



サンデー下関

**医療アートメイク NEW**  
4Dストローク眉は自眉のような自然な仕上がりがり  
モニター価格 **38,500円** (3月分まで ※3回分としてCHP等で使用)  
シニア割 (55歳以上) **49,800円** (月額1,090円〜/36回払い)

美容皮膚科 **ローズクリニック**  
083-242-6411  
〒751-8502 下関市萩町2-3-7 (クレスト内) 電話予約受付中  
※施術時間: 10時~20時 (土日祝18時迄) ※休診日: 毎月第1、4日、3/9~13



「玄米食パン」405円 ※撮影用にカット  
「ミルク食パン」395円  
「玄米ブレッド」250円  
「アーモンドチーズ」270円  
「チョコパイ」250円  
「あらびきロングウイナー」245円  
「ミニクワッサン(プレーン)」1個80円 シロップあり、シロップなしが選べます  
「ミニチョコクワッサン」1個90円  
「生クリームサンドクワッサン」各295円 粒あん・生クリーム  
「ミルクフランス」230円  
「ごっぺん」各240円 ミルククリーム、チョコクリーム  
「フランク巻き」240円  
「塩わっさん」270円  
「えくれあ」各265円 Black(カスタード) White(クリームチーズ)  
「メーブルわっさん」200円  
「ラミレス〜ティラミス風〜」395円 ココアバター、生クリーム、マスカルポーネ、フレッシュクワッサンが9層に重なった贅沢なカップデザート  
魚肉ソーセージに生地を巻きつけたカレー風味の「フィッシュロール」220円  
大豆からできたソイバターを使用して、ヘルシーなアーモンドクリームにリニューアル! 「ダイヤモンド」各250円 プレーン、チョコ

**クワッサン大好き、楽しいこと大好き! 好き、を詰め込んだ クワッサン専門店**

真っ赤な壁に描かれたメルヘンな風船が目印。体操服がトレードマークの店主が営む『クワッサンと紅ぐみ』。こぢんまりとした店内は、いつもバターのかほり香りでいっぱい。北海道よつ葉バターを贅沢に織り込んだ生地で作る、プレーンな食事系からおかず系、スイーツ系のバリエーション豊富なクワッサンが17種楽しめる。その他ヘルシーな玄米パンシリーズも大人気。不動の人気は、食べやすいサイズの「ミニクワッサン(プレーン)」。大豆からできたソイバターのヘルシーなアーモンドクリームで、罪悪感を軽減させた「ダイヤモンド」、男性ファンも多い、生クリームや粒あんなたっぷりの「生クリームサンドクワッサン」、有塩バターを生地で包み込み焼き上げた「塩わっさん」、クワッサンで「えくれあ」など、新商品も続々と登場し、進化は止まらない。毎週日曜日は特別デー! クワッサンだけでなく「食パン」など、その日の気分で作る「気まぐれパン」も販売、ぜひ足を運んでみて。※3周年記念! 1,000円以上購入し、「サンデー見た。」と伝えただけで「粗品進呈」(先着200名)。さらに3/20(木・祝)~31(月)までミニクワッサン(プレーン)1個80円を5個入360円の特別価格。

**クワッサンと紅ぐみ**

下関市岬之町5-14 TEL.080-3052-8490 [駐車場]1台 [営業時間] 10:00~18:00 [定休日] 火曜日・水曜日・祝日・振替休日の月曜日



お店のインスタ公式アカウント



*Sunday Selection*

光と風がつつむ街 **安岡ヒルズ** 開催日 **3/15 SAT ▶ 23 SUN** 10:00~17:00 (休) (休) 定休日

**モデルハウス分譲現地案内会 予約制**

建物面積広々の **50.22坪!!** **土地+建物+外構+6大特典付き!**  
①家具(ソファセット・ダイニングセット) ②ガス衣類乾燥機「乾太くん」 ③カーテン全室 ④照明全室 ⑤リビングエアコン ⑥LDKに床暖房

▲物件の詳細はこちら [スーモ掲載情報]

2階のパノラマリビングで開放的でリユクスな暮らしを楽しむ。

二世帯住宅や事務所兼自宅としてもオススメ!! 済生会病院そば!!

安岡ヒルズ14号地モデルハウス/3LDK+2S 販売価格 **5,380万円** 消費税込  
耐震等級3 駐車場並列5台+バイクガレージ

◆施工面積: 166.03㎡ (50.22坪) (ポーチ・バルコニー含む)  
◆土地面積: 209.20㎡ (63.28坪) ◆延床面積: 145.53㎡ (44.02坪)

◆樹脂窓採用! ◆太陽光6kw搭載 ◆ガス衣類乾燥機「乾太くん」装備!!

ガスと電気併用のハイブリット給湯器 Panasonic Lクラスキッチン 2階リビング  
シャワールーム シューズインクローゼット ファミリークローゼット ランドリールーム  
パントリー ルーフバルコニー

所在地: 下関市安岡町7丁目1番11号 交通: サンデン交通「下関工科高校前」徒歩10分 用途地域: 第1種中高層住居専用地域 地目: 宅地 設備: 公営水道、公営下水、都市ガス 建ぺい率・容積率: 60%・200% 完成時期: 2023年10月 引渡し: 即引渡可 構造工法: 木造2階建(軸組工法) 売主・施工主: (株)下関ハウジング

お支払い方法	借入期間	お支払金額(月々)	ボーナス	お支払方法	借入期間	お支払金額(月々)	ボーナス
月々均等払い	35年返済	144,464円	なし	ボーナス併用払い	35年返済	119,760円	148,414円
	40年返済	128,538円	なし		40年返済	103,691円	149,274円
	45年返済	116,172円	なし		45年返済	91,340円	149,179円
	50年返済	106,297円	なし		50年返済	81,403円	149,552円

