

SUNDAY

Life information



2026
2.14

vol. 1555

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 / 74,000部

サンデー福岡 北版

配布エリア ▶ 宗像市・福津市・古賀市・糟屋郡新宮町

PICK UP! P2 体験プログラム特集

感謝特典 開催中

QUOカード
商品券プレゼント!

お見積特典
商品券2千円分

御成約特典
商品券3万円分

長く美しく守る **外壁塗装**

暑夏の温度を最大約7~19℃低下させる **遮熱塗装**

2階上がった時のムワッ感やエアコンの効き目の悪さを大幅に軽減できる!夏の暑さを省エネ対策に検討してみませんか?

電気代節約に!

診断無料・見積無料・相談無料

株式会社 日本塗装工業会員

FUKUDA

年中無休 ☎092-558-6703

春日市ちくし台1丁目36 受付時間10:00~18:00

※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。



3/4(水)スタート! 地元の旬を楽しむ 期間限定「いちごフェア」

『グリーングラスベーカリー』が贈る、毎年恒例・至福の「いちごフェア」を開催。宗像のやのかじ農園さんをはじめ、地元生まれの“完熟あまおう”を贅沢に使ったスイーツが勢揃い!中でもおすすめしたい2種のパフェは、厳選したあまおうに自家製スポンジやソースなどを積み重ねた自慢の逸品。いちごの瑞々しい甘みと次々と変わる美味しさが最後まで楽しめる♪お土産には生地や自家製クリームなど、細部までこだわったデニッシュやクリームサンド、自家製ドリンクがおすすめ!地域の農園と『グリーングラス』の想いが詰まった、旬の味覚を自然に囲まれたカフェで堪能してみたいはいかが?

- 写真中央「至福のいちごパフェ」1,100円
- 写真左上「むなかた完熟いちごパフェ」550円、いちご商品374円〜
- 中央下写真「まろやかなリコリスで作るあまおうスカッシュ」462円
- 右下写真「平日限定バスタランチ(セット)」1,500円
- 写真はイメージ



グローバルアリーナ グリーングラス

☎0940-33-9217

宗像市吉留46-1(グローバルアリーナ内)

☎9:00~16:00(土日祝日9:00~17:00)

※平日のパン販売は10:00~

※パンが無くなり次第終了

困月・火曜日※祝日・連休・施設イベント時は変動あり。店頭、Instagramにてお知らせ

☑あり Instagram: @greengrassbakery



<p>1 中古戸建 福津市花見が浜1</p> <p>★JR鹿兒島本線「福間」駅 徒歩12分</p> <p>2,798万円</p> <p>●土地168.98㎡(51.12坪) ●建物99.36㎡(30.06坪)</p>	<p>2 中古戸建 福津市光陽台2</p> <p>★JR鹿兒島本線「古賀」駅 徒歩15分</p> <p>2,150万円</p> <p>●土地148.78㎡(45.00坪)</p>	<p>3 売土地 古賀市今の庄1</p> <p>★西鉄バス「津屋崎橋」駅 徒歩約3分</p> <p>1,550万円</p> <p>●土地389.28㎡(117.75坪) ●建物128.66㎡(38.91坪)</p>	<p>4 中古戸建 福津市渡</p> <p>★JR鹿兒島本線「千鳥」駅 徒歩20分</p> <p>2,500万円</p> <p>●土地189.13㎡(57.21坪) ●建物102.5㎡(31.00坪)</p>	<p>5 中古戸建 宗像市自由ヶ丘6</p> <p>★JR鹿兒島本線「赤間」駅 徒歩23分</p> <p>2,690万円</p> <p>●土地222.59㎡(67.33坪) ●建物131.37㎡(39.73坪)</p>	<p>6 中古戸建 宗像市三郎丸4</p> <p>★JR鹿兒島本線「赤間」駅 徒歩約12分</p> <p>3,488万円</p> <p>●土地317.16㎡(95.94坪) ●建物61.27㎡(18.53坪)</p>	<p>7 中古戸建 宗像市ひかりヶ丘5</p> <p>★コミュニティバス「ひかりヶ丘中央」駅 徒歩2分</p> <p>2,290万円</p> <p>●土地249.30㎡(75.41坪) ●建物115.52㎡(34.94坪)</p>
<p>8 中古戸建 古賀市小竹975</p> <p>★JR鹿兒島本線「新宮中央」駅 徒歩33分</p> <p>790万円</p> <p>●土地165.34㎡(50.02坪) ●建物88.60㎡(26.80坪)</p>	<p>9 中古マンション 糟屋郡粕屋町大字仲原2804-1</p> <p>★JR東線「粕屋」駅 徒歩約5分</p> <p>3,780万円</p> <p>●専有面積92.97㎡(28.12坪)(税込)</p>	<p>10 中古戸建 宗像市東郷1</p> <p>★JR鹿兒島本線「東郷」駅 徒歩約25分</p> <p>3,850万円</p> <p>●土地200.50㎡(60.50坪) ●建物79.49㎡(24.06坪)</p>	<p>11 中古戸建 宗像市日の里3</p> <p>★JR鹿兒島本線「東郷」駅 徒歩約14分</p> <p>4,480万円</p> <p>●土地267.97㎡(81.06坪) ●建物132.36㎡(40.04坪)</p>			
<p>12 中古戸建 福津市若木台1</p> <p>★JR鹿兒島本線「東福間」駅 徒歩7分</p> <p>3,545万円</p> <p>●土地131.41㎡(39.75坪) ●建物111.37㎡(33.68坪)</p>	<p>13 中古戸建 宗像市広陵台1</p> <p>★JR鹿兒島本線「教育大前」駅 徒歩約23分</p> <p>1,850万円</p> <p>●土地295.25㎡(89.31坪) ●建物109.76㎡(33.20坪)</p>	<p>14 中古戸建 宗像市自由ヶ丘南3</p> <p>★西鉄バス「自由ヶ丘南西通り」駅 徒歩4分</p> <p>1,390万円</p> <p>●土地196.45㎡(59.42坪) ●建物91.62㎡(27.21坪)</p>	<p>15 売土地 福津市宮司6</p> <p>★西鉄バス「的間」駅 徒歩5分</p> <p>1,750万円</p> <p>●土地249.30㎡(75.41坪) ●建物93.84㎡(28.21坪)</p>			
<p>16 中古戸建 宗像市稲元4</p> <p>★JR鹿兒島本線「赤間」駅 徒歩20分</p> <p>1,590万円</p> <p>●土地215.86㎡(65.29坪) ●建物111.06㎡(33.59坪)</p>	<p>17 売土地 福津市若木台1</p> <p>★JR鹿兒島本線「東福間」駅 徒歩約2分</p> <p>2,400万円</p> <p>●土地240.85㎡(72.85坪)</p>	<p>株式会社 エミアス 香椎支店</p> <p>〒813-0013 福岡市東区香椎駅前2-19-14</p> <p>お問い合わせ・ご見学は Tel.092-719-0246</p>				

