



サンデー防府

配布エリア▶防府市・秋穂

ガーデン石本

心地よい空間の庭と花壇づくり、
飽きのこないシンプルな外観づくり

剪定・庭づくり・
外構エクステリア
工事専門店

〈お庭〉

庭の剪定・手入れ、雑草対策、庭づくり、
庭リフォーム、花壇リフォームと冬の植替え

〈外構エクステリア〉

駐車場、カーポート、ブロック・フェンス、
門まわり、デッキ

地域密着
53年

(有)石本造園
防府市台道356-17

コール ヨイニワ

0120-56-4128



▶THE DAILY.

昨年12月、コハク堂が『with THE DAILY.』をコンセプトに、私たちが過ごす毎日に“ちょっと良い暮らし”をご提案するカフェとして生まれ変わりました。

日常に溶け込む、少しいい暮らし。なんだからここにくるとハッピーになれる。大きな変化はなくなっている。ふつうだっている。いろんな日常のそばにわたしたちがいる。そんなお店が自分たちの街にあったら素敵ですね。

人と人との繋がりを通じて、何気ない1日をちょっといいものにしていきたい。天気がいい日も、雨が降っている日も、少しだけ良いことがあった日も、何もうまくいかなかった日もちょっとだけいい日になる。だれかの日常とともに。デイリーと共に。これが、私たちが大切にしたいことです。

All Day Caféとして、1日を通してお楽しみいただけるコーヒーや食事、スイーツをご用意。

古民家を改装した落ち着いた空間で、お寛ぎください。

何気ない日常に
少しの彩りを添えてみませんか！

☎0835-28-1699

住 防府市千日2丁目5-18

営 10:00~21:00

休 なし



SELFMADE
epilation by my self

男性、女性、キッズ
どなたでもOK!

コスパ最強!!
都度払いの
セルフ脱毛

安さと満足度で夢を叶えます♪

POINT1 美肌脱毛を叶えるマシン
POINT2 冷却ジェルも高品質
POINT3 個室完備&シェアでお得
POINT4 スタッフ常駐で安心
POINT5 ひげ脱毛専用モード

1名利用 10分 3,300円(税込)
2名まで同時利用可 30分 5,500円(税込)
3名まで同時利用可 60分 7,700円(税込)

1,000円 2,000円 3,000円

※お一人さま1回限り ※広告有効期限:2025年5月31日まで

ご新規様 先着30名限定!

子供お試し体験 7歳~17歳まで 500円!!

鼻毛脱毛コース 3,300円

期間限定 2025.5.31まで 電動鼻毛カッタープレゼント!

気になる箇所の質ばみ・くすみをトータルケア

歯科提携 ディープホワイトニング 1,000円

美容ホワイトニング 15分×2セット付き

MODERN
現代紳士整容倶楽部
SINCE 2024
GENTLEMAN

全身脱毛できます

メンズVIO脱毛特化サロン
身だしなみを
トータルサポート
女性スタッフ対応

■毛穴洗浄 ■眉毛スタイリング
■ネイルケア ■ヘッドスパ

生えっぱなしOK
自己処理不要 完全個室
ツルツルしないほどよく脱毛

会員制

予約サイト

TEL 090-7969-2272

未来につながる経営を
本気で学んでみませんか？

2025
**防府
創業塾**
6-7月コース

先着
20名様

全9回 18:30~21:30(全日) アーカイブで
後日視聴可能

10 13 17 20 24 27 1 4 11 24 15
TUE FRI TUE FRI TUE FRI TUE FRI THU TUE

会場 防府市創業・交流センター
防府市八王子2-8-9

受講料 5,000円(税込)
(全日程分、資料代込・初回講義の際に集金します)

対象 創業を目指す方、創業に関心のある方
創業後間もない方

講師 シンプルシステム(株)
代表取締役 伊藤 勝彦氏 [中小企業診断士]

2025 防府創業塾
6-7月コーススケジュール

10 座学1日【導入編】
創業の実情、開業手続きと確定申告、あなたに必要な売上
高の計算方法、事業成功のポイント、講師紹介/受講者紹介

13 座学2日【基本編①】
経営戦略 経営戦略の整理、創業の動機、市場分析
(強みと機会)、商品の特徴(新規性と独自性)、事例検証

17 座学3日【基本編②】
マーケティング ターゲット(顧客と課題)、価格設定、
ブランディング

20 座学4日【基本編③】
数値計画 会計の基本、資金計画(創業資金・資金調達)、
収支計画、資金繰り計画

24 参加者交流会 創業支援・機関情報交換会

27 座学5日【デジタル編】 デジタル活用(業務効率化、販売促進、販路拡大)

1 事業計画作成1日目 環境分析、経営戦略、
マーケティング

4 事業計画作成2日目 計画作成実習

11 事業計画作成3日目 計画作成実習

24 事業計画発表日

15 補講 事業計画発表に向けた
フォローアップ

講師紹介

シンプルシステム(株)
代表取締役 伊藤 勝彦氏 [中小企業診断士]

