



大和郡山市

サンドイッチ

スイーツ系やミール系など、常時10種類以上が並ぶサンドイッチ専門店。定番から個性派までそろそろ豊富なラインナップで、彩り豊かで見た目も華やか。

サンドイッチ専門店3°C18

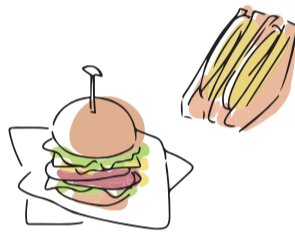
住所：大和郡山市朝日町1-28
時間：火～金曜日 7:30～16:30
土曜・祝日 9:00～16:00
定休日：日・月曜日
問合せ：070-2323-3018



お花見 サンドイッチ・ ハンバーガー

桜の下で、かぶりつこう！

お弁当もいけれど、今年は気軽に食べられるサンドイッチやハンバーガーでお花見をしてみませんか？



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。 高い成婚率の秘密と安心の料金設定はこちらからどうぞ

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 ☎0774-66-1511

📞090-4900-6968

奈良県公式HPに掲載されました



城陽市

フルーツサンド

果物専門店が厳選した上質フルーツを贅沢に大きくカット。果物本来の甘味や香りを楽しむ。天然植物由来の甘味料「羅漢果」を使用しているので、カロリーや血糖値が気になる方にも◎。

せんば 千馬 MIYABI (フルーツショップ千馬内)

住所：城陽市富野荒見田112
アルプラザ城陽店1F
時間：10:00～19:00
問合せ：0774-55-8651



奈良市

ホットサンド

無添加食パンと国産小麦粉にこだわったアメリカンスタイルのオシャレなホットサンド。大きな海老を重ねたサンドは、ひと口ほおればぷりぷりで満足感たっぷり。

フーズファクトリー Fuzzy Factory

住所：奈良市恋の窪2丁目19-5
時間：10:00～17:00
定休日：水曜日
問合せ：0742-31-2356



生駒市

ハンバーガー

淡路島バーガー専門店。淡路牛の旨みあふれるジューシーなパティに、香ばしく焼き上げた全粒粉パンズ。甘みたっぷりの淡路島玉ねぎのオニオンフライを合わせた、贅沢バーガー。

ビクトリーバーガー

住所：生駒市喜里が丘2-3-14
時間：11:00～15:00
定休日：木曜日
問合せ：080-8571-7948



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 奈良市押部町180
TEL.0742-41-2232 FAX.0742-41-2254

CONTENTS

3面 求人情報

4・5面 春のおけいこ特集

食と農と仲間づくり

JAならけん女性大学

Na La Chou-Chou ～ナ・ラ・シュシュ～

第11期生 募集

定員40名
4月スタート

託見付き ※お子様1名につき1回300円

JAならけん女性大学は、県内の45歳までの女性を対象に各種の講座を通じた仲間づくりと「食」「農」への関心を高めることを目的としています。「自分をスキルアップして磨きたい」「新しい仲間をたくさん見つけたい」そんなあなたをお待ちしております。

年間スケジュール(予定)

- 4月15日(水) 入学式
- 5月 特別企画 茶摘み体験
- 6月 交流・文化授業
- 7月 交流・課外授業
- 9月 冬野菜植付体験

※原則平日午前中予定 ※1講座2～3時間 ※年間スケジュールは一部変更する可能性があります

入学特典

JAならけんファーマーズマーケット「まほろばキッチン」クーポン券

1,000円分プレゼント!

オリジナルグッズもプレゼント

受講期間

2026年4月～2027年3月

— 講義予定 全6回 (入学式・卒業式・特別企画を除く) —

【対象者】 奈良県在住の45歳までの女性
【受講料】 年間5,000円(入学式当日に納入いただきます)
※参加の有無、途中退学による受講料の返金はいたしません
【会場】 JAならけん本店ほか ※カリキュラムによって異なります

お問い合わせ

JAならけん 総務部総務課(広報)
奈良市大森町57-3
Tel:0742-27-4302
※電話は平日のみの受付となります
E-Mail: kouhou@ja-naraken.or.jp

