

おとなの暮らし発見マガジン [じゆうじかん]

自悠時間

2014 新春号
VOL.20

December.2013

JYUJIKAN

ご自由にお持ち帰りください。

表紙のテーマ
ギターとハーブが合体した
新しい楽器「ギタールパ」を製作
「ギター工房UINO」

自悠時間新企画
ゴルフサークルスタート

おとなの休日
近江神宮と「小倉百人一首」

ぶらり発見!大人の散歩旅
観光型の農業公園「アグリパーク竜王」

自然豊かな大地の恵みが集う

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.20

2013年12月20日発行

発行部数/20,000部

編集・発行/有限会社ウエスト

滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F www.j365.me

ノルウェー製
Made in Norway

世界50カ国以上で愛されている
パーソナルチェア。

ストレスレス®チェアとは…

エコーネス社は1934年にJ.E.エコーネスにより設立されたノルウェーの家具メーカーです。ストレスレス®というブランド名で販売されている高級リクライニング家具は広く親しまれています。回転ノブをゆるめて体重をかける、それだけで快適な座り心地を自在に得られる機能は、国際特許取得済み。また、ストレスレス®は米国のカイロプラティック協会が推奨する唯一のリクライニングチェアです。



THE INNOVATORS OF COMFORT™
ストレスレス®チェア

imagine comfort

ストレスのない世界へようこそ。

毎日が慌ただしく進む都市生活。だからこそ、日常をしばし忘れる癒しの時間を大切にしたいですね。ストレスレス®チェアは、体を預けた瞬間から、あなたを心地よい世界へ導きます。心からのリラクゼーションを、あなたがいる場所に。緑豊かな森とフィヨルドの国ノルウェーから—ストレスレス®チェア。



アマローネ/ブラウン (M/L)



ブラック/ブラック (M/L)

ストレスレス®ロイヤル

皮革タイプ:ロイヤル

※別カラーでの受注は承れません。数に限りがございますので、期間中でも完売の場合はご了承ください。



エリポストテーブル

冬のストレスレス®
キャンペーン

2013 12/10 (火) ~
2014 1/19 (日)

期間中
ストレスレス®ロイヤル(M)(L)をお買い上げの方に、サイドテーブルとして便利な「エリポストテーブル」をプレゼント。

詳しくは

ストレスレス

検索

www.ekornes.jp

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します。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
見たよで
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!! 数量限定

Pure Style
SHIMADA FURNITURE

近江八幡市西生来町国道8号線沿い
OPEN10:00~19:00
定休日/木曜日(祝日の場合オープン)
TEL.0748-37-7475



f 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

自悠時間の本誌に関するお問合せ先 [TEL]0748-31-2333 [メール]info@j365.me 自悠時間編集室/(有)ウエストまで



Contents

- 03 新春号特集
- 04 おとなの休日 近江神宮と「小倉百人一首」
- 05 好評連載シリーズ くらしばと 「素敵な暮らし」を訪ねて
- 06 滋賀の住宅会社「匠工房 水口店」をReport
- 07 自悠時間ゴルフサークルスタート! 「ハーフゴルフコンペ」開催!
- 08 近江フォトグラフ 「心の故郷を訪ねる」
- 09 湯悠タイム 編集部おすすめの温泉スポットのんびり旅する「大津」
- 12 愉悠生活 「湖北に住む」
- 13 50代以上の読者のための メディカル&保険相談
- 16 湖国のグルメプレゼント企画 オトナノミカタ
日本料理「しのはら」お食事券
- 17 ぶらり発見! おとなの散歩旅 「アグリパーク竜王」
- 18 おすすめ道の駅 年末年始のお知らせ
- 19 読者プレゼント・クロスワードクイズ
映画鑑賞券/お食事券/なばなの里入場券 他

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てしょう。オフタイムから垣間見るトップの顔を紹介します。



これまでの最大バスの大きさは60センチ。手応えが全く違うと言う前出さん。

今月の人 前出産業株式会社 代表取締役社長

プロフィール 前出 博幸さん

近江八幡市出身。51歳。現会長前出幸久が豊床の製造・販売とし昭和38年頃に創業。昭和49年1月に有限会社前出産業を設立し、新たにプラインド組立て事業も始める。平成10年に社長就任。翌年有限会社から株式会社に移行。平成15年に金属事業を開始。平成18年には食品リサイクルループ構築のコンサルタント及び、業務用生ゴミ処理機の販売メンテナンス、自然エネルギー促進に向けて蓄熱式薪ストーブを試作するなど、環境関連事業にも力を入れる。また、地産の「むべ」を使ったワインやリキュール、鮎などの加工食品も企画販売するなど、勢力的に事業を展開している。



「1月はほとんど行かないです。2月になると、産卵するバスが上がってくるので、大きいバスがいる可能性があるんですよ。」

「琵琶湖に近いからですね。長く続けていられるのは、やはり環境が大きいと思います」と話すのは近江八幡で製造業を経営している前出博幸さんです。子供の頃から琵琶湖での魚釣りが遊びの一

つ。そのベースがあつてこのバスフィッシングを今は趣味として楽しんでいます。「子供の頃はフナですね。その頃はポテジャコなどもたくさんいましたよ。ブルーギルが少し出てきた時代で、釣るのが楽し

かったですね。ブラックバスはいなかったと思います。ルーアフィッシングもまだでしたね。」

もの作りを活かしながらも、事業として金属加工事業、環境事業を立ち上げ、循環型社会に合わせた生ゴミを資源化する食品のリサイクルシステム構築のコンサルタントや、蓄熱式薪ストーブを作つて自然エネルギーを促進。さらに、全く違う分野として地産の「むべ」を生産して加工食品も提供し、現在3Dプリンターを活かした商売も考案中です。

廣田恭司ツアープロ ゴルフレッスン開催中!

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!

毎週土曜もしくは**日曜** (午前10時～午後3時)
※スケジュールの都合がございますので、お電話でお問い合わせ下さい。

レッスン料 男性/¥3,500 女性/¥3,000
2時間打ち放題含むお得なセット料金です。

受付中!
職場やサークルでの
グループレッスンも

夜間や昼間の時間での相談を承りますので
お気軽にご相談下さい。

グリーンピア近江八幡ゴルフ
お問い合わせ、お申し込みは **TEL.0748(37)2010**
近江八幡市倉橋部町146-5 営業時間10:00～23:00 (早朝6:00～10:00)



びわ湖環境ビジネスメッセでも発表した蓄熱の新ストーブ。



地産の「むべ」を使ったワインやリキュール、鮎、煎餅などの加工食品。

- 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 清水 三恵、廣瀬 香織、八木 真紀
- 広告 片山 幸博、西山 亮平
- デザイン 伊藤 勝重、小林 由利絵、森 希、小山 貴生
- 編集アシスタント 深見 桂子、山本 紀子
- 写真撮影 伊藤 勝重
- 印刷 サンメッセ株式会社

■お問い合わせ
〒523-0893
滋賀県近江八幡市桜宮町289フジビル5F
TEL 0748-31-2333 FAX 0748-31-2334
※本誌掲載の記事写真等の無断複写複製/転載を禁じます



ギター工房UNO
大津市の膳所城下町にある自宅の一角に工房を構える。最近ではギター、他、ギターとハープが合体した新しい楽器「ギタルパ」の製作にも取り組んでいる。

滋賀県大津市本丸町3-4 TEL:077-525-1889



高校時代にクラシックギターに出会った宇野さんはギタリストを志しましたが、やがて結婚を期に子育てと会社中心の人生に。45歳を過ぎた頃から「これではいけない」と再びギターを手に取りました。その心にあつたのは、昭和44年に出会ったギター製作家・中山修さんのギ

