

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみて

2

Vol.206
FEBRUARY 2019

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

yomiっこ
特典付

くらっ とん

2019



❄️
梅だより
❄️

暮らしにハリ★ツヤ

自分磨きLIFE

2月のおすすめ

イルミネーション



うわっ!!
36件も!!
使おなすっ!

yomiっこ
クーポン**2倍**に増量!





「御船の滝」

撮影場所／吉野郡川上村

冬季の冷え込みによっては、高さ50mの見事な氷瀑になることも！ 1月下旬から2月中旬が可能性も高く、期待がふくらみます♪ 山の雪道は大変危険なので道路状況確認の上、十分に気を付けてくださいね。

奈良を歩いて / 勉強中♪



📷 今月のカメラマン：林 智美さん

yomi

2019.2月号 vol.206

毎月25日デジタルパンフレット配信！



- 04 yomiつこ特典付き
うどん2019
- 08 暮らしにハリ★ツヤ
自分磨きLIFE
- 12 **梅だより2019**
- 18 **節分カレンダー**
- 40 2月のおすすめ
イルミネーション
- 45 感謝を込めて増量中
yomiっこクーポン！



ならきちグッズ

大好評
発売中
絵図屋にて



ボールペン、
マスコットetc

SHOP

14... SHOP☆SHOP

MAN

02... 自然と暮らす
農家民宿 ほったらかし家／西岡千種さん
42... かわいいな

REGULARS 連載記事

17... トドの毒舌
20... 新日本妖怪紀行
22... タウンニュース
24... スポーツ大好き
「武道研鑽会 愛敬塾」「みんなの卓球場」
26... 読者のお便利FREE TALK&ちさとの星占い
28... クロスワードパズル&まめちしき
29... インフォメーション
「MUSEUM」「ART」「PLAY」「EVENT」
33... となりのお屋ごほん NPO法人音楽の森
34... 2019円の旅 ― 片塩商店街で元気の源を探る ―
36... 伊賀もん 介護老人福祉施設 福寿園／植木紀善さん
38... 生活向上委員会
43... プレゼント
44... こちら編集部

光明山
阿弥陀寺

※生助丸の寺
※宗派不同
※檀越制度は寺により異なる

永代供養塔・送骨

☎0742-45-2410

〒631-0027 奈良市学園赤松町2826-1
みねのてら 阿弥陀寺 【検索】

<https://ynl.co.jp> 奈良っこ <https://narakko.love>

表紙写真／けいはんな記念公園、うどん 花花、なら瑠璃絵、整体リズムヨガ教室
本誌で掲載している価格表示は、原則的に税込みです（特に明示あるものを除く）

お得な クーポン

- 受けられる特典内容とその条件を確認の上、本券を切り離して、お店の方にお渡しください。
- 問い合わせは各店舗まで

A 讃岐仕込みうどん 釜粹

麺大盛りサービス(100円) 無料!

コピー不可

C びっくりうどん 三好野

500円以上の食事で 50円引き

コピー不可

D うどん 花々

麺大盛りサービス

コピー不可

有効期限: 2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限: 2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限: 2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限: 2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限: 2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効



えび天だし 1,180円

エッジが立ったコシの強いモチッと麺
やさしい甘みとコクの秘伝ダシで

A 奈良市 釜粹

讃岐仕込みうどん

讃岐+α技のうどんが人気。独自ブレンド粉の角立ちもちり麺に、いりこ・昆布・ブレンド節でとった秘伝ダシつゆの味を、揚げたてサクブリッの大海老天が引き立てる。ちく天や鶏天メニューもお試しを。

TEL.0742-22-0051

奈良市東向町13-2
11:00~15:00
17:00~21:30 (LO21:00)
※売り切れ次第終了
困火曜 (祝日の場合は営業)
回近隣に有料Pあり

釜粹 検索

メニュー
●なべやきうどん 1,380円
●釜粹つけ麺 880円 他4種
●とりちく天 (だしorぶっかけ/温・冷) 900円



うどん 2019

yomiっこ 特典付

店主が素材にこだわり、腕によりを掛けた自慢のうどんを寒い冬こそ食べ歩きにいい。きっとあったか〜い湯気とやさしいダシの香りに包まれて、おなかも心もポッカポカ! yomiっこオススメの名店を9店ご紹介。



とり天うどん 600円

味、ボリューム、価格に大満足!
誰もが安心できる「お母さんの味」

D 奈良市 うどん 花々

ジューシーな鶏の天ぷらがゴロっと3つ入った鶏天うどんなど、ボリューム満点で良心価格のうどん店。女性店主が心がけるのは、実家のようなほっこり空間と毎日食べても飽きない母の味だ。学生、ママ友、家族連れと客層も幅広い。富雄駅北口すぐ、駐車場あり。

TEL.0742-42-9342

奈良市富雄北1-4-1
11:30~15:00
17:30~21:30 (21:00 LO)
困土・日曜、祝日の夜 回あり

メニュー
●きつねうどん 400円
●カレーうどん 600円
●鍋焼きうどん 600円

うどんにまつわるアレコレ

関西と関東のダシはどこが違うの

関西はつゆを吸い物のように、ダシの味まで楽しんだり、具材に白身魚や新鮮な野菜を使ったりすることから素材の風味を消さない薄口しょうゆが使われる。関東では脂肪分の多い魚や保存した野菜などが使われていたため、その味に負けないようにと濃口しょうゆが使用されるようになったと考えられる。また、特産品をダシに使用するなど単純に西と東の違いだけでなく、地域(都道府県)によっても風味の違いがある。

