

元・気・に・な・る・情・報・誌  
よみっこ

7

Vol.211  
JULY 2019

月刊

# Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

ドド〜ンっと23店集結!

# 肉FES

フェスティバル

2019 YOMIKKO PRESENTS

クーポン付  
P43へ

じゅ〜っと  
焼いて食べたい!

初登場



あらゆる不調の原因となる現代病  
スマホ首に要注意!

New Open & yomiっこ初登場!  
奈良のかき氷

今年はどこに  
食べに行く?





### 「夏の奈良公園」

撮影場所／奈良公園

📷 撮影者：森 秀雄さん

退職後、ほぼ毎朝カメラを片手に奈良公園の風景を楽しんでいます。これは7月、春日野園地を流れる古城川での光景です。

### 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。

**9月**を感じられる1枚を募集 締め切り：7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](mailto: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!



2019.7月号 vol.211

**04** **肉FES** クーポン21店付  
フェスティバル

**10** あらゆる不調の原因となる現代病  
**スマホ首に要注意!**

**34** **New Open & yomiっこ初登場**  
**奈良のかき氷**

**43** 感謝を込めて増量中  
**yomiっこクーポン!**



ならきちグッズ



ボールペン、マスコットetc

#### SHOP

33... SHOP☆SHOP

#### MAN

- 02... 自然と暮らす  
山野草の里づくりの会／村上秀夫さん
- 18... Boze数珠つなぎ  
異香山 法如院 誕生寺・来迎山 常光庵／叢 健太郎
- 40... 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  
「西北ブラックス」「新和会 耳成南支部」
- 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」
- 36... 2019円の旅 — 桜井駅南口エリアが今アツい! —
- 38... 伊賀もん 整体・井上／井上敦至さん
- 41... プレゼント
- 42... こちら編集部

大地蔵盆 8/24(土)  
みねのてら  
0742-45-2410 光明山  
〒631-0027 奈良市学園赤松町2826-1 阿弥陀寺  
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／結のや、尾崎珈琲

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)



焼肉店の大御所、揺るがぬ味！  
肉質、厚み、秘伝ダレ



大将の中村克彦さん

クーポンあり  
リえ 璃衛 恋の窪店  
奈良市

奈良の焼肉店の大御所。老舗の主が目利きする肉は文句なしの品質と味。黒毛和牛のまろやかなうまみと香ばしさを秘伝ダレで堪能して。珍しい部位や特選ホルモンほか多彩なサイドメニューも揃いしんたら名物・手打ち冷麺でのメがオススメ。

- 0742-34-0059  
奈良市恋の窪1-19-30  
17:00~23:00 (LO22:30)  
休水曜 Pあり  
■席/テ34 掘8 個室1 (座~12人)  
■西の京店
- 0742-41-1529  
奈良市六条西1-1-40  
平日17:30~23:00 (LO22:30)  
土日祝17:00~ 休火曜 Pあり  
■席/テ20
- 上コース 2,500円 ●骨付カルビ 1,500円
  - 上塩タン 2,200円 ●手打ち冷麺 850円



# 肉祭

フェスティバル  
2019 YOMIKKO PRESENTS

暑〜い季節がやってきた！今年もおいしい肉をぜひ！と熱〜い思いのお店がyomiっこに集結！じゅわ〜っと口に広がる肉を堪能して！



お中元・お祝い用のギフトもありますよ

クーポンあり  
かざしやう 名代 笠庄  
木津川市

一口食べれば、とろける肉のうまさに感動。木津川で創業100余年、和牛専門店の一押しランチは、鹿児島県産の極上黒毛和牛のすき焼き・しゃぶしゃぶ・ステーキから選べる。この味と価格にほれる遠方のファンも多い。趣ある和室でごゆっくり。

- 0774-72-0012  
木津川市木津清水50  
11:30~14:00 (LO 13:30)  
17:00~22:00 (LO 21:00)  
※昼夜とも前日までに要予約  
※1F精肉販売は9:00~18:50  
休水曜 Pあり  
■席/座24 個室5 (3~6人)

- お昼の特撰御膳 (すき焼き、しゃぶしゃぶ、ランプステーキ) 各3,000円
- 特選黒毛和牛極上角切りステーキ膳2,500円
- 特選黒毛和牛極上ロースステーキ膳、極上ヒレステーキ膳 各5,000円
- 笠庄コース (すき焼き・しゃぶしゃぶ・和風焼肉) 各6,000円 ※価格は税別



明治30年創業。守り伝えられた最高級黒毛和牛の豊かな味わい



自然がいっぱいの天然温泉施設！  
手ぶらで楽しむ野外本格BBQ

クーポンあり  
Barbecue Garden UDASUN  
宇陀市

緑豊かなガーデンに、米国Weber社の最新ガスBBQグリルを備える。肉と一緒に地元の無農薬野菜、保存料無添加ソーセージやベーコンなどのセットメニューを提供。自然の中で楽しむ美味と団らん、そして天然温泉にくつろぐ一日を。

- デラックスBBQ (国産牛ロース200g、焼き野菜、サラダ) 3,240円
- スタンダードBBQ (米国産肩ロース200g、焼き野菜、サラダ) 2,160円
- キッズセット1,080円、他サイドメニュー ※温泉入浴料は別途



ウダサン 検索

- 0745-96-9955 (直通)  
宇陀市大宇陀拾生250-2 あきののゆ内  
11:00~13:00、13:30~15:30 (2部制)  
休平日、12月~2月  
■持込厳禁
- 大宇陀温泉あきののゆ  
0745-83-4126  
10:00~21:00 (受付20:30)  
休木曜 (祝日を除く/8月は無休)  
Pあり

クーポンあり  
炭火焼肉 なら八  
奈良市

肉は、大和牛や北海道ロイヤルファーム牛など、安心安全でおいしい厳選国産牛ばかり。キムチ・チヂミ・テールラーメンなどサイドメニューは、すべて手づくり。肉はもちろん多彩な料理が楽しめ、プロレスラー橋本友彦氏はじめ、多くのファンが通う。

