



授与品

### いこま 往馬大社

絵馬発祥の地と言われ、1,500年以上の歴史を誇る神社。古くから「火の神」として崇敬され、「火祭り」は、古式豊かな伝統行事として奈良県の無形民俗文化財に指定されている。

①「夢を描く絵馬」2枚1組で、1枚は神社へ、1枚は持ち帰ることができる。

②「はりこ馬みくじ」おみくじのあとは置物に。

住 所：生駒市壱分町1527-1  
問合せ：0743-77-8001  
(8:00～16:30)



①夢を描く絵馬



②はりこ馬みくじ



干支を迎えて、  
福を呼び込む一年に  
2026年は「勢いよく物事が進む年」とされる午年。  
馬は活発さや前進、情熱のイメージを持ち、豊かさを運ぶ縁起のよい動物。  
見た目にも愛らしい馬を飾って新年を迎えよう。

### 金属工芸



### ゆらり工芸

ふうまくん

指で触れるとゆらゆら揺れる動作が、なんともかわい  
いステンレス製の動物たち。質感や色合い、大き  
さが選べ、干支や奈良にゆかりのある動物たちに心  
癒される。お正月らしい屏風セットや名入れなどに  
対応。

住 所：生駒郡三郷町立野北2-19-8  
時 間：10:00～17:00  
ショップ営業：平日、第2土曜日  
問 合 せ：0745-51-8001



### 一刀彫



### 株式会社誠美堂

ゆうせい  
祐誠作  
「干支午」(大)  
参考：奈良市HP

奈良の地で受け継がれてきた一刀彫人形。平安時代  
の終わりごろより春日大社の祭礼で飾られ、江戸時  
代には美術品として一般の人々にも愛好された。  
「干支午」という同じ題材でも、作家ごとに表情や彫  
りのタッチが異なる魅力を宿している。

※在庫に限りあり  
住 所：奈良市六条1丁目14-13  
時 間：9:00～17:00  
定休日：日・祝日(1月4日～3月末日は無休)  
問合せ：0742-43-4183



### 干支饅頭



### 大和菓匠 徳寿庵

地元特産材料と国産一級材料を使用し、熟練した  
一級技能士の職人によって手作りされる銘菓。新年  
を迎えるにあたり、干支の焼き印が入ったミルク風  
味の焼き饅頭が登場(12月限定)。

住 所：大和郡山市矢田町6403-6  
時 間：9:00～18:00  
定休日：月曜・火曜  
(営業日カレンダーを確認)  
問合せ：0743-54-7337



### 豆知識

### 干支を飾る

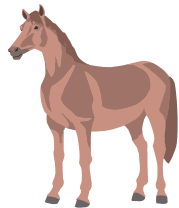
干支の置物や絵を飾ることで、年神様を自宅に迎え  
入れ、1年の無病息災・家内安全・商売繁盛などを祈る  
意味がある。

※年神様＝家庭や地域にその年の幸福や五穀豊穡などをもたらす神様。

### 60年に1度の丙午

今年は丙午。十干と十二支を組み合わせた60種類の暦  
のサイクルのひとつ。陰陽五行説\*では「丙」も「午」も  
火を象徴するため、火の力が非常に強い年とされる。

※古代中国で生まれた思想



COMMUNITY  
INFORMATION  
NETWORK

# マイタウン 奈良

成婚者多数卒業のため新規会員様大募集!

高い  
成婚率を  
誇る  
「仲人婚活」で、  
人生を変えてみませんか?  
出逢いから成婚まで完全サポート!

無料  
マイタウン読者限定/  
キャンペーン  
-先着5名様-

入会金  
カウンセリング  
プロカメラマンによる  
婚活用写真撮影

(株)IBJ  
成婚優秀賞受賞  
AWARD受賞

(株)TMS  
優秀結婚相談事業者  
成婚殿堂入り

良縁ネット  
日本成婚ネット  
成婚優秀賞受賞

## デュースマリアージュ

※詳細はお問い合わせください。  
京都府精華町山田下川原1-1-101  
①予約制 ②不定休 ③あり ④0774-66-1511

090-4900-6968  
奈良県公式HPに掲載されました

## 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 奈良市押熊町180  
TEL.0742-41-2232 FAX.0742-41-2254

## CONTENTS

- 3 面  
手土産&お取り寄せ特集
- 4 面  
求人情報

4年ぶりに  
ヨーロッパ・モノコ調のサーカス  
アメリカ・ヨーロッパで大人気のサーカスが  
奈良に帰ってきた!

2026.3/8(SUN)まで  
絶賛公演中!

会場内  
暖房  
完備

1,000円~  
観られる!

ライトアップも  
見に来てね!

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  
(税込)  
A席当日券/大人3,500円・子ども2,500円  
BOX席当日券/大人4,900円・子ども3,900円  
※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!

