



もちもち太麺×たっぷりスープ
「こぼれスープパスタ」に夢中!

小倉駅から徒歩約3分、ホテルリファレンス小倉駅前1Fにある『MASTARS CAFE 小倉店』。今回登場した「こぼれスープパスタ」は、もちもち食感の太麺に、こぼれるほどたっぷり濃厚スープを合わせた新感覚メニュー。濃厚トマトとバジルの「飲むマルゲリタ」や、クリーミーな「陽だまりのカルボナーラ」など全9種類のラインナップで、最後のひと口まで満足感たっぷりの皿が味わえる。残ったスープに「追いごはん」を入れてリゾット風に楽しむのもおすすめ。

マスターズカフェ
MASTARS CAFE 小倉店

☎093-383-3070

〒小倉北区鍛冶町1-4-1 ホテルリファレンス小倉駅前1F
営業8:00~17:00(一部メニュー05:15~00) 休なし
モーニング8:00~11:00/ランチ11:00~14:00
※モーニング、ランチともに数に限りあり

●写真は手前から「こぼれボロネーゼスープバ」990円
「しゃけ明太と森のクリームスパ」1,100円
「小悪魔トマトのピリ辛ソースのこぼれパスタ」990円など



伊勢物語 富士山図屏風(部分) 俵屋宗雪 江戸時代(17世紀) 【後期展示】



中村座歌舞伎図屏風(部分) 江戸時代(18世紀) 【前期展示】

〔開館時間〕
午前10時~午後5時
(入館は午後4時30分まで)

〔休館日〕
毎週月曜日
5月18日~21日
※ただし5月4日(月・祝)は開館

〔入館料〕
一般 700円
高・大生500円
(団体10名以上、各200円引)
中学生以下無料(ただし保護者の同伴が必要)
※障害者手帳をお持ちの方は200円引、
その介護者1名は無料

〔列品解説〕
第2、第4日曜日
午前11時~、午後2時~

〔主催〕出光佐三記念美術館、出光美術館、西日本新聞社
〔協賛〕出光興産株式会社

美を巡る、旅へ。
名所絵の
Pictures of Famous Places in Japan

2026.
4.18(土)~6.21(日)

前期展示【4/18~5/17】後期展示【5/22~6/21】

5月18日~21日は展示替えのため休館

前後期で
作品が大幅に
替わります

※作品は全て出光美術館蔵

吉野・龍田図屏風(右隻部分) 桃山時代(16世紀) 【前期展示】

出光美術館 門司
Idemitsu Museum of Arts, Moji

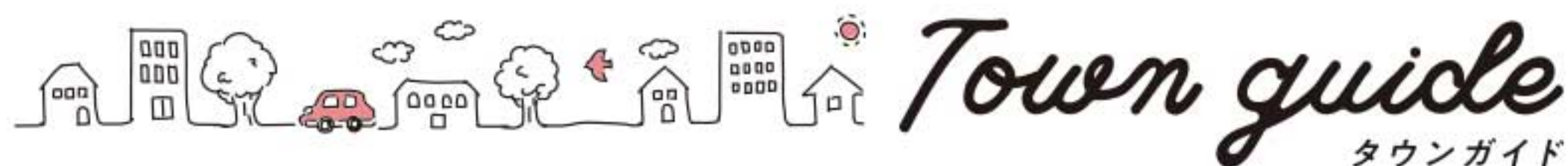
TEL 093-332-0251
URL <http://s-idemitsu-mm.or.jp/>

〒801-0853 福岡県北九州市門司区東港町2-3

JR門司港駅より徒歩8分

※お車で越しの際は周辺の駐車場をご利用ください

読者さんが描く「在宅介護」の日々



※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。

Q3 母との日常

作:Monta



第24話 アボガボ①

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》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-』。ムーブ2Fホール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。来場はお気軽に。



7/11(土)開演16:00(開場15:30)
 入場無料(予約連絡不要)
 北九州市立男女共同参画センター ムーブ2Fホール(小倉北区大手町11-4)
 ※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。

プレアデス

☎090-3666-0219(大峰) ☎090-5487-4896(飯田)
 ムーブフェスタ2026市民企画事業

プレアデス 北九州

04》山田緑地 バードウォッチング

専門ガイドの解説とともに園内を巡り、季節ごとに飛来・生息する野鳥を観察するフィールドツアー。野鳥の識別ポイントや生態に関する解説に加え、双眼鏡の基本的な使い方のレクチャーも行うため、初心者でも安心して参加できる。



6/28(日)9:30～12:00[小雨決行]
 北九州市立山田緑地 詳細はHPへ
 下記電話にて受付。定員は20名(先着)同時申込は5名。
 ※双眼鏡貸出あり(数量限定)。

山田緑地管理事務所

☎093-582-4870 北九州市小倉北区山田町

山田緑地

06》そろばんパチパチはじめよう!

