Life information
SUNDAY
サンデー北九州　南版
配布エリア▶ 小倉南区・苅田町

2026
10.3
vol. 1586
https://sunday-ns.co.jp
発行部数／ 340,000部

サンデー新聞 webサイトはこちら!
https://sunday-web.net
サンデーポータル

インスタやってます!
@A_PLAN2008
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
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

※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。



祝い料理を作り続けて55年
松柏園ホテルのおせち料理

『松柏園ホテル』の人気〝おせち〟が今年も予約販売開始！毎年完売の「松」全54品をはじめ、「竹」全38品、「梅」全41品などの3種類。人気のローストビーフや鹿児島産黒豚を使った「黒豚軟骨のみそ煮」など、選りすぐりの九州の食材を丁寧に味付けした、目にも鮮やかなおせち料理をぜひ堪能して。お申し込みは12月15日㈫まで、全国配送（配送料無料）。お持ち帰りはホテルにて受取り。詳しくはホームページにて。数量限定のため、お申し込みはお早めに！

松柏園ホテル

☎093-511-2228（代）　ショウハクエンホテル
所 小倉北区上富野4-1-25
営 9:00～19:00（問合せ時間）　P 無料（200台）

- 写真は「松柏園ホテルおせち」松（5～6人前）39,800円
- 竹（4～5人前）33,800円、梅（2～4人前）25,800円
- 受付：12/15（火）まで
- 引渡：持ち帰り12/31（木）9:00～13:00
  配送：12/31（木） ※北海道・沖縄・離島除く ※配送料無料

Gakken

学研教室には
夢中になって勉強する子
を育てるひみつがあります。
幼児入会金0円 キャンペーン実施中!
（12月16日付入会まで）



秋の 無料体験学習

秋は、これまでの学習を定着させる大切な時期です。
学研教室なら、一人一人のペースで「わかる」を積み重ね、無理なく基礎学力を伸ばせます。

対象 小学生・中学生・幼児（年少・年中・年長）
教科 算数（数学）・国語・英語
内容 学力診断テスト／2回の教室学習と家庭学習
※英語 中学生については教室にお問い合わせください ※幼児のえいごは年長のみです

入会のご案内
入会金 5,500円（税込み）
月謝 週2回
算・国2教科 9,680円（税込み）
算・国・英3教科 14,520円（税込み）
※幼児週1コースもございます。
※中学生の月謝はお問い合わせください。

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

0・1・2 プティパ Petit Pas
ちいさなわくわく、おおきくそだつ！
参加親子募集中！

学研エデュケーショナル
北九州事務局
北九州市小倉北区米町2-2-1
新小倉ビル105

お問い合わせ・お申込みはこちら
093-522-6098
【受付】月曜日～金曜日 9時～17時（祝休日を除く）
学研教室のHPはこちら

©学研教室

算数・国語を同時並行で学ぶから伸びる！

学研教室の特長は、算数・国語の2教科を切り離さずに学習するところです。
なぜなら算数・国語はすべての教科の基礎であり、同時並行して学習することによって2教科とも伸びる可能性が高くなるためです。学研教室はこの教科横断的教育を、開設以来行ってきました。予測困難な未来を生きる子どもたちにとって、こうした学習の習慣が学びの強固な基盤となっていきます。



算数 計算だけでなく、文章題や図形にもしっかり取り組むから
基礎学力も思考力も身につきます！

国語 漢字や言葉の決まりを系統化して定着させるから
読解力も表現力も身につきます！

英語 楽しみながら英語が好き！という気持ちを育み
自分の言葉で発信できる英語力が身につきます！



学研教室のせんせい募集中！
お仕事内容 幼児・小学生（中学生）を対象とした、算数・国語・（英語）の学習指導です。
時間 週2~4、午後3~6時位のお仕事です。
場所 ●ご自宅の空き部屋 ●集会場などの貸し会場など
収入 月額5万~10万以上可能です。
せんせい詳細はこちらから



お悩み解決！ オンナの指南書

いつも物であふれ、家がぐちゃぐちゃ… 片付けられないのはどうして？

片付けが苦手で、気が付くと家がぐちゃぐちゃに。いざ整理してもすぐに物でいっぱいになります。片付けが得意な人との差は何なのでしょう。（46歳女性）



完璧主義を手放し、身も心も身軽に！

A

実は私も片付けがからっきしダメなんです。これには思考が関係していて、完全主義な部分が邪魔をしていることも。理想の部屋のイメージが強すぎると「思い通りにできないならやらない」となる場合があります。また、親からちゃんとするように言われ、親の思うようにはできずダメ出しをされた経験が多いのも片付けられない思考の要因に。

「寂しがりや」は「手放し下手」でもあり、物が増える原因の一つです。片付け上手は収納ボックスは少なく、そもそも物がないそうで。私自身、爪切りやハサミを見失ってはすぐに買い、無駄遣いしている有様でした。まさに「足るを知る」ですね。結局、不要な物は捨て、同じ物はいくつも持たず一つに、そして何より完璧を求めない…がカギになると思います。

散らかしていられるのは「明日も今日と同じように生きている」と思っているから。実は3月に父が急逝しました。ピンピンコロリで何もかも置いて。その時に学びました。「いつ何があるかわからない」と。私自身、45歳から意識し始めた終活が一向に進んでいない事に今回のご相談で気づきました。物理的に身軽になると身も心も身軽になる！ともに感謝を込めて捨て(手放し)ましょう。一緒だから頑張れます。ありがとうございます。