お申し込み方法

下記QRコードからお申し込み下さい

健康美人なび

第215回「女性の鉄不足・血清フェリチン測定的重要性」



中野司朗レディースクリニック (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。

若年者と高齢者で異なる貧血の考え方。一般的に検査センターによって基準値に多少の違いはありますが、ヘモグロビン(Hb)の値が12g/dL以下になると貧血と判断されることが多いとされています。しかし、ヘモグロビンの数値は年齢や体の状態によって解釈が異なるため、同じ数値であっても必ずしも同じ意味を持つとは限りません。

例え、ヘモグロビンが11g/dLの場合を考えてみます。高齢者では加齢に伴い赤血球を産生する骨髄の機能が徐々に低下します。そのため赤血球の産生能力が低下し、この程度の値が必ずしも異常とはみなされないう状態だけでなく、次のようなさまざまな症状が現れることがあります。

「疲れやすい」「朝起きるのがつらい」「めまい」「爪が割れやすい」「感染症にかかりやすい」「月経前に精神的に不安定になる」「頭痛」このように、同じ血液検査の結果であっても、検査の結果によって、年齢や背景によって治療の必要性は異なります。高齢の患者さんをお多く診察している医療現場では、若年者の鉄欠乏性貧血が見逃されてしまいうことも少なくありません。



長寿への道・輝いて生きるために

第287回「香月ドクターの脳・神経ファイル」

花粉症と頭痛・めまい



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

3月になり暖かさはいっそう増し、いよいよ春本番、といったところですが、花粉症の方にとってはまだまだ憂鬱な季節が続きます。スギ花粉がピークを迎えたとすると、次はヒノキ花粉。予防などの万全の対策が必要になります。

さらに、アレルギー反応で放出されるヒスタミンなどの炎症性物質は、血管拡張を引き起こし、片頭痛が誘因されることがあります。実際に花粉飛散期に片頭痛が悪化する患者さんは多く、当院を受診される方も多くなっています。加えて、耳管機能の不調や内耳への影響により、ふわふわするような浮動性めまいを訴える方も増えます。

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

おもしろい森
VOL.392

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！
まずお電話を！ピアノプロ
☎0120-959-516

カルチャー教室
大人のピアノ教室
体験有。初心者歓迎。駅近
☎0742-24-2026 宮路

求人
ベビーシッター募集
4月より週3日以上夕方～
奈良市内・送迎や掃除等。
時給1500円。子育てが一段落の主婦歓迎 ☎080-1514-3284(金児)

肌荒れ アトピー
漢方で内からケア
春は冬の乾燥などで肌のバリア機能が低下しているところに、花粉や黄砂、紫外線などの刺激が加わり、肌荒れを生じやすくなります。特にアトピー性皮膚炎の方は、寒暖差が大きく自律神経のバランスが乱れやすいこの時期は、症状が悪化することも。そんな中アトピーの駆け込み寺として評判なのが「漢方の三笠薬品」。春の肌トラブルも漢方薬で体の内側からケア。

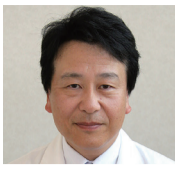
春のお花見ピクニック
撮影アイデア
桜が咲いたら、お花見ピクニックに出かけては。桜と柔らかな緑、明るい空、パステルカラーに囲まれたピクニックは絶好のシャッターチャンスだ。とはいえ写真を撮ってみたいなら、せっかくなのでピクニックランチが写真映えしない、なんてことも多いだろう。おしゃれな写真にはちょっとしたコツがある。お金をかけずとも工夫次第で大きく印象が変わるので、ぜひ試してほしい。

番外編！
「恥ずかしかった〜」というエピソードを教えてください
欄外には収まりきれないエピソードをご紹介します

100年耐久性のある骨を得るために

長寿社会を迎える今、骨の健康は私たちの生活の質を左右する重要なテーマです。骨の構造や成分を理解することで、より効果的な予防や治療に役立てることが出来ます。

骨は半分はカルシウム、残りの半分はコラーゲンで作られています。それぞれ骨塩と骨膠の主成分です。骨塩は、骨に含まれるカルシウムやリンといった無機成分の総量を指し、骨の強さや硬さを示す指標の一つです。骨塩量が十分に保たれると、骨折しにくく、日常の動作も安心して行えます。反対に、骨塩量が減少すると骨はもろくなり、骨粗しょう症のリスクが高まります。対して骨膠は、骨の内部に見られる微細な梁状の構造で、「海綿骨」と呼ばれる部分に存在し、多孔質なネットワークを形成しています。骨の耐久性や弾力性を高めるだけでなく、骨髄や血管の通り道としても役立ちます。また、骨梁の密度や構造が良好であることは、骨の健康状態を示す重要な指標です。コラーゲンは骨梁として骨の強度に重要な役割を果たすと同時に、骨のしなやかさにも関わっています。