計算力・計数感覚・脳の発達などはもちろん、忍耐力や集中力の向上にも繋がるそろばん学習。楽しみながら能力を鍛えられる他に、年齢や学校の違う子ども達と友達になれ、積極性が身に付くことも特徴のひとつ。検定希望者は下記の支部へお問い合わせを。



珠算検定試験日程【第434回】7/19(日)【第435回】9/27(日)
 【第436回】11/29(日)【第437回】2027.1/31(日)

(公社)全国珠算教育連盟 福岡県支部 そろばんのチカラ
 ☎093-603-0200 北九州市八幡西区友田1-3-21

02》もじ少年自然の家「親子で防災着衣泳」

楽しい夏休み。海や川でのレジャーをより楽しむために、水辺の安全活動について親子で考える。対象は小・中学生とその保護者。



7/20(月・祝)10:30～15:00(受付10:00～) 詳細はHPへ
 北九州市立もじ少年自然の家 HP・はがきにて。はがきでの申込は、イベント名・郵便番号・住所・電話番号(緊急連絡先)・参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を明記の上、下記住所「親子で防災着衣泳」係まで送付。定員は8家族(応募多数の場合抽選)。[締切:7/6(月)必着]

北九州市立もじ少年自然の家

☎093-341-1128 北九州市門司区大字喜多々784-1

もじ少年自然の家

03》白野江植物園 ハナショウブと水性植物展

ハナショウブ約40鉢と公園オリジナル品種の特別展示、水草(水生植物)を展示。昨年8月の集中豪雨で苗200株以上が流される被害を受ける中、残った苗を大切に育て、今年の展示が実現。厳しい環境を乗り越えて咲く花々が来園者を迎える。



開催中～6/30(火)9:00～16:00(最終入園15:30)
 北九州市立白野江植物園 入口広場
 詳細はHPへ

北九州市立白野江植物園

☎093-341-8111 北九州市門司区白野江2

白野江植物園

05》小倉城庭園 茶道体験

小倉城庭園の立礼席で楽しめる茶道体験。6月は平日限定で、涼やかなガラスの器に点てられた冷抹茶と季節の和菓子が味わえる。温かい抹茶の選択も可能。また、予約不要で利用できるため、庭園散策の合間のひと休みにもおすすめ。



開催中～6/30(火)10:00～16:00
 休日・祝日
 小倉城庭園 立礼席
 詳細はHP

小倉城庭園

☎093-582-2747 北九州市小倉北区城内1-2(JR小倉駅 徒歩15分、JR西小倉駅 徒歩10分)

小倉城



07》Afternoon Live♪マリンバのDUO

歴史ある大座敷で生の音楽を奏でる人気のアフタヌーンライブ。6月は「北九州グランフィル」の岩崎雅子さんと若菜陽子さんのマリンバデュオによる、美しいハーモニーをお届け。申込不要。



6/28(日)
 第一部13:00～13:30/第二部14:30～15:00
 北九州市指定有形文化財 旧安川邸
 観覧無料(別途入館料/詳細はHP)

北九州市指定有形文化財 旧安川邸
 ☎093-482-6033 北九州市戸畑区一枝1-4-23



創業三十五年

北九州らーめん・ちゃんぽん

東龍軒

門司店

梅の木町に6月17日新規オープン!

こだわり 伝統のまろやか豚骨 赤ごしょう・辛子高菜を入れてお楽しみください!

ちゃんぽん

レバニラ炒め

店舗住所: 北九州市門司区梅ノ木町1-7
 営業時間: 10時30分～21時(o.s.20時45分)
 電話番号: 093-980-3475 駐車場21台有り

弊社ホームページ

小倉地区から参加できます 添乗員同行

能登半島復興応援ツアー コースD G406

はじめての北陸 決定版 白川郷・兼六園・和倉温泉 3日間

石川県で使える!8,000円の買い物クーポン付き

7/14(水)・25(土) 能登のために旅して応援♪ 和倉温泉『日本の宿 のと楽』に宿泊

旅行代金2名一室 **63,800円** ※1名より受付OK。料金はお問い合わせください。

G232 SLやまぐち号タイムスリップ! 蒸気機関車&人気観光列車〇〇のはなし 山口県観光列車Wダブル乗車 みどころ周遊 満喫鉄道の旅!日帰り

山口の人気観光列車の貴重なお席を確保できました! **19,900円**

F229 爽快!夏のやまぐち 日帰り旅 日帰り 国産天然まぶくを味わうランチ生ビールを含む飲み放題付き☆ **12,280円**

旅行企画 西鉄旅行(株) ホンド観光 旅行業公正取引 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 福岡市中央区薬院3-16-26

企画販売課 ウェブ販売センター ☎092-534-8951

営業時間 [月～金]11:00～12:30 / 13:30～16:00 [土・日・祝日]休み

ホームページ <https://www.nishitetsutavel.jp/>

詳しい旅行条件を説明した書面(パンフレット)を差し上げます。事前にご確認の上、お申込みください。 ※前週金曜日現在の受付状況を基に作成しています。掲載日の時点で満席や中止の場合がありますのでご了承ください。

- ①イオンシネマ戸畑…………… ☎093-871-1123 ④T・ジョイ リバーウォーク北九州…………… ☎093-573-1566
 ②ローソン・ユナイテッドシネマ小倉…………… ☎0570-783-460 ⑤ユナイテッド・シネマなかま16…………… ☎0570-783-430
 ③シネマワールド小倉…………… ☎050-1794-7462

※字幕・吹替の表記については上記劇場で同一の場合のみ表記 ※3D上映、料金、時間などについては各劇場への問い合わせ、またはホームページを参照 ※掲載作品の公開日及び上映劇場は変更になる場合あり

