

葛城高原ロッジ

鍋 宿泊 日帰り

雄大な山々の間を進む葛城山ロープウェイ。山頂からは大阪平野と奈良盆地が見渡せ、夜はまさに絶景。今なら雪山登山や、樹氷や霧氷も鑑賞できる日も。ロッジでは山の湧き水を使用した名物、鴨鍋も堪能できる。

住 所：御所市柳羅2569
問合せ：0745-62-5083



ロッジ・ロープウェイ



家にいるのはもったいない！
冬こそ
お出かけ
つついこもりがちになる冬。
寒い季節だからこそアウトドアを楽しもう。



ドーム型テント・コテージ

グランピングゲート

GLAMPING GATE 奈良

犬OK サウナ 宿泊

澄んだ空気の中、夜空を見上げると満天の星空が望める。四季を感じる散歩コースや、愛犬と一緒に泊まれるドッグラン付きのドーム型テント、秘密基地のような施設で非日常の体験ができる。冬限定でイルミネーションやホットワインの提供もあり。

住 所：奈良市針町414-1
問合せ：0743-83-0528



冬アウトドア の注意点

- 雪に備えて冬用タイヤを装着しておく。
- 低温ではバッテリーが弱くなるので予備バッテリーを用意しておく。
- 日が暮れると一気に気温が下がるので早めに活動を終える。
- 温かい飲み物やカイロを携帯する。

キャンプベースカドジン

Camp Base Kadojin

犬OK 鍋 サウナ 宿泊 日帰り

各タイニートレーラーには、ウッドデッキ・サウナ・BBQコンロやプロジェクターまで標準装備。雨や雪など天候に左右されずに楽しめる。今ならこたつに入りながらお鍋を楽しめるプランも。

住 所：吉野郡天川村洞川445-1
問合せ：090-7358-6867



タイニートレーラー※1



※1 車で牽引して使う小型の居住用トレーラー

COMMUNITY
INFORMATION
NETWORK

マイタウン 奈良

古いもの 買い取ります

出張査定
無料

不用品やガラクタ・骨董品・美術品・古道具はお任せください！

蔵や倉庫の
整理
遺品整理
引っ越し
お家の
解体



古物商許可第 641050000752

思い入れのある品も大切に扱います。
処分する前にご連絡を

やまの
骨董
はや

奈良市高畑町
1202番7
13時～17時
不定休



☎0742-22-5060

CONTENTS

3面 おすすめPICK UP

4面 Health & beauty
冬、ととのうカラダ特集

終面 求人情報



デジタルカメラを現金に59
スマホ時代に見直したい、
眠っているデジカメ
今の時代、日常の写
真撮影はスマホで
十分と感じる人も多い。
そのため以前使用して
いたデジカメカメラが
自宅で見つけたままに
なっているケースが増
えている。軽量化で持
運びやすいデジカメは
以前のモデルであつて
も十分需要がある。使
わずに保管している間
にバッテリー劣化や故
障につながることもある
ため、状態の良いうち
に査定に出すのが望ま
しい。



Reuse Shop
WAKABA

スーパーセンターオークワ生駒上町店

☎0743-85-4070

奈良県生駒市上町4439-1

スーパーセンターオークワ生駒上町店内

※10:00～18:00 (17:30 最終受付)

(ご来店時身分証をお持ちください)



HPIはコチラ

1,000円～
観られる!

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入場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。
※大人の方とお子様でお越しの際は、大人料金でお子様お1人分が無料となります。

会場内
暖房
完備

駐車場有

2026.
3/8
まで
ラストスタート!

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!
※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

info@sakuracircus.co.jp
TEL.050-8880-6545

相続手続き・遺言・成年後見
生前贈与・家族信託®

どんな些細な事でも一人で
悩まず、あなたの想いや
気掛かりをお聞かせください！

● 家族や自分に起こる「もしもの時」、

● 認知症の家族のこと、

● 相続手続きや費用のこと、

● 障害のある子のこと、など

「ここに相談してよかった!」と
言っていただけるよう、真心こめて
お話を聞かせていただきます。

あなたの未来を応援します！

司法書士
行政書士

やまとみらい法務事務所

☎0742-30-6360

平日：午前9時～午後6時 ●時間外・土曜日も相談可能(要予約)
奈良市法華寺町1-5 奈良バイパスビル2階(近鉄新大宮駅徒歩10分) 有⑩、⑪
※「家族信託®」は一般社団法人家族信託普及協会の商標登録です。常事務所は権利者からの特別な許諾を得て本文中に使用しております。

ご好評につき
「無料相談会」開催！

2月13日(金) 9:30～15:30
奈良中央郵便局1階ロビー

※このイベントは郵便局の主催ではありません。
※当日は枠が空いていれば先着順で受付します。
※ご都合の合わない方、事務所での個別相談・
オンライン相談も随時承っております。

事前予約
優先

司法書士/行政書士
ファイナンシャルプランナー
北川 泰正

行政書士/社会福祉士
ファイナンシャルプランナー
山口まゆみ

司法書士
行政書士

やまとみらい法務事務所

☎0742-30-6360

平日：午前9時～午後6時 ●時間外・土曜日も相談可能(要予約)
奈良市法華寺町1-5 奈良バイパスビル2階(近鉄新大宮駅徒歩10分) 有⑩、⑪
※「家族信託®」は一般社団法人家族信託普及協会の商標登録です。常事務所は権利者からの特別な許諾を得て本文中に使用しております。

中谷皮フ科の肌知識メモ

「指先の状態」

手指・足趾の先端は
最も血流が行き渡り
にくい場所ですが、酷
使される部位なので
色々な異常をきたし
ます。冬場は指先が乾燥
しますが、洗い物をされ
る方は尚更です。保湿
剤・ハンドクリームなど
のマメな塗布が必要で
がさらに重要なのは「爪
の長さ」です。国籍問わ
ず、「爪は短い方が清潔
と刷り込まれた人がほと
んどですが、誤りです。
爪の役割は、「指先にチ
カラをこめやすくするこ
と」と、「指先の皮膚を保
護すること」です。爪の
先端の白い部分を2～3
mmは残してください。乾
燥を予防できますし、ア
トピー性皮膚炎の場合、
爪が裏返らないように気
を

