



Spring Sweets



春待ちスイーツ

寒い冬も、もうすぐ終わり

春はすぐそこ。ひと足先に、
鮮やかなスイーツで春を感じてみませんか？



フラワーケーキ

ラリベルテ

cafe La liberte

住 所：奈良市南半田中町13番1

定休日：不定休

時 間：13:00~18:00

予 約：要。HPより(10日前まで)

問合せ：050-1063-5291



バタークリームで作った季節の花をデコレーションしたフラワーケーキ。オーナーがひとつひとつ丁寧に作り上げるケーキは、ハレの日を華やかに彩ってくれる。



クッキー缶

開けた瞬間、笑顔がこぼれるクッキー缶。奈良県産「あすかるピー」を使ったフルーツサンドクッキーが楽しめる。添加物を極力抑え丁寧に焼きあげられた贅沢な逸品。

器とお菓子の店「銀雪の里」

住 所：奈良市芝辻町607-3

定休日：水・木(カフェ営業金・土・日)

時 間：11:00~17:00

(カフェ L.O.16:00)

問合せ：0742-24-5170



アフタヌーンティーセット

古都華をふんだんに使用した、豪華ないちごアフタヌーンティー。セットの「バジルと苺のブルスケッタ*1」、「生ハムとクリームチーズと苺」など古都華の甘みと酸味を活かした軽食系フードにも注目。

*1 焼いたパンをスライスして具を乗せた前菜

農家のデザートなら和草 niko_gusa

住 所：奈良市南市町8-1 古古古屋2階

定休日：不定休(Instagramを確認)

時 間：11:00~17:00

予 約：要。電話又はInstagramのDMにて

問合せ：070-8347-7355



まるっと電子苺のソフトクリーム

「電子技法栽培」*2という特別な栽培方法で育てた苺のソフトクリーム。栄養価も高く素材本来の味とみずみずしさを引き出した「電子苺」がゴロゴロ入って食べ応え充分。

*2 炭素、電子エネルギー、空気を活用した栽培方法。無化学肥料・減農薬栽培が可能。

HIGASHIDA FARM STRAWBERRY

住 所：奈良市菅原町502-1

定休日：不定休(Instagramを確認)

時 間：11:00~16:00

(SOLD OUT閉店)

問合せ：050-6863-3449



COMMUNITY INFORMATION NETWORK

マイタウン奈良

4月入社まだ間に合う! 就職転職イベント

合同企業説明会

In 大和西大寺

入場 無料 服装 自由 当日 参加OK 履歴書 不要

2026年 2月27日(金) 参加企業 20社 予定

11:00~16:00 最終入場受付15:00

会場 奈良商工会議所 5階 大ホール
奈良市西大寺南町8-33 近鉄大和西大寺駅より徒歩3分

対象 正社員で就職・転職を目指す方
概ね45歳までの正社員希望の一般求職者
又は既卒者、中途転職、在学中の学生等

同時開催! 無料適性相談・就職相談コーナー
人事担当者が見るポイントはココをキャリアカウンセラーがアドバイス!

事前予約受付中 予約なし・当日来場もOK
予約締め切り 右記より来場ご予約頂いた方は
2月25日(水) GIFTカードプレゼント ※条件あり

株式会社 シエイ・アライアンス・メディアサービス
TEL 0742-93-6552

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

4面 生活応援特集

終面 求人情報

三重県産 みかんの街 三重県御浜町 果汁たっぷりでジューシーな味わい

清見

きよみ

1箱約5kg 3,990円(税込) + 送料990円(税込) 合計5,310円(税込)

代引手数料 330円(税込) 送料 990円(税込)

2箱以上で 1,000円引き!

濃い甘み! 樹上完熟!

予約開始

木で熟した「清見」のおいしさを是非、ご賞味ください

お届けは3月中旬から

Life TEL.050-1882-2061

【受付】月~金 10時~17時 (土日祝祭)
奈良市あやめ池南1丁目3-13 サンライフアンスOkuda 2F

3月中旬から順次お届け予定。天候により多少前後いたします。生ものなのでなるべくお早めにお召し上がりください。もし保存される場合は、冷蔵庫に入れて約2週間を目安とります。送料は、990円(税込)。尚、北海道、東北、沖縄、離島はお手数ですがお断りいたします。食品につき返品はお断りいたします。商品に不具合があった場合のみ、返品の上代替商品の発送、または返金となります。お客様の個人情報、商品の発送以外に使用することはございません。

健康美人なび

第21回

「遺伝情報に基づく個別化医療」



中野司朗レディースクリニック 中野司朗 (なかの・しろう) 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。