物件価格 5,380万円 変動金利 0.7% ※借入年数・借入額の変更をすることもできます。詳しくはお問合わせください。

**3月20日(日) 10時~16時**  
**下関駅前エキマチ広場**  
 (日本セレクト・ウォーク)  
 (JR「下関駅」下車、すぐ)

下関駅前賑やかに開催！  
 多数の出店、ライブステージ、  
 JR下関のイベントもあり

3月20日(木・祝) 10時~16時  
 下関駅前のエキマチ広場で、「エキマチマルシェ with 駅コン」を開催。※雨天中止

**2025 エキマチマルシェ with 駅コン**

3月20日(日) 10:00-16:00  
 エキマチ下関推進協議会  
 ☎083-242-5066

「エキマチマルシェ」は、下関市内外の事業者や個人が、下関駅前を舞台に、様々な商品やサービスを提供するイベントです。

**3月18日(火)**  
 15時開演~16時40分(開場14時)

**第94回 懐かしの歌声喫茶**

思い出しの「歌声喫茶」を再現してみませんか。  
 会場：下関市民会館 中ホール  
 入場料 800円

1950年頃、東京新宿で人気を博した「歌声喫茶」を再現。童謡、唱歌、フォークソングなどを青春時代に帰って歌います。仲間を誘って出かけてみませんか。

**第94回 懐かしの歌声喫茶**

3月18日(火) 15時開演~16時40分  
 下関市民会館 中ホール  
 入場料 800円

1950年頃、東京新宿で人気を博した「歌声喫茶」を再現。童謡、唱歌、フォークソングなどを青春時代に帰って歌います。仲間を誘って出かけてみませんか。

**竹とんぼ トーナメント**

3月16日(日) 13時~(受付11時~)

道の駅 蛸街道西ノ市  
 ☎083-767-0241

3月16日(日) 13時~(受付11時~) 道の駅 蛸街道西ノ市で「竹とんぼトーナメント」を開催。竹とんぼを地面の得点エリアめがけて飛ばします。3回の合計得点で勝敗が決まり、勝ち進んでいくトーナメント方式のゲーム大会です。定員16名、優勝、準優勝、第3位、最高得点賞には道の駅商品券を進呈します。

**3月20日(日) 10時~16時**  
**下関駅前エキマチ広場**  
 (日本セレクト・ウォーク)  
 (JR「下関駅」下車、すぐ)

下関駅前賑やかに開催！  
 多数の出店、ライブステージ、  
 JR下関のイベントもあり

**2025 エキマチマルシェ with 駅コン**

3月20日(日) 10:00-16:00  
 エキマチ下関推進協議会  
 ☎083-242-5066

**3月18日(火)**  
 15時開演~16時40分(開場14時)

**第94回 懐かしの歌声喫茶**

思い出しの「歌声喫茶」を再現してみませんか。  
 会場：下関市民会館 中ホール  
 入場料 800円

**第94回 懐かしの歌声喫茶**

3月18日(火) 15時開演~16時40分  
 下関市民会館 中ホール  
 入場料 800円

**竹とんぼ トーナメント**

3月16日(日) 13時~(受付11時~)

道の駅 蛸街道西ノ市  
 ☎083-767-0241

**「困った」を「良かった」に!!**

剪定・伐採 不用品処分 クリーニング 修繕・改修

**空き家整理(家財・不用品・庭木)**

便利屋 **グッド**  
 [古物商許可第7412445000045号]  
 下関市幡生町1丁目6番15号 **TEL090-4573-6584**

**Takara standard LIXIL**

**住宅省エネ2025キャンペーン**  
 3/22・23 10:00-16:00

タカラ住宅機器下関ショールーム  
 秋根西町1丁目9-2

先着約10名様に、省エネ機器の導入を促すための「省エネ診断」を実施します。診断結果に基づき、省エネ機器の導入を促すための「省エネ診断」を実施します。

**外壁屋根 がいへき やね**

**リフォーム相談会**  
 3月23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

**ゲームをつくらう!!**

**プログラミング 春休み体験会**

Scratch(スクラッチ)でゲームをつくらう!!

日時: 3月23日(日) 10:30~16:00  
 会場: 川中公民館 第1.2講座室

日時: 3月29日(土) 10:30~16:00  
 会場: 勝山公民館 第1研修室

予約不要 当日参加OK! 誰でも遊びに来てね!

**春の特別企画**

全コース4名様のご予約で **300円引き!**

**单品メニュー全て20%引き!**

佐賀牛すき焼@しゃぶしゃぶコース  
 ふく刺し付 7,150円 → **6,710円**

すき焼コース 5,940円 → **5,610円**

おまかせコース 4,840円 → **4,510円**

おまかせコース 3,850円 → **3,520円**

全メニュー4名様~前日まで要予約 昼・夜予約可 予約時提示 +2,200円で2時間飲み放題付可

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

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

**SHIMONOSEKI WELCOME INTERNATIONAL KID'S ACADEMY**

**入会受付中**

第一回説明会受付中!  
 アメリカ人教師と日本人スタッフによる  
 安心な英語教育!

