

# SUNDAY

Life information

2024  
3.23

vol. 1462

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 104,000部



サンデー福岡 南版

配布エリア▶ 福岡市南区・春日市・大野城市・那珂川市・筑紫野市・太宰府市

PICK UP! P2 春の作り置きおかず

**目立たない!**  
透明マウスピース矯正で  
+自信のある笑顔+.

医療法人ハレクラニ 大橋駅前アロハ歯科  
小児・矯正歯科クリニック TEL:092-512-0785

大橋駅 東口より徒歩10秒

HPはコチラ

※サンデー福岡紙面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♪ただ今春の特別キャンペーン実施中!この機会にぜひ一度試してみては。

- 「等ご入会特典」(5月末までの入会)  
入金後の4週間
- ◎お買い物10%OFF
- ◎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
- ◎写真はオーガニック食品を使った「健康的な朝食」イメージ

ナチュラル ナチュラル  
**natural natural 産直便**

☎0120-070-529

福岡市南区柏原4-23-1  
※詳細:申し込みは左記QRコードより  
※お申込みの際、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



## デイサービスセンター 桜ガーデン太宰府 (住宅型有料老人ホーム)

# 介護職員募集!

充実のサポートで「あなたのできる」を大切にします。

**正社員の年度末賞与例**

1年目 **180,000円**位

3年目 **230,000円**位

※上記は一賞、資格、能力、役職、夜勤手当により変動します。

**無資格・未経験からでも大歓迎**

入社後は指導員が丁寧にサポート。できることから段階的に従事してもらいます。

**夜勤は希望者のみでOK**

夜勤手当が付くので稼ぎたい方は夜勤ありのシフトで。回数は相談に応じます。

**残業はほぼありません**

勤務時間は4時からOK。時間通りに仕事が終わるから、プライベートも充実。家庭の都合による勤務時間の調整や休みにも対応しています。

**研修制度・奨学金制度あり**

資格取得のための研修や奨学金、事務所内研修など教育制度も充実。研修制度は正社員だけでなくパートも利用可能です。

	有資格者	無資格者
給与 ※月給 ※月給 ※月給	月給165,700円	月給175,100円
	+夜勤手当 7,000円/回	
	月給221,700円	月給231,100円
	※賞金は希望者のみ	
内容	日々の生活(お部屋への移動・お食事・入浴・お散歩など)のお手伝いや、レクリエーションの企画など	
資格	介護職員初任者研修修了(旧ヘルパー2級)以上	介護福祉士資格所持者
時間	基本8:30~17:30(休憩1時間)シフト制※夜勤16:00~翌10:00(休憩2時間)	
休日	月9日(2月は8日)※曜日は相談に応じます(希望体OK)	
待遇	車と年3回、昇給年200円~2,000円 車・バイク・自転車通勤可(無料駐車場あり) 交通費支給(月15,000円迄)、社会保険完備(該当者)、有給休暇、資格取得支援制度、制服支給、年末年始手当(5,000円/回)退職金制度、住宅手当、家族手当	
パート	時給941円~10時手当 (時間)9:00~16:30※他の時間帯も応相談(休日)週3日~勤務OK※日数・曜日は応相談	
応募	まずはお気軽にお電話ください(担当・篠崎)。施設内見学なども行っています。	

デイサービスセンター **桜ガーデン太宰府** TEL.092-408-7161 [担当:篠崎]

(住宅型有料老人ホーム) 太宰府市大佐野3-7-25 桜ガーデン太宰府 (検索)



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(干しいたけのグアニル酸、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!いつもの料理に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、出来上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ジョ



## 03 高野豆腐の煮物



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



基本のだしは超カンタンに作れる【よくくだし】や【しいたけアヒージョ】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・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1Cから車で3分)  
TEL 0120-234-015  
FAX 0942-53-2154