- 和牛ロース 2,500円
- お肉の盛り合わせ (2人前) 3,900円
- 自家製キムチ 380円
- チヂミ 1,000円 ※価格は税別



- 0742-26-4238  
奈良市杉ヶ町32-1  
17:00~24:00  
休無休 Pあり  
■席/カ4 テ8 掘28
- 尼ヶ本店  
0742-36-8510  
奈良市三條大路5-7-16  
17:00~24:00  
休火曜 Pあり  
■席/テ12 掘48



新鮮な伊勢赤鶏の刺身と串焼き  
鶏のイメージをくつがえす新店



WEBでもチェック！



★大阪心斎橋の有名焼鳥店出身の若き店主が富雄駅前今春開店

クーポンあり  
焼鳥 福籠  
奈良市

毎朝、店主が仕入れて朝引きする伊勢赤鶏の刺身は、とれたて魚かと間違うほど臭みは一切なく、脂のうまみ、食感に感動する。紀州備長炭で焙られた串焼きは、レアで肉汁あふれるうまさ。瀟洒な和の空間で、ワイン・日本酒・焼酎と一緒に楽しめる。

- 0742-47-9889  
奈良市富雄元町2-6-47  
ライオンズプラザ富雄北棟2F  
17:00~23:00 ※予約優先制  
休不定休 P 近隣に有料Pあり  
■席/カ8 テ8
- 朝引き鶏お造り盛り合わせ 1,200円
  - 串焼おまかせ5種 1,100円
  - ももみ・きも 各230円
  - そり・皮付きフィレ 各280円



リーズナブルでおいしい本格焼肉  
良質肉&全国よりすぐりのお酒を



クーポンあり  
焼肉 天道  
王寺町

リーズナブルでおいしい本格焼肉専門店。キムチからタレにいたるまで全て手作りにこだわりの、熟練の職人がおいしさを追求。全国よりすぐりの地酒と焼酎、肉に合うワインも充実し、居酒屋感覚で気軽に利用できる。地域に愛される店だ。

- 0745-49-0290  
北葛城郡王寺町本町4-9-12  
シャトー王寺服部207  
11:30~14:00、17:00~23:00  
休年中無休 (正月を除く) Pあり  
焼肉 天道 検索  
■席/掘カ8 掘テ30

- 天道ランチ (上塩タン、カルビ、ハラミ、2種盛り、ご飯、味噌汁、ウーロン茶) 1,750円
- ハラミランチ 1,000円
- 名物 天道焼(厚切ハラミの1本焼) 600円
- 焼肉の盛り合わせ(2~3人前) 3,400円 ※価格は税別



★7/7プロレス団体A-TEAM  
奈良ロイヤルホテル大会  
奈良出身の橋本友彦氏、  
ドラゴン藤波辰雄氏が来るッ！



「なら八」も、7月7日のプロレスを応援しています！



肉はもろろんサイドメニューも抜群！  
プロ格闘家の胃袋もつかむ味

**クーポンあり!**

## MOKU CAFÉ ●モクカフェ

奈良市

西大寺の人気店『もく』の新感覚カフェ。竹林と田園に囲まれた南国リゾート風の場所で食べるランチは、肉のうまみがしっかり伝わる自家挽き和牛ハンバーグに、県産野菜たっぷりのサラダ、スープ、小鉢3種が付く。日常をしばし忘れてくつろごう。

★小宴会～30人の大宴会までOK (1日1組限定)

■焼肉工房もく 西大寺本店  
 ●0742-51-5529  
 ■奈良市西大寺北町1-4-20  
 ●17:00～23:00 (LO22:30)  
 休 不定休 Pあり  
 ■席/テ45

■焼肉工房もく 新大宮店  
 ●0742-35-5529  
 ■奈良市大宮町3-5-44  
 ●17:00～23:00 (LO22:30)  
 休 不定休 Pあり  
 ■席/テ14 座16

●0742-51-1199  
 ■奈良市山腰町1155-3  
 ●11:30～15:00 (LO14:30)  
 休 不定休 Pあり  
 ■席/テ60

## 肉も旬の食材もしっかり味わえるカラダよろこぶ避暑地ランチ

●自家挽き和牛ハンバーグ 1,280円 (+70円で目玉焼きorチーズのトッピング)  
 ●柔らかタンシチュー 1,380円  
 ●熟成牛の低温グリル 1,580円



**クーポンあり!**

## いちわ 板前焼肉 一輪

奈良市

「本当に美味しい肉をリーズナブルに」が信条、最高級ランク黒毛和牛の人気店。赤身から霜降り、希少部位など豊富に揃い、「厚切りタン」「特選タン刺し」は、通もうなる逸品だ。最大36人までの宴会に対応。家族連れ・接待とお得なセットコースも◎

0120-49-8811  
 ■奈良市杉ヶ町17-3  
 ●17:00～22:30 (LO)  
 休 月曜 (祝日のみ営業) Pあり

●宴会セット(1人) 5,500円～  
 ※2時間飲み放題付 ※4人～  
 (上タン・特選牛(1人200g)・焼野菜・キムチ・ライス)  
 ●特選牛赤身盛り合わせ7種盛 9,000円  
 ●厚切り上タン 2,000円

## 選び抜かれた最高級黒毛和牛! 人気の赤身・希少部位も堪能

**富雄駅北すぐの水七輪焼肉 価格以上のおいしさに大満足!!**



**クーポンあり!**

## 焼肉工房 わらく

奈良市

富雄駅北1分、大和西大寺『もく』の味と価格を受け継ぐ店。絶品『黒毛カルビ』に自信の『特選塩タン』、豊富な新鮮ホルモン等々、昔ながらの水七輪でジュワツと広がるうまみを味わって。お酒充実、カウンターで「ちょっと一杯」1人焼肉も♪