英会話クラス同時募集!10才~大人まで

下関初!3歳から6歳までの **オールイングリッシュアフタースクール!**  
**2025年8月開校!**

新入生募集中!定員10名  
 早期予約特典あり!(4月末迄)

第一回説明会  
**3/22(土)10:00~**  
 ★7月も開催予定!★  
 ●場所:下関クリスチャンセンター(下関市大和町1-6-7)

予約受付お問合せ 下関市大和町1-6-7キッズアカデミー係 ☎083-267-1884  
 sikascbc@gmail.com ☎080-3348-1085(木谷)

**下関市勤労福祉会館 4月開講講座のご案内**

**FP技能士検定 2級講座**  
 定員20名  
 期間: 4/14~11/17  
 曜日: 毎週月曜日(全23回)  
 時間: 18:30~20:30  
 内容: FP2級の資格取得を目指します。  
 受講料: 16,330円(税込)  
 教材: 成英堂出版「FP技能士2級最新合格ブック24~25年版」  
 応募締切: 4/4(金)必着

**宅地建物取引士講座**  
 定員20名  
 期間: 4/1~10/9 ※祝日及び休日は休講です。  
 曜日: 火・木曜日(全48回)  
 時間: 18:30~20:00  
 内容: 資格取得コース  
 受講料: 34,080円(税込)(初日一括前納)  
 教材: 講義指定テキストをご持参下さい。ユーキャンの宅建士さんの教科書(最新版)

**パルレストレッチ教室**  
 ~初心者向けコース~  
 各10名限定/20歳以上  
 期間/曜日: ①4/4~③3/27毎週金曜日(全48回) ④4/5~⑥3/28毎週土曜日(全48回) ⑦4/1~⑨3/24毎週火曜日(全48回)  
 時間: ①10:00~11:00 ②18:00~18:50  
 内容: クラシックバレエを基礎にヨガ・ピラティスを軸としたストレッチ  
 受講料: 前期:14,640円/後期:14,640円(6ヶ月分)  
 服装: 動きやすい服装  
 持参品: 汗拭きタオル/ヨガマット/スリッパ/飲み物  
 応募締切: 3/28(金)必着

**韓国語教室**  
 定員20名  
 期間: 4/2~⑥3/25  
 曜日: 毎週水曜日(全48回)  
 時間: 18:00~19:00  
 内容: 基礎を学ぶ初心者コース  
 受講料: (大人)前期:14,640円/後期:14,640円(税込) (学生)前期:11,720円/後期:11,720円(税込)  
 教材費: 2,200円程度(講師から直接購入)  
 持参品: 筆記用具・ノート等  
 応募締切: 3/28(金)必着

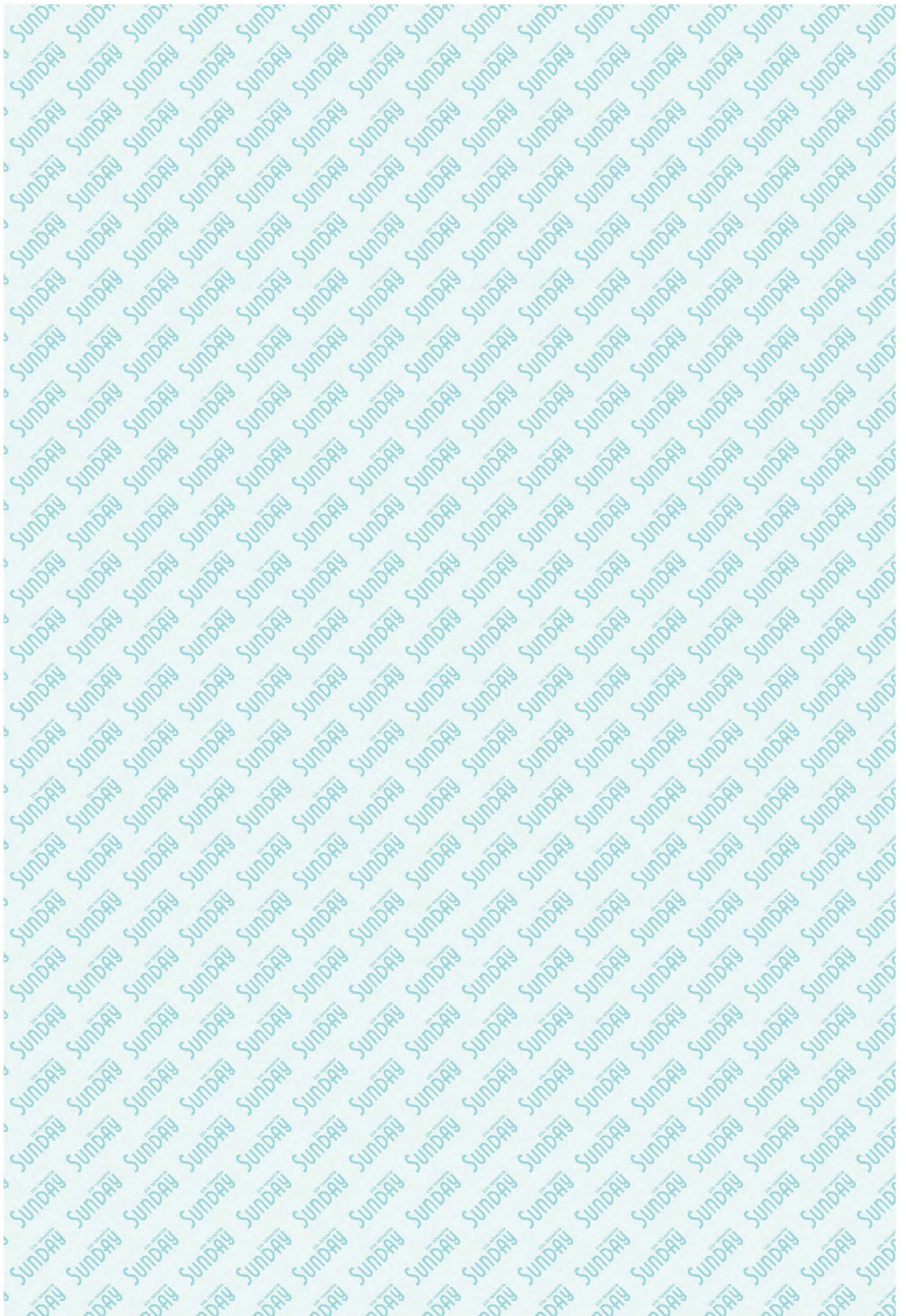
**申込み方法** 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・講座を知った理由を明記の上、必ず**往復はがきorメール**にてご応募下さい。