【北海道】 鯉・昆布・煮干し
【北陸】 煮干し・鯉
【東北】 煮干し・焼干し
【中国・四国】 煮干し・昆布・鯉
【関東】 鯉・宗田(鯉)・鰯の枯節+昆布
【東海・関西】 鯉・むろ・昆布・鰯・ウルメ
【九州】 煮干し・椎茸・あご・鯉

関西ダシ 関東ダシ

B 奈良市 麺闘庵

“うどんの革命児”店は、外国人にも大ブレイク。鯉と昆布の天然ダシで煮込んだ特注あげに、もちりうどんを仕込んだ“巾着”は、張られたつゆとアゲの香ばしさが引き立て合う。この時節に人気の『キュービット』は、射止めたいハートに願掛け♡

TEL.0742-25-3581

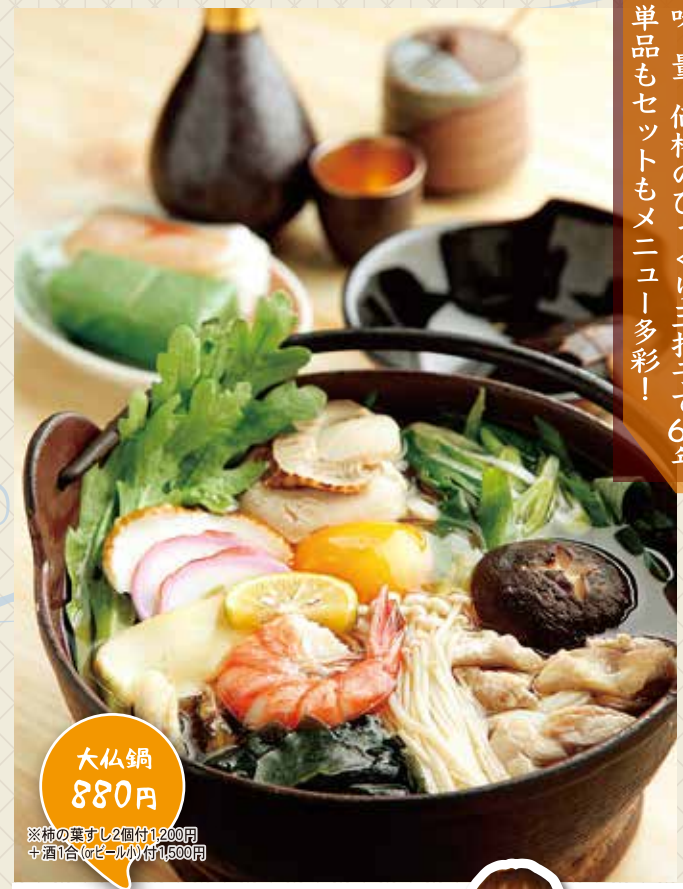
奈良市橋本町30-1
11:00~17:00
※売り切れ次第終了
困火曜 (祝日の場合は営業)
回近隣に有料Pあり

メニュー
●キュービット 850円
●子鹿うどん 800円
●カレー巾着 1,000円
★ご飯ものとのセットあり




巾着きつね 850円

おあげさんが巾着になると
楽しさもおいしさも倍増♪



大仏鍋 880円

※柿の葉すし2個付1,200円
+酒1合(おビールN)付1,500円

味・量・価格のびっくり三拍子で67年
単品もセットもメニュー多彩!

C 奈良市 三好野

3種の鯉と利尻昆布の旨ダシつゆに、三輪素麺、柿の葉すし、大和肉鶏等、奈良産食材で多彩なメニューを提供。味・量・価格のびっくり三拍子で67年、親子3代客も! エビ、帆立、穴子に鶏肉、卵、野菜の豪華版『大仏鍋』は、セットもお得価格。

TEL.0742-22-5239

奈良市橋本町27
11:00~20:30
困火曜 (祝日の場合は営業)
回近隣に有料Pあり

メニュー
●びっくりうどん定食 530円 ※20食限定
●まほろばうどん定食 (卵とじうどんと柿の葉すし2個) 880円 単品680円
●天井定食 (天井うどん) 750円



うどん 2019

yomi 特典付

冬はあんかけで温まろう
野菜たっぷりヘルシーうどん



野菜ときのこの
あんかけうどん
980円
※写真は肉丼
セット+400円

祝 御所実業高ラグビー部優勝！
ポリューム満点特製定食!!



御所実業高
国体優勝記念
ラグビーカレー
うどん定食
980円



御所市 新地 入船

御所実業高ラグビー部の国体優勝を記念した特製定食が登場。名物「カレーうどん」に特大ちく天でゴールポスト、ほうれん草の芝生の上にうずら卵のボールをトッピング。3代続く秘伝のスパイス&ダシの旨みが決め手のスープに絡めて満喫しよう！

- とろ〜り焼きチーズカレーうどん 800円
- チキンカツ定食 800円
- 親子丼定食 950円
- ※定食は小鉢2品、ご飯(おかわり自由)、漬物付



御所市 新地

入船

店主の櫻井直親さんとお母さん

TEL.0745-62-2403
御所市御国通り1-1117-3
平日 11:30~14:00(LO)
17:00~21:00(LO)
土曜 祝日11:30~21:00(LO)
日曜 回あり
新地 入船 検索



