

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみつこ

10

Vol.214
OCTOBER 2019

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

蕎麦をたぐり
酒をたしなむ!

旬 蕎麦



おいしい! 楽しい!

味覚狩り

ながらエクササイズで

ムリなく 毎日楽しく 体メンテナンス

グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!

yomiっこ
クーポン付

お・ト・ク!!





「私だけのコスモス」

撮影場所/法起寺(斑鳩町)

📷 撮影者: 石原敏秋さん

法起寺にはコスモスが何万と咲きました。しかし、この花だけが私を見つけてくれました。

■法起寺は別名、岡本尼寺、岡本寺、池後寺、池後尼寺と呼ばれ、平成5年に法隆寺とともに世界文化遺産に登録。706年創建の三重塔(国宝)は日本に現存する最古のもの。(拝観料:一般300円)

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。

12月を感じられる1枚を募集 **締め切り: 10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) に送ってください。

*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!



Yomiっこ

2019.10月号 vol.214

- 04 蕎麦をたぐり酒をたしなむ!
旬蕎麦
- 06 おいしい! 楽しい!
味覚狩り
- 08 ながらエクササイズで
ムリなく 毎日楽しく **体メンテナンス**
- 40 **YCニュース**
- 45 感謝を込めて增量中
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

15... SHOP☆SHOP

MAN

- 02... 自然と暮らす
金井畜産/金井 啓作・文利さん
- 18... Boze数珠つなぎ
黄檗宗 大光山 蓮昇寺/関 正胤 師
- 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
「郡山剣道連盟居合道部」「二上スポーツ少年団」
- 26... 読者のお便り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」
- 32... こちら編集部
- 33... となりのお屋ごほん ひかりの森
- 34... 2019円の旅 - 香久山を秋ウォーク -
- 36... 伊賀もん パティスリーサンタ/中出 耕次・充佳さん
- 38... 生活向上委員会
- 43... プレゼント

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

光明山
阿弥陀寺
〒631-0027 奈良市学園南町2826-1
☎0742-45-2410
LINE@
LINE QRコード

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

表紙写真/鴨神そば(そば小屋)、博水園

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)

うまいものを安く!
絶品そばと雲丹小井が玉竹流



ざるそば
1.5合打750円
雲丹・いくら小井 1,150円
春鹿純米超辛口 500円
(税別)

手打ち十割そばと濃厚な雲丹の店

玉竹流

TEL.090-1964-7880

信州直送の粉で打つ、こだわりの手打ち十割。細く長い麺をすすり上げれば香り立ち、打ち立てのみずみずしい食感とのど越しを堪能できる。利尻昆布と鰹、鯖ダシの旨み引き立つツユとも好相性だ。濃厚ウニ、イクラ小井と共にこだわりの地酒もお薦め。☆ざるそばは合数が多いほどお得。シェアもOK!



Menu
◆ざるそば 1合打 630円
◆激辛肉そば 1合 830円~
◆雲丹小井 690円
◆いくら小井 750円
価格が税別



ざるそば
850円

ベストな香り・甘み・のど越しを
若き店主が打つ本格手打ち蕎麦

蕎麦専門店 たぬき

TEL.0745-74-5170

国道25号線沿いの注目店。京都の料亭と富士山の蕎麦店で10年修業した店主が、「蕎麦の香り・甘み・のど越しを、ベストな状態で味わってほしい」と腕を振るう。蕎麦・ダシ・天ぷら。シンプルながら、国産素材と調理法にこだわり抜く。

「yomiっこ見たよ」で
蕎麦類メニュー200円引!
●有効期限~2019.11.30



Menu
◆とろそば 1,000円
◆鶏せいろ 1,350円

蕎麦をたぐり酒をたしなむ!

旬蕎麦

うまい日本酒を飲むなら蕎麦屋に行くというぐらい蕎麦と日本酒の相性はいい。鼻を抜けるさわやかな蕎麦の香り。職人の技が光るツヤ、コシ。挽きぐるみ、十割、二八、外一…。yomiっこー押し7店舗をご紹介します!

