



vol.334
JANUARY 2020

1

きりしまフォーラム

編集・発行 霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

狭野神社



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

天孫降臨伝説の地として知られる

高原町
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

高齢者ご本人のため、ご家族のため
上手に利用したい「デイサービス」

●コラム

介護のギモンQ&A

●連載

大人の特選グルメ VOL.6

他

皇子原公園



新年号
特別企画

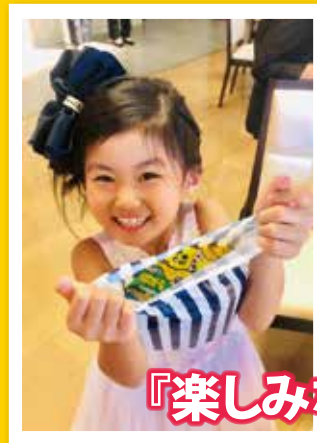
新春お年玉
プレゼント

冬のオススメ FORUM'S SELECT グルメ

「キレイ」をお得に♪

冬のBeauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『楽しみなお正月♪』

かわいだ りのあ
川井田 莉亜ちゃん
(7歳)

おもちを食べたり、コマをまわ
したり、お年玉をもらったり、
お正月が楽しみです!!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836

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

http://kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!





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
おおよそ年金
2ヵ月分

都城障害年金
相談センターに
依頼してよかった!!

POINT1 相談実績 年間300件以上

POINT2 受給決定率 90%以上

POINT3 迅速丁寧

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

三嶋社会保険労務士事務所

都城市都原町3330-2

☎相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。
非通知はご遠慮ください。

電話受付
平日9:00~17:00

メール
info@mishima-office.com

お越しの際は、
電話でご予約ください。

都城障害年金相談センター

検索

電話無料相談 実施中!



お客様の衛生環境を守ります



浄化槽の管理はおまかせください

国家資格保有者が

確かな技術と豊富なノウハウで
地域の水環境保全に取り組みます

配管清掃・つまり通しも対応いたします

浄化槽管理業務
配管清掃作業
つまり通し作業

— 関連業務 —
廃棄物処理業務
リサイクル業務
発酵堆肥化施設

地域の自然と生活環境を美しく守る

(株)都城北諸地区 **清掃公社**

都城市吉尾町 2159 番地

TEL.0986-38-0234

中高生対象
2020夏休み

オーストラリア シドニー ホームステイ 8日間

宮崎・鹿児島発着

都城でALT講師として活躍していたコーリ先生とフランク先生が完全サポート!
初海外のお子様も安心! 気軽にご相談ください!!

出発日 7月28日火・8月5日水・13日木・21日金

申込締切 5月15日金

対象者 中学生・高校生

参加費 **330,000円**

※大幅なレート変更により、金額が変わる場合がございます

各日程
先着**20名様**

航空券・授業料金・観光料金
アクティビティ料金・保険料金 **すべて込み!!**



Deep Dive
Cultural Experiences

お問合せ
応募方法

LINE ID : ddcegroup
study@ddcegroup.com

☎ 080-2553-1506【電話受付】平日10:00~17:00
http://ddcegroup.com ※P25もご覧ください

まずは
LINEかメールで
ご連絡ください



曾於市 民俗芸能祭り

令和元年 曾於市自主文化事業

地域に受け継がれた伝統芸能、ここに集結。

2020年

1月26日 日 ●開場 13:00 ●開演 13:30

会場 **財部きらめきセンター**

入場料 全席自由 [一般: 500円・高校生以下: 無料]

●主催: 曾於市・一般財団法人まちづくり曾於 ※P23もご覧ください

チケット販売所

末吉 末吉総合センター (0986-76-7100)

洞田書店 (0986-76-0070)

大隅 大隅文化会館 (099-482-1216)

大隅 大隅中央公民館 (099-482-0068)

財部 財部中央公民館 (0986-72-0945)

小さな子ども達からご年配の方まで出演!! 心ある方々のご尽力で残った伝統的な
民俗芸能を曾於市および近隣市町村のものを含めて一同に披露いたします!

三和奴踊り 三和奴踊り保存会(都城市)



平成3年に高崎町郷土芸能保存会、そして三和公民館の肝いりで立ち上げられました。踊り手は昔から、蝶が舞うように飛んで跳ねて踊ります。

ゴッタン演奏 ふるさとを思いやる会ゴッタン倶楽部(曾於市)



自分達が楽しく演奏すれば、聞いている方も楽しくなるはず……をモットーに演奏している結成9年目のチームです。

剣舞「曾我物語」 岩川保育園(曾於市)



鎌倉時代に編集された「吾妻鏡」の曾我兄弟が父の敵を討ち取るお話をベースにした剣舞で、「月野青松段」の上野藤吉さんが伝承されたものを引き継ぎました。子ども達のかわいい剣舞をお楽しみください!

中国べふ踊り 徳幼児学園(曾於市)



中国集落に伝わる伝統芸能「べふ踊り」を、徳幼児学園の子ども達が5年前に復活させました! 今年も、年長児から4年生までの子ども達が、からいも踊りの様子を演じます。

お問合せ

一般財団法人
まちづくり曾於

TEL.0986-76-7100

〒899-8604 曾於市末吉町諏訪方8127番地(曾於市末吉総合センター内)

[月曜日休館]

新・医療の窓

早水公園クリニック便り④6

①ノロウイルスって、どのようなうつりますか？

ノロウイルスは、ウイルス性胃腸炎、嘔吐下痢症とも言われる胃腸の風邪の一種です（他に、ロタウイルスやアデノウイルスなど、たくさんあります）。比較的、乾燥した空気を好むので、冬によく流行します。突然の吐き気や下痢で発症します。

感染経路は主に感染した人の便や嘔吐物に触れ、ウイルスが口から入る「接触感染」と、患者の嘔吐物などが乾燥して空気中を漂い、口に入る「飛沫感染」です。従って、嘔吐下痢症の患者さんでは、便や嘔吐物の処理が重要です。空気に漂う前に早急に、また塩素系の消毒液で速やかに処理するのが基本です。アルコール消毒では十分に殺菌できません。塩素系というハイターなどが有名ですが、私が一番おすすめするのがミルトンです。ミルトンの液で拭くとかなりウイルスを死滅させることができます。

②歯は健康に重要ですか？

歯が悪くなると、さまざまな病気を誘発することがここ最近わかってきました。短期的なものでは、歯が悪くなるとあまり噛めないで胃が悪

くなったり、あまり噛まないため肥満や糖尿病が悪化します。また、歯が悪くなる一番の原因である歯周病は肺炎や心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化などの関係ないと思われる全身の病気の一因にもなると言われています。

また個人の診療でも、歯が悪くなると老化が進み、様々な病気を誘発する経験をよくします。歯は我々が毎日の食事をする時に大事なものです。歯の健康も、健康寿命を延ばす一因なのでしょね。

③ヒートショックについて詳しく教えてください。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで起きる病気です。ヒートショックが引き起こす具体的な症例には、失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などがあります。また、ヒートショックが原因で死亡する人の数は、年間1万人以上いると言われています。ちなみに、交通事故死者数が年間でおよそ35000人ですから、かなり多いことが分かりますね。

一番気をつけたいのは、冬場の入浴です。冬のお風呂は非常に寒い中で裸になるので

注意が必要です。熱すぎるお湯の入浴を避けたり、脱衣所を少し温めておくことが重要でしょう。また、入浴前にシャワーなどで浴室を温めておくこともおすすめです。

なお、食事直後や飲酒後の入浴は血圧が下がりやすいので注意してください。あと、入浴後は血液が濃縮されやすいので、水分補給することが大切です。これから寒くなりますので、気をつけましょう。



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>



お年賀・成人祝・七草祝に南香のお菓子をどうぞ



春菓
花びら餅

2013年広島菓子博で大臣賞受賞!!

霧乃栗金

新春によさわしいお土産も取り揃えてあります

お菓子の南香

都城市甲斐元町 1-26
TEL.0986-22-4670 ※P13もご覧ください
FAX.0986-22-7568
<http://www.okashinonanko.com>

あけましておめでとうございます



永山グループ

建築、不動産、新築、リフォーム
建売、中古住宅販売

(有)エイゼン永山

おいしい柿
永山柿園

きれいなお部屋をあなたに!
永山の آپタマンション

メンテナンス
永山の アバマンサービス(株)
レストランそお (株)ながやま

永山グループ
代表 永山弘人

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

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

新春お年玉セール開催!! 初売4日 全メーカー 60台以上展示 来店特価 最大80%引き!

