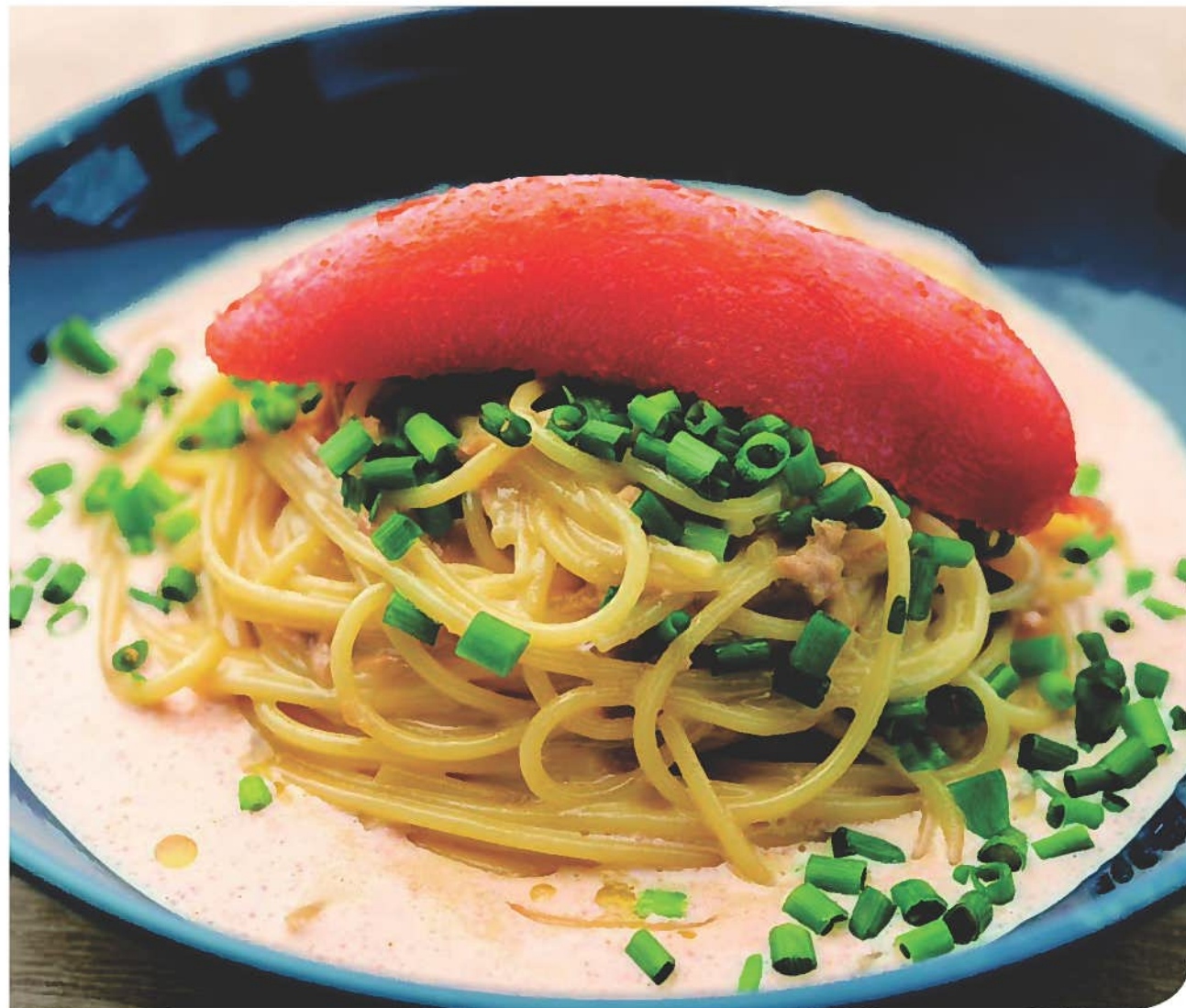




Contents

- PICK UP!
P2 / **カインズ防犯グッズ特集**
- PICK UP!
P3 / **期待の選手紹介**
- PICK UP!
P5 / **FPマネーコラム**

※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。



『ふくやとSHINGU』の 明太子を存分に味わえる ベーカリーカフェ!

平尾のブーランジェリーが手掛けるベーカリーカフェ。カフェメニューの中でも特にオススメなのが“ふくや”の明太子を使った「明太クリームパスタ」。ソースには粒明太とめんツナ、仕上げに明太子をのせた、贅沢なパスタ。パスタに添えてある手ごね製法のバゲットスライスにソースをつけて食べるのが“ふくやと”流。ベーカリーでは看板商品の「明太バゲット」をはじめ、バラエティ豊かな焼き立てのパンが並び、淹れたてのコーヒーやレモネードなどとともに楽しめる居心地がよい空間となっている。食事やちょっとした休憩など、シーンに合わせて利用してはいかが。

- 「明太クリームパスタ(バゲットスライス添え)」1,260円
- 「明太クリームパスタコーヒースト(バゲットスライス添え)」1,480円
- ※明太クリームパスタの提供は11:30~15:30
- 「明太バゲット」500円
- 写真はイメージ
- 11/30(日)「ふくやとSHINGU POP-UP MARKET」開催



「明太クリームパスタ」をご注文の方
ドリンク1杯無料

※一部対象外のドリンクあり
【R8.1/31(土)まで有効】

セ・トレボンスタンド新宮

☎092-410-6366

福岡県糟屋郡新宮町新宮東4-5-11

「ふくやとSHINGU」内

営業時間 9:30~18:00

※ランチ11:30~16:00(0515:30)

休木、第3水曜日

回あり



買い取り予算に達した時点で終了となります。今すぐお電話ください!



買取期間
最短 **24** 時間

買取予算
最高 **3** 億円

高値不動産売却はエミナスへ!!
ご所有の **土地 建物** 現状のまま

買い取ります!

たんす等、
家財道具を含め
お荷物は
そのままでも
OK!

