

SUNDAY

Life information

2024
4.6

vol. 1464

https://sunday-ns.co.jp



発行部数 350,000部

サンデー北九州 西版

配布エリア▶ 八幡西区・八幡東区・若松区・中間市・水巻町・遠賀町・岡垣町

売土地 中間市 中間3丁目

土地347.43㎡ (105.09坪) **1,155万円**
●筑豊中間駅まで徒歩9分●宅地●一種低層
●建ぺい率40%●容積率60%●現況更地
●南3.8m接面13.5m・北4.0m接面12.3m
●セットバック要1.35m<仲介>

分割相談可・坪単価11万円

株式会社森不動産 TEL093-641-9500

建築条件なし
整形地、陽当り良好
閑静な住宅地



※サンデー北九州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。



個室でくつろぎ、春の味覚を堪能♪
昼限定ランチプラン「春の花籠膳」
八幡西区の「天然温泉おとぎの杜」内「旬菜かぐら」では、昼限定ランチプラン「春の花籠膳(2,200円)」が登場。春の味覚とプライベートな個室3時間利用のセットで、食後には挽きたてコーヒーとお菓子を準備♪ご友人や大切な方と楽しくお喋りして、のんびりと贅沢な時間を過ごしてみませんか?当日・予約、どちらも受付中。(2名様より、11時~15時のご利用限定)※ご予約優先につき、当日個室に空きが無い場合、通常席のご案内。

本城天然温泉 おとぎの杜

☎093-692-4126

〒八幡西区御開1-19-1 あり
営業11:00~15:30(OS15:00) / 夜17:00~23:00(OS22:00)
※土・日・祝日は11:00~23:00(OS22:00)

●写真は「春の花籠膳」2,200円
●食事+個室3時間のセットで1名様のご価格
(2名様より受付、11:00~15:00のご利用限定)
※入浴される方は別途入浴料



写真は「九種盛り」約1,782円

素材の旨みを引き出した自慢の「九種盛り」

活気ある広い店内で、寿司職人が握る本格寿司50種以上が143円から楽しめる♪バラエティーに富んだ「九種盛り」は周防1,485円、響1,782円、玄界2,475円の3種。今なら茶碗蒸しサービス。

本誌持参で「九種盛り」各種を注文の方
茶碗蒸しサービス
※中級店限定
【2024.4/26(金)まで有効】

廻転寿司 平四郎 中間店

☎093-246-3137

〒中間市蓮花寺1-6-21 無休 あり
営業11:00~15:00(入店ストップ14:30/OS14:45)
夜17:00~22:00(入店ストップ21:30/OS21:45)



手土産にも!『エスプリ』の生パイ&エクレア

「地球の歩き方 北九州市」にも掲載された看板商品「生パイ」と並んで人気の「エクレア」は、たっぷり詰まったカスタードと生クリーム、下に敷かれたパイ生地のサクサク、アーモンドブラニネのザクザク食感が◎。

(おすすめメニュー)
エクレア 1個 250円
生パイ 1ホール 1,480円

ケーキョウラリー エスプリ

☎093-682-0063

〒八幡東区西本町2-2-1 9:30~18:00
無休あり



写真は「北海道味噌 味噌汁 炙りチャーシュー麺」、「信州味噌 野菜ラーメン」、「九州味噌 肉チリラーメン」など

こだわりの「味噌」らーめん専門店

日本古来の健康食「味噌」にこだわり抜いて全国各地に伝承されるさまざまな味噌の中から北海道・信州・江戸前・九州麦味噌を厳選し、4種類の味噌らーめんが味わえる本格派の専門店。

本誌持参or注文時「サンデーを見た」で
パニライスorライス(小)or
麺大盛りサービス
※全店人数分(ポイントとの併用不可)
【2024.4/26(金)まで有効】

蔵出し味噌 麺場 彰膳 八幡西店

☎093-616-1810

〒八幡西区別松1-6-12 30台 49席
営業11:00~22:30(OS22:00)
【小倉南店】☎093-967-6098 小倉南区湊川1-2-29



営業時間を24:00までに拡大!!