新入園・入学早期準備を応援します

随時受付中
大好評につき続行決定!
1月の手作り教室
サコッシュ&ポーチ
5名様限定 1,500円(税別・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
点検・調整 500円より

0986-46-3342
住所/都城妻ヶ丘町15-12 ※P26もご覧ください
営業/9時~18時半 定休/なし(年末年始は休みあり)
修理・見積り無料! 各メーカーOK!!

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひします

年始のご案内 1月1日(水・祝) 6:00~21:00
1月2日(木) 通常営業

元旦 初湯感謝料金
6:00~12:00
大人・子供 1人 200円

和楽笑の湯 都城市 広原町34-8-2
TEL.0986-46-1126
営業/6:30~23:00 (受付終了 22:30)
定休/第一火曜日

「手の届く価格で、自然素材、の家づくり」

エヴァホームの家は 地震に強い! 家族を守る家

暮らしの達人 ミセスたちの 会話に耳を 傾けてみました!

ママが主役の 家づくり!!
家族の 安全と健康を 第一に考えました!
必見!!

家づくりセミナー
平日開催 1/6 月 16:00~21:00
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。

エヴァホーム 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

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 3,500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!

痛みにお悩みコース 【通常コース】 4,500円
※いずれも骨盤矯正正法 【全身コース】 5,000円

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迄)
※P15もご覧ください
各種クレジット・PayPay・LINE Pay・メルペイ決済で5%還元!

冬の風物詩! ホテル中山荘 ふぐ祭り

美味しいふぐと出会える季節がやってきました! ふぐと聞いて思い浮かべるのは、鉄刺(てつさ)や鉄チリ、から揚げなどなど...。そんなふぐ料理のフルコースを贅沢に堪能できるのが、『ホテル中山荘』の「ふぐ祭り」です。

貸切の個室で 大満足のふぐ料理を!

至福のひとつを演出してくれるのは、貸切の個室。ゆったりとくつろげる完全プライベート空間だからこそ、思う存分ふぐ料理を堪能できます。2名様から団体のお客様まで、何名様でもOK。家族やカップル、友達同士、会社の宴会...。新年会や記念日、お祝いなどにもオススメです。

大好評のうちに前

ふぐ祭り ◆2日前要予約◆
前売券 6,500円(税込) 定価 7,000円(税込) ※飲料別

期が終わり、後期は1月9日(木)からスタート! 2月18日(火)まで開催しているので、ぜひ足を運んでみてください!

問合せ/ホテル中山荘
23-3666

幸せ引き寄せごはん Vol.10

美肌を作る美味しい食材!

明けましておめでとうございます! 今年も楽しく美味しい情報をみなさまにお届けします! よろしくお願ひいたします。

さて、年末年始の食べ過ぎや疲れて、お肌の調子がイマイチな方はいませんか? そんなあなたのお助け食材は、おせちでもおなじみの「黒豆」。黒豆は正式に「黒大豆」と言い、外皮の黒い色はアントシアニンに有効なポリフェノールの「アントシアニン」という色素成分です。老化の原因となる活性酸素を抑制する働きがあり、シミやシワなどにも効果的です。また、肌のハリや弾力を保つための豊富なイソフラボンも、女性のキレイを応援してくれます。

もうひとつ、寒い時期にぴったりの「甘酒」! 甘酒は夏の季語ですが、「飲む点滴」と言われるほど、ビタミンやミネラルが豊富です。疲れた体にはピッタリ!! さらに、シミ抑制効果や整腸作用があるので、美肌効果も期待されます。また、血行促進作用もあるので、肌艶もよくなりますよ。特に「玄米甘酒」がオススメです!

ハーブティーではローズヒップがイチオシ。「ビタミンの爆弾」とも言われるほどのビタミンCで、レモンの20倍とも言われています。肉や魚などの動物性のたんぱく質と一緒に飲むと、体内でのコラーゲン生成に役立ちます。

さあ! 今年も、プルッなお肌で「顔張って」いしましょう!!

山元 幸代 先生
ARCUS代表/社日本ティエー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→

謹賀新年 質Shop **天満屋** 見積無料!!
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り お持ちの品物を担保にして現金融資
最低1000円からご融資
お気軽にご相談ください
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

金やロレックスなどの高級腕時計 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

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 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★ 三つ葉ドライ
神柱神社 ●すみクリニック

きつと成功する住宅購入術を教えます!
住宅購入希望者のための勉強会開催!!

日時 1月25日(土) 13:30~16:00
場所 都城市図書館広場側2階 未来創造ステーション

要予約/参加無料

都城市で実績のある不動産業者が解説
物件・住宅選びはココをチェック! 都城市の実情や失敗例を踏まえた住宅購入成功のポイントを伝授!!
ファイナンシャルプランナーが解説
住宅ローン選びやそのポイント、損をしない住宅ローン借入れ方法を伝授!

お電話またはメールにて、ご予約ください

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

少年少女剣士集まる!
第14回 都城市少年剣道錬成大会開催

12月1日(日)、
第14回都城市少年剣道錬成大会(主催/都城武道館剣道部、都城武道館後援会)が都城武道館で開催されました。

この大会は、子ども達の健全育成と都城圏域の少年剣道を盛り上げることを目的に、毎年行われています。今回は小学生の部(低学年・高学年)と中学生の部に分かれ、団体及び個人での予選リーグ・決勝トーナメントリーグが行われ、日頃の練習成果と実力を存分に発揮していました。

◆小学生低学年の部
◎優勝：三股中央A
準優勝：明和剣友クラブA
第三位：誠之館道場A、都城西剣友クラブA
◆小学生高学年の部
◎優勝：上長飯剣友クラブA
準優勝：明和剣友クラブA
第三位：三股中央A、都城西剣友クラブA
◆中学生の部
◎優勝：誠之館道場
準優勝：武道館A
第三位：庄内中学校、武道館B
◆最優秀選手
◎小学生低学年の部
石坂 零 (三股中央)
◎小学生高学年の部
谷ヶ久保 琉 (上長飯剣友クラブ)
◎中学生の部
男子 前村 尚吾 (誠之館道場)
女子 皿良 文乃 (庄内中学校)

スペシャル ウェディング フェア
Special Wedding Fair

会場 コーディネート
ドレス 展示・試着会
ウェディング アイテム 展示
チャペル 見学・体験
デザート ビュッフェ

2020
1/26
- sun -

第1部 11:00~12:30
第2部 13:30~15:00
第3部 15:30~17:00

参加費 無料

初めて来館されたカップル様限定
ビッグなお年玉特典 プレゼント!!

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

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

ホテル 中山荘*Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-4122 都城市松元町3-20
※P4・23・24もご覧ください
詳細はホームページをご覧ください。 ホテル中山荘 検索

Forum Senior Life 通信

特集

高齢者ご本人のため、ご家族のため 上手に利用したい「デイサービス」

「どんなことをする場所?」「利用できるのはどんな人?」——「デイサービス」という言葉は聞いたことがあっても、実際にどのようなところなのか知らない人は意外と多いのではないだろうか。デイサービスの特色や上手な利用の仕方をご紹介します。

意外と知らない?
デイサービスってこんな場所

人は誰でも、年を重ねるにつれて心身の機能が衰えてしまうものです。そうなるとう外出するのが難しくなると家に閉じこもりがちになり、家族以外の人と交流や社会とのつながりが途絶えてしまうこともあります。そういった高齢者に上手に利用してもらいたいのが、自宅から日帰りで通って利用できる「デイサービス（通所介護）」です。介護認定を受けた人なら、利用することができます。

食事や入浴をしたり、利用者みんなでレクリエーションや体操に取り組んだりするほか、体温や血圧の測定といった健康



チェックなども受けられます。自宅まで送迎してくれる事業所がほとんどなので、（送迎できる範囲は事業所によって異なります）、家族も安心して送り出すことができます。

利用時間は3時間以上9時間未満で、最大5時間の延長サービスが受けられるところもあります。事業所によって半日だったり一日だったり、利用できる時間は異なり、それに伴って事

業所での過ごし方も変わってきます。

利用料金は、利用時間や要介護度などによって異なり、目安としては7時間以上8時間未満で一回6000円、1万1000円程度。そのうち、利用者の負担は所得に応じて1/3割の料金となります。入浴介助やリハビリなどを利用すると上乗せされ、食事代やおやつ代などは原則自己負担です。

事業所により特色はさまざま
まずは違いを知ることから

デイサービスと一口に言っても、事業所によって打ち出している特色はさまざまです。利用者ご自身の目的や希望に合わせ



同じ通所型介護サービスであるために、混同してしまわれがちな「デイサービス」と「デイケア」。それぞれ「通所介護」「通所リハビリテーション」とも呼ばれ、言い方を変えるとその違いが見えやすくなります。そして、一番大きな違いはデイケアには医師が配置されているところです。

デイケアは利用者の身体機能の維持・回復などを目的とした機能訓練やリハビリを行うところであり、医師の指導のもとに理学療法士や作業療法士、言語聴覚士といった専門職から機能訓練やリハビリが受けられます。

最近では、デイサービスもさまざまな特色を打ち出すようになり、「リハビリ特化型」のデイサービスも随分増えてきています。呼称や分類などを参考にしつつも、“利用者本人が本当に必要としているサービスは何か”を見極めて事業所選びをすることをおすすめします。

「デイサービスとデイケアの違いとは?」
同じだと思っていないませんか?

