



「味噌は日本人の宝物」
こだわりの「味噌」らーめん専門店

日本古来の健康食「味噌」にこだわり抜いて全国各地に
伝承されるさまざまな味噌の中から北海道・信州・伊勢・
九州味噌を厳選し4種類の味噌らーめんが味わえる本格
派専門店。チャーシューや玉子も味噌漬けにし徹底したこだわ
り。それぞれの味噌を使った独自のおいしさは「彰膳」な
らではの味わい。今なら本紙持参または注文時に「サンデー
を見た」で、バニラアイス・ライス(小)・ウーロン茶のいず
れかをサービス！特典は全て人数分OK(12月28日(日)まで)。

蔵出し味噌 麺場 彰膳 小倉南店

☎093-967-6098

所小倉南区湯川1-2-29 ㊦20台
㊦11:00~22:30(※22:00) ㊦火曜日 ㊦54席

- 写真は手前から「北海道味噌 味噌漬け 炙りチャーシュー麺」
「信州味噌 野菜らーめん」、「九州味噌 肉ネギらーめん」、「餃子」
「チャーハン」各価格は店頭にて
- 特典は全て人数分/他サービス併用不可【2025.12/28(日)まで有効】
- 八幡西店 ☎093-616-1810 八幡西区則松1-6-12



写真は「クリスマスランチ」2,680円※予約(11:00~のみ)がおすすめ

『Rcafe』のとおきクリスマスランチ♡

「クリスマスランチ」は10種のおか
ずプレートランチ(生ハムとチーズの
3色ピンチョス、ポテトサラダツリー、ミ
ニグラタン、キッシュ、ローストビーフな
ど)、デザート、ドリンク付き。おうちクリ
スマス用パエリアも予約受付中!

クリスマスランチ
2,680円
【11/28(金)~12/25(木)まで】
Xmasパエリア
1,380円
【12/24(水)・25(木)限定テイクアウト】

Rcafe(アールカフェ)

☎093-471-5995

所小倉南区中曽根東2-17-14
㊦10:00~17:00(※16:00) ※ランチタイム11:00~16:00(※)
㊦日・祝日 ㊦あり



本紙初登場♡ランチ新メニューも続々!

志徳団地商店街内に佇む可愛ら
しいカフェ『Matcari cafe』。唐揚
げや煮込みハンバーグをメインとし
た日(週)替わり「きまぐれランチプ
レート」をはじめ、「パスタ」や「ハヤシ
ライス」などが仲間入り♪

きまぐれランチプレート
1,000円~
パスタセット 980円
(ペペロンチーノ・えびクリーム)
ハヤシライスセット
980円など

Matcari cafe(マトカリカフェ)

☎093-953-9615

所小倉南区志徳1-1-8 志徳団地商店街内
㊦10:00~17:00(ランチタイム11:00~14:00)
㊦月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、その他不定休あり ㊦あり



写真は「呑喰里忘年会コース」のイメージ

忘年会【120分飲み放題】全9品4,500円!

下曽根駅から徒歩1分!忘年会に
おすすめ「呑喰里忘年会コース」はお
刺身四種盛り合わせ、三種のお肉の
創作ジャンボ串、知覧鶏の炭火焼き、
黒毛和牛のすき焼きなど全8品に
120分飲み放題付きでお得♪

前日までに
「サンデー見た」のご予約で
呑喰里忘年会コース
120分飲み放題付き
6,000円→4,500円
【2025.12/30(火)まで有効】

下曽根居酒屋 呑喰里(どんぐり)

☎093-981-3944

所小倉南区下曽根3-4-1 アークガーデン1F ㊦火曜日
㊦18:00~23:30(フード022:30/ドリンク023:00)
※土・日曜日は17:00~24:00(フード023:00/ドリンク023:30)



スープパスタが美味しい季節到来♡

もちもち生パスタが人気の「デルジョ
ルノ」。インパクト大の「渡り蟹のスー
スパゲッティ」は濃厚で、もちもちの麺
に絡めて一気に頬張ると、蟹の旨味が
口いっぱいに広がる贅沢な一品。ピリ
辛牡蠣のスープパスタもおすすめ◎

「サンデーを見た」で
お食事の方
ソフトドリンク
1杯サービス
【2025.12/30(火)まで有効】

しあわせの
生パスタ&ピッツァ **デルジョルノ Italia** ☎093-965-2323

所小倉南区横代東町4-10-3
㊦11:30~21:00(※20:30) / ランチタイム 11:30~15:00
㊦水・木曜日 ㊦あり



家族で囲む『このとり』X'masケーキ

ふわふわの生クリーム・たっぷりの
苺やガナッシュなど、バリエーション豊
富な『このとり』のクリスマスケーキ。
家族で囲んで、笑顔溢れるひとときを♡
ご予約は下記QRコード「DEKIMATE
サイト」よりアクセスを。

クリスマスケーキ
予約締切12/19(金)
下記QRコードより
オンライン予約が便利
※予約変更・キャンセルも
~12/19(金)

ケーキハウス このとり 守恒店

☎093-967-9914

所小倉南区守恒本町2-2-1 ステップビル1F
㊦10:30~18:30 ㊦火・水曜日 ㊦4台(店前にあり)
【沼本店】☎093-471-4788 所小倉南区沼緑町5-1-50