【営業時間】  
10:00～18:00(日曜祝日休)  
【Instagram】@shitakeya\_hiyoriko  
【HP】https://www.hiyoriko.co.jp/  
https://hiyoriko.myshopify.com/



# 子どもの結婚応援セミナー

## & 個別相談会

## & 親同士のプロフィール交換会



500名以上の成婚者を送り出した20年以上の経験を持つカウンセラーと一緒に子どもの結婚を考えませんか？

結婚相談所を始めて23年目を迎え、これまで多くの方に参加いただきました「子どもの結婚応援セミナー」も83回目となります。参加者の方には「子どもの関わりが変わった」「親自身の思いが変わった」などの声を聞いていただいています。結婚が難しくなっていく中で、親が出来る事、関りが出来る事など一緒に考えていきますか？個別相談でお相手紹介もしています。ぜひご参加ください。

### このような悩みはありませんか？

- ◆子どもが結婚しない
- ◆縁組の順み方わからない
- ◆子どもに結婚の話をすると怒る
- ◆結婚相談所のごわがわらない
- ◆出会いのきっかけを作っておけない
- ◆同じ悩みを持つ方と話したい
- ◆県外にいるので縁組が難しい
- ◆今後の結婚事情を知りたい

## 4月21日(日) 13:00～

- 1部:セミナー
- 2部:個別相談(希望者のみ・お相手紹介あり)
- 3部:親同士のプロフィール交換会

対象 独身の子どもがいる親御様

参加費 1,000円(夫婦参加1,500円)

申込締切 4月17日(水)  
電話にてお申し込みください  
参加費と入場券をお送りします

会場 アクロス福岡  
福岡市中央区天神1-11  
会場内はマスク着用にてお願いします

### これまでに参加された方の声

- ◆子どもと結婚の話が気軽にできるようになった。
- ◆付き合っている人のことも話すようになりました。
- ◆交流会で釣着を交換した方とお見合いしました。
- ◆子どもは、上野さんからご紹介してもらった方と会いたい様です。

お急ぎの方は高院事務局においてください

安心の専任 結婚相談所 ウィッシュ福岡 IBJ加盟 092-526-2727

〒810-0001 福岡市中央区院前3-3-29 ライオンズマンション 院前駅前204号  
【西鉄院前駅から徒歩3分】 月10:00～19:00 初木優白

12/23日のブログ見！ ウィッシュ福岡 検索



# SONGS for the PLANETARIUM

星空と巡るプレイリスト

## Songs for the Planetarium 星空と巡るプレイリスト

空を見上げながら聴きたい「星空を巡るプレイリスト」ナビゲーターの声・増谷浩史が、癒やしの空間へと優しくご案内。Perfume「STAR TRAIN」、Aimer「ボタリス」、阿香「三月月」、Cocco「星のふら」など、空を見上げながら聴きたい日本の名曲の数々を日常に溢れるエピソードや星空とともに体感できるプラネタリウム作品。

### 9/8日(日)まで開催

福岡市科学館 6F ドームシアター(プラネタリウム)

料金 大人1,020円、小・中学生820円  
未就学児510円

※当日9:30から  
予約会場券/チケットカウンターにて販売  
※後発時刻の詳細はHPの放映スケジュールをご確認ください

福岡市科学館 福岡市中央区六本松4-2-1  
開館時間(祝日の場合は要予約)、年末年始(12/28～1/1)

お問い合わせ TEL 092-731-2525

福岡市科学館 FUKUOKA CITY SCIENCE MUSEUM



# 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。最初は楽しんでたけど、寂しくなると、よく友達の家に行っていた。(東区/いんしん♥)

実家ではほとんど料理をしなかったのに、同棲を始めて料理が趣味になった事が一番良かった新生活の思い出です!(東区/野ノaim)

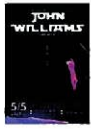
引っ越し当日、ネットが繋がらないのに気付いて大慌て!(東区/ヤマ)