中谷皮フ科
西田 秀道 院長

長引くと脂肪層まで菌が
到達し、「ひょう疽」にな
ることも。ご注意ください。

皮膚科・アレルギー科・形成外科

中谷皮フ科 ☎0742-26-4112
〒630-8357 奈良市杉ヶ町 12-4

	月	火	水	木	金	土
9時～12時	○	○	○	○	○	○
13時～16時	×	×	×	×	×	×
17時～19時半	○	○	×	○	○	△

診療時間

△：処置手術・レーザー（予約制）

三條通り
南都銀行
京都市銀行
トヨタ
奈良中央
消防署
奈良小
清美小
病院情報詳細は
HP まで

ストレートネックは
全身の不調につながる？

スマホなどを長時間使っていると、首を前に突き出す姿勢が慢性化となりストレートネック状態となる。ストレートネックが引き起こす症状としては肩こり、頭痛、自律神経の乱れなどがあげられる。まずは予防・改善につながるストレッチを生活に取り入れてみよう。

※ストレートネックとは
本来緩やかなカーブを描いているはずの首の骨が、まっすぐになっている状態のこと。

1 肩から頭部をベッドの縁からだし、
仰向けになり、頭部を下げる。

2 顎を引いて、上半身はそのまま
頭だけを持ち上げる。

3 くりかえしゆっくり10回行う。
注）良性発作性頭めまい症の方は、注意して下さい。

1 姿勢よく、まっすぐ
前をむいて座る。

2 顎をあげて
天井をみる。

3 くりかえしゆっくり10回行う。

ストレッチ1

ストレッチ2

ストレートネック

正常

〈チェアフル〉
トレーナー
戸川先生

下を向いて携帯ばかり見てい
ませんか？下ではなく、上を
向く時間も意識しましょう！

Present

2月16日(月)必着

■ 奈良県立万葉文化館

5組10名様

特別展「隙あらば猫 町田尚子絵本
原画展」 2月21日(土)～5月6日(水・休)

「ネコツメのよる」「なまえのないねこ」な
どの代表作をはじめ、デビュー作から最新作
までの絵本原画や、ラフスケッチなどの貴重
な制作資料を含めた約 280 点を紹介。【時間】
10:00～17:30（入館
は 17:00 まで）【休館
日】月曜日（祝日の場
合は翌平日休館）【料
金】一般 1,000 円、高
大生 500 円、小中
生：無料 ※国内の高
校生・18 歳未満は
無料。【問 合 せ】0744-54-
1850（代）

「ねこはるすばん」原画 ほんぶん出版 2020 年

■ シネマサンシャイン大和郡山

4組8名様

「映画ドラえもん 新・のび太の海底
鬼岩城」ペア招待券 2月27日(金)～

夏休みに、のび太たちはドラえものの提案
で海の真ん中でキャンプをすることに！ひみ
つ道具の「水中バギー」と「テキオー灯」を
使いさまざまな生き物に出会いながら海底
キャンプを楽しむ5人。そこで出会った謎の
青年・エル。海底人が恐れる「鬼岩城」とは
一体何なのか…？地球の命運をかけた大冒険
に、いざ出発！
【有効期限】5
月 31 日【問合
せ】0743-58-
5111

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2026

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. 恥ずかしかった～というエピソード
を教えてください。

マイタウン
奈良

広告掲載ご希望の方へ

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3月7日(土) - 配布3月4日(水)～3月6日(金) -

我が家の家族
紹介します

マイタウンアニマル

NO. 74

虎太郎&りん太
チワワ(12歳)
Mダックス(10歳)
仲良くお散歩

おとちゃん
ホオミドリアカオウロコ
インコ(2歳)
かなりの甘えたの
お喋り上手な男の子です

あのまち
どう読む？

難読地名クイズ

vol. 33

①都祁甲岡町 (奈良市)

②興留 (生駒郡斑鳩町)

正解は紙面のどこかに！

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

女性のためのマネーセミナー

参加
無料

子育てから終活までのお金の育て方

保障
見直し

相続
対策

お金の
置き場所
探し

積立
運用

終活
準備

教育
資金
対策

安心して
相談できる
お金の
専門家探し

医療
介護

今してる
投資方法で
いいの？

大阪大学卒業、大手銀行勤務。
金融機関の内側を知っている講師が
「お客様の利益を守る」をモットーに、
わかりやすくお話しします！

【講師】竹下 佑
1級ファイナンシャルプランニング技能士
(国家資格) CFP® (日本FP協会認定)
JAPAN MENSA 会員

60分でスッキリ！ 1つでも気になるものがある方はぜひご参加ください。点ではなく、線で繋げて対策できていない人がとても多いです。「線」で繋げましょう！

2/13(金)・15(日) 定員各部20名(予約制 10分前開場) ※いずれも同じ内容
① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 13:00～14:00

場所：奈良商工会議所会館Room5(小会議室) 奈良市西大寺南町8番33号 近鉄大和寺駅(南出口1) 徒歩2分

【取扱代理店】
株式会社ライフプラザパートナーズ大阪FA第一営業部 大阪市北区堂山町3-3日本生命梅田ビル9階 TEL06-6313-9985
LPPOS2512-006(使用期限2027年12月末日) 【主催】：株式会社ライフプラザパートナーズ 大阪FA第一営業部

申込締切 2/10(火) 女性向け・学生不可 ※20歳以上

ウェブで
簡単申込

お問合せ 090-9271-8688 受付：10:00～17:00
(土日祝を除く)
「奈良マネーセミナー事務局(担当 才田)」宛て

二次元コードを読み込んで必要事項を入力し送信ください。
※応募多数の際は抽選。参加証の送付をもって発表にさせていただきます。
※お預かりした個人情報、当セミナー以外には使用いたしません。

特典1

2つの特典

特典2

CFP®
認定者による
無料個別相談

コーヒードリップパック
プレゼント

※お一人様1個 ※写真はイメージです。 ※希望者のみ

おすすめ PICK UP

※料金はすべて税込



ラ・ボンヌ・サブール

☎0742-41-6388

奈良市学園大和町4-7
⑨9:00～18:00(売り切れ次第終了)
⑥日 ②2台 他:イートイン有

北海道小麦粉100%! のパン屋さん♪

材料にこだわり、丁寧に手作り。
イチオシ商品はメロンパン! 国
産バターを贅沢に使ったサクサ
ク香ばしい食感はやみつき♪



奈良市

menu	
名物メレンゲクッキー	324円
食パン各種	324円
メロンパン	172円
塩パン	129円
カレーパン	194円
タルティーヌ各種	259円

coupon	
1,000円以上お買い上げで	10%OFF
※他割引券併用不可 ※本券1枚につき1名様有効 有効期限/2026年2月28日	



心和 koyori (かに料理店)

☎0742-55-8279

奈良市南京終町1丁目183-3 ②2台(先着予約制)
⑨12:00～14:30(L.O.13:45)最終入店13:30/17:00～21:00(L.O.20:15)最終入店20:00
⑥火/月(予約営業) ※予約ない場合18:30閉店

好評につき、3/30まで 限定メニュー延長決定!

