

# きりしまフォーラム

vol.331  
OCTOBER 2019

10

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  
アートと自然とグルメで秋を満喫♪  
**湧水町  
特集!**

🎁 読者  
プレゼント付!



フォーラム シニア ライフ  
**Forum Senior Life 通信**

- 特集  
そろそろ心配 親の介護  
おさえるべき4つのポイント
- コラム  
介護のギモンQ&A
- 連載  
大人の特選グルメ VOL.4 他



Café SUNDAYS CISCO

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** 秋のおススメ **FORUM'S SELECT グルメ**

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!



表紙の絵  
**『ハッピー  
ハロウィン』**

さかもと ゆめか  
**坂元 夢叶ちゃん**  
(6歳)

ハロウィン楽しみです♡

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから  
簡単アクセス!



HPから投稿や  
プレゼントのご応募も  
受付中です!

先取り情報や、紙面に載っていない話など/  
タイムリーな情報をお届け!





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ヵ月分

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

## 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!



(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

# まじしまフォーラム 企画営業社員募集中!!

広告主様への営業・企画提案をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行き美味しいものや楽しいことを紹介する記事を書いたり、やりがいの多い仕事です。

共にフォーラムを盛り上げてくださる方のご応募、お待ちしております!

- 職種 / 企画営業社員
- 条件 / 35歳以下、要普免(AT限定可)
- 給料 / 17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇 / 昇1賞2、各種保険完備
- 時間 / 8時~17時(残業あり)
- 休日 / 日・祝日、月2回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

文章を書いたり、  
レイアウトを作ったりするのが  
好きな方大歓迎♪



まじしまフォーラム

都城市一万城町99-9-1

まずは、お電話にてご連絡ください。



**0986-26-5836**

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り④

## ①血圧が高いです。食事で気をつけることは？

まず気をつけるのは、塩分です。塩分を過剰に摂取することが、血圧上昇の最も大きな要因です。その他に、食べ過ぎない、肥満の改善予防には、漬物や佃煮、干物、肉加工品（ハムやソーセージなど）を控え、汁物や麺類はつゆを飲まないようにしましょう。また、外食は塩分を多く含むものが多いので、なるべく家庭で薄味の食事を心がけましょう。

あとは、ミネラルを多く摂ることです。そのミネラルの中でも、カリウムはナトリウム（塩分）を尿に出す作用があります。新鮮な野菜、海藻、果物（バナナなど）はカリウムを多く含みます。とくに塩分を控えて、体重増加を防ぐのが基本です。

## ②子どもの花粉症って？

お子さんの受診時に「花粉症かもしれません」とお話しすると、びっくりするお母さんが多いです。アレルギーは現代病ですが、お子さんの花粉症も増えています。

大人ではスギ花粉症が多いのに対して、お子さんの花粉症は夏のイネ科や秋のブタクサという雑草の花粉症が多く、目や顔の皮フ症状も多いのが特徴です。年長さんあた

## ③人工血液のしくみ

最後の一つはみなさんからの質問ではないですが、医学の進歩についてお話しします。医学の進歩は目覚ましく、新しい薬や治療法が年々開発されていますが、今年9月、まだ動物実験段階ではあるものの、人工血液で出血したウサギの救命に成功したという論文がアメリカの雑誌に発表されました。この発表を聞き、「すごい！」と身震いするほどびっくりしました。

この人工血液はどの血液型にも使えて、なんと常温で1年ほど保存できるということです。献血で血液を集めなくてもいいし、大きな災害や緊急時には血液型を合わせなくてもいいし、冷所保存もしなくていいのです。救急車などに置いておき、緊急の際には、救急車で病院に着くまでにお医者さんの指示で点滴のように出血している方にすぐ輸血できるかもしれません。そんな

りから増えてくる傾向にあります。また、大人に比べて薬が効きづらく、（なかなか我慢できないものもありますが）強めの薬でないとなかなかコントロールできないのも特徴です。夏や秋に鼻水、くしゃみ、目のかゆみが続く時は花粉症だということもあります。疑われる方はきっちり対策しましょう。

と、なかなかコントロールできないのも特徴です。夏や秋に鼻水、くしゃみ、目のかゆみが続く時は花粉症だということもあります。疑われる方はきっちり対策しましょう。



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>



# 秋の収穫 くりまつり 10/10(木)~24(木)

絶品 人気 NO.1  
**霧乃栗金**  
1箱(2コ入) 400円  
→ **360円**

栗きんとん  
モンブラン  
430円 → **380円**

期間中  
数量限定  
モンブラン  
ロール  
1,300円 → **1,170円**

期間中  
数量限定  
栗恋餅  
750円  
→ **1パック 700円**

栗蒸し羊羹  
1,000円 → **1本大 950円**

栗きんとん大福  
200円 → **180円**

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>

期間中特典  
2,000円以上  
お買い上げの方全員!!  
**金券200円を  
プレゼント!!**  
その他にも、栗の和菓子やケーキ類を  
割引価格でご提供しています  
すべて税別料金となります

# 夏のエアコン汚れを徹底洗浄!!

エアコン分解内部高圧洗浄  
通常11,600円 → **4,800円** (税別)  
1台目



- ★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しください。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!!

**ピュアクリーンサービス 霧島店**

0120-560-695  
受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

# 秋の大感謝祭開催中!!

全メーカー 常時60台以上 展示中!

来て、見て、縫って♪ あなたにピッタリの ミシンが必ず 見つかります!

**全商品 10%~80%OFF**  
限定5台 来店大特価 8,800円(税別)

10月の手作り教室 5名様限定  
量のへりで作るミニバッグ 1,000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!

要予約 1時間程

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

TEL.0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12  
営業/9時~18時半  
定休/なし

家庭教師のトライ 不新開  
妻ヶ丘 中学校 ココ  
都城 神社 田中書店

和ニュータウン 下長飯2号地 新築建売

# 新築・平屋建・3LDK 1,380万円

都城市下長飯町1512-13 (土地・建物・消費税込みの価格)

当社提携ローンで 支払例 35年ローン金利0.95%(変動金利)で  
**手持ち金0円!!** 月々約 **38,700円**

※ボーナス加算なし!

限定1棟

土地 215.57㎡(65.21坪)  
延床面積 75.35㎡(22.83坪)

★耐震・免震・制震 ★高密度・高断熱  
選べるカーテン サービス!!

令和元年9月完成

## (有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162

担当/有山 080-6403-3987

都城市東町7街区2号 ワダハウジング 検索

いつでもご案内いたします。お気軽にご連絡ください!

# 「手の届く価格で、自然素材の家づくり」

◇平屋専門店◇

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!

ご来場特典  
手作り マルセイユ 石けん プレゼント♪

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!!

耐震等級3を標準としました!  
**家づくり相談会 開催!**  
10/13(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 ※P23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!

エヴァホーム 検索

疲れているアナタ! 探してほしいコース (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!

骨盤矯正 3,000円  
★むくみ・たるみの改善!  
★腰痛・肩こり!!  
★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」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

腰痛・肩こり・頭痛・パソコンやスマホによる疲労の蓄積 etc...

## 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!

田口循環器内科クリニック 都城市 上至都城IC  
コンビニ ココ R10  
またた整骨院  
●都城フォレストクリニック

# きりしまフォーラムの ホームページは いろいろなコンテンツが 充実しています!

きりしまフォーラム 検索

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!

# 幸せ引き寄せごはん Vol.7

乾燥の季節……潤いを手に入れよう!

運動会も終わり、すっかり空気も澄んで秋らしくなってきましたね。この季節、気になるのは空気の乾燥によるさまざまな不調です。秋は「肺」が弱いやすい季節と言われています。症状としては咳や鼻水、「肺」と関連のある「大腸」の働きも低下しやすく、便秘や下痢に……。もちろん、お肌や髪も乾燥しやすくなります。

この時期の食養生のポイントは、「白いもの」や「辛味のあるもの」です。なんと、どちらも兼ねそなえているのが大根! 秋の味覚である秋刀魚の塩焼きにも、大根おろしは必須ですよね? 大根は、ただ美味しいだけでなく、消化も助けてくれるので、「大腸」の調子を整えてくれます。また、脂肪を摂りすぎて乾燥しているお肌には、切り干し大根もオススメ。食欲の秋……。脂もの好きな方は、努めて切り干し大根を取り入れるようにしましょう。

飲み物としては、「マロウ」というハーブティーがオススメです。マロウは、お湯で抽出すると青い水色(すいしょく)をしていて、見た目も綺麗♪ 口にすると、少しとろみを感じます。その粘液質が、体内の粘膜を保護してくれるため、喉のイガイガや咳、胃腸炎、お肌の乾燥などに、幅広く潤いを与えてくれますよ。

秋は楽しい行事も目白押し! 潤いUPで元気にはつらつと過ごしたいですね!

山元 幸代 先生 ※P24・27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

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

※P26もご覧ください

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② 世帯主が万が一、亡くなったり働けなくなった時の保険

今も昔も相談が多い保険の見直し。テーマごとに分かりやすくファイナンシャルプランナーが解説!  
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!!

もったいないから積立てタイプがいい?  
保険と割り切って掛捨てタイプがいい?

知らず知らずのうちに入っている死亡保険  
遺族年金  
団体信用生命保険

結局のところどのような死亡保険がいいの?

**日程** 10月19日(土) 13:00~15:00  
**参加費** 一世帯 500円 お茶・お菓子付  
**場所** 有限会社 C&H

ひ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!  
※P23もご覧ください

— 整理整頓から人生のお片づけまで —  
家の中のお片づけはもちろん  
資産や保険などの整理整頓まで  
あなたやご家族の生活をまとめてみませんか?  
「今は住んでいない両親の実家を片づけたい!」  
「自分の終活に向けて、身の回りを整理したい!」方など  
気軽にご相談ください。(ご相談は無料)

初めての方のための

**整理収納お片づけの体験サービス**  
3時間 10,000円(税抜)  
(通常は広さ1Kで 30,000円(税抜)~)  
ご自宅へ伺い、一緒に作業をしていきます。  
※P26もご覧ください

**Olive**  
生活を、まとめる。

**松山 秀子**  
(まつやま しゅうこ)

資格  
整理収納アドバイザー1級  
終活トータル・ガイド  
TEL・FAX / 38-1688  
都城市都北町3615-1  
shu\_lizera@yahoo.co.jp  
ホームページ facebook

**Takara standard** 11月2日(土) 10:00~17:00  
3日(日) 10:00~16:00

見学だけでも大歓迎!! ご家族、お友達とご来場ください! 他にも、特典イベントがいっぱい!

**ご来場特典**  
BOXティッシュ3個組プレゼント!  
お見積記念品  
六甲山簾子ズースケキプレゼント!  
ユーザー様ご予約特典  
マックカードプレゼント!

**特別イベントも同時開催**

無料ふるまいコーナー!!  
おいしいカレーが やってくる♪  
※ショールームご見学の お客様限定 ※無くなり次第終了

体験教室 (要予約)  
花屋さんによる スワッグ(壁飾り) 作り体験 500円  
[FLORA Tearful eyes] による、3,000円相当のスワッグ作りが500円でお楽しみいただけます! ※定員になり次第、受付終了

**7カラ都城ショールーム**  
☎0986-47-1668  
都城市吉尾町6123-1

**ウェディングフェア 10/20**  
Wedding Fair Sun

1部 11:00~  
★1部フェアスタート  
★会場コーディネート展示  
★じっくり館内見学

2部 13:30~  
★2部フェアスタート  
★会場コーディネート展示・館内見学  
★なんでも相談会

3部 16:00~  
★3部フェアスタート  
★会場コーディネート展示  
★じっくり館内見学

★なんでも相談会  
2部 限定 14:30~  
豪華ワンプレート試食会

★なんでも相談会

**来館特典** 演出チケット 3万円分 プレゼント + プチギフト

**参加費 無料**

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

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

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

# Forum Senior Life 通信

## 特集

# そろそろ心配 親の介護

# おさええるべき4つのポイント

「今はまだ元気だけど、そろそろ親の介護が心配になってきた」と漠然とした不安を抱えている人は少なくありません。そんなモヤモヤした気持ち、介護についてあらかじめおさえおくべきポイントを知ること、すっきりさせてみませんか？

### ポイント①

まずおさえたいのは **介護が必要になる目安**

誰しも、ふとした時に「最近うちの親も歳をとってきた」と感じることもあると思います。とは言え、自分のことは自分でできるし、まだ介護が必要な状態とは言えない……。しかし、次第に衰えを感じるようになり、不安は大きくなっていくことがあります。そして、いざ介護についての話を切り出してみても、親は子どもに迷惑をかけたくないとの気持ちもあって、なかなか受け入れられずに、「大丈夫」と介護について話を進めることを拒むケースが少なくありません。

しかし、早い段階で必要に応じた介護や支援ができれば、適



切な介護サービスを受けることで親の希望に添った自立した生活が長く続けられるようになる可能性が高まります。そのため、あらかじめ知っておきたいのが、「いつ頃から介護が必要なのか」という目安です。その一例を紹介します。

① 一人でトイレに行くことが難しくなってきた

- ② 食欲がなくなり、食事が減ってきた
- ③ 火の始末に不安を感じるようになってきた
- ④ 外出する機会が減った
- ⑤ 物を片づける場所が変わったり、探し物が増えた
- ⑥ 人との約束を忘れるようになった

これらの一例はあくまで目安ですが、常日頃の生活の変化を見守りながら、気になる項目が多くなってきたようななら介護について検討する必要があるでしょう。

### ポイント②

まだ元気なうちに **親のことを知っておく**

親が普段どのように生活して

早ければ早いほうがいい！  
**親の介護をきっかけに自分の老後について考える**

---

親の介護について考えるようになると、次第に「自分の老後は大丈夫だろうか」と、今度は自らの老後に不安を募らせるようになる人は少なくないはず。金融庁が公表した報告書「老後資金 2,000 万円不足問題」をきっかけに、老後のお金について不安を抱いた人もいます。

**老**後を自分らしく快適に過ごすためには、老後資金などの経済面のみならず、どのように過ごしていきたいのか人生設計もしっかりと考えておくことが大切。若いから老後はまだ先のことだと思わず、早めに将来に備えることをおすすめします。

いるか、どれだけ知っていますか？ いざ介護が必要となった段階で知ろうと思っても、なかなか聞き出しにくいものです。日々どういった生活を送っているのか、どこでどのように買い物をしているのか、日頃よく

出かける場所はあるかなど、まだ元気なうちから知っておくことで、介護が必要になってからも親のこれまでの生活を尊重した選択ができるでしょう。また、友人やご近所さんなどといった交友関係や、かかりつけの病院・

PICK UP

介護にかかるお金は「親のお金」を基本にする



親の介護について考える時、まず直面するのがお金のこと。その時に「介護の費用は親のお金でまかなう」という考え方を基本としましょう。今は働き盛りで十分な収入があっても、これからの人生で住宅ローンや子どもの教育費など、お金がたくさんかかります。加えて、親の介護費用も負担するとすると、自らの老後が犠牲となってしまうかねません。**もし、親の介護のために自らの老後資金が破綻してしまったら、今度は自分の子どもにも老後資金を頼ることになり、負の連鎖を招いてしまいかねません。**自分や子の将来も見据えて生活設計を考えたうえで、可能な範囲内で介護費用のやり繰りをするとよいでしょう。

ただ、親のお金が十分でない場合はどうしたらよいのでしょうか。そうした場合、子が不足している分を援助するケースがあります。そんな時でも、一旦冷静に考える必要があります。**一人で悩んでいると選択肢が限られるので、介護についてさまざまなケースに対応する地域包括支援センターなどに相談してみるとよいでしょう。それぞれに適した選択肢を提示してもらえらるかもしれません。**

医師についても知っておくこともおすすめします。親の代わりに尋ねることができると、存在とながっている、いざという時に助かります。

そして、まだ元気なうちから、介護が必要になった時にどこで、どのように暮らしたいのか

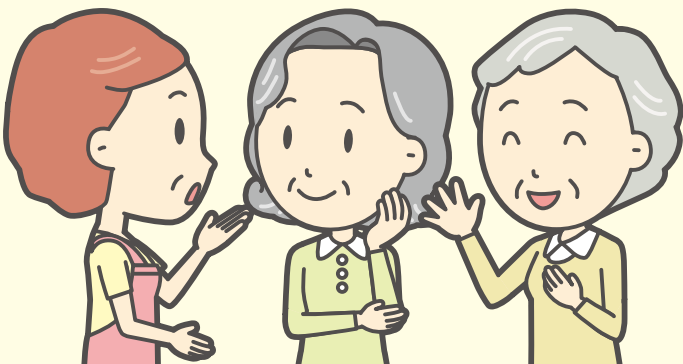
を意思確認しておくことも大切です。歳を重ねるにつれて、突然、親の状態が変化する可能性が高まります。その時に親の希望や意思が分からないと、どうしたらよいのか決断に迷ってしまふこととなります。「まだ元気が大丈夫」と先延ばしに