写真は気仙沼産フカヒレの姿煮付き「冬のフカヒレ姿煮コース」

2種から選べる!冬限定ごちそう中華コース

「カトレアコース」はフカヒレと金華
ハム干し貝柱の旨味蒸しスープ、燻
製フグと海老の冬サラダ、若鶏の北
京ダック風甘味噌クレープ包み、牡蠣
と白菜のクリームおこげなど全7品。
「冬のフカヒレ姿煮コース」もあり。

カトレアコース(全7品)
4,950円
冬のフカヒレ姿煮
コース(全7品)
6,930円
※2名様より前日まで要予約
【12/1(月)~2026.2/28(土)まで】

中華料理 富貴楼

☎093-472-9395

所小倉南区下曽根4-5-9
㊦昼11:00~14:00(※) / 夜17:00~21:00(※20:30)
㊦火曜日、第1・3水曜日



読者さんが描く「在宅介護」の日々

93歳 母との日常

作: Monta

第17話 びったれ②

いつもベッドに
仰向けのまま
作業する
ある日、また
その体勢で
メモ帳や鉛筆の
入った袋を
ごそごそしている



※びったれ→だらしない



母(93歳)の介護のため同居を始めた、娘・れいこさん。
ほっこりする日常や「介護あるある」を綴る4コマ奮闘記♪

01》プレアデス クリスマスライブ
オールディーズバンド プレアデス

1950～60年代に日本でヒットした懐かしいポップスナンバーを、日本語歌詞中心にアコースティックギター、ベース、ドラム、ボーカルで演奏するオールディーズバンド『Pleiades - プレアデス-』。コムシティ7F「子どもの館」にて無料ライブを開催。楽しいMCと安定した演奏が好評で、定期的にライブを開催している。今回の演奏曲は「ヴァケーション」「ダイアナ」「ルイジアナママ」「テネシーワルツ」他。お子さまも大歓迎。来場はお気軽に。



■12/14(日)開演15:00(開場14:20) ■入場無料(予約連絡不要)
■コムシティ7F 子どもの館 子どもホール(八幡西区黒崎3-15-3)
■黒崎駅すぐ。コムシティ赤エレベーターで7Fへ。
※状況により内容の変更・中止の場合あり。
※混雑を避けるため終了時には時間差退場にご協力を。

北九州市市民活動サポートセンター
☎093-645-3101 info@kirakirakita.jp

キラキラネット 北九州

04》KOKURA CHRISTMAS MARKET
& CASTLE

昨年大好評だった「小倉クリスマスマーケット」を今年は内容をさらにボリュームアップして開催。ホットワインやクリスマスグルメ・雑貨が楽しめる。大人気のオリジナルマグカップには、北九州会場限定デザインも。



■開催中〜12/25(木)17:00〜22:00
■土・日・祝日は12:00〜/12/22(月)〜25(木)は15:00〜
■園紫川親水広場付近・船場広場 ■入場無料

北九州クリスマスマーケット実行委員会
☎093-591-1170 christmas-market@dmo-kitakyushu.jp

06》こどランド inこどものためのクリスマス

あたたかい室内で、クリスマスオリジナルワークショップやこどもえんにちを開催。芝生広場には、ふわふわ遊具コーナー登場。体を動かして寒さを吹き飛ばそう!両日、ステージでキッズダンスあり。出店内容やその他イベント内容は、状況に応じて変更する場合あり。詳細はInstagramにてご確認を。



■12/13(土)・14(日)10:00〜16:00
■園花農丘公園・北九州市立総合農事センター(小倉南区横代東町1-6-1)
■入場無料

san relation (サンレイション) イベント企画部
Instagram: @san_rela2525

02》第50回 北九州市民クリスマス

ゴスペルシンガーソングライターのMigiwaさんと大宮香織さん、ハンドベルグループ・Bell feliceの演奏。ゴスペルを聴きながらクリスマスをお祝いしよう。小さなお子様の入場も可能。聖書のお話もあり。



■11/30(日)開演15:00(開場14:30)
■園北九州芸術劇場 中劇場
(小倉北区室町1-1-11 リバーウォーク北九州 6F)
■入場無料

北九州市民クリスマス実行委員会
☎093-391-4201 (石黒) 園門司区黄金町9-6 北九州市福音センター内

03》新大学「西日本看護医療大学
看護学部・看護学科」2026年4月に開学

北九州病院グループの看護系大学が2026年4月に新設。最新の高機能シミュレーターを活用しながら、臨床現場でより高い実践能力を発揮できる看護師を養成する。



西日本看護医療大学 外観イメージ
提供: 学校法人創心会

■2026年4月開学
■園西日本看護医療大学(小倉北区室町3-1-2)
■詳細は公式ホームページへ

西日本看護医療大学 看護大学設置準備室
☎093-952-5552



05》花農丘公園クリスマスマルシェ

今年も「クリスマスマルシェ」を開催。中央広場には、おいしいグルメを提供するキッチンカーや、心躍る雑貨のお店が大集合。子どもから大人まで、みんなで楽しめる。自然に囲まれた広々とした空間で、心も体もリフレッシュできる特別なひとときを!



