

きりしま フォーラム 11月号

vol.284 NOVEMBER 2015

きりしま.NET
<http://kiri-fo.net>

●情報の提供・お問い合わせは

TEL: 0986-26-5836 FAX: 0986-26-5860

MAIL: info@kiri-fo.net



お得な
クーポン
満載!!

Google Playストア、Appストアにて
「きりアプリ」で検索!

フォーラム女子で日帰り旅に行ってきました♪

垂水市周辺特集!!

読者
プレゼント付!



幹事さん必見!

おいしい! おトク! グルメ特集

食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!!

秋の習い事特集♪

「キレイ」をお得に♪

Beauty*クーポン特集

その他、イベント情報等、盛りだくさん!!

垂水千本イチョウ

【写真協力】鹿児島県垂水市役所 水産商工観光課 観光推進係

表紙の絵

なかよく歌う



かきうち もえり
垣内 萌李ちゃん(山之口小学校4年生)

たかひろ
隆宏くん(山之口小学校3年生)

さやな
彩那ちゃん(高城幼稚園6歳)

私がピアノを弾いて、弟と妹が歌を歌っているところを描きました。



good for pure life

プーラビーダ都城店

スタッフイチオシ

秋冬の人気アイテム

30代からエテュセ プレミアム



田浦さんイチオシ
目もとの乾燥とくまが驚くほど解消しました!

冬にオススメ! あったかグッズ



ブランケット

寒い季節には手放せないブランケットは、会社や自宅はもちろん、車の中でも大活躍♪ デザインやカラーが豊富で、かわいくラッピングするとプレゼントとしても喜ばれます。

自分用はもちろん、贈物としても大人気♪

新商品 薬用 アミノアイセラム
年齢を重ねるごとに気になる目もとの「くま・くすみ・シワ・乾燥」の悩みを徹底的にカバーする最強アイテム。優しく血行を促進し、浸透感より高めめるためのマッサージャー付!

アミノキヤビアクリーム ミニ
発売当初から人気を誇るオールインワンクリーム。角質クリア成分が不要な角質を取り除き、くすみをクリアに。7種の成分「アミノプレミアム7(キャビア)」が角層深くに浸透して、潤いとハリがUP!!

CCアミノクリーム 化粧下地
スキンケアしながら美肌補正。くすみ知らずで、化粧のり・もちが大幅にUPします。30代からのメイクに欠かせないアイテム。

アミノエッセンス ファンデーション
30代からの肌の悩み、「乾燥・毛穴・色ムラ」全てを解決してくれる美容液ファンデーション。伸ばした瞬間に感じる驚きの「うるおい」を体感してください。

CCルースパウダー
ピンクコントロールパウダーで、血色のある透明感を与え、肌色を補正。赤ちゃんのキメより細かい粉末が、何度でも自分の肌を触りたくなる心地良さを実現!

パーフェクトクリアコンシーラー
「見た目年齢」を左右する目もとの悩みを2色のコンシーラーがカバー。1日2万回のまばたきにも「ヨレない・くずれない」のびったりフィット! また、乾燥も予防してくれる優れものです!!



3wayストール
プーラビーダで、定番人気のストール。厚手で色・柄ともに豊富に揃っています! キュートからエレガント迄、どんなスタイルでもOK。新しい色も登場しています。

フットインクッション
一番冷えやすい足元を温めてくれる優れもの! クッションの中に足を入れるとフワッと温かく、身体全体が温まります。
東川さん愛用中!
足元がポカポカで、これからの季節は手放せません。



パチパチの静電気も大丈夫!! 長い髪をまとめるのに大活躍してくれます。

静電気防止ヘアブレス

機能性とデザイン性を兼ね備え、ヘアアクセサリとしてだけでなくプレスレットとしても使える静電気防止アイテム。パールやリボン等、キュートでエレガントなチャームとカラフルなカラーがファッションのポイントにもなります!



甲斐店長オススメ

QUALITY FIRST オールインワンシートマスク

人気のシートマスクに「THE BEST ザ・ベスト」が登場! 「完璧な素肌美」を求められるプロの超高解像度撮影に対応した最高機能マスク。厳選した63種類の美容成分を配合した最高峰のエイジングケアマスクです。



スチームクリーム HAND MADE IN JAPAN

スチーム(蒸気)のチカラでふわっと作り上げた全身保湿クリーム。顔・手・脚・かかと・髪迄潤してくれます。カラフルでキュートなデザイン缶は使い終わった後、アクセサリ入れや小物入れ等、リユース(再利用)して長くご愛用ください。



Attivo アクティブ・ハイソックス

足の疲れや冷え、むくみ等の悩みをスッキリ解消してくれるソックス! 履き口やつま先はソフトな仕様になっているため、締め付けが苦手な方にもオススメ!! 血液やリンパの流れを促し、老廃物のたまりにくい身体へと導いてくれます。

ふくらはぎが細くなると話題のソックス!! 光電子繊維でポカポカした履き心地も人気!

はぎさん立ち仕事のため以前は足がむくんでいましたが、これを履くとむくみ知らずです!!



プーラビーダ 都城店

☎0986-36-6188

営業時間:10:00~21:00 都城市吉尾町2100
<http://www.pura-vida.jp/>



医療の窓

早水公園クリニック 便り ②⑩

痩せることと生活習慣病の関係
 昨年春に糖尿病治療の新薬として、内服すると体重が落ちる薬が発売され、私も何人かの方に処方しました。(当然、限られた糖尿病の方だけが飲むことが出来、糖尿病以外の方は飲めません)。この薬を処方された方々は約4~5kg体重が落ちます。それにより糖尿病だけでなく、血圧やコレステロール等の数値が良くなることも多く、血圧の薬等を中止出来る方もいます。体重を適正にするだけで、生活習慣病の是正になることを実感しました。痩せ過ぎも良くないですが、太り気味の方や生活習慣病を指摘された方は少しのダイエットに挑戦してみてくださいいかがですか？

① 間食の中止

「小腹が空いた」と言ったら「小腹が空いた」と言っていないで、満腹になる迄には時間が掛かるのですが、早食いの人は満腹感を得る前についつい食べ過ぎてしまいます。

② よく噛んで食べる

早食いの方は体重が増えやすいです。満腹になる迄には時間が掛かるのですが、早食いの人は満腹感を得る前についつい食べ過ぎてしまいます。

③ 糖質の制限

糖質とは、でんぷん質(ご飯、パン、麺類、芋、栗、カボチャ、



院長 山内明

食欲の秋ですが、体重が増え

④ 適度な運動
 適度とは、なるべく毎日続けること、そして激し過ぎないことです。週に一度激しい運動をし、「よく頑張ったあ〜！」と言って食べ過ぎていませんか？

⑤ 毎日体重計に乗る
 これは以前ダイエット専門の先生に聞いたのですが、毎日体重計に乗ることで食欲をかなり抑えられるとのこと。体重をチェックすることで、自らをセーブする意識が働くのですね。

油物の衣)、果糖(果物)、アルコール類(中でもビール、ワイン、日本酒)のこと。現代人の食生活は糖質の固まりだと言う先生もいるくらいです。ここ最近、糖質制限ダイエットという言葉がよく耳にします。糖質を過度に抜くと頭が働かなくなったり、吐き気が出たりしますが、適度な糖質制限は非常に良いことです。特に夕方以降の糖質摂取はインスリンというホルモンを介して体内に溜めこむ傾向があるのでもよくありません。夕食にご飯や果物、麺類を多く摂っていませんか？ そんなに食べてないと思っても太りやすいですよ。

過ぎた方は少しのダイエットをする事で病気の予防に繋がるかもしれませんが、私も最近体重が増えてきたので昼休みにウォーキングを始めました。ちなみに、急激な体重増加は病気が隠れていることもあるので、気になる方はぜひご相談ください。

早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16
 TEL 0986-36-6117
 HP <http://hayamizu-park-clinic.com>



お菓子の南香は「島津発祥まつり」を応援しています



都城産の栗とバイオ茶できんとんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いています。米粉は都城産、かるかんは地元の天然山芋とまさに「島津荘園」の名にふさわしい和菓子です。

美味しい匂いの味覚が届いています
 お菓子の南香では、期間限定の美味しいお菓子をたくさん用意しております。今しか食べられない匂いの味覚をご堪能ください。

第25回全国菓子大博覧会「島津荘園」最高賞・名誉総裁賞受賞

2013年広島菓子博で大臣賞受賞!!



「霧乃栗金」
 こたわりの美味しい栗のみを使用。熟練の職人が一つひとつ手作業で栗の皮をむいたり、こしたり、形を作っています。
2個入 380円(税込)
 3箱・6箱・8箱入りもご用意しています。手土産や贈答用にも大変人気です。

お菓子の南香
 都城甲斐元町 1-26
 TEL.0986-22-4670 ※P24も
 FAX.0986-22-7568 ご覧ください
<http://www.okashinonanko.com>

丁寧な指導で「手作りはじめてさん」も安心!
デニム生地のショルダーバッグ
 デニム生地を使用したショルダーバッグです。お財布と携帯電話、ハンカチ、ポケットティッシュ等が入ります。買い物やお子さんの散歩等に便利です。

日程	11/11(水)・18(水)・21(土)・25(水)・29(日)
時間	AM10:00~(1時間程度)
参加費	1,000円(材料費込)

※布の色、柄は写真とは異なる場合がございます。

ミシン修理お任せください! 見積り無料・出張費無料・持ち込み修理OK

ミシンショップ宮崎 都城都北店 (すき家さん隣) 都城都北町5929
 ☎0986-36-7870
 営業/10時~18時(TEL受付/9時~19時)

きりしまフォーラム

Facebook やってます (^_^) /

きりしまフォーラム で検索

先取り情報や、本に載っていない話等
 タイムリーな情報をお届けします♪

第17回

主催 一般社団法人 日本住宅取得応援協会

後悔しないための 賢い家づくり勉強会

限定
15組様
(先着順予約制)

この3年で約18,500人強のお客様が参加し、
その93%が満足した大好評の勉強会



勉強会内容

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか？
- 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
- 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは？
- 使い勝手の悪い素人プランの見分け方
- 性能を下げずに、価格を下げる方法とは？
- 3割引きで住宅を取得する方法とは？
- 住宅の一部がインターネットで注文できるとしたらいくら安くなる？
- お得な土地の見分け方は？
- マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は？



契約前に
知っておこう

その家づくり、 ちよつと待った！

宮崎県内での開催も第17回となりました。毎回、「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会で「**マイホーム契約前**」の参加をおすすめします！

失敗しないための5つの自己防衛策

1. 賢い住宅ローン商品の見極め方
2. 賢い住宅ローンの返し方
3. 国の政策で変わる住宅ローン金利と優遇税制制度とは？
4. 住宅ローン減税で国から戻ってきたお金を2倍にする方法とは？
5. 住宅ローンを利用する人にしか得られない大きなメリットとは？

毎年10,000人以上の人が住宅ローンで苦しみ家を失っています!! 住宅ローンで500万円得る家族と、家を失ってしまう家族との違いは？

～契約前に知っておきたいことが分かる～

11/29

会場 都城市総合文化ホール(ワークルーム)
宮崎県都城市北原町1106-100

参加費 無料
(予約制)

開催時間 13:00～16:00 (開場 12:50～)

Kids Room

ご家族の大切な家づくりですので夫婦でのご参加をおススメしております。お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください!

全国
約50か所
一斉開催!!

家づくりの
タイミングとは?

住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切なお金の知識と、住宅ローンを利用するからこそ得られるメリットや、失敗しないための5つの自己防衛策を身に付けていただきます。



ご予約は、電話(フリーダイヤル)、webの専用予約ページで受け付けております。ご質問だけでもかまいませんので、お気軽にお問い合わせ下さい。←のQRコードで読み取って頂くと、予約フォームに飛びます。

参加費無料
ご予約は今すぐ



0120-610-250

後援 宮崎日日新聞社・NPO環境住宅・太陽光エネルギー研究会・ハイアスアンドカンパニー(株)・(株)リブハウジング



Welcom to R+house!
高性能デザイン住宅パンフレット

マイホームを考えはじめたら読む本
「資金計画篇」
～家づくりに欠かせない、お金の話～

参加特典

この賢い家づくり勉強会は、これから家づくりを...と考えているご家族のために開かせて頂いておりますので、**業者様のご来場はお断り**させて頂いております。詳しくは18ページへ!

ヤマトコンタクトサービス株式会社

宅急便コールセンター契約社員 オペレータースタッフ募集スタート

「ヤマトコンタクトサービス株式会社」が、新しい雇用形態として契約社員のオペレータースタッフを募集する。これまで同様、パート社員として働くスタイルは継続しつつ、さらなるキャリアアップを目指す方達へと向けた新しい募集が始まった。

いろいろな形で働き、活躍することが出来る『ヤマトコンタクトサービス株式会社』。今回は、派遣から契約社員、正社員へとキャリアを築き(キャリアアップ中)、現在も第一線で活躍しているお二人に話を伺った。



都城インテリジェントコンタクトセンター キャリアリーダー

さかもと たまみ
坂元 珠美さん

入社して4年目を迎えます。初めはオペレーターとして入社し、一つずつスキルアップし、現在では「都城インテリジェントコンタクトセンター」のキャリアリーダーを任されています。リーダーの仕事は、スタッフのスキルやパフォーマンス、モチベーションを上げ、仕事の効率をアップすることです。そのためには、チームのメンバーが働きやすい環境を整えることが重要になります。私自身オペレーターとして働いてきた経験の中で、悩みや困難にぶつかったこともあります。その経験からサポートすることで、チームのメンバーが少しでも働きやすい環境になるように心掛けています。一年間、今のチームで仕事をしてきました。その中では、大変な時もありましたが、みなさんのご協力によって今のベストな状態へと導くことが出来ました。これからの目標は、現状を維持しながら、私自身がさらなる向上を続けていくことです。



都城インテリジェントコンタクトセンター 現在キャリアアップチャレンジ中

あまの ゆういちろう
天野 雄一郎さん

ここで働き、4年になります。最初は派遣で入り、直接雇用を経て、現在は、キャリアアップチャレンジ中です。スタッフは、20代から60代と幅広く、職場は和やかな雰囲気です。『個』ではなく『チーム』の力でお客様・働く仲間達におもてなしの心で接しています。お客様からお褒めや感謝の言葉を頂く時、名前を覚えて頂いた時は、働いていて本当に良かったと心から思います。スタッフ同士助け合いながら、やりがいや充実感をもって働ける環境の下、常にお客様が求める期待の一步先の対応を心掛けています。

取材当日は、老若男女合わせて100名近くの方が働いていた。出産後、子育てをしながら現場へ復帰する女性も多くいるそうで、彼女達にとっては母親世代になるスタッフとも力を合わせて一緒に働く姿が印象に残っている。

また、女性も男性も自由なファッションスタイルで働いている大変華やかな職場だった。

自分のライフスタイルに合わせて、働く形をセレクト出来、未経験でも入社時に研修があるため、安心して始めることが出来る。これから、多くの方が活躍し、じっくりと腰をすえて、キャリア形成していくことを期待する。

採用条件・待遇

- 仕事内容／電話オペレーター業務
- 勤務地／都城市中町1街区7号IT産業ビル4F
- 給与／①契約社員 141,860円＋地域手当2,000円～ ※残業代は別途支給
②パート・アルバイト 時給750円～(17:00以降800円～) ※研修期間は700円
- 時間／①8:00～21:00(実働8時間)
②8:00～21:00の間で応相談(週3日・3時間～OK！)
- 待遇／①社保完備、昇給年1回、賞与有、扶養手当有、交通費別途(規定に準ずる)
②昇給年1回、交通費別途(規定に準ずる)、社保有(労働時間により)、無料駐車場完備
- 休日／①週休2日制 ②面接時にご相談ください

まずは、下記へ
気軽に
お問合せ
ください!!



ヤマトコンタクトサービス株式会社

気軽にお問合せください(受付時間 9:00~20:00) ☎ 0120-33-0677

宮崎県都城市中町1街区7号IT産業ビル4Fヤマトコンタクトサービス(株) 都城インテリジェントコンタクトセンター

大好評につき、創業祭開催中!! 全メーカー 常時60台以上展示中

カタカタカタ...
修理・見積り **無料!!** 点検調整 **500円** より **OK!** どのメーカーも

大好評 マンツーマン指導の手作り教室実施中!
初心者も安心 ※要予約。詳しくはお問合せください。

秋の新作
レトロな花柄ワンピースと
デニムパンツのコーディネート

8800円 在庫限り 来店大特価 (送料別)

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店
みしん市場 都城妻ヶ丘店

☎ **0986-46-3342**
住所/ 都城市妻ヶ丘町15-12 営業/ 9時~18時半 定休/ なし **出張もOK!!**

公文式妻ヶ丘教室 妻ヶ丘中学校 都城駅 神柱神社 田中書店 GS マイルストーン イオン都城 警察署

下取高価買取中!

看板娘・看板息子を

激写! Vol.39

◎自分の性格を一言で...
明るく元気!!

◎趣味...美味しいごはんを食べること♪
友達とランチやカフェに行く時間が楽しいですね。

◎好きな男性のタイプ...
面白くて、おさるさん系の人。芸能人では玉森裕太(キスマイ)や上地雄輔です。

◎11月のオススメ...
宅急便コールセンターでは、一緒に働く仲間を募集しています! キャリアアップ出来る契約社員制度もありますよ。楽しく一緒に働きましょう♪

★本人からのコメント
働き始めて4年目を迎えます。母が先に勤めていて、オススメしてくれたことをきっかけに入社しました。現在も、母と一緒に働いています。仕事は大変なこともあります。お客様から「親切ですね。助かりました。ありがとう」と言って頂くことが、何よりの励みになっています。また、スタッフの方達と一緒にお茶をしたり話をしたりすることも楽しいですね。これからも、お客様に喜んで頂けるように、笑顔で仕事をしていきたいです!!

ハニカミ笑顔がキュートな癒し系
ヤマトコンタクトサービス(株)
スタッフ
かねまさ **金政 さやか** さん(25歳)

代理店募集

半永久的に使えるシラスを使った
脱臭剤『しろからちゃん』の、
卸または販売をされる方を募集します。

卸先・販売先
美容室・エステ・飲食店・温泉・知人等...

興味のある方はお気軽にお電話ください。
郵送にて詳しい書類、サンプルをお送りします。
和楽笑の湯・三股町物産館「よかもんや」・道の駅都城
道の駅山之口・金御岳サンパの館にて販売中!

アンテナショップ (株)T&Tシラテック
都城市都北町5225-1 (一財)都城園地産業振興センター内 **TEL.0986-38-8250**

The 18th Wine Party Beaujolais Nouveau 2015

2015年のボジョレーヌーボー解禁日に、ワイン、コース料理、音楽を楽しみながら、優雅なひと時をお過ごしください。

11/19 THU 解禁

日時/ 11月19日(木)
受付: 18時30分 開宴: 19時
場所/ ホテル中山荘 LUCE
料金/ お1人様 7,000円(税込)

Jazz Guest Kayoko Matsuzaki(vo) Kazuhiko Okumura(p)

ホテル中山荘特製 **おせち料理**

◆◆ 選べるプラン ◆◆

①おせち料理(二段重) 25,000円
②おせち料理(二段重)
+オプションA(宮崎牛) 30,000円
③おせち料理(二段重)
+オプションB(中華・洋食オードブル) 30,000円
④おせち料理(二段重)
+オプションA(宮崎牛)+オプションB(中華・洋食オードブル)
..... 40,000円

オプション 子ども用オードブル 6,000円
※但しおせち料理をご予約された方のみ承ります。

①おせち料理 (二段重)

ホテル 中山荘 宮崎県都城市松元町3-20 ☎ **0986-23-3666**
— ご予約は電話またはメールで nakayamasou@nakayamasou.co.jp —

質Shop 天満屋 見積無料!!

