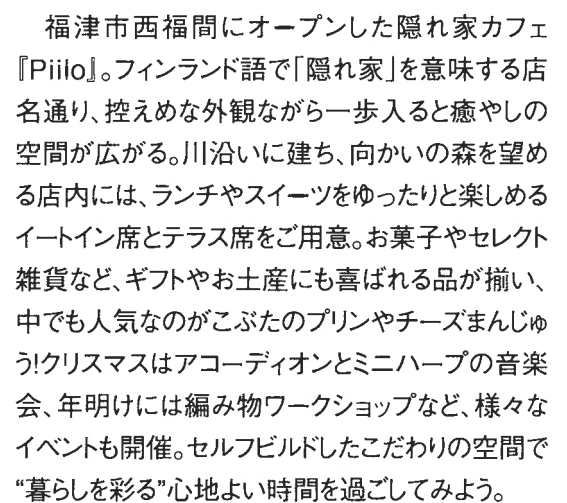




- 写真は「Piilo」で楽しめるランチやスイーツ、ドリンクなど
- 最新情報はホームページ・Instagramにてご確認を



12/25(木)
川のほとりの音楽会Vol.2
アコーディオンとハープ
Piiloでおいしいクリスマス
アコーディオンと小さなハープが奏でる
癒しのクリスマスと一緒に過ごそう
小さなハープの体験も。特別な時間をどうぞ♪
ランチ・デザートの2部制
※詳細・申込は店頭またはInstagramにて

Instagram: @piilo.jp



株式会社 エミアス **香椎支店**

お問い合わせ
ご見学は **TEL.092-719-0246**

〒813-0013
福岡市東区香椎駅前2-19-14
国土交通大臣(2)第9165号 建設業許可
山口県知事許可(特-3)第19123号
※掲載物件の情報は2025年12月5日現在のもです。
※広告有効期限:2025年12月31日まで

売却物件募集中!

相談無料 査定無料 高値売却

道の駅むなかた

新鮮な野菜や鮮魚、地元の食材を使った加工品などが豊富に揃う「道の駅むなかた」。来年販売される福袋を5名様にプレゼント! 大人気で爆売れ中のわかめドレッシングなどを詰め込んだ超お得なセットをお届け。

【内容】宗像産わかめ入りそうめん、宗像産わかめ入りのり佃煮、宗像わかめドレッシング、乾燥わかめ平うどん、地島天然わかめみそ汁5P、あなごめんべい、あかもくせんべい、さしみ醤油150ml

茅乃舎

冬限定、雪の結晶をあしらった特別なギフト箱。焼きあご、鰹節、うるめいわし、真昆布などを粉末にしてだしバックに詰めた和風だし「茅乃舎だし」と、玉葱、にんにく、セロリ、人参、キャベツの5種国産野菜を厳選し、野菜の甘みや香気を凝縮させた「野菜だし」。定番の組み合わせで日々の料理をより楽しもう。

ふくつ観光協会

福津市で水揚げされた鯛のすり身を練り込み、さらに福津名物「鯛茶漬」をイメージした「福津めんべい」。しっかりした素材で大きさ使い勝手が良く、おしゃれなデザインがプリントされた「福津エールトートバッグ」をセットに。福津を知るきっかけの一つにぜひご応募を♪

※トートバッグのカラーは選択不可

Christmas present!

クリスマスプレゼント

大好評! サンデー限定特別企画!
1年間がんばった自分へ、豪華賞品をプレゼントしよう!

サンデー読者限定*
***抽選で14名様に当たる**

応募宛先

〒812-8506 (住所不要)
サンデー福岡 メリクリプレゼント係

メールの応募 f-kikaku@sunday-ns.co.jp
応募締切日/12月17日(水)まで

①ご希望のプレゼント番号 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・メール・アプリにてご応募ください
アプリのダウンロードはApp StoreまたはGoogle Playから
フリーペーパーサンデー 検索

*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

muu-moo-muu 小さいバッグ

食の交流拠点「るるる」の直営スペース、雑貨コーナーで販売中の「小さいバッグ」を3名様にプレゼント。食べ物や食事の風景といった明るくポップなイラストが可愛い手作りのバッグ。ちょっとしたお出かけや子どもの習い事バッグにもピッタリ♪

※バッグの絵柄は選択不可

【プレゼント協力(順不同)】

道の駅むなかた ☎0940-62-2715 / 茅乃舎 ☎0120-84-4000
ふくつ観光協会 ☎0940-42-9988 / るるる ☎092-982-7422

2026年もみんさまにご多幸あれ!
売り切れ次第終了

新春福袋

常溫販売 NEW!

