



林 智美さん
はやし ともみ ● **α-STATION DJ**

『KYOTO AIR LOUNGE』（毎週月～木曜16:00～19:00）月・火曜担当。『スポーツ好きで、今は**α-STATION**フットサル部でも汗を流しています。運動した後のご飯は格別！美味しいお店にも目がありません（笑）。』

02

わたしの三ツ星

林智美さんの三ツ星

つつい足を運んでしまふ、路地裏の甘い**誘惑**。



林さんイチオンは「さつまいもと黒ゴマのパン」。ボリュームたっぷりのほくほく甘いさつまいもにも大満足

アレもコレも食べてみたくなる、多彩なパンがずらり

大通りから少し入ったところにある、こぢんまりとしたパン店。「甘いパンが大好き」というオーナーが作るパンは、得意のスイーツ系はもちろん、惣菜系からハード系までバリエーション豊富。どれにしようか迷ったら、まずはベーグルをチェックして。定番の「プレーン」120円をはじめ、チーズの濃厚な風味を楽しむ「チーズ」200円やレーズン3種を使う「シナモンレーズン」160円など多彩なラインアップ。モチモチの食感にヤミツキにはず!

★☆☆ **Flip up!** フリップ アップ
☎ 075-213-2833 ● 烏丸御池

京都市中京区押小路通室町東入ル蛸薬師町292-2
SDKビル1F
営業時間：7:00～18:00
定休日：日・月曜日 P：なし



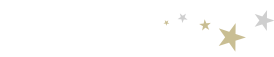
「できたてきなな」はプレーンのほか黒ごま、抹茶、黒みつ、よもぎが日替りで登場!

優しい美味しさを運んでくれる、できたてアイスはいかが

花街・祇園の細い路地沿いにひっそりと佇むきなこアイスの専門店。併設の工房で作られるきなこアイスは、丹波黒大豆きなこをはじめ厳選した天然素材を使用。添加物や保存料をなるべく使用せず、脂肪分も控えめなのでとてもヘルシー。名物はつるんとした見た目もキュートな「できたてきなな」525円。口のなかに入ると雪のようにスツツと溶け、きなこの香ばしさがフワリ。温かい番茶を飲みながら、できたての美味しさを存分に堪能しよう。

★☆☆ **祇園きなな 本店**
ギオンキナナ ホンテン
☎ 075-525-8300 ● 祇園

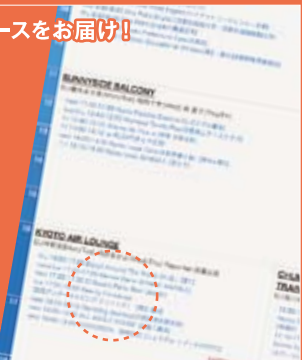
京都市東山区祇園町南側570-119
営業時間：11:00～19:00 (18:30L.O.)
定休日：不定休
P：なし <http://www.kyo-kinana.com/>



ゆったり&わかりやすく経済ニュースをお届け!

KYOTO AIR LOUNGE
月～木曜16:00-19:00
DJ: 林 智美 (月・火曜)
川原 ちかよ (水・木曜)

わかりやすい経済NEWSをkeyにした情報を中心として展開するプログラム。街の活きた情報や、ビジネスにまつわる出来事、そして忙しいあなたに忘れがちな過去の懐かしい情報など独自の取材で、心地よいRelax & newsをお届けします。多彩なゲストも登場。





佐々木 清次さん
ささき せいじ ● 音楽プロデューサー

高校卒業後、社会人野球からの誘いを断り、ライブ活動を始める。23才の時にKBS京都ラジオのレギュラー番組を3年間務め、その後も関西を中心としたイベントライブへの出演を続ける。1993年ソロデビュー後、精力的にアルバムリリース、ライブ、イベント、ラジオ、TVへと活動の場を広げる。

01

佐々木清次さんの三ツ星

気取らず飾らず、確かな技が光る**本物**の味。

わたしの三ツ星!!!

京都人による“とっておき”グルメのご案内!



串カツと一緒にオーダーしたい「ニラネギチヂミ」600円などの単品メニューも豊富

コレぞ、お袋の味! 素材で直球勝負のシンプルな串カツ店

女店主が切り盛りするこちらのお店は「シンプル・イズ・ベスト」が信条。「見ただけで何の串が分かるように」と創作系の串カツは一切作らず、素材の持ち味を大切にシンプルなものだけを提供。京都・丹波の朝市で仕入れる野菜や新鮮な肉&魚のうま味を余すことなく味わえる。どれから食べようか迷ったら「串フルコース」2000円 (90分制、ワンドリンク制) を。衣が薄く、ソースもあっさりしているののでつつい食べ過ぎてしまうかも!



