Life information
SUNDAY
サンデー周南
2026
10.31
vol. 1589
https://sunday-ns.co.jp
発行部数／ 96,000部
配布エリア▶周南市・下松市・光市・田布施町・平生町





「お腹いっぱい食べてほしい」子どもたちの笑顔を育む地域の子ども食堂

新たにオープンした「夜の蕎麦屋 兜」では、地域の子どもたちが安心して楽しく食事ができる場所をつくりたいとの思いから、子ども食堂を兼ねて夜営業を行っています。小学6年生までの子どもの食事は無料で、できる限り保護者と一緒に来店してください。また、21時以降は保護者同伴での来店が必要です。さらに、毎月第3日曜日の11時より、子ども向けの無料食事イベントを開催。「お腹いっぱい食べてほしい」「気軽に食事を楽しんでほしい」という思いを込め、温かい食事を用意しています。通常営業では、そばやうどん、カレー、いなりなど多彩なメニューが楽しめます。子どもや家族、地域の人たちが食事を通じてつながれる温かな場所を目指しています。深夜まで営業しているので、遅い時間の食事にもおすすめです。

▶夜の蕎麦屋 兜
住/周南市飯島町1-51-3 ☎080-4089-7786
営/火・水・木 19:00〜2:00(L.O.1:30)
　金・土 19:00〜4:00(L.O.3:30)
休/日・月





あなたに合った
トレーニング
見つかっていますか?

体力や身体の状態は一人ひとり違います。
アクスでは、測定・分析・カウンセリングをもとに、専門トレーナーが
あなたに合ったトレーニングメニューを提案し、継続までサポートします。



こんな不安やお悩みありませんか?



- 膝に痛みや不安がある
- 体力の低下を感じる
- 肩の痛み(五十肩)がある
- 自分に合った運動が分からない
- 階段がつらい
- 身体の不調を改善したい
- この先も元気に過ごしたい

身体に不安がある方こそ、身体の状態に合わせたトレーニング選びを。

独自の3ステップFAP First Assist Program ※入会後1年間
アクスでは身体の状態を確認し、トレーニングの提案から実践までサポートします。

FAPは毎月10名限定!
手厚くサポートするため、10名限定とさせていただきます。

01 IPFテスト(個別体力測定)
現在の自分の体力(持久力、柔軟性、脚筋力、身体バランス)を数値化



02 カウンセリング
IPFTプログラマーによるメニュー作成と4ヶ月に1回のカウンセリング



03 セミプライベート レッスン
週に2回、1回約1時間のトレーニングをセミプライベートで



アクスの充実設備











周南地区唯一 大人専用プール併設!

FITNESS CLUB アクス 周南
〒745-0862
山口県周南市江口 1-1-26

お電話でのお申し込みはこちらから「チラシを見て」、とお伝えください。
0834-31-8831

健康応援キャンペーン実施中!

1 アクスまるごと無料体験ツアー
〜50代から無理なく正しいトレーニング習慣を身に付けよう〜

体験内容
- InBodyによる計測
- マシン体験 • スタジオ体験
- お悩み相談 • フリー体験

所要時間 約1時間30分



日程
11月2日(月) 13時〜
11月4日(水) 9時半〜
11月11日(水) 13時〜
11月13日(金) 14時〜
11月18日(水) 9時半〜

WEBから簡単30秒予約
お申し込みは二次元コードまたはお電話でのお申し込みも大歓迎!

2 入会金無料 11/30まで
受付で「サンデー周南を見た」とお伝えください。

第27回 周南市民文化祭
文化を楽しむ会
〈会場〉周南市文化会館 大ホール&1Fロビー

10月31日 10時～16時15分

第27回 周南市民文化祭「文化を楽しむ会」が、周南市文化会館 大ホール&1Fロビー（10時～16時15分）にて開催されます。入場無料。

【舞台発表】
▽ビーナスジャズオーケストラ▽津軽三味線▽かみにしギター教室▽菅源流 ほか。

【作品展示】
▽紅雲書道会▽汀舟会▽母の手刺繍作品▽高校の部の展示 ほか。

福祉団体セルプ周陽・セルプ桜木・あけぼの園の災害復興バザーも開催されます。



〈問合せ〉
周南市民文化祭『文化を楽しむ会』実行委員会
☎0834-33-1717（上西）

学校法人山口県桜ケ丘学園
第5回 定期演奏会
〈会場〉周南市文化会館 大ホール

11月3日 13時30分開場 14時開演

学校法人山口県桜ケ丘学園 晃英館中学校・山口県桜ケ丘高等学校吹奏楽部「第5回定期演奏会」が、11月3日（13時30分開場、14時開演）、周南市文化会館大ホールにて開催されます。入場無料。

周南地区の吹奏楽連盟サマーコンサートや徳山夏まつり、イオンタウン防府、全日本吹奏楽コンクール山口県大会高等学校大編成の部などに出演。今年度は、中学生10名、高校生21名で活動しています。

