



サンデー下関

## 外壁屋根

リフォーム相談会  
会場特典あります!  
5月26日(日) 9:00~17:00  
オムラショールームにて

### はがれ・ヒビはありませんか?

無料診断 お見積り 0120-221-256

詳しくはホームページへ オムラ下関 検索



## 昼はがっつりステーキ、夜は焼肉食べ放題! 肉好き大満足の、魅力的な新店舗オープン

肉好き必見! 昼はボリューム満点の本格ステーキ、夜は焼肉食べ放題という、昼と夜で2つの顔を持つ、コスパ抜群で旨いと宇部で人気上昇中の『ステーキ&焼肉 マッチョ』が4月24日、生野町にオープン。

ランチは、牛フィレ・ロース・リブロース・ハラミ・ハンバーグなどの約30種のセットメニューがあり、注文から5分ほどで熱々ステーキが塊肉で豪快に味わえるのは醍醐味。全セット、おかわり自由のご飯・みそ汁・漬物付き。中でも、肉が2種選べるコンビメニューの「マッチョバーグ(120g)&ハラミステーキセット(100g)」1,500円が人気。

夜は焼肉食べ放題を3コース(全て100分制)用意。オススメは、特選牛タンに国産牛カルビ・ロースも食べ放題「プレミアム国産牛コース」4,378円。イカや海老の海鮮に、ビビンバ、カルビクッパ、冷麺、海老マヨ、唐揚げなどサイドメニュー合わせ、なんと100種以上を思う存分堪能できます。全コース、アイスクリーム14種が食べ放題、チョコタワー、プチデザートとスイーツも充実で、さらに幸せ気分アップ!  
※5月31日(金)まで、ランチ限定「ドリンクバー」280円→110円で提供(下関幡生店のみ)。

ステーキ&焼肉 マッチョ 下関幡生店

下関市生野町2-29-8 TEL.083-242-2915 ※店前5台、吉野家のガバーク(4時間無料券) [年中無休]  
[営業時間] 5分で熱々!ステーキマッチョ/11:00~14:00(OS.13:30)  
食べ放題 焼肉マッチョ 日曜~木曜/17:00~22:00(最終入店21:00)  
金曜~土曜/17:00~23:00(最終入店22:00)



Sunday Selection

たたみ・ふすま・内装リフォームもお任せ頂ける1ストップサービス! 1社で丸ごと施工します。

## 西日本豊(株) たたみ・ふすま・障子

お見積りは無料!

小さなリフォーム お任せ下さい! 水まわり工事も承ります

お盆までの方は7/20まで  
その他の方は8/10まで

### 国産たたみ替え 価格表

熊本地産 い草使用	七番	八番	九番	十番	十一番	樹脂表
表替え (1帖あたり)	8,250円 (税込)	9,350円 (税込)	10,450円 (税込)	12,650円 (税込)	14,850円 (税込)	12,650円 (税込)

家具はそのまま! 移動はお任せ下さい! 下記価格表より **7%割引!**

ふすま 貼替え (税込) 両面 4,950円~ 片面 4,400円~

障子 貼替え (税込) 掃出し (90x185cm) 3,520円~ 中連 (90x120cm) 3,190円~

●幅広いサイズの料金はお問合せ下さい ●ふすま・障子は紙質により価格が異なります ●ふすま・障子は引取りから納品まで、1週間程度お預かりする場合がございます ●合計金額が11,000円未満の場合、出張費が1,000円かかります

見積無料

お得なセットプラン (紙質により金額が変わります)

たたみ替え・ふすま・障子を一緒にご注文で更にお得!

プラン1 たたみ 7%割引! + ふすま又は障子 10%割引!

プラン2 たたみ 7%割引! + ふすま 10%割引! + 障子 15%割引!

本社2階まで小物雑貨店  
皇母ちゃんのへりっこ5周年  
店内入替の為 大特価!  
(オープン時間) 平日 10:00~15:00

最大 **50%割引**  
フロア畳 2,500円→1,100円(税込)  
寝ござ(自社作成製品・国産い草使用) 2,000円→1,500円(税込) 売切れごめんなさい  
スリッパなど 特価! ●既製カーテン 1,500円 ●他にも豊べり小物などあります!

<7/31まで>10:00~15:00  
障子・あみ戸 張替 持込み1枚 **1,000円**  
※お渡しは後日になります

リフォーム始めました! 壁一枚からどうぞ  
※タカラスタンダードさんのご案内もできます  
水まわりで気になることもお気軽にお問合せください

60年以上の信頼と実績。各種カードでの支払いOK!  
西日本豊株式会社 ☎0120-193-172  
下関市本町1丁目1-22 営業時間/9:00~17:00 定休日/日祝 西日本豊 検索

商品 3,000円以上のお買い上げで使用できる  
へりっこでも使えます **500円割引券**  
西日本豊(株) (2024年8月10日まで有効) ※一部商品除く

# 御田植祭



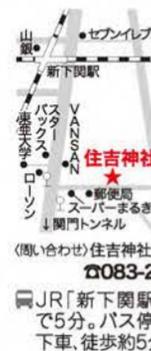
5月19日(日) 本殿祭 13時  
御田植神事 14時30分

奉仕する総勢約40名の地元中学生が舞い踊る西日本一の「御田植祭」

5月19日(日)、住吉神社(下関市一の宮住吉1丁目)で農耕祭事「御田植祭」を開催。今から千八百年以上前の神功

ひんぐう(皇后)の故事に由来するもので、神田に八乙女が田植をし、あぜ道では早乙女が神楽にあわせて早乙女舞を踊る優雅な祭典。住吉神社の最も大きな神事であり、規模も西日本一の御田植祭といわれています。当日は早乙女・八乙女たち総勢約40名の地元の中学生の奉仕により盛大に行われます。昭和28年、下関市農業祭に指定。

本殿祭 13時、御田植神事 14時30分、奉納武道大会 8時30分(雨天中止)。写真コンクール、各種露店など境内で出店され賑わいます。



# 川棚温泉まつり



5月25日(土) 15時~21時

場所 川棚の杜周辺



こちらの周辺で各種催し物を開催

JR川棚温泉駅からバス3分。バス停「川棚温泉」下車すぐ。  
※会場内一部車両通行止め。臨時駐車場台数制限あり。

5月25日(土) 15時~21時。川棚の杜周辺で、「川棚温泉まつり」龍神さまの舞う夜を開催。川棚温泉の魅力満載のイベントを21時まで繰り広げます。



せぎもち神事  
江戸時代から伝わる伝統行事。川棚温泉の守護神・青龍におもむき奉納し、万年願を祈ります。

16時30分 青龍御幸  
青龍が男衆に担がれて川棚温泉街を練り歩きます。

18時 青龍太鼓の奉納演奏  
川棚の伝統芸能・青龍太鼓の音色が鳴り響く。

17時~19時 岡村トモチバドステイブ  
「たをやめおんげん」The SHAKUITS「たをやめおんげん」The SHAKUITS「たをやめおんげん」The SHAKUITS

