

# SUNDAY

Life information

サンデー北九州 南版  
配布エリア▶ 小倉南区・苅田町・行橋市



2024  
6.1

vol. 1471

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 / 350,000部

PICK UP! P4・5 / スイーツファン感謝祭

事故車 不動車 過走行車 故障車 **どんな状態のお車でも大歓迎!!**

**廃車 買取**

- 廃車手続き代行
- 出張引き取り

無料

自動車部 福岡県公安委員会 第902120810010号  
古物商許可証 第20403001953号

**nippou** 日豊金属工業㈱ 行橋営業所 行橋市長本 176-3

お問い合わせもお気軽に  
**0120-39-5554** 日曜営業 休業

※サンデー北九州版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。



**昼夜OK!「初夏のグルメコース」**  
**【半額】5800円→2900円**

ウオマチヒカリテラスにある欧風料理の店「ビストロダイニング 和菜」。この度登場した「初夏のグルメコース」は前菜の盛り合わせ、季節のおすすすスープ、アサリとオクラのトマトソースパスタ、本日のお魚料理、お口直しのシャーベット、特選牛肉のステーキ、食べ放題のパン&林檎バター、デザートなどがついた全10品のフルコース。昼夜OK!夜のみワンドリンクオーダー制。2名様から前日まで要予約。提供は6月30日(日)まで。

ビストロダイニング 和菜(かずな)

☎093-522-1955

〒小倉北区魚町3-1-6 ウオマチヒカリテラス1F  
 営業11:30~15:30(OS15:00) 休不定休  
 夜18:00~22:00(OS20:30) 全40席

- 写真は「初夏のグルメコース」のイメージ 5,800円→2,900円
- 夜のみワンドリンクオーダー制
- 仕入れにより内容変更あり



ハウズドゥイメージキャラクター  
古田敦也氏

地域密着

相談無料

高価買取

秘密厳守

最短2日で現金化

※弊社規定により、物件によっては、契約までに2日以上要する場合があります。

あなたの〈家・不動産〉地域最大級のハウズドゥが

**早く高く 3億円まで\***

# 買取ります

※弊社の買取査定基準により買取できない場合があります。

小倉南・小倉北・八幡西・八幡東・戸畑・門司・若松・中間 ほか 重点募集中



お問い合わせ時に「サンデーを見た」で

相続・離婚・住み替え・転勤・・・その他なんでも!!

- ✓ 他社で販売を任せているが売れない
- ✓ 家を売却し老後の資金にしたい
- ✓ 相続を受けたが住まないで現金化したい
- ✓ 住み替えしたいけれど手付金がない
- ✓ 長期ローンの返済が苦しい
- ✓ 事故物件・家が古すぎる・荷物が多い

店舗数 **No.1**  
不動産売買仲介件数  
フランチャイズ

「ビジネスチャンス」  
(2023年12月22日発行・2024年2月号)より

期間限定 **もれなくQUOカード 3,000円分プレゼント!**

※2024年8月末まで  
QUOカードは訪問査定時にお渡しとなります。詳細条件は店舗または担当者に確認ください。



家を売っても住み続けたい、そんなお悩みもご相談ください。

住みながら売却できる  
**ハウス・リースバック**



ハウスドゥ ハウス・リースバック 八幡西

ハウスドゥ ハウス・リースバック 小倉南

面倒なこと、わからないこと、当店がワンストップで解決します! ご相談はお近くの店舗まで

ハウスドゥ 八幡西

〒807-0832 福岡県北九州市八幡西区東筑2丁目4-8  
【営業時間】9:00~18:00【定休日】第一火曜日(1~3月を除く)、水曜日、年末年始

**0120-210-397**



ハウスドゥ 住宅情報モール 小倉南

〒800-0227 福岡県北九州市小倉南区津田新町4丁目1-31  
【営業時間】9:00~18:00【定休日】第一火曜日(1~3月を除く)、水曜日、年末年始

**0120-373-566**



グリーンシップ株式会社 福岡県知事(2)第17983号 (公社)福岡県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (一社)九州不動産公正取引協議会加盟 仲介(売買)



未経験でも大歓迎!!時間を有効活用して、いっしょに情報発信♪

# 配布スタッフ大募集!

毎週同じエリアを配布 【募集エリア以外も随時募集中!お気軽にお問い合わせください】

小倉南区 湯川、葛原 行橋市 泉周辺  
 苅田町 富久、尾倉、小波瀬

**【内容】**フリーペーパー  
 「サンデー新聞」をポストへ投函  
**【時間】**毎週水～金曜日の明るい時間帯  
**【収入】**月給 約1～2万円以上 (配布枚数などにより変わります)

空いた時間を  
 利用して  
 家計の足しに  
 しています♪  
(28歳女性)

退職したら  
 一気に体力が...  
 健康のために  
 始めました!  
(67歳男性)



ご応募は

(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

フリーダイヤル **0120-005-528** 携帯電話からもOK ☎093-474-0005 (受付)月～金曜 9:00～17:00  
○折り返しの電話は☎093-474-0005からいたします。○エリア担当者がありますので、お気軽にお問い合わせください。

## 大衆 馬焼肉専門店

馬 活  
 SINCE 2021  
**NEW OPEN**

純国産馬焼肉専門店ならではの品数! テイクアウトも可能!

