

発酵食品
で強いカラダに!

夏バテ予防 レシピ



例年暑さを増す日本の夏に、
早くも夏バテ気味の方も多いのでは?
カラダを内側から整える
「発酵」のチカラを取り入れたレシピで、
猛暑に負けないカラダを作ろう!

1 夏野菜の 肉味噌そうめん

夏バテ予防におすすめなのが、夏野菜・豚肉・発酵食品を組み合わせた食事です。水分やカリウムが豊富な夏野菜は、体の熱を冷まし、ビタミンや抗酸化成分で紫外線による疲れをケア。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、エネルギー代謝を助けて疲労回復を促します。さらに、味噌や塩麹などの発酵食品は、腸内環境を整えて消化をサポートしてくれます。これらを組み合わせることで、疲労回復・胃腸ケア・栄養の吸収効率アップが期待でき、夏バテにくい体づくりにぴったりです。



材料 (3人分)

豚ひき肉・・・200g	水・・・100ml
茄子・・・1本(150g)	醤油・・・大さじ1
トマト・・・1個(100g)	塩麹・・・大さじ1
ピーマン・・・2個(80g)	甘酒(濃縮タイプ)・・・大さじ1.5
エノキ茸・・・1袋(100g)	味噌・・・小さじ2
オクラ・・・10本	こしょう・・・少々
ごま油・・・大さじ1	水溶き片栗粉・・・大さじ1
白ネギ・・・20g	ラー油・・・適量
小ネギ・・・適量	そうめん・・・4束
生姜・・・15g	ごま油・・・適量
豆板醤・・・小さじ1.5	
にんにく・・・1片	
酒・・・大さじ1.5	

【作り方】

- 1 茄子は半月切りにし、塩水にさらす。トマト、ピーマンは乱切り、エノキ茸は石付きを切り、2cm幅にカットする。
- 2 白ネギと小ネギは小口切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。オクラは色よく茹で、薄く輪切りにする。
- 3 そうめんは表示通りに茹で、ザルにあげて冷水で揉み洗いしてぬめりを取り、水気を切ってごま油を回しかけ、混ぜておく。
- 4 鍋にごま油、白ネギ、生姜、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら火を強め、豚ひき肉を入れて炒め、ひき肉の色が変わったら、エノキ茸を入れて炒め、豆板醤と酒を入れて炒める。
- 5 茄子を加えて炒め、しんなりしてきたらトマトとピーマンも加えて炒める。
- 6 Aの調味料を入れて混ぜ、煮立ってきたら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ラー油を回しかけ混ぜる。
- 7 ⑥のそうめんを器に盛り、オクラをのせて、⑥をかけ、小ネギをのせる。

食欲そそる
ピリ辛味



2 コーンとエノキの 塩麹中華スープ

とうもろこしは糖質が豊富で、夏のエネルギー補給にぴったり。食物繊維は腸を整え、カリウムはむくみ予防に。さらに、ビタミンEやルテインが紫外線から肌や目を守ります。とうもろこしのヒゲには利尿・デトックス効果があり、芯にはうま味や甘みが詰まっているので、粒もヒゲも芯も丸ごと使える夏の万能食材です。エノキ茸はビタミンB群が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復に効果的。うま味成分が食欲を刺激し、夏バテで食が細くなったときにも◎。さらに食物繊維が腸を整え、代謝アップにもつながります。夏バテ予防にぴったりの組み合わせ。



材料 (3人分)

とうもろこし・・・1本	水・・・500ml
エノキ茸・・・1袋(100g)	塩麹・・・大さじ1
卵・・・1個	水溶き片栗粉・・・適量
白ネギ・・・20g	こしょう・・・少々
生姜・・・15g	ラー油・・・適量
ごま油・・・大さじ1	小ネギ・・・適量
酒・・・大さじ1	



【作り方】

- 1 とうもろこしは実をそぎ落とし、ヒゲは細かく切る。(芯も使うので捨てない)
- 2 エノキ茸は石付きを切り、1cm幅に切る。白ネギと小ネギは小口切り、生姜はみじん切りにする。
- 3 鍋にごま油、白ネギ、生姜を入れて弱火にかけ、香りが出たら火を強め、エノキ茸と酒を入れて炒める。
- 4 水、とうもろこしの芯を加え、煮立ったらとうもろこしの実とヒゲ、塩麹を加えて煮る。芯を取り除き、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら溶き卵を回し入れて、火を止める。
- 5 器に注ぎ分け、小ネギを散らし、好みでラー油をかける。



発酵食のチカラに注目!

食品を発酵させることで保存性が高まり、旨味も増し、消化吸収がよくなり、栄養価も高まるなど、発酵食はいいこと尽くし。発酵食品には乳酸菌などの善玉菌が豊富に含まれており、腸内環境を整え、免疫力を高める効果や、美肌効果が期待できる。



今回教えてくれたのは...

発酵料理研究家・栄養士 山本知美さん



福岡でお米・パン・発酵食料理教室「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制作。生米から作るお米パンや発酵食のレッスン、レシピ開発、献立監修、講師、メディア出演などを行う。食品添加物無添加「むなかな福津グラノーラ」を販売。「第23回福岡デザインアワード」で「むなかな福津グラノーラ」(小袋・小缶)共に銀賞を受賞。

「1dayカフェ」の参加者受付中!

【夏の1日限定/事前予約必須】
「ぶどう尽くしの1dayカフェ」開催決定!
春に大好評だった「いちご尽くしの1dayカフェ」の第二弾を開催。今回は福津市の桜村妙丘葡萄園さんのぶどうを中心としたスイーツを提供。夏のひんやりスイーツをたくさん楽しめるこの機会をお見逃しなく! 予約方法などの詳細はInstagramにて。

【日時】8/17(日)

13:00~17:00

(L016:30)

【場所】

まちの食交場

「るるるる」

(古賀市天神1-4-35)

お問い合わせ

Lien ~リアン~ ☎0940-51-4550

E-mail: Lien-2008@ina.bbq.jp

詳細は

Instagramにて

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

ミシンの出張修理なら「金太郎堂」へ!



