

Life information SUNDAY

サンデー北九州 西版

配布エリア ▶ 八幡西区・八幡東区・若松区・中間市・水巻町・遠賀町・岡垣町

2026
4.4

vol. 1562

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 / 340,000部



A・PLAN

広告(サンデー・新聞)、デザイン、チラシ、看板 等はお気軽にお問い合わせください。

不動産広告・求人広告の

北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F
エープラン株式会社 TEL:093-581-8824



※サンデー北九州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。



コク旨!ピリ辛!「担々麺」
さらに美味しくリニューアル

「らーめん食堂 ろくの家」でリクエストが多かった人気メニュー、「ピリ辛」担々麺が4月末までの期間限定で復活!濃厚胡麻スープに、たっぷりの特製肉味噌。辛さ控えめで胡麻のコクと旨みが広がる一杯。女性や年配の方にも食べやすい細麺がスープによく絡み、最後まで後引く美味しさが楽しめる。今なら4月30日(木)まで本紙ご持参で「担々麺」ご注文の方に「煮玉子」サービス!特典は本紙一部につきお一人様のみ適用、他特典との併用不可。

ラーメン食堂 ろくの家 三ヶ森店

☎093-611-6660

〒810-0811 八幡西区三ヶ森1-1-1

☎11:00~24:00(OS) 休不定休 〆あり

- 写真は「担々麺」1,100円
- 特典のトッピング「煮玉子」通常180円→サービス
- 特典は本紙一部につきお一人様のみ適用
- サンデー特典と他特典併用不可



全国 約1,500万部のチカラ

実績のあるフリーペーパー発行会社が加入する信頼のネットワーク組織です



一般社団法人
日本フリーペーパーネットワーク

東京都千代田区神田須田町2-3 金網ビル3F
TEL.03-6820-7826 (平日10:00~18:00)
E-mail:info@jfpnw.jp



髪も肌も、
これ1本で
全身うるおう。

福岡
人気美容室と
共同開発

無着色
無香料

毎日新聞グループがお届けする
毎日がプレミアムシリーズ
毎シャンプー

美容成分導入でハリ・コシを与え
まとまりのいい髪に

べたご髪 白髪 薄毛 パサつき かゆみ 軟毛

シャンプーの泡は
そのまま全身へ

シャンプーの泡をすぐに流すのはもったいない!毎シャンプーは全身洗浄料ですので、美容泡でそのまま全身を洗ってください。

髪質・年齢問わず
お使いください

髪質や性別・ボリュームにより製品を変える必要がなく赤ちゃんから大人まで共通してお使いいただけます。ボトルも減り浴室がスッキリ!

髪・顔・体
全身洗える
美容泡



初めての方限定!特別価格

初めて毎シャンプーをご購入の方

●税込合計価格より

¥500 OFF!

送料
無料

通常

300ml. ¥3,850(税別)

▶ ¥3,350

※キャンペーン対象はお一人様1回限りです。※その他キャンペーンとの併用はできません。※出荷後のキャンセル・返品はできませんので予めご了承ください。

注文方法 お申し込みはお電話・インターネットにて承ります。

☎092-781-3221

ご注文の際に「サンデーを見た」とお伝えください。

受付時間 月～金 9:00～18:00 土 9:00～16:00 [日・祝日休み]

●おかけ間違いのないようご注意ください。●携帯電話・PHSからもご利用いただけます。●通話料がかかります。

スマートフォンからQRコード読み取り

スマートフォンのカメラ機能でQRコードを読み取ると購入サイトに繋がります。



●通信料はお客さまご負担になります。

お支払い お支払い方法は下記のいずれかをお選びください。

① 訪問集金 ② 届いてからコンビニ払い

※皮膚疾患の症状があり、ご心配な方はご使用をお控えください。●商品のお届けはご注文受付後1週間前後、お支払方法1訪問集金2届いてからコンビニ払い(商品発送より2週間以内)・振込手数料無料●初期不良以外の返品交換はできません。お客様の個人情報は厳重に管理し、商品発送、ご連絡、ご案内、サービス向上のためのデータ集計以外の目的には利用いたしません。●お支払いは信用決済または振替のみの対応となります。●初期集金を選ばれた方は、振替の振替口座からの振替集金となります。●訪問集金をご希望であっても、一部エリアでは訪問集金ができません。届いてからコンビニ払いしか対応できない場合がございます。その場合はご注文を確定する前に、事前に確認のご連絡を申し上げます。

一宮神社

じいちのみや



月代わりの御朱印(3月分)には、2匹の猫が描かれている

若し神主は、音楽家(チューバ奏者)でもあり、境内では、世界的ヴァイオリニストによる演奏会も開かれる。王子神社、大歳神社、諏訪神社の3社を合祀し、一宮神社と名付けられた。古代祭祀場跡である、神籬磐境(ひもろぎいわさか)が残っている。御朱印にも描かれている2匹の猫目当ての参拝客も後をたたない。

■八幡西区山寺町12-30
☎093-641-2865



神籬磐境についての説明



本殿内での演奏会では、100人近くの観客収容可能



新しく授与される色紙



階段下から見上げると神々しい光が



JRとタイアップしている御朱印

頻りに催し物が行われ、参拝する人の目を惹きつける。御朱印の種類や数かなり多く、何度も足を運びたくなる。月代わりの御朱印のほかに、切り絵の御朱印、JRとタイアップしている御朱印、さらに、新しく四神が描かれた色紙(しきし)が授与される。