飲み放題 60分990円 / 90分1,480円



## 馬刺しのお肉を贅沢 焼き肉で食べる

希少部位レバー・ハート、馬以外の料理も有り



馬活セット **2,980円**  
 馬焼き、馬刺し、一品、ご飯付き

※写真の皿のからあげ、ビールは別料金です



TEL.090-1681-1210

小倉南区津田新町1-5-12(ファミリーマート横)  
 昼:11:30～14:00(水曜日定休、他不定休あり)  
 夜:18:00～23:00(定休日なし) 席:最大40名様

Instagram 公式LINE

24h 営業 無人販売「鶏活」併設



※価格はすべて税込

Sunday Kitakyushu Presents Sweets Festival vol.12

# 九州+スイーツファン感謝祭

## 2024.6/1(土)~6/23(日)まで開催!

詳しくはコチラ! [サンデーポータル](#) [検索](#)

# 1,000円プレゼント

1 紙面or店頭の応募用紙に必要事項を記入

2 気になる参加店に行き投票

3 抽選でお菓子券が当たる!

### 紙面の応募券だと当選確率アップ!! 応募券は店頭でも配布中



写真は「ロールケーキバニラ」、「ロールケーキショコラ」、「クッキーシュー」、「果凍プリン」

#### 糸島2号店のジェラートもオススメ♡

優しい口溶けのクリームが美味しいロールケーキやクッキーシュー、プリンが人気。何度食べても飽きない糸島店にもぜひ一度。

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**焼き菓子1個プレゼント**

#### フランス菓子 果摘

☎093-582-8765 小倉北区大手町12-4 スピナガーデン1F  
開10:00~19:00 毎月6日から休まず営業 回あり



写真は「バスクチーズケーキ」カット520円〜、ホール3,130円〜(全5種)

#### 専門店のとろける濃厚バスクチーズケーキ

とろっとなめらかな舌触りが自慢のバスクチーズケーキはプレーン、キャラメル、抹茶、ピスタチオ、プレミアムプレーンの5種。前日までの完全予約制。

クーポン切り取り持参でチーズケーキお買い上げの方  
併設「オステリアカロー」内にて コーヒーor紅茶サービス  
※土・日・祝日、カフェタイムは利用不可

#### Cheesecake Rocca(チーズケーキ ロッカ)

☎093-511-1199 開11:30~14:30/夜17:30~22:00  
小倉北区魚町2-2-15 東邦ビル1F(オステリア カロー内) 毎月曜日  
※カフェタイム(土・日・祝日)15:00~17:00



写真は焼き菓子(全21種類)ギフトも多数

#### こだわりの焼き菓子ギフトなら『OTTI』で!

「かわいい!」と思わず見入ってしまう焼き菓子はギフトにもぴったり。今年の夏は期間限定のペンギンサブレが入ったギフトがおすすめ。

クーポン切り取り持参で1,080円以上お買い上げの方  
**ミルクサブレ(牛)1枚プレゼント**

#### sweets shop OTTI オッティ

☎093-953-6184 小倉北区足立3-1-9  
開10:30~18:30 毎月曜日 4台



写真は「ひですけ抹茶まみれ餅」2個入り280円 ※賞味期限は常温で1週間

#### 大ヒット★「ひですけ抹茶まみれ餅」

柔らかな羽二重餅。沖縄県産の塩で上品な甘さを引き出した粒餡が、八女抹茶まみれになって贅沢に☆父の日の贈り物にも◎。

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**ひですけ餅2個プレゼント**

#### ひですけ餅本舗 中村屋 本店/徳力店/黒原店

【本店】☎093-931-1855 小倉南区若園1-22-12  
【徳力店】☎093-961-2223 【黒原店】☎093-921-5446



写真は「6月のお菓子」生菓子4種、焼き菓子4種

#### 『FAVORI PLUS』6月のお菓子たち♡

毎年恒例の季節イベント「6月のお菓子」が6/14(金)からスタート。生菓子や焼き菓子、色とりどりのフレーバーがたくさん勢揃い♪

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**6月のお菓子 50円引き** ※1会計につき1枚利用可