宇野 充さん

昭和23年生まれ/大津市在住



大好きだったギターを自らの手で
作りたいと早期退職して工房を開設。
精魂をこめたギターと
新楽器ギタルパの製作に打ち込む。

The person of this cover
今回の表紙のエピソード

宇野さんが精魂こめて作るギターは、京都にある日本初のギター専門店「月光堂」で販売され「外国の楽器の音がする」と高く評価されています。そんな宇野さんが、今新しく取り組んでいるのが「ギタルパ」という楽器です。これは兵庫県在住のギタリスト、吉川二郎さんが考案したもので、ギターとハープを組み合わせたまったく新しい楽器。弦が19本もあり、大きさはギターの半分以下ながら、4オクターブ半以上の音域を奏でることが出来ます。ほとんどの音は右手だけで発することができ、ギターに比べずつと演奏の習得が簡単なんだそうです。にもかかわらず、美しいハープのような音色を響かせることができるのがこの楽器の魅力。発案者の吉川さんの熱意に打たれた、製作を引き受けたという宇野さん。その形は、浜辺に舞い降りた天女をイメージしてデザインされています。吉川さんが育んでこられた「ギタルパの夢」の実現のため、製作する手にも力がこもります。

廣田プロご紹介

(社)日本プロゴルフ協会
トーナメント会員
＜主な戦歴＞
2000年 日本オープン30位
2001年 プロ入会
2004年 関西オープン2位タイ
2005年 東建ホームメイトカップ13位タイ
2007年 チャレンジツアー賞金ランキング9位
2008年 ミス/オープンよみうりクラシック11位タイ
日本オープン5回出場

近江神宮と 小倉百人一首

大人の探訪スポット



秋の田の
かりほの庵の
とまをあらみ
わが衣手は
露にぬれつつ

小倉百人一首 第一番 天智天皇

大津は古くから歌人との縁が深く
近江神宮の境内にも歌碑や句碑が多数設置されています
正月のかるた開きの儀、かるた名人位・クイーン位決定戦など
近江神宮は「かるたの聖地」として全国に知られています



天智天皇座像
時計館宝物館より、特別な許可を得て撮影しています。



高松宮家から下賜された百人一首



02 時計館宝物館

日本書紀には「天智天皇が日本で初めて漏刻(水時計)を設置し、時を報じた」と記され、これが日本の時刻制度に関する最古の記録とされています。

近江神宮の境内には、水時計、火時計、日時計の他、時計修理工房まで併設した時計博物館(時計館宝物館)も設置されています。1階には高松宮家から御下賜された日本最古級の懐中時計をはじめ、和時計、振り子式天文時計、櫓時計、香時計、尺時計、枕時計など実に多彩な時計を見ることが出来ます。また2Fでは刺繍織の百人一首や皇族から寄せられた和歌、重要文化財の屏風(複製)など貴重な奉納品も多数展示されています。



案内人 近江神宮 禰宜 岩崎 謙治さん
優れた功績を残された天智天皇を崇敬し、かるたや時計関連以外にも生活全般に関わる多彩なご利益が満ちる近江神宮へ、是非お越しください。



競技かるた「名人位・クイーン位決定戦」近江神宮 勸学館にて(平成26年は1月11日)
小倉百人一首の100枚のかるたのうち、無作為に選んだ50枚の下の句を取り合う競技
名人戦は5回戦、クイーン戦は3回戦でそれぞれ行われ、この決定戦は競技かるたの実力日本一を決定するタイトル戦



かるた開きの儀
近江神宮 神座殿にて(毎年1月第2日曜日)
采女装束に身を包んだ取組たちのかるた取りの様子



百人一首かるた講座 約100名の会員が活動 【大津あきのた会】

競技かるたの普及と世代を越えて百人一首を楽しむ、交流を深めることを目的に、基礎から有段者、さらに実力をつけて「かるた名人・クイーン」を目指す上級者を養成する会。全国で開催される大会でも個人、団体戦ともに優秀な成績を修めています。

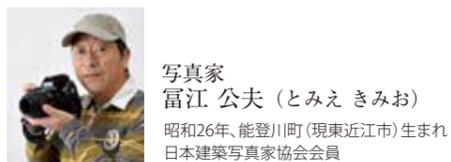
■「百人一首講座」練習日
場 所/近江神宮 勸学館
活動日/毎週土曜日
10:00~17:00(3部制)
毎週木曜日
13:00~(シニア部門)
勸学館が使用できない場合は別の場所になることがあります。月に一回は、彦根や守山市でも開催。詳しくは下記まで。
お問い合わせ/大津あきのた会
090-4966-1910(石沢)

大津あきのた会のかるた講座では、大津はもちろん遠くは彦根や高島、京都や三重など県外から通う熱心な受講生も。木曜日のシニア部門の会員らは「通って6年になりましたが、本当に楽しく日々の生きがいになっています」、「覚えが早い小さな子たちに負けないよう頑張っています」と。初級から有段者、名人・クイーン戦出場を目指す階級まで、実力ごとに楽しめる全国的な大会も多数あり、目標をもって取り組めるのも人気の理由のようです。
大津あきのた会で初心者指導を行う石沢直樹さんは「大津には百人一首ゆかりの地も多く、単にかるたを早く取ることだけでなく、歌を詠んだ人物やその時代背景などを知ってもらう活動もしています。滋賀の歴史や古典への興味を広めることも、あきのた会の活動意義の一つ」とのこと。

近江神宮へのアクセス

- 電車 ●JR東海道線(琵琶湖線)「大津駅」下車
タクシー15分
●JR湖西線「大津駅」下車
徒歩20分・タクシー3分
●京阪電鉄石山坂本線
「近江神宮前駅」下車 徒歩9分
- 車 坂本・堅田方面より
西大津バイパス利用の場合
●近江神宮ランプ側道へ
先の信号を越えてすぐに左へ
浜大津・石山方面・名神大津IC方面より
●湖岸道路(浜大津から国道161号)利用
柳が崎交差点左折(堅田方面からは右折)
突当り
●大津ICより15~20分





写真家 富江 公夫 (とみえ きみお)
 昭和26年、能登川町(現東近江市)生まれ
 日本建築写真家協会会員
 ホームページ <http://country-st.com/>
<http://www.facebook.com/kimio.tomie>

一月二日の誕生花「福寿草(フクジュソウ)」。名前も新年を迎えるにふさわしい花ですが、実際は3月中旬のお天気のいい日に見ることが出来ます。名神高速彦根ICより国道306号を南へ進み、多賀町の久徳で左折、県道17号線へ。そのまま進み、河内の集落を抜けて二股の道を左へ進みます。さらに山の中をどんどん進んで落合神社を目指します。神社の500mくらい手前に今畑登山口があり、そこから10分ほど登ると廃村になった「今畑集落跡」にたどり着きます。そこでこの「福寿草」の大群落に出会えます。晴れた日でないとも花が開きませんから、晴天の日

Photograph 近江フォトグラフ
 心の故郷を訪ねる
 鮮やかな黄色い花「福寿草」多賀の廃村にて群生

に会いに行ってください。撮影時期 / 3月中旬

琵琶湖レークサイドゴルフコース × 自悠時間

「自悠時間ハーフゴルフコンペ」開催!

2014
 2/25(火)

自悠時間ゴルフサークル スタート!

琵琶湖レークサイドゴルフコース

これから始める人も、経験者もみんなで楽しめる
 大人のゴルフサークルが誕生しました
 第1回ハーフゴルフコンペを開催いたします

オープン参加
 参加者大募集!!
 先着 5組20名様



自悠時間の読者も高い関心

近年、男女の若いプロゴルファーが活躍し、今やゴルフは若者から自悠時間世代まで、幅広い年齢層に身近なスポーツとなりました。夏の自悠時間のアンケートハガキにて、「ゴルフ」に興味はありますか?ゴルフ仲間のできる「ゴルフサークル」があれば参加してみたいですか?との問いに、30~70代の約60名もの方々から「興味あり」「ゴルフを始めたばかり。コースに出る機会がほしい」「スコアを気にせずに楽しめるゴルフの会があれば参加したい」との回答が寄せられました。



アンケートハガキ

アクティブな人、集まれ!