「ろくの家 三ヶ森店」では生ビール、ハイボールの販売をスタート!コクのあるあっさり豚骨の「六白らーめん」に、焦がしにんにくの油を加えた人気の「六黒らーめん」はアルコールとの相性も抜群♪

本誌持参で複数注文の方
パニライスサービス
※本誌一部に付帯サービスの本誌限定
【2024.4/26(金)まで有効】

らーめん食堂 ろくの家 三ヶ森店

☎093-611-6660

〒八幡西区三ヶ森1-1-1
営業11:00~24:00(OS) 無休不定休 あり



桜・抹茶・レモン「春のフィナンシェ」♡

「クレア」の桜SWEETSシリーズで人気の「桜のフィナンシェ」をはじめ、香り豊かな八女抹茶と大納言・胡麻がアクセントの「抹茶」、レモンの爽やかな風味が広がる「檸檬」の3種が楽しめるギフトボックスが登場。

(おすすめ商品)
姉妹店クレアカフェ
「特製かき氷」
近日登場予定

パティスリークレア 別松店

☎093-692-7711

〒八幡西区別松7-1-16
営業10:00~19:00 無休曜日 あり



サンデー特典☆ミニうどんセットが無料

豊富な定食や丼、自慢のうどんが楽しめる「麺和田や×将軍」。ジューシーな唐揚げがメインの「からあげ定食」は唐揚げ5個、小鉢、サラダ、ご飯、味噌汁がついて850円。店内仕込みの熟々おでんも人気!

本誌持参で定食注文の方
ミニうどんセットに変更無料
【2024.4/26(金)まで有効】

麺 和田や×将軍

☎093-203-1066

〒遠賀郡水巻町吉田西4-15-30
営業11:00~22:00(OS21:45) 無休曜日~21:00(OS20:45)
無休不定休 あり



サンデー北九州 / 配布スタッフ 急募!!

〈仕事内容〉
毎週水～金曜日に
フリーペーパー「サンデー新聞」
をポストへ投函

〈収入〉
月給 約10,000～20,000円以上
(配布枚数などにより変わります)

未経験でも大歓迎!!

- 私は、チラシ折込作業・夫は配布。分担するので負担になりません。(70代ご夫婦)
- 退職後何もせずに過ごしたら一気に体力が落ちたので、健康のために始めました!(67歳男性)
- チラシを折ったり指先の作業、毎週歩く・・・私の健康法です!(72歳女性)
- 子供が幼稚園に行っている間を利用して家計の足しにしています!(28歳女性)



明るい時間帯に
ご自宅から歩いて
配れる範囲

フリーダイヤル **0120-005-528** 携帯電話からもOK

〈受付〉月～金曜 9:00～17:00

(株)毎日メディアサービス
デリバリー事業部北九州

〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3
☎093-474-0005

○折り返しの電話は☎093-474-0005からいたします。
○エリア担当者がおりますので、お気軽にお問い合わせください。

エンディングノート～「最期」を考え「いま」を生きる～

人生100年時代と謳われる現代で、「終活」への関心度は高まっています。「自分の亡きあと」について考えることへの抵抗感から、「私にはまだ早い」と後回しにする方も多いのではないのでしょうか?「終活」とは、これまでとこれからの自分、そして最期はどう過ごしたいかを考え、今をよりよく過ごすための活動のことです。いつから始めても「早すぎる」ということはなく、もしもの時に備えて日ごろから考え、家族や大切な人と話し合うことがはじめての一步です。「終活」について調べると、情報が溢れていて何から始めていいかわからない...と感じる方は、難しく考えずまずは「エンディングノート」を書くことから始めてみませんか?

エンディングノートに書く内容は?

法的効力がある遺言書と違い、内容の自由度が高いエンディングノート。自分の氏名・生年月日などの基本情報ははじめ、希望する介護や医療、財産、葬儀やお墓の準備、家族や友人へのメッセージなど内容は多岐に渡ります。近年では「デジタル遺品」といわれるスマートフォンなどへの保存データや登録情報の整理も重要視されており、機器のパスワード、SNSアカウント管理、ネット銀行や資産運用などの情報がそれにあたります。その取扱いをどうするのか記入し、取り決めておくことで後のトラブルを避けることができます。

書いた内容の意図を正しく伝えるためにも、それを元に家族や信頼する人と話し合い、思いを共有するといいいでしょう。必要な情報は

書き足し、心境や環境が変化したときは書き換えてカスタマイズしていくことができます。書き込んで話し合うことで自然と思いを整理でき、より自分らしく最期を迎える為に備えることができます。

また、せっかく完成したノートもいざというときに見つけてもらえなければ意思とは違うものになってしまう可能性があります。内容には個人情報が含まれるため、大切なものを保管している場所に一緒に入れるか、信頼する人に場所を共有しておくなど、保管場所には注意が必要です。