0742-44-2941  
 ■奈良市富雄北1-3-11  
 ●17:00～23:00 (LO22:30)  
 休 第2・3火曜  
 Pあり (電話にて案内)  
 ■席/カ3 テ15 座8  
 わらく 富雄 検索

●黒毛カルビ(国産黒毛牛) 980円  
 ●特選塩タン 980円 ●上ロース 780円  
 ●上ミノ 780円 ●上ハラミ 780円



## 自社牧場&一頭買いのブランド牛! ファミリー、女子会に多彩なプラン

●欲張りプラン 5,000円  
 ●特選ブランド牛焼肉プラン 3,500円  
 ●極上希少部位焼肉プラン 5,000円  
 ●幻のVIPプラン 7,000円  
 ●飲み放題(90分) 1,500円  
 ※前日までに要予約、4人～ ※価格は税別

■田原本店  
 ●0744-33-8778  
 ■磯城郡田原本町八尾584-2  
 ■席/テ23 掘55

■天理店  
 ●0743-63-0029  
 ■天理市勾町115-1  
 ■席/掘120

■奈良店  
 ●0742-24-5529  
 ■奈良市南射塚町220-1  
 ■席/テ44 座26

■各店共通  
 ●17:00～23:30(LO)  
 休 無休  
 Pあり  
 ★10人以上でお昼の宴会OK!

**クーポンあり!**

## 民芸焼肉・韓国料理 迎賓館

田原本町・天理市・奈良市

自社牧場で飼育した最高級黒毛和牛「大和牛」。処女牛のみを厳選し、肉匠がオーダー後に手切り。品質と鮮度を追求した品々を堪能できる。ファミリーや女子会、宴会にも応じる多彩なセット&盛り合わせも充実。希少部位もお値打ち価格で楽しもう!

**クーポン付 P43へ**

**クーポンあり!**

## 焼肉工房 じゅじゅ

奈良市

水七輪でよりやわらかく、自家製ダレは肉のうまみを引き立てる修業店『もく』秘伝の味! 木の温もりを感じられる清潔な店内は、女性客やファミリー層にも人気あり。店主自信の『黒毛カルビ』はコスパ最高! 『特選塩タン』は子どもの支持も厚いよ。

0742-71-2941  
 ■奈良市右京1-3-1  
 ■平城第2ショッピングセンター  
 ●17:00～23:00  
 休 火曜 Pあり(2時間無料)  
 ■席/テ16 座12

●黒毛カルビ(国産黒毛牛) 980円  
 ●特選塩タン 980円 ●上ハラミ 780円  
 ●上レバー 580円  
 ※おまかせ宴会・平均1人2,500円(事前予約)

## 黒毛カルビは必食! 育メン店主の財布応援焼肉

**クーポンあり!**

## ぼんてんまる 梵天丸

広陵町

長年の経験で肉を熟知した、店主厳選の黒毛和牛をリーズナブルに楽しめる同店。名物『厚切りタン』は100g以上のボリュームで食べ応えあり。やわらかな肉質を味わえる究極の赤身「シャトーブリアン」は店主一押し逸品だ。希少部位もお得に満喫。

厚切りタン 1枚980円

0745-54-0101  
 ■北葛城郡広陵町馬見北9-9-25  
 ●18:00～翌3:00(火曜～0:00)  
 休 水曜 Pあり

●ペアセット(2人前) 5,000円  
 ●ファミリーセット(4～5人前) 10,000円

## 特選黒毛和牛がお得! 一押しは究極の赤身『シャトーブリアン』

シャトーブリアン 4,000円

**クーポンあり!**

**ゆい結のや**

奈良市

むき出しの巨大な梁、囲炉裏に土間。明治初期の古民家で肉料理を満喫できる店。肉は薩摩黒毛A5。赤身にコクがあり、やわらかく、後味の良さが魅力だ。幼児〜80代シニアも安心。居心地よい和空間で、割り下を使わない関西風すき焼きを堪能しよう。

0742-94-3338

奈良市北之庄町105-3

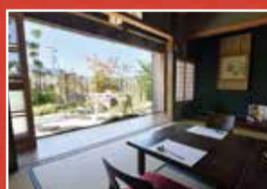
11:30~14:00 (LO13:30)

17:00~21:00 (LO20:30)

※事前予約がベスト

休 火曜・不定休 Pあり

■席/和室4室 **結のや** 検索




**夏のサーロインフェア開催中!**  
古民家で味わう厳選黒毛和牛

**肉FES**

フェスティバル

2019 YOMIKKO PRESENTS

**クーポン付**  
P43へ



**クーポンあり!**

**ぱっぷHOUSE K**

天理市

精肉店直営の黒毛和牛焼肉店。全国各地から仕入れる厳選の肉塊から部位ごとに自社でカット。ミスジ・イチボなど希少部位も精肉店ならではの値打ち価格で楽しめる。日替わりのセットメニューや限定部位など、毎回新しい味に出合えるのも魅力だ。

★大人気の冷麺もオススメ!