親切な対応でリピーター多し!! 金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り

お持ちの品物を担保にして現金融資

即融資

買取!!

不要のブランド品・貴金属・時計・家電等を現金買取

即現金

販売!!

人気のブランド品・貴金属・時計・家電等を激安販売

大特価

天満屋

古物商許可証 宮崎県公安委員会 許可第3096号
質屋許可証 宮崎県公安委員会 許可第459号

住所: 都城市東町13街区20号
電話: 0986-22-4340 ※P24もご覧ください
営業: 9時30分~19時
HP: <http://www.rakuten.ne.jp/gold/auc-tenmaya78/>

質預り強化中!!

お持ちの品物に最大100万円から即日融資

冬の占いナイトプラン 夜10時迄占います

お一人様 30分 1,500円
お三人様 60分 2,800円

お仕事が終わった後、もしくは休日の夜に占いをしませんか?
午後4時から午後9時迄の間に来て頂く方には上記の料金プランにて占いをさせていただきます。
占いを通じて本来の自分に気付いて頂き、これからの未来を見付けて頂ければと思います。
占いとのお会いがあなたにとってひとつのキッカケとなり、あなたの未来に繋がっていきますように願っています。

鑑定料 初回50分 2,000円 通常70分 2,800円 (お一人の場合) ご予約を頂いて鑑定しています

占い師 **空広 AKIHIRO** TEL.080-1797-6522

タロット・九星気学・易经 都城市金田町2058-2

七五三、七草キャンペーン

お参り着用物レンタル 着付け・ヘアメイク込 ¥6000~10000

オールインプライス (3ポーズ) **¥19,300**

3面アルバム (A4切)

オリジナルカレンダー (8枚)

Lサイズ写真 (8枚)

写真入りストラップ

撮影データCD

四つ切焼入り写真 (平日撮影時内)

※着費・着付・ヘアメイク無料! (成人鑑賞可) 子供の服装・成人、その他・撮影日不特定でもOK! 各名 ¥19,300 すべて込みです。ご予約受付中!

オールインプライスのフォトスタジオ

LIFE STUDIO

○ご予約・お問合せは

都城市北原町31-5-2

TEL.0986-22-6288

WING 都城市
R10 都城市

牟田町賃貸情報

①1F・7.5坪
ハリウッドバー跡地

②2F・7.5坪
25時の2F

③2F・7.5坪
中元第2ビル

詳細は、お気軽にご連絡ください!

Tel.090-1190-6462 (担当:中元)

都城市中町3-2

心まで温かくなる、心づくしの本格日本料理

ずわい蟹雲丹焼き贅沢懐石 4,000円

コース料理に+1,000円で
お得な90分飲み放題が付きます

先 附 温度卵のきのこ掛揚げ

前 菜 目光の南蛮漬け 黒胡麻豆腐
含ませた牛蒡の唐揚げ
いくらの蕪寿司 翡翠银杏
鱈の味玉焼き

椀 物 秋茸と蛤の土瓶蒸し

造 里 地魚三種と有機野菜の一品

蒸 物 鯛ときのこのちり蒸し

焼 物 ずわい蟹の雲丹焼き

鍋 物 薩摩黒豚のみぞれしゃぶしゃぶ

揚 物 河豚の唐揚げと冬大根の唐揚げ

食 事 蟹ときのこの炊き込み御飯
お蕎麦のすまし汁 香の物

水菓子 季節のデザート

※お料理は仕入れにより
内容が一部変更になる場合がございます

◆◆◆ おせちご予約承り中 ◆◆◆

吉兆 一段絢爛重 『お気軽おせち』 18,000円

瑞祥 白木24cm角 『二段重おせち』 23,500円

11月末迄にご予約頂いたお客様には「金箔入り祝酒(四合瓶)」をプレゼント!

忘年会90分飲み放題付
選べるプランのご予約承り中!!

料理長が厳選したコース料理で、2015年を締めくくりませんか?
3,500円・4,000円・5,000円(各全9品)
※前日迄の要予約

スタッフ募集 年末年始に働ける方を募集しています。詳しくはお問合せください。

京の都 わらしべ 都城店 TEL 0986-36-5432

【営業時間】 昼 11:00~15:00 (O.S コース13:30、ランチ14:00)
夜 17:00~22:00 (O.S コース20:30) ※P24もご覧ください
【住 所】 都城市都北町3601番地2【駐車場】30台【休日】 火曜日
お祝いや法事等、詳しい内容についてはHPをご覧ください www.lcs-izakaya.com

おうちで かんたん♪ プロに教えるレシピ Vol.2

~Cafe MIYABI~

材料

- さつまいも (1個 250g)
- 玉ねぎ (半分)
- ベーコン (30g)
- 牛乳 or 豆乳 (100cc)
- ピザ用チーズ (適量)
- ★ 塩コショウ ★ 粉チーズ

今回は、『Cafe MIYABI』さんに、旬のさつまいもを使用した、簡単に出来るさつまいもまるごとグラタンの作り方を教えてもらいました! いつもとは違うプロの味がおうちで楽しめます!

—作り方—

- ① さつまいもを縦半分に切り、ラップに包みレンジで5分加熱
- ② さつまいもの中身をくりぬき、牛乳を加えよつぶす
- ③ フライパンに油を引き、玉ねぎ・ベーコンを炒め、★を加える。モタツとするまで炒めてください
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、さつまいもの器に詰めて、ピザ用チーズを乗せトースターで表面がこんがりとするまで焼く

ホクホクとした食感が
たまらない、
さつまいもグラタン♪
玉ねぎやベーコンの具を
変えると、さまざまな
バリエーションが楽しめますよ。
お子様のおやつにも
おすすめです。
ぜひ作ってみて
くださいね。

できあがり♪

あなたのお店 その**防犯対策**で 大丈夫ですか？

あなたの大切なものを守るための
防犯システムをお届けします。



こんな場面の防犯対策、お任せください！

- ★飲食店のレジ周り
- ★道路や店舗周りのいたずら
- ★施設内の安全確保

こんな場面にも活用できます！

- ★店内状況の確認
- ★従業員の勤務態度の把握
- ★顧客満足度向上のためのマーケティングに応用

★導入実績：飲食店・理美容院・幼稚園・コンビニ・街頭防犯・大型商業施設 etc…

R O D
Respect on Demand

NVR 国内トップシェアメーカー/カメラ各社取扱
株式会社 R.O.D (アール・オー・ディー)



0986-22-8400

宮崎県都城市一万城町 99-9-1

まずはお気軽に
お電話を！

ご存じですか？ 新しい供養のカタチ

宇宙葬 銀河ステージ

検索

家族葬から宇宙葬まで…

 **銀河ステージ**

 **0120-426-388**

【本社】 大阪市西区立売堀 1-7-18 国際通信社ビル 8F URL : <http://ginga-net.com> E-mail : info@ginga-net.com



シンコー妻ヶ丘・せ〜んぶ中古住宅！特集

【★初登場物件あります！★】

(再)・・・再販売 (R)・・・リフォーム所有物件 (L)・・・値下げ

4LDK 三股町樺山 1350万円

★H25にオール電化・トイレ・対面キッチンに変更しました！

- 土地 242.4㎡(73)
- 建物105㎡(31)
- H5/6完成
- 植木B徒歩6分

3LDK 蔵原町 1650万円

★大手ハウスメーカー施工！やっぱり違う？

- 土地238㎡(60)
- 建物107㎡(31)
- H8/6完成
- 東町公民館B徒歩4分

★まちなか物件！

★家電・家具もゆずります！

4DK 菅蒲原町 1800万円

●東小

★築10年

★駐車3台可能・南道路で暖かい南向き

- 土地199㎡(60) ●建物107㎡(32)
- H17/6完成 ●消防署本部B徒歩7分

3DK ↓ 下川東4丁目 1690万円

★屋久杉床柱の豪華住宅！

- 土地396㎡(119) ●建物139㎡(42)
- H5/10築 ●農協前バス歩8分

5DK 祝吉1丁目 1300万円

●祝吉小

★30年超ですが魅力の祝吉です！

- 土地244㎡(74) ●S58/9築
- 建物149㎡(45) ●農業高前B徒歩5分

大きな ↓ 3LDK 三股町樺山 2300万円

●西小

★LDKは25帖あります！

★西小がすぐそこです！

★買いたい物も・バスも近くに便利！

- 土地341㎡(103)
- 建物155㎡(47)
- H10/9築
- 一心外科前B徒歩1分

3R エスポワール 年見 700万円

★4階部分

★クロス張替、畳・襖室内清掃済み即入居可

- 土地1727㎡(敷地持分)
- 建物75㎡(22)
- H4/3築 ●都城駅B徒歩4分

売りたい！
買いたい！
まず相談！
シンコー
妻ヶ丘へ！

4DK ① 若葉町 2580万円

★プラハート感強い造りです。

- 土地441㎡(133) ●建物149㎡(45)
- H19/7完成 ●商業高校前B徒歩2分

山田町 2580万円

- 土地244㎡(73) ●建物160㎡(48)
- S29/築 ●山田バス徒歩1分

3SLDK ④ 葦原町 2580万円

★4LDK対応
★西小申請可

★築3年

★自然と共存できる家。
OMソーラー・太陽光のある家！

★玄関前のアプローチもいいですよ！

★長期優良住宅仕様！
★木の質感が好きな方へ
★南も北も隣家は離れています

- 土地313㎡(94) ●建物109㎡(33)
- H24年築 ●西中前B徒歩4分

★駐車はラクラク4台です！

売りたい物件は
25年勤務の
レジェンド店長が
甘・辛口で無料査定！

5DK 若葉町 1600万円

- 土地564㎡(170)
- 建物146㎡(44)
- S45年1月築
- 公園前B歩6分

★逐次リフォームされています。日当たり良いですよ！

4LDK ⑤ 築3年 山之口町花木 2200万円

★このステキなお家が月々67,000円ほどのお支払いですよ！

- 土地512㎡(154) ●建物120㎡(36) ●H24/8築
- 飯起B徒歩7分

★菜園・芝庭・広いデッキがバランス良い

★上品な雰囲気

★カーポートも倉庫も家庭菜園も！もちろん庭BBQも人目を気にせずできますよ！

三股町樺山 3200万円

★御殿の中古販売！・趣きある和住宅
いろいろ展開ができそうです

- 土地895㎡(270) ●建物240㎡(72)
- S50年8月築
- 上植木B徒歩1分

実物見にいこ〜

Let's go to the new house!

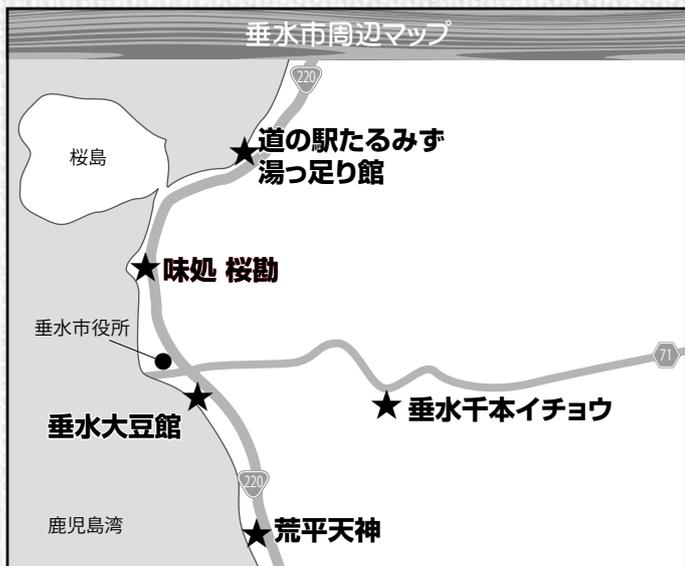
お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事(6)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11
http://www.m-shinko.co.jp

新興不動産(有) 妻ヶ丘店 0986 24-1518

妻によっていこうえんさがい!

※広告有効期限は平成27年11月30日迄。掲載物件は全て仲介※

♪ 帰り旂に行ってきました♪



道の駅 たるみず 湯つ足り館

海沿いに面している「道の駅たるみず 湯つ足り館」では、全長 60mの足湯、桜島を一望出来る温泉、地元食材を味わえるレストラン、テイクアウトコーナー等さまざまな施設があります。その中から、フォーラムスタッフが気になったところを紹介します♪

テイクアウトコーナーでは、垂水名産のびわを使ったびわソフトクリームやスイーツ等を販売しています。中でも人気の「たるたるバーガー」と「美湯豚バーガー」です。たるたるバーガーは、タルタルソースと垂水市公認キャラクターの名前であるたるたるを掛けたバーガー。自慢の醤油たれに漬け込んだ垂水のブランド鶏・桜島どりを、外はカリッと中はジューシーに焼き上げ、特製のタルタルソースを掛けています。地元のパン屋特製のパンズに挟み、桜島どりの味を堪能出来る垂水市公認バーガーです。美湯豚バーガーは、温泉水で育てた垂水特産のブランド豚を使っています。値段も手頃で一度食べると忘れられないリピーターも多い商品です。

たるたるバーガー	480円
美湯豚バーガー	180円



垂水千本イチョウ

この季節になると県内外から多くの方が「垂水千本イチョウ」を目指し垂水市へ足を運びます。千本のイチョウが植えられており、見頃を迎えると空も地面も全てが黄金色に染まる素敵なスポットです。この場所は、中馬吉昭氏の私有地であり、奥様と二人三脚で開墾されました。その景観の素晴らしさとご夫婦の活動が評価され、初代鹿児島県景観大賞を受賞しています。この季節しか見ることの出来ない圧巻の景色を大切な人と見に行ってみませんか？私有地のため、マナーある行動をお願い致します。



千本イチョウまつり

11月下旬から開催！
垂水市の特産品販売や、夜はライトアップもされます
入 園/無料
駐車場/第1駐車場33台、第2駐車場25台、第3駐車場200台 臨時駐車場からのシャトルバス有り
※第2・第3駐車場はシーズンでのみの運用となります。

取材当日は、まだ緑色だったイチョウ。イチョウを近くで感じられる剪定がされていました。色づいた並木道も、ぜひ歩いてみたい……。シーズン中は大変混雑するという事なので、余裕を持って出掛けてくださいね！



色づき情報はココで CHECK!!
11/1より色づき情報を随時更新します

<https://www.facebook.com/city.tarumizu.kankou>

お問合せ/鹿児島県垂水市役所 水産商工観光課 観光推進係
TEL.0994-32-1486
鹿児島県垂水市上町 114

日本最大級の足湯



全長60mある足湯は、ドライブの休憩に使う方が多く、親子連れも楽しめるスポットです。足湯の近くには靴が履きやすいようベンチも多数ありました。取材当日もたくさんの方で賑わっていました。実際に浸かってみると、熱めのお湯が気持ち良く、目の前に広がる景色も最高でした。しかも、利用料無料!! 朝10時から日没まで楽しめます。

リフレッシュして帰りたい方には、温泉施設がおすすめです。桜島を眺めながらゆっくりとくつろぐことが出来ます。手頃な料金なので、地元の方からも愛されている施設です。また、バリアフリーの家族風呂もあります。家族風呂は予約出来ますので、ぜひ行ってみてくださいね。

温泉施設



入浴料

大人	350円
子ども	200円
一日入浴券	900円

営業/土・日・祝日
13:00~21:00
(最終受付 20:00迄)

多目的広場には、幸運の釣鐘があります。鐘を鳴らす回数は、願いごとによって決まっていますよ。恋愛成就を願って、思いっきり鐘を2回鳴らしました♪



PRESENT
名産 温泉ペア入浴券

TEL.0994-34-2237

鹿児島県垂水市牛根麓 1038-1
道の駅たるみず 営業/9:00~19:00
テイクアウトコーナー 営業/10:00~18:00

昭和9年創業の『木場商店』が、大豆をより身近に感じて欲しいという思いから創ったのが『垂水大豆館』です。店内には、木場商店で人気の醤油、味噌、豆腐や大豆を使ったスイーツ迄、さまざまな商品が販売されています。

垂水大豆館



しょうゆソフトクリーム 310円



私達はその中で一番人気の「しょうゆソフトクリーム」を食べてみました。その名の通り、濃厚なソフトクリームの中に、木場商店のしょうゆが入っています。商品開発の際、しょうゆのさじ加減が難しかったと教えてくれましたよ。実際に食べてみると、しょうゆの香ばしさがアクセントになり、キャラメルっぽい風味でした。

これからの季節おすすめの商品は、おからドーナツです。木場商店で作っている、豆腐から出たおからを使用しています。口に入れると優しい甘さでほっこりします。こちらも一度食べてみてくださいね。店内にはイートインスペースがあり、その場で大豆を使用したスイーツを食べることが出来ますよ。



五名様

PRESENT

しょうゆソフトクリーム

TEL.0994-32-0070

鹿児島県垂水市旭町 88 番地
営業 / 10:00~17:00
定休 / 日曜日、お盆、年末年始

鹿屋市天神町にある菅原道真を祀る『荒平天神』。学問の神様を祀っていて、進学、就職等の合格祈願で参拝する方も多いそうです。鳥居が砂浜の上にあり、鳥居をくぐると岩山の上に神社があります。大潮の満潮時には、透明度の高い錦江湾の美しい海に囲まれた島となり、参道が渡れなくなります。また、夕方は鳥居と砂浜が夕日に照らされ神秘的な雰囲気になります。近くには駐車場やトイレも完備されています。

荒平天神



天気の良い日には、桜島から開聞岳まで見渡すことが出来ます。



海面に浮かぶ神社にパワーをたくさんもらった気分です。そして、素敵な景色に癒されましたよ。秋のドライブコースにおすすめです。

TEL.0994-31-1121 (鹿屋市商工観光課)
鹿児島県鹿屋市天神町
(笠之原 IC から車で約 35 分・県道 68 号線沿い)

フォーラム女子で日 垂水市周辺特集!!

本格的に色付きだした秋……。話題の千本イチヨウや漁港直送の料理、絶景を見ながらの足湯と温泉等、垂水市周辺には思いっきり楽しめるスポットが満載です！
素敵なプレゼントも頂いてきました♪
ぜひ、出掛けてみてはいかがでしょうか？



希望商品の番号をP15のアンケートハガキかきりアップのプレゼントフォームから11月20日(当日消印有効)迄に送ってください。
※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。



味処 桜勘

垂水市漁業協同組合が運営する『味処 桜勘』は漁港内にあり、桜島と海を眺めながら、極上のカンパチ料理を堪能出来るお店です。

「カンパチ」日本一の産地であり、鹿児島県のブランドとして人気の高い「海の桜勘」！一年中、最高の状態で味わえると県内外から多くの方が足を運んでいます。

桜勘定食は、新鮮なカンパチ「海の桜勘」を「これでもか!!」と頂くことの出来る人気メニュー。厚くカットされた刺身は身がプリプリしていて、口の中に入れるとカンパチの甘味が広がり、一度食べるとまた食べたくなる美味しさ！漁港直営店だからこそ出来る、リーズナブルな価格も嬉しいですよ♪



人気メニュー

- 桜勘定食 1,550円
カンパチの刺身・あぶり、あら煮、カマ塩焼きとボリューム満点!!
- カンパチ海鮮丼定食 1,250円
- カンパチ漬丼定食 750円



PRESENT
八十八 名産
※お店に直接取りに行ける方
鹿児島・垂水産
びんた煮
カンパチ頭煮付

平成26年度・第48回水産物品評会「鹿児島県知事賞」受賞、2014鹿児島新加工食品コンクール「優秀賞」受賞の商品! 食堂で人気の高いカンパチのあら煮を、そのまま自宅で食べられるように加工。ごはんのおかずやお酒のお供としてオススメです!!