情報処理関連企業に18年間勤務後、2010年2月に周防大島で
起業。中小企業診断士として自らの会社経営に加え、業種の異
なる3つの会社の取締役などを兼務し、会社設立・資金調達・
マーケティング・IT・労務法務財務管理などの実務を担って
いる。これらの実務経験に基づいたノウハウ還元型の経営コン
サルティングが特徴であり、企業のマネジメント支援は実践的
である。また、自身の会社でクラウドサービスを展開するなど
DXにも取り組んでおり、デジタル活用やDX支援も実践的である。

申込方法 商工会議所HP
防府商工会議所HPからお申込みいただけます
<https://www.h-c.or.jp/>

防府商工会議所

申込締切 6月3日(火)

この創業塾を受講した方で一定の講習内容以上を履修された方には、特定創業支援等
事業を受けたものとしての証明書を防府市が発行します。
本支援を受けた創業者には、創業時の優遇措置が適用されます。

お問い合わせ・お申し込み先

防府商工会議所
〒747-0037 防府市八王子2-8-9デザインプラザHOFU 5階
Mail:hofu@h-c.or.jp TEL:0835-22-4352 FAX:0835-22-4763

防府市中小企業サポートセンター
CONNECT22
〒747-0037 防府市八王子2-8-9 デザインプラザHOFU 1階
Mail:info@connect22.jp TEL:0835-25-2229

サンデー防府の
広告受付中!!

広告に関するお問い合わせは
サンデー新聞 防府支社
〒747-0024 防府市国衙 3-1-44
☎0835-27-6652
FAX.0835-27-6654
e-mail life@sunday-ns.co.jp

温野菜
しゃぶしゃぶ

店内は個室または仕切られた空間。
ご家族、女子会、各種宴会など
様々なシーンに対応可能!
お気軽にご相談下さい。

厳選したお肉
国産野菜・前菜・逸品
鍋肴など
60種類以上が
食べ放題!!

食べ放題 3,718円(税込) 月~

右記クーポンご持参で
飲み放題がお得に!

月~金(祝日を除く)
アルコール 1,848円(税込) ↓
1,000円(税込)
ソフトドリンク 638円(税込) ↓
200円(税込)
土日祝
アルコール 1,848円(税込) ↓
1,400円(税込)
ソフトドリンク 638円(税込) ↓
400円(税込)

アルコール
飲み放題
ソフトドリンク
飲み放題

※お会計時に提示
※食べ放題プランをご注文の方のみ有効
※他サービスとの併用不可
※1グループ1枚限り
※広告有効期限:2025年6月15日まで

しゃぶしゃぶ御膳
お一人様 1,958円(税込)
お時間を気にせず、ゆったりと
お召し上がりいただける食べきりセット

ご予約は TEL0835-28-0831

しゃぶしゃぶ温野菜防府店

防府市栄町2-3-48
営業時間 17:00~23:20(L.O.)
※土日祝 16:00~

カルテット・インテグラ リサイタル 第3弾
Quartet Integra Vol. 3
2025 5.24 sat 会場 秋吉台国際芸術村コンサートホール
開場/13:30 開演/14:00

料金(全席自由) 一般2,500円 学生1,000円
■フレンズネット会員2割引 ■未就学児入場不可
■県立文化ホール「子育て家庭応援割」対象公演

プレイガイド
秋吉台国際芸術村
ウェブ申し込み
<https://www.aiav.jp/>
24695/

プログラム ※曲名は変更する場合があります。
ベートーヴェン:弦楽四重奏曲
第1番へ長調作品18-1
リゲティ:弦楽四重奏曲第2番
~休憩~
ベートーヴェン:弦楽四重奏曲
第10番変ホ長調作品74
「ハーブ」

©Abby Mahler
注目度No1の弦楽四重奏団 カルテット・インテグラ
鬼オリゲティと天才ベートーヴェンの作品をもって再登場!

Kyoka MISAWA Rintaro KIKUNO Ye Un PARK Itsuki YAMAMOTO

問い合わせ
電話予約

Akiyoshidai International Art Village
秋吉台国際芸術村
〒754-0511 山口県美祿市秋芳町秋吉50
TEL: 0837-63-0020 FAX: 0837-63-0021
ウェブサイト: <https://aiav.jp>

英語が好きになる！ 自信が育つ！

勉強と意識せず遊び感覚で楽しめる時期の
取り組みがとても大切です

100%ネイティブ担当で海外に
いる感覚で英語が吸収できる
クラス、ネイティブと日本人
講師が連携を取りバランスよく
会話・文法を学べるクラスなど
多彩な環境をご用意しております。

入会金無料

**You tube
チャンネル**
ご覧ください

中学・高校生
特別キャンペーン実施中
英語レッスンと学校の
授業対策や受験対策を
組み合わせたり...