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/



今週の指南役
杜仲 香名子
スマイルカラー主宰。講演、講師、MC、イベント「スマイル☺フェス」主催など幅広く活躍。看護・教育現場での経験も活かし、笑顔とご縁を紡ぐ活動を行う。

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



横田順子さん（63歳）5ヵ月でほぼ改善。※個人差あり



佐川晃さん（32歳）1年11ヵ月でほぼ改善。※個人差あり

イシダ薬店に相談して改善した方の体験談をご紹介。横田さんは「昨年、秋の終わり頃から右まぶた・首・胸に赤みや痒みが出始めた。何度も繰り返し、左まぶたにも広がった。以前、首の湿疹で病院からもらったステロイド剤を塗ったが、治らなかった。サンデー北九州のイシダ薬店の記事を見て相談。2ヵ月で炎症が収まり、5ヵ月でほぼ改善」。佐川さんは「社会人になって、仕事や人間関係のストレス、食生活の乱れ、運動不足などで一気に顔から全身に発疹が出た。皮膚科の抗生剤、各患部のステロイド剤、混合剤、保湿剤とたくさんの薬を塗り続けるが、だんだん皮膚の色も変わり、痒みで寝られない日々が続いた。イシダ薬店に相談し、辛い好転反応を乗り越え、1年11ヵ月でほぼ改善」。


管理薬剤師 石田淑江先生

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



イシダ薬店　☎090-3414-0560
所小倉北区紺屋町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）
営10:00～19:00
http://ishida-y.main.jp

手でこねて約２時間で美味しいパンが！ １クラス２名の少人数制パン教室



「自分でパンを作ってみたい」「パンを手作りしてみたけど上手く出来ない」そんな方も楽しく学べるパン教室『ベンチタイム』。バターロール、チーズパン、くるみパン、食パン、あんパンなど、学べるパンの種類がたくさんあり、材料は、福岡県産小麦粉、きび砂糖、天日塩などを使用している。お手軽な「3回受講コース」もあり、ちょっと作ってみたい方にもぴったり。手作りしたパンをご家族で味わってみては?日程など応相談。随時受付!!

【内容】基本コース（全12回）月1回（月～金のいずれか）
バターロール、チーズパン、くるみパン、コーンパン、あんパンなど
※その他コースあり　※祝日はお休み
【時間】午前クラス10:00～12:00／午後クラス13:00～15:00
【定員】2名/クラス（少人数制）※お一人でも受講可能
【料金】基本コース　3,000円/回（材料費・税込）
3回受講コース　3,500円/回（材料費・税込）



Bread school ベンチタイム
☎093-471-8578（担当：木山）　パン教室ベンチタイム
※不在の場合、留守電にて名前・連絡先を要伝言
所小倉南区下曽根4-16-33（曽根出張所より徒歩約3分）
営9:30～15:30　休不定休

AXA × SUNDAY　初心者の方にもわかりやすい！自分らしく輝く！

女性のためのセカンドライフ お金の講座

将来のお金の不安を安心に変えませんか？

平均寿命が延び、女性がより長く活躍する時代。本講座ではセカンドライフを安心して迎えるための知識と実践的なヒントをお伝えします。

講師
【午前の部】赤坂 誠也 氏　【午後の部】梶野 智子 氏
アクサ生命保険株式会社 北九州営業支社

参加特典 ＼東京で人気のスイーツ♪／ バターバトラー バターガレット9個入
※参加特典は1世帯につき1箱となりますのでご了承ください。
参加無料

日時 10/24（土）午前の部 10:30～12:30（受付10:00～）午後の部 14:00～16:00（受付13:30～）
※開演後10分を経過いたしますと、入室をお断りする場合がございますのでご了承ください。

定員 各回20名様
※応募者多数の場合は抽選となります。

会場 AIMビル 3F 311会議室
小倉北区浅野3-8-1

持ち物 筆記用具
※お飲み物等は各自でご用意ください。

応募方法
メールまたはサンデー新聞ポータルサイトの応募フォームにて受付いたします
※メールの指定受信設定をされている方は、@sunday-ns.co.jpの受信許可設定をお願いいたします。
※入力いただいたメールアドレスは当セミナーの当選連絡及び当セミナーの案内のみに利用します。
メールの方は①氏名 ②年齢 ③性別 ④メールアドレス ⑤携帯電話番号 ⑥希望時間（午前または午後）、同伴者（1名までOK）がいる場合は、氏名・年齢・性別・申込者との関係（友人、夫婦、兄弟、その他ご関係）を必ずご記入ください。
※当選された方にはメールまたは電話にてご案内させて頂きます。※お申込みいただいた個人情報は、本イベントのみに使用し、第三者に渡すことはありません。※参加は18歳以上の方となります。同伴者に限り、男性の参加も可能です。但し、男性のみの参加はご遠慮ください。※本セミナーはアクサ生命の依頼によりサンデー北九州が集客し、アクサ生命が開催致します。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理についてはサンデー北九州が責任を持って行います。※当セミナーにおいて、商品等の勧誘はございません。※保険会社および保険代理店、証券会社にお勤めの方、その配偶者様とご家族の方、本セミナーの目的以外の方による参加は固くお断りしております。
メール　ポータルサイト
締切：10/16（金）

