

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみっこ

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

6

Vol.210
JUNE 2019

P46
クーポンへ
GO!

★ナツイチ★

CURRY

カレー

歯と口腔
のはなし

あなたは鼻呼吸? 

それとも口呼吸? 

正しい呼吸と舌力が
健康のカギ!!

グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!

42店

お・ト・ク!!

yomiっこ
クーポン



初夏に色づく
アジサイ日和





**「水の始まりは
清らかな森です」**

撮影場所／川上村

📷 撮影者：松尾 宏さん
(医療法人松尾医院理事長)

人が生きてゆくの“水”は不可欠な物です。NPO 法人 音楽の森を導く、荒井敦子氏が作詞作曲された“ひとしずくの物語”。CDジャケット写真作成時、人知れず奥深い山に静かに咲くアジサイを見つけ、水を育むこの森を守ってほしいと望みながら撮影。

**目次フォト
大募集！**

yomiっこ「巻頭ページ」にあなたの写真を掲載！！
奈良の風景や伝統行事、イベントなど、
あなたのお気に入りの写真を毎月募集します。

8月を感じられる1枚を募集 **締め切り：6月15日**

①住所 ②氏名 ③電話番号 ④写真のタイトル ⑤説明文 ⑥撮影地
を明記の上、画像をメール (info@ynl.co.jp) に送付ください。

*応募作品の中から編集部での審査の上、掲載を決定します

毎月25日デジタルパンフレット配信！



2019.6月号 vol.210

**04 あなたは鼻呼吸？ それとも口呼吸？
正しい呼吸と舌力が健康のカギ!!**

10 ナツイチ☆カレー



**12 初夏に色づく
アジサイ日和**

**46 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



<https://ynl.co.jp>

奈良っこ

<https://narakko.love>

表紙写真／café+eats+bar polkadot、矢田寺

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）

永代供養塔・送骨
※生前予約可・宗旨・宗派不問
※檀家制度はとっていません

写経会
毎月1日・11日 9時～

LINE@

📞0742-45-2410 光明山
〒631-0027 奈良市学園赤松町2826-1
みねのてら 阿彌陀寺 検索



あなたは**鼻呼吸?**

それとも**口呼吸?**

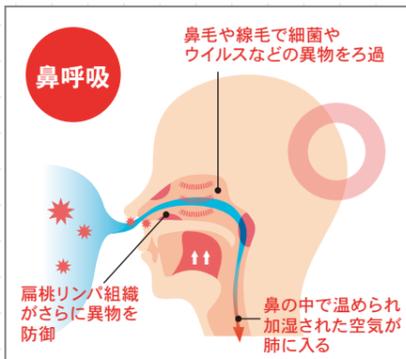


知らなかった!
口とカラダの関係

正しい呼吸と舌力が健康のカギ!!

舌が上顎の前歯の裏側、
歯茎に舌が当たっているのが正常

正しい舌の位置



口呼吸で
姿勢が悪くなる?!

アーチの役割

人の体のバランスには、「舌」「歯」「横隔膜」「足裏」「肩」「骨盤」など、様々なアーチが関わる。その中でも舌のアーチは、正しい呼吸を行うための大事な役割。

体には
アーチがいっぱい



鼻呼吸
の人

舌のアーチが形成されることで
口が閉じ、鼻呼吸が行いやすくなる。

口呼吸
の人

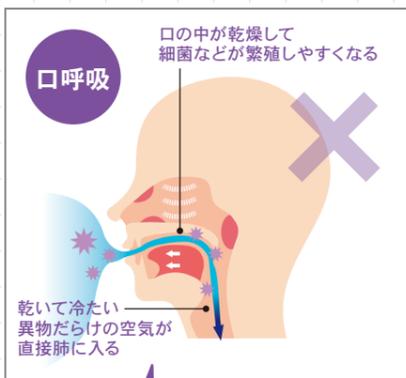
下あごに舌が落ちて気道が狭くなる。その気道を確保しようと、頭を前に突き出すような姿勢になることで、猫背などの姿勢不良の原因になる。また、舌骨筋と呼ばれる舌の筋肉がゆるみ、頭を支える力が低下、首や肩の筋肉への負担が大きくなり、コリや痛みの原因に繋がる。



猫背になってスマホをしていたり、
テレビを見ているときに口が開いていないかな?



舌が下がっている



舌で上顎・下顎の前歯を押し
くせは、前歯の噛み合わせにも
影響し、出っ歯や受け口にも
つながるので気をつけよう

歯並びの悪化・顔のゆがみによる口呼吸

歯並びは口の内からの圧力と外からの圧力の均衡が取れる位置に並ぶようになっているため、外からの圧力(頬杖や唇の巻き込み、うつ伏せ寝など)により、歯のアーチが変形し噛み合わせも変化する。また、歯並びが悪いことで唇が閉じない、舌を上を持ち上げる筋力が弱っている場合などから、口呼吸となってしまうことも。



頬杖

鼻呼吸で多くの酸素を
取り入れよう

鼻呼吸は口呼吸よりも血中に酸素を多く送るため、脳と内臓に酸素を優先的に回すことができると言われている。また、カラダの隅々まで酸素が行き届くことで、代謝が良くなり、冷えの解消や老廃物のたまりにくいカラダづくりに有効。

口呼吸は危険?! カラダに与える影響とは...