第47回
全国ジュニア英語
スピーチコンテスト
優勝！

教室から
入賞者！

Deats English
ディーツイングリッシュ
防府市佐波2丁目6-4 0835-24-4848
E-mail deatsenglish@orange.plala.or.jp

英会話・英語塾、
英検・英検Jr.準会場
登録校、
異文化イベント、
ホームステイ

ホームページ
LINE

アロマオイルで 心身ともにリラックス!!

心身をリラックス
させたり、内臓の働
きを整えたりする効
果がある精油を楽し
んでみましょう。

◆体が疲れきってし
まったとき
肉体疲労には入浴
が一番。精油を使えば
老廃物を汗とともに
流し出すことができ
ます。38度前後のぬ
るめのお湯にラベン
ダー、ジュニアパー
ペリー、ゼラニウムの3
種類の精油を一滴ず
つ垂らして、ゆっく
り入浴すると、

◆首や肩の凝りがひ
くとき
洗面器に熱めのお
湯とラベンダーを一
滴入れ、タオルを浸し、
やけどしないよう
に絞った温タオルを

とつかりましょう。



創業 40年

シロアリ

実績と安心の5年保証

防府市内、約4千件の実績

シロアリ駆除&防除のご相談承ります。

見積無料! 先ずは、ご相談ください。

スズメバチ、害虫駆除もオールOK! 不用品片付けも、処分も承ります

山口県知事許可(一般)第14616号 シロアリ防除士登録第12866号

(有)三光シロアリ TEL0835-24-2229

防府市本橋町5-33 電話受付時間 8:00~18:00(日曜日定休)

詳細は
こちら

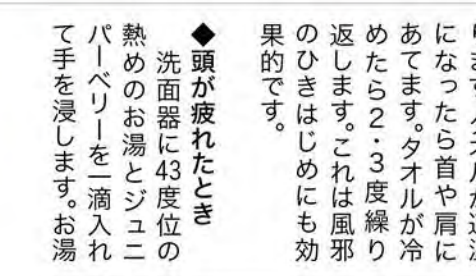
広告に関するお問い合わせは
サンデー新聞 防府支社
〒747-0024 防府市国衛 3-1-44

☎0835-27-6652
FAX.0835-27-6654
e-mail life@sunday-ns.co.jp



◆頭が疲れたとき
洗面器に43度位の
熱めのお湯とジュニ
アパーリーを一滴入
れて手を浸します。お湯

ります。タオルが適温
になったら首や肩に
あてます。タオルが冷
めたら2・3度繰り
返します。これは風邪
のひきはじめにも効
果的です。



の中で軽くハンド
マッサージをすると、
脳に刺激がいき頭が
さえてきます。



求人の探し方講座

厚生労働省・山口県委託事業

自分に合った求人探しのポイント

5/23 金 10:00-11:30

会場／ルルサス文化センター1階 交流室②

対象／49歳未満の方で、現在求職活動中の方

持ち物／雇用保険受給資格者証 ※求職活動の実績になります

求人の探し方にもコツがあります。
求人を探しても“良いのがないなあ”と思っておられる皆様のご参加お待ちしております。

サポステ
地域若者サポートステーション
防府市栄町1丁目1-17
火～土 9:30～17:30(日・月・祝休館)

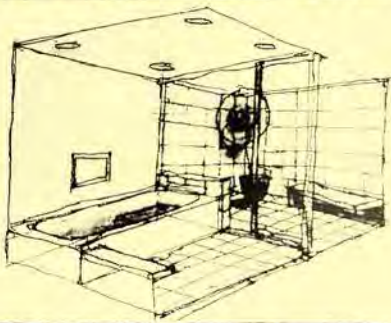
運営／NPO法人コミュニティ友志会
ほうふ若者サポートステーション
TEL.0835-28-3808

かんたん!
セミナーの
WEB申込み
はコチラ





お風呂リフォーム



私のリラックスタイム。今日も1日お疲れさま。

- 全面ホーロー壁でお手入れラク♪
・タカラ「ミーナ」
工事費込み 78万～
- 自動の除菌水洗浄で安心の
・TOTO「ササナ」
工事費込み 80万～
- 丸ごと保温でいつもあたたか
・クリナップ「ユアリス」
工事費込み 79万～

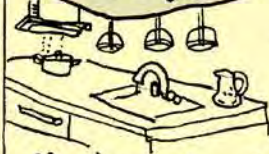
屋根・防水リフォーム



合災害から暮らしを守る安心の家

- 耐震強度UPの軽量金属屋根
・金属屋根葺き替え 121万～
- 古い屋根をそのままに上から葺替
・屋根カバー葺替 88万～
- 屋根を守り雨漏り防止
・ウレタン防水 70万～

