

# SUNDAY

Life information

2024  
8.3

vol. 1480

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

賃貸アパート **八幡西区鷹の巣3丁目3-21**  
104号室・205号室・209号室 初期費用ナシで入居可能

**賃料 2.5万円**

専有:約28㎡ 敷金・礼金:なし  
●筑豊電気鉄道 穴生駅徒歩5分  
●1989年1月築 ●木造2階建  
●管理費等:3,000円 ※間取りは205号室です

2023年3月 外観大規模修繕工事済  
通帯保証人不要  
高齢者歓迎  
留学生歓迎  
生活保護者歓迎

株式会社 **不動産きんぐ** TEL:093-631-0877 八幡西区樋口町5-13 (仲介) 八幡西区樋口町5-13 (仲介) 福岡県知事免許(2)18359号 広告有効期限 R6年9月末日

※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。



夏のお土産にも喜ばれる  
エスプリの生パイ&エクレア

JR八幡駅前にある「ケーキギャラリーエスプリ」。メ  
ディアにも度々取り上げられる贅沢に飾られたサクサクの  
パイが美しい「生パイ」と並んで「エクレア」も大人気!  
口に運ぶと散りばめられた自家製アーモンドブラリネの香  
りがふわりと漂い、たつ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。午前中に売り切れる  
事もあるのでご予約がオススメ。

ケーキギャラリー エスプリ

☎093-682-0063

〒816-0022 八幡東区西本町2-2-1  
営業時間:9:30~18:00 休火曜日 あり

●写真は「エクレア」1個250円、「生パイ」1ホール1,480円

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。

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

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

**ハウズドゥ 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

TEL:0120-210-397

**ハウズドゥ 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

TEL: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 仲介売買

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 ▶ 第42回筑前中間川まつり(灯籠流し)

中間市の三大祭りのひとつ。先祖の霊をなぐさめ、母なる川・遠賀川に感謝の祈りをささげて川をきれいにする中間市の伝統行事。懐かしい人を偲んで灯籠流しを行う。屋台の出店あり。詳細は中間市HPにて。



8/15(木) 灯籠流し16:30~20:00  
遠賀川河川敷駐車場(中間市役所前/中間市中間1-1-1)  
中間市建設産業部商工観光課(世界遺産推進室) 観光政策係  
☎093-245-4665 ④中間市大字堀生660-1(中間市地域交流センター内)



## 03 ▶ 芦屋歴史の里 特別展「妖怪!百鬼夜行~海にひそむもののけたち~」

芦屋歴史の里移転開館20周年記念の特別展。芦屋町には、「ぬりかべ」をはじめとした様々な妖怪や、海にまつわる伝承が多く残っている。本展では、もののけたちの姿を楽しく、わかりやすく紹介。



8/16(金)~9/16(月・祝)9:00~17:00(最終入館16:30)  
※月曜日(祝日の場合は翌平日) ④詳細はHPへ  
④芦屋歴史の里(芦屋町歴史民俗資料館)

芦屋歴史の里(芦屋町歴史民俗資料館) 芦屋歴史の里  
☎093-222-2555 ④遠賀郡芦屋町大字山鹿1200

## 05 ▶ 2026年に成人式を迎える方へ「振袖大展示会」開催

「アフロディーテ」の振袖は、最新のデザインはもちろん、ポップな柄やレトロ柄、伝統的な古典柄まで幅広いのが魅力。振袖選びから撮影、成人式当日まで安心のフルサポート。本紙持参で「グランセンス」のハンドクリーム&ファブリックミストプレゼント!



8/9(金)~8(日)9:30~18:00(受付終了16:30) ※詳細はHPにて。  
④サンレーグランドホール 特設会場 ④入場無料(完全予約制)

サンレー アフロディーテ八幡 アフロディーテ 振袖  
☎093-601-1107 ④八幡西区大膳1-2-1 ④10:00~18:00 ④水曜日

## 02 ▶ 八幡南お盆まつりと花火大会

八幡南地区最大の夏祭り、八幡西区唯一の花火大会。毎年3万人を超える人で賑わう。今年は「八幡西区制50周年記念」としてパワーアップ。キッズダンス、香月中学校のマーチング演奏、地域住民による総盆踊りや出店など。花火は20:40頃打ち上げ予定。来場の際は公共交通機関の利用を。