口呼吸は、刺激物や異物を体内に直接取り込んでしまうため、免疫力の低下による風邪やぜんそく、アレルギー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー疾患、また、口の中が乾燥し唾液の分泌が悪くなることで、虫歯や歯周病、口臭など様々な口腔トラブルにつながる。

影響
①

虫歯・歯周病・口臭・黄ばみ

口の中が乾燥することで唾液の分泌が低下し、虫歯菌・歯周病菌が増殖。



影響
②

姿勢のゆがみ

隣のページで詳しく紹介!

口腔内の筋肉がゆるむと、首が前に出て、あごが下がり自然に口がポカンと開きやすくなる。そのせいで口呼吸がしやすい姿勢、つまり猫背になる。



影響
③

眠りが浅い

口呼吸での睡眠は、いびきをかく原因となり、場合によっては睡眠時無呼吸症候群になってしまうことも。



影響
④

老化の促進

口がポカンと開くことで、口の周りの筋肉がゆるみ、表情筋にも影響、それが目元や口元の皮膚のたるみにも繋がり、年齢より老けて見えることも。



口呼吸チェック

- ✓ 気がつくとも口がポカンと開いている
- ✓ 口内炎がしやすい
- ✓ 歯並びが悪い
- ✓ 食事のときにクチャクチャ音がする
- ✓ 唇や口の中がよく乾く
- ✓ 朝起きたときに喉がヒリヒリする
- ✓ 発音が明瞭でない
- ✓ 出っ歯や受け口ぎみ(無理に口を閉じると顎にシワができる)
- ✓ 早食いである
- ✓ 片方でかむ
- ✓ 風邪をひきやすい
- ✓ 口臭が強い
- ✓ いびきや歯ぎしりがある
- ✓ 激しい運動をしている

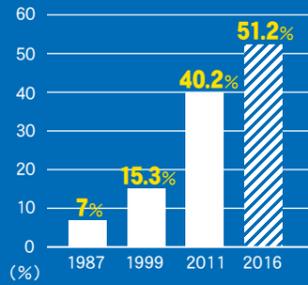
1つでも当てはまれば
口呼吸の可能性あり!

生まれつき鼻腔が狭い、鼻づまりや鼻炎、慢性副鼻腔炎(ちくのう症)や歯列不正などで、鼻呼吸ができない人はまず、専門の病院へ行こう。

《人生100年時代》 噛める歯を残して 健康寿命を延ばそう♪

平成元年に厚生省と日本歯科医師会が中心となって進めてきた「8020（ハチマルニイマル）運動」。80歳になっても20本以上自分の歯を保つことで、食事が楽しく、毎日の暮らしに満足することができると言われていた。

8020達成率の推移
(2016年歯科疾患実態調査より)



2人に1人が
8020を達成!

今は100歳まで生きられる時代…
ちょっとでも多くの歯を残して **目指せイキイキ生活!**

歯を失う原因 No.1は 歯周病

歯を失う原因の90%は歯周病と虫歯だと言われている。歯周病は、歯を支えるハグキ（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気。重症化すると、歯がぐらつき始め、歯を失ってしまうことも。

あなたは歯を 磨いている？ ちゃんと磨けている？

きちんとした歯磨きは、健康寿命を延ばす大事な役割。ただ磨いているだけでは汚れは落ちない。「磨いているつもり」ではなく、ちゃんと意識を持って「長生き、長生き」と考えながら日頃のケアを。



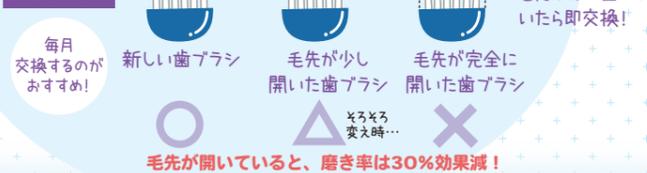
正しく歯を磨こう!



磨き時間の目安

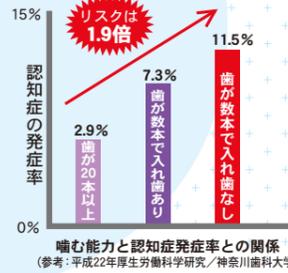
歯を磨く時間の目安は一列を約70秒。上下裏表合わせて4~5分程度時間をかけて磨こう。歯磨き後、舌で歯全体をなぞり、ザラついたところがあれば磨き残しが。ツルツルしていれば磨けている証拠。

歯ブラシの交換サイン



歯を失うと 認知症リスクが約2倍に!

近年の研究結果で、認知症の予防には、噛める歯を残すことが重要だと明らかになってきた。歯が20本以上残っている人に比べて、歯が数本しかない人（入れ歯を使用しない人）の認知症リスクは1.9倍と言われている。これは、歯と歯を噛み合わせたときの刺激が、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、脳の記憶、思考や感覚などをつかさどる部位を活性化させることに繋がる。



噛める歯があると…

- 肥満防止**
…満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ
- がん予防**
…唾液に含まれる酵素には発がん物質を消す働きがあるという報告も
- 胃腸がすっきり**
…唾液に含まれる酵素は消化を助ける

定期健診のすすめ

日頃のケアだけでは取り除くことのできない虫歯菌や歯周病菌は定期健診でチェックしてもらおう。また、歯のホームドクターがいると安心。

後回しになりがちな健診もこの機会にぜひ行こう♪

来年は歯列不正や低位舌、ロポカンの原因を詳しく探るよ!