6/19(金)公開 1 2 3 4 5 ほか

米澤穂信の傑作ミステリーを黒沢清監督が映画化 黒牢城



©米澤穂信・KADOKAWA ©2026映画「黒牢城」製作委員会

第166回直木賞をはじめ、ミステリーとして高く評価された米澤穂信の同名小説を映画化。荒木村重は織田信長の暴虐な方法に反発して、籠城作戦を決行。織田軍に包囲される。孤立無援の城で、村重は妻に支えられていたが、ある日城内で少年が殺され、怪事件が続く。閉ざされた城内で疑心暗鬼が募る中、村重は囚われていた黒田官兵衛と事件解決に挑む。

6/19(金)公開 1 2 3 4 5 ほか

プリティ・クレイジー 悪魔が引っ越してきた



©2025 CJ ENM Co., Ltd. FILMMAKERS R&K ALL RIGHTS RESERVED

休職中の青年と、彼の階下に引っ越してきてパン屋を営むものの、昼と夜とで人が変わったかのように異なる性格になってしまう女性の奇想天外な恋模様を描く。

6/19(金)公開 1 2 3 4 5 ほか

マジカル・シークレット・ツアー



©2026 マジカル・シークレット・ツアー 製作委員会

一見すると犯罪とは無縁の3人が、偶然の出会いをきっかけに絆を深めていき、人生をやり直そうと罪に手を染める様子を、シンガポールで撮影した風景を交えて描く。

上映中 1 2 3 4 5 ほか

劇場版「旅人検視官 道場修作」



©劇場版「旅人検視官 道場修作」製作委員会

亡き妻の雑記帳を片手に旅をする元検視官が、20年前に担当した強盗殺人事件に深く関係した人物と出会い、かつて見過ごした可能性に向き合う様子を描く。

美味しく美味レシピ YAKUZEN RECIPE



舞茸のスープ

材料
(6人分)

舞茸……………1パック 小ねぎ……………適量
 カツオと昆布のお出汁 800cc きゅうり……………適量
 塩……………1つまみ

つくりかた

- ①小ねぎを小口切りに、きゅうりをみじん切りにする。
- ②舞茸は食べやすい大きさにさく。
- ③鍋にカツオと昆布のお出汁、塩、②を入れて煮る。
- ④器に盛りつけ、①をトッピングする。

＊ひとことメモ

梅雨は熱さと湿度が高く、身体がむくむ、重い、やる気がない…という感じになっている方もいると思います。身体にたまった余分な水分を排出しやすくして、梅雨を乗り切りましょう!!

舞茸…身体の余分な水分を出しやすくする。消化器系を整えて、エネルギーを補給する。

きゅうり…身体を冷ます。余分な水分を出しやすくし、身体にいい水分は作り出して潤いをあたえる。



今回教えてくれたのは…
吉田明輝代さん

「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、オープンソムリエであり、薬膳料理を中心とした幅広い料理を指導している。

北九州市 INFO 北九州市内の事業者対象 「ごみ減量チャレンジ補助金」

事業系ごみの減量・リサイクルを推進するため、これから職場や店舗のごみ減量に取り組む市内事業者を対象とした補助金申請を受付中。併せて、事業所から出る古紙を受け入れていただけの地域の古紙回収拠点も順次拡大。身近な回収拠点を活用し、古紙リサイクルを通じた地域貢献にぜひチャレンジを! 補助金・回収拠点の詳細は、下記の二次元コードから。

【対象】中小企業・個人事業主など
 【補助】事業系ごみ分別・保管のためのボックスやシュレッダー等の購入や、ごみのリサイクルスペース整備などに要する経費の一部を補助(最大10万円)
 【申請期間】6/1(月)～2027.1月末(予定)(予算上限に達し次第終了)

北九州市環境局循環社会推進課

☎093-582-2187

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/011_00005.html



コシのある手打ちの麺と 肉の旨みが食欲をそそる逸品



平打ちの手打麺のうどんはよもぎ麺から選べ、甘さ控えめでシンプルな醤油のつゆと相性抜群。凝縮された肉の旨味が楽しめ、おろし生姜・鷹の爪を入れても美味! 今の季節は「冷どき」がおすすめ!

よもぎうどんやなぎ

☎093-981-3358

営業 10:30～15:00

福岡市中央区柳町1-7-24 水曜日

■写真は「肉よもぎ中(温)」900円
 「肉よもぎ中(冷)」900円



骨董品買取ます

高価買取
出張買取

- 骨董品 ●茶道具 ●掛軸 ●古陶磁器 ●銀瓶
- 作家物 ●銀製品 ●銅製品 ●絵画 ●鉄瓶
- 仏像 ●西洋アンティーク(食器・ガラス・置物 etc…)
- 漆器 ●珊瑚 ●刀・鎧 他古い物買取ります
- 洋酒(ウイスキー・ブランデー等)

ギャラリー まつだ

不要になり処分したい方…引越・遺品整理など…見積り無料!

☎090-9576-0805 ☎093-603-7201

八幡西区浅川台3丁目21-8

古物商許可 第909990039058号

視力トレーニング 無料体験会

疲れ目もスッキリ!!
 白内障や緑内障、老眼、免許更新が心配な方にもお試ししたいです。

7月5日(日) 9:30～16:00

北九州国際会議場 3F 31会議室
 北九州市小倉北区浅野3丁目9-30

あなたの目で確かめてみませんか?

5歳から85歳までの方が体験されています

視力が毎年低下している気がして「このまま何もしなければもっと悪化するのでは」と不安な方へ。眼科クリニックでも導入される視力回復法を試してみませんか?

