

※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いします。

XSELL



無金利でかしくお買い物

無金利

キャンペーン

分割最大36回

 分 3・5・6・10・12・15
 割 18・20・24・30・36回

7/6日まで

 ※3,000円(税込)以上のご契約時にご利用いただけます。
 ※詳しくは売場係員までお尋ねください。

- 福岡エリア店舗
- 博多店 (ゆめタウン博多 2F)
 - 久留米店 (ゆめタウン久留米 1F)
 - 大牟田店 (ゆめタウン大牟田 2F)
 - 行橋店 (ゆめタウン行橋 1F)
 - 小倉店 (チャチャタウン小倉 2F)

サンデー 特別プレゼント

2名様

エクセルお買物券 10,000円分

【エクセル】各店舗で利用できる「エクセルお買物券」10,000円分を2名様にプレゼント!

※お買物券は10,000円以上の商品を購入の際に利用可能。有効期限は別途記載されています。

応募はこちら

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職業を明記のうえ「ハガキ」「メール」にてご応募ください。

●ハガキからの応募
〒812-8506
サンデー-X-SELL 係
応募はがき(1枚)と封筒(1枚)を同封ください。
応募期限:2025.6/13(金)

●メールからの応募
ooba@sunday-ns.co.jp
応募締切:2025.6/13(金)

? 出産のリミットはもう目の前… 妥協してでも結婚相手を見つけるべき?

30代後半。結婚への焦りはなく、子ども「授かれればいいな」と思うくらいです。ただ、出産はリミットがあるので、妥協してでもすぐに結婚するか(それなら子どもも授かれるかも)、年数はかかっても心から結婚したいと思える人を見つけるか(それなら子どもは産めないかも)、どちらがいいでしょうか。(37歳女性)

「自分らしくいられること」を大切に

一番の幸せってなんだと思いますか?あなたがしっかり幸せを掴むために覚悟してお伝えします。それは、結婚でもなく、出産でもなく「あなたの思い通りに在ること」。その延長線に結婚や出産があるので。この人となら!と思う人は、自分の程度で選び選ばれます。なので自分の質が高まるほど、素敵な方と巡り合います。

周りや常識にとらわれず、あなた自身がどうしたいか、どう在りたいかが最も大切で、それが自分の生き方に責任を持つということです。生き方は人の数だけあり、自分以外のことは自分の尺度でしかわかっていません。なので、あれこれ言う人もいます。でも、あなたの人生の主人公はあなた。みんなと同じことをすれば幸せとは限らないし、みんながおかしいと言ってもあなたが幸せなら、それは紛れもなく幸せなのです。

何を優先するか迷った時は、自分らしく在れることを選んでほしいです。



い。私自身も自分の在り方を意識するようになって、些細なことでも幸せを感じられるようになりました。幸せな自分で周りの人をさらに幸せにしましょう。ありがとうございます。

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/


 お悩み解決!
 オンナの
 指南書

今週の指南役



杜仲 香名子

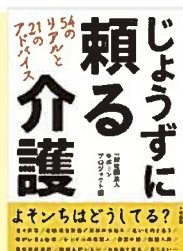
Smileから☆主役。カラーNo.1心理師・虹色占術家。元看護師。元小学校教諭。色や香りの効果を用いて上質な人間関係を育む講座を開講。

大人向け図書

じょうずに頼る介護
54のリアルと
21のアドバイス

親の介護のために手にした筈が自分の老い支度に切実に役立ちました。

【あらず】親の介護は(自分介護)のリアル。では、【よんちんはどうしてる?】親の認知症介護から完全セルフ介護まで、当事者達の体験によるリアルな事例集。本書で知った実践的裏ワザと、正気の保ち方。



著者/編:リボンプロジェクト
出版社:太田出版

子ども向け図書

ふるかな ふるかな?

雨の日って、こんなにも楽しい!次の雨の日が待ち遠しくなる一冊です。

【あらず】黄色いレインコート、黄色い長靴に黄色い傘をもって、愛犬といっしょに雨がふるのを待ちわびる女の子。ふるかな?もうふってくるかな?まだかな?きょうはふらないかな。……あきらめかけたとき、ひとつと雨粒が。大喜びで、雨の中ではしゃぐ女の子とわんちゃん。でも、この雨、実はね……



著:キム・ジョンソン
やく:せな あいこ
出版社:評論社

図書館が選んだ今月の「本」
今読みたい本

情報提供 福津市複合文化センター カメラステージ図書館 ☎0940-72-1207 福岡市津屋崎1-7-2

おうち de エンタメ!