隠し包丁を入れ食べやすくしている
ので、至福のかに料理が満喫でき
る。食べ応え十分の「ベロン足」が味
わえる「特選かに鍋コース」がおす
め。今が旬のかにを心ゆくまでご堪能
あれ!ランチの「花だより」も人気。



奈良市

menu	
「特選かに鍋コース」	11,000円
かにお造り/かにもそ・かに鍋・ 焼きかに・雑炊セット・デザート	
「特別かにコース」	8,800円
「贅沢かにフルコース」	12,800円

coupon	
チラシ持参で	烏龍茶1杯サービス
有効期限/2026年3月30日	



うなぎ 秀丸

☎0774-71-8970

木津川市梅美台1-6-5 ⑥月(祝日の場合、翌火が休)
⑨11:00～14:30L.O. 16:30～20:00L.O
②有 他:クレジット決済、QR決済可能

焼きたてを味わう 冬のうなぎ

身の締まりと甘みのある脂が特徴
の共水うなぎが味わえる専門店。職
人の技により強い炭火で一気に焼
き上げる。希少価値の高い共水うな
ぎをぜひこの冬に味わってほしい。



木津川市

menu	
厳選国産鰻重 竹	3,880円
ひるまぶし(お昼限定)	3,280円
厳選国産鰻ひつまぶし	5,050円
共水鰻丼	5,830円
紫陽花定食(7品)	4,700円

coupon	
3,000円以上ご飲食のお客様	200円OFF
※1枚で1グループ様利用可能 有効期限/2026年3月8日	



奈良の食材を使ったおばんざいのお店 螺鈿

☎090-4900-2130

奈良市林小路町23-1 いそかわビル2F
⑨茶粥のモーニング始めました(平日8:30～)
ランチ・カフェ 11:30～15:00(14:30 L.O.)
ディナー 完全予約制17:00～19:30(最終入店)
⑥不定休 (Instagramにてお知らせ) ②無

すみぬりえ 墨彩色ワークショップ

昔から伝わる奈良の「墨」に彩色をほ
どこす墨彩色(すみぬりえ)体験。花柄
の線描きが入った墨に、色鮮やかなメ
タリック調の顔彩を使って彩色する。
絵が苦手な方でも取り組め、気軽に
自分だけの作品づくりが楽しめる。



奈良市

info	
2月17日(火)	14:00集合 14:30～15:30
参加費 3,500円	※材料費含む・ワンドリンク付
申込は螺鈿へ	tenpyorakuza@gmail.com tel.090-4900-2130

マイタウン イベントガイド 2~3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。

イベント

けいはんな記念公園 芽ぶきの森・ ビジターセンター 公園でジビろう!けいはんな記 念公園ジビエの日

2月14日(土) ※雨天の場合は2月15日(日)に延期

ジビエとは狩りでつかまえた野生動物の
お肉のこと。芽ぶきの森(入園料:大人220
円、小中・65歳以上110円)ではジビエのふ
るまいや焚火クッキング、ビジターセンター
ではワークショッ
プやトークショー
などジビエの魅力
を全身で味わえ
る。☎ 0774-93-
1200(けいはん
な記念公園管理
事務所)



くまがしホール 第7回 ふわふわダンスフェ スティバル

2月23日(月・祝)

11:00～16:00(予定)

奈良県内で活動しているフラダンス、
K-POP、ベリーダンスなどのダンサーたちが
ジャンルを越えて一同に会する“ダンスの交
流フェスティバル”。

今回は特別企画、
数々の受賞歴を持つ
タヒチアンフラダン
スのプロダンサーを
ゲストに迎える。☎
0742-36-1716(奈
良シエスタダンス
スタジオ)



菅原天満宮 盆梅展

2月1日(日)～3月1日(日)

9:00～16:00

菅原家一系三神を祀る延喜式内社の日本
最古の天満宮。道真公を偲び、梅の盆栽を展
示する盆梅展を毎年開催。回を重ねるごとに
充実し、昨今では100品種200鉢の盆梅を展
示。梅のすばらしい香りを堪能しよう。【拝
観料】大人

500円 ☎
0742-45-
3576(菅原
天満宮)



コンサート

たけまるホール 大ホール ラテンから広がる世界(4) タンゴ・フラメンコを中心に

2月14日(土)

12:30開場 13:30～16:00(予定)

「音楽のまち生駒」の魅力を発信する「市
民みんなで創る音楽祭」によるコンサート。
日本のトップミュー
ジシャンによるラテ
ン音楽を存分に楽
しめる。【入場料】
1,000円(当日券
1,500円)、高校生
以下無料※チケット
は会場に取り置き可
能。☎090-2540-
2705(MT生駒)



第69回

キッズモデル オーディション

参加費 500円

対象: 0～9歳までの
お子さま

日時 2026 2.21 [sat]
10:00～17:00

まだ間に合う!
申込は2/7(土)
まで

in 日産プリンス奈良販売株式会社 郡山店

人気のキッズ撮影会。プロのカメラマンがお子さまを撮影します♪

ことままだんぷり
ことままだんぷり
表紙モデル
お子さまが「ことままだんぷり」の表紙モデルに!

ニッサンプリンス賞
豪華プレゼント
「スーパークレンジングコート」
おうちの車を洗車&特別コーティングでピカピカに!

誌面掲載
参加者全員
誌面掲載
データ1カットプレゼント
<撮影>Studio 虹

アンケートに答えて楽しくあそぼう!

アリアで
ポップコーン
をつくろう!

電気自動車「アリア」の
給電で作ったポップコーン!

手洗いピカピカ
洗車チケット
プレゼント

トミカプレゼント
※種類は選べません。

楽しい
イベントが
いっぱい!

＼やってみよう!/
クルマが電池に变身!
光る文字を
浮かびあがらせよう

フォトブース
カートに乗って
写真を撮ろう!

