

Life information SUNDAY

2024 10.5

vol. 1488

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 350,000部



サンデー北九州 東版

配布エリア▶ 小倉北区・門司区・戸畑区

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・アイティホーム他、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 2798万円	小倉 黒原 3 3098万円	門司 高田 1 3398万円
4SLDK+P3 (21.14坪 建30.65坪)	4SLDK+P2 (24.32坪 建30.95坪)	4SLDK+P2 (24.78坪 建31.2坪)
第二高田町バス停まで歩6分	高ヶ丘二丁目バス停まで歩4分	JR門司駅まで歩6分
仲介料989,340円→不要	仲介料1,088,340円→不要	仲介料1,187,340円→不要

※1.5坪のみ 1.5坪 木造2階建 1.5坪 木造2階建

並列3台可 | BELS取得住宅 | 支援金100万円長期優良住宅 | 支援金80万円断熱ZEH水準

エランは、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!

エランなら16年前から仲介料不要って知ってました?

福岡県内の新築分譲棟数No.1のよかタウンも全棟取扱中

九州初!! 仲介料不要 不動産のエラン ☎093(932)0353

http://www.e-lan-de.net 福岡県北九州市小倉北区若富士町1-26(仲介)広告掲載料6,100円

※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。



祝い料理を作り続けて53年
松柏園ホテルのおせち料理

「松柏園ホテル」の人気おせちが今年も予約販売開始! 毎年完売の「松」全60品をはじめ、「竹」全45品、「梅」全45品などの3種類。絶品ローストビーフや鹿児島産黒豚を使った「黒豚軟骨のみそ煮」など、総料理長が厳選したこだわり食材も満載。目にも鮮やかなおせち料理をぜひ堪能して。お申し込みは12月15日(日)まで、受取はお持ち帰り、または全国配送(配送料無料)。詳しくはホームページにて。数量限定のため、お申し込みはお早め!

松柏園ホテル

☎093-511-2228(代) ショウハクエンホテル

〒816-0001 小倉北区上富野4-1-25

営業時間: 9:00~19:00(問合せ時間) 回無料(200台)

- 写真は「松柏園ホテルおせち」松(5~6人前)38,500円
- 竹(4~5人前)31,000円、梅(2~4人前)25,000円
- 受付: 12/15(日)まで
- 引渡: 持5時/12/31(火)9:00~13:00
- 配送: 12/31(火) ※北海道・沖縄除く ※配送料無料

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。

ハウズドゥイメージキャラクター
古田敦也氏

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

相続・離婚・住み替え・転勤・・・その他なんでも!!

<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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

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12月31日まで
QUOカードは有効期限内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。

ハウズドゥ 八幡西

〒807-0832 福岡県北九州市八幡西区東第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

☎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 [仲介案内](#)



おひとり様用ミニアフタヌーンティー♪

季節のケーキやキッシュ・サンドなど、おひとり様で思う存分楽しめる「ミニアフタヌーンティーセット(ドリンク付き)」が登場し、早くも大人気【前日までの要予約】。その他「至福の生搾りモンブラン」も◎。

【おすすめメニュー】
至福の生搾りモンブラン (ドリンク付き)
1,650円
その他、秋限定パフェ・マロンパイなど多数

サウスルーム ケーキ&カフェ

☎093-482-7707
西小倉南区相生町14-3
開10:00~18:00(イートイン09:30)
閉日曜日、第1・3水曜日 回あり



秋の味覚を詰め込んだ絶品中華!

昼も夜も楽しめる期間限定「秋桜コース」は、秋の彩り前菜盛り合わせ、熟成豚バラ肉と焼きキノコの蒸しスープなど、秋の食材をふんだんに使用した全7品。メニュー詳細はQRコードへ!

【おすすめメニュー】
秋桜コース
4,950円(全7品)
※2名様より前日まで要予約
【2024.11/30(土)まで提供】

中華料理 富貴楼

☎093-472-9395
西小倉南区下曾根4-5-9
開11:00~14:00(お昼) / 17:00~21:00(お昼2部)
閉火曜日、第1・3水曜日



【美味♡】珈琲のほろ苦な和スイーツ

自然な甘さの粒餡×珈琲寒天×バニラアイスの相性が◎。ちょっぴりほろ苦で大人な「珈琲善哉」が、10月限定で喫茶メニューに登場。餅屋特製の白玉のもちもち食感、一口食べた瞬間やみつきに♡

【その他喫茶メニュー】
あべ川いそべ巻き
各715円

お多福餅本舗

☎093-931-7917 西小倉北区白銀2-3-13
開7:30~18:00 ※喫茶は12:00~17:00
閉10/2(水)・7(月)・8(火)・22(火)・29(火)
閉近隣に有料Pあり



Autumn Gourmet & Sweets Autumn Gourmet & Sweets Autumn Gourmet & Sweets Autumn Gourmet & Sweets



【秋限定】「和栗モンブラン生大福」

和栗クリームと栗餡を柔らかな羽二重餅で包んだ「和栗モンブラン生大福」は、栗の甘みが口いっぱいに広がる贅沢な味わい。その他、生大福「THE☆コーヒーマロン」や、秋限定のどら焼き「秋づくし」など◎。

【おすすめ商品】
和栗モンブラン生大福 THE☆コーヒーマロン
各215円
秋づくし 230円

和菓子 なごし足立店

☎093-533-1754
西小倉北区大倉3-5-27
開9:00~18:30(日・祝日10:00~) 閉不定休
閉近隣に提携コインパーキングあり



この時期に最適な期間限定メニュー!