せず、意思疎通がはかりやすいうちから、じっくりと親の本心に耳を傾けて、一緒に将来の暮らしについて考えておきたいものです。

ポイント③

知らなければはじまらない親の貯金や収入

介護サービスを利用するとなると、どれぐらいの費用が必要になるのか、気になっている人は多いはず。ただ、併せて知っておかなければならないのが、親のお金、つまり貯金と収入に



ついてです。銀行などの貯金や年金収入のほか、不動産や生命保険、そのほかローンや負債についても知っておきたいものです。そして、通帳や印鑑、大切な書類の保管場所についても教えてもらっておきましょう。いざお金が必要になった時に対応できるよう、あらかじめ準備しておくことが大切です。

ただ、いくら親であっても、むしろ親だからこそ、どれぐらいの貯金と収入があるのか、気軽に聞ける人はあまりいないでしょう。しかし、親のお金を介護費用に充てるとなると、親のお金について知らなければはじまりません。いきなり貯金額を聞き出しづらいので、まずは比較的聞きやすい年金収入について聞き、それから貯金額についても教えてもらうとよいでしょう。その時に、いづれ必要となるかもしれない介護費用と関連づけて話をしてみるのがポイントです。

ポイント④

いざという時に最も大切！日頃のコミュニケーション

いざ親に介護が必要になって



はじめていろいろと話をしようとしても、思うように親の意思を汲み取れなかったり、スムーズに意思疎通がはかれないケースは少なくありません。それに日頃からコミュニケーションをとっていないと、お金のことやプライベートなことなど、いきなり聞きにくいことがたくさん出てきてしまいます。親の介護が必要になる時が来るまでにやっておくべきことで何よりの基本となるのが、日頃からコミュニケーションをとっておくことなのです。

日頃からコミュニケーションをとっていれば、親の変化にも気づきやすくなりますし、親にとっても困っていることを子に打ち明けやすくなります。住んでいる場所が離れていてなかなか頻繁に会うことができないようなら、電話やメールだけでも小まめにすることをおすすめします。

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

親の判断能力が低下しているようで、お金の管理が心配です。  
ミュー／55歳女性

## A

認知症などで物事の判断能力が衰えなくなると、お金の管理が心配になりますよね。また役所や病院・介護施設で手続きすることが難しくなり、最悪の場合、詐欺被害に遭ってしまいうケースも。

安心して日常生活を送るために活用したいのが「成年後見制度」。成年後見人などの援助者を立て、ご本人に代わって財産を管理したり、医療機関や介護施設などと契約を結んだりすることで、法的に保護・支援する制度です。以前は家族が後見人になることが多かったのですが、トラブルになる事例もあり、最近では司法書士や社会福祉士など、各分野の専門家が選ばれるケースが増えています。財産管理は弁護士や司法書士、介護関係は社会福祉士やご家族というように、必要とする支援に合わせて後見人となる

ご本人の意思や判断能力に応じて、成年後見制度を活用してみてください。

方が複数選ばれることも。そして、この制度には「後見」「保佐」「補助」と3つの種類があり、ご本人の意思と判断能力の程度に応じて、たとえば、介護施設の入所契約は援助者に任せ、財産管理はご自身ですることできます。

また、判断能力があるうちに、将来「誰に」「どのような支援をしようか」を契約で決めておく「任意後見制度」もあります。判断能力が衰えてからは、ご本人の意思を尊重しづらくなります。後々、親のお金の管理をどうするか子ども同士で揉めるケースもあるので、備えておくことをおすすめします。制度を利用する場合、家庭裁判所に審判の申立をする必要がありますが、まず地域包括支援センターや市役所の介護保険課に相談するとよいでしょう。相談に応じて家庭裁判所につないでくれますよ。

## Q

親の施設探しをしています。親の家の近くか、子である私の家の近くか、どちらがよいのでしょうか？  
？／49歳女性

## A

親と同居している、もしくは近くに住んでいる場合は、その近辺で施設を探すのが一般的で、あまり悩むことはないでしょう。しかし、離れて暮らしている場合は、どちらの近くで探すべきか、迷うことが少なくないとよく聞きます。いずれにしても、メリットとデメリットがあるので、比較検討したうえで決めるとういでしょう。

まず親の家に近い場合、慣れ親しんだ環境が維持でき、地元の友人・知人などが訪問しやすく、かかりつけの病院・医師などに継続して診てもらえる安心感があります。その反面、子が施設に通うために交通費や時間などの負担がかかります。一方、子の家に近い場合はその逆で、子が頻繁に会いに行きやすいというメリットがありますが、不慣れな環境で

それぞれのメリット・デメリットをもとに優先順位を明確にして検討しましょう。

の生活となる可能性があり、友人・知人など、ご本人のこれまでの人間関係が途切れてしまうことも少なくありません。それに、施設によっては入居するうえで住民票の有無が条件になることにも注意が必要です。特別養護老人ホームは全国どこでも申し込めますが、住民票がある人を優先する傾向があり、グループホームでは住民票があることが条件となります。

そのほか、ご本人の介護度や医療依存度、また子にご兄弟が複数いる場合はどの子の家の近くにするかなど、それぞれの家庭ごとに事情が異なります。まずは、それぞれのメリット・デメリットを踏まえたうえで優先順位を明確にする。そして、かかりつけの医師や担当のケアマネジャーにも相談しながら、家族でしっかり話し合っって検討するとよいでしょう。



介護やお仕事、子育てなどで疲れがたまっていますか？暑さが和らぎ、夜風が涼しくなってきたことから、シーズン、一日の終わりにゆつくりと湯船に浸かって入浴するとリフレッシュできますよ！

38～40℃程度のぬるめのお湯に、15～20分ゆつくりと浸かることで、副交感神経が優位になり、心身ともに緊張がほぐれてリラックスできます（湯温が40℃以上だと、交感神経が優位になりリラックス効果が得られません）。また、入浴には温熱による血行促進効果や水圧によるマッサージ効果、浮力によるリラックス効果も期待できます。

入浴する時間は、寝る1時間前がおすすめです。お風呂からあがってから30分～1時間程度でお布団に入ると深い眠りにつくことができます。

POINT ▶▶▶ 副交感神経が優位になる、38～40℃の湯船に15～20分！

介護に…仕事に…子育てに…  
**疲れたカラダを  
 いったんリセット！**



## 大人の特選グルメ

VOL.4

年齢を重ねた大人に、味わっていただきたい匠の味……。大人の舌を満足させるお店を、ご紹介していきます。

### 旬感酒膳 いっせい 春夏秋冬……季節を感じる心地よい空間で 吟味された食材を、贅沢にいただく

オーナーシェフの増満さんが、今まで食べたことのない美味しさを発見してもらえるような創作和食を、こだわりの器で提供。多くのお客様から人気を博しています。

旬の鮮魚・肉・野菜をふんだんに使った……  
 目にも鮮やかな会席料理



毎日市場へ通い、選び抜いた食材を、その時いちばんの調理法で仕上げる会席料理。これからの季節は、伊勢海老や秋刀魚、松茸など、美味しい食材が豊富に届くそう。伊勢海老を贅沢に使った、お造り、焼き物、お味噌汁などを堪能できる「伊勢海老コース」は、10月末までの特別コース。ぜひこの機会に、味わってみませんか？

美しい有田焼の器でいただく  
 ご褒美ランチ



増満さんが佐賀県有田町へ足を運び、『いっせい』に合う器をオリジナルで作りました。そのこだわりの器でいただくランチも絶品です。一つひとつ丁寧に作られた心づくしのお料理で、至福のひとつときをお過ごしください。

完全個室のお部屋からは、美しい木々が見渡せ、日々の喧騒を忘れることのできる空間に……。部屋のしつらえも、四季を感じる演出がされています。お祝い事や法事など、大切な家族と過ごす場面には最適なお店。行事ごとに合わせたお料理も提供してくれるので、気軽に相談してはいかがでしょうか？



3周年記念企画 特別会席 3,000円

—— 昼会席 ——  
 ランチ会席 2,500円～ 会席御膳 1,200円～  
 ※メニューによって金額が変わります

—— 夜会席 ——  
 会席コース 3,500円～

前日までの要予約



きりしま  
 フォーラム  
 読者限定

伊勢海老コース(8品)  
 6,500円 → 6,000円

☎ 0986-37-3360

都城市乙房町3385-7-2  
 営業/11:30～14:00、18:00～21:30  
 定休/月曜日  
 ※P30もご覧ください



フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

アートと自然とグルメで秋を満喫♪

# 湧水町特集!

お出かけしやすい穏やかな陽気になってきました。

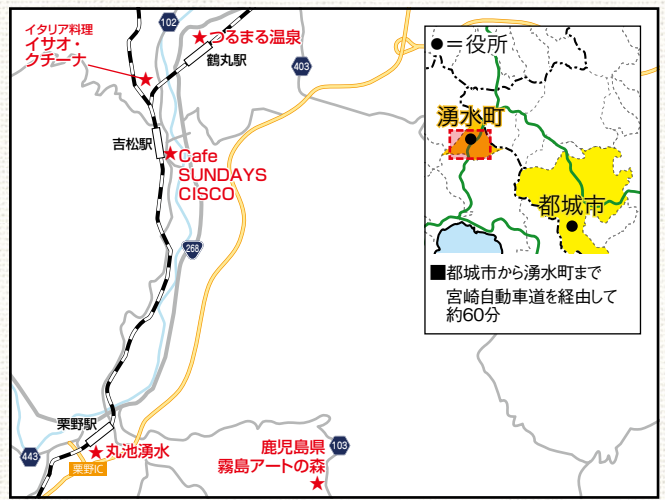
思う存分、秋を満喫できるスポット盛りだくさんの湧水町を巡ってみませんか?  
アナタだけの〇〇の秋を見つけてください♪

## 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10/21(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

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



## 鹿児島県霧島アートの森

標高約700mの高原にある、豊かな自然に囲まれた『鹿児島県霧島アートの森』。

自然と調和するように彫刻作品が配置されている野外美術館です。

国内外の作家がこの地に足を運び、そこで受けたインスピレーションをもとに制作された作品23点が展示されています。自然の世界を巡りながら、アートの世界に浸ることができますよ! 四季により、また天候により、訪れるたびに違った表情、を見せる作品群。これまであまりアートに馴染みがなかった人も、興味を持つきっかけになるかもしれませんよ。



チェ・ジョンソフ (あなたこそアート)



アントニー・ゴームリー (インサイダー)



雨の日の作品鑑賞もたのしい♪

プレゼント① 石川直樹展+野外常設展  
共通券ペアチケット 5組10名様

## 特別企画展

『鹿児島県霧島アートの森』では年に2回特別企画展を開催!  
今年是好評だった「青木野枝展」に続き、秋からは「石川直樹展」がはじまります。本展は、「山と島は地理的条件のみならず人間の暮らしの体系そのものが似ている」とする民俗学者柳田国男の着眼に触れつつ、石川直樹が10代のころから関心を寄せ続ける鹿児島からアジアへと広がる島々の連なりを、写真によって見つめ直した特別企画展です。

石川直樹 「島は、山。」 island≡mountain

10月4日(金)  
~12月1日(日)



石川直樹 <Kuroshima> (2013)

写真家 石川直樹

10月19日(土)  
その他のイベント  
第210回 発見楽しみ工房  
「玉石アートにチャレンジしよう」  
定員:20名(先着順・事前申込み) 材料費:200円

☎0995-74-5945

鹿児島県始良郡湧水町木場6340番地220  
開園/9:00~17:00 ※入園は16:30まで  
休園/月曜日(休日の場合は翌日)・年末年始(12月29日~1月2日)  
臨時休園(2月14日~21日)  
※9月25日(水)~10月3日(木)の期間、展示入れ替えのため屋内展示休み  
<https://open-air-museum.org>

### 観覧料 【観覧料の詳細はHPをご覧ください】

	一般	高・大学生	小・中学生	幼児
共通券 石川直樹展+野外常設展	1,050円	760円	520円	無料
石川直樹展のみ観覧	800円	600円	400円	無料
野外常設展のみ観覧	320円	210円	150円	無料



丸池湧水は、日量約6万トンの水量を誇る湧水池で、古くから栗野地域の生活水や農業用水として活用されています。昭和60年には「日本名水百選」に選定。春は桜、初夏はホタルの名所としても知られていて、水路沿いの石畳の小道は、「人間道路会議賞」にも選ばれています。

取材当日は、残念ながら雨……。しかし、水面に落ちる雨粒が幻想的で、とても美しかったです♪ 近くにはキレイな公園や広い駐車場もあるので、家族でのお出かけにもおすすめ!!

## 丸池湧水



鹿児島県始良郡湧水町木場 丸池公園(栗野駅から徒歩3分)



アメリカのロードムービーを愛するオーナーシェフの岡田浩さんが作る、湧水町産にこだわった料理やスイーツが、老若男女に人気の「カフェ サンデイズ シスコ」。コンテナを使った店内にある大きな窓からは湧水町の景色が広がり、ゆったりとした時間を楽しむことができます。これからの季節は、心地よいテラス席で、絶品カフェメニューを堪能しませんか？

「乗り物好きが集まるカフェ」としても有名!

オーナーの岡田さんが、車やバイク好きということもあり、週末にはドライブやツーリング途中の方も多く立寄ります。ちょっと珍しいバイクや車を見ることができるのも醍醐味のひとつです♪



☎ 0995-75-2688

鹿児島県始良郡湧水町川西1509-4  
営業/11:00~16:30  
定休/水・木曜日  
https://katsusand.myportfolio.com

🎁 プレゼント② クラシック チーズバーガー 3名様 ㊦



HAMBURGER

濃厚ソースとチーズがベストバランスの「クラシックチーズバーガー」。お肉の枚数をシングル・ダブル・トリプルと選ぶことができます。ボリューム満点なハンバーガーは、男性にも大人気!

SWEETS

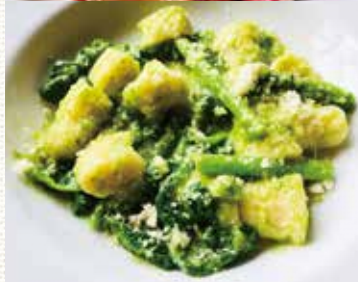
スイーツも充実!! 湧水町産のブルーベリーを贅沢に使った「湧水町産ブルーベリーのグラニータ」や、自家製の「クラシック・チーズケーキ」、「抹茶のテリーヌ」など、女性が大好きなフォトジェニックデザートがいっぱい♪



DRINK

湧水町の美味しい水とこだわりのコーヒー豆を使って淹れられるコーヒーやエスプレッソ、フレイバーコーヒー。さまざまなコーヒーの味と香りを、楽しむことができます。また、季節限定のドリンクもありますよ!

イタリア料理 イサオ・クチーナ



東京・イタリア・フランスで培ったさまざまな経験を元に、地元・湧水町で地産地消にこだわったイタリアンを提供し続けているオーナーシェフの赤坂勲さん。オープンから8年「イサオ・クチーナ」は、「わざわざ遠くからでも足を運びたいレストラン」として、不動の人気を誇っています。オーナー自身が丁寧に育てた食材をはじめとして、湧水町の選び抜かれた素材を使った、シンプルに作られるイタリアンを、最高のタイミングで食べることのできる……オンリーワンのレストランです。

完全予約制

ランチタイム 3,500円(税別)  
前菜・パスタ・メイン・デザート・コーヒー  
(食材によってはプラス料金あり)

《ある日のメニュー》

前菜	お肉惣菜と野菜の盛合せ
パスタ	ジェノベーゼのニョッキ
メイン	骨付き仔羊の
	コートレッタ(カツレツ)
デザート	ブルーベリーの
	クラフティとカンノーロ

ディナータイム  
3,800円(税別)・5,400円(税別)



元々牛舎だったところをリノベーションして作られたレストランスペースは、テラス席から差し込む光とテラコッタの床、太くて立派な梁が、日本にいることを忘れさせてくれるような心地よい空間に。最高の雰囲気の中、美味しい料理を堪能できます!



