



vol.332  
NOVEMBER 2019

11

# きりしまフォーラム

編集・発行 / 霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載



フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅  
「志」と「自然」がいっぱい♪  
**志布志市  
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  
つまづく前に知っておきたい!  
家族・仕事・介護との向き合い方
- 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.4



食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!! **秋の習い事特集!**

秋のおススメ **FORUM'S SELECT グルメ** 「キレイ」をお得に♪ **秋のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!



表紙の絵  
**『パラバルーン』**

かわの さくら  
**河野 桜ちゃん**  
(5歳)

運動会がんばりました!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから  
簡単アクセス!



HPから投稿や  
プレゼントのご応募も  
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など /  
タイムリーな情報をお届け!





# 障害年金 もらい忘れていませんか？

社会保険労務士  
**三嶋 賢司**

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

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**

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

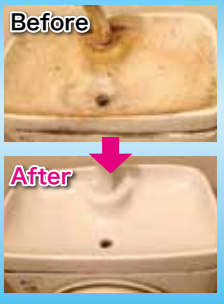
# 清掃公社

都城市吉尾町 2159 番地  
TEL.0986-38-0234

## 夏のエアコン汚れを徹底洗浄!!

11月中にお申込みされた方限定  
**防カビ・抗菌コート無料サービス!!**

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



- ★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~  
(価格はすべて税別)

**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

## 2019年度 募集案内

自衛官候補生 男子	陸上自衛隊 高等工科大学校生徒
<p>試験予定 2019年12月 7日(土) 2020年 1月25日(土) 2月15日(土)・29(土)</p> <p>■応募資格...18歳以上<b>33歳未満</b>の者 <b>年間を通じて受付中!!</b></p> <p>技術と体力を一心に磨く<b>任期制自衛官</b> 陸は2年、海・空は3年(自衛官候補生の3カ月間を含む)の任期制隊員コース。入隊して3カ月間は自衛官候補生として経験を積み、その後2等陸・海・空士に任命されます。任期終了後は民間企業へ就職したり、継続任用も可能です。選抜試験に合格すれば書へ進むこともできます。</p>	<p>■受付締切日 2020年1月6日(月)</p> <p>■試験日程 2020年1月18日(土)</p> <p>■募集人数 約280名</p> <p>■応募資格...2020年4月1日現在、15歳以上17歳未満(2003年4月2日から2005年4月1日までの間に生まれた者)の男子で、中学校卒業又は、中等教育学校の前期課程修了者(見込含)</p>

# 自衛官募集

自衛官になるといっても、  
その職域や進路は多種多様です。  
詳しくはお問合せください!

【募集内容に関する問合せ先】 自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所  
**都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944**

自衛隊の活動を支援!  
会員を随時募集しています 宮崎県防衛協会 都城市支部 TEL.0986-23-2129

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り ④

## ①冬に気をつけたい感染症は？

冬は感染症の主たるウイルスが好む低温と乾燥の環境になるため、感染症（感冒など）にかかりやすくなります。冬に流行するウイルスでは、やはりインフルエンザ、RSウイルスやロタウイルス、ノロウイルスなどの胃腸炎などが代表的なものです。

どれもかかるとつらい病気ばかりです。主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。外出先から戻ったら、必ず手洗い・うがいをし、人混みに入る場合はマスクをするのが基本ですが、そのほかに、体の免疫力が下がるとかかりやすくなります。怖い感染症が流行するこれからの時期、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠・休息をとり、寒い冬を乗り切りましょう。

## ②今、増えている癌は？

以前、日本人では男女とも胃癌にかかる人が多かったのですが、食生活の変化、ピロリ菌除去の浸透などで、現在増えている癌は、男性では肺と大腸、女性では乳房と大腸が増加傾向にあり、胃癌を抜いているのが現状です。



院長 山内 明

非常に大事です。「先週、他の病院で処方された薬を飲んだのですが、よくなりません」と、来院される方が少なくありません。「その薬は？」と聞いても明確な答えが返ってこないことも多いです。そうなると、また同じ薬を処方されて症状が改善しないなんてことになりかねません。薬手帳があれば、「フムフム、では違う薬に変更しま

## ③薬手帳って大事ですか？

日本人の3人に1人が、生涯のうちに癌の診断をされると言われています。特に、働いている40〜60代で発症することが多いので、注意が必要です。癌における医療もかなり進歩しており、新しい技術や薬の発展も目覚ましく、早期に見つければ十分治る時代になりました。人ごとだと思わず、40代を過ぎたらきちんと癌検診を受ける、また気になる症状があれば早め早めの検査を受けることが第一です。日本人の3人に1人が診断されます。40代以上の方は面倒くさがらずに、1年に1回の検診をおすすめします。

「しょう」となります。特に、同じ種類の抗生物質などを1カ月の間に何度も服用していると効かないどころか、むしろ悪化することもあります。また、診療科目が違うから関係ないと思われる薬でも、飲み合わせの悪い薬は多いので注意が必要です。病院を受診する時は保険証と共に薬手帳を持参することをおすすめします。



# 早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

HP <http://hayamizu-park-clinic.com>



お菓子の南香は「島津発祥まつり」を応援しています

第25回全国菓子大博覧会 最高賞・名誉総裁賞受賞 「島津荘園」



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

秋のイチオシ!

栗スイーツ

新作 栗恋餅



750円(税別)

口に入れた瞬間、フワッと栗の香りが広がります。お餅とのバランスが抜群の逸品

美味い匂いの味覚が届いています。今しか食べられない期間限定の味覚をご堪能ください。

2013年広島菓子博で大臣賞受賞!!

「霧乃栗金」

こだわりの美味しい栗のみを使用。熟練の職人が一つひとつ手作業で栗の皮をむいたり、こしたり、形を作っています。

2個入 400円(税別)  
3箱・6箱・8箱入りもご用意しています。手土産や贈答用にも大変人気です。

お菓子の南香  
都城 甲斐元町 1-26  
TEL.0986-22-4670 ※P33も  
FAX.0986-22-7568 ご覧ください  
<http://www.okashinonanko.com>

# 2019 世界糖尿病デーイベント in 都城

11/22 金 18:00~21:00 (18:00~開場) (18:30~開演)  
会場: 都城市総合文化ホール(中ホール) 参加無料

講演 I

“早期発見”がカギ! 『尿中微量アルブミン検査』って何? 都城市健康部健康課

講演 II

血糖コントロールと合併症・併発症進展阻止を見据えた糖尿病食事療法の考え方

横浜市立大学大学院医学研究科 分子内分泌・糖尿病内科学 教授 寺内 康夫先生

アトラクション  
橋太鼓 響座  
カラーガード「綾麗」  
歌「Land Cell」

※P23もご覧ください

宮崎県民なら誰もが口ずさめる!! UMKハカダンクパークCMソングでもお馴染み 都城市出身、二人組ボーカルユニット Land Cell.が登場!!



問合せ/一般社団法人 都城市北諸県郡医師会 都城健康サービスセンター ☎0986-36-8750

**おかげさまで20周年 記念大創業祭!** 金メーカー 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!

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

**妻予約**  
※色柄は  
異なります

**11月の手作り教室** 随時 受付中  
リバーシブル巾着 500円(材料費込)  
※日程は電話にて応相談。気軽にお電話ください!  
★マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中!

ミシンの事なら何でもわかる。販売・修理専門店

**みしん市場 都城妻ヶ丘店**

来店大特価  
5台限り  
74,000円 (税別)

0986-46-3342 ※P26も  
ご覧ください

家庭教師のトライ  
妻ヶ丘  
中学校  
ココ  
不動態  
妻ヶ丘  
公園  
イオン都城  
田中書店  
GS  
マイルストーン  
警署

住所/ 都城妻ヶ丘町15-12  
営業/ 9時~18時半 定休/ なし **出張もOK!!**

**下取高価買取中!**

**和タウン 金田C号地 新築建売** **新築・2階建・3LDK 1,460万円**  
(土地・建物・消費税込みの価格)  
都城市金田町1910-1

当社提携ローンで 35年ローン金利0.95%(変動金利)で  
**手持ち金0円!!** 支払例 月々約 **40,900円**  
※ボーナス加算なし!

限定1棟

土地 127.21㎡(38.48坪)  
延床面積 83.02㎡(25.15坪)

★耐震・免震・制震  
★高气密・高断熱

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。  
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」**

「耐震等級3」「ZEH住宅」を  
標準としました!

都城エリアの平均的  
な価格で、自然  
素材による、「耐震  
等級3」「ZEH住  
宅」を標準仕様と  
した平屋の家づく  
りなら、おまかせ  
ください!

**ホームページ リニューアル**  
家づくりを考えている方  
必見!!  
「知って得する!」  
「知らないと後悔する!」  
建築業界の最新情報などを  
随時更新中!

◇平屋専門店◇

**家づくり相談会 開催!**  
11/10(日) 10:00~15:00  
アドバイザー 浅井輝男

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。  
エヴァホーム 検索

**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 ※P22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!」  
揉みほぐしコース  
(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!

骨盤矯正 3,000円  
体の不調…骨盤の歪みが原因かも??  
骨盤は体のなかで最も大事な“要”。  
根本から歪みを改善すれば、全身リセット!

骨盤矯正 3,000円  
※腰痛・肩こりに!  
※むくみ・たるみの改善!  
※下半身太り解消!  
※痩せやすい体質に!

「北野整体施術」が選ばれる理由は? ↓  
★的確に痛みの原因を突き止め、最適な施術をしてくれる  
★時間を定めず、症状に応じて必要な時間、施術してくれる  
★聞き上手で話しやすい。遠慮なく希望を伝えられる

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

腰痛・肩こり・膝痛・パ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  
都城市下川原3丁目5-3-2メニュー詳細  
営業/ 9:00~20:00 不定休  
妻予約(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  
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

**東霧島神社** TSUMA-KIRISHIMA SHRINE  
都城市高崎町

**鬼磐階段かけ上がり競走**

令和1年  
開催日時 **12月8日(日)**  
午前10時~

参加募集  
小・中・高生  
一般 男・女  
厄年・還暦 男・女

会場 東霧島神社  
申込〆切 令和1年11月25日(月)  
※詳しくはP24をご覧ください

申込・問合せ かけ上がり競走実行委員会 TEL.0986-62-1713 FAX.0986-62-2615

**11月8日(金) OPEN**

ヒンメリ教室・雑貨販売はもちろん  
新たにレンタルスペースを作りました。  
ワークショップ・セミナー・料理教室  
カフェ・撮影スタジオとして……

ヒンメリ教室・レンタルスペースの  
詳細についてはHPをご覧ください。

**アトリエと貸しスペース そらの音**

Tel:080-3228-0325  
Address: 都城市乙房町1445-1  
Mail:s.ora8@icloud.com

HP Instagram

※P26も  
ご覧ください

HITOMI TOKUDOME

**幸せ引き寄せごはん Vol.8**

**食事から鼻水・鼻づまりを解消しよう!**

急に寒くなりましたね。先日、小学校で食育の授業を行ってきました。毎年、10月の第3週にフランスと日本で「味覚の授業」が同時開催されます。全国の中でも宮崎県は取組みが盛んで、今年も44校の参加があり、県内のさまざまな「食のプロ」が子ども達のもとを訪れました。

今回は、子ども達の食養生についてご案内します。ご相談で多いのが「鼻水・鼻づまり」。果物をたくさん食べていたり、甘い物が多かったりすると、サラサラした鼻水がよくでます。また反対に、乳製品や肉、卵などが多く、ネバネバした鼻水に……。 「いつも鼻がスッキリしない」という大人も同じです。特に子どもは、自分で食べ物や食事を選ぶことができません。子どもが食べている内容や量を少し見直してみよう。

「鼻水・鼻づまり」へのオススメ食材は「蓮根」。見た目通りの穴が、鼻や気管支の通りをよくして、咳にも効果的です。お手当て品としては、「コーレン」という蓮根の粉末もあります。お湯に溶いて飲んだり、お料理に使ったりなど、手軽に摂取できるので便利です♪  
また「本葛」も、ぜひ活用を! お料理のとりみはもちろん、葛湯にしてお腹から整えていくと、これからの時期は風邪予防にもなりますよ。

家族の健康は家庭の台所から。  
愛情も健康も育む食卓を目指しましょう。

**山元 幸代 先生** ※P31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円からご利用、お気軽にご相談ください。

**ロレックスやオメガなどの高級腕時計 相場高騰中!**

**天満屋** TEL.0986-22-4340  
都城市東町13街区20号  
営業/9:30~19:00  
※P26もご覧ください

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  
一都城駅 イオン都城  
田中書店 マイルストーン 警察署  
薩摩蒸気屋 モールひろせ  
ココ★ さつま屋ドライ  
神社 ずみクリニック

ファイナンシャルプランナーが分かりやすく教える!  
「軽減税率とキャッシュレスポイント還元制度」  
丸わかりセミナー開催  
知らなかった!!では大きく損するかも!?

POINT-1 軽減税率制度って? POINT-2 キャッシュレスって何?  
POINT-3 キャッシュレスでどうお得なの??

すでにキャッシュレス化されている方、これからキャッシュレス化を検討されている方、初心者の方も大歓迎!!

日程 11月16日(土) ①10:00~12:00 完全予約制  
②13:00~15:00  
参加費 500円 お茶・お菓子付  
場所 有限会社 C&H 各定員10名程度

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!  
※P22・25もご覧ください

このチャンスは見逃さない!  
令和もオール電化で  
**にゃットク! おトク!**  
キャンペーン  
令和元年 10月1日~12月31日 まで  
※P25もご覧ください

豪華プレゼントが当たる!

20% Aコース 3万円分  
選べる 九州の有名旅館(ホテル)ベア宿泊券

20% Bコース 3万円分  
選べる 最新オシャレ家電

200% Cコース 3万円分  
選べる インテリアカタログギフト

200% 抽選に当たるとも Wチャンス!  
QUOカード 500円分プレゼント!

九州電力 九州電力 九州電力

2019 ボージョレー・ヌーヴォー  
*Beaujolais Nouveau*  
**ワインパーティー**  
The 22nd Wine party

ボージョレー・ヌーヴォー解禁日は  
豪華なフルコースとワインを楽しみながら  
ドゥーワップにひたってみませんか?

Guest  
ドゥーワップシンガー  
DOO-WOP SINGER  
ジミー入枝 氏  
'50年代に流行したR&B・R&Rのコーラススタイル「ドゥーワップ」を歌いつづけるシンガー。フジロックフェスティバルに3回出演したほか、テレビやラジオ、CMなど鹿児島を中心に活躍中!

