



Contents

PICK UP! P2 / **トレンドプラス
大人の常識**

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。※掲載写真は実態と異なる場合がございますのでご了承ください。



**おかげさまで3周年♪
3/30(土)・31(日)は先着で
ノベルティープレゼント**

食欲をそそる香ばしさと、ふわっとしたキメ細かな食感が大好評! 口コミで話題の高級食パン専門店「なるへそタンマ」は、今年で3周年♪ 一度食べたら忘れられないふわふわ食感のプレーン食パン「至福のタンマ」、サンマスカットレーズンが特徴的な食パン「満足レーズン」など、生地からこだわり抜いた逸品がずらり。その他、「サンドウィッチ」や大人気の「キューブパン」もお見逃しなく! また、3/30(土)・31(日)は、食パンをご購入の方、各日先着25名に、かわいいロゴが入ったオリジナルの「トートバッグ」を感謝の気持ちを込めてプレゼント! この機会にぜひ一度自慢のパンを味わってみて。

- 写真は「至福のタンマ(プレーン)」940円
- 「満足レーズン」980円、「キューブパン」各種1個280円、4個1,000円
- 「サンドウィッチ」「ベーグル」などその他商品多数!
- 写真はイメージ

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!



高級食パン専門店 **なるへそタンマ**

☎092-691-2020

〒福岡市東区土井1-22-29

開9:00~18:00

※食パンがなくなり次第終了

毎月・水曜日

◎あり

なるへそタンマ (検索)



園児募集

一人ひとりのお子さまに
しっかりと向き合っている保育園
健康で明るく、思いやりのある心を育てます

福岡市認定の「一時預かり保育」

0歳~就学前までのお子さまを
短時間からお預かりいたします

当日のお電話でもご利用いただけます!

| 対象年齢 | 時間 | 金額(税込) |
|------|-----|--------|
| 0~2歳 | 1時間 | 500円 |
| 3~5歳 | 1時間 | 400円 |

「幼児教育・保育の無償化」の認定園

まずはお気軽にお問い合わせください

福岡市一時預かり保育・月極保育認証園

なかよし保育園 ☎092-691-2962
FAX:092-210-2962 福岡市東区八田1-5-13

HPはコチラ

7:30~19:00(月~土)

| 休日 | 日曜・祝日 |
|-------|-----------|
| お昼休み | 8/13~16 |
| お正月休み | 12/30~1/4 |

●第2子のお子様(福岡市のみ)または3歳以上のお子様は保育料が無料です

トレンドプラス Trend Plus

永瀬廉が主演を務め、板谷由夏が共演

4月20日スタート、テレビ朝日系「東京タワー」

テレビ朝日系で4月スタートの連続ドラマ「東京タワー」で主演を務める永瀬廉(右)、共演の板谷由夏(左)

永瀬廉(キング&プリンス)が、テレビ朝日系で4月20日からスタートする連続ドラマ「東京タワー」(土曜23:00)で主演を務め、板谷由夏と共演する。

本作は、江國香織氏が2001(平成13)年に発表した同名小説が原作。21歳の青年と、20歳以上年の離れた人妻との美しく許されぬ愛を描いたラブストーリーだ。これまでに映画化もされ、韓国ではドラマ化もされた作品。令和ならではのストーリーと登場人物たちの心の機微を、現代の東京の最も旬なスポットで行うロケーション撮影で描き出す。永瀬は、医科大学生の小島透を演じ

る。それまで本当の愛を知らずにいた透は、自分よりはるか年上の女性を初めて本気で好きになり、禁断の恋に身を焼くことになる。

永瀬は、出演について「お話を頂いた時、同時にどんなストーリーなのかも伺ったのですが、禁断の恋を描いていることにびっくりしました」とコメント。作品については、「『東京タワー』はこれまでに何度も映像化されていますが、その時代によって全然描かれ方も違うと思います。今回は令和版ということで、原作の世界観を守りつつ、また違った『東京タワー』を演じていけたら、と思いました」と語る。

一方の板谷は、透が恋い焦がれる“大人の女性”である浅野詩史に扮(ふん)する。夫がいる身でありながら、透からの激しいアプローチに心が揺られ、道ならぬ愛へと踏み出し、戸惑いながらも激しく求め合ってしまう。

