

# Life information SUNDAY

サンデー福岡 北版

配布エリア▶ 宗像市・福津市・古賀市・糟屋郡新宮町

2024  
7.20

vol. 1478

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 74,000部



PICK UP! P2 睡眠の質を高めよう!

次はあなたの番です!  
成婚者500名超え お見合い件数年間600件以上

実施中  
の  
入会金  
10,000円OFF

上手に行く時も  
行かない時も  
私、上野が  
応援いたします。  
貴方も始めて  
みませんか?

初婚・再婚  
問わず  
お手伝いします

カウンセラー  
上野 美智子

安心の仲人型  
結婚相談室  
ウィッシュ福岡 ☎092-526-2727 相談無料

〒810-0001 福岡市中央区薬院3-3-29 ライオンズマンション薬院駅南204号 月10:00~19:00 休木曜日

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



## 南国ムード満点! 「トロピカルスイーツフェア」 ビュッフェと同時開催♪

大海原を眺める抜群のロケーションが魅力の『マル・マーレ』では、大人気のランチビュッフェを開催中。地元こだわったサラダ、自家製生パスタ、別腹スイーツ、ソフトドリンク、パンなどシェフおすすめの料理が食べ放題。さらにベトナムの伝統的な料理「チャー」を始め、夏に食べたい南国のデザートが楽しめる「トロピカルスイーツフェア」も同時開催!ぶどうの樹ならではの種類豊富なビュッフェと、今しか味わえないスイーツを心ゆくまで満喫してみてください。貸切の場合もあるため、利用の際は必ずご予約を。今なら平日限定のお得なサンデー特典あり♪

- 「ビュッフェ(90分ソフトドリンク飲み放題付き)」  
大人2,860円、豊年(65歳~)2,255円  
小学4~6年生1,650円、小学1~3年生1,430円  
幼児(4~6歳)880円、~3歳以下無料
- 海や畑の状況によって内容が変更になるメニューもあり
- 写真はイメージ



【平日限定】  
予約時に「サンデーを見た」で  
●ランチビュッフェ  
大人:通常2,860円→2,255円  
豊年:通常2,255円→2,000円  
+握り寿司2貫サービス!  
※前日までの要予約  
【R6.9月末まで有効】

ぶどうの樹福津海岸通り 波の上のテラス マル・マーレ

☎0940-43-1414

福岡県福津市西福岡4-10-10 休火曜日  
開平日11:30~15:00(お昼13:30)  
土日祝日11:00~15:00(お昼13:30)  
※店舗告知にて変更する場合があります



ぶどうの樹 マルマーレ 検索

# CHANEL

買取強化  
買取額 **MAX 5万円UP**

2024年7月1日(月) ▶ 7月31日(水)  
バッグ、時計、宝石、衣類などCHANEL全品対象

※査定額によりUP額が異なります。詳しくはWEBサイトをご確認ください ※査定額10万円以上の品物が対象です

買取額UP  
対象品の成約1点につき **最大 5万円UP**



BRAND OFF

高価買取 買取専門店

TSUTAYA 和白店

TEL 070-2266-2602

ブランド買取専門店 BRAND OFF TSUTAYA 和白店  
〒811-0202 福岡県福岡市東区和白2丁目11-35  
営業時間 10:00 ~ 19:00



LINE

★ 月 ★ 星 ★  
良い眠りが生活を作る!

蒸し暑い夜が多くなり、ますます寝付きにくくなるこの頃。  
睡眠不足は熱中症リスクの増加にも…!?  
自分や家族の睡眠習慣を見直して、健やかな生活を手に入れよう!



# 睡眠の質を高めよう!

あなたの睡眠習慣は大丈夫?熱中症など様々な病気にならないためにも、改めて見直してみよう!

そもそも

## 良い睡眠とは?

★睡眠時間と質のバランスが保たれていること

★適度な長さで睡眠休養感<sup>※</sup>があること

※睡眠で休養がとれている感覚のこと



睡眠休養感を  
感じられて  
昼間に強い眠気が  
生じない状態が  
理想!

## 適切な睡眠時間って何時間?

必要な睡眠時間は個人差が大きく、一概に何時間の睡眠が良いとはいえないもの。しかし、7時間前後の睡眠時間の人が、生活習慣病やうつ病の発症や死亡に至る危険性が最も低いことから、一般的に成人では6~9時間が適切な睡眠時間の目安となっている。

### 睡眠時間が短いことで高まるリスクも!

肥満・高血圧・糖尿病  
心疾患・脳血管疾患  
認知症・うつ病 etc.

### 適正な睡眠時間の目安

小学生	中・高校生
9~12時間	8~10時間
成人	高齢者
6時間以上	床上時間8時間未満 夜間に床の上で過ごす時間

**POINT** 長時間の睡眠を必要とするロングスリーパーなど、適切な睡眠時間は個人差があることにも注意。また、高齢者の場合、8~9時間以上の長時間睡眠はかえって死亡やアルツハイマー病のリスクを高めるとの研究結果も!床に入っている時間よりも、睡眠休養感に注目しよう。

## 良質な睡眠のために守りたいこと

★朝食はしっかり摂り、  
日中はできるだけ日光を浴びる

★寝室にスマホやゲームなどの  
デジタル機器は持ち込まず、暗くして眠る

★暑すぎず寒すぎない温度で、  
就寝1~2時間前に入浴で体を温める

★できるだけ静かな環境で、  
リラックスできる衣服と寝具で寝る

**POINT** 起床後に朝日を浴びることで睡眠のリズムが整うほか、日中に光を多く浴びることで睡眠を促すホルモン「メラトニン」の夜間分泌量が増加し、よく眠れるようになる。また、夜にスマホなどの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、眠りづらくなってしまいます。



気温が上昇する夏は、  
睡眠効率が低くなる季節。  
エアコンなどで部屋を  
適度に涼しく保つことは、  
良質な睡眠のためにも重要!