11.21(木) 受付/ 18:30 開宴/ 19:00  
ホテル中山荘ダイヤモンドホール  
お一人様 7,000円(税込)

開運おせち料理 予約受付中  
11/30(土)までのご予約で早割特典あり

ふぐ祭り  
11/12(火)~12/15(日)

ホテル 中山荘 \* Wedding Guest House LUCE  
☎0986-23-3666 都城市松元町3-20  
nakayamasou@nakayamasou.co.jp  
お申込みはTELにて承っております。 ※P23もご覧ください

## 兄弟姉妹で争わず 協力できる準備を整える

「もともと仲がよかつたはずなのに……」。親の介護がはじまってから、兄弟姉妹の関係がこじれてしまうケースは少なくありません。

その原因は、親の介護というのはほとんどの人にとってはじめてのことにもかかわらず、突然介護が必要になるケースが多く、あらかじめ兄弟姉妹間で充



## 特集

# つまずく前に知っておきたい！ 家族・仕事・介護との向き合い方

親の介護はある日突然はじまるのが少なくありません。あらかじめ備えていなかったために、誤った選択をしてしまったり、トラブルを招いてしまったりして後悔することも。そうならないために、家族と仕事、介護サービスとの向き合い方について紹介します。

分に話し合いをしないまま介護をスタートしてしまうことから、ということが多いです。さしあたり、長男や親と最も関わりが多かつた人が介護を引き受けることになり、それが後々トラブルにつながってしまうのです。介護の大変さは、やったこ

とのある人にしか分かりませぬ。しかし、たまにしか関わらない兄弟姉妹はその負担の大きさが分からず、認識のズレが溝をつくってしまうことになりま

す。そうならないために、まだ介護が必要になる前段階から、兄弟姉妹で話し合っておくことが大切です。まず、親がどうしたいのかなどの希望や経済状況をしっかりと聞き、それをもとに兄弟姉妹でどのように役割分担をするのか決めておくとい

でしょう。それぞれの考えや希望置かれている状況や家族環境などをお互いに理解するよう心がけながら、それを踏まえて誰に何ができて、何ができないのか、具体的に確認し合いながら話を進めましょう。親がいつまでも安心して生活できるようにするためにも、良好な協力関係を築けるよう備えておくことをおすすめします。



思っていた以上に仕事との両立が大変になり、「仕事を辞めて介護に専念したほうがよいのでは？」という考えが頭をよぎることがあります。

## 親の介護は長男の嫁が？ 古い風習がトラブルに

昔前は家を継ぐ長男が親と同居するのが一般的で、親の介護は長男の嫁が引き受けることが多かつたのですが、そのような風習は時代の流れと共に多くの地域でなくなりつつあります。ところが、地域や家庭によっては昔の風習が今でも根付いていて、長男の妻が親の世話をするものだと考える人は少なくありません。そうした考え方の違いから、兄弟姉妹間でトラブルに発展してしまうことも。法的な観点からすると、兄弟姉妹で同等に親を扶養する義務があると、民法で定められています。兄弟姉妹がそれぞれどのような認識を持っているのか共有しながら、介護自体の負担や経済的な負担が偏らないように話し合いを重ねていくことが得策です。

## 仕事と介護、両立できる？ 介護離職する前に考える

いざ親の介護がはじまると、

しかし、いったん介護離職すると、当然収入は途絶えてしまいます。貯金を取り崩す生活が続き、働けるようになっても思うように再就職できない、ということになりかねません。また、介護に専念すると社会とのつながりも途切れがちになり、経済的な面のみならず、精神的にも

身体的にも思った以上に負担が大きくなってしまいます。

どうしても介護離職せざるを得ない場合もあるでしょう。ですが、まず介護と仕事を両立するために利用できる介護サービスや制度について知り、ほかに選択肢がないか確認してから判断することをおすすめします。

たとえば、介護サービスでは仕事で日中留守にする場合や、数日間仕事が立て込むため介護をする余裕がないなど、さまざま

／ 知っていますか!?! ／

## 「介護離職」しないために積極的に利用したい制度

PICK UP

### ●介護休業制度

要介護状態にある家族を介護するために、まとまった期間休業を取得できる制度。対象家族1人につき、通算93日まで3回を上限として分割して休業を取得することができます。対象家族は配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫。

### ●介護休暇制度

まとまった期間休業を取得できる介護休業制度に対して、単発での休暇取得を目的とした制度。対象家族が1人の場合は年5日まで、複数の場合は年10日まで休暇を取得することができます。対象家族は介護休業制度と同様。

### ●所定労働時間短縮等の措置

要介護状態にある家族を介護する労働者は、事業主から「短時間勤務」「フレックスタイム制度」「始業・終業時間の繰り上げ・繰り下げ」「介護費用の助成措置」の中から、いずれか一つ受けることができます。利用開始から3年以上の期間で2回以上利用可能。

### ●所定外労働・時間外労働・深夜業を制限する制度

介護が終了するまで、残業の免除、1カ月24時間・1年150時間を超える時間外労働の制限、午後10時～午前5時の深夜労働の制限をすることができます。

※対象者やより詳細な内容につきましては、厚生労働省HPやお勤め先などでご確認ください。

まな状況に応じて介護サービスのプランを立てることができま

す。また、配食サービスや家事代行サービスなど、民間のサービスも上手に活用することで介護の負担を軽減することができます。さらに、介護休業制度や介護休暇制度といった国が定めている制度があるほか、自身が勤める職場独自に利用できる制度があるかもしれません。こうした介護サービスや制度なども、親の介護がはじまる前に

知っておくことで介護離職せずに済むかもしれません。

### より充実した介護を ケアマネジャーを選ぶコツ

親に介護が必要となり、介護サービスをお願いすることになった場合、まずお世話になるのがケアマネジャーです。正式には「介護支援専門員」、ケアマネジャーを略して「ケアマネ」と呼ばれることもあります。

介護サービスを受けるには、まず要介護認定の申請を行い、要介護度が決まれば、どのような介護サービスを受けるかについてケアプランを作成することになります。それを担当するのがケアマネジャーなのです。

ご本人やご家族の希望や、心身の状態をもとにケアプランを作成することになり、介護サービスの提供がはじまってからも、状況の変化によって対応・調整してもらうことになります。長くお付き合いを続けていくケアマネジャーだからこそ、ご本人やご家族にとって、より適した人を選びたいものです。

ケアマネジャーを探すには、役所の介護保険課、もしくは地域包括支援センターで居宅介護支援事業所のリストをもらい、そこから探すことになります。



選び方のコツは、相談しやすいかどうか、また親身になって話を聞いてくれて希望や意思を汲み取ってくれるかも大きなポイントです。先々、悩みやトラブルが発生した時に対応してもらうからこそ、その点はしっかりと見極めたいところです。

またケアマネジャーは、人によって医療・介護・福祉のいずれが得意分野か異なりますので、その違いも選ぶうえで重要なポイントとなります。というのも、ケアマネジャーの資格試験を受けるには、介護福祉士や社会福祉士といった介護資格、もしくは看護師や保健師などの医療資格を持ち、5年以上の実務経験が条件となっており、ケアマネジャーになる以前に経験を積んできた分野が異なるのです。たとえば優秀なケアマネジャーであっても、専門分野が求めている分野と違っていれば、適しているとは言えない場合もあります。

ケアマネジャーには長くお世話になります。適していない時は、変更することも可能。ご本人の状態の変化や置かれている環境の変化に応じて、最適な選択をするとういでしょう。

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

認知症が進んだ家族に対して、どのように接したらよいのか悩んでいます。

ミッチー／39歳女性

## A

今回の相談者の方もそうですが、もともと仲がよかったのに認知症が進むにつれて感情の起伏が激しくなり、接し方が分からなくなってしまうたと悩まれている方は少なくありません。

まずは、認知症になったという現実、そして認知症は症状が進むと人格まで変わってしまう病気であることを受け入れることが大切です。そうすれば、上手く会話ができなくなったり、意思疎通がはかりづらくなったりしても、認知症という病気のせいだと大らかに受け止められるようになります。過敏に反応するのではなく、上手に調子を合わせるようになることをおすすめします。

逆に、気になる言動に対して、叱ったりイライラした表情を見せるのはよくありません。不安を与えることで、改

認知症という病気のせいだと大らかに受け止め、ゆとりを持って接する心がけを。

善につながらないばかりか、症状が酷くなる可能性だってあります。認知症になったとはいえ、感情をなくしたわけではありません。相手の気持ちを尊重し、広い心で接するのが理想ですね。そうして、認知症の人が安心して暮らせる環境をつくるのが、最良のケアとなります。

ただ、認知症の方に対して、いつも大らかな気持ちで接するのはなかなかできることではありません。理不尽な怒りを感じてふと我に返り、後ろめたい思いをしたことがある人がほとんどでしょう。そうならないためには、できるだけ介護する側に心のゆとりが必要となります。一人だけで抱え込んでしまうのは負担が大きすぎます。家族の力を借りたり、介護サービスを上手く利用しながら、未永くケアを続けていけるよう心がけたいですね。

## Q

独身で一人暮らし、子どももいません。もし自立した生活が送れなくなった時、どうなってしまうのか不安です。

？／56歳女性

## A

独身の方や子どもがいない方は、将来面倒を見てくれる人がいなくて不安を感じるといふ声を聞きます。備えあれば憂いなし——いつまでも安心して暮らしていくためには、いざという時のことを想定して準備をしておくことが大切です。

そのためにまず知っておくべきなのは、老後や介護について相談できる場所。その一つが、地域包括支援センターです。介護について各分野に精通した職員の方が、無料で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、相談者が置かれている状況に応じて最適な道筋を示してくれます。できれば、まだ元気なうちから将来に備えて相談しておくとういでしょう。いざ自立した生活が送れなくなった時に、「いざいざ」「どのように」

いざという時に備えて、相談や手続きをしておくことをおすすめします。

お世話になるのか、あらかじめ決めておけば安心ですよね。地域包括支援センター以外にも、役所や居宅介護支援事業所などでも、相談対応してくれます。

それから、先月号でも紹介しましたが、認知症などにより自分で物事の判断ができなくなった時に備えて、成年後見制度についても知っておくことをおすすめします。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。この制度も、まだ判断能力がはっきりしている元気なうちに利用して備えておきたいですね。

備えていけば、いたずらに不安を抱えなくてすみ、心穏やかに余生を過ごしていくことができるのではないのでしょうか。



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.  
4

「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する最終回。

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、自宅で介護を受けるために重要な「住環境」を整えるためのリフォームや福祉用具について、ご紹介していきます。

### 住環境のPOINT

高齢者にとって恐ろしいのが転倒。転倒により骨折などのケガで入院すると、運動能力が衰え、自分で動くことが思うようにできなくなる可能性が……。そうすると、他の体調不良も合併してしまう「廃用症候群」になる危険性が高まります。そうならないためにも、転倒予防として、「手すりの取付け」や「踏み台・階段の設置」、「スロープの設置」などの改修が必要になってきます。

### 介護保険のサービス内容

#### 住宅を改修する

■ 居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修)  
要介護1~5 要支援1・2

居住する住宅の生活環境を整えるために必要な住宅改修が行えます。

- 対象となる工事
- ①手すりの取付け
  - ②段差や傾斜の解消
  - ③滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
  - ④引き戸などへの扉の取替え、扉の撤去
  - ⑤和式から洋式への便器の取替え
  - ⑥その他①~⑤の各工事に付帯して必要となる工事

利用限度額は20万円まで、対象者の負担割合に応じた金額が利用者負担です。

#### 福祉用具を使う

■ 福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)  
要介護1~5 要支援1・2

自宅で自立した生活を送るために必要な福祉用具を借りることができます。貸出しの対象は以下の品目で、要介護度に応じて利用できるものが異なります。

- ①手すり ②スロープ ③歩行器 ④歩行補助杖
- ⑤特殊寝台および付属品 ⑥床ずれ防止用具
- ⑦体位変換器 ⑧車いすおよび付属品 ⑨移動用リフト
- ⑩認知老人徘徊感知器 ⑪自動排泄処理装置

■ 特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入)  
要介護1~5 要支援1・2

自宅で自立した生活を送るために必要な福祉用具を購入することができます。入浴や排泄に用いる、貸与になじまないものが対象です。

介護認定を要しない、簡単な手すりなどの住宅改修の相談であっても、ご本人様の状態や住宅の状況などを細かく見て、その方にあった提案をしていきます。  
どんな些細なことでも、気軽にご相談ください!



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、利用者と家族に寄り添うことで、その方々にとって最善の方法を提案する、介護のスペシャリスト。

【お問合せ】 TEL.0986-26-4212

要介護・要支援認定を受けていなくても、住宅改修の補助を受けることができます!

都城市例 ※三股町・曾於市については、それぞれの市町にお尋ねください

### 在宅高齢者転倒予防住宅改修事業

要介護認定を受けていないものの、生活機能が低下し、近い将来介護が必要となるおそれがあると認められる高齢者が、自宅に手すりや踏み台・階段、スロープを設置した場合、その費用の一部について助成します。

### 助成金額

改修に要した費用(上限7万円まで)の  
9割を助成する

※対象費用の累計が7万円を超えない範囲であれば複数回の申請もできます。

※対象者など、詳しい条件につきましては、お問合せください。

### 在宅介護の限界点について……

「食事」「入浴」「排泄」などの日常生活動作ができなくなった際に、施設などへの入所を検討されるご家族が多いようです。特に、「排泄」がポイント。「食事」や「入浴」は、タイミングを合わせて介助できますが、「排泄」はそうはいきません。とはいえ、1日中付き添うこともできない……。そこが、在宅介護の見極めポイントになってくるようです。

ただ、「在宅介護の限界点」には、それぞれのご家族の思いが関係してきます。『在宅介護者の集い』では、「自分が介護する側・される側」、両方の立場になって、「自分はどのようにあげたいのか、どうして欲しいのか」ということを、家族で話し合ったり、自分の意思を「介活ノート」などに残したりすることの重要性が話し合われています。今一度、介護について家族で話し合ってみませんか？



フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶらり旅

「志」と「自然」がいっぱい♪

# 志布志市特集!

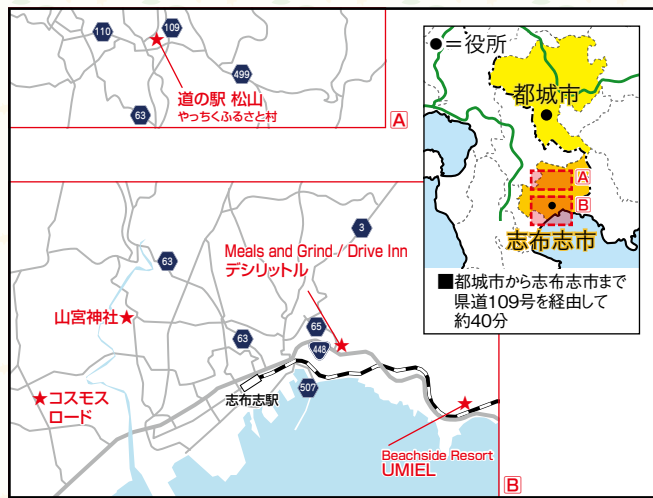
海と山……どちらも楽しめる志布志市!  
美しい景観とおいしいグルメ、オシャレなスポットも満載です。  
最高の季節!! ドライブがてら出かけてみませんか?

## 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11/20(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

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



## 山宮神社

古来より大隅一円の鎮守の神、農耕畜産の神として崇敬され、悪疫退散、無病息災の祈願者が多く、近年では交通安全の参詣者も近郷近在から訪れています。また、太宰府天満宮より歓請した菅原道実公の小祠が、本殿横にあり、勉学の神様としての参拝者も多い神社です。



大楠 国指定天然記念物

天智天皇御手植の楠とも言われ、樹齢約1300年、目通り17m、根回り32m、その根張り枝振りの豪壮なる英姿が来る人をひきつけます! 見上げると、首が痛くなるほどの大きさにビックリ!! 明治26年には、対をなす楠が枯死し、その根株より石室が発見され、中には中世期の鏡・刀・蔵骨器と多くの副葬品も発掘されています。



山宮神社では珍しく、通常狛犬がいる位置に随神様がいます。そして、拝殿の左右にも随神様がいますため、4重で拝殿を御守りしているそう。ぜひ訪れた際は、チェックしてくださいね!

☎ 099-472-3437

鹿児島県志布志市志布志町安楽1520

## コスモスロード



志布志市の秋の風物詩として、人気スポットになっているのが「コスモスロード」。『野井倉南部保全協議会』の方々が、収穫後の水田に種を蒔き、大切に育てたコスモスが色鮮やかに美しく咲き誇っています。約8ヘクタール、距離2kmという広大な敷地を彩るコスモスは、道路脇に咲いているので、ドライブ中に車内からも楽しむことができます!!



🌸 コスモスマつり 🌸  
11月10日(日) 9時~15時

地元農家の方達が育てた野菜販売やお茶の試飲会、ふるまいもありますよ!

☎ 099-472-2224 お問合せ: 志布志市総合観光案内所

鹿児島県志布志市有明町野井倉4970付近 ※コスモスマつり期間中は臨時駐車場あり

## Beachside Resort UMIEL



☎ 099-401-5558

鹿児島県志布志市志布志町夏井140-14

営業/ランチタイム 11:30~14:30(L014:00)

ディナータイム 19:00~22:00(L021:30) ※完全予約制

定休/火曜日

※祝日などにより、お休みが変更になる場合があります。

今年7月にオープンしたばかりの「UMIEL(ウミエル)」は、志布志市出身の迫田秀人さんが、「1人でも多くの方に志布志の魅力を伝え、癒しとつらぎの空間を感じて欲しい!」という思いで、仲間達と完成させたカフェ。ランチプレートや、特製のアボカドホイップが贅沢に入った肉厚なハンバーガーなど、こだわりの絶品グルメを堪能できます! 今後は複合型のリゾート施設として、ヨガや登山などを楽しむための「アクティビティステーション」や、宿泊できるホテルもオープン予定! 今後の展開が楽しみなスポットです!