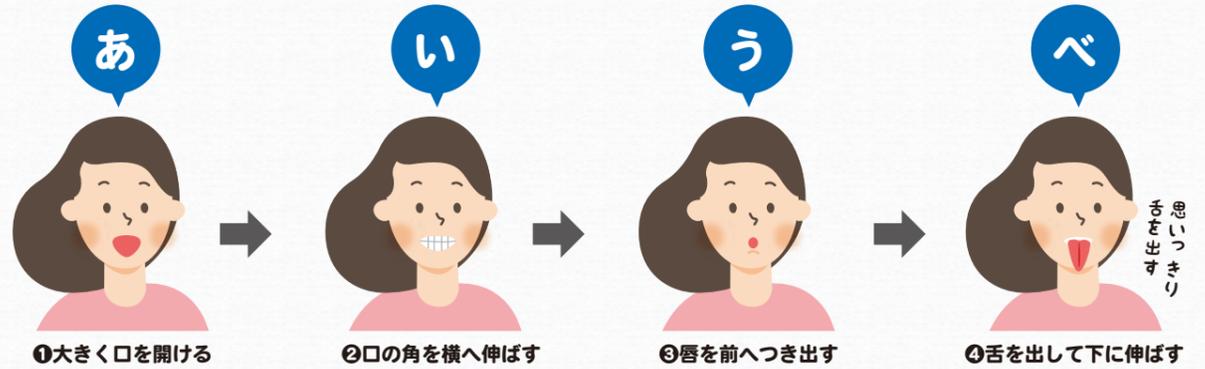
キーポイントは舌にあり! 舌根部の運動で舌を鍛えよう

口呼吸の改善法
「舌力」を鍛えよう!

日々の意識を持ってやらないと直せない!

舌と唇の筋肉を鍛える
「あいうべ体操」「パタカラ体操」

あいうべ体操は①から④の順番に、「あ」「い」「う」「べ」と口をしっかりと開けて声を出す。大ききく口を大きく動かすのがポイント。1日30セットを目安にしよう。



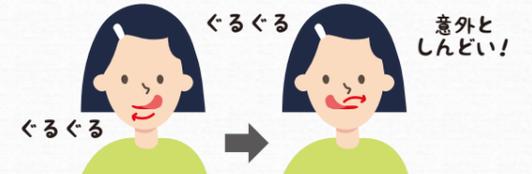
舌を鍛える「タンタン体操」

舌を巻くようにして上顎に付けてから、下に打ち付ける。
1セット10回を1日2セットを目安にしよう。



舌根部分を鍛える「ぐるぐる体操」

口の外に思いっきり舌を出し、唇をなめるようにぐるぐる回すと舌を鍛えるのに効果的!(2~3分程度)



高齢者など口内筋が弱った人におすすめ! 医療用 吹き戻し「長息生活」

口呼吸の予防や腹式呼吸の練習、口内筋を鍛えるのに役立つ医療器具。(レベル0~4)

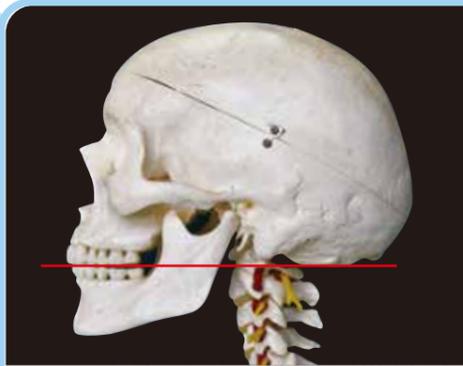


歯の治療・歯科矯正(顎顔面矯正)

歯並び・顔のゆがみによって口が閉じづらい人はまずは専門の医師に見てもらおう。

人は転倒しそうなとき足を踏ん張ると同時に舌もグッと口の中で固定する。そのためにも、舌力をつけて体を支えることが大切!





顎関節症 頭痛 めまい 肩こり 腰痛 噛み合わせ治療で改善を促す

日々の習慣やクセなどで位置や方向、傾きが微妙に変わる骨格。骨格の変化は骨に張り付く骨格筋の長さや方向に影響を与え、その影響は全身に及ぶ。その結果、全身のバランスを崩し体に“ゆがみ”が生じ、ひどくなると顎関節症や頭痛、めまい、肩こり・腰痛などの症状を引き起こすことも。同院では頸椎の配列を考慮に入れ、口腔内に装置を挿入。噛み合わせの状態を正して諸症状を改善に導いてくれる。※保険適用外

症状にお困りのかた、診療に関してはできるだけFAXでお問い合わせください。

杉村忠敬 院長

高崎市 杉村歯科医院

歯科 咬合治療

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・金曜、祝日

Tel&Fax: 0744-22-2564

〒482-0001 高崎市首我町482



ホワイトエッセンスは歯周病リスク検査が無料 DNA検査で歯周病・虫歯予防

一人ひとりに適した治療を信条にインフォームドコンセントを重視。万全の減菌対策を行った院内では、小児や歯周病、口腔外科、矯正、インプラント、歯科用レーザーまで幅広く最適な治療を受けることができる。ホワイトエッセンスは歯を削らない審美歯科と大人のための予防歯科で、歯と口元の美と健康をサポート。CTとDNA検査の導入で、歯周病予防の説明より安全なインプラント治療も可能だ。

矯正、ホワイトニング、クリーニングのカウンセリングは無料、お気軽にお問い合わせください。

←阪野雅巳 院長(中央)

