Life information

SUNDAY

サンデー北九州　西版

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

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

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
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）
夢中になって勉強する子
を育てるひみつがあります。



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。



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。

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



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



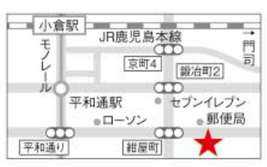
イシダ薬店　☎090-3414-0560
所小倉北区紺屋町13-1 毎日新聞西部会館1F
（正面エレベーター裏側／商工会議所の向かい）
営10:00～19:00
http://ishida-y.main.jp

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


練習の成果を競う北九州市の障害者水泳大会。社会福祉基金から大会運営費を助成している

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、「令和8年熊本地震救援金」「東日本大震災救援金」などを募っている。募金は郵便振替、現金書留での郵送、持参の他、クレジットカードによる決済も可能。募金の方法について詳細は、下記URLまたは2次元コードよりHPにアクセスを。

募金の方法についての詳細
https://mainichiseibu-shakaijigyo.biz/donation/



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

SUNDAY Life Information
横244.5mm×縦30mm
飲食店　エステサロン　不動産　など
新規顧客の獲得に！
この大きさで広告出しませんか？

サンデー北九州東版	128,000部配布	53,900円（税込）
サンデー北九州南版	84,000部配布	34,100円（税込）
サンデー北九州西版	128,000部配布	53,900円（税込）
サンデー北九州通し版	340,000部配布	132,000円（税込）

（株）毎日メディアサービス サンデー事業本部 北九州
まずはお気軽にお問合わせを ☎093-473-2180
サンデーネットワーク　検索　https://sunday-ns.co.jp/

参加無料
AXA × SUNDAY Life Information
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。「将来のお金、漠然と不安…」と感じていませんか？自分らしいセカンドライフを豊かに送るため、早めの対策が不可欠です。この講座ではセカンドライフを安心して迎えるための具体的な知識と実践的なヒントを分かりやすく丁寧にお伝えします。

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。

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。
会場 AIMビル 3F 311会議室
小倉北区浅野3-8-1
定員 各回20名様
※応募者多数の場合は抽選となります。
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。
締切：10/16（金）
メール　ポータルサイト
※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。

お問い合わせはこちら▶ 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

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。

Cinema シネマ

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



©2026「ファーストボイス」製作委員会

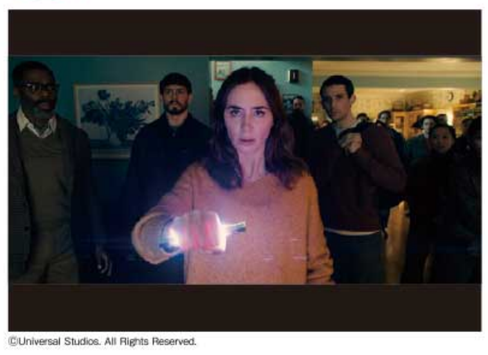
“常識”を相手に《日本初》の勝訴をつかみとれ！前代未聞の逆転裁判、開廷ー。

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





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→





応募方法は7ページへ！
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

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 中間市 枝豆狩り交流会



中間市の秋の恒例イベント「枝豆狩り」は、都市部の方に中間市の農業を知ってもらうために開催。大豆と黒大豆を交配して作った枝豆の収穫体験ができる。旬の味わいをぜひ一度。事前予約不要、枝豆が無くなり次第終了。詳細は中間市のHPにて。

時10/10(土)9:00～12:00[雨天時10/12(月・祝)に順延]
所中間市西部浄水場近くのほ場(西部浄水場:中間市上底井野1094)
¥詳細はHPへ　※持参品:軍手、長靴、はさみや鋸鎌、持ち帰り用袋等。
※枝豆が無くなり次第終了。

中間市建設産業部農業政策課　☎093-246-6235

02 若松市民会館まつり 第32回若松芸能まつり



北九州市内で活動している日本舞踊や大正琴など9団体が、日頃の練習の成果を発表。子どもから大人まで出演し、伝統芸能の"和のステージ"を気軽に楽しめる。詳細はHPにて。

時10/11(日)開演10:30(開場10:00)
所北九州市立若松市民会館 大ホール
¥詳細はHPへ(予約チケットは下記へ電話受付)

北九州市立若松市民会館
☎093-771-8131　所若松区本町3-13-1　若松市民会館

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 星空観望会&北斗の水くみコンサート2026

女性3人組ユニット「GIRL TALK」による、星をテーマにしたコンサートを開催(要予約)。コンサート後に"北斗の水くみ"と星空を観測(予約不要)。星のソムリエによる解説つき。来場者プレゼントもあり。



〈コンサート〉
時10/25(日)18:30～19:30(開場18:00)　¥詳細はHPへ
申下記電話にて受付。定員は50名(先着)。
〈星空観望会〉
時10/25(日)19:30～20:30[雨天中止]　¥参加無料
共通項目:所観光ステーション北斗七星・リンリンクラブ(遠賀郡岡垣町大字原670-34)

(一社)岡垣町観光協会　☎093-281-5050

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

参加無料 ランチ付

20～60代の方必見!

