

きりしまフォーラム

vol.330
SEPTEMBER 2019

9

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

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

南国の魅力 再発見!

日南市
特集!

★読者
プレゼント付!



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

番外編

海岸日南 伊勢えびまつり

食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!! 秋の習い事特集!

「キレイ」をお得に♪ 秋のBeauty特集 秋のオススメ FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
介護施設の種類と選び方のコツ
- コラム
介護のギモンQ&A
- 連載
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.3



表紙の絵
『お祭り♪』

たなか りお
田中 里桜ちゃん
(7歳)

お祭り大好き!
楽しかったです!

●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!





社会保険労務士
三嶋 賢司

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！

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、さまざまなお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

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

年金を受給できなかった場合は、手数料はいただきません

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。

都城障害年金相談センター 検索

電話無料相談 実施中!

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

出張費無料

エリア拡大!! エアコン分解内部高圧洗浄

通常11,600円を1台目

4,800円 (税抜)



★エアコン分解内部高圧洗浄

通常 11,600円 → 1台目 …… **4,800円**
2台目以降… **3,900円**
お掃除機能付き **+2,000円**

★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)

通常 29,000円 → **19,800円**

★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)

通常 60,000円 → **29,800円**

★業務用エアコン …… **15,000円~**
(価格はすべて税抜)

プロにお任せください!

お客様のご要望にお応えして、都城エリア拡大にてサービスを始めました(出張費無料)。エアコンクリーニングほか水回りをお得なセット割引で申込受付中! クリーニング専門スタッフによるプロの技をお試ください。水回りで気になる部分だけきれいにしたいなど、家の掃除に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!

ピュアクリンサービス 霧島店

☎ **0120-560-695**

受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

吸湯部品の破損の案内



《各メーカーのフロート方式》
ジョフ・ノーリツ・日立・朝日ソーラー
ジョフ興産・ヤザキ・ナショナル・他

フロートによる故障の原因等

- ボイラー接続の場合ボイラー故障の原因
- サーモ水栓・混合栓故障の原因
- 水道管のつまり・他



太陽ヒーター洗浄や
水もれ修理のほか
気軽に何でも
ご相談ください!

住宅設備の総合メンテナンス
有限会社 **サン・ワールド**

TEL 090-4359-3363

〒885-0041 宮崎県都城市一万城町17-6

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

宮崎県都城市一万城町99-9-1
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/info@kiri-fo.net

新・医療の窓

早水公園クリニック便り④

①サバ缶って、健康によい
ですか？

今、話題ですね。サバなどの青魚にはDHA、EPAという物質が豊富に含まれています。この物質は血流をよくしたり、血管のサビである酸化を抑えたりすることで、近年、日本で増えている心筋梗塞や脳梗塞の予防につながると思われます。

この物質は、氷雪地帯に住むエスキモーの人が、野菜が食べないのに極端に心疾患が少ないという調査により注目されるようになりました。実際、医療現場でもコレステロールや中性脂肪などを下げる薬として、サバやイワシからEPAの成分を抽出した薬が処方されていますので、中性脂肪が高い方などには薬での摂取もおすすめです。

このDHAやEPAは、血管の酸化抑制や血流をよくする以外にも、まだ研究段階ですが、ここ最近では痴呆などにも効果があるかもしれないとも言われています。欧米型の食生活が身に付いてきてしまっている現代人にはおすめです。でも、サバ缶ばかりはダメですよ。バランスよく食べるのが大事です。

②インフルエンザのワクチンに、注射ではなく鼻から接種するものがあると聞きました。

インフルエンザのワクチンには、従来型の注射タイプと鼻からスプレーするタイプが

あります。注射タイプが日本ではメインで、不活化ワクチンというインフルエンザに似た物質を注射することで免疫をつけます。鼻からスプレーするタイプは、鼻ワクチンといってインフルエンザウイルスを弱毒化したもので、欧米で使用されています。鼻にスプレーするため、鼻腔内と全身、ダブルで免疫をアップさせ、また本物のウイルスを弱毒化しているのだから、効果が少し高いのではな

③腸内の善玉菌と悪玉菌って？

我々の腸内には、たくさん細胞が棲んでいて、その数1000兆個とも言われています。善玉菌はビフィズス菌や乳酸菌が代表で、腸の働きをよくしたり、風邪などの抵抗力となる免疫力をアップしたりすると言われています。反対に、悪玉菌はウェルシュ菌やブドウ球菌などで、腸内で有害物質を発生させたり、発がん物質を作り出すと言われています。ですから、善玉菌を増やす



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>



とよいですが、増やすには食物繊維を含む野菜や果物を積極的に摂る(食物繊維は善玉菌のエサ)、動物性の脂肪(肉類やソーセージなど)、ウインナー、ハニージェーなど)を摂りすぎない(肉類の脂肪は悪玉菌のエサ)。あと、発酵食品は善玉菌を増やすと言われる。また、ストレスや睡眠不足、抗生物質の乱用は善玉菌が死んで悪玉菌が増えるのデータもあります。バランスのよい食生活で、善玉菌優勢の腸を作りましょう。

ロールまつり開催!!

9月1日(日)～9月30日(月)の1カ月限定



- 栗きんとんロール 1,300円→1,200円
- 百年ロール 950円→900円
- 抹茶ロール 1,050円→950円
- いちごロールケーキ 1,250円→1,150円
- 我が家のチョコロール 1,150円→1,050円

2013年広島菓子博で大臣賞受賞!!

霧島盆地の9月1日より発売スタート!!



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>

移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区で、毎日元気に移動販売を行っています!!

グリーンコープ生協みやざき 都城支部
お問合せ 0986-38-7070
都城市神の山町2035-1
営業/9:00～18:00 定休/土・日曜日

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている賞物支援カー「げんきカー」が、4年目を迎えました。さまざまな商品をお待ちしています!!

月～金曜日
公民館などを中心とした所定の場所に、楽しい音楽を鳴らしてお伺いします!!
詳しい場所と時間はお問合せください。

人気のお刺身やお惣菜もあります!!
冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲しいものがなくても、リクエストいただければ翌週お届けします!!
カタログからご希望の商品を取寄せ、翌週お届けすることもできます!!

年に一度の決算大セール実施中!! 全メーカー 常時60台以上 展示中!

全商品10%~80%OFF

在庫処分! 来店大特価

限定5台 **8,800円~**

9月の手作り教室 随時受付中 5名様限定

量のへりで作るミニバッグ 1,000円(材料費込)

※日程は電話にてお相談、気軽にお電話ください! 要予約 2時間程
★マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中!

修理・見積り 無料!! **点検調整 500円より** **どのメーカーも OK!**

みしん市場 都城妻ヶ丘店 ☎0986-46-3342

家庭教師のトライ 不新 妻ヶ丘 中学校 ココ 新 都城 中学校 GS 神社神社 田中書店 井

住所/都城妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時半
定休/なし ※P31もご覧ください

美しく健康 になりませんか?

さらに利用しやすい料金になりました!

岩盤浴・お灸・指圧・牽引・マッサージなどの効果が期待できます!

遺赤外線を放出する温熱ヒスイ球が背骨をマッサージ!

低圧酸素ルーム 1回(約50分) **400円**

高圧酸素ルーム 1回(約50分) **400円**

コラーゲン活性ルーム 1回 **1,000円~**

脊椎セラピーV7 1回(約50分) 500円 ※着段着のままご利用できます

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

わらわら けんび かん

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)
定休/第一火曜日 ※P31もご覧ください

南九大 ● 都城運輸免許センター ● 創価学会 都城文化会館 ● 協和化成 ● 田中隆 内科 ● 都城在生 事務所 ● 創価学会棟の道を直進し、右側

「手の届く価格で、自然素材、の家づくり」

アドバイザー 浅井輝男

ホームページ Facebook Instagram リニューアルしました!

イベント告知や、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!!

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!

9/21(土)・22(日)・23(月) 10:00~17:00

会場 都城市上長飯町 ※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

【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11 TEL 0986-22-3242 ※P25もご覧ください

いつでも見学できる! 予約制

エヴァホームの 常設展示場!

疲れているアナタ! 探みほくしコース (1,000円) もあります!

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
※いずれも骨盤矯正込 【全身コース】 4,800円

骨盤矯正 3,000円

- ★むくみ・たるみの改善!
- ★腰痛・肩こりに!
- ★新陳代謝UP!

男女・年齢問わず、評判の施術!

小顔矯正とのセットやリフレ系フットケアと組合せた施術もオススメ!

▶▶詳しくはHPをチェック!!

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18:30迄、最終施術19:00~)
クレジット決済可! スマホ決済PayPay可!

※P19もご覧ください

田口循環器内科クリニック コンビニ ● 至都城IC ● ガリバー

またた整骨院 ● ココ R10 ● 都城フォレストクリニック

まだ暑さの残るこの季節。日が経つにつれて風が涼しく心地よくなり、秋らしさが至るところに見つかるようになります。秋と言えば、何を思い浮かべますか。「スポーツの秋」や「読書の秋」など、さまざまな楽しみがあります。美味しい旬の食材に恵まれます。

また、暑さの残るこの季節。日が経つにつれて風が涼しく心地よくなり、秋らしさが至るところに見つかるようになります。秋と言えば、何を思い浮かべますか。「スポーツの秋」や「読書の秋」など、さまざまな楽しみがあります。美味しい旬の食材に恵まれます。

まだ暑さの残るこの季節。日が経つにつれて風が涼しく心地よくなり、秋らしさが至るところに見つかるようになります。秋と言えば、何を思い浮かべますか。「スポーツの秋」や「読書の秋」など、さまざまな楽しみがあります。美味しい旬の食材に恵まれます。

第35回 喜秋会 ~きしゅうかい~

日時: 10月2日(水)

受付: 18:00 開場: 18:30 開宴: 19:00

会場: ホテル中山荘 ダイヤモンドホール

会費: お一人様6,000円(サービス料・消費税含む)

申込締切: 9月20日(金)

ゲスト: マハナティアレ・西クラブバンド

問合せ/ホテル中山荘 ☎23-3666

幸せ引き寄せごはん Vol.6

夏の疲れた身体を整えよう!

夏休みも過ぎ、いつもの日常に戻って来ましたね! 残暑と共に残ったのは夏の疲れではないでしょうか?

実は「冷えは夏に作られる」と言われており、現代では、冷房や冷たい物の摂取により、思っている以上に身体が冷えています。さらに冷えが進行すると、「ほてり」状態になってしまいます。この冷えこそが、慢性的な疲れになりやすく、血流の悪さにもつながるため、さまざまな身体の不調が出てきます。

食養生としては、少しずつ身体を温めてくれる食材や調理に、シフトしていくことがポイントです。秋から出回る根菜類を使った「鉄火みそ」は、「人参、ごぼう、れんこん」を小さく刻んで、「豆みそ」(みその中でも一番身体を温める)と長時間炒って作る食薬です。ご飯にふりかけて食べるというですね。小さく刻む・コトコト煮込むなど、「手間暇をかける」ということも、身体を温めてくれる調理法なのです!

飲み物は、発酵したお茶がオススメ。特に紅茶は、手軽に取り入れやすいのではないのでしょうか? さらにスパイスを効かせたチャイや、乾燥した生姜(生は身体を冷やす)をブレンドして、「ほかほかティー」にアレンジしやすいのも特徴です。最近では、渋みの少ない国産紅茶もありますので、ぜひ、お気に入りを見つけてください!!

夏の冷えを解消して、秋のイベントも元気に楽しみましょう!

山元 幸代 先生 ※P29もご覧ください

ARCUS代表/社日本ティーン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る。

お問合せ: ARUCS tel.090-1922-4598
HP: http://arcus.style/about/ LINE@はこちらから→

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
お見積り1000円からご来店
お見積り強化中!!
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

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 郵便局
イオン都城市
マイルストーン 警察署
田中書店
薩摩蒸気屋 モールひろせ
ココ★ さつま屋ドライ
神柱神社 ●すみクリニック

ファイナンシャルプランナーが失敗しない保険の入り方を解説
シリーズ① 医療保険・がん保険

今も昔も相談が多い保険の見直し。テーマごとに詳しく分かりやすくファイナンシャルプランナーが解説します!
セミナー後はファイナンシャルプランナーを交えた個別相談会も開催!!

貯蓄型や掛捨て型などのメリットやデメリットの解説
最新の保険について詳しく知りたい

似た保険にたくさん入っているけど見直し方法が分からない

日程 9月14日(土)
①10:00~11:00 ②13:00~14:00 各5組

参加費 一世帯 500円 お茶・お菓子付

場所 有限会社 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
E-mail:info@ch-fp.co.jp

C&Hの紹介動画はコチラ!
※P24もご覧ください

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!

ホテル中山荘 ビアガーデン
新鮮な旬の食材。絶品、海の幸。

令和元年 8月26日(日)~9月16日(日)
●営業時間/17時~22時(ラストオーダー 21時30分)

お一人様 6,000円 前売券 発売中!
(当日 7,000円) ※飲み物代別となります。

伊勢海老の刺身も別料金にて承っております。
※詳しくはスタッフまでご相談くださいませ。

海の幸まつり
2日前 要予約

- ◆焼物 伊勢海老、サザエ、イカ、その他
- ◆小鉢
- ◆伊勢海老と刺身の盛り合わせ
- ◆副菜 ◆汁物 伊勢海老のお味噌汁
- ◆ご飯 ◆香の物

※写真の焼物は5人盛りになります。
また、住入れ状況により内容が変わることがあります。

ホテル 中山荘 * Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-3666 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。
お電話でのお問い合わせも承っております。

ホテル中山荘 検索



たくさんあって分からない
介護施設の種類の

まず、一般的に老人ホームと呼ばれる介護施設は大きく二つに分けられます。社会福祉法人や自治体などが運営する介護保険の指定を受けた公的な「介護保険施設」と、もう一つが民間企業などが中心となって運営する「民間施設」です。

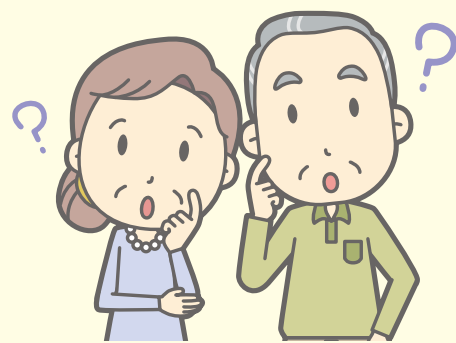
主な介護保険施設としては、終身利用を前提に介護度の高い利用者を対象とする「特別養護老人ホーム（特養）」や、在宅復帰を目指してリハビリ中心の生活を送る「介護老人保健施設（老健）」、急性疾患の回復期や慢性疾患を抱えており、病状は安定していても自宅での療養生活が難しい人を対象とする「介護医療院」などがあります。

民間施設は、主に有料老人

特集

介護施設の種類の種類と選び方のコツ

いざ介護施設に入居したいと思った時、どうすればよいのでしょうか。介護施設といっても、さまざまな種類の施設があつてどこを選んだらよいのか分からないという人は少なくありません。今回は介護施設の種類の種類と、選び方のコツについてご紹介します。



ホームなどがあります。介護の必要度に応じて「住宅型」「介護付」「健康型」の三つに分かれており、介護が必要にならないうちに入居できない施設がある一方で、介護を必要としない自立しているうちから入居できる施設があるなど、入居条件は異なります。また、提供される介護サービスの内容も、たとえば住宅型一つとっても多種多様です。あと有料老人ホームのほか

に、認知症と診断された人を対象とする「グループホーム」などがあります。

介護保険施設・民間施設のいずれにしても、入居条件や費用、サービス内容、さらには終身にわたって入居できるかなどが施設によって異なります。ご本人の健康状態や予算をもとに、希望に応じた施設選びをしましょう。

気になるのが費用 いくら必要になる？

介護施設を選ぶうえで一番気になるのが、いくらぐらいの費用がかかるのか。入居にかかる費用は、主に入居一時金と月額費用の二つです。月額費用には、家賃、食費、水道光熱費、介護サービス費などが含まれており、介護保険や医療保険は利用

に、認知症と診断された人を対象とする「グループホーム」などがあります。

介護保険施設は国の補助金を受けて運営されていることから、民間施設に比べると費用を安く抑えられるというメリットがあります。入居一時金も必要ないので、初期費用は0円です。そうしたことから特養などは入

居希望が多く、入居待ちの状態が続いている施設も少なくありません。

一方の民間施設は、たとえば有料老人ホーム一つとっても、初期費用がかかる場所があれはかからないところもあり、月額費用も月10万円以内の低価格のところもあれば、高額な費用がかかる高級な施設もあるな

／今さら聞けない……／

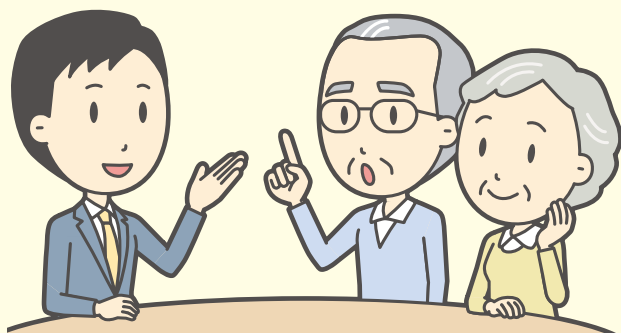
要介護認定ってナニ？

介護保険では65歳になると「介護保険被保険者証」が交付されます。しかし、要介護認定を受けて判定してもらわないと介護保険サービスを受けられません。要介護・要支援状態はそれぞれ介護・支援の必要度に応じて「要介護1～5」の5段階と、「要支援1～2」の2段階に分かれます。要介護状態とは寝たきり状態や認知症などで常に介護が必要な状態。要支援状態とは日常生活に支障があつて支援が必要ですが、介護予防サービスを受ければ要介護状態になることを防げる状態。たとえば、「要支援1」は身のまわりの世話の一部にサポートが必要、「要介護5」はほぼ寝たきりといった状態です。

