

Life information SUNDAY

サンデー福岡 東版
配布エリア▶ 東区



2025
9.20
vol. 1535

<https://sunday-ns.co.jp>

発行部数 / 92,000 部

サンデーをもっと楽しめる
便利な機能満載! / **SUNDAY**
公式アプリ配信中!

プレゼント
応募が
簡単に♪

今日のイベント
カレンダーで
チェック!

レシピなどの
コラム
随々更新中!

掲載店が
すぐわかる
サンデーマップ

App Store Google Play

公式アプリの
ダウンロードはこちら
App Store または Google Play から
フリーペーパーサンデー 検索

※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。



普段にも忘・新年会にも! ご褒美コースを楽しむ 贅沢なひととき

隠れ家的バル『ごほうびバル TABARU』では、肉ソムリエのオーナー厳選のステーキや創作料理が楽しめるコースが充実!「TABARUごほうびコース」は肉料理プラス創作魚料理も味わえるので、肉と魚を両方食べたい欲張りな方におすすめ。料理のみの3,500円にプラス2,000円で、30種類以上のドリンクが選べる飲み放題付きも可。さらに料金をプラスすると、種類豊富なクラフトビールもお得に楽しめる♪その他、厳選ワインやシャンパン、肉尽くしのコースもあり。予約時「サンデーを見た」で、飲み放題を2時間に延長可(2026年1月末まで)!貸切もぜひご相談を。

- 写真は「TABARUごほうびコース」
料理のみ(ドリンクワンオーダー制)3,500円、飲み放題付き(1.5h)5,500円
- 「たばる贅沢ニク肉コース」
料理のみ(ドリンクワンオーダー制)4,000円、飲み放題付き(1.5h)6,000円
- 飲み放題1.5h付き→「サンデーを見た」で飲み放題2hに!
食事のみの方→「サンデーを見た」でファーストドリンク半額
- コースは前日までの要予約
- 仕入れ状況により、内容が変更する場合あり



バル ごほうびバル TABARU

☎092-405-0577
福岡市東区千早5-21-1
矢野ビル1F
営業12:00~14:00 (OS13:45)
18:00~23:00 (OS22:30)
[休日曜日(祝日の場合は翌月曜日)]
[指定駐車場割引あり]



ワントーン
明るい肌へ

SNSで人気爆発!
もう諦めない/
本気のシミケア
お試し **1回(90分)**
通常 ¥16,500 ▶ **¥7,700**
シミケアの予約をしたいと下記の番号にお電話ください。

痛くない 熱くない 跡に残らない

シミケアとは?
レーザー等のようにお肌に負担をかけず、ターンオーバーを促し、シミをケアしていく施術です。垢として排出していく過程がクセに!是非お試しください。

IDYLLE
fukuoka

totalbeauty トータルビューティー イディール フクオカ
IDYLLE fukuoka
福岡市東区香椎駅前1-13-23 TOUKOUビル5F

☎092-665-7788
www.idylle.co.jp Instagram: @idylle_simicare
[営業時間]10:00~20:00 [定休日]祝日 [福岡 イディール] 検索

完全
予約制



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…

かぼちゃのみりん煮

材料(4人分)

かぼちゃ……………200g ベーコン……………2枚
 玉ねぎ……………150g みりん……………大さじ3
 ビーマン……………1個 薄口醤油……………大さじ1
 しめじ……………100g

つくりかた

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、縦3cm幅ぐらいのくし形に切り、3〜4つに切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ②ビーマンは種を除き縦に8つに切る。しめじは石突を切りほぐす。ベーコンは2cm幅に切る。
- ③鍋に①・②と調味料を入れて火にかける。
- ④かぼちゃが柔らかくなるまで煮て、器に盛り付ける。(煮える前に水分がなくなりそうだったら、水を少し加える。)

ひとことメモ

かぼちゃの美味しい季節、ベーコンと野菜の旨みが加わって、シブシブな味付けでひと味違う美味しい煮物に!