ほしぞら線日ライブバー&キッチン  
出店・キッチンカーが展開。DJ連の湯CRUEWの心地よい音楽と食事を楽しんでみませんか。

●妙青寺の灯明アート&ライトアップ  
●青龍大墨絵の展示  
●招福くし  
●山頭火の片思い展・山頭火俳句コンテスト  
●応募作品展

**24周年記念** 4名様以上でコース料理&単品メニュー **全て10%OFF!**

**佐賀牛すき焼コース** 昼・夜OK 料理のみ **5,940円 → 5,346円**

**おまかせコース** 昼・夜OK 料理のみ **4,840円 → 4,356円** **3,850円 → 3,465円**

ランチ (前日迄の要予約) ●木乃家御膳.....2,310円 ●佐賀牛すき焼御膳.....2,200円

最大20名様まで収容可! 職人技が光るコースは慶事や仏事にも好評◎

創作料理 **本乃家** 下関市生野町2-10-10 予約のみ営業/完全個室有  
tel.083-252-9868 (090-7126-7778) 昼/12:00~14:00 夜/17:00~22:00 ※全て税込

会員数も成婚数も **No.1** 日本最大級の結婚相談所連盟

本気で結婚したいなら 日本結婚相談所連盟 **IBJ** 出会うはココから

**Sun Harmony** サンハーモニー 下関ICから車で約5分・JR下関駅から車で約7分

山本 裕子 (結婚カウンセラー)

下関市山の口町1-11 福永ビル2階 **TEL083-223-2345**

**5月15日からメニューリニューアル!!**

**卓上でプチBBQしながら 単品で居酒屋料理を楽しむ!**

**BBQ(肉)** ボリュームたっぷり! **篝火特性 BBQ串 1本 980円**

**BBQ(魚介)** 約20cmの巨大海老! 1日3本限定! **ドでかい海老 1尾 1,080円**

**BBQ(その他)** 焼酎のうまみ焼き **780円** 野菜盛り合わせ **780円** 焼酎 580円 etc...

名物炭焼性質ステーキ 100g 1,800円 200g 3,600円  
旬魚のお造り 2人前 780円~ ひとりあえかつまみ 380円~  
地物野菜で作る新鮮サラダ 680円~ デザートなど盛り沢山!

GAAMP KITCHEN 篝火 下関市岬之町11-4 **050-8882-6392**

乳がん検診に行かない理由は 何でしょう?

**乳がんのお話** 6/22 [土]

市民公開講座 限定300名 (応募多数の場合は抽選)

【場所】小倉記念病院 4F講堂 (北九州市小倉北区浅野3-2-1)  
【時間】10:00~12:00 (開場9:00)  
【講師】小倉記念病院 外科部長 永田 好香 形成外科部長 瀬崎 伸一

往復ハガキでお申込 締切/6月12日(水)必着

①知っておきたい乳がんのお話 ②氏名(フリガナ) ③住所 ④年齢 ⑤電話番号をご明記し郵送。往復ハガキ1枚につき2名様までお申込可能。お二方とも①~⑤をご明記ください。  
〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-2-1 「一般財団法人 平成紫川会 事務局」宛

※WEBからもお申込できます。小倉記念病院 市民公開講座 検索

【問い合わせ】一般財団法人 平成紫川会 TEL093-511-2058

**メンズ VIO スタート!**

**脱毛で男の清潔感爆上げ! 男のヒゲに 医療用808nmダイオード!**

青ヒゲ 色黒肌 肌が弱い 麻酔不要

プロがオススメ! **ダイオードレーザー** 鼻下・あご・あご下 5回 **28,800円**

ヒゲ脱毛が初めての方にオススメ! **医療ハイスピードIPL脱毛** 鼻下・あご・あご下 5回 **13,500円**

VIO(ハイジニーナ) 5回 **69,000円** 全身(ヒゲ・VIO除く) 5回 **195,000円**

美容皮膚科 **ローズクリニック** 下関市秋根西町2-3-7(クエスト内) 自由診療 予約制

クリニック直通電話 (電話受付10~18時まで) **083-242-6411** ●休診日/毎週月曜、第4日曜 ●診療時間/10:00~20:00(土日祝18:00まで)

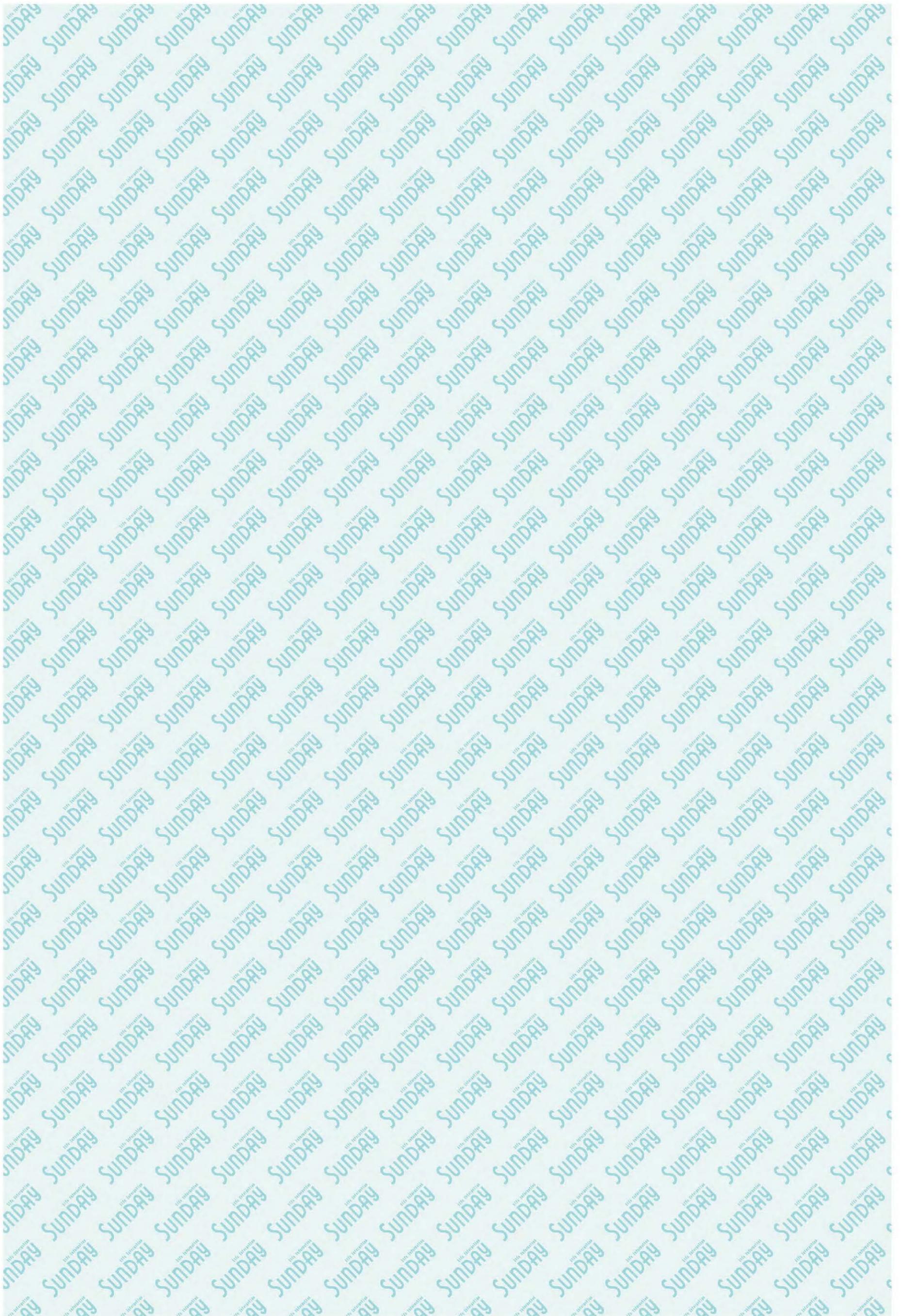
Follow Me! メンズ専用 インスタ 始めました!