■八幡西区岡田町1-1
☎093-621-1898

※御朱印は全て手書きのため、授与までに時間がかかる。余裕を持って参拝することが必要



岡田神社(岡田宮)

おかだじんじや(おかだぐう)

豊山八幡神社

とよやまはちまんじんじや



駐車場から近い本殿。近くには、北九州下関フェニックスが必勝祈願のため奉納した巨大絵馬がある

「やはた」の地名発祥の地であり、八幡総鎮守。神功皇后により、「豊山(ゆたかやま)」と名付けられたほど歴史がある。境内では、珍しい鉄のしめ縄や、御祭神である応神天皇、仲哀天皇、神功皇后をモチーフとした鉄偶を境内で拝見することができる。

■八幡東区春の町4-4-1
※本殿に行くまでの道はかなり狭いので、注意が必要。
☎093-671-2998



やはた地名発祥の地



発祥のはたの地名石碑

ご朱印スポット

ライター:さくら はなこ

事前に御朱印帳と小銭を準備しておこう。

お釣りが出ないよう、なるべく小銭の用意を。オリジナルの御朱印帳を授与している所もあり♪

春日神社 黒田神社

かすがじんじや

くろだじんじや

随時更新中!

WEBサイトでは地域の情報がいっぱい

<https://sunday-web.net>

サンデーポータル

検索

サクサク見られる♪



参加無料

完全予約制

女性のための

貯蓄はしているけど、本当にこれで大丈夫?と不安になっているそこのあなたへ!

20~50歳の方におすすめ!

人生100年時代!!お金の悩みを解決しませんか?老後資金に不安を感じている方、ぜひご参加ください。

4/18土 午前 午後 21火 午前 午後

[午前の部]10:30~12:00 [午後の部]13:30~15:00 [定員]各回10人 (10:00受付開始) (13:00受付開始)

会場 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 北九州市小倉北区大手町11-4 [ムーブ地下駐車場無料]

気になるこんなことが学べます!

- 将来に備えるポイントをわかりやすく解説
- 介護・相続の対策
- 家計と資産運用の見直し術
- 年金・退職金の上手な活用方法
- 新NISA・iDeCoの解説

各開催日の1週間前までに右記二次元コードからお申込みください



講師

エヌオーワンライフコンサルティング代表 難波夏文

福岡県出身。慶應義塾大学卒業後、JTBで営業職を経て損保ジャパンに入社。2007年に独立し、21年の業歴で年間200名と面談、累計実績で約3,200組以上の「お金を貯めるための仕組みづくり」を提供。会計業務にも携わり、約300社の決算を担当。水泳でインターハイ出場経験があり、調理師免許も保有。45歳で大学院に進学しMBAを取得。経済と会計のプロとして活躍中。



お問合せ先

[主催] これからのマネーセミナー事務局 (エヌオーワン life consulting内) Tel:090-2249-6467 Mail:info@no1life.jp

©Amazon, Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。[キャンペーン主催:これからのマネーセミナー事務局]

SUNDAY

飲食店 エステサロン 不動産 など
新規顧客の獲得に!

この大きさと

広告

出ませんか?

横68mm×縦238mm

サンデー北九州 東版

128,000部配布

107,800円(税込)

サンデー北九州 南版

84,000部配布

68,200円(税込)

サンデー北九州 西版

128,000部配布

107,800円(税込)

サンデー北九州 通し版

340,000部配布

264,000円(税込)

まずはお気軽にお問合わせを

☎093-473-2180

(株)毎日メディアサービス <https://sunday-ns.co.jp/>
サンデー事業本部 北九州 [サンデーネットワーク](https://sunday-network.jp/) 検索

? 姑の偏愛と夫の無関心にモヤモヤ… 愚痴をこぼしてしまう私は甘い?

お悩み解決!
オンナの
指南書

夫と姑と3人暮らし。姑が家にいるので夕飯の支度はしてくれ、茶碗は私が洗いますが、夫は何もしません。姑は自分の息子にばかりおいしいものを食べさせ、私が食べると不機嫌に。夫が私に分けると「優しかね」と絶賛し、私は「お義母様ありがとうございます」と言いますが返事はありません。友人からは「夕飯を作らなくていいから幸せよ」と言われ愚痴もこぼせず、実母にだけ理解してもらえます。私は甘いでしょうか。(53歳女性)

A 心の距離を取り、あなた自身を大切に

あなたは決して甘くありません。「幸せ」で「甘い」のは、何もせずに母親に甘えている息子さん(あなたの夫)です。同じ家に3人の大人が暮らしていると何らかの衝突は避けられませんが、誰か一人だけが我慢をすればいいというわけでもありません。

とはいえ、反発して波風を立てるのは得策ではないので、あなたはとにかく「自分の心と体を大切にすること」に心を注ぎましょう。まず、「姑はそんなもの」と線を引き、返事はもらえなくとも、とりあえず感謝は伝え「私はやるべきことはきちんとやっているからOK」と割り切りましょう。そして、あなたのモヤモヤが爆発しないよう、たまには夫婦で、あるいは一人でこっそり外食をして、お義母様との心の距離をそと取りましょう。



心に余裕ができた時には、お義母様に外でランチしたり、たまにはデパート地下のお惣菜を買ったりなど、みんなで楽しむのもいいかもしれません。夫には家事の分担について冷静に言語化して提案できるといいですね。



南谷敦子

南谷総合法律事務所代表弁護士。九州大学法学部卒。平成11年弁護士登録。医療機関、企業、家庭などの法律問題を広く扱う。

女性のお悩み募集!

