



Contents

PICK UP!
P2

大丸福岡天神店 B2 食品フロアが
リニューアル!

PICK UP!
P3

とっておきを
お知らせ♪ **イオンモール福津**

PICK UP!
P5

つながる子育て by
よりそいまち

※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。



野菜だけじゃない! オーガニックにこだわった 上質な“肉”をお届け

「ナチュラルナチュラル産直便」は、農薬・化学肥料不使用で育てられた野菜や無添加食品だけでなく、こだわりの肉も自宅にお届け。日常的な抗生物質や成長ホルモン剤を使わず、遺伝子組み換えでない飼料を中心に育てられた「あか牛」や「走る豚」など、広々とした自然環境で育った家畜だからこそ味わえる、肉本来の旨みや豊かな風味を楽しめる。定期宅配なら有機野菜や無添加食品と一緒に新鮮な食材も自宅に配送してくれるので、暑い日の買い物も楽に♪お子様がいる方、食の安全にこだわりたい方にもおすすめ。今なら「サンデーを見た」で入会すると、選べるセットをプレゼント! この夏、安心・美味しい食卓を始めてみてはいかがでしょうか?

「走る豚」のネットショップもあり!
写真はイメージ



ナチュラル ナチュラル
natural natural 産直便

☎0120-070-529

福岡市南区柏原4-23-1

☎9:00~18:00

☎土・日曜

※詳細・申し込みは上記QRコードまたはお電話より

走る豚オンラインストア 検索



「新規ご入会特典」
ご入会後の4週間
①全ての商品が10%OFF
②配送サービス料(通常¥198円)無料
さらに「サンデーを見た」のお電話で
③選べるセットをプレゼント
(産直野菜セット)or(豚・納豆・豆腐セット)
※キャンペーンは非会員様限定、他の特典と併用不可
※入会金・年会費無料

高3夏、E判定でも 西南大・福岡大へ!

日本初! 授業をしない。

武田塾 逆転合格

- ❑ 九州高校生がE判定から北九州市立大学に合格!
- ❑ 城東高校生がE判定から福岡大学薬学部合格!
- ❑ 古賀寛成館生が1年生から基礎固めをして福岡大学合格!

未来を変えるチャンス!
今すぐ受験相談へ

赤間校 JR赤間駅から徒歩1分
☎0120-552-015

福岡校 JR福岡駅から徒歩1分
☎0120-728-038

新宮中央校 JR新宮中央駅から徒歩1分
☎0120-727-043

人生初! 勉強中心の生活
西南学院大学 合格!!

光陵高校出身
山田くん

山田くんの合格体験記はコチラ▶▶▶

全科目基礎からのスタート!
西南学院大学 合格!!

光陵高校出身
村田くん

村田くんの合格体験記はコチラ▶▶▶

バターステイツ by銀のぶどう 本館

2021年に誕生した、東京発のバタークッキー専門店。累計1,000万個の代表作「バターステイツクッキー」はもちろん、大丸福岡天神店限定の「あまおう苺のバターメルティチーズケーキ」は見逃さない!口溶けの良いバターチーズスフレに、甘酸っぱいあまおう苺のコンフィチュール、サクサクのバタークランブル生地をあわせ、仕上げに明太子そっくりのあまおう苺バタームースを乗せた贅沢な逸品♡さらに九州限定「あまおう苺のバターサンド あまバタージュ」は大丸福岡天神店先行販売。福岡が誇るあまおう苺とバターのときめきコラボレーションをお楽しみに。



- ◆「あまおう苺のバターメルティチーズケーキ」(2個入)1,836円 (販売時間①10:00~、②16:00~)
- ◆「あまおう苺のバターサンド あまバタージュ」(4個入)1,026円、(8個入)1,998円

※各店在庫限りで販売終了 ※販売方法については変更になる場合があります



※掲載店として九州初 ※画像はイメージ

大丸福岡天神店食品フロアが大規模リニューアル!

自分へのご褒美や手土産に選びたくなる注目店舗が勢ぞろい!

