



Contents

- PICK UP! P2 春の作り置きおかず
- PICK UP! P3 インフォメーション
- サンデーコミュニティ

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

サンデー福岡 東版
配布エリア▶ 東区



ステーキとワインの店が 新メニューを追加し カフェにリニューアル!

『あんずお肉の工場直売所』2Fのレストラン『ステーキとワインの店 ANZU』が『あんずカフェ』としてリニューアルオープン!カフェならではの軽食メニューなどが増えて、お買い物帰りや休憩にぴったりの場所に、イチオシのスクレットで提供される「スフレパンケーキ」は、卵の優しい甘さとふわふわ食感がたまらない逸品。生地とバターが絶妙にマッチし、軽い口当たりでとろける美味しさ!べろっと食べられちゃうので食後のデザートにもおすすめ。他にも自家製パンを使った様々なホットドッグやこだわりの肉料理もあり。多々良川の野鳥を眺めながらのんびり贅沢な時間を過ごしてみたいはいかが?

●写真は「スフレパンケーキ」880円
●「日替わりランチ」1,738円、「焼きカレー」1,298円(サラダ・スープ付き)



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!



あんず カフェ (ANZU Caffe)

☎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
営業時間:11:00~21:00 (土・日・祭日)
年中無休
駐車場あり



福岡県の 土地 建物 マンション 現状のまま買い取ります!

お片付け不要!家財道具・不用品などお荷物はそのままOK!

ぎりぎりまで高くスピーディーな

直接高価買取

直接買取なら仲介手数料0円!

最短2週間で現金化!

エミアスの「直接買取」が選ばれる4つの理由

☑ 不動産仲介手数料0円

例:1,500万円で仲介売却
1,500万円×3%+6万円+消費税
=561,000円が0円!

☑ こっそり秘密に売却可能

仲介の場合、ネットや紙媒体広告、現地看板など必要ですが、直接買取なら第三者に知られることもありません。

☑ 最短2週間で現金化
手付金も現金にてお渡し

不動産仲介だと数ヶ月はかかる売却も直接買取なら最速2週間程度で現金化!当然、お客様のご都合に合わせた数ヶ月後のお取引も大丈夫です。

☑ お引渡し後の
クレーム・トラブルなし

私共は不動産のプロの業者です。売り主様が知られない「隠れた欠陥」があっても原則、損害賠償等はございません。安心してお売りください。

●ご相談一発ではありません ●査定は無料 ●しつこい営業は一切ございません ●物件の内容やエリアによっては買い取れない場合がございます



地域密着 相談無料 秘密厳守

Emi-us 株式会社 エミアス 香椎支店

〒813-0013 福岡市東区香椎駅前2-19-14
国土交通大臣(特)第915号 建設業許可
国土交通省許可(特-3)第19123号

お客様に合う方法でのご連絡をお待ちしております!まずはお気軽にご相談ください

お電話から TEL092-719-0246

査定フォームから

https://www.emi-us.net/sale/form

Emi-us 査定

検索



駐車場3台完備

美味しくてカラダに優しい

春の作り置きおかず

春の新生活と共に、健康を意識したお料理作りに挑戦してみませんか？
今回は「だし教室」も開催されている、しいたけ専門店「陽より子」さんで初心者さんも出来る！栄養満点な作り置きおかずを教えてくださいました！

★基本のだし

日本古来の
★基本のだし
・干しいたけ
・いりこ
・昆布

各7gずつ1000mlの冷水
ポットに入れ、冷蔵庫で
一晩寝かせるだけで完成！

冷蔵庫に入れておけば約1週間使うことができます。

3大旨味成分(干しいたけのグルタミン酸、いりこのイノシン酸、昆布のグルタミン酸)を組み合わせる事で旨味が強くなります。お味噌汁やお鍋だけでなく、洋風のポトフやカレーのお水代わりに使ってもOK!いつもの料理が更に美味しくなります。



赤ちゃんの離乳食にも使える!