採用された方には
QUOカード500円分プレゼント!

<https://sunday-web.net/shinan/>



肌ストレス・アトピー・湿疹など なかなか治らない肌疾患でお悩みの方へ



市川洋子さん(39歳)10年で改善。★個人差あり 広田美子さん(60歳)15ヵ月で改善。★個人差あり

インダ薬店に相談して改善した方の体験談をご紹介します。市川さんは「20年手湿疹(特に指先)で、いろいろな病院でいろいろな薬を常用していた。1、2週間前から目、腕、首、腕に湿疹が出るようになり、薬を止めたいと思っていたので、娘のアトピー性皮膚炎で雑誌で見たインダ薬店と一緒に相談。全身に辛い好転反応が長く続き、他の人から心配されたが諦めなかった。ほぼ10年で改善。」広田さんは「10ヵ月前に両頬に赤く痒みのある湿疹が出始め、ステロイド剤や痒み止めで治療していた。こめかみにも出始めたので止めて、漢方薬の処方をする病院へ。しばらく続けたが、おでこ、頬、ほうれい線にも同様に症状がでたので全部止め、インダ薬店へ相談に。カウンセリングが納得できたので実施。4ヵ月で赤みは引き、15ヵ月で改善。」



管理薬剤師 石田洋子先生

無料相談会(要予約)…毎月1日・10日・20日
●HPにて体験談多数掲載中! ●まずはお気軽にお電話を! ※押し売り、勧誘一切なし

インダ薬店 ☎090-3414-0560
〒小倉北区紺屋町13-1 毎日新聞西部会館1F
(正面エレベーター裏側/商工会議所の向かい)
☎10:00~19:00
<http://ishida-y.main.jp>

想いを届ける募金&支援プログラム 毎日新聞西部社会事業団が実施



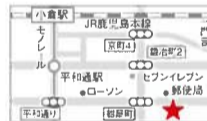
毎日新聞西部社会事業団は、毎日新聞社と協力して、各種の募金を受付中。一般的な社会福祉向上のために活用する「社会福祉基金」、小児がんをはじめ難病などと闘う子どもたちを励まし支援する「小児がん征圧募金」、災害救援に関する事業として、「東日本大震災救援金」や震災で保護者を亡くした子どもの就学を支援する「毎日希望奨学金」などを募っている。募金は郵便振替、現金書留での郵送、持参も可能。

郵便振替の場合

口座番号/01770-2-40213 口座名/毎日新聞西部社会事業団

現金書留の場合

〒802-8651 北九州市小倉北区紺屋町13-1 毎日新聞西部社会事業団 宛



(公財)毎日新聞西部社会事業団
☎093-551-6675
〒小倉北区紺屋町13-1
毎日新聞西部社会事業団

土屋太鳳と佐藤勝利が刑事ドラマでダブル主演

4月8日スタート、テレビ朝日系「ボーダレス～広域移動捜査隊～」

テレビ朝日系で4月8日スタートの連続ドラマ「ボーダレス～広域移動捜査隊～」(水曜21時)で、土屋太鳳とtimeleszの佐藤勝利がダブル主演を務める。ドラマ「踊る大捜査線」で知られる君塚良一さんが脚本を手がける。同作は、警視庁と所轄署や他道府県警の縄張り争いを解決するために警察庁が試験運用を決めた「移動捜査課」を題材にした刑事ドラマ。7人の刑事たちがトラックで事件現場へと爆走し、事件を解決していく姿を描く。

土屋が演じるのは移動捜査課に所属する仲沢桃子だ。思ったことをすぐに口に出す激情型だが、実は彼女にはこの課に来ることになったある過去がある。佐藤は新人刑事の黄沢雷に扮(ふん)する。所轄署にいた雷はミスをして現場から外されそうになったところを「大型自動車免許を持つ」という理由で移動捜査課に異動することになる。

主演が決まった土屋は「いつかバディの魅力をアピールする。」

役柄についてもそれぞれ語り、「桃子の強さ、をどうかみ砕くのか、桃子にとって強さとは何だろうか、そして、強さの中に愛情を込めるにはどうしたらいいかなど、いろいろと考えながら挑戦していきたい」と土屋。佐藤も「雷は突っ走ってしまう部分が多く、正義だけを胸に真つぐ走っていくけど、だと思わないで、そこを大事に演じた。周りが見えなくなるまで集中できるように信念を持って演じます」と役

「いつかバディ物の刑事ドラマに挑戦したいと願っていました」と土屋

トレンドプラス
TREND PLUS



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…

菜の花とツナの辛子醤油麹和え

材料(4人分)

- 菜の花……………150g
- ツナ缶……………1缶(70g)
- 醤油麹……………大さじ1
- 練り辛子……………4g

つくりかた:

- 菜の花は塩少々を入れたお湯で色よく茹でて冷水にさらす。その後水気を絞り2cm幅に切る。
- ボウルに汁気を切ったツナ缶、醤油麹、練り辛子を入れて混ぜ、①を加えて和える。



しとことメモ

旬の菜の花のほろ苦さに、辛子のピリッと感と醤油麹の旨みがよく合います。



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。

- 1 イオンシネマ戸畑…………… ☎093-871-1123
- 2 ローソン・ユナイテッドシネマ小倉…………… ☎0570-783-460
- 3 シネマワールド小倉…………… ☎050-1794-7462
- 4 T・ジョイリバーウォーク北九州…………… ☎093-573-1566
- 5 ユナイテッド・シネマなかもみ…………… ☎0570-783-430

4/3(金)公開 1 2 3 4 5 ほか

金に魅せられた主婦の計画を描くクライムコメディ 黄金泥棒



ある日、平凡な日常に退屈していた専業主婦の美香子は、百貨店で思わず金製品を盗んでしまう。金に魅せられた彼女は、人生を変えるため、100億円の金茶碗を盗み出すという途方もない計画を思いつく。そして、彼女の計画はやがて周囲を巻き込んでいき…。監督は菅野孝幸、主演は田中麗奈。共演は森崎ウィン、阿諷訪泰義、宮崎美子ら。主題歌は広瀬香美。

北九州市 INFO 皿倉山健康ウオーク

皿倉山を登るコースや、東田を巡る平坦なコースなど全4コース、5/17(日)、THE OUTLETS KITAKYUSHU(東田四丁目)スタート・ゴール。申込期間は4/3(金)~4/24(金)。参加費は中学生以上1,000円(要事前振込。振込手数料あり)。当日支払は1,500円。いずれも事前に要申込。定員に達し次第締め切り。荒天等中止。詳細はホームページにて。



皿倉山健康ウオーク実行委員会事務局 ☎093-681-0387(八幡東区役所総務企画課) https://www.city.kitakyushu.lg.jp/yahatahigashi/w5100057.html



野山花花図譜

日本の野山に咲く三十六の花々を、花にまつわる梨木香歩さんのエッセイとともに綴った一冊。ページが水平に開く特別な製本がされており、博物画のようなイラストを、ページの切れ目なく鑑賞することができます。あなたの手の中でじっくりと野の花たちを愛でてあげてください。



著: 梨木香歩 絵: 渡野光 出版社: 淡交社 価格: 2,860円

喜久屋書店 小倉店 ☎093-514-1400 小倉北区京町3-1-1 セントシティ7F 10:00~20:00

キャリア 人間関係 女性のお悩み 募集中! 職場・親類・知人・近隣付き合いなど

「専門家ズバツと解決!」 小さなことも相談してみませんか?本紙面でお答えします

日常で気になることなど

採用された方には QUOカード 500円分 プレゼント

応募方法: ①お悩み ②家族構成(職業・年齢) ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥電話番号を明記し、メール または WEBからご応募ください。

メール: shinansho@sunday-ns.co.jp WEB: sunday-web.net/shinan/

「好評掲載中」 オンナの指南書

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、ティペア、ビスクドール等、ご査定可能!!

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!

「サンデー」を見た方 5/1(金)までのお申し込みで 1,000円 キャンシュウバック!

出張査定(手順) ①お電話で申し込み ②日時決定 ③査定員がお伺い ④その場で査定 ⑤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号トレードピアお台場13階 (福岡営業所)福岡県福岡市博多区博多駅前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

地域のみなさまに支えられた「信頼」と、多くの就職・定着を生み出す「実績」を、「あなた」へ。

「働きたい」を、ここから。スプラيف黒崎センターでは、一人ひとりのペースを大切にしながら就職に向けたスキルや自信を育てていきます。

就労後の定着支援 ビジネスマナー PCTレーニンク Word/Excel/PowerPoint/基本操作

コミュニケーション 企業見学・体験実習の案内 応募書類作成サポート 面接練習

こんなお悩みがある方、一度ご相談にきませんか?

- 働いたことがない
- 長いブランクがある
- ひきこもり
- 仕事が長続きしない
- 働きたいけど、何から始めたらいいのかわからない

株式会社ミチルグループ スプラيفカンパニー 就労移行支援事業所・就労定着支援事業所 スプラيف黒崎センター

八幡西区黒崎3-9-22-3F(JR黒崎駅より徒歩5分) 営業時間9:00~17:00 ※日・祝休み TEL/FAX:093-621-2810 E-mail:spl.kurosaki@michiruawa.co.jp

※掲載しているイベントは中止・変更となる場合あり、詳細は主催者へお問い合わせを。

サンデー北九州公式

LINE & Instagram



@sunday20041009



@sunsta_gram32



サンデースタッフおすすめグルメやお得な情報を配信!



01 アコースティック オールディーズライブ Pleiades -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-」...