北九州市社会福祉協議会では、各区役所内やウェルとばた(JR戸畑駅前)でエンディングノート(画像)を無料で配布し、終活関連イベントや事前予約制で終活相談を実施中(毎月15日号の市政だよりで案内)。悩んだときは一度相談してみてもいいです。



北九州市社会福祉協議会

北九州市における地域福祉向上のための民間福祉活動団体として発足。基本理念に「みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくり」を掲げる。終活相談は生活支援部権利擁護課(☎093-882-6211)へ。



終活のススメ



4月11日スタート、日本テレビ系「約束 ～16年目の真実～」

中村アンと横山裕が共演するオリジナルの心理サスペンス「毎週見てほしい考察サスペンスです」と中村



日本テレビ系は4月11日に連続ドラマ「約束 ～16年目の真実～」(木曜23:59=読売テレビ制作)をスタート。中村アン主演、横山裕(SUPER EIGHT)の共演で、オリジナルの心理サスペンスを送る。

同作で中村は、2008(平成20)年に起きた連続殺人事件の犯人とされた父の康男(長谷川朝晴)の無実を信じて、刑事となった主人公の桐生葵を演じる。物語は、葵が16年ぶりに故郷の東京郊外にある望野町へ戻ってきた直後、失踪事件が起きるところから始まる。葵は青春時代を共にした同級生たちの秘密と、16年間隠されたこの町の謎に迫っていく。

一方、横山が扮するのは葵のパディとなる、5年前から望野町の署に勤務している刑事の香坂慧。香坂は葵の正体を疑い、監視しながら、彼女が失っている過去の記憶を追う。

中村は「真犯人」を知らされないまま撮影に臨んでいるようで、「本当に何が真実なのか分からず、周りを疑っていくお芝居がダイレクトに表れていると思います。毎週見てほしい考察サスペンスです」と自信をのぞかせる。また、「初めはフラットな気持ちで見ていただいて、徐々に考察や予測をしながら楽しんでほしいです。それぞれの登場人物が何を抱えているのかに注目してください」とポイントを語った。

横山は、台本を読み進めて、第1話の何てことないところに伏線がたくさん張り巡らされていることに気付いたようで、「本当に伏線が多い作品」と驚いた様子。また、ドラマの魅力は「何が本当なのかだんだん分からなくなるところ」と挙げ、台本を読んでいくうちに「点と点がつながっていく瞬間が何度もあって、それがとても爽快」と実感を込める。加えて、「全話見ていただかないと分からないと思います」と強調しながら、「最後まで目が離せない展開が待っていますので、最後までお付き合いいただければと思います」と呼びかけた。

さらに、細田善彦、佐津川愛美、森永悠希、織田梨沙、岡部たかし、杉本哲太も出演し、ドラマを盛り上げる。

お詫びと訂正

サンデー北九州3/16号 南西版「タウンガイド」に掲載いたしました、警ホールワンコインコンサートのチケット専用ダイヤルに誤りがございました。正しい番号は以下の通りです。

【正】チケット専用ダイヤル: ☎093-663-6567

誤表記によりご迷惑をおかけしました皆様へ、深くお詫び申し上げます。

(公財)北九州市芸術文化振興財団 北九州市立警ホール

不用品回収 引越・運搬 遺品整理 家・オフィス・店舗の丸ごと処分

見積無料 **電話見積対応可能** **回収物のサイズをお知らせください** **一点からでも可能**

不要品回収のことでお困りならお任せください。家具・家電の回収はもちろんオフィス・店舗・家丸ごとの片づけなど、家にまつわる様々な問題をサポートいたします。

まずはご相談のお電話お待ちしております!

安心の定額制! 追加料金一切なし!

サンデーを見た!でご予約の方

作業料 10%引き

北九州市指定事業者登録 一般廃棄物収集運搬許可 北九 第518号 不用品回収/片付け/買取/運搬/処分

リユース96 西日本リユース(株)

0120-119-096

八幡西区医生ヶ丘10-46 ☎093-602-5196 [営業時間] 9:00～18:00

リユース96 検索

北九州初? 黒毛和牛&牛タン&うなぎが 期間限定3,458円で 食べ放題!!