情報提供:Netflix



Netflixオリジナルシリーズ

ENDA BOWE/NETFLIX

『ボドキン』

事件の調査に乗り出したポッドキャスター達を描く、コミカルなダークサスペンス

■エピソード1〜7独占配信中

アイルランドにあるのどかな海沿いの町で、町の外から来た3人が謎の失踪を遂げる事件が発生。この事件の調査に乗り出した寄せ集めのポッドキャスター達は、事件の裏に想像をはるかに絶する規模の奇妙な物語が潜んでいることに気付く。事件、同僚、そして何よりも自分自身について、現実と虚構を見極めようと必死にもがく主人公達。真実とは何なのかという疑問を投げかけ、信念や恐怖を正当化するために私達が自分自身に語り聞かせている物語を解き明かしていくドラマシリーズ。

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



●小倉(7/13)・大牟田(7/14)の数字を見ながら、タプルないよう1〜9の数字をいれましょう。

今回の解答

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

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
有効期間 2025年6月1日(日)〜30日(月)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50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。

※福岡のユナイテッド・シネマ/シネプレックスでご利用いただけます。■4DX/IMAX/ScreenX/3D/プレミアム・ダイニング・シネマでご利用の際は上記料金に各所定の追加料金をご追加いただけます。※有効期限内のみ有効。※他の割引券・割引サービスとの併用はできません。※一部の特別興行作品、一部劇場のプレミアム座席ではご利用いただけません。※本クーポン券は劇場チケット売場・各館券売場・インターネットチケット購入でご利用いただけます。【一部、劇場チケット売場でのみ販売の座席がございます】

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!

ご利用の際は購入フォームの券種選択画面で下記のクーポンコードをご入力ください

クーポンコード 1 2 9 2 1 2 5 9

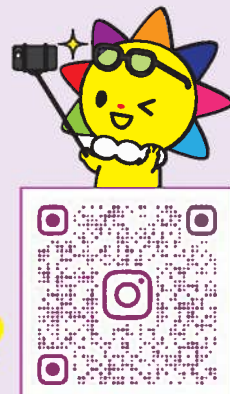
※インターネットでご利用の際は、1回のお取引に1枚(4名)まで利用可能。

ユナイテッドシネマ ローン ユナイテッドシネマ

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



空いた時間を有効活用♪自分のペースで働けるお仕事

チラシ等の配布スタッフ

アルバイト
パート

社員登用あり



時給 1,000円〜

- 職種/チラシ・広告等の配布業務
- 時間/9:00〜18:00の間で希望の時間帯 ※日数も希望の日でOK
- 条件/18歳以上
- 待遇/交通費一部支給、社員登用あり
- 勤務地/配布エリア多数あり(詳しくは面接時に)

未経験者歓迎!

幅広い年代の方が活躍中

事務作業スタッフも同時募集

PLAN B

(株)プランBプロモーション

まずはお気軽にお電話を

糟屋郡粕屋町上大隈569-1 上大隈倉庫B-103

☎092-710-8632

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE あなたのちょっとした特技

空中で右手で三角、左手で四角をずっと描けます。その逆も。右手でグーチョキパー、左手でパーグーチョキ。その逆もずっとできます。何の役にも立ちませんが(´▽`)!(東区/ちちちっぴい)

ピアノを弾く事です。先日、職場の同僚との飲み会で少しだけ披露したところ、意外だと言われました(笑)。(東区/すみお)

どこでもすぐに寝られる。(東区/ちゃま)

募集のお題 雨の日の過ごし方

PRESENT 30名様

“水分が溢れ出す”保湿ジェル「アクアジェルプレミアム」

夏でも使いたくなるサラッとした肌触り。サブリメント会社が作ったこだわりの保湿ジェル。塗った瞬間、角質層まで浸透し、ハリとツヤを与える「アクアジェルプレミアム」3g×5包セットをプレゼント!

【提供】(株)ベルエアー
https://bel.base.ec

■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 募集のお題「雨の日の過ごし方」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
フリーバーバーサンデー 検索

※当選は厳正な抽選の上決定し、発表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。

応募締切日 6/11(四)

今週のサンデー INFORMATION

福岡市 博多区 東北物産大会

東北6県(青森・岩手・秋田・宮城・山形・福島)の定番から話題のグルメまで、約50店舗が勢揃い!東北を代表するパティシエ・池田一紀氏が手掛ける『メゾン シーラカンス』のシーラカンス モナカや『ずんだ茶寮』のずんだシェイク®など盛りだくさん。

【開催日】6/4(水)~10(火)10:00~20:00(最終日は17:00まで) 【場所】博多阪急 8F催場(福岡市博多区博多駅中央街1-1) 【料金】入場無料 【お問い合わせ】博多阪急 ☎092-461-1381(代表)

福岡市 中央区 ザ・グレン・ミラーオーケストラ JAPAN TOUR 2025

世界中で大人気の「グレン・ミラー・オーケストラ」が登場!「ムーンライト・セレナーデ」といったクラシック・ヒットやバラードなど満載。最高の夜へと導かれる特別な体験をお見逃しなく!

