

Life information Sunday

サンデー周南

配布エリア▶周南市・下松市・光市・田布施町・平生町

2025
7.12

vol. 1526

https://sunday-ns.co.jp

発行部数 / 95,500部



P4・P5/ あなたとつながる サンデー求人 **さんきゅ〜**

さんまるちゃん LINEスタンプ登場!

こちらのQRからスタンプを確認・購入できます!

LINE STOREでは「サンデー新聞」で検索!

※利用時にかかるパケット通信料はお客様のご負担となります。スタンプの購入方法はLINE STORE 専らにてご確認ください (動作環境) iOS: Android 用 LINE2.1.1、Android 用 LINE Lite1.7.5、Windows Phone 用 LINE2.7 以上



オープン以来、大好評の青いソフトクリーム「イレブンマリブルー」や、青いアイスがのった「イレブンマリソーダ」など思わず写真を撮りたくなるメニューがいっぱい。どんな味がするのかは食べてからの楽しみ!

さらに、本格派バーガーの「イレブンマリバーガー」も人気上昇中です。牛肉100%、1枚150gもある大きなパティを使用しています。パティの追加や目玉焼き、チーズのトッピングなど自分好みにカスタマイズできます。商品は全てテイクアウトできるので、近くの海水浴場などでもお楽しみいただけます。

今夏、釣りデビューをしたい方や家族で釣りをしてみたい方など、カフェに併設しているイレブンマリにご相談ください。手ぶらでもポートフィッシングが楽しめます。

▶イレブンマリカフェ

住/光市光井4丁目27番16号2F ☎0833-48-8558
営/11:00~17:00 休/木曜日

Instagram



LINE



フォトジェニックな
青いソフトクリーム!!

水泳 大きな自信を身につける! 夏の体験会開催

5年連続 2024年度 最優秀 スイミングクラブ賞 受賞 日本スイミングクラブ協会認定

予約申込 受付中!
※全コース定員制です。お早めにご予約ください。

スマホで簡単 30秒予約!

体験会のご予約はこちらから!

入会特典 入会金 0円!!
※別途登録手数料3,300円が必要です。特典有効期間体験後1週間以内

泳ぎは習わないと、泳げるようにはなりません。泳げるようになると大きな自信につながります!

スイミング1日体験
プールがはじめてのお子さまを対象とした体験です。泳ぎを楽しむための水遊び中心ですので、お気軽にご参加ください。

日程	対象	参加料
	幼児 3~6歳	小学生 1~3年
7月 12日 土	9:00~9:45	9:00~9:45
7月 19日 土	16:15~17:00	9:00~9:45
7月 26日 土	9:00~9:45	16:15~17:00
8月 2日 土	9:00~9:45	9:00~9:45
8月 9日 土	9:00~9:45	16:15~17:00

お一人様 500円 (税込)

説明会・設備見学会 同時開催!
幼児用プール・ジャグジー・温活ルームまで!

運動を通して心も体もぐんぐん成長! 体育教室夏の体験会開催
(4歳~小学生対象)

予約申込 受付中!
※全コース定員制です。お早めにご予約ください。

スマホで簡単 30秒予約!

体験会当日入会で 入会金 0円! 指定Tシャツプレゼント!
※別途登録手数料3,300円が必要です。特典有効期間体験後1週間以内

安全な環境で 経験豊富なコーチが 指導いたします! **体育教員免許 健康運動指導士 在籍**

運動を通して子どもたちが笑顔になれるような楽しい雰囲気の中で安全にレッスンをおこないます。

体育教室1日体験 レッスン60分

運動や体を動かすことが好きなお子様や、少し苦手なお子様も大歓迎です。運動する楽しさを体感できるレッスンです。

日程	対象	定員/各5名	参加料
	4歳~小学1年	小学生	
7月 11日 金	19:00~20:00	19:00~20:00	お一人様 500円 (税込)
7月 12日 土	14:30~15:30	14:30~15:30	
7月 23日 金	14:00~15:00	14:00~15:00	
7月 26日 土	14:30~15:30	14:30~15:30	
7月 30日 金	14:00~15:00	14:00~15:00	
8月 1日 金	19:00~20:00	19:00~20:00	
8月 2日 土	14:30~15:30	14:30~15:30	
8月 9日 土	14:30~15:30	14:30~15:30	



株式会社 **周南スイミングクラブ**

住 所 〒745-0862 周南市江口1-1-26 (株)トクヤマ正門前

休 館 日 日曜日

受付時間

ご不明な点はお電話でお問い合わせください。

☎0834-31-8819



Web Instagram

[月~金曜日] 11:00~19:00 [土曜日] 9:30~17:00

★ Fortune telling ★ ★ 今週の誕生月占い ★

7/12.sat ▶ 7/18.fri (占/マリオ)