大人も子どもも! 新しい自分を見つけてみよう!

体験プログラム 特集

「新しい趣味を見つけてみたい」
「普段と違う体験がしてみたい」
そんな時にピッタリの
福津・宗像エリアで体験できる
プログラムをご紹介します!
新しい自分に出会いに行こう♪

福津 モマ笛絵付け体験

サンデースタッフが体験してみた!

津屋崎の伝統工芸「モマ笛」の絵付け体験にサンデースタッフが挑戦しました!

筑前津屋崎人形巧房(福津市津屋崎3-14-3)

開催日 随時開催①9:00~②11:00~③13:00~④15:00~(火・水曜日定休)
作業時間約30分

申込 専用フォームより事前申込

料金 モマ笛大:2,200円、中:1,800円、小:1,500円

対象 ※最大5人まで受付可(それ以上の場合は別会場での開催になるためお問い合わせを)
小学生以上推奨

詳細はこちら



スタート!



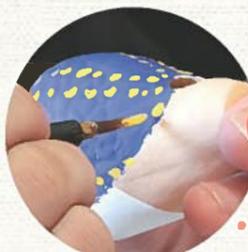
このあとうっかり床に落としちゃった...のに割れなくてビックリ!厚みがあって簡単には割れないんだそう。お子様でも安心!

まずはモマ笛や津屋崎人形についての解説、絵付けのコツなどのレクチャーを受けます。



絵付け前のモマ笛

今回は初心者におすすめの中サイズに挑戦!



アクセントに何か模様をつけたいな



塗り終わったらドライヤーで軽く乾かして完成!



絵付けはどんな色柄も自由!好きな色の絵具を選んで絵付けスタート!説明を聞きながら色を塗っていく。



ちょっとはみ出しちゃった...

世界に一つだけのモマ笛



完成!

体験してみよう

自分の好きなようにデザインや色を決めることができちゃったんです!一人はもちろん、誰かと一緒にやるとさらに盛り上がりそう。時間が経つのがあつという間の、夢中になれる体験でした。

福津 なごみdeプラキャップ変身大作戦!

子ども向け



いつも捨てているペットボトルキャップが、キーホルダーに生まれ変わる!?廃プラスチックリサイクルについてのレクチャーのあと、専用の機械を使ってキーホルダーに変身させる体験に参加可能。作ったアイテムと絵本を持ち帰って、おうちでもプラごみや環境について考える手助けになるはず。

津屋崎千軒なごみ(福津市津屋崎3-17-3)

開催日 随時開催①10:30~②14:00~(第2・第4火曜日定休)

申込 専用フォームより希望日の3日前に申込

料金 1人1,500円(絵本、ドリンク付き)※推奨人数5人まで

※2人目以降は絵本なし1,000円、絵本あり1,500円(ドリンク付き)

対象 小学生以上推奨・小学生未満の場合は保護者1名参加必須

詳細はこちら



福津 体感型・手作りビール体験

大人向け



自分でビールを作ることができる、1日1組限定の体験プログラム。工房内の熱気や香りを感じながら、丸1日かけて本格的なビール作りに取り組める。体験から1ヶ月半ほどで、完成したビールを自宅にお届け。友達や家族との思い出作りはもちろん、誰かのお祝いやプレゼントに手作りビールを贈るのもおすすめ。

