



サンデー しのせき

初めての眉アートメイクに

医療 アートメイク

医療機関だから安心・安全

初回限定価格 **24,800円** 税込

※2Dまたは3D ※オリジナルデザイン無し (2回目以降 24,800円)

美容皮膚科 **ローズクリニック**

クリニック 群馬県高崎市(高崎駅徒歩18分) ☎083-242-6411

24時間受付/予約制

WEBから予約予約&無料カウンセリング予約受付中

住所: 高崎市東通町2-3-7(クレスト内) 高崎駅前西口徒歩5分
診療時間: 10時~19時/水・土・日・祝日18時迄
休診日: 毎月第4日曜日、5/28、27

「おむすびパニック(30個入り・ザル付き)」2,500円
・具材は、おまかせで選べません

※単品で「おむすび」を注文する場合、通常のおむすび1個130円・180円は1個70円 通常のおむすび1個210円・250円は1個90円

「豪華お弁当」2,500円
・ごはん(ちらし寿司or赤飯に変更OK)
・おかず(おまかせ)

「おむすび弁当」600円
・おむすび(2つ)
・おかず(おまかせ 3~5品程度)

「折重」1,000円
・ごはん・おかず(おまかせ 7~10品程度)

弁当の注文は、電話・公式LINEで
【注文受付】受取り日の前日10時まで
弁当10個以上は3日前までの要予約
【受取時間】10時~13時、16時30分~18時
【配達無料】合計10,000円以上で、店より往復30分圏内
※100個以上注文の方、遠方の配達応相談

※どの弁当もおかずは、注文時に苦手な食材、アレルギーなどを聞いた上でのおまかせになります

撮影/ROUND HOUSE

おむすび屋が本気で作る彩り豊かな自信作 新潟米との相性抜群! 心温まる手作り弁当

オープン2周年! 「お米の本当の美味しさを伝えたい、店主のそんな思いで生まれた、テイクアウト専門店『おむすびや おっ月様』。ガス釜で一気に炊き上げる新潟直送米(ミルクキーンとつきあかりをおむすびに合うようブレンド)は芯までふっくら。注文を受けてから握る、作りたてのおむすびが味わえます。具材は全27種。人気は「しゃけ」「牛カルビ」各250円、酒のあてにも嬉しい「地鶏ゆず胡椒」280円といった変わり種も店主のセンスが光ります。また、最近好評なのが、手作り惣菜が並ぶ彩り鮮やかな弁当の数々(前日10時、10個以上は3日前まで要予約)。手頃な「おむすび弁当」600円をはじめ、おかずたっぷりの「折重」1,000円。ちらし寿司or赤飯にも変更できる「豪華お弁当」2,500円は、慶事や法事など特別な日のおもてなしにも最適。パーティーや運動会には「おむすびパニック(30個入り)」(前日10時までの要予約)、「オードブル」2人前3,000円~(3日前までの要予約)もオススメ。*

※「サンデー見た。」で購入の方に、2周年祭で発行した「1年間お楽しみパスポート(1回の購入金額が500円以上で)毎月1回、対象メニューから好きな1品がもらえます」を進呈(100冊限定・無くなり次第終了)。

※6月から弁当のみ外税に変わります。

おむすびや おっ月様 おっつきま

下関市一の宮住吉3-2-1(下関市地方卸売市場 新下関市場内) TEL.090-2497-8484
【営業時間】10:00~13:00 ※ご飯が無くなり次第閉店【定休日】月曜日・水曜日



お店のLINE公式アカウント



Sunday Selection

※バケット通信料が発生します

勝山小学校南9号地 [開催日時] 5/23(土)・24(日)・30(土)・31(日) [受付時間] 10:00~17:00

分譲住宅見学会!

前日16時までのご予約で | スターバックスギフトカード3,000円分プレゼント!

物件見学はこちらからご予約下さい

勝山小学校まで徒歩13分!!

ZEH(ゼッチ)以上の性能【GX志向型住宅】

◎モデルハウス特典付き特別分譲◎ ※土地+建物+外構+特典付きで販売します

【特典】①ガス衣類乾燥機「乾太くん」②カーテン全室 ③照明全室

住宅性能

長期優良住宅

全館空調

耐震等級 3

建築基準法の1.5倍の強さ(新耐力計算)

太陽光パネル 5kW搭載

断熱等級 6

HEAT20 G2グレード 断熱等級6

駐車スペース3台 (EVコンセントも完備)

キッチン横に1.0m×1.7mを西向きに設置し、食品や日用品のストック42点も収納可能!

2階ホールに洗面台とトイレを設け、朝の身支度や生活動線もスムーズ♪

リビング横の4.5帖和室は、くつろぎスペースや読書スペース、来客用にも便利!!

各PHに収納を確保し、お片付けも楽々♪

洗面台を脱衣室の外に配置することで、入浴中や更衣時にも安心♪

洗濯機を1階に設置した半平屋風の開放感。

廊下を2階に設け、玄関にもお手洗いに近い配置のため、将来1階中心の暮らしも安心♪

玄関はSIC付で、靴や傘、アタリ用品も収納可能!

18帖のLDKは、キッチンからリビング、ダイニングまで見渡せる開放的な空間!

リビング横の4.5帖和室は、くつろぎスペースや読書スペース、来客用にも便利!!