24H受付 カウンセリング 無料予約

**VOICE 読者のお便り**

今年も火の山のチューリップ(3/30・1463号掲載)を見に行きました。ロープウェイが終了するとのことだったので、乗りました。すごく良かったです。運行している間に、また乗りに行こうと思います(50歳・主婦)。

シネマサンシャイン下関の上映作品紹介とても良かったです。どれも名作揃いで、目移りします。もしチケットが当たれば、『ゴジラ×コング 新たな帝国』『ゴジラ-1.0』を見たいです(49歳・会社員 男性)。



**VOICE**  
読者のお便り

4/27・1467号掲載「建康応援祭」の広告を見て、びっくり!! だて整形外科の院長先生、若い先生でした。そっか…、私が通っていたのは30年?以上前…当然です。時間が立つのは本当に早くて困りますね。また、下関の色々な映画情報を見れることは楽しいですね。もし当たったら、主人と2人で『猿の惑星』を見に行きます(50歳・パート 女性)。4/27・1467号は、ゴールデンウィークのイベントや飲食店の広告が盛り沢山でワクワクしながら見ちゃいました。遠くへ行かず、近くで楽しみたいです(56歳・兼業主婦)。

### 歴代最多入浴者数達成記念 西ノ市温泉 湯の湯



道が、歴代最多入浴者数達成記念として『湯つたり祭り』を開催。※湯の湯(※要入浴料)で行っていないイベントもあります。詳細は当館まで。

開催日: 5月24日、25日、26日  
男女のサウナに「くさくさ」を設置。癒しの和の香りを楽しませよう。

### ウッチー先生の 植物おもしろ観察会



5月25日(土) 10時~11時30分  
長府庭園 長府庭園  
〒083-246-4120

グリーンアドバイザー 内田さん  
花の観察と解説を楽しめます

### その警告画面は偽物! サポート詐欺に注意

山口県消費生活センター  
08339240999

偽の警告画面をきっかけに、電話をかけた後、パソコンの復旧に必要な手数料等を電子マネーで要求する「サポート詐欺」の可能性がります。画面に表示された連絡先には絶対に電話しないでください。まず

開催日: 5月24日、25日  
「温泉入浴回数券」を購入の方へ「ほたるのおまんじゅう」を進呈。

開催日: 5月26日 10時~17時  
会場: 中庭特設イベント。温泉利用でもらえる「抽選券」または物販万作の1000円以上のレシートのお釣りを提示して1回抽選が可能。

開催日: 5月26日 15時~  
最多記録達成を記念して大人も子どもも無料参加できる大お餅まきを開催します。

5月25日(土) 10時~11時30分。  
長府庭園で、グリーンアドバイザー 内田さんによる『ウッチー先生の植物おもしろ観察会』を開催。

大人2100円、小中学生1000円  
65歳以上(下関市北九州市居住)の方は1000円  
※未就学児、身体障害者手帳などを所持の方は無料。

は自分でパソコンの状態を確認し、自分で判断できない場合は、周りの人に対処方法を相談しましょう。山口県内でもサポート詐欺被害が発生すると不安になります。慌てず冷静に対処しましょう。万が一表示された連絡先に電話してしまっても、指示されるままに有償のサポート契約を結ばない、電子マネーカードを購入しに行かないようにしましょう。一度支払ってしまったら、入力間違い等と説明され、何度でも電子マネーの購入を迫られてしまいます。契約や解約でお困りの際は、お近くの消費生活センター等に、警告画面の消去方法など技術的な相談は、独立行政法人情報処理推進機構の情報セキュリティ安心相談窓口にご相談ください。



5月23日(木)  
12時15分~12時45分  
開場11時45分  
会場: ドリームシップ  
下関市生涯学習プラザ

1階、海のホールホワイエ  
下関市生涯学習プラザ  
〒083-231-1234

### 第79回 門司みなと祭



5月25日(土) 26日(日)  
場所: 門司区二帯  
船門司港マリンゲート(下船)

日本三大みなと祭と  
呼ばれる『門司みなと祭』  
26日(日)には、祝賀パレード  
を繰り広げます



混雑が予想されます。門司港地区の駐車場は利用できません。公共交通機関の利用をお願いします。

下関市出身、県内で活躍し演奏指導などにも尽力するチューバ演奏家・弘中晴菜さんが奏でる『チューバ初夏のミニコンサート』を5月23日(木)12時15分~12時45分(開場11時45分)、ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)で開催。

