

元・気・に・な　る　情　報　誌
よみて

3

Vol.207
MARCH 2019

月刊

Yomito

NARA + YAMASHIRO + IGA

グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!



クーポン
2倍に増量!



お・ト・ク!!
お・ト・ク!!

ちょこっと一服
いかがかな?

お抹茶
しまし
よ。

毎日のケアで頭皮と髪を健康に
洗髪・シャンプーで
お悩み改善!!

終活特集第20弾
人生100年時代の
マネープラン



椿だより2019



「東大寺二月堂修二会」

撮影場所／東大寺二月堂（奈良市）

東大寺二月堂 修二会
3月1日（金）～14日（木）
＊現場ではマナー・注意を守って参拝を

今年で1268回目になる東大寺二月堂修二会（お水取り）。参籠される練行衆の足元を照らすお松明も童子に支えられ継承されています。全長6m以上もある大きなお松明、早い時間に行くと作っているところを見られますよ♪

奈良の風景・行事を
撮り回っています♪



📷 今月のカメラマン：辰巳 利之さん

Yomi

2019.3月号 vol.207

毎月25日デジタルパンフレット配信！



04

毎日のケアで頭皮と髪を健康に
洗髪・シャンプーで
お悩み改善!!

08

お抹茶しましょ

12

椿だより2019

34

終活特集第20弾
人生100年時代のマネープラン

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

07... SHOP☆SHOP

MAN

02... 自然と暮らす
倉本酒造株式会社／倉本隆司さん

42... かわいいな

REGULARS 連載記事

17... トドの毒舌

18... Boze数珠つなぎ
高野山真言宗 瑜祇山 東福寺／西浦寛樹 師

20... 新日本妖怪紀行

22... タウンニュース

24... スポーツ大好き

「奈良二名会」「馬見ブラザーズ」

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... となりのお屋ごはん メディカルプラザ 薬師西の京

34... 2019円の旅 - 石仏が点在する滝坂の道を歩く -

39... わんにゃん

40... 伊賀もん BUSH!／藪卓哉 さん

43... プレゼント

44... こちら編集部

永代供養塔・送骨
※生前予約可・宗派・宗派不問
※檀家制度とは違っていません

写真会
毎月1日・11日 9時～

0742-45-2410 光明山
〒631-0027 奈良市学園赤松町2826-1
みねのてら 阿弥陀寺

Yomi

<https://ynl.co.jp>

奈良っこ

<https://narakko.love>

表紙写真／町家茶屋 古伊、船宿寺、あきののゆ

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）



ぜひお試しあれー♪

専門家おすすめ!

シャンプー & ヘアケア用品



菊岡漢方薬局
菊岡泰政先生
おすすめ

加味逍遙散
2,700円 (30包/10日分)

漢方では、「髪は血余なり」といって、血行不良や血液成分の余裕不足が、髪を衰えさせます。髪の毛は、人体の末端部分なので余裕がなければ、真っ先に切り捨てられるからです。また、加齢や病気等による腎臓・膀胱・生殖器・皮膚(髪)ほか多くの器官の虚弱状態を「腎虚」といいます。体調を整えれば、増毛や白髪が黒髪に生え変わるなどの改善につながります。

育毛効果が期待できる生薬

せんぶり、可首烏(カシュウ)、フィーバーフュー

男性 柴胡清肝湯(さいこせいかんとう)

女性 加味逍遙散(かみしょうようさん)



髪が細くなった、コシがなくなった、脱毛・円形脱毛症など、30代以上の女性の髪全般の悩みに(3か月ぐらい服用)。

かんとりい
代表 増本晃さん
おすすめ

無添加石鹸
アレッポの石鹸

●ノーマル(写真左) 630円
(オリーブ90%、ローレル10%)
●エキストラ40(写真右) 900円
(オリーブ60%、ローレル40%)

※価格は税別

成分はオリーブオイルとローレルオイルのみ。中東シリアで1,000年前から続く伝統製法により1年以上熟成され、海を越えてやってきます。これ1個で髪はもちろん全身洗えます。オリーブの保湿力、ローレルの抗菌力でフケやかぶれにも◎



髪がさしむ人は、クエン酸のリンスを使うと良いよ!