大和高田市 六ツ味屋

自慢のダシは店名の由来でもある6種の削り節を使用。じっくり煮込んだ熟成ルーで仕上げた看板「カレーうどん」に、この冬限定メニューが登場。濃厚スープにやわらかい杓つき餅と、まろやかな焦がしチーズが相性抜群だ。アツアツをめしあがれ！

- カレーうどん 830円
- 平日の昼ランチ 720円〜
- もつ鍋 1,400円(注文は2人前〜)

大和高田市 六ツ味屋

TEL.0745-23-2636
大和高田市神楽267-1
11:00~15:00(LO14:30)
17:00~22:30(LO22:00)
日曜 祝日(祝日の場合は営業)
回あり
六ツ味屋 検索



店主の奥さん

杓つき餅入り
焦がしチーズ
カレーうどん
980円



特製ダシの深いコク！
カレーうどんに限定メニューが登場



もちもちうどんが野菜たっぷり
ヘルシーな味噌仕立て

奈良郷ポークと
たっぷり野菜の
味噌うどん
880円

※刻みネギ、自家製昆布の佃煮はご自由に



奈良市 むぎの蔵

天然純ダシに白と田舎の合わせ味噌がからみ合うやかな味。もちもちの自家製麺にうまみ濃厚な「奈良郷ポーク」と滋味豊かな冬野菜がたっぷり！ 添えられている柚子こしょうを溶けば、一杯で二度おいしい♡体の芯からあったまられるよ。

- 大仏きつねうどん 700円
- かき揚げうどん 700円
- ミニうどんセット (かやくご飯、本日の小鉢付) 各880円



TEL.0742-27-6088

奈良市東向中町11
11:00~20:00(LO)
日曜 休 (1/1のみ)
回近隣に有料Pあり

むぎの蔵 検索



店長の松原岳志さん



生駒市 旬の味 泉

すき焼き風の甘めのダシに、牛肉、卵、海老天、揚げ、ネギがたっぷりの鍋焼きうどん。フーフーしながら、つるつるシコシコの麺をすすれば、下から白菜と玉ネギがひょっこり登場。腹ペコさんはもちろん、親子で分けても大満足。店主の温もり詰まったうどんであつたまろう。

TEL.0743-71-0100
生駒市北田原町2476-6
11:00~15:00
17:00~21:10(LO)
日曜 休 回あり

- 黒豚みそ煮込みうどん 1,100円
- 特製牛カレーうどん 1,000円
- ※煮物惣菜バイキング (昼限定・無料) (税別)



すき焼き風
なべ焼きうどん
1,100円

アツアツの鍋焼きうどんをフウフウ…
温もりの和空間でポカポカ団らん

お得な クーポン

- 受けられる特典内容とその条件を確認の上、本券を切り離して、お店の方にお渡しください。
- 問い合わせは各店舗まで

有効期限：2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限：2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

有効期限：2019年3月31日まで

※注文時に提出 ※食事をされる方のみ有効
※他の割引や特典との併用不可
※本券1枚につき1グループまで有効

E うどん むぎの蔵

大盛り変更(100円)サービス

コピー不可

F 旬の味 泉

『すき焼き風なべ焼きうどん』
注文でコーヒーサービス

コピー不可

G 新地 入船

ソフトドリンクサービス

コピー不可

H すいうどんの郷 六ツ味屋

会計50円OFF

コピー不可

I 麺ひめ

ヘルシー生搾りジュースサービス

コピー不可

生駒市 めんひめ

人参、白菜、椎茸、しめじ、えのきたつぷり。具だくさんの熱々あんかけうどんは、天ぷらや揚げ物のように脂っこくなく、ヘルシーでダシが香る優しい味つけが女性に大人気だ。「野菜がしっかり取れるあんかけうどんまで温まってください」と店主の佐藤さん。

TEL.0743-74-5126
生駒市東生駒2-207-388
11:00~14:30
土日のみ17:00~21:00(LO20:30)
日曜 休 回あり

LINE@はじめました
お店から旬の話題を
配信中!

このアイコンは、車椅子での入店が可能です

可動域を広げるストレッチや、普段使わない筋肉を使うトレーニングゲーム感覚で楽しみながら行う。



運動がライ、ロコモ対策にぴったり！ 「動けるカラダ」になれる学習塾

柔術アジア王者で現役アスリート院長による「体の使い方」を学ぶスクール。生駒市内の小学校の体育にも導入される、赤ちゃんの動きを元にした運動法で、スポーツや日常生活の基本動作の質を上げる。運動の苦手な子、ロコモ対策のシニアに最適。

- 受講料
- 基礎クラス（グループレッスン） 60分 1,000円
※火・水 19:30～、木 17:30～ 限定各10人
 - ママ向けコース・ロコモ対策コース 60分 1,000円
※火～木 13:00～ 限定各5人

初回体験レッスン
ペアで500円！
（通常1人500円）
●有効期限：2019.2.28まで

●ママ、シニアのクラスあり！

☎0743-76-0030【要予約】
生駒市萩の台1-2-2
（はぎの台整骨院内）
【完全予約制】
8:30～12:30、15:00～19:00
土曜～14:00
※木・土曜の午後、日曜、祝日
あり 是の台整骨院 検索



