

(例) フラビノリ・ミミ・タラの芽・さきののら・ウドなど。時期や気候により山菜の種類、量に変動あり。



山菜採りへGO!

野山の恵み、季節の贈り物をいただく。

農家民宿 ログハウスほらのもり

宿泊
大洞山山麓の森の中にたたずむ1日1組限定の小さなログハウス。特にワラビは豊富に採れる。珈琲豆・玄米の焙煎など各種体験あり。
住所：宇陀郡御杖村神末5051-138
期間：4月～7月末
予約：要 ☎0745-95-2951
写真提供③



おばあちゃんち (古民家で田舎体験)

宿泊 日帰り
山菜採りとおくどさん^{※1}体験。自家所有の竹林や畑で山菜を採り、かまどで昔ながらのご飯炊きが楽しめる。(注)山菜採りのみの体験は不可。^{※1}かまど
住所：奈良市阪原町2441
期間：2月下旬～6月ごろ
予約：要 ☎090-3925-3052(有限会社オクダ 黒田)または応募フォームより
写真提供①②



山菜採りの注意点

- 採って良い場所か確認する。無断採取は厳禁。
- 有毒植物に注意。経験者と同行すると安心。
- 長袖・長ズボン、帽子、滑りにくい運動靴を着用。
- 熊鈴を携帯。



月ヶ瀬・森の茶論

宿泊 日帰り
月ヶ瀬の山々に囲まれたLOHAS^{※3}な隠れ家。ワークショップでは収穫した山菜で調理も可能。新鮮な空気と山菜で、心も体もデトックス。^{※3}健康で持続可能な生活様式
住所：奈良市月ヶ瀬尾山896-1
期間：2月中旬～5月初旬
予約：要(催行人数：4名)
☎090-1860-2086(猪飼)
※予約は7日前まで
写真提供④



山添村観光 ボランティアガイドの会

日帰り
経験豊富なツアーガイドによる山菜採りとタケノコ掘り体験。収穫後は東豊ベース^{※2}で天ぷらや野菜カレー、サラダのランチがいただける。^{※2}旧東豊小学校をカフェとして民間経営
場所：山添村とその周辺
期間：3月後半～5月半ば
予約：要 ☎090-2287-0288(奥谷)
写真提供⑤



古銭を現金に⑥

今が売り時。千円銀貨、百円銀貨高騰中!

引き出しに保管されていたままの古銭は、資産価値が十分ある。とくに昭和期に発行された百円銀貨(稲・鳳凰・東京オリンピック)や記念コインの各種千円銀貨は、銀を含むことからコレクション需要と銀相場の影響を受け、高値買取の対象となつてい「買取わかば」では経験豊富な鑑定士が1枚ずつ丁寧に査定し、高値買取の対応をいたします。

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
営業10:00～18:00 (17:30 最終受付)
(ご来店時に身分証をお持ちください)

HPIはコチラ

春のお彼岸法要

3月20日(金)祝
21日(土)

みねのてら 永代供養墓

自分専用、夫婦、一人一人に応じたご供養を致します。

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
- ・納骨 5万円～
永代供養無 納骨帖記録

新たに位牌壇を設置しました

生前予約可

写経会・仏教勉強会
毎月第一日曜
般若心経を中心に勉強、今月は涅槃図を取り上げる。

近年増加傾向
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

お気軽にお問い合わせください。 minenotera

駐車場 バリアフリー トイレ 寺務所 法要設備 位牌壇

近鉄奈良線 学園前駅

中谷皮フ科の肌知識メモ

Vol. 92

「花粉と皮膚」



中谷皮フ科 西田 秀道 院長

花粉症の皆さんには憂鬱な春がやってきま... アトピー性皮膚炎の患者さんの中には同時に花粉症(くしゃみ...)

アトピー素因の有る無しは横断観察していただき... おおぶだけほうが鳥肌... 最新の腸内細菌との関連があるらしいと言われている...

中谷皮フ科 0742-26-4112 630-8357 奈良市杉ヶ町12-4. Includes a QR code and clinic hours table.

豊臣秀長、毛利輝元のために奈良を案内する. 史の扉・中世奈良を知る. 新連載スタート. Includes a map of Nara and historical text.

「花粉と皮膚」 花粉症の皆さんには憂鬱な春がやってきま... アトピー性皮膚炎の患者さんの中には同時に花粉症(くしゃみ...)