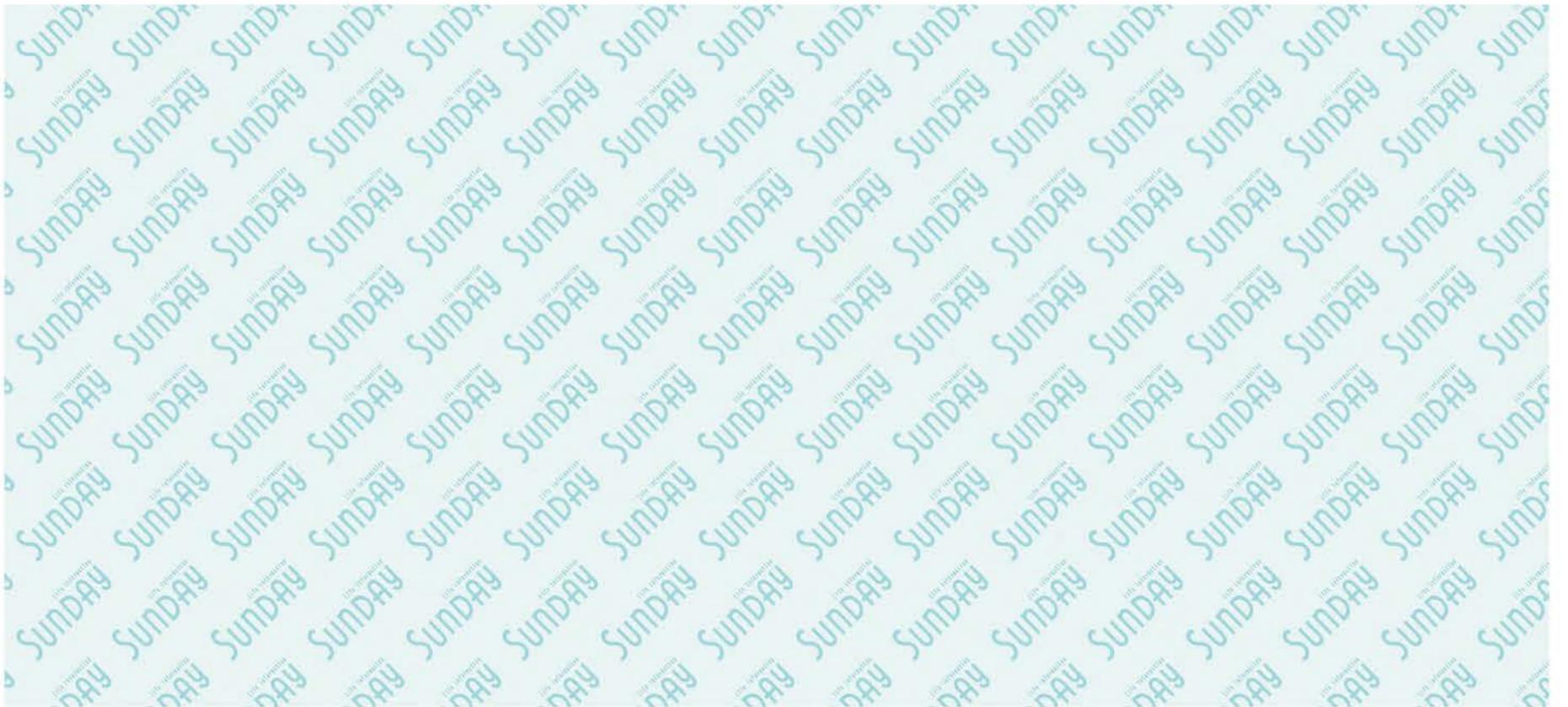
海峽太鼓&ダンスフェスタ  
エレキバンドフェスタ2024  
門司みなとアンパサダー競艇式  
門司港レトロ中央広場/17時~17時20分  
門司港バナナの叩き売り  
栄町お祭り広場/11時30分~13時  
JR門司港駅前広場/13時~13時30分  
港ハラス前広場/13時~13時30分

海上自衛隊 掃海艇「とよしま」  
西海岸1号岸壁 門司港マリンゲート  
海上保安庁 巡視艇「はやなみ」  
西海岸3号岸壁 門司港マリンゲート  
海上保安庁 巡視艇「はやなみ」  
西海岸3号岸壁 門司港マリンゲート

第79回祝賀パレード  
大里地区/15時30分~16時30分  
いいきい浜町ミュージックスクエア  
門司港レトロ中央広場/10時~16時  
門司港バナナの叩き売り  
栄町お祭り広場/11時50分~13時  
JR門司港駅前広場/13時~13時30分  
港ハラス前広場/13時~13時30分

住宅省エネ 2024 キャンペーン  
補助金についての相談会を開催します!  
リフォームチャンス到来!  
超大型補助金  
最大 200 万円  
わからないことは相談会で!  
リフォームの内容に合った補助金について相談できます  
補助金相談会  
会場: LIXIL 山口ショールーム  
山口市小郡新町1-14  
日時: 5/18・19 10:00~16:00  
LIXIL ショールームで新商品を見て、触れて、体感できる水廻りのリフォームに補助金を活用してお得にリフォームチャンス!

海上自衛隊下関基地隊主催  
海峽に響くシンフォニー2024  
海上自衛隊佐世保音楽隊音楽演奏会  
2024年7月6日(土)  
下関市民会館  
公演 14:00~16:00 (開場13:00~)  
応募締切2024年6月6日(木) 当日消印有効  
住所: 山口県下関市本町四丁目八番一号  
返信: あなたの住所 あなたの氏名  
注意事項: お一人様1通限りの応募に同伴者2名様までお申し込みいただけます。同伴者様が応募されることはご遠慮ください。(重複無効)



**いつでもスイーツ**  
 人気のお取り寄せスイーツが  
 1つから買えちゃう♪

無人スイーツ販売所 **OPEN 24 HOURS**  
**下関長府店オープン!**  
**2024.4.20** (土)

お取り寄せスイーツ  
**100種以上!**

☆大人気☆山口県 6 店舗目!!

24 時間スイーツ専門無人販売所  
 いつでもスイーツ下関長府店  
 山口県下関市長府金屋町 4-21

お取り寄せスイーツが 1つから買えちゃう♪

お取り寄せスイーツ 100種以上!

☆大人気☆山口県 6 店舗目!!

24 時間スイーツ専門無人販売所  
 いつでもスイーツ下関長府店  
 山口県下関市長府金屋町 4-21

JA山口県は合併5周年を迎えます。  
 これからもみなさまとともに歩み続けます。

適用金利 組合員資格の有無にかかわらず、窓口、JAネットバンク、ATM受付からの預入

**5周年 Anniversary**  
**定期貯金 キャンペーン**

**年 0.5%**  
 (引当率 年 0.398%)

大好評につき募集総額を増額し継続!!

