

今昔荘
奈良ならまち
- 蒸風呂邸 -



一棟貸高級民泊のヒノキの香りに包まれたサウナ。奈良時代の歴史にちなんで造られた背の低い引き戸のサウナと、日本庭園を望めるサウナチェア。奈良の井戸水を引いた水風呂と檜風呂で心ほぐせる贅沢なひとときを。※宿泊のみ(予約は公式webから)
住所: 奈良市福智院町17-1 宿泊人数: 最大16名 4寝室8ベッド
客室情報: 200㎡の一棟貸切(2階建て) 問合せ: 06-4301-7792(9:00~18:00)



プライベートサウナで
極上体験
友だちや家族と、ちよつとせいたくなひとときを。
のんびり、ゆったり自分たちのペースで嗜むプライベートサウナをご紹介します。

COMMUNITY INFORMATION NETWORK マイタウン 奈良

女性専用 鍼灸専門 18年以上の実績

女性のための鍼灸院

- ✓自律神経系
- ✓不眠
- ✓イライラ
- ✓不安症
- ✓肩こり
- ✓頭痛

初回お試し 4,400円(税込)
2025年12月末日まで

お身体の不調お気軽にご相談ください

東洋医学ダイエツト 美容鍼 シス



KISSA
喫酒と喫サ

町家をリノベーションしたサウナと小さなクラフトビールバル。完全予約制、1組限定のプライベート空間でバル営業中(営業時間要確認)なら全国各地のクラフトビールも味わえる。セルフロウリュや量の休憩スペース、外気浴スペースもあり。

住所: 大和郡山形柳4丁目35
時間: 12:30~22:00まで(120分制)
定員: 5名
問合せ: 080-1610-2671



ume,sauna

1日3組限定の宿「ume,yamazoe」のサウナ。国内では数少ないアウトドアフィンランド式で、ロウリュには大和茶を使用。竹林に囲まれたサウナ小屋で心穏やかな時間を過ごせる。サウナと地元野菜での日帰りBBQプランが人気。

住所: 山辺郡山添村片平452
時間: 11:30~14:00(150分制)
定員: 8名
問合せ: 0743-89-1875



good sauna

「貸切プール付き」が珍しい駅チカのサウナ。パウダールームやシャワー、屋外のテントサウナも全て貸切。ロウリュにはより熱を蓄積する「香花石」を使用。おそらく関西最大級の水風呂(プール)でととのうのもよし! BBQプランもあり。

住所: 奈良市右京1-5-1 グッドスプーン 高の原テラス店内
時間: 11:00~20:30(150分制)
定員: 6名
問合せ: 0742-70-0021



レディース鍼灸治療院 Sis

[近鉄奈良駅前院] ☎0742-27-0123
奈良市中筋町3-3 Tビル5F 近鉄奈良駅前すぐ

[学園前本院] ☎0742-45-1589
奈良市学園北2-5-1 1F 学園前駅徒歩2分

完全予約制
10:00~20:00
休水、第2・4日

LINE 予約はこちら

土地・建物 買取り

無料査定、伺います

(株)ソニック

信用・信頼をモットーに

奈良知事(7)第3069号 全日本不動産協会会員
〒631-0011 奈良市押原町180
TEL.0742-41-2232 FAX.0742-41-2254

サウナの楽しみ方・注意点

- 1 入る前に水分補給
 - 2 体を洗い、少しあたためる
 - 3 サウナ(8~12分)→水風呂(1.2分)→休憩・外気浴(10分程度)
 - 4 ③を2~3回繰り返す
- ※体調に合わせて無理はせず、水分補給はたっぷり。最初は5分程度から始める。急激な温度変化を避けるため、かけ湯・かけ水をする。

ロウリュ (ロウリュウ)とは



サウナストーン(熱した石)に水をかけて蒸気を発生させること

全品30%OFFチケット

日頃のご愛顧に感謝を込めて

大感謝セール

11月29日(土) 30日(日) 12月1日(月)

焼きたてパンのテイクアウト専門店

Nijiro Melon

ニジイロ・メロン 三条店 (旧メロン・ドゥ・メロン)

奈良市下三条町30-1 Kフラット三条1F
☎0742-93-5506
10:00~19:00

近鉄奈良駅 奈良ワンシテールプラザ

ヨーロッパ・モナコ調のサーカス
アメリカ・ヨーロッパで大人気のサーカスが
奈良に帰ってくる!

4年ぶりに

会場内暖房完備

2025.11/15 SAT

2026.3/8 SUN

この[マイタウン]をご持参の方
お一人様「当日券」料金から
1,500円OFF

A席大人2,000円 子ども1,000円!

※当日のみ有効※グループ全員に有効※予約不可
※他の割引券との併用はできません。

さくらサーカス 奈良公演 平城宮跡歴史公園

桜Day開催!
毎月9日・25日は特別な日
1人分のチケットで
2人楽しめちゃう!

