



5

vol.326
MAY 2019

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

自然と歴史と
グルメに大満足!

西都市特集!

★読者
プレゼント付!



高取山公園



新しいお店の
情報満載

新店舗特集

キレイを
お得に♪

Beauty特集

フォーラム
オススメ!

FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵 『大好きなお花』

こた りいあ
木田 莉愛ちゃん
(6歳)

お友達とお花をつみま
した♪

●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

<http://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。

(株)都城北諸地区

清掃公社



認定番号 0011536

緑豊苑

都城市金田町481-1

☎0986-38-0606

豊かな循環型社会を目指して

発酵肥料リサイクル施設

緑豊苑

有機性廃棄物を発酵肥料にリサイクルします。
地球に優しいシステムで廃棄物を有効に活用。
循環型社会の構築に貢献します。

- 産業廃棄物
- 一般廃棄物
- 雑排水業務

～ 関連業務 ～

- 浄化槽管理業務
- 配管清掃
- つまり通し作業
- リサイクル業務

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!



新・医療の窓

早水公園クリニック便り 38

① 動悸がするのですが.....

動悸というのは、日頃我々が感じない心臓の音（バクバクする音）が気になることです。まず動悸がする場合、手首などで心臓の脈が定期的にずれるか、それとも不整なのを見極めることが重要です。リズムよくバクバクする時は貧血、自律神経や甲状腺などの病気が考えられます。その一方で、不整でバクバクする時は心臓の不整脈などが疑われ、あまり多く脈打つ場合はよくありません。

また脈の整・不整問わず、1分間脈をとってみて90〜100回以上ある場合は早めに受診したほうがよいでしょう。

② 慢性のじんましんが、薬を飲んでもかゆくてなかなかよくなりません。

慢性のじんましんは、ほとんどが疲れやストレス、寝不足などの体調不良が原因で、原因がはっきりしない場合が多いです。基本的には、アレルギー薬を根強く強く内服し続けると出なく

なることが多いので、根気が必要です。出なくなるよう薬を上手に飲み続けることがよいのですが、一般的にアレルギーの薬を飲んでもじんましんが出る時は、Eosinophilという胃腸や喘息に使う抗ロイコトリエン薬を併用すると、コントロールできることが多いです。

また、油っぽいものを摂取し過ぎて中性脂肪が高い方のじんましんは、なかなかよくなりと言われている。食生活に気をつけ、ストレスを分散して、疲れをためこまないようにして、あまり続く場合は先生に相談して薬を変えてもらったり、追加してもらうとういでしょう。

③ 痛風の薬を飲んでいますが、発作を繰り返します。

痛風の原因、すなわち尿酸が高い原因は2つあります。1つは尿酸の合成が増加している場合、もう1つは尿酸の排泄能力が低下している尿酸が高くなる場合です。日本人で若い方の痛

風は後者が多い傾向にあり、それぞれのパターンで薬が違ってくるので、薬が合っていない場合があります。また、痛風は変動すると発作が出やすくなり、1日2回のタイプにしたりすると発作が出づらくなることもありますので、自分の痛風はどちらのタイプがよく聞いて、対応するのがよいでしょう。



院長 山内 明



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>



端午の節句

鯉の引菓子(赤鯉) 1,700円

立鯉・柏餅セット 2,000円

お子様の健やかな成長への願いをこめて

いちごの鯉のぼりロール 1,750円

金スベシャルデコレーションケーキ 小2,200円 大3,700円

他、多数ご用意!

※写真はイメージです

母の日は南香のスイーツで「ありがとう」を届けよう

大切なお母さんへ、日頃の感謝の気持ちと一緒に、職人が心を込めて作った母の日限定スイーツを贈りませんか？お母さんの嬉しい笑顔が広がりますよ！

プリンセスmama 2,800円

食べるのがもったいないくなるキュートな和菓子もあります♡

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>

母の日スイーツのご予約承ります

※P29もご覧ください

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/>

初夏の手作り応援

カッタ カッタ カッタ

好評開催中!

来店特価
最大
70~10%OFF

下取り&値引き
キャンペーン開催

嬉しいお知らせ!

全メーカー常時60台以上展示中!

Rick Rack
※色は異なります

5月の手作り教室
5名様限定
OKバッグ1,380円(材料費込)

随時受付中

※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!!

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

点検・調整
500円より

9800円
(税別)

来店特価
在庫限り

家庭教師のトライ
妻ヶ丘中学校
一都地区
神柱神社
田中書店
GS
マイルストーン
イオン都城一
警察署

住所/都城妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時半 定休/なし ※P24もご覧ください

0986-46-3342

各メーカーOK!!

※P24もご覧ください

修理見積り無料! 出張もOK!!

幹事さんへ朗報! 都城産パイオ茶パーク

しゃぶしゃぶ 宴会

要予約

【18:30~21:30】
減多に食べられない
地元産のお肉をご堪能ください!

飲み放題・カラオケ歌い放題
1名様 3,000円(税込)
※飲み放題なしの場合 2,000円(税込)
持ち込みOK!
4名様~12名様 120分

都城産パイオ茶パークとは……

パイオ茶を飼料として育った、柔らかくて甘みがあり、脂がしつこくないヘルシーなお肉です。いくらでも食べられる美味しさです!

お食事

- しゃぶしゃぶ
- パイオ茶パーク肉 季節の野菜
- メの麺またはおにぎり
- 鶏のたたき
- 小林

お飲み物

- ビール
- 焼酎
- ワイン
- ウイスキー
- ジュース
- ノンアルコールビール

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)
※しゃぶしゃぶ宴会の営業は18:30~21:30
定休/第一火曜日

南九大
ローソン
協和化成
和楽笑の湯
ココ
都城年金事務所
創価学会様の道を直進し、右側

**老人ホーム・介護施設の
入居相談・紹介無料!**

「老人ホームや介護施設をどうやって探せばよいかわからない」「周りに相談できる人がいなくて困っている」など、老人ホーム・介護施設選びで悩んでいますか。

紹介センターでは事前に相談者のご希望のエリア・医療依存状況・ご予算などをお聞きした後、ご希望に応じた施設を2~3件紹介し、一緒に見学にも同行します。納得いくまで、ご相談・ご紹介します。
相談料・紹介料は無料になります。

県内のいろんな施設の情報を持っている同社は、ご希望にあった施設を紹介できます。
1人で悩まずに、まずはご相談ください。

**あなたの街の老人ホーム
介護施設選びの専門家**

相談・紹介
無料

こんな方は是非ご相談ください!

- どうやって探せばいいのかわからない
- 急いで老人ホームを決めたい
- 老人ホーム選びで失敗したくない
- 宮崎で老人ホームを探している
- 周りに相談できる人がいなくて困っている

お問い合わせ
TEL.0120-896-100
(受付/8:30~17:30)
宮崎市神宮東1-7-25小松ビル102号

鹿児島ヤカルト販売グループ
宮崎老人ホーム・介護施設紹介センター
運営会社:(株)ヘルスサポート

「疲れているアナタ!」
揉みほくしコース
(1,000円)も
あります!

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!

「北野整体施術」が選ばれる理由は? ↓

- ★的確に痛みの原因を突き止め、最適な施術をしてくれる
- ★時間を定めず、症状に応じて必要な時間、施術してくれる
- ★聞き上手で話しやすい。遠慮なく希望を伝えられる

痛みにお悩みコース 【通常コース】 4,000円
※いずれも骨盤矯正正法 【全身コース】 4,800円

腰痛・肩こり・膝痛・パニックやスマホによる疲労の蓄積 etc...

新メニュー登場!!

リフレ系フットケア
アッシー君&
アッシーちゃん
3,500円

疲れた脚に休息タイム♪
太ももからつま先まで。
プロの手技で丁寧に揉みほくし。
むくみスッキリ&美脚効果も♡

詳しくはHPをご覧ください!

北野整体施術 技 good hand

TEL.090-8625-4836

都城市下川東3丁目5-3-2 メニュー詳細
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~)
クレジット決済可! スマホ決済PayPay可!

田口循環器内科クリニック
コンビニ
R10
またたき
ココ
●都城フォレストクリニック

幸せ引き寄せごはん Vol.2

食べ物から体内を整えて、「五月病」対策

令和元年がはじまりましたね。今年はGWも長く、特に新生活がスタートした方には、ホッとすると時かもしれません。しかし、昔から「五月病」という言葉があるように、体調不良や気持ちの落ち込みが見られる時期でもあります。

私たちの身体には精神を安定させる「セロトニン」、向上心やモチベーションを高める「ドーパミン」、物事への意欲を高める「ノルアドレナリン」といった、ホルモンがあります。これらがよく働くためにカギとなるのが、ミネラル(特に鉄分)です。前回もご案内しましたが、白米より雑穀米・玄米と、主食をなるべくミネラル豊富なお米にして、ごま塩や海苔と一緒に食べるのがオススメ。貧血が気になる女性は常食しましょう。

また、ストレスを感じた時に甘い物を食べる方も多いですが、砂糖を体内で消費する際、同時にたくさんのミネラルも消費してしまいます。上質なおやつを心の栄養として少し楽しむ程度に……。

そして、鉄分はお茶からも摂取できます。ハイビスカスティーは鉄分も豊富で、吸収率をよくするクエン酸も含まれます。クエン酸は、体内の疲労物質を溶かしてくれるので、お疲れ気味の方はぜひ。赤い色も元気をくれますよ。さらに、ビタミンCをたくさん含むローズヒップとブレンドすると、吸収率もアップ! 心身はつらつ爽やかに初夏を迎えましょう。

山元 幸代 先生

ARCUS代表/社日本日本コンシェルジュ協会 宮崎校校長
食育・料理教室講師/自然療法士
オーガニックセレクトショップ Bio works 代表

小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。
「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えています。

お問合せ: ARUCS tel.090-1922-4598
HP: <http://arcus.style/about/>

看板娘・看板息子を 激写!

Vol.64

◎自分の性格を一言で…
マイペース

◎趣味…
映画鑑賞
洋画をよく観ます。特に『ハリ・ポッター』などのファンタジー系が大好きです♪

◎好きな男性のタイプ…
優しくて笑わせてくれる人。
芸能人では吉沢亮。

◎5月のオススメ…
お客様の個性や好み、ライフスタイルに合わせたヘアスタイルをお作りします!

「STEP BONE CUT 小顔矯正立体カット」や「髪質改善メニュー」など、美しく輝くメニューを、たくさんご用意しています!

透明感のある美しさが魅力!!

marble Hair Lab.
スタッフ
つるだ ももこ
鶴田 桃子 さん(18歳)

★本人からのコメント
高校を卒業したばかりの社会人1年生です。最初は、期待と同じくらい不安もありました。しかし、オーナーや先輩方が、とても丁寧に指導してくださるので、今では楽しく働いています!! 覚えることも多くで大変ですが、一つひとつ自分のものにしながら、成長していきたいです。将来は、ヘアカラーを極めた「カラーリスト」になりたいです!!

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

質預り強化中!!
最低1000円からご融資、お気軽にご相談ください。

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 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00

最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 田中書店
マイルストーン 警署
薩摩蒸気屋 モービル
神柱神社 すすきクリニック

端午の節句撮影キャンペーン
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
3ポーズ撮影 ¥19,800
プレゼントがいっぱい
3面アルバム(バッチ) 写真入りストラップ
オリジナルカレンダー 全撮影データCD
Lサイズ写真(6枚) デザイン四の葉写真(即日撮影可能)

えらべる ¥4,300
台紙代別

オールインプライスのフォトスタジオ
LIFE STUDIO
〇ご予約・お問合せは
都城市北原町31-5-2
TEL.0986-22-6288

R10 WING 都城
TERRA美容室 ココ 大泉理容

「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」

2人暮らしにオススメ!
コンパクトな平屋特集!

家づくり相談会 開催!
5/12(日) 10:00~15:00
会場 エヴァホーム常設展示場 ※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
【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11
TEL 0986-22-3242

アドバイザー 浅井輝男

ホームページをリニューアルしました!
イベントの告知や、家づくりを考えている方にとって知って得する情報満載です!!

ご来場特典
手作りマルセイユ石けんプレゼント!

いつでも見学できる! 予約制
エヴァホームの常設展示場!

エヴァホーム 検索

住宅ローンや教育資金、老後資金もファイナンシャルプランナーにおまかせ!!
ライフプランのエキスパートであるFPがいつでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金 マネーセミナー

私達に気軽に相談ください!

フラット35取次店の住宅ローン 個別相談会開催
随時予約受付中
住宅ローンはこれからという人、借換えや繰上げ返済などを考えている人、ぜひご相談ください。

5月限定 各2組限定 5/11・12(土・日) FP無料体験会開催
みなさん!! 家計の現状を知るチャンスです。ファイナンシャルプランナーが、家計がラクになる・安心して暮らせる方法を伝授してくれます!

※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の紹介動画はコチラ!
※P16もご覧ください

ホテル中山荘 昭和ビアガーデン
飲 食
のんみゃん くゃん
令和元年 5月17日(金)~9月16日(月)
セットメニュー(飲み放題込) 3,500円~

17時~22時 オーダーストップ 21時30分 **フロントにてお得な前売券 発売中!!**

ウェディングフェア
Wedding Fair
5.26 sun 11:00~18:00
参加費 無料

都城初導入となる
プロジェクションマッピングの上映会や
会場コーディネート見学など、
毎月大好評のウェディングフェアを開催します。

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 * Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-3666 都城市松元町3-20
※P23-24もご覧ください
詳細はホームページをご覧ください。 ホテル中山荘 検索



美しくなりたい方 ぜひお越しください

『銀座まるかん』の取扱店がチャレンジショップ内にOPENしました! ささまざまなダイエット・健康食品をはじめ、化粧品や日用品まで幅広く取り揃えています。「美しくなりたい!」というあなたの理想に近づくお手伝いをさせていただきますね♪
白光カウンセリングも気軽にどうぞ♡

白光カウンセリング 1回 20min 10,800円

ご来店された方全員に
**ゼロ磁場 豊か水
プレゼント!!**

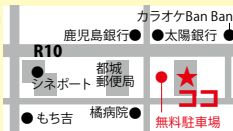
心身共に豊かになるお水です♪
※容器の持込をお願いします

先着20名様限定
**化粧品サンプル
3点セット
プレゼント!!**

※使い方などのレクチャー付

店舗情報

都城市中町13-11-2
チャレンジショップ内
営業/10:00~18:00
不定休



ドライヘッドスパ専門店!! 極上の癒しを頭から♪

『アルシワン』の姉妹店がチャレンジショップ内にOPENしました! 10年以上のキャリアを活かし、ほどよい力加減と技術であなたの日々の疲れを脳から癒します♪ 血行促進・発毛促進・眼精疲労などに効果的! 仕事の合間にちょっとリフレッシュしたい方など、気軽にお越しください。

●施術中はお電話に出ることができません。
LINE又はショートメールでお問合せください。

LINEはコチラから→



ドライヘッドスパ

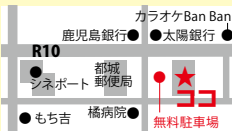
60min 通常 4,800円 → **3,000円!!**

90min 通常 7,300円 → **5,000円!!**

●「きりしまフォーラムクーポン」とお伝えください

店舗情報

都城市中町13-11-2
チャレンジショップ内
営業/10:00~19:00
(時間外応相談)
定休/不定休



patisserie Raika 蕾花-ライカ-



OPENして早9カ月! 『ライカ』はこれからも進化し続けます!

●ショコラタルト ルビー 540円

ルビーチョコレートを使用したショコラタルト。フルーティーな味わい♪

●グレープタルト 450円

皮ごと食べられるぶどうをタルト生地と一緒に焼き、軽めのホワイトチョコクリームを絞って仕上げた丸ごとぶどうタルト♪

●ブルーベリーチーズ 450円

クリーミーなチーズタルトにブルーベリーをたっぷり使用して作ったタルト♪
クレジットカードが使用できるようになりました!!