専業主婦のお話 **自分で変わったと思う所**

## PRESENT

「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。



演者: 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②今号の気になる記事の意見・感想
- ③Hot VOICE 募集のお題「自分で変わったと思う所」のアンケート(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記入してください。

### 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「プルーバーサンデー」検索

応募締切日 3/27(木)

※当選した際には抽選の上で発送・発送までおこなっていただきます。 ※Hot VOICEの応募が複数ある場合は抽選となりますのでご了承ください。

## 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(開場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1-1-1) 【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ヴオ作品展 「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】3/27(水)~4/2(火)10:00~20:00※最終日は16:00まで、似顔絵制作は3/28(木)~31(日)13:30~16:00④/19(金)~28(日)10:00~16:30 【場所】似顔絵制作:ジュンク堂書店福岡2F MARUZENギャラリー(福岡市中央区大名1-15-1)④カフェ:マドモアゼル 2F りん花(博多駅前宇美町宇美5-12-7) 【料金】入場無料、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・提示またはDMでワークショップ・似顔絵制作各1,000円、カフェ500円 【お問い合わせ】JOY倶楽部アトリエブラヴオ ☎092-904-8371

## LIFE あなたが望んでいなければ、それは性暴力

職場や学校、新生活の中で生じやすい「SNSを利用した性被害」「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も」と思ったら、一人で悩まず相談を。 【連絡先】☎092-409-8100または☎8981(はやくワンストップ) (24時間年中無休) ※発信場所から最寄り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 お祝い事の多い季節の贈り物に「むなかた福津グラノラ」

宗像産の農業(化学肥料不使用の玄米をがら)菓子に、宗像・福津の果物をドライフルーツに。宗像産の甘酒とメープルシロップ、大島の天然塩で焼き上げた食品添加物不使用のグルテンフリー。季節に応じて詰め合わせも可能。 【販売場所】道の駅むなかた、ふくつ観光協会など、通販サイトは下記QRコードより **Lien〜リアン〜** [リアン グラノラ](https://liancr.com/) 検索 ☎0940-51-4550 Instagram: @lien\_85food1

## 誕生月占い 3/23~3/29

- |   |   |  |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>1月</b> 信念を持ち、新たな扉を開きそうなる時!重要なことは頑なに守る。(ラッキーカラー)赤 | <b>2月</b> 信念を持つ事も大切だが、頑なに守ることも可能だが、頑なに守ることも必要。(ラッキーカラー)青    | <b>3月</b> 先を見通す力を最大限に引き出そう。物事を進めたい。(ラッキーカラー)ピンク          | <b>4月</b> 意図地ならず、人から手を差し伸べられるから素直に従うのも上手に生きていく。(ラッキーカラー)紫 | <b>5月</b> まずは、自分の心に忠実に従おう!人の本心を見抜ける力がついてくるはず。(ラッキーカラー)緑 | <b>6月</b> 全てにおいて万全はないが、常にどうしたら良いかを考えよう。工夫は大事。(ラッキーカラー)藍  |
| <b>7月</b> コミュニケーション能力やその他のスキルを身につけよう。(ラッキーカラー)白     | <b>8月</b> 個々の付き合いも大事だが、飛躍していくには、自分と違う考えの人との交流も大事。(ラッキーカラー)銀 | <b>9月</b> 時代の変化への適応力や豊かな発想の転換は、周囲からとても重宝されるはず。(ラッキーカラー)黒 | <b>10月</b> 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       | <b>11月</b> 未来へ驚く新しい情報が入ってくる。様々な方とのコミュニティも大切に!(ラッキーカラー)金 | <b>12月</b> 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いく。(ラッキーカラー)黄 |

LINEで無料占い体験中 Instagram 七神徳香

サンデーフォト **Sunday Photo**

photo@sunday-ns.co.jp

①ニックネーム②ひとことを書いてご応募ください。 ※応募多数の場合は抽選での掲載となりますのでご了承ください。

みやぶり いろいろとりつ ゆうまママ ぶーこ

#メジロの食事 #3人姉妹(犬を飼ってます) #きれいな夕陽(でしよう) #ずっとおめめめめめ

ペット写真館

pets@sunday-ns.co.jp

①ペットの名前②写真へのひとことを書いてご応募ください。 ※加工写真不可 ※応募多数の場合は抽選での掲載となりますので、予めご了承ください。

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! ひど塗りてシワを改善し、美白も叶える!