道の駅むなかた 福袋(食品) 2,026円(税込)

道の駅むなかた パン詰め合わせ福袋(食品) 2,026円(税込)

常溫販売

宗像漁協大島支所 福袋(食品) 5,000円(税込)

宗像漁協龍崎本所 福袋(食品) 5,000円(税込)

常溫販売

15,000円相当のテンちゃんグッズが入った限定福袋
「むなかたのテンちゃん福袋」

大人気ショップ 花き園芸と工業雑貨のお店

小物や観葉植物、ガーデン雑貨などhigoroならではの商品詰め合わせ♪
「higoroの福袋」

何が入っているかは楽しみ! お得過ぎてビックリするかも!? 限定販売のため、早い者勝ちです。

初売りの9時スタート

購入の方に「あなごめんべい」プレゼント

QRコード

道の駅 むなかた 宗像市江口1172 ☎0940-62-2715 年末年始休館日:12/31(水)~2026.1/5(月) 福袋の詳細はホームページをチェック

数量限定

御年賀贈答箱 二〇二六

茅乃舎だし 8g×22袋

だし レシピ集入

福わらい 付き

詳細・お買い求めは はこちら

年始のご挨拶回りや御年賀の贈り物にも最適

茅乃舎だし 御年賀贈答箱 二〇二六

QRコード

Christmas MARCHE

リースorしめ縄つくり体験

12/20(土)11:00~

※(有料)事前予約必要
その他にもハンドメイド作やハンドマッサージなども出店! 詳しくはお問い合わせください

会場 ビーチハウス(福岡海岸)
福津市西福岡4-15-1

大試食会 ふくつお土産歳末セール

12/21(日)11:00~

・鯛燗ラーメン(2食入)
・福津めんべい(12枚入)
・お土産BOX

※試食は無くなり次第終了

数量限定 500円 ステキあり!

数量限定 「福津ギフトセット」もご準備!

(一社)ふくつ観光協会 Tel0940-42-9988 開催場所はここ▶

JR古賀駅 徒歩2分 古賀駅西口商店街のまちの食交場

るるるる

古賀市の豊富なショップが 一層に楽しめる♪

Instagram: @rururu_4wd

bar ponte

イタリアンやフレンチをベースにしたつまみと 店主セレクトのお酒を提供

Instagram: @barponte_rururu

AND NEW

身体に優しく 美味しい グルテンフリーのスイーツが人気 スイーツは日々作り

Instagram: @andnew37

Instagram: @jugo.jugo0508

Instagram: @jugo.jugo0508

Instagram: @jugo.jugo0508

Instagram: @jugo.jugo0508

Instagram: @jugo.jugo0508

Instagram: @jugo.jugo0508

Tel092-982-7422 古賀市天神1-4-35 11:00~18:00 月曜日※年末年始の休業12/29(月)~2026.1/5(月) 各店舗の営業時間や休業日など詳細はInstagramをチェック!

今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

グルメ
GOURMET12/19(金)~25(木)限定提供
「bills クリスマスディナーコース2025」
bills 福岡

オーストラリア・シドニー発のオールデイダイニング『bills』では、自由で彩り豊かなオーストラリアの食卓を日本の秋冬の旬食材とともに再現したクリスマスコースを期間限定で提供。「アングラス牛ランプステーキ」「鰹のロースト」「オレキエッテ」から選べるメイン、「リコッタパンケーキ」「パブロバ」から選べるスイーツなど全4品。ペアリングのワインには、シドニーのbills エリアバーマネージャーが特別にセレクトした、オーストラリア産ワインをご用意。非日常を味わえる空間で、クリスマスの特別なひとときを楽しんで。

●「bills クリスマスディナーコース2025(ワインペアリング)」8,900円〜
[APERITIF] タラック スパークリング キュヴェ ハンターヴァレー ニューサウス・ウェールズ
[SMALLS] グリルドブロックリーニ、グリルドチキンサラダwithブレブニューワイン ヴェルメンティーノ 2021 グレートサザン ウェスト・オーストラリア [MAIN] アングラス牛ランプステーキor鰹のローストorオレキエッテwithホドスクリーク エステートシャルドネ 2024 ヤラヴァレー ヴィクトリア・オーストラリア [SWEETS] パブロバorミニリコッタパンケーキ

☎092-733-2555(お問い合わせ専用) ☎050-3188-5039(予約専用)
福岡市中央区西中洲13-1 SHIP'S GARDEN 1F
毎月~木曜日8:30~21:00、金・祝前日8:30~22:00
土・祝日8:00~22:00、日曜日8:00~21:00
(休不定休)

シネマ
CINEMA中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2
2026年1/2(金)全国ロードショー!
ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

2026.1/2(金)「中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2」が全国の映画館で公開決定!2022~2024年に公開された劇場版3作品を一挙上映。「時代」「ファイト!」「空と君のあいだに」「糸」「地上の星」「銀の龍の背に乗って」「宙 船(そらふね)」「麦の唄」「俱(とも)」ほか、中島みゆきの魂を震わす圧巻の歌唱が、迫力の5.1chサラウンドで、映画館の大スクリーンに甦る。まるで最前列にいるような臨場感を、ぜひ映画館で!