#### FAVORI PLUS(ファボリPLUS)本店/アミュプラザ小倉店

【本店】☎093-473-0023  
小倉南区上管根新町11-22 開6/11(火)・18(火)  
【アミュプラザ小倉店】☎093-482-4777



写真は「桃スムージー」テイクアウト790円 ※+200円でソフトクリームがトッピングOK

#### 【期間限定】「桃スムージー」登場

こだわりの国産果汁を使用。白桃の爽やかな香りと上品な味わいが、これからの季節にぴったりな「桃スムージー」。特典利用でお得♪

クーポン切り取り持参で  
**桃スムージー 50円引き** ※1会計につき1枚利用可

#### 菓匠きくたろう。本店/アミュプラザ小倉店

【本店】☎093-474-6006  
小倉南区上管根新町11-11 開6/4(火)・11(火)  
【アミュプラザ小倉店】☎093-513-2828



写真は「デコレーションケーキ」各種

#### デコレーションケーキの予約も簡単便利★

次々と誕生する絶品の新作スイーツやユニークなイベントなどで、ファンを飽かさず地元で愛され続ける人気店。【予約&通販サイトも充実】

クーポン切り取り持参で店内商品1,500円以上お買い上げの方  
**パティシエ特製 ソフトクリーム1つプレゼント**

#### ケーキハウス こうのとり 沼本店/守恒店

【沼本店】☎093-471-4788 小倉南区沼緑町5-1-50  
【守恒店】☎093-967-9914 小倉南区守恒本町2-2-1



写真は「もちもちトロップアイス」1パック150円

#### もちもちトロップ♡美味「わらび餅アイス」

「おたま」や「福耳」など縁起の良い和菓子が名物。冷んやりモチッと食感で、口の中でトロップと溶ける黒蜜きなこ味のアイス…最高に美味★

クーポン切り取り持参で  
**10%OFF** ※一部商品は除く

#### おたま本舗 なか川

☎093-471-0081 小倉南区下買1-16-11  
開9:00~18:00 開不定休 回2台



写真は「ソフトクリーム」カップ420円、コーン450円

#### 暑い季節に♡こだわりのソフトクリーム

シンプルだからこそこだわり抜いた、新鮮なミルクと厳選された素材で、ミルクの濃厚な風味となめらかな口溶けが楽しめる。美味♡

クーポン切り取り持参で  
**ソフトクリーム50円引き** ※1会計につき1枚利用可

#### Cream Design(クリームデザイン)ファボリPLUS店内

☎093-473-0023(FAVORI PLUS) 開6/11(火)・18(火)  
小倉南区上管根新町11-22 開10:00~17:30 回40台  
※土・日・祝日は19:00(営業時間に変更の場合あり)



<b>パティスリーベック</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>焼き菓子 1個プレゼント</b> <small>[2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>フランス菓子マシェリ</b> 1,500円以上お買い上げの方 <b>クグロフor プリン 1個プレゼント</b> <small>[2024.6/22(土)まで有効]</small>	<b>フランス菓子 果摘</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>焼き菓子 1個プレゼント</b> <small>[2024.6/23(日)まで有効]</small>
<b>チーズケーキ ロッカ</b> チーズケーキお買い上げの方 併設「オーストラリア」内にて <b>コーヒーor紅茶 サービス</b> <small>※土・日・祭日、カフェタイムは利用不可 [2024.6/21(金)まで有効]</small>	<b>オッティ</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>ミルクサブレ(牛) 1枚プレゼント</b> <small>※その他特典との併用不可 [2024.6/22(土)まで有効]</small>	<b>パティスリークレア 則松店</b> 「王様のメロンボール」 お買い上げの方 <b>通常750円(税込810円) →700円(税込756円)</b> <small>※お一人様につき1個 [2024.6/23(日)まで有効]</small>
<b>クラシック・ノン1982</b> 1,500円以上お買い上げの方 <b>焼き菓子 1個プレゼント</b> <small>[2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>お菓子のリーフ</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>卵卵バウム シュシュ 1個プレゼント</b> <small>※8店舗・行橋店で利用可能 [2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>ケーキハウス こうのとり</b> 店内商品1,500円以上お買い上げの方 <b>パティシエ特製 ソフトクリーム 1つプレゼント</b> <small>※各店舗・守備店で利用可能 [2024.6/23(日)まで有効]</small>

お買い上げの方クーポン提示で  
**お得な特典をGET!**

<b>パティスリーヒーロ</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>焼き菓子 1個プレゼント</b> <small>[2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>ひですけ餅本舗 中村屋</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>ひですけ餅 2個プレゼント</b> <small>※本店・徳力店・黒島店で 利用可能 [2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>FAVORI PLUS</b> 1,000円以上お買い上げの方 <b>6月のお菓子 50円引き</b> <small>※本店・アミプラザ小倉店で利用可能 ※1会計につき1枚利用可 ※各種値引き併用不可 [2024.6/14(金)~23(日)まで有効]</small>
<b>おたま本舗 なか川</b> クーポン切り取り持参で <b>10%OFF</b> <small>※一部商品は除く [2024.6/23(日)まで有効]</small>	<b>菓匠きくたろう。</b> クーポン切り取り持参で <b>桃スムージー 50円引き</b> <small>※本店・アミプラザ小倉店で利用可能 ※1会計につき1枚利用可 ※各種値引き併用不可 [2024.6/1(土)~23(日)まで有効]</small>	<b>クリームデザイン</b> クーポン切り取り持参で <b>ソフトクリーム 50円引き</b> <small>※1会計につき1枚利用可 ※各種値引き併用不可 [2024.6/1(土)~23(日)まで有効]</small>

第12回

# スイーツ

総勢 **85** 名様に  
応募したお店で使える  
**お菓子券**

八幡西区

写真は外観/「季節のフルーツタルト」650円

**NEW OPEN★可愛すぎるタルト専門店**  
 一原目を引く鮮やかなピンクの外観!ショーケースには旬のフルーツなどで飾られた、色とりどりのタルト♡ギフト用の焼き菓子も充実。

おすすめメニュー(併設の夜パフェ専門店「THIS IS ICECREAM」)  
**ケーキや焼き菓子がのったパフェ10種以上 800円**

**Tarte à la Tsubame Letters**  
 ☎093-622-1228 八幡西区萩原2-13-10 ㊟あり  
 ㊟11:00~18:00 ㊟水・日曜日、他不定休  
 [THIS IS ICECREAM]㊟19:30~23:00(OS22:45) ㊟月~木曜日