右記のご相談
おまかせください

- ✓ 敷地境界が不明の土地
- ✓ 離婚により処分される戸建
- ✓ 相続により取得した空き地・空き家
- ✓ 現在貸している土地・戸建

- ✓ 現在駐車場として利用している土地
- ✓ 住み替え予定の戸建
- ✓ 自宅敷地の一部土地
- ✓ 住宅ローン返済にお困りの戸建

● **買取対象エリア** ●
福岡市東区・新宮町
古賀市・福津市・宗像市

地域密着 選ばれ続けて**36年!!**

株式会社エミナス香椎支店

☎092-719-0246

FAX 092-719-0248

〒813-0013 福岡市東区香椎駅前2-19-14

広告有効期限/2025年12月末まで

国土交通大臣(2)第9165号
山口県知事許可(特-3)第19123号
(公社)福岡県宅地建物取引業協会会員
(公社)西日本不動産流通機構会員

家族とくらしを守るために！

防犯グッズ特集

カインズ

窓や玄関、ガレージなどに使える
空き巣・車上荒らしから身を守るための
『カインズ』おすすめ防犯グッズをご紹介します！



常時点灯機能付き
センサーライト
AC式 3灯
DLA-13T300CZ
…6,980円

常時点灯にもできるセンサーライト。玄関・ガレージ・ベランダなどの防犯になり、照明にも使える優れもの。点灯時間設定は約15秒・約30秒・約60秒・約5分・常時点灯から選べる。センサー探知距離は最長約8mで広い範囲をカバーしてくれる。

防犯カメラとの
併用に！



防犯ステッカー横
赤大 CSS-2R
…498円

防犯カメラと合わせて、家やガレージなどの防犯効果をアップ！ステッカーのタイプは横型と縦型、カラーは赤と黄の2種、サイズは大・中・小の3種で貼る場所に合わせて選べる。



鍵付サッシ用補助錠
上下セット …1,280円

サッシ上部用と下部用のセットで、上・下2ヶ所に取り付ける補助錠。ウィンドファンなどを取り付けた場合にも使用でき、中間止めは締め付けた後カギをはずしロックの状態にすればOK。

サッシ簡易補助錠
換気できる
サッシの補助ロック
シルバー 2個入り …498円

簡易的にサッシをロックできる商品。粘着付きで貼るだけで簡単に防犯対策に。網戸にも使えるので、子どもやペットが開けられないようにするためにも◎。カラーは「ブロンズ」もあり。

網戸にも使えて
換気OK！



窓

紫外線対策も抜群！
透明で使いやすさ◎

防犯フィルム
幅46×長さ35cm2枚入 …1,080円

ガラス破りによる侵入抑制効果あり！建物の外観に変化を与えにくい透明なフィルムなうえ、UV剤配合で紫外線を99%カットしてくれる。付属品にヘラ・警告ステッカー付き。



外周

音で侵入者を
知らせる！



防犯ジャリ
60L ホワイト …2,980円

ガラスリサイクル石の効果で踏むとジャリジャリと音がなり、人が歩くと大きな音が出て欲しい場所に敷ける商品。防草効果もあり、敷石としても使える他、排水性・通気性があるため、鉢やプランターの底石としても◎。カラーは、ライトブラウンとダークブラウンの「ブラウンミックス」もあり。

【情報提供】カインズ 福岡新宮店

☎092-941-5111 所 糟屋郡新宮町中央駅前2-10-1

営 9:00~20:00 休 1/1

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

グルメ
GOURMET「米粉のさつまいもビスコッティ」
レシピ無料プレゼント

Lien〜リアン〜



さつまいもの美味しい季節。芋掘りなどのイベントでもらったさつまいもがうちにたくさんあって、どうやって食べようか困っている方も多いのでは?そこで、先日のマルシェでも大人気だった「米粉のさつまいもビスコッティ」のレシピを公式LINE登録の方に無料プレゼント!さつまいもは皮ごと、フードプロセッサーで生地作りも簡単!乳・小麦・オイル不使用のヘルシーおやつ。温かい飲み物に添えて食べれば、読書の秋のお供にぴったり。下記QRコードよりぜひ登録してみよう。

●「米粉のさつまいもビスコッティ」レシピ
公式LINE登録でプレゼント!

☎0940-51-4550
Instagram:@lien_85food1

リアン 山本知美

グルメ
GOURMETクリスピー・クリーム・ドーナツ
アミュプラザ博多店オープン!

クリスピー・クリーム・ドーナツ アミュプラザ博多店

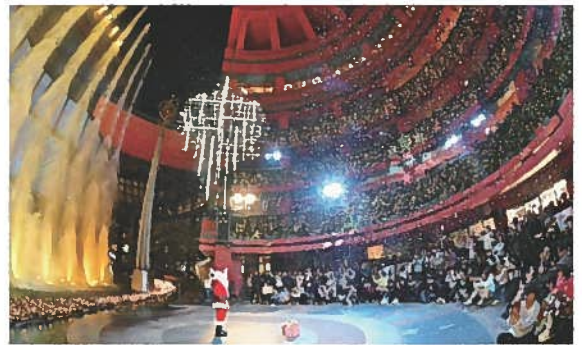


福岡3店舗目のクリスピー・クリーム・ドーナツが『アミュプラザ博多』にグランドオープン!店舗では新シリーズとして、贅沢な「サンドスタイル」のドーナツ「DOUGH-wich」を発売。レギュラードーナツの「新たな美味しさ」を楽しむことができる「オリグレ ホイップ&カスタード」「シナモン アップル&カスタード」に、福岡ならではの味わいを楽しむことができる「オリグレ あまおう苺&ホイップ」「オリグレ 博多めんたい&チーズ」の計4種。長年愛されてきた定番のレギュラードーナツにフレッシュなクリームや具材などをかけあわせた、「新しいドーナツ体験」をしにぜひ足を運んでみて!