赤坂さんが秋に向けておすすめするのは、冬へ向けて脂がのり美味くなるジビエや、栗を贅沢に使ったニョッキ。

期間限定の美味しさを味わってみませんか?

〜ご宿泊〜  
1泊2食付  
12,000円(税別)  
限定2組

〜森の料理教室 赤坂塾〜  
旬の食材を使ったイタリアンレシピとイタリアの食文化を美味しく楽しく学べる料理教室も大人気!

☎ 0995-75-4524

鹿児島県始良郡湧水町川西88-3  
営業/ランチ 12:00~15:00  
ディナー 18:00~22:00  
定休/水・木曜日  
https://isao-cucina.com

つるまる温泉

昭和30年代から続く老舗の「つるまる温泉」。地元はもちろん、遠方からも多くの方が足を運んでいます。泉質は珍しいモール泉で、日本屈指の濃い濃度を誇ります。源泉のまま注がれるお湯は、植物由来の有機物の色で、透明感があるのに見た目が「真っ黒」なのが特徴! 「美肌の湯」とも呼ばれ、一度入浴すると、ツルツルしっとりのお肌になると、女性からもリピート率の高い温泉です。

日帰り入浴 年中無休

営業時間 6:00~21:00

大人 …… 300円  
小人 …… 150円  
※宿泊客無料

【効能】  
リュウマチ・更年期障害  
婦人病・運動障害他

☎ 0995-75-2858

鹿児島県始良郡湧水町鶴丸622-5

🎁 プレゼント③ ペア入浴券 3組6名様 ㊦





# 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 (N)新築 (R)リフォームあり (L)値下げ (オ)オール電化

**(N) 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！  
散歩は堤防沿いがおすすめ。

**(N) 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

**(N) 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

**(N) 安久町 1830万円** ★3LDK

●土地473㎡(143) ●建物90㎡(27)  
●R1年8月築 ●安久小前B徒歩10分

**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

**(N) 金田町 1890万円** ★4LDK・沖水

●土地264㎡(80) ●建物86㎡(26)  
●R1年9月築 ●商業高校B徒歩9分

**(N) 三股町宮村 1820万円** ★4LDK・西小

●土地264㎡(80) ●建物86㎡(26)  
●R1年7月築 ●楠木B徒歩2分

**(L) 大王町 1400万円** ★3LDK

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

**一万城町 2180万円** ★4LDK

★車5台、LDK26帖あり！

●土地495㎡(150) ●建物164㎡(49)  
●H18年築 ●上五文字B徒歩5分

**(L) 上長飯町 698万円**

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

**下川東4丁目 1050万円** ★3LDK

★駐車3台OK！景色良

●土地256㎡(77) ●建物110㎡(33)  
●H1年築 ●農協前B徒歩13分

**広原町 1920万円** ★5LDK

★タイヨーそば！倉庫・車庫もあり！

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

**(3LDK) 姫城町 1380万円**

★小・中学校近く！  
★電動シャッター式！室内に直行OK

●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

**(L) 鷹尾1丁目 1600万円** ★明道小

★自動シャッター付車庫

●土地652㎡(197) ●建物95㎡(29)  
●S55年築 ●西宮丸B徒歩8分

**志比田町 1950万円** ★車庫付き

★ながやま近く

●土地991㎡(299) ●建物118㎡(35)  
●H16年8月築 ●志比田B徒歩12分

**★ネクシア 年見 1830万円**

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

★ミエル近く！ハウスクリーニングも済んでいます！

**★サンパーク蔵原タワー 1850万円** 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

★8階の眺めはやっぱりいいですね～！

**郡元町 2450万円**

★入居中。予約見学！太陽光付き

★子供喜ぶロフト付！

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

**郡元町 1800万円** ★3LDK・未入居

●土地209㎡(63) ●建物84㎡(25)  
●H30年3月築 ●早水公園B徒歩10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10月31日迄。掲載物件は全て仲介※

# 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。



## コトノハ Study Support

体験レッスンがアットホームな雰囲気でもとても楽しくわかりやすかったので、姉妹で通うことに決めました。英語を言葉のツールとして学ぶことで、家でも自然に英語で会話が出てきます。

お母様より



## 楽しく学べるパソコン教室

パソコンがあまり使えない私は、ミスが多くて怒られるし同僚にも迷惑ばかりかけていました。先生がわかりやすく教えてくれるので、覚えやすく仕事もサクサクと進むようになりました。仕事とは関係ない体重管理表も一緒に作成してくれたりなど、和やかな教室です。

T・Mさんより



## 資格スクール大栄 都城教室 株式会社 スコラ

簿記講座の受講は、経理事務へ転職を考えたことがきっかけでした。やはり将来のためにも資格は必要だと思い、簿記の取得を決めました。文字だけではなかなか理解できないところも講義ではポイントを絞った解説で効率的に学ぶことができました。

Y・Hさんより



## LLE (Love Learning English)

ぼくは小学校5年生のときからLLEに来ています。今、中学校1年生です。今年の6月に英検4級に合格しました! これから3級にも挑戦したいです。先生はやさしくて、とてもおもしろいです。

T・Mくんより



## スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

スイミング大好き! 将来の夢はスイミングコーチです! 毎日のハードな練習も、仲間と一緒に頑張っています。

選手育成コース

外山穰之心(そとやまじょうのしん)くんより



## 都城コアカレッジ

ゼロからのスタートで不安でしたが、先生の丁寧で熱心な授業とサポートがあり、医療・調剤・歯科事務のすべてに合格することができました。期間中は友達もでき、とても充実した4カ月を過ごせました!!

昨年度を受講生 Oさんより



## コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T.

イアン先生から教えてもらう時間をいつも楽しみにしています。名前を英語で書いたりするのも好きになりました。のびのびと教えてもらいお友達と交えるレッスンは、本人も嬉しいようです。

鳥取ちひろちゃんのお母様より



## ヤマハ音楽教室 都城センター (西村楽器 都城店)

開講して2カ月目突入! ピアノの日にになると「ヤッター!!」と、声を出して嬉しそうにしています。ピアノが始まると、リズムにのり、歌ったり踊ったり、毎回一緒になって楽しんでます。

久保愛彩さんのお母様より



## ㈱かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

毎週楽しく運動しています。とびばこが跳べるようになりました! サッカーとドッジボールが大好きです。一緒にやりましょう!

原田晟史くんより



# 楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620

何度でん聞っくいやん!



1レッスン最大3人までの少人数制!

**入会キャンペーン!!** ※2019.10/31迄有効  
入会金10,800円→半額の**5,400円!!**

小・中学生向けロボットプログラミング教室もあります。  
無料体験・説明会実施中! 詳しくはお電話ください

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

HPIはこちら→



## 社会人向け夜間レッスン大歓迎!!

初心者からシニアまでの指導はもちろん、資格取得のサポート・Excel・関数・マクロなど幅広く対応! パソコンを覚えてラクに効率アップ♪ 一人ひとりのペース・目標に合わせて、やさしくゆっくり教えますよ!

- 安心の月謝制! テキスト他費用なし。  
※月4レッスン(1レッスン50分)6,400円(税込)~
- 自分の都合に合わせて日時選択。翌月繰越可
- 一人ひとりに合わせたカウイ所に手が届く指導!
- パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応



# 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たくさんのお習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、児童スタイルで毎日の宿題をしつかりサポート! 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!

北諸県郡三股町樺山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~)、バランスボール(小学生~)、医療事務講座

# LLE (Love Learning English) ☎0986-26-9637

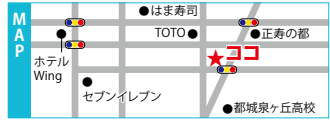


## 英検・高校・大学受験者大歓迎!

- 小学生(高学年~) 4コマ ..... 5,000円
- 中学生 8コマ ..... 10,000円
- 高校生 8コマ ..... 12,000円
- 英検取得実績(過去2年間)  
準1級・2級・準2級 etc.....

講師:光行礼子

長年、県立高校の英語教諭として勤務。海外語学研修で【TESOL(英語による英語教授法)】の資格を取得。英語を一緒に学びたい人、ぜひお気軽にお電話ください。



## 入会金・教材費なし!

少人数指導で学習しやすい環境が整っています。  
見学・相談お気軽に! まずはお電話ください。

都城市北原町17-8 (KCタクシー前)  
駐車場/あり  
★授業時間は気軽にご相談ください

# 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る注目の資格!
- ◆ 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
- ◆ 司法書士

**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・ウェブクリエイター他  
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。

# 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  
10月30日水迄!! お早目に!!  
**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!



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



Instagramはこちら



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

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



忙しいお母様のために  
送迎もしています!

秋の入会キャンペーン 10月入会者限定

入会金 10,000円 → **50%OFF**

フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たお伝えください

都城市前田町1291-1 (ウエルビングII)  
※授業時間は月～土曜日の間でご相談ください  
※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!

HP/ <http://koala-english.com>

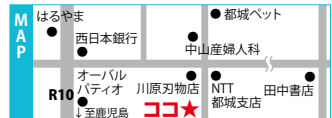
英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!! ※P22もご覧ください

秋の無料体験実施中!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に“読めて”“発音できる”“独力カリキュラムが大好評です”。英語教授資格・教職免許を持った国際色豊かなネイティブスピーカーの先生達が揃っており、「英会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする」と評判! 大人の生徒さんも多く通っています! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!

【クラス紹介】

■乳幼児クラス(1~3歳) ■年中・年長クラス ■小学生クラス ■中高生クラス ■社会人グループ/プライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス



医療・調剤・歯科事務科 申込み締切間近!!  
~医療分野の事務のスペシャリストを目指す~

医療事務・調剤薬局事務・歯科事務に従事するために必要な窓口業務、診療・調剤報酬請求業務に関する知識、技能、技術および接客マナーなどを習得し、病院・診療所(医院・クリニック)・調剤薬局、歯科医院などの事務スタッフとしての就職を目指します!

申込締切日 10月21日(月) お急ぎください!!  
選考日 10月29日(火) 面接・筆記試験

訓練終了後取得できる資格 ※すべて任意受験となります  
医療事務管理士(医科) 医療事務管理士(歯科) 調剤事務管理士

都城市吉尾町77-8 HP/ <http://mcc.core.ac.jp>  
受付時間/9:00~17:00 休校日/土・日曜日・祝日  
駐車場/あり

訓練期間: 2019年11月18日(月)  
~2020年3月17日(火)  
定員: 13名 対象者の条件特になし

【受講生負担費用】  
教科書代 23,153円、資格試験受験費用



運動が好きな子、苦手な子全員集合~!

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

●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AM ●土曜日PM  
Aコース 9:30~10:30 Aコース 13:30~14:30  
Bコース 10:45~12:00 Bコース 14:45~16:00

【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。練習風景はココからチェック



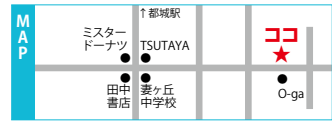
おんがくなかよしコース(年少クラス)  
入会受付中!!

「きいて」「うたって」「リズムにのって」  
おんがくとなかよしに♪  
想像や空想が大好きな3歳!! イメージを  
広げながら、音楽とふれあい、豊かな  
表現力を養います。

♪1歳からのお子様を対象の  
「らっきークラス」  
2歳からのお子様を対象の  
「ぶっぶるクラス」も体験・入会受付中♪

おんがくなかよしコース 要予約  
10月27日(日)10:00~ 無料!  
日曜体験レッスン受付中!!  
「平日は忙しくて時間が作れないという方、  
ぜひこの機会にヤマハのレッスンを体験してください」  
対象年齢 平成27年4月2日生~平成28年4月1日生のお子様

【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。  
※P24もご覧ください 西村楽器 検索



この秋、  
チャレンジしてみたい習い事!  
子どもにチャレンジさせたい  
習い事!

新しいことをはじめるのにピッタリの秋!  
「習ってみたい!」「習わせたい!」習い事は何か?  
8月号のアンケートで寄せられた  
コメントをご紹介します。  
新たなチャレンジをする参考にしてみてくださいね♪

◆英会話

ぷらっと海外に出かけて、流暢な英語で会話ができるようになれば、思い切ってはじめてと思います! (せんせい/34歳)

◆ヨガ

夏の疲れや出産後の体型戻しなどのため、リラックスのためにもチャレンジしてみたいです。(えびちゃん/27歳)

◆ピアノ

(子どもが)おもちゃのピアノに興味津々なので、ピアノを習わせたい♪ (により/40歳)

◆ミシン

小さい頃、母がワンピースを作ってくれたのがうれしくて、子どもにも作ってあげたいと思っています……が、私は超不器用でミシンが苦手。遠方から嫁いできたので、母にも聞けない。ということでミシンを習いにいきたくと思っています。(ましゅまる/32歳)

◆ドラム

ギターをやっていますが、リズム感が微妙なので、リズム感をつけたいと思い、ドラムをはじめてみようかなと思います。(メアリー/23歳)

◆料理

食欲の秋なので、料理教室に通って美味しいものを作りたいです。(クローバー/37歳)

◆体幹トレーニング

夏前にぎっくり腰、これで何度目!? 年齢と共に筋肉が衰えて……寝たきりにならないために、少しずつものにしていきたい。(クリの母/56歳)

◆手話

使うことがあるかわかりませんが、手話を勉強したいと思っています。(りんママ/54歳)

その他

ダンス、テニス、プログラミング、ウクレレ、そろばん、韓国語、書道、ペン字、アロマテラピー、茶道、ボルダリング、キックボクシング、三味線、護身術、etc…



これからの季節にオススメ

秋の味覚を  
使った料理 編

# フォーラムくっきんぐ



読者オススメ とっておき簡単レシピ♪

読者アンケートで投稿していただいた「とっておきレシピ」！  
今が旬の秋刀魚。シンプルに塩焼きも美味しいけれど、  
ちょっとアレンジするだけでいつもとは違う秋刀魚の楽しみ方ができますよ♪  
※投稿をもとに少し補足しています

## 料理名 秋刀魚の甘辛焼き

by ヒデちゃん



【材料】 1人分

- 秋刀魚 …………… 1尾分 (三枚おろしを使用)
- 大葉 …………… 2枚
- 片栗粉…………… 大さじ2
- ★しょうゆ …………… 大さじ1
- ★みりん …………… 大さじ2
- ★すりおろし生姜 …… 適量

### 作り方

- ① 三枚におろした秋刀魚の上に、縦半分に切った大葉を置いてくるくと巻く。広がらないように爪楊枝でとめる。
- ② ①に片栗粉を全体的にまがし、油をひいたフライパンで焼き目をつける。
- ③ 焼き目がついたら弱火にして★を入れ、煮かめたら出来上がり♪



フォーラムより  
コメント

しっかりと濃い甘辛の味付けなので、おかずには抜群!! 白ご飯が進んでとても美味しかったです♪  
余ったらお弁当に入れてもよさそうでしたよ!

# 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**  
Respect on Demand

R.O.D  
正規代理店

**Cami-Logi**

—カミロジ—

**TEL. 0986-77-6418**





### A ふくれ菓子 3名様

知る人ぞ知る隠れた人気商品のふくれ菓子。ふわふわの食感と、黒糖とハチミツの爽やかな甘さ控えめの美味しい「ハーモニー」騙されたと思って食べてみてくださいね!  
●カット200円、ホール1,200円(ホールは要予約)  
からあげはととくとくセット(ファミリー向け)とだれやめセットの新メニュー登場しました!

