

自然のエネルギーみなぎる **パワースポット**の温泉  
文化財の宿 名勝 **山水一周**  
翠山の湯 源泉100%かけ流し

☎083-922-0560  
山口市緑町4-60 <http://www.yuda-sansuien.com>

# サンデー山口

発行所 株式会社サンデー山口  
〒753-0064 山口市神田町8-1 TEL.083-925-7912  
FAX.083-923-8070 info@sunday-yamaguchi.co.jp  
https://corp.sunday-yamaguchi.co.jp  
創刊:1978(昭和53)年8月  
配布エリア:山口市・美祿市・宇部市(一部)・防府市(一部)  
発行部数:64,200部  
発行日:毎週水、土曜日  
▲ニュースサイト

「秋の真ふぐ祭り」が、今年で17回目となる。市のはえ縄船団が中心に水揚げ。この催しは、天然の旬の真ふぐを存分に味わってもらうと開かれていた。

「秋の真ふぐ祭り」が、今年で17回目となる。市のはえ縄船団が中心に水揚げ。この催しは、天然の旬の真ふぐを存分に味わってもらうと開かれていた。

「秋の真ふぐ祭り」が、今年で17回目となる。市のはえ縄船団が中心に水揚げ。この催しは、天然の旬の真ふぐを存分に味わってもらうと開かれていた。

「デジタル×業務効率化」伊藤勝彦氏(シンブルシステム)▽「公式LINEアカウント」伊藤勝彦氏▽「デジタル×実務的販促」村田良輔氏(スワークス)※4回構成のセミナー。4回

18日 「デジタル化セミナー」3講座  
山口商議所が動画を無料配信

山口商議所は、今年度は開催した「デジタル化セミナー」の動画を無料配信いたします。申し込みフォームから申し込みをお願いします。

申し込みフォーム

新車中古車販売・リース・買取のことなら  
**YB AUTOへお任せ!!**

YB AUTO(ワイビーオート)は、山口銀金(ヤマバン)の車販売部門です。  
山口市美1-2-27 ☎083-925-5321 (ヤマバン併設)

人には自然が薬です。

**松寿仙**

●3本入 ¥6,710(税込)  
●12本入 ¥25,300(税込)

人の健康は振り子のようにゆれ動き、完全に健康という状態はむずかしいものです。松寿仙は健康という振り子のゆれを最小限にとどめ、最良の健康を維持するのに役立ちます。

自然薬研究会 会員  
山一薬局 道場前1-2-29 ☎922-1277  
やまいち漢方薬局 下野小路108 ☎922-2632  
山一薬舗 アルク大店内 ☎927-3112

きらら浜 野鳥手帖 84  
今月の鳥 シマアジ

魚を連想する方が多いと思いますがカモの一種。名前はオスの肩から伸びる青白色と黒色の縞模様と、味が良く食用にされたことが由来です。カモ類の多くは冬鳥ですが、シマアジはユーラシア大陸北部で繁殖し、冬は亜熱帯・熱帯を過すため国内では春と秋の渡り途中に見られます。時期が限られる上に飛来数が少なく、警戒心も強いのでヨシの茂る水辺に潜み、なかなかお目にかかれませんが、オスは縞模様に加えて太い白眉が特徴的です。観察の難しさから知名度は魚に軍配が上がるもの納得です。当園では3月4月と9月10月に時々飛来します。注意して探してみてください。

新光産業きらら浜自然観察公園 寺本 明広

カモ目 カモ科  
[全長] 40cm  
[時期] 春と秋の渡りの時期に見られる旅鳥

**Nのむら医院**

眼科 白内障・硝子体手術  
コンタクトレンズ

眼科スタッフ募集  
看護師 視能訓練士

日本眼科学会認定専門医  
医学博士 波多野 誠

湯田温泉バス停 山口市湯田温泉1丁目8-10  
徒歩約5分 ☎083-928-7878

オープン1周年記念 **感謝祭**

家族葬の おおすみ会館 大内

開催場所 おおすみ会館 大内 山口市大内長野688 (ザ・ビッグ大内店となり) 駐車場あり

3月8日(日)11:00~15:00

① 事前相談会  
② 相続セミナー(11:00~)  
③ 仏具・供養品販売  
④ 野菜販売

当日限定! 会員制度「絆ネットワーク」入会金半額

・通常入会金10,000円▶5,000円(税込)  
・ご入会で葬儀基本セットが10%OFF  
・他社会員から「のりかえ」で葬儀基本セットが10万円OFF

アンケートへのご回答で粗品プレゼント!! ※先着順

OSUMI おおすみ会館 TEL.083-901-5252 24時間電話受付中

外サク中ふわ、クリームが贅沢なメロンパン!  
桜クリームメロンパン 1個 ¥300

桜香るやさしい甘さのクリームコロッケ  
桜コロッケ 1個 ¥240

春先取り! **Suenosato**  
春のおすすめパン&新商品!