【開催日】2026.1/2(金)全国ロードショー
【場所】ユナイテッド・シネマ キャナルシティ13、他で公開
【料金】3,000円(当日300円高)

本紙5ページ目プレゼントコーナーにて
「中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2」ムビチケカード
ペア1組様のプレゼントあり!

<https://miyuki-ls-movie.jp>

ライフ
LIFE「森の庵の樹木葬相談会」
事前予約制にて開催中

家族葬専門 森の庵 森の庵の樹木葬



大好評の『森の庵の樹木葬』。区画は宗旨宗派を問わず1名から最大4名まで納骨できる限定58区画・1名様37.4万円〜の「一般樹木葬区画」と、大切なペットと一緒に納骨可能な限定50区画・1名様+ペット1頭42.9万円〜「ペットと入れる樹木葬」の、ニーズに合わせた2種類をご用意。現在、樹木葬相談会を開催中。事前予約制なのでお電話またはLINEからご予約を。また、妙湛寺境内にて『森の庵の水子供養』もオープン。1霊様3.8万円〜、その他詳細は『森の庵』までお問い合わせを。

●森の庵の樹木葬相談会(事前予約制)
【場所】森の庵 赤間店(宗像市赤間5-1-27)
【申込】要事前予約制(LINEまたは電話にて受付)
来場者全員に「ボックスティッシュ」プレゼント!

☎0120-86-3686
<https://morinoan.co.jp>
<https://jumokuso.morinoan.co.jp>



期待の
若鷹紹介

岡田 皓一郎

Koichiro Okada

投手 右投げ/右打ち

●生年月日 2002.6.4
●身長 187cm
●体重 95kg
●出身地 大阪府



© SoftBank HAWKS

ファンに一言

今シーズンは結果が出せなかったのですが、ケガがなかったのが良かったと思います。来シーズンは2軍の試合で結果を出して、支配下になれるように頑張ります!

漁府 輝羽

Koha Gyofu

外野手 右投げ/右打ち

●生年月日 2002.7.16
●身長 183cm
●体重 93kg
●出身地 岡山県



© SoftBank HAWKS

ファンに一言

正直全然ダメな1年でしたが、うまくいかない中で野球のことを一番考えたシーズンでした。この経験を生かし、来シーズンは1日も早く支配下登録されるよう頑張ります!

<http://softbankhawks.co.jp/> ソフトバンクホークス

◇ ホークスイベント情報 ◇



「E-ZOで
冬のホリデーシーズンを楽しもう!
[BOSS E-ZO FUKUOKA
WINTER HOLIDAY
Supported by 岡三証券]開催中!
この冬は「生きものフェスタ」や
「ダイナソーパーク」など
ワクワクイベントが盛りだくさん♪

スペシャルプライス 特別映画ご鑑賞券

1枚につき4名様まで有効
有効期限 2025年12月31日[水]まで

大人の方

税込
¥1,500

大学生の方

税込
¥1,400

シニアの方

税込
¥1,200小中高生・
幼児の方税込
¥900

※シニアの方は60歳以上のご年齢証明、中学生・高校生・大学生の方は学生証のご提示をお願いいたします。

劇場内のローソン・ユナイテッド・シネマでご利用いただけます。■4DX/IMAX/ScreenX/3D/プレミアム・ダイニング・シネマでご鑑賞の際は上記料金に各所定の追加料金をご鑑賞いただけます。※有効期限内のみ有効。※他の割引券・割引サービスとの併用はできません。※一部の特別興行作品、一部劇場のプレミアム座席ではご利用いただけません。※本クーポン券は劇場チケット売場・自動券売機・インターネットチケット購入でご利用いただけます。(一部、劇場チケット売場でのみ販売の座席がございます)

期間中、映画1本上記の料金でご鑑賞いただけます。

インターネットチケット購入でもご利用いただけます!

ご利用の際は購入フォームの券種選択画面で下記のクーポンコードをご入力ください。

クーポンコード 1 2 9 2 6 7 9 7

※インターネットでご利用の際は、1画のお取引に1枚(4名)まで利用可能。

ユナイテッドシネマ



美容室 飲食店 イベント スクール 求人 不動産
サンデーに
広告を
出しませんか?
読者は30~50代の
女性を中心!

北版
17,000円(税別)
18,700円(税込)~



まずはお気軽にお問い合わせを ☎092-471-1177 (株)毎日メディアサービス

空いた時間を有効活用♪自分のペースで働けるお仕事

チラシ等の 配布スタッフ

アルバイト

パート

時給1,060円~

- 職種/チラシ・広告等の配布業務
- 時間/9:00~18:00の間で希望の時間帯
※日数も希望の日でOK
- 条件/18歳以上
- 待遇/交通費一部支給、社員登用あり
- 勤務地/配布エリア多数あり(詳しくは面接時にて)

※業務委託契約可(単価でのお渡し)

