



サンデー福岡 北版

配布エリア ▶ 宗像市・福津市・古賀市・糟屋郡新宮町

40周年買取キャンペーン実施中

不要車 高価買取ランド

引取・手続等全部無料!土・日・祝日もお気軽に!その場で現金払いなので安心!

4,000cc	95,000円	1,500cc	52,000円
3,000cc	82,000円	軽自動車	33,000円
2,000cc	72,000円	中古車販売も致します!	※専業主婦一部変更

詳しくはお電話で! 日吉・美明 車検一般修理・定期点検など

中古車・カーシェアリング代行・同行無料・車検代行・登録手数料 買取り価格に不透明な費用が隠れていない

三好自動車 092-942-3587 090-7463-8886

宗像市 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前 宗像駅前

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



春の特別キャンペーン実施! オーガニック・無添加食材 専門の定期宅配

「家族や子ども達に安心安全の食品を食べさせたい」「アレルギーがあるのでオーガニック食品しか受け付けられない…」という理由で、年々食の安全性の意識が高まっている今、『ナチュラルナチュラル産直便』は、生産者が1つひとつこだわって作った有機野菜・オーガニック食材・無添加調味料・日用品などが、週に1回家庭に届く会員制の定期宅配サービス。「興味はあってもどこで購入したら良いのかわからない」「買い物になかなか行けない」「毎週旬の野菜を届けて欲しい」という方から大好評!3月から実施される春の特別キャンペーンで、この機会にぜひ一度試してみてください。

- 「春のご入会特典」…入会後の4週間(5月末まで)
 - ①お買い物代10%OFF
 - ②配送サービス料(通常各143円)無料
- キャンペーンは非会員様限定、他の特典と併用不可
- 入会金・年会費無料
- 写真は「お野菜」イメージ

ナチュラル ナチュラル
natural natural 産直便

☎0120-070-529

福岡市南区粕原4-23-1
※詳細・申し込みは左記QRコードより
※お申込みの際は、左記QRコード(加入申込)のアンケート項目のその他に「サンデーを見た」を記入

ナチュラルナチュラル産直便 (検索)

Instagram

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!

@sundayshinbun

Follow me



日本初! 授業をしない。

武田塾

合格逆転

日本全国 400校 突破!!

赤間校 JR赤間駅から徒歩1分
〒811-4185 宗像市赤間駅前2丁目8-10-2F
☎0120-552-015

福岡校 JR福岡駅から徒歩1分
〒811-3217 福岡県福津市中央3-1-1 福岡駅ビル
☎0120-728-038

新宮中央校 JR新宮中央駅から徒歩1分
〒811-0120 糟屋郡新宮町中央駅前2丁目8-8-2F
☎0120-727-043

赤間校・福岡校・新宮中央校

合格&成績UP速報!

速報!

・城東高校生がE判定から
同志社大・立命館大に合格!

速報!

・香住丘生が高1から勉強習慣をつけ
明治大学に逆転合格!

成績アップ事例 1	成績アップ事例 2	成績アップ事例 3
城東高校生が 入塾5ヶ月で模試の 偏差値が57.2→61.8に 大幅UP!	宗像高校生が 入塾5ヶ月で模試の 英語偏差値が 55.3→61.2に大幅UP!	宗像高校生が 模試の数学偏差値が 54.3→67.6に なんと13以上UP!



MINORI CAFE 身体の内側から整える 発酵食ランチ

赤間宿通りに昨年12月OPENのカフェ。かつて民家だった建物を、木の欄間や天井を残しつつノバージョンしたおしゃれな空間で、酵素玄米と発酵食品が中心の身体に優しいランチを味わえる。化学調味料を使わず、甘酒の甘みやこだわりの塩で味つけをしているので、幅広い世代が安心して食べられる。山口・広島のコヒーショップ「豆ん坊」から仕入れた豆を使ったコーヒーなどドリンクの種類も豊富で、カフェ利用にもおすすめ。店の奥にはピラティススタジオがあり、庭を眺めて季節を感じながらのピラティスも楽しめる。



宗像市赤間4-10-9
月11:30~16:00(OS15:30)
※ランチはOS14:30
日・全曜日
◎「街道の駅 赤間館」横に6台
Instagram:
カフェ@minoricafe_munakata
ピラティス@minoripi_lates

「カレー」と「十一種のスパイスチキン咖喱」は、低カロリー高たんぱくで、身体の内側からじんわり温まるメニュー。他にも肉料理または魚料理のメインと発酵玄米、汁物、5種の副菜からなるランチがあり、どれも大満足な600kcal前後とカロリー控えめ。内容は季節で入れ替わるので、Instagramをチェックしランチ利用の際は予約がおすすめ。



街角さんぽ道

話題の人気店から知る人ぞ知る隠れ家まで
サンデースタッフがあつた街のイチオシを徹底調査!