遺伝情報に基づく個別化医療とは患者さんそれぞれが持つ遺伝子の特徴を調べ、その結果に応じて最適な治療や予防方法を選択する医療のことです。特にがん領域では、遺伝子の変化が病気の発症や治療効果に深く関わることが分かっており、遺伝子解析の重要性は年々高まっています。臨床現場では判断が難しい場合も多く、家族に若い年代でがんを発症した方がいる②同じがんを複数回発症した方がいる③複数の家族が同じ種類のがんを発症して

いる④通常はまれながんを若くして発症した方がいる⑤薬の効き方に大きな個人差があった方がいる などの場合は、遺伝的背景が関係している可能性が非常に高くなります。

実際の診療では、遺伝的リスクが疑われるにもかかわらず、遺伝情報についてほとんど知らない方にお会いすることが少なくありません。遺伝子検査は必ず受けるべきものではありませんが、情報が知っていかないと、将来の適切な手がかりになりません。遺伝子の特徴は親から子へ受け継がれる

ためです。

遺伝情報は病気になるかどうかだけでなく、「どの治療が最も効果的かを判断するための大切な手がかりになります。遺伝子の特徴は親から子へ受け継がれる



長寿への道・輝いて生きるために

第286回 『香月ドクターの脳・神経ファイル』

三寒四温と脳卒中



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

今年もはや1ヶ月が経過しました。地球温暖化とはいえ、1月はそれなりに寒波が居座り、北日本は記録的な大雪となりました。米国でも大寒波に見舞われるなど地球は結構冷えているようにも思われます。

2月は1年で最も寒いとも言われていますが、春への足音が近づき、寒い日と暖かい日が交互に訪れる「三寒四温」という日は、反対に暖かい日には血管が拡張し、血圧は下がりが気味になります。三寒四温のよ

うに気温変化が激しいと、血圧の上下動が大きくなり自律神経にも強い負担となります。結果、血圧が不安定となり、脳卒中を引き起こすリスクが高くなります。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を持つ方や、高齢者ではリスクが大きくなります。

三寒四温の時期、脳卒中予防の基本は「寒暖差を減らす工夫」です。急に暖かい日には血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなることを避け、室内から寒い戸外へ出ることを避け、室内外の温度差を小さくする、重ね着で調整する、起床時や入浴

前後に急な温度変化を避けることが重要です。また、血圧測定を習慣化し、自身の血圧変動に気づくことも大切です。

三寒四温は季節の移ろいを感じさせてくれる一方で、脳卒中のリスクが高まる時期でもあります。気温の変化を甘く見ず、日々の体調管理を意識することが、脳卒中予防の第一歩となります。

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

かつぎクリニック

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

さとう式 リンパケア

心と体を癒す

寒さと冷えて筋肉がこわばり、血液やリンパの流れが滞りやすくなります。今話題のさとう式リンパケアで滞ったリンパの流れを良くしませんか。リンパケアとは押したり・揉んだり・引っ張ったりしない方法で優しく身体を緩めるボディケアです。30分3千円(税込)とリーズナブルで体が整えられます。一度お試しください。

創業44年 漢方の三笠薬品

奈良市大森西町16の10
0120(7)2600

営業 / 朝10時~夕6時
定休日 / 日・月・祝

駐車場有り
新大宮駅 大宮小交 三笠薬品
萬春堂 奈良100年 三笠薬品

詳細サイト

令和7年度 女性のための健康講座

令和8年3月7日(日) 午後2時~4時 (受付開始:午後1時30分)

参加費 無料

会場 学園前ホール(奈良市西部会館3F) 奈良市学園南3丁目1番5号

産婦人科医が教える 働く女性のヘルスケア最前線

講演1 女性にやさしい婦人科の手術 ~お腹に傷がつかない手術もあります~
高の原中央病院 産婦人科 細川 聡美 先生

講演2 誰も教えてくれなかった、婦人科がんの新常識
近畿大学奈良病院 産婦人科 部長 関山 健太郎 先生

お申し込み 参加を希望される方は、奈良県産婦人科医会公開講座係まで、電話またはFAX(氏名・住所・連絡先・参加人数を記載のうえ)もしくは上記二次元コードでお申し込みください。当日参加も可能ですので、お問い合わせの上、多数ご参加ください。 ※お申込み時の個人情報は、本講座の運営のみ使用いたします。

奈良県医師会館内 奈良県産婦人科医会 公開講座係 TEL.0744-22-8502 FAX.0744-23-7796 (受付:平日9時~17時)