●「ドゥーウィッチ オリグレ ホイップ&カスタード」388円
●「ドゥーウィッチ シナモン アップル&カスタード」486円※期間限定
●「ドゥーウィッチ オリグレ あまおう苺&ホイップ」518円
●「ドゥーウィッチ オリグレ 博多めんたい&チーズ」486円

☎092-710-6636
〒福岡市博多区博多駅中央街1-1 アミュプラザ博多B1F
※10:00〜22:00イベント
EVENT今だけの非日常空間
「キャナルイルミネーション2025」

キャナルシティ博多



今年も『キャナルシティ博多』でイルミネーションを実施中!館内は運河沿いの半球体の壁面一帯が輝く「光の壁」や、運河が光で埋め尽くされる「光の川」などが楽しめる。また、プロジェクションマッピングと噴水、音楽、光が連動するエンターテインメント「キャナルアクアパノラマ」も実施。3D映像による雄大なクリスマスストーリーとイルミネーションが連動する特別なショーをお見逃しなく!

●キャナルイルミネーション2025
【開催日】〜2026.2/28(土)10:00〜24:00
【場所】キャナルシティ博多(住所下記)
●キャナルアクアパノラマ
「CANAL CHRISTMAS MIRACLE OF LIGHT」
【開催日】〜12/25(木)18:00、19:00、20:00、21:00※各約5分間
【場所】キャナルシティ博多 B1F サンプラザステージ(上層階各フロアからも観覧可能)
【料金】観覧料無料

☎092-282-2525
〒福岡市博多区住吉1-2期待の
選手紹介RIZING ZEPHYR
FUKUOKA

ライジングゼファーフクオカ

福岡市を拠点とするプロバスケットボールチーム。
今後の活躍が期待される、注目の選手をご紹介します!

パブロ・アギラル

Pablo Aguilar
ポジション PF (パワーフォワード)

●生年月日 1989.2.9
●身長 204cm
●体重 103kg
●出身地 スペイン



ファンに一言

今シーズンのチームは、シュート力のある選手が多いので、仲間が気持ちよくシュートを打てるような形を作りたいと考えています。自分の役目は、ディフェンスとリバウンドでチームを支え、みんながプレーしやすい環境をつくること。試合を全力で楽しめよう、毎日練習に励んでいます!ぜひ会場と一緒に盛り上がってください!

井手 拓実

Takumi Ide
ポジション PG (ポイントガード)

●生年月日 1999.10.12
●身長 174cm
●体重 72kg
●出身地 福岡県



ファンに一言

チームの魅力は「走るバスケット」。全員でボールをつなぎ、ハードなディフェンスから素早く攻めるのが僕たちのスタイルです。個人的には、ディフェンスでのアグレッシブさと、オフェンスのテンポの速さを意識してプレーしています。まだまだレギュラーシーズンは続きます。一戦一戦全力で戦っていきますので、ぜひ会場で熱い応援をお願いします!

その他の選手情報、スケジュールなどはこちら▶▶▶ ライジングゼファーフクオカ <https://r-zephyr.com>

直近ホームゲーム情報

12月	A	5(金)19:35 6(土)15:05	(対戦カード) 神戸 ストークス
	B	12(金)19:35 13(土)15:05	(対戦カード) 鹿児島 レブナイズ
1月	B	27(土)15:05 28(日)15:05	(対戦カード) ベルテックス 静岡
	C	3(土)14:05 4(日)14:05	(対戦カード) 山形 ワイヴァンズ

(会場)
◎福岡市民体育館(福岡市博多区東公園8-2)
◎福岡市市民体育館(福岡市博多区東公園8-2)
◎福岡市市民体育館(福岡市博多区東公園8-2)
◎福岡市市民体育館(福岡市博多区東公園8-2)
上記の他、1月は2試合開催!詳しくはHPをチェック!

女性必見!

ランチ・託児・セミナー含め、参加者の負担金や勧誘は一切なし!

目から鱗のお金のセミナー

参加費
無料12/18(木)は無料の
託児付!

当日アンケートに
お答えの方に
スターバックスの
デジタルチケット
1,000円分 プレゼント!!
※アンケート特典は女性のみとなります。※適用条件あり

12/18(木)・19(金)・20(土)

●受付(託児受付) 9:45〜
●セミナー 10:00〜11:30 ●食事 11:45〜

12/18(木)のみ
託児あり

会場 オリエンタルホテル福岡

博多ステーション
福岡市博多区博多駅中央街4-23
●ホテルB2F レストラン「LINK SQUARE
(リンクスクエア)」のランチビュッフェ付

ランチ付き
(大人の方のみご用意)

※写真はイメージです

講師 田中 宏和 先生

年間300件以上の個別相談依頼のある人気のファイナンシャルプランナー。早稲田大学卒業後、大手地方銀行、外資系保険会社で勤務。1児のパパでもあり、教育資金・住宅購入・資産運用など実務と実体験に基づくライフプランが好評。

安心と安全を第一に考慮し開催致します ●筆記用具をご準備ください。●15分以上遅れた場合は入場できません。

株式会社 Life Choice

詳細・お申込みはこちら▶▶▶

北九州市小倉北区堺町1-9-6-303

お問合せ TEL.090-9727-4149(担当:田中)

【メール】fukuoka@lifechoice-woman.com

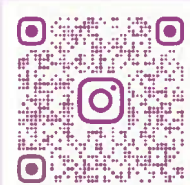


注意事項

●お子様および学生にはランチやプレゼントなどの特典はございません。●連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。●株式会社Life Choice、株式会社Blue Flameのセミナーを一度受講された方への二度の受講はできません。●保険会社および保険代理店で営業職をされている方のご参加はご遠慮ください。

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

家族・動物・料理
思い出の場所etc...

どんな写真でもOK!

Sunday Photo

サンデー フォト



レオン

#寒くなってきた~!

♡♡♡

ミルル

#ツリーに
マリオたちを発見!!

♡♡♡



お気に入りの1枚を投稿してみませんか? /

E-mail photo@sunday-ns.co.jp

- ① ニックネーム
- ② 写真へのひとこと
- ③ 「写真へのひとこと」を添えて投稿

QRコードから
応募ください



Instagram #サンデー福岡/#Sundayphoto応募

- ① サンデー福岡の公式Instagramをフォロー
 - ② 上記2つのハッシュタグを付ける
 - ③ 「写真へのひとこと」を添えて投稿
- 抽選で選ばれた方はサンデー福岡紙面に掲載させていただきます!
※アカウントを公開してご参加ください。
※サンデー福岡からのODMを受領できるよう設定をお願いします。

Follow me!

