

こまどりケーブルからローカルな話題や  
エリア情報などをお届けします



## 宇陀市の 涼を誘う風景

厳しい暑さが予想されている今年の夏。今月は宇陀市の  
穴場や秘境にある涼を取れるスポットの紹介です。訪れる事  
が叶わなくても、写真だけでも目で涼んでお楽しみください。



神秘的な景色に出会える秘境

### 龍鎮溪谷

室生湖に注ぐ清流で「やまとの水」に選定されている山  
深い溪谷。増水時は通行が困難な個所もある溪谷です  
が、龍鎮神社と滝までならダム湖を巡る道路から意外と  
簡単にアクセスできます。陽が当たると美しいエメラルドグリーンの滝壺のそばに、  
龍鎮神社があります。小さな祠と鳥居だ  
けの本殿と、川の流れを挟んで拝殿があり  
ます。沢の周辺は御神域となっており、  
水遊びなどは禁止されています。



- <住 所> 宇陀市榛原荷阪
- <アクセス> 室生ダム管理事務所より徒歩20分



清澄な水と清々しい気が漂う神社への山道。龍が  
鎮まると言う名に相応しい神秘的な場所です。

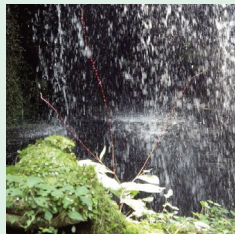
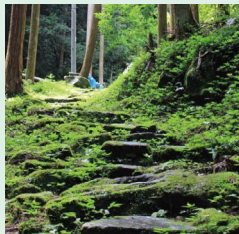
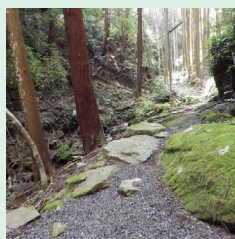


平家伝説ゆかりの滝!?

### あおば 青葉の滝

奈良と三重の県境近く、古くから行者の修行の場であった  
青葉寺の奥にある滝です。それほど大きな滝ではありません  
が、緑の木漏れ日の隙間から階段状になった岩に降り  
注ぐ滝の糸が神秘的。マイナスイオンのシャワーが涼しさを  
誘います。源平合戦の時に平清盛が使った「青葉の笛」は、  
この付近の藪の竹から作られたと伝えられています。

- <住 所> 宇陀市室生三本松3748-2
- <アクセス> 近鉄三本松駅より徒歩20分



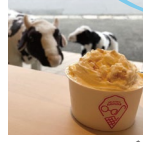
青葉寺の左奥に滝への入り口があり、苔むした  
山道を5分ほど歩きます。滑りやすいので注意!



# ひんやりスイーツでクールダウン♪



## GELATERIA nonna



イタリア菓子店のパイを使ったカスタードパイ

お取り寄せも可!



### ジェラテリア ノンナ

**住** 奈良県宇陀市榛原額井1068  
**電** 0745-80-2032  
**営** 12:00~19:00  
**休** 火・水・木曜日

営業の有無や日替わりメニューについてはwebでご確認ください

通販サイト <https://gelatonnona.official.ec/>

公式サイト [gelatonnona.com/index.html](http://gelatonnona.com/index.html)  
 インスタグラム [instagram.com/gelatonnona/](https://www.instagram.com/gelatonnona/)  
 facebook [facebook.com/gelatonnona/](https://www.facebook.com/gelatonnona/)

昨年夏、榛原の沿道にオープンした可愛いジェラートショップ「ジェラテリア ノンナ」。nonna(ノンナ)はイタリア語で「おばあちゃん」の意味です。おばあちゃん手作りのような、体に優しい無添加で安心なジェラートを作っています。県内産の旬のフルーツや野菜を使ったジェラートは常時10種類。レギュラーやシーズンメニューに加え、日替わりメニューはSNSで発信。イートインのドリンクメニューには、人気急上昇中のチーズティーも。まずは、コーンかカップかをお選びください。どれも美味しくうで迷ってしまいそう。お気に入りを見つけてくださいね!



いろいろ試したい人には♪  
 Sサイズは2種、Rサイズは3種まで合盛りがOK!

1 奈良県唯一の品種 やまとかどり 大和抹茶	6 西吉野産 柿	no milk
2 甘酒 <small>久保本家 香道の酒粕使用</small>	7 大淀町産 梨	no milk
3 桜井市産 みかんミルク	8 宇陀市産 ブルーベリー	
4 大和郡山市産 いちじく	9 宇陀市産 黒大豆	ずんだ
5 天理市産 どうもろこし	10 桜井市産 リんご	no milk

地元食材へのこだわりがよくわかる或る日のメニュー。  
**様々な食材**を使えるジェラートならではの、素材を活かした濃厚な味と香りが楽しめます。



テイクアウト用の保冷バックや強力な保冷剤(-18°Cまで冷却)も利用できます。



**定番以外のメニュー** 露蓋(梅とすももの交配種)・いちご大福・クレソン・そら豆・レモンカスタード・みたらし・醤油・アボカド・スイカ・青豆きなこ・バラ・ビール...etc

- 通販サイトには、原材料など商品の詳細が載っているのでアレルギーのあるお子様にも安心です!
- ビーガン対応メニューもあります。
- イタリアで製造技術を学んだオーナーが、奈良愛にあふれた新作メニューを次々考案中! ジェラートを通して新しい奈良の魅力を発見してみてください。



## 器を取り替えて気分もお花もリフレッシュ♪

せっかく花瓶に切り花を挿してみても、夏はどうしても花持ちが悪くなりますね。少しでも長く花を楽しむためには、少し面倒かもしれませんが、毎日のお手入れをしながら飾り直しが必要です。お手入れと言っても、水を替えて少しずつ茎を切るだけ。その際、茎のぬめりはきれいに洗いましょう。お家にも消毒液があれば、少しすると細菌が繁殖しません。長持ちに貢献してくれます。短くなって挿していた花瓶に合わなくなったら、背の低い器に取り替えて。最後は小さな器。カフェのテーブルによく飾ってありますね。最後の最後はガラスの器に浮かべると涼やかです。せっかくのお花を最後まで楽しんであげたいですね。暑い季節は花瓶にこだわらず、ガラスやメタル素材の食器に花を飾ると手軽にクールな演出ができますのでお試しください。μ