主催: 奈良県産婦人科医会 ■後援: 奈良県医師会・日本産科婦人科学会・日本産婦人科医会

冬の野菜を食べよう

白菜やホウレン草、大根などの冬野菜。旬の野菜は栄養価が高く、体を温める働きが期待できる。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることで、細胞に糖を蓄積すること。そのため、糖度が高く、甘くておいしく、味も濃厚なものが多く、ビタミンやカロテンなどの栄養価も多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われている。

また、野菜を毎日350g摂ると成人病の発症リスクが低くなることも報告されている。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、冬を乗り切ろう。(参考:農林水産省HP)

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

TEL 0120-959-516

●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990円(税込))

●3月21日号の締切は3月5日(木)です。
●お申し込みは☎0742(27)1061

【カテゴリー】
 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

難読地名クイズ vol.34

あのまち どう読む?

① 丹生町 (奈良市)
② 神南 (生駒郡斑鳩町)

正解は紙面のどこかに!

マイタウン奈良に おけいこ教室情報 載せませんか?

3/21号(申込締切:3/5)、4/4号(申込締切:3/18)

☎0742-27-1061 (マイタウン奈良編集部)

募集中!

Present

3月2日(月)必着

■ あべのハルカス美術館 2組4名様

ブルックリン博物館所蔵 特別展 古代エジプト 3月20日(金・祝)~6月14日(日)

ニューヨークのブルックリン博物館より選りすぐりの名品群が、ついに大阪へ! 彫刻、棺、宝飾品、そして人間やネコのミイラなど約150点の遺物を通じて、想像を超える高度な文化を創出した人々の営みをひも解く。

【時間】火~金 10:00~20:00、月・土・日 祝 10:00~18:00 (入館は閉館30分前まで) 【休館日】3月23日(月) 【料金】一般2,300円、大高生1,800円、中小生500円 【問合せ】06-4399-9050

■ DMG MORIやまと郡山城ホール 大ホール 2組4名様

葵トリオ コンサート 3月15日(日) 開場13:30 開演14:00

ミュンヘン国際音楽コンクールの「ピアノ三重奏」部門で、日本人団体として初の優勝を果たした現在最も注目を集めるピアノ三重奏団。秋元(ピアノ)をはじめ、奈良県出身の伊東(ヴァイオリン)、小川(チェロ)が織りなす超一流の音楽を体感できる。※未就学児の入場はご遠慮ください。【料金】前売:3,500円(当日+500円)ほか【問合せ】0743-54-8000 (DMG MORIやまと郡山城ホール)

マイタウンアニマル NO.75

我が家の家族を紹介します

ぶうちん フレンチブルドッグ(10歳) いつもママのそばにいるかわいいぶうちんです。

だいふく パールホワイトジャンガリアン(5ヶ月) 表情豊かなハムスターです。どこでも寝れます。

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)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. 春にまつわる思い出を教えてください。

マイタウンアニマル 大募集!

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

今日から始める「骨活」のすすめ

「人生100年時代」いつまでも元気に自分らしく過ごすための鍵はどこにあるのでしょうか。それは「骨」にあります。骨は体を支え、大切な臓器を守る土台です。しかし、骨密度は年齢と共に低下し、特に女性は閉経後、骨がもろくなり、転倒して骨折するなどの事態を防ぐため、今日から「骨活」を始めたい。骨を強く保つためのポイントは「食事」「運動」「日光浴」の3つです。食事は、特に以下3つの栄養素を意識して摂りましょう。

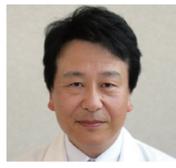
1. カルシウム(骨の主成分)牛乳・乳製品、小魚、小松菜、海藻類などに多く含まれます。
2. ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける働き)鮭、さんま、きのこ類などに豊富です。
3. ビタミンK(骨へのカルシウム定着を促す)納豆、ルシウム定着を促す)納豆、ほうれん草、ニラなどが良い供給源です。

次に「運動」です。激しいトレーニングは必要ありません。骨は刺激を受けることで強くなります。適度な運動は骨密度を高め、筋力維持にもつながります。

ウォーキング…1日30分程度を目安に、散歩や家事などで活動的な習慣を取り入れましょう。

かかと落とし…1日50回程度のかかと落としが骨の強化に特に効果的であることが示されています。背筋を伸ばして立ち、かかとを上げてからドスンと地面に落とします。この衝撃が骨を強くします。

意外と忘れがちなのが「日光浴」です。ビタミンDは日光に当たると体内で活性化されます。太陽の光を浴びながら散歩をしましょう。



日本整形外科学会専門医 山下 豊院長

骨は筋肉と同様に何歳になってもケアをすれば応えてくれる組織です。今この瞬間から始める小さな習慣が将来のあなたを支える強い味方になってくれます。おいしく食べて、楽しく動いて、健康な骨太人生を送りましょう!