繊細な「絹」と、もっちり「あらびき」
あやめ池の名店 此処にあり



鴨せいろ
1,450円

蕎麦きり 彦衛門

TEL.0742-53-3697

あやめ池の住宅街にある自家製きぐるみ蕎麦の名店。蕎麦はさわやかなのど越しの“絹びき”と、野趣にあふれ、もっちりした“あらびき”の2種。分厚い鴨肉が入ったつけ汁はコクがあり旨み満点。〆の蕎麦湯もトロリと濃厚で、癖になる!



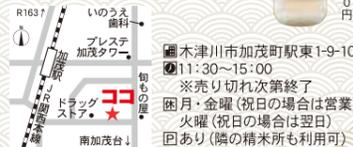
Menu
◆あらびきせいろ 850円
◆天然えびの天せいろ 1,900円
◆お星のおまかせ膳 1,600円
※平日15食限定

手打そば処 橋

TEL.0774-76-7951

「安心して本物の味を食べてもらいたい」と天然物にこだわり心を込めて打つ蕎麦は、爽やかな二八と、香り立つ十割(土日祝のみ)。ダシも国産天然100%。温そばは食感にこだわり太めの6割と打ち分ける。つゆが絶妙な井もお試しあれ。

Menu
◆ざるそば 850円
◆天ざる 1,450円
◆とりなんばんそば 930円
◆鴨汁そば(季節もの) 1,250円
◆鴨なんばんそば 1,300円
価格が税別



ミニ天井
ざるそばセット
1,250円
(税別)

かえる庵

TEL.0742-24-8345

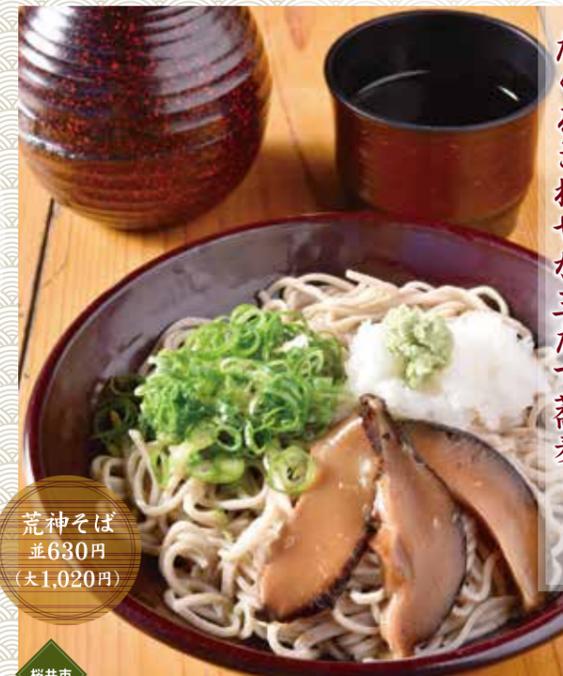
蕎麦の逸品・霧下蕎麦をつなぎなして打つ。その香りと粘り・コシの強さが蕎麦通に人気だ。お酒は、主が旨いと認める吉野・葛城の厳選酒に特化。「奈良の地酒のおいしさを県外の人にも広めたいから」と店主。



Menu
◆釜揚げそば 1,000円
◆温(あつ)もりそば 1,000円
◆地酒 120ml 500円~
◆酒肴 350円
※柿の葉すし、山菜いなり有り
★夜の営業請負人募集中! 応相談。



もりそば
900円



荒神そば
並630円
大1,020円

桜井市

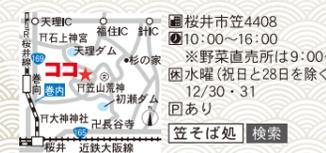
荒神の里・笠そば処

TEL.0744-48-8410

桜井・笠荒神の里で、地元女性たちのパワーが結実した名物蕎麦。自分たちで育てて収穫、石臼で挽き、打ちたてを提供する。やや細打ちの丸抜き挽きぐるみは、風味・コシ・のど越しの3拍子揃い。地もの野菜や山菜が味に彩りを添える。