京都府の公式HPにも掲載されています

※事前に詳しい資料をお送りしています。

こんな目の悩みに

- ✓目の疲れがひどい
- ✓ぼんやり見える
- ✓眼鏡をかけたくない

予約申込受付 9時～17時(日祝定休)
 予約制 ☎0120-04-7065

視力ケアセンター

(株式会社地球人クラブが運営しています)

<https://shiryoku-care.com>

京都市中京区七観音町623



WEB予約

RKBテレビ ラジオで人気の 鬼橋美智子と考える 知って得する 老後のお金セミナー



ラジオパーソナリティ/タレント 鬼橋美智子さん

家計改善、教育&老後資金づくり、住宅ローン、資産運用、今話題の「iDeCo」「NISA」まで、ご参加頂くだけでお金に関する様々な情報がまとめて得られます。お金の知識が全くない初心者の方にもわかりやすく解説しますので安心して参加できます。

6/21日

午前 10:00～11:30(受付 9:30)

午後 13:30～15:00(受付 13:00)

(会場) 小倉駅前カンファレンスセンター

(小倉駅16号館 8階 第7会議室) 北九州市小倉北区浅野2-14-2

主催: マネ活美人アカデミー

(株式会社社研内)

協力: 株式会社ライフチョイス 後援: RKB毎日放送

Tel 092-715-8571

お申し込みはWEBまたはお電話で



申し込みはこちら

- 参加: 無料(定員30名(各回)) ●参加資格: 女性限定
- 応募締切: 各回セミナー2日前まで ※お子様連れは不可

●申込数が一定を超えた場合は、締切日より前に申込の受付を終了させて頂く場合がございます。●応募多数の際は抽選、聴講可能のお知らせはSMS(携帯電話のショートメール)にてご案内いたします。●ご参加は20歳以上とさせていただきます。●お子様連れでの参加はお断りさせて頂いております。●本セミナーにおいて商品などの勧誘はございません。●お預かりした個人情報、本セミナー及びセミナーのご案内のみに利用いたします。●銀行、証券会社、保険会社および保険代理店にお勧めの方とその配偶者ご家族のご参加はご遠慮ください。●会場までの交通費および駐車場代は参加者様ご自身の負担となりますのでご了承ください。●本セミナー終了後、アンケートなどのご記入にご協力をお願いいたします。

参加特典!!
 ふく福米
 お米キューブ
 (2合入り3個セット)



プレゼント!!

写真はイメージです

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!

スマートフォンから



ART HOTEL KOKURA NEWTAGAWA

TEPPANYAKI SAKURA
SUMMER DINNER

詳細

名勝一周年記念

鉄板焼 桜「特選佐賀黒毛和牛 厳選食べ比べコース」

とろける厳選ロースと、柔らかなヒレを一度に堪能できる、贅沢食べ比べコース。ご希望の方に予約でアニバーサリープレートプレゼント！平日限定ワイン1本持込無料。



要予約 6/1 (Mon) ～ 8/31 (Mon)

●鉄板焼レストラン 鉄板焼 桜

○LUNCH 11:30-14:30 (最終入店 13:30)

○DINNER 17:30-21:30 (最終入店 20:00)

All Day Dining shizuku

AJIAN BUFFET &
MATCHA/TROPICAL FAIR

詳細

ホテルならではの特別メニューをビュッフェで

● East Asian Gourmet × 辻利茶舗
抹茶スイーツ辻利茶舗
×
All Day Dining shizuku

本場の味を堪能する、韓国を中心とした東アジア料理ビュッフェ。香り高い辻利茶舗抹茶を使用したスイーツとアジアのマリアージュを。

6/1 (Mon) ～ 6/30 (Tue)

● East Asian Gourmet × \旬のメロン食べ放題/
トロピカルスイーツ フェア

旬のメロン食べ放題と、華やかなトロピカルフルーツが勢ぞろい。夏だけのスイーツとエスニックな東アジア料理ビュッフェを一緒に。

7/1 (Wed) ～ 8/31 (Mon)

※団体様向けフリードリンク付プランもございます
※8/13～16 はイベント期間の為料金が異なります

●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

○LUNCH 11:30-14:40 (平日)

11:30-13:00 / 13:10-14:40 (土日祝 2 部制)

○DINNER 17:30-21:30 (最終入店 20:00)