サンデー北九州内 マネーセミナー事務局 TEL093-473-2180（平日10:00～17:30）
●主催／アクサ生命保険株式会社 MCVP推進第1部 MCVP第1課 東京都港区白金1-17-3 NBFプラチナタワー
●企画協力／株式会社毎日メディアサービス サンデー事業部北九州
AXA-C-260909/847-308

お仏壇売りつくしSALE

仕様：LED照明：タモ調 高さ38×巾36×奥行30.5cm
仏具付セット価格 33,000円（税込）
買替応援
「サンデーを見た」でさらに10%OFF

仏壇供養　家屋解体　墓じまい　実家売却　遺品整理
お困りごとを丁寧にお手伝い 終活の相談所
仏壇供養：仏壇・仏具・本尊・位牌・人形・雛人形など
~50cm 9,800円
51~110cm 21,800円
古物商許可 第902052110014号
遺品整理：電化製品・金属製品・陶器・木製品・プラスチックその他
・マンション 1R 19,500円~ 1K 26,800円~ 2DK 83,800円~
（遺品整理士）認定 IS49222号リサイクル証明書発行
墓じまい：寺院手続き・役所手続き・再火葬・遺骨収集・粉骨
1㎡ 150,000円~ 2㎡ 280,000円~
お墓ディレクター検定2級

買替応援キャンペーン 店内お仏壇 最大50%OFF
ホームページ 店内紹介
地域の皆様に愛されて44周年
おぶつだんの 一休さん
北九州市小倉北区片野5丁目2-9
営業時間AM9:30～PM6:30
0120-00-1934（フリーダイヤル）
（古物商許可）第902052110014号　（遺品整理士）認定 第IS49222号

委託業務 管理清掃員募集
webは24時間応募受付中
合人社グループの契約先マンションでの受付や清掃等
60代活躍中！70代の方も増えています！
主婦・主夫活躍中！扶養内のお仕事希望もOK
未経験 初心者OK
★経験・学歴不問 ★人と接することが好きな方、フットワークの軽い方
★きれい好きの方、清掃のお仕事に興味のある方 ★お仕事のブランクがある方OK！
★作業服自由（当社基準あり）会社指定品の購入やレンタルも可
★副業・WワークOK ★スマートフォンが使える方（現在お持ちでない方はご相談ください）

業務地	報酬	時間（想定業務時間帯）	休日
小倉南区徳力 モノレール小倉線「徳力嵐山口」駅より 徒歩7分	月額141,400円（交通費相当額含む）	月・水・木 13:00～18:00、火・日 8:00～14:00（休憩1時間程度）	金・土 ※祝日業務あり

応募 まずはお電話ください。応募に必要な手続きをご案内します。※履歴書不返却
分譲マンション総合管理業 株式会社九州合人社 北九州支店
〒802-0003 北九州市小倉北区米町1-2-26 日幸北九州ビル5階
☎093-551-4947（受付：平日10:00～17:00）

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…

ナスと大葉の豚肉巻き

材料（4人分）

豚薄切り肉‥8枚（200g）
塩麹……大さじ1
ナス……150g
大葉……8枚
片栗粉……適量
菜種油……適量
甘酒（濃縮タイプ）‥小さじ2
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
醤油……大さじ1

つくりかた

①豚肉に塩麹を揉み込み、冷蔵庫で30分～一晩置く。
②ナスは10cmの長さぐらいに切り、縦4～6等分に切って水にさらす。大葉は半分に切る。
③❶の豚肉を広げて大葉をのせ、水気を拭いたナスを巻く。巻いたら片栗粉をまぶす。
④フライパンを火にかけて菜種油を引いたら、❸を並べて焼く。
⑤甘酒、酒、みりん、醤油を混ぜ合わせ、❹に絡めながら煮詰める。

ひとことメモ

秋茄子の美味しい季節に。相性抜群の豚肉で巻いて♪
お弁当のおかずにもおすすめです。



今回教えてくれたのは… **山本知美**さん

福岡でお米パン・発酵食料理教室『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」筒・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
4T・ジョイ リバーウォーク北九州……☎093-573-1566
5ユナイテッド・シネマなかま16……☎0570-783-430

※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

Cinema シネマ



©2026「ファーストボイス」製作委員会

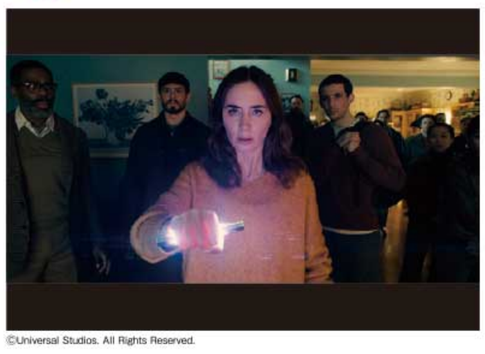
“常識”を相手に《日本初》の勝訴をつかみとれ！前代未聞の逆転裁判、開廷ー。

10/2公開 ファーストボイス

1 2 3 4 5 ほか PG12

綾瀬はるかが主演を務め、実話に着想を得て弁護士監修のもと製作した人間ドラマ。1989年の日本。マイペースでお金にならない案件ばかり受けてしまう、お人好しの弁護士・朝日道子。そんな道子の元に、職場で理不尽な嫌がらせを受け、仕事も奪われたという女性・恵が訪れる。会社と上司を相手に提訴を望む恵とともに、道子は前例のない“ハラスメント裁判”に挑む。

10/1公開 ディスクロージャー・デイ



©Universal Studios. All Rights Reserved.