「糸が切れる」「動かない」「変な音がする」「綺麗に縫えない」など、ミシンでの“困った”ならミシンの専門店『金太郎堂』へお任せ!出張料無料で自宅まで来てくれるうえ、なんと調整代は550円から。全メーカー対応、アフターメンテナンスまで迅速に対応し、高い復元率も自慢。家にあるミシンを今すぐに使いたい方、愛着のあるミシンをずっと使い続けたい方には特にオススメ!詳しくは、お電話にてお問い合わせを。

ミシン専門店 ミシンの金太郎堂
☎0120-701-705
〒福岡市東区香住ヶ丘2-3-30
営業9:00〜19:00 年中無休

ミシン修理・調整 550円〜
【出張料無料】

サンデー特典付き!新感覚の博多もつ鍋が登場



豚骨スープとフュージョンした“白いもつ鍋”専門店がOPEN。1,300円から楽しめるもつ鍋は全てにべのラー麦麺付きで、鍋に残ったスープをかけて出来立て豚骨ラーメンを楽しめる。さらに+400円で、べを豚骨カルボナーラ or 石釜グツグツ肉巻きおにぎりに変更可能!もつと野菜増量&餃子と明太子付き「博多スペシャル」はシェアしても大満足のボリューム。お一人様のもつ鍋ランチやディナーはもちろん、女子会も盛り上がること間違いなし。

博多もつ麺堂
☎092-401-3200
〒福岡市中央区天神3-5-22 1F
営業11:00〜15:00 / 16:00〜20:00
※不定休
Instagram: @hakata_motsumendo

●白いもつ鍋 牛シマチョウ使用 1,300円
●白いもつ鍋 博多スペシャル(辛子明太子、もつ2倍、餃子6個、野菜2倍) 3,500円 他
「サンデーを見た」でお一人様1杯ドリンク無料
【8/7(火)まで有効】

「スプラトゥーン3 × キャナルシティ博多 キャンナリ、イカした夏休み」開催中!



『キャナルシティ博多』では、任天堂(株)のNintendo Switch用ゲームソフト『スプラトゥーン3』とのコラボイベントを開催中!体感型噴水アトラクション「キャナル・スプラッシュ2025」をはじめ、ポップアップストアやスタンプラリー、スプラトゥーン3の映像や音楽とともに楽しめる噴水ショーの実施など、キャナルシティだけの“イカした”体験や、さらにお盆期間は参加するとノベルティグッズがもらえる「えんにち」イベントも開催。詳細は下記QRコードをチェック!

キャナルシティ博多
情報サービスセンター
☎092-282-2525
営業10:00〜21:00

【開催日】〜8/26(火) ※期間はイベントにより異なる
【内容】楽しくびしょ濡れ!「キャナル・スプラッシュ 2025」
/夜はスプラトゥーン3の映像や音楽とお届け!映像噴水
ショー / 期間限定オープン「キャンナリ、イカした夏休み
POP UP STORE」他



今春『デルメッド』の日焼け止めとファンデーションがバージョンアップ新発売



「デルメッド アウタープロテクト ミルク」は従来品と同じくSPF50+・PA++++を実現しつつ、環境に配慮した「オーシャンフレンドリー処方」を新開発・採用。また、防腐剤フリー(※)、香料フリー、着色料フリーなど「6つのフリー」を達成。「デルメッド ファンデーション」は、光をコントロールする独自技術の採用により、適度なツヤ感とカバー力を両立するクリームファンデーションへとバージョンアップ。日差しが気になるこれからの季節にぜひチェックしてみてください!

●「デルメッド アウタープロテクト ミルク」4,400円
SPF50+・PA++++、80mL
●「デルメッド ファンデーション」3,960円
SPF27・PA++、全6色 各30mL

三省製薬(株)
【デルメッド】☎0120-547-447
(平日8:45〜19:00 ※お問い合わせ専用)

5周年の『BOSS E・ZO FUKUOKA』で夏休みを満喫しよう!



開業5周年を記念して様々な催しが登場!8/4(月)〜26(火)はE・ZO全館と「MARK IS 福岡ももち」にて、税込3,000円以上利用で参加できる「夏の抽選会」が開催され、8/13(水)・14(木)にはドームのフィールドが無料開放!他にも夏休みイベントが盛りだくさん!

●夏の抽選会
【開催日】8/4(月)〜26(火) 【場所】BOSS E・ZO FUKUOKA, MARK IS 福岡ももち
●フィールド無料開放
【開催日】8/13(水)・14(木) 【場所】みずほPayPayドーム福岡

BOSS E・ZO FUKUOKA
〒福岡市中央区地行浜2-2-6
https://e-zofukuoka.com/inquiry/chat



仕事帰りにふらっと立ち寄れる 毎週金曜日開催「Live@Museum」



毎週金曜日の夜、『福岡アジア美術館』にてライブを実施中!8月・9月は週替わりでジャズやワールドミュージックなど、様々なジャンルのアーティストが登場。同フロアのミュージアムカフェでは、クラフトビールやコーヒー酒なども販売しており、お酒を飲みながら楽しめる。

【開催日】原則毎週金曜日18:30〜(30分程度) ※8/15(金)、9/12(金)は休演
【場所】福岡アジア美術館 アートカフェ(福岡市博多区下川端町3-1 リバレンセンタービル7F) 【料金】入場無料、事前申込不要 詳しくは特設サイトにご確認ください
(https://www.liveatm.jp)

(公財)福岡市文化芸術振興財団
☎092-263-6265(平日9:30〜17:00)



エンジェルブルー・デージーラヴァーズとコラボ!? AMU&AMU EST“BEAUTY FES”開催!



『JR博多シティ』にて、コスメやランジェリーブランドショップによるビューティイベントを開催。平成に大ブレイクした子供服ブランド「エンジェルブルー」「デージーラヴァーズ」とコラボし、可愛い館内装飾に加え、対象店舗で商品を購入した方に限定デザインのノベルティをプレゼント!

【開催日】8/6(水)〜25(月) 【場所】アミュプラザ博多・アミューズ15店舗(福岡市博多区博多駅中央街1-1) 【ノベルティプレゼント】参加店舗で税込6,000円以上お買上げでオリジナルミラーステッカープレゼント! ※なくなり次第終了 ※その他のイベント、参加店舗などの詳細は下記QRコードから

JR博多シティ
www.jrhakatacity.com/information/inquiry

オーダーメイド
スーツ・ワイシャツ
販売会 Order Maid

2日間限定 8/9 8/10
10:00〜17:00 10:00〜16:00
上質な生地は即完売する為、お早めにご来場ください

毎年大好評!工場直売だから安い!市場価格と比べてください!!