公演のお問合せ
info@sakuracircus.co.jp
TEL.050-8880-6545

さくらサーカス 検索 駐車場有

長寿への道・輝いて生きる為に
第283回 「香月ドクターの脳・神経ファイル」

芸術の秋、認知症予防のために



日本脳神経外科学会専門医
大阪医科大学臨床教育教授
香月脩二 院長

長く暑かった夏もようやく終わってしまった。今年も紅葉を楽しみながら、秋の準備を進めたい。今年も夏が長かった分、秋が短いようです。芸術の秋、食欲の秋、この短い秋をなんとか有効に過ごしたいものです。

なかでも、週に1回程度の芸術鑑賞が脳の活性化には非常に有効とされ、認知症のリスクが40%程度軽減されると言われています。

米国の著名な研究機関のメイヨークリニックの研究でも高齢者が絵画鑑賞や音楽活動を継続していると、認知症予防につながります。

たとえば、美術館やコンサートへ出かけると、脳の活性化が期待できます。また、芸術鑑賞によるストレスの軽減も、認知症予防に効果的です。

また、芸術鑑賞による脳の活性化が、認知症予防に効果的であることが、近年の研究で明らかになってきました。

認知症予防には、脳の活性化が重要です。芸術鑑賞は、脳の活性化に効果的であり、認知症予防に効果的です。

「朝起きて最初の足が痛い」。長時間歩くと足が痛くなる。これは、足底腱膜炎の症状です。足底腱膜炎は、足の裏の腱の炎症によるもので、歩くと痛みがひどくなります。原因は、長時間歩いたり、足底腱膜炎の炎症によるものです。治療には、安静と消炎剤の投与が効果的です。

足底腱膜炎は、足の裏の腱の炎症によるもので、歩くと痛みがひどくなります。原因は、長時間歩いたり、足底腱膜炎の炎症によるものです。治療には、安静と消炎剤の投与が効果的です。

足底腱膜炎

ドクター山下の骨・関節セミナー

第185回



日本整形外科学会専門医
山下 豊院長

「足裏(かかと)の痛みが気になる」。これは、足底腱膜炎の症状です。足底腱膜炎は、足の裏の腱の炎症によるもので、歩くと痛みがひどくなります。原因は、長時間歩いたり、足底腱膜炎の炎症によるものです。治療には、安静と消炎剤の投与が効果的です。

足底腱膜炎は、足の裏の腱の炎症によるもので、歩くと痛みがひどくなります。原因は、長時間歩いたり、足底腱膜炎の炎症によるものです。治療には、安静と消炎剤の投与が効果的です。

整形外科、外科、リウマチ科、リハビリテーション科
山下医院
京都府木津川市相楽高下46
(JR木津駅より徒歩4分・木津川中学校前)
月・火・水・金 9～12時
16時30分～19時30分
土曜9～12時 / 木曜・日祝休診
☎0774-72-7650



脳神経外科、内科、整形外科、リハビリテーション科、MRI・CT検査
かづきクリニック
奈良市大宮町5丁目1-10-1 (中央郵便局東すぐ)
月・火・水・金 9～12時 / 17～20時
(リハビリ・検査 / 14～16時)
木・土 9～13時 / 日祝休 (P20台)
☎0742-32-3201
https://kazuki-ns.jp

幼児リトミック 無料体験レッスン
初めのおけいごは音楽を選んでみませんか？

1歳 親子リトミック
満1歳になったら始めるリトミック
グループレッスン (保護者同伴)
2025.4/2以降に満1歳になられたお子さま
講師 2名制

2歳から クーちゃんランド
聞く力を大きく育てます
グループレッスン (保護者同伴)
2023.4/2～2024.4/1
講師 2名制

3歳から くるくるクラブ
音楽たっぷり楽しめよう
グループレッスン (保護者同伴)
2022.4/2～2023.4/1
講師 2名制

3歳から ピアノを始めたい!
そんな気持ちに
応えるコースです
新コース 3歳コース
グループレッスン
2021.4/2～2022.4/1
【対象年齢】3歳0ヶ月～4歳未満

4歳から 子どもピアノコース
音楽を奏でる楽しさを感じよう
1ヶ月3回のピアノチャレンジ
授業料通常 8,250円
いまから 半額 4,125円 (税込)
さらに 正規コース入会時 半額!!
【お申し込み期限】12月未まで
※料金のお支払いは別途、手数料がかかります。
無料体験レッスンの併用は出来ません。

体験レッスンのご予約や資料請求など詳しくはホームページをご覧ください 各コースのレッスン動画も公開中!

personality & harmony
カワイ音楽教室
奈良事務所 総合受付 ☎0742-34-4045
【お問い合わせ受付】10:00～17:30
【定休日】日曜・月曜・祝日