八幡西区

写真は「莓スペシャルコレクション」

**【21時まで営業】美しいケーキが大人気★**  
 店内には手の込んだ繊細なケーキやタルト、焼き菓子が沢山。種類豊富な「焼きドーナツ」も。21:00閉店なので、お仕事帰りにもぜひ。

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**焼き菓子1個プレゼント**

**パティスリー-BECK(ベック)**  
 ☎093-616-6600 八幡西区医学生ヶ丘6-1  
 ㊟10:00~21:00 ㊟月曜日、その他 ㊟10台

戸畑区

写真は「紅茶風味のアップルパイ」、右は「マシェリチョコくま」

**「紅茶風味のアップルパイ」&「チョコくま」**  
 紅茶の風味豊かなアップルパイは、甘さ控えめで食べ応えも。季節の果物がサンドされた人気の白くま・チョコくまケーキも大人気★

クーポン切り取り持参で1,500円以上お買い上げの方  
**クグロフorプリン1個プレゼント**

**フランス菓子マシェリ**  
 ☎093-287-4927 戸畑区天神2-6-6 ㊟あり  
 ㊟11:00~18:30 ㊟日曜日、その他

八幡西区

写真は「王様のメロンボール」750円(税込810円)

**【則松店限定】贅沢な完熟メロン♡**  
 甘い完熟メロンを贅沢にくり抜いた季節限定スイーツ。中にはスポンジ、カスタード、生クリームがたっぷり。あっという間に完売する日も!

クーポン切り取り持参で「王様のメロンボール」お買い上げの方  
**通常750円(税込810円)→700円(税込756円)** ※お一人様につき1個

**パティスリークレア 則松店**  
 ☎093-692-7711 八幡西区則松7-1-16  
 ㊟10:00~19:00 ㊟木曜日 ㊟あり

八幡西区

写真は「マカロン」1個245円(7個入り1,885円)、「ロンシャン」1個498円

**色鮮やかなフランス菓子が盛りだくさん♡**  
 淡いパステルカラーの可愛い「マカロン」や、外はパリパリ中は生チョコクリームとしっとりチョコスポンジの看板商品「ロンシャン」が人気!

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**焼き菓子1個プレゼント**

**パティスリーヒーロ**  
 ☎093-603-0137 ㊟10:00~19:00 ㊟あり(店舗前のB1~B3まで)  
 ㊟八幡西区永大丸4-6-30 プラン・ソレイユ1F ㊟火曜日

八幡東区

写真は「エクレア」1個250円

**予約必至!大人気エスプリのエクレア**  
 たっぷりと詰まったカスタードと生クリームと下に敷かれたパイ生地のサクサク、アーモンドブラリネのザクザク食感が楽しめる。

おすすめ商品  
**生パイ 1ホール1,480円**

**ケーキギャラリー エスプリ**  
 ☎093-682-0063 八幡東区西本町2-2-1  
 ㊟9:30~18:00 ㊟火曜日 ㊟あり

スイーツファン感謝祭

Sunday Kishiyada Presents Sweets Festival vol.12

応募用紙

応募締切  
 2024.6/23(日)まで  
 【サンデー北九州】

【氏名】 ( 歳)

【電話番号】

【住所】〒

【応募店舗へのご意見・ご感想】

【応募要項】必要事項を明記の上、対象店舗の応募箱に投函してください。応募者の中から抽選で各店5名様・総勢85名様に、応募した店舗で使えるお菓子券をプレゼント!!  
※抽選は抽選の結果、プレゼントをお送りさせていただきます。お当選は発送をもっての通知させていただきます。  
 (イベントに関する個人情報について)抽選からのお申し込みは、当社の責任をもって管理いたします。お申し込みした個人情報はプレゼントの発送などの目的のために使用し、第三者へ提供することはありません。