2014年は新しい仲間とゴルフを満喫しよう

大人になると年々“新しい経験”が少なくなるもの。ゴルフはそんな日々

琵琶湖レークサイドゴルフコース

初心者から熟練者まで
 幅広いプレーヤーが楽しめるコースが充実

- 市街地に近く、抜群のアクセス!
- リニューアルして2年、最新設備で快適!
- ラウンドしやすい! コースはフラットでカートの乗り入れが可能! (天候による)



自悠時間ゴルフサークル 第1回 ハーフゴルフコンペ

日時 2014年 2月25日(火)
 中南コース 9:03スタート 12:00頃終了予定
 ※8:30までにはフロントにて各自受付を済ませてください。

場所 琵琶湖レークサイドゴルフコース
 守山市木浜町2300番地

参加費用 5,000円 *プレー代(9ホール)、コンペ代、軽食・ドリンク代込

参加資格 *年齢制限なし *お一人での参加もOK! 初心者大歓迎!

- 初心者の方へ.....
- 初心者の方は、最寄りの練習場でレッスンされることをおすすめします。コンペを目標に定めてレッスンを開始しましょう!
 - 当日コースデビューの方のグループには状況により進行管理スタッフが同行します。
 - ゴルフクラブセットのレンタルも可(別途費用要)

お問い合わせ・申込受付
 ☎0748-31-2333 受付時間 平日10:00~17:00
 (有)ウエスト内「自悠時間ゴルフサークル事務局」

※定員になり次第締め切ります
 ※詳細はお申し込み後、ご自宅に案内を郵送いたします

木の家をおトクに建てる方法を知っていますか?

木材利用ポイント事業は、地域材の適切な利用により、森林の適正な整備・保全、地球温暖化防止及び循環型社会の形成に貢献し、農山漁村地域の振興に資することを目的としています。対象地域材を活用した木造住宅の新築等、内装・外装の木質化工事、木材製品及び木質ベレットストーブ・薪ストーブの購入の際に、木材利用ポイントを付与し、地域の農林水産品等と交換できる事業です。

詳しくは、滋賀県木造住宅協会会員工務店へ
 このマークが目印です!

木材利用ポイントとは

スギやヒノキなどの地域材の利用金額に応じて物件によっては60万ポイントももらえる期間限定の新制度です。
 1ポイントは1円相当に換算され、さまざまな商品と交換できます。

木材利用ポイントの 分かりやすい動画はコチラ↓

www.kinoie2013.net

動画 de 「木材利用ポイント事業」



滋賀県木造住宅協会

<http://shiga-kinoie.com>

滋賀県木造住宅協会

検索

冬季限定キャンペーン

期間
 平成26年
 1月4日~
 2月28日

1R料金 平日 中南コース 5,600円(昼食付)
 北含みコース 6,000円(昼食付)
 休日 中南コース 8,000円(昼食付)
 北含みコース 8,400円(昼食付)

※2名様の場合、2サム保証(割増料金1,000円)が組合せ可能(割増料金なし)のどちらかになります。
 ※2月17日(月)、2月18日(火)は設備点検の為、休場日とさせていただきます。

琵琶湖レークサイドゴルフコース 守山市木浜町2300

ご予約・お問合せ TEL:077-585-1321

Panasonic

パナソニックが運営する「リズムプラス」は、リフォーム会社選びから引渡しまで、リフォームのプロであるコンシェルジュが、『第三者の立場』でお手伝いします。



リフォームしたい。どこから始めよう。

ぼんやりとした構想でかまいません。そこから一緒にはじめましょう。

リズムプラスのコンシェルジュは、「経験豊富なリフォームの専門家」。
 リフォームの不安や悩みを解消し、ご相談からご希望にあった施工会社の選定、商談から工事完了までサポートします。
 契約に至らなかったリフォーム会社へのお断りの代行、リフォーム中の相談や伝えにくいことは、リズムプラスのコンシェルジュが対応しますので、煩わしさがありません。
 ご紹介するリフォーム会社は、厳しい審査基準をクリアした、安心のリフォーム会社です。

リフォームセミナー & 個別相談会

●事前予約が必要です。詳しくは、下記 TEL.06-7636-2009またはWBEから。

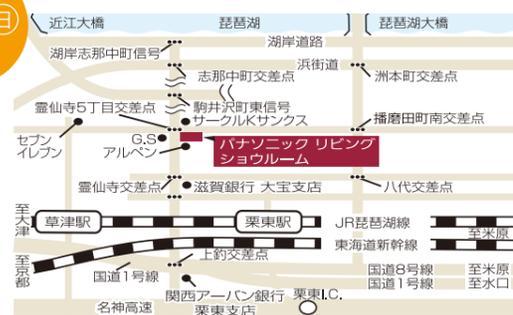
リフォームセミナー 時間:13:30~15:00

「リフォームって、何から始めればいいのか?」

「リフォームしたいけど、どうやって進めたらいいの?」「リフォーム会社はどこに依頼したらいいの?」そんな悩みを解決するノウハウと、「最新のリフォーム事例」をご紹介します!
 (解説)リズムプラス コンシェルジュ 岩井みゆき(インテリアコーディネーター)

個別相談会 時間:①12:00~13:00 ②15:00~16:00

1/26日 開催
無料



パナソニック リビング ショールーム 滋賀
〒520-3035 滋賀県栗東市霊仙寺5-4-18

コンシェルジュがいる、リフォーム相談 & 紹介サービス

リズムプラス Resmplus

サービス無料

【サービス対応エリア(近畿圏)】
 ◎大阪府◎兵庫県◎京都府◎奈良県◎滋賀県◎和歌山県
 (※一部対応できないエリアがある場合があります。)

パナソニック株式会社 エコソリューションズ社
 リズムプラス運営事務局
 〒540-6216 大阪市中央区城見2丁目1番61号 OBPパナソニックタワー16階

ご相談は、お電話またはWEBで
06-7636-2009 受付時間:10:00~18:00
 定休日:水曜・祝日

リズムプラス 検索
<http://resmplus.jp>

電車に揺られ、のんびり旅する「大津」

湯悠タイム



大人 500円で1日乗り放題!
 京阪電車 「湖都古都・おおつ1dayきっぷ」

発売場所 大津線各駅(一部の駅はのぞくの駅員配置時間内、京阪線三条駅)

1dayきっぷの提示で、紹介の施設を含む様々な名所旧跡、観光施設や飲食店などで拝観料や飲食代が割引になるお得な特典あり! 詳しくは下記までお問い合わせください。

京阪電車 大津鉄道部 ●電話 077-522-4521
 京阪電車 大津線公式 ●Webサイト <http://www.keihan-o2.com>

はるか太古の昔より日本の歴史の舞台上に登場してきた大津。古社寺をはじめ多くの史跡が点在しています。ローカル電車に揺られ、のんびり大津の名所旧跡を巡る旅に出かけてみませんか。

- 1 日吉大社**
 全国3800余の日吉・日枝・山王神社の総本宮。関西屈指の紅葉の名所で、春には京阪坂本駅から日吉大社までの県道や石積みの門前町に様々な種類の桜が咲き誇る。
 ■京阪「坂本駅」より徒歩10分
 ■拝観料 300円 → 270円(おとし)
 ■077-578-0009
- 2 近江神宮**
 近江大津宮(大津京)を造営した天智天皇を祀る神社。11月の流鏝馬神事や競技かるたでも有名。天智天皇が日本で初めて水時計を設置したことから時計館宝物館も併設。
 ■京阪「近江神宮前駅」より徒歩10分
 ■拝観自由(時計館宝物館は300円→210円)おとし
 ■077-522-3725
- 3 大津市歴史博物館**
 大津京、坂本城、膳所城、近江八景、大津絵、大津の宿場など、大津の歴史や文化をDSガイドや模型、收藏品などで観賞できる。また、三井寺に隣接した高台にあるため、大津の町並みや琵琶湖の眺望を楽しめる。
 ■京阪「別所駅」より徒歩5分
 ■月曜日・祝日の翌日(土日の場合は閉館)
 ■常設展観覧料 210円 → 観覧料を団体割引料金おとし
 ■077-521-2100
- 4 三井寺(園城寺)**
 1300年以上の歴史を持つ天台宗の総本山。国宝、金堂をはじめ多くの文化財を有し、観音堂は西国三十三所観音霊場の第14番札所。近江八景のひとつである三井の晚鐘でも知られる。
 ■京阪「三井寺駅」より徒歩10分
 ■拝観料 500円 → 450円(おとし)
 ■077-522-2238
- 5 義仲寺**
 源頼朝に追われて最期を遂げた木曾義仲(源義仲)と、日本史上最高の俳諧師として名を馳せた松尾芭蕉が並んで眠る寺。芭蕉の句碑が数多く立ち、境内全域が国の史跡指定。
 ■京阪「膳所駅」より徒歩5分
 ■月曜日休み ■拝観料 300円 → 250円(おとし)
 ■077-523-2811