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

我が園に梅の花散るひさかたの天より雪の流れ来るかも



大伴旅人 51822

意味 我が家の庭に白梅の花が散る。天上のはるかより雪が降り流れてくるのだろうか。

大伴旅人が大宰府の長官として赴任中、九州各国の官人などを集めて自宅で開いた観梅の宴で詠んだ歌。32首の歌が詠まれたが、主人の旅人が美しい序文(梅花の歌三十二首并せて序)を寄せている。和名という元号は、その中の「初春の令月にして、気淑く風和きから出典された。

寒中に咲く花の美しさが万葉人の心をとらえ、万葉集には約120首が詠まれている。当時の「花見」は梅、それも白梅のみであった。平安時代に紅梅が広まり、平安貴族は紅梅を好んだようである。

梅の歴史は古く、弥生時代の遺跡から垂に納められた梅とみられる種子が出土しており、奈良時代には既に漢方薬「烏梅」として中国から渡来していた。今では、梅干しや梅肉エキスが食あたりを防ぎ下痢止めに効くことや、梅酒は美味しいうえに健康増進の効果があることが周知されている。

まだ早春の凜とした空気の中、辺りに甘く上品な香りを漂わせ白い花々が咲き乱れる梅の林では、何とも高貴なお花見だったと感ずますねえ。今年のお花見はぜひ万葉歌を携えて見られては?

万葉自然観察会主催
万葉ジャズシンガー
芝山真知子



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%

【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】楽や本院

【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/>

奈良公園での「案内ガイド」大募集!

一般団体や修学旅行生など、全国から集まるお客様を奈良公園や神社仏閣に案内する仕事。1団体2時間程度の案内。奈良好き、歴史好き、人と話すことが好きな方、健脚の方、大歓迎! 現在20~60歳代の女性の方、約30名が活躍中。研修期間もあるので未経験者でも安心。興味のある方はまずはお電話を。



【募集要項】

- ・「楽奈良女性ガイド倶楽部」による企画運営のため女性の方を募集
- ・賃金(研修期間有り): 1団体2時間程度 / 3,000円(交通費込み)
- ・4~6月、9~12月に働ける方
- ・詳細は面接時に説明(楽奈良女性ガイド倶楽部)

奈良市北永井町 379-22
Tel: 0742-62-3050 (在原)

暮らし

ミシン修理、通常3,300円が1,200円キャンペーン!

「良いものをどこよりも安く」がモットーの美心工房(奈良市芝辻町)では、ミシン修理費が1,200円(税込、持ち帰り修理、部品代は別途)で出張費が無料になるキャンペーンを本日より3月13日(金)迄の期間限定で実施。もしもミシンが直らなかった場合は、料金は一切不要なので安心。糸調子がうまくいかない、糸切れする、ミシンが動かないなど、調子が悪いからとミシンを家に眠らせている人は気軽に問い合わせて。これを機に、大切なミシンで楽しく縫物を再開してみてもいい。

美心工房
電話受付 9:00~19:00(無休)
☎0120-541-340
奈良市芝辻町2-11-16(店休:日・祝)



足が痛い、靴が足に合わない人は、今すぐ異邦人に行ってみては!

近鉄奈良駅①出口すぐの「ウォーキング専門店 異邦人」は、腰痛、膝痛、魚の目、外反母趾の方が足しげくこられる靴専門店です。正しい靴選びから歩き方まで足と靴のエキスパート店長が親切にアドバイス。脱ぎ履き簡単なダイヤル式ウォーキングシューズをこの機会に試してみてもいい。「足のトラブルは、靴の履き方が間違っているから。しっかり靴紐を締めることが健康を保ちます。靴紐が苦手な方は、ダイヤル式が便利です。異邦人にはダイヤル式が豊富に揃っています。(写真)シューズインソールをセットで購入の方は1,000円引き。問合せは☎0742-24-4192(ヨイクツ) 異邦人 近鉄奈良駅前店 奈良市東向北町12番地 10時~18時 予約もOK! 特典あり 詳しくは当店で 毎週火曜、第1・2・3水曜休み。「異邦人 靴」検索 インスタグラム、LINE、YouTubeも確認。



やわらかな季節 早春の一皿レシピ

ストック野菜アレンジレシピ

マンネリ解消!