8/16(金)18:00~花火終了まで[雨天時は8/17(土)に延期] ④参加無料  
④香月中央公園運動場(八幡西区香月西4-1/西鉄バス「香月営業所」下車 徒歩5分、筑豊電鉄「筑豊香月」下車 徒歩10分) ※花火は天候状況等により時間が変更となる場合あり。

八幡南お盆まつりと花火大会実行委員会 ☎093-617-0203(香月市民センター)

## 04 ▶ 八幡西区制50周年「夏休みイベント たなばたまつり」

旧暦の「七夕」に合わせて開催。昔遊び体験や緑日、ビンゴ大会やそめん流しなど、さまざまな催し物を実施予定。当日会場には大きな笹と短冊が用意してあるので、願い事を書いて飾ることもできる。詳細はHPにて。



8/24(土)13:00~17:00[雨天時は8/31(土)に延期]  
④北九州市立長崎街道木屋瀬宿記念館 こやのせせ・広場 ④参加無料(緑日は除く)

北九州市立長崎街道木屋瀬宿記念館 木屋瀬宿記念館  
☎093-619-1149 ④八幡西区木屋瀬3-16-26

## 06 ▶ 「らう家」に「冷やし担々麺」登場【クーポン付】で超お得!!

豚バラ唐揚げ入りラーメンが人気の「らう家」に、夏季限定「冷やし担々麺」が登場。自家製ラー油とピリ辛の肉味噌が最高に旨い。ゴマ風味広がるクリーミーなタレでまろやかに。



北のらー麺 らう家 ☎093-603-2344  
④八幡西区別松6-13-1 ④水曜日 ④あり  
④平日昼11:00~15:30(OS15:00)  
④平日夜17:30~21:00(OS20:30)  
④土・日・祝日11:00~21:00(OS20:30)

「サンデーを見た」でお食事の方  
素卵トッピングor大盛りサービス  
【2024.8/31(土)まで有効】※何名でもOK

### カリモク家具

北九州ショールーム

リビング学習

### カリモク家具

## 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22万円以上ご購入求めいただいたお客様へ  
[JETSTREAM x karimoku 4&1]をプレゼント

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!

### 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(祝日は閉館) 展示坪数/295坪 駐車台数/43台

ナビ検索は住所で

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 advance interior design  
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

## 安心・安全な矯正を致します!

材料は全て日本製!

Before After

※施術のイメージです

爪をはがしたり、皮膚を切ったりの施術は行いません!

当院の巻き爪矯正は、日本生まれの世界特許取得で信頼のある技術です

- 1度目の矯正で痛みから解放される
- 切ったり抜いたり出血しないから痛くない
- 透明プレートを使うから美しく仕上がる
- 巻き爪、陥入爪、渦巻き状、小さい指、変形爪などどんな巻き爪にも対応
- 施術後は運動をしても大丈夫!

★指1本につき...¥12,000~(税込)

こんなことはありませんか?

- ✓ 歩くとき痛い
- ✓ 靴に当たって痛い
- ✓ ヒールを履くことが多い
- ✓ 爪の形が悪い
- ✓ 最近爪が分厚くなってきた
- ✓ つま先が腫れる
- ✓ 痛いけどどこへ行けばいいかわからない

TEL 093-647-5454 完全予約制

巻き爪キューキュー福岡 則松店

北九州市八幡西区別松7-19-8  
※土曜日は17:00まで  
※毎週水・日曜日休診

## 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、若者の力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

## 見積無料! 無料相談!

# 墓じまい

お墓じまい、お墓のお引越(改葬)お墓の手続きなら経験・実績豊富なわたしたちにご相談ください。

合記墓・納骨堂・永代供養墓

【お問合せ】 ●八幡西区大字小嶺67-2  
黒崎小嶺霊園 [担当直通] TEL080-5620-8243

お問合せの時に「サンデーを見た」で特典あり!

できることから始めてみよう!!  
Healthy Life

# 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前には筋肉は損傷する。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、腕または腹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】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、水素健康インストラクター資格(認定講師)、沖縄県や被災後の宮城県で難病・僻地医療の経験あり、2020年5月にTREEを開設。



プレゼント  
応募締切日  
8/7(金)

## 根菜フリルサラダ・削り〜ナ (イエロー)

5名様  
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「マイクロ三角刃」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☆

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 次回の話題「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.co.jp  
QRコードからもご応募頂けます→

※厳正な審査の結果、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。

## Numpre ナンプレ

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

●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

- 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るか確認を。(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。エネルギーアップに行動できるはず。(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、凍らせてたり貯め込んでたりして常時楽しむ。  
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」と言ってごまかして食べています。  
小倉北区/39歳女性

冷凍フルーツがやめられません。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、つついつつまんでしまう「芋けんぴ」。特に最近出てく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混ぜておき、フルガと混ぜて食べます。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

毎日メディアサービス サンデー事業本部 ☎093-473-2180  
〒800-0281 北九州小倉南区徳力新町1-13-30 ☎093-471-3443

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・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



過去の求人をご覧頂けます。



### 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  
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 [※要普通車] ※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  
あなたの人生経験が活きる!!

