



vol.322
JANUARY 2019

1

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載



東霧島神社

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
ゆったりとした時間が流れる
**小林市周辺
特集!**

読者
プレゼント付!



新年号
特別企画♪ **新春お年玉プレゼント♪**

キレイを
お得意♪ **冬のBeauty特集** **フォーラム FORUM'S SELECT グルメ**
オススメ!



陶磁器工房 庸山窯

その他、イベント情報など、
盛りだくさん!!



表紙の絵
『楽しいお正月』

わたなべ ゆら
渡辺 結咲ちゃん
(8歳)

もうすぐお正月! みんなで凧揚げやベーゴマをして、たくさん笑いたいな♪ お年玉も楽しみです!!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836
http://kiri-fo.net

FAX:0986-26-5860
MAIL:info@kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



障害年金 もらい忘れていませんか？

障害年金とは、障害者手帳による支援や労災保険による給付とは異なり、国の年金制度により、場合によっては同時に給付できる制度です。障害年金を知らないために、受け取られていない方がたくさんおられます。気軽にご相談ください！

社会保険労務士 三嶋 賢司



うつ病
心疾患

糖尿病
人工透析

脳梗塞
がん

人工関節
人工肛門

現在働いて
いる方も
受給資格が
あります

障害年金は、現在20歳以上64歳までの方で、さまざまな病気が対象となります

相談料
0円

着手金
0円

報酬は
成功報酬
およそ年金
2カ月分

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

都城障害年金相談センターに依頼してよかった!!

- POINT1 相談実績 年間300件以上
- POINT2 受給決定率 90%以上
- POINT3 迅速丁寧

都城障害年金相談センター

検索



電話無料相談 実施中!

経営者のみなさん

入社・退職の手続き、給与計算は
社会保険労務士にお任せください!

こんなことでお困りではないですか？

- ! 新入社員が入ったけどハローワークや年金事務所に行くのが面倒
- ! 事務スタッフの求人をして、なかなか応募がない
- ! 給与計算担当が退職してしまった

三嶋社会保険労務士事務所

にご相談ください

迅速・正確・丁寧に対応いたします!

月額1万5千円～。それぞれの企業様に最適なプランをご提案いたします

三嶋社会保険労務士事務所

都城市都原町3330-2

☎ 相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。非通知はご遠慮ください。

電話受付
平日9:00～17:00

メール
info@mishima-office.com

お越しの際は、
電話でご予約ください。

お客様の衛生環境を守ります



浄化槽の管理はおまかせください
国家資格保有者が
確かな技術と豊富なノウハウで
地域の水環境保全に取り組みます

配管清掃・つまり通しも対応いたします

浄化槽管理業務
配管清掃作業
つまり通し作業

— 関連業務 —
廃棄物処理業務
リサイクル業務
発酵堆肥化施設

地域の自然と生活環境を美しく守る

(株)都城北諸地区 清掃公社

都城市吉尾町 2159 番地

TEL.0986-38-0234

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



<https://www.facebook.com/kirishimaforum/>



Instagramはこちら



<https://www.instagram.com/kirishimaforum/>

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ③

①正しい鼻のかみ方を教えてください。

私達の鼻は花粉やホコリ、ウイルスなどの異物が鼻に侵入すると、それを押し出そうと鼻水が出ます。まず、①片方ずつ②ゆっくり小刻みに③やさしくかむ、のが基本です。好ましくないのは、両方の鼻を同時にかむこと。かえって雑菌が鼻に入り込むことがあります。

また鼻の中をいじくり過ぎると、鼻血が出たり粘膜を傷めてしまいます。それから、鼻をすするのもよくありません。せつかく体がバイ菌を外に出そうと鼻水が出ているのに、吸い込んだら逆効果ですよ。

お子さんは、3歳ぐらいから少しずつ上手に鼻がかめるようになります。はじめは上手にできませんが、片方ずつゆっくり小刻みにやさしくを基本に、教えてあげてくださいね。

②うがいって効果がありますか？

家に帰ると、「うがいをしなさい」とよく言われますよね。調べたところ、平安時代にはすでにうがいをし

ていたそうです。うがいの効果はここ最近の報告で、うがいをしている人はしていない人比べて、風邪の発症率が4割も少ないというデータが出ました。特に喉が乾燥する冬は、うがいをすると喉の纖毛運動を活発にしてウイルスや雑菌を外に出すので、一石二鳥です。ちなみに、うがいの語源は鵜が魚を呑み込む「鵜飼」らしいですよ。

③最近新聞で、抗生物質が効かない菌が増えていると読みましたが……

そうですね。ここ最近、非常に問題となっています。これは我々医療サイドにも原因があるのですが、不必要な時の乱用も原因です。そのほかに、風邪をひいた時に以前もらった抗生物質を服用していたなんてこともよく聞きます。風邪には抗生物質は効きませんし、かえって体の中の細菌叢（さいきんそう）を乱して悪化することもあります。

また、同じ抗生物質ばかり服用するのもよくありません。2〜3軒の病院に行っ



院長 山内 明

たがよくなるはず……なんて時にお薬手帳を見ると、名前が違っただけですつと同じタイプの薬だったなんてこともありますよ。そんな時はその抗生物質が効かない菌ばかり増えて悪化することもあります。抗生物質は感染症に対する大事な薬です。上手に付き合ひましょう。



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>



お年賀・成人祝・七草祝に南香のお菓子をどうぞ

第25回全国菓子大博覧会 最高賞・名誉総裁賞受賞

島津菴園

本格虎牌ケーキ **霧島**

2013年広島菓子博で大臣賞受賞!!

霧乃栗金

春菓 **花びら餅**

新春によさわしいお土産も取り揃えてあります

お菓子の南香

都城市甲斐元町 1-26
TEL.0986-22-4670 FAX.0986-22-7568
<http://www.okashinonanko.com>

「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」

ホームページをリニューアルしました!

アドバイザー 浅井輝男

ご来場特典
手作りマルセイユ石けんプレゼント♪

完成見学会 開催!
1/26(土)・27(日) 10:00~17:00

会場 都城市高城町 ※HPで地図をご確認ください。

EVAH エヴァホーム 大正15年創業 一級建築士事務所

いつでも見学できる! 予約制

【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11
TEL 0986-22-3242 ※P22もご覧ください

エヴァホーム 検索

エヴァホームの常設展示場!

あけましておめでとうございます

永山グループ

建築、不動産、新築、リフォーム
建売、中古住宅販売

(有)エイゼン永山

おいしい柿 **永山柿園**

きれいなお部屋をあなたに!
永山の Apartマンション

メンテナンス **永山のアバマンサービス(株)**

レストラン **そお (株)ながやま**

取締役会長 **永山弘人**

新春お年玉セール開催!! 初売4日

全メーカー 60台以上展示
来店特価 最大80%引き!

新入園・入学早期準備を応援します

随時受付中 **1月の手作り教室**
エプロン 1,000円(材料費込)
※日程は電話にてご相談。気軽にお電話ください!
★マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中! ※色は異なります

ミン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
点検・調整 500円より

8,800円 (税別) 5台限り 来店特価

0986-46-3342
住所/都城妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時半 定休/なし(年末年始は休みあり)

修理・見積り無料! 各メーカーOK!!

コラーゲンマシンの高圧酸素ルームで

コラーゲン活性ルームでカラダの中からキレイになりませんか?

酸素と可視光線で肌本来のコラーゲンを活性化!
座っているだけで肌ツヤUP!
潤いがるお肌を実感!!

コラーゲン活性ルーム 1回(約40分) 1,000円~
服も化粧もそのままOK!

回数券が和楽笑の湯と共通になりました。シルバー料金・学生割引あり。

和楽笑の湯 姉妹店 和楽笑・健美館
都城市一万城町66-1
TEL.0986-57-0753
営業/10:00~19:00 (最終受付 18:00) ※P8もご覧下さい
定休/第一火曜日

我が家のFP(ファイナンシャルプランナー)がこれからのスタンダード

ライフプランのエキスパートであるFPがいつまでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

マネーセミナー 住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金

2019年 FP会員募集中! 会費:月額2,000円

自社セミナールーム レンタルもしています
キッズスペース 授乳・オムツ交換スペースあり
面談スペース プライバシー厳守

知って得する相談会 毎月開催!
1月は大好評につき第2弾!!
切らずに治すがん治療セミナー
ただ寝ているだけでがんを治す
陽子線治療とは

※詳しくはP22をご覧ください

C&H ひとと暮らしをサポートする
有限会社 C&H
0986-23-1341
都城市中原町1街区10号(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
http://ch-fp.co.jp

C&Hの仔オン情報はコチラ!

痛みは我慢せずに 北野整体施術へ!

完全手技 だからこそ、施術の濃さに結果があります!

こんな悩みは、まずご相談を!
腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛 寝違え・上下肢のしびれ・ぎっくり腰 etc.....
一人ひとりにピッタリの施術をします!
痛みにお悩みコース 4,000円~

「歪みなくして、痛みは出す!」—痛みが出るのは、体のどこかに歪み(原因)があるから。「どこに行ってもよくならない.....」と諦めているその痛み、原因を突き止めて痛みから解放します!

good hand ほかびさまで5周年 今年もよろしくお願ひいたします

寝れていないアタに! 各種 揉みほぐしコース(1,000円~)もあります!

女子力UP 応援コースも好評 詳しくはHPを!

北野整体施術 技
TEL.090-8625-4836
都城市下川東3丁目5-3-2
営業/9:00~20:00 不定休
要予約(最終予約受付18:00迄、最終施術19:00~)
クレジット決済OK!

フォーラムくっきんぐ

とっておきレシピ♪

寒い日に食べたい! お正月の余ったお餅で、ポカポカ温まる鍋料理をご紹介します♪

1月にオススメ もっちり鍋 編

料理名 **もっちり鍋**

【材料】★白菜 ★人参 ★えのき
★水菜 ★かまぼこ ★しいたけ 適量
★豆腐 (余りものや、お好みの野菜でOK)

●鶏肉(豚肉でもOK) 200g
●つみれ 100g ●お餅 5切 ●ごま油
だし/
●水 5カップ ●白だし 100cc ●酒 大さじ1
●塩 小さじ1 ●しょうゆ 小さじ1 ●砂糖 小さじ1/2

作り方

- ①材料をすべて食べやすい大きさに切る。
- ②お餅を電子レンジで温めた後、ごま油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで焼き、一旦お皿に出す。同じフライパンで鶏肉に両面焼き目をつける。
- ③切った野菜とつみれ、お餅、鶏肉、だしを鍋に入れ中火で沸騰するまで火にかける。
- ④すべてに火が通り、お餅が溶けたら完成!

フォーラムよりコメント
寒い日に体が芯から温まる一品です。お餅をとろとろに溶かすことで、だしがお餅とよからみ美味しいですよ! 大根おろして、みぞれ鍋にしても◎

謹賀新年 質Shop **天満屋** 見積無料!!
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・家電などを現金買取
即現金

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

最新1000種類以上の品物に即日買取

質預り強化中!!

ロレックスやオメガなどの高級腕時計 相場高騰中!

天満屋
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-tenmaya/7/>

最新情報は こちらをチェック!

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 伊オン都
田中書店 マイルストーン 警署
中 田中書店 警署
モル ひろせ
さつま屋ドライ
すみクリニック
神柱神社

七草、七五三キャンペーン
安心価格の追加料金無し!!
撮影料・プリント代・台紙代込み
データCDまで付いて
お祝いプレゼントがたっぷり

3歳コース ¥19,800 (税込)
4歳コース ¥21,800 (税込)
5歳コース ¥23,800 (税込)

3面アルバム (ハック) オリジナルカレンダー (8枚) ヒラズ写真 (8枚)
写真入りストラップ 全撮影 データCD デザイン 四辺り写真 (平日限定特価)

お参り用着物レンタル ¥10,000~¥7,500
着付け・ヘアメイクス

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

R10 WING 都城市
TERRA美容室 大衆美容

新年度4月開講クラス
生徒募集スタート

早割 1月中に入会申込予約すると……
入会金 半額!!

一般入試まであと2か月! 最後の追い込み!

高校受験対策は
do&beの英語塾コース!

「授業についていけなくて英語が苦手な自信がない……」という生徒さんのために特別コースをご用意しました!
気になる方はP24をチェック!!

お気軽にお問合せください。
☎0986-25-1050
住所/都城市鷹尾3丁目34-1
<http://doandbe.jp>
E-mail: info@doandbe.jp

コース内容や授業料はHPで!

きりしまフォーラム
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よいか 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いたします。
まずは、お気軽にご相談ください。

お問合せはこちらから
宮崎県都城市一万町99-9-1
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/info@kiri-fo.net

ウェディングフェア
- Wedding Fair -

参加無料

1/20 Sun 11:00~17:00

平成最後のビッグチャンス!!

総額 2,170万円あげちゃいます
キャンペーン開催中!

ご成約いただいたカップル
1組様あたり70万円以上のサービス!

2019年1月~4月にご成約の方限定
詳しくはお問合せください

31組限定

1 会場コーディネート見学
真っ白な空間をおふたり色に♡

2 ドレス試着会
運命の一着が見つかるかも!

3 婚礼アイテム展示会
ウェディングアイテムが勢揃い!

お申込みフォーム
ウェディングフェアのお申込み
お電話または左のQRコードよりお申込みください。

Instagram
最新情報をお届け!!
ホテル中山荘*LUCEのInstagramはこちら。

ホテル **中山荘*LUCE** Wedding Guest House
☎0986-23-4122 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。 | ホテル中山荘 | 検索



施設外観

居室



一人部屋



二人部屋

1人部屋40室・2人部屋2室



1人部屋間取り
床面積：14.12㎡
※左右反転タイプ有
※介護用ベッド備付

入居費用

入居金	0円
月額	85,000円～105,000円 (内訳) 家賃 30,000円 管理費 15,000円～35,000円 食費 40,000円 <small>※管理費には、光熱費、共益費、火災保険料が含まれています ※管理費の変動に関しては、ご相談ください ※別途、介護保険・医療保険・オムツ代・日常生活用品費・寝具リース代等</small>

イベント

毎月1回イベントを企画しており、10月は遠足、11月は紅葉を使った秋らしいイベントを開催しました。入居者様にも大変喜んでいただき、笑顔いっぱいのイベントになりました♪



食事



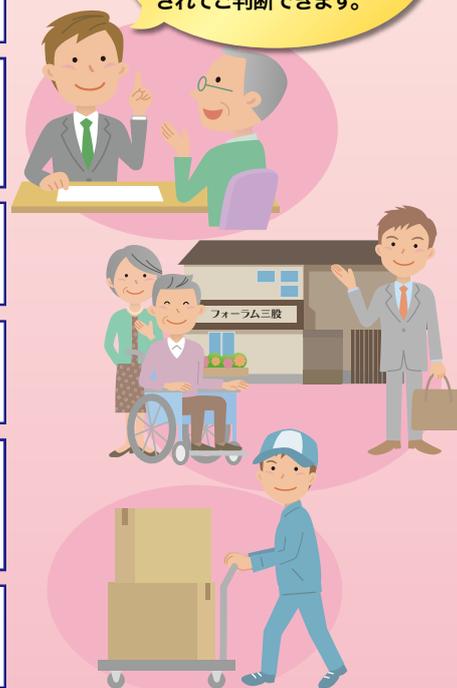
入居者様の体調や嚥下状態に合わせて、刻み・ミキサーなど食事形態を工夫して提供いたします。

入居までの流れ

※あくまでも基本的な流れですので、ご都合に合わせていただくことも可能です。まずはご相談ください。

- 1 **相談** 病院やケアマネジャーを介して、ご本人様の情報をいただきます。その情報をもとに、施設にて入居の可否を判断いたします。
- 2 **見学** 日程を決めて、実際に見学をしていただきます。事前に予約をいただければ、施設の食事をご試食いただけます。見学時は、無料で送迎いたします。
- 3 **面談** 担当ケアマネジャー、サービス提供責任者など各担当者による入居前アセスメントをお願いしております。
- 4 **契約** 充分にご検討いただいた後、ご契約ください。担当ケアマネジャーによるケアプランを作成し、入居日を決定させていただきます。
- 5 **引越** 引越の手配が必要です。必要に応じて、現在お住まいのお部屋を解約、引越、行政手続きなどをしていただきます。こちらのスタッフによる代行も可能です。
- 6 **入居** 所轄の役所への転入手続きをお願いしております。こちらもスタッフによる代行が可能です。