1 2 3 4 5 ほか PG12

気象キャスターのマーガレットと、サイバーセキュリティのエキスパートのダニエルは、政府が長年隠ぺいしてきたある機密情報を知る。彼らは開示しようとするが、謎の組織が現れ…。

公開中 ハート・オブ・ビースト



©2026 Paramount Pictures. All Rights Reserved.

1 2 3 4 5 ほか PG12

飛行機のアクシデントでアラスカの奥地に墜落し、秘境に取り残された退役軍人のジェームズと義足の退役軍用偵察犬・オーディン。彼らはお互いに支え合いながら、家を目指すが…。

北九州市 INFO 公共交通が無料! おでかけキャンペーン



行楽シーズン到来！今なら「公共交通おでかけキャンペーン」で、なんと1人あたり各10日分の公共交通が無料で利用可能。季節のイベントや話題のスポット巡りなど、これからのおでかけにフル活用してみては？利用はスマホアプリ「my route」から。期間は2027年1/11（月・祝）まで。詳細は北九州市のホームページに掲載中。

都市交通政策課
☎093-582-2518
https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/080_00020.html

BOOK 今夜はなんの魚かな？



著者：たかぎなおこ
出版社：KADOKAWA
価格：1,450円

魚は好きだけど料理が苦手な著者が、周りの人に手伝って貰いながら、色んな魚料理をマスターしていくコミックエッセイ。スーパーの魚売り場の人に捌いて貰ったり、自分でも出来そうな実体験が綴られています。台所でじっくり料理が出来る季節になった事だし、ぜひ読んで挑戦してみてください。

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

住家被害5,000棟超　人的被害約60人
※2026年9月千葉県の発表に基づく被害状況

全国の地域メディアから、千葉へ

千葉にエールを

千葉豪雨災害 義援金プロジェクト

2026年8月、記録的な豪雨が千葉県を襲いました。被災した各地域では、道路などインフラの復旧をはじめ、被災された方々の生活再建に向けた支援が急務です。全国のフリーペーパーなどが連携し、千葉県への義援金をクラウドファンディングで募集します。

手数料などを控除した義援金の全額を千葉県へ届けます。

お問合せ先：株式会社地域新聞社　TEL0120-152-337
千葉県八千代市勝田台北1-11-16 VH勝田台ビル5F
千葉県を中心にフリーペーパー『ちいき新聞』を発行・配布している会社です

地域をつなぐ支援や応援コメントはこちらから

※ご寄付に対して税制上の優遇措置は受けられません。

COYASH コヤッシュ

処分に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ございます。

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!

この広告を見た方 10/16（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。
※ご成約のお客様に限ります

出張査定〈手順〉
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・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! フリーダイヤル 0120-065-736
HPはこちらから

(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
〈福岡支店〉福岡県福岡市博多区綱場町7-1 FORECAST博多呉服町2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

ペア10組様

いのちのたび博物館 秋の特別展「昭和100年 おもちゃと暮らしの大博覧会 タイムトラベル北九州」

ペア招待券（10組20名）プレゼント！

1926年に昭和が始まり、平成・令和と推移して100年が経過。本展は「昭和100年」を4つの時期に分け、時代を特徴づけるおもちゃや製品、家事や暮らしの道具に注目して振り返り、いまの私たちの暮らしがどのように形づくられてきたかを確認する。

時10/24（土）～2027.1/11（月・祝）
9：00～17：00（最終入館16：30）
休12/29（火）～2027.1/1（元日）
所いのちのたび博物館（八幡東区東田2-4-1 ☎093-681-1011）
※観覧料などその他詳細はいのちのたび博物館HPにて→





プレゼントコーナーを参考に、下記を記載してご応募ください。
希望プレゼント名「おもちゃと暮らしの大博覧会」招待券

応募方法は7ページへ！

サンデー北九州公式

LINE

&

Instagram

@sunday20041009

@sunsta_gram32



Town guide タウンガイド

※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。

01 » 第68回 小倉お城まつり



小倉城再建を祝い始まったおまつり。10/17(土)には武者行列が復活開催!そのほか小倉城武将隊の演舞をはじめとするステージイベントや、KITAKYU JAZZ STREETなど。各催しの詳細はHPにて。

時①10/3(土)・4(日)、②10/10(土)～12(月・祝)、③10/17(土)・18(日) 各日11:00～21:00 ¥無料(別途天守閣入城料／詳細はHPへ)
所小倉城天守閣前広場、歴史の道など
※一部プログラムや施設は営業時間が異なる場合あり。

小倉城 ☎093-561-1210 小倉城
所小倉北区城内2-1(JR小倉駅 徒歩15分、JR西小倉駅 徒歩10分)

02 » ～昭和夏まつりチームがお届けする～ 平成秋まつり



平成のヒットソングが響きわたる秋の4日間。あの頃を懐かしむ大人も、初めて聴く子ども達も、世代を超えて楽しめる秋祭り。歌って、笑って、踊り明かそう! 詳細はInstagramにて。

時10/9(金)～12(月・祝)17:00～21:00
所曲里の松並木公園(八幡西区岸の浦2)
¥参加無料

北九州昭和夏まつり実行委員会 ☎090-7805-8347

03 » サンリオキャラクターズ ハロウィンパレード



ハローキティ、シナモロール、マイメロディ、クロミが、ハロウィン仕様の特別衣装で園内をパレード。サンリオカフェワゴンも登場!事前予約は不要。詳細はHPへ。

時10/10(土)・11(日)①11:00～11:30、②15:00～15:30
所北九州市立響灘緑地/グリーンパーク 大芝生広場
¥詳細はHPへ(パレードは観覧無料) ※雨天時は野外ステージで実施。