ミチクサ醸造所(福津市津屋崎4-1-13)

開催日 随時開催(10:30~17:00)

申込 公式LINEより申込

料金 ベーシックプラン:1日体験+15Lセット挑戦権(ビール瓶で最大40本程)

1組77,000円(1組につき1人~4人まで対応可)※推奨人数2~3人

対象 20歳以上(お子様連れでの参加も可能※要事前相談)

詳細はこちら



宗像 珈琲部/キッズコーヒースクール

大人向け

子ども向け



珈琲について真剣に学びたい大人向けの「珈琲部」を不定期開催。まずコーヒーのことを知りたい人向けの「飲み比べ部」、美味しい淹れ方を学ぶ「ドリッパー部」、マニア向けの「焙煎部」「ラテ部」を展開。何度も通えばまるでお店の味に。また、お子様の「コーヒー屋さんになってみたい」という気持ちに全13回3ヶ月のコースで応える「キッズバリスタスクール」も定期開催中で、次回5月に申込受付予定。

Withcoffee_munakata(宗像市東郷6-1-12)

開催日 珈琲部:Instagramにてご確認を(公式LINE友だち追加でも確認可)

キッズコーヒースクール:3ヶ月コース定期開催(次回は5月に募集予定)

※日程はInstagramにてご確認を

申込 公式LINEより申込※キッズコーヒースクールは公式LINEまたは店頭

料金 珈琲部:詳しくはお問い合わせを

キッズコーヒースクール:7,800円/月(3ヶ月一括払い22,000円)

対象 大人推奨、キッズコーヒースクール:小学生以上推奨

詳細はこちら



宗像 時代衣装体験



歴史ある唐津街道赤間宿を、時代衣装に身を包んで散策できる着付け体験。小物もすべて準備してくれる。侍や町娘になりきって街道を練り歩こう。また、お抹茶体験や利酒体験、歴史ガイドなど様々なオプションサービスも体験できる。少し足を伸ばして、和装のまま宗像大社などにも行ってみよう♪

街道の駅 赤馬館(宗像市赤間4-1-8)

開催日 随時開催(月曜日定休※祝日の場合は翌平日)

申込 希望日の5日前までに電話予約

料金 3,600円(簡単ヘアセットサービス付き)※汚損補償金別途300円

対象 身長150cm以上が必要

詳細はこちら



今週のサンデー PICK UP NEWS ピックアップニュース

グルメ GOURMET 2/27(金)までの期間限定! 本格四川料理のオーダーバイキング 四川飯店 博多



本格四川料理が味わえる『四川飯店 博多』にて、2/27(金)までの期間限定、平日ディナータイムにオーダーバイキング「四川彩菜食べつくし」を実施中!

- オーダーバイキング「四川彩菜食べつくし」
【実施期間】～2/27(金) 平日ディナータイム 90分間限定
17:00～OS21:00(最終入店20:00)
【料金】大人6,000円、子ども(小学生)3,000円
※小学生未満は無料、2名以上での利用限定

☎092-413-5098
〒812-0001 福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ10F
ランチ11:00～15:00(OS14:30)、ディナー17:00～21:30(OS21:00)
※不定休

グルメ GOURMET スティックタイプの“飲むだし”3種が 食事に合う味わいにリニューアル 茅乃舎



発売当初から人気の、お湯を注ぐだけで味わい深いが香る『茅乃舎』の「だしスープ」が、さらに素材の風味を引き立たせ、食事に合わせて楽しむ味わいにリニューアル!

- 「和風だしスープ」(10袋入り)1,080円
●「洋風だしスープ」(10袋入り)1,080円
●「中華風だしスープ」(10袋入り)1,080円

☎0120-84-4000



ライフ LIFE 愛犬の“ごほうびタイム”に! 健康面もサポートする犬用ガム登場 マッチングワールド(株)



愛犬との毎日をもっと楽しく、もっと健やかに。“ごほうび時間”を彩る新ブランド「Bark Won」が誕生!

- 「ごほうび番長」フラットS、フラットM、スクエア 各598円
●「チューヘルズ」超小型犬用、小型犬用、小型・中型犬用 各598円
※価格はメーカー希望小売価格

☎0120-033-034



期待の若鷹紹介
みんなに応援!

塩土 暖 152
Dan Shioji
投手 右投げ/右打ち

- 生年月日 2006.5.18
●身長/体重 185cm/84kg
●出身地 石川県

ファンに一言
今シーズンはケガをしないようにプレーし、2軍の試合で結果を残したいと思っています。一日でも早く支配下登録を目指して頑張りますので、応援よろしくお願いします。



© SoftBank HAWKS

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

ホークスイベント情報



© SoftBank HAWKS

～3/3(火) ※休日を除く
「HAWKSベースボールパーク筑後」にて実施中!
福岡ソフトバンクホークス スプリングトレーニング
2026 in 筑後 Supported by スカパー!
各エリアでの練習見学や選手とのふれあい、
タマホーム スタジアム筑後限定のイベントが盛りだくさん!
2/21(土)～23(祝)はキッズフリマや
はたらく車が楽しめる「春のタマスタ祭り」も開催!

