

SUNDAY

Life information

サンデー北九州 東版
配布エリア▶ 小倉北区・門司区・戸畑区



2024
8.3

vol. 1480

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 / 350,000部

サンデー新聞 webサイトはこちら!
https://sunday-web.net

サンデーポータル

よかタウン・KEIAI・一建設・アーネストワン・タクトホーム・東栄住宅・大英産業・アイティホームも、多数取り扱い中!!
提携ネット銀行で変動金利0.1%台から紹介しています

小倉 篠崎 3 2898	小倉 南丘 1 3898	小倉 黒原 3 3099
4SLDK+P3 (±143.78㎡) 102.34㎡	4SLDK+P3 (±157.36㎡) 115.07㎡	4SLDK+P2 (±116.40㎡) 107.04㎡
第二高田町バス停まで歩6分	南丘団地前バス停まで歩5分	篠丘2バス停まで歩4分
仲介料1,022,340円→不要	仲介料1,352,340円→不要	仲介料1,089,670円→不要
※2.1坪のみ 特. 5.5坪 北東向き	※2.1坪のみ 特. 5.5坪 北東向き	※2.1坪のみ 特. 5.5坪 北東向き
並列3台可 エアコンプレゼント	並列3台可 エアコンプレゼント	並列3台可 エアコンプレゼント

当社は、銀行ローン代行手数料・書類作成費など仲介手数料以外も無料で安心です!
子育てエコホーム支援金は国の予算が尽きたら終了につき、お急ぎください
ネット銀行ご利用希望の場合、ローン適用に時間がかかるので早目に弊社へご相談下さい

九州初!! 仲介料不要 不動産のエキスパート 093 (932) 0353
http://www.elan-de.net 福岡県知事免許 16480 小倉北区若富士町1-26 (中介) 広告掲載料 4万

※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。



5月NEWオープン!お土産に
可愛いらしい瓶スイーツのお店

5月にOPENしたばかりの注目店。瓶に入ったケーキは、スプーンですくって一口一口に頬張ると「また一口、また一口」と止まらない抜群の美味しさ&食べやすさ。苺やティラミスをはじめ、季節限定の桃、マスカットなどのショートケーキタイプや、レアチーズ×フルーツの小瓶「レアフル」、きび砂糖を使用した「プリン」など多数。8月末まで「サンデーを見た」で1500円以上お買い上げの方は、お好きな「レアフル」または「プリン」1個プレゼント。

sweets shop Newton(ニュートン)

☎093-953-6534

園小倉北区堅町1-5-8 ②店舗裏に有料Pあり

園10:30~17:30 ※8/3(土)は~16:00

園日・月・祝日、8/16(金) ※8/11(日・祝)・12(月・休)は営業

- 写真は「ショートケーキ」シリーズ550円~
- 「レアフル」380円
- その他「きび砂糖のプリン」「抹茶プリン」「チョコレートプリン」各350円



ハウス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

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

GIFT CARD

お問い合わせ時に「サンデーを見た」で

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カードは店頭実定額にお渡しとなります。詳細条件は店舗または担当者にご確認ください。

相続・離婚・住み替え・転職・・・その他なんでも!!

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

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17883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 (仲介表示)

読者が描く「在宅介護」の日々

母との日常

作:Monta



第2話 パンの耳

母(93歳)の介護のため同居を始めた、娘・れいこさん。ほっこりする日常や「介護あるある」を綴る4コマ奮闘記♪

01 ▶みらいを考える「きっかけ」に「TGC 北九州 2024」開催

TGCの地方開催では最多の8回目の開催を迎える「TGC 北九州 2024」。今年のテーマは「Renew」に決定。北九州市の「サステナブル」な取り組みや、福岡県が推進する「人の健康」「動物の健康」「環境の健全性」を一体的に守っていくという「ワンヘルス(One Health)」のメッセージを発信し、北九州市民・次世代を担う全国の若者たちが環境・社会への意識を「Renew」し、持続可能なみらいについて考える「きっかけ」となるような開催を目指す。



ゲストモデルには、嵐莉菜、アリアナさくら、池田美優、大峰ユリホ、香川沙耶、加藤ナナ、川口ゆりな、雑賀サクラ、せいら、鶴嶋乃愛、トラウデン直美、那須ほほみ、藤田ニコル、みとゆな、村上愛花らの出演が決定。

