



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**

クリニック電話番号(受付18時まで) **083-242-6411**

●住 下: 下関市秋保西町2-3-7(クレスト内) 区画内全通車線、歩道、自転車道
●診療時間: 10時~19時 / 水・土・日・夜18時迄
●休 日: 毎週月曜、第4日曜、10/26~28 ★クレジットカード利用可

眉アートメイク

24時間受付 / 予約制

WEBから
施術予約&
無料カウンセリング
予約受付中



お店のホームページ



※バケット通信料が発生します

Sunday Selection

普段でも 非常時でも みんなを笑顔に 美味しさにこだわった ロングライフパン

スーパーやドラッグストアのパン売り場で「KOUBO」のロゴが入ったロングライフパン(賞味期限の長いパン)を目にしたことはありませんか。実はそのパン、製造しているのは長府扇町にある『株式会社パネックス 下関工場』。イタリア生まれのパネーネ種(天然酵母)の力で発酵させたパンで、保存料を使わないのに常温で長持ち(最大120日)。いつでも、しっとりふんわりとした優しい味わいのパンが楽しめる、年齢を問わず評判です。包餡(あんぱん・クリームパン他)、デニッシュ(チョコ・十勝バター他)、クロワッサン、パイなど、約30種もの豊富なラインナップも魅力。一番人気は、長野県産りんごジャムに果肉がゴロッと入った「アップルパイ」。季節限定で渋皮栗あん入り「マロンパイ」が登場中! また、お得にパンを買うなら、菊川町田部にある『PANEXロングライフパン 工場直売所』が狙い目。アウトレットのため、形は不揃いですが味は一級品。「パン詰め合わせ(20個入)」がなんと1,000円(賞味期限は14日以上)。何が入っているかは袋を開けてのお楽しみ。※「サンデー見た」で、「パン詰め合わせ(20個入)」を購入の方に「パン1個」をプレゼント(期間:10月30日(金)まで)。

PANEXロングライフパン 工場直売所

下関市菊川町田部371-8 TEL.083-250-6124 [定休日] 土曜日・日曜日
[営業時間] 10:30~16:30 ※売り切れ次第終了



学研教室には

幼児入会金0円
キャンペーン実施中!

(12月16日付入会まで)

夢中になって勉強する子
を育てるひみつがあります。

秋の無料体験学習

秋は、これまでの学習を定着させる大切な時期です。
学研教室なら、一人一人のペースで「わかる」を積み重ね、無理なく基礎学力を伸ばせます。

対象 小学生・中学生・幼児(年少・年中・年長)

教科 算数(数学)・国語・英語

内容 学力診断テスト / 2回の教室学習と家庭学習

※英語 中学生については教室にお問い合わせください ※幼児のえいごは年長のみです

入会のご案内

入会金 **5,500円**(税込み)

月謝 週2回

算・国2教科 **9,680円**(税込み)
算・国・英3教科 **14,520円**(税込み)

※幼児週1コースもごございます。
※中学生の月謝はお問い合わせください。

読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語

0・1・2歳 Petit Pas
ちいさなわくわく、
おおきくそだつ!

参加親子募集中!

学研エデュケーション
北九州事務局

北九州市小倉北区米町2-2-1
新小倉ビル105

お問い合わせ・お申込みはこちら
093-522-6098
【受付】月曜日~金曜日 9時~17時(祝日を除く)

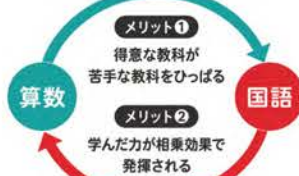
学研教室のHPはこちら

©学研教室

算数・国語を同時並行で学ぶから伸びる!

学研教室の特長は、算数・国語の2教科を切り離さずに学習するところです。なぜなら算数・国語はすべての教科の基礎であり、同時並行して学習することによって2教科とも伸びる可能性が高くなるためです。学研教室はこの教科横断的教育を、開設以来行ってきました。予測困難な未来を生きる子どもたちにとって、こうした学習の習慣が学びの強固な基盤となっていきます。

筋道を立てて考える力を養う



読む力・書く力はすべての学力の土台

算数

計算だけでなく、文章題や図形にもしっかり取り組むから
基礎学力も思考力も身につきます!

国語

漢字や言葉の決まりを系統化して定着させるから
読解力も表現力も身につきます!

英語

楽しみながら英語が好き!という気持ちを育み
自分の言葉で発信できる英語力が身につきます!



学研教室の せんせい募集中!