- 1 臨時収入あり。身近な人にお裾分け。
- 2 親切以上はうるさがられるかも。大きなお世話になりませんよう。
- 3 いつもあなたを思っている人が居ることを忘れないで。そして、感謝を。
- 4 関節に注意。特に、腰や膝に気を付けて。運動は軽くウォーキングから始めて。
- 5 年配の方と接しましょう。タッチしましょう。元気になれるですよ。
- 6 前進する時。着々と、よびみなく進みましょう。
- 7 不用意な言葉で信用を無くさないよう。今週は口を慎んで。
- 8 良い気の流れが。人間関係がスムーズに。
- 9 何かとバタバタしますが、心を落ち着かせて。細かいことは気にしない。おだやかーに。
- 10 くじ運良し。人間関係良し。仕事運上々。日々を大切に。
- 11 新しい交流が生まれる時。流れに入りましょう。チャレンジを。
- 12 事前の準備がトラブル回避に。気を抜かないで。

Event イベント情報案内

※料金は当日です。各イベントは予定または開催中ですが、主催者側の意向、その他理由により、変更・中止される場合があります。

山口県立萩美術館・浦上記念館
(☎0838-24-2400)

●「躍動するアジア陶磁」

7月12日(土)～9月23日(火・祝)9時～17時(入館は16時30分まで)/休館日は7月14日(月)・22日(火)・28日(月)・8月12日(火)・18日(月)・25日(月)・9月8日(月)・16日(火)※9月22日(月)開館/観覧料一般1,200円、学生・70歳以上1,000円、18歳以下無料。



山口銀行徳山支店ロビー
(問合せは、中村会長 ☎0834-83-2364)

●「第20回周南陶芸連盟作品展」

7月28日(月)～8月15日(金)9時～15時(土・日・祭日は除く)/1Fロビー/入場無料/7団体、15名の作品が展示されます。



下松市社会福祉センター
(☎0833-41-2242、講座内容の問合せは、鳴川会長 ☎0833-44-8070)

●「夏休み腹話術・手品体験講座」
7月30日(水)・8月6日(水)10時～11時30分/3F/会費無料/夏休みに親子でも1人でも体験したい方を募集。人形はお貸しいたします。準備のため、予めお電話で「代表者名・参加人数・参加日」を下松市社会福祉センターまでご連絡ください。

LIVE HOUSE Gumbo
(☎0834-31-1051)

●「原田真二“Dazzling Summer Tour” in Yamaguchi」

8月5日(火)19時開演、19時30分開演/周南市栄町2-26 アサヒビルB1/料金前売8,000円、当日8,500円※要1drink order。



周南市美術博物館
(☎0834-22-8880)

●写真展「オードリー・ヘプバーン」

～8月31日(日)9時30分～17時(入館は16時30分まで)/月曜休館日、ただし7月21日(月・祝)開館、翌22日(火)休館・8月11日(月・祝)開館、翌12日(火)休館/観覧料一般1,200円、大学生1,000円、18歳以下無料。