イベント期間中は、
**1,500円以上
お買い上げで
合計金額から150円引き!**

端午の節句イベント
4・5日開催

こいのぼりケーキ長方形16.5cm
かぶとケーキ5号をご用意しています
母の日イベント 12日開催

店舗情報

都城市南尾尾町37-14
営業/10:30~19:00 ※なくなり次第閉店
定休/月曜日・その他不定休
駐車場/店舗前3台、裏に3台駐車できます
※金額はすべて税込価格です



まんじ整体院



ゆる体操講座 定期開催!!

5/9(木) 10時~12時 5/18(土) 19時~21時

しつこい手足の痺れ・痛み わたし達にお任せください!!

あなたの痺れや痛み、きちんと原因を追究してアプローチしていますか? その場しのぎの改善だけで満足していませんか? 『まんじ整体院』では症状の原因を突き止めて、徹底的にアプローチします。さらにその後の予防や対策にもきちんと向き合い、あなたの過ごす毎日に快適をお届けいたします。

…痺れの原因はさまざま…

・椎間板ヘルニア・末梢神経の障害・脊柱管狭窄症
・坐骨神経痛・手根管症候群 etc… 一度、ご相談ください!

痺れや痛みの症状がある方に限り

「きりしまフォーラム見たよ」で

500円で施術体験できます!

カウンセリング・姿勢分析・術後アドバイスまでお任せください!

店舗情報

都城市北原町1551-3
営業/9:00~12:00
15:00~20:00
(土曜日14:30迄)
定休/日曜日・祝日 駐車場/10台



フォーラム厳選! おすすめ店リスト

■ドライヘッドスパ専門店 癒しの刻 ~toki~

■まんじ整体院

■まるかんのお店 しあわせスギール

■patisserie Raika 蕾花-ライカ-

■香りのアトリエ ブルーカモミール

■CHINESE KITCHEN 彩 sai

■たこ焼き あっタコ

■わんこの床屋ふわふわ

■大衆酒場 屋台村

■癒しの空間-美容室ハルル♡



大衆酒場 屋台村

☎ 070-7587-1806



これからの季節、夜風が心地いい開放感溢れる 半屋外空間でゆっくりと飲みませんか？

屋台のような庶民的な雰囲気魅力の酒場がOPENしました。1杯からでも気軽に「早い・安い・美味しい」の三拍子が揃っています♪ 大人気の鳥の炭火焼はもちろん、日替わりバスタやアヒージョなど女性が楽しめる料理も充実！ また団体様のコース料理も承ります。約40名様収容可能です！

ドリンク…ビール・焼酎・ハイボール・サワー・日本酒・ワイン・ソフトドリンク
メニュー…鳥の炭火焼・焼き鳥・肉じゃが・豚足・牛筋カレー・生はむ握りetc……

不定期に開催！
土曜日レディースデー
500円で飲み放題♡
鳥の炭火焼や焼き鳥など
テイクアウトできます！
気軽にご注文ください♪

店舗情報
都城市早水町17-8
営業 / 18:00～23:00
不定休
駐車場 / 10台
※P17もご覧ください

たこ焼き あっタコ

☎ 090-1511-0065



醤油の香ばしい生地を楽しむ 昔なつかしいたこ焼き!!

大隅町岩川で祖母が40年作り続けた味を再現！ 子どもからご年配の方まで食べやすい小玉サイズで、醤油香るあっさりとしたたこ焼きです。ちょっとしたカウンターもあり店内でのご飲食もOK！ 今後は店内のみですが、明石風のだしつゆもトッピング予定!! 夏場はかき氷も考えていますよ！ お楽しみに♪
※注文が入ってから焼きはじめるので10～15分ほどお時間がかかります。お急ぎの方は前もって電話注文をお願いします！

たこ焼き 12個 450円 24個 900円
トッピング ゆずこしょうetc……
店内ソフトドリンクあります♪

店舗情報
都城市志比田町5736-5
営業 / 11:00～20:00
定休 / 水曜日 駐車場 / 3台
席数 / カウンター5席
※P17もご覧ください

香りのアトリエ ブルーカモミール

☎ 090-3985-6806



嗅覚反応分析で自分に必要なものを選択しませんか？

嗅覚反応分析とは特許を取得している生体情報生成方法で、香りを嗅ぐだけで簡単に体質チェックができます。体質を知ることが病気のリスクや性格傾向を知ることにもつながりますよ！ ぜひ気軽に自分の体質をチェックしにきてくださいね。

嗅覚反応分析入門講座 (6時間)
アロマの初心者から経験者の方まで新しいアロマの学びができます。
・アロマセラピーの活用法・精油の選び方・精油の薬理作用
・薬理作用からのカラダへの逆よみ・実習
26,000円 (テキスト・実習費・修了証込)

嗅覚反応分析 (IMチェック) ▶ 通常1,000円→500円!!
香りでお悩み相談 (60分) ▶ 通常4,000円→3,000円!!
要予約 (パーソナルオイル5ml付)

店舗情報
都城市中町13-11-2
チャレンジジョブ内
営業 / 10:00～17:00
不定休
bluechamomile721@gmail.com

-癒しの空間-美容室ハルル♡

☎ 090-4348-0866



癒しの美容室がオープンしました!

女性オーナースタイリストがすべて一人で担当する予約優先サロン!! 美容室経営17年のキャリアを活かし、おしゃれでお手入れ簡単な、あなただけのヘアスタイルをご提案します。アロマや天然石で癒した空間で、至福のひとつときをお過ごしくださいね♪
カット (シャンプー +300円) 2,500円 白髪染め 3,500円～
おしゅれ染め 3,900円～ カット + パーマ 6,000円～
うるツヤ縮毛矯正 + カット + トリートメント 8,900円～

★70歳以上でご希望の方 (要予約)★
白髪染め 2,700円 白髪染め + カット 4,200円

♡お試しキャンペーン♡
トリートメントクリームで巻くデジタルパーマ「エンジェルデジパ」
通常7,800円→6,800円!!
ダメージがひどくてパーマを諦めていたあなたも!! ぜひご相談ください。

店舗情報
都城市鷹尾3丁目14-20-3
営業 / 9:00～18:00
定休 / 火曜日・第3水曜日 (月曜日も営業)
LINE ID / haruru4444
Instagram / haru444411

わんこの床屋ふわふわ

☎ 0986-70-0278



高城町にペットサロンOPEN!!

福岡で修業を積んだ夫婦がはじめたペットサロン。JKC公認トリマーのお店です♪ トリミングはもちろん、屋外ドッグラン・ペットホテルも充実しています。大切な家族をいつまでもかわいく、健康でいられるサポートをさせていただきますね!!

トリミングメニュー シャンプーコース カットコース (シャンプー込)
・チワワ 2,500円～ 3,500円～
・Mダックス 3,000円～ 4,000円～
・ブーデル 3,500円～ 5,000円～
・コーギー 4,000円～ 5,500円～

他の犬種も受け付けております。ペットホテル (1泊) 小型犬2,000円～
ドッグラン (40分) 1頭500円 ※3頭目からは1頭につき200円

★OPEN記念特典★
初回トリミング 20%OFF!!
シャンプーコース・カットコースどちらも利用可能

店舗情報
都城市高城町高城2852-1
営業 / 9:00～18:00
定休 / 水曜日・第3水曜日
完全予約制
Instagram / wantoko_fuwafuwa

CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877



★本格中華のお店がOPEN★

本格中華をカジュアル＆リーズナブルに楽しむなら、『CHINESE KITCHEN 彩』へ!! 赤を基調としたカウンター席と座敷のあるゆったりとした店内で、本格中華を気軽に堪能してくださいね。また、テイクアウトやオードブルもOK! 夕飯の一品や運動会・行事・お祝い事などにご利用ください。

大人気! ランチセット 980円
(メイン料理2品・サラダ・スープ・ライス・デザート・ドリンク)
その他単品メニューやプチコースもございます。宴会コース承ります。気軽にご相談ください。

メイン料理
・エビチリ
・チンジャオロース
・マーボー豆腐
・唐揚げの特製ソース
・赤豚
・魚と野菜の塩炒め

店舗情報
都城市早水町17-4-1
営業 / 11:00～15:00 (L.O.14:30)
17:30～22:00 (L.O.21:00)
土・日・祝日前 (L.O.21:30)
定休 / 月曜日 ※P29もご覧ください

フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶらり旅 自然と歴史とグルメに大満足♪ 西都市特集!

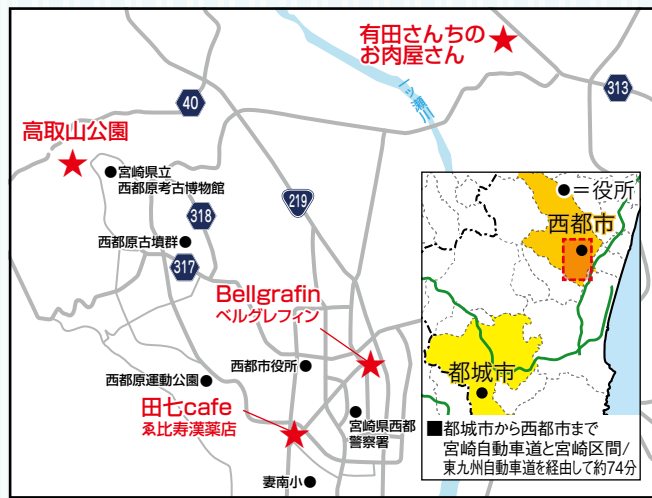
歴史ロマンにあふれる町として知られる西都市。豊かな自然にも恵まれていて、美味しい味覚もいっぱい♪「一度は行ってみたい!」というスポットが満載です!

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5/20(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 店…お店に直接取りに行くorお店で利用



高取山公園



四季折々さまざまな花々が咲き誇り、季節によって違った風景を楽しめる西都原古墳群。4月初旬には桜や菜の花が春の訪れを告げてくれ、4月中旬からは高取山公園で西都市の花であるミツバツツジが見頃を迎えますよ。その数、約6,500本。高取山の斜面が深紅に染まる光景は圧巻です。西都原古墳群で、古代ロマンに浸った後に巡ってみるのもおすすめです。

高取山には頂上へとつながる遊歩道があり、緩やかな山道ではミツバツツジを間近で眺めることができます。そして10分ほど登ると、頂上に到着。頂上には木でできたやぐらの展望台があり、そこからは高取山の斜面に咲くミツバツツジや西都原古墳群が一望できます。一面に咲き誇るミツバツツジはもちろん、360度自然に囲まれた光景に自然と心が癒されます。お弁当を持って行って、ピクニックを楽しむのもよいですよ。

ミツバツツジの見頃

4月中旬～



☎ 0983-41-1557

(西都市観光協会)

高取山公園：宮崎県西都市三宅 西都原考古博物館付近



Bellgratin ベルグレフィン

『ベルグレフィン』は、1981年創業、40年近くにわたって西都市の人達に親しまれ続けてきた老舗洋菓子店です。どこか懐かしさを感じる温かみのある雰囲気、ショーケースの中には彩り鮮やかなスイーツがたくさん! 並んでいるスイーツを眺めているだけで、思わずうっとりしてしまいます。取材した日も、地元の人が入れ替わり立ち替わり来店していて、人気店であることがうかがえました。暖かくなると、ひんやり冷たいスイーツも登場するのだから、季節を感じられるスイーツも楽しめますよ!



プレゼント①

鬼の窟シュー 10個セット 3名様 店

☎ 0983-42-5823

宮崎県西都市中央町1-40-1

営業/9:00~19:00

年中無休

数多く並ぶスイーツの中で、一番人気なのがシュークリーム。西都市でシュークリームと言ったら、まず『ベルグレフィン』の名前が挙がるほど! オーナーシェフの児玉英機さんが、原料を厳選し、試行錯誤を重ねて今のシュークリームが生まれたのだそう。全部で3種類あって、どれも甘さをおさえたふわふわのカスタードクリームがたっぷり。食感や風味がそれぞれ異なり、食べ比べてみるのも楽しいですよ。

人気NO.1 鬼の窟シュー

200円(税込)

西都市の観光名所・西都原古墳群内にある鬼の窟古墳を模してシュークリームにしたもの。サクサクのクッキー生地とふわふわのカスタードクリームが人気の秘密。一日に400~600個も売れるのだそう。



シュークレ

210円(税込)

鬼の窟シューにざらめがかかっているシュークリーム。



ベルのシュークリーム

120円(税込)

口溶けなめらか♪『ベルグレフィン』の元祖シュークリーム。

田七cafe 畠比寿漢薬店



ドリンク&フードには、
羅漢果とキパワソルトが
使われています！

羅漢果(らんかん)は、強い抗酸化作用を持ちながら、
カロリーゼロで、血糖値の上昇を抑制する天然甘味料。
キパワソルトは、高温焼成(800℃)で
有害物質を除去した塩。
どちらも、長尾さんがこだわって
選んだものです。



漢方を熟知する長尾一徹さんが、「漢方はハードルが高い……というイメージを払拭しながら、漢方に必要不可欠な食事を美味しく味わってもらいたい」という思いで、昨年オープンした『田七cafe』。玄奘を開けると、白い塗り壁の美しい廊下が左右に広がり、アンティークなガラス窓には、素敵なミニ盆栽がたくさん飾ってありました。中へ進むと、天井の高いおしゃれなカフェスペースが……。その奥には、漢方相談のできるスペースもあります。

カフェスペースでは、糖質オフや塩にこだわったスイーツとお茶を堪能することができます。7種類のスパイスによる味の変化を楽しむことのできるオリジナルチャイと、美味しくて身体によいチョコブラウニーとの相性は抜群！ 時間を忘れて、ゆったりしてしまうカフェです。



cafe menu	
田七 人気 No.1 オリジナルチャイ 600円	ネパールチャイをベースに、スターアニスやジンジャー、グローブ、シナモンなど7種類のスパイスをブレンド。
チョコブラウニー 300円	大豆粉と天然甘味料である羅漢果を使ったスイーツ！ ダイエット中の方、血糖値が高い方、小麦粉アレルギーの方にもおすすめ！
ミルクティ 450円	茶葉から丁寧に淹れています。
ココア 500円	カカオマス使用。
特別なコーヒー 500円	

長尾さんが時間をかけて、一人ひとりの体質や症状を丁寧に聞き、その人に合ったお茶を提供してくれます。フミが選んでもらったのは「血流促進」のお茶。漢方のイメージを覆してくれる、優しい甘さの味に癒されました！

漢方茶 300円～

畠比寿漢薬店

えびすかんやくてん



健康状態が気になる方は、漢方の相談もできますよ。体質や症状、生活習慣、食事、体調などを伝えると、さまざまな面を考慮した、的確なアドバイスを伺うことができます。気軽に相談してみませんか？



白い壁と
ブルーの看板が
目印!!

プレゼント②

体調に合わせた漢方茶 3名様 店

0983-30-8342

宮崎県西都市妻1633-1

営業/10:00~18:00

定休/日・月曜日



有田さんちのお肉屋さん

「Earth(大地)にMedicine(薬)はO(ゼロを目指す)」をコンセプトに、EMO牛を肥育している「有田牧畜産業」が、自社の加工センターで生産・加工した安心・安全なお肉を、お客様へ直接販売している「有田さんちのお肉屋さん」。尾鈴山の澄んだ水で育てられる健康的な純黒毛和牛は、牛肉本来の旨味を感じることができると県内外の方から高い評価を得ています。



その究極のEMO牛をふんだんに使ったボリューム満点のハンバーガーは、オープン当初から大人気！ 一番人気の「エモーオリジナルバーガー」は、EMO牛のビッグパティと甘辛い薄切り肉と一緒に味わえます!! 柔らかくジューシーなお肉の旨味とオリジナルソース、こだわりのパンズがコラボした贅沢な逸品は、これまでのハンバーガーの概念を覆しちゃうほどの美味しさですよ！

ハンバーガー MENU	
エモーオリジナルハンバーガー	600円
イタリアントマトバーガー	600円
チリバーガー	600円
フライドポテト・ドリンク5付 +200円	
ジェラート 250円	
初夏のおすすめ	
自社酪農場(高原町)で丁寧に育てられた、ジャージー牛のミルクを使って作られるジェラート。ミルクやマンゴー、ピスタチオ、塩アーモンドなど種類もたくさん!!	