社員
登用
あり

未経験者歓迎♪

幅広い年代の方が活躍中

事務作業スタッフも同時募集



PLAN B

(株)プランBプロモーション 糟屋郡粕屋町上大隈569-1 上大隈倉庫B-103

まずはお気軽にお電話を ☎092-710-8632

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



りんご

#早朝散歩

♡♡♡



らんまる

#僕の大好きは
鹿の角♡

♡♡♡

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

QRコードから
を添えて応募ください



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DMを受信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



#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



福岡タワーって
いつ見ても綺麗だなあ
お天気によって色んな顔
を見せてくれるのが
好きなんだあ

♡♡♡

今週のサンデー AREA TOPICS

エリアトピックス

『道の駅むなかた』から届く！ とっておきのふるさと納税返礼品

『道の駅むなかた』の商品を、ふるさと納税返礼品として楽しめる！
ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」では、宗像市の返礼品として、『道の駅むなかた』の商品も数多く掲載中。宗像の自然が育んだ海産物、農産物、加工品、特産品などをふるさと納税返礼品として全国へ届けてくれる。海と山の幸はもちろん、郷土料理の「鶏すき」セットや、「わかめドレッシング」「博多あまおういちごプリン「いちぶり」」など、人気のオリジナル商品を数多く揃えているほか、職人によるアクセサリや小物などの工芸品と、様々なお礼の品がラインナップ♪気になる商品を探しにホームページをぜひチェックしてみて！

支援が生産者の力となり、地域活性化につながるふるさと納税。美味しい・嬉しい支援で、宗像市をはじめとする福岡の気になる自治体を応援してみたいか？ふるさと納税は住民票が登録されている地域に納税しても返礼品を受け取れないためご注意ください。

『道の駅むなかた』返礼品の詳細はこちら

※宗像市に住民票が登録されている方は返礼品を受け取れないためご注意ください

ふるさとチョイスホームページ→



【お問い合わせ】

道の駅むなかた 開発部

☎0940-62-5238



コチラで購入可能

ネオラマート

☎070-7463-0529

店福岡市宮司浜3-4-4 NEORA LOGIN X 1-J

図10:00~19:00 日火曜

●ネオラマート特製 オードブル
お一人様 2,000円～

福津市宮司浜にある、地域の暮らしに寄り添う『ネオラマート』では、地元の食材をぎゅっと詰め込んだ「ごちそうオードブル」を承り中！家族時間や女子会、お祝いごとや地域イベントまで、様々な場面を美味しく、華やかに彩ってくれる。地域や季節の恵みを感じられる、ほっとする“つながるごはん”をぜひ味わってみて♪



地元の「美味しい」を詰め込んだ
ごちそうオードブル

誕生月占い 12/13▶12/19

1月 冷静な判断が運を運ぶ。ペースを守って進むと吉！誠実な行動が信頼と縁を育てるはず。〈ラッキーカラー〉青 ●	2月 感謝の気持ちが運気を押し上げる。贈り物や思いやりが幸運の橋渡しに！笑顔が開運の鍵。〈ラッキーカラー〉金 ●	3月 静けさがエネルギーの回復へ、自分の内側を整えよう。夜の読書や瞑想が心を澄ませる。〈ラッキーカラー〉黒 ●	4月 感性が活え、インスピレーションが降りそう！夢の中にヒントの予感。直感を信じて行動を。〈ラッキーカラー〉紫 ●	5月 活動運が高まり、忙しくなりそう。人との関わりが新しい展開へ。明るく柔軟な対応が吉。〈ラッキーカラー〉橙 ●	6月 身の回りを整理整頓するほど運気が澄み渡りそう！心も空間も「余白」を意識して。〈ラッキーカラー〉白 ○
7月 熱意が形になりそう。諦めかけていた事にもう一度挑戦を！情熱が運を切り開くはず。〈ラッキーカラー〉赤 ●	8月 癒やしの光が差す時。自然との触れ合いで心が整い、優しい言葉が良縁を呼びそう。〈ラッキーカラー〉緑 ●	9月 感情の整理をし、人との距離感を見直す心が軽くなりそう。静寂の中に真実が見えるはず。〈ラッキーカラー〉銀 ○	10月 愛と調和が満ちる運！大切な人との絆を深めると吉。〈ありがたう〉が幸せを循環させそう。〈ラッキーカラー〉ピンク ●	11月 ひらめきと行動で幸運へ。タイミング良く動く！前向きな言葉で金運上昇の予感。〈ラッキーカラー〉黄 ●	12月 深い内観で未来の指針が見えそう。心を整えるほど運気上昇へ。静かな夜が導きの光となる。〈ラッキーカラー〉藍 ●

LINEにて無料占い実施中！



Instagram



なにかのりか 七神徳香



新感覚！泡美容液で 自分史上最高の肌に！



バブルエッセンスVC200
(45ml)

通常価格
4,300円
(税込4,730円)

半額以下
特別価格 1,800円
(税込1,980円・送料別)

※定期便ではございません [1世帯1回限り2本まで]

大変多くのご注文を頂いております。お申し込みは早めに。

通話料無料 0120-783-683 キャンペーン番号

受付時間 午前10時～午後5時(土日祝・年末年始を除く)