TEL.0994-32-0321

鹿児島県垂水市海潟 643-14
営業 / 11:00~14:00 (L.O.)
無休 (年末・年始を除く)

高崎地区縁結び促進事業

たかざき 恋物語 BBQパーティー

楽しくバーベキューをしながら、素敵な出会いを見つけませんか？

女性性残りわずかとなりました♪

開催日 11月29日(日)
時間 受付 9:30~9:55 パーティー 10:00~15:00

開催場所 ラスパたかざき
 たちばな北斗ハウス

参加資格
 (下記全ての条件を満たしている方)
 ①成人であること
 ②お付き合いしている人がいない方、独身の方
 ※年齢及び、離婚歴の有無による参加制限はありません。

参加費 女性2,000円

申込期限 11月10日(火)

定員 50名(男女各25名)

男性は定員に達しましたので、受付終了とさせていただきます。

下記ホームページ内の応募用紙または応募フォームからお申込ください

高崎地区まちづくり で検索!

都城市高崎総合支所内 **TEL.0986-62-1111**
 高崎地区まちづくり協議会事務局 ※P19もご覧ください

たかざき恋物語開催!!

NPO 法人婚活支援良縁どっと混む

恋活・婚活情報



いおワールド水族館&天文館食べ歩きツアー

日時 11月7日(土) 集合 8:00 21:30解散予定
集合場所 都城ベッセルホテル向側駐車場
参加費 1,500円(交通費のみ) ※その他の費用は別途個人負担となります。
募集定員 未婚男女各12名(計24名) ※要申込
対象年齢 概ね45歳位迄

子どもの婚活 親御さんのための相談会

日時 11月15日(日) 14:00~
場所 都城市ウエルネス交流プラザ
持参する物 ・3カ月以内の顔写真(はがきサイズ)
 ・本人様の免許証のコピー
 ※参加費・登録料無料!
 事前にお申込みください

気軽におしゃべり会

日程 11月 2日(月)・13日(金)
 18日(水)・28日(土)
場所 19:00~22:00
時間 都城市ウエルネス交流プラザ
資格 結婚を目指す未婚の男女
参加費 1回500円 ※事前の入会手続きが必要です

お申込み・問合せ **TEL.070-5530-7964** (担当 黒木)

最初はお友達からとお考えのあなたに!!

読者の「先輩・後輩の仲でも、これだけは許せない!!」を伺ってみました!!

●先輩に教わった通りに仕事をしていたら、他の人に基本的なことを指摘されて、全てが間違っていたと分かりました。先輩は私が注意されている時も知らん振りでもフォロワーしてくれず……。今もその先輩は同じ職場ですが、相変わらず口は達者です。(があくんママ/50歳)

●「自分より仕事ができるようになって、あなたは一生私より下だから」と言われたこと。

ep.1

絶対許さない。(いおり/40歳)

●当時付き合っていた彼氏が年上だった時に、「彼氏ジジイなんだね」と言われたこと。確かに年上の彼氏でしたが、ジジイとは……。ひどいですよね。(二人歩記/36歳)

●全て自分の手柄にしてしまう先輩……。横取りして何が嬉しいのやら。(ピット/41歳)

●上司のジョークが面白くなくて、気を使って周りのみんなも大げさに笑ったりしていた時に「お前の笑い方がないな」と上司に言われたこと。今度からその上司の前では絶対笑いません。(うみさくら/33歳)

素敵な出会いをあなたに

婚活パーティー開催

美味しい料理とショーを楽しみながら、素敵な出会いを探しませんか? 少人数制の婚活なので、初めての方も気軽に参加出来ますよ。

日時 11月22日(日) 18:30~ (2時間程度)

場所 夢空間イリュージョン
 都城市牟田町9-5 ナカムラセブンビル2F TEL.0986-26-3054

参加費 3,000円 定員 男女各10名
 (2ドリンクと軽食付き)

申込方法 Tel.080-4286-5113 LINEからでも申込可能です!
 mail.fjd5zhstet@outlook.jp Fax.0998-33-3379
 参加申込の方は、【名前】【電話番号】【ご住所】【年齢】をご連絡ください。

Happiness 所属商工会議所 都城市商工会議所・福岡商工会議所・さつま町商工会
 鹿児島県薩摩郡さつま町旭町21-17 なお、Happinessは、今西結婚相談所の独自サークルの名称です。

YC 読売新聞

ご購入のご用命は各読売センター(YC)へお電話ください。

YC五十市・庄内・山田 ☎(0986)23-4196 都城市荻原町8655-5	YC沖水 ☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2
YC三股 ☎(0986)52-3375 三股町榎山字榎堀4672-137-2	YC北部・中央 ☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

配達・集金スタッフ募集中!!
 詳細は各センターへお問合せください。

きりしまフォーラム見たよ!で
賃貸仲介手数料20% OFF!!

郡元町 賃貸一戸建て 月々39,000円 敷金・礼金/3カ月 間取り/2LDK(和6和4.5LDK9) 築年月/平成2年2月 駐車場/2台 設備/ウォッシュレット、シャワー	
鷹尾3丁目アパート 月々37,000円~ 敷金・礼金/1カ月 間取り/1LDK(洋7.4DK3) 築年月/平成15年6月 駐車場/1台 設備/洋式水洗、シャワー、エアコン	
三股町アパート 月々36,000円 敷金・礼金/1カ月 間取り/1LDK(和6LDK10.5) 築年月/平成9年12月 駐車場/1台 設備/洋式水洗、シャワー、エアコン	

アパート・マンション・一戸建て・売地・売家 **TEL.0986-24-9000**
東町不動産(株) 都城市東町12街区24号
 都城 東町不動産 で検索!
 他にも多数物件を取揃えております。お気軽にお問合せください。

第9回 都城民俗芸能祭

平成27年12月13日(日) 開演13:00 開場12:30
都城市総合文化ホール 中ホール

市内の民俗芸能団体6団体と、特別ゲスト2団体が出演します！
解説やインタビューを交えることで、分かり易い公演内容となっています。
また、ロビーではパネル展示や民俗芸能で使用する道具や衣装も展示予定。
来場者には、郷土菓子である「ねったぼ」のお土産配布(先着400名様)もありますよ！



▲鳥津荷神社神舞 (郡元町)



▲熊襲踊 (庄内町)



▲正近棒踊り (山之口町)



▲穂満坊三月十日踊り (高城町)



▲東霧島龍神太鼓 (高崎町)



▲太郎坊双踊 (太郎坊町・沖水小)



▲猿の子踊り (鹿児島県指宿市)



▲ゴッタン演奏 (都城市・重信優)

入場無料

※先着順でご案内します。
来場者多数の場合は、お断り
する場合がございますので、
お早めにご来場ください。
※P18もご覧ください

主催/都城市 都城市民俗芸能保存連合会 都城市文化振興財団・MAST 共同事業体
助成/(一財)地域創造
お問合せ/都城市役所生活文化課 TEL.0986-23-2132 都城市総合文化ホール TEL.0986-23-7140

都城の民俗芸能の今 都城民俗芸能祭開催!!

現在、都城市内で活動している民俗芸能団体は73団体。農業が盛んな地域であることから、五穀豊穡を願う踊りが多いのが特徴だ。

多くの団体で高齢化が進み、後継者問題に悩んでいる実情がある。そんな中、保存会の人々は、小学校の運動会で披露したり、地区で子ども達に教えたり、祭りでも披露したりと、民俗芸能を何とか伝承していききたいとの強い思いで取り組んでいる。民俗芸能を継承するには、

市民全体で守っていくことが必要だ。一度鑑賞すると、その奥深さ、面白さを知ることが出来る。この機会に実際に見て、体感してほしい。

〈過去来場者の感想〉

■普段はほとんど興味のないジャンルでしたが、地道な練習を続け、伝統を守ってきた方々に感謝したいと思いました。高齢の父は大変懐かしがっていました。(50代女性)

■今日は初めてでしたけど、大変にぎやかで感動しました。(30代男性)

■重信優さんが汗を流しながら(演奏)していました。みんなとっても

上手でした。(10代女性)

■大変面白かった。もったくさんの人に、特に若い人に見てもらいたい。私が子どものころはこういった芸能に触れる機会が全くなかった。かろうじて、ジャンカン馬は見たことあった。こんなに多くの民俗芸能があるのに知らないまま生活するのはもったいないことだと思っただけです。歴史的な意味を知った上で踊りを見ると、今迄と違った鑑賞をすることが出来ました。腹の底から絞り上げる発声や掛け声に生命力を感じ、素晴らしいと思いました。(60代女性)

“自分らしい”人生のエンディングを考える

「終活」について

第8回「健康寿命」



する習慣を身に付けると良いですね。運動能力が落ちてしまつと、身体的な衰えも早くなつてしまいます。

【食事面】
3食しっかり食べることで、バランス良く、しっかりと噛むことも大切ですね。歯ごたえがあるものを食べ、甘いものは控え、歯を大切にしましょう。

予防すること

終活について4月からさまざまなテーマを取り上げてきましたが、病气や怪我をしてしまつては残りの人生をより良く生きること、相続や遺品整理等に備えることも出来ませんよね。

そこで、第8回目は「健康寿命」について、『早水公園クリニック』の山内院長にお話を伺いました。

最近よく耳にする健康寿命、簡単に言うと健康上の制限がない状態で日常生活を送ることが出来る期間のことです。

健康寿命を伸ばす方法を教えてください。

【運動面】

現代は車社会です。普段から車に乗っていると運動する機会がありませんので、日頃から筋肉のストレッチや、少しでも運動を

に1度は検診を受けましょう。毎年身体のチェックをすることで、去年のデータと比べることも出来、張り合いも出てきます。そして、検診を受けただけで満足しないください。注意や要治療等という結果をもらった方は放置せず、主治医に相談することも大切です。早めに相談することで大きな病気を予防し、健康寿命も延ばすことが出来ます。

健康寿命を延ばすポイント

- 運動する習慣を身に付ける
- バランスの良い食事
- 年に一度の定期検診を受ける

日頃から病気の予防をすることが大切です。治療をするために病院に行くのではなく、身体の小さな異常を相談出来る主治医が必要です。大きな病気を防ぐために、薬を飲んだり予防も出来ます。例えば、高齢者の骨折は寝たきりの原因になったりします。そのリスクを高めている一つが骨粗しょう症です。年齢ごとに、骨がもろくなり、骨折しやすくなるためです。骨を強くするにはどのようなすれば良いか等、原因が分かれば具体的に早目の予防が出来ます。

定期健診の大切さ

仕事が忙しく検診を受けていない方も多いのではないのでしょうか？ せめて年

「病院へ行く際は、治療はもちろん、病気の予防方法や改善方法も相談して欲しい」と山内院長。健康寿命を延ばす努力は、年齢に関係なく今からでも始められることが多いそうです。皆さんも、自分の身体について一度向き合ってみてはいかがでしょうか。

取材協力

早水公園クリニック
☎36-6117

都城市総合文化ホールMJを、文化体験を、楽しもう！

フォーラムスタッフのMJ体験記

「演劇みるみる好きになるスクール」編

MJホールにて、8月2・

23・30日、9月5日の4日間にわたって、子供のためのシェイクスピア『ロミオとジュリエット』のプレ企画として開催された『演劇みるみる好きになるスクール』を、フミが体験取材してきました。先生は、宮崎のこメディアシーンをけん引する『劇団SPC』の皆さん。「演劇を観る楽しさを伝える」講座でした。

8月2日の1時間目は、「まずはそもそも演劇って何だ？」をテーマに、「お芝居」が難しいものではなく身近なものということをシチュエーションコメディから学びました。私自身も含め誰でも日常生活の中で毎日「お芝居」をしている……その

事実には気付かされる興味深い内容でした。



劇団SPCの皆さんが、エムジェイズ、関之尾滝子等、個性的なキャラクターに扮し、講座をナビゲート。

8月23日の2時間目は、「こんなにあるある演劇のパターン」をテーマに、中ホールの客席に座り、アングラ劇や歌舞伎等、いろいろなパターンの演劇を鑑賞。同じセリフ、同じシチュエーションでパターンを変えていくため、それぞれの違いがよくわかる内容になっていました。また、MJホールのバックヤードを見学しながら、舞台裏がどのようになっているのかも学べる授業でした。

8月30日の3時間目は、「知ってふむふむシェイクスピアのこと」をテーマに、最終日に上演される『ロミオとジュリエット』の予習編。現代においても人気の高いシェイクスピア。その人気の秘密を、イギリスの歴史を交えながら分かりやすく解説。また、登場人物の相関図を先に知っていた方が、理解しやすいということで、その関係性を劇団員の方が朗読を交えて演じてくれました。一日で「シェイクスピア博士」になれちゃう授業内容でした。

9月5日は特別授業「いよいよよみるみるロミオとジュリエット」。まずは、「仕込み」と言われる舞台の準備を見学。音響やライトのセッティング等、全て

の準備に最低でも6時間は掛かるとのこと。丁寧な作業に受講生も「入念ですね」と驚きの表情を浮かべていました。その後、『ロミオとジュリエット』の舞台を鑑賞。迫力あるプロの演技に、受講生はもろろ一般の観客も、息を呑みながら演劇を鑑賞していました。



写真で降りが目まぐるしく使われていた「松羽」の勉強も、舞台裏の構造や機材について学ぶ機会もあつた。

【参加者 吉行さん(高1)感想】

『演劇みるみる』に参加して本当に良かったと心から思っています。劇団SPCの皆様による演劇用語講座や、さまざまなスタイルのお芝居紹介。初めて知ることも多く、本物の役者さん達と触れ合うことで、たくさんのお話を学びました。『ロミオとジュリエット』の予習もあり、より劇に入り込めたり、役者さんとのアフタートークという豪華特典で驚きました。本当に充実した4日間でした。また機会があれば、こういった企画に積極的に参加したいです。



難しいセリフをわかりやすく面白く解説しながら内容が頭に入ります。

■体験後の感想■

イギリスの歴史や文学が大好きなので、とてもテンションの上がる授業内容ばかり！『恋に落ちたシェイクスピア』は、何度も見ている大好きな映画のひとつで、そこから紐解くシェイクスピア文学の面白さに、改めて魅了されました。子供のためのシェイクスピア『ロミオとジュリエット』も素晴らしい舞台構成で、難しいシェイクスピア文学を分かりやすく公演。プロの舞台に触れることの大切さを感じた4日間でした。

お問合せ先

都城市総合文化ホールMJ
(指定管理者: 都城市文化振興財団・MAST共同事業体)
〒885-0024 都城市北原町1106-100
TEL.0986-23-7140
HP <http://mj-hall.jp/>
Facebook やってます 「いいね!」お願いします

読者の「先輩・後輩の仲でも、これだけは許せない!!」を伺ってみました!!

ep.2

●事務所での喫煙はいい加減やめてください!! 受動喫煙が問題になっている現代なのに、あり得ませんよね。「誰もいないから」「窓開けてるからいいでしょ」なんて考えが、許せない!! けどとても直接は言えません。(にゃお/45歳)

●お金の貸し借りで。金の切れ目は縁の切れ目と言いますが、本当にそうなんだなうって思いました。小さい額でも、きちんとしてください。(まいちー/25歳)

●先輩からの雑用……。そのくらい自分で出来るでしょ? と思うようなことまで頼んでくること。そんなに時間の掛かることじゃないので、自分でして欲しいです。(クロバー/33歳)

●口調が命令形になるのは許せないと返はいきませんが、どうも気になります。お互いに仕事を気持ち良く、やり取り出来れば幸せですよ。(ゆみりん/41歳)

●私の趣味についていろいろ批評してくる。知識もなげりや、趣味なんて個人の自由なのにイラつとする。(たっち/37歳)

●先輩がご飯をご馳走してくれた時に、礼儀として「美味しかったです」とか「馳走様でした」とか言えない後輩に出会った時ですね。やっぱり常識として一言欲しいですよ。(くるやん/37歳)

●短大の頃、住んでいた寮でポットを1階に運ぼうとした時に途中で足が滑ってしまい、ポットと共に落下。それを見ていた先輩が最初に発した言葉が「ポット大丈夫……?」でした。ポットも大事だけど、私の心配もしてください。(さとちゃん/60歳)

●人のものを食べたがる、飲みたがる人は全体的に許せません……。入社したばかりの会社で、先輩に誘われてランチを一緒にしました。食後にコーヒーを頼んで、一息ついてた時に「少しちようだい」と私が返事をする前にコーヒーを飲んだことは、今でも忘れられません。女友達でもない、ただの会社の先輩(男)に自分のコーヒーを同じコップで飲まれたこと。これってセクハラになりますよね? (MM/25歳)

A 1,000円商品券 3名様 店



サクサク塩パン(80円)が大好評の『石窯パン工房 グレンツェン都城店』。ハロウィン限定のパンも登場していますよ! ぜひ、新作パンもチェックしてくださいね♪

P24・27・30もご覧ください

★提供/石窯パン工房 グレンツェン都城店
☎36-5888 都城市上東町17-18

B クッキー詰め合わせ 3名様 店



卵・乳製品・小麦を使わないクッキーです。アレルギーがある方はもちろん、授乳中の方、ヘルシー志向の方にもおすすめです。

P31もご覧ください

※写真はイメージです。

★提供/PokaPoka
☎090-9562-8123 都城市養原8177-3

C 2,000円食事券 3名様 店

※店内でのご飲食に限ります。



餃子はお持ち帰り(5個・250円)出来ます。中華一品料理もあり、コースは4名様以上で1,500円～。

★提供/餃子のまつら
☎21-1239 都城市栄町8-14

D おいげんチーズ饅頭(10個) 3名様 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。しっとりチーズが濃厚で絶品! 一度食べるとくせになること間違いなしです。(1個125円)

★提供/お菓子のながくら
☎38-0119 都城市都北町5670

今月の present

★応募方法★
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキか、きりしまのプレゼントフォームから、11月20日(当日消印有効)迄にお送りください。
※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。
★プレゼントの受取方法★
…発送 …きりしまフォーラム迄取りに来る
店…お店に直接取りに行くorお店で利用

E 鶏モモからあげ200g 5名様 店



秘伝のタレに漬け込んだ旨塩にんにく味のからあげは、子どもからお年寄り迄大人気! 一度食べるとやみつきになりますよ。おつまみやご飯のおかずにも最適です。

★提供/からあげ彦ちゃん
☎080-6445-0665 都城市高城町有水57番地

F 都城のなごみ(10粒入) 5名様 店



新食感! サクッ、ホロッと優しい風味の和風クッキー『都城のなごみ』。みんなに配れる10粒入りの個包装タイプです。和三盆・きなこ・都城茶の3種類があります。(540円)

★提供/株昭栄堂
☎22-4318 都城市甲斐元町1-28

G マカロン(5個) 3名様 店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシス等、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎25-1788 都城市上東町11-16

H 炭酸クレンジングシャンプー 2,800円相当 3名様 店



リニューアルオープンした『ヘアスタジオQ』から、頭皮が軽快髪がサラサラになる炭酸クレンジングシャンプーをプレゼント! かわいくナチュラルからエリート迄、自分だけのスタイルが手に入るサロンです。

P26もご覧ください

★提供/ヘアスタジオQ ☎070-5410-4440 都城市下川東1-1-1セレナ103



料金受取人払

都城支店
承 認
2483

差出人有効期間
平成29年7月24日
まで。
(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)
お名前 _____ 年齢 _____ 歳/性別(男・女)
ペンネーム/ _____
ご住所 〒 _____
TEL (_____) _____
ご職業 _____
中学生・高校生・大学生・社会人・主婦・その他(_____)
会社・学校名/ _____
フォーラムの入手先 _____

※このアンケートハガキによって当社が入手しました情報につきましては、きりしまフォーラムの記事制作およびプレゼント用以外の目的で使用されることはありません。

きりしまフォーラム 11月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望 (_____) 第2希望 (_____)

●10・11頁「垂水市周辺特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
第1希望 (_____) 第2希望 (_____)

●今月号で良かった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。
良かった企画・広告 (_____) ・ (_____)
興味が持てなかった記事 (_____)
その理由 (_____)

●あなたがオススメするお店をお書きください。
店名 (_____)
美容 グルメ その他 ※ で囲んでください。
オススメするポイントを教えてください。

●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立った事等、何でもOK!