- お仕事内容** 幼児・小学生(中学生)を対象とした、算数・国語・(英語)の学習指導です。
- 時間** 週2~4、午後3~6時位のお仕事です。
- 場所** ●ご自宅の空き部屋
●集会場などの貸し会場など
- 収入** 月額5万~10万以上可能です。



せんせい
詳細は
こちらから



黒ノ樂 Street Session

14時〜15時

mahi フラダンスショー

12時
12時45分

秋のみのりガラポン抽選会

1000円以上の買い物や食事、温泉利用で、1回ガラポンチャンス！

10時〜16時

※景品がなくなり次第終了

道の駅 蛸街道西ノ市

10月18日(日) 道の駅 蛸街道西ノ市で、『美味しい、楽しい秋の味覚が大集合！秋の収穫祭』を開催。豊田町で収穫された様々な自慢の味覚、ライブや楽しいイベント、豊田町の秋の風情も一緒に楽しんでみませんか？

秋の収穫祭

食べて、遊んで、道の駅 蛸街道西ノ市で秋を満喫！

10月18日(日)

場所：道の駅 蛸街道西ノ市

下関市豊田町中村876-4

下関市内から車で約50分。国道9号線を長府方面へ小月から長門方面へ左折し、菊川を抜け豊田方面へ車で約20分



お菓子進呈

10月31日(土) 10時〜12時

対象：小学生以下。仮装コスプレ、蛸の湯へ来場の子供生以下の子どもへお菓子をプレゼント！※数量限定

10月27日(火) 全体休館日

道の駅 蛸街道西ノ市

TEL 083-767-0241

蛸の湯

道の駅 蛸街道西ノ市に併設する「西ノ市温泉 蛸の湯」。

特長は、触れた瞬間、とろとろと感するアルカリ性の湯。別名「美人の湯」とも呼ばれる。リピーターの絶えない名湯です。秋の澄んだ空気の中、心身が温まる温泉で癒やなひとときを過ごしてみませんか？

●営業時間：10時〜21時(最終受付20時)

●料金(通常)：大人(中学生以上) 850円、小人(小学生) 400円、幼児未就学児 100円、2歳以下無料。※下関市内在住の65歳以上800円(要証明書)

道の駅 蛸街道西ノ市 蛸の湯

ちびっこおもちゃま

対象：小学6年生以下

15時30分〜

「ご飯のお供」試食販売

豊田町産原木乾燥椎茸の販売

特製豚汁と味噌の販売

わくわくワークショップ

ヤマメのつかみどり

蛸の手湯体験会など

公益社団法人 下関法人会

入場無料 講演会・講座開催のご案内

林 眞一郎氏講演会

テーマ：下関市 令和9年度展望

講師：有限会社ウエストランド 林 眞一郎氏 (下関市議会議員)

日時：令和8年10月29日(木)

開場 17:30 ●講演会 18:05〜19:00

場所：勝山公民館 第1研修室

下関市秋保南町2-4-33 TEL.083-256-2779

【主催】公益社団法人 下関法人会 北浦支部

下関市政講座

テーマ：トップギアで挑み続ける下関市の取り組み ～世界に誇れる下関へ～

講師：下関市副市長 島崎 敏幸氏

日時：令和8年11月9日(月)

開場 18:30 ●講演会 18:40〜19:30

場所：みもすそ川別館

下関市みもすそ川町23-15 TEL.083-222-3357

【主催】公益社団法人 下関法人会 東部支部

参加希望者は、法人名(個人参加は記入不要)、参加者氏名をご記入の上、法人会事務局 FAX.232-6245 へ事前にお申込みください。

お申し込みお問合せ先 公益社団法人 下関法人会 事務局 TEL.083-232-6235 FAX.083-232-6245 〒750-0004 下関市中町6-4 大和交通ビル 4階

http://www.shimoho.com/events/ 下関法人会 イベント情報 検索

公益社団法人 下関法人会 HP イベント情報ページにリンクします。

郷音の宴

2026年 11月29日(日)

開場：午後5時30分 お食事・午後6時 公演：午後7時15分

ひびきのうたげ

¥20,000. (旬のおもてなしの料理付き)

※お飲み物は別途料金となります

ピアノ伴奏 sasapong Yammy*(ヤミー)

下関の歴史ある古申屋の座敷で、Yammy*の歌と旬が織りなす極上のハーモニー

KOGUSHIYA 古事屋

下関市長府南町5-15

tel.083-245-0051

※定員35名 ※締切は定員に達し次第

【キャンペーン実施期間】2026.10.17(土)〜31(土)

※写真は「うな重(上)」です。

今年最後のキャンペーン!!

うな重の旬は今からです!!

寒い季節に脂が乗った旨み豊かなうな重をどうぞ。

うな重(上) 通常2,400円(税込)を

店内飲食・お持ち帰りともに **1,980円(税込)**にてご提供!!

大衆屋うな吉 金沢羅店

〒750-0058 下関市金比羅町12-12

お持ち帰りご予約 **080-9873-3000**

【駐車場】12台 【定休日】不定休 【営業時間】11:00〜20:00 ※夜営業は、前日まで要予約

下関市長府扇町 PANEX 業務拡大、スタッフ増員。

総合職(製造・正社員) 10名募集

月給**22〜40万円**

パンづくりを支える仕事です。

小麦粉・イーストなどの材料を混ぜ、成形・焼成・包装・箱詰めまで担当。製造を学んだ後は、将来の管理責任者候補として活躍できます。男性も女性も活躍中!!

福利厚生も充実!