漢方の一陽館
榎谷陽子さん
おすすめ

イスクラ婦宝当帰膠B
1本 5,340円

古くから婦人薬として用いられた当帰のエキスを配合。血液を補い、体を温め、血流を改善。髪の毛もツヤツヤになるだけでなく、肌プルプル、体ぽかぽか、生理もラクに。まさに女性の味方です。



アンチエイジングの基本としてもおすすめします。



温浴+整体 まりの手
院長 辻本真里さん
おすすめ

塗るイオンサブリ
ソテリア
●50ml 3,800円
●200ml 13,000円

※価格は税別

小顔・リフトアップにも効果的ですよ♪

森林浴の1,200倍のマイナスイオン量を誇る高濃度Wイオン活性水を配合し、塗るだけで疲れ・緊張・コリがほぐれます。当院では、頭部や首回りの疲れを取るマッサージに使っていますが大変好評です。



美容おしみ
おすすめ

洗い流さないヘアトリートメント
プロステップヘアケア
アウトバストリートメント ミルク
2,000円(税別)



洗い流さないアウトバストリートメントは手軽にダメージケアができ、ヘアクリーム代わりになります。ミルクタイプのこの商品は髪に自然な弾力を与え、なめらかな質感が出せておすすめです。



お茶会作法が気軽に学べて
点茶・点前体験ができる和カフェ

体験 奈良市

喫茶去庵

1階に立礼席、2階に茶室を設けた茶処で、和カフェ利用のほか、セルフ点茶も可。亭主の点前による茶会体験では“目からうろこ”の作法も学べる。「お茶や道具、人への敬意と感謝を自分の言葉で伝えたい」と肩のこらない雰囲気◎

TEL.0742-81-7407
奈良市公納堂町6
11:00～18:00
困水曜
回近隣に有料Pあり
喫茶去庵 検索

- 抹茶スイーツセット 850円
- 点茶の体験 (薄茶+干菓子) 1,100円
- お茶会体験 干菓子付 2,000円 薄茶 2,800円

古都散策の一品にお薄(抹茶)はいかが?!

お茶の発祥地・奈良でいただくお抹茶は格別

奈良には、大和茶発祥の地とされる佛隆寺(手陀寺)や、わび茶の祖とされる茶人「村田珠光」がいた称名寺(奈良市)、茶釜の里・高山もあり、お茶にゆかりの深いところ。ケーキに珈琲もいけど、和菓子とお薄でしっとり落ち着くのも風情があつていいもの。古都散策の折の一品を楽しめるスポットをご紹介します。

抹茶…碾茶(えんちゃ)を石臼で挽いて粉末状にしたもの。
※碾茶:緑茶と異なり、強い日差しを当てないように育てた茶葉で旨みが多い

お抹茶 しましましよ。

抹茶はスグレモノ!

カテキン(緑茶ポリフェノール)
腸の糖吸収を抑える働きがあり、皮膚の炎症を抑えて日焼け、シミ、皮膚がんを予防
テアニン
リラックス効果、食物繊維は腸内の老廃物を掃除し腸内環境を整える
葉緑素(クロロフィル) 抗酸化効果や貧血予防

体験 斑鳩町

待清庵

約200年前に法隆寺大僧都覚賢によって建てられた由緒ある茶室で、抹茶とお菓子が楽しめる。店主の蒲さんは、古い師としても活躍中。人生相談や悩み相談はもちろん、楽しい談義にほっこり。斑鳩や法隆寺散策の途中に立ち寄ってみては。