■12/6(土)・7(日)10:00〜16:00[雨天中止]
■入園無料(別途駐車料)
■園花農丘公園(北九州市立総合農事センター) 中央広場

花農丘公園
☎093-961-6045 園小倉南区横代東町1-6-1

花農丘公園

07》シキサイト行橋のクリスマス

地元の飲食テントやキッチンカーが大集結する『クリスマスマルシェ』、ビッグバンドやダンスチームがパフォーマンスを行う『クリスマスステージ』を開催。家族や友人と楽しめるクリスマスイベント。各イベント詳細はHP、Instagramにて。



■12/13(土)10:00〜16:00
■※クリスマスマルシェ運営時間:10:00〜15:00(予定)
■園行橋市民体育館
■入場無料

シキサイト行橋
☎0930-24-4000 園行橋市大字今井3759

シキサイト行橋

佐賀県 × Nishitetsu 共同開発企画

2026年2/15日発 博多駅出発

西鉄最高級バス GRANDAYSで行く

佐賀ラグジュアリーツアー

佐賀の伝統工芸や美食を堪能しながら
非日常を体験する特別な旅

限定12席

旅行代金 2名一室 **168,000円**

※1名一室 ご利用の場合、30,800円増し

●雄野八十八 コンフォートデラックス / 1泊2食付き
●2023年開業の高級温泉宿
●全室「源泉100%かけ流し」の湯
●本ツアーのみのスペシャルなお土産付き

サンデー北九州からの申込限定特典 小倉駅⇄博多駅の新幹線往復(自由席)付き!

FDA 2026年3/1日発 上空から 流氷を一望!

北九州空港⇄女満別空港

FDAチャーター直行便で行く!

女満別網走 流氷フライト

阿寒・摩周・北見・網走・温根湯
オホーツク海に一番近く
「流氷に一番近い駅」へ!
乗り継ぎなし!

旅行代金 4名一室 **164,800円**~

※2名1室は 大人一様 10,000円追加

●Aコース オホーツク海の大平原へ
ぐるっと周遊 流氷物語 3日間

●Bコース 5つ星の宿「あかん滝久の里 鶴雅」に宿泊!
憧れの鶴雅リゾートで過ごす
オホーツク流氷紀行 8日間

旅行代金 3名一室 **204,800円**~

※2名1室は 大人一様 10,000円追加

早期購入割引(12/25日)まで! ご予約時キャンペーンコード KKKJMMB01 入力でお一人様5,000円引き!

旅行企画 西鉄旅行(株) 観光庁長官登録旅行業第579号
一般社団法人 日本旅行業協会正会員
〒810-0022 福岡市中央区東区3-16-26 02 営業 全社員
http://www.nishitetsutrail.jp/

企画販売課 ウェブ販売センター
☎092-534-8951

お豆腐の移動販売 豆ニキ

お豆腐、お惣菜、お菓子など記載以外の商品も多数ございます!
一品からでもお届け!!お客様のご要望もたくさんお待ちしております。

絹豆腐 240円	ゴマ豆腐 390円	がんもどき 450円	豆乳(小) 290円
木綿豆腐 240円	揚げ出し豆腐 380円	おからサラダ 290円	切り干し大根 370円
寄せ豆腐 360円	すくい湯葉 580円	おからコロケ 340円	シフォンケーキ 360円
厚揚げ 330円	豆乳入り香に豆腐 290円	豆腐ドーナツ 370円	

個人宅はもちろん、老人ホームやケアハウスなど企業様からのお問い合わせもお待ちしております。

TEL.070-5417-4676 右記QRの公式LINEでも承っております。

2025年 11/1 夜間店

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、ディベア、ビスコールド等、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!

出張料・査定料 無料!

「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**

※ご成約のお客様に限りです。

出張査定(手順) 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

まずはお電話! フリーダイヤル **0120-065-768**

HPはこちら

(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

ART HOTEL KOKURA NEW TAGAWA



BRIDAL FAIR



名勝登録の庭園と3チャペル×会場を
選べる魅力。エリアNo.1の支持を集める
上質な結婚式をご提案。



○フェア内容

今季ラスト！\挙式料0円×ドレス試着×豪華試食付き！/優待付

12/7・13・20

\名勝登録記念フェア/庭園で上質な結婚式×最大165万円特典付

12/14・21・28

CAKE&TEA WITH BOOK LOUNGE AZALEA

AFTERNOON TEA
& SWEETS BUFFET

●CHRISTMAS AFTERNOON TEA

「ももち浜ストア」で紹介された人気のアフタヌーンティー。
クリスマスカラーに彩られたスイーツとセイボリーをぜひ。

要予約 12/1 (Mon) ~ 12/25 (Thu) 14:00 ~ 16:00

提供期間 ※平日限定・ご予約は2名様より

●CHRISTMAS SWEETS BUFFET

クリスマスデコレーションのスイーツと、目の前でシェフが
パフォーマンスする「いちごのクレープシュゼット」が登場！

開催日時 要予約

12/14 (Sun) 第1部 13:00 ~ 第2部 14:40 ~
※2部の料金がお得です

●CAKE&TEA WITH BOOK LOUNGE AZALEA

ケーキ&ティー ウィズブック ラウンジアゼリア

OPEN 13:00-19:00 (ラストオーダー 18:30)

JAPANESE
RESTAURANT FAIR

●隠れ家つつじ 登録名勝記念「たまたて箱御膳」

「ももち浜ストア」で紹介された、女性にぴったりの御膳。
好評につき限定価格期間延長！宝箱を開けるような楽しみを
名勝の風情とともに。ラウンジスイーツセット付もぜひ。

○記念特典
期間限定価格

要予約

※平日ランチ限定 最終入店 13:00

提供時間 11:30 ~ 14:30

●日本料理レストラン 隠れ家 つつじ

OLUNCH 11:30-14:30

ODINNER 17:30-21:30 (最終入店 13:30/20:00)



