

自悠時間

JIYUJIKAN

ご自由に
お持ち帰りください。

2013
新年号

VOL.16
Dec.2012

表紙のテーマ

歴史・文化・手づくりが
しっとり馴染む近江の暮らし



おとなの休日

【五個荘・金堂】の
歴史ウォーキング

滋賀の逸品発見!
おとなマルシェ

【毛利志満／近江牛カレー】
【ウッディワーク岡田／木のおもちゃ】など

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.16

2012年12月20日発行 発行部数18,000部 編集・発行/有限会社ウエスト 滋賀県近江八幡市桜宮町2899 フジビル5F www.j365.me

広告

リラックス空間で楽しむ音と映像の世界

持続性の高い快適さを追求し開発されたストレスレス®のチェアなら長時間の映画鑑賞やスポーツ観戦も疲れず快適にお楽しみいただけます。
あなたにぴったり合ったシートで、どのシアターよりも快適なホームシアターを実現できます。



2年連続 ホームシアター
グランプリ金賞

「ホームシアターグランプリ」は最も優れたAV機器関連商品に贈られる権威ある賞です。この賞は店頭アドバイザーとAV機器技術者からなる100人の専門家によって評価・選考され、上質なホームシアターライフの為に製品選考を提案する雑誌「ホームシアターファイル」より授与されます。

ストレスレス®チェアで最高のくつろぎ空間を…

ストレスレス®チェアとソファで
音響と映像を心から楽しみましょう



どんな姿勢でも体をしっかり支えてくれるストレスレス®のシートに座り、オットマンに足をのせて、心地よさに身を任せれば、音響と映像を心から楽しむことができます。

最もフィットするチェアを選ぶ



リクライニングチェア選びで重要なのは「フィット感」一人ひとりの体型・体格にあったチェアをお選びいただけることです。

テーブルをプラスしてより快適に



ご自宅のシアターなら、スナックやドリンクを用意して映画を楽しむことも自由自在。手の届く位置にスナックやドリンクを置いておくことができ、とても便利です。

北欧最大の家具メーカーエコーネス社
ストレスレス®チェア

ノルウェー製 Made in Norway

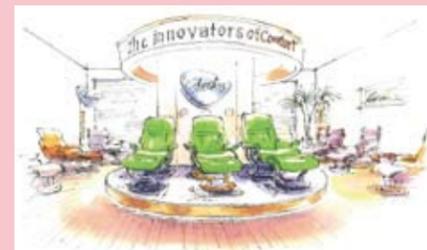


ストレスレス®チェアは、スカンジナビア最大規模の有名家具メーカー、ノルウェーのエコーネス社のブランドです。「最高峰のリクライニングチェア」として高い人気を誇り、1971年の発売以来40年を経て、知名度ランキングでは常にトップクラス。現在、世界50カ国以上で広く愛用されています。

あなたの体にぴったりの
ストレスレス®チェアを見つけよう



滋賀県最大の展示場 ストレスレス®チェア ハブスタジオ in Pure style



ピュアスタイルは「ライフスタイルをより豊かに」というコンセプトのもと、新ディスプレイツール・ストレスレス®ハブにて、滋賀県最大の展示数のストレスレス®チェアで皆様をお迎えます。ぜひ、ご家族揃ってピュアスタイル店内にある「ハブスタジオ」にご来店ください。

ストレスレス®チェアの
カタログお届けします。



お気軽にご請求ください。
お問い合わせはお電話で
0748-37-7475

自悠時間
見たよ
プレゼント
ゲット!!

ストレスレス®チェア
ご購入いただくと
レザーケアシートキット
プレゼント!!

Pure Style
SHIMADA FURNITURE

近江八幡市西生来町国道8号線沿い
OPEN 10:00~19:00
定休日/木曜日(祝日の場合オープン)
※12月31日・1月1日の2日間お休みいたします。
TEL.0748-37-7475



フェイスブック始めました。

ピュアスタイル 滋賀 検索
http://www.purestyle.co.jp

近江商人達の屋敷を巡り「商いの心得」を学ぶ大人の歴史ウォーク

「五個荘」は近江八幡・日野と共に近江商人発祥の地として知られる地域です。江戸時代後期から昭和初期にかけて、この地では呉服など繊維製品を扱う商人が多く誕生しました。てんびん棒を肩に全国へ飛び出し成功を収めた豪商達は郷里を離れることなく、自分の生まれ育った地「五個荘」に広大な本宅を築いたそうです。現在、屋敷は一般公開されており当時の暮らしぶりや豪商達の成功の歴史を学ぶことができます。



金堂の町並み

美しい白壁と舟板塀の蔵屋敷、錦鯉が優雅に泳ぐ水路など近江商人屋敷が建ち並ぶこの地域は「金堂の町並み」として国の重要伝統的建造物群保存地区にも選定されています。まさに時代劇のセットの中にあるような風情豊かな景観は数々の時代劇や映画のロケ地として選ばれ、撮影が行われています。



外村宇兵衛邸の母屋の広間に敷かれた畳は、江戸時代からそのまま残るものだそうです。これだけの時を経て、当時の状態を保ち続けられる、当時の職人の技と近江商人の生活へのこだわりが感じられます。



歴史満喫おすすめグルメ



築200年の近江商人屋敷でいただく手打ちのおうどん。寒い季節は、生姜たっぷりの「きのこあんかけうどん」900円がおすすめです。



こちらの近江商人の邸宅はいつでも無料で見学でき来訪者のコミュニティスペースとしても活用されています。町歩き途中、ぶらっと立ち寄って地元の観光情報収集してみるのもおすすめです。ほっと一息できる「喫茶スペース」もあり。

手打ちうどん めんめんだなか
営業時間：11:00～14:30 18:00～22:00
定休日：月曜日
TEL.0748-48-7338

金堂まちなみ保存交流館
開館料：無料
開館時間：10:00～16:00
休館日：月曜日、祝翌日、年末年始



お得なチケット
五個荘近江商人屋敷
01・02・03の3館共通券あり
※どの施設でも販売しています。
料金/大人600円 小学生300円
※20名以上団体割引有り
開館時間(3館共通)/9時30分～16時30分
休館日(3館共通)/月曜日、祝翌日、年末年始

金堂町並みまでの交通アクセス
●公共交通のご利用の場合
JR琵琶湖線 能登川駅から、「近江鉄道バス 神崎線」
ぶらざ三方よし前 下車、徒歩5分
●お車をご利用の場合
名神八日市ICから車で25分

01 中江準五郎邸

戦前、朝鮮半島や中国に三中井百貨店を展開し「百貨店王」と呼ばれた中江四兄弟の末弟、準五郎の旧邸宅。2階建、切妻瓦葺の建物で、敷地内には蔵が2棟あり、現在はその蔵で小幡人形と全国の土人形が常設展示されています。

02 外村繁邸

商人の家に生まれながら小説家を志し、近江商人を題材にした数々の作品を残した作家外村繁の生家。敷地内の蔵では本人の直筆原稿など貴重な資料が保存展示されています。また大きな主屋には家族や番頭、女中などが生活していた台所やお風呂場などが現存し当時の生活の様子が詳しく伺えます。

03 外村宇兵衛邸

明治時代に全国長者番付にも名を連ねた近江商人を代表する豪商の自家屋敷は一見の価値あり。かつては神崎郡内一番の作庭と評された「日本庭園」も見どころの一つです。水路から屋敷内に水路を引きこんで洗い場として利用していた「川戸(かわと)」など五個荘商人の生活文化が今でも体感できます。



自悠時間読者イベント

ノルディック・ウォークの会 開催レポート

in 近江八幡



今回の企画は、観光+ウォーキングということで近江八幡の観光ボランティアガイドさんと(株)サンクフルハート様にご協力いただきながら八幡堀周辺の歴史スポットをノルディック・ウォークスタイルで巡りました。



ノルディック・ウォークとは

2本のポールを使って正しい姿勢を維持しながら歩くウォーキングスタイルです。通常のウォーキングよりも運動効率がUPする上、長時間の歩行でも疲れにくいので、効果的な健康法として注目されています。



次回は...



春の「桜」を眺めながら楽しめるノルディック・ウォークの会を開催予定。参加してみたい!と思われる方は巻末の読者プレゼントのハガキでお名前・ご住所・連絡先をお知らせください。

リフォームに関する相談をホームページにて承ります。

リフォーム 検索
http://www.refoplus.com/



1 リフォプラスのHPをチェック!