おもち舎

長崎雲仙で親しまれる 「べたもち」

店主の実家・雲仙や九州南部で愛されるおやつで、お餅に風味豊かなさつま芋をたっぷり練り込んだ「べたもち」を福岡で唯一楽しめる「おもち舎」。イベントなどで出店しているほか、「ビストロカフェ&デリ Neco Deco」店頭でも購入できる。地元で40年以上愛される母の味を伝えたいと、一つひとつ作られるべたもちは、もち米よりもさつま芋の配合が多いため、冷めても柔らかく、なめらかなのごしが子どもからお年寄りまで大人気!なくなり次第終了のため、お求めの際は前日までのLINE予約がおすすめ。



たっぷりのきなことあんこをかけた2種類のべたもちは、2個入り250円、4個入り500円で販売中。夏には、季節のフルーツを使った手作りシロップをかけたふわふわきんきも登場! イベント出店情報やべたもちの販売日程はInstagramにて。



宗像市くりえいと3-4-B
「ビストロカフェ&デリ」Neco Deco
くりえいと宗像店 | 高橋
橋の100~なぐり交差点
水・木・2・4火曜日、不定休
日あり
Instagram @omochiya
LINE @saachi.5600



東郷 かなでのほいも “かなでちゃん”が目印の あま〜い干し芋専門店

昨年12月に97号線沿いにOPENし、のぼりを持った宣伝隊長や大きな女の子の看板が目印のお店。糖度50~60度にもなる干し芋や、「紅はるか」を使ったトロトロ食感の焼き芋を提供している。さつま芋の甘さを最大限に引き出すべく作られた干し芋は、しっとり柔らかく、嚼むほどに旨味が増す極上のスイーツ。新鮮なさつま芋を添加物不使用で仕上げているから安心&低糖質で繊維質たっぷりなのでダイエット中のおやつにも最適!ワンちゃん用の干し芋もあり、ペットと一緒におやつタイムを楽しめる♪



宗像市東郷3-1-15
月10:30~16:00
日・不定休、雨天の日
(Instagramにて案内)
なし
Instagram:
@kanadenohoshimo

トロトロ食感の焼き芋はそのまますべて美味しいのはもちろん、アイスを通して和洋折衷スイーツにしてみたり、アレンジしても楽しめる♪特に半解凍の状態でさっと揚げれば、衣の香ばしさと芋の甘さがマッチした絶品! 天ぷらの完成ひとめ買いして冷凍しておくのもおすすめ。アツアツの焼き芋は3月いっぱい提供なので、お求めの際は早めにおねがい。

PICK UP AREA
宗像エリア

世界文化遺産となった「神宿る島」宗像沖ノ島と関連遺産群が有名な宗像市。住宅都市というベントタウンでありながら、玄界灘に面した豊かな自然も魅力。福岡市と北九州市へのアクセスも便利で、住みやすい街として話題のエリアをのんびり散策しよう。



ゴッホ展

Moving Vincent Van Gogh
Digital Fine Art Exhibition

2024. 3/15 - 6/16

ゴッホの代表作をデジタルアートで再現し、動きを体験できる。ゴッホの代表作をデジタルアートで再現し、動きを体験できる。

親愛なる友 フィンセント〜動くゴッホ展

3/15(金)~6/16(日) 9:30~18:00
※開場は開演前、土日祝は17:30まで

会場 福岡市科学館 3階 企画展示室

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

関連プログラムとして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、
卒業と同時に 保育士資格取得!

充実した学習支援制度 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 (働きながら通える!)
保育士資格取得制度 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
チャイルドケアカレッジ

骨格整体 × ダイエット

運動なし 無理な食事制限なし 低リバウンド

LINE登録者全員に
7ステップダイエットの
やり方や知識の一部を無料
1週間
1kg痩せる
ダイエット講座
プレゼント!

初回カウンセリング×骨格整体
通常11,250円
初回 特別価格 4,980円

きずな整体院 0940-36-9439
LINEは24時間予約可能! 身体用LINE

福岡市中央2-1-3 9:00~11:30(土曜13:00まで)
Mコート105 月・水・金15:00~20:00(完全予約制)、日・夜・休館中休診

SUNDAY

プレゼント応募やイベントカレンダーなど
便利な機能満載のアプリ登場♪

公式アプリ 配信中!