●ホテルロイヤリティプログラム GoToPass & ホテル公式 LINE 会員募集中！

LINE 登録でレストラン初回 10%OFF クーポンプレゼント、2回目以降はホテルメンバーズ併用で 10%OFF



ART HOTEL
KOKURA
New Tagawa

アートホテル小倉ニュータガワ
福岡県北九州市小倉北区古船場町 3-46

<ご予約・お問い合わせ>
TEL. 093-521-7501

HP・募集



ART HOTEL KOKURA

NEW TAGAWA

聖なる夜の特別なひとときをあなたと。

SAKURA SPECIAL CHRISTMAS COURSE



鉄板焼 桜「クリスマススペシャルディナーコース」



クリスマスに贈るシェフの特別メニュー。黒毛和牛ロース肉、オマール海老、仔牛牛タンシチューなど名品揃い。期間中「グラススパークリングワイン」と「アニバーサリープレート」プレゼント！

要予約 デイナー限定 12/19～12/25

●鉄板焼レストラン 鉄板焼 桜

OLUNCH 11:30-14:30

ODINNER 17:30-21:30 (最終入店 13:30/20:00)



All Day Dining shizuku

BUFFET RESTAURANT CHRISTMAS FAIR



2025 スペシャルクリスマスディナー
～シェフからのクリスマスプレゼント～

特製ビーフシチューやローストチキン、海鮮料理など豪華メニューが勢揃い。12/19～25の特別ディナーでは、シェフがサービスする黒毛和牛ロースのカッティングや熱々いちごソースの「ストロベリーフランベ」が登場。サンタクロースからお子様へお菓子のプレゼントも！（期間中料金は異なります）



開催期間

12/19(Fri) ～12/25 (Thu)

※忘年会や貸切パーティーのご予約も承り中

●BUFFET RESTAURANT

All Day Dining shizuku

ビュッフェレストラン オールデイダイニングシズク

CHRISTMAS CAKE & NEW YEAR'S DISHES



クリスマスケーキ＆おせち

ホテルメイドの特製クリスマスケーキとおせち料理。
おせちはサンデーからご予約頂いた方限定で500円引きに！

●2026 招福おせち

招福おせち 四段重 ￥36,000 (税込)

招福おせち 二段重 ￥23,000 (税込)

○サンデーを見たで
おせち 500円引

●2025 クリスマスケーキ

ノエル・フレーズ

限定 150 ￥5,300 (税込)

グラサージュ・ノエルショコラ

限定 100 ￥4,600 (税込)

ブッシュドノエル・オ・マロン

限定 50 ￥3,900 (税込)



Interview

一ノ瀬 颯

物語は佳境。

DICTのメンバーそれぞれの能力と連携プレーが鍵

フジ系の連続ドラマ「絶対零度 情報犯罪緊急捜査」(月曜21時)で、捜査部長の南方睦郎を演じている。数字に強い南方はデータ分析にだけ、論理的な思考力の持ち主。それに加え、当初はクールで自分より能力の低い人を見下す失礼なキャラクターの設定だったという。「これって視聴者の皆さんから反感を買いますよね」と笑い、マイルドになったと明かす。「自分が思ったことはきちんと言う。誰に対しても変に気を使わないし、対等に接する。失礼ギリギリのラインの憎めない、後輩キャラになった。Z世代を背負った役でもある」と説明する。

物語の舞台は、総理大臣と内閣官房副長官の直轄チームであるDICT(ディクト)こと情報犯罪特命対策室。捜査部長の二宮奈美(沢口靖子)ら警視庁の各課から集められた精鋭たちが、高度な情報技術を悪用する犯罪者たちを追う様を描く。扱う犯罪は、匿名・流動型犯罪(通称トクリュウ)に代表される特殊詐欺やサイバーテロなどの「情報犯罪」。南方もDICTの一員だ。

「巧妙かつ複雑な犯罪で、事件解決に至るまでの展開がスリリング。手に汗を握ると思う」と語り、緊迫感が作品の持ち味と捉える。

第3話(10月20日放送)では、南方にスポットが当てられた。宗教法人が後継者不足や資金難に苦しむ中小企業に、承継ビジネスを持ちかけ、それに南方の大学時代の友人が関与していた。「南方は警察官として冷静であるべきと思いつながら、前のめりになって捜査を続けた。友人への怒りや悲しみ、失望があふれ出てしまった。本来は感情的にならない南方の人間らしい部分を感ぜてもらえたのではないかな」と振り返る。友人を演じた松岡広大とは初共演。すぐに意気投合して連絡先を交換した。第3話の撮影が終了した際には、自身がご飯、どうですかと誘い、二人で食事に行ったという。「すてきな仲間が短期間でできた、うれしそう」。

物語は佳境。DICTは国民の生命と財産を脅かす、えたいの知れない巨大な悪の組織を摘発することができるのか。

「現時点で結末を知らされていけないけれど、悪の組織の根幹にだんだん近づいている感覚はある。DICTがどう挑んでいくのか。そこは間違いなく見どころ。メンバーそれぞれの能力と連携プレーが鍵になる」と予想する。

今年も残り2カ月を切った。本作を含め2本の連ドラに出演し、劇団・新感線が旗揚げ45周年を記念して行った初夏公演「紅鬼物語」で初めて舞台を踏んだ。「刺激的だった。挑んで良かった」と実感を込める。ドラマや映画は、俳優が視聴者や観客たちと直接向き合うことができない。だが、舞台は双方向だ。「観客の皆さんの反応に直接触れることができて、やりがいがあった。その反応から芝居が変わることもあるので、そういうところは新鮮だった」と感慨深げ。また、自身はこれまで声が小さいと言われてきたという。だが、舞台を機に発声を見直すなど弱点にも向き合った。「芝居の見せ方が広がった気がする。それを映像作品に生かしていきたい」と自身の成長を次につなげる。