デイサービスを 利用するまでの流れ

※一般的な流れを記載しております。
事業所やケアマネジャー、利用者の
状況により異なる場合があります。

- ①地域包括支援センター、もしくは担当のケアマネジャーに相談する
- ②ケアマネジャーに、目的や希望に適したデイサービスをピックアップしてもらい、見学 or 体験利用する
- 複数のデイサービスを見学して、比較検討するのが GOOD !
- ③事業所が決まったら、ケアマネジャーに利用申込みをしてもらう
- ④ケアマネジャーがケアプランを作成
- ⑤デイサービスと契約を交わす
- ⑥希望の日時からサービスを開始する

で最適な事業所を選ぶとよいでしょう。

レクリエーションや、手芸などの趣味、お茶会など、利用者が楽しく過ごせたり、利用者同士が交流しやすい内容が充実している事業所がある一方で、日常生活に必要な機能を維持するための機能訓練を中心としている事業所もあります。

打ち出している特色によって、在籍している職員は異なり、介護職員や看護職員、社会福祉士などの生活相談員のほか、たとえば機能訓練を重視している事業所には、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、柔道整復士、あん摩マッサージ指圧師などの資格を持った機能訓練指導員がおり、専門的なサポートを受けられることができます。また事業所によっては、複数の特色を併せ持っているところもあり、さまざまな選択肢の中からご本人がその日にしたいことを選べる事業所もあります。

通える時間帯は事業所によって異なり、通う頻度も希望や介護度に応じて選ぶことができます。



す。午前か午後のいずれか半日、もしくは一日過ごせる事業所があり、また1週間のうち何日通うのかも、目的や希望する過ごし方に合わせて選ぶとよいでしょう。複数の事業所を併用することも可能です。

ご本人のため、ご家族のため 最適な事業所を選び

ここまででさまざまな事業所があり、選択肢は多岐にわたることを紹介してきましたが、デイサービスはどこも同じだと思って選んでしまうと、目的や求めているものと合わなかったり、事業所の雰囲気になじめなかったりする場合があります。

そうすると、利用をやめてしまうことになりかねません。そして、「デイサービスⅡつまらない場所」というイメージがついてしまい、それから別のデイサービスに通うことにも消極的になってしまいがちになります。こうしたケースは多々ありますが、実際にはご本人と通っていたデイサービスの相性が悪かったというだけの場合が少なくありません。だからこそ、どのデイサービスに通うのが、最初からじっくりと選ぶことが大切です。

そのためにも、事前に見学に行くことをおすすめします。複数の事業所を見学するのが理想でしょう。デイサービス選びは、ケアマネジャーに目的や希望を伝えて紹介してもらうか、もしくは事業所がどんなサービスに力を入れているか、それぞれのホームページでも確認するとよいでしょう。また、通いはじめて利用するうちに合わないと感じるケースもあります。そういった場合、ケアマネジャーや事業所に伝えて、通うデイサービスを変えることも選択肢として考えておくといよいでしょう。



デイサービスは、ご本人はもちろん、ご家族にとっても利用する意義は非常に大きいものです。たとえば半日であっても、ご本人がデイサービスに通ってくれば、家族は介護から離れられる時間が持てます。さらにデイサービスに通う日などの予定が決まればスケジュールが立てやすくなり、リフレッシュしやすくなります。そうすれば、介護疲れも軽減され、ご本人とご家族の関係も良好に維持できるでしょう。利用を検討したいという人は、地域包括支援センターや最寄りの居宅介護支援事業所に相談してみてください。



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

父に介護が必要になってきましたが、なかなか介護サービスを受け入れてくれそうにありません。
(C・C/47歳女性)

A

人のお世話にはならず、いつまでも自立して生活したいという気持ちはわかります。そうしたご本人の意思は尊重してあげたいですが、無理してご家族だけで介護を続けると、いつか介護疲れで自分達の生活も行き詰まってしまいかねません。40歳以上になると毎月介護保険料を支払い、65歳以上になると年金から介護保険料が天引きされることからすると、介護保険サービスを受けることは当然の権利で、必要に応じて利用しないのはもったいないことだと思えます。

介護施設・サービスは多様化しています。諦めず、ご本人と相性のよい選択肢を見つけましょう。

るうちに、「ここだったら通ってみたい」「こういうお世話ならお願いしたい」と思ってもらえるケースも少なくないと聞きます。たとえば、デイサービス一つとつても、レクリエーション中心の施設は心が進まなくても、機能訓練の場合や、訪問サービスにしても、いきなり訪問介護は拒まれても、これまでもお世話になってきた医療と関係のある訪問看護なら受け入れてくれるケースもあります。

また、ご近所さんや近くに
住むご友人といった近隣住民、地域の人達と良好な関係を築いておくことも大切です。日頃から見守りをしてくれたり、いざという時に様子を見に行ってくれる人とのつながりは、非常にありがたいものです。もうすぐ新年を迎えて、年末年始に離れて暮らす親のもとへ帰省するという人もいるかと思えます。その

A

親はもちろん、身近な人達とも小まめに連絡を取り、良好な関係を続けましょう。

時に、日頃から親のこととお世話になっていて人達に挨拶まわりしておくこともおススメします。帰省のたびに欠かさず感謝の気持ちを伝えしておくことで信頼関係が続き、もしもの時に大きな力となってくれるでしょう。

Q

離れて一人で暮らしている親。今はまだ元気ですが、高齢になってきたので心配です。心がけるべきことは？
アイアイ/42歳女性

遠ければ遠いほど、頻繁に様子を見に行くことができません。直接出向くことができないのであれば、小まめに連絡を取るようにしましょう。親は子に負担をかけたくないと思うあまり、たとえ健康に不調をきたしたとしてもなかなか自分から言い出せないもの。その気持ちを察して、普段からいつもと変わりがなければ確認しておきたいですね。暮らし慣れた住まいでも、高齢になるにつれて転倒して大怪我をしてしまうリスクが高まります。危険な箇所はないかチェックして、必要であれば住宅改修をしてバリアフリー化することも検討しましょう。そして、年末年始は特に兄弟や親戚が集まりやすいタイミングです。この機会に、親の将来のことを話し合っておくことをおすすめします。

疲れた時こそ歩いてみよう！

ウォーキングで

カラダもココロもリフレッシュ



運動の中でも、比較的気軽にはじめられるウォーキング。「最近メタボ気味だからダイエットしない」と……「年齢的に健康が気になりはじめた」といった人がはじめているようです。『きりしまフォーラム』の投稿ハガキにも、ウォーキングにまつわるエピソードを送ってくれる人が少なくありません。ジョギングやジムでのエクササイズと比べて、年齢や性別問わずに誰もが気軽にはじめられ、無理なく続けられる運動なのでしょう。

では、ウォーキングによって期待できる効果は？ ウォーキングは有酸素運動なので、脂肪を燃焼させる効果があります。また肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病をはじめ、ガンやうつ病、認知症などの予防も期待できると言われています。心肺機能が高まり、足のみならず全身の筋肉や骨が鍛えられることも。これらはよく知られていることですね。

そして、カラダだけでなくココロにもよい効果があることをご存じですか？ 気持ちが沈んでいる時にウォーキングをしたら、気分が晴れたという経験のある人もいます。ストレス解消も期待できるのです。これは、規則的なリズム運動が精神安定に欠かせない神経伝達物質・セロトニンの分泌を促すから、なんです。家に閉じこもっていると、もやもやとした悩みや不安、イライラにとらわれてしまい、なかなか解放されないもの。それなら、外の空気を吸いながらしばらく歩いてみるとよいでしょう。ちよつとずつ気持ちが晴れていきますよ。