【お申込みの注意事項】商品のお届けは3～7日程度。送料は全国一律660円(税込)。一度のご購入で1,000円(税込)以上の場合は送料無料。お支払いはクレジットカード・後払いVコンビニ・郵便局・銀行がござい。後払いの場合は手数料220円(税込)。利用限度額:55,000円。払込票は商品に同封されて届きます。発行から14日以内にお支払いください。【商品お届け先の住所】と【購入者様の住所】が異なる場合、払込票は「購入者様の住所」へ郵送いたします。詳細は[https://www.scoring.jp/consumer/]をご確認ください。お客様の個人情報保護管理のために利用します。【お支払い】は、株式会社SCOREへ代金債権を譲渡し、お客様の個人情報保護管理のために利用します。商品到着後8日以内に電話もしくはお問い合わせフォームにてご連絡の上、お支払いにて当社宛にご返送ください。お客様の個人情報は厳重に保管し、弊社の案内物以外のお知らせはありせんのでご安心ください。返金保証適用商品の場合、パッケージ・お届け明細書の返送をお願いしております。弊社からのアンケートにご回答いただき、返金保証対象となった方のみ返金保証をご利用いただけます。予告なく返金キャンペーン・及び申込方法等が変更になる場合がございます。お電話の際は、お客様の個人情報に含めて、おまとめや定期便のご案内をさせていただきます。

sai-sai

〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名1-15-33 福岡セントラルビル5F

ゆるみ肌を内から引き締めハリ・弾力感を呼び覚ます

泡ビタミンC美容液

ポイント1

年齢肌悩みに全方位ケア！

最先端かつ高濃度の速効型ビタミンC誘導体を凝縮配合。通常の200倍のビタミンC供給力を誇り、浸透力も7倍に向上

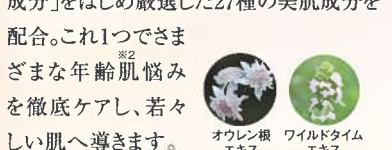
したことで、もちりハリ肌を実感できます。

乾燥 くすみ 毛穴
ハリ キメ

ポイント2

厳選した美肌成分27種を配合

肌のうるおいを保護する「パワーラッピング成分」をはじめ厳選した27種の美肌成分を配合。これ1つでさまざまな年齢肌悩みを徹底ケアし、若々しい肌へ導きます。



※1 乾燥による ※2 年齢を重ねた肌 ※3 角質層まで ※4 ポリドキシ酸(整肌成分) ※5 ハリサポート成分[ビタミンC]の濃度が従来の200倍であること



200倍アップ
速効型ビタミンC
誘導体配合
高濃度

7倍アップ
ナノカプセル化
泡状美容液
高浸透

ポイント3

たった10秒で速効浸透

液状に比べて浸透力が高い泡状テクスチャーを採用。きめ細かな泡が顔の凹凸にもピタッと密着。角質層が厚くなった大人の肌にもゲンゲン浸透し、もちりハリ肌が持続します。



美味薬膳帳

YAKUZEN RECIPE



白菜と
蓮根の
スープ

材料 (4人分)

白菜……………1/8個 カツオと昆布のおだし…1,200cc
蓮根……………30g 酒・塩・醤油……………少々
人参……………10g ネギ……………適量

つくりかた

- ①カツオと昆布のおだしを温める。
- ②白菜は細切り、蓮根と人参は薄切りにして①に入れて煮る。
- ③②の野菜に火が通ったら、お好みで酒・塩・醤油を入れて器に盛り、ネギを散らす。

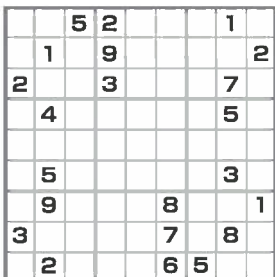
ひとことメモ

寒くなってきて、風邪をひく方が増えてきました。風邪をひいたかな?と思う時は、熱を冷ます働きがある白菜と蓮根が食欲のない時にもピッタリ。食欲がある時は、スープにご飯を入れて卵とじにしても美味しいですよ。

白菜…体の熱を取り除き、胃腸を整える。
蓮根…体の熱を鎮め、胃腸の働きを整える。
人参…血を整え、潤いを与えて気力を養う。
ネギ…胃腸を温め、発汗を促す。

今回教えてくれたのは…
吉田明暉代さん

「東方薬膳学院」講師。
薬膳教室「Smiletable」主催。だしソムリエ協会認定講師。オーブンソムリエでもあり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。



●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

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

できることから始めてみよう!!