万葉花詠
第七回
葦辺なる萩の葉さやぎ秋風
吹き来るなへに 雁鳴き渡る
作者未詳 10.2.13.4

意味
アシの生い茂る湿地に生えている萩の葉が音を立てている。秋風が吹いて来るとともに折しも雁が鳴き渡っていくよ。さやぎ：サヤサヤと風に葉がこすれあって音をたてるさやぎのこと。

吹く風を肌で感じ、風に揺られて無数の葉がこすれる爽やかな音を聞き、高い空を編隊を組んだ雁が哀愁のある声で鳴きながら飛んで行くのを見る。五感を研ぎ澄ました万葉人の歌は、その劇場のような風景の中に私たちをいざなってくれる。萩は遠目に見るとススキと似て区別が難しい。萩は、湿地に群生し地下茎で横に広がるので株立ちせず隙間を空けて垂直に伸びるが、ススキは株立ちするので固まって伸びている。また萩はススキより背が高く2メートルを優に超えるものがある。

今、私達は雁をなかなか見ることができませんが萩の生息する湿地帯では水鳥が飛ぶ姿がよく見えます。風に揺れる葉と銀色の穂一面の萩原の中に立ち、圧倒的ボリュームの萩の葉のさやぎを聴いている。いつまでもそこに居たくくなります。ぜひ何処かの湿地帯で体験してみてください。

万葉シャッソングアー 芝山真知子

初冬にぴったり! ほっこりあったか 時短 でごちそうレシピ

炊飯器に入れるだけ! お手軽「6P」バタコご飯

所要時間 30分以上

材料 (4人分)
粒コーン 190g缶1個
6Pチーズ 1箱
バター 40g
米 2合
塩・こしょう 適宜

※1カップは200ml、大きじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

作り方
①炊飯器の内釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
②粒コーンを入れ、「6Pチーズ」をのせて普通に炊く。
③お好みで塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛り、バターをのせて、溶かしながらいいただく。

※「バタコ」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。
レシピ提供: 雪印メグミルク6Pチーズ

5分で完成♪ アツアツとろ～り! とろたま明太うどん

所要時間 5分

材料 (2人分)
冷凍うどん 2玉 (400g)
明太子またはチューブタイプ明太子 大きじ3
卵 2個
めんつゆ (4倍濃縮) 大きじ2
水 300ml
青ねぎ (小口切り) 適量
水溶き片栗粉 (水・片栗粉) 各小さじ2

作り方
①冷凍うどんを表記時間通りに電子レンジで加熱する。
②フライパンで水とめんつゆ (4倍濃縮) を中火で加熱し、ふつふつとしてきたら、明太子を大きじ2に加え混ぜる。
③②へ水溶き片栗粉を回しかけ、素早く混ぜ合わせる。しっかりとろみがついたら溶いた卵を回しかけ、大きく混ぜながら1分ほど加熱する。
④①のうどんをお椀に盛り付け③を上からかける。残りの明太子を上のにせ、青ねぎ (小口切り) を散らす。

ワンポイント!
明太子の残りの大きじ1はトッピング用に残しておく。

レシピ提供: やまやコミュニケーションズ

焼肉店での注文の順番! 焼き方! (奈良市 61歳 女性)
＜最初はタン塩、その後カルビ・・・など順番と焼き方。確かにそれは変えられない!＞

Health & Beauty

(料金はすべて税込)



「ピラティスリフォーマーの特徴」

- 姿勢を整える
- 引き締まったボディ
- 筋力及び体幹の強化でダイエット効果に!

Asukaトレーニングクラブ

☎0742-22-0120 **体験予約受付中**

本 店:奈良市大豆山町5
 学園前店:奈良市登美ヶ丘3丁目2-12 登美ヶ丘郵便局2階
 ☎8:30~21:00 土祝も営業可 ⑨有 ⑩https://asuka-sports.com/

姿勢を整える! 引き締め **パーソナルジム**

ボディで健康的な身体をつくりませんか
 ピラティスリフォーマーと筋トレで姿勢を整えて動ける身体的基础をつくる。さらに筋力をつけて健康的ボディになると評判。運動経験の少ない方でも安心して行えるレッスンメニュー。専門トレーナーによるマンツーマンなのうれしい。姿勢を綺麗に、そして筋力アップをこの秋に是非!!

Coupon

入会金10,000円(税込)→0円
入会金無料
 有効期限:2025年11月30日
 マイタウン奈良限定



やさしい美容鍼で **鍼灸治療院** お肌と心を整える

丁寧なカウンセリングと独自の検査を通して、不調の原因を追及。やさしい美容鍼が、気になる年齢肌や食いしばりのお悩みにアプローチ。美と健康をサポートする治療院で内側から輝く自分に!

