

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れば、心身の元するようになります。医療の進歩により長寿が当たり前になります。医療拔きで皆が100歳を迎えるのが当たり前の世の中になりそうですが、そのうると、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。

日本整形外科学会専門医 山下 豊院長

高齢になると、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

日常生活動作は、生活の質そのものと言え、骨・関節・筋肉・神経などを守るのは整形外科の役割です。

高齢になると、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

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ます。自分で歩き続けることは、100年人生を自分らしく生きるために

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。

それが人生100年時代における整形外科の使命です。



☎ 0774-72-7650

手土産 & お取り寄せ 特集

一年のしめくくりに選びたい、奈良のおいしい贈りもの

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苺サイダー。

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わやかな梨サイダー。

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。

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)

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

HPはコチラ

1個 155円(税込)

通販販売はコチラ

QRコード

求人情報

さがす / みつかる / はたらく /
地元 de しごと

正社員
パートタイマー
アルバイト
契約社員

正パ 家電の配達・設置工事・営業アシスタント

正:月給21万8千円~ パ:時給1,100円~

正:家電の配達、設置工事、提案営業

パ:顧客管理、チラシ配布、家電配達など

時 正/9:00~18:00(休憩1h)

パ/9:00~18:00内で週20h程度

休 水、その他(週休2日)

資 普通運転免許、第二種電気工事士(あれば尚可)

待 交通費支給、昇給あり、賞与あり(正社員)

他 試用期間有(3ヶ月)

株式会社パナファミリー

☎0743-74-0754

奈良県生駒市俵口町1503-1

生駒市で50年!
街の電気屋さんと一緒に働きませんか?

正パ 老人ホーム(まめいど)の受付事務員・介護スタッフ

JR奈良駅 バス15分

正:月給21.5万円~ パ:時給1,200円~

老人ホームの受付事務・経理(国保請求業務)

時 9:00~18:00シフト制(週2日~)

資 介護保険請求業務の経験者歓迎

待 交通費全額支給、各種保険あり、昇給あり

応募フォーム

ワークライフバランス
重視の職場です!

谷掛整形外科診療所 ☎0742-62-7577 奈良市神殿町644-1

正パ デイサービスの介護職員

近鉄奈良線 富雄駅から徒歩2分

正:月給17万5千円~ パ:時給1,051円~

運動やマシン訓練の補助、マッサージ、送迎
日常生活動作のサポートなど

時 8:30~17:30(休憩1h)※パート要相談

休 土、日、祭日、GW、夏季休暇、正月休暇

資 普通運転免許必須(要相談)

待 賞与・昇給あり 他 試用期間有(4ヶ月)

ぐっどデイサービス/ないすデイサービス
(株式会社NARA NEXT FACTORY)

☎0742-45-5005

奈良市富雄元町3-1-13 ききょう富雄ビル

- ・マシン運動やストレッチの補助、マッサージの補助
 - ・ご利用者様の見守り・誘導・会話
 - ・記録の簡単な記入業務
 - ・清掃や準備等の業務
 - ・ご利用者様の送迎(要相談)
- ※難しい身体介助はほぼありません。
※スタッフが丁寧にサポートします。



応募フォーム
[応募フォーム](#)
求人内容の
詳細と応募は
WEBにて

パ 不動産売買仲介の営業サポート

近鉄京都本線 高の原駅から車5分

時給1,100円~

物件写真撮影、チラシ配布、イベント準備など

時 9:00~18:00 シフト制(4h~)週3~4日OK

休 水、日、祝日、その他(GW、夏季休暇、正月休暇)

資 普通運転免許必須

待 車通勤可 正社員登用有

他 試用期間有(6ヶ月)

株式会社 T.Kコーポレーション

☎0120-109-935 ハウスドウ

Eメール / tk-sakao@k-e-c.jp(担当:坂尾)

奈良市神功5丁目1-5、1階ハウスドウ奈良神功店



正パ 美容師・スタイリスト

近鉄大和西大寺駅から徒歩5分

正:月給24万円~ パ:時給1,200円~

スタイル業務、簡単なレジ入力、清掃、SNS更新など

時 9:00~22:00(休憩1h)シフト制

正:実働8時間 パ:時間相談可 週3日以上

資 美容師免許必須、スタイリスト経験3年以上の方優遇(ブランクOK)

待 交通費支給、労働保険あり、社会保険あり(正社員)

株式会社R's (R's hair)

☎0742-34-6000

奈良市二条町1-1-7 森山マンション1F

集客に力を入れたいな…

求人の告知がしたい!