蜜彩菓 (みつさいか) 本館

大分・由布院を拠点に菓子づくりを続けてきた『どんど焼本舗』による、由布院から生まれた「さつま芋和菓子」新ブランドが全国初出店。大分県産紅はるかを40日間以上熟成させたブランド芋「甘太くん」を中心に使用し、素材が持つ甘みを丁寧に引き出すことを大切にしている。看板商品のスイートポテト「蜜艶」は、蜜をまとったような艶となめらかな口どけが魅力。さつま芋のまろやかな甘みとラム風味レーズン香る「さつま芋サンドクッキー」は、差し入れやプチギフトにも選びやすい、満足感のある一品。



- ◆「蜜艶(みつつや)スイートポテト」ギフトセットS(6個入)1,512円
ギフトセットM(10個入)2,268円
- ◆「蜜福(みつふく)さつま芋サンドクッキー」ギフトセット(4個入)1,620円

ANKO and (あんこあんど) 本館

創業100年の和菓子屋が手掛ける「あんこ洋菓子」ブランドが九州初出店。人気商品の「あんフィナンシェ」は、焦がしバターが香るしっとりフィナンシェと熟練職人の粒あんを合わせた和洋折衷スイーツ。「焦がしバター×あん」「チョコ×フランボワーズ」「八女抹茶×あん」の3種類を展開し、個包装・化粧箱入りで常温保存ができるため、手土産やギフトにもぴったり!さらに大丸福岡天神店限定で、香ばしいアーモンドスポンジで自家製の粒あんを優しくサンドした「天神あんさんど」も販売。手軽に頬張れるサイズ感で、小腹満たしにも最適♪



- ◆「あんフィナンシェ」(4個入)1,296円
- ◆「天神あんさんど」(1個)200円



今年5月から秋にかけて、大丸福岡天神店の本館B2・東館B2が大幅改装!
既に20店舗以上がオープンし、人気店のリニューアルはもちろん、九州初・全国初の店舗も大集合!
注目店の中から一部をご紹介します

※改装のスケジュールは変更になる場合があります

大丸福岡天神店

Tel.092-712-8181(代表)
住所/福岡市中央区天神1-4-1
B2の営業時間は
本館・東館エルガーともに10:00~20:00

NEW
全国初

HAKATA ORIOORI (博多オリオーリ) 本館



博多織に着想を得たパイ菓子専門ブランドが全国初出店。幾重にも重なる生地に厳選した素材、技、想いを織り込んだ上品なサクサク食感のパイ菓子を、博多織を代表する献上柄をあしらった美しい装いでお届け。あまおう苺のクリームを1944層のサクサクパイでサンドし、ホワイトチョコと苺パウダーで仕上げた「ミルフィユ(あまおう苺)」は、ここでしか買えない天神の新定番みやげ。

- ◆「ミルフィユ(あまおう苺)」(5個入)1,188円

RENEWAL
福岡唯一

坂角総本舗 (ばんかくそうほんぽ) 本館



1889年に創業した「坂角総本舗」が福岡唯一の販売店を出店。江戸時代に徳川家へ献上された流れを汲む海老せんべい「ゆかり」はもちろん、大丸福岡天神店限定の「hakata ebiQ(ハカタ エビキュー)」もお見逃しなく。天然海老とごぼうに焼きあごだしの旨みがふわり、おいしさ驚きエビチップス。サクッと博多ごぼ天味がハートを射とめるキュービッド。

- ◆「hakata ebiQ」(10個入)1,188円、(20個入)2,376円

ラ・メゾン・デュ・ショコラ 本館

1977年にパリのフォブル・サントノレ通りで創業し、M.O.F(フランス国家最優秀職人章)ショコラティエ部門の称号を持つシェフ・パティシエ・ショコラティエ、ニコラ・クロワゾー氏が率いるラグジュアリーショコラブランドが九州初出店。ブランドを代表するショコラの詰め合わせをはじめ、ガナッシュやプラリネ、焼き菓子など幅広いコレクションを展開する。

- ◆「アタンション」(10粒入)5,670円



La Maison du Chocolat

三日月屋 本館

福岡発のクロワッサン専門店「三日月屋」が百貨店に初出店。天然酵母を使用し低温で長時間発酵させてつくる、外はパリッと香ばしく中はもっちり食感のクロワッサンの他、クロワッサンに新鮮な具材をたっぷり挟んだ手作りサンドイッチ、バイクロワッサンやラスクなどの焼き菓子も販売する。

- ◆「バイクロワッサンミックス」(6個入)1,183円
- ◆「サーモンアボカドクリームチーズ」(1個)845円



Mikadukiya

今週のサンデー PICK UP NEWS

ピックアップニュース

グルメ
GOURMET

夏はアイスでお出かけにも!
和のフルーツティー・むなかた福津ティー
Lien〜リアン〜



宗像・福津産のドライフルーツと、二度炒り製法の香ばしいほうじ茶を合わせた、和のフルーツティー「むなかた福津ティー」。香料などの食品添加物は一切使用せず、フルーツ本来のやさしい香りと酸味、ほうじ茶の香ばしさが調和した、すっきり爽やかな味わいで、フレーバーは「ミカン」「イチゴ」「ミックス」の3種類をご用意。夏は水出しでじっくり抽出したアイスティーがおすすめ。液くなりにくいので、そのままボトルに入れてお出かけのお供にぴったり。もちろん宗像・福津のお土産や贈り物にもおすすめ。下記のお取り扱い店舗や通販にて販売中。

●「むなかた福津ティー」

【販売場所】ふくつ観光協会、道の駅むなかた など
通販サイトは下記QRコードよりチェック!