### 🎁 プレゼント① ㊤

①UMIELバーガー 1名様

②絶品! 野菜キーマカレー 1名様



広々としたウッドデッキが自慢のテラス席からは、ダグリ岬海水浴場を臨むことができ、心地よい潮風を感じながら、最高のひと時を過ごすことができます。また、こちらのテラスでは定期的に、元体育教員でヨガのインストラクターでもある迫田さんがヨガ教室を開催! 年齢性別関係なく参加できる、楽しいヨガ教室です。

### Lunch Menu

今週のランチプレート 1,600円  
[1日10食限定]  
メイン・サラダ・キッシュ・スープ・バケットorライス  
デザート・ドリンク付き  
■絶品! 野菜キーマカレー 980円~  
■UMIELバーガー[ホテト付き] 1,000円~

### Dinner Menu [完全予約制]

ディナーコース 3,500円~  
※3日前までの要予約  
※詳しくはお問合せください



ゆったりと寛ぐことのできる、オシャレなソファ席もありますよ!

# 道の駅 松山 やっちくふるさと村



本誌でもおなじみの『道の駅 松山 やっちくふるさと村』のスイーツ盛りだくさんビュッフェは、行列のできるお店として大人気!! 今の時期は、地元で採れた栗やぶどうなど、秋の味覚を贅沢に使ったケーキやゼリー、フルーツなどが所狭しと並んでいます。また、チョコレート専門店だからできる、上質なチョコレートをふんだんに使ったスイーツもおススメです。「食欲の秋」……絶品スイーツを食べに出かけてみませんか?

☎ 099-487-3800

鹿児島県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

🎁 プレゼント②

ソフトクリーム 5名様 店

**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)  
9:00より受付OK! ※すべて税別料金  
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  
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  
パースデューケーキはもちろん、お祝い事のプレゼントにもイチオシです♪

モンブランやパンクピング、ブルーベリーのシフォンケーキなど、美味しそうなスイーツがいっぱい♪ どれにしようか迷ってしまう…… 幸せの瞬間です!! 実際の、どのスイーツも素材の美味しさを 感じることができる、クオリティの高いものでした!



食事とドリンクコーナーも充実!! 店内は、広々としていて、ゆったりと食事ができるのも嬉しいポイントです。バリアフリーはもちろん、お子様用の椅子もあるので、お子様連れのママ会や女子会にもイチオシです。



## 新鮮野菜&ソフトクリームも大好評

道の駅には、地元で採れた新鮮なお野菜やテイクアウト用のスイーツもたくさん並んでいます!! テイクアウトの一番人気はソフトクリーム! 地元産の牛乳をふんだんに使っていて、さっぱりとした甘さがクセになる美味しさです。

# 生活道具 デシリットル



『Meals and Grind/Drive Inn』と、内側の扉でつながっている『生活道具 デシリットル』。オーナーの生重雅代さんが、「特別なものではなく……日常で長く使え、愛着の持てるモノ」を、テーマにセレクトした、生活雑貨や衣類、思わず笑顔になるユニークな雑貨が並んでいるお店です。



生活雑貨だけでなく、お洋服や本にも面白いモノがたくさん! 気になったモノを生重さんに聞くと、使い方が分かるだけでなく、さまざまなお話も聞くことができちゃいます♪

フミが気になっていたアルマイトの食器やカゴ製品も!! 「自分が毎日使うモノだからこそ、愛着の持てる大切なモノと一緒に暮らしたいな……」と、実感できるスポットです。



鹿児島県志布志市志布志町帖7055  
営業/11:00~17:00  
定休/火・水曜日  
Instagram@[seikatsutoolsdl]

🎁 プレゼント④

NAPRON DENIM GUNTE 3名様 店

# Meals and Grind / Drive Inn



『Meals and Grind/Drive Inn』は、天文館で8年続いた人気カフェのオーナーが、地元である志布志市に昨年、移転オープンさせたカフェ&ドライブイン。近隣はもちろん、遠方からでも、わざわざ足を運びたいくなるお店です。ここでの一番人気は、「Curryプレート」! ちょっと珍しい南インドの家庭料理「チキンアップカレー」を食べることができます。数種類の異なるカレーが一皿になっていて、それぞれの味を楽しみつつ、徐々に混ぜて味の変化も楽しむこともできるという逸品。スパイスの際立たせ方と、ごはんの相性、ココナッツミルクの香りを含めた一皿のバランスはお見事! ぜひ一度堪能して欲しいカレーです♪

## Lunch Menu

- Curryプレート …………… 1,200円  
4種類のカレーなどが一皿になったプレート!  
ハーフサイズ …………… 800円
- パスタ …………… 1,000円

サラダに使われている野菜は大隅町岩川の契約農家を中心に、鮮度・質ともに高いものを使用。



## イチオシのコーヒー!



コーヒー 450円

シングルオリジンコーヒーという単一品種の豆を使用し、生産地、品種、生産方法、醸造方法、焙煎方法など細かくこだわったコーヒーを提供している『SINGLE O JAPAN』のコーヒーを堪能することができます。またスイーツは、オーナーの奥様のすべて手作り提供!! 秋のおススメは「カラメルバナナのチーズケーキ」。濃厚なカラメルとバナナの甘さが絶妙なケーキです。スペシャルなコーヒーと一緒にどうぞ!

- 本日の Cake Set …………… 650円~
- 焼きたてアップルパイSet …… 1,000円  
キャラメルアーモンドとハチミツのアイス添え

🎁 ケーキは黒板よりセレクト! 秋冬のイチオシCake!!  
●カラメルバナナのチーズケーキ  
●ラムレーズンバナナレアのチーズケーキ  
●ガトーショコラ etc.

☎ 099-478-1950

鹿児島県志布志市志布志町帖7055  
営業/11:00~21:00  
定休/火・水曜日 ※すべて税別価格です

🎁 プレゼント③

Curryプレート 3名様 店



# シンコー本店発・不動産物件情報

★新築・新着中古まつり★ ( )内は坪数 (N)新築 (R)リフォームあり (D)値下げ (O)オール電化

(N) 都原町 1840万円



●土地358㎡(107) ●建物81㎡(24)  
●R1年9月築 ●都原B徒歩7分

(N) 早鈴町 2080万円



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

菖蒲原町 2380万円



●土地238㎡(71) ●建物88㎡(26)  
●R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩2分

(N) 志比田町 2180万円



●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)  
●R1年11月築 ●都原B徒歩4分

(N) 早水町 2040万円



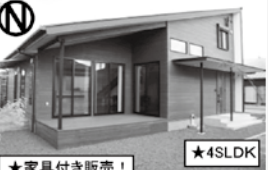
●土地230㎡(69) ●建物92㎡(27)  
●R1年10月築 ●早水B徒歩5分

(N) 金田町 1890万円



●土地264㎡(80) ●建物86㎡(26)  
●R1年9月築 ●下金田B徒歩1分

太郎坊町 2750万円



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

菖蒲原町 2140万円



●土地221㎡(67) ●建物95㎡(28)  
●R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩4分

(N) 大王町 2150万円



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

(N) 金田町 1890万円



●土地231㎡(69) ●建物85㎡(25)  
●R1年10月築 ●下金田B徒歩5分

(N) 金田町 2480万円



●土地312㎡(94) ●建物100㎡(30)  
●H30年11月築 ●上金田B徒歩4分

(N) 下長飯町 1380万円



●土地215㎡(65) ●建物75㎡(22)  
●R1年9月築 ●東下長飯B徒歩2分

末吉町深川 1490万円



●土地339㎡(102) ●建物85㎡(25.9)  
●H30年築 ●榎木B徒歩8分

(N) 金田町 1460万円



●土地127㎡(197) ●建物95㎡(29)  
●R1年8月築 ●上金田B徒歩2分

高城穂満坊 1680万円



●土地256㎡(38) ●建物83㎡(25)  
●R1年11月築 ●支所B徒歩5分

★山之口町富吉 750万円



●土地235㎡(99) ●建物99㎡(30)  
●H7年築 ●飯起B徒歩6分

★三股町稗田 1200万円



●土地328㎡(99) ●建物156㎡(47)  
●H4年築、H16年増築 ●ひろせ前B徒歩2分

姫城町 1380万円



●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

★郡元町 2450万円



●土地264(80坪) ●建物98㎡(29)  
●H25年11月築 ●上郡元B徒歩7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**  
 ※広告有効期限は令和1年11月30日迄。掲載物件は全て仲介※

妻に よって いこうい え さがし!  
 0986 **24-1518**

# 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 <b>急募!</b>
給与	(正)月給:240,000円~ (パ)時給:1,400円~ 9:00~18:00(相談可) ※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) (勤務時間 相談可) ※勤務時間数に応じて処遇改善加算あり
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	

# 入居者随時募集中!

空室については  
お問合せください



## 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

# 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。



## 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



## 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



## コアラ英会話スクール / 大人の英会話A.C.T

Please join the Koala family, and have fun learning English! コアラ英会話スクールで、一緒に楽しく英語を学びましょう!

リチャード先生より



## (株)かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

かみむらスポーツ教室では、新たな取り組みとして「スポーツリズムトレーニング」を行っております。楽しいばかりでなく運動能力の向上、ケガの予防にもなります。ぜひ一度、体験してみてください♪

内立輪先生より



## 都城テーブルテニスクラブ 卓球

卓球は年齢問わず楽しめます。健康とストレス発散に適したスポーツなので、みなさんもぜひ気軽に参加してみてください♪

ラケットの持ち方や打ち方など丁寧に指導いたします。回転を極めるとより一層楽しいですよ!

坂元隆介先生より





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。「英語塾」は英検合格者が続々誕生しています。



無料体験レッスン受付中!!  
楽しいレッスン♪ 体験すれば通いたくなる!  
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のレッスン中もゆっくりとお過ごしいただけます。



【冬期講習】受講生受付中!!

『GROW UP』は通学する学校や本人のレベルに合わせたテキストで個別指導できるのが最大の特典!! 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?

☆☆冬期講習 料金☆☆

小学生 12,000円  
中学生1・2年生 18,000円  
高校生1・2年生 20,000円  
※中学3年生、高校3年生は定員に達したため締切

無料入塾体験受付中!  
冬期講習のみの受講も可能。  
一人ひとりの目的や、スケジュールに合わせて学習プランをご提案!  
※『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 ★冬期講習の料金や受講日・時間等  
詳しくはお問合せください。  
駐車場/あり  
定休/第二木曜・土曜・日曜・祝日(季節によって定休は変動いたします)



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」はじまりました!!

★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

11月フォーラム限定・ループ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  
11月23日(土)までに入会いただくと  
縄跳び プレゼント!!

【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



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”“独自力キュラム”が大好評です。英語教員資格・教職免許を持ったアメリカ・オーストラリアと国際色豊かな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! 大人の生徒さんもたくさん通っています! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!!

【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 ■中学生クラス ■社会人グループorプライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

秋の入会キャンペーン 大好評につき続行決定!  
11月未送 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 (ウエルピング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



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



移転OPENできれいな教室になりました!!

キッズ・ジュニア・初心者～上級者まで、一人ひとりのレベルに合わせて、優しく分かりやすく指導しています! 新しくなったきれいな教室で、楽しく汗を流しませんか?  
■入会金(保険込) 5,000円～  
■子どもクラブ(小学生) 3,000円～  
■ジュニアクラブ(中学生) 5,000円～  
■シニアクラブ(月・火・木・金) 4,000円～  
■個人レッスン(予約制) 1h 3,000円～

「きりしまフォーラム見たよ」とご入会で  
入会金(保険込) 5,000円 → 無料!!!!

都城市平江町7-22  
営業/10:00～21:30 不定休  
その他のレッスン内容や、卓球用品等は気軽にお問合せください。



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/

# まりしまフォーラム 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、取材に行って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♪



まりしまフォーラム まずは、お電話にてご連絡ください。  
都城市一万城町99-9-1 ☎ 0986-26-5836

## 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 富貴柿(3個入り) 3名様 店

長野県産の「市田柿」を丸ごと使用した贅沢な和菓子。12月10日(火)より期間限定で販売開始♪ なくなり次第終了です。その他にも、アイス感覚でも食べられる生どら焼きや、四季の移ろいを表した和菓子など『菓子工房 一喜』でしか味わえない絶品が勢揃いしています。ぜひ足を運んでくださいね!

★提供/菓子工房 一喜 ☎23-3845 都城市鷹尾2丁目17-16

P28もご覧ください

### 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 店



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はじめてと評判♪ 目頃頑張っているご褒美はいかがですか?

★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



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、11月20日(当日消印有効)までにお送りください。  
※プレゼントの応募はお1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 チーズたっぷりリュレ 3名様 店



『さくら咲く』のいちごを贅沢に使ったクレープとソフトクリームが大人気の『ラ・フリーズ』。マスカルポーネチーズをふんだんに使ったクリームリュレをクレープで巻いた「チーズたっぷりリュレ」が登場! キャラメリゼの濃厚な香ばしさとクリーム、生地の美味しさがベストマッチなスイーツです。

★提供/いちご農家さんのお店 La fraise ラフリーズ ☎050-1521-7135 曾於市末吉町深川ノ上8956-5

P29もご覧ください

### E よか生ロールケーキ 3名様 店



ふわふわとしたスポンジと、さっぱりとした上品な味わいの生クリームが絶妙なハーモニーの新作ロールケーキ。シンプルであるがゆえに奥行きを感じる、老若男女問わずに好まれるスイーツです♪

★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 店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、14種類のなか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 店



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

P30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★

Form fields for name, age, gender, address, phone number, and occupation.

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

## きりしまフォーラム 11月号アンケート

Survey questions regarding preferences for gifts, articles, and health services.

※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!!
<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) 3ヵ月 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) 2ヵ月 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 (洋4.5・6、洋4.5・3、DK7) 駐車縦列2台 <b>4.3万円</b> (敷) 3ヵ月 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・6、DK8) 駐車2台※駐車場あり <b>4.8万円</b> (敷) 2ヵ月 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) 2ヵ月 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) 2ヵ月 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、洋6.8・6.8、D7+6.8) 駐車2台 <b>6.7万円</b> (敷) 2ヵ月 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台目以降+1,000円 <b>4.6万円</b> (敷) 2ヵ月 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4.6、LDK12) 駐車1台 ※2台目以降+1,000円 <b>3F 5.7万円</b> (敷) 2ヵ月 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4.5x2、K4.5) 駐車縦列2台 <b>4.0万円</b> (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー 2019年2月に内装リフォーム済み	

- 秘密厳守
- 早く売りたい方
  - 売りに出している  
が売れない方
  - 近所に  
知られたくない方



オリコン顧客満足度調査  
ハウスクリーニング2018年度 第1位

## おそうじ本舗®

プロに任せて解決!! エアコンクリーニング専門店

年末大掃除キャンペーン 11/1(金)~1/5(日)まで  
期間中にハウスクリーニング  
ご注文 合計10,000円以上で  
おそうじ本舗 公式清掃ツール  
プレゼント!!

おそうじ本舗 都城大王店

気軽にお電話ください!!


エアコン壁掛け (おそうじ機能なし)  
(おそうじ機能付き) 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

その他サービスやオプションもございます。  
お気軽にご相談ください。

詳しくは、  
QRコードからアクセス!



便利はあなた次第!!

俺コン活用術

24時間出入り自由!!