お取扱期間 令和6年 5月31日(金)まで  
 ※期間中でも募集総額に達した場合、取扱いを終了させていただきます。

募集総額 **1,000億円**

貯金種類	スーパー定期貯金(単利型) 大口定期貯金	預入金額	スーパー定期貯金 10万円以上1,000万円未満 大口定期貯金 1,000万円以上
※大口定期貯金は、ATM、JAネットバンクではお預け入れができないため窓口のみの取扱となります。		対象資金	期間中に新規でお預け入れとなる資金
預入期間	1年(自動継続)	中途解約	所定の中途解約利率を適用する

ご利用いただける方 個人のみ  
 ※表示金利の適用は初回満期日までとし、自動継続以降は、継続日における店頭表示金利が適用されます。  
 ※詳しくは店頭またはホームページの説明書をご覧ください ※令和6年4月17日現在

お問い合わせ  
 お申し込み先 **JA山口県 下関統括本部** ☎083-256-2243

下関の宅配仕出しなら、大津。

クレジットカードご利用可。(来店受取のみ)  
 ※配達にも対応予定。お問い合わせください。

盛付け・調理補助アルバイト募集中!  
 (お問い合わせ 083-223-0781 岩本まで)

各種お集まりに。父の日のお食事に。

**初夏の仕出し弁当特集**

ご予約受付中  
 5月25日より販売開始

父の日などお集まりに

なつこまち **夏小町 2,000円**  
 税込2,160円

父の日など 集まりなど

◎写真の内容は、仕入れ状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

かんじゆ **干珠 5,500円**  
 (5,940円税込)

手まり寿司と  
 彩り豊かな  
 和風おかず

お祝い  
 お集まりに

**ミニ会席 3,500円**  
 (3,780円税込)

特別なお祝いに

はな華 **5,000円**  
 税込5,400円

みやび雅 **6,000円**  
 税込6,600円

大切な  
 百日のお祝いに

お祝い初め **百日膳 3,000円**  
 (お祝い初め膳) 税込3,240円  
 ※百日膳のみご注文は承りかねます。仕出しと合わせてご注文ください。

お子様が喜ぶ  
**お子様弁当 900円**  
 税込972円  
 ※お子様弁当のみご注文は承りかねます。

☆主婦の方、大歓迎☆  
 配達・調理補助アルバイト募集!  
 (083-223-0781 岩本まで)

大丸下関店(地下階)仕出し受取可。  
 大丸大丸屋 毎月2日は「大津の日」  
 上巻ハーフ通常470円-300円(税込)

5,000円~ 10,000円~ 15,000円~

勝山、川中、安岡、長府、市街、彦島、門司港 門司、王司、吉見、内日、小月など 菊川、豊浦、王喜、吉田など

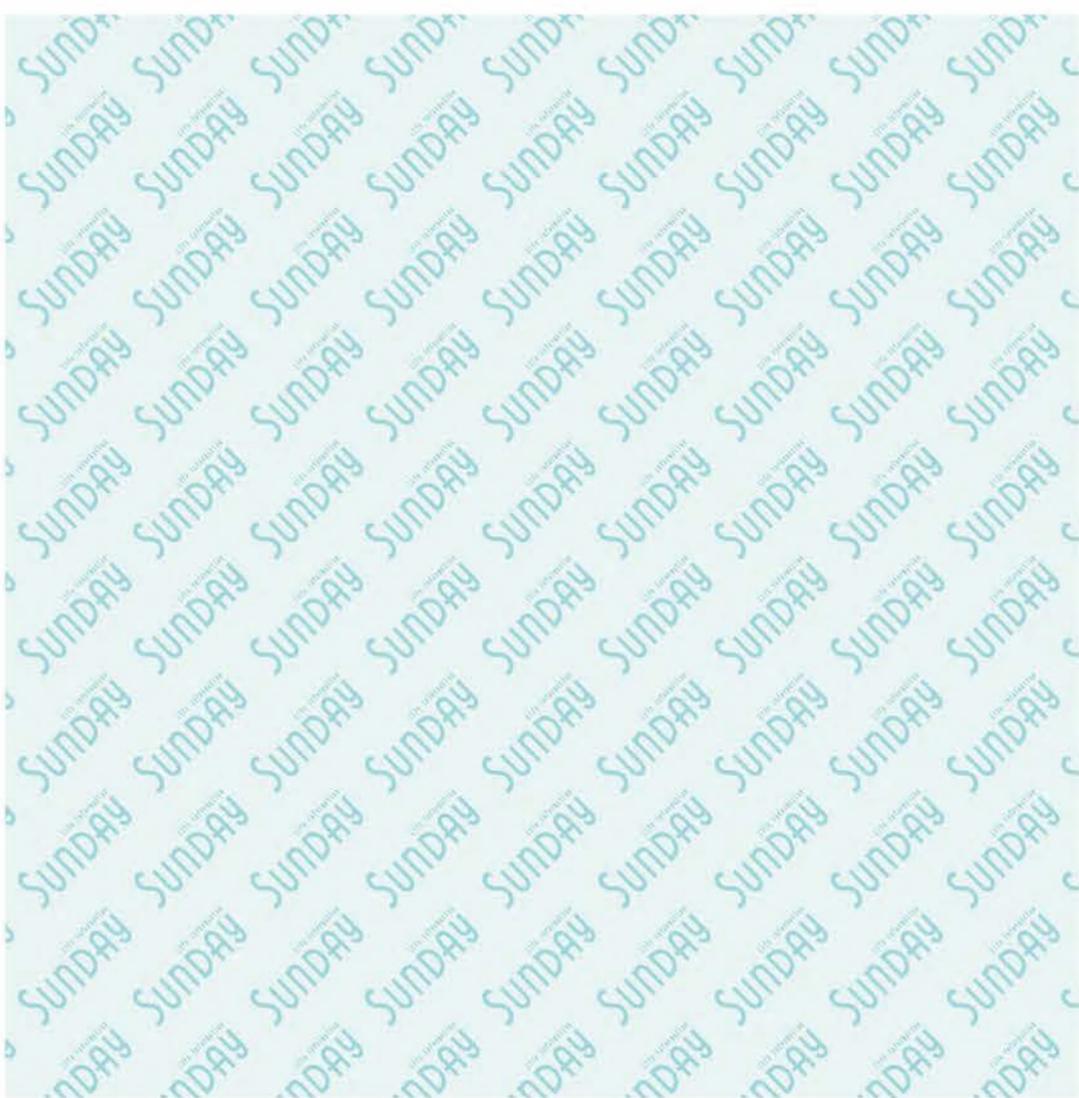
下関市 大津 門司区

ネットからもご注文できます。

ポイント・クーポンあり。

お電話の際に「サンデーを見た」とお伝えいただければ、ご案内がスムーズです。  
 大津 ☎083-223-0781

配達無料  
 ※掲載写真はイメージです。仕入れにより変わる事があります。  
 ※お届け後2-3時間をゆとりにお召し上がりください。●豊北・豊田方面も承ります。  
 年中無休(※1月1日のみ休業) 受付時間・8時~18時 配達時間・10時~17時



### 秋吉台で自然満喫



秋吉台の大自然の中で、アウトドアアクッキングや自然散策、虫取りなどを通して、自然のすばらしさや家族で活動することの楽しさと一緒に感じませんか。



◆ 期日 **6月15日(土)**  
◆ 定員 **8組 30名程度**  
◆ 対象 **幼児(年少)以上とその家族**

#### 当日の日程

- 8:30 受付開始
- 9:00 はじめのつどい
- 9:15 ピザ生地作り
- 10:00 虫取り&自然観察ゲーム
- 11:00 タッチオープンでピザ作り
- 13:30 おわりのつどい・解散