今までの施工事例・リフォームの流れ・企業理念などをお読みください。



2 専用フォームからご相談を!
(お電話でも大丈夫です。)

お家に関するお悩みやご不満などをお気軽に相談・お問い合わせください。ご相談は匿名でも承ります。



3 担当者からメールにてご連絡
(もしくはお電話にて。)

メールあるいは、お電話にて相談内容にお応えします。必要であればご来店、もしくは、訪問し詳しくヒアリングいたします。



4 価値あるリフォームのご提案

お客様のご要望、ライフプランの観点からわかりやすくリフォームを提案いたします。

リフォプラスの
リフォーム相談 Q&A



珪藻土は、臭いを吸ったり調湿効果に優れています。調湿効果とは部屋の湿度が多いと珪藻土が吸ってくれ、また部屋が乾燥すると、吸っていた空気中の水分を放出してくれます。今のクロスの上から施工可能な商品もありますので、クロスを剥がさなくても施工は可能です。デメリットとしては塗り壁であるため、クラック(ヒビ割れ)が入ってしまう場合があります。またクロスと比べると費用も若干高くなります。クロスの中にも調湿効果や汚れに強いものもありますが、珪藻土に比べると見た目や質感などは多少劣るかもしれません。(個人差はありますが...)工期は例えば洋室6帖でしたら、クロスなら1日、珪藻土なら3~4日程度になります。珪藻土やクロス以外にもタイルやパネル貼りなど、色々ご提案させていただきますのでお気軽にご相談下さい。

A

調湿効果に優れた珪藻土クロスにも同様の機能があるものも...
珪藻土は、臭いを吸ったり調湿効果に優れています。調湿効果とは部屋の湿度が多いと珪藻土が吸ってくれ、また部屋が乾燥すると、吸っていた空気中の水分を放出してくれます。今のクロスの上から施工可能な商品もありますので、クロスを剥がさなくても施工は可能です。デメリットとしては塗り壁であるため、クラック(ヒビ割れ)が入ってしまう場合があります。またクロスと比べると費用も若干高くなります。クロスの中にも調湿効果や汚れに強いものもありますが、珪藻土に比べると見た目や質感などは多少劣るかもしれません。(個人差はありますが...)工期は例えば洋室6帖でしたら、クロスなら1日、珪藻土なら3~4日程度になります。珪藻土やクロス以外にもタイルやパネル貼りなど、色々ご提案させていただきますのでお気軽にご相談下さい。

Q

体に良い素材の壁にしたい
有名ハウスメーカーで建てた家に娘一家と同居しています。築30年以上たち、壁の汚れが目立ってきたので貼り替えを検討しています。孫のためにも珪藻土や無垢木など体に良い素材を考えていますが、どんな種類がありますか?おすすめの素材を教えてください。東近江市在住 N様(60歳)よりご相談

リフォプラス/リフォームレポート



フローリングは寄木張り、クラシカルな雰囲気の中、お客様が持ちのデザイン家具が空間に一層の高級感を演出しています。



間接照明を落としてリラクスの空間を演出。

リフォーム内容/アンティーク家具の似合うオシャレな寝室兼リビング(お施主様 守山市4人家族)

- 1** ここまで寝て起きてくるに当たり、離れにあったスペースとして、ワンルームの寝室兼リビング空間をご提案。
- 2** 平屋を活かして、梁をデザインし、勾配天井にする。同時に照明器具でドラマティックな演出空間。
- 3** 補強金物で耐震性をもち、外部に面する壁には断熱材をしっかりと入れ、サッシはペアガラスに入れ替えて断熱性をアップさせました。照明器具はできる限りランニングコストを考えて選定。
- 4** 床はお客様指定の床材でバリアフリーに。お客様が建築にとても詳しく、色々なアイデアをお聞かせいただき、担当者もデザイナーもワクワクしながらプランを作成しました。出来上がりもオシャレでカッコよくてパソコンの待ち受け画面にさせていただきました。

今のご希望は

ワンルームの寝室兼リビングを
アンティーク家具の似合うオシャレな空間に



価値あるリフォームをお約束

Refoplus+
リフォーム

お問い合わせはこちらまで ☎0120-578-070

株式会社 匠工房 〒520-2423 滋賀県野洲市西河原1丁目2227 TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628
営業時間/AM10:00~PM6:00 定休日/第1・3・5火曜日・毎週水曜日※12月27日~1月7日までお休みいたします。



ホームページにも詳しい情報を掲載しています。
http://www.refoplus.com/
リフォーム 検索



建設業許可 滋賀県知事 許可(般-19)第22598号
建築士事務所 滋賀県知事(乙)第2216号
宅建業免許 滋賀県知事(2)第3098号



ギャラリー 薔薇の木
湖南市吉永473
OPEN/
水・木・金・土・日
12:00~17:00
TEL: 0748-72-5033
暗くなってから灯りがともされるステンドグラスも幻想的。事前TELで夜の鑑賞も可。



女性らしい繊細なイメージの綾子さんの作品(ランプ)。独創的な英樹さんの作品(和室の窓)

自宅兼ギャラリーの裏庭で山羊を飼育中。「とてもやさしい動物で癒されます」とのこと。



ガラス工芸作家
西尾 英樹さん(70歳)
綾子さん(67歳)

ご夫妻ともにステンドグラスの公募展での入賞経験を持ち、湖南市内でステンドグラスの制作・販売、教室を開講しています。

ステンドグラス工房
「ぐらすあーとにんじん」
湖南市吉永180-4
TEL:0748-72-5089
月に2回の教室を開講。30~70代の幅広い年齢層の20名が学んでいます。
【Glass Circle展】
受講生の作品展
会期/2013年2月13~17日
場所/ギャラリー薔薇の木
時間/10:00~17:00



綾子さん(67歳)

ご夫妻ともにステンドグラスの公募展での入賞経験を持ち、湖南市内でステンドグラスの制作・販売、教室を開講しています。

ステンドグラス工房
「ぐらすあーとにんじん」
湖南市吉永180-4
TEL:0748-72-5089
月に2回の教室を開講。30~70代の幅広い年齢層の20名が学んでいます。
【Glass Circle展】
受講生の作品展
会期/2013年2月13~17日
場所/ギャラリー薔薇の木
時間/10:00~17:00

ステンドグラスを楽しむ
穏やかな時間が流れる70代

新築 不動産 リフォーム
住まいのことなら「匠工房」にお任せください!

野洲店 アクセス 野洲市西河原1丁目2227 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日・毎週水曜日(年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628 ☎0120-526-010

野洲店 アクセス 野洲市西河原1丁目2227 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日・毎週水曜日(年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-589-4627 FAX 077-589-4628 ☎0120-526-010

守山駅前店 アクセス 守山市勝部1丁目2番26号 アフロシティ1階1D AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日・毎週水曜日(年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-514-1145 FAX 077-514-1146 ☎0120-514-050

堅田店 アクセス 大津市真野2丁目29-1 堅田プライズプラザ内 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日・毎週水曜日(年末年始、夏期休暇、GW) TEL 077-571-1577 FAX 077-571-1578 ☎0120-365-393

水口店 アクセス 甲賀市水口町東名坂117 AM10:00~PM6:00 定休日:第1/3/5火曜日・毎週水曜日(年末年始、夏期休暇、GW) TEL 0748-65-1300 FAX 0748-65-1611 ☎0120-651-213

株式会社 匠工房 匠工房 検索 施工エリア 大津市、守山市、野洲市、近江八幡市、湖南市、草津市、栗東市、東近江市、竜王町、蒲生郡、水口町 ※車で1時間以内で行ける地域を対象にしています。上記以外のエリアは、一度お問合せください。

13種もの多彩な癒しのお風呂を満喫 草津湯元「水春」

イオンモール草津の敷地内にある草津湯元「水春」は別名「近江草津美人の湯」ともよばれ良質の天然温泉が手軽に楽しめるスパ銭湯として女性に人気の施設です。広々とした大露天風呂をはじめ、焼き湯、ジェットバスなどにかいくるんな種類のお風呂が楽しめるのですが今の寒い季節に特にオススメなのが「炭酸泉風呂」。通常のお風呂よりも温熱効果に優れ、血行を促進してくれるお風呂です。身体が温まるので免疫力もUP、冷え性や肩こりも解消してくれます。



湯悠タイム

自悠時間編集部がおすすめする
とっておきの癒しのお風呂をご紹介します

こちらの源泉には皮膚の表面を軟化させる作用(乳化作用)がある炭酸水素ナトリウムが豊富に含まれており古い角質を溶解・除去する作用により、肌を滑らかにしてくれます。

源泉
チェック!

お風呂の料金
大人(中学生以上) 平日700円(土日祝800円)
小人(小学生) 平日350円(土日祝400円)
幼児(3~5歳) 平日170円(土日祝200円)
岩盤浴ゾーンをご利用の方は
上記、金額に下記料金を
プラスしてください。
大人 800円(土日祝900円)
小人 400円(土日祝450円)

温泉+「岩盤浴」もぜひおすすめ!

大量の汗をかき体内に滞った老廃物を排出してくれる「岩盤浴」。デトックス効果はもちろん、美肌効果、さらに内側からのアンチエイジング効果も期待できます!水春には、いろいろな種類の岩盤浴コーナーがあるのでじっくり巡っておためしあれ。



草津湯元 水春 草津市新浜町300番地イオンモール草津スポーツ&レジャー棟
TEL:077-516-1126
http://suisyun.jp/kusatsu/



グルメも楽しみながら
1日中癒し&
ご褒美時間を満喫

◆営業時間:9:00~25:00(24:00最終受付)
◆年中無休(メンテナンスの為、臨時休業する場合もあり)
◆無料大駐車場有り
◆送迎バス運行あり(水春会員様限定)



介護度が最も重くほほ寝たきり状態のような「要介護度5」でも、利用者が1割負担でサービスを利用することができる介護保険制度を支給限度額の約6割しか利用していません。(厚生労働省調べ/平成22年度介護給付費実態調査結果の概要その理由のつととしては、限度額一杯までサービスを利用すると、「要介護5」の場合、1割負担でも毎月、約3万6千円が必要になるので、収入源が年金に限られることが多い高齢期にとっては、利用したくても利用できないという状況にある人が多いようです。介護にかかる費用負担は、思いのほか家計に重くのしかかる可能性があるということをご自身のうちから意識して備えをしておきましょう。

在宅サービスの利用限度額と自己負担額

要介護状態区分	支給限度額	自己負担額
要支援1	49,700円	4,970円
要支援2	104,000円	10,400円
要介護1	165,800円	16,580円
要介護2	194,800円	19,480円
要介護3	267,500円	26,750円
要介護4	306,000円	30,600円
要介護5	358,300円	35,830円