DLは
こちら



Google Play



App Store または Google Playから

フリーペーパーサンデー 検索



今週のサンデー AREA TOPICS エリアトピックス

大島のレジャーをお得に満喫できる利用券販売中! 冬の大島遊び尽くそう

宗像市の神楽から船で25分で行ける「大島」には、乗馬や釣りなどの遊びがいっぱい!そんな大島レジャーを選んで体験できるプランと、島内の交通券がセットになったお得な体験メニュー利用券を数量限定で販売中。

大島体験メニューは「うみんぐ大島」での釣堀体験、「カナディアンキャンプ大島牧場」のミニ遠乗り、昨年OPENした新施設「Bravo!」のバギーワクワクプランの3種の中から、2つのプランを選んで体験OK♪海の上でのんびり釣りを楽しんだり、馬の背に揺られて散策したり、バギーで大自然の森の中を駆け抜けたり...大島の自然をたっぷりと感じられるお楽しみが盛りだくさん!また、セットになっている1,000円分の交通券で、レンタサイクルを借りたり、レンタカー・タクシーの利用割引ができたリ、3つの交通手段から1つ選んで利用OK。好きな乗り物で島内をお得に移動しよう。

この7,000円の利用券で利用できるレジャーやサービスは最大13,200円相当(最大47%OFF)。この機会に大島を満喫しよう!



**超お得な
大島体験メニュー
利用券を7,000円
で販売します!**

【最大47%OFF】
13,200円相当(最大47%OFF)

【対象体験メニュー】
①「うみんぐ大島」釣堀体験プラン(レンタル竿・エサ代・魚類)13,300円(最終受付15:00)※予約不要、火・水曜日休み
②「Bravo!」バギーワクワクプラン(オフロードバイク・ヘルメット・ウェア)9,000円(16:20※要予約)「カナディアンキャンプ大島牧場」乗馬プラン(ミニ遠乗り)9,000円(11:00~日没まで要予約、火曜日休み)

【販売期間】2024.2.8(水)~2024.3.31(日)

【申込方法】①上記QRコードまたは「むなかた観光ガイド」で検索し、Webより利用券購入の予約申請を行う②体験したいプランの施設に直接予約をする③大島観光案内所で利用券を購入し、各施設での精算時に利用券を提示

【対象体験プラン】
①「うみんぐ大島」釣堀体験プラン(レンタル竿・エサ代・魚類)13,300円(最終受付15:00)※予約不要、火・水曜日休み
②「Bravo!」バギーワクワクプラン(オフロードバイク・ヘルメット・ウェア)9,000円(16:20※要予約)「カナディアンキャンプ大島牧場」乗馬プラン(ミニ遠乗り)9,000円(11:00~日没まで要予約、火曜日休み)

【販売期間】2024.2.8(水)~2024.3.31(日)

【申込方法】①上記QRコードまたは「むなかた観光ガイド」で検索し、Webより利用券購入の予約申請を行う②体験したいプランの施設に直接予約をする③大島観光案内所で利用券を購入し、各施設での精算時に利用券を提示

【チケットに関する問い合わせ先】
宗像観光情報コーナー
☎0940-62-3811(9:00~17:00)

【販売・利用期間】~3/31(日)※なくなり次第終了 【価格】7,000円(体験プラン2種+島内交通券1,000円分)
【申込方法】①上記QRコードまたは「むなかた観光ガイド」で検索し、Webより利用券購入の予約申請を行う②体験したいプランの施設に直接予約をする③大島観光案内所で利用券を購入し、各施設での精算時に利用券を提示

**あなただけの
ペット
写真館**

自撮りのペット写真募集中

☐pets@sunday-ns.co.jp

①ペットの名前 ②写真へのひとこと
を添えてご応募ください

※応募写真が採用された場合は掲載させていただきます

QRコード



誕生月占い 3/2▶3/8

1月 他人との向き合い方が関係への鍵。親身に对应していこう。(ラッキーカラー)橙 ●	2月 行動はベストなタイミングで!周囲が協力的になると同時に、間違へどを覚悟。 (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、自身の未来が決まってしまう。(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、未来さえも変わる力を発揮する。(ラッキーカラー)銀 ○	6月 仕事と家でのオンラインを極端に偏らないように使い分け、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ていこう。(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はず。(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行おう。(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しよう。(ラッキーカラー)青 ●

LINEにて無料占い実演中

Instagram

7神様香

2024年は購入するよりも家具のリフォームを!

おかげさまでご依頼多数!

家具に傷や汚れなどが付いていても、経験豊富な職人の技で甦らせます! 職人との打ち合わせからリフォーム後のお届けまで、担当者にお任せを!

40年以上の実績と手作業の中島がお伺い致します!

家具は家族の一員

二十年以上たずさわった家具はリフォームすることで新たな価値を生みだし受け継いできた伝統を守ることにも繋がります

家具リフォーム本舗

Before After

●本体調整、塗装などを行いました。

Before After

●木部の傷直し、塗装、べらつき直し、ミラー交換などを行いました。

Before After

●布の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの入れ替えなどを行いました。

Before After

●布の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの入れ替えなどを行いました。

Before After

●布の張り替え、塗装替え、傷補修、全体塗装を行いました。

家具リフォーム本舗

kagureform honpo

事務所 Tel.092-771-8787

【担当直通】Tel.080-3371-1903(中島)

福岡市中央区天神5-9-2-306 9:00~19:00

kagureform honpo 検索 ※メールでの受付不可

今週のサンデー PICK UP NEWS

ミシンの出張修理なら「金太郎堂」へ!