生駒さくら診療所 (旧いこま駅前クリニック) 生駒市本町7-10 内科/胃腸内科/心療内科/肛門外科

自律神経の乱れ かもかもしれません. 女性専門 18年以上の実績 完全予約制でゆったり施術. Includes a QR code and contact info for Sis.

お知らせ ピアノ最高価で買取 出張査定も運賃も無料! 古い・傷有りも喜んで! 0120-959-516

Present 3月16日(月)必着 京都市京セラ美術館 本館 北回廊1階 2組4名様 西洋絵画400年の旅—珠玉の東京富士美術館コレクション

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

入園 入学 応援セール 77%OFF 20台限定 特価19,800円(税込) ミシン修理出張費無料キャンペーン

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) セール オーダーカーテン買うならココ!! 春のセール開催中!! 3月27日迄



おすすめ PICK UP

※料金はすべて税込



合格も卒業も、焼肉王道で祝おう
肉のスペシャリストが「おいしいお肉」にこだわり、1枚1枚手で切るからこそ味わえる食感、肉の旨みが存分に感じられる逸品。職人技が光る美味しい焼肉を“食べ放題”でご堪能あれ。

テーブルオーダーバイキング 焼肉王道 押熊店
☎0742-53-8929
奈良市押熊町2269-250 ㊟有 ㊟不定休
㊟ランチ 火～日・祝/12:00～15:30(L.O.15:00)
㊟ディナー 全日/17:00～23:30(入店22:00/L.O.23:00)
※月曜のみランチ営業休(祝日の場合営業、翌火曜ランチ休)



menu
王道スタンダードコース 4,048円
小学生 2,024円
キッズ(4～6歳) 528円
厳選プレミアムコース 4,708円
小学生 2,354円
キッズ(4～6歳) 528円
※幼児(0～3歳)は無料

coupon
何名様でもOK
500円/人OFF
※他券・他サービス併用不可 ※一般料
金からの値引きに限る ※王道スタン
ダードコース・厳選プレミアムコースのみ
有効期限/2026年3月31日



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年以上の診療実績のある安心感。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。

【しみ取りピコレーザーの特徴】
医療レーザー機械で、瞬時に照射。照射時間が短いため、肌への負担が少なく、効率よくしみ取りが可能。

coupon
マイタウン奈良限定
①しみ取り放題【70%OFF】
(6個まで/サイズ問わず対応)
66,000円→19,800円
②しみ1個【50%OFF】(10mm以内)
11,000円→5,500円
※使用機器:ピコレーザー 有効期限/2026年5月31日

はもり皮フ科(美容皮膚科)
☎0742-51-1122
奈良市学園大和町1-1438-1
診察時間 10:00～17:00 ㊟月・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。



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♪

ラ・ボンヌ・サブール
☎0742-41-6388
奈良市学園大和町4-7
㊟9:00～18:00(売り切れ次第終了)
㊟日 ㊟2台 他:イトイン有

LINE公式アカウント
友達追加はこちら
お得なクーポンと
重要なお知らせを配信



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3月31日



香りとお食感を楽しむ 本格派ハードパン♪

自家培養酵母と国産小麦100%で焼き上げる店主こだわりのハードパン。香りとお食感が魅力で、「気がつけば食べきってしまった!」という声も。ぜひ、お試しあれ!

ブルーランジェリー ファヴァール
☎0774-66-4607
木津川市州見台5-1-10 ライプリー州見103
㊟10:00～18:00
㊟月・火 ㊟店舗前3台

coupon
全品
10%OFF
※他割引券併用不可
有効期限/2026年3月31日



マイタウン奈良「盛り上げ隊」大募集

「マイタウン奈良」を一緒に盛り上げてくれる読者モニター「盛り上げ隊」大募集!
あなたの意見を「マイタウン奈良」に反映させてみませんか?
ご応募お待ちしております。

活動内容 アンケートへのご協力をはじめ、あなたのおすすめスポットなど、さまざまな質問にお答えいただけます。

注意事項 ・原則謝礼はありません。
・モニター期間は原則半年となります。

応募方法 応募締め切り **2026年3月22日**
詳細の連絡 **2026年3月下旬**
活動開始 **2026年4月上旬**

応募条件 ①奈良市/生駒市/木津川市/精華町在住
②年齢性別不問
③LINEを利用して連絡ができる方

ご応募はこちらから



関西2店舗のみ! 幻の鰻「共水うなぎ」取扱店

身の締まりと甘みのある脂が特徴の共水鰻と脂の乗った国産鰻を炭火でじっくり焼き上げる♡希少価値の高い共水鰻を是非試してみよう♪

うなぎ 秀丸
☎0774-71-8970
木津川市梅美台1-6-5 ㊟月(祝日の場合、翌火が休)
㊟11:00～14:30L.O.16:30～20:00L.O.
㊟有 他:クレジット決済、QR決済可能