オーダーメイドワイシャツ
通常1着12,000円
3着 12,000円〜
(税込13,200円〜)

※寸法やデザインに特別のこだわりがある方は見本シャツをご持参ください
※贈り物も承ります

パターン
オーダースーツ(国産服)
1着 36,000円〜
(税込39,600円〜)

※スーツは男性のみの販売となります ※見本スーツでの採寸もできます
※納期は1ヶ月程かかります

セール会場

宗像市平井1-1-35(旧Yショップ)
会場内は組数を制限して
ご案内させて頂く場合があります
会場はコチラ▶▶▶▶



東洋シャツ製造株式会社 TEL.092-281-5775

アラビアンナイトヒーリング
〜星が舞う夜〜アラビアンナイト ヒーリング
〜星が舞う夜〜

異国の地で、心も舞う夜が訪れる
本作の舞台は異国情緒あふれるアラブの地。まるで夢の世界のようなその佇まいに一瞬で心を奪われます。見渡す限りの砂の大地を、夜になると星や月の光が優しく包み込みます。アロマの香りに包まれながら神秘的な星空に心を委ねてみませんか。

9/7日 まで開催
場所 福岡市科学館 6F ドームシアター (プラネタリウム)
料金 一律1,320円
販売 当日9:30から
3F総合案内/チケットカウンターにて販売
※大人(推奨) ※イベントの特性上、未就学児の入場はできません。
※上映時刻の詳細はHPの上映スケジュールをご確認ください

福岡市科学館
FUKUOKA CITY SCIENCE MUSEUM

お問い合わせ TEL.092-731-2525
〒福岡市中央区六本松4-2-1
休館日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12/28〜1/1)
※GW期間中 夏休みは毎日開館



pets@sunday-ns.co.jp

①ペットの名前
②写真へのひとこと
を添えてご応募ください



Pon-ta-chaan

まだまだ元気!



Shion-kun

休憩中

SMILE!



photo@sunday-ns.co.jp

①ニックネーム
②写真へのひとこと
を添えてご応募ください



naho

#仲良し3姉妹



わさ

#夜の中洲のにぎわい

今週のサンデー AREA TOPICS

エリアトピックス

宗像の天然あなごを堪能!
「宗像あなごちゃん祭り2025」開催中

宗像市「鐘崎漁港」は、福岡県最大のあなごの水揚げ港(令和6年度)。玄界灘の荒波にもまれて育ったあなごは、ほどよく脂ののり、引き締まった身が特長の逸品! そんなあなごを出荷直前まで水槽で管理し、新鮮な状態で提供する「宗像あなごちゃん祭り」が現在開催中!宗像市内外の飲食店約30店舗で、定番の天ぷら・丼はもちろん、産地ならではの鮮度を生かした刺身など、料理人が趣向を凝らしたあなご料理を楽しめる。

あなごは良質のたんぱく質、D.H.AやE.P.Aのほか、亜鉛、ビタミンA、ミネラルなど、栄養価が豊富な魚。また、骨まで美味しく食べられるのでカルシウムも摂りやすく、脂肪はうなぎの半分以下(骨せんべいは鐘の岬活魚センター、道の駅むなか



たで購入可能)!美味しいだけでなく、夏バテや風邪の予防にもオススメ!この機会に、宗像の天然あなごを存分に堪能してみよう。詳しくはホームページをチェック!



【情報提供】

宗像市 産業振興部 農林水産課

●宗像あなごちゃん祭り2025

【期間】～9/30(火) ※参加店舗などの詳細は「玄海もん」HPにて

いちごの自然な甘みが◎
果実感あふれる贅沢かき氷

古賀の食交場「るるる」内のカフェ「AND NEW」から、「かき氷」が登場!ふわふわのミルク氷に凍らせたいちごをたっぷり削りかけ、バニラアイスと練乳をトッピングした「贅沢いちご」の他、レモンピール入りシャーベットがアクセントの「ハチミツレモン」もおすすめ。暑い季節限定のスイーツをお見逃しなく!

贅沢いちご 600円



今回のお店はココ!

AND NEW

〒811-0001 古賀市天神1-4-35

営業時間 11:00～16:00(ランチはOS14:00)

※月・祝日、その他不定休あり※Instagramで確認を

近隣にコインパーキングあり

Instagram: @andnew37

誕生月占い 8/2▶8/8

1月 1つの目標に集中すると、驚くほどの成果が出せそう。焦らず丁寧に取り組んで。
(ラッキーカラー)ゴールド

2月 過去の経験を活かせる場面が訪れそう。自分を信じ、堂々とその知恵を差し出してみよう。
(ラッキーカラー)紺

3月 人の輪の中に幸運が潜んでいる。誰かの相談に乗ると、自分の悩みも解けていくはず。
(ラッキーカラー)若草色

4月 感情の起伏が激しくなりやすい週。深呼吸を忘れず、安定を取り戻せば、本来の力が戻るはず。
(ラッキーカラー)クリーム

5月 1人の時間を大切に。静けさの中で、次の展開を見通す力が養われるそう。
(ラッキーカラー)ボルドー

6月 楽しい予定が急に舞い込みそう。直感を信じて動くと、思いがけないチャンスに恵まれるかも。
(ラッキーカラー)ターコイズ

7月 忘れかけていた夢や情熱が蘇る予感。思い出したその瞬間から、道が動き出すはず。
(ラッキーカラー)オレンジ

8月 些細な違和感に耳を傾けて。見過ごさずに修正すれば、大きなトラブルを回避できるはず。
(ラッキーカラー)ベージュ

9月 丁寧な挨拶や礼儀が、予想以上に良縁を運んでくれる。小さな事に誠意を込める事が鍵。
(ラッキーカラー)ラベンダー

10月 忙しくて心の余裕を失くす。ペースダウンしてみると、大事な事が見えてくる。
(ラッキーカラー)スカイブルー

11月 直感が冴えそう。理屈よりも「なぜか気になる」ものに注目を。導かれるように前進できそう。
(ラッキーカラー)山吹

12月 古い縁や思い出が心を揺さぶりそう。手放すべきもの、抱きしめるべきものが明確になるはず。
(ラッキーカラー)チャコールグレー

LINEにて無料占い実施中!