体験入居も可能です!
実際に施設での生活を体験
されてご判断できます。



見学随時受付けておりますので、気軽にお問合せください。

住宅型有料老人ホーム フォーラム三股
に関するお問い合わせはこちら

☎0986-36-7891

半日型のデイサービス！



- ☆短時間だから疲労も少なく集中できる！
- ☆利用者様自身で過ごし方を選択できる！
- ☆有資格者による個別機能訓練！

■ 利用料金		※別途加算金あり
介護度	負担金/回	
介護度1	362円	
介護度2	415円	
介護度3	470円	
介護度4	522円	
介護度5	576円	
要支援1・2	月額：1,647円～3,377円	

選べるサービス

利用者様の目的別に合わせたサービスを受けることができます。

Aさん(車椅子、要介護2)午前ご利用の方

- 9:00 健康チェック、お茶の後トイレ誘導
- 9:40 車椅子にてできる範囲内で集団体操
- 10:20 休憩、談話の時間
- 10:30 言語聴覚士による発語訓練と口の周りの筋肉を鍛える訓練
- 10:50 休憩、水分補給
- 11:00 神経痛、腰痛緩和の為ホットパックで温め、指導員がマッサージ
- 11:30 TVで演歌を鑑賞
- 12:00 健康チェック、トイレ誘導して談話の後に送迎

Bさん(杖歩行、要介護1)午前ご利用の方

- 9:00 健康チェックの後、創作をしてオセロゲーム
- 9:40 集団体操、右側に麻痺があるため、できる範囲でゴムボール体操などを実施
- 10:30 麻痺側に温熱ホットパックしながらティータイム
- 10:50 ウォーターベッドマッサージ機
- 11:00 機能訓練、無理なく痛みが出ない範囲内で各関節の動きをよくする施術
- 11:30 体調がよければ5分だけエアロバイク
- 11:40 屋外テラスで日光浴
- 12:00 健康チェックの後に送迎

Cさん(介護度4)午後ご利用の方

- 13:00 健康チェックをして、お茶を飲みながら談話
- 13:40 集団体操、みんなが行う体操を見学。時折少しだけ足を動かす運動、指を使った簡単な脳トレゲームなど
- 14:10 ベッドで30分程横になり、静養
- 14:40 職員がトイレ誘導
- 15:00 大好きな歌をTVで観賞
- 15:40 歌を聴きながら職員や利用者様と談話
- 16:00 健康チェック後に送迎

デイサービス ぽっぽフォーラム
 に関するお問い合わせはこちら

☎0986-58-8708



アクセス

※ご来訪希望の方は、事前にご連絡ください。





新春お年玉プレゼント



◎応募方法…希望商品のアルファベットをP17のアンケートハガキもしくは、ホームページのプレゼントフォームから、1月21日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます

◎プレゼントの受け取り方法…発送 お店で直接利用するor受け取る

A

PURAVIDA×南阿蘇農園コラボ 25Tea 店



5名様

25種類の薬草、ハーブ、穀物をブレンドした健康茶。食物繊維・ミネラル・アミノ酸・ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。香ばしい味・香りが美味しいとリピーター続出です!!
※P17もご覧ください

★提供/プーラビダ都城店
☎36-6188 都城市吉尾町2100

B

メイプルパンケーキ 店



5名様

フワフワのスフレパンケーキと濃厚なジェラートが大人気の『フェリーチェ』! 冬季限定のスペシャルメニューも登場予定です。お見逃しなく!!
※写真はイメージです

★提供/GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ
☎80-6162 都城市中町12-25 PIER1

C

1,000円商品券 店



3名様

2019年もお客様が笑顔になる、美味しく楽しいイベントをお作りします!!
いちごフェア開催 1/12(土)~毎年大好評! いちご好きにはたまらない新商品がたくさん登場します!!
※P28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

D

焼き菓子詰合せ 1,620円相当 店



2名様

『ミロワール』で人気の焼き菓子を詰合せたセットをプレゼント!!
カフェタイムに、美味しいお菓子をどうぞ♪

★提供/ミロワール
☎25-1788 都城市上東町11-16

E

きくすいの栗どら 3個セット 店



2名様

手間暇かけて炊き上げた自家製の栗入り粒餡を、蜂蜜香るふっくら生地で包みました。当店自慢の一品です。
【1個・150円(税込)】

★提供/お菓子の菊水
☎22-2524 都城市祝吉町3丁目12-14

F

苺ロールケーキ 店



2名様

チーズ饅頭や和菓子、ケーキまで、一つ一つ丁寧に、お客様の笑顔の思いながら作っています。旬の苺を使用した苺ロールケーキ(1,250円)は老若男女問わず人気の商品です。

★提供/お菓子のながくら
☎38-0119 都城市都北町5670

G

2,000円食事券 店
※店内でのご飲食に限りです。



3名様

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

★提供/餃子のまつうら
☎21-1239 都城市栄町8-14

H

お茶とお菓子のセット 店



3名様

※お菓子は不定期に入れ替わります

目の前で丁寧に淹れられるお茶を、季節限定の上生菓子と一緒に楽しみください。お年始のあいさつに喜ばれる、厳選されたお茶や、お菓子、茶器などのギフトセットも揃っています。みなさまのご来店を、本年もお待ちしています。

★提供/日本茶専門店 shop&cafe 日向時間
☎77-6943 都城市南鷹尾町3-4

I

SANTERO アイスモスカートドライ 958 店



応募は 20歳以上限定

2名様

食材や調理方法にこだわる本格イタリアンシェフがオススメするスパークリングワイン!! 幅広い料理に合う、マスカットの華やかな香り漂う辛口スパークリングワインです。
※P29もご覧ください
※入荷状況により、商品を変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

★提供/トラットリアフィオーレ
☎58-7930 都城市中町16-12

J

顔写真入りバルーン 店



5名様

大切な思い出の写真を世界で一つのバルーンに!!
お爺ちゃんお婆ちゃん、ご友人にとっておきのプレゼントをしてみませんか?
この機会にぜひどうぞ!!
※P5もご覧ください

★提供/LIFE STUDIO
☎22-6288 都城市北原町31-5-2

K

手羽先のからあげ 5本セット 店



3名様

※写真はイメージです

肉汁たっぷりでジューシーなからあげで人気のお店♪ 独自にブレンドした調味料「塩御殿(500円)」も美味しさの秘密! ぜひ一度、ご賞味ください。

★提供/楠見さん家のからあげ屋さん
☎080-3901-0141 都城市広原町4340番地2

L

和楽笑の湯 入浴券 店



ペア5組様

南九州初の人工炭酸泉!! 炭酸ガスが体内に吸収され、血流がよくなります。体の芯から温まり、湯上り後もポカポカです。毛穴の黒ずみの改善やヘッドスパ効果も期待できます!! 心身ともにリフレッシュしてくださいね♪
※P4もご覧ください ※定休日/毎月第1火曜日

★提供/和楽笑の湯
☎46-1126 都城市広原町34号8番2



シンコー本店発・不動産物件情報

★今年もよろしくお願ひします★

()内は坪数 ※新築は全オール電化 (R)リフォーム箇所あり (D)値下げ (O)オール電化

南鷹尾町 1450万円 (新) ★3LDK

★コスモス、ニシムタ近く!

●土地224㎡(77) ●建物80㎡(24)
●H30年築 ●中学校前B徒歩2分

郡元町 1950万円 (新) ★3LDK

★外構・カーポート・サンルーム付き

●土地209㎡(63) ●建物84㎡(25)
●H30年3月築 ●早水公園B徒歩10分

末吉町深川 1550万円 (新) ★4LDK

●土地396㎡(119) ●建物92㎡(27)
●H30年7月築 ●鶴木前B徒歩8分

郡元町 1950万円 (D) ★3SLDK

★コンパクトな土地でも3台駐車可!

●土地181㎡(54) ●建物99㎡(30)
●H30年8月築 ●郡元3丁目B徒歩2分

菅蒲原町 1900万円 (D) ★4LDK

●土地227㎡(68) ●建物103㎡(31)
●H30年6月築 ●東菅蒲原B徒歩3分

三股町榊山 1870万円 (新) ★4LDK

★肉のなかむら近く、便利

●土地245㎡(74) ●H30年9月築
●建物86㎡(26) ●東原B徒歩4分

志比田町 1790万円 (新) ★4LDK

●土地245㎡(74) ●H30年9月築
●建物86㎡(26) ●東原B徒歩4分

上川東2丁目 1050万円 (R) ★4LDK

●土地320㎡(96) ●建物82㎡(24)
●H9年築 ●有川医院B徒歩2分

三股町榊田 1670万円 (R) ★4LDK

●土地252㎡(76) ●建物79㎡(24)
●H23年築 ●とまり医院B徒歩3分

鷹尾1丁目 1800万円 (R) ★5DK

★電動自動シャッター車庫付き!

●土地652㎡(197) ●建物95㎡(29)
●S55年築 ●西宮丸3B徒歩1分

久保原町 1600万円 (R) ★4LDK

●土地207㎡(62) ●建物114㎡(34)
●H2年築 ●五十市駅前B徒歩6分

郡元2丁目 940万円 (R) ★4LDK

●土地233㎡(70) ●建物107㎡(32)
●S63年築 ●郡元局前B徒歩5分

売りたい! 買いたい! まず相談! シンコー妻ヶ丘へ!

菅蒲原町 950万円 (R) ★6DK

●土地270㎡(81) ●建物103㎡(31)
●S51年築 ●技術SB徒歩2分

宮丸町 1380万円 (O) ★4SLDK

★成約

●土地141㎡(42) ●建物96㎡(29)
●H27年10月築 ●大王B徒歩3分

高城町桜木 1300万円 (O) ★築10年 ★4LDK

●土地648㎡(196) ●建物83㎡(25)
●H20年12月築 ●横手B徒歩1分

都原町 2350万円 (O) ★リフォームが入っています!

●土地396㎡(120) ●建物180㎡(54)
●H11年5月築 ●西中B徒歩6分

売りたい物件は 29年勤務の レジエント部長が 甘・辛口で無料査定!

早水町 1750万円 (R) ★ゆったり2SLDK

●土地648㎡(212) ●建物109㎡(33)
●H12年4月築 ●早水B徒歩5分

宮丸町 1380万円 (O) ★約20帖の倉庫

●土地141㎡(42) ●建物96㎡(29)
●H27年10月築 ●大王B徒歩3分

菅原町 2400万円 (D) ★築6年 ★4LDK対応

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

今町 1900万円 (O) ★太陽光付き! ★長期優良住宅 ★5SLDK

●土地662㎡(200) ●建物135㎡(40)
●H23年築 ●有里B徒歩4分

2850万円 (R) ★3方バルコニーは圧巻! ★4LDK

●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B徒歩4分

早水町 1750万円 (R) ★ゆったり2SLDK

●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B徒歩4分

マンションも土地情報もありますよ~

Let's go the new house!

お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事 (7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11
<http://www.m-shinko.co.jp> 妻に よって いこうい え さがし!
新興不動産(有) 妻ヶ丘店 0986 **24-1518**
 ※広告有効期限は平成31年1月31日迄。掲載物件は全て仲介※

フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅
ゆったりとした時間が流れる

小林市周辺特集!

自然豊かでのどかな雰囲気癒される小林市周辺。いまイチオシのショップをはじめ、心身ともに癒され、元気になれるスポットを紹介! 2019年、最初のお出かけの参考にしてみてくださいね♪



プレゼント応募方法

P17のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。応募締切は1/21(当日消印有効)です。

※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。

★プレゼントの受取方法★

- 〒...発送
- ☒...きりしまフォーラムまで取りに来る
- 🏪...お店に直接取りに行くorお店で利用

東霧島神社



われていて、振り向かず心を込めて願い事をとなえながらのぼると願いが叶うと言われてます。「振り向かずの坂」とも呼ばれているんだそうですよ。石が無造作に並べられた階段が長く続くこともあって息があがってしまいましたが、のぼりきった時には達成感がありますよ! そして本殿に辿り着いたら、清々しい気持ちで手を合わせます。この「振り向かずの坂」のほかにも、イザナギの命の涙でできたと言われている巨石「神石」や樹齢千年の「招福大楠」など、パワースポットや見所がたくさんありますよ。

『東霧島神社』は霧島六所権現の一つで、第五代孝昭天皇の時代に創建されたと伝えられている由緒正しい古社です。昔から地元の人に親しまれ、また数々の伝説が残っていることからパワースポットとして数多くの方が訪れているのだそうです。本殿で参拝するには、参道を通って社務所を過ぎ、赤鬼が鎮座する鳥居をくぐって長い階段をのぼっていくことになります。その数、およそ180段。この階段、鬼が一晩で造ったという伝説が残っていることから「鬼磬階段」と言



振り向かず、
ひたすら登るべし!

お正月行事

- 1月1日
- 11:00~ 龍神神楽
- 12:00~ 龍神太鼓打始

2019年も健康で過ごせますように!



毎年、お正月には多くの参拝者で賑わいます! お正月だけの特別な行事も催されるので、初詣に出かけてみてはいかがでしょうか?

2019年の主な行事

厄払い・願掛けの行事2019年も開催!
鬼磬階段かけ上がり競争
3月17日(日)午前10時~
申込×切:3月5日(火)

400年の歴史を誇る勇壮なおみこし
春季例大祭
3月21日(木・祝)

※詳しくはきりしまフォーラム2月号をご覧ください

おみこし
おみこし
おみこし



☎ 0986-62-1713

宮崎県都城市高崎町東霧島1560



Kokoya de kobayashi ここやっど小林

公邸料理人を務めた地井潤シェフが、お母様の故郷である小林市で昨年5月にオープンした創作フレンチレストランです。小林市の食材に惚れこんだ地井シェフ。「小林市食と農の魅力創生シェフ」として、鯉や野菜、フルーツなど、地元の素材が持つ美味しさを最大限に活かした、さまざまな料理を提供しています。



ランチメニューのプレートは、『庸山窯』の川路庸山さんの作品。黒地に金色で描かれた絵は、小林市の風景をイメージして作られたもの。



MENU

- ランチ 1,500円(税別)
- ディナー 5,000円(税別)

ランチメニューのイチオシは、洋風おでんの「大根ポルチーニ茸クリームソース」。ビーフコンソメで、やわらかく煮込んだ大根に、ポルチーニ茸のソースがかかった珍しい逸品。大根の甘味とポルチーニ茸のソースが鼻に抜ける感じがGood!! お酒にもマッチするメニューです♪



オーナーシェフの地井潤さんは、フランス・オーストリア・スイスの日本大使館で公邸料理人を務め、優秀公邸料理長の称号を与えられた料理人。ソムリエ資格を有しており、多種多様なワインはもとより、地元の焼酎など、料理にあうお酒も提案してくれます。

🍷 プレゼント① ランチ ペア2名様 店

☎ 0984-23-1800

宮崎県小林市駅南267番地
営業/ランチ 11:30~15:00(L.O.14:00)
ディナー18:00~22:00(L.O.21:00)
定休/火曜日
※ディナーは予約制

陶磁器工房 庸山窯



作家の川路庸山さんは、有田焼を3年学んだ後、メキシコへ移り、さまざまな陶芸にふれながら「楽しく自由に作る」重要性に気づき、形にとられない陶芸作品を作ってきました。宮崎県工芸協会副会長や宮崎県美術協会理事を兼任しながら、衆議院会館の花器制作、GLAYやつつくなどのアーティストグッズ制作、個人や企業のオリジナル器を制作。また、さまざまな美術館やギャラリーで個展を開催するなど、多岐にわたって活躍中です。



☎0984-25-0144

宮崎県小林市細野5740-478

カフェギャラリーを備えた窯をオープンして20年目を迎える『庸山窯』。薪ストーブの香り漂うおしゃれな店内に入ると、様式やデザイン、カラーの違う、バラエティに富んだ作品が並んでいました。思わず笑顔になる、毎日楽しくしてくれる器は、その場で購入もできますよ。