■ 主な介護施設の種類と料金の目安・入居条件

種類		主な対象者	月額費用の目安	自立	要支援	要介護	認知症	終身
介護 保険 施設	特別養護老人ホーム（特養）	要介護3～	6～15万円	×	×	○	○	◎
	介護老人保健施設（老健）	要介護1～	8～17万円	×	×	○	○	△
	介護医療院	要介護1～	10～20万円	×	×	○	○	◎
民間 施設	介護付き有料老人ホーム	要支援～要介護	12～35万円	△	△	○	○	○
	住宅型有料老人ホーム	要支援～要介護	10～30万円	△	○	○	△	○
	サービス付き高齢者向け住宅	自立～要介護	10～30万円	○	○	○	○	○
	グループホーム	要支援2以上 （認知症と診断された方）	15～20万円	×	△	○	◎	△

※一般的な情報に基づいて記載しております。施設によって異なりますので、入居を検討される際は各施設へご確認ください。



ど、さまざまです。価格帯は幅広く、それに伴って介護サービスの内容も異なるので、慎重に比較検討する必要があります。

**詳しく相談したい時は
地域包括支援センターへ**

いざ介護施設を利用したいと思っても、まず何をすればよいのか分からない、どのような手順で手続きをしていけばよいのか分からないという人がほとんどでしょう。はじめての介護なら、分からなくて当然です。どうすればよいのか思い悩む場合は、まず地域包括支援センター

に相談してみてください。相談は無料です。

地域包括支援センターには、社会福祉士や保健師、主任ケアマネジャーなどの資格を持つ職員が在籍しており、介護についての各分野の専門性を活かしてご本人やそのご家族の相談に乗ってくれます。あらゆるケースに対応してきた経験があるので、相談することで最適な解決策が見つかると思います。地区ごとに管轄が分かれているので、どこの地域包括支援センターに相談すればよいのか分からない場合は、役所にご本人が暮らす住所を伝えて教えてもらうとよいでしょう。

また、地域包括支援センター以外に、役所や住宅介護支援事業所といった介護事業所でも相談対応してくれます。直接相談に向いて相談するか、外出が困難な場合にはお電話で問い合わせしてみてください。

**後悔しないためにも
施設見学をしよう**

ご自身にピッタリの施設を見つけるために欠かせないのが、施設見学です。パンフレットな

どで施設の概要について知ることができませんが、実際に施設に足を運んでみないと分からないことがたくさんあります。介護度によって利用できる施設は異なりますし、同じタイプの施設でも、雰囲気や環境、スタッフの対応など、施設ごとに特色がありますので、実際に足を運んで見比べてみましょう。

そして見学する際、できればご本人も一緒に望ましいです。その施設が合うかどうかは親子でも異なりますから、できるだけご本人も一緒に見学してください。見学するなら昼食の時間帯がおすすです。利用者が食堂に集まるので、どのような利用者がいるのか、またスタッフが食事介助をしている様子や接し方、声のかけ方なども見ることができそうです。もし可能であれば、食事の試食もお願いしてみましょう。

こうして幾つかの施設を見学してまわると、ご本人に相性のよい施設がわかってきます。実際に施設を利用するようになってから「思っていた施設と違っていた……」なんて後悔しないためにも、じっくりと施設見学してまわりたいものです。

投稿募集

介護の質問を募集しています。アンケートハガキか、HPの「プレゼントフォーム」よりご投稿お待ちしております。

介護のギモン Q&A

介護のお悩みにお答えします！

すでに介護に関わっている人から、今はまだ介護に関わりはないけれど将来に対して漠然とした不安を抱えている人まで、読者のみなさんから寄せられた介護についてのギモンにお答えするコーナー。

Q

両親の介護をしています。介護の疲れで余裕がなくて、親の気持ちがちゃんと汲み取れているのか不安になります。らら姉／43歳女性

A

ご家族で介護をされている場合、毎日繰り返しのことであるがゆえに、つい介護する側の都合を優先してしまい、相手への配慮が薄れてしまうことがありますよね。

ただ、介護される側は面倒をみてもらっているという負い目があり、たとえ不満や希望があっても伝えにくく、ネガティブな感情を抱え込んでしまっているケースが少なくありません。そうした感情が積み重なると、介護する側とされる側の気持ちがかんじられず、関係がこじれてしまうことになりかねないので、注意が必要です。

特に気をつけたいのが、入浴や排泄のケアをしている時。たいへんデリケートな場面なので、介護される側が不快な思いをしないよう細やかな心遣いが欠かせません。また、忙しい日常生活のなかで

介護疲れが溜まった時は、一度立ち止まって気持ちの整理をしてみましょう。

自分のペースに合わせられないとつい苛立ってしまいがちですが、高齢になると誰もが思うように動けなくなるもの。無理に急かしたり、無神経な言葉遣いをしたりしないように気をつけたいですね。

とは言え、介護する側もなかなか思い通りにいかない日常のなかで感情を抑え込んでしまつと、介護疲れがどんどん蓄積してしまいます。そんな時は立ち止まって、一度気持ちの整理をすることも大切。自分にとっての不満や我慢していることは何かを明確にして、どうすれば上手く折り合いをつけられるか考えてみましょう。一つずつ整理していけば、心のなかに溜まっていたもどかしい気持ちも少しずつ解消されるかもしれません。そうして思いやりを持って介護を続けることができれば、よい関係を保つていくのではないのでしょうか。

Q

父親が身の回りのことを自分でできなくなつたので施設入居の話をしましたが、受け入れてくれません。SUGI／51歳男性

A

誰もが住み慣れた自宅ですらでも過ごしたいというのが本心。できれば施設には入りたくないという人がほとんどでしょう。施設入居の話をしてもらえなかつたという話はよく聞きますね。

ただそんな本心がある一方で、心配してくれている家族に対する気遣いや独居だと万が一の時の不安などから、施設に入居することを考えている人も少なからずいます。

今は受け入れたくないと思う一方で、健康状態や周囲の環境の変化によって心変わりする可能性がありますから、一度受け入れてもらえなかつたとしても、期間をおいて改めて意思確認をしたり、何度も話し合いを重ねたりするほか、入居するかどうかは別にして一度施設に見学に行ってみるのもよいかもしれ

話し合いを重ねたり、施設見学したりすることからはじめてみましょう。

れません。また、体験入居やショートステイから少しずつ慣れていき、そこから少しずつ施設で過ごす頻度を増やしていくのも一つです。

これだけ介護施設が増えていく中でも、親を施設に入居させる時に罪悪感を抱く人は多いと聞きます。けれど、施設に委ねれば介護のプロに面倒をもらえて安心感のあるケアをしてもらえますし、家族と比べて気遣いをしなくて済む場合も。そして、いつも誰かが見守ってくれているという安心感もあります。また、自ら介護をしていた時は気持ちに余裕がなくて接する態度が好ましくなかつたのが、施設に委ねることによって穏やかな気持ちで接することができ、親子共々よい結果になることも。施設入居も選択肢の一つとして前向きに考え、ご本人とご家族にとって最善の選択をしたいですね。

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.
3

「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、「ショートステイ」や「小規模多機能型居宅介護」について、ご紹介していきます。



短期入所施設のPOINT

家族へのサポートが、やはり重要！ 老老介護で共倒れになったり、家族が犠牲になったりしては何の意味もありません。ショートステイなどを上手く活用しながら、地域みんなでサポートしていくことで、利用者は自宅での生活を長く続けることが可能になります。

サービス内容

〈短期間施設に宿泊する〉

短期入所生活介護 【ショートステイ】 (介護予防短期入所生活介護)

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

短期入所療養介護 【医療型ショートステイ】 (介護予防短期入所療養介護)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練が受けられます。

〈通い・訪問・宿泊を組み合わせる〉

小規模多機能型居宅介護(介護予防小規模多機能型居宅介護)

利用者の状況に応じて、施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。特に、認知症で一人暮らしの方に有効的です。

メリット

同じ施設ですべてを網羅しているため、利用者の状況を介護スタッフが逐一把握していることが最大のメリットです。そのため、認知症の方も、顔なじみの介護スタッフからケアを受けることができ、ストレスが軽減。少人数登録制のため、家庭的な雰囲気の中で、楽しく過ごすことができます。24時間・年中無休のため、いざという時にも対応してくれます。

デメリット

利用できる受け皿が少なく、なかなか思うように登録することができません。また、費用が月額定額制の一律なので、利用者によっては負担金額が利用料よりも多くなる場合があります。

利用者はもちろん、そのご家族が安心して自宅での生活をサポートするためのショートステイや小規模多機能型居宅介護。適切に利用して、介護に携わることご家族みんなが身体面・精神面ともに健康的に楽しく生活してほしいですね。



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

介護に関するさまざまな相談を受けながら、利用者や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



シンコー本店発・不動産物件情報

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

新 大王町 2150万円



★3LDK

- 土地231㎡(70)
- 建物90㎡(27)
- R1年9月築
- 大王B徒歩3分

★コスモスが便利！散歩は堤防沿いおすすめ。

新 早鈴町 2080万円



★4LDK

- 土地220㎡(66)
- 建物84㎡(25)
- H31年2月築 ●商業高校B徒歩9分

↓ 郡元町 1800万円



★金額さがりましたよ！

- 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2380万円



★3LDK

- 土地236㎡(71)
- 建物88㎡(26)
- R1年6月築 ●東菖蒲原B徒歩2分

新 平江町 2300万円



★3LDK

- 土地194㎡(58)
- 建物96㎡(29)
- H31年1月築 ●ガード下B徒歩4分

↓ 上長飯町 698万円



- 土地244㎡(73)
- 建物87㎡(26)
- S56年築
- B徒歩4分

財部町下財部 980万円



★6LDK

- 土地1424㎡(430)
- 建物167㎡(50)
- H1年築 ●大川原駅歩1分

大王町 1498万円



3 SLDK

- 土地109㎡(33)
- 建物83㎡(25)
- H23年築 ●大王町B徒歩4分

丸谷町 850万円



★デイケア施設にいかが？

- 土地890㎡(269)
- 建物104㎡(31)
- S58年築 ●万ヶ塚B徒歩13分

志比田町 1800万円



3 SLDK

★ながやま近く！多気風の良和風住

- 土地991㎡(299)
- 建物118㎡(35)
- H16年築 ●志比田B徒歩12分

DK 安久町 800万円



- 土地239㎡(72)
- 建物150㎡(45)
- S57年築 ●藤田前B徒歩3分

広原町 2170万円



5DK 広縁

- 土地664㎡(200)
- 建物142㎡(43)
- S53年築 ●広原B徒歩3分

★タイヨーそば！倉庫・車庫もあり！

3 LDK 姫城町 1380万円



★小・中学校近く！

★外観と中のギャップにきつと驚く！過剰なリフォームは不要です！

- 土地360㎡(108)
- 建物128㎡(38)
- S44年築 (リフォーム済み)
- 南小入口B徒歩9分

★一面の芝生は圧巻です！

★電動シャッター式！室内に直行きOK

★フェンス完備

★目の離せないお子さんにも有効！

郡元町 2450万円



★子供喜ぶロフト付！

★入居中。予約見学！太陽光付き

- 土地264(80坪)
- 建物98㎡(29)
- H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

★ラヴィリアン 401号



1580万円

4F霧島ビュー

★駅近物件！3方向バルコニーと95m越えの余裕物件！

- 土地所有権持分(1/20)
- 建物95㎡(28)
- H19年11月築
- 都城駅前B徒歩2分

★ネクシア 年見 1830万円



6F東角

★ミエル近く！ハウスクリーニングも済んでいます！

- 土地敷地権持分
- 建物69㎡(21)
- H20年3月築
- 年見B徒歩4分

★サンパーク蔵原タワー 1850万円



4 LDK

★8階の眺めはやっぱりいいですね～！

8F東角

- 土地敷地権持分
- 建物82㎡(25)
- H18年3月築
- 早鈴B徒歩2分

★サンネクシオ501 2480万円



4 LDK

5F西角

★駅近物件！シティホテルの佇まい！

- 土地敷地権持分
- 建物82㎡(24)
- H29年9月築 ●栄町B徒歩3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** さがし！
 ※広告有効期限は令和1年9月30日迄。掲載物件は全て仲介※

フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶり旅

南国の魅力 再発見♪

日南市特集!

自然と気分が高まる、大自然に恵まれた日南市。

暑さが和らぐこれからの季節にぴったりのスポットをご紹介します。

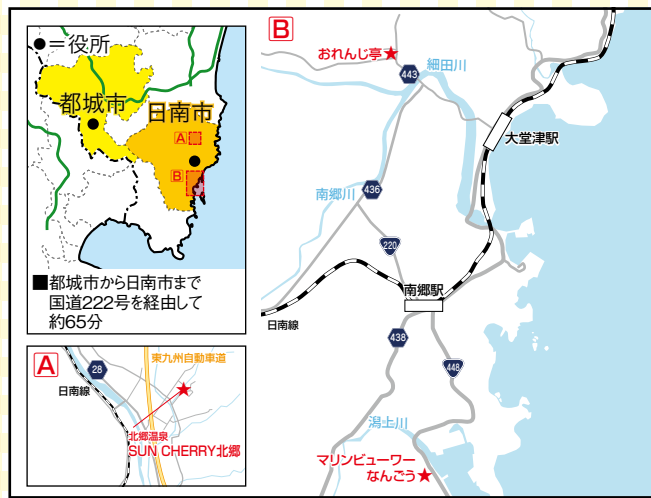
秋の訪れを告げる「日南海岸 伊勢えびまつり」の情報も満載です!

プレゼント応募方法

P19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9/19(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通限り有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

〒…発送 フ…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



おれんじ亭

地元産を中心とした果物をふんだんに使った、まさに「フレッシュ、手作りジュースが味わえる「おれんじ亭」。年間を通して人気の「みかん100%」をはじめ、彩り鮮やかなジュースの中から、お好みの1杯が楽しめます。9月からはももやグレープ、梨など、秋を感じる旬な味味のジュースも登場! スカッシュやシェイクもあるので、その時の気分合った一杯が選べますよ。ジュース以外にも、ソフトクリームや軽食も人気です。



取材したこの日はヤマとフミが好みを伝えて、おすすめのジュースを作ってもらいました! どちらもフレッシュな果物の美味しさが口の中に広がり、暑さが吹き飛びました。どれにしようか迷った時は、お好みを伝えてみてくださいね!

ヨーグルトやアイスクリームにかけたり♪
割ってドリンクに♪ 料理のアレンジに♪

☎ 090-3011-1909

宮崎県日南市下方122-1
営業/10:00~17:30
定休/月曜日

プレゼント②

まるごとシロップ (日向夏) 2名様 店



マリンビューワーなんごう



九州の中でも特に海がきれいで知られている日南市南郷町で、海中観光と島めぐりが楽しめるのが水中観光船「マリンビューワーなんごう」。外浦漁港から出港し、約50分のクルージングの間、自然が織りなすここならではの絶景を体感できますよ。



沖合のポイントに到着したら、お待ちかねの海中観光。船底に降りると、ガラス越しにサンゴや熱帯魚のほか、きれいな海中の景色が見られます。優雅に泳ぐ魚たちに乗船していた人たちは大興奮! 海中を夢中になって眺めていました。この景色を目当てに、県外から来られる人も少なくないのだそうですよ。



海中が澄んでいる
午前中がおすすめ!

北郷温泉 SUN CHERRY北郷



北郷温泉は、地下800mから湧き出る約50℃の天然掛け流し温泉。泉質はナトリウム塩化物・炭酸水素塩泉。「美人の湯」とも言われ、心地よい滑らかなお湯と、湯上り後のサラリとした肌触りが特徴です。広い休憩室もあり、ゆっくりと寛ぐことができると人気の高いスポットです!



宿泊施設ならではの「和室付岩風呂」は、客室と温泉が一体となった貸切風呂で、家族や友人とゆったり天然温泉を楽しめると予約殺到!! 早めのご予約をおすすめしますよ。



海中観光を終えて船上へ上がると、思いがけないサプライズが! トンビの餌付けがはじまっています。スタッフが投げる餌をめがけてたくさんのトンビが急降下。目前まで迫るトンビは迫力満点です。



日帰り温泉		
大浴場 営業時間 8:30~21:00 ※最終受付 20:30		
入湯料金	昼の部(16:00まで)	夜の部(16:00以降)
大人(中学生以上)	600円	500円
小学生	300円	200円
幼児(3歳以上)	200円	100円

貸切風呂 完全予約制	
家族風呂	8:30~21:00 室料1時間 500円 ※別途入湯料が必要
和室付岩風呂	9:30~15:00 室料1時間 1,000円 ※別途入湯料が必要

乗船料金 ※消費税・保険料含む	
大人	2,200円
小人	1,100円 (1歳~小学生終業。1歳未満は無料)
団体(15名以上)割引あり	
チケットは営業所内窓口にて販売。乗船の10分前までにご購入ください。	

運航予定時間	
9:00/10:00/11:00/13:00/14:00/15:00	
※日曜祭日・年末年始・GW・夏休み期間中はさらに増便します。	
※気象状況により運航できない場合があります。	

☎ 0987-55-3611
宮崎県日南市北郷町大藤甲1519-3



☎ 0987-64-4288 (水中観光船営業所)
宮崎県日南市南郷町湯上134-54
営業/8:00~16:00 不定休
駐車/50台

プレゼント①

特別優待ペア券 1組様
〒

日南
海岸

伊勢えびまつり



開催期間: 9月5日(木) ~ 11月30日(土)

美味しさ解禁!! ぷりっぷりの
日南獲れ伊勢えびを楽しもう!

イチオシの
伊勢えび料理!