各PHに収納を確保し、お片付けも楽々♪

アクセスMAP

安岡 長安線 エコビルド 長府

スーパーまき ● ロソン ● 勝山小・中学校 ● しょうや保育園

砂子多川 櫛がたー JR線高架下 山陽本線

賃貸アパート クリオコート 前勝谷団地

至勝谷新町

カーナビ住所: 下関市大字勝谷285番付近

4LDK+2S(納戸) 販売価格 4,990万円

消費税込

●土地面積:211.84㎡(64.08坪) ●建物面積:137.25㎡(41.51坪)

●価格4,990万円 ●頭金0万円 ●借入額4,990万円 ●年利0.95% ●変動金利

支払例	期間	お支払い金額(毎月)	ボーナス時加算金額(年2回)
40年返済	99,949円	150,543円	

※保証料・団体信用生命保険込み※上記金額に登記費用等の諸費用は含んでおりません。詳しくはお問い合わせ下さい。※ローンは一定条件該当者が対象です。適用される金利は融資実行時のものとなり、表記されている金利・返済額と異なる場合があります。※詳しくは現地係員にご相談ください

【物件概要】●下関市大字勝谷字幸出284番12 ●交通/JR山陽本線「新下関」徒歩27分 ●総戸数/1戸 ●販売戸数/1戸 ●私道負担・道路/共有持分396m2×(1/10)、西5.8m幅(接道幅18.6m)、南6m幅(接道幅12.9m) ●間取り/4LDK+2S(納戸) ●建物面積/137.25㎡(41.51坪) ●土地面積/211.84㎡(64.08坪) (登記) ●建ぺい率・容積率/80%・200% ●完成時期(築年月)/2025年9月 ●引渡可能時期/即引渡可 ●土地の権利形態/所有権 ●構造/工法/木造2階建(軸組工法) ●用途地域/市街化調整区域、無指定 ●その他制限事項/景観法による規制有、建ぺい率最低限度有、敷地面積最低限度有 ●その他概要・特記事項/設備:公営水道、本下水、都市ガス、建築許可理由:開発許可等による分譲地 ●売主・施工主/エコビルド株式会社

この度、「株式会社下関ハウジング」は「エコビルド株式会社」に社名変更いたしました。



エコビルド(株)は安成工務店グループです。

エコビルド株式会社

〒751-0883 下関市田倉755番地
定休日/毎週火・水曜日 受付時間/10:00~17:00

お問い合わせ・来場予約はコチラ

☎0120-261-450



やすらガーデン
 「新種、珍しいバラの展示会や即売会」など、楽しい催しを多数繰り広げます

5月22日(金)・23日(土)・24日(日)の3日間。各日10時～17時。やすらガーデン(園芸棟・芝生広場)・もしもし書店で『春のローズガーデンフェス』を開催※入場無料

●新種・珍しいバラ(切り花、鉢物の展示会)即売会
 ●バラの講演会「エビネランの講演会」
 ●多肉植物ワークショップ「苔テラリウムワークショップ」
 ●バラを使った各種ゲーム(他)
 ●やすらガーデン内クイズラリー

【期間】「切り花オークション」イベントによる花のプレゼント

5月22日(金) 23日(土) 24日(日) 各日10時～17時

【場所】やすらガーデン
 園芸棟・芝生広場・もしもし書店
 下関市富任町5丁目10番1号
 JR山陰本線(安岡駅)より、徒歩約13分。バス停「やすらガーデン」入口下車、徒歩3分

(問い合わせ) 安岡地区まちづくり協議会事務所 ☎083-250-8110 (火～金曜日12時30分～15時)



北Q花緑会
 北九州ひまわり寄席

5月24日(日)13時30分開演 (開場13時)

【場所】J:COM北九州芸術劇場 小劇場
 北九州小倉北区室町1丁目11-11
 (Jパークオーケ北九州6階)
 JR小倉駅西口徒歩約3分

【全席自由】3000円
 当日3500円
 ※未就学児は入場不可

【プレイガイド】
 ●九州芸術劇場
 ●井筒屋小倉店
 ●チケットぴあ(Pコード:540540572)
 ●ローソンチケット(Lコード:8821544)

クレジットカードの利用明細は必ず確認！
 意図せぬリボ払いに注意

山口県消費生活センター ☎083-924-0009

数年前、デパートで、クレジットカードを作りました。利用明細はスマホで確認するようだったが、見ていませんでした。最近、クレジットカードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気づき、カード会社に問い合わせると「申込み時からリボ払いになっており、残債が18万円あります」と言われました。リボ払いにした覚えはなく、手数料を支払いたくないのですが、

【アドバイス】
 J:COMのトラブルに遭わない

やすらガーデンで開催！
 「新種、珍しいバラの展示会や即売会」など、楽しい催しを多数繰り広げます

5月22日(金)・23日(土)・24日(日)の3日間。各日10時～17時。やすらガーデン(園芸棟・芝生広場)・もしもし書店で『春のローズガーデンフェス』を開催※入場無料

●新種・珍しいバラ(切り花、鉢物の展示会)即売会
 ●バラの講演会「エビネランの講演会」
 ●多肉植物ワークショップ「苔テラリウムワークショップ」
 ●バラを使った各種ゲーム(他)
 ●やすらガーデン内クイズラリー

【期間】「切り花オークション」イベントによる花のプレゼント

5月24日(日)13時30分開演 (13時開場)。北九州芸術劇場・小劇場で、北九州ひまわり寄席「北Q花緑会」を開催。
 当日は実力派、柳家花緑(やなぎやかろく)が出演。人間国宝・柳家小さんを祖父にもつ、粋な江戸落語を披露する。

【全席自由】3000円
 当日3500円
 ※未就学児は入場不可

【プレイガイド】
 ●九州芸術劇場
 ●井筒屋小倉店
 ●チケットぴあ(Pコード:540540572)
 ●ローソンチケット(Lコード:8821544)