【開催日】8/29(金)開演18:30~終演予定20:45(開場17:45~) 【場所】福岡シンフォニーホール(アクロス福岡) (福岡市中央区天神1-1-1) 【料金】S席8,000円、A席6,500円、学生席3,000円(当日席原指定、引換時要学生証) ※未就学児入場不可 【販売】スリーオクロック、アクロス福岡チケットセンター、チケットぴあ他にて販売中 【お問い合わせ】スリーオクロック ☎092-732-1688(平日10:00~18:30)

BEAUTY ビタミンCをたっぷり1,000mg配合したサプリメント3日分をプレゼント!

水なしで飲めるビタミンCサプリ。アンケートに答え方、先着500名様に3日分をプレゼント!詳しくは下記QRコードをチェック♪

1包でレモン50個分 味わうサプリ

●「シーコンプレックス」
内容量:4.5g/包 ビタミンC、ルチン、ヘスペリジン、ローズヒップ、トレハロース

健美LABO
https://bel.base.ec

CINEMA 6/13(金)より公開「ドールハウス」

娘を亡くした夫婦は、娘に似た人形によって元気を取り戻す。新たに生まれた娘が人形と遊ぶようになると、変な出来事が起きはじめ…。

ユナイテッド・シネマトリアス久山 他で6/13(金)より公開
サンデー読者プレゼント「ドールハウス」オリジナルエコバッグ2名様
※応募方法は左記プレゼントコーナーを参照

東宝
https://dollhouse-movie.toho.co.jp

誕生月占い 6/7▶6/13

1月 人との縁が深まりそう。率先して声をかけると運が上がるはず。
(ラッキーカラー) 銀

2月 焦らず丁寧に進む事で、道が整っていきそう。静かな時間にヒントあり。
(ラッキーカラー) ピンク

3月 過去の努力が評価されやすい週。感謝を言葉にする事で、流れが加速しそう。
(ラッキーカラー) 白

4月 1つの決断が新たな展開を呼びそう。小さな勇気が鍵となるはず。
(ラッキーカラー) 緑

5月 挑戦に向いている週。新しい分野への一歩が、運気を押し上げてくれそう。
(ラッキーカラー) 紫

6月 自分らしさを取り戻す時間を作ろう。直感を信じる事で運が味方するはず。
(ラッキーカラー) 黒

7月 人との交流が福を呼びそう。感性を共有する事で良縁が生まれるはず。
(ラッキーカラー) 金

8月 無理をせず、自分のペースを大切に。小休止が逆にチャンスを呼びそう。
(ラッキーカラー) 橙

9月 情報運が高まる予感。聞いた言葉にヒントがありそうなので、メモを忘れずに。
(ラッキーカラー) 藍

10月 予定変更がチャンスに変わらそう。柔軟な対応が功を奏するはず。
(ラッキーカラー) 青

11月 感情に流されず冷静に判断を。静かに周囲を観察すると良策が見えそう。
(ラッキーカラー) 黄

12月 小さな成功が自信に変わらそう。努力は確実に形になり始めているはず。
(ラッキーカラー) 赤

福岡・北九州・下関エリアの情報もポータルサイトに掲載中! 詳しくは <https://sunday-web.net>



熱中症にならないために

今のうちからしっかり対策!

年々暑さを増す日本の夏、熱中症リスクも右肩上がり。
熱中症の仕組みを知ってしっかり対策することで、熱中症ゼロを目指そう!

熱中症が起こる3つの要因

〈環境〉 気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど

〈からだ〉 二日酔いや寝不足などの不調、高齢者、乳幼児など

〈行動〉 激しいor慣れない運動、長時間の屋外作業など

人間の身体は、体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外に逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われる。
しかし、上記の3つの要因で体温上昇と調節機能のバランスが崩れると身体に熱が溜まってしまい、そのままにしておくと…

熱中症に!

個人や環境に合わせた対策をしよう

●こまめな水分補給
屋内・屋外に関わらず、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しよう

●暑さに体を慣らしておこう
普段から汗をかく機会が少ない人は、体温が下がりにくく、熱中症リスクも高くなりがち。日頃からの体力づくりや、湯舟につかる入浴で、暑さに強い身体をつくろう
〈暑さに慣れる“暑熱順化”トレーニング〉
歩く・走る/自転車に乗る/適度に汗をかく運動/入浴・サウナ etc…
本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておこう。意識して汗をかく生活を2週間ほど続けて準備完了!