高崎市 くらさか歯科医院

歯科 小児歯科 口腔外科 審美 矯正歯科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~20:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0745-78-8814

〒482-0001 高崎市白鳳台1-19-2



地域の“健口”をサポート！ わかりやすい診療にメール相談も

高の原駅前、キッズルームも備えた開放的でクリーンな医院。人生100年時代の口腔機能を守るべく、歯や口の衰え防止策を講じながら、地域の“健口”をサポート！ 目で見える診療と指導に全力投球する。

虫歯や歯周病予防、姿勢と歯並び、鼻呼吸の大切さを早くから指摘し、“あいうべ体操”の実践に取り組む。ホワイトニングや審美、インプラントなども相談を。

健全な口腔環境で健康寿命を伸ばしましょう。

中尾康浩 院長

高の原駅前 なかお歯科医院

歯科 小児歯科 口腔外科 審美 インプラント

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30~20:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0742-72-1182

〒910-0001 高の原駅前東103



ハード&ソフト面共にストレスフリー 口からめざそう、健康長寿!

患者にストレスを感じさせないカウンセリングと治療・予防が信条。虫歯はもちろん、歯周病や入れ歯、ホワイトニング、歯並びなど、あらゆる悩みを丁寧に問診、患者と共に一つひとつ原因を除去し、最良の治療で改善&再発予防に努める。「口の健康と鼻呼吸、歯周病と糖尿病は密接に関係します。口腔機能を保つことで口から健康づくりを」と吉田院長。

老化のサインは口から!

吉田栄介 院長

奈良市 アスキーデンタルクリニック

歯科 小児歯科 口腔外科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~20:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：土曜夜間、木・日曜、祝日

Tel: 0742-30-6788

〒740-0210 奈良市芝辻町2-10-4



噛み合わせ治療と予防歯科で守る 歯と体の健康をトータルサポート

受診する人の立場にたち“削らない・抜かない・失わない”を信条に、自身の歯を長く保つ治療を実施。検診では口腔状態はもちろん歯のすり減りを確認し、噛み合わせの微調整で口の中の調和を取る治療を心がける。普段の歯磨きでは行き届きにくい部分は専用機材予防歯科(PMTC)もあり。虫歯や歯周病の進行などの口腔トラブルに、トータルな治療が評判だ。

噛み合わせは健康な体を維持するために非常に大切なと考えます。お気軽にご相談ください。

松井敬二 院長

大和郡山市 松井デンタルクリニック

歯科 小児歯科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0743-55-1500

〒740-0248 大和郡山市北郡山町248-3



適切な食と、健全な歯・口腔で健康に! 健康(健口)を応援する歯科医院

歯を全身の一部と考え、歯と口腔環境を入り口に、「食」を通して心と体の健康を提唱する同院。希望者には唾液検診やストレス測定、食事指導にも応じてくれる(有料)。院長は学会での発表をはじめ、畑で大豆の生育から行う「親子おみそ造り教室」、「親子しょうゆ造り教室」などを開催。食育活動に力を注ぐ。教育、医療従事者からも信頼厚く、親子で通いたい歯科医院

院長は歯科医療の視点から食育を考える専門家として、テレビや講演会の出演もあり、体験型イベントを通じて、子どもたちに食事や噛むことの大切さを発信。同院では、インターネット利用の最新ミネラル検査も受診可。

食と姿勢の見直しと定期検診を受診で、生涯使う大切な歯の健康を維持していきましょう。

藪田宗孝 院長

三郷町 三室歯科医院

歯科 小児歯科 矯正歯科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~20:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0745-72-0800

〒740-0148 三郷町三郷1-14-8



急な痛みやトラブルもOK 子どもママもお年寄りも安心

診療室までバリアフリーの院内。赤ちゃん連れのママはベビーカーを隣に、安心して治療を受けられ、車椅子の人は必要に応じて車椅子から降りることなく診察することも。「また来たいな、と思われる医院を」と患者とのコミュニケーションを大切に、わかりやすい説明と確実な治療を心掛けている。初めてでも、急な歯の痛みやトラブルに対応してくれるよ。

経験豊富な歯科衛生士もいます。歯ブラシ選びから、歯磨き指導と、大切な家族の歯と一緒に守っていきましょう。

鈴木俊秀 院長

奈良市 すずき歯科

歯科 小児歯科 口腔外科 審美

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30~19:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0742-41-3534

〒910-0001 奈良市菅原町186



主訴の真因を嗅ぎつけ、生活指導 口腔+αのガードクリニック!

フランクで親身な診療が人気。虫歯や歯周病はもちろん、口腔環境に関連する健康の啓蒙にも熱心だ。患者の主訴の診療だけでなくちょっとしたつぶやきからもトラブルの因を推し量り、生活指導を行う。「口呼吸の原因を除いて、口腔機能療法で鼻呼吸を習慣づければ、頭痛や肩こりなども改善されるし、酸素の取り込み量が増えて全身の健康にもプラスですよ」と先生。

スタッフ募集中! 私たちと一緒に働いてみませんか?