※裏面の線をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

国土交通大臣認定 不動産コンサルティングマスターのお店です。
不動産の事で困った時 売買、分割、相続、交換、資産活用、賃貸管理 etc お電話ください。
(株)宮脇燃料不動産部 宮崎県知事免許(9)2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
 都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)
<http://www.e-miyawaki.jp>

《ペットコーナー》

【メゾネット・ペットC-B】7.06万円(貸主)
 洋6.6、6.4.5+ロフト、LDK14、木造2階建て、床暖房、衣類乾燥、大型浴室、照明、カーテン付、専用庭付

【貸家】下川東4丁目 3.7万円(仲介)
 和6、洋4.5、4.5、K4.5、給湯、水洗、ウォシュレット、P1台、H25リフォーム済み

【B-101】久保原町 6.76万円(貸主)
 和6、洋6、6、LDK18、P2台、床暖房、給湯、エアコン4台、カーテン、照明付、専用庭14帖有り

【一戸建て・アグレアーブルⅢ】中原町 7.8万円(仲介)
 洋6、6、4.5、LDK13.5、ベランダ、P2台、エアコン3台、犬のみ可

【一戸建て】大王町 4.5万円(仲介)
 和6、4.5、4.5、DK4.5、リフォーム済み、P2台、給湯シャワー

【レクセル都城】下川東 3万円(仲介)
 1K・12、ロフト6、給湯、P1台付、学生▲2,000円、角部屋

【メゾネット ラフェンテ】都原 4.8万円(仲介)
 洋5.5、7.2、LDK9.6、P2台、大理石の床・必見です！
 エアコン3台、おしゃれな浴槽、新婚さんいらっしゃい♥

【With M2】蓼池 5.7万円(仲介)
 洋6、5.4、LDK12、3階建て3階、エアコン3台、ベランダ広し、給湯、P1台付、2台目1,000円

【年見町・メゾン愛・2LDK】4.5万円(仲介)
 和6、洋6、LDK14、バリアフリー、リフォーム、P2台、給湯シャワー、角部屋、即入居可 広くてきれいです!!

【売地】下長飯町 109万円(仲介)
 宅地180㎡(54.45坪)、西5m公道に25m、北4m道に12m接す、病院前バス停歩5分、解体整地済み

【売地】郡元町 471.7万円(仲介)
 宅地239.92㎡(72.57坪)、更地、千日公道に16m面す、郡元3丁目バス停歩2分

【中古住宅】都北町 394万円(仲介)
 宅地163㎡(49.30坪)、建物、木造セメント葺、2階建、81.34㎡(24.6坪)、4DK、車庫有り、北西角地

【売地】立野町 543万円(売主)
 宅地328.82㎡(99.47坪)、第1種住居、60/200、閑静な住宅街、小牧病院近く、南5m道路、立野町バス停歩2分

【貸事務所】小松原町 11.34万円(税込)(仲介)
 鉄筋コンクリート7階建の6階、北東の角部屋、エレベーター、トイレ、24時間警備保障、普通車2台・軽3台付、霧島連山が良く見えます。

【店舗】上町 10号線 1階+2階 14.256万円(仲介)
 約44坪、10号線×円頭庵角地、旧大丸近く、物品販売、飲食他多業種繁盛店です。坪当たり3,000円安い!

3週間で買取りOK! ご相談ください!!
 早く売りたい方、売りに出しているが売れない方
 近所に知られたくない方 秘密厳守

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術

工事中心一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 コルフバック タイヤ
 ひな人形 クリスマスツリー 季節用品 ふとん 在庫品

24時間出し入れ自由!!
 お問い合わせ：株宮脇燃料 **☎0986-24-2000**

バイクもOKですヨ

料金 1カ月(税込)	10日間お試し
1/6 5,400円	1/6 1,800円
1/5 6,480円	1/5 2,160円
1/4 7,560円	1/4 2,520円
1/2 14,040円	1/2 4,670円

金田ヤード **大王ヤード**

ココ 都北交差点
 あやべ燃料クリニック コープ都北店
 うを後 宮脇燃料
 R10

広告有効期限/平成27年11月30日 ※仲介物件に関しては仲介手数料を載せます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

◆自宅を大掃除する際のカンタンお掃除テクニックを教えてください。

◆あなたの健康法・健康に気をつけていることを教えてください。

◆私って性格悪いかも……と思った瞬間を教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関



【11月度予定】

1日 (日)	児玉小児科(小)	花繰町	(25) 5570	22日 (日)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	(22) 7700
	おおくぼクリニック(内)	千町	(26) 1500		藤元総合病院(内)	早鈴町	(25) 1313
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	(22) 7111		大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	(37) 0539
	宗正病院(外)	八幡町	(22) 4380		福島外科胃腸科医院(外・胃)	都北町	(38) 1633
	もちお蛸原医院(整形・形成)	蓑原町	(21) 5355		橋病院(整)	中町	(23) 7236
3日 (火)	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	(22) 1441	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	(51) 1187	
	稲田歯科医院(歯)	祝吉町	(22) 8811	片平歯科医院(歯)	祝吉町	(25) 9300	
	畠中小児科医院(小)	三股町	(52) 6000	柳田病院(小・内)	東町	(22) 4862	
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	(36) 7088	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	(24) 6677	
	園光正内科医院(内)	太郎坊町	(38) 5115	海老原内科(内)	山田町	(64) 1211	
8日 (日)	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳外科)	下川東	(80) 4313	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	(58) 5633	
	倉内整形外科病院(整)	上町	(22) 1252	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	(24) 8344	
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	(46) 9191	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	(21) 4133	
	井上歯科(歯)	姫城町	(25) 8573	やまのくち歯科(歯)	山之口町	(57) 5588	
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	(46) 5001	仮屋医院(内・小)	上水流町	(36) 0521	
15日 (日)	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	(21) 5000	ベテスダクリニック(内)	年見町	(22) 1700	
	隅病院(内・胃)	高崎町	(62) 1100	しげひらクリニック(内)	神之山町	(27) 5555	
	川畑医院(外・胃)	年見町	(46) 3225	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	(39) 2226	
	どいクリニック(外・胃・内)	上東町	(22) 1825	姉川医院(皮・泌)	小松原町	(22) 2205	
	ふたみ眼科(眼)	都北町	(38) 5532	丸田病院(産・婦)	八幡町	(23) 7060	
23日 (月)	井上歯科医院(歯)	前田町	(22) 3883	大岐歯科医院	中町	(24) 6488	
	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	(27) 5656				
	柏村内科(内)	上町	(22) 2616				
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	(25) 7780				
	一心外科医院(外・胃・肛門・内)	三股町	(52) 7788				
29日 (日)	小牧病院(整)	立野町	(24) 1212				
	北原医院(産・婦)	北原町	(22) 4133				
	柴田歯科医院(歯)	平江町	(26) 5858				

診療時間／9時～18時迄(歯科は17時迄)

※医療機関は変更することがあります。

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センター等の情報を知りたい時は…TEL・FAX/0985-88-0015

■詳しくは医師会事務局迄 TEL/23-5555

(歯科はTEL/25-4100)

※こちらの案内はきりしまフォーラムのアプリ「きりアプ」でもご覧頂けます。



■資料提供/LOOK早水店

- 監督・作画監督/山室直儀
- 声の出演/野沢雅子、中尾隆聖、山寺宏一、森田成一、堀川りょう 他

「ドラゴンボールZ 復活の「F」」

地球に新フリーザ軍が押し寄せ、悟飯、ピッコロ、クリリンらは千人の兵士と激突。悟空とベジータは、復活したフリーザとの宿命の対決へと挑むが、フリーザは圧倒的なパワーアップを果たしていた!!



■資料提供/LOOK早水店

- 原作/青山剛昌
- 監督/静野孔文
- 声の出演/高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、山口勝平 他

「名探偵コナン 業火の向日葵」

NYのオークション会場でゴッホの「ひまわり」を落札した鈴木次郎吉の目的は、世界中に散らばる7枚の「ひまわり」を集め、日本で展覧会を開くことだった。そこに、怪盗キッドが現れ「ひまわり」を奪うと宣言する……。



「メイズ・ランナー2」

- 監督/ウェス・ボール
- 出演/ディラン・オブライエン、カヤ・スコデラリオ、トーマス・プロディ、サングスター、キー・ホルナー 他

センセーショナルな世界観をキープしつつ、〈第1ステージ〉の迷路をはるかに上回る、地球スケールの〈第2ステージ〉が展開。その舞台は、全ての命を死に導く灼熱の砂漠! あちこちに仕掛けられた攻略不能のトラップ=罠。新たな仲間との友情と裏切り、深まる謎、そして衝撃の犠牲とは……。



「掟上今日子の備忘録」

西尾維新 講談社

■資料提供/田中書店妻ヶ丘店

掟上今日子—またの名を、忘却探偵。全てを一日で忘れる彼女は、事件を(ほぼ)即解決。あらゆる事件に巻き込まれ、常に犯人として疑われてしまう不遇の青年・隠館厄介は今日も叫ぶ。「探偵を呼ばせてください——!!」
—カバーより



「THE BEST」

AI

デビュー15周年イヤーを記念して、オールタイムベストアルバムをリリース!!

入荷日 11/24 2,700円(税抜)

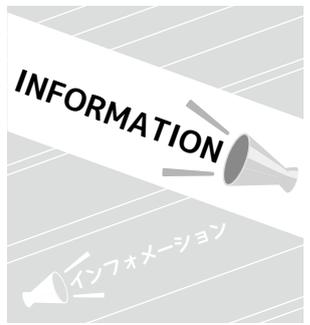
●収録楽曲

「ハビネス(コカ・コーラ2011~2014クリスマスキャンペーンソング)」「VOICE」「ママへ」等全18曲

MUSIC

■資料提供/AVクラブ鷹尾店

さらにご予約でT-POINTS倍です!!
ぜひご利用くださいませ。



都城市総合文化ホールでの行事

★世界糖尿病デー 都城
日時／11月12日(木)

18時開場 18時半開演
場所／中ホール
定員／600名 ※申込不要
参加費／無料
内容／糖尿病に関する講習会や
アトラクション(モノマネタレ
ント・ダブルネーム)

その他／11月9～15日の18～21
時は、総合文化ホールを糖尿病
撲滅シンボルカラーの青色にラ
イトアップします。

■問合せ／
都城健康サービスセンター
☎36-8700

★ファイナンシャルプランナー
による賢い貯金の殖やし方
守り方 無料セミナー!!

毎回、大好評となっている
ファイナンシャルプランナー東
廣義さんによる賢い貯蓄方法の
無料セミナーを開催! 将来、
お金に関する不安を持っている
方も多いのでは? あなたに
合ったお金の貯蓄方法を学んで
みませんか?
日時／11月26日(木)
14時～1時間程度

※質疑応答も含まれます
場所／都城市総合文化ホール会議室2
料金／無料
定員／6名
※完全予約制の先着順となりま
す。早めにお申込ください
■問合せ／
(有)FPオフィスヒガシ
☎23-1341

※入場制限なし
※事前の入場整理券の配布はご
ざいませぬ
※満席時には、入場をお断りす
る場合がございます
※P13もご覧ください
★ロンドン・トリニティ少年合
唱団 クリスマス・コンサート
ト2015
イギリス王室も聞き惚れた天
使の歌声が都城市に。心洗われる、
ちよつと早いクリスマスをお過
ごしくください。
日時／12月18日(金)
18時半開演
場所／大ホール
料金／6000円
※全席指定
※未就学児入場不可

★デイズニー・オン・クラシッ
クくまほうの夜の音楽会
2015
今年のテーマは『Love You
くせせきの言葉』『美女と野
獣』をメインにデイズニー映画
の名曲達をちりばめてお贈りし
ます。
日時／11月28日(土)
18時開演
場所／大ホール
料金／S席……………8300円
A席……………6700円
※全席指定
※未就学児入場不可

■問合せ／(全件共通)
都城市文化振興財団
☎23-7140

★第9回 都城民俗芸能祭
島津稲荷神社神舞、熊襲踊等
市内6団体が出演。ゲストは指
宿市・猿の子踊りとゴツタン演
奏・重信優。多様な芸能を解説
付で楽しめます! また、ロ
ビーではパネル展示や民俗芸能
で使用する道具や衣装も展示。
来場者には、郷土菓子である
「ねつたば」(先着400名様)
のお土産配布もありますよ!
日時／12月13日(日)
13時開演
場所／中ホール
入場料／無料

★第17回 後悔しないための賢
い家づくり勉強会
この3年間で約185000人
強のお客様が参加し、その93%
が満足した大好評の勉強会です。
日時／11月29日(日)
13時～16時
(開場12時50分)
場所／都城市総合文化ホール
ワークルーム
料金／無料
※キッズルームを用意していま
す。お子様連れでお越しくだ
さい!
■問合せ／
社団法人日本住宅取得応援協会
☎0120-610-250

ファイナンシャルプランナーによる相談! 随時受付中!!

現在、ご加入の保険に無駄や入りすぎはないか等の見直し	お子様の教育資金対策
住宅ローンの組み方や金利の見直し等	相続税についての相談等

お客様が安心して生活出来るマネープランを提供致します

人生のライフイベントにはお金のハードルがつきもの……。そんなハードルをクリアしていくお手伝いを致します。ひとりで悩まずに、我々プロのファイナンシャルプランナーにご相談ください!

(有)FPオフィス・ヒガシ
都城市北原町30-6
アーバンコーポヒガシ101
TEL 0986-23-1341
ホームページ検索→「FPオフィスヒガシ」検索

「快適なつけ心地」と「眼の安全性」、それに「続けやすい価格」があなたの満足度を満たしてくれるレンズです。

シリコーン・ハイドロゲルレンズ **エア・オプティクス**

2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ
◎乾燥感がある人はぜひ一度お試しください。

永吉コンタクトレンズ

都城市姫城町5-4
TEL.0986(22)1530
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
(土曜) 8:30~11:30
※コンタクトは医薬品です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

つらい生理痛や無月経・不妊症に火神派漢方!

当店の漢方は中医火神派という独自の理論で対応しています。まずは3カ月間、当店の漢方薬をあなたのお悩み解消に向けて利用してみませんか? ご来店出来る方に限ります。

当店の漢方薬は
1カ月分は5,000円から20,000円程度です。
お客様のご予算に応じて対応致します。(※料金は別)

かんたん漢方健都漢方 0120-17-2126
都城市早水町(早水公園と体育文化センターの南側) 日祝定休・営業11時~18時・予約随時優先・詳細は「健都漢方」で検索!

准看護師科 学生募集!

—これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です—

★本科では、2年間で准看護師の資格(資格試験合格)が取得出来ます。その後、准看護師として働くことはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。卒業(国家試験合格)後は看護師になり多方面で活躍出来ます。

平成26年度本校の合格状況
宮崎県准看護師試験 100%
(県平均98.6%)

- 募集人員／70名(一次、二次合計)
- 修業年限／2年間
- 入学試験／28年1月30日(土)
- 試験科目／国語、基礎知識、作文、面接
- 願書受付／28年1月5日(火)~23日(土)
- 受験資格／中卒以上で高卒程度の学力を有する者
- 合格発表／28年2月22日(月)

社会人からの転職希望者や主婦等も頑張っています。

一般社団法人 都城市北諸県郡医師会
都城看護専門学校
〒885-0073 都城市姫城町9-3
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局)
http://www.m-kango.com/ 都城看護専門学校 検索

※P4もご覧ください

★第4回 フラメンコスタジオ
プエルタデルソル発表会
日時/11月29日(日)
13時半開場 14時開演
場所/中ホール
料金/2000円
※全席自由

■問合せ/
☎090-4173-8884
(花原)

★第39回 都城商業高等学校吹奏楽部定期演奏会
迫力あるステージマーチャ、幅広い世代の方に楽しんで頂けるステージです。
日時/12月6日(日)
◎昼の部
12時半開場 13時開演
◎夜の部
17時開場 17時半開演
場所/大ホール
料金/500円
(当日券+2000円)

■問合せ/☎22-1758

イベント情報

★ワックスペーパーラッピング教室
ナチュラな質感やデザインで人気のワックスペーパーを使ったラッピング教室。
日時/11月11日(水)
14時~16時
場所/プーラビダ都城店
多目的ルーム
料金/1000円(材料費込)
※要予約

★ネイリストに学ぶ爪のお手入れ教室
男性のネイリストをお招きして、爪のお手入れ方法をレクチャーして頂きます。二枚爪や乾燥でお悩みの方もつとぎれいにネイルを楽しみたい方にもおすすめ！
日時/11月25日(水)
14時~15時半
場所/プーラビダ都城店
多目的ルーム
料金/1200円(材料費込)
※当日は、ジェルネイル・ネイルを落とした素爪の状態でご参加ください
※要予約

初めの方や、お一人様でもお気軽にご予約ください！
■問合せ/(2件共通)
プーラビダ都城店
☎36-6188
※P2もご覧ください

★三州健康教室
日時/11月16日(月)
15~16時
場所/三州病院3階
カンファレンス室
演題/「大腸のお話」
講師/鹿児島大学第二内科
矢野弘樹先生
参加費/無料
対象/どなたでも参加可能
定員/60名
申込方法/要予約。電話又は来院時にお申込みください。
■申込・連絡先/
☎22-0230
今村

★第4回えんむすび大作戦！
新しい出会いをプロデュース!! 毎年多くのカップルが成立しています。
日時/11月22日(日)
14時~19時(受付13時半)
場所/三股町体育館
料金/男性.....3000円
女性.....2500円
※飲食代を含む
対象/20~40代迄の独身男女
各30名
申込締切/11月7日(土)
※FAX・LINE・SMSのいずれかでお申込みください
■問合せ/
三股町青年協議会「ぎずな」
(担当/中石)

◎FAX 51-0141
◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

★少人数婚活パーティー開催
日時/11月22日(日)
18時半~(2時間程度)
場所/夢空間イリュージョン
参加費/3000円
定員/男女各10名
■問合せ/Happiness
☎080-4286-5113
※詳細はP12をご覧ください
★たかざき恋物語BBQパーティー
楽しくバーベキューしながら、素敵な出会いを見つけませんか? 女性枠残りわずか!!
日時/11月29日(日)
10時~15時

婚活イベント情報

◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

◎LINE/SMS
☎090-4510-6699

都城農業協同組合
JA 給油所業務 男女スタッフ募集

職種 給油サービス及び配達業務・車輛の整備等
※臨時職員。1年毎の契約更新。職員への登用あり!!