お問合わせ: 0986-24-2000

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

広告有効期限 / 2019年11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☆

●これからの季節に欠かせない鍋料理!  
あなたがオススメするっておき簡単「鍋料理」のレシピを教えてください。

●今年の懺悔は今年のうちに。新年に向けて、罪を告白し悔い改めましょう!  
あなたの懺悔したいことを教えてください。

●都城を観光案内するならどこに連れていきますか? オススメのスポットを教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

# 休日急患診療機関

【11月度予定】



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。

3日(日)	児玉小児科(小)	花線町	25-5570	17日(日)	共立病院(内・小)	蔵原町	22-0213
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000		宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539		みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788		川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	小牧病院(整)	立野町	24-1212		寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441		西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	もちなが歯科医院(歯)	早水町	51-5400		三股歯科(歯)	三股町	52-5221
4日(月)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862	23日(土)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155		村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700
	田中隆内科(内)	三股町	52-0301		園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133		メディカルシティ東部病院(外)	立野町	22-2240
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020		花房泌尿器科医院(泌)	北原町	25-1177
	かみながえクリニック(耳鼻)	上長飯町	25-0224		西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715
	安富歯科医院(歯)	妻ヶ丘町	22-4118		山田歯科医院(歯)	上長飯町	25-3648
10日(日)	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610	24日(日)	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷲尾町	21-5000		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031		しげひらクリニック(内)	神ノ山町	27-5555
	三州病院(外・胃・内)	花線町	22-0230		吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300		どいクリニック(外・胃・内)	上東町	22-1825
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
	山崎歯科医院(歯)	松元町	24-3332		ハートデンタルクリニック(歯)	天神町	58-7700

## 准看護師になりませんか!

—これまでも、これからも  
役に立つ一生涯の資格です—

社会人からの  
転職希望者や  
主婦なども  
頑張っています♪



- 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/2020年 1月18日(土)
- 願書受付/2019年12月 9日(月)  
~2020年 1月11日(土)
- 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!!

一般社団法人 都城市北諸県医師会 **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

## 読者のみなさんがオススメする 風邪を早く治す対処法!



- 温かくして早く寝る。睡眠が一番早く治る近道だと思えます。免疫が上がるれば治りも早いです。(ゆみりん/45歳)
- ひたすらボカリ&よく寝ます。(カナディアン/43歳)
- ちよつとでも、のどが痛くなったら「のどスプレー」。のどの痛みから発熱、鼻水など悪くなるのが多く参っていましたが、のどスプレーを使い出して、悪化することが少なくなりました。(shuna/38歳)
- いつもより具だくさんの温かいスープと、ご飯・おかずをできるだけ食べます。そして熱めのお風呂に入って栄養剤を飲んでとにかく寝ます。(ラッピー/46歳)
- 風邪が流行りそうな頃に、白ネギをどんな料理にも入れると風邪をひかなくなりました。ひいてしまつたら……寝込まずに乗り切ります。朝・昼・晩・夜中にマウスウオッシュでうがいをするのと重くならずに済みますよ。(ベコちゃん/54歳)
- 卵酒。黒霧島のお湯割りに生卵を1個落としてかきまぜて飲みます。(？/41歳)
- おかしいと思ったら、すぐに葛根湯を飲みます。(T・D/67歳)
- 塩水でうがいをして、早めに薬を飲む。(おひさま/37歳)
- 辛麺を食べて、汗を出す。(？/38歳)
- お茶に生姜を入れて飲む!(ぎんかん/38歳)
- 生姜湯を作って飲みます!のどにいい♪(有田みかん/36歳)



## 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

★イオン都城ショッピングセンター  
ター専門店限定イオンカード  
ご利用で請求時に10%OFF  
F！  
日時／11月2日(土)・3日(日)  
※一部対象外の専門店がございます。  
詳しくは各専門店にお問合せください

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時／11月2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／11月2日(土)・16日(土)・23日(土・祝)・30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

対象／小学6年生以下のお子様  
★ちびっこジャンケン大会  
参加無料！  
日時／11月3日(日)・17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、ジャンケンに負けると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

対象／小学6年生以下のお子様  
★専門店お買物券  
10% Back Sale  
11月7日(木)～10日(日)の4日間、イオン都城店専門店でお買上げレシート3000円(税込)ごとに、専門店をご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！  
※各日800枚限定、無くなり次第終了  
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで  
※レシート合算OK  
※一部対象外専門店がございます  
レシート対象期間／  
11月7日(木)～10日(日)  
お買物券引換日時／  
11月9日(土)・10日(日)

※WAONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます  
日時／11月9日(土)・10日(日)  
10時～15時  
場所／2階正面入口側

各日10時～18時  
お買物券ご利用期限／  
11月30日(土)まで  
お買物券利用対象外店舗／  
ホワイト急便・モーリーファンタジー・ダイソー・シテイコンタクト・スピードネイル・宝くじ・保険見直し本舗・カーブス・ロイブ・イオン直営売場  
場所／2階中央吹き抜け  
特設会場

★イオン都城店直営・専門店合同ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計3000円(税込)ごとに、1回抽選にご参加いただけます。  
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで  
※レシート合算OK  
※WAONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます  
レシート対象期間／  
11月7日(木)～10日(日)  
抽選日時／  
11月9日(土)・10日(日)  
各日10時～18時  
場所／2階中央吹き抜け  
特設会場

★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／11月9日(土)・23日(土・祝) 10時～15時  
場所／2階正面入口側

### 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！

# 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

エレベーター前

■主催/NPO安心サポート  
ネット行政書士民事法律研修  
会(HP: <http://koutsujiko-110.info/>)

■相談員連絡先/  
行政書士 内園博巳  
☎090-3010-6619  
行政書士 持留健二  
☎090-2507-4701  
行政書士 長沼竜一郎  
☎080-6414-3429

★ベーゴマ体験会&ミニ大会  
参加無料!  
日時/11月10日(日)12時~16時  
場所/2階正面入口側  
エレベーター前

★まちなかボランティアアセン  
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/11月16日(土)10時~17時  
場所/2階正面入口側  
エレベーター前

★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/11月19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!  
日時/11月20日(水)・30日(土)  
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・  
還暦・バースデーなどのプレゼ  
ントに!  
日時/11月23日(土・祝)  
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

★専門店顔見世ファミリー  
(ペットショップ)秋のワン  
ちゃんしつけ教室  
吠える・咬む・引つ張るなど  
の困ったクセを短時間で改善す  
る方法をお教えします。当日、  
ワンちゃんと一緒に過ごしてい  
ただけで参加OKです!  
日時/11月24日(日)10時半~  
※約2時間程度  
場所/1階北側駐車場(専門店  
顔見世ファミリー前駐車場)  
※ワクチン接種が終わってけれ  
ば仔犬から成犬まで参加無料  
※雨天時は3階立体駐車場

★ちびっこビンゴゲーム大会  
11月18日(月)~24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/11月24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

※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  
■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  
※P34・35もご覧ください

★第85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/11月2日(土)10時~  
■問合せ/笑いヨガ(剣田)  
☎090-9489-4450

るまいコーナー、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6-123-1)  
■問合せ/☎47-1668  
タカラ都城ショールーム

★ロボットプログラミング  
無料体験教室開催!  
2020年には小学校で必修  
科目となる「ロボットプログラ  
ミング」を、今から体験してみ  
ませんか? 子どものやる気や  
好奇心を育みながら、処理能力、  
理論的思考を身に付けられます  
よ! 気軽にご参加ください。  
日時/11月2日(土)・9日(土)  
※開催時間はお問合せください  
場所/都城市上東町3街区11号  
※要予約  
■申込み・問合せ/  
☎58-8620  
楽しく学べるパソコン教室

★ヤマハ音楽教室  
「LIVING START」  
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中ホールあきざり)  
料金/前売券……800円  
当日券……1000円

★秋のタカラフェア  
見学だけでも大歓迎!! ご家  
族、お友達とご来場ください!  
さまざまの特典や、『coco 香番  
屋』のおいしいカレーの無料ふ

# イベント情報



宮崎商工会議所  
みやざき結婚  
サポートセンター  
縁結び  
サポーター  
大募集!!!

## 素敵な出会いをサポートしませんか?

宮崎県は少子化の要因である未婚化・晩婚化対策として、結婚を望む男女の出会いをサポートする「みやざき結婚サポートセンター」を運営しています。その男女のお引合せの際に立会い、場を和ませる活動などをしていただくボランティアの縁結びサポーターを募集しています。

**受講料  
無料**

「縁結びサポーターの概要や活動内容」についての説明会ならびに認定をするため、下記日程で研修会(受講料無料)を開催いたします!!  
※事前予約制

県北	11月16日(土)	14:00~15:00	延岡市中小企業振興センター
県南	11月23日(土)	14:00~15:00	未来創造ステーション(Mallmall内)
中心部	11月30日(土)	14:00~15:00	ひまわり荘

参加希望 & お問合せ  
みやざき結婚サポートセンター (受託: 宮崎商工会議所)  
TEL (0985) 41-4110  
詳細はホームページへ  
<https://www.miyazakikikkon.com/> みやざき結婚サポートセンター 検索

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

★コアラ英会話スクール  
ハロウィンパーティ

毎年大人気のハロウィンパーティ！ 仮装コンテストに、トリックオアトリート(お菓子をもらいにいきます)!! アメリカやオーストラリアの先生達との英語での会話も楽しめます♪  
どなたでも参加できますので、気軽にご連絡ください!!  
日時／11月3日(日)14時～15時  
場所／都城市総合文化ホール  
参加費／500円

■問合せ／☎46-6588

★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住宅」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! 「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／11月10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。

■問合せ／エヴァホーム  
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

※P4もご覧ください  
☎22-3242

★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」

教育資金の不安を軽減するには、令和時代における「教育費の大枠」を知ることからスタートしましょう。賢く楽しい教育費の準備方法などをお伝えします!  
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・キャリアアコンサルタント)

★老後の暮らしとお金のセミナー開催!

あなたは老後のお金に心配や不安がありますか? 今年話題になった「老後資金2000万円問題」……。国の社会保障制度を知って、年金がいくらぐらいもらえるのか「ねんきん定期便」で確認してみましょう。世の中には知らない損をすることがたくさんあります。老後が不安な方はぜひお越しください。保険も証券も販売いたしません。  
日時／12月7日(土)10時～11時  
場所／祝吉地区公民館  
定員／10名  
講師／上山由紀子  
(ファイナンシャルプランナー)

■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  
※P23もご覧ください

★ファイナンシャルプランナー

が分かりやすく教える!  
「軽減税率とキャッシュレスポイント還元制度」丸わかりセミナー開催!!

知らなかったでは、大きく損をするかも!? すでにキャッシュレス化されている方、これからキャッシュレス化を検討されている方、初心者の方も大歓迎!!  
日時／11月16日(土)  
①10時～12時  
②13時～15時  
場所／(有)C&H  
定員／各回10名程度  
※完全予約制  
参加費／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」個別説明会を開催!

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ますので、お子様連れの方も、気軽にご参加ください!  
日時／11月23日(土・祝)14時～18時  
場所／(有)C&H  
参加費／無料 ※予約制

■問合せ(2件共通)

(有)C&H  
☎23-1341  
Email:info@ch-fp.co.jp  
※P5もご覧ください

★終活のための実践セミナー開

**初回 相談無料**  
必ずご予約をお願いいたします

**借金問題でお困りの方**  
その他、お気軽にご相談ください!

毎月の返済が 難しい  
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  
☎0986-22-0880 こだま司法書士事務所 検索  
営業/9:00~17:00(時間外は、ご予約にて対応)

永井 明道小学校 都城 市役所  
丸丘神社 都城 郵便局  
昭後ストア 都城 郵便局  
ココ 鹿角

**低圧室** けあふに入って免疫力アップ!!

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

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・不眠症など

**元氣屋 TEL 36-3168**  
都城市上水流町2459-1 定休:毎週水曜日 ※P24もご覧ください

**0ゼロからはじめる アプリ開発!!**  
受講料 無料!

簡単なアプリを分かりやすい手順で作りながら、Androidアプリの基礎的な内容を理解する“楽しみながら学ぶ”セミナーです!!  
初心者でもOK! プログラミングの知識は問いません。この機会にぜひ体験してみませんか?

1日目	11月29日(金)	タイマーアプリを作ろう Android開発の基礎を学ぶ
2日目	12月 4日(水)	計算機アプリを作ろう Javaプログラミング基礎を学ぶ
3日目	12月 5日(木)	
4日目	12月11日(水)	メモアプリを作ろう 画面遷移とデータベースの活用を学ぶ
5日目	12月12日(木)	

対象者  
アプリ制作の基礎を身につけたい方  
アプリ開発に興味のある方  
※PCは用意します  
定員:10名  
申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします

会場  
三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」

申込締切 11月21日(木)  
詳しくはHPをご覧ください

時間:13:00~16:00  
講師:株式会社Katatium 代表取締役 東郷剛氏

お申込・問合せ ※P26もご覧ください  
ちっちゃなハートが躍り出すあなた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  
☎0986-51-5320 (8:30~17:00)  
http://mimata-koyou.jp/

**恋もする。**

12/1 SUN 12:00~  
**MYAKONONO**  
出逢えるアリーナ

食べて飲んで

参加者大募集!!  
26歳以上の独身男女25×25  
参加費:男性6,000円 女性5,000円  
[ゲームフィー、サポート、美味しいお食事とお飲み物が含まれます]  
会場 フレンチレストラン Chezken(シェ・ケン)  
宮崎県都城市横市町6500-5  
主催 出逢えるアリーナ実行委員会  
問合せ 080-4692-5708 福寿(LINE ID:kimiyoarazu)  
WEB http://www.arena.ksz-lab.com/

参加申込み・詳細は、QRコードを読み込んでHPをチェック!!  
アンケートにお答えいただくと、趣味や年齢などにあわせて事前にテーブルマッチングいたします。WEB割などもあります!!

催!

「終活をしなければ」と思ってもどこから手をつければよいかわからない。そんな悩みを抱えている方はぜひご参加ください。「終活とは何をするのかなのか」「終活の大切さ」などを具体的に説明します。

日時/11月16日(土)・30日(土)

10時半~11時半

場所/未来創造ステーション(都城市立図書館広場側2階)

参加費/550円

■問合せ/申込み/

都城市生涯学習課

☎23-9545

★第7回都城高専おもしろ科学フェスティバル

主に小中学生を対象に科学の面白さやものづくりの楽しさを伝えるイベントを開催します。

日時/11月17日(日)10時~16時

場所/都城工業高等専門学校

参加費/無料

※ブリスにより整理券あり。配布9時半~12時半

■問合せ/☎47-1134

都城工業高等専門学校教務係

★ホテル中山荘 ウエディングフェア

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、ウエディングフェア。「会場コーディネート展示」や「なんでも相談会」、さらには「プロジェクトショウマツピング上映会」など、内容盛りだくさんです!

日時/11月17日(日)11時~18時

参加費/無料

★世界糖尿病デーイベントin都城

※要予約。お電話、もしくはLINE UCE HP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください

■問合せ/ホテル中山荘

☎23-4122

※P5もご覧ください

★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/都城市総合文化ホール

料金/無料

■問合せ/都城市文化振興財団

☎23-7140

★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!! 女性のためのマネーセミナー

軽減税率とキャッシュレスポイント還元制度について、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/11月20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

日時/11月22日(金)

18時~21時

場所/都城市総合文化ホール

参加費/無料

内容/糖尿病に関する講演やアトラクション(橋太鼓響座、カラীগード、歌座)

■問合せ/☎36-8750

Land Cell.)

※P3もご覧ください

★夜の大人の女子会

スピリチュアル好き女子集まれ! 今回は「引き寄せ」のセミナー&オラクルカード&5分の個別セッション付き(手のひら鑑定)

日時/11月22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

★生協まつりin都城

『グリーンコープ』組合員による試食・試飲コーナー! 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/Mallmall まちなか広場

■問合せ/

グリーンコープ生活協同組合

みやぎき 都城支部

☎38-7070

※P24・26もご覧ください

★第4回ひよっこの会趣味展

絵手紙・かご・雑貨・小物・アメリカンフラワー・書道・陶器・ガーゼ作品等、趣味で製作した手作りの作品をご鑑賞ください!

「絵手紙教室」や「ハンドマッサージ」「書道(ワンポイント体験)」等の体験コーナーや即売コーナーもあります。たくさんの方のご来場をお待ちしております!