☎0940-51-4550
Instagram: @lien_85food1

リアン グラノーラ (検索)

グルメ
GOURMET

MLB観戦を“朝の習慣”に!
「MLB Breakfast Club @ 福岡」
MLB Japan



MLB観戦を通じて朝を元気にスタートさせる新施策「MLB Breakfast Club」を、7/26(日)まで「ONE FUKUOKA BLDG.」にて開催中! MLBの試合は日本時間では朝に行われることが多く、出勤前や通学前にプレーを楽しめることも大きな魅力の一つ。日本唯一のMLB公認レストラン「MLB café FUKUOKA」によるフードトラックで販売されるオリジナルフードやドリンクを味わいながら、リアルタイムで観戦しよう! また、7/27(月)〜8/16(日)は場所を変え、ライオン広場にて出店。さらに、商品を購入した方にはMLBグッズをプレゼント(無くなり次第終了)!

【開催日時】①7/26(日)②7/27(月)〜8/16(日) 平日8:00〜14:00/休日9:00〜14:00

【会場】①ONE FUKUOKA BLDG. 1F北西側広場、②ライオン広場(福岡市観光案内所(天神)前)

www.mlb.com/ja/breakfast-club

スクール
SCHOOL

タイピングからAI、プレゼンまで
“できた!”を増やす教室
バレッドキッズ古賀教室



タイピングなどの基本からAI活用、プレゼンまで幅広く挑戦できる「バレッドキッズ」は、現役SEが講師のプログラミング・パソコン教室。仕事でも重要とされる「自ら考え試行錯誤する力」や「自分で考え決める力」など、将来につながる力を身に付けられる。最初は完成するだけで嬉しかった生徒が、「もっとこうしたい」と「納得いくまで作り上げる」ことが自然に出来るようになるまで、じっくり見守りながら、一人ひとりと真剣に向き合う。子どもたち自身が挑戦を楽しみ、「できた」を積み重ねながら自信につなげている。

「サンデーを見た」で
初期教材費
1,000円OFF!
[※8月末日まで有効]

●無料体験実施中! 詳細&予約は下記QRコードの公式サイトより!
【授業日】月・水・金曜日15:00〜20:00※週1回50分〜
【コース】●「PC-ICT」8,250円〜(受講生システム使用料別途770円/月) タイピング・Excel・PowerPoint・Word・プログラミング・プレゼンテーション・情報モラル・情報セキュリティ・資格取得など ●「マスターコース」(オプション)+1,650円 ●「PC-ICT+本格プログラミング」13,750円〜※PC-ICTコース内容+HTML・Python・JAVA

☎080-8284-9134
E-mail: valledkiddskids@gmail.com
福岡市美明3-3-8
15:00〜20:00
※火・土・日曜日 2台

公式サイトはこちら Instagram



とっておきをお知らせ♪
今大注目の
AEON MALL
イオンモール福津

☎0940-38-5200(代表)
西福津市日野8-18-1
園イオンモール専門店街10:00〜21:00
2Fレストラン街10:00〜21:30
フードフォレスト10:00〜21:30
イオン福津店9:00〜22:00
※店舗により営業時間が異なる
園年中無休

公式HPはこちら



Instagramはこちら



水遊びひろば

今年の夏はイオンモール福津で水遊びができる!

7/18(土)〜8/2(日)の期間限定で「水遊びひろば」が登場!

2〜10歳までのお子様を対象で暑い日でも涼しく遊べちゃうのが嬉しい♪
屋外で水鉄砲やシャボン玉、水を使ったおもちゃで楽しく遊ぼう!
着替え場所や保護者の方の涼みスポットも完備! 濡れてもOKな服装でイオンモール福津に親子で行ってみよう!

●水遊びひろば

【開催日時】7/18(土)〜8/2(日) 10:20〜14:20

【参加対象】2〜10歳のお子様

【場所】きららマリンスクエア(屋外 無印良品横出入口近く)

【料金】お一人様200円※Instagramフォローで100円



女性に大人気!
三菱のイチオシ!