しょうまいロールキャベツ

材料(2人分)

- 焼売(チルド).....8個
- キャベツ.....4枚
- ベーコン(スライス).....2枚
- A | 水.....2カップ
- コンソメ(顆粒).....小さじ2



レンジでカンタン

作り方

- 1 キャベツは水で濡らしたままラップで包み、電子レンジ(500w)で4分程加熱して芯をそぎ取る。キャベツ1枚に焼売2個をのせて包み、巻き終わりを爪楊枝で止める。同様に、合計4個作る。
- 2 耐熱容器に①、4等分に切ったベーコン、混ぜ合わせたAを入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で10分程加熱し、爪楊枝を除く。

作って楽しい食べておいしい

お絵かきフオカッチャ

休日のランチにも!

材料(3~4人分)

- フオカッチャ生地
- 強力粉.....150g
- 薄力粉.....100g
- 塩.....5g
- 砂糖.....5g
- オリーブオイル.....大さじ1
- インスタントドライイースト.....3g
- 水.....130~150cc
- 具材
- お好きな野菜、ウインナーなど.....適量
- 仕上げ用オリーブオイル.....適量
- 仕上げ用塩.....適量



やけた~!

作り方

- 1 フオカッチャ生地の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、10~15分ほどたたきこねる。
- 2 丸めて、ボウルに入れてラップなどをして乾燥しないようにしながら2倍くらいになるまで発酵させる(28℃で50分~)。
- 3 生地を人数分に分割し丸め、20分ほどおく(乾燥しないようにぬれ布巾などをかけておく)。
- 4 平らにのばし、好きな具を乗せる。
- 5 仕上げ用オリーブオイルと塩をふり、200℃のオーブンで15~20分ほど焼く。

生活応援 特集

専門家に聞きました！ 意外と知らない〇〇〇なコト



株式会社 Clover

カーリースの仕組みを簡単解説!

乗りたい車を一定期間乗れるカーリース。高額な購入費用が不要なうえ、リース料には車検・税金・メンテナンス費用が含まれる。契約終了後は、返却・乗り換え・買い取りも可能。定期的に違う車に乗りたい! そんな方にもおすすめ。



有限会社リアテック

いつ始める「終活」?

終活は「もしものための準備」ではなく、これからの人生をより自分らしく生きるための前向きな活動です。残されたご家族の迷いや負担を大きく減らすことにも。早すぎるということはなく、元気なうちに考えることが安心につながります。



福円堂 奈良本店

それ骨董品かも? 家に眠るあんな物やこんな物

思わぬ骨董品が身近に紛れていることも!?例えば、掛け軸や茶碗が有名作家の物だったり、万年筆やカセットウォークマン®などのAV機器がコレクターからの需要が高い物だったり。処分する前にまずは専門家に相談してみましょう。



なごみ不動産

傷みや雨漏りがある場合修繕してから売りに出すべき?

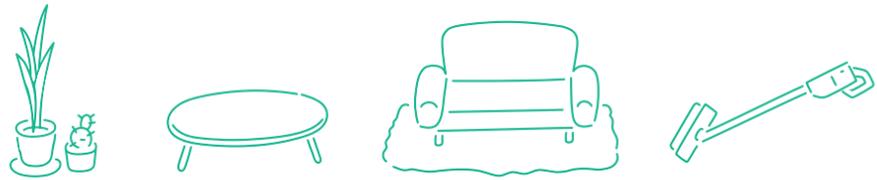
長期間空き家で傷みや雨漏りがある古民家でも買取は可能です。現状のまま価値を判断する古民家買取専門の不動産もごいます。売却前の修繕は基本的に不要です。気になることなどは、お気軽にご相談ください。



See-You 奈良店

高く売れるコツやベストタイミングとは?

衣料品などはシーズンに入る直前が買取額アップのタイミングです。さらに、ブランド品はもちろん、付属品が揃っていて流行りのデザインであれば高く売れる可能性があります。使わないかも?と思ったときが売りどき!



Cloverのカーリースは
車検や点検費用など **コミコミ価格!**
頭金不要!
毎月定額で車に乗れる!

キッズルーム完備!

車のことはなんでも
お気軽に
ご相談ください

Clover クローバー
0743-25-1577
生駒市上町4221 ⑧木~火/10:00~19:00

**骨董品・美術品の買取から
ご遺品査定・整理まで**

信頼のプロ鑑定士による丁寧な査定に圧倒的自信あり

出張査定 完全無料!!
まずはお気軽にご相談ください!

福円堂 0120-39-2900
奈良市高天町38-8 木村ビル1F 受付時間 8:00~21:00 (年中無休)
古物商許可 (大阪府公安委員会 第62111R031087号)

査定だけでも大歓迎!