「糸が切れる」「動かない」「変な音がする」「綺麗に縫えない」など、ミシンの「困った」ならミシンの専門店「金太郎堂」へお任せ!出張料無料で自宅まで来てくれるうえ、なんと調整代は550円から。全メーカー対応、アフターメンテナンスまで迅速に対応し、高い復元率も自慢。家にあるミシンを今すぐに使いたい方、愛着のあるミシンをずっと使い続けたい方には特にオススメです!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
〒福岡市東区香椎ヶ丘2-3-30
※9:00~19:00 年中無休

ミシン修理・調整 550円~
【出張料無料】

あまおうを贅沢に使ったティータイムメニュー登場!



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などを盛り合わせた苺の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、苺のサンドイッチ、苺アイスが付いた苺尽くしのティータイムメニュー!予約時に「サンデーを見た」と伝えると、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♪

「Strawberry Moments」
【開催日】~4/30(火)14:00~16:00(OS15:30)
※写真はイメージ
予約時に「サンデーを見た」で通常2,700円が2,400円に!

「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「プライティング シリーズ」の3商品に「ハマナスエキス」「フランカブランカ」「ローズマリーエキスホワイト」を配合してリニューアル。炎症・シミ・黄ぐすみを抑えることが期待される4つの共通成分に加え、各アイテムの特長を際立たせる自然由来の美容成分を配合した。伸びの良いテクスチャーで幅広くケアするクリーム、狭い部分を狙ってケアするスポットクリーム、ゆらいた肌を整えるシートマスクの3アイテムをラインナップ。

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)

- 「デルメッド プライティング クリーム」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」6,930円(6枚入り)

3/1(金)~31(日)まで「オープン5周年!春の大感謝祭!」実施中!



ランチ下原にある「辛麺屋 樹元 香椎店」では、日頃の感謝の気持ちを込めてお得なキャンペーンを実施!期間中で5のつく日は辛麺が1杯500円になる「辛麺ワンコインデー」や、第2・4週(土・日曜日以外)に会計金額に基づくキャッシュバックイベントもありさらに、アブリポイントがなんと5倍に♪ぜひお見逃しな!

3/1(金)~31(日)
「オープン5周年!春の大感謝祭!」
●辛麺ワンコインデー
対象の辛麺メニュー(元祖トマト、味噌、白、カレー※デリバリー対象外)
●キャッシュバックイベント
※1,000円以上のお会計で割引券1枚(500円分)
※2,000円以上のお会計で割引券2枚(各、上限なし)
※上記2つは他割引と併用不可

辛麺屋 樹元 香椎店
☎092-710-8876
〒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
※あり Instagram@kashi4840

3/10(日)まで開催「永遠の都 ローマ展」



世界最古の美術館の一つ、イタリア・カピトリノ美術館などの所蔵品により、ローマの歴史と芸術を紹介する「永遠の都 ローマ展」。ローマ帝国建国から近代まで、二千年を超える激動の軌跡を彫刻や絵画、版画など約70点でひもとく。バロックを代表する天才画家、カラヴァッジョの「洗礼者聖ヨハネ」は日本初公開。

永遠の都 ローマ展
【ローマ展】
☎050-8542-8800(9:00~20:00/年中無休)
【展覧会公式ホームページ】
https://roma2023-24.jp

●永遠の都 ローマ展
【開催日】~3/10(日)9:30~17:30(入館は17:00まで)
【場所】福岡市美術館(福岡市中央区大濠公園1-6)
【観覧料】一般1,800円、高大生1,200円、小中生600円※未就学児童観覧無料
【休館日】月曜日※ただし祝日は開館、翌火曜日休館

中古マンションを購入したいけど、何から相談すれば良いかわからない方へ



「女性のための中古マンション 売りたい! 売りたい! をお手伝い」
聖和不動産は、女性目線で希望に沿った物件をあなたと一緒に探します!
昨今こんな時代だからこそ、女性からの中古マンション購入のお問い合わせが増加!目的も居住ももちろん、投資や開業のためのスペースなど様々。「興味はあるけど何から考えれば良いかわからない!」「今の年収で本当に買えるの?」など、誰に聞いて良いかわからない不安や疑問を「聖和不動産」がまるごとサポート!女性スタッフが自分の経験や知識を活かし、親身になって対応してくれる。まずは気軽にLINEや電話で相談してみよう♪