子ども縁日
JAF
「子ども免許証」発行

＼WEB申込／

開催日/2026.2.21 [土] 10:00～17:00

会場/日産プリンス奈良販売株式会社郡山店
大和郡山市上三橋町150-1(無料駐車場あり)

応募方法/
ことままだんぷりから申込みください。
お問合せ/ことままだんぷり編集室
TEL 0742-23-0163
info@co-to-mama.com

QRコード

アカデミー賞(脚色賞)受賞!

監督/エドワード・ベルガー
脚本/ピーター・ストローハン
出演/レイフ・ファインズ
スタンリー・トゥッチ 他

これは選挙か、戦争か。
次期ローマ教皇をめぐるミステリー

全世界14億人超の信徒を有するカトリック教
会。教皇の死去を受け、ローレンス枢機卿は
新教皇を決める教皇選挙<コンクラーベ>を
執り仕切ることに。水面下で蠢く陰謀、差別、
スキャンダルの数々にローレンスの苦悩は深ま
っていく。

開始30年目
特別上映

教皇選挙[吹替]

2/20金 21土 上映時間 2時間

各日10:30～、14:00～
金のみ18:00～もあり

<入場料金>当日券のみ
≪2月上映> 感謝を込めて特別価格
どなたさまも 700円

けいはんなプラザ
メインホール

けいはんなプラザ 検索

問合せ ☎0774-95-5115

○近鉄京都線「新祝園駅」より奈良交通バスにて「ATR(けいはんなプラザ東)」下車 ○近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘駅」より奈良交通バスにて「けいはんなプラザ」下車

お知らせ

ピアノ/最高価で買取り
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

レコード買取します
CD 書籍楽器オーディオも
出張宅配持込買取等に対応
「スノーレコード」←検索
☎06-4862-4684

[カテゴリ]

☐ イベント ☐ カルチャー教室
☐ 外国語会話 ☐ 資格
☐ 塾・家庭教師 ☐ グルメ
☐ フリーマーケット ☐ セール
☐ リサイクル ☐ ギャラリー
☐ 車・バイク ☐ ペット
☐ 理・美容 ☐ エステ ☐ 占い
☐ 整体・カイロ ☐ 結婚 ☐ 保険
☐ 住宅 ☐ 医療 ☐ お店
☐ お知らせ ☐ 求人

●料金 1行880円(税込)〈求人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1行990円(税込)〉

●3月7日号の締切は2月18日(水)です。
●お申し込みは☎0742(27)1061

ひたすら歩きます。何も考えず「無」になって歩くとスッパリします。(生駒市 55歳 女性)
＜新鮮な空気を吸いながら軽い運動をするとリフレッシュ効果が得られます。是非みなさんに取り入れてもらいたい習慣です!＞

Health & Beauty

冬、ととのうカラダ

特集

Quiz

やってみよう!

あなたはいくつ当てられる?

Answer

1

髪へのダメージが少ないのはどっち?

A 毎日洗う

B 2、3日に1度洗う

2

姿勢が悪い人の筋肉の状態はどっち?

A 柔らかい

B 硬い

3

顔のたるみが進む最大の外的要因はどっち?

A 紫外線

B 睡眠不足

4

立ち仕事などで脚が疲れたときにほぐすならどっち?

A 脚の下部から上部に

B 脚の上部から下部に

5

アートメイクで正しいのはどっち?

A 少しずつ薄くなる

B 永久に消えない

6

カラダを効率的に温めるならカイロを貼るのはどっち?

A おへそ周辺

B 仙骨周辺

※仙骨は、背骨の下部に位置し骨盤の中央を形成する大きな三角形の骨

7

足先が冷たいとき温めるべき部位はどっち?

A 足の指

B 太ももやお尻

【正解:A】

健康な髪は健康な頭皮から生まれます。頭皮の皮脂を放置していると炎症をおこすなど悪影響を及ぼします。頭皮のために毎日の洗髪をオススメします。(Tiga hair)

【正解:B】

姿勢が悪いと「一部の筋肉が働きすぎる」「血流が悪くなり老廃物が溜まる」など、筋肉がガチガチに硬くなる大きな要因です。コリや痛みの原因にも。(Re:Line)

【正解:A】

紫外線が肌のハリを支えるコラーゲンなどを分解し細胞の働きも低下させます。結果、重力に耐えきれず「たるみ」として表れます。早期ケアと予防を。(はもり皮フ科)

【正解:B】

立ち続けているとカラダ全体の力が下肢全体に集中してしまうので、カラダの中心に近い大腿部付近(脚の付け根)から下方へほぐすことが望ましいです。(指圧の福ふく)

【正解:A】

肌は28〜56日周期でターンオーバー(肌が生まれ変わるサイクルのこと)を繰り返すので経年と共に少しずつ薄くなりますが全く0に戻すことはできません。(アーティスト黒田)

【正解:B】

足先の冷えはお尻や太ももの筋肉不足・血行不良が原因のことが多いため、お尻にカイロを貼ったり太ももまである下着で保温などがオススメです。(YOSAPARK belle)

美容皮膚科

奈良で選ばれる親子で通える安心の美容皮膚科

【はもり皮フ科が選ばれる理由】奈良で20年以上の診療実績がある安心感。家族で通える地域密着型で、アットホームな雰囲気美容皮膚科。一人ひとりのお悩みに寄り添う丁寧な診察。広々とした院内に駐車場20台完備。

特 典

たるみレーザー治療(ヒアルロン酸バック付き!)

28,600円→10,780円(62%OFF)

使用機械:ヴィーナスフェイス 有効期限:2026年4月30日

【ご予約方法】LINE・電話「マイタウン奈良を見た」とお伝えください。

LINE

ホームページ

【ヴィーナスフェイスの特徴】たるみ治療リピート率No.1!痛みがほとんどないで初心者にもオススメ。あたたかくて気持ちいい施術でフェイスラインのもたつきやほうれい線だけでなく、目の下のくまや血流不全にもアプローチが可能!

はもり皮フ科(美容皮膚科)

奈良市学園大和町1-1438-1

診察時間 10:00〜17:00 ㊿月・日

☎0742-51-1122

美容院

美髪特化サロンTiga hair

2月8日グランドオープン!