※上記は、1ヶ月あたりの利用限度額と自己負担額の目安。地域によって多少異なる場合があるので、まず自治体や最寄りの地域包括支援センター各窓口へお問い合わせください。

supported by
髙匠工房

これからのケアライフ

介護相続

今後どうなる? 介護保険の自己負担額
介護保険とは、高齢化社会に対応すべく国が2000年度に創設したもので65歳以上の高齢者(第一号被保険者)が、40歳~64歳(第二号被保険者)で国が定める16種類の特定疾病に該当する人が、居宅サービスや施設サービスを「1割」の自己負担で利用できるものです。



ソニー生命保険(株)
京都ライフプランナーセンター第3支社

川田 昌史さん

親のための介護、自分自身の介護について漠然とした不安を持つ方達を対象に介護保険対策セミナーなどを多数開催。「介護サービスの現状」や、「公的介護保険の仕組み」などを誰にでも分かりやすい解説が人気。

自分の身は自分で守る時代

普通のごく平凡な幸せな人生を送るために今の時代、介護についてもっといろんな知識を学ぶことが必要になってきました。そして、国の現状も知った上で、国には頼れない、自分の身は自分で守る時代だということも理解し、「今のままで大丈夫!」ということにきちんと向き合いたいでしょう。

滋賀の温泉施設一覧

- 水口温泉 つばきの湯
〒528-0005 甲賀市水口町水口5572
☎ 0748-65-1126
- やまとの湯 大津店
〒520-0022 大津市柳が崎2番5号
☎ 077-521-8426
- 天然温泉 比良とびあ
〒520-0503 大津市北比良1039-2
☎ 077-596-8388

- スパリゾート雄琴 あがりやんせ
〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5
☎ 077-577-3715
- ニューびわこ健康サマーランド
〒520-2152 大津市月輪1丁目9-18
☎ 077-544-0525
- くつき温泉 てんくう
〒520-1415 高島市朽木柏341-3
☎ 0740-38-2770
- マキノ高原温泉 さらさ
〒520-1836 高島市マキノ町牧野931-3
☎ 0740-27-8126
- 極楽湯 南草津店
〒525-0059 草津市野路5-3-30
☎ 077-569-2611

- 草津湯元 水春
〒525-0067 草津市新浜町300
イオンモール草津・スポーツ&レジャー棟
☎ 077-516-1126
- 天然温泉 ほたるの湯
〒524-0021 守山市吉身4-5-20
☎ 0120-66-2615
- 天然温泉 みずほの湯
〒524-0102 守山市水保町1172-1
☎ 077-584-3726
- 湖国十二坊温泉 ゆらら
〒520-3252 湖南市岩根678-28
☎ 0748-72-8211
- 天然温泉 蒲生野の湯
〒520-2531 蒲生郡竜王町山之上7104-1
☎ 0748-57-1426

- 永源寺温泉 八風の湯
〒527-0212 東近江市永源寺高野町352
☎ 0748-27-1126
- 極楽湯 彦根店
〒522-0038 彦根市西沼波町175-1
☎ 0749-26-2926
- 甲賀温泉 やっぼんぼんの湯
〒528-0208 甲賀市土山町黒川111711
☎ 0748-68-0250
- 健康パークあざい パーデあざい
〒526-0203 長浜市野瀬町828
☎ 0749-76-1126
- 北近江リゾート 北近江の湯
〒529-0205 長浜市高月町唐川189
☎ 0749-85-8888

日時 2013年2月4日(月)
13:00受付/13:30~14:30(終了予定)
会場 守山 うの家
守山市守山一丁目10-2
参加 無料



うの家アクセス
守山市守山一丁目10-2

※セミナー終了後、希望があれば個別相談もお受けしています。
「介護」は誰にでも起こりうること、ある日突然やってくるかも知れません! いざというとき慌てないように、最低限の知識だけは備えておきましょう!

お申込はお電話受付いたします

TEL.0748-31-2333
自悠時間企画室/担当:八木

「居宅介護サービス」「施設サービス」「地域密着型サービス」の大きく分けると3つに分類される介護サービス。今回のセミナーでは、それぞれの介護サービスの内容についてお話します。さらに、最新の「公的介護保険」の仕組みについても解説しながらファイナンシャルプランナー有資格者の立場から「不安のない」「介護」のための「お金」の対策についてもアドバイスをします。年齢は問いません。たくさんのご参加お待ちしております。



滋賀で
初開催!
はじめての
介護保険セミナー

まごじかん

にっこり♡
子育て&孫育て

mag-o-ji-kan

最近「イクメン」ならぬ「イクジイ」が注目を集めています。「イクジイ」とは、両親をサポートし、育児にかかわる祖父こと。自分の若い頃は、仕事一筋で、家事や育児はすべて妻任せだったという人ほど第2の人生として子育て&孫育てを前向きに楽しもうとしている人が多いようです。

くによす 那保おじいちゃん(59歳)
<近江八幡市在住> IKUJII



1歳4ヶ月のさほちゃんとじいじ。はじめて一緒にお風呂に入った時の記念写真です。

うちのじいじは、私が仕事で出かける時、いつもすすんで娘の面倒をみてくれます。娘もじいじのことが大好きで「おとうさん、おかあさん」を呼ぶよりも先に、じいじのことを「じう」と呼ぶようになったほどです。「じう」(じいじのこと)を呼んでいるとびぎりの笑顔を見させています。

先日、おじいちゃんと一緒に自転車で乗って散歩をして帰って来た娘に「さほちゃん、じいじと一緒に遊べよかったね。ママとお風呂に入ろうか？」と声をかけると私の父が「さほと一緒に風呂に入るわ」と言ってくれたのはビックリ！

横にいた母もとても驚いていました。上手にお風呂に入れてもらった娘は、大好きなじいじとお風呂に入れてとってもご機嫌で喜んでいました。



そしてなんともいえない父のうれしそうなお顔。私はとても幸せな気持ちになりました。これからもっと大きくなったなら、動物園や水族館などいろいろなところへ連れて行ってあげたいなあと言ってくれるじいじ。いつまでも健康で元気でいてね！

今回、素敵な「イクジイ」を紹介してくれたのは…



mikiママさん(23才)
1才女の子ママ・近江八幡市在住

生後すぐの赤ちゃんを抱っこする様子はまだまだおぼつかない感じで、うちのおじいちゃんは「イクジイ」にはなれないなあ…と正直思っていました。

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

癒しの孫じかん ほっこり 写真館

かわいいお孫さんの 写真募集中!

「自慢のお孫さんの写真」と「お孫さんとのエピソード(100文字以内)」と「お孫さんの名前」そして、お送りいただいた方の「お名前」「ご住所」を封筒に入れて郵送してください。締切は特にございません。随時募集しております。結果は掲載を持ってかえさせていただきます。
発送先/〒523-0893
滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F
「自悠時間ほっこり写真館」係まで
※お送りいただいた写真は返却できません。



みゆちゃん
(2ヶ月)

Message
絵本をたくさん読んであげたりディズニーランドに行ったり一緒に楽しい事いっぱいしようね。(草津市・邦子おばあちゃんより)



ようたくん
(1歳)

Message
陽多の笑顔が大好き!目が無くなっちゃうくらいのにっこり笑顔を思い出すたび、すぐにでも会いたくてしまいます。「気は優しく力持ち」な金太郎さんみたいに大きくなれ!(近江八幡市・邦枝おばあちゃんより)



のどかちゃん
(1歳) ひよりちゃん
(3歳)

Message
ふたりはお子様からもらった名前だから、きれいな花が咲くように、ふたりのまわりには幸せのつぼみがいっぱいできるね。あーちゃんもたくさんの幸せをもらったよ。(大津市・まちこおばあちゃんより)

1 **こんとあき**
文・絵/林 明子
福音館書店 定価1,365円

4才~
小学校初級向け

幼いあきは、ぬいぐるみのこんと一緒に電車に乗っておばあちゃんの家を訪ねることになりました。さて2人は無事におばあちゃんに会えるのか?ハラハラ・ドキドキの旅が微笑ましい絵本。



子どもに何度も読み聞かせをたのまれた思い出の絵本です!

フォレオ大津里山店河内店長

大垣書店フォレオ大津一里山店
大津市一里山7丁目1-1
フォレオ大津一里山店内1F
営業時間/10:00~21:00
年中無休 TEL:077-547-1020

900坪の店内に77万冊もの書籍を取り扱う大型書店。ベビーや児童向けの本も多数取り扱っています。

お孫さん、お子さんへのおすすめ本を紹介!

vol.2

2 **ひよひよ ひよこ** 幼児向け
作・絵/エド・ヴィアー
訳/よこやま かずえ
フレーベル館
定価:1,260円

思わず笑ってしまうようなユニークなイラストが飛び出します。まだ長いお話が聞けないお子さんやご機嫌斜めのお子さんも、カラフルな仕掛け絵本にはきっと引き込まれるはず。2012年秋新刊。



大人向け絵本 **ちいさなあなただへ**
文/アリスン・マギー
絵/ピーター・レイノルズ 訳/なかがわちひろ
主婦の友社 定価1,050円

累計38万部を突破したベストセラー。わが子を想う母の気持ちがたくさんつづられ、自分の子や自分自身の母を重ね、切なくも温かな気持ちになる大人の絵本。娘さんの出産祝いに最適な一冊です。



イラスト絵本をご紹介します。

しばらく遠ざかっていた「絵本」をお孫さんやお子さんの誕生をきっかけに見直してみませんか。思わず笑顔になったり、心が温かくなったり…やっぱり「絵本」って良いものですね。このコーナーではお祝いやプレゼントに最適な「絵本」を紹介いたします。

映画館をオトクに利用しましょう!