聖和不動産
☎092-707-1778
〒福岡市中央区天神2-9-29 第2アリスビル802
※10:00~17:30 休水・日・祝日 閉鎖
http://fudoushan-seiwa.com
福岡県知事免許(1)第19023号

- 「オンライン物件見学」実施中
来店不要!現地に行かなくてもTV電話で内見が可能♪
- LINE相談受付中!
まずはLINE登録で気軽にご相談を。



さんまるちゃん
LINE スタンプ
好評配信中!
LINE クリエイターズスタンプから
サンデー新聞 検索
sundayshinbun

美容室 飲食店 イベント スクール 求人 不動産 etc...
サンデーに 広告を 出しませんか?
読者は30~50代の女性が中心!
北版 17,000円(原)~ 18,700円(取込)~
東・南版 19,000円(原)~ 20,900円(取込)~
※お電話にてお問い合わせ
☎092-471-1177 (株)毎日メディアサービス
サンデー編集部 福岡

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~
毎日開催

運河アイススケート 2/29(日)まで
Version UP
光のオーロラガーデン 毎日開催

ウィンターナイト花火 2/10(日)-11/23(日)まで
毎日開催

ハウステンボス
TEL.0570-064-110

美味薬膳帳

YAKUZEN RECIPE



イチゴの
クラフティ

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。
- 耐熱容器かココロ皿に入れて、イチゴを真ん中に置き、ホイールをかぶせてトースターで15~20分蒸し焼きにする。ホイールをあけてさらに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、果物も朝に取り入れていきましょう。
卵... 体に必要なタンパク質を、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...
吉田明暉代さん

【東方薬膳学院 講師、
高崎教室「Smileable」主催、
だしソムリエ協会認定講師、
オーブンソムリエでもあり、
薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

? 電話対応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

お悩み解決!
オンナの
指南書

職場の“電話対応や雑用は女性がするもの”という雰囲気には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、なぜ役職者は休憩しているのかも感じます。男女役職問わず率先して働くという私の考えが正しいのでしょうか。(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「高齢者は〇〇な人ばかり」なども代表的な事例です。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。いっそ聞わず、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るという時間をとるのも一つではないでしょうか。



【職】夢をかなえる研究所
代表取締役 白石裕子
国家資格キャリアコンサルタントとして、しあわせファースト(Well-Being)な職場作り、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/shinan/>



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「ハブ王子」として知られる山下智道さんが、ヨモギ愛を注いだ図鑑。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、葉と頭花の特徴で見分けられるように解説。識別だけでなくその種の個性、いわば「豆とら」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。いつからここにいるのかわからない。きがつくとトゲトゲになっていた。自分でも気づかないうちに全身トゲだらけになっていた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う変わっていくのでしょうか。



作・絵: はしもと みお
出版社: KISSA BOOKS

図書館が選んだ今月の「本」
今読みたい本

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

サンデーフォト Sunday Photo

サンデーフォト応募方法
photo@sunday-ns.co.jp
①ニックネーム②ひとこと
を添えてご応募ください
※応募者多数の場合は抽選での掲載
になりますので、予めご了承ください。

かおるん



♡♡♡
#きやわわ♡

ゆうまママ



♡♡♡
#いただきますー!!

ばぶ



♡♡♡
#何キロかな♡

こっちゃん



♡♡♡
#我が家の天使♡

6		7	9		
1	3				
7				6	
	7	1		6	
	9		7		
	8		2	1	
8					1
			8	2	
5	9		8		

十人十色

●小さなワケ(3x3): クロ、ヨコの数字を見ながら、数字がないように1~9の数字をいれよう。

今日の解答

9	9	1	8	7	2
2	9	6	9	1	6
1	6	7	2	9	6
6	7	1	9	2	8
2	5	4	6	6	1
6	9	6	7	1	2
6	8	7	1	2	4
9	4	1	6	6	1
1	6	9	2	6	9

配布大募集!



- Wワーク歓迎
- 週1回OK
- 未経験者歓迎
- 履歴書不要

- 内容 ポストにチラシを配布
- 配布エリア 宗像市、福津市、古賀市、新宮町
- 応募条件
 - 健康な方で18歳以上の方
 - 資格不問
 - 年齢不問
 - シニア / 主婦大歓迎

求人に関するお問い合わせ・受付は (株)毎日メディアサービス ☎0120-123-481 携帯電話からもOK
香椎浜配送センター 〒813-0018 福岡市東区香椎浜ふ頭2-3-8 ☎092-674-1717 【受付時間】月~金(土・日・祝日除く)午前9時~午後5時

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

シェアハウスで暮らす女子高校生役で出演中

高橋 ひかる

たかはし ひかる

2001年9月22日生まれ。

滋賀県出身。14年、「第14回全日本国民的美少女コンテスト」でグランプリを受賞。16年、俳優デビュー。主な出演はドラマ「おんな城主 直虎」「バフェちっく!」「俺のスカート、どこ行った?」「レッドアイズ 監視捜査班」「春の呪い」「村井の恋」「ハレーションラブ」、映画「人生の約束」「おそ松さん」など。