●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/入社祝金5万円支給!

■緑グリーンケア  
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

★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)  
時給▶955円~  
★勤務日数は相談の上  
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♪

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)

### 【保育所】調理スタッフ

30~40代のママさん社員が多い職場です!  
お子さんの急な発熱など対応します。  
勤務地▶①深町どんぐりのもり保育所(若松区深町)  
②二島保育所(若松区二島)  
③黒崎保育所(八幡西区南八千代町)  
内容▶保育所内給食室での調理業務(昼食・おやつ)  
時間▶8:00~16:30(休憩1H、実働7.5H)  
時給▶1,050円~1,300円※経験者優遇  
休日▶日・祝、他  
待遇▶各種保険完備(勤務時間による)  
交通費支給、昇給有  
車通勤可(P有)  
◎週3日~OK!

■従業員数510名 ■年商30億  
株式会社 のぼる  
本社▶北九州市八幡西区金剛1-15-10  
☎093-618-3575(担当/松見)

## 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2024.8/30(金)  
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  
月~木17:00~22:00(LO21:30)  
金~日17:00~23:00(LO22:30)  
☎あり ※写真はイメージ ※価格は税別  
マキ場の丘 焼肉

## うたごえ倶楽部

~中間教室・新規開講~  
60~80代の皆さんも  
歌唱を楽しんでいます  
・生ピアノの伴奏で歌いたい!  
・発声で心身ともに元気!  
・懐かしの名曲や音楽知識も!

■入会金 5,500~11,000円  
(体験後すぐの入会申込みの方は半額)  
■授業料 3,850円/月  
■1レッスン45分・月2回  
■運営管理費 550円/月(入会より3ヶ月間は220円)  
※サンリブ三ヶ森は料金異なります

## KAWAI MUSIC SCHOOL



【うたごえ倶楽部 8月のレッスン日程】  
■中間 8/7・28(水)14:45~  
■イオン若松 8/5・19(月)14:00~  
■サンリブ三ヶ森 8/6・20(火)11:00~

北九州市小倉北区浅野2-11-15 TEL 0800-000-5453  
(営業)10~17時(休)土・日・祝日 ※8/10(土)~8/18(日)まで休場とさせていただきます。 カワイ音楽教室

### 清掃パート スタッフ募集

〈勤務地〉若松区響町

内容／工場内事務所ビルの一般的な清掃業務  
 時間／8:00~15:00(休憩1h、6h勤務)  
 時給／**1,000円**  
 勤務／月・水・金(祝日の場合振替あり、週3日)  
 待遇／交通費別途支給、有給休暇・寸志あり、制服貸与、車通勤可

**未経験者・女性  
シニアの方活躍中!**  
 同時募集  
 その他勤務地あり  
お問合せください



応募／電話連絡後、履歴書(写真添付)をご持参ください。  
 勤務地にて面接を致します。

総合ビルメンテナンス  
**(株)富士メンテサービス**  
**TEL 093-561-4825**  
 北九州市小倉北区青葉1丁目1-1

### 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(税込)  
**2,200円**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(豪雨災害)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)

### 障害年金を、もらい 忘れていませんか?

障害年金とは、老齢年金・遺族年金と並ぶ国の年金制度の一つであり、病気やケガで労働能力や日常生活能力に一定の制限がある場合に支給されることがあります。

原則**20~64歳**で「うつ病」「統合失調症」「脳梗塞」「脳出血」「糖尿病」「がん」「人工透析」「心疾患」「人工関節」その他多数...と幅広い障害が対象。あまり知られていないために申請をせず、受け取っていない方が非常に多い制度。支給金額は最低でも年間約**60万円**程度、症状によっては毎年**200万円**超支給できる方もいます。「多くの方に知ってもらい、必要とする方々にご利用していただきたい」という思いで、個別相談を行っています。「このケースは障害年金の対象になるの?」「具体的な申請方法を知りたい!」など疑問を持った方は、福岡障害年金サポートセンターへお気軽にご予約、お問い合わせください。