「暖灯館さくのや」ペア宿泊券プレゼント
 1泊2食付・1組様

自悠時間 × びわ湖畔 おごと温泉 暖灯館さくのや

湯悠タイム特別企画

ご希望の方は、右記の必要事項をハガキにご記入いただきご応募ください。厳正なる抽選の上、当選者にはペア宿泊券を送付させていただきます。

琵琶湖畔に佇む おごと温泉 暖灯館さくのや

「お客様に心からくつろいでいただきたい」との想いを守り続け、「暖灯館さくのや」は創業60周年を迎えました。新鮮な湖の幸や厳選素材を使ったおもてなし料理、清潔感あふれる大浴場や露天風呂付客室、また屋上の貸し切り露天風呂では琵琶湖を臨む開放的な空間の中で心身をゆったり癒すことができます。さらに温泉旅館では唯一、愛犬連れで宿泊することができる専用客室を用意。ペットを置いてなかなか旅行に行けない愛犬家に好評で、リピーターも多いようです。

ワンちゃんと一緒に泊まれるお宿
 看板犬 舞子

応募方法

- 記入事項 ご住所・お名前・年齢・性別
ご連絡先(電話番号、メールアドレス)
- 送り先 有限会社ウエスト内「自悠時間」編集部
「暖灯館さくのや」ペア宿泊券 プレゼント応募係
〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町289 フジビル5F
*愛犬連れ(一匹のみ可)の場合は犬種を明記してください。
- 締切 2014年2月28日(金)
*プレゼント券の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。
- プレゼント協賛 だんとうかん
びわ湖畔おごと温泉 暖灯館さくのや
滋賀県大津市雄琴6-1-29 TEL 077-578-1281
<http://www.kikunoya.jp/> 暖灯館さくのや 検索

自然と共に暮らし



冬 fuyu 秋 aki 夏 natu 春 haru

子育てを終えてからの生き方

愉悠生活

ゆうゆうせいかつ

湖北に住む。

シニア世代の豊かな暮らし

湖北に暮らす豊かさ

「朝、目が覚めると自然と東の方に目が向く。その視線の先には伊吹山が見える。山の頂から登る太陽の光が田んぼを、畑を、庭を染めていく」
湖北に暮らす人々の新しい一日はこうした情景から始まります。湖北には自然の中での助け合っている暮らしが今も根付いています。そして、表情豊かで、温かく、面倒見がよい人々の人柄は、ここにある豊かで贅沢な自然のもとで培われ育まれてきました。

湖北の風土を知っている地元工務店が造る「感響の家」

とはいえ、湖北の気候は厳しく、冬には積雪が1メートルを超える時もあるといえます。そんな時でも骨太な木材を利用し、シンプルでバランスのとれた工法で建てられた昔ながらの湖北の家は、しっかりと私たちの暮らしと命を守ってくれます。気候に合わせて陽射しを入れたり、遮ったりといった知恵もありました。もともと製材業を営み、湖北の暮らしを知っている内保



製材だからこそできる伝統技術と職人の技が活かした住まいが「感響の家」です。「見えない」感じる湖北の暮らしを魅力的に変える工夫が随所に凝らされた、現代の住まいだと言えます。

湖北の暮らしを体験できる「ふくらの杜」

長浜市内保町で内保製材が運営する「暮らしギャラリー」ふくらの杜はそんな湖北の暮らしが体験できる処です。みんなが自然と集まり言葉交わし心穏やかに時間と空間を分かち合える場所として生まれました。ここでは、「自然と寄り添う暮らし」を体験できるほか、さまざまな地域のコミュニティスペースとして活用し、心豊かな暮らしのイベントが開催されています。湖北の魅力をイベントを通じて体験してみませんか？

このコーナーでは、生前のうちに自分の意思をつづり、病気になったときの治療法や葬儀に関すること、また遺産分与などの希望を事前に家族に知らせることができる「エンディングノート」の内容に関する、誰にでも役立つ“終活”情報をお届けします。

エンディングノートのススメ

「エンディングノート」は多数の種類が市販されていますが、どれも共通している項目があります。

- ✓ 1. 自分の履歴、人生の思い出を振り返る
- ✓ 2. 医療について(治療方法、介護、医療費など)
- ✓ 3. 資産情報、遺産相続について
- ✓ 4. 葬儀の仕方や墓、仏壇について
- ✓ 5. 知らせたい親族・友人の情報
- ✓ 6. 大切な人へのメッセージ



自分のため、家族のために
はじめておきたい!

終活

しゅうかつ④

協力:株式会社 互助センター

葬祭のご相談会実施中!

「エンディングノート」
プレゼント!
Present
ご来場
プレゼント

ご相談会へお越しいただいたすべての方へエンディングノートをプレゼント!ご成約の有無は問いません。相談は無料、下記のフリーダイヤルへご予約の上、お近くのホールへお気軽にお越しくださいませ。

ご予約・お問合わせ/0120-110-310

今回は4の「葬儀の仕方や墓、仏壇」についてお届けいたします。

葬儀について

- ①「宗教的準備」
 - 葬儀を依頼する寺院名、宗派、連絡先を確認しておく。
 - 戒名(法名)に対する本人の希望(院号の有無を確認しておく)。
- ②「式典の準備」人と人との絆を感じる、最期の別れの儀式
 - 自宅葬はほとんどなくなり、セレモニーホールでの葬儀が一般的に。喪家の負担を軽減する様々なサポートや個々の需要に合わせたサービスも向上し、来場者はもちろん、家族もゆとり故人を偲ぶことができます。
 - 葬主と葬儀の受付をすることがあります。
 - 葬儀の形式を決める。最近では故人の好きな音楽を流すなど個性的な葬儀も。
- ③「宗教」
 - 仏式、神式、キリスト教式など宗派の式次第に則って行う葬儀。
 - 家族葬 家族や親しい人が中心になって行う葬儀ですが、故人の宗派で戒名をつけ、読経を行うのが一般的。
 - お別れの会 家族による葬儀とは別に個人が属していた会や団体が主催する会。
 - 葬儀の規模、費用の算出。(セレモニー会社での積み立てプランもあり)
 - 葬儀を連絡する個人や団体のリストを用意する。
 - 遺影に使う写真を用意する。
- ④「法的な準備」死後に必要な手続きの準備
 - 死後は加入していた機関(金融機関、電力会社、陸運局、電話会社等)への解約や名義変更が必要になります。書類を整理し、二カ所にまとめて保管しておく。

遺骨の安置先について

- 一般的に墓地
- 公営墓地 民営より使用料や管理費用が安い。募集があれば高倍率になることも。
 - 民営墓地 宗派の制約が少なく、法要などのための施設や駐車場が用意されている。
 - 寺院墓地 お寺の境内のほか、郊外に公園墓地のような雰囲気の墓地も増えている。
- 納骨までの順序
- ① 墓地を見学して、墓地の使用権の契約を行う
 - ② 墓石の選択と墓石に彫る文字を決定する
 - ③ 納骨式の日取りを決め、寺院に依頼する。
- 最近、増えている形式とは:
- 納骨堂に納める 収蔵期間は、お墓ができるまでや、永代にわたる場合など施設や契約によって異なる。
- 永代供養墓に納める お墓の継承者がいない場合、寺院などの墓地管理者が遺骨を永代にわたり管理・供養する方式で、合同での法要が行われる。

次号予告 春号「終活⑤」では 5.知らせたい親族・友人の情報などをお届けいたします。

完成見学会開催

こころも体も
健やかに暮らせる住まい

1月25日(土)・26日(日)
10:00~17:00

会場:長浜市湖北町速水56-15

*詳細は下記までお問い合わせください。

住まいの学校「楽学講座」第5期のご案内

参加者
募集!