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「むなかた福津グラノーラ」を販売。「第23回福岡デザインアワード」で「むなかた福津グラノーラ」高・小袋(ミカン)共に銀賞を受賞。

トレンドプラス Trend Plus



ブランド初の「医薬部外品」育毛セラムが登場

オーガニックコスメを作り続けてきた『ジョンマスターオーガニック』より、ブランド生誕30周年にして初めての「医薬部外品」、自然由来成分99%の薬用育毛セラムが登場!自然由来の3種のグリチルリチン酸ジカリウム、ニンジン抽出液、タマサキツツラフジアルカロイドの作用により、薄毛・抜け毛を防いで発毛を促進。また、リンゴ果汁やゴボウエキスなどの植物由来の保湿成分が育毛に適し、抜けにくく長い髪のための頭皮環境づくりをサポート。さらに、乾燥しやすい頭皮のためにアロエエキス含む8種のオーガニック植物エキスを配合。髪の土台となる頭皮を保湿し、根本から一本一本が太く濃密な髪へと導いてくれる。髪のボリュームやハリ・コシにお悩みの方はもちろん、頭皮の乾燥やかゆみ、生え際、出産後の髪の変化にお悩みの方にもおすすめ!

博多阪急

☎092-461-1381(代表) 福岡市博多区博多駅中央街1-1
 営業時間:10:00~20:00

●薬用ヘアグロースエッセンス……………5,940円(50ml)
 (販売名:ジョンマスター C&A薬用スカルプエッセンス)【医薬部外品】
 【販売場所】1F化粧品売場「ジョンマスターオーガニック」で販売

今月のお取り寄せ

BEST CHOICE!

日本初!カリッと新食感の四角いどら焼き「塩カリどら」

鳥取県の皆生温泉街にて今年3月にオープンした、塩どら焼き専門店「湯ノ塩」の“四角いどら焼き”が全国へお取り寄せをスタート!1番おすすめの「塩カリどら(粒粒)」は、自家製塩と鳥取県産バターをどら焼きの皮の表面に塗り、カリッと焼き上げた塩バターどら焼き。粒感をしっかり残し、2日間かけて作る自家製粒粒と相性抜群。



他にも「塩カリどら(こし餡)」「抹茶どら焼き」「金胡麻ほうじ茶どら焼き」「塩どら焼き」など全7種類を楽しもう!

公式オンラインショップにて販売中!
 【情報提供】(株)OMOI



👑塩カリどら(粒粒)…1個280円
 👑湯ノ塩どら焼き4個セット…1,200円



うち de エンタメ!

情報提供: Netflix



Netflix映画

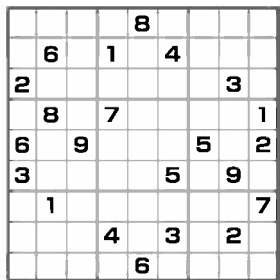
『くり返しの今日をあなたと』

© 2025 Netflix, Inc.

何度も同じ日を作り直すことになった主人公“くり返し”を断ち切る方法を見つけられるのか?

9/18(木)から独占配信

2025.8/8、仕事で大ピンチに遭い、婚約者にも突き放されたメーサ。もうこれ以上悪くなりようがないはずのその日がなんと“くり返し”を始めた!? 時間のループに閉じ込められて最悪の日を何度も何度もやり直すことになったメーサだったが、毎日リセットされるたびに自分の欠点や不安と向きあうように。そして、同じ日を生きていくというとてもない事態に隠された真実を明らかにし、この不思議な永遠のループから自由になろうと決意する。完璧に思われた人生がある日を境に崩壊してしまう、若き博物館学芸員メーサの日々を描いたハートウォーミングなドタバタラブコメディ。