店内には、できたてのハンバーガーを食べることができるイートインスペースも！ 新緑の季節……心地よい風を感じながら、ゆっくりお肉を堪能できるテラス席もありますよ！ ご家族一緒に、足を運んでみませんか？



直売所

EMO牛のさまざまな部位を購入することができる直売所。肉の種類が豊富で鮮度も抜群です!! また、EMO牛を使ったお弁当やコロッケ、ローストビーフなども販売しています。



イチオシのお土産 EMO牛手ごねハンバーガー 1個 350円



「マツコの知らない世界」で紹介された絶品のハンバーガー!! どの部位を食しても美味しいと言われるEMO牛のさまざまな部位をブレンドして作られる挽き肉を使用。旨みがつまみで、食べ応えのあるサイズ感です。

GW期間★イベント開催

毎日、EMO牛のお肉やホルモンを焼いて提供します。また、近隣のさまざまな商品が並ぶマルシェも!! お得な楽しいイベントで、美味しいものをたくさん食べてくださいね!



プレゼント③

ハンバーガー 単品
5名様

店

0983-32-0129

宮崎県西都市大字岡富字土ノ口829-1

営業/10:00~18:00

不定休



第38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
20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

- 地震に強い家と弱い家の見分け方
- ハウスメーカーの住宅はなぜ高い？
- 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
- ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)って何？
- 35年ローンを組むのに、日本の家の寿命はわずか30年？！
- 生涯コストを考慮した正しい住宅コストの考え方とは？
- 世界中で使われている、長寿命で体に優しい素材とは？
- 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？

消費税増税した
3つの場合に備える
チェックポイント



R+house®

～契約前に知っておきたいことが分かる～

5/12

会場 ウエルネス交流プラザ(茶霧茶霧ギャラリー)

宮崎県都城市蔵原町11-25

参加費 無料
(予約制)

開催時間 13:00～16:00(開場 12:40～)

Kids Room

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

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い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。

家づくりの
タイミングとは？



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



0120-552-450

後援 宮崎日日新聞社・(一社)全国健康・省エネ住宅普及振興機構・太陽光エネルギー研究会・(株)リブハウジング

この勉強会は「これから家づくりを…」と考えているご家族様のために開催していますので、建設業関係者様のご来場はお断りさせていただいております

契約前に
知っておこう

その家づくり、
ちよつと待った！

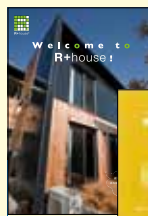
宮崎県内での開催も第38回となりました。毎回、
「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会です
「マイホーム契約前」の参加をおすすめします！

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500万円得する家族と、
家を失ってしまう家族との違いは？

全国
約50か所
一斉開催!!



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



シンコー本店発・不動産物件情報

★専任からの家さがし★ (1) 内は坪数 ※新築は全オール電化 (3) リフォーム箇所有り (4) 値下げ (5) オール電化

新 平塚町 1780万円



●土地297㎡(89) ●建物83㎡(25)
●H30年2月築 ●狐塚B徒歩3分

新 財部町下財部 1680万円



★県境に近くオシャレな2階建て！



●土地166㎡(50) ●建物99㎡(30)
●H31年3月築 ●東瀬コミュニティB徒歩1分

新 郡元町 1950万円



★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

新 菖蒲原町 2300万円



★もうすぐ完成
●土地372㎡(112) ●建物76㎡(23)
●H30年6月築 ●西宮丸B徒歩2分

山田町中霧島 600万円



★いなか暮らしが満喫できます！
●土地849㎡(257) ●建物85㎡(25)
●S51年築 ●前坂B徒歩9分

新 末吉町二之方 680万円



★車庫兼倉庫もあり
★コスモス、しまむら、マックスバリュエ近く
●土地407㎡(123) ●建物119㎡(36)
●S58年1月築 ●東高松B徒歩6分

新 上長飯町 750万円



★室内の程度良好！南道路。体育館近く
●土地244㎡(121) ●建物87㎡(26)
●S56年10月築 ●小鷹B徒歩3分

高城町石山 800万円



★敷地が広大で色々な用途に使える！
★敷地内には別途S52の約29坪の建物有！
●土地1282㎡(388) ●建物62㎡(19)
●H3年築 ●石山B徒歩13分

三股町植木 1000万円



★GW明けから見学開始です
★東南角地日あたり良好！今から分筆。
●土地約220㎡(66) ●建物69㎡(21)
●H23年築 ●一万城浄水場B徒歩2分

太郎坊町 1180万円



●土地約413㎡(125) ●建物108㎡(32)
●H6年築 ●沖水支所B徒歩4分

下長飯町 1200万円



★太陽光搭載！
●土地224㎡(68) ●建物79㎡(24)
●H21年築 ●藤田口B徒歩8分

新 久保原町 1300万円



★購入しやすい金額！田中病院近く！
●土地207㎡(62) ●建物114㎡(34)
●H2年築 ●五十市駅B徒歩6分

新 高崎町大牟田 1450万円



★太陽光搭載！
★高崎中近く。平屋のファミリー向け！
●土地380㎡(115) ●建物114㎡(34)
●H19年築 ●江平口B徒歩3分

新 三股町稗田 1670万円



★買い物、学校とにかく便利場所！
●土地252㎡(76) ●建物79㎡(24)
●H23年築 ●とまり医院前B徒歩3分

新 太郎坊 1780万円



★小学校まで約400m
●土地330㎡(100) ●建物134㎡(40)
●H12年築 ●沖水小前B徒歩6分

★サンパーク蔵原タワー



●管理 11,700円
●積立 5,300円
●駐車現在
●土地敷地権持分
●建物82㎡(25)
●H18年3月築
●早稲B徒歩2分

★郡元町 2450万円



★入居中。予約見学です！
●土地264(80坪) ●建物98㎡(29)
●H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

★サーパス妻ヶ丘



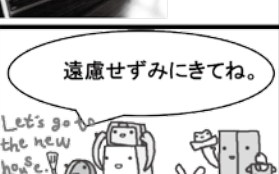
●管理費 13,700円
●積立費 17,600円
●ルーフ料 500円
●自治会 500円
●駐車3,500円～5,000円
●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B徒歩4分

★年見町 2900万円



●土地277㎡(84)
●建物102㎡(31)
●H28年築
●年見B徒歩5分

★年見町 2900万円



●土地277㎡(84)
●建物102㎡(31)
●H28年築
●年見B徒歩5分

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
新興不動産(有) 妻ヶ丘店 0986 24-1518
※広告有効期限は2019年5月31日迄。掲載物件は全て仲介※

うそ電話詐欺（特殊詐欺）の一例 騙されないで！

- オレオレ詐欺……息子や孫や会社の上司、警察官、弁護士などを装い、交通事故や会社での横領などの示談金目でお金を騙し取る。
- 架空請求詐欺……有料サイトの未払い使用料や訴訟関係費用など、架空の事実を口実に料金を請求する。
- 還付金詐欺……社会保険事務所や税務署、市町村役場、電力会社などを名乗り、年金や税金、利用料金の還付手続きを装って、お金を騙し取る。
- 融資保証金詐欺……実際には融資しないにもかかわらず、低金利で融資するなどと騙り、保証金などの名目でお金を騙し取る。

注意！ 騙し取る手口はよく知られている振り込みや、宅急便・郵送による送金、自宅へ現金やキャッシュカードを受け取りにくる方法のほか、最近ではコンビニでプリペイド式電子マネーを購入させ騙し取る方法も増えています！

▶▶▶騙されないための対策方法をチェック！

- ☞ ATM で現金を振り込まない
- ☞ 日頃から子や孫と連絡を取る
- ☞ 他人に現金やキャッシュカードを渡さない！
- ☞ 在宅中でも留守番電話に設定
- ☞ うそ電話詐欺の手口を知る

■後を絶たないうそ電話詐欺
依然として多数の被害が出ているうそ電話詐欺（特殊詐欺）。テレビなどのメディアでも頻繁に取り上げられていて、みなさんも全国的に特殊詐欺の被害が頻発しているのはご存じだと思えます。これだけ社会に広く知られていながら、いまだに被害が後を絶たないのは年々手口が巧妙化している、次々に新しい手口も出てきているから。実際、被害に遭うまで「自分は騙されないと考えていた」という人がほとんどです。

■都城でも詐欺被害

被害に遭わないためには、まず自分は大丈夫だと思わないことが大切。身近なところでも詐欺被害が出ていることを知ってもらいたいです。実際昨年1年間

で、宮崎県内の発生件数は20件（被害総額4550万円）、そのうち都城市内での発生件数は4件（被害総額200万円）。ただ、この件数はあくまで被害が把握できている認知件数。人に知られたくないと被害を届け出ずに泣き寝入りしている人の数を含めると、かなりの数にのぼるのだそうです。

■どんな手口があるか

振り込み詐欺は、主に4種類。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金詐欺」。このほかに振り込み類似詐欺として「金融商品など取引詐欺」「ギャンブル必勝情報提供詐欺」「異性交際あっせん詐欺」などがあり、これらを総称して、うそ電話詐欺（特殊詐欺）と呼ばれ

ています。
■最近増えている手口
最近増えているのは、プリペイド式電子マネーでの支払いを求める手口です。高齢者は特にあまり馴染みがないため騙されやすいのだそうです。コンビニでプリペイドカードを購入して、そのカードに記載されている番号を伝えることでお金を騙し取られるという手口。最近では振り込み以外の方法でお金を騙し取られる手口が増えてきているの

で注意が必要です。
また、新元号や東京五輪、マイナンバー制度など、社会の大きな動きや出来事があると、それに便乗した新しい手口が生まれやすい傾向にあります。

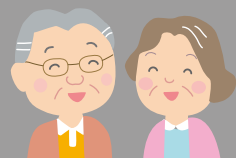
被害を未然に防ぐために、家族が集まりやすいゴールデンウィークにみんなで話し合ってみることをおすすめします！
取材協力／☎24-0110
都城警察署生活安全課

うそ電話詐欺（特殊詐欺）に注意!! 巧妙化している 新手の詐欺も！

Forum Senior Life 通信

フォーラム
シニアライフ通信

高齢社会の今、年を重ねても安心・快適に過ごせるよう、介護・福祉・医療・生活についてのさまざまな情報が求められています。このコーナーではそうした役立つ情報をお届けします！



「詐欺かもしれない!？」と思ったら
迷わずにまずは電話で相談!!

警察総合相談窓口
#9110
消費者ホットライン
188



デイサービス『ぽっぽフォーラム』田中施設長が教える!
かんたん エクササイズ講座♪

今回は、腰の奥にある筋肉・大腰筋のエクササイズ!
主に股関節を曲げる（膝を上下させる）動作をサポート。
ここを鍛えることで、身体全体のバランスが安定し、
つまずき防止・ぽっこりお腹の改善にも効果的です♪

第3回

大腰筋
エクササイズ



①椅子に少し浅めに腰かけます

②右膝をゆっくり上げ下ろし【10回】

③左膝も同じように【10回】

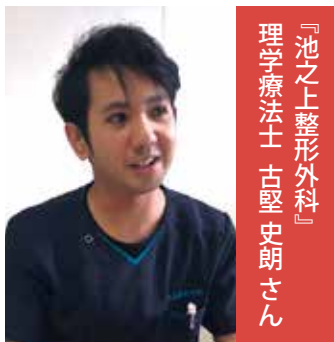
④椅子の手すりを持って、両膝の上
げ下ろし【10回】

⑤両膝を上げてキープ【10秒】

《お腹の筋肉も鍛えられます!》

⑥そのまま、椅子の手すりから両手
を離して【5秒】

《体幹・バランス運動にもなります!》



『池之上整形外科』
理学療法士 古堅史朗さん

要支援・要介護になる人のうち、運動器の障害が原因の人の割合は？

『厚生労働省』の調査に

今回のテーマは、前回に引き続き「将来、介護が必要にならないために気をつけること」。自立した生活が続けられなくなる一番の原因である「運動器の障害」について取り上げます。『池之上整形外科』の理学療法士・古堅史朗さんにお話を伺ってきました。

介護相談室 Q&A

読者のみなさんから寄せられた介護についての疑問やお悩みにお答えします。

《今回の質問》

将来、介護が必要にならないために気をつけることはありますか？ ②

よると24・6%、つまり4分の1近くになります。2番目に多い認知症が18%です。かなり大きな割合を占めているのが分かります。転倒による骨折や関節の病気などのきっかけ、また加齢によって筋肉や骨関節などの運動器に障害が出て要支援・要介護になるケースが多いですね。

運動器に障害を招かないためには、どうしたらよいですか？

運動習慣をつけることです。運動器の衰えが原因で立つたり歩いたりする機能が低下していることをロコモティブシンドローム（運動器症候群）、通称「ロコモ」と言いますが、近年こうした人が増えていきます。ロコモが進んで悪化していくと、いずれ支援・介護が必要になります。運動習慣によって、自立した生活が長く続けられるかどうか、つまり健康寿命が大きく変わってきます。それに、運動習慣があるかどうかで認知症の発症率も変わってくると言われていますよ。

運動習慣となると、やはり継続が大切ですね。

はい。まずはご自身の身体の状態を知り、運動を続けることでよくなったことを実感する、「成功体験」を積み重ねていくことが継

続の秘訣です。リハビリにも言えることですが、達成感などの喜びを感じること、楽しく続けていけますし、また次の目標に向かう意欲も湧いてきます。ただ、気をつけていただきたいのが、痛みがあるのに無理して運動して悪化させてしまわないこと。ご自身に合った運動をご自身のペースで続けることが大切です。

運動器を健全に保つには、食生活も重要でしょう。

一日3食、栄養バランスの取れた食事が基本です。きちんと栄養を摂取していないと、運動器が衰えてしまいますし、せっかく運動しても効果が期待できません。当院の病院食も、栄養バランスはもちろん、美味しく食べていただけるよう盛りつけなどにも工夫を凝らしていて、患者さんからも評判なんです。運動と共に食事にも気をつけて、健康的な身体を維持して



■取材協力／池之上整形外科
☎ 23-2311
HP <https://ikenoue-seikei.jimdo.com/>

見る／聞く／ふれる

Let's 介活 in

～元気なうちから介護Action～

会場 イオン都城ショッピングセンター 1階セントラルコート

6月16日

父の日♪

楽しみながら介護について学べるイベントを開催！

トークショーやワークショップ、相談ブース、抽選会、etc……家族そろって遊びにきてくださいね♪

イベントの詳細は「きりしまフォーラム6月号」で！

主催：きりしまフォーラム ☎ 0986-26-5836 協賛：学校法人 都城コア学園 都城コアカレッジ

『介活』ってなに……？

ご自身はもちろん、ご家族に介護が必要になった時に慌てなくてすむように元気なうちから介護について知り、備えるためのアクションを「介活」と言います。いつでも自分らしく過ごすために、いまのうちから動き出しませんか。このイベントはその第一歩となります！

政治で変える！

前参議院議員

おだち源幸氏が

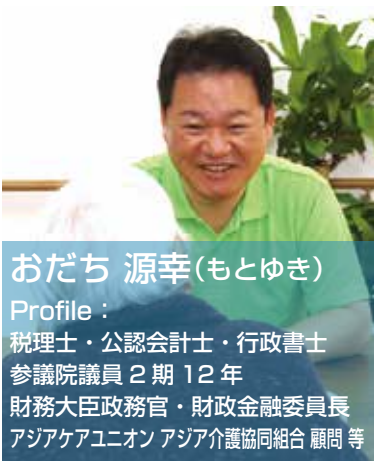
介護を語る！

第1回 〈テーマ〉介護人材不足

国政をはじめとする多岐にわたる分野で活躍し、また介護業界が置かれている厳しい現状を憂い、意欲的に取り組んできたおだち源幸氏。日本における介護業界の展望を語ってもらいました。

どう向き合う？ 2025年問題

「2025年問題」という言葉を存じですか。2025年に団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、全国で43万人もの高齢者が必要となる介護サービスを受けられなくなると懸念されています。いわゆる「介護難民」を出さないためにはどうしたらいいのでしょうか。昭和、そして平成という時代を駆け抜けた人達が、令和という時代を迎えても安心して暮らせる世の中になるよう対策を講じていくことが急務です。



おだち 源幸(もとゆき)