Instagram



ななみりか 七神徳香



テイクアウト専門店

台湾甘蜜処 TEN TEN

甜甜

THANKS! 1

1周年の感謝をこめて。

新宮町のテイクアウト専門・台湾スイーツ店「甘蜜処 甜甜」は皆さまのおかげで1周年を迎えました。

やさしい甘さともっちり食感が魅力の人気メニュー「豆花」^{トウファ}、暑い夏にぴったり、ふわふわ新食感の台湾かき氷「雪花氷」^{シュエファールビン}など、その他にも多数のスイーツをご用意しています。

台湾の甘い涼しさを、ぜひお楽しみください。

- 豆花(トウファ)・・・450～600円
- 杏仁豆花(アンニントウファ)・・・420円
- マンゴージュレの杏仁豆花・・・450円
- 台湾かき雪花氷(シュエファールビン) [あまおう、チョコ、マンゴー]各種大サイズ・・・630円/小サイズ・・・450円
- 豆乳スムージー・・・400円
- 台湾バインと3種のミックスペリーのアサイースムージー・・・450円

☎092-692-8909

住所 糟屋郡新宮町下府1176-1

時間 11:00～17:00

定休 水曜日

Instagram @tenten.shingu



お店の売上UPに!

サンデーに広告を出しませんか?

美容室 イベント 飲食店 スクール 求人 不動産 etc...



宅配型フリーペーパーで、新聞購読をしていない若年層もしっかりキャッチ!

読者は30～50代の女性を中心!

北版 17,000円(税別) 18,700円(税込) 東版 19,000円(税別) 20,900円(税込)

まずはお気軽にお問い合わせ ☎092-471-1177

(株)毎日メディアサービス サンデー事業本部 福岡

X XSELL

毎月最初の日曜日はメンバーズの日♪

ゆめカード
エクセルメンバーズカードクレジット
お支払いで

ご請求時

5%
OFF今回は特別に
2日間! 8月2日(土) & 3日(日)

※エクセル各店のみ対象となります(オンラインショップ除く)。

税込5,000円
以上の商品
2点以上
ご購入で
5%
OFF
8/7(土)~8/17(日)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)
※当店の開店は予告なく休業や営業時間を変更する場合がございます。予めご了承ください。2名様
サンデー 特別プレゼントエクセルお買物券
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!
※税込10,000円以上の商品を購入の際に利用可
※有効期限の切れたものは使用不可

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。

※厳正なる抽選の結果、プレゼントをお送りいたします。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。●ハガキからの応募
〒812-8506
サンデーX-SELL 係※送金のように住所を記入する必要があります。
上記の宛先に正確に記入する必要があります。●メールからの応募
oubo@sunday-ns.co.jp
応募締切: 2025.8/8(金)

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

ナニル

●小さなワグ(3x3)・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。

今回の解答
9 2 6 1 7 8 5 6 2
1 7 8 6 2 9 5 7 6
2 9 6 7 4 9 1 7 8
2 9 6 2 9 7 8 1 7
7 8 1 2 9 6 4 6 9
7 6 9 7 8 1 6 2 5
7 9 7 8 1 7 2 6 6
8 1 7 9 6 2 5 9 7
5 6 2 9 7 6 8 1 7? 加齢による体の変化で自己嫌悪に陥る日々…
自分をいたわる方法を教えて

3~4年前から記憶力と視力の低下で仕事はかどらず、あれもしなきゃ、これもしなきゃと気ばかり焦り、自分には何ができるのか?と自己嫌悪に陥ってしまいます。体の疲れもとれていくなっていく年代。自分をいたわる方法を教えてください。(51歳女性)

ゆっくり焦らず、何よりも自分ファーストで

全人類のアラフィフにとって記憶力と視力の低下は避けられませんが、私も老眼鏡に頼り、物忘れ防止にメモをこまめ取るなどして、老化にあらがっています。更年期はメンタルも落ち込みますし、疲れもたまりやすさね。お気持ちはよくわかります。

自分をいたわる方法、まずはしっかり休養をとりましょう。家事も仕事も何もしない日を作りましょう。スマホが老化を進行させるといいますので、寝る前はデジタルデトックスも大事。そして、あなたが好きなこと、やりたいことを贅沢に楽しめましょう。美味しいものを食べたり、飲んだり、気の合う友達や家族とおしゃべりしたり。誰にも会わずに部屋にこもって過ごすのもあります。これまで十分に頑張ってきたのですから、これからはゆっくり焦らずあわてず、過ごしましょうよ。それでいいのです。

おススメの秘訣があります。毎朝、目覚めて起き上がる前に、「今



日も生きている」そのことに自分のココロとカラダに「いつも本当にありがとう」と、心から感謝してみてください。何より、自分ファーストですよ。



南谷敦子

南谷総合法律事務所代表
表弁護士。九州大学法
学部卒。平成11年弁護
士登録。医療機関、企
業、家庭などの法律問題
を広く扱う。

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/shinar/>

大人向け図書

失われる日々のなかで、
立ちどまるより一歩
ふみだすほうがいい
大きなバンダと小さなドラゴンの旅
挿絵に惹かれて手にした本は、私を
勇気づけてくれる一冊になりました。
【あらすじ】なやまのふたりは、あたらしい旅に出る。しか
し、途中で嵐にみまわれ、大海原で身動きがとれなくなっ
てしまふ。すっかり弱気になったドラゴンと、なにもあきら
めないバンダ。そして、ふたりがたどり着いたのは……?著: ジェームズ・ノーブリー
訳: せきね みつひろ
出版社: サンマーク出版

子ども向け図書

クラシック音楽への招待
子どものための50のとり
クラシック音楽の世界を身近に感じら
れるようになる読みやすい本です。
【あらすじ】クラシック音楽ファシリテーターとして活躍中
の著者が、小・中学生に向けてクラシック音楽の魅力
をお話する。楽器/作曲家/歴史/ジャンル/国や都
市/ほか、楽しくわかりやすい10章、見開き50テーマ
お子さん、お孫さんへのプレゼントに最適。指導者が
教えるときに便利。大人の「学び直し」にもぴったり。著: 飯田 有抄
出版社: 音楽之友社

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 福津市津屋崎1-7-2

うち de エンタメ!

情報提供: Netflix



Netflixシリーズ

『My Melody & Kuromi』

マイメロディがクロミや仲間たちと
大好きなマリーランドを救う!