ために、以下の3点に気をつけましょう。①リボ払いは、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払う方法です。月々の支払額を一定に抑えることができず、手数料がかかることがあります。②リボ払い専用カードや支払方法が、リボ払いに設定されているカードは、自動的にリボ払いになります。カードを申し込むときは、よく確認しましょう。③利用明細を確認することで、意図せずリボ払いになっていた場合も早く気づくことができます。利用明細は毎月必ず確認し、不明な点があれば、すぐにカード会社に連絡してください。トラブルにあったときは、すぐに近くの消費生活センター等に相談してください。

TAKAKO KISUGI

来生たかお
 50th Anniversary Concert Tour 2025-2026 ~The Song~

6.12(金) OPEN 17:45 START 18:30

下関市民会館 大ホール
 山口県下関市竹崎町4丁目5-1

全席指定 ¥8,800 (税込)

※未就学児の入場はご遠慮ください。
 ※車椅子チケットをご希望のお客様は下記にてお求めください。
 下関市民会館

プレイガイド
 ●ローソンチケット(Lコード:63114) ●チケットぴあ(Pコード:314-904)
 ●e+ ●チケットポート ●下関市民会館
 ●ドリームシップ ●yabチケット

チケット好評販売中!

お問合せ 下関市民会館 083-231-6401 [9時～19時]

詳細はこちら

お客様の声 「西眼と私」 あきらめないで

今回、初めて西眼さんでメガネを作りました。検査では、視力や乱視だけでなく、左右の見え方のバランスや目の使い方まで丁寧にみていただきました。ここまで細かく検査を受けたのは初めてで、目の状態をしっかり理解することができました。特に印象に残ったのは、「人は目で見るのではなく、脳で見ている」というお話でした。私は全体の仕事をしていますが、体全体のバランスや、脳の感覚も含めて原因を考えます。今回の検査や説明は、それと同じ発想で「見る」ということを捉えておられると感じ、とても信頼できると思いました。仕上がったメガネの見え方は非常に良く、これまでのメガネが78点だとすると、今回は95点くらいの満足度です。単に「見える」だけでなく、「自然に楽に見える」という感覚があり、長時間使っても疲れにくい印象です。長く快適に使えるメガネを求めている方におすすめしたいお店です。(下関市/65歳 N様)

SEIGAN 0120-189-994
 下関本店 / 下関市大字石原 253-5

めがね せいがん 下関 検索

築60年 平屋 下関市秋根上町

完全予約制の見学会です。ご予約いただいた方に現地への案内をします。

～見どころポイント～

- ① 完成したら絶対に見えない
 ・断熱材の入っている状況 ・配線・配管の状況
 ・構造(柱・筋交い)の状況
- ② 家の骨組み
 ・簡易診断による耐震補強計画
- ③ 工事の様子がわかる
 ・新築とは違う臨機応変な対応 ・新築とは違う工事の雰囲気
- ④ 失敗しないためのチェックができる！
 ・施工の仕方を間近で見て、弊社スタッフならび職人さんへの質問ができる

来場記念品 プレゼント

夏暑くて冬寒い 耐震性が心配 リフォームとリノベーションの違いは?

そんな悩みをお持ちの方へ

工事中見学会

大工工事中

先着6組様限定 完全予約制

5/31日 開催場所 予約後のご案内になります。

10:00～16:00

工事見学会のご予約はこちらの二次元コードよりお申し込みください。

好評のため、すぐに定員に達する場合がございます。お早目のご予約をおすすめします。定員に達し次第、受付終了となります。

株式会社 **ハウズドクター** 山口 0120-61-5700

High Spec Renovation 下関店 ☎751-0877 下関市秋根東町2-26 https://www.house-doctor-renovation.jp

