



よかタウン・KEIAI・一建設・アーネストワン・ヤマダホームズ・東栄住宅・大英産業...多数取り扱い中!!

不動産屋は経験、知識、接客力。でも最後は**予算と信頼**でしょ!!

小倉下宮野5 **3098**円 大里戸上3 **3798**円 中井3 **4298**円

4SLDK+P4 413.63㎡ 107.63m 4SLDK+P3 413.75㎡ 104.53m 4SLDK+P2 362.25㎡ 105.2m

附属小学校前バス停まで徒歩8分 中二バス停まで徒歩2分 中井バス停まで徒歩2分

仲介料1,088,340円→不要 仲介料1,319,340円→不要 仲介料1,484,340円→不要

※7.7完成済 水通2階建 (仲介) ※7.4完成済 水通2階建 (仲介) ※7.8完成済予定 水通2階建 (仲介)

駐車4台可 WICが二つ 並列駐車3台 全居室が洋室 オール電化 バス停が近い

※室内着工機No.1メーカー ※小中学校が近くて安心 ※一本入った住宅街

売買諸費用の大半は仲介料、当社は**仲介料不要**

エランド法律事務所グループ **不動産のエラン** まずはホーピーにみてね

0800(805)0657

※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。



眺めるだけで高級感が伝わり舌鼓
最高の和牛を愉しむなら天穂一択

自社牧場経営・卸直営だから、極上の肉をお得に楽しめる人気焼肉店「天穂」。オーナーが最高級の和牛を求め、辿り着いたお肉、雌牛をはじめ、極上味のブランド小倉牛、佐賀牛、長崎和牛など、おすすめの「王様のステーキランチ」は2500円とリーズナブル。天穂の世界にどっぷり浸りたい方は、「シャトーブリアンランチ」10000円をぜひ! 9月末までの期間「サンデーを見た」で、下記QRコードまたは電話でご予約の方、ミティスサービス。【昼夜OK】

肉処 天穂 (てんすい)

☎093-513-2944

☎小倉北区魚町1-5-6 ☎不定休※8/11~15のランチは休み
☎月~土11:30~14:30(OS14:00)/17:30~22:00(OS21:00)
☎日祝日17:30~22:00(OS21:00) ☎近隣に有料Pあり

- 「王様のステーキランチ」2,500円
- 「シャトーブリアンランチ」10,000円
- ランチはライス・スープ・サラダ・ドリンク付
- 喫煙可能店/クーポンの併用不可



Bones

ホーンズ

ほねほね運動会

9.23火祝まで開催中
9:00~17:00(最終入館16:30)

会期中無休

竹を「つかむ」

あの「カンカン」の劇製が九州初公開

ほねのかたちと機能を大解剖!

【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
武蔵(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

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)

※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、アソビユーでもご購入いただけます。

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(雷虫駆除 約1週間)、年末年始 FAX: 093-661-7503

アジヤ陶磁展

躍動する

2025 9/23火祝まで開催中

会場内作品撮影OK!

【開館時間】9:00~17:00(入場は16:30まで)
【休館日】7月14日(月)・22日(火)・28日(月)
8月12日(火)・18日(月)・25日(月)
9月8日(月)・16日(火)
※9月22日(月)は開館

【観覧料】
一般1,200円(1,000円)
学生・70歳以上1,000円(800円)

※()は前売りおよび20名以上の団体料金。
※高等学校、中等教育学校、特別支援学校の生徒は無料。
※障害者手帳等をご持参の方とご一緒の方1名は無料。
※前売り券は、ローソンチケット(Lコード62144)、セブンチケットでお求めいただけます。
※開展中のコレクション展示もご覧いただけます。

【主催】躍動するアジヤ陶磁展実行委員会
(山口県立萩美術館・浦上記念館、毎日新聞社、tvsテレビ山口)
【後援】山口県教育委員会、萩市、萩市教育委員会
【協力】町田市立博物館(特別協力) エフエム山口【企画協力】AsHi