会場 **山口県秋吉台 青少年自然の家**

参加費 **大人(19歳以上) 200円  
小人(18歳以下) 100円**

※別途材料費として **1家族 1000円**

◆ 申込期間 **5月30日(木)必着**  
募集定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は郵便等で各家庭に発送します。その際、参加決定者にはより詳しい日程や持参物等について知らせます。

◆ 申込方法は、メール、申込フォームのいずれかで、左記の項目を明記して申してください。内容に不備がないように願います。

- ① 秋吉台で「自然満喫」と明記
- ② 〒・住所
- ③ 参加者全員の氏名(ふりがな)
- ④ 年齢(開催当日の年齢、子どもは学年を記載ください)
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号

申し込み問い合わせ先  
〒754-0302 美祢市美東町赤2128-17  
**山口県秋吉台 青少年自然の家**

QRコード  
＜申込フォーム(2次元コード)＞

☎08396-2-0581  
Eメール akishoji@c-able.ne.jp

2024年4月11日(木) **新規開院** しました **コスパ新下関**

## 受付スタッフ募集!!

おだ内科循環器呼吸器クリニック

HPはこちら

医療事務(常勤・パート)

仕事内容	受付および事務全般
資格	不問
年齢	40歳以下※長期キャリア形成を図るため
給与	常勤 月給 <b>165,000円~240,000円</b> パート 時給 <b>1,000円~1,500円</b>
勤務時間	月~金 9:00~18:00、土 9:00~15:00
休日	週休2日(日曜、平日1日)、祝日、お盆・年末年始
待遇	各種保険完備、通勤手当あり、昇給あり

詳細は面談にて。まずはお気軽にお電話下さい。

おだ内科循環器呼吸器クリニック  
下関市大字石原127 コスパ新下関クリニックビル1F  
TEL083-263-2200 診療のご予約は、こちら

この広告を持参で 有効期限: 2024年5月1日(水)~6月30日(日)まで

5-6月 **給油クーポン 3円引き**

5-6月 **手洗い洗車(四ヶ所まで) クーポン 500円**

5-6月 **要事前予約(5-6月実施分) フロントガラス除水 無料**

5-6月 **要事前予約 拭き心地 最大30%OFF**

ENEOS 山陽道増生インター上りTS  
山陽小野田市山陽井字角1878-122  
受付時間/9時~18時 ☎0836-79-0560

山陽道増生インター下りTS  
山陽小野田市大字増生字増生山1-11  
受付時間/9時~18時 ☎0836-79-1122

Sunday20周年記念!

## LINE公式アカウントはじめました!

5/31(金)までにお友達登録された方

クオカードPay抽選で20名様に **1,000円分プレゼント!!**

QRコード: @sunday20041008

## お引っ越し・不用品処理のお手伝いもお任せ下さい!

引っ越しのお手伝い < 単身の方の引っ越しや、学生さんのお引っ越しもお手伝いします! >

- トラックへの積み込みが大変
- 大きな家具だけ運んでほしい
- 敷地内の団地への移動の手伝い
- 梱包する荷物が多い
- 引っ越しの事前準備
- 予定日まで梱包が間に合わない
- 家電や水回りの配線が難しい
- 必要な配線無くしてしまった
- 耐震金具を取り付けたい

大型家具の運搬 梱包作業 取付・設置作業

スポット的な引っ越しから、一軒丸ごとOK! あわせて「掃除・修理・エアコンサービス」など一括のご利用で、お客様にとって手間もかからず、ご予算も抑えたご提案も可能です。何でもお気軽にご相談下さい。

不用品処理・粗大ゴミ出しのお手伝い

不用品を搬出した後のクリーニングも承ります!

- 場所を取る家具
- 処分方法が分からない
- 量が多い
- 断捨離ができない
- 空き家や倉庫を片付けたい
- 大型家具を粗大ゴミ置き場まで持っていけない

「家族が増えた」、「引っ越した」、「壊れて修理できない」など、使わなくなった不要品処理をお手伝い! 一人では運べないようなものでも、万全な体制でスピーディな作業を心掛けます。

ご希望に応じ、最も良い方法をご提案します。まずは無料見積りを作成致しますので、お気軽にご相談ください。作業前・後確認もしっかり行ないます。 ※作業内容・料金は、状況や場所などにより異なります

見積無料 0120-195-500 下関市富任町1-5-10  
TEL(083)262-2555 FAX(083)262-2556 詳しい内容はHPへ! ベンリー下関北店

### 健康的な食生活との関係

1人暮らしでも、誰かと共食する頻度が

**共食のメリット**

- 家族や友達との会話を楽しむ
- よく噛んで食事を味わって食べる
- 感謝の気持ちを伝える
- 食文化を伝える
- 食事のマナーを身につける
- 食の知識や興味が増やす
- 一緒に料理を作る
- 食生活を整える

※共食とは、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をやるのか」と、話をしながら一緒に料理を作ることや食事の後に「おいしかったね」と会話をすることも含まれます。

**愛をこめていただきます 一緒に食べると美味しいね!**

誰かと一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食(ぎょうしょく)」といいます。共食は、食事のマナーや食文化を子どもに伝えたり、家族や友達同士で会話を楽しくしたりする良い機会になります。最近は家庭環境や生活の多様化などによって、共食をするのが難しくなっています。

今月は家族や仲間と、会話をしながら、ゆつくり食事をすることで、会話を増やしてみませんか。

**ふちつま食育スローガン5月**

下関市は、市民が楽しく食育に取り組みることができるよう、月ごとに『食育スローガン』を定めています。目標に向けて、取り組んでいきましょう。

**5/18.sat ▶ 5/24.fri 今週の誕生月占い**

- 1 日々を楽しんで。「やらなくて」ではなく「やっちゃいましょう」でね。
- 2 決着をつける時。きっちりお断りすることも大切。
- 3 同じ失敗を何度もしない。学習しましょう。
- 4 パワーがみなぎる時。高めのハードルも、今なら飛べるかも。
- 5 実行の時。信頼できる人のアドバイスを大切に。
- 6 人脈の広がる時。大いに関わりましょう。
- 7 風邪をひきやすい。栄養のバランスを考えて食しましょう。
- 8 直感を信じて。チャンスかも。
- 9 今週のテーマは、花!部屋に飾ったり、プレゼントにも良いですね。
- 10 変化の時。状況判断が大切。周りの人の意見にしっかり耳を貸してね。
- 11 ちゃんと、お話しして。思っているだけでは伝わりませんよ。
- 12 笑顔がツキを連れてきます。口角を上げて良い一週間に。