私たちが心込めて作っています♡



Menu
◆ざるそば 並520円 大930円
◆梅とじそば 並730円 大1,040円
◆きつねそば 並630円 大990円
◆かやくご飯 400円
●野菜触媒所併設、そば打ち体験教室あり

“紅一点の丸ごとトマトが彩る”
“玄そば一本挽き”の爽やかな味わい



焼きなすそば
1,100円

鴨神そば (そば小舎)

TEL.0745-66-1159 (葛城の道歴史文化館)

蕎麦一筋の店主考案の「焼きなすそば」。素材本来の旨み、風味を生かす“玄そば一本挽き”の蕎麦に、おろしショウガに絡めた焼きナスと鮮やかなトマトが彩りを添える。蕎麦の香りと食感にナスとトマトが相まって、清涼に楽しめる新感覚の逸品だ。

Menu
◆ざるそば(大盛り) 1,200円、(並) 800円
◆鴨汁そば 1,300円 ◆きのこそば 1,000円
◆風の森 350円 ◆焼酎(そば酒割り) 500円



本物の味にこだわる加茂の名店
新蕎麦で、各地を味めぐり



ミニ天井
ざるそばセット
1,250円
(税別)

ながらエクササイズで 体メンテナンス

なんとなく体が重たい…、首や肩のこりがなかなか消えない…。原因の一つは、無意識に体が緊張し筋肉が硬くなって動きが鈍り、関節の可動域が狭まること。まずはストレッチで筋肉をやわらかくし、関節の可動域を広げ、ほどよい筋トレで健康で美しい筋肉を育てよう。代謝アップにもつながって、脂肪の燃えやすいカラダづくりにも効果的♪

こんな人向き!

定期的に運動はしたいけど、いざトレーニングを始めるとなかなか続かない…。『ながらエクササイズ』は日常の生活動作の延長でできるカラダづくり。普段はあまり続かないストレッチや筋トレも『ながら』なら継続してできるはず!

短期間で効果が出やすい!

くびれ編

— KUBIRE —
おなか周りエクササイズ

寝ころびながら

1 仰向けに寝て右ひざを立てる



Point!
肩が床から離れないように

2 腕は肩の高さに横に伸ばし、手のひらは下に右ひざを左側に倒し、左手で抑える (5秒キープ)



5秒キープ

Point!
顔は倒す方と逆側に向ける

3 体を元に戻し反対側も同様に

気になる! 下半身集中トレーニング

見えないところでコツコツと…

脱・ピーマン尻!
重力に負けないお尻を

おしり編

— OSHIRI —
お尻周りエクササイズ

寝る前の数分でもできる♪

テレビを見ながら

1 仰向けになってひざを立て、お尻に力を入れながらお尻を持ち上げる



Point!
腰と同じ幅に開く

アレンジ!
片足を上げながらするとさらにお尻と裏もに効く!

2 1秒キープし、ゆっくり2~3秒かけてお尻を下ろす。床ギリギリでお尻を止めるのがポイント! (15回×3セット程度)



Point!
1秒キープ

Point!
背中をまっすぐに
NG 腰の反らしすぎに注意!

Point!
お尻とかかととは連動しているのかかかとに重心を!



電車の中や信号を待っている時も…

両手でかばんを後ろに持ち (お尻の下あたり)、かかとを引っ付け背筋を伸ばす

深く深呼吸しながらおなかに力を入れ姿勢をキープ!

電車の場合は1駅ずつキープすると続けられるよ!

横隔膜の上下、肺のふくらみを意識!



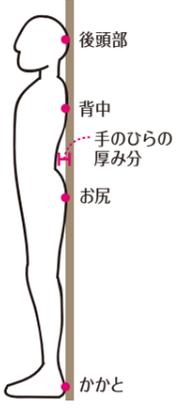
意外とみんなできてないんだよねー

意識を変えるだけで効果あり!