BRIDAL
FAIR

詳細

総額最大 165 万円相当もお得な特典付ブライダルフェア開催



○ お得な特典付ブライダルフェア

●会場探し 1 件目 来館特典

黒毛和牛&オマール海老の豪華試食&レストランチケット 2 万円プレゼント

●1 件目 × 午前中来館 成約特典

ホテルからの結婚のお祝いとして新作も選べる 衣装 50%OFF
ガーデン or チャペル挙式料全額プレゼント



●毎年大人気のキッズイベント「ニュータガワでなりきりホテリエ」8/11 (Tue) 開催決定！



●最大 10%OFF お得な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！



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



使えます



HP・求人

ART HOTEL KOKURA

NEW TAGAWA

国登録名勝決定一周年記念フェア

100YEAR GARDEN BEER GARDEN



詳細

日本庭園を望む「100 年庭園のビアガーデン」



スパークリングワインが飲み放題！
卓上バーベキューを楽しみながら、
食べ放題のレストランビュッフェも。
最大 3.5 時間、贅沢なひとときを。

要予約 6/5 (Fri) ～ 9/26 (Sat)
※月曜定休

●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



※画像はイメージです

CAKE&TEA WITH BOOK LOUNGE AZALEA

AFTERNOON TEA & SWEETS BUFFET



詳細

● SUMMER AFTERNOON TEA

風薫る爽やかな季節に、特別なティータイムを。名勝一周年記念の特別なアフタヌーンティーで、豊かなひとときを堪能ください。

平日限定 要予約 6/1 (Mon) ～ 8/31 (Mon) 14:00 ～ 16:00

● SUMMER SWEETS BUFFET

6 月のライブキッチンには甘く香ばしい香りがたまらない「抹茶のクレームブリュレ」が登場。夏のスイーツをお好きなだけ。

要予約 6/28 (Sun) ・ 7/20 (Mon) 第1部 13:00 ～ 第2部 14:40 ～

● SUMMER CURRY BUFFET

ホテル特製牛すじカレーやグリーンカレー、キーマカレーなど香り高い本格カレーをどうぞ。スイーツもご一緒にお好きなだけ。

要予約 7/26 (Sun) 12:00 ～ 14:30 時間内 90 分制

●CAKE&TEA WITH BOOK

ケーキ&ティー ウィズブック ラウンジ アゼリア

〇OPEN 13:00-19:00 (ラストオーダー 18:30)

JAPANESE RESTAURANT SUMMER COURSE



詳細

隠れ家つつじ「名勝一周年記念 たまて箱御膳」



夏の訪れを表現した、たまて箱御膳。
旬の食材を彩り豊かに詰め合わせ、
爽やかな香りと味わいが広がります。

平日昼限定・要予約

6/1 (Mon) ～ 8/31 (Mon)

結納・お顔合わせプランも承っております

●日本料理レストラン 隠れ家 つつじ

〇LUNCH 11:30-14:30 (最終入店 13:00)

〇DINNER 17:30-21:30 (最終入店 20:00)





クッキー
「何か下さい」



モコ
「散歩に行くの!早く開けて!」



もね(デグー)
「王子様はまだかなあ」



おもち
「季節外れのサンタクロース」



つむじ
「えん坊boy、最近にいいになりました」



れん/なつ/杏/めい
「賑やか仲良し4きょうだい。これからも仲良く♡」



アリー/カイ
「お利口さんにして、おやつ待ってます笑」



ミルク
「口にパンパンにおやつを詰めてます☆」



どんちゃん
「まだまだ元気☆」



ハクちゃん
「甘えん坊のかまってちゃん。」



ミュウちゃん
「家族のアイドルです♡」



ころん
「初!サマーカット☆」



こむぎ
「お友達のかたくりちゃんと♡」

うちの子がいちばん♡ わが家のペット大集合

読者の方からたくさんご応募頂いた、かわいいペットたちをご紹介♪



チョコさん
「甘えん坊であり暴れん坊です。可愛い。」



マル
「この夏一番ハイファッション」



ちゅーたん/ばんちゃん/ちび
「保護猫三兄弟。家族全員、日々癒されてます♡」



ぐりとぐら
「ようこそ、我が家へ(^^)」



ルイちゃん
「我が家のお姫様」



まる
「お腹いっぱいオヤツが食べたいな♡♡」



アンジー
「そうたくんのお母さん」



悠
「可愛すぎる我が家の三男」



カンちゃん/リンちゃん/テンちゃん
「白:カンちゃんビジター 茶:リンちゃんタカの祭典 黒:テンちゃんホーム わが家のホークス応援団です。」



ヤドちゃん
「お目々がかわいいオカヤドカリです♡」



ジャッキー
「元気いっぱいです☆大好きだよ☆」



ちー
「パッチリカメラ目線!カッコいいでしょ?」



ラテくん
「我が家のアイドルです♡」

参加費
無料
ランチ付
限定20組様

NISAやiDeCoも
やさしくスッキリ!

お金の負担をなくしたい
20~60代必見!

FP歴20年以上のベテランFPが、
今さら聞けないお金のキホンを
シンプルに解説!

インフレ
対策

家計
改善

NISA
上手な
活用法

退職金
運用

わたしの
年金
づくり

初心者
OK

セミナー終了後
豪華ランチ&
デザート・コーヒー付!

※写真はイメージです

7/5日・11土
・受付 9:40 ・セミナー 10:00~
会場 ◆ 無料駐車場あり
リーガロイヤルホテル小倉
小倉北区浅野2-14-2 (JR小倉駅 新幹線口より徒歩3分)

お申込みはこちら

お申込み・お問合せ
CSLマネーセミナー事務局 TEL.092-404-1101

お申込み用二次元コード、お電話いづれかでお申込みください。応募者多数の場合は抽選となり、当選メールの
発送をもって発表となります。※金融関係の方及びそのご家族、学生の参加はご遠慮ください。※状況により開催
中止の場合がございます。※お預かりした個人情報は、本セミナー及びセミナーのご案内のみに利用いたします。

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

人生100年時代の備え

先日発表された日本の合計特殊出生率は1.14と過去最低を更新しました。人口減少も加速しており、日本の人口はこの1年間で約91万人が減少。北九州市の人口に匹敵する人々が1年で減った計算になります。

人口減少が進むと、働く世代が減り、税収や社会保障の担い手も少なくなります。医療や年金制度への負担は増え、私たちの手取り収入は今後さらに圧迫される可能性があります。では、私たちはどのような備えを進めればよいのでしょうか。そのヒントは近年の制度改正の流れから読み取ることができます。