↑入部英則院長とスタッフの皆さん

訪れた育児休暇中のスタッフを囲んで

奈良市 いりべ歯科医院

歯科 小児歯科 口腔外科 ホワイトニング

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~19:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

■休診日：木・日曜、祝日

Tel: 0742-27-6480

〒740-0367 奈良市北市町36-7



インド5つ星ホテル直伝の味
王様気分フルコースランチ

マハラジャランチ
カレー3種(チキン、野菜、日替わり)、ナン食べ放題、ライス、タンドリーチキン、タンドリー海老、サラダ、ソフトドリンク
1,350円

大和郡山 大和郡山市
Everest /エベレスト
TEL.0743-59-3655

カシューナッツ、玉ネギ、トマトの甘みを3時間以上かけて引き出した、インド有名ホテルのカレーが、ぜいたくにチキン・野菜・日替わりの3種類。タンドール窯で焼く熱々フワフワの食べ放題ナンに、ジューシーチキン&エビが付いて、ボリュームたっぷりで大満足!

◆ランチセット 800円〜 キッズ580円
◆ディナーセット 980円〜 キッズ680円
◆食べ飲み放題 3,400円



上牧町 上牧町
サフラン
TEL.0745-72-7239

昨年11月のオープン以来、口コミで人が集まる。シェフはインド・ドバイ・日本で30年超のキャリアがあり人柄も良い。玉ネギ・トマト・カシューナッツなどの厳選食材と20種以上のスパイスで作るカレーは、豊かな香り。アットホームな雰囲気です。

◆ランチ 980円
◆スペシャルランチ 1,380円
◆お子様ランチ 500円

★ランチは、チャイorラッシーをサービス

30年のキャリア集大成のカレーが
味わえる上牧町の注目店

サフランランチ
カレー2種(チキンと玉ネギ、豚ロースとほうれん草)、ナン(小)、ライス(小)、タンドリーチキン、サラダ
1,080円

奈良市 奈良市
SINGH /シン
TEL.0742-20-0033

独自ブレンド、スパイス香るココ深カレーのメニューが進化中。「マヒラ」はヒンドゥー語で「女性」だが、男性も十分OKのボリュームだ。シェフ・シンさんのオリジナルレシピ付きカレーを販売中。家庭で簡単に本場のカレーを楽しめるよ!

MENU ★テイクアウトあり
◆ランチセット 700円〜
◆ディナーセット 1,150円〜
◆キッズセット 480円(昼夜共)

お徳たっぷり新作メニュー!
2種のカレーにナッツヨーグルトも

マヒラランチ
※カレー3種(チキン、ベジタブル、キーマ)から2種、ジョリカンド、生ハムサラダ、ナン、パバド、ターメリックライス、ドリンク
1,000円

奈良産野菜がたっぷり!
一皿を彩る本格スパイスカレー

ポルカドットのフィッシュカレー
※期間限定
1,180円

橿原市 橿原市
café+eats+bar polkadot /ポルカドット
TEL.0744-23-8777

彩り豊かに料理を配した期間限定『フィッシュカレー』。サバの風味が独自のブレンドスパイスを引き立て、溶け込んだフルーツがほんのりと甘さを添える本格派だ。ヨーグルトソースで味わうファラフェル、竹の子のサブジなど一皿でいろいろな味を楽しんで。創業時からの定番「バターチキン」も◎

MENU ◆バターチキンカレー 1,180円

生はるまきセット
カレー2種類(チキンほうれん草&日替わり)、生はるまき3P(エビ入り)、ナンorライス、サラダ、デザート、1ドリンク
1,080円

女性人気No.1! 生駒ルンビニは
生春巻きがセットのヘルシーランチ

生駒市 生駒市
Lumbini /ルンビニ
TEL.0743-73-7774

インドで20年修業したシェフが、本場の味を日本人向けにアレンジ。油を一切使わず、ほうれん草と50種のスパイスで仕上げたカレーに、野菜とエビが入った生春巻きが付くランチは、とってめヘルシーで女性1番人気。駐車場完備なのうれしい。

◆Bランチ 890円
◆ルンビニセット 1,080円
◆お子様セット(ランチ限定) 550円

奈良市 奈良市
Milan 西の京 /ミラン
TEL.0742-51-5572

大きなタンドール(窯)で焼く、外はパリッ&中はモチモチのナンと、香り高いスパイスが絶妙なインドカレー。リゾートホテルのような広々店内で分煙完備。家族・友人間でも使いやすい。マトンカレーやトトロのチーズ入りナンも格別だよ。

◆Aランチ 800円
◆Cランチ 990円
◆ミランコース 1,280円

窯出しもっちり焼きたてナンと
本場シェフのスパイスカレーを

Bランチ
カレー2種(チキンと日替わり)、ナンorライス、サラダ
900円

★ナツイチ★ CURRY カレー

梅雨時の食欲のないときでも、カレーなら食べられる。肉、野菜のうまみとスパイシーな香りがハーモニーを奏で始めたら、もうタマラナイ! 一気にスプーンでかきこんで…。yomiっこも大好きな奈良のカレー7店舗をご紹介します。

お得なクーポン付き!
詳しくはP46を見てね!