※本特典は当日券料金でのご購入に限り有効となります。  
※他の割引券、クーポンとの併用はできません。  
※大人の方とお子様がお越しの際は、大人料金でお子様お1人分が無料となります。

さくらサーカス  
奈良公演 in 平城宮跡歴史公園

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

駐車場有  
さくらサーカス  
検索

Instagram  
公式HP



司朗先生にききました

## 健康美人なび

### 第212回「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）」



中野司朗レディースクリニック  
中野司朗（なかの・しろ）

1956年生、済生会奈良病院産婦人科部長を経て、2006年に中野司朗レディースクリニックを開院。

HBOCは、BRC乳がんを発症した方がA1遺伝子またはBRC A2遺伝子の病的な変異が原因で、乳がんや卵巣がんを高いリスクで発症する遺伝性腫瘍です。HBOCは、臨床所見から診断の確定をすることはできませんが、次の様な方はHBOCの可能性がります。

家族に、①40歳以下の若年発症乳がんの方がいる ②卵巣がん（卵管がん・腹膜がん含む）の方がいる ③時期を問わず2個以上の原発性乳がんを発症した方がいる ④男性で

HBOCについて未知の方が意外と多いのが現状です。遺伝子検査を受けることは、自分自身の知識と判断で決めるべきことです。ただ、情報

#### 長寿への道・輝いて生きる為に

#### 第284回「香月ドクターの脳・神経ファイル」

### 冬に増える脳梗塞



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

早いものでもう師走。夏の暑さにひたすら耐えて、やっと過ごしやすくなったと思ったら、ほとんど紅葉を楽しむ間もなくクリスマスに正月。一年が終わろうとしています。

夏の暑さは我々から季節感を奪い、気温変化に対応しにくい体にさせます。そのため冬に多くなる脳梗塞への早期の備えが求められます。特に高齢の方は年齢とともに血管のしなやかさが失われ、寒さが思わぬ脳血管トラブルの引き金になり、脳血管障害、なかでも

だけは知っておいていただきたいと思います。理由は、世界の主要ながんセンターの同盟団体であるNCNのガイドラインでは、HBOCの方は、①若年からMRI・MRGによる乳がん検診を毎年行う ②乳がんや子宮がん比べて非常に進行が早く死亡率が高い卵巣がん予防のために、出産終了後に卵巣卵管切除のリスク低減手術を行う これらが推奨されているからです。

HBOCは遺伝性の疾患で、BRC A遺伝子の変異は、親から子へ性別に関係なく50%（1/2）の確率で受け継がれます。発症が心配な場合は、専門の医師やカウンセラーに相談し、詳しく説明を受け、将来の健康について意見とアドバイスを受けることをお勧めします。

（詳細は、「HBOC」のYouTube動画を検索してみてください）



を動かす機会が減ること、筋力の低下や血流の停滞、尚且つ脱水によって血液が濃くなりがちで、ますますリスクが高くなります。とりわけ75歳以上の高齢者では、冬に心

原性脳塞栓（心臓でできた血栓が脳に飛ぶ脳梗塞）が多く報告されています。この冬、ご自身もご家族もできる範囲で可能な対策をして、どうか安全に穏やかに過ごしてください。みなさまよいお年を。

①屋内の温度差や寒暖差に注意。冬は汗をかきにくくても、軽い脱水で血液が濃くなりやすいため、水分をとることが大切。 ②寒さで外出が減りがちな時期こそ、室内で

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

かつきクリニック

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

#### 漢方相談

## 冷え性？暑がり？

空気が冷たく感じられる頃になると、気温変動や乾燥によるご相談が寄せられます。中でも「冷えのぼせ」は、足元は冷たくしもやけになるほどなのに、顔は真っ赤になるほど熱くなります。温めるべきか？冷やすべきか？分からないとお困りの方もおられるのではないのでしょうか。漢方では、「血のめぐり」の偏りと自律神経の調節がうまくいかないためと考えられます。当店では、現代特有のお悩みに対応するオリジナル処方をご用意しています。あきらめずに一度ご相談ください。



LINEからの相談予約受付中  
友だち登録はこちら



いちょうかん  
漢方の一陽館薬局 奈良店  
☎0120-80-9308 ご相談は予約優先  
奈良市大宮町6-9-2 営業：10時～18時（木・日・祝は定休）  
漢方の一陽館薬局 検索 ※提携駐車場有