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4月6日



マイタウン イベントガイド

春のお出かけ編

※お出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

サンタウンプラザすずらん館前広場 夜空に光るアウトドアチョークパークin高の原 3月28日(土)
地面に蛍光チョークで絵を描いて、特殊ライトを当てると…なんと絵が光って見える?! 不思議なアートをみんなで描いて楽しもう♪ 当日はプロアーティストとのコラボ企画も! 参加無料・予約不要。☎0742-93-3114 (高の原にぎわいづくり実行委員会)

県営平城宮跡歴史公園 子ども遊べる学べるマルシェ 3月28日(土)・29日(日) 10:00～16:00
歌って、踊って、体験できるマルシェ。キッチンカーや縁日、ワークショップも大集合! 子どもたちが主役の体験型プログラム「お買い物大作戦」や、「春のミニコンサート」など家族みんなの「楽しい」が詰まった2日間。☎0742-93-4093 (株)いち屋

高山竹林園 高山ま～ぜま～ぜふえす 3月14日(土) 10:00～19:00
※小雨決行・荒天は翌日に順延
地元の食材を使用したスイーツや地酒が楽しめる13の飲食ブースやワークショップ、物販、アート展示、音楽ステージなどが集結。竹で作ったピラミッド「バンブルジム」がこの日限定で登場。学研北生駒駅から無料バスあり。☎080-4586-2527 (ま～ぜま～ぜふえす事務局)

春岳院、長谷寺、壺阪寺 豊臣秀長公～思いを馳せる大和三寺巡り～ 開催中～令和9年1月31日
豊臣秀長公にご縁の深い3ヶ寺を巡って御朱印を集めよう! 期間中は、各寺所蔵の秀長公の御姿をデザインした特製切絵朱印を頒布。さらに、3ヶ寺分の切絵朱印を集めると台紙裏に特別満願印が押印される。☎各寺まで

ツクシを取りに行つて、川に落ちた。(奈良市 63歳 女性)
＜山菜取りの季節です。みなさん、滑りやすいので足元には注意してくださいね!＞

※壺阪寺提供

シニア特集



(料金は全て税込)

暮らしの〇×クイズ

- Q.3 福祉タクシーは
護認定を受けていないと
使えない。
- Q.4 家の中の電球交換や家具の移動
などのちょっとした作業なら
ケガに繋がることはない。
- Q.7 最近では、シニア層でも
働ける仕事の種類が
増えている。
- Q.8 お仏壇処分は
菩提寺でないとできない。

簡単解説 | 専門家に聞きました♪ |

- Q.3 答え ×
要介護・障害認定などは全て不要です。福祉タクシーは、外出に不便・不安がある方に利用していただけます。ただし、タクシーメーターに迎車・基本介助料がかかるのが一般的。不明点は専門業者にお問い合わせを。(ユニタクシー)
- Q.4 答え ×
ちょっとした作業でも、普段と違う動作ではバランスを崩して転倒するなどケガに繋がる可能性は十分にあります。以前はできたことでも少しでも「不安だな」と感じる作業は業者に依頼するのがオススメです。(家工房)
- Q.7 答え ○
人手不足の今では、シニア層の方々の力がこれまで以上に必要です。また、働くことは収入だけでなく張り合いにもなります。軽作業、短時間労働など、自分のペースで無理なく取り組める仕事も増え、働き方は多様化しています。(あをに工房)
- Q.8 答え ×
菩提寺以外にも、仏壇・仏具店、リサイクル業者、自治体などに依頼する方法があります。宗派によって考え方も異なりますので、分からないことは専門の業者などに相談しましょう。処分前には引き出しなどの中身の確認をお忘れなく!(リアテック)
- Q.9 答え ×
民法上、遺言は「2人以上の者が同一の証書であることができない」と定められています(共同遺言の禁止)。お互いの意思が縛られ、後から自由に内容を変更・撤回できなくなる不都合を防ぐためでもあります。(やまとみらい法律事務所)



いつまでも自分の足で歩く。爪ケア シニア専門 爪トラブルケア!

