

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみつこ

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

3

Vol.267
MARCH 2024

yomiっこ
クーポン付
35店



グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!

朝からズキゲン

Original Morning

オリジナル
モーニング

終活シリーズ

エンディング
ノート

摘みたてパクリ!

いちご狩り

春先からのケアで守る

シミ・そばかす
対策は大丈夫!?

スマホで
QRコードを
読み込んでね!



Yomi
WEB
地域生活情報誌

Contents

01. スポーツクラブNAS学園前
02. オリジナル モーニング
04. エンディングノート
08. いちご狩り
09. SHOP*SHOP
10. 2024年の旅
平城・相楽NTの史跡と美味を巡り
地元愛を深める!
12. メディカル最前線!
西の京病院【糖尿病外来】
13. フリートーク+ちさとの星占い
14. 春先からのケアで守る
シミ・そばかす対策は大丈夫!?
16. 街ネタ+言葉あそび575
+編集長のメッセージ
17. プレゼント+クロスワードパズル
18. クーポン
20. 山寺おしょうのお悩み相談
21. こちら編集部

葛城市 カフェレストラン 木伊

TEL.0745-48-9000 / もくい

二上山麓にあるイタリアンレストランのモーニングは、地元の朝採れ野菜やピザ生地のフォカッチャなどが盛られた充実のプレートに、1人3杯までのセルフドリンクが付いたお得なセット。目の前に広がる自然豊かな當麻の里を眺めながら優雅な朝を過ごそう。

★お天気の日にはテラス席もおすすめ！

MENU ●焼きウインナー&ベーコン 300円

■葛城市當麻423
● 8:30~11:00
11:30~15:30
(日祝は8:30~14:00)
● 木曜、第3金曜、水曜朝
● あり
● mukui324



パルの朝ごはん
セットA 650円

●引き算セットOK/スープ、サラダ、パン、卵のいずれかナシは500円
●ソーセージやパンの足し算セットOK ●セットドリンク200円～
●朝飲みOK/生小・ハイボール・サワー 400円

奈良市 ソーセージバル ママ・ド・ウルス

TEL.090-9698-4186

大和西大寺駅南口で、朝ごはん、ランチ、昼パルを気軽に楽しめる店。本店のパパが作る無化調・保存料無添加のあらびきソーセージのほか、品数豊富なセット。不要なメニューは引き算でワンコイン価格に。パルなのでソーセージで朝飲みもOK。

★キャッシュオン&セルフスタイル

★ソーセージやベーコンは冷凍タイプで販売中！

■奈良市西大寺南町5-5-8
Coconimo SAIDAIJI内
●朝ごはん 9:00~(4月からは8:00~)
ランチ 11:00~ パル 15:00~21:00
●月曜 回 近隣に有料Pあり



●チキンローフトースト 500円
●BLTサンド 700円
●ハムサンド 700円
※ドリンクセットで100円OFF

ママ・ド・ウルス 検索
mamadours2023



モーニングセット
750円

二上山の絶景を
眺めながら
優雅なモーニングタイムを



Original Morning

オリジナル モーニング

朝の忙しい時こそ、スペシャルなモーニング♡
安心のド真ん中から、意外な変化球メニューまで、
ユニークな8店を紹介。さあ〜ヤル気をチャージ！



閑静なならまちで
ほっこりおむすび定食

はな結び定食
700円

●追い結び 200円
●追い味噌汁 250円

奈良市 おはなさんのおむすび屋さん

無人書店内にある朝食限定の店。メニューは大和高原産コシヒカリを使ったおむすび2つに、だしの効いた味噌汁、焼き魚、添え物がついた定食のみ。どれもシンプルだけど優しくて上品な味わいだ。自家製も含めた数種類の具材を選ぶのも毎朝の楽しみに♪

★おむすび・佃煮・昆布はテイクアウトOK

■奈良市東城戸町32
● 7:30~10:00
(9:30LO、売り切れ次第終了)
● 日・月・火曜(不定営業・不定休あり)
● 近隣に有料Pあり
● narahananamsubi