見ている人たちに、元気を与えることが出来る役

シェアハウスを舞台にしたフジ系のラブコメディ「リビングの松永さん」(火曜23時)カンテリ制作で、高校2年生の風田美巳を演じている高橋。

物語で、両親の都合で転校を告げられた美巳は、親友と別れたくない、転校を断固拒否。卒業までの1年間で母方の叔父である河北雅彦(山口森広)の家に居候すると、両親の了解を得たものの、雅彦は仕事で海外へ行くことになる。さらに、雅彦の家はシェアハウスだった。残された美巳は、仕事はできるが曲がったことが大嫌いなグラフィックデザイナーの松永純(中島健人)、バーテンダーの鈴木健太郎(向井康二)、ネイリストの大貫朝子(黒川智花)、カレー店のアルバイト店員である服部あかね(大久保桜子)とルームシェアすることになる。美巳は彼らと共に生活するうちに、徐々に松永が気になる存在となっていく。この気持ちに豊かにならないうえ、

「美巳は感受性が豊かな女の子。そして、裏表がなく、物事を真すぐに捉えることができず。分からないことは、ちゃんとからないと聞える。だからこそ、フレッシュな感じが感じられるんだと思います」と、役柄を解釈する。

故に「どうやらこんな女にビュッパえられるんだらう」と、美巳がうらやましくなるという「私は思ったままに行動することができないという。私ちょっと恥ずかしいと思うて照れちゃいます。脳内で、もう一人の高橋が、こんなことを言ってもいいの、と制止しちゃって、客観的な視点で強いタイプで、主観的に生きていきたいなと思ってるんですけど」と自曝気味に笑う。

「美巳は見ている人たちに、元気を与えることができる役。中島さんからも、美巳が愛されるキャラクターになつてもらわないと困るよ」と言われました。私もそう思います」と役と向き合う中で、「愛されるって何だろうな、というのを口々に考えていますね。愛することすら難しいのに、愛してもらえないような、魅力を持つ人間になるにはどうしたらいいんだろう」と、役作りについて模索したと明かす。「一方で、シェアハウスに住んでいるみんなは、すごく自分を愛している人たちがいるので元気をもらっています」と、晴れやかな表情を見せた。

ちなみに、実際にシェアハウスで暮らすとするなら?の問いには「無理です」と笑顔で即答。その理由には「朝バタバタしちゃうから。ルームメイトからは絶対対するさいて言われちゃう」と、笑みがこぼれた。

高橋は、2022年に千葉雄大とダブル主演した舞台「あの夜を覚えて」の続編となる「あの夜であえたら」へ23年も出演。映像作品とは違う刺激を受けて、俳優として大きなターニングポイントになった。「これまでは現場で学んでいくことが大切だと思ってきましたが、論理的なアプローチをするので、別の角度からお芝居をすることになりました」と語り、演出家や他の共演者から薦められた舞台作品を見に行くなど、現在は日々演技の勉強中だという。それは「リビングの松永さん」の撮影中も同じこと。「このチームでしつかりと濃い時間を過ごせたらすごく刺激になると思うので、共演者の方たちからもいろいろと学ばせていただいています」

演技だけでなく、ラジオパーソナリティーを務めたたり、バラエティーに出演したりするなど、活躍の場を広げている。今後とも自分が持っているものを表現できる場をまずは大切にして、そこから少しずつ、しっかりと確実に一歩一歩、踏み外さないようにしていきたいです。ちゃんと着実に歩いていければ、どこかへたどり着くことができると信じて頑張りたいと思います」と、力強く締めくくった。

TV PROGRAM TOPICS

松下奈緒が婚活中の女性役で主演を務める

「楽しみながら演じたいと思います」

松下奈緒が、フジ系で3月13日～16日まで4夜連続放送のスペシャルドラマ「恋愛戦略会議」(水～金曜23:00、土曜23:10)で主演を務め、牧瀬里穂、斉藤京子(日向坂46)、ゆうちゃみ、藤木直人が共演する。

本作は、あるクラフトビールを舞台に、4人の女性が互いの恋愛を成就させるために「戦略会議」を夜な夜な開くというラブコメディでありながら、ちょっと変わった「妄想型会話劇ドラマ」だ。彼女たちが大好きなクラフトビールを飲みながら、恋愛迷子を脱するために戦略を練り、1話につき一人分の恋のストーリーを描いていく。

松下は、証券会社で働く婚活中の倉持冬子に扮(ふん)する。かつては絶対に結婚はしないと考えていたが、ある出来事を機に結婚を考えるようになる。しかし、結婚相手に求める条