0743-62-8235

天理市東井戸堂町176-1-2

17:00~22:30(LO)

休 月曜(祝日の場合は営業)

Pあり

■席/カ6 掘28

●本日のオススメ3種類 2,980円

●希少部位3種類 3,980円

●イチボ 1,400円

●宴会コース(4人以上、要予約) 4,000円~

※価格は税別




**肉を知り尽くす精肉店直営**  
**高コスパ黒毛和牛専門店!**

ランプ、イチボを含む赤身肉の解体、牛ウデ、クランタ(肩ロース)も自社でさばく

**登美ヶ丘店が、祝1周年祭!**  
**炭火烧肉で夏を乗り越えよう!**



**クーポンあり!**

**炭火烧肉 とみや**

奈良市

安くておいしいと口コミでファンが広がる『とみや』。駅近でおひとり様も通える学園前本店に加え、昨夏OPENした登美ヶ丘店は1周年を迎え、6月下旬にドリンク100円セールを行う。店内は2~8人のボックス席や座敷席が充実し、駐車場も9台分あり。

LINE@

登美ヶ丘店

0742-44-2909

奈良市西登美ヶ丘1-4-15

17:00~23:00 (LO22:30)

休 火曜 Pあり

■席/カ6 テ30 座(掘)20

学園前本店

0742-51-0209

奈良市学園北2-5-9

17:00~23:00 (LO22:30)

休 火曜

P 近隣に有料Pあり(一部負担)

■席/カ6 テ18

『登美ヶ丘店で、6月24~30日はドリンク100円の感謝祭を開催します!』代表の清水さん ※6月25日は定休日

●上塩タン 950円 ●ロース 750円

●ハラミ 650円 ●テッチャン 480円

●ファミリーセット 3,750円 ※価格は税別



**赤身肉の最高峰!**  
**贅沢フィレ肉をおトクに満喫**



●特選黒毛和牛フィレ肉セット 200g 6,000円

●極上黒毛和牛フィレ肉セット 200g 8,500円

●オンリーシャトーブリアンセット 200g 10,500円

(セット内容: 紀州南高梅、季節の焼き野菜、バリバリキャベツ、特製キムチの盛り合わせ、ご飯、自家製杏仁豆腐orシャーベット)

●飲み放題 90分 980円~ ※価格は税別

**クーポンあり!**

**にくぞう**

福原市・大和郡山市

1頭の牛からわずか3%しか取れない赤身肉の最高峰、フィレ肉の専門店。厳選の3種から肉質を選び、目の前で焼き上げた塊肉をコース仕立てで堪能できる。南高梅の甘みを効かせた特製味噌“焼梅わさび醤油”は必食。牛フィレを贅沢に味わおう。

0744-41-9219

福原市久米町860-3

17:00~22:30(LO22:00)

休 水曜 Pあり

■席/カ4 テ22

●にくぞう2

0743-85-7898

大和郡山市小泉町東1-8-6

17:00~22:30(LO 22:00)

休 月・木曜 P 近隣に有料Pあり

■席/テ30



**クーポンあり!**

**フィレ肉専門店**  
**にくぞう**

福原市・大和郡山市

1頭の牛からわずか3%しか取れない赤身肉の最高峰、フィレ肉の専門店。厳選の3種から肉質を選び、目の前で焼き上げた塊肉をコース仕立てで堪能できる。南高梅の甘みを効かせた特製味噌“焼梅わさび醤油”は必食。牛フィレを贅沢に味わおう。

0744-41-9219

福原市久米町860-3

17:00~22:30(LO22:00)

休 水曜 Pあり

■席/カ4 テ22

●にくぞう2

0743-85-7898

大和郡山市小泉町東1-8-6

17:00~22:30(LO 22:00)

休 月・木曜 P 近隣に有料Pあり

■席/テ30



**クーポンあり!**

**炭火イタリアン・ワインバル**  
**元町NEWS**

奈良市

1枚700gの超ビッグなTボースステーキを、パチパチと炭火で豪快に調理。高級部位フィレのとろけるやわらかさと、サーロインの肉感を同時に味わえる。種類豊富なタパスやワインと一緒に、3~4人でシェアしよう。選べるランチコースも人気だ。

LINE@

0742-93-8599

奈良市富雄元町2-3-12

11:30~15:00 (LO 14:30)

17:30~23:00 (LO22:30)

休 火曜

P 近隣に有料Pあり

■席/カ11 テ14 ベンチ席12

●Tボースステーキ 9,800円

●熟成大和牛ランプ 1,500円

●特上フィレシャトーブリアン 2,300円

●ラムチョップ 980円

※価格は税別



**炎上がる大興奮パフォーマンス**  
**1度に2度おいしいBIGステーキ**



人気イタリアン「かくれんぼ」のシェフが調理する

Tボースステーキ。手前の列がサーロイン、奥がフィレ

●座席表記について  
カ…カウンター席 テ…テーブル席 座…座敷  
掘…掘りこたつ席 個室…部屋数(収容人数)

**はな**  
**焼肉 八七**

奈良市

絶品の山形牛を手頃な価格で味わえる本格店。とろけるような上質肉と、あっさり仕立てたつけダレが相性抜群だ。ボリューム満点のセットメニューは満足間違いなし。人気の石焼ビビンバや冷麺など韓国料理のサイドメニューも充実。お得なランチも◎

0742-61-9902

奈良市横井1-713-1

11:00~23:00

休 水曜

Pあり

●焼肉 八七 検索

■席/テ30 掘22

●はなセット 4,980円

●壺漬カルビ 1,250円

●石焼ビビンバ 850円

●韓国冷麺 800円

※価格は税別




**特選山形牛の上質肉を**  
**セットメニューでリーズナブルに堪能!**



特選焼肉セット 7,000円(2~3人前)

上ロース・上カルビ・本日のオススメ焼肉・上ハラミ・上ミノ・海鮮焼・焼野菜・天シャ



極上和牛&新鮮魚介が  
本格鉄板料理をカジュアルに!

**クーポンあり**  
★鉄板 なかの

欄原市

全国各地の食材を経験豊富なシェフが吟味した極上和牛を目の前で調理。フィレかサーロインから選べる『シンプルセット』はステーキにライス付き。2,808円からの魅力的な価格で楽しめる。活伊勢エビ、活あわびなどの新鮮魚介のセットもおすすめ!

0744-21-5005  
欄原市葛本町194-4  
11:00~15:00 (LO14:00)  
17:00~23:00 (LO21:30)  
休 月曜  
P あり  
鉄板 なかの 検索  
■席/カ10 テ22

ランチ  
●国産ステーキランチ 2,160円  
●ハンバーグランチ 1,944円  
デイナー  
●錦(国産ステーキコース) 5,940円~  
●雅(和牛ステーキコース) 8,640円~

★お昼は「シェフのおすすめランチ」が人気!