増改築 改装



オリジナルプラン
をこころに
考えます。
お気軽にご相談
下さい。

一級建築士・インテリアコーディネーター
がお住まいに合わせたプランを
ご提案します

リフォームで叶えよう

暮らしを変えるリフォームがあたりまえ

家事楽々リフォーム ・家事ラクで自分時間をつくり やあく!	料理を楽しむリフォーム ・家族いっしょに楽しむキッチン
家族団らんリフォーム ・孫に遊びにおいでと気軽に 言えなさい住まい	趣味を楽しむリフォーム ・わたし時間をもつ暮らし

リフォームを任せて安心8つの理由

- おかげさまで
営業65年
・これからもお客様の大切な住まいの
快適と安心をサポートします。
- 施工実績
6,500件超
・防府のお客様から6,500件のリフォーム
をご依頼いただきました。
- 安心打合せ
・ご納得いくプランをご提案
(お見積り無料)
- 女性プランナー
がプランニング
・女性目線でお客様の心躍る未来
の住まいを叶えます。
- ご不満工事
無償やり替え
・経験豊富な職人が施工
品質かな工事品質
- 経験豊富な
一級建築士が施工
・一級建築士が工事の施工を
チェックします(当社規定工事)
- 保証書発行
・きめ細かく工事部位に保証がついて
ます。
- 完成後の
定期点検
・すべての工事で定期的なメンテナンスが
お伺い。または訪問によるアフターサービス
もご用意しています。

私たちにお任せ下さい

建築士や施工管理技士の専門集団
お気軽にご相談OKです!

ペット用滑らない床材張替
・ペットも家族の一員
足腰にやさしい
8帖10坪
14万～

和室を洋室に
自分にあつたスタイルを楽しむ
8帖10坪
71万～

ガスコンロをIHに取替
おそうじサツとひと拭き
消えれ
て安心
工事費込
14万～

便器取替
またひとつ
ほっとする空間
がふえた。
お掃除ラク
工事費込
12万～

玄関ドア取替
3密回避
ドアを開けた
まま風がとおる
工事費込
35万～

ウッドデッキ
お庭とつながって広々。
布巾着
モラック
工事費込
46万～

暮らし楽しむリフォーム
お問い合わせ
フリーダイヤル
0120-74-3104
※現場調査・お見積り無料です ※

畳表替え
安心するイグサのいい香り
8帖
既在
7.7万～
中国産
6.6万～

内容取付け
暑い夏 涼しく快適にエアコン
節約
工事費込
4.4万～

洗面台取替
毎日きれいで
身支度
水あかもほく
工事費込
8.8万～

自動洗浄レンジフード取替
新機能
ボタン一つ
油汚れを
自動で洗浄
21万～

創業65年 心地よい暮らしをデザインする
中村建設(株)リフォーム事業部
一級建築士事務所 山口県知事登録シ446号
お問合せ
フリーダイヤル 0120-74-3104

・住所
防府市警固町1639

・リフォームを任せるの
・数日後に予定している方
・遠くにお住まいの方
・心にお待ちしております

https://www.white-heart-home.com

出張無料
古いものの買い取り致します
アンティークA
鉄瓶・銀製品・煎茶道具等

家の建てかえ(解体)・倉庫・蔵の整理
の際は、お気軽にお電話ください。
古美術品・古民芸品・火鉢・古い着物・
昔のお皿・壺・漆器・軍隊もの・その他
いろいろな物
●高価買い受け致します!●
山口市黒川2275-6
☎(083)923-6758

3日間限定 クルンテップ 5/30金～6/1日 防府市富海675 TEL090-7776-2972
自宅Shop Krung Thep 10:00～16:00
日々の暮らしを心地よくするためのキレイ色の夏衣やフェアトレード商品、
お手軽食材、ハーブ製品など...
・こんがりパン工房の焼きたてパン(5/30・31の2日間)
・Plantago(うきは市)の季節の野草、野菜のペーパー等(5/31・6/1の2日間)
・鮮やかなアフリカ布で作ったオリジナルサルワールパンツ

くせ毛でお悩みの方
肌が弱い方
髪が傷みやすい方

特許取得の 縮毛矯正&カラー

クセストパー®
初回限定 10%OFF
通常価格 ¥22,000(税込)
¥19,800(税込) カット込

ミライパーマ
通常価格 ¥12,000(税込)
初回限定 10%OFF ¥11,160(税込) カット込

お茶カラー トリートメント®
初回限定 10%OFF
通常価格 ¥16,000(税込)～
¥14,400(税込)～ カット込

CTFカラー®
染めるたびに極上の艶が生まれる!
初回限定 10%OFF ¥13,500(税込) カット込

エクステ 40本 ¥22,000(税込)

髪・頭皮を健康に!!
全シャンプー台に使用!