夫婦 50 割引 夫婦で2,000円
※夫婦50割引は、どちらかが50歳以上のご夫婦で同じ作品をご覧の場合はご夫婦でいつでも2,000円でご覧いただけます。(年齢のわかるものをご提示ください)

シニア割引 60才以上 1,000円
※お一人でも結構です。年齢のわかるものをご提示ください。

※3D映画は別途お一人様300円を頂戴いたします。
※その他サービスや割引券の併用は出来ません。

大人のための映画情報

Cinema Information

【12月21日(金)公開】

Les Misérables

文豪ヴィクトル・ユーゴーの小説を基に、世界各国でロングラン上演されてきたミュージカルを映画化。「プラダを着た悪魔」のアン・ハサウェイ、「マンマ・ミーア!」のアマンダ・セイフライドら豪華キャストが勢ぞろいする。

ジャン・バルジャン(ヒュー・ジャックマン)は、19年も刑務所にいたが仮釈放されることに。老司教の銀食器を盗むが、司教の慈悲に触れ改心。工場主として成功を収め市長になった彼は、以前自分の工場で働いて、娘を養うため極貧生活を送るファンテーヌ(アン・ハサウェイ)と知り合い、幼い娘の面倒を見ること約束。そんなある日、バルジャン逮捕の知らせを耳にした彼は、法廷で自分の正体を明かし再び追われることになってしまい…。

監督:トム・フーパー
製作:ティム・ビーバーン
出演:ヒュー・ジャックマン ラッセル・クロウ アン・ハサウェイ 他

【12月22日(土)公開】

大奥

【男女逆転 大奥】続編プロジェクト最終章! 男は愛よりも権力を選び 女は愛よりも宿命に生きた 交錯する運命に翻弄された 男と女 究極の愛こそが、全てを変える。

時は元禄、五代將軍綱吉(菅野美穂)の時代。徳川の治世は最盛期を迎えていたが、大奥では正室と側室の後継者を巡る激しい派閥争いが起こっていた。そこに、京から一人の公家が出てくる。その男、右衛門佐(えもんのすけ)堺雅人は類まれなる野心と才覚で巧みに綱吉に取り入り、総取締として大奥での権勢を掌中に収めていく。かつてない豪華演技派キャスト集結!百花香乱の【男女逆転大奥】今、ここに!

監督:金子文紀
原作:よしながふみ「大奥」(白泉社「MELODY」連載)
脚本:神山由美子
出演:堺 雅人 菅野美穂 尾野真千子 柄本 佑 他

イオンモール草津3F 9スクリーン1556席の映画館

WARNER MYCAL CINEMAS

ワーナー・マイカル・シネマズ 草津
お問い合わせ(テーブル案内) TEL.077-561-4545
草津市新浜町300番地イオンモール草津

おとぼの メディカル相談室 vol.4

自悠時間世代に最も大切な「健康」。このコーナーでは、読者からの体に関する質問に「済生会滋賀県病院(栗東市)」の専門医がお答えします。



救急、災害、専門医療など地域への総合医療を提供
社会福祉法人 済生会 済生会滋賀県病院
栗東市大橋2丁目4-1 ☎077-552-1221(代)



今回質問に答えて
いただいたのは…
糖尿病代謝内科部長
健康管理センター長
いなもと
稲本 望先生

このコーナーの質問を募集します。
巻末ハガキにお書きのうえ送付ください。

ご質問にあるコレステロール値とはHDL(いわゆる善玉コレステロール)値と思われる。HDL値は、適度な運動(歩行等)や動物性脂肪を控え、青魚や植物性蛋白を多く含んだ食事、禁煙で上昇します。タバコを吸う人は10mg/dl程度低下することがあります。HDLコレステロールは個人差が大きいので、変動が少ない数値なので、大幅に上昇させることは生活習慣では難しいとされています。

Q 先日、健康診断でコレステロール値が低いと指摘を受けました。数値が高くて…という話がありますが、低い場合どうすればいいのでしょうか？(45歳女性)

A 変動が少ない数値なので大幅に上昇させることは生活習慣では難しいかも…

Q この前の健康診断で尿酸値が高かったのですが、ビールは控えた方がよいですか？痛風にならないか心配です。(42歳男性)

A 食事内容に問題なくても尿酸をろ過する腎臓が「さぼる」と尿酸が高値となることもあります。尿酸が高値と生成を抑制するタイプ、ろ過を促進するタイプがあります。痛風発作は強烈な痛みを伴いますし、再発することが多いです。尿酸高値が続く場合は、内服薬の治療も考えてください。

Q 尿酸値が高い状態を高尿酸血症と言います。7.0mg/dl以下が基準値です。高尿酸血症は尿酸の結晶が蓄積することがあり痛風の原因となる事があります。高尿酸血症は、肉類やビールなどプリン体を多く含む物の摂取で上昇する方がいます。また食事内容に問題なくとも尿酸をろ過する腎臓が「さぼる」と尿酸が高値となることもあります。尿酸が高値と生成を抑制するタイプ、ろ過を促進するタイプがあります。痛風発作は強烈な痛みを伴いますし、再発することが多いです。尿酸高値が続く場合は、内服薬の治療も考えてください。

Gourmet Present

湖国のグルメプレゼント企画

健康のために心掛けている事は、という質問で一番多かったのは、「ウォーキング」。続いて多かったのが「食事」。続くこととで、野菜をしっかりと食べることを心がけていたり食べる量や塩分を気をつけていたりという意識をされているようです。



(自悠時間読者返信アンケートより)

あなたは自分自身の健康管理、健康維持のために月々どのくらいのお金をつかっていますか？

前回、こちらのコーナーでは「健康とお金」に関する意識調査アンケートをさせていただきます。今回は、その結果を報告させていただきます。



毎回たくさんのおハガキありがとうございます。



アンケートに答えて プレゼントをゲットしよう!

アンケートに回答し、必要事項等ご記入いただき封書でご応募ください。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。

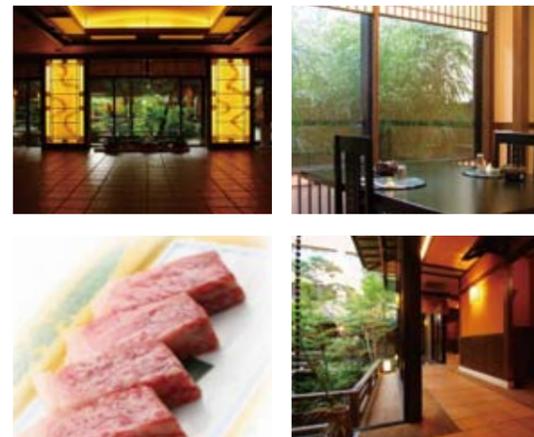
巻末ページについてハガキのアンケートをCheck!
(80円切手は各自でご負担ください)



店舗情報

おごと温泉
びわ湖花街道
大津市雄琴1丁目1-3
TEL.0120-051-041

冬のおすすめ日帰りプラン
高台から琵琶湖を臨み、季節の移ろいを感じる自然豊かな木々に包まれた「びわ湖花街道」。
「宿泊はできなくても、旅館で二日をゆっくり満喫したいな」そんな声から生まれた日帰りプランは、極上の癒しを与える露天風呂と季節感あふれる料理を心ゆくまで堪能頂けます。



お昼の季節和膳プラン
昼食+温泉 「のぎく」
四季折々の厳選食材をふんだんに使った自慢の人気プラン。ご夫婦で、ご友人と、ゆったりおくつろぎください。

**「自悠時間」読者プレゼント
ペア1組2名様**
受付/11:30~13:00
お食事/11:30~14:30(最終スタートは13:00)
温泉/11:30~18:00
*ご入浴は大浴場(無料貸しタオル完備)

50代から考える

保険の悩み& 相談コーナー

自悠Q&A

このコーナーへの質問を募集しています。
下記へメールまたは、FAXしてください。

このコーナーでは、読者からの保険に関する相談に基づき専門家がアドバイスいたします。

質問に答えて
いただいたのは



どんな質問でも丁寧にお答えします。
ライフプランナー
長原 賢さん

詳しい相談が必要でしたら、当社の保険の無料相談をご利用下さい。

$$\text{毎月の収入額} - \text{ご主人の生活費} - \text{住宅ローン} - \text{公的遺族年金} - \text{奥様の収入} = \text{毎月不足額}$$

この毎月不足する金額をご主人が仕事を辞める年齢まで受け取る事ができれば良いので、これを計算した答えが必要保障額となるわけです。

$$\text{毎月不足額} \times 12 \text{ヶ月} \times \text{今からご主人が仕事を辞める年齢までの年数} = \text{必要保障額}$$

回答

質問

主 人が40代後半になると、これまで月々18000円程度だった保険料が、一気に倍ぐらいいなってしまう。子供はその頃、高校生と中学生です。3000万円の生命保険額を減額して月々の支払を抑えたい考えですが、最低いくら死亡保障が必要ですか？(草津市40歳女性より、質問)