※10/12(土)14:00(開場12:30)~18:30(予定) ※西日本総合展示場 新館(小倉北区浅野3-8-1) ※先行販売:S席13,500円、A席:10,000円【先行販売(第2弾)】8/10(土)10:00~一般販売:S席14,000円、A席10,500円 ※座席指定。※4歳以上はチケットが必要。 ※A席:お土産袋・応援グッズ付き。 ※S席:A席の内容+オリジナルノベルティ付き。

BEA【チケットに関する問い合わせ先】 ☎092-712-4221(月~金曜日12:00~16:00) LINE:@TGC_LINE X(@TGCnews Instagram:@tgc_staff Threads:@tgc_staff TikTok:@TGC_official ハッシュタグ:#TGC北九州 YouTube:https://www.youtube.com/user/girlsTV

04 ▶Lives 竹富栄治展

生命の奥深い空間を構築する、北九州在住の画家・竹富栄治さんの個展。小品を中心に、北九州市立美術館での個展へ出品した作品や新作0~100号までの約35点を展示。



※8/20(火)~25(日)11:00~17:00 ※d3 Gallery(ディーキューブギャラリー) ※入場無料

d3 Gallery(ディーキューブギャラリー) ディーキューブギャラリー ☎093-533-3456 小倉北区馬場1-3-23 つくしビル1F(ホテルクラウンパレス小倉向かい)

02 ▶野性爆弾 くっきー! 「乙女展」in行橋

子どもから大人まで幅広く人気があり、お笑い芸人としての顔だけでなく、アーティストとしても活躍する野性爆弾 くっきー!さんの個性溢れる作品を集めた展覧会。インパクトのある世界観を行橋で!



※8/21(水)~9/4(水)10:00~17:00(最終入場16:30) ※火曜日 ※国コスモイン行橋 多目的ギャラリー1F(行橋市中央1-9-3) ※詳細はHPへ ※8/30(金)は20:00まで開催。 ※8/31(土)「2024行橋夏まつり「こすもっぺ」開催中は交通規制あり。 ※会期中の来場は公共交通機関の利用を推奨。

行橋市教育委員会文化課文化振興係 ☎0930-25-1111

03 ▶こどもミツバチ博士講座

みつばちクイズ、はちみつの味比べ、園内の養蜂エリアの観察などを通して、ニホンミツバチについて楽しく学ぶ。対象は小学生(要保護者同伴)。自然観察に適した服装(長袖、長ズボン、運動靴または長靴、帽子など)で参加。



※8/18(日)13:00~15:00 ※山田緑地 ※参加無料(別途駐車料金) ※8/3(土)よりHPにて受付。定員は30名(先着)。同時申込は5人まで。

山田緑地管理事務所 ☎093-582-4870 小倉北区山田町 山田緑地

05 ▶ペルセウス座流星群鑑賞会

ピークを迎える「ペルセウス座流星群」を観賞する(自由観覧)。レジャーシート、長袖・長ズボン、懐中電灯の他、星空が際立つよう園内の照明を最小限にしている為、足元用ライトを持参の上、来園を。中学生以下は保護者同伴。また安全確保の為、駐車場で観覧はご遠慮を。



※8/12(月・振替)17:00~22:00 ※入園無料(駐車場は別途料金) ※ソラランド平尾台 高原音楽堂前 芝生広場

ソラランド平尾台(平尾台自然の郷) ソラランド平尾台 ☎093-452-2715 小倉南区平尾台1-1-1

カリモク家具

北九州ショールーム

リビング学習

子ども+インテリアフェア

子どもの自立心を芽生えさせる自分だけの部屋

ご成約記念品

フェア期間中、対象商品を税込22万円以上お買い求めいただいたお客様へ

[JETSTREAM x karimoku 4&1]をプレゼント

1席につき1個 ※対象商品についてはスタッフまでお問合せください。

期間中、先着100名のお子様(小学生以下)に射的で「オモチャ」プレゼント!