巻き爪や分厚い爪、変形爪も全部解決! 歴13年の現役看護師が自宅や施設を訪問。「爪が痛くて歩きづらい」「普通の爪切りが使えない」など、さまざまな悩みに対応。痛みをとり、軽やかに歩ける足になろう!

～つめClean～
◎9:00～17:00 ◎不定休
☎080-6211-0252

ご家族からの
問合せもOK

Instagram



info

足の爪切り 2,000円～
爪のお悩み相談無料!



慢性的な腰痛や坐骨神経痛、椎間板ヘルニアなどでお悩みの方へオススメ!

丁寧な問診・カウンセリングと、一人ひとりに寄り添った施術が好評の鍼灸整骨院。「家事が困難」「お尻や脚が痺れる」「姿勢が気になる」などの症状でお悩みの方、お気軽にご相談を。カラダの不調を未然に防ぐサポートも。いつまでも元氣な生活を送れるように。老若男女大歓迎。

【その他オススメメニュー】
・筋肉治療 ・背骨・骨盤矯正治療
・鍼灸治療 ・美容鍼

特典
施術料金
7,700円/1回 → 2回目まで2,980円
有効期限: 2026年3月末日

ひろ鍼灸整骨院

奈良市中山町西1-730-8 プレバリービル101
◎月～金 8:30～12:00、15:00～20:00 / 土 8:30～12:00
◎有(ゴルフショップ・グレイズの駐車場) 他: 祝日も予約可
☎0742-49-6959

【ご予約方法】
電話または公式LINEより
「マイタウン奈良を見た」とお伝えください。

公式LINE



地域密着! おうちの御用聞き! お困りごとまるっと解決!

地域密着型だから問合せ後、最短即日でお伺い可能! 突発的に起こるさまざまな「おうちの悩み」に、すぐに対応できるので心強い。「電球交換ができない」「庭の木が伸びてきた」など、ちょっとしたお手伝いや悩みごとに寄り添って解決。メニュー以外の依頼も歓迎。

【オススメメニュー】
・剪定 500円～ ・草刈り 1,000円～
・パッキン交換 500円～
・家具転倒防止作業 1,000円～

Info
見積り・出張費無料
おうちのお困りごと、なんでもご相談ください。

家工房
【奈良三条店】 奈良市菅原町 ☎0120-892-178
【木津精華店】 京都府相楽郡精華町精華台 ☎0120-767-148
詳細はコチラ▶



いつまでも“社会とつながっている実感”を



役割があると、人は元気になる。
サロンに通う感覚で、気軽にちょっと働こう。

「外に出るきっかけがほしい」
「まだまだ自分にできることがある気がする」
そんな思いを、「生きがい就労」で形にしてみませんか。



利用者の声

脳の健康づくりを意識するようになりました。

定年後に仲間もでき、楽しく過ごすことができています。

周囲のがんばりに私も励まされています。

「生きがい就労体験会」開催

体験内容 「紐通し」や「袋詰め」などの軽作業が中心。

日時 3月26日(木) 両日 集合時間 13:30
4月2日(木) 体験会: 90分程度

対象者 60歳以上
定員 各回先着20名
予約方法 電話またはQRコードから



※今回の体験会では報酬は出ません



「まだまだやれる」が集まる場所



あをに工房株式会社

奈良市芝辻町4-8-5 徳山堂ビル
近鉄奈良線新大宮駅から北西へ約400m

☎080-7024-1932

我が家の家族を紹介します

マイタウンアニマル

NO. 76



ひな
チワワと
シーズーミックス
とにかくかわいい



ひめちゃん
マンチカン(6歳)
冬毛になり胸の毛がモッフモッフです!

あのみち どう読む? 難読地名クイズ vol.35



正解は紙面のどこかに!

- ① 大慈仙町 (奈良市)
- ② 小夫嵩方 (桜井市)

詳しい情報配信中!