- (4回連続講座)
- 1時間目 2月23日(日) 時間/13:30~16:00
「私たちの家づくり・資金計画」 場所/暮らしギャラリー ふくらの杜(長浜市内保町7番地)
●受講料 お一組様 3,000円(4回連続講座) ●お申込 お電話、Eメール、FAXのいずれかにてお申込み下さい。 ●締切 2月21日(金)
- 2時間目 3月23日(日) 「四季を通じて快適に暮らす工夫とは」
3時間目 4月27日(日) 「心豊かな暮らしを愉しむ」
4時間目 5月25日(日) (お弁当付き) 「住まいの見聞録! お楽しみ校外学習」
*内容が多少変更になる場合がございます。

お申込み・お問い合わせ 内保製材株式会社 ☎0800-700-5515 担当 本庄 e-mail info@uchiboseizai.com

内保製材株式会社

〒526-0244
滋賀県長浜市内保町7番地

一般建設業 建築一般(19)知事許可第61490号
2級建築士事務所登録:滋賀県知事登録(は)第2094号
宅地建物取引業:滋賀県知事(3)第2553号

☎0800-700-5515

内保製材「感響の家」イベント情報は >>> 感響の家 検索
http://www.uchiboseizai.com/

地域で愛されるタウンホールグループ



グループ本部 総合葬祭ホール タウンホール近江八幡 総合葬祭ホール タウンホール八幡西 総合葬祭ホール タウンホール安土 個人葬・家族葬ホール タウンホールファミリー桜宮 総合葬祭ホール タウンホール八日市 総合葬祭ホール タウンホール日野 貸衣装・レンタルドレス レンタルコスチュームココ

厚生労働省認定
葬祭ディレクター技能審査官・
葬祭ディレクター資格保有店

株式会社 互助センター

年中無休
24時間営業

〒523-0816 近江八幡市西庄町1216-1 TEL.0748-33-5235

ご予算面やあらゆる宗教・宗派に関するご相談、家族葬から一般・団体社葬まで様々な葬儀にお応え致します。事前のご相談も承ります。

お問い合わせは ☎0120-110-310 ホームページ http://www.gojyocenter.co.jp



ダスキンのシニアケア
ホームインステッドサービス

家事も介護も日々の暮らしを 24時間、365日サポート

味の相手など、心のケアを重視したサービスも。
1回の利用時間は2時間から24時間。必要な時間だけ利用できる、365日体制でのサービスを実現。定期的な利用でも、1回だけの利用でもOK。また、通院介助や冠婚葬祭の付き添いなど

家事の代行や家族の面倒を見てもらうという事は、家の中に入って家庭内の内情も見せることになり、初めてお願いする時には不安も大きいもの。安心してお願いするには本当に信頼できるケアスタッフか、家族との相性もいいのか事前に確かめたいものです。ホームインステッドサービスは、始める前に希望の人員を伝えれば、希望に合うケアスタッフを厳選いたします。また、サービスをフへの要望や不満は、本人で

介護保険のヘルパーさんちよつとしたお願いごとをしても「できません」と言われたという話はよく聞きます。ホームインステッドサービスならこれまで介護保険のヘルパーさんでは限界のあったさまざまなことをお願いできます。
例えば、家族全員分の食事の用意をお願いしたり、庭の草取り、窓ふき、押入れの整理、ごみ出しといったことも依頼できます。また、要望に応じて、話相手や趣味の相手など、心のケアを重視したサービスも。

もできます。家政婦や介護保険のヘルパーとは一味違う、シニアのかゆい所に手の届く万能なこのサービスは、家族からの依頼だけでなく、加齢に伴い不安の多い高齢者ご本人からも人気の高いサービスとなっています。
スタート後の内容や人の変更も可能

一人ひとりちがうシニアの困りごと
オーダーメイドのプランで対応
高齢な家族や自身の高齢による
日々の悩みに応えてくれるサービスが
「ホームインステッド」です。

は、なく担当店に伝えれば、変更も可能。本人には言いにくいことも相談できるのも気が楽です。ダスキンはそんな不安をかかえた利用者にとつて家族同様の存在になれることを目指してこのサービスに取り組んでいるということです。



サービスを受けるまでの流れ

- 1 お電話
- 2 ご訪問・相談
- 3 プラン作成
- 4 ご契約
- 5 サービス開始

ご相談、お見積もりは無料です

- 1回2時間より、24時間365日ご提供
- ご自宅はもちろん、施設などでも
- サービス内容や時間の変更も自由
- 急なご依頼にもご相談に応じます

Home Instead SENIOR CARE

ホームインステッドサービス

ダスキンのホームインステッドは、お客様の声を反映して生まれた、ご高齢者のための新しいサービスです。

サービス標準料金		ご利用案内
基本サービス	午前8:00~午後10:00	1回/2時間 6,300円(税込)より ※1時間あたり 3,150円(税込)
夜間滞在12時間パック	午後6:00~翌午前10:00	1回/12時間以内 23,625円(税込)

ご利用案内 サービスは24時間365日ご提供

- 左の標準料金には交通費が含まれています
- 入会金は必要ありません

ご注意事項 ●ホームインステッドは、原則として65歳以上の方を対象にしたサービスです。●医療・看護行為、抱きかかえによる入浴、マッサージ、爪切り、運転代行などのサービスはお受けできません。●地域やご希望によっては、サービスをお受けできない場合がございます。●公的介護保険は適用されません。●サービス標準料金は、スタッフ1名でサービスをご提供する際の料金です。●サービスご提供に伴い、スタッフに別途交通費、入場料、利用料などが発生する場合があります。●2名以上のお客さまへ同時にサービスする場合は、別途料金が必要となります。

お申込み・お問合せはお近くのステーションへ

ホームインステッド 大津ステーション 大津市一里山6-3-6 TEL 0120-3741-02 FAX 077-545-6690	ホームインステッド 守山ステーション 守山市千代町110-1 TEL 0120-63-1280 FAX 077-581-2528	ホームインステッド 蒲生野ステーション 東近江市小脇町345-1 TEL 0120-011-901 FAX 0748-24-1544	ホームインステッド 彦根長浜ステーション 彦根市野田山町966 TEL 0120-011-205 FAX 0749-22-8787
--	--	--	---

おとぼの メデイカル相談室 vol.8

自悠時間世代に最も大切な「健康」。このコーナーでは、読者からの歯に関する質問に「夕照歯科医院(大津市)」の専門医がお答えします。

大津
夕照歯科 大津市大工1丁目11-9
TEL.0120-544-035
http://sekisyoushika.com/

草津
湖南歯科 草津市草津町1511
TEL.0120-67-8470
http://www.konanshika.com/

お子様から大人までいかに向き合う診療で安心!!
**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

Q 口臭が気になります。朝、起きたときは特に口の中になべつきを感じ、不快です。1日3回、食後必ず歯を磨いていますが、これ以上どんことをすれば口臭がなくなるのでしょうか。
(55歳女性ほか質問者多数)

A 歯石の除去、歯周病ケアで改善
就寝後の口臭を気にされておられますが、おそらく中等度以上の歯周病があり、なおかつ口呼吸や加齢で唾液の流出量が減少しているのではないかと考えられます。歯周病がある程度進行した状態では唾液の流出量が減少しますと、歯と歯茎の間(歯周ポケット)から排膿が起こり、口臭やねばつきを自覚するようになります。唾液の量は変化を望むことは困難だと思いますので、歯科を受診していただき、除石等の歯周病ケアをしていただく改善が見込めると思います。