山口県立萩美術館・浦上記念館
HAGI URAGAMI MUSEUM
山口県萩市平安古町586-1 TEL:0838-24-2400 https://hum-web.jp/

美味薬膳帳



もち麦入り
枝豆ご飯

材料 (6人分)

もち麦……………1合 醤油……………小さじ1
白米……………2合 酒……………小さじ1
枝豆……………大さじ3ぐらい カツオと昆布のおだし…1カップ
昆布……………3cm 塩昆布……………適量

つくりかた

- ①白米は洗って、もち麦と合わせて浸水しておく。
- ②枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- ③枝豆、塩昆布以外を①に入れて3合の水を加減にして、大さじ1の水を足して炊く。
- ④炊き上がりに枝豆、塩昆布を混ぜる。塩昆布の種類によって塩味が変わるので、味見をしながら足すとよい。

ひとことメモ

梅雨が早く明けて、猛暑が続いていますね。この時期はきちんと汗もかいて、精神も整えていく時期です。バランスの良い食事をとり、睡眠の質も上げていきましょう。
もち麦…血糖値の急激な上昇を抑制する。
枝豆…体の熱を冷まし、余分な水分を出し、疲労回復させる。
昆布…体の熱を冷まし、余分な水分を出す。



今回教えてくれたのは…
吉田明曜子さん

「東方薬膳学院」講師。
薬膳教室「Smiletable」主催、デザイン工房協会認定講師、オーブン料理でもあり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

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

※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 ※掲載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

8/1(金)公開 1 2 3 4 5 ほか

MERが大規模噴火で孤立した島民救出に乗り出す 劇場版 TOKYO MER ～走る緊急救命室～南海ミッション



TVDドラマ「TOKYO MER～走る緊急救命室」の劇場版・第2弾。「TOKYO MER」の活躍が評価され、各地に新たなMERが誕生。そんな中、鹿児島島の離島地域を担当する「南海MER」が、突然発生した火山噴火により発生した救助ミッションに挑む。監督を務めたのは、松木彬。出演は、鈴木亮平、賀来賢人、高杉真宙、生見愛瑠ら。

北九州市 INFO 北九州空港ジンエアー仁川線 夏の増便

北九州空港の国際線ジンエアー仁川線は、8/24(日)までの期間、1日2往復に増便している。

国際線利用者には、北九州空港駐車場の2日間無料サービスや、パスポート取得費用を最大5,000円サポートするなどのキャンペーンも開催中だ。夏休み期間中、家族で韓国旅行を楽しんでみてはいかが。

港湾空港局 空港企画課

☎093-582-2308

<https://www.kitakyu-air.jp/rev-campaign-jinair-2304.php>



くますけと一緒に

悪い人は死んでしまえばいい。そう願うと、同級生は事故に遭い、両親も交通事故で死んでしまった。これは私の大好きなぬいぐるみ、くますけがやったことなのか。家族のあり方を考えさせられるホラー小説。新井素子先生の1991年作品の復刊です。最後はこう来たかという感じ。怖っ!

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

開10:00～20:00



著者/新井 素子
出版社/中央公論新社
価格/968円(税込)

キャリア 人間関係 女性のお悩み 募集中!

専門家がズバツと解決! 小さなことも相談してみませんか? 本紙面でお答えします

日常で気になることなど

●職場 ●親類・知人 ●近隣付き合いなど

応募方法

①お悩み②家族構成(職業・年齢)③郵便番号④住所⑤氏名⑥電話番号を明記し、メール または WEBからご応募ください。

メール shinansho@sunday-ns.co.jp

WEB sunday-web.net/shinan/

採用された方には QUOカード 500円分 プレゼント

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

〒800-0001 北九州市小倉北区浅野2-11-15 (営業) 10:00～14:30 (休日) 土・日・祝日

☎0800-000-5453

【お盆休み期間】8/9(土)～8/18(月)まで休暇とさせていただきます。

水分補給で熱中症対策! 「アルカリ水素整水器」

30台 限定

9,900円 (税込)