髪と頭皮を根本から整える美髪特化サロン「Tiga hair」。丁寧なカウンセリングと施術で、美しく健康的な髪へ導く。カットとカラーはもちろん、髪質改善トリートメントやヘッドスパなど、豊富なメニューで自分に合った美髪ケアがきっと見つかる!

特 典

【マイタウン奈良限定】ヘッドスパ無料トリートメントメニュー10%OFF

※「マイタウン奈良を見た」とお伝えください

【ご予約方法】ホームページ・電話から

ホームページ

【おすすめメニュー】Tiga hairオリジナル髪質改善トリートメント

Tiga hair

月〜金/9:00〜20:00(最終受付19:30)、土日祝/8:30〜17:00(最終受付16:30)

◎奈良市三碓町6-10-3 サカイ第3ビル103 ㊿不定休 ㊿有

☎090-9223-6228

温活サロン

リピート率90%!忙しいあなたのための極上のリフレッシュ空間

身体芯から温めることで、リラクゼーション効果を促す。運動や食事制限も得になし!脂肪を燃焼し、デトックス&全身のサイズダウンを目指す施術が特徴。高品質な「よもぎ蒸し」と美容・健康に効果的な「水素」を取り入れたメニューの同時施術が可能。

特 典

全メニュー1,500円OFF

※「マイタウン奈良を見た」とお伝えください

ホットベッパーパービューティ

YOSA PARK STUNNING 近鉄奈良駅前

奈良市中筋町16-2 北羅マンション205号室

◎9:00〜20:00 ㊿不定休 ㊿有料P有り

☎090-4273-5025

詳細・予約は電話またはこちらから→

温活サロン

流行りの水素温活が出来るプライベート美容痩身サロン

よもぎ蒸し×高濃度水素酸素発生器で体の中を整えて、脂肪を燃焼させ、代謝をUP。体の内側からケアすることで、きつい運動や無理な食事制限も必要なし!ボディメイク、毛穴レス美肌、美髪、女性のお悩み、フェムケアにもオススメ。

特 典

全メニュー1,500円OFF

※「マイタウン奈良を見た」とお伝えください

YOSA PARK belle

奈良市朱雀6丁目21-2 ハイッグラン203号

◎9:00〜22:00(最終受付20:30) ㊿不定休 ㊿有

☎0742-72-0886

ホットベッパーパービューティ

詳細・予約は電話またはこちらから→

マッサージ

癒しと元気がほしい方へ

しんしんいちに「心身一如」——心と体はひとつ。丁寧な問診で心身の状態を把握したうえで施術を行い、全体の調和と状態の改善を目指す。この道一筋30年のあん摩マッサージ指圧師国家資格者が、血液循環の改善を重視した適度な刺激で健康な状態へ導く。

指圧の福ふく

奈良市南京終町7-567-8

◎9:00〜21:00(受付は19:00まで)

マッサージは ◎10:00〜 ㊿木曜

㊿毎月1、11、21、31日 ㊿有

☎0742-77-7049

ホームページ

info

・マッサージ

30分 2,900円

60分 5,400円

90分 7,700円

・足ツボ(膝から下のマッサージ)

40分 3,800円

初回特典20%OFF

※「マイタウン奈良を見た」とお伝えください

有効期限:2026年2月28日

整体

肩こり・頭痛・腰痛 専門

不調を抱えるあなたに本気で向き合う!

独自技術の「骨膜整体」で骨膜(深い層)にアプローチ。長年の不調の原因に直接働きかけ「根本的な改善」を目指す施術。整体だけではなく、日々のストレス改善指導や身体のメンテナンスもサポート。全室個室のプライベート空間でリラックスしながら身体を整えよう。

特 典

今だけ!骨膜整体60分

15,400円→1,000円

【こんな方にオススメ】

・他の整体院や接骨院に行っても改善しなかった方

・姿勢が悪く、将来に不安がある方

・長年の肩こりや腰痛を根本改善したい方

整体Re:Line

【奈良院】奈良市今辻子町23-1 近鉄奈良駅徒歩3分 ㊿有

◎10:00〜21:30

☎0742-42-6861

【生駒院】生駒市元町1-3-20 中和生駒ビル2F 生駒駅徒歩1分 ㊿有

◎10:00〜21:30

☎0743-84-8332

予約は電話、またはコチラから奈良院 生駒院

アートメイク

黄金比×骨格デザインでつくる大人のナチュラル美眉

「朝のメイクが負担」「描いても左右が揃わない」などオトナの女性ならではの悩みに向き合うアートメイクアーティスト。丁寧なカウンセリングが好評で初めての方でも安心。安全性と親身な相談を第一に、日常生活に馴染む仕上がりが特徴。

予約はコチラ

特 典

黒田指名限定クーポン

各施術メニュー3,000円OFF

有効期限:2026年3月末日

mirelle clinic 奈良院

アーティスト:黒田

奈良市学園北1丁目1番5号 ミラトレノ/学園前BLD 2階

◎完全予約制 10:00〜/13:00〜 ㊿不定休 ㊿無

部屋を暗めにしてアロマキャンドルを焚き、灯りと香りで癒されています。(奈良市 40歳 女性) <薄暗い照明と好きな香りで癒し空間の出来上がりですね。想像するだけで気分が落ち着きそう。>

一般社団法人 **雨もも119** INRAE 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 奈良市平井町181-2 生駒事務所 〒630-0201 生駒市小町南1963-1

プロタイムズの塗装工事が気になっている方がご参加いただいています！

外壁さんの

学べる！

納得！

安心！

塗り替え勉強会

これで安心！信頼できる塗装工事会社の選び方！

開催日時

2/8日、9日、12日、13日、17日、18日、19日、20日、
21日、22日、23日、24日、27日、28日

10:00～12:00(受付9:45～)

会場

平松塗装店 本社 奈良県奈良市朱雀1丁目2-23

参加費無料
(要予約)