占・マリオ【予約専用電話 ☎080-1788-3751】

**ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)**  
下関市細江町3-1-1 ☎083-231-1234

●下関シャンソン教室 発表会「パリ祭 2024」  
5月26日(日)14時(開場:13時30分)。会場/風のホール。入場無料。(内容)22年の歴史を持つ「下関シャンソン教室」の皆さんが日頃の練習成果を披露。シャンソン・カンツォーネ・タンゴ・ポピュラーなど、幅広く豊かな世界を届けます。問い合わせ/石田 ☎090-1357-6131



**何が分かった? 何を調べたの? 誰を調べたの?**

共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では肉・緑黄色野菜、女性では食品摂取の多様性が高いという結果でした。

友人や親戚など、誰かと一緒に食事をすると、共食の頻度と食品摂取の多様性との関係が明らかになりました。食品摂取の多様性が高いと、10種類の食品のうち「毎日」食べるという食品の数が多くなりました。

全国7市町に在住する65~90歳の独居高齢者2196人(男性752人、女性1444人)を対象としました。

Midori Ishikawa et al. Eating Together is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone. Journal of Nutrition, Health and Aging 2017;21(6):p.662-672 [論文番号611] (Table 2, 1, 2, 2よりグラフを作成)

**休日当番医 5/19 sun**

内科 | 岡病院 ☎282-0070 = 小月本  
ひまわり ☎242-1570 = 形山みどり  
にしはら ☎251-1167 = 生野  
森山病院 ☎231-0781 = 宮田

小児科 | よしとみ ☎232-6818 = 岬之町

整形外科 | だて ☎254-0022 = 綾羅木本

婦人科 | 藤野 ☎252-2200 = 大学町

眼科 | こん ☎250-1008 = 熊野

耳鼻科 | しん ☎250-3387 = 三河町

川柳山田 ☎288-1000 = 菊川町田部

夜間 | 下関市夜間急病診療所(内科・小児科) ☎252-3789 / 診療時間: 19時~23時  
※やむを得ず変更・休診になることもあります。ご了承ください。

受診前に、必ず各医療機関に問い合わせを!

診療時間 | 内科・小児科・整形外科・婦人科: 9時~18時  
時・眼科・耳鼻科: 午前中。豊浦地区: 9時~17時。

**長府庭園**  
下関市長府黒門東町8-11 ☎083-246-4120

入園料/大人210円、小中学生100円

●創作人形と古布のおまつり  
5月20日(月)~24日(金) 9時30分~16時30分。  
※最終日は14時まで。  
会場/三の蔵ギャラリー。観覧無料。※但し入園料は別途必要。(内容)創作人形や手作りの品々、時代製の布たちがたっぷり楽しめる展示。問い合わせ/ギャラリーEVE ☎090-8228-8702

感じて頂ければ、と思い、全部で25点を展示。問い合わせ/アートビレッジ39 ☎083-271-1017

●写ぼん倶楽部『第7回 写真展』  
5月16日(木)~26日(日)10時~17時(最終入館16時30分)。  
※最終日は最終入館15時30分。16時閉館。場所/やまざん史料館1Fロビー・3F展示室(下関市観音崎町10-6)。入場無料。(内容)「初心者デジカメ一眼レフ写真教室」で出会った有志で結成した「写ぼん倶楽部」。写真展開催を目指し、1年間楽しみながら撮影した作品群を展示。問い合わせ/写ぼん倶楽部(会長 梶岡) ☎090-9412-7618

●川浪見晴トールペイント『講師と生徒による作品展』  
5月18日(土)・19日(日)10時~16時。場所/旧下関英国領事館 附属屋ギャラリー(下関市唐戸町4-11) ☎083-235

1906)。入場無料。(内容)トールペイント教室の生徒さん12名と講師の川浪さんによる作品展。木のトレーに描かれた作品や額入り作品など、約110点を展示。問い合わせ/川浪見晴トールペイント教室 ☎080-1735-5251

●第2回 藍の華「藍染の展示即売会」  
5月24日(金)~26日(日)10時~17時。※最終日は15時まで。場所/トマリギ(下関市豊浦町川棚5255-5)。(内容)下関在住、藍染め仲間「藍の華」の4人による藍染作品(天然灰汁発酵建てによる、ファッション・バッグ・雑貨など約200点)の展示即売。問い合わせ/管根 ☎090-9500-5983

催し・展示・講座

●福富幸子パステル画展 ~ moi ~  
5月15日(水)~19日(日)9時~17時(最終日は15時まで)。場所/植木紙店ギャラリー(下関市貴船町1-1-33) ☎083-231-0121。入場無料。(内容)アートビレッジ39のパステル絵画教室に通い始めて20年。この節目に作品を披露できたらと思い、個展を開催。テーマは「私」、フランス語で「moi」。いろいろな「私」を

フォトラボ応募 | お子様の写真などお気に入りの1枚を募集しています。◎写真とメッセージ、〒住所、氏名、電話番号(※メール応募の方も必ず)を明記したものを同封の上「フォトラボ」係までお送り下さい。お子様の場合は、名前(よみがな)・生年月日(※和暦[元号]で記入)・続柄も必要です。採用分には写真をプレゼントします(おあずかりした写真は返却します)。

宛先 | 〒751-8630 下関市一の宮卸本町2-3 サンデー新聞 [フォトラボ応募はコチラ] E-mail: sunday@tea.ocn.ne.jp

**あなたとつながる。サンデー求人 489号**

**長府黒門東町及び前勝谷町 正社員募集!** 未経験の方は丁寧に指導致します。

資格/保育士・児童指導員(小中高教員免許や社会・精神保健福祉士、幼稚園教諭、児童福祉施設で2年の経験等が該当)

仕事内容/発達のお子さんや障がいをもったお子さんを放課後などにお預かりし、療育・社会体験のお手伝い・送迎等

給与/月給230,000円~※別途賞与あり(児童関係実務経験5年以下だと220,000円~)

勤務時間/平日①12:00~18:30 土曜日や休校日②9:00~17:30

休日/日・祝日・お盆・年末年始

待遇/福利厚生/当社規定により交通費支給・社会保険・雇用保険・労災保険

応募/電話連絡の上、履歴書、資格証明書持参。見学からも可能です。ご相談ください。

合同会社ホーム 放課後等デイサービスクルーズ ☎083-242-1956 (担当:大塚)

**下関市内 A**

集金スタッフも同時募集!!

職種/新聞配達スタッフ

資格/要原付免許

勤務地/下関市内

給与/月あたり70,000~120,000円 ※配達部数による

勤務時間/AM2:00より1~2時間程度

応募/電話連絡後、面接致します。まずはお気軽にお問合せください!