件が厳しいようで、なかなか理想の相手を見つけられないという役どころだ。

出演について松下は「等身大の恋愛要素多めの役を演じるのは久しぶりなのでとても楽しみです」とコメント。自身の役については「冬の気持ち、"分かる分かる"と共感する部分がたくさんありました。38歳の大人の女性ですから、自立し落ち着いていると思いますが、そんな冬子がどんな人と出会い、どうやって恋をスタートさせるのか楽しみながら演じたいと思います」と話している。

そして、牧瀬は女手一つで大学生の息子を育て上げた鶴見弥生、斉藤は同じ会社の先輩に片思い中の麦田茜、ゆうちゃみは漫画家になることを夢見ている大学生の早乙女乃愛を演じる。また、藤木は4人が集まるクラフトビールバーで、その



日の雰囲気を見て、びったりなクラフトビールを提供する腕利きのマスターである木暮豊役を担う。

読者の方から
情報を募集しています読者の方々の情報提供や本紙への応募、ご意見ご要望などをメールで受付します。
住所・氏名・年齢・電話番号・情報内容を必ずご明記ください。
QRコード(又はアドレス入力)を利用していただく直接入力画面を呼び出すことができます。●ご意見・ご要望など
●おすすめのお店 ●オリジナルレシピ
●掲載してほしい内容や特集

fukuoka@sunday-ns.co.jp



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

30年前の彼女との大喧嘩。パソコンの「ローマ字入力」「かな入力」でタイピングが違いはどちらか?。彼女は「かな入力」が早いと。本当にくだらない事。今思うと私が悪い。土下座してお詫言いたい。(古賀市/warawara)

喉嚨飯を外食にするか、スーパーの催引を惣菜にするか、どうでもいい事で喧嘩した事、惣菜で解決しました。(古賀市/ピパアビス)

インターネットのLANがぬじれているのが誰のせいかで喧嘩した。(千葉県/えりか)

風呂に入る、入らないで、喧嘩した事。(古賀市/ノエル)

なぜチョコレートを食べたら太るのか?という話題で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)

麺の硬さ。(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/サササ)

募集中的話題 **印象に残っているプレゼント**

PRESENT

ペア 3組様

Songs for the Planetarium 星空と巡るプレイリスト 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名②今号の気になった記事の意見・感想③Hot VOICE 募集中的話題「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。上記の宛先にて直接にご応募できます。

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(水)

※当選は厳正な抽選の上決定し、発表をもってかえさせていただきます。
※Hot VOICEのエピソード掲載とプレゼントの当選は別となりますのでご了承ください。

今週のサンデー INFORMATION インフォメーション

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」連載30年の歴史とその魅力に迫る展覧会。コナンのカラーオブジェが来場者を出迎えるイントロダクションエリアを皮切りに、「言葉」「愛」「ミステリー」、作品を語るうえで欠かせない好敵手「怪盗キッド」など、様々なテーマごとに作品の魅力を紹介するエリアが登場するほか、数多くのキャラクターが集結する高揚感MAXのエンディングシアター、青山先生の仕事部屋を再現したエリア、描き下ろしイラストのフォトスポットなど見応えたっぷり限定のオリジナルグッズもお見逃しなく。



【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前1-1 JR博多シティ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】各種プレイガイドにて販売中
【お問い合わせ】福岡会場事務局(シー・ライブ) ☎070-5022-9570(平日10:00~17:00※会期中は18:00まで)

糟屋郡 春山観音寺 春季大祭・七福星まつり

「のみやまさん」の愛称で親しまれる篠栗の春山観音寺。今年は春季大祭七福星まつりをコロナ禍以前の仕様に開催!当日は七福神及び僧侶を先頭に、袴姿の年男女女厄払い行列が境内を練り歩き、本堂で今年の厄を払う。その後、可愛らしい稚児行列も登場して同様の加持を行うほか、七福神の奉納踊り、県内のゆるキャラ達がまつりを盛り上げ、大駐車場ではキッチンカーや屋台約30店が集う観音寺市も開催にこの機会にぜひ参拝してほしいが。



【開催日】3/10(日)10:00~※観音寺は9:00~15:00
【場所】春山観音寺(糟屋郡篠栗町萩尾227-4)
【お問い合わせ】春山観音寺 ☎092-947-4423(9:00~17:00)

糟屋郡新宮町 あいのしま神宮寺 ~お寺と歴史と鳥唄と~

新宮町の港から船で20分、世界中の猫ファンが集まる「猫の島」として有名な相島唯一の寺院「神宮寺」を特別開放!豊田秀吉公ゆかりの寺宝「太閤大鏡子」が公開されるほか、鎖国時代の外交使節団「朝鮮通信使」についての学芸員トーク、沖縄三線とアコースティックギターのデュオによる鳥唄ライブを開催。イベントは昼までなので、午後は島を散策するのもおすすめ!猫達と写真撮影したり、海の幸ランチを味わったり、国指定史跡の「相嶋積石塚群」、ダイナミックな「めがね岩」などを訪れてはいかが。