【プログラム】
▽歌劇「蝶々夫人」より▽ポップス▽演歌など。



〈問合せ〉
山口県桜ケ丘高等学校
吹奏楽部顧問
☎0834-21-0331

Movie Guide 10/31(土)▶11/6(金) 映画情報案内

Michael／マイケル	【字幕】上映中
映画ちいかわ 人魚の島のひみつ	上映中
オデュッセイア	【字幕】上映中
映画名探偵プリキュア!不思議な庭と2人の秘密	上映中
踊る大捜査線 N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ!	上映中
ディスクロージャー・デイ	【字幕】上映中
ママがもうこの世界にいなくても　私の命の日記	上映中
どこよりも遠い場所にいる君へ	上映中
汝、星のごとく	【PG12】上映中
DIGGER／ディガー	【字幕】上映中
バイオハザード	【R15+】【吹替】上映中
ガールズ&パンツァー 最終章 第5話	上映中
わたしの知らない子どもたち	【PG12】上映中
クジラに落ちた男	【字幕】上映中
ストリートファイター ザ・ムービー	【吹替】上映中
青春ブタ野郎はディアフレンドの夢を見ない	上映中
影を売る女	上映中
うるわしの宵の月	上映中
メイドインアビス 目覚める神秘	上映中
映画 ひつじのショーン かぼちゃ畑の怪物!	【吹替】上映中
パッド・ルーテナント:トウキョウ	【PG12】上映中
NEW 純愛上等!（再上映）	11/21(土)・12/23(水)
NEW RYUJI 竜二	【PG12】10/30(金)～
NEW ヤマトよ永遠に REBEL3199 第七章 虹色の輪廻	10/30(金)～
NEW SEKIRO:NO DEFEAT	【PG12】10/30(金)～
NEW HYBE CINE FEST 2026 TOMORROW X TOGETHER WORLD TOUR "ACT:TOMORROW"	【2週間限定】10/30(金)～11/12(木)
NEW ソウ 4Kレストア ディレクターズ・カット版	【R15+】【字幕】【1週間限定】10/30(金)～11/5(木)
NEW 映画 すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ（再上映）	【4日間限定】10/31(土)～11/3(火)
NEW ゴジラ-0.0	11/3(火)～
NEW GROTESQQQUE ーグロテスクー	11/6(金)～
NEW 3ミリの恋	11/6(金)～

【PG12】12歳未満の方は、保護者の助言や指導が必要。【R15+】15歳以上がご覧になれます。

SMT MOVIX周南　下松市中央町21-3 ゆめタウン下松内　24時間上映総合案内 ☎050-6865-3091

経営者のみなさま
その悩み、商工会に話してみませんか？

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

経営相談から専門化派遣まで商工会がサポートします！



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

第245回（毎月第1日曜日開催）
おかげさまで20周年
山の神 フリーマーケット
11月1日(日)開催
昭和8年創業 周南造園株式会社

「第245回山の神フリーマーケット」が11月1日（9時～12時）、周南造園展示場で開催！

フリーマーケットを楽しんだあとは「カフェマルシェ」でちょっとひと休み。「遊びに来たついでに、理想のお庭を見つけませんか?」をテーマに、こだわりのガレットやランチ、スイーツ、ドリンクを緑に囲まれた区間でゆっくりお楽しみください。さらに、新築外構や庭のリフォーム、カーポート、フェンス、ウッドデッキ、植栽など、周南造園だからできる理想の住まいをトータルでご提案。見るだけ、相談だけでも大歓迎です。ぜひフリーマーケットの日にカフェとエクステリア展示にもお立ち寄りください。



周南造園（株）カフェマルシェ
☎0833-47-2500
HP＝http://www.midorino-eki.net

大切な未来を考える
終活セミナー
～前向きな準備で、心豊かに～



【第1部】樹木葬について
・自然の中で眠る選択肢
・費用と実施方法を解説

【第2部】生前整理・遺品整理
・心と暮らしを整える
・無理なく進めるコツ

日時 2026年11月19日（木） 10:00~12:00
会場 JA総合葬祭ルミエール周南西 和会館（周南市道源町11番28号）
お申込み・お問合せ ☎0834-88-3081
主催／JA総合葬祭ルミエール

ご来場プレゼント
エンディングノート　平飼いたまご

周南店 10/31(土)のみ! 9:30 OPEN
光店 10/31(土)・11/1(日) 9:00 OPEN 2日間開催!

お肉の激安市
～寒くなりました! 暖かい料理 作りませんか♪～

MIKO MEAT GALLERY. 株式会社ミコー食品
※写真はイメージです

国産牛 切り落とし 対面 パック
やっぱりあると便利!!
100g当たり 通常398円の（税込価格430円）
298円（税込価格322円）

宮崎県産きなこ豚 切り落とし 対面 パック
味一番
100g当たり 通常178円の（税込価格193円）
138円（税込価格150円）

国産牛 ももスライス 対面
赤身であっさり!
100g当たり
498円（税込価格538円）

国産豚 バラスライス 対面 パック
使い勝手No.1
100g当たり 通常268円を（税込価格290円）
198円（税込価格214円）

国産豚 ロースしゃぶしゃぶ 対面
あっさりで美味しい♪
100g当たり
178円（税込価格193円）

国産豚 スペアリブ パック
煮ても焼いても美味しい!
100g当たり
118円（税込価格128円）

山口県産長州どり もも肉 パック
激安!
100g当たり
128円（税込価格139円）

ミコーミートギャラリー 周南店 山口県周南市河東町6-16（スーパーたから河東店内）
TEL.0834-31-2929 駐車場が込み合います旨、何卒御了承ください
営業時間/9:30～18:00 定休日/日曜日