■シーズン1 独占配信中

マリーランドでケーキ屋を開いたマイメロディ。森でハートに出会ってから、マイメロディの周りでは不思議なことが起こるようになっていた。一方、マイメロディのお店の向かいにあるクロミの和菓子屋はいつもガラガラ。クロミはマイメロディのケーキの秘密を探りたがっている。人気パティシエのピスタチオが審査をするスイーツコンテストに向けて張り切るマイメロディとクロミ。マリーランドの運命を揺るがす出来事が起こるとは誰も知らずにー。世界的に大人気の株式会社サンリオのキャラクター「マイメロディ」と「クロミ」を主人公にしたストップモーションアニメ作品。

Bones

ボーンズ

ほねほね運動会

ほねの
かたちと機能を
大解剖!

会期中
無休

2025
9.23(火)開催中
9:00~17:00(最終入館16:30)

竹を
つかむ

あひ「カンカン」の剥製が
九州初公開

(当館調べ)

【主催】令和7年度夏の特別展実行委員会
(北九州市立自然史・歴史博物館、毎日新聞社、RKB毎日放送)

【後援】福岡県教育委員会

【協賛】ZENRIN

【協力】内村航平(北九州市スポーツ大使)、北九州市立東郷中学校、国立科学博物館
武豊(日本中央競馬会)、(公財)東京動物園協会 多摩動物公園、日本中央競馬会
毎日メディアサービス・サンデー新聞

※未就学児は無料
※()内は30名以上の団体
料金
※障がい者手帳をお持ちの方
などの減免あり。詳しくは、特設
ウェブサイトをご覧ください。
※入場券はセブンチケット、アソ
ビューでもご購入いただけます。

入場料	大人	高・大生	小・中生
特別展のみ	900円 (720円)	600円 (480円)	500円 (400円)
セット券 常設展+特別展	1,300円 (1,100円)	900円 (700円)	700円 (500円)

北九州市立 自然史・歴史博物館
いのちのたび博物館
KITAKYUSHU MUSEUM OF NATURAL HISTORY & HUMAN HISTORY

〒805-0071 北九州市八幡東区東田2-4-1 TEL: 093-681-1011
休館日: 毎年6月中旬(害虫駆除 約1週間)、年末年始 FAX: 093-661-7503

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

窪塚 愛流

くぼづか あいる

2003年10月3日生まれ。

神奈川県出身。18年、映画「泣き虫しょったんの奇跡」で、主人公(松田龍平)の少年時代を演じ、俳優デビュー。ドラマ「ファイトソング」「最高の教師 1年後、私は生徒に■された」「あたりのキッチン!」「御上先生」、映画「劇場版 君と世界が終わる日に FINAL」「ハビネス」などに出演。

自分の気持ちにふたをしない、正直に生きていく。
そう教えられました

窪塚愛流は本名。奇麗な響きだ。愛流は父親が名付けてくれた。

「周りの人たちに、さらにその周りの人たちに、僕からの愛が流れる。僕にも返ってくる。世界中の人たちを僕で幸せにできたら。そんな願いが込められていて大好きなんです、この名前」と、頬を緩める。

俳優デビューして約7年。この冬にTBS系で放送された連続ドラマ「御上先生」では、パソコンスキルが高い愛嬌(あいぎょう)のある高校生を好演し、注目された。NHK総合で放送中の連ドラ「あおぞらビル」(月・木曜 22時45分)では、主人公の大学4年生の森川行男役に扮(ふん)している。森川は人懐こくて、おろが、自身によく似ている。

「他にも、自分の世界を大切にしている人に左右されない、興味があるものを突き詰めていく。ここまで重なる役は初めてかな」

本作は、森川が友人の八木拓馬(藤岡真威人)、松宮 朗太(南出凌嘉)を誘って川や海、山でキャンプをし、自然の恵みとビルを楽しむ

む様を描く、アウトドアドラマ。

風光明媚(めいび)な場所でのロケがほとんど。視聴者たちはその眺めに癒やされ、ほのぼのとした世界観に浸れるが、「行く先々の撮影現場が過酷」と笑い、中でも、高い岩から川に飛び込むシーンが印象的だったという。その日は5月、まだ薄ら寒く、曇り空。瞬ためらったが、「これ、行くしかないでしょ」と覚悟を決めた。「僕」人だと断念しそうだったけれど、先に飛び込んだ藤岡君、南出君が、僕の勇気の隙間を埋めてくれた。支えてくれた。その結果、楽しめた」と感謝する。

森川はキャンプ歴20年の達人だけあり、料理の腕も確か。山菜の天ぷら、アオリイカのイカスミ、バリエア、ウドと豚バラのマヨぽん炒め、など現地調達した食材で手際よく作って味わい、冷たいビールを幸せそうに飲み干す。

「一口飲んで、最高!」とか、声を張り上げるところは何を言うかを決めていなくて、その場、その味から生まれた「一言」と明かし、自身もビール党を称する。「ビールで始まってビールで終わる男です。いつか、コマーシャルの出演依頼、来ないかな」と心待ちにする。

物語の前半は、個性豊かな人々たちとの出会いを交えたキャンプそのものが軸だった。後半は、キャンプを満喫しながらも、就職活動から離脱している森川、反対に就活が頭から離れない八木たちのエピソードが軸になっていく。

「誰かの話なんだけれど、他の登場人物にも通じるものがある。ヒューマンドラマのような側面も。森川たちは未来とどう向き合っていくのか。物語の展開にグラデーションがある」と語る。そして、森川の生き方に改めて共感。「自分の気持ちにふたをしない、正直に生きていく。そう教えられました」

21歳にしてNHKドラマに主演。順風に歩を進めているが、それに甘んじてはいない。役を託されたことを素直に喜びつつ、「主演という立場は責任が重い。そして、挑戦であり、勝負どころでもある」と捉える。日々の撮影を終え、帰宅する頃は疲れ果てているが、「今しかないエネルギーで、今しかできない芝居をする。楽しさも苦しさも僕には必要。それが僕の豊かさにつながるんです」と至って冷静。だが、見せる笑顔は、まだあけない。

浮世絵の世界に没入できる
体感型デジタルアートミュージアム

藍 眺 麗 行 遊

世界から「ジャパン・ブルー」と称される、
大迫力の表現を体感する藍色の世界

当日券
大人 2,200円 学生 1,800円
子ども 900円 シニア 1,900円
4歳~中学生 65歳以上

くうてんセット券 3,000円(大人入場券+くうてん1,000円分お食事券)
※3歳以下入場無料、小学生以下は保護者同伴
※当日会場で学生証や年齢の分かるものを提示いただく場合があります

動き出す浮世絵展
FUKUOKA
UKIYOE IMMERSIVE ART
The floating world of Japan
Produced by 株式会社 FUKUOKA
2025 6.28 Sat 8.17 Sun
JR九州ホール JR博多シティ9F
(福岡市博多区博多駅中央街1-1)

お問い合わせ 動き出す浮世絵展FUKUOKA イベント事務局
☎070-5022-9570(10:00~20:00)

詳細はHPをチェック!
▶▶▶▶

パーク史上最高の夏へ!
BIG SUMMER!
7.18-9.15
ワクワクが、続々!