Instagram

サンデー福岡公式アカウント

@sunday_fukuoka



※加工写真不可 ※応募者多数の場合は抽選での掲載になりますので、予めご了承ください。
※著作権などの関連法令を遵守の上応募を(許諾が必要な場合は投稿者の責任で確認)

今週の
さんまる
ちゃん



11/13に『クリスピー・
クリーム・ドーナツ
アミューズ博多』が
オープンしたんだあ!
博多駅におかえりなさい♡♡♡

♡♡♡

今週のサンデー AREA TOPICS

エリアトピックス

「ヨーロッパ企画」が北九州に初上陸! 第44回公演「インターネ島エクスプローラー」

舞台にとどまらず様々なジャンルで活動する劇団「ヨーロッパ企画」の全国ツアーがいよいよスタート。過去最多となる全14の都市を巡り、北九州市では初めての公演となる。

今回の舞台は、幻の島「インターネ島」。地表はGPSに覆われ、ネットワークがゆきわたり、指先だけで世界のどこへでも分け入れられるようになった社会では、冒険家たちをたぎらせる未踏の地はどこにもない。そんな中、地図に現れない「インターネ島」の伝説を聞きつけた冒険家たちは真の最果ての島を目指す。そんな「冒険」の物語である本作では、「システム」から脱却し、新しいコメディに挑戦するという、まさに冒険の意気込みで作り上げているという。

「様々な人間の領域にテクノロジーやシステムが入り込んでいる毎日の中で、そうじゃないほうに進んでみるのがすごく大事になってきている

気がして。システム上になくところに、新しい面白さや人間らしさを求めることをしていきたい。今作を見たお客さんにも、そういうものを受け取ってもらえたら」と語るのは、脚本・演出の上田さん。舞台上の全員が冒険家の役を演じ、「移動」を表現する仕組みを取り入れた作品だという。物語を彩る王舟氏による音楽も見どころ。「脱システム」コメディをぜひ体感してみたい。



左から脚本・演出の上田誠さん、出演の金丸慎太郎さん、石田剛太さん

COMMENT

石田さん「北九州での公演は初めてですが、芸術や演劇が盛んな街というイメージがあって、背筋が伸びる気持ち。先人たちが盛んにやってきた場所だから、きっと素敵なことが待っていると思います」
上田さん「今まで見ていただいていた博多のお客さんはもちろん、初めてのお客さんに出会えるのが楽しみです」



【日時】2026.2/14(土)・15(日) 14:00~(開場各30分前)
【場所】J:COM北九州芸術劇場 中劇場(北九州市小倉北区空町1-1-11 リバーウォーク北九州内)
【料金】一般8,500円・25歳以下2,500円(前売り・チケットぴあのみ)※未就学児入場不可・託児あり
(有料・定員あり・7日前までに左記電話番号にて受付)※バリアフリー字幕タブレット貸出あり(要予約)
【販売】チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス他

詳細はこちら



コチラで購入可能
道の駅むなかた
☎0940-62-2715
〒804-0011 福岡県宗像市江口1172
☎9:00~17:00 休第4月曜日



●むなかた鶏のととりすきセット (店頭価格)3~4人前×1セット【冷凍】2,580円

宗像産の飼料米を配合した独自の「むなかた鶏専用飼料」を与えて育てた「むなかた鶏」4種と、宗像市内のマルヨシ醤油で作られたタレのセット。お好みの野菜や豆腐などを入れ、丼はうどん麺などで余すことなく堪能できる。むなかた鶏の肉質の良さを味わえるこだわりの商品を、ぜひ手軽にご家庭で楽しんでみて。



ご家庭でお手軽に楽しめる!
宗像の郷土料理「とりすき」

※調理例

誕生月占い 11/22~11/28

1月 静かに考え、運を整える。一歩引く姿勢で好転へ。信頼関係を見直す心が軽くなりそう。 (ラッキーカラー) 金 ●	2月 チャンスは突然! 直感で動く幸運を引き寄せる予感。情熱の炎で周囲の心を動かそう! (ラッキーカラー) 白 ○	3月 心身の浄化がテーマ。整理整頓で空間に新しい風が吹き、運の通り道が開きそう。 (ラッキーカラー) 赤 ●	4月 努力が報われ、続けてきた事が形になりそう感謝を伝えるとさらなる運の上昇へ。 (ラッキーカラー) 青 ●	5月 緑が広がろう。笑顔が福を呼び込むお守りに。自然の中で深呼吸してリセットを。 (ラッキーカラー) 紫 ●	6月 冴えた洞察力で周囲の本音を見抜き、正しい判断を! 静かな場所で心を整えよう。 (ラッキーカラー) 緑 ●
7月 明るい話題が増え、交際運が好調に楽しい予定が幸運を呼びそう。フットワークの軽さが吉。 (ラッキーカラー) 銀 ○	8月 慎重さが成功の鍵。流れを読むとチャンスが見えそう。小さな約束を守り、信頼を育て。 (ラッキーカラー) 橙 ●	9月 心が柔らかくなる。人の優しさに触れると、壁の循環を感じられそう。穏やかな言葉が吉。 (ラッキーカラー) 藍 ●	10月 新しい挑戦が始まる予感。恐れず一歩踏み出して。夜の静けさの中に答えがありそう。 (ラッキーカラー) ピンク ●	11月 休息を最優先に。エネルギーを蓄える事で次の展開へ! 体調管理が運を左右そう。 (ラッキーカラー) 黄 ●	12月 明るいニュースが舞い込みそう。感謝の言葉が運気を輝かせる。未来を信じ笑顔でスタート! (ラッキーカラー) 黒 ●

LINEにて
無料占い実施中!



Instagram



なにかのりか
七神徳香



九州文化塾

第27期
全12回

会場 アクロス福岡シンフォニーホール
(福岡市中央区天神1-1-1)
時間 【ミニコンサートほか】13:00~13:30
【講演】13:30~15:00

講演前は
ミニコンサートほか
をお楽しみ
ください

サンデー読者限定 受講券プレゼント!