ミコーミートギャラリー 光店 山口県光市光井4丁目33番1号（アルク光井店内）
TEL.0833-72-3529
営業時間/9:00～18:00

ミコーの最新情報はコチラから
LINE　ホームページ

Book Ranking 本の売上週間ベスト10
10/14(水)▸10/20(火)

1. 汝、星のごとく(文庫) 〈定価〉¥990
〈著者〉凪良ゆう 〈出版社〉講談社
2. 星を編む 〈定価〉¥935
〈著者〉凪良ゆう 〈出版社〉講談社
3. 80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間 〈定価〉¥1,034
〈著者〉林真理子 〈出版社〉幻冬舎
4. パンどろぼうvsにせパンどろぼう 〈定価〉¥1,650
〈著者〉柴田ケイコ 〈出版社〉KADOKAWA
5. パンどろぼうとなぞのフランスパン 〈定価〉¥1,500
〈著者〉柴田ケイコ 〈出版社〉KADOKAWA
6. ステンドグラスシールパズル 猫と季節の花々 〈定価〉¥1,650
〈著者〉大橋忍 〈出版社〉Gakken
7. 汝、星のごとく(ハードカバー) 〈定価〉¥1,760
〈著者〉凪良ゆう 〈出版社〉講談社
8. 方舟 〈定価〉¥913
〈著者〉夕木春央 〈出版社〉講談社
9. ハヤブサ消防団 森へ続く道 〈定価〉¥2,200
〈著者〉池井戸潤 〈出版社〉集英社
10. 公孫龍 〈定価〉¥737
〈著者〉宮城谷昌光 〈出版社〉新潮社

宮脇書店 徳山店 ☎0834-39-2009 周南市周陽1-2-23 営／10:00~22:00

第48回 山口県高等学校総合文化祭
美術・工芸展覧会
〈会場〉周南市美術博物館
11月6日~8日

第48回山口県高等学校総合文化祭「美術・工芸展覧会」が11月6日から8日まで、周南市美術博物館で開催されます。

開館時間は、9時30分から17時（最終日は15時30分まで）。入場無料。

山口県内の高校生が部活動などで制作した優秀作品100数十点あまりを展示します。審査で選ばれた「優秀賞（全国高等学校総合文化祭出品候補作品）」7点は、来年石川県で開催される「第51回全国高等学校総合文化祭（いしかわ総文祭2027）」へ推薦予定です。

〈問合せ〉
周南市美術博物館
☎0834-22-8880



秋季歴史講演会
鉄道建設による日本近代化への貢献
〈会場〉ほしらんどくだまつ2階 サルビアホール
11月8日 13時30分~15時30分

「秋季歴史講演会 鉄道建設による日本近代化への貢献」が11月8日（13時30分~15時30分）、ほしらんどくだまつ2階サルビアホールにて開催されます。

参加費無料（資料代実費）。定員100名（事前申込不要）。※満席の場合はお断りする場合があります。

講師は、萩博物館 統括学芸員／道迫真吾。

長州ファイブ・「鉄道の父」井上勝が「わが生涯は、鉄道を以て始まり…まさに鉄道を以て死すべきのみ」と語った熱血漢を、鉄道産業で発展する下松の地で紹介します。



〈問合せ〉
下松地方史研究会
☎0833-43-2118（会長/弘中）

事業拡大予定につき
ラーメン十四郎
STAFF募集 パート フルタイム 各2名
勤務地/山口県周南市銀座1丁目18 接客・注文・提供・調理補助など店舗業務全般
パート 時給/1,120円~1,300円
時間（シフト制）①09:30~11:00 ②10:30~19:00 ③13:00~22:00 または、09:30~22:00の間の3時間以上
休日/週休2日制 ※6ヶ月経過後有休あり 年齢不問
先輩スタッフや正社員が丁寧に教えますので、未経験でも大丈夫！
正社員 月給/230,000円~350,000円
時間（シフト制）①10:00~19:00 ③13:00~22:00 8時間程度シフトによる
休日/週休2日制 ※6ヶ月経過後有休あり 年齢/59歳以下 ※定年上限のため
新規出店・事業拡大に向けて店長候補を募集しています！
※シフト状況、お客様状況で上記内容変更の場合あり
まずは、お気軽にお問い合わせください。→【一四家人材採用】宮内まで 面接時に履歴書をご持参ください
0836-45-1414 株式会社フォーティーン 【本社】宇部市黒石北3丁目2-33 https://14fourteen.jp

学びたい人を応援します！特待生支援・修学支援
TOKUBI ZERO 1校から1名【現役生対象、要学校推薦】 入学金 学費 0円
教育費無償化対象校（返還義務なし）【高等教育の修学支援新制度の対象校です】
授業料・入学金の免除/減額 + 給付型奨学金の支給 【対象】住民税非課税世帯・準ずる世帯の学生
プログラミング実習・ウェブマーケティング（ウェブビジネス・デジタルコンテンツ）演習実施
●ホテル・観光国際コース ●ITビジネスコース ●経営ビジネスコース
昼1年 情報経理科 1年間で即就職のための事務職のスペシャリストを育成
昼2年 グローバルビジネス経営学科 文部科学省より「専門士」称号付与、短大卒と同等
昼4年 総合ビジネス学科「高度専門士」 文部科学省より「高度専門士」称号付与/大卒と同等
昼2年 日本語学科 4月入学コース
毎週土日 要予約 随時受付 オープンキャンパス
❶クオリティの高い教育 ❷最新のパソコンソフト&ハード ❸安心の授業料・学費は3月納入OK！分納もOK！
遠方の方にもオンラインオープンキャンパス実施中！ 昨年度（日本人）全員就職しました 留学生が日商簿記2級に合格！
お陰様で42周年を迎えました！ 一般社団法人ゆめのもり学園（山口県認可校） 1年生全経簿記1級合格
徳山総合ビジネス専門学校 本校 〒745-0036 周南市本町2丁目13番地（徳山駅から徒歩6分 ホテルクラウンヒルズ徳山 向かい） ☎0834-32-7502 留学生歓迎・各種免許有り 学校パンフレット無料送付