引き出物やお祝い、記念日などに贈りたい器を、オーダーメイドで作ることができちゃいます！ 贈る方の好きなものやイメージを伝えると、庸山さんがイラストを作成、それが器に……。取材当日、見せていただいた作品は、結婚祝いに作られたカップ。サーフィンとお酒が好きなご夫婦へ贈るカップには、シャンパンボトルと波が美しく描かれていました。

羊 絵付け体験 **店**
プレゼント② ペア1組様

絵付け体験



「子どもから大人まで、物づくりの楽しさを、たくさんの人に伝えたい！」という思いでスタートした「絵付け体験」。自分の好きな器をセレクトし、思い思いの絵を描いていきます。それを後ほど、庸山さんが焼いて完成。世界に一つだけのスペシャルな作品です。



絵が苦手なファミも上手に色付けすることができました。大満足の仕上がりにです！

絵付け体験
1,500円～

Cafeカフェ



庸山さんのお母様が、お客様のイメージで器を選び、ドリンクを提供してくれます。ゆったりとソファ席で過ごすのはもちろん、テラス席で雄大な景色を眺めながらのカフェタイムも最高です！

musumi カフェ&コワーキング ムスミ



☎0984-47-4603

宮崎県小林市細野447-1 (ナビ検索時は小林市細野450-2)
営業/10:00~18:00 定休/月曜日

羊 ランチプレート 2名様 **店**
プレゼント③

神奈川県から結婚を機に移住された上岡唯子さんが、2017年に立ち上げた『musumi』。店内に入って驚いたのは、テーブルやイスの間隔が広く取られていること……。「まわりを気にせず、時間を忘れてゆっくりと過ごしていただくのはもちろん、「コワーキング」と店名にあるように、ちょっとした仕事ができるスペースを作りたい」という思いで、お店をオープン。お客様が長居されるというのが分かる、心地よくリラックスできるカフェです！



人気の「フレッシュカレー」は、5時間以上煮込んだたまねぎペーストを使い、お客様のオーダーごとに1食ずつ作ります。水を一切使わず、たまねぎの甘味と素材の旨味が引き出された絶品カレー。

ランチMENU コーヒーor紅茶付き
musumiのフレッシュカレー 1,000円
キッシュのプレート (パン&スープ付き) 1,000円
※土・日曜日は、セットドリンクが別料金となります。



Coffee コーヒー
上岡さんが焙煎して淹れるコーヒーは、時間がたっても飲みやすいように浅煎りの豆を使用。香りがよくスッキリしていて、最後まで美味しく飲めるコーヒーです。

こばやし温泉 美人の湯



自然に囲まれた開放的な露天風呂に広々とした大

浴場のほか、サウナや歩行浴、ジェットバス……天然かけ流しの『こばやし温泉 美人の湯』は心身共にリラックスできますよ。豊富な定食メニューが揃う「柿の木茶屋」やゆったりくつろげる和室も完備されているので、お風呂上がりも至福のひとときを過ごせます。別棟には完全個室の貸切家族風呂も！ 中



庭付家族湯、庭園付家族湯、露天風呂(釜湯)付家族湯、バリアフリー家族湯から選べます。家族でゆったりとした時間が楽しめますよ。

入浴料金

	大人 (中学生以上)	小人 (3歳~小学生)
入浴料	450円	250円
1日入浴料	650円	350円
入浴回数券	4,500円	

羊 プレゼント④
ペア入浴券
(平日限定) **店**
3組様

☎0984-22-3333

宮崎県小林市埴4378番地
営業/10:00~22:00

(最終受付21:30)

定休/第4木曜日

※祝日の場合は変更あり



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など、何でもお聞かせください。当倶楽部では、みなさま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

●末っ子が幼稚園のお遊戯

会で「公園に行きましよう」を歌いました。それ以来、休日に予定がない時は子ども達がこれを合唱して、公園に連れて行けと催促します。公園への道中もエンドレスで歌っています(笑)。

(猫招き/40歳)



■そんなかわいい手段でお願いされたら、はりきって「連れて行きましよう！」ってなります(笑)。にぎやかな光景が想像できて、こちらまで楽しい気分になりました。

●小さな太鼓判

・孫を連れてラーメン屋に行った時の話。ラーメンを食べながら、孫は店主に向かって「おじちゃん、このラーメン美味しいよ。自信を持っていいよー」とのたまった。店主、照れながらにっこり。

(クラリネット/61歳)



●凶星…?

■店主もすごく嬉しかったでしょう！お孫さんが美味しいと絶賛するラーメン屋、すごく気になります。ぜひ今度は店名も一緒に教えてください。

・息子(小2)が幼稚園から同じクラスの女の子の名前を最近、下の名前で呼び捨てで言うのを注意しても直さないの。『お前は彼氏が!?』と言ったら急に恥ずかしがって『明日から〇〇ちゃんにしよう』と言ってました。

(?/34歳)

■もしかして、凶星だったのか

も? それとも、その女の子が好きでちょっとしたアピール!? 強がる男の子...嫌じゃありません(笑)。



●オウチの口

・2歳の娘の口ぐせ。朝起きるなり「今日はどこに行くの?」「どこにも行かない」と告げると、それがエンドレスに続く...。毎日苦になりそう...。母は家のことも少しはしたいよー。

(いくちい/30歳)

■遊ぶのが大好きな年齢ですね。公園、児童館、アミューズメント...どこに連れて行くの?と悩む日々。毎日子どものためにお疲れ様です。たまには、少しでもテレビに子守を頼るのもアリだと思います。そんな日があってもよいですよ。

●ガ、ガン

・足の裏にホクホクのようなものができていて病院に行ったら、何かが付いていただけでした。ホツとしましたが、恥ずかしかったです。

(もりもり/44歳)

■足の裏のホクホクは「ガ」の恐れもあるとかで要注意と聞いたことがあります。何事もなくてよかったですね!しかし恥ずかしさは、帰り道や帰宅後にじわりじわりとやってくるので

すよね...

●男女

・神戸に一人旅に行った時に縁結びで知られる生田神社に「さらば男ども」と書いたTシャツを着た女性が参拝していた。

(まっちゃん/37歳)

■遠まわしにTシャツで意思表示明していたのかも...? 縁を結びたいのは、女性とだったのかも知れませんね!

●敬って礼をする

・通勤中にパトカーがパトロールをしていて、学校へ向かう子ども達が敬礼をしたら、おまわりさんも笑顔で敬礼してくれていたのを見て、今日も平和な一日になりそうだなーと思えました。

(かおりん/45歳)

■素敵な光景ですね。私も小さい時は止まって敬礼していました!! なぜか今では悪いことをしていないのに、パトカーが近くを通るとドキドキしてしまいます。きっと私だけではないはず!(笑)

●おしどり夫婦?

・先日、主人の実家(右手)へ里帰り。飛行機を乗り継ぎして3日間、旅行がてらのんびり過ごすことができましたが、帰ってから子ども達に「一度も夫婦ゲンカをしなかった」と話すとビックリ!! していました。本当は仲よし夫婦なんだよ!!(笑)



(エイトバーバ/59歳)

■子ども達がいけない時こそ、実は仲よしなんですすね。のんびり過ごすことができよかったです! これからも仲よく素敵なご夫婦でいてください。



●歩こうっ!

・最近、健康のために散歩をしています。8000歩を目標に歩いているといろいろな自然や



笑顔でつながる子育ての輪 vol.67



『きりしまフォーラム』読者の子育て世代へ向けた応援企画！
 「子どもはかわいい」とは言うものの、子育てには多大な時間と経済的・心理的な負担がかかるもの。
 子育てをしていると家に閉じこもりがちになり、
 気がつくと「家族以外、誰とも会話していない」と悲しくなる瞬間が……。
 そんなお母さん達が、気軽に行ける場所をご紹介しますシリーズです。



取材協力/マープルヘアラボ
 都城市乙房町150-3
 ☎77-3061

●秋永博文店長
 子どもの髪を切るとは大変な作業です。そのお手伝いを少しでもできたら……と思ひ、この教室を開催しています。今年で3年目になります。多くのお母さん達に喜んでいただいているので、美容師として嬉しいですね。

かわいくカットしてもらった子ども達はもちろん、お母さんもウキウキした表情に、親子で楽しく学べる教室です。

『山田町子育て支援センター』では、季節にそったおもちゃを子ども達と作る「つくってあそぼ」や、お母さん達がリフレッシュしながら体力づくりできる「バランスボールエクササイズ」など、さまざまな行事を開催。施設内のおもちゃや園庭の遊具で遊び、親子で自由に過ごして

山田町子育て支援センター
 TEL.0986-64-3171

開設日 月～金曜日 ※祝日を除く
 時間 10:00～15:00 対象 未就学児と保護者
 場所 山田町子育て支援センター

秋永店長は、子どものカットやヘアアレンジに対する質問一つひとつに、プロの技を惜しげもなく披露しながら、楽しく分かりやすく説明して

ながら、センター職員へ育児についての相談もできる、お母さんにとってありがたいスポットです。
 取材当日は、大人気の「子どもヘアカット教室」が行われていました。『マープルヘアラボ』の秋永店長が、男の子・女の子それぞれのヘアカットをしながら、ポイント丁寧にレクチャー。また、簡単にできるヘアアレンジの方法も指導してくれました。お母さん達は、スマホで動画を撮影したり、ポイントをメモしたりと真剣そのもの！みなさん同じ悩みを抱えているようで、食いつくように見学していました。

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.57

『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。

ぼっけもん

今回ご紹介するのは、10周年を迎えた『ぼっけもん』さん。霧島鶏が美味しいと、老若男女に愛されているお店です。



10周年を迎え、さらにパワーアップしている『ぼっけもん』。新鮮な朝引き霧島鶏をふんだんに使った、鶏刺しやタタキ、カルパッチョ、チキン南蛮などを、リーズナブルに堪能することができます。店内には、お子様とゆっくりお食事できる、座敷の個室があるので安心♪ママ友やご家族と一緒に、楽しいランチのひと時をお過ごしください……。個室には限りがありますので、事前のご予約をおすすめします!!

『ぼっけもん』のお子様ランチはボリューム満点！子育て世代が気軽に利用できるようにと、嬉しいサービス料金で提供されています。

お子様ランチ 550円 ※小学生まで
 子どもが大好きなフライ、から揚げ、ポテト、茶碗蒸しがついています♪

- 大人にイチオシ！ランチ MENU**
 全メニュードリンク付&ごはんお替り自由!!
- ぼっけもん御膳 1,050円
 サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し・揚物・焼物・ごはん・お味噌汁
 ※刺身は魚刺し、鶏タタキ、鶏カルパッチョからセレクト
 - チキン南蛮定食 950円
 サラダ・小鉢・茶碗蒸し・ごはん・お味噌汁



座敷	<input type="checkbox"/>	お子様メニュー	<input type="checkbox"/>	入り口にスロープ	<input type="checkbox"/>	駐車	23台
個室	<input type="checkbox"/>	お子様用いす・食器	<input type="checkbox"/>	アレルギー対応	<input type="checkbox"/>	事前に相談可能	分煙

TEL.0986-51-5666 ※P28もご覧ください

都城市上川東2-8-7
 営業/（昼）11:30～14:00 (LO13:30)
 （夜）17:00～22:00 ※金・土・祝前日は23:00
 定休/月曜日 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。
 1月18日(金) 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) 13:30～14:00
 28日(月) 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内) 13:30～14:00
 持ってくるもの:母子手帳、バスタオル
 対象児:生後1カ月～1歳未満 予約不要
 お問い合わせ:都城市保健センター 0986-36-5661
- 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、エプロンシアターなどを行います。
 1月10日(木) 10:30～11:00
 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。
 1月22日(火) 10:00～11:00
 場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室
 お問い合わせ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101
- 曾於市**
- ★身体測定・健康相談
 どれだけ大きくなったか身長、体重測定を行います。保健師による健康相談もあります。母子手帳を、ご持参ください。
 1月15日(火) 10:30～11:30 受付10:00
 場所:おおすみ弥五郎伝説の里
 - ★救急法
 「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」など、役立つお話が満載です。
 1月22日(火) 10:30～11:30 受付10:00
 場所:おおすみ弥五郎伝説の里
 講師:大隅曾於地区消防組合 救急救命士
 お問い合わせ: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>

お菓子の南香
毎年恒例クリスマスケーキ作り

毎年恒例となっている『お菓子の南香』のクリスマスケーキ作りが、12月4日（火）に行われました。26回目を迎える大好評のイベント！今回は、『明道小学校』の特別支援学級と『特定非営利活動法人さらだ』の子ども達30名が招待されました。

子ども達は、ケーキ作りの材料や道具を前にワクワクした様子でスタンバイ！パティシエ・川名さんによる華麗なケーキ作りのデモンストレーションを見た後、ケーキ作りに挑戦!! 完成しているスポンジケーキに生クリームをぬったり、いちごを乗せたりと、スタッフのサポートを受けながら真剣に作業していました。溢れんばかりにいい



ごや生クリームを乗せる子ども達の嬉しそうな表情を見ていると、こちらまで幸せな気分になります。

一番最初に完成した龍盛くん(小学1年生)は、「クリームをぬるところが難しかったけれど、楽しかった!!」と元気に話してくれました。『明道小学校』の甲斐千恵先生は、「パティシエを目指している子ども達のために、ボランティアでケーキ作りと仕事体験をさせていただき、本当に感謝しています」とコメント。



■取材協力／お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26
☎22-4670
※P3・24もご覧ください



ト。
自分だけのオリジナルケーキが完成した子ども達の様子は、とても満足気！1人ずつ箱にラッピングしてもらい、大切そうに持って帰っていました。



●遠武大輔専務
子どもの喜ぶ顔がお菓子作りの原点。クリスマス前に、このイベントを開催することによって、実際にケーキを食べべてくれる子ども達の嬉しそうな顔を間近に見ることができます。私達職人もクリスマスケーキを作るモチベーションが上がっていきますね。これからも続けていきたい、大切なイベントです。

ようこそ！ きりしまフォーラムへ
～上長飯小学校 生活科「町たんけん」見学～

11月20日、『都城市立上長飯小学校』の2年生が、生活科「町たんけん」の授業で『きりしまフォーラム』にやってきました。「町たんけん」は学校の周りを子ども達自身で探検し、いろいろな人がさまざまな仕事をしていることを知るための授業。毎年恒例となっている「町たんけん」

は、私達『きりしまフォーラム』にとっても楽しみにしているイベントです！今回は2年生が9名“たんけん”にやってきました。

「どうやって取材する場所を決めているのですか?」「この仕事をしていて嬉しいと思う時は?」など、次々に子ども達ならではの目線で質問を投げかけられ、答えると真剣な表情でメモを取っていました。純粋な気持ちで投げかける子ども達の質問は、シンプルでありながらも考えさせられるものばかり。「なぜ、この仕事を始めたのですか?」という質問には、改めて『きりしまフォーラム』にとっての初心を見つめ直すきっかけになりました。



最後に、少しだけ『きりしまフォーラム』の制作現場を見学してもらって、賑やかで楽しい「町たんけん」は終了。また来年も、元気な2年生達がやってくるのを楽しみにしています!

あなたの会社 その防犯対策で 大丈夫ですか？

ネットワーク・ビデオ・レコーダー
VioStor2200Pro+



ネットワーク・カメラ



会社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。

ご存知
ですか？

最近の防犯カメラは、インターネットを通して
映像の確認や管理が簡単にできるんです！



★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…

詳細な説明や御見積、
デモンストレーション
のご依頼も
お気軽にどうぞ!!