浄水器で40年の、関カンゲンで1番人気のアルカリ水素整水器はアルカリ水素水と酸性水を作ります。健康生活維持には、アルカリ食品(野菜・海藻類など)とアルカリ水素水をおすすめします。また酸性水は衛生水としてうがい・手洗いに役立ちます。水を買ったり、容器の処理もなく便利で経済的。この機会にぜひ1台!! 人気のアルカリ水素整水器を好評につき商品入替 30台限定在庫処分大幅値引き 9,900円(税込)でご提供します。

ご希望の日時に当社スタッフが商品をお届けし、取付、説明も無料サービス。他にも PFAS 対応の浄水器や医療機器承認の機種なども特別価格でご用意。不用な浄水器も無料で処分し、下取りサービスも実施中です。 [PR]

お水の専門店 (株)カンゲン

九州サービスセンター 福岡県糸島市美浜町5-2-72

北九州市サービスセンター 福岡県宗像市くりえいと2-6-7

☎0120-987-007

受付 平日 9時～18時
時間 土・日・祝 9時～14時

●お支払いは代金引換または分割3回払(郵便振替・手数料無料)。●返品は商品到着後8日以内(返送料は弊社負担)。交換用カートリッジも販売中。※本品は医療機器ではありません。

KAWAI MUSIC SCHOOL

うたごえ倶楽部

60～80代の皆さんも歌唱を楽しんでいます

音楽生活始めませんか? 生ピアノの伴奏で懐かしの名曲などを歌います。おなから声を出すことで心身共に元気になりますよ。

■入会金 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
■レッスン回数 月2回、1回45分
■運営管理費 550円/月
●入会より3ヵ月間は220円

ミュージックスクール小倉
8/7・28(木) 13:00～

ミスターマックス小倉北
8/26(火) 13:30～

※事前予約をお願いします。

※金額表示は全て税込みです。

カワイ音楽教室

北九州市小倉北区浅野2-11-15 (営業) 10:00～14:30 (休日) 土・日・祝日

☎0800-000-5453

【お盆休み期間】8/9(土)～8/18(月)まで休暇とさせていただきます。

COYASH

処分に困っている お人形ございましたか?

どんな人形でも一度お見せください。市松人形、奈良人形、博多人形、五月人形、雛人形、こけし、リアドロ、テディベア、ビスケット人形等、ご査定可能!!

※ガラスケースや、人形本体以外にはお値段がつかない可能性があります。

古くて状態が悪い 付属品がない 箱がない ヒビ割れがある 焼け跡がある 査定OK!

「サンデー」を見た方 8/16(土)までのお申し込みで 1,000円 キャンシュ パック

※ご成約のお客様に限りです。

出張料・査定料 無料!

・腕時計・お酒・カメラ
・切手・時代家具・骨董品
・楽器・オーディオ

なども高額査定中!

まずはお電話! 0120-065-768

フリーダイヤル

(株)トリアイナ (本社) 東京都江東区青海2-7-4 the SOHO 205号
(福岡営業所) 福岡県福岡市博多区綱島町7-1 リアンプレミアム貝塚駅ステーション2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

HPIは こちらから

プレゼント
Present

応募締切日
8/6(木)

5名様
キャベディ MAX EX (エクセレント)

進化した「キャベディ MAX EX」は2枚のギザ刃でふわふわ・しゃしゃ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たもの。キャベツ以外の薄切り、さがき、千切り方法はQRコードで紹介!