コクのある自家製シチューと「ロロ」自慢の手捏ねハンバーグと一緒に味わえる、贅沢な「ハンバーグシチュー」が登場!熱々の鉄板で提供されるので、肌寒くなってきた今の時期にピッタリ♪

【ハンバーグシチュー】ご注文で
ドリンク1杯サービス
【2024.10/31(木)まで有効】

ハンバーグ&ステーキ lolo(ロロ)

☎093-541-5586 閉月曜日(祝日の場合は翌営業日)
西小倉北区船場町6-1 麻布ビル1F(昇降機新設済)
開11:30~15:30(お昼) / 17:30~21:00(お昼2部)
【門司港店 lala(ララ)・八幡店 loulou(ルル)もあり】



『ノン』の洞窟カフェで秋パフェを♪

ハートの石や猫の足跡、洞窟など、仕掛けいっぱいの店内。定番「モンブランパフェ」や期間限定「ストロベリー葡萄パフェ」、「栗ガトーパフェ」など。お土産に焼き菓子・クッキー缶・マロンパイもぜひ。

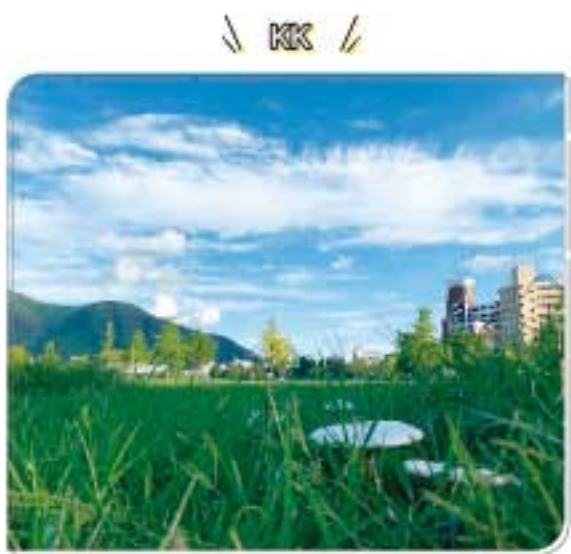
【おすすめ商品】
パフェ 1,280円~
ケーキ 510円~
クッキー缶 2,200円

クラシック・ノン1982

☎093-751-6151
西若松区下原町10-11
開10:00~19:00 / カフェ11:00~17:00(お昼16:30)
閉月曜日 回5台 回11席



娘が書いた、メジロさんです。



ノコノコ島。



花より団子 春の一品。



今年80歳になる母が、奄美へ行きカヌーに乗ることができました♡

★ わたしの自慢 ★
読者さんの心に残った一枚★

カナダで実現! 未来への第1歩

WEB説明会 **10/19(土)**
 COOP留学 ▶ 13:00
 ワーキングホリデー ▶ 14:00
 専門学校留学 ▶ 15:00
 大学進学・編入 ▶ 16:00

■ワーキング・ホリデー 仕事と旅のベストバランス
 ■Co-op留学 学びとキャリアを手に入れる
 ■専門学校留学 一歩先のスキルアップ
 ■大学進学・編入留学 カナダの大学で可能性を拡げる

ARC アリスタ留学センター
 北九州市小倉南区守田本町2-2-18
 Tel.093-963-2711
 詳しくはこちらをチェック! ▶▶▶

管理清掃員募集

webは24時間応募受付中

シニアスタッフが多数活躍中!Wワーク可!
 きれい好きの方、長期業務できる方歓迎!

◎経歴・学歴・男女不問 ◎ブランクある方OK/お仕事復帰支援
 ◎駅チカ物件! / 駅から徒歩圏内 / 駅から徒歩でも通いやすい!
 ◎午前中だけのお仕事! ◎土日祝休み ◎自動販売機あり

職種 / 合人社グループの契約先マンションでの受付や清掃等
 報酬 / 月額102,000円(交通費相当額含む)
 時間 / (想定業務時間帯) 月~金 7:30~11:30
 休日 / 土・日・祝
 業務地 / 北九州市門司区高田 (JR「門司」駅より徒歩6分)
 応募 / まずはお電話ください。応募に必要な手続きをご案内します。*履歴書不返却

分譲マンション総合管理業 **株式会社九州合人社 北九州支店** ☎093-551-4947
 〒802-0003 北九州市小倉北区米町1-2-26 日幸北九州ビル5階 (受付:平日10:00~17:00)

#秋旅

秋を好きな人が、秋を楽しむために、
 秋のおたからを活かしたプログラムを作り・贈りつなぐ、
 そして、秋を訪れるあなたも、秋を好きになりますように。

H 秋 まちじゅうにあふれる
M まちじゅう おたからをめぐる旅
H 博覧会 (秋)

暮らしや風景に出会い
 技や食にふれる42のプログラム。
 あなたが選ぶ秋はどの秋ですか？



秋の博覧会の開催日
 2024
 10/18 (FRI) ▶ 12/1 (SUN)

秋まちじゅう博覧会実行委員会
 (秋まちじゅう博物館並道跡内)
 山口県萩市城内 355 (秋博物館内)
 0838-25-3290 8:30 - 17:15 (※土日祝を除く)
 machihaku_jimu@city.hagi.lg.jp

詳細は公式HPをチェック

私の夢はここで叶える! 人生の節目を紡ぐ迎賓館

「アートホテル小倉ニュータガワ」では選べる3つのチャペルから自分らしさを選べる結婚式を実現。

1つめは、130年の歴史を持つ由緒ある日本庭園。言葉にしなくても感謝の想いが伝わってゆく、そんなシーンがここにはある。感動とともに、いつまでも心に残る、おふたりの新しいドラマが始まる。

2つめは、想い描いた夢がギュッと詰まった、チャペル「ル・クリスタル」。7万個のクリスタルが敷き詰められたバージンロードと、ひときわ目を引く大きなシャンデリア。今日の輝きが全てあなたのものに。