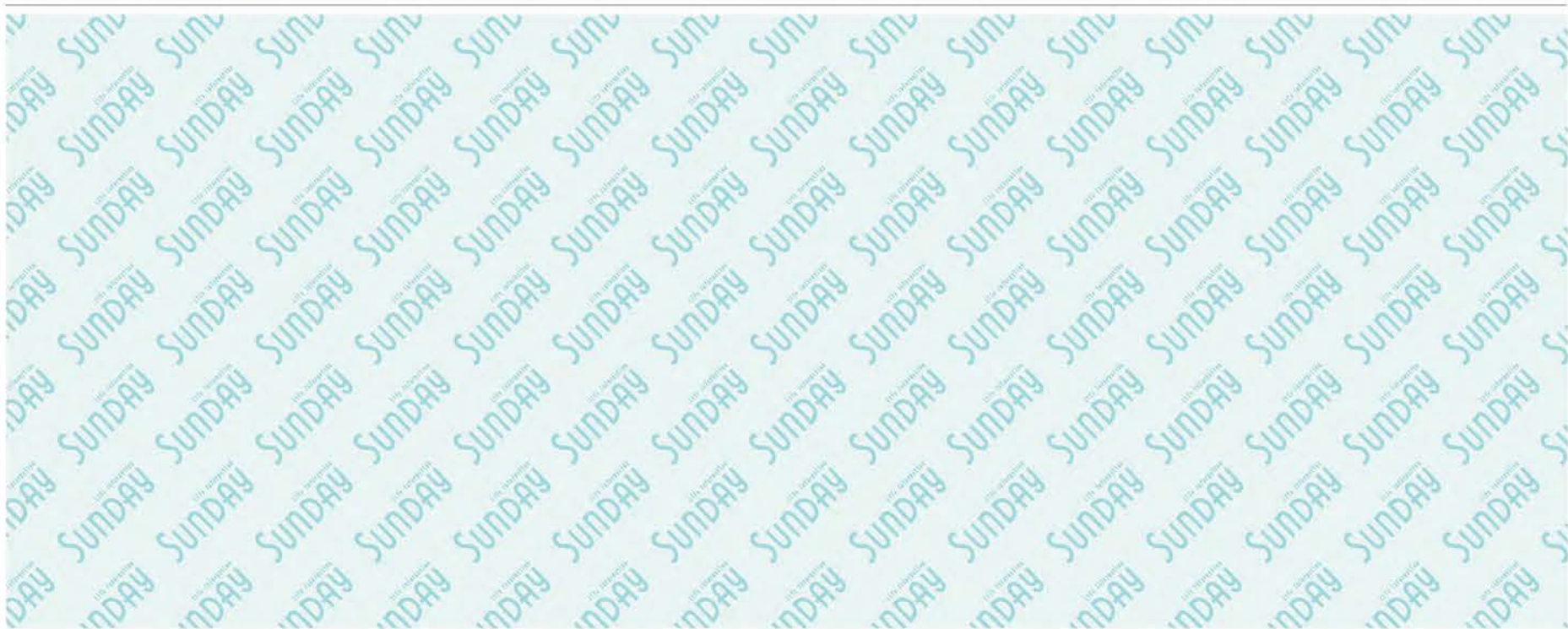


シンフォニア岩国

(☎0827-29-1600※受付10時～19時)

●大阪フィルハーモニー交響楽団「小林研一郎×周防亮介」

9月6日(土)13時15分開場、14時開演/コンサートホール/チケット(全席指定)S席8,000円・25歳以下の学生4,000円、A席6,500円・25歳以下の学生3,000円※未就学児の入場はご遠慮ください。



業務拡張につき 正社員・パート 薬剤師 事務員 募集!

給与 【正社員】
薬剤師 月額 **280,000円～625,000円**
年俸契約有**4,500,000円～8,000,000円**
事務員 月額 **180,400円～265,000円**
【パート】
薬剤師 時給 **2,300円～**

時間 **8:30～18:00 (実働8時間)**
※残業あり(月平均9時間程度)

休日 日・祝日、4週8休制
ゴールデンウィーク
夏季・年末年始休暇
有給休暇、育児休業

諸手当 職能手当、薬剤師手当
通勤手当(当社規定により支給)

待遇 昇給(年1回)、賞与(年2回)

会社概要

設立/平成3年 年商/32億円

◎下関本社 〒751-0806 下関市一の宮町4-1-5
◎防府本社 〒747-0802 防府市中央町9-40

事業内容 保険調剤薬局経営・一般医薬品卸売・販売
化粧品・医療用具・医薬部外品・健康食品販売

従業員数 112名(薬剤師数:52名)
福利厚生 スポーツジム、ゴルフクラブ、テニスクラブ
乗馬クラブ、みずほPayPayドーム福岡法人指定席
社員旅行あり(自由参加)

エリア外への転勤なし!

詳細は面談にて。まずはお気軽にお電話下さい!



処方せん受付・保険調剤薬局

いちのみや薬局下松店

下松市瑞穂町1丁目6-5 TEL083-257-1831(採用担当/矢田)

\ HPはこちら /



いちのみや薬局下松店





あなたと、つながる。

サンデー求人

Life information
SUNDAY

サンデー周南

vol.1

生協商品を固定ルートで配送するお仕事
配送スタッフ募集

女性ドライバー活躍! 土日休みで安定した職場環境です!
ご注文頂いた商品をお届けするお仕事です!
年齢性別関係なく歓迎! 有給休暇もしっかり取れるので休みの調整も◎

給与 月給215,000円以上 雇用形態 契約社員

資格 未経験OK、要普通免許(AT限定可)

※運転経験が浅い方も大丈夫!

勤務地 山口県周南市栗屋332-8

勤務時間 8:30~17:30(休憩60分)

休日 土・日、年末年始などの長期休暇

待遇 賞与年2回、社会保険完備、車通勤可

交通費規定支給、制服貸与

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。
面接時に履歴書をご持参ください。

めぐりーコープ やまぐち生活協同組合
周南地域本部
周南市大字栗屋字小丸原332-8 ☎0834-36-1003

正社員若干名

広告制作スタッフ募集

対象 Macでイラストレーター、
フォトショップを使用しての
広告作成経験が1年以上ある方

勤務地 周南支社(周南市新地3-1-45)

勤務時間 9:00~18:00

※実働8時間

休日 土日祝

給料 当社の規定による
※経験者は前職の給与を
勘案します

待遇 交通費規定支給、各種保険完備
昇給、賞与(年2回)

ご希望の方は履歴書(写真貼付)を下記まで送付ください。
書類選考の上、面接日時をお知らせいたします。

株式会社 毎日メディアサービス 山口
お問合せ/応募書類の送付先はこちら ☎083-229-5601
〒751-0817 下関市一の宮御本町2-3 (担当:総務部 井手)

キッチンスタッフ・調理人
調理補助募集!調理師
免許不要、
副業OK!●時間/8:00~22:00
(内5時間~8時間)

●給与/時給979円~

フルタイムの
正社員も同時募集!

ホールスタッフ募集!

●時間/9:00~14:00・16:00~22:00

●給与/時給979円~

皿洗いスタッフ募集!

●時間/16:00~21:30

●給与/時給979円~

送迎バス運転手(時給1,000円)も同時募集中!

いけす・和食処 周南市宮の前2丁目1-1
寿司やす ☎0834-63-2670

サンデー
配布員さん(ポスメイト)
募集!!あなたの
ライフスタイルに
合わせて
空いた時間で楽しく
働きませんか?