ReFa

洗う流す時間を心地よく、美しさを磨くひとときにしたという思いから生まれたのが、水に新たな価値を生み出す「ReFa ULTRA FINE BUBBLE VEENA」です。ウルトラファインバブルをたっぷり含んだ水は、仕上がりが心地良さもワンランク上へ導きます。

シールエクステあります! 1本500円(税込)
お気軽にご相談ください!

ヘア&メイク Be美 防府市車塚町 9-22 TEL.0835-22-8076 完全予約制
Be美 検索 0120-03-8076

数名 パートスタッフ募集!!
資格/美容師免許 ※着付け出来る方歓迎!
詳細は面談にて。お掃除スタッフも同時募集
皆さんお待ちしています!

あなたと、つながる。サンデー求人

さんきゅん

Thank You

マスコットキャラクター
さんまるちゃん

業務多忙につき

営業スタッフ募集

仕事内容

福祉用具のレンタル営業

資格

普通自動車免許(AT限定可)

給与

与/月給200,000円
※歩合制度あり

時間

9:00~18:00

休日

土・日・祝

待遇

与(年2回)あり
昇給あり
交通費規定支給
各種社会保険完備

入社後

福祉用具専門相談員資格
取得可能!!

正社員

経験者優遇!

未経験歓迎!

同時募集

パート

アシスタントスタッフ

時給/980円

その他詳細は面談にて。まずは、お気軽にお電話下さい。

ダスキンヘルスレント山口防府ステーション

防府市国衛2-2-30 TEL0835-28-9588 (担当:薬橋)

毎週1回「サンデー防府」及び
チラシを配布するお仕事です。

配布スタッフ
大募集!!

報酬

約5千円~
2万円/月

範囲・枚数はお問合せ下さい!

※年齢・性別は問いません。※枚数、地域によって変わります。

配布して頂くサンデー紙面・
チラシはご自宅にお届けします!

バイク等の免許は不要です。
主婦の方・中高年の方も大歓迎

週に1回好きな時間に
配布していただけます!

ご興味のある方は
お気軽にお電話下さい!

(株)毎日メディアサービス山口
防府ポスティング事業部 防府市国衛3-1-44
☎0835-22-2181

【受付時間】9:00~17:00 募集期間:5/20起 投出:週行、品川

スタッフ募集!!

未経験者
大歓迎!

清掃スタッフ

高齢者向け住宅の清掃の
お仕事です。

時間

9:00~14:30(休憩30分)

時給

980円

休日

日曜ほか(週3~4日)

待遇

各種保険完備
通勤手当あり
休日は時給+100円

洗濯スタッフ

高齢者向け住宅の入居様の
洗濯をするお仕事です。

時間

①9:00~11:00
②14:00~17:00
①、②のいずれか

時給

980円

休日

シフト制(相談可)
勤務は週3日からでもOK!

待遇

各種保険完備
通勤手当あり
休日は時給+100円

詳細は面談にて。まずは、お気軽にお電話下さい。

メディアサービス株式会社

フルメリア 防府市新田818-1 TEL0835-28-1190 (担当/さわかき)

正社員募集!!

配管工

仕事内容

水道・下水道工事の現場において、配管工事・土木工事に従事していただきます。
現場に行くときは、社用車、トラック、ダンプ等を使用します。

資格あり

2級管工事施工管理技士必須
普通自動車運転免許必須(AT限定不可)

条件

2級管理技士の資格を持って、
現場管理・現場作業の経験の有する方

年齢

59歳まで(定年年齢が60歳のため)

給与

月給304,000円~374,000円

時間

8:00~17:00

休日

日曜、祝日、その他

待遇

昇給あり、賞与あり、
各種社会保険完備

資格なし

普通自動車運転免許必須(AT限定不可)

条件

未経験の方も可

年齢

59歳まで(定年年齢が60歳のため)

給与

月給274,000円~364,000円

時間

8:00~17:00

休日

日曜、祝日、その他

待遇

昇給あり、賞与あり、
各種社会保険完備

詳細は面談にて。お気軽にお問い合わせ下さい。

田村設備株式会社

防府市仁井令町21-6 TEL0835-21-6836

(東ソー株100%出資会社) 私たちは化学品物流のプロフェッショナル企業です

正社員募集

賞与年2回
厚待遇
(昨年度実績5.25ヵ月分)

〈年収例〉580万円
35歳、既婚子女2名の場合
3交替勤務の離手当
賞与(満額)を含む

構内作業

製品の調合や包装、充填作業や製品にかかる
補助業務、製造された製品の保管・出荷業務

経験者
資格保持者
優遇
資格がない方も
OK

入社後の
取得支援制度有
会社が負担します

資格

高卒以上、44歳まで(長期キャリア形成の為)
普通自動車免許(通勤用)

時間

8:30~16:45/16:30~翌0:45/0:30~8:45※三交替勤務

休日

年間100日(月に8~9日程度)月間シフト制

給与

月給186,000円~295,000円
(別途家族手当、住宅手当、通勤手当、交替手当など有)

待遇

社会保険完備、毎年昇給実績あり、各種手当あり
確定給付年金、退職金制度(勤続3年以上)、独身寮あり
資格取得・語学学習・通信教育・スポーツジム補助金制度あり

応募方法

履歴書(スーツ写貼)、職務経歴書を郵送ください。
応募前の相談もお気軽にお電話下さい。履歴書にメールアドレスを記載ください。

東ソー物流株式会社

〒746-0022 山口県周南市野村1-23-15
☎0834-63-0077 (担当) 小林

スタッフ募集!!