ご来館予約ならびにお問い合わせは、下記のお電話番号よりお願いいたします。

TEL 093-473-9157

ご予約時、または受付で「サンデーを見た」とお伝えください。

カリモクショールームパートナー会 (五十音順)

お問合せ、ご相談は右記のカリモクショールームパートナー会までお気軽に

AID エーアイディー TEL.093-482-3261

小笠原インテリア TEL.093-475-8606

日南住家具店 TEL.093-245-0032

藤井家具 TEL.093-321-4652

丸越家具 TEL.093-202-1313

カリモクショールームパートナー主催

期間 8月3日(土)~12日(月)祝

●8月7日水・8日木は、休館日です。

カリモク家具北九州ショールーム

〒800-0241 北九州市小倉南区長野本町2-1-8

TEL.093-473-9157

営業時間/平日 午前10時~午後5時

土・日・祝日 午前10時~午後6時

休館日/水・木曜日(祝日は開館) 展示坪数/295坪 駐車台数/43台

ナビ検索は住所で

北九州ショールーム

楽しいイベント満載!

JR下関駅すぐ横!

LINE X Facebook www.seamall.jp

お問合せは 下関商業開発(株) ☎083-232-1118まで!

8/3(土)・8/4(日) こども×忍者道場

様々な試練を乗り越えて忍者を目指そう!

参加費 1名 500円

会場 2F センtralコート

対象年齢:~小学生まで ※未就学児は保護者同伴

手裏剣道場 吊り橋渡り

その他にも忍者体験があります!

全てクリアして忍者認定証をゲットしよう

8/10(土)~8/13(火) 大好評! ふれあい水族館

会場 2F サンパティオ

かきやまをさわられる♪ ふれあい水槽

ハリなし竿にエサをつけて釣りのアツギが体験できる!!

他にもサワガニツリ・ぶかぶか人形すくい等楽しいこといっぱい!

100円

8/17(土)・8/18(日) 大人気 爬虫類ランド

会場 2F サンパティオ

ヒョウモンカゲモドキ エボシカメレオン

他珍しい又、人気の爬虫類を展示予定♪種類によっては各時間帯でふれあい体験を予定♪また、有料ゲーム等も充実♪

「ぶにぶにトカゲ」をプレゼント♪ゴム製でガラスにもくっつきません♪

各日先着100名のお子様に来場者プレゼント!!

【第一種動物取扱業に関する表示】 ●名称/いきものふれあい学校 ●所在地/広島市西区数寄新町4-14-35 ●動物取扱業種別/展示 ●登録番号/第809号 ●登録番号発給年月日/2017年3月27日 ●登録の有効期限/2027年3月26日 ●動物取扱責任者名/武田竜夫

共通事項 入場料 1名 500円 時間 10:00~17:00 ※混雑時又17:00前に入場を規制する場合があります。

シーモールでの当日お買上げレシート合計3,000円以上ご提示で1名のみ100円引(他割引との事項併用不可)

※各生物の体調を見ながら随時体験を取り止めます。 ※写真はイメージです。急な都合により内容が変更となる場合があります。

シーモール駐車場3時間無料 ※受付にて駐車券をご提示ください。

※掲載の写真・イラストはイメージです。 ※都合によりイベント内容が中止・変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

プレゼント 応募締切日 8/7(金)

5名様 **根菜フリルサラダ・削り〜ナ (イエロー)**

栄養価の高い根菜を手軽に美味しく、サラダ感覚で食べる為に開発されたのが「根菜フリルサラダ 削り〜ナ」。特許取得の独自設計「マイクロスライス」により、断面が薄い波型のフリル状に仕上がりに、今までにない軽やかな食感を作り出す☆

ののじ 公式ショップ

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「ここだけのボヤキ」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.jp
QRコードからもご応募頂けます

※真正なる結果の結果、プレゼントをお送りさせていただきます。
※当選は発表をもってさせていただきます。※ハガキの応募は消印有効。

運動の基本(筋力トレーニング)

筋力トレーニングは、単に筋肉を鍛えるだけでなく、骨や心臓、肺、血管などを丈夫にし、生活習慣病の予防につながる。筋肉は使わなければ細くなり、適度に使えば維持・発達する。しかし、過度に使えば障害を起こす可能性がある。効率的なトレーニングを行うためには原理・原則を理解することが重要である。

トレーニングの3大原理

トレーニングは、日常生活で体験しているよりも高い運動負荷でなければ体力は向上しない[過負荷の原理]。また、その種類によって、効果が現れる部位や動作が変化する[特異性の原理]。

トレーニングによって得られた効果はトレーニングを続けている期間は維持されるが、中断すると徐々に失われていく。トレーニング期間が長ければ失われていく速度は遅いが、短いと失われていく速度も速い[可逆性の原理]。