仕事内容 毎週1回「サンデー周南」及びチラシ等の配達
資格 健康な方(学歴・経験は問いません)※学生不可
時間 水曜・木曜・金曜の都合の良い明るい時間帯
収入 約5千円~2万円/月(枚数、地域によって変わります)

配布が初めての方も安心。30~40代の主婦、ご年配の方も多く配布しています。
まずは、お気軽にお電話してみてください!

(株)毎日メディアサービス山口周南ポスティング事業部
周南市新地3丁目1-45 TEL.0834-34-5656

フリーダイヤル
0120-324-355

【受付時間】平日 午前9:00~午後5:00

携帯電話からもOK

20代後半~30代
只今子育て奮闘中!!
子育てが落ち着いたら
時間融通の利く仕事がしたい!!

働き盛りの男性も
昼間は会社に勤めているけど
朝夕の運動がてら頑張りたい!!

40代~60代
アクティブお母さん!
スーパーで週3回働いているけど
空いた時間も働きたい!!

70代~マイペース
おばあちゃん・おじいちゃん
健康のために歩きたい!!
社会や人と関わりたい!!

シニア・シルバー
の方も活躍中!

周南

蓮ヶ谷1・2	中金剛山	西金剛山	遠石2
横浜町	秋月3	瀬戸見	東北山1・2
久米(老郷地)	久米中央1・3	城ヶ丘1	岐南・花島
原宿・岡田・鐘楼	綱2・梅町3・弥町3	栗屋(大蔵・小路)	栗屋(二葉町・旭町)

旧新南陽

向土井	大神1	大神4・5	椎木	川手1・2
野村2	野村3・道源	古市1・古泉1	古泉2・3	羽島2・3
下上(西蔵掛)	下上(見明)	下上(東蔵掛)	下上(土井・敷)	下上(山形)・岩屋

下松

桜町2	来巻(桃山)	清瀬	生野屋西2
生野屋西4	生野屋西3・4・5	末武中(山手)	末武中(下広石)
末武上(東町・浴)	河内(つづけ丘)	河内(出合・岡野原)	

光

中村町	三井1・2	三井7・8	虹ヶ丘1	花園1・2	虹ヶ丘1・瀬2・3
-----	-------	-------	------	-------	-----------

旧熊毛

自由ヶ丘	勝間ニュータウン	緑ヶ丘	幸ヶ丘
------	----------	-----	-----

あなたと、つながる。

サンデー求人

Life Information
SUNDAY

サンデー周南

vol.2

お弁当配達スタッフ募集!

午前の勤務です!

勤務開始日ご相談下さい!

急なお休み対応します!
ご希望のお休みは
ほぼ対応できます学校が長期休暇の
場合、お子様と一緒に
勤務できます内容 お弁当のルート配達
(高齢者向け、一般向け)資格 普通自動車免許(AT限定可)
車持ち込みできる方

時間 8:00~13:00

時給 980円~+移動費+

待遇 昇給あり、車輦手当あり、交通費支給

土日のみ
平日のみ
OK!
最初は同行も
あるので
安心です!日曜+100円
祝日+50円正社員・調理補助
同時募集中!!定年後の
方も
大歓迎!まごころ弁当
ありがとう店下松市藤光町1-16-1
☎0833-48-6002朝食レストラン
スタッフ募集!

朝の時間を有効活用しませんか!

内容 朝食バイキングの料理補充
食器洗浄、調理

時間 4:30~10:30の間で応相談

時給 1,125円(4:30~5:00)

※5:00~10:30は1,000円

待遇 雇用保険、制服貸与、車通勤可
交通費支給(月額上限20,000円)土・日勤務
できる方歓迎!扶養範囲内
もOK!Wワーク
OK!ホテルα1徳山 ☎0834-32-9977
周南市平和通り2-47 <担当/宮崎>コストコ再販店
スタッフ募集!!

主婦・学生の方大歓迎

COSTCO
RESALE SHOP時給1,100円
土・日・祝は+50円

星プラザ1F 星ラボマーケット

ショッピングモール内で
色々便利!

警備員常駐で安心安全!

店舗スタッフ
9:30~20:30の間3時間以上で
シフト制

土・日・祝勤務出来る方大歓迎!!

※その他詳細は下記へ
お問い合わせください。

駐車場完備

〔コストコリセールショップ〕
COSTCO RESALE SHOP

下松市中央町21-3星プラザ1階 催事会場

☎090-7127-3519 担当 櫻井

メール/saraik_house@yahoo.co.jp

Instagramの
DMからでも
ご応募できます

スタッフ急募!

レストランリーダー

フロント

内容

セッティング、補充、
注文対応、片付け・清掃、
お客さまのご案内、
要員調整と発注業務等

時間

14:00~23:00(休憩1時間)
※週5日勤務想定時給 1,200円~
(月額210,000円相当)

経験者優遇

内容

チェックイン、チェックアウトを
はじめとする接客業務、
電話対応、予約受付業務の
事務作業等

時間

6:30~15:30
13:00~22:00
のシフト制(休憩1時間)
※週5日勤務想定時給 1,200円~
(月額210,000円相当)

経験者優遇

共通 ●交通費あり ●経験者優遇 ●各種保険完備

●詳細はお気軽にお問合せください(担当:丸金まで)
亀の井ホテルせとうち光
光市東横街ノ庄31-1
(旧かんぱの宿光) TEL0833-78-1515

宿直業務パート急募!