北九州市立響灘緑地/グリーンパーク グリーンパーク
☎093-741-5545 所若松区竹並1006

04 » 「終活はじめの一歩」セミナー 4歩目 テーマ:相続手続きの流れ



「何から手をつけていいか分からない…」という事態を避けるため、相続手続きの流れを知っておくことは大切。講師に行政書士の中川典子さん、終活資格ガイドの中野慧祐さん、整理収納アドバイザーの甲斐玲子さんを迎えて、遺される家族に必要な準備を学ぶ。

時10/27(木)10:30～ 所小倉南図書館 3Fセミナー室 ¥参加無料
申下記電話・図書カウンターにて受付。定員は30名(先着)。

北九州市立小倉南図書館
☎093-952-4511 所小倉南区若園4-1-60(小倉南区若園市民センター横)

05 » その日、街は音楽に包まれる 「KITAKYU JAZZ STREET 2026」



今年で5周年!数多くの豪華アーティストがステージを盛り上げ、街に音楽があふれる2日間。イベントの詳細・タイムテーブルは公式HPへ。

時10/10(土)・11(日)10:30～19:00(変更あり／ステージにより異なる) 所紫川親水広場、リバーウォーク北九州 ミスティックコート、歴史の森ステージ
¥観覧無料 ※内容は予告なく変更になる場合あり。

KitakyuJazzStreet実行委員会
Facebook:@KitakyuJazzStreet2020
Instagram:@kitakyujazzstreet X(旧ツイッター):@KitakyuJazz

06 » 黒崎うたのまちパレード ～マツケン・クロサキサンバ～



「クロサキスイッチ2026」のハイライトイベント。多世代に愛される俳優・松平健さんを招き、市民と一緒に歌って踊るパレードをはじめ、商店街の練り歩きや特設ステージでのパフォーマンスを実施。この機会だけのスペシャルコラボグッズも販売。詳細はHPにて。

時10/11(日)13:00～15:00頃 ¥観覧無料
所八幡西区黒崎 ふれあい通り・商店街(カムズ商店街・熊手銀天街)

北九州市都市ブランド創造局文化企画課 ☎093-582-2391

わたしの自慢

読者さんの心に残った一枚

ちな



夏を楽しむ!

うーつーママ



真夏の祭り～アイスで休憩!

いっくんママ



息子のお弁当♡色白マリオ(笑)

さっちぱぁぱ



今年も鮮やかな、つつじが咲きました。花を見て、"可愛いね"と呟く孫が、愛おしく想う、春晴れの朝です。

あなたの写真大募集!
sunphoto@sunday-ns.co.jp
メールの件名に「自慢の一枚」、本文に①ニックネーム、②画像への一言コメント、③画像を添えてご応募ください。
※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)
※加工写真不可
※応募者多数の場合は抽選








ととの
「夏が来ました!」


ルイ／ラム
「仲良くお散歩」


もか
「お誕生日おめでとう!長生きしてね」


ちょこ
「ちょこちゃん♡大好きだよ(≧∇≦)」


姫
「おませさん」


ジュリ
「お散歩おわりのハァ、ハァ♪」


ミンちゃん
「走って食べてが大好きです☆」


テト
「あくびしてて可愛すぎる♡」


なな
「可愛いおてんば娘♪」


こむぎ
「眠いよ」


7匹のマルプーちゃん
「元気に育ってね!!」


りょうすけ／ひめ
「アルビノハリネズミとヒメハリテンレックです♡」


ユキちゃん
「わたしを見つめて!」

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♪


レオ君
「お鍋はじめました!笑」


むぎくん
「可愛すぎて知らない人に写真撮られちゃった!えへっ」


ニコ
「我が家の可愛い末っ子」


きなちゃん
「見返り美鳥」


チャッピー
「お風呂上がり〜」


ピーちゃん
「ヤンチャ坊主で元気に育ってます」


ガロ
「家族になってくれてありがとう」


駿(シュン)
「雨の日マッタリ中の駿」


永吉(えいきち)
「ボクは桜が大好き!」


れもん／らむね
「妹ができて大喜びの姉。仲良し姉妹です」


めいちゃん
「ペットカート初乗車」


チロル
「寝る子は育つ?!」


ここちゃん
「癒し犬チャンピオン!」



入場料 | 大人 | 高・大生 | 小・中生
特別展(単券) | 800円(640円) | 500円(400円) | 400円(320円)
セット展(常設展・特別展) | 1,200円(900円) | 800円(700円) | 600円(500円)

※未就学児は無料 ※( )内は30名以上の団体料金 ※障害者手帳をお持ちの方は減免あり。詳しくは特設ウェブサイトをご覧ください ※入場券はアソビュー・セブンチケットでもご購入いただけます。

主　催:令和8年度秋の特別展実行委員会(北九州市立自然史・歴史博物館、毎日新聞社)
後　援:福岡県教育委員会
特別協力:駄菓子屋の夢博物館(大分県豊後高田市)、福岡県立八幡中央高等学校美術部
協　力:川添稔氏、北九州市公営競技局、北九州市年長者大学校 周望学舎、株式会社不二宮製作所、毎日メディアサービス・サンデー新聞