Profile :
税理士・公認会計士・行政書士
参議院議員 2期 12年
財務大臣政務官・財政金融委員長
アジアケアユニオン アジア介護協同組合 顧問 等

「介護人材の意欲とやり甲斐を支える仕組みづくりが大切」

喫緊の課題 人材不足の解消

そのために、まずクリアすべき課題は介護人材不足の解消です。依然として3Kと言われる介護業界。度重なる介護報酬の減算により賃金改定は難しく、介護人材の不足に拍車が掛かっているのが実情です。介護人材の処遇、加えて労働環境を改善することが介護人材の確保につながり、ひいては高齢者が安心して暮らせる社会の実現につながると言えるでしょう。

人材不足に解決策はあるのか？

具体策としては、①介護報酬のアップ②介護職員の処遇改善に努める事業主に對して、職員給料の引き上げ分に相当する金額の助成③職務における専門性・重要性に応じた賃金体系の普及・定着、などが挙げられます。ただ、現行の介護保険制度は財政面において危機的状況にあるのは周知の通りです。そのために、公費の無駄遣いを徹底的に減らし、財源を確保する必要があります。そして、介護職員の研修やキャリアアップを支援できる体制を確立し、介護に携わる人材が意欲とやり甲斐を持つて働けるよう、職場環境の改善を進めることも大切です。

地域の一人ひとりが……

2025年まで、あと6年。介護業界の問題は国全体、社会全体の問題でもあります。都城圏域も他ならず、地域全体で高齢者を支えていくという意識を持たなければならぬ時代が訪れています。一人ひとりが介護について強い関心を持ち、行動を起こすことで、介護業界を取り巻く厳しい状況が好転していくことを切に願っています。

いつまでも
住み慣れた家で暮らしたい！



どうしたら可能になる？！

VOL. 1

「人生の最期は、自宅で迎えたい」と、ほとんどの方が思うのではないのでしょうか？しかし現実問題、「介護保険制度」における介護度が上がるにつれて、自宅で生活するのは難しくなってしまいます。家族に負担をかけることなく、できるだけ在宅で過ごすためには、どうすればよいのか？『都城市祝吉・沖水地区地域包括支援センター』の細野さんにお話を伺い、そのためのヒントをシリーズでお伝えしていきます。

いつまでも在宅で過ごすことを希望される方のためにさまざまなサービスがあり、それらを上手く組み合わせることで、要介護状態になっても自宅での生活を続けることが可能に！今回は比較的、介護度の低い方を対象とした「デイサービス」や「デイケア」などの通所サービスを紹介していきます。

その他には、自宅に訪問してもらう「訪問介護」や「訪問看護」、通い・訪問・宿泊を組み合わせた「小規模多機能型居宅介護」、短期間のみ施設に宿泊する「ショートステイ」、住宅改修などのサービスがあります。

このシリーズでは介護度が高くなった際も、できるだけ自宅で暮らせるような提案と、在宅介護における限界点の見極め方も紹介していきます。



介護に関するさまざまな相談を受けながら、利用者と家族に寄り添うことで、その方々にとって最善の方法を提案する、介護のスペシャリスト。

【お問合せ】
TEL.0986-26-4212

都城市祝吉・沖水地区地域包括支援センター
社会福祉士 細野 伸一さん

通所サービス

ポイント

「介護保険制度」の基本理念は「自立支援」。自分でできることは自身で行い、同時にできることを増やしていくことが重要です。「通所サービス」を利用することで、心身状態の維持向上や家族の介護負担の軽減にもつながります。

通所介護【デイサービス】

要介護1～5 要支援1・2 事業対象者

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます。この他にも、個別機能訓練や栄養改善、口腔機能向上などのサービスも受けられます。

※地域密着型通所介護は、
要介護1～5の方のみ利用可能

認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

要介護1～5 要支援1・2

認知症の方が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。



通所リハビリテーション【デイケア】 (介護予防通所リハビリテーション)

要介護1～5 要支援1・2

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などを受けられます。介護予防通所リハビリテーションでは、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などもあります。この他にも、個別機能訓練や栄養改善、口腔機能向上などのサービスも受けられます。

元気アップデイサービス事業

要支援1・2 事業対象者

指定した通所事業所などにおいて、調理や掃除、洗濯といった生活機能向上のためのトレーニング、その他介護予防のために必要と認められる日常生活支援などの各種サービスを提供しています。

日中、外出することで生きいきとした生活を送るためのサービスが満載です。利用者の介護状態や本人・家族の希望に沿った通所サービスを利用することで、長く自宅で暮らすための健康状態を保つことができるのではないのでしょうか？



介護スタッフ 募集!!

いつも笑顔で、
イキイキと
働ける職場です♪



介護資格を
持っていない方も
ご相談ください!!

ハイエースでの
送迎ドライバーなども
歓迎!!

事業所	有料老人ホーム・デイサービス		有料老人ホーム	
職種	介護職員			施設事務員
雇用形態	正社員	パート	夜勤専従パート	正社員
給与	月給:183,000円～ 基本給:150,000円～ 資格手当:3,000～8,000円 処遇改善加算+夜勤手当あり	時給:800円～ 処遇改善加算あり ※勤務時間数に応じて支給 ※資格に応じて時給UP	時給:950円～ 処遇改善加算あり ※勤務時間数に応じて支給	月給:150,000円～
	経験者優遇!! 経験に応じて、手当支給!! ※試用期間あり			未経験の方にはしっかり指導します
勤務地	北諸県郡三股町宮村			
資格条件	初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士			未経験者歓迎
待遇	各種社会保険完備・交通費支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)			
休日	シフト制 年間:107日	週1回～ ※曜日・時間要相談		シフト制 年間:107日

住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2786-2

ぱっぱファミラム デイサービス

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-29

お問合せはコチラ

☎ 0986-36-7891

大阪で楽しく 働きませんか?

未経験者も大歓迎!

無資格の方には 資格取得制度あり!!

★勤務地に合わせて住居・寮を紹介

★宮崎から大阪までの旅費・準備金 支給 ※別途規定あり

詳しくはお問合せください

大阪で運営している
9施設で勤務できます!!

住宅型有料老人ホーム8施設・デイサービス1施設ほか、
訪問介護事業所・居宅介護支援事業所も運営



宮崎県・九州出身者多数活躍中!!

■採用情報

職種	介護職員	ケアマネジャー	看護師(正)
雇用形態	正社員		
給与	月給:215,000円～ 基本給:180,000円～ 資格手当:3,000～8,000円 処遇改善加算 夜勤手当あり	月給:250,000円～ 基本給:240,000円～ 資格手当:10,000円	月給:270,000円～ (正)基本給:260,000円～ 資格手当:10,000円
勤務地	①大阪市東住吉区 ④大阪市浪速区	②大阪市東淀川区 ⑤大阪市西区	③大阪市西淀川区 ⑥守口市 ⑦寝屋川市
資格条件	初任者研修 (ヘルパー2級) 介護福祉士	介護支援専門員	看護師免許(正)
待遇	各種社会保険完備・交通費全額支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)		
休日	シフト制 年間:107日		

詳細は下記までお気軽にお問合せください

RMG
Renge Medical Group

NPO法人れんげメディカルグループ

所在地:大阪市西区立売堀1丁目7番地18号

国際通信ビル3F

WEBサイト:<http://renge.org>

お問合せはコチラ(担当:田畑)

☎ 06-4391-3711

E-mail: renge@renge.org

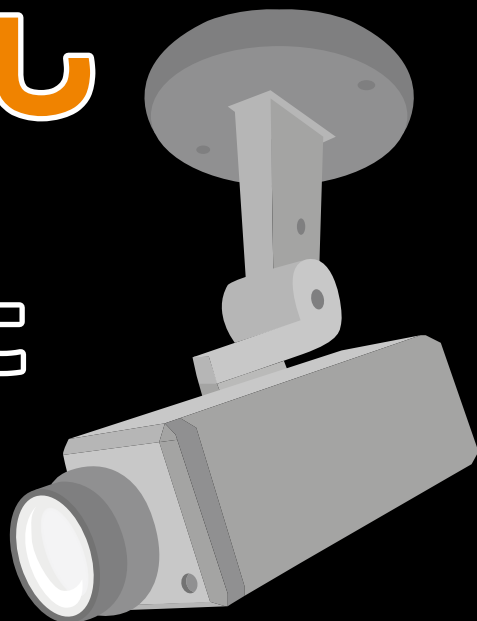
空き巣・車上荒らし 不審者などの 心配ごとはカメラに おまかせ!!

一般家庭から事業所までニーズに合った
システムをご提案いたします。

インターネットを利用すれば
パソコンやスマホで映像の確認ができます。



また、初期投資を抑えた
クラウド録画サービス(月額 1,980円~)もご用意しております。



お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL. 0986-77-6418

ファイナンシャルプランナーと ライフプランを見直そう!

老後資金・教育資金・住宅ローンなど、お金の悩みはつきません……。だからこそ、いざという時に困らないようにライフプランのエキスパートであるFP(ファイナンシャルプランナー)が、安心して暮らせるポイントを丁寧に教えてくれます。今回は、FPが在籍する『C&H』の相談例をもとに、どのようにライフプランを見直していくのか、ご紹介していきます!!

相談者のプロフィール

今春、結婚したばかりのAさん(39歳・会社員)と妻(28歳・会社員)。年収は、夫婦手取りで合わせて500万円。子どもは2人を希望。どちらも大学まで進学させたいと考えています。



- ①マイホームにかけられる金額は?
- ②教育資金はどれくらいかかるか?
- ③想定される教育資金などの支出を踏まえた、住宅ローンの限度額ラインは?

ポイント①

Aさんは社宅暮らし、妻は実家暮らしで、家賃・生活費があまり発生していない。新生活で生活費がどれくらいかかるのかを想定。一般的な支出額を提示し、その金額を生活費として計上。

Aさん夫婦の場合:月額生活費 約15万円

ポイント②

現在は、共働きで収入も安定しているが、今後子どもが増えると育児休暇などで収入が減少。お祝い事や日用品など、子どもにかかる支出も増える。

ポイント③

教育資金は大学まで進学する場合、1人につき1,000万円程度必要となる。1人につき300~500万円程度準備できればよいとされているのをもとに、400万円の準備が必要とする。

【準備例】

- ①児童手当を貯蓄していくことで約200万円
- ②残りは学資保険で1人月額1万円貯蓄。18歳時点で約216万円
※お子様が2人の場合は月額2万円となる

ポイント④

車の買い替えや住宅の修繕費(10~15年に1度)なども想定。

~ポイントを踏まえた試算結果~

住宅ローン月額6万円程度なら、将来の支出が増えても、**家計上赤字になることなく返済が可能という結果に!**

月額6万円の返済となるとマイホームにかけられる金額は
2,100万円(金利1.15%・35年ローン)が予算の上限となる。

捕捉

Aさんが39歳ということから、35年ローンだと返済年齢が74歳となるため、計画的な繰上げ返済も検討することをおすすめしたい。

また、住宅ローンの金利についても、今後上昇した場合、返済額が増える可能性があるため、全期間固定金利の「フラット35」なども検討された方が、よいかもしれない。

FPからの回答

結婚・出産・住宅購入・進学など、人生の節目ごとに家計を見直していくことで、お金に対する不安やリスクを軽減してくれるFP。『C&H』では、無料相談会も開催しているので、気軽に相談してはいかがでしょうか?

取材協力

有限会社 C&H ☎ 0986-23-1341

※P5・22もご覧ください



A メイプルパンケーキ 3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』。5月は、瀬戸内レモンジャムとクリームチーズがコラボした新作のパンケーキが登場しています！ 初夏の美味しさを、ぜひ堪能ください。また、美味しくてボリューム満点なランチメニューも大好評ですよ！詳しくは、P26をご覧ください。

★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

B 鳥の炭火焼 3名様



屋台のような庶民的な雰囲気の魅力の『大衆酒場 屋台村』。店内での飲食はもちろん、テイクアウトもOK！

★提供／大衆酒場 屋台村
☎070-7587-1806 都城市早水町17-8

P7も
ご覧ください

C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限りです。



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

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もしくは、ホームページのプレゼントフォームから、5月20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

D たこ焼き12個 3名様



子どもからご年配の方まで食べやすい小玉サイズで、醤油香るあつさりとしたたこ焼きです。ちょっとしたカウンターもあり店内でのご飲食もできますよ！

★提供／たこ焼き あつタコ
☎090-1511-0065 都城市志比田町 5736-5

P7も
ご覧ください

E くずアイスパバー 5本セット 3名様

お好みの味を5つ選べます。
※品切れしている味がある場合はご了承ください。



独特の新食感が人気の「くずアイスパバー（170円）」。これからの季節にピッタリですよ！味はあずき・マンゴー・もも・みかんのほか、今年からラムネが新登場！ ぜひ一度ご賞味ください！

★提供／お菓子のながくら
☎38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、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

G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様 ②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様



美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント！

★提供／暮らシャキッ
☎070-5697-6370 都城市上水流町1182-8

P25も
ご覧ください



料金受取人払



差出人有効期間
2021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

きりしまフォーラム 5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()

●8-9頁「日帰りぶらり旅 西都市特集!」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 ()・()

興味が持てなかった記事 ()

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!

※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。

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのリ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>

ペットOK!! 賃貸物件		賃貸物件		2週間で 買取りOK! ご相談ください!!
上町	久保原町	下川東2丁目	年見町	
コーポルネサンス D棟 2LDK (洋6、和6、LDK12) 駐車1台 ※28日保証 4.7万円 犬+2,000円 猫+3,000円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット エアコン1台・カウンターキッチン 築16年	AP・GFB-E 102号室 3LDK (洋6・6、和6、LDK15) 駐車2台 6.0万円 犬+2,000円 猫+3,000円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット・カウンターシステム キッチン・システムバス・浴室乾燥機・床暖房・エ アコン全室・レースカーテン・照明器具・築14年	レクセル都城 1K+ロフト 駐車1台 1F 2.8万円 2F 3.0万円 (敷) 0円!! 給湯・シャワー・エアコン ウォシュレット	メゾンあい 202号 3DK (洋6・6、DK8) 駐車2台 ※駐車場あり 4.8万円 (敷) 2ヵ月 給湯 (追焚き機能有)・シャワー ウォシュレット・エアコン・TVドアホン キッチン・浴室・洗面・トイレ・水回り軒31.2月にフル リフォーム!! イオンモールに近くて便利!!	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
下川東	都原町	三股町	都原町	
丸目貸家 3DK (和6、洋4.5・4.5、DK5) 駐車1台 3.7万円 (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー 洗面浴槽・キッチン H25.9月にリフォーム済み!!	ラ・フェンテ C号 2LDK (洋5.5・7.2、LDK9.6) 駐車2台 3.9万円 (敷) 0円!! 給湯・シャワー・ウォシュレット 照明器具・エアコン全室	ウィズM1棟・M2棟 2LDK 駐車1台 2,000円 (洋5.4・6、LDK12) ※28日保証・+1,000円 1F 4.9万円 (敷) 2ヵ月 インターネット無料!! 給湯・シャワー・ウォ シュレット・TVドアホン・照明器具・レース カーテン・エアコン2台・オートロック		
中原町	久保原町	都北町		
アグレアブル 1棟 3LDK (洋6・6・4.5、LDK13.5) 駐車2台 7.9万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合・2,000円/月 ※ペットは犬のみ可 給湯・シャワー・ウォシュレット・システムキッチン・ システムバス・IHコンロ・TVドアホン・レースカー テン・照明器具・エアコン全室・築8年	AP・GFB-F B号室 3LDK (洋7.2・6.6・4.7+ロフト、LDK15.4) 駐車2台 6.6万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合・2,000円/月 ※犬・猫共可 給湯・シャワー・ウォシュレット・システムキッ チン・システムバス・衣類乾燥機・床暖房・エ アコン全室・レースカーテン・物置・築8年	ネストブレイス都北 105号室 1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台 ※28日保証・+2,000円 4.6万円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット・TV ドアホン・照明器具・レースカー テン・カードキー・エアコン全室		



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**

安心のプロ技保証 エアコンクリーニングキャンペーン
5/1(木)~6/30(日)まで エアコンクリーニング **全機種 1台あたり 1,000円 OFF!!**

株式会社 **宮脇燃料 都城大王店**
気軽にお電話ください!!