3つめは、昨年誕生した新チャペル「ラ・フェリーチェ」。幸福な、幸せな、という名を持つチャペルは、その名の通りふたりの幸せな時間を優しく見守ってくれる。少人数〜大人数でのパーティはもちろん、和婚やフォトウェディングなど、どんな想いも形にできる。

また、大切なゲストの皆様にも、「おいしい」と喜んでいただける、あたたかいおもてなしのお料理で最高のひとときを演出。



特典8試食付ブライダルフェアを毎日開催中
 今ならホテル全レストランで利用可能なお食事券2万円プレゼント

アートホテル小倉ニュータガワ

☎093-521-7000

〒小倉北区古船場町3-46

アートホテル小倉



10月17日スタート、テレビ朝日系「ザ・トラベルナース」

山崎育三郎が主人公たちの前に立ちはだかる 病院長役で出演「丁寧に演じていけたらいいなと思っています」

トピック

岡田将生が主演を務め、中井貴一が共演する、テレビ朝日系で10月17日スタートの連続ドラマ「ザ・トラベルナース」(木曜21:00)に、山崎育三郎が出演する。

本作は、2022年に同系で放送された「ザ・トラベルナース」の続編となる医療ヒューマンドラマ。タイプはまるで違うが、ともに卓越したスキルと熱き哲学を持った看護師コンビが、働き方改革の波が押し寄せ、混沌(こんとん)を極める日本の医療界で新たな闘いを挑んでいく。脚本は中国ミホ氏が手がける。

岡田はナース・プラクティショナー(手術場で医師を補助し一定の医療行為を実施できる看護資格)を持つ那須田歩役、中井は柔らかな物腰だが、ここぞという場面では痛烈な一言で体制や思想を一刀両断するナースの九鬼静役を担う。

山崎は、歩と静が働く病院で新院長となる薬師丸卓を演じる。薬師丸は、穏やかな物腰ながらも、自身の判断には絶対的な自信があり、意に反する者はすぐに切り捨てる面があり、歩と静のナースコンビと対立していくことになる。

自身の役について山崎は「薬師丸はすごく冷静で、氷のような人ではあるけど、心の中ではすごく炎が燃えているようなキャラクターなんです。周りの強いキャラクターたちと比べ、割と淡々と静かに進んでいくイメージの人物ではありますが、物語を大きく動かしていくような瞬間もあると思うので、丁寧に演じていけたらいいなと思っています」とコメント。ま

た、役作りについては「美意識が高いキャラクターでもあるので立ち居振る舞いにおいても、なるべく綺麗な動きを心がけています」と話している。

特別な日や何気ない日常の「自慢の一枚」

あなたの写真大募集!

- 近所の風景 ● 美味しかった料理
- 珍しいモノや珍百景
- 家庭菜園や植物の成長記録
- 趣味で作ったもの ● 料理写真など



友人とランチしました!



メールの件名に「自慢の一枚」、本文に①ニックネーム、
 ②画像への一言コメント、③画像を添えてご応募ください。

※著作権などの関連法令を遵守の上応募を(許諾が必要な場合は投稿者の責任で確認) ※加工写真不可 ※応募者多数の場合は抽選

☎ sunphoto@sunday-ns.co.jp



散歩中の癒やし♪



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…

ナスの塩麹ポタージュ

材料

- ナス……………250g
- ローリエ……………1枚
- 玉ねぎ……………100g
- 塩麹……………大さじ1.5
- バター……………10g
- 牛乳……………200ml
- 水……………300ml
- こしょう……………少々
- ご飯……………20g
- 牛乳or生クリーム…少々

つくりかた

- ①ナスは皮をむき、薄切りにして塩水(分量外)にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、ナス、水、ローリエ、ご飯を加えて煮る。
- ③ローリエを取り出し、塩麹を加えてミキサーかブレンダーにかけ、牛乳を加えて温め、こしょうで味を調える。
- ④器に注ぎ分け、牛乳または生クリームをそっと回しかける。



ひとことメモ

秋ナスをポタージュにしました。皮をむいているので、白っぽいポタージュに。冷たく冷やしても美味しいです。牛乳は豆乳に代用可。



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創作。生米から作るお米パンや発酵食のレッスン、レシピ開発、販路拡大、講師、メディア出演などを行う。食品添加物無添加「むなかた揮発グラノーラ」を販売。「第23回福岡デザインアワード」で「むなかた揮発グラノーラ」第1小賞(ミカン)共に受賞を受賞。

- ①イオンシネマ戸畑……………☎093-871-1123
- ②シネプレックス小倉……………☎0570-783-460
- ③小倉コロナシネマワールド……………☎093-581-5628
- ④T・ジョイ リバーウォーク北九州……………☎093-573-1566
- ⑤ユナイテッド・シネマなかま16……………☎0570-783-430

※字幕・吹替の表記については上記劇場で同一の場合のみ表記 ※3D上映、料金、時間などについては各劇場への問い合わせ、またはホームページを参照 ※複製作品の公開日及び上映劇場は変更になる場合があります

10/4(金)公開 1 2 3 4 5 はか PG12

アメリカを舞台にした、衝撃的な“もしも”の世界 シビル・ウォー アメリカ最後の日



数々の話題作を送り出したA24が製作した、ディストピアアクション。19州の米連邦政府離脱後、同盟を組んだテキサスとカリフォルニアを筆頭に西部勢力は、政府軍と対立する。各地で武力衝突が続く中、大統領はTV演説をするが首都は陥落寸前だった。NYにいた4人のジャーナリストは、大統領の単独インタビューを試みる。