3冠達成! しろかね 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) 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 キャンペーン期間 125円

目元、ほうれい線のシワまで改善! 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! 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!

シワ改善 美白効果 ハリ対策

効果1 年寄り肌改善 目元やほうれい線の線周りの肌を深層にシワにもアプローチ

効果2 シミの原因となるメラニン色素を抑制し元からブロック

効果3 乾燥対策 ハリや弾力を保つコラーゲンを助けて年中うるおい肌へ

目元、手や首元にも使える! オレンジ×ローズゼラニウムの香り

60歳 深澤奈子様 60歳 福岡県 長崎由美様 55歳 林睦子様

※本誌に掲載時のみです。本誌の人の感想や効果は個人差があります。

LINEスタンプ さんまるちゃん 好評配信中!

LINEクリエイターズスタンプからQ サンデー新聞 検索 @sundayshinbun



# 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じ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

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

独自の低反発素材  
ウルトラ  
ヴィスコエラスティック

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!

### 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 25,080円(税込)

セット  
特典  
低反発まくら  
約 5,500円(税込)

もちろん低反発素材のまくら。就寝時だけでなく、いつでもご使用いただけます。洗えるカバー付き。

セット  
特典  
抗菌掛け布団  
約 8,580円(税込)

抗菌防臭加工の掛け布団。洗濯機で洗えるのも可能なので、清潔にお使いいただけます。

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

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!

単品通常価格合計 **78,320円**のところ

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**

2枚セットは **66%**引き

# 26,500円

送料無料

## 睡眠中の腰や肩の負担が軽減!

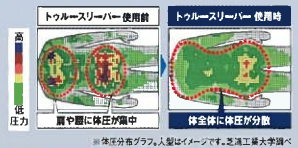
バレエボール指導者 中田久美さん

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、朝もバツと起きられるように! 自分の体に合った寝方をするので違和感なく、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。お手軽で邪魔もかかりません。



● 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	通常価格	サイズ	通常価格
セミダブル	18,000円	セミダブル+セミダブル	29,500円
ダブル	19,500円	ダブル+ダブル	31,000円
クイーン	21,000円	セミダブル+クイーン	32,500円
		ダブル+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 25,080円(税込)
- セミダブルサイズ 約 27,060円(税込)
- ダブルサイズ 約 29,480円(税込)
- クイーンサイズ 約 31,680円(税込)

ご購入で最高60日間 返品保証

購入後も安心! 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

ハガキ・FAX 取扱い (お急ぎ便はご遠慮ください)

インターネットご注文ページ

ココにお届け

www.shopjapan.co.jp/cp/dprint/

4280

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは  
 毎日メディアサービス サンデー編集部  
 〒812-0004 福岡市博多区博多1-7-17

092-471-1177  
 FAX 092-471-1149  
 https://sunday-ns.co.jp  
 fukuoka@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合わせは  
 毎日メディアサービス  
 デリバリー編集部  
 092-674-1717

サンデー福岡における個人情報について  
 サンデー福岡では、読者の皆様からお預かりした個人情報を、当社が責任をもって管理いたします。お預かりした個人情報にはプレゼントの発送や案内状の送付などの目的のみに使用し、第三者へ提供することはありません。

福岡・北九州・山口のSUNDAY ネットワーク  
 毎週 1,040,000部発行  
 水・金曜日配布