### 年末年始とお酒



お酒を飲む機会が増える年末年始。飲み過ぎてしまわないようにアルコールのリスクを知って自分に合った飲酒を心がけよう。高齢者や女性は、体内の水分量が少ないためアルコールの影響を受けやすいので注意が必要だ。まず、自分が安全に飲める量を把握し、あらかじめ量を決めておくとうい。また、飲酒前や飲酒中には食事や水（または炭酸水）をとる、1週間のうち飲まない日を設けるなどの対策をとるようにしよう。特に短時間に多量飲酒をすると急性アルコール中毒を引き起こす可能性がある。その他にも、他人への飲酒の強要等はしない、飲酒後は運動や入浴など体に負担のかかる行動は避けるなどを念頭に置いてお酒を楽しもう。

（参考：厚生労働省HP）

### 年末年始 奈良の味わい

一年の締めくくりと新しい年の始まりに、奈良では昔から受け継がれてきた「味」が食卓をあたためてくれる。地元ならではの知恵や、家族の健康を願う気持ちがつまった伝統のやさしい味とともに、ゆく年くる年をのんびり迎えてみてはいかがだろう。

#### 大和の雑煮

昔は、一年間、笑ってまめに過ごせるようにと、薬（わら）と豆殻を燃やして雑煮を炊いたといわれている。奈良では白味噌仕立てのお雑煮が多く、餅を取り出して、砂糖入りのきな粉につけて食べる地域も多い。きな粉の黄色は、米の豊作を願うといわれている。お雑煮の具材にはいわれがあり、たとえば、豆腐は白壁の蔵の象徴で、蔵が建つように、また、里芋は子孫繁栄の願いが込められている。奈良県の東部山間地域では、人の上に立てるようにとの思いを込めて里芋の頭芋を入れる。



#### 奈良のつぺ

里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮ものである。全国に「のつぺ」「のつぺ汁」はあるが、奈良のつぺは、昆布や干しいたけのもどし汁をだし汁として使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴である。毎年12月17日に奈良春日大社で開催される「おん祭」にあわせて食べる習慣が昔から続いており、15日には参拝者らにふるまわれる。寒い日には、汁を多めにした「のつぺ汁」として食べても良い。



#### 柿なます

一般的にお正月に食べられるなますは、白い大根と赤い人参を混ぜた紅白なますが多く、紅白の色は水引を意味し平安の願いが込められている。奈良県では古くから特産品である柿を使用した柿なますが食されてきた。干し柿を使うことが多いが、生の柿を使っても美味しい。砂糖が高価だった時代、砂糖の代わりに入れることで甘みと旨味が加わり、食べやすく美味しい酢の物になったという。柚子の皮を千切りにして飾ることもあり、見た目にも華やかである。



ちょっと気になる!!

## 十二支って、どんなタイプ？

十二支ごとに、昔から言い伝えられてきた「性格の傾向」をわかりやすくまとめました。

**子** 頭の回転が早く聡明  
・瞬時の判断に優れ、チャンスをつかむのが上手  
・社交的だが、繊細で神経質な一面も

**丑** 誠実で粘り強い努力家  
・現実的で責任感が強く、まじめ  
・頑固なところが長所にも短所にも

**寅** 情熱的で行動力がありリーダー気質  
・直感的で思い切った判断ができる  
・負けず嫌いで衝動的になることも

**卯** 穏やかで優しさにあふれる性格  
・社交性があり周囲をよく見て、気配り上手  
・人の気持ちに寄り添えるが感情に流される一面も

**辰** 自信家でパワフル  
・理想主義で誇りが高く、目標に向かう意欲が高い  
・直感力と実行力を兼ね備えたカリスマ性

**巳** 知的な頭脳派タイプ  
・集中力が強く研究熱心  
・洞察力と直感が鋭く、静かに燃えるタイプ

**午** 明るくにぎやか、社交的  
・好奇心旺盛でフットワークが軽く新しいことが好き  
・自己表現が得意で自信家

**未** 協調性があり、親切で優しく平和主義  
・周囲の調和を大切に  
・慎重で落ち着いた性格だが内に葛藤を抱えやすい

**申** 機転が利き器用でアイデアマン  
・話し上手で人気者タイプ  
・頭がよく臨機応変に動けるが飽きっぽい一面も

**酉** 几帳面できれい好き、完璧主義  
・仕事や趣味を分析的にきっちりこなす  
・美意識が高く礼儀を重んじる

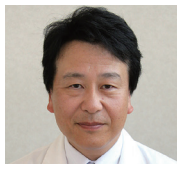
**戌** 正義感が強く誠実で信頼されるタイプ  
・まじめで義理堅く仲間を大切に  
・頑固さと理想の高さが特徴