10/11(金)公開 1 2 3 4 5 はか PG12

ジョーカー:フォリ・ア・ドウ



理不尽な世の中で社会への反逆者、民衆の代弁者として祭り上げられたジョーカー。そんな彼の前に謎めいた女性・リーが現れ、世界を巻き込む新たな事件が起こる。

10/4(金)公開 1 2 3 4 5 はか PG12

JUNG KOOK: I AM STILL



世界的なソロアーティストとして歩み始めた、BTSのメンバーであるJUNG KOOKの足跡を追ったドキュメンタリー。未公開インタビューや舞台裏の映像で紐解く。

上映中 1 2 3 4 5 はか PG12

ビートルジュース ビートルジュース



死後の世界で人間怖がらせ屋を営むビートルジュースは、かつて結婚を逃したリディアを忘れられずにいた。ある日、ビートルジュースの元妻・ドロレスが復活して…

北九州市「リバーサイドバー」が期間限定でオープン!

10/25(金)~11/17(日)、昨年大好評だったリバーサイドバーが今年も開催される。紫川親水広場に「シャンパン×光×水辺」のラグジュアリーな空間を創出。紫川周辺で同時開催されている光の演出をシャンパン片手に堪能できる。今年は秋のイベントとコラボしたオリジナルカクテルも登場予定。



協同組合北九州イベントスタッフ協会
☎093-591-1170 <https://rsb.dmo-kitakyushu.jp/>

みちこさん 英語をやりなおす am・is・areでつまずいたあなたへ

外国からの旅行者も増えてきた昨今、今更ですが、やっぱり英語の勉強をしておけば良かったと思うことありませんか?そんなときにやり直すきっかけをくれる益田ミリのコミックエッセイ。日本語と英語の文法の違い、aとtheの使い方など、初歩の初歩からですが、英語が縁遠くなってしまった方にはおすすめの一冊です。

喜久屋書店 小倉店
☎093-514-1400
小倉北区京町3-1-1 セントシティ7F
10:00~20:00



はじめました!サンデー北九州公式 LINE & Instagram



サンデースタッフおすすめ 福岡・山口のグルメや お得な情報を配信!



うちの子がいちばん♡

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♪

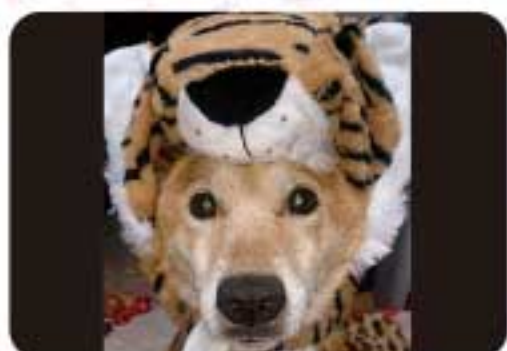
わが家のペット大集合



もこ 「ボール大好き!」



Latte(ラテ) 「甘えん坊。」



こと 「今年は健康に気を付けます。」



むくP 「爆睡♡」



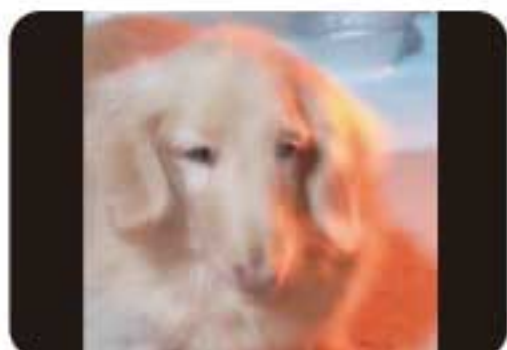
シュナ 「わが家の天使です!」



影虎 「ずっとだいすき♡」



バロン 「とっても元気!みんなの宝物。」



ミルクちゃん 「老犬ですが可愛すぎます(笑)」



こたつちゃん/ふとんちゃん 「いつも一緒に仲良し♡」



ウタ 「癒される〜!」



カブリ 「おやつを待っている5才の女の子です。」

読者さんが描く「在宅介護」の日々

93巻 母との日常

作:Monta



第4話 逆ギレ?

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♪



いつも眺めている部屋の窓から見える空!!

01 北九州マンドリン合奏団 第50回定期演奏会

昭和49年に北九州市近郊のギター・マンドリン愛好家により結成された、マンドリン合奏団の演奏会。曲目は東京ブギウギ、3月9日、マンドリニストの行進曲、茜、祝典序曲、「悲しいとき嬉しいとき」前奏曲、パストラル・ファンタジーなど。

10/20(日)開演14:00(開場13:30) 入場無料 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ (小倉北区大手町11-4)



北九州マンドリン合奏団 北九州マンドリン合奏団 ☎090-1161-9188(川橋) X(旧Twitter):@kmojp

03 安川の杜 ワンダフルマーケット

「旧安川邸」はじめてのマルシェ&ステージイベント。キッチンカーやマルシェなど約30店舗が大集合。大座敷前のステージでは、シャボン玉ショーや歌、フラダンス、振袖ショーなど盛りだくさん。駐車場に限りがあるので、公共交通機関での来館がおすすめ。

10/5(土)・6(日) 10:00~15:30 [雨天決行] 北九州市指定有形文化財 旧安川邸 参加無料(別途入館料/詳細はHPへ)