角ばったタフなボディと
やんちゃな目。個性的なデザインが魅力

デリカミニ

家族でキャンプも!
アウトドアにも映える
カッコかわいい軽
三菱のデリカミニ

キャンプギアや
趣味の道具・お出かけ先での荷物など
たくさん詰め込めるラゲッジルームは
間口が大きくて積み降ろしもラク!
後席を簡単に分割してスライド、
荷物を前に倒せばさらに広々!
荷物にあわせて空間を自在にアレンジ♪

DELICA mini
車両本体価格(消費税別)
196万円〜 詳細は下記の販売店に
お問い合わせください
※車両本体価格には付帯品、有料色代、税金、登録費用は含まれておりません。

COYASH

処分に困っている お人形ごいませんか?

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、テディベア、ビスク
ドール等、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。

この広告を見た方 8/7(金) までのお申し込みで

3,000円キャッシュバック!

※金額5,000円以上で1,000円、10,000円以上で2,000円、15,000円以上で3,000円をプレゼント。
※ご契約のお客様に限りです。

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!

出張査定(手数料) 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! ☎0120-065-768

出張料・査定料 無料!
・腕時計・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!

(株)トリアイナ (本社) 東京都港区台場2丁目3番1号トリードピア台場13階
(福岡支店) 福岡県福岡市博多区博多駅前7-1 FORECAST博多駅前2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

九州三菱自動車販売(株) 古賀店

古賀店は20〜30代のスタッフも多く、明るく元気のある店舗です! お車全般についてのご相談をお受けしています。是非お気軽にご来店ください。

TEL.092-940-2055
古賀市鹿部531-3
営業時間/10:00〜18:00
定休日/火曜日
第1〜第4水曜日
JR新宮中央駅から徒歩約10分

Instagram @green_daysmunakata

キッズコーナーあり

お庭のお悩み、まるごと解決!

庭木の剪定・伐採・草刈り

剪定でスッキリ! 伐採で安全・安心! 草刈りでお庭を快適に!

Green days 1本からOK! ☎080-5609-1486 Instagram @greendaysmunakata

ご自宅でラクラク! 観葉植物の出張植替えサービス

出張費無料! 見取り無料! 安心の丁寧対応

土・日の地味なおまかせ!

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

桃ちゃん

#心臓手術
頑張って
元気になったよ♡

♡♡♡

やっちゃん

#ペンギン
大好き!

♡♡♡



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

●ニックネーム
●写真へのひとこと
を添えてご応募くださいQRコードから
らくらく応募!

Instagram #サンデー福岡/#Sundayphoto応募

●サンデー福岡の公式Instagramをフォロー
●上記2つのハッシュタグを付ける
●「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を受信できるように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掲載)今週の
さんまる
ちゃん梅雨明けして
毎日あつーい!
お気に入りのカフェで
涼んじゃおう

♡♡♡

今週のサンデー AREA TOPICS エリアトピックス

「第4回 GR_官民連携アワード」優秀賞受賞(2026年4月)
「むなかた子ども大学 夏の課外授業 2026」参加者募集中

令和3年に開校した「むなかた子ども大学」は、大学・企業・団体や市民・行政などが総がかりで、子どもの興味・関心を深掘りする学びを提供。子ども達が「本物から学ぶ」「本物を体験する」ことを通して、職業に対する想いや楽しさ、やりがいを学ぶことで、自身の可能性を広げたり、新たな可能性を発見したり、将来の進路を選択する能力を育てていく取り組み。

今回は「夏の課外授業」として、7/18(土)~8/26(水)に様々な体験活動を実施! 生け花・詩吟・舞踊などの日本の伝統文化を学ぶ授業を始め、アクセサリー・石けん・クラフトメイキングなどのものづくり、JALや冷凍食品工場などの職業体験まで豊富なジャンルの体験活動が目白押し。子どもたちの夏休み

期間を利用して、普段はできない特別な思い出や貴重な体験ができるチャンス! 対象は小・中学生で、内容によっては未就学児もOK。宗像市内外からの参加も可能なので、興味のある方はぜひチェックしてみて! 各コースや申込の詳細はホームページにて。



【お問い合わせ】
むなかた子ども大学事務局
(宗像市 地域教育連携室内)
☎0940-36-1169(平日8:30~17:00)

●むなかた子ども大学 夏の課外授業 2026
【開催期間】7/18(土)~8/26(水) 【場所】宗像市内
【対象】小・中学生※活動内容によっては未就学児も可(宗像市外在住者含む)
※一部講座は既に満席の場合あり

むなかた子ども大学 夏の課外授業専用サイト→



コチラで購入可能
道の駅むなかた
☎0940-82-2715
〒804-0011 宗像市江口1172
曜9:00~17:00 曜第4月曜日



●あなご炙り茶漬け・ゆずつゆ 980円
●煮穴子茶漬け 1,480円

宗像市では8/31(月)まで、旬のあなご茶漬けを味わえる「むなかた地魚茶漬け祭り」を開催しており、「道の駅むなかた」でも、おうちで楽しめるあなご茶漬けを販売中! あなご万能だしに漬け込み、山椒がベストマッチする「煮穴子茶漬け」や、ゆず香る「あなご炙り茶漬け」などが揃う。いずれもなくなり次第終了なのでお見逃しなく!