就業場所 都城市内・三股町内の15給油所から相談の上決定します

応募資格 普通自動車免許(AT限定不可) ※危険物取扱乙種取得者は優遇

給与 【日給制】13.59万円~(月額平均) ※その他、各種手当あり

JA 都城 燃料課 TEL0986-38-6690
都城市都北町5712 (担当: 細山田)

女性特有の体調不良は **漢方で改善** カウンセリング **無料**

更年期 生理不順 生理痛 等

女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

糖尿病・コレステロールが気になる方、
簡易血液検査をしませんか? 各1,080円 測定時間約6分~
※指先からわずが数滴でOK!

へモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場でわかります。
ご予約を頂くとスムーズに行きますので、気軽にお電話ください。

かわぐち薬局/川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170
都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日

形成外科・ひふ科・美容外科
いき形成外科 ひふ科 クリニック
【診療科目】
形成外科
皮膚科
美容外科

ホクロ・しみの治療をご希望の方へ!
紫外線が弱くなり、ホクロやしみの治療が可能な季節になりました!!

●治療後は2週間程、絆創膏を貼って頂きます。
●処置翌日と2週間後の受診を出来る方が対象となります。
★3月上旬迄行っております★

診療時間	午前	午後
月・火・木・金	9:00~12:00	15:00~18:00
水	休診(但し、祝日のある週の水曜日は平日診療)	
土	9:00~12:00	14:00~16:00

★11月の休診日...日曜・祝日・11日・18日
☎0986-45-0020 都城市年見町24番5番地
http://www.iki-clinic.com/

成人・七草・記念撮影

ご予約承り中!!

思い出づくりのお手伝い
塩屋写真館 検索

携帯・スマホの方は、コチラ→

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日
TEL&FAX 0986-22-4083(代)

場所／ラスバたかぎ

参加費／女性……………2000円

申込期限／11月10日(火)

問合せ／高崎地区まちづくり

協議会事務局

☎62-11111

※詳細はP12をご覧ください

★M恋Party Part 24

日時／12月5日(土)19時

会場／ペーカリーキッチン

SAKURA

(イオンモール都城駅前内)

料金／男性……………4500円

女性……………3500円

(女性限定2名以上5000円引)

※飲み食べ放題

対象／20～45歳の独身男女

各30名

★大人のM恋Party Part 12

日時／12月12日(土)19時

会場／カラオケ SHDAX

パーティールーム

(都城中町クラブ)

料金／男性……………4500円

女性……………3500円

※飲み食べ放題

対象／35～54歳の独身男女

各16名

■申込・問合せ／(2件共通)

スマイルシェアリング

☎080-2713-2860

mail…smilesharing1@docomo.ne.jp

http://www.smilesharing100.jp/mko/

★JUKEEON

クリスマス直前の素敵な出会い♪

毎週、多くのカップルが誕生している話題のイベントです!

日時／12月22日(火)

19時半～23時

(オープン19時)

場所／Dining & bar juke ジューク

料金／4000円

※ビュッフェ形式の食べ飲み放題付!!

参加資格／20～35歳

■問合せ／☎25-0788

Dining & bar juke ジューク

※P31もご覧ください

★最初はお友達からとお考えのあなたに!

11月は、いおワールド水族館

& 食べ歩きツアー・子どもの婚活親御さんのための相談会・気軽におしゃべり会等開催しています。お気軽にお申込ください!

■問合せ／NPO法人

婚活支援良縁とつと混む

☎070-5530-7964

(黒木)

※詳細はP12をご覧ください

※詳細はP12をご覧ください

※詳細はP12をご覧ください

その他の情報

★西田簿記教室生徒募集

2級・3級の資格取得、生涯学習が出来ます。

場所／豊満町

■問合せ／

☎080-6412-1180

※詳細はお問合せください

★健康麻雀 シニア仲間募集

お金をかけない麻雀です。

■問合せ／吉元健康体操サロン

☎090-1169-5027

(吉元)

★フラメンコ生徒募集

サロンスタッフ募集

職種 フェイシャルエステティック等のスタッフ及びアシスタント

資格は問いません。丁寧にお教えます。未経験者歓迎!

時間 10:00~17:00 ※週に2~3日以上、1日3~4時間以上勤務可能な方

時給 700円~ 休日 日曜日・祝日

【応募】 電話連絡後、履歴書(写真貼付)をご持参ください。見学希望の方は気軽にお電話ください。

CE サロン Ri(リー) (担当 野崎) ☎0986-22-3308
都城市中町13街区10-3 ☎090-6297-4900

きりしまフォーラムのHP きりフォー.NETは
色々なコンテンツが充実しています♪



今月号はもちろんバックナンバーも見れますよ♪読み損ねた月のフォーラムも読むことが出来ます。

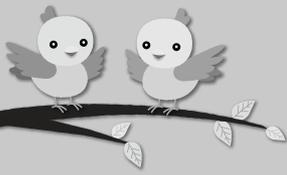


毎月のPick Up記事や、好評連載記事をカラーで見ることが出来ます。



パソコンで実際にページをめくっているような感覚でWEB上で読めますよ!

Facebook きりしまフォーラム
先取り情報やこぼれ話
タイムリーな情報も配信中です



笑顔でつながる子育ての輪

vol.32



『きりしまフォーラム』読者のママ世代に向けた子育て応援企画！

子育てはお母さんひとりでするものではなく、家族はもちろん地域や社会の協力が絶対的に必要なもの……。

安心して子育てをするために、各自治体がいろいろな機関を設けたり、

多くの子育てサークルも誕生しています。

また、子育てを応援してくれる飲食店や美容室等、さまざまなお店もご紹介しますよ。

今年5月から本格的にスタートした子育て支援センター『みなみん』では、南九州大学人間発達学部の学生や教員の方々が子育て支援の活動を毎月2回、都城キャンパス内で行っています。

取材当日は、20組近くの親子が参加。15名の学生さんと一緒に子ども達は、室内にあるおもちゃや遊具で楽しく遊んでいました。お母さん達もその様子を見守ったり、一緒に遊んだり、おしゃべりをしたりとリラックスした様子。思いつきり遊んだ後は、「帰りの会」があり、手遊びやわらべ歌、パネルシアター等、学生主体の楽しい出し物もあります。親子で一緒に参加出来る場所です。



また、南九州大学・都城キャンパスには、「子育て相談室」もあります。子育てについての悩みや子ども自身についての悩み等、無料で相談することが出来ます。相談日は月曜日の13時～17時です。完全予約制となっていますので、困ったことがあったら気軽に相談してみたいか

みなみん

TEL.0986-21-2111(担当:黒川)



自程/第2・4火曜日 時間/10:00~12:00
場所/南九州大学都城キャンパス
ひばり館1階子育て支援センター
対象/未就学児と保護者
問合せ/南九州大学都城キャンパス

がですか？

●人間発達学部子ども教育学科
4年生 伊熊さん コメント
毎回、参加してくれる方が増えていっているので、本当に嬉しいです。子どもと一緒に遊ぶことは、とても楽しいですが、その子に合った遊びを一緒に見つけていくことはやはり難しいです。来てくださった方に、少しでも楽しかったと思ってもらえるように心掛けていきますので、気軽に足を運んでください！

●人間発達学部子ども教育学科
黒川久美教授 コメント
学生が主体となりスタートして半年を迎えました。回を重ねるごとに参加者も増え、学生達にとっても大変有意義な学びの場となっています。地域の子ども達やお母さん同士がリラックスして楽しめるように、学生達も頑張っていますので、ぜひ、遊びに来てください。

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.32

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

自家製天然酵母 にこにこパン

今回ご紹介するのは10月にオープンしたばかりの「にこにこパン」さん。国産小麦と自家製天然酵母を100%使用しているので、食にこだわるママにも安心のお店です。



小麦本来の味を楽しむことの出来るパンは、よく噛みじっくり味わって食べて欲しいと一つひとつ手捏ねで、丁寧に作っています。シンプルな食事パンは、国産小麦、水、塩、自家製天然酵母のみを使用しています。また、全粒粉(小麦を粒ごと挽いた皮も入っているもの)も入っているので、栄養価の高いパンです。店内に、パンで使用している全ての原材料の一覧を表示しているのも、安心出来るポイント。毎日の食事に、またお子様のおやつにピッタリのものばかりです。

お子様におすすめの商品

食パン 280円

そのまま食べても、トーストして好きな具材を乗せてもOK! 毎日食べても飽きのこないもちっとした食感の食パンです。

レーズンパン 330円

栄養価の高いレーズンがぎっしり入っています。お子様にレーズンの美味しさを知って欲しいパン。

ライ麦20カンパーニュ 300円

ライ麦を20%配合した、香ばしくコクのあるパンです。噛めば噛むほど、パンの味を楽しむことが出来ます。



その他、優しい甘さのあんぱんやスコーン等もありますよ。

TEL.090-7503-4915

都城市金田町2099-3

営業/9:00~18:00(なくなり次第終了)

定休/火曜日・水曜日(不定休)

「にこにこパンin都城」で検索! ※P31もご覧ください



マナーを守ってお食事を楽しんでください!!

都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

各市町が子育てに関するさまざまなイベントを実施しています。気軽に参加してくださいね!!

都城市

★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。
11月 6日(金) 中郷地区公民館 9:30~10:30
12日(木) 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) 13:30~14:00
30日(月) 市民健康センター 13:30~14:30
持参するもの:母子手帳、パスポート
対象児:生後1カ月~1歳未満 予約不要
お問合せ:都城市 子育て課 0986-23-2684

三股町

★おはなしかい

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアター等を行います。
11月5日(木) 10:30~
場所:総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。
11月24日(火) 10:00~11:00
場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室
お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★救急法

11月10日(火) 10:00~11:30
場所:弥五郎伝説の里
講師:救急救命士(大隅曾於地区消防組合)
「子どもをとりまく事故防止について」いざという時のための対処法等、役立つお話が満載です。

★バクバクッキング(簡単離乳食)

11月25日(水) 9:30~11:30
場所:財部保健福祉センター
講師:春山 泰子先生(曾於市役所栄養士)
対象者:6カ月~1歳半(離乳食未完了) 限定10組
持参するもの:エプロン、三角巾
※予約申込:11月9日~13日

お問合せ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565
曾於市子育て支援サイト「すまいるキッズ」もチェックしてくださいね!
HPアドレス: <http://www.smile-kids.jp/sooshi/>

盆 人 倶 楽 部

盆人倶楽部は、霧島盆地に暮らす人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていること等、何でもお聞かせください。当倶楽部では、皆様からのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。



今月の盆人大賞

●先日の台風被害。台風で車庫がつぶれたあげく、その下の車までもがつぶされてしまいました。今年の台風は酷かったですね……(泣)。

(うちのドンちゃん/40歳)

■8月の台風は本当に強かったです。お怪我等はなかったでしょうか？ 車庫と車の被害は大変でしたね。自然災害は、いつ、何が起るかわからないので本当に恐ろしいです。今回の台風では停電になった地域もあり、改めて避難場所の確認や防災グッズ等の備えは大切だなと感じました。

●弱くなりました

・久しぶりにアルコールを飲み、つぶれてしまいました。最近は大分飲む量が減ってきました(涙)。「昔はあんなに飲めていたのに!」と悲しくなる時があります。お酒の酔いは、体調によっても変わってきますよね。その日は疲れが溜まっていたのかもしれませんが、無理せず自分に合った飲み方をしてください。

(TM/26歳)

■分かります!! 年齢と共に大分飲む量が減ってきました(涙)。「昔はあんなに飲めていたのに!」と悲しくなる時があります。お酒の酔いは、体調によっても変わってきますよね。その日は疲れが溜まっていたのかもしれませんが、無理せず自分に合った飲み方をしてください。

●怒り心頭!
・とあるお寿司屋さんで、待ち

時間があり整理番号を呼ばれるのを待っていたのに、待てど暮らせど呼ばれない。店員さんに「まだですか?」と尋ねると「あつ、すみません。忘れておりました」と……。こっちは、お腹空かして来てるんですけど!

(夏生/14歳)

●おめでとつございます
・兄が結婚しました。おめでたい話ですが、相手の女性が同じ名前……。私と同姓同名になっ

てしまいました。私も早く結婚して名字を変えたいです。もう三十路過ぎ……。早く相手を探さねば!!

(ちり/33歳)

■ご結婚おめでとつございます。まさに同姓同名とは、すごいですね!! 同じ名前だと、呼ばれた時に間違えて返事をしてしまいそうです。これから冬へ向けて、素敵な出会いがあるといいですね。

●旅行

・シルバークロウに鳥取砂丘へ行ってきました。ラクダに乗ることを楽しみにしていたのに、人が多く、ラクダが疲れるということでも中学生以下の年齢制限が掛かっていました(泣)。ラクダ目当てで行ったのでショックでしたが、思ったより広くて景色が良かったです(クローバー/33歳)

■旅行は楽しかったですか? ラクダに乗れなかったのは残念でしたね。鳥取砂丘は、ステキな場所みたいですね。私も行ってみたいな。ラクダの背中のコブは夢と希望が入っているみたいですよ! 小さい頃は、そう信じていました(笑)。

●天才なのかも……

・1歳になる孫が、教えることは何でも覚えて真似したり、リズムを取ったりするので、夫と2人で「天才なのではないか」と話していると、娘が大笑いします。親はかならず、ばばばかりになりますかね(笑)。(さこちゃん/60歳)

■可愛くて仕方がない雰囲気が目に見えます。お孫さんも、じいじ、ばあばと遊んで嬉しいのでしょ。短い幼児期、たくさん一緒に遊んで、ステキな思い出を作ってくださいね。

●秋!!

・活動しやすい季節で何事にもチャレンジしたいですね!! (H・N/51歳)

■何にチャレンジされるのでしょうか? 私は、「ダイエットの秋!!」と去年も言っていたような……。年中ダイエットの季節です。

●騒音迷惑

・1時間くらい掛けて、やっと子どもを寝かし付けたのに、「プンプンプン」と、ものすごい音のバイク? 車? が!! その音に、子どもが起きてしまった……。夜は、少し考えて通って欲しい……!! (ほのちゃん/27歳)

■夜中のバイクや車等の騒音は本当にやめて欲しいです。子どもだけでなく大人でも迷惑に感じます。子どもが小さいと寝かしつけも大変です。体調に気を付けて、子育て頑張ってください。

●マナーはきっちり

・アパートのごみ置き場にて指定の袋に入れず、カラス除けの網も掛けず、適当に捨てる住人にちょっとイライラと悲しい気持ちです……。(おあきさん/60歳)

■マナーはしっかり守りましょう。カラスが飛んで来て漁ると、後片付けがとて大変です。皆さんが気持ちよく使えるように、協力したいものです。

●運動会

・今年も体育祭のリレー選手に選ばれた娘。物凄く張り切っていて、勉強でも見たことのない集中力……。お母さんもお弁当作り頑張るからね!! (ひいちゃん/50歳)

■「今年も……」ということは去年もリレー選手に選ばれているのでしょうか。いつも選ばれているんですね!! きっと同じ団のみんなのために一杯頑張ろうとしているのでしょう。運動会のお弁当作りにも場所確保……。お子さんの応援も大変だと思いますが、頑張ってください! また、運動会のご報告お待ちしております。

●女子旅

・フオーラム女子3人の日帰り旅がいつも楽しそうでした。宮崎県内やその他のところも、まだ知らない場所がたくさんあるなと参考になりました。私もよく女子旅をするのですが、女子が集まると本当にお喋りが尽きないですね!! これからも、いろいろなスポットを紹介してください。

(クローバー/33歳)

■女子旅を楽しみにして頂き嬉しいです。ありがとございます! 取材をしながら、まだまだ知らないところがたくさんあるんだな……と毎回感じています。ステキなところへ行く度に、「仕事ではなく、プライベートで遊びに行きたいね」と3人で話していますよ(笑)。今月号は、垂水市周辺特集をしています。海も桜島も自然豊かで、ス

テキナ場所でした。ぜひ行って
みてください。

●偶然

この間、出会った外国人と話をしている、なんと私が昔、ホームステイしていたカナダの町から来たというではありませんか!! カナダってとても広いのに、日本の都城で出会えるなんてすこいですよ。

(たっち/37歳)

■すごい偶然ですね。日本もさまざまな場所があるのに、都城で出会えるなんて……まさに一期一会です!

●犯人はだれだ!

先日、我が家の庭に置いていたプランターの中の土がこっそりこぼれていました。何も植えていなかったのですが、誰がこんなことをしたのか分からないし、気味も悪いし怖いなくと思っていた数日後……、犯人が分かりました。犯人は……「猫」!! どうやらトイレとして使用していた模様。人間の作業じゃなくて良かったと思う反面、「猫だからって何しても許されるもんでもないんだよね」と思いながら片付けました。

(おかあちゃん/31歳)

■犯人が分かって良かったです!! 人間だったら怖いですがね。きつと猫ちゃんも、とても使い心地の良いトイレだったのではありませんか! しかし、プランターをトイレ代わりに使用されるのは、衛生的にも困りますよね。何か、猫が来ないように対策をしないといけませんね。

●寝過ぎした

この間、宮崎市内に飲みに出掛けました。お開きになって、最終の電車に乗り三股駅に帰るつもりが、うっかり寝過ぎしてしまい都城駅迄乗り過ごしてしまいました。(M・H/40歳)

■ちょっと眠るはずが、がっつり寝てしまったのですか。でも無事に家に帰れたみたいで良かったです。私も一回だけあります。始発で宮崎駅から都城駅に帰るはずが、そのまま始良駅迄行ってしまったことが……。起きて一時は「ここ何処?」と放心状態でした。

(まっちゃん/58歳)

●記念撮影
子どものお宮参り記念に、写真を撮りに行きました。撮影本番で赤ちゃんが熟睡してしまい、起こすのに苦労しました。身体を揺らしてみたり、ほっぺをツツツツしてみたり、「フー」と息を吹きかけてみたりしましたが起きず……。いつもは、邪魔をするのでぐズって泣くせに。

●特集で……

いつか、フォーラム女子旅で垂水市の特集をしてください。海の幸食べに行きたいです。もしも可能でしたら、よろしくお願ひします。

(ゆみりん/41歳)

■朝からのお宮参りに、赤ちゃんも疲れていたのかもしれない。素敵な写真は撮れましたか? 今度ぜひフォーラムスナップに応募してくださいね。お待ちしております。

(イチ/27歳)

●寒いですね
朝6時に家を出て会社迄、1時間掛けて通勤しています。最近朝がとも寒くなりましたね。ついつい途中のコンビニで缶コーヒーのホットを購入し、飲みながら運転しています。

●おめでとつございます

10月7日に誕生日を迎えました。そして、まさかのサプライズが……。予約していたお店に知人からのケーキが届いていて、久しぶりに歌を歌ってもらいました。とても嬉しかったです。

●おめでとつございます

10月7日に誕生日を迎えられたみたいで、良かったです。やはり、お祝いしてもらえるのは嬉しいものですね。素敵な1年をお過ごしください。

●おめでとつございます

10月7日に誕生日を迎えられたみたいで、良かったです。やはり、お祝いしてもらえるのは嬉しいものですね。素敵な1年をお過ごしください。

都城の色んなこと vol.4

都城の不思議ななつちゃんがつくったのは、市役所道路公園課の吉岡さん。

◆なぜこのようなモノユメントにしたのですか

市としては、早鈴岳下通線は、うるおい・緑景観地区内にあり沿線に公共施設もあるため、訪れる人々に潤いを与えることとの出来る施設という事で、源さん創作の水をテーマにしたモノユメントを採用しました。

◆場所を市役所南別館の横にした理由はありますか

市民が日頃多く利用する路線の一角に、安らぎの場としてのスペースを設け、訪れる人々に潤いを与えるポケットパーク、そしてランドマークとして使用してもらうことを考慮して選びました。

◆市民の目に付くような演出はないのですか

通常、夜のライトアップはしていませんが、イルミネーション等の企画は現在計画されておりません。また、イルミネーション等を企画して使いたいという要望があれば、検討・協議



し流水時間の変更も可能です。と答えてくれた。私達が何気に目にしてるモノユメントは言わば都城に土地勘のない人達のランドマークとして利用され、便利なものとなっている。

ちなみに「遊律の泉」製作者の源さんは、都城出身の芸術家。

(なつちゃん)

【タイトル】「遊律の泉」
【作者】源 敏彦 1950年～(都城出身)イタリヤ在住
【説明】私達の感性と理性の対話を暗示するフォルムに、生命の象徴である水がいかに躍動感を醸えるか探って来た作品である(見る人に人間性への信頼と希望を喚起させるものなら幸いである)
【材料】白・グレー大理石……イタリヤ カラーラ産
ピンク大理石……ポルトガル産
【総重量】約43トン

泉と書いてあるけど、噴水は出ていない。そもそも何故この場所に設置したのだろうか……。詳しく調査すべく市役所に問合せしてみた。対応してくだ

源 敏彦さんの略歴

1950年	鹿児島県徳之島生まれ
1965年	都城に移る
1966年	小松原中学校卒業
1969年	都城西高等学校卒業
1973年	創形美術学校(東京)造形科卒業
1975年	イタリヤに渡る(個展、野外彫刻シンポジウム等イタリヤにて制作活動中)

FORUM TOPICS

一般事務募集!!