ウォーターガーデンプール
日中は開放感あふれるプールを楽しんで、夜は日本最大の音楽噴水ショー(※1)が彩る幻想的なナイトプールを満喫。直径50mの大プール、全長70m・高さ10mのメガスライダー、小さなお子様でも安心な水遊びスポットである「スプラッシュ・フィールド」など、大人から子供まで爽快のサマーアクティビティをお楽しみいただけます。
※1:音楽噴水ショーにおいて2023年12月トラサイエンス社 調べ

シャワー・オブ・ライツ
Shower of Lights
【開催時間】20:10~20:20
世界一のイルミネーション(※2)の中で、海外アーティストの荘厳なライブパフォーマンス、色鮮やかな大噴水ショー、サーチライトで驚きと感動に包まれます。ショーのクライマックスには、花火が夜空を彩ります。
※2:(一社)夜景観光コンベンション・ビューロー「International Illumination Award 2024」にて「2024年度最優秀賞」を受賞

世界唯一 ミッフィー・ワンダースクエア
「ミッフィー」となかまたちの憧れの休日」をコンセプトに、ミッフィーと一緒に物語の主人公になった気持ちで体験するライド型のアトラクションや、国内初(※4)の常設グリディング、飲食施設、物販施設がオープン。
※3:独自のライドやアトラクションがあるのはハウステンボスのみ(ハウステンボス調べ)
※4:ハウステンボスオリジナルミッフィーのグリディングにおいて(ハウステンボス調べ)

★ヨーロッパ・グリルパーティー
★フラワーロード ★サマーナイト花火

他イベント盛りだくさん!

ハウステンボス
TEL.0570-064-110
長崎県佐世保市ハウステンボス町1-1
営業時間につきましては東場される直前に今一度ご確認ください

ホームページを
チェック!

読者の方から
情報を募集しています読者の方々の情報提供や本紙への応募、ご意見・ご要望などをメールで受付します。
住所・氏名・年齢・電話番号・情報内容を必ずご明記ください。
QRコード(又はアドレス入力)を利用していただく直接入力画面を呼び出すことができます。●ご意見・ご要望など
●おすすめのお店 ●オリジナルレシピ
●掲載してほしい内容や特集

fukuoka@sunday-ns.co.jp



SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot
VOICE

《今週のお題》

友達から学んだ事

いつかやろうじゃなく、今やろう!思い立った時にしないといつまでもできない!思い立った時がタイミングよ!って言葉で行動力が上がった気がします!!(北九州市/miliii)

買うものをすぐ忘れる私に友達から「どれだけ忙しくても、すぐにメモアプリに打たないと!」と言われ実行しています!(北九州市/まゆたろう)

スマホを旅行先で忘れて、戻ってこなかった友達を見て、席を立つ時は周りを一回見て、忘れ物がないようにしています。(北九州市/さーたん)

仕草・持ち物・考え方など多数を学びました。とりわけ、自分自身とは異なる点については、好奇心をもって確認するようにしています。(東区/すみお)

好きな事をする事は心を豊かにするし、その他の時にもいい影響を与える事。(東区/Soleil)

時間にルーズなのは良くないな〜と、改めて学びました。(東区/キャンプ飯)

募集中のお題

初デートの思い出

PRESENT

5名様

レーベン

キャベピー MAX EX(エクセレント)

進化した「キャベピー MAX EX」は2枚のギザ刃でふわふわ・しゃきしゃきの千切りキャベツがさらに簡単に。大きめグリップで作業も快適、着脱簡単な安全刃カバー付きの優れもの。キャベツ以外の薄切り、さがき、千切り方法はHPでチェック!



提供 (株)レーベン レーベン キャベピー MAX EX 検索

■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 募集中のお題「初デートの思い出」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。上記の宛先にて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

フリーペーパーサンデー 検索

応募締切日

8/6(木)

※当選は厳正な抽選の上決定し、発送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。

今週のサンデー INFORMATION インフォメーション

糟屋郡
新宮町

川村亘平斎の影絵と音楽「ウランダランダ 〜私の名前を呼んだのは森一番の魔法使い〜」

影絵師・音楽家の川村亘平斎が、毎年その年の干支にちなんで制作している影絵芝居シリーズ。今年は「ヘビ」にちなみ、魔法使いウ



ランダと少女の世界を救うため冒険物語「ウランダランダ〜私の名前を呼んだのは森一番の魔法使い〜」をお届け。バリの伝統的な影絵人形芝居「ワヤン・クリット」とミュージシャンによる生演奏で魔法のような影絵の世界を繰り広げる。子どもから大人まで、影絵の魅力を存分に楽しんでみては。

【開催日】9/6(土)11:30〜(開場11:00、終演予定12:15)
【場所】そびあしんぐう 大ホール(糟屋郡新宮町新宮東4-1-1)
【料金】一般1,500円、子ども(4歳〜小学生)500円※4歳未満は入場不可
【販売】そびあしんぐう、各種プレイガイドにて販売中
【お問い合わせ】そびあしんぐう ☎092-962-5555 (8:30〜17:00) ※月曜日を除く

福岡市
博多区

CANVAS SUMMER JAM by OTOJIRO

暑さを吹き飛ばす夏の音楽イベント開催。福岡を拠点に活動するアーティスト総勢10組によるライブやDJパフォーマンスに加え、ライブペイントやVJによる演出でこの夏をさらに盛り上げる!