★提供/橋見恵子さん家のからあげ屋さん ☎080-3901-0141 都城市広原町4340番地2(ログハウスのお店)

### B リフレ系フットケア 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、10月21日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1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 きくすいのちーまんセット 2名様



ゲームソフト『桃太郎電鉄』に登場する宮崎物件「チーズまんじゅうや」のモデルになっているチーズ饅頭。  
チョコ2個、ノーマル3個の5個セット。

★提供/お菓子の菊水 ☎22-2524 都城市祝吉3丁目12-14

### 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 都城市上水流町1182-8

P27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 10月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( \_\_\_\_\_ ) 第2希望( \_\_\_\_\_ )
- 10・11頁「日帰りふらり旅 湧水町特集!」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。あまりしつ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>

 <b>ペットOK!! 賃貸物件</b>		<b>賃貸物件</b>			<b>2週間で 買取りOK!</b> ご相談ください!! <b>秘密厳守</b> ●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
<b>郡元町</b> コールドワン 201・202 3K (洋6・6・和6・K4.5) 駐車1台 <b>3.9万円</b> (犬+2,000円 猫+3,000円) (敷) <b>3カ月</b> 給湯・シャワー 室内洗濯機置場・築24年	<b>上町</b> ルネサンス B号室 2SLDK (洋6、和6、LDK11、納戸3) 駐車1台 <b>4.3万円</b> (犬+2,000円 猫+3,000円) (敷) <b>2カ月</b> 給湯・シャワー・照明器具・エアコン ウォッシュレット・レースカーテン 築16年	<b>上川東1丁目</b> 永野貸家 4DK (和4.5・6、洋4.5・3、DK7) 駐車縦列2台 <b>4.3万円</b> (敷) <b>3カ月</b> 給湯・シャワー カーポート1台分 2018年内装リフォーム	<b>牟見町</b> メゾンあい 202号 3DK (洋6・6・DK8) 駐車2台 ※駐車場あり <b>4.8万円</b> (敷) <b>2カ月</b> 給湯 (追焚き機能有)・シャワー ウォッシュレット・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!!	<b>大王</b> KOアパート 101号室 1LDK (洋4.5、LDK10.0) 駐車1台のみ <b>3.3万円</b> (敷) <b>2カ月</b> 給湯・シャワー・ユニットバス・カウンター キッチン・ウォッシュレット・エアコン1台 2013年に内装 全面リフォームしています。	
<b>中原町</b> アグレアール 1棟 3LDK (洋6・6・4.5、LDK13.5) 駐車2台 <b>7.9万円</b> (敷) <b>2カ月</b> ペットなしの場合-2,000円程度 ※ペットは犬のみ可 給湯・シャワー・ウォッシュレット・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	<b>松元町</b> CubeII-D 2LDK+ロフト (LDK13.7、和6.8・6.8、D7+6.8) 駐車2台 <b>6.7万円</b> (敷) <b>2カ月</b> ペットなしの場合-2,000円程度 給湯・シャワー・ウォッシュレット・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	<b>都北町</b> ネストブレイス都北 105号室 1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台 ※2泊目以降+1,000円 <b>4.6万円</b> (敷) <b>2カ月</b> 給湯・シャワー・ウォッシュレット・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	<b>三股町</b> ウィズM1棟・M2棟 2LDK (洋5.4・6、LDK12) 駐車1台 ※2泊目以降+1,000円 <b>3F 5.7万円</b> (敷) <b>2カ月</b> インターネット無料!! 給湯・シャワー・ウォ ッシュレット・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	<b>祝吉</b> 大田住宅 10号棟 3K (和6、洋4.5×2、K4.5) 駐車縦列2台 <b>4.0万円</b> (敷) <b>3カ月</b> 給湯・シャワー 2019年2月に内装リフォーム済み	



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**

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日申込みまで **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!!

便利はあなた次第!!

**俺コソ活用術**



24時間出し入れ自由!!

お問合せ：都城市宮脇燃料  
TEL. 0986-24-2000

タイプ	面積	1カ月(税抜)	
バイクもOKですヨ 高さ2.2M	1/6 1/5 1/4 1/2	約1.2帖 約1.5帖 約2帖 約4帖	5,000円 6,000円 7,000円 13,000円



金田ヤマト  
宮丸ヤマト

セブンイレブン  
ピットビヤウ  
高丸店  
ココ  
たから  
英彦

広告有効期限 / 2019年10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☆

●もうすぐ忘年会シーズン! あなたのお酒にまつわる面白エピソードや失敗談を教えてください。

●あなたが実践している、風邪を引いてしまった時に早く治す対処法を教えてください。

●読者から読者に質問! 「みんなはどう思っているんだろう?」(2019年9月号アンケートより)

- ①都城の出会いスポット、デートスポットを教えてください。
- ②既婚者に質問。今のパートナーと結婚してよかったと思いますか?  
(どちらかだけでもOK)

☆ご協力ありがとうございました。

# 第13回 都城民俗芸能祭 フォトコンテスト開催!!

スマホからの  
応募もOK!!

応募期間 11月1日(金)~17日(金) 消印有効

選考及び結果発表 12月1日(日)

来場者の投票により入賞者が決定!!  
みなさんの1票で最優秀作品が決まる  
参加型のフォトコンテストです!

## 都城民俗芸能祭とは

都城地方に古くから保存伝承されてきた貴重な文化遺産である民俗芸能を披露する場として、毎年開催されています。

現在、都城市民俗芸能保存連合会には64の保存会が加盟。団体の多くが高齢化や後継者不足といった問題を抱えています。都城市の民俗芸能は、口伝で伝承され、詳しい資料も残っていないため、一度途絶えると復活が難しいといわれています。厳しい現状の中、保存会の方々は、地域の子ども達に教えたり、地区の祭りや行事等で披露したり、民俗芸能を何とか伝承していきたく、強い思いで取り組まれています。民俗芸能の奥深さ、面白さを知ることができる絶好の機会が民俗芸能祭です。ぜひご覧ください。

2019年12月1日(日) 開演13:00

都城市総合文化ホール 中ホール  
入場無料(要座席指定券・11月11日(日)より配布開始)

(出演)

兵六踊・今屋大太鼓踊・平江儀踊  
高坂棒踊り・桑原奴踊り・安久節  
他市よりゲスト1団体

## テーマ

都城市内に存在する、または過去に存在した、民俗芸能をとりまく風景(ひと、もの、演舞の様子、景色など)

※過去に撮影されたものもOK!

最優秀賞  
1点

賞状および  
宮崎県産黒毛和牛 10,000円相当  
+ 2/23 悪魔の森の音楽会 チケット2枚

優秀賞  
2点

賞状および  
観音池ポーク 5,000円相当  
+ 2/23 悪魔の森の音楽会 チケット1枚

運動会やお祭り、お子様が真剣に  
演舞されている様子や、楽しい  
練習風景などもお待ちしております!!

## 応募条件・規定

**条件** 応募は本人の撮影作品に限ります。  
応募された作品の使用権は主催者に帰属します。

**規定** プリント・デジタルどちらもOK!! 作品サイズ不問  
※応募点数に制限はありませんが、入賞は1人1点とします

### デジタル作品 スマホからもOK!!

作品1点ごとに、1通のメールで応募。  
メールに必ず必要事項を記入ください。

✉ mjhall@mj-hall.jp

QRコードから  
簡単アクセス!



### プリント作品

〒885-0024  
宮崎県都城市北原町1106-100  
都城市総合文化ホール  
「民俗芸能フォトコンテスト」係

作品1点ごとに、必要事項  
を記入した紙を裏面に貼  
り付け、上記応募先まで  
送付または持参ください。



都城市総合文化ホール  
問合せ ☎ 0986-23-7140  
受付時間 9:00~19:00 水曜休館

**必要事項** ①作品のタイトル②氏名③年齢  
④住所⑤電話番号⑥撮影年月日⑦撮影地

【主催】 都城市 都城市民俗芸能保存連合会 都城市文化振興財団・MAST共同事業体

※P22もご覧ください

# 休日急患診療機関

【10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。

※最新情報はこちらをご覧ください▲

◎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。

6 日 (日)	政所医院 (小・内)	高城町	58-2171	20 日 (日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001
	田口循環器科内科クリニック (内)	下川東	24-0600		藤元総合病院 (内)	早鈴町	22-1717
	隅病院 (内・胃)	高崎町	62-1100		坂田医院 (内・消・胃)	三股町	51-2003
	仮屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712		吉松病院 (外・整)	蔵原町	25-1500
	なかむら整形外科クリニック (整)	平江町	36-5333		飯田整形外科クリニック (整)	上町	46-5115
	永吉眼科医院 (眼)	姫城町	22-1530		岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187
13 日 (日)	浜田歯科医院 (歯)	蔵原町	22-0222	ほりのうちデンタルクリニック (歯)	志比田町	26-7222	
	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	
	松山医院 (内・呼・リウ)	上川東	24-1046	坂元医院 (内・胃)	牟田町	22-0360	
	いづみ内科医院 (内)	鷹尾	22-7111	都城明生病院 (泌)	金田町	38-1120	
	宗正病院 (外)	八幡町	22-4380	都城フォレストクリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313	
	石井皮膚科医院 (皮)	蔵原町	23-4588	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	
14 日 (月)	中山産婦人科医院 (産・婦)	前田町	23-8815	よしだ眼科クリニック (眼)	三股町	77-8817	
	浜田歯科医院 (歯)	牟田町	22-1355	ウィーンデンタルオフィス (歯)	年見町	36-5567	
	仮屋医院 (内・小)	上水流町	36-0521	原田医院 (内・小・外)	郡元町	26-3330	
	ライフクリニック (内)	安久町	39-2525	野辺医院 (内・胃)	上町	22-0153	
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780	佐々木医院 (内)	高崎町	62-1103	
	野口脳神経外科 (脳)	太郎坊町	47-1800	たかお浜田医院 (外・内)	鷹尾	22-8818	
27 日 (日)	横山病院 (消)	都島町	22-2806	池之上整形外科 (整・リウ・リハ)	上川東	23-2311	
	くぼた眼科 (眼)	南鷹尾町	26-3100	すみ産婦人科医院 (産・婦)	東町	23-1152	
	広瀬歯科医院 (歯)	妻ヶ丘町	25-6800	デンタルオフィス松田 (歯)	鷹尾	23-8055	

# 盆 人 倶 楽 部

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



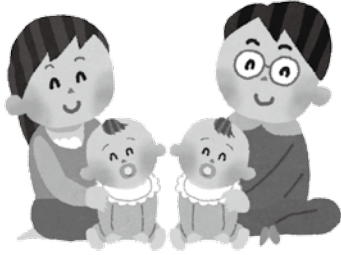
## 今月の盆人大賞

ねこじゃらしでネコと遊んでいました。「ごきげんに走っていたネコは前を見ていなかったのか、テールに「ゴン」とごつかりました。頭を抱えるネコをはじめ見て見ました。  
(ちやちやまる／47歳)



■激しくぶつかったとは言え、ネコが頭を抱えるなんて(笑)。微笑ましい光景ですが、ネコからしたら笑い事ではないぐらい痛かったでしょうね……。

●あれ？ いつの間に  
・双子の息子の兄がおしやぶりを付けていたはずなのに付けておらず、隣の弟が取って自分に付けて吸っていた(笑)。まだ7カ月なのに。



■「お兄ちゃんいいもの持っているね。ちよっと僕にも貸し

てー!」「いいよ!! じゃ、代わりばんこね!!」なんて、やりとりをしていたのかもしれないよ(笑)。

●一長一短  
・最近の電気はLEDを使うためか、はつきりよく見えます。シミもシワもよく見えます。昔は薄暗くて、アラは見えなかったんだらうな……と。うらやましいですね。

(あーちゃん／62歳)  
■LED電球って、本当にすごく明るいですよ! 寿命も長くて長持ちするし、よいことばかりと思いきや、確かにシミシワまでよく見えてしまいますよね……。「シミシワを消して、ワントーン明るく見える」、そ

んな新しい電球が開発されないかな?

### 休日

・私と夫は土日が休みですが、5歳の息子は土曜日にも保育園に行きます。先週の土曜日、「ごつとして僕だけ休みが1回なの!」と言われ、私はアタフタ……(夫はまだ寝ていました)。日曜日は子どもといっぱい遊んでいるので、土曜日ぐらいは休ませてほしい。

(はるね／45歳)

■すごく共感できます! 日曜日は、子ども優先の日なので、溜まった家事や自分のお休みを土曜日に満喫したいですよ!! 毎週は無理でも、隔週の土曜日は息子くんもお休みにしてみたいかがですか? さっともつとたくさん、パパ・ママと一緒にいたいのかもかもしれませんよ。

### 泳ぐだけじゃ……

・夏休みにプールにはまってた子ども。引率が必要な歳で……。最初は泳ぐ私がついて行っていました(ほぼ毎日……笑)。しかし、泳いでいるうちに私もプールにはまってしまい、久しぶりに25mクローラで泳いだ時は最高の気分でした!! 何て気持ちがいいんだらう! 学校がはじまりなかなかプールに行けなくなり、うすうすしてきます(笑)。(shuna／38歳)

■とても楽しそうですね! クローラの次は、平泳ぎで25mはどうでしょうか? でも、もうそろそろプールに入るには寒い季節になりますね……。来年の

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♪



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

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



## 低圧室 けあふに入って 免疫力アップ!!!

3500Mの低気圧で「高地順応」がもたらす血流改善! 体温が上昇することで病気になるにくい身体になります。

70歳・80歳になっても 元気なカラダに!

こんな方にオススメ!

腰痛・肩こり・五十肩・偏頭痛・冷え性・ストレス・歩行障害・不眠症……その他いろいろな症状に効果的!

おかげさまで10周年!!

1回 550円(50分)  
1回の運転で10人まで入室できます。  
お気軽にお電話ください。  
AM 9:00~11:00  
PM 14:00~19:00

## 元氣屋

都城市上水流町2459-1 ☎36-3168  
定休:毎週水曜日 ※P26までご覧ください



楽しみにとっておきましょう！



●日帰りぶらり旅

・やつと行ってきました！鹿屋市のスケルトン鳥居の神社！周りに「よくそんなところ知っているね」と言われるので、「きりしまフォーラムに載っていたよ。いろんな情報が載っていて面白くて、しかもタダ！すごいよね」と話しました。神徳稲荷神社、行ってよかったです！また、たくさん情報を教えてください。ありがとうございました。

(まめちゃん2号/51歳)

■「神徳稲荷神社」に行かれたんですね！すごく神秘的な上に、写真映えるスポットですよ。また周りの方に、きりしまフォーラムをすすめてくださって、ありがとうございます！ご期待に添えるようにこれからも頑張ります。今月号は、湧水町特集です！秋を満喫できるスポットが盛りだくさんですよ。ぜひ、P10〜11をご覧ください。

●心に余裕と思いやりを持って、今、横断歩道では人がいたら車は止まらなくてはならない。

に、こちらが止まっても対向車がなかなか止まらない。もう少し、運転する人は気をつけてほしいです。

(アリンコはあは/67歳)

■信号機のない横断歩道で、歩行者が横断しようとしている時、自動車は一時停止をする義務があります。歩行者の横断を妨害する行為は、「横断歩行者等妨害等違反」に当てはまりません。最近、取締りが厳しくなってきました！もっと心に余裕と思いやりを持って、ハンドルを握りたいですね。



●ゴールよりもママ！

・孫の運動会で、前を走っていた子につられてコースを脱線した孫は親を見つけてまっしぐら。ママは慌ててゴールまで孫を連れてダッシュ!! この時はかりは会場のみんなど大笑いしていました。2歳児のすることは毎日びっくりです。

(まめまめぼん/56歳)

■大好きなママを見つけて、嬉しくなったのでしょうか。2歳児の行動は、大人が想像していることをはるかに超えてくるので、よい意味でも悪い意味でも本当に目が離せません！

# ルート配送 社員募集

給与 200,000円~250,000円

職種 ルート配送(OA関連商品の納品など)

年齢 20~38歳

休日 土・日・祝日 他

時間 8:00~17:00

待遇 各保険完備・年1回昇給・賞与年2回有  
制服貸与・社員旅行有

令和元年7月現在 営業職平均固定給は **346,000円**です 「職安提出済み」

(株)セキュリティサービス お問い合わせ ☎26-3156  
都城市久保原町33-21 (担当:木下)

## 3じょうろ 隠れ家酒場

TEL 21-7621 (担当:土田)

住所 都城市栄町6-2 藤田ビル1F

営業 18時~23時  
ラストオーダー 22時

定休 日曜日

## 私達と一緒に働いてくれる スタッフ募集!!

《雇用形態》  
アルバイト  
時給 900円  
年齢 不問

《仕事内容》  
①ホール  
②調理補助(社員登用あり)

《時間》  
①18時~23時  
②15時~23時  
※22時以降 時給25%アップ

- 制服貸与
- 週2日~勤務OK
- 主婦・学生歓迎
- 調理経験者優遇
- 勤務時間相談可能

# YC 読売新聞

**YC都城五十市**  
☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

**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



### イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て相談室 相談無料!  
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

★第14回都市景観図画コンクール  
日時/10月4日(金)~  
14日(月・祝)

場所/2階ヴィレッジヴァンガード横

※10月12日(土)11時半~1階  
ビジュニア前にて表彰式

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時/10月5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/10月5日(土)・12日(土)・  
19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、★が出なかつた場  
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

★ちびっこジャンケン大会  
参加無料!