写真はイメージ

「むなかた地魚茶漬け祭り」参加中
おうちで楽しめる旬の穴子茶漬け

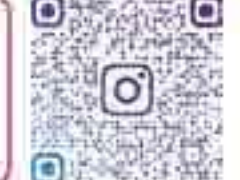
誕生月占い 7/18~7/24

1月 小さな決断が大きな成果に! 金運は必要なことへ使えうほど回り良くなりそう。 (ラッキーカラー) 藍 ●	2月 人との縁から嬉しい話が舞い込みそう! 順まれごとを大切にすると運気上昇へ。 (ラッキーカラー) 金 ●	3月 欲しかった情報やチャンスが近づく予感! 焦らず進めると金運も安定しそう。 (ラッキーカラー) 白 ○	4月 積み重ねてきた努力が形になり始める時! 将来への自己投資が幸運を呼ぶはず。 (ラッキーカラー) 紫 ●	5月 直感が冴え、良い選択ができそう! 思い切った行動が新しい豊かさの引き寄せに。 (ラッキーカラー) 赤 ●	6月 無駄を見直すとお金の流れが整いそう! 身の回りを整理すると運気も軽やかに。 (ラッキーカラー) 銀 ○
7月 人に喜ばれる行動が思わぬ幸運を運びそう。感謝を伝えるほど金運も味方するはず! (ラッキーカラー) 緑 ●	8月 新しい出会いが未来の可能性を広げそう! 気になる話には積極的に参加すると吉。 (ラッキーカラー) 黄 ●	9月 迷っていたことの答えが見つかりそう! 落ち着いた判断がお金にも良い結果へ。 (ラッキーカラー) 黒 ●	10月 笑顔が幸運を引き寄せる鍵。嬉しいプレゼントやお得な出来事に期待できそう。 (ラッキーカラー) ピンク ●	11月 挑戦したことが評価されやすい! 収入アップに繋がるきっかけが見えてきそう。 (ラッキーカラー) 橙 ●	12月 タイミングに恵まれ、物事がスムーズに進展しそ! 欲張りせず流れに乗ると豊かさが広がる。 (ラッキーカラー) 青 ●

LINEで無料占い実施中!



Instagram



七神徳香

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)~

092-471-1177 (株)毎日メディアサービス

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7月31日(金)まで

大人の方 税込 ¥1,600

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。

※映画のローソン・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・シネマでのご鑑賞は上記料金に別途追加料金がかかります。※有効期限内の有効期、※後の割引券・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。※本クーポンは紙質で印刷されたものであり、インターネットチケット購入でご利用いただけません。(一部、劇場チケット併用でのみ鑑賞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登録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 12927497

※インターネットでご利用の際は、1回のお支払いに1枚(4名)までご利用可能。

ユナイテッドシネマ Q ユナイテッドシネマ

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!

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

ご自由に
お持ち帰りください!

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

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...

きゅうりのちりめん昆布和え

材料(4人分)

きゅうり.....200g 塩.....適量
にんじん.....50g 塩麹.....5g
ちりめん昆布.....15g 生姜汁.....3g

つくりかた

- ①きゅうりとにんじんは千切りにし、それぞれ塩をみして水気を絞る。
- ②ボウルに①、ちりめん昆布、塩麹、生姜汁を加えて和える。

ひとことメモ

旬のきゅうりにちりめん昆布と塩麹の旨みを含ませた、さっぱりとした一品です。



今回教えてくれたのは... 山本知美さん

福岡でお米・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、飲食監修、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・小嶋（ミカン）共に銀賞を受賞。

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

ナニル

●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の数字をいれよう。

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

? 子育てをしながら働くのが怖い... 3児の母、過去の職場での出来事がトラウマに

子どものために欠勤したことで、勤め先からの風当たりが強くなった過去がトラウマとなり、いまだに働くことができません。(33歳女性)

4年前とは違う! まずは小さな一歩から

子育てしながら仕事を続ける中、職場の方の対応に辛い思いをされたのですね。相談内容を拝見し、これまで随分と悩まれてきたことと推察します。過去に起きた出来事を変えることはできませんが、過去の辛さを思い続けることをやめることはできます。