イタリア旅行 研修旅行・食卓会 クリスマスケーキプレゼント 会費制リゾートホテル 誕生花プレゼントなど

勤務時間 24時間内で8時間※シフト制

休日 年間123日(夏・冬4日づつ)+有給・慶弔休暇など

★1ヶ月が31日ある月/月10日休み ★1ヶ月が31日未満の月/月9日休み

初任給 月給**220,000円〜400,000円**(手当有)

手当 通勤・職務・技能・日曜出勤

昇給 年1回 賞与 年2回※6月・12月、昨年実績に基づく

保険 健康・雇用・厚生年金・労災

その他 産休・育休取得実績あり・退職金制度あり(勤続5年以上)

選考 一般常識・簡単な計算問題・面接

詳細はこちら

応募フォーム

製造スタッフ(パート) 時給1,250円〜

パンの製造から出荷までの作業全般。小麦粉、イースト等の材料を機械で混ぜ合わせ、パン生地をオープンで焼き上げ、包装した後に箱詰めして出荷します。

勤務時間 24時間内で週3日/4時間勤務〜 ※勤務時間は希望を考慮します

休日 シフト制

初任給 時給**1,250円**〜

★深夜勤務は時給UP!!

★22時〜翌5時は時給1,563円(手当含む)

★土日祝は時給+50円UP!!

資格 無資格・未経験大歓迎!

保険 社会保険(各種保険は加入要件による)

その他 福利厚生も充実!制服貸与、社割制度あり等

応募 まずはお気軽にお電話ください。

休憩時間はパンが食べ放題!

今がチャンス!!

19時〜翌5時

の間でシフト制

左記の地図QRから現地までの経路案内が表示されます

右記の地図QRから現地までの経路案内が表示されます

VOICE 読者のお便り

わが家にはペットはいませんが、写真を見るだけでも笑顔になります。「ワタシだけに見せるとっておきの姿」(9/19・1584号掲載)はとても良かったです。癒されました(60歳・主婦)。ペット写真が可愛くてほっこりします(50代・会社員 女性)。

うちはペットが飼えないので皆さんのペットの写真を拝見して楽しませてもらいました(40代・パート 女性)。動物愛護週間に合わせたペットの写真をみると、また犬を飼ってみたいと思いました(60代・男性)。

下関市立歴史博物館開館10年
開戦160年特別展

幕長戦争



開催中 11月29日(日)

場下 下関市立歴史博物館
下関市長府川端2-27
083-241-1080

下関市立歴史博物館開館10年を記念する特別展
開戦経緯や戦いの趨勢
その意義を紹介いたします



リトグラフ JAPANESE GUN BOAT "FUSUYAMA" (船の科学館蔵)

慶応2年(1866)6月、防長両国を包囲した幕府・諸藩の軍勢から、萩藩を始めとする長州軍との間で幕長戦争(第2次長州征討、四境戦争、長州戦争)の火蓋が切られました。この危機に際して萩・長府・徳山・清見・岩国各藩は、一致して徹底抗戦の意思を固めていました。一方の征長軍は、大軍と最新鋭の軍艦などを擁しながら連携を欠く状況でした。

戦いは、大島口・芸州口・石州口・小倉口の各方面で繰り広げられましたが、薩摩藩による長州軍への間接的援助や將軍徳川家茂の死去などによって、征長軍は撤退。翌年1月に戦争は終結します。長州軍を破ることができなかった幕府の権威は大きく失墜し、幕長戦争は幕末史の重要なターニングポイントとなりました。

Present プレゼント
会期中、展示を鑑賞した方から抽選で100名にオリジナルグッズをプレゼント!



「観覧料」
一般 700円
大学生等 400円
18歳以下の方は観覧無料。
市内在住の65歳以上の方は350円
(※1人1枚のみの有効証明書を)

場下 下関市立歴史博物館
金・特別展観覧料
画展示室

展示解説
10月28日(水)・31日(土)
11月25日(水)・28日(土)
時間:各日11時40分~12時10分
※内容は日替りも同じ。時間は多少前後する可能性があります。
場下 下関市立歴史博物館 企画
※講座の申し込みは電話または博物館受付にて
083-241-1080

学芸員のオススメ

初公開となる幕府軍艦富士山のリトグラフや萩藩家老福原越後の画像、近年発見された坂本龍馬宛の木戸孝允書状など、見所資料多数です。
藩主の無実を訴えるべく上洛した萩藩家老



特別展 関連講座
①幕末期長府藩の軍制改革
10月28日(水)・31日(土)
②長府藩と小倉口の戦い
11月25日(水)・28日(土)

外壁屋根

がいはき やね

リフォーム相談会

10月25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?

塗装・増改築・リフォームの事なら! 株式会社オムラ 平日9~18時(不定休)

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

配達員さん募集!

給与は月あたり 70,000~140,000円
配達地区は面談の上
資格 要原付免許 勤務時間 AM2:00より1~2時間程度
お問い合わせ受付時間 月~土9時~18時(祭日除く) 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!

毎日新聞山の田販売店 下関市神田中町17-12 ☎(083)253-0919

納骨棟・樹木葬が誕生しました!

