



Contents

PICK UP!
P2 オンナの指南書
大人の常識

PICK UP!
P3 インフォメーション

※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。



辛子明太子の 試食食べ比べ& 販売会開催!

5/31(土)、6/7(土)・21(土)9:00~12:00限定!新宮町で辛子明太子を製造・販売している「(株)源」にて、工場直売イベントを開催。自社工場ならではの作りたて辛子明太子の試食&販売が実施され、源定番の柚子風味の無着色辛子明太子や国産大豆を使用した「おからバラコ」の試食食べ比べができるまたとないチャンス!さらにイベント商品を3個購入ごとに楽しみガチャガチャを1回引くことができ、何が当たるかは楽しみ♪この機会に、お好みの明太子を見つけてみては?イベント詳細は下記QRコードをチェック!

- 写真は「無着色辛子明太子 並切160g」500円
- 「おからバラコ180g」500円
- 写真はイメージ

※工場直売イベントは雨天中止



サンデー持参で
イベント販売商品2種類
1セット購入の方
お会計より5%引き

※割引は1セット分のみ適用
※イベント開催日のみ有効

みなもと
(株)源 直売店

☎0120-075-737

〒830-0001 福岡県新宮町下府3-19-25

※9:00~17:00

※イベント開催9:00~12:00

※第2・4土曜日、日・祝日

www.f-minamoto.co.jp

辛子明太子 源



2025.5/8(木)より

リニューアル オープン!



今までお休みだった水曜・祝日も営業スタート

受付時間変更により
もっと**通いやすく**なります!

受付	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	10:00~14:00		10:00~13:00
14:30~19:30	○	○	○	○	○			14:30~17:30



福岡テクニカルスクール

名島彩整骨院



092-719-0966

名島彩整体院併設

福岡市東区名島2丁目2-13 1F
駐車場あり

美味薬膳帳

からだに優しく美味しいレシピ



しそ茶マシユマロ

材料

(5~6人分)

粉ゼラチン……………10g 卵白……………1個
紫蘇茶……………80ml きな粉……………適量
砂糖……………100g ミント・ぶどう……………お好みで

つくりかた

- ①粉ゼラチンを紫蘇茶でふやかしておく。
- ②①を小鍋に入れて、ゼラチンを完全に溶かしたら、砂糖の半量を溶かす。
- ③卵白と残りの砂糖をボウルに入れ、しっかり角がたつまで泡立てる。
- ④②を③に少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- ⑤きな粉をひいたバットに、④をスプーンですくって入れる。
- ⑥器に盛り、ミントとぶどうを添える。

ひとことメモ

いよいよ九州も梅雨入りですね。甘い物は梅雨時期には湿をためるのでよくないですが、たまには食べたいですね。そんな時にお勧めのマシユマロです。梅雨時期に体が重たい人、メニエールなどの方は、きな粉を少なめにしてくださいね。
紫蘇茶…気のめぐりを良くして、胃腸の働きを整える。梅雨の冷えによい。妊婦さんのつわりにも。
きな粉…胃腸を整える。体が重たいの疲乏タイプの方は控える。
卵白…体内にたまった余分な熱を冷まして、肺を潤す。
ぶどう…エネルギーや血を補い、水分代謝をよくする。



今回教えてくれたのは…
吉田明暉代さん

「東方薬膳学院」講師。薬膳教室「Smiletable」主催。だれでもリハビリ認定講師、オーガニック料理でもあり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

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

ナニル

●小さな数字(3×3)・タテ・ヨコの数字を見ながら、タブラの数字(1~9)の数字をいれよう。

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

今回の解答

? 独身で近所付き合いもなく、老後が心配… この年齢で近所に友人を作るには?

お悩み解決!
オナの
指南書

近所に友人がいません。昔からの友人は遠くにいるため、年を取った時に気軽に会えるか分かりません。住んでいるマンションは近所付き合いがなく、老後が心配です。(50歳女性)

まずは“小さな一歩”から踏み出そう

あなたにとって友人とはどのような存在ですか。「一緒におでかけできる人」「話を聞いてくれる人」など、友人に求める行動があるのではないのでしょうか。文章からは、歳をとっても互いに徒歩で行き来できる人が理想だと推測します。では、あなたの徒歩圏内でどのようなことができるかを考えていきましょう。

商業施設や公共の場で、サークルやボランティアのメンバーを募集していませんか。友人と「好きなことを共有したい」「喜びを分かち合いたい」のなら、活動への参加が第一歩となるでしょう。現代はオンラインでのコミュニティもあり、近い将来VRで遠くの友人とのやりとりも可能になるかも。「話を聞いてくれる人」「体の調子が悪い時にかけつけてくれる人」が必要なら、友人だけでなく、有償の専門家に頼ることも選択肢の一つです。

日本の徳島県海陽町というところは、17年間自殺者ゼロで話題になりました。「隣人同士の付き合いが淡白で、人間関係が膠着しておらず、『ゆるやかな絆』が維持されている」とのこと。まずは、



お休みの日に徒歩圏内でどのようなことをしているのかを観察してみたり、マンションで行われる会合にちょっと顔を出したりしてみましょう。



「妹」夢をかなえる研究所
代表取締役 白石裕子
国家資格キャリアコンサルタントとして、しあわせファースト(Wolf-Boing)な組織作り、コミュニティづくり、キャリア支援を行っている。

女性のお悩み募集!

採用された方には
QUOカード500円分プレゼント!