現在、一番下のお子様が3歳になられ、一番上のお子様は小学生ですね。4年前よりお子様も大きくなられ、身の回りのことはある程度ご自身でできるようになってきたはず。そして、働く女性を取り巻く環境もここ数年でかなり変わってきています。ご自身の環境も、社会の環境も、4年前とはすべてが違うので「4年前と同じようなことが起こるかも」と不安がる必要は全くないのです。

過去の辛かった自分をそろそろ手放してあげませんか。まずは、「今の自分を取り巻く環境は4年前とは違う」と思うこと。そして行動することです。行動とは大きな一歩ではなく構い



ません。手元の携帯電話からハローワークの求人を見ることがでも構わないと思うのです。一歩踏み出せば、あなたは過去から解放されると思います。



【独】夢をかなえる研究所
代表取締役 白石裕子
国家資格キャリアコンサルタントとして、しあわせファースト(Well-Being)な組織作り、コミュニティづくり、キャリア支援を行っている。

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/>



もっと! 親子によりそう

つながる子育て

by よりそいまち



(一社)よりそいまち
代表理事 豊田 百恵さん
フリーペーパー「もっと!」発行。その他、福岡を基盤に、子ども食育やイベント事業を展開。自身3児の母でもあり、SNSでも子育て情報を発信している。
Instagram: @momomame
公式LINE: @sundayns



ママになるのが怖い!

先日、「ママになるのが怖い」と話す女性に出会いました。その言葉は、とても正直で、大切な気持ちだと思いました。自分に子育てができるのかな、仕事は続けられるのかな。そんな不安を抱えるのは、きっと誰にでもあることです。でも彼女のすごい所は、「まわりにママがいないから、まずはママの友達を作るところから始めたい」と話してくれたところ。自分なりに一歩踏み出そうとする姿に、私はあたたかい強さを感じました。私自身も3人の子育てを

しながら、少しずつ仕事を続けてきました。最初からうまくできたわけじゃありません。ママになることは、怖さもあるけれど、きっとそれ以上に世界が広がること。頼れる人を見つけること、つながること、それも立派な準備です。気になった方は、ぜひInstagramをチェックしてみてください。

親子によりそう情報雑誌
「もっと!」発行中!



BEST CHOICE!

豆乳がコーヒーの風味を引き立てる2種類のチョコレート

豆乳とコーヒーを組み合わせた「ロイズ」のチョコレートが、数量限定で販売中!豆乳と生クリームを使ったカフェラテ味の生チョコレート「ソイ×カフェラテ」は、2つの層がまろやかにとけ合い、コーヒーがすっきりと香り立つ「カフェラテ」を楽しめる。「ソイエスプレッショチョコレート」は、ソイの味わいを生かしたホワイトチョコレートがエスプレッソの

香りと苦みを引き立たせる。8/5(水)までは、条件を満たすお買い物で生チョコレートが1箱もらえる&送料無料の2大キャンペーンを開催中!

公式オンラインショップにて
8/30(日)まで数量限定販売中!
※注文時でも商品がなくなり次第販売を終了
【情報提供】(株)ロイズコンフェクト



★生チョコレート
「ソイ×カフェラテ」(20粒)・・・1,215円
★「ソイエスプレッショ」チョコレート(18粒)・・・1,134円

SUNDAY

サンデーコミュニティ

Hot VOICE

《今週のお題》 他人には理解されない好きなもの

それはホラー映画です。見ると「ギャー!」ってなるのですが、それがストレス発散になっているのでやめられません…。家族を巻き込んで無理矢理一緒に見てもらっています。(福岡市/もちもち猫)

ずっと虫が苦手だったのですが、大人になって始めたゲーム(ポケモン)をきっかけに虫が好きになりました。一生懸命生きている姿に胸を打たれます。(新宮町/たまばん)

文具沼。旅行先のパンフレットやお菓子の箱も切り取ってノートに貼るのが趣味です。(新宮町/ハッピーガールズママ)

硬い食べ物が好き。堅パンをよく食べる。最近前より硬くなかったよねって話しても、誰も分かってくれない。(福岡市/かわうそ)

募集のお題

もう一度やり直せるなら

今週のPRESENT

BLUE WING PGオールインワン&洗顔ソープセット



2名様

青森県産プロテオグリカン配合のスキンケアセットをプレゼント。ナイアシナミド配合のオールインワンゲルがうるおいとハリのある肌へ導き、7種の果実成分配合の洗顔ソープが古い角質をやさしくオフ。つるんとめらかな素肌へ。

提供 (株)イチカワ化粧品
イチカワ化粧品

検索

●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「もう一度やり直せるなら」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」からご応募ください。

応募締切日

7/22(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



※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

光のエネルギーが血管壁の組織に吸収され熱を生じさせる治療です。
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!