日時/10月6日(日)・20日(日)  
14時~

※5分前から整理券配布  
※イオン都城のLINE@友だ  
ち限定で、ジャンケンに負け  
ても再チャレンジが可能!

(当日友だち登録された方も  
対象。当日配信されるトーク  
画面をご提示ください)

※再チャレンジは1家族につき  
1名様限り

場所/2階正面入口側  
エレベーター前

★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/10月12日(土)・26日(土)  
10時~15時

場所/2階フードコート横

★児童木工工作コンクール展示  
(主催:都城地区木材青年会)

作品展示の他、「木球プール」や  
「からからつみき」で遊べます!!  
日時/10月12日(土)・13日(日)  
※10月13日(日)17時~ 作品  
表彰式

場所/1階セントラルコート

★ちびっこビンゴゲーム大会  
10月7日(月)~13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。

日時/10月13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登  
録された方もクーポンご利用  
いただけます!(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/2階正面入口側  
エレベーター前

対象/小学6年生以下のお子様

★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/10月19日(土)10時~17時  
場所/2階フードコート横

★大人のジャンケン大会  
参加無料!

日時/10月20日(日)・30日(水)  
12時~

※5分前から整理券配布  
場所/1階正面入口前通路  
対象/20歳以上

★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・選層  
パースデーなどのプレゼントに!  
日時/10月26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

★モーリーファンタジー  
ハロウィンパレード  
日時/10月26日(土)

①パレード開始11時~  
②パレード開始15時~  
場所/2階専門店モーリーファ  
ンタジー・店内各所  
対象/小学6年生までのお子様  
※保護者同伴必須  
定員/先着20名  
※9月28日(土)より2階専門  
店モーリーファンタジーのカ  
ウンターにて事前受付開始  
※パレードに関するお申込み・  
お問合せはモーリーファンタ  
ジーまで

★ハロウィンイベント  
日時/10月27日(日)

場所/1階セントラルコート

※時間や内容など、詳しくはイオ  
ン都城ショッピングセンターの  
ホームページをご覧ください

★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/10月29日(火)  
10時半~12時

場所/2階正面入口側

エレベーター前

■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

★盆地の音楽家シリーズVol.19  
中須美喜ソプラノリサイタル  
~ふるさとに感謝を込めて~

大分県立芸術文化短期大学、東  
京藝術大学を経て、ソプラノ歌  
手として活躍する中須美喜が故  
郷への感謝を込めて歌います。  
共演:石井基幾(バリトン)  
正住真智子(ピアノ)

日時/10月6日(日)  
13時半開場 14時開演

場所/中ホール  
料金/一般...:1500円  
高校生以下...:500円  
※全席自由 ※未就学児入場不可

★第61回九州地区民俗芸能大会  
九州・沖縄に伝承されている民  
俗芸能を一般公開し、その鑑賞を  
通して民俗芸能への理解と認識を  
深め、無形民俗文化財の保存・伝  
承を図るために開催するもので  
す。都城の熊襲踊も出演します。

日時/11月17日(日)  
12時50分開演

場所/中ホール  
料金/無料

★スターダスト☆レビュー  
ライブツアー「還暦少年」  
デビュー35周年を迎えたスタ  
レビの、MJ初公演。  
日時/12月22日(日)17時開演  
場所/大ホール  
料金/6900円  
※全席指定 ※未就学児入場不可

■問合せ/(全件共通)  
都城市文化振興財団  
☎23-7140

※P.19もご覧ください

★ビールを飲みながら英語でフ  
リートークしませんか?  
英語は話せないと思っている  
方、自信のない方、ネイティブの  
外国人講師達と一緒に英語に慣  
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  
初めの方も大歓迎です!

日時/9月28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.

### イベント情報

★第84回神柱公園笑いヨガ開催  
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/10月12日(土)10時~  
※毎月第2土曜日

場所/2階正面入口側

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

※P.15もご覧ください

■問合せ／笑いヨガ(剣田)  
☎090-94489-4450

★エヴァホーム

家づくり相談会開催!

「自然素材」をテーマに、「耐震等級3」と「ZEH」を標準仕様とした住まいづくりをする平屋専門店「エヴァホーム」が家づくり相談会を開催します! 「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。知って得する情報満載のHPもご覧ください!  
日時/10月13日(日)10時~15時  
※事前にご予約いただければ、優先的に個別相談承ります。

場所/エヴァホーム常設展示場  
※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

★人生100年時代 今からはじめの終活セミナー ~自分らしくこれからは生きていくために必要な準備~  
日時/10月19日(土)10時~11時  
場所/祝吉地区公民館  
定員/10名 ※要予約  
講師/上田ひろみ  
(ファイナンシャルプランナー)

★子どもにかかるお金を知る ~賢く楽しく! 教育資金を準備するには~  
日時/11月16日(土)10時~11時  
場所/祝吉地区公民館  
定員/10名 ※要予約  
講師/川子ひとみ

(ファイナンシャルプランナー) キャリアコンサルタント)

■問合せ・申込み(2件共通)

都城ファイナンシャル・プランナー協会(増田)

☎090-1344-6559  
※P24もご覧ください

★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②世帯主が万が一、亡くなったたり働けなくなった時の保険  
今も昔も相談が多い保険の見直し。テーマごとに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!  
日時/10月19日(土)13時~15時  
場所/㈱C&H  
参加費/一世帯500円  
(お茶・お菓子付)

★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、変動金利との違いをわかりやすく一人ひとりに解説します。住宅ローンがこれからの方も、既に組んでいる方もOK! キッズルームもありですので、お子様連れの方も、気軽に参加ください♪  
日時/10月26日(土)  
①14時 ②18時  
場所/㈱C&H  
参加費/無料 ※予約制

■問合せ(2件共通)  
☎77-3061

(㈱C&H) ☎23-1341

Enalinfo@ch-fp.co.jp

※P5もご覧ください

★ホテル中山荘 ウェディングフェア  
一生に一度きり、大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウェディングフェア。「会場コーディネート展示」や「なんでも相談会」、さらには「プロジェクションマッピング上映会+演出体験」など、内容盛りだくさんです! ウェディングフェア参加者限定の来館特典もありますよ!  
日時/10月20日(日)  
1部:11時  
2部:13時半  
3部:16時  
参加費/無料  
※要予約。申込み方法はP5をご覧ください

■問合せ/ホテル中山荘  
☎23-4122

★maible Hair Lab. Fas開催♪  
『マープルヘアラボ』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!! 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プが盛りだくさんです。  
日時/10月20日(日)16時~20時  
会場/乙房こども園

■問合せ/マープルヘアラボ  
☎77-3061

※P28もご覧ください

★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!! 知らない損! 軽減税率について

「軽減税率ってどうなの?!!」という疑問を、家計に合わせたファイナンシャルプランナーが分かりやすく解説します。  
日時/10月23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! 28日の新月の前に「月のカード」よりアドバイスをお届けします! 5分の個別セッション付き(手のひら鑑定)  
日時/10月25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

★都城市環境まつり  
『グリーンコープ生活協同組合 都城支部』も出店します! 試食体験もありますので、ぜひご来場ください。  
日時/10月26日(土)  
9時20分~15時半  
場所/都城市リサイクルプラザ

『せいせい館』

★生協まつりin都城 赤ちゃんハイハイ競争や料理教室、試食・試飲コーナー!

『グリーンコープ』生産者・メーカーによる出店もありますよ!!  
日時/11月30日(土)10時~15時  
場所/Mallmail まちなか広場

■問合せ(2件共通)  
グリーンコープ生活協同組合  
みやざき都城支部  
☎38-7070

※P31もご覧ください

★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!  
★おんがくなかよしコース  
※P24・25もご覧ください  
☎22-0711

■問合せ/都城看護専門学校  
☎22-0711

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と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~11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

★おんがくなかよしコース  
※P24・25もご覧ください  
☎22-0711

■問合せ/都城看護専門学校  
☎22-0711

■問合せ/都城看護専門学校  
☎22-0711

■問合せ/都城看護専門学校  
☎22-0711

■問合せ/都城看護専門学校  
☎22-0711

高崎地区縁結び促進事業

# 第7回 たかさき 恋物語

令和元年 恋の始まりは高崎から

MCはTVでおなじみのバニーさんです!!

開催日 11月24日(日) 時間 受付 9:30~ 9:55  
パーティー 10:00~15:00

開催場所 都城市 高崎福祉保健センター

参加費 男性 3,000円 女性 2,500円

申込期限 11月8日(金)

定員 40名(男女各20名)

定員に達し次第終了とさせていただきます。

参加資格 (下記すべての条件を満たしている方)  
①結婚の意志があり、現在お付き合いしていない独身の方  
※離婚歴の有無による参加制限はありません。  
②男性 ・都城市在住または、高崎に勤務されている方。  
・高崎にゆかりのある方。・高崎が好きの方。  
女性 地区内外を問わず広く募集いたします。  
③年齢 男女共に20歳以上40歳くらいまでの方。  
託児スタッフがいますので、お子様連れでも参加できます!

申込 右記ホームページ内の応募用紙  
または応募フォームからお申込ください

お問合せ 都城市高崎総合支所内  
高崎地区まちづくり協議会事務局 TEL.0986-62-1111

高崎地区まちづくり で検索!

日曜体験レッスン受付中!!

「平日は忙しくて時間が作れない」という方、ぜひこの機会にヤマハのレッスンを体験してください!

日時/10月27日(日)10時  
参加費/無料 ※要予約  
対象年齢/平成27年4月2日生  
〜平成28年4月1日生のお子様

★ヤマハ音楽教室

「Guitar」コンサート  
ヤマハ音楽教室生徒による、歌やエレキトーン演奏・ピアノソロのコンサートです。ぜひ、観に来てください!

日時/11月3日(日)  
13時40分開場 14時開演  
場所/都城市総合文化ホール  
(MJ中ホールあさぎり)  
料金/前売券……………800円  
当日券……………1000円

■問合せ/2件共通

ヤマハ音楽教室 都城センター  
(西村楽器都城店)  
☎24-2156

★消費生活セミナー開催!

講師に弁護士先生の先生をお迎えし、「相続に関する新ルールのこと」についてセミナーを開催します。参加費無料です。お気軽にご参加ください。

日時/10月27日(日)10時〜12時  
場所/三股町総合福祉センター  
「元気の杜」

定員/20名 ※要予約

■問合せ・申込み/  
三股町福祉・消費生活相談セ

ンター

☎52-0999  
都城市消費生活センター  
☎23-7154

★秋のタカラフエア

見学だけでも大歓迎!! ご家族、お友達とご来場ください! さまざまな特典や『COCO香番屋』のかわいいカレーの無料ふるまひコーナー、花屋さん『FLORA Tearful eyes』による『スワッグ作り体験教室(500円)』など、楽しいイベントも満載です!

日時/11月2日(土)・3日(日)  
10時〜17時  
※3日は16時まで  
場所/タカラ都城ショールーム  
都城市吉尾町6123-1

■問合せ/☎47-1668

タカラ都城ショールーム  
※P5もご覧ください

★ナチュラセラピー テーマ

「乾燥におけるさまざまなた調対策」  
食事・ハーブ・アロマを使って、自宅で手軽にできる体調管理や体質改善方法を伝授!

日時/10月16日(水)  
10時半〜12時  
料金/3850円  
※試食・お持帰り教材付  
場所/Bio works  
都城市上長飯町71-1

★糖質と仲良くしよう!

身体に優しい糖質試食会  
糖質について知り、さまざまなた甘味料を食べ比べ、身体に優しい糖質を学びます。  
日時/10月12日(土)・26日(土)

14時〜15時

料金/1100円  
場所/Bio works  
都城市上長飯町71-1

■問合せ(2件共通)

Bio works(バイオワークス)  
☎090-4482-0579  
※P4・27もご覧ください

★世界糖尿病デーイベント in 都城

日時/11月22日(金)  
18時半〜21時  
場所/都城市総合文化ホール  
中ホール

■問合せ/☎36-8750

都城健康サービスセンター  
※詳しくは、「きりしまフォーラム11月号」をご覧ください

★東霧島神社

鬼磐階段かけ上がり競走  
毎回大盛況の「鬼磐階段かけ上がり競走」が、今回は12月の開催となります。大鳥居前から鬼磐階段(振り向かず)の坂170〜180段をかけた上り、神殿門ゴールまで競走。参加者全員にお守り・参加賞、1位〜3位は各賞が贈呈されます。親子や友達同士でぜひともご参加ください!

日時/12月8日(日)10時〜  
※受付は9時〜9時45分  
場所/東霧島神社  
対象/小学生から一般の方で体力に自信のある方

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) ※詳しい内容はP23をご覧ください

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

人生100年時代  
今からはじめる終活セミナー  
～自分らしくこれからは生きていくために必要な準備～

日程 10月19日(土)  
時間 10:00~11:00  
会場 祝吉地区公民館  
講師 上田ひろみ  
(ファイナンシャルプランナー)  
定員 10名 ※予約制

子どもにかかるお金を知る  
～賢く楽しく! 教育資金を準備するには～

日程 11月16日(土)  
時間 10:00~11:00  
会場 祝吉地区公民館  
講師 川子ひとみ  
(ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント)  
定員 10名 ※予約制

参加無料

お問合せ  
お申込  
TEL:090-1344-6559 FAX:0986-24-7444  
miyakonojyofp@gmail.com ※このセミナーは、都城市市民公益活動事業です

①良好な矯正視力  
②汚れ、酸素不足によるトラブルの低減  
③乾燥感の低減  
④快適な装用感の持続

↓  
を求める方に  
オススメ!!

瞳に酸素浴を。

AIR OPTIX™  
乱視用  
for ASTIGMATISM  
乱視用  
17 オプティクス  
CIBA VISION

エア オプティクス™ 乱視用  
乱視用2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ

永吉コンタクトレンズ  
都城市姫城町5-4 TEL.0986(22)1530  
受付時間/平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00  
土曜) 8:30~11:30  
※コンタクトは医療器具です。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  
R10  
合同庁舎  
上町派出所  
中島バス  
市議会  
プライマルハウス鳥居  
★ココP  
商工会議所



参加費/成人.....5000円  
小中高.....3000円  
(保険代含む)

定員/各学年・各部門15名  
※定員に達し次第、受付終了  
申込み/お電話 FAX

※団体での申込みも可  
申込み締切/11月25日(月)

◆問合せ・申込み/鬼階階段かけ上がり競走  
実行委員会

☎62-17713  
※「きりしまフォーラム11月号」もご覧ください

## 婚活イベント情報

★第7回たかぎき恋物語

令和元年恋の始まりは高崎から  
毎年大好評の「たかぎき恋物語」を今年も開催します♪ M CはTVでおなじみのパニーさんです。定員に達し次第、申込み受付終了となりますので、お早めにお申込みください!