北九州市指定有形文化財 旧安川邸 ☎093-482-6033 西戸畑区一枝1-4-23

05 平成ぬの遊び「秋の作品展」

古布を使った手作りエプロン・バッグ・日傘・洋服・ヨーヨーキルトバッグ、一蘭張り(いっかんばん)やブローチなどの作品を展示。

10/18(金) 12:00~16:00 19(土) 10:00~16:00 20(日) 10:00~15:00 北九州市門司麦酒煉瓦館 入場無料



北九州市門司麦酒煉瓦館 ☎093-382-1717 門司区大里本町3-6-1 https://mojirenga.jp/beer/

07 第6回小倉城竹あかり

「竹書から竹財へ」を合言葉に、竹林被害のある山林の竹で作った竹灯籠3万個が小倉城周辺を彩る、市民参加型のイベント。参加者全員で作り上げる幻想的な景観が楽しめる。

10/25(金)~27(日)、11/1(金)~4(月・振替) 点灯時間17:30~21:00(最終入城20:45) 小倉城天守閣広場、虎ノ門及び周辺エリア 詳細はHPへ(キャンドル購入支援金・小倉城天守閣広場 観覧料) ※チケット販売時間15:00~20:40



小倉城竹あかり実行委員会 ☎070-8376-7103 小倉城竹あかり

02 小倉城天守閣 再建65周年記念 「小倉お城まつり」

北九州市消防音楽隊や肉食恐竜パレードなどの「パレードの祭典」、ダンスやナイトパブルショーなどの「文化の祭典」、小倉城武将隊の上演もある「武の祭典」など、3週にわたり様々なイベントを展開。



10/5(土)・6(日) パレードの祭典 10/12(土)~14(月・祝) 文化の祭典 10/19(土)・20(日) 武の祭典 各日10:00~17:00 小倉城天守閣前広場 無料(別途天守閣入城料/詳細はHPへ)

小倉城 ☎093-561-1210 小倉城 小倉城天守閣前広場 徒歩15分、JR西小倉駅 徒歩10分

04 キタキュウ建築日和 ~永野宏三が描く穏やかな景色~

グラフィックデザイナーの永野宏三さんによる、水彩やデジタル版画を展示。北九州市内の穏やかな景色に溶け込む建造物を紹介する。少し立ち止まって「キタキュウ建築」をぜひ眺めてみては?



開催中~11/24(日) 9:00~17:00(最終入館16:30) 門司港海峽ミュージアム 1F多目的ホール (門司区西海岸1-3-3) 11/12(火) 観覧無料(別途入館料/詳細はHPへ)

門司港レトロ総合インフォメーション ☎093-321-4151

06 大人のための絵画教室習作展 2024

「ディーキューブアートスタジオ」社会人対象絵画教室の作品展。20~80代、30名以上の生徒の作品を、約120点以上展示。風景画・抽象画・静物画・石膏デッサン・立体など、各々のテーマに沿って研究・制作した作品を是非一度。



10/17(木)~23(水) 12:00~20:00 ※日・月曜日は~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) ☎093-533-3456 小倉北区馬借1-3-23 つくしビル1F(ホテルクラウン/ワレス小倉向かい)

08 サンデー読者限定コース3,500円! サムギョブサル&プルコギ+飲み放題付き

小倉駅から徒歩1分の「かどの屋」。大人気のサムギョブサル、大陸カルビを使ったプルコギなど韓国料理全8品+90分飲み放題付きで、なんと3,500円!!当日もOK。



サムギョブサル&プルコギコース3,500円 90分飲み放題付き [2024.10/31(木)まで提供]

小倉韓国居酒屋 かどの屋 ☎093-482-2996 小倉北区京町2-3-14 毎月曜日 17:00~24:00(料理OS23:00、ドリンクOS23:30)



あずき 「お転婆娘です。」



マッシュ 「2歳のモフモフ天使♡」



ひなた 「久しぶりの晴天の下 お庭の白梅とパチリ!は〜るよこい。」



ハリー/ハル 「優しいハリー&控えめなハル♡いつも一緒に遊ぶ大好き♡」



ナツ/ハル 「ペットカット大好き♡」



クム/ラオン 「なにしてるの?」



くるみ/メルモ 「コスプレかわいいでしょ?」



ななお 「ばあーと同じ名前だよー!」



はなちゃん 「喧嘩をしたり一緒に寝たり仲良しです。」



ポコ 「我が家の癒し系3男坊です(「マ」)」



ノイ 「1歳になりました!!」



むぎ 「美味そうだにゃ。」



イチゴ 「体重7kg.デカイ!!」



大福 「ヤンチャ娘!」



ナラ 「やんちゃな女の子1歳6ヶ月。」

SUNDAY × MetLife
メットライフ生命

はじめてでもわかる!

マネーセミナー

参加
無料

周りではじめてと聞く機会が増えてきた新NISAやiDeCo、
なんとなく難しく感じてはじめられないままいませんか?
はじめての方にもやさしい内容で、お金のプロがわかりやすく!楽しく!お話しします。
その他、老後の心配や相続についてなど、
みなさまが気になる節約のコツを幅広くお伝えします。

焼きドーナツ専門店“つばめドーナツ”
ハロウィン仕様 おめかしドーナツ
+ プレーンドーナツを
参加者全員にプレゼント!
※写真はイメージです



新NISA
iDeCo

インフレ

年金
老後資金

相続

講師 **明千春さん**

未来資産コンサルティング株式会社
代表取締役
ファイナンシャルプランナー



現在までに7000件以上のライフプランニングに携わる。お客様のニーズに添ったわかりやすいコンサルティングが好評。子育てから資産運用、相続までお金にまつわる様々な悩みを具体的にサポート。近年はNISAやiDeCoなどの資産運用のアドバイスもIFA(独立系ファイナンシャルアドバイザー)として活躍中。4男の子育てと仕事を両立するワーキングママ。

日時 **10/19(土)**
午前 10:00~12:00 (受付9:30~)
午後 14:00~16:00 (受付13:30~)

※休憩・個別相談の時間も含まれます。※終了時間は前後することがございます。

会場 **AIMビル 3F 311・312会議室** 小倉北区浅野3-8-1 (JR小倉駅から徒歩5分)