おいしくてヘルシーな鶏餃子、食べてみてください!

ジューシーでしかもヘルシー♡  
大和肉鶏の餃子にびっくり!



**クーポンあり**  
★物集女

欄原市

生餃子製造直売所 GYOZA

新大宮『物集女』の大和肉鶏は、濃厚な味で、疲労回復物質イミダペプチドがプロイラーの約3倍も。そんな栄養豊富な鶏肉で作る餃子はジューシーでおいしいという声が続出。テイクアウト専門店も併設し、ヘルシーな生・冷凍餃子が気軽に購入できる。

●名物鶏餃子(直売所)  
・18個入り 670円  
●無添加餃子(直売所)  
・18個入り 500円・30個入り 800円  
・40個入り1,000円  
●鶏餃子(物集女) 480円  
●大和肉鶏ももタタキ(物集女) 780円  
※価格は税別

0742-36-5566  
欄原市大宮町6-6-11  
17:00~24:00 (LO23:00)  
休 日曜  
■席/カ10 テ28 座36

0742-35-7272  
11:00~19:00 (日曜は~18:00)  
休 月曜 P あり



**クーポンあり**  
★ジョーゴ JOGO

欄原市・香芝市

ブラジルの肉料理「シユラスコ」を味わえる専門店。串を通し炭火で焼き上げた牛や豚などの塊肉を、好みの量に切り分けて供する本格派だ。イチボやランプ、カミノミをはじめ10種以上の肉と、サラダや煮込み料理などの豊富なアラカルトが食べ放題!

●シユラスコ(食べ放題90分)  
・大人3,800円・小学生 2,000円  
・3才以上の未就学児(ドリンク付) 1,500円

●飲み放題(90分) 1,500円  
※複数人で食事の際、シユラスコ・飲み放題のオーダーはグループ全員が必要  
※価格は税別

0744-33-9944  
欄原市今井町3-11-22 2F  
17:00~22:00 (Last Entry)  
休 火曜 P あり (近隣に有料Pもあり)  
■席/テ54

0745-43-8478  
香芝市逢坂8-226-1  
11:00~14:30 (LO)  
17:00~22:00 (Last Entry)  
休 月曜 P あり (近隣に有料Pもあり)  
■席/カ4 テ48



ブラジリアンBBQ「シユラスコ」  
欄原市に2号店がオープン!



秘伝タレに3日以上漬けた  
やわらかジューシー「スペアリブ」

**クーポンあり**  
★IBUKURO kitchen

欄原市

イブクロキッチン

見て食べておいしい「脳で食べる」がコンセプトの同店は、醤油ベースの秘伝タレに3日以上漬けて焼く、霧島ポークのスペアリブ。驚くほどやわらかくジューシーで、老若男女に人気。洗練された空間で、旬の県産食材を使った創作料理やお酒を楽しもう。

0744-47-3595  
欄原市常盤町435-5 2F  
11:30~15:00 (LO14:00)  
18:00~23:30 (LO22:30)  
休 火曜 P あり  
★大型駐車場完備  
■席/カ4 テ46

●霧島ポークのスペアリブ 300g 1,480円  
●大山鶏の西京焼き 980円  
●山形牛のたたき(4人前) 980円  
●手づくりベーコン 580円

コース料理は2,500円から承ります(4人以上、要予約)



奈良県最大級の肉牛牧場直営!  
上質「まほろば赤牛」を家庭でも

↑赤身肉は子どもにも大人気!

かないせいくてん  
金井精肉店

大和郡山市

奈良県最大級の肉牛牧場直営の精肉店。水と空気おいしい宇陀の里で育まれた『まほろば赤牛』は、脂身を抑えたあっさり食べやすい赤身が魅力の健康牛だ。ブランド牛はもちろん普段使いの精肉も多数あり。BBQや家庭でも絶品肉料理を。

0743-59-5529  
大和郡山市高井町951-1  
9:30~18:45  
休 水曜 P あり  
HP mahoroba-aka.jp

●店長おまかせBBQセット (3~4人前) 5,000円~  
※3日前までに要予約、予算に応じて対応可  
※価格は税別

★毎週火曜は定休日のお得デー  
対面コーナーの牛肉30%OFF  
※価格は税別

日替わりお得品はこちら!



長生きするには **肉** を食べよう!

毎日80gの肉で、カラダ元気に!

お肉の健康効果!

- 老化防止
- 認知症予防
- 貧血予防
- 高血圧予防
- うつ予防
- 糖尿病予防
- 肥満予防

肉には、血液や筋肉、臓器をつくり免疫力を高めるタンパク質、粘膜を健康に保ち、抗酸化作用のあるビタミンやミネラルが豊富。肉を食べることで、老化を遅らせ、病気を予防して、健康で長生きするための栄養素を効率よく摂取できる!目標は1日80gの肉を食べよう(腎臓に障害がある人は、医師や管理栄養士へ相談を)。



年をとると肉や魚よりもあっさりしたものを食べた方がよいのは、大きな誤解だ。実は100歳以上の高齢者は、平均的な日本人と比べ、タンパク質の摂取割合が高いという。つまり、長生きの秘訣は、肉や魚に含まれる動物性タンパク質をしっかり食べることだ!