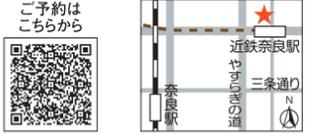
Coupon

サロン専売品
**フェイスマスク
 プレゼント** (数量限定)
 有効期限:2026年1月31日
 マイタウン奈良限定

【美容鍼の特徴】
 髪の毛より細い
 国産の鍼を使用するため、
 痛みを感じにくい!

nexus鍼灸治療院 接骨院

パラジェル認定ネイルサロン併設 ホットペッパービューティー掲載店
 ☎070-2821-1044
 奈良市西御門町11-5 タウンコート西御門1階 近鉄奈良駅5番出口 北へすぐ
 ☎10:00~21:00 ⑨有料Pあり ⑩不定休



諦めるにはまだ早い! **シミケア専門サロン** レーザー治療が怖い人必見!

奈良、京都初導入!シミケア新機種登場!シミを凝固させ垢として排出させる、ダウンタイムなしのFLスキンプラッシュャー施術。22時までの営業なので仕事帰りや家事終わりでも◎

Coupon

ベーシックシミケア(初回カウンセリングつき)
13,200円→7,700円(初回限定)
 「マイタウンを見た」でさらに**700円引き**
 有効期限:2025年12月31日
 マイタウン奈良限定

シミケア専門サロン Pirina
 大和郡山市九条町
 ☎10:00~22:00 ⑩不定休 ⑨有



巻き爪経験者の **巻き爪矯正** オーナーの安心サロン♪

痛くない、切らない、手術もしない安心の施術で巻き爪によるトラブルを予防!爪に薄くて透明なプレートを装着するため、目立ちにくく日常生活に支障がない。お値段も一律で安心なのが嬉しいポイント♪

巻き爪矯正専門 **ウイステリア**

☎0742-42-6225
 奈良市富雄元町2-2-1 富雄駅前木村ビル305号
 ☎9:00~20:00(当日受付18:30まで) ⑩不定休

Coupon

一か所:6,600円 **500円OFF**
 カウンセリング約10分/施術約25分~45分程度
 ※他割引券併用不可 ※症状により個人差有
 有効期限:2025年12月31日
 マイタウン奈良限定



高評価☆4.8! **接骨院** 美容鍼・肩こり全身調整・よもぎ蒸し

歴23年の国家資格者がお顔もカラダも全身まるごと整える。肩こりが楽に!肌のトーンUP!たるみ予防!健康と美容を同時に叶える施術が好評。施術は最後まで院長が担当。女性スタッフ在籍ではじめてでも安心♪

Coupon

【ご新規様限定】
 ヒト幹細胞美容鍼 **13,000円→6,980円**
 首肩こり全身調整 **10,000円→5,500円**
 オーガニックよもぎ蒸し **4,000円→2,980円**
美容鍼でコラーゲン美容パックプレゼント!
 ※他のサービス・割引券との併用不可 有効期限:2025年12月15日
 マイタウン奈良限定

こじま富雄団地接骨院
 ☎0742-46-3311 **ホットペッパービューティー掲載店**
 奈良市鳥見町3丁目11-1-56-106 ⑨日・祝 ⑨有(無料)
 ☎平日9:00~12:30 / 15:00~20:00(土曜17:00)



乾かすだけでまとまる髪 **美容室** 忙しい毎日に、ちょっとした自信を

「最近、髪がまとまりにくい」「ツヤがなくなってきた」そんなお悩みを感じている大人女性にオススメ!サロンイチオシの髪質改善と縮毛矯正をご提案。

material **ホットペッパービューティー掲載店**
 ☎0742-33-3009
 奈良市三条本町9-21 伝宝ビル1F
 ☎火~土 10:00~21:00(カット最終受付20:00)
 日・祝日 10:00~20:30(カット最終受付19:30)
 ⑨月曜/第3日曜日 ⑨有(2台)

Coupon

髪質改善 & 縮毛矯正特別メニュー
 ◆トステリアトリートメントコース (M) **16,225円**
 ◆シルクケアトリートメントコース (M) **17,325円**
 ◆縮毛矯正50%off
 通常23,650円→**11,825円**
 ※別途ロング料金
 有効期限:2025年12月7日
 マイタウン奈良限定

User's voice

利用者様の声、まとめてみました♪

“Asukaトレーニングクラブ”

体重のせいで股関節や膝などに痛みがありましたが、自分に適した運動と筋トレなどのおかげで-10kgに成功!身体が引き締まり嬉しい限りです。(60代女性)

“nexus 鍼灸治療院 接骨院”

とても丁寧に対応してくださり、顔の輪郭がすっきりし身体も楽になりました。施術ベッドは寝心地が良く、長時間でも快適です。(40代女性)

“シミケア専門サロン Pirina”

ホクロだと思っていたシミが、薄くなってきたので嬉しい!怖くないし安心してシミケアできました。(40代女性)

“material”

カウンセリングをしっかりとされ、押しつけもなく、希望した髪型に近づけてくれました。髪質改善カラーをしてその効果に驚いています。技術はもちろんですが、価格も良心的だと思います。(50代女性)

“こじま富雄団地接骨院”

美容鍼は痛みもなくヘッドスパが最高でした。(40代女性)



マイタウン奈良 × NoSh ナッシュ

今話題の健康的で時短な冷凍弁当!