来年も精力的に作品に臨むつもりだ。

「俳優の仕事って、運と縁が大きいと思う。だから、その二つを大切に。足踏みや後退しないように、今年携わった作品と同様、自分が更新できるような作品と出合いたい」

優しい笑みをたたえ、落ち着いたき払って言葉を丁寧に紡ぐ。情報バラエティーに出演する際のハイテンションで場を盛り上げる姿とのギャップがすさまじい。それを伝えると、「どっちも僕です。その場の空気に応じて」と破顔した。

サンデー北九州公式

LINE & Instagram



サンデースタッフおすすめ
福岡・山口のグルメや
お得な情報を配信!



未経験の方・ウォーキングが趣味の方・すきま時間活用で稼ぎたい方必見!

配布スタッフ大募集!

北九州市及び近郊、あなたの自宅周辺の300~500世帯へサンデー北九州を配布するお仕事です

出社不要!
出社は最初の面接のみ!
人見知りの方でもOK

毎週同じ地区を配布
慣れると時間短縮できます

月額 約1~2万円
頑張り次第で収入UP!

配布時間 毎週水~金曜日の明るい時間帯

配布する地区など詳細について
まずはお気軽にお電話ください

サンデーと一緒に
情報発信♪



ご応募は

(株)毎日メディアサービスデリバリー事業部北九州

フリーダイヤル **0120-005-528** 携帯電話からもOK

☎093-474-0005 <受付>月~金曜 9:00~17:00
☎折り返しの電話は☎093-474-0005からいたします。 ☉エリア担当がありますので、お気軽にお問い合わせください。

〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3

プレゼント

第251回 北九州市民寄席
ご招待券

12/21(日)小倉井筒屋新館9階バス
テルホールにて14:00開演(13:30
開場)。林家たけ平 三遊亭萬橋 二人
会 招待券を3組6名様にプレゼント!

提供 (特非)古典落語を守る会
☎080-2024-4774 西小倉北区京町3-10-8

応募締切日
12/3(日)

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「年内にやりたい事」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

〒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コードからもご応募頂けます

※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。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。※ハガキの応募は消印有効。

ヒートショック

寒さが厳しくなると室内は暖房によって暖められるため、外気との
気温差が体への負担となる。急激な温度差によって体に影響を与
えることを「ヒートショック」といい、ひどい場合には、生命の危険を伴
うこともある。

◇心筋梗塞や脳卒中などの健康被害も…

心筋梗塞など血管病変の発生には、冬場の生活における急激
な温度差による血圧の変化と血管の収縮が大きく関係している。
暖かい部屋から寒い外に出ると末梢血管は収縮する。血管が収縮
し、皮膚表面の血液量が少なくなった分だけ体の中心部を流れる
血液量は増加して体温の低下を防ごうとする。そのため、心臓には
多量の血液が流れ込み、血圧を上昇させ、心臓や血管系に大きな
負担がかかる。

◇影響を受けやすい人

65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤
がある方、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈のある方は注意
が必要。

◇対策

室内と外気の差を少なくすることが大切。外出の際は、マフラー
やマスク、手袋などで肌の露出部分を少なくする。室内においても
暖房器具を使用し、温度変化を少なくする。

<特に要注意>

・入浴の際：予め脱衣所を温めておくなどの対策で、浴室に入った
際の失神による事故のリスクを減らす。心臓から遠い手や足にかけ

できることから始めてみよう!!

Healthy Life

温度差は5度以内を目標に!!

暖 → 寒 → 寒 → 暖

血圧安定 → 血圧上昇 → 急激な血圧上昇 → 血圧急低下

湯をして入浴、38～40℃のお湯が安全。肩まで浸からず、みぞおち
くらいがベスト。寒い時は、タオルを肩にのせ、かけ湯を!! お湯に浸
かると血管が弛緩し、血圧が低下する。お湯から出ると体にかかる
水圧が一気に減るため、起立性低血圧を起こしやすい。立ち上がる
際はゆっくりと!! 入浴前にコップ1杯のお水を飲むことで急激な
血圧の変化を防ぐ。飲酒後の入浴は避ける。

・食後：消化のために血圧が低下している食後1時間の入浴は避
ける。

・夜間のトイレ：温かい布団から出る際は、上着を羽織り、厚手のス
リッパを履いて、肌 directly 冷気がふれないようにする。人感センサー
付きのヒーターなどもお勧め。

・喫煙：温かい場所から寒い場所へ移動した直後の喫煙は二重の
負荷。

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、健康管理士一般指導員。
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
に1～9の数字をいれましょう。