厚生労働省山口労働局委託「高齢者活躍人材確保育成事業」
シルバー人材センター
おしごと説明会&椅子ヨガ
内容 シルバー人材センターの概要やおしごと情報、会員就業体験談が聞ける「おしごと説明会」&呼吸を意識しながら体をゆっくり動かす簡単な健康法のひとつ「椅子ヨガ」を体験します。
参加無料 要申込み【定員20名】 先着順
日時 11月25日(水)9時30分~11時30分
会場 遠石市民センター 大会議室（周南市若草町6-33）
対象 周南市在住の60歳以上の方
申込方法 右記二次元コードから申込み、または山口県シルバー人材センター連合会までご連絡ください。
※諸般の事情により、延期又は中止の場合があります。
公益社団法人 山口県シルバー人材センター連合会 山口市糸米2-13-35
☎083-921-6070 受付時間：土・日・祝除く 8:30~17:15

秋のランチビュッフェ


80分食べ放題 旬のきのこをたっぷり使ったメニューをはじめ、当レストラン自慢のローストポークも！
土・日・祝日限定 9/5(土)▸11/29(日) 11:00~14:00（最終来店13:00） ご予約可能時間 11:00~/12:30~ 場所 レストラン「エスポワール」
大人1,980円 小人（6歳~12歳）1,300円 幼児（3歳~5歳）650円 ※消費税込 ※表記はお1人様料金 ※3歳未満のお子様は無料
※写真はイメージです。※仕入れ状況により料理内容や器が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。※12:30以降にご入店の場合はご利用時間が短くなります。
亀の井ホテル せとうち光 KAMENOI HOTEL ご予約はこちら 光市室積東ノ庄31-1 TEL:0833-78-1515

11/1(日) リニューアルオープン特別企画！
上関海峡温泉 鳩子の湯
回数券キャンペーン！
〈キャンペーン期間〉11/1(日)~15(日)


回数券の購入はこの期間がお得!!
通常 回数券2冊（12枚綴り×2）16,000円 ※1冊（12枚綴り）の場合は8,000円
2冊（12枚綴り×2） 14,000円 通常より2,000円お得！
有効期限なし！ 購入制限なし！
さらに 1セット（2冊）購入ごとに ご入浴招待券2枚プレゼント！ 1,600円相当
〈招待券の有効期限〉2027年1月1日~3月31日まで（毎月第3水曜日は休館日）
11月1・2・3日の3日間限定 中学3年生まで 入浴料無料 ※保護者同伴要
入泉料 ●大人（中学生以上）…800円 ●4才~小学6年まで…400円 ●3才以下…無料 ●家族風呂（予約制）1時間…4,000円


LINE友達募集中！
住所・営業時間 熊毛郡上関町大字室津924 10:00~21:00（最終受付20:00） 〈休館日〉毎月第3水曜日 無料駐車場70台完備
TEL(イイフロ)0820-62-1126
サンデー周南限定クーポン 大人入浴料 100円OFF
【有効期限】2026年11月30日(月)迄 ※受付時にクーポン提示で利用可能（1回限り） ※クーポン1枚につき、大人1名様利用可 ※他割引・クーポンとの併用不可

青木一郎料理長の

NO.43

美味しいレシピ



青木一郎　PROFILE

割烹いちはな・寿司いちろう 料理長
第33回全国技能グランプリ日本料理金賞、内閣総理大臣賞受賞。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。

『さつま芋の茶碗蒸し』



〈材料(4人分)〉

●卵(M玉)	…… 2個
●椎茸	…… 2枚
●鶏肉	……10g
●銀杏	…… 4粒
●三ツ葉	…… 少々
●さつま芋	…… 2個分
●赤板(かまぼこ)	…… 4枚
●牛乳	……50cc
〔調味料〕	
○だし汁（鰹と昆布の一番だし）	…… 400cc
○淡口醤油	……25cc
○みりん	……25cc
○砂糖	…… 30g
○水	…… 100cc

〈作り方〉

① だし汁と淡口醤油、みりん、溶いた卵を混ぜてこし、茶碗蒸しの卵だしをつくる。
② さつま芋を1cm幅の輪切りにし、水に砂糖を入れてボイルする。
③ ボイルしたさつま芋の半分を裏ごしして、牛乳でのばし、芋あんをつくる。
④ ボイルしたさつま芋のもう半分は、1cm各の大きさに切っておく。
⑤ 茶碗蒸しの器に、具材の椎茸、鶏肉、赤板(かまぼこ)、三ツ葉、銀杏を入れて、①をいれる。
⑥ 器を蒸し器に入れて8分位蒸す。
⑦ 蒸しあがったら、③と④をかけたら、出来上がり!