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) (おそうじ機能付き)
換気扇クリーニング
洗濯槽クリーニング
浴室クリーニング
キッチンクリーニング
トイレクリーニング
洗面台クリーニング

11,000円
15,000~21,000円
13,500~17,000円
14,000~17,000円
13,500~17,000円
15,000~18,000円
7,500~11,500円
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!



金田ヤード

便利なコト活用術

24時間出し入れ自由!!

お問い合わせ: 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

宮脇燃料 都城大王店

広告有効期限 / 2019年5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☆

- もうすぐ父の日! 何をプレゼントしますか?
 またお父さんは何をプレゼントされたら嬉しいですか?

- 都城圏域で活動している、あなたの好きなハンドメイド作家(ショップ)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

5月度
予定

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当番医・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日 (水)	政所医院（小・内）	高城町	58-2171	5日 (日)	たけしたこども医院（小）	三股町	51-0005
	坂元医院（内・胃）	牟田町	22-0360		伊達クリニック（内・循）	牟田町	36-7088
	坂田医院（内・消・胃）	三股町	51-2003		大岐医院（内・胃）	山之口町	57-2025
	野口脳神経外科（脳）	太郎坊町	47-1800		吉見クリニック（外・整・内）	高城町	58-5633
	ながはま整形外科（整）	都北町	46-7188		橋病院（整）	中町	23-7236
	すみ産婦人科医院（産・婦）	東町	23-1152		丸田病院（産・婦）	八幡町	23-7060
	メディカルシティ東部病院（外）	立野町	22-2240		藤元上町病院（内）	上町	23-4000
	是枝歯科医院（歯）	上水流町	36-2260		三股歯科（歯）	三股町	52-5221
	久保原田中医院（内・小）	久保原町	22-7700	6日 (月)	沖水こどもクリニック（小）	太郎坊町	27-5656
2日 (木)	共立医院（内・小）	蔵原町	22-0213		有川呼吸器内科医院（呼・内）	上川東	24-6677
	ホームクリニックみまた（内・呼）	三股町	52-1348		園田光正内科医院（内）	太郎坊町	38-5115
	川畑医院（外・胃）	年見町	46-3225		福島外科胃腸科医院（外・胃・整）	都北町	38-1633
	池之上整形外科（整・リハ・リウ）	上川東	23-2311		どいクリニック（外・胃・内）	上東町	22-1825
3日 (金)	宮田眼科病院（眼）	蔵原町	22-1441		小山田眼科医院（眼）	松元町	22-0710
	シゲシロ歯科医院（歯）	早鈴町	24-7833		宮永病院（内・胃・外）	松元町	22-2015
	児玉小児科（小）	花繰町	25-5570		稲田歯科医院（歯）	祝吉町	22-8811
	森山内科・脳神経外科（内）	南鷹尾町	21-5000		有馬医院（内・小）	上長飯町	23-2610
	田中隆内科（内）	三股町	52-0301	12日 (日)	柏村内科（内）	上町	22-2616
4日 (土)	山路医院（外・内）	山田町	64-3133		もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	21-6888
	江夏整形外科クリニック（整・リウ・リハ）	三股町	51-1122		仮屋外科胃腸科医院（外・胃・内・肛）	志比田町	25-7712
	北原医院（産・婦）	北原町	22-4133		よしかわクリニック（麻・整・内）	前田町	23-9384
	三州病院（外・胃・内）	花繰町	22-0230		たき心療内科クリニック（心内・精・神内）	若葉町	46-9191
	安楽歯科医院（歯）	年見町	24-1527	19日 (日)	柴田歯科医院（歯）	平江町	26-5858
4日 (土)	志々目医院（内・小）	山之口町	57-2004		柳田病院（小・内）	東町	22-4862
	瀬ノ口医院（内・消）	姫城町	25-5155		野辺医院（内・胃）	上町	22-0153
	大橋クリニック（内・消・リハ）	庄内町	37-0539		戸嶋病院（内）	郡元町	22-1437
	まつもと心臓血管外科クリニック（循外・内）	東町	36-8926		一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	52-7788
	倉内整形外科病院（整）	上町	22-1252		いき形成外科ひふ科クリニック（形・皮）	年見町	45-0020
	やの耳鼻咽喉科（耳鼻）	吉尾町	27-5222	26日 (日)	西元眼科医院（眼）	中原町	25-8888
	宗正病院（外）	八幡町	22-4380		末原歯科医院（歯）	庄内町	37-0047
	ウィーンデンタルオフィス（歯）	年見町	36-5567		原田医院（内・小・外）	郡元町	26-3330
					ベテスダクリニック（内）	年見町	22-1700
					しげひらクリニック（内）	神之山町	27-5555
					もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	21-6888
					小牧病院（整）	立野町	24-1212
					中山産婦人科医院（産・婦）	前田町	23-8815
					曾我歯科医院（歯）	姫城町	22-2622



YC読売新聞

YC五十市・庄内・山田

☎(0986)23-4196 都城市養原町8655-5

YC中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

左のYC（読売センター）各店は「楽しい生活のご提案と地域振興」を目的に、きりしまフォーラムを宅配・後援しています。

正社員・アルバイト スタッフ募集中

（休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備）
お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。

■取り扱い品目■
読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他

“慢性疾患”でお悩みの方へ！ 気軽に ご相談ください

耳・脳の働き

難聴 耳鳴り
ものわすれ

免疫・ホルモン

糖尿病 高血圧
リウマチ 白内障

脳・間脳の疲れ

うつ病・いろいろ
更年期障害

実力と信用ある 漢方相談薬局
サメシマ薬局
☎0986(76)0265 鹿児島県末吉町上町
薬剤師 鮫島春樹



読者コーナー

ぼんじんくらぶ 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。



今日の盆人大賞

お風呂上がりで脱衣所でパンツを持ってきていなかったのに気づき、「あれ？落としたかな」と廊下を見ると、発見！娘に「それ持ってきて！」と頼むと「これ？」と不思議そうに持ってきたのは、味付けのりのフタでした。老眼かも……（笑）。

（じゅちゃん／36歳）

■まだまだ老眼は早いですよ！味付けのりのフタも見た角度によってはパンツに見えます。いや……、やっぱりパンツには見えないかな……（笑）。

●身体の不思議

・旅行に行つて毎日1万歩近く歩いていたのに、帰ってきたら太つた……。

（きりんさん／33歳）

■旅行の醍醐味は「食べること！」ですもんね。思い返せば、歩いた以上に食べていた……なんてことがあったり（笑）。

●惜しい！

・新元号の発表前に、あるテレビで予想の1位が「安久（あんきゅう）」になっていたんですが、都城人なら必ず「やすひさ」と読みますよね。安久が元号でもおかしくない漢字だと初めて気づきました。もし本当に元号になっていたら、安久は盛り上がったろうなあと思います。（クローバー／36歳）

●サプライズ？
・私の31歳の誕生日のこと。地域の総会があり、主人に子守りを頼んで出席。帰宅すると、何も声がせず。「あー、クラッカー買って隠れてる？」と少し期待していると、上の子がうつぶせ、主人が下の子を抱っこして爆睡。最初に目にした時は死んでるの!?と焦りました。誕生日、ほっこりした気分になりました……。（まりママ／31歳）

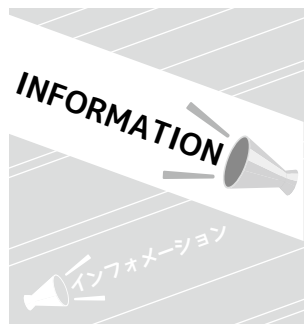
●お散歩のお誘い
・1歳半の息子が自分から手をつないでお散歩に連れて行ってくれるようになりました。嬉しくてキュンキュンしました。（バタコ／33歳）

●新元号
・いよいよ年号が変わります！新しいスタートの流れに乗って、髪を短くしたり、部屋の断捨離を進めています！スツキリ気持ちよく新年号をスタートさせたいです！（shuna／37歳）

●対決！
・最近、家の庭に来るモグラと対決中。モグラは子どもをつくってやりたい放題。モグラ対策あつたら教えてください。（いいわもっち／49歳）

●モグラの見た目はかわいいけど植物の根を壊したり、土を盛り上げたり、何かと被害に悩まされますよね。モグラが嫌がるニオイのものを置いてみるのはどうですか？ホームセンターなどで売っているのを見ることがあります！一度試してみてください。

の後はっこりするようなお祝いはありましたか？



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★母の日似顔絵展

日時／5月12日(日)

場所／2階フードコート他

★子育て無料相談会

日時／毎週水曜日 12時～16時

場所／2階ベビーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★アクアビーズ体験会 参加無料

日時／5月3日(金・祝)

11時～15時

※なくなり次第、終了

場所／2階キッズレジ横催事場

定員／先着20名

★Mr.シユガー変面ショー

観覧無料!

中国伝統芸能「変面」。顔につけた面が一瞬で変わる妙技です。その仕掛けは中国の国家機密にも指定され、門外不出とされています。面の変わる瞬間をどうぞお見逃しなく!

日時／5月3日(金・祝)

①12時～ ②14時～

③16時～

場所／1階セントラルコート

★手芸のバンドラ工作教室第1

弾 リボンドールを作ろう!

日時／5月3日(金・祝) 14時～

場所／1階サビスカウンター前

定員／先着30名

参加費／800円(税込)

★トイコー のりもので遊ぼう

日時／5月4日(土・祝)

11時～15時

※なくなり次第、終了

場所／2階キッズレジ横催事場

★全長4mの恐竜がやって来る! 観覧無料

写真撮影会も行います。カメラはご持参ください。恐竜グッズの販売も行います。

※キャラクターショーではありません

日時／5月4日(土・祝)

①12時～ ②14時～

③16時～

場所／1階セントラルコート

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／5月4日(土・祝) 13時～16時

※受付は15時まで

場所／フードコート内

シテイコンタクト前

★パーラービーズ体験会 参加無料!

日時／5月5日(日) 11時～15時

※なくなり次第、終了

場所／2階キッズ横催事場

定員／先着20名

★ヤマハ音楽教室こどもの日コンサート 観覧無料

日時／5月5日(日)

①11時半～ ②14時～

③15時半～

場所／1階セントラルコート

★手芸のバンドラ工作教室第2

弾 キッズハーバリウムを作ろう!

日時／5月5日(日) 14時～

場所／1階サビスカウンター前

定員／先着30名

参加費／500円(税込)

★うきうきぬりえ体験会 参加無料!

日時／5月6日(月・祝)

11時～15時

※なくなり次第、終了

場所／2階キッズレジ横催事場

定員／先着20名

★「ペーゴマ」体験会&大会 参加無料!

日時／5月6日(月・祝)

12時～16時

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★新入学ランドセル 早期ご予約販売会

日時／5月10日(金)～19日(日)

10時～20時

※最終日のみ19時まで

場所／2階キッズ催事場

特典①…ランドセル54000円(税込)以上お買上げの方に、イオン商品券5000円分プレゼント

特典②…ランドセル32400円～50000円(税込)をお買上げの方に、イオン商品券3000円分プレゼント

特典③…展示会期間中(5月10日～5月19日)、トップバリユランドセルをお買上げの方限定

で、ネームタグをプレゼント

特典④…ランドセル全国配送料無料(2020年2月28日まで)

割引特典…トップバリユランドセル、NBランドセルは、共に10%OFF(9月30日まで)

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会

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／5月11日(土)・25日(土)

10時～15時

場所／1階レストラン街入口横 特設会場

★サイコロでドン!! 参加無料

日時／5月11日(土)・18日(土)

25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

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★まちなかボランティアセンター 参加無料

日時／5月18日(土) 10時～17時

場所／2階フードコート横

★ちびっこジャンケン大会 参加無料!

日時／5月12日(日)・26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

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★ちびっこピンゴゲーム大会

日時／5月13日(月)～19日(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。

★スリーオースパイスの似顔絵屋さん

日時／5月25日(土) 10時～17時

場所／2階専門店

料金／色紙…1名2000円

母の日ハーバリウム

…1490円(税込)

ハーバリウムボールペン

…864円(税込)

★ちびっこジャンケン大会 参加無料!

日時／5月12日(日)・26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

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!

日時／5月20日(月)・30日(木)

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!

日時／5月21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

日時／5月25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)

イオン都城西ショッピングセンター

☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください

※P30・31もご覧ください

イベント情報

★茶摘体験くみんなの都城茶をつくる会2019

260年の歴史を誇る都城茶に、もつと親しんでほしい。そんな想いで2016年にスタートした「みんなの都城茶をつくる会」。茶摘体験や茶工場見学、新茶とお菓子、新芽の天ぷらを楽しんでいただきます。

日時／4月30日(火・祝)

5月12日(日)

8時〜12時 ※少雨決行

場所／日向時間にて集合・解散

参加費／大人.....2000円

小学生以下1000円

※新茶のお土産付

定員／各15名

※定員になり次第締め切ります

★八十八夜まるしえ@まちなか

広場

ステージではサブリーナ・ヘル

シさん他によるライブも♪春

の風と薫るお茶、そして心地よ

い音楽に身を任せ、ゆつたりと

した時間をお楽しみください。

日時／5月2日(木・祝)

3日(金・祝) 10時〜15時

場所／Mallmall まちなか広場

■申込・問合せ／☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe日向時間
Email: hyugajikan@gmail.com
※P26もご覧ください

★第26回黒田印南ウイオリ

ン教室発表会

生徒さん達が奏でる素敵な演

奏をお楽しみください♪

日時／5月6日(月・祝)11時半〜

場所／都城市総合文化ホール

中ホール

料金／無料

■問合せ／☎46-3000

黒田印南ウイオリン教室

※P23もご覧ください

★「ゆる体操講座」定期開催の

お知らせ!

ゆる体操とは体ひとつででき

る簡単な体操で、誰もが安全に

できますよ! あなたもゆる体

操で健康寿命を延ばしましょう。

『まんじ整体院』の院長が

指導いたします♪

日時／5月9日(木)10時〜12時

18日(土)19時〜21時

場所／都城市コミュニティセン

ター

■問合せ／まんじ整体院

☎46-1155

※P6もご覧ください

★FP無料体験会開催

みなさん!! 将来を見据えた

自分達の家計の現状をキチンと

把握していますか? プロの

ファイナンシャルプランナー

が、家計をラクにする・安心し

て暮らせる方法を伝授してくれ

る個別無料体験会を、5月限定

で開催します。住宅ローンを見

直すことで、支払額が数百万円

減少した例や、教育資金・老後

資金を賢く作っていく方法な

ど、知りたいことを学べるチャ

ンスです! キッズルームを完

備していますので、ご家族連れ

で気軽にご参加ください。

日時／5月11日(土)・12日(日)

①10時〜②13時〜

場所／㈲C&H

定員／各2組限定

参加費／無料 ※完全予約制

■問合せ／㈲C&H

☎23-1341

Email:info@ch-fp.co.jp

※P5・16もご覧ください

★第79回神社公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑い

とヨガを組み合わせた健康体操

「笑いヨガ」を始めて、イキイキ

過ごしてみませんか? 腹の底

からアゴが外れるぐらい笑っ

て、いつまでも若々しく、元気に

キレイに! 参加無料、どなた

でも大歓迎です。

日時／5月11日(土)10時〜

※毎月第2土曜日

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★うっちーバースデーライ

ブ! 開催!

「歌って、演じて、語って、エス

テもお届けするご高齢者のアイ

ドルうっちー」のバースデーラ

イブを開催します。うっちー

ファン倶楽部会員なら嬉しい割

引あり♪ 参加者、大募集!

日時／5月11日(土)19時開場

場所／牟田町 スナック丸山

アメリカ留学のことならお任せください!

総合的に留学をサポート!

- ◆学校の入学手続き
- ◆留学にともなう各種手続き
- ◆滞在先・航空券の手配
- ◆空港での出迎え
- ◆日本人スタッフによる現地サポート



留学コーディネーター

アメリカに3年間滞在経験あり。ニュー

ヨークにてツアーガイドとしても活躍。

各種ビザ申請・旅行ツアー手続き代行も

対応可能!