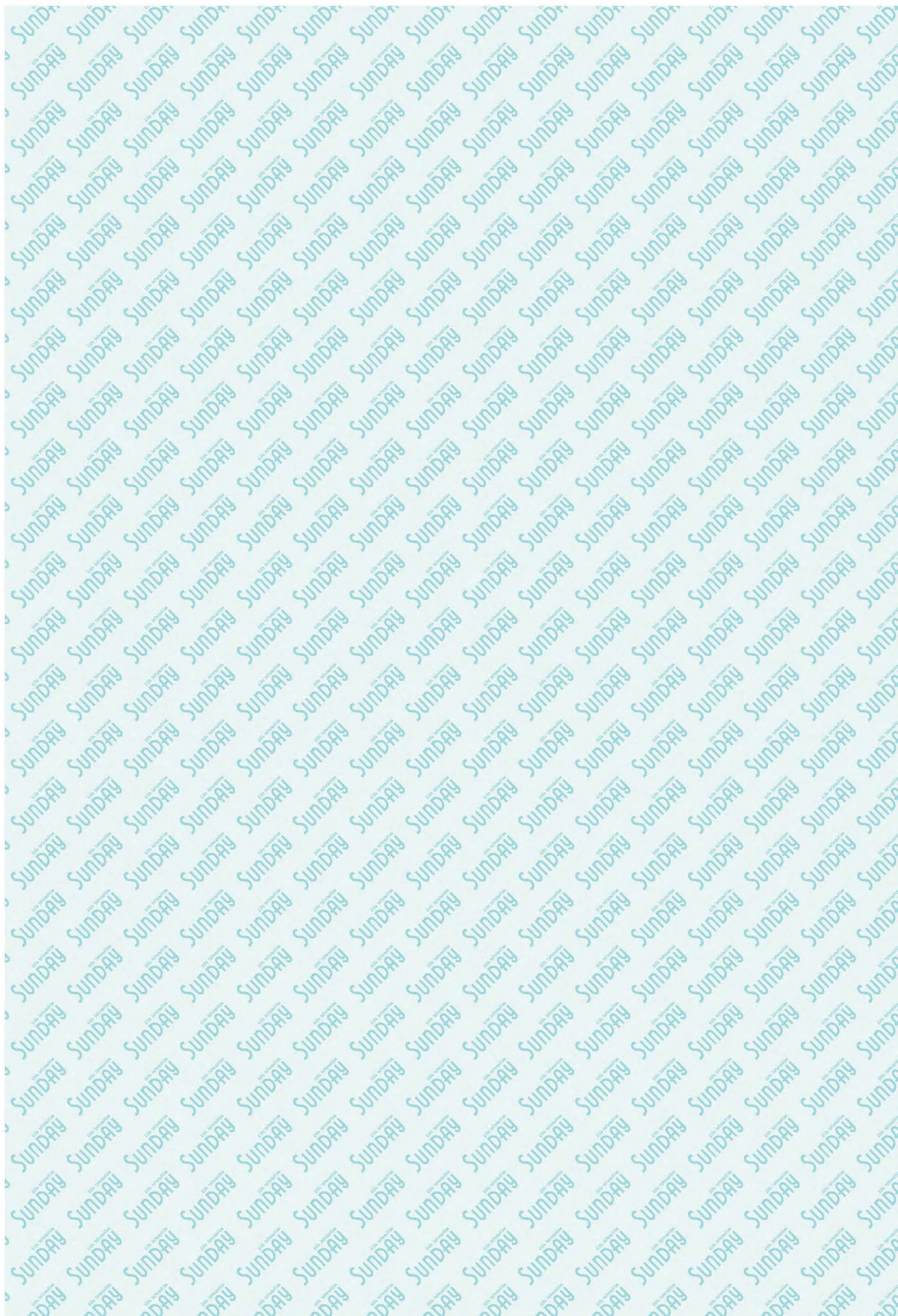
詳しくはこちら Instagram

山口県 第1位 2025年

VOICE 読者のお便り

いつも「今週の誕生日占い」が楽しみです。巣立った子ども達の方まで、つつい見せてしまいます(50代・女性)。四季折々のイベント情報を見て、お出かけするのが楽しみです(50代・主婦)。

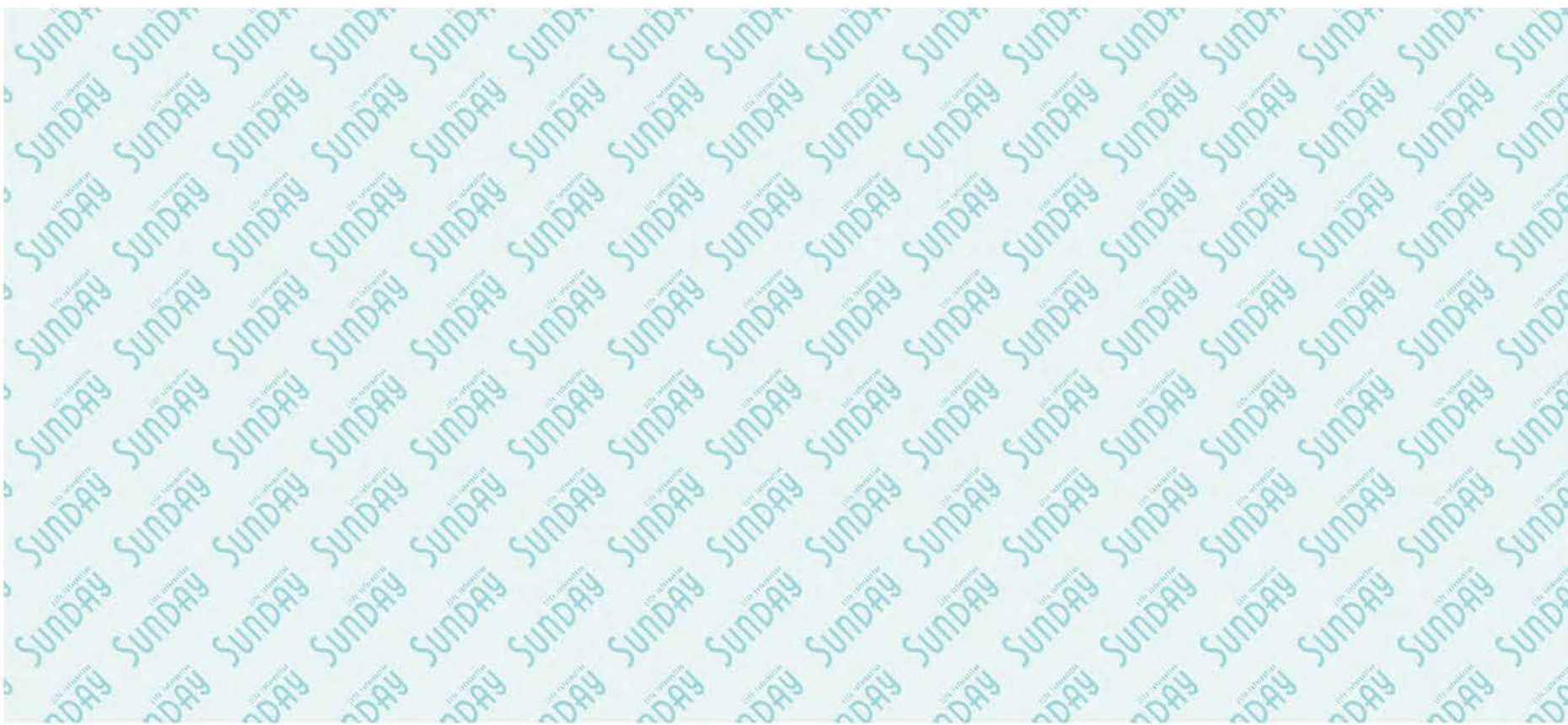
季節ごとの身近な情報がわかってとても良い(50代・自営業 男性)。毎回下関のいろんな情報が載っていて、買い物の時など必ず持って帰ります。すみずみ目を通して、たまに出かける時もあります(54歳・豊北町在住 会社員 女性)。



VOICE
読者のお便り

ネットで色々調べる事が出来るけど、サンデーしものせきは、直に下関の情報ばかり、改めてここに行ってみよう!とか、映画は何を上映してるのかな?と、身近な情報がわかるので、やっぱり冊子がいいですね(50代・会社員 女性)。

地域のお知らせを楽しみに見えていましたが、最近では映画の上映作品紹介やテレビ番組の紹介も楽しみにしています。おかげで、知らない作品を知ることができて助かっています(40代・主婦)。



安心・ハウス・ウォッチング!