Q 虫歯になるのは体質? 朝夕、しっかり歯磨きをしているのに虫歯になることがあります。妻は夜しかしていないのにほとんど虫歯になったことがないようです。私は子どもの頃に虫歯が多かったのですが体質も関係しているのですか? 歯を守るため、歯磨き以外の有効な対処方法があれば教えてください。(44歳男性)

A さまざまな要素が原因、適切な歯磨き指導を
虫歯は細菌が産出する酸によって歯が溶かされる疾患です。その細菌がエサにしたり、住処にしているのが、われわれの歯に付着したプラーク(食べかす)です。理論上ではプラークが存在しなければ虫歯にはなりませんが、人によって磨き残しができにくい菌並びや、そうでない菌並び、あるいは歯の表面の状態などさまざまな要素が関わり、虫歯になりやすい人とそうでない人の差が出てくるのが現実です。自分自身で歯がうまく磨けているかをチェックするのはなかなか難しいと思いますので、一度は受診して歯磨き指導を受けて見られればいかがでしょうか。

今回質問に答えていただいたのは…
夕照歯科医院 院長
かとう ひでたち
加藤 英材 先生
日本補綴歯科学会公認の専門医
および指導医・歯学博士

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。

50代から考える 保険の悩み& 相談コーナー

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。

読者さんからの悩み
現在加入している生命保険は、年金として受け取れるのですが、月々3万円以上の出費です。貯金だと考えて続けた方がいいのでしょうか?
(甲賀市在住/63歳 女性からのご相談)

! ライフプランナーからの答え
保険の内容の詳細を確認しないと確実なアドバイスができません。保険料の支払いが厳しいようであれば解約して見直しするのではなく、「払済保険」へ変更するという方法をとられた方がいいと思われます。

「払済保険とは…」
新規で新たに加入できる保険商品の名前ではなく、現在「ご契約中の保険を、解約する事なく保険期間もそのままにしたまま、「払いを済ませる」ことを「払済保険」といいます。変更後は保険料の支払いは無くなるものの、途中で保険料の払込を終えるので保険金額は低くなります。また、付加していた特約は消滅します。払済保険へ変更された場合は付加していた特約が消滅するので、必要な保障だけを新たに加入します。一度、現在「ご契約されている保険会社」に「払済保険にしたらどうなりますか?」と聞いてみてください。そして、その内容を確認された上で、そのまま継続した方がいいか、払済保険へ変更された方がいいか検討されたら良いと思います。

もし、「ご自身で判断されるのが難しいようであれば、無料で相談をお受けします」ので、遠慮無くお申し付け下さい。

自悠時間で連載してきた「50代から考える保険の悩み&相談コーナー」が1冊の本になりました。

「介護保険」、「年金」、「退職後の保険の見直し」のことなどみんなが知りたいポイントが分かりやすくまとめられた1冊です。

読者限定10名様プレゼント!

お役立ちアイテム!

ご希望の方は、巻末はがきにて応募していただけます。簡単なアンケートにお答えいただき50円切手を貼付し、郵送してください。

読者からの質問にアドバイスいただいたのは
ライフプランナー 長原 賢さん
保険の総合代理店だからこそ、いろんな保険会社の商品のメリットやデメリットをわかりやすく教えてもらえます。本当に必要な保険をアドバイスしてもらえます。

保険のほっとステーション (有)武村ライフプランニング
ご相談受付 TEL.077-583-3739 守山市古高町81-1
10:00~19:00(年中無休)
ご相談はメール、FAXでも受付中 info@t-life-p.com FAX.077-583-4249

オトナミカタ

プレゼント応募方法

応募締め切り日
2014年
2月28日(金)

アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう!

巻末ページのハガキ「湖国のグルメプレゼント」のアンケートに回答し、必要事項をご記入いただきご応募ください。抽選で滋賀のおすすめレストランのお食事券をプレゼントいたします。



店舗情報



日本料理 しのはら
 湖南市岩根字四反田2233-1
 TEL:0748-72-9323
 駐車場:7台
<http://www.shinohara.in/>

大胆かつ奥深い味わい
 日本料理の新たな
 可能性を見る

知る人ぞ知る日本料理店として、滋賀県内で評判の「しのはら」。

湖南三山善水寺の麓で腕をふるうのは、滋賀、京都、大阪の日本料理店で修業を積んだ、篠原武将さん。人々の「五感で印象に残る料理を」と、この地に出店するや、瞬く間に予約のとれないお店として名が挙がるようになりました。

厳選された地元産の米や野菜、また、近江牛やフォアグラ、伊勢海老に鮑、すっぽんなどの高級食材も交え、独特の感性で日本料理にアレンジ。彩り豊かな和の芸術を物語るしつらえに素材の持つ繊細な美味しさを最大限に引き出した料理の数々は、多くの美食家を魅了しています。

地酒に焼酎、洋酒など料理のお供に欠かせないお酒も充実、季節ごとに旬の料理をいただきにゆつたり訪れたい、とっておきのお店です。

日本料理 しのはら

【営業時間のご案内】

昼 / 11:50 開店 12:20~お食事開始
 14:40 閉店 L.O13:00
 夜 / 18:30 開店
 22:00 閉店 L.O20:00
 定休日/水曜日

「自悠時間」読者プレゼント

**お食事券「5,000円」
 3名様**

*ご予約の上、お越しください。
 *お食事券は昼、夜ともにお使いいただけます。

北陸自動車道/賤ヶ岳SA(下り線)、新名神高速道路/土山SA(上下線)に登場

美レシピコンテスト審査会で選ばれた 最優秀 生姜レシピが期間限定メニューとして登場

サービスエリアのレストラン・フードコートに並ぶ!! 「滋賀の恵み」+「生姜」メニュー

生姜といえば、身体を温めるといわれ寒い冬に冷えから守ってくれる女性の味方です。辛味成分であるジンゲロンとショウガオールが、血管を広げて血の巡りを良くするため、新陳代謝を促進し、冷え性や肩こり、むくみの改善につながります。冬の美レシピで身体を温め、寒い季節を美しく過ごしましょう。

美レシピコンテスト 「滋賀の恵みプロジェクト」

滋賀の伝統食材やブランド食材を使った「美」につながるアイデアレシピを募集するコンテスト。受賞レシピは右記の高速道路のSAのフードメニューとして期間限定で採用されます。

2014年1月18日販売予定



詳細はWEB!! 美レシピコンテスト

主催/近江鉄道株式会社 協力/中日本エクスプレス株式会社金沢支店・土山ハイウェイサービス株式会社・有限会社ウエスト

誰もが願う「ゆとりと楽しみがある暮らし」

あなたの家計簿を お金管理の プロが アドバイス

シニア世代の家計簿チェック

同世代に近く、豊かな人生経験を積んだファイナンシャルプランナーならシニア世代も相談しやすいですね。お金管理に関することなら何でもOK! 「シュールコンサルティングしが」のファイナンシャルプランナーに聞きました。



わたしたちがお答えします!
 ファイナンシャルプランナー
 西尾 浩二 / 山崎 智司

お悩み 定年を5年後に控え、現況の家計で老後の見通しは?

草津市在住 / 55歳、52歳夫婦

2人の子どももやっと大学を出てひと安心。定年まであと5年(嘱託で5年延長可)となり、住宅ローンの残債、生命保険の減額、老後資金が心配ですがどのような生活設計を立てればいいですか?