まず一つ目は、「長く働ける自分をつくること」です。老後資金への不安が高まる中、長く収入を得られること自体が大きな資産になりつつあります。

国も高齢者の就労を後押しするため、2026年4月から在職高齢者年金制度を見直し、年金が減額され始める基準額を月51万円から65万円へ引き上げました。こうした制度改正からも、高齢期の就労を後押しする国の方向性が見えてきます。

これからは健康や知識、経験そのものが老後の収入を支える資産になるのかもしれない。二つ目は、「お



金にも働いてもらうこと」です。2024年から始まった新NISAでは非課税保有期間が恒久化され、生涯投資枠も拡大されました。iDeCoも掛金上限の引き上げが進められるなど、公的年金だけに頼らない資産形成を後押ししています。手取りが増えにくい時代だからこそ、お金にも働いてもらう仕組みづくりが重要です。

三つ目は、「公的年金を最大限活用すること」です。人生100年時代の今、自立した老後生活の先には、介護や支援を受けながら暮らす「サードライフ」が待っています。

年金は繰下げ受給を選択すると受給額が増えます。70歳まで繰り下げれば42%増、75歳まで繰り下げれば84%増加します。長く働き、資産を育て、年金を活用する。この3つの積み重ねが、人生100年時代を生き抜く力になるのではないのでしょうか。



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年時代を生き抜くために、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 園平日9:00~17:00(電話受付)
☎八幡西区藤田1-2-2 園土・日・祝日 回あり
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

プレゼント
Cats Bliss
「ミューヘルス」3種セット

5名様

星型で噛みやすいように開発された機能性ガム「ミューヘルス」は、まぐろ・かつお・チキンの3種の味に加え、乳酸菌KT-11やラクトフェリンなどを配合し、口腔内だけでなく腸内環境や免疫にも配慮してくれているのうれしいポイント♪
6/10(水)より順次販売開始!

公式サイト

応募締切日
6/24(木)

提供 マッチングワールド

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「声を大にして言いたい!」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コードからも応募頂けます

※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。
※当選は発表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。

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

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

誕生月占い 6/20▶6/26

1月 思いがけないチャンス到来! 迷ったら挑戦すると運気上昇へ。人との約束を大切に。(ラッキーカラー) 赤 ●

2月 周囲からの信頼が高まる時! 丁寧な対応が評価されそう。小さな積み重ねが大きな成果に。(ラッキーカラー) 青 ●

3月 新しい情報が運を運んでくそう! 気になる話には耳を傾けて。学問が未来の財産になるはず。(ラッキーカラー) 白 ○

4月 人間関係に嬉しい変化が! 感謝の言葉を意識して。心が軽くなる出来事が待っている。(ラッキーカラー) 紫 ●

5月 自分のペースを守ろう! 準備に力を入れると吉。後半から流れが良くなりそう。(ラッキーカラー) 緑 ●

6月 金運に追い風が吹く! 無駄遣いを控えると上昇へ。欲しい情報が手に入りそう。(ラッキーカラー) 銀 ○

7月 行動力が幸運の引き寄せに後押し! 無理をしないことで運気安定へ。自然に触れると良い気分転換に。(ラッキーカラー) 金 ●

8月 心と身体を休ませて。無理をしないことで運気安定へ。自然に触れると良い気分転換に。(ラッキーカラー) 黒 ●

9月 人気運が高まる華やかな運に笑顔が素敵な縁を呼びそう。誘いには積極的に参加へ。(ラッキーカラー) ピンク ●

10月 停滞していた事が動き出し! 柔軟な考え方が成功の鍵。思い切った決断も良い結果へ。(ラッキーカラー) 橙 ●

11月 家族や仲間との時間が幸運の源! 協力し合うと良い流れへ。温かい交流を大切にしよう。(ラッキーカラー) 黄 ●

12月 直感が冴えそう! 直感に頼ると吉。直感に頼ると吉。直感に頼ると吉。(ラッキーカラー) 藍 ●

READER'S Voice! ボイス

今週のお題
買い替えたいもの

目覚まし時計を買い替えた! 毎朝ちゃんと鳴っているのに音が小さくて起きられなくて、もはや素敵なBGM。
小倉南区 / 29歳女性

15年目の車、エアコンが壊れてこの夏は乗り切れなさそう。でも試乗すると進化して、快適な乗り心地、軽なのに信じられないくらい高い!
八幡東区 / 63歳女性

浴槽です。がっつり肩まで浸かって温まりたいのに、ユニットバスでは半身浴状態しか出ない(泣) 寝るしかないんですよ...
戸畑区 / 54歳女性

ネットで購入した耳かき! 光るから便利と思って買ったが不良品。安いものにしなきゃよかったと後悔...
戸畑区 / 35歳男性

そろそろ大人の男になろうと腕時計を見に行った。値段を見て驚き、結局時間だけ確認して帰ってしまった。
小倉南区 / 28歳男性

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、急募!!