ご実家、定期訪問サービス
 年6回(奇数月又は偶数月)+大雨・強風後の見回り
現場写真付きにてご報告!!
 (Facebook・LINE・メールにて)

費用 年間11,000円(消費税込)

その他、作業(草刈、庭木手入れ、修繕、修理など)が必要になれば、その都度ご報告(見積無料)

便利屋グッド [古物商許可第7412445000045号] 下関市彦島西山町3-7-16 **TEL083-265-7258**

家をなおそう

リニューアルで新しい暮らしを見つけよう!

井上建設株式会社
 ☎0120-53-0333
山口県知事許可(特-7)第13908号

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1本に約28グラム使用、さらに旨味とコクを出すために米麴を加えました。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

「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)

お問い合わせ 株式会社エスケイサービス
 下関市清末中町2-4-36 TEL083-282-0713

★活用レシピはコチラ▶▶▶

気象病 自律神経

5月は気温や湿度が上がり始め、日中は過ごしやすくなる一方で、朝晩との寒暖差や新生活の疲れが出やすい時期です。この影響で自律神経が乱れやすく、**なんとなく体が重い・疲れが取れにくい・やる気が出にくい**といった“五月病”のような不調のご相談が増える傾向があります。無理をせず、早めのケアを意識することが大切な時期です!生活リズムを整え、しっかりと栄養を摂ることに加えて、疲労回復のサポートを取り入れるのもおすすめです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期だからこそ、早めのケアを心がけていきましょう。

麦味参顆粒 (ばくみさんかりゅう)は、**人参、麦門冬、五味子**という植物性生薬を主成分とした第3類医薬品で、**胃腸虚弱、食欲不振、肉体疲労、病中病後**などの症状における滋養強壮に用いられます。**胃腸の機能低下や疲労時、秋バテや運動時の体力回復**などに効果があり、スポーツをする方や高齢者、成長期のお子様など幅広い年齢層に推奨されています。

日本中医薬研究会会員 **立畠漢方堂** お気軽にご相談ください [GW休み]4/29・5/3~6
 下関市田中町12-14 ※駐車場有 営業/9:30~19:00 休/日・祝日
 ★電話予約お願いします★ ☎083-223-5434

ABCがしっかりチェックしています

広告取引に 確かな信頼を

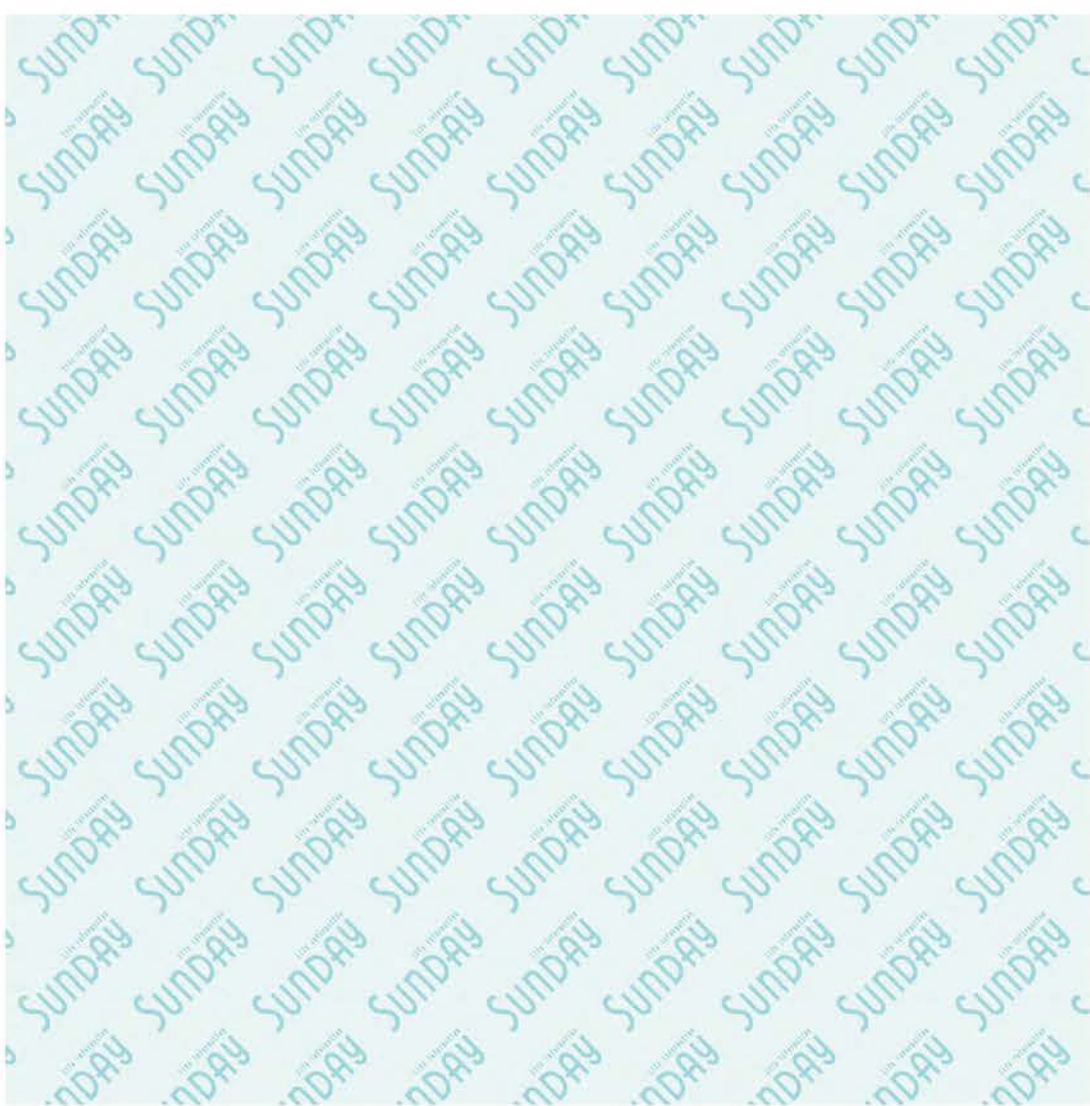
紙メディアの部数 CHECK!