筋トレ効果UP★メモ

正しい姿勢がイチバンの筋トレ

座っているときも立っているときも、正しい姿勢を心がけることが一番の筋トレにつながるよ。おなかに力を入れて腹筋を意識しよう。

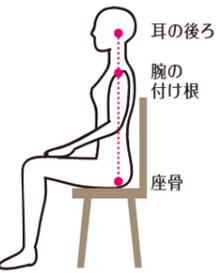


●正しい立ち姿勢

壁に背を付け一直線の姿勢が最も正しい背骨の位置。おへそが右斜め上に引っ張られる感覚を持つと背筋が伸びやすいよ。

●通勤中やオフィスでの正しい座り方

座面いっぱいには腰かけ、背もたれから少し背中と肩甲骨を離し腹筋に力を入れる。電車だと、1駅分ずつ意識して座るだけでもOK!



プロからのアドバイス

筋トレは、どこを鍛えているか常に脳と筋肉を連携させて行うことが大切です。収縮→キープ→弛緩と、スロートレーニング*で、しなやかで必要な筋力がついた筋肉は、自分が望むパフォーマンスを可能にし、癖のついた骨格を正常な位置に戻すのも助けます。また、年を取ると急速に筋肉は落ちます。気づいたときから、必要な栄養(食事)と無理なく楽しい運動で、筋肉を増やし、日常生活はもちろん、趣味などをアクティブに楽しみましょう。

*ゆっくり動くことで、筋肉の動きを意識しやすくなり効果的

TVやネット、書物などの筋トレを痛みを我慢してまでやるのはタブー! 自分に合ったやり方で続けてこそ効果的です。



エムズスタイルラボ M's Style Lab. 主宰 パーソナルトレーナー 三浦真己氏

■温浴+整体 / 大和郡山市

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エクサで疲れたカラダをリセット

女性院長による独自の痛くない「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、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。一緒に、ハーブ9種を蒸気で浴びる漢方樽サウナも。内臓を温め、デトックス効果が抜群だ!

■パーソナル整体 初回6,480円 ⇒ 半額
■漢方樽サウナ 4,000円

0120-88-4436

大和郡山市杉町35-1
西谷建設ビル1階

12:00~22:00 ●完全予約制
困水・日曜、第2土曜 あり

LINE@ カンタン予約

どんな悩みも辻本先生におまかせ!

寝落ちする心地よさ

■ゴルフ / 桜井市

桜井ゴルフセンター

太もも・腰・肩甲骨周りの筋トレでスイングに差をつけよう

“ゴルフは体幹で打つ”が常識。腰周り、肩甲骨、太ももの筋肉を鍛えれば体幹が鍛えられ、安定した力強いスイングができる。“その逆も真なり”で、ゴルフの練習が、筋トレになる。自然視線がうれしい同センターで筋トレ目指し、ナイスショット♪

★「ほぐし処 ビッグサム」隣接
★女性専用打席・飲み物サービスなどもあり

090-5136-9844

桜井市外山747
夜明け~21:30
無休 あり

●休憩室
■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お得
■貸しクラブ無料
■貸し靴なし(スニーカーでOK)

●パーソナルトレーナーの三浦真己先生。介護福祉士でもあり、スポーツジムでも活躍中

■30分 3,300円~
■訪問指導 7,000円~
■グループ指導 10,000円/時~

■ストレッチ・エクササイズ・姿勢改善 / 奈良市

M's Style Lab. エムズスタイルラボ

目的に合った筋肉の使い方を指導
ポイントは“無理なく継続”

「筋肉を柔軟にし、効果的に動ける体」と三浦真己先生。丁寧なカウンセリング後、個々の可動域と負荷に適したストレッチ & エクササイズを指導する。年齢に関係なく上質な筋肉を作り運動機能を高め、姿勢や痛みも改善。無理なく続けてナイスバディーに。

初回カウンセリング料2,100円
→1,000円 有効期限●~2019.12.28

080-1413-0477

奈良市林小路町1-1
KBK 高天ビル305号

10:00~23:00
●完全予約制
回近くには有料あり
physicalstyle.web.fc2.com/

お金が必要だけど、大切な品物（ロレックス、ダイヤモンド、金プラ、LV）は手放したくない…

そんな時は…

質預かりが便利!!