TEL.080-1424-2148
生駒郡斑鳩町法隆寺2-1-6
10:00～17:00
困不定休
回あり
待清庵 検索

- 抹茶(お菓子付) 1,200円
- 茶道体験コース 3,500円

法隆寺ゆかりの茶室で
ほっと一息入れよう

お点前シンプル
体験コース
2,200円



健康に良いお茶でこゆつくり
茶の湯の精神が息つくお寺

慈光院

大和郡山市

片桐石見守貞昌(石州)が、境内全体をひとつの茶席として建立した臨済宗大徳寺派の寺院。古来葉だったお茶を、目の前に広がる庭園を愛でながら、形にとらわれることなく一服できる。300年以上息づく、茶人のおもてなしの精神を感じよう。

TEL.0743-53-3004
大和郡山市小泉町865
9:00～17:00
困年中無休
回あり
慈光院 検索

- 拝観料(抹茶接待付) 1,000円

体験 木津川市

福寿園

CHA(シーエイチエー)遊学パーク

創業220余年、宇治茶の老舗が手がける茶のテーマパーク。抹茶の原料である碾茶を石臼で挽き、その場で点てて飲める。フレッシュな抹茶の若草色と香りを楽しもう。他には、ほうじ茶作りや茶摘み体験も。世界の茶文化が学べる展示ブースも必見。見学、体験要予約。

TEL.0774-73-1200
木津川市相楽台3-1-1
(関西文化学術研究都市内)
10:00～16:00(受付～15:00)
困不定休
回あり
福寿園CHA遊学パーク 検索

- 抹茶一服体験コース 1,080円
- 宇治茶体験コース(抹茶) 1,620円
- 茶道マナー教室 1,620円

菓子匠 中西与三郎

茶房「六房庵」

創業百余年、伝統を守りつつも奈良にちなんだ創作菓子で人気の店。高天井の土間に土壁、竈や箱階段など、町家独特の造作が残る。中庭を望む茶房は椅子席。職人技の生菓子を目と舌で味わい、最高級の抹茶で点てられたお薄でホットタイムを。

TEL.0742-22-3048
奈良市脳戸町23
9:30～18:00
※菓子販売も同じ
困不定休
回近隣に有料Pあり
奈良町なかにし 検索

- 季節の生菓子 お抹茶付(温・冷) 880円
- お抹茶 小山園『和光』 600円
- ★和菓子作り体験教室 2,160円(6人～、要予約、貸しギャラリーあり)

静寂に身を置き、
茶の世界を垣間見るチャンス



薄茶のお茶席体験
一連の流れや茶の喫し方を教わり、
茶室で点前を見学、点茶体験

お茶席@HOME
体験 奈良市 甘凜庵

昭和の香りがする空間で、簡単な作法を教わり、薄茶の点前席を体験。ちょっぴり引き締まりながらもごやかな空気感に、心が澄み癒やされるひとときだ。一度体験すれば、どこかの茶席に連なる機会があっても安心! 初心者歓迎、普段着でOK。

TEL.090-2350-7425
奈良市紀寺町913-1
10:00、13:00、16:00
困月・木曜
回近隣に有料Pあり
甘凜庵 検索

- 薄茶のお茶席体験 5,000円/1人(約1時間)
- ※点茶体験可、1席1人～5人(HPから2日前までの要予約)