4/29(水・祝)開演15:00(開場14:30) 入場無料(予約連絡不要) 黒崎駅すぐ。コムシティ赤エレベーターで7Fへ。

プレアデス ☎090-3666-0219(大峰) ☎090-5487-4896(飯田) プレアデス 北九州

04 門司港グランマーケット

春と秋の年2回開催される、西日本最大の屋外マーケット。15周年を記念して、たくさんのノベルティを用意。



4/17(金)・18(土)・19(日) 10:00~16:00(雨天決行/荒天中止) 入場無料

MES(門司港イベントサブライ) ☎080-9100-6788 門司港グランマーケット

02 おんがみらいテラス 周年祭

4月で3周年を迎えるおんがみらいテラスで、周年祭を開催。しゃーぼんぼんさんのシャボン玉ショーやビンゴ大会ほか...



4/11(土) 10:00~15:00 入場無料(予約連絡不要) おんがみらいテラス ☎093-482-8123

03 春のお花見 ほろよいまつり in岡垣 ぶどうの樹ワイナリー広場

桜咲く山のワイナリー広場に岡垣の3つの醸造所(ビール・日本酒・ワイン)が集まり、春の蔵出し新酒と地元グルメを楽しむ2日間。



4/4(土)・5(日) 11:00~20:00(OS19:00) 入場無料

ほろよいまつり実行委員会 Instagram:@okagaki_craft

05 中間市民図書館 子ども読書の日 おはなし会

「なかまフレンズ」による、絵本の読み聞かせや手遊びなどをするおはなし会。こどもの読書週間は4/23(木)~5/12(火)。



4/25(土) 11:00~13:00 参加無料

中間市民図書館 ☎093-245-4664

あさびー



天気の良いので散歩へ。これから一緒にいろんな所に行くね。

まさとも



祝卒寿 90歳のお誕生日おめでとう!今まで元気でいてくれてありがとう!目指せ白寿!

椿



今年で18歳♡

唯丸



家族のアイドルです♡

わたしの自慢

読者さんの心に残った一枚

あなたの写真大募集! sunphoto@sunday-ns.co.jp

制作実績 350社以上 ホームページ制作 制作料金 ¥200,000~

サンデー北九州を発行している毎日メディアサービスでは、ホームページ制作も承っております。

毎日メディアサービス 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5丁目3-3 TEL.093-474-3434



全国 約1,500万部のチカラ

実績のあるフリーペーパー発行会社が加入する信頼のネットワーク組織です



一般社団法人 日本フリーペーパーネットワーク

東京都千代田区神田須田町2-3 金網ビル3F TEL.03-6820-7826



金・プラチナ 貴金属

金プラチナ 歴史的 高騰中!

1kg インゴット買取価格

25,000,000円!

2026年3月26日参考価格

ブランド 時計



ロレックス、オメガなど、
壊れていても、古いモデルでも査定いたします。
箱・ギャランティカードもお手元にごございましたらお持ちください。



ロレックス デイトナ ロレックス デイデイト ロレックス デイトジャスト ロレックス エクスプローラーII ロレックス ヨットマスター
オメガ スピードマスター セイコー グランドセイコー ジャガールクルト マスターカレンダー カルティエ パロンブルー シャネル プルミエール

高価買取

「不要品整理」応援キャンペーン
査定無料！お気軽にご来店ください

使わなくなった金・プラチナ・貴金属、
眠ったままになっていませんか？
いらぬ物を賢く売って、現金に換えませんか。



天皇陛下御即位記念10万円金貨 天皇陛下御在位記念10万円金貨 石が取れた・壊れたアクセサリ 金 歯 バブル時代に買った時計・指輪
工業用の貴金属 歯科板金 金のおりん・仏具置き物 喜平のブレスレット 切れたチェーン 指輪・ネックレス ダイヤつきのネックレス 片方だけのピアス など

ブランドバッグ

ルイ・ヴィトン、シャネルなど使わないブランド品は
ごいませんか？傷がついているものや
汚れているお品物でもぜひお持ちください。



黒ずんでいる 汚れ・色あせ 生地が傷ついている 壊れていても

ダイヤモンド・色石

立爪リング、ペンダント、ブレスレット、メレダイヤモンド
ダイヤルース（裸石）も査定いたします。
他社様で断られた物でもぜひお持ちください。



イエローダイヤ サファイア ルビー エメラルド

切手・中国切手	金券・商品券	古銭・古紙幣	金貨	ブランドジュエリー
大判・小判	カメラ・レンズ	記念メダル・コイン	テレカ	ゲーム機
株主優待券	万年筆・ボールペン	スマホ・タブレット	鉄道模型	ライター

無料 出張買取 主婦の方からご年配の方まで依頼急増！
悪質な訪問買取業者が増えて いるので**ご注意ください!**
相談・査定無料
 こちらに掲載のないお品物でもお買取できるお品物が多数ございます。

買取大吉

KAITORI DAIKICHI

フードウェイ中間店

☎093-863-5577

〒809-0037 福岡県中間市中鶴4-5-7
●営業時間 10:00-19:00 ●年中無休 (12/31~1/3まで年末年始休業)
古物営業法に基づき、ご来店の際は身分証明書(運転免許証・マイナンバーカード等)をご持参ください。【大阪府公安委員会 古物商許可】 第622210124913号

最新情報は
公式HPを
チェック!
買取大吉



ポスト投函(サンデー新聞の配布)に関するお問い合わせは
デリバリー事業部 ☎093-474-0005 月~金曜日 9:00~17:00

サンデー北九州における個人情報について
サンデー北九州では、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830,000部発行
水・木・金曜日配布