まずは気軽にお問合せください

Ackey Hero International Inc. TEL.070-7640-6638

Start up!! アグリセミナー

自然とともに生きたい! そんなあなたの挑戦を応援する、

農ライフ入門セミナーを開催!

3日間のスキルアップセミナー 受講料無料

1日目	5月23日(木) 10:00~15:00 【独創的農家を訪ねて!】小林立市 生駒高原農園&風の丘ガーデンへ訪問 貸切バスにて送迎	受講料:無料 対象者:新しい農業を学びたい人 アグリビジネスに興味のある人 定員:10名
2日目	5月27日(月) 13:00~15:00 【充実した支援制度で夢を実現する!】 三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」 体験談と解説で農業の現状と支援制度を学びます。	申込多数の場合は、 申込書を参考に選考いたします 申込締切 5月17日(金)
3日目	5月30日(木) 10:00~15:30 【新しい農業を学ぶ! 新品種と加工】 オリジナルスライス作りと試食! 新品種のカラーピーマンの栽培と活用の可能性も学びます。	詳しくは HPをご覧ください

お申込・問合せ 厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業
ちっちゃなハートが躍り出すみまたん雇用創造プロジェクト
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口) ☎0986-51-5320
三股町五本松2-12 三股町建友会館 (8:30~17:00)
http://mimata-koyou.jp/

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〜 ※指先からわずか数滴で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。

皮膚トラブルでお悩みの方
アトピー性皮膚炎や花粉症、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



デイリーズトータルワン®
DAILIES TOTAL ①®
WATER GRADIENT CONTACT LENSES

世界初、
ウォーター グラディエント
コンタクトレンズ。
レンズをつけていないような
なめらかなつけ心地。

1day

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が、答えました。

永吉コンタクトレンズ
都城市堀城町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
※コンタクトは医療用具です。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。

市役所 市民会館 プライマルハウス 中島パン 農工会議所

司会／早川伸吾

■問合せ／内田里美

☎080-1760-1737

★第38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18500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／5月12日(日) 13時～16時
(開場12時40分)

場所／ウエルネス交流プラザ

料金／無料

定員／先着20組

※先着順予約制

※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

■問合せ／一般社団法人

日本住宅取得応援協会

☎0120-552-450
※P10もご覧ください

★藤元上町病院

第16回リハビリ教室

今回は「健康寿命を延ばすための取り組みについて」をテーマにリハビリ教室を開きます。

「健康寿命とは 健康寿命の全国と宮崎県の差」「どんな病気で入院・施設へ? その病気の予防策は?」についての講義のほか、実技「予防体操」、専門職による医療相談会・セルフチェックなども受けられます。どなたでもご参加可能です。事前にお申込みをする必要はありませんので、当日気軽にご参加ください。

日時／5月18日(土) 13時～14時

※受付開始12時半

場所／藤元上町病院

5階機能訓練室

■問合せ／☎23-4000

藤元上町病院

リハビリテーション部

(仲摩・リハビリスタッフ)

★夜の大人の女子会

オラクルカードや手相を使いながら、もう一人の貴方とお話してみませんか? 5分の個別セッション付き。

日時／5月24日(金) 19時半～
参加費／3000円

(スイーツ&ハーブティー付き)

※詳しくはコチラまで

■問合せ／

ハンドサロン・ルリカケス

☎090-2078-8214

★ビールを飲みながら英語でフリートークしませんか?

リラクゼーションした雰囲気でのフリートークイベントです! 英語は話せないと思ってる方、自信のない方、ネイティブの外国人講師と一緒に英語に慣れ親しみながら、楽しい時間を過ごしましょう! 生徒さんも初めての方も大歓迎です!

日時／5月25日(土) 19時半～

場所／コアラ英会話スクール

料金／1500円

※ドリンク・軽食付き

※お電話にて要申込み

■問合せ／☎46-6588

コアラ英会話スクール&

大人の英会話A・C・T.

★ホテル中山荘

ウェディングフェア

都城初導入となるプロジェクションマッピングの上映会や会場コーディネート見学など、毎

月大好評のウェディングフェアを開催します!

日時／5月26日(日) 11時～18時

参加費／無料

※要予約。申込方法はP5でご確認ください

■問合せ／ホテル中山荘

☎23-3666

※P5・24もご覧ください

★霧島盆地太鼓(きりしまんてこ)祭り2019

—新しき時代へ文化の息吹を伝承・地域と人々を鼓舞する盆地びとの響演—

日時／6月22日(土) 18時開演
場所／都城市総合文化ホール

大ホール

料金／小学生以上……500円
内容／

○会員チーム：東霧島龍神太鼓、はまご太鼓 広原太鼓「北都会」、みやこんじょ娘太鼓、武将弥五郎太鼓、南洲太鼓

○傘下ジュニアチーム：8チーム

■問合せ／

☎080-5244-8560

(会長下徳)

☎090-6894-7826

(副会長中山)

☎090-2511-0116

(事務局権堀)

その他の情報

★ピアノ教室生徒さん募集!

生徒さんの個性や音楽を楽し

いと感じる心を大切に、ご希望に寄り添いながら優しく丁寧な指導を心がけています。まずはお気軽にお問合せください。

■問合せ／前原

★Start up! アグリセミナー

脱サラして、新しい地で野菜栽培に取り組み農家や、花卉栽培を営む農家を訪問して、その独自の経営を学びます。また、何種類ものスパイスを調べて自分だけのスパイスを作る体験など、3日間のスキルアップセミナーです。本気のあなた! 興味のあるあなた! ぜひ気軽にご参加ください。

期間／5月23日(木)～3日間
定員／10名
受講料／無料
申込締切／5月17日(金)

■問合せ／☎51-5320
三股町地域雇用創造協議会
※P22もご覧ください

3歳から大人まで楽しめる
黒田印南ヴァイオリン教室
■ヴァイオリン個人レッスンコース ※レンタルヴァイオリン1,000円からあります♪
新規生徒募集中! ♪体験レッスン無料♪
E-mail/inamimusik@gmail.com
☎0986-46-3000 https://kurodaviolin.school.amebaownd.com
♪レッスン日♪月・水・土曜日 ♪場所♪歴史資料館⑨前
第26回 黒田印南ヴァイオリン教室発表会
5月6日(月・祝) OPEN 11:30 入場無料 都城市総合文化ホール 中ホール
※P22もご覧ください

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方優先

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。

5月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 院長	3 休診	4 休診
5 休診	6 院長	7 院長 南村先生	8 休診	9 院長	10 院長 南村先生	11 院長
12 休診	13 院長 南村先生	14 院長 南村先生	15 休診	16 休診	17 院長 南村先生	18 院長
19 当番医	20 院長 南村先生	21 院長 南村先生	22 休診	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長
26 休診	27 院長 南村先生	28 院長 南村先生	29 休診	30 院長	31 院長 南村先生	

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番地

大切な時間は
写真の中で生きている

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

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) HP https://shioya-ps.com

手作り教室好評開催中!!

5月の手作り教室 OKバッグ1,380円(材料費込み)

※日程など、詳しくはお電話にてお問合せください。
また、マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中です!!

◆◆◆点検・修理キャンペーン開催中◆◆◆

ミシンの調子が気になる方は、気軽にご相談ください。

来店特価最大70~10%OFF!! 修理・見積り無料!

【修理・調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!

店内60台以上展示販売中! 下取り高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

リラクゼーションサロン『G★SAISON』

『お8つ屋』内で絶賛営業中!!

「すぐ小顔になれる!?!」とウサの韓国発美容法コルギ(骨気)を体感してみませんか? 直接骨格に働きかけて矯正するので、小顔効果を長くキープすることができるんです♡

コルギ小顔コース 45min 3,500円

フェイシャル&ボディ 90min 5,500円~

■G★SAISON TEL/090-2207-5354 ※P27もご覧ください

老後の趣味や生き甲斐づくり、卓球ははじめませんか?

新規入会 卓球サークル生 大募集♪

卓球サークル 毎週木曜日 14:00~16:00

★初心者でも大丈夫! ラケットの持ち方から優しく教えます。本格派も大募集!

★一人でもOK! なんとと言ってもアットホーム。みんなで楽しく汗を流しましょう♪

★今ならラケット(15,000円相当)プレゼント! 動きやすい服装とシューズがあれば大丈夫!

まずは見学・体験してみませんか? 気軽にお問合せください。

■都城テーブルテニスクラブ TEL/24-1263

第22回 ホテル中山荘杯

思いつきゴルフ大会 参加者募集中!

【日 時】6月16日(日) IN 8:38・OUT 8:45

【場 所】都城母智丘カントリークラブ

【参加料】5,000円(懇親会代含む)

【プレイ代】6,600円(昼食付)※個人負担 ※セルフカート ※キャディなし

【表彰式及び懇親会】18:30~(ホテル中山荘)

【申込締切】6月3日(月) お一人様での参加も大歓迎!

■ホテル中山荘 TEL/23-3666 ※P5もご覧ください

『Trattoria Fiore』ホールスタッフ募集中!

接客未経験者も大歓迎!!

一緒に楽しく働きませんか? 美味しいまかない付き♪

【雇用形態】アルバイトパート 【仕事内容】ホール全般

【時給】800円(研修期間770円)

【勤務時間】①10:00~15:00 ②17:30~23:00

勤務日数・曜日・時間は気軽にご相談ください!

■Trattoria Fiore TEL/58-7930

学生さん・主婦も大歓迎♪ スタッフ募集中!!

いちごを使ったクレープやカキ氷、ソフトクリームが大人気のお店で、一緒に働きませんか? 週1日からでもOKです!

【勤務場所】いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フリーズ

(曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5)

【勤務時間】9:00~17:30 ※休日は18:00まで

【時給】770円~(日・祝日820円~) ※昇給あり 【年齢】不問

詳しくはお問合せください

■いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フリーズ TEL/090-1442-6735 ※P27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

●エアコンのリモコンがどこを探しても見つかりません。暑くなるまでに新しいものを購入するか……でもまだ「どこかにあるはず!」と諦めきれない。(ヤマ)

●念願だった串間市のフルーツパーラーへ、母と行ってきました。パフェは美味しいし! ロケーションも最高!! 癒されました~♪(フミ)

●ダイエット真っ最中。ピキニを着れるようになることが目標みたいです(笑)。(なっちゃん)

●前々から興味のあった岩盤浴を、遂に初体験! とても気持ちよかったです!(ひら)

●ふいに知り合いに遭遇した時さっと笑顔が出てきません。笑顔の反射神経が鈍いのです。怒ってる? 怒ってないよ。(國)

●「Weekend Flower」ってご存知ですか? 先日お花屋さんで知ったのですが、花と素敵な週末を、という取組みなのだそうです。部屋に一輪でも花があると和みますよ♪(さゆ)

●GWはいろいろとやりたいと思います! なんだかもう海に行きたいです!(かな)

日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属クリスティーン デリコの
九星占い5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・令和1
【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。

デリコ

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師
クリスティーン デリコ●オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/vt-derico/>
●幸運盾(無料あり) <http://www.cocoloni.plus/derico/>
●デリコ推し歌 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
今月は、飲食やレジャーの機会が増え新たな交流がスタート。人脈拡大の絶好のチャンスなので、連絡先の交換も忘れずに。冷えは万病のもととのGWは温泉やスパがおすすめ。

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

四緑木星
今月は、コミュニケーションに関しての問題が浮上しそう。人から聞いたことは真に受けず、必ず事実確認をすることがポイントです。気の緩みが風邪の原因となるので要注意。

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

七赤金星
今月は、思いがけない出会いや再会で急展開が予想されます。すべてを好転させるキーワードは、気持ちにゆとりを持つこと。GWはリフレッシュ。帰りにできるだけ遠出しリフレッシュ。

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

二黒土星
今月は、外部のミスやトラブルに巻き込まれ散財するかも。うまい話には落とし穴があると思得ましよう。連休明けから給料日までがピンチとならないよう、衝動買いなど注意。

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

五黄土星
今月は、自分のやるべき事への意欲が湧きます。堅実的な考え方で行動できるので、持ち前の真面目さを発揮しましょう。10連休で気を抜くと暴飲暴食となるので注意しよう。

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

八白土星
今月は、身近な人と楽しい時間が過ごせます。何か物足りないと感じたら、高原や牧場など自然がいっぱいの場所へ過さずと落ち着きに戻ります。時間と心に余裕のある行動を。

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

三碧木星
今月は、勢いがあり調子よく進展します。目立つことが多くなるので、どんな時でも見られていると意識しよう。思ったままを口にせず慎重に発言すると好感度がアップします。

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

六白金星
今月は、GWも影響して公私共に忙しくなりそう。キャンセルや勝負事に興味を持ちそうですが、楽しむことを目的としましょう。マメな換気や空気をキレイにすると運氣上昇。

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

九紫火星
今月は、出会いがあれば別れもあり。春を満喫するためには、華やかなファッションがよいでしょう。欲しい情報はネットより新聞や雑誌などアナログの方が期待できます。

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

Dione 都城店



3回照射

大人も子どももキレイに最短脱毛!

夏に向けて、魅せられる体にしませんか? これからの季節、露出が多い服を着ることが増えてきますよね。子どもなら学校での水泳授業が「はじまるなどムダ毛に悩む時期です。『Dione』の脱毛法は痛くなく、3歳のお子様から施術可能です。また、毛周期間わず通るので他のサロンに比べて早く脱毛が完了できるのも魅力ですよ!! 今からでも十分間に合います♪

お子様脱毛体験 ¥7,560

♡30分脱毛し放題! 全身どこでもOK♡

MATRIX 取扱い店

コラーゲンやヒアルロン酸を作る細胞に直接働きかけるスキンケア!
-5歳の若返りが可能♪
詳しくはご来店ください。



夏に向けてツルツルな肌へ
うるツル全身脱毛 ¥5,400
♡VIO含む全身20箇所から選んで試せる♡
●はじめてご来店の方限定 ●2019.5/31迄有効 ●施術サービスとの併用不可

くすみ・シミ・シワも改善! エステ効果も期待できる
お顔まるごと脱毛 ¥3,240
♡脱毛しながらエステ級の美肌作用をプラス♡
●はじめてご来店の方限定 ●2019.5/31迄有効 ●施術サービスとの併用不可

☎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



Hair Space O-ガ オーガ



大好評!!
髪にトコトン優しい
上質カラーで
初夏も美しく♪

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

リピーター続出
デジタルパーマの上手なお店
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!! 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

リピーター多数!!
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!**
●2019.5/30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
※HPはQRコード、または
「整体院あやめ 都城」検索!



暮らシャキッ

夏までに間に合う脱毛!

脱毛デビューは暮らシャキッから!! 最短1カ月の脱毛コース!

自分磨きの初夏 期間限定!! リーズナブルに効果実感♪



初回 **ワキ ¥300**

初回 **Lパーツ ¥2,300**

初回 **美顔光エステ+顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,300**

各コース お得な6回コースあり!! 詳しくはお問合ください

通常整体の施術に自信あり!

日頃の疲れや体の悩み、ストレスを
施術で癒します。特に疲れの箇所
をお聞きして、そこを重点的に揉み
ます。 ¥1,980→¥1,000(45分)

骨盤矯正とは?

骨盤のゆがみを改善することができ、むくみ・腰痛・冷
え・便秘などが解消され、姿勢の改善に効果が期待で
きます。産後は骨盤が開くので、戻すための骨盤矯正を
される女性がたくさんいます。 ¥2,500(45分)

☎070-5697-6370

予約専用番号

都城市上水流通1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり ※P17もご覧ください

LINEからもご予約OK!!

[LINE ID] yrskohki



ロゼマドンナ

夏までに結果を出すなら、春の特別キャンペーン
エステ初心者でも安心して通えるサロンです!

好評につき
モニター募集継続中!



セルライト除去
(脂肪吸引)

若返りプラセンタ・
コラーゲン注入

RF波トリートメント

頑固に固まったセルライトを
揉みつぶし、痩身効果
をうながします。

顔に保湿・ハリをもたら
し、シワ・たるみ・リフト
アップ・くすみに効果的!

脂肪の奥の皮下
組織まで熱を伝
え、血行促進、脂
肪燃焼。

バスト矯正

背中・脇に逃げ
た肉をバストに
寄せてボリューム
UP!