POINT ▶▶▶ 悩みや不安、イライラが募る時は、とりあえず歩いてみよう！

大人の特選グルメ

VOL.6

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。

ぼっけもん

宮崎のブランド鶏である「霧島鶏」の美味しさを、あますところなく味わえるお店

生産者直営店だからこそできる、朝締めの「霧島鶏」を使った料理が、多くの方に愛されています。県外からのお客様が来た時には、必ず連れて行きたい自慢のお店です。



新鮮で安全……

美味しさ抜群の「霧島鶏」

朝締めの鶏だけを使用していることもあり、驚くほどの新鮮さ。特に堪能して欲しい鶏刺しは、コリコリとした弾力と濃厚なお肉の旨味も感じることでできる逸品です。さまざまな種類の薬味やタレと一緒にいただくことで、味の変化も楽しむことができます。また抜群の火入れが自慢の「ぼっけもん焼き」は、余分な油を落とし、旨味のみを閉じこめた深みのある味わいです。



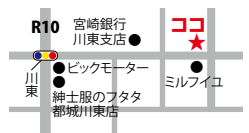
「霧島鶏」を贅沢に使ったランチは、鶏肉のジューシーさと酸味、卵の美味しさが詰まったタルタルソースとのマリージュが絶品の「チキン南蛮」や、さっぱりと味わえる「塩ダレのタタキ」など、豊富なメニューを楽しめます。

| | |
|---------|---|
| ランチメニュー | ぼっけもん御膳 …………… 982円(税別) |
| | サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し・揚げ物・焼物・ごはん・お味噌汁 ※刺身は魚刺し、鶏タタキ、鶏カルパッチョからセレクト! |
| | よかご鶏定食 …………… 982円(税別) |
| | 唐揚げ&チキン南蛮・サラダ・小鉢・茶碗蒸し・ごはん・お味噌汁 塩ダレタタキ定食 …………… 846円(税別) |

夜のコース料理 3,300円(税別)～ 飲み放題 120分込み

☎ 0986-51-5666

都城市上川東2-8-7
営業／(昼)11:30～14:00(LO13:30)
(夜)17:00～22:00 ※金・土曜日・祝日は23:00
定休／月曜日 ※P28もご覧ください



広い玄関とゆったりとしたテーブル席、個室の座敷がある店内は、完全バリアフリー。ご高齢の方も安心して、美味しい鶏料理をいただくことができます。

フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶらり旅

天孫降臨伝説の地として知られる

高原町特集!

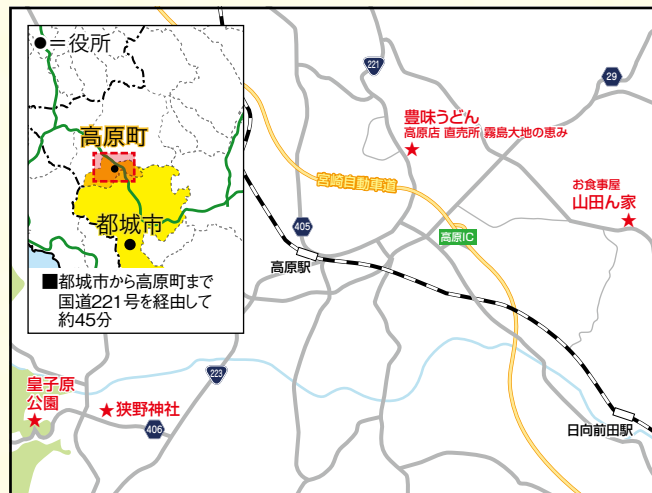
「神話のふる里」と言われている高原町は、新年にお出かけするのにピッタリなスポット!! 初日の出を見て、神社にお参り……
美味しいごはんも食べてくださいな♪

プレゼント応募方法

P17のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。
応募締切は1/20(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 フ…きりしまフォーラムまで取りに来る 店…お店に直接取りに行くorお店で利用



皇子原公園



『皇子原公園』は、神武天皇ご生誕の地に創建されたと伝えられる『皇子原神社』を中心に整備された自然公園です。宿泊できるコテージやゴーカート、ニジマス釣りなどもできるスポット。『神武の館』に沿って整備された遊歩道の先にある休憩所で、運がよければ初日の出を見ることができます♪

☎ 0984-42-3393

宮崎県西諸県郡高原町大字蒲牟田3-251



『神武の館』は、皇子原と神武天皇にまつわる神話を展示紹介している歴史民俗資料館です。
2階の展望スポットからも、初日の出を見ることができます!!

取材当日は、残念ながら雨……。
太陽を見ることはできませんでしたが、
紅葉が本当にキレイなシーズンでした!!
スタッフの方からお話を聞いたのですが、
山の間から臨む日の出は、
とても美しいそうです♪



狭野神社

『狭野神社』は第5代孝昭天皇の時代に神武天皇誕生の地に創建されたと伝えられ、霧島六所権現のひとつです。12月には国指定重要無形民俗文化財の「狭野伊勢講神楽」がありました。2月18日には「苗代田祭(別称ペバがハホ)」という春を呼ぶ祭礼で、およそ五百年前から伝わる五穀豊穡や子孫繁栄を願う田遊び神事があります。



☎ 0984-42-1007

宮崎県西諸県郡高原町大字蒲牟田117



『狭野神社』の入口の北側にある二体の仁王様は、古く享保時代に神徳院(狭野神社の別当寺)の守護神として建立されたと言われています。大豆の神様とも言われ、大豆をお供えし、お参りすると足の痛みや腰痛が和らぐとも伝えられています。



令和の御代替わり記念として建立された『神得神社』。10月20日には天照大神をお祀りした竣工報告祭の落成式が執り行われました。ぜひ、こちらにもお立ち寄りくださいな。



御朱印をいただきました!

年末年始も御朱印をいただけます。
こちらを目当てに、遠くから足を運ばれる方もいるそうです。集めているクワもうれしい♪

御朱印とは?

神社や寺院において、参拝者に向けて押印される印章・印影。押印の他に、墨書(黒の墨による毛筆書き)で参拝した日付、寺社名・御祭神・御本尊の名前などが書かれることも多いです。



お食事屋 山田ん家



自然溢れる風景の中にたたずむ古民家レストラン『山田ん家』。高原町出身のオーナーシェフ山田真一郎さんが、「地元の方達に美味しいナポリ風ピザを食べて欲しい!」という思いから、スタートしたお店です。庭の畑や地元の農家で採れた野菜と濃厚なチーズを使ったピザは、2種類の味を堪能できるハーフ&ハーフ!! 取材当日は、「ベーコンと秋野菜のピアンカ」と「マルゲリータ」をいただきました。オーナーが鍋窯の火加減を調整しながら、一枚一枚丁寧に焼くピザは、野菜とチーズ、もっちりとした食感のピザ生地が相まって、絶妙な美味しさ! また、美しく彩られた前菜やデザートもすべてオーナーの手作り! こだわり抜かれた極上のイタリアンを、ぜひご賞味ください。

Lunch Menu

○ピザランチA 1,200円

本日の前菜3種(サラダ付)
本日のピザ2種(ハーフ&ハーフ)
本日のデザート・コーヒー

○ピザランチB 900円

本日のサラダ
本日のピザ2種(ハーフ&ハーフ)
本日のデザート・コーヒー

○パスタランチA 1,200円

本日の前菜3種(サラダ付)
本日のパスタ
本日のデザート・コーヒー

***パスタランチB 900円もあります!**



古民家をリフォームした居心地抜群のオシャレな店内は、テーブル席2つと座敷2つのわずか4組限定の贅沢な空間……。

席数が少ないため、早めの予約をおすすめします♪



☎0984-47-4229

宮崎県西諸県郡高原町大字後川内10-74

営業/ランチ 11:30~14:30(L.O.14:00)

ディナー 18:00~21:00 ※前日17:00までの要予約

定休/月曜日・第一日曜日

🎁 プレゼント① ピザランチA(1,200円相当) 2名様 店

花*あそび HANA*ASOBI

宮崎県特産のへべすを使ったマーマレードが「2019世界マーマレードアワードフェスティバル 日本大会」で金賞を受賞し、話題となった「花*あそび」。このマーマレードは、高原町出身の中武栄子さんが4年の歳月をかけて完成させた珠玉の逸品です。「4年もの月日がかかったのは、農家さんにへべすの収穫時期を1週間ずらずらして送ってもらい、どのタイミングで作られるマーマレードが一番ベストなのか……ということを試行錯誤したからなんです」と、中武さんが教えてくれました。食材の細かな成分変化を見ながら、ベストな状態の商品を作ることには情熱を燃やしている中武さんのマーマレードは、酸味と甘さのバランス、へべすの皮の苦味が絶妙な美味しさです!!



完熟へべす マーマレード 500円
へべす マーマレード 500円

「花*あそび」では… この他にも、高原町の素材を使った美味しい逸品が登場する予定です!