日向灘の荒波にもまれ、黒潮の恵みをたっぷり受けて身のしまった日南海岸獲れの伊勢えびは、大ぶりな身と柔らかな食感が絶品の秋グルメ! 解禁後の開催期間中、日南市内の飲食店・宿泊施設16店舗が参加し、各店オリジナルのメニューやコース料理を提供しています。このおまつりの一番の魅力は、リーズナブルな価格で伊勢えびを堪能できること♪ みなさん!! 下記掲載店の中からお気に入りのお店を見つけて、ぜひ足を運んでください。

必ず生きた伊勢えびを使用。日南市での一般的な調理方法は、まず胴を刺身で食べ、残った頭の部分や殻で出汁をとり、味噌汁に……。ぷりっぷりの刺身はもちろん美味しいのですが、伊勢えびの味噌汁は香りと風味がよく、また違った伊勢えびの魅力を知ることができます!

伊勢えびを美味しく食べられる参加店はこちら!!

5 民宿 南光



☎ 0987-29-1014
日南市大字宮浦3317
営業/昼 11:00~15:00 ※夜は予約のみ
定休/水曜日
駐車/9台
宿泊あり

イチオシ | 伊勢えび定食【小】3,550円【中】4,100円【大】4,650円



1 北郷温泉 べっぴんの湯の宿 丸新荘



☎ 0987-55-2953
日南市北郷町大藤甲3916-2
営業/昼 11:00~14:00 夜 16:00~19:00
定休/不定休
駐車/30台
宿泊あり

イチオシ | 伊勢えび御膳 5,408円~ (要予約・2名様以上)



6 旅館 百合



☎ 0987-25-2559
日南市鉄肥1-1-21
営業/昼 12:00~14:00 夜 18:00~21:00
定休/不定休 ※要予約
駐車/15台 中型バスまで対応可
宿泊あり

イチオシ | 伊勢えび刺身定食 3,800円~ | 伊勢えびコース 6,480円~



2 北郷温泉 サンチェリー北郷



☎ 0987-55-3611
日南市北郷町大藤甲1519-3
営業/18:00~19:30 ※要予約
定休/不定休
駐車/80台
宿泊あり

イチオシ | 1泊2食付 お一人様 15,000円~
伊勢えび会席 (夕食のみ) 9,000円~



7 うなぎ料理 大清



☎ 0987-22-3478
日南市吾田東10-8-14
営業/昼 11:00~14:00 夜 17:00~21:00
定休/不定休 ※月1日
駐車/50台
宿泊なし

イチオシ | 伊勢えびざんまいコース 5,400円
【お造り・焼き物・前菜・揚物・焼物・飯物】



3 ホテルドライブイン 弥太郎



☎ 0987-29-1052
日南市大字富士1694-1
営業/9:00~18:00
定休/火曜日 ※祝日は除く
駐車/40台
宿泊あり

イチオシ | 伊勢えび定食 4,800円



8 堀川レストラン とむら



☎ 0987-23-8989
日南市園田3-1-11
営業/昼 11:00~14:00(L.O.13:45)
夜 17:00~21:45
定休/火曜日
駐車/40台 宿泊なし

イチオシ | 伊勢えび御膳 4,500円~ | 伊勢えび味噌汁定食 2,500円~



4 宿泊ドライブイン 大海



☎ 0987-29-1308
日南市大字宮浦568-1
営業/昼 11:00~14:00 夜 16:00~18:00
※夜は予約のみ
定休/木曜日・月末の水曜日
駐車/25台 宿泊あり

イチオシ | 伊勢えび会席【松】5,400円【寿】6,480円





毎年
大人気



日南の伊勢えびを楽しむ会!

9月9日(月) 19:00~21:00(開場 18:30)

日南市の焼酎蔵元が来場し、伊勢えびと一緒に
焼酎を堪能するイベント!!

場所 ホテルシーズン日南
会費 5,500円(税込)
※入場の際には事前にチケットが必要となります
問合せ 日南第一ホテル TEL:0987-23-9111

インターネットでも申込みOK!! e+(イープラス)で受付中!

日南海岸伊勢えびまつり実行委員会

■お問合せ:日南市観光協会

☎ 0987-31-1134

観光にちなんの旅

検索



プレゼント③

参加店舗で使用できる
伊勢えび 3,000円お食事券 3名様

13 港の駅めいっ

☎ 0987-64-1581

日南市南郷町中村乙4862-9
営業/昼 10:30~15:00(L.O.14:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌日
駐車/20台
宿泊なし

イチオシ 伊勢えび定食 4,320円~ 特選伊勢えび御膳 5,400円~



9 ホテルシーズン日南

☎ 0987-22-5151

日南市園田3-11-1
営業/昼 11:30~14:30(L.O.14:00)
夜 17:30~21:30(L.O.21:00)
定休/なし
駐車/50台 宿泊あり

イチオシ 伊勢えび定食 6,500円



14 日南海岸 南郷プリンスホテル

☎ 0987-64-2111

日南市南郷町城浦
営業/昼 11:30~13:30 夜 18:00~20:30
定休/なし ※3日前までの要予約
駐車/60台
宿泊あり

イチオシ 1泊2食付 お一人様 21,389円~
伊勢えびコース(夕食のみ) 12,963円~



10 日南第一ホテル

☎ 0987-23-9111

日南市岩崎3-3-13
営業/昼 11:00~14:30 夜 17:00~21:30
定休/なし
駐車/50台 大型バス対応可
宿泊あり

イチオシ 伊勢えび会席 6,000円 伊勢えび洋風コース 6,000円



15 三代目 まんりょう

☎ 0987-64-0323

日南市南郷町東町14-4
営業/昼 11:00~15:00 夜 17:00~21:30
定休/なし
駐車/8台
宿泊なし

イチオシ 伊勢えび造りと天ぷら御膳 4,000円~



11 ホテル丸万

☎ 0987-64-1788

日南市南郷町中村乙4893
営業/昼 11:00~14:00 夜 18:00~20:00
※夜は予約のみ
定休/不定休 駐車/20台 大型バス対応可
宿泊あり

イチオシ 普通コース 6,480円 満腹コース 7,560円
伊勢えび味噌汁定食 2,160円



16 かんぽの宿 日南

☎ 0987-22-5171

日南市大字星倉2228-1
営業/昼 11:00~14:00 夜 17:30~21:00
定休/年1回 ※6月
駐車/196台
宿泊あり

イチオシ 伊勢えび塩焼き・味噌汁(他6品) 5,000円~



12 鈴之家旅館

☎ 0987-64-0015

日南市南郷町中村乙4898
営業/昼 11:15~13:30 ※夜は予約のみ
定休/第2・4木曜日
駐車/5台
宿泊あり

イチオシ 伊勢えび定食 4,500円 鈴之家定食 1,200円



秋の習い事特集♪

食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!!

お子様にはもちろん、大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。
ぜひ参考にして、あなたにピッタリの習い事を見つけてくださいね。



ヤマハ音楽教室 都城センター(西村楽器 都城店)

ドラムはたたけば音を出すことができ、音階がないため、ドラム譜を読めるようになるのも早く、気軽にはじめられる楽器です。ドラムを学ぶことで、リズム感を身につけることができます。また、大きく身体を動かすことは、感情解放にもつながり、気持ちも明るく楽しくなれます!

小園先生より



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

フィットピアスイミング【水泳道】は水泳を通して、礼儀やマナー、チャレンジ精神を育むことを大切にしています。ここからだもよりつよくなるみんなを、コーチ一同お手伝いします!

野口理沙先生より



Gavin's アロハ英会話

私はハワイ出身日系アメリカ人です。「日常会話を話せるようになりたい」「海外留学したい」という方、アットホームな雰囲気と一緒に学びましょう。幅広い年代の方が通っていて、コースは多彩。「Aloha Eikaiwaへようこそ!」

ギャビン先生より



㈱かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

たくさんのお友達と楽しく運動をする中で、自分の好きなことを発見できる! そんな「かみむらスポーツ教室」で待っています♪ ぜひ一度体験に!!

黒木健太先生より



小中高個別指導学習塾 GROW UP

小・中・高の学習を基本から学び、理解することで「分かる喜び」を共有しませんか?

津曲先生より



DANCE STUDIO ELEMENT

NYをはじめ世界で認められる実力派ダンサーとして活躍する先生や、早くもメディアなどで脚光を浴びている生徒さんと共に、多くの刺激を受けながら楽しくレッスンに打ち込めるダンススタジオです!! ぜひ無料体験レッスンにお越しください♪

りお先生より



資格スクール大栄 都城教室 株式会社スコラ

都城で「資格スクール大栄」の講座を受講できます。あなたの仕事力アップや企業研修などのお手伝いいたします。

松永先生より



do&be English School

English is fun! Speaking, listening, reading and writing, together we can always improve. Come and join us in a free trial lesson.

Andy先生より

ヤマハ音楽教室 都城センター(西村楽器 都城店) ☎0986-24-2156



**小学生のための
ジュニアスクール入会受付中!**

- ★ジュニアスクールドラムコース
ドラムってカッコよくて、すぐ目立つんだ!
- ★ジュニアスクールギターコース
あこがれのバンドの人みたいにカッコよく!!
- ★キッズ・ジュニアフリーダンス教室
音楽に合わせて楽しみながら体を動かし、基礎体力の向上やリズム感、表現力を養います。さまざまなジャンルのダンスを学ぶことができます!
- ★ロボット教室
君の手でロボットを作って動かそう!!

無料体験レッスン 予約受付中
日程は気軽にお問合せください♪

【西村楽器 都城店】都城市妻ヶ丘町29-13
※参加ご希望の方は電話にてご予約をお願いします。



西村楽器



コトノハ Study Support

留学生時代、ホットドッグ屋で好みのトッピングをオーダーできるようになった時の嬉しさを今でも忘れられません。みなさんにも、話せた時のワクワクを実感しながら自然と身につく体験をしていただきたいと思います。

あや先生より



楽しく学べるパソコン教室

最大3名までの少人数制で生徒様ごとの「やりたいこと・レベル・ペース」に合わせカリキュラムを組み、テキストだけに頼らず、「解りやすく楽しく」をモットーにレッスンを行っています。レッスン後の生徒様の笑顔が、何事にも代え難い励みになっています。

安影先生より



Fitpia スイミングフィットネス Fitpia フィットピア ☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777

**フィットピアで
丈夫な身体を手に入れよう!!**



秋の入会キャンペーン
9月2日(月)~10月30日(水)
入会金 100%OFF

入会特典
スイミング(0~16歳)
スクール水着割引+オリジナルスクールバッグ進呈
無料送迎バスで忙しいお母様も安心!


都城市宮丸町3021
営業/月~金曜日9:30~22:30 土曜・祝日9:30~21:30
日曜日9:30~18:00
休館日/年末年始・お盆・特定休館日

**お子様に合ったカリキュラムが大好評!!
フィットピアスイミングスクール**

スイミングコース(3~18歳)
泳ぎはもちろん、レッスンを通じて、集中力、判断力、チャレンジ精神などを育てることを目的としています。お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!!

ベビースイミングコース(0~2歳)
お母さんと一緒に楽しく水遊び。水に慣れると同時に、健康で丈夫な身体を作ります。また、産後のダイエットとしても人気です!

無料体験実施中



Gavin's アロハ英会話 ☎070-5278-2075



★秋のキャンペーン実施中★
9月入会された方に限り
10月分のレッスン代無料!

都城市姫城町14-12
E-mail / infoalohaekaiwa@gmail.com
HP / https://sites.google.com/site/gavinlohaekaiwa/

入会された方、レッスン代1カ月分無料
グループ割引もあります! ご相談ください!

留学やワーホリを目指している方、英語のレベルアップしたい方、海外赴任予定の会社員の方の短期集中レッスンも受付中! ハワイ出身のネイティブの先生と楽しくレッスンしませんか? 随時無料体験レッスン受付中!

- 小学生フォニックスクラス 6,000円
- 小学生コース 8,000円 ■中学生コース 8,000円
- 高校生コース 8,000円 ■大人コース 10,000円
- 大人に人気! フリートーク 6,000円(全授業月4回)



(株)かみむらスポーツ教室 ルーパ1都城教室 ☎0986-36-7774



運動が好きなお子、苦手なお子全員集合~!
楽しく無理のないトレーニングで、運動能力を高めながら子ども達の健康な身体づくりを目指しています。さまざまなスポーツを体験することで、お子さまにとって好きな・得意なスポーツを見つけることができますよ!

都城初! プロアスリートも実践している「リズムトレーニング」ははじめました!!
詳しくはP26をご覧ください。

9・10・11月フォーラム限定・ルーパ1都城教室限定企画!
『きりしまフォーラムを見たよ』と伝えて入会いただくと
入会金 通常3,000円→無料!

【都城】都城市上町14-13
無料体験・見学、随時受付中!!
★お子様の送迎いたします。



●月曜日~金曜日
Aコース 14:30~15:30 Bコース 15:30~16:30
Cコース 16:45~18:00
●土曜日PM
Aコース 9:30~10:30 Bコース 13:30~14:30
Cコース 10:45~12:00 Bコース 14:45~16:00
←練習風景はQRコードからチェック!!

GROW UP 小中高個別指導学習塾 グローアップ ☎0986-77-5390



一人ひとりに合った勉強方法だから
叶えられる成績アップ・志望校合格!!

『GROW UP』は地域密着型学習塾なので、通学する学校に合わせた授業・テスト対策ができるのが最大の特徴!! その子の「分からない」を先生が理解し、分かるまで時間をかけて向き合います。自分のレベルに甘んじて成績アップや志望校を諦めていませんか? 目標を高くもって、これからの人生の選択肢を広げましょう!

- 小学生8コマ 13,000円
- 中学生12コマ 22,000円
- 高校生12コマ 26,000円

無料入塾体験受付中!
みっちり100分の入塾体験と30分の面談で、学習塾の雰囲気や指導方針、教育理念について理解を深めてもらいます。気軽にご体験ください!!
※『きりしまフォーラムを見た』と予約時にお伝えください

都城市南横町8284-3 ★入塾体験や授業時間などお気軽にお問合せください
駐車場/あり
定休 / 第二水曜・土曜・日曜・祝日(季節によって定休は変動いたします)



DANCE STUDIO ELEMENT ☎0986-77-2368



秋の入会キャンペーン!!

3歳から幅広い年齢層の方が楽しくレッスン! 「ダンスの神様」坂見誠二氏がプロデューサー!! 超初心者はもちろん、プロを目指している上級者まで、たくさんのクラスがあります。ワシントンやNYでもレッスンし、グローバルに活躍している先生が丁寧に指導してくれますよ。レッスンの成果を披露する発表会やイベントなども定期的に開催しています!

9月限定
入会金5,000円→無料
無料体験実施中!
全29クラスを無料体験できます! 様々なダンスを体験して、自分にピッタリのクラスを見つけてくださいね。

★★★月謝★★★
KIDS 4,250円 小学生 4,500円 一般 5,250円

都城市久保原町14-3
facebook「dance studio element」で検索
HP / http://www.dancestudio-element.com
E-mail / info@dancestudio-element.com
インスタ @studio_element_miyakonoiyo で検索

伝説的なDANCE番組「スーパーチャンプ」に『ELEMENT』から「RIO◆MINT」が出演! VOGUEというダンスのジャンルで大注目の2人です!

DAIEI 都城教室 株式会社 スコラ ☎0120-002-166



公務員合格実績

宮崎・鹿児島県庁、東京国税局、都城・曾於・小林・えびの市役所、三股・南大隅町役場、宮崎・鹿児島・熊本県警 他
高校生・大学生、現役合格中!
SPI対策講座も開講中!

- ◆国家・地方公務員受験対策講座
- ◆簿記・経理(日商簿記3級・2級・1級) 就職・転職のスキルアップに最適!
- ◆社会保険労務士 これからの時代に必要とされている注目資格!
- ◆宅地建物取引士 不動産契約時の必須資格
- ◆マンション管理士 ◆税理士
- ◆行政書士 ◆建設業経理士
- ◆ファイナンシャルプランナー

パソコン個別指導スタート
ワード・エクセル・パワーポイント・ウェブクリエーター他趣味から実務レベルまで対応しています。チケット制。金額、時間は応相談。パソコンお問合せ/0986-23-1842

都城市鷹尾2丁目6-8(株式会社スコラ内)
★無料オンライン説明会受付中!
まずはお気軽にお問合せください。

do & be English School ☎0986-25-1050
ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

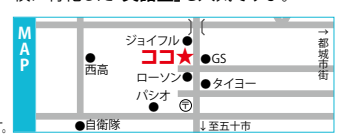


大人も子どもも楽しく学べる英語の学校!

すべてイギリス人のネイティブ講師が担当するdo&beの英会話クラスは、1クラス6人までの少人数制! 子どもは楽しく、大人は落ち着いた雰囲気のクラスです。大人向けの「グループレッスン」、小学校高学年から高校生までの「経験者向けクラス」、3歳から始められる「子どもクラス」など、さまざまなコースをご用意しています。中高生向けの受験・英検に特化した「英語塾」も人気ですよ。

無料体験レッスン受付中!!
楽しいレッスン! 体験すれば通いなくなる!
ご自宅・学童への送迎いたします!

都城市鷹尾3丁目34-1 HP / http://doandbe.jp
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。
★広々とした待合スペースでお子様のレッスン中もゆくりとお過ごしいただけます。



コトノハ Study Support ☎0986-77-6010



コトノハで見つかる好奇心 一生ものの宝物

☆☆☆コトノハのおすすめポイント☆☆☆
①たくさんの習い事を家族みんなで学べる
ご兄弟・親子で一緒に学ぶことで、楽しみながらスキルアップを目指すよう、英会話だけでなく、さまざまな習い事をご用意! 経験豊富な講師陣がお待ちしております。
②もっと学びたいレッスンだから続けられる
子どもから大人まで、「好奇心」を引き出し、「伝えたい!」という気持ちを育てるレッスンをしています。日常的に口にするフレーズを使い、講師や生徒同士で楽しめるレッスンです!
③ご家族が安心して通わせられる教室
「仕事で連れていけない!」など、お忙しい保護者のためにお迎えサービスがあります(要相談)。また、学習スタイルで毎日の宿題をしっかりとサポート! 自信をつけ、自主的に学ぶ姿勢を育てます。

無料お試しレッスン(2回分) 受付中!
入会金・教材費0円!
「よくばり割!」家族割!もあります!