出演については板谷は「正直私で大丈夫ですが」という気持ちは今も続いています。恋愛物のお芝居が久しぶりというのがありますし、ましてやダブルスコアくらい年下の男性と恋愛するという点で、本当に大丈夫かな、と。クランクインして撮影を守りつつ、また違った『東京タワー』を演じていけたら、と思いました」と語る。



美味薬膳帳

からだに優しく美味しいレシピ

春野菜と豚肉と煮

- 材料 (4人分)
- 豚肉……………60g セロリ……………5cm
 - じゃがいも……………2個 長布と鹽のだし……………1カップ
 - 菜の花……………4本 オリーブオイル……………適量
 - 人参……………1/2本 クコの実(トッピング)……………適量

つくりかた

- 菜の花は茹でしておく。
- じゃがいもは皮をむいて7mmの薄切りに。人参は薄切り、セロリも小さく切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱して豚肉を炒め、じゃがいも、人参を入れてさっと炒めた後、だしを入れて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、セロリを入れてさっと煮る。
- 盛りつけて、①とクコの実を添える。

ひとことメモ

春分を過ぎて陽気が高まってきました。肝の働き(肝臓そのものではなく、血液の貯蔵や新陳代謝、精神安定、現代の解糖、自律神経の働き)が弱っていると、首から上の症状、頭痛、めまい、花粉症などがでてきます。胃腸をいたわり、熱を冷ます物を摂りましょう。

- 豚肉…血を補い、エネルギーを補給する。
- じゃがいも…胃腸を整える。
- 菜の花…血を巡らせて、イライラを改善する。
- 人参…肝を養って、目をよくする。
- セロリ…肝の高負荷を抑える。

今回教えてくれたのは、吉田明輝さん



「東方薬膳学院」講師。書籍『数値』Smileable)主筆。だしソムリエ協会の講師。アレルギーなどでもあり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

大人の常識 人物紹介のマナー

4月は社会人として新しい生活が始まる時期です。ビジネスシーンにおいて、たくさんの方との出会いがあるでしょう。その際、間違えやすいものが人を紹介する時の順番です。誰を先に紹介したらよいのか。また、何を話したらよいのか迷われることがあるかもしれません。失礼のないように紹介するためには、「敬意を示す相手を最後に紹介すること」を意識すると良いでしょう。原則は「下から上へ」「内から外へ」紹介するという2点です。例えば、社外の人に社内の人を紹介する場合は、地位に関係なく社外の人

を上位とみなし、社内の人から先に紹介しましょう。また、訪問先の方と同行者の場合は、敬意を示す相手は訪問先の人ですので、同行者から先に紹介します。目的は地位や立場が高い人に先に相手を知ってもらうためです。しかし例外もごまかします。1対複数の紹介の場合です。この際は、まず1人を先に紹介すると良いでしょう。1人を紹介した後、複数側の地位や立場が高い人から順に紹介していきます。人物紹介は相手との信頼関係を作る大切な一歩ですので、失礼のないよう臨機応変な対応をしましょう。



マナー講師 蔵田 純子さん

全日本研修(株)で個人営業研修講師の資格を保有。そのほか、ホテル・コンパニオン・コンシェルジュとして研修生、社員、人材育成、接客業を営む「マナー講師会」を運営。NHK、NHK教育、日本テレビでマナー講師を務める。

カワイ音楽教室

音の花が開く

春から始める音楽生活

人生に豊かな彩りを
ピアノは一生楽しむことができる貴重な事です。
一度身に付けた演奏技術や読譜力は、年齢を重ねても忘れられることはありません。
お子さまにとってピアノは一生の友人であり続けたい。

脳の成長もサポート
ピアノ演奏は、左右の手以外にも目、耳、足を使います。
左脳・右脳がフル回転している状態がピアノ演奏なのです。

基礎学力の向上にも
指先を正確に使ったり音符を先読みし記憶する…これらは脳に良い刺激を与え、国語や算数など基礎学力の向上にも貢献します。

はじめてのお子様も1ヶ月で簡単な曲を弾けるようになります!

2024年4/27(土)まで
おためし3回レッスン
春得ピアノチャレンジ
キャンペーン

受講料 通常8,250円(税込)～▼
半額4,125円(税込) & 入会金50%OFF

チャレンジ終了後、正規コース入会時
▼通常5,500円(税込)～11,000円(税込)

カワイ音楽教室

春から始めよう! / お得がいっぱいのキャンペーン!

2024年4/27(土)まで

3歳からピアノを始めた方へ!

