



サンデー福岡 東版
配布エリア▶ 東区

2024
3.2
vol. 1459

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 92,000部

Contents

PICK UP! P2/ オンナの指南書
今読みたい本

PICK UP! P3/ インフォメーション

※サンデー福岡紙面内の料金は税込となります。※掲載写真は実物と異なる場合がございますのでご了承ください。



あまおうを贅沢に使った ティータイムメニュー登場♪ 「Strawberry Moments」

莓の魅力を様々なテイストで堪能出来る贅沢なティータイムメニュー「Strawberry Moments」が4/30(火)まで好評開催中!あまおうをふんだんにのせたストロベリーパイや莓のレアチーズケーキ、洋風苺大福などを盛り合わせたストロベリースイーツプレートに、苺と生ハムの冷製パスタ(ハーフサイズ)とスープ、莓のサンドイッチ、莓アイスが付いた莓尽くしのティータイムメニュー♪非常に細いパスタを使った「カペッリーニ」は、甘酸っぱいドレッシングと相性抜群なシェフー押し自信作。予約時に「サンデーを見た」と伝え、通常2,700円(ドリンクバー付き)が2,400円に!前日午前中までに要予約のためお早めに♪

●写真は「Strawberry Moments」(ドリンクバー付き)
通常2,700円→予約時に「サンデーを見た」で2,400円
●写真はイメージ

福岡サンパレス ホテル&ホール 1階 レストラン&カフェ Lagoon
ストロベリー モーメンツ
Strawberry Moments
～カジュアルで贅沢な母の時間～
サンデー読者様限定クーポン
¥2,700→¥2,400
有効期限:2024年4月30日(ご予約時にクーポンご利用の旨をお伝え下さい)
【前日の午前中までに要予約】 ※他特典との併用不可 ※すべて税込み表記



ラグーン レストラン&カフェ Lagoon

☎092-282-0006
(受付/9:00~18:30)

福岡市博多区築港本町2-1
福岡サンパレス ホテル&ホール1F
☎~4/30(火)
14:00~16:00(お昼15:30)



大反響セミナーの2回目! 新 NISA 制度も学べる! 輝く女性のためのマナーセミナー

インフレや物価上昇が続き、何もしないとお金の価値が減る時代となってきました。とは言え、投資は少し怖い気がするし、やり方もわからない…。でも大丈夫です。いまから、人気ファイナンシャルプランナーと一緒に正しく学んでいきましょう!

一つでも興味があれば インフレに負けない資産運用術と家計管理法 少ない積立金額でも大きく殖やす貯蓄術
ご参加下さい。 iDeCo・NISAのわかりやすい説明 老後資金いくら必要?

3/24日・31日
10時30分~12時(受付10時)

会場 クアンティック
(3Fタッチ・オブ・スパイス)
福岡市中央区天神2-3-33

女性限定 参加無料



今回の先生は
今話題の
カリスマアドバイザー
藤本 ゆう子先生



大阪府出身、IT業界社長秘書、専業主婦、外資系保険会社5年間トップ営業を経て2008年独立。楽しくわかりやすいお話し。

お申込方法 ●参加:無料(20名限定(各回))
お問合せ ●参加資格:女性限定 ※お子様連れは不可
●応募締切:各回セミナー2日前まで

お申込専用フォーム内に下記①~⑨の必要事項を記入の上、ご応募ください。

- ①メールアドレス
- ②年齢
- ③性別
- ④お住まいの地域
- ⑤参加希望日
- ⑥性別
- ⑦参加人数
- ⑧参加者氏名
- ⑨代表者ご連絡先
- ⑩お連れさま氏名

マネ活美人アカデミー(株式会社広研内)
協力:マニユライフ生命
Tel 092-715-8571
(平日9:00~17:00)

※送信完了後、自動メールが届きます。
※当道の方には5営業日以内に当道メールをお送りいたします。
※応募多数の場合は抽選となります。※お申し込みいただきました個人情報は、本セミナーの運営連絡やセミナーのご案内のみに利用いたします。
※銀行、証券会社、保険会社および保険代理店にお勧めの方とその配偶者、学生のご参加はご遠慮ください。
※会場駐車場のご用意はございません。予めご了承ください。



申し込みフォームはこちら



「インスタはじめました!」
詳しくは
マネ活美人アカデミー!
Instagram: MANEKIUSUUBI

美味薬膳帳

まろやかに美味しく味わいしレシピ



イチゴの
クラプテイ

材料 (4人分)