## 寝つきにくさ改善のために取り入れたい4つの習慣

眠れない 眠った気がしない 何度も目が覚める

### 1 日中に適度な運動を

中強度(息が弾み汗をかく程度)~高強度の運動は、睡眠の質の向上を助けてくれる。軽い筋トレやウォーキングなど、自分に合った運動を取り入れてみよう!逆に、負荷の高い運動は眠りを妨げることも。ジムなどでの激しい運動は寝る2~4時間前までに済ませよう。



### 2 湯船に浸かる

暑くてついシャワーで済ませがちな夏。けれど、寝る1~2時間前に少しぬるめの湯船にゆっくりと浸かることで、入眠が促進される効果や、睡眠改善の効果が期待される。夏バテ気味の時こそ、ゆったり入浴してみよう。

極端に熱い湯温や長時間での入浴はNG!  
逆に睡眠の妨げに



### 3 カフェインの摂取を見直そう

覚醒作用のため、寝つきの悪化につながるカフェイン。1日に摂取する合計量は400mgを超えないように気を付けてみよう。また、カフェインの摂取量によっては就寝の9時間前でも睡眠に影響することがわかっている。摂取量を減らしつつ、夕方以降は麦茶、そば茶、黒豆茶、ルイボスティーなどのノンカフェインの飲料に切り替えてみよう。

- コップ1杯(200ml)の飲み物に含まれるカフェイン量
- コーヒー / 120mg
  - 玉露 / 320mg
  - 紅茶 / 60mg
  - ウーロン茶 / 40mg

玉露の  
カフェイン量は  
コーヒーの  
2.6倍!

### 4 寝酒はしない

アルコールは一時的には寝つきを促進させる効果があるものの、代謝の過程で途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質は低下してしまう。晩酌は控えめにし、寝酒の習慣は見直すのがおすすめ。

喫煙も睡眠の妨げに。  
不眠の人は  
なるべく喫煙を控えよう



## もしかして“睡眠障害”?

睡眠環境、生活習慣、嗜好品…  
全て見直しても寝つきが悪いのは  
睡眠障害が原因かも。  
右記のような症状が続く時は  
すぐに医師に相談しよう。

不眠症だけでなく、様々な病気が睡眠の妨げになっている可能性も。発作的に強い眠気が繰り返し訪れる「ナルコレプシー」という病気もあります。



## <健康づくりに役立つサイト>

●厚生労働省e-ヘルスネット  
生活習慣に関連する病気や、  
生活習慣の改善について、各分野の専門家が解説

●e健康づくりネット  
知っているようで知らない睡眠のこと

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>)、  
「ぐっすりガイド」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf>)  
を元に作成

厚生労働省  
e-ヘルスネット



e健康づくりネット



## CHECK! / こんなことはありませんか?

- 十分な睡眠の機会を確保しているのに、眠れている時間が短い
- 睡眠で休養感を得られていない
- 日中に強い眠気を感じたり居眠りしてしまう
- 望ましいタイミングで寝起きできない

# 今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

## 「発酵あんこと台湾スイーツ“豆花”レッスン」開催!



Lien~リアン~  
☎0940-51-4550  
Instagram: @lien\_85food1

リアン 山本知美

暑い夏におすすめ!「発酵あんこと台湾スイーツ“豆花”レッスン」を宗像市で開催。砂糖を使わず、小豆と麹を発酵させた優しい甘さのヘルシーな「発酵あんこ」。レッスンでは作り方の実演と、発酵あんこ相性抜群の台湾スイーツ“豆花”を作り、発酵あんこをトッピングして美味しく頂くことができます。仕込んだ発酵あんこはお持ち帰り!詳細、お申し込みは下記QRコードから。

### ●発酵あんこと台湾スイーツ“豆花”レッスン

【開催日】7/29(月)・8/9(金)  
11:00~13:30  
【場所】宗像市  
(詳細はお申し込み後にお伝え)



## 7/19(金)~8/31(土)は屋上12Fで「BEER GARDEN」開催!



『オリエンタルホテル福岡 博多ステーション』で、昨年大好評だった「ORIENTAL BEER HALL & GARDEN」を開催!期間により会場を切り替えて開催されており、7/19(金)~8/31(土)は夜風が気持ちいい解放感抜群の屋上「ビアガーデン」、9/1(日)~30(月)は雨の日や暑い日でも快適に過ごせるナチュラルな雰囲気「ビアホール」と2つの会場を用意。生ビールなどの30種類以上のドリンクのお供には、鉄板焼きコーナーでのシェフ実演「鉄板焼きステーキ」「鉄板焼き糸鳥鶏」「鉄板焼き糸鳥華豚バラ」をはじめ、博多名物「もつ鍋」に「明太釜玉うどん」やおつまみにぴったりな「山葵枝豆」「豚キムチトッポギ」など豊富なバリエーションの料理を味わえる。また、お酒が苦手な方でも楽しめるノンアルコールドリンクも取り揃え。今夏はホテルで爽快なひと時を過ごしたいかが。

### ●「ORIENTAL BEER HALL & GARDEN」

【日時】「ビアガーデン」7/19(金)~8/31(土)  
「ビアホール」9/1(日)~30(月)  
18:00~22:30 (OS22:00/120分制)

※雨天時はビアホール対応  
(会場の空き状況により対応できない場合あり)  
※9月の日・祝日および、お盆期間(8/13~15)は定休日

【場所】「ビアガーデン」12F 屋上スペース  
「ビアホール」B2F LINK SQUARE  
【料金】大人5,500円、中高生4,000円  
4歳以上3,000円(3歳以下は無料)

【ビアガーデンメニュー例】鉄板焼きコーナー(牛ステーキ・糸鳥鶏もも・糸鳥華豚バラ・焼き野菜)、明太子釜玉うどん、もつ鍋、サラダバー、各種スイーツなど【ドリンクメニュー例】生ビール、黒ビール、クラフトビール、ワイン、ウィスキー(ハイボール)、各種カクテル、焼酎、ノンアルコールドリンクなど約30種類※メニューは変更となる場合あり

### オリエンタルホテル福岡 博多ステーション

☎092-461-2101  
所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  
☎10:00~19:00  
※年中無休 契約駐車場あり  
オリエンタルホテル福岡 博多ステーション

## ファームの夏の祭典「若鷹夏祭り」開催!



サンデー読者  
プレゼントあり!  
©SoftBank HAWKS



JR筑後船小屋駅より徒歩5分!「タマホーム スタジアム筑後」では、8/16(金)~18(日)に行われるウエスタン・リーグ公式戦で「若鷹夏祭り」を開催。この3日間は全席「若鷹夏祭り 特製グッズ」付きチケットとなるので、ぜひ3日間観戦してコンプリートしてみようさらに8/16(金)・17(土)のナイトゲーム終了後には豪華版花火を打ち上げる他、イベント開催に合わせて球場前に縁日ややぐらが登場!夏休みは家族や友達と一緒にタマスタ筑後へGO!