日本整形外科学会専門医 山下 豊 院長

骨の内部に見られる微細な梁状の構造で、「海綿骨」と呼ばれる部分に存在し、多孔質なネットワークを形成しています。骨の耐久性や弾力性を高めるだけでなく、骨髄や血管の通り道としても役立ちます。また、骨梁の密度や構造が良好であることは、骨の健康状態を示す重要な指標です。コラーゲンは骨梁として骨の強度に重要な役割を果たすと同時に、骨のしなやかさにも関わっています。

骨の内部に見られる微細な梁状の構造で、「海綿骨」と呼ばれる部分に存在し、多孔質なネットワークを形成しています。骨の耐久性や弾力性を高めるだけでなく、骨髄や血管の通り道としても役立ちます。また、骨梁の密度や構造が良好であることは、骨の健康状態を示す重要な指標です。コラーゲンは骨梁として骨の強度に重要な役割を果たすと同時に、骨のしなやかさにも関わっています。

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

骨の内部に見られる微細な梁状の構造で、「海綿骨」と呼ばれる部分に存在し、多孔質なネットワークを形成しています。骨の耐久性や弾力性を高めるだけでなく、骨髄や血管の通り道としても役立ちます。また、骨梁の密度や構造が良好であることは、骨の健康状態を示す重要な指標です。コラーゲンは骨梁として骨の強度に重要な役割を果たすと同時に、骨のしなやかさにも関わっています。

万葉花詠

春の野にすみれ摘みにと来し我を野をなつかしみ一夜寝にける



第十一回

山部赤人 811-424



意味 春の野にすみれを摘みにやってきた私は、野原の趣があまりに心地よいのでつい一夜寝てしまったよ

奈良時代、すみれは鑑賞用だけでなく、薬草として食されてもいたようだ。この歌では、宴会の後、酔っていたら朝まで寝てしまったとの説もあるが定かではない。いずれにせよ、自然詩人と称せられる赤人ならではの歌である。奈良県宇陀市と奈良市にまたがり、「大和富士」と呼ばれる額井岳の麓に山部赤人の墓と伝わる五輪塔がある。周辺には昔日の里山が色濃く残り、田園風景が美しい。季節にはぐくわなすが、秋になると今では珍しい自生のリンドウが見られる。

「すみれ」という名は、大工道具の墨壺に似ていること由来とも言われている。「日本はすみれ王国」と言われるほど全土に自生しており、その種類は百種を超えて非常に多い。絶滅に瀕している品種があるとは言え、日本の自然環境が如何に多様で素晴らしいかを垣間見ることが出来る。すみれの咲く春の野に寝転がり、ひばりなどが上がっていくのを見てみると、赤人さんの気持ちが本当によくわかりますよ。是非、ごこの野原で体験してみてください。

万葉自然観察会主催
万葉ジャズシンガー
芝山真知子
詳しくはこちら

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

求人掲載についてのお問合せ・相談はこちら

☎0742-27-1061

(マイタウン奈良編集部)

美容師 藤ノ木台

近鉄学園前駅から徒歩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 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 応募フォーム

☎0742-77-8112 求人内容の詳細と応募はWEBにて

奈良市藤ノ木台3丁目20-1
Eメール/horizon.beauty920@gmail.com

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 応募・お問い合わせは電話にて

奈良市二条町2丁目2-1 201号

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

まちかどトピックス

求人

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】

- ・「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

〈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)

ホテル・旅館向けボディーケア施術スタッフ募集(奈良市・天理市)

ホテル(例:ホテル日航奈良)や旅館の客室にてボディーケア施術を行う仕事。お客様対応以外の雑用、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、トラブルが少ない環境で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。ホテルでの業務のため、一般的なマナー・身だしなみ・接客対応を重視。無理な対応や不安な案件はお断り可。質問だけでもOK。興味のある方は気軽にお問合せを。

【報酬】歩合制:55%~(出勤状況により優遇)指名料全額

【勤務時間】主に20時~24時頃(ご自身のペースで調整可能)

【応募条件】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】090-8978-7395

【WEB】https://www.rakuya.biz/

暮らし

足が痛い、靴が足に合わない人は、靴の履き方を見直してみては?!