定員 **各回35名様** ※応募者多数の場合は抽選となります。 持ち物 **筆記用具**

締切間近! 応募方法 | 10/7(日)締切

メールまたはサンデー新聞ポータルサイトの応募フォームにて受付
メールの方は①氏名 ②年齢 ③携帯電話番号 ④参加人数 ⑤希望時間を必ずご記入ください。

- ※当選された方にはメールまたは電話にてご案内させていただきます。
- ※お申込みいただいた個人情報は、本イベントのみに使用し、第三者に渡すことはありません。
- ※参加対象は18歳以上の男女です。
- ※本セミナーはメットライフ生命の依頼によりサンデー北九州が集客し、サンデー北九州とメットライフ生命で共催いたします。



※メールの指定受信設定をされている方は、@sunday-ns.co.jpの受信許可設定をお願いいたします。

お問い合わせはこちら

サンデー北九州内 マネーセミナー事務局 Tel.093-473-2180(平日10:00~17:30)

●主催/株式会社毎日メディアサービス サンデー事業部北九州 ●共催/メットライフ生命保険株式会社

随時
更新中!

WEBサイトでは地域の情報がいっぱい

<https://sunday-web.net>

サンデーポータル

検索

サクサク見られる!

スマートフォンから



GEORGES ROUAULT

— IN SEARCH OF THE INNER LIGHT

ジョルジュ・ルオー

内なる光を求めて

2024年9月6日(金) — 11月4日(月)

出光美術館(門司)

門司区東港町2-3
☎093-332-0251

[時間] 10:00~17:00(最終入館16:30)
[休館日] 月曜日

※祝日・振替休日の場合は開館

[観覧料] 一般700円
高大生500円
中学生以下 無料
(要保護者同伴)



20世紀を代表するフランスの画家、ジョルジュ・ルオー(1871~1958)。ルオーが描いた崇高で深遠なる世界を、出光コレクションを代表する連作油彩画<受難>と銅版画集『ミセレーレ』を中心とする作品を通してご堪能ください。

彫刻の風景 ジョルジュ・ルオー-1953-55年

FPの資格取得を目指そう!

地元北九州のFP企業として有名な「ライフキット」で毎回好評のFP講座。気になる方はまずはプレセミナーに参加してみませんか?
「そもそもFPって何?」「どんなことに役立つの?」という基本のキはもちろん、老後にかかるリアルな費用や準備のコツなど実生活に役立つエッセンスがギュッと盛り込まれたお得な内容です!受講後には、毎回すぐに定員いっぱいになる「FP3級講座」への参加方法をご案内!!
まずは無料のプレセミナーに参加して、FP3級の資格取得を目指してみませんか?

FP3級講座プレセミナー

※マネーセミナー付き
開催日 **10/19(土)・21(日)**
26(土)・28(日)
時間 各日10:30~12:00

FP3級本講座(プレセミナー受講者のみ対象!)

テキスト代(1760円)のみで学べるFP3級本講座は11/9~12/14までの毎週土曜日、または11/11~12/16までの毎週月曜日、全6回(予定)詳細は下記QRコードから読み取ってご確認ください。

- 会場/ライフキットセミナールーム ●参加費/無料
- 定員/各回15名 ●申込方法/下記QRコードから読み取り

お金の知識を身につけよう!



Life-kit ライフキット
平日9:00~18:00
小倉北区金田1-2-15-1F
☎0120-39-9339

申込はこちら



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・山口の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



秋うつ

秋うつ

秋になると、なぜか気分が落ち込みやすく、何をしても意欲が
わかないなどの症状が見られる方もいるのでは?日照時間が短くなる
秋から春頃まで、季節性感情障害(SAD)が出現しやすく、日照
時間が短くなることにより、体内のセロトニンの分泌が減少し、うつ
病を引き起こしやすいと考えられている。特にこの時期に起こるもの
を「秋うつ」という。

毎年この時期に同じような症状を繰り返している人は、軽視せ
ず、早めに受診を。仕事や学校に行けず、家事や日常生活が困難
となるケースもみられる。

秋うつの症状

気分が落ち込むことが多い・過度な疲れがみられる・寝る時間が
長く、朝起きることが難しい・食欲が増えて過食傾向、体重増加・
社会からの離脱などがあげられる。秋に発症するうつ病の全てが秋
うつとは限らず、うつ病の下位分類と捉えるとわかりやすい。

セロトニンとは

近年、「しあわせホルモン」として知られる「セロトニン」は、やる気
や幸福度につながる脳内の神経伝達物質の一つである。ほかの
神経伝達物質であるドーパミン(喜び、快楽など)やノルアドレナリン
(恐怖、驚きなど)などの情報をコントロールし、精神を安定させる働
きがある。そのため、セロトニンが不足すると、これら2つのコントロ
ールが不安定になり、慢性的なストレスや疲労、イライラ、向上心の低
下、仕事への意欲低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠などの症
状が出現する。

秋うつの対処法

- ①日光を浴びる…意図的に太陽の光を浴びる。
- ②規則正しい生活…毎日同じ時間に起きて・寝る。特に起きる時間は重要。朝日を浴びる。
- ③健康的な食事…バランスのよい食事を決まった時間にとる。セロトニンの材料となるトリプトファン(必須アミノ酸のひとつ)は、人体で作ることができないので、食べ物から摂取することが大事。トリプトファンを含む肉・魚・大豆などのタンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよくとる。
- ④適度な運動…日中にウォーキングなどで体を動かす。
- ⑤ストレス管理…定期的にストレスを解消し、ためないようにする。
- ⑥自分の感情を出せる人と会う…気分を改善し、社会からの孤立を防ぐ。

早めに対策することで症状悪化を防ぐことができるかもしれない。
まずは、できることから取り組んでみては?