他にも…

エアコン等で温度をこまめに調節

遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

外出時には日傘の使用、帽子の着用

天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

★熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者
これは暑さや水分不足に対する感覚や調整機能が低下しているため。子どもも体温調整能力が発達していないので、高齢者と乳幼児には特に気を配ろう。

★二日酔いや寝不足といった体の不調も熱中症の原因に
規則正しい生活を心がけ、体調の優れない日は外出を控えよう。

熱中症予防のための情報サイト

出典 熱中症予防情報サイト(環境省) (<https://www.wbgt.env.go.jp/>)をもとに作成
熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)を加工して作成

省エネ小型クーラー

特許取得「独自の冷却技術」
-10℃^{(室温比)^{※1}}の冷気で、ひんやり快適！

われた熱のことを気化熱と言います。例えば、打ち水。夏の暑い時に家の前に水をまくと涼しくなりま
す。水場のある所は、周り

ここひえは扇風機と違って、
冷え方が違います。涼しい
風が出るので、キッチンで
料理をする時も快適です。
し、洗面所でも汗が抑えら
れてメイクしやすいです。本
当に買ってよかったです。私
にとって『ここひえ』は夏の
マストアイテムです！

※3 インターネットランキングが風速カテゴリトップ10とここひえR7との吹き出し口付近の風速の比較。当社で調べ。
(2024/7/22-7/28のウエークリーランキングから抽出)

Three panels illustrating the 'Wind' function's application in different scenarios:

- 寝苦しい夜に** (During a sleepless night): A woman is sleeping in bed. A blue banner at the bottom reads "寝苦しい夜に".
- 火を使う料理中に** (While cooking with fire): A woman is cooking on a stove. A blue banner at the bottom reads "火を使う料理中に".
- エアコンの** (Air conditioner): A man is sitting at a desk, looking at a laptop. A blue banner at the bottom reads "エアコンの".

軽量・コンパクト
場所を選ばず
持ち運べる

1ヶ月使えば^oなしでも電気代たったの約93円

—— 1ヶ月の電気代 ——

機器	1ヶ月の電気代 (円)
エアコン (6量タイプ)	約 2,999
扇風機 (25W)	約 577

エアコンの電気代は、扇風機に比べて約4%削減。

エアコン (6量タイプ) 扇風機 (25W)

COCOHIE

約4%の電気代
エアコンと比べ

次に気になるのは、電気代。『こひびえ』には、驚きの省エネ性能がある。実際に部屋中を冷やすエアコンと比べると、電気代は約4%と圧倒的に安い。

また、1ヶ月つけっぱなしでも電気代は、たったの約93円。1,000円以下で家計に優れ、電気代を大幅に節約できる。

水を入れた本体にセットし、スイッチを押すだけで専用リモコン初搭載「新色「グレイージュ」」で空間を演出

連続11時間使用可能
図書館レベルの静かさ
使いやすさにもこだわりがあり、首振り機能は2段階、風量は3段階と風量がランダムな自然風モードから選べる。静かでは図書館レベルを実現した低騒音設計だ。1回の給水で最大11時間の連続冷却が可能な。オフタイマー付きで就寝中の冷えすぎも防げる。使い方は簡単で、タンクに

❄️ 檢証 涼しさを徹底比較

扇風機
室温と比べ
±0℃

冷風扇
室温と比べ
-2.2℃

フィルター式
室温と比べ
-2.2℃

フィルター数が多い
COCOHE
室温と比べ
-10℃

暑
涼

7,200円引き!

**2個セットは
さらにお得!**
色の組み合わせ自由!

単品合計価格 ~~17,180~~^(税込) 円のところ
特別セット価格

9,980

奥行87mm、USBケーブル
100~240V 50/60Hz
(約)60g ●材質
本体表地(冷感生地)

1年間修理保証※11

39日間商品代金返金保証※12

※11 セット品は対象外 ※12 商品到着後、39日以内に返品ください。返料はお客様のご負担となります。

●ハガキ・FAX記入例 (金引依頼一括払いのみ)

〒060-0003 札幌市中央区 北三条西四丁目1 日本生命札幌ビル 13F マーケティング マークエーテック	●氏名(フリガナ) ●郵便番号 ●住所 ●電話番号 ●生年月日 ●こひえい R7 ●セツト数 ●色 ●お申込番号 060096
---	---

色指定がない場合は「ホワイト」をお選びいたします。

詳細に関するプライバシーポリシーについては当社インターネット
 さい。 <https://www.oaklawn.co.jp/privacy>

株式会社 オークローンマーケティング
 ヨッパジャパン
 〒105-6321 東京都港区虎ノ門1-23-1
 虎ノ門ビルズ森タワー21F





公益社団法人日本遊園地協会

©2024

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のみに使用し、第三者へ提供することはありません。

每週 921,500 部發行
水・木・金曜日配布

水・木・金曜日配布