02 春キャベツのアヒーージョ (4人分)

- 春キャベツ…1/4個
- ★オリーブオイル…35ml
- ★ニンニク…1片
- ★赤唐辛子…1/2本
- ★かつお節…適量
- ★塩…適量



【作り方】

- ①春キャベツはざく切りにして塩をふる。ラップをして電子レンジ(600W)に3分かけておく。冷めたら水気を切る。
- ②★の調味料を全てフライパンで中火で加熱、①を入れ、最後にかつお節をまぜる。「しいたけアヒーージョ」を使うと①に混ぜるだけで完成します。



01 しいたけ入りハンバーグ (4人分)

〈ハンバーグ〉

- 合いびき肉…400g
- たまねぎ…1/2個
- 生しいたけ、もしくはしいたけの含め煮…3枚
- 卵…1個
- パン粉…20g
- 牛乳…パン粉がひたる程度
- ★みそ…大さじ1
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★塩コショウ・油…適量
- 〈ハンバーグソース〉
- トマトソース…大さじ5
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ2

【作り方】

- ①たまねぎ・しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と合いびき肉、牛乳にひたしたパン粉、卵と★の調味料を入れてよく混ぜ、粘りが出てきたら4等分にして丸め、形成する。
- ③フライパンで中火にかけ、表面に軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- ④フライパンから一旦取り出し、ハンバーグソースの材料を入れ、再度ハンバーグを入れてよく煮込む。
- ⑤作りおきの場合、出上来がったらよく冷ましてから冷蔵庫へ。



しいたけが苦手な子でも食べられるよ!



02 春キャベツのアヒーージョ



03 高野豆腐の煮物



春はしいたけの旬。この季節にじれるしいたけは「春しいたけ」と呼ばれています。



基本のだしはカンタンに作れる【もぐもぐだし】やしいたけアヒーージョなどご紹介した食材は「陽より子」のHPでご購入できます。

お話を伺った専門店

【取材協力】しいたけ専門店 陽より子

創業90年を迎えるしいたけの販売会社が運営するしいたけ専門店。店舗では採れたての生しいたけ・だし・加工品などの販売の他、紙面でご紹介したメニューもランチで提供していますので、ぜひお立ち寄りください。だし教室の最新情報はInstagramを御覧ください。

〒833-0005
福岡県筑後市長浜1529
(八女ICから車で3分)
TEL 0120-234-015
FAX 0942-53-2154

【営業時間】
10:00～18:00(日曜祝日定休)
【Instagram】@shitakeya_hiyoriko
【HP】https://www.hiyoriko.co.jp/
https://hiyoriko.myshopify.com/



伊藤忠グループ主催

IOS マネーセミナー

IOCHU Orico Insurance Services

マネーの知識も更新しよう! 日経平均が最高値更新!

女性のための IOS マネーセミナー

参加無料



新NISA や iDeCo も解説します!

2024年からはじまった新NISA、34年振りの日経平均株価の最高値更新と気になるニュースが多くなっておりまます。そういった中、いざ投資をやってみようとなると、不安や心配は尽きないもの。上手にお金を殖やすためには、コツがあります。「IOSマネーセミナー」でお金の殖やす楽しさを学んでみてください。

- こんな人にオススメ!
- ① マネーの基礎知識が知りたい
 - ② 新NISAやiDeCo制度について
 - ③ 資産形成の基本
 - ④ 老後資金はいくら用意する?
 - ⑤ 保険選びのポイント

お問合せ先 IOSマネーセミナー事務局 ☎0120-155-114 受付時間/午前10時～午後5時30分(土日祝もOK) (主催) 伊藤忠オリコ保険サービス株式会社

日時・会場

4/13(土) 14:00～16:00

エルガーラホール 7F 会議室1
福岡市地下鉄空港線 天神駅 徒歩約5分

事前予約制 女性限定 [定員20名] (お申込み人数が多い場合は抽選となります。)

- セミナーでの商品の動向は一切ありません。
- 小学生以下のお子様の同伴はご遠慮ください。
- 会場駐車場あり ※詳細は会場HPでご確認ください。

参加予約はWebから
IOSマネーセミナー 検索
右の二次元コードもしくは検索で
https://ios-moneyseminar.jp/

参加特典 セミナー後のアンケート提出でプレゼント



※画像はイメージです。 ※商品は変更する場合がございます。

お店の売上UPに! サンデーに 美容室 イベント 求人 飲食店 スクール 不動産 etc... 広告を出しませんか?

宅配型フリーペーパーで、新聞同様をしていない若年層もじっくりキャッチ! 読者は30～50代の女性が中心!