プレゼント
応募締切日 4/8(日)

第253回 北九州市民寄席
ご招待券

4/19(日)J.com北九州芸術劇場中劇場 14:00開演(13:30開場)。林家正蔵 独演会 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 小倉北区京町3-10-8

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「買物の失敗談」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 / 住所は不要です
〒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コードからのご応募頂けます

呼吸法

人はストレスを感じると、呼吸過多で口呼吸になる傾向がみられます。その状態ではアドレナリンが多く分泌され、脳に運ばれる酸素量も減っている可能性が高いです。日頃から、ストレスや不安を抱えている人に必要なのは、呼吸の習慣を見直すことかもしれません。一方、健康でストレスレベルの低い人は、自然に腹式呼吸や鼻呼吸を習得している人が多いのも実情です。

腹式呼吸は、自律神経のバランスを整え(副交感神経を活性化)、心身ともにリラックスすることができます。リンパ液の助けにもなるため、老廃物や余計な体液を体外に排出し、便通改善や代謝向上、免疫力強化などが期待できるといわれています。

◇口呼吸のデメリット
口腔乾燥によるむし歯・歯周病・口臭の増加、免疫力低下による感染症のリスク、疲労感を増し集中力を下げる、いびきや睡眠の質低下、運動能力の減少、(子供:猫背になりやすく、気管が弱くなる)など様々。

◇鼻呼吸のメリット
天然のフィルターでウイルスや異物を除去し、吸い込む空気の加温・加湿をする。二酸化炭素のバランスを保ちながら全身に効率よく酸素を運ぶことができる。

一酸化窒素は健康維持に欠かせない気体。一酸化窒素が作られる場所は、鼻腔と全身に張り巡らされた全長10万キロにもなる血管の内壁。科学的な研究によると、一酸化窒素は鼻呼吸によって鼻から気管、肺へと送られていく。

できることから始めてみよう!! Healthy Life

【腹式呼吸】
肺の形状から下半分の血流は上半分よりも多い。肺の上だけを扱う慢性的な呼吸過多は、肺の下部を活用できていないため、血液に送られる酸素量が減り、大量の二酸化炭素も失うこととなる。日頃から、ため息やハーハーと荒い息、口呼吸を避け、静かで緩やかにリラックスした鼻呼吸が理想である。



※疾患のある方は、この呼吸法が適さない方もいらっしゃいます。まずは、専門家へご相談ください。

また、意外かもしれませんが、正しい呼吸で大切なのは、酸素ではなく、二酸化炭素といわれています。二酸化炭素は、呼吸、血流、筋肉への酸素の放出だけでなく、正常なPHを保つ上でも重要な役割を果たしています。簡単にいうと、体内の二酸化炭素が私たちの健康状態を決めているといっても過言ではありません。

※天然のフィルター:鼻毛は鼻の入口から出ている部分だけをケアするのがベスト!!

【ボア効果】
デンマークの生理学者クリスティアン・ボアによって1904年に発見。「血中の二酸化炭素の圧力は、体内の呼吸代謝において重要な役割を果たしている。適正な量の二酸化炭素を使えば、人間の肉体はより効果的に酸素を活用できるようになる。」

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1~9の数字をいれましょう。

前回の全解答

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

●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1~9の数字をいれましょう。

前回の全解答

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

誕生月占い 4/4▶4/10

1月 小さなチャンスが巡りそうと思ったら前向きな選択を。思い切った一歩が運を動かすはず。(ラッキーカラー)紫 ●

2月 嬉しい偶然が起こりやすい!人からの言葉や情報に幸運のヒントが隠れている。(ラッキーカラー)橙 ●

3月 これまでの努力が少しずつ実を結び始める流れ!自分を信じて続ける事が幸運の鍵。(ラッキーカラー)銀 ○

4月 直感が冴えそう!ふと感じた事を大切にすると良い方向へ。新しい出会いの予感。(ラッキーカラー)青 ●

5月 流れが整ってくる週!身の回りを片付けてと運気上昇へ。整理整頓が幸運の入口。(ラッキーカラー)赤 ●

6月 縁が広がろう!何気ない会話の中に、未来のチャンスが降りそう。笑顔を忘れずに!(ラッキーカラー)白 ○

7月 運の追い風を感じられそう!行動を早めるほど結果がついてくるはず。迷わず動け!。(ラッキーカラー)緑 ●

8月 思いがけない幸運が舞い込む!可能性あり!小さなラッキーを見逃さない事がポイント。(ラッキーカラー)金 ●

9月 落ち着いた流れの中で運気が整う自分のペースを守ると運が味方するはず。(ラッキーカラー)藍 ●

10月 嬉しい知らせが届きやすい!人からの誘いには前向きに乗ってみると良い流れに。(ラッキーカラー)ピンク ●

11月 新しい可能性が広がろう!挑戦した事がない事に目を向けると運が動き出す予感。(ラッキーカラー)黄 ●

12月 運試しのタイミングが到来!小さな決断が未来の流れを変えるきっかけになりそう。(ラッキーカラー)黒 ●

READER'S VOICE!
今週のお題
これだけは
ゆずれない!