【開催日】3/17(日)10:30~12:30
【場所】神宮寺(糟屋郡新宮町相島1323) ※新宮漁港9:20発の町営渡船しAぐらに乗船で10:00前に神宮寺に到着可能
【料金】任意での投げ銭制
【申込】入場自由・予約不要※満席の場合は立ち見
【お問い合わせ】浄土宗のお寺をめぐる奉納演奏プロジェクト事務局 ☎090-4356-6133 E-mail:mar2011cheery@bb.ne.jp

宗像市 地島椿まつり

約6,000本の椿が自生し、全長約5kmのつばきロードが楽しめる地島。つばきロードの散策や、ステージイベント、特産品の販売などを楽しもう!

【開催日】3/9(土)10:00~15:00※終了が早まる場合あり
【場所】宗像市地島豊岡地区(神湊港渡船ターミナルから地島行市営渡船で白浜まで25分片道410円)
【お問い合わせ】元元地島づくり協議会事務局(大島行政センター内) ☎0940-72-2211

福津市 カメラ吹奏楽団福津 第28回定期演奏会

旧津屋崎町発のバンド・カメラによる入場無料の定期演奏会を「福津市複合文化センター カメラホール」にて開催。名曲の数々をお届けする。



【開催日】3/10(日)14:00~(開場13:30) 【場所】福津市複合文化センターカメラホール(福津市津屋崎1-7-2) 【料金】入場無料 【お問い合わせ】カメラホール ☎0940-52-3321

※掲載されているイベントは、中止または延期される場合があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

サンデー求人 あなたと、つながる。 広告掲載のお問い合わせ・お申込みは ☎0120-008-339 エープラン(株)

食器洗浄スタッフ募集!

勤務地 古賀市内の病院

男女とも幅広い年齢の方が活躍中です!!

時間(正社員)①7:00~16:00
②13:00~21:00
(パート)①7:00~12:00
②17:00~21:00
※①②時間帯選択可!!

給与/新給950円~ 未経験者大歓迎
休日/シフト制
待遇/交通費支給(規定有)、車通勤可
制服貸与、各種保険完備(該当者)

平日8:30~まではお気軽にお電話下さい。
※面接は現地(古賀)にて行います。

(株)大興社 ☎092-811-2058
福岡市西区野方3-1-5 (大興社 福岡)

スタッフ募集!!

明るく元気で働いてくれる方募集!! 経験者・資格をお持ちの方は優遇いたします!!

サービス提供責任者 正社員

給与 会社規定による

資格/介護福祉士

時間/8:30~17:00(若干の残業あり)

待遇/雇用保険あり、制服貸与、非通勤可、交通費支給(規定内)
有給休暇あり、正社員登用制度あり

応募/まずはお気軽にお電話ください。

介護スタッフ 正社員/パート

※日勤(準出-准出勤)・夜勤できる方大歓迎!

給与 会社規定による (夜勤手当1回7,000円)

資格 ヘルパー2級以上(初任者研修)

時間 日勤8:30~17:30、夜出7:00~16:00
夜勤10:00~19:00、夜勤16:00~翌9:00

夜勤専従優遇(1回17,000円)

株式会社よりあいの家 TEL.0940-36-9816
宗像市武丸917-1

フリーペーパー営業スタッフ大募集!!

やりがい◎フリーペーパー「サンデー」を仕事に!

職種/フリーペーパー「サンデー」の営業企画(業務委託)

勤務/営業エリア:福岡市及び近郊
時間/勤務時間の拘束は有りません。
ご都合のよい時間帯に自由にお仕事ができます。

給与/基本手当30,000円+歩合給
※一定の条件あり
資格/20歳~ ※要普通免許

応募/履歴書(写真貼付)を下記宛先まで郵送、又はご持参ください。
書類選考の上、面接日等をご連絡いたします。

担当/村上

営業未経験者OK!
子育てママも活躍中!

毎日新聞グループホールディングス
毎日メディアサービス サンデー事業部 福岡
福岡市博多区榎田1-7-17
☎0120-178-012 ☎092-471-1177

あなたの街の下記店舗内で 買い物ついでにおトク情報をGET!

サンデー福岡を設置しています!

宗像市

- トライアル宗像店
- レガネット東郷
- サンリブくりえいと宗像

福津市

- イオンモール福津店
- レガネット福津

古賀市

- ハローデイ古賀店
- サンリブ古賀

新宮町

- ハローデイ新宮店

毎週木曜日設置!

サンデー福岡に関するお問い合わせは【毎日メディアサービス サンデー事業部】☎092-471-1177まで