Healthy Life

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。

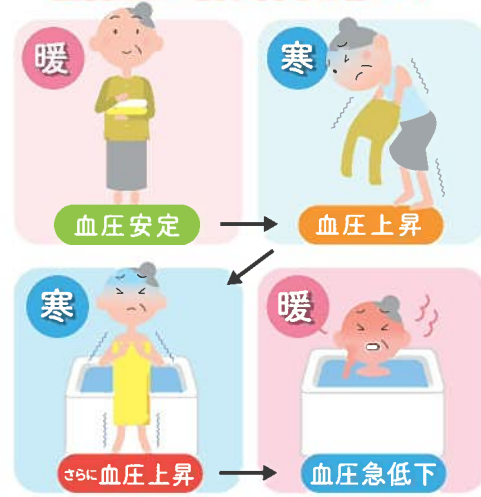
◇対策

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

温度差は5度以内を目標に!!



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、肌に直接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離島・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。



シネマ通

大ヒット上映中! 『ズートピア2』

“もふもふなのに深いメッセージ”で社会現象を巻き起こしたディズニー映画『ズートピア』の最新作。頑張り屋なウサギ初の警察官・ジュディと、皮肉屋だけど根はやさしいキツネのニックは、ヘビのゲイリーが現れたことをきっかけに、動物たちが人間のよう暮らす夢の都市“ズートピア”誕生に隠された秘密を知ることになる。なぜ、この街には哺乳類しかいないのか?ヘビたちが姿を消した理由とは?

ズートピア最大の謎を前に、正反対なジュディとニックの絆が試されるー。

■声の出演: 上戸彩 / 森川智之 / 下野紘 / 江口のりこ
山田涼介 / 梅沢富美男 / 三宅健太
Dream Ami / 高嶋政宏 / 水樹奈々
柄本明 / 高橋茂雄 (サブナ)
熊元プロレス (紅しょうが) / 高木渉
山路和弘 / ジャンボたかお (レインボー) 他

T・ジョイ博多

☎092-413-5333 (24時間自動音声対応)
福岡市博多区博多駅
中央街1-1 JR博多シティ9F
https://tjoy.jp/t-joy_hakata



© 2025 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE

《今週のお題》
ちょっと誇らしい事

ずっとK-POPの雑食ヲタクだったので、あらゆるグループのメンバーの顔と名前がわかるレベルになっていました!200人くらいかな?ただ5年ほど前に全員日本人のグループにハマってしまい、それ以降にデビューした子たちはさっぱりわからなくなっていました(笑)。(博多区/あまおう)

最近何かに熱中することがなかったのですが、一念発起して前から気になっていた資格の勉強をして合格できました。やったぞ!(古賀市/ブリザード)

子どもの頃から苦手なレーズンを食べられるようになった事。レーズンバターを食べてから。好き嫌いが無いのがちょっと誇りです。(東区/あいあい)

幼稚園の娘が、外ではよきお姉さんとして頑張っている事。家ではわがままなのに。(古賀市/ふう)

47都道府県、全部行きました。(南区/いりこ)

募集中のお題 | 日常の支えになっている事



今週の PRESENT

「中島みゆき 劇場版
LIVEセレクション2」
ムビチケカード

ペア
1組様



©2025 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

2026.1/2(金)「中島みゆき 劇場版 LIVE
セレクション2」公開決定を記念し、ペア1組
様にムビチケカードをプレゼント!「糸」「地上
の星」ほか、中島みゆきの魂を震わす圧巻の
歌唱をぜひ映画館で!

提供 ヤマハミュージック
エンタテインメントホールディングス
<https://miyuki-ls-movie.jp>

●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「日常の支えになっている事」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
12/17(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。

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。



健康保険適応



レーザー治療器

健康保険適応



レーザー治療器

健康保険適応



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つちりと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発生させる治療です。
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った治療です。
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/



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



12月																													
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火									

A おジャ魔女どれみ
25周年メモリアル展

1999年から放送が始まった、テレビアニメ「おジャ魔女どれみ」の25周年記念展示イベントを開催。本展示は、どれみたちのクラスメイトになったような気持ちが味わえる「教室」エリアや、作品を形づくる「魔女界」を体感できるエリア、おジャ魔女の世界に入り込めちゃう!? フォトスポット、本作の印象的なエピソードを振り返ることができる展示、MAHO堂を模した物販コーナーなど、盛りだくさんな内容でお届け。思い出を振り返りながら、どれみちゃんたちに、あの頃の友達に会いに行こう。



©東映アニメーション

【開催日】12/20(土)～2026/1/12(月・祝) 10:00～18:00(最終入場17:30) ※
 2026/1/1(元日)は休演日
 【場所】JR丸の内ホール(福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ9F(くはてフロア内))
 【料金】通常チケット: 大人(高校生以上)2,100円(当日2,400円)、小中学生1,000円
 (当日1,200円)、特典付きチケット: 馬越嘉雄描き下ろしシャロースタンド付きチケット3,800
 円(当日4,100円)、あじくるみチケット(A・Bの2種)各1,100円(当日各1,300円) ※
 数量限定・先着順、JR博多シティお買い物券付きチケット(大人のみ販売)2,900円(当
 日3,200円) ※12/20(土)・21(日)の午前中は日時指定※未就学児入場無料(6歳ま
 で・大人1名につき2名まで)
 【販売】各種プレイガイドにて販売中※日時指定・特典付きチケットはローソクチケットのみ
 (お問い合わせ)福岡会場事務局(東映内) ☎092-532-1081(平日10:00～17:00 ※
 会期中は営業時間)