ロープ登り、スクワット、腕立てなど8種類の運動をこなす「サーキット」



■生駒市／体幹トレーニング
haginodai. body. design. works.
（はぎの台整骨院内）

体がやわらかくなった
藤原瑞くん（小4）

サッカーで
当たり負けしない
上野翔馬くん（中2）

「動けるカラダ」で
充実した生活をおく
りましょう！
松本一朗院長

けがをしなくなった
藤原楓くん（中2）

空手の蹴りが安定
滝本清輔くん（小5）

暮らしにハリツヤ 自分磨きライフ LIFE

子どもも大人も、新しいことに挑戦するのはドキドキ☆ワクワク。
「新しいスキルを身につけたい」「魅力的なカラダづくりがしたい」
「自分の得意を伸ばしたい！」そんな声も多いはず。
今年こそぜひ一歩踏み出して、今よりもっと潤いのある生活を！

予約時に
「yomiっこ見たよ」
と伝えてね！



■橿原市／エアリアルヨガ
HATI YOGA Studio
／ハチ ヨガ スタジオ

ハンモックに身体を預ける 新感覚のエアリアル（空中）ヨガ！

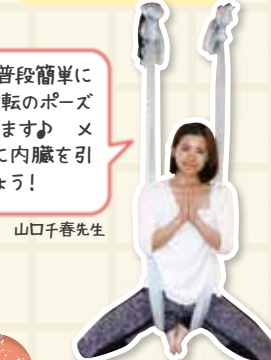
天井から吊るした布に体を預ける「エアリアルヨガ」。無理なく体幹が鍛えられ体が伸びるので、初心者や体の硬い人にも安心。逆さまのポーズは下垂した内臓の位置を自然にリセット。代謝アップやむくみ解消にも効果的。まずは体験レッスンを！

☎0744-25-1173
生駒市田中町579
レッスン日時HPをチェック
あり HATI YOGA 橿原 検索

●体験レッスン 半額
通常2,000円 → 1,000円
●入会金
通常3,000円 → 1,500円
●有効期限：2019.2.28まで

逆立ちや、普段簡単に
できない逆転のポーズ
が楽にできますよ！メ
タボ解消に内臓を引
き上げましょう！

山口千春先生



■奈良市／ゴルフ
LocoLocker 奈良店
ロコ・ロッカー



ビデオレッスンで、自
分のフォームや打感が
素人なりにわかります。
コーチの皆さんも話し
やすく、寄り添って指導
してくれます。
平田耕二さん（会員歴5年）



■受講料
●月会費 6,480円（レッスン月2回）～
●ゴルフコースレッスン 18,000円

●三条大路沿いでアクセス抜群
●女性・初心者大歓迎



ゴルフコースレッスン

ゴルフは楽しいがイチバン！ 奈良最大級の屋内ゴルフスクール

冷暖房完備の屋内ゴルフ練習場。自分のスイングをビデオ撮影し、プロのコーチが丁寧に指導するから「基本が身に付く」と好評だ。球筋の確認は、少人数制でゴルフ場送迎付きの野外レッスンがお薦め。初心者やシニアの方も安心してゴルフを始めよう。

☎0742-34-0072
奈良市三条大路4-1-21
10:00～22:00
（土日祝～18:00）
困無休 回あり

屋内体験スクール500円引き！
通常1,500円
→ 1,000円
●有効期限：2019.2.28まで



■生駒市／整体リズムヨガ
整体リズムヨガ教室

深層筋のコントロールを学び 不調の原因を知り楽しく体を整えよう！！

“ムリなく楽しく”心と体のバランスを整え、音のリズムに合わせた『リズムヨガ』で筋肉の活性化を促し、関節の可動域を広げる。健康&美容のW効果を促進。無理な体勢（ポーズ）はなく、体が硬くても大丈夫！まずは運動習慣を身につけよう！

☎090-8538-2715
生駒市上町1383 Studio Fizzy
（ISTAはばたき南100m）
／学研北生駒駅から徒歩約7分）
奈良リズムヨガ 検索



仲良しママ友。
左から伊藤さん（6年）、国宗さん（6年）、山本さん（3年）

マインドフルネスを
取り入れ、体と対話
しながら、ストレス
軽減、健やかな体
と心づくりに励んで
いただいています。

武藤典子先生
・健康運動実践指導者
・整体ボディケアセラピスト
・メンタルケア心理士



■日時 金曜 10:00～11:00
■受講料 4,000円/月（4回）
●体験レッスン 500円（初回のみ）
●初心者歓迎・性別年齢不問

「yomiっこ見たよ」の予約で
体験レッスン500円→無料！
※1人1回限り ●有効期限：2019.4.30まで

不調の原因を探り、ケア法
を指導してもらえると、ケガ
がしにくくなりました。

■桜井市／ゴルフ
桜井ゴルフセンター・ゴルフ教室



プロの指導は的確！
こちらの様々なクセを上
手に矯正、おかげで
球質が向上、より楽し
めるようになりました。

フェアウェイ310ヤード！ プロによるレッスン、老若男女に好評！

緑豊かな景観にコース風な練習場でのスクールと個人レッスン。プロによるきめ細かくピンポイントな指導は、女性やビギナーにも好評だ。フェアウェイ310ヤード、アプローチグリーンが多く、あらゆる層のゴルファーが楽しみながらメキメキ上達♪

☎090-5136-9844
桜井市外山747
夜明け～21:30
困無休 回あり
はぐし処 ビッグサム隣接

●女性専用打席や飲み物サービスなどもあり
●リシャフト工房Dr.GOLSYS併設！

■打席数/80 ■フェアウェイ/310ヤード
■ボール代/60球500円
※プリペイドカードが
■貸しクラブ無料
■貸し靴なし（スニーカーでOK）



休憩室



■奈良市／音楽教室
しらきエレクトーン・ピアノ教室

「楽しく！元気に！」をテーマに、レッスンではいろいろな方法で音楽に触れていきます。時には歌ったり、曲に合わせて体を動かしたり。楽器を通して音楽を楽しむお手伝いができればと思っています。