イチゴ風味のクリームがたっぷり  
イチゴ大福 1個 ¥210

イチゴホイップクローネ 1個 ¥300

イチゴミルク 1個 ¥260

桜あんぱん 1個 ¥200

石窯パン工房 須恵の郷 Suenosato  
営業 8:00~17:00  
休 月曜・第1・3火曜(月曜祭日の場合) 翌火曜が休み  
山口市朝田流通センター601-37 tel.083-941-6818 <http://suenosato.com/>

補聴器無料相談会の日

[3月の開催日は] 3月10日(火) 10:00~16:00

ご予約不要

補聴器があなたの毎日を楽しくします。

当日は無料点検・クリーニング・試聴・聞こえについてのアドバイス等を行います。聞こえや補聴器でお困りの方、又は、御家族、お友達でお困りの方がいらっしゃいましたらどうぞお気軽に御来店ください。

おすすめ補聴器

マスクの邪魔にならない耳あな型

言葉の再現度・明瞭度を進化したREACHシリーズ

充電式 イノックス リーチ CIC-Li  
(片耳価格)224,000円(税込)~  
※補聴器本体は非課税  
※充電器44,000円(税込)含む一価価格

3月3日は「耳の日」大切な聞こえを確かな技術でサポートします

トラベルチャージャー IF CIC (ポータブル型充電器)

創業144年 キシダ

山口市中市町4-15 中市商店街 補聴器専用ダイヤル 定休日:水曜 ☎083-922-5434

1 県庁 山口商工会議所 アーケード 山口井筒屋

中高一貫校ってどんな学校? 申込不要

私立中高一貫教育校の魅力発見フェア 2026

日時 3/15日 10:00~15:00

会場 イオン防府店 1F フードコート前スペース (防府市中央町1-3)

私立中高一貫教育校3校がブースを開設し、各校ごとに個別相談、制服展示などを行います。実際に見て、話して、資料だけでは分からない、私立中高一貫校の「リアル」を直接確かめてみませんか?

・ポスター等掲示  
・各校のパンフ、ノベルティ等資料配布  
・各校のブースにて個別相談、制服展示等

先着順で景品配布も!

参加校

KEISHIN 慶進中学校・高等学校 (宇部市)  
KOEIKAN 晃英館中学校 (周南市)  
NODA GAKUEN 野田学園中学・高等学校 (山口市)

お問い合わせ 慶進中学校・高等学校 TEL.0836-34-1111

ウェブサイトでは、より詳しい記事をご覧いただけます。

# Q&A 医療

**Q** 心不全にならないためには、どんなことに気を付けるのでしょうか？

**A** 心不全は、心臓が体に必要な血液を十分に送れない状態です。高血圧や心臓病が背景にあることが多く、日々の生活習慣が予防の大切な鍵になります。

まず意識してほしいのは、血圧管理と塩分のとり過ぎを避けること。減塩は心臓の負担を軽くします。

次に、適度な運動。息が弾む程度の散歩を無理なく続けることが効果的です。2月後半から3月にかけては、寒暖差が大きくなります。寒い朝は血圧が上がりがちです。起床後すぐの外出を控え、室内を暖かくしてから動くようにしましょう。空気が乾燥し、風邪や感染症にかかりやすい時期です。感染症は心臓に負担をかけるため、手洗い、手指消毒、十分な睡眠などの感染対策と、体調不良時は早めに受診することが大切です。

息切れ、むくみ、急な体重増加など、いつもと違う変化に気づいたら、お気軽にご相談ください。日々の小さな心がけが、あなたの心臓を守ります。



小野 史朗 副院長  
あんの循環器・総合クリニック  
TEL083-924-1151

循環器内科・脳神経外科・内科・リハビリテーション科  
眼科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・形成外科  
膠原病内科・小児科・呼吸器内科・精神科・歯科

**あんの循環器・総合クリニック**

理事長 阿武 義人 (循環器専門医 認知症サポート医)  
院長 亀田 秀樹 (脳神経外科専門医 PREMIUMオンコドクター)  
副院長 小野 史朗 (循環器専門医)  
名西 史夫 (腎臓・透析専門医)  
萬納寺 洋道 (脳神経外科専門医)  
藤谷 薫 (内科・認知症サポート医)  
川野 多加子 (歯科医)