体験 奈良市

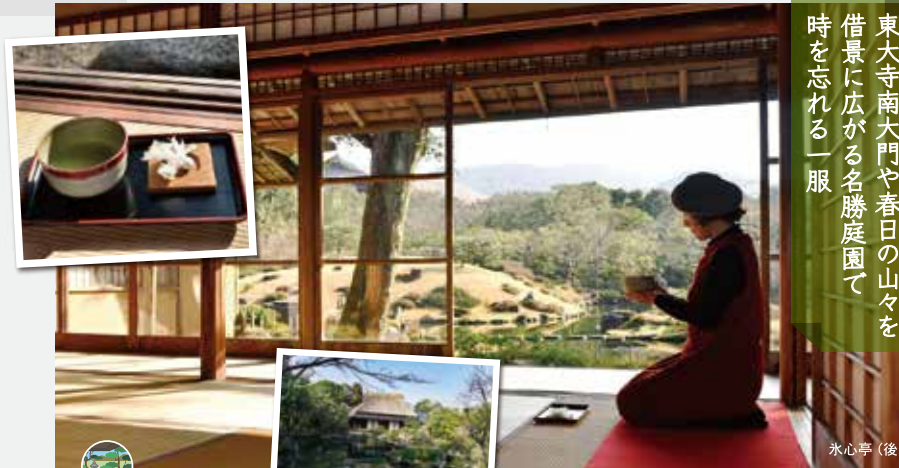
茶論

中川政七商店グループが提案する、こだわりの抹茶や季節のお菓子を愉しめる店。茶道に興味はあるけれど作法が難しそうと感じる人も、スタッフの丁寧なレクチャーで気軽にお茶を点てられる。床の花や軸、手入れの行き届いた庭を眺めながら、ほっと一服いかが?

- 季節の主菓子と薄茶のセット 1,500円
- 茶事(季節の主菓子/濃茶/干菓子/薄茶) 3,000円

TEL.0742-93-8833
奈良市元林院町31-1
(遊中川 本店奥)
10:00～18:30
困第2火曜(祝日は翌日休)
回なし
茶論 検索

東大寺南大門や春日の山々を
借景に広がる名勝庭園で
時を忘れる一服



氷心亭(後園)

体験 奈良市

名勝 依水園

時代の異なる2つの池泉回遊式庭園からなる名勝。池を中心に築山や小川、3棟の茶室などがあり、その植栽などで四季折々に魅せる演出は心憎いまで。一巡して一服、二巡してまた新たな感動を、と思わせる静寂の山水画。庭のアレコレも教わろう。

TEL.0742-25-0781
奈良市水門町74
9:30～16:30(入園16:00まで)
困火曜(祝日の場合は翌日、
4.5.10.11月は無休)、年末年始
入園料 900円
回近隣に有料Pあり
依水園 検索

- 抹茶(お菓子付)/氷心亭 1,000円
- 抹茶(お菓子付)/三秀亭 850円 ※2月末まで休

高山茶釜で点てる芽生えるおもてなしの心

体験 生駒市

『抹茶体験(お菓子付)』500円

高山竹林園

／たかやまくりんえん

茶釜の里、生駒市高山町にある施設。500年以上一子相伝で受け継がれてきた高山茶釜で抹茶を点てる。自分でするからこそ芽生えるおもてなしの心。日本庭園を眺めながらほっこりどうぞ。毎週日曜日の茶釜制作実演では、職人の熟練技が見られる。

- 体験メニュー
- 抹茶のみ 300円
 - 高山茶釜制作実演見学 無料 ※毎週日曜、要問い合わせ



TEL.0743-79-3344

■生駒市高山町3440番地
●9:00～17:00
※年末年始 回あり
高山竹林園 検索

超濃厚な抹茶クリームにマニアも絶賛するロールケーキと

菓子匠 生駒市

抹茶菓子処 ふう

大和茶の抹茶を使った、無添加・無着色の手づくりスイーツと共に楽しめる。看板の濃茶ロールケーキは、風味を逃がさないよう、生地もクリームにも抹茶をたっぷり使用(クリームはなんと4服分以上!)。抹茶の香り、ほど良い苦味をダブルで堪能しよう。

『濃茶ロールケーキと抹茶のセット』1,200円

TEL.0743-86-4520

■生駒市真円4-4-4
●10:00～18:00 (カフェLO 17:30)
■水・木曜 回あり
ふう 検索

- 抹茶メニュー
- 抹茶 550円
 - 抹茶ロールケーキ食べ比べセット 1,100円



絵に描いたような風流を愛でながら自家製甘味といただくお抹茶

ロケーション 奈良市

『春日野わらびもち』950円

水谷茶屋

／みずやちや

春日野もみじの里 水谷茶屋

／みずやちや

奈良公園・春日奥山の入り口に佇む茅葺き屋根の甘味処。季節ごとに色合いを変えるモミジの天井に水谷川のせせらぎ、群れ遊ぶ鹿、と風情満点の茶店だ。緋毛氈の床に腰掛けて、自然の風を感じつついただく名物わらびもちとお薄はこれぞ、ニッポン!