勤務地

山口総合医療センター

栄養士 正社員

仕事内容

献立作成、食材発注、
検品業務

給与

与/月給220,000円~

時間

6:30~18:30の内7.5h

休日

シフト制

調理 パート

仕事内容

調理補助、盛付け

給与

与/時給1,000円~

時間

①5:00~10:00
②14:00~18:30

週3日~5日勤務

調理師 正社員

仕事内容

食事調理

給与

与/月給220,000円~

時間

5:00~18:30の内7.5h

休日

シフト制(月8日休み)

栄養士 パート

仕事内容

検品業務、事務作業

給与

与/時給1,500円

時間

6:30~10:30

週3日勤務(月・火・水)

勤務地

西日本フードサービス株式会社
中国支店

スーパーバイザー 正社員

(栄養士・管理栄養士)

資格

栄養士または管理栄養士
パソコン操作可能な方

仕事内容

小学校、保育園、病院を会社の車で巡回
及び栄養士業務

給与

与/月給250,000円~300,000円

時間

8:30~17:30

待遇

交通費規定支給、車通勤可

勤務地

中関小学校

管理栄養士 準社員

仕事内容

給食調理、後片付け、現場管理、衛生管理

給与

与/月給185,000円

時間

8:00~16:15

休日

土・日・祝日

待遇

交通費規定支給、車通勤可

勤務地

西京高校

調理 パート

調理経験者
優遇

仕事内容

寄宿舎の調理、調理補助

給与

与/時給1,000円~

時間

①5:00~9:00 ②15:30~19:30

週3日程度

詳細につきましては、
お気軽にお問合せください。

西日本フードサービス株式会社

中国支店

防府市大字高井544
宇佐川ビル2F

TEL.0835-27-1900

【材料(2人分)】
・6枚切り食パン
…2枚
・アボカド…1コ
・ベーコン…4枚
・レモンの絞り汁
…小さじ1
・粒入りマスタード
…大さじ2
・オリーブオイル

アボカドマスタードの トースト& ベーコンサラダ



【作り方】
①アボカドは縦半

分に切って種を取り出し、縦に5mmの厚さに切り、レモン汁をかけておく。ベーコンは2cm幅に切る。

②フライパンにオリーブオイルを大さじ1をに入れて火にかけて、ベーコンを中火で炒める。ベーコンがカリッとしてきたら火からおろし、残りのオ

リーブオイルを加える。白ワインペーパーとブラックペッパー、塩を加えて混ぜ、ボウルに移す。ペーリーフを入れて混ぜ、サラダボウルに盛る。

③トーストした食パンに粒入りマスタードを塗り、アボカドを上に乗せ器に盛る。

湿気の多い梅雨を越すと乾燥スパイスやハーブは香りを失ってしまいます。今のうちにスパイス棚を点検して、比較的たくさん残っているものは瓶ごとフリーザーに

入れ、用がある都度出して使いましう。秋になったら、瓶を乾いたタオルの上にのせて湿気を除き、室温に戻してスパイス棚に戻します。

スパイスの湿気対策



ているスパイスは、全部一緒に紙を敷いた天パンに平らに広げ、60度のオーブンでいい香りが立つまで7〜8分ローストします。ミキサーで粉末にして瓶に詰め、複合スパイスの出来上がりです！



【契約社員】未経験者でも安心の固定ルートの商品配送スタッフ



給与 月給215,000円〜 勤務時間 8:30〜17:30(休憩60分)
資格 高卒以上、年齢不問、経験不問、要普通自動車免許※AT限定でも可
休日 日曜日、土曜日、完全週休二日その他
待遇 昇給あり、賞与あり(年2回)、社会保険完備、制服貸与、車通勤可
交通費規定支給、育児休業取得実績あり

応募 「サンデーを見ました。」と、まずはお気軽にお電話ください。
電話連絡後、こちらより面接日時をご連絡します。面接時に履歴書持参。
めぐり-ココ- 山口中部 0835-23-7252

厨房責任者(正社員) 急募!

★経験者の方
優遇いたします!