お答え 生命保険は必要最小限に、 残債の返済と貯蓄を

① 住宅ローンについて 残債は貯蓄と合わせて60歳で返済を

月々の返済で、年間約100万円の元本が減るので60歳までに500万円減り、60歳時点で残債は約1,100万円になります。また、今まで学費に回っていた賞与から年間100万円、月々5万円の積み立てで年間合計160万円、60歳までの5年で800万円が貯まりますので、現貯蓄残高680万円と合わせ1,480万円から一括返済をされるとよいでしょう。以後、嘱託になり手取り収入が減っても、支出も住宅ローン分の10万円が減りますので、収支のバランスは保てるでしょう。

② 生命保険と老後資金 保障の見直し、65歳までに少しでも貯蓄を

65歳完全リタイア後は年金のみが収入となります。年金定期便から年金月額がご夫婦合わせて約23万と思われまますので、現在の支出から住宅ローン返済が無くても、支出は25万円余りで若干の赤字。ご主人のお小遣いの見直し、自動車を1台売却等で収支はちょうどとなりそうです。ゆとりのある老後のためには、お子様の独立に伴う保障の見直しで、生命保険を生活設計に合った必要最低限に抑え、約4万円の生命保険料を削減、給与所得がある65歳までの10年間に少しでも貯蓄を増やすことが必要だと思われます。

草津市在住 ご夫婦の家計簿チェック

ご主人55歳 奥様52歳
 戸建持ち家(ローン残1600万)
 自動車2台(普通・軽)
 お子様は、一人は独立、一人は自宅から通勤

(収入) 夫婦2人の年金
 ご主人 手取り 月35万円(ボーナス年120万円)
 奥様 パート 月6万円

(支出)	
住宅ローン	99,300円
食費	40,000円
水光熱費	20,000円
外食・交際費	15,000円
日用雑貨	15,000円
通信費	20,000円
自動車関連(保険・ガソリン)	16,500円
雑費	20,000円
夫 お小遣い(昼食代含)	50,000円
妻 お小遣い	10,000円
生命保険	
夫①	19,600円
夫②	6,400円
妻①	13,200円
妻②	9,500円
年金保険	9,500円
合計	354,500円
毎月積み立て貯蓄残高	50,000円 6,800,000円

無料相談会 開催!

開催日時
 1月17日(金) 9:00~12:30
 1月25日(土) 9:00~12:30
 1月29日(水) 13:00~17:00

会場
 草津市民交流プラザフェリエ5F
 (JR南草津駅直結)

「老後の健全な家計をめざそう」
 ● 定年が間近の方!
 ● 子どもが独立した方! 独身の方も!
 ● 将来の年金が心配な方!

シュール コンサルティングしが ● 贈所相談室 ●

随時予約にてご相談受付中! 無料
 訪問によるご相談も可! 無料
TEL.0120-2929-44
 9:00~19:00まで受付、土日祝も可
 (年始は4日から)
 大津市馬場2丁目6-12
 <JR・京阪膳所駅から徒歩2分>

生命保険見直し
 住宅・車ローン貯蓄・投資・相続・贈与 など

自悠時間 設置店 の案内

温泉施設設置店

- くつき温泉 てんくう
- マキノ高原温泉 さらさ
- 天然温泉 比良とびあ
- スパリゾート 雄略 あがりやんせ
- やまとの湯 大津店
- ニューびわこ健康サマーランド
- 草津湯元 水春
- 極楽湯 南草津店
- 水口温泉 つばきの湯
- 北近江リゾート 北近江の湯
- 健康パークあざい パーデあざい
- 極楽湯 彦根店
- 永源寺温泉 八風の湯
- 天然温泉 蒲生の湯
- 天然温泉 ほたるの湯
- 天然温泉 みずほの湯
- 湖国十二坊温泉 ゆらら
- 甲賀温泉 やつぽんぼんの湯

スポーツジム設置店

- <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
- <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
 - コパニ 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
- <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
 - コパニ 近江八幡
 - Curves(カーブス)近江八幡
 - 甲子イートマンスイミングスクール
 - Curves(カーブス)湖南中央
- <水口エリア>
 - 水口スポーツセンター ウェルビ
- オーバス フィットネスクラブ水口
- オーバス 水口スイミングクラブ
- <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)大津堂野浦
 - 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>
 - ビ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
 - タニタフィットネスクラブ草津店
 - Curves(カーブス)草津西口
- <守山・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 さんざん守山
 - 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
 - ゴールドジム 栗東滋賀
 - Rac ラック 栗東

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

おとなの暮らし発見マガジン

自悠時間

自悠時間は
 県内各所で
 無料配布
 しています。

設置協力店、企業さまを募集中

メール、またはFAXで下記事項をお書き添えのうえお申し込みください。件名:「自悠時間設置希望」としてください。本文:設置場所の住所、電話番号、必要部数、ご担当者名を明記してください。



メールもしくはFAXをお願いします。

[メール] info@j365.me
 [FAX] 0748-31-2334
 自悠時間編集部 / (有)ウエストまで

HACHIMANGUTSU × HELLO KITTY
【ハローキティ40周年記念コラボ】

えっ…!まさかそれは 世界で大人気のキャラクター?

紳士の足に遊び心
お洒落の上級者これにあり。

八幡靴
×
ハローキティ



■穴飾り
(メダリオン)の
パリエーション
キティのほか、イニシ
ヤル、動物、花、星な
ど、完全オリジナルの
ご注文承り可能。

カラー/ブラック カラー/ダーク
ブラウン カラー/ネイビー カラー/ボルドーワイン
©1976,2013 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL NO.S543018

HACHIMANGUTSU × HELLO KITTY 2タイプ
ハローキティ40周年記念コラボ 4色

■イージーオーダーシューズ ¥42,000(税込)
*足形を採寸して作る 通常納期/4週間

■既成靴タイプ ¥33,600(税込)
*サイズ確認のチェックシューズ貸出有り(別途2,000円要)
通常納期/3週間

カラー/1.2とブラック、ダークブラウン、ボルドーワイン、ネイビーの4色展開
送料/1,050円(税込)が別途必要となります。

男の第一印象は 靴とベルトを攻略すべし。

「あ、この人お洒落」と感じるポイントは靴とベルトである。洋服に予算を投じて、使いやすい黒であれば無難と、足元や小物に油断する男性は多い。「八幡靴」のリバーフィールドでは、オーダーシューズのオリジナルティあふれるお洒落な穴飾り(メダリオン)が評判だ。一見すると少し変わったメダリオンにしか見えないが、よく見るとあの「ハローキティ」の輪郭が浮かび上がってくる。紳士靴でキティちゃん?!という意表を突く前代未聞のコラボには、お洒落通でさえうならざるを得ないだろう。ベースとなる「八幡靴」は近江八幡に江戸時代から伝わる武器等の革製品をルーツにした伝統工芸品で、堅牢な見た目に反して通気性に優れ、独特の形状の土踏まずが抜群のフィット感を醸し出し、一度試したら他の靴は履けなれとも言われている。もはや芸術の域に達する紳士靴にファンシーなハローキティ。世界でただ一つのオーダー「ハローキティのシューズ」、女性から男性へのサプライズプレゼントにも是非おすすめしたい。カラーコーディネートしたベルトと一緒にだ、なお気が利いている。

<http://www.easyorder-shoes.com>

リバーフィールド 検索

RiverField 有限会社リバーフィールド
【本格手作り紳士靴の店】
滋賀県近江八幡市鷹飼町 617 TEL 0748-37-5451

年末年始 県内の道の駅へ おでかけしてみませんか?



塩津海道
あちかまの里

滋賀県長浜市西浅井町塩津浜1765
TEL.0749-88-0848
<http://www.koti.jp/>

通常営業時間 (3月~11月)9:00~17:00
(12月~2月)9:00~16:00
休館日/火曜日
年末年始の営業案内 12/31~1/6休館



藤樹の里
あどがわ

滋賀県高島市安曇川町青柳1162-1
TEL.0740-32-8460
<http://mitinoeki-adogawa.com>

通常営業時間 9:00~18:00
休館日/毎月第2水曜日(4月・8月は無休)
年末年始の営業案内(12/31)9:00~17:00
元旦休館・1/2より通常営業開始



あいの土山

滋賀県甲賀市土山町北土山2900
TEL.0748-66-1244
<http://www.ainotutiyama.co.jp/>

通常営業時間 (3月~11月)9:00~18:00
(12月~2月)9:00~17:30
休館日/火曜日
年末年始の営業案内 物産館:通常通り
レストラン:12/31休業
やまなみ館/さい館:12/31~1/5休館



あいのと
マーガレットステーション

滋賀県東近江市妹町184-1
TEL.0749-46-1110
<http://www.aito-ms.or.jp/>

通常営業時間 (3月~11月)9:00~17:00
(12月~2月)9:00~16:00
休館日/火曜日
年末年始の営業案内(12/30)15:00にて全館閉館
(12/31~1/1)休館(1/2~1/3)9:30~17:00
1/4より通常営業開始



道の駅 草津
グリーンプラザからすま

滋賀県草津市下町町1436
TEL.077-568-1208
<http://www.karasuma.co.jp/>

通常営業時間 9:00~18:00
休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始の営業案内 12/31・1/1・1/2休館



アグリの郷栗東

滋賀県栗東市出庭961-1
TEL.077-554-7621
<http://www.agurinosato.com/>

通常営業時間 9:00~17:00
年末年始の営業案内
(12/31)15:00閉店、(1/5より)初売り

イベント情報
「年末大売り出し」
12/27~12/29 有田みかん10kg/1箱 1500円(1日150箱)
12/28~12/31 店頭でお餅つき直売会

掲載以外の道の駅の情報はホームページをご覧ください。 滋賀 道の駅 検索

滋賀のいいとこいいもの探しましょ!