《ワンポイント　アドバイス》

蒸し器がない時は、蓋付きのちょっと深い鍋に水を3cm位はって。茶碗蒸しの器がつからないように、あげ底をすれば、蒸し器の代わりになります。

2025年 JLPGAステップ・アップ・ツアー

山口周南レディースカップ

Yamaguchi Shunan Ladies Cup

2026 11/12 予選ラウンド［木曜日］ 13 予選ラウンド［金曜日］ 14 決勝ラウンド［土曜日］

一般社団法人 周南カントリー倶楽部



主催：一般社団法人 日本女子プロゴルフ協会（JLPGA）　共催：株式会社トクヤマ、山口周南レディースカップ実行委員会　協力：一般社団法人 周南カントリー倶楽部　特別協力：JR西日本旅客鉄道㈱

県内で白熱の女子プロゴルフの観戦ができるのは山口周南レディースカップだけ！迫力あるショットや華麗なプレーを間近で楽しめる3日間です。また、スナッグゴルフ体験コーナーや、周南市の特産品や大会オリジナルグッズが当たる抽選会（会場内で500円以上お買物をされた方に抽選券配布）、周南グルメコーナーも楽しめます。

期間中は、周南カントリー倶楽部の駐車場をご利用いただけない為、列車や臨時駐車場をご利用ください。駅や臨時駐車場からの送迎バスの詳細などは、二次元コードよりご確認ください。

山口周南レディースカップ実行委員会
（窓口：株式会社トクヤマ）
☎0834-34-2002
詳しくはこちらから→

Pick up!
今週のピックアップ

2026年 JLPGA ステップ・アップ・ツアー
山口周南レディースカップ開催!!

当選者発表

★今週のプレゼント1587号「しあわせを運ぶコンサート Porta Fortuna／スターピアくだまつリハーサル室」（各1組2名様）
①11時～
▽田中陽子
②14時～
▽早川芳子

※当選者の方には既に招待券を発送しています。





※利用時にかかる パケット通信料はお客さまのご負担となります ※スタンプの購入方法は LINE STORE等にてご確認ください（動作環境）iOS、Android用 LINE3.1.1、Android用 LINE Lite1.7.5、Windows Phone用 LINE2.7以上



こころはずむ出会い、いっぱい。
AEON TOWN

イオンタウン周南久米

木を植えています
私たちはイオンです

イオンタウン感謝祭



10.30(金)～
11.3(火・祝)

ここで過ごす時間は
ずっと宝物。
イオンタウンは
いつでも
アンタの
そばにいるから。
友



AEON TOWN × 一期一会
© MIND WAVE INC.

AEON TOWN × 一期一会
© MIND WAVE INC.

オリジナルコースターをもらおう！



お渡し条件 対象の飲食店舗で お会計1,000円毎に1枚プレゼント

配布期間 10月30日(金)～11月3日(火・祝)

※1会計あたり最大3枚までとなります。
※各店なくなり次第終了となります。

2nd STREET

10月30日(金)10時 グランドオープン

10月30日(金)～11月30日(月)の期間ご利用のお客さまに
翌日からご利用いただけるお得なクーポン配布

合計金額 税込2,200円以上ご購入時に使える
販売レシートクーポン 300円OFF

※一部対象外がございます。
※他キャンペーン・サービスとの併用はできません。
※当日中、同一クーポンを複数回にわけてのご利用はできません。
詳しくは店舗スタッフにご確認ください。

営業時間：10:00～21:00 買取受付は20:30まで
TEL：0834-34-5981

---

iAEONアプリ限定
ハロウィンお菓子プレゼント

10/31(土)
先着50名さま限定
■場所／ゲオ前特設会場
■時間／14:30～
■参加条件／iAEONアプリクーポンご提示
※1アカウントにつきお一つ限り
※お一人さまお一つ限り

ガチャチャレンジ

11/3(火・祝)
先着50名さま限定
■場所／ゲオ前特設会場
■時間／14:30～
■参加条件／当日、館内お買上げ1,000円以上のレシートご提示
※レシート1枚につき1回限り ※お一人さま1回限り

---

iAEONアプリクーポン & イオンタウンアプリクーポン

iAEONアプリクーポン
イオンタウンアプリクーポン

アプリクーポンご提示でご利用いただけます。
利用条件など詳しくは各クーポンをご確認ください。
※iAEONアプリクーポンのみ掲載のクーポンもございます。

iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 メガネのヨネザワ メガネ・補聴器 店頭価格より 5%OFF	iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 メガネのヨネザワ コンタクト 店頭価格より 20%OFF	iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 Pet's Park ペッツパーク 税込3,000円以上のお買上げでレジにて 100円OFF
iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 ヘアサロンピース くじ引き 当たりが出たらその日のポイントの倍 ポイントプレゼント	iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 本格中華 持ち帰り専門店 ばおいち 税込1,000円以上お買上げで 当店平常価格より 5%OFF	iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 お好み焼き どんどん亭 ドリンクバー 当店平常価格より 半額
iAEONアプリ限定 のん太鮨 人気！生トラウトサーモン 1皿プレゼント	iAEONアプリ限定 楽アミパラ アミパラ クレーンゲーム 1回無料	iAEONアプリ、イオンタウンアプリ両方で配信 セルフ イオンタウン 周南久米SS ガラス系コーティング洗車 当店平常価格より 500円OFF
iAEONアプリ限定 倉式珈琲店 ポイントカード 通常ポイントの2倍	iAEONアプリ限定 ホワイト急便 第一ドライ ダブル洗い加工 当店通常価格より 30%OFF	iAEONアプリ限定 まじめなセルフ脱毛 ミルフィーユ 脱毛 当店平常価格より 1,000円OFF 11/30(月)まで