北諸県郡三股町榊山3989-1
開講日/月~土曜日 駐車場/あり
HPは「コトノハstudysupport」検索
レッスン風景はInstagramをチェック

☆☆☆クラス紹介☆☆☆
英会話(2歳~)、スペイン語(小学生~)、中国語(小学生~)、ウクレレ(小学生~)、バラスボール(小学生~)、医療事務講座

楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620



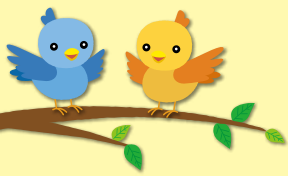
子どもが「楽しい」と夢中になれる
ロボットプログラミング教室!!

子どものやる気や好奇心、処理能力、論理的思考などを、楽しみながら育む教室です!
●やる気を引き出すレベルUP方式
毎月少しずつレベルUP! 飽きることなく続けられます
●興味をかきたてる作例が豊富
車、動物、対戦型などの作例で興味と視野を広げます
●簡単に理解しやすいけど本格的!
組み立てや、ソフトの使い方は簡単だけど本格的です
●分かりやすく優しい先生だから安心
システムエンジニアだったパソコン歴30年のベテラン先生です

入会キャンペーン!! ※2019.9/14迄有効
入会金・教材費54,000円▶20%OFF!
無料体験教室 開催! ※要予約
9/7(土)・14(土) 開催時間についてはお問合せください

都城市上東町3街区11号
営業 / 9:30~21:30 ※土曜日は19:30迄
定休 / 日曜日
HPはこちら→





笑顔でつながる子育ての輪

vol.75



『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。



昨年12月にオープンしたばかりの「庄内 清涼交流館」は、広い室内とテラス席、えほん図書室を併設した、お母さんと子どもが気軽に遊びに行ける施設。保育士のスタッフが常駐しているの、子育てについての相談ができるのももちろん、絵本の読み聞かせやベビーマッサージ、体操など、さまざまなイベントも不定期で開催しています。

庄内 清涼交流館
TEL.0986-37-0568



日程/月～土曜日
時間/9:00～16:30 終日曜日は15:00まで
場所/清涼幼稚園・都城市庄内町12396
毎週水曜日とイベントのある日は、持込みのお食事がOKです

●清水先生コメント●
オープンしたばかりの施設なので、みなさんに喜ばれるイベントを模索しながら開催しています。多くのお母さん達のお声を伺い、ゆつくりと癒されながら、楽しむことのできる場所にしていきたいと思っています。みなさん、気軽に遊びに来てくださいわね!

子ども達は、ことみ先生のピアノに合わせて、フワフワの布を揺らしながら走り回ったり、タンバリンをたたきながらジャンプしたりと、音楽に合わせて思い思いに体を動かしていました。また、お母さんも一緒にみんなの手をつないで輪になり、回ったり、田の中心に集まったりと、声を出して笑いながら参加! 最後は、大人気の歌「パプリカ」をみんなで歌いながら、子ども達は嬉しそうに踊っていました。

タツプがいるので、兄弟を連れたいお母さん達も、安心して楽しんでいました。



フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.65

『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。

道の駅 松山 やっちくふるさと村

行列のできる! 人気のスイーツ盛りだくさんピュッフェが、子育て世代に嬉しいお店です。



子ども達の大好きなケーキやゼリー、フルーツなどが充実しているピュッフェが、オープン当初より大人気の『道の駅 松山 やっちくふるさと村』。都城市からも車で25分と近く、多くの方が足を運んでいます。9月は、地元で採れた秋のフルーツをふんだんに使ったスイーツがたくさん登場! また、チョコレートを贅沢にコラボしたスイーツもありますよ。ファミリーはもちろん、ママ会にもおすすめのお店です!

スイーツ盛りだくさんバイキング

60分コース アルコール持込みOK

10:50～14:00(受付終了)

男性 1,590円 女性 1,490円

【小学生/65歳以上】 男性 1,200円 女性 1,100円

【小学生未満】 790円 3歳以下無料

9:00より受付OK! ※すべて税別料金



テイクアウトスイーツも充実 パースディケーキにイチオシ!!

ホールケーキ(4号1,830円～)
予約も受付中

お子様用メニュー	<input type="checkbox"/>	お子様用椅子	<input type="checkbox"/>
お子様用食器	<input type="checkbox"/>	バリアフリー	<input type="checkbox"/>
駐車場	<input type="checkbox"/>		

TEL.099-487-3800

※P26・30もご覧ください

志布志市松山町新橋1526-1

営業/9:00～18:00 定休/元旦

県道109号沿い 都城より車で直進25分

マナーを守ってお食事を楽しんでくださいわね!!



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わね!!

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。

9月 9日(月) 13:30～14:00

西部保健センター(高崎福祉保健センター内)

24日(火) 13:30～14:00

都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)

持ってくるもの:母子手帳、パスタール

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。

9月5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。

9月24日(火) 10:00～11:00

場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★ベビーピクス

親子で一緒に運動します! 動きやすい服装で越してくださいわね!!

9月3日(火) 場所:おおすみ弥五郎伝説の里 ふれあい館

対象:1歳未満児とその保護者 講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)

★親子ふれあいデイ

キッズルームや視聴覚室などを開放します! みなさんと遊びに来てくださいわね!!

9月14日(土) 10:00～12:00

ハイハイ競争 11:30～12:00 限定20組

1次募集(曾於市在住者)8月26～30日/2次募集(市外もOK)9月2～6日

場所:生きいき健康センター 対象者:未就学児とその保護者

お問合せ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565

曾於市子育て支援サイト「すまいるキッズ」もチェックしてくださいわね!

HPアドレス:<http://www.smile-kids.jp/sooshi>

自宅・事務所・駐車場・倉庫など 気になる場所をカメラで見守り



弊社では、
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！



まずは
気軽にお問合せください！

導入コストを抑えた簡単カメラシステム

50,000 円から！

- 【POINT①】 気になる場所にカメラを設置するだけ
- 【POINT②】 SD カードを利用した簡易的なシステムから
- 【POINT③】 インターネットを利用してクラウド録画も可能

しっかり録画のベーシックシステム

- 【POINT①】 カメラと専用レコーダーの基本プラン
- 【POINT②】 インターネットがなくても運用可能
- 【POINT③】 映像は専用レコーダーでしっかり保存

「カメラ台数が多い」「映像の長期保存が必要」というケースにオススメ！！

クラウド録画サービス 月額 1,980 円～

お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL.

0986-77-6418

● 納豆にバルサミコ酢!!
(かたつむり丸/33歳)
● 主人がときどき、冷奴にマヨネーズをつけて食べています。やる人多いのか？
(クリの母/56歳)
● りんごとチーズ。おつまみにピッタリです!!
(まみむめも/47歳)
● 夏にピッタリなのが、シソジュースに凍らせたトマト(水で洗うと皮がするりと取れる)を入れて、ミキサーで混ぜるとシャーベット状になり美味しい上にとってもヘルシーです。
(T・N/62歳)

● みそ汁+トマト。トマトは大きい物が好き。普通のみそ汁を作る時に、水からトマトを投入して作る。夏場はサッパリしたいので、リンゴ酢を少し入れます。
(UPLM/39歳)
● カレーに、お肉の代わりにサバの缶詰入れたら美味しいです。
(みつぎい/33歳)
● 食パンにマーガリンを塗って、キムチを乗せます。その上に冷しゃぶを乗せて、チーズをかけてトースターへ。お好みで小口ねぎを散らしたりしても◎!!
食欲がないこの時期でも、キムチのピリ辛さで食が進みます。栄養バランスもよいと思うので、オススメです!!
(尚/53歳)
● ゴーヤとアボカドが合うと思います。炒め物にしたら美味しいです。
(ヨウちゃん/25歳)
● トマトには、砂糖が欠かせない主人と息子。私は食べたことが未だかつてないのですが、砂糖をかけるのと「美味しい」と食べてくれます……。(笑)。
(shuna/38歳)

● わらびもちに醤油!
(畜産王国/65歳)
● 6Pチーズをフライパンで焼いて、はちみつをかけて食べています。チーズの塩っ気とはちみつの甘さが絶妙です。
(クローバー/37歳)
● 味噌ラーメンにマヨネーズ。
(きんかん/38歳)
● トーストに、ハチミツ&マーガリンを塗り、その上にさらにマヨネーズを塗って食べると美味しい!!
(まあさん/31歳)
● 納豆にオリーブオイルと
(ましゅまろ/32歳)
● 知っててやっている人も多いと思いますが、ポテトチップスにアイスクリームやシエイクをつけて食べる
(TATA/31歳)
● 水ぎょうぎを食べる時に、ポン酢とキムチの素を混ぜて食べます。
(チップ/23歳)
● 白菜を茹でて水気を切り、だしの素とかつお節とマヨネーズを和えるだけで簡単とても美味しいサラダができます!!
(かや/27歳)

読者のみなさまに聞きました!
実は合う!? 意外な食べ物の組み合わせ



お酢をかけて食べる。毎朝食べています。納豆についているお醤油は使用しません。オリーブオイルの香りと、お酢の酸っぱさでさっぱりと食べられます。
(3年2組/54歳)
● 餃子のタレにお酢+大量のコシヨウ。さっぱりからくて美味しいです。
(ちやちやまる/47歳)
● マンゴーと生ハム。
(MISHA/30歳)
● ごはんは納豆をかけて、しらす、ねぎ、チーズを乗せてレンジでチン♪ お部屋とレンジが納豆の香りに包まれてしまうので、そこだけマイナスポイントですが、すごく美味しいです。部屋が納豆くさくさなつてもよいくらい納豆が好きなのは、ぜひ試してみてください。(笑)。

初回相談無料
必ずご予約をお願いいたします

相続 遺言 借金問題
その他、お気軽にご相談ください!

■親が亡くなり、不動産の名義を変更したい
■生前に子や孫に不動産の名義を変更したい
■被相続人に借金があることが分かった

■毎月の返済が苦しい
■毎月の返済を少しでも減らしたい
■過払い金の請求をしたい

こだま司法書士事務所
司法書士 児玉 智司 都城市姫城町15-7-1 定休/土・日曜日、祝日
営業/9:00~17:00 (時間外は、ご予約にて対応)

永井 産科 明道小学校 都城市役所
旭丘神社 姫城郵便局
肥後ストア
★ココ 南香

☎0986-22-0880

准看護師になりませんか!

社会人からの
転職希望者や
主婦なども
頑張っています♪

—これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です—

- 募集人員/40名(一次、二次、三次合計)
- 修業年限/2年間
- 入学試験/2019年11月16日(土)
- 願書受付/2019年10月7日(月) ~11月1日(金)
- 受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

平成30年度
本校の
合格状況

宮崎県
准看護師試験
100%
(県平均 97.1%)

准看護師になると……収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均約20万円/月

准看護師から正看護師になると
さらに給与アップ!

※都城市圏域の介護施設
または病院に勤務した場合です



2019年3月
新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!
新しい教室と設備を見学・体験しにみんな集まれ♪

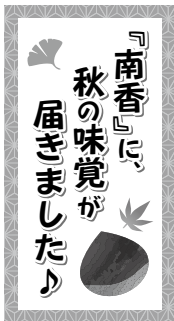
10月26日(土)

一般社団法人
都城市北諸県都医師会 **都城看護専門学校** 都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

『お菓子の南香』で大人気の「霧島盆地の霧乃栗金」が、9月1日より販売されます。毎年、楽しみにしている方も多いこのお菓子は、2013年に「広島菓子博」で大賞を受賞した逸品。

須木産・高崎産の厳選された栗のみを使用し、職人が一つひとつ皮をむき、丁寧にこし、形を整えて完成する栗きんとん。手間ひまを惜しまず作られる極上の和菓子です。

一口食べると、栗の香りと甘



味が口いっぱい広がる、しつとりとした美味しさが魅力。秋の訪れを感じさせてくれる上品な味わいは、手土産や贈答用にもおすすめです。

ぜひ、ご賞味ください。

■取材協力/お菓子の南香
☎22-4670



味が口いっぱい広がる、しつとりとした美味しさが魅力。秋の訪れを感じさせてくれる上品な味わいは、手土産や贈答用にもおすすめです。

「看護体験」では、准看護師科コースは学生による足・手浴を体験。看護師科コースは、フィジカルアセスメントの授業で使用するモデル人形「フィジコ」を使って、脈の計測や心臓の音を聞く体験をしていました。そ

今回行われたオープンキャンパスは、10月26日(土)に第2回を開催予定。参加できなかつた方や、興味がある方はぜひ気軽に参加してみてください。

■問合せ/都城看護専門学校
☎22-0711



真剣に聞き入っていましたよ。そして、次の「在校生との座談会」では、学校生活の疑問や不安などをリラックスした様子で尋ねていました。

他に高齢者体験もあり、機材や設備に触れることで、同校で学ぶことの意欲を高めていましたよ。実際に、手浴の看護体験をした小林西高校3年の女子生徒は、「人に手を洗ってもらうことがなかったので、とても新鮮で気持ちよかったです! 患者さんに寄り添えるような看護師になりたいと、改めて実感しました」と話してくれました。



**都城看護専門学校の
オープンキャンパスに
行ってきました!!**



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』。ランチタイムに人気の「和風ロコモコ丼(650円)」と「タコライス(650円)」を自宅や職場で堪能できる、カフェ弁当も大人気です! お店の美味しさを、そのままお楽しみください。電話予約・当日予約もOK! 気軽にお電話くださいね!!

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

B リフレ系フィットケア or 揉みほぐしお手軽コース 3名様



フォーラムプレゼント限定の、短時間でリフレッシュできるお試しコースです!
こんな気持ちいい施術はじめてと評判! 日頃頑張っているご褒美にいかがですか?

★提供/技匠屋 北野整体施術 ☎090-8625-4836 都城市下川東3丁目5-3-2

P4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ます。



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、9月19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名様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 嗅覚反応分析(IMチェック) 3名様



嗅覚反応分析で、簡単に体質チェックしませんか? 体質を知ることで病気のリスクや性格傾向を知ることにつながりますよ!
ぜひこの機会に自分のバランスチェックをしてみてくださいね。

★提供/香りのアトリエ プルーカモミール ☎090-3985-6806 都城市中町13-11-2チャレンジショップ内

P24もご覧ください

E おいげんチーズ饅頭(5個) & 冷やしわらびもち(1パック) 3名様



しっとりチーズが濃厚でファンの多い「お菓子のながくら」の「おいげんチーズ饅頭(130円)」。冷やしわらびもちは、時間とともに食感と口あたりの変化が楽しめる逸品です!

★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、カンスなど、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flow町1182-8

P29もご覧ください



料金受取人払

都城局 承認

443

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 9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()
- 11~13頁「日帰りふらり旅 日南市特集! / 日南海岸 伊勢えびまつり」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名様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

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。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JOK! 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	
郡元町 コールドワン 201・202 3K (洋6・6・和6・K4.5) 駐車1台 3.9万円 (犬+2,000円 猫+3,000円) (敷) 3カ月 給湯・シャワー 室内洗濯機置場・築24年	久保原町 テソロ部 202号室 3LDK (洋6・6・和6・LDK15) 駐車2台 6.2万円 ※共給費 600円 (敷) 2カ月 ペットなしの場合-2,000円引 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	下川原2丁目 レクセル都城 1K+ロフト 駐車1台 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 インターネット接続無料	牟見町 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カ月 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・水回りを2019年2月にフルリフォーム!! イオンモールに近くて便利!!		大王 KOアパート 101号室 1LDK (洋4.5・LDK10.0) 駐車1台のみ 3.3万円 (敷) 2カ月 給湯・シャワー・ユニットバス・カウンター キッチン・ウォシュレット・エアコン1台 2013年に内装 全面リフォームしています。
中原町 アグレアール 1棟 3LDK (洋6・6・4.5・LDK13.5) 駐車2台 7.9万円 (敷) 2カ月 ペットなしの場合-2,000円引 ※ペットは犬のみ 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	松元町 CubeII-D 2LDK+ロフト (LDK13.7・洋6.8・6.8・D7+6.8) 駐車2台 6.7万円 (敷) 2カ月 ペットなしの場合-2,000円引 給湯・シャワー・ウォシュレット・エアコン4基・システムキッチン・システムバス・ビルトインコンロ・レースカーテン・照明器具・ビルトインガレージ	都北町 ネストブレイス都北 105号室 1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台 ※2日引換+2,000円 4.6万円 (敷) 2カ月 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	三股町 ウィズM1棟・M2棟 2LDK (洋4.6・LDK12) 駐車1台 ※2日引換+1,000円 3F 5.7万円 (敷) 2カ月 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		祝吉 大田住宅 10号棟 3K (和6・洋4.5×2・K4.5) 駐車縦列2台 4.0万円 (敷) 3カ月 給湯・シャワー 2019年2月に内装リフォーム済み

おそうじ本舗
TEL: 0120-885-902
プロに任せて解決!! **エアコンクリーニング専門店**

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

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし)
(おそうじ機能付き) 11,000円
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
浴室クリーニング 13,500~17,000円
キッチンクリーニング 15,000~18,000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

9/1日~10/31日申込まで 年末大掃除の早割キャンペーン

組合せ自由 2カ所以上のハウス
クリーニングご注文で 合計金額
より **2,000円**
引き!!

おそうじ本舗 都城大王店 **0120-885-902**
気軽にお電話ください!!