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
若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ¥500
バスト矯正 ¥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



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

創彩酒膳でち GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6189 ☎ 0986-80-6162

お客様のご要望にお応えして
アラカルトメニューが復活しました!!



おつまみ
コース

季節の野菜、旬の鮮魚、こだわりのお肉を使った、新作料理が「でち」に登場しています。さらに美味しくなったドリンクメニューの果実酒系ハイボールや厳選された焼酎・日本酒と一緒に、豊かな味わいの広がる特別な一皿をどうぞ。また、お客様のわがままに応えるコース料理(3,000円〜)も、ご予約承り中です。

店舗情報

【でち】都城市牟田町25-7 営業/18:00~22:30(金・土曜日のみ23:00迄) 不定休
【フェリーチェ】都城市市中町12-25PIER1 営業/11:00~18:00 不定休
※P17もご覧ください

創彩酒膳でち **新作**
平日20:00以降限定!
おつまみコース(5品)
2,000円

本日の前菜3種・チーズとタラモの
スティック揚げ・山芋鉄板焼・十勝
ホエー豚ベーコン・赤鶏の炙り焼

フェリーチェ **新作**
瀬戸内レモンジャムと
クリームチーズのパンケーキ
1,000円

瀬戸内レモンをふんだんに使っ
たジャムと濃厚なクリームチーズ
のマリアージュが最高♪



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

5月も楽しいイベント満載♪



GWは『グレンツェン』のパンを持って、お出かけしませんか? 毎年、お客様に大好評のGW限定商品が復活します! 期間限定の美味しさをどうぞ!! また、楽しい仲間や親戚が集まる時におすすめのサンドイッチオードブル(3日前までの予約)も予約受付中です。気軽に相談ください。

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/

すべて税別料金と
なります

★GWフェア★

4/27(土)~

5/6(月・祝)

お子様に大人気のパンがたく
さん登場! フェア期間中
しか味わうことのできない
限定商品もありますよ!

★抹茶フェア★

5/3(金・祝) スタート!!

新茶の季節……抹茶のパン
が勢揃いしました。香り豊か
な抹茶をふんだんに使った贅
沢なパンを、ご賞味ください。



こいのぼりコロッセ



shop x cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

新茶が届きました♪ 『日向時間』で
極上の新茶とスイーツを堪能しませんか?



新緑の季節にイチオシの「茶フォガード」!! 抹茶版のア
フォガードで、白玉と小豆をトッピングしたパナアイス
に、点てたお抹茶をかけていただく贅沢なスイーツ。
数種類から選べる淹れたての「新茶」と一緒にどうぞ♪

店舗情報

都城市南鷹尾町3-4
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索 ※P22もご覧ください

茶フォガードと
お茶セット
840円

追加単品 460円

母の日ギフトにも

新茶と一緒に、おしゃれな
急須や茶缶、てぬぐい
などの和雑貨、お茶に合う
お菓子もご用意しています。
ご予算に応じた話合せなど、
気軽にご相談ください。



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

新メニュー登場! だれやめセット&とくとくセット!



だれやめセット 晩酌のお供に最適です!
とくとくセット いろいろ食べたい、ファミリー向け!
からあげ専門店が作るお弁当も大好評です♪
からあげ弁当 370円 たまご焼き弁当 420円
まんぷく弁当 470円 オードブル 3,500円~
詳しくは来店してからの楽しみ♪

店舗情報

都城市広原町434番地2(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/10:00~20:00
不定休 ※金額はすべて税込価格です



ふくれ菓子

たれ	
もも(骨なし)	460円/200g
むね(骨なし)	420円/200g
ミックス(もも・むね)	440円/200g
肩肉(骨なし)	230円/100g
砂ずり	220円/100g
皮	220円/100g
塩	
手羽先	90円/1本
肩肉(骨なし)	230円/100g
ナンゴツ	270円/100g
その他	
たまご焼き	350円/1本
おにぎり	70円/1個
ふくれ菓子	200円/1カット
ふくれ菓子	1,200円/ホール (※ホールは要予約)



おかげ様で2周年を迎えることができました!!



庄内小学校の近くにあるオシャレで美味しいお食事処『お8つ屋』。自家菜園のお米や小麦、野菜を使用して作る料理はフレッシュで甘味・旨味が濃厚と大人気♪ 気さくなご夫婦が経営する居心地のよいお店なので、お一人様でも気軽に楽しむことができますよ。

店舗情報
都城市庄内町12548
営業 / 【日・月・火】10:00~17:00 【木・金・土】10:00~15:00 18:00~22:00
定休 / 水曜日 駐車場 / あり

★2周年記念キャンペーン★

お食事・カフェを利用されたお客様に
店外にある自動販売機の
ドリンク1本をプレゼント♪
※5月5日~20日の期間 お一人様1回限り

ランチメニュー例

(その日の食材で内容が変わります)

国産アジフライ定食 700円
豚コースステーキ定食 800円
ひまり豚チキンのチリソース定食 850円

季節限定メニュー

広島産カキフライとたけのこが定食 1,204円
(ドリンク・デザート付)

サイドメニュー (ドリンク付)

ガブリムハムカツバーガー 680円
パインミート(パイン肉)サンドイッチ 700円

リラクゼーションサロン
『G★SAISON』も併設して営業中!
詳しくは、P24をご覧ください。



★わたしの
おすすめ

「ひらりっ」



●ひとり車で熱唱

車を運転しながら大声で歌うことですね。これはかなりストレス発散になります。でも以前、これをやっていると

酒を飲みながら、カセットコンロでゆつくり焼く。アツアツがたまらない!
(いわもっち / 49歳)

●ひとり瞑想

夕方、ちよつと疲れがたまってきた頃に、目を閉じて楽な姿勢で呼吸を整えます。5分程度瞑想を行うと、その後とてもすっきり!! 夜まで

しっかり頑張っておすすめて

●ひとりたこ焼き

ぼっけもん

☎ 0986-51-5666

みんなが集まったら『ぼっけもん』へGO!!



生産者直営店だからこその、朝引きの霧島鶏を使った料理を、リーズナブルに満喫できる『ぼっけもん』。毎朝届く霧島鶏は、新鮮で安全。帰省する方も増える5月は、地元でしか味わうことのできない贅沢な鶏料理を、ご堪能ください!

店舗情報
都城市上川東2丁目8-7
営業 / 11:30~14:00 (LO13:30) / 17:00~22:00
※金曜・土曜 / 祝日は23:00迄 駐車場 / 23台

★ぼっけもん★

★限定コース★

7品+飲み放題2時間
通常3,780円
→3,500円(税込)

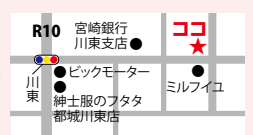
朝引き霧島鶏の鶏刺し盛合せ・本日のサラダ・塩だれのタタキ・揚げ物2種・ぼっけもん特製ビザ・ぼっけもん焼・かしわ飯お一人様生ビール2杯まで。詳しい内容はお問合せください

★大人気!★

鶏三昧コース★
4,500円(9品)

※全てのコースに飲み放題2時間付・税込料金

「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
※予約時にお伝えください



す! (Rin Rin / 57歳)

●ひとりカラオケ

2時間、目一杯歌って、ストレス発散できます。正直、他人の歌なんて聴かなくていいんです。歌いたいです!!
(ティエイバ / 46歳)

●ひとりヨガ教室気分

自宅で休みの日に簡単なヨガCDをかけ、何も考えずゆつくりヨガをやること。お金もかからず、いつでもやれるし、身体と心がほぐれます。
(えつちゃん / 56歳)

●ひとりひなたぼっこ

天気の良い日は庭の芝生にひとり座ってポーツと時間を過ごします。
(しのまま / 40歳)

●ひとり辛麺

子どもはまだ難しいかなあと思ひ、時間ができた時にひとり満喫しています。結構、女性もひとり来られていますよ!!
(kurabu / 36歳)

●ひとり夜ふかし

子どもを寝かしつけた後、自分の時間を過ごします。ハンドメイド、仕事、DIY、etc……。AM11~2時までして、授乳で何度か中断しつ

つも作業しています。次の日寝不足ですが、リフレッシュしています。
(まりママ / 31歳)

●ひとりライブ参戦

ひとりで行くのは寂しいかなと思ひ、連れの反応を気にせず、ライブを集中して観られるので、意外にいいなと思ひました。
(マロンちゃん / 37歳)

●ひとりリカット

ワンオペ育児中のため、美容室に行けません。今はYouTubeにたくさんさんのセルフカット動画があり、便利で

す! (じつちゃん / 36歳)

●ひとりクッキング

一人で料理をしながら「次、コショウをいれます。次に〇〇をします」などなど……。誰も見ていない時に(笑)。目指せ!! おしゃべりクッキング! (2児のママ / 29歳)

●ひとりコース料理

まだ一人で旅行を楽しめたころに実践。少々ドキドキしましたが、とても豊かな気持ちになりました。旅先で知人に会う心配もなかったことがよかったのかもしれないね。
(おはるりん / 31歳)

いちご農家さんのお店
La fraise ラ・フリーズ

☎ 050-1521-7135

期間限定「いちごのカキ氷」



毎年大人気のいちごを贅沢に使ったフワフワで濃厚なカキ氷が登場しています。いちごの美味しさを、そのまま楽しめるカキ氷! トッピングのいちごは、なくなり次第終了なので、お早めどうぞ!!

いちごを使ったSWEETS
★いちごまるごとカキ氷 690円
★朝搾いちご100%! フレッシュジュースカキ氷 950円
★濃厚白くま 500円

店舗情報
曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5
営業 / 10:00~18:00
不定休
駐車場 / あり ※P24もご覧ください

レストランおメセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

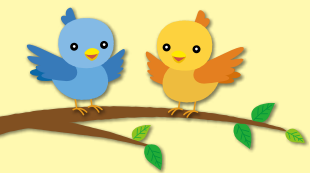
GWも絶品メニューをどうぞ!



末吉町メセナ温泉内にある「レストランおメセナ」。ランチや宴会メニューが充実していて、ファミリー層や団体のお客様に大人気です! ランチMENU ★ごちそうセット1,200円 ★お花笠セット1,200円 その他、500円から豊富にご用意!!

バス送迎 & カラオケ歌い放題付!
各種宴会のご予約承り中!!
会席コース 2,500円(8品)~
10名様からのご予約でバス送迎もOK!

店舗情報
曾於市末吉町二之方2971-1
営業 / 7:00~9:00 (LO8:30) / 11:00~21:00 (LO20:30)
定休 / 月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日
※すべて税別価格です



笑顔でつながる子育ての輪

vol.71



『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。



『NPO法人 子育てネットおひさまとはらっぱ』が管理している都原児童センター。土曜日もオープンしているの、「お休みの日に、どこへ行こう……」と、悩んでいる保護者にイチオシのスポットです。また対象年齢が0～18歳と年齢層が幅広いため、年の離れた兄弟がいても、それぞれが思い思いに遊ぶことができます！

取材当日の土曜日は、未就学児だけでなく、小学生もたくさん遊びに来ていました。月1回の映写会をしており、子ども達はプロジェクターでお気に入り映画を観賞。その横では、大きなトランポリン(対象年齢：小学3年生まで)で楽しく跳ね



「ゆるゆる体操」、映写会などを実施しています。子育て中のお母さん達にとって、息抜き場の場となるようなイベントをこれからも開催していきますので、ご要望をお聞かせください。スタッフ一同お待ちしております。

●スタッフ 岡本さんコメント
 4月から、都原児童センターを管理することになりました。現在は、「幼児の集い」や親子で楽しむリンパマッサージの「ゆるゆる体操」、映写会などを実施しています。子育て中のお母さん達にとって、息抜き場の場となるようなイベントをこれからも開催していきますので、ご要望をお聞かせください。スタッフ一同お待ちしております。

たり、卓球をしたり、図書室で本を読んだり、施設内が広く、それぞれにスペースが分かれているため、子ども達も飽きることなく過ごすことができます。しかも、隣は芝生が青々と茂った広い公園になっており、施設内だけでなく、外でも元氣いっぱい遊ぶことができますよ！！

土曜日に行く場所がなくて困っているお母さん！ぜひ遊びに行ってみませんか？



都城市・三股町・曽於市の子育て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。

5月13日(月) 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) 13:30～14:00

27日(月) 都城市保健センター(中心市街地中核施設Mallmall内) 13:30～14:00

持参するもの: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

お問合せ: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。

5月9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。

5月10日(金) 11:00～11:45

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

曽於市

★0歳児デイ

みなさんと楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう♪

5月20日(月) 10:30～11:30

場所:生きいき健康センター

対象:0歳児とその保護者

★ベビーピクス

お母さんが元氣なら赤ちゃんも元氣。お母さんが笑顔なら赤ちゃんも笑顔。親子で一緒に運動します！

5月22日(水) 10:30～11:30

場所:財部保健福祉センター

講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)

対象:1歳未満児の親子 ※予防接種後1日以上経っていること

お問合せ:曽於市子育て支援センター 0986-76-6565

曽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>

ふーらむ すなっぷ Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたの
とっておき写真を掲載しませんか？

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**、HPまたは
Instagramからご投稿ください!

QRコードから簡単アクセス!

※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。

Instagramから
投稿するには…?

- 1 きりしまフォーラムのアカウントを
フォロー
- 2 お好きな写真に
「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



駈くん
kakeru

首もしっかりすわりました☆
このムチムチたまりません!
つつる頭、可愛いでしょ?(笑)
私達のかけがえのない
存在です。

竜真・颯真
くん くん
ryuma・souma

弟が大好きなお兄ちゃん。
これからもずっとずっと
2人仲よく元気に育ててね。
大好きだよ。

1000

咲心ちゃん
emi

これからも
元気いっぱいニコニコな
咲心ちゃんていてね!

Rope・Reon

いつも仲よしな2匹♪
レオンはもう12歳だけど、
まだまだ元気★
頑張って健康で長生きして
いろんなどこ行こーね!

琥雅くん
taiga

やっと首座って自分で
頭あげられるようになったよ!
これからも
たくさんの成長を見せてね!
大きくなったら
野球するよー!

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.61

「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!!

お菓子の南香

今回ご紹介するのは創業明治34年、本誌でもおなじみの
『お菓子の南香』さんです。



こだわりの柏餅

端午の節句に、毎年人気を博している「よもぎ
の柏餅」。使われているよもぎの葉は、スタッ
プがはかして摘んできたものを選び、一つ
ひとつ手間ひまをかけて丁寧に作っています。
柏餅に使われている柏の葉も厳選。絶えず
枯れることのない柏の葉には、「家が代々続く
ように」という願いも込められており、男の子
のお祝いには欠かせないお菓子です。
「大切なお子様へ、心を込めて作ったものを
食べて欲しい」という思いが詰まったお菓子を、
ぜひ堪能してくださいね。

端午の節句におすすめ

和菓子編



立鯉・柏餅セット 2,000円

こだわりの柏餅が入ったセットは毎年大人気!
贈物としても喜ばれること間違いなしです。

洋菓子編



◆スペシャル
デコレーション
ケーキ
小 2,200円
大 3,700円

こだわりの西都産いちごを贅沢にはさんだデコレー
ションケーキ。かわいい飾りも満載で、お子様を笑顔
にするケーキです!

TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:30 年中無休
※P3もご覧ください

お電話で
ご予約も
できますよ!!



CHINESE KITCHEN 彩 sai

早水町に新しくOPENした本格中華のお店『CHINESE KITCHEN 彩』さん。
老若男女問わずに人気が高く、リーズナブルに中華が楽しめるかと話題です。



店内には広々とした座敷が4席あり、小さ
なお子様連れの方も安心です!! 一番人
気はやっぱり唐揚げ!! カリッじゅわへの
唐揚げに特製のソースが絡み、美味しさ
をより一層引き立てます。その他にも
ピーマン嫌いな子でも食べることができ
る!! とウワサになるほど美味しいチン
ジャオロースなど、さまざまな中華料理
を堪能することが出来ますよ! 好みに
合わせて料理の辛さを調整することがで
きるので気軽に相談ください。

大人気! ランチセット
980円

(メイン料理2品・サラダ・スープ・
ライス・デザート・ドリンク)

★メイン料理★

- ・エビチリ
- ・唐揚げの特製ソース
- ・チンジャオロース・赤酢豚
- ・マーボー豆腐
- ・魚と野菜の塩炒め

座敷	4席	お子様用食器	<input type="radio"/>
お子様用イス	<input type="radio"/>	駐車場	<input type="radio"/>

TEL.0986-24-7877

※P7もご覧ください
都城市早水町17-4-1
営業/ (昼) 11:00~15:00 (L.O.14:30) (夜) 17:30~22:00 (L.O.21:00)
定休/月曜日 駐車場/お店後ろの駐車場どこでもOK!
マナーを守ってお食事を楽しんでください!!