健康宅配食 のナッシュ



ナッシュの宅配食は忙しい日々の時短におすすめ!

食事準備にかかる時間を、**約112分短縮** できます!

ナッシュがないとき	自炊だと食事準備にかかる時間は 約2時間			
		献立を考える 約 14 分		買い物 約 38 分
		調理・盛付 約 51 分		後片付け 約 24 分

ナッシュがあるとき	ナッシュがあれば食事準備にかかる時間は 約8分		
	① 冷凍でご自宅にお届け	② レンチン約5分で完成	③ 後片付けは捨てるだけ

1食の糖質はたった**30g**

余分な糖質は、取りすぎると脂肪として蓄えられますが...



※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

約**100**種類

人気メニューの一部をご紹介します!

白身魚の生姜醤油 糖質 18g 塩分 1.9g	オニオングリーンハンバーグ 糖質 20.5g 塩分 2.4g	白身魚のレモン餡 糖質 17.5g 塩分 2.1g
チンジャオロース 糖質 11g 塩分 2.4g	ハンバーグ 野菜デミ 糖質 20g 塩分 2.4g	回鍋肉 糖質 17.9g 塩分 2.3g
		トマトチキングリーン 糖質 14.2g 塩分 1.7g

1食の塩分量はたった**2.5g**

塩分は調味料によって違うため、自分で配慮するのは難しいですが...



※参照:和歌山大学教育学部紀要. 教育科学「コンビニ弁当の栄養価および食品構成に関する調査」,西田 実加・山本 奈美,152頁

※2025年11月11日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部廃売になる可能性がございます。 ※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認ください。

2026 1/31 まで 初めてご購入の方 限定割引

総額 5,000円 OFF

内訳: 初回 3,000円、2回目・3回目各 1,000円

1食**220円**から始められます!
6食セット 初回3,000円割引適用時

6食セット	通常料金 4,318円	1,318円 (税込)
8食セット	通常料金 5,157円	2,157円 (税込)
10食セット	通常料金 6,206円	3,206円 (税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。

お電話の際は「マイタウン奈良を見た」とお伝えください!

050-3101-6850

受付時間/9:00~20:30 (年末年始を除く)

WEB注文はQRコードから

<https://mytown-nara.nosh.jp/>
※WEBは24時間注文可能です
ナッシュ株式会社 NoSh ナッシュ



また同じ場所から雨漏り…原因が分からずお困りの方へ

創業28年! 一般社団法人 平松塗装店が加盟する **雨もり119**なら INFRARED TECHNOLOGY

事前調査で原因が分かるから、不安も解消!

住まいのお話をしませんか?
外壁・屋根・雨漏り 無料相談会

外壁塗装のお悩みから知りたいことまで、塗装専門の相談員がお話を聞いて、アドバイスします!

相談会での約束!
1. 会場でのセールスは一切行っておりません。
2. ご相談されたらといって、弊社に仕事を依頼する必要はございません。

会場 **ならコープ「コープいこま店」** 参加無料

開催日時 12/6・7・13・14・20・21日 [各日] 9~17時

会場 ならコープ「コープいこま店」 〒630-0243 奈良県生駒市俣口町758-1

診断ご依頼特典
QUOカード 500円分をプレゼント!

住まいのことならどんな小さなことでもお気軽に、ご遠慮なくご相談ください。

お客様の声
奈良市60代 Y・S様
「過去に修繕してもらった同じ所から雨漏りがあり、原因を見つけてほしかったです。地元で長くやっておられる平松さんなら、と連絡したところ赤外線カメラや散水等をして調べます、とあってくれて、とりあえず見ていただくことにしました。足場は必要でしたが、散水で原因箇所が分かり、修繕してもらい、ホッとしました。」

選ばれる決め手
赤外線と散水で、“原因不明”に終止符を!

散水 周囲に水をかけて原因を探ります

赤外線カメラ 温度差の状態を赤外線で見つけます

よくある質問
Q1. 診断・お見積りは無料ですか? A1. 診断・お見積りは無料です。
Q2. 工事の内容や工期・金額が不安です。 A2. 雨漏り調査後、原因を追求してからお見積りを作成し、丁寧に説明させていただきます。

ブログでも事例を紹介中!

雨漏りは放っておくと家が傷み危険です! お早めの相談がオススメです! 平松塗装 親方日記 検索

外壁塗装の勉強会を定期開催中! 参加無料 要予約

大切な住まいの塗装工事で後悔する方を1人でも減らすため、塗装や住宅の正しい知識をお伝えする勉強会を定期開催しています。無理な営業は一切いたしませんので、お気軽にお越しください!