番組MCは
堀尾正明さん！

「塗装工事」についての番組を視聴！

住宅の塗装工事について、専門家とゲストと一緒に詳しく分かりやすく解説します。

番組出演者

番組MC
キャスター
堀尾 正明

専門家
サイエンス博士
古畑 秀幸

ゲスト
タレント
今村 敦子

勉強会内容 プログラム

あまり知られていない！
塗装工事のトラブル。

消費者庁や国土交通省が注意を呼びかける
点検手法とは？トラブルを避けるための
3つのポイント。

信頼できる塗装会社の選び方
公共機関が評価した会社とは。
見聞も事前でできる信頼できる会社の見極め方。

当社のご紹介
サービス紹介・施工実績など。

ここが大事！
塗装工事の品質
契約前に塗装工事会社へお問い合わせください。
品質管理のためのPQA塗装工事基準とは？

こう考えよう！
塗装工事の費用の目安
なぜ起こる？塗装工事の値段の差、相見積もりの
比較するポイントとは？

質疑応答＆個別相談

勉強会で気になった箇所、わからなかった箇所
などでもお答えいたします。

勉強会担当/相談員

一般財団法人塗装品質機構
優良住宅塗装工事研究会 会員
株式会社平松塗装店
平松 茂

一般財団法人塗装品質機構の活動に賛同し、
私達の地域で優良住宅塗装工事研究会
の会員として活動しています。
地域の皆様へ「PQA塗装工事基準」に則っ
た安心の塗装工事をしていただくため、勉
強会を開催しています。

勉強会参加者の方へ

— ご来場者プレゼント —

クオカード
500円分

※予告なく終了する場合があります。
※無くなり次第終了となります。
※アンケートに回答の方に限ります。

勉強会 参加者の声

塗装工事会社の選び方の
基準が分かりやすかったです。

はじめての勉強会に参加していましたが、どの
塗装会社へ相談したらいいか悩んでいました。
勉強会に参加して、相談や見積もり依頼する前
に、信頼できる塗装工事会社の選び方の基準が
わかり、良かったです。

PQA塗装工事基準の
取り組みも知れて、安心。

ネットで、塗装工事で気を付けることなどを調べ
てみたのですが、どの情報が正しいか悩んでいました。
勉強会で塗装工事の注意点だけでなく、PQA塗
装工事基準の取り組みも知れて、安心して助かり
ました。

納得の勉強会の内容でした。

塗装工事は高い買い物なので、何社かに見積もり
をお願いして、値段だけで決めようとしていまし
た。後悔しない塗装工事をするためには、値段だ
けで比較してはダメだということがわかる、納得
の勉強会の内容でした。

勉強会へ参加をご希望の方は「フリーダイヤル」から事前申し込みをお願いします

株式会社平松塗装店 ☎ 0120-475-277 受付時間 8時～18時

プロタイムズ奈良朱雀店/生駒店

本社 / 奈良県奈良市朱雀1丁目2-23 生駒ショールーム / 奈良県生駒市小明日1983-1

■建設業許可番号 / 奈良県知事許可(般-4)第17287号

■一般財団法人塗装品質機構 優良住宅塗装工事研究会 会員

※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!
一級塗装技能士

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 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

平松塗装店

0120-475-277

営業時間: 8:00~18:00

お取り寄せ しませんか？

常温保存可！賞味期限が長い！

ネバネバ苦手に かける！「こな納豆」

『生きて腸まで届く』芽胞状納豆菌

こな納豆
(お試しサイズ18g)

納豆粉末100%
フリーズドライ製法

全固一律 送料 250 円(税込)

1,080 円(税込)

↓ まずはお試ください! ↓

Point 02
こだわり
納豆100%

Point 01
高タンパク
低脂質

Point 03
後片付け
ラクチン

Point 04
化学農薬
化学肥料
不使用

そのもの株式会社 〒810-0023 福岡市中央区薬園2-16-26 Ark M's-1 701

●ご注文受付後、3～7日前後でポストにお届けします。●お支払い方法は、「クレジットカード(手数料無料)」または「後払い(コンビニ・郵便局/手数料200円・税込)」。

●お客様事由による返品・交換は致しかねます。アが不良品や誤品配送の場合は、未開封の場合に限り、商品到着後7日以内にご連絡の上、ご返送ください(返送料弊社負担)。

※お預かりした個人情報、商品の発送や当社商品のご案内以外には使用いたしません。

☎050-1882-1594

《オペレータに「P11」とお伝えください》

[受付時間] 平日9時～17時(土日祝日・休業日除く)



味一筋に十九代。創業1645年の老舗味噌屋の

味噌煮込うどん



旨さにやみつき！本場の八丁味噌の味わいに、もうひと口がとまらない。

味一筋に十九代。カクキューは、江戸時代初期から変わらぬ伝統製法で八丁味噌を造り続けています。この味噌煮込うどんは、香り豊かでコクのあるスープと愛知県産小麦100%の歯ごたえのある味噌煮込専用の麺で作ったカクキューの味噌煮込うどんです。本場でしか味わえなかった「八丁®味噌煮込うどん」初回特別価格にてご案内いたします。この機会に是非、本場の味をお楽しみください。



初回限定特別価格

3袋 (6人前)	1,890円	+送料770円	5袋 (10人前)	3,150円	+送料440円
----------	--------	---------	-----------	--------	---------

とってもお得な 7袋 (14人前) 4,410円 送料無料



限定数300袋

ご注文は今すぐ！規定数量に達し次第、販売が終了となります。

☎050-1882-1575

営業時間
9:00~17:00
(年中無休)

 **カクキュー**

(株)カクキュー八丁味噌
〒444-0925
愛知県岡崎市八丁町69

歯ごたえのある麺に
香り豊かで濃厚なスープ
本場の味わいをご家庭で!!

●お届けは1週間前後 ●お支払いは代金引換のみとさせていただきます(代引手数料330円はお客様負担となります) ●北海道・沖縄・一部地域の場合、送料は別途ご負担頂きます。 ●返品・交換は商品到着後1週間以内に必ずご一報の上、返送してください(送料はお客様負担となります) ※一度開封した商品の返品、交換はお断りしております。 ●お客様の個人情報等は、商品の発送および、ご案内以外には使用いたしません。(お問合せはフリーダイヤル0120-238-319)まで

お風呂と歯磨きです。お風呂につかりながら動画を見るのが楽しみです。(生駒市 29歳 女性)
 <お風呂でリフレッシュ、というお声をたくさんいただきました。のぼせないように気を付けてくださいね！>