住吉神社近く! 新下関駅から車で5分!
お墓じまい不要の
新規分譲開始

マンションタイプ納骨棟
メモリアルエンディングハウス
30年保証・60年間の墓地使用料・スタンダード納骨
全65戸 44万円(税込)
骨納骨納骨/4層~66万円(税込)~5層~77万円(税込)~
新着型サイエンスタイプ(骨納骨納骨:2層×10坪~4層×40坪~5層×10坪)

メモリアル樹木葬
30年保証・60年間の墓地使用料・スタンダード納骨
24区画 66万円(税込)
骨納骨納骨/4層~66万円(税込)~5層~77万円(税込)~
新着型サイエンスタイプ(骨納骨納骨:2層×10坪~4層×40坪~5層×10坪)

蒲生野の丘びき墓苑
24区画 新規分譲開始!
38.5万円(税込)
樹木葬
宗門宗派不問
駐車場あり・水道設備あり

維持管理費不要/基本価格のみで30年間または60年間使用できます。ご納骨から30年または60年後に合祀します。

大切な人に伝えたい「こころ」で出会う「こころ」でつながる
~大切な人に伝えたい「こころ」で出会う「こころ」でつながる~
(株)石福 ☎0800-100-1429 おはかのいしふく 検索
下関店 下関市光町3-9-17 ☎083-248-5445 https://ishifuku.net/

経営者のみなさま

その悩み、商工会に話してみませんか?

経営相談から専門化派遣まで商工会がサポートします!

賃上げ・最低賃金引上げ
エネルギー価格・物価高騰
省力化促進・人手不足
デジタル化
米国関税
インボイス制度電子帳簿保存法

お近くの商工会にご相談ください!!

山口県商工会連合会
山口市中央4丁目5-16 TEL083-925-8888 (受付時間/平日9:00~17:00)

令和7年度補正 事業環境変化対応型支援事業

高校生の方も 定額制の安心コース! AT限定

修了検定、卒業検定は 何度受検しても無料!

技能補習料金は 何時限乗っても 無料!

皆様の入校をお待ちしています!

山陽自動車学校
下関市長府高場町1-1
0120-645-048

VOICE
読者のお便り

秋を感じる情報が増えてきました。夏は暑さでどこにも行けなかったの、サンデーを参考に出掛ける計画を立てています(50歳・主婦)。いろんなイベントがすぐわかり、いいですね(64歳・女性)。

興味のある内容が多くて...!!特に映画は毎回チェックして楽しみにしています。イベント情報も同様です(69歳・女性)。週1回、サンデーが来るのがとても楽しみです。何かいい情報はないかなあ〜と老眼鏡をかけながら見えています(58歳・会社員 女性)。

過去最高の75店舗の個性豊かなパンが集結！キッチンカーも多数集結し、芝生広場で、ピクニック気分を楽しめます。

秋の北九州パンまつり
過去最高の出店数 **75店舗**
あなたの好みのパンがきっと見つかる2日間！
10月24日(土)・25日(日) 各日11時～16時
会場 北九州勝山公園大芝生広場
北九州小倉北区内3
【鹿児島本線 JR 西小倉駅】下車、徒歩約11分
問合せ MES(門司港イベントサブライ) 080-9100-6788

10月24日(土)・25日(日) 各日11時～16時
会場 北九州勝山公園大芝生広場
北九州小倉北区内3
【鹿児島本線 JR 西小倉駅】下車、徒歩約11分
問合せ MES(門司港イベントサブライ) 080-9100-6788

10月24日(土)・25日(日) 各日11時～16時
会場 北九州勝山公園大芝生広場
北九州小倉北区内3
【鹿児島本線 JR 西小倉駅】下車、徒歩約11分
問合せ MES(門司港イベントサブライ) 080-9100-6788

10月24日(土)・25日(日) 各日10時～16時
会場 長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会

10月24日(土)・25日(日) 各日10時～16時
会場 長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会
長府企業フェスタ実行委員会

第21回長府企業フェスタ
10/24-25
長府企業フェスタ実行委員会
083-249-1755
平日及びフェスタ開催日(10/24～25)の8:30～17:00

地域振興クーポンキャンペーン
実施期間 12月31日(木)まで
終了 電子割引クーポン利用期間9月13日(日)～11月30日(日)
地域振興クーポン券利用期間:9月13日(日)～12月31日(木)
地域振興クーポン券受取期間:9月13日(日)～12月13日(日)
詳しくはコチラ
地域振興スポーツボートレース
地域振興クーポンキャンペーン2026 運営事務局 TEL:080-2574-5505
〒751-0817 下関市一の宮町本町2-3

電子割引クーポンの利用及びスタンプラリー終了のお知らせ
ご好評につき、予定しておりました地域振興クーポンの発券上限枚数に達する見込みとなりましたので、2026年10月18日(日)をもって、『電子割引クーポンの利用』および『スタンプの獲得』を終了いたします。
地域振興クーポン券の受取・使用期間につきましては、以下のとおりとなりますので、ご注意ください。
【受取期間】2026年12月13日(日)まで 【利用期間】2026年12月31日(木)まで
ガラポン抽選会&商品引換カレンダー
【引換場所】ボートレース下関 特設ブース 【引換時間】下記日程【★】の14時～20時
11月
S M T W T F S
1 2 3 4 5 6 7★
8★ 9★ 10★ 11★ 12★ 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22★ 23★ 24★ 25★ 26★ 27 28
29 30
12月
S M T W T F S
6 7 8★ 9★ 10★ 11★ 12★
13★ 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