北版 17,000円(税別) 18,700円(税別) 東版 19,000円(税別) 20,900円(税別)

まずはお電話お問い合わせ ☎092-471-1177 (株)毎日メディアサービス サンデー事業本部 福岡

SUNDAY

サンデーコミュニティ



新生活の思い出

初めての一人暮らし。最初は楽しんでいたけど、寂しくなり、よく友達の家遊びに行っていた。(東区「しんしんさん」)

実家ではほとんど料理をしなかったのに、同棲を始めてから料理が趣味になった事が1番良かった新生活の思い出です!(東区「野山」)

引越越し当日、ネットが繋がらないのに気付いて大慌て!(東区「ヤマ」)

募集中の話題: **自分で変わったと思う所**

PRESENT

ペア 2名様

「ジョン・ウィリアムズコンサート3」鑑賞チケット

5/5(日)祝「アクロス福岡シンフォニーホール」(福岡市中央区天神1-1-1)にて開催。福岡で唯一の映画音楽専門オーケストラが「スターウォーズ」などの名曲を中心に、オーケストラに馴染みのない人でも楽しめるステージをお届け。



【申込】フィルム・ミュージックオーケストラ福岡 E-mail:filmok.pr@gmail.com

PRESENTの応募方法

- ①ご希望のプレゼント名②今の気になった記事の意見・感想
- ③Hot VOICE 募集中の話題「自分で変わったと思う所」のエピソード(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、上記の宛先に封筒にご応募できます。

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 3/27(金)

※当選は抽選による抽選の上決定。発送をもってかえさせていただきます。※Hot VOICEのエッセイ掲載はプレゼントの抽選とは別な抽選による抽選となります。

今週のサンデー INFORMATION

福岡市中央区 **フィルム・ミュージックオーケストラ福岡 「ジョン・ウィリアムズコンサート3」**

福岡で唯一の映画音楽専門オーケストラによる、大迫力のコンサートを開催。「スターウォーズ」「ジョーズ」「ジュラシックパーク」など誰もが知っている名曲を中心に、オーケストラに馴染みのない人でも楽しめるステージをお届け。
【開催日】5/5(日)夜14:00(開演13:00)【場所】アクロス福岡シンフォニーホール(福岡市中央区天神1-1)【料金】S席3,000円、A席2,000円(全席指定)【販売】LivePocket、アクロス福岡WEBチケット、アクロス福岡チケットセンター(☎092-725-9112)【お問い合わせ】フィルム・ミュージックオーケストラ福岡 E-mail:filmok.pr@gmail.com

福岡県 **JOY倶楽部アトリエブラボウ作品展 「正直めがね」**

福岡のアーティスト集団による作品展。絵画作品の展示販売やワークショップも楽しめる。会場別で、似顔絵制作とカフェも実施。
【開催日】①3/27(水)~4/2(日)10:00~20:00※最終日は16:00まで。似顔絵制作②3/28(木)~31(日)13:30~16:00③4/19(金)~28(日)10:00~16:30【場所】①似顔絵制作:サンジフ堂書店福岡2F MARUZENギャラリー(福岡市中央区大名1-15-1)②カフェ:アトリエブラボウ(福岡県糟屋郡宇美町5-12-7)【料金】入場料無料、ワークショップ・似顔絵制作各1,200円、カフェ600円※Instagramフォロー・展示またはDMでアークショップ・似顔絵制作各1,000円、カフェ500円【お問い合わせ】藤吉福祉サービス事業部 JOY倶楽部アトリエブラボウ ☎092-504-9371

LIFE **あなたが望んでいなければ、それは性暴力**

職場や学校、新生活の中で生々しい「SNSを利用した被害」「セクシュアルハラスメント」「痴漢」など。あなたが望まない、同意のない性的な行為や発言は全て「性暴力」。「被害にあっているか」と思ったら、一人で悩まず相談。
【連絡先】☎092-409-8100または#8891(はやくストップ) (24時間年中無休) ※発信場所が最寄りの性暴力被害者ワンストップ支援センターに接続【お問い合わせ】性暴力被害者支援センターふくおか <https://fukuoka-vs.net/savs/>