- 卵.....2個 小麦粉.....60g
- 豆乳.....200cc 溶かしバター.....10g
- 砂糖.....大さじ3 イチゴ.....4粒

つくりかた

- 卵を溶きほぐしたあと砂糖を加えて良く混ぜ、豆乳、溶かしバターを加える。
- 小麦粉を加えてさらに混ぜ、網でこす。
- ②を耐熱容器かココロ皿に入れて、イチゴを真ん中に置き、ホイルをかぶせてトースターで15~20分蒸し焼きにする。ホイルをあけてさらに5分焼く(ふくらむことがあるので、気を付ける)。

ひとことメモ

春は肝をいたわる季節です。血を増やすもの、潤いを大切に、果物も胡に取入れていきましょう。
卵...体に必要な潤いをあたえ、血も養う。
豆乳...肺を乾燥から守り、便秘も改善する。
イチゴ...肝を養い、体内の毒素を排出する。胃の機能を高める。

今回教えてくれたのは...吉田明曜子さん

「東方薬膳学院」講師、
薬膳教室「Smileable」主催。だれでも食生活改善講座、オンラインでもあり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

? 電話応対や雑用は女性がやって当たり前? 職場の“暗黙のルール”にうんざり

職場の電話応対や雑用は女性がするものという雰囲気嫌気がさしています。また、社員は休憩時間を削いで対応しているのに、なぜ後職者は休憩しているのかとも感じます。男女役職間わず率先して働くという私の考えが甘いのでしょうか。(37歳女性)

“無意識の思い込み”の存在を認識して

あなたの考え方が甘いのではなく、時代における教育や多様な価値観に触れることが増えたのです。世の中には「無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)」というものがあります。上司からの指示はないのに「来客対応は女性がする」というのもその一つ。他には「高齢者は〇〇なばかり」なども代表的事例です。しかもアンコンシャスバイアスは無意識で行う早い思考で、脳にとって負担が少ないため、日常的に多く存在します。

まずは、「無意識に存在する思考がある」ということを認識(承認するわけではありません)した上で、自分ができることをすること。いっせ関わらず、自分がよいと思った行動を続けるのも一つの手です。たとえば「休憩時間は社員が対応する雰囲気だが、私自身は対応せずに休みをとる」。そうすることで、気持ちが切り替えられることもあります。



しかし、あなた自身がこの職場を改革したいと思うのであれば、一度アンコンシャスバイアスを職場の中で話題として取り上げ、他の社員の方々と話をしてみようという時間をとるのも一つではないでしょうか。



女性の悩み解決! オンナの指南書
著者: 白石裕子
国家資格キャリアコンサルタントとして、しかもロフォーレスト(Web-Blog)な編集作業、コミュニティづくり、キャリア支援を行っている。

女性のお悩み募集!

採用された方には
QUOカード500円分プレゼント!
<https://sunday-web.net/shinai/>



大人向け図書

ヨモギハンドブック

北九州出身の野草研究家山下智道さんが記す、ヨモギの奥深さが分かる一冊です。

【あらすじ】野草研究家「ハープ王子」と山下智道さんが、ヨモギを注いだ図鑑。国内で見られるおもなヨモギ44種類を掲載。一見似ている種類が多いヨモギ類を、葉と花の特徴で見分けられるように編纂。種別だけでなくその個性(いっは「草となり」)を、著者が実際に観察した経験から紹介。



著: 山下 智道
出版社: 文一総合出版

子ども向け図書

トゲトゲ

分け合うことの大切さから、ひとりじゃないと気づかせてくれるお話です。

【あらすじ】トゲトゲはトゲトゲだった。いつからかいるのかわからないきつくとトゲトゲにこぼれた。自分でも気づかないうちに全身がトゲトゲになっていったトゲトゲ。トゲトゲを必要とするどうぶつたちの出会いによってどのように変わっていくのでしょ。



作: はしもと おお
出版社: KISSA BOOKS

今読みたい本
図書館が選んだ今月の本

福岡市複合文化センター カメラステージ図書館 ☎0940-72-1207 福岡市津屋崎1-7-2

OPEN 5周年 3月はアポイント5倍

元祖香椎店 元祖 香椎店

春の大感謝祭! 3/1(金)~3/31(日) 5のつく日 辛麺ワンコインデー 1,000円以上で割引券1枚 (500円分) 2,000円以上で2枚、3,000円以上で3枚と上限なし ※上記2つは他割引は併用不可

元祖トマト辛麺 元祖カレー 元祖チキン 元祖餃子

092-710-8676

福岡市東区下原4-2-1 BRANCH福岡下原1F

11:00~22:00 (OS21:30) 年中無休 閉店あり

Instagram @kashii 4840

福岡県知事指定 保育士養成校

チャイルドケアカレッジ

子ども保育専攻

最短 週1日からの通学で、保育士資格取得!