マーマレードは、下記で紹介している『豊味うどん高原店』の隣にある直売所『霧島大地の恵み』にて販売中!

数量限定で売切れてしまう可能性があるため、確認してからのお来店がおすすめ。



へべすを使ったマーマレードと同じくらい人気を誇っているのが……

焙煎香ばし キクイモ茶

中武さんが、自分の畑で丹精込めて育てたキクイモを丁寧に乾燥させて、一つひとつ手作業で作っています。

ナッツのように香ばしい匂いと口に入れた瞬間のスッキリとした味わいがクセになるお茶。健康にもよいそうですよ!



🎁 プレゼント② 焙煎香ばし キクイモ茶 3名様 7

豊味うどん 高原店 直売所 霧島大地の恵み



旨味の凝縮された出汁に、コシのあるうどんが老若男女に愛されている『豊味うどん』。隣に併設されている直売所『霧島大地の恵み』では、新鮮な野菜類はもちろん、お茶や醤油など、さまざまなものが販売されています。高原町の厳選された商品のみを取扱っている「たかはる市場」のコーナーもあります♪

☎0984-42-2001

宮崎県西諸県郡高原町大字広原4870-12

営業/11:00~20:00

定休/火曜日

上でご紹介している、「花*あそび」の「へべすのマーマレード」と「焙煎香ばしキクイモ茶」も販売していますよ!!





シンコー本店発・不動産物件情報

★新年にどうぞ★

() 内は坪数 (N) 新築 (R) リフォームあり (L) 値下げ (E) オール電化

(N) 金田町 1390万円 ★3LDK



★カッコよく仕上がりました！



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

(N) 早鈴町 2080万円 ★4LDK



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

三股新馬場 1690万円 (N)



●土地215㎡(65) ●建物84㎡(25)
●R1年7月築 ●新馬場B徒歩6分

(N) 都原町 1880万円



●土地184㎡(55) ●建物86㎡(26)
●R1年10月築 ●都原団地B徒歩1分

(N) 早水町 2040万円 ★4LDK



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

(L) 財部北俣 670万円



★リフォームはほぼ不要です！



●土地437㎡(132) ●建物104㎡(31)
●S46年10月築 ●北俣駅歩2分

(N) 太郎坊町 1820万円 ★3LDK



★のんびりした場所にあります。



●土地225㎡(68) ●建物86㎡(26)
●R1年10月築 ●太郎坊B歩4分

(N) 菖蒲原町 2140万円 ★4LDK



★軒先も長い感じがします。



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

(N) 久保原町 2040万円



★明和小 南エリア オシャレ♡



●土地239㎡(72) ●建物87㎡(26)
●R1年12月築 ●五十市駅前B歩10分

(L) 金田町 2300万円 (N)



★モデルハウスの販売！ ★4LDK



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

一万城町 780万円

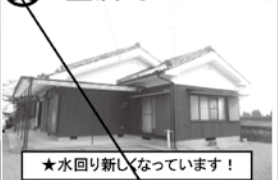


★南道路接道、4台駐車可能



●土地330㎡(99) ●建物124㎡(37)
●S62年2月築 ●北団地B徒歩6分

(R) 豊満町 980万円



★水回り新しくなっています！



●土地319㎡(96) ●建物103㎡(31)
●S58年築 ●安久小前B徒歩14分

郡元町 2450万円 ★4LDK



★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

(N) 大王町 2150万円 ★3LDK



★日当たり良い物件です



★コスモスが便利！散歩は堤防沿いがおすす
●土地231㎡(70) ●建物90㎡(27)
●R1年9月築 ●大王B徒歩3分

(N) 菖蒲原町 2380万円 ★3LDK



●土地236㎡(71) ●建物88㎡(26)
●R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩2分

(N) 太郎坊町 2550万円



家具付き・収納豊富でおしゃれ物件です！



●土地333㎡(100) ●建物134㎡(40)
●H31年2月築 ●地場産業B徒歩2分

★一万城町 2080万円



★4SLDKのゆったり物件です！



●土地495㎡(150) ●建物164㎡(49)
●H18年8月築 ●上五文字B徒歩5分

★志比田町 2180万円 ★3LDK



カーポート付き



自動感知で床下・棟の装置が開閉する機能あり！
●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30) ●R1年11月築 ●都原B徒歩4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2年1月31日迄。掲載物件は全て仲介※

妻によっていこうえん さがし！
0986 **24-1518**

お菓子の南香 毎年恒例クリスマスケーキ作り

毎年、恒例となっている『お菓子の南香』のクリスマスケーキ作りが、12月2日（月）に行われました。平成4年から開催され、なんと27回目を迎える人気の高いイベントです。今年は、『都北学園』の5〜6歳の子ども達25名が招待されました。



子ども達は、真っ赤ないちごや生クリーム、ケーキ作りの道具を前に、少し緊張しながらもワクワクした様子でスタンバイ！パティシエ・川名さんによるケーキ作りのデモンストレーションでは、前のめりになりながら、3段重ねのゴージャスなクリスマスケーキが作られていくのを、真剣に見ていまし



た。その後、自分達もケーキ作りにチャレンジ!! 完成しているスポンジケーキに生クリームをぬったり、いちごを乗せたりと、スタッフのサポートを受けながら一生懸命に作業していました。いちごや生クリームを溢れんばかりに乗せて、嬉しそうに作る子ども達の表情を見ると、こちらまで幸せな気分になります♪

パティシエを目指している幣次たかあきくんは、「ドキドキしたけど、ケーキを作るのが楽しかった! 将来、ケーキ屋さんになれそうです!! メリークリス마스♪」と、大きな声で話してくれました。同行された先生は、「ケーキ作りが体験できると知り、子ども達は数日前から、とても楽しみにしていました。ボランティアでケーキ作りを体験させていただき、本当に感謝しています」とコメント。

自分だけのオリジナルケーキが完成した子ども達の様子は、

とても満足気! 1人ずつ箱にラッピングしてもらい、大切にうに持って帰っていました。



●遠武大輔専務

世界に1つだけのケーキを、楽しく作って、家族みんなで美味しく食べてもらえたら……と思ひ、毎年このイベントを開催しています。私達職人も、子ども達の嬉しそうな顔を間近に見ることで、クリスマスケーキを作るモチベーションがあがってきます。これからも続けていきたい、大切なイベントです。

■取材協力／お菓子の南香

都城市甲斐元町1-26

☎22-4670

※P3もご覧ください



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

11月21日(木)、『都城市立上長飯小学校』の2年生が、生活科「町たんけん」の授業で『きりしまフォーラム』にやってきました。「町たんけん」とは、学校の周りを子ども達自身で探検し、いろいろな人がさまざまな仕事をしていることを知るための授業。一年に一回、毎年このシーズ

ンに恒例となっている行事で、今回も元気いっぱいの子ども達と出会えることを心待ちにしていました!

『きりしまフォーラム』に「町たんけん」にやってきたのは7名。「どんなお仕事をしていますのですか?」「お仕事で一番大変なことは何ですか?」など、順番に質問を投げかけてくれ、答えると真剣な表情でメモを取っていました。真っ直ぐな眼差しでぶつけてくる子ども達の質問は、シンプルかつストレート。だからこそ、考えさせられる質問ばかりでした!「何で、きりしまフォーラムのお仕事に就いたのですか?」という質問には、改めて初心に立ち返らせてもらえた気がしました。

最後に、『きりしまフォーラム』がどのように作られるか、その制作現場を見学してもらって、賑やかで楽しい「町たんけん」は終了。また次回も、元気な2年生達がやってくるのを楽しみにしています!



D 焼菓子詰合せ 1,650円相当



2名様

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

★提供/ミロワール
☎25-1788 都城市上東町11-16

E きくすいの栗どら 3個セット



2名様

手間暇かけて炊き上げた自家製の栗入り粒餡を、蜂蜜香るふっくら生地で包みました。当店自慢の一品です。【1個・160円(税込)】

★提供/お菓子の菊水
☎22-2524 都城市祝吉町3丁目12-14

まりしまフアラム
新年号特別企画
新春 お年玉
プレゼント

I ベーシックエイジングケア



3名様

疲れ・紫外線や乾燥によるストレスで肌の変化を感じる方へ、『POLA』から「本格エステ体験」をプレゼント♪
最高のおもてなしを堪能してください。
※P31もご覧ください

★提供/POLA ポーラザビューティー 年見店
☎22-9336 都城市年見町32-2

J 和楽笑の湯 入浴券



ペア5名様

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

★提供/和楽笑の湯
☎46-1126 都城市広原町34号8番2

K ハッピーシート



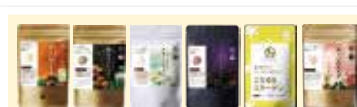
3名様

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師クリスティーンデリコが作る、あなただけの開運シートをプレゼント! ぜひこの機会にお試しくださいね。
※ご希望の方はフリースペースに生年月日をご記入の上応募ください。 ※P26もご覧ください

★提供/クリスティーン デリコ

タマチャンショップ 都城本店

タマチャンショップだけの『美容と健康』の厳選★福袋!!