トレーニングの5大原則

トレーニングは、筋力や筋量は継続することで身に付く[継続性の原則]。最初から高い負荷で行うトレーニングや急激なレベルアップはケガに繋がるため、トレーニングの強度、量、難易度は発達にあわせ、段階的にレベルアップさせる[漸進性(ぜんしんせい)の原則]。

体力は、筋力や持久力、柔軟性などはもちろん、意思や判断力など様々な要素で構成されており、できる限りすべての要素を向上させる必要がある[全面性の原則]。運動能力は各個人で異なる。年齢、性別、体力、技術レベル、目的などの違いを考慮したうえでトレーニング内容が決定される[個別性の原則]。トレーニングはその

目的や方法を理解して行うことが重要である[意識性の原則]。

効率よく鍛える

心拍数は、運動強度を表す。①最大心拍数=208-0.7×年齢。②目標心拍数=運動強度×(最大心拍数-安静時心拍数)+安静時心拍数。例えば、Aさん(30歳)の安静時心拍数を70回/分とし、強度60%の運動をする場合、最大心拍数=208-0.7×30=187、目標心拍数=0.6×(187-70)+70=140.2、心拍数140を目標に運動するとよい。運動強度は、0.4~0.6(40~60% 1RM)が推奨される。

また、実際に使っている筋肉に集中し、ゆっくり行うことで筋力は増強する。逆に動きの速い運動では、前者よりも効果が弱い。1日の中で交感神経が優位に働く午前10時~夕方頃は体温が上がり、代謝も高まるため、本格的なトレーニングに適している(個人差あり)。

【大事なポイント】トレーニングをするに筋肉は損傷する。その損傷した組織を修復するためには①栄養(主にたんぱく質の構成成分であるアミノ酸)、②休息(大きな筋肉を複数使うようなトレーニングで2~3日、前または後筋など小さな筋肉を使うトレーニングで1~2日が目安)が必要である。
【注意点】①無理をしない。②寝不足や風邪などの症状がある時は休む。③疾患やケガのある場合は、専門家に相談する。

自費訪問リハTREE 代表 理学療法士 竹山 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、水産健康インストラクター資格(認定講師)、沖縄県や被災地の宮城県で難病・僻地医療の経験あり。2020年5月にリハTREEを開業。



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

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

誕生月占い 8/3▶8/9

LINEにて無料占い実施中! Instagram 七神徳香

1月 人と積極的にコミュニケーションを取り、チームワークを大切にしよう。(ラッキーカラー)緑 ●	2月 男女関係なく、新しい出会いがありそう。交流を楽しもう!(ラッキーカラー)ピンク ●	3月 体調を安定させるために規則正しい生活をしよう。呼吸が浅くなっていないか確認を。(ラッキーカラー)銀 ○	4月 意見やアイデアを積極的に発信し、ポジティブなエネルギーにしていこう。(ラッキーカラー)黒 ●	5月 多忙でも計画的な行動を取る事で、上手く乗り切れるはず。(ラッキーカラー)紫 ●	6月 表現力を上手く使うのが鍵となりそう。人と良い関係性を作れるはず。(ラッキーカラー)赤 ●
7月 ステップアップするには、積極的な行動とネットワークが鍵となりそう。(ラッキーカラー)黄 ●	8月 目標に向かって着実に進む事ができるはず。計画的に進めていこう。(ラッキーカラー)金 ●	9月 メンタルケアが重要なポイント!夜はリラクゼーションを心掛けよう。(ラッキーカラー)藍 ●	10月 仕事や学習の評価が一段階アップする予感!自分の強みを活かしていこう。(ラッキーカラー)青 ●	11月 新しい変化が起こりそうなお時。ポジティブな捉え方で、味方を増やしていこう。(ラッキーカラー)白 ○	12月 積極的に行動し、健康管理も徹底しよう。エネルギーに行動できるはず。(ラッキーカラー)橙 ●

READER'S VOICE! 今週のお題 **やめられない大好物**

夏はガリガリくん。秋はブドウ、冬はチョコパイ、春は苺をせっせと買い込み、凍らせたり貯め込んでじっくり常時楽しむ。小倉北区/44歳女性

個包装の小さなチョコレートです。子供に見つかりそうになったら、「薬を飲んでる」と言っておまかせして食べています。小倉北区/39歳女性

冷凍フルーツがやめられませんが、ケーキやスナック菓子よりヘルシーだからダイエットにも良いと信じて毎日食べ続けています。門司区/64歳女性

カロリーが気になりながらも、つつつつつまんでしまう「芋けんぴ」。特に最近出ている細切りシリーズは1袋がすぐに消えます。小倉南区/46歳女性

カスピ海ヨーグルトを食べる前日にマシュマロを埋めておき、フルグラと混ぜて食べます。口の中が、幸せいっぱいになります。門司区/47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