日時/11月30日(土)・12月1日(日)

10時~16時

場所/有ワダハウジング2階

(都城市東町7-2)

■問合せ/和田

☎090-4473-11092

★誰にでもできるお片づけ教室

開催!

整理収納アドバイザーを講師

TEL:090-1344-6559 FAX:0986-24-7444

みやconojoyofp@gmail.com

※このセミナーは、都城市市民公益活動事業です

<p><b>子どもにかかるお金を知る</b> ~賢く楽しく! 教育資金を準備するには~</p> <p>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</p>	<p><b>参加無料</b></p>	<p><b>老後の暮らしとお金のセミナー</b> ~現在から老後へのステップを知ろう~</p> <p>日程 12月7日(土) 時間 10:00~11:00 会場 祝吉地区公民館 講師 上山由紀子 (ファイナンシャルプランナー) 定員 10名 ※予約制</p>	<p><b>参加無料</b></p>
--	--------------------	---	--------------------

都城市ファイナンシャル・プランナー協会 ※P22もご覧ください  
お問合せ TEL:090-1344-6559 FAX:0986-24-7444  
みやconojoyofp@gmail.com ※このセミナーは、都城市市民公益活動事業です

うちの子は普通なんだろうか? 個性? それとも障がい?

保護者のための **子どもを理解するためのワークショップ**

☆生活や学習の「あたりまえ」を習得しにくいワケ  
☆脳はとってもデリケート  
—昨日はできたのに、今日はなぜできないの?—  
☆生活や学習の基本は遊び  
☆さまざまなサポートのしくみ。知っていてソンはない

講師 **三宅 浩子**  
宮崎学園短期大学 教授

**対象** 発達障がいや障がい心配される子どもさんの保護者  
集団生活や学習に困難が見られる子どもさんの保護者

日時	2020年2月23日(日・祝) 13:00~15:30
場所	Mallmall 未来創造ステーション(予定)
定員	8名
参加費	無料 Cafeスタイルです(飲み物をお持ちください)
申込方法	下記のE-mailアドレスへお申込みください
申込期限	2020年1月31日(金)

発達サポートラボ・being  
☎080-1899-1297(三宅)  
https://supolabo-being.com/

☑お申込み supolabo.hm@gmail.com  
「子どもを理解するためのワークショップ」の件名で、保護者氏名・住所・電話番号・子どもさんの性別・年齢をお知らせください

体に優しさを心に元気を

・鍼治療  
・灸治療  
・マッサージ  
・美容鍼

女性鍼灸師がいます

8日・9日は「はり・きゅう」の日です。  
当院では、11月8日(金)・19日(火)です。  
プレゼントをご用意しております。  
詳しくはスタッフまで。

LINEからご予約できます!	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
LINE →	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

に呼んで、片づけの基本やポイント、大掃除にむけてのコツや実践方法を詳しく説明します。

日時/11月30日(土)  
12月7日(土)

13時半〜15時半

場所/三股中央公民館

■問合せ・申込み/

三股町生涯学習課

☎52-9311

★第10回ウインターカーニバル

今年、記念すべき10回目の節目となる「ウインターカーニバル」♪ ステージイベントは、川口ダンス教室や松枝フラメンコ教室、原口FXバンド、コムタバンド、娘太鼓、女龍神など、多数出演予定！ 屋台・フリマの出店や抽選会も予定しており、内容盛りだくさんのイベントです！ ぜひご来場ください♪

日時/12月1日(日) 15時〜20時

場所/西都城駅周辺

※実行委員も募集中！

■問合せ/☎22-3615

加治屋孝一

★宮崎県の焼酎と陶器で気楽に

乾杯しませんか？ 第4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！ 第4弾は、日南の「古澤醸造」さんと三股町の「生薬陶苑」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(2000円)も販売いたします！

日時/12月1日(日) 15時〜19時

※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

★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)を駆け上がり、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

参加費/成人……………500円  
小中高……………300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/

かけ上がり競走実行委員会

☎62-1713

※P4もご覧ください

★クリスマスコンサート

今年のテーマは「ヨーロッパンクリスマス」♪ ヴァイオリ

ンとグラランドハーブ、サクセスによる演奏会をお楽しみください！

日時/12月10日(火) 11時〜

場所/都城市総合文化ホール

練習室①

入場料/大人300円

※未就学児無料

■問合せ/☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

※P25もご覧ください

★慢性痛などの痛み解消に!

エゴスキュー体操体験してみませんか? 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! ご興味のある方は、ぜひご参加ください!

場所/元氣屋

(都城市上水流通町2459-1)

料金/550円

定員/1回8人

検索/エゴスキュージャパン

※開催曜日や時間などの詳しい内容はお問合せください

■問合せ・申込み/元氣屋

☎36-3168

※P22もご覧ください

婚活イベント情報

★第7回たかぎ恋物語

令和元年恋の始まりは高崎から 毎年大好評の「たかぎ恋物語」を今年も開催します♪ MCはTVでおなじみのバニーさんです。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!



グリーンコープ  
http://www.greencoop.or.jp/

子育て世帯におすすめ 赤ちゃんすくすく個配

妊娠中または0歳児をお持ちのお母さんは、お申込みから12カ月の間、個配手数料が無料!! 大切なお子様には安心安全な食材を選んでみませんか?

安心・安全な食材を選びたい方……ぜひ一度試してみませんか?

お試しサンプルプレゼント ※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。

グリーンコープ自慢の人気商品の中から、いずれかを

サンプルとして無料でお届けいたします♪

サンプルのお申込みは、お電話か上記のホームページから!

サンプル人気商品

産直たまご

non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料を食べ陽当たりよい開放鶏舎で育つ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秒間のパステライズ殺菌で、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。

グリーンコープの商品の受取と買物ができるお店もあります

キープ&ショップぐりん・ぐりん 都城市花線町1-5

受取

月~金曜日 13:00~17:30

ご希望の曜日のご都合のいい時間に受取れます!

生協まつり in都城 開催♪

11月30日(土) 10:00~15:00

Mallmall まちなか広場

グリーンコープ組合員による試食・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!!

※P23・26もご覧ください

お問合せ 0120-349-017 グリーンコープ 都城支部 TEL.0986-38-7070

2020.1/14(火)開講!

宅建必勝講座(初心者向)

入会金:58,000円

受講料:16,000円(1カ月)

~資格の時代~(有)拓明館

詳しくは HPIにて <http://takumeikan.com>

0986-22-8535 ※P25もご覧ください

1月生徒募集

早期申込み特典

入会金 10,000円引

2019.12/24(火)までの申込みに限ります。

# 目の呼吸を防げず、裸眼時の99%もの酸素を角膜に届けます。

①高い酸素透過率で目の健康をサポート

②乾燥に強く、うるおいキープ

③定評のある汚れにくいレンズ

1カ月交換終了日及び連続装着用ソフトコンタクトレンズ

「エアオプティクスEXアクア」

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。



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

★出逢えるフリーナMIYAKONOJO  
参加者大募集！  
「食べて飲んで恋もする」  
ゲームファイ、サポート、美味し  
い食事に飲み物代も含まれます  
♪ 詳しくは、P22のQRコード  
を読み込んでHPをチェック！  
日時／12月1日(日)12時～  
場所／フレンチレストラン  
Cheiken(シェ・ケン)

★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

★年末調整の書き方を学ぼう！  
今年も年末調整の季節がやっ  
て来ました。この時期がくると  
頭が痛いという方もいらつしや  
るのでは？そこで、ファイナ  
ンシャルプランナーが無料で、  
年末調整の書き方をお教えいた  
します。ぜひ、この機会にご相  
談ください！！  
日時／随時  
※必ずお電話で、事前予約をし  
てください  
場所／(有)C&H  
問合せ／(有)C&H  
☎23-1341  
Email:info@ch-fp.co.jp  
※P5もご覧ください

★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～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  
※P19もご覧ください

★「オール電化で にゃつと  
ク！おトク！キャンペーン」  
を実施します！  
九州電力では、10月1日(火)  
から12月31日(火)までの3カ月  
間にわたり、「オール電化で  
にゃつとク！おトク！キャンペ  
ーン」を実施します。期間中  
は、一人でも多くのお客さまに  
「オール電化」の魅力を「にゃつ  
とク！」いただけるよう、「電気給  
湯器・IHクッキングヒーター  
などのオール電化機器購入者へ  
の豪華プレゼント」や「使って  
なつとク！無料IH体験講座」、  
「金融機関とコラボしたオール電  
化住宅ローン」など、様々な取り  
組みを実施します。この機会に  
「オール電化」にしませんか？  
問合せ／九州電力(株)都城営業所  
☎0120-986-705  
※P5もご覧ください

★宅建必勝講座(初心者向)ス  
タート！  
合格率87%!! 長年の実績と  
信頼のある宅建必勝講座です。  
初心者の方でも安心して学ぶこ  
とができます。早期申込み特典

## その他の情報

★ギター教室生徒募集  
イチから丁寧に指導します。  
気軽にお問合せください。  
問合せ／愛川  
☎090-7477-8673

問合せ／  
☎62-1111

問合せ／  
☎22-8535

問合せ／  
☎22-0711

問合せ／  
☎22-0711

**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1,100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**  
乾燥によるかゆみや赤み、にきび、アトピー性皮膚炎など、  
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♪  
E-mail/inamimusik@gmail.com  
☎0986-46-3000 https://kurodaviolinsschool.amebaownd.com  
♪ レッスン日 ♪ 月・水・土曜日 ♪ 場所 ♪ 歴史資料館⑨前

**クリスマスコンサート** ヴァイオリンとグランドハーブ、サクソによる演奏会  
12月10日(火) 11:00～ 大人 300円 先着50名様  
未就学児 無料  
※P24もご覧ください

**成人・七草の記念撮影**

ご予約承り中!!

思い出づくりのお手伝い

**塩屋写真館** 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**

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。

**11月診療スケジュール** 【平日】9:00～11:30 【土曜日】9:00～11:00  
15:00～17:30 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 当番医	5 院長 南村先生	6 休診	7 院長	8 院長 南村先生	9 院長
10 休診	11 院長 南村先生	12 院長 南村先生	13 休診	14 院長	15 院長 南村先生	16 院長
17 休診	18 院長 南村先生	19 院長 南村先生	20 院長	21 院長	22 院長 南村先生	23 休診
24 休診	25 院長 南村先生	26 院長 南村先生	27 休診	28 院長	29 院長 南村先生	30 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番地

**レンタルスペースをお探しのみなさん!!**  
**新たに『アトリエと貸しスペース そらの音』がOPENしました!**  
 短時間のワークショップやセミナーはもちろん、キッチンスペースもあるので料理教室やカフェなど多目的にご利用いただけます! 洗練された設計とデザインで、オシャレに居心地よい空間です。撮影スタジオとしてもお使いいただけますよ♡  
**レンタルは1時間から利用可能!**  
**気になる方は、『ヒメリそらの音』のHPからチェック♪**  
 ※HPやヒメリ教室についてはP4をご覧ください。  
**■ヒメリそらの音 TEL/080-3228-0325**

**★★『みしん市場』はおかげさまで20周年★★**  
**記念の大創業祭開催中!!**  
**日頃の感謝を込めて全品来店特価 70~10%OFF!!**  
 ミシンの活躍する季節、ミシンの調子が気になる方や点検して欲しい方、お困りの方は、何でも気軽にご相談ください! 見積りも無料  
**修理・調整は全メーカーOK! 他店購入や通販購入ミシンもOK!!**  
**下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中**  
**大好評のマンツーマン手作り教室も実施中!(要予約)**  
**■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください**

**新しいことを学びたい♪ 自分らしく働きたい!**  
**そんなあなたの可能性を広げる、**  
**仕事に役立つセミナー開催中!!**  
 今年度、これから実施予定のセミナーはこちら  
**★カフェセミナー ★創業支援セミナー**  
**★6次産業化セミナー ★アプリ開発コース**  
 受講料無料!! ぜひお気軽にお問合せください。  
**■三股町地域雇用創造協議会 TEL/51-5320 ※P22もご覧ください**

**『グレンツェン都城店』スタッフ募集中!**  
**パンの焼ける幸せな香りにつつまれながら、お仕事をしませんか?**  
**パンづくりに興味のある方、パンが大好きな方、**  
**ぜひご応募ください!**  
**【勤務場所】石窯パン工房 グレンツェン都城店(都城市上東町17-18)**  
**【勤務時間】①5:00~14:00 ②6:00~15:00 ③11:00~20:00**  
**【休日】週休2日 【時給】820円~※昇給あり 【年齢】不問**  
**詳しくはお問合せください**  
**■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/36-5888 ※P29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**

**『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(都城市神の山町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 ※P23-24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

- 最近、気が向いた時に歩いて出社しています。知らないおじさんでも清々しい挨拶をしてくれる中高生に、朝から元気もらっています!(ヤマ)
- 小学校、保育園、幼稚園と3週連続の運動会シーズン終了!! 日焼けはするし、お弁当作りは大変だったけれど、子ども達に癒されました!(フミ)
- 北九州観光してきました。恐竜好きの息子は「いのちのたび博物館」で実物大に近い骨格標本やリアルに動くロボット恐竜に大興奮♪ とても楽しそうでした!(なっちゃん)
- Mリーグが遂に開幕。最高に面白いです! 頑張れ、ドリブンズ!!(ひら)
- スパムメール1万件突破記念に整理をしようと思うもあまりの面倒くささに挫折。……このアドレスはもうだめだ。(さゆ)
- 肩こり改善のため、就寝前にストレッチをはじめました。頑張って継続したい!(さゆ)
- 店頭白菜を見て季節を感じています。そろそろ布団から抜け出せなくなりそうです。(かな)
- 自分が中学生くらいの頃にハマっていたドラマの続編が今っていて、十数年振りにドラマを見る習慣が帰ってきました。(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

11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。

**一白水星**

今月は、持ち前の柔軟さではなく、堅実にコツコツと取り組むことがポイントです。仕事への意欲が湧くのはよいけれど無理は禁物です。泌尿器系や婦人科系の疾患には注意。

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

**二黒土星**

今月は、仕事も遊びも思い通りにいきそうです。先輩や上司のアドバイスを素直に聞きましょう。自分へのご褒美などプチ贅沢も許されます。ただし、足の冷えには気をつけて。

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、アイデアが採用され、昇進や名誉に恵まれます。契約書などが必要な場合は、一言一句を確認する必要があります。大事な物は手元に残り、不要な物なら清算されます。

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、新たな取引や交際が始まりそうです。行動や言動は控えて聞き役に徹するのがベスト。冷気がすべての運を下げるので、できるだけ温かい飲み物や食べ物を取りましょう。

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、残念ながら意志の疎通がうまくいかず落ち込むかもしれません。持ち前のコミュニケーション能力が発揮できない時は流れに任せましょう。冷静に対応するのがベスト。

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、些細なことに気づくほど敏感になります。秋から冬へと変わる心地よさの中でパワーが湧きます。できるだけ褒め言葉を使い、プラス思考で過ごす運気が味方します。

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

**七赤金星**

今月は、交友関係が広がるので、人の集まるイベントには積極的に参加しよう。さまざまな縁が結ばれるチャンスがあります。うがいや手洗いやマスクなどで風邪予防をしよう。

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

**八白土星**

今月は、嬉しいことや楽しいことが目白押しですが、気を引き締めて過ごしましょう。あれこれ計画しても、思うほどの結果が出ないかも。ひととずかず丁寧に取り組もう。

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、これまでと状況が変わっていききます。環境を変えたくなったから、カーテンを変えるなど身近なものをアレンジしよう。運動不足の解消は山登りやウォーキングがベスト。

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

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

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

自家焙製工房 **YOKOYAMA**

☎ **090-2507-8569**

くるみのチップを使用した、まるやかで上品な  
オリジナル燻製製品のお店がOPEN!!