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 詳しくは当店まで 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。

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!! 4月12日迄

必見! 新築・引越・模様替えのお客様 東生駒にある創業40年以上の「アフロス」はオーダーカーテン専門ショップ。国内外一流メーカー品が実寸大で展示されイメージしやすく、専門のアドバイザーが好みのスタイル予算に合わせて相談に乗ってくれる。もちろん、お得な価格も見逃せない。期間中、国内外一流メーカー品を限界価格で! 最大50%オフに!! 今人気のアイテム、調光ロールスクリーンや縦型ブラインドなども大幅割引。※また今回読者特典として、カーテン10万円以上お買上げで総額よりさらに5%オフ! お見逃しなく!!

お問い合わせ
オーダーカーテン専門店 アフロス
生駒市辻町399-11
営業時間:10:00~19:00
☎0743-74-8463
HP「カーテンアフロス」検索

我が家の家族を紹介します

マイタウンアニマル

NO.77

ルナ 5歳

床で5回転したり立って8回転したり、芸達者なお嬢です。

栗 13歳

チュールをもう一つ...くれるまで動かない!

マイタウンアニマル 大募集!

投稿いただいた中から、編集部がベストショットを選ばさせていただきます。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。

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

詳しい情報配信中!

@mytownnara
マイタウン奈良 編集部

@Mytown_nara
マイタウン奈良

いこ特集

新! フローチャートで見つけよう!

めたいことは?
リフレッシュ!
しむ
に励む

のはどっち?
て楽しむ
り組む

どんなことを学びたい?
A. 仕事や生活に役立つスキル
B. 考え方や生き方を深める
C. 学力向上や受験対策

ざらりー
あーと

貴美枝
ーイング
ラブ

パソコン
市民講座

コーチングカフェ
いとや

仲国語ゼミ

凛とした立ち姿で 踊るタヒチアンダンス

続けることで、鏡の中の自分が輝きます。姿勢が整い笑顔が増え、自信が生まれることで舞台から見る景色も特別になる。地域に愛されて4年、初心者歓迎、フラクラスも開講中。

特典
体験時入会で
パレオ(腰に巻くスカート)
プレゼント

Instagram

タヒチアンダンススタジオ Ha'apa'o
富雄駅から徒歩3分(駐車場要相談)
平日昼、夜、土曜開講 3歳~50歳代在籍
お問い合わせは haapaotahiti@gmail.com
またはインスタDMにて

高校国語の専門塾 全クラスが塾長による指導!

仲国語ゼミは、高校生と浪人生対象の国語専門塾。塾長による1対1の個別授業を行い、生徒の現時点での学力・志望校・学習への取り組み方を見極め、最も効果的な指導を実施。日時内容は電話で問合せを。

塾長 仲光雄

仲国語ゼミ
奈良市西大寺南町1-17-305(西田ビル3F)
近鉄西大寺駅南口より徒歩1分
☎0742-41-6506

Info
説明会・体験授業実施中
塾長経歴...東大寺学園・奈良女子大附属高校に22年間勤めたあと、河合塾の講師として受験指導に携わった。

手ぶらで通える 大人の書道サロン

教材や道具は持込不要で、初心者でも気軽に通える。情緒ある古民家で毛筆を楽しむことができる書道サロン。練習のあとはお茶&菓子timeもあり。心安らぐ時間を過ごそう。

特典
体験500円
入会金無料!
(入会金:通常5,000円) 有効期限:2026年4月30日

ざらりーまいあーと
奈良市西木辻町9-11
◎10:00~18:00 ◎月・火 ◎無
☎080-7149-9856

仕事にも趣味にも 安心して学べるパソコン教室

25周年を迎えたパソコン市民講座!パソコンが苦手な方や、もう一度きちんと学びたい方も安心。一人ひとりのペースに合わせて、基礎から丁寧にサポート。話題のDX、デザイン講座など実践的なカリキュラムも充実。教室での学習に加え、自宅でも映像を見ながら復習が可能。まずは気軽に、無料体験へ。

特典
25周年記念キャンペーン実施中
総額最大25,000円OFF
※詳細はお問い合わせください 有効期限:2026年4月1日(水)~30日(木)

【おすすめ人気講座】
・Excel講座 ・Canva講座
・ChatGPT講座

パソコン市民講座
【イオンモール奈良登美ヶ丘教室】
生駒市鹿畑町3027 イオンモール奈良登美ヶ丘3F
☎0743-85-6980

【ならファミリー教室】
奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー5F
☎0742-30-4353

楽器が無くても始められる! 叩いて楽しい打楽器の世界!