提供 (株)レーベン

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「ここだけのボヤき」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コードからのご応募頂けます

※厳正なる抽選の結果、プレゼントをお送りさせていただきます。※ハガキの応募は消印有効。

熱中症

熱中症とは暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型がある。実際には、脱水、塩分不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっているため、病型によって判断するよりも重症度に応じて対処することが望ましい。

◇熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張によって足に血液が溜まるため、血圧低下、脳血流の低下により、めまいや失神などの症状がみられる。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

◇熱けいれん

汗には塩分が含まれている。大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みを伴う筋けいれんがみられる。生理食塩水など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

◇熱疲労

発汗により脱水と皮膚血管の拡張による循環不全で脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することで通常は回復する。嘔吐などにより、水が飲めない場合は、点滴などの医療処置が必要となる。

◇熱射病

体温が過度にあがり(40℃以上)、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態。意識障害がみられ、反応が鈍い、言動がお

かしいなど、進行すると昏睡状態に陥る。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器不全を併発し、死亡率が高くなる。緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに体温を早く下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

熱疲労は、熱中症の中でもよく見られる病型。熱疲労の病態を経ず、短時間(1時間以内)で体温が過度に上がり、熱射病に至ることもあるので注意。

熱射病が疑われる場合の身体冷却法

屋外では、水をかけたり、濡れタオルを当て、強風に扇ぐ方法が推奨される。複数のタオルを氷水につけて冷やし、交互に使うのもよい。また、氷やアイスバックなどを首、脇の下、足の付け根など太い血管に当てて冷やすことも追加的に行う。

スポーツ場面では

開始前にスラリーアイスなどであらかじめ体温をさげて貯熱量を増やしたり、終了後には筋の微細な損傷への対処と筋温を素早く下げる目的でアイスバスなどの利用も増えている。

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、健康増進士一般指導員、水素健康インストラクター資格(認定講師)、沖縄県や震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。※症状が重い・長引く場合は医療機関へご相談を。



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

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

誕生月占い 8/2▶8/8

1月 1つの目標に集中すると、驚くほどの成果がでそう。焦らず丁寧に取り組んで。ウッキーカラー: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、堂々とその知恵を出して。ウッキーカラー: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。ウッキーカラー:若草色

4月 感情の起伏が激しくなりやすい。深呼吸を忘れずに、安定を取り戻せば、本来の力が戻るはず。ウッキーカラー: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そう。ウッキーカラー:ボルドー

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

7月 忘れかけていた夢や情熱が蘇る。思い出したその瞬間から、道が動き出すはず。ウッキーカラー: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。ウッキーカラー: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そう。小さな事に誠実である事が鍵。ウッキーカラー:ラベンダー

10月 忙しくても心の余裕を忘れずに。ペースダウンしてみると、大事な事が見えてくる。ウッキーカラー: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。導かれるように前進できそう。ウッキーカラー: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。ウッキーカラー:チャコールグレー

READER'S Voice!

今週のお題
やめられない大好物

アイスクリーム!!ダイエットしようと思うのをやめても、カロリーが低いアイスを見つけたといってしまい、常に冷蔵庫に入ってます!
門司区 / 51歳女性

ポテトチップスが大好きで、全部食べずに「半分だけにしよう」と心に決めるけど、必ず毎回全部食べ尽くしてしまいます。
戸畑区 / 33歳女性

大好物はメロンソーダです。パニライスをトッピングしてメロンクリームソーダにするとご機嫌8元気100倍です。
小倉南区 / 5歳男性

お米と砂糖と醤油のみで作られたお煎餅が美味すぎて、携帯をいじりながら食べてると気がつくとなってます。
八幡東区 / 36歳女性

祖母手作りのキムチを使った豚キムチです。めちゃくちゃ美味しくて、スタミナ満点で、夏バテ防止にもなっています。
水巻町 / 30歳男性

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

毎日毎日メディアサービス サンデー事業本部 ☎093-473-2180 https://sunday-ns.co.jp
〒800-0251 北九州市小倉南区若園2-7-18 ☎093-471-3443 info@sunday-ns.co.jp

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、読者の皆様から提供された個人情報を、当社の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サービス提供の目的でのみ利用し、第三者へ提供することはありません。