+tail

●小さなワク(3x3)・タテ・ヨコの数字を見ながら、ダブらないように1〜9の数字をいれよう。

今回の解答
 6 1 4 8 2 9
 2 8 7 5 1 3
 3 9 5 2 6 7
 1 4 3 2 6 5
 5 2 6 1 7 9
 7 9 8 3 2 4
 4 6 2 9 8 1
 8 5 2 7 1 3
 6 7 9 8 4 5

Bones

ホーンズ

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 火曜まで開催中

9:00~17:00(最終入館16:30)

竹を つかむ

あゝ「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(害虫駆除 約1週間)、年末年始 FAX: 093-661-7503

ドクター
Q&A

下肢静脈瘤

体への負担が小さい「下肢静脈瘤」日帰り手術
少しでも不安があれば気軽に相談を

下肢静脈瘤の症状

- 足の血管がボコボコ浮き出ている
- 足がだるく、疲れやすい
- 夕方になると足がむくむ
- 寝ているとき、よく足がつる
- 足の皮膚が茶褐色に変色している
- 足の傷が何ヶ月も治らない
- 皮膚潰瘍になっている



福岡初「VARIXIOマイクロフォームシステム」導入

マイクロフォームなので細い血管まで広がっていき、硬化剤が血管内にどどまりやすくなります。クモの巣状静脈瘤や網の目状静脈瘤に対する硬化療法に使用することにより、治療成績の向上が期待されています。



レーザー治療器



レーザー治療器



ラジオ波（高周波）

当院ではこれらの機種を導入し、様々な下肢静脈瘤への対応が可能であるため、数多くの治療依頼をお受けしています。

◆受診のタイミング

治療をうける！と決めてからでなければ受診する意味はないと考えている人はいませんか？
そんなことはありません。受診＝治療とは限らないのです。ご自分の足の状態をきっちり把握し不安をとりのぞくことが大事です。治療をするかどうかはその後考えれば大丈夫です。

◆日帰りで治せる「レーザー治療」と「ラジオ波治療」の違いは？

どちらも静脈瘤の原因となる血管に細いファイバーを入れ、内側から熱を加えることにより静脈瘤の異常な血流を止めるといった治療です。
レーザー治療はファイバーから照射されるレーザー

光のエネルギーが血管壁の組織に吸収され熱を生み出す治療です。

ラジオ波治療はファイバーの先端7cmの部分を加熱させファイバー自体の熱を血管壁に伝えるという治療です。

それぞれの治療は熱を伝えるメカニズムが異なるため、下肢静脈瘤の原因となる血管の太さや長さにより治療適応や治療成績が変わります。

※2019年から瞬間接着剤の主成分であるシアノアクリレートの原因血管に注入し血流を止めるという治療が保険収載されておりますが、シアノアクリレートは生涯体内に残存するため、長期の安全性に関して現在市販後調査中の段階です。

当院では市販後調査の結果を精査した後に患者様への使用を検討する方針としております。

ドクターアドバイス

原則として下肢静脈瘤の手術を急いで決める必要はありません。
『急いで手術をするよう説明を受けた！』とあわてて来院される患者様もおられますが、実際に診察してみると手術適応がない（手術をする必要がない）方も数多くいらっしゃいます。

2019年に下肢静脈瘤治療のガイドラインが作成されており、当院ではガイドラインに沿って手術が必要かどうか判断し、患者様のライフスタイルや足の状態にあわせたアドバイスをさせていただきます。

**セカンドオピニオン目的に受診されている患者様が
増えています。**



院長 和田至弘

医学博士 福岡大学臨床教授
血管内レーザー焼灼術 指導医



薬院血管外科クリニック YAKUIN VASCULAR CLINIC

福岡市中央区薬院3-3-5 オフィスニューガイアLAPIS薬院8F

予約診察制 9:00~18:00(土曜は16:00)※木・日曜・祝日は休み

お気軽にお問い合わせください。

092-534-3001

薬院血管外科クリニック 検索
www.yakuin-kekkan-clinic.com/



記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

発行 日本ABC協会正会員

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

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