無料見積 秘密厳守 高額買取

**出張買取・遺品整理・生前整理
不用品回収・ゴミ屋敷清掃** 女性スタッフ在籍

大事に集められていた思い出の品々を、心を込めて丁寧に査定・買取いたします。

1社完結サービス!

- 家屋解体 ● ハウスクリーニング
- 引越 ● 仏壇供養回収
- リフォーム ● 出張買取
- 不動産整理

● 軽トラック積み放題 10,000円~15,000円
● 2tトラック積み放題【ショート】 30,000円~40,000円
● 2tトラック積み放題【標準】 50,000円~60,000円

関西エリア
対応可能です!
お気軽に
ご相談ください

お急ぎの方でも安心 即日対応
終活支援サポートセンター **有限会社 RIATEC** -リアテック-
0120-829-440 年中無休 24時間対応
https://riatec.info/

代表 生川慶彦

リフォーム会社が運営! **古民家・田舎暮らし** 専門不動産会社

眠っている不動産を輝かせるお手伝い!
綺麗にリフォームをし、次のオーナー様に引き継ぎます。
不動産の売却にお悩みの方は、是非ご相談を!

ポイント

- 残留物そのままOK!
- 築古物件でも大丈夫!
- 早期に現金化!
- 調整区域の物件も対応!
- 他社に断られた物件も歓迎!

株式会社なごみ建築工房 **なごみ不動産**
0800-111-0753

相続問題・農地問題のお困りごとサポートいたします

奈良市五条畑1丁目3番13号
info@nagomi-fudousan.jp (担当:小林)

02 **21 SAT 22 SUN 23 MON** オープン記念イベント開催

リニューアルオープン記念にもらってうれしいプレゼントをご用意いたしました!
ご購入 5000円(税込)以上で全国にファンが急増中!「大江のり」1個プレゼント!

税込み **5000円以上のご購入で**
大江のり 先着100名様限定プレゼント

※お一人さま1回限り

メンズ・ブランドコーナー拡大しました!

0742-34-4402 ※電話受付時間 10:00~18:30 10:00~20:00 駐車場完備
奈良県奈良市法華寺町134-1 (近鉄奈良線「新大宮駅」徒歩10分。国道24号線沿いマクドナルドの向かい)

See-You スペシャルクーポン! (有効期限) 2026年5月31日(日)まで

全品対象 買取金額 20%UP
※ブランド品・金プラチナ・貴金属は除く

※See-You奈良店をご利用いただけます。※上記記載アイテムが対象となります。※1回の実績につき1枚のご利用とさせていただきます。※他のクーポンやキャンペーンとの併用はできません。

バイクのヘルメットを脱がずに駅に向かいそうになった。(生駒市 68歳 女性)
<途中で気づいてよかったです!そのまま電車に乗ったら、犯罪者扱いされるところでしたね。>

エコキュート & ガス給湯器 交換工事

大手給湯器施工業者とタイアップ
奈良県最安値に挑戦!!

期間限定
補助金最大
12万円

エコキュートの交換で
限定数あり
※電気温水器撤去の場合

給湯器だけで終わらせません
平松塗装店は外壁・屋根を知り尽くした塗装のプロ。
だからこそ、住まい全体を考えたご提案ができます。

ご希望の方には**無料外壁劣化診断**も同時に行います

- ✓設置後の外壁の見た目確認
- ✓配管まわりの外壁確認
- ✓フリの雨仕舞い

壊れて困る前に!
早めの交換がお得です!

現地調査・お見積り無料 補助金申請もすべてお任せください

0120-475-277

株式会社 平松塗装店 営業時間/8:00~18:00(定休日なし)
建設業許可番号/奈良県知事許可(般-4) 第17287号

住まいのお話をしませんか? 外壁塗装の勉強会

定期開催
参加無料

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!**

相談会での約束!
1.会場でのセールスは一切行っていません。
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。

要予約 後援:一般財団法人 塗装品質機構

開催日時
3/1日・2月・4水・5木・7土・8日
9月・10火・14土・15日・16月
18水・21土・22日・25水・26木
27金・28土・29日

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!
安心して塗装工事をするための**外壁塗装の教科書**をプレゼント!

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!

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

生駒店・奈良朱雀店

営業時間/8:00~18:00
定休日/なし

0120-475-277

LINEでカンタンお問い合わせ!