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・木・金曜日配布)、92万部を無料配布。

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

【清水】マンション清掃募集

勤務地▶小倉北区清水3丁目13
内容▶マンション共用部の清掃
時間▶9:00~12:00(月・木)
時給▶1,050円
※交通費別途支給
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。
◆面接は現地にて

週2日の勤務(月・木)
◎未経験の方も大歓迎!!
◎年齢不問

総合ビルメンテナンス業
株式会社 西日本美装
本社/小倉南区若園2-7-18
☎093-931-5559(代)

【中井】マンション清掃募集

勤務地▶小倉北区中井4丁目2
内容▶マンション共用部の清掃
時間▶8:00~13:30【火~金】
8:00~12:00【月・土】
時給▶1,050円(月収13万円)
待遇▶交通費支給、社保あり
応募▶随時受付。お気軽にお電話下さい。

未経験の方も大歓迎!!

総合ビルメンテナンス業
株式会社 西日本美装
本社/小倉南区若園2-7-18
☎093-931-5559(代)

【夜間勤務ナシ】設備員募集

勤務地▶門司区南本町の総合病院
内容▶設備点検・維持管理・修繕・記録など
資格▶設備点検の実務経験のある方希望
(技術関係の資格があれば尚可)
PC(エクセル)基本操作できる方
日給▶7,440円(月148,800円)
時間▶①7:30~16:00 ※①~③のシフト制
②8:30~17:00
③9:00~17:30
勤務▶月20日程度
待遇▶交通費支給、各種保険、有給休暇
昇給有、賞与2回、車通勤可(無料P)
まずはお気軽にお電話下さい。

■創業64周年 トータルビルサービス
九州建物管理(株)
小倉北区紺屋町4-6(北九州第一ビル3F)
☎093-511-1701受付/平日9~17時

小倉北区東城野の食器洗浄

★未経験でも安心してご応募ください。
勤務地▶小倉北区東城野町(総合病院内)
★JR城野駅直結のキレイな病院です
★通勤5分以内♪マイカー通勤もOK
時間▶8:20~15:00(5.5h)
時給▶992円~
待遇▶交通費支給、制服貸与
ペースアップ手当有
応募▶まずはお電話下さい。
※面接は現地にて。
◎週3日~OK!
調理や接客はありません!
モクモクと作業★

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・夜間<8~17時)

小学校給食調理員

未経験の方でも、安心してご応募下さい!
勤務地▶箱ヶ谷小学校(戸畑区箱ヶ谷町)
西門司小学校(門司区東新町)
勤務▶8:30~14:30
8:30~12:30
12:00~15:00(食器洗浄)
※週2日~OK ※時間等相談可
時給▶1,000円~
待遇▶白衣貸与、雇用保険、交通費支給
(マイカー通勤はガソリン代)

★週2日~OK
時間や日数はご相談ください!

西日本フードサービス(株)
本社/小倉南区下城野3-3-2
☎093-951-9093※まずはお電話を!

**動物愛護センターでは
犬猫用フード等のご寄付を受け付けています!**

皆様のあたたかいご支援にセンターの犬猫たちはとても助けられています。心より感謝申し上げます。
ご寄付の際には、まことに勝手ではございますが、下記までご送付いただくか、
受付時間内にお持ちいただくようお願いいたします。

北九州市動物愛護センター
☎093-581-1800
福岡小倉北西港町24-7
図(受付時間)平日8:30~12:00、13:00~17:00

ホームページ Instagram X(旧Twitter) Facebook

ご寄付対象品

- ドライフード
- ウェットフード・パウチ
- おやつ
- 粉ミルク
- 子犬・子猫用ドライフード
- 子猫用パウチ
- ペットシート
- 猫のトイレ砂
- 猫の爪とぎ

※フードは賞味期限内・未開封のものに限ります。
※市販・サークルケージなどの大型品は、収納スペースに限りがあるため受け付けていません。