品物を担保にお金が借りられる

質預かりとは？

品物（担保）に応じた金額を、3ヶ月間（延長可）お金をご融資するシステムです。

質（お預かり）の場合

期間内に品物が要るか、要らない（流す）かをお選びいただけます。

買取の場合、商品は一切お返しできません！

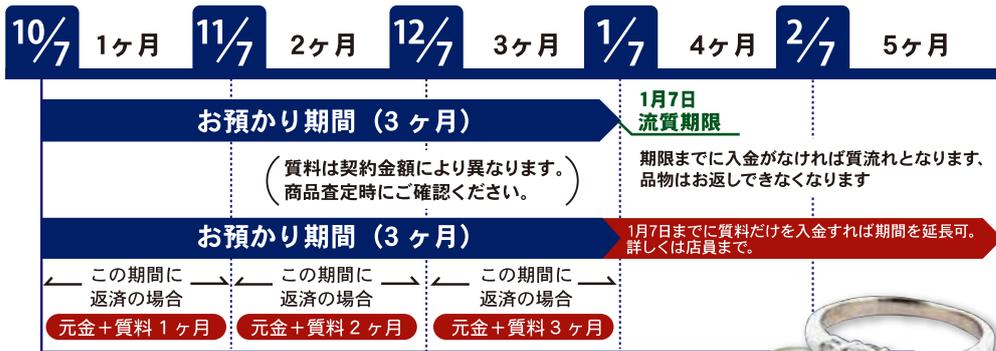
商品を流したくない場合

元金（お貸した金額）と、その日までの月数分の質料（利息）をいただければ、お預かりした物品をお返しいたします。
※期限内に質料だけお支払いいただければ流質日を延期することも可能です。
※元金を一括ではなく、少しずつお支払いいただくことも可能です。詳しくは店員にご確認ください。

商品を流したい場合

お店へのご来店・ご連絡は必要ございません。また、お店からご連絡致しません。期限が切れた後は、貸金・質料の返済の必要はございませんが、質物のお返しはできません。お手元の質札を処分してください。ご不明な点は、気軽にお問い合わせください。

例 10月7日に
お預かりした場合



※ご不明な点は店員かHPで確認してください。

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

ロレックス・ルイ ヴィトン
ダイヤモンド・金券

金 プラチナ

買取価格表のあるHPで！

わきもと質店

検索

取扱
説明
書

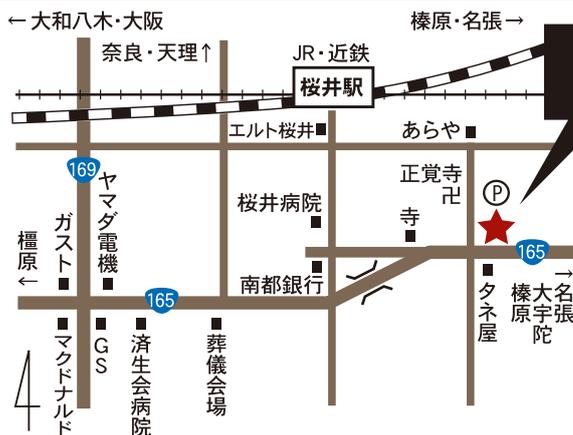
お気軽にご相談ください

査定無料

0744-42-2215

奈良県桜井市桜井1006

（桜井駅歩6分、R165沿い）
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)



R165沿い信号カドの店
わきもと質店

JCBギフト券
5,000円分
プレゼント

詳細はP43をチェック!