★☆☆ **串善 粋** クシゼン イキ
☎ 075-255-5191 ● 烏丸御池

京都市中京区三条通新町西入ル釜座町36
営業時間：17:00～23:00 (23:30L.O.)
※ネタ切れの場合は早く閉店する場合有り
定休日：月曜日 P：なし



京都駅スグ・腕利きシェフの技がさえる、どこか懐かしい欧風創作料理

フレンチ出身のシェフによる欧風創作料理を楽しめるアットホームなレストラン。昔ながらの洋食にフレンチの華やかさをプラスした料理は、目にも舌にも美味しい逸品揃い。ぜひとも味わいたいの宮城産の和牛ミンチを100%使用するハンバーグ。なかでも、トロトロの温泉卵とたっぷりのオニオンチップスがトッピングされた「和牛ハンバーグ ロコモコスタイル」1,450円は絶品。お手ごろ価格のランチは700円～、コースは2,700円～。

★☆☆ **RESTAURANT 七番館**
レストラン ナナバンカン
☎ 075-371-7321 ● 京都駅

京都市下京区七条通烏丸東入ル真学屋町210
営業時間：ランチ11:00～14:00 (L.O.)
ディナー17:00～22:00 (21:00L.O.)
定休日：日曜日 (貸切の場合は営業)
P：なし <http://www.nanabankan.com/>



佐々木清次レギュラー番組

α-STATION『YUME.COM』 毎週土曜日 21時～23時 生放送

FM80.2 佐々木清次の「負けてたまるか」 毎週火曜日 13時～15時 生放送

佐々木清次 HP <http://www2.odn.ne.jp/seiji.folk/>



安藤 淳さん
あんどう じゅん ● 京都サンガF.C. MF
滋賀県出身。セゾンF.C.から静岡学園、その後は関西大学から特別指定選手をへて2007年、京都サンガF.C.へ加入。サイドハーフやボランチなどのポジションを務め、秋田監督のもと、フィジカル面や守備力の強化にも取り組み、今やチームに欠かせない存在まで成長。サンガの上位進出には彼の活躍は必要不可欠。

わたしの3ツ星

04

安藤淳さんの三ツ星

ごはんがすすむこの旨さ、
ガッツリ肉食系で**パワー**充電！



7種から好きなキムカツを選ぶ「キムカツ膳」はキャベツのお代り自由もうれしいポイント

サクサク&ジューシーなミルフィーユとんかつは必食！

こちらの自慢は国産豚ロースを薄切りにして25枚重ね、特製の生パン粉をつけて揚げた「キムカツ」。一口食べればミルフィーユ状になった肉の間から肉汁が溢れ出し、堪らないうまさ。サクサクとした衣の歯触りも心地よく、いくらでも食べられそう。味はプレーンのほか黒胡椒、チーズ、梅しそなど7種。好きなキムカツ1品に、極細にカットした新鮮なキャベツの千切りや炊きたてご飯などが付く「キムカツ膳」1,930円でお腹いっぱい美味しくって。



★ **キムカツ 京都店**
キムカツキョウトテン
☎ 075-352-1129 ● 四条烏丸
京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620 COCON烏丸B1F
営業時間：11:30～22:30 (22:00L.O.)
定休日：無休 (COCON烏丸に準ずる)
P:なし <http://www.kimukatsu.com>



ダシはおすすめの「白」のほか、ピリ辛の「赤」、定番の「醤油」、カレー風味の「黄」があり

舌の肥えたツウもうなる、うま味たっぷりの絶品もつ鍋

まるで隠れ家のようなもつ鍋専門店。こだわりが詰まった「もつ鍋」1人前1,280円 (2人前～注文可) は、鮮度バツグンの近江牛の生もつをはじめ厳選素材を使用。ダシは近江牛骨を煮込んだスープに京都吟醸白味噌を合わせた「白」など4種から好きなものをセレクト。プルプルとしたモツと、野菜のハーモニーを楽しもう。♫には長野産小麦で作る「京都石臼引き麺」+390円を。京都ではここでしか飲めない箕面ビール「リアルエール」にも注目！



★ **先斗町 もつ鍋 亀八**
ポントチョウ モツナベ カメハチ
☎ 075-213-0729 ● 先斗町

京都市中京区木屋町通り三条下ル材木町185-3
営業時間：17:30～24:30
(フード23:30L.O.ドリンク24:00L.O.)
定休日：月曜日
P:なし