日時/11月24日(日)10時~15時  
場所/高崎福祉保健センター  
参加費/男性.....3000円  
女性.....2500円

申込み期限/11月8日(金)  
◆問合せ/高崎地区まちづくり協議会事務局  
☎62-11111

※P23もご覧ください

## その他の情報

★あなたも看護師を目指しませんか?  
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/月々金曜日  
【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/月々金曜日  
【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  
※P23・24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

★塩屋写真館  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、プライベートについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分らないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるために、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽

にお問合せください。  
期間/10月31日(木)  
場所/塩屋写真館  
料金/無料 ※要予約  
◆問合せ/塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★医療・調剤・歯科事務科  
申込み締切間近!!  
医療事務・調剤薬局事務・歯科事務に従事するために必要な窓口業務、診療・調剤報酬請求業務に関する知識、技能、技術および接客マナーなどを習得し、病院・診療所(医院・クリニック)・調剤薬局、歯科医院などの事務スタッフとしての就職を目指します!  
申込み締切/10月21日(月)  
選考日/10月29日(火)  
面接・筆記試験

訓練期間/2019年11月18日(月)~2020年3月17日(火)  
定員/13名  
◆問合せ/都城コアカレッジ  
☎38-4811  
※P15もご覧ください

★都城発文学同人誌「見者」  
Voyant会員募集  
言葉による表現に関心のある方、大歓迎! 短歌、俳句、詩、戯曲、評論、何でもOK。投稿された原稿は原則としてすべて掲載します。制約や合評会等はなく、解放区。好きなことを好きなように書くのがモットーです。  
◆問合せ/池山  
☎23-2671  
☎090-4483-3031

★塩屋写真館  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、プライベートについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分らないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるために、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽

にお問合せください。  
期間/10月31日(木)  
場所/塩屋写真館  
料金/無料 ※要予約  
◆問合せ/塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★医療・調剤・歯科事務科  
申込み締切間近!!  
医療事務・調剤薬局事務・歯科事務に従事するために必要な窓口業務、診療・調剤報酬請求業務に関する知識、技能、技術および接客マナーなどを習得し、病院・診療所(医院・クリニック)・調剤薬局、歯科医院などの事務スタッフとしての就職を目指します!  
申込み締切/10月21日(月)  
選考日/10月29日(火)  
面接・筆記試験

訓練期間/2019年11月18日(月)~2020年3月17日(火)  
定員/13名  
◆問合せ/都城コアカレッジ  
☎38-4811  
※P15もご覧ください

★都城発文学同人誌「見者」  
Voyant会員募集  
言葉による表現に関心のある方、大歓迎! 短歌、俳句、詩、戯曲、評論、何でもOK。投稿された原稿は原則としてすべて掲載します。制約や合評会等はなく、解放区。好きなことを好きなように書くのがモットーです。  
◆問合せ/池山  
☎23-2671  
☎090-4483-3031

★塩屋写真館  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、プライベートについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分らないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるために、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽

にお問合せください。  
期間/10月31日(木)  
場所/塩屋写真館  
料金/無料 ※要予約  
◆問合せ/塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★医療・調剤・歯科事務科  
申込み締切間近!!  
医療事務・調剤薬局事務・歯科事務に従事するために必要な窓口業務、診療・調剤報酬請求業務に関する知識、技能、技術および接客マナーなどを習得し、病院・診療所(医院・クリニック)・調剤薬局、歯科医院などの事務スタッフとしての就職を目指します!  
申込み締切/10月21日(月)  
選考日/10月29日(火)  
面接・筆記試験

訓練期間/2019年11月18日(月)~2020年3月17日(火)  
定員/13名  
◆問合せ/都城コアカレッジ  
☎38-4811  
※P15もご覧ください

★都城発文学同人誌「見者」  
Voyant会員募集  
言葉による表現に関心のある方、大歓迎! 短歌、俳句、詩、戯曲、評論、何でもOK。投稿された原稿は原則としてすべて掲載します。制約や合評会等はなく、解放区。好きなことを好きなように書くのがモットーです。  
◆問合せ/池山  
☎23-2671  
☎090-4483-3031

★塩屋写真館  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、プライベートについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分らないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるために、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽

にお問合せください。  
期間/10月31日(木)  
場所/塩屋写真館  
料金/無料 ※要予約  
◆問合せ/塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★医療・調剤・歯科事務科  
申込み締切間近!!  
医療事務・調剤薬局事務・歯科事務に従事するために必要な窓口業務、診療・調剤報酬請求業務に関する知識、技能、技術および接客マナーなどを習得し、病院・診療所(医院・クリニック)・調剤薬局、歯科医院などの事務スタッフとしての就職を目指します!  
申込み締切/10月21日(月)  
選考日/10月29日(火)  
面接・筆記試験

訓練期間/2019年11月18日(月)~2020年3月17日(火)  
定員/13名  
◆問合せ/都城コアカレッジ  
☎38-4811  
※P15もご覧ください

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

**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 ※P26もご覧ください

**イタリアンレストラン**  
**ホールスタッフ募集!!**  
接客未経験者も大歓迎!!  
一緒に楽しく働ませんか?

時給 900円(研修期間:800円) ★WワークOK! ★主婦大歓迎  
休日 火曜日・他  
雇用形態 アルバイト・パート ★日払いOK! ★まかない付  
仕事内容 ホール接客全般  
時間 平日/17:30~23:00 週末/①10:00~15:00 ②17:30~23:00

Trattoria Fiore  
トラットリア フィオーレ  
お問合せ ☎58-7930  
都城市中町16-12

この輝かしい時を  
いつまでも

思い出づくりのお手伝い

**塩屋写真館** 携帯・スマホの方は、  
こちら→  
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ておりません。

**10月診療スケジュール** 【平日】9:00~11:30 15:00~17:30 【土曜日】9:00~11:00 14:00~15:30

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

**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

毎年大好評♪『お菓子の南香』のくりまつり!

秋の収穫 くりまつり 10/10(木)~24(木)

厳選された美味しい栗を贅沢に使った栗のスイーツがたくさん揃いました。人気No.1の「霧乃栗金」や「栗さんとんモンブラン」、「モンブランロール」など、大人気のお菓子を特別価格でサービス中です。みなさまのご来店をお待ちしております!!

【期間中特典】

2,000円以上お買上げの方全員!! 金券200円をプレゼント!

■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3もご覧ください

見えるものも見えないものも整理整頓! 生活をまとめるなら『Olive』へご相談ください

『Olive』はあらゆるモノや情報を片づけたり、活かしたり、引き継いでいくお手伝いをします。

- 自分のための「見えるもの」のお片づけ  
キッチンや押入れ、家の中の整理整頓
- 家族のための「見えないもの」のお片づけ  
クレジットカードや保険、預貯金や負債の整理  
※代行サービスや清掃とは異なります。

確かな実績と信頼をもって対応いたします。安心してお任せください。

■Olive(松山 秀子) TEL/38-1688 ※P5もご覧ください

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

「質Shop天満屋」ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。

ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!

お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪

■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

「女性育毛」あの頃の!! 艶やかな弾力ある黒い絹の様な髪を取り戻しませんか?

育毛歴30年の施術実績から【自毛再生法】を確立。

まずは頭皮診断(無料)から! ※完全予約制

お試し施術をご希望の方は5,000円で承ります。

TEL:090-1347-6192 10:00~20:00(TEL受付時間)

■毛髪解析技術士フクダ式ヘアグロー 住所/都城市都原町7399-2石井ビル

慢性痛などの痛み解消に!

誰でもできるエクササイズ【エゴスキュー】

アメリカ発! あらゆる痛みの根本の原因である体の歪みを整え、慢性痛などの痛み解消に効果のある運動療法です。

1回 550円(定員8名) ※要予約

スタート時間

10時・11時・15時・16時・17時(月・金曜日のみ18時も可)

検索「エゴスキュー ジャパン」

■元氣屋 TEL/36-3168 ※P20もご覧ください

最近、血液検査を受けましたか?

糖尿病やコレステロールが気になる方!

薬局で気軽に

「簡易血液検査」をしませんか?

ヘモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場で分かります。ご予約をいただくとスムーズに行えますよ。気軽に電話ください。

各1,080円 測定時間6分~

※検査は、指先からわずか数滴でOKです

■かわぐち薬局 TEL/38-0170 ※P25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

- 運動不足とメタボ解消のため、3年ぶりにジョギングをはじめました。雨だの、虫だの、猛暑だの、走らない言い訳が見つからない秋は、絶好のジョギングシーズン。(ヤマ)
- 先日、母とパートナーと一緒に、温泉&ランチへ。昼から飲むワインは最高でした♪(フミ)
- 自分好みのすっごく美味しい食事処を見つけて、人に自慢したい気持ちと独り占めしたい気持ちで葛藤。結局会う人すべてに触れ散らしてます。(なっちゃん)
- チューブトレーニング始めました! 細マッチョ目指して頑張るぞ!!(ひら)
- 最近財布のひもが緩みっぱなしです。折角緩んでるんやから入ってきてくれてもいいのに出ていけばいい。困ったもんです。(國)
- この秋は気になる展覧会に舞台、積読がたくさん。芸術&読書の秋を満喫したいです!(さゆ)
- そろそろ季節は秋ですが、今年も『スポーツ(強制)の秋』になりそうです。ダイエツト(かな)
- 先日ミニシアターに初めて行ったのですが、座席番号ではなく整理券の降順で自由に席を選べることに驚きました!(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 10月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多いほど運勢がよい)

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

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

10月の真物は「神無月(かんなづき)」。全国の神様が出雲大社に集まり、神饌り(かみかき)という会議をすることからそう呼ばれています。神様が集まる出雲地方では「神在月(かみあづき)」と呼びます。男女の縁結びだけでなく、天気、作物の収穫など、さまざまなことを決めていきます。いきなり出雲大社へ行くのではなく、まずは地元の花神様へのお参りが大切です。\*10月の一粒万倍日は、10/2、12、24、27です。  
◆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](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/>  
●占いと推定術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●著書「元気のてんこ盛り! 絶賛発売中! アマゾン <http://amzn.to/YCHTRV>

**一白水星** 今月は、思いがけない予定が入り忙しくなります。多忙でなければ損ですが、勢いのある時は、周囲が見えなくなりがちです。わがままや傲慢にならないように注意しましょう。

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、信頼していた人に裏切られた気分になりそうです。実際は、誤解の場合が多いので、まずは事実確認をしよう。自分磨きの時と割り切ると無難に過ごすことができます。

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

**三碧木星** 今月は、精神面が充実するためおだやかに過ごせます。どんな時でも笑顔でいることを意識しましょう。良縁にも恵まれる時です。お祝いの会やパーティーなどは積極的に参加を。

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

**四緑木星** 今月は、仕事面での人間関係が明白になり一掃されます。離れていく関係は、縁がないと割り切ってもOK。アイデアが湧いたらすぐに実行に移そう。自業が必需品になります。

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、目の前のやるべきことに集中できそうです。働き者の部下や後輩にも恵まれて充実した時間が過ごせます。スポーツや読書よりも、BBQなどで食欲の秋を満喫しよう。

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、あれこれ考え過ぎて不眠症になる恐れがあります。メンタルにダメージを受けるのを胃腸に悪影響が出ます。行動的になりますが慎重に判断しましょう。紛失物にも注意。

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

**七赤金星** 今月の注意点はただひとつ、言葉の過失です。気さくさは長所ですが、親しみ仲にも礼儀あり、年長者の反感を買うと面倒な結果になります。できるだけ役仕役に徹しましょう。

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、人間関係にチャンス到来。仕事でも恋愛でも、よい話がさらによい話を生み出します。若い人の企画や流れをサポートすることにパワーを使うと、物事がスムーズです。

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

**九紫火星** 今月は、思い切った行動や判断が吉凶半々の結果となります。よいひらめきがあっても、時期を見て発表しましょう。心身共に生活のリズムを整えることを最優先に考えよう。

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

内から外からキレイになりたい♪

# 秋のBeauty特集

— Part 1 —

## Holistic salon & school ARCUS アルクス

夏に溜まった不調をデトックスしながら、キレイも追求!!



**頭皮洗浄  
デトックスコース 90分**  
¥13,200(税込)  
↓  
**¥8,800(税込)**

頭や頭皮を健康に保つことで、身体の不調を整えるコース。薄毛・抜毛はもちろん、さまざまな体の悩みにも高い効果を発揮します。

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は、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。また同時に、顔のたるみも取れるので、小顔効果も抜群です。

### ①頭皮洗浄セラピー

従来のヘッドスパとは異なり、体内の老廃物や有害化学物質を、高エネルギー水「Be one(ビーワン)」を使ってデトックス。頭だけでなく、全身のリンパの流れを整え、血流がよくなるため、頭のたるみはもちろん、フェイスラインもリフトアップ! リラックス効果も絶大です!

### ②フェイシャルパック

### ③全身マッサージ

### 薬草蒸しデトックス体験 ¥3,300 → ¥2,750

オーナーがお客様の体調にあわせた薬草を調合。高エネルギー水「Be one(ビーワン)」を使った水蒸気を体全体で吸収することで、デトックス効果と保湿効果がup! 体調を改善していきます。

☎090-1922-4598

北諸県郡三股町榊山3605  
営業/10:00~17:00  
不定休 完全予約制  
https://arcus.style  
※P4・24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、ご紹介している食材やハーブティーを扱っています。気軽にご来店ください!

TEL.090-4482-0579  
都城市上長飯町71-1

## 暮らシャキッ

大好評につき! 10月もキャンペーン続行決定!!

# 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・膝足



**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・お腹全体  
★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

予約専用番号

都城市上水流町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



## まんじ整体院

本気で痩せたい人必見!  
くびれや下半身に効く、  
太りにくく痩せやすいカラダ作り!!



### パーソナルトレーニング付! EMS楽トレ!

日本とアメリカで特許を取得している、「楽して筋トレ」できる「楽トレ」を使用して柔軟性の高い良質な筋肉を作ることで、ダイエットはももちろんカラダの衰えや痛みもケアします。

- ・運動が苦手な人
- ・ダイエットが続かない人
- ・部分的に痩せたい人
- ・すぐリバウンドする人
- ・姿勢が悪い人
- ・産後太りが気になる人

…などなど!  
ぜひ、お試しください。

### 先着20名様限定

「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**EMS楽トレ!**  
**初回お試し無料!!**

☎0986-46-1155

都城市北原町1551-3  
営業/9:00~12:00 15:00~20:00  
(土曜日9:00~14:30迄)  
定休/日曜日・祝日 駐車場/10台  
※キッズスペース完備しています  
※効果には個人差があります



LINEからもご予約OK!



# 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 P17「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。

内から外からキレイになりたい♪

# 秋のBeauty特集

— Part 2 —

## YOSA PARK 甲斐元店 YOSA PARK 都北店

「超」本気! の大人のキレイ痩せ~ご紹介率90%超~  
美容のプロも大絶賛!! エステ卒業ダイエット!



体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」を体感してみませんか? 11種類の医薬部外品ハーブと水素によって体を内側から温めて、新陳代謝を促進!

**施術の流れ**

- ①カウンセリング
- ②ダブルリンパマッサージ
- ③水素フットバス
- ④水素YOSA
- ⑤フェイシャル水素パック
- ⑥全身リンパマッサージ

鹿児島市在住 Yさん 35歳

うつ病の服用薬と、ストレスからの暴飲暴食で驚くほど太ってしまいました。しかし、YOSAに入ること1年弱で、元の体重に……。自律神経も整い、薬の服用もなくなりました!

人気No.1 超お得!

プレミアム  
ダイエットコース(90分)  
通常¥13,800相当の施術  
初回 **¥7,040**

デトックス代謝アップコース(75分)  
初回 ¥5,500 → **¥4,400**

人生最後の  
ダイエットを  
スタートしませんか?

**こんな方にオススメ**

- 妊活・温活中の方
- 確実に痩せたい方
- 美肌効果

**女性特有の悩み**

- 新陳代謝を促進
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み

甲斐元店 ☎080-1774-1027

MAP→



都城市甲斐元町10街区46  
営業/10:00~22:00 不定休  
駐車場/あり 完全予約制



salon owner  
kubo

都北店 ☎080-5202-1544

E-mail/belta1028@gmail.com  
LINE ID /yosavori  
都城市都北町6257-3 (日産サティオ裏)  
営業/9:00~22:00 不定休  
駐車場/あり 完全予約制



salon owner  
hamahata

## 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 (税別) 脱毛メニューと併用の場合 30分 ¥1,000 (税別)



「Dione」が選ばれる7つの魅力

- 1.子どもでも脱毛できるくらい「痛くない」
- 2.アトピー・ニキビなどの敏感肌でもOK
- 3.脱毛しながらうる・ツヤ・ハリの「美肌」になれる
- 4.他サロンの2倍のペースで脱毛が可能
- 5.他サロンでは難しい細かい部分もキワのキワまでOK
- 6.“毛の種”に作用するから色素の薄いうぶ毛の脱毛に強い
- 7.安心のドクターサポート付き!



気軽に脱毛をしたい方 脱毛部分を選びたい方

選ぶ ¥3,000 (税別)  
ワガママ脱毛体験  
♡パーツなら1カ所・Sパーツなら2カ所を脱毛体験♡  
●はじめてご来店の方限定 ●2019.11/30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)  
4カ所すべて ¥5,000 (税別)  
●はじめてご来店の方限定 ●2019.11/30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

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

## 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。

マープ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 Hair Lab. Fes マープルヘアラボ フェス  
10月20日(日)開催!! ※詳しくはP23をご覧ください

☎0986-77-3061



## marble 8th anniversary 10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、髪の毛の表面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 軽さや陰影を作り出すので、ゆるふわパーマはもちろん、ストレートヘアとの相性も抜群!