セミナー終了後スペシャルランチ付


※写真はイメージです

片付けから始める

お金を味方につけて自分らしく暮らしを楽しむ

防災収納&資産運用レッスン

暮らしもお金も無理なく備えて今日から実践!
NISA・iDeCoもやさしくスッキリわかる♪　初心者OK

まとめて学べるお金のキホン
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

10/12 月・祝 マネーセミナーのみ
時間 ・受付 10:00 ・セミナー 10:30～

10/17 土 片付け&マネーセミナー
時間 ・受付 10:00 ・セミナー 10:20～

会場 ぶどうの樹 森と空 無料駐車場あり
(遠賀郡岡垣町手野183)

「疑問」を「納得」にかえるファイナンシャルプランナー
講師 宅野 輝昭 先生
FP歴28年のベテランFP。海外の金融の勉強会にも積極的に参加し、「これからの暮らしとお金」の最新情報をわかりやすく発信。また、投資詐欺撲滅運動の取り組みに対し、博多警察署より感謝状を授与される。





片付けで暮らしも備えも整える!
講師 熊本在住 中原 美紀 先生
今回の熊本地震で自宅被害ゼロ
防災収納インストラクター
整理収納アドバイザー1級保有

お申込み・お問合せ
福岡FPコンサルティング　TEL.092-586-9415

お申込み用二次元コード、お電話いず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。

お申込みはこちら

全国1700店舗以上の実績！安心と信頼の買取大吉が丁寧に査定いたします！

豊富な

買取品目

査定無料

相談無料

買取大吉
KAITORI DAIKICHI 買取専門

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、19㎝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〜 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。

正職員・パート職員募集!! 面接日程・勤務開始日は相談に応じます。

(若戸病院)事務員【正】

併設している院内保育所を利用できます。
子育てとの両立しやすい環境を整えています。

外来受付、入院患者日用品費管理など

資格／ワード・エクセルの入力ができる方
給与／月給180,000円～198,000円
※別途、事務経験年数により加算あり
入職祝い金 制度あり
時間／8:45～17:15
休日／週休２日制(基本 土・日・祝休み) ※年間120日
待遇／昇給年１回、賞与年２回(3ヶ月分)、各保険完備
有給休暇あり、交通費支給、ほか面談の上(相談応)

【精神科・神経科・内科・呼吸器科・皮膚科・リハビリテーション科】
医療法人 三芳会 若戸病院

(グループホーム)世話人【パ】

午前または午後からのいずれか選択ＯＫ！
特別な資格はいりません。

利用者の食事の用意、健康管理、薬の管理、共有スペースの掃除など

給与／時給1,150円～1,250円
時間／(平 日)7:00～11:00 または16:00～20:30
(土日祝)7:00～13:00 または14:00～20:00
勤務／週３～４日程度 ※相談可
待遇／労災保険あり、有給休暇は法定通り、交通費支給
ほか面談の上(相談応)

応募／まずはお気軽にお電話ください。
〒808-0139 北九州市若松区小敷ひびきの1-10-1 (ひびきの学術研究都市そば)
☎093-742-2000(採用担当)

清掃スタッフ募集

未経験でも大歓迎!丁寧に指導します。
勤務地／若松区向洋町
内容／企業様社屋内の清掃作業
(事務室・食堂・共用部・トイレなど)
時間／9:00～16:00(休憩1h)
※8:00～15:00でも可
勤務／月・木 (週２回)
※祭日の場合は翌日勤務
時給／1,114円
待遇／交通費支給(当社規定有)、制服貸与
車通勤可(ガソリン代支給)、有給あり
応募／まずはお電話下さい。
週２日でムリなく勤務♪

株式会社ヤマシゲサービス
八幡西区清納2丁目6-7ヴァリアス清納2号
☎093-663-1166(担当/山田・塚本)

業務委託社員募集

★営業未経験者OK!主婦・ママも活躍中!
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
給与／完全歩合制
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。
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。

発行部数340,000部 SUNDAY 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

全国の地域メディアから、千葉へ

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

千葉豪雨災害 義援金プロジェクト



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。

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

広告有効期限／R8年11月末日

施設スタッフ募集！ 長期で働ける方大歓迎です!!

正社員・パート 介護職員 ※夜勤あり

資格/介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)以上

【正】7:00～19:00の間で8H(シフト制)
夜勤16:00～9:00※休憩有り
月給246,000円～321,000円
※別途手当有

【パ】7:00～19:00の間で1日4時間～
時給1,330円～



パート 調理補助 ★週1日～勤務OK!!

仕込、盛付、配膳、片付
厨房内の清掃、食器洗浄など
50・60代活躍中!!