勤務地 向西会館とくやま

(周南市大字徳山字萩原743-4)

職種/宿直業務

資格/元気に明るく仕事ができる方、

電話対応ができる方

給与/当社規定による

時間/17:00~翌8:00

(仮眠は充分とれます)月15日程度の勤務です

(3日出勤3日休みのローテーションです)

待遇/宿直室にはエアコン・ベッド・テレビ完備

応募/事前電話の上、履歴書(写真貼付)をご持参下さい

※詳しくは面接にて

その他/給与・待遇・出勤日等詳しくは面接にて

60代・70代の方が働いています

応募

事前電話の上、履歴書(写真貼付)をご持参下さい。

※詳しくは面接にて HP採用情報 >>>>>

こちらからの応募も可能です。

株式会社 向西社 ☎0833-41-2518
下松市南花岡6丁目10-1 (担当/麻生)

正職員1名募集!

採用決定で支度金
5万円プレゼント!!仕事内容 レクリエーションの提供
食事・入浴等の介助

給与 月給180,000円~214,000円

資格 ヘルパー2級以上

その他 詳細は、リクルート専用サイト
にてご確認ください

まずはお気軽にお問合せ下さい

1日20名程度のご利用があります。

協力病院との連携により

安心して働ける職場です。

サービス付き高齢者向け住宅 ねがい星
デイサービスセンター
下松市東陽6-1-1 ☎0833-46-0015

清掃キャスト募集!!

周南スイミングクラブ
アグス周南

時間 (曜日、休館により変動あり)

8:00~12:00

時給 1,000円~

休日 ローターション

●マイカー通勤可 ●交通費別途支給

●制服貸与 ●WワークOK

未経験の方でも丁寧な指導を
しますのでご安心ください

アルク徳山店

時間

8:00~11:00(3h)

アルク光店

時間

8:30~15:00(5.5h)

B:CREW ESSE
株式会社ピークルーエッセ周南市新地3丁目5番18号 (担当)
☎0120-354-541 永田・貞明

毎日新聞 グループ

正社員募集

事業内容

サンデー新聞事業部

新聞折込事業部

ポスティング事業部

HPから詳細な
事業内容が
確認できます!

対象/44歳以下(長期勤務によるキャリア形成のため)で明るく、責任感があり、誠実な方。

勤務地/山口県内の本社・支社・営業所

給与/当社の規定により決定します。※経験者は、前職の給与を勘案します。

勤務時間/9時~18時(実働8時間)

休日/年間110日程度(土曜、日曜、祝日、週休2日)

待遇/昇給あり、賞与あり、退職金あり

応募/ご希望の方は、履歴書(写真貼付)を弊社総務部宛にお送りください。

履歴書の到着後、試験日をお知らせいたします。

一次面接は、下関市、宇部市、周南市で、最寄りの本社・支社でおこないます。

(総合広告業)

株式会社 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

お問い合わせ

Tel.083-229-5601 (担当:総務部 井手)

休日診療案内

★診療の際は、健康保険被保険者証・福祉医療資格者証をご持参ください。
★場合によってはやむを得ず変更になることもあります。ご利用の際は予めお電話でご確認ください。

周南市

内科・外科（※外科の診療日は休日のみ）

夜間診療有

○診療日/日曜日、祝日、(12月31日～翌年1月3日)、(8月15日)、毎夜間
7月13日(日)…周南市休日夜間急病診療所
(周南市瀬戸見町9-25)
☎0834-39-0099

診療時間
午前9時～12時 午後1時～5時、午後7時～10時
平日夜間は午後7時～10時
(受付はいずれも終了時間30分前まで)
※発熱の症状がある方は、受診前に電話をお願いします。

小児科

夜間診療有

○診療日/日曜日、祝日、(12月31日～翌年1月3日)、毎夜間
7月13日(日)…周南地域休日・夜間こども急病センター
(周南市 徳山中央病院内)
☎0834-28-9650(直通)

診療時間
午前9時～12時 午後1時～5時、午後7時～10時
平日夜間は午後7時～10時
(受付はいずれも終了時間30分前まで)

歯科

7月13日(日)…みと歯科クリニック
(周南市楠木2-14-8)

診療時間 ☎0834-29-4182

午前9時～午後1時(受付は午後0時30分まで)

★熊毛地区

7月13日(日)…松村医院
(周南市大字呼坂1-3)

診療時間 ☎0834-91-0303

午前9時～午後5時

下松市

内科

○診療日/日曜日、祝日、(12月31日～翌年1月3日)、(8月14日～16日)
7月13日(日)…下松市休日診療所
(下松市中央21-1)
☎0833-41-7799

診療時間
午前9時～午後5時
(受付は午前9時～11時30分、午後1時～午後4時30分)