7月															8月			
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
水	木	金	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
A															~8/31			
B															~8/16			
E															~10/12			

A むなかた地魚茶漬け祭り 「今だけ!ここだけ!あなご茶漬け」

宗像の新鮮で美味しい海産物をより広く知ってもらうため、宗像の郷土料理・茶漬けで味わう人気のイベント「むなかた地魚茶漬け祭り」。今回の主役である「あなご」は、宗像市の水揚げ量が福岡県内トップクラス(令和6年度)「玄界灘の荒波にもまれ育ったあなごはほどよく脂がのり、引き締まった身が特長。そんな旬のあなごを活かし、各飲食店が創意工夫した自慢の茶漬けが15店舗から登場!調理法や味付け、食べ方も店によって様々。料理人が腕をふるう、期間限定のオリジナル「あなご茶漬け」を味わいに、ぜひ宗像へ!



詳細はこちら



【開催日】~8/31(月)
【場所】宗像市を中心に15店舗
※その他参加店などの詳細はQRコードへ
【お問い合わせ】観光ステーションむなかたラボ ☎0940-62-3811

むなかた地魚茶漬け祭り

B シルバニアファミリー展40th

シルバニアファミリーの誕生40周年を記念した展覧会。「ようこそ、シルバニア村へ」というキャッチコピーのもと、シルバニア村誕生秘話を楽しめるモニュメントや、ゆうえんちエリアのフォトスポット、「シルバニア村」を再現した大型ジオラマを展示。その他、初代ハウスをはじめ、歴代の「赤い屋根の大きなお家」や周年記念限定品などアーカイブ商品も展示したエリアなど、シルバニアファミリーのこれまでの軌跡を辿る。全エリア・全作品が撮影可能。「シルバニアファミリー」の世界観を存分に楽しもう。



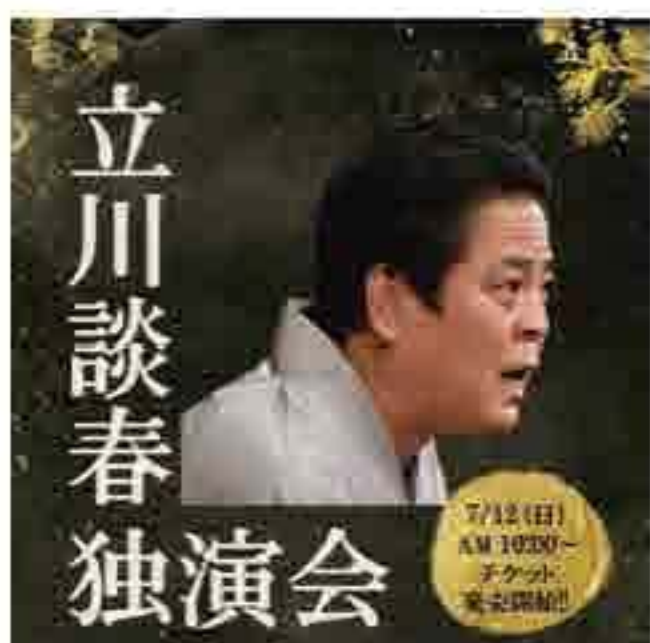
詳細はこちら



【開催日】7/17(金)~8/16(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)2,000円、子ども(3歳~小学生)800円、グッズ付きチケット3,800円(グッズ:フレアのダイカットポーチ、くうてんセット券2,800円(展覧会入場券+くうてんお食事券1,000円分のセット券)(当日200円高)※7/17(金)~19(日)の午前中は日時指定予約制※2歳以下は入場無料
【販売】各種プレイガイドにて販売中 【休館日】会期中無休
【お問い合わせ】シルバニアファミリー展40th福岡実行委員会事務局(東映内) ☎092-532-1082

C 立川談春 独演会

「リーバスプラザこが」のリニューアルに向けたホール活性化事業として、「立川談春独演会」を開催。昨年大好評だった「立川談春独演会」が、今年も古賀市に再来!音源や映像では決して伝わりきらない、生で感じる魂を揺さぶる斬家の話芸と迫力。ライブならではの芸の真髄に会える絶好の機会をお見逃しなく。イベント当日は、市民グラウンドを臨時駐車場として開放。