3歳ソルフェージュ
初歩のピアノレッスンで音楽的な基礎を楽しく身に付けます!

4/27(土)までの入会者限定
入会金50%OFF
通常5,500円(税込)～11,000円(税込)

大人ピアノコース
まずはおためしレッスンからいかがですか?
トライアル3回ピアノ
受講料半額 & 入会金50%OFF
通常8,250円(税込)～4,125円(税込)
通常5,500円(税込)～11,000円(税込)

HP: music.kawai.jp / カワイ音楽教室 検索
お問い合わせ・体験の予約はこちら
0120-700-660

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

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
参加資料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1-1-1
会場内はマスク着用にてお願いします

こんな悩みはありませんか?
◆子どもが結婚しない ◆縁談の悩みがわからない
◆子どもが結婚の話をすると怒る ◆結婚相談所のことから知らない
◆出先のきっかけを作ってあげたい ◆同じ悩みを持つ方と話したい
◆意外にいろいろ縁談が難しい ◆令和の結婚事情を知りたい

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。
◆交流会で約書を交換した方とお会いしました。
◆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子です。

お急ぎの方は親族事務所までください
安心の仲人 結婚相談所 ウィッシュ福岡 18J加盟 ☎092-526-2727
福岡市中央区天神3-3-29 ライオンズマンション 親族事務所204号
[西鉄天神駅から徒歩3分] 10:00～19:00 休木曜日 [2/23]のブログ記事! ウィッシュ福岡 検索

配布大募集!

ワーク歓迎 内容 ポストにチラシを配布
週1回OK 配布エリア 福岡市東区
未経験者歓迎 応募条件 ・健康な方で18歳以上の方・資格不問・年齢不問
履歴書不要 ・シニア/主婦大歓迎

求人に関するお問い合わせ 発行先 (株)毎日メディアサービス ☎0120-123-481
〒813-0018 福岡市東区東区東2-3-8 092-674-1717 [受付時間]月～金(日・祭日)午前9時～午後8時
※ご希望のエリアにお住まいの方は、お問い合わせください。

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE もっと早く気付きたかった事

完全にメイクして天神へ出かけたつもりだったが、出先の洋服屋さんで鏡に映ったのは、なぜか眉毛だけ書き忘れた自分の顔だった事。(東区/まろ)

今の部屋の不便さ。最初は外に洗濯機があってもいい事はない、コンロが1つしかない...など大丈夫と書いていたが、まあ、めっちゃ不便引越したい!(春日市/トシ24)

最近モヤモヤした事

PRESENT 『サウナヨーガン福岡天神』プライベートサウナ無料券

『サウナヨーガン福岡天神』(福岡市中央区舞鶴1-5-6 平和台ホテル天神9F)で使える(植物をふんだんに使った内装で、インビジュアルスピーカーによる音楽や外気浴を楽しめるプライベートサウナ2時間パック無料券(定価4,500円~)。)

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 募集のお題「最近モヤモヤした事」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 フォーバーバーサンデー 検索

※当選品は送料・送料の取扱、発送をもってかたさせていただきます。
※Hot VOICEのエントリーは抽選でプレゼントの当選品は抽選により異なりますのでご了承ください。

今週のサンデー INFORMATION

古賀市 快生館 鹿の湯 酒まつり×こがもんミックス

しほりたて生酒を堪能できる出張蔵開きやクイズ大会、ライブイベント、キッズコーナー、足湯体験、マルシェなど盛りだくさんのイベント開催!来場は古賀駅東口発無料送迎バスがおすすめ。
【開催日】3/31(日)10:00~17:00【場所】快生館(古賀市薬王寺95)【料金】入場料(足湯付き):中学生以上500円、小学生200円※未就学児無料 ライブイベント:参加費500円(観覧無料・予約不要)【お問い合わせ】古賀市インキュベーション高嶺 快生館 ☎092-410-4771(平日・土曜 9:00~18:00)

福岡市中央区 『サウナヨーガン福岡天神』 近日OPEN!