広告持参で月～金曜日は 黒毛和牛&牛タン&うなぎ食べ放題 3,458円 → 3,058円

※お支払いは現金のみ ※他のクーポン券との併用不可 ※祝日不可 ※有効期限2024.4/30(火)

炭火焼レストラン マキ場の丘 八幡西区千代ヶ崎1-15-11 ☎093-695-2882

※本場の庄 焼肉

カワイ音楽教室 初めてのお子様向け 4月からピアノ始めませんか!

3歳 3歳からピアノを始めたい! **3歳ソルフェージュ**

3つのポイント!

- 聴いて・歌って・リズムを覚らす
- 見ほんの世界で音楽をたのしもう
- いろいろな楽器に触れてみよう

4歳から **ピアノコース**

こんな理由で選ばれています

- ①子どもが「楽しい」「また行きたい」「上手に弾いてみたい」
- ②先生の導きで上手で、明るくうまくなっている
- ③子どもといっしょに音楽を遊びながらピアノに触らせてくれる

小倉駅前、サニーサイドモール小倉、イオンタウン黒崎、ゆめタウン行橋内、他に教室あります!

カワイ音楽教室 北九州エリア 総合受付 ☎0800-000-5453 (受付時間) 月～金曜 10:00～17:00(土・日・祝休)

無料体験、見学ご予約お問い合わせは

公式アカウント公開中 カワイ音楽教室・北九州事務所 検索

プレゼント 応募締切日 4/10(木)

5名様 ワッフルピーラー

角度を変えて削るだけで、簡単に野菜をワッフル状にカットできる「ワッフルピーラー」。凸凹の表面は調味料がよく馴染み、噛みごたえがありつつ、口の中でラクにはどけて食べやすくなる☆チーズやサラミなどもOK。キッチン専門店及び公式ショップ等で発売中。

提供 ののじ(株)

応募方法

①ご希望のプレゼント名②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦職業⑧性別⑨下記コーナーReader's VOICE 次回のお題「買い物の失敗談」のエピソードを明記しハガキ、メール、WEBフォームにてご応募ください。

ハガキからのご応募 ※住所は不要です
〒800-0286 サンデープレゼント係

WEB・メールからのご応募

サンデーポータル
present@sunday-ns.co.jp
QRコードからもご応募頂けます

※厳正な抽選の結果、プレゼントをお送りさせていただきます。
※当選は発送をもってからさせていただきます。※ハガキの応募は消印有効。

季節の変わり目「自律神経」

「春に3日の晴れなし」ということわざがあるように、春の天候は変わりやすい。暖かい日が続くかと思えば、一転して寒い日もあり、寒い日や暖かい日を繰り返しながらゆっくりと冬から春に移り変わっていく。

そのため、春は気象の変化に対応できず、体調を崩しやすい時期でもある。また、春は四季の中でも卒業、入学、入社、異動といった特有の生活環境の変化によって日頃の疲れやストレスを感じやすく自律神経が乱れる傾向にある。

自律神経とは
自分の意志によって体の各部を動かす「体性神経」とは違い、意思とは無関係に周囲の刺激に反応して体内機能を調整する。活動しているときや興奮しているときに働く交感神経とリラックスしているときに働く副交感神経があり、お互いにバランスをとりながら健康を維持している。

自律神経が乱れると
食欲低下、頭痛、腹痛、不眠、めまい、疲れ、動悸、息苦しいなどの身体的症状が現れ、イライラする、自信喪失、やる気がでない、物事への関心が薄いなどの精神的症状もみられることがある。

自律神経のバランスを保つために
春は気候変動が激しく、体内機能のバランスが乱れやすくなるため、日中の気温だけでなく、朝晩の気温を考慮した服装を選ぶとよい。また、適度な運動により体に疲労感を与え、就寝時刻の2~3時間前を目安に湯船につかると快眠へつながる。脳や体の機能を

できることから始めてみよう!!
Healthy Life



正常に保つためには、質のよい睡眠が重要となる。
また、春野菜に含まれるアルカロイドとフィトケミカルという成分を摂ることもお勧め。アルカロイドは、ほのかな苦みやアクリンにより味覚を刺激して胃腸の働きを活発にするほか、細胞の新陳代謝を活発にし、体内の老廃物を排出する。一方、フィトケミカルは、抗酸化力をもち、体内で活性酸素から体を守る働きがある。代表的な春の食材には、春キャベツ、菜の花、アスパラガス、鱈などがある。

自費訪問リハTREE 代表 理学療法士 橋爪 佳代
3学会合同呼吸療法認定士、食育アドバイザー、健康管理士一般指導員、水素健康インストラクター資格(認定講師)、沖縄県や震災後の宮城県で難病・難治疾患の経験あり、2020年5月にTREEを開設。
※症状が重い・長引く場合は医療機関へご相談。