お得情報 楽アミパラ アミパラ メダル預かり未登録の方限定 メダル貸出機 100円ご利用で メダル300枚貸出！

AEON TOWN イオンタウン周南久米
周南市久米中央五丁目8番1号(旧:周南市大字久米2867番地) TEL:0834-36-0001
営業時間／10:00～21:00 ※店舗により、異なります。

HPはコチラ＞
イオンタウン周南久米 ウェブ検索
http://www.aeontown.co.jp/shunankume

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下さい。

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
11月1日(日)・3日(祝)… 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
11月1日(日)・3日(祝)… 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
11月1日(日)… 伊東歯科医院(周南市桜木1-8-19)
☎0834-28-3802
11月3日(祝)… 石田歯科診療所(周南市三番町3-22)
☎0834-21-2516
診療時間
午前9時～午後1時(受付は午後0時30分まで)

熊毛地区
11月1日(日)… 松村医院(周南市大字呼坂1-3)
☎0833-91-0303
11月3日(祝)… ふじわら医院(周南市大字大河内256-14)
☎0833-91-7100
診療時間
午前9時～午後5時(受付時間は医療機関にお問合わせください)

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)
11月1日(日)・3日(祝)… 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
11月1日(日)… ほりいけ耳鼻咽喉科
(下松市せせらぎ町2丁目)
☎0833-48-8755
11月3日(祝)… しのはらクリニック
(下松市大手町1丁目)
☎0833-41-7700
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)

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)
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
11月1日(日)… 内科系/内科　外科系/皮膚科
11月3日(祝)… 内科系/内科　外科系/耳鼻科
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)

かの'nこと清流Fes.
～光の静寂・神やどる杜～

〈開催日〉11月6日・13日～15日・20日～23日
〈メイン会場〉周南市鹿野「二所山田神社」本殿・参道

【開催時間】
▽17時～20時30分(最終入場は20時)
▽雨天決行
【入場料】
▽大人(中学生以上)前売券1000円
※前売券のみ「飲食ブースで利用できる200円クーポン」付・当日券1000円
▽小人(小学生以下)無料
【飲食コーナー(漢陽寺駐車場)】
▽土日祝10時～20時まで
▽金曜日16時～20時まで
※売り切れの場合はご容赦ください。

●お問合せ 周南観光案内所 まちのポートフェス開催中(時間内)
☎0834・22・8691
☎080・7993・0318

Present 今週のプレゼント

愛読者様
5組10名様ご招待



応募方法
〈応募締切〉11/3必着

ご希望の方は、郵便ハガキに
●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1589号」

当選者は紙面にて氏名を発表します。

FMY エフエム山口　検索　インフォメーション information



Zoom up! 今週のズームアップ



今だけの味わい！ 秋を彩るご褒美スイーツ

秋の味覚をふんだんに取り入れた、季節限定のスイーツを楽しんでみませんか。みずみずしいシャインマスカットと紅茶の香りが調和するクレープをはじめ、栗の濃厚な味わいが魅力のモンブランクレープ、安納芋の甘みを生かしたバターシュガーなど、秋限定の多彩なメニューが勢ぞろい。さらに、フルーツを使ったデニッシュやアールグレイチーズケーキなど、目移りするほどのラインアップです。お気に入りのドリンクと一緒に、この季節だけの特別なおいしさをご堪能ください。

YUNAGI Cafe(ユウナギカフェ)
周南市栗屋奈切118-13 1F
☎0834-34-5880
営/9:30～18:00
※月曜日のみ15時まで
休/不定休　駐/80台(無料)
HP　Instagram

サンデー周南はABC協会に加盟しています。

◎日本ABC協会(Japan Audit Bureau of Circulations)について

Audit = 公査 ▸新聞は販売店や即売会社まで、雑誌は印刷会社や販売店まで、公査員が全国をまわって公査しています。
Bureau = 機構 ▸広告主・広告会社の熱心な要請に応え、発行者の積極的な協力によって成立した組織です。
Circulations = 部数 ▸「広告活動の合理化のために」自称ではない第三者が証明した部数を提供します。



ABC協会ってなに?

発行社・広告主・広告会社の三者による、公正な広告取引のための共同機関で、世界33カ国にABCがあります。
新聞・雑誌・フリーペーパーの「正確な部数の公開」を目的に部数公査(調査)を行っています。

なぜABC協会に加盟しているの?

多くの場合、広告料金は部数によって決まります。その部数が裏付けられていないなんておかしいと思いませんか?
正しい部数の公表は、発行社として最低限の義務です。裏づけられた部数を知ることで、広告主は安心して出稿できる。だから、発行社はABC協会に加盟しているのです。

ABC部数と公称部数の違いはなに?

各媒体が公表している部数で、「ABC部数」と「公称部数」では意味合いが大きく異なります。
公称部数とは、発行社自身が「何部発行している」と自称している部数のことです。
裏づけの無い公称部数は、実際の何倍も多く言っている可能性だってあるのです。
その点ABC部数は、公査員が発行社を毎年訪問などして帳票類を基に確認した裏付けがある部数です。部数を比較される場合は、まず、ABC部数かどうかからご確認ください。

ABC部数は
読者が見える数字です。

一般社団法人 日本ABC協会 新聞雑誌発行部数公査機構 Japan Audit Bureau of Circulations

広告会社、広告主はABC部数をどう評価しているの?