LIFE **春のキャンペーン! 先着30名様限定・入金金無料**

サンリブ古賀3Fにある「西日本文化サクル古賀教室」では、新規入会者を募集!新規フランドンやマーチン教室など多数開催。定員になり次第締切のため、早めの申し込みを!
新規&おすすめ常設講座 新規フランドン教室「OH! Oh! Hula」、他多数あり
サンリブ古賀西日本文化サクル古賀教室(検索) ☎092-943-0533 周古賀市天神2-5-1 10:00~18:30 日・祝日

誕生月占い 3/23~3/29

- 1月 信念を持ち、新たな扉を開きそうなる重要な日は頑なに守る。(ラッキーカラー)赤
- 2月 信念を持つ事も大切だが、頑になりすぎると可能性が狭くなるので注意が必要。(ラッキーカラー)青
- 3月 先を見通す力を最大限に引き出そう。物事を進め、勝利にチャレンジしよう。(ラッキーカラー)ピンク
- 4月 意図地ならず、人から手を差し伸べられそうなる。物事を進め、勝利にチャレンジしよう。(ラッキーカラー)紫
- 5月 まずは、自分の心に忠実に従おう。おろかな心を見抜ける力がついてくるはず。(ラッキーカラー)緑
- 6月 全てにおいて、万全はない。常にどしたら良いかを考えよう。工夫は大事。(ラッキーカラー)藍
- 7月 コミュニケーション能力やその他の能力も、時代に沿ったスキルを身につけよう。(ラッキーカラー)白
- 8月 個々の付き合いも大事だが、飛躍するには、自分と違う考えの人との交流も大事。(ラッキーカラー)銀
- 9月 時代の変化への高反応や豊かな発想の転換は、周囲からとて重要になるはず。(ラッキーカラー)黒
- 10月 人間関係を大切にしていこう。度々もチャンスを得る事ができる。(ラッキーカラー)緑
- 11月 未来へ驚く新しい情報が入ってきそう。様々な方とのコミュニティも大切に!(ラッキーカラー)金
- 12月 信頼できる人との交流は従来通り大切に。新たなコミュニティも作って。(ラッキーカラー)黄

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>

今あるシワあきらめないでください! ひと塗りでもシワを改善し、美白も叶える!

3冠達成! No.1 No.1 No.1

医療部外品 しろか薬 薬用美白 リンクルホワイトクリーム(18g)

通常価格 2,800円(税込3,080円)

半額以下! 特別価格 980円 (税込1,078円/送料別) [1世帯1回限り2個まで]

0120-009-019 キャンペーン番号 リンクル125

【効果】
効果3 ハリや弾力を保つ「コラーゲン」を助けて、年中うるおい肌入。
効果2 シワの原因となるメラニン色素を抑え、肌をクリア。
効果1 目元やほっぺの線周りの肌など深いシワにもアプローチ。
シワシワを徹底ケア

【目元、手や首元にも使える!】
目元 シワが目立つ肌
手首 シワが目立つ肌
お手入れた肌

【シワを気にせず思いっきり笑えます。】
シワ改善に「美白」もできるのが嬉しい!
するんと伸びるクリームが気持ちいい!

【シワまで改善!】
目元、ほっぺの線まで改善! できてしまったシワまで改善!

深く濃くなる、「年齢シワ」に朗報!
60歳で衝撃! シワありません!

60歳 滝川奈子様
60歳 福岡県 長崎由美様
55歳 林隆子様

【よかもん総本店】 〒810-0041 福岡県福岡市中央区天神1-15-33 福岡県トラストビル5F(5階)スタイルール

【募集エリア】

シニアの方も活躍中! 未経験者も大歓迎!

【募集エリア】
福岡市東区

【募集内容】
仕事内容 フリーペーパーの配達業務
配達軒数 500~800軒程度
配布料 約1~2万円/月 ※配布枚数等により変わります
条件 18歳以上・真面目な方であれば、年齢・性別不問! 水~金曜日に長時間のとれる方!

【ポスメイト】 考えるよりまず行動! お電話お待ちしております!

【サンデー配達員さん募集】

毎日新聞グループホールディングス 株式会社 毎日メディアサービス

福岡デリバリーセンター 月~土曜日9:00~17:00

携帯電話からの通話もOK! お気軽にお電話ください!

☎0120-123-481

上記エリアでご自宅の近所または希望の区域 ※サンデーが配布されているエリアに限る

半額以下 & 送料無料

3/30(土)まで!!