<https://sunday-web.net/shinan/>



『大人の常識』 今日から使えるマナー講座 帽子のマナー

長い歴史の中で形や目的が変化を続けてきた帽子。埃よけのため、身分や階級の象徴、礼装の一部として着用されてきましたが、現代はファッションアイテムとして用いられるようになりました。元々帽子文化は欧米から伝わり、時と場合にもよりますが男性は室内や目上の人と会う際は帽子を脱ぐのがマナー。女性はその限りではなく、小ぶりでフォーマル感のある帽子であれば、アクセサリの一部としてみなされ着用しても大丈夫です。しかし、日本ではまだ「室内では帽子をとるべき」という考えが根強くありますので、TPOに合わせて着用す

ることが求められます。これからの季節は日よけのため、つばの広い帽子をなさる方が多いと思いますが、混雑したバスや電車では周りの邪魔になり、危険ですので脱ぎましょう。また映画館やコンサート会場でも、周りの方の視界を妨げますので同様です。特に高級レストランや格式のある場所、和室や目上の人と過ごす場合は脱がれる事をおすすめします。多様化された現代。判断基準が難しい帽子のマナー。「常に相手を不快にさせていないか?」周りの人への配慮を忘れない事が大切です。上手に帽子を選びおしゃれを楽しみましょう。



マナー講師 蔵田 純子さん

全日本空輸(株)で専任客室乗務員の職に就き、その後の航空業界で活躍。現在は、マナー講師として、企業研修やセミナー、イベントなどで、マナー講師として活躍中。NPO法人日本サービスマナー協会所属。



うち de エンタメ!

情報提供: Netflix



Netflix映画
『マダー・ミステリー』

ハネムーンでニューヨークからやってきた夫婦が 大富豪のヨットで起きた殺人事件の容疑者に

■独占配信中

かねてから約束していたヨーロッパ旅行へ妻(ジェニファー・アニストン)を連れて行くことになった、ニューヨーク市警の警官(アダム・サンダー)。飛行機内で出会った男性から身内だけの豪華船上パーティーに招待されるが、ヨットの持ち主である大富豪の老人マルコム・クインズが殺害されたことで、夫婦は殺人事件の第一容疑者になってしまい…。15年越しのハネムーンが一転、小説顔負けの推理劇に!アダム・サンダーとジェニファー・アニストンが再びタッグを組み、さらに世界的な名俳優が脇を固める。



①「九州産A4黒毛和牛の岩塩炙り」ワゴンサービスで提供

Select Main Menu



②「トリュフ香る博多地鶏のクリームポットパイ」



③「延焼の香草パン粉焼き2色のソース」



オリエンタルホテル福岡 博多ステーション B2F / LINK SQUARE

LINK SQUARE LUNCH BUFFET

通年で開催中 / 11:30~15:00 (L.O14:30)

お好みのメイン料理を1品お選びいただけるセミbuffestスタイルで楽しめるランチです。メイン料理の他、約30種類の料理とドリンクをbuffeコーナーからご自由にお取りいただけます。

リンクスクエアランチbuffeご利用料金 / 税込 ※3歳以下無料

大人 2,800円 / 4歳~小学生 1,800円

LINK SQUARE

オリエンタルホテル福岡 博多ステーション
B2F / レストラン リンクスクエア

ご予約・お問い合わせは ☎092-461-2101
(受付時間: 10:00~19:00)



オンラインでの
予約はこちら



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

personality & harmony
カワイ音楽教室

カワイ おとなの 音楽教室

3ヶ月で1曲
マスターしてみませんか?

“弾けるわたし”に
会いに行こう!

大人のピアノコース

おとなのピアノスタートガイド
プレゼント!

＼初心者のための／
ピアノスタートデイトタイムプラン

平日(月～金) 10:00～15:00までの時間帯限定

受講料

3ヶ月6回おためしコース

3,300円/月 (税込)

入会金・運営管理費/月・教材費▶▶無料!!

2025年
6月末
まで



おと
音
だから
じぶんの
たの
楽しい!
すごく

「弾かせる」ではなく
「弾きたくなるレッスン」!

サウンドツリー 1A
カワイオリジナルテキスト
「サウンドツリー」を使用!
お子さまの成長にとって
「何が必要か」を常に考えた
レッスンを行います

ピアノで育む3つの“ちから”
集中力 学力 表現力
目、耳、手足を使う演奏が
脳のはたらきを活性化させます。

4歳からの
ピアノコース

「ピアノの楽しさが分かる」
おためし3回レッスン

1曲弾ける喜びを
体感してください!

ピアノチャレンジ

夏得キャンペーン

特典 おためし3回
受講料半額

通常 8,250円(税込)～
4,125円(税込)～

2025年
6月末
まで

お問い合わせ・体験のご予約はこちら

0120-700-660

[受付時間] 10:00～17:30(月曜日は17:00まで) [定休日] 日曜日・祝日

fukuoka@music.kawai.co.jp

カワイ音楽教室

検索

HP▶music.kawai.jp/

※ご予約は受付先専用です。各体験教室には定員がございますので、体験をご希望の方は早めにお申し込みください。



ゆめタウン博多
福岡市東区東浜1-1-1ゆめタウン博多2F
香椎センター
福岡市東区香椎駅前2-9-2
吉塚
福岡市博多区吉塚本町130-32

月限
福岡市博多区東月限3-18-1 2F
ミュージックスクール新宮
糟屋郡新宮町新宮中央駅前1-1-23 2F
天神センター
福岡市中央区天神2-8-41-6F

※教室により開催していないコースもあります。詳しくはお問い合わせください。

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス

〒812-0004 福岡市博多区駅前1-7-17

092-471-1177

FAX 092-471-1149

https://sunday-ns.co.jp

fukuoka@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス

デリバリー事業部

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 921,500部発行

水・木・金曜日配布