無着色 訳あり!!
本場博多仕込みの辛子明太子
たっぷり1kg!
無着色訳あり「切れ子辛子明太子」
200セット限定
お一人様4セットまで
賞味期限 180日(冷凍可)
約50杯分!!
贈答用なら10,000円相当のボリュームが...
袋が破れてしまっただけで、味は本場博多の一級品。無着色だから、毎日食べても安心。1kg(1パック)どっさりお届けします。
訳あり(切れ子) 無着色 博多仕込み辛子明太子
1パック(1kg)通常価格4,300円のところ
特別価格 **3,980円** (税込) 送料無料
通常送料1,000円 代引手数料330円(税込)
2セット以上ご購入で **代引手数料無料** 代引手数料330円
さらに 3～4セットご購入で 人気の有明産味付け海苔(30枚入り)もプレゼント!!
ご注文はお電話で(24時間受付)
050-1883-6019
WEBからはこちら
食べ大海?えびすや 大豊食品株式会社 0860-0057 熊本県熊本市西区八鳥町745-5



第12回 グリーンハイキング
みんなで歩いて、きれいなまちに!

川棚温泉から国指定天然記念物 川棚のクスノキの森まで
沿道のゴミを拾いながら往復を歩きます。

実施日 **11月3日(火)**
スタート受付 **9時30分**
スタート **10時**

集合場所 **川棚の杜まちなか広場**
下関市豊浦町川棚5-180

《申し込み・問い合わせ》 ☎083-774-3855

※参加希望の方は、上記記載の連絡先へ申し込みください。

スケジュール
「集合場所」川棚の杜まちなか広場 スタート受付 9時30分、スタート 10時、折り返し 11時、国指定天然記念物 川棚のクスノキの森へ「ゴール受付」12時30分、14時、随時解散。

持ち物
帽子、軍手、飲み物、昼食。小学生以下は保護者同伴で参加ください。※ゴールで「ガラポン抽選会」あり(数に限りあり)。

小雨決行・荒天中止
開催当日の朝7時に川棚の杜のウェブサイトにて開催・中止情報を更新します。もしくは川棚の杜(上記連絡先)までお問い合わせください。

川棚の杜まちなか広場
三春堂、瓦そば本舗、川棚グランドホテルお多福、川棚ゆめマート、豊浦総合支所、川棚温泉駅

JR川棚温泉駅より車で約5分

川棚のクスノキの森

貸し農園利用者募集! 初年度1ヶ月分 引きき有!

新下関のゆめシティやコスパ近く、4カ所貸し農園を展開中。9区画を追加募集する。

1区画 16㎡、46㎡で年間参加料は1区画6600円、11万6500円。中心価格帯1万4000円。初年度は1ヶ月分が無料となる。井戸または農業用水道も設置しており、駐車場も完備。

利用者の多くが初心者で、畑のメンテナンスや手入れの相談などはいつでも対応してもらえます。現在は幅広い年齢層の世帯が野菜や花づくりを楽しんでいます。

「食の安全が危惧される昨今、自分の手で安心な食材を作ってみませんか? 種まきから収穫までの喜びを一緒に味わいましょう!」

お問い合わせ先
ファミリー健康農園「太陽」
(下関市延行) [代表: 植村 守]
携帯電話: (070) 1471-3247
tel/fax: 083-256-8398

サカイ引越センターから
サンデーしものせき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 お電話の際は特別優待コード483769をお伝え下さい

0120-06-1141 483769

※すでに別の窓口からお見積りをご依頼されている場合はこちらのご優待は対象外となりますのでご了承ください。

モニター満足度 **94%** 崩れ知らずで 1日中「涼顔」キープ!

※自社調べ、アンスアの化粧品モニターを実施した17名のうち、「期待感と比べて実際の満足度はいかがでしたか?」という質問に対し、「5」とも満足、「4」満足」と回答した16名の割合。

日焼け止め下地
アンスア 耐汗UVプライマー (25g)
通常価格 5,600円(税込6,160円) **なんと半額以下!**
特別価格 **2,700円** (税込2,970円)
[1世帯1回限り1個まで] ※送料別

大変多くのご注文を頂いております。お申し込みはお早めに。

0120-783-683 キャンペーン番号 **UV07**

受付時間 午前9時～午後6時(年末年始を除く)