タマチャンショップ 人気の商品のお得なセット!
美カフェ福袋 年終大抽選会開催!

人気商品のお得なセット!
美カフェ福袋 4,980円(税別)
【12/20(金)~1/6(月) 歳末&年始大大大セール】
タマチャンショップだけの厳選された美容&健康、福袋をご用意しました!
2020年もさらに、タマチャンショップでキレイ・健康になりませんか?
TEL.080-9281-6554 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

焼肉居酒屋 七福輪

嬉しいドリンクの早割り やってます!!



サワー・ダブルサワー 280円
(梅/レモン/グレープフルーツ/巨峰/ペルセア/イチ)
ハイボール・生ビール・ソフトドリンク(全般) 180円
※土曜日・祝前日除きます ※記載内容は税別価格です
外は寒いし、早くに集まりませんか?
七福輪では飲み物メニューも豊富ですが少し早い時間に行けば、上記お得が待っていますよ♪
TEL.51-6818 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

毎年即完売の お年玉付き福袋 1/4(土)発売!

毎年即完売! お年玉付き福袋 **1,000円(税別)**
※各家庭1個/8時45分~整理券配布 9時販売スタート/ 限定100個

1,500円相当のパン・嬉しいお年玉福袋がはっつけています♪



こちらもおすすめ!
ガレット・デ・ロワ
フランス伝統の正月菓子
1/4(土)・5(日)限定販売

『グレンツェン』の福袋と、ガレット・デ・ロワが今年も登場!
新年のスタートは、『グレンツェン』の美味しいパンで決まり♪
TEL.36-5888 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ

新春★新作 SWEETS



チョコフォンデュパンケーキ 1,100円

厳選された濃厚なチョコレートフォンデュソースに、ふわふわのスフレパンケーキやマッシュフロ、フルーツをつけていただく、チョコレート好きにはたまらない新メニューです♪

TEL.80-6162 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

プレゼント応募方法

希望商品のアルファベットをP17のアンケートハガキもしくは、ホームページのプレゼントフォームから、1月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り
を有効とさせていただきます

●プレゼントの受け取り方法
☑ 発送 ☑ お店で直接利用するor受け取る



道の駅 松山 やっちくふるさと村

新春の手土産にイチオシ! 人気No.1スイーツ



ココロのチーズケーキ 1,750円(税込)

『Chocolate House Cocoro』で大人気のチーズケーキは、サクとしたタルト生地としっかりと濃厚なチーズクリームのマリアージュが大人気のお土産スイーツ。喜ばれること、間違いなしです!!

TEL.099-487-3800 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

防犯・品質管理・マネジメント・見守り……

ネットワークカメラを選択する時代到来

ネットワークカメラと聞いて、何を思い浮かべますか？ あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、誰もが普段至るところで目にしているぐらい、導入が進んでいます。その可能性について知ること、仕事やプライベートに新たな「変化」をもたらしてみませんか？

● ネットワークカメラとは

近年、世の中のさまざまな機器においてネットワーク化が進んでおり、いわゆる「防犯カメラ」も同様です。そして、従来のアナログタイプのものから、「ネットワークカメラ」に取って代わり、それが防犯カメラの普及を強く後押ししてきました。

その理由として、ネットワークカメラがLANケーブルを使ったデジタル通信であるため、新設はもちろん、増設や移設もしやすく設置工事の労力もコストも抑えられるから、です。また、ネットワークカメラ自体がPCと同様に一つひとつの頭脳を持っており、操作性が格段に高まったのも一因です。PC操作一つで360度旋回したり、ズームしたり、またデータを処理する能力も極めて高くなりました。もちろんデジタルなので、録画データが劣化せず長期保存も可能。そうした数多くのメリットに価値が見出されて、広く普及が進み、活用の用途が瞬く間に広まっていったのです。そして今では、「防犯」以外のあらゆる用途でも、さまざまな場所でネットワークカメラが導入されるようになりました。

● さまざまな場所、あらゆる用途で

私がこれまでネットワークカメラの導入にたずさわってきたのは、官公庁や商業施設、食品工場、ホテル、商店街、空港、高速道路、駅、公共機関のほか、数えきれません。防犯以外にも、品質管理・モニタリング・マネジメント・見守りなど、それぞれの目的に応じて導入のコーディネートをしてきました。一つの目的のためだけではなく、複数のカメラシステムを導入することで、幾つもの目的を同時に果たす案件も少なくありません。たとえば病院を例に挙げると、患者の見守り、共用部の安全管理、事故防止、防犯など、多岐にわたる目的を果たしています。それら複数の映像を一つの画面で確認することもでき、それがネットワークカメラの強みでもあります。

もちろん一般家庭でも利用されており、離れて暮らす高齢者や留守中のペットを、インターネットを介して遠隔から見守ることも。パソコンやスマホがあれば、誰でもどこでも確認できます。

● ますまです広がる可能性

そしてここ数年、特に導入が進んでいるのが「業務改善」を図る企業です。業務の効率化を図るために、カメラができることは従業員の代わりにその役割を果たすのです。



デジタルテレビと同じ
4K画質のネットワークカメラ



取付カンタン
一般家庭にも適した無線小型カメラ



● ほかの機器との組み合わせにより……

警報器やアラーム、センサー、録音機など、ほかの機器と組み合わせることで、設置しやすいのも、ネットワークカメラの特色です。スパーなどで万引きの常習犯などが来店したらアラームで知らせたり、カメラだけでは現場の状況を正確に認識しにくい場合は録音機とセットにすることで盤石なセキュリティシステムを構築することもできます。最近ではAIを搭載したシステムも登場しており、より効率的に映像の確認・処理がしやすくなっています。

ただ、それだけ優れた性能を備えているネットワークカメラだからこそ、その

たすのです。フランチャイズ店を複数経営する企業は、カメラで各店をモニタリングすることで、エリアマネージャーが各店を頻繁に巡回せずに済むようになり、人件費や交通費などの経費が抑えられたという例も。慢性的な人手不足で悩む企業が多い中、導入することで状況が改善できる企業も少なくないでしょう。

また、登下校時の児童の安全確保のために、通学路にカメラを設置する自治体が増えており、連れ去りなどの犯罪防止事件の早期解決が期待されています。

お問合せ



R.O.D 正規代理店

Cami-Logi 一カミロジ

上山 雅信

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

Profile：ネットワークカメラの黎明期から10数年にわたり、録画機メーカーに勤務。民間・公共問わず、大手から一般家庭まで、さまざまなニーズに沿ったカメラシステムの導入にたずさわってきた。また、全国各地でネットワークカメラについてのセミナー講師を務め、現在はその経験を活かし、ネットワークカメラの販売・施工・システム提案やメンテナンスをはじめ、営業支援やアフターサポートなどを行っている。



カメラシステムコーディネーター 上山 雅信

ポテンシャルを存分に活かしたい。「これからカメラを導入したい」とお考えの方、「すでに導入しているけど、上手く活用できていない」という方は、目的に応じて最大限にその機能性を活かして運用するためにも、その道のスペシャリストに相談することをおすすめします。

きりしまフォーラム

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、取材に行ったりし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♪



きりしまフォーラム

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

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 1月号アンケート

- 14・15頁「新春お年玉プレゼント」で希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
()
- 10・11頁「日帰りふらり旅 高原町特集!」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 ()・()
興味を持てなかった記事 ()
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!