庭木剪定
まずはご要望をお伺いします
庭木1本からOK 見積無料

福円
お申し込みお問い合わせ
☎0940-72-6233 宗像市日の里 2丁目13-3 206

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 2026年2月28日[土]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

インターネットチケット購入でもご利用いただけます!
クーポンコード 12929472
ユナイテッドシネマ ローン ユナイテッドシネマ

COYASH
処分困っているお人形ございませんか?
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、ティディア、ビスクドール等、ご査定可能!!

「サンデー」を見た方 2/27(金)までのお申し込みで 1,000円キャッシュバック
出張査定(手帳) お電話で申し込み 日時決定 査定員がお伺い 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)東京都港区台場2丁目3番1号トリードピアお台場13階
(福岡営業所)福岡県福岡市博多区箱崎町7-1 リアンプレミアム呉服町駅2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

ホームページ制作
制作実績 350社以上
制作料金 ¥200,000～
株式会社 毎日メディアサービス TEL.093-474-3434
〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5丁目3-3 | 受付時間 | 月～金 9:00～18:00

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



ぴーちゃん

#豆腐一丁にかぶりついて、豆腐で鼻が詰まったイタズラわんぱく坊主



みやぶり

#迫力の流鏝馬!

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



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!



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



福津市津屋崎に伝わる「モマ笛」って知ってる? 先を見通すふくろうをかたどった縁起物なんだって

今週のサンデー AREA TOPICS

エリアトピックス

福津にあるビール工房が目指す “映画館の設立”

福津市津屋崎千軒の一角、築100年超えの元旅館を拠点としてビールを醸造している「ミチクサ醸造所」。大切な時間に寄り添うことを願ってビールを作ってきた江藤夫妻が、“映画館の設立”という新しい試みを公表した。3年後の設立を見据えて動き出し、その詳細は今後、SNSやイベントを通じて明らかになる予定。

1960年代頃まではどの町にも小さな映画館があったものの、今はそれも減り、パソコンやスマホでどこでも映画を見られる便利な時代。「それでも、わざわざ出かけて映画館で鑑賞し家に帰っていく、その体験こそ作品と対峙できる大切な何かがあると思うのです」と、主催の江藤瑤子さんは語る。元気な日もそうではない

日も、明日への糧と出える場所を作りたい—そんな想いで映画館の設立を目指しているそう。

取り組みの第一歩として、映画上映会とお話会によるイベントを5/10(日)に開催予定。シチリアの小さな映画館を舞台に描かれる傑作『ニュー・シネマ・パラダイス』を上映し、お話会のゲストには『日田シネマテーク・リベルテ』館長・原茂樹さんを招く。映画好きな方、取り組みに興味のある方はぜひ訪れてみて。



映画館設立を目指すVol.0

2026. 5.10 SUN



●映画館設立を目指してVol.0

【開催日】5/10(日)上映会13:30~16:30
お話会「なぜ映画館をつくるのか」16:40~17:20
上映作品「ニュー・シネマ・パラダイス(完全オリジナル版)」※PG12
【場所】福津市カメラアール(福津市津屋崎1-7-2)【料金】2,000円
※バスの場合、便数が少なく混み合うことが予想されるため、時間に余裕を持った来場を推奨
※車の場合、台数に限りがあるため乗り合わせての来場を推奨



コチラで購入可能
コスモス広場利用組合
☎092-943-1114
福岡市青柳658-1
☎9:00~17:00 休 日 盆 正月・毎月第2水曜日

●つぼみ菜 120~200円

1~3月が旬の「つぼみ菜」が「コスモス広場」にお目見え!春野菜らしい独特のほろ苦さとコリコリとした食感が特徴。生はほどよい辛味があり、加熱すると甘味を感じられる。和食・洋食・中華料理など、どんな料理にも合うので、炒め物や揚げ物、スープなど好みに合わせた食べ方を楽しもう!食感を残すには火を通しすぎないのがおすすめ!



天ぷら・おひたし・パスタなど
何にでも使える万能な旬野菜!