【開催日】8/2(土)15:00〜23:00 【場所】ザ ロイヤルパーク キャンパス 福岡中洲 2F キャンパスラウンジ(福岡市博多区中洲5-6-20) 【料金】入場無料(ワンドリンクオーダー制) 【お問い合わせ】ザ ロイヤルパーク キャンパス 福岡中洲 ☎092-291-1188

福岡市
博多区

おいでよ!夏の美術館vol.2 「オバケ?」展

クリエイター22組が生み出す、絵本、漫画、落語、アニメーション、音楽、写真など、ワクワクする「オバケ」が大集合。まるで「史上初のオバケ?万博」を楽しみ尽くす展覧会。

【開催日】〜8/31(日)9:30〜17:30(最終入場17:00) 【場所】福岡アジア美術館 7F企画ギャラリー(福岡市博多区下川端町3-1 リバレンセンタービル) 【料金】一般1,600円、中高生1,100円、小学生500円(オバケ冠付き) ※未就学児無料 【休館日】会期中無休 【販売】各種プレイガイドにて販売中 【お問い合わせ】西日本新聞イベントサービス ☎092-711-5491(平日9:30〜17:30)

宗像市

ハンドメイドマルシェ&ワークショップ プチてくてく。

宗像ユリックスで行われるハンドメイドマルシェ「てくてく。」が、大人だけでなく子どもも楽しめるイベント「プチてくてく。」として夏休みに初開催!福岡県内外の作家さんの洋服、バッグ、布小物、アクセサリ、木工、可愛い雑貨、消しゴムはんこなどのハンドメイド作品の販売はもちろん、子どもが楽しく体験できる約10種類のワークショップが大集合! 出店作家さんやワークショップの内容はInstagramをチェック!



Instagramはこちら



【開催日】8/7(木)10:30〜15:30
【場所】宗像ユリックス 展示室全室(宗像市久原400)
【お問い合わせ】てくてく企画室 ☎090-7398-5221(広報担当平山)

古賀市

ファン・ファン エコロ!〜夏まつり〜

自分が使わなくなったものを次の人へ!ワンタッチ!フリーマーケットは35店舗出店予定。陶器・ガラス器の交換会「おとなのかえっこ」、お楽しみ抽選会、制服のリユースもあり。



【開催日】8/8(金)10:00〜13:00
【場所】エコロの森 再生・展示棟(古賀市篠内1970-1) 【申込】不要
【お問い合わせ】エコロの森 ☎092-942-1531(月〜金9:00〜17:00)

古賀市

戦後80年特集 戦争とくらし 〜「青柳村役場兵事関係資料」を中心に〜

今回は「青柳村役場兵事関係資料」を中心に、寄贈資料や解説パネルを展示。どのように戦争に巻き込まれていくのかを知り、戦争をしない社会であるためにどうあるべきか、この機会に考えてみよう。



【開催日】〜9/7(日)10:00〜18:00 【場所】リーバスプラザこが 歴史資料館ギャラリー(古賀市中央2-13-1) 【料金】入場無料 【休館日】月曜日(祝休日の場合は翌平日) 【お問い合わせ】古賀市立歴史資料館 ☎092-944-6214(10:00〜18:00)

※掲載されているイベントは、中止または延期される場合があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

サンデー求人

あなたと、つながる。

広告掲載のお問い合わせ・お申込みは
☎0120-008-339 エープラン(株)

食器洗浄・病棟スタッフ募集!

勤務地 古賀市内の病院

男女とも幅広い年齢の方が活躍中です!!

時間/〔食器洗浄/パート〕
7:00〜12:00
※週3日〜4日勤務
(病棟サポート/正社員)
6:15〜19:00の間でシフト制

給与/時給1,050円〜1,200円

休日/シフト制

待遇/交通費支給(規定有)、車通勤可、制服貸与、各種保険完備(該当者)

平日8:30〜まずはお気軽にお電話下さい。
※面接は現地(古賀)にて行います

(株)大興社 ☎092-811-2058
(平日8:30〜)
福岡市西区野方3-1-5 大興社 福岡 (検索)

食器洗浄スタッフ

調理や接客はありません! 週3日〜勤務OK!

勤務地/北九州古賀病院(古賀市千鳥)

内容/朝・夕食後の食器洗浄、片付け

時間/① 7:50〜14:50(6H)
② 18:10〜21:10(3H)

時給/992円〜+交通費支給

待遇/労災保険、制服貸与、マイカー通勤可(無料P有)ベースアップ手当有

出勤数により保険加入

応募/まずはお電話を。【現地で面接】

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(24h、日除く8〜17時)

サンデー福岡ライター募集

紙面を一緒に作りませんか?

内容/現地に取材、撮影、ライティング(登録制で弊社より内容に合わせ取材依頼します)

資格/要普通自動車免許・経験者優遇

報酬/ライティング料(1記事)5,000円〜15,000円
※記事サイズによって異なる

※交通費支給

時間/空いている時間帯(締切あり)

応募/履歴書を下記住所まで送付
選考方法/書類審査後面接

毎日新聞グループホールディングス 毎日メディアサービス
サンデー事業部 福岡 福岡市博多区博田1-7-17
☎0120-178-012 (担当)村上 ☎092-471-1177

「サンデー」配達員(ポスメイト)大募集!!

毎週水〜金曜日のみ!フリーペーパー配達のお仕事

職種/フリーペーパーの配達業務(毎週)

時間/水〜金曜日の都合の良い時間

配布料/1区画8,000〜20,000円/月

※配布枚数等により変わります

条件/18歳以上・真面目な方であれば年齢・性別不問

水〜金曜日にお時間のとれる方

配達区域/稲元5〜7、自由ヶ丘3・4、大谷、広陵台2〜4

配達軒数/1区画300〜500軒程度

応募/まずは下記お問い合わせ先までお気軽にお電話ください。

未経験者大歓迎! 子育てママも活躍中!

毎日新聞 自由ヶ丘販売店 ☎0940-33-5159 (採用担当)
宗像市自由ヶ丘8-17-3

毎週
木曜日

あなたの街の下記店舗内で

買い物ついでにおトク情報をGET!

サンデー福岡を設置しています!

宗像市

- レガネット東郷
- サンリブくりえいと宗像

福津市

- イオンモール福津店
- レガネット福津

古賀市

- ハローデイ古賀店
- サンリブ古賀

新宮町

- ハローデイ新宮店
- ロピア福岡新宮店

自由に
お持ち帰りください!

サンデー福岡に関するお問い合わせは【毎日メディアサービス サンデー事業部】☎092-471-1177まで

不用品回収・引越しなら…おまかせ!