**亥** 純粋で情熱的でストリート  
・情に厚く、思い立ったらすぐ行動  
・勇気があり一直線だが、思い込みが激しいところもある



## 人生100年時代の整形外科

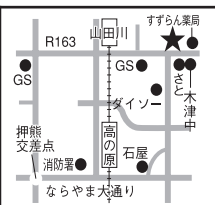
「人生100年時代の痛みで外出が億劫代」という言葉を耳にするようになりまし  
た。医療の進歩により長寿が当たり前になり「冗談抜きで皆が100歳を迎えるのが当たり前」の世の中になりそうです。その際、健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題となり、運動器の役割はますます重要になります。い  
くら100歳まで長生き出来ても、膝や腰柱管狭窄症、骨粗しょう症による骨折などが増えてきます。これらは「年のせい」と我慢されがちですが、適切な治療やリハビリによって痛みを軽減し、動ける体を取り戻すことが可能です。早めに対策をとることが将来の寝たきり予防につながります。痛めてしまった体を元に戻すことは、大変で時間もかかります。適切で効果的な方法で若さを少しでも保つことが重要です。運動習慣の指導、転倒予防、筋力維持のアドバイスなど、日々の生活に寄り添った医療が求められています。自分の足で歩き続けることは、100年人生を自分らしく生きるための土台です。次回より、数回に分けて連載形式でそれぞれの分野について解説していきます。「痛みなく動ける体」を守ることが人生100年時代における整形外科の使命です。



日本整形外科学会専門医  
山下 豊 院長

高年齢になると、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症による骨折などが増えてきます。これらは「年のせい」と我慢されがちですが、適切な治療やリハビリによって痛みを軽減し、動ける体を取り戻すことが可能です。早めに対策をとることが将来の寝たきり予防につながります。痛めてしまった体を元に戻すことは、大変で時間もかかります。適切で効果的な方法で若さを少しでも保つことが重要です。運動習慣の指導、転倒予防、筋力維持のアドバイスなど、日々の生活に寄り添った医療が求められています。自分の足で歩き続けることは、100年人生を自分らしく生きるための土台です。次回より、数回に分けて連載形式でそれぞれの分野について解説していきます。「痛みなく動ける体」を守ることが人生100年時代における整形外科の使命です。

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西木津駅より徒歩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



## 万葉花詠



玉くしげみむろの山のさなかづら  
さ寝ずはつひに ありかつましじ



意味  
玉くしげ…玉は接頭語「くしげ」は櫛などの化粧道具を入れる蓋の箱  
水みむろの山が現在の山にあたるかは諸説あり

鑑足からの求愛に、鏡王女が「あなたは浮名が流れてもよいかもしれませんが私は困ります」と歌ったのに対する返歌。鏡王女は、絶世の美女と言われる額田王の姉で、後に鑑足の正妻となる。

この実を見つけたときの、ハッとすると美しい輝きは心惹かれるもので忘れられませんが、やはり鏡王女は鑑足さんにとってそれ程魅力的だったんでしょうね。

初冬になると日当たりの良い数に絡まった蔓に、見事なつやのある赤い実が輝く。この実は「南五味子」と呼ばれ、咳止め

万葉自然観察会主催  
万葉ジャシンガー  
芝山真知子



## 手土産 & お取り寄せ 特集

### フルーツから生まれた3つのサイダー

手土産に最適！自分へのご褒美にも

奈良県内の道の駅、土産物店、スーパーにて好評販売中！  
ネットでも購入可！

**奈良酒 × サイダー** で割って飲むのもオススメ！  
果物の風味としゅわしゅわ感がマッチ。1対1で割るのがgood！

#### 古都華サイダー

果汁 3%

古都華の濃厚な甘さと、キメ細かい清涼感あふれる炭酸水でできた爽快な華サイダー。

#### 富有柿サイダー

果汁 2%

「富有柿」を贅沢に使ったトロピカルで濃厚な清涼感あふれるサイダー。

#### 完熟梨サイダー

果汁 3%

完熟梨ならではの香りとみずみずしさを感じる甘くさわやかな梨サイダー。

発売元：株式会社泉屋

### 一年のしめくりに選びたい、奈良の美味しい贈りもの

さつま焼

1個 155円 (税込)

通信販売はコチラ

さつま焼は、厳選した北海道産小豆をあつさりとしたこし餡に仕上げ、小麦粉と卵で作った皮で包んださつまいもの形をしたお饅頭。1個ずつ串に刺し、焼き上げている。

HPはコチラ

明治30年創業 **春日庵** ☎0742-22-6483  
御菓子司 奈良市中新屋町29(元興寺西隣)

①さつま焼の販売：9時～18時  
茶房：11時～17時(ラストオーダー)  
店舗より約3キロ圏内はご自宅まで無料で配達(2,000円以上購入のお客様)

### 2026年1月 ReOpen!

#### ならまち店が森の工房店へ移転&統合

建築設計事務所併設の英国ティーハウスのような空間でカフェ・ケーキ・焼菓子を。ひとつひとつ丁寧に作ったお菓子は手土産にもピッタリ！セレクト雑貨や素敵なアクセサリーやスワッグなどもあり。