- 抹茶メニュー
- お抹茶(羊羹付) 700円 ※小山園「和光」(最高級品)
 - 茶屋だんご付 950円
 - あんみつ付 950円
 - くずきり付 1,050円

TEL.0742-22-0627

■奈良市春日野町30
●10:00～16:00
■水曜 回近隣に有料P(春日大社)あり
水谷茶屋 検索

坪庭に面したレトロな空間でスイーツのお重と大和茶抹茶

ロケーション 奈良市

町屋かふえ 環奈

／かな

『環奈の小箱』1,350円 ※和スイーツが14種もお重に♪シェアもOK

TEL.0742-25-2150

■奈良市西寺林町19-2
●11:00～18:00
■不定休 回近隣に有料Pあり
環奈 検索

- 抹茶メニュー
- お抹茶 450円
 - 大和の彩り 800円 (お抹茶、抹茶のガトーショコラ、葛もち、白玉あずき)



中将姫ゆかりの寺の片桐石州による名園を望みつつ味わう

当麻寺中之坊

／たいまでら なかのぼう

石州流の開祖、片桐石州を流祖と仰ぐ茶道とゆかりの深い同院。旧国宝の書院では抹茶が供され、こし餡が入りしっとりとした口当たりの落雁「牡丹」と共に味わえる。大和三名園「香積園」の端正な佇まいを鑑賞後は気軽に一服を。



TEL.0745-48-2001

■葛城市当麻1263
●9:00～17:00
■無休 回あり
当麻寺 検索

- 抹茶メニュー
- お抹茶 900円(お茶菓子付、拝観料含む)

『お抹茶と上生菓子』1,000円

菓子匠 大和郡山市

天平庵

／てんびょうあん

“一期一会のおもてなし” 季節の上生菓子と味わう 一期一会のおもてなし

大和郡山市

天平庵 大和郡山店

／てんびょうあん

“一期一会のおもてなし”が信条の同店。併設カフェでは選りすぐりの宇治抹茶を供する。お茶請けの季節の上生菓子は、練りきりで粒あんを包みこんだ一品。あつさりとした味わいが、上質な抹茶の豊かな香りと甘みを際立たせる。

- 抹茶メニュー
- お抹茶 700円



TEL.0743-58-5566

■大和郡山市九条町156-1
●9:30～19:00
■1/1のみ 回あり
天平庵 検索

和菓子4種のおまかせコース仕立てて

菓子匠 奈良市

萬御菓子誂處 榎舎

／よろづおんかしあつえどころ かしや

ならまちの古民家を改装した和菓子店。“天地が育んだ最高の素材を機さない菓子作り”のスタンスが揺るがない。カウンターでもてなす菓子コースが人気だ。和菓子職人の粋も味わえるよ。もちろん季節の生菓子と抹茶をいただくことも可能。

おまかせコース：目の前で菓子を作ってもてなすコース(上生2種、干菓子、半生に、奈良番茶、珈琲、抹茶、焙じ茶を組で) 3,000円

TEL.0742-22-8899

■奈良市中院町22-3
●9:00～18:00
■水曜 回あり ※祝日・行事日は営業 回あり
榎舎 検索

- 抹茶メニュー
- お抹茶と季節の生菓子 1,000円

『お抹茶一服 ようかん付』500円

茶屋 伊賀市

むらい萬香園

／むらい ばんこうえん

お茶の老舗で好みの甘味と楽しむ

創業100余年、お茶と茶道具の専門店。カフェスペースでは宇治丸久小山園の抹茶を伊賀焼の茶碗で味わえる。羊羹やたい焼きとのセットもあり、近隣和菓子店の饅頭など好みのお茶請けの持ち込みもOK。お手前用の抹茶を使った「抹茶ソフト」も◎

- 抹茶メニュー
- お抹茶 400円
 - 抹茶(たい焼き付) 500円



TEL.0595-21-1173

■伊賀市上野小玉町3130
●9:00～19:00
■水曜 回あり
むらい萬香園 検索

お抹茶を楽しめる所まだまだあるよ!