【お申込みについて】商品のお届けは3～7日程度。送料全国一律660円(税込)、11,000円(税込)以上で送料無料。お支払いはクレジットカード、後払い(コンビニ・郵便局・楽天銀行・d払い・FamiPay)、代金引換をご利用いただけます。後払い手数料220円(税込)、利用限度額55,000円(税込)。払込票は商品に同封、またはご購入者様住所へ郵送されます。発行後14日以内にお支払いください。お支払い期日を過ぎた場合、延滞事務手数料が加算される場合がございます。後払い「審査NG時は代金引換(手数料330円)へ変更となります。返品は未開封の商品に限り、商品到着後8日以内まで承ります(返送料お客様負担)」。パッケージは予告なく変更となる場合があります。個人情報保護に厳重に管理しております。詳細はプライバシーポリシーをご確認ください。お電話では、お預け明細書の返送をお願いしております。弊社からのアンケートにご回答いただき、返金保証対象となった方のみ返金保証をご利用いただけます。予告なく返金キャンペーン及び申込方法等が変更になる場合がございます。

sai-sai 〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名1-15-33 福岡セントラルビル5F

顔汗ブロック! 耐汗UV下地

※1 汗・皮脂を吸着する下地で物理的に汗を抑えること

感動 point 1 特殊パウダーで汗、皮脂を吸収! 顔汗を物理的にブロックし、メイクをキープ!

特殊な吸着パウダーが、汗の出口に「耐汗密着ヴェール」を形成。あふれる汗や皮脂を吸着し、肌表面はサラサラ! メイク崩れを防ぎ、朝の仕上がりキープします。

point 2 ソフトフォーカス効果でくすみを飛ばし、毛穴をつるんと魅せる!

微粒子パウダーが肌の上で光を乱反射させ、まるでフィルターをかけたように、毛穴の凹凸や小ジワをふんわりカバー!

point 3 最高クラスの紫外線防止効果でシミを防ぎながら、日中もスキンケア。

※1 耐汗機能を備えながら、最高クラスのUV効果でシミを防ぎます。さらに美容液成分配合で一日中うるおいに満ちた肌に。

厳選美容液成分配合でうるおいもキープ!

※2 (ジメチコン/ビニルジメチコン)クロスポリマー・シリカ(吸着・体質原料) ※3 メイクアップ効果による ※4 酸化チタン(整肌成分) ※5 日焼けによるしみ・そばかすを防ぐ

市民公開講座 限定150名 (応募多数の場合は抽選)

医療健康シネマ&トーク

映画上映「ぼくたちの家族」

11/28 [土]

WEBでお申込 QRコードはカメラを起動して撮影

【場所】小倉昭和館(北九州市小倉北区魚町4丁目2-9)
【時間】14:00～16:30 (開場13:30) ※終了時間は、前後する場合があります。ご了承ください。
【講師】小倉記念病院 副院長兼脳神経外科主任部長 波多野 武人

往復ハガキ・WEBでお申込 締切/11月14日(土) 必着

①医療健康シネマ&トーク ②氏名(フリガナ) ③住所 ④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①～④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

【問い合わせ】一般財団法人 平成紫川会 TEL093-511-2058 小倉記念病院 市民公開講座 検索

運動の目安

成人
息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上

高齢者
有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動(体操等)など多要素な運動を週2〜3日

※5〜6回で1セット、1日3セット行いましょう。

筋トレ

負荷をかけ、筋力を高めることで基礎代謝量が上がり、太りにくい体をつくる。

(例)腹筋、足上げ、ダンベル運動

有酸素運動

脂肪を燃料とするため、効率的に体脂肪を減らすことができる。

(例)ウォーキング、ラジオ体操、水泳

2つの運動を組み合わせると効果的

脂肪を燃料とするため、効率的に体脂肪を減らすことができる。

運動で期待できる効果

- 心肺機能の向上 ●がん予防
- 老化予防 ●骨が丈夫になる
- 生活習慣病予防
- 肥満予防・解消 ●ストレス発散など

無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

日本では、3人に1人以上が運動不足といわれており、運動不足が原因で年間約500,000人が亡くなっているといわれる研究結果もあります。運動不足は、身体に様々な悪影響をもたらします。この機会に、自身の生活を振り返り、運動を習慣化しましょう！

10月のテーマ 身体活動・運動

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。

10/17.sat▶10/23.fri 今週の誕生月占い

- 1 パワースポットで運氣を上げましょう。近くの神社参り、いいですね。
- 2 家族との親睦を深めましょう。大きなパワーが生まれますよ。
- 3 空回りしやすい週。落ち着いて、確認を心がけて。
- 4 不用意な言葉で人を傷つけないで。お口を引き締めて！
- 5 気持ちが進まない時はハッキリお断りを。大切な事です。
- 6 人との繋がりを大切に。人の輪は宝です。
- 7 周りを見て！あなたを支えている人に手を差し伸べて、聞いてあげるだけでいいのです。
- 8 人のふり見て我がふり直せ。嫌だなと思うことを見たら、あなたは決してやらないことです。
- 9 話は最後まで聞く。大切な事、聞き逃しませんよう。
- 10 見切り発車はいけません。勢いだけの行動は避けましょう。
- 11 約束は必ず守りましょう。前もっての確認は是非！！
- 12 努力の成果が実る時。陰日向なく努めましょう。