便利はあつた次利用

俺コソ活用術

エアコンクリーニング キャンプ用品 フットボール コスプレ衣装
DIY用品 クロスステッカー 季節用品 あとみ 乾草用品

24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 0986-24-2000

タイプ	面積	1カ月(税込)
バイクもOKですヨ	1/6	約1.2帖 5,400円
高さ2.2M	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

金田ヤード

都北交差点
あやべ歯科
コソ
都北店 R10

セブンイレブン
ピアットピア内 宮丸店
ココ
11
新生病院
さくら産院
文華学校
たから
薬師

広告有効期限 / 2019年9月30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☆

●あなたのとおき簡単レシピを教えてください。

今回のテーマは「秋の味覚を使った料理！」

●介護や老後について、疑問や不安があれば教えてください。

●「みんなはどう思っているんだろう？」


あなたがフォーラム読者のみなさんに聞いてみたいことを教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

【9月度予定】



1日(日)	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	22日(日)	城南病院(小・内)	大王町	23-2844
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677		あきづき医院(内・心内)	上水流町	36-0534
	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
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455		よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133
	やすひさ歯科医院(歯)	安久町	39-5900		東歯科医院(歯)	三股町	52-6004
8日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005	23日(月)	教山内科医院(内・小)	高崎町	62-1205
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115		海老原内科(内)	山田町	64-1211
	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633		とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300		速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344
	小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710		野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	八田歯科医院(歯)	都島町	25-6318		中央歯科医院(歯)	牟田町	25-0007
15日(日)	富田医院(内・小)	栄町	23-4586	29日(日)	富中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	森山内科・脳神経外科(内・脳神経・リハ)	南鷹尾町	21-5000		村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700
	長倉医院(内)	三股町	52-2109		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	すみクリニック(内)	東町	36-7701		はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	橘病院(整)	中町	23-7236		酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336		いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585
	はた歯科医院(歯)	南横市町	22-3005		はまだ歯科医院(歯)	三股町	51-3777
16日(月)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	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。			
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700	※最新情報はこちらをご覧ください▲			
	田中隆内科(内)	三股町	52-0301				
	柳田病院(脳・外)	東町	22-4862				
	花房泌尿器科医院(泌)	北原町	25-1177				
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532				
	花森歯科医院(歯)	都原町	25-8345				

毎年10月1日は「法の日」です。そして、今年には60回目という節目を迎えます。そもそも、法の日とはどんな日か知っていますか？

法の日とは、国民が法の役割や重要性について考えるきっかけとなるよう設けられました。裁判所・検察庁・弁護士会の協議で提唱され、昭和35年に政府によって「国をあげて法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるための日」として定められたのです。

そして10月1日から1週間

10月1日からの1週間は「法の日」週間!

は、「法の日」週間として各地でさまざまな行事が催されます。各地における裁判所の行事は、裁判所ウェブサイト(HP: <http://www.courts.go.jp/>)や、各地の裁判所の総務課で確認することができます。

ほとんどの人にとって、普段あまり関わることはない法や裁判所。「法の日」週間をきっかけに、身近に感じてみませんか？

■取材協力/☎23-4131
宮崎地方裁判所都城支部
宮崎家庭裁判所都城支部

令和初の
マーブルヘアラボが贈る
音楽、ダンス、アート、
ヘアと五感を刺激する
ステージショー!

おかげさまで
8周年

Marble Hair Lab Fes

2019.10.20(Sun) 16:00~20:00

会場: 乙房こども園 宮崎県都城市乙房町135
前売り券: 大人500円・子供無料

企画・主催: マーブル・ヘア・ラボ お問い合わせ 0986-77-3061
マーブルヘアラボ marble-hair-lab.com ※P26-28もご覧ください

♪南部式メロディのアートストンプス

♪マーブル・ヘア・ラボ

あいのり大歓迎!
祭りに来たのちのち♪♪♪

乙房こども園

MAP

乙房こども園

乙房小

乙房中

乙房大

乙房橋

乙房... 賑やかな出逢い予定

- ◆裁判所の手続き案内◆
- 民事……賃金、給料、代金未払、身近な方とのトラブル、土地建物利用などの紛争関係
☎都城簡易裁判所 (☎23-4161)
 - 家事……離婚や相続など、夫婦、親子、親族間における紛争関係、後見関係
☎宮崎家庭裁判所都城支部 (☎23-4177)
 - 見学……裁判の傍聴、法廷見学など
☎宮崎地方裁判所都城支部 (☎23-4131)

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おります。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

この前、スーパーに行った時のこと。「ご年配の夫婦が2人寄り添ってアイスクリームを選んでいました。「こちらは栗が入っているんですって」「これは増量中だな」など、普通ならもっとおさなりの会話で終わってしまいそうなことを楽しそうに話していらっしやるのを見て、何だか微笑ましく、羨ましく感じました。何十年経ってもそういう関係でいられるのは素晴らしいことですね。(むさし／37歳)

■素敵なお夫婦で見ていて和みますね！夫婦でずっと仲よく過ごせる秘訣などあったら、ぜひ教えてください。だきたいです。

●見た目で判断しないで……
・最近まわりは妊娠ラッシュ！そんな中、ある日息子が「ママ、赤ちゃんできたの!？」と真剣に聞いてきました。私の脂肪たっぷりのお腹を見てそう思ったようです。トホホ……。ダイエットしなきゃと思うんですが、なかなか自分に厳しくできません。(シ)エイスママ／34歳

■子どもは純粋ゆえに、時に残酷なことを言いますよね……。
私は先日、偶然高校時代の友人と遭遇した際に、妊婦と間違えられました。ちょうどバイキングのお店だったので、「食べ過ぎちゃった〜(笑)」と言いつつ、笑っていましたが、実はお店に入っ

●遠足のお供

・5歳の娘の話なのですが、幼稚園の遠足のおやつに「塩けんぴ」や「芋チップ」など持っていくきます(笑)。趣味がオバサンすぎて、どうしたもんか……と(笑)。(が)んちゃん／34歳

■「塩けんぴ」と「芋チップ」、美味しいですし、食べ応えがあつてもよいチョコイスだと思えますが、5歳の娘さんには渋いような……。私は、「いかそうめん」という駄菓子を食べるのが好きで、そればかりを持って行って食べてましたよ。

●マナーを守って

・やつぱり減らない「思いやり駐車スペース」に駐める人。なぜお店の近くにあるのか、考えたら分かるでしょう。平気で駐めてスタスタと歩く人、ガラスに映った自分の姿見てみたら。(ゆ)みん／55歳

●まだまだマナーを守らない方が

が多いですね。一概には言えませんが、健全そうに見えても実は障がいを抱えている方もいらっしやると思います。本当に利用すべき方が、スムーズに利用できる世の中になってほしいですね。

●毎月の楽しみ

・来月から市外へと引っ越しします。毎月の楽しみ、「きりしまフォーラム」が読めなくなるのが淋しいです。いつもたくさん情報がありがとつございませした!! (T)ATA／31歳

■こちらこそ、これまでご愛読くださってありがとうございます。

した! またこちらにお越しになつた時は、ぜひ手に取ってくださいね!

●久しぶりのバス

・数十年ぶりに市内バスに乗りました。免許証を返納して不便になりましたが、これからはホケ防止に時刻表を見て、周りに迷惑をかけないように頑張ろうと思えます。(鈴)ちゃん／75歳

■久しぶりにバスや電車に乗ると、なんだかワクワクしませんか? 都城は車が主な移動手段なので、不便も多いとは思いますが、バスや電車は移動時間も有効活用できるメリットがありますよね。移動時間に読書をしたり、考えごとをしたりなど、バスや電車ならではの楽しみ方もありますよ!

●子ども達のヒーロー

・カブトムシ、クワガタが大好きな子ども……。もうウキウキが止まりません。すでに虫力ゴも10箱目突入……。毎日「お腹すいたのねえ」「元氣だねえ」と赤ちゃんに話しかけるように、幸せそうに♡にお世話しています!! (シ)ユナ／?歳

■夏の遊びを満喫しているご様子ですね!! 夜に罌を仕掛けて、朝早くに捕まえるに行つてるのでしょうか。昆虫好きのお子さんをお持ちのお父さん、お母さん、お疲れ様です!

●どこが違うの?

・義理母が「カブトムシが大好きな子」と言つたので行つてみたら、カナブンでした。みなで笑つた笑つた。天然なかも、義理母(笑)。(み)つきい／33歳

んなで笑つた笑つた。天然なかも、義理母(笑)。(み)つきい／33歳

●〇〇にハマってます!

・休みの日に料理をするのが好きな彼。オクラ、豆腐、山芋など、一度ハマるとどんな料理にも同じ食材を入れちゃう。本当に何でも! 合う、合わないは関係ないみたい……。 (笑)。(?)／23歳

■ハマると食べずにはいられない性分なんですね。そのうち、とつともなく美味しい料理を發明してしまうかも……!? 大いに期待しておきましょう!

●新しい家族

・子どもと幼稚園から帰つてきたら、すぐ近くから「コケコッコー」と大きな鳴き声が……。家の外を見てみると、迷い犬ならぬ、迷いニワトリが!! 近所にニワトリを飼っている方がいるので聞いてまわつたのですが、どの家のものでもありませんでした。結局、息子が「飼いたい」と言い出して飼うことになりました。(は)やとママ／34歳

■迷いニワトリはどこからやって来たのでしょうか。でも、素敵なご家族に引き取ってもらえてよかったです。毎朝、元氣な「コケコッコー」で起こしてくれていることでしょう。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★親子で参加！ ドローン操縦体験会

ミッシェンクリアで景品ゲット！ さあ、君もドローンパイロットになろう！

日時／8月30日(金)～9月1日(日) ①10時～13時 ②14時～18時

場所／2階フードコート横

特設会場

参加費／300円

対象／小学生以上

※LINE@会員様は1分間の飛行延長!!

★ちびっこジャンケン大会

参加無料!

日時／9月1日(日)・22日(日)・29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

9月24日(火) 11時～19時

★ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる!

日時／9月10日(火)～9月24日(火)

場所／1階セントラルコート

定員／先着20名

参加費／540円(税込)

対象／小学6年生以下のお子様

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／9月7日(土)13時～16時

※受付は15時まで

場所／2階フードコート内

(シテイコンタクト前)

★サイコロでドン! 参加無料

日時／9月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28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

9月9日(月)～15日(日)の期間、イオン都城直営売場・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／9月15日(日)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

※クーポンのみでの参加は不可

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

★大野勇太インスタアライブ 観覧無料!

日時／9月8日(日)

①11時半～ ②13時～

③15時～

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★まちの保健室

日時／9月8日(日)12時～15時

場所／2階吹き抜け

★ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる!

日時／9月10日(火)～9月24日(火)

場所／1階セントラルコート

定員／先着20名

参加費／540円(税込)

※9月17日(火)は休業

場所／1階正面入口

サイクルコーナー横

★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／9月14日(土)・28日(土)

10時～15時

場所／2階フードコート横

★ちびっこビンゴゲーム大会

9月9日(月)～15日(日)の期間、イオン都城直営売場・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／9月15日(日)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

※クーポンのみでの参加は不可

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

★手芸のバンドラ工作教室

「メガネホルダー」を作ろう!

日時／9月16日(月)祝14時～

場所／1階セントラルコート

定員／先着20名

参加費／540円(税込)

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

黒田印南ヴァイオリン教室

3歳から大人まで 楽しめる

■ヴァイオリン個人レッスンコース ■ヴィオラ個人レッスンコース ■室内楽

新規生徒募集中! ♪ 体験レッスン無料 ♪ レンタルヴァイオリン 1,000円からあります♪

☎ 0986-46-3000 E-mail / inamimusik@gmail.com
https://kurodaviolinsschool.amebaownd.com

♪ レッスン日 ♪ 月・水・土曜日 ♪ 場所 ♪ 歴史資料館◎前

霧島国際音楽ホール開館25周年記念事業 I

みやまサクス・コンサート **入場無料**
9月16日(日) 14:00～

10月開講生徒募集!

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①洋裁科(5名募集)	6カ月(毎週木曜日) 9時半～15時半	40,000円	10月3日(木)
②洋裁科(5名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	10月12日(土)
③手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	10月1日(火)
④着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	10月3日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	10月3日(木)
⑤フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	10月11日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	10月12日(土)
⑥はじめてのワード・エクセル	2カ月(毎週月・木曜日) 19時～21時(全16回)	30,000円	10月3日(木)
	4カ月(毎週土曜日) 10時～12時(全16回)	30,000円	10月12日(土)
⑦CAD建築科	4カ月(毎週月・木曜日) 19時～21時(全32回)	47,000円	10月3日(木)

※⑥⑦は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。

都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
都城市年見町13-11 ◆受付時間/月～金・9時～17時半

プロが教える! はじめての動画制作 **受講料 無料!**

～副業、在宅ワークにつながるスキルを身につける～

新しい仕事として注目されている動画制作。この講座では、動画編集ソフトの基本から、動画の加工編集の技術を学びます。動画制作初心者でもOKです!

1日目	10月7日(月) 13:00～16:00 動画制作の基礎を学ぼう
2日目	10月10日(木) 13:00～16:00 Adobe After Effectsの基礎を学ぼう①
3日目	10月15日(火) 13:00～16:00 Adobe After Effectsの基礎を学ぼう②
4日目	10月18日(金)・21日(月) 13:00～16:00
5日目	最終課題 動画をつくってみよう

講師:株式会社グッドエレファント 代表取締役 村岡雄史氏

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寄り添う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:飛松)

三股町五本松2-12 三股町建友会館

TEL 0986-51-5320 (8:30～17:00)

http://mimata-koyou.jp/

申込締切 10月1日(火)

詳しくはHPをご覧ください

★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
日時/9月17日(火)
10時半〜12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/9月20日(金)・30日(月)
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
★まちなかボランティアセン
ター 参加無料
都城ボランティアセンターに
よる、ボランティア・市民活動
に関する無料の出張相談所。
日時/9月21日(土)10時〜17時
場所/2階フードコート横

★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/9月28日(土)10時〜17時
場所/2階キッズコーナー側吹
き抜け
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.34・35もご覧ください

イベント情報

★参加無料! 安心の住宅ロー
ン「ずっと固定金利のフラッ
ト35」説明会を開催!
住宅ローン専門のファイナン
シャルプランナーがわかりやす
く解説。住宅ローンがこれから
の方も、既に組んでいる方もO
K。終了後に個別相談にも対応
します。キッズルームもありま
すので、お子様連れの方でもお
気軽にご参加ください!
日時/9月7日(土)・8日(日)
9時〜12時
場所/㈱C&H
参加費/無料 ※予約制

★ファイナンシャルプランナー
が解説! 失敗しない保険の
入り方 シリーズ①医療保
険・がん保険
今も昔も相談が多い保険の見
直し。子育て世代に必要な保険
について、テーマごとに詳しく
わかりやすく解説します。
日時/9月14日(土) ①10時
〜11時 ②13時〜14時
場所/㈱C&H
定員/各5組
参加費/一世帯500円
(お茶・お菓子付)

■問合せ/㈱C&H
☎23-1341

Email:info@ch-fc.co.jp
※P.5もご覧ください

★Festa do Brasil 都城2019
サンバや食など、ブラジル特
有の文化を体験できるイベン
トを開催!!
日時/9月7日(土)
11時〜19時 ※予定
場所/Mallまちなか広場
■問合せ/
OFFICE fitmo TANIGUCHI
☎090-83354-9973

★まちなか十五夜 恵みに感
謝と、音楽と♪
十五夜にちなんだ飲食ブー
スと音楽ライブ♪
日時/9月13日(金)17時〜21時
場所/Mallまちなか広場
入場/無料
■問合せ/☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe日向時間
Email:hyugajikan@gmail.com

★宮崎県の焼酎と陶器で気楽に
乾杯しませんか? 第3弾
宮崎の「焼酎」と「お酒を美味
しくする物」で、焼酎を気楽に
楽しんでもらえるイベントを開
催します! 第3弾は、高鍋町の
『黒木本店』さんと三股町の
『生楽陶苑』さん。蔵元と窯元
の造り手さんと語り、お酒と
陶器を楽しみましょう♪ 焼酎
と陶器のコラボ商品(限定10個
2000円)も販売いたしま
す!
日時/9月13日(金)
17時半〜19時半
※焼酎がなくなり次第終了
場所/さいしよ酒店前

(都城市松元町12-10)
参加費/1000円
(焼酎+おつまみ付)
※焼酎はおかわり自由
定員/50名程度
■問合せ/さいしよ酒店
☎22-1370

★第83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/9月14日(土)10時〜
※毎月第2土曜日
■問合せ/笑いヨガ(剣田)
☎090-9489-4450

★第40回後悔しないための賢
い家づくり勉強会
2018年度で約10000
組のご家族が参加し、その参加
者全員が「参考になった」と答
えた大好評の勉強会です。
日時/9月15日(日)13時〜16時
(開場12時40分)
会場/ウエルネス交流プラザ
料金/無料
定員/先着20組 ※予約制
※お子様をお預かりする託児
サービスもありませんので、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
※裏表紙もご覧ください

★霧島国際音楽ホール開館25周

香りを使って毎日を快適に過ごすお手伝い
NARD JAPAN アロマテラピー認定 香りのアトリエ

～香りのアトリエでできること～

- 嗅覚反応分析(IMチェック)
IMチェックでは、8つの香りを嗅ぎ自分の自然治癒力が整っているかの
バランスをみる事ができます。チェック後は精油でのバランス調整、
必要な食事・運動法、感情・性格傾向などのアドバイス。
- アロマクラフト
自分に必要な香りを使って、手作り化粧品や雑貨などを作ります。

アロマ教室

- 嗅覚反応分析入門講座
メディカルアロマの基礎から
ロジカルアロマまで
- アロマ・アドバイザー講座
メディカルアロマの基礎から
使い方まで
(NARD・JAPAN認定)

アロマ商品の販売

- 精油、基材、ハーブティー、
ウォーターなど

アロマトリートメント

- 1日にお1人様のみ、IM
チェックを使ったアロマト
リートメントをしています

事前予約

香りのアトリエ
ブルーカモミール
※P.19もご覧ください

TEL:090-3985-6806
都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内
bluechamomile721@gmail.com

手元から遠くまで
視界良好!!