●お問い合わせはこちらまで●

ROD 株式会社 R.O.D
Respect on Demand <http://www.rodweb.co.jp/>
大阪本社 / 東京 / 名古屋 / 福岡 / 宮崎 / 北海道

【宮崎営業所】
宮崎県都城市一万城町99-9-1
TEL 0986-22-8400
FAX 0986-26-5860



プーラビーダ都城店
オリジナル福袋

毎年完売の
人気福袋

雑貨福袋
5,000円+税

40個 限定

昨年も大好評！ 洋服・ブランケット・キッチン・ステーションナリーなどの雑貨を含め総額21,000円相当のアイテムが入っている超お得な福袋！！

コスメ福袋
3,000円+税

108個 限定

毎年、すぐに完売してしまうコスメの福袋！人気のメイクやスキンケアなど、8,500円以上のコスメが入っています！！

その他、毎回大好評の「アクセサリ福袋」やバッグの福袋、さらに10,000円の雑貨福袋もありますよ！

初商、3日は3,000円以上のご購入でくじのチャンス！（なくなり次第終了です）
みなさまのご来店をお待ちしております。

年末年始のご案内

12月31日 (月)	10:00~18:00
1月 1日 (元旦・火)	店休日
1月 2日 (水)	11:00~18:00 (初商)
1月 3日 (木)	11:00~19:00
1月 4日 (金)	10:00~21:00 (通常営業)



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/



少年少女剣士集まる！
第13回
都城市少年剣道練成大会



12月2日(日)、第13回都城市少年剣道練成大会(主催/都城武道館剣道部、都城武道館後援会、都城剣友会)が都城市武道館で開催されました。
この大会は、剣道に対する関心と意欲を高め、子ども達の健全育成を図ることを目的として、毎年行われています。
今回の大会も小学生の部(低学年・高学年)と中学生の部に分かれ、日ごろの練習成果と実力を存分に発揮し、熱戦を繰り上げました。

- ◆小学生団体低学年の部
 - ◎優勝……都城西剣友クラブA
 - ◎準優勝……上長飯剣友クラブA
 - ◎第三位……三股中央A
西剣友A
- ◆小学生団体高学年の部
 - ◎優勝……上長飯剣友クラブA
 - ◎準優勝……明和剣友クラブA
 - ◎第三位……武道館A
誠之館
- ◆中学生団体の部
 - ◎優勝……明和剣友クラブ
 - ◎準優勝……誠之館
 - ◎第三位……武道館A
三股中A
- ◆最優秀賞
 - ◎小学生低学年
新留俊希(都城西剣友)
 - ◎小学生高学年
川添純仁(上長飯剣友)



◎中学生男子
木幡慶太郎(明和剣友)
◎中学生女子
浦川真羽(都城武道館)

料金受取人払



差出人有効期間
2019年3月19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 1月号アンケート

- 8頁「新春お年玉プレゼント」で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「日帰りふらり旅 小林市周辺特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
(_____)
- 今月号でよ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。
よかった企画・広告 (_____)・(_____)
興味を持たなかった記事 (_____)
その理由 (_____)

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、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枚限りを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 (10) 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>

「おそうじ本舗」

【コーポ・ルネサンス・D号】上町 4.9万円(仲介)
 2LDK(洋6・和6・LDK12)、鉄筋コンクリート、2F角部屋、P1台込、猫の飼育の場合1,000円アップになります、エアコン、照明器具、給湯

【久保原 AP・GFB-F】6.8万円・共益費600円(貸主)
 3LDK(洋6.6、6、4.2、LDK13.8)エアコン4台、全室床暖房、照明器具、システムキッチン、システムバス、ウォシュレット、レスカーテン、衣類乾燥機、物置、カードキー、P2台込

【鷹尾4丁目・GFB鷹尾】6.6万円(貸主)
 3LDK(洋6×2・洋8・LDK17)、メゾネット、P2台、床暖房、衣類乾燥機、エアコン4台、照明器具、システムバス、システムキッチン

【松元町 AP・CubeⅢ-A】6.9万円(貸主)
 2LDK+ロフト(洋6.8×2・LDK13.7・ロフト6.8)電動シャッター付ビルトインガレージ、エアコン4基、ウォシュレット、レスカーテン、照明器具、ビルトインコンロ、システムキッチン、システムバス、遠い焚き機能付、TVインターホン、カードキー、ファンヒーター1台付、浴室TV

H30.7月リフォーム済 H30.10月リフォーム済
【年見町・AP】メゾンあい 101号4.4万円 / 102号4.5万円
 3DK(101号 洋6×2・和6・DK8)(102号 洋6×3・DK8)
 エントランス・キッチン・洗面台・追炊き付給湯器を新設!! P2台込! イオンモールミエルも近くで便利です!

【都原ラフェンテ】4.4万円(仲介) 秘所
 洋6、6、LDK9.6、P2台、エアコン3台、庭付き、玄関・リビング豪華大理石張り

【上川東1丁目・貸家】4.3万円(仲介)
 4DK(洋4.5・3・和6・4.5・DK7)P2台込
 給湯・ウォシュレット・H30.8月内装一部リフォーム

【レクセル都城】下川東 1F 2.8万円 / 2F 3.0万円(仲介)
 1K・8、ロフト6、給湯、P1台付 ロフトがあるので荷物が多くても大丈夫

【三股・蓼池】With M2 5.5万円(仲介)
 洋7、6、LDK10、1F/3F、角部屋、P2台付、収納多し

【高木町 エレガンス園】5.6万円(仲介)
 2LDK(洋7.2・5.4、LDK9.6)、P2台込、メゾネットタイプ、給湯、シャワー、ウォシュレット、内装がオシャレです♪ 高速インターも近くで便利!!

【中古住宅】大王町 525万円(仲介)
 土地/75.09坪、建物/21.5坪、築44年、3K、空家、車庫なし、リフォーム要す 注文住宅につき、また充分住めます

【売地】志比田町 75坪 712万円(仲介)
 1坪9.5万円、市内が一望できる絶景の高台

【売地】都原町 632万円(仲介)
 宅地266.17㎡(80.51坪)、自衛隊跡地、30区画分譲、公道6mに16m接す、第1種住居、50/100、地形・街並み最高!!

【売家】志比田町 350万円(仲介)
 宅地114.10㎡、建物55.54㎡、木造セメント瓦、築30年、リフォーム済み ※現在空室のため内覧可能

**2週間で
買取りOK!**
 ご相談ください!!

秘密厳守

- 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



オリコン顧客満足度調査
 ハウスクリーニング2018年度 第1位

おそうじ本舗®

プロに任せて解決!! **エアコンクリーニング専門店**

2019年1月31日迄 **年始大掃除キャンペーン開催** ご好評につき延長!!
 お掃除1箇所のご注文で**1,000円引き** 2箇所のご注文で**3,000円引き**
 ※合計30,000円以上のご注文に限ります

株式会社 **宮脇燃料 都城大王店**
 気軽にお電話ください!!

0120-885-902

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) 11,000円
 (おそうじ機能付き) 15,000~21,000円

換気扇クリーニング 13,500~17,000円
 洗濯槽クリーニング 14,000~17,000円
 トイレクリーニング 7,500~11,500円
 洗面台クリーニング 7,000~10,000円

※表示価格はすべて税抜価格です

詳しくは、
 QRコードからアクセス!

こんな場所もクリーニング 換気扇 浴室

便利なおそうじサービス

俺コソ活用術

24時間出し入れ自由!!

お問合せ：宮脇燃料 0986-24-2000

タイプ	面積	1ヵ月(税込)	
バイクもOKですヨ 高さ2.2M	1/6	約1.2帖	5,400円
	1/5	約1.5帖	6,480円
	1/4	約2帖	7,560円
	1/2	約4帖	14,040円

広告有効期限/平成31年1月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(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☆

●今、イチオシのダイエット方法を教えてください。

●介護に関する疑問やお悩みを教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

診療時間/9時~18時まで(歯科は17時まで) ※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番医・休日夜間急患センターなど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まで 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ホームページでもご覧いただけます。



※最新情報はこちらをご覧ください▲

【1月度予定】

1日 (火)	富田医院(内・小)	栄町	23-4586	13日 (日)	教山内科医院(内・小)	高崎町	62-1205
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717		宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539		坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003
	三州病院(外・胃・内)	花繰町	22-0230		とまり内外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	横山病院(泌)	都島町	22-2806		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
2日 (水)	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553	14日 (月)	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
	永井歯科医院(歯)	八幡町	22-1080		さくら歯科・小児歯科(歯)	都原町	46-3428
	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777		城南病院(小・内)	大王町	23-2844
	村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700		森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000
	田中隆内科(内)	三股町	52-0301		佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133		都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
3日 (木)	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252	20日 (日)	橋病院(整)	中町	23-7236
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000		たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191
	花森歯科医院(歯)	都原町	25-8345		安楽歯科医院(歯)	年見町	24-1527
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570		早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	長倉医院(内)	三股町	52-2109		みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633		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		飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115
6日 (日)	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100	27日 (日)	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152
	浜田歯科医院(歯)	牟田町	22-1355		いがらし歯科医院(歯)	下川東	25-1525
	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656		ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046		鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780		園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115
	都北鮫島クリニック(胃・内・外)	都北町	38-6060		吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500
	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322		いき形成外科ひふ科クリニック(皮・形)	年見町	45-0020
かみながえクリニック(耳鼻)	上長飯町	25-0224	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888		
ほりのうちデンタルクリニック(歯)	志比田町	26-7222	ありしま歯科医院(歯)	葉子野町	37-3023		

Forum Snap

恵吏ちゃん
eri
キラキラしていて綺麗だね。また来年も行こうね。

「Forum Snap」に、
あなたのとおき写真を掲載しませんか？

ファッション自慢・子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!!
お写真・名前(読み仮名も)・性別・一言コメントを添えて、きりしまフォーラムのHPからご投稿ください。投稿いただいた写真の中から、厳選して掲載いたします!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんのでご了承ください。

QRコードから簡単アクセス!

胡桃ちゃん
やっとながすわったね! 元気で笑顔いっぱい大きくなってね! いつも、ありがとう☆ だーい好きっ!

真琴ちゃん
makoto
毎日お姉ちゃん方と仲良く遊んでいます☆ かわいいかわいい末っ子です。七五三おめでとう!

結誠くん
yuusei
いつも幸せな時間をありがとう。これからの成長が楽しみです。

美乃・圭梧
ちゃん くん
yoshino・keigo
とっても仲よしな姉弟。いつも2人で楽しそうに笑い合っています!



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て無料相談会
日時／毎週水曜日 12時～16時
場所／2階ベビーカーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★干支の置物プレゼント
日時／1月1日(火・祝) 8時半～
場所／1階正面入口

※先着300名限定。なくなり次第終了 ※お一人1個まで

★「へーコマ」体験会&大会
日時／1月1日(火・祝)
12時～16時

場所／2階正面入口側
エレベーター前

★大道芸ストリート 観覧無料
日時／1月1日(火・祝)・27日(日)
①12時～ ②13時半～
③15時～

場所／1階セントラルコート
1日…1階セントラルコート
27日…2階正面入口側エレベーター前・店内各所

出演者／
1日…ジャグラーひがちゆう
27日…あしなが風太郎

★福結びスクラッチくじ

1月2日(水)～4日(金)の期間、イオン都城店直営&専門店でお買上げ金額に応じて抽選券、または補助券を配布します(50000円ごとに抽選券、10000円ごとに補助券を配布)。
※券のお渡しは1回のご精算で10万円までとなります
※最終日(1月4日)の券の配布は17時で終了します
抽選券・補助券配布期間／
1月2日(水)～4日(金)
抽選日時／
1月2日(水)～4日(金) 10時～18時

場所／1階専門店ドゥミエールビジュソフィア前特設会場

★仮面ライダージオウショー
※ショー終了後に撮影会があります！ カメラはご持参ください!!

日時／1月2日(水)
①12時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート
観覧／無料

★恐竜クイズ大会&写真撮影会
歩く！ 吠える！ さわれる！ 全長4mの恐竜がやってきました！ 楽しいクイズ大会や写真撮影会も行います。カメラはご持参ください。
※キャラクターショーではありませぬ

日時／1月3日(木)
①11時半～ ②13時半～
③15時半～

場所／1階セントラルコート
観覧／無料

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／1月5日(土) 13時～16時
※受付は15時まで
場所／2階専門店、下りエスカレーター横

★サイコロでドン!! 参加無料
日時／1月5日(土)・19日(土)
26日(土) 13時半～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能！
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)

※再チャレンジは1家族につき1名様限りとさせていただきます

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★ちびっこジャンケン大会
参加無料！
日時／1月6日(日)・13日(日)
20日(日) 14時～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ジャンケンに負けても再チャレンジが可能！
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)

※再チャレンジは1家族につき1名様限りとさせていただきます

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★行政書士による暮らしのなん



気持ちよく新年を迎えるために「運転する時は「ころにゆとりを持って！」

年末年始、お出かけすることが増えるシーズンです。大晦日やお正月の準備のために買い物に出かけたり、実家に帰省したり、親戚で集まったり、車に乗る人もいつもより増えますよね。何かと慌ただしく、しかも車道が混雑するので、ついつい運転する時に余裕がなくなってしまうがちです。

「ギリしまフオーラム」のアンケートでも、年の瀬が近づくにつれて、運転マナーについて投稿してくれる読者の方が増えています。コメントを紹介していますので、改めて運転するうえでの参考にしてみてください。

●車を運転している時、ウインカーを出すのが遅い人が多いから、事故を起こしそうで怖い！ 気をつけてほしい。
(くるり／40歳)

●車間距離を詰める車が多いですね。私はスピードを出さないので特に感じます。
(びゃく／48歳)

●ウインカーをつけずに割り込んだうえ、ゆっくり走るドライバーや譲ってあげても会釈もしないドライバーがいます。
(YOU／43歳)

●師走に入り、バタバタする時期ですね！ みんな急いでいるのでしようが、ほんとにマナーを疑う運転をされる車が多いと感じます。右左確認せずに進入してきたり、割り込んできたり…急いで事故をするより、遅れてでも安全運転をすることを心がけています！
(夢の中ゆみこ／62歳)

●危ない！ おじいちゃん、おばあちゃん!! お買い物物の帰り道、車で走っていると左右も確認しないで「えー渡る?」ってところで道を横切っています。反対車線からも車が来ていました。ホント危ないところでしたよ!! お願いです、左右の確認をしてください。
(イクラララ／37歳)

●携帯電話で通話しながら運転しているのを見かけたり、一方通行の道から車が出てきたり、運転する資格のない人が多いです。整備不良の車も多く、ブレーキランプが片方しか点灯していない車両が多いのにもびっくりです。
(たまちゃん／56歳)

●夕方から夜にかけて車を運転していると、黒っぽい服の人が道路を横切ったり、車道に近いところを歩いているとはねそうになってヒヤッとします。気をつけなければ!!