外科

7月13日(日)…小林耳鼻咽喉科
(下松市北斗町)

診療時間 ☎0833-41-0134

午前9時～午後5時
(受付は午前9時～11時30分、午後1時～午後4時30分)

光市

内科・外科

○診療日/日曜日、祝日、(12月31日～翌年1月3日)、(8月14日、15日)
7月13日(日)…光市休日診療所
(光市光井2-2-1 総合福祉センター内)
☎0833-74-1399

診療時間 ☎0833-74-1399

午前9時～午後5時
(受付は午前9時～11時30分、午後1時～午後4時30分)

内科系…内科 外科系…外科

午前9時～午後5時
(受付は午前9時～11時30分、午後1時～午後4時30分)



山陽新幹線全線開業50周年記念

山陽新幹線50年展

〈会期〉7月18日(金)～8月31日(日)

〈会場〉山口県立山口博物館

●お問合せ
山口県立山口博物館
山口市春日町8-2
☎0833-9622-0294

京都鉄道博物館とタイアップ!貴重な新幹線資料を大公開!初代0系から700系まで、技術の発展とともに進化してきた新幹線電車の特長を、6つのコーナーに分けて紹介。
【開館時間】9時～16時30分(※入館は16時まで。7月18日は10時30分)。
【休館日】月・火曜日(祝日、8月12日は開館)。
【入館料】一般1000円、学生・シニア(70歳以上の方)650円、18歳以下の方及び高等学校、中等教育学校、特別支援学校等に在学する生徒は無料。

Present

今週のプレゼント

愛読者様

5名様ご招待



応募方法

〈応募締切〉

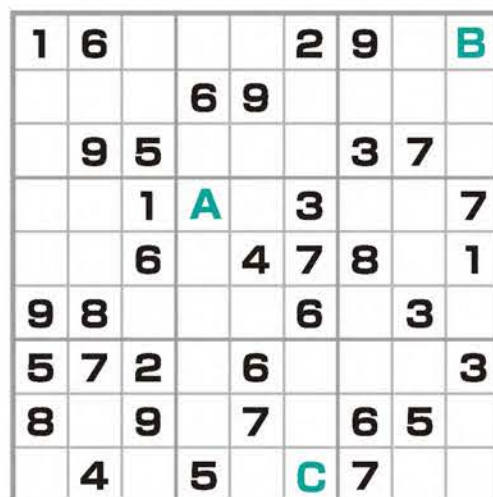
7/15 必着

ご希望の方は郵便ハガキに「からくりワールド」と明記ください。

●郵便番号・住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号 ●サンデー周南へのご意見・ご感想をご記入の上、下記までご応募ください。

〒745-0861 周南市新地3丁目1-45
サンデー周南「今週のプレゼント1526号」

当選者は紙面に氏名を発表します。



PUZZLE No.220

どうするの?

●すでに記入してある数字を手がかりに、小さなワク(3×3)に1～9の数字、タテに1～9の数字、さらにヨコに1～9の数字を埋めるパズルです。●全ての空(A～C含む)を数字で埋めれば完成です。●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。

前回の全解答▶

前回(No.219)の答え

A=3

B=3

C=7

多数のご応募
ありがとうございました。

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

プレゼントクイズ A～Cに入る数字は? A=□ B=□ C=□



正解者の中からプレゼント!

サンデーロゴ入り

ボールペン

抽選で3名様

応募方法

〈応募締切〉

7/16 必着

ご希望の方は、官製ハガキに下記を記入の上ご応募ください。

①クイズの答え ②今週号が一番興味を持ったコーナーまたは広告

③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号

【送り先】〒745-0861 周南市新地3丁目1-45 サンデー周南「パズルNo.220」

※当選者は、紙面に氏名を掲載いたします。

青木一郎料理長の

NO.25

美味しいレシピ

『たっぷり野菜のぶっかけ素麺』



青木一郎 PROFILE

創業いちはな・寿司いちはな 料理長
全国技能グランプリ3大会連続銅賞受賞、第32回銀賞受賞、日本料理専門調理師、すし料理専門調理師、専門調理食育推進員、ジュニア野菜ソムリエ。

〈材料(2人分)〉

●素麺	2束
●トマト	1/2個
●ナス	1/2本
●カボチャ	4切れ(3mmの薄さで)
●アスパラガス	1本
●オクラ	1本
●ズッキーニ	1/2本
●みょうが	1/2ヶ

〔薬味〕
小葱、生姜、レモン1枚

〔ぶっかけ出汁の割合〕

鰹・昆布だし	11
濃口醤油	1
薄口醤油	1
みりん	1
酒	1
砂糖	少々
干しいたけ	適料

〈作り方〉

- ① 素麺は沸騰したお湯で、約1分間ゆがく。
- ② ①を冷水に落とし、ざるに上げておく。
- ③ トマトを湯むき(お湯につけたら、表面の皮が簡単にむけます)して、ナス、カボチャ、アスパラガス、ズッキーニを食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ④ オクラは表面の毛と汚れを取るため、塩でこすり落とし、お湯でポイルして冷水に落とす。
- ⑤ オクラは輪切りに、みょうがは千切りにする。小葱は刻んで、生姜は皮をむいてすり生姜にする。
- ⑥ ぶっかけ出汁の材料をあわせて、一度沸かす。
- ⑦ 素麺を器に盛って、野菜を彩りよくのせる。薬味を置いて、出汁をかければ出来上がり!