子 子供の成長と共に必要な死亡保障額は下がっていきますが、収入の額や、子供の数など様々な事情により、必要となる死亡保障額は全然違いますので「何歳でいくら」といった明確な答えはありません。ただ、ざっくりとした必要保障額を計算するのであれば、次のように考えると簡単です。ご主人に「万」のことがあった場合、一番困るのは毎月の収入が途絶えてしまうことです。なので、その収入分のお金を毎月保険会社や国などが支払ってくれれば、今まで通りのレベルの生活ができるわけです。しかし、その額が全額必要なわけではなく、ご主人の分の食費やお小遣いなどの金額は必要なくなり、住宅ローンやその他のローンの支払いがなくなります。更に、国からは公的遺族年金が支給されますので、その分も差し引けます。また、奥様が仕事をされているのであれば、その分も差し引けます。また、死亡保障を収入保障保険という保険にすることが出来ますので、それらも併せてご検討されればと思います。

保険のほっとステーション

読者の皆さまの保険に関する相談やお悩みを無料で受け付けています。「自悠時間見ました!」とお伝えください。

(有)武村ライフプランニング
守山市古高町81-1 営業時間/10:00~19:00(年中無休)

ご相談受付 TEL.077-583-3739

ご相談はメール、FAXでも受付いたしております

info@t-life-p.com
FAX.077-583-4249



「ふるさと館」でご宿泊+鍋プラン
＜料金例＞
ご宿泊・大人1名様 4,880円より
(鍋4～5名様用)
※ふるさと館のご宿泊は、
金・土・祝前日は8名様以上
金・土・祝前日は2名様からご予約頂けます。
貸切ロジ(6棟)もあります。
料金プランなどお問い合わせください。

お問合せ先/近江富士緑化公園 TEL:077-586-1930 指定管理者/近江鉄道ゆうグループ

2013年3月31日(日)まで 野洲

ご宿泊+鍋プラン

近江富士花緑公園
(ふるさと館orロジ)

家族や仲間が集まり事の多いこの季節。帰りの運転や時間を気にせずじっくり楽しみたい方におすすめの宿泊&“おなべセット”の宴会プラン。皆でお鍋を囲んで心も体もポカポカおなべの種類は、よせなべ・カレーなべ・ホワイトシチューなべの3種から選べます。

※但し、月曜日(祝日の場合は翌日)12月28日～1月4日は除きます。



参加費/大人1名様 3,900円

料金に含まれるもの
・地酒の利き酒
・ソフトドリンク代
・お弁当
・近江鉄道車代
がついてきます。
(消費税込み)



予約センター/近江鉄道(株)鉄道部運輸課 TEL:0749-22-3303

新酒とおでんを楽しむ
コトコト湖東電

要予約

近江鉄道彦根駅出発

湖東地域の4つの蔵元「藤居本家」「愛知酒造」「岡村本家」「多賀株式会社」の新酒&地酒の利き酒と地元食材をつかったお料理やおでんを電車の中で楽しむ冬恒例の企画。

※出発時間、電車コースについては日程により異なりますので予約センターにてご確認ください。

＜運行期間＞※下記の10日間限定

1月 25日(金)・26日(土)
2月 1日(金)・2日(土)・8日(金)・9日(土)
15日(金)・16日(土)・22日(金)・23日(土)

彦根

大津

2013年1月8日(火)～27日(日)

囚人リクの原画展

※1月19日(土)は、ライブイベント・サイン会
ギャルリー オー (大津市中央1丁目8-8)
10:00～17:00(月曜休廊)

お問合せ先/ギャルリー オー TEL:077-521-4515

築100年以上の歴史ある建物を利用した町屋ギャラリー&カフェ。今回は滋賀在住の人気漫画家、瀬口忍先生の原画展を開催。

近江八幡

2013年3月16日(土)・17日(日)

左義長まつり

日牟禮八幡宮周辺(近江八幡市宮内町257)
16日13:00～18:00 17日10:30～22:40

お問合せ先/近江八幡観光物産協会 TEL:0748-32-7003

織田信長自ら躍り出たとされる奇祭で、春を呼ぶお祭りとしても知られている。各町から食材等により作成された自慢のダンが町内を練り歩き、二日目の夜に奉火される。

守山

2013年2月9日(土)

もりやま菜の花フェスタ

第1なぎさ公園/おうみんち/
守山市駅前総合案内所
10:00～14:00

お問合せ先/守山市駅前総合案内所 TEL:077-514-3765

どこよりも早い春の訪れを告げる守山の菜の花の風景。イベント当日、第1なぎさ公園会場では、菜の花を使ったお菓子の販売や、なばな入りお鍋のふるまいなど開催予定。

東近江

2013年2月1日(金)～3月20日(水・祝)

商家に伝わるひな人形めぐり

①外村家邸 ②外村宇兵衛邸 ③中津五郎邸
④藤井彦四郎邸 ⑤近江商人博物館
⑥金堂まちなみ保存交流館 ⑦観音堂 ⑧八幡
9:30～16:30※2月4日(月)、12日(火)は休館
入場料/3館(①②③)共通券【大人600円、小中学生300円】
5館(①～⑤)共通券【大人900円、小中学生410円】

近江商人発祥の地・五箇荘は、白壁・舟板張り土蔵が続く風情豊かな街並みが保存され、期間中は近江商人屋敷に古くから伝わるひな人形や近江上布の創作人形を展示公開する。

お問合せ先/
一般社団法人東近江観光協会 TEL:0748-48-2100

地域の魅力を再発見!
自然時間 倶楽部
食へのこだわりは体をキレイ&元気にしてくれるだけでなく心を豊かにしてくれます。
今回は最近ブームの「味噌作り」教室を開催いたします。

豊かな暮らしの万能調味料
M's味噌づくり

今回の「味噌作り」の材料は、東近江市の近江米の麹、大湖湖の大豆などすべて滋賀県産のものにこだわりました。2月に仕込んだ味噌は、約半年間(9月まで)甲賀の味噌部屋で熟成されます。さて、どんなお味に仕上がるのか?半年後、ワクワク&ドキドキのご対面が楽しみです!

来年2月 味噌づくり
来年9月 完成
味噌部屋で 熟成

手作りはおいしい!

簡単レシピ
手軽で簡単!
味噌ディップ

材料
・手作り味噌
・ピュアオリーブオイル

味噌ディップは混ぜ合わせるだけでOK。蒸した野菜(かぶ、人参、茸、蓮根などお好みのもの)や蒸し鶏につけて食べるのがおすすめです!

開催日/2013年2月12日(火)
時間/10:00～12:30
会場/南草津交流プラザ フェリエ5階調理室
参加費/3,500円(2キロ分の味噌材料費含む)
※2キロ以上ご希望の方は、注文販売お受けいたします
講師/華工房・横田 佳子さん

JR南草津駅から直通!アクセス便利です。

お申込方法/自悠時間編集部(有限会社WEST内) TEL.0748-31-2333 (担当/八木まで)

おとなの暮らし発見マガジン **自悠時間** 【温泉施設・スポーツジム編】

スポーツジム設置店

＜大津・高島エリア＞
●大津イトマンスポーツクラブ
●堅田イトマンスポーツクラブ
●におの浜ふれあいスポーツセンター
●健美工房
●Curves(カーブス)大津石山
●Curves(カーブス)大津萱野浦
●Curves(カーブス)びわこ西大津
●Curves(カーブス)びわこ堅田
●DO BEST あどがわ
●NAS 大津一里山
●ロイヤルオークホテルスポーツクラブ

＜草津・南草津エリア＞
●ピバスポーツアカデミー 南草津
●草津イトマンフィットネスクラブ
●フィットネスワン
●Curves(カーブス)南草津
●タニタフィッツミーエルティ草津店
●Curves(カーブス)草津西口

＜山・栗東エリア＞
●ミナミスポーツクラブ ガイム
●Curves(カーブス)守山播磨田
●守山市民交流センター
●さんさん守山
●総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖スポーツセンター
●Curves(カーブス)栗東滋賀
●Rac ラック 栗東

＜野洲・近江八幡・湖南エリア＞
●スポーツ&スパ ラック湖南リゾート
●Curves(カーブス)アルプラザ野洲
●野洲市総合体育館 温水プール すいむ8
●近江八幡 イトマンスイミングスクール
●コパン 近江八幡
●Curves(カーブス)近江八幡

●甲西イトマンスイミングスクール
●Curves(カーブス)湖南中央
＜東近江・彦根エリア＞
●Curves(カーブス)八日市テニー
●彦根イトマンスイミングスクール
●エル・スポーツ 彦根
●PHI ピラティススタジオ Calm 彦根
●Attain-Yoga Studio 彦根
●コパン 健康倶楽部彦根
●スポーツクラブ アクトス彦根店
●アルペンクイックフィットネス 彦根グリーンウォーク
●彦根スイミングクラブ

＜水口エリア＞
●水口スポーツセンター ウェルビ
●オーパス フィットネスクラブ水口
●オーパス 水口スイミングクラブ

＜長浜エリア＞
●スポーツフォーラム C-MAX長浜
●長浜スイミングスクール
●A-Yoga & PHI Pilates Studio Calm長浜
●Curves(カーブス)長浜木之本
●Curves(カーブス)長浜八幡中山

上記以外にもたくさん施設、企業、お店へ設置をしていただいております。詳しくはホームページの「設置場所」をご覧ください。

じゆうじかん しが 検索

お問い合せ 有限会社ウエスト「自悠時間」編集部
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」編集部宛 FAX0748(31)2334 info@365.me
広告 広告掲載についてのお問い合わせは「自悠時間」編集部(担当/廣瀬)

じゆうじかん しが 検索 WEBにプレゼント情報があります。

近江鉄道駅でも設置しています
米原 彦根 高宮 多賀大社前
甲良 豊郷 愛知川 八日市
近江八幡 平田 日野
水口城南 貴生川

近江八幡駅の様子

ピュアスタイルに
新館ができました!



