました。

今でもたまに発表会舞台上

で暗譜した曲が一体どの鍵盤

を・・・。

この私も小さい頃から

これから暮らしをより便利に、より快適に、より豊かに

# 気軽にかけて、何でも揃う便利さが魅力。



お買上げいただいた水道の蛇口の取付・取替作業などお気軽にご相談ください。

今回取材に伺ったのは、ディオワールド草津店。こちらのホームセンターは、あらゆる生活用品の豊富な品揃えを誇る大型店舗として数多くの消費者に利用されてきたお店ですが、ホームセンターとして培った専門的な知識や経験を活かしたリフォームサービスをリポートします。

## 住まいの不満や不安 身近に解決できる お悩み相談所

「こんなこと、どこに頼んだらいいのかな?」と思うことがありますたら、ここで何でも聞いてください」と、リフォームディオコーナーのチームリーダー板東一哉さん。こちらのコーナーは、昨年7月にディオワールド草津店本館の店内に新しく併設されました。例えは、こちらで一番多い相談は、水道の蛇口の交換。「店内に商品や部品がたくさん並んでいるのを見て、これにつけかえたいなあと思っても自分でできないし……」

「例えば、こちらで一番多い相談は、水道の蛇口の交換。店内に商品や部品がたくさん並んでいるのを見て、これにつけかえたいなあと思っても自分でできないし……」  
「一体どこに頼んだらいいの?」っていうときに僕らに気軽に相談してくれたらいいんです」  
また時には、電球の替え玉を探しに来られたというお客様の相談にも親身になって応じます。「すこし年配の男性がシリカ電球を探しておられたのですが、明るめの蛍光電球で対応できるといいんです」



球に変えることをお勧めしました。そのほうが手元や足元が見えやすくなつて安全上に、省エネ仕様で電気代の節約にもなるし、寿命も長いんですよ!とご提案したところとても喜んでいただきまし



リフォームディオのコーナーにはおすすめのシステムキッチンやシステムバスなど大型設備の展示もあり、ホームセンターでお買物中にも立ち寄りやすいコーナーです。



予算のこと、使い勝手のこと、お客様と一緒に考えて、一番いい方法や商品を見つけてたいという板東さん。「お客様に喜んでもらうのが何よりうれしいんです!」

**リフォームディオ 草津店**  
滋賀県草津市西渋川1丁目23-1ディオワールド草津店内  
077-561-6633 10:00~20:00



た。その後、ご夫婦で階段の手すりの取り付けやトイレのリフォーム相談にも来てくださいました。どちらして、とても頼りにしていたのでござなによりうれしいですね」

リフォームディオの相談コーナーでは、小さな修理から住まいのリフォーム・増改築まで対応できるとのこと。

また、最近は「オール電化」への切替とともにシステムバスの水廻りのお得なリフォームセットなどを用意されているとか。

相談、お見積もりはすべて無料なので、ふと家の内で感じる不具合や不安。どうしたものか……と悩んで毎日過ごすよりは、買い物ついでに相談してみたら、案外簡単に解決できるところって結構多いのかもしれません。



防犯対策にインターホンやセンサーライトの取り付けなど一人暮らしのシニア世代からの相談も多いそうです。

## ディオワールド草津店 本館

DIO WORLD

077-561-6555 営業時間 10:00~18:00  
ホームページアドレス <http://www.dioworld.jp>

### フラワーアレンジ承ります。

フラワーアレンジ工房(切り花コーナー)ではご予算に応じてアレンジいたします。



花束・アレンジメントのご相談は  
フラワーレディにご用命ください。

フラワーレディ



この名札の従業員が目印です。

花束・寄せカゴなどステキなアレンジメントをお客様のご希望に合わせてお作りいたします。

## お買上げ商品の取付・取替・作業承ります。【たすかるサービス】

取付・取替・作業メニュー(一例) 掲載メニューは一例です。その他の作業のご相談承ります。

### キッチン

- ・パッキン交換(水栓上部のパッキン交換)  
**5,150円~**
- ・換気扇取替(壁付)  
**7,250円~**

### お風呂

- ・壁出し混合栓取替  
**12,500円~**
- ・浴室鍵取替  
**8,400円~**

### 玄関まわり

- ・玄関鍵取替(開き戸/引き戸)  
**8,400円~**
- ・引き戸コマ交換  
**8,300円~**

### 電気

- ・壁スイッチ取替  
**7,250円~**
- ・吊り下げ照明器具取付・取替  
**5,150円~**

AYAHA DIO リフォームディオ

0800-123-8888  
FAX.077-528-5019 お電話 9:30~6:00



「たすかるサービス」承りエリア  
※「たすかるサービス」の出張・工事費は、商品・部品代と別途必要となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