**ご相談は無料です!**

運営／北九州中央社会保険労務士法人  
**福岡障害年金サポートセンター**  
**TEL 0120-416-112** 受付 平日9時~17時  
 (土曜、日曜の相談も可)

八幡西区黒崎3-1-3  
 管野ビル5F(JR黒崎駅徒歩3分)  
 ◎女性の相談員もいます  
 詳しくはHPをご覧ください

### パート 清掃スタッフ急募

未経験の方は丁寧に指導します!!  
**50代・60代の女性スタッフ活躍中!!**

〈勤務地〉遠賀郡岡垣町の病院  
 院内の共用部(玄関・ホール・廊下・階段・トイレ等)及び専用部(病棟関係各室・その他諸室)の日常清掃

給与 **時給1,000円**  
 時間▶7:00開始、ローテーション制  
 ※実働8.0h/日、6.5h/日、4.5h/日  
 ※休憩0~60分  
 休日▶日・祝、他ローテーションによる  
 経験者の方はお話を聞かせてください!! 直行直帰OK!!

〈勤務地〉本社(茶売町) ※主に北九州市内及び近郊地域  
 主にマンション巡回清掃と公共及び民間施設の清掃

給与 **時給941円~**  
 時間▶7:30~(終了16:30、15:30、14:30※その日の業務で変動)  
 ※休憩60~90分  
 休日▶土(隔週)・日、年末年始 要普通運転免許(AT可) 社用車運転あり  
 ※月平均6~9日  
 ※残業は原則ありません 明るく元気な方、経験者の方大歓迎  
 待遇▶各種社会保険の加入

共通待遇▶制服貸与、マイカー通勤可(駐車場あり)、交通費支給(規定あり)  
 応募▶まずは、お気軽にお電話ください。

株式会社レインズ **TEL 093-642-5161** (採用担当) どちらの電話番号もつながります。  
**TEL 093-632-7711** (直通)

### オープンハウス開催!! 8/4日 10:00~18:00

売戸建 鞍手郡鞍手町 猪倉351-2 R6年6月内装・外装リフォーム済  
 ・水廻り、浴室、洗面、トイレ・フローリング・クロス など

**5LDK+S 1,780万円** 水洗・下水道  
 鞍手ICまで車で5分

お支払例 月々 **55,430円**  
 ●頭金ボーナス払い無し  
 ●西日本シティ銀行30年払い  
 ●変動金利0.775%(R6.7現在)

土地393.60㎡ (119.06坪)  
 建物99.37㎡ (30.05坪)  
 ●築金バス徒歩3分  
 ●H7年11月築  
 ●水造2階建  
 ●プレハブ付

物件詳細はコチラ▶

有アドバンテック **TEL 092-401-5522** 福岡県知事免許(5)第14063号  
 福岡県福岡市西区池六4-54-4<代理>

### 調理補助スタッフ

子どもたちが笑顔になる  
 おいしい給食を作ろう

選べる勤務地

- 1 枝光小学校 (八幡東区枝光)
- 2 赤崎小学校 (若松区西小石町)
- 3 花房小学校 (若松区小竹)
- 4 鴨生田小学校 (若松区鴨生田)

内容／(パート)調理補助  
 給与／時給**950円~**  
 時間／①9:00~15:30 ②12:00~15:00  
 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

応募▶まずはお気軽にお電話ください。

**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 天神備後ビル3F 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝除く)

### HOUSING SUNDAY 西版

ネット版 西版・東版・南版の住まいに関する情報を掲載中!  
 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

ハウジングサンデー 検索

二次元コードからもアクセス!

お問合せ・お申込み **PLAN エープラン(株)**  
**TEL 093-581-8224** (24時間受付)

### 新築住宅をVR内覧!!

新築資料請求・見学予約のしつこい方がお申し込み  
 抽選で **1,000円分** プレゼント!!

VR住まいの森 検索

VRはこちらから!

運営 **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**

### 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!!** 8/3(土)・4(日)・17(土)・18(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4,200件** 大公開  
 + 新築・土地情報  
 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!

賃貸脱出!! 月4万円からのマイホーム

ネットでも来店予約 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!! 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券** プレゼント!  
 4,869円 300円 284円 4,285円

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!

ネットでも来店予約

Webで来店予約で **ハーゲンダッツギフト券** プレゼント!

ご予約は **WEBから予約** 電話から予約(9:00~17:00)  
**0120-849-154**

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2丁目8番4-1F