勤務地/小倉北区砂津2丁目【マンション清掃】
時間▶13:00~16:00
時給▶1,060円
月・火・水の勤務

勤務地/小倉北区室町(西小倉駅)【施設周り・指定箇所清掃】
時間▶1時間(希望時間相談可)
時給▶1,200円
木曜のみの勤務

勤務地/小倉北区砂津【映画館内清掃】
時間▶①7:00~9:00(火曜~金曜) ②7:00~9:30(土・日・月・祝・祝の翌日) ※①②を4~5名でのシフト制
時給▶1,060円
週1~3日程度の勤務

勤務地/門司区浜町南本町【アパート清掃】
時間▶午前中の1時間
時給▶1,200円
火曜のみの勤務

有)ワールドサンエイ 門司区大里本町2丁目2-22 *受付/平日 9時~17時 ☎093-391-2550

受付事務員さん(パート)

★資格・経験不問! まずはお電話ください。
内容▶患者様の受付、及び各種事務作業 ※PCは入力できればOK
時間▶(午前)8:30~12:30 (午後)14:30~19:00(土曜17:00) ※上記時間内で4時間程度
休日▶水曜、第2・4・5日曜、祝日 ※第1・3日曜は午前中診療のみ
給与▶時給1,060円~
待遇▶交通費支給 車通勤可(駐車場有) 昇給・賞与(寸志)あり
◆週2日~4日程度の勤務
◆勤務時間・日数相談可
医療法人 としか内科循環器科医院 北九州市小倉南区沿線町5-3-2 ☎093-474-2223(採用担当)

マンション清掃員募集

勤務地▶戸畑区正津町7-26
内容▶マンション共用部の清掃
勤務▶月・木・金(週3日の勤務)
時間▶【月・木】8:30~11:30 【金】8:30~9:30
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。
時給▶1,160円(別途交通費あり)
◎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)

夕方からの食器洗浄

★小倉駅直結で通勤らくらく!
モノレール・JR・バスでのアクセス良好♪
勤務地▶小倉北区浅野3-2-1(総合病院)
時間▶17:00~21:00(4H)
時給▶1,090円~
待遇▶交通費支給、制服貸与、ベスアップ手当有
応募▶まずはお電話下さい。面接は現地に。調理や接客はありません! モクモクと作業★ 年2回 寸志あり ★週3日~勤務OK!

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)

【若戸大橋近く】清掃スタッフ

勤務地▶若戸大橋近くの公共施設
勤務▶6:00~3:4時間程度 ※急な早退勤務も対応します。
時給▶1,250円~
休日▶土曜、日曜、ほか希望休も可
待遇▶交通費支給(規定有)、マイカー通勤可 制服貸与、有給休暇・保険は法定通り
年齢は問いません。 基本的な日常清掃作業です。 詳しい内容は、お気軽にお電話下さい。

快適な環境をクリエイティブする 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)

デイサービススタッフ募集

先輩たちが丁寧に指導しますよ!一緒に感動と笑顔が溢れる介護を目指せる方大募集!
職種▶介護職員 ※無資格・未経験OK!
時間▶8:30~17:00(時間相談可)
時給▶1,057円~(交通費別途支給)
※看護師資格保有者時給増
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。
午前中だけの勤務も可 働ける曜日を選べます♪
感動と笑顔のデイサービス。 小倉北区清水3-4-9 華道会館ビル5F ☎093-561-3939(担当/山本)

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を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!

株式会社 毎日メディアサービス ☎093-473-2180 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3

■職種/営業企画(業務委託) ※面接時に職務内容などを説明いたします。
■資格/20才~ ※要普通免許、自家用車使用
■給与/完全歩合制
■休日/土、日、祝日
■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。
■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。

営業未経験者 OK 主婦・ママも活躍中!

幅広い世代が活躍中! コツコツとモクモク清掃作業です! **パート**

①戸畑地区(病院施設内清掃)
②戸畑地区(オフィス・施設内清掃)
③若松地区(施設内清掃)

時間/①(a)7:00~11:30 (b)7:00~12:30
(c)7:00~15:00
②7:00~15:00
③(a)7:00~12:00 (b)7:00~15:00

給与/①時給1,130円~ ②時給1,060円~
③時給1,070円~

休日/土・日・祝休み
待遇/社会保険完備(当社規定)、制服貸与

マイカー 通勤可 無料駐車場 完備 交通費 全額支給
年齢不問 未経験者 歓迎! 研修制度 あります!

[応募] まずはお気軽にお電話ください(受付9:00~18:00※土・日・祝除く)

有限会社 オーオカ ☎093-884-0911 戸畑区福柳木1-3-1-101

こどもいろ 児童発達支援 利用時間 9:30~17:30 (8:30~受入れ相談可)

「ことばと社会性」等の獲得実績多数!

児童発達支援は1日 or 午前・午後 利用可

・言葉が遅い
・文字や数が苦手
・コミュニケーションが苦手
・落ち着きがない等

いばり 小倉北区井堀3-7-26 ☎093-980-1514
たかす 若松区高須東1-3-41 ☎093-982-0905
徳力 小倉南区徳力1-12-7 ☎093-236-2661

職員(児発管・保育士)も募集中! 送迎できます(片道30分以内)

小倉北区 給食の調理スタッフ募集 **パート**

子供達の健康を支えるお仕事です! 扶養内勤務OK! 土・日・祝・年末年始休暇あり!