デジタル広告取引 CHECK!

●新聞、雑誌、フリーペーパー、専門紙誌の広告取引において、ABCは第三者機関として部数監査を行い、紙メディアの信頼性を確かなものとしています。

●デジタル広告取引においても、ABCはJICDAQ(一般社団法人デジタル広告品質認証機構)の指定監査機関として、業務プロセスを厳格にチェックし、事業者の信頼をしっかりと担保しています。

一般社団法人 **日本ABC協会** Japan Audit Bureau of Circulations



山口県埋蔵文化財センター巡回展 「発掘された山口」

山口県埋蔵文化財センター巡回展 きました(6月21日(日)まで)。今回は、笛給西寺遺跡(防府市)の調査成果が展示されます。また、あわせて特集展示「発掘調査から50年、宮ヶ久保遺跡」も開催します。ぜひこの機会に山口県の最新の発掘調査成果を観光しにのぞいてみませんか。

開催中 6月21日(日)

場所 下関市立考古博物館 特別企画展示室

下関市綾羅木字岡454番地
「JR」新下関駅「から徒歩5分。JR「梶栗郷台駅」から徒歩5分

県内各地で開催する巡回展 最新の調査成果などを紹介 毎年、山口県埋蔵文化財センターの主催で、行われている巡回展「発掘された山口」が、

下関市立考古博物館にやってきました(6月21日(日)まで)。今回は、笛給西寺遺跡(防府市)の調査成果が展示されます。また、あわせて特集展示「発掘調査から50年、宮ヶ久保遺跡」も開催します。ぜひこの機会に山口県の最新の発掘調査成果を観光しにのぞいてみませんか。

メイン展示
山口県埋蔵文化財センターが行った、笛給西寺遺跡の発掘調査成果を出土品や写真で解説します。

特集展示
発掘調査から50年 宮ヶ久保遺跡

山口県埋蔵文化財センター



下関市立考古博物館は、国内の主要な弥生時代集落として知られる国指定史跡「綾羅木郷遺跡」に隣接しています。館内には、綾羅木郷遺跡の貯蔵用マヤその出土品のほか、下関市域を中心とした弥生古墳時代の貴重な考古資料を多数展示しています。

所蔵品の中から、多数の優れた弥生木器出土で知られる宮ヶ久保遺跡(山口市)の資料を紹介いたします。

観覧料・駐車場無料
開館時間 / 9時30分~17時 (最終入館16時30分)
休館日 / 毎週月曜日

2026年 5月31日(日)
開場/13:00 開演/13:30

王丹 & 田宇
二胡コンサート

料全席自由 ※3歳未満入場不可
【一般】3,500円/当日4,000円
【高校生以下】1,500円/当日2,000円

場所 螢遊苑 長府製作所記念館
〒752-0978 下関市長府待町2丁目6-45
●JR長府駅から車で約10分
●城下町長府バス停から徒歩5分

予約方法 ※紙チケットの発行はありません
●公式LINEでお問合せ @347xhnd
●電話でお問合せ TEL.090-5379-2708
●メールでお問合せ info@ohtan.com

演奏曲目
● 悠久の一糸符 ● 北の国から
● 月の砂漠 ● 寶馬
● ラストエンペラーのテーマ など

主催 愛胡実行委員会 [お問合せ先] 王丹二胡アカデミー TEL.090-5379-2708

墓じまい無料相談

お墓の解体、改葬、それに伴う各種手続き 供養などわかりやすく説明します。

お墓の事ならおまかせ下さい

墓じまい 6万~	新たに墓を建てる 場所・条件・景色の良い墓地に! 50万~	お墓の引越し 40万~	納骨堂 使用料(30年)4柱 45万~
-------------	-------------------------------------	----------------	---------------------------

相談無料・案内無料・見積無料 下関市役所近く

お墓一筋37年の実績 お墓の店とめかわ

0120-106-148 下関市唐戸町2-16 ☎083-250-6148

市役所 唐戸ドーム 桃太郎 長府 下関駅 サンリブ HPはこちら ●海響館 ●カモンワフ

第44回 下関市立 **名陵中学校** 同窓会総会

MEIRYO SHIMONOSEKI

日時 令和8年 7月4日(土) 14:00 総会・懇親会

参加費 6,000円

会場 シーモールパレス エメラルドの間

※参加費は完全事前振込制のため、当日参加の受付はございません。

事前申込制:6月5日締切 問合せは吉谷(40期)まで Tel:090-1356-2300

名陵 MEIRYO

同窓会HP

NPO法人 芸術・文化 若い芽を育てる会 令和8年度 若手芸術家支援助成金審査

第17回 若い芽オーディション 最終審査会開催!!