介護施設に訪問し、高齢者への
予防的スキンケアを行っている会社です。

- ◆職種 / 代表秘書業務・データ入力や書類作成等(ワード・エクセル)
- ◆時間 / 10:00~15:00(もっと働きたい方応相談)
- ◆休日 / 土・日・祝日(イベント等の場合は出勤出来る方優遇)
- ◆時給 / 750円~(研修期間1ヵ月700円)

※シニア検定合格の手当支給、交通費別途、雇用保険加入有

■エステサロン美ホワイト TEL/080-1760-1737(担当:内田)
住所/都城市一万城町6-1-4 ※P29もご覧ください

スタッフ大募集! グレンツェン都城店

- ◆職種 / ①調理スタッフ ②製造スタッフ
- ◆給与 / 時給740円~ 資格:高卒以上
- ◆時間 / ①6:00~(4.5時間程度) ②5:00~14:00(残業あり)
※①は時間、応相談
- ◆休日 / 火曜日(定休日)、シフトによる ◆待遇 / 通勤手当、制服貸与

パン好きな方大歓迎♪ まずは、お電話ください!!

※P15・27・30もご覧ください。

■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/36-5888

わらしべ都城店 スタッフ募集!

わらしべ都城店は、年末年始に
働ける方を募集しています。

- ◆募集職種 / 厨房補助・ホールスタッフ
- ◆勤務先 / わらしべ都城店 宮崎県都城市都北町3601-2
- ◆給与 / 【アルバイト】時給 850円~(22時~1,065円~)

特に土・日曜日、祝日に働ける方を募集中!

詳しくはお問合せください

■わらしべ都城店 TEL/36-5432 ※P7もご覧ください

お菓子の南香 スタッフ募集!

お菓子の好きな方大歓迎♪
一緒に楽しく働きませんか?

- ◆募集職種 / お菓子作りのお手伝い
- ◆勤務先 / お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26
- ◆給与 / 【パート】時給 770円~
- ◆時間 / 9:00~16:00 週休2日のシフト制
下記迄、気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3もご覧ください

意外と知らない質屋のこと。【質預り】って?

あなたの「お持ちの品物」を担保にして、その評価額に応じ、
その場で現金をご融資すること。

投資金額と利息をご返済頂きましたら品物をお返し致します。ご返済が出来なかった場合は、お預かりしていた品物で代物弁済となりますので、以後のご請求や取立などは一切ない安心なシステムです!

質Shop天満屋では質預り強化中!

最低1,000円からご融資致します。(質預り)ほか【買取】、【販売】も
行っています。見積り無料。お気軽にご来店・ご相談くださいね。

■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P7もご覧ください

STAFF

●企画	上山 雅信	深草 文子
	的場 茜	中島 夏美
●編集・制作	平井 佑一	分田 有香
	浅田 匠子	桑原 由里子
	藤長 晃一	横田 麻由香
	國場 幸也	
●発行人	井上 隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

- 面積の広さを伝えるときは、東京ドーム〇個分。先日ニュースでは、流れ出した水の量を東京ドーム27杯分と伝えていた。そのうちTd(東京ドーム)という単位が出来そうな勢いだ。なんか腑に落ちない。(Ms)
- 人生初のハロウィンパーティに参加! 息子くん、自分で選んだ衣裳を届いたその日から嬉しそうに着ていました♪ 非日常的なイベントも、たまにはいいですね。(フミ)
- 2006年放送されていたドラマ「アンフェア」を一気見。雪平刑事のように、強く美しくなりたい……。理想は高く持ちます♪(笑)(nico)
- 飛行機が苦手な私……。どうしても耳抜きが出来ない。毎回、乗り物酔いや頭痛がして滞空時間は憂鬱です。(なっちゃん)
- 姪っ子ちゃんがトタトタと走る姿が、可愛くて仕方ない。次は何を買ってあげようか……。 (平)
- 秋の夜長に読書しようと、うっかりホラーを読んでしまい、お風呂にはいるのが怖くなってしまいました。ホラーは明るいうちに読まないでためですね(><)(あさこ)
- デザインセミナーに参加してきました。デザインの世界はとても奥が深いです!(くわゆり)



日本占術協会占術修士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン・デリコの 九星占い

11月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多い程運勢が良い)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21

※生まれた年の立春から翌年の節分迄を本名星と言います。

11月8日の立冬から、暦の上で本格的な冬の到来です。11月23日は、天皇がその年の新米や秋の実りを神様にお供えて、自ら食して感謝を捧げる宮中行事「新嘗祭(にいなめさい)」です。戦後は、国民の休日の勤労感謝の日となりましたが、祭事は現在も行われています。他にも、11月は、七五三や西の市等、昔から伝わる行事やしきたりが沢山あります。都城でも、島津発祥祭り、霧島秋まつり、ポンパク等実にさまざまな行事があるので、楽しみです。

■デリコブログ♪ <http://ameblo.jp/vt-derico/>
■オレンジ世代の健康歳時 <http://www.zakzak.co.jp/>

一白水星

今日は、どんな状況でも忍耐強く我慢した方が得です。冷静に慎重に吟味して結論を出しましょう。保険や投資、不動産等財産に関することは、即決しないようにしましょう。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

四緑木星

今日は、急いでは事をし損じるを教訓に過ごしましょう。他人のミス迄被る結果になりそうなので、失言にも注意しましょう。コソコツと地道に活動するのがおすすめです。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

七赤金星

今日は、積極的に行動すると、過去の問題が再浮上する恐れがあります。出来るだけ、流れに任せて過ごすのが良いでしょう。大事なものを持ち歩くとき失くしてしまうので要注意。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

二黒土星

今日は、コミュニケーション運が活発になります。公私にわたりさまざまな飲み会の誘いがありそう。交際費はケチケチしないで積極的に参加すると、素敵な恋をゲット出来るかも。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

五黄土星

今日は、新たな人脈拡大や、物事が発展するチャンスに恵まれます。会社では新たな顧客、プライベートでは素敵な出会いに期待しよう。毎日の身だしなみを意識するのがコツ。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

八白土星

今日は、特に仕事面で忙しくなりますが、無駄も増えそうなので計画性が必要です。ささいなプライドが好機を邪魔するので、初心に戻り、臨機応変に過ごすようにしましょう。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

三碧木星

今日は、あらゆる情報が舞い込んできます。単なる噂話なのか事実なのかを確認しましょう。交友関係は広がりますが、遠方との取引は小さなことから試す方が失敗がありません。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

六白金星

今日は、多くの出会いがあり話が弾みますが、大風呂敷を広げると、来月痛い目に遭います。また、他人の話の受け売りはタブーです。必ず自分で確認して話すことが大切です。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

九紫火星

今日は、楽しいイベントや心が喜ぶ催しに参加する機会が増えそうです。美味しいものや旬のものを頂くチャンスもあるので、規則正しい生活を心掛け健康を意識すること。

金運	仕事運	恋愛運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
健康運	レジャー運	総合運
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆



★毎月★
★イベント開催★
毎月10日学生デー
(中高生大学生・専門学校生・
年齢制限なし) 10%引
毎月20日女性割 10%引
毎月30日男性割 10%引
雨の日デー 雨の日5%引
バイクで来た方 5%引

痛み・不安を退治!! 毎日元気フェア!!(♡)

- ほぐしコース ￥2,000
 - 通常コース ￥3,500
 - 全身コース ￥4,000
 - フルコース ￥4,500
 - リフレクソロジー ￥2,500
- まずはお電話にてご相談ください!



クーポン特典
11月限定 シルバー割引
60歳以上の方は、全メニューから
5%割引させていただきます。
●H27.11/30迄有効 ●他券併用不可 ●年齢証明が出来る物と一緒にクーポン券ま
たは、きりしまフォーラムを持参してください

☎090-8625-4836



都城市下川東3丁目5-3-2
営業/9:00~20:00 不定休
(最終受付20:00) 時間外応相談
※出張サービスもあります
各種クレジット決済OK!



内から外から
キレイになりたい

Beauty
クーポン特集

marble Hair Lab.



新メニュー登場!!
短時間! 傷まない! クリップカール

ランチタイムを楽しむように
気軽にパーマを楽しみませんか?
クリップカールとは……デジタルパーマと
コールドパーマの中間を実現した新しい
パーマスタイル。低温40℃の熱で温めるた
め髪が傷みません。また40~50分という
短時間で、リーズナブルにパーマスタイルが
手に入るのも嬉しいポイントです!

クリップカール ￥7,500

4th anniversary ~Specialなイベントのご紹介~ 11月中旬迄

ご予約キャンペーン
キレイなヘアスタイルは美しい髪質と頭皮から
期間中、ヘアケアアイテムをご予約のお客様!!
特典8%OFF+¥1,000~¥2,000の
金券をプレゼント
※お渡しは11月からとなります!
COTAシリーズ
『marble』では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウ
ンセリングし、18種類の中からピッタリのシャンプー
&トリートメントをご提案させていただきます。

☎0986-77-3061



都城市乙房町150-3
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日

期間限定メニュー marble care 大作戦
夏の紫外線で傷んだ頭皮と髪がよみがえる!
すばらしい「ツヤ」と「質感」に満ちた
「至福の時」をお約束します!
生トリートメント+「COTA CARE」
ミニサイズシャンプー&トリートメント
¥4,300→¥3,500
サロンクオリティの「プレミアムトリートメント」を
ぜひ体験してみてください!!

都城 マーブル GO 検索!
www.marble-hair-lab.com
フェイスブック
www.facebook.com/
marble.hair.lab



LAHAINA ラハйна

笑顔の素敵な美容師に
会いに来ませんか?

リニューアルオープンした、住宅街にある隠れ家的サロ
ンLAHAINA ラハйна。
担当者が最初のカウンセリングから最後の仕上げ迄、全
てを行うので満足度の高い丁寧なスタイル作りが好評
です。男女問わず、幅広い年齢層に人気! 家族で通え
る美容室です。



- スタッフの笑顔でほっとリラックス!
- カットの技術に自信あり!
特にクセ毛でお悩みの方に人気です!
スタッフみんながクセ毛です(笑)

▲子どもたちにも大人気の水櫃! でもニモは不在です(笑)

☎0986-38-7137



都城市吉尾町2112-1
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日

ロゼマドンナ

スタッフが丁寧に相談に応じます。お気軽にお問合せください。

メスいらすの「光痩身」

他の痩身との違い「分解」「燃焼」「排出」の3
ステップで直接脂肪を分解します。メス、注
射を使わずに
じんわり温か
く痛みを感じ
ることなくリ
ラックスしな
がら施術を受
けることが出
来ます。



・効果を実感出来ている。
・洋服のサイズがダウンした。
・鏡を見て痩せたように感じた。
※資料提供/リジー総合美容研究所

エステに行ってみたくいけど……1人では恥ずかしい、不安、行く勇気がない。
高額な商品を勧められるのでは? と思っているあなた!
そんな心配はいりません。プライバシーも安心です。

RF波トリートメント

ラジオ波は医療現場でも広く活用されている安全性
の高い高周波です。ラジオ波を当てると脂肪の奥の
皮下組織まで届き、体内にある分子を振動させます。
その振動による分子同士の摩擦によって熱を発生さ
せ深部温熱の効果を発揮します。



セルライト除去(脂肪吸引)

セルライト攻略のための専用強力マシン。強
力な吸引力和ローラーの効果で頑固に固まっ
たセルライトを揉みつぶし、痩身効果をより
スピーディーに得ることの出来る画期的なト
リートメントです。



シワ、たるみ、リフトアップ、くすみに効果的!

肌奥までコラーゲン! 美容成
分をたっぷり導入します。プラ
センタ、コラーゲンをお肌の奥
まで届けてくれる「フェイシャ
ル若返りコース」を一度体験し
てください。



遠赤スーパードーム

・30分寝るだけで1L近
い量の汗が出ます。
・老廃物の汗を流して、
ダイエット。
・お肌もツルツルになり
ます。

☎0120-16-3314 (予約)
☎0986-21-1830

都城市前田町7-14 営業/9:30~18:00
定休/日曜日・祝日・第2・第4日曜日 駐車場あり



クーポン特典

- フェイシャル若返りコース(クレンジング+洗顔+眼球マッサージ)……おためし価格 →¥1,000
+導入+パック+仕上げ
- スーパースリムコース(光痩身+遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引))……おためし価格 →¥1,000
- ダブルスリムコース(RF波トリートメント+遠赤ドーム)……おためし価格 →¥500

HARE hair ハレヘア



炭酸泉シャンプー
全メニュー+¥500
炭酸水を使ったケアが
スタート!! 頭皮が
スッキリ・キレイに!
Kids room
お子様と安心して一緒に
来店して頂けるよう、キッ
ズスペースをご用意♪

「HARE hair」が提案する ……冬スタイル

オープン当初から大好評のサロン。経験豊富なスタイリストが自宅で
のお手入れやライフスタイルに合ったスタイルを一緒に考えながら作
っていきます。この冬オススメするのはカラー! 髪の色を際立たせ
てくれる、あなたの雰囲気ピッタリのカラーを提案します。家に帰っ
ても持続する再現性の高いスタイルを、実感してください!

オススメメニュー	カラー+カット	¥6,600~
	グレイカラー+カット	¥6,300~ (ロング料金別)
メニュー	カット	¥3,200
	カラー	¥3,900~
	白髪染め	¥3,600~
	パーマ+カット	¥6,900~
	縮毛矯正	¥7,300~
	まゆカット	¥500

☎0986-58-9190

都城市久保原町6-38
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
Instagram「@hare_hair」で検索



なないろ



ボイジャー タロット
VOYAGER TAROT
は、初心者でもわかりや
すいユニークなタロット
です。健康や仕事、恋愛、人間関係等、今の状
態を表してくれるツール
です。身体の疲れだけでなく、心の疲れも一緒に
癒されてみませんか?

アロマとボイジャータロットを通して 心と身体をほぐしてみませんか?

タロットを使い、今の心の状態をカウンセリング後、
お客様に合わせたアロママッサージを行い、リンパ
の流れを良くします。ついつい頑張りすぎている方、
アロママッサージで癒されたい方、タロットに少しで
も興味がある方等、お気軽にお問い合わせください。

お願リンパドレナージュ &
ボディ(リフレク) (120分)
足元から背中、腰、肩、首、デコルテ、フェ
イシャル、ヘッドまでのスペシャルコースです。フェ
イシャルは、AEOS化粧品を使用しています。
通常¥5,800→¥4,800

☎090-9795-4252 (小川)

都城市中町13-11-2(チャレンジショップ内)
営業/10:00~22:00 不定休
※20:00以降のご予約は当日18:00迄にお願します。
nanairo211@ezweb.ne.jp

アロマリンパドレイン
&全身ストレッチ
(フェイスセラピー・リフレク)
80分 ¥3,500



Hair Space O-^g オーガ



オーガニック素材に
こだわったサロンで
新しい美しさを
見つけませんか?

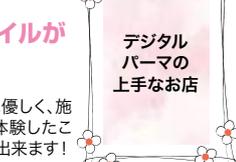
艶やかなカールスタイルが 大好評♪

ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施
術後も傷みにくいカール。今迄、体験したこ
とのないフワフワな手触りを実感出来ます!

ミネラルデジカール
+カット
¥10,000
HOIMIトリートメント
(¥2,000相当)付!
ロング料金別

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
駐車場/あり



デジタル
パーマの
上手なお店



A-style



産前・産後のケアでお困りの方 一度体験してください!

産前・産後こんなお悩みの方いませんか?

- ・ぼっこりお腹 ・尿もれ
- ・肩こり/腰痛 ・姿勢のゆがみ

妊娠・出産は女性にとって一大イベントで
す。身体にも大きな負担がかかります。
『A-style』では、身体の専門家(作業療法
士)がリハビリテーションの考えに基づいた
ケアを行っていきます。ご自身の心身に向き
合せて、コンディショニングを行ってみませ
んか? キッズルームもありますので、小さ
なお子さんと一緒に安心して参加出来ます。

いよいよ11月迄!!
お試しキャンペーン
1回(60分)
通常4,200円→3,900円(税別)

☎080-1709-7766

都城市中町13-22
野口スポーツ2階



HPあります
<http://a-style-aoki.com>
f A-styleで検索!

ヘアースタジオQ

リニューアル特別キャンペーン!!

ク ー ポ ン 特 典 ①	カット +おしゅれ染め ¥4,000~ ●予約時又は来店時に提 示●H27.11/30迄有効
ク ー ポ ン 特 典 ②	美熟女(40歳以上) カット+カラー ¥3,500~ ●予約時又は来店時に提 示●H27.11/30迄有効
ク ー ポ ン 特 典 ③	シルバー割引(60歳以上) カット+カラー ¥3,000~ ●予約時又は来店時に提 示●H27.11/30迄有効
ク ー ポ ン 特 典 ④	ご来店の方全員 炭酸クレンジング シャンプー (¥2,800相当) サービス!! ●予約時又は来店時に提 示●H27.11/30迄有効
ク ー ポ ン 特 典 ⑤	縮毛矯正 ジャンケンでスタッフに 勝ったら ¥500引き!! スタッフは必ず 「グー」を出します♪

ヘアースタジオQ

☎070-5410-4440
都城市下川東1-1-1 セレナ103
営業/9:00~20:00
定休/月曜日 駐車場/あり
※P15もご覧ください



private salon Charme シャルム

セレブにも認められた本格的美容術



老廃物の排泄を促すことで肌の弾力がアップ
し、たるみ、しわ、むくみや小顔リフトアップにも
効果が期待出来ます♪

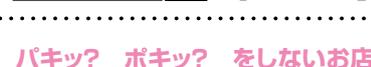
初回(90分)¥3,000 ※効果には個人差があります

お得なセット料金
¥3,000コース×14回 ¥42,000→¥28,000
¥3,000コース×7回 ¥21,000→¥17,500
●予約時又は来店時に提示●H27.11/30迄有効

早い者勝ち!! H28.成人式振袖レンタル
¥50,000~

更に嬉しい特典あり!!
前撮り&着付 ¥6,000~

private salon
Charme シャルム
☎080-5246-6161
三股町大字宮村字植木2971-6
営業/9:00~20:00 不定休
[アンティーク シャルム] 検索



つぼピタ整体院

今日も元気に
CM中
ではなく、営業中~
ウッキッキ~

☎0986-80-6284

都城市志比田町5840-2
営業/平日 10:00~20:00
土・日・祝日 9:00~18:00
定休/毎週月曜日、第4火曜日
駐車場/あり



ブログ更新中!!