魚を毎日食べるのが大好きで、夕食は焼魚・煮魚のいずれかを100%、365日食べます。結婚50年以上続いています。
小倉南区/78歳男性

キッチンがガスコンロ!火力の調整がしやすいのと、火の大きさが目に見えて欲しいので、IHにする勇気が出ません。
小倉南区/30歳女性

キッチンのスポンジ。左から順にコップ、お皿、シンク用。コップ用が古くなったからお皿用へ、お皿用をシンク用へと降格していきます。
八幡西区/40歳女性

ゴミ出しの日に家の中に1つでもゴミを残したくない。髪の毛1本でも見つけたら袋を空け直して追加をする。
八幡西区/57歳女性

筋トレの方法。順番、意識、姿勢。方法一つで意味のないトレーニングになるので、その組合せにするのに結構情報を取り入れました。
苅田町/45歳男性

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 〒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。

夜間公共施設での管理スタッフ

勤務地▶旧古河鉱業若松ビル(若松区本町)
時間▶16:00~21:00または16:00~20:00
(シフト制)月15日程度
予約状況により、勤務時間変動有
時給▶1,100円
待遇▶マイカー通勤可
応募▶まずは、写真付き履歴書を弊社担当者までご郵送ください。

地域の公共施設を支える夜間のお仕事。落ち着いた環境で無理なく、長く働けます。

Nishitetsu Group (株)スピナ
本社/北九州市八幡東区平野2-11-1 ☎093-482-2611(担当:高橋)

未経験者も歓迎 食器洗浄スタッフ

★通勤に便利です!マイカー通勤OK
勤務地▶八幡東区東田1丁目4-3
(八幡駅うら、ナフコ・ロピア隣接!!)
●JR八幡駅より徒歩5分
●西鉄バス八幡駅より徒歩5分
時間▶① 8:20~15:00(5.5h)
② 17:40~20:40(3h)
★週3日~勤務OK!
時給▶1,057円~
待遇▶交通費支給、有給休暇、制服貸与車通勤可、ベースアップ手当有
応募▶まずはお電話下さい。
※面接は現地にて。

調理や接客はありません!

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)

《正社員》スタッフ募集!

職種▶ホテルスタッフ【経験不問】
内容▶客室清掃・ベッドメイキング、フロント
※お客さんとの対面はありません
給与▶月給140,000円程度
勤務▶月10日位(24時間勤務ほか)
待遇▶交通費支給、社会保険完備
食事補助有、精動手当有、他面談
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。

年齢不問!健康に自信のある方なら、大歓迎☆☆☆

ホテル F-1
中間市長津2丁目1-10 ☎093-245-4484

厨房スタッフ募集(パート)

★未経験者歓迎!簡単な作業からのスタート
勤務地▶介護老人保健施設けやき
内容▶厨房スタッフ(施設内厨房での調理・盛付け・洗浄等)
給与▶時給1,057円
時間▶10:45~18:30(休憩60分)
※別途6:15~12:00(休憩なし)も有
※勤務時間は応相談(面談にて)
休日▶シフト制(週3~4日勤務)
待遇▶交通費支給(当法人規定有)
マイカー通勤可
応募▶その他詳細は面談にてご説明します
まずはお気軽にお電話ください

介護老人保健施設 けやき
若松区西畑町9-72 ☎093-751-1888(担当:平山)

[サンデー北九州]ライター募集

★地域を元気にする紙面と一緒に作りませんか?
職種▶ライター【業務委託】
現地に取材、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ご送付ください
選考方法/書類審査後面接

ネット環境があれば自宅で作成OK! 生活スタイルを尊重。自由な時間にお仕事。いつでもカンタン。お気軽にご応募!

発行部数340,000部
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

サンデー北九州、業務拡大につき
スタッフ募集

全戸配布型生活情報紙では発行部数340,000部と北九州エリアNO.1のフリーペーパー「サンデー北九州」で、地域を元気にする紙面と一緒に作りませんか? とってもやりがいのあるお仕事です!
【事業内容】新聞折込広告、広告業、フリーペーパーの発行、ポスティング、HP制作

■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

■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。

■給与/完全歩合制 ■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。

SUNDAY 発行部数340,000部 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

営業未経験者OK
主婦・ママも活躍中!

施設内スタッフ募集

正社員 **パート**

①介護職員 (夜勤あり 正社員・パート)

食事や入浴、排泄、着替えなどの身体的な介助など

- 資格 / 介護職員初任者研修 (ホームヘルパー2級)以上
- 時間 / [正]7:00~19:00の間で8H(シフト制) 夜勤16:00~9:00※休養あり [パ]7:00~19:00の間で1日4時間~
- 給与 / [正]月給**246,000円** ~**321,000円** ★別途手当あり [パ]時給**1,330円**~

②調理補助 (パート)

仕込、盛付、配膳、片付、厨房内の清掃 食器洗浄など

- 時間 / 5:00~19:00の間で4H~ ※週1日~OK!
- 給与 / 時給**1,057円**~ (早朝手当200円含む) ★昇給あり

★未経験者歓迎します★

③一般事務 (正社員・パート)

事務業務全般・来客応対、電話応対など

- 時間 / 9:00~18:00 ※休憩60分 ※パートは週3日以上勤務
- 給与 / [正]月給**207,250円** ~**266,350円** ★賞与年2回 ★昇給あり [パ]時給**1,215円**~**1,455円**