手元はっきり、
遠くまでくっきり。
仕事も趣味も遊びも、
もっと生き生きと楽
しむ毎日へ。

MULTIFOCAL
AIR OPTIX
遠近両用
CIBA VISION
エアオプティクス 遠近両用
遠近両用/2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ
(1箱6枚入り)

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。

合同庁舎 ● 上町派出所 ●
中島パルコ ●
市民会館 ● フライダール ● ★ココIP ● 商工会議所 ●
市役所 ●

年記念事業ー みやまサンク
ス・コンサート
日時／9月16日(月・祝) 14時
入場／無料

■問合せ／☎46-3000
黒田印南ヴァイオリン教室
※P23もご覧ください

★エヴァホーム
完成見学会開催！
「自然素材」をテーマに住まい
づくりをする『エヴァホーム』が
完成見学会を開催します！今
回は「平屋のペット共生住宅」
「住宅ローン」「土地探し」「プラ
ンづくり」など、あまりよく分か
らないことをスッキリできる相
談も受けられます。「私達にと
んな家が建てられるんだろう」
「マイホームついでれぐらい費
用がかかる？」という方も、ぜひ
ご来場ください。ご来場の方に
はマルセイユせっけんをプレゼ
ント！
日時／9月21日(土)・22日(日)
23日(月・祝) 10時～17時
場所／都城市上長飯町
※HPで地図をご確認ください
料金／無料
■問合せ／エヴァホーム
☎22-3242
※P4もご覧ください

★フレッシュコンサート2019
♪ピアノと共に育ってきた高
校生4人が奏でるハーモニ
ー
女子高生4人によるピアノコ
ンサート。彼女達が演奏する素
敵な音楽をお楽しみください。
日時／9月22日(日)
開場13時半 開演14時

場所／ウエルネス交流プラザ
ムジカホール
入場／無料
■問合せ／福重
☎080-3994-2189

★NPO法人子育てネットおひ
さまとはらっぱ 子育て支援
セミナー!! ファイナンシャ
ルプランナーが解説! 失敗
しない保険の入り方
テーマ：貯蓄性保険や個人年
金について
今も昔も相談が多い保険の見
直し。子育て世代に必要な保険
について、テーマごとに詳しく
わかりやすく解説します。
日時／9月25日(水)
10時半～11時半
場所／都原児童センター
講師／ファイナンシャルプラン
ナー 東由多加
参加費／無料
■問合せ／都原児童センター
☎24-9110

★夜の大人の女子会
スピリチュアル好き女子集ま
れ〜! カードを使いながら、
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(手のひら鑑定)
日時／9月27日(金)
19時半～21時
参加費／2000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
★都城看護専門学校

オープンキャンパス開催♪
准看護師科・看護師科合同で
オープンキャンパスを開催!
当日は、校内の見学や体験授業、
先輩学生との座談会などを計画
しています。新しい校舎と新し
い機材で、より楽しく看護医療
について学びましょう♪ 社会
人からの転職希望者や主婦など
も一緒に頑張っています。あな
たも准看護師の資格を取得し
て、地域医療に貢献しません
か?
日時／10月26日(土) 10時～
申込み締切／10月18日(金)
※要予約。電話にてお申込みく
ださい
場所／都城看護専門学校 新校舎
都城市姫城町8-23
■問合せ／都城看護専門学校
☎22-0711
※P18もご覧ください

★西田簿記教室生徒募集
日商簿記・工業簿記の学習が
できます。模擬答練コースもあ
りますよ!!
場所／豊満町
■問合せ／
☎080-6404-8094

★子猫の里親募集
5月に生まれた子猫3匹の里
親を募集しています。都城エリ
ア周辺でもらってくださる方、
ご連絡お待ちしております。
■問合せ／高橋
☎080-5242-7164
★あなたも看護師を目指ませ

その他の情報

んか?
2年間の修業で准看護師の資
格(資格試験合格)が取得でき
ます。その後、准看護師として
働くのはもちろんのこと、本校
看護師科(夜間3年)への進学
も可能です。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
すよ! 卒業(国家試験合格)
後は看護師になり多方面で活躍
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
しています。気軽にお問合せく
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
※P18もご覧ください

★介護に関する入門的研修受講
生募集! 受講料・テキスト
代無料!!
介護に興味をもっている方の
ための基本講習です。
日時／9月6日(金)・13日(金)
20日(金)・30日(月)
9時～16時
会場／豊心福祉学園
定員／30名
申込み締切／8月30日(金)
■問合せ／☎39-6951
社会福祉法人豊の里
豊心福祉学園

きちんと
残してあげていますか?
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 検索
携帯・スマホの方は、
コチラ→
都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

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。

9月診療スケジュール

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

【平日】 9:00～11:30
15:00～17:30
【土曜日】 9:00～11:00
14:00～15:30

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

お片づけのプロに頼ってみませんか?

整理収納アドバイザーと一緒に片づけしながら、きれいが続く片づけのコツを伝授します♡ ※家事代行とは異なります

■料 金/1回(3時間) 9,000円 (複数回のご予約でお得な割引もございます)

■対 象/女性またはご夫婦限定
■出張エリア/都城市・三股町・曾於市

★お片づけをする場所は、家の中ならどこでもOK!★ (例:クローゼット・玄関・キッチンなど)

■Life nico整理収納サポート(しげたりな) TEL/080-2743-9261

はりきゅう・マッサージの訪問治療いたします!

神経痛や関節痛などの痛みの緩和をはじめ、加齢により衰えた身体機能の改善を行います。

対象疾患で医師の同意書がある方は健康保険が使えます。

歩行困難や寝たきりなどで通院が難しい方は、ぜひ一度ご相談ください。

■都城駅前治療院 TEL/70-0497 ※P27もご覧ください

道の駅 松山 社員・スタッフ募集中!

接客が好きな方・お菓子作りに興味のある方、一緒に働きませんか?

【業務内容】①正社員(店舗業務全般) ②パート・アルバイト(ホール販売・スイーツ製造・厨房)

【勤務地】鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1

【時間】①8:00~18:00 ②9:00~16:00の間で土・日曜日働ける方歓迎!

【待遇】①月給180,000円~ ②時給780円~ まかない付 未経験者歓迎!! 昇給あり・制服貸与・社保付

気軽に問合せください!

■道の駅 松山 やちつくふるさと村 TEL/099-487-3800 ※P16-30もご覧ください

marble Hair Lab. Fes 開催♪

10月20日(日) 16:00~20:00 会場 乙房子ども園 前売券 大人...500円 子ども...無料

「マーブルヘアラボ」は、おかげさまで8周年を迎えます! 大好評の感謝祭とハロウィンを兼ねたイベントも8回目となります。今年は、音楽・ダンス・アート・ヘアの五感を刺激するステージショーと、個性溢れる絶品グルメを堪能できるショッピングが盛りだくさんです!! みなさん思いっきり楽しんでくださいね!

■企画・主催 marble Hair Lab. TEL/77-3061 ※P21-28もご覧ください

『グリーンコープ』買物支援カー
スタッフ募集中!!

高城・山之口地区の決まった場所へ訪問しお届けする移動販売を行っていただきます。買物が困難な地域のみなさんに喜ばれているお仕事です!

【勤務場所】グリーンコープ生協みやざき 都城支部(都城市神之山町2035-1)

【勤務時間】月~金曜日 9:00~18:00

【休日】土・日曜日、年末年始 ※生協スケジュールによる

【給与】時給820~850円 ※通勤手当、賞与(夏・冬)、慰労金あり

■グリーンコープ生協みやざき 都城支部 TEL/38-7070 ※P3もご覧ください

かみむらスポーツ教室 ループ1 都城教室
都城初のリズムトレーニングをはじめました!!

★リズムトレーニングが選ばれる5つの理由★

- ①運動能力(パフォーマンス)の向上
- ②とにかく楽しい!
- ③認知機能が向上
- ④ケガをしにくい体になる
- ⑤目的別トレーニングでレベルアップ!

リズムトレーニングとはリズムに触れながら体を動かす簡単なトレーニング法

運動が好きな子も苦手な子も、どんな子でも無理なく楽しく体を動かせるようになりますよ!

■株式会社かみむらスポーツ教室 ループ1 都城教室 TEL/36-7774 ※P15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
本荘 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 帰省するたびに体重がひどく増量してしまいます。そして今回も……。誰かが言っていた「大は小をかねる」というまやかしの言葉をはねのけてダイエットに励もうと決意! (ヤマ)
- 夏休みの間、ずっと続いていたお弁当作り……大変でした(涙)。やっと解放される♪(フミ)
- 夏祭り・海・川・BBQ・花火・そうめん流し・スイカ割り・昆虫採集! 遊びつくして夏バテ真っ最中です。(なっちゃん)
- 実家のリフォームに伴い、荷物を大移動。日々の片付けの大切さを痛感しました…。(ひら)
- エレベータに乗り扉を閉めたところでエレベータ内のセミの存在に気が付きました。私が降りるまで騒ぐんじゃない。緊張の夏。(國)
- 朝起きたら、スマホの電源が入らない! 昨晩までは普通に使えていたのになぜ……。と頭を傾げつつ、再起動したら無事復活。故障かと思っちょっと焦りました(笑)。(さゆ)
- せつかく汗を流しても、風呂から出るとまた……。今だけ水生生物になりたいです。(かな)
- たまねぎを切る時、必ず目が痛くなり涙が出てきます……。少しでもマシンになる方法をご存じの方は please tell me ! (べん)



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

9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/like>
- *Twitter https://twitter.com/happy_derico
- *facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
- *Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/>

- 幸運屋(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>
- アプリ「推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
- 著書「元気のてんこ盛り! 絶対発売中! アマゾン <http://amzn.to/YCHTRV>

一白水星

今日は、大きな希望が湧き、あれもこれもやりたいことが増えそうです。これまでは振り返る時間を取ることで余裕が生まれます。秋の味覚を満喫すると家庭運がアップします。

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

二黒土星

今日は、自分の意志とは関係なく多忙になりそう。できるだけ自信過剰にならないように、落ち着いて行動しましょう。残暑が厳しくなるので、UVケアや熱中症対策を万全に。

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

三碧木星

今日は、飲み会などの付き合いに比例して交際費が増えそう。スケジュールと予算を確認して参加しよう。不規則な生活で口内炎や風邪をひくかもしれないのでビタミン補給を。

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

四緑木星

今日は、家族や親せきの問題で時間を取られそうです。自分の用事で大事なことは、できるだけ早めに済ませましょう。物事がスムーズに進展しなくても流れに任せるのが賢明。

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

五黄土星

今日は、色々なことが明白になります。仕事で契約書や書類関係を扱う場合は、慎重さが必要です。華やかなシーンと相性がよいけれど、紫外線による目のダメージには注意を。

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

六白金星

今日は、新たな出会いが期待できますが、秘密の関係になる可能性もあります。お祭りやイベントなど人の多い場所には積極的に出かけよう。特に飲食の場所に縁があります。

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

七赤金星

今日は、実際の行動に伴わなくても、仕事への意欲が起きます。懐かしい再会が偶然あれば、その人がキーンとする。多忙で物忘れ状態になる前に、メモを取る習慣をつけよう。

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

八白土星

今日は、何気ない発言や行動でも目立ってしまいます。言葉は慎重に選ぶのがお薦めです。時間の配分が明確に分けます。交友関係が広がりますが親密になるのは時間をかけて。

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

九紫火星

今日は、自分でも驚くほどの行動力が出ます。誰に対しても何に対しても積極的に行動しましょう。コミュニケーションがうまくいくと信用問題に影響します。笑顔を忘れずに。

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

きりしまフォーラムで企画してほしい 『○○特集』募集中!

『こんな特集してほしい!』

『こんな記事読んでみたい!』など

きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

ハガキから 本誌 P19「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、お送りください。

HPから HP「投稿・お問合せフォーム」
→件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

体に優しさを心に元気を



はり・きゅう・マッサージ

- ・鍼治療
- ・灸治療
- ・マッサージ
- ・美容鍼

女性鍼灸師がいます

いつまでも健康で明るく楽しく
過ごせるようにサポートしていきます



LINEから
ご予約できます♪



LINE→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30 ▶ 12:30	●	●	●	●	●	●	△
午後 14:30 ▶ 18:30	●	●	●	●	●	●	△
				17:00 まで		17:00 まで	

都城駅前治療院

☎0986-70-0497

都城市小松原町3号6番地KTビル1F
定休/日・祝祭日 ※P26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/>

YC 読売新聞

YC五十市・庄内・山田

☎(0986)23-4196 都城市菟原町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

慢性腰痛専門 整体院あやめ

「この痛みに一生活き合っていくしかない」と思っているアナタ!

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!



体に悩みのある人はぜひHPをチェック!

QRコード or 整体院あやめ 都城 検索



9月限定 「きりしまフォーラム見た」で
通常 ¥3,000 → 初回特別価格 ¥980!
さらに先着7名様限定 初回 ¥500!!
●2019.9.28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

ロゼマドンナ

秋の特別キャンペーン実施中!!
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。

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。

遠赤スーパードーム

疲労回復・冷え性・体脂肪も減少し、瘦身効果もあります。

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!

<p>★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</p> <p>★スペシャルコース ¥1,000 ・遠赤ドーム・吸引・光痩身</p>	<p>お試し価格</p> <p>若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ¥500</p> <p>バスト矯正 ¥500</p>
---	---

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

メンズエステサロン Shinobi 侍の美

毎日のひげ剃り・かみそり負けに悩まされているあなた!
メンズ脱毛で悩みを解消! モテ肌になりませんか?

施術前

↓

施術4回目

★光脱毛メニュー★

顔全体	¥4,000
腕下(肘から手首まで)	¥3,000
脚(膝から足首まで)	¥5,000
前上半身	¥6,000

お得な全身セットもご用意

3つの安心でお気軽に!!

- 完全個室 完全予約制
- 無料 カウンセリング
- 男性スタッフ

お顔のパーツごとの脱毛も可能! かつこよひひげの生やし方ができますよ!

HPはこちら↑

「きりしまフォーラム見た」とご予約で
光脱毛顔全体
¥4,000 → **¥2,000**
●はじめてご来店の方限定 ●2019.9.30迄有効

090-3518-3308 (アドバイザー:坂元)

都城市南横市町3805-11
営業/10:00~20:00 (最終受付 19:00)
不定休

marble Hair Lab.

みなさまのおかげで10月1日に8周年を迎えます。
これからも変わらぬご愛顧をよろしくお願いいたします。

マーブルに新メンバーが加わりました!
女性スタイリストも充実♪

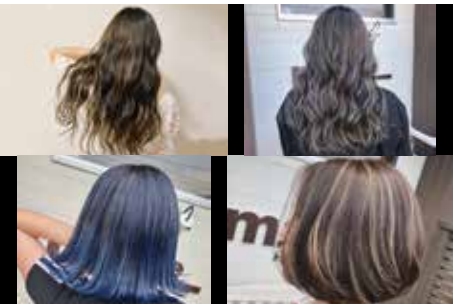
都城 マーブル GC 検索! www.marble-hair-lab.com
フェイスブック www.facebook.com/marble.hair.lab

marble Hair Lab. Fes マーブルヘアラボ フェス
10月20日開催!! ※詳しくはP21・26をご覧ください

0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業/9:00~19:00
※日曜日は18:00迄
定休/月曜日・第3日曜日

marble 8th anniversary 9月スペシャルキャンペーンを開催!



2019 秋も大注目のカラーリング
バレイヤージュ登場!

バレイヤージュは、髪の上にハイライトやグラデーションをナチュラルに入れたヘアカラーのことで、外国人風ヘアが好きなお方にはイチオシのスタイルです!!

3つのおすすめPoint

- Point 1: 自然な立体感と毛束感が強調できる、外国人の髪のような空気感のある柔らかなスタイルに!
- Point 2: 伸びかけの生え際も、グラデーション効果とハイライト効果で目立ちにくくなります。
- Point 3: 寝さや陰影を作り出すので、ゆるふわパーマでももちろんストレートヘアとの相性も抜群!

9月限定クーポン **20%OFF!! 10,560円~**

カラーリスト竹松 指名で 13,200円~

おすすめヘアケア 5アイテム

質感、仕上がり感、香りで選ぶ
シャンプー&トリートメント
コタアイケアシリーズ
コタセラバスシリーズ

美しさあふれだす浸透ケア
アウトバストリートメント
コタスタイリングベースB1
コタスタイリングベースB3orB5
コタスタイリングベースB7

「marble」では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、髪と頭皮について追求した36パターンの組み合わせの中から、ピッタリのアイテムをご提案!

Special Campaign
ご予約キャンペーン実施中

キレイなヘアスタイルは美しい髪質と頭皮から
期間中、ヘアケアアイテムをご予約のお客様!!

【予約期間】
9月1日~11月中旬

予約特典

5,000円以下	8%OFF + 金券500円
5,000-10,000円	8%OFF + 金券1,000円
10,000-15,000円	8%OFF + 金券2,000円
15,000-20,000円	8%OFF + 金券3,000円



O-ga
ヘアカラーの
こだわり
髪や頭皮をいたわりながら、潤い美しくが長くカラーを実現

美しい艶と発色が大好評
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

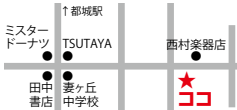
リピーター続出!! 艶々のカールスタイルが手に入るサロン♡

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



デトックス&リラククス

タイ古式マッサージ
「世界一気持ちいいマッサージ」2人で行うヨガとの異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を織り交ぜながら、つま先から頭まで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	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
90分 ¥6,000	70分 ¥4,000	30分 ¥2,000
120分 ¥8,000	100分 ¥5,000	60分 ¥3,500
	120分 ¥6,000	(オイルマッサージ+小顔矯正) オプション:20分 ¥1,000

プッタの休日140分 ¥9,000
タイ古式+オイル(全身)+小顔
プッタのお昼寝100分 ¥6,000
タイ古式+プットマッサージ
プッタのうたた寝70分 ¥4,500
プットマッサージ+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/10:00~19:00(最終受付18:00)
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

大人女子の望みを叶えてくれるサロン♪

キャリアとセンスを持ち合わせた女性スタイルが、髪の状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたにピッタリのヘアスタイルを作ります♪ 夏の皮脂汚れでつまった頭皮や紫外線で傷んだ髪は「パザバ」におまかせ!!