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、水泳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・難病治療の経験あり。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を。



プレゼント Present
5名様 耳かき マルチキャッチ
応募締切日 10/9(土)
ののじ 公式ショップ
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「2度とやりたくないこと」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

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

誕生月占い 10/5▶10/11
1月 仕事・健康面で変化がありそう。目標に向かって慎重に取り組むと、チャンスが生まれる。(ラッキーカラー)橙
2月 全運や家庭面が安定しそう。家族との関係性を大切にすると、安堵感を得られるはず。(ラッキーカラー)赤
3月 コミュニケーション運が高まる予感。新しい人間関係やプロジェクトに積極的に参加しよう。(ラッキーカラー)ピンク
4月 健康に注意を払おう。生活習慣を見直し、1日の中でリラックスする時間を確保して整えよう。(ラッキーカラー)白
5月 経済面の改善が期待できる時期。投資やビジネスの判断を下す事で、成功を手に入れよう。(ラッキーカラー)黒
6月 自己成長のための時期。新たな勉強・趣味に没頭したり、内面的な満足度を上げよう。(ラッキーカラー)全
7月 家族や恋愛面での喜びが増す時間。心豊かに愛する人と絆を深めよう。(ラッキーカラー)緑
8月 キャリアに変化が訪れそう。新しい機会やチャレンジに取り組むと、良い結果が生まれそう。(ラッキーカラー)銀
9月 対人関係は慎重に行動しよう。感情をコントロールし、トラブルを回避しよう。(ラッキーカラー)黄
10月 新しいアイデアでプロジェクトに取り組みむと、可能性が広がっていく実感があがりそう。(ラッキーカラー)青
11月 精神的な成長が期待できる時。理想や自己反省を通じ、内面を見つめてみて。(ラッキーカラー)藍
12月 友人や仲間とのコミュニケーションをしっかりと取る事で、エネルギーが整うはず。(ラッキーカラー)紫

READER'S VOICE! 今週のお題 本当にあった怖い話
小学生の時、追いかけてこをしながら登校中、妹が車と接触して足を骨折してしまった!本当に怖い体験だった。 小倉北区/63歳女性
身内のお通夜で誰もいないロビーから足音がすごい聞こえたこと。次の日、お経読みが終わった後からは聞こえなくなりました。 戸畑区/38歳女性
傾山で滝つぼに下る道を歩いていた足場が崩れて数m転落して止まったがそこから下はさらに20m以上の崖だった。 小倉南区/71歳男性
葬儀場の3階に行くエレベーターが何度も開き上がらない。主人が「もういいみんな乗って!」と言うとすんなり閉まって上がった。 小倉南区/57歳女性
子供の頃、家族でお墓参りに行くと必ず帰りの坂道で車がエンストした。なぜエンジンが止まるのか家族で恐怖でした。 門司区/57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 093-471-3443 https://sunday-ns.co.jp info@sunday-ns.co.jp

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
さんきゅへ Thank You
過去の求人をご覧頂けます。

技術・警備・清掃スタッフ お気軽にお問合せ下さい。
■勤務地/小倉北区米町のオフィスビル★通勤便利!砂津バス停より徒歩3分
①ビル内の設備運転管理 九州電力グループだから安心!安定! ◎賞与年2回ありほか福利厚生も充実!!
時間▶8:30~17:30(シフト制) 8:30~翌8:30
月給▶188,900円~
休日▶月11日程度
②館内警備及び軽作業など
時間▶8:30~17:30 8:30~翌8:30
時給▶1,000円~
休日▶4週8休(シフト制)
③(午前中)ビル内共用部の清掃
時間▶7:00~11:00
時給▶1,030円~
休日▶週1~2回程度
九州メンテナンス株式会社 (九電グループ)
北九州営業所/小倉北区米町2-2-1 ☎093-551-4058 ずっと先まで、明るくしたい。

医療事務【パート】募集
勤務地▶●タカサキ薬局 真鶴店等 ●小倉南区の各店舗
内容▶薬局内の事務・雑務(パソコン操作できる方)
時給▶1,000円
待遇▶交通費実費支給
応募▶まずはお電話下さい。
勤務時間はお相談下さい。
医療事務資格や経験のない方も相談可(経験者は優遇します。)
《保険調剤薬局》
7# タカサキグループ
〒807-0815 八幡西区本城東2-4-1 ☎0120-807-079(担当/倉庫) http://www.takasaki-pharm.co.jp

【午前中】清掃スタッフ募集
勤務地▶商工貿易会館(古船場町1-35)
内容▶事務室、男女トイレ等の清掃
時間▶6:30~10:00(3.5H)
休日▶日、祝日
時給▶992円~
待遇▶雇用・労災保険 寸志(年2回) 昇給有、制服貸与 交通費(規定)支給
※ほか詳細は面談の上
応募▶電話後、履歴書(与付)をご持参下さい。 少し早起きして体を動かさませんか? シニアの方も大歓迎!WワークもOK!
■創業63周年 トータルビルサービス
九州建物管理(株)
小倉北区岩倉町4-6(北九州第一ビル3F) ☎093-511-1701受付/平日9~17時

業務委託社員募集
★営業未経験者OK!主婦・ママも活躍中!
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~※必要普通免許、自家用車使用 給与▶完全歩合制
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。
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。
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

学研教室の 学研の先生はじめませんか?
教室長・採点アシスタント募集中!
サポートも万全なので安心して始められます!
内容▶幼児・小学生・(中学生)を対象とした算数・国語の基本学習指導です。(英語コースをプラスすることもできます)
場所▶ご自宅・ご実家・親戚宅の空き部屋、集会所(マンション内も可)、貸し会場等、様々な場所で始められます。
収入▶生徒数により異なりますが、月額5万~20万円以上可能です。
オープン支援制度 実施中!
20~50代 専業主婦中!!
11万円相当支援!
会場費 支援あり
学研教室 北九州事務局
〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3 ☎093-522-6098 月~金9:00~17:00(祝日除く)