勤務地 ケアライフ防府(防府市下右田797-1)

- 内 容 / 住宅型有料老人ホームでの調理業務
※簡単な事務処理もあります。
- 時 間 / 6:00〜18:30の間の8h
- 給 与 / 月給200,000円〜220,000円
(+役職手当、資格手当)
※資格手当…〈調理師〉5,000円〈栄養士〉10,000円
- 休 日 / シフト制
- 待 遇 / 制服貸与、車通勤OK、食事付き
交通費支給(当社規定)、試用期間3ヶ月(同条件)



株式会社 ベストフード山口 080-7983-3140 採用担当

朝日新聞 キャッチボール教室



2025年5月31日(土)

会場 ユーピーアールスタジアム

時間 10:30〜12:30 対象 150組 親子で参加可能な小学1〜6年生

朝日新聞イベント運営事務局 5月18日(日)まで 申込締切 5月23日(金)発送予定

WEBからの申し込みとなります
【WEB】http://t.asahi.com/250531
申込締切 5月18日(日)まで
発送予定 5月23日(金)発送予定

社長 = 大工

住上がり、内容に自信があります。
住宅の悩みに小さい・大きいは関係ありません。住まいは生活に欠かせないことだからこそ異変があればお気軽に相談してください。

「お客様の声を聞く力」
地域 No.1 を目指しています。



16歳から23歳まで原工務店で大工として修行し、23歳から30歳まで様々な工務店、ハウスメーカーで経験を積みました。30歳で独立し森國工務店として開業。現在まで20年培った建築の技術、知識で今まで手掛けた棟数は新築・リフォームを含めて200棟を超えます。
家を直したり、新しくしてお客様の喜んで頂ける顔を見ると「うれしいなあ、やってよかったなあ」と心から思います。今後も地域に密着した家造りに貢献し、皆様のお力になれるよう精進して参ります。
小さなお困りごとから大規模改修、新築まで何でもご相談ください。

株式会社 森國工務店 TEL 0835-26-3016 防府市今市町10-8 2F



セブン
Pawnshop Seven

- ブランドバッグ
- 時計
- 貴金属
- 宝飾品
- 金・プラチナ
- 電化製品
- 商品券
- 切手
- 株主優待券 etc...

プロの目で買取・質預り
いたします

大切なものを手放す時こそ
価格を比べてみてください

セブン 山口店

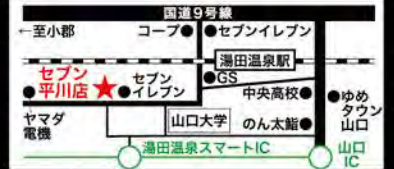
山口市中央3丁目6-30
TEL.083-924-7878
営業時間 / 9:00〜19:00
定休日 / 第2土曜日・日曜日・祝日



買取 チケット販売

セブン 平川店

山口市平井1456-5
TEL.083-932-0777
営業時間 / 9:00〜19:00
定休日 / 日曜日・祝日



質預り 買取 チケット販売

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
サンデー事業部防府支社 〒747-0024 防府市国衛3-1-44

0835-27-6652
FAX 0835-27-6654
https://sunday-ns.co.jp/
life@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合わせは
毎日メディアサービス山口
ポスティング事業部
0835-22-2181

サンデー防府における個人情報について
サンデー防府では、読者の皆様から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

おいしいピラフの作り方

お米を炒めて炊くのがピラフです。バターでじっくり炒めてから炊いたピラフはお米の芯まで味がしみこんで本当に美味しいものです。

ピラフをパラリと仕上げるコツはお米をといで充分に水を切った後、

おいしいピラフの作り方



ターでお米が透き通るまで炒めます。炒めることでお米の表面に膜を作り、粘り気を出すデンプン質が閉じ込められて歯触りがよく炊き上がります。

炒めて熱くなったらお米はすぐにスープを吸収します。スープが冷たい

油料理のコツ



天ぷらの油の温度は衣を落として確かめる

天ぷらの味を左右するのは油の温度。温度計が手元がない時は、少量の衣を落とし、浮かんでくるタイミングで温度を確かめましょう。底まで沈んでゆつくりと浮いてくるのが160度前後

家庭で作るラー油

ラー油は、ごま油に唐辛子を加え、弱

後(低温)。中ほどまで沈みかけて浮いてくるのが170度(180度(中温))。これが揚げ物の適温です。衣を入れたとたん浮いてくるのが200度位(高温)。



火にかけてゆつくりと辛みを増したもので、ギョーザや麺類にピリリとしたアクセントを利かせてくれます。家庭で作る場合は、植物油1カップを煙がたつ直前まで熱し、みじん切りにした唐辛子を種ごと大さじ2杯程度加えます。唐辛子を入れたら、すぐに火を消し、油が冷めるまで置いておけば出来上がり。唐辛子は細かく刻むほど辛みがでます。