北九州市立 自然史・歴史博物館
いのちのたび博物館
KITAKYUSHU MUSEUM OF NATURAL HISTORY & HUMAN HISTORY
博物館HP　博物館X
〒805-0071
北九州市八幡東区東田2-4-1
TEL:093-681-1011 FAX:093-661-7503

北九州市小倉競輪 くらしに活きる収益金 BOAT RACE 若松
学校のトイレ洋式化・エアコン設置、子ども医療費など

ポスト投函(サンデー新聞の配布)に関するお問い合せは
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 Present

応募締切日 10/7(水)

4名様 クリスタルサファイア カトラリーセット

これからはMYカトラリーの時代!麺が絡みやすい波々歯、アイスもすくいやすい平らな先端など、使いやすさにこだわったセット。ガラスのような透明感のトライタン製で、19cmのロングサイズも魅力。ケース付きで持ち歩きにも便利!



レーベン公式ショップ

提供 (株)レーベン

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「2度とやりたくないこと」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コードからもご応募頂けます→

※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。
※当選は発送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。

体にやさしい入浴法

できることから始めてみよう!! Healthy Life



お風呂文化の根付く日本では、生まれた時から湯に浸かる習慣をお持ちの方が多いかと思われます。今回は、健康を意識した入浴法をご紹介します。

［入浴の3大効果］①浮力の作用

肩までつかる全身浴は、浮力により体重が約10分の1になります。重力から解放されてリラックスできると、筋肉や関節への負担が減少します。

［入浴の3大効果］②静水圧の作用

お湯の中では静水圧により腹囲が数センチ単位で縮まります。このマッサージ効果が血行を促進して足の疲れやむくみを取り除きます。この効果も全身浴で発揮されますが、肺や心臓の弱い人はかえって負担になることもあります。その場合は、水圧の少ない半身浴がオススメです。

［入浴の3大効果］③温熱作用

お湯の温かさが血行を改善し、新陳代謝を促します。老廃物や疲労物質が排出されるため、肩こり・腰痛・筋肉痛などが緩和され、疲れも取れやすくなります。シャワーだけではこの効果は殆ど得られません。

3大効果を味方に!心地よい眠りをつくるお風呂の入り方

ぬるめのお湯(40℃)は、「副交感神経」を優位にするため、リラックス効果が高いです。心身に大きな負担をかけず、しっかり温まるのは、10分(浴室温度が低いと、15分ほどがかかる場合もあり)。全身浴だからこそ、「入浴の3大効果」が得られます。ただし、心臓や肺に疾患のある方は、水圧がかからず体温が上がりすぎない半身浴を。

また、入浴前後にコップ1杯200～300mℓの水分を補給しましょう。1回の入浴で約800mℓの水分が体から抜けてしまいます。おすすめはミネラル入りの麦茶です。就寝1～2時間前に入浴すると、寝るころには体温が下がり睡眠が促されます。人間は体温が下がっていくときに眠くなります。少し休むと副交感神経が優位になり、脳の興奮を静められるため、眠りにつきやすくなります。

★食後・飲酒後・スポーツ直後、風邪など体調不良のときは入浴を控えましょう。高齢の方や、高血圧症、動脈硬化症、心臓病、呼吸器病の方は、42℃以上の高温湯を避けましょう。
★40℃程度のお湯でも、長風呂は体温が上がりすぎるため、脱水等の危険が高いです。体温以上のお湯の中では、体内の熱を放出できず「浴室熱中症」となり、酷い場合は命の危険も高まります。

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。
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。