ABCレポートは、会員社に定期的に届き、ご利用いただいています。利用者からはこんな声が寄せられています。

●広告会社様
・ABC協会に加盟している発行社は、費用をかけて発行部数の裏付けを依頼しており、信頼が増します。
・ABC部数は、その媒体がどれくらい信用できるかという1つの指標になっています。

●広告主様
・たとえ広告料金が安くても、公称部数が水増しでは意味がありません。初めて出稿する際は媒体資料と併せて、ABC加盟かなど、多角的に検討しています。
・ABC部数を公表している発行社には、安定的に広告を出稿しています。

Fortune telling 今週の誕生月占い

10/31.sat ▶ 11/6.fri 〈占／マリオ〉

1. 飛躍の時。大きくジャンプアップしましょう。
2. 執着心を無くすこと。心の欲も、不用品も、さっさと処分。
3. 人との関わりの「時間」はしっかり守って。遅れず、ダラダラせず。
4. 早とちりに気を付けて。慌てない。深呼吸。
5. パートナーに感謝。厳しい一言は、愛情かも。
6. ひらめきが冴える時。メモを忘れずに。
7. 自分本位になりやすい。ツケは回ってきますよ。
8. 相手を束縛していけません。相手も人間です。物ではありません。
9. 必要のない過去は要らない。大切なのは今。そして、これから。
10. 口が緩みがち。信用を失くさないように。
11. 無駄な動きが目立ちます。建設的な行動を。
12. 難しい問題も、今なら。前へ進みましょう。

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。

下松市立図書館
（☎0833-41-0093）

●「山口県の空襲を伝える写真展」



～10月31日（土）火～金9時30分～18時30分、土・日9時30分～17時30分、10月31日（土）9時30分～16時／郷土資料室／入場無料。

周南公立大学
（問合せは、実行委員会副委員長☎080-5800-0824）

●第55回「Poplar Festival 彩」



11月1日（日）9時～19時／福士蒼汰トークショー、お笑いLIVE 三拍子、ビンゴ大会、こども縁日、マルシェ、模擬店、ポプガチャなど。

シンフォニア岩国
（☎0827-29-1600）

●「広島交響楽団」



11月3日（火・祝）14時15分開場、15時開演／コンサートホール／チケット（全席指定）S席6,000円・25歳以下の学生3,000円、A席5,000円、25歳以下の学生2,500円※未就学児入場不可。

東洋鋼鈑（株）下松事業所
（☎0833-44-2511）

●「TK WORKS フェスティバル2026」



11月7日（土）9時～14時／小雨決行・荒天中止／事業所敷地内／入場無料／工場見学（受付9時～11時）、マジックショー、バルーンショー、ふわふわドーム、キッチンカーなど。

光市民ホール
（問合せは、山口県介護福士会 周南ブロック☎090-7221-8832）

●介護の日記念イベント2026「まごころ」



11月11日（水）10時～15時30分／大ホール・ロビー及び中庭／入場無料・申込不要／映画上映、基調講演、介護Tech展示会、キッチンカー・屋台など。

スタービアくだまつ
（予約・問合せは、上土居☎090-4898-4069）

●「幸せを運ぶコンサート Porta Fortuna」



11月15日（日）①10時30分開場、11時開演 ②13時30分開場、14時開演／リハーサル室／各回定員40名（予約制）／入場料2,000円。

あなたと、つながる。
サンデー求人
さんきゅ～
Thank You
マスコットキャラクター
さんまるちゃん

誘導スタッフ急募！ 5～10名
土曜日勤務できる方 / 定年年齢者未経験者歓迎 / 直行・直帰OK!!
給与 時給1,250円～
※能力次第でこれ以上も可能です
※研修期間は時給1,150円です。
勤務地 周南地区
勤務日時 8時～17時（変動あり）10日～15日位（土曜日はシフト制）
待遇 制服貸与・交通費支給・各種手当あり
ATES SECURITY 有限会社アテスセキュリティ
☎082-228-1717 本社：広島市中区橋本町7-11 ☎090-8605-7052（担当/サネモリ）

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（長期勤続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／履歴書（顔写真貼付）を弊社総務部宛にお送りください。履歴書の到着後、面接日をお知らせいたします。一次面接は、下関市、宇部市、周南市の最寄りの本社・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
お問い合わせ 〒751-0817 下関市一の宮卸本町2-3 TEL083-229-5601（担当：総務部 井手）

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）
履歴書（顔写真貼付）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 下関市一の宮卸本町2-3（担当：総務部 井手）

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下さい！
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！社会や人と関わり合いたい
シニア・シルバーの方も活躍中！