その他/一緒にいい汗流しませんか? 初めての方大歓迎! 指導致します。

毎日新聞山の田販売店 下関市神田中町17-12 ☎083-253-0919 [月~土9時~18時(祭日除く)]

**入居者様増加のため!介護スタッフ募集!**

住宅型有料老人ホームひまわり安岡 下関市大字安岡1478-1 TEL083-250-8753

介護職【パート】 正社員登用制度あり

勤務時間、日数に制限のない方 時給1,320円

勤務時間、日数に制限のある方:時給1,220円~ ※7:00~21:00の間で時間は相談に応じます

住宅型有料老人ホームひまわり日置 長門市日置上1540-1 TEL0837-37-6881

介護職【パート】 正社員登用制度あり

時給1,100円~

お気軽にご連絡ください! 明るく、あたたかい 雰囲気職場です!

**下関市内 A**

週に1度の歩く習慣を始めませんか?

職種/配達員(ボスマイト)

仕事内容/毎週1回「サンデー下関」及びチラシ等の配達(200~500軒程度)

勤務地/◆筋川町【約290部】 ◆大坪本町【約350部】 ◆石原有富(長安線より南側)【約350部】 ◆形山みどり町【約450部】 ◆本町3-4【約180部】 ◆上田中町5-6【約300部】 ◆清末五毛・千房1・2・3【約250部】 ◆王喜本町1・2【約260部】

勤務時間/毎週水~金の日中で都合の良い時間で構いません。【収入】約10,000円~25,000円

応募/★真面目な方ならどなたでもOK! ★配布が初めての方も安心。★準備や配布の仕方など事前にご説明します。★高校生以下不可 ★サンデー配達員さん募集!!

株式会社 毎日メディアサービス山口 ポスティング事業部 下関市一の宮卸本町2番3号 ☎0120-533-351 (受付時間/平日・午前9:00~午後5:00)

普段のお散歩をお仕事にしませんか? **サンデー配達員募集!**

募集区域

筋川町【約290部】 ※階段が多くレーニング向き

大坪本町【約350部】 ※オートボックスさん周辺です

石原有富(長安線より南側)【約350部】 ※住宅が増えていきます

形山みどり町【約450部】

本町3-4【約180部】

上田中町5-6【約300部】

清末五毛・千房1・2・3【約250部】

王喜本町1-2【約260部】

他のエリアについても随時募集中!!

お問い合わせ 株式会社エスケーサービス 下関市清未中町2-4-36 TEL083-282-0713

活用レシビはコチラ

「花の海」「長府観光会館」「しおかぜの里角島」の各売店にて好評販売中 「1本200ml」680円(税込)

**アスパラ農家がつくった アスパラドレッシング**

栄養素たっぷりのアスパラガスをポトル一本に約28グラム使用、さらに旨味とコクを出すために米麹を加えました。生野菜やカルパッチョ、炒め物など、さまざまにお使いください。

化学調味料不使用

アスパラ農家が つくった アスパラドレッシング 【米麹入り】

アスパラ農家のドレッシング 化学調味料ゼロ Asparagus + Koji

# NOZAKI

## リフォーム 大商談会

ノザキは工事費込みの価格です!

見積無料! 相談無料!

5月 17金・18土・19日・20月・21火・22水  
営業日 営業日 営業日 定休日 営業日 営業日

23木・24金・25土・26日 **特別な9日間**  
営業日 営業日 営業日 営業日

リフォームを検討中の方も、今スグの予定はない方も是非お越しください!! 見るだけでも大歓迎です!

### 20台限定!!

### トイレ

LIXIL



工事費  
込み

[節水型]

- 自動洗浄 ●おしり洗浄 ●ビデ洗浄
- 脱臭機能 ●暖房便座 ●手洗い付き
- 壁掛リモコン付き



※写真はイメージ

手動リバーでも流せます。

定価241,300円のところ  
撤去・廃棄・取付工事費込み

値上げ前!  
お急ぎ下さい!

ズバリ  
超安値!!

**75,000円** 税別  
82,500円(税込)

### TOTO [1面鏡] 洗面化粧台 75cm幅

【本体寸法】  
幅75cm×奥行50cm  
×高さ185cm

工事費  
込み

5台  
限定!



※写真はイメージ

定価198,500円のところ  
撤去・廃棄・取付工事費込み

ズバリ  
超安値!! **45,000円** 税別

49,500円(税込)

### 屋根・外装塗装工事

After

Before



30坪の場合 **700,000円** 税別  
月々7,364円×120回 770,000円(税込)

- 屋根塗装工事と  
外装塗装工事パック
- 3回塗り工事!!
- ①高圧洗浄工事一式
  - ②下塗り工事一式
  - ③中塗り工事一式
  - ④上塗り工事一式
  - ⑤足場工事一式

### クリナップ システムバス

- 【1坪用】
- 壁・天井・洗い場・まるごと保温
  - シャワー水栓
  - ミラー ●折り戸
  - 収納棚2段 ●カウンター

【本体寸法】  
幅168cm×奥行168cm  
×高さ220cm

通常価格  
880,000円のところ  
撤去・廃棄・給水・排水・取付工事費込み

ズバリ  
超安値!! **550,000円** 税別



工事費  
込み

※写真はイメージ

月々10,817円×60回 605,000円(税込)

### クリナップ システムキッチン

- 吊戸/ショートウォール500
- カウンター/人工大理石
- シロココフード75cm幅

【本体寸法】  
幅255cm×奥行65cm  
×高さ85cm



定価793,000円のところ  
撤去・廃棄・給水・排水・取付工事費込み

ズバリ  
超安値!! **450,000円** 税別

工事費  
込み

月々8,850円×60回 495,000円(税込)

※写真はイメージ

20万円以上  
お買い上げの方に



※写真はイメージ

8,000円相当の  
「木の器」1品プレゼント!

### LIXIL 玄関ドア

【本体寸法】  
幅850mm  
×高さ2200mm

定価341,000円のところ  
撤去・廃棄・取付工事費込み

ズバリ  
超安値!! **200,000円** 税別

工事費  
込み

月々3,933円×60回 220,000円(税込)



※写真はイメージ

# リフォームのことなら NOZAKI 株式会社

下関市秋根東町3-43

定休日:月曜日 営業時間:AM10:00~PM6:00

**TEL083-250-7597**

- 塗装工事 ■フローリング工事
  - 壁のクロス工事 ■アルミサッシ建材工事
  - 台所・脱衣所・トイレの改修工事
- リフォームの事ならご相談ください!



記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

発行 毎日メディアサービス 山口 サンデー下関  
〒751-0817 下関市一の宮本町2-3

☎ 083-223-6111  
FAX 083-223-7070  
https://sunday-ns.co.jp  
sunday@tea.ocn.ne.jp

配布に関するお問い合わせは  
☎ 0120-533-351

サンデー下関における個人情報について

サンデー下関では、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。

山口・北九州・福岡のSUNDAYネットワーク  
毎週 931,500部発行  
水・木・金曜日配布