地域	名称	住所	TEL	営業時間	定休日	メニュー
桜井市	安倍文殊院 (あべのもんじゅいん)	桜井市安部645	0744-43-0002	9:00～17:00 (受付は～16:30)	無休	お抹茶(大和茶)とお菓子(本堂拝観料に含む) 一般700円
桜井市	長谷寺 (はせでら)	桜井市初瀬731-1	0744-47-7001	3月は9:00～17:00 4～6月は8:30～ ※3/23～5/31、6月の土日祝日のみ営業	※3/23～5/31、6月の土日祝日のみ営業	お抹茶 500円(お菓子付) ※入山料別途500円
橿原市	おふさ観音 (おふさかんのん)	橿原市小房町6-22	0744-22-2212	茶房 10:00～16:00	不定休	お抹茶 700円 (お菓子付)
奈良市	猿沢池畔 柳茶屋 (やなぎぢや)	奈良市登大路町49	0742-23-4763	11:30～17:00	水・木曜	お抹茶 780円(わらび餅とお抹茶のセット)
奈良市	みやけ (旧鴻池部表屋)	奈良市鳥見町1-5-1	0742-51-3008	10:00～18:00 (12/1～2/末17:30)	日曜	お抹茶セット710円～(じょうよう饅頭付)
奈良市	御菓子司 春日庵 (かすがあん)	奈良市中屋町29	0742-22-6483	11:00～18:00 (LO17:00)	火曜	さつま焼き抹茶セット 600円(焼きたて)
奈良市	onwa (おんわ)	奈良市三条大宮町3-23	0742-55-2534	11:30～20:00 (金・土曜～21:00)	月・火曜	お抹茶(お菓子付) 600円(税別)
奈良市	茶席 葉風泰夢 (はーふたいむ)	奈良市水門町100 東大寺ミュージアム内	0742-20-1201	9:30～17:00 (LO16:30)	ミュージアム休館に準ずる	抹茶セット(和菓子付) 1,080円
奈良市	日本茶Cafe 喜撰葉 - KISENBA-	奈良市紀寺町956	0742-27-0211	11:30～18:00	月曜(祝・祝前日は営業)	京都 宇治茶(薄茶) 700円
奈良市	よしの舎 (よしのや)	奈良市東城戸町14-1	090-9545-0943	10:00～18:00	月・火曜	おうす 500円
奈良市	日本茶カフェ 茶華 (ちやか)	奈良市登大路59-12	0742-27-1338	11:00～18:00 (冬期は17:30)	不定休	Aセット(本わらびもち&抹茶) 1,720円
桜井市	やまとびとのこころ店	桜井市初瀬830	0744-55-2221	10:00～17:00	火・水曜	やまとびと夫婦饅頭とお薄 940円
桜井市	白玉屋茶寮 (えいじゅ) 茶寮(本店併設和風喫茶)	桜井市三輪660-1 (三輪明神大鳥居前)	0744-43-3668	10:00～18:00	月曜・第3週のみ月・火曜連休	お抹茶(みむろ最中付) 550円
桜井市	お抹茶・お食事 長谷路 (はせじ)	桜井市初瀬857	0744-47-7047	10:00～17:00頃	不定休(観光シーズンは無休)	お抹茶 500円(お菓子付)
吉野町	ちやつぱ 芳魂庵 (ほうこんあん)	吉野郡吉野町吉野山550	0746-32-8207	9:00～17:00	不定休	おうす(抹茶)とお菓子セット 700円
精華町	花仙堂 (かせんどう) 精華店	京都府相楽郡精華町精華台1-25-2	0774-93-4377	9:00～18:30	火曜(祝日の場合は営業)	お抹茶 350円(税別)