読者毎日メディアサービス サンデー事業本部 ☎093-473-2180 https://sunday-rs.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** 過去の求人をご覧頂けます。

広告掲載のお問い合わせ・お申込みは ☎093-383-1157

セレモニーサービススタッフ ★シニア歓迎! 40~60代女性活躍中!!

働き方いろいろ! 頑張り次第で昇給あり

1勤務3~4時間 平日のみ・休日のみの勤務OK (お子様の学校行事にも柔軟に対応)

仕事内容/葬儀式典での準備、誘導・案内、食事の配膳や片付け、お茶出し

勤務地▶北九州市内、近隣の各斎場 [※要普通 ※自宅から各斎場へ直行直帰(自動車免許)

給与▶1勤務4,500円~5,500円 (月5.4万~25万円以上)

時間▶●お通夜 17:00~21:00の間の3時間 ●お葬式 8:00~15:00の間の4時間

●たくさん働きたい方... (1日2勤務) 4500×2×25日=22.5万円

●空いた時間で働きたい方... (1日1勤務) 4500×12日=5.4万円

※遠方の方には、別途遠方手当あり(当社規定)

Service Presentation 株式会社 SP-Link 北九州市小倉南区徳力新町 1-13-30 ☎093-965-1111

(自立支援)指導員/補助

★15歳~19歳の児童6名の自立支援

内容▶入居者の生活相談、自立支援、食事作り、清掃など

資格▶(正)臨床心理士・社会福祉士・保育士・教諭、いづれかの免許所持者

時間▶(正)9:00~18:00、18:00~翌9:00、14:00~22:00 (ノ)18:00~翌9:00(相談可)

給与▶(正)24万~26万円(手当含) (ノ)950~1,200円(保有資格による)

休日▶(正)週休2日制 (ノ)希望休OK ☆週1~3回の勤務

他詳細はお電話にて。お気軽にお電話下さい。

正社員/入社祝い金5万円支給!

■職グリーンケア 自立援助ホーム ルピナス八幡 八幡東区高見3-6-5 ☎092-555-8077(中村)

病院内の食器洗浄

モノレール香春口三軒野駅直結の病院。★通勤に便利です! ★Wワークも可★未経験でも安心してご応募ください。

勤務地▶小倉北区香春口1丁目

時間▶① 8:10~14:40(5h) ②18:00~20:30(2.5h) 週3日勤務~希望OK!

時給▶① 945円~ ② 955円~

待遇▶交通費支給、制服貸与有給休暇

応募▶まずはお電話下さい。 ※面接は現地にて。

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)

清掃スタッフ募集

★高齢者活躍中! 未経験者も大歓迎です。

勤務地▶小倉北区金田(病院内)

時間▶7:30~11:30(4h)

時給▶1,150円

勤務▶日曜日のみ 待遇▶交通費支給、マイカー通勤可 応募▶随時。まずはお気軽にお電話下さい。

日曜のみの勤務です! **時給 1,150円**

◎Wワークにもピッタリ!

総合ビルメンテナンス業 **株式会社 西日本美装** 本社/小倉南区若園2-7-18 ☎093-931-5559(代)

開催中~ **9.23** まで

日本古来の海の妖怪おおよそ50種類が「萩博物館」に集結! 海そして自然界への「畏怖の念」をとりもどそう。

萩博物館 萩博20周年記念特別展

山口県萩市大字堀内355番地 ☎0838-25-6447

[会期中無休] 9:00~17:00(最終入館16:30) [観覧料] 大人700円/高校生400円/小学生100円/未就学児 無料

夏休みの土曜・お盆など 19:00まで延長開館 (入館は18:30まで)

休日やお盆などの日中(特に11~14時ごろ)は混雑が予想されるので、朝夕または平日の観覧をお勧めします。混雑状況は二次元コードから確認を。

主催 萩博物館 協賛 萩市観光局 協力 萩市観光局 萩市観光局 萩市観光局 萩市観光局 萩市観光局

北九州市長杯 ストリートダンスコンテスト2024

若者文化の醸成を図り、若者の方で小倉都心部のにぎわいを創出するため、ストリートダンスコンテストを開催。小学生以下の部、中学・高校生の部の2部門。1DAYスペシャルダンスステージ、ゲストステージも開催。

【日時】8/18(日) 10:00~19:00(予定)
【会場】J:COM北九州芸術劇場大ホール(リバーウォーク北九州 6F)

こくらDream実行委員会(事務局:小倉北区役所総務企画課)
☎093-582-3335 https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kokurakita/w2100028.html

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!