近隣の皆様へ 地域限定春はじまりキャンペーン

キャンペーン期間
2026年2月21日(土) ~ 3月31日(火)

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
5㎡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

信頼と自信

外壁・屋根塗装のプロが
29年歩んできた実績

一級塗装技能士
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

もっと詳しい情報はコチラ
平松塗装店 検索

プロタイムズ 朱雀店 生駒店
塗装のプロフェッショナル集団【プロタイムズ】

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

スーパーで家族に話しかけてるつもりが、隣りに見知らぬ人が…。独り言のように話をまとめその場を離れました。(奈良市 48歳 女性)
<これは恥ずかしい!でも心当たりのある方、たくさんいらっしゃるのでは?>



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) | ●六条西1・五条山団地(600部) | ●菅野台(875部) | 生駒市 | ●俵口(南)(430部) |
| ●四条大路4・5(615部) | ●三碓1・2・3・4(900部) | ●六条西4・5(500部) | ●二名4・5丁目(210部) | ●東松ヶ丘(450部) | ●北大和3・4・5(480部) |
| ●四条大路2・3(690部) | ●西大寺宝ヶ丘(780部) | ●西城戸(470部) | ●西登美ヶ丘1・3(600部) | ●東新町(380部) | ●西一分町(880部) |
| ●山上町(690部) | ●学園大和1・5(565部) | ●学園大和3・4(435部) | ●藤ノ木台1丁目(465部) | ●西旭ヶ丘北(350部) | ●谷田・元町(720部) |
| ●あやめ池北3丁目(455部) | ●千代ヶ丘2・3(605部) | ●西新屋町(520部) | ●西紀寺(670部) | ●元町2丁目(530部) | ●萩の台(北)(460部) |
| ●あやめ池南3・4(450部) | ●帝塚山1・2・3(1050部) | ●油留木・水門(455部) | ●内侍原・高天市(400部) | ●小明町・辻町(440部) | ●ひかりが丘(570部) |
| ●あやめ池南5(360部) | ●帝塚山南(830部) | ●元林院(500部) | ●朱雀1・2・6(730部) | ●喜里ヶ丘(800部) | ●桜ヶ丘(600部) |
| ●あやめ池南7・8(500部) | ●富雄泉ヶ丘(330部) | ●京終(720部) | ●神殿町(575部) | ●南田原(550部) | ●東菜畑1(300部) |
| ●押熊町(540部) | ●若草台(丸山)(460部) | ●六条1丁目(810部) | ●北永井町(南)(365部) | ●東旭ヶ丘(470部) | ●松美台(570部) |
| ●登美ヶ丘6(435部) | ●西大寺野神町2・芝町2(440部) | ●五条西1・2(550部) | ●七条1丁目(570部) | ●西旭ヶ丘南(300部) | ●北大和3・4・5(480部) |
| ●百楽園北・学園北1(1160部) | ●登美ヶ丘1(900部) | ●六条西6・青垣台2・3(500部) | ●大宮4・6(980部) | ●西松ヶ丘(380部) | ●東松ヶ丘南(320部) |
| ●学園朝日町(590部) | ●登美ヶ丘2・大淵町(330部) | ●西大寺北1・2(280部) | ●大宮5・芝辻2・3(660部) | ●あすか野南1・3(620部) | |
| ●東登美ヶ丘4(360部) | ●学園中1・2・3(290部) | ●西大寺赤田町(610部) | ●出屋敷町(690部) | ●あすか野南2(365部) | 木津川市 |
| ●富雄北3・百楽園4(620部) | ●二条大路・市役所(650部) | ●菅原町(南部)(710部) | ●油坂・林小路(610部) | ●辻町(北)(420部) | ●梅美台5・6丁目(700部) |
| ●二名1丁目(260部) | ●富雄元町1(530部) | ●疋田町4・5・宝来(410部) | ●恋の窪1・大森西町(540部) | ●翠光台・壱分町南(410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) | ●若葉台1・4丁目(340部) | ●恋の窪2・恋の窪東(360部) | ●中菜畑(590部) | ●梅美台1・4・7(850部) |
| ●学園北2(260部) | ●今市町2・3丁目(380部) | ●朝日町1・2(740部) | ●青山7・8丁目(545部) | ●真弓1・2(550部) | |
| ●学園南2丁目(340部) | ●あやめ池北1・2(410部) | ●中山町(640部) | ●神功3・4丁目(南)(405部) | ●あすか野北1(340部) | 精華町 |
| ●学園南3(200部) | ●若葉台2・3丁目(460部) | ●中山町西4丁目(670部) | ●三松ヶ丘・三松2(455部) | ●あすか野北2・3(515部) | ●光台7丁目(540部) |
| ●学園中4・5(560部) | ●法華寺町北(455部) | ●東登美ヶ丘5・6(330部) | | ●北大和1・2(595部) | |
| ●北御門(470部) | ●法華寺東(550部) | ●東登美ヶ丘5・押熊(380部) | | ●北新町南(490部) | |
| ●敷島町1丁目(530部) | ●法華寺中(360部) | ●学園大和5(240部) | | ●辻町(640部) | |
| ●三条川西町(860部) | ●西登美ヶ丘6・7(630部) | ●学園大和2(580部) | | ●俵口(660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