【参考文献】『長生きしている高齢者は何を食べているか?』健康長寿ネットHPより / 『牛肉で元気!健康長寿のためのお肉の新知識』全国食肉事業協同組合連合会

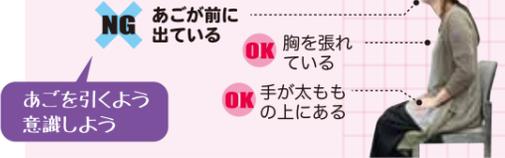
●座席表記について  
カ...カウンター席 テ...テーブル席 座...座敷  
掘...掘りこたつ席 個室...部屋数(収容人数)



# あなたの姿勢はどのタイプ？

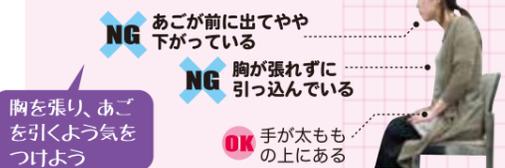
## タイプ1 あごだけ型

軽度



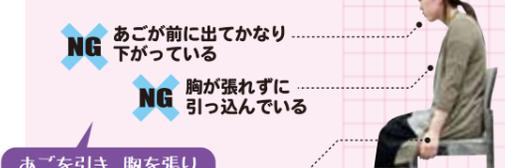
## タイプ2 あご・胸型

中度

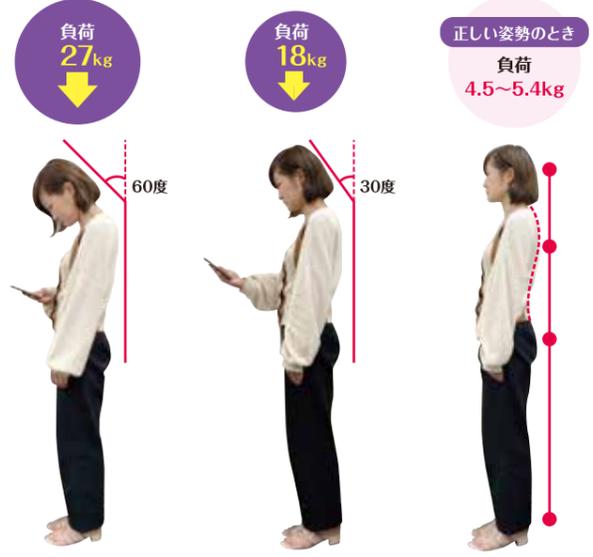


## タイプ3 あご・胸・肩型

重度



正しい姿勢では、真上に頭がのっており、首への負担は5kgほど。前傾したスマホ首だと、30度傾くと18kg、60度傾くと27kgも負担がかかる。

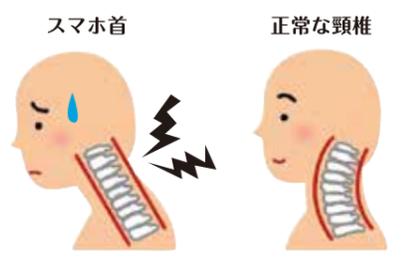


### コラム 理想の姿勢

横から見た背骨は、真っすぐではない。首(頸椎)が前に反り、背中(胸椎)が後ろに反り、腰(腰椎)が再び前に反り、ゆるやかなS字カーブを描いている。この形状が、体重を支える役割を果たす。

頭、背中、おしり、かかとの4点が一直線。背骨のS字がポイント

# スマホ首とは？



スマホ首(≒ストレートネック)とは、頸椎(首の骨)のカーブが失われて真っすぐの状態のこと。横から見ると、顔が前に突き出ている。人間の頭の重さは、平均約5kg。首の骨が真っすぐの状態になると、ボウリング球ほどの重さもある頭の重さを、うまく分散できなくなり、頸椎や首・肩の筋肉に大きな負担がかかる！



あなたはスマホを見るとき、下を向いていませんか？

スマートフォン普及で、慢性的な前傾姿勢になり、頭が前に出て首の骨が真っすぐになる「スマホ首(ストレートネック・首猫背)」の人数が増えている。一説では、なんと日本人の8割とも。放っておくと体の様々な不調に繋がるから要注意。正しい姿勢と予防法をお伝えするよ！

# スマホ首

あらゆる不調の原因となる現代病

## に要注意！

# スマホ首がまねく不調

### 首や肩のコリ

首から背中に広がる僧帽筋に負担がかかることで、筋肉の中を流れる血管が圧迫されて血流悪化、痛みや凝りにつながる。四十肩、五十肩になることも。

### 自律神経失調症

消化器や呼吸器を調整する自律神経が圧迫されると、内臓の具合が悪くなったり、めまいや立ちくらみなどの「自律神経失調症」を起こす。深刻になると心不全・不整脈・脳梗塞にも。

### 女性特有の不調にも注意！

首まわりの歪みが背中、腰への歪みへと伝播。女性の場合、生理痛、生理不順にも影響します。また、見た目にも悪い印象を与えることにもなりますので、姿勢矯正で改善していくことをお薦めします。

### 腕や手のしびれ

頸椎の中を通る知覚神経や末梢神経がダメージを受けることで、腕や手のしびれを引き起こす。

### 動悸や息切れ

胸が圧迫されることで呼吸が浅くなりがち。十分な酸素が全身へ行き渡らず、肺・心臓へも負担がかかる。気管支が圧迫され、のど風邪にもなりやすい。

### 頭痛・眼精疲労

僧帽筋は背中から後頭部まで繋がっているため、筋肉が凝り固まると、頭痛や眼精疲労・視力低下の一因に。



らく 鍼灸整骨院 大和郡山市/整骨院

**大和郡山市で発見！骨盤矯正のプロフェッショナル**

出産後の約6か月は、骨盤が最も不安定な状態。抱っこや授乳などで無理な姿勢が続くと、骨盤が歪んで、便秘や腰痛、体型が崩れる原因となる。そこで、開いた骨盤を閉じて、姿勢を整える矯正が重要。一人で悩まずに、近くの骨盤矯正治療院に相談を。

★患者は30代に次いで70代が多い  
※関節に異常をもつ人、著しく骨密度の低い人は適応しない場合あり

☎0743-57-6671  
大和郡山市小泉町東1-8-6  
小泉駅前ビル103  
☆JR大和小泉駅から徒歩30分！  
8:30~12:30、15:30~20:00  
※水・土曜の午後、日曜、祝日