セカンドマイライフ

今回のテーマ「学び」

## 「学び」から生まれる出会いと喜び 大学で学び キャンパスライフを満喫



「自然観察講座」など山歩きをしながら学ぶという学外実習講座も人気。身近な自然に関心を持つことは、知識だけでなく自らの健康や活力につながります。

セカンドライフを考える上で「生涯学習」は大きなテーマ。そんな中、龍谷大学の公開講座「REC」コミュニティカレッジには、子育てが一段落した主婦や定年後の男性など50歳代、60歳代が多く学んでいるそうです。

大学で学ぶことは、講座はもちろん、図書館で勉強したりと

「キャンパスライフ」を堪能で

楽しむ一つかもしません。

R E C の講座は、仏教や歴史のほか、自然環境や外国語など年間で約400講座を開講。シニアには「歴史現地調査」などにしたものや歴史現地調査などを開講してきました。

女性には「くらしと健康」に



龍谷大学 RECコミュニティカレッジ  
大津市瀬田大江町横谷1番5 077-543-7848  
<http://rec.seta.ryukoku.ac.jp/>

## 2010.4 START

### 龍谷大学 RECコミュニティカレッジ

#### 市民を対象とした公開講座 2010年度 受講案内 & 受付開始

**龍谷大学**  
Ryukoku University

龍谷エクステンションセンター(REC)  
大津市瀬田大江町横谷1番5 077-543-7848

2010年度 受講生募集

受付開始 会員 3月8日(月)~  
一般 3月11日(木)~

案内パンフレットのご希望は  
077-543-7848  
<http://rec.seta.ryukoku.ac.jp/>

REC講座 検索



マッキーの  
OHMi



ナビゲーター  
牧田もりかつ  
1968年11月17日神戸市生まれ。  
神戸学院大学経済学部卒業  
1991年びわ湖放送入社。滋賀県民歴18年。  
《現在のレギュラー番組》  
「滋賀経済ナウ」(毎週土曜夜10時~)  
その他スポーツ実況中継、選挙開票速報など

Gourmet Report

近江グルメレポート

豊かな自然と琵琶湖の幸に恵まれた滋賀県には、湖国ならではの味どころがたくさんあります。そんな中から、特に「地産地消」にこだわったおすすめのお店を、びわ湖放送アナウンサーの牧田もりかつがレポートします。

湖国の人とが育んできた、味と文化。  
文明開化の頃、明治中期に東京で「牛鍋」が大流行しました。この新しい食文化を作ったのが、竜王町山之上出身の竹中久次、留藏兄弟。現在の「毛利志満」の会長の曾祖父に留藏が当たります。

以来百四十年にわたって、毛利志満は近江牛とともに歩んできました。自家肥育牧場で、黒毛和牛の中でも最高級とされる但馬産の雌牛のみを、湖国近江の水と空気、そ

近江牛で贅沢なひとときを

美しい景色もごちそうになる  
鮎料理を味わいながら、  
気の合う仲間と一緒に  
楽しいひとときを。

対岸に比良山系の山並みを望む「琵琶湖グルメリゾート鮎家の郷」。「鮎家の巻物」をはじめとする鮎料理や湖魚の佃煮、近江のお漬け物、鮎寿司、合鴨ロース、近江の地酒など約五百種類の琵琶湖の幸を取り揃えた「鮎家樂市」をはじめ、レストランや和菓子処、麵処などが揃った湖国の味の見本市です。中でもおすすめは、鮎料理や鴨料理が堪能できる

「鮎鴨亭」。窓の外に広がる雄大な琵琶湖の風景を楽しみながら、近江ならではの料理を味わうことができます。人気メニューは「鮎遊膳」。鮎の造りと背越し、鮎の塩焼き、甘露煮、ホイル焼きに唐揚げなど、琵琶湖の味の代表である鮎の味覚を心ゆくまで楽しむことができます。

また、多目的に使えるスペース「櫻月楼」はイス、テーブル席で百二十八席が用意されており、グループでの会食やサークル活動などに活用できるようになっています。(要予約)。琵琶湖を望むくつろぎの空間が、楽しいひとときをより一層盛り上げてくれることでしょう。



「鮎遊膳」2,625円



株式会社 鮎家

鮎鴨亭(鮎家の郷)  
滋賀県野洲市吉川4187番地  
077-589-3999  
11:30-17:00(L.O./16:00)  
■元旦、1月後半3日間  
<http://www.ayayananoto.co.jp/>

して牛の発育にあった最適の飼料と愛情たっぷりの飼育環境によって、立派な近江牛へと育て上げています。ルビーブラウンの赤い光沢と柔らかな繊維、そして均等に入ったサシのバランスは、芸術品と呼ぶふにふさわしい逸品です。

そんな近江牛を堪能できるのが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理をはじめ、しゃぶしゃぶ、ステーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。

近江牛を堪能できる

のが、レストラン毛利志満。

牛丼を中心としたコース料理

をはじめ、しゃぶしゃぶ、ス

テーキ、すき焼きなど近江牛

を堪能できるメニューがそ

ろっています。また人気の

「黒壁」界隈にある長浜店では、ステーキを中心としたオ

リジナルメニューで近江牛の

味を楽しむことができます。