新聞就活サポートネット 検索

二次元コード
からも読み取り
できます!



小学校給食調理 パート・準社員 募集!!

(勤務地) A大里柳小学校(門司区) B足立小学校(小倉北区)
C西小倉小学校(小倉北区) D南小倉小学校(小倉北区)

〈給与〉①パート:時給950円〜(A/B/C) ②準社員:月給168,000円〜(A/B/D)
内容/学校での給食調理補助業務 休日/土・日・祝、春夏・冬長期休暇あり
時間/①9:00〜15:00の間で5.5時間 待遇/雇用保険、交通費支給(片道2km以上)
※勤務時間相談に応じます。 ※②:7:45〜16:45
マイカー通勤可(駐車場無料)
制服・靴貸与、永年勤続表彰あり
資格/調理師または栄養士 【②のみ】社保完、長期休みの給与補償あり
夏休みはゆっくり、2学期からのお仕事開始です。

応募/お気軽にお電話ください。
詳細をご説明致します。

MEFOS 株式会社メフォス
九州営業所
久留米市百年公園1-1 久留米リサーチセンタービル7F
TEL.0942-37-7250

2,200円 相談キャンペーン



有料相談(通常30分・5,500円)を全て30分
2,200円(税込)でご利用いただけます。

期間 8月1日(木)〜8月31日(土)

相談場所 (4箇所) 北九州(夜間・土日)、折尾、行橋(水曜のみ)
豊前(火曜・金曜)の各法律相談センター

相談方法 弁護士との面談相談
なお、キャンペーンに関わらず、交通事故・労働(労働者側)・DV・多重債務
震災(家畜災害)相談は無料でご相談が可能です。

お問合せ/ご予約 福岡県弁護士会北九州部会 TEL.093-561-0360 9:00〜12:00
13:00〜17:00

公益財団法人 日弁連交通事故相談センター 面談相談(無料)要予約【北九州(月・金)・折尾(火)】
福岡県・北九州支部 電話相談(平日10:00〜19:00)
TEL.0120-078325(相談料・通話料無料)

住宅型有料老人ホーム・グループホーム スタッフ募集中!!

①グループホーム管理者候補
給与/月給301,000円〜
※賞与年2回・退職金制度あり
時間/①7:00〜16:00 ②9:00〜18:00
③10:00〜19:00 ④17:00〜翌9:00
※①〜④のシフト制
※時間外月10時間程度
資格/現場経験3年以上、認知症実践研修を
受講済みであれば尚可

②正職員
給与/月給188,000円〜243,000円
※賞与年2回・退職金制度あり
時間/①7:00〜16:00 ②9:00〜18:00
③10:00〜19:00 ④17:00〜翌9:00
※①〜④のシフト制
休日/公休日9日(年107日)
有給取得率50%以上

③夜勤専従
給与/1日17,100円〜
20,000円
時間/17:00〜翌9:00
※シフト制
週1日からでも可能です

共通 資格/介護福祉士、実務者研修、初任者研修等いずれか必須
待遇/昇給年1回、交通費支給、社会保険完備

福利厚生充実!

医療法人 おおごう会
北九州市小倉北区真鶴1丁目4-12 担当/ヨシダ

TEL.093-592-7050



調理補助スタッフ(アルバイト・パート)募集

子どもたちが笑顔になるおいしい給食を作ろう!

勤務地 ①今町小学校(小倉北区今町) ②枝光小学校(八幡東区枝光)

内容/(パート)学校給食の調理補助

給与/時給950円〜

時間/8:30〜15:00 (1日5.5h・週4日勤務)

休日/土・日・祝 (学校カレンダーによる)

待遇/交通費(当社規定)、制服・靴貸与、有給休暇あり

主婦の方やシニア世代も活躍中!