しおり整体院 天理市/整体院

**痛みや痺れのない日常を取り戻す天理のオーダーメイド整体**

院長は合気道歴20年以上で、骨や筋肉の動きに精通する。特に椎間板ヘルニアの痛みや痺れを得意とし、手術に抵抗のある人がロコミで相談に訪れる。穏やかに丁寧な問診とボキボキしないオーダーメイド施術で、高齢者も不安なく受けられる。

☎090-6797-9163  
天理市勾町74-5  
9:00~18:00(土曜~13:00)  
完全予約制  
☎日曜、祝日 回あり

かしはら もりもと接骨院 橿原市/発毛、接骨院

**6か月以内の発毛満足度99.8%！施術院だけの「発毛プログラム」**

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) 回あり

さんさん鍼灸整骨院 木津川市/鍼灸整骨院

**土日も開院する猫背矯正のプロ姿勢そのものを治してコリを解決**

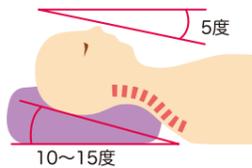
「姿勢を変えれば未来が変わる」を信条に、筋肉を正しい状態に戻し、骨盤や姿勢を治す『猫背矯正』を得意とする。院長は柔道整復師・鍼灸師として3万人以上の臨床経験があり温和だ。院内は清潔で明るく居心地が良く、土日も開院していてベ入り。

☎0774-72-3360  
木津川市城山台7丁目2-1  
9:30~13:00、15:00~20:00  
要予約  
☎月曜午後、木曜 回あり

【参考文献】『らくちん!かんたん!「ねこ背」がスッキリ治る本!』洋泉社 『スマホ首は自分で簡単に治せる!』マキノ出版

# 4 枕を変えて体の機能改善!

枕が高すぎると頭が前に傾くので、寝ている間にスマホ首に。首の筋肉が緊張するので起床時に痛みを感じたり、気管支が圧迫されるので呼吸がしづらく、不眠症の原因や快眠の妨げに。枕の接地面から耳の付け根までが10度~15度が、理想の枕の高さとされる。



## ワンポイント

### 寝るときもS字カーブを意識!

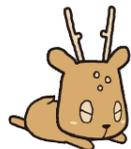
高い枕で頭だけをのせているなら、筒状に丸めたタオルを首の下に入れ、首で支えることを意識してみてください。就寝中にもS字カーブを保ちましょう。



ねむりのアトリエ杉村屋 米津さん

逆に低すぎる枕も良くないですよ!

普段の生活見直してみよう



## 理想の枕を手に入れよう!

仰向き・横向きの寝姿勢をリラックスした状態に保つ、高さの合った枕は快眠への第一歩です。

ふとんとベッドのやまぐち 山口さん

# 3 30分に一度は、ストレッチ

長時間のスマホやPC、読書は控えよう。30分たったら休憩し、顔を上げる、肩を回すなどのストレッチをしよう。首・肩が凝っているからと、そこばかり揉むのはかえってNG! 腕や関節を伸ばしたり可動域を広げるストレッチで、筋肉をほぐそう。

20回ずつ行おう!

## 肩甲骨の外旋



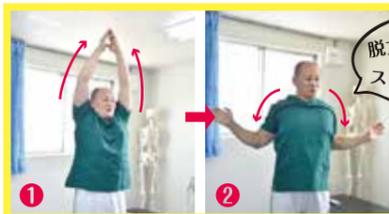
- 1 両腕を左右に大きく開く
- 2 両腕を水平に動かして閉じる。その際に手のひらを上側に返し、小指同士を付ける

## 肩甲骨の内旋



- 1 ひじを軽く曲げ、両腕を前に構える
- 2 ひじを起点にして、胸を張って上腕を外側へ開く

## 肩甲骨の下方内旋



- 1 頭の上で、手のひらを合わせる
- 2 脱力して、体側に沿ってひじから腕を下げる

## ワンポイント

肩甲骨を回すことで、僧帽筋がほぐれて血流が改善され、コリや痛みとの和らぎが期待できます!

しおり整体院 枝折先生



# スマホ首は治せる!

~yomiっこお薦めセルフメンテ~

スマホ首にならないために、普段の生活で心がけたポイントをもとめたいよ! ぜひ取り入れてみてね。



## 1 スマホは目の高さで!

スマホは目の高さに上げて見るように心がけよう。反対の手でひじを支えると、持つ手が疲れないよ。



## 2 普段の意識で快適デスクワーク

ひじが90度になるように、イスの高さを調整。膝と足首も90度。踏み台を置くのもOK。モニターの高さは、目線と水平の高さに調整しよう。



## ワンポイント

### ペットボトルで姿勢キープ!

ペットボトルを腰に挟むと、正しいS字カーブの矯正に役立ちますよ!



さんさん鍼灸整骨院 山川先生

**創業48周年 桜井ゴルフセンター**  
**フェアウェイ310ヤード!**  
**女性専用打席あり、マيسニーカーOK**  
 自然目線がうれしいコース風景  
 アプローチグリーンが多く飛球ヤードが一目瞭然、即戦力UP!  
 090-5136-9844  
 桜井市外山747  
 年中無休  
 夜明け~21:30  
 打席数: 80 (310ヤード)  
 ボール代: 60球500円  
 貸しクラブ無料  
 貸し靴なし(スニーカーOK)  
 プリペイドカードがおすすめ!  
 リシャフト工房Dr.GOLSYS併設 ■ほぐし処 ビッグサム隣設