厨房スタッフ大募集 パート

即戦力の方、やる気のある方大歓迎!

交通費支給 制服貸与 各種保険完備 車通勤可

徳山リハビリテーション病院

(周南市大字徳山626番地)

調理補助
業務/盛付け、配下膳、洗浄等の業務
時給/980円
時間/①6:00～10:00(週3日からOK!)
②14:00～17:00(週4日からOK!)

栄養士補助
業務/栄養士の納品作業等の補助、
厨房業務の簡単な作業等
時給/980円
時間/9:30～14:00(30分休憩あり)

洗浄
業務/下膳、食器の洗浄、
食器の整理等
時給/980円
時間/12:00～15:00

特別養護老人ホームくりや苑

(周南市大字栗屋792番地1)

調理補助
業務/盛付け、配下膳、洗浄等の業務
①時間/9:00～12:30
時給/980円
②時間/16:00～19:30
時給/1,000円
(配膳車に食料のセット等の業務あり)

特別養護老人ホームくすのき苑

(周南市城ヶ丘3-6-1)

調理補助
業務/盛付け、配下膳、洗浄等の業務
時給/980円
時間/6:30～14:30(休憩60分)
※野菜等の切込みも
お願いすることがあります

養護老人ホーム海光苑

(光市室積7丁目18-20)

調理員
業務/盛付け、配下膳、洗浄等の業務
時給/980円
時間/①6:30～12:00
②13:30～18:30
※勤務時間は①、②のいずれか
週4日前後の勤務

周南リハビリテーション病院

(周南市大字湯野4278番地1)

調理補助
業務/盛付け、配下膳、洗浄、
翌日の朝食の準備等の業務
時給/980円
時間/15:00～18:00

周南、下松、光地域で「栄養士」、「調理師・調理員」の募集も
同時に行っております! 詳しくは、ハローワークの求人をご覧ください、お電話でお問い合わせください。

明るく元気に働ける方、お待ちしております!まずは、お気軽にお電話下さい。

防府市八王子1丁目7番4号
TEL0835-28-0878(担当:原田)
【受付時間】9:00～18:00
(土・日・祝日を問わず毎日受付)