灼熱を味わえる「溶岩」サウナや、周囲の目を気にせずリラックスできるプライベートサウナを備えた施設が「平和台ホテル天神」にまもなくオープン!宿泊者以外も利用可能。
【場所】平和台ホテル天神9F(福岡市中央区舞鶴1-5-6)【営業時間】6:00~24:00(最終受付23:00)【お問い合わせ】サウナヨーガン福岡天神 ☎092-737-6411 サウナヨーガン福岡天神

GOURMET 3種類のメインから選べる「スプリングランチbuffet」

【オリエンタルホテル福岡 博多ステーション】のレストラン「LINK SQUARE」では、4/7(日)まで「スプリングランチbuffet」を開催中!3種のメインからお好みの1品が選べ、サラダ・アペタイザー・スープ・ドリンク・スイーツなど、約30種の料理がbuffetで楽しめる。
Restaurant LINK SQUARE ☎092-461-2101 店11:30~15:00(05:14:30) 周年中無休 回覧約駐車場あり 福岡市博多区博多駅中央街4-23 オリエンタルホテル福岡 博多ステーション



【開催期間】~4/7(日)※時間制限なし
【料金】大人2,900円・4歳~小学生1,300円 ※3歳以下無料
※メニューは変更になる場合があります
※レストラン予約受付時間10:00~19:00 ※写真はイメージ

誕生月占い 3/30▶4/5

- 1月 結果に繋げるためには、ある程度の自信を持って進めていく事が大事。(ラッキーカラー)金 ●
- 2月 言葉遣いは慎重にし、適切な対応を求められそう時。(ラッキーカラー)黒 ●
- 3月 家族の絆は大切にすべての物事が良い方向に舵を取れると信じてみる。(ラッキーカラー)銀 ○
- 4月 人生は好転曲折あるもの。焦って物事が進まないよう気を付けよう。(ラッキーカラー)青 ●
- 5月 家族にも人にも、自分の意思をしっかりと伝える事で、すべて円満に回るはず。(ラッキーカラー)黄 ●
- 6月 決して振り回されないように、新しい情報を取り入れて。(ラッキーカラー)橙 ●
- 7月 人との縁を大切にしておく、事が上手く展開して朗報を受けやすくなる。(ラッキーカラー)紫 ●
- 8月 想定外の展開も予測し、慌てない事!冷静さを忘れずにいること。(ラッキーカラー)緑 ●
- 9月 何かをやり遂げるには、認められるのは禁物!実績を上げて人望を集めよう。(ラッキーカラー)藍 ●
- 10月 やりたい事に専念するためには、アイデアを大切にしよう。(ラッキーカラー)白 ○
- 11月 運気が上がるよう計画的に事を進めるためには、実行力が鍵となりそう。(ラッキーカラー)ピンク ●
- 12月 心のゆとりを持ち続け、日々邁進しながら成功に繋げよう。(ラッキーカラー)赤 ●

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
- ③写真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。

ばぶ #あーん
ナナン #チーズナン美味しい!
わさ #うまはの町望み!
うさこ #ホワイトデーありがとう

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
を添えてご応募ください

※加工費不可 ※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。

僕、カッコいいでしょ!!
ダヴィンチの弟です!

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>

街じゅうを「駅前化」する

福岡市でLUUPの提供を開始

電動キックボードと電動アシスト自転車のシェアリングサービス

詳しくはこちら

九州文化塾

4月17日水 開講!! 第26期 全12回

豊かに生きるヒントがここに。

会場)アクロス福岡シンフォニーホール 〒810-0001 福岡市中央区天神1-1-1
開演)ミニコンサートほか13:00~13:30 / 講演13:30~15:00

| | | | |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| 1日 4/17 中尾 ミエ氏 | 2日 5/19 藤原 幸子氏 | 3日 6/16 藤原 幸子氏 | 4日 7/14 相田 秀樹氏 |
| 5日 8/7 相野 美沙子氏 | 6日 9/14 大瀬 千鶴氏 | 7日 10/15 谷川 真由美氏 | 8日 11/14 藤崎 史紀氏 |
| 9日 12/12 元プロ野球選手 松田 真希氏 | 10日 1/17 松田 真希氏 | 11日 2/19 松田 真希氏 | 12日 3/22 元プロ野球選手 松田 真希氏 |

九州文化塾事務局 Tel.092-711-7536 〒810-0001 福岡市中央区天神1-1-1 毎日福岡会館5F Fax.092-712-4524

お店の売上UPに! サンデーに 広告を出しませんか?

美容室 イベント 求人 飲食店 スクール 不動産 etc...

読者は30~50代の女性を中心!

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

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

シワを改善 シミに効く!

※メラニンの生成を抑制しシミを予防する効果を手入れのこと

なぜ良いの?