広告掲載ご希望の方

お気軽にお電話もしくはHPでお問合せ下さい。

地域情報ネットワーク(株) ☎0742-27-1061

HP



次回発行日は1月10日(土) - 配布1月7日(水)~9日(金) -

マイタウン

PICK UP'インフォメーション

12月~2026年1月

※おでかけの際は各主催者HP等にて最新の情報をご確認ください。

座禅会

三松禅寺

大晦日坐禅会

12月31日(水) 22:00~

達磨大師の肖像画が掛けられた坐禅堂で、
徹夜で5回の坐禅が行われる。途中、参加者には年越しそばがふるまわれ、除夜の鐘をつき、
坐禅が終了した後は、本堂で初春祝賀絵が行われる。

予約不要。

0742-44-3333



イベント

DMG MORI やまと郡山城ホール

大ホール

“A-Winds71”

2025年 冬の演奏会

12月21日(日) 14:00開演 (13:30開場)

A-Windsは奈良で1999年に結成されたアマチュア吹奏楽団。今回は『交響組曲 機動戦士Ζガンダム』などさまざまな編成でアニメソングが演奏される。入場無料。

☎080-5719-7132

(A-Winds奈良)

サンタウンプラザすずらん館前広場周辺
2026新春高の原

1月10日(土) 11:00~16:00

「餅つき体験・試食会」(4回実施、各回先着50名)、東大寺学園中・高等学校和太鼓同好会による「新春祝い和太鼓」に加え、今年は「たぶん日本一大きいだるま落とし」が初登場! 成功すると嬉しい景品が当たる! ※雨天時は一部サンタウンプラザすずらん館内で実施

☎ 0742-93-3114 (<https://takanohara-nigawai.jp/>)



美術館・博物館

松伯美術館

上村松園生誕150年記念
下絵と本画-新発見の松園の
下絵を中心

開催中~12月28日(日)
10:00~17:00 (入館は
16:00まで)

上村家に残された松園の
下絵や新たに発見された下
絵を中心に、本画に至るま
での松園の試行錯誤の跡を
たどり、彼女が目指した絵
画芸術の神髄に迫る。月曜
休館。☎0742-41-6666



「花嫁」明治44年頃 宮崎木工業株式会社蔵

お知らせ

■ピアノ最高値で買取り

出張査定も運賃も無料!

古い・傷有りも喜んで!

まずお電話を! ピアノプロ

☎ 0120-959-516

●料金 1行880円(税込)(求人は1行1,100円(税込))

※申込時に3回以上連続掲載が決定している場合は特別料金770円(税込)(求人は990円(税込))

●1月24日号の締切は1月7日(水)です。

●お申し込みは☎0742(27)1061

VOL.386

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23



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)	●北新町(640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)	●俵口(660部)	●俵口(南)(430部)
●山上町(690部)	●西大寺宝ヶ丘(780部)	●六条西1・5条山団地(600部)	●東登美ヶ丘5・押熊(380部)	●東松ヶ丘(450部)	●北大和3・4・5(480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)	●西一分町(880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)	●谷田・元町(720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)	●萩の台(北)(460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)	●ひかりが丘(570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)	●桜ヶ丘(600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)	●東生駒1(東)(200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)	●東菜畑1(300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)	●松美台(570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)	
●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)	
●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)	
●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)	
●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)	
●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)	
●敷島町1丁目(530部)	●法華寺町北(455部)	●朝日町1・2(740部)	●恋の窓1・大森西町(540部)	●あすか野北2・3(515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	
●今御門町(35部)	●八条二丁目(2部)	●平松一丁目(515部)	一部(470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(160部)	
●南市町(50部)	●大安寺三丁目(395部)	●尼辻中町(240部)	●山陵町の北部(老人ホーム:	
●元林院町(15部)	●西大寺新田町(270部)	●北新町(20部)	ならやま園)(55部)	
●光明院町(14部)	●西大寺新池町(235部)	●南新町(50部)	●学園南三丁目(420部)	
●勝南院町(40部)	●西大寺高塚町(130部)	●五条西一丁目(430部)	●二名一丁目(35部)	
●北室町(50部)	●西大寺宝ヶ丘(250部)	●五条西二丁目(155部)	●二名三丁目(355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

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)



他にも
配れるエリアあり!

**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!
平松塗装店が加盟する**雨もり119**なら
**事前調査で
原因が分かるから、
不安も解消!**

信頼と自信

25年歩んできた実績

外壁・屋根塗装のプロが

代表取締役 平松 茂

**全国展開の住宅塗装
ネットワークの中で3部門で1位獲得**

全国第1位 店舗展開数
全国第1位 累計施工棟数
全国第1位 お客様満足度
**アステックペイント
2021年 No.1**
奈良県年間売上

株式会社平松塗装店

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、と言ってくれて、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、修繕もしてもらいました。」

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します
赤外線カメラ温度差の状態を赤外線で探します

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。

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

0120-475-277

株式会社平松塗装店 営業時間:8:00~18:00 本社:〒631-0806 奈良市朱雀1丁目2-23 生駒営業所:〒630-0201 生駒市小町1983-1

近隣の皆様へ

地域限定あけましてお得キャンペーン

キャンペーン期間

2026年1月5日(月) ~1月31日(土)

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るだけ幸いです。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
10m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

マイタウン奈良

25年歩んできた実績

外壁・屋根塗装のプロが

代表取締役 平松 茂

**全国展開の住宅塗装
ネットワークの中で3部門で1位獲得**

全国第1位 店舗展開数
全国第1位 累計施工棟数
全国第1位 お客様満足度
**アステックペイント
2021年 No.1**
奈良県年間売上

株式会社平松塗装店

もうと詳しい情報はコチラ↓
平松塗装店 検索 QRコード

**社会に誇れる塗装工事を約束する
プロタイムズ 朱雀店 生駒店**

0120-475-277

本社 〒631-0806 奈良市朱雀1丁目2-23 生駒営業所 〒630-0201 生駒市小町1983-1 営業時間 8:00~18:00

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に、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	150m ²	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!