合田 智子さん
ごうだ ともこ ● 京都アストドリームス外野手
背番号は1。運動神経がよくスポーツ万能で、前職は少年野球教室の講師。本格的に硬式野球を始めたのは今リーグのトライアウト直前だが、持ち前の運動神経でプロリーグでも大活躍を誓う。

わたしの3ツ星

03

合田智子さんの三ツ星

大切な人と楽しみたい、
美味しい京都めぐり。



出来たての美味しさが味わえる「出来たてわらび餅」と厳選した材料で作る「楽・抹茶パフェ」。

手作りにこだわった魅惑の和スイーツを召し上げれ★

全国でも珍しい佃煮と和菓子のお店「永楽屋」の2Fに併設されている喫茶室。落ち着いた雰囲気なか、愛情たっぷりの和スイーツやドリンクを心ゆくまで楽しめる。おすすめは1日15食限定の「出来たてわらび餅」1,200円。本わらび粉を100%使用し、オーダーごとに丁寧に手作り。弾力のある食感とツルンとした喉越しは、出来たてだからこそ。ほか、特製白玉などが盛り沢山の「楽・抹茶パフェ」980円や夏限定の「宇治金時水」850円も人気。



★ **永楽屋 本店 エイラクヤ ホンテン**
☎ 075-221-2318 ● 四条河原町

京都市中京区河原町通四条上ル東側 (2F喫茶室)
営業時間：12:00～19:00 (18:30L.O.)
定休日：無休 P:なし
永楽屋HP <http://www.eirakuya.co.jp>
喫茶室HP <http://cafe.eirakuya.co.jp>



旬の野菜と新鮮な魚介類が美しく盛り付けられた「魚介と旬野菜のミルフィーユ風サラダ」1,200円

大切な人と訪れたい“水”の癒しを感じるアクア・リゾート

非日常的な雰囲気漂う“水”をテーマにしたカフェ・ダイニング。大きな水槽が印象的な店内でくつろぐのもよし、鴨川を望むテラス席でロマンチックに過ごすのもよし。どんなシーンでも思いのままのひとときを満喫できる。シェフ渾身の創作イタリアンはもちろん、種類豊富なドリンクも要チェック。青と黄色のグラデーションが美しい「アクアブラネット」850円などオリジナル・カクテルも多彩。大切な人思い出に残る時間を刻んで。



★ **cafe&dining bar COMFOR**
カフェ ダイニングバー コンフォール
☎ 075-533-6600 ● 河原町

京都市東山区大和路通三条下ル3丁目弁財天町26 3F
営業時間：ラン チ11:30～15:30
ディナー18:00～翌1:00
(金・土・日は～翌3:00、フード23:00L.O.)
定休日：月曜日 (月曜が祝日の場合営業、翌日休み)
P:なし
<http://www.nawate-kyoto.jp/comfor>



鴨川を一望できるオープンテラス。アクアのリゾート空間へようこそ！



女子プロ野球を観に行こう！
2010年4月23日に開幕した日本女子プロ野球リーグ。8月より後期リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。まだ女子野球を観たことがない皆さん！ぜひ球場に来ていただき、選手たちの熱く、笑顔溢れるプレーを肌で感じてください。
<http://www.kyoto-astodreams.jp/>

9・10月のホームゲーム日程
9月 7日 (火) 京都アストドリームスvs兵庫スイングスマイリーズ
9月17日 (金) 京都アストドリームスvs兵庫スイングスマイリーズ
10月 8日 (金) 京都アストドリームスvs兵庫スイングスマイリーズ
※いずれも18:30試合開始

会場：わかさスタジアム京都 (西京極総合運動公園内、阪急「西京極」駅下車徒歩5分)
チケット：お電話075-213-8966 (土日を除く9:00～18:00)、ホームページ、チケットぴあ、販売代理店で発売中
★中学生以下の方、18歳以下の女性、65歳以上の方及び身体障害者の方 (同伴者1名様) は無料で試合を観戦いただけます。



田中 安比呂さん

たなか やすひろ ● 上賀茂神社 第204代宮司
京都最古の神社で世界文化遺産に登録されている上賀茂神社（正式名「賀茂別雷神社」）カモワケイカツチジンジャ、第204代宮司。日本を代表する祭典「葵祭」を始め、年間70余度に及ぶ祭典を自ら行っている。