@mytown_nara
@mytownnara
マイタウン奈良 編集部

@Mytown_nara
マイタウン奈良



ユニタクシー
 奈良市朱雀1-7-15(本社)
 ☎080-3808-1755
 一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定輸送)



**福祉タクシーを使って
もっと自由に出かけよう!**

買物やちょっとした用事、冠婚葬祭にも!
 杖使用の方から寝たきりの方まで利用できる福祉タクシー。介護資格と経験のあるドライバーが、移動だけでなく外出支援まで対応。家族・友人の同乗もOK。不安がある方もまずは気軽に相談を。

info / 特典
 【基本料金】タクシーメーター+1,100円
 ※出発地・目的地どちらかは必ず奈良県内
オリジナルタオルプレゼント!
 (1組1枚限定・なくなり次第終了)



HYH☆DanceCompany
シニア体操サークル
 生駒市上町1543 北コミュニティセンターISTAはばたき
 ◎水 10:00~11:30 ◎有
 ☎080-9742-8120
 申し込みは電話かLINEで

**楽しくのびそう健康寿命!
シニア体操サークル**

年齢制限なし!無理なく楽しく健康維持がしたい方におすすめの体操サークル。ストレッチをして体を伸ばし、しっかり体を動かす。週1回のレッスンで日頃の運動不足も解消。“生涯現役”を目指すぞ!

info
 「マイタウン奈良を見た」で
体験受講無料!
 (通常500円)



**『60歳からはじめるピアノ』
自分への小さなご褒美時間**

音にふれながら、脳も心もゆったりほぐれるひととき。これからの日々をそっと彩る趣味のひとつに、初めての方でも安心して楽しめる、やさしい少人数グループレッスン。

LALAMUSICA
音楽教室
 奈良市古市町1815-3
 ☎090-6664-0323



音楽教室
info
無料体験会
3月19日(木)
 10:00~
 【場所】東市地域ふれあい会館
 ご予約はお電話にて♪

**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!」
 と言っただけのよう、真心こめてお話を聞かせていただきます。



ご好評につき
「無料相談会」開催!

4月15日(水) 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。
 ◎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。

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・土曜日にも相談可能(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) P有⑩、⑪



いつまでも元気に
楽しい毎日を♪

アクティブ

知って安心! 暮

Q.1 爪は短く切るほど
トラブルを防げる。

Q.2 運動は
毎日やらなくてもいい。

Q.5 新しい趣味は
若いころから始めていないと
楽しめない。

Q.6 慢性的な肩こりや腰痛は
老化が原因だから
仕方がない。

Q.9 夫婦2人分の遺言を
1枚の遺言書に書いてもよい。

答え & 介

Q.1 答え ×
 切りすぎは、巻き爪・食い込み・炎症・出血・変形・肥厚など、さまざまなトラブルの原因になります。特に、高齢の方は爪が厚くなりやすく、自己処理で悪化するケースが増えていきます。短くするのではなく安全に整えることが大切です。(〜つめclean〜)

Q.2 答え ○
 「毎日しなくては!」と思いがちですが、運動は毎日やらなくても大丈夫です。過度にするよりは休養日を設けることも重要です。週に1度でも曜日や時間を決めて、自分のペースで無理なく継続して行うことが1番大切です。(HYH☆DanceCompany)

Q.5 答え ×
 大人になって何かを始めることは勇気が要りますね。でも、退職や健康維持、昔からの憧れなど動機はさまざまですが、たくさんの方が新しい趣味を見つけて楽しんでいらっしやいます。(LALAMUSICA)

Q.6 答え ×
 慢性的な肩こりや腰痛は、老化だけでなく、一番の原因は普段の姿勢の悪さです。施術により痛みやこりを取り除くと同時に、日常生活の姿勢を改善していけば年齢に関係なく痛みは改善していきます。(ひろ鍼灸整骨院)

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
 代表 生川慶彦

〒290-0073 千葉県原市原市 国分寺中央7-16-2

数量限定!! 自社農場で育てた、決して市場には出回らない「房の駅」特製干し芋!!

房の駅「妖精の干し芋」

648円 (税込) 8袋 お買い上げで **送料無料** 全国どこでも無料でお届け

通常価格 1袋(110g)

さらに、糖度13度の千葉県産紅はるかを使った「妖精の干し芋」をもう1袋プレゼント!!

さらに、糖度13度以上濃厚な甘さ

自家農場で育てた 千葉県産 紅はるか使用

保存料・着色料 添加物 不使用

干し芋が好き、房の駅 株式会社やます

〒290-0073 千葉県原市原市 国分寺中央7-16-2

お電話でのご注文は、**050-1882-2463** 土日承り!!

スマホからのご注文は365日 24時間OK!