【開催日】8/16(金)~18(日)  
【場所】タマホーム スタジアム筑後(筑後市津島757-1)

サンデー読者プレゼント  
「前田悠伍投手ホーム応援タオル」3名様  
※応募方法は本紙7ページ目プレゼントコーナーを参照

### 福岡ソフトバンクホークス(株)

☎092-844-1189

若鷹夏祭り

## 新宮の『ギャラリーココロハウス』にて夏休みイベント&夏祭りを開催!



7/23(火)・24(水)に子どもも大人も楽しめる「夏休みイベント」を開催。ワークショップやマッサージ、占いなどの出店や、ドレスを着てセルフ撮影会ができるイベントなどが盛りだくさん!8/3(土)・4(日)は「夏祭り」を開催。スタンプラリーをすると、くじが引けて賞品ゲットのチャンス!詳細は下記QRコードよりチェック!

●夏休みイベント【開催日】7/23(火)・24(水)10:00~16:00  
※ドレスde簡単撮影会は7/24(水)のみ開催※予約優先  
●夏祭り【開催日】8/3(土)・4(日)10:00~16:00  
「夏休みイベント」「夏祭り」にサンデーを持参するとプレゼントあり!

ギャラリー ココロハウス  
☎090-2963-3828  鷹屋郡新宮町湊211-2  
☎10:00~16:00  10台



## 古賀市の神社の歴史がこの一冊に「神々の系譜」発行



古賀市にある神社の場所や祭神、ご利益、変遷、「古事記」「日本書紀」に記された神話などをわかりやすく紹介する『神々の系譜~古賀の神社に祀られる産土の神々~』。古賀市立図書館と電子図書館で閲覧できる他、古賀市立歴史資料館窓口でも販売中(1冊500円)。

古賀市立歴史資料館ライブラリー第2集  
「神々の系譜~古賀の神社に祀られる産土の神々~」



古賀市立歴史資料館  
☎092-944-6214  古賀市中央2-13-1(リーバスプラザこが内)  
☎10:00~18:00  毎月曜日(祝日の場合は翌平日)、第4木曜日

## 中古マンションを購入したいけど、何から相談すれば良いかわからない方へ



女性からのお問い合わせが増加中!目的も居住はもちろん、投資や開業のためのスペースなど様々。「興味はあるけど何から考えれば良いかわからない」など、誰に聞いて良いかわからない不安をまるっとサポート!女性スタッフが自分の経験や知識を活かし対応してくれる。

●「オンライン物件見学」実施中!  
来店不要!現地に行かなくてもTV電話で内見が可能!  
●LINE相談受付中!  
まずは下記QRコードからLINE登録して気軽にご相談を。

聖和不動産  
☎092-707-1778  福岡市中央区大名2-9-29 第2フジビル802  10:00~17:30  
 水・日・祝日  なし <http://fudousan-seiwa.com> 福岡県知事免許(1)第19023号



相談無料  
査定無料  
親切丁寧

相続物件を得意としています!  
お気軽にご相談ください

# 売却不動産 物件募集中

一戸建

マンション

土地

事業用

こんなお悩み  
ありませんか?



- 相続する土地・建物どうすればいい?
- ご近所に内緒で売却したい
- 新しい家へ住み替えたい
- 今の家がいくらで売れるのか知りたい



KMO.inc

〒812-0061 福岡県福岡市東区宮松 3-20-31-209  
TEL 092-600-2206 FAX 092-600-2207

お問い合わせは公式アカウントから  
お気軽にどうぞ!



今週のサンデー AREA TOPICS エリアトピックス

あなたのペット写真館

自慢のペット写真募集

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

ジェス子ちゃん

眼いよし、おやすみなさい♡

HELLO!

ゴンタちゃん

愛カッターしてサッパリしました

SMILE!

家族・動物・料理 思い出の場所 etc...

どんな写真でもOK!

Sunday Photo

サンデー フォト

photo@sunday-ns.co.jp

1 ニックネーム  
2 写真へのひとこと  
を添えてご応募ください

ぼのぼぶ

#夢の中でも仲良し!

こうちゃん

#2歳、おめでとう

好評につき延長決定! 「宗像まんきつ周遊バス」でお得な旅に出かけよう!

今年秋頃までの土・日・祝日限定で、宗像の観光スポットを巡る無料周遊バスを1日4便運行中!7/20(土)の運行からは、宗像市観光大使の「ぼってん少女隊」と宗像市観光大使(仮免許)の「とらんじつ」とによる車内アナウンスの放送も決定。

JR赤間駅北口を発着とし、「宗像大社」「鎮国寺」「神湊港渡船ターミナル」「道の駅むなかた」「鐘の岬活魚センター」の順番で周遊。普段車がないと行きにくい魅力溢れるスポットに行くことができる。また、周遊バス利用者限定の特別クーポンもあり、「宗像大社」神宝館の入場料大人200円引きや「鎮国寺」のおみくじプレゼント、「道の駅むなかた」で使えるお得なクーポンプレゼント、玄海エリアの飲食店での割引特典など多数。この機会に宗像へ遊びに行こう!



周遊バスは、1日4便運行します  
予約不要

バス停留所	第1便	第2便	第3便	第4便
JR赤間駅北口	8:30	10:30	13:00	15:00
宗像大社	8:55	10:55	13:25	15:25
鎮国寺	9:00	11:00	13:30	15:30
神湊港渡船ターミナル	9:10	11:10	13:40	15:40
道の駅むなかた	9:20	11:20	13:50	15:50
鐘の岬活魚センター	9:35	11:35	14:05	16:05
JR赤間駅北口	9:56	11:56	14:26	16:26

【お問い合わせ】  
宗像観光情報コーナー  
(道の駅むなかた内)  
☎0940-62-3811(9:00~17:00)

●宗像まんきつ周遊バス

【開催日】2024年秋頃までの土・日・祝日  
【場所】JR赤間駅北口発着①宗像大社②鎮国寺③神湊港渡船ターミナル  
④道の駅むなかた⑤鐘の岬活魚センターの順番で周遊(1日4便運行)  
【料金】無料

時刻表やクーポンの詳細はこちら



小さなお子様でも食べやすい ひんやりスイーツ

福岡海岸前の「バム」に、「溶けない」!? ふしぎなアイスが登場!その正体は、モチモチとした本わらび粉を使ったわらび餅とたっぷりのフルーツを凍らせたシャリモチわらびスイーツ♪食べ応え抜群で、溶けても崩れないのでお子様でも食べやすい!他に何の商品があるかはその日のお楽しみ。夏こそ美味しいソフトなパン類と一緒にいかが。



今週の 店長おすすめ 押しグレンメ!