外壁リフォームのプロ!
一級塗装技能士
代表 平松 茂

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**

0120-475-277

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

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!

自炊だと食事準備にかかる時間は 約2時間

ナッシュがないとき	 献立を考える 約14分	 買い物 約38分
ナッシュがあるとき	 調理・盛付 約51分	 後片付け 約24分

ナッシュがあれば食事準備にかかる時間は 約8分



約100種類

人気メニューの一部を紹介!



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



白身魚のレモン館
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



トマトチキングリル
糖質 14.2g | 塩分 1.7g

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…



ご飯 1膳 (150g) パスタ 1束 (100g)



nosh ナッシュ

※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…



コンビニ弁当



nosh ナッシュ

※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>からご確認いただけます。

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



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
マルブー
(6ヶ月)
耳が茶色くとも
お利口な子です♪

近鉄奈良駅 中古戸建(事務所等可) 販売価格 2860万円 土地 39.01坪

法蓮町(法蓮立花町) ●奈良市法蓮町(法蓮立花町)●近鉄難波・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㎡(延床/67.06㎡)●宅地●第一種住居地域●建60%・容160%●建築・昭和48年(増築・令和2年6月)●造2階建●設備・関西電力・公営水道・公共下水・仲介

◎オール電化 ◎駐車場2~3台(車種による)

近鉄富雄駅 中古戸建 富雄北3丁目 販売価格 3980万円 土地 393.85坪

●奈良市富雄北3丁目(近鉄難波・奈良線)[近鉄新富雄駅]徒歩19分●土地/1302.00㎡(延床/111.27㎡)(敷地/78.66㎡)●建延/111.27坪●第一種住居地域●建60%・容200%●建築・昭和29年(昭和和51年)●木造平家建●木造・瓦葺・関西電力・公営水道・公共下水・仲介

◎二世帯住宅可能 ◎近鉄富雄駅徒歩11分 ◎オール電化

近鉄新庄駅 中古戸建 葛城市新庄 販売価格 2000万円 土地 84.49坪

●葛城市新庄(近鉄新庄駅)●近鉄新庄駅[近鉄新庄駅]徒歩19分●土地/279.31㎡(延床/83.22㎡)●第一種中高層住居専用地域●建延/80%・容200%●建築・昭和80年●木造瓦葺平家建●木造・瓦葺・関西電力(オール電化)・公営水道・公共下水・仲介

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

土地 西九条町3丁目 販売価格 1090万円 土地 43.73坪

●奈良市西九条町3丁目(近鉄難波・奈良線)[近鉄奈良駅]バス20分●大和バス前・徒歩5分●土地/144.59㎡●宅地●第一種住居地域●建60%・容200%●設備・関西電力・公営水道・公共下水・都市ガス●仲介

◎上物有 ◎建築条件無

土地 法蓮町(法蓮北町) 販売価格 2280万円 土地 300.38坪

●奈良市法蓮町(法蓮北町)●近鉄難波・奈良線[近鉄奈良駅]バス2分●法蓮神社前・徒歩5分●土地/993㎡(1セットバック有)●宅地●建60%・容200%●設備・関西電力・公営水道・公共下水・プロパンガス●仲介

◎上物有

土地 芝辻町 販売価格 2380万円 土地 38.60坪

●奈良市芝辻町●近鉄難波・奈良線[近鉄奈良駅]バス11分●JR関西本線[奈良駅]徒歩5分●土地/127.61㎡●宅地●第一種住居地域●建60%・容200%●設備・関西電力・公営水道・公共下水・都市ガス●仲介

◎更地●建築条件無

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!!

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。

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

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「鎖状脂肪酸」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ど飴。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

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)と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?

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・自家供養・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)櫛造り、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」

写経会・般若心経勉強会 毎月第一日曜

お寺で家族葬

宗教法人 光明山 阿弥陀寺 | 通称 みねのてら | 宗派 不問

TEL 0742-45-2410 奈良市学園赤松町 2826-1

駐車場 バリアフリー 車椅子のままお越しください

トイレ (車椅子可)

寺務所

法要設備

位牌壇

お気軽にお問い合わせください。 minenotera 検索

個人情報の取り扱いについて 当社へのプレゼント応募、催しのお申込みなどの際にご記入いただいた個人情報は、当社が責任を持って管理し、抽選・賞品発送、案内資料送付、及び個人を特定できる部分を削除してアンケート統計に利用させていただきます。これらの目的以外で、法律で定められている場合を除いて、本人の同意を得ず第三者に提供することはございません。掲載している広告主の収集する個人情報の取り扱いにつきましては、各々の広告主にお問合せください。