5:00～8:00
…**時給1,157円+** 早朝手当200円

未経験可　車通勤可
事前見学可　ブランクOK



●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

住宅型有料老人ホーム ハイビス HIBISU若戸
お気軽にお問合せください
☎093-482-8922 (担当:松原)
北九州市若松区浜町1-4-11 ［運営］株式会社BISCUSS

パート 清掃スタッフ募集

未経験の方歓迎!!



勤務地：八幡西区筒井町

募集人員 2名
【内容】病院内清掃業務 ※トイレ・病室清掃など

時 間／7:00～11:00
※週4日程度(応相談)
休 日／詳細は面談にて
時 給／**1,150円～1,350円**

勤務地：八幡西区折尾

募集人員 3名
【内容】施設内清掃業務

時 間／午前中の仕事(2h～5h)
※勤務日は応相談
休 日／詳細は面談にて
時 給／**1,150円～1,250円**

待 遇／労災保険、車通勤可、試用期間あり(3ヶ月)
応 募／詳細は面談にて。まずは、お気軽にお電話ください。

★交通費支給 月4,200円まで

詳細はこちら

CLIE クリエ株式会社 ☎093-482-6833
北九州市八幡西区則松565-1　担当:長尾
(電話受付／月～金8:30～17:30)

《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［若松区］
●介護施設配膳・見守り、調理補助、清掃［若松区、八幡西区］
●保育所清掃、調理補助［若松区、八幡西区］
●ゴルフ場ボール回収・洗浄［八幡東区］
特に若松区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 レインボープラザ (八幡東区役所横)43会議室
日時 令和8年10月8日(木) 10:00～ ※60分程度

場所 若松区役所4階 402会議室
日時 令和8年10月8日(木)・10月14日(水)
①10:00～②13:30～ ※60分程度

入会説明臨時窓口(個別説明・要電話予約 ☎093-482-6112)
場所 八幡西区役所4階東エレベーター横
日時 月、水、金の10時、11時(祝日を除く)

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

PR

障害年金を、もらい忘れていませんか?

受給例

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
※受給金額は個々のケースによって変動いたします。

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!

対象となる可能性がある傷病

精神：うつ病、双極性障害、統合失調症、てんかん、知的障害、アスペルガー症候群、発達障害、高次脳機能障害



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、咽頭全摘出手術 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、悪性リンパ種、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

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!
ホームページはコチラ▶

あっ サンデーの求人情報 見逃した!!



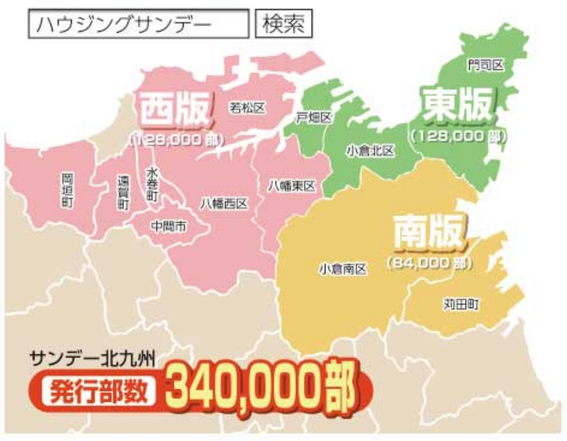
新聞就活サポートネット

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

ネット版ハウジングサンデー

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



サンデー北九州 発行部数 340,000部

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!

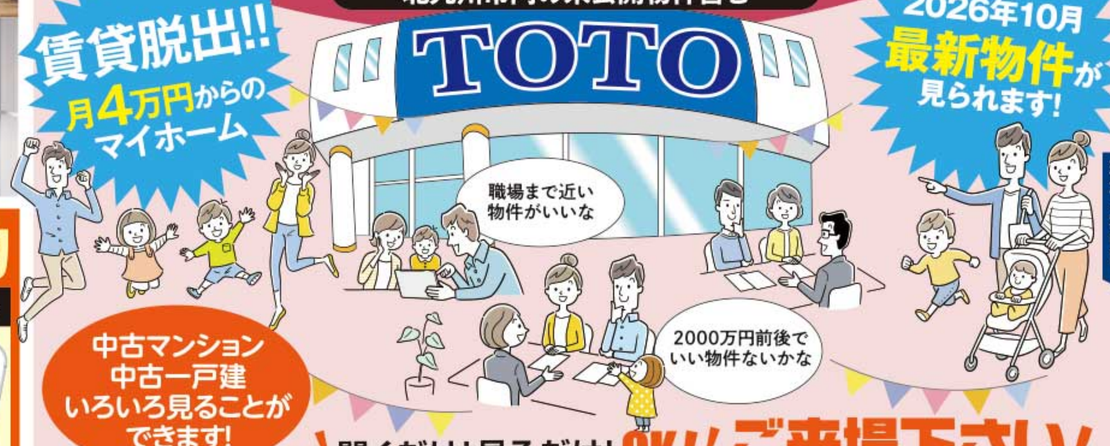


中古戸建て + 中古マンション + 新築・土地情報

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!

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!!

現地ご案内図



現地ご案内図



●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) Free Dial 0120-849-154