●待遇 / 社会保険加入(法定通り)、有給休暇(法定通り)、交通費支給、車通勤OK、資格取得支援(規定あり)、制服貸与

ハイビス 住宅型有料老人ホーム **HIBISU若戸** 北九州市若松区浜町1-4-11 [運営]株式会社ヒスカス

お問合せもお気軽に ☎**093-482-8922** (担当:岡村)

支え合いのふくし生協で、一緒に働きませんか。

事業拡大のため **①夜勤専従職員 ②介護職員 募集**

仕事 ①夜間の介護支援
(パート)未経験の方でも研修があります

1回勤務21,352円~(介護福祉士)

給与 ※(時給/諸手当含)1,147円×16h +夜勤手当3,000円
※16:30~9:30(休憩あり)
※別途交通費あり

仕事 ②デイサービスでの介護支援
(パート)未経験の方でも研修があります

時給1,067円~
(別途資格手当あり)
※経験者考慮の上優遇します
※8:30~17:30(応相談)
※正社員も同時募集!! (詳細は面談にて)

共通 ●休 日/シフト制、週休2日/月9日程度休み ●待 遇/車通勤可、社会保険完備、社員登用あり

福岡県子育て応援宣言企業 福岡県高齢者福祉生活協同組合 水巻事業所

まずは、お気軽にお電話ください。 ☎**093-201-6627** 〒807-0025 遠賀郡水巻町末南1丁目12-3 北九州市水巻駅より徒歩3分

調理補助 募集

美味しいお食事づくりの補助的な作業です

未経験の方も全力でサポートします! 働きやすい勤務シフトです! 幅広い年齢の方が活躍しています!

勤務時間・日数・曜日等 相談に応じます!!

勤務地 ▶ 介護付有料老人ホーム クレアール(住所は下記参照)

時間 ▶ 6:00~19:00の間で
★ご希望の時間帯を優先してシフトを調整します

給与 ▶ 時給**1,060円**~
★正職員希望時は別途設定

資格 ▶ 年齢・経験・資格は問いません。

まずは、お気軽にお電話ください。

社会福祉法人 無何有の郷 介護付有料老人ホーム **クレアール** TEL**093-614-2660** 北九州市八幡西区町上津役東2-2-13(担当/今村・石川)

障害年金 を、もらい忘れていませんか?

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

対象となる可能性のある傷病

- 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、咽喉全摘出手術 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
- その他 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

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、日曜の相談も可))
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!

地域に密着した 営業広告・求人広告など

八幡西区・八幡東区 若松区・中間市・水巻町 遠賀町・岡垣町

その他に門司区、小倉北区・南区 戸畑区、苅田町などもあります!

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** TEL**093-581-8824** HPはこちら

新築住宅をVR内覧!!

VR住まいの森

VR住まいの森 検索

運営/ A-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

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 **1,000円分** プレゼント!!

抽出企業様 **アイビックホーム**

VRはこちらから!

HOUSING SUNDAY 西版

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!

■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。■建築条件付宅地とは、この土地を購入後3ヶ月以上より一定期間内に、地主または指定する建築業者と建築費負担契約を締結する事を条件に販売します。一定期間内に成立しない場合はお預かりした代金は全額無条件で返還します。■年利10%とは当該物件の1年間の予定貸収総額の広告表示責任に対する割合です。尚、その際の予定貸収は保証されているものではありません。また、利回りは固定資産税、管理費等の必要経費は考慮されていません。貸取見込は満室時の場合であり、その際の予定貸収は保証されている訳ではありません。(広告有効期限/R8年5月末日)

〈広告のお申込みは〉 **A-PLAN エープラン(株)** ☎**093-581-8824** 九公集(福115)

OPEN 北九州 中古住宅 中古マンションフェア開催

ハウジングプラザの 中古住宅専門店 はじめてのおうち探し **応援イベント!!** 4/4(土)・5(日) 10:00~17:00

リノベーション時の最新設備機器を ご覧いただけます!

中古戸建て + 中古マンション **約4,500件** 大公開 (令和8年3月末時点)

賃貸脱出!! 月4万円からのマイホーム

2026年4月最新物件が見られます!

ネットでもスマホ対応!! 来場予約 完全予約制のため、必ずご予約をお願い致します。

優先対応!! 来場特典あり!!

中古マンション 中古戸建て いろいろ見ることが出来ます!

2000万円前後でいい物件ないかな

職場まで近い物件がいいな

子どもの校区は変えたくないな

やっぱり4LDKがいいな

現地ご案内 住所/北九州市小倉北区中島2-1-1-1F

大手町・健和会病院 TOTO本社ビル TOTOミュージアム 三軒野

駐車場有(無料)お車で来てほしいようぶです!

完全予約制

ご予約はこちらから

1 WEBから予約 ▶ 電話から予約(9:00~17:00) ☎**0120-849-154**

株式会社 **ハウジングプラザ 北九州店** 北九州市小倉北区浅野2丁目8番4-1F

主催 **株式会社 ハウジングプラザ 北九州店**

会場 **TOTOミュージアム** 北九州市小倉北区中島2-1-1 TOTO北九州ショールーム 1F