初心者歓迎!小中学校で8年間の指導実績。マリンバ・ドラムなど好きな吹奏系打楽器を演奏することが可能。小学生~大人まで幅広い世代に大人気のプライベートレッスン。月1回~気軽に始められる教室。吹奏楽部入部を検討中の方にもオススメ。

特典
楽器弾きまくりレッスン 初回体験 30分
3,000円⇒2,500円
※通常40分 4,000円~

Meet the Percussion!!
生駒郡三郷町立野南2-9-7 多津美ビル301
Field Music/LOCOLABO
メールアドレス:locolabo.information@gmail.com
(奈良市・生駒市でもレッスン可能)

あのみち どう読む? 難読地名クイズ vol.36

①月ヶ瀬桃香野 (奈良市)
②北海道穂 (葛城市)

正解は紙面のどこかに!

マイタウン イベントガイド 3~6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

天理参考館 101回企画展 古代エジプトの世界-過去・現在-

4月15日(水)~6月8日(月)
9:30~16:30(入館は16:00まで)

天理参考館所蔵資料を中心に、古代エジプトの人々の世界観が反映された物質文化の一端を紹介する。今回は、近現代社会の中で紹介・活用される古代エジプト文明にまつわる資料も展示される。☎ 0743-63-8414



生駒山麓公園 アスレチック前駐車場 ☆春の36パーティー☆

2日間限定 フリーマーケット

3月28日(土)、29日(日)
11:00~15:00 ※雨天中止

雑貨や洋服などハンドメイドを中心に約50店舗が出店を予定。会場には移動動物園も登場!珍しい動物に会えるかも?昨秋増設したNEWアスレチックにも注目。※公園入場料、アスレチック料は別途要。☎ 0743-73-8880



県営平城宮跡歴史公園 ひな祭りの歴史・ルーツを巡る 平城京ひいな節(ひいなものせっく)

開催中~4月12日(日) 9:00~22:00
※開催施設によって変動


ひな祭りの起源とされる奈良時代の風習を現代に伝える催し。3000体以上の雛人形を展示。遣唐使船によって伝わったとされる「上巳の節句」を背景に、流し雛体験も楽しめる。☎ 0742-35-8201 (平城京 ひいな節実行委員会)



百楽荘 春の庭園開放2026

4月1日(水) 11:00~19:00
4月5日(日)16:00~19:00

春色に染まる、約1万坪の庭園を、期間中無料で散策できる。食事割引券や小学生以下の子どもにお菓子プレゼントなど特典あり!※公共交通機関を利用、混雑時は入場制限を行う場合あり。☎0742-45-0281





歌う楽しさ、動く楽しさ 大人のレッスン

歌やダンスが初めてでも安心して学べる。マンツーマンレッスンなので、自分のペースに合わせてすすめられる。大人から始める新しい趣味として大人気!ストレス発散や健康づくりにも。まずは気軽に体験レッスンへ。

NAYUTAS

大和西大寺校
奈良市西大寺栄町3-27 泉谷ビル1階
☎070-8951-5655



ボイトレ/ダンス

特典

無料体験
開催中
当日入会で
入会金無料

キッズ(3歳)~
シニアまで大歓迎
有効期限:2026年4月30日



3か月でコーチングを 学べる本気の講座

「私なんてと思っている」「誰かの力になりたいけど自分も大切にしたい」「人生の後半を私らしく咲かせたい」そんな方におすすめのコーチング講座。奈良で英国式トランスフォームコーチングを学べるのは「コーチングカフェいとか」だけ!