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。

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

前回の全解答

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

運命の誕生月占い 10/3▶10/9

LINEにて無料占い実施中! Instagram

なのかみのりか 七神徳香



1月 新しい出会いや紹介にツキがありそう!人との縁を大切にすると、思わぬ話に繋がるかも。〈ラッキーカラー〉緑

2月 積み重ねてきたことが形になりそう!自信を持って進めると、さらに良い結果になるはず。〈ラッキーカラー〉金

3月 周囲から嬉しい言葉をもらえそう!素直に受け取ると、人間関係もさらに良い方向へ。〈ラッキーカラー〉ピンク

4月 無理に進めるより、一度立ち止まることも大切!見落としていたことに気付けそう。〈ラッキーカラー〉黒

5月 やる気と集中力が高まる週!短期間で終わらせたいことは、今週一気に取り組むと◎。〈ラッキーカラー〉赤

6月 思いがけないところからチャンス到来!いつもと違う選択で、新しい可能性が広がりそう。〈ラッキーカラー〉銀

7月 楽しいことが増えて気持ちも軽やかに!自分から予定を立てると、充実した週になりそう。〈ラッキーカラー〉黄

8月 計画性が運気アップの鍵!やるべきことを整理してから動くと、時間にも余裕が生まれそう。〈ラッキーカラー〉青

9月 集中して取り組みたいことに追い風が!周囲に流されず、ペースを守ると成果に繋がりそう。〈ラッキーカラー〉藍

10月 ひらめきが良い方向へ導いてくれそう!気になったことはそのままにせず、すぐ調べてみて。〈ラッキーカラー〉紫

11月 身の回りを整理すると運気も軽やかに!使っていないものを片づけると、新しい流れが訪れそう。〈ラッキーカラー〉白

12月 仕事や予定が活発に動き出す予感!早めの準備をすると、余裕を持ってチャンスを掴めそう。〈ラッキーカラー〉橙

READER'S Voice! ボイス

今週のお題
本当にあった怖い話

看護師時代、夜勤中にナースコールが。行くと真っ暗な空き部屋。そこは前日まで使われていた患者が亡くなった部屋でした…。
小倉南区／33歳女性

平尾台で突然濃霧に包まれ停車。すると白髪長髪、白い着物の老女が車の前を横切った!急に霧が晴れると左は壁、右は崖…ゾッ!
八幡西区／63歳女性

夜中、愛犬が玄関をじっと見つめ、誰かを迎えるように尻尾を振っていました。翌日、その時間が祖母の命日だったと思い出しました。
門司区／36歳女性

居酒屋バイトから自転車で帰宅中、私を追い抜いたワゴン車が100m先の細い田んぼ道に停車。嫌な予感がして遠回りをして帰った。
小倉南区／30歳女性

同僚と残業中、突然「ギャー」という叫び声が!その女性の指がシュレッダーに挟まれてました!幸い重症には至りませんでしたが…。
門司区／55歳女性

記事・広告など掲載に関するお問い合せは 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 日本ABC協会正会員 ☎093-473-2180 FAX093-471-3443 https://sunday-ns.co.jp info@sunday-ns.co.jp

さんきゅー Thank You
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
☎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。

病院(療養型病棟)での正職員募集
＊キレイな施設です
働きやすい職場環境です。
残業は基本的になく、
ほぼ定時で終業しています♪
男女可! 定年60歳
看護スタッフ…2名
看護師：月額269,000～318,800円程
准看護師：月額225,000～293,700円程
時間／① 8:50～17:00（休憩1H）
②16:30～翌9:00(休憩2H)
看護補助スタッフ…2名
介護福祉士：月額225,000～258,800円程
初任者・実務者：月額215,000～242,300円程
時間／① 8:50～17:00（休憩1H）
② 7:30～15:30（休憩1H）
③16:30～翌9:00(休憩2H)
【勤務】週休2日制(シフト制)【待遇】昼食費補助、マイカー通勤可(無料駐車場有) ●まずはお電話ください。
医療法人社団 明愛会 小倉南メディカルケア病院
北九州市小倉南区葛原東2-14-2 ☎093-473-1010(担当/加生)

病院内看護補助パート募集
勤務地／小倉南区春ケ丘(国立病院内)
内容／シーツ交換、下膳、掃除、他
時間／7:00～12:30(5H)
時給／1,120円【月収11万円位】
勤務／ローテーション(月20日位)
待遇／交通費支給、マイカー通勤可
応募／随時受付。
お気軽にお電話下さい。
特別な資格はいりません。
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)

病院内食器洗浄パート募集
勤務地／小倉南区春ケ丘(国立病院)
内容／食器洗浄業務
時間／16:30～20:30(4H)
時給／1,120円【月収10万円位】
勤務／ローテーション(月22日位)
待遇／交通費支給、マイカー通勤可
応募／随時受付。
お気軽にお電話下さい。
高齢者も歓迎！
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)

夜間の清掃スタッフ募集
直行・直帰で、Wワークが可能！
勤務地／①門司区柳町(パチンコ店)
②小倉南区城野(パチンコ店)
内容／閉店後の清掃業務
時間／①22:30～翌0:30(2.0時間)
②22:15～翌0:45(2.5時間)
時給／1,395円～
勤務／週2～3日
(相談応じます)
待遇／交通費支給(ガソリン代支給)
応募／まずはお気軽にお電話ください。
30代から70歳の方まで
幅広い年代がはつらつと活躍中！
(株)リトル・スタッフ
門司区新門司北1-3-1(西京運輸倉庫社内)
☎093-481-5834(採用担当)

動物愛護センターでは犬猫用フード等のご寄付を受け付けています！
皆様のあたたかいご支援にセンターの犬猫たちはとても助けられています。心より感謝申し上げます。
ご寄付の際には、まことに勝手ではございますが、下記までご送付いただくか、
受付時間内にお持ちいただくようお願いいたします。
北九州市動物愛護センター
☎093-581-1800
所 小倉北区西港町24-7
営 (受付時間)平日8:30～12:00、13:00～17:00
ホームページ Instagram X(旧Twitter) Facebook
ご寄付対象品
●ドライフード ●ウェットフード・パウチ ●おやつ ●粉ミルク ●子犬・子猫用ドライフード
●子猫用パウチ ●ペットシーツ ●猫のトイレ砂 ●猫の爪とぎ
※フードは賞味期限内・未開封のものに限ります。
※布団・サークルケージなどの大型品は、収納スペースに限りがあるため受付けていません。

《対象》北九州市にお住まいの60歳以上の方

シルバー登録会員募集
―入会説明会―

週20時間未満の生きがい就労です。
60代の方が活躍中です!! ★元気な方を募集しています★

仕事内容

●工場内軽作業 ●保育所清掃
●商品品出し ●運搬補助

特に小倉南区東部の会員が不足しています。
ご入会をお待ちしております。

入会説明会 ※公共交通機関をご利用ください
場所 小倉南生涯学習センター 視聴覚室
日時 令和8年10月8日(木) 10:00～ ※60分程度
場所 小倉南生涯学習センター 第1会議室
日時 令和8年10月14日(水) 10:00～ ※60分程度

入会説明窓口
(個別説明・要電話予約 ☎093-922-4801)
場所 北九州市シルバー人材センター本部
時間 ①9:00～12:00 ※平日
②13:00～16:00 ※平日

まずはご相談など、お気軽にお問い合わせください!