- 60分 ¥3,300
- 30分 ¥2,200
- O脚コース ¥4,200
- 骨盤調整 ¥3,700
- ハンドケア ¥1,000

パキッ? ポキッ? をしないお店

あなたの風邪はどこから?
私は喉から~?

あっ!間違えた(>_<)

あなたの辛さは
どこから??
私は肩から~(+__+)

その辛~い身体
ほぐします(^__^)/
by...もみ吉

リラクゼーションサロン れん

日ごろのストレスや緊張を癒しに来ませんか?

オイルトリートメントは、オイルを使いゆっくりじっくりの「庄」と途切れることのない「手技」にて施術します。アロマの香りとセラピストの掌のぬくもりで深いリラクゼーションをご堪能ください。お一人おひとりカウンセリングを行い、お客様に合わせたオイルをセレクトしていきます。ゆったりとおくつろぎください。



アロマオイルトリートメントメニュー
●疲れをリフレッシュ! ハーフボディ(上半身 or 下半身)60分 ¥3,800
●全身疲労の方に人気! フルボディ(全身)95分 ¥6,500



クーポン特典
アロマオイルトリートメントボディケア全メニュー
プラス10分サービス!!
●H27.11/30迄有効 ●他券併用不可
●予約時、来店時にご提示ください

☎080-3903-6456

都城市栄町26-1 徳留アパート105
営業 / 9:00~応相談
不定休



SANHUGI サンニュージー

ヘア&アイラッシュ [SANHUGI]

大好評を頂いているスタイル作り。トレンドだけではなく、お客様の顔形や髪質、ライフスタイルに合ったスタイルを提案します。「こんなスタイルになりたい!」というイメージを実現するお手伝いをしたいので、気軽にご相談ください。どんなスタイルにも必ず似合う長さ・ラインがあります。諦めないで……「なりたいスタイル」を一瞥に見つけて行きましょう!



オススメスタイル
この冬「SANHUGI」がオススメするのは「リラックススタイル」。髪其自然な動きとツヤを出しながら、程よい「肌力感」と「ゆるさ」のあるスタイルをお作りします。毎日のお手入れがしやすいのも特徴ですよ!

安心・安全を重視しています。エクステ素材のグルー(接着剤)をリニューアル!! 今迄より持ちが良くなりました。自然な仕上がりを、体験してください!

クーポン特典
JBCAアイコーディネーター・JECプロアイリストが、お客様の「目の形」に合ったまつげをコーディネートします。自まつ毛を強く長くするケアも充実しています。

☎0986-21-6332

都城市鷹尾町3-13-19
営業 / 9:00~19:00(予約優先)
定休 / 月曜日
※HPは「サンニュージー」で検索



都城整体あき



宮丸町にある女性専用の整体院をご存じですか?

疲れが取れない、朝起きると足腰が痛い、頭が痛い等……我慢していませんか? 力加減を聞きながら施術しますので、安心して下さい。他のお客様と一緒にありませんので、小さなお客様連れでも大丈夫です。お気軽にお問合せください。

整体メニュー
●40分……¥3,000
●60分……¥4,000
※初回料金…¥500
(初回のみ別途加算)
※出張料金…¥500
(都城市外はご相談)

女性整体師による
女性のための
整体院

クーポン特典
新規のお客様限定 一般整体(40分)
¥3,000(40分)+¥500(初回料金)
通常料金 ¥3,500 → **¥2,000**
●予約時、ご来店時にきりしよフォーラムを見たお伝えください
●H27.11/26迄有効

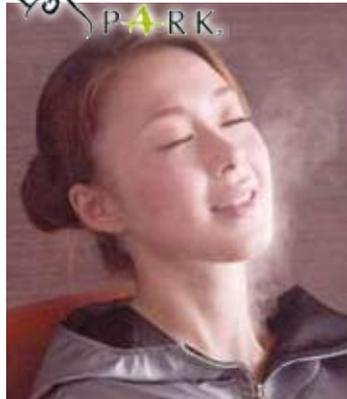
☎080-8559-3667

都城市宮丸町2-6 あいランド宮丸111号室
営業 / 9:00~20:00(予約受付17:00迄)
不定休 11/27(金)~30(月)は、
研修のため休みとさせていただきます。
車はNo.22のスペースに駐めてください。
HP「都城整体あき」で検索!



YOSA PARK belt'a ベルタ YOSA PARK 心の城

YOSAで簡単に楽しぼり! 運動・食事制限いつまで続けるの!?



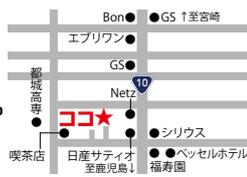
- ### 効果
- 女性ならではの悩み
 - 冷え性・お肌の悩み
 - むくみ・肩こり
 - 更年期・自律神経の悩み
 - 楽しぼりたい(痩せたい)方

寒くなるとますます落ちる基礎代謝! ブクブク太ってしまう冬こそ、スッキリスタイルを手に入れたいですよ!!
ただ座るだけでOK。本気で痩せたいとお悩みの方は『belt'a ベルタ』『心の城』にご相談を! YOSAは、「ただ座るだけ」で新陳代謝を促し、痩せやすい身体へと導いてくれます。特にオススメの「プレミアムコース」は、頭から爪先迄の全身ケアとダブルリンパマッサージの施術がセルライトにも効果的と大好評! 水素の美顔は夏に浴びた紫外線をシャットアウトし、日焼けした肌を白く甦らせてくれます。リフトアップ効果もありますよ!!

メニュー

冬に向け下がる基礎代謝をアップ & 痩せやすくなる!!
ダイエットにオススメのメニュー!
初回限定 ¥1,000 OFF
人気No.1
★プレミアムコース(¥13,800相当の施術)
¥8,800 → ¥7,800
YOSA75分+水素美顔+水素フットバス+ダブルマッサージ
★かんたん楽しぼりコース
¥5,500 → ¥4,500
★代謝アップコース
¥5,500 → ¥4,500

YOSA PARK belt'a ベルタ
☎080-5202-1544
E-mail / rie1028belta@ezweb.ne.jp
都城市都北町6257-3
営業 / 9:00~22:00
不定休 駐車場/あり 完全予約制



YOSA PARK 心の城
☎090-7459-6796
都城市庄内町7956
営業 / 9:00~21:00
不定休 駐車場/あり 完全予約制



グレンツェン都城店 秋の感謝祭

5周年を迎えた『グレンツェン』では、大人からお子様迄楽しめるイベントを開催しています! ハロウィン限定のスペシャルなパンや秋冬限定のパン等、この季節にしか味わうことのできない商品がたくさん届いています。野菜やフルーツの美味しい季節……この機会に、ぜひ足を運んでくださいね! ※P15・24・30もご覧ください

チーズフェア開催
11/11(水) はチーズの日
11/1(日)~16(月)
チーズ好きにはたまらない、
チーズを使った新商品が登場!

ピザフェア開催
11/20(金) はピザの日
11/20(金)~30(月)
昨年大好評だった
4種類のピザが復刻!!



■お問合せ/石窯パン工房 グレンツェン都城店 ☎36-5888

崎田店長コメント

おかげさまで5周年を迎えることが出来ました。従業員共々、日々、来店して下さる地域の皆様へ感謝しております。『グレンツェン都城店』のパンは溶岩窯を使用し遠赤外線でお焼くため、水分が飛ぶことなく表面パリッ、中はもちっとした食感をお楽しみ頂けます。オープン当初から不動の人気を誇る「牛肉たっぷりカレーパン」は特にオススメです。また最近では、無塩バターを使用した「サクサク塩パン」が人気急上昇。焼き上がりはバターが溶けるため、下が揚げた状態になりサクサクの食感が楽しめる大好評です。まだ食べたことがない方は、ぜひ一度お試しください。他にも、約100種類のパンを製造しています。店内にはイートインスペースもあり、焼きたてのパンを食べることが出来ます。また無料のコーヒーサービスもご用意しています。これからの季節、天気の良い日は外のテラス席も気持ちが良いです。これからも、お客様に満足して頂けるように努力してまいります。ご来店を心よりお待ちしております。

秋の習い事特集



本格的な秋到来……。少し余裕のあるこの時期に、

何か新しいことにチャレンジしてみませんか？

趣味でスタート出来るものから、国家資格を取得出来るもの迄、さまざまな習い事がありますよ！

あなたにピッタリの習い事を探してくださいね♪

DanceStudio REAL

☎0986-36-5341



DANCE STUDIO REAL 第7回発表会開催決定!!

第7回目を迎える『DANCE STUDIO REAL』の本発表会が1月10日(日)に開催されます！毎年、ホールが満席になる人気の公演です。日頃、練習を重ねている生徒達が、それぞれの特徴を生かしたダンスを披露します。3歳から大人迄、さまざまな年代がパフォーマンスするプロ顔負けのダンスを、ぜひご覧ください！

11月20日よりチケット販売開始
前売券2,000円 当日券3,000円 ※税抜き



第7回発表会「BE STRONG」
1月10日(日)

昼13:00～ 夜18:00～
in三股町立文化会館

都城市年見町8-7(イエローハット斜め前)
E-mail/info@real-hiphop-style.com
※HPは『リアル 都城』で検索してください!!

HIGH FIVE ENGLISH

☎0986-77-7351



英会話教室・絵画教室 山田町谷頭駅近くに10月OPEN

『HIGH FIVE ENGLISH』では、子ども向けと大人向けにそれぞれ英会話教室と絵画教室を提供しています。初めての方も安心して楽しく上達出来るよう、丁寧な指導を心掛けています。英会話教室は平日、絵画教室は土日に行っています。

まずは無料体験レッスンに
お申込みください！

入会金や高額な教材費は必要ありません!!
安心して通える教室です。
お気軽にご連絡ください！

都城市山田町中霧島3183-4
無料体験レッスン随時受付中!



職業訓練法人 宮崎リゾートサービスアソシエーション オーバル・ジョブ・トレーニング・カレッジ

介護職員初任者研修課程

期 間:平成28年1月9日(土)～3月26日(土)
土曜日・日曜日開催 全23日間

時 間:9:00～15:25

受 講 料:66,480円

募集人員:20名

募集締切:平成27年12月22日(火)



募集要件

介護職に従事することを希望している方で、下記の①～⑤のいずれかに該当する方

- ① 中小企業に雇用されている方
- ② 学卒未就職者等
- ③ 45歳以上の中高齢者
- ④ 職場復帰希望者
- ⑤ 定年退職者

一般の方も受講出来ます。詳しくはお問合せください。

☎0986-21-1369

都城市松元町27-1
E-mail/oval@btvm.ne.jp



お気軽に
ご相談ください

受講日程

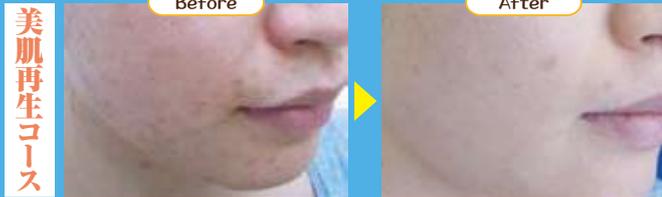
	月	火	水	木	金	土	日
平成28年 1月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9 受	10 受
	11	12	13	14	15	16 受	17 受
	18	19	20	21	22	23 受	24 受
	25	26	27	28	29	30 受	31 受

	月	火	水	木	金	土	日
平成28年 2月	1	2	3	4	5	6 受	7 受
	8	9	10	11	12	13 受	14 受
	15	16	17	18	19	20 受	21 受
	22	23	24	25	26	27 受	28 受
	29						

	月	火	水	木	金	土	日
平成28年 3月		1	2	3	4	5 受	6 受
	7	8	9	10	11	12 受	13 受
	14	15	16	17	18	19 受	20 受
	21	22	23	24	25	26 受	27 受
	28	29	30	31			

美容医療最先端のフルコース

季節の変わり目による肌トラブルや紫外線による日焼けや乾燥等、さまざまな肌の悩みを解消してくれます。
シミ・そばかす・しわによる老化を止め、若々しい肌へと導いてくれる2つのフェイシャルコースをぜひご体感ください!



通常10,500円 → お試し4,200円

施術の流れ

- ①クレンジング**
きれいに油分や汚れを落とす
- ②プラチナピーリング**
α-GRI-XとビタミンB12、ヒアルロン酸配合。余分な皮脂や老化角質を優しく除去
- ③フォトフェイシャル**
特殊な光を顔全体にあて萎縮した繊維芽細胞に働きかけ、コラーゲンを再生し活性化。肌のハリを取戻し小ジワを改善、透明感もUP
- ④イオン導入**
微弱電流を使って、ビタミンC等の有効成分を肌の内部へ浸透。シミ・しわ・たるみ・ニキビ・ニキビ跡等の肌トラブルを改善
- ⑤プラチナパック**
シワやにきび痕等に効果を発揮し、保湿力のある肌。ハリや弾力を再生。
- ⑥保湿ジェル整肌**
天然由来成分がたっぷりの保湿ジェルで角質層に働きかけ更に潤いUP

炭酸パックコース 1回 3,150円 お得な3回セット**6,980円**
ピーリング→炭酸パック→保湿・整肌
皮膚のバリア成分の分泌を高め、紫外線や外気の刺激からお肌を守り、本来のバリア機能を高めてくれます。血行促進・くすみ改善、コラーゲンの増加でハリ・弾力UP、むくみ・ニキビ改善等に効果を発揮。

TEL.0986-80-5367
ラカーナは宮崎県内に3店舗
ラカーナ宮崎 0985-71-0660
ラカーナ延岡 0982-40-5022



コアラ英会話スクール/大人の英会話ACT ☎0986-46-6588



高校生クラス
毎回楽しい会話が繰り広げられています♪
大人の英会話スクールACT
大人の生徒さんもおたくさん通っています!
超初心者から上級者の方まで在籍中!!
詳しくはHPをチェック!!
HP/ <http://koala-english.com>

無料体験実施中!!
●幼児クラス 4,500円(30分)～
●小学生クラス 6,500円(50分)～
●中学生クラス 7,500円(50分)～
●社会人グループクラス 8,600円(50分)～
●社会人プライベートクラス 15,000円(50分)～
●英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス
※授業時間は、月～日曜日の間でご相談ください。
大学及び大学院卒の英語教授資格、教職の資格を持った講師のみが指導
フォーラム読者限定 11月末迄
入会金50%OFF 10,000円→5,000円
送迎あり! 女性ドライバーが送迎します!!



DAIIC 都城教室 株式会社 スコラ ☎0120-002-166



公務員受験から資格取得迄 受講生募集中!
～大栄のオンデマンド資格取得講座～
無料オンライン説明会受付中
◆簿記・経理(日商簿記3級・2級・1級)
就職・転職のスキルアップに最適!
◆医療事務
年齢に関係なく、結婚出産後も活かせる資格と女性に大人気!
◆ファイナンシャルプランナー
金融・保険業界への就職ならこれ!
◆宅地建物取引主任者
不動産契約時の必須資格!
◆社会保険労務士 ◆マンション管理士
◆行政書士 ◆税理士
◆建設業経理士

公務員受験対策(初級～中上級)
市役所・県庁・警察・消防等二次試験迄サポート!
パソコンWord・Excel講座受講生募集!
※詳細はスコラ ☎0986-23-1842 お気軽にご連絡ください。
都城鷹尾2丁目6-8(株式会社スコラ内)
★無料オンライン説明会受付中!
まずはお気軽にお問合せください。

遠く離れた町で、頑張っています!

盆地っこそレター No.30

県外で頑張っているあなたから、元気だよ～とお便りが届きました。今回はこちらの方……

FROM
県外在住5年・愛知県在住
(来年から山口県)
日新製鋼(株)勤務
なかむら つよし
中村 剛さん(23)
都城市立上長飯小学校——
都城市立妻ヶ丘中学校——
宮崎県立都城工業高等学校
(化学工業科)



高校では、ものを作る技術者を目指し、原料を化学製品に結びつけ、快適な生活を送るためのさまざまな化学製品を作る技術を学びました。親元を離れ自立するために県外に出ようと思い、現在の会社に就職しました。仕事では、ステンレスの製造をしています。主に、オペレーター、玉掛け等の作業をしています。来年1月からは山口県に転勤になるので、また仕事の覚え直しですが、経験したことを活かせるように精一杯頑張りたいと思っています。
帰省した時は、たまにしか会えない友人とたわいもない会話やお酒を酌み交わすことが楽しみです。都城は自然豊かでとても心地良い空間です。バスケット仲間と会えるのも楽しみにしています。もう一度、みんなでバスケットしたいな～って思いますね。

エステサロン 美ホワイト ☎080-1760-1737



資格取得を目指しながら、介護施設で 予防的スキンケアをお届けしませんか?
子育て中の隙間時間で働きたい方、高齢者様に喜んでもらうことが好きな方、資格取得を目指しながら一緒に働けるスタッフを募集! 下記の検定を取得することが出来ます。
●一般社団法人 日本シニア検定
超高齢社会を支え合う日本を作るために、高齢者を知る検定です。
公式日本シニア検定 一般課程試験開催!
第6回平成28年3月20日(日)
※一般事務スタッフ募集しています! 代表秘書業務・文章チラシ作成。 ※P24もご覧ください

介護・エステ経験者、未経験者の方等
あなたにあった学びのコースをご提案します。
日本シニア検定協会 認定講師
日本ケアセラピスト協会宮崎支部 代表 内田里美
都城市一万城町61-4



まりしまフオラム 広告主様 大募集

「効果のある広告ってどんなの?」
「どんなイメージにしたら良いかわからない…」
そんな広告主様にフォーラムスタッフが効果的なオリジナル広告プランをご提案致します。まずは、お気軽にご相談ください。

まりしまフオラム
Kirita
宮崎県都城市一萬城町99-9-1
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/ info@kiri-fo.net



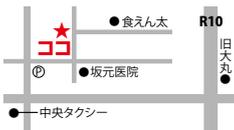
宮崎牛指定店 焼肉 みひろ



忘年会のご予約承り中!!
日本一に輝いたA5ランクの宮崎牛を、一頭買いしているため、希少部位もリーズナブルに味わえると大好評の『みひろ』。
忘・新年会コースは、キレイにさしの入った宮崎牛を焼肉、すき焼き、しゃぶしゃぶとお好きな方法でどうぞ!!

忘年会にオススメ
2~5名様に対応!!
コース料理+飲み放題2時間
¥4,000~
3コースからセレクト!
【焼肉・すき焼き・しゃぶしゃぶ】
※その他、ご予算に応じたコースをご用意しております。

☎0986-25-0129



都城市牟田町18-3 駐車場完備
営業 / 17:30~翌2:00

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

この冬もイベント満載!!