●交差点で信号が赤になっても走っていく車が多すぎる！
(くーのおば／38歳)

●公共施設や店舗の駐車場で、障害者専用スペースにそうではない人が駐車しています。
(ピコちゃんに叱られる／53歳)

●みんなの運転マナーが悪くなりました。止まらないといけないところで止まらない車が多いです。横断歩道では、中学生が渡るのか渡らないのか分りにくいことが多いです。ドライバーは止まらないと罰金だから、分かりやすくして欲しい。
(せつちゃん／43歳)

●都城でも運転している時にヒヤッとする時がある。もう少し余裕を持って運転してもらいたいです。
(チロル／60歳)

「あやうく事故になってしまったところだった…」というコメントも数多く寄せられています。改めて安全運転を意識する大切さを痛感しました。
楽しいイベントが盛りだくさんの年末年始。せっかくの気分を台無しにしないためにも、気持ちに余裕を持って安全運転を心がけたいですね。

でも無料相談会

家庭生活における各種相談
(交通事故・相続・遺言・農地転
用・離婚・金銭トラブル・DV・
盗聴など)を承ります。

※相談無料 ※秘密厳守

日時／1月12日(土)・26日(土)
10時～15時

場所／1階レストラン街入口横
特設会場

★ちびっこビンゴゲーム大会

1月6日(日)～12日(土)の
期間、イオン都城店直営売場・
専門店でお買上げレシート合
計500円ごとにお一人様ご参
加いただけます。対象レシート
をご提示ください。

日時／1月12日(土)14時～
15分前よりビンゴカード配布

※イオン都城のLINE@友だ
ち限定で、ビンゴカードをさ
らに1枚もらえるクーポンを
配信します！(当日友だち登
録された方もクーポンご利用
いただけます)

※クーポンのご利用は1家族に
つき1アカウント1回限りと
させていただきます

※クーポンのみでの参加はでき
ません

場所／1階セントラルコート
対象／小学6年生以下のお子様

★西小学校吹奏楽部

レインボーブライト演奏会
日時／1月14日(月・祝)

第一部・11時～
第二部・14時～

場所／1階セントラルコート
観覧／無料

★新春2019よさこい祭り

すべては笑顔のために…

日時／1月13日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート
観覧／無料

★円仏先生赤ちゃん似顔絵会

日時／1月18日(金)

12時～16時

場所／2階正面入口側
エレベーター前

料金／1名………600円
2名ペア………900円

定員／先着20名
※2週間前よりサービスカウン
ターにて予約受付開始
※定員に満たない場合は、当日
飛び込み参加も可能です

**★まちなかボランテニアセン
ター 参加無料**

都城ボランテニアセンターに
よる、ボランテニア・市民活動
に関する無料の出張相談所で
す。

日時／1月19日(土)10時～17時
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★大人のジャンケン大会

参加無料！

ジャンケンしてプレゼントを
もらおう♪

日時／1月20日(日)・30日(水)
12時～

※5分前から整理券配布

場所／1階正面入口前通路
対象／20歳以上

★おでかけエンゼル(出前子育
て支援ひろば) 参加無料！

※日程は変更になる場合がございます

います

日時／1月22日(火)

10時半～12時

場所／2階正面入口側
エレベーター前

**★スリーオースパイスの似顔絵
屋さん**

ケータイやスマホのお写真か
らでもOK！ ウエディング・
還暦・バースデーなどのプレ
ゼントに！

日時／1月26日(土)10時～17時
場所／2階専門店

料金／色紙………1名2000円
ハガキサイズorミニ色紙
………1名1000円
※1名追加ごとに500円
※1枚の中に3名まで

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター
☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P.24・30もご覧ください

イベント情報

★都城まちなかイルミネーショ
ン2018

プラザ・ワンパークイルミ
ネーション2018

期間／11月17日(土)～
1月14日(月・祝)

点灯時間／17時～22時
場所／ウエルネス交流プラザ
都城中央東部1号街区公
園(ワンパーク公園)

■問合せ／都城まちづくり(株)
☎46-5253

きりしまフォーラムのHPは
色々なコンテンツが充実しています♪

掲載記事が
カラーで
読める！

バック
ナンバーも
読める！

プレゼント
に応募
できる！

意外と知らない？ **神社での参拝マナー!!**

《鳥居・参道》
一礼をして神様に挨拶をしましょう。鳥居の真中は、神様の通り道「正中」と言われています。正中は避け両端をくぐり、参道を歩く時も両端を歩きましょう。

《手水舎》
①柄杓で水をすくい、左手を清めます。
②柄杓を持ち替え、右手を清めます。
③もう一度柄杓を持ち替え、左の掌に柄杓の水を受けて、その水で口を濯ぎ清めます。
④最後に持っていた柄杓を縦にし、柄杓の柄を清めます。
柄杓の水は、初めのひとすくいを使い切りましょう。

《拝礼・願掛け》
二礼二拍手一礼 2回お辞儀をした後、2回拍手を打って、願掛け、最後に1回お辞儀をするのが、神様へのあいさつの仕方になります。神様に感謝の気持ちを伝え報告、次回への決意を述べる。それが願掛けになります。

帰る際も、一礼することを忘れずに。

※一部作法が異なる場合があります。
しっかりと参拝マナーで、ご利益もアップするかもしれませんね。

平成31年 **厄祓**

男性
●平成7年生…数え25歳
●昭和53年生…数え42歳
●昭和34年生…数え61歳

女性
●平成13年生…数え19歳
●昭和62年生…数え33歳
●昭和58年生…数え37歳

31年度の七草は平成25年生まれの男女になります。

家内安全、事業繁栄、その他祈願も受付ております。

年越しカウントダウン花火開催!! 元旦0:00～ 花火打ち上げ
年越しぜんざい500杯準備

御年神社 Facebookページ
もご覧ください
みとしんじや 検索

鎮座地／三股町宮村 3511-1
(都城警察署・イオン都城より車で10分)
電話／0986-52-0934
祈願受付／8:30～16:30

※お電話またはメールでご予約ください

※予約制となっておりますのでお早めに!! 定員になり次第終了となります

問合せ/㈱C&H ☎23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

※P4もご覧ください

★第45回都城高专吹奏楽部定期演奏会

2018年は九州大会に出場させていただき、皆様への感謝の気持ちを込めて「縁」というテーマでお送りします! ご来場お待ちしております!

日時/1月27日(日) 13時半開場 14時開演

場所/都城文化ホール 大ホール

チケット/500円

※小学生以下無料

チケット販売場所/ 都城文化ホール

チケットカウンター

問合せ/代表:下田克久 ☎090-9590-2055

★私たちな天文台

バレタインコンサート
黒田印南氏によるヴァイオリン演奏を聴きながら星を見る贅沢なコンサート♪ たちばな天文台の小さなプラネタリウムで響く素晴らしい音色をご堪能ください。

日時/2月11日(月・祝)19時

参加費/入館料のみ

問合せ/☎46-3000 黒田ヴァイオリン教室

婚活イベント情報

★♡婚活♡たこ焼き祭り

1月は「エンクエントロ」にて、たこ焼き祭りを開催! 色々な食材のたこ焼きで、会話が盛り上がるはず。異性とのお話が出来ないを求めている方、お一人もしくはお友達同士で気軽にご参加ください!

日時/1月12日(土)・19日(土) 19時~21時半

場所/エンクエントロ 都城市中町13街区22

対象/12日:概ね25歳~35歳 19日:概ね35歳~45歳

申込み/お電話

※定員に達し次第、申込み受付終了。お早めに!

参加費/1500円

問合せ/NPO法人婚活支援 良縁どっと混む ☎070-5530-7964

★LOVE恋活!! 婚活M恋!!

婚活モチ講座付婚活パーティー。日常でも役立つ「ほめ達人」講座&女性はそれにプラス「女子力UPラッピング講座」。そして出会いのパーティーへGO!!

日時/2月17日(日)17時半

場所/ホテル中山荘

参加費/男性:4500円 女性:3500円

対象/20歳~45歳迄の独身男女 各15名

問合せ/ スマイル・シェアリング ☎080-2713-2860

その他の情報

★あなたも看護師を目指しませんか!!

2年間で准看護師免許(資格試験合格)が取得できます。卒業後は、本校の看護師科(夜間定時3年)へ進学し、看護師免許(国家試験)取得も目指せます。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできます。

学校案内および募集要項や過去入試問題を、無料配布いたします。お問合せはホームページをご覧ください。

●准看護師科(2年) 授業時間/月~金曜日

【講義】12時50分~17時15分

【臨地実習】8時半~17時

●看護師科(夜間3年定時制) 授業時間/月~金曜日

【講義】17時50分~21時10分

【臨地実習】8時半~17時

問合せ/都城看護専門学校 ☎22-0711

★平成30年度 宮崎県介護未経験者就業支援事業

受講料・テキスト代無料!! 3日間実施される介護未経験者向けの基礎講座です。「介護の基礎・介護のコツ・仕事探しの方法」を学んでみませんか? 講座日程/2月18日(月) ~20日(水)

場所/都城コアカレッジ

定員/15名

※P22もご覧ください

糖尿病 簡易血液検査をしませんか? コレステロールが気になる方 各1,080円 測定時間約6分~ ※指先からわずかで数滴でOK! ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

乾燥による皮膚トラブルでお悩みの方 アトピー性皮膚炎や赤み、かゆみ、にきびなど、症状に合った漢方薬を試してみませんか? 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!

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

来院されたことがある方はインターネットで予約ができます

予約の方優先

診察券のIDが必要になります。左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約 電話での予約は受付けておりません。

1月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 休診	2 休診	3 休診	4 院長 南村先生	5 院長
6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 南村先生	9 休診	10 院長	11 院長 南村先生	12 院長
13 休診	14 休診	15 院長 南村先生	16 院長	17 院長	18 院長 南村先生	19 院長
20 休診	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 休診	24 院長	25 院長 南村先生	26 院長
27 当番医	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生	30 休診	31 院長	年末年始の診療案内 12/29(土) 通常通り 12/30(日)~1/3(木) 休診	

いき形成外科ひふ科クリニック ☎0986-45-0020 都城市年見町24号5階地

明けましておめでとうございます

今年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます

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→

塩屋写真館 都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜定休日 TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

「老後破産」しないために、一度ご相談ください!

高齢社会の今、「老後破産」が深刻化しているのをご存じですか? 老後の備えをしっかりしているつもりでも、さまざまな理由で破産する人が増えています。安心して老後を過ごすためにも、ぜひ一度ご相談ください。一人ひとりに合った正しい金融知識をお届けいたします!

㈱イデアルライフ 川江真史

資産運用・資産形成・年金資金、その他保険の見直しなどは、
『㈱イデアルライフ』川江真史まで気軽にご相談ください。

■㈱イデアルライフ 宮崎営業所 TEL/0985-41-7841

高校受験 一般入試まであと2カ月!
最後の追い込みは『do&be』の「英語塾コース」に!!

高校を受験するなら、絶対に必要な英語力! しかし、「学校の授業についていけず、気づいたら英語が苦手に……」なんて生徒さんいますよね。そんなみなさんのために「最終の高校受験対策&入学準備コース」を準備しました! be動詞から関係代名詞まで、もう一度しっかり教えます!!

中学英語はすべての英語力の基礎です。つまり苦手になってしまいがちな中学英語ですが、**きっちりすべてを理解できたら英語圏ですぐにでも日常生活が送れるんですよ!** まずは気軽にお問合せください!!

■do&be English School TEL/25-1050 ※P5もご覧ください

『質Shop天満屋』質預り強化中!

「質預り」ってご存じですか? あなたの所持品の品物を担保にして、その評価額に応じて、その場で現金をご融資することです。最低1,000円からご融資いたします。

融資金額と利息をご返済いただきましたら、品物をお返しいたします。ご返済できなかった場合は、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できるシステムです!

高級腕時計 相場高騰中! 出張買取も気軽にご相談ください

■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

『お菓子の南香』

「菓子職人・販売員スタッフ」募集中♪

将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!

キュートで美味しいスイーツに囲まれながら、楽しく働ませんか? 見習いからでもOKです!! 元氣なスタッフを募集しています!

【募集職種】菓子職人/販売員 【給与】応相談 【時間】応相談

【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26

まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3-15もご覧ください

『Bakery NOA』スタッフ募集♪

未経験者も大歓迎です♪ パン作りのおもしろさを学べますよ!
正社員への登用制度もあります。

●パン製造 5:00~14:00(5~6時間程度でもOK!)

●サンドイッチ製造 5:00~ 9:00(3~4時間程度)

【勤務場所】曾於市末吉町上野4-16-12(末吉小学校北隣)

【給与】応相談 【休日】日・月曜日

週3日からの出勤でもOK! 気軽にお問合せください!!

■Bakery NOA ベーカリーノア TEL/77-8969

わたし達と働きませんか?

イオン都城ショッピングセンター専門店街
スタッフ募集!!

詳しくは、イオン都城店のホームページにある「専門店スタッフ募集中」をご覧ください。さまざまな職種が掲載されているので、自分にピッタリの仕事を探してくださいね!

右のQRコードからも読み込むことができますよ!!

気軽にご応募ください♪

■イオン都城ショッピングセンター専門店街 ※P20・21・30・31もご覧ください



STAFF

- 企画 山本 高士 深草 文子
前田 夏美
- 編集・制作 平井 佑一 國場 幸也
水島 小百合 中尾 要
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 「霧島フォーラム」は2019年で27周年! 新年も宜しくお祈りします! (ヤマ)
- 40歳を機にはじめた習い事……昨年はあまり行けなかったので、今年こそは真面目に行こうぞ! (フミ)
- トーマスが大好きな息子の口癖が「ぶぶる〜?」。意味は「ブッブー(電車)見れる?」です。 (なっちゃん)
- せっかく買ったのに、一度も履かなかったランニングシューズ。来年こそは……。 (ひら)
- 買ったのをすっかり忘れていたお菓子を鞆の中から発見した時のお徳感。からの賞味期限切れの絶望感……。 (國)
- 夜中はぐっと冷えるので、寝る前に湯たんぽを準備。暖かくてとっても快適です。 (さゆ)
- 神戸ルミナリエに行きました。兎に角綺麗です。語彙力不足が嘆かわしい。 (かな)



日本占術協会占術士認定
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 1月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【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・31
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

テレコム

新年あけましておめでとうございます。今年は、よくも悪くも「変化」がテーマの年です。これまで順調だったことが急にストップすることもあれば、好転する場合もあります。元号も変わりますね。いろいろな場面で、変化が避けられないかもしれません。また、積み重ねていくこともポイントです。自分自身のペース作りにも適している、何かを学ぶことが開運行動となります。誤った情報から詐欺に遭うなど注意が必要です。Happyな一年をお過ごしください。

◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/

◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ) http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life

- オフィシャルブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
- 幸運盾(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
- デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
- 著書「元気のてんこ盛り」絶賛発売中!
アマゾン http://amzn.to/YCHTRV

一白水星

今年は、金運がアップし、楽しみなことが満載です。お祝い事もありそう。今月は、お金にまつわることがテーマ。出費が増えますが、少額でも貯金を始めることがおすすめです。

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

二黒土星

今年は、仕事にもプライベートにも意欲的になりそう。地道な努力を続けると将来的により結果が得られます。今月は、何かと気苦労がありますが、地道に取り組むことが大切です。

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

三碧木星

今年は、周囲から注目され、物事の中心人物となる機会が増えます。持ち前の発想力を活かしましょう。今月は、一年の計は元旦にありです。しっかりと目標を立てて過ごそう。

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

四緑木星

今年は、すべてにおいて順風満帆です。積極的に行動すると良縁に恵まれ、信頼を得るなど運気が活性化します。今月は、新調したもの、換気と香りが、幸運を呼び込むコツ。

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

五黄土星

今年は、本業で才能が開花するので、優先して取り組みましょう。ただし、運気は順調でも油断は禁物です。今月は、気持ちを新たに仕事に打ち込むと、新規の人脈が広がります。

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

六白金星

今年は、公私共にさまざまな出会いがありそう。結果はすぐに出ませんが、ゆっくりと取り組みればOK。今月は、調子に乗った行動や発言に注意が必要です。音楽でリラックスして。

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

七赤金星

今年は、思い通りに行かず苦戦しそうです。突発的なこともあるので、口は災いの素、親しき仲にも礼儀ありを心がけよう。今月は、お祝いや、嬉しい・楽しいことに恵まれます。

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

八白土星

今年は、人生の転機とも言えるような、大きな変化が起きそうです。家族や親戚や相続問題なども浮上りそう。今月は、仕事など環境を変えたくなりませんが慎重に決断すること。

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

九紫火星

今年は、仕事面で注目されたり、よいアイデアが浮かぶなど、努力してきたことが報われる嬉しい年です。今月は、誠実な行動を心がけると幸運を呼び込めますが失言には注意。

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

介護について ココが 知りたい!



住宅型有料老人ホーム
『フォーラム三股』
施設長
(介護福祉士)
戸高 竜一

高齢社会を迎えた今、都城圏域でも介護への関心が高まっています。特に、介護が必要になった時、どうしたらいいのか分からず不安を抱えているという声をよく耳にします。そんな疑問に、『きりしまフォーラム』の関連施設である住宅型有料老人ホーム『フォーラム三股』の施設長がお答えします。

—— 介護が必要になった時、まずはどこに相談したらいいのでしょうか。

地域包括支援センターや役所の介護保険課などの窓口、あとは居宅介護支援事業所といった介護事業所に直接相談してみるといいでしょう。直接相談に行くか、もしくは電話でも相談に乗ってくれると思います。

入浴やお掃除など、身の回りのことをご自身でできなくなり、ご家族でサポートをするのも難しいという場合に、相談してみてください。

—— 介護サービスの利用を希望する時、どういったものがあるのですか。

介護サービスは主に、自宅で暮らしながら受けられる「在宅型」と、介護施設で暮らす「居住型」があります。在宅型には訪問介護や訪問看護、通所介護などの介護サービスがあり、居住型には介護付有料老人ホームや特別養護

老人ホーム、グループホームといった介護施設があります。それぞれの介護サービス・施設には特色があり、費用や居住・利用条件などが異なります。

—— いろいろと選択肢があるんですね。何を基準に選ばれることが多いですか。

まずは、どのような介護サービス・施設が適しているかが選択基準になります。たとえば、「居住型」には在宅復帰を目指してリハビリ中心の生活を送る介護老人保健施設(老健)がある一方、終身利用を前提に介護度の高い利用者を対象とした特別養護老人ホームがあり、ほかにもさまざまな介護施設があります。高齢者ご本人の、介護度や認知症の有無などに応じて、最適な施設を選んでいただくこととなりますね。

—— なるほど。あとはかかる費用も大きなポイントになりますよね。

それぞれの介護サービス・施設によって大きく異なりまますからね。そのほかには、ご家族が暮らす自宅との距離、健康面に不安がある方は医療サービスが充実しているかどうかのポイントになります。ご本人やご家族それぞれに重視する条件は異なり、それに合う施設やサービスを紹介してもらおうこととなります。

—— ご本人にとっては日々の生活が大きく変わるわけですから、最適な介護サービス・施設を選びたいですよね。

ええ。同じ形態の施設であっても、利用者さんの一日の過ごし方は施設によって違う場合もありますからね。じっくり比較検討しながら最適な介護サービス・施設を選んでもらえるといいですね。

—— いざ介護サービスが必要になった時、スムーズに最適な選択ができるように、あらかじめ知っておくべきことも多いですね。

あまり知らないがゆえに、将来に対して漠然とした不安を抱いている人もいるようです。ですから、いつか介護が必要になる日に向けて、日ごろから情報収集するなどして備えておくことをおすすめします。

● 介護について知りたいことがありましたら、本誌P17「アンケート」のフリースペースに書いてお送りください。

フォーラムスタッフのゆるる体操講座に 参加してきました!!