ぶらり発見! おとなの散歩旅 Otonana-sanpatabi



産地直売店、通称ドラゴンちゃんでは、毎朝地元農家の人たちがその日採れた新鮮野菜や果物など旬の味覚を届けて安価で販売しています。みずみずしい葉っぱ付きの野菜など、スーパーなどであまり見かけない食材に出会えたりと魅力いっぱいです。

四季折々に楽しめる 果実の収穫体験

「アグリパーク竜王」は豊かな自然に囲まれた環境を活かした体験農園を中心とした施設です。特に果樹の栽培が盛んな地域で、いちご・さくらんぼ・桃・ぶどうなど、季節ごとに旬の果実を周辺の畑で収穫体験することができます。取材に伺った11月の時期はちょうど柿狩りシーズンの真っ最中。地元農家の方から美味しい柿の選び方など教えてもらいながら自分の手で収穫し、採れたての旬の果実をその場で味わうというのはなんとも贅沢な体験ですね。果物だけでなく、お花や野菜、お米など苗植えや収穫体験もできます。竜王町の澄んだ空気と自然や大地に触れ合うことの楽しさぜひ味わってみてください。



動物ふれあい広場・入場料 (田園資料館にも入れます)
大人(中学生以上)200円
小人(小学生以下)100円
※エサ代は別途必要です。



こちらのコーナーでは、滋賀に長く住んでも「行ったことがない」「知らなかった」というような歴史の名所スポットや「聞いたことはあるけど、食べたことはなかった」という滋賀産の食材や地元グルメなど、滋賀のまだまだ知られざる魅力を発掘して紹介しています。今回は、竜王町山之上の畑地丘陵地「アグリパーク竜王」をクローズアップ。この施設のある周辺は、自然豊かな地域で四季折々の果物や野菜が豊富に栽培されています。

「アグリパーク竜王」は観光スポットと思われがちですが実は、新鮮野菜の直売所もあり、カフェやレストランも併設し、地元周辺のニーズも高いそうです。種類豊富な旬の食材を使ったメニューは、ここでしか味わえない限定グルメと好評です。さらに、ポニーやひつじ、うさぎなどにさわたり、エサをあげたりできる「動物ふれあい広場」は小さなお子さん連れのファミリーには大人気です。来年は、午年という事でポニーと撮影会などイベントも開催されています。名神竜王ICから車で約10分、JR近江八幡駅からもバスで20分程度で行けるアクセスが便利な場所なので、ぶらりおでかけしてみてもいいですね。

地元ファンも多し ぶらりおでかけスポット!

果樹と体験農園を中心とした
観光型の農業公園
アグリパーク
竜王



アグリパーク竜王

滋賀県蒲生郡竜王町山之上6526
TEL.0748-57-1311
<http://www.biwa.ne.jp/~aguri-p>

イベント情報

しめ縄作り教室
12月22日(日)10:00~ 参加料/500円
正月もち作り/1白(2升)
12月28日(土)10:00~ 参加料/3,500円



通常営業時間 (7月末~9月末)9:00~18:00 ※左記以外の月は9:00~17:00
定休日:月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)
年末年始の営業案内 12/30~1/3休館(1/4より通常通り営業いたします)

かきのパイシュー 200円

おいしいもん
探し!
In ドラゴンママ

近江牛ハンバーガー 300円

直売所のすぐ横にある焼きたてパン工房「ドラゴンママ」に並ぶパンは、地元のお母さんたちの愛情いっぱいの手作りパン。地元竜王産の果物や牛肉を使ったオリジナルパンは数量限定販売。

リアルなご提案で夢のリフォームを実現 隠れていた構造が我が家の主役へ



私がH様のお宅を担当させていただきました！
2013年度リファイン大賞 戸建部門 全国優秀賞 <滋賀県H様邸 担当/リファイン草津>

段差のないバリアフリーはもちろんのこと、温度差の少ない家を意識した間取りを考えました。家事動線を考慮し、奥様の動きやすい配置にすることで、とても便利になりました。また、お施主様希望のアイランドキッチンは家族の対話もでき、動きやすく使い勝手が大変良くなりました。大勢が集まることが多いご家族なので、間仕切りをなくすることで広々と使える、明るくて動きやすいLDKとなりました。

リファイン(Refine)は、「上質・洗練」や「磨き上げること」を意味する言葉。リフォームを通じて、住まいの課題を解決し、より快適・上質な暮らしをお届けしたい…。リファイン(Refine)ブランドは、そんな願いをこめたパナソニックのリフォーム活動への思いを象徴する言葉です。



梁の存在が大空間の広々としたLDKを表情豊かにつなぐこととなります。



お風呂はタイル壁から、1621サイズのゆったりしたユニットバス・ココチーノSを採用。

- <滋賀県H様邸>
 総費用/約1,860万円
 ●施工期間/約100日
 ●建物/築45年
 ●工事面積/90㎡
 ●家族構成/2世帯4人
 ●部位/キッチン・ダイニング・リビング 浴室・トイレ・洗面・その他

Point!

家族が繋がるスペース
 構造上取り入れない柱を壁にし、キッチン壁際にニッチを造り、写真を飾ったり、家族のメモを貼ったり太陽光のコントロールパネルを設置し、家族が繋がるお気に入りスペースができました。

ぜひ、お近くのショールームへお越しください。

郵便局	アル・プラザ	リファインはちまん
たねや		
市役所		
至大津	JR琵琶湖線	至彦根
	近江八幡駅	至国道8号線

リファインはちまん
 〒523-0892 滋賀県近江八幡市出町422-2
 TEL:0748-32-9247
 定休日:水曜日・祝日(弊社指定休日) 営業時間:9:30~17:30
0120-417-803

リファイン草津
 〒525-0027 滋賀県草津市野村2-10-26 ホワイトビル1F
 TEL:077-564-6510
 定休日:水曜日・祝日(弊社指定休日) 営業時間:9:30~17:30
0120-646-510

ホームページから資料請求いただいた方に
QUOカード1000円分プレゼント!

先着10名様限定

リフォーム情報満載!

※商品は、資料とともに順次発送いたします。

リフォームをお考えの方は
www.vita-plan.com
 リファインはちまん 草津 検索

広告有効期間:2013年12月20日~2014年1月末日まで

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.20
 50代から考える保険の悩み&
 相談コーナーの本係 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	— —		

PRESENT 裏面のアンケートにお答えいただくと先着で10名様に武村ライフプランニングの「50代から考える保険の悩み&相談コーナーの本」をプレゼントいたします。

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.20
 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 日本料理 しのはら お食事券「5,000円」
 最後に内容のご確認をお願いします。(応募締切/2014年2月28日)

ご記入いただきました個人情報、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く目的のみ使用させていただきます。

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.20
 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(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、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く目的のみ使用させていただきます。

郵便はがき

料金受取人払郵便
 草津局 承認
1055

5202490

滋賀県野洲市西河原1丁目2227
匠工房 野洲店 行

差出有効期限
 平成26年3月19日まで
 (切手不要)



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	— —		

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。