今回のお店はココ!  
海のパン屋 バム  
福岡市西福岡3-48-4555  
9:00~17:00頃(売り切れ次第終了)  
因不定休(来店前にInstagramで確認を)  
Instagram:@uminopanya\_bam

誕生月占い 7/20▶7/26

LINEにて無料占い実施中!

Instagram

七神徳香

1月 目標に向かって着実に一歩進む時期。周囲とのコミュニケーションも忘れずに。(ラッキーカラー)橙 ●	2月 新たなアイデア満載!直感を信じてトライする事で、良い結果に結びつくはず。(ラッキーカラー)緑 ●	3月 家族や友達との過去の誤解を解消し、新たなスタートが切れそうな時。(ラッキーカラー)ピンク ●	4月 集中したい事にしっかり向き合おう!取り組む事で努力は報われるはず。(ラッキーカラー)赤 ●	5月 バランスの取れた食事や適度な運動が鍵となる。健康管理をしっかりとしよう。(ラッキーカラー)黄 ●	6月 新しい出会いや交流する機会が増えそう!社交運が高まり、成功に繋がります。(ラッキーカラー)金 ●
7月 素直に気持ちを伝えると、周囲からの理解やサポートが深まり、運気が上がりそう。(ラッキーカラー)銀 ○	8月 財運上昇の予感!消費を心掛けると、収入が増加しそう。資金管理はしっかりとしよう。(ラッキーカラー)白 ○	9月 新たなスキルや知識を身に付ける事で、キャリアアップしそうな時期!(ラッキーカラー)黒 ●	10月 パートナー運が高まり、シングルの方にも新たな出会いの予感に正直に生きよう。(ラッキーカラー)青 ●	11月 強みを見つけて、自己成長に対する目標を設定してみよう!(ラッキーカラー)藍 ●	12月 リスクを恐れず一歩踏み出した行動が鍵となる時期。冒険心も楽しもう!(ラッキーカラー)赤 ●

福岡県民限定キャンペーン

チェックイン時、お住まいが証明できるものを1名様ご提示ください。  
2024年7月13日~2024年12月31日

【オールインクルーシブ】  
4名様以上1室利用の場合:1名様  
【平日】14,850円~  
【休前日】17,600円~

オールインクルーシブには、宿泊料金に夕食、朝食、ラウンジでのドリンクやおつまみ、大浴場、アクティビティなどが含まれます。

MERCURE HOTELS & RESORTS  
FUKUOKA MUNAKATA RESORT & SPA

メルキュール福岡宗像リゾート&スパ  
ご予約はこちら「県民プラン」と必ずお伝えください。  
予約専用ダイヤル 0940-62-1600  
〒811-3514 福岡県宗像市田野1303 受付時間/9:00~18:00

スペシャルプライス 特別映画ご鑑賞券

1枚につき4名様まで有効  
有効期限 2024年7月31日[水]まで

大人の方 税込 ¥1,500

大学生の方 税込 ¥1,400

シニアの方 税込 ¥1,200

小中高生・幼児の方 税込 ¥900

※シニアの方は60歳以上の年齢証明、中学生・高校生・大学生の方は学生証のご提示をお願いいたします。

期間中、映画1本上記の料金でご鑑賞いただけます。

インターネットチケット購入でもご利用いただけます!

クーポンコード 12924211

UNITED CINEMAS  
ユナイテッドシネマ

スペクタクル サマーフェスティバル

7/5fri - 9/8sun

スペクタクル ランタンナイトショー

ヨーロッパの街並みと運河を舞台に、ランタンが視界を覆うほど舞い上がる優美なショー。壮大なプロジェクションマッピングと音楽に興奮し、無数の灯りに息をのむ。心奪われるほどの光景が、眼前に広がります。

ウォーターガーデンプール

夜は日本最大の音楽噴水ショーが繰り広げられ、一年中水遊びができる新しい水の世界が、夏限定で壮大なリゾートプールに。

サマーナイト花火

イルミネーションや音楽噴水ショーとのコラボレーションでさらに華やかに。間近で楽しめる特別観覧席もご用意!

開催日[全19日間]

7/13(土)・14(日)・20(土)・27(土)・28(日)  
8/3(土)・4(日)  
9(金)~18(日)・24(土)・25(日)

●場内各所に映くひまわり  
●ミッション・ディープシー Xsenseライド  
その他特別なイベントなど盛りだくさん!

ハウステンボス TEL:0570-064-110

発酵料理研究家・栄養士 山本知美さんの

## 革命 レシピラボ



今回のレシピは…

### 空芯菜の塩麴炒め

#### 材料

空芯菜……………150g ゴマ油……………大さじ2  
 桜エビ……………5g 塩麴……………大さじ1/2  
 舞茸……………80g ブラックペッパー……………適量  
 にんにく……………1片

#### つくりかた

- ①空芯菜は5cm幅にカットする。舞茸は食べやすい大きさに割く。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら火を強めて空芯菜、桜エビ、舞茸を入れて炒める。
- ③塩麴とブラックペッパーで味を調える。

#### しとことメモ

空芯菜はシャキシャキとした食感でくせがなく、料理がしやすい夏野菜。台湾で食べた空芯菜の炒め物が美味しかったので、再現してみました。



今回教えてくれたのは… 山本知美さん

福岡でお米パン・発酵食料理教室「Lien」を主宰。旬の食材を発酵食でさらに美味しくをモットーにレシピを制作。生米から作るお米パンや発酵食のレッスン、レシピ開発、献立監修、講師、メディア出演などを行う。食品添加物無添加「むなかた福津クラノーラ」を販売。「第23回福岡デザインアワード」で「むなかた福津クラノーラ」筒・小袋（ミカン）共に銀賞を受賞。