Numpre ナンプレ

●小さなワク、タテ、ヨコの数字を見ながらダブらないように1~9の数字をいれましょう。

前回の全解答

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 8 | 5 | 6 | 9 | 3 | 1 | 7 | 4 |
| 7 | 6 | 3 | 4 | 1 | 2 | 8 | 5 | 9 |
| 9 | 4 | 1 | 5 | 8 | 7 | 3 | 2 | 6 |
| 8 | 9 | 7 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 1 |
| 3 | 5 | 4 | 7 | 6 | 1 | 9 | 8 | 2 |
| 6 | 1 | 2 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 7 |
| 1 | 2 | 9 | 8 | 5 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 5 | 3 | 6 | 1 | 7 | 4 | 2 | 9 | 8 |
| 4 | 7 | 8 | 3 | 2 | 9 | 6 | 1 | 5 |

誕生月占い 4/6▶4/12

LINEで無料占い実施中

Instagram 七神徳香

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| 1月 流れに乗り、良い結果へ繋がろう。同時に様々な事も動き始める予感。(ラッキーカラー)全 ● | 2月 良い仲間に出会い、良い環境や輪が広がりやすい時。自信を持ち計画を立てよう。(ラッキーカラー)銀 ○ | 3月 慎重に物事を進めるためには、言葉を適切に選んでいこう。(ラッキーカラー)黄 ● | 4月 誠意を持ち相手へ思いをしっかりと伝える事。仕事とプライベートが円滑にいくはず。(ラッキーカラー)黒 ● | 5月 最初に多少の紆余曲折があっても焦らない事で、物事が良い方向へ向かう。(ラッキーカラー)紫 ● | 6月 朗報を受けやすい時。人との縁を大切にしながら、物事を着実に進めていこう。(ラッキーカラー)青 ● |
| 7月 新たな情報を得て、楽しみながら過ごす事を学ぶと、人との関係も上手くなる。(ラッキーカラー)藍 ● | 8月 心静かに自分を内観してみよう。人望も厚くなり、実績も上がりやすくなる。(ラッキーカラー)橙 ● | 9月 想定外の展開になっても慌てず、冷静に対処する事で不思議な事が起こりそう。(ラッキーカラー)赤 ● | 10月 物事は計画的に実行している事で、人望も集まり運気が上昇しそう。(ラッキーカラー)緑 ● | 11月 仕事もプライベートも充実させてこそ、開運へと繋がるはず。(ラッキーカラー)ピンク ● | 12月 成功のために、心のゆとりは大事!ゆとりがなくなった時は自分を見直そう。(ラッキーカラー)白 ○ |

READER'S VOICE! 今週のお題 **これだけはゆずれない!**

赤色が好きです。好きすぎて、体重計まで赤色を選んでしまった自分に笑ってしまいました。
八幡西区/39歳女性

一番風呂。仕事から疲れて帰った旦那よりも、部活帰りの汚れた息子たちよりも絶対に入る。
八幡西区/52歳女性

絶対に自分が運転手になります。疲れるけど、他人の運転はかえって気が休まりません。
小倉北区/23歳女性

仕事から帰ってきてからの、コーヒーとチョコレートはゆずれません。このブレイクタイムで頑張れます!
八幡西区/41歳女性

自分の仕事なのに、他人に指摘されるといやな気持ちに...自分の事なのでやり方は変えないです。
門司区/51歳女性

ポスト投函に関するお問い合わせは デリバリー事業部 ☎093-474-0005

毎日メディアサービス サンデー事業本部 ☎093-473-2180 https://sunday-ns.co.jp

サンデー北九州における個人情報について

サンデー北九州では、読者の皆様からいただいた個人情報も、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(プレゼントの発送や郵送の代行などの目的)のみの使用し、第三者へ提供することはありません。

サンデー新聞は福岡・山口県下7地区10エリアで毎週土曜日(水・木・金曜日配布)、93万部を無料宅配。

あなたと、つながる。 **サンデー求人**

広告掲載のお問い合わせ・お申込みは ☎093-383-1157

窓口アシスタント※若干名
内容▶①総合窓口業務(一般事務の補佐含む)②図書館窓口業務(図書事務の補佐含む)
対象▶要学歴(AT可)簡単なITスキル・ワード操作のできる方
時間▶①A)8:30~17:15 B)13:15~22:00 ※A)B)の組合せとなります。②9:30~18:15、月1回8:30~17:15
給与▶月給162,100円程度※昇給あり
休日▶週2日(水曜日、他1日)
待遇▶賞与年2回、通勤手当 社会保険完備
●詳細はTEL、又はQRからご確認ください。