若松区

写真はパフェ(イートイン/テイクアウト)一例、まもなく「夜パフェ」も登場

**別世界の雰囲気♡可愛いパフェも大人気★**  
 扉を開けると、そこには「ノン」の世界が広がり、スイーツはもちろん店内の造形・装飾も訪れた人を楽しませてくれる仕掛けがいっぱい♡

クーポン切り取り持参で1,500円以上お買い上げの方  
**焼き菓子1個プレゼント**

**クラシック・ノン1982**  
 ☎093-751-6151 若松区下原町10-11  
 ㊟10:00~19:00 ㊟月曜日 ㊟5台 ㊟11席  
 ※カフェ11:00~17:00(OS16:30)

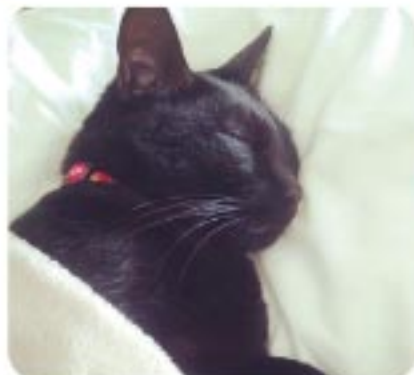
八幡東区 行橋市

写真は「生チョコサンド」1個378円

**これは必食!世界が認めた上質な味わい**  
 モンドセレクションを受賞した「生チョコサンド」。ベルギー産のチョコとしっとりとしたスポンジが贅沢な一品。オンラインショップあり。

クーポン切り取り持参で1,000円以上お買い上げの方  
**卵卵バウムシュシュ1個プレゼント**

**お菓子のリーフ 八幡本店/行橋店**  
 【八幡本店】☎093-654-6767 八幡東区昭和3-1-23  
 【行橋店】☎0930-55-2200 ㊟行橋市西泉3-19-1



箱  
「お布団大好き♪」



ジャック  
「気がついたらこっそり寝かれました。」



ムギちゃん  
「お気に入りの場所ですつろぎ中♪」



福丸  
「寅年!」



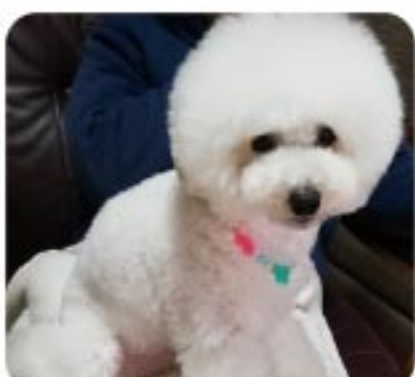
ゆき  
「シクラメンとゆき。」



むぎ君  
「我が家のゴマすり王子笑。」



メイ  
「リボンどうかな?」



momo  
「いつも可愛いももちゃん♥」



かまぼこ君  
「おててを枕にウトウト。」



ツナ  
「おむたいなあ。」



むっちゃん  
「ボクが好きなのはティッシュ!」



ハム吉  
「宮地嶽神社のモマみくじと一緒に。」



ちろちゃん  
「みんなの癒しのちろちゃん、大好きだよ♡  
長生きしてね!」

うちの子がいちばん♡

# わが家のペット大集合

読者の方からたくさんご応募頂いた、かわいいペットたちをご紹介します♪



さくら  
「リラックス昼寝ポーズ。」



キラ  
「たくさんのお幸せをありがとう。いい子だったね。ずっと大好きだよ。」



左:ミーナ/右:アート  
「私の大好きな仲良しの娘たち。」



ししまる/チョコ  
「とっても仲良しなそっくり姉弟です♡」



おかき  
「初お座りできました!!」



こたろう  
「我が家の天使♪」



uku  
「ぼくママのストーリーだよ♡」



メイ  
「人が大好きで甘えん坊の女の子、寒い朝は母さんのお布団を占領です!」



バズー  
「いつもお留守番ありがとう、大好きだよ♡」



はじめ/ユニ  
「鬼殺隊になってみた。」



ユニちゃん  
「チワワとプードルのミックスです♡」



はやと  
「リビングのソファで外の景色を眺めながらつろぐのが大好きです。」



虎龍(コロロ)  
「孫の帽子をスポン!!」

**随時更新中!** WEBサイトでは地域の情報がいっぱい **スマートフォンからサクサク見られる!**

<https://sunday-web.net> サンデーポータル 検索



2024年1月から始まった新NISAをFPが解説!値上げラッシュから資産を守る・お金を増やすための基礎基本!!

**整理収納アドバイザーがこっそり教える収納術33連発& 2本立て!!** 豪華 豪 華

# お金と貯蓄の勉強会!!

売込、勧誘一切なし! 目からウロコの「なるほど!投資信託説明ガイド」を無料プレゼント!

整理収納アドバイザーの高橋さんを講師に迎え、生活に役立つ収納術をレクチャー!テレワークなどにより家で過ごす時間が多くなった今、すっきり片付いたお部屋で快適に過ごす方法を学べるチャンス。また、ファイナンシャルプランナーによるお金と貯蓄の勉強会も開催。「新NISA」や「iDeCo」をスッキリ理解できるよう解説!値上げラッシュの今、資産を守る・お金を増やすための基礎基本もお教えします!セミナー後は、美味しいランチもご用意しております。お申込みはお早めに。

日時 **7/7日 10水 13土**  
受付/10:00~ セミナー/10:30~13:00 ランチ/13:00~

場所 JR九州ステーションホテル小倉  
北九州市小倉北区浅野1丁目1番1号  
【駐車場4時間無料】 **小倉駅直結!**

定員 各回15名様限定 参加費 **無料**

講師 **河邊 晴彦さん**  
ファイナンシャルプランナーは年間500名以上のライフプラン相談を受けている「はるFP事務所」所属。会員が累計20年目のメンバー。さらに、FP全員が子育て支援センターで世代からシニア世代までへの無理のない貯蓄のアドバイスを、皆様から大変好評いただいております。

ホテル直結駐車場 4時間無料!

お問い合わせ・お申し込み  
【受付】平日10:00~17:00 (土・日・祝は除く)

**TEL.092-408-7187** (株)はるFP事務所 福岡市博多区博多駅前2-10-12 411号室  
[www.harufp.jp](http://www.harufp.jp) はるFP事務所 検索

セミナー申し込みフォーム



ポスト投函(サンデー新聞の配布)に関するお問い合わせは  
**デリバリー事業部 ☎093-474-0005** 月~金曜日 9:00~17:00

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はプレゼントの発送や案内状の送付などの目的にのみ使用し、第三者へ提供することはありません。

福岡・北九州・山崎のSUNDAYネットワーク  
**毎週 931,500部発行**  
 水・木・金曜日配布

できることから始めてみよう!!  
Healthy Life



\*1: 最大酸素摂取量…1分間に体重1kgあたり取り込むことができる酸素の量。  
\*2: 運動時間・回数・強度はその方の目標によって違う。

### 運動の基本(有酸素運動)

有酸素運動とは

有酸素運動は、継続的で比較的弱い力が筋肉にかかり続け、体内にたくさんの酸素を取り込んで、糖質とともに脂肪をエネルギー源とする運動である。心臓や肺などの呼吸循環器系の能力を高めることや肥満を解消すること、持久力を向上させるなどに効果を示し、健康や体力の維持向上にとっても適している。