白木茉莉香 先生

ヤマハピアノ・エレクトーン認定講師・白木茉莉香先生

大人も子どもも始めよう！
音楽を“楽しむ”力を育てる教室

子どもの年齢や発達、理解力に応じた個人レッスン教室。楽器を持ってなくても大丈夫！“自分で感じ、自分で表現する”音楽を楽しむ力を身につけられる。大人には短期レッスンが人気！弾きたかったあの曲にチャレンジしてみよう！

三松寺 石門
☎090-6989-3970
奈良市七条1
不定休
回なし
jasmariweb.fc2.com
●無料体験レッスン実施中！

早期入会キャンペーン
入会金無料！
●有効期限：2019.2.28まで



■天理市・生駒市／そろばん・暗算
チャイルドスクール

そろばん教室がプロデュースする
プログラミング授業を開講！

ひとり1台のタブレット環境と独自のデジタル教材で、全国的に注目を集めるそろばん教室。2020年の小学校必修化に先駆け、今春新たに「プログラミング授業」が開講する。そろばんで計算の基礎を、プログラミング思考の両方を楽しく習得できるよ！

学校の算数の授業が楽しくなりました。物をつくるのも、勉強するのも好き。いろんなことにチャレンジしていきたいです。
横山結音さん(小1)



小数計算の筆算を暗算でできるようになりました。検定で段で取るのが目標です。
下田みかさん(小3)



■授業料
●入学金 5,000円
●月謝 6,500円(小中高部)
6,000円(幼児部)

生駒校・天理北校
新規開校



☎0743-63-5838
天理市前裁町244-3
■天理北校／天理市樺本町850-1
■生駒校／生駒市巻分町(巻分南自治会集会所)



■奈良県・京都府南部／チャイルドアカデミー
教室運営31年の実績
EQWELチャイルドアカデミー
／イクウェル

才能が目覚め伸びる時期を
逃さない！ 幼児教室

記憶力・集中力・思考力だけでなくEQ力(やり抜く力など)といった生きる力の向上が期待できる！これが選ばれる理由。少人数クラスならではのテンポの良いレッスンで0歳～小学生までの能力を引き出し、人気役の本田望結ちゃんをはじめ、才能あふれる多くの子ども達を輩出している。またレッスンだけでなく、子育て相談に対応してくれるのも同校の特徴だ。詳細は各教室、またはHPまで。



答えは、“EQ力”。

私達も
通っています。
本田望結・紗果

赤ちゃんの頃からEQWEL教室に通っていました。そのおかげで、記憶するのに困ったことはありません。またイメージ力がつき、物事の捉え方がプラス思考になりました。それはいろんな場面で活かされています。
眞鍋雅行さん(卒業生)



【取得資格・受賞歴】
・そろばん・暗算、奈良県史上最少十歳取得
・記憶力大会3回優勝(大和郡山市主催)
・英語朗読コンテスト優勝



入室金無料
キャンペーン開催!!

3・4・5月度生限定
まずは無料体験にて
体験してみよう！

イード・アワード 2018
＜幼児教室部門＞
総合満足度
No.1賞

●授業がよい幼児教室
●教材がよい幼児教室
●面倒見がよい幼児教室
●効果がある幼児教室
●授業プログラムが充実している幼児教室

●富雄教室(幼・英・小・胎・B)
☎0120-577-367
奈良市富雄元町2-3-30
(富雄駅歩1分)

●精華教室(幼・英・小・胎・B)目
☎0120-577-367
相楽郡精華町祝園西1-32-1
タカコビル1F(祝園駅歩3分)

●大和高田教室(幼・英・小・胎・B)
☎0745-23-5475
大和高田市日之出西本町2-25
森本ハイツ204
(大和高田駅歩1分)

●生駒教室(幼・小・胎・B)
☎0743-75-8433
生駒市本町9-12
シルクハイツタカギ202
(生駒駅歩5分)

●橿原神宮前教室(幼・英・小・胎・B)
☎0744-22-6871
橿原市久米町889-2
コーリンビル3F
(橿原神宮前駅歩2分)

■幼・幼児コース(0歳～6歳) ■英・英語コース(0歳～12歳) ■小・小学生コース
■目・目の学校 ■胎・胎教コース(妊娠4か月～) ■B・ベビーコース(～0.5か月) イクウェル 検索



無添加“午前みそ”づくりで
生きてる味噌の味とパワーを！

『酉八味噌』で知られる創業260余年の老舗の味噌作り教室。自家製米麹、国産大豆、赤穂の塩を使い、昔ながらの手こね製法・長期熟成の味は名店御用達だ。家族の健康増進と老化予防に一度習えば一生モノ。女子会や唐古・鍵遺跡観光等と組んでも◎

■受講料 4,320円(材料費込／味噌4kg)
※甘酒・どぶろくなど、麹を使った簡単レシピも伝授
●麹1kg／米1,200円 麦1,300円
●各種味噌1kg1,300円～ ※商品価格は税別
●開講日：2/10(日)・18(月)・3/2(土)・23(土)・4/7(日)
各13：30～15：00頃
●会場：水仙会館