第9回
12月17日(水)

森林総合研究所 鳥類学者
川上 和人氏



日本人には島がある。そして島には鳥がいる。
ベストセラー作家でもある鳥類学者のお話は、知的
好奇心を刺激すること間違いなし!

※1講演ごとの受講券販売は行っておりません。
※やむを得ない事情により日程、講師を変更する場合があります。

サンデー読者特別プレゼント
九州文化塾 第9回 12/17(水)受講券
抽選でペア6組様プレゼント
①プレゼント名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧職業を明記し「ハガキ」「WEB」「メール」「アプリ」にてご応募ください
〒812-8506(住所不要)
サンデー福岡 九州文化塾9係
WEBからの応募 メールからの応募
サンデーポータル(検索) pre@sunday-ns.co.jp
公式アプリからの応募
App StoreまたはGoogle Playから フリーバーバーサンデー(検索)
応募締切日:2025年11月26日(木)
※厳正な抽選の結果、プレゼントをお送りさせていただきます。
※当選は発表をもってお知らせさせていただきます。
プレゼントについての詳細はこちら 毎日メディアサービスサンデー事業本部 ☎092-471-1177

https://www.kyushubunkajuku.jp/ 九州文化塾
主催 毎日新聞社・RKB毎日放送

COYASH
処分困っている
お人形ごさいませんか?

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、ティディバ、ビスドール等、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。

「サンデー」を見た方
12/15(月)までのお申し込みで

1,000円キャッシュバック

※ご成約のお客様にのみ。

出張査定(手厚) お電話で申し込み 日時決定 査定員が伺い その場で査定 その場で現金買取

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場町7-1 リアンプレミアム呉服町ステーション2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

HPはこちら

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 求人
飲食店 スクール 不動産

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!

北版 17,000(税別)~
18,700(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

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…

春菊の混ぜご飯

材料 (2人分)

ご飯……………300g 塩麹……………小さじ2
春菊……………50g 白ごま……………小さじ2
ゴマ油……………小さじ2

つくりかた

- ①春菊は1cm幅に切る。
- ②フライパンにゴマ油を入れて火にかけ、①と塩麹を入れてさっと炒める。
- ③ボウルにご飯、②、白ごまを入れて混ぜる。

しとことメモ

春菊はアクが少ないので茹でずに使います。春菊とゴマ油の香りが食欲をそそります。



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」簡・小袋(ミカン)共に銀賞を受賞。



●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の数字をいれましょう。

今回の解答

タテヨコ
1 2 3 4 5 6 7 8 9
2 3 4 5 6 7 8 9 1
3 4 5 6 7 8 9 1 2
4 5 6 7 8 9 1 2 3
5 6 7 8 9 1 2 3 4
6 7 8 9 1 2 3 4 5
7 8 9 1 2 3 4 5 6
8 9 1 2 3 4 5 6 7
9 1 2 3 4 5 6 7 8

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE

《今週のお題》
影響を受けた事

秋の街並みをスケッチしている方とお話しているうちに、自分も見たままの情景を写真ではなく、自身の手で描いてみたいと興味が沸いて、小学生以来に絵の具を持って、週末は秋から冬へと変わりゆく風景画にハマってしまいました。(福津市/しばけん)

小学生の時、「高橋尚子選手が跳ねるように走る」と書かれた新聞記事を見て、跳ねながら長距離走をした。めちゃめちゃ速くなった。(北九州市/たま)

母の着物を引っ張り出して、着付け教室に通っています。娘も着物好きになるといいな…受け継いでいってほしいです。(古賀市/たわし)

旦那がジムに通い出して、脂肪を筋肉へ進化させる事に成功しました。私も太もものお肉を!!と意気込んで、家で筋トレ始めたのですが…2日坊主でした。(宗像市/てっけ)

募集中のお題

人に救われた時

FPマネーコラム
お金のアレコレ

物価上昇とどう向き合う？

物価上昇がすっかり当たり前になってきました。最近では、コンビニのおにぎりが200円近く、自動販売機のペットボトル飲料も200円を超え、ちょっとした買い物でも価格の高さを実感する場面が増えていきます。

総務省の発表によると、2025年10月の消費者物価指数は、前年同月比で2.9%の上昇。じわじわと物価が上がり続けていますが、なんと2020年を100とした基準では「112.0」にまで達しています。この5年で物価が約12%も上がったことになりました。つまり、何も対策をしないまま現金を持ち続けた場合、100万円の実際の価値が5年間で約89万円程度に目減りしているということになり、もはや物価上昇は生活の中で無視できない変化になっています。

では、どう備えるのでしょうか。大切なのは、短期ではなく長期の視点で資産を考えることです。低金利の時代においては、銀行に預けていても物価が上がれば実質的な価値は減っていきます。

一方、時間をかけて積み立てる仕組みを使えば、インフレに備えた将来のための資金が準備できます。

資産つくりの選択肢
たとえば、NISAは運用益が非課税の制度で、少額から資産つくりを始められます。
iDeCoは老後資金の準備に



ファイナンシャルプランナー
(有)オフィス八幡 マネージャー
尾西 加奈

外資系生命保険会社、都市銀行での勤務を経て「(有)オフィス八幡」へ入社。人生100年時代を生きていくために、社会保障や税制なども踏まえたトータルライフプランニングを提案している。

募集代理店(有)オフィス八幡

☎093-632-1305 西平日9:00~17:00(電話受付)
福岡北九州市八幡西区藤田1-2-2 ㈱土・日・祝日 Pあり
info@office-yahata.co.jp ※24時間OK (PCメール受信設定を要確認)
オフィス八幡

特化し、掛金が所得控除の対象になるなど節税効果も。原則60歳まで引き出せないため、日々の生活費ではなく、セカンドライフへの備えとして活用するものです。

変額保険は、保障と資産運用を組み合わせた商品で、インフレに対応した長期的準備が可能。万一の備えと資産形成を同時に考えたい方に適しています。

これらはどれも、将来に備える手段として有効です。年金だけでは不安という声が増えるなか、自助努力の資産つくりが求められています。いつ何のために使うお金を意識し、自分に合った制度を選ぶことが大切です。資産のため方は一つではありません。それぞれに魅力があり、年齢や家族構成、考え方によって選び方も変わります。大切なのは、自分が納得できる形で将来に備えることです。