森の中のカフェ  
**アルカイク森の工房**  
☎0742-20-6005  
奈良市奈保町21-2  
◎10:30-18:00 ◎木・水 ◎有

Instagram

### 管理栄養士が考えた「こころ」と「からだ」にやさしいヒトシナ

素材の持つ良さを引き出し、現代人に不足しがちな栄養素を補う。身体を思いやって作った、お茶漬け・大和茶ラテ・粉末茶を販売。食欲のない方や健康を意識している方だけでなく全ての方にオススメです。

**Su-balance**  
店舗：奈良うまいものプラザ  
GOTO-CHI 奈良店  
葛屋書店 奈良店 他

ネットショップ

### 1袋たっぷり3人前

1袋 240g **338円** (税込)  
—送料は全国どこでも770円—

**9袋セット 3,000円 送料無料**

さらに **9袋×2セット 6,000円 送料無料** + 長芋そば2袋 + 1袋あたり300円!!

お申し込みはこちらまで  
☎050-1881-9477  
受付時間▶9:00～17:00(土・日・祝休)  
●そばの賞味期限目安は6～12ヶ月です。●ご自宅お届け限定企画です。●お支払方法は代金引換(手数料無料)、コンビニ払い(手数料330円)●注文後のキャンセル、お客様事由による返品・交換は致しかねます。●お預かりした個人情報商品は商品発送・サービス案内のみに使用いたします。

**はたけなか製麺株式会社** 〒989-0276 宮城県白石市大手町4-11  
webからのご注文は24時間OK

### 限定 新規模 手おろし 長芋そば

お申込締切日 本日より **1週間**

手おろしした青森県産の長芋を生そのままに練り込んだ

全国の有数の収穫量を誇る青森県産の長芋はみずみずしさと程よい粘り気があります。なかでも五戸産は特に気候と風土に恵まれ風味が良くコクと甘みに定評があります。

一本一本でいいねいに手ですりおろした青森県産の長芋を生そのままに練り込んだとろろそばです。麺に混ぜて見ると白い粒は練り込んだ長芋のかたまりです。とろろとした長芋とそばの香りをご賞味ください。

表面の白い粒は長芋のかたまり!!

ついに息子が大学受験なので、私も何か勉強したい。キャリアカウンセラー資格を取るぞ!!やるぞ~!(奈良市 49歳 女性)  
<お子さんに触発されて資格取得を目指すなんてすごいですね!やる気満々、頑張るぞ~!>







「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)	●北大和1・2 (595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)		●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)	生駒市	●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)	●富雄泉ヶ丘 (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・大渕町 (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)	●松美台 (570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)	
●疋田町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)	木津川市
●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)	●梅美台5・6丁目 (700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)	●州見台3・4 (440部)
●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)	●梅美台1・4・7 (850部)
●学園中4・5 (560部)	●若葉台2・3丁目 (460部)	●疋田町4・5・宝来 (410部)	●芝辻4丁目 (440部)	●真弓1・2 (550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)	●あすか野北1 (340部)	精華町
●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2・3 (515部)	●光台7丁目 (540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)	●五条町 (205部)	●二名四丁目 (200部)
●雑司町 (市街地) (150部)	●東城戸町 (205部)	●菅原町 (825部)	●赤膚町 (150部)	●二名五丁目 (30部)
●雑司町 (奈良公園) (80部)	●椿井町 (40部)	●青野町 (32部)	●六条一丁目 (680部)	●二名平野一丁目 (35部)
●手貝町 (80部)	●奥子守町 (60部)	●若葉台一丁目 (150部)	●六条二丁目 (415部)	●二名平野二丁目 (60部)
●川上町 (620部)	●寺町 (70部)	●若葉台二丁目 (165部)	●六条三丁目 (290部)	●二名東町 (85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)	●七条西町一丁目 (715部)	●富雄元町四丁目 (310部)
●東之阪町 (110部)	●西城戸町 (30部)	●若葉台四丁目 (155部)	●七条西町二丁目 (8部)	●富雄川西一丁目 (510部)
●北御門町 (30部)	●北風呂町 (30部)	●疋田町三丁目 (225部)	●七条一丁目 (650部)	●富雄川西二丁目 (300部)
●今在家町 (65部)	●登大路町 (100部)	●疋田町四丁目 (190部)	●西ノ京町 (300部)	●中町 (1,055部)
●春日野町 (60部)	●中筋町 (65部)	●疋田町五丁目 (255部)	●七条東町 (150部)	●三碓一丁目 (280部)
●興善院町 (35部)	●大豆山町 (60部)	●西大寺北町三丁目 (215部)	●二条町一丁目 (150部)	●三碓二丁目 (140部)
●般若寺町 (410部)	●坊屋敷町 (75部)	●西大寺北町四丁目 (200部)	●六条西二丁目 (180部)	●三碓三丁目 (395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)	●六条西四丁目 (310部)	●三碓四丁目 (50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)	●六条西五丁目 (330部)	●三碓六丁目 (195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)	●二条大路南二丁目 (50部)	●杏町 (635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)	●二条大路南三丁目 (15部)	●藤ノ木台三丁目 (405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)	●二条大路南四丁目 (55部)	●大和田町 (130部)
●西紀寺町 (100部)	●半田開町 (30部)	●西大寺赤田町一丁目 (275部)	●二条大路南五丁目 (150部)	
●高畑町 (925部)	●今辻子町 (80部)	●西大寺赤田町二丁目 (215部)	●四条大路四丁目 (285部)	
●白毫寺町 (一部) (410部)	●芝辻町の一部 (245部)	●宝来三丁目 (260部)	●四条大路五丁目 (220部)	
●東寺林町 (45部)	●柏木町 (旧八条町) (5部)	●宝来四丁目 (270部)	●右京五丁目 (525部)	
●西寺林町 (35部)	●八条一丁目 (205部)	●宝来五丁目 (45部)	●山陵町の西部&秋篠町の 一部 (470部)	
●今御門町 (35部)	●八条二丁目 (2部)	●平松一丁目 (515部)	●山陵町の北部 (160部)	
●池之町 (7部)	●八条三丁目 (14部)	●五条二丁目 (260部)	●山陵町の北部 (老人ホーム： ならやま園) (55部)	
●南市町 (50部)	●大安寺三丁目 (395部)	●尼辻中町 (240部)	●学園南三丁目 (420部)	
●元林院町 (15部)	●西大寺新田町 (270部)	●北新町 (20部)	●二名一丁目 (35部)	
●光明院町 (14部)	●西大寺新池町 (235部)	●南新町 (50部)	●二名三丁目 (355部)	
●勝南院町 (40部)	●西大寺高塚町 (130部)	●五条西一丁目 (430部)		
●北室町 (50部)	●西大寺宝ヶ丘 (250部)	●五条西二丁目 (155部)		