午前中の清掃パート
★新築移転しましたキレイな病院です!
勤務地▶北九州八幡東病院(八幡東区東田1-4-3)
時間▶7:00~11:30または8:00~12:30
◎時間・日数ご相談下さい
休日▶日、祝日
時給▶1,000円~
待遇▶交通費、有給休暇 雇用・労災有
応募▶まずはお電話下さい。(勤務地にて面接)
福利厚生充実!
働きやすい職場です!
時給アップしました! 賞与年2回支給★

寮の調理(管理)業務
★資格不要! 家事の延長感覚でOK!
勤務地▶戸畑区天領寺の学生寮
内容▶寮の学生さんへの食事提供(調理、盛付、食器洗浄、厨房内清掃等)
時間▶①4:30~12:00 ②14:00~22:00
※①②選択可
※週3日程度の勤務(月10~12日)
時給▶1,200円~
待遇▶白衣貸与、雇用保険、交通費支給(マイカー通勤はガソリン代)
【小学校給食調理(常勤・パート)も同時募集】
●箱ヶ谷小学校(戸畑区東箱ヶ谷町)
●高見小学校(八幡東区高見)

病院内の食器洗浄
★移転新築したきれいな病院です★
勤務地▶八幡東区東田1丁目4-3
●JR八幡駅より徒歩5分
●西鉄バス八幡駅より徒歩5分
時間▶17:45~20:45(3h)
★勤務日数は相談の上
時給▶955円~
待遇▶交通費全額支給 有休あり、制服貸与マイカー通勤可
応募▶まずはお電話下さい。面接は現地にて。
◎夕方から3時間、Wワークにも♪

クリーンスタッフ募集
★経験は問いません、真面目な方、大歓迎!!
勤務地▶八幡東区役所近くの公共施設
時給▶1,000円~
時間▶7:00~11:00 (月~金の勤務)
休日▶土、日
待遇▶制服貸与、交通費支給マイカー通勤可
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。
◎午前中の4時間
◎高齢者も歓迎!

公益財団法人 **岡垣サリアイ**
文化スポーツ振興財団
遠賀郡岡垣町野間1-2-1 ☎093-282-1515

北九州病院グループ **進和興産(株)**
北九州市小倉北区空町3-1-2 ☎093-581-9933(担当/ヨシタニ)

西日本フードサービス(株)
本社/小倉南区下城野3-3-2 ☎093-951-9093 ※まずはお電話を!

北九州病院グループ **北進産業株式会社**
本社/北九州市小倉北区西港町125-5 ☎093-583-4114(水・日除く8~17時)

快適な環境を創造する **KGE (株)九州グリーンアース**
本社/八幡西区養福寺町2-22 ☎093-631-5678(採用担当)

SUNDAY 飲食店 エステサロン 不動産 など **新規顧客の獲得に!**

この大ききで **53,900円** (税込) (半2段(63x118.5mm))

まずはお気軽にお問い合わせ **093-473-2180** (株)毎日メディアサービス サンデー事業本部 北九州

https://sunday-ns.co.jp/ サンデーネットワーク 検索

第19回 皿倉山健康ウォーク

全4コース、東田大通り公園をスタート、ゴール。当日は、各コースとも出発式の40分前から出発受付を開始。全コース中学生以上1人1,000円。事前申し込みが必要。申し込み方法はホームページにて。

●日時:5/12(日) ●申込期間:4/5(金)~5/7(火)

①皿倉・河内水木緑(みりく)健脚コース(約23キロ).....[出発式]8:30~、先着500名
②THE OUTLETS KITAKYUSHU プレゼンツ じゅりっく歴史探訪コース(約5キロ).....[出発式]9:30~、先着75名
③地域発見!やまが丘光うまかもんコース(約8キロ).....[出発式]10:30~、先着400名
④地域発見!中央町丸ごとグルメめぐりコース(約5キロ).....[出発式]11:30~、先着400名

皿倉山健康ウォーク実行委員会事務局(八幡東区役所総務企画課内)
☎093-681-0387 https://www.city.kitakyushu.lg.jp/yahatahigashi/w5100057.html