申込フォーム

コーチングカフェいとか
itoya.ccafe@gmail.com
☎080-3361-8998



info

[オンライン講座 開催日時]
3月25日(水)19時~、4月22日(水)19時~
参加費**無料**(事前予約制) ※個別日時変更可



コンディショニングジム ステップ
奈良市六条西1-12-74
◎8:30~12:00 / 14:00~17:30
◎日祝と水土の午後 ◎5台あり
☎0742-41-5505



健康がいちばん! 筋トレで元気なからだに

全身の筋肉と関節をバランス良く鍛えるトレーニングマシンで元気な体に!腰痛や膝痛、姿勢の悩み改善、シニア世代の筋力UP、病後のリハビリにもオススメ。理学療法士が指導してくれるので安心。

特典

初回登録料(3,000円)を**1,000円OFF**
※「マイタウン奈良を見た」とお伝えください
無料体験も随時可能!
有効期限:2026年4月30日

春のおけいこ

あなたにぴったりのおけいこ診断

START

この春、始めよう

- A. 体を動かす
- B. 趣味を楽しむ
- C. 自己研鑽

興味がある

- A. 体を動かす
- B. じっくりと取り組む

どっちの気分?

- A. 音楽に合わせて楽しく踊る
- B. 効率的に健康な体づくりをする

タヒチアン
ダンススタジオ
Ha'apa'o

ウェルネス倶楽部
SHOAYA

NAYUTAS
大和西大寺校

ぎやう
まいあ

コンディショニングジム
ステップ

Meets
the Percussion!!

佐藤貴
ニットソ
クラブ

始めたその日から **60分**で縫える自分服

体験募集中

体験プログラムをご用意!
チュニック or トレーナー

日程: **3/26(木)~4/1(水)**

費用: **2,200円** 税込(材料費込)

入会金 月謝 は各**8,250円** 税込

●QRでも!
●お電話でも!
ご予約受付中!

QRコードは(後)デンソーウェブの登録商標です

手ぶらで **OK!**

近鉄奈良店 日・祝休み
奈良市西大寺東町2-4-1
近鉄百貨店 2F
☎0742-36-5220

生駒店 日・祝休み
生駒市元町1-13-1
グリーンヒルいごま 2F 201号
☎0743-73-1183

佐藤貴美枝 **新規会員募集中!**
ニットソーイングクラブ
全国に店舗を展開
●型紙500型 ●ニット生地600種類以上

50代・60代からの **パーソナルジム**

パーソナルトレーニング

こっそり・ちゃっかり・健康貯筋

週1回1時間のトレーニングで、姿勢を整え、バランスの取れた疲れ知らずの体を目指します。セカンドライフを充実させる為、まずは健康で自由に動ける体を手に入れましょう!

特典

- ・入会金 → **無料**
- ・無料体験 → **1カ月4回まで無料**

**じっくり試せる
無料体験4回付き**

ウェルネス倶楽部SHOAYA

奈良市高天町38-5 佐川第一ビル301号 ◎火曜日~土曜日 9:30~20:00
https://www.shoaya.com/ wellness.shoaya@gmail.com
☎0742-95-9720

近鉄奈良駅から徒歩3分!

Present

3月30日(月)必着

■DMG MORIやまと郡山城ホール
小ホール **3名様**

真理子のコンサート'26
~残したい曲、伝えたい曲がある~
4月26日(日) 14:00開演(13:30開場)

国内外で年間80回を超える演奏活動を展開するマリンバ奏者、松本真理子。自身のために作曲された50曲以上の作品の中から、特にリクエストの多い曲をセレクト。ゲストにバリトン歌手の青木耕平氏を招き、オペラ「椿姫」などを披露。
【料金】全自由席 3500円(当日4000円)【問合せ】0742-26-1415(奈良芳音)

■大阪まいしまシーサイドパーク **10組20名様**

ネモフィラ祭り2026 無料招待券
4月11日(土)~5月10日(日)

約100万株のネモフィラが敷地いっばいに咲き誇る。今回はアスレチックやゴーカート、キッズパークなど遊びどころ満載。イベント会場ではキッチンカーフェスも同時開催!【時間】平日 10:00~17:00(最終入園 16:30) 土日祝 9:00~18:30(最終入園 18:00) ※5/10は、9:00~17:00(最終入園 16:30)【料金】大人(高校生以上)1800円、小人(小中学生)500円、未就学児無料【問合せ】06-4804-5828

マイタウン奈良 「盛り上げ隊」大募集

LINEで簡単な質問に
答えていただきます。
所要時間は月1回10分程度!

マイタウン奈良
盛り上げ隊って
どんなことをするの?

このような質問に
答えていただきます!