# トレンドプラス Trend Plus



博多阪急 SABON

☎092-419-5270 (売場直通) 福岡市博多区博多駅中央街1-1 博多阪急1F  
 10:00~20:00

## 光きらめくパリの香りに包まれる至福のボディケアタイムを

大人気のボディケアブランド「SABON」から、パリの魅惑的な雰囲気からインスパイアされたコレクションが数量限定で登場!カラフルな水彩画のパッケージがおしゃれな「サニー・カクテル コレクション」は、パリに降り注ぐ太陽のきらめきをイメージしたシトラス・フローラル・ムスキーの爽やかで洗練された香りが特徴。ミネラル豊富な死海の塩<sup>※1</sup>や厳選したボタニカルオイル<sup>※2</sup>など、ナチュラルな原料を配合し、心地よい香りとともに“落としながら与える”ボディケアができる。きめ細かな泡で洗いあげるボディソープと、肌のなめらかさと透明感を高めるボディスクラブ、やわらかくしなやかな肌に導くボディクリームを使って、ワンランク上の至福のバスタイムを過ごしてみよう。

- シャワーオイル サニー・カクテル(235mL)……………3,740円
- ボディスクラブ サニー・カクテル(320g)……………4,730円
- シルキーボディミルク サニー・カクテル(200mL)……………5,500円
- ボディジュレ サニー・カクテル(200mL)……………5,500円
- ハンドクリーム サニー・カクテル(30mL)……………1,760円

【販売場所】博多阪急 1F「サボン」

今月のお取り寄せ

いただきます!

## BEST CHOICE!

### 「低糖質×おいしい」を実現したヘルシーなカッサータ!

イタリアンチーズケーキ「カッサータ」専門店「This is CASSATA.」から、1カット当たり糖質量4.4gの低糖質な「The CASSATA Light」が登場!クリームチーズとカッターチーズを組み合わせ、そこへ軽快な食感が楽しいパンブキンシードとくるみ、マイルドな酸味を持つクランベリーを混ぜ込み奥行きのある味わいを生み出している。



楽天市場店にて販売中!

【情報提供】This is CASSATA.



The CASSATA Light(1本)……………2,890円



# ナンジ

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

●小さなワク(3×3)・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。

#### 今回の解答

9	4	8	9	1	7	6	2	
1	8	9	2	7	6	9	4	8
2	7	6	9	4	8	9	1	
8	9	1	7	6	2	4	8	9
7	6	2	4	8	9	1	8	
4	8	9	1	8	6	2	7	
8	9	4	1	8	9	2	7	6
6	2	7	8	9	4	1	8	9
9	1	8	6	2	7	8	9	4

## おうち de エンタメ!

情報提供: Netflix



Netflix映画

### 『ギレルモ・デル・トロのピノッキオ』

## 児童文学の金字塔

### 世界中で愛され続ける愛と悲しみの物語

■独占配信中

人間は、自分の知らないものを恐れてしまうことがある…。『パシフィック・リム』『シェイプ・オブ・ウォーター』などで知られるアカデミー賞®受賞監督ギレルモ・デル・トロと、『ファンタスティックMr.Fox』などで数々の賞を受賞したストップモーションアニメの巨匠マーク・グスタフソンが、カルロ・コッローディ著の名作童話を蘇らせる。おもちゃ職人のゼベットじいさんに作られた、木でできた不思議な人形の男の子ピノッキオ。世界をつなぐ魔法の冒険を繰り広げ、苦難を乗り越えていく、命をも与えられる愛の力を描く物語。

2024年は購入するよりも家具のリフォームを!

# “おかげさまでご依頼多数!”

家具に傷や汚れなどが付いていても、経験豊富な職人の技で隠れます!職人との打ち合わせからリフォーム後のお届けまで、担当者にお任せを!

見積もり無料

40年以上の実績とキャリア中島がお伺い致します!

一流メーカーのリフォームも承ります!(カリモク / マルニ / MORISHIGE / KOSUGA / その他 イタリア・北欧・オランダ・ドイツ家具も対応)

### 今月の提言

家具はなぜ買い替えよりリフォームが良いのか

古き良き家具は、厳選された素材で職人によって一つひとつ丁寧に作られた物ばかりです。次から次へと家具を買い替えるのではなく、古き良き物を大切に使うってませんか?また、古き良き家具は日本の気候風土に合わせた作りになっており、使いやすいのも特徴です。



●表面の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの付け替えなどを行いました。



●とこの仕上げ、塗装、金具磨きなどを行いました。



●革の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの入れ替えなどを行いました。

家具は家族の一員  
 二十年以上たざさわった家具はリフォームすることで新たな価値を生みだし受け継いできた伝統を守ることに繋がります  
 家具リフォーム本舗

「加茂桐タンスの伝統工芸士」によるメンテナンスも受付中



●表面の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの付け替えなどを行いました。



●塗装などを行いました。



●木部の傷直し、塗装、金具補修、引き出し調整、ミラー交換などを行いました。

## kagureform honpo

事務所 TEL092-771-8787

お見積もりは現物を確認して行ってください。ご了承ください

【担当直通】TEL080-3371-1903(中島)

福岡市中央区天神5-9-2-306 9:00~19:00

kagureform honpo 検索 メールでの受付不可



※新型コロナウイルス感染拡大予防のためマスク着用、手にはアルコール消毒を行って訪問・お打ち合わせをさせていただきます。ご理解の程よろしくお願ひします。

飲食店・美容室・エステ・求人etc...

# チラシ制作 承ります!

A4/片面

25,000円(税別)  
27,500円(税込)~

お店の  
売上  
UPに!



全て一括で承ります!

制作 ▶ 印刷 ▶ 配布

店内POP、メニュー表など、チラシ以外も  
デザインのことならおまかせください!

チラシ制作から配布まで  
トータルでサポートします!  
(印刷・配布は別途料金がかかります)

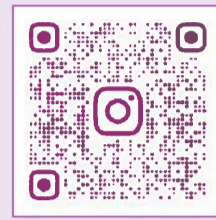
詳しくはお問い合わせください  
(株)毎日メディアサービスサンデー事業本部 福岡

TEL.092-471-1177



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



毎週  
更新中



## 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”  
ナビゲーターの声優・神谷浩史が、癒やしの空間へと誘うご案内。  
Perfume「STAR TRAIN」、Aimer「ガラクタ」、絢香「三日月」、Cocco「星  
の子ら」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)  
大人1,020円、小・中学生820円  
未就学児510円  
当日9:30から  
3F総合案内/チケットカウンターにて販売  
放映時刻の詳細はHPの放映スケジュールをご確認ください

福岡市科学館  
FUKUOKA CITY SCIENCE MUSEUM

お問い合わせ TEL.092-731-2525

福岡市中央区六本松4-2-1  
休館日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12/28~1/1)  
春休み・GW期間中  
夏休みは毎日開館