お徳たっぷり
お徳たっぷり

車椅子の乗り入れ可
多目的トイレあり

リピート必至! 飲茶専門店の
特製スパイシーカレー。

**焼チーズ
カレーセット**
サラダと特製ピルス付
1,000円(税別)

奈良市 奈良市
ならまち 飲茶バル /やむちやばる
TEL.0742-26-3222

令和元年開店の本格飲茶バルのカレー。飛鳥駅前で人気を博した一品だ。薬効高いスパイス20種を独自ブレンドした油控えめカレーに、下味を付けた季節野菜をたっぷりトッピング。スパイシーながらチーズがマイルドにマッチしたヘルシーな焼きカレーだ。

奈良市 フレンチ
欧風料理 ふりぼんぬ
20周年記念ディナーコンサート♪
 南大東島直送の野菜やフルーツを、料理のアクセントや隠し味に使ったフレンチ店。20周年を迎え、感謝のディナーコンサートを開催。美味美酒に「フルーツ&オカリナ by 松岡徳郎」で一緒にお祝いを。
 ★6/14(金)～16(日)17:00～
ディナーコンサート
 5,400円(要予約)
0742-27-8622
 奈良市中新屋町18
 12:00～14:00(LO)
 18:00～22:00(LO)
 月曜 近隣に有料Pあり

奈良市 そうめん
そうめん処 スルスル
奈良の食文化「そうめん」を新しい味で
 仏伊料理店で修業した奈良好き店主が、奈良の食文化「三輪そうめん」をアレンジして提供。鯛だしをベースに、トマト味やクリームスープ味、豚しゃぶ仕立てなど、新鮮な味わいだ。ならまち町家の風情も◎
 鯛だしトマトそうめん 1,000円
0742-23-6435
 奈良市元興寺町19
 11:00～18:00(LO17:00)
 ※売り切れ次第終了
 月曜 近隣に有料Pあり
 @surusuru3636

奈良市 ワインバー
エール・デュ・ヴァン
上質な時間を過ごせる本格ワインバー
 元奈良ホテル・チーフソムリエの神崎翔一朗さんによる本格ワインバー。お手軽ワインから高級シャトーまで種類豊富で、神崎さんのワインストーリーがとて楽しい。ゆったりと上質な時間を過ごせる店。
 約250種のワインが常時そろそろ
090-7758-3018
 奈良市大宮町6丁目7-1
 カイモト第3ビル3F
 18:30～0:00
 日、祝は要予約
 エール・デュ・ヴァン 検索

奈良市 ビッツァ
青空ピッツェリアキアラバン Kinari Pizza
ならまちでPizzaピクニック
 ならまちの真ん中で自然を感じながら本格石窯ピッツァを楽しめる同店。こだわりは酵母と塩分量を控え、胚芽分を残した小麦粉を使った体にやさしい生地だ。トッピングの県内産旬素材をたっぷり楽しめる。
 マルゲリータエクストラ 1,100円
090-9620-8059
 奈良市西寺林町5
 11:00～17:00
 火曜、第2・3水曜
 近隣に有料Pあり

奈良市 カフェ
豆鹿喫茶 ●まめじかきさ
日本茶のおいしさを国内外に発信
 大和茶や宇治の銘茶など日本茶のコレクションカフェ。人気の吉田銘茶園の抹茶たっぷりスイーツやソフトクリームのほか、ベジタリアンやビーガン対応の野菜カレーなど食事メニューも充実中。
 ★ソフトクリームはテイクアウトのみ
0742-81-9781
 奈良市登大路町76
 奈良公園バスターミナル内
 10:00～17:00
 (無休11:00～/LO16:30)
 近隣に有料Pあり

奈良市 カフェ
豆鹿喫茶 ●まめじかきさ
日本茶のおいしさを国内外に発信
 大和茶や宇治の銘茶など日本茶のコレクションカフェ。人気の吉田銘茶園の抹茶たっぷりスイーツやソフトクリームのほか、ベジタリアンやビーガン対応の野菜カレーなど食事メニューも充実中。
 ★ソフトクリームはテイクアウトのみ
0742-81-9781
 奈良市登大路町76
 奈良公園バスターミナル内
 10:00～17:00
 (無休11:00～/LO16:30)
 近隣に有料Pあり

奈良市 ラーメン
らーめん 塩たいおう
芳しい香りを楽しむ塩らーめん
 天理駅から徒歩3分。看板の「塩らーめん」は焼きあご鶏ダシの清湯スープだ。薬塩が旨みを添え、まろやかなコクと香りが際立らせる。レアチャーシュー、ばら海苔などトッピングとの相性も楽しんで。
 限定らーめんにも注目!
0743-89-2024
 天理市川原城町886 古川ビル1F
 11:00～14:00、17:00～22:00
 不定休 日なし
 @shiotaiou31 SNSで検索

奈良市 ラーメン
焼鳥 福龍 ●ふくろう
一口で、鶏のイメージが変わる!
 富雄駅前に開店した注目の焼鳥店。朝引きした伊勢赤鶏の刺身は、新鮮魚かと間違えほど臭みは一切なく、脂の旨み、食感に感動する。新鮮だから串焼きもレアで味わえ、豊富なワイン・日本酒・焼酎とも合う。
 ★店主は大阪心齋橋の有名焼鳥店出身
0742-47-9889
 奈良市富雄元町2-6-47
 ライオスプラザ富雄北棟2F
 17:00～23:00
 不定休 日なし

明日香村 テイクアウトカフェ
...pani ●テンテンパン
体が喜ぶ、旬素材のテイクアウト
 「気軽に体に良い物を」が信条のテイクアウトのお店。新鮮果物たっぷりのノンアルコールや手作りスムージー等ドリンクが充実する。発芽玄米でいただくご飯物や、生パスタなど旬の味を楽しめるフードも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

明日香村 カフェ
Matsuyama cafe ●マツヤマカフェ
雰囲気を楽しむ居心地の良い空間
 築80年の木造倉庫をセルフリノベーション。古くからの物を生かしながら新しい感覚で作上げたモダン空間だ。ランチはシンプルな味付けで、旬の地元食材の風味を引き立てる。空間のたたずまいと共に味わって。
 ★自家製スイーツでカフェタイムも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