お問合せ 下関市勤労福祉会館 ☎750-0001 下関市幸町8-16 ☎083-223-2171  
 Mail:shimo\_kinpuku\_0717@ymail.ne.jp

**VOICE 読者のお便り**

2/22・1507号の5面の紙芝居「下関と詩人・金子みすゞ」上演と「金子みすゞ献花式」の告知を見て、みすゞの命日3月10日に因んでこの様な活動を続けておられるみすゞと所縁の地下関の皆さんの取り組みに共感を覚えました(70代・男性)。

2/22・1507号の大部分、宮崎の広告が良かったです。春になるのが待ち遠しくなりました。また、下関の交通事故発生状況の記事を見て、車の運転の時はもちろん、歩行の際も、改めて注意しようと思いました(50代・会社員 女性)。



**VOICE**  
読者のお便り

ローカルニュースが載っていて役に立ちます。新しく出来たお店の情報など載っていると事前情報のおかげで入りやすいです(50代・主婦)。春爛漫の大分・宮崎特集(2/22・1507号掲載)で脳内旅行をしました。他の県もお願いします(50代・女性)。

特にお出かけ情報をよく見ている。これから暖かくなるので、友達を誘って行ける様な場所の情報を待っています(10代・学生女性)。下関市に住んでいて必要な情報が凝縮されていて助かっています。「映画情報」、「休日当番医」まで(50代・銀行員 男性)。

# 2025 ピーターラビットのハッピーイースター



期間中毎日開催  
3/20(木)〜4/20(日)  
9:00-17:00  
旧下関英国領事館  
（旧下関市庁舎）  
〒747-0001 下関市唐戸町4-11  
TEL:083-235-1906

休館日：毎週火曜日  
開館時間：9時〜17時  
※車で来場の際は近隣の駐車場を利用下さい。  
（問い合わせ）旧下関英国領事館

3月20日(木)〜4月20日(日) 9時〜17時

場所 旧下関英国領事館 附属屋ギャラリー及び本館1階

旧下関英国領事館で繰り広げるピーターラビット™に沢山会えるハッピーイースター

3月20日(木)〜4月20日(日)の期間中、旧下関英国領事館で『ピーターラビット™のハッピーイースター』を開催。世界中で愛されるピーターラビット™が同館の公式キャラクターです。海外では、春の祭りとして祝うイースターにちなみ、様々なイベントを期間中繰り広げます。庭に咲く花々やレンガ造りの外観など、フォトスポット満載の旧下関英国領事館へ仲間を誘って出かけてみませんか。※入場・参加費無料

## 申崎城跡春の宴コンサート



3月30日(日)13時開演

場所 申崎城跡 天守台跡

クジラのモニュメント(くじら館)がある、風光明媚な関見台公園の一角、天守台跡での野外で繰り広げるコンサート第2弾「申崎城跡春の宴

コンサート第2弾「申崎城跡春の宴

ピーターラビット™撮影会  
3月29日(土)・30日(日)  
各日①11時30分②13時  
ピーターラビット™登場！一緒に写真を撮ろう♪(場所：前庭)

ピーターラビット™のパネル展  
ピーターとなかまたちの物語をパネルで紹介(場所：附属屋ギャラリー)

ピーターのお絵描きコーナー  
ピーターやなかまたちを描こう(場所：附属屋ギャラリー)

イースターエッグ作り  
自由にイースターエッグを作りました(場所：附属屋ギャラリー)※卵が無くならない第2弾

ピーターを探せ！クイズラリー  
館内にあるピーターとなかまたちを探そう(場所：施設内)

ピーターラビット™エッグハント  
4月20日(日)10時〜16時  
領事館の中でイースターの卵探しをしよう(場所：本館)

旧下関英国領事館でしか購入できないピーターラビット™やキャラクターの限定商品も販売中です。

コンサートを3月30日(日)13時に開演します。

歌、箏、ピアノ、雅楽で、桜と共に奏でる春の唄を楽しみます。城郭ナビゲーター・中原周一氏の「歴史解説」もあり。公園には、軽食&ドリンクのキッチンカーも出店。※雨天時は、長府庭園・書院(下関市長府黒門東町8-11※入園料別途)で開催。

出演者 松浦美穂(ソプラノ) 幸田 雅(歌手) 望月 雅子(箏曲) 松本 卓(雅楽・忌宮神社) 富田 瞳(ピアノ)

前売券 15000円 当日券 15000円



長府庭園 ウッチー先生の植物おもしろ観察会  
3月22日(土)10時〜11時30分  
長府庭園内で開催する「植物おもしろ観察会」

長府庭園 3月22日(土)10時〜11時30分  
場所 長府庭園 市立美術館

「入園料」大人210円、小学生100円、65歳以上(下関市・北九州市居住の方は100円) ※未就学児、身体障害者手帳などを持参の方は無料。



KANMON DANCE WAVE THE BEST DANCER COMPETITION  
3月23日(日)11時〜19時  
シモモール4階シモモールホールで「KANMON DANCE WAVE」を開催。