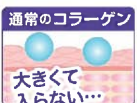
理由1 シワを改善、シミケアが認められた薬用成分が浸透!

薬用有効成分[ナイアシナミド]が気になる肌の奥の真皮までグングン浸透します!



理由2 コラーゲンよりも凄い!? 独自成分[シワコラex].

肌のハリ・弾力を支えるコラーゲンは、年齢と共に減少するため、上手に補うことが大切です。しかし、コラーゲンは粒が大きく、肌に浸透しにくいという弱点が...



そこで! 粒が小さいコラーゲンの素に着目。さらに何歳からでも実感できるような[レチノール][ビタミンC]を組み合わせて、独自成分[シワコラex]を配合しました! 肌のすみずみまで、しっかりうるおい、ふっくらハリと若々しいツヤを与えます。

理由3 うるおいを閉じ込めた2重のネット効果

年々減っていく[セラミド]など美容成分を閉じ込め、保湿に優れた「2重のネット」が肌にピタッと密着! 引き上げるようなハリが凄いです!



口元や頬まで簡単に!?



77歳

※シワを消すなど肌の加工は切しありません
神奈川県 榎美奈子さん

「気付けばこんなになんて... 老け感が嫌でした」

「あれ? シワが... シミも... 年々増える悩み。どうにかできたら... と思う反面、自分にピッタリなお手入れに出会えていない方が多いようです。今回、洗顔後に1つで目立つシワもシミケアも一緒に叶える薬用オールインワンジェルを、77歳にして初めて、使い始めたという女性にお話を聞きました。

「あれ? シワが... シミも... 年々増える悩み。どうにかできたら... と思う反面、自分にピッタリなお手入れに出会えていない方が多いようです。今回、洗顔後に1つで目立つシワもシミケアも一緒に叶える薬用オールインワンジェルを、77歳にして初めて、使い始めたという女性にお話を聞きました。

「正直、歳をとることにジェル1つで大丈夫かしら? 足りてる? なくて不安もありました。けど、この年齢でも間に合うのか、思い切って使ってみようか。」

「正直、歳をとることにジェル1つで大丈夫かしら? 足りてる? なくて不安もありました。けど、この年齢でも間に合うのか、思い切って使ってみようか。」

「額と眉間、手もとでもキレイ」



※個人の感想を頂いております。(年齢は撮影当時)

68歳
福岡県 木美栄子さん
溜まった疲れと年齢からか、目元やほうれい線のケアに悩んで。でもシワとシミが増えるのは、もう年だから仕方がないと自分に言い聞かせてきた。そんな時、職場でこのジェルが簡単で優秀って聞いて使ったら、期待以上でした! ハリツヤも凄いです!

46歳
福岡県 渡部美菜さん
40代からシミだけでなくシワも増えるのが怖くなり、美容に詳しい年上の友人に相談したらこのジェルを勧められました。「? オールインワンで大丈夫なの?」と疑い半分でしたが、まずツヤとハリが凄くて! シワにシミまで、1つでケアできるなんて感動しました!



※個人の感想を頂いております。(年齢は撮影当時)



限定 63% OFF

何歳からでも間に合う!

【JJ薬用リフトジェル】
約1か月分 (55g) (薬用オールインワンジェル)
通常価格 1個 5,390円 (税込) 無添加 エタノール・香料・パラベン(防腐剤)
定期便 初回価格 1,980円 (送料別) 送料 無料 1番お得!
初回のみ 2個まで! 通常価格 2個 10,780円 (税込) 2個から 3,960円 (送料別) 送料 無料 実質、1個分が無料

「JJの定期便」
ご注文の手間を省き、お得な価格で商品が定期的に届きます
お届き間隔が自由に選べ!
2か月ごとなどサイクルを選べ、余った分、いつでも変更。お届け一旦停止も可能です。

ご満足頂けない場合 全額返金致します
※送料、商品のご希望は、商品到着後30日以内、お客様のご都合で返品ください。
(使い切った商品は、返品の対象外です)

シワ・シミにこれ1つで効く!

1日早くシワ改善したい方
ご注文は今すぐ! 午前9時~午後9時(年末年始を除く)/ 携帯電話もOK!
送料 無料 0120-48-7438 キャンペーン番号 9370

愛されて13年
ジュール アン ジュール
Jour en Jour
株式会社Xena(ジーナ)
〒104-0032 東京都中央区八丁 4-12-20-8F