前回の全解答

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

誕生月占い 11/29▶12/5

1月 冷静さが運を守る。現実を見
つめ直すとチャンス到来!
陰の努力にツキがありそう。
(ラッキーカラー)黒 ●

2月 新しい情報を取り
入れると前向き
な変化が起こり、未来が広
がりそう。誠実な対応が◎。
(ラッキーカラー)青 ●

3月 小さな成功が次の
発展へ繋が
りそう。感謝を忘れず、笑顔
で返事を。金運も上昇中。
(ラッキーカラー)金 ●

4月 人との縁に恵ま
れそう。相談や協
力が思わぬ成果に。自然
の中で流れを整えてみて。
(ラッキーカラー)緑 ●

5月 繊細な感性が
冴えそう。自
分の軸を守ろう。静寂の
中に次のヒントがあるはず。
(ラッキーカラー)銀 ○

6月 エネルギーに
動けそう。迷ったら
楽しそうな方を選んで。人を
笑顔にする言葉が幸運の鍵。
(ラッキーカラー)橙 ●

7月 直感が冴え、運命
的な導きを受けそ
う。スピリチュアルな学びや瞑
想も◎。内面の声を信じて。
(ラッキーカラー)紫 ●

8月 明るい話題が増
え、気分も上向き
へ。新しい出会いもありそう。
笑顔が幸せの引き寄せに。
(ラッキーカラー)黄 ●

9月 勢いのある週。
情熱を注ぐほど
成果が出やすい!感情的
になりすぎないよう注意。
(ラッキーカラー)赤 ●

10月 迷いが晴れ、過
去の清算と新し
い始まりがありそう。週。
心身の浄化を意識して吉。
(ラッキーカラー)白 ○

11月 テーマは愛と調
和。人間関係に
温かな変化が訪れそう。感
謝の言葉で運氣を開くはず。
(ラッキーカラー)ピンク ●

12月 独りの時間に
、チャンスの種が隠
れていそう。夜の静けさがイン
スピレーションを与えるはず。
(ラッキーカラー)藍 ●

READER'S Voice!

今週のお題
最近感動
したこと

プランターにミニトマトを植
えて(4月ごろ)11月になっ
ても元気に花を、実が10ヶ
ほどできています。早く赤く
なしてほしい。
小倉北区/76歳男性

信号機のない道路で立っ
ていると、ほとんどの車が
止まってくれること。以前
はまでも止まってくれな
かった。
門司区/76歳女性

小学校からの幼なじみ還
暦を迎えた3人で、ディズ
ニーに行って、子供のよう
に楽しめて感動できた!長
い長い友情にも感動!
門司区/60歳女性

子どもが私の身長を
いつの間にか超えていた
ことに感動しました!赤ちゃ
んから、保育園、小学生を
経て今中学生です!
中間市/37歳女性

息子が日頃の感謝を込め
てと何もない平凡な日に
花束を贈ってくれたこと。
いつもありがとうの言葉に
涙が出ました。
小倉南区/47歳女性

記事・広告など掲載に 発行 株式会社 毎日メディアサービス 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3 ☎093-473-2180 FAX093-471-3443 https://sunday-ns.co.jp info@sunday-ns.co.jp

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

サンデー北九州
東版・南版・西版の
過去の求人も
ご覧いただけます。

清掃スタッフ募集(1~2名)

★掃き掃除・拭き掃除などの簡易清掃です!
勤務地▶小倉南区長野本町4-9
…マンション・アパート共用部の
ルート清掃
時給▶1,100円~1,400円
勤務▶8:00~17:00、週3~4日
資格▶要普通免許
★経験者優遇します
待遇▶マイカー通勤可
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。

丁寧に指導しますので
清掃未経験の方も
ご応募ください!

ATOZ.inc 機エートウゼット
北九州市小倉南区長野本町4-9
☎093-474-3040(担当/高橋)

調理や売店での販売

職種▶社員食堂の賄い調理とターミナル
売店での軽食提供&物販業務
(調理)家事程度の調理ができればOK
(売店)セルフレジのため操作が簡単
時給▶1,200円(22時以降は1,500円)
時間▶17:00~23:00 ※週2日~可
休日▶日曜・祝日定休
待遇▶交通費(ガソリン代)規定支給、夕食付
マイカー通勤必須(無料駐車場有)
応募▶まずはお気軽にお電話ください。

契約社員も
同時募集中
勤務時間/16:00~23:00(週休2日)

東京九州フェリー
フェリーサービス(株)新門司支店
北九州市門司区新門司北3丁目1-30
☎093-330-3000(担当/松田・片山)

【曾根】病院清掃スタッフ

勤務地▶小倉南区曾根にある病院内
勤務▶(月~金)7:00~11:00(4h)
◎日数・時間はご相談ください
時給▶1,200円~
休日▶土・日・祝日
待遇▶制服貸与、有給休暇あり
交通費支給(規定有)
社会保険完備
マイカー通勤可

未経験者もOK☆
自分のペースでもくもく作業!
*応募/お気軽にお電話下さい。

快適な環境をクリエイトする
KGE 九州グリーンアース
本社/八幡西区養福寺町2-22
☎093-631-5678(採用担当)

【新高田】清掃スタッフ

勤務地▶小倉北区新高田の高齢者教育施設
勤務▶7:00~11:00
7:00~15:00 シフト制
時給▶1,200円~
休日▶土・日・祝日
待遇▶制服貸与、有給休暇あり
交通費支給(規定有)
社会保険完備
マイカー通勤可

丁寧に指導しますので、
未経験の方も安心してご応募下さい!!
*応募/お気軽にお電話下さい。

快適な環境をクリエイトする
KGE 九州グリーンアース
本社/八幡西区養福寺町2-22
☎093-631-5678(採用担当)

マンション清掃募集

勤務地▶小倉南区湯川新町4丁目26
内容▶マンション共用部の清掃
時間▶9:00~12:00
時給▶1,060円(交通費別途支給)
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。

週3日の勤務
(月・水・木)
時給/1,060円
◎未経験の方も大歓迎
◎高齢者活躍中

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)

事業拡大につき、【男女】正社員10名募集

残業が少なく有給休暇も取りやすい職場です!