(公社)北九州市シルバー人材センター 西部出張所
北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階
TEL 093-482-6112

受付スタッフ募集

家庭的な職場です★みんなで協力して働いています

土曜9～15時の間で応相談



内　容／受付・包装・雑用
時　間／【平日】13:00～17:00【土曜】9:00～15:00の間で応相談
※週3日程度(シフト制)
給　与／時給1,150円～※試用期間(3ヶ月)あり
休　日／水・日・祝、お盆・正月 ※必ず休み
待　遇／駐車場あり
日数・時間応相談

〈応　募〉電話連絡後、履歴書(写真貼付)をご持参ください。

ファミリークリーニング　北九州市小倉南区下貫2-4-21　☎093-471-3190

施設内清掃 パートスタッフ募集!!

【内容】介護施設内の清掃業務



【勤務地】小倉南区 貫

時間／9:00～12:00(残業あり)
休日／日曜、その他
待遇／交通費別途支給
マイカー通勤相談可、制服貸与

時給 1,120円

幅広い年齢層の女性活躍中!

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時～17時

総合ビルメンテナンス
㈱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

施設警備アルバイト募集!

【勤務地】小倉南区春ヶ丘（公共施設内）



募集人員:2名
時間／夜勤及び昼夜勤務あり
※週に2日程度(シフト制)

資格不要!! / 深夜手当有 / 初心者 シニアの方歓迎

[給　与]当社規定による　[待　遇]制服貸与、深夜手当あり、※その他詳細は面談にて
[応　募]お気軽にお電話ください。(受付:平日の9時～17時まで※土・日・祝日はお休みです)詳細をご連絡致します。

応募フォーム

トータルビルメンテナンス
北九州ふよう株式会社
北九州市小倉北区浅野2-14-1 KMMビル6F(JR新幹線口前)
☎093-511-6460(代)

あっ サンデーの求人情報 見逃した!!



新聞就活サポートネット

ウェブポータルサイトから確認できます!!
フリーペーパーの求人広告をウェブポータルサイトにも掲載!

こちらから求人情報をチェック!

運営 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

HOUSING SUNDAY ハウジングサンデー 南版

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、売主または指定する建築業者と建築請負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。■年利回りとは当該物件の1年間の予定賃収総額の広告表示売価に対する割合です。尚、その際の予定賃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。賃収見込は満室時の場合であり、その際の予定賃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11月末日)

お問合せ・お申込み A·PLAN エープラン(株) ☎093-581-8824 九公取[福115]

JR日豊本線「朽網」駅まで徒歩8分 売戸建 小倉南区 朽網西5



1,980万円 角地
●土地210.56㎡●建物124.69㎡
●木造2階建●1988年5月築
●北4.7m公道 接面11.0m
東6.0m公道 接面15.0m
●二方道路●5LDK
物件詳細▶

片野新町バス停まで徒歩4分 売戸建 小倉北区 片野新町1



3,180万円 LDK約23帖
●土地142.43㎡●建物129.34㎡
●軽量鉄骨・木造2階建●2000年8月築
●北6.0m公道、東5.0m●角地
●私道負担有88.00㎡(共有持分1/5)
●二方道路●広い3LDK
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〈仲介〉

解体工事承ります

安心・安全・低価格
坪単価 14,000円～
見積無料
お気軽にご相談下さい!



事業内容
・木造・鉄骨・コンクリート・店舗内部解体
・不用品片付け・遺品整理・樹木伐採

株式会社 西日本開発
福岡県行橋市大字入覚731番地
TEL:0930-55-6996

新築住宅をVR内覧!!







新規資料請求・来場予約をしていただいた方の中から
抽選で5名様に QUOカード 1,000円分プレゼント!!

掲出企業様 アイビックホーム

VRはこちらから!
VR town 住まいの未来 バーチャル住宅展示場
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

ハウジングプラザの中古住宅専門店

2会場合同開催! 10/3(土)・4(日) 10:00～17:00

OPEN 北九州 中古住宅 中古マンションフェア開催



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 + 新築・土地情報

約4,700件大公開 (令和8年9月末時点)
北九州市内の未公開物件含む

賃貸脱出!! 月4万円からのマイホーム

2026年10月 最新物件が見られます!



中古マンション 中古一戸建 いろいろ見ることができます!

聞くだけ! 見るだけ! OK!/ ご来場下さい!

現地ご案内図
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 至八幡 至JR小倉駅 三萩野 国道3号線 都市高速道路 JR日豊本線 モノレール 駐車場有(無料)お車で来てもだいじょうぶです!

現地ご案内図
北九州市小倉北区浅野2丁目8番4-1F
北九州店 KMMビル西館 1F 浅野三丁目 小倉記念病院 アサノパティオ 199 小倉駅(新幹線口) P立体駐車場 国道199号線を門司方面からお越しください 37 ベデストリアンデッキ リーガロイヤルホテル小倉 あるあるCity ←至戸畑 JR小倉駅 至門司→

ネットで 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!!

●宅地建物取引業/福岡県知事(9)第10886号●建設業/国土交通大臣(特-4)第24811号●一級建築士事務所/福岡県知事 第1-20054号

主催 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二丁目8番4-1F

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

会場 株式会社 ハウジングプラザ 北九州店

完全予約制

ご予約はこちらから
① WEBから予約▶▶
② 電話から予約(9:00～17:00) FreeDial 0120-849-154