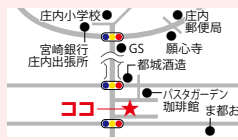


店舗情報 ※P33もご覧ください  
都城市乙房町2849-6  
営業/火・金・土曜日 11:00~17:00のみ  
(都合により、お休みさせていただくことがあります)



スモークチーズ 170g  
スモークチーズパテ 100g  
Kaoruスモークしょうゆ 100ml

LINE [ID:@kop7177t]  
Instagram [QR Code]  
イベント出店情報など  
随時更新しています。



朝ドレ菜園 **MIYABI** (三股店)

☎ **090-6532-8061**

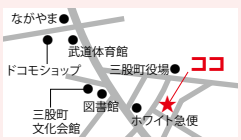
朝採れの新鮮野菜をふんだんに使った  
身体にも心にも美味しいランチ♪



一番人気!!  
VegetableBセット  
自家菜園で季節の野菜を大切に栽培。その野菜やオーガニック食材を  
贅沢に使ったランチは、栄養価が高く、旬の美味しさを堪能できると大好  
評です! アンチエイジング・脳活性・ホルモンバランス・血液サラサラ  
に作用する素材がたっぷり♡ 1日分の野菜摂取量も期待できますよ!!

店舗情報  
【三股店】三股町榊山3142-2 営業/11:00~15:00 定休/火・金曜日、第2土曜日  
【都城島津邸店】TEL:080-3992-3821 都城市早鈴町18-5(都城島津邸内)  
営業/10:00~16:00 定休/月曜日

三股店 LUNCHメニュー  
VegetableBセット 2,000円  
【野菜プレート盛合せ・肉料理・  
ごはん・スープ・デザート・コー  
ヒーorオレンジジュース】  
冬季限定!  
特製ビーフタンシチュー 1,300円



## 道の駅 松山 やちちふるさと村

☎ **099-487-3800**

美味しいスイーツ盛りだくさんの  
絶品バイキング!!



栗やぶどうなど、秋の美味しいフルーツを贅沢に使った  
スイーツが登場しています。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大人気!  
団体様はもちろん女子会にもオススメです!!

店舗情報 ※P11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

## 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



## cafe dining musubi

☎ **0986-57-9575**

カフェもダイニングも両方楽しめるお店がOPEN!!



女子会やカップルにオススメの、ゆっくりと食事やお喋り  
ができるオシャレな雰囲気のカフェ&ダイニングが、  
MJのすぐ近くにオープン♪ ラunchはお手頃価格で  
味、ボリューム共に大満足! 夜は、豊富な種類のアラカル  
トとお酒で大人な時間を過ごすことができますよ♡

店舗情報 ※P32もご覧ください  
都城市北原町2街区10号ンディーコーポ  
営業/ (昼) 11:30~15:00 (L.O.14:00) 定休/水曜日  
(夜) 18:00~22:00 (L.O.21:00) ※お店横に駐車場完備



一食と人をつなぐ・musubiランチー  
■本日のプレートランチ  
(ドリンク付) ..... 1,000円  
■バスターランチ  
(サラダ・パン・ドリンク付)..... 850円  
■お子様プレート  
(ドリンク付) ..... 700円

アラカルトやお酒も  
豊富に取り揃えています!

ワインソムリエ監修のお店  
料理とワインのマリアージュはも  
ちろん、季節に沿った旬のワイン  
などなど。大人の空間で、至福の  
ひとときをお過ごしください♡  
※すべて税別料金です。



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎080-3901-0141

営業時間が変わりました!



月～金曜日の平日のみ、営業時間を変更いたしました。これからは、少しばかり「お昼休憩」をいただきます。『からあげ屋さん』は増税後も価格据え置きで頑張っております!! 今後ともお引き立てのほどよろしくお願い致します!

- だれやめセット 680円～
- とくとくセット 1,480円～
- からあげ弁当 370円～
- オードブル 3,500円～

店舗情報

都城市広原町4340番地2  
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)  
営業/月～金曜日(日)10:30～14:00 (夜)16:00～19:00  
土・日・祝日 10:00～20:00 不定休

トラットリア フィオーレ

☎0986-58-7930

イタリアンでおしゃれに忘・新年会♡



忘・新年会コースのご予約絶賛承り中♪  
地元食材などを使用し調理法にこだわった本格イタリアンを気軽に堪能できます。最高の料理を癒しの空間で、今年の忘・新年会はおしゃれに楽しんでください!!

「きりしまフォーラム見たよ」とご予約いただく  
パーティーコース(3,850円)+  
飲み放題(1,430円)の5,280円が  
→4,500円(税込)～!!!

店舗情報

都城市中町16-12  
営業/ (日)11:30～15:00 (LO14:00)  
(夜)18:00～23:00 (LO22:00)  
定休/火曜日 インスタグラム



菓子工房 一喜

☎0986-23-3845

例年好評の「富貴柿」の  
予約が始まりました!



松川果実園の栗と、長野県産の「市田柿」を丸ごと使用した贅沢な和菓子です。ばら売り・6個・10個・15個入りとあり、地方発送も可能! なくなり次第終了なので、お早めに!

店舗情報

都城市鷹尾2丁目17-16  
営業/9:30～20:00 10:00～19:30(日曜日)  
定休/第1・第3木曜日 駐車場/あり



富貴柿(6個入り)  
1,920円

12/10(火)より販売開始  
※ばら売り・10個・15個入りもあります

11月末迄のご予約で  
素敵な特典付き♪

栗きんとん(6個入り)  
630円

一つひとつ丁寧に裏ごしして作った栗きんとんの口どおりなめらかな栗の香りと淡い甘さをお楽しみください。



GELATERIA FELICE

☎0986-80-6162

冬季限定! 新作パンケーキ登場♡



チーズ好きにはたまらない、濃厚チーズたっぷりの「雪ふるチーズパンケーキ」が完成!! 厳選された最高級のマスカルポーネチーズクリームに、パルメザンチーズをこれでもかと、すりおろしてかける贅沢なパンケーキ。濃厚チーズクリームとパルメザンチーズの塩味、ペリーの酸味があいまった見事なバランスの逸品です!

雪ふるチーズパンケーキ1,400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♪

店舗情報

都城市中町12-25PIER1  
営業/11:00～18:00  
不定休

創彩酒膳ごち

☎0986-80-6189

ごちの忘年会コース! ご予約はお早めに!!



充実の飲み放題メニュー  
生ビール2杯・サワー・焼酎・梅酒  
ハイボール・ワイン・ソフトドリンク  
※+500円で、生ビール飲み放題&日本酒付  
キャッシュレス還元適応店です!!

2時間飲み放題! 忘年会コース4,000円(税込)  
本日鮮魚のカルパッチョ・サラダ・海老のフリソリスガーリックソース  
トホホ・お米粥の八丁味噌焼き・香茅のソテー・本日のデザート

店舗情報

都城市牟田町25-7  
営業/18:00～22:30 不定休

単品メニューも充実しています!!

レストランそお メセナ温泉内

☎0986-76-1755

忘年会・各種宴会ご予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。ランチや宴会メニューが充実していて、ファミリー層や団体のお客様に大人気! いつ訪れても美味しくボリューム満点のメニューを、リーズナブルに堪能できます。

店舗情報

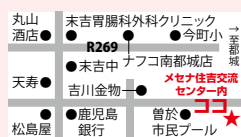
曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/7:00～9:00(LO.8:30)、11:00～21:00(LO.20:30)  
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※すべて税別価格です

バス送迎 & カラオケ歌い放題付き!

忘年会・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!  
早目のご予約をおススメします

冬季限定!  
ふぐコース 5,500円

てっぴ(ふぐの皮)・ふぐ刺し  
ふぐの唐揚げ・てっぴ(ふぐ鍋)・  
雑炊・ヒレ酒  
ふぐが美味しくなる季節だからこそできる、お得なコースが登場!!  
ふぐを食べつつ  
贅沢コースをお楽しみ!  
※4名様より、2日前迄の要予約



成亀屋 なるきや

☎080-5270-0087

リニューアルして団体様も充分に  
楽しんでいただけるようになりました!!



忘年会・新年会の幹事様、必見です!! 美味しい料理とお酒で楽しく過ごすなら、もちろん『成亀屋』で決まり!! 大好評! ☆★ゴールデンタイム☆☆ 毎日開催中! 20時までなら各ドリンク割引あり! お得満載です!!

店舗情報

都城市栄町17-1 営業/17:00～23:00 不定休  
駐車場/あり(お店前の駐車場をお使いください)  
※25名様以上で貸切OK! 最大40名様収納可能! ☆



定番コース(飲み放題 2H 付)  
成亀屋コース 3,500円～  
(炸) (刺) (焼) (揚) (炒) (一) (麺)

鍋コース(飲み放題 2H 付)  
餃子鍋コース・モツ鍋コース  
和風だしやぶやぶ鍋コース  
ALL 3,500円～  
(刺) (焼) (揚) (鍋) (麺)

「きりしまフォーラム見たよ!!」で  
コース(飲み放題2H付)を  
ご予約すると嬉しいサービスが♡  
サービス①  
飲み放題30分延長!  
サービス②  
10名様以上で  
1名様無料!  
※コースは4名様～ ※すべて税込価格

♡タピ活するならAgape!♡



台湾直送生タピオカ専門店がついにOPEN!!  
人気No.1黒糖ミルクをはじめ、全10種類  
(ALL500円)。もちもち食感の美味しいタピ  
オカをぜひご賞味ください! インスタ映  
えスポットも多数ご用意しています♡

最新情報は  
インスタグラムから→  
@takioka.agape



店舗情報

都城市牟田町10-11ALEZAビル1F  
営業/11:00~  
不定休

☎080-3977-9105

旬の“美味しい”がいっぱいです♡



Xmasケーキは  
『ライカ』に  
お任せ♪

- ・朝焼きマロンパイ 250円(税込)
  - ・和菓のモンブラン 464円(税込)
  - ・週末限定 アップルパイ 324円(税込)
- 今だけしか味わえない秋の味覚を  
ぜひ、ご賞味ください!!

クリスマスケーキの予約受付開始!!  
《12/20(金)迄》の早期ご予約で  
次回から使えるクーポン券をプレゼント♪

店舗情報

都城市南鷹尾町37-14  
営業/10:30~19:00(火曜日のみ12:00~19:00)  
定休/月曜日・その他不定休  
駐車場/店前に3台、裏に3台駐車できます

☎080-3387-0297

串カツの他に創作料理も充実!!



おでん盛り合せ

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

☎050-1521-7135

新作!「チーズたっぷりユレ」!!



『さくら咲く』のいちごを贅沢に使ったクレープとソフトク  
リームが大人気のお店に、新メニューが登場! マスカルポーネ  
チーズをふんだんに使ったクリームブリュレをクレープで巻い  
た「チーズたっぷりユレ」! キャラメリゼの濃厚な香ばささと  
クリーム生地の美味しさがベストマッチなスイーツです。

新メニュー!  
チーズたっぷりユレ 550円  
いちごチーズたっぷりユレ 600円  
バナナチーズたっぷりユレ 650円  
クレープ 購入者限定 いちごミルク 360円→250円

店舗情報

※P17もご覧ください  
曾於市末吉町深川堂/上8956-5  
営業/10:00~18:00  
不定休  
駐車場/あり

## ぼっけもん

☎0986-51-5666

忘年会のご予約受付中! 団体最大58名様  
対応可能!! 完全個室で貸切もOK!



生産者直営店だからこそできる、朝引きの霧島鶏  
を使った料理を、リーズナブルに満喫できる『ぼっ  
けもん』。新鮮で安全、美味しさ抜群の霧島鶏を贅  
沢に使ったフルコースで、楽しい忘年会を♪

店舗情報

都城市上川東2丁目8-7  
営業/11:30~14:00(L.O13:30)、17:00~22:00  
※金曜・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台

★ぼっけもん  
限定コース★

7品+飲み放題2時間  
3,300円(税別)

お一人様生ビール2杯まで。  
詳しい内容はお問合せください

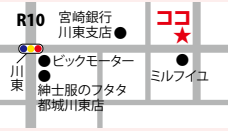
★大人気!  
鶏三昧コース★

8品+飲み放題2時間  
4,300円(税別)

鶏刺し、炭火焼、お鍋まで  
大充実!

お一人様生ビール2杯まで。  
+500円で生ビール無制限

「きりしまフォーラム見たよ」で  
全コース飲み放題30分延長  
※予約時にお伝えください



## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎0986-36-5888

みんな大好き! チーズフェア開催♪



11/11(月)の「チーズの日」にちなんで、チーズフェアを  
開催します!! チーズ好きにはたまらない、さまざまな  
種類のチーズを使った新作のパンが登場! また、寒い  
季節だからこそ食べたくなる冬季限定のパンもおススメ  
です。期間限定の美味しさを、ぜひ堪能してくださいね。

店舗情報

※P26もご覧ください  
都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00 定休/火曜日  
http://www.glanzen.jp/

★★チーズフェア開催★★  
11/1(金)スタート!!

バーニャ  
カウダー  
220円

カマンベールチーズと角切りベー  
コンを、バーニャカウダーソースが  
染み込んだパンで焼き上げた逸品

大人気  
ふんわり  
チーズケーキ  
150円

ベイクドチーズをパンで包んだふ  
んわりチーズケーキ

冬季限定のイチオシパン  
ごろっとチキンクリームシチュー  
200円  
一口大のチキンと濃厚なクリーム  
シチューの相性は◎  
※すべて税別料金となります



●(あと5kgやせたい主婦/59歳)

●(?!/48歳)

●飲んだらすぐ歌いたくなる  
ので困ります。(?!/66歳)

●若い頃のことですが、飲み  
過ぎて記憶が飛ぶことがあり  
ました。自分は覚えていない  
のですが、他の人は覚えてい  
るんです。年を取ってからの食  
事会などでよく言われます。  
若い頃の恥はかき捨てられま  
せんよ。(あーちゃん/62歳)

●友人宅で飲んで酔っ払っ  
て、友人宅の風呂場で寝てた。  
(ユウ/25歳)

●飲みたくてもハイになれ  
る。お酒を飲んでいる人より  
も、酔っ払って見られる私っ  
て…。(はるりんご/33歳)

●若い時の話ですが、トイレ  
に行つて帰ってきたら、パン  
ツの中にスカートの裾が。 (J B / 54歳)

●20歳ぐらいの頃はいろいろ  
ありましたね。上司におんぶ  
されて帰ったり、途中でタク  
シーから降ろされたたり……。  
お酒は楽しく飲みたいもので  
す。(アディベア/47歳)

●芋焼酎を飲んでオナラをし  
てしまい、すぐ後ろのガス警  
報器が鳴り出してあたふた。  
恥ずかしながらも芋焼酎の威  
力に驚き、みんな爆笑でした。  
(c o c o ちゃん/26歳)

●ベロベロに酔った時、人の  
車に乗せてもらうことになっ  
たのですが、わざと誘導され  
て全くの他人の車に乗せられ  
ました。自分ですが、その  
車の人もびっくりしていまし  
た。(?!/48歳)

●学生の時に飲み過ぎて電柱  
に話しかけていました。友人  
に注意されて気づきました。  
(T O K A / 31歳)

●もうすぐ忘年会シーズン!  
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!

●友人宅で飲んで酔っ払っ  
て、友人宅の風呂場で寝てた。  
(ユウ/25歳)

●飲みたくてもハイになれ  
る。お酒を飲んでいる人より  
も、酔っ払って見られる私っ  
て…。(はるりんご/33歳)

●若い時の話ですが、トイレ  
に行つて帰ってきたら、パン  
ツの中にスカートの裾が。 (J B / 54歳)

●20歳ぐらいの頃はいろいろ  
ありましたね。上司におんぶ  
されて帰ったり、途中でタク  
シーから降ろされたたり……。  
お酒は楽しく飲みたいもので  
す。(アディベア/47歳)

●芋焼酎を飲んでオナラをし  
てしまい、すぐ後ろのガス警  
報器が鳴り出してあたふた。  
恥ずかしながらも芋焼酎の威  
力に驚き、みんな爆笑でした。  
(c o c o ちゃん/26歳)

●ベロベロに酔った時、人の  
車に乗せてもらうことになっ  
たのですが、わざと誘導され  
て全くの他人の車に乗せられ  
ました。自分ですが、その  
車の人もびっくりしていまし  
た。(?!/48歳)

●学生の時に飲み過ぎて電柱  
に話しかけていました。友人  
に注意されて気づきました。  
(T O K A / 31歳)

●もうすぐ忘年会シーズン!  
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!