有酸素運動によって向上が期待できる持久力には、筋持久力(局所的な筋肉の運動を長時間持続する能力)と全身持久力(全身運動を長く続けられる能力)がある。全身持久力は最大酸素摂取量\*1と関係しており、それが多くなると有酸素エネルギーを効率よく使うことができ、乳酸の緩衝能力(酸を中和する能力)や除去能力が高くなることで、乳酸が筋肉中にたまりにくい状態になる。その結果、運動を長く続けられる=持久力が高まることになる。

筋持久力を向上させる運動には、軽い踵の上げ下げろしやスクワット、片足立ちなどがあり、全身持久力を向上させる運動には、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などがある。

スクワットの正しいフォーム\*2

足を肩幅に開き、つま先とひざの向きをそろえる。踵が浮かないよう注意し、ひざの角度は90度より広めに曲げる。この時背中が丸くならないよう、ひざがつま先より前に出ないように注意する。1回10秒程度で行い、1から5でひざを曲げ、6から10で元に戻る。

ウォーキングの正しいフォーム\*2

あごを引き、肩の力を抜いた状態で大きく腕を振る。横揺れや上

下運動を少なくし、リズムカルに歩く。背筋を伸ばす。肘は歩くスピードに合わせて90~120度に曲げる。歩幅を広げ、踵からつける。足全体が着いた後、親指の付け根で蹴り出す。

運動前の注意点

運動を始めるより多くの酸素や栄養素が必要となり、血液の流れが激しくなる。そのため、ウォーミングアップで徐々に血液の流れを促し、心臓や肺へ無理のない準備が身体への負担を減らす。その他にも体温・筋温の上昇、神経伝達速度の向上、柔軟性・可動域の向上、筋肉の障害の予防、心理的効果が得られる。

自費訪問リハTREE 代表 理学療法士 橋爪 佳代

3学会合同理学療法認定士、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・身体障害者の経験あり。2020年5月にTREEを開設。



プレゼント  
7名様 ソフト舌クリーナー「舌も!」

歯科専門医と共同開発で生まれた舌専用クリーナー「舌も!」(660円)。柔軟性に優れた素材エラストマーの全採用とデザインの追及により不快な嘔吐反射を抑制。簡単に使え、舌苔をキレイにシッカリ取り除く。携帯に便利な専用ケース付。

のじ公式ショップ

応募締切日 6/5(金)

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「私の相棒」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コードからのご応募頂けます

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

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

誕生月占い 6/1▶6/7

1月 活気に満ち溢れ、社会的に動けそう。活動的になる事が開運の鍵となる。(ラッキーカラー)青 ●	2月 キャリアアップのチャンス!新しい事を取り入れて、進化していこう。(ラッキーカラー)赤 ●	3月 望んでいたものが手に入りやすい時。ポジティブさが良い影響を及ぼそう。(ラッキーカラー)黄 ●	4月 運気は安定しているが、何か起きた時の対応が問われそう。キチンと向き合えば成果が期待できる。(ラッキーカラー)紫 ●	5月 付き合いのあった人脈との再会、新たな出会いが期待できる時。人との交流を深めよう。(ラッキーカラー)白 ○	6月 環境の変化が起き、人として成長できそう。冷静な判断と計画性を持とう。(ラッキーカラー)銀 ○
7月 既存の人脈に加え、新たな人脈を手にしそうな時。親しくなった方々と絆を深めよう。(ラッキーカラー)緑 ●	8月 心身のバランスを整えれば、新たな出会いが増えそう。相手の本心を見極めよう。(ラッキーカラー)藍 ●	9月 経験や知識、アイデアを活かし、他者の協力を得ながらチャンスを探そう。(ラッキーカラー)金 ●	10月 疲れは厳禁。バランスの良い食事と運動を心掛け、慎重に計画を立てて行動しよう。(ラッキーカラー)ピンク ●	11月 自分のペースを守り、直感を信じてみて。少しの勇気が人を救う事にもなるはず。(ラッキーカラー)黒 ●	12月 運を切り開くには、守りに入らず、積極的に次の一手を打つのが良さそう。(ラッキーカラー)橙 ●

READER'S VOICE! ボイス

今週のお題 できればやり直したいこと

- 御朱印帳を私のミスで貼り忘れがあり、日付が前後したのが悔しくて仕方ないのでやり直したいです。 小倉北区/46歳女性
- 虫歯にならないよう、若い時から歯を大切にしたらよかったな〜目標80才、20本。今からはムリかな…!! 八幡東区/65歳女性
- 部屋のフローリングの床が気付いた時には傷だらけに!傷対策をしっかりやり直してから生活したい。 小倉北区/53歳女性
- 顔に大きなホクロがあり以前取りましたが、実際取ったらトレードマークが無くなった様で少し後悔です。 八幡西区/56歳男性
- 学生時代、友人と疎遠になってしまったこと。もう少しうまく立ち回れたのではと何度も思います。 八幡西区/34歳男性

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは 発行 毎日メディアサービス サンデー事業本部 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3 ☎093-473-2180 FAX093-471-3443 https://sunday-ns.co.jp info@sunday-ns.co.jp

午前中の清掃パート

★中高年者も大歓迎!経験不問です。

勤務地▶①北九州湯川病院(小倉南区湯川) ②安部山公園病院(小倉南区湯川)

時間▶①7:00~11:30または7:30~12:00 ②7:00~11:30

休日▶日曜、祝日、他

北九州病院グループ 進和興産(株)

北九州市小倉北区室町3-1-2 ☎093-581-9933(担当/ヨシタコ)

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 ☎093-383-1157

さんきゅね Thank You!