「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	●高畑・白毫寺 (250部)	●西登美ヶ丘6・7 (630部)	●東登美ヶ丘5・押熊 (380部)	生駒市	●俵口 (660部)
●四条大路4・5 (615部)	●三碓1・2・3・4 (900部)	●六条西1・五条山団地 (600部)	●学園大和5 (240部)	●東松ヶ丘 (450部)	●俵口 (南) (430部)
●四条大路2・3 (690部)	●西大寺宝ヶ丘 (780部)	●六条西4・5 (500部)	●学園大和2 (580部)	●東新町 (380部)	●北大和3・4・5 (480部)
●山上町 (690部)	●学園大和1・5 (565部)	●西城戸 (470部)	●菅野台 (875部)	●西旭ヶ丘北 (350部)	●西一分町 (880部)
●あやめ池北3丁目 (455部)	●千代ヶ丘2・3 (605部)	●学園大和3・4 (435部)	●二名4・5丁目 (210部)	●元町2丁目 (530部)	●谷田・元町 (720部)
●あやめ池南3・4 (450部)	●帝塚山1・2・3 (1050部)	●西新屋町 (520部)	●西登美ヶ丘1・3 (600部)	●小明町・辻町 (440部)	●萩の台 (北) (460部)
●あやめ池南5 (360部)	●帝塚山南 (830部)	●油留木・水門 (455部)	●藤ノ木台1丁目 (465部)	●小明町 (300部)	●ひかりが丘 (570部)
●あやめ池南7・8 (500部)	●富雄泉ヶ丘 (330部)	●芝辻北・西新在家 (425部)	●西紀寺 (670部)	●喜里ヶ丘 (800部)	●桜ヶ丘 (600部)
●押熊町 (540部)	●若草台 (丸山) (460部)	●元林院 (500部)	●内侍原・高天市 (400部)	●南田原 (550部)	●東生駒1 (東) (200部)
●登美ヶ丘6 (435部)	●西大寺野神町2・芝町2 (440部)	●京終 (720部)	●朱雀1・2・6 (730部)	●東旭ヶ丘 (470部)	●東菜畑1 (300部)
●百楽園北・学園北1 (1160部)	●登美ヶ丘1 (900部)	●大安寺1・2・3 (535部)	●神殿町 (575部)	●西旭ヶ丘南 (300部)	●松美台 (570部)
●学園朝日町 (590部)	●登美ヶ丘2・大淵町 (330部)	●六条1丁目 (810部)	●北永井町 (南) (365部)	●西松ヶ丘 (380部)	
●東登美ヶ丘4 (360部)	●学園中1・2・3 (290部)	●五条西1・2 (550部)	●七条1丁目 (570部)	●あすか野南1・3 (620部)	木津川市
●富雄北3・百楽園4 (620部)	●二条大路・市役所 (650部)	●六条西6・青垣台2・3 (500部)	●大宮4・6 (980部)	●あすか野南2 (365部)	●梅美台5・6丁目 (700部)
●二名1丁目 (260部)	●富雄元町1 (530部)	●西大寺北1・2 (280部)	●大宮5・芝辻2・3 (660部)	●辻町 (北) (420部)	●州見台3・4 (440部)
●疋田町2・3・5 (530部)	●富雄元町4・三碓5 (760部)	●西大寺赤田町 (610部)	●出屋敷町 (690部)	●翠光台・壺分町南 (410部)	●梅美台1・4・7 (850部)
●学園北2 (260部)	●今市町2・3丁目 (380部)	●菅原町 (南部) (710部)	●芝辻4丁目 (440部)	●中菜畑 (590部)	
●学園南2丁目 (340部)	●あやめ池北1・2 (410部)	●疋田町4・5・宝来 (410部)	●油坂・林小路 (610部)	●真弓1・2 (550部)	精華町
●学園南3 (200部)	●若葉台2・3丁目 (460部)	●若葉台1・4丁目 (340部)	●恋の窪1・大森西町 (540部)	●あすか野北1 (340部)	●光台7丁目 (540部)
●学園中4・5 (560部)	●富雄川西2 (200部)	●朝日町1・2 (740部)	●恋の窪2・恋の窪東 (360部)	●あすか野北2・3 (515部)	
●北御門 (470部)	●法華寺町北 (455部)	●中山町 (640部)	●青山7・8丁目 (545部)	●北大和1・2 (595部)	
●敷島町1丁目 (530部)	●法華寺東 (550部)	●中山町西4丁目 (670部)	●神功3・4丁目 (南) (405部)	●北新町南 (490部)	
●三条川西町 (860部)	●法華寺中 (360部)	●東登美ヶ丘5・6 (330部)		●辻町 (640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)	●北室町 (50部)	●西大寺町 (46部)	●五条町 (205部)	●二名東町 (85部)
●雑司町 (市街地) (150部)	●阿字万字町 (7部)	●青野町 (32部)	●赤膚町 (150部)	●富雄元町四丁目 (310部)
●雑司町 (奈良公園) (80部)	●東城戸町 (205部)	●若葉台一丁目 (150部)	●六条一丁目 (680部)	●富雄川西一丁目 (510部)
●手貝町 (80部)	●椿井町 (40部)	●若葉台二丁目 (165部)	●六条二丁目 (415部)	●富雄川西二丁目 (300部)
●川上町 (620部)	●奥子守町 (60部)	●若葉台三丁目 (245部)	●六条三丁目 (290部)	●中町 (1,055部)
●川上町 (老人ホーム:万葉苑) (20部)	●寺町 (70部)	●若葉台四丁目 (155部)	●七条西町一丁目 (715部)	●三碓一丁目 (280部)
●東之阪町 (110部)	●小川町 (40部)	●疋田町三丁目 (225部)	●七条西町二丁目 (8部)	●三碓二丁目 (140部)
●北御門町 (30部)	●西城戸町 (30部)	●疋田町四丁目 (190部)	●七条一丁目 (650部)	●三碓三丁目 (395部)
●今在家町 (65部)	●北風呂町 (30部)	●疋田町五丁目 (255部)	●西ノ京町 (300部)	●三碓四丁目 (50部)
●春日野町 (60部)	●登大路町 (100部)	●西大寺北町三丁目 (215部)	●七条東町 (150部)	●三碓六丁目 (195部)
●興善院町 (35部)	●中筋町 (65部)	●西大寺北町四丁目 (200部)	●二条町一丁目 (150部)	●杏町 (635部)
●般若寺町 (410部)	●大豆山町 (60部)	●西大寺芝町二丁目 (300部)	●六条西二丁目 (180部)	●藤ノ木台三丁目 (405部)
●奈良阪町 (市街地) (230部)	●坊屋敷町 (75部)	●西大寺野神町一丁目 (225部)	●六条西四丁目 (310部)	●大和田町 (130部)
●奈良阪町 (老人ホーム:中川会) (100部)	●宿院町 (6部)	●西大寺野神町二丁目 (165部)	●六条西五丁目 (330部)	●平松4丁目 (290部)
●奈良阪町 (老人ホーム:かがやきの苑) (65部)	●北小路町 (27部)	●西大寺竜王町一丁目 (190部)	●二条大路南二丁目 (50部)	●平松5丁目 (350部)
●奈良阪町 (飛び地) (50部)	●法蓮町の西側 北北部 (185部)	●西大寺竜王町二丁目 (23部)	●二条大路南三丁目 (15部)	
●紀寺町 (1,125部)	●法蓮町の東側 北部 (180部)	●西大寺赤田町一丁目 (275部)	●二条大路南四丁目 (55部)	
●西紀寺町 (100部)	●半田開町 (30部)	●西大寺赤田町二丁目 (215部)	●二条大路南五丁目 (150部)	
●高畑町 (925部)	●今辻子町 (80部)	●宝来三丁目 (260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)	●宝来四丁目 (270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)	●宝来五丁目 (45部)	●山陵町の北部 (160部)	
●西寺林町 (35部)	●八条一丁目 (205部)	●平松一丁目 (515部)	●学園南三丁目 (420部)	
●今御門町 (35部)	●八条二丁目 (2部)	●五条二丁目 (260部)	●二名一丁目 (35部)	
●池之町 (7部)	●八条三丁目 (14部)	●尼辻中町 (240部)	●二名三丁目 (355部)	
●南市町 (50部)	●西大寺新田町 (270部)	●北新町 (20部)	●二名四丁目 (200部)	
●元林院町 (15部)	●西大寺新池町 (235部)	●南新町 (50部)	●二名五丁目 (30部)	
●光明院町 (14部)	●西大寺高塚町 (130部)	●五条西一丁目 (430部)	●二名平野一丁目 (35部)	
●勝南院町 (40部)	●西大寺宝ヶ丘 (250部)	●五条西二丁目 (155部)	●二名平野二丁目 (60部)	