開催日時 12/7・13・20・21日 [各日] 10~12時

会場 奈良朱雀店ショールーム 奈良市朱雀1丁目2-23

参加特典 勉強会にご参加いただいた方全員に! アンケート特典 アンケートにお答えいただいた方全員に! QUOカード 500円分をプレゼント!

LINEでカンタンお問い合わせ!

一般社団法人 雨もり119 INFRARED TECHNOLOGY

株式会社 平松塗装店 営業時間: 8:00~18:00

0120-475-277

本社: 〒631-0806 奈良県奈良市朱雀1丁目2-23 生駒営業所: 〒630-0201 生駒市小町1983-1

奈良北部の外壁・屋根塗装は平松塗装店におまかせください!

株式会社 平松塗装店 全国の優良塗装店のみ加盟できる「プロタイムズ」に加盟しています

プロタイムズ 生駒店・奈良朱雀店 営業時間: 8:00~18:00

0120-475-277

地域の皆様へ
冬支度リフレッシュキャンペーン

キャンペーン期間
2025年11月8日(土) ~ 12月31日(水)

いつも支えてくださっている地域の皆様へ、感謝の気持ちを込めて特別なご案内です。期間中は「高圧洗浄」を特別価格でご利用いただけます。大切なお住まいを気持ちよく保つお手伝いができれば幸いです。この機会にぜひお気軽にご相談ください。

塀・駐車場土間・階段などお好きな1ヵ所

特別価格 10㎡程度まで **2000円**にて **高圧洗浄** いたします

※施工場所や状態によってはお断りさせていただく場合があります。

株式会社 平松塗装店 0120-475-277

営業時間 / 8:00~18:00(定休日なし)
生駒市小町1983-1 / 奈良市朱雀1丁目2-23
建設業許可番号 / 奈良県知事許可(般-4) 第17287号

プロタイムズ 社会に誇れる塗装工事を約束する

こちらをご覧の皆様限定!
冬割 工事期間 お任せキャンペーン!

現在奈良県・京都府南部地域にて塗装工事をしております、株式会社平松塗装店と申します。こちらをご覧の皆様へ、今回特別なキャンペーンをご案内させていただきます。例年、気候の良い春と秋は、工事のご予約が大変込み合います。反対に冬は気温が低く雪も降るため塗料の品質に影響がでないかどうかや、工期がずれ込む可能性など不安に思われる方もいらっしゃる季節です。塗装工事はメーカーが指定する温度と湿度を守れば品質上まったく問題ありません。工事期間を下記にて弊社に任せただけの方に限り、お得なキャンペーンをご提供いたします! ぜひこの機会にお得に塗装工事をしませんか?

期間限定 2026年2月末日までに工事予定の方に限り

お見積りの施工費から**10%お値引き!** この場合、300,000円を約**27万円**にてご提供!!

工事名称	数量	単価(円)	金額(円)
上塗り塗料	3.5缶	46,000円	161,000円
下塗り塗料	1.5缶	18,000円	27,000円
施工費	150㎡	2,000円	300,000円

※キャンペーンの詳細については下記までお問い合わせください。以前ご提案したお見積り内容の見直しのご対応なども可能です。

この垂幕が目印の会社です! 現場見学をしたい方はお気軽にご連絡ください!

まずは専門家による無料診断から!

ドローンで屋根の上までくまなくチェック。どんな些細な劣化症状も見逃しません。

診断結果は詳細な報告書と、専門家が解説するDVD映像でお渡しします。

キャンペーンの詳細について、またはお家のお困りごとは、お気軽に下記までご連絡ください!

塗装のプロフェッショナル集団 **プロタイムズ** 奈良朱雀店 生駒店 株式会社平松塗装店

本社: 奈良市朱雀1丁目2-23 生駒営業所: 生駒市小町1983-1 営業時間: 8:00~18:00

0120-475-277

日本酒は冷酒が1番美味しいと思います。冬でも冷酒で楽しめます!(奈良市 46歳 女性)
<冷酒はスッキリ飲めますね。冬はつい熱燗、となりがちですが、冬の冷酒も美味しいかも。>

「マイタウン奈良」& 「奈良しみんだより」 配布員大募集!!