B 藤吉憲典個展 酒の器・祝の器

かつて「家が千軒もひしめくようだ」と謳われた福津市・津屋崎千軒。その中心に佇む明治期に建てられた酒蔵・豊村酒造旧醸造場施設にて、津屋崎に工房を構える陶芸作家・藤吉憲典氏の個展を開催。古伊万里で知られる肥前磁器の伝統美を、現代の美術工芸として継承・革新することを使命とし、染付や赤絵の技で国内外に多くのファンを魅了する“花祭窯”の藤吉憲典氏。今回は会場の豊村酒造にちなみ、酒の器を中心に年末年始にふさわしい祝の器を展示する。江戸文化を継承した肥前磁器の美。歴史と工芸が共鳴する特別な3日間をお楽しみに。



【開催日】12/19(金)～21(日)10:00～16:00
 【場所】国指定重要文化財・豊村酒造旧醸造場施設(福津市津屋崎4-14-18)
 【料金】入場無料
 【お問い合わせ】重文・豊村酒造活用事業 藤吉憲典/企画事務局 ☎0940-52-2752
 (花祭案内)

 全国学生
クリスマス献血キャンペーン2025

福岡県内では毎日約600人分の輸血用血液が必要にもかかわらず、少子高齢化と若年層の献血離れ、様々な感染症の流行を受け血液の確保はますます厳しい状況。そんな中、クリスマスマーケットで賑わう福岡市役所前ふれあい広場に献血バスが登場！街頭献血を受け付けるほか、屋外ステージでは学生によるパフォーマンスも実施予定。キッズコーナーも設置されているので、お子様連れでも安心。クリスマスムードの街に繰り出したら、献血のプレゼントを贈ってみてはいかが。また、献血にご協力の方には協賛品の受け渡しもあり。



【開催日】12/21(日)10:00～16:00
【場所】献血受付:福岡市役所内、会場:福岡市役所ふれあい広場(福岡市中央区天神1-8-1)
【お問い合わせ】福岡県赤十字血液センター 献血推進課 ☎092-921-1493

D 古賀市第18回「第九」演奏会

古賀市でベートーヴェンの「第九」を合唱する恒例の演奏会を今年も開催！公募で集まったメンバーと古賀市民オーケストラが練習の成果を披露する。



【開催日】12/13(土)14:00～(開場13:30)【場所】リーバスプラザが 大ホール
(古賀市中央2-13-1)【料金】全席自由1,200円(当日300円高)※高校生以下
無料【販売】NPO法人古賀市文化協会(☎092-944-2778)、古賀市観光協会
JR古賀駅案内所(☎092-943-1515)にて販売【お問い合わせ】古賀市「第
9」事務局☎090-7163-3620(蒲井)、☎090-9471-0510(かや崎)

F ふくおか国際映画祭With Everyone 2025

世界的映画監督である枝裕和氏をエグゼクティブ・アドバイザーに迎え、「忘れられない素晴らしい映画体験を子どもたちにクリスマスプレゼントする」をコンセプトに企画されたイベント。今年のテーマは「子どもと生きることで見える可能性」。子どもがいる人もいない人も、大人も子どもも「子ども」という存在とかわかることで、見える世界や作家が創る世界はどう変化するのか。映画を通じてその豊かさや発見を共有



[詳細はこちら](#)



© 2025「RENOIR」製作委員会 /
International Partners

【開催日】12/25(木)～27(土) 【場所】九州大学 大橋キャンパス (福岡市南区塩原4-9-1)、九州電力みらいホール (福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル創館4F) 【料金】子ども(高校生以下)無料※当日受付にて学生証を提示、大人1本500円・3日通券2,000円・1日券1,000円、障がい者1本300円・3日通券1,000円・1日券500円※当日受付にて障がい者手帳を提示【販売】無料券を1枚peatrixにて事前申込が必要、Peatrixでの予約ができない方はメールでの予約可※チケット購入方法の詳細はHPにてご確認ください【問い合わせ】くよくくオクリスフェスタ実行委員会 ☎080-4317-1092 (近藤) E-mail: cymbiosis2023@gmail.com

※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。

☎ 0120-008-339 エープラン(株)

パ

清掃スタッフ急募

40～60代の方法羅中!! 未経験OK!!