秋冬限定の新商品がたくさん届いています! この時期しか食べられない絶品パンを、ぜひご賞味ください。
11/11はチーズの日
チーズフェア開催
11/1(日)~16(月)
チーズ好きにはたまらない、チーズをふんだんに使った新商品が登場します!



ハロウィンフェア開催中
10/31(土)まで! お急ぎください!!

11/20はピザの日
★★★ピザフェア開催★★★
11/20(金)~30(月)
昨年、大好評だった4種類のピザが登場!!

☎0986-36-5888



都城市上東町17-18
営業 / 7:00~19:00
定休 / 火曜日
お得な情報はコチラから→
<http://glanzten.jp/>
※P15・27もご覧ください

秋のおすすめ
ぐるぐるウィンナー ¥280
塩メロンパン ¥150
かぼちゃくん ¥160
スイートモンブラン ¥220

スタッフ大募集!!
パンの大好きな方
一緒に働きませんか?
詳しくはP24をご覧ください

わがんせ くいどころBAR わがんせ



飲み放題3時間付き!
フォーラム限定コースが出来ました!

★おまかせ ¥3,000 コース(一品料理8品)
★おまかせ ¥3,500 コース(一品料理9品)
★わがんせ ¥3,000 コース(手作りつくね鍋+4品)
★飲み放題付 / プレミアムモルト2杯・焼酎
酎ハイ・カクテル・ハイボール・ソフトドリンク

フォーラム限定コース 3時間飲み放題付
一品料理 8品 **¥2,800**
※生ビールは1杯

☎0986-26-6152



都城市栄町16-1
マルニビルBF
営業 / 18:00~
不定休
※団体約40名様収容可能!!

飲食処 喜喜 FUTATSUKI

少人数から団体様迄
忘年会ご予約受付中!!

6周年を迎えた『フタツキ』はファミリーはもちろん、友達や会社の仲間と楽しく食事出来る人気のお店。和風・洋風と季節の食材を使ったさまざまな料理があるので、子どもから年配の方迄、大好評です! あなたのお気に入りの逸品が、きっと見つかりますよ! 店内は木目を基調とした落ち着いた空間で、つつい長居しなくなります!!

生ビールがいっぱい飲める!
2時間飲み放題付
コース料理
¥3,000・¥3,500・¥4,000
※その他、ご予算に応じますので、気軽にお電話ください。

☎0986-25-2900

都城市南鷹尾町2-28-2
営業 / 11:30~14:00
18:00~24:00※日曜日は23:00迄
定休 / 月曜日(祝日の場合は翌火曜日店休)
駐車場あり ※全て税別料金となります



コース料理 ¥3,000 で生ビール3杯迄
¥3,500 以上はナント
生ビール飲み放題!!
45名様迄収容可能
また30名様の個室もご用意!

オススメMENU
●本日のお刺身盛り合わせ ¥980
●手仕込カキフライ ¥480
●米なすの田楽味噌 ¥380
●まるごと赤海老のアヒージョ ¥680
●たらこの天ぷら ¥580



魚の台所 味



旬の魚なら! 『魚の台所 味』へ!
全メニュー税込価格です!
豪華刺身盛り ¥1,500 (写真は
その日のおすすめがなんと約10品!
●冬限定! フグコース ¥5,000~
(てっさ刺・フグ唐・鍋・雑炊 etc.)
●他、鍋コースあります。
鍋の種類、予算等相談承ります。

◎大皿料理 ¥2,000~ ◎会席料理 ¥3,000~
●コース限定 ¥1,000 で2時間飲み放題
(焼酎・サウー系・ソフトドリンク・ノンアルコール系・生ビール1杯付)
●コース限定 ¥1,500 で2時間飲み放題
(生ビール無制限・焼酎(鶏島)・サウー系・ワイン・カクテル(2種割)
・ブランドー・ウイスキー・ソフトドリンク・ノンアルコール) ※前日迄の要予約

☎0986-21-7232

都城市牟田町18街区5号T・Kビル2F
営業 / 18:00~23:00 (LO22:30)
定休 / 日曜日 ※約20名様×2部屋
スタッフ募集!
お気軽にお問合せください

魚と野菜を中心としたお酒に合うメニューが豊富に揃い、日本酒焼酎・カクテルの種類も充実しています。単品料理も豊富で、メニューは日替わりでご用意しております!



おいしい!

トク



忘年会やパーティにオススメの
美味しいものが揃っています♪



グルメ特集

Cafe MIYABI

オーガニック食材をふんだんに使用した
体にも心にも美味しいランチ♪

自家菜園で栽培した季節の採れたて野菜を使用した、体に優しく栄養価の高いランチを提供しています。お子様連れのママも、ゆっくり過ごせるようにキッズスペースを完備!

ランチは全てサラ
ダバードリンク ●MIYABIランチ …… ¥1,200
デザート付き! ●お子様ランチ …… ¥680



厳選した卵や、はちみつを使用し、しっとり上品な味わいをお楽しみください。 ¥700



【三股店】☎090-6532-8061
三股町榊山3142-2
営業 / 11:00~15:00 不定休
【都城島津邸店】☎080-3992-3821
都城島津邸内
営業 / 10:00~16:00 定休 / 月曜日



なんと風の



忘年会コース
メニュー

●豚しゃぶコース
¥3,000

●モツ鍋コース
¥4,000

※どちらも2時間
飲み放題付
※6名様以上
(前日迄要予約)

フード、ドリンク
ALL¥290!!(税別)

人気メニュー
チキン南蛮・チーズハンバーグ
酢もつ・鉄板あご肉etc…
これからの季節におすすめあったか雑炊や、
手羽唐揚げ等もあります♪

●豚しゃぶコース
¥3,000

●モツ鍋コース
¥4,000

※どちらも2時間
飲み放題付
※6名様以上
(前日迄要予約)



クーポン特集

¥313引き (税込)

●会計時にご提示ください ●グループ使用可 ●総額から上記金額を引かせて頂きます
●H27.11/30迄有効

☎0986-36-6300

都城市牟田町7-7 セントレアビル1F
営業/18:00~
不定休
※厨房スタッフ募集中!
お気軽にお問合せください



創彩酒膳ごち GELATERIA FELICE

**店長が厳選した
特別コース登場!!**

【創彩 酒膳 ごち】店長厳選!!
飲み放題120分付 特別コース ¥3,500
店長こだわりアンティパスト・自家製豚トロ
ペーコンのイタリアンサラダ・手作りマルゲ
リータピザ・都鶏のオープン焼き3風味で・
クラムチャウダーのスーパスタ
※+¥100でジェラート、+¥300で
フォンダンショコラとジェラート付



こだわりフレンチトースト
北海道産小麦「春よ恋」を使用した自家製パンを焼
き上げ、外はカリ、中はふわふわのフレンチトーストが
完成しました! メールシロップと自家製ジェラ
ートを乗せると、しっとり柔らかな口当たり……。

**ディナーご利用の方
全員へ**
11月限定
次回ご利用頂ける
クーポン券をプレゼント!!

新メニュー
1日4限定!!
こだわりフレンチトースト
¥1,250

【ごち】 ☎0986-80-6189
都城市牟田町25-7 営業/11:30~14:30
(平日のみ)、18:00~23:00 定休/日曜日
※12月は31日以外休まず営業
【フェリーチェ】 ☎0986-80-6162
都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~22:00 年中無休



shop cafe 日本茶専門店 日向時間



プチギフト
ちょっとした手土産や
大切な方への
贈物等、ご予算に
合わせたギフトを
お作りします。
かわいくて
美味しい「秋」を
贈りませんか?

**温かいお茶の
美味しい季節になりました**

『日向時間』に美しい季節の和菓子が届きました♪
店主自らが目の前で淹れてくれる
こだわりのお茶と一緒に堪能できませんか?
秋菓子5種(左上から)芋羊羹、かぼちゃ団子、
十五夜白玉、くるみ美人、紫芋の栗きんとん



秋菓子のプレートとお茶のセット 11月末迄
3種盛 ¥880 5種盛 ¥1,180
旬の素材を使ったオリジナルの創作和菓子5種よりセレクト!
お菓子は素材の時期によって不定期で変わります。
定番人気のぜんざいに、温かい「栗ぜんざい」も登場♪
栗ぜんざいとお茶のセット ¥780

☎0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4
営業/10:00~19:00
定休/火曜日
(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索



Dining&bar juke ジューク

クリスマス直前の素敵な出会い!
「JUKEコン」開催決定!!

大好評の「JUKE コン」の申込み受
付中! 毎回、多くのカップルが誕
生するという話題のイベントです♪

【申込方法】
下のQRコードを読み、専用
フォームからお申込みください。



忘年会・宴会にオススメです! ※3名様より ※前日迄の要予約
◆おまかせコース ¥2,500 料理7品+飲み放
題2時間(お1人様生ビール1杯付き)
◆お肉コース ¥3,800 全てお肉を使った
コース料理全5~6品

JUKEコン 12月22日(火)
19:30~23:00(オープン19:00~)
参加費: ¥4,000 参加資格: 20~35歳
ビュッフェ形式の食べ飲み放題付
※不明な点はスタッフ迄、お問合せください。

☎0986-25-0788

都城市大王町52-5
営業/ランチ11:00~14:30、カフェ 14:30
~18:00、ディナー 18:00~24:00 ※ディ
ナータイムは金曜・土曜のみ(平日は要相談)
定休/日曜日 駐車場/あり ※P20もご愛ください



自家製天然酵母 にこここパン

**全て手作り、安心・安全な
材料にこだわったパン屋です**

『にこここパン』では、全て手作りで、
国産小麦粉、そして自家製天然酵母
、安心・安全な材料を使用してい
ます。噛めば噛むほど美味しい、小
麦の本来の味わいを楽しんで頂け
るパンです。中心のパン生地は、小
麦粉・塩・水・酵母のみで作ります。
油・砂糖・卵・乳は入っていません。



食事系パンが中心なので、普段の食卓
に並ぶお料理にピッタリ! スープに
ひたすもよし、お肉やお魚をはさん
だり、好きなオイルにつけたりして
美味しくいただけます。一度ご賞味ください!



おすす
め
・ドライフルーツたっぷりぎっしり入った くるみレーズン ¥450
・トルコ産白いちじくの食感がジューシー いちじくるみカンパネーユ ¥490
・卵乳不使用! ドライフルーツとナッツが入った シュートレーン ¥1,200(数量限定・11月より予約受付!)

☎090-7503-4915

都城市金田町2099-3 ※P21も
営業/9:00~18:00 ご覧ください
(なくなり次第終了)
定休/火曜日・水曜日(不定休)
「にこここパン」in 都城」で検索!



あとりえ Miruko

**健康的なランチ&スイーツを
ゆっくりとお楽しみください!**

料理やドリンクは全て水素水。無添加の調味料
を使用し素材にこだわり、一つひとつ丁寧に作っ
ています。キッズルームも完備していますので、お
子様連れでも安心です。店内には「PokaPaka」
の卵・小麦・乳製品不使用の体に優しいスイー
ツや、ノングルテン・米粉100%のお米パンを食
べることでも出来、テイクアウトOKです! パー
ス・ケーキの予約も随時受付しています。



毎月最終の月・火・水曜日は、
こだわりカレーランチの日
野菜カレー ¥1,480
ポークカレー ¥1,580
(どちらも前菜・コーヒー付)

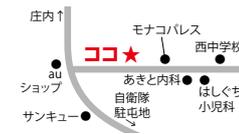


野菜を中心としたおまかせランチ
(前菜・ワンプレート・スープ・ドリンク・デザート付)
玄米の巻き寿司、米粉パン、車麩・
高野豆腐のフライ、野菜たっぷり豆
乳スープetc... ¥1,500

卵・小麦・乳製品、不使用の
体に優しい
ケーキ+ドリンクセット
¥750~

☎090-6639-3775

都城市裏原町8177-3
営業/月・火・水曜日11:00~17:00
※ランチは要予約となっております。
【PokaPaka】 ☎090-9562-8123



会場には、小学生や保護者、会
社経営者等、いろいろな人々が訪
れていた。講演内容は講師の幼少
期の話から教員時代の経験を踏ま



10月10日(土)に、乙房町のM
sホールで「ほめ達。あなたがほ
めれば世界が変わる」の講演が行
われた。「ほめ達」とはほめる達
人のことで、人や物・商品やサー
ビス、日頃起きる出来事に独自の
切り口で価値を見付け出す「価値
発見の達人」のこと。
今回、講師を務めたのは竹下幸
喜氏。自身が中学体育教師をして
いた時の、部活の生徒指導をきつ
かけに、ほめる指導の効果に気付
いたという。「生徒だけでなく、
親や先生にもほめる効果を広げ
ていきたい」と現在、ほめる子育て
研究所を立ち上げ、講演会やス
ポーツコーチング、ビジネスコー
チング等幅広く活動している。

講演を聞いていて、私が一番関
心を持ったのは、「ほめつばなし
の罪」だ。「ほめられることで、
その子のモチベーションが上がる
。良い方向へ導くことが出来る
。良い方向へ導くことが出来る
。でも、ほめつばなしで調子に乗ら
せてはならない」ということだ。
そのモチベーションの使い方まで
助言することが、ほめる達人とし
て最も必要なことなのかもしれな
い。今回の講演を聞いて私も「ほ
め達」に少しは近づけた気がする。
皆さんもこの機会に「ほめ達」を
目指してみたいかがだろうか。

ほめ達って!?
もたらす効果とは……!

※11月23日ほめ達検定開催!!
取材協力/NPO法人スマイ
ル・シェアリング
☎080-2713-2860

講演を聞いていて、私が一番関
心を持ったのは、「ほめつばなし
の罪」だ。「ほめられることで、
その子のモチベーションが上がる
。良い方向へ導くことが出来る
。でも、ほめつばなしで調子に乗ら
せてはならない」ということだ。
そのモチベーションの使い方まで
助言することが、ほめる達人とし
て最も必要なことなのかもしれな
い。今回の講演を聞いて私も「ほ
め達」に少しは近づけた気がする。
皆さんもこの機会に「ほめ達」を
目指してみたいかがだろうか。



えて「ほめること」でどのような感
情が生まれ、それがコミュニケーション
シジョンとしてどのような効果をも
たらすのかの他に、グループワー
クを取り込み「実際にほめられる
嬉しさ、そして笑顔から生まれる
プラスの連鎖」等の話をしていた。

えて「ほめること」でどのような感
情が生まれ、それがコミュニケーション
シジョンとしてどのような効果をも
たらすのかの他に、グループワー
クを取り込み「実際にほめられる
嬉しさ、そして笑顔から生まれる
プラスの連鎖」等の話をしていた。



家に価値タス

全国No.1中古住宅販売実績
(※2012年度 日本総合研究所調べ)



都城市太郎坊町 沖水小学校区の3LDK平屋建て。水回り全て新品!



価格 **1,298万円** (税込)
月々のお支払 **37,248円**

3LDK 駐車3台
●所在地:都城市太郎坊町3496-5-1
●土地面積:269.13㎡(81坪)
●建物面積:89.86㎡(27坪)
●建築年月:昭和61年1月
●交通:JR[都城駅]徒歩58分

都城市下川東4丁目 平屋のオール電化住宅。水回り全て新設! 電動シャッター付車庫付



価格 **1,648万円** (税込)
月々のお支払 **47,292円**

4LDK 駐車2台
●所在地:都城市下川東4丁目13-6
●土地面積:322.33㎡(97坪)
●建物面積:161.47㎡(48坪)
●建築年月:昭和58年3月
●交通:JR[都城駅]徒歩19分

都城市乙房町 小学校迄500m。水回りも全て新品に交換!



価格 **1,348万円** (税込) 月々のお支払 **38,683円**

5LDK 駐車4台
●所在地:都城市乙房町1735-5
●土地面積:369.69㎡(111坪)
●建物面積:128.99㎡(39坪)
●建築年月:昭和58年6月
●交通:JR[日向庄内駅]徒歩12分

都城市五十町 五十市小学校迄280m(徒歩4分)水回り全て新品交換!



価格 **1,198万円** (税込) 月々のお支払 **34,379円**

3LDK 駐車3台
●所在地:都城市五十町1749-5
●土地面積:172.05㎡(52坪)
●建物面積:81.62㎡(24坪)
●建築年月:平成2年12月
●交通:JR[五十市駅]徒歩17分

都城市野々美谷町 敷地広々169坪平屋建て。水回り全て交換します!!



価格 **1,098万円** (税込) 月々のお支払 **31,509円**

3LDK 駐車4台~
●所在地:都城市野々美谷町2219-1
●土地面積:561.48㎡(169坪)
●建物面積:96.59㎡(29坪)
●建築年月:平成22年12月
●交通:JR日豊本線[谷頭駅]徒歩20分

都城市豊満町 外壁総洗い出しの純和風住宅! 水回り全て交換します!



価格 **1,298万円** (税込) 月々のお支払 **37,248円**

3LDK 駐車4台~
●所在地:都城市豊満町319-8
●土地面積:405.13㎡(122坪)
●建物面積:101.03㎡(30坪)
●建築年月:昭和58年6月
●交通:JR日豊本線[都城駅]徒歩75分

都城市鷹尾1丁目 オール電化仕様の平屋建て! 水回りも全て新品交換



価格 **1,198万円** (税込) 月々のお支払 **34,379円**

4K 駐車並列3台
●所在地:都城市鷹尾1丁目3706-3
●土地面積:258.28㎡(78坪)
●建物面積:82.48㎡(24坪)
●建築年月:昭和62年6月
●交通:JR[西都城駅]徒歩10分

都城市南横市町 開放感のある21.5帖のリビングに間取変更! 水回りも全て新設!!



価格 **1,098万円** (税込) 月々のお支払 **31,509円**

4LDK 駐車縦列2台
●所在地:都城市南横市町2056-2
●土地面積:204.92㎡(61坪)
●建物面積:127.67㎡(38坪)
●建築年月:平成3年6月
●交通:JR[五十市駅]徒歩35分

都城市南鷹尾町 徒歩10分圏内に幼稚園・小学校・中学校あり! 水回り全て新品交換!



価格 **998万円** (税込) 月々のお支払 **28,639円**

3LDK 駐車2台
●所在地:都城市南鷹尾町2161-5、2161-1
●土地面積:200.23㎡(60坪)
●建物面積:71.74㎡(21坪)
●建築年月:昭和57年6月
●交通:JR[五十市駅]徒歩8分

都城市広原町 閑静な住宅街。水回りを全て新設!



価格 **1,198万円** (税込) 月々のお支払 **34,379円**

3LDK 駐車縦列2台
●所在地:都城市広原町5-1-3
●土地面積:171.70㎡(51坪)
●建物面積:83.90㎡(25坪)
●建築年月:平成3年6月
●交通:JR[都城駅]徒歩35分



お手持ちの「家」、
**お売り
ください!!**

買取査定
買取相談が
無料0円!!
+6つの特徴

お気軽に、下記フリーダイヤルまでお問合せください
※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理致します

迅速対応、
現金化までが
早い

遠く離れた家でも
全国ネットで
対応

瑕疵担保責任不要で
売却後のトラブルなし

秘密厳守。
ご近所に知られず
売却可能。

他社では
断られた家でも
ご相談を

仲介手数料
不要!

※月々の支払例について:35年ローン金利1.1%(2年固定金利)販売価格を借入額として計算した場合

※取引態様 売主



株式会社カチタス 都城店
<http://katitas.jp> 家に価値タス で検索!



0120-58-7255
住所/都城市下川東3丁目2-1-2
TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許(宅)第5474号
- 広告有効期限/平成27年11月30日迄



※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。