運命の誕生月占い 2/14▶2/20

<p>1月 金運は魂の足元から整い始める!身の回りを浄化するほど不要な出費が自然と離れそう。 (ラッキーカラー) 緑 ●</p>	<p>2月 全運は魂の感覚が導く時!瞬間の違和感と魂からの合図。流れを守る鍵になりそう。 (ラッキーカラー) 金 ●</p>	<p>3月 お金への意識の乱れが表に出やすい週!丁寧に扱うと、流れは静かに浄化されそう。 (ラッキーカラー) 黒 ●</p>	<p>4月 他人の気が入り込みやすい時間。答えを避け、自分の魂に戻る事で金運は守られるはず。 (ラッキーカラー) 橙 ●</p>	<p>5月 積み重ねてきた魂の選択が形になりそう!価値を正しく受け取る事で、運は上昇へ。 (ラッキーカラー) 銀 ○</p>	<p>6月 量より質、魂が納得するかが重要!心地よい選択が金運の流れを美しく整える週になりそう。 (ラッキーカラー) 紫 ●</p>
<p>7月 言葉と確認が金運の浄化ポイント!本音で向き合うと、滞っていた流れが通る。 (ラッキーカラー) 青 ●</p>	<p>8月 守りの浄化期間になりそう!静かに気を蓄える事で、後に大きな流れが生まれるはず。 (ラッキーカラー) 白 ○</p>	<p>9月 魂の緑が金運を動かしそう!心を通わせた関係が、思わぬ豊かさを運んでくる。 (ラッキーカラー) 赤 ●</p>	<p>10月 停滞していた金の気が循環し、新しい小さな行動が新しい収入の流れを呼び込むはず。 (ラッキーカラー) 黄 ●</p>	<p>11月 数字を整えると気が整いそう!見える化が魂を安心させ、全運の軸を強める兆しあり。 (ラッキーカラー) 藍 ●</p>	<p>12月 未来へ意識を向け、魂の流れを整えよう!長期視点の選択が安定した豊かさを育てる。 (ラッキーカラー) ピンク ●</p>



2026年 家具は購入するより リフォームを!

おかげさまでご依頼多数!

見積もり無料 40年以上の実績とキャリア 中島がお伺い致します!

一流メーカーのリフォームも承ります! (カリモク / マルニ / MORISHIGE / KOSUGA / その他 イタリア・北欧・オランダ・ドイツ家具も対応) 「加茂桐タンスの伝統工芸士」によるメンテナンスも受付中

今月の提言 家具はなぜ買い替えよりリフォームが良いのか

古き良き家具は、厳選された素材で職人によって一つひとつ丁寧に作られた物ばかりです。次から次へと家具を買い替え続けるのではなく、古き良き物を大切に使用してみませんか? また、古き良き家具は日本の気候風土に合わせた作りになっており、使いやすいのも特徴です。

家具のリフォーム。

お気に入りの家具を長く使いたい、リメイクして部屋の雰囲気を変えたい...など、経験豊富なプロの技術で、日常をアップデートしてみませんか?

家具リフォーム本舗

今、若い世代にも注目されている

家具に傷や汚れなどが付いていても、経験豊富な職人の技で隠せます! 職人との打ち合わせからリフォーム後のお届けまで、担当者にお任せを!

kagureform honpo

家具リフォーム本舗

お見積もりは現物を確認してから行っております

事務所 Tel.092-771-8787

担当直通 Tel.080-3371-1903 (中島)

福岡市中央区天神5-9-2-306 9:00~19:00

kagureform honpo 検索 ※メールでの受付不可

●内部のバネの修理、ウレタン入れ替えなどを行いました。

●革の張り替え、中のウレタン入れ替え、バネの入れ替えなどを行いました。

●塗装、本体調整などを行いました。

●金具脱着、本体塗装などを行いました。

●革の張り替え、固めのウレタン入れ替え、バネの付け替えなどを行いました。

※マスク着用、手にはアルコール消毒を行って訪問・お打ち合わせをさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いいたします。

美味薬膳帳

YAKUZEN RECIPE



鶏ささみの春菊スープ

材料 (4人分)

- 鶏ささみ……………2本 カツオと昆布のおだし…1,200cc
- 春菊・葉のところが3本分程度 片栗粉……………大さじ1
- 人参……………適量 小葱……………適量
- なつめ……………6個

つくりかた

- 春菊はさつと茹でて小さく切る。鶏ささみは細かく切る。
- ①と片栗粉を混ぜる。混ぜたらお団子を作る。
- カツオと昆布のおだしで、なつめと人参を茹でる。火が通ったら②を入れる。
- お団子に火が通ったら器に盛りつけ、小葱をトッピングする。

ひとことメモ

立春になり、春の訪れを感じますね。春は移動や環境の変化が大きいので、ストレスがたまりやすいです。今からストレスを分散しやすい身体を作っていきますよ。
 鶏ささみ…エネルギーを補い、胃腸を整える。疲労回復効果もあり。
 春菊…胃腸を整え、気を巡らせてストレスを分散させる。
 人参…血を補い、目の乾燥や貧血を予防する。
 なつめ…胃腸を整え、血とエネルギーを補う。疲労回復、精神を安定させる。



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。だれでも調理認定講師、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。

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



●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

2	8	9	6	1	5
9	7	6	1	8	2
8	1	8	2	9	7
9	1	6	2	7	8
8	2	7	6	9	1
7	9	1	8	2	6
6	9	1	8	2	7
5	9	7	6	1	2
1	6	9	2	7	8
2	8	6	9	7	1

Healthy Life

腸内環境

便秘とは、排泄が正常に行われず、大腸内に排泄物が停滞することをいい、週3日以上排便がない、下腹部に膨満感がある、残便感がある、便が硬く、排便時に痛みが伴う等の症状がみられます。

◇便秘の種類

弛緩性便秘は、食物繊維・食量・水分の不足、運動不足、加齢などにより腸の蠕動運動が低下することで起こり、痙攣性便秘は不規則な生活、ストレスなどにより自律神経が乱れ、腸が痙攣状態となり、蠕動運動が低下することで起こります。