他にも  
配れるエリアあり!

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

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)



※プロタイムズ

社会に誇れる塗装工事を約束する

こちらをご覧くださいの皆様限定!

# 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。こちらをご覧くださいの皆様へ、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お任せいただける方に限り、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!

例: お手元のお見積り

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

この場合/ 300,000円を  
約 **27万円**にて  
ご提供!!

※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。以前で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!

外壁リフォームのプロ!  
一般塗装技師士

代表 平松 茂

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

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

平松塗装店

☎0120-475-277

営業時間: 8:00~18:00



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 <b>約2時間</b>			
		献立を考える 約 <b>14</b> 分		買い物 約 <b>38</b> 分
		調理・盛付 約 <b>51</b> 分		後片付け 約 <b>24</b> 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 <b>約8分</b>			
				
	① 冷凍で自宅にお届け			
	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

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

約**100**  
種類

人気メニューの  
一部をご紹介します！



チンジャオロース  
糖質 **11g** | 塩分 **2.4g**



白身魚の生姜醤油  
糖質 **18g** | 塩分 **1.9g**



オニオングリルハンバーグ  
糖質 **20.5g** | 塩分 **2.4g**



白身魚のレモン餡  
糖質 **17.5g** | 塩分 **2.1g**



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**



トマトチキングリル  
糖質 **14.2g** | 塩分 **1.7g**

※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、または一部終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





我が家の家族  
紹介します

マイタウンアニマル

NO.  
71

てんくん

シーズーチワワ  
ミックス

大好きなムーデンと  
ニッコリ

みつ

イエローハムスター  
(2歳)

野菜が大好き  
ベジタリアン  
みつです。

ハク

ビションフリーゼ  
(生後7ヶ月)

いっぱい遊んで、  
甘えん坊の  
ハクにゃん

チャコ

マルプー  
(6ヶ月)

耳が茶色くとても  
お利口な子です♪

応募採用のコツ

1

お顔を正面から撮り、明るくはっきりと映っている写真を選びましょう。

2

家族の可愛さが引き立つよう、シンプルな背景で撮るのがオススメです。

3

応募内容の記載漏れがないようにしましょう。記入不備は無効となります。



## マイタウンアニマル 大募集中



紙面で家族(ペット)を紹介する  
マイタウンアニマル!

マイタウン奈良で自慢の家族を  
掲載しませんか?

応募方法

QRコードを読み込んで、  
メール作成画面はこちら  
をタップして  
メールを送信!!