キトリ  
大好評につき  
先行します♪  
10月限定  
クーポン  
カラーリスト竹松 指名で 13,200円~  
**20%OFF!! 10,560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

COTA シリーズ 『marble』では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、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 + 金巻500円
- 5,000-10,000円 ▶ 8%OFF + 金巻1,000円
- 10,000-15,000円 ▶ 8%OFF + 金巻2,000円
- 15,000-20,000円 ▶ 8%OFF + 金巻3,000円



秋スタイルは潤いと艶が続く  
美しいカールヘアへ♪

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!!

**ミネラルデジカール+カット**  
新規限定 ¥13,200→¥11,000  
HOIMIトリートメント(¥2,200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



## 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。

## きりしまフォーラム

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

## メンズエステサロン Shinobi

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?

★光脱毛メニュー★  
顔全体 ¥4,000  
腕下(肘から手首まで) ¥3,000  
脚上(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ざいます

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

ツルツルな肌でおしゃれの幅を広げましょう!

●はじめてご来店の方限定 ●2019.10/31迄有効

☎090-3518-3308

都城市南横町3805-11  
営業/10:00~20:00  
(最終受付19:00)  
不定休  
HPはこちら→



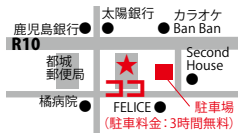
『ほぐし処 和み庵』  
鹿児島宇宿 2号店  
おかげさまで  
オープン1周年!!

ドライヘッド・スパ  
しっかり20分  
通常¥1,500  
→¥1,000  
首・肩の施術も組み込めます。  
●2019.10/31迄有効

◆自律神経を整える  
凝り固まった頭部をほぐすことで頭痛が緩和。ストレスが解放される!  
◆小顔効果  
顔のむくみを取ってリフトアップ。フェイスラインもスッキリ♡  
◆首・肩コリの緩和  
眼精疲労の緩和にも効果的! 顔が軽くなり目元パッチリ♪

☎070-5276-7060

ショールームによるお問合せも可能です  
都城市中心13-22 オールパティオ内  
(野口スポーツ跡地1F)  
営業/月・火・水 11:00~22:00  
木・金・土 11:00~14:00  
定休/日曜日 ※不定休



曾於市の「KAMI-YA SOU 宗」  
おかげさまで3周年♪

オーナーがカウンセリングから仕上げまで、すべて担当してくれるサロンとして人気を博してきた「KAMI-YA SOU 宗」は、みなさまのおかげで3周年を迎えました! ヘアメイクの知識も豊富な女性スタイリストが、繊細ながらもライフスタイルやスタイリングのしやすさを追求した再現性の高いヘアスタイルを作ってくれます。

●カット ¥3,700  
●カラー ¥4,100~  
●ダメージレスカラー ¥5,300~  
●パーマ ¥4,800~  
●ツヤデジパーマ ¥7,200~  
●ツヤスト(ストレート) ¥8,600~  
※他メニューと施術するとカット ¥500off

☎0986-51-8460

曾於市末吉町二之方2936-7  
営業/9:00~18:00  
定休/月・日曜日、祝日  
完全予約制  
Instagram @kamiya\_sou

make up lessonの秋♡  
お手持ちのコスメを使って、自分の顔に合ったポイントメイクを気軽に学ぼう♡  
持っていても使い方が分からない、どんなものを選べばいいかわからない… etc.  
プロが答えます! 詳しくはお店まで♪



## 慢性腰痛専門 整体院あやめ

座骨神経痛・脊柱管狭窄症が治らぬと思い込んでいるあなた!  
あきらめる前に私の治療院に来てみませんか?  
五十肩や変形性膝関節症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

通常 ¥3,000 → 初回 ¥980  
さらに オープン3周年記念! ¥500 (限定9名様)  
●2019.10/31迄有効

☎070-4737-9537

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

## タイ古式&チネイザン nanaya ナナヤ

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(氣内臓療法)  
オイルとハーブオイルで優しくお顔をほぐし、第2の脳と呼ばれる臓器をはじめ、すべての内臓や子宮にアプローチ。内臓を温められたら、悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

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 ¥6,500	70分 ¥4,300	30分 ¥2,000
120分 ¥8,500	100分 ¥5,300	60分 ¥4,000
オプション:60分 ¥4,200	120分 ¥6,300	オプション:20分 ¥1,000

ブッダの休日140分 ¥9,500  
タイ古式+オイル(全身)+小顔  
ブッダのお昼寝100分 ¥6,500  
タイ古式+フットマッサージ  
ブッダのうたた寝70分 ¥4,800  
フットマッサージ+小顔  
アロマオイルトリートメント  
80分 ¥5,500(全身) 50分 ¥3,500(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  
※9/28~10/2は休業させていただきます

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

## 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!  
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)

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。

### 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、痩身効果もあります。

### 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!

コース	お試し価格
★プレミアムコース	¥1,500
★スペシャルコース	¥1,000

若返りプラセンタ・コラーゲン注入  
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

ジェラテリア フェリーチェ  
**GELATERIA FELICE 創彩酒膳ごち**

☎0986-80-6162 ☎0986-80-6189

**お待たせしました!**  
**和栗のモンブランパンケーキ**



みなさんが毎年楽しみにしている「和栗のモンブランパンケーキ」がスタートしました! 厳選した和栗を、そのまま濃厚なマロンクリームにしてトッピングした、栗本来の味を楽しむことのできるスペシャルな逸品♡ 期間限定なので、お早めどうぞ!

**店舗情報**

【フェリーチェ】都城市中町12-25PIER1 営業/11:00~18:00 不定休  
【ごち】都城市牟田町25-7 営業/18:00~22:30 不定休

**秋限定**  
**和栗のモンブランパンケーキ**  
1,000円(税込)  
Special Pancake Time  
平日14:00~16:00限定  
パンケーキを1皿注文いただいたお客様へ  
(パンケーキ1枚サービス)  
『ごち』でも予約受付OK!  
テイクアウト 10月限定  
**ローストチキン**  
2,800円→2,000円(税込)  
お客さまから大好評の  
ローストチキンを  
特別価格でサービス!!  
※2日前迄の要予約



**にごじゅう**

☎080-3387-0297

**串カツの他に創作料理も充実!!**



**猪のしゃぶしゃぶ**  
・猪のしゃぶしゃぶ ・だし巻きたまご  
・ポテトサラダ ・きつねコロッケ(1ヶ)  
・かきの味噌クリーム煮 ・牛すじのとまと煮  
・おでん盛り合せ ・おまかせピザ  
・チーズ豆腐 ・石焼オムライス

**14時から営業!!**

14時~17時 生ビール 300円  
※月~金曜日のみ

**店舗情報**

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

**FORUM'S  
SELECT  
GOURMET**

**フォーラムセレクト  
グルメ**

**焼肉 韓の家**

☎0986-22-1729

**忘年会はぜひ『韓の家』でしか食べられない  
絶品焼肉をご堪能ください!!**



厳選された鹿児島黒牛4等級をメインに使用し、お肉の質に妥協しないこだわりの焼肉です。人気メニューの食べ放題はもちろんです。単品メニューも充実!! 当店自慢の和牛炙り握り(4貫)800円は他では味わえない絶品です。

**店舗情報**

都城市栄町20-1 元気湯B1F  
営業/17:00~24:00 (L.O.23:30) 不定休 駐車場/あり  
※すべて税別価格です ※団体約80名様収容可能!



11月15日までに  
「きりしまフォーラム見た」で  
“忘年会”のご予約をすと  
嬉しい特典プレゼント♡

**食べ放題メニュー**

Aコース 2,280円  
Bコース 2,680円  
Cコース 3,280円  
(小学生半額 未就学児500円  
3歳未満無料)

**飲み放題 1,300円**  
(生ビール何杯でもOK)

**月替わりで  
嬉しいイベント開催中!**  
極選牛盛り 5,500円

**火曜日限定 5,000円!!**

ヒレ・サーロイン  
上カルビor上ロース  
上ハラミ・上タン・焼野菜付

**石窯パン工房 グレンツェン 都城店**

☎0986-36-5888

**ハロウィン&秋限定の美味しいパンが届きました♪**



栗やベリー、チョコレートを贅沢に使った新作パンが登場! 毎年大人気の「スイートモンブラン」は、栗の美味しさを堪能できる逸品。また、子ども達も楽しみにしているハロウィンパンも揃っています。今年は『グレンツェン』のパンで、ハロウィンパーティー♪

**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/



**ハロウィンフェア開催  
10月9日(水)スタート!!**

美味しさはもちろん、見た目も  
キュートなパンがいっぱい♡

**秋限定のイチオシパン**

クアトロペリークワッザン 200円  
ベリーの酸味とカスタード・生ク  
リームが絶妙な美味しさ♪

かぼちゃくん 130円  
栗あんぱん 150円  
※すべて税別料金となります

10月2日(水)より  
イトインスペースをご利用の  
お客様は消費税が10%となります。  
ご了承ください。



**和風レストラン まさる**

☎0986-52-5421

**大人の宴会! 宴会するなら『まさる』で!  
今年も11月よりカラオケはじめます!!**



三股町にある一軒家のような佇まいの『まさる』。和を基調としたゆったり空間で、どこか郷愁を感じる幅広い世代の人に愛されています。大人数での集まりに、ぜひご利用ください!

**店舗情報**

三股町榊山4724-9  
営業/11:00~14:00 17:00~21:00 不定休  
駐車場/あり ※すべて税込価格です



**★宴会おまかせコース★**

10品 3,300円~

**★鍋コース★**

2,750円~

**★会席料理★**

3,300円~

**+1,100円で  
飲み放題付けられます!**

※宴会・コース料理・会席すべて要予約  
ランチも営業!



**旬感酒膳 いっせい**

☎0986-37-3360

**3周年を迎える『いっせい』で極上のひと時を……**



お庭から部屋のしつらえ、オリジナルで作られた有田焼の器まで、すべてにお客様への心配りを感じることのできる『いっせい』。吟味された食材を使った料理は、今まで食べたことのない美味しさを発見してもらえそうな、創作和食が中心となっています。秋の美味しさを、ぜひご賞味ください。

**店舗情報**

都城市乙房町3385-7-2  
営業/11:30~14:00、18:00~21:30  
定休/月曜日



**特別な空間でいただく  
季節の味**

**3周年記念企画  
特別会席 3,000円**

—— 昼会席 ——

ランチ会席 2,500円~

会席御膳 1,200円~  
※メニューによって金額が変わります

—— 夜会席 ——

会席コース 3,500円~

**前日迄の要予約**



# ふーらむ すなっぷ Forum Snap



**季子ちゃん**

生後100日になりました。  
幸せな気持ちになるスマイル♡  
本当に無事に  
生まれてきてくれて  
ありがとう。  
これからも元気に  
育ってね♪

## 「Forum Snap」に、あなたのお写真をお寄せませんか？

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好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



**咲希・咲心ちゃん**

2人で何を見ているの？  
優しい咲希ちゃんと  
いつもニコニコの咲心ちゃん。  
これからも楽しいこと  
いっぱい経験しようね。



**理緒ちゃん**

我が家の甘えん坊♪  
リラクマにぎにぎ……。  
どんな夢を見ているのかな～？  
泣いて眠って、遊んで眠って、  
ぐんぐん  
大きくなってね♡♡



**匠くん**

7月で1歳になりました♪  
これからも笑顔いっぱい、  
元気に育ってね☆



**悠真くん**

2歳のお誕生日  
おめでとう!  
元氣いっぱいやんちゃに  
大きくなってね♪

## フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.66

「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!!

### ラザニアの店ダブリュー

今回ご紹介するのは県内でも数少ない「ラザニア」を専門とするお店。  
11月で記念すべき1周年を迎えます!!



**お子様ランチ 680円**

メイン(ラザニアorパスタ)  
パン ドリンク アイス

《ランチセット》

**ラザニアランチ 1,480円**

**パスタランチ 1,280円**

サラダと前菜の盛り合わせ パンセット  
ドルチェ(デザート) ドリンク

お子様用メニュー  お子様用椅子

お子様用食器

TEL.0986-51-9090

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

### ♥1周年記念 特別感謝祭開催

10月27日(日)

18:00~22:00

世界中から集めた  
選りすぐりのワインをはじめ、  
さまざまなドリンクすべてを  
**1,500円で飲み放題!!**  
アラカルトはその日限りの  
特別メニュー(500円~)を  
ご用意しています♪

※予約制  
定員になり次第終了ですので、  
お早めにご予約ください!



### グリーンコープ生協みやざき 都城支部

今回ご紹介するのは、安全・安心な食材にこだわってお母さん達には欠かせない  
『グリーンコープ生協みやざき 都城支部』です!

毎日のごはんは、自分達だけでなく大切な子ども達の口に入り栄養となります。だからこそ、食材にはこだわりたいもの!

野菜や肉、ハム・ソーセージ、お米など、「すべてにおいて生産者の顔が見えるので安心」という点からも、高い支持を得ています。

また、忙しいお母さん達に合わせて、宅配スタイルもさまざま。「赤ちゃんすくすく個配」は、妊娠中または0歳児をお持ちのお母さんなら、お申込みから1年間、個配手数料が無料に! また、働くお母さんに便利なのが、協同購入で注文した商品を決まった曜日に受取ることのできる『キープ&ショップぐりーん・ぐりーん』。

ぜひ一度、試してみてください!

#### お試しサンプルプレゼント

グリーンコープ人気商品の中から、いずれかをサンプルとして  
無料でお届けしてくれます♪

お電話かホームページからお申込みください!

※グリーンコープ組合員の方は、ご遠慮ください



#### お子様に食べさせたい安心・安全な食材



##### 産直たまご

non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料を食べ、隔当たりのよい開放鶏舎で育てる母鶏達から産まれる卵は、出荷から配達まで一貫した低温流通でとっても新鮮!



##### 産直びん牛乳

母牛にはnon-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料のみを与え、衛生的な環境で飼育。72℃・15秒間のパスタライズ殺菌で、カルシウムやタンパク質が搾りたての生乳に近い形で残っています。

#### イベント 開催

#### 生協まつり in 都城

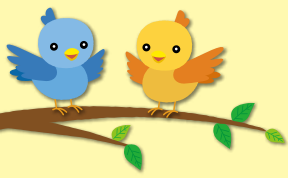
日時 / 11月30日(土) 10:00~15:00  
場所 / Mallmall まちなか広場

赤ちゃんハイハイ競争や料理教室、試食・試飲コーナーもあります!

TEL.0986-38-7070

http://www.greencoop.or.jp/  
※P23もご覧ください

マナーを守ってお食事を楽しんでください!!



# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.76



『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。



子育てをしていると家に閉じこもりがち……。だからと言って、赤ちゃんや元気のよい子どもを連れて、どこへ行けばよいのだろうと悩んでいるお母さんも多いのではないのでしょうか？ そんな方達にオススメしたいのが、曾於市にある3つの子育て支援センターです。末吉町・大隅町・財部町に分かれているので、自宅から近いところを選んで行くことができます。今回は、5月にオープンしたばかりの『おおすみ子育て支援センター』へ行ってきました！

**取材当日、11時頃到着すると3組の親子が来ていました。みなさん子ども達を遊ばせながら、ママ友や支援センターのスタッフとおしゃべりをして、のんびり過ごしていました。おも**

おおすみ子育て支援センター  
 TEL.099-482-2875



日程/月～金曜日  
 時間/10:00～12:00、13:00～15:00  
 場所/おおすみ弥五郎伝説の里「ふれあい館」  
 対象/未就学児と保護者

ちゃや絵本がたくさんあるので、子ども達も飽きることなく楽しむことができます。保育士資格を持ったスタッフもいるので、お母さん達は子育て中の悩みを相談することもできますよ。悩みの内容によっては、保健師や行政などさまざまな機関へ繋ぎ、連携してサポートもしてくれます。

お母さん達にとって、「行きたい時に何気なく行けるスポット」があるのは、とても心強いもの！ぜひ、遊びに行ってくださいね。

**●スタッフコメント●**  
 一人で行くのは心細いという方も多いのでは？ ここでは、楽しく過ごしていただけるように、私達が全力でサポートさせていただきます！！

また、末吉町にある『曾於市子育て支援センター』では、曾於市在住の方限定で、1日3組(完全予約)、1時間以内なら、お子様をお預かりさせていただきます。時間や年齢制限がありますので、詳しくはお問合せください。



## 都城市・三股町・曾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。

10月15日(火) 13:30～14:00 東部保健センター(高城保健センター内)

17日(木) 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、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。

10月3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。

10月23日(水) 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

#### ★0歳児デイ

みなさんで楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう!