詳細はこちら



【開催日】9/22(火・休) 14:00~(開演13:30~)
【場所】リーバスプラザこが大ホール(古賀市中央2-13-1)
【料金】全席指定4,500円※未就学児入場不可
【販売】各種プレイガイド・古賀市文化協会(窓口販売のみ10:00~18:00(休館日除く)にて販売中
【休館日】月曜日
【お問い合わせ】古賀市生涯学習推進課 ☎092-942-1347

D 劇団テングウ第2回公演「獲望」

実力俳優陣が織りなす濃密な人間ドラマ。映画と演劇の垣根を越えた挑戦を続ける劇団テングウが、舞台だから味わえる新たな体験をお届け。



【開催日】8/21(金) 19:00・22(土) ①13:00②18:00(アフタートーク)・23(日) ①12:00②16:00(アフタートーク)※最終入場は開演の30分前まで
【場所】ばんプラザホール(福岡市博多区筑国町8-3)
【料金】3,500円(当日500円高)、U-25:2,500円、U-18:2,000円
※U-25・U-18チケットは、公演当日要証明書提示 ※未就学児入場不可
【販売】Confetti(カンフェティ) ※上記QRコード
【お問い合わせ】劇団テングウ制作部 E-mail: gekidan.tengu@gmail.com(担当:泰川)

E 金曜ロードショーとジブリ展

これまで200回以上にわたってスタジオジブリ作品を放送してきた「金曜ロードショー」。スタジオジブリが「スタジオ開き」を行い、日本テレビが「風の谷のナウシカ」を初放送した1985年を起点に、令和へと移り変わる社会の様子をたどりながら、ジブリ作品の魅力を紹介。

【開催日】7/18(土)~10/12(月・祝) 9:00~17:00(入場は18:00まで)※会期中の土曜日および8月は18:00まで(入場は17:00まで)
【場所】山口県立美術館(山口県山口市島山町3-1)※中国自動車道小郡ICから車で約25分
【料金】一般1,800円、中学生1,500円、小学生1,000円※未就学児は入場無料(要保護者同伴/有料・予約が必要)
※事前予約制:事前に日時指定チケットを予約・購入のうえ来場
【販売】公式オンラインチケット販売サイトにて販売※美術館でのチケット販売はなし
【休館日】月曜日 ※7/20、8/10、9/21、10/12は開館 【お問い合わせ】山口県立美術館 ☎083-925-7788



※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。

さんぎゅへ

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 ユープラン(株)

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!

毎日新聞グループホールディングス 株式会社毎日メディアサービス ☎0120-178-012 [担当:村上] ☎092-471-1177
福岡市博多区横田1-7-17

フリーペーパー営業スタッフ大募集!!

やりがい◎!フリーペーパー「サンデー」を仕事に!

職種/フリーペーパー「サンデー」の営業企画(業務委託)

勤務/営業エリア:宗像・福津・古賀市、新宮町及び近郊

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/基本手当30,000円+歩合給 ※一定の条件あり

資格/20歳~ ※要普通免許

応募/履歴書(写真貼付)を下記宛先まで郵送、又はご持参ください。書類選考の上、面接日等を追って連絡いたします。

担当/村上

営業未経験者OK!

子育てママも活躍中!

毎日新聞グループホールディングス サンデー事業部 福岡
毎日メディアサービス 福岡市博多区横田1-7-17
☎0120-178-012 ☎092-471-1177

中村 蒼玉

藤間 康詞

片岡 愛之助

中村 種之助

長崎スタジアムシティ アリーナ歌舞伎舞踊 特別公演

2026年 8月7日(金)~9日(日)

全4公演 7日(金) 18:00開演/8日(土) 11:00開演・16:30開演
9日(日) 14:00開演

会場 長崎スタジアムシティハビネスアリーナ
〒850-0046 長崎県長崎市幸町7-1

観劇料
一等席 18,000円
二等席 15,000円
スタンド席 8,000円
車イス席

ご入場の注意
・全席指定です。
・未就学児は満4歳よりお一人様につき1枚チケットが必要です。
・車イス席は1台につき付き添いは1名様まで(付き添いの方もチケットが必要です)。
※その他、ご入場の際の注意事項については、「スタジアムシティホームページ」右記Q&Aから、または各取組先にある取組事項をご覧ください。

長崎スタジアムシティ公式アプリ
●チケットホン松竹(10:00~17:00)0570-000-489
または東京03-6745-0888/大阪06-6530-0333
●チケットWeb松竹(24時間受付) ●チケットWeb松竹
●ローソン(コード:84742) ●チケットぴあ(コード:540-568) ●イーブラス

【お問い合わせ】株式会社リージョナルエックス長崎 ☎0120-1014-77 (9:00~18:00)

チケット好評発売中!