卒業と同時に 通学日数は、「週1日」か「週2.5日」を選択可能!

【充実した学費支援制度】詳しくは、校舎までお気軽にお問合せください。

専門実践教育訓練給付金制度 最大で 112万円支給

高等職業訓練促進給付金等事業 最大で 288万円支給

保育事業者推薦制度 入学金(15万円)全額免除

特待生制度(2025年4月生) 学費最大で 50万円減免

個別学校説明会 実施中

日程: 随時実施(土日祝も実施しています) ※お電話、または下記2次コードからご予約下さい

時間: 10時~20時(各回90分程度)

Human 総合学園ヒューマンアカデミー 福岡校

説明会のご予約・お問合せは 0120-49-1055

福岡市中央区天神4-4-11天神ショッピング福岡6F

ゴッホ展

2024.3/15(金) 6/16(日)

親愛なる友 フィンセントへ動くゴッホ展

会場 福岡市科学館 3階 企画展示室

3/15(金)~6/16(日) 9:30~18:00 (入場は17:30まで)

※毎週火曜日休館。ただし3/26、4/2、4/30は開館

入場料 ()は前売・団体料金、前売券は3/14まで販売

【一般】11,500(1,400)円 【小・中学生】600(500)円

【高・大生】1,000(900)円 【未就学児】300(200)円

※未就学児は4歳以上、3歳以下は無料

主催: 株式会社 福岡市科学館(福岡市科学館、福岡市科学館、キッズ・ミュージアム)

特別協賛: MDK Digital Pictures

協賛: 伊藤忠商事 福岡大学 九州大学 九州産業大学 九州共立大学 九州工業大学 九州看護福祉大学 九州歯科大学 九州歯科大学 九州歯科大学

関係プログラムとして3/6(水)~6/3(月)にドームシアター(プラネタリウム)番組「ゴッホが描いた星空」を上映決定!

福岡市科学館 FUKUOKA CITY SCIENCE MUSEUM

お問い合せ Tel 092-731-2525

福岡市中央区六本松4-2-1 開館時間 11:00~18:00(入館は17:30まで) 休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12/28~1/1)

ステーキとワインの店 ANZU が ANZU カフェにリニューアル!

お仕事情りにふらっと立ち寄れる 軽食メニューが増えました!

自家製パン使用

- たまごドック 1,188円
- hamカッパドック 1,408円
- 生ハムドック 1,738円
- クリスマスドック 1,408円
- サラダチキンドック 1,408円

スフレパンケーキ 880円

卵の優しい甘さとふわふわ食感を、べろっと食べられる商品です。甘い生地とバターが絶妙にブレンドされています。

ANZU カフェ

Tel.092-627-1955

福岡市東区松島6-12-3 あんずお肉の工場直売所2F 11:00~21:00(ラストオーダー 20:00) 年中無休(※あり)

Instagram @sundayshinbin

福岡・山口のグルメ情報が満載! サンデー新聞のInstagramはこちら!

Follow me

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE 今思うとくだらない喧嘩の理由

なぜチョコレートを食べたら太るのか?という議題で友達と喧嘩した事があります。なぜこんなに揉めたのか?しかも旅行先で。チョコ食べながら... (南区/ゆうとん)

種彦さん (東区/ryo)

お菓子を勝手に食べられて妹と喧嘩した事。(南区/たま)

貸した漫画が戻って来ない。(筑紫野市/サナサナ)

専業主婦のお話 印象に残っているプレゼント

PRESENT

ペア 3組様

Songs for the Planetarium

星空を巡るプレイリスト 特別鑑賞引換券

福岡市科学館(福岡市中央区六本松4-2-1)にて、3/6(水)~9/8(日)まで開催。Perfume「STAR TRAIN」やAimer「ボラリス」などの名曲連とともに、星空を楽しむ癒やしのプラネタリウム作品が登場。