わたしの3ツ星

田中安比呂さんの三ツ星

上賀茂神社 秋のイベント案内

■ 観月の夕べ 9月22日(水) 17:30~

当日は邦楽などの奉納もあり先着300名さまに月見だんご、皆様にごり酒がふるまわれます。月明かりのもと、幻想的な雰囲気はひたってみませんか。

詳しくは上賀茂神社ホームページ <http://www.kamigamojinja.jp>をご覧ください。

■ 笠懸神事 10月17日(日) 13:00~

笠懸は武者装束姿の騎手が、疾走する馬上からの的をねらう日本古来の弓馬術です。関西地区で神事として行われるのは上賀茂神社だけです。

上質のおもてなしを美しい自然環境の中で。
上賀茂・北山の名店へようこそ。

上賀茂の地で、真心こもったおもてなしと素材を生かした数々の料理を堪能

風光明媚な上賀茂の地で百年以上愛され続けている老舗割烹。コンセプトは「おいしいものをそのままに」。新鮮な魚料理に、地元の野菜や旬の素材を生かした京料理が特に好評で、コースも予算に応じてご用意いただける。店の前を賀茂川が流れ、四季折々、梅や紅葉が彩るお庭を眺めながらのお食事は、ひときわ贅沢な気分。またテーブルとイスで過ごす和室は正座に不慣れな方にも快適。これからの季節はハモとマツタケの料理がオススメ。

玉屋 かも川店

タマヤ カモガワテン

☎ 075-723-0353 ● 上賀茂

京都市北区上賀茂朝露ヶ原町30
営業時間：12:00~14:00/17:00~21:00
定休日：水曜日 P:有 (15台)
<http://www.eonet.ne.jp/~kamigamo-tamaya/>



四季彩あふれる京料理の数々にはどれもおもてなしの心がこめられている。お昼の食事に気軽に利用できる。

植物園の緑に癒されながら本格中華を味わう至福のひととき

創業40年を迎える高級中国料理店。とはいえ、メインを選ぶランチは1,050円〜と、鴨川や植物園の散策ついでにふらりと立ち寄れる気軽さ。料理は、「毎日食べてほしい」との思いからどれも優しい味付けで、幅広い年代に愛されている。中でもプリプリの食感がやみつきになる各種エビ料理や2枚からオーダーできる北京ダックが好評。掘りこたつの円卓をもつ個室も多数完備しており、大人数の宴会や家族の集まりなど多くの場面で活躍しそう。

中国料理 白龍

チュウゴクリョウリ ハクリュウ

☎ 075-701-9191 ● 北山

京都市北区上賀茂桜井町103-3
営業時間：11:00~14:30/16:30~21:30 (21:00 L.O.)
土日祝は11:00~21:30 (21:00 L.O.)
定休日：水曜日 P:有 (20台)



コースの一例 夜の特選コースは4,200円〜。ほか、オーダーバイキングは女性や子供に大人気！



坂井 東洋男さん

さかい とよお ● 京都産業大学学長

1943年生まれ。1972年京都大学大学院文学研究科修士課程修了。京都産業大学外国語学部教授。2002年より京都産業大学学長に就任。専門は、魯迅などの現代中国文学。趣味は、ラグビー観戦、将棋、井上陽水。

わたしの3ツ星

酒井東洋男さんの三ツ星



「まつたけの土瓶蒸し」1,500円〜、「はもとまつたけの炭火焼」2,500円〜。脂ののった秋のハモは炭火焼が最高！

家庭的な空間でほっこりいただく名物「鯛のあら炊き」に誰もがうなる

のれんをくぐり、石畳を進むと一瞬にしてこだわりの和の世界へ。ここは本格的な京料理がリーズナブルな価格で味わえる、知る人ぞ知る人気店。まさか繁華街にあるビルの中とは思えない空間。主流は3,990円と5,250円のコース2種で、メインは看板商品「鯛のあら炊き」。その確かな味に魅了され、「誰かに紹介したい」と口コミで広がっている。「お腹いっぱいになって、文句を言う人はいない」という主人のサービス精神に、満足度は保証付き。

京料理 乃ぶお キョウリョウリ ノブオ

☎ 075-223-0250 ● 麩屋町三条

京都市中京区麩屋町通り三条下る白壁町442番地 FSSビル5F
営業時間：11:30~14:00 (完全予約制)
17:00~21:30 (21:30 L.O.)
定休日：不定休 P:なし



全12品の3,990円のコース（一例）。焼酎や日本酒のほか梅酒10種やワインなど女性向けのドリンクメニューも充実。

POWER UNIV. 京都産業大学



詳しくは京都産業大学ホームページ <http://www.kyoto-su.ac.jp>をご覧ください。

広大なキャンパスには天文台も！

京都洛北にある京都産業大学は文系・理系合わせて9つの学部が1つのキャンパスに集まる一拠点総合大学です。活気あふれるキャンパスの中には私立大学では最大口径の望遠鏡を有する天文台があり、毎週土曜日に無料・予約不要で一般公開もしています。