☎0744-32-2114
磯城郡田原本町505
(近鉄田原本駅から徒歩5分)
回あり 嶋田味噌 検索
●10人以上なら出張教室も可



76歳とは思えないハリ・ツヤ顔の嶋田 裕氏(麹室で)室町時代に用いられた法論味噌(飛鳥味噌)を復活させ、春日大社の歳旦祭に奉納

天然発酵させた味噌は、酵母菌をはじめ体にいい菌が生きているから様々な健康効果があります。うちでも味噌は売っていますが、皆さんが仕込まれた味噌の味が絶対おいしいですよ！

■田原本町／味噌づくり
嶋田「手前味噌づくり」教室

煮大豆、米麹、塩などの材料と器具が1人分ずつ用意され、先生の手際よい指導で難なく仕込めました。あとは、4～5か月後に1度チェック、8か月後にはおいしい“天然発酵”手前味噌の出来上がり！
Nさん



■奈良市／音楽教室
ソノール音楽院



学校の発表会での伴奏者に選ばれたとき、やってよかったと思いました。
ゆうちゃん(小4)

幼児から専門コースまで楽しく音楽の
趣味からプロ級の実力まで養成

アットホームな雰囲気と、丁寧な指導が好評。楽しみながら絶対音感を身につけ、能力を最大限に伸ばすレッスンが人気だ。幼児から大人、趣味から音大受験にも対応。近鉄奈良駅前という立地で、通いやすさも魅力だ。

●見学・体験レッスン歓迎(要予約)
●中高生の「吹奏楽の基礎」短期集中講習あり

☎0742-24-5080
奈良市西御門町11 木原ビル4F
(近鉄奈良駅⑤番出口前)
回近隣に有料Pあり
ソノール音楽院 検索

■個人指導
●ピアノ・チェロ
●バイオリン
●フルート・声楽
●クラリネット
●ソルフェージュ
●楽典・英語

■グループレッスン
●フルートアンサンブル
●幼児のリトミック
●子どもの英会話クラス

音楽を理解できるカリキュラムになっているので、子どもたちも人前で堂々と演奏できるように成長しています。保護者の皆様にも喜んでいただいています。
木原育代院長



小さなコンサートで

インストラクターになることが目標です。検定試験、頑張ります。

ワードで作った世界に1つだけのカレンダーがお気に入りです。

エクセルを使って、確定申告の資料作りを頑張っています。



教室で学習する時は自分の時間が持てるのがうれしいです。

楽しくて毎日通っています。年をとってもやれられるものですね。

忘れても繰り返し教えてもらっています。生徒さん同士の交流も楽しいですよ。

■葛城市・田原本町／パソコン教室
TOWN光パソコンスクール
田原本教室(旧パソコン寺子屋)
／PCサロンかつらぎ

女性・シニアに評判！
趣味から実務までPCスキルアップ!!

アットホームな雰囲気と女性やシニア、初心者ややさしいと評判のパソコン教室。個別指導＆自由予約制だから基礎から応用まで自分のペースで学習できる。豊富な講座でスキルアップもOKだ。小学生プログラミング講座もあり。まずは無料体験を！

■受講料 ※価格は税別
●入会金(初回のみ) 5,000円
●月謝 超とくコース 15,800円(最大24回)
レギュラーコース 9,800円(最大14回)
ポチポチコース 5,000円(4枚つりチケット)
(基本料金5,000円に1回ごとに500円チケット利用)
※106分、個別授業制、自由予約制、テキスト代2,000円～
【講座内容】 ワード、エクセル、パワーポイント、インターネット、デジカメ、スマホ、タブレット、SNS、小学生プログラミング、子どもパソコン、日商PC検定

■タウン光パソコンスクール ☎0744-34-0301
磯城郡田原本町千代296-5
回あり
■PCサロン かつらぎ ☎0745-69-7730
葛城市北花内600
回近隣に有料Pあり
共通 ☎10：00～19：50
(火・木曜～17：30、土日祝～16：20)
回第2・4木曜



LINE@ はじめました！
↑田原本教室 ↑かつらぎ教室

／かつらぎサロン5周年記念／
●入会金 5,000円
→無料！
●さらにオリジナル
トートバッグプレゼント
※PCサロンかつらぎ、田原本教室、両校で通用
●有効期限：2019.2.27まで

奈良市 カフェ・レストラン
CAFE & RESTAURANT
POOL ●プール

ふらりと行きたいカジュアルフレンチ
アンティークレトロがおしゃれなカジュアルフレンチ店。昼はサンドイッチやデザートにコーヒー、夜は一品料理にビオワインで。サクッとでもガッツリでも、気軽に使えるあたたまり場になりそう♪

〆0742-42-6430
奈良市船橋町7
11:30～15:00(LO14:30)
17:30～22:00(LO21:30)
火曜、第2水曜
日祝及び夜はアイボリー面材のP利用可、他は近隣に有料Pあり



本日のお肉料理3,000円、本日のカルパッチョ1,200円、パテドカンバーニュ800円
MENU
●サンドイッチランチ 780円ほか
●コーヒー 400円

天理市 日本料理
旬菜 千秋 ●せんしゅう

和空間で過ごす上質なひととき
安全な食材にこだわり、料理長自ら育てる、菜園採れたての旬の食材を中心に使用。老舗料亭で修業した料理長が腕を振るい、素材の味を引き出した料理の品々を、落ち着いた和の空間で堪能できる。