占・マリオ【予約専用電話 ☎080-1788-3751】

休日当番医 10/18 sun

- 内科** 柏 村 ☎248-5333 = 長府松田
いとう 腎 ☎253-0211 = 山の田本
西尾病院 ☎223-8138 = 竹 崎
- 小児科** 石 川 ☎249-5830 = 伊倉新町
- 整形外科** 野 村 ☎253-6868 = 綾羅木本
- 婦人科** すずらん ☎252-2200 = 大学町
- 眼科** と ね ☎266-2000 = 彦島江の浦
- 耳鼻科** し ん ☎250-3387 = 三 河 町
- 調理学** 青 柳 ☎287-0563 = 菊川町下岡
- 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。
- 10月から診療時間に変更になります！**
- 診療時間 内科・小児科・整形外科・婦人科：9時～17時、眼科・耳鼻科：9時～12時(午前中)。
豊浦地区：9時～12時(午前中)。
- 受診前に、必ず各医療機関に問い合わせを！

「ロコモ」って知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略であり、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、身体能力が低下した状態をいいます。進行すると、介護が必要となる可能性が高くなります。いつでも健康で自立した生活を送れるように、若い頃から運動習慣を持ちましょう。

「ロコモ」を予防する「片脚立ち」

① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ。

② 床につかない程度に片脚を上げる。

※左右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

「ロコモ」を予防する「スクワット」

① 足を肩幅に広げて立つ。

② お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ(膝がつま先より前に出ない)、ゆっくり元に戻る。

※5〜6回で1セット、1日3セット行いましょう。

「ロコモ」を予防する「スクワット」

① 足を肩幅に広げて立つ。

② お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ(膝がつま先より前に出ない)、ゆっくり元に戻る。

※5〜6回で1セット、1日3セット行いましょう。

「ロコモ」を予防する「スクワット」

① 足を肩幅に広げて立つ。

② お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ(膝がつま先より前に出ない)、ゆっくり元に戻る。

※5〜6回で1セット、1日3セット行いましょう。

歩き方のポイント

- 視線はやや遠くに。
- 歩幅はいつもより広めに。
- 肘はやや曲げてしっかり振る。
- 呼吸は自身のリズムで。
- つま先でしっかり地面をける。
- 胸を張り、背筋を伸ばす。

目標歩数
18歳〜64歳 8,000歩
65歳以上 6,000歩

1,000歩はどのくらい？
距離：600m〜700m
時間：約10分

手軽に始められるウォーキングがおすすめです

山口県公式ウォーキングアプリ「やまぐち健康アプリ」
歩数や距離、消費カロリーなどが表示される。
体重、血圧などの健康状態を記録できる。
ウォーキング(歩数)や健康(検診)の受診などを記録する際に、ポイントが貯められる。

ときわミュージアム
宇部市野中三丁目4-29 ☎0836-37-2888

●ときわミュージアム「秋のバラ展」

10月17日(土)〜11月8日(日)9時30分〜16時30分(最終入館16時)。休館日/10月20日(火)・27日(火)・11月4日(水)。料金/植物館入館料が必要(一般300円、70歳以上200円)。※高校生以下無料。会場/世界を旅する植物館内。〈内容〉保有する約270株の秋バラを展示。普段は入られないバックヤードを開放するほか、10月24日(土)・25日(日)18時〜21時(最終入館20時30分)には、大人気の夜間ライトアップ「ローズナイト」も開催。その他イベント盛りだくさん。

催し・展示・講座

●第12回 下関カッターレース

10月18日(日)8時30分〜17時。※雨天決行、荒天の場合中止。場所/下関漁港市場前面海域(下関市大和町1丁目16-1)。入場・観覧無料。

「内容」全国から73チームが集結し、カッターレースを繰り広げます。また、児童向けの体験イベント(ロープワーク、タッチングボールなど)、キッチンカーの出店なども予定。※駐車場に限りがあります。当日は公共交通機関を利用して来場願います。ペットは同伴できません。※出場受付は終了しています。問い合わせ/下関カッターレース実行委員会事務局(桑原) ☎070-7568-3721

●スケッチ・淡彩画クラブ作品展 in shimonoseki

10月21日(水)〜29日(木)10時〜17時(初日12時〜、最終日15時まで)。※月・火曜休館。場所/蜷塚(下関市長府侍町2-6-45 長府製作所記念館)。観覧無料。〈内容〉淡彩画は鉛筆やペンで線を描き、透明水彩絵の具で彩色した水彩画。下関教室・新下関教室のクラブ員8名がスケッチを楽しみながら描いた作品と講師の作品を約30点展示。問い合わせ/宮田(講師) ☎090-7998-4520

●グループ工房 我々遊士(ががゆうど)

邦楽会員作品展

10月29日(木)〜11月3日(火・祝)10時〜17時(入場は16時30分まで)。場所/菊川老人福祉センター・大広間(下関市菊川町下岡508-1 菊川温泉「華陽」の隣)。入場無料。〈内容〉自然豊かな菊川に開窯して24年。11名の仲間(50代〜80代)が、1年作りためた食器、花器、来年の干支「羊」の置物など、約500点を展示即売。コーヒー(蛙の匣)、パン(小月パン工房)、シフォンケーキ・ちらし寿司(古民家カフェ甘々香)の販売もあり。売上金の一部は社会福祉に寄付。問い合わせ/加藤 ☎090-2801-5947

週に一度の頑張りで趣味の費用が賄える!!