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OK! ご相談ください!! |
|--|---|---|--|--|
| 郡元町 ゴールドワン 201・202 3K (洋6・6・和6・K4.5) 駐車1台 3.9万円 (犬+2,000円/月 猫+3,000円) (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー 室内洗濯機置場・築24年 | 上町 ルネサンス B号室 2SLDK (洋6、和6、LDK11、納戸3) 駐車1台 4.3万円 (犬+2,000円/月 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 | 下川東2丁目 レクセル都城 1K+ロフト 駐車1台 3.0万円 (敷) 0ヵ月 給湯・シャワー・照明器具 インターネット無料回線 エアコン1台 | 牟見町 メゾンあい 202号 3DK (洋6・6・6、DK8) 駐車2台 ※駐車場あり 4.8万円 (敷) 2ヵ月 給湯 (追焚き機能有)・シャワー ウォッシュレット・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!! | |
| 中原町 アグレアブル 1棟 3LDK (洋6・6・4.5、LDK13.5) 駐車2台 7.9万円 (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合 -2,000円/月 ※ペットは犬のみ 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 | 松元町 CubeII-D 2LDK+ロフト (LDK13.7、洋6.8・6.8、D7・6.8) 駐車2台 6.7万円 (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合 -2,000円/月 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 | 都北町 ネストブレイス都北 105号室 1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台 ※2台目以降 +1,000円 4.6万円 (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 | 三股町 ウィズM1棟・M2棟 2LDK (洋4.5・6、LDK12) 駐車1台 ※2台目以降 +1,000円 3F 5.7万円 (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 | 祝吉 大田住宅 10号棟 3K (和6、洋4.5×2、K4.5) 駐車縦列2台 4.0万円 (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー 2019年2月に内装リフォーム済み |



エアコンクリーニング 140万台のサービス実績
業界店舗数 No.1 全国 1,462店舗

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

※あけましておめでとうございます※ 本年もよろしく願い申し上げます
1月20日より サービスの価格改定がございます。
気になるところのお掃除をしてみませんか?

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)


換気扇クリーニング
洗濯槽クリーニング
浴室クリーニング
キッチンクリーニング
トイレクリーニング
洗面台クリーニング

11,000円
15,000~21,000円
13,500~17,000円
14,000~17,000円
13,500~17,000円
15,000~18,000円
7,500~11,500円
7,000~10,000円

※表示価格はすべて税抜価格です

その他、サービスやオプションもございます。
気軽にご相談ください!!

詳しくは、
QRコードからアクセス!



安い方はあなた次席!!

俺コソ活用術

工事・修繕・メンテナンス・引っ越し・ゴミ回収・洗濯機・エアコン・水道・ガス・電気・水道・ガス・電気・水道・ガス・電気

24時間出し入れ自由!!

お問い合わせ: 0986-24-2000

| タイプ | 面積 | 1ヵ月 (税抜) |
|-----|---------|----------|
| 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 |

金田ヤード

都北交差点
あやべ歯科
クリニック

宮丸ヤード

セブンイレブン
ピアットピア
宮丸店

新生病院
さくら聴覚
支援学校

たから
楽器

上川東ヤード

たいほ
R10

エネオス
ココ
エイブル

広告有効期限 / 2020年1月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

●あなたのバレンタインエピソードを教えてください。

●あなたの尊敬する人を、その理由と一緒に教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

診療時間/9時～18時まで（歯科は17時まで） ※医療機関は変更することがあります。
 ◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・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。



【1 月度予定】

※最新情報はこちらをご覧ください▲

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------|------|---------|----------------|-----------------------|------|---------|
| 1 日 (水) | はしぐち小児科 (小) | 都原町 | 24-5500 | 12 日 (日) | 政所医院 (小・内) | 高城町 | 58-2171 |
| | ベテスダクリニック (内) | 年見町 | 22-1700 | | 野辺医院 (内・胃) | 上町 | 22-0153 |
| | 坂田医院 (内・消・胃) | 三股町 | 51-2003 | | 大橋クリニック (内・消・リハ) | 庄内町 | 37-0539 |
| | まつもと心臓血管外科クリニック (循外・内) | 東町 | 36-8926 | | たかお浜田医院 (外・内) | 鷹尾 | 22-8818 |
| | 池之上整形外科 (整・リハ・リウ) | 上川東 | 23-2311 | | 江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ) | 三股町 | 51-1122 |
| 2 日 (木) | ふたみ眼科 (眼) | 都北町 | 38-5532 | 13 日 (月) | すみ産婦人科医院 (産・婦) | 東町 | 23-1152 |
| | 一万城安楽歯科医院 (歯) | 一万城町 | 26-1118 | | 稲田歯科医院 (歯) | 祝吉町 | 22-8811 |
| | 沖水子どもクリニック (小) | 太郎坊町 | 27-5656 | | 有馬医院 (内・小) | 上長飯町 | 23-2610 |
| | 鶴木循環器内科医院 (循・内) | 花繰町 | 26-0008 | | ライフクリニック (内) | 安久町 | 39-2525 |
| | 佐々木医院 (内) | 高崎町 | 62-1103 | | 都城明生病院 (泌) | 金田町 | 38-1120 |
| 3 日 (金) | はまだクリニック (外・胃・肛) | 祝吉町 | 45-2266 | 19 日 (日) | 三州病院 (外・胃・内) | 花繰町 | 22-0230 |
| | 倉内整形外科病院 (整) | 上町 | 22-1252 | | 速見泌尿器科医院 (泌) | 妻ヶ丘町 | 24-8344 |
| | よしだ眼科クリニック (眼) | 三股町 | 77-8817 | | たき心療内科クリニック (心内・精・神内) | 若葉町 | 46-9191 |
| | さいとう歯科 (歯) | 志比田町 | 26-8148 | | 井上歯科医院 (歯) | 前田町 | 22-3883 |
| | 志々目医院 (内・小) | 山之口町 | 57-2004 | 26 日 (日) | 畠中小児科医院 (小) | 三股町 | 52-6000 |
| 5 日 (日) | 有川呼吸器内科医院 (呼・内) | 上川東 | 24-6677 | | 森山内科・脳神経外科 (内) | 南鷹尾町 | 21-5000 |
| | 隅病院 (内・胃) | 高崎町 | 62-1100 | | 宇宿医院 (内・胃・消) | 栄町 | 25-9031 |
| | 野口脳神経外科 (脳) | 太郎坊町 | 47-1800 | | 川畑医院 (外・胃) | 年見町 | 46-3225 |
| | もちお蛸原医院 (整・形) | 蓑原町 | 21-5355 | | どいクリニック (外・胃・内) | 上東町 | 22-1825 |
| 5 日 (日) | 岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) | 三股町 | 51-1187 | 26 日 (日) | 中山産婦人科医院 (産・婦) | 前田町 | 23-8815 |
| | いままち歯科医院 (歯) | 今町 | 39-0368 | | 稲田歯科医院 (歯) | 山之口町 | 57-2030 |
| | 仮屋医院 (内・小) | 上水流町 | 36-0521 | | 共立医院 (内・小) | 蔵原町 | 22-0213 |
| | 坂元医院 (内・胃) | 牟田町 | 22-0360 | | 瀬ノ口医院 (内・消) | 姫城町 | 25-5155 |
| | いづみ内科医院 (内) | 鷹尾 | 22-7111 | | みしま内科クリニック (内・循) | 三股町 | 51-8100 |
| 5 日 (日) | 吉松病院 (外・整) | 蔵原町 | 25-1500 | 26 日 (日) | 山路医院 (外・内) | 山田町 | 64-3133 |
| | なかむら整形外科クリニック (整) | 平江町 | 36-5333 | | いき形成外科ひふ科クリニック (形・皮) | 年見町 | 45-0020 |
| | 宮田眼科病院 (眼) | 蔵原町 | 22-1441 | | くばた眼科 (眼) | 南鷹尾町 | 26-3100 |
| | あさお歯科 (歯) | 三股町 | 52-8148 | | 井上歯科 (歯) | 姫城町 | 25-8573 |
| | | | | | | | |

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・庄内・山田

☎(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

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

幼稚園児の娘3歳。かわいいティッシュはお友達とのトラブルになるのか、幼稚園から持ってこないように言われたようです。すると、幼稚園から帰ってくるなり、「ママ。うちに可愛いティッシュある?」と真剣に聞いてきた。「可愛いティッシュあるよ!!」と答えると、ホッとした表情。かわいかった。

(おにママ/40歳)

■「かわいくないティッシュ」これ可愛いティッシュ」という発想になるのは、まさに子どもならでは! さて、可愛いティッシュは無事使うことができたかな?

●誰か、教えて!

・ちょっと高いマスクをして外出し、日中、役場にもお店にも行きました。夕方、スーパーで知人に会った時、「マスク反対だよ。内側」って書いてあるのが見えてるし(笑)」と。「えー。そんなの書いてある? 知らなかったし……」。知らない人は誰も教えてくれないものですね。(ちいちゃん/44歳)

■今はご丁寧に「内側」と書いてあるマスクがあるのですね!! 今の季節はマスクをしている人が多いので、誰も気づかなかったのかもしれないよ。ただ、たとえ気づいた人がいたとしても、言ってあげたいけれど言いにくいことってたくさんありますよね。

●まぎらわしい

・体調が悪いと早く寝た。突然、左手が小刻みに動き出したので「痙攣か?」と思い、「大丈夫?」と起こしたら、「夢で猿が5、6匹近づいてきたので追っ払っていた」とのこと。大笑いしてしまいました。(グランマ/60歳)

■寝ている時に痙攣されたらビックリしますよね!! 猿が5、6匹も近づいてきたら、私なら足まで必死にばたつかせていたことでしょう……。

●まさかの!