他にも
配れるエリアあり!

マイタウン奈良 仕事内容	奈良しみんだより他 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	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 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)	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	給料 部数により変動
資格 必要なし! 20代~70代の元気な方	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)

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〜

スタイリスト業務、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



求人内容の詳細と応募はWEBにて

応募フォーム

パホームヘルパーさん大募集

時給1,300円〜1,600円+250円(移動・記録給与/件)

利用者様のご自宅で身体介護・生活支援に関するサービス

時 7:00〜20:30の間で1日1h〜、週1日〜OK

資 初任者研修終了(旧ヘルパー2級)以上 資格取得支援あり

待 交通費支給 年次有給休暇 別途手当多数あり
(給与例)・週1日勤務 1日3件 ⇒ 月2万円程度
・週5日勤務 1日6件 ⇒ 月20万円以上可能

勤務地
吉田病院ホームヘルプステーション
奈良市西大寺赤田町1-7-1
とみお診療所ホームヘルプステーション
奈良市富雄元町2-7-25 SSKビル202号室
夕陽ヶ丘診療所ホームヘルプステーション
生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40

「あなたのやさしさが、
誰かの生きる力に・・・」

社会医療法人 健生会 ホームヘルプステーション
☎0742-52-0165 担当:数本(やぶもと)
奈良市西大寺赤田町1-7-1

60代大歓迎!未経験OK!
子育て世代からシニア世代まで
多数活躍中!
研修体制充実!



応募フォーム

求人情報

さがす / みつかる / はたらく /

地元 de しごと

正 正社員 パ パートタイマー ア アルバイト 契 契約社員

介護スタッフ・機能訓練指導員

JR奈良駅からバス15分

時給1,250円〜

介護スタッフ(訪問介護形式によるケア、コール対応、食堂補助など)

時 フルタイム週2日〜5日 以下シフト例
7:00〜16:00(7〜9時は時給1,500円〜)
9:00〜18:00
11:00〜20:00(18〜20時は時給1,500円〜)

資 介護初任者研修資格以上

時給1,400円〜

機能訓練指導員(リハビリ特化半日型デイサービスでの運動機能訓練)

時 週2〜3日勤務 以下シフト例
8:30〜17:30
9:00〜17:00他

資 理学療法士(時給1,600円〜)
柔道整復師(時給1,400円〜)

谷掛整形外科診療所 ☎0742-62-7577 奈良市神殿町644-1
(老人ホームまーめいど)(リハビリデイまーめいど)

求人内容の詳細と応募はWEBにて
応募フォーム

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250,000円〜 パ:時給1,200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カ月)

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



オススメPoint
難しい身体介助ほぼなし!
会話や運動補助がメイン♪

職場見学受付中
いつでもOK!まずはお気軽にご連絡ください

求人内容の詳細と応募はWEBにて
応募フォーム

まちかどトピックス

求人

ホテル・旅館向けボディケア施術スタッフ募集(奈良市・天理市)

有名ホテル(写真:ホテル日航奈良)や老舗旅館にて、もみほぐしを中心としたリラクゼーション施術を行うお仕事。風俗行為やオイルマッサージ等は一切なし。落ち



着いたお客様が多く、安心して施術に取り組める。副業やフリーランスの方、女性スタッフ活躍中。経験者の方はもちろん、未経験の方も研修制度あり。質問だけでもOK。興味のある方は気軽にお問合せを。
【報酬】完全歩合制(60分最低3,300円以上)
【勤務時間】主に 20 時〜 23 時頃
【待遇】ノルマ・物販なし / 直行直帰可 / 移動手段をお持ちの方歓迎
【勤務地】主に奈良市と天理市周辺
【店舗名】榮や本院
【所在地】相楽郡和束町門前尾根 56 番
【連絡先】090-6978-7395
【WEB】https://www.rakuya.biz/

正パ 家電の配達・設置工事・営業アシスタント

近鉄生駒駅から徒歩10分
正:月給21万8千円〜 パ:時給1,100円〜

正:家電の配達、設置工事
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 車通勤可能、交通費支給、昇給あり、賞与あり(正社員)

他 試用期間有(3カ月)

株式会社パナファミリー
☎0743-74-0754 生駒市俣口町1503-1



生駒市で50年!
街の電気屋さんで一緒に働きませんか?

求人内容の詳細と応募はWEBにて
応募フォーム

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

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 2,000 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

糖質30g以下 塩分2.5g以下 選べる配送時期

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



QRコード