応募内容

- ・家族の写真 1点
- ・名前
- ・種類や年齢
- ・投稿写真のワンポイント

投稿いただいた中から、編集室がベストショットを選ばせていただきます。  
掲載にあたってトリミングやコメントの編集をする場合がございます。

### 近鉄奈良駅 法蓮町(法蓮立花町)

中古戸建(事務所等可)

販売価格 **2860万円**



●奈良市法蓮町(法蓮立花町) ●近鉄奈良駅 奈良線「近鉄奈良駅」徒歩16分、又は「新大宮駅」徒歩13分 ●土地：128.97㎡ ●建物：67.00㎡ ●築年数：昭和44年 ●敷地面積：220.0㎡ ●容積率：100% ●築年：昭和44年9月 ●水道：2階築設、関西電力・公営水道・公共下水 ●地価

洋室

◎近鉄奈良駅 徒歩16分

土地 **39.01坪**

◎オール電化  
◎駐車場2~3台 (車種による)

### 戸建 土地 マンション

## 売却物件 求む!




お売り下さい  
無料査定させて頂きます!

お気軽に  
お問合せ下さい! **ならまち不動産 検索**

### 近鉄富雄駅 中古戸建

## 富雄北3丁目 販売価格 3980万円



●奈良市富雄北3丁目 ●近鉄富雄駅 奈良線「富雄駅」徒歩11分 ●土地：1302.00㎡ ●建物：111.27㎡ ●敷地面積：1472.66㎡ ●築年数：昭和29年 ●築年：昭和29年(離れ附和51年) ●水道：平瀬水 ●設備：関西電力・公営水道・公共下水 ●地価

◎二世帯住宅可能  
◎近鉄富雄駅徒歩11分  
◎オール電化

土地 **393.85坪**



### 近鉄新庄駅 中古戸建

## 葛城市新庄 販売価格 2000万円



●葛城市新庄 ●近鉄新庄駅 近鉄新庄駅「新庄駅」徒歩19分 ●土地：279.31㎡ ●建物：53.22㎡ ●築年数：平成15年 ●築年：平成15年 ●敷地面積：330.00㎡ ●容積率：80% ●水道：2階築設、5年5月 ●水道：富雄平瀬水 ●設備：関西電力・公共下水 ●地価

◎屋根・外壁・浴槽・その他一部リフォーム済  
◎オール電化  
◎広い庭は人芝数

土地 **84.49坪**



### 土地 西九条町3丁目 販売価格 1090万円

●奈良市西九条町3丁目 ●近鉄奈良駅 奈良線「近鉄奈良駅」バス20分大和八木駅 徒歩5分 ●土地：144.59㎡ ●建物：●第一種住居地域 ●容積率：200% ●設備：関西電力・公営水道・公共下水 ●都市ガス ●地価

◎上物有  
◎建築条件無

土地 **43.73坪**

### 土地 法蓮町(法蓮北町) 販売価格 2280万円

●奈良市法蓮町(法蓮北町) ●近鉄奈良駅 奈良線「近鉄奈良駅」バス3分(法蓮町停留) 徒歩5分 ●土地：993㎡(1mセットバック有) ●地価：雑種地・山林 ●市街化調整区域 ●築年：2000% ●設備：関西電力・公営水道・公共下水・プロパンガス ●地価

◎上物有

土地 **300.38坪**

### 土地 芝辻町 販売価格 2380万円

●奈良市芝辻町 ●近鉄奈良駅 奈良線「新大宮駅」徒歩11分、又はJR西本線「奈良駅」徒歩5分 ●土地：127.61㎡ ●地価：●第一種住居地域 ●容積率：200% ●設備：関西電力・公営水道・公共下水 ●都市ガス ●地価

◎更地 ●建築条件無

土地 **38.60坪**

宅建業免許 / 奈良県知事(4)第3842号 (社)全日本不動産協会会員 (社)近畿圏不動産流通機構加盟店  
(社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟店 (社)不動産保証協会加盟店 ●広告有効期限：2026年1月末日

**ならまち不動産**

株式会社 **ならまち不動産 0742-25-5551**

〒630-8301 奈良市高畑1098-1 KOTOMATIビル FAX:0742-25-5550 火曜・水曜

あのまち  
 どう読む？

**難読地名クイズ**  
 vol. 31

① 南肘塚町 (奈良市)  
 ② 榎原 (平群町)

正解は紙面のどこかに！

# Present

■ 森下仁丹

セットで2名様

- ①腸テクシリーズ「タンサ脂肪酸」サプリメント
- ②鼻・のど甜茶飴3種

①美容や健康に役立つ成分「短鎖脂肪酸」をカプセルに包むことで腸の中まで直接届けるサプリメント。【内容量】約30日分【価格】5,400円(税込)

②独自のシームレスカプセル製剤技術で実現できた本格的なのだ飴。メントール刺激が異なる3種類をセットで! 【内容量】1袋38g【問合せ】0120-181-109




12月26日(金)必着

■ 大阪南港ATCホール

無料入場券4組8名様

## プラレール博 in OSAKA

～アソビひろがる! プラレールワールドへ出発進行!