過去の求人をご覧頂けます。

幼稚園のおあずかり担当スタッフ募集 【おかげさまで58周年】

山の手学院幼稚園

山の手学院幼稚園は1966年に創立し、「豊かな経験を通して健康で活発な子どもの育成」を教育目標に掲げ、ヨコミネ式教育法(13年前に導入)を保育の柱に、毎日の体操や英語、水泳、野外活動や絵本の読み聞かせ、紙芝居の導入など、30年も前から取り組んでいます。

《あずかり保育担当スタッフ募集!》

- 時間 15:00~18:00 ※勤務日数はご相談下さい。
- 給与 時給1,300円(試用期間2ヶ月は1,100円)
- 休日 土、日、祝、園の休日

幼稚園免許または保育士資格要

ブランクのある方もOK!

■1966年創立 ■スタッフ数53名 ■小倉南区徳力新町2-3-32(モノレール守恒駅より徒歩10分)

学校法人 徳力学園 山の手学院幼稚園 ☎093-963-3131

訪問介護スタッフ募集

あなた自身が利用者と共に成長できる現場です

勤務地▶小倉南区南方

内容▶障害者の日常生活のサポート・身体介助 外出や仕事のサポート

時間▶1日の内2~8時間、週1日~0K

時給▶1,730円(日中)

※夜間・休日手当別途

待遇▶交通費規定支給、マイカー通勤可

研修があるので未経験も大丈夫! 介護関係の有資格者は大歓迎!

時給 1,730円

応募/まずはメールでお問合せください。(採用担当) d.kitakyushu@gmail.com

(株)Dai-job high

本社/東京都武蔵野市御殿山2-21-14-2F

病院内の食器洗浄

★通勤らくらく!マイカー通勤もOK! JR城野駅直結のキレイな院内勤務です。未経験でも安心してご応募ください。

勤務地▶小倉北区東城野町(総合病院内)

時間▶①8:20~15:00(5.5H) ②17:15~21:00(3.75H) ③週3日~勤務OK♪

時給▶①945円~ ②955円~

待遇▶交通費支給、車通勤OK 制服貸与

応募▶まずは電話下さい。 ※面接は現地にて。

年2回 志望あり

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)

サンデー北九州、業務拡大につき

# スタッフ募集

全戸配布型生活情報紙では発行部数350,000部と北九州エリアNO.1のフリーペーパー「サンデー北九州」で、地域を元気にする紙面と一緒に作りませんか? とってもやりがいのあるお仕事です!

【事業内容】新聞折込広告、広告業、フリーペーパーの発行、ポスティング、HP制作

- 職種/営業企画(業務委託) ※面接時に職務内容などをご説明いたします。
- 資格/20才~ ※要普通免許、自家用車使用
- 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/完全歩合制 ■休日/土、日、祝日
- 応募/履歴書(写真貼付)を下記宛先まで郵送。又はご来社頂いても結構です。書類選考の上、面接日等を追って連絡いたします。

SUNDAY 発行部数350,000部 サンデー北九州

〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3 ☎093-473-2180

営業未経験者 OK  
主婦・ママも活躍中!

# 新聞就活サポートネット

スマホ・パソコンから閲覧できる!  
新聞掲載の求人広告をウェブポータルサイトにも掲載!

検索

二次元コード  
からも読み取り  
できます!



## 北九州空港 ラウンジひまわり スタッフ募集

**[給与]**  
時給 **1,200円**~  
※空港ビル対応手当: 月5,000円支給  
※その他: 扶養手当・住宅手当あり(規定内)  
※給与例: 月22日勤務の場合 時給1,200円×7.5h×22日+5,000円 = 月給203,000円  
※1年ごとに昇給があります。

●業務内容/受付スタッフ(契約社員) 受付・レジ・発注等  
●時間/①6:30~15:00 ②13:00~21:30 ※交代勤務  
●休日/週休2日制、有給休暇あり  
●待遇/健康保険、厚生年金 雇用保険、制服貸与 交通費規定支給  
●応募方法/電話連絡後、履歴書を下記住所まで送付ください。北九州空港で一緒に働きませんか。後日、面接日をご連絡します。接客好きの方、未経験者大歓迎!!

北九州エアターミナル株式会社 TEL093-475-4195  
(担当:総務部総務課 村上、眞田) 〒800-0306 北九州市小倉南区空港北町6番

## 北九州病院グループ 清掃業務管理者候補 募集!

各施設に入っている清掃スタッフの管理・監督、臨時清掃の受託・監督、物品の発注・配送、清掃業務など

**月給200,000円**~

勤務地 本社(小倉北区室町)から各受託先をまわります。  
時間 平日▶8:20~17:00(休憩60分) 土曜▶8:20~12:20(4週に1回)  
資格 高卒以上、エクセル・ワードの基本操作ができる方 普通自動車運転免許必須  
休日 日・祝日・土曜(4週に1回半日出勤)  
待遇 交通費支給(当社規定による)、制服貸与、賞与あり 有給休暇あり、各種保険完備、車通勤可(駐車場は自己契約)  
応募 まずは、お気軽にお問い合わせください。

北九州病院グループ 進和興産(株) ☎093-581-9933 (担当/ヨシタニ)  
〒803-0812 北九州市小倉北区室町 3-1-2

「わかりやすい」って安心。 代表取締役 二見 敬祐

## 家の売買

当社にお任せください

「わかりやすい」がコンセプト 無料査定・来店予約は...  
**株不動産ふたみん ☎093-932-3770**

福岡県知事(1)第19592号 北九州市小倉南区下城野1-7-7 C棟2階3-2号(仲介)

## 男女正社員募集(2名)

簡単な案内広告営業 原稿打合せ及び一部作成 未経験者大歓迎!