12月9日に開催された「ゆるる体操講座(都城市ふるさと納税振興協議会の助成を受けて実施)」を体験取材してきました!

『フォーラム三股』と『ぼっぽフォーラム』の施設長も参加しましたよ!!

ゆるる体操は大きく分けて「立ちゆる」「椅子ゆる」「寝ゆる」の3種類。まずは寝ゆるから体験しました! 「こしモゾモゾ」の3点セットの体操があり、コツはできるだけ「ダラ〜」とした気持ちで身体力を抜いて、モゾモゾなどの擬音を言葉にしながらいふこと。それから続けて、「立ちゆる」「椅子ゆる」も体験。このゆるる体操のコツは、気楽に笑顔で無理をせず



「寝ゆる」の黄金3点セットの体操方法

- こしモゾモゾ (掛け声: モゾモゾ)
 1. 仰向けに寝転がり、足を軽く開いて両膝を立てる
 2. 両手を身体の高脇におき、脱力してリラックスする
 3. 腰を床につけながら、左右に波打つようにモゾモゾと動かす
- すねブラブラ (掛け声: ブラブラ)
 1. 仰向けに寝転がり、足を軽く開いて両膝を立てる
 2. 足をもう片方の足に乗せ深くかける。足を組む体勢
 3. その状態で乗せた足全体を上下にブラブラと動かす
- ひざコソコソ (掛け声: コソコソ)
 1. 仰向けに寝転がり足を軽く開いて両膝を立てる
 2. 足のふくらはぎをもう片方の足の膝の上にさせる
 3. 上下に軽くこすりつけるようにコソコソと動かす



にやること。「気持ちよいかどうか」が大切みたいです。一通り体験した方の中には、早くも体操の効果を実感している方もちらほら。「姿勢がよくなった気がする」「足が軽くなった」、ちゃんと地に着く「などの声がかかれ、簡単なのに効果が実感できることに驚かれました。体操の効果には個人差があり、1カ月続けた頃に効果が実感できる人もいますのだから。毎日コソコソと続けることが大切なのだそうです! 寝たまま、座ったまま手軽に行えるので続けやすいですね。

実はこのゆるる体操、これまで都城市の各自治体で健康増進のために取り組まれてきた「こけないからだづくり講座」と共にこれから積極的に活用しようと考えられているのだそうですよ。近い将来、都城市が健康寿命日本一になることを願って、みなさんもぜひ自宅などで実践してみてくださいね。





stylist:
Noritaka Saitou

ちょっとオシャレにきめたい
40~50代男性に人気上昇中!

再現性の高いヘアスタイルで、忙しい朝も素早くキマる髪型を実感してみませんか? ビジネスマンから学生まで、清潔感溢れるナチュラルなのにカッコいい髪型をお届けします!! 薄毛や抜け毛など、デリケートな悩みでお困りの方もぜひお越しください。

- ◆大人(シャンプー+トリートメント) ¥3,000
- ◆大人(カットのみ) ¥2,000
- ◆高校生 ¥2,000
- ◆中学生 ¥1,800
- ◆小学生 ¥1,400
- ◆ヘアカラー ¥2,200
- ◆白髪ぼかし ¥1,200

1日のオススメ
ヘッドスパ
通常¥1,000(約20分)→無料!!
薄毛・抜け毛でお悩みの方にオススメ!
血行を促進させ、頭皮の汚れを取り除きます。リフレッシュできますよ!
●初めてご来店の方限定
●H31.1./31迄有効

☎0986-36-4338

北諸県郡三股町宮村2807-5
営業/9:00~19:00 定休/月曜日
キッズスペースもありますよ!
出張カット承ります!
気軽にご相談ください。



オーナー stylistが
仕上げまで丁寧に対応!

横浜と福岡で経験を積んだベテラン stylistが、「髪の芯」からキレイを実現しますよ!

美も癒しも潤いも……♡
欲張りなあなたの願い叶えます!

美意識の高い大人女性に大人気の「eclat」。カットはもちろん、ヘアケアも得意としており、修復計画や毛質診断など一人ひとりに合った的確な解決方法をアドバイスします◎!



大好評
カット+カラー+水素スパ
¥10,800 → ¥8,600!!
カラー:ファッションカラー・グレイカラーどちらも対応OK
水素スパ:白髪・抜け毛の原因となる活性酸素を除去し、頭皮ケアで髪質改善♡
●新規のお客様限定

☎0986-46-3046

都城市祝吉1丁目22-19(都城農業高校隣)
営業/9:00~20:00
※最終受付
カラー・パーマ 18:00
定休/火曜日 HPはこちら→



内から外からキレイになりたい♪

冬の Beauty 特集



Dione 都城店

“痛くない”脱毛しながら美肌になれる
敏感肌専門サロン♡

『Dione』の脱毛法は痛くありません! お肌と同じくらいの温度の特殊な光を当てて、発毛そのものを抑える肌に優しい脱毛法です。体毛にコンプレックスがあるお子様にもオススメです。3歳から施術可能ですよ♡ 肌ダメージゼロなので、刺激に敏感なお子様の肌でも安心してご利用いただけます!!



キッズプラン
お顔まるごと脱毛 ¥3,240
♡脱毛しながらエステ級的美肌作用をプラス♡
●はじめてご来店の方限定 ●H31.1./31迄有効 ●施術サービスの併用不可

1月限定
♡30分脱毛し放題!! 全身どこでもOK♡
お子様脱毛 ¥7,560
●はじめてご来店のお子様限定 ●安心のドクターサポート付

☎0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11
営業/9:00~18:00
不定休
※メニュー・料金などはHPよりご確認ください



Dione Go 検索!
https://www.datsumousalon-dione.jp/
LINE@

ロゼマドンナ

スピード・結果を重視するならロゼマドンナ
エステ初心者でも安心して通えるサロンです!

セルライト除去 (脂肪吸引)

頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、瘦身効果をうながします。



メスいらすの「光痩身」

直接脂肪を分解し、肥大化した脂肪細胞を減少させます。



RF波トリートメント

脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。



お試し価格
★プレミアムコース ¥1,500
- 遠赤ドーム・吸引・光痩身・RFトリートメント
★スペシャルコース ¥1,000
- 遠赤ドーム・吸引・光痩身

お試し価格
遠赤ドーム ¥500
脂肪吸引 ¥500
光痩身 ¥500
RFトリートメント ¥500

☎0120-16-3314 (予約)

☎0986-21-1830
都城市前田町7-14
営業/9:30~ ※最終受付18:00
定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり



YOSA PARK viage ヴィアージュ / YOSA PARK belt'a ベルタ

ラクに痩せたい! 体脂肪を減らしたい! 「温活」すればすべてが叶う!!

こんな方にオススメ

- 妊活・温活中の方
- 確実に痩せたい方
- 美肌効果
- 女性特有の悩み
- 新陳代謝を促進
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み

施術の流れ

1 カウンセリング
オシャレな店内でお身体や体調の悩みを伺い、気になる部分を中心としたメニューを考えていきます。



2 ダブルリンパマッサージ
足から指先まで、体内に滞っている老廃物を丁寧に流します。セラライトにも効果的と大好評です。

3 水素フットバス
足元からくる冷えをフットバスで解消。心からリラックスしてください。



4 フェイシャル水素パック
フェイシャルパックで、乾燥に悩む季節もワルツヤの美肌をキープ

水素YOSA

ゆったりとくつろげる癒しの空間で、ポタニカルハーブのミストを全身に浴びながら、身体を芯から温めていきます。



5 全身リンパマッサージ
体内の血流循環をよくした後、ボディメイクかねたリンパマッサージでメリハリボディに!

「とにかく痩せたい!」という女性にイチオシ!! 今話題の「温活」をはじめませんか? 「ポタニカルハーブ×水素」のW効果で、代謝を促進しながら冷えた脂肪を燃焼し撃退! 女性に大敵の冷えやむくみ、肌荒れにも応えてくれます。全身マッサージで癒されながら、お正月太りの身体を引き締め、ツヤツヤ美肌を手に入れよう。

viage ヴィアージュ 三股店

☎090-6400-1202
LINE ID /yai0822
三股町神田27-4
営業/9:00~18:00(応相談)
不定休 駐車場/あり 完全予約制



belt'a ベルタ 都北店

☎080-5202-1544
E-mail /belta1028@gmail.com
LINE ID /yosavori
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



初回限定
20%OFF

人気No.1 超お得!
プレミアムダイエットコース (90分)
通常¥13,800相当の施術
➔ ¥7,040

デトックス代謝アップコース (75分)
¥5,500 ➔ ¥4,400

YOSA体感癒しコース (60分)
¥4,500 ➔ ¥3,600

妊活・温活中の方
リピーター続出中です!!



カラー+カット+トリートメント ¥7,000
HOIMIトリートメント (¥2,000相当)付!!
※ロング料金別+税込

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

デジタルパーマの上手なお店

透明感のあるツヤが美しいカールスタイル♪

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。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます！根元のおうなりやくせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

ミネラルデジカール+カット
新規限定 ¥12,000→¥10,000
HOIMIトリートメント(¥2,000相当)付!
ロング料金込

☎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



慢性腰痛専門 整体院あやめ

座骨神経痛・脊柱管狭窄症でお悩みの方は「整体院あやめ」へ!
今の治療で満足していないアナタ!
あきらめる前に私の治療院に来てみませんか?
肩や膝などの痛みもご相談ください!



◆話題の筋筋膜治療
◆機器を使用せず徒手治療
◆少しも改善がみられなければ全額返金!

「きりしまフォーラム見た」で
通常 ¥3,000→初回 ¥980!
●H31.1/31迄有効

☎070-4737-9537

都城市年見町2-5
営業/火・木・土曜日
予約受付時間/9:00~21:00
完全予約制



女性専用サロン 癒され処 K ケイ

自分の身体を知ることから始めましょう!



骨盤矯正や小顔矯正、美尻矯正、全身オイル痩身、フェイシャルなど、キレイ・カワイイ・健康になれるメニューをご用意しています♪体の痛み・不調を解消して心と体をリセットしましょう!



全身O₂オイル痩身(オイル付) ¥8,300

酸素補給しながら、全身の歪み筋肉や脂肪を矯正。肩こり・むくみ・脂肪燃焼・デトックス・セルライト・冷えなどに効果あり!!

骨盤矯正 ¥2,500!!
肩こり・腰痛・姿勢改善・産後ケアにオススメ♡

美尻矯正 ¥4,700 → ¥3,700!!
美尻・美脚・ヒップアップ・冷え改善・むくみ・便秘予防・サイズダウンなど痛いけどクセになる!!

☎090-3987-4779

都城市広原町(合歓木温泉近く)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。
営業/9:00~19:00
不定休 HPはコチラ→

高濃度酸素オイル O₂クラフト取扱店♡
セルフケアで効果を実感! ふしぎ体験 ¥500
再こり・冷え性・腰痛・むくみ・ダイエットなど

きつちよかんと



stylist: Yasuyoshi Akamatsu

こんな方にオススメ!
「空いた時間にカットしたい」「すぐに髪の毛を切りたいけど予約していない……」方等ぜひ「きつちよかんと」へお越しください!ご年配の方や男性にも評判のお店です。

切りたい時に切りたいだけ!!

当店は予約不要、飛び込みで来店いただくカット専門店です。「予約の電話が面倒」「急に髪の毛を切りたくなった」という人も大歓迎です♪ カット時間は20分前後で、迅速・丁寧な心を入れてカットしています。ご満足いただける髪型をお作りいたします。

大人 ¥1,500
子ども ¥1,000
※シャンプー・ブローはしていません。

☎0986-88-0329

※予約は受付ておりませんが、ご了承ください
三股町花見原8-8
営業/9:00~19:00
定休/水曜日・第3火曜日
駐車場/4台



nanaya ナナヤ

タイ古式&チネイザン

デトックス&リラククス

タイ古式マッサージ
二人で行うヨガとも言われ、指圧とストレッチを織り交ぜながら、全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。
チネイザン(氣内臓療法)
古代道教(タオ)に伝わる腹部のデトックスマッサージ。お腹に溜め込まれた怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放し、内臓機能を活性化します。理想のようにつくり深く呼吸しながら、お腹をじっくりほぐしていきます。



メニュー	チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
	90分 ¥6,000 120分 ¥8,000	70分 ¥4,000 100分 ¥5,000 120分 ¥6,000	30分 ¥2,000 60分 ¥3,500 (オイルマッサージ+小顔矯正) オプション:20分 ¥1,000

プッダの休日 140分 ¥9,000
タイ古式+オイル(全身)+小顔
プッダのお昼寝 100分 ¥6,000
タイ古式+フットマッサージ
プッダのうたた寝 70分 ¥4,500
フットマッサージ+小顔
アロマオイルトリートメント
80分 ¥5,000(全身) 50分 ¥3,000(フットor上半身)

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。
営業/10:00~20:00
不定休

タイ古式&チネイザンの効果
肩凝り、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、便秘、下痢、生理痛、生理不順、妊活、ポッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

SANHUGI サンニュージー

ヘア&アイラッシュ [SANHUGI]

トレンドだけでなく「その人らしさ」が際立つスタイル。「その時だけのキレイ」ではなく美しいスタイルが長続きするヘアをプロデュースします。
~2019 コンセプト~
しげき



2019年、お客様に喜んでいただけるように、さらなる「質の向上」を目指して頑張っております!

新メニュー
新感覚!まつ毛パーマ「パリジェンヌラッシュリフト」
¥6,000(税別)[80分] ※育毛トリートメント(¥1,080)込
◇根元から80°立ち上がり、目力倍増・瞳もリフトアップ
◇ビューラーで上がりにくかった目尻と目頭の毛までクイッと立ち上げ
◇まつ毛エクステもつけられる ◇持ちがよい(約4~6週間)

☎0986-21-6332

都城市鷹尾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
Instagram@sanhugi_toshi624j



意外と知られていない!? 脱毛のアレコレ!

最近、若い女性のみならず、性別・年齢問わず幅広い人達が脱毛するようになってきています。現代のさまざまな脱毛事情についてご紹介します♪
取材協力/ Dione 都城店 幸野さん
TEL.0986-58-7677

脱毛方法は大きく分けて2種類!

- ◆エステ脱毛
 - ・一時的な除毛、減毛ができる
 - ・比較的低価格である
 - ・子ども脱毛ができるところがある
- ◆医療レーザー脱毛
 - ・免許を有した医師が施術
 - ・永久脱毛ができる
 - ・トラブルが起きてもすぐに対応が可能

こんな脱毛施術を受ける人も増えています!