勤務地 社会福祉法人 敬愛会 みどり苑 (古賀市新原840)

時給	1,060円 ※別途ベースアップ手当あり	時間	8:00～11:30 ※週6日、日数応相談		
休日	日・祝日	待遇	交通費支給(規定あり) 制服貸与・賞与あり 有給休暇あり 雇用・労災保険完備	福利厚生充実! 働きやすい職場です!	
応募	車通勤可(駐車場は自己契約) 電話連絡の上、履歴書(写真付)をご持参ください。 ※現地にて面接します				



パ

フリーペーパー「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)	配達区域	宗像市、福津市、古賀市、新宮町 (ご自宅の近所または希望の区域) ※サンデーが配布されているエリアに限る ※その他募集地区あり		
時間	水～金曜日の都合の良い時間	配布料	約1～2万円/月 ※配布枚数等により変わります	福利厚生充実! 働きやすい職場です!	
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	配達軒数	500～800軒程度		
応募	まずはお気軽にお問い合わせ先までお電話ください。				

未経験者大歓迎!

子育てママも活躍中!

《 毎週火曜日 》
「サンデー」「チラシ」が
自宅に届きます

《毎週水～金曜日》
明るい時間帯に配達

《 毎週金曜日 》
終了報告を行います

未経験者大歓迎!





☎093-581-9933 (担当/ヨシタニ)

〒803-0812 北九州市小倉北区室町 3-1-2

毎日新聞グループホールディングス
株式会社 毎日メディアサービス 福岡デリバリーセンター

受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝休み)
(携帯電話からの通話もOK!)

☎ 0120-123-481

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!

ご自由に
お持ち帰りください

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

クリスマスケーキ等の製造アルバイト募集!

①クリスマスケーキ等の製造
【期間】12/3～12/23(予定)
【時間】8:45～18:00(予定)
※時間は変更の場合あり **時給1,100円**

②パン・和洋菓子等の製造補助
【期間】12/1～1/5
【時間】①9:00～18:00
時給1,100円

【時間】②18:00～翌3:00
③20:00～翌5:00
時給1,150円
22時～翌5時(深夜手当含む)
時給1,437円

期間 12月1日～1月3日
期間中1日～勤務可能!シフト自由★

**ウレシイ
特別手当**
最大43,000円

★12/1～12/31の15日以上出勤で、**20,000円**
★12/18～12/23の4日以上出勤で、**5,000円**
★12/25～12/31の5日以上出勤で、**5,000円**
★12/31～1/3の1日出勤ごとに、**2,000円**
★1/1～1/3の皆勤出勤で、**5,000円**

12/1～12/31で1日8時間・月20日勤務した場合、**最大208,000円(手当込み)**

資格/22時以降は18歳以上の方のみ
待遇/制服貸与、車・バイク通勤可(駐車場完備)、食堂施設あり、交通費支給
(当社規定※車通勤の方も距離に応じて支給)、JR古賀駅から無料送迎バスあり(時間帯による)
応募/WEBで応募を受け付けております。右記二次元コードよりご応募ください。
※説明会を随時行いますので、履歴書(写真貼付)を持参ください。※履歴書は返却致しません。



山崎製パン(株) 福岡工場
古賀市古賀69(3号線古賀IC近く)

お電話での応募も可能です
TEL092-943-5162
受付/8:30～18:00



病院内スタッフ募集

勤務地 古賀市千鳥の病院内

正社員 栄養管理室事務

月給**220,000円**～ 別途手当あり

内容/病院内の栄養管理室での事務業務
(食数管理・給食食材の発注・検収等)
資格/栄養士または管理栄養士
時間/8:00～16:30
10:00～18:30
※シフト制(休み月8日程度)
※試用期間1ヶ月あり

賞与あり
(年2回)

●共通待遇/交通費支給(規定内)、車通勤可、制服貸与、社会保険完備(該当者)

パート 食器洗浄

時給**1,070円**～

内容/食器洗浄業務
時間/①6:30～12:00
※週3日程度勤務
②17:00～21:00
※週3～4日程度勤務
休日/シフト制

未経験者
大歓迎

(株)大興社 TEL092-811-2058
(平日8:30～)
福岡市西区野方3-1-5 大興社 福岡 〔検索〕

平日8:30～まずはお気軽にお電話下さい。
電話連絡後、履歴書(写真付)をご持参下さい。

商売繁昌・開運厄除・社運隆昌

WEB事前申込み
受付中

令和8年
総本宮 宮地嶽神社
個人・企業・法人
新年昇殿参拝
予約
受付中!



宮地嶽神社
みやじだけ

お問い合わせ

TEL 0940-52-0016

FAX 0940-52-1020

〒811-3309 福津市宮司元町7-1

節分祭
豆まき神事
1月31日(土)～2月3日(火)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



※表示している価格は全て、消費税込みの総額代金となっております。(広告有効期限/R8年1月末日)



《からすり》昭和10年(1935)、福岡県立美術館蔵

福岡県立美術館 開館40周年記念

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発売は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

「孤高の画家」の新たな全貌。

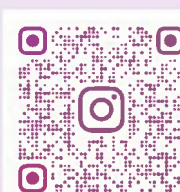


Instagram



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
発行 株式会社 毎日メディアサービス
〒812-0004 福岡市博多区腰田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
目的にのみ使用し、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 829,500部発行
水・木・金曜日配布