西日本最大級のストリートダンスバトルをシモモールで繰り広げる  
全国からダンススキルの高いダンサーが集結！  
3月23日(日)11時〜19時

DANCE SHOWCASE  
いろんなジャンルのダンスが楽しめるステージショー。スペシャルゲストが多数出演します。



親子で楽しむ子育て支援イベント おつきい&しもんのジャグリングショー  
3月23日(日)①12時②15時  
シモモール2階シアター

シモモール 3月23日(日)①12時②15時  
場所 シモモール2階シアター

※子ども連れの方、参加無料。【各回30分前開場予定(※混雑時、早める場合有り)】定員になり次第入場不可。

あなたの町の便利屋です！  
家・庭・ペット・お墓なんでもご相談下さい

<b>家</b> ●リフォーム(大工・左官) ●塗装工事 ●解体処分	<b>庭</b> ●草刈り ●片付け・処分 ●伐採・処分	<b>お墓</b> ●撤去処分 ●修理 ●文字彫刻 ●クリーニング	<b>ピアノ買取</b> ●査定無料 ※買い取りできない物もございます
---	---------------------------------------	---	---

まごの手 下関店 下関市唐戸町2-16  
創業10年の安心 ☎0120-10-6148

下関市公式アプリ しもまちアプリ  
身近な情報が満載 下関市の防災情報も自動で受信

プッシュ通知で情報をお届けします。  
防災マップ(各種防災マップ)/避難所情報/しものせき緊急情報自動案内 ほか

しもまちカレンダー しまちの日記 命のダイヤル しまちAR しまち便利帳 まちづくり協議会情報 しまち動画

QRコードを読み取ってダウンロードページへお進みください。  
下関市 市市民部まちづくり政策課  
TEL:083-231-1261(直通) FAX:083-231-1809

3月のメニュー Café de Rouge Blanc カフェ・ド・ルージュブラン

メインから1品、デザートから1品選べるコース  
ランチコース 3,300円〜 | ディナーコース 3,850円〜

- ◆前菜2品：◎本日の活魚のカルパッチョ ◎スパニッシュオムレツ エビとトマトのソース
- ◆スープ
- ◆メイン料理とデザートが選べる  
-メイン：本日の鮮魚のポワレ  
ホタテのソテー(+1,200円(税込1,320円))  
鴨のロースト  
牛リブロースの赤ワイン煮込み(+1,000円(税込1,100円))  
牛フィレステーキ〜グレービーソース〜(+1,000円(税込1,100円))  
仔羊のロースト(+1,200円(税込1,320円))  
-デザート：チーズケーキ、フルーツタルト、クリームブリュレ、シフォンケーキ、マロンモンブラン
- ◆コーヒー又は紅茶

スペシャルフルコース **4,950円** (税込) [ディナー限定] 前日までの要予約

下関市綾羅木新町3-2-2 [ザ・ビッグ綾羅木店 駐車場内]  
[ランチ]11:30〜15:00(OS 14:00) [ディナー]18:00〜21:30(OS 20:00) TEL083-227-3518



歩いて、見て、食べて豊田の春を満喫！  
**梨の花ウォークinとよた**  
 2025年4月5日(土) ※雨天中止  
 2つのコースをどちらも同日開催

「梨の花三昧コース」  
 「花と歴史堪能コース」2コース  
 から選んで、特産品・梨の花が咲く、のどかな春の風景をウォーキングしながら豊田町の魅力に触れてみませんか

4月5日(土)に「梨の花ウォークinとよた」を開催。豊田町の春を感じながら楽しむウォーキングです。のぞみ会による「あんころ餅」のおもてなしや、ゴール後には「うどん」と「おむすび」の昼食も用意しています。また、蜷の湯入浴割引券も付いています。※参加希望の方は、希望コースの2次元コードを読み込んで申し込みください。



(問い合わせ)  
 梨の花ウォークinとよた実行委員会  
 ☎083-767-0241

- 開催日 4月5日(土) ※雨天中止  
 ●2つのコースをどちらも同日開催
- コース①  
 梨の花三昧コース(約10km)  
 定員 100名  
 コース 梨園と田園風景がメインの基本コース  
 豊田の田園風景を梨園散策(みりの丘)
- コース②  
 花と歴史堪能コース(約10km)  
 定員 40名  
 コース 梨園散策と豊田の歴史が楽しめるコース  
 楽しめるコース  
 中街道のぞみ会、豊田の田園風景、梨園散策(みりの丘)
- 集合場所 下関市豊田農業公園(みりの丘)  
 下関市豊田町大字八道600-3  
 スタート地点道の駅まてやま  
 バスで移動します  
 出発時間 ①8時 ②8時30分 ③9時  
 スタート地点道の駅まてやま西ノ市  
 ●参加費 大人1,000円  
 小学生以下500円  
 ※昼食やおやつ保険料込み
- (参加資格) 健康状態に問題がない方(体調不安持病のある方は遠慮願います)。小学生以下の子どもは保護者同伴が必要。交通ルール・ウォーキングマナー・タッグの指示を守ります。
- 申し込みは、希望コースの2次元コードを読み込む。締め切りは3月29日(土)まで

江原佛具店 お問い合わせフリーダイヤル 0120-415969  
**春のお彼岸セール開催中**  
 売出期間 3月7日(金)~3月23日(日)

**不要品買取ります!**  
 エアコン 買取強化中! 標準取外し無料!! 出張見積り無料!!  
 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ・液晶テレビ・店舗用品・エアコン・給湯器・パソコン・電動工具・雑物・贈答品・日用品・雑貨など  
 家で眠ってる食器(陶器・磁器) 無料でお引取りします。薪付未使用の薪など古くてもお値段がつく場合があります。合わせてお持ちください。 家一軒まるごと片付けます!!  
 ゴミ屋敷・遺品整理  
 第七倉庫 経営難買取専門 / 古物買取 第71241000758号  
 下関市小月小橋2丁目4-30 【お問合せ】18:00~20:00(年中無休) ☎083-250-6230

おかげさまで創業40周年  
**40th ANNIVERSARY**  
 住まいのトータルアドバイザー  
**塗装・防水・リフォーム工事**  
**ハナイガイ建装(有)**  
 住所 ▶ 下関市伊倉本町2番33号  
**見積無料!!**  
 お気軽にお電話下さい!  
 0120-56-7570  
 若い方もものびのび活躍出来ます! 明るい職場で、楽しく成長! **スタッフ募集中!** お気軽にお電話ください!