〒753-0073 山口市春日町2番2号  
☎083-925-2288  
www.shimizu-cl.net

内分泌・糖尿病のことなら

**清水内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	休診	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	休診

院長 清水 秀樹

〒753-0073 山口市春日町2番2号  
☎083-925-2288  
www.shimizu-cl.net

**セカンドオピニオン外来**  
[要予約]

**まえだ循環器内科**  
内科・循環器内科・呼吸器内科

循環器内科の対象は心臓・全身の血管です  
院長 前田敏明

山口市緑町2-21 緑町ビル1階 済生会から歩いて1分  
☎083-921-7722

www.m-junkanki.com

**ネズミ・イタチを**

もちろん、**無料**  
調査・お見積もり  
お気軽にお問い合わせください

駆除の達人  
山口市野下2927-2  
【営業時間】4:30~20:30  
☎0120-059-296

完全駆除 8,000円以上  
駆除実績 158件  
Google口コミ 平均4.7点

**レディース開幕!**

昨年までレジーナFC2部への昇格を果たしたレノファレディースの初めの全国リーグが、3月15日(日)に開幕します。今年のチームには31名の選手が所属し、なでしこ2部にチームを昇格させた赤嶺監督が昨年に引き続き指揮を執ります。そして開幕戦では、パニオン・パニオンFCホワイトスターと、維新百年記念公園ラグビー・サッカー場で激突します。キックオフは午後1時。ぜひ、現地での後押しと、今年もトップチームとともにレディースチームへの熱い応援をお願いします!

**レノファレディースのメンバー**

**INFORMATION!**  
第5節、本日ホーム戦  
J2・J3百年構想リーグ地域リーグラウンド  
3月7日(土)14時キックオフ  
サガン鳥栖戦

レノファ山口FCの情報は  
レノファ山口FC

山口大神宮境内 高嶺稲荷神社 (こうのみねさま)

**初午祭 3月21日(土)**

福寿くじ 3/21(土) 午前10時~午後3時

古くから稲荷神社で行われる祭りで、商売繁盛、家内安全、芸能上達などを祈願します。

**福巳祭 3月20日(金祝)**

初午祭の前日、巳の日に福巳祭を斎行し玉串として神様に捧げる神杉「影向杉」を、身に福を授かるための御符としてお頒ちいたします。

神賑 影向杉

お問い合わせ 山口大神宮(社務所) TEL083-922-0718

Yamaguchi Pamplona

アマミアが紡ぐ山口とパンプローナの絆。交流を未来へ。

**3.29 SUN**

OPEN/13:30 START/14:00 CLOSE/16:00  
クリエイティブ・スペース赤れんがホールII 山口市中河原町5-12

入場無料 先着80名【要申込】3月27日(金)まで  
定員になり次第、申込みを終了します。お申し込みはこちら▲

山口市の姉妹都市であるスペイン・パンプローナ市生まれの国民的人気歌手、アマミア・ロメロ。彼女は、子どものころから親しんでいた「ヤマガチ公園」への想いを楽曲「Yamaguchi」として23歳の誕生日(2022年1月3日)に発表し、この曲を通じて山口市との交流が生まれました。アマミアの映像(大阪・関西万博での歌唱、初来日密着映像、初来日コンサート)や、アマミアと直接会った人たちのトークを通じて、山口市とパンプローナ市との絆を再発見する催しを「アマイアトック」と題して開催します。\*アマミアの出演はありません

お問い合わせ 山口クリスマスプロジェクト info@kizunaxkizuna.com  
主催:山口市 山口クリスマスプロジェクト 企画:山口きずな音楽祭プロジェクト  
後援:駐日スペイン大使館 インスティトゥート・セルパンテス東京 山口スペイン・ナバラ協会 山口市進歩協会 日本のクリスマスは山口から実行委員会 特別協賛:山口マツダ株式会社

見積もり、出張査定無料!

どんな車も **1万円以上**で買い取ります!