Y-mat

一次予選を通過し最終審査会に出場される7名のみなさん(敬称略・50音順)

石川 奈々歩	上西 富美子	大野 瑞季	河野 悟士	星野 悠羽
--------	--------	-------	-------	-------

鳴谷 茉佑子さん ミニコンサートも同時開催!!
昨年度のオーディションで最優秀賞(旧・奨励賞)・音楽賞を受賞した鳴谷茉佑子さんのピアノミニコンサートを審査集計中に開催します! ぜひこちらもお見逃しなく!

山原 さくら 吉越 大晟

2026年6月27日(土) 14:00開始 (13:30頃より準備が整い次第入場開始予定) 下関市生涯学習プラザ 風のホール

入場無料:当日先着順でご案内いたします。

NPO法人 芸術・文化 若い芽を育てる会 Young Musicians and Artists Trust

お問い合わせ NPO法人 芸術・文化 若い芽を育てる会 事務局 080-5626-2010 (担当:ヨシタケ)

※共食とは、一緒に食卓を囲んで共に食べることを指す。何をやるのか、話をしながら一緒に料理を作ることも食事の後に「お話ししたね」と会話をすることも含まれます。



誰かと一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食」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しながら、楽しい食事の機会になります。最近では、家庭環境や生活の多様化などによって、共食をすること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、ゆとりよく食事をする機会を増やしてみませんか。

5月のごちうま食育スローガン
愛をこめていただきます
一緒に食べるのが美味いね!

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。

5/23.sat ▶ 5/29.fri
今週の誕生月占い

- 1 勇気はありますが、軌道修正の時かも。しっかり考えてみて。
- 2 意識は高く、心はあくまでも平常心で。落ち着いて。
- 3 心のコントロールを。感情的にならないで。
- 4 終わるということは、始まるという兆し。よどみなく進みましょう。
- 5 自己投資を。勉強はもちろん、おしゃれや旬の食物もパワーアップの素ですよ。
- 6 努力、チャレンジを。結果はちゃんと着いて来ますよ。
- 7 あなたの「ありがとう」が力になったり輪になったり。出し惜しみはナシですよ。
- 8 気持ちを素直に伝えましょう。弁解は、誤解を招きます。
- 9 諦めていた物に再会。大切にしましょう。
- 10 連絡は密に。誤解の無いよう。
- 11 財布のひもが緩みがち。上限を決めて行動を。
- 12 パートナーに感謝! 厳しい一言は愛情かも。

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

● **男声合唱団コールばんず 創立40周年 第15回 定期演奏会**
 6月7日(日)14時(開場:13時30分)。会場/海のホール。入場料/1,000円。(内容)下関唯一の男声合唱団、コールばんずの皆さんが、創立40周年を記念して、10年ぶりに定期演奏会を開催。浜辺の歌や時代など、抒情歌やポピュラー曲。そしてメインには、組曲「水のいのち」を歌います。問い合わせ/川崎☎090-7779-6471

● **下関ウインドアンサンブル 第87回 ピックアップコンサート**
 6月7日(日)14時(開場:13時30分)。会場/風のホール。入場無料(入場整理券あり)。※入場整理券は当日開場と同時に受付にて配布します。整理券を持っている方のみ入場可能。(内容)下関ウインドアンサンブルのメンバーによるピックアップコンサート。今回は、サクソフォン、フルートのソロステージ、クラリネット四重奏を繰り広げる。問い合わせ/下関ウインドアンサンブル事務局(西部水道機器製作所内 担当:田代)☎083-232-8114

川棚の杜(コルトーホール)
 下関市豊浦町川棚5180 ☎083-774-3855

● **懐かしの歌をみんなで歌いませんか?**
 5月25日(月)13時30分~15時(開場13時)参加無料。定員/200名(当日先着順)。※申し込み不要。(内容)歌で地元をもっと元氣にしたいと活動する4人組と一緒に名歌・唱歌・童謡を歌います。

共食をすることと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高い高齢者ほど、色々な食品を食べている傾向がみられます。

誰を調べたの?	全国7市町に在住する65~90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの?	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性との関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの?	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、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al. Eating Together is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese Who Live Alone. Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21(6), p.662-672 [論文番号61] (Table 2-1, 2-2よりグラフを作成)

出典:「共食をすることでなにがある?」(農林水産省) <https://www.maff.go.jp/j/syokukoku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>

北九州市立警灘緑地(グリーンパーク)
 北九州市若松区竹並1006 ☎093-741-5545
 開園時間(通常)/9時~17時
 入園料/一般150円、小中学生70円

● **「春のバラフェア」**
 開催中~6月7日(日)。休園日/毎週火曜日。(内容)今年は昨年よりスケールアップし、約560種・3,500株のバラが楽しめます。バラグッズやバラの苗木・肥料の販売、バラの人気投票、花と緑の探偵団クイズに答えて巡る、周遊型クイズラリー、香りのバラ展示(5/23・24)など、イベント満載。

Night Rose Garden ナイトローズガーデン
 5月22日(金)~24日(日)17時~21時(最終入園:20時30分)。※小雨決行、荒天中止。夜間入園料/一般500円、中学生以下無料。※17時以降も園内に滞在する方は、夜間入園料が別途発生します。小学生以下は要保護者同伴。チケット

販売場所/都市緑化センター管理事務所(9時~17時)、北ゲート(17時~20時30分)。夜間入園ゲート/北ゲートのみ。(内容)バラをライトアップ。昼とは違う表情を見せる、幻想的な雰囲気。夜のバラ園で優雅なひとときを楽しみませんか(点灯時間:18時~20時50分)。