**3月1日は「冠元顆粒の日」**  
 ◎眼が痛い ◎目の疲れがひどい ◎頻尿・夜間頻尿 ◎疲れやすい ◎やる気がでない  
**必要なのは 活血と補腎によるスローエイジング!**  
 年々、腎臓が減少し、老化が始まります。血の巡りを良くし(活血)、体の隅々まで腎精を補うこと(補腎)で老化のスピードが緩やかになり、スローエイジングが実現出来ます。  
**5つ「不眠」「イライラ」「ストレス」**  
**春は悩みの多い季節**  
**自律神経の乱れは万病を招きます!**  
 春になると「何かイライラする」「やる気がでない」「眠い」など自律神経が乱れた症状が強く出ていませんか? そんなお悩みに「中医学」の知恵が何かお役に立てるかもしれません。  
 相談無料  
 ●お一人様/15分間(月~土曜:13時~15時)  
 ●お申込み/店頭またはお電話にてお申込みください  
 日常生活やお悩みについてお話を伺い、あなたの体質にあった対処法を中医学の視点からお伝えします!  
 漢方歴30年のベテラン店主がやさしい言葉で説明します!  
 ●場所/立島漢方堂 店頭にて  
 日本中医学研究会会員  
**立島漢方堂**  
 所/下関市田中町12-14 駐/有り  
 営/9時30分~19時 休/日曜・祝日  
 ☎083-223-5434  
 あなたの悩みを聞かせてください。  
 新の漢方相談屋さん  
 中医学漢方の当店でぜひご相談下さい。

**正社員 パート 介護スタッフを募集します!** シニア経験者歓迎

**介護センター下関** 下関市生野町1丁目4-10-2

- ホームヘルパー
  - 時間 7:00~19:00の時間帯で1件当たり1~2時間のサービスを担当、1日1件~OK
  - 資格 初任者研修修了者以上、普通自動車免許
  - パート 時給1,161円~
  - 介護福祉士 +60円、1級ヘルパー・実務者 +30円
- サービス提供責任者
  - 時間 8:30~17:30
  - 休日 正社員 月9回(2月は月8回) パート 勤務日数相談可能!
  - 資格 実務者研修(ヘルパー2級)以上、普通自動車免許
  - 正社員 月額204,400円~
  - パート 時給1,271円~

**グループホーム下関・小規模多機能センター下関** 下関市生野町1丁目4-10-2

- 介護職員 週2日~OK 夜勤手当:1回5,000円
  - 時間 ①7:00~16:00 ②8:30~17:30 ③10:00~19:00 ④16:00~翌10:00
  - 資格 普通自動車免許
  - パート 時給1,093円~
  - 看護師 +120円、介護福祉士 +60円、1級ヘルパー・実務者 +30円
- 看護職員 フルタイムパート 夜勤手当:1回5,000円
  - 時間 ①7:00~16:00 ②8:30~17:30 ③10:00~19:00 ④16:00~翌10:00(休憩120分)
  - 休日 月9回(2月は月8回) 資格 正看護師、普通自動車免許
  - パート 時給1,335円~
- 管理者兼介護職員
  - 時間 ①7:00~16:00 ②8:30~17:30 ③10:00~19:00
  - 休日 シフト制(月9回、2月は月8回)
  - 資格 認知症対応型サービス事業管理者、普通自動車免許
  - 正社員 月額191,700円~
  - 看護師 +21,000円、介護福祉士 +11,000円、1級ヘルパー・実務者 +6,000円

お気軽にお問合せください



# 春の北九州パンまつり



3月22日(土)・23日(日)  
各日11時〜売り切れ次第終了

大人気イベント！九州圏内外から約60店舗の個性豊かなパンが集結します。雑貨やハンドメイドマーケットも同時開催！



春の北九州パンまつり  
3月22日(土)・23日(日) 各日11時〜売り切れ次第終了  
北九州市小倉区大芝生広場

勝山公園大芝生広場  
北九州市小倉北区内3  
「パンストック」をはじめ、約60の大人気パン&スイーツ店が大集結します！さらに、ご当地パンが味わえる特設ブースも登場し、春の陽気に誘われて、パンの香りに包まれる素敵なひと時はいかが。



※人気のイベントです。売り切れが予想されます。早めの来場をススメます。

ハンドメイド、グリーンインテリアなど幅広い雑貨を販売する「小倉キャッスル&パークマーケット」(時間：各日10時〜16時)も同時開催。楽しい休日が過ごせそうです。



2025年3月22日(土)・23日(日)  
会場：勝山公園大芝生広場

サカイ引越センターからサンデー下関をご覧のみなさまへの**引越料金特別ご優待!**

サカイ引越センター引越基本料金 **20%割引!**  
※基本料金(車両費+人件費)の20%のお値引きいたします

無料見積のお申込はこちら **0120-06-1141** 483769  
お電話の際は特別優待コード483769をお伝え下さい  
二次元バーコードからでもお申込可能! 特別優待コードを入力ください

【セール期間】3月31日まで

**新生活応援セール**

各種時計**10%~50%OFF!**  
(一部セール対象外がございます)

美宝堂 下関市竹崎町4-4-8 シーモール下関 3階  
各種カード・QRクレジット決済も可能 ☎083-222-0025

# Sunday 配布員さん大募集!! 幅広い年代の方が活躍中!!

配布が初めての方でもご安心ください! 準備や配布の仕方など事前にご説明します。

現在**202**名の配布員さんがいます!