①到津小学校(小倉北区上到津) [問い合わせ番号]1462
②小倉中央小学校(小倉北区堺町) [問い合わせ番号]27776
③霧丘小学校(小倉北区霧ヶ丘) [問い合わせ番号]47863
④今町小学校(小倉北区今町) [問い合わせ番号]49836
⑤寿山小学校(小倉北区大畠) [問い合わせ番号]49837

給与/時給1,057円~
時間/8:30~15:30の間 ※週3日~、実働3h~6h程度
休日/土・日・祝・春・夏・冬休み(学校の休みに準ずる)
資格/資格不問
待遇/社保完、制服貸与、有給休暇あり、資格手当あり
食事補助あり、車通勤可(交通費支給)
正社員登用制度あり

勤務時間はお気軽にご相談ください!

一富士フーズサービス(株)九州支社 ☎092-475-1990(採用担当)

ガスメーターの検針スタッフ募集!! **正社員**

7月1日入社 増員募集 残り1枠 自宅から現場へ直行OK!

●内容/車を運転して、固定ルート(戸畑区・若松区・八幡東区・八幡西区・中間市)を回って検針と請求書をお届けします!
●給与/月給175,000円
●時間/メインの勤務8:00~16:00(1日7時間)
※シフト制、年間カレンダーに準ずる、1ヶ月19~20日勤務
●資格/普通自動車運転免許、Word・Excel操作できる方
●休日/土・日・祝(会社カレンダー)、年末年始・有給休暇あり
●待遇/各種社会保険あり、交通費別途支給、制服貸与、車・バイク通勤可
●応募/電話連絡後、履歴書(写真付)をご持参ください。※受付・平日9:00~17:00

勤務地:小倉北区愛宕

★賞与年2回
★皆勤手当
★交通費規定支給

総合ビルメンテナンス (株)富士メンテサービス TEL 093-561-4825
北九州市小倉北区青葉1丁目1-1

パート 清掃スタッフ募集!! **未経験の方も大歓迎!!**

勤務シフトや待遇など何でもご相談下さい!

急募 JR小倉駅前 JR小倉駅南口より徒歩11分
時間/7:00~22:00の間で4h
※シフト・勤務日など何でもご相談下さい
女性活躍中!

急募 小倉北区真鶴 最寄りバス停より徒歩1分
時間/7:00~11:00(4h)
※シフト制勤務
女性活躍中! 駐車場あり

急募 戸畑区浅生 最寄りバス停より徒歩圏内
時間/8:00~12:00(4h)
※月・火・水・金・土 勤務
※木・日・祝日休み
男女活躍中!

[給 与] 当社規定による [待 遇] 交通費支給(規定あり)、制服貸与、各種保険完備 ※詳細は面談の上
[応 募] お気軽にお電話ください。(受付:平日の9時~17時まで) 詳細をご連絡致します。お気軽にお問合せください。

トータルビルメンテナンス 北九州ふよう株式会社 ☎093-511-6460(代)

地域に密着した 営業広告・求人広告など

小倉北区 門司区・戸畑区
その他に八幡西区・東区、若松区、遠賀町、小倉南区などもあります!

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 TEL:093-581-8824 HPはこちら

妙見橋バス停徒歩5分!! 小倉南区 足立2丁目9-6
足立グリーンハイツ 330万円
●専有53.29㎡●RC造7階建5階
●1973年5月築(2016年5月リフォーム)
●3DK●管理費7,900円/月
●修繕積立金6,520円/月
●町内会費300円/月(仲介)

物件詳細

JR戸畑駅徒歩16分!! 小倉南区 丸町2丁目4-2
エメラルドハイツニュー牧山 380万円
●専有60.07㎡●バル10.00㎡
●RC造5階建3階●1983年7月築
●3LDK●管理費8,000円/月
●修繕積立金13,000円/月
●駐車場4,000円/月(仲介)

物件詳細

株式会社 レグラン ☎093-383-9066
福岡県知事免許(3)第17327号 小倉北区片野4丁目9-4 広告有効期限R8年7月末日

当社売主のため、仲介手数料不要です。

リヴィエール戸畑 1,380万円
●1985年8月築
●SRC造12階建6階
●管理費10,690円/月
●修繕積立金8,000円/月
★2025年6月 リフォーム済!!
★カウンターキッチン
★食器洗浄乾燥機
★イオン戸畑徒歩9分

初音町 4LDK
●洋室
●和室
●LDK
●バス
●トイレ
●玄関
●バルコニー

JR戸畑駅まで徒歩8分 現況空室 角部屋 駅やスーパーが近くて諸事便利!!

タイムリース(株) ☎093-953-6980
福岡県知事免許(4)第16198号(売主) [掲載]090-2097-6882
北九州市小倉南区八重洲町8-25 広告有効期限R8年7月末日

すぐにご案内できます **鉄筋コンクリート造** **百年住宅**

4DK+裏庭

売家:小倉南区葛原本町3-30-16
土地 166.03㎡(50.22坪) **790万円**
建物 97.38㎡(29.45坪)
●葛原5丁目バス停まで徒歩10分●S56年8月築
●RC造2階建●駐車場あり●現状渡し
★葛原小学校……徒歩11分(850m)
★沼中学校……徒歩23分(1.8km)
★サンリブシティ……車で4分(1.8km)

(有)新生地建 福岡県知事免許(10)第9479号
北九州市小倉北区今町3丁目18-21 直通 ☎090-1183-8668(担当/たかみ)
TEL:093-980-8651(仲介) 広告有効期限R8年7月末日

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!

サンデーと一緒に 情報発信♪

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

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 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原5-3-3
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。○エリア担当者がありますので、お気軽にお問い合わせください。