低反発マットレス トゥールスリーパー プレミアム

※1 本企画の有効期間の終了後にも、本広告での販売価格と同一の価格にて販売する場合がございます。

シリーズ売上金額 **第1位**
累計出荷数 **1200万**突破
低反発マットレス企画

安心の日本製*

体のラインにぴったり

充分な厚さ 約5センチ

腰や肩がラク

True Sleeper
トゥールスリーパー

睡眠中の腰や肩の負担に悩む **約87%**の方がラクになった!

独自の低反発素材 ウルトラヴィスコエラスティック

20周年 トゥールスリーパー 半額以下 & 送料無料

トゥールスリーパー プレミアム

単品通常価格 シングルサイズ 約195cm×105cm×5cm 25,080円(税込)

セット特典 低反発まくら 通常価格 5,500円(税込)

セット特典 抗菌掛け布団 通常価格 8,580円(税込)

単品通常価格合計 **39,160円**のところ

特別セット価格

57%引き

16,500円

(税込) 送料無料

あと、1万円プラスすれば、**2枚セット**が手に入る!

トゥールスリーパー プレミアム(シングル) X2
低反発まくら X2 抗菌掛け布団 X2
単品通常価格合計 **78,320円**のところ
特別セット価格 **26,500円** (税込) 送料無料

2枚セットは 66%引き

睡眠中の腰や肩の負担が軽減!

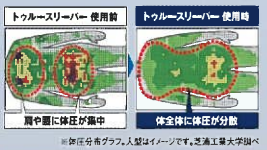
バレエボール指導者 中田久美さん

睡眠中の腰や肩の負担に悩んでいたのが、トゥールスリーパーを使った日から爆睡で、朝もパッと起きられるように! 自分の体に合った寝方をすることで違和感なく、しっかり眠れるようになりました。



腰や肩にかかる圧力を分散

トゥールスリーパー使用前と比べると、使用時は体圧が分散され、睡眠中の腰や肩にかかる負担が軽減することが確認されました。



寝具の上に敷くだけ

トゥールスリーパーは、今お使いの布団やマットレスの上に敷くだけ。お手軽で手間もかかりません。



※2 産品別(送料別)に準じて、マットレス単品価格 2013年度~2022年度青少年総合育成事業「シリーズ製品発表会」(第2)次特許技術発表会(2023年8月現在)本賞受賞品。定期的発表 特別賞(1)に選ばれた。 ※3 2023年4月~2024年3月までのTrue Sleeper「シリーズ製品発表会」(第2)次特許技術発表会(2023年8月現在)本賞受賞品。定期的発表 特別賞(1)に選ばれた。 ※4 True Sleeper「シリーズ製品発表会」(第2)次特許技術発表会(2023年8月現在)本賞受賞品。定期的発表 特別賞(1)に選ばれた。 ※5 190cm×105cmサイズの抗菌掛け布団は、約195cm×105cmサイズの抗菌掛け布団に比べて約10%の圧力を分散する効果がある。 ※6 True Sleeper「シリーズ製品発表会」(第2)次特許技術発表会(2023年8月現在)本賞受賞品。定期的発表 特別賞(1)に選ばれた。

● その他のサイズの価格はこちら

1枚セット		2枚セット	
サイズ	価格(税込)	サイズ	価格(税込)
セミダブル	18,000円	シングル×ダブル	28,000円
ダブル	19,500円	ダブル×ダブル	29,500円
クイーン	21,000円	ダブル×クイーン	31,000円
		セミダブル×クイーン	32,500円
		ダブル×クイーン	34,000円
		クイーン×クイーン	35,500円

「トゥールスリーパー」は各種サイズをご用意しております

● シングルサイズ 約195cm×105cm(厚5cm)	25,080円	● ダブルサイズ 約195cm×195cm(厚5cm)	29,480円
● セミダブルサイズ 約165cm×105cm(厚5cm)	27,060円	● クイーンサイズ 約165cm×195cm(厚5cm)	31,680円

ご購入から60日間 返品保証
購入後も1年間交換保証

ご注文は今すぐお電話で! >>> 24時間・年中無休・通話料無料

0120-096-369

FAX: 0120-096-220

Shop Japan

インターネットご注文ページ

ココにお届け

検索

www.shopjapan.co.jp/ep/dprint/

4280