**給与 月給208,000円**~  
※基本給+固定手当 ※別途交通費全額支給 ※試用期間中も同条件です。  
資格/学歴不問、普通自動車運転免許、研修期間あり 40歳未満の方(3号のイ:長期勤務によるキャリア形成のため)  
時間/9:00~17:15(休憩60分)  
※規定は18:00迄、17:15以降退社自由です。  
休日/週休2日制(土・日・祝、年末年始・盆、有給休暇)  
待遇/社会保険完備、退職金制度あり(勤続3年以上) 昇給・賞与は会社業績による 有給休暇実施(有給買上制度あり)、扶養手当あり

応募 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。詳細はお気軽にお問い合わせください。ハローワークからの応募も歓迎します。ハローワークから紹介の方は紹介状もご持参ください。

広告代理店(制作デザインサンデー・チラシ)等 **093-581-8824** 川村・久木野  
北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F

## HOUSING SUNDAY 南版

ネット版 西版・東版・南版の住まいに関する情報を掲載中! 二次元コードからもアクセス!

お住まいの地区以外の情報や過去の情報もご覧いただけます

検索

### 売戸建

京都府 新津4  
1,380万円  
●JR小波瀬西工大前駅まで徒歩6分●1995年4月築 ●SDK●木造2階建●南西6.0m公道 接面3.0m

駐車場3台可(縦列) 収納充実!!  
土地面積:233.46㎡ 建物面積:127.68㎡

---

### 売土地

小倉 中曽根1  
1,568万円  
●JR下曽根駅まで徒歩8分●1種中高●宅地●建率60% ●容率160%●東4.0m公道●西0.3m公道●現況:建物有

建築条件なし お好きなプランで建てられます!  
土地面積:235.74㎡ (71.31坪)

プライトンハウス ☎093(245)6547  
中興市岩瀬西町29-26 福岡県知事免許4第15102号(仲介)

### 美邸・LDK18帖・LDK床暖房

売家 | 小倉南区 葛原本町  
閑静な住宅地  
1,480万円  
土地:165.65㎡(49.92坪) 建物:91.91㎡(27.80坪)  
●葛原本町6丁目バス停徒歩10分 ●木造2階建 ●H3年4月築 ●3LDK

05年2月リフォーム済 エコバス・ウォシュレット・シャワー・ドレッサー・新設交換  
H26年システムキッチン 取替、床暖房設置 H27年外壁塗装・屋根交換

LIFE FACT ライフファクト 株式会社 TEL.093-383-1004  
福岡県知事免許(2)第18491号(仲介) 北九州市小倉南区八重津町11-16

## 《オープンハウス開催》6月2日(日) 11:00~17:00

売家 NAVI:小倉南区下吉田3-15-12  
駐車3台以上可能・収納豊富な4LDK  
土地:232.07㎡ 建物:109.00㎡  
**1,698万円**

お支払い例 月々 45,786円  
※借入年数35年(借入金1,698万円)※変動金利0.725%の場合  
※地方銀行住宅ローン(R6年6月現在)※頭金0円、ボーナス払い無し

●下吉田団地第三バス停徒歩3分  
●1991年3月築●木造2階建●4LDK

2024年1月内外装リフォーム済  
水回り全て新品、内装全面(床・壁・天井・建具) 外壁、屋根、駐車スペース拡張

plaza 福岡県知事免許(11)第7774号 北九州市小倉北区真鏡1丁目12-11 0120-083-970

## 新築住宅をVR内覧!!

新築資料請求・車検予約してはじめるお中元5/30まで  
抽選で5名様に1,000円分プレゼント!!

VR住まいの森 検索

VRはこちらから! 株式会社 エープラン 株式会社  
北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F TEL:093-581-8824

# 北九州 中古住宅 中古マンションフェア開催

はじめてのおうち探し 応援イベント!! 6/1(土)・2(日)・15(土)・16(日) 10:00~17:00

北九州の中古住宅専門店

中古戸建て + 中古マンション 約4,100件 大公開  
+ 新築・土地情報

2024年6月最新物件が見られます!

賃貸脱出!! 月4万円からのマイホーム

ネットでもスマホ対応!! 来店予約  
混雑が予想されます。ご予約の方優先対応します。

スムーズなご案内 待ち時間なし!! 優先対応!! 予約特典あり!!  
が便利!! 平日も予約OK!!

Webで来店予約でハーゲンダッツギフトプレゼント!

4,869円 300円 284円 4,285円

株式会社 エープラン 株式会社  
住 所:北九州市小倉北区浅野二丁目8番4-1F

1 WEBから予約 ▶ 0120-849-154  
2 電話から予約 (9:00~17:00)