壊れた車  
放置している車  
動かない車  
車検切れの車

まずはお気軽にご連絡ください。  
※レッカー移動に費用が発生する場合があります。ご相談ください。

**ミヤノオート** 753-0212 山口市下小幡2089-1  
☎083-941-3866  
山口県公安委員会許可第74112100633号

**講座案内** 令和8年度 4・5月開講

講座名	講座内容	定員	回数	講座日	時間	受講料・その他(すべて税込)	託児
知って得する季節の雑学	大雨に備えて~防災気象情報が変わる!~/天気から学ぶ私たちの暮らし	20	2	4/4・12/19	10:00~11:30	参加料1,200円、資料代、教材費含む	有
海外を旅するために	ガイドブックに載っていないインドネシア・台湾の諸事情を学ぶ	20	2	4/23-6/25	18:00~20:00	参加料1,200円、資料代、教材費含む	無
読み聞かせ(朗読)講座	絵本を含め本を楽しく読む	20	3	4/21・4/28・5/12	10:00~12:00	2,475円(3回分)、教材費は200円	有
水彩画・デザイン教室	デッサンやデザインについて学び、水彩画の作品作りを楽しみましょう	20	3	5/20-6/17-7/15	13:30~15:30	2,475円(3回分)、教材費は1,000円	有
フラワーアレンジメント	季節を楽しむ花のアレンジ	20	10	4月~3月(第1木曜)	13:30~15:00	8,250円(10回分)、材料代は実費	有
生活工房	絵手紙、ピースやベネチアンガラスの小物、モラ、ガラスアート、木工、寄せ植え	20	8	5月~12月(第3金曜)	10:00~12:00 12/18は13:30~15:30	6,600円(8回分)、材料代は実費	有
リラクゼーション講座	音楽、リフレクソロジー、カラー、ツボ押しの方法、アロマ等でリラクゼーション効果を学ぶ	20	5	5/14-6/11/7-9/9/10/10/8	18:00~20:00	4,125円(5回分)、材料代は2,500円	無
レザークラフト(平日・土曜コース)	牛革を使ったバケツ型トートバックづくり	20	2	4/16-4/18	9:30~15:30	各コース1,650円、材料代は5,850円	有
書道教室	書の基本を学び、日常使いの文字をきれいに書く	20	8	4/16・5/21・6/18・7/16・9/17・11/19・12/17・1/21(木曜)	13:30~15:30	6,600円(8回分)、教材代は4,000円	有
旬菜工房(魚料理コース)	旬の魚を使って調理の仕方を学ぶ	20	5	4/11-5/16-6/20-7/25-8/22	10:00~12:30	4,125円(5回分)、材料代は実費	有
餃子の花でアート	外郎の上に餃子の花を咲かせましょう	20	4	4/17-6/12-9/11-11/13	13:30~15:00	3,300円(4回分)、材料代は1,500円×4回分	有
おやこでリトミック(対象:1歳~未就学児)	親子でリズムにあわせてからだを動かしましょう	10組	10	前期 5/8-5/22-6/12-6/26-7/10 後期 9/11-9/25-10/9-10/23-11/13	16:00~16:45	親子2人 6,050円(5回分)×2期分	有
毛糸手編	毛糸で作品づくりを楽しむ	20	24	4月~3月(月2回火曜)	10:00~12:00	5,940円(6回分)×4期分、材料代は実費	無

\*受付は先着順となりますので、お早めにお申し込みください。途中入講できる講座もありますので、お問い合わせください。  
\*他に1年を通した講座が多数あります。講座のくわしい内容はホームページをご覧ください。  
\*講座の応募は往復はがきか窓口、右記の二次元コードより講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、職業の有無、託児の有無(生後6か月以上、1講座につき400円)を記入のうえ、講座ごとにお申し込みください。

**エンパワーメントフェスタ 2026 5/9(土) 10:00~**  
(県内女性団体活動紹介および講座生講師、講座生作品展示・発表、野菜や花等の即売やバザー、ワークショップ)

(一財)山口県婦人教育文化会館 山口市働く婦人の家 〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目1-1 TEL (083) 922-2792/921-1929 [HP] http://www.y-caliente.jp/ FAX (083) 932-6417

記念講演、ミニコンサート「心を繋ぐメロディを」  
演題「自分らしい響きを求めて~音楽とともに歩んできた道~」  
講師 ヴァイオリニスト 平野 郁乃 氏

貸会場のご案内  
カリエンテ山口は、大ホールや研修室、宿泊室、山口市働く婦人の家は、研修室、食生活実習室、お茶室、トレーニング室、託児室があります。

サンデー山口は、山口市・美祿市・宇部市(一部)・防府市(一部)での新聞折り込みと各所への設置で、みなさまにお届けしています。紙面に載り切らない情報はウェブサイトに掲載しています。ぜひご覧ください。