王寺町 ラーメン
煮干しー直線
ミシュラン認定ラーメンが初上陸
 ミシュランガイド掲載の『ふく流らーめん職』が王寺駅前に新店オープン。幻の「伊吹いりこ」と羅臼昆布で取る黄金スープは優しい味で、ツルモチ中太麺とレア焼豚との相性も抜群。子どもも年配も食べやすい。
 ★煮干しラーメンとマゼニボジャンキーは、大盛り無料!
0745-49-0412
 北葛城郡王寺町久度3-5-1
 11:00～14:30(LO14:00)
 18:00～22:00(LO21:30)
 月曜 あり(提携駐車場の割引券送呈)

明日香村 カフェ
Matsuyama cafe ●マツヤマカフェ
雰囲気を楽しむ居心地の良い空間
 築80年の木造倉庫をセルフリノベーション。古くからの物を生かしながら新しい感覚で作上げたモダン空間だ。ランチはシンプルな味付けで、旬の地元食材の風味を引き立てる。空間のたたずまいと共に味わって。
 ★自家製スイーツでカフェタイムも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

奈良市 焼鳥
焼鳥 福龍 ●ふくろう
一口で、鶏のイメージが変わる!
 富雄駅前に開店した注目の焼鳥店。朝引きした伊勢赤鶏の刺身は、新鮮魚かと間違えほど臭みは一切なく、脂の旨み、食感に感動する。新鮮だから串焼きもレアで味わえ、豊富なワイン・日本酒・焼酎とも合う。
 ★店主は大阪心齋橋の有名焼鳥店出身
0742-47-9889
 奈良市富雄元町2-6-47
 ライオスプラザ富雄北棟2F
 17:00～23:00
 不定休 日なし

明日香村 テイクアウトカフェ
...pani ●テンテンパン
体が喜ぶ、旬素材のテイクアウト
 「気軽に体に良い物を」が信条のテイクアウトのお店。新鮮果物たっぷりのノンアルコールや手作りスムージー等ドリンクが充実する。発芽玄米でいただくご飯物や、生パスタなど旬の味を楽しめるフードも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

明日香村 カフェ
Matsuyama cafe ●マツヤマカフェ
雰囲気を楽しむ居心地の良い空間
 築80年の木造倉庫をセルフリノベーション。古くからの物を生かしながら新しい感覚で作上げたモダン空間だ。ランチはシンプルな味付けで、旬の地元食材の風味を引き立てる。空間のたたずまいと共に味わって。
 ★自家製スイーツでカフェタイムも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

明日香村 テイクアウトカフェ
...pani ●テンテンパン
体が喜ぶ、旬素材のテイクアウト
 「気軽に体に良い物を」が信条のテイクアウトのお店。新鮮果物たっぷりのノンアルコールや手作りスムージー等ドリンクが充実する。発芽玄米でいただくご飯物や、生パスタなど旬の味を楽しめるフードも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

奈良市 ガーデニング・家庭菜園
AISAIKAZOKU 愛裁家族 ならやま店
豊富な花苗、野菜苗、観葉植物
楽しい家庭菜園を始めよう
 自社農場の最高級培土で育てた、当店自慢の夏野菜苗がまだまだ入荷中。今年の夏は、採れたて野菜を食卓に並べよう。春から秋まで長く楽しめる人気のベチュニアから珍しい草花苗も多数ラインナップ。観葉植物、多肉植物の品ぞろえも今がピークだ。
0742-81-8741
 奈良市佐保台2-3576-1
 3～10月 9:30～18:00
 11～2月 9:30～17:00
 火曜 あり
 LINE@クーポンGET

奈良市 脱毛・接骨院
かしはら もりもと接骨院
6か月以内の発毛満足度99.8%!
 経験豊富な施術院ならではの、幹細胞培養液を使った『発毛プログラム』。自律神経や栄養、生活習慣へのアドバイスで抜け毛や薄毛の原因に根本からアプローチする。6か月以内の発毛満足度は99.8%! まずは発毛診断カウンセリングで悩みを相談して。
0744-46-9888
 橿原市木原町215-3
 9:00～12:00、14:00～19:30
 土曜 9:00～12:00、13:00～17:00
 日・水曜、祝日(祝日のある週は、水曜午後のみ診療)
 あり

明日香村 テイクアウトカフェ
...pani ●テンテンパン
体が喜ぶ、旬素材のテイクアウト
 「気軽に体に良い物を」が信条のテイクアウトのお店。新鮮果物たっぷりのノンアルコールや手作りスムージー等ドリンクが充実する。発芽玄米でいただくご飯物や、生パスタなど旬の味を楽しめるフードも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

明日香村 テイクアウトカフェ
...pani ●テンテンパン
体が喜ぶ、旬素材のテイクアウト
 「気軽に体に良い物を」が信条のテイクアウトのお店。新鮮果物たっぷりのノンアルコールや手作りスムージー等ドリンクが充実する。発芽玄米でいただくご飯物や、生パスタなど旬の味を楽しめるフードも◎
0744-35-1003
 高市郡明日香村越2-1-1
 11:00～18:00(LO17:30)
 水曜、第2・3水曜
 あり