『吉野天人 お抹茶付』1,000円

ロケーション 吉野町

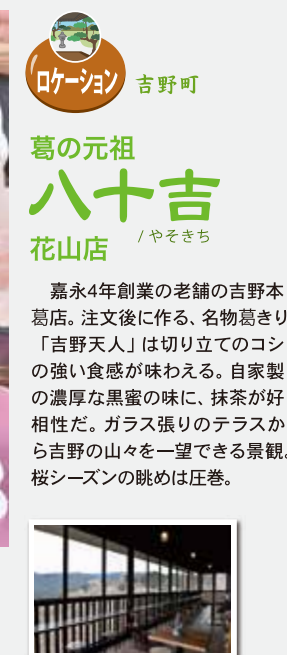
葛の元祖 八十吉

／やそきち

金峯山寺を望むロケーション 葛きりと共にのお抹茶を一服

TEL.0746-32-8718

■吉野町吉野山25
●9:00～17:00
■水曜 回あり
葛の元祖 八十吉 検索



『抹茶・和菓子セット』500円

風情を感じる町家空間 名産菓子と共に ぽっこり一服

TEL.0744-22-2135

■橿原市今井町4-6-13
●10:30～17:00 (土・日曜、祝日～17:30)
■不定休(4・5・10・11月 月曜) 回あり
古伊 検索

町家茶屋 古伊

／ふるい

江戸中期の商家を利用したカフェ。当時の雰囲気を残す店内は、格子からやわらかい光が差し込む町家の設い。井戸水で点てる抹茶は苦味を抑えスッパリとした味わい。同町発祥の「はにわ饅頭」と共に楽しめる。暖かい日は茶庭での一服もおすすめ。



公開講座

あなたの

腎臓

じんぞう

は大丈夫ですか？

慢性腎臓病

CKD

～まさか私が?! 生活習慣病の方は要注意です!～



新しい国民病とも言われる**CKD（慢性腎臓病）**。生活習慣病が深く関係し、**初期の自覚症状がほとんどない**ために放置されやすい疾患です。**心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め**、放っておくと**人工透析や腎臓移植が必要となる**可能性があります。正しい知識を身につけて、予防と早期発見を心がけましょう！

2019年 **要申込**

3月17日 日

参加無料

開場

13:00～15:00 (12:00)

先着 500人 締切 3月8日(金)

※定員になり次第受付を終了致します

会場 奈良県社会福祉総合センター 6階「大ホール」

橿原市大久保町320-11 / TEL.0744-29-0111



交通アクセス

近鉄橿原駅前駅東出口から北東へ徒歩約3分

※駐車場には限りがございます。公共交通機関または近隣のコインパーキングをご利用ください
※当講座に参加される際の交通費等は、ご自身でご負担いただきますようお願いいたします
※健康相談では、診療や検査は実施しておりませんので、予めご了承願います

総司会 奈良県立医科大学 地域医療学講座 教授 **赤井 靖宏** 先生

13:10～13:40
講演 1

演者 畿央大学 健康科学部
健康栄養学科 准教授 **熊本 登司子** 先生

無理なくできる減塩のワザ

13:40～14:30
講演 2

演者 奈良県立医科大学 腎臓内科学 教授 **鶴屋 和彦** 先生

**CKDを防ぐために
知っておきたい生活習慣**

14:30～15:00
**Q&A
コーナー**

進行 **鮫島 謙一** 先生
(奈良県立医科大学 腎臓内科学 助教)

パネリスト **鶴屋 和彦** 先生
熊本 登司子 先生
鶴山 秀人 先生 (鶴山医院 副院長)

●お申し込み方法・お問い合わせ●

参加希望の方は事前に、
メールまたはFAXか電話でお申込みください

①住所 ②氏名 ③電話番号 ④E-mail
⑤参加希望人数 を明記の上、右記の宛先へ

*お申し込みにあたり収集した個人情報は、
本講座に関する連絡のみに使用いたします。

メール ynl@kcn.ne.jp

FAX 0742-27-7413

電話 0742-27-7441
(読売奈良ライオン/受付時間 平日 9:00～18:00)

当日は、会終了後に
医師・看護師・栄養士・薬剤師による

無料健康相談

(15:00～16:00)
があります