## ゴッホ

GRANDE EXPERIENCES  
Van Gogh Alive アライブ

世界で  
900万人を動員した  
没入型展覧会

6.15土~9.13金 ※休館日なし  
10:00~19:00(入館は18:00まで)

会場 福岡三越 9階「三越ギャラリー」  
(福岡市中央区天神2-1-1 福岡三越 9F)

入場料金 一般:2,500円/高校・大学生:2,000円  
小・中学生:1,500円/未就学児無料

※原則、会期中は「全日日時指定券」の事前購入が必要  
※詳細は公式サイトを必ずご確認ください  
※観覧料(小学生以下)別途あり  
※観覧料(小学生以下)別途あり  
ゴッホ・アライブ 福岡実行委員会(キョードー西日本内)  
TEL:092-718-4649(10:00~18:00)  
会期前11:00~15:00 ※日・祝日休み

ローソンチケットで  
独占販売中!



今夏、ついに九州初上陸!!  
ゴッホの世界を多感覚で楽しむ  
没入型展覧会

クラシック音楽に乗せて、3,000点以上に及ぶゴッホの各作画  
像が映し出され、まるで絵画の中の世界を歩いているかのような  
感覚に、一瞬にしてゴッホの操作の世界に引き込まれます。



Photo: Grande Experiences

# ポストメイト サンデー配達員さん募集

シニアの方も活躍中!  
未経験者も大歓迎!

こんな方が働いています

- 20代後半~30代 子育て奮闘中!
- 40代~60代 アクティブお母さん
- 70代~ 元気が自慢の方!



初めての方も安心!  
配布の仕方など  
事前に教えます!

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~金曜日にお時間のとれる方!

### 【募集エリア】

- 宗像市
- 福津市
- 古賀市
- 新宮町

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

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

読者の方から  
情報を募集しています

読者の方々の情報提供や本紙への応募、ご意見ご要望などをメールで受付します。  
住所・氏名・年齢・電話番号・情報内容を必ずご明記ください。  
QRコード(又はアドレス入力)を利用していただく直接入力画面を呼び出すことができます。

- ご意見・ご要望など
- おすすめのお店 ●オリジナルレシピ
- 掲載してほしい内容や特集

fukuoka@sunday-ns.co.jp



# SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE

## 最近もやもやした事

某スーパーで3日間限定の広告が入っていたので、最終日の昼過ぎに買い物に行ったらチラシ商品の半分は完売になっていて、店員に聞いたら「数量限定だったのだから」と言われて、もやもやした。(北九州市/みっち〜☆)

定額減税が分かりづらい。正社員で働いていますが、きちんとした説明もないまま同僚間でモヤモヤしています。(福津市/ひろ兄)

新紙幣が発行され、先日銀行ATMでお金をおろす機会があり新紙幣が出てくる事を期待していましたが、何故かまだ旧紙幣でもやもやです。(北九州市/だすけ)

地下鉄のエスカレーターで、いつも右側を空けている長い行列にもやもやします。以前駅員さんが2列!と案内していた時は良かったのですがまた1列になっており、私はあえて空いている右側に乗ります。エスカレーターは2列になってほしい。もやもやします。(東区/青りんご)

彼氏の飼っている愛犬が私にすごく懐いて、彼氏にやきもちをやられる…。(東区/さっち)

募集中のお題 あなたのプチ自慢

## PRESENT

### 麩チーズ蔵(KURA)

世界初の麩菌熟成チーズ「麩チーズ蔵」は、古から日本人の食文化を支えてきた「麩」を原料に独自の発酵技術を用いた日本オリジナルのナチュラルチーズ。強い旨味を持ち、和食との相性もピッタリ! 日本酒のお供や、減塩レシピにも最適。



【提供】麩チーズ公式オンラインショップ  
https://koji-cheese.com

### 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 募集中のお題「あなたのプチ自慢」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。上記の宛先にて簡単に応募できます。

■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  
7/24(水)

※当選は厳正な抽選の上決定し、発送をもってかえさせていただきます。  
※Hot VOICEのエピソード掲載とプレゼントの当選は別となりますのでご了承ください。

## 今週のサンデー INFORMATION

### 福岡市博多区 『SPY×FAMILY』わくわくパーク

2019年より連載中の人気コミック『SPY×FAMILY』のイベントを開催!アニメの世界観を楽しめる空間、ミニゲームやフォトコーナーなど体験型のプログラムを多数展開!さらに、アニメシリーズを振り返る展示など、お子様から大人まで、より作品を好きになるコンテンツが盛りだくさん!イベント限定グッズもお見逃しなく。また、会場内にある3つのMISSIONに挑戦し、自分だけのアルバムを完成させる、来場者限定「わくわくアルバム」も楽しむ!



【開催日】7/20(土)~8/18(日)10:00~18:00(最終入場は開場の30分前まで)  
【場所】JR九州ホール(福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ9F)  
【料金】高校生以上1,800円、中学生以下900円、グッズ付き入場券高校生以上3,800円、グッズ付き入場券中学生以下2,900円(高校生以上当日各200円高・中学生以下当日各100円高)※2歳以下無料  
【販売】各種プレイガイドにて販売中  
【お問い合わせ】『SPY×FAMILY』わくわくパーク福岡会場事務局 ☎092-532-1082(平日10:00~18:00※会期中は営業時間)

### 福岡市中央区 キース・ヘリング展 アートをストリートへ

明るく、ポップなイメージで世界中から愛されているキース・ヘリング。「アートはみんなのために」という信念のもと、日常にアートを拡散させることで、混沌とする社会への強いメッセージを発信し、人類の未来と希望を子どもたちに託した。社会に潜む暴力や不平等、HIV・エイズに対する偏見と支援不足に対してアートで闘い続けたヘリング。6mに及ぶ大型作品を含む約150点の作品を通して、ヘリングのアートを体感しよう。



「アイコン」  
1990年 中村キース・ヘリング美術館蔵  
Keith Haring Artwork  
©Keith Haring Foundation

【開催日】~9/8(日)9:30~17:30※全・土曜日~20:00(最終入場各30分前)  
【場所】福岡市美術館 2F特別展示室(福岡市中央区大濠公園1-6)  
【料金】一般1,600円、高大生1,000円、小中生600円(当日各200円高)  
※未就学児無料  
【販売】各種プレイガイドで販売中  
【休館日】月曜日※8/12(月・休)は開館し、8/13(火)は休館  
【お問い合わせ】キース・ヘリング展福岡実行委員会(東映内) ☎092-532-1081(9:30~17:30)