11/21(金)公開
『TOKYO タクシー』

毎日休まなく働いているタクシー運転手の宇佐美浩二(木村拓哉)。娘の入学金や車検代、家の更新料など次々とのかかる現実、頭を悩ませていた。そんなある日、85歳の高野すみれを東京・柴又から神奈川の葉山にある高齢者施設まで送ることになった。すみれは浩二に、「東京の見納めに、いくつか寄ってみたいところがある」と寄り道を依頼する。タクシーで旅を共にするうち次第に心を

許したすみれは、自らの壮絶な過去を語り始める。偶然出会った2人の心が、そして人生が大きく動いていくことになる――。

ユナイテッド・シネマトリアス久山

☎0570-783-270 (24時間自動音声対応)
福岡県久山町山田1044-2
トリアス エンターテインメントプレイス内
https://www.unitedcinemas.jp/hisayama/index.html



©2025 映画「TOKYO タクシー」製作委員会



今週の PRESENT

ヨーロッパ企画第44回公演
「インターネ島エクスプローラー」
パンフレット(ヨーロッパ通信)



3名様

2026.2/14(土)・15(日)「J:COM北九州芸術劇場 中劇場(北九州市小倉北区室町1-1-11 リバーウォーク北九州内)」にて開催。「インターネ島エクスプローラー」のパンフレットをプレゼント! 幻の島「インターネ島」を舞台に繰り広げられる、冒険家たちの物語をお楽しみに!

提供 ヨーロッパ企画福岡公演事務局
☎092-532-1830(平日10:00~17:30)

●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「人に救われた時」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。

応募締切日

11/26(水)

消印有効



■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

フリーペーパーサンデー 検索



※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 PICK UP NEWS ピックアップニュース

自分を愛することをおろそかにしている人たちが、足を踏み出すきっかけになれば

日本テレビ系の連続ドラマ「おいしい離婚届けます」(水曜深夜24時24分II中京テレビ制作で、離婚相談専門の弁護士音喜多初を演じている。探偵業を営むパートナーの伊勢谷海(水沢林太郎)と共に暮らし、海による情報収集という協力を得ながら、夫や妻の裏切りに傷つき、苦しむ人々のために離婚弁護を請け負っている。二人がどのように依頼人たちを、おいしい離婚へと導くのか。本作は、その様を描くヒューマンリーガルドラマだ。

初は頭脳明晰(めいせき)で冷静沈着。そのためドライに見えるが、情に厚く、依頼人の望む結果を得るためにはどんな手段も辞さない。これまで、テレビの人気司会者と妻の離婚案件など、法的にも倫理的にもギリギリのラインを攻め、慰謝料を勝ち取ってきた。

「初の高いエネルギー値はうらやましい。でも、危なっかしもあるから、初と同様のやり方だと仕事を失ってしまうそう」と苦笑い。

しかし、誰かのためにという姿勢は共感できるという。「例えば、僕は自分のことなら結構、何でも我慢でき、誰かに嫌なことを言われても笑顔でいられる。でも、誰かに迷惑をかけている人にはすごく怒りが湧く。なので、そこは近いのかな」と語る。

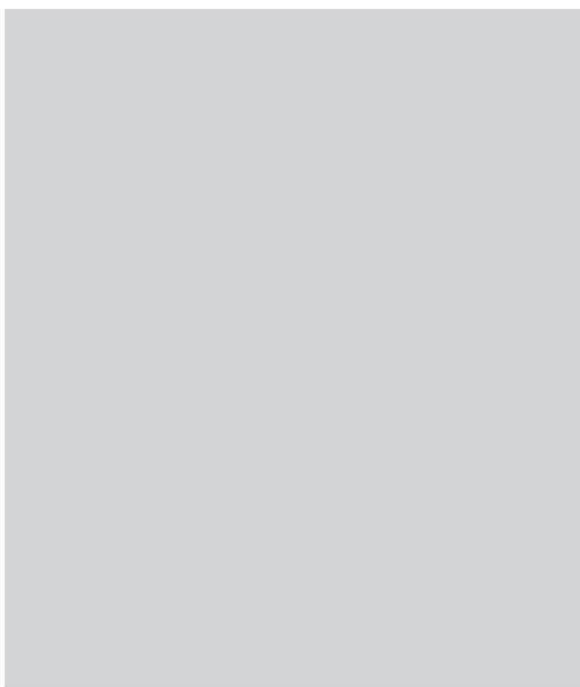
初は弁護士としてはすぐ腕だが、私生活ではいわゆるボーンツだ。身の回りのことができないため、家事全般が得意な海に面倒を見てもらっている。海との関係を「ベストパートナー」と言い表し、「海は共感力が高い。どんな人生を歩んできた人でも、彼に相談すると心が軽くなると思う」と目を細める。「奇跡的な巡り合わせの二人。自分が愛する人、心から信じられる人が公私ともに協力してくれるなんて最高ですよ」と、うらやむ。

初には警戒心が強く、人見知りという面もある。作品に取り組むに当たり、初の背景を考察した。海と出会うまでの初は姉の楓(入山法子)にしか心を開くことができず、さらには性的少数者であることを気にして生きてきたと思う。だから、必要以上に自分の情報を相手に与えたくないのではないかな。それを踏まえ、海と一緒にいる時以外は、感情を顔に出さないことを意識しているという。「今までしたことがない表現。不安もあったけれど、監督からオーケーを出していた。また、芝居のステップを上げた」と自信をのぞかせた。

自身には視聴者たちに届けたいメッセージがある。本作では、夫や妻の許し難い行動に我慢して苦しんでいた人たちが、初たちに助力を仰ぎ、新しい生活を手に入れている。

「誰かに助けを求めず、自分が我慢することで波風が立たないようにするのは、人生を諦めて、自分を愛することをとおろそかにしていると伝えたい。この物語が、そういう人たちの救いや、一歩、足を踏み出すきっかけになれば俳優の身として幸せですね」と真摯(しんし)に語る。夏に同系で放送された連ドラ「完全不倫-隠す美学、暴く覚悟-」に続き、今年2作目の主演作。6歳から子役として芸能活動をスタートさせ、34歳にして28年のキャリアを持つ。その芸歴に裏付けされるように、好青年役から悪役まで変幻自在に印象を変える表現力は評価が高い。