★介護脱毛
介護を受ける高齢者はアンダーヘアなどが不衛生になったり肌トラブルを招いたりします。そうならないよう、介護が必要になる前から脱毛施術を受けて備えることを介護脱毛と言います。特に 40~50代女性で施術を受ける人が増えてきています。

★子ども脱毛
体毛にコンプレックスがある子どものための脱毛です。最近では刺激の少ない脱毛機器が出ていることや、幅広い世代が脱毛することが一般的になってきていることから、子ども脱毛をする人も増えています。※肌ダメージの少ない脱毛機器を使用していること、トクターサポートがあるところなどが重要です

△ 脱毛トラブルを回避するためには?? △
・カウンセリングをしっかりと行う
・使用している機器についてきちんと説明をうける
・サポート、保証、サービスが整っているか確認する
・料金が適正、明瞭か確認する
・パッチテストや体験脱毛を行い自分の肌合っているか確認する

理容室 Very



『理容室 Very』Open!!
テレビOK!
インターネット動画OK!
漫画OK!
釣り好きオーナーと趣味の話OK!
思い思いの楽しみ方で満喫してください!!

誰でも気軽に通える「床屋さん」都原町にNewオープン!!

「地域一、愛し愛される理容室」を理想に、日々技術向上に努めています。理容師法に基づいて衛生管理を徹底しておりますので、安心してお任せください! 男性が気楽におしゃれできる安らぎの空間を提供します。



メニュー	大人	高校生	中学生	小学生以下	シャンプー	シニアカット(平日限定)	丸刈り(バリカン)	カラー(カット込)	パーマ(カット込)	顔剃り
	¥1,800	¥1,500	¥1,400	¥1,200	+¥200	¥1,500	¥1,000	¥4,000~	¥5,800~	+¥500

子ども・学生・シニア・自衛隊の方のみシャンプー無料サービス実施中!!

☎0986-70-0600

都城市都原町7425番地1 (都城西高校の正門より徒歩1分)
営業/9:00~19:00
定休/火曜日
駐車場/あり(広々とお楽しみ!)



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

ぼっけもん

☎ 0986-51-5666

おかげ様で10周年!
大満足のランチメニューをどうぞ!!

人気No.1
ぼっけもん御膳



たくさんのお客様にご来店いただき、10周年を迎えることができました。2019年も、地域のみならず喜んでいただけるお店を目指して、おもてなしさせていただきますので、よろしくお祈りいたします。美しくてボリューム満点な上に、リーズナブルと大好評のランチ♪ 新鮮な朝引き霧島鶏を賞状に使ったメニューの数々を、ご堪能ください。

店舗情報

都城市上川東2丁目8-7 ※P14も
営業/11:30~14:00(LO13:30)、17:00~22:00 ご覧
※金曜・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台 ください

大人気ランチMENU BEST3

全メニュードリンク付&
ごはんお替り自由!!

BEST 1 ぼっけもん御膳 1,050円

サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し
揚物・焼物・ごはん・お味噌汁
※刺身は魚刺し、鶏タタキ、鶏カル
パッチョからセレクト

BEST 2 チキン南蛮定食 950円

サラダ・小鉢・茶碗蒸し
ごはん・お味噌汁

BEST 3 塩ダレタタキ定食 900円

サラダ・小鉢・揚物
ごはん・お味噌汁

個室もご用意しています!!

年末年始のお知らせ
12/31(月)~1/4(金)は
お休みさせていただきます



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

本年もよろしくお祈りいたします!



新春1/4(金) 毎年即売
お年玉付き福袋 1,000円
限定100個 9:00販売スタート!
1,500円相当のパンに、うれしい
お年玉プレゼントが入っています



※各家庭1個から
整理券配布

2019年もお客様が笑顔になる、美味しく楽しいパンをお作りします。1月も楽しいイベント満載です♪ ぜひ、お出かけください!

いちごフェア開催 1/12(土)~
いちご好きにはたまらない新商品がたくさん登場します!
いちごいっぱいパンをご賞味ください!!

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00
定休/火曜日 <http://www.glanzen.jp/>

毎年大好評
1/4(金)・5(土)限定
フランス伝統のお正月菓子
ガレット・デ・ロワ 1,200円
(6号・18cm ※紙製王冠付き)
数量限定販売

外はサクサクのパイ、中はしっとりとしたクッキー生地。その中には、フェープと呼ばれる陶器の小さな人形の代わりにアーモンドが1粒入っています。フェープが当たった人は1年間幸福が続くと言われてますよ!

年末年始
営業時間のお知らせ
12/31(月)は17:00迄
1/1(火・祝)~3(木)は
お休みします
1/4(金)は9:00~19:00
1/5(土)から通常営業です



アナタにとって 2018年はどんな年でしたか?

11月号で募ったアンケート
「あなたの2018年は、どんな一年でしたか?」に、たくさんさんのコメントを寄せてもらいました! 「いい一年だった!」という人もいれば、「そうでもなかった...」という人もいて、十人十色の2018年だったようです。この一年を振り返りながら、みなさんのコメントを読んでみてくださいね!

●「ずっと、「何かしたい!!」「何かしよう!!」と思っただけの一年でした。来年こそは!!」
(にのあい/49歳)

●「今年は去年に比べて、すごくワクワクした楽しい一年でした。新しい出会いがたくさんあり、人間関係がよい方向に変わり、また来年はより素敵な年になる予感がしています!」
(みみ/38歳)

●「29年間勤めた職場を定年退職。子育てで忙しい年月も、懸命に働きました。ひさしぶりにふるさとへ帰り、美しい自然、美味しい空気と水と食べ物、盆人の大らかさや優しく、さによつたりとくつろいで癒されています。これからの楽しい人生のはじまりの年でし

た。
(まいみみ/61歳)

●「よかったことは特にないですが、元気で年末を迎えられそうなので90点です!」
(肉子/48歳)

●「定年退職し、新職場で新しい出発で、新しい内容の仕事で、新しい仲間と。新しなくめでした。(Y・F/61歳)

●「晩年結婚した娘が、私の家庭菜園の野菜をもらいに来てくれる、とても楽しみな一年だった。たびたびの夫婦での来宅は嬉しい限り。とれたて無農薬の野菜がとても美味しいと喜んでくれて、この野菜を食べてみなが元気で過ごせる年がまた来るといい!!」
(みつこちゃん/67歳)

●「7年付き合った彼女から、やっとプロポーズされました! お互いの親に挨拶したり、これからのことを計画したり、一年バタバタとあっという間に過ぎてしまいました。が、忙しいからこそ充実していた、とても満足できた一年でした。(へりどつと/26歳)

●「息子がやっと志望していた職業に就職が決まり、長い冬

わがんせ くいどころBAR

☎ 0986-26-6152

全コース飲み放題2時間付き♥

ボリユーム満点で大満足!



・おまかせコース 3,000円・3,500円・4,000円
 ・鍋コース 3,000円(手作りつくね鍋+一品料理4品)
 飲み放題ドリンク☆生ビール2杯・ハイボール・
 焼酎・カクテル・酎ハイ・ソフトドリンク☆
 +200円で飲み放題3時間と+500円で生ビール飲み放題に変更できます。

店舗情報

都城市栄町16-1 マルニビルBF
 営業/18:00~ 不定休 ※団体約48名様収容可能!
 ★アルバイト募集中! 気軽にご連絡ください



フォーラム1月限定コース
2,000円
一品料理6品

ドリンク持込みOK (持込み料込)

お正月に合った日本酒や焼酎、自分のお気に入りのワインなどお持込みください!!
 お店の飲み物をご注文の場合、ドリンク割引付です!

※当コースは、飲み放題はついていません
 ※お会計はまとめてお願いします
 ※ドリンク割戻しはボトル等一部除く
 ※ご利用は1月6日~、日~木曜日限定
 ※他券併用不可



台所 あじまる

☎ 0986-57-8806

新年は家族揃ってバイキングを満喫!



お野菜を中心とした、やさしい味わいの家庭的な料理がずらり!
 お子様やおじいちゃん・おばあちゃんも一緒に家族みんなが満足できるバイキング!

店舗情報

三股町大字榊山3413-4 ※料金はすべて税込表記です
 営業/月・火・水11:30~15:00(L.O.14:30) [金・土・日]11:30~22:00(L.O.20:30)
 ※ランチ営業は15:00終了 定休/木曜日 駐車場/あり



寒いシーズンに食べたくなるおでんや茶碗蒸しも食べ放題!
 《昼》(60分)
バイキング 約40種
 中学生~ 1,000円(1,200円)
 小学生~ 800円(900円)
 3歳~5歳 500円(500円)
 ※ ()内は土日祝の料金

《夜》(90分)
バイキング+炭火焼
 約30種 約10種
 中学生~ 2,000円
 小学生~ 1,600円
 3歳~5歳 800円

飲み放題プランにする
 「バイキング+炭火焼」(90分)が+30分の120分になります!

量り売りテイクアウト
 営業時間中、いつでもテイクアウトOK!



トラットリア フィオーレ

☎ 0986-58-7930

本格イタリアンでおしゃれに新年会♥

牛肉のタリアータ



赤エビのロースト

食材・調理法にこだわっているからこそ、料理に合ったお酒を楽しんでもらいたい……。オーナーシェフが選りすぐった多彩なワインから、あなたの好みと料理に合うテイストをセレクト♪お手軽アラカルトも豊富にご用意していますよ!

コース料理 4,320円~(7品)
 2時間飲み放題付(焼酎持込みOK)
 ※生ビールはお一人様2杯迄
 ※ご利用は3名様~ ※2日前迄の要予約

店舗情報

都城市中心町16-12 HPIはこらへ
 営業/ (昼)11:30~15:00 (L.O.14:00)
 (夜)18:00~23:00 (L.O.22:00)
 定休/火曜日 ※すべて税別価格です

池田いちご園

☎ 090-9575-6757

♥甘みがつまった白いちご♥



白いちご(淡雪)を贅沢にトッピングしたソフトクリームは濃厚な甘さでとろけるような美味しさ! 希少価値の高い白いちごを味わうなら、ぜひ「池田いちご園」にお越しください!! 2月中旬頃からは毎年恒例いちご狩りも始まります♪

紅白いちごワッフルL 600円(数量限定)
 新商品メイプルコーンも大好評です!
 ※収穫数により販売していない日がございます
 ※白いちごのバック販売・いちご狩りはしておりません

店舗情報

都城市庄内町8608
 営業/11:00~17:00 不定休
 不在や品切れの時間がございます。TEL確認をオススメします。★日・祝/アルバイト募集中!

成亀屋 なるきや

☎ 080-5270-0087

新年明けましておめでとうございます!



昨年中は沢山のお客様にご来店、ご愛顧いただき心より御礼申し上げます。
 新年も「元氣」に! そして「美味しい」と「おもてなし」を磨き、誠意を込めて5日(土)から笑顔満点で営業して参ります!

コース料理(全7品・飲み放題2H付)3,500円
 「きりしまフォーラム見たよ」で飲み放題30分延長!
 ※H31.1/31迄有効 ※4名様~
 店長オススメ! 宮崎地頭鶏の炭火焼、絶品ですよ!

店舗情報

都城市栄町17-1
 営業/17:00~23:00 不定休
 駐車場/あり(お店前の駐車場をお使いください)
 ★スタッフ募集中! 気軽にご連絡ください!

居酒屋たすき

☎ 0986-77-6088

新年は5日(土)から元気に営業!!



当店イチオシの肉鍋はもちろん、たすきコースや単品メニューもお客様満足度100%!
 鍋コース(全5品・飲み放題2H付)3,500円~
 肉鍋・水炊き・もつ鍋からお選びください。
 たすきコース(全7品・飲み放題2H付)3,500円

新年会・女子会大歓迎!
 「きりしまフォーラム見たよ」で全コース飲み放題30分延長!
 ※H31.1/31迄有効 ※4名様~

店舗情報

都城市栄町17-1-1
 営業/17:30~23:30 不定休
 ※25名様以上で貸切OK。最大40名様収容可能!
 ※結婚式の2次会など気軽にご相談ください!

から春になった一年でした。本人の意志を応援し続けてよかったです。 (まーちゃん/50歳)

●仕事から解放され、心の安定を保ち、本当に素晴らしい一年となりました。今後も計画的に自分のしたいことを一つひとつ実現していきたいと思えます。本当によい一年となりました。妻に感謝の年でした。 (まーちゃん/50歳)

●2018年は私にとって、学びもよい出会いも多かった一年でした。自分がやりたいと思ったことは「無理かも……」と思って諦めずにやってみることで、人と人の縁は大切にすることを学びました。理想の異性についても改めて考え直すことができました。来年で平成が終わってしましますが、来年に向けてやりたいことの準備を、今年から始めるの準備を、今年です。来年は漫画を描きたいです。 (メアリー/23歳)

●成長する子ども達の将来を心配したり、高齢の両親のことを心配したりと、平凡な日々を忙しく過ごした一年でした。小さな出来事に幸せを感じられた年にもなりました。 (そら/49歳)

●昨年11月に都城に越してきて、あつという間の一年でした。 (ひよぼん/25歳)

●新しい職場での人との出会いがあり、助けられながら、あまり人の役に立てずに年末です……。今年も残りわずか、悔いのないようにしたいです。(心晴はあは/46歳)

●上の子が幼稚園に入園!! 行かないとぐずる日は私もつらかったですが、ようやく慣れてきた様子。下の子ども1歳になり、子ども達の成長が楽しみです。(まーちゃん/34歳)

●2017年から病気で仕事を休んでいて、2018年に職場復帰しました。少しずつでもよくなってきて、仕事ができる喜びを実感した一年でした。(ゆきばんまん/44歳)

●主人が吐血して入院し、それはそれは大変な一年でした。おかげさまで、無事退院できて元気になり、仕事にも復帰できたので、地獄から天国に行けた気持ちになりました。 (リリー/59歳)

●ひさしぶりの台風で、畑のトマトのハウスがメチャメチャに壊れました。来年こそはいい年でありませうと祈るばかりです。(クロちゃん/61歳)

●自分と向き合った一年……。明るい未来を信じてゆつくり頑張ります。(ひよぼん/25歳)



AEON



イオン都城ショッピングセンター専門店街

TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

各店のセールやイベントはココからチェック!!



● 合同庁舎	↑ 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	● 藤元病院
● 洋服の青山	● 南香
● 南小中学校	● 南小中学校
● GS	● GS

CHIPPER CHIT 店内冬物

50~10%OFF!

人気のファーバッグはバッグの肌ざわりと、おしゃれでキュートなデザイン&カラーが大好評です!

トレンドのチェック柄はもちろん、さまざまな素材感のストールが驚きの価格に!!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

数量限定! メガネ一式

3,980円セット セール(税別)

※オスシヨレンズは別途料金が発生いたします。 ※他の割引サービスとの併用はできません。

自分にピッタリあった新しいめがねで、2019年をスタートさせませんか? めがねのことなら、気軽にご相談ください!

岩月店長

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

GATHER ギャザー

店内冬物 50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

ドナ・マリーのダウンコートは、軽くて保温性も高いのに、スツキリ着やせて見るとSNSで話題に! ぜひ、チェックしてくださいね。

model: 長友陸長

デザイン性の高いニットやレトロ感漂うおしゃれコートなど、セールでは欲しかった商品がスペシャルプライスに! ご来店お待ちしております!

GATHER 1F TEL.0986-46-2277

顔見世ファミリー

店内のワンちゃん&ネコちゃん 30~10%OFF!

※一部対象外商品あり

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

HUSHUSH

レディース&キッズ&雑貨 セール商品 MAX50%OFF!

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

3can4on

レディース&キッズ 店内セール商品 MAX50%OFF!

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

CURRENT

1月1日~6日限定 店内商品 2点以上の購入で 10%OFF!

CURRENT 2F TEL.0986-46-2232

MIX-O any SiS 23区

秋冬物SALE 50~30%OFF!

※一部対象外商品あり

MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

ABC-MART

1月1日~6日限定 冬物バーゲン 50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

ABC-MART 2F TEL.0986-46-3950

イオンザ・バーゲン

欲しかったアイテムが 驚きのプライスに!

MAX50%OFF

※商品はなくなり次第終了となります。

店内冬物商品

30~20%OFF!

※一部対象外商品あり

TEZUKA WORLD SPORTS 1F TEL.0986-46-2008

THE SHOP TK

メンズ・レディース 冬物セール商品 MAX50%OFF!

THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

THE CLOCK HOUSE

ブランド時計 20%OFF!

G-SHOCK BABY-G セイコー カシオ 他

※一部対象外商品あり

THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

one'sterrace

1月1日~6日限定 セール品限定 レジにてさらに 10%OFF!