テイクアウト・オードブルも承ります!
オードブル(約4人前) 3,500円





AEON



スタッフイチオシ!! 初夏ファッション&イベント情報

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
● 都城事務所	
● 藤元病院	● 洋服の青山
● 南香	● 南小中学校
	● GS

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

hushhush 初夏のカジュアルコーデ満載!

トレンド感と着心地、機能性まで兼ねそなえたファッションが大人から子どもまで大人気!



コーディネート

Advice!
きちんと感がありながら、気になる部分をカバーしスリキリ見えを叶えてくれるチュニックシャツに、カーゴパンツを合わせた「抜け感」のあるコーデ!!

バッグや靴、アクセサリなどのファッション小物も充実! 母の日ギフトにもおすすめです!

HUSHHUSH 1F TEL.0986-46-2280

MIX-O

Lee × any Sis

スペシャルコラボ



20th Anniversary Special Collaboration

カジュアルな中にも可憐さのあるファッション♪ Leeならではの質感なデニムを使ったデニムスカートやデニムサロペット、Tシャツワンピース、サコッシュ、キャップなど、他にはない特別コラボアイテムが揃いました!

宮下店長コーディネート **Advice!**

可愛いフレアシルエットのスカートは、カジュアル過ぎないデザインがany Sisらしいポイント。インディゴデニムにピンクのTシャツ、サコッシュを合わせた上品なカジュアルコーデです。

cute & casual coordinate

初夏の新作小物

キュートなラウンド型のカゴバッグや上質な素材感のスカーフなど、夏まで活躍してくれる小物がたくさん♪

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

3can4on Early Summer Collection



初夏の着こなしを輝かせるトップスやボトムス、ワンピース、小物が豊富に揃っています。旬の着こなしを楽しんでみませんか?

コーディネート

Advice!
ストライプシャツに、鮮やかなグリーンのがウオッシュパンツが映える、縦長効果スリキリな着こなし!

3can4on 1F TEL.0986-46-2281



メガネのオンデーズ

サングラスで、大切な目を守ろう♪



爆発の人気を誇るサングラス!

メタル素材を使用したスクエア形状のツブリブリッジサングラスや、重厚感のあるクラシックタイプのサングラスまで、さまざまな種類のアイテムが揃っています。

岩月店長



めがねも充実しています。驚くほどの軽さでかけていることを忘れてしまうAIR Uitemをはじめとした商品を、たくさんラインナップ。気軽にご相談ください!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

bijou SOPHIA

ブライダルフェア開催

5/31までさまざまな特典をご用意しています



「WISH UPON A STAR」スライダル成約特典

- ★ ベビーリングプレゼント
- ★ マリッジリングご成約の方へ、「幸せを呼ぶ」と言われる「星座石」をリング内にセッティング【1万円相当をプレゼント】
- ★ パラのジュエリーケース プレゼント

※特典は総額10万円以上でご成約いただいた方に限りです

星をイメージした新作ジュエリーが届いています。ぜひ、ご覧になってください!

田辺さん



bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

Mr.シュガー変面ショー

観覧無料

中国伝統芸能「変面」。顔につけた面が瞬間で変わる妙技です。その仕掛けは中国の国家機密にも指定され、門外不出とされています。面の変わる瞬間をどうぞお見逃しなく!



5月3日 金・祝 12時~ 14時~ 16時~
場所 1階セントラルコート

全長4mの恐竜がやって来る!

観覧無料

写真撮影会も行います。カメラはご持参ください。恐竜グッズの販売も行います。
※キャラクターショーではありません



5月4日 土・祝 12時~ 14時~ 16時~
場所 1階セントラルコート

ヤマハ音楽教室 こどもの目コンサート

観覧無料

5月5日 日 11時半~ 14時~ 15時半~
場所 1階セントラルコート

新入学ランドセル 早期ご予約販売会

5月10日 金~19日 日 10時~20時 (最終日は19時まで)

お得な割引をはじめとした、さまざまな特典が満載です! 詳しい特典内容はHPをご覧ください

場所 2階キッズ催事場

手芸のバンドラ 工作教室

場所 1階サービスカウンター前

第1弾 リボンボールを作ろう! 第2弾 キッズハーバリウムを作ろう!

5月3日 金・祝 14時~ 5月5日 日 14時~

先着30名様限定 参加費 800円(税込) 500円(税込)

第3弾 母の日ハーバリウム・ハーバリウムボールペンを作ろう!

5月11日 土 14時~ 各先着15名様限定

参加費 母の日ハーバリウム 1,490円(税込)~ ハーバリウムボールペン 864円(税込)

※写真はイメージです

イオン都城店 GW&5月 おすすめ イベント情報

「ベーゴマ」体験会&大会 参加無料

5月6日 月・祝 12時~16時 場所 2階正面入口側エレベーター前

ちびっこビンゴゲーム大会

5月19日 日 14時~ 対象 小学6年生以下のお子様 ※15分前よりビンゴカード配布

5月13日~19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。場所 2階正面入口側エレベーター前

イオン都城のLINE@友だち限定で、クーポンご利用いただけます! クーポンのご利用1家族につき1アカウント1回限り クーポンのみでの参加は不可

母の日 似顔絵展

5月12日 日 まで 場所 2階フードコート他

刑務所作業製品 展示即売会

5月18日 土~28日 火 10時~18時 場所 1階セントラルコート

アクアビーズ体験会

参加無料 先着20名様

5月3日 金・祝 11時~15時 場所 2階キッズレジ横催事場

トイコーのリもので遊ぼう

参加無料 先着20名様

5月4日 土・祝 11時~15時 場所 2階キッズレジ横催事場

パーラービーズ体験会

参加無料 先着20名様

5月5日 日 11時~15時 場所 2階キッズレジ横催事場

うきうきぬりえ体験会

参加無料 先着20名様

5月6日 月・祝 11時~15時 場所 2階キッズレジ横催事場

イオンで 母の日 Happy Mother's Day

5.12
sun

one's terrace ワンズテラス

Thank's Mom! スペシャルギフト



フラワーモチーフ
エスロンをお母さんへ

人気No.1

割ばう着

バスターカラーの花柄がオシャレな割ばう着。ゆったりとした着心地で、毎年大好評です!!

エスロン

豊富なカラーとデザインをご用意しています。お母さんのイメージにピッタリな1着を選んでみては?

ギフトBOX



リラックスタイムに……カフェセット

いちごや洋なしのキュートな柄が目立つマグカップ&ソーサー。マグカップは蓋付きなので、お菓子皿としても大活躍! 黄色のパッケージがかわいいギフトBOXもイチョシです。

one's terrace 1F TEL.0986-46-2215

Palais Picasso パレピカソ

母の日には特別なシューズをプレゼントしませんか?

流行に合わせたファッションシューズを提供するレディース専門ショップ。レディーススニーカーも充実しています。



CONVERSE コンバース
ALL STAR LIGHT オールスターライト

「旅とコンバース」をテーマにしたオールスター史上最軽量のニューズベックモデル。デザインはそのままに、軽量を劇的に向上させ、持ち運びや着用時のストレスを軽減。おしゃれなお母さんに、イチョシのアイテムです!!

NICO 2019春夏モデル

日本製のレザーシューズとして人気を誇る「NICO」は、革がとても柔らかく、足に馴染みやすい作りで、脱ぎ履きも簡単です。高いファッション性が、お母さん達に大人気!!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

any FAM エニィ ファム

お母さんにプラスして欲しい!! バッグ&UVケアアイテム!

Bag&Hat

イチョシのペーパー素材が軽やかなフリルリボンントは、シンプルなコーディネートにもピッタリ!! 初夏のおでかけにオススメです。
UV加工、洗濯OK、折りたたみOKの帽子がたくさん!! 大きめリボンがポイントのペーパー素材ハットは、見た目もキュートで機能性も抜群です。



LeSportsac



1泊2日の旅行にも最適な2wayバッグは、容量たっぷり、とても軽量!! ガンガン使えるので、アクティブなお母さんへの贈物にピッタリです。また、「トム&ジェリー」や花柄など、LeSportsacのコラボレーションアイテムも登場しています。

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

LA PAX

ファッション好きなお母さんへ!
新作小物を
プレゼント♪



Bag バッグ

お母さんのファッションや好み、ライフスタイルに合わせてさまざまなバッグが揃っています。この夏イチョシのエレガントなカゴバッグもたくさん入荷中!!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Wallet 財布

イタリアンレザーを使用。しなやかな革の風合いとワンポイントの馬の刺しゅうが、素朴ながらも上品な雰囲気を醸し出します。完売必須なDakotaの財布です!



Dakota
シリーズ 新作財布
人気No.1

CHIPPER CHIT

もらって嬉しい母の日ギフト

スタッフ中野さん イチョシ

シンプルですっきりとしたワンピースタイプのエプロン。ウエストマークのリボンでスタイルUP!!



Apron エスロン

毎日使うものだから
こだわりの1枚を
プレゼントしませんか?

爽やかなストライプ柄が、着ける人を選ばないエプロン! 大きなポケットが活躍してくれます。

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

ぐっすり眠れるおやすみパジャマ



もっちり気持ちいい抱きまくらと、HOTでもCOOLでも使えるアイピローで、癒しのひと時をプレゼントしませんか? ローズとラベンダーの香りが、優しい「眠り」へ誘ってくれますよ。

TEZUKA
TEZUKA WORLD SPORTS

スポーツ好きなお母さんに贈りたいスニーカー&ファッション♪

テヅカワールドスポーツ



new balance
ニューバランス u220

1980年代にランニングシューズとして開発された「220」。スリム&ロープロファイルなフォルムに「N」が映えるスニーカー。活動的なお母さんにイチョシのアイテムです。

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

スニーカー&
ソックス
コーディネートして
プレゼント
してみは?



ニューバランス
スニーカーフィットソックス

ニューバランスのスニーカーを履いているように見えるユニークなソックス。スニーカーから見えないように、細かい部分まで計算されているのも魅力!

Raffine

ラフィネ 大切なお母さんへ……極上の癒しをプレゼントしませんか?

母の日の贈りものに Mother's Day

限定デザインの
ラッピング付き!

選べる2つのギフトカード



リセットコース
5,400円



ラグジュアリーコース
8,640円

※ギフトカードには金額の記載はありません

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

本舗 薩摩園 鎌田茶業

今年も新茶の季節がやってきました



美味しい新茶を、ご堪能ください。
ご来店をお待ちしております。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



コールドブリューコーヒー
5袋入 980円(税込) 1袋 210円(税込)

新作メニューも届いています! 初夏の美味しさを、楽しんでください!!

毎年大好評!
水出しアイスコーヒー

タリーズジップス専用のブレンドで作った水出しバッグ。水に浸け、冷蔵庫に入れておくだけで「水出しアイスコーヒー」を簡単に作ることができます。水でじっくりと抽出することで、コクがありながらまろやかな味わいに仕上がります。

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

LOTTERIA

ピッタリうれしい1,000円



絶品・エビバック
¥1,400 → ¥1,000
おトク!

※商品サイズ変更あり
※エビバックは、チキンからあげと、鶏肉入り×2
※フレッシュアジアカリカリ×2



バケツコンビ
¥1,200 → ¥1,000
おトク!

※バケツコンビは、チキンからあげと、鶏肉入り×2
※フレッシュアジアカリカリ×2

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251



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)



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!



一万城エルまで
1,000m(徒歩13分)

価格 **1,098万円(税込)**

3LDK 駐車3台 三股西小区域

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

月々のお支払 **31,509円**

お手持ちの「家」お売りください!!

空き家で
管理が大変

売り出したが、
売れない

相続したが
不要

現金化したい

買取査定
買取相談が

無料0円

+5つの特長

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!

お気軽にお問合せください

フリーダイヤル

0120-58-7255

※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させていただきます

都城市久保原町

外壁塗装。
水回りも新品交換する予定!



TSUTAYA鷺尾店まで
700m(徒歩9分)

価格 **1,168万円(税込)**

3LDK 駐車2台 明和小区

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

月々のお支払 **33,518円**

都城市山田町

中霧島小学校まで350m!
3LDKへ間取り変更!! 水回りも新品交換



価格 **1,198万円(税込)**

3LDK 駐車3台 中霧島小区域

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

月々のお支払 **34,379円**

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 三股西小区域

- 所在地:北諸県郡三股町大字津山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

価格 **1,598万円(税込)**

月々のお支払 **45,857円**

都城市都北町

オール電化!
水回りは新品交換します!



3LDK 駐車2台 沖水小区域

- 所在地:都城市都北町5858-6
- 土地面積:247.95㎡(75坪)
- 建物面積:101.25㎡(30.62坪)
- 建築年月:平成7年2月
- 交通:JR[都城駅]徒歩53分

価格 **1,498万円(税込)**

月々のお支払 **42,988円**

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 駐車4台 車庫兼倉庫付き

- 所在地:曾於市末吉町上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

価格 **1,268万円(税込)**

月々のお支払 **36,387円**

都城市早鈴町

便利な立地!
水回りは新しく交換します!!



3LDK 駐車6台 南小区域

- 所在地:都城市早鈴町1607-3、-1、-6
- 土地面積:472.09㎡(142.80坪)
- 建物面積:170.61㎡(51坪)
- 建築年月:昭和55年12月
- 交通:国鉄[大津]・伊勢湾岸自動車道[早鈴]徒歩5分

価格 **1,698万円(税込)**

月々のお支払 **48,727円**

都城市高城町

3LDKへ間取り変更!
水回りも安心の新品交換



3LDK 駐車7台 高城小区域

- 所在地:都城市高城町榎満3152
- 土地面積:428.78㎡(129.7坪)
- 建物面積:96.20㎡(29.1坪)
- 建築年月:昭和53年10月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩62分

価格 **1,298万円(税込)**

月々のお支払 **37,248円**

北諸県郡三股町

宮村小学校まで620m(徒歩8分)!
水回りは新しく交換します!!



6SLDK 駐車4台 菜園スペース有

- 所在地:北諸県郡三股町大字宮村696-9
- 土地面積:541.33㎡(163.75坪)
- 建物面積:113.51㎡(34.33坪)
- 建築年月:平成5年11月
- 交通:JR[三股駅]徒歩48分

価格 **1,398万円(税込)**

月々のお支払 **40,118円**

都城市山之口町

水回りを新品交換!



7DK 駐車4台 富吉小区域

- 所在地:都城市山之口町富吉5789
- 土地面積:596.55㎡(180.45坪)
- 建物面積:204.20㎡(61.77坪)
- 建築年月:昭和56年3月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩35分

価格 **1,498万円(税込)**

月々のお支払 **42,988円**

都城市山田町

対面キッチンへ間取り変更!
水回りは新しく交換します!!



3LDK 駐車3台 中霧島小区域

- 所在地:都城市山田町中霧島3508-13
- 土地面積:243.95㎡(73.79坪)
- 建物面積:80.33㎡(24.29坪)
- 建築年月:昭和55年7月
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩15分

価格 **1,198万円(税込)**

月々のお支払 **34,379円**

都城市山之口町

富吉小学校まで約450m(徒歩6分)。
水回りを新品交換し、4LDKへ間取り変更



4LDK 駐車3台 富吉小区域

- 所在地:都城市山之口町富吉2058-14
- 土地面積:375.26㎡(113.51坪)
- 建物面積:113.51㎡(34.33坪)
- 建築年月:昭和52年11月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩28分

価格 **1,198万円(税込)**

月々のお支払 **34,379円**



株式会社 カチタス 都城店



0120-58-7255

<http://katitas.jp>

家に価値タス で検索!

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(第5474号)
- 広告有効期限/2019年5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。