**20代・30代**

小さい子供がいるけど、幼稚園に行っている間の時間を利用して配布しています!

**40代**

健康維持の為、空き時間を有効活用♪ 時間調整もできて自分のペースで配布できますよ!

**50代**

歩く事で体調がよくなるのでおすすめです! お小遣い稼ぎにもなるのでいいですね!

**60代**

運動不足の解消になり健康にもいいですね!

一緒に配布してみませんか! まずはお気軽にお電話ください。

- 水・木・金曜の都合のよい明るい時間帯。●毎週同じエリアを配ります。●Sundayとチラシは自宅までお届けします。
- 月4回で約1~2万円程度、配布部数地域等により変わります。●団体障害保険に加入していますので安心です!

フリーダイヤル **0120-533-351** 携帯OK!! 受付時間/平日9:00~17:00 (株)毎日メディアサービス山口 〒751-0817 下関市一の宮御本町2-3 ☎083-229-3730

3/15.sat▶3/21.fri
今週の誕生月占い

- 1 金銭貸借は、厳禁！
2 調子に乗ると、ケガしやすい。ご用心。
3 自分に逃げ道を作るより、突破するための道を作ってあげて。
4 笑顔でいきましょう。幸せのパワーが寄ってきます。
5 見て見ぬふりはしない。手を差し伸べてあげられるのは、あなたかも。
6 人間関係が築ける時。ただし風通しの良い関係でいることが大切。
7 依頼心が…。自ら動くことが運気UPに。
8 生活にメリハリを。休日は、部屋の掃除を。
9 くよくよしない。さあ、新しい未来に向かって出発。
10 衝動買いで後悔しそう。必要かどうか、よく考えて。
11 努力を。あなたの力は、そんなものではないですよ。
12 タイミングが合わない週。ジタバタせず、平常心で。

占・マリオ [予約専用電話 ☎080-1788-3751]

下関市は、市民が健康に過ごせるために、健康づくりに関するテーマを月ごとに掲げ、『行動目標』を定めています。目標達成に向けて、取り組んでいきましょう。

3月のテーマ 休養・心労
ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスや不安を完全になくすることは難しいですが、自分のストレスに気づき、うまくつきあっていくコツを自分なりに見つけ、こころも体も健康に保ちましょう。

ストレスサインに気づいていますか？

- 悲しみ、憂うつ感
□ 不安感、イライラ感、緊張感
□ 無力感、やる気が出ない
□ 食欲がなくなる、やせてきた
□ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
□ 消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
□ 飲酒・喫煙量が増える
□ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
□ 身だしなみがだらしない、落ち着きがない

ストレスをためないコツって？

ライフスタイルはこころの健康の基本！
バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣は、こころの健康の基礎となります。

誰かに話してみよう

家族、友人、職場の同僚など信頼できる方に、心の中にある不安やイライラなど、今の状況や気持ちを話すことで、気分がすっきりします。

笑顔にも良い効果

笑顔を作ると、脳は笑っていると感じ、心身の緊張が和らぎます。

自然やペットとふれあう

自然に触れ、おいしい空気を吸うと脳がリフレッシュします。海や山、川や森林などで過ごす時間を、デジタルデトックスしましょう。

音楽を聞く、歌う

音楽は、人のこころと体を癒してくれます。なかでも、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。また、歌うのが得意な人は、カラオケで思い切り発散する方法も◎

ヨガ・ストレッチ

普段使わない筋肉を伸ばすと、ゆるめのお風呂にゆっくりつかると、こころの健康に繋がります。

控えたい解消法

たばこ、ヤケ酒、ヤケ食い、ギャンブルはお勧めできません！！

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続くと自分から助けを求め、声をあげることができない場合があります。本人の異変に周囲が気づき、声をかけてあげることが大切です。

資料提供：下関市健康推進課 ☎080-231-1408

3/16 sun 休日当番医 3/20 thu

- 内科 柏村 ☎248-5333=長府松小田
おばた ☎256-5111=一の宮
小西 ☎242-5241=伊倉
桃崎病院 ☎232-2533=田中
小児科 神田 ☎245-1171=長府中土居
整形外科 森山整形 ☎251-2650=幡生本
婦人科 野口 ☎258-2277=梶栗
眼科 ひろしげ ☎222-9360=上田中
耳鼻科 よねだ ☎245-2930=長府中浜
調剤 けんぞう ☎242-0217=豊浦町吉永
夜間 下関市夜間急病診療所 ☎252-3789(内科・小児科)
※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。
診療時間 内科・小児科・整形外科・婦人科 9時~18時
眼科・耳鼻科 午前中。豊浦地区 9時~17時。

セイガン おうちの壁をもっと華やかに

「ピカクシダの板付教室」
3月20日(木・祝) 10時~12時。場所/メガネのSEIGAN(下関市石原253-5)。参加費/1,000円(材料費込み)。対象/どなたでも(小学生以下は保護者同伴)。定員/8名(先着順)。※要申し込み。
中国地方最大級の手づくり・手しごとイベント。全国から1日約400店が出店！ハンドメイド作品や食品、手作り体験ブース、キッチンカーと、楽しい催しが目白押し。入場無料。

春だ！プログラミングだ！

第6回 Code Club コードクラブ
3月20日(木・祝) 10時~12時。場所/ドローンX下関校(下関市秋根本町1丁目7-5-101)。参加無料。定員/先着5組(家族・兄弟を1組、大人も参加可能)。※要申し込み。
※要申し込み。〈内容〉人気ゲームを使ったプログラミングや3Dプリンター講座、ロボットやドローンのプログラムなど、プログラミングのスペシャリストに楽しく学ぶワークショップ。持参物：パソコン、またはタブレット(貸出は台数に限りあり)。参加希望の方は、予約受付フォームから申し込み下さい。問い合わせ/スタディPC ネット新下関校 ☎083-237-9313