見積無料

不用品回収 積放題 キャンペーン

なんでも
回収!

福岡
最安値
挑戦

1日2件限定 軽トラサイズ 1,900×1,700×1,400mm

税込
11,000円

1日2件限定 2トンサイズ 軽トラ約5台分

税込
44,000円

※処分できない物や地域あり ※詳しくはお問い合わせを

エアコン取外回収 **5,500円** 税込

※一部取外できない場合あり

料金表 ※こちらの料金は目安となります			
1R・1K	36,300円～	3DK	96,800円～
1DK	47,300円～	3LDK	118,800円～
1LDK	58,300円～	4DK	140,800円～
2DK	69,300円～	4LDK	162,800円～
2LDK	80,300円～	会社店舗	要見積

安心の 丸ごと処分

粗大ごみ/生前整理/遺品整理
ゴミ隠蔽・廃棄片付け

1点から
お部屋丸ごとまでOK!

- 10分間のハウスクリーニング付き
- 丸ごと処分の場合
- ▶部屋の原状回復サービス付き

引越しサポート

家具移動

単身・ファミリー
引越し

事務所
移転

訪問見積
即日対応 OK

などなど…
あらゆるケースも
しっかりサポート!

3つの無料サービス

- 1 梱包資材 レンタル回収
- 2 取外・取付・分解・組立
- 3 拭き上げ

セットオプション

- 不用品処分・買取(製造5年以内)
- ハウスクリーニング ●荷物の一時保管 他

2トントラック
積切り
1日3件
限定
同一市内への
引越し

税込
22,000円

ご予約はお早めに! 詳しくはお問い合わせを
※3・4月は除く
※現在のお住いや引越し先が、階段3階まで限定

軽トラック
感謝プラン
九州一円山口・広島まで

税込
7,700円 作業員2人付き

※エコ運転 ※ダンボールは各自

料金プラン(一例)	福岡市内	長崎・大分・熊本・山口	鹿児島・宮崎・広島
1K	7,700円～	22,000円～	28,600円～
2DK	22,000円～	39,600円～	61,600円～
3LDK	44,000円～	55,000円～	77,000円～

大東引越センター

☎0120-881-662

福岡市西福岡2-19-11 [受付時間] 8:30～20:00

損害ジャパン日本興産
物流業者包括賠償責任保険 L-Pack に加入

万が一の場合でも、お客様に被害がでないよう最大限の配慮をいたします。

詳しくは 大東引越センター 福岡市 検索

<https://www.daitou-hikkoshi.com>



ペイペイ
使えます。

PayPay

不用品
買取

家具・家電など受付中



毎日がプレミアム

頭皮から未来の髪を育てる

育髪宣言!

どんな方にも
この1本!
全身に使える

大人女性のための髪質改善

毎日新聞グループがお届けする

毎日がプレミアム シリーズ、誕生

あなたの毎日に特別を。もっと輝く自分へ。

毎シャンプー
毎トリートメント

新発売

無着色
無香料



毎シャンプー 300ml ¥3,850 [税込]
毎トリートメント 240g ¥3,980 [税込]

無着色
無香料

べたんこ髪をもう諦めない! スキンケア発想のエイジングヘアケアでいつもの美容師も驚く髪質に!

べたんこ髪 白髪 薄毛 パサつき かゆみ 軟毛 頭皮の乾燥や毛髪の空洞化が主な原因!
美容成分導入でハリ・コシを与えまとまりのいい髪に
毎シャンプー・毎トリートメントは美容成分導入技術により、アミノ酸やセラミド等の保湿成分を奥まで浸透させ空洞化などのダメージを修復します。
髪質・年齢問わずお使いください
赤ちゃんから大人まで共通してお使いいただけます。
シャンプーの泡はそのまま全身へ
毎シャンプーは全身洗浄料。美容泡でそのまま全身を洗ってください。
頭皮や毛穴を引き締めることで、お顔全体のリフトアップにも繋がります。

新発売記念キャンペーン

毎日がプレミアム [キャンペーン有効期限] 2025年8月31日(日)まで

初回限定特典	セット買い特典
送料無料でさらに/税込合計価格より ¥500OFF! ●シャンプー 通常¥3,850 → ¥3,350 ●トリートメント 通常¥3,980 → ¥3,480	送料無料でさらに/税込合計価格より ¥2,000OFF! ●シャンプー・トリートメントセット 通常¥7,830 → ¥5,830 ・2セット目～¥7,830

※1 シャンプー およびトリートメントそれぞれ1本ずつご購入の方が対象です。複数セットご購入の場合も割引は最大¥2,000です。※キャンペーン対象は一人様1回限りです。※その他キャンペーンとの併用はできません。※出荷後のキャンセル・返品はできませんので予めご了承ください。

注文方法 お申し込みはお電話・インターネットにて承ります。

☎092-781-3221 ご注文の際に「サンデーを見た」とお伝えください。

受付時間 月～金 9:00～18:00 土 9:00～16:00 [日・祝日休み]
●おかけ間違いのないようご注意ください。●携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
●通話料がかかります。

スマートフォンからQRコード読み取り
スマートフォンのカメラ機能でQRコードを読み取ると購入サイトにつながります。
●通信料はお客さまご負担となります。

お支払い お支払い方法は下記のいずれかをお選びください。

① 訪問集金 ② 届いてからコンビニ払い

※皮膚疾患の症状があり、ご心配の方はご使用をお控えください。●商品のお届けはご注文受付後1週間前後、お支払方法①訪問集金・届いてからコンビニ払い(商品発送より2週間以内・振込手数料無料)●初期不良以外の返品交換はできません。お客様のご個人情報は厳重に管理し、商品発送、ご連絡、ご案内、サービス向上のためのデータ集計以外の目的には利用いたしません。●お届けは佐川急便または最寄りの新聞販売店からとなります。●訪問集金を選ばれた方は、最寄りの新聞販売店からの訪問集金となります。●訪問集金をご希望であっても一部エリアでは訪問集金ができません。届いてからコンビニ払いしか対応できない場合がございます。その場合はご注文を確定する前に、事前に確認のご連絡を申し上げます。

Instagram



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

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

☎ 092-471-1177

☎ 092-471-1149

株式会社 毎日メディアサービス サンデー事業本部

〒812-0004 福岡市博多区榎田1-7-17

☎ 092-471-1177

☎ 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

☎ 092-674-1717

株式会社 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。

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