製造作業員 研究補助員

仕事内容/液晶ディスプレイ・半導体材料
・化学品材料等の製造・研究

勤務地▶日揮触媒化成(株) 北九州事業所内
時間▶●常勤勤務 8:30~17:00
●3交替(朝出) 7:00~15:00
“(中出)15:00~22:00
“(夜出)22:00~07:00
休日▶年間121日
給与▶月給183,000円~313,000円

<給与例>
初年度(令和6年度の平均)
給与額 280,000円
(手当含む)

入社3年の年収モデル
年間支給額
4,460,000円

資本金1億円 北九州市若松区安瀬15-1
社員数207名 ☎093-751-7455(担当/藤野(ツタノ))

大幅増員

将来、安定して働きませんか!
正社員募集

◎福利厚生も充実

昇給年1回、賞与年2回(1年間は寸志)、各保険完備
各種手当有、交通費実費支給、マイカー通勤可、財形貯蓄
退職金制度有※試用期間2ヶ月有

資格/高卒以上
※未経験者可

病院内看護助手パート募集

勤務地▶小倉南区春ヶ丘(国立病院内)
内容▶シーツ交換や掃除、リネン運搬等
時間▶10:00~15:00(4、5h)
時給▶1,060円【月収8.5万円位】
勤務▶ローテーション(月17~18日位)
待遇▶交通費支給、マイカー通勤可
応募▶随時受付。
お気軽にお電話下さい。

特別な資格はいりません。

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)

業務委託社員募集

★営業未経験者OK!主婦・ママも活躍中!
職種▶営業企画(業務委託)
※面接時に職務内容などをご説明
いたします。

資格▶20才~※要普通免許、自家用車使用
給与▶完全歩合制
時間▶勤務時間の拘束は有りません。
ご都合のよい時間帯に自由に
お仕事ができます。

休日▶土、日、祝日
応募▶履歴書(写真貼付)を下記宛先まで
郵送。又はご来社頂いても結構です。
書類選考の上、面接日等を追って
連絡いたします。

発行部数340,000部
SUNDAY サンデー北九州
〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3
☎093-473-2180

《対象》北九州市にお住まいの60歳以上の方

シルバー登録会員募集

—入会説明会—

週20時間未満の生きがい就労です。
60代の方が活躍中です!! ★元気な方を募集しています★

仕事内容

- 工場内軽作業 ●保育所清掃
- 介護施設配膳・見守り
- 病院内清掃・食器洗浄

まずはお相談など、お気軽にお問い合わせください!!

(公社)北九州市シルバー人材センター 西部出張所
北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階

TEL 093-482-6112

入会説明会 ※公共交通機関をご利用ください

場所 小倉南区役所 4階特B会議室

日時 令和7年12月4日(木)・12月9日(火)
①10:00～②13:30 ※60分程度

入会説明窓口
(個別説明・要電話予約 ☎093-922-4801)

場所 北九州市シルバー人材センター本部

時間 ①9:00～12:00 ※平日
②13:30～16:00

訪問診療スタッフ募集!

在宅診療を中心としたクリニックです!!

勤務地: ①小倉北区三萩野 ②八幡西区楠橋

医療事務員 (正社員)	訪問ドライバー (正社員)
クリニック受付・レセプト業務・会計 カルテ整理・電話対応・院内清掃 時間/9:00～18:00 給与/月給180,000円～ ※昇給・賞与(年2回)あり 資格/普通自動車免許(AT限定可) Word・Excelできる方 医療事務経験者 急募!! 休日/週休2日制	訪問診療を行う医師、看護師を 同乗して診療先まで訪問すること。 時間/9:00～17:00(休憩1h) ※月曜～金曜日 給与/月給161,700円～ ※経験による ※昇給あり、寸志あり 資格/普通自動車免許(AT限定可)、定年65歳 休日/週休2日制

共通 待遇/各種保険完備、試用期間3ヶ月、各種手当別途支給、交通費規定支給、マイカー通勤可

応募/お気軽にお電話ください。電話連絡後、履歴書(写真貼付)をご持参ください。

医療法人 ホームクリニック ☎093-967-3741

北九州市小倉北区三萩野2-4-8 DTビル2F (受付) 平日10:00～17:00 (土日連絡不可) 担当/古田・山本

障害年金

を、もらい忘れていませんか?

障害年金とは、老齢年金・遺族年金と並ぶ国の年金制度の一つであり、病気やケガで労働能力や日常生活能力に一定の制限がある場合に支給されることがあります。

原則20～64歳で「うつ病」「統合失調症」「脳梗塞」「脳出血」「糖尿病」「がん」「人工透析」「心疾患」「人工関節」その他多数…と幅広い障害が対象。あまり知られていないために申請をせず、受け取っていない方が非常に多い制度。受給金額は最低でも年間約60万円程度、症状によっては毎年200万円超受給できる方もいます。「多くの方に知ってもらい、必要とする方々にご利用していただきたい」という思いで、個別相談を行っています。「このケースは障害年金の対象になるの?」「具体的な申請方法を知りたい!」など疑問を持った方は、福岡障害年金サポートセンターへお気軽にご予約、お問い合わせください。

ご相談は無料です!

運営/北九州中央社会保険労務士法人

福岡障害年金サポートセンター

☎0120-416-112 受付 平日9時～17時 (土曜、日曜の相談可)

八幡西区黒崎3-1-3 菅原ビル5F (JR黒崎駅徒歩3分)

◎女性の相談員もいます 詳しくはHPをご覧ください!