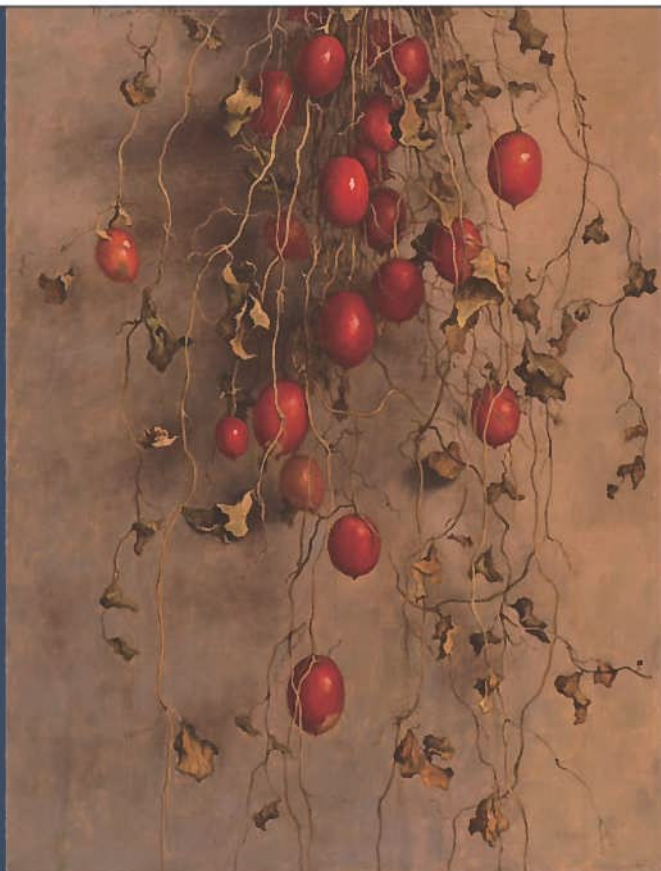
「枠にはまらない俳優になりたい。こういうキャラクターを演じることが多いよね」と言われることは避けない。常に目指しているのは「台本が見えない芝居」をする俳優」だと語り、将来を真つすぐ力強く見据えた。



前田 公輝

まえだ ごうき

1991年4月3日生まれ。神奈川県出身。6歳の時、子役としてデビューし、2008年、映画「ひぐらしのなく頃に」で初主演を果たす。ドラマ「ちむどんどん」「アイのない恋人たち」「366日」「完全不倫-隠す美学、暴く覚悟-」、映画「正体」、ミュージカル「スリル・ミー」「ミセン」などに出演。



《からすうり》昭和10年(1935)、福岡県立美術館蔵



《秋の花々》昭和28年(1953)、個人蔵

「孤高の画家」の
新たな全貌。

Takashima Yajuro

50 Years after His Passing

没後50年

高島野十郎 展

2025.10.11 SAT — 12.14 SUN

福岡県立美術館

Fukuoka Prefectural Museum of Art

〒810-0001 福岡市中央区天神5-2-1 TEL 092-715-3551 FAX 092-715-3552

https://fukuoka-kenbi.jp X @fukuoka_kenbi @ @kenbi.fukuoka_official

	一般	高大生	小中生
入場料	1,600円(1,400円)	1,000円(800円)	600円(400円)

※()内は前売・20名以上の団体料金 ※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方とその介護者1名及び特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証の交付を受けている方は無料
プレイガイド：チケットぴあ(Pコード 687-322)、ローソンチケット(Lコード 83170)、セブンチケット、アクロス福岡チケットセンター 他主要プレイガイドにて販売 ※オンラインチケットの前売券販売は10月10日(金)まで

観覧時間：10:00~18:00 ※最終入場は17:30まで

休館日：毎週月曜日(ただし、10/13、11/3、11/24は開館、10/14、11/4、11/25は休館)

主催：福岡県立美術館開館40周年記念「没後50年 高島野十郎展」実行委員会(福岡県立美術館、毎日新聞社)

協力：ブルーミング中西 後援：福岡県、福岡市、北九州市、福岡市教育委員会、北九州市教育委員会、

(公財)福岡市文化芸術振興財団、九州旅客鉄道株式会社、西日本鉄道株式会社、毎日メディアサービス・サンデー新聞

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と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



カレンダー付き

今週の
サンデー

INFORMATION

インフォメーション

今週おすすめのイベント情報をお届け！
カレンダー・内容をチェックして、
楽しく出かけよう♪



11月											12月									
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9
水	木	金	土	日・祝	月・休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			D																	
									A											
										B										
																		E		
																			C	

A サツマイモ・フェスタ/あんの祭典

秋になると恋しくなる“サツマイモ”、華麗な職人技に感動する“あんこ”、みんなが大好きなスイーツをメインにした催しを同時開催。「焼き芋」「芋けんぴ」「たい焼き」「ぜんざい」などのなじみ深く奥深い定番のものから、「焼き芋天ぷら」「あんカヌレ」など、多彩なアレンジを加えて進化し続けるネオスイーツまで様々な種類のスイーツが勢揃い！また、会場ではその場で楽しめるパフェやドリンクなどの実演販売も充実♪その道を愛してやまないスペシャリストがナビゲートする“サツマイモ”そして“あんこ”の世界を心ゆくまで楽しんでみて。



【開催日】11/26(水)～12/1(月)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)
【お問い合わせ】博多阪急 ☎092-461-1381(代表)

B ラボラボマルシェVol.1

古賀市教育委員会後援イベント「ラボラボマルシェ」が開催決定！子どもたちの未来に必要なものは何か。「楽しそうな未来をイメージさせる」「未来に希望をもつ」「大人って楽しそう！と思える」…子どもたちに、大人が楽しそうに何かに取り組んでいる姿を見せることが子どもたちの未来を左右することに繋がるかもしれない。ハンドメイド雑貨やキッチンカーはもちろん、ワークショップに縁日、アロマに占い、三味線の生演奏やちんどん屋さんの賑やかしなど盛りだくさん！大人も子どももみんなで楽しめるマルシェに、ぜひ足を運んでみてはいかが。出店内容は公式Instagramをチェック！