配布員募集!

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なら時間とお金の両方、仕事がしたい!!

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たい

配布募集エリア

安岡3丁目・大字安岡(約270部) | 伊倉本町(約470部)
武久町2丁目(新垢田寄り)(約280部) | 山の田中央町(約220部)
一の宮町5丁目(約380部) | 熊野町1丁目(約160部)
吉見本町・古宿町・竜王町(約470部)
安岡町2丁目(約240部) | 豊前田町1・2・3丁目(約110部)
長崎本町・長崎中央町・関西本町(約140部)
豊浦町豊洋台2丁目・豊洋台新町(約300部)
幡生本町(文教台周辺)(約290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。(未成年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ますので安心です!

フリーダイヤル ☎0120-533-351 [受付時間] 平日 9:00〜17:00 (毎月メディアサービス山口 お気軽にお問い合わせください!)

下関市一の宮卸本町2-3

彦島西山町 A P

短期スタッフ募集/ふく加工品の盛付け・箱詰めを行う軽作業!

職種/製造補助・梱包スタッフ(年末までの短期募集)
資格/未経験OK、即日勤務OK、簡単な軽作業
仕事内容/ふく加工品の盛付け・加工ラインの簡単な補助・ギフト商品の箱詰め・出荷作業の補助
※包丁作業なし ※どなたでもできる軽作業です
※年齢・経験不問(初めてのの方も歓迎)

勤務地/株式会社ダイフク(下関市彦島西山町5-9-48)
給与/時給1,200円〜1,300円
①10〜11/15迄:時給1,200円
②11/16〜12/31迄:時給1,300円

勤務時間/8:00〜16:00(12:15〜13:00休憩)
★短時間勤務の相談OK ★週3〜5日で相談OK
休日/日曜、他★家庭都合の休み相談OK
待遇・福利厚生/車通勤OK、制服貸与、社会保険完備、交通費支給(会社規定による) ※支給条件・上限額は当社規定による
応募/まずはお気軽にお電話ください。
「短期バイト希望」とお伝えください。

株式会社ダイフク
下関市彦島西山町5-9-48
☎083-267-1729 (担当:採用担当)

山の田・川中周辺 A

配達スタッフも同時募集!!

職種/集金スタッフ
仕事内容/お仕事は、毎月25日〜翌月3日までです。
あなたの都合で働けます!

勤務地/山の田・川中周辺
給与/《集金額の5%で》月あたり30,000円〜100,000円
※集金件数で変わります

応募/電話連絡後、面談致します。
まずはお気軽にお問合せください!

その他/短時間で高収入!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)]

大坪本町・大和町 正 P

グループ中核会社との合併で、平和鉄工所事業部として新たに始動。従業員5,000名超の安定企業です。

職種/★下関市大坪下関工場
①経理事務(1名)
★大和町事業所
②油圧機械の洗浄・加工・組立・塗装検査及びそれに付帯する業務【正】

仕事内容/①経理事務全般!
給与/①時給1,200円〜2,000円
※決算業務経験者、税務・会計処理経験者は大幅に優遇
②時給1,700円
※残業含む月総額30万以上可各種手当含む

勤務時間/①9:00〜17:00(1日3時間以上)
※出勤日数相談可
②8:00〜17:00(土日休2日)
※年間休日128日・残業月20時間前後

株式会社 平山 平和鉄工所事業部
下関市大坪本町39-10
☎083-224-2321 (担当:採用課)

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

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!

10月 16金・17土・18日・19月・20火・21水
営業日 営業日 営業日 定休日 営業日 営業日
22木・23金・24土・25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!

※写真はイメージ

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

[節水型]

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

※排芯200です。

壁掛リモコン

値上げ前の特別価格!!

お急ぎください!!

超特価!!

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

[節水型]

- 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。

自動洗浄 自動開閉

工事費込み **150,000円** 税別 165,000円(税込) 最安値!!

屋根・外装塗装工事

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!!

Before After

※写真はイメージ

30坪の場合 **700,000円** 税別 770,000円(税込)

月々7,364円×120回

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 220,000円(税込)

月々3,933円×60回

Panasonic エコキュート (370L) (別途工事)

※中国電力申請費・廃棄料・基礎工事代は別途かかります。

補助金7万円!!

電気設備工事費・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 429,000円(税込)

月々7,670円×60回

3台限定! 工事費込み

※写真はイメージ

インターホン

【1:1】録画機能付

5台限定!

配線工事費込み

取付工事費込み

ズバリ超安値!! **27,000円** 税別 29,700円(税込)

※写真はイメージ

タンク式 置型食器乾燥機

工事不要でお手軽設置 賃貸住宅に設置すれば入居率UP!

5台限定!

ズバリ超安値!! **30,000円** 税別 33,000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/>



ホームページ

■システムキッチン・システムバス取付工事
■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!