橿原市 脱毛・接骨院
かしはら もりもと接骨院
6か月以内の発毛満足度99.8%!
 経験豊富な施術院ならではの、幹細胞培養液を使った『発毛プログラム』。自律神経や栄養、生活習慣へのアドバイスで抜け毛や薄毛の原因に根本からアプローチする。6か月以内の発毛満足度は99.8%! まずは発毛診断カウンセリングで悩みを相談して。
0744-46-9888
 橿原市木原町215-3
 9:00～12:00、14:00～19:30
 土曜 9:00～12:00、13:00～17:00
 日・水曜、祝日(祝日のある週は、水曜午後のみ診療)
 あり

リニュアル 7月 OPEN
サンビレッジ曾爾 奥香落オートキャンプ場
 国の天然記念物の兜岳・鐘岳や、屏風岩、季節ごとに幻想的な世界が広がる曾爾高原など、美しい自然に囲まれたオートキャンプ場! 曾爾の自然に触れ、心安らぐ時間が満喫できるリゾート!
7/10(水)から受付開始!
 http://www.soni-kogen.com/camp/
 予約開始日 ●電話の場合:ご利用月の3か月前の1日～
 ●WEBの場合:ご利用月の3か月前の毎月10日～
 キャンセル料 ●利用日から1週間前までは無料
 ●1週間前～前々日は50%、前日及び当日は100%
 ●ご予約・お問い合わせ ●TEL 0745-94-2619
 〒633-1212 宇陀郡曾爾村今井911-1 (受付時間/10:00～17:00)

奈良市 日本料理
日本料理 おばな
おかげさまで14周年! 謝恩月間 6/14(金)～7/末日
 上質と漂う和モダンな設えの空間。伝統+現代風アレンジで雅趣に富む京会席が、好評だ。14周年を感謝し、お昼の小会席『おばな』を特別価格で提供。新緑の古都で女子会や慶弔の会食にお薦め。
お昼限定 小会席『おばな』4,500円
→3,900円(税別/前日までに要予約)
0742-22-2108
 奈良市高畑町1110
 ホテルサンルート奈良B1F
 11:30～13:30(LO)
 17:30～19:30(LO)
 不定休 あり

奈良市 日本料理
日本料理 おばな
おかげさまで14周年! 謝恩月間 6/14(金)～7/末日
 上質と漂う和モダンな設えの空間。伝統+現代風アレンジで雅趣に富む京会席が、好評だ。14周年を感謝し、お昼の小会席『おばな』を特別価格で提供。新緑の古都で女子会や慶弔の会食にお薦め。
お昼限定 小会席『おばな』4,500円
→3,900円(税別/前日までに要予約)
0742-22-2108
 奈良市高畑町1110
 ホテルサンルート奈良B1F
 11:30～13:30(LO)
 17:30～19:30(LO)
 不定休 あり

サービスポイントについて
 お問い合わせは編集部まで。
 19 6月号
 1点



月刊よみこ
奈良県・山城・伊賀エリア情報誌

6 〇 2019 Vol. 210

編集・発行 ● 読売奈良ライフ 編集人 ● 朝廣佳子
株式会社 読売奈良ライフ 〒630-8253 奈良市内侍原町12-2
TEL. 0742-27-7441 FAX. 0742-27-7413 https://ynl.co.jp

スマホ対応

情報誌で確立した情報収集ノウハウと
企画編集力を活かした提案が可能です。

ホームページを制作します!



サイト管理

SEO対策

取材・撮影・コピー制作

ブログ・CMS

ブログ形式でWEBサイトを制作し、スピーディーかつ簡単に最新情報を更新することができます。サイトへのリピート率も上がり、SEO対策にも最適!

制作実績例

(スマホ未対応、移行中のものも含まれます)



URL: todaiji.or.jp



URL: kasugataisha.or.jp



URL: matsuodera.com



URL: okuyamato.pref.nara.jp/iju



URL: takamori-factory.com



URL: shikaso.jp



URL: narano-umaimono.com



URL: daibutsu-purin.com



URL: shidare-sakura.jp



URL: naraduke.co.jp



URL: twf.or.jp



URL: porepore.co.jp



URL: sankousha.co.jp



URL: ururun.narakko.jp



URL: narakko.com

お客様からの
うれしいお便りを
ご紹介♪

高見山近くにシダレ桜千本の園「高見の郷」を開園して10年余。ホームページを作っていたが、時にサポートを受けながら自分で開花情報入力等の管理をしていました。昨年、スマホ対応化しましたが、アクセス数が格段に増えました。見る側も発信側も快適な環境になったということですわ。

高見の郷 代表 島崎照章

“奈良は日本の食のルーツ”。伝統の食文化を生かして、新しい「奈良のうまいもの」を作っていこう!としている会です。奈良の情報誌出版社という母体ゆえに、編集/ノウハウを生かしたデザインと、使いやすくしっかりしたシステムに加え、サポート態勢も良いので、スマホ化も依頼しました。100近い会員さんが、自社・自店の商品登録をしやすいシステムが気に入っています。

(一社)奈良のうまいもの会 広報事業委員会 下川麻紀



まずは お見積もりいたします!

お気軽にお問い合わせください

その他、さまざまなジャンルのホームページを制作!

お問い合わせ・お申し込み ▶ (株)読売奈良ライフ

Web、誌面・チラシなど印刷物制作、広告掲載など

TEL. 0742-27-7441 FAX. 0742-27-7413 E-mail:ynl@kcn.ne.jp