勤務地 椎ノ木荘(戸畑区椎ノ木町)

内容/(アルバイト・パート)調理補助

給与/時給950円〜

時間/7:00〜18:30の間で4h〜
9:00〜13:00(4時間勤務)
※週3〜4日勤務

※勤務時間・日数応相談

休日/シフト制、土・日・祝休みも可

SHIDAX シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社 TEL.092-738-1851
福岡市中央区大名2-8-22 天神信成ビル3F 受付時間/9:00〜18:00(土・日・祝除く)

北九州病院グループ 午前中の清掃スタッフ急募

【賞与年2回】施設内清掃のお仕事!シニア世代も多数活躍中!!勤務日数・時間は相談に応じます!未経験OK

勤務地 北九州総合病院(小倉北区東城野町)

勤務地 北九州安部山公園病院(小倉南区湯川)

時給1,000円〜

※別途ベースアップ手当あり

時間/7:30〜12:00 休日/日曜、ほか

時給1,000円〜

※別途ベースアップ手当あり

時間/7:00〜11:30 休日/日曜、祝日、ほか

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、雇用・労災保険完備、車通勤可(駐車場は自己契約)
応募/電話連絡の上、履歴書(写真付)をご持参ください。※現地にて面接します

清掃管理者候補(嘱託職員)も同時募集中です。お問い合わせください。

北九州病院グループ 進和興産(株)

TEL.093-581-9933(担当/ヨシタニ)
〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2

HOUSING SUNDAY 東版

ネット版 西版・東版・南版の住まいに
に関する情報を掲載中!
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



表示している価格は全て、消費税込みの総額代金となっております。■建築条件付住宅とは、この
土地を購入後3ヶ月以上より一定期間内に、売主または指定する建築業者と建築請負契約を締結
する事を条件に販売します。一定期間内に成立しない場合はお預かりした代金は全額無条件で返
還します。■金利返りは当該物件の1年間の予定返済額を広告表示売価に対する割合です。尚、
その際の予定返済は保証されているものではありません。また、利回りは固定資産税、管理費等の
必要経費は考慮されていません。買収見込は売買時の場合であり、その際の予定返済は保証されて
いる訳ではありません。(広告有効期間/2024年9月31日)

〈広告のお申込みは〉
A-PLAN エープラン(株)
TEL.093-581-8824 [五公取(第115)]

ハウジングプラザの はじめての おうち探し 応援イベント!! 8/3(土)・4(日)・17(土)・18(日) 10:00〜17:00

北九州 中古住宅 中古マンションフェア開催



中古戸建て + 中古マンション 約4,200件 大公開
北九州市内の未公開物件含む

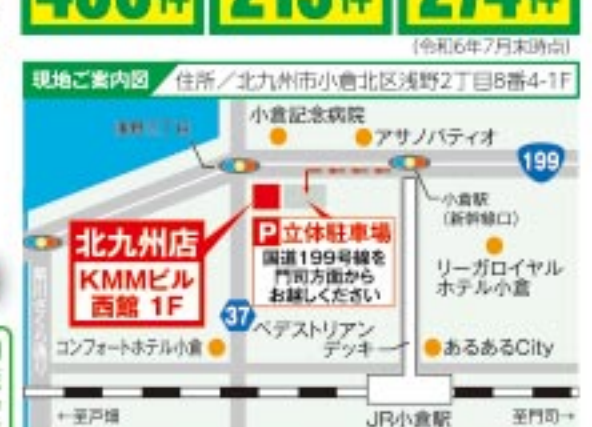
2024年8月 最新物件が見られます!



中古マンション・中古戸建いろいろ見ることが出来ます!

聞くだけ!見るだけ!OK! ご来場下さい!

小倉北区 中古マンション 466件
1000〜2000万円 中古戸建 219件
新着中古物件 274件
(令和6年7月末時点)



ネットで 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 待ち時間なし!! 優先対応!!
ご予約特典あり!!
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!

ハウジングプラザ中古住宅専門店

株式会社 ハウジングプラザ 北九州店
住所:北九州市小倉北区浅野二丁目8番4-1F

WEBから予約
電話から予約(9:00〜17:00)
TEL.0120-849-154

新築住宅をVR内覧!!



新規資料請求・来場予約をいただいた方の中から
抽選で5名様に
QUOカード 1,000円分
プレゼント!!

掲出企業様 アイビックホーム

VR住まいの森 VR住まいの森 検索

VRはこちら!



運営 A-PLAN 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