ホームページはコチラ▶

うつ病 年間約78万円受給
人工透析 年間約130万円受給
脳梗塞 年間約89万円受給

※受給金額は個々のケースによって変動いたします。

対象となる可能性のある傷病

うつ病、双極性障害、統合失調症、てんかん、知的障害、アスペルガー症候群、発達障害、高次脳機能障害

脳 脳出血、脳梗塞、くも膜下出血 など

目・耳 網膜色素変性症、難聴 など

鼻・口 腫瘍、失語症、咽頭全摘手術 など

呼吸器 気管支喘息、肺結核、肺線維症、呼吸不全 など

循環器 心筋梗塞、狭心症、心筋症、ペースメーカー、ICD装着 など

腎疾患 人工透析 など

肝疾患 肝炎、肝硬変、肝がん など

血液 白血病、悪性リンパ腫、HIV感染症 など

人工関節
人工肛門
人工膀胱
がん
手足切断
難病
線維筋痛症 など

HOUSING SUNDAY

ハウジングサンデー

ネット版 西版・東版・南版の住まいに関する情報を掲載中!

お住まいの地区以外の情報や過去の情報もご覧いただけます

ハウジングサンデー 検索

二次元コードからもアクセス!

おすすめマンション特集!

小倉北区 清水4 トーカンマンション清水5

JR日豊本線「南小倉」駅徒歩11分、西鉄バス「清水町」徒歩1分

3LDK 専有72.11㎡ バルコニー13.48㎡ 1,398万円(税込)

■清水町バス停まで徒歩1分 ■SRC造10階建7階

■1986年12月築 ■管理費7,800円

■修繕積立金14,210円 ■駐車場8,800円/月(敷地外)

■清水小学校まで徒歩6分 ■篠崎中学校まで徒歩11分

2024年7月内装フルリフォーム済!
(4LDK→3LDKへ変更など)

★水廻り新品交換済!
★クロス全室張替え

角部屋 全居室収納 日当たり良好

平和興産(有) TEL093-533-2288

小倉北区砂津2丁目5-20 平和ビル1F 福岡県知事免許(9) 第10713号(仲介) 詳細は各物件の二次元コードよりご覧ください!!

門司区 大里本町3 ペイトリア門司マリス

大里柳小・柳西中学校区、交通・買物諸事便利

4LDK+WIC 専有96.74㎡ バルコニー18.82㎡ 3,430万円(税込)

■JR「門司」駅徒歩6分 ■RC造14階建7階 ■2013年8月築

■管理費14,300円 ■修繕積立金15,500円

■駐車場4,000円/月(敷地内) ■引き渡し3月末以降

■ペット(小型犬・猫)飼育可

全部屋に収納あり! 徒歩圏内にスーパー、コンビニあり!

★角住戸★3面採光
★オール電化
★キッチン裏にパントリー
★2面バルコニー

チェンゲート付 駐車場 共用部分にキッズルーム有

地域に密着した営業広告・求人広告など

小倉南区 荻田町

その他に八幡西区・東区、若松区、小倉北区、門司区などもあります!

ネット媒体との併用でより効果的に!

この枠の広告はエープランへ
お気軽にお問い合わせください。

広告代理店(サンデー・新聞・チラシ・看板)

エープラン株式会社 北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F

TEL:093-581-8824 HPはこちら

新築住宅をVR内覧!!

新規資料請求・来場予約をいただいた方の中から /

抽選で5名様に QUOカード 1,000円分 プレゼント!!

VR住まいの森

検索

掲出企業様 アイビックホーム

VRはこちらから!

運営 エープラン エープラン株式会社

北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F TEL:093-581-8824

「へらぼうね」おもひろい印刷展

12月7日(日)まで開催中

開館時間 9時～17時 最終入館16時30分

【主催】令和7年度秋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)

【後援】福岡県教育委員会

【協力】印刷博物館、小城市、小城市立歴史資料館、北九州市立中央図書館、北九州市立美術館、九州大学医学図書館、九州大学中央図書館、公益財団法人アグチ伝統木版画技術保存財団、廣澤寺、佐賀県立名護屋城博物館、三岳寺、下関市立歴史博物館、福岡市博物館、毎日新聞九州センター、山口県立文庫、山口県立山口博物館、山口県立山口博物館、落葉一座

世界最小の印刷本

0.75mm角のマイクロブック

針穴 針穴くらい小さい!

印刷1本 見てもわかる? ふむふむ。

「解体新書」もあるよ

教科書下みた! 「解体新書」

遊んで! 読んで! 見よう!

「ほねぼとせ」なまづおんき家乗場(部分、地震火災資料館のち、九州大学中央図書館)

「解体新書」(九州大学医学図書館)

「北原重政・湯川春章『青楼美人合図』」(部分、九州大学中央図書館)

「漢書英訳『張世好人物』」(部分、九州大学中央図書館)

「待ってるわ」

「北原重政・湯川春章『青楼美人合図』」(部分、九州大学中央図書館)

「漢書英訳『張世好人物』」(部分、九州大学中央図書館)

「待ってるわ」

入場料 大人 高・大生 小・中生

特別展(単券) 700円(560円) 500円(400円) 300円(240円)

セット券(常設展+特別展) 1,100円(900円) 800円(700円) 500円(400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、博物館のホームページをご覧ください ※入場券はアソビユー、セブンチケットでもご購入いただけます

いのちのたび博物館 HP

博物館 X (旧 Twitter)

会期中 無休

〒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