と鍋底と上の部分とでは熱の伝わり方が均一ではなくなり、炊きむらができてしまいます。

美味しいピラフにするには、お米全体が平均して煮えるように熱いスープで炊きましょ。炊きあがって蒸らした後は軽く上下を混ぜておくと水分が均一になり、どこを食べても美味しくなります。

髪型イメージ

髪型イメージ

髪型イメージ

髪型イメージ

髪型イメージ

髪型イメージ

Hair Salon Be美Ms エムズ

MEN'S MENU<一例>

◆総合調髪..... ¥4,000 (カット・シェービング・シャンプー・セット)

◆高校生調髪..... ¥3,100 (カット・シェービング・シャンプー・セット)

◆中学生カット..... ¥2,500 (カット・シャンプー・セット)

◆小学生カット..... ¥2,000 (カット・セット)

◆幼児カット..... ¥2,000 (カット・セット)

◆ファッションパーマ..... ¥7,900 (カット・セット込)

◆ファッションカラー..... ¥7,800 (カット込)

防府市車塚町9-20

TEL.0835-25-8076

090-7592-5958

【営業時間】 9:00~19:00

【定休日】 月曜、第1火曜、第3日曜

今週の誕生日占い Tarot

5/17(土)~5/23(金)

1月

今は騒がない。あなたのやるべきことを、しっかりやりましょう。

2月

心を開いて、もっと会話を。さあ、輪の中に入りましょう。

3月

情緒不安定? フリータイムは一人で過ごした方がリラックスできそう。

4月

仕事運良好。攻めましょう。

5月

あなたが変われば、周りも変わる。

6月

直感を信じて。チャンスかも。

7月

今週は書店にツキが。時間を作って、行ってみませんか?

8月

言葉遣いに問題が...。家族に優しい言葉を。

9月

見て見ぬふりをしない。ほんの少し関わってみて。

10月

それは今、必要ですか。今一度、よく考えて。

11月

ここだけの話は、あちこちで火種に。口は災いのもと。

12月

良い評価をいただけそう。あと、もうひと踏ん張り。

MODELHOUSE 防府市岸津モデルハウス

GRAND OPEN!

予約制見学会 5/18 SUN まで 10:00~16:00 ※水曜日はお休みです。

予算内で叶える 制約なしの 完全自由設計の家

間取りも性能も自由 価格は低価格

WEB事前予約後のご来場で クオカード プレゼント!

Follow Me

完全自由設計の家 KIRIN HOUSE

営業時間 10:00 ~ 16:30

見学のご予約は WEBから>>>>>

補助金最大 160万円 相談受付中

大切な夏。 志望校合格を目指して、やるべきことを見据えよう!



全国統一 高校生テスト

東進模試

無料招待

2025.6/8日

全国統一高校生テストの
詳細はこちら

申込締切 6/5(木)



夢への
第一歩

現役合格者が語る、全国統一高校生テストを受けるメリット!

- 本番を想定した模試で、緊張感を持って取り組めるのがいい。
【山口高校卒】
- 自分の解き方の癖、苦手箇所を把握できて、科目ごとの対策方法が分かるようになった!
【防府高校卒】
- 受験を控えた先輩の雰囲気を感じ取れる絶好のチャンスでした。
【防府高校卒】
- 他人との比較ではなく、志望校に対する自分の到達位置が把握できてよかった。
【野田学園高校卒】

「全国統一高校生テスト」の3つの特長

特長1 大学入学共通テストに完全準拠

「全国統一高校生テスト」は実際の大学入学共通テストと同じレベル・出題形式の「本番レベル模試」。さらに統一実施日に試験会場での厳正実施により学力を正確に測ります。本番の難易度や科目・分野ごとの得意不得意を知り、志望校合格まであと何点必要かわかります。



特長2 試験実施から中5日で成績表をスピード返却

模試受験後は復習がとても重要です。受験本番までの限られた時間を有効活用するために、成績表(君だけの診断レポート)は、試験実施から最短中5日でスピード返却。問題を解いたときの感覚と記憶が残っているうちに復習できるため、学習効果がぐっと高まります。



特長3 君だけの診断レポートで今やるべき課題が明確になる

志望校の合格可能性や偏差値を示すのはもちろんのこと、全科目の全設問について、単元・ジャンル別に君の学力を徹底診断。君の克服すべき課題を明確に示し、今やるべきことがはっきり分かります。合格者との成績データ比較により現在位置がわかり、今後の目標得点を定めることが可能です。



全国統一高校生テストを効果的に受験するために! 事前の学習相談会を実施中!

※下記の校舎までお気軽にご用命ください。

能力開発センター
東進衛星予備校 防府八王子校

TEL0835-25-4100

受付時間 13:00~21:00(水曜は休館日) ■防府市駅南町6番30号

○スマートフォンからも資料請求できます。

ティエラ東進 検索 「ティエラ東進」で一発検索!

<https://toshin-tierra.com/>



防府八王子校の
詳細を
スマートフォンで
ご覧ください。