『パザバ』のこだわり
おしえてオリジナル「遊べる」成人式スタイル♪を叶えるため、ヘアスタイル、メイク、帯の形、小物まで、一つずつ丁寧に話し合いながら決めていきます。

ヘアエステコース ¥3,800(25分)
薄毛・抜け毛など、髪と頭皮の運和や悩み、フェイスマッサージのたみやむくみなど、さまざまトラブルを待つ方へ向けで作られたプログラム

☎0986-57-0880

北諸郎郡三股町新馬場38-9
営業/9:00~19:00
予約優先
定休/月曜日・第3日曜日

成人式
成人式ご予約受付中♪
かわいい小物もお貸しします。
気軽にご相談ください!
※予約人数に限りがあるため、早めのご予約をオススメします



HISHO 巻き爪補正・フットケア専門店 ~比昌~

県内初!! ペディグラステクノロジーの足爪補正士®がいるお店

[巻き爪・たこ・うおのめ] 足のお悩み解決!
施設やご自宅など出張サービス承ります!



一度の施術でここまで変化!

巻き爪補正費用 月に1度の器具交換

軽度 ¥5,000~(2~3カ月)
中度 ¥6,000~(4~6カ月)
重度 ¥8,000~(6カ月~約1年)
(重度の場合、症状によって1つの爪に対し2つ補正具をつけることがあります)

※初回のみアプリレーション(下処理)料金が別途発生します
世界特許取得の器具のため、ファイヤーのような痛みがありません。透明の補正具なので見た目も気になりません♪

フットケア費用

たこ・うおのめ 1カ所 ¥1,000~
かかと角質除去 片足 ¥2,000~
かかと角質除去+足浴 片足 ¥4,000~
フットバス ¥1,500
フット洗浄+爪切り ¥4,000~

ドイツ製の専用マシンで痛みがなく、安心・安全なケア方法。変形爪の修復(ネイルリストア)も独自技術で行っています。

☎070-7580-2000

都城市都北町5513-2
営業/9:00~19:00 不定休
駐車場/4台 ※随時 無料相談受付中!
※料金は全国同一です



Dione 都城店

全国に120店舗展開する人気脱毛サロン!

吸うだけで不調改善! 高濃度水素吸入!

純度99.999%の医療現場使用レベル!
水素吸入には、アンチエイジング・疲労回復・ダイエット・脳梗塞・高血圧・抗がん剤の副作用対策に効果があります。
30分 ¥1,500 (脱毛メニューと併用の場合) **30分 ¥1,000**

デリケートゾーン!! 意識してキレイに!

デリケートゾーンの脱毛は見た目がキレイになるだけではなく、肌のトラブルも防いでくれます。今は、40代・50代のオトナ女性もデリケートゾーンのお手入れをしている時代です。「介護脱毛」という言葉があるように、老後に備えたエチケットとして脱毛をはじめめる方も増えていますよ!

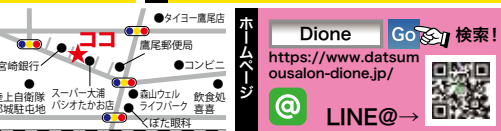


くすみ・シミ・シワも改善! エステ効果も期待できる
お顔まるごと脱毛 ¥3,240
♡脱毛しながらエステ級の美肌作用をプラス♡
●はじめてご来店の方限定 ●2019.9/30迄有効 ●他サービスとの併用不可

痛みゼロ!
はじめてのデリケートゾーン脱毛体験
デリケートゾーン(VIO) すべて **¥5,400**
●はじめてご来店の方限定 ●2019.9/30迄有効 ●他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



Holistic salon & school ARCUS アルクス

冷え・生理痛・更年期・薄毛など、女性の悩みに寄り添います



本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんが代表を務めるアルクスは、東洋思想に基づいて、古代から続くさまざまな自然療法を行っております。高エネルギー水「Be one(ビーワン)」を使った頭皮デトックスや温熱療法など、自然治癒力を高め、心身の本来あるべき姿へと導くお手伝いをしてくれます。

アクアヒーリングコース(90分) ¥10,800 (2回目以降も利用可能な7,000円分の商材込み)
①頭皮洗浄セラピー ②フェイシャルパック ③全身マッサージ
「頭皮洗浄セラピー」は、従来のヘッドスパとは異なり、美と健康と地球環境浄化の目的で開発された手法。不要な老廃物や有害化学物質をデトックスし、薄毛・抜け毛はもちろん、さまざまな身体の悩みにも高い効果を発揮します。

食養生カウンセリングコース ¥8,800
ビオワークス商品 10% OFF

食事・睡眠・生活習慣等すべてを伺い、現在の体質をチェックし、その方に合ったオリジナルの薬膳ティーの処方と体質改善のための食養生アドバイスを行います。

☎090-1922-4598

北諸郎郡三股町樺山3605
営業/10:00~17:00
不定休 完全予約制
https://arcus.style
※P4もご覧ください



Life designing Bio works
ビオワークス



P4に掲載中の「幸せ引き寄せごはん」で、ご紹介している夏の疲れに効果的な食材やハーブティーを扱っています。気軽に各店へお問い合わせください。
TEL.090-4482-0579
都城市上長飯町71-1

暮らシャキッ

夏に焼けたお肌をレスキュー!!

キレイになるまで通える 美顔光エステ+顔脱毛 ¥20,000!!

Sパーツ ¥850
手の甲・足の甲・膝周り・ひじ周り・口周り
アゴ下・頬・おでこ・もみあげ・へそ周り・襟足

美顔光エステ+顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,300

Lパーツ ¥2,300
顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お尻全体
★女性のみ・V全体



↑各コース「フォーラム見た」で毎回この値段!!

脱毛器のレンタル始めました! 恥ずかしがり屋のあなたに最適!!

通常全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。特にお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

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 ※P19もご覧ください



にごじゅう

☎ 080-3387-0297

栄町に串カツ専門店がオープン!

**14時から
営業!!**



串カツ 80円~

**串カツ
専門店**

- ★200円均一
 - ・だし巻きたまご
 - ・ポテトサラダ
 - ・きつねコロッケ(1ヶ)
- ★400円均一
 - ・牛すじのとまと煮
- ★600円均一
 - ・おまかせピザ
 - ・石焼オムライス

9月限定
瓶ビール 600円→450円!!

手作り果実酒などもございます♪
串カツと相性抜群です!!

店舗情報

都城市栄町5-13
営業/14:00~23:00 (L.O. 22:00)
不定休

レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

9月限定★伊勢海老祭り



伊勢海老解禁に合わせた9月限定の伊勢海老コース。この季節だけのお得なコースです!!

伊勢海老コース 5,500円 ※2日前までの要予約
伊勢海老お造りとお刺身三点盛・季節の小鉢・揚物・伊勢海老の味噌汁・香の物

バス送迎 & カラオケ歌い放題付き!
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 (L.O.8:30)、11:00~21:00 (L.O.20:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日
※すべて税別価格です

ラザニアの店ダブリュー

☎ 0986-51-9090

★ラザニアのお店がオープンしました★



ラザニアとは?!

平たいシート状のパスタを、様々なソースや野菜・お肉とミルフィーユ状に重ねた上にチーズをのせ、オーブンで焼き上げたイタリア発祥の料理

ランチセット 1,280円

サラダと前菜の盛り合わせ
メイン(ラザニアorパスタ)
パンセット
ドルチェ(デザート)
ドリンク

コース料理 3,000円~

(飲み放題付 4,000円~)
※コース料理の飲み放題は4名様以上から
※予算や料理内容によってご変更できます
気軽にご相談ください

◆◆もうすぐ1周年!!◆◆

11月で1周年を迎えます。

10月より1周年記念イベントをする予定です!!

C-PLAZA内にオープンした『ラザニアの店ダブリュー』。オーナーシェフが手打ちしている生パスタは、モチモチとした食感と小麦の風味が美味しいと大好評♪ 夜はラザニアの他にもさまざまなアラカルトやコース料理もあり、オーナーシェフ選りすぐりの多彩なワインと一緒に楽しむことができますよ♪

店舗情報

都城市中町17-13C-PLAZA2階(映画館2階)
営業/11:30~15:30 (L.O.14:30) 18:00~22:00 (L.O.21:00)
定休/月曜日

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

秋の収穫祭開催中♪



秋の収穫祭
イチオシ★新作パン

- みつ姫 200円
- ぼてちー 180円
- チョココーヒー 120円
- オレンジ 180円
- キーマカレーナン 200円
- ハムチーズクロワッサン 180円
- ジューシーブレッド 280円

運動会や秋の行業シーズンにぴったり!!
サンドイッチのご予約受付中
2,000円・2,500円・3,500円
サンドイッチの内容など、
気軽にご相談ください!!

※税別価格です

『グレンツェン』に、秋のフルーツや野菜をふだんに使った新作パンが続々登場しています。さつまいも「みつ姫」やじゃがいも、オレンジを贅沢に使ったパンは、大人はもちろん子どもにも大好評♪ また、コーヒーが美味しくなる季節だからこそ、食べたくなるちょっとピターな「チョココーヒー」もイチオシです。秋の味覚を、ぜひ堪能ください!!

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/



道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎ 099-487-3800

秋の味覚&チョコレート満載♪
美味しいスイーツ盛りだくさんのバイキング!!



テイクアウト
チョコレートケーキ ティラミス

秋の美味しいフルーツが届きました。この季節ならではの食材とチョコレートを贅沢にコラボさせたスイーツも登場しています! 団体様はもちろん女子会にもオススメですすよ!!

店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
定休/元旦

※P16・26もご覧ください
県道 109号沿い
都城より車で直進 25分

スイーツ盛りだくさん
バイキング

60分コース
アルコール持込みOK
10:50~14:00(受付終了)
男性 1,590円 女性 1,490円
【小学生/65歳以上】
男性 1,200円 女性 1,100円
【小学生未満】790円
3歳以下無料
9:00より受付OK!
※すべて税別料金

テイクアウトスイーツも充実
ホールケーキ(4号1,830円~)
予約も受付中



たか森カフェ

☎ 0986-28-6120

学校の採れたて野菜を
ふだんに使った絶品ランチ♪



生パスタランチ

9月のお野菜ランチ 冷たいドリンクもたくさん!
旧財部北中学校の中にある『たか森カフェ』。敷地内の農園で大切に育てられた、秋の味覚いっぱい野菜を使ったランチメニューが登場! 元職員室を改装したオシャレな店内からは、広い校庭を見渡せます。テラス席や個室、広々としたキッズルームもありますよ。

店舗情報

曾於市財部町北俣5410番地1
営業/11:00~16:00(カフェタイム 14:00~16:00)
定休/火・水曜日



平日は数量限定!
お野菜ランチ 980円
【ごはん・野菜スープ付】
生パスタランチ 1,180円
【サラダ・野菜スープ付】
ピザランチ 980円
【サラダ・野菜スープ付】
カレーランチ 980円~

大人気カフェメニュー
★フラッペ
プリンが入ったほろ苦フラッペ
★ヨーグルトスムージー
ブルーベリーがたっぷり
コーヒーメニューはすべて「豆蔵」のオーガニックコーヒー豆を使用



ふーらむ すなっぷ Forum Snap



煌大・杏菜
くん ちゃん
kouta・anna

ケンカも多いけど、
たまに仲よく遊ぶ姿に
お母さんは幸せを感じています！
これからも
元気に育ってね☆

「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
インスタグラム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 く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



颯くん
sou

1歳になりました。
ご飯もおやつもモリモリ食べて
とっても元気です。
日に日に
できることが増えて
楽しい毎日です。



葵柳ちゃん
aona

1歳のお誕生日に
記念写真を撮りました。
笑顔のよく似合う
葵柳ちゃん。
いつもこの笑顔に
癒されています。



**利旺・昊世・
くん くん
ヒカル**

ちゃん
rio・kousei・hikaru
いつも一緒仲よし3人!
宮崎に遊びに来たよ!

華成・結李
ちゃん ちゃん
kanare・yuri

我が家の天使です!
ケンカもたくさんするけど
仲よし姉妹♡
これからも2人仲よく
成長してね!



みしん市場 都城妻ヶ丘店の 手作り教室で バッグ作りを体験♪

本誌でおなじみの『みしん市場 都城妻ヶ丘店』で毎月開催されている、手作り教室へ行ってききました!
大人気の教室は、ポーチやバッグ、帽子など、月替わりでさまざまな物を作ることができます。

今、手作り好きの間でトレンドのアイテムなのだそう。材料の説明を聞いた後、いよいよ作業へ。フミは裁縫が本当に苦手なため、上手くできるか心配でした……が、先生が優しく丁寧に指導してくれるので、楽しく参加できました。サクサクと作業が進んでいくと、最後には、「私って裁縫得意だったのかな……」と、思うほど♪ 素敵な作品が完成しました!!

材料もすべて準備してくれるので、行くだけでOKな手作り教室。気になる方は、ぜひ参加してくださいね。



5名様
限定
参加費
1,000円
(材料費込)

お弁当や
ちよつとしたものが入る
バッグは、いくつあっても
便利なアイテム!

『和楽笑の湯』自慢の南九州初「霧島裂罅水炭酸泉」に入浴してきました!
この霧島裂罅水炭酸泉の適温は36〜38度だそうで、湯温は少しぬるめ。暑さが残る今の季節でも、リラックスして入浴を楽しめます。しばらくすると細かい気泡が全身に付着。そして、湯上がりして肌を見ると紅潮しています。これは皮膚から吸収された炭酸ガスを追い出そうと毛細血管が拡張し、血流がよくなっている表れなのだそう。体

が芯から温まり、湯上がり後もポカポカが長続きします♪
この炭酸泉はさまざまな効果が期待でき、高血圧、糖尿、心臓病、脳梗塞、冷え性、肩こり、腰痛、神経痛のほか、血流促進によるデトックス効果や肌荒れ・毛穴の黒ずみ改善、ヘッドスパなどの美容効果もあると言われています。
炭酸泉より少し温度が高めの湯船もあり、炭酸泉と交互に入るのもオススメ。そのほか、サウナや水風呂もありますよ。

南九州初!
霧島裂罅水炭酸泉
『和楽笑の湯』で炭酸泉浴
してきました!



■取材協力/和楽笑の湯
都城市広原町 34-8-2 ☎ 46-1126
【営業時間】 6:30 ~ 23:00
(22:30 受付終了)

入浴料は大人400円、小人200円、70歳以上350円。
6時半〜9時半はモーニングタイムの特別料金250円。お得な回数券もありますよ!
健康と美容によい『和楽笑の湯』ならではの炭酸泉で、心身共にリフレッシュしませんか?

半日型デイサービス
ぱっぱフォーラム
を見学してきました!



もうすぐオープン1周年を迎える『ぱっぱフォーラム』を見学してきました。この施設の特徴は『半日型』デイサービスということ。午前の部と午後の部に分かれていて、いずれも3時間利用できます。利用者さんをお迎えして施設に到着すると、まずはバイタルチェックと体操。それから時間は、利用者さん一人ひとりに合った過ごし方ができます。柔道整復師による「個別リハビリ」や、脳トレ、ぬり絵などのレクリエーション、それからウォーターベッドやメドマーといった物療機器を使用したマッサージなども受けられます。そして、利用者さんが一番楽しみにしているのが、広々としたお庭で過ごす時間！外に出てフレッシュ

個別でリハビリしたり♪



みんなでレクリエーションしたり♪

利用者さんからは「3時間があつという間。『ぱっぱ』に行くのが待ち遠しい」という声をよく聞くのだそう。どなたでも思い思いに過ごせるので、時間を持て余すことなく、充実した時間を過ごせるようです。一般的なデイサービスと違って

シユな空気を吸うだけで、自然と気分が晴れやかになります。そして青々とした芝と季節を感じる草花が咲く花壇を眺めているだけで癒されますね。そんな風景に囲まれて過ごすティータイムは贅沢な時間です。開放的な屋外なら、歩行訓練も進んで取り組めます。また、庭には畑もあるので、機能訓練もかねて野菜作りもしていますよ。最初は眺めているだけだった利用者さんも、いつの間にか一緒にやって野菜作りをしていくうちに、ご家族が驚くほど元気になられた利用者さんもいるのだと言います。



広々と開放的なお庭で過ごすひとときが利用者さんの一番の楽しみ!



■問合せ/ぱっぱフォーラム
☎ 58-8708 (担当: 田中)

入浴はできませんが、その時間の分だけ他のことで有意義な過ごし方ができるのが『ぱっぱフォーラム』の特色。毎日通われる利用者さんにもありますが、1週間のうち何日か、または他のデイサービスと併用する利用者さんもあります。生活の一部に『ぱっぱフォーラム』で過ごす時間を織り交ぜてみませんか? 体験利用もできますので、興味を持たれた方は気軽に問合せみてください! 体験利用も

介護スタッフ募集!!

介護資格を持っていない方も
ご相談ください!!

和やかな雰囲気職場♪
いつも明るいジモトのスタッフと
一緒に働いてみませんか?