● 支払方法:代金引換のみ。(お届け時カード支払い可) ● 発送方法:ヤマト運輸、注文受付後10日前後かかる場合があります。 ● 返品特約:食品のためお客様都合の返品不可になります。 ● プライバシーポリシー:お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、弊社ご案内に使用いたします。ご本人に同意なく第三者に開示することはありません。

気づくと佐保川沿いの桜並木が満開。その美しさに、転職活動がうまくいかず沈んでいた気持ちが、明るくなった。(奈良市 26歳 女性)
 <満開の桜には、見る人を元気にする不思議なパワーがあるのかも。皆が桜に惹かれる理由かもしれません。>



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**
 - 四条大路4・5 (615部)
 - 四条大路2・3 (690部)
 - 山上町 (690部)
 - あやめ池北3丁目 (455部)
 - あやめ池南3・4 (450部)
 - あやめ池南5 (360部)
 - あやめ池南7・8 (500部)
 - 押熊町 (540部)
 - 登美ヶ丘6 (435部)
 - 百楽園北・学園北1 (1160部)
 - 学園朝日町 (590部)
 - 東登美ヶ丘4 (360部)
 - 富雄北3・百楽園4 (620部)
 - 二名1丁目 (260部)
 - 疋田町2・3・5 (530部)
 - 学園北2 (260部)
 - 学園南2丁目 (340部)
 - 学園南3 (200部)
 - 学園中4・5 (560部)
 - 北御門 (470部)
 - 敷島町1丁目 (530部)
 - 三条川西町 (860部)
 - 高畑・白毫寺 (250部)
 - 三碓1・2・3・4 (900部)
 - 西大寺宝ヶ丘 (780部)
 - 学園大和1・5 (565部)
 - 千代ヶ丘2・3 (605部)
 - 帝塚山1・2・3 (1050部)
 - 帝塚山南 (830部)
 - 富雄泉ヶ丘 (330部)
 - 若草台 (丸山) (460部)
 - 西大寺野神町2・芝町2 (440部)
 - 登美ヶ丘1 (900部)
 - 登美ヶ丘2・大淵町 (330部)
 - 学園中1・2・3 (290部)
 - 二条大路・市役所 (650部)
 - 富雄元町1 (530部)
 - 富雄元町4・三碓5 (760部)
 - 今市町2・3丁目 (380部)
 - あやめ池北1・2 (410部)
 - 若葉台2・3丁目 (460部)
 - 法華寺町北 (455部)
 - 法華寺東 (550部)
 - 法華寺中 (360部)
 - 西登美ヶ丘6・7 (630部)
 - 六条西1・五条山団地 (600部)
 - 六条西4・5 (500部)
 - 西城戸 (470部)
 - 学園大和3・4 (435部)
 - 西新屋町 (520部)
 - 油留木・水門 (455部)
 - 元林院 (500部)
 - 京終 (720部)
 - 六条1丁目 (810部)
 - 五条西1・2 (550部)
 - 六条西6・青垣台2・3 (500部)
 - 西大寺北1・2 (280部)
 - 西大寺赤田町 (610部)
 - 菅原町 (南部) (710部)
 - 疋田町4・5・宝来 (410部)
 - 若葉台1・4丁目 (340部)
 - 朝日町1・2 (740部)
 - 中山町 (640部)
 - 中山町西4丁目 (670部)
 - 東登美ヶ丘5・6 (330部)
 - 東登美ヶ丘5・押熊 (380部)
 - 学園大和5 (240部)
 - 学園大和2 (580部)
 - 菅野台 (875部)
 - 二名4・5丁目 (210部)
 - 西登美ヶ丘1・3 (600部)
 - 藤ノ木台1丁目 (465部)
 - 西紀寺 (670部)
 - 内侍原・高天市 (400部)
 - 朱雀1・2・6 (730部)
 - 神殿町 (575部)
 - 北永井町 (南) (365部)
 - 七条1丁目 (570部)
 - 大宮4・6 (980部)
 - 大宮5・芝辻2・3 (660部)
 - 出屋敷町 (690部)
 - 油坂・林小路 (610部)
 - 恋の窪1・大森西町 (540部)
 - 恋の窪2・恋の窪東 (360部)
 - 青山7・8丁目 (545部)
 - 神功3・4丁目 (南) (405部)
 - 三松ヶ丘・三松2 (455部)
 - 生駒市
 - 東松ヶ丘 (450部)
 - 東新町 (380部)
 - 西旭ヶ丘北 (350部)
 - 元町2丁目 (530部)
 - 小明町・辻町 (440部)
 - 喜里ヶ丘 (800部)
 - 南田原 (550部)
 - 東旭ヶ丘 (470部)
 - 西旭ヶ丘南 (300部)
 - 西松ヶ丘 (380部)
 - あすか野南1・3 (620部)
 - あすか野南2 (365部)
 - 辻町 (北) (420部)
 - 翠光台・壱分町南 (410部)
 - 中菜畑 (590部)
 - 真弓1・2 (550部)
 - あすか野北1 (340部)
 - あすか野北2・3 (515部)
 - 北大和1・2 (595部)
 - 北新町南 (490部)
 - 辻町 (640部)
 - 俵口 (660部)
 - 俵口 (南) (430部)
 - 北大和3・4・5 (480部)
 - 西一分町 (880部)
 - 谷田・元町 (720部)
 - 萩の台 (北) (460部)
 - ひかりが丘 (570部)
 - 桜ヶ丘 (600部)
 - 東菜畑1 (300部)
 - 松美台 (570部)
 - 北大和3・4・5 (480部)
 - 東松ヶ丘南 (320部)
 - 木津川市
 - 梅美台5・6丁目 (700部)
 - 州見台3・4 (440部)
 - 梅美台1・4・7 (850部)
 - 精華町
 - 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