### 宗像市 海の道むなかた館 「夏の課外授業2024」

『海の道むなかた館』では、夏休みにぴったりの様々な「課外授業」を開催!ラッキーチャームづくり、古代の鏡づくり、朝の宗像大社を巡るガイド案内、ミュージアムコンサートなど、様々な催しが登場。また、宗像大社までの道に設置される灯籠の絵を制作する「神迎え・灯ろうの道」ワークショップは事前申込不要!『海の道むなかた館』で夏の思い出づくりにチャレンジしてみよう。実施イベントの詳細は、海の道むなかた館ホームページにて。



【開催日】7/20(土)~8/25(日)  
※時間はプログラムによって異なる  
【場所】海の道むなかた館(宗像市深田588)  
【料金】無料~500円※プログラムによって異なる  
【申込】要事前申込のプログラムは海の道むなかた館公式ホームページよりWeb申込み受付中  
【休館日】月曜日(祝日の場合は翌平日)  
【お問い合わせ】海の道むなかた館 ☎0940-62-2600(9:00~18:00)

### 福津市 福津さざえ祭り

福津の夏の味覚、絶品さざえのつば焼きや特売、キッチンカーやお楽しみ抽選会など盛りだくさんの「福津さざえ祭り」を今年も開催!



【開催日】7/28(日)9:00~17:00 【場所】お魚センターうみがめ(福津市津屋崎4-47-18) 【お問い合わせ】(一社)福津いざい ☎0940-52-1939

### 福岡市中央区 すごすぎる天気図鑑展 ~虹のはなし~

大ヒットシリーズ本「すごすぎる天気図鑑」の特別展。大きな本の形の展示パネルに沿って空のふしぎを楽しく学ぼう。会場には虹を作る体験や、福岡の防災について考えるコーナーもあり。

【開催日】~7/21(日)9:30~18:00(最終入場17:30)、7/22(月)~8/26(月)9:30~19:00(最終入場18:30) 【場所】福岡市科学館 3F企画展示室(福岡市中央区六本松4-2-1) 【料金】一般1,200円、高校生700円、小・中学生400円、4歳以上100円(当日各100円高)※3歳以下無料 【販売】各種プレイガイドで販売中 【休館日】火曜日 【お問い合わせ】福岡市科学館 ☎092-731-2525

※掲載されているイベントは、中止または延期される場合があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

## サンデー求人 あなたと、つながる。 広告掲載のお問い合わせ・お申込みは ☎0120-008-339 エープラン(株)

**盛付業務スタッフ募集**

勤務地 古賀市内の病院

内容/盛付業務  
時間/【正】8:30~18:00  
【夜】5:15~8:00

給与/時給1,000円~  
※【夜】早朝手当有

休日/シフト制  
待遇/交通費支給(規定有)  
車通勤可、制服貸与  
各種保険完備(該当者)

応募 平日8:30~まずはお気軽にお電話下さい。  
※面接は現地(古賀)にて行います

☎092-811-2058  
(平日8:30~)

福岡市西区野方3-1-5 (大興社 宛)

**窓口スタッフ※若干名**

あなたの経験を活かしてみませんか?

内容▶総合窓口業務(一般事務の補佐含む)  
対象▶要普免(AT可)  
簡単なエクセル・ワード操作のできる方

時間▶A)8:30~17:15 B)13:15~22:00  
※A)B)の組合せとなります。

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  
各種保険有

詳細はサンリーアイHPを  
ご確認ください。

公益財団法人  
サンリーアイ  
文化スポーツ振興財団

速賀郡岡垣町野間1-2-1 ☎093-282-1515

**ホテル内スタッフ増員募集**

勤務地 **メルキュール福岡宗像** 未経験の方、大歓迎!

お子さまの行事等によるシフトの相談OKです!

WワークOK!土日祝、大型連休のみ出勤できる方大歓迎!  
ホテルの客室清掃、ベッドメイク  
バスルームの清掃 他

●時給 950円~  
(試用期間3ヶ月/時給941円)  
●時間 9:30~14:30  
※繁忙期残業有  
※週2日~5日程度

●休日/シフト制 ※相談に応じます  
★短時間勤務(3h~)OK  
★マイカー通勤可、その他手当有  
★簡単な作業で、一人で黙々と  
できるお仕事です!

共通事項 待遇/制服貸与、交通費支給(当社規定有)  
応募/まずはお気軽にお電話ください。面接日を打合せいたします。

事業内容/お客様第一主義の総合ビルマネージメント企業  
株式会社ビルマネージメント 宗像事業所  
TEL.080-8591-7487 担当:松山  
宗像市田野1303(メルキュール福岡宗像内)

**パン製造スタッフ募集**

黙々と作業するのが好きな方歓迎!

内容/パンの製造  
給与/時給1,000円  
時間/7:00~22:00の間で  
4~6h程度(週1日~OK)

休日/シフト制  
応募/まずはお気軽にお電話ください

高時給! 未経験の方大歓迎!  
パンが好きな方大歓迎!

ロコミで話題の  
高級パン専門店!

高級パン専門店 福岡市東区土井1-22-29  
なるへそタナマ ☎092-691-2020

毎週木曜日 あなたの街の下記店舗内で 買い物ついでにおトク情報をGET!

# サンデー福岡を設置しています!

<p>宗像市</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>トライアル宗像店</li> <li>レガネット東郷</li> <li>サンリブくりえいと宗像</li> </ul>	<p>福津市</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イオンモール福津店</li> <li>レガネット福津</li> </ul>	<p>古賀市</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハローデイ古賀店</li> <li>サンリブ古賀</li> </ul>	<p>新宮町</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハローデイ新宮店</li> </ul>
---	---	---	---

ご自由に お持ち帰りください!