◇主な原因

食物繊維、食量の不足により、便の量が減ることや水分不足により、便が硬くなることで排泄がスムーズに行われなくなります。また、運動不足により、腸周りの筋力が弱くなると、腸の働きが低下するほか、便を押し出す力も低下します。睡眠不足やストレスで自律神経のバランスが崩れることでも腸の働きが低下します。

【危険】

放置すると、食欲不振、肌荒れ、免疫力低下、大腸がん、肥満、糖尿病のリスクが上昇。

◇食事で腸内細菌のバランスを整えることが大切

理想のバランス 善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1
 ビフィズス菌、乳酸菌などの増殖…元気・美肌・免疫力アップ。
 ウェルシュ菌、大腸菌などの増殖…疲れやすい・肌荒れ・体調不良。

◇積極的にとりたい食事

- ・プロバイオティクス(生きたまま腸に届く体によい動きをする善玉菌やそれを含む食品：ビフィズス菌や乳酸菌等を含む食品)
- ・プレバイオティクス(腸内の善玉菌の餌となり善玉菌の増殖を促す成分や食品：水溶性食物繊維やオリゴ糖を含む食品)

善玉菌



日和見菌



悪玉菌



・不溶性食物繊維の摂取(水分を吸着して便量を増やす等…ごぼう、大豆、サツマイモ、玄米、きのこ等) ※痙攣性便秘は、不溶性食物繊維をとり過ぎると症状悪化のリスクがあるため、要注意。

・水溶性食物繊維の摂取(便を柔らかくする等…オクラ、りんご、こんにゃく、海藻、きのこ等)

◇見直したい生活スタイル

- ①朝食をしっかりとする
- ②朝食後にトイレに行く
- ③水分をしっかりとする
- ④運動をする

【朝食のすすめ】

起床時や長い空腹時間の後にとる食事は、胃・大腸反射を最も起こしやすい。
 ※胃・大腸反射…食べ物が胃に入ることによって胃が刺激され、大腸が反射的に動き出すこと。

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。



2/20(金)公開 『映画 教場 Requiem』

木村拓哉主演のテレビドラマ「教場」シリーズの集大成となる、劇場版2部作の後編。その内部が決して公になることは無い、未来の警察官を育成する学校＝教場。適性の無い人間をふるい落とす場でもある密室空間で「夢と希望と秘密を抱えた生徒たち」と、「どんな些細な嘘も見抜くことのできる鬼教官」による、卒業(＝警察官になること)をかけた真剣勝負が今始まる――。前編となる映画「教場

Reunion」はNetflixで配信中。

■出演：木村拓哉／桐谷美玲／青柳翔／金子大地
 倉悠貴／井桁弘恵／大友花恋／大原優乃
 猪狩蒼弥／中山裕貴／浦上晟周／丈太郎
 松永有紗／佐藤仁美／和田正人／寛井敦史
 高橋ひとみ／白石麻衣／染谷将太／川口春奈
 味方良介／大島優子／三浦翔平／濱田岳
 福原遥／杉野遥亮／龜梨和也／中村蒼
 坂口憲二／森山未來／小日向文世

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)
 園精屋郡久山町山田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>



©フジテレビジョン ©長岡弘樹 / 小学館

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE

家族の誰かに伝えたい事

愛するユキちゃんへ。人間の家族のいない私にとって、あなたが唯一の家族です。最後までお世話させていただきますので、長生きしてね!(宗像市/いちまる)

ネコのみいーちゃんへ。いつもではないが、たまの玄関でのお見送り、お出迎えありがとう。心が癒やされます。(古賀市/おでかけ)

妻へ。毎日お弁当を作ってくれてありがとう。(北九州市/きよ)

主人に「家事を手伝って」。(福津市/かずちゃん007)

みんなの本棚にへそくりを隠していたのは、私です。ごめんなさい。(大阪府/サンキュー)

家事をほとんどしてくれている旦那に、ありがとうと伝えたいです。(築上郡/ミニドライバー)

募集中のお題

やめて良かった事

今週の PRESENT

「全スーパー戦隊展」招待券

ペア 2組様



©テレビ朝日・東映 AG・東映 ©東映 ©石森プロ・東映 ©Marvel Characters, Inc. All Rights Reserved

4/18(土)～5/10(日)にJR九州ホール(JR博多シティ9F)で開催。撮影に使用された小道具など約500点を展示するほか、2分間独占でヒーローとふれあうことができるイベント(入場チケットと要別チケット)も開催。

提供 福岡会場事務局(東映内)
 ☎092-532-1081(平日/会期中10:00～18:00)

※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。

●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「やめて良かった事」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

2/18(木)
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



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

- 足の血管がポコポコ浮き出ている
- 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



◆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

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。



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。

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けます。
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、
楽しくお出かけしてみよう♪



2月														3月						
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3
水祝	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火
															B	C				
E																	~3/15			

A 全スーパー戦隊展

50年の節目を迎える「スーパー戦隊シリーズ」史上最大級の展覧会がついに福岡に上陸!本展は、歴代の「スーパー戦隊シリーズ」を「昭和」「平成」「令和」の3つの時代と共に振り返り、これまで一般公開されることなかった、撮影で実際に使用された小道具や衣装・ロボット・ミニチュアなど約500点を展示。また、特設会場では、2分間独占でヒーローとふれあうことができる「スーパー戦隊DreamGreeting」を実施する。50年の歴史の集大成をぜひお見逃しなく!