- 雑司町 (市街地) (150部)
- 雑司町 (奈良公園) (80部)
- 川上町 (620部)
- 川上町 (老人ホーム:万葉苑) (20部)
- 東之阪町 (110部)
- 春日野町 (60部)
- 興善院町 (35部)
- 般若寺町 (410部)
- 奈良阪町 (飛び地) (50部)
- 西紀寺町 (100部)
- 高畑町 (925部)
- 白毫寺町 (一部) (410部)
- 東寺林町 (45部)
- 西寺林町 (35部)
- 今御門町 (35部)
- 池之町 (7部)
- 南市町 (50部)
- 元林院町 (15部)
- 光明院町 (14部)
- 勝南院町 (40部)
- 北室町 (50部)
- 阿字万字町 (7部)
- 東城戸町 (205部)
- 椿井町 (40部)
- 奥子守町 (60部)
- 寺町 (70部)
- 小川町 (40部)
- 西城戸町 (30部)
- 北風呂町 (30部)
- 登大路町 (100部)
- 中筋町 (65部)
- 大豆山町 (60部)
- 坊屋敷町 (75部)
- 宿院町 (6部)
- 北小路町 (27部)
- 法蓮町の西側 北北部 (185部)
- 法蓮町の東側 北部 (180部)
- 半田開町 (30部)
- 今辻子町 (80部)
- 芝辻町の一部 (245部)
- 柏木町 (旧八条町) (5部)
- 八条一丁目 (205部)
- 八条二丁目 (2部)
- 八条三丁目 (14部)
- 西大寺新田町 (270部)
- 西大寺新池町 (235部)
- 西大寺高塚町 (130部)
- 西大寺宝ヶ丘 (250部)
- 西大寺町 (46部)
- 青野町 (32部)
- 若葉台一丁目 (150部)
- 若葉台二丁目 (165部)
- 若葉台三丁目 (245部)
- 若葉台四丁目 (155部)
- 疋田町三丁目 (225部)
- 疋田町四丁目 (190部)
- 疋田町五丁目 (255部)
- 西大寺北町三丁目 (215部)
- 西大寺北町四丁目 (200部)
- 西大寺芝町二丁目 (300部)
- 西大寺野神町一丁目 (225部)
- 西大寺野神町二丁目 (165部)
- 西大寺竜王町一丁目 (190部)
- 西大寺竜王町二丁目 (23部)
- 西大寺赤田町一丁目 (275部)
- 西大寺赤田町二丁目 (215部)
- 宝来三丁目 (260部)
- 宝来四丁目 (270部)
- 宝来五丁目 (45部)
- 平松一丁目 (515部)
- 五条二丁目 (260部)
- 尼辻中町 (240部)
- 北新町 (20部)
- 南新町 (50部)
- 五条西一丁目 (430部)
- 五条西二丁目 (155部)
- 五条町 (205部)
- 赤膚町 (150部)
- 六条一丁目 (680部)
- 六条二丁目 (415部)
- 六条三丁目 (290部)
- 七条西町一丁目 (715部)
- 七条西町二丁目 (8部)
- 七条一丁目 (650部)
- 西ノ京町 (300部)
- 七条東町 (150部)
- 二条町一丁目 (150部)
- 六条西二丁目 (180部)
- 六条西四丁目 (310部)
- 六条西五丁目 (330部)
- 六条緑町一丁目 (105部)
- 六条緑町二丁目 (175部)
- 六条緑町三丁目 (130部)
- 二条大路南二丁目 (50部)
- 二条大路南三丁目 (15部)
- 二条大路南四丁目 (55部)
- 二条大路南五丁目 (150部)
- 四条大路四丁目 (285部)
- 四条大路五丁目 (215部)
- 山陵町の北部 (160部)
- 学園南三丁目 (420部)
- 学園朝日元町1丁目 (410部)
- 二名一丁目 (35部)
- 二名三丁目 (355部)
- 二名四丁目 (200部)
- 二名五丁目 (30部)
- 二名平野一丁目 (35部)
- 二名平野二丁目 (60部)
- 二名東町 (85部)
- 富雄元町四丁目 (310部)
- 富雄川西一丁目 (510部)
- 富雄川西二丁目 (300部)
- 中町 (1,055部)
- 三碓一丁目 (280部)
- 三碓二丁目 (140部)
- 三碓三丁目 (395部)
- 三碓四丁目 (50部)
- 三碓六丁目 (195部)
- 杏町 (635部)
- 藤ノ木台三丁目 (405部)
- 大和田町 (130部)
- 平松4丁目 (290部)
- 平松5丁目 (350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)