soft-life ソフト・ライフ株式会社

新納骨堂

参拝に便利な好立地

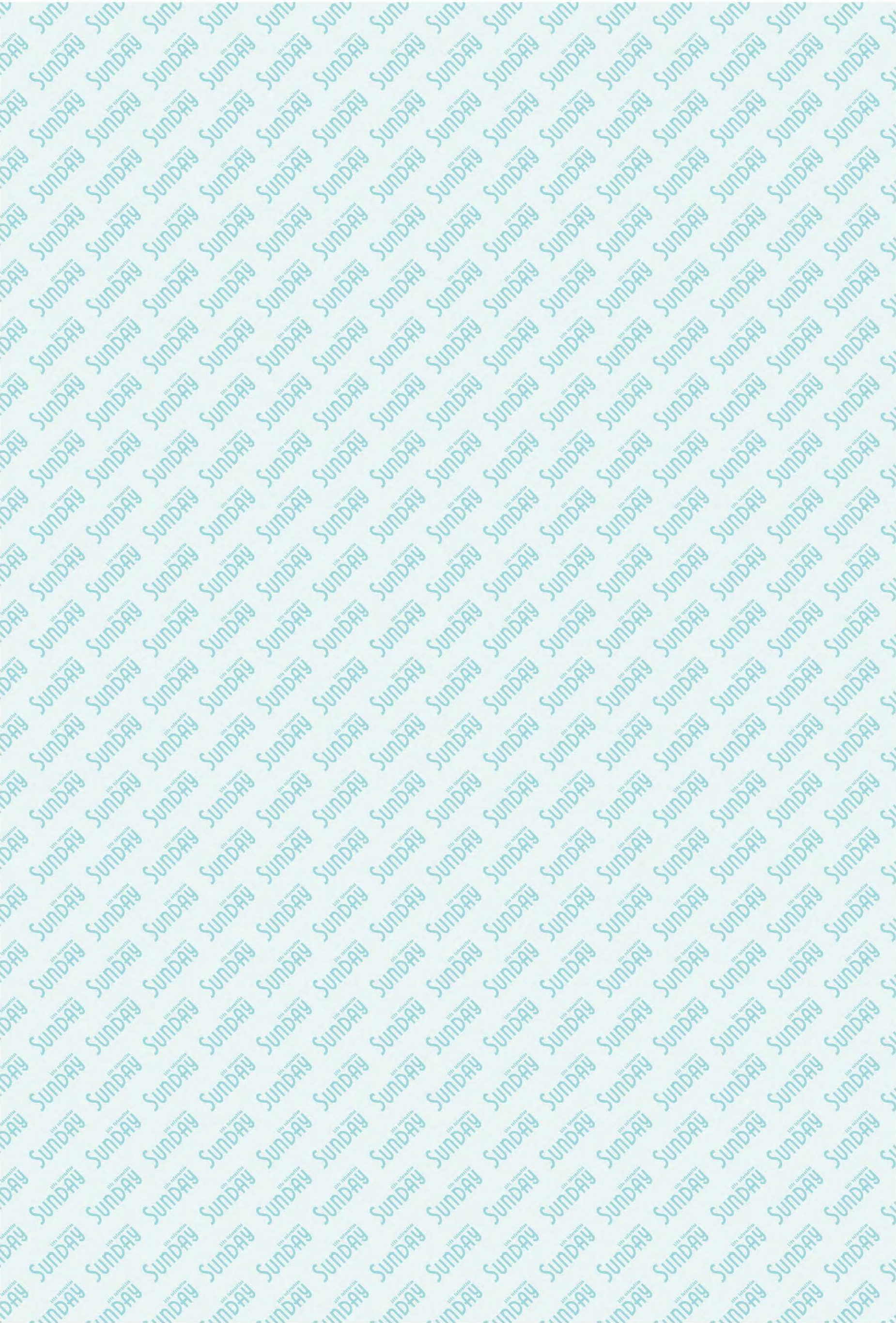
申し込み受付中

◇65万円から130万円の納骨壇
永代供養の合葬壇20万円もあります
◇門徒以外の方もご相談に応じます
お気軽にお問合せください

支坊 周辺地図

徳山動物園 周南警察署 ファミリーマート 三田川交差点 真光寺支坊 納骨堂 真光寺 徳山中央病院 徳山駅 泉涌下松新南青島

浄土真宗本願寺派 真光寺【支坊】 周南市清水町5-10(風呂ヶ迫バス停前)
☎0834-32-1711



5分 熱あつ **1100円 ステーキの店** ご飯・みそ汁・漬物おかわり自由

7月29日は 肉の日 限定 290円引き

チキンステーキ約180g×2枚 計360g
ダブルチキンステーキ
7月29日は290円引!
通常 1,100円 **810円** 税込
ご飯・みそ汁・漬物 おかわり自由

NEW! 新メニュー
ご飯・味噌汁・漬物
スープ・パン
おかわり自由
とろっ旨! 牛すじカレーセット
990円 税込

7月末まで
フィレ、ハラミ
ロース、リブロース
各種200g以上をご注文で **1個プレゼント**
にんにく香る ガリックホール

GARLIC BUTTER

ステーキ マッチョ

ステーキマッちょ光店
営業時間 昼11:00~14:00 夜17:00~21:00
定休日なし ※年末年始はお休みします。
☎0833-71-6100 ※席のご予約はお受けしておりません。
山口県光市島田1-10-20

食べ放題 サラダバー
480円 → 330円 税込

食べ放題 サラダバー
480円 → 330円 税込
本券1枚をグループでご利用可。利用期限:2025年7月末日まで

**ご自宅に眠っているブランド品
お売りください**

宝石・時計・バッグ・電化製品 etc

よいしょ よいしょ
ブランド品、流行りもの大好き!

「主な金券一覧表」
※表示価格・パーセンテージは変動いたします。※取り置き・包装は致しておりません。※記載以外にも多数取り扱っております。JR・新幹線チケットは取り扱っておりません。

品名	買取	販売
JCB	95%	97%
VISA	95%	97%
UFJニコス	95%	97%
UC	95%	97%
ナイスギフト	95%	97%
百貨店共通	95%	97%
JTB旅行券	90%	97%
近畿ツーリスト	90%	97%
図書カードNEXT	85%	94%
クオカード (広告入り90%)	92%	97%
ビール券 ¥860	800円	856円
ビール券 ¥500	465円	496円
切手100シート (50円以上)	80%	95%
通常切手バラ (50円以上)	60%	95%
記念切手シート (50円以上)	70%	95%
記念切手バラ	50%	
通常ハガキ	85円	60円 80円

〈令和7年7月7日現在〉

**困った時は
質 預かりシステム**
はご存知ですか?

思い出の品は
手離したくない

急な出費で
お金が必要だけど

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

査定料・手数料 **無料**

高価買取

MEDAKA
周南市二番町2丁目4124-5 ホワイトビル1F
☎ 10:00~19:00 (休) 毎月7日・17日・日曜日 P有り

0834-33-8899

当社は、お客様からのご依頼なしでの買取は行っておりません。悪質な訪問買取にご注意ください。

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは
発行 読日本ABC協会正会員
毎日メディアサービス山口
サンデー事業部周南支社 ☎745-0861 周南市新地3-1-45

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
☎0120-324-355

サンデー周南における個人情報について
サンデー周南では、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 **921,500部**発行
水・木・金曜日配布

山口・北九州・福岡のSUNDAYネットワーク
毎週 **921,500部**発行
水・木・金曜日配布

山口・北九州・福岡のSUNDAYネットワーク
毎週 **921,500部**発行
水・木・金曜日配布