事業所	有料老人ホーム				
	介護支援センター	介護職員			厨房職員
職種	ケアマネジャー				
雇用形態	正社員・パート	正社員	パート	夜勤専従パート	パート
給与	(正) 月給: 240,000円~ (バ) 時給: 1,400円~ 9:00~18:00 ※パートは要相談	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	1勤務: 9,000円 22:00~9:00 (休憩3h) 処遇改善加算あり ※勤務時間数に応じて支給	時給: 800円~ 6:00~19:00の間で 2h~
	経験者優遇!! 経験に応じて、手当支給!! ※試用期間あり				
勤務地	都城市一万城町	北諸県郡三股町宮村			
資格条件	主任介護支援専門員 または介護支援専門員	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(月9日公休)	シフト制 年間: 107日	週1回~OK ※曜日・時間要相談		シフト制 ※曜日・時間要相談

住宅型有料老人ホーム
フォーラム三股
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2786-2

フォーラム 介護支援センター
宮崎県都城市一万城町41-8 ガーデンR1 102号室

お問合せはコチラ
☎ 0986-36-7891



家に価値タス

全国No.1中古住宅販売実績

(※2012年度 日本総合研究所調べ)



都城市山田町

中霧島小学校まで350m!
3LDKへ間取り変更!! 水回りも新品交換

瑕疵保険相談可能



中霧島小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山田町中霧島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

価格 **1,048万円(税込)**

月々のお支払 **30,074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

瑕疵保険相談可能



高城小区域
3LDK 駐車7台

- 所在地:都城市高城町穂満坊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[三股駅]徒歩62分

価格 **1,268万円(税込)**

月々のお支払 **36,387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!!

瑕疵保険相談可能



宮村小区域
6SLDK 駐車4台

- 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:150.89㎡(45.64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**

菜園スペース有

都城市山之口町

水回りを新品交換!



富吉小区域
6LDK 駐車4台

- 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**

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

瑕疵保険相談可能



三股西小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:北諸県郡三股町大字山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 **1,438万円(税込)**

月々のお支払 **41,266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

瑕疵保険相談可能



富吉小区域
4LDK 駐車3台

- 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**

都城市山田町

水回り新品交換!
外壁・屋根塗装も行います!!



木之内川内小区域
4SLDK 駐車4台

- 所在地:都城市山田町山田9829-84
- 土地面積:324.13㎡(98.04坪)
- 建物面積:114.91㎡(34.76坪)
- 建築年月:平成7年8月
- 交通:JR[万々塚駅]徒歩10分

価格 **1,298万円(税込)**

月々のお支払 **37,248円**

車庫付き

都城市山田町

外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



中霧島小区域
4LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山田町中霧島3148-2
- 土地面積:342.53㎡(103.61坪)
- 建物面積:148.82㎡(45.01坪)
- 建築年月:昭和58年5月
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩3分

価格 **1,398万円(税込)**

月々のお支払 **40,118円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム中です

都城市下川東

小学校まで徒歩10分! 外壁・屋根塗装&水回りも安心の新品交換!

瑕疵保険相談可能



川東小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市下川東4-3200-60
- 土地面積:210.47㎡(63.66坪)
- 建物面積:103.16㎡(31.2坪)
- 建築年月:昭和63年11月
- 交通:JR[都城駅]徒歩29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

買物便利な立地! 水回り新品交換!
外壁・屋根塗装も行います!!



三股西小区域
4LDK 駐車4台

- 所在地:北諸県郡三股町神田22-8
- 土地面積:412.56㎡(124.79坪)
- 建物面積:133.21㎡(40.29坪)
- 建築年月:昭和60年1月
- 交通:JR[三股駅]徒歩17分

価格 **1,598万円(税込)**

月々のお支払 **45,857円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム前です

都城市郡元町

閑静な住宅街
水回りも安心の新品交換!



祝吉小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市郡元町2丁目9-6
- 土地面積:233.95㎡(70.76坪)
- 建物面積:107.83㎡(32.61坪)
- 建築年月:昭和63年1月
- 交通:JR[都城駅]徒歩23分

価格 **1,398万円(税込)**

月々のお支払 **40,118円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム中です

都城市志比田町

広々16帖のリビングダイニング!
外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!!



大王小区域
5LDK 駐車2台

- 所在地:都城市志比田町5777-113
- 土地面積:240.92㎡(72.87坪)
- 建物面積:118.41㎡(35.81坪)
- 建築年月:昭和56年3月
- 交通:JR[都城駅]徒歩29分

価格 **1,298万円(税込)**

月々のお支払 **37,248円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム前です

都城市山田町

山田小学校まで500m!
屋根・外壁塗装&水回りも新品交換!



山田小区域
5LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山田町山田3913-1
- 土地面積:443.11㎡(134.04坪)
- 建物面積:146.71㎡(44.37坪)
- 建築年月:昭和60年3月
- 交通:JR[万々塚駅]徒歩34分

価格 **1,298万円(税込)**

月々のお支払 **37,248円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム前です

都城市梅北町

駐車場を拡張!
外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



梅北小区域
5LDK 駐車4台

- 所在地:都城市梅北町3144
- 土地面積:438.26㎡(132.57坪)
- 建物面積:134.38㎡(40.64坪)
- 建築年月:昭和56年4月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩75分

価格 **1,198万円(税込)**

月々のお支払 **34,379円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム前です

都城市梅北町

外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



梅北小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市梅北町3145-8
- 土地面積:444.65㎡(134.5坪)
- 建物面積:137.86㎡(41.7坪)
- 建築年月:平成8年6月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩75分

価格 **1,398万円(税込)**

月々のお支払 **40,118円**

※間取りはリフォーム後です

※写真はリフォーム前です

カーポート付き

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 (5)第5474号
- 広告有効期限/2019年9月30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。



● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城役所	● イオン都城ショッピングセンター
● 藤元病院	● 洋服の青山
● 南香	● 南小学校
● GS	



HUSHUSH 秋の売れ筋!
キレイ見えアイテム!!

フレンチテイストをベースにしたおしゃれで可愛いレディース&キッズストア。

コーディネート *Advice!*

ストライプのスキッパーシャツはロングシルエットで、シアーな透け感がフェミニンさを演出。防シワ加工を施したアイロンいらすのラクチンさもGood! レギンスと合わせて、秋の爽やか旅コーデが完成。

Boy



★ **Girl** ★
丈夫なTシャツ&パンツのセット。Tシャツは2種類からセレクト!

ワンピース&パンツ、Tシャツ&パンツのセット。キュートなカラーがイチオシ!

KIDS

ポーチ付きセットアイテム

元気キッズの旅行シーンに便利なセットアイテムが登場! ポーチ付きだから、持ち運びもカンタンです!!



HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

any FAM

2019 Pre Fall
Autumn Color Item



シンプルなものから花柄まで、この秋注目のスカートやワンピース、トップス、パンプスが揃っています。小物を含めたトータルスタイルリングを楽しんでくださいね!

コーディネート *Advice!*

まだまだ暑いので、色で秋を先取り! 旅行にピッタリなシワになりにくいロングスカートに、UVケア加工で肌ざわり抜群のトップスをプラス。トレンドのバイソン柄のバッグで、上品な初秋コーデの完成!

Bag

新作



フェイクレザーのトートバッグは軽くてバッグの中も整理しやすい多機能デザイン。レオパードやバイソンなど、トレンド感満載の柄もイチオシです。数量限定なので、お早めに!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

GATHER

洗練×ベーシック
フレンチシックStyle



Style 1

model: 長友店長

パリ発のファッションブランド

長友店長 コーディネイト

Advice!

～ストライプブラウス×デニムのこなれスタイル～

オフショルダーでネックラインをキレイに見せてくれるブラウスに、薄めのデニムを合わせたパリジェンヌの王道ファッションコーデ。

Best Mountain x

MAISON N.H PARISで

魅せるフレンチスタイル

ドット柄がオシャレなロングのサンドレスに、上質なカゴバッグを合わせたスタイルUPコーデ。



model: 長友店長

Style 2

女性誌「ELLE」で紹介されている、パリのフォトスナップで見られるようなアイテムが豊富に揃っています。インポートなのに値段も魅力的!!

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

MIX-O 夏→秋にシフトできる♪ Autumnコーデ

キレイにもカジュアルにも着こなせる秋ファッションは、鮮やかなカラーがトレンド!

新作
バッグ



2wayショルダーバッグ&リバーシブルトートバッグSet
ショルダーバッグとサブトートバッグがセットになったシリーズ! ショルダーはワンショルダー、ハンドルはスナップボタンで外せ、ロングショルダーにもできる嬉しいアイテムです。

宮下店長コーディネート
Advice!

小花柄×ロングスカートスタイル

フレンチスリーブで1枚でも着やすいストロベリーリーフ柄のブラウスに、セットアップもOKなロングスカートをプラス。白のパーカーでカジュアルダウンしました。

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

Palais Picasso

トレンド感のあるレディース&キッズシューズが人気の靴専門店。国内外からセレクトしたブランドシューズや雑誌掲載商品など多数揃っています。

即完売! CONVERSE ALL★STAR オールスター

キャンバススニーカー ベージュ入荷!!



入手困難なベージュカラーのハイカット&ローカットのキャンバススニーカーは、今年らしいスタイリングを作る必須アイテム。足をより快適なカラーでまとめることで、全体のトーンが調和されて、抜け感のあるコーデが完成します。

行業の秋におすすめ!

長時間歩いても疲れにくいスニーカーやシューズも揃っています。スタッフまで、気軽にご相談ください。

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

SPEED NAIL 「早い・安い・キレイ」ネイルサロン♪

シンプル&上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。驚くほどの短時間で施術&リーズナブルな料金(3,780円〜)も人気のヒミツです!!



Autumn Nail



Bridal Nail

トレンドの大理石ネイルはゴールドと黒でシックな印象に。 淡いピンクとキラキラのラメがエレガントなネイル。

お呼ばれネイルも、気軽にご相談ください! 結婚式後も、そのまま楽しめるデザインやカラーをご提案します。



神戶店長

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

3can4on



model: 宮下店長

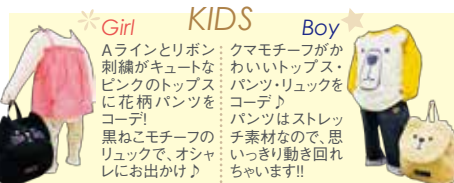
Early Autumn Collection

Right コーディネイト *Advice!*

腕の刺繍が美しいニットのロングトップスに、レグラインを軽やかに美しく見せてくれるパンツをプラスしたエレガントコーデ。

Left コーディネイト *Advice!*

鮮やかなグリーンのトップスに、レトロ感溢れるパッチワークデザインが大人かわいいスカート合わせた華やかコーデ。



Girl KIDS Boy

Aライントリボン刺繍がキュートなピンクのトップスに花柄パンツをコーデ!
黒ねこモチーフのリュックで、オシャレにお出かけ!

クマモチーフがかわいいたップス・パンツ・リュックをコーデ!
パンツはストレッチ素材なので、思いっきり動き回れちゃいます!!

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

*fuse_ ヒュースリセット

女子力UPの秋物!
続々入荷中!

トレンドをさりげなく取り入れた「ナチュラルな大人カジュアル」&「大人ガーリー」スタイルが大人気のセレクトショップ。デコルテラインが美しいデザイントップスやワイドパンツも届いています!

東條店長 コーディネイト *Advice!*



取扱いbrand
Rouge Diamant / gru.rond / minck chair / Bou Jeloud / *franche lippée* / RÉAC / COCO DEAL / AMERICAN HOLIC

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

Belle femin KÉRASTASE DISCIPLINE OLÉO-RELAX シリーズ



湿度80%でも、朝のまとまりを24時間キープしてくれるケアシリーズ。日本人特有のくせ毛の悩みに着目して開発。生まれ変わったかのように素直な髪を実現してくれます。

新登場
くせ毛のための夜用美容液
マジックナイトセラム

夜、寝ている間に、髪にじっくりと作用。寝ぐせがつきにくく、摩擦から髪を守り、朝スタイリングしやすいなめらかな髪をキープ!!



ベルフェミン 1F TEL.0986-46-2244

秋旅&アウトドアを満喫しよう! inイオン都城店

美味しいグルメも
たっぷり!!

LA PAX お出かけが楽しくなるバッグ♪

旅の達人・竹内海南江さんがプロデュースするブランド。機能的で使い勝手にこだわったオシャレなバッグがいっぱいです!



軽さと
使い勝手の
よさも魅力!

モノグラム
トローリー

下沖店長イチオシ
モノグラムリュック



驚きの軽さ!!
着物の襟合わせを
イメージした使いや
すいフロントポッケ
ットやスッキリ中身を
収納できる多機能
リュックです。



Dakota 完売必至
50周年限定モデル

本革に鮮やかにプリントされた小鳥がノスタルジックで大人かわいいデザイン。

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

LOTTERIA

●ほうじ茶ラテ●
厳選した静岡産の茶葉を使用したほうじ茶ラテ

●宇治抹茶ラテ●
宇治時抹茶の苦味とミルクのまろやかな甘味

●ミルクティー●
濃厚なミルクティーにモチモチのタピオカがGood



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

ケンタッキーフライドチキン

カーネル・サンダース生誕記念!!

★9月9日(月)はカーネルおじさんの誕生日★

今月はオトクなセールに乞うご期待!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

9月も楽しいイベント満載♪

イオン イベント インフォメーション

※P22・23もご覧ください

大野 勇太インスタライブ 観覧無料

9月8日 ①11時半～②13時～③15時～
場所 2階正面入口側エレベーター前

まちの保健室 相談無料

9月8日 12時～15時
場所 2階吹き抜け

DAISO アウトドアをラクに 快適にしてくれるGoods!

アウトドアだけでなく日常の調理もラクになるスライサーをご紹介します



収納できるグレーター 400円
おろし、みじん切り、輪切りなどよく使う
カッターが付いた4WAYスライサー。

ハンドル野菜カッター 300円
ハンドルを引っ張るだけ、約8秒
でみじん切りが
簡単に
できます!



野菜
チョッパー
300円
ハンドルを押
すだけで、好
みの大きさに
野菜をカット!

フォトジェニックなアウトドアGoods

GRAMPICカトラリー&コップセット
写真映える色使いが魅力的。
ケース付きで持ち運びも便利♪

ディズニードリンクボトル
シックでかわいい絵柄がたくさん!
機能性も抜群なドリンクボトル!!

ドリンクジャー
プラスチック製でアウトドアにも!
キュートなカラフルカラー♡



ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

タリーズがお届けする上質なキリマンジャロ

キリマンジャロ イエンガ

なめらかな口当たりとすっきりとした
後味に、明るい酸味とほどよいコ
クが感じられるバランスのよい味わ
い。爽やかなシトラス系のフレー
バーと微かに感じる青りんごのよ
うなフレーバーが特徴のコーヒー豆
です。



コーヒーの
美味しい季節が
やってきました♪

永谷店長

この季節ならではのコー
ヒー豆を、ご賞味ください!!

10月1日(火) コーヒーの日

お客様の好みに合わせた、さまざまなコーヒー豆やドリンク
をご用意しています! ぜひ、ご来店ください。

1983年にコーヒーの年度始めである10月を、
「全日本コーヒー協会」が「コーヒーの日」と定めています。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

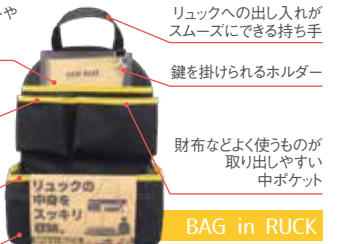
VILLAGE VANGUARD 旅行&アウトドアに持って行きたい!! BAG in RUCK & Tシャツ!

A4 サイズまでのノートや
ファイルが入られる
フリーポケット

スマートフォンに
ピッタリな小ポケット

飲み物やポーチなど
大きいものが入る
大ポケット

中身がよく見える
メッシュポケット



リュックへの出し入れが
スムーズにできる持ち手

鍵を掛けられるホルダー

財布などよく使うものが
取り出しやすい
中ポケット

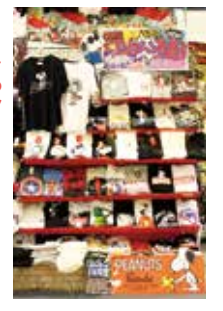
BAG in RUCK

★スタッフイチオシ★
★スチーフライシャツ!!

ワークウェア
「BEN DAVIS」の
Tシャツ



大人気の
トイ・ストローリー!



VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

ITALIAN TOMATO イタマきちんとランチ スタート!!



パスタやケーキなどのスイーツ也大充実。
本格的な味をリーズナブルにお楽しみください。

イチ
オシ 本日のパスタセット 720円
本日のパスタ+野菜サラダ+セットドリンク付

お好きなパスタ・ハンバーグ・ドリアに
きちんとプラス
野菜サラダ&ドリンクセットが+200円!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

ロイズチョコレートショップの 移動販売車がやってくる!

9月10日(水)～24日(水)

11時～19時

※9月17日(水)は休業



Chocolate



場所 1階正面入口サイクルコーナー横

手芸のパンドラ 工作教室

メガネホルダーを作ろう!

9月16日(月・祝) 14時～

参加費:540円
先着20名様 限定



場所 1階セントラルコート

ちびっこビンゴゲーム大会

9月15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

9月9日～15日の期間、イオン都城店直営売場・専門
店での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 1階セントラルコート

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!
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!
クーポンのご利用 1家様につき 1アカウント1回限り クーポンのみでの参加は不可

親子で参加! ドローン操縦体験会

ミッションクリアで商品ゲット!

さあ、君もドローンパイロットになろう!

8月30日(金)～9月1日(日)

①10時～13時 ②14時～18時

参加費:300円

対象:小学生以上

※LINE@会員様は、1分間の飛行延長!!

場所 2階フードコート横 特設会場

第40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)

2018年度で約10,000組のご家族が参加し、
その参加者全員が「参考になった」と答えた大好評の勉強会



消費税増税した
3つの場合に備える
チェックポイント

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?



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40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?

～契約前に知っておきたいことが分かる～

9/15

会場 ウェルネス交流プラザ(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)

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ービスもありますので、ぜひご家族でお越しください!

開催時間 13:00~16:00 (開場 12:40~) Kids Room

家づくりの
タイミングとは?

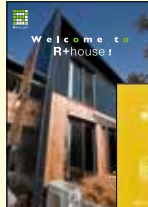
住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えていては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切なお金の知識と、住宅ローンを利用するからこそ得られるメリットや、失敗しないための5つの自己防衛策を身に付けていただきます。

全国
約50か所
一斉開催!!



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



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

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