Pure Style(島田家具)は、あなたのライフスタイルをより豊かにするインテリア専門店です。シンプルでスタイリッシュなインテリア家具やモダンデザインインテリアなど多数取り揃えております。



ほっこり 癒しの“中国茶”教室

美味しい中国茶・台湾茶を味わってもらいながらご自宅でも気軽に楽しめる簡単な中国茶の淹れ方・お茶の楽しみ方を学んでいただけます。

開催日/2013年
1月22日(火)・23日(水)
時間/14:00～16:00
定員/各日10名様程度
会場/ピュアスタイル 新館 ※左記マップ参照
参加費/無料
講師/華工房・横田 佳子さん

申込・お問い合わせ/ピュアスタイル(島田家具) TEL.0748-37-7475 (担当/土川)



もちもち感があつ、パリッと焼きあがる皮は他では味わえない独特の食感。



堀久餃子本舗(守山市播磨町)
何個でも食べられる、クセになる味わい
職人仕込みの「堀久餃子」

誰もが美味しいと納得するような餃子を作りたい！と近江の極上霜降り豚「藏尾ポーク」をはじめ野菜、醤油、ごま油などの調味料まですべての材料選びから仕込みまで一切の妥協なく、こだわった頑固職人の餃子。

ご注文No.4
冷凍餃子1箱(2人前12個入り) 600円
※配達地域は(近畿2府4県)となります。但し、何箱頼んでいたいても送料は同額でお届けいたします。

代引き可能 銀行振込(振込) 1週間でお届け 予約可能



店舗での販売は水曜日のみ。

近江牛を従来品より20%増量してよりコク深く、パイオンの黄金比率はここにも負けない美味しさです。



近江牛 毛利志満(近江八幡市)
こだわりの味をいつでも手軽に：
「近江牛ビーフカレー」

近江牛の名店「毛利志満」のビーフカレーは、お肉好きカレール好きにはたまらない逸品として発売以来、大好評。こだわりの近江牛を贅沢に使用し、厳選素材の旨味を最大限に引き出したパイオンとスパイスが深い味わいを演出しています。肉屋だからこそできる「本格カレー」を手軽に味わってみませんか。暮れのお歳暮や帰省のお土産、贈答にも喜ばれます。

ご注文No.3-①
近江牛ビーフカレー 6食入り(1食200g) 【化粧箱入 贈答用セット】 4,200円

ご注文No.3-②
近江牛ビーフカレー 3食入り(1食200g) 2,040円

代引き可能 銀行振込(振込) 1週間でお届け 予約可能

贈答用(化粧箱入り) ご自宅用



こころが満たされる「滋賀産とっておきアイテム」をおとりよせ

このコーナーで紹介している商品はお買い求めいただけます。お申込は本誌最終ページのハガキをご利用ください。商品をご注文する前に必ず通販規約をお読みください。本誌17ページをご覧ください。商品は全て税込みです。



Hair make 円舞曲オーナー 森田 治さん(40歳)
Hair make 円舞曲(ワルツ)
甲賀市甲南町野田863-1
TEL 0748-86-6079
営業時間/平日9:30~19:00 土日祝9:00~19:00
*着付・アップヘアは早朝でも可
定休日/月・火 第3週のみ日・月

cut menu
カット一般 4,300円★
おすすめメニュー★
頭皮:全身の疲れを癒す「ヘッドスパ」3,150円
髪の毛:頭皮に優しい低刺激の白髪染め 6,500円 など

味わい深い雑貨に囲まれほっと癒される美容院
薪ストーブが暖かなアンティーク調の店内ではピアノの音色が流れ、ギャラリィさながらの雑貨や陶器が並んでいます。初めて訪れた人は、「ここは本当に美容院?」と思わず確かめてしまうことでしょうか。オーナー森田さんの雑貨好きが高じ、地元はもちろん全国の作家作品を集め、展示販売しています。多趣味な森田さんは、ギターやヴァイオリンなどの音楽もたしなみ、店内ディスプレイや生け花までもご自身でやってみようそう。ヘアメイクに訪れる幅広い年代のお客様も、味わい深いお店の雰囲気とオーナーの多彩なお話を楽しんでいきます。何となくほっと力を抜きたくなったとき、ここ円舞曲を訪れて自分をリセットしてみませんか。

年に数回はマルシェやワークショップなどのイベントも企画開催。今後も「美容院」という枠にとらわれず、常にアンテナを上げ新しいことにもチャレンジしていきたいとのこと。



ひとつひとつ顔の表情が少しずつ違うのも手づくりならではの味わいです。



②ポップ柄 ①無地

作陶美秀(守山市)
愛らしい縁起もの
「2013年干支飾り」

※へびの置物1体+数物1枚のセットで販売となります。
※へびの表情は選べませんのでご了承ください。

2013年の干支は「巳(へび)」。富と豊穡の象徴である「巳」は、大いなる福運をもたらす神の化身です。大人マルシェでは守山の陶芸作家 小宮山美恵さんの干支飾りをセレクトして紹介させていただきます。愛嬌たっぷりなへびのお顔は見ているだけ心が和み、楽しい幸せをたくさんお家に招き入れてくれるそうです。

ご注文No.6-① ※どちらか1体
干支飾り(無地) 1,000円

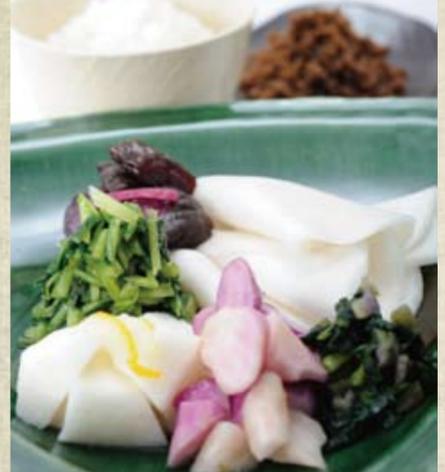
ご注文No.6-② ※どちらか1体
干支飾り(ポップ柄) 1,000円
※数に限りがありますので早めにご注文ください。在庫無くなり次第販売受付終了となります。

代引き可能 銀行振込(振込) 1週間でお届け 予約可能



小宮山さんの作品は守山の東門院橋の和菓子店「鶴屋吉正」の店舗内のギャラリー「美秀」でも、ご購入いただけます。

毎日の食卓においてはお漬物はいかがですか？



株式会社 丸長食品(天津市尾花川)
大切な人への冬のギフトに
「冬のおすすめお漬物詰め合わせ」

三井寺近くで地元で愛される老舗漬物店丸長。今年はお漬物日本一決定戦「T-1グランプリ2012」西日本ブロック大会にて最高金賞を受賞しました。聖護院無骨をつた干枝漬けをはじめ、日野菜の麹漬など冬のお漬物も評判です。丹念に漬け込まれた昔ながらの味と冬に甘さのピークを迎えるという滋賀産の高糖度完熟トマトの浅漬けを付けた「自然時間オリジナル詰め合わせ」はいかがですか。

「ばんしょう」
高タンパク・低カロリーな食材として親しまれる生鮭をそぼろ煮したものです。精進料理に合うように考えられ、三井寺の長吏によって商品名を命名されました。

ご注文No.5
丸長おすすめ冬だより(自然時間オリジナル詰め合わせ) 3,500円(送料込)
※配送は箱入りになります。

代引き可能 銀行振込(振込) 2週間でお届け 予約可能

2本のポールを持つことで足腰の負担が軽減され、ウォーキングの運動効率がアップ。高齢者にも対応のKDポールウォーカーで安全にかっこよく！



伸縮性なので長さ調節可能

株式会社 サンクフルハート(長浜市)
ノルディック・ウォークで健康維持
「KDポールウォーカー」

手軽にできる有酸素運動として、年代を問わず人気のウォーキング。北欧で主流のノルディック・ウォーキングでは、2本のポールを使って歩行を補助することで、自然に正しい姿勢を維持し、運動効率がアップ。KDポールウォーカーは、先端の特殊なクッションが地面の衝撃を緩和し、長時間の歩行でも疲れにくく、高齢者にもおススメ。背筋を伸ばし足腰を鍛えていつまでも健康に！

自悠時間大人マルシェスペシャル価格
通常価格12,600円→
2本1組 **10,500円**

ご注文No.2-①
カラー:シルバー

ご注文No.2-②
カラー:ブルー

ご注文No.2-③
カラー:レッド

カラー/シルバー・ブルー・レッド
寸法/長さ98cm~130cm
重さ/205g

代引き可能 銀行振込(振込) 1週間でお届け 予約可能

衝撃吸収力があるラバーパッドが腕への負担をやわらげます。また、ボールは、回転操作だけで伸縮、固定でき、使う人の体にぴったりの長さで快適なウォーキングが可能です。

ウッドイワーク岡田(甲賀市土山町)
お子さん、お孫さんの節句祝いに
「木製立体パズル」
ワルツでも取り扱っております。



①雑セツト ②金太郎セツト

お部屋の好きな場所にディスプレイできるから嬉しいですね。

素材感・色味ともにやさしいぬくもりを感じる木製パズル。天然木を使用し、カット・面取り・着色・土塗り・と、どの工程も丁寧に手作りされています。

ご注文No.1-①
雑セツト(縦17cm横23cm厚さ2.7cm) 5,250円

ご注文No.1-②
金太郎セツト(縦17cm横23cm厚さ2.7cm) 5,250円

代引き可能 銀行振込(振込) 1週間でお届け 予約可能

木製パズルは岡田吉次さん、智子さんご夫妻による共作。お2人とも個展やアート展覧会等に出品する芸術家です。



Present

読者プレゼントコーナー

ハガキのアンケートにお答えの上、お送りください。

応募方法 このページに添付されている応募ハガキにてご応募ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただいた内容は、プレゼントの発送および今後の誌面づくりに活用し、それ以外の目的で皆様の個人情報を公表・利用することはありません。

応募締切 / 2013年2月28日(木)まで
(一部応募締切が異なるプレゼントもございます。)

米原市民交流プラザよりご招待チケットをプレゼント!