10月10日(木) 10:00～11:30

場所:生きいき健康センター

対象者:曾於市内在住の1歳未満の親子

#### ★ミニミニうんどうかい

あかちゃんのハイハイ競争などもあり、楽しいプログラム満載です。

動きやすい服装でご参加ください。

10月16日(水) 10:00～11:30

場所:生きいき健康センター

※水分補給用の飲み物をお持ちください

お問合せ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565

曾於市子育て支援サイト“すまいるキッズ”もチェックしてくださいね! HPアドレス:<http://www.smile-kids.jp/sooshi>



曾於市  
末吉町柳迫地区

# 宅地分譲地 販売中!!

残りわずか  
2区画

## 子育て世代へ オススメ!

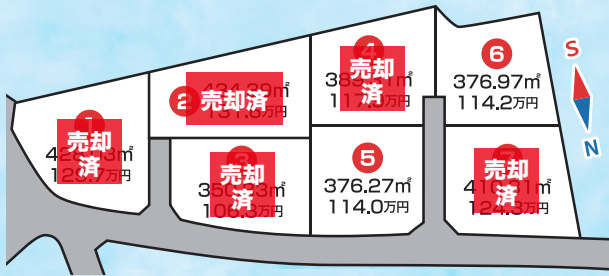


**環境&利便性も兼ねそなえた宅地分譲地!!**

小学校や保育園も近く、都城市まで車で約3分の好立地です。  
さまざまな補助や子育て応援策の充実している曾於市に、住んでみませんか? 詳しい補助や応援策については、下記記事をご覧ください。



坪 1万円



スーパーセンターニシムタ  
五十市店まで車で約9分

柳迫小学校まで約1.2km

柳迫郵便局まで約1.0km

高之峯保育園まで約1.2km

お申込み  
お問合せ

曾於市役所 本庁  
企画課 定住推進係

〒899-8692 鹿児島県曾於市末吉町二之方1980

☎ 0986-76-8802

〈企画課直通〉

FAX 0986-76-1122

住宅取得を  
検討中の方  
必見!

子育て世代に優しい、曾於市のサポート制度をご紹介します♪  
～ 嬉しいサポート満載の曾於市 ～



「曾於市で暮らす」にあたって、どのようなサポート制度があるのか、『曾於市役所企画課 地域創生推進室 定住推進係』の佐藤さんにお話を伺ってきました。

移住・定住にあたって不可欠な「暮らし」「仕事」「子育て」「教育」を、4つの面から支えるお手伝いをしています。まず「暮らし」においては、県内外の方から高い人気を誇っている、曾於市に泊まって、農業体験や田舎暮らし体験ができる「移住体験プログラム」や、「住宅取得祝金制度」、「市有地活用補助制度」、また上記記事でご紹介している「格安分譲地の販売」などがあり、生活の基盤である家についての手厚い補助がたくさんあります。

次に「仕事」については、「農業を始めたい!」という方へ向けた「新規就農者支援対策事業補助金」があります。農業後継者育成のため、農業実習や座学などの職業訓練も充実! また、店舗新築や起業に対する補助もあります。

「子育て」については更に手厚く、妊娠・出産に関して、それぞれに合ったサポートをご用意しています。「教育」についても、保育園から高校まで、地域と協力し、多方面からのサポートを行っています。

緑あふれる豊かな環境の中で暮らせる曾於市への移住・定住をお考えの方は、『曾於市役所 本庁 企画課 定住推進係』まで、気軽にご相談ください!! お待ちしています!

取材協力/曾於市役所 本庁 企画課 定住推進係

手厚い! 子育て支援

子ども医療費  
助成

18歳までのお子様が病気などでかかった医療費の自己負担分(入院・通院・薬代)を全額助成します。

第3子  
出産祝い金

第3子以降出産したご家庭に、1子に対して10万円を支給します。

住宅取得に関する補助

住宅取得祝金

最大50万円支給!

市有地活用補助制度

土地取得価格の10%を補助

浄化槽設置費用

助成あり

詳しくは  
QRコードにアクセス



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

### CHIPPER CHIT 秋のトータルコーデもおまかせ♪

「おしゃれ」で「カワイイ」をテーマに、ファッション・キッズファッション・ファッション小物・雑貨・ファンシー雑貨などがリーズナブルに揃うお店!

染染店長 コーディネイト *Advice!*

ネックラインを美しく見せてくれるブラウスに、カーキのジャンパースカートを、薄手のコートを含めた秋のブラウンコーデ!!



#### スカーフデザインバッグ

上品さ溢れるスカーフ付きバッグ。スカーフを、そのままたしても、結んでもGood!!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

### TEZUKA WORLD SPORTS テツカ ワールド スポーツ 店舗限定販売!! NIKE エアマックス270

大型のAirを搭載したエアマックス180とエアマックス93.この2つの大ヒットモデルをヒントにデザインされたナイキエアマックス270.ヒールにNIKE最大のAirユニットを内蔵.大胆な見た目にも負けず、抜群に柔らかい履き心地のスニーカーは、この秋のイチオシです!!

#### Ladies'



左右で異なる大胆なカラーコンビネーションがキョート! 遊び心満載で、ロングスカートやワンピースのはずしとしてもおすすめのアアイテム♪

柔軟性と通気性に優れたデザインで、抜群の履き心地! オシャレなメッシュアッパーランニングシューズは、タウンユースでも大活躍!!



#### Men's

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

### LA PAX AUTUMN Trend Bag&Accessories

秋の訪れを感じる素材感のバッグやヘアアクセサリー、ピアス、ネックレス、スカーフなどが揃いました。

#### RESEXY

今季必須のパソコン柄バッグ。スエード生地に配されたVデザインのバイソンがオシャレな2WAYショルダーで、キチンとスタイルはもちろん、カジュアルスタイルもOK!



#### EMODA

ツイード生地をフェイクレザーの切り替えて、重なり過ぎない絶妙バランスで仕上げたトートバッグや、クラッチバッグとしても使える1マイルウォレットなど、働く女性にも人気のアイテム!!



#### Accessories&ファッション小物

アレンジ多様なスカーフやヘアアイテム、ピアス、ドールチャームなどをブラして、秋ファッションの完成♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

### メガネのオンデーズ

驚くほどの軽さでかけていることを忘れてしまう大人気のAIR Ultemをはじめとした商品も、たくさんラインナップ。気軽にご相談ください!!



### 秋ファッションに効く! オシャレめがね!!

スタイリッシュなデザインが特徴的なメタルフレーム。重厚感溢れる質感とシンプルなデザインは、ビジネスやフォーマル、プライベートまでシーンを選ばないめがねです。



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



彫金デザインやメタルパーツのディテールが、レトロな存在感と現代的な装飾をあわせもつクラシックススタイル。優しい丸みのフレームは、女性らしい柔らかさを演出。

### NUOVO collection by Hawkins



歩きやすく履き心地もGoodな靴を、たくさんご用意しています。ご来店をお待ちしています。  
西村さん

### ABC-MART

Fit ライトパンプス  
「軽い・曲がる・滑りにくい・ソフトインソール」で、多機能な履き心地抜群のパンプスは、ゆったり幅で、窮屈感が苦手な方も安心。スエードの秋カラーとキラキラビジュアで、足元をエレガントに演出します♪

SKECHERS スケッチャーズ  
驚くほどの軽さで、ウォーキングはもちろんトレーニングにもピッタリ! ファッションを選ばず使い勝手のよい1足です!!

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

### bijou SOPHIA 花嫁フェア開催 さまざまな特典をご用意しています♪

BRIDAL FAIR 10月31日(木)まで



「Wish upon a star」花嫁成約特典  
①ベビーリングプレゼント  
②結婚指輪ご成約の方へ、「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。

★「星の王子さま」コレクション 結婚指輪特典  
★「星の王子さま」モチーフのキーリングプレゼント  
お二人の記念日の月にカラーストーンを、日に天然ダイヤモンドをセッティング

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

ioIve 好きになる。自分になる。汗の分だけ 流した

大好評につき、キャンペーン続行決定!!

手ぶらでホットヨガ体験 OPEN記念特別価格!!

ヨガマット・上下ウェア バスタオル・フェイスタオル お水ゼ〜んぶセットで コミコミ! 通常体験料金(税別) 2,000円

ロイスを初めてご利用になるお客様限定

入会金 (税別1,000円) & 事務手数料 (税別4,700円) 0円

フルタイム会員 (税別10,800円) 2700円/月

体験当日の入会とご利用手続きで

※体験には、事前のweb予約が必要です。スタート月から3カ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

10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もご覧ください

### 第14回 都城市景観図画コンクール

10月4日(金)~14日(月・祝)

場所 2階ヴィレッジヴァンガード棟

10月12日(土) 11時半~ 1階ビジュンフェア前にて表彰式

### 児童木工工作コンクール展示

主催: 都城地区木材青年会

作品展示の他、「木球プール」や「からからつみき」で遊べます!!

10月12日(土)・13日(日)

作品表彰: 10月13日(日) 17時~

場所 1階セントラルコート

### ハロウィンイベント開催

10月27日(日)

※時間や内容など、詳しくはイオン都城ショッピングセンターのホームページをご覧ください

場所 1階セントラルコート

### ちびっこビンゴゲーム大会

10月13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

10月7日~13日の期間、イオン都城店直営売場・専門店でのご購入レシート合計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階正面入り口エレベーター前

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

### 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!  
ウェディング・選婚・バースデーなどのプレゼントに!

10月26日(土) 10時~17時

料金	色紙 1名様 2,000円
	ハガキサイズ or ミニ色紙 1名様 1,000円
	※どちらも1名様追加ごとに+500円
	※1枚の中に3名様まで

場所 2階キッズコーナー側吹き抜け

one's terrace ワンズテラス  
**Family! Friends!  
 Happy Halloween!!**

ファミリーで! お友達で!!  
 ハロウィーンのランチ&ティー  
 パーティーはいかが?  
 みんなで楽しく盛り上がり  
 ちゃう、カラフルでオシャレなガ  
 ラントやバルーン、キュートなか  
 ぼちゃやお化けモチーフのGoods  
 がいっぱいです♪



ハロウィンのホームパーティに便利なパーティセットボックスやスヌー  
 ピーのお菓子まで、豊富に揃いました。人気のアイテムは、すぐになく  
 になってしまうので、早めのチェックがオススメです!!

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

VILLAGE VANGUARD

普通のハロウィンじゃ  
 物足りない!?  
**ヴィレヴァンイチオシGoods!!**



ハロウィンアンブレラ  
 ジャック・オー・ランタン柄  
 のアンブレラは、細かい  
 デテールが、とっても  
 キュート!! キッズの仮装  
 アイテムにどうぞ!

ハロウィンに  
 ビックリなマスク

ちょっと近未来的!? な……  
 不思議なマスクが入荷しまし  
 た。このマスクで、ハロウィ  
 ンの仮装を楽しんじゃおう♪



ハロウィン人気お菓子

ハロウィン限定!  
 チュッパチャブス  
 スカル 3D  
 50本入  
 細かく再現さ  
 れたスカルの  
 キャンディ

ヴィレヴァン限定!  
 地獄の飴束  
 キャンディ  
 ブーケが魔  
 界仕様!?



VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

DAISO 何でも揃う『ダイソー』で、  
 HAPPY ハロウィン!



お家をハロウィンカ  
 ラーに染めてくれるデ  
 コレーショングッズやコ  
 スチュームグッズ、テー  
 ブルウェアなど、キュ  
 ートでオシャレなグッズが  
 たくさん届きました♪  
 商品は無くなり次第  
 終了のため、気になる  
 ものがあったら今すぐ  
 チェック!!

ハロウィン  
 パーティー  
 イチオシ!



★コスチューム★  
 ガーランドやウォールシート、オブジェで、  
 ハロウィン仕様の服やマン  
 ト、カチューシャ、帽子など、豊富  
 に揃っています!!

★デコレーション★  
 ガーランドやウォールシート、オブジェで、  
 お部屋がハロウィン色に!

★テーブルウェア★  
 ペーパーナプキンや紙皿・コップ、食器  
 など、かわいいアイテムが満載!!

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

Golly Fantasy  
 モーリーファンタジー

ハロウィンパレード

10月26日(土) ①11時~ ②15時~

定員 各回 20名様 ※保護者同伴必須

お気に入りの仮装でお店をパレードしてまわり、  
 お菓子をもらおう♪

9月28日(土)より、参加者の受付を開始

参加希望の方は、モーリーファンタジーの  
 スタッフに声をかけてね。

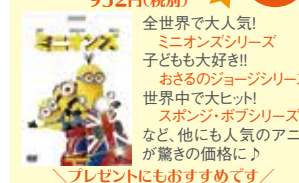
定員に達し次第、受付終了となりますので、お早めに!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

We's ハロウィン&年末はディズニーを楽しもう♪

人気キャラクター DVD 洋・邦楽、クラシック、ジャズ、お子様向けアニメ、童謡、映画DVDが揃っています。  
 さまざまな購入特典もありますよ!!

キッズスタジオ  
 スペシャルプライス  
 952円(税別)



全世界で大人気!  
 ミニオンズシリーズ  
 子ども大好き!!  
 おさるのジョージシリーズ  
 世界中で大ヒット!  
 スポンジ・ボブシリーズ  
 など、他にも人気のアニメ  
 が驚きの価格に♪  
 プレゼントにもおすすめです!

美女と野獣



エマ・ワトソン主演。  
 世界中を魅了した  
 不朽の名作。

メリー・ポピンズ  
 リターンズ



ディズニーが贈る  
 極上のミュージカル  
 映画。

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

Trick or Treat!  
 Happy Halloween  
 in イオン都城店

~ ハロウィンを楽しく美味しく! スタッフオススメ情報 ~

TULLY'S  
 タリーズコーヒー

ハロウィンが嬉しくなる♪  
 秋の味覚いっぱいドリンク!!

◆◆◆ メープルマロンラテ ◆◆◆ ◆◆◆ アップルキャラメリゼティー ◆◆◆



香ばしいマロン風  
 味のカフェラテに栗  
 のダイスを乗せ、マ  
 ロン風味をぐっと引  
 き立てるメープル  
 ソースをトッピング。  
 まろやかな味わい  
 を、ほっくりした栗  
 の食感と共にお楽し  
 みください!



りんご果汁をあわせ  
 たフルーティな紅茶  
 に、キャラメリゼをイ  
 メージしたりんご果  
 肉をトッピング! 秋  
 の味覚「りんご」と、  
 アールグレイティー  
 の爽やかな風味が  
 織り成す季節限定  
 の味わいです。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ITALIAN TOMATO  
 Café Jr.

ハロウィンに  
 食べたい!  
 秋スイーツ!!

今が一番美味しい、栗やかぼ  
 ちゃをふんだんに使った、スベ  
 シャルスイーツが届いていま  
 す。ぜひ、この機会にご賞味  
 ください。



毎年大人気! ハロウィン限定のスイーツも登場!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

ケンタッキーフライドチキン

ハロウィン&お客様感謝デー開催!!

ハロウィン限定  
 バーレル登場!  
 ファミリーはもちろん、友達、  
 カップルで手軽にハロウィン  
 パーティーを楽しもう♪  
 どんなバーレルが登場する  
 かは、店頭にてお楽しみ!  
 ※写真はイメージです



イオン都城店  
 限定キャンペーン  
 お客様感謝デー 10・20・30日  
 オリジナルチキン4P+ポテト  
 1,310円→ 1,000円

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

LOTTERIA

今年もロッターリアで Enjoy! ハロウィン!!

会員登録して、  
 スペシャルクーポンを  
 GETしよう!  
 会員限定のさまざまな割引クーポンを配信しています。  
 今すぐ登録して、ポテト半額などのお得なサービスを受けちゃおう♪

毎年大好評!! ハロウィンキャンペーン開催!

ロッターリア 2F TEL.0986-46-2251

# 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	介護支援センター	有料老人ホーム		
職種	ケアマネジャー	介護職員		
雇用形態	正社員・パート	正社員	パート	夜勤専従パート
給与	(正)月給:240,000円~ (パ)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
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		
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	

# 入居者募集中! 空室残りわずか!



施設外観

## 施設体験入居 随時募集中!!

実際に施設での生活を体験できます!

体験入居 1泊 3,000円+食費  
※最長7泊まで可能

随時見学受付中!  
気軽にお問合せください。

アクセスMAP 北諸県郡三股町一万城交差点からすぐそこ!



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

お問合せはコチラ

☎ 0986-36-7891