【開催日】11/30(日)10:00～16:00
【場所】古賀市グリーンパーク(出会の広場)
(古賀市青柳町587-1)※駐車場あり
【料金】参加費無料
【お問い合わせ】LaboLabo Instagram: @labolabo_fukuoka

C 第1回 からふる芸術祭～親子でめいっぱい楽しむ、のびのびアートの時間～

地域みんなでアートを楽しみたい！子どもたちが自由につくったり、表現したりできる時間をつくりたい！そんな気持ちから企画したイベントを開催！普段なかなかできない“アートでの交流”を通して、笑って、つくって、夢中になって思い出に残る1日になるはず。絵の具も木のかけらも、すべてが子どもたちのキャンパス。好きな色をえらんで、自由に作り、木をさわって、つくって、かたちにして。ここにしかない“親子のアート時間”を楽しもう♪ベビーカーでの来場もOK！



【開催日】12/7(日)10:00～12:30(2部制)
【場所】からふる福岡東保育園(福岡市東区水谷2-10-26)※駐車場8台あり
【料金】参加費無料(材料費込み)
【対象】0～5歳の未就学児と保護者※各回抽選15名・保護者除く※保護者は2名まで同伴可※各回で参加者入れ替え制
【申込】公式LINE(@375siano)またはHP内のお申し込みフォームにて申込
【お問い合わせ】CREATIVEROOM [スタイルクリエイティブ(株)] ☎092-985-8870 (9:00～18:00/土・日・祝日は休み)

D 海の道むなかた館 いいいさんまつり「テンちゃん・ワークショップDAY」

11/13(いい遺産)がある11月、宗像が世界に誇る世界遺産を体験や交流を通じて学ぶイベントを開催中！11/22(土)は、テンちゃんグッズのワークショップや世界遺産に関するゲームなどが盛りだくさんの「テンちゃん・ワークショップDAY」を楽しめる。



【開催日】11/22(土)10:00～14:00 【場所】海の道むなかた館(宗像市深田588) 【料金】各500円(無料あり) 【申込】不要(上記時間内で随時受付)※材料がなくなり次第終了 【お問い合わせ】宗像市教育委員会 教育部 世界遺産課
海の道むなかた館 検索

E 朗読とギターで奏でる物語 ～クリスマスに贈る物語～

国の重要文化財である美しい洋館「旧福岡県公会堂貴賓館」にて、心温まる名作クリスマス文学作品の朗読公演を開催。第1部は、プロの朗読とギターでお届けする、クリスマスにぴったりの、とっておきの物語。第2部は、プロの朗読家・朗読講師の小島香奈子による朗読ワークショップを実施。今回のテキストは、アンデルセンの名作『すずの兵隊さん』。ワークショップ内ぶち発表会では、プロのギタリスト・岩松知宏氏とのコラボレーションも楽しめるのでお見逃しなく。

【開催日】12/6(土)・7(日)①第1部11:30～13:30頃(開場11:00～)、②第2部15:00～17:00頃(受付14:30～) 【場所】旧福岡県公会堂貴賓館(福岡市中央区西中洲6-29) 【料金】①1,500円(資料・フンドリンク代込み)②2,000円(テキスト代込み)※別途入館料各200円※①とセット予約の場合入館料は200円のみ 【定員】①25名②10名 【予約】右記電話番号より予約 【お問い合わせ】旧福岡県公会堂貴賓館 ☎092-751-4416



※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。

さんぎゅー

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)

配達スタッフアパ盛り付け

配達はお子様連れOK!

内容/①お弁当の配達など②お惣菜の盛り付け
勤務地/宗像市河東1055-5
時間/①1日3～6h程度 ※10:30～17:00の間で宅配
②7:30～10:30(前倒し可)
給与/①配達件数に応じて変動
(例)月21日(1日20～45配達)約70,000円～140,000円
②時給1,065円
休日/土・日他 正月三が日休暇あり
資格/①自家用車持込できる方(必須)
②年齢・経験不問
待遇/車通勤可・制服貸与
応募/まずはお気軽にお電話ください
(株)TFD ☎0940-22-8391
宗像市河東1055-5

食器洗浄スタッフ

未経験可★年齢不問★学歴不問
週3日～勤務OK！寸志年2回支給♪

勤務地 北九州宗像中央病院
(宗像市福元2-2-5)

内容/食器洗浄および付随業務
◎調理業務はありません
時間/① 8:20～15:00(5.5h)
② 18:00～21:00(3h)
W7-7 OK!
時給/1,057円～+交通費支給
待遇/寸志年2回有、ベースアップ手当有
制服貸与、マイカー通勤可(無料P有)
応募/まずはお気軽にお電話ください。(現地面接)
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(水・日除く8～17時)

調理業務スタッフ募集!

勤務地 古賀市内の病院

★病院内の調理業務
(正社員・パート)

時間/【正】①8:30～18:30
②4:30～18:30の間でシフト制
【パ】13:00～18:30
給与/【正】月給22万円～ ※兼業調理未経験者月給21万円～
【パ】時給1,300円～
休日/シフト制
資格/調理師又は栄養士
待遇/社会保険完備、試用期間あり(1ヶ月)
交通費支給(規定内)
車通勤可、賞与あり(年2回)
応募 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

青果店スタッフ募集

朝から始まる短時間アルバイト♪

内容/青果の詰め物など
勤務地/福岡市日野4-10-5
(ミスターマックスSelect福岡
店内)
時間/7:00～10:00または
12:00～16:30
給与/時給1,060円
休日/シフト制
資格/年齢・学歴不問・未経験者OK
待遇/車通勤可
応募/まずはお気軽にお電話ください
LEAPS ☎090-7473-6865 [担当/社]
受付10:00～18:00

八百屋さんで一緒に働きませんか?
★未経験でもOK!

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
- Mr.Max Select福津店

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

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】☎092-471-1177まで

ご自由に お持ち帰りください♪