2025 Spring 山口きららハンドメイドマーケット
3月22日(土)・23日(日) 10時~16時
※雨天開催
場所 山口きらら博記念公園 きららドーム内(やまぐち富士商ドーム) 山口市阿知須10509-50

フォトラボ応募
お子様の写真、景色、記念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(おあずかりした写真は返却します)。

あなたと。サンデー求人 522号
雇用形態：正社員、アルバイト、パート、契約社員、派遣スタッフ、業務委託、その他雇用形態

綾羅木 経験者歓迎！本格派寿司店で腕を磨いてみませんか？
職種/①寿司職人 ②配達ドライバー ③洗い場
給与/①寿司を握れる和食職人も可！経験・能力により、面談の上決定。
※唐戸店4~8hもあります。
②③時給1,000円~
勤務時間/①11:00~21:00(休憩含む)
②週1~2日、3~8h
③週2~3日、昼11:00~14:00 夜17:00~21:00
待遇・福利厚生/制服貸与、マイカー通勤可
本格派寿司店 名代 浜寿司
下関市綾羅木本町3丁目13-5
☎080-1912-4649 (マネージャー:光武(ミツタケ)まで)

伊倉新町 マンション清掃員募集!!
仕事内容/マンション共用部の清掃
勤務地/下関市伊倉新町2丁目3
給与/時給1,100円(交通費含む)
勤務時間/8:00~12:00
火・金(週2日の勤務)
応募/まずはお気軽にお電話下さい。
※面接は現地にて行います。
その他/未経験の方も大歓迎！
高齢者(男女)も活躍中!!
少し体を動かしませんか？
総合ビルメンテナンス業 (株)西日本美装
本社/小倉南区若園2-7-18
☎093-931-5559(代)

下関市内 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！
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)]

長府外浦町 未経験者歓迎!!
職種/①接客係(フロント兼レストラン) [正社員/2人]
②ナイトフロント [フルタイムパート/1人]
③レストラン [パート(朝)/2人]
④レストラン [パート(夕)/3人]
資格/①②③④高卒以上、未経験OK
②パソコン文字入力のできる方
仕事内容/①チェックイン/アウト手続き・館内ご案内・レストラン配膳など
②夜間フロント業務
お客様対応、電話対応、パソコン入力
レジ精算、夜間巡回、簡単な清掃
③朝食配膳(和定食)・接客・片付け
④夕食配膳(和洋定食)・接客・片付け
給与/①月給185,000~250,000円
②時給1,100~1,375円
【正社員】通勤手当別途・試用期間3ヶ月・昇給年1回・賞与年2回・制服貸与・各種保険・退職金制度あり
【パート】就業日数相談可・通勤手当別途・試用期間3ヶ月・制服貸与・雇用条件により各種保険加入
下関温泉 風の海
〒752-0985 山口県下関市長府外浦町2-1
☎083-241-1180 (担当:西川・蔵谷)

下関市内 コンビニ&お土産屋スタッフ募集!!
職種/JR新下関駅 コンビニスタッフ
仕事内容/レジ接客、商品発注、品だし、検品業務
勤務地/おみやげ街道新下関店
給与/時給990円
★夕方手当(18:00~22:00) +100円=1,090円
勤務時間/①13:00~22:00
②15:00~20:00
休日/週2回~勤務可能、時間日数は応相談可能
待遇・福利厚生/交通費支給(当社規定による)、雇用保険(月87時間以上から)、制服貸与、年末年始手当あり、有休あり、安心の研修制度あり
株式会社 ジェイアールサービスネット広島
山口市小郡令和1丁目2-32
☎083-972-0145 (受付時間9:00~17:45)

下関市内 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)]

# 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!

3月 14(金)・15(土)・16(日)・17(月)・18(火)・19(水)  
営業日 営業日 営業日 定休日 営業日 営業日  
20(木)・21(金)・22(土)・23(日) 特別な9日間  
営業日 営業日 営業日 営業日

50台限定!!

### TOTOトイレ

通常工事費込価格204,000円のところ 撤去・廃棄・取付工事費込み

75,000円 **税別** 最安値!!

82,500円(税込) **工事費込み**

- 【節水型】 壁掛リモコン
- 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 ※排芯200です。



50台限定!!

### LIXILトイレ

通常工事費込価格200,000円のところ 撤去・廃棄・取付工事費込み

75,000円 **税別** 最安値!!

82,500円(税込) **工事費込み**

- 【節水型】 壁掛リモコン
- 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 ※排芯200です。



### Panasonic アラウーノ

(壁掛リモコン) 3台限定!!在庫処分!

通常工事費込価格259,000円のところ 撤去・廃棄・取付工事費込み

ズバリ 超安値!! 120,000円 **税別** 工事費込み

132,000円(税込)



### 屋根・外装塗装工事



ズバリ 超安値!! 700,000円 **税別** 工事費込み

30坪の場合 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

### 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)



### 電気温水器・エコキュートから 付け替える方限定!!

エコキュート (370L) 3台限定!

※中国電力申請費・廃棄料・基礎工事代は別途かかります。

定価986,700円のところ エコキュート本体設備工事費込み

ズバリ 超安値!! 390,000円 **税別** 工事費込み

月々7,670円×60回 429,000円(税込)



### TOTO [3面鏡] 洗面化粧台

75cm幅 10台限定!

【本体寸法】 幅75cm×奥行50cm×高さ185cm

定価210,000円のところ 撤去・廃棄・取付工事費込み

ズバリ 超安値!! 70,000円 **税別** 工事費込み

77,000円(税込)



# 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 日本ABC協会正会員  
毎日メディアサービス 山口 サンデー下関  
〒751-0817 下関市一の宮御本町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