気分爽快! 家族で歌って踊って
5/30(土) ハッピーショー 観覧無料
 12時~12時30分 家族みんなで歌って!? 踊って、笑って、14時~14時30分 盛り上がる! ※雨天決行
 (会場)野外ステージ(グリーンパーク) (特別ゲスト) なかやまきんに君

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)。

☎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

休日当番医 5/24 sun

- 内科 長府心臓内科 ☎245-2919=長府東待
 小 西☎242-5241=伊倉彦
 島☎266-4008=彦島江の浦
- 小児科 うめだ☎245-5390=長府東待
- 整形外科 あきの☎256-2851=秋根本
- 婦人科 野口☎258-2277=梶栗
- 眼科 網野☎224-0381=竹崎
- 耳鼻科 よねだ☎245-2930=長府中浜
- 豊浦地区 じょうの☎776-5151=豊浦町宇賀
- 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、眼科・耳鼻科:午前中。豊浦地区:9時~17時。

あなたとつながる。サンデー求人 572号

東大和町 A P
もくもくと1人で出来る作業です!未経験者大歓迎!
 職種/①調理補助(包丁は使用しない)[AP] ②惣菜仕上げスタッフ(調理なし)[AP]
 資格/年齢・経験不問
 仕事内容/①調理場での様々な業務をサポート ②惣菜の計量・袋詰め・出荷準備(調理なし)
 勤務地/下関市東大和町2-13-22
 給与/時給1,054円
 勤務時間/①8:00~11:00 ②11:00~14:00
 待遇/厚生/車通勤可、制服貸与、社会保険完備
 応募/まずはお気軽にお電話ください。
 タ食宅配サービス
うちくる
 UCHIKURU SERVICE
 株式会社TFD
 下関市東大和町2-13-22
 ☎083-227-2375 (担当:田中)

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 70,000~140,000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
 下関市神田町17-12
 ☎083-253-0919 [月~土9時~18時(祭日除く)]

秋根東町 P
求ム!! その一歩が未来につながる!! チャレンジするあなたを応援します!
 資格/高卒以上、普通免許(AT限定可) 未経験者大歓迎!
 仕事内容/軽自動車(オートマ)での商品配達 資材の搬入・搬出・整理など
 勤務地/NOZAKI株式会社 (下関市秋根東町3-43)
 給与/時給1,500円
 勤務時間/9:00~17:00 上記時間内で4h以上(応相談)
 休日/日・月曜日(応相談)
 応募/まずはお気軽にお電話下さい。
未経験OK! 成長できる環境!
NOZAKI株式会社
 下関市秋根東町3-43 [定休日:月曜日(10:00~18:00)]
 ☎083-250-7597

募集!!

NOZAKI株式会社
 TEL083-250-7597

週に一度の頑張りでお金の費用が賄える!!
配布員さん募集!
こんな方が働いています。
 あなたのライフスタイルにあわせて空いた時間で楽しく働きませんか?
 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したい!!
 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! 社会や人と関わり合いいたい
随時募集中 他のエリアについても

配布募集エリア

- 中央町(約420部) | 今浦町・竹崎2・3丁目(約230部)
- 中之町・赤間町(約410部) | 安岡駅前1・2丁目(約390部)
- 綾羅木新町2丁目(約440部) | 幡生2丁目(約400部)
- 幡生本町(約280部) | 彦島迫町1・2丁目(約250部)
- 彦島江の浦町6・7丁目(約170部)
- 大坪本町(武久寄り)(約340部) | 大坪本町(藤附寄り)(約150部)
- 永田本町1~4丁目(約350部)

【仕事内容】サンデーしものせきの配布作業及び、チラシの折込作業
【配達方法】徒歩・自転車・バイク等、自由
【配達時間】水・木・金曜の都合のよい明るい時間帯。
【条件】真面目な方ならどなたでもOK。(学生さんはNG)
【収入】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。
 ● Sundayとチラシは自宅までお届けします。 ● 毎週同じエリアを配ります。 ● 団体障害保険に加入していますので安心です!

☎0120-533-351 [受付時間] 平日 9:00~17:00 (毎週日メディアサービス山口) 下関市一の宮卸本町2-3
 お気軽にお問合せください!

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 22金・23土・24日・25月・26火・27水
営業日 営業日 営業日 定休日 営業日 営業日
28木・29金・30土・31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!

お急ぎください!!



TOTOトイレ

値上げ前の特別価格!!
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

- [節水型]
- 自動洗浄
 - おしり洗浄
 - ビデ洗浄
 - 手洗い付き
 - 脱臭機能
 - 壁掛リモコン付き
 - 暖房便座
- ※排芯200です。

工事費込み **75,000円** 税別
82,500円(税込) 最安値!!

3台限定! Panasonic アラウーノ

(壁掛リモコン) 定価259,000円のところ 110,000円(税込) 税別

最安値!! **100,000円** 税別

工事費込み

[節水型] ※写真はイメージ

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

※排芯200です。

超特価!!

システムバス

「寸法」1616 ※写真はイメージ

通常価格882,000円のところ 撤去・廃棄・取付工事費込み

ズバリ超安値!! **600,000円** 税別
660,000円(税込) 工事費込み

屋根・外装塗装工事 After

Before ※写真はイメージ

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

ズバリ超安値!! **700,000円** 税別
30坪の場合 月々7,364円×120回 770,000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
月々10,817円×60回 605,000円(税込) 工事費込み

TOTO 洗面化粧台

[3面鏡]

75cm幅 工事費込み

[本体寸法] 幅60cm×奥行50cm×高さ185cm

定価106,000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
77,000円(税込) ※写真はイメージ

LIXIL 玄関ドア

[本体寸法] 幅850mm×高さ2200mm

工事費込み

定価472,000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
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
<https://www.web-mini.com/nozaki/>



- 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!