●友人宅で飲んで酔っ払っ  
て、友人宅の風呂場で寝てた。  
(ユウ/25歳)

●飲みたくてもハイになれ  
る。お酒を飲んでいる人より  
も、酔っ払って見られる私っ  
て…。(はるりんご/33歳)

●若い時の話ですが、トイレ  
に行つて帰ってきたら、パン  
ツの中にスカートの裾が。 (J B / 54歳)

●20歳ぐらいの頃はいろいろ  
ありましたね。上司におんぶ  
されて帰ったり、途中でタク  
シーから降ろされたたり……。  
お酒は楽しく飲みたいもので  
す。(アディベア/47歳)

**「パザパ」のこだわり**  
**成人式・七草着付け&セットメイク**  
 おしゃれでオリジナリティ溢れる「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。

Hair&着付け: Miki Kizaki  
 model: staff kasumi

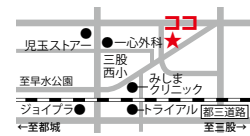
大人女子の望みを叶えてくれるヘアスタイルも大好評♡  
 キャリアとセンスを持ち合わせた女性スタイリストが、髪の状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」であなたに似合うヘアスタイルを作ります!

Hair&着付け: Miki Kizaki  
 model: yuka

**成人式・七草のご予約受付中♪**  
 かわいい小物もお貸しします。  
 気軽にご相談くださいね!  
 ※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

☎0986-57-0880

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



**センス抜群! 居心地のよいサロン**  
 知識の豊富な美容師歴14年の女性スタイリストが、今年3月にオープンした「トキワ」。1軒屋をリノベーションしたオシャレな店内は、友達の家へ遊びに行ったような「ほっこり・ゆったり」とした居心地のよい空間。オーナーがカウンセリングから仕上げまでを担当してくれるので、女性ならではの視点で「あなたのなりたい」を実現してくれます。

癒されながらキレイになっ  
 てください

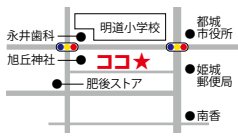
owner/stylist/  
 misaki nakashima

**ヘッドスパ ¥4,000**  
 リピーターの多いヘッドスパは、寛ぎの個室空間で、時間をかけて丁寧に頭皮や首・肩をマッサージしていきます。健康な髪が生える土作りはもちろん、リラクゼーション効果も◎

■カット ¥3,600  
 ■カラー ¥4,500~  
 ■パーマ ¥5,000~  
 ■縮毛矯正 ¥9,000~

☎0986-77-0747

都城市姫城町12-11  
 営業/9:00~19:00  
 定休/月曜日・不定休  
 予約優先  
 instagram「@3tokiwa3」



内から外からキレイになりたい♪

**秋の Beauty 特集**



**メンズ脱毛専門店 Shinobi**

**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?**

『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです! きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの“毛”のお悩みを、一緒に解消していきましょう!

**★光脱毛メニュー★**

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

お顔のパーツごとの脱毛も可能!  
 顎 ..... ¥1,000 ほぼ ..... ¥1,000 他

- お得な全身セットもございます! 詳しくはHPをご覧ください。
- 基本的に輪ゴムで軽くはじかれたような痛みがあります。
- 脱毛後の肌ケアを十分にを行い、可能な限り肌へのダメージを抑えます。
- 50~60代の方も大歓迎! 白髪の脱毛についてはご相談ください。

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

「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 ●2019.11/30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  
 HPはこちら→



**暮らシャキッ**

11月末までの限定キャンペーン!

**筋膜リリースで脂肪燃焼(くびれ) +EMSダイエットがなんと¥2,000!!**

**脂肪燃焼(くびれ) +EMSダイエット ¥2,000**

**美顔光エステ +顔脱毛 ¥2,300**

**Mパーツ ¥1,900**  
 ひじ上・ひじ下・背中上・背中下・ヒップ・胸・お腹  
 ★女性のみ...VIOライン

**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

通常全体の施術に自信あり! ¥1,980 → ¥1,000(45分)

**骨盤矯正 ¥5,000 → ¥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**

1周年記念スペシャルキャンペーン開催!

**おかげさまで1周年!!**

**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”を使用し柔軟性の高い良質な筋肉を作ること、ダイエットは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!!**

「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**自費治療半額券プレゼント!!**  
 ●2019.11/30迄有効

☎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



**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!

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

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



LINEからもご予約OK!



40代女性 Before After





**O-ga**  
ヘアカラーの  
こだわり  
髪や頭皮をいたわりながら、潤いと美しさが続くカラーを実現

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

「この秋冬こそ手に入れたい!!」  
うる艶カールスタイル!!

ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます! 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!!

**美しい艶の秋カラー**  
カラー+カット +トリートメント  
¥7,700  
HOIMIトリートメント(¥2,200相当)付  
※ロング料金別・税込

☎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&リラックス**

**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(氣内臓療法)**  
オイルとハーブオイルで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸をはじめ、すべての内臓や子宮にアプローチ。内臓に蓄積された怒り・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。



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



ブツダの休日 140分 ¥9,500  
タイ古式+オイル(全身)+小顔  
ブツダのうたた寝 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

11月限定  
ブツダのお昼寝 100分  
タイ古式+フットマッサージ  
通常 ¥6,500  
→ ¥5,500



ダメージをなくして、本当にキレイな髪へ。傷みにくい薬剤やデジタルパーマを導入しています。髪をキレイに保ちたい方、セットに悩まず大人可愛いヘアスタイルにしたい方、ぜひご来店ください!

はじめまして。  
小さな美容室「VANILLA」です。

西小学校のすぐ近くにある、女性スタイリストがひとり担当する小さな美容室。気になるダメージを最小限に抑え、美髪とおしゃれを同時に叶えます! オシャレな秘密基地のようなプライベート空間で、癒しの時間をお過ごしください!

メニュー	料金
●カット	¥3,600
●高校生以下	¥2,000
●小学生以下	¥1,000
●カラー	¥6,800~
●パーマ	¥5,500~
●デジタルパーマ	¥9,800~

☎0986-24-7625

都城市南横町 3946-4  
営業/10:00~19:00  
(最終受付18:00)  
定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/あり

★はじめにご来店の方限定★  
**ヘッドマッサージ**  
プレゼント!!



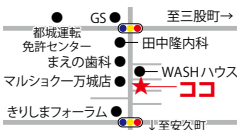
ちょっとオシャレにきめたい  
40~50代男性に人気上昇中!  
キャリアとセンスを持ち合わせたスタイリストが、あなたの年齢やスタイル、お悩みを考えたベストなヘアスタイルを提案します! 忙しい朝も素早くキマる髪型を実感してみませんか? 薄毛や抜け毛など、デリケートな悩みでお困りの方もぜひお越しください。

- ◆大人(シザー・シェービング) ¥3,100
- ◆大人(カットのみ) ¥2,100
- ◆高校生 ¥2,000
- ◆中学生 ¥1,800
- ◆小学生 ¥1,400
- ◆ヘアカラー ¥2,300
- ◆白髪ぼかし ¥1,200

今だけ限定  
「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**ヘッドスパ**  
通常 ¥1,000(約20分)  
→ **無料!!**  
●初めてご来店の方限定  
●2019.11/30迄有効

☎0986-36-4338

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



座骨神経痛・脊柱管狭窄症が  
治らな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



11月限定  
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)  
●2019.11/30迄有効

☎070-4737-9537

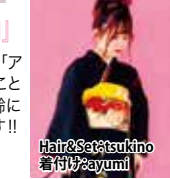
都城市年見町 2-5  
営業/火・木・土曜日  
予約受付時間/9:00~21:00  
完全予約制



成人式のご予約承り中!  
時間をかけて一緒に相談しながら、お客様の好みと雰囲気、お着物に合った、着付けとヘアメイクをご提案します。  
気軽に相談ください!

**ヘア&アイラッシュ「SANHUGI」**  
今までのまつ毛パーマが進化した、新技術の「アイリッドアップパーマ」が登場。瞳まで上げることができる次世代のまつ毛パーマです! 加齢による隙のたるみが気になる方にもイチオシです!!  
パリジェンヌラッシュリフトも大好評  
目力が倍増するまつ毛パーマ♪

成人式のご予約承り中!  
時間をかけて一緒に相談しながら、お客様の好みと雰囲気、お着物に合った、着付けとヘアメイクをご提案します。  
気軽に相談ください!



新技術!!  
**アイリッドアップパーマ** ※瞳の厚みや整形をしている方は上向きにお願いいたします  
①顔の一方、一重瞼の方が、二重瞼になる  
②眼瞼下垂で瞼のたるみが気になる  
③今より二重をくっきり濃くしたい  
④普通のまつ毛パーマでは瞼が被ってまつ毛が見えない! ⑤根元からしっかり立ち上げ長く見たい!  
驚きの技術を ご体感ください!!  
料金や詳細はHPにて。

☎0986-21-6332

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



きりしまフォーラムで企画してほしい  
**「〇〇特集」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。

Holistic salon & school ARCUS アルクス  
冬へ向けて免疫力UP! 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。

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! リラックス効果が絶大です!

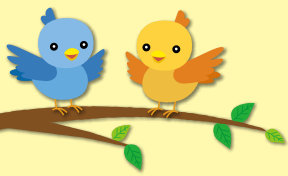
②フェイシャルパック ③全身マッサージ

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います。  
高エネルギー水「Be one(ビーワン)」を使った頭皮デトックス。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、頭のたるみも取れるので、小顔効果も抜群です。

Life designing Bio works  
ピオーラス

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

☎090-1922-4598  
北諸県郡三股町樺山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



# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.77



『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。



センターの目的前は駐車場になっていて、利便性も抜群! 雨の日でも安心して出かけられます。また、駐車場から室内までは完全バリアフリー。ベビーカーで、そのまま入れるのも小さいお子さんがいるお母さんにとって嬉しいポイントです! 取材当日は、3組の親子が参

9月17日に、「財部保健福祉センター」内に新しくオープンしたばかりの「たからべ子育て支援センター」へ行ってきました。

**たからべ子育て支援センター**  
TEL.0986-72-2266

日程/月~金曜日  
時間/10:00~12:00、13:00~15:00  
場所/財部保健福祉センター内  
対象/未就学児と保護者

●スタッフコメント●  
オープンしたばかりの新しい支援センターです。設備もキレイで充実しています。また、子育てに関する相談も受付けていますので、気軽に遊びに来てくだ

「たからべ子育て支援センター」は都城市から車で約5分と、とても近くにあるので、都城市や三股町の方も、ぜひ出かけてみてはいかがでしょう?

また毎週水曜日は、「たからべひろば」を開催。運動遊びや工作など、親子で一緒に参加することのできるイベントを実施しています。

お母ちゃんや絵本が大好きなあの人ももちろん、授乳室や広々とした畳スペースも完備。乳児と一緒にのお母さんが参加しても、安心して楽しめる室内になっていました。



## フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.67

『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。

### cafe dining musubi

今回ご紹介するのは、北原町に新しくオープンした「cafe dining musubi」さんです!!



オシャレで落ち着いた雰囲気、の漂うカフェ&ダイニングがオープンしました!! 地元野菜をメインに季節の素材を使った料理は、美味しくて体によいと幅広い世代の方から好評です。近くには公共施設や公園があり、たくさん遊んだ後のひと休みにうってつけ! 広々とした

店内で子どもと一緒に、ゆっくりと食事を楽しんでください。

#### — musubiランチ —

- お子様プレート (ドリンク付) ..... 700円
- 本日のプレートランチ (ドリンク付) ..... 1,000円
- バスタランチ (サラダ・パン・ドリンク付) ..... 850円

ベビーカー入店OK!  
気軽にご来店ください!

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

TEL.0986-57-9575

都城市北原町2街区10号シティーコーポ  
営業/ (昼) 11:30~15:00 (L.O.14:00)  
(夜) 18:00~22:00 (L.O.21:00) 定休/水曜日

駐車場/あり ※すべて税別価格です ※P27もご覧ください



夜はまた違った雰囲気で大人の時間を過ごすことができます!  
InstagramはQRコードからチェック!  
最新情報など随時更新しています!



## 都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

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

### 都城市

#### ★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。  
11月11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)  
25日(月) 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。  
11月7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。  
11月26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

#### ★ベビーマッサージ 曾於市在住10組限定

11月12日(火) 受付10:00 開始10:30  
場所: おおすみ弥五郎伝説の里 ふれあい館  
対象: 2カ月~1歳(11月末現在)とその保護者 講師: 橋口志保子先生  
バスタオル・ミルクがお茶持参 ※予防接種1日以上経っていること  
予約受付: 11月1日(金)~8日(金)

#### ★バクバクッキング 限定7組

11月28日(木) 受付9:30 開始10:00  
場所: 生きいき健康センター 対象者: 離乳食完了の親子(1歳6カ月~)  
参加費: 無料 準備するもの: エプロン・三角巾  
予約受付: 11月18日(月)~22日(金)

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>





# 新しくオープンした『ioIve ロイブ』で、なっちゃんがホットヨガにチャレンジ!!



今年7月、『イオン都城ショッピングセンター専門店街』にオープンしたばかりのホットヨガスタジオ『ioIve (ロイブ)』へ、なっちゃんが行ってきました! スタジオの前を通っても、受付部分しか見えなく、「中はどうなっているのだろう……?」と、気になっていた方も多いのでは!? 今回は、その全貌をご紹介します。

取材当日は、インストラクターの月原先生が担当。体質や体調、身体の悩みを細かく聞いてから、その人に合ったヨガクラスを案内してくれました。『ロイブ』では、ホットヨガだけでなく、ホットピラティスやリラクゼーション系のレッスンなど、さまざまなクラスがあります。身体のお悩みや体質に合わせ、セレクトできるのも、嬉しいポイントです!



なっちゃんはヨガ初心者のため、呼吸と身体の動きを意識したスタンダードクラスを体験。中へ入ると、木目調がオシャレなパウダールームや、清潔感溢れるスタイリッシュなシャワールーム、ロッカールームがあり、テンションUP!! 女性専用

目調がオシャレなパウダールームや、清潔感溢れるスタイリッシュなシャワールーム、ロッカールームがあり、テンションUP!! 女性専用



私達がお待ちしています♪  
一緒に楽しくキレイになりましょう!!

取材協力/ロイブ ☎ 0570-666-969

※P35もご覧ください

そしていよいよ、ヨガスタジオへ……。室内には、身体が芯から温まる電気サウナスーツがあり、ラクに呼吸をしながらも、少し動くだけで驚きの量の汗が! 初めてのヨガも、月原先生が丁寧に優しく指導してくるので、とても楽しくレッスンできました。ホットヨガ体験後の爽快感は格別でした♪ ワンコインで体験できる、「手ぶらでホットヨガ」のキャンペーンも実施中!! ぜひ、行かれてみませんか?



## 秋の美味しさが『南香』に届きました♪



『お菓子の南香』で、話題の「よんまるチーズ」は、しつとり蒸した生地にもちもちのチーズクリームと

レモン茶クリームをサンドしたスイーツ。ベイクド&モッツァレラチーズがベースのチーズクリームにレモンの爽やかさが加わり、濃厚ながらさっぱりとした味わいが大好評です!