各コンサートとも会場は「ルッチプラザ ベルホール310」

この冬は「音楽」に親しんでみませんか。

1 金子 三勇士 ピアノコンサートご招待券 ペア3組6名様



日本人の父とハンガリー人の母の元に生まれ、幼い頃よりハンガリーの音楽学校へピアノ留学し著名な音楽家に師事した金子三勇士さん。数々の国際コンクールで優勝し、世界中で演奏活動を行っています。今回はルッチプラザ・ピアノコンクール優勝者たちのジョイントコンサートが実現しました。

日程:2013年2月17日(日)
開演:14:00
(開場13:30)
応募締切 / 1月末まで

2 チェコ・フィル・ストリング・カルテット コンサートご招待券 ペア3組6名様



「こんなコンサートを待っていた!」との声多数。歴史ある名門オーケストラ「チェコ・フィルハーモニー管弦楽団」の主要団員たちが、クラシックのみならず映画、CM、BGMなどで流れるポピュラー音楽を演奏するコンサート。親しみやすい名曲を生演奏で堪能できます!

日程:2013年3月2日(土)
開演:14:00
(開場13:30)
応募締切 / 2月15日まで

3 香西かおり スプリングコンサートご招待券 ペア1組2名様



デビュー25周年を迎えた香西かおり。日本レコード大賞の受賞経験を持ち、今年は紅白歌合戦にも出場が決定! ポップス、民謡、歌謡曲と幅広いラインナップで観客を魅了します。滋賀県で開催されるコンサートをお見逃しなく!

日程:2013年3月17日(日)
開演:15:00
(開場14:30)
応募締切 / 2月末まで

【お問い合わせ先】
米原市民交流プラザ
(ルッチプラザ)ベルホール310
米原市長岡1050-1
TEL:0749-55-4550

4 土鍋御飯と炭火焼天(SORA) 2,000円お食事券 5名様



新鮮な素材にこだわった創作和食料理が評判の天(SORA)はオープンから5年がたち、地元はもちろん仕事で草津を訪れたビジネスマンの憩いのお店に。昼は本格的な味を気軽に味わえると大人世代の女性たちで賑わいます。♫は季節感あふれる土鍋御飯がおすすめ。

土鍋御飯と炭火焼天(SORA)
草津市西大路町10-3(草津駅西口徒歩5分)
TEL:077-565-3850
11:00~14:00 17:00~23:00 定休日:日曜日

5 草津湯元 水春 入浴ご招待券 ペア3組6名様



寒い季節は広々とした温泉で足を伸ばしてゆったり体を温めましょう!水春は開放感のある大露天風呂をはじめ、ジェットバス、腰掛湯や寝転び湯など13種の多彩なお湯が堪能できます。館内には岩盤浴や食事処もあり、家族でお楽しみください。

天然温泉 草津湯元 水春
草津市新浜町300番地イオンモール草津スポーツ&レジャー棟
TEL:077-516-1126
9:00~深夜1:00(最終受付は深夜12:00) 年中無休

6 ワーナー・マイカル・シネマズ草津 無料鑑賞券 ペア2組4名様



「夫婦50割引」(夫婦どちらかが50歳以上の場合で同じ映画を観る場合、夫婦で2,000円)や「シニア割引」(60歳以上の方は1,000円)など、シニア世代にお得なシステムがうれしい。

ワーナー・マイカル・シネマズ草津
草津市新浜町300イオンモール草津3F
TEL:077-561-4545
http://www.warnermycal.com/cinema/kusatsu/

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

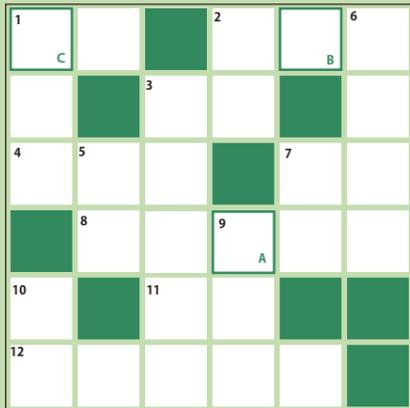
下記の問題に答えてマスに単語を記入しましょう。
A~Cの文字をつなげるとある言葉になります。
寒さが厳しい季節にぴったり。
甘くて温かいあずきのおやつ。
「お○○」

応募方法

左のハガキの「クロスワードの答え」の欄に記入し50円切手を貼ってポストへ投函してください。

クロスワードの正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼント!

抽選で10名様
正解者の中から厳選な抽選の上、賞品の発送をもって、発表にさせていただきます。



タテの問題

- 関東では田作りのことをいいます。おせち料理にかかせない甘辛く煮詰めた料理のこと。
- なごやかで楽しい雰囲気になっている様子のことを「○○あひあい」といいますね。
- 家のTVとは一味違った迫力を味わえますね! ヒント:本誌P18
- 今月号より登場した「ほっこり写真館」可愛い○○の写真を募集しています! ヒント:本誌P10
- 風が吹いただけでも痛いといわれます。全身の関節が痛烈な痛みで襲われる疾患。 ヒント:本誌P12
- やわらかなうす黄色の羽毛に包まれた、ひな鳥のこと。 ヒント:本誌P9
- 古くから伝統的に事業を受け継いでいるお店のこと。 ヒント:本誌P15
- この動物の乳から作られるシェーブルチーズは、消化が良く軽い食感で牛乳アレルギーやアトピーの人にも好まれます。 ヒント:本誌P5

ヨコの問題

- 昔遊びの定番。三角の台座にひもを巻き付けて勢よく回します。
- 3拍子で踊るダンスのことを何という? ヒント:本誌P15
- 自悠時間も設置しています。産直野菜や地元の特産品が豊富な「道の○○」
- 目が回るようなくらくとした感覚。眩暈・目眩・眩冒などと書く。
- 3歳の女の子が七五三の着物の上から羽織るとかわいい衣装。
- 近江八幡・日野とともに、近江商人の発祥の地として知られる東近江市の○○○○。 ヒント:本誌P14
- 冬の味覚解禁! 「タラバ」「ズワイ」「松葉」といえば!
- 都合が悪くなり予約を解除すること。解約・取消・撤回

「大人マルシェ」通信販売のご案内

在庫に限りがあるものもありますのでご注文はお早めにおねがいします。

ご注文からお届けまで

1. ご注文はとじ込みの専用ハガキが便利ですが、または、ハガキページをコピーしてFAXでもOK

(料金受取人払い、切手は不要です)
●商品番号はNo.で表示してあります。

FAX専用 0748-31-2334
(24時間受付)

●インターネットからFAX注文用紙を印刷可能
www.j365.me/

※現在お電話での注文は承っておりませんのでご了承ください。

お問い合わせは
自悠時間 大人マルシェ 係(有限会社ウエスト内)
TEL.0748-31-2333

2. お支払いの方法は「代金前払い」または「宅配代引き」がおすすめです。

●代金前払い……通常は代金前払い振込みのお支払い方法でお願いしております。ご注文を確認後、振込口座をご案内いたします。なお振込手数料はお客様にてご負担ください。

●振込用紙による後納……商品によっては、商品お届け時に振込用紙を同梱いたしますのでご到着後お早目にお振込ください。対応商品は商品紹介コーナーにて記載いたします。

●宅配代引き……お届けの際、商品と引換えに代金をお支払いください。送料とは別に代引き手数料が必要です。

【代金引換手数料】
代金引換額に応じて1件あたり下記のサービス(1件あたりのサービス料金)

代金引換額	サービス手数料(税込み)
1万円未満	315円(本体価格300円消費税15円)
1万円以上~3万円未満	420円(本体価格400円消費税20円)
3万円以上~10万円未満	630円(本体価格600円消費税30円)
10万円以上~30万円未満	1,050円(本体価格1,000円消費税50円)

※なお、運賃、銀行振り込み手数料、収入印紙代などは、サービス料金に含まれておりません。

3. 送料

●送料は、1回(商品ごと)のご注文で送り先1カ所につき500円をご負担いただきます。(近畿2府4県)

その他の地域にお届けについてはお問い合わせください。

4. お届けまでの期間

- ご注文承りの日から、約1~2日の間で注文確認をさせていただきます。
- 商品掲載コーナーで記載のように、商品によっては、お待ちいただく場合もあります。
- 商品は、豊富に用意しておりますが、一部売り切れの節はご容赦ください。

5. ご注文の受付期間

2013年2月28日(木)(小社到着分)まで

6. ご返品、そのほか

●不良品、破損品は、小社責任でお取りかえいたします。お客様のご都合による返品は、返品理由を添えて、7日以内に下記までお願いいたします。ただし、規定送料(500円)と返送料はお客様がご負担ください。ご返金は郵便払出証書で、お手配いたします。事務手続きの都合上、多少お時間をいただく場合がございます。

●返品先
〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F
有限会社ウエスト内 自悠時間大人マルシェ係
TEL.0748-31-2333