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
給湯省エネ2026事業 対象
※電気温水器撤去の場合

エコキュートの交換で
限定数あり

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
- ✓ プロの雨仕舞い

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。

要予約 後援:一般財団法人 塗装品質機構

開催日時: 3/8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
[各日] 10:00~12:00

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!

プロタイムズ 奈良朱雀店ショールーム

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

20歳頃から花粉症がひどくなった。心ウキウキするはずの春は、鼻がグズグズくしゃみ連発の思い出がいっぱい。(生駒市 61歳 女性)
く桜やたんぽぽが咲き、暖かい春がやってくる♪でも花粉は辛い〜、これさえなければなあ…。>

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

パ 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

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!

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

応募フォーム



正パ 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月末オープン予定!

応募フォーム



パ 介護スタッフ・機能訓練指導員 神殿町

JR奈良駅からバス15分

時給1,280円～ 高時給!幅広い世代が活躍!
ブランクOK!

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 週1～フルタイム 以下シフト例
7:00～20:00の間で4～6h
7:00～16:00(7～9時は時給1,530円～)
11:00～20:00(18～20時は時給1,530円～)
資 介護初任者研修資格以上

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



マイタウン奈良

集客に力を入れたいな…
求人告知がしたい!

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4月4日(土) - 配布4月1日(水)～3日(金) -



パア オープニングスタッフ 西大寺

近鉄大和西大寺駅から徒歩5分
時給1,200～1,500円 +研修終了後
子育て支援手当支給

冠婚葬祭に関する相談窓口や
イベントでの受付・接客・PRなど

時 10:00～15:00 週3日～
待 経験不問 扶養内OK WワークOK
ネイル・ピアスOK
有給休暇あり インセンティブ支給あり

株式会社ベルコ奈良北支社
関西中央セレモニー開発代理店
☎0742-45-6515 ご応募・お問い合わせは
奈良市二条町2丁目2-1 201号 お電話にて

土日祝休み
時間・曜日自由
平日昼だけOK
柔軟シフトで
家庭との両立可能

写真はイメージです。
2026-02-0930



WEBサイト

ポスティング奈良

奈良でチラシを配るなら

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
会員情報を登録
- 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。

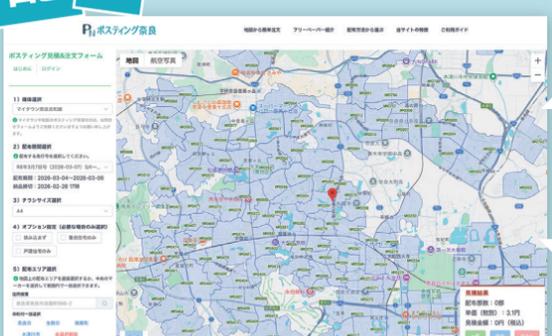
配布地域も配布時期も
ご相談ください!

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。