★20人までの宴会(座敷)OK

〆0743-25-7783
天理市三味田345-3
11:30～14:00 17:30～21:00
水曜 〆あり ※予約制



お昼のコース 2,200円～
MENU
●懐石料理 6,000円～
●女子会コース 応相談

橿原市 カフェ
うのまち珈琲店

居心地の良いブックカフェ
岡山県のブックカフェの2号店がオープン。居心地を配慮した町家空間で1,500冊もの本がずらり。人気の「パフェ」は旬の果物をたっぷり使い、クレームブリュレで閉じ込めた、見た目にもかわいい逸品。

〆0744-41-6645
橿原市今井町4-3-6
11:00～19:00
休 不定休
今井まちなみ広場駐車場(有料)を利用



クレームブリュレの季節のパフェ 950円
MENU
●本日の日替わり珈琲 350円
●ケーキセット 750円
●カレーセット 1,000円(サラダ、ドリンク付)

河合町 餃子専門店
餃子の俺助 ●おびすけ

和風だしを練り込んだ餃子直売店
化学調味料を一切使わない餃子は、一口噛めば、野菜がシャキシャキと和風だしの香りがする。お好みで塩をかけてどうぞ。種類は生・冷凍・焼きの3種(生は和風のみ)。味は和風だし・しそ・ニンニク肉から。※テイクアウトのみ

〆0745-27-6343
北葛城郡河合町中山台2-13-8
10:00～19:00
休 木曜 〆あり



MENU
●生餃子(18個) 670円
●冷凍餃子(15個) 540円
●焼餃子(6個) 300円

奈良市 イタリアン・ワインバル
元町NEWS ●もとまちニュース

炭火イタリアンとワインで語らう
人気イタリアン「かくれんぼ」のシェフが富雄駅前にオープン。専用庫で2か月寝かせた熟成肉や、生糞から取り出したロブスターを目の前で焼く。料理に合うグラスワインは16種を常備し、1杯450円～。

肉・魚・野菜のタパスは、350円～。少量で種類豊富
〆0742-93-8599
奈良市富雄元町2-3-12
11:30～15:00(LO14:30)
17:30～23:00(LO22:30)
火曜 〆 近隣に有料Pあり



レッドロブスター(オマール海老) 1尾450円、3,800円
会計 5%OFF
有効期限 2019.2.28 まで

Yomiと特典 Yomiと持参で
「Yomiっこ見た」または「Yomiっこ持参」で特典が受けられる！
有効期限：2019年2月28日まで(特に明記あるもの除く)

奈良市 インド料理
Indian Restaurant & Bar Milan 西の京 ●ミラン

本場シェフのカレーと窯焼きナン
香辛料たっぷり、本場のカレーと大きな窯で焼くもちりナンが自慢のインド料理店。迷うほど豊富なメニューから好みのカレーと辛さが選べる。落ち着いて飲食できる広々店内で家族、女子会にもオススメ♪

★店内は分煙完備！
〆0742-51-5572
奈良市石木町475-1
11:00～15:00
17:00～22:00
土日祝11:00～22:00
休 年末年始 〆あり



Bランチ 900円
サラダ、ナンorライス、チキンカレー、日替わりカレー
MENU
●Aランチ 800円 ●ミランコース 1,280円
●Cランチ 990円
(サラダ、タンドリーチキン、ナンorライス、カレー、デザート)
ランチ 1ソフトドリンクサービス
※ミランコースは1デザートに変更可
有効期限 2019.2.28 まで ※瓶ビール除く
ディナー 1ドリンクサービス

宇陀市 食事処
わしかの里 大和の茶がゆ

昔ながらの「大和の茶がゆ」
東吉野で親しまれた同店が橿原駅前に移転オープン。大和高原産ほうじ茶の「大和の茶がゆ」が味わえる。生米からふっくらと炊き上げ、割り入れたおかきとたっぷりのほったい粉で香ばしさが広がるよ。

〆0745-84-4126
宇陀市橿原萩原2431-2(橿原駅南口)
8:00～20:00
休 火曜 〆あり 近隣に有料Pあり



特製わしかの里茶がゆ(デザート付) 1,500円
MENU
●ケーキセット 700円
●えび天丼 800円
食事の方に コーヒー サービス
有効期限 2019.2.28 まで

奈良市 居酒屋・バル
和いんと日本酒 kuriya ●くりや

昼飲みが楽しめる創作居酒屋
奈良の地酒と全国の日本酒に、厳選した日本ワイン30種以上がそろそろ。新鮮魚介や、郷土料理など地物中心の食材を使用した和洋の創作メニューが好評だ。14時開店とお酒がお茶代わり族にはうれしい限り。

〆0742-24-3738
奈良市東向町1 AMIビル1F
14:00～23:00(LO22:30)
休 火曜(祝日の場合は翌日)
〆 近隣に有料Pあり



MENU
●1ショットすぎ焼き 980円
●日本酒 530円～
●グラスワイン 480円～
旬魚の造りから、どて焼き、バスタまで豊富なメニューと厳選のお酒

香芝市 ナチュラルカフェ・スパ
Natural Beauty SPA&Cafe Bar 寧音 -NeNe- ●ネネ

バレンタイン限定ペアランチ！
エステ・スパ併設の体に優しいカフェ。2月限定「バレンタインSpecialペアランチ」が登場。とろーりチーズの「しめじとベーコンのリゾット」をはじめ、自家菜園で採れた冬野菜がたっぷり。2人でぬくぬく。

〆0745-60-5271
香芝市北今市3-555-10
モーニング 8:00～10:00(LO)
ランチ 11:00～14:00(LO)
ディナー 17:00～22:00(LO)
休 月曜、日曜夜 〆あり