サンデー福岡に関するお問い合わせは [毎日メディアサービス サンデー事業部] ☎092-471-1177まで

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

恋人のふりをする役でダブル主演

# 渡辺 翔太

わたなべ しょうた

1992年11月5日生まれ。東京都出身。9人組の男性アイドルグループ、SnowManのメンバー。1～3月に放送したドラマ「先生さようなら」で連続ドラマ単独初主演。主な出演は、ドラマ「頭取 野崎修平」「ウソ婚」、映画「おそ松さん」など。TBS系のバラエティー「それSnow Manにやらせて下さい」などに出演中。

## ビジュアル面での役作りは一切必要ないです

テレビ朝日系の連続ドラマ「青島くんはいじわる」(土曜23時)で、中村アンとダブル主演している渡辺(SnowMan)。原作は吉井ユウ氏の同名漫画で、渡辺は飲料メーカーに中途入社したシステム部員の青島瑞樹役だ。入社13年目の総務部長である葛木雪乃(中村)と、互いの思惑が一致したことから、恋人のふりをする。協定恋愛をする二人の王道ラブコメディとなっている。

青島は、仕事でできて、イケメン、女子社員の人気を独占する。もて男だし、しかし、恋愛に興味がなく、特定の女性とは付き合いたくない。役作りに対して質問すると、「ビジュアル面での役作りは一切必要ないです」と、きっぱりと断った。後に、照れ笑いをする。原作は漫画配信サイトで2020年の年間ランキング1位を獲得、累計閲覧数1.3億回のベストセラー。やはり、たくさんである原作ファンへの反応は気になってしまおう。でも、そこに面食らっていたら気持ちで負けてしまおうから、少しでも自信を持って演じたいです」と語る。「臨み方としてはそれぐらいの気持ちでないと、できない役柄だと思っています」と力強いまなざしを見せた。

26歳の青島と、35歳になった雪乃の年齢差も物語では重要になってくる。年齢差もあり、異性として青島を意識していなかっ

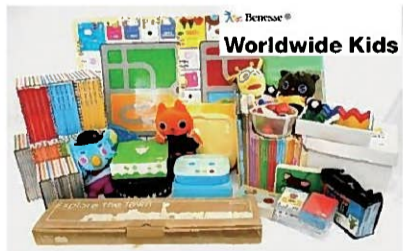
た雪乃だが、青島の何げないスキンシップや言動に、どきまぎする様子が描かれている。それについて、「年上女子と年下男子、年齢が離れているが故のシーンは大事にしたいです。青島が雪乃に意地悪をしているのに、きゅんとさせて、かわいく見えてしまうところをどう演じていくのかは、常に意識しています」と話す。撮影現場にいる年上女性たちのリアルな意見を聞きながら、役作りに取り込んでいると明かした。また、渡辺自身も青島の意地悪にきゅんとすることもあるそう。で、「混んでいるエレベーターの中で、青島が雪乃の手をつなぐシーンがありました。台本を読んでいてにやにやしてしまいました。実際にこんなことしたら、心臓ばくばくですよ。ちょっと興味があります」と、妄想が膨らむ。

「青島はシステム系の仕事もしているし、そもそも賢い男性なんです。雪乃との距離感も、ちゃんと計算しているのに、それが自然にできてしまう。そういう賢さや器用さは僕にはないですね」と分析する。

1～3月に放送された、高校生と美術教師の二人二役を演じた連ドラ「先生さようなら」(日本テレビほか)では、高い演技力が注目され話題となった。実際に「あの作品以降、演技のお仕事のオファーが増えて、ちょっと自信がついてきたところもありました」と振り返る。しかし「最初はドラマ出演に抵抗感や、苦手意識があったり、少し逃げた部分がありました」と意外なコメントが飛び出した。さらに「演技することは本当に難しいし、報われないことも多い。でもそこで心折れずに、挑戦し続けることの大事さを感じています」と持論を披露した。

また、自身が所属するアイドルグループであるSnowManのメンバーの存在もモチベーションの「つだそう」。「他のメンバーがドラマに出て活躍しているのを見てると、グループだけと負けたら、何かをグループに還元してあげたいと思うようになります。ドラマのお仕事は、やりがいにつながると、しみじみ感じています。これから、アイドルの渡辺君が演技しているのとは、俳優の渡辺君として認知してほしいです。そうなるように努力したいですね」と語る真摯(しんしん)な姿に、俳優渡辺翔太の本気度が伝わってきた。

### お子様の使わなくなった 教材 高額買取!



使用済みのDVD・CD  
●幼児教材  
●セミナー教材  
●英語教材  
高額買取!!

## こんな玩具も高価買取

・動作不明?  
・昔のゲーム  
・破損



・使用済み  
・パーツ欠品  
・箱・説明書なし  
・古いおもちゃ



お子様が使った玩具、  
戦隊・ライダー・  
ゲームを買取



汚れや劣化など多数。  
ポロボロで欠品だらけの  
昭和時代のロボット



ガンダム・フィギュアなど  
組立済み・塗装済みの  
コレクション大量買取!

こちらに掲載していない物も喜んで高額買取致します

- 【例】●トレーディングカード(遊戯王/ポケモン/デュエマ/MTG etc.)
- ガチャガチャ(キン消し/ガン消し etc.) ●ラジコン ●鉄道模型 ●ミニカー
- エアガン/トイガン ●ヴィンテージ人形 ●食玩 ●レゴブロック 等古いおもちゃも大歓迎!!

売却までは  
簡単  
3ステップ!



ステップ 1



電話(0120-589-599)か  
HP(wise-light.shop)から  
「買取を希望」と  
ご連絡ください。

ステップ 2



日時を調整し、査定に伺います。  
出張費・査定料など、  
諸費用全て無料  
※送料無しの箱買取もOK  
詳細はHPでご確認ください。

ステップ 3



査定にご納得頂いたら、  
その場ですぐに、  
お支払いさせていただきます。  
商品をお取りいたします。



諸費用全て無料の出張買取&宅配買取

TEL0120-589-599 年中無休 9時~20時

メール: info@wise-light.shop (24時間受付) wise-light.shop 検索

福岡県福岡市博多区諸岡2-3-31 ※当住所は事務所営業になりますので、直接お申込みはお断りしております。



Wise Premium

SUNDAY 特典

サンデーを見たで...  
買取額を **20%UP**

福岡・北九州・山口のSUNDAYネットワーク

毎週 931,500部発行

水・木・金曜日配布

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

発行 日本ABC協会正会員

株式会社 毎日メディアサービス

〒812-0004 福岡市博多区東田1-7-17

☎ 092-471-1177

FAX 092-471-1149

サンデー事業本部 https://sunday-ns.co.jp

☒ fukuoka@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合わせは

株式会社 毎日メディアサービス

☎ 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、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のみに使用し、第三者へ提供することはありません。