©テレビ朝日・東映 AG・東映 ©東映 ©石森プロ・東映 ©Marvel Characters, Inc. All Rights Reserved



【開催日】4/18(土)~5/10(日)10:00~18:00(最終入場17:30)
【場所】JR九州ホール(福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ9F)
【料金】大人(中学生以上)2,100円、小人(3歳~小学生)1,000円(当日各200円高)、スーパー戦隊Dream Greetingチケット6,000円(1名分の入場券込み、1枚につき5名が参加可能)※2歳以下は入場無料(保護者同伴必須)
【販売】各種プレイガイドにて販売中※4/18(土)・19(日)の日時指定入場券、DreamGreetingチケットはチケットぴあで販売
【お問い合わせ】福岡会場事務局(東映内)
☎092-532-1081(平日/会期中10:00~18:00)

B vol.43 ハンドメイドマルシェてくてく。

洋服、バッグ、布小物、アクセサリ、木工、グリーン、お菓子など、福岡県内外のハンドメイド作家さんの作品が大集合!年に3回、宗像ユリックスで開催される「てくてく」。多種多様・個性豊かなオリジナルの作品がずらりと並び、見るだけでも楽しいっ!ここでしか出会うことができない様々な作品の中から、自分好みのお気に入りを見つけてみよう。また、作家さんとのふれあひも魅力の一つ。ぜひ会場に足を運んでみてはいかが?



【開催日】2/26(木)10:30~15:00
【場所】宗像ユリックス イベントホール(宗像市久原400)
【料金】入場無料
【お問い合わせ】てくてく企画室広報☎090-7398-5221(担当:平山)

C 起業女性カフェナイト@大名

「起業に興味はあるけれど、何から始めたらいいかわからない」「同じ気持ちを持つ人と話してみたい」そんな想いを持つ女性が、ドリンクを片手に気軽に集まり、ゆるく語り合える夜の交流イベントを開催。これからやりたいこと、今の働き方について、大切にしていきたいことを自由にシェアしながら「自分の気持ちに気づくこと」「同じ想いを持つ仲間と出会うこと」ができる。まだ決まっていない・迷っているという段階の方も、ぜひ安心してご参加を。ドリンク持ち込み・仕事終わりからの途中参加もOK!



【開催日】2/27(金)18:00~20:00
【場所】CREATIVE ROOM(福岡市大名1-3-32ラコルテ大名203)
【料金】一般550円、コミュニティメンバーは無料(LEADIAメンバー/CREATIVE ROOM利用者・イベント参加者/CREATIVE ROOM月極会員)
【申込】上記QRコードより申込(途中参加可)
【お問い合わせ】託児付きコワーキングスペース&シェアオフィス CREATIVE ROOM(クリエイティブルーム)☎092-985-8870

D とんてん教室 「ルーを使わないカレー作り」

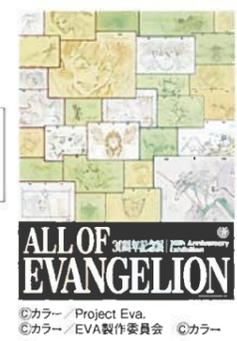
食品ロス削減のお話と冷蔵庫の残り野菜活用。ルーを使わずターメリック、クミン、ガラムマサラなどのスパイスを使って簡単カレーを作ろう。



【開催日】3/13(金)10:00~12:00【場所】エコロの森 再生・展示棟(古賀市埴内1970-1)【料金】600円【定員】先着8名【申込】エコけんLINE公式アカウントのトークへ「教室参加希望」と送信で申込【締切】3/6(金)【持参】エプロン、ハンダナ、手拭きタオル、マスク【お問い合わせ】NPO法人エコけん☎092-944-6450

E エヴァンゲリオン30周年記念展「ALL OF EVANGELION」

国内外で人気を誇る「エヴァンゲリオン」シリーズは、1995年にTVシリーズ「新世紀エヴァンゲリオン」が放送開始となり、2025年で30周年。本展では、これまでまとまって展示されてこなかったテレビアニメの色鮮やかなセル画や、緻密に描かれた原画・設定など、作品の根幹にかかわる制作資料を展示。さらに、新劇場版シリーズで採り入れられたデジタル制作資料も初展示。今もなお世界で愛される「エヴァンゲリオン」の魅力と、耳と目と脳で感じる「祝祭」の中で紹介する。



【開催日】~3/15(日)9:30~18:00(最終入場17:30)
【場所】福岡市科学館 3F 企画展示室(福岡市中央区六本松4-2-1)
【料金】一般1,900円、小学生600円※未就学児無料(要保護者同伴)【販売】各種プレイガイドにて販売中
【休館日】火曜日【お問い合わせ】西日本新聞イベントサービス☎092-711-5491(平日9:30~17:30)

※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。

さんきゅー 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)

清掃スタッフ募集!!