バレンタインSpecialペアランチ 3,000円/2人(リゾット、タンドリーチキン、温野菜サラダ、スープ、デザート)、+200円でハーブティーorコーヒー付き ※2月末まで(写真は一人前)
Yomiっこ見たの予約でバレンタインSpecialペアランチ300円引き
有効期限 2019.2.28 まで

十津川村 農家民宿
信ちゃん ●のぶちゃん

十津川の自然でリフレッシュ♪
山村の自然を満喫しながら、本格窯でのピザ作り、かまど炊きごはん、BBQ、こんにゃく作り、椎茸の菌植え、野菜収穫などが体験できる。遊んだら五右衛門風呂で体の芯からポカポカに。心と体に充電を！

〆0747-36-0128 (090-9059-8875)
吉野郡十津川村沼田原387-2
休 あ 〆あり nobu-chan.amebaownd.com



MENU
●1泊2食付 7,500円(1日1組限定)持込可
「自然たっぷりて気持ちいいですよ！」と、オーナーの辻村さん

橿原市
明日香霊鳳 ●あすかれいほう

具体的な開運アドバイスで、全国各地から口コミで相談！
全国各地から口コミで相談者が訪れている霊能師。住所、氏名、生年月日を書いた紙に触ると現在の状態や前世・来世のことまで見えるそう。あらゆる悩みに具体的なアドバイスで答えてくれる。開運を手にした人は数知れず。気軽に問い合わせを。

MENU
●悩み相談 約30分 ※鑑定料 お気持ち
〆0744-22-7248
橿原市田中町579-1
(橿原神宮前駅から徒歩10分)
鑑定時間 9:00～17:00
(電話受付～21:00)
休 不定休 〆あり
●予約制
※手紙と電話相談不可



〆「いろいろな悩みに神的な不思議なお力が、私を通して答えてくださいます。お気軽にご相談ください」と明日香霊鳳さん

他店に負けない、県内最安値に挑戦！
どんな工事でもエクステリア杉浦 “特価”
まずは無料お見積りを！相見積も結構です。
エクステリア工事はもちろん、大工工事・塗装工事・外構、造園、ガーデニング工事全般もOK
お家に関する悩み、ご相談ください！
奈良のカーポート・テラスなどのエクステリア専門店
TEL.0744-32-5343
FAX.0744-32-1152
機城郡田原本町薬王寺 174-29 エクステリア杉浦 検索 出張エリア 奈良県全域

車のキズ直しはおまかせ!!
新技術を導入 きれい、早い、安い、を実現。しかも保証付
日帰り修理 予約制
見積もり 5分 (メニュー方式)
きれいな仕上がり
早いから安い
品質保証 (保証書付)
整備・部品・修理のプロショップ
株式会社 三輪商会 〆0742-61-5566
http://www.miwasho.com
奈良市大安寺6-20-1 (春日中学校前)
営 9:00～18:00 休 日曜・祝日・第2土曜
愛車のキズは悩みのタネ、当店の新技術で早くきれいに直ります。
安心料金

近鉄田原本線の前身大和鉄道が周辺の懐かしい風景とともに今よみがえる！
「大和鉄道唱歌」DVD発売
近鉄田原本線の前身となった大和鉄道(通称ヤマテツ)の、開業時に作られた鉄道唱歌が、このたび有志からなる大和鉄道唱歌委員会によって、DVDとして再現された。
開業当時、全国で一世を風靡していた鉄道唱歌のメロディーに合わせて、郷土史家の水木要太郎(雅号：十五堂)が作詞したもの。42番までの長編で、駅周辺の歴史や風景、見所、特産物などが詞に読み込まれている。
昨年12月に、沿線6町の中学生を対象に「新大和鉄道唱歌」を公募、優秀16作品が決定!! (詳しくは本誌23ページを)
お申し込みは 電話 / 0742-27-7441 FAX / 0742-27-7413 e-mail / ynl@kcn.ne.jp まで ●制作協力金として1,000円(送料200円別途)

食×農
2つの強みでおいしい!のプロになる。
奈良県立 なら食と農の魅力創造国際大学校 2年制
NAFIC NARA Agriculture and Food International College
■フードクリエイティブ学科 飲食サービス業経営のプロを育成
■アグリマネジメント学科 農業経営のプロを育成
〒633-0044 奈良県桜井市大字高家2217 TEL: 0744-46-9700 FAX: 0744-46-3370
〒633-0046 奈良県桜井市大字池之内130-1 TEL: 0744-47-3430 FAX: 0744-47-3431
出願期間 (フードクリエイティブ学科) 平成31年1月15日(火)～2月22日(金) ※詳細はHPをご覧ください。
平成31年3月21日(木・祝) アグリマネジメント学科 平成31年1月20日(日)
学校見学・相談会は随時受付 www3.pref.nara.jp/nafic/



ロレックス・ダイヤモンド
金プラ・ルイ・ヴィトンで

3か月間^(延長可)ご融資

質料(利息)のみのご入金で延長OK! 延長時は銀行振込でのお支払いも可能です

融資方法、
目安価格・買取価格表は当店HPで!

→詳細はP32をCheck!

わきもと質店 **検索**



金・プラチナ買取価格を
自動音声にてご案内しています!

TEL 0744-42-9778

桜井

市に

急な質屋

奈良県桜井市桜井1006
(桜井駅徒歩6分、R165沿い)

0744-42-2215

●営業時間/9:00~19:00

※土曜のみ~17:00

●定休日/日曜・祝日

●駐車場/完備(2台)

買取・質預かりの
査定無料

わきもと質店