昭和レトロな喫茶空間で
細長いクロワッサンの
モーニング

Cセット 680円

数量限定

Lunch & Cafe 飛行船 / ひこうせん

大和高田市

TEL.0745-22-5948

創業40年を迎えたレトロ喫茶で洋食が楽しめる。モーニングは毎朝店舗で焼き上げる、スティック状のクロワッサン『チェルキー』が評判だ。ほんのりと甘くサクサクと軽い食感で、サイフォンで淹れる神戸にしむら珈琲のブレンドコーヒーがマッチ。



●Aセット(トースト) 550円
●Bセット(ホットドッグ) 600円

■大和高田市幸町10-20
● 8:30~17:00
(モーニング)
8:30~11:00
(ランチ)
11:15~14:30
● 火曜 回あり
● 飛行船 大和高田 検索



オリジナル
ブレンドコーヒー
550円

モンサラット
ブレックファスト
ドリンク料金+748円

朝からゴキゲン

ALOHA CAFE Pineapple 生駒市

/アロハカフェバイナッブル

TEL.0743-70-0141

ハワイの雰囲気を楽しめる、ゆったりとした空間。『モンサラットブレックファスト』は主食のパンや卵料理、ベーコンなどを選んでカスタマイズできる。マラサダやトーストの軽めの朝食やサンドメニューもあり。自家焙煎スペシャルティコーヒーと一緒に。



●サービスモーニング
ドリンク料金+110円
●ワイキキモーニング
ドリンク料金+528円

■生駒市上町1411
● 8:00~20:00
(LO19:00)
金・土・日曜、祝日
~21:00(LO20:00)
(モーニング)
8:00~11:00
● 不定休 回あり
● aloha.cafe.pineapple



焼きたてパンが食べ放題！
奈良のモーニングを
牽引するカフェ

オランダ屋
モーニングセット
ドリンク料金+220円

FUJIEDA HOUSE /フジエダハウス

TEL.0743-52-6686

R24号沿い、フジエダ珈琲が直営するカフェ“オランダ屋”の本店。モーニングは、職人が手づくりする自家製パンの食べ放題と、焙煎したての珈琲が楽しめる。平日限定でドリンク代のみで注文できるセットも登場。60'sアメリカの雰囲気漂う店内で、ゆっくり朝のひと時を…。

●オランダ屋リッチモーニングセット ドリンク料金+320円
●お手軽モーニングセット(平日限定) ドリンク料金+0円
●オランダ屋セレクトブレンド 530円



■大和郡山市大江町114-1
● 7:00~22:00
(金・土曜、祝前日は23時まで)
モーニング 7:00~11:00
● 年中無休
(1月1日、研修日等を除く)
● あり



奈良市 農園直送レストラン 古都華 /こたか

奈良のうまいものプラザ

TEL.0742-26-0088

「奈良のうまいもの会」が運営。奈良県産米ヒノヒカリに『究極の卵』(五條・竹村)、木桶天然醸造醤油(御所・片上醤油)をかけていただく卵かけご飯が秀逸と評判！みそ汁には無添加生みその『五徳味噌』(奈良・井上本店)と、味と安心のこだわりづくり。『奈良にうまいものあり』を発信中！

★ご飯大盛り無料！



MENU ●洋朝食 484円
■奈良市三条本町1-1
JR奈良駅1F
●プラザ 7:00~21:00
古都華 7:00~10:30
/11:00~15:00
/17:00~21:00
(各LO30分前)
● 無休 回近隣に有料Pあり
● 奈良のうまいものプラザ 検索



カフェラテ
550円



本日のタルティーヌ
418円

●具材は日替わり。写真は生ハムとアンチョビポテト

三郷町 Cafe funchana /カフェ ファンチャーナ

TEL.0745-73-1187

JR三郷駅近く、白い建物が目印。1階ベーカーリーでパンを選び、2階カフェでドリンクを注文すると、14時まで無料でサラダとコンフィチュールが付く。大きな窓から外の景色や走る電車を眺めて、ラテでほっと一息。自分へのご褒美時間を愉しんで。

★1Fでは三郷町の特産品・デザイン雪駄も販売

■生駒郡三郷町
立野南3-1-18
JAMビル2F
● 10:00~17:00
(土曜、祝日9:00~)
● 日・月曜 回あり



和朝食 484円
卵かけご飯目当ての
常連さんも多い

奈良の生産者直送、天下一品食材使用
米、卵、醤油、味噌、野菜にこだわり

続きは電子書籍で見てね



Rakuten ブックス