- ・老後の不安トップ3を教えてください。
- ・興味のある「おけいこ」や「新しく挑戦したいこと」を教えてください。
- ・マイタウンで取りあげてほしい特集を教えてください。

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

応募から参加の流れ

フォーム入力&送信

マイタウンから後日メールが届きます。添付URLより弊社の公式ラインを追加ください。

月に一度質問をお送りいたします。LINEにてご回答ください。

ご応募お待ちしております!

ご応募はこちらから

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.入学式(入社式)や卒業式にまつわる思い出を教えてください。

秋篠川。桜並木が美しいです。川沿いを散歩するとても気持ちがいいです。(奈良市 29歳 女性)
<秋篠川沿いは長い桜並木が続きます。車道とは別の遊歩道があるので歩きやすくてオススメ!>



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

- | | | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
| ●雑司町(市街地)(150部) | ●小川町(40部) | ●西大寺芝町二丁目(300部) | ●二条大路南二丁目(50部) | ●藤ノ木台2丁目(315部) |
| ●雑司町(奈良公園)(80部) | ●西城戸町(30部) | ●西大寺野神町一丁目(225部) | ●二条大路南三丁目(15部) | ●中町 住宅街以外(640部) |
| ●川上町(620部) | ●北風呂町(30部) | ●西大寺野神町二丁目(165部) | ●二条大路南四丁目(55部) | ●中町 |
| ●川上町(老人ホーム:万葉苑)(20部) | ●登大路町(100部) | ●西大寺竜王町一丁目(190部) | ●二条大路南五丁目(150部) | バス道より東側の住宅街(470部) |
| ●東之阪町(110部) | ●中筋町(65部) | ●西大寺竜王町二丁目(23部) | ●四条大路四丁目(285部) | ●東九条町 |
| ●春日野町(60部) | ●大豆山町(60部) | ●西大寺赤田町一丁目(275部) | ●四条大路五丁目(215部) | 北部(岩井川以南)西側(670部) |
| ●興善院町(35部) | ●坊屋敷町(75部) | ●西大寺赤田町二丁目(215部) | ●山陵町の北部(160部) | |
| ●般若寺町(410部) | ●宿院町(6部) | ●平松一丁目(515部) | ●学園朝日元町1丁目(410部) | |
| ●奈良阪町(飛び地)(50部) | ●北小路町(27部) | ●五条二丁目(260部) | ●二名三丁目(355部) | |
| ●西紀寺町(100部) | ●法蓮町の西側 北北部(185部) | ●尼辻中町(240部) | ●二名四丁目(200部) | |
| ●高畑町(925部) | ●法蓮町の東側 北部(180部) | ●北新町(20部) | ●二名五丁目(30部) | |
| ●白毫寺町(一部)(410部) | ●半田開町(30部) | ●南新町(50部) | ●二名平野一丁目(35部) | |
| ●東寺林町(45部) | ●今辻子町(80部) | ●五条町(205部) | ●二名平野二丁目(60部) | |
| ●西寺林町(35部) | ●八条一丁目(205部) | ●六条一丁目(680部) | ●二名東町(85部) | |
| ●今御門町(35部) | ●八条二丁目(2部) | ●六条二丁目(415部) | ●三碓一丁目(280部) | |
| ●池之町(7部) | ●八条三丁目(14部) | ●六条三丁目(290部) | ●三碓二丁目(140部) | |
| ●南市町(50部) | ●西大寺新田町(270部) | ●七条西町一丁目(715部) | ●三碓三丁目(395部) | |
| ●元林院町(15部) | ●西大寺新池町(235部) | ●七条西町二丁目(8部) | ●三碓四丁目(50部) | |
| ●光明院町(14部) | ●西大寺宝ヶ丘(250部) | ●七条一丁目(650部) | ●三碓六丁目(195部) | |
| ●勝南院町(40部) | ●西大寺町(46部) | ●西ノ京町(300部) | ●杏町(635部) | |
| ●北室町(50部) | ●青野町(32部) | ●七条東町(150部) | ●藤ノ木台三丁目(405部) | |
| ●阿字万字町(7部) | ●疋田町三丁目(225部) | ●二条町一丁目(150部) | ●大和田町(130部) | |
| ●東城戸町(205部) | ●疋田町四丁目(190部) | ●六条西二丁目(180部) | ●平松4丁目(290部) | |
| ●椿井町(40部) | ●疋田町五丁目(255部) | ●六条西五丁目(330部) | ●平松5丁目(350部) | |
| ●奥子守町(60部) | ●西大寺北町三丁目(215部) | ●六条緑町一丁目(105部) | ●秋篠町の北部(130部) | |
| ●寺町(70部) | ●西大寺北町四丁目(200部) | ●六条緑町二丁目(175部) | ●あやめ池南8丁目(210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** (限定数あり)
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

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・屋根・雨漏り 無料相談会

外壁塗装のお悩みから知りたいことまで 塗装専門の相談員がお話を聞いて、アドバイスします!