周南
蓮ヶ浴1・2 / 中金剛山 / 西金剛山 / 遠石2 / 横浜町
慶万町 / 城ケ丘1 / 城ケ丘2 / 城ケ丘4 / 城ケ丘5
孝田 / 青山町 / 北山・住吉 / 秋月4 / 瀬戸見
久米（老郷地） / 久米（西坂本） / 久米（東坂本） / 久米（椿ケ丘） / 久米中央
栗南1 / 栗屋（大踏・小踏） / 栗屋（峠・荒神・浴） / 東北山1・2
今宿1・2、緑町1、新宿通1 / 今宿3・4、緑町3 / 新町1・2、若宮町1・2
旧新南陽
向土井 / 大神1 / 大神3 / 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
温田1・2 / 平野2 / 富田（中溝・新町） / 宮の前1,2・中央 / 福川1・2・3
新地町 / 羽島2・3 / 下上（上井・猿） / 下上（見明） / 下上（東武井・城山）
下松
南花岡6 / 旗岡4・5 / 桜町2 / 若宮町
美里3 / 生野屋西2 / 生野屋3・4・5 / 生野屋西4
河内（幸ケ丘） / 河内（つつじケ丘） / 河内（出合・岡野原）
末武中（山手） / 末武中（下広石）・清瀬4
光
中村町 / 島田2 / 浅江7 / 光井5・6 / 千坊台
中央6 / 三井1・2 / 三井7・8 / 三井5、岩狩1 / 岩狩1・3
旧熊毛
御所尾原

（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

もうすぐ創業100周年

住まいを変える。
暮らしが変わる。

無垢の木と、これからの暮らしに寄り添う住まいへ。

暮らしアップデート相談会

11/7(土)・11/8(日)　10：00 ～ 16：00　本社ショールーム

来場者特典
巨大みくじチャレンジ
豪華プレゼントを
ご用意しております！

住まいのこんな悩みはありませんか？

6つのアップデートで、理想の暮らしをカタチにします。

― 自然素材 ―
無垢床・木製建具・家具



木の温もりを暮らしに

― 間取り ―
LDK 拡張・和室活用・収納



家族が集まる心地よい空間

― 動線 ―
キッチン・洗濯・収納・物干し



毎日の家事をもっとラクに

― 断熱 ―
内窓・断熱玄関・浴室



冬暖かく、夏涼しい住まい

― 省エネ ―
高効率給湯・節水・LED 等



光熱費を抑え、環境に優しく

― 家具 ―
ソファ・テーブル・カーテン



暮らしの完成度を上げる

リフォームで叶える、暮らしのイメージ

CASE 01 家に帰るとホッとしたい

無垢の木をはじめとする自然素材を取り入れ、素材の温もりを感じながら、心からくつろげる住まいにしました。家に帰るとホッとできる、穏やかで心地よい空間に仕上げています。



CASE 02 家事をラクにしたい

収納をたっぷり確保し、家事や身支度などの作業スペースも広くとることで、物が片付きやすく、ゆとりを持って家事ができる洗面脱衣室にしました。毎日の家事をスムーズにこなせる空間にしています。



CASE 03 冬の寒さをなんとかしたい

冬の寒さに悩まされることなく快適に過ごせるよう、断熱性を高めた住まいにしました。室内の暖かさを保ちやすくすることで、冬場の冷え込みを軽減し、家族みんなが心地よく過ごせる空間を実現しました。



「住まいUPデート診断」
約5分で完了！



住まいのお悩みはありませんか？間取りや生活動線、断熱・省エネ、インテリア等、気になるポイントをチェックして、暮らしを快適にするヒントを見つけませんか？

※ シートはイベント時に記入できます。

SPECIAL EVENT！

見て納得！住まいの設備を知る体験！

パナソニック商品展示

パナソニックの最新住宅設備を展示！デザイン性と機能性を兼ね備えた商品を、実際に見てご体感いただけます。設備の魅力をぜひこの機会にお確かめください。



実演でわかる！泡の魅力を体感！

話題のウルトラファインバブルを、メーカースタッフによる実演でご紹介！肌の潤いを保つ保湿効果等、魅力が沢山。実際の様子をぜひ会場でお確かめください！



微細な泡で嬉しい実感

窓から始める安心・快適リフォーム

内窓など、YKK AP の窓リフォームに関する展示パネルを設置！住まいの快適性を高めるリフォームについて、ぜひご覧ください。

※ メーカースタッフは土曜日 PM のみ常駐となります。



イベント出展

コーヒー＆スイーツ販売

おいしいコーヒーやスイーツが大集合！キッチンカーや焼き菓子などをご用意しております。

お菓子工房～en～　／　周防コーヒーファクトリー まめっこ号



ご成約特典

大谷山荘 ペアお食事・入浴券

旬の味覚をふんだんに取り入れたお食事を味わい、心安らぐ温泉に浸かりながら、疲れを癒やしませんか。季節ならではの食事を楽しみ、温泉でリフレッシュ。
思い出に残る贅沢な時間をプレゼント。



株式会社 みうら 住宅事業部 リファインしゅうなん

〒746-0022 周南市野村３丁目 24-1　URL https://miura-shunan.reform-c.jp/　店休日 水曜日　営業時間 10：00 ～ 17：00

暮らし体感型２階建ショールームをご見学いただけます！ 0120-00-3356

ご予約先 0120-00-3356

ご不明点等ございましたら、上記の電話番号よりお問い合わせをお願いいたします。ショールーム・工場見学をご希望の方は、事前予約のご協力をお願いいたします。



記事・広告など掲載に関するお問い合せは
発行 ㊐ 日本ABC協会正会員
株式会社 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
☎ 0834-27-5506
FAX 0834-27-5507
https://sunday-ns.co.jp/
shunan@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合せは
株式会社 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に使用し、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 830,000部発行
水・木・金曜日配布