交換・返品できない商品

●次の商品の交換・返品は、お受けできませんのでご了承ください。

- 1 規定期間(商品到着後7日間以内)を経過したもの。
- 2 交換・返品理由が添付されていないもの。
- 3 一度ご使用、ご着用になったもの。
- 4 お誂え品、調整品、お名入れ品など。
- 5 開封した一般食品、健康食品、化粧品、衛生用品など。
- 6 CD、DVDなど。
- 7 出版物(乱丁・落丁は交換できます。)

- 18才未満の方は保護者の方がお申送ください。
- 印刷の具合で多少実物と色調が異なることがありますので、ご了承ください。
- 商品は、本来の使用目的以外のご使用は、お避けください。

●贈り物にもご利用ください

★贈り物のお申込は、前払いで、ハガキもしくはFAX注文書での承りとなります。

★お届け先1カ所につき、送料の500円(近畿2府4県に限り)をご負担いただきます。

その他の地域にお届けについてはお問い合わせください。

★お届け先の郵便番号、住所、電話番号、商品名(商品番号No.)を明記してください。

★お届け先へは、小社よりあなた様からの贈り物の旨、ご案内申し上げます。

【お客さまの個人情報について】

ご提供いただいた個人情報は、小社が提供する通信販売を達成する目的のみ使用いたします。

その他の個人情報に関する詳細はホームページにてご案内しております。
www.j365.me/

2012.4.10制定

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください

5230893

滋賀県近江八幡市桜宮町289
フジビル5F

有限会社ウエスト内
「自悠時間」編集室

自悠時間vol.16
大人マルシェ係 行

近江のこだわりの逸品をセレクト **大人マルシェ** ご注文専用はがき

ふりがな		
お名前	※お届け先主はお申込者様のお名前となります。	
ご住所	〒	
お電話番号	※市外局番からご記入ください。	
FAXもしくはメールアドレス	※注文内容を確認後、こちらから受注確認書を送らせていただきます。	

お届け先が上記の住所と異なる場合のみご記入ください

ふりがな		
お名前	※お届け先主はお申込者様のお名前となります。	
ご住所	〒	
お電話番号	※市外局番からご記入ください。	

ご記入いただきました個人情報は、大人マルシェご注文以外の目的で利用されることはありません。

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください

5230893

滋賀県近江八幡市桜宮町289
フジビル5F

有限会社ウエスト内
「自悠時間」編集室

自悠時間vol.16
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	昭和 平成	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒		
お電話番号	— —		
職業			

自悠時間編集部では、希望された方全員に読者会員限定の「イベント」や「セミナー」の案内をさせていただきます。

自悠時間からの案内を 希望する 希望しない

※どちらにもチェックがない場合は案内を送らせていただく場合があります。

ご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送以外の目的で利用されることはありません。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のみ使用させていただきます。

本誌P11ページ

オトナ
ミカタ

～湖国のグルメプレゼント～

こちらのアンケート応募用紙を切り取って封書にて自悠時間編集部までご応募ください。(80円切手は各自でご負担ください)

「オトナノミカタ」プレゼント応募発送先
〒523-0893 近江八幡市桜宮町289フジビル5F
有限会社ウエスト「自悠時間」編集室 宛

アンケートにご協力をお願いします。

①現在、参加(会員・メンバー登録)している趣味サークルや活動団体はありますか? ある ない

②<あると答えた方へ>
・どんな趣味サークル又は活動団体ですか?
・それくらいのペースで参加されていますか?
a. 月に1～2回 b. 週に1回程度 c. 週に2回以上
d. ほぼ毎日 e. 年に数回程度

・月々どのくらい趣味や活動のためにお金を使っていますか
a. 0～3000円未満 b. 3000円以上～1万円未満
c. 1万円以上～2万円未満 d. 2万円以上～3万円未満 e. それ以上

③<ないと答えた方へ>
今後参加してみたいと思う趣味や活動があれば教えてください。

自悠時間編集部では、希望された方全員に読者会員限定のイベントの案内をさせていただきます。

自悠時間からの案内を 希望する 希望しない

※どちらにもチェックがない場合は案内を送らせていただく場合があります。

ふりがな	生年月日(年齢)		性別
お名前	昭和 平成	年 月 日(歳)	男・女
ご住所	〒 (TEL.)		

湖国のグルメプレゼントご希望のお店 びわ湖花街道 屋食十温泉プラン
最後に内容のご確認をお願いします。(本誌P11掲載)

郵便はがき

5202490

料金受取人払郵便
草津支店
承認
212

差出有効期限
平成25年3月
30日まで
(切手不要)

滋賀県野洲市西河原1丁目2227
匠工房 野洲店 行

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

PRESENT 裏面のアンケートにお答えいただくと
もれなく、リフォームのススメ はじめての読本
「Re home」をプレゼントいたします。

匠工房の資料送付を希望(する しない)

※ご記入頂きましたお名前、生年月日、連絡先などの個人情報につきましては資料請求、匠工房からのイベントやサービスの案内にのみ利用させていただきます。



大人マルシェ
ご注文方法

ご注文は右の専用はがきにて
受け付けております。

1 商品を選ぶ

本誌P15-16に掲載の商品より気になるモノがあれば、ご購入いただけます。商品の注文番号と個数をお控えください。



2 注文をする

本誌ハガキにご記入の上、50円切手をはり、ハガキで郵送、もしくはA4のままFAXを送信していただいてもご注文いただけます。



3 受注内容の確認

注文後3日以内に自悠時間編集部よりご注文内容の確認書を発行させていただきます。先払いの場合は同時に振り込み先の案内もさせていただきます。※確認の連絡がない場合はお問い合わせください。

TEL.0748-31-2333

4 商品お届け

受注確認書発行後、各商品にご案内があるお届け日を目安に商品を送送いたします。※銀行振り込みの場合は入金確認後の発送となりますのでご了承ください。



大人マルシェに関するお問い合わせはこちら
TEL.0748-31-2333 (有限会社ウエスト内)

大人マルシェの商品は本誌P15-16に掲載しております。

ご希望をお聞かせ下さい。

資料請求を希望 (不動産 ・ 新築 ・ リフォーム)

アンケートにご協力をお願いします。

①匠工房をご存知ですか?
a. よく知っている b. 何となく知っている c. 全く知らない

②匠工房という会社のイメージは?(複数回答可)
a.新築(建築) b. リフォーム c.不動産 d.自由設計
e.太陽光 f. バリアフリー g.その他()

③匠工房へ来店されたことはありますか?
a. 野洲店 b. 守山店 c. 堅田店 d.水口店 e.来店したことがない

④現在新しいお住まいを検討されていますか?
a. 検討中 b. 今すぐではないが、5年～10年以内に検討している
c. 全く検討していない

⑤④の質問で「検討している」という方へ希望している地域があれば教えてください
※複数回答可

大津市 草津市 栗東市 守山市 野洲市 近江八幡市
東近江市 湖南市 彦根市 長浜市 県外・その他()

お考えのご予算やご要望事項などございましたら、こちらにご記入下さい。

Blank box for budget and requirements.

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせはこちらまで
株式会社 匠工房 ☎0120-578-070 [匠工房] [検索]

※ご記入頂きましたお名前、生年月日、連絡先などの個人情報につきましては資料請求、匠工房からのイベントやサービスの案内にのみ利用させていただきます。

大人マルシェ ご注文専用はがき (ご注文締切日:2013年2月28日(木))

注文番号	商品名	注文数	商品金額	お支払い方法
No.1-①	木製立体パズル 雛セット	(@5,250)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み ※ギフトの場合はお問い合わせください。
No.1-②	木製立体パズル 金太郎セット	(@5,250)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み ※ギフトの場合はお問い合わせください。
No.2	KDボールウォーカー	(2本1組 @10,500)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み

カラーバリエーション/ ①シルバー ②ブルー ③レッド

No.3-①	「近江牛ビーフカレー」 6食入り 化粧箱入り贈答用	(@4,200)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.3-②	「近江牛ビーフカレー」 3食入り	(@2,040)	(+送料 500円)	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み
No.4	堀久の冷凍餃子 (1箱/2人前・12個入)	(@600)	(+送料 650円) ※クール便でお届け	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み ※近畿2府4県のみとなります。
No.5	冬のおすすめ お漬物詰め合わせ	(@3,500)	※金額に送料含む	<input type="checkbox"/> 代引き <input type="checkbox"/> 銀行振り込み ※ギフトの場合はお問い合わせください。
No.6-①	2013年干支飾り 無地	(@1,000)	(+送料 600円)	銀行振り込みのみ ※ギフトの場合はお問い合わせください。
No.6-②	2013年干支飾り ポップ柄	(@1,000)	(+送料 600円)	銀行振り込みのみ ※ギフトの場合はお問い合わせください。

●1店舗で複数の商品をご購入の場合は、送料を取りまとめさせていただきます。
●その他、ギフトのご希望や、お届け日のご要望はTEL.0748-31-2333 (自悠時間大人マルシェ事務局)までお問い合わせください。

本誌企画の参考にいたします。ご意見・感想をお聞かせください。

①本誌の中でおもしろかった記事や役に立った情報は何ですか?

②自悠時間編集部では、読者からの生の声を元にした誌面作りを心がけています。各コーナーへの質問、相談があればぜひお聞かせください。

・50代から考える保険の悩み&相談コーナー

・おとなのメディカル相談室

・リフォームプラスのリフォーム相談

⑤今後、自悠時間で取りあげてほしい記事のテーマは?

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
50円切手を貼ってポストに投函してください。プレゼント応募締切は2月28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。
-----------------	--

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
お
抽選で10名様にも
図書カード500円分
プレゼント