【会場】福岡市科学館
☎092-731-2525

PRESENTの応募方法

- ①ご希望のプレゼント②今号の気になった記事の意見・感想③Hot VOICE 募集中のお題「印象に残っているプレゼント」のエピソード④氏名・性別・年齢・職業・郵便番号・住所・電話番号・ニックネームを明記し「ハガキ」【WEB】「メール」【アプリ】からご応募ください。

ハガキから応募

〒812-8506「サンデー福岡 サンコミ」係
※住所不要。上記の宛先にて応募にご応募できます。

WEB・メールから応募

サンデーポータル 検索
pre@sunday-ns.co.jp

公式アプリから応募

App StoreまたはGoogle Playから
フリーペーパーサンデー (検索)

応募締切日
3/6(金)

※当選は真正な抽選での決定。発送まで1か月かかります。
※Hot VOICEのエピソード掲載はプレイリストの当選とは異なりますのでご了承ください。

今週のサンデー INFORMATION

福岡市博多区 連載30周年記念 名探偵コナン展

「名探偵コナン」の魅力に迫る展示や描き下ろしイラストのフォトスポット、青山先生の仕事部屋再現エリアなど見応えたっぷり!限定グッズの販売もお見逃しなく。

【開催日】3/16(土)~4/7(日)10:00~18:00(最終入場17:30)【場所】JR九州ホール(福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多駅9F)【料金】一般1,800円、学生1,200円(当日一般200円、学生300円高※未就学児入場無料)【販売】各種プライドにて販売中【お問い合わせ】福岡会場事務局(シーズライフ) ☎070-5022-9570(平日10:00~17:00※会期中は18:00まで)

糟屋町 呑山観音寺 春季大祭・七福星まつり

呑山観音寺の春季大祭、厄除け祈願のまつりを開催。七福神及び僧侶を先頭に、年男女厄払い行列が境内を歩き、本堂で厄を払う。稚児行列も登場するほか、七福神の奉納踊りも見所。キッチンカーや屋台が集う観音寺市も開催!

【開催日】3/10(日)10:00~※観音寺は9:00~15:00【場所】呑山観音寺(糟屋町 糟屋町227-4)【お問い合わせ】呑山観音寺 ☎092-947-4423(9:00~17:00)

LIFE 出張料無料&修理・調整は550円から ミシンの出張修理なら『金太郎堂』へ!

「糸が切れる」「動かない」などの「困った」は「金太郎堂」へお任せ!全メーカー対応、アフターメンテナンスまで迅速に対応。高い復元率も自慢。詳しくは、お電話にてお問い合わせを。



ミシン専門店 ミシンの金太郎堂
☎0120-701-705 福岡市東区香住ヶ丘2-3-30
曜9:00~19:00 国年無休

BEAUTY 「デルメッド プライティング シリーズ」美容成分をリニューアルして新発売

美白*有効成分「コウジ酸」を配合したシリーズが新配合で登場。4つの共通成分で、炎症・シミ・黄ぐすみを抑えることが期待される。

- 「デルメッド プライティング フリーム」7,700円(30g※約1ヶ月分)
- 「デルメッド プライティング スポットクリーム」5,500円(20g※部分使用で3~4ヶ月分)
- 「デルメッド プライティング マスク」16,930円(8枚入り)

三省製薬(株)
【デルメッド】 ☎0120-547-447(平日8:45~19:00※お問い合わせ専用)

誕生月占い 3/2▶3/8

1月 他人との向き合い方が開通への鍵!親身に对应して。 (ラッキーカラー) 橙	2月 行動がベストなタイミングで周囲が協力的になると同時に、開通へと繋がる。 (ラッキーカラー) 黒	3月 用心しながら慎重に物事を進める事で、自身の未来が決まりそうなる時。 (ラッキーカラー) 紫	4月 場の空気を冷静に読み取りながら、現実的な判断を下す時。 (ラッキーカラー) ピンク	5月 出来る範囲の誠意で向き合う事で、未来さえも変える力を発揮する。 (ラッキーカラー) 緑	6月 仕事と家でのオン・オフを極端に偏らないよう使い分け、上手に体力を温存しよう。 (ラッキーカラー) 藍
7月 得意分野で最大限の努力をする事で、生活にもメリハリが生まれそう。 (ラッキーカラー) 赤	8月 バイタリティーを持って乗り切るには、周囲の協力を上手に活用しよう。 (ラッキーカラー) 黄	9月 他人の話を傾聴すると同時に、奇跡的な人との出会いに感謝しよう。 (ラッキーカラー) 金	10月 人生計画を綿密に練ろう。どんな情報が必要か見えてくる。 (ラッキーカラー) 緑	11月 自然に行程を進められるように、報告・連絡のやり取りは必ずおろ。 (ラッキーカラー) 白	12月 何をしたいのかを考えてみて。行動に積極性を持ち、消極的にならないように。 (ラッキーカラー) 青