また、秋の味覚として大人気の「霧島盆地の霧乃栗金」は、2013年に「広島菓子博」で大臣賞を受賞。

和菓子です。一口食べると、栗の香りと甘味がいつぱいに広がる、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すめですよ。ぜひ、ご賞味ください。



取材協力/お菓子の南香 ☎ 22-4670 ※P3もご覧ください

## フォーラムくっきんぐ

自家燻製工房YOKOYAMAさん 監修

とっておきレシピ♪

スモークチーズ アレンジ 編

お酒に合うだけじゃない! ちょっと手を加えるだけで、味付けも何もいらぬ簡単アレンジで、子どもも好きなご飯がススムおかずに変身♡

### 料理名 スモークチーズの豚肉ロール!

監修/『自家燻製工房YOKOYAMA』



- 【材料】 2人分
- スモークチーズ 適量
  - アボカド 1/2個
  - 豚バラスライス 4枚



### 作り方

- ①スモークチーズとアボカドを、豚バラスライスで巻けるほどの大きさに切る。
- ②豚バラスライスに切ったスモークチーズとアボカドをのせて巻く。
- ③フライパンで、焦げ目が付くように弱火でじっくり焼く。

スモークチーズの香りが豚肉にも伝わって、まるやかで深みのある一品に! 味付けしなくても燻製の香りで、豚肉の旨味が引き立ってご飯が進みますよ♪





● 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	



### MIX-O 23

#### 豊かな風合いの Luxury Leather

柔らかなシープレザーをシンプルに生かした、毎年完売必至のレザージャケットは、定番のライダーズとカーディガンデザインの2タイプ。トレンドに流されないシンプルなデザインと着心地のよさが魅力です。

宮下店長 コーディネイト

*Advice!*

～ライダーズ×ワンピースの大人レディコーデ～  
素材のよさが際立つレザージャケットに、秋感UPのニットワンピースを合わせた上品で美しいスタイル。



この秋 一生モノのレザーと 出会いませんか?



model: 宮下店長

カーディガン感覚でロングシーズン羽織れる、軽やかさのあるレザージャケット。トレンドの小花柄スカートをプラスしたフェミニンコーデもおすすめです。

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

### 3can4on

#### 最旬の マストアイテム!!

##### Boys



星のデザインがカラフルなトレーナーに、動きやすさ抜群のパンツをセレクト!



##### Girls

大きなハートと猫モチーフがかわいい、トレーナーメインのコーデ。スカートはももちろん、パンツとも相性◎です!

裏起毛のチェックスキニーパンツに、アイボリーのトップスをプラス! ヴィヴィッドカラーが目を引くロングアウターを合わせることで、縦長効果を狙ったスタイルUPコーデ。

#### Pants Style



#### Dress Style

今季、大流行中のブラウン、シックでレトロな花柄ワンピースに、触り心地のよいベストをオン! 帽子や靴も、ブラウンで揃えたワントーンクラシカルコーデ。

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

### GATHER

#### キャザー

#### 洗練された…… 大人の着こなし必須アイテム

トレンド入り確実のダウンジャケットや、ブラウン・ベージュのアースカラーファッションをフレンチシックにアレンジ。

長友店長 コーディネイト

*Advice!*

80年代ファッションを楽しみながらオシャレに着こなせると話題のスカーフプリントスカートに、ロゴトレーナーを合わせたカジュアルダウンコーデ。



model: 長友店長

#### Rina ヒョウ柄ダウンコート

WILD&CUTEなヒョウパターンの総柄ボディで、存在感抜群のフード付きダウンコート!! ふっくらとしたボリュームシルエットで愛らしさもUP!

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

### HUSHUSH

#### キレイに見えて素敵…… よくばりな秋服に出会う

フレンチテイストをベースにした、おしゃれでかわいいレディース&キッズストア。

Ladies コーディネイト *Advice!*

羽織として着たり、ワンピースとして着たり、さまざまなコーディネートを楽しむ2WAYデニムワンピースを中心に、モトーンでまとめたフレンチスタイル。

女の子とお揃いのプルンにグリーン色のトレーナー、裾をしばったストレッチ素材のデニムを合わせた秋のアウトドアスタイル!

##### Boys



##### Girls

ボア×キルト切替仕様のプルンは、コーディネートしやすいアイテム。胸元のフリンジがキュートなホワイトワンピースをプラスして、ガーリーに!!



HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

### LA PAX

#### バッグ専門店だから揃う! こだわりのシリーズ!!



大人気 Dakota 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。イタリア製レザーやコットン……天然素材の持つ自然な風合いと感触を活かしたバッグや財布が大好評です。完売必至のためお早め!!

#### スタッフイチオシ

本革を贅沢に使ったリュックは、大人女子にピッタリのアイテム。プライベートはもちろん、お仕事でも活躍してくれます!



秋冬に使い倒したい、ヘアアクセサリやピアス、ネックレス、スカーフ、靴などのファッション小物も届いています!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

### any FAM

#### Mam & Kids 着たい! 着せたい! 着まわしたい!! 親子リンクコーデ

一緒にってなんだか嬉しい! 同じプリント柄のスカートにトップス、パンツ、靴まで、親子でリンクするファッションアイテムがたくさん!



コーディネート *Advice!*

Mom……繊細なチュールにのせたレオパード柄のロングスカートに、パーカーを合わせたカジュアルダウンスタイル。軽やかなチュールスカート1枚で、旬なコーディネートを実現!!

Kids……ママとのリンクコーデを楽しめるアニマル柄スカートは、リバーシブルになっていて、通学や外遊びにも大活躍!! トップスのパーカーも丈夫で、耐久力も抜群です。

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

### \*fuse\_ ヒューズリセット

#### 魅力的なアイテムが 届きました♪

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」&「大人ガーリーカジュアル」スタイルが大人気のセレクトショップ。

東條店長 コーディネイト

*Advice!*

モトーンのミニワンピースは、小花柄の上質な素材と胸元のボウタイがエレガント……大人女子も挑戦しやすいアイテムです。今季流行中のロングブーツと一緒に合わせてみませんか?



#### 取扱いbrand

Rouge Diamant / gru.rond / mink chair / Bou Jeloud  
\*franche lippée\* / RÉAC / COCO DEAL  
AMERICAN HOLIC

\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131

### 1964 THE CLOCK HOUSE

#### 秋冬に大活躍する新作腕時計



Men's SEIKO SEIKO 5 SPORTS

9月に発売された新生セイコー5スポーツ。半世紀にわたって好評を博してきたセイコー5スポーツは、5つの機能「自動巻き」「防水」「3時位置のデイト表示」「4時位置リゅうず」「耐久性に優れたケース・バンド」を搭載しています。

SEIKO LUKIA ルキア

Ladies' LUKIA

仕事もプライベートも充実した毎日を送る、働く女性を輝かせる高機能レディースウォッチ。7時位置に置かれたダイヤモンドが輝く大人の女性を演出してくれます。



20%OFFキャンペーンを開催中です! 詳しくはスタッフまでお尋ねください。

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

### Palais Picasso

#### 新色&新作入荷中! レディースシューズ!!



EN あしながおじさん Vカットパンプス スクエアトゥに履口のVカットがトレンド感満載のフラットシューズ。歩きやすさはもちろん、足をキレイに見せてくれるデザイン。パイン柄をはじめとしたイチオシのカラーパリエーションも魅力です。

#### MOTHER'S TOUCH

##### コンフォートカジュアルシューズ

上質なレザーを使用し、たくさんの色とパーツを手作業で丁寧に縫い合わせて仕上げる靴。華やかなカラーコンビネーションと柔らかな履き心地、長歩きにも疲れにくい1足です!!



スニーカーや結婚式などのお呼ばれ靴も充実! スタッフまで気軽にご相談ください!!

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

# イオン都城店で 美味しいグルメ&癒しスポット!

## 秋のわんちゃんつけ教室 開催

**11月24日(日) 参加費無料**  
10:30~(2時間程度)  
場所 1階北側駐車場(ペットショッス横)

吠える・噛む・引っ張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えします。当日ワンちゃんと一緒においしく食べて参加OKです♪  
※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階駐車場で開催)  
※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限ります



かわいい子犬&子猫が待っています♪ぜひ会いに来てくださいね!!

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

New Lounge キッズメニューが新しくなりました!!



カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

loIve  
汗の分だけ、自分自身を好きになる。  
新規会員募集中!!

大好評につき! 秋もキャンペーン続行中!!

### 手ぶらでホットヨガ体験

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!

ロイスを初めてご利用になるお客様限定  
通常体験料金(税別) 2,000円 ▶ **500円** (税込)  
※体験には、事前のweb予約が必要です。

体験当日の入会とご利用手続きまで  
**入会金 & 事務手数料 0円**  
(税別1,000円) (税別4,700円)  
**フルタイム会員 2700円/月**  
(税別10,800円) 選い放題 3ヵ月限定  
スタート月から3ヵ月の特別価格(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

Raffine  
秋の疲れをケアして、リラックスしよう♪  
目と肩のお疲れに  
**アイ&ショルダー**

11月30日(土)まで  
5分 723円 20分 2,892円  
頭部・目の周り→肩周り→首周り  
めぐリズムを目に寄せ、気分をリラックスしながら、頭部から肩首をもみほぐし、目の疲れをケア!



人気コース  
ボディケア 20分コース 2,200円~  
リフレクソロジー 20分コース 2,200円~  
フェイスセラピー 15分コース 1,650円~

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

LOTTERIA  
クリスマスメニュー予約受付中♪  
完売必至のパーティーパックが今年も登場しました!

12月8日(日)まで 早期割引実施中!!  
毎年大人気のクリスマスパーティーパックを、割引価格で予約受付中!  
Merry Christmas

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

ケンタッキーフライドチキン  
クリスマスはやっぱりケンタッキー♪  
毎年大人気!!  
クリスマス限定のパーティーバーレル  
11月より予約スタートします!  
早期予約者には、特典もありますよ!!  
詳しくは、店頭までお問合せください。  
※写真はイメージです

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

11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

抽選日 11/9(土)・10(日)  
ガラポン抽選会  
11/7(木)~10(日)  
お一人様最高10回まで  
1枚のレシートで最高10回まで  
抽選時間 10:00~18:00  
※毎日3500回、抽選が無くなり次第終了とさせていただきます。  
抽選所 2階中央吹抜け

1等	3層ポリウム掛布団	2本
2等	九州産ひのひかり10kg	6本
3等	バーリアルリッチデザートケース	20本
4等	タスマニアビーフカレー(2個)	50本
5等	BOXティッシュペーパー	60本
6等	そのまじレンジ保存容器 角型M個パック	100本
7等	合わせ味噌3種の具材	150本
8等	選べるお菓子	200本
9等	お茶	412本
未等	ティッシュ	6000本

## 専門店 特別企画

イオンカードのクレジットお支払いで  
**10% OFF**  
ご請求時に

11/2(土)・11/3(日)

※イオンカードでのクレジット払いが対象となります。 ※ご請求時に10%を割引して請求させていただきます。  
※一部、イオンカードのクレジット払いがご利用いただけない専門店がございます。  
※イオン(総合スーパー)・食品スーパーは対象外となります。

イオン都城ショッピングセンター専門店街  
11月9日(土)~10日(日)2日間限定  
専門店でお買物券 10%BACK Sale  
300円分をお返し致します。  
レシート対象期間:11月7日(木)~10日(日)  
お買物券引換日:11月9日(土)・10日(日) 10:00~18:00  
各日300枚限定  
お買物券ご利用期間 2019年11月30日(土)まで  
お買物券引換場所 2階吹き抜け横持設会場  
上記レシート対象期間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げ税込3,000円毎に、専門店でご利用できる300円分のお買物券を連発。(お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで)  
お買上げ金額:2000円未満は2000円未満の金額で、2000円以上は2000円以上の金額で、お買上げ金額が異なる場合は、お買上げ金額の多い金額で計算させていただきます。  
お買物券は、イオン都城ショッピングセンター専門店でのみご利用いただけます。  
※お買物券は、お買上げ金額が異なる場合は、お買上げ金額の多い金額で計算させていただきます。  
※お買物券は、お買上げ金額が異なる場合は、お買上げ金額の多い金額で計算させていただきます。

「ベーゴマ」体験&ミニ大会(予定) 参加無料  
11月10日(日) 12時~16時  
場所 2階正面入口側エレベーター前

ちびっこビンゴゲーム大会  
11月24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  
11月18日~24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 2階正面入口側エレベーター前  
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!  
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・還暦・バースデーなどのプレゼントに!  
11月23日(土・祝) 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



# 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**

価格 **999万円** (税込)

月々のお支払 **28,200円**

- 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

### 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

耐震補強済



高城小区域  
**3LDK 駐車7台**

価格 **1,209万円** (税込)

月々のお支払 **34,128円**

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

### 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



菜園  
スペース有

宮村小区域  
**6SLDK 駐車4台**

価格 **1,309万円** (税込)

月々のお支払 **36,951円**

- 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

### 都城市山田町

水回り新品交換!  
外壁・屋根塗装も行います!!

瑕疵保険相談可能



車庫  
付き

木之内川内小区域  
**4SLDK 駐車4台**

価格 **1,279万円** (税込)

月々のお支払 **36,104円**

- 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

### 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**

価格 **1,409万円** (税込)

月々のお支払 **39,774円**

- 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

### 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**

価格 **1,309万円** (税込)

月々のお支払 **36,951円**

- 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:137.86㎡(41.2坪)
- 建築年月:昭和63年11月
- 交通:JR[都城駅]徒歩29分

### 都城市梅北町

外壁・ウッドデッキも丁寧に塗装!  
水回りも安心の新品交換



梅北小区域  
**5LDK 駐車4台**

価格 **1,209万円** (税込)

月々のお支払 **34,128円**

- 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]車12分

### 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**

価格 **1,309万円** (税込)

月々のお支払 **36,951円**

- 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

### 都城市梅北町

外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



カーポート  
付き

梅北小区域  
**4LDK 駐車2台**

価格 **1,409万円** (税込)

月々のお支払 **39,774円**

- 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㎡(41.2坪)
- 建築年月:平成8年6月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩75分

### 都城市一万城町

上長飯小学校まで約8分! 通学&買物便利!!  
水回りも安心の新品交換



上長飯小区域  
**4LDK 駐車3台**

価格 **1,409万円** (税込)

月々のお支払 **39,774円**

- 所在地:都城市一万城町20-4
- 土地面積:297.00㎡(89.84坪)
- 建物面積:110.77㎡(33.5坪)
- 建築年月:平成元年7月
- 交通:JR[都城駅]徒歩30分

### 曾於市財部町

水回り新品交換!  
外壁・屋根塗装も行います!!



財部小区域  
**4LDK 駐車4台**

価格 **1,499万円** (税込)

月々のお支払 **42,315円**

- 所在地:曾於市財部町下財部1318-3
- 土地面積:767.00㎡(232.01坪)
- 建物面積:127.52㎡(38.57坪)
- 建築年月:平成6年11月
- 交通:JR[財部駅]徒歩20分

### 都城市山田町

山田小学校まで徒歩7分!  
水回りも新品交換!!



山田小区域  
**5LDK 駐車3台**

価格 **1,309万円** (税込)

月々のお支払 **36,951円**

- 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]車6分

### 都城市今町

外壁・屋根塗装! お風呂・洗面化粧台、  
トイレの気になる水回りも新品交換!



今町小区域  
**4LDK 駐車3台**

価格 **1,209万円** (税込)

月々のお支払 **34,128円**

- 所在地:都城市今町7725-1
- 土地面積:441.61㎡(133.58坪)
- 建物面積:118.66㎡(35.89坪)
- 建築年月:平成元年9月
- 交通:JR[西都城駅]車12分

### 都城市葦原町

鮮ど市場鷹尾店まで徒歩8分!!  
和風の平家住宅



西小区域  
**3LDK 駐車2台**

価格 **1,209万円** (税込)

月々のお支払 **34,128円**

- 所在地:都城市葦原町8029-2
- 土地面積:215.27㎡(65.11坪)
- 建物面積:95.07㎡(28.75坪)
- 建築年月:昭和56年10月
- 交通:JR[五十子駅]車8分

### 都城市梅北町

2009年築のオール電化平家建て住宅♪



梅北小区域  
**3LDK 駐車3台**

価格 **1,409万円** (税込)

月々のお支払 **39,774円**

- 所在地:都城市梅北町2417-1
- 土地面積:401.28㎡(121.38坪)
- 建物面積:87.00㎡(26.31坪)
- 建築年月:平成21年12月
- 交通:JR[西都城駅]車12分

株式会社カチタス 都城店  
http://katitas.jp

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

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許  
(6)第5474号
- 広告有効期限/2019年11月30日まで



※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%元利均等方式で試算した場合 ※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。