楽しさいっぱい! のプラレールワールドを体験しよう! たくさんのプラレールがいっせいに走り出す「出発進行! プラレール!!」が登場。【日時】1月1日(木・祝)～4日(日)、10日(土)～12日(月・祝) 9:30～16:00(最終入場15:30まで)【休館】1/5(月)～9(金)【問合せ】06-6325-5777(プラレール博 in OSAKA 事務局)



© TOMY 「プラレール」は株式会社カラットミーの登録商標です。

応募方法

必要事項(住所・氏名・年齢・職業・電話番号・メールアドレス)をご希望のプレゼント名、右記アンケートをご記入の上、〒630-8113 奈良市法蓮町986-2 マイタウン奈良プレゼント係)または mytown@mytown-nara.com)まで※HPのご応募フォームは右記QRコードより



アンケート

1. 今号の良かった記事と広告、その理由を教えてください。
2. あなたにとって、2025年はどんな年でしたか?

## まちかどトピックス



### 暮らし

#### 「歩ける」を諦めないデイサービス!

#### 2025年9月、富雄に新施設オープン

「笑顔と安心の時間を、あなたに。」をテーマに、心と体を元気にする半日型の「ぐっどデイサービス」。



機能訓練指導員が一人ひとりに合わせた運動プログラムを作成し、日常動作の維持・向上をしっかりとサポート!さらに毎回受けられるマッサージで、リラクゼーションと血行促進を実現。運動と癒しの両面から“スツ”と軽やかな体へ導いてくれる。明るいスタッフとアットホームな雰囲気ですごく、無理なく続けられる。2025年9月には同ビルに新施設「ないすデイサービス」もオープン。見学・体験は随時受付中!気になる方はぜひお電話を。

【ぐっど・ないすデイサービス】

奈良市富雄元町3-1-13ききょう富雄ビル

tel:0742-45-5005 (担当/三谷)



## 求人

### 有名ホテル、老舗旅館でのボディケア

### スタッフ、整体師、セラピスト募集!

奈良に宿泊のお客様に旅の疲れを癒すお仕事をしてみませんか? 有名ホテル



(写真: ホテル日航奈良) や老舗旅館からの依頼で客室にて施術を行うリラクゼーション業務 (業務委託: 完全歩合制(例) 60分 3,600 ~ 4,550 円以上)。また、全ての施設でフロントを介しているので安心。実務経験あり、バイクや車で移動できる方を募集。自宅待機や1時間の勤務でもOK。女性施術者は女性客希望も可能。サロンで働くにはちょっと時間がない方、ブランクがあるので不安な方も気軽にお問合せを。

〈未経験の方〉ボディケア(整体含み)新規受講生も併せて募集。国家資格保持者による直接指導で当院オリジナルの実践的スキルの習得可能。

◎個人宅への訪問ボディケアも開始。

詳細はお電話、若しくはHPのお問合せからご連絡下さい。

〈楽や本院〉相楽郡和束町門前尾根56番地

☎ 090-6978-7395 (堀 15:00 ~ 24:00)

# 自分専用、夫婦、 一人一人に応じた ご供養を致します。

## みねのてら

# 永代供養墓

「お墓の後継者がいない」「子供に負担をかけたくない」  
「親しい友人と一緒に永眠したい」  
お墓から葬儀まで、人生のエンディングの準備をお考えの方にお応えします。また、檀家制度を廃止しておりますので様々な対応が可能です。寺院葬・納骨・自宅供養・仏事等もお気軽にご相談ください。

### 多彩な永代供養

- ・家族供養墓 70万円～  
家族永代供養 家族と埋葬可能
- ・個人供養墓 30万円～  
個人永代供養 合葬
- ・代々位牌壇 30万円～  
先祖家族と共に永代供養
- ・個人位牌壇 20万円～  
個人永代供養

新たに  
位牌壇を  
設置しました

生前  
予約可






「本堂」(江戸中期) 榎造り、境内には早春に椿が咲き誇る。

改修が施され、バリアフリー化した「本堂」

画像／阿弥陀寺

宗教法人 光明山 阿弥陀寺

通称 みねのてら

宗派 不問

駐車場

バリアフリー  
車椅子のままお越し頂けます

トイレ  
(車椅子可)

寺務所

法要設備

位牌壇

TEL 0742-45-2410

奈良市学園赤松町 2826-1

お気軽にお問い合わせください。 minenotera

検索



月見橋 至R163 ファミリマート  
百楽四丁目停  
百楽荘 パラディ  
富雄駅 近鉄奈良線 学園前駅