マイタウン奈良 固定型ポスティングスタッフ募集エリア

- | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 奈良市 | ●三条川西町(860部) | ●法華寺東(550部) | ●中山町(640部) | ●恋の窪2・恋の窪東(360部) | ●あすか野北2・3(515部) |
| ●四条大路4・5(615部) | ●高畑・白毫寺(250部) | ●法華寺中(360部) | ●中山町西4丁目(670部) | ●あすか野北1・2(595部) | ●北新町南(490部) |
| ●四条大路2・3(690部) | ●三碓1・2・3・4(900部) | ●西登美ヶ丘6・7(630部) | ●東登美ヶ丘5・6(330部) | ●北新町南(490部) | ●辻町(640部) |
| ●山上町(690部) | ●西大寺宝ヶ丘(780部) | ●六条西1・五条山団地(600部) | ●東登美ヶ丘5・押熊(380部) | ●東松ヶ丘(450部) | ●俵口(660部) |
| ●あやめ池北3丁目(455部) | ●学園大和1・5(565部) | ●六条西4・5(500部) | ●学園大和5(240部) | ●東新町(380部) | ●俵口(南)(430部) |
| ●あやめ池南3・4(450部) | ●千代ヶ丘2・3(605部) | ●西城戸(470部) | ●学園大和2(580部) | ●西旭ヶ丘北(350部) | ●北大和3・4・5(480部) |
| ●あやめ池南5(360部) | ●帝塚山1・2・3(1050部) | ●学園大和3・4(435部) | ●菅野台(875部) | ●元町2丁目(530部) | ●西一分町(880部) |
| ●あやめ池南7・8(500部) | ●帝塚山南(830部) | ●西新屋町(520部) | ●二名4・5丁目(210部) | ●小明町・辻町(440部) | ●谷田・元町(720部) |
| ●押熊町(540部) | ●富雄山ヶ丘(330部) | ●油留木・水門(455部) | ●西登美ヶ丘1・3(600部) | ●小明町(300部) | ●萩の台(北)(460部) |
| ●登美ヶ丘6(435部) | ●若草台(丸山)(460部) | ●芝辻北・西新在家(425部) | ●藤ノ木台1丁目(465部) | ●喜里ヶ丘(800部) | ●ひかりが丘(570部) |
| ●百楽園北・学園北1(1160部) | ●西大寺野神町2・芝町2(440部) | ●元林院(500部) | ●西紀寺(670部) | ●南田原(550部) | ●桜ヶ丘(600部) |
| ●学園朝日町(590部) | ●登美ヶ丘1(900部) | ●京終(720部) | ●内侍原・高天市(400部) | ●東旭ヶ丘(470部) | ●東生駒1(東)(200部) |
| ●東登美ヶ丘4(360部) | ●登美ヶ丘2・大淵町(330部) | ●大安寺1・2・3(535部) | ●朱雀1・2・6(730部) | ●西旭ヶ丘南(300部) | ●東菜畑1(300部) |
| ●富雄北3・百楽園4(620部) | ●学園中1・2・3(290部) | ●六条1丁目(810部) | ●神殿町(575部) | ●西松ヶ丘(380部) | |
| ●二名1丁目(260部) | ●二条大路・市役所(650部) | ●五条西1・2(550部) | ●北永井町(南)(365部) | ●あすか野南1・3(620部) | 木津川市 |
| ●足田町2・3・5(530部) | ●富雄元町1(530部) | ●六条西6・青垣台2・3(500部) | ●七条1丁目(570部) | ●あすか野南2(365部) | ●梅美台5・6丁目(700部) |
| ●学園北2(260部) | ●富雄元町4・三碓5(760部) | ●西大寺北1・2(280部) | ●大宮4・6(980部) | ●辻町(北)(420部) | |
| ●学園南2丁目(340部) | ●今市町2・3丁目(380部) | ●西大寺赤田町(610部) | ●大宮5・芝辻2・3(660部) | ●翠光台・壱分町南(410部) | 精華町 |
| ●学園南3(200部) | ●あやめ池北1・2(410部) | ●菅原町(南部)(710部) | ●出屋敷町(690部) | ●中菜畑(590部) | ●光台7丁目(540部) |
| ●学園中4・5(560部) | ●若葉台2・3丁目(460部) | ●足田町4・5・宝来(410部) | ●芝辻4丁目(440部) | ●真弓南1・2(505部) | |
| ●北御門(470部) | ●富雄川西2(200部) | ●若葉台1・4丁目(340部) | ●油坂・林小路(610部) | ●真弓1・2(550部) | |
| ●敷島町1丁目(530部) | ●法華寺町北(455部) | ●朝日町1・2(740部) | ●恋の窪1・大森西町(540部) | ●あすか野北1(340部) | |