相談会でのお約束!
1. 会場でのセールスは一切行ってありません。
2. ご相談されたからといって、弊社に工事を依頼する必要はございません。

七条西町会場 参加無料
開催日時: 4/1(水)・2(木)・25(土)・26(日)
10:00~16:00
会場: コープ七条 奈良市七条西町2丁目1100

押熊町会場 参加無料
開催日時: 4/11(土)・12(日)・30(水)
10:00~16:00
会場: コープおしくま 奈良市押熊町1115

診断で依頼特典
QUOカード 500円分をプレゼント!

住まいのことならどんな小さなことでも お気軽に、ご遠慮なくご相談ください。

外壁塗装の勉強会を定期開催中!

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す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!

開催日時: 4/2(水)・3(木)・4(金)・6(日)・8(火)・9(水)・10(木)・11(金)・13(日)・14(月)・15(火)・16(水)・22(火)・26(土)・27(日)・28(月)・29(火) (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!

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

LINEでカンタンお問い合わせ!

LINE見積もりから依頼したとくと **2,000円引き!**

0120-475-277

営業時間/8:00~18:00 定休日/なし

近隣の皆様へ 地域限定春のリフレッシュキャンペーン

キャンペーン期間
2026年3月21日(土) ~ 4月30日(木)

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カ所

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)
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

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

大和郡山城跡。大河ドラマで今一番ホットなスポットだと思います。桜の時期に家族とお花見ついでに行く予定。(奈良市 47歳 女性)
<大和郡山、盛り上がってますね～。郡山城跡では「お城まつり」を開催。大河の聖地巡りもできて一石二鳥!>

全国131自社直営工場
だからできる!!

WECARS

キャンペーン期間
2026年4/1(水)

6/30(火)

キャンペーン期間中に
おクルマをご購入いただくと

次回車検基本料金

通常 ~~27,500円~~

無料
キャンペーン

¥0



LINE経由でオイル交換予約後、
ご来店頂きクーポン提示して
頂いた方限定! **6/30(火)まで**

オイル交換 無料クーポン

5W-30、0W-20、10W-30の適合オイルに限りです。
クリーンディーゼル用5W-30DL1を除きます。6か月もしくは5,000km毎の交換と
なります。詳しくは店舗スタッフにお問い合わせください。
保安基準不適合車両はご遠慮願います。輸入車及び一部車種によっては対応でき
ない場合がございます。ご了承下さい。

応募条件

- ▶ おクルマご購入時に、次回車検の予約をいただくこと
 - ▶ 予約日は月の前半にしてください
 - ▶ ご購入のおクルマのご納車は平日に販売店に
引き取りに来ていただくこと
- ※本キャンペーンへのご応募には、以上の条件をすべて満たしていただく必要があります。

応募方法

- ▶ おクルマご購入後、公式 LINE アカウントから所定フォームにて応募

本キャンペーンに関する注意事項

- ・本キャンペーンの対象は、キャンペーン期間に購入したお車の次回車検をWECARSの工場にご入庫いただいた場合に限りです。
- ・車検に関するその他割引との併用は出来ません。
- ・キャンペーン期間にご購入されたお車を次回車検までに当社でお乗り換え頂いた場合、お乗り換え後のお車の次回車検時に適用となります。
- ・車検基本料金27,500円(税込・検査手数料込)は4月1日時点のものであり、今後料金変更があった場合変更後の金額を無料とします。

販売買取 車検 オイル交換 全国 約240店舗 在庫 約20,000台

WECARS (ウィーカース)
木津川店

愛車見つかる!
木津川店の来店予約は
▼こちらから▼

所在地/ 京都府木津川市山城町椿井鳥井
24番地1 TEL.0774-86-0500

0120-922-731



公式 LINE