ワンズテラス

キッチンと感のあるバッグからカジュアルラインまで、豊富に揃っているので、お気に入りを見つけてください! その他にも、キッチン雑貨や生活雑貨、毎日が楽しくなる商品をご用意しています。

one'sterrace 1F TEL.0986-46-2215

*fuse_ ヒューズリセット

店内商品 30~20%OFF!

※一部対象外商品あり

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

any FAM

店内秋冬物商品 MAX50%OFF!

※一部対象外商品あり

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

サンイトミヤ

冬物 売りつくしセール 50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

サンイトミヤ 2F TEL.0986-21-7055

Palais Picasso

ケミカルスーツ 本皮スーツ 赤札セール 50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

LA PAX

毎年大人気! 「福財布」 13,800円~

50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

1月もイベント満載!!

イベントインフォメーション

仮面ライダージオウショー

観覧無料

日時: 1月12日(水) 12:00~15:00

場所: 1階セントラルコート

1億年前にタイムスリップ! 全長4mの恐竜がやって来るぞ!!

恐竜クイズ大会&写真撮影会

1月3日(水)

1階セントラルコート

大道芸ストリート

観覧無料

第1弾 1月1日(水) 出演: ジャグラーひがちゅう

第2弾 1月27日(日) 出演: あしなが風太郎

ちびっこビンゴゲーム大会

1月12日(水) 14時~15分前よりビンゴカード配布

1月6日~12日の期間、イオン都城店直営売場・専門店でお買上げレシート合計500円ごとにお一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。

対象: 小学6年生以下のお子様 場所: 1階セントラルコート

ベーゴマ体験会&大会

1月1日(水) 12時~16時

場所: 2階正面入口側エレベーター前

新春2019よさこい祭り

すべては笑顔のために...

1月13日(日) 13時~15時

場所: 1階セントラルコート

西小学校吹奏楽部

レインボーライト演奏会

1月14日(月) 11時~14時

観覧無料

初商は1月1日(火・祝)

あさ 8:30~スタート!

福袋 FUKU BUKURO 2019 袋

※一部営業時間の異なる店舗がございます。
※写真はイメージです。商品はなくなり次第終了となります。

LA PAX 毎年即売! 数量限定

超目玉! ヘアアクセサリ福袋

100個限定 **540円** (8,000円相当)

大好評!! アクセサリ福袋

100個限定 **1,080円** (15,000円相当)

ピアスorイヤリングなど、中身の種類を選べる福袋!!

インポートブランド福袋

COACH 10,800円
32,400円
【財布1種類+バッグ1種類】

Dakota 21,600円

LIP SERVICE
LIZ LISA
kipling

ほかにも、福袋を多数ご用意しています♪
LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Web's 数量限定

アイドルグッズ福袋 2,160円

人気アイドルグループのさまざまなアイテムが入った、ファンにはたまらない福袋♪

SOUND COMMUNICATION Web's 2F TEL.0986-46-2255

***fuse_** ヒューズリセット 数量限定

大人気ブランド! **アウター入り福袋 10,800円**
(40,000~60,000円相当)

* franche Jippie * Bou Jeloud Rouge Diamant

POU DOU DOU 9,720円 (35,000円相当)
VINGT-TROIS

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

bijou SOPHIA 数量限定

毎年即売! **お得なジュエリー福袋**

5,000円 限定5個
10,000円 限定5個
30,000円 限定1個
50,000円 限定1個
100,000円 限定1個
200,000円 限定1個
300,000円 限定1個
500,000円 限定1個

田辺さん
スタッフ一同、笑顔でお待ちしています!!

パールコレクション
おしゃれなパール集合!

1月18日(金)・19日(土)・20日(日)
3日間限定 特別SALE!!

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

数量限定 **3can4on**

レディースセット 3,990円(税抜)
福袋

おしゃれな使えるアイテムがいっぱい!!

繊細なレースが美しいワンピースとロングカーディガンのセット。ちょっとしたお出かけにもおすすめです♪

トレンド感満載のニットカーディガン・ボーター・Tシャツ・デニムスカート等のセット。

2点セット
3点セット

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

any FAM 数量限定

Ladies 6点セット 10,800円

コーディネートしやすいトップスやボトムスが入った、春まで楽しめるファッション福袋♪

ご予約受付中

Kids 4点セット 5,400円

80~150cmまで、幅広いサイズをご用意! キュートガールが完成するアイテム満載♪

毎年大人気!! 事前予約が確実です♪
any FAM 1F TEL.0986-46-2288

HUSHUSH 数量限定

福袋レディース 2点セット 3,990円(税抜)

ジャンパースカートセット

トレンドのジャンパースカートに、着回し力抜群のニットをコーデ!

ロングカーディガンセット

着やせ効果のあるストライプのトップスに、ロングカーディガンをプラス!!

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

THE CLOCK HOUSE HAPPY BAG 2019 数量限定 **10,800円**

お好きな時計を2本
ご自由にお選びください!!

山本店長

毎年、完売必至のお得なHAPPY BAGです! ぜひ、ご覧ください。

THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

数量限定 **VILLAGE VANGUARD**

お宝さがし 3,500円
福袋2019 5,400円
10,800円

人気漫画家の浅野にお氏や、話題のイラストレーター達とのコラボパッケージもチェック!

ヴィレヴァンで2019年初運だめし!
VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

マイマクラ 数量限定

大人気! **マグマパワー小物シリーズ 福袋**

靴下・腹巻き・手袋・レッグ&膝ウォーマー・ネックウォーマー・レギンス・枕カバーからお好きなものを3点選んで **10,800円**

マグマパワー小物シリーズ
my makura 2F TEL.0986-46-1868

アジアン衣料 雑貨 **クラチェ** 数量限定
~KURACHE~

10個限定 **3,240円**

20個限定 **5,400円**

クラチェ 2F TEL.090-6631-4665

MIX-O any SiS 数量限定

ご予約受付中 **HAPPY BAG 2019 10,800円**

あなたはドッチ?

スイートレディStyle フレンチレディStyle

コート スヌード コート ストール
チェック柄スカート ワイドパンツ
ニット カットソー ニット カットソー
トートバッグ トートバッグ

MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

数量限定 **顔見世ファミリー**

犬用福袋 20個限定 **2,019円(税抜)**

猫用福袋 10個限定 **2,019円(税抜)**

※写真はイメージです

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

CHIPPER CHIT 50個限定

超目玉 **ソックス福袋 1,080円**

さまざまなソックスが10足入って驚きの価格に! 売切れ必至なので、早めにご予約ください!!

※写真はイメージです

大人気のモコモコルームソックスやおしゃれなソックスなど、何が入っているかはお楽しみ!!

36個限定 **オリジナル福袋 2,160円**

ファンシーグッズなど、嬉しいアイテムがたくさん入っています!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

GATHER 数量限定

ご予約受付中 毎年即売 **2019 HAPPY BAG 10,800円** (60,000円相当)

大きなトートバッグに、ふわふわニット・刺繍トレーナー・フレアスカート・サコッシュ・ファーチャームが入ってボリューム満点! 福袋でしか手に入らないヒョウ柄アイテムも必見!

Gather HAPPY BAG

10,800円 ベージュシリーズ → 21,600円 お買い得満載!!

ウールコート、スウェットスカート、チェックストール and more!
大人気のボアコート、ニットワンピース、ケアルマフラー and more!

GATHER 1F TEL.0986-46-2277

Belle femin 数量限定

毎年大人気! **シャンプー&トリートメントオイルなどの詰合せ福袋**

5個限定 **5,400円**
5個限定 **6,480円**
5個限定 **10,800円**

KÉRASTASE PARIS
La CASTA PROFESSIONNEL
N.

10,800円福袋のイメージです。

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

数量限定 **カメラのキタムラ**

毎年人気のお得な福袋です!
数量限定なのでお早め!!

西留さん

カメラのキタムラ 1F TEL.0986-46-2227

数量限定 **大人気のお得福袋 2019 HAPPY BAG 3,000円**

ページ 20個限定
レッド 25個限定

限定ピーンズや干支ミニティディなど、美味しくてキュートなアイテムが詰まっています!

20個限定 **5,000円**・14個限定 **10,000円**のバッグもありますよ!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ショッピング中のおすすめ リラックス&レジャースポット

ボリーファンタジー

年末年始も! 子ども達と楽しく遊べる「室内ゆうえんち」へGO!!

子どもの遊びと成長を促す「わいわいパーク」や若者男女に人気のメダルゲームも充実しています!

年末年始! ゆくぽんくるボン メダルガラポン
メダルが当たる抽選会を開催!
※詳しい内容は、店頭でご確認ください

お正月だけの限定商品も登場していますよ!
年末年始もご家族でお出かけください! スタッフみんなでお待ちしています!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

Raffine

ショッピング中に疲れたみなさん!
10分だけでも休憩しませんか?

大好評 2月28日まで! 5分760円

温活ネックドレーナー

バナ豆から抽出される注目の温活成分「パニリルチル」配合のジェルを使用し、首からデコルテ、肩まわりを肌の奥からじんわりと温め、滞ったリンパを流していきます。

「温活ネックドレーナー」は、血行促進・むくみ改善・冷え性改善・長時間の保温効果も期待できます! 短時間の施術でも疲れが取れるので、気軽に来店ください。

香りをセレクト
ほごりらベンダー or じんわりコス

リフレクソロジー (20分・2,160円) + 温活ネックドレーナー (20分・3,040円) → **5,200円**

椎葉店長

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

タリーズ コーヒー

ミルクィ フラットホワイト

500円(税込)
トールサイズのみ

コンデンスミルクの甘みが変わり、飲みやすくミルクィな味わいに……。ほっと、ひと息つきたい時にちょうどいい、まろやかな一杯です。濃厚な味わいをたっぷりとお楽しみください。

ショッピング中のリラックスタイムに、美味しいコーヒーをどうぞ!

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



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)



曾於市末吉町

外壁塗装を行い、水回りの新品交換予定。
駐車スペース完備の4台分!



末吉小区域

車庫兼倉庫付き

3LDK 駐車4台

価格 1,248万円(税込)

月々のお支払 35,813円

- 所在地:曾於市末吉町南之郷1014-4
- 土地面積:459.86㎡(139坪)
- 建物面積:102.59㎡(31坪)
- 建築年月:平成11年9月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩11分/車18分

曾於市末吉町

駐車場2台可能。
築17年、平屋建て4LDKのオール電化住宅です!



末吉小区域

カーポート1台
ウッドデッキ付き

4LDK 駐車3台

価格 1,398万円(税込)

月々のお支払 40,118円

- 所在地:曾於市末吉町二之方5646-14
- 土地面積:265.12㎡(80坪)
- 建物面積:96.56㎡(29坪)
- 建築年月:平成15年6月
- 交通:曾於市コミュニティバス(二之方)より徒歩約4分

曾於市末吉町

外壁・屋根塗装、水回り新品交換。
平屋建てのオール電化住宅です!



末吉小区域

3LDK 駐車3台

価格 1,298万円(税込)

月々のお支払 37,248円

- 所在地:曾於市末吉町二之方716-2
- 土地面積:296.29㎡(89坪)
- 建物面積:92.11㎡(27坪)
- 建築年月:平成6年4月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩13分/車22分

曾於市末吉町

末吉小学校まで750m、末吉中学校まで500mの
徒歩10分圏内にある平家住宅!



3LDK 予定

駐車4台

車庫兼倉庫付き

価格 1,298万円(税込)

月々のお支払 37,248円

- 所在地:曾於市末吉町上町1丁目4-4
- 土地面積:436.39㎡(132坪)
- 建物面積:81.16㎡(24.55坪)
- 建築年月:平成12年1月
- 交通:JR[五十市駅]車14分

曾於市末吉町

外壁塗装、内装はクロス貼替え、
水回りも新品交換します!



3LDK 駐車2台

価格 1,098万円(税込)

月々のお支払 31,509円

- 所在地:曾於市末吉町二之方716-4
- 土地面積:300.28㎡(90.83坪)
- 建物面積:92.11㎡(27.86坪)
- 建築年月:平成6年2月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩8分/車14分

都城市金田町

外壁・屋根塗装、水回り新品交換。
2階建て3LDKの洋風なお家です!



沖水小区域

3LDK 駐車2台

価格 1,488万円(税込)

月々のお支払 42,701円

- 所在地:都城市金田町2317-3
- 土地面積:177.46㎡(53坪)
- 建物面積:120.06㎡(36坪)
- 建築年月:平成4年4月
- 交通:JR[日向内駅]車5分

都城市久保原町

外壁塗装、
水回りも新品交換予定です!



3LDK 駐車2台

価格 1,198万円(税込)

月々のお支払 34,379円

- 所在地:都城市久保原町12-30
- 土地面積:203.05㎡(61.42坪)
- 建物面積:93.69㎡(28.34坪)
- 建築年月:昭和63年5月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩7分

都城市下長飯町

カーポート付きの平家住宅!
3LDKの対面式キッチンに変更予定



3LDK 駐車6台

価格 1,498万円(税込)

月々のお支払 42,988円

- 所在地:都城市下長飯町485-1
- 土地面積:575.41㎡(174.06坪)
- 建物面積:99.25㎡(30.02坪)
- 建築年月:昭和58年2月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩33分

都城市高城町

20.5坪のリビングに間取り変更!
水回りも新品交換



高城小区域

車庫兼倉庫付き

3LDK 駐車5台

価格 1,098万円(税込)

月々のお支払 31,509円

- 所在地:都城市高城町大井手2167-24
- 土地面積:495.55㎡(149.9坪)
- 建物面積:103.01㎡(31.16坪)
- 建築年月:昭和52年1月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩9分

都城市山田町

中森島小学校まで350m!
3LDKへ間取り変更! 水回りも新品交換



3LDK 駐車2台

価格 1,198万円(税込)

月々のお支払 34,379円

- 所在地:都城市山田町中森島3482-13
- 土地面積:213.36㎡(64.54坪)
- 建物面積:84.46㎡(25.54坪)
- 建築年月:平成6年5月
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩17分

都城市葦原町

閑静な住宅街
屋根塗装・水回りも交換します!



4LDK 駐車2台

価格 1,398万円(税込)

月々のお支払 40,118円

- 所在地:都城市葦原町8073-3
- 土地面積:330.60㎡(100坪)
- 建物面積:137.16㎡(41.49坪)
- 建築年月:昭和54年7月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩22分

都城市南横市町

水回りを新品交換!
玄関にスロープ付きの段差の少ない2階建て!!



西小区域

4LDK 駐車4台

価格 1,398万円(税込)

月々のお支払 40,118円

- 所在地:都城市南横市町4005-12
- 土地面積:212.72㎡(64.34坪)
- 建物面積:124.54㎡(37.67坪)
- 建築年月:平成8年3月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩40分

北諸県郡三股町

水回り新品交換、駐車場拡張。
間取りを変更し、住みやすい住宅に!



三股西小区域

3LDK 駐車3台

価格 1,268万円(税込)

月々のお支払 36,387円

- 所在地:北諸県郡三股町大字榑山1867-7
- 土地面積:252.25㎡(76坪)
- 建物面積:103.42㎡(31坪)
- 建築年月:昭和63年1月
- 交通:JR[三股駅]徒歩26分

北諸県郡三股町

屋根・外壁塗装! 対面キッチンへ間取り変更!!
水回りも新品交換



4LDK 駐車2台

価格 1,598万円(税込)

月々のお支払 45,857円

- 所在地:北諸県郡三股町大字榑山1924-59
- 土地面積:215.98㎡(65.33坪)
- 建物面積:117.87㎡(35.65坪)
- 建築年月:平成3年12月
- 交通:JR[三股駅]徒歩24分

志布志市志布志町

平成30年5月築! 太陽光4.50kW設置付き
平家住宅宅! カーポート・サンルーム付き



4LDK 駐車3台

価格 1,498万円(税込)

月々のお支払 42,988円

- 志布志市志布志町志布志1640-8
- 土地面積:275.92㎡(83.46坪)
- 建物面積:100.08㎡(30.27坪)
- 建築年月:平成30年5月
- 交通:JR[志布志駅]徒歩24分

株式会社 カチタス 都城店
http://katitas.jp

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 (4)第5474号
- 広告有効期限/平成31年1月31日まで



※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
※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。

株式会社すざきは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。