奈良しみんだより他 固定型ポスティングスタッフ募集エリア

- | | | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|---------------------------|----------------|
| ●今小路町(110部) | ●阿字万字町(7部) | ●西大寺町(46部) | ●五条西二丁目(155部) | ●二名三丁目(355部) |
| ●雑司町(市街地)(150部) | ●東城戸町(205部) | ●菅原町(825部) | ●五条町(205部) | ●二名四丁目(200部) |
| ●雑司町(奈良公園)(80部) | ●椿井町(40部) | ●青野町(32部) | ●赤膚町(150部) | ●二名五丁目(30部) |
| ●手貝町(80部) | ●奥子守町(60部) | ●若葉台一丁目(150部) | ●六条町(210部) | ●二名平野一丁目(35部) |
| ●川上町(620部) | ●寺町(70部) | ●若葉台二丁目(165部) | ●六条一丁目(680部) | ●二名平野二丁目(60部) |
| ●川上町(老人ホーム:万葉苑)(20部) | ●小川町(40部) | ●若葉台三丁目(245部) | ●六条二丁目(415部) | ●二名東町(85部) |
| ●東之阪町(110部) | ●西城戸町(30部) | ●若葉台四丁目(155部) | ●六条三丁目(290部) | ●富雄元町四丁目(310部) |
| ●北御門町(30部) | ●北風呂町(30部) | ●足田町三丁目(225部) | ●六条西町一丁目(715部) | ●富雄川西一丁目(510部) |
| ●今在家町(65部) | ●登大路町(100部) | ●足田町四丁目(190部) | ●七条西町二丁目(8部) | ●富雄川西二丁目(300部) |
| ●春日野町(60部) | ●中筋町(65部) | ●足田町五丁目(255部) | ●七条一丁目(650部) | ●中町(1,055部) |
| ●興善院町(35部) | ●大豆山町(60部) | ●西大寺北町三丁目(215部) | ●西ノ京町(300部) | ●三碓一丁目(280部) |
| ●般若寺町(410部) | ●坊屋敷町(75部) | ●西大寺北町四丁目(200部) | ●七条東町(150部) | ●三碓二丁目(140部) |
| ●奈良阪町(市街地)(230部) | ●宿院町(6部) | ●西大寺芝町二丁目(300部) | ●二条町一丁目(150部) | ●三碓三丁目(395部) |
| ●奈良阪町(老人ホーム:中川会)(100部) | ●北小路町(27部) | ●西大寺野神町一丁目(225部) | ●二条町二丁目(280部) | ●三碓四丁目(50部) |
| ●奈良阪町(老人ホーム:かがやきの苑)(65部) | ●法蓮町の西側 北北部(185部) | ●西大寺野神町二丁目(165部) | ●六条西二丁目(180部) | ●三碓六丁目(195部) |
| ●奈良阪町(飛び地)(50部) | ●法蓮町の東側 北部(180部) | ●西大寺竜王町一丁目(190部) | ●六条西四丁目(310部) | ●杏町(635部) |
| ●紀寺町(1,125部) | ●法蓮町の西側 北中部(285部) | ●西大寺竜王町二丁目(23部) | ●六条西五丁目(330部) | |
| ●西紀寺町(100部) | ●半田開町(30部) | ●西大寺竜王町一丁目(275部) | ●二条大路南二丁目(50部) | |
| ●高畑町(925部) | ●今辻子町(80部) | ●西大寺赤田町二丁目(215部) | ●二条大路南三丁目(15部) | |
| ●白毫寺町(一部)(410部) | ●芝辻町の一部(245部) | ●宝来二丁目(305部) | ●二条大路南四丁目(55部) | |
| ●東寺林町(45部) | ●柏木町(旧八条町)(5部) | ●宝来三丁目(260部) | ●二条大路南五丁目(150部) | |
| ●西寺林町(35部) | ●八条一丁目(205部) | ●宝来四丁目(270部) | ●四条大路四丁目(285部) | |
| ●今御門町(35部) | ●八条二丁目(2部) | ●宝来五丁目(45部) | ●四条大路五丁目(220部) | |
| ●池之町(7部) | ●八条三丁目(14部) | ●平松一丁目(515部) | ●右京五丁目(525部) | |
| ●南市町(50部) | ●大安寺三丁目(395部) | ●五条二丁目(260部) | ●山陵町の西部&秋篠町の一部(470部) | |
| ●元林院町(15部) | ●西大寺新田町(270部) | ●尼辻中町(240部) | ●山陵町の北部(160部) | |
| ●光明院町(14部) | ●西大寺新池町(235部) | ●北新町(20部) | ●山陵町の北部(老人ホーム:ならやま園)(55部) | |
| ●勝南院町(40部) | ●西大寺高塚町(130部) | ●南新町(50部) | ●学園南三丁目(420部) | |
| ●北室町(50部) | ●西大寺宝ヶ丘(250部) | ●五条西一丁目(430部) | ●二名一丁目(35部) | |



マイタウン奈良 仕事内容

内容 チラシの折り込み及び、フリーペーパーやチラシをポスティングするお仕事

時間 6:00~20:00までの都合の良い時間 毎月2回(基本第1・3週の水・木・金曜日)

給料 部数により変動

資格 必要なし! 20代~70代の元気な方

奈良しみんだより他 仕事内容

内容 奈良しみんだよりや県民だより(月によってゴミカレンダー、水道だより、市議会だよりなど)の挟み込み・ポスティングをするお仕事

時間 7:00~19:00までの都合の良い時間で毎月末(4~5営業日)

給料 部数により変動

資格 必要なし! 20代~70代の元気な方

他にも配れるエリアあり!

お問合せ・受付は

地域情報ネットワーク株式会社
〒630-8113 奈良市法蓮町986-2

☎0742(27)1240
受付時間/9:30~17:00(月~金曜日)

