

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみつこ

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA



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
41店

1

Vol.289
JANUARY 2026



スマホでQRコードを
読み込んでね!

地域密着奈良情報 /
yomi WEB

今年もウマくいく年に 初詣ガイド 2026

絵馬に願いを込めて

推し
11選



花よりだんご

新年から絶好調!
“気”を巡らせるツボ押しセルフケア



Contents

- 01.奈良もん 株式会社miru./西岡 秀華さん
+言葉あそび575
- 02.初詣ガイド2026
- 06.花よりだんご
- 08.“気”を巡らせるツボ押しセルフケア
- 10.2026円の旅
飛躍の午年! 聖徳太子と伝説の名馬「黒駒」ゆかりの地を巡る旅
- 12.メディカル最前線! 西の京病院 人工関節センター

- 13.フリートーク&街ネタ+ちさとの星占い
- 14.ならふしぎ+BOOK+編集長のメッセージ
- 16.かわいいわんにゃん
- 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.編集後記

奈良ももん

桜井市



里山で実践する、
人と馬の親密な暮らし

株式会社 miru.

しゅうか

代表取締役 西岡 秀華さん



●ペレットストーブ



●客室



●春日なめしの鹿革を使用した馬鞍

「日帰りさとやま乗馬」も実施!



宿と馬

miru.house

IG・miru.house_official

里山の風景を今に伝える桜井市萱森に佇む「宿と馬 miru.house」。昨年11月に開業した同施設は、築70年の日本家屋をリノベーションした宿泊施設だ。敷地には3頭の在来馬が放牧され、宿泊者は里山での乗馬を通じて、馬と触れ合うことができる。かつて日本にあった「人と馬とが寄り添う里山の暮らし」を実践する、代表の西岡秀華さんを訪ねた。

西岡さんが馬を好きになったきっかけは、2歳の時に読み聞かせてもらった絵本「スーホの白い馬」。自身でも暗唱するほど読み込み、モンゴルを舞台に描かれた人と馬との暮らしに引かれて、大学時代には同地を訪れた。大学卒業後はアパレル企業に就職。週末には乗馬クラブに通い、小学3年生の時に始めた習字から、書壇・翠心会に在籍し書の創作に向かった。創作のテーマには馬に関する言葉を選んだ。「馬に関わる字を掘り下げることで人と馬との親密な関わりを改めて知りました」と西岡さん。

馬との暮らしの実践と、書創作に打ち込むため、2018年に退職し、宇陀市の有機農業研修に参加した。そこで紹介された「一般社団法人はたらく馬牧場」が主催するイベントで、ずんぐりむっくりとした在来馬が入り組んだ山道を通り、間伐材を運ぶ姿を目にした。同法人は山から降ろした間伐材をストーブの燃料となる木質ペレットに活用し販売することで、里山資源を経済活動につなげていることを知り感銘を受けた。

西岡さんはイベントが行われた桜井市萱森に移り住み、同法人の研修に参加した。馬堆肥を利用した循環型農業やペレットストーブの普及活動を行ったことをきっかけに、同法人の取り組みを受け継ぎ、2021年に「株式会社miru」を設立。宿泊施設にもペレットストーブが置かれ、珪藻土や断熱材を組み合わせた健康的な住空間を体験できる。

また、活動を通じて出会い、宇陀市で受け継がれる技術「春日なめしの鹿革」を使用した馬鞍を開発。鹿革の放熱効果を利用した馬の脚用のバンテージや、宿泊施設で使われる美容・健康にアプローチするタオル・枕カバーなど、オリジナル製品のプロデュースも行っている。

「千年を迎える来年は、いろいろな人に知ってもらい来てもらえる年にしたい。最終的には馬と一緒に日本の良い暮らしをつないでいきたいです」と西岡さんは展望を語った。



言葉あそび

1月・睦月

575

特選
キャッシュレス
実感小銭
落ちてない

横綱 [163p]
奈良市
重雄さん

【選評】
なんでもキャッシュレスで便利になった、不便になったという句は多いのですが、「落ちていない小銭」に着目したのが素晴らしい! ずらず視点、大事ですね。

人選

健康な
体全部に
ありがとう

関脇 [104p]
吉野町
悦子さん

今はただ
「奈良の女」に
期待する

大関 [129p]
唐崎町
孝友さん

寒くない?
こたつはいいぞ
大仏さま

十両 [40p]
大和郡山市
香織さん

AIでも
勝てない妻の
早口

幕下 [21p]
橿原市
進さん

佳作

跡地には
万博神社
木はあるぞ

横綱 [188p]
天理市
章男さん

大掃除
日ごろのツケが
年末に

大関 [136p]
川西町
悦子さん

値引き品
残りひとつに
手が多数

小結 [87p]
奈良市
絹代さん

充電し
灯火親しむ
電子本

幕下 [28p]
奈良市
匠さん

まにあわぬ
気候変動
衣がえ

序の口 [4p]
天理市
手風琴さん

作品集

5・7・5という形であればOK。お一人様何句でも。掲載された方には記念品を差し上げます。応募の中から、特選1作、入選4作、佳作として5作の計10作を選出し、それぞれにポイントが加算されます。ポイントを貯めて番付を上げ、目指せ、ユーモア川柳界の「横綱」!

【応募先】〒630-8253 奈良市内侍原町12-2 yomiこ編集部「言葉あそび5・7・5」係 必ずYC名を 【FAX】0742-27-7413 【Mail】info@ynl.co.jp 【応募べ切】毎月20日

2026
2/14 14:00~

言葉あそびイベント開催決定!

先着15名 参加費1,000円 申し込み・詳細はこちら



続きは電子書籍で見てね



Rakuten ブックス