福岡・北九州・下関エリアの情報もポータルサイトに掲載中! 詳しくは <https://sunday-web.net>

無料説明会 1会場3名(女性)限定 (感染症予防の為)

瘦せれないのは、身体の仕組みを理解していないから 今からでも間に合う「健康ダイエット教室」

広島に本社があるユニットリショナルサイエンスが主催する「健康ダイエット教室」。主に40代から70代の女性に支持され現在8,000名以上が卒業している。アトリカで話題になっている「自然なダイエット」を学んだ同代表が日本人に合わせたアレンジしたダイエット法が特徴である。自らも実践し、試行錯誤を重ね今の方法に辿り着いたのだそう。

加齢による基礎代謝や筋力の低下、「それらの対策をすることから始めてみては?」

「体質改善の為に食事の摂り方を教えてくれた」と話す。まずは無料説明会に参加し、本当に「正しいダイエット」とは何かを聞くことから始めてみては?

3月の無料説明会日程

11日(月)	13:00~16:30	アクロス福岡 西館6階 604会議室
12日(火)	13:00~16:30	福岡県立ももち文化センター 3階 会議室2
13日(水)	13:00~16:30	福岡商工会議所 3階 306小会議室
14日(木)	13:00~16:30	博多バスターミナル 9階 第10ホール

お申し込み・お問い合わせは 健康ダイエット事務局まで ☎0120-78-8140 【受付時間】10:00~17:30

※土・日・夜・時間外は留守番電話対応 産院の輪、翌営業日にご連絡致します 主催:ユニットリショナルサイエンス 広島県広島市三水3丁目20-43 栄美ビル2F

健康ダイエット教室 講師 太刀川 佳代子

白銀の世界

2024.1.13(sat)-3.10(sun)
世界が、真っ白に輝く夜。

ファンタジック・スノーナイトショー ~白銀の世界 点灯式~

白銀後、暗く静寂に包まれた会場で鳴り響く、開演の合図の鐘。スポットライトが照らすステージに、海外シンガーが登場。そして曲が最高潮を迎える瞬間、樹氷や街のイルミネーションが、瞬々しく白銀一色に輝きます。息をのむほどの美しさに、心を奪われる夢のような感動体験が待っています。

毎日開催
運河アイススケート 2/29(土)まで
全長50mの運河アイススケートが「白銀の世界」期間中は運河沿い一帯の敷木が白銀仕様に。
毎日開催
光のオーロラガーデン
全身がオーロラに包まれるような圧倒的スケールのイルミネーション・ショーポイント。
毎日開催
ウィンターナイト花火 2/10(土)・11(日)・23(土)・24(日)
4重奏定期「白銀の世界」を舞台に200発の花火が、夜の運河を輝かせます。打ち上げ花火が、今宵は花火!白銀の世界に合わせて、白や青などの白銀カラーに染まる。

ハウステンボス ☎0570-064-110
運営時間につきましては、来場される前に今一度ご確認ください

空いた時間を有効活用♪自分のペースで働けるお仕事

チラシ等の配布スタッフ

アルバイト パート 社員登用あり

時給950円~

- 職 種 / チラシ・広告等の配布業務
- 時 間 / 9:00~18:00の間で希望の時間帯 ※日数も希望の日でOK
- 条 件 / 18歳以上
- 待 遇 / 交通費一部支給、社員登用あり
- 勤 務 地 / 配布エリア多数あり(詳しくは面接時にて) ※業務委託契約可(単体でのお渡し)

未経験者歓迎! 幅広い年代の方が活躍中 事務作業スタッフも同時募集

PLAN B (株)プランBプロモーション ますはお気軽にお電話を ☎092-710-8632 福岡市南区柳河内2-10-55