- 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)

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

100種類以上

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	たらフライの特製タルタルソース 糖質 22.2g 塩分 2.4g
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 20.2g 塩分 2.4g	回鍋肉 糖質 17.9g 塩分 2.3g
	よだれ鶏 糖質 15.8g 塩分 2.2g	

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

※2026年2月13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あります。 ※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認ください。

初めてご購入の方 限定割引 総額 5,000円 OFF

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



3歳の息子が私の髪の毛を嗅いで、「ママのかみのけ、くさってる」と言い、周りの人が笑いを堪えていた。(生駒市 43歳 女性)
〈何をもって「くさってる」になったんでしょうか?臭い?質感?どちらにせよショック!〉

求人情報 **地元 de しごと** さがす / みつかる / はたらく /

- 正 正社員
- パ パートタイマー
- ア アルバイト
- 契 契約社員

ホームヘルパー

西大寺・富雄・他

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の身体介護・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…」

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!

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

応募フォーム

家電の配達・設置工事・営業アシスタント

俣口町

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

①洗い場(兼仕込)スタッフ ②ホールスタッフ

大宮町

大宮店 近鉄新大宮駅から南へ徒歩5分
 時給1,051円～

①洗い場/食器洗い・片付け・食材の仕込など
 ②ホール/配膳・片付け・会計業務など

時 9:30～21:00(平日16:00まで)3～5hシフト制

休 火 ※不定休あり

待 経験不問 未経験者歓迎 Wワーク歓迎
 扶養内勤務歓迎 交通費支給(上限あり)
 制服貸与 まかない制度 スタッフ割引
 髪色自由 ネイル・ピアスOK

釜めし志津香 ☎0742-93-8029
 大宮店/奈良市大宮町4-249-4 【電話受付】10:00～16:00

求人内容の詳細と応募はWEBにて

脱毛サロンスタッフ

西大寺

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～

受付事務、カウンセリング、脱毛施術、SNS管理など

時 9:00～20:00(休憩1h)シフト制
 正:実働8時間 パ:時間相談可

休 週休2日、夏季休暇、年末年始休暇など

資 学歴不問、未経験OK

待 交通費支給、各種保険完備(加入条件あり)

株式会社R's
 奈良市二条町1-1-7 森山マンション1F

オープニングスタッフ
 大募集!!
 土日祝休みOK・連休取得OK!
 美容室も割引で利用可能♪
 2026年3月オープン予定!

求人掲載についての
 お問い合わせ・相談はこちら
 ☎0742-27-1061

(マイタウン奈良編集部)

求人内容の詳細と応募はWEBにて

美容師

藤ノ木台

近鉄学園前駅からバス7分「藤ノ木台一丁目」降りてすぐ
 正:22万円～(能力によりプラス) パ:1,200円～

美容業務全般 新店オープンにつき、スタッフ募集!

時 9:00～19:00(休憩1h)

休 完全週休二日制 資 美容師免許、理容師免許

待 交通費支給、社会保険あり 賞与・昇給有

応募方法:応募フォーム・メール・電話

horizon 求人内容の詳細と応募はWEBにて

☎0742-77-8112

奈良市藤ノ木台3丁目20-1

Eメール/horizon.beauty920@gmail.com

ポスティング奈良 WEBサイト

奈良で チラシを配るなら **ポスティング奈良**

奈良県最大級のポスティングネットワーク 奈良県下約26万世帯カバー

カンタン!ご注文の流れ

たったこれだけ!

- 1 初めての方は会員登録を登録
- 2 「配布シミュレーション」ページから見積&注文!
- 3 納品期限までに、指定住所へチラシを納品

配布予定日にチラシを配布!

B5サイズのチラシを5,000部配りたいな。印刷もできるかな。

印刷+ポスティングで30,690円(税込)で対応可能ですよ。

配布エリアにないところに配りたいな。

配布地域も配布時期もご相談ください!

配布シミュレーション

地図から簡単注文できるよ

配布日を選んでね

エリアをクリックしたらすぐ料金がわかるよ

まずはポスティング奈良で検索!

ポスティング奈良

https://posting-nara.com/

地域情報ネットワーク株式会社

☎0742-27-1061 受付時間 9:30～17:00(土日祝除)

HP

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ありません。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。