【勤務地】宗像市東郷の官公庁舎

職種/公共施設の清掃全般
勤務/月~金曜の8:00~17:00
※2人体制、月12~14日程度の勤務
時給/1,057円~
休日/土・日、ほか

待遇/交通費(規定)支給、制服貸与、ほか詳細は面談の上、相談に応じます。
応募/随時受付。まずは下記までご連絡ください。勤務開始日はご相談ください。

事業内容/測量・環境コンサルタント、測定・分析、建物総合管理等
nitto-ci 日東化学工業株式会社
北九州市小倉南区徳吉東4丁目9-1 ☎093-451-2711(採用担当/下村)

サンデー福岡 読者ライター募集

地域を元気にする紙面を一緒に作りませんか?

内容/現地にて取材、撮影、ライティング(登録制で弊社より内容に合わせ取材依頼します)
資格/要普通自動車免許・経験者優遇
報酬/ライティング料(1記事)5,000円~15,000円
※記事サイズによって異なる ※交通費支給
時間/空いている時間帯(締切あり)
応募/履歴書を下記住所まで送付【選考方法/書類審査後面接】

生活スタイルを崩さず自由な時間にお仕事!
ネット環境があればご自宅で作業OK!

毎日新聞グループ 株式会社 毎日メディアサービス ☎0120-178-012(担当:村上) ☎092-471-1177
福岡市博多区榎田1-7-17

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
- フードウェイ宗像店

福津市

- イオンモール福津店
- レガネット福津

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



未経験の方 大歓迎!
ホテル内 スタッフ 増員募集

お子さまの行事等によるシフトの相談OKです!
《勤務地》メルキュール福岡宗像リゾート&スパ

WワークOK! 土日祝、大型連休のみ出勤できる方大歓迎!

＜時給＞ **1,100円～**

＜仕事内容＞ **8～10部屋の**ホテルの客室清掃 ベッドメイク バスルームの清掃 他

●時間/9:30～14:30 ※繁忙期残業有 ※週2日～5日程度

●休日/シフト制 ※相談に応じます

★短時間勤務(3h～)OK
★マイカー通勤可、その他手当有
★簡単な作業で、一人で黙々とできるお仕事です!

20～70代の女性 活躍中!

送迎有 東郷駅 赤間駅

待遇/制服貸与、交通費支給(当社規定有)、マイカー通勤可、試用期間3ヶ月 応募/まずはお気軽にお電話ください、面接日を打合せいたします。

事業内容/お客様第一主義の総合ビルマネージメント企業
(株)ビルマネージメント 宗像事業所 TEL.080-8591-7486 担当:高木
宗像市田野1303(メルキュール福岡宗像リゾート&スパ内)

家族と一緒に、ならいごと
友達と一緒に、ならいごと

健康麻雀 ならいごと

①毎週月曜日19時～21時 ②毎週木曜日19時～21時
③毎週火曜日19時～21時 ④毎週金曜日19時～21時
⑤毎週水曜日19時～21時 ※上記から、日程を選択できます。

よくある質問
その1. 未就学児～何歳でも参加可能
その2. 親子・友達同士、ひとりでも!
その3. 月額5,000円～(1人/週1回)

健康麻雀をとおり、子どもから高齢者までの多世代交流ができることを目的としています。

受付時間 平日10時～21時・土日祝10時～21時
ぽこのかい Tel.092-402-2293
〒811-0121 糟屋郡新宮町美咲3-1-1 新宮プラザ2F

お申し込みはこちらからも受け付け中!
LINE

病院内スタッフ募集 勤務地 古賀市千鳥の病院内

調理師 正社員
月給220,000円～(集団調理、経験者)
月給210,000円～(集団調理、未経験者)

内容/病院内での調理業務
資格/調理師または栄養士
時間/①4:30～14:00
②8:30～18:30
※①②のいずれか選択可
休日/シフト制

栄養管理室事務 正社員
月給230,000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/①10:00～18:30
②8:00～16:30、10:00～18:30
※シフト制(休み月9日程度)
※①②のいずれか選択可

●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、賞与あり(年2回)、試用期間あり(1ヶ月)

(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 総務

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。

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名様へ **1,000円分 プレゼント!!**

VR住まいの森 検索

運営 **PLAN 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

地域に密着した営業広告 求人広告など

宗像市・福津市
古賀市・新宮町

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

※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3月末日)

ポストメイト サンデー配達員さん募集

シニアの方も活躍中!
未経験者も大歓迎!

こんな方が働いています
20代後半～30代 子育て奮闘中!
40代～60代 アクティブお母さん
70代～ 元気が自慢の方!

初めての方も安心!
配布の仕方など
事前に教えます!

仕事内容	フリーペーパーの 配達業務
配達軒数	500～800軒程度 ※配布枚数等により変わります
配布料	約1～2万円/月
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!

【募集エリア】
●宗像市
●福津市
●古賀市
●新宮町

上記エリアで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

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 月～金曜日9:00～17:00 (土・日・祝日は休み)

携帯電話からの通話もOK! お気軽にお電話ください!
0120-123-481