要予約 「説明会」開催
10月の日程 オンラインでも対応しています
4(金)・7(月)・11(金)
16(水)・22(火)・30(水)
時間▶10:00~16:00
場所▶学研教室北九州事務局 またはお近くのカフェなど(オンラインも可)
説明会で試験・面接はありません。
※上記日程のご都合が合わない場合は個別にて対応いたします。

ポスティングスタッフ募集
★時間の自由がさくお仕事です。
勤務地▶門司区 上二十町、永黒2、旧門司、泉が丘 桃山台 小倉北区 都1、新高田1・2、清水4、泉台2・3 中井2
※エリアが空いていない場合ありあらかじめご了承ください
職種▶毎週「サンデー北九州」及びチラシ等のセットと配布 給与▶【目安】500部:月4週配布して 約10,000~20,000円/月 ※配れば配るほど稼げる! 時間▶水曜~金曜の明るい時間帯 応募▶お気軽にお問合せを
真面目な方や未経験者大歓迎!! 今のお仕事と兼業も可能です。
(株)毎日メディアサービス デリバリー事業部
北九州市小倉南区葛原5-3-3 ☎0120-005-528(月~金9:00~17:00) ※携帯電話からもOK

60歳からのちょうどいい暮らしを見つける「お家の中のお片づけ講座」

わが家のように暮らせる
**シニア向け
マンション
学べる見学会**

シニアに役立つ情報が満載!!
専門家が分かりやすく解説
ご希望の方はランチ試食も可

「ゆうゆう香番館」は、お元気なうちにご入居いただけるシニア向けマンションです。<見学会は随時受付中>

TEL.093-961-0001

シルバー登録会員募集

—入会説明会—

週20時間未満の生きがい就労です。
60代の方が活躍中です!! ★元気な方を募集しています★

●宿泊施設調理補助・配膳 [小倉北区]
●室内清掃 [小倉北区]
●病院食器洗浄等 [門司区]
●保育所清掃 [小倉北区]

令和6年10月10日 木
※公共交通機関をご利用ください

TEL 093-482-6112

正社員・パートスタッフ募集!!

勤務地 (株)山吹 本社工場 (小倉北区赤坂海岸)

★水産加工品の製造業務 (補助)
時間/①7:00~16:00(休憩1H)
②8:00~17:00(休憩1H)
給与/正社員:月給18.8万円~
パート:時給1,000円
休日/月6~8日/シフト制
待遇/残業手当、試用期間3ヶ月(同条件)
正社員:退職金制度(規定あり)

★経理事務募集 (正社員)
内容/営業事務全般
excel, wordを使った
PCデータ入力, その他事務
時間/8:30~17:30
給与/月給18.8万円~20.5万円
休日/工場カレンダーによる
待遇/昇給・賞与あり

株式会社 山吹 TEL 093-521-2051

店舗でのお弁当調理 ★キッチンスタッフ募集★

勤務地 だし巻き処 山みず季
(小倉北区船場町1-1 小倉井筒屋本館地下1F)

仕事内容/厨房業務全般、完成した惣菜のパック詰めなど
時間/7:30~16:30
給与/正社員:月給18.8万円~、パート:時給1,000円
待遇/残業手当、試用期間3ヶ月(同条件)
正社員:退職金制度(規定あり)
応募/まずは、お気軽にお電話ください。

株式会社 山吹 TEL 093-521-2051

調理員(パート)・栄養士(正社員)募集

栄養士 (正社員) 勤務地 門司区 吉志 [保育所内]
時間/8:00~17:00
給与/月給178,000円~
休日/日・祝休み
※週休2日(シフト制)

代替調理員 (パート) 勤務地 小倉北区 西港 [施設内]
時間/4:30~9:00(4.5h)
15:00~19:30(4.5h)
※週に1~2日
給与/時給1,000円~

代替調理員 (パート) 勤務地 小倉北区 野町 [保育所内]
時間/7:50~14:20(5.5h) ※週に1~2日
給与/時給992円~

新日本給食株式会社 TEL 093-651-5232

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! 週4日~OK! 未経験者歓迎! 福利厚生充実!

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(小倉南区瀬川)

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

北九州病院グループ 進和興産(株) TEL 093-581-9933

HOUSING 東版 NETT版 西版・東版・南版の住まいに関する情報を掲載中!

ハウジングサンデー 検索

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!! 10/5③・6④ 10:00~17:00

リノベーション時の最新設備機器をご覧いただけます!

中古戸建て + 中古マンション 約4,200件大公開

2024年10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!! 来場予約

完全予約制のため、必ずご予約をお願い致します。

スムーズなご案内 待ち時間なし!! 優先対応!! 来場特典あり!!

聞いただけ! 見るだけ! OK!! ご来場下さい!

小倉北区 中古マンション 474件
1000~2000万円 中古戸建 227件
新着中古物件 225件

住所/北九州小倉北区中島2-1-1F

株式会社 ハウジングプラザ 北九州店 完全予約制

TOTOミュージアム

WEBから予約 ▶▶

電話から予約(9:00~17:00) 0120-849-154

新築住宅をVR内覧!!

新規資料請求・来場予約していただいた方の中から
抽選で5名様に 1,000円分 プレゼント!!

掲出企業様 アイビックホーム

運営 H-PLAN エープラン株式会社

北九州小倉北区田町10-5 田町ビル1F TEL:093-581-8824

VRはこちら!