**生駒市/健康靴専門店**  
**Arco アルコ**  
**ローリングソールで歩いて、美しく疲れにくい姿勢になろう!**  
 靴底が揺りかご型の「ローリングソール」が、わごと足元を不安定にさせることで、体が重心を取り、正しい姿勢を呼び起こしてくれる。歩いているうちに、自然と足腰が鍛えられて、疲れにくい健康体へ。店頭で試着でき、姿勢や足の悩み相談も応じる(事前予約)。  
 LINE@ 0743-87-9338  
 生駒市東松ヶ丘2-8  
 10:00~19:00  
 月曜 休あり  
 www.arco-ikoma.com

**ねむりのアトリエ 杉村屋**  
**起きたら首や肩が痛い人は枕を見直してみませんか?**  
 起床時に首や肩の痛み、不眠症を訴える人がわざわざ訪れる寝具店。脊椎のS字を保つオーダー枕は、寝ている間の首の負担が少ないため熟睡でき、目覚めもスッキリで痛みも軽減。移転して広くなった店内で、知識豊富な眠りの専門家が応えてくれる。★健康敷き布団お試し1週間レンタル 京都府屈指の東京西川チェーン店!  
 0120-68-0150  
 京都市右京区西京極郡町92  
 エスビル1F(西京極総合運動公園内)  
 10:00~18:00  
 水曜日(催事の開催時休業あり) 休あり  
 杉村屋 検索

**大和郡山市/温浴・整体**  
**温浴+整体 まりの手** ★女性専用  
**女性院長による女性のための整体 疲れ・緊張・コリをリセット**  
 凝っている所をグイグイむむではなく、独自の痛くない「やさしいタッチ」で、骨盤や背骨をはじめカラダのゆがみを整えることで、体液の流れを良くし、こわばった筋肉のコリがほぐれます。どんな悩みも女性院長におまかせ。  
 LINE@ 0120-88-4436  
 大和郡山市杉町35-1  
 西谷建設ビル1F  
 12:00~22:00 ●完全予約制  
 水・日曜、第2土曜 休あり

**人生100年時代 生涯現役を目指そう!**  
 社員・パート・アルバイト多種多様な仕事を大募集! あなたのライフスタイルに合わせてお選びください!  
**YCスタッフ募集** 正社員 年齢不問 社宅完備  
 未経験社大歓迎! 折込パート・集金パートはお問い合わせください  
 女性にも働きやすい環境!  
 奈良ファイブアライズ  
 お問い合わせは TEL 0743-63-5865  
 (YC天理:天理市指柳町297-3 10時~17時・日祝除く)  
 募集職種 正社員・朝刊・夕刊配達アルバイト  
 給与 朝刊配達アルバイト ◆月収例 5万~12万円(出勤日数依相談)  
 夕刊配達アルバイト ◆月収例 3万~8万円(日祝休み・出勤日数依相談)  
 正社員 販売店経営者候補同時募集 ◆月収例 24万~38万(社会保険・各種保険完備・退職金制度あり)  
 募集エリア 奈良市・生駒市・天理市・北葛城郡・吉野郡  
 募集店舗 YC富雄・東生駒・高の原・箸尾・天理・奈良吉野

**ふとんとベッドのやまぐち**  
**「眠りのプロ」がオススメする16,500円(税込)のオリジナルオーダー枕**  
 睡眠健康指導士の資格を持つ店主がたどり着いた、同店オリジナルのオーダー枕。寝姿勢をしっかりと支え、首を自然な形で休ませてくれる。綿と麻から選べるオーガニック素材のカバー付き。生活習慣や睡眠環境に合わせた「快眠体験会」も開催中だ。  
 MENU  
 ●オーダー枕 (10年間調整保証) 16,500円  
 ●イタリア直輸入 ウッドスプリング ベッド 120,000円  
 ↑普段のマットの硬さに合わせてフィッティング  
 0120-139-210  
 香芝市3-832-1  
 10:00~19:30  
 木曜 休あり  
 ふとんとベッドのやまぐち 検索

**漢方の一陽館**  
**カラダのコリは、漢方で改善 キレイ+健康を手に入れよう!**  
 首・肩が凝ると、筋肉が緊張して血流や神経を圧迫し、痛みや冷えの元になる。漢方薬で体内から凝りをほぐそう。不老長寿の薬草のクマザサ・アカマツ・朝鮮人参を含む「松寿仙」は、陰陽のバランスがよく、体を温めて活性化させ、元気にしてくれる。  
 「松寿仙」5,570円(税別) 170ml×3本セット  
 発売50周年の新パッケージ。毎日飲んで健康をキープ!  
 ★漢方相談で、無料試飲できます!  
 LINE@ 0742-51-6855  
 奈良市学園北1-11-11ビル1F  
 10:00~18:00  
 木・日曜、祝日 休あり  
 【姉妹店】八木本店 0744-25-8851  
 福原市八木町1-11-7

# 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。サイトへのリポート率も上がり、SEO対策にも最適!

## 制作実績例

(スマホ未対応、移行中のものも含みます)



URL: [todaiji.or.jp](http://todaiji.or.jp)



URL: [kasugataisha.or.jp](http://kasugataisha.or.jp)



URL: [matsuodera.com](http://matsuodera.com)



URL: [okuyamato.pref.nara.jp/i/ju](http://okuyamato.pref.nara.jp/i/ju)



URL: [imagami.jp](http://imagami.jp)



URL: [shikasapo.jp](http://shikasapo.jp)



URL: [narano-umaimono.com](http://narano-umaimono.com)



URL: [daibutsu-purin.com](http://daibutsu-purin.com)



URL: [shidare-sakura.jp](http://shidare-sakura.jp)



URL: [naraduke.co.jp](http://naraduke.co.jp)



URL: [twf.or.jp](http://twf.or.jp)



URL: [porepore.co.jp](http://porepore.co.jp)



URL: [sankousha.co.jp](http://sankousha.co.jp)



URL: [ururun.narakko.jp](http://ururun.narakko.jp)



URL: [narakko.com](http://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ね。

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、使いやすいしっかりしたシステムに加え、サポート態勢もいなので、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](mailto:ynl@kcn.ne.jp)