・最近ではありませんが、コンビニでアイスを買って「袋いりません」と言ったら、アイスの袋を開けられて中身のアイスを渡された。(Choco/37歳)

■えー!! まさかの展開ですね。「今すぐ食べたい」という風に捉えられたのでしょうか(笑)。違った意味で、とても優しい店員さんでしたね!

●いくら鏡を見ても……

・孫が発表会前に髪型を坊主頭にしました。が、発表会本番では長髪でダンスをすることになっていた。毎日朝晩「髪が伸びないかなあ」と鏡を見ながら言っていました。が、本番では先生がクリームを塗ってどうにかしました。(ハバロア/69歳)

■無事本番を迎えられて、お孫さんも一安心したことでしょう。それにしても、先生が塗ってくれたのはどんなクリームですか? 気になります!!

●疲れすぎて……

・団地の4階に住んでいます。疲れている時などは階段がとても長く感じられます。先日は鍵をさして回そうとして「硬いなー」とイライラしていたら、まだ3階にいました。ちなみに3階はまだ空き部屋でしたので助かりました。鍵を抜いて何事も無かったように4階に帰りました。(TEA/31歳)

■お疲れ様です!! 想像したら、少し笑えちゃいました(笑)。疲れていると、いろいろな感覚が鈍くなって思ってもみないことをしてしまいますよね。でも、3階が空き部屋で本当に良かったですね。もし住んでいたら、騒動になっていたかも(汗)。

●今日はいい日だ!

・うちのばあばは孫達に大人気! ばあばが仕事でいない時には「いい日があるぞ!」と一生懸命孫にアピールするじいじが笑えます。(おひさま/37歳)

■頑張ってアピールする、じいじがかわいらしいですね。孫の前では、普段と違った表情や行動を取ったりしますよね? いいじにもばあばにも愛されていて、お孫さん達はとても幸せですね!

●パパは……?

・息子の作文に「家族に晩御飯を作ってあげました」と書いていたが、お父さん食べてないし……。お父さんは家族じゃないのか……。悲しい。

(ハルタカ/47歳)

■家族に晩御飯を作ってくれる息子さん、とても優しいですね。思い出の中では、パパと一緒に食べたことになっているのかもしれないですね。

●眼鏡あるある

・自分のことですが、眼鏡をかけているのに、眼鏡を探している自分がいます。(?!/58歳)

■まさに眼鏡をかけている人しか分からない、「あるある」ですね。私も普段から眼鏡をしていますが、かけているのに、「どこに置いたっけ?」と探してしまいます(笑)。だけど、眼鏡をかけたまま洗顔したことは、いまだ誰にも共感してもらえません……。

＼短時間で高収入!! 好きな時に働ける!／

視覚障がい者の役に立つお仕事

同行援護 養成研修

資格を取得しよう!

同行援護(旧ガイドヘルパー)とは……

障害者自立支援法改正に伴い、平成23年6月に厚生労働省から施行。視覚障がいにより、移動に著しい困難を有する人に、移動に必要な情報の提供(代筆・代読含む)、移動の援護を行う仕事です。

一般課程
全3日間

2月15日・22日・29日 定員12名

宮崎会場 お一つかぶらぎ 宮崎市大塚町原ノ前1622

受講費 21,000円 ※テキスト代 2,592円

都城会場での受講も可能です!
詳しくはお問合わせください

気軽にお問合わせください

※P25もご覧ください

NPO法人 ビ助っ人
都城市志比田町3362-2

TEL 0986-57-7744

INFORMATION

インフォメーション

イオン都城ショッピングセンターでの行事

★千支の置物プレゼント

日時／1月1日(水・祝) 8時半～

場所／1階正面入口

※先着300名限定。なくなり次第終了 ※お一人1個まで

★紅白まんじゅうプレゼント

日時／1月1日(水・祝) 12時～

場所／2階吹き抜け横特設会場

※先着200名限定。なくなり次第終了 ※お一人1個まで

★スター☆トゥインクルプリキュアショー

※ショー終了後に写真撮影会があります！カメラはご持参ください！！

日時／1月2日(木)

①12時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

観覧／無料

★NPO法人こじいの森・子どもの時間主催「ペーゴマであそぼう」

日時／1月2日(木) 12時～16時

(14時～ミニ大会)

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★恐竜クイズ大会&写真撮影会

歩く！ 吠える！ さわれる！ 巨大な恐竜「スピノサウルス」がやって来ます！ 今年

は赤ちゃん恐竜もやって来るよ！ 楽しいクイズ大会や写真撮影会も行います。カメラはご持参ください。

日時／1月3日(金)

●クイズ大会

①11時～ ②13時半～ ③16時～

●赤ちゃん恐竜登場

①12時半～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／1月4日(土) 13時～16時

※受付は15時まで

場所／2階フードコート内

(シティコンタクト前)

★サイコロでドン！ 参加無料

日時／1月4日(土)・11日(土)

18日(土)・25日(土)

13時半～

※5分前から整理券配布

※イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能！

(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)

※再チャレンジは1家族につき1名様限り

場所／2階正面入口側

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

★ちびっこジャンケン大会

参加無料！

日時／1月5日(日)・12日(日)

19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

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

日時／1月5日(日)

①13時～ ②15時～

場所／1階セントラルコート

エレベーター前



3歳から大人まで楽しめる

黒田印南ヴァイオリン教室

■ヴァイオリン個人レッスンコース ※レンタルヴァイオリン1,000円からあります♪

新規生徒募集中！♪体験レッスン無料♪

E-mail: inamimusik@gmail.com

☎ 0986-46-3000 https://kurodaviolin.school.amebaownd.com

♪レッスン日♪月・水・土曜日 ♪場所♪歴史資料館⑨前

たちばな天文台 星空とヴァイオリンコンサート 2月16日(日) ★★

プラネタリウムの中で奏でられるスペシャルなアンサンブル♪ 開演19:30 開場19:00

中学生以上 310円 小学生 100円 ※入館料が別途必要 ヴァイオリン 黒田印南 ピアノ 入来慶子

※P24もご覧ください

低圧室

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

※相談無料 ※秘密厳守

日時／1月11日(土)・25日(土)

10時～15時

場所／2階吹き抜け

主催／NPO安心サポート ネット 行政書士民事法務研修会 (HP: <http://koutsujiko-110.info/>)

都城市上水流域2459-1 定休:毎週水曜日

※P24もご覧ください

元氣屋

TEL 36-3168

令和2年 厄祓

人生は山あり谷あり。

古くから人々は、とくに気をつけなければならない年回りを「厄年(やくどし)」と呼んできました。

この年齢は現代でも人生の大きな転機を迎える年回りです。

神社でお祓いを受け、神々の御加護で無事に過ごせるよう祈りましょう。

| 厄年表 | 男性 | | | 女性 | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| | 前厄 | 本厄 | 後厄 | 前厄 | 本厄 | 後厄 |
| 24歳 | 25歳 | 26歳 | 18歳 | 19歳 | 20歳 | |
| 平成9年生 | 平成8年生 | 平成7年生 | 平成15年生 | 平成14年生 | 平成13年生 | |
| 41歳 | 42歳 | 43歳 | 32歳 | 33歳 | 34歳 | |
| 昭和59年生 | 昭和58年生 | 昭和57年生 | 昭和63年生 | 昭和62年生 | 昭和61年生 | |
| 60歳 | 61歳 | 62歳 | 36歳 | 37歳 | 38歳 | |
| 昭和36年生 | 昭和35年生 | 昭和34年生 | 昭和60年生 | 昭和59年生 | 昭和58年生 | |

七草参り 平成26年生

数え年7才の男児・女児が家族とともに参りし、これまでの無事の成長に感謝し、これからの健やかな成長を祈ります。

家内安全・商売繁盛・学業成就など、さまざまなご祈願を受付けております

ひのお

旭丘神社

TEL.0986-25-7150

都城市姫城町13-6 <https://hinoo.net/>

ご家庭で お神札をおまつりしましょう

ご家庭の神棚に、お伊勢さまと地元の氏神さま、崇敬する神社のお神札をおまつりし、日々の暮らしの中での感謝と祈りをささげると共に、お子さんの誕生や結婚など、ご家庭内で大きな出来事があった際には、氏神さまに報告し、新たに迎える生活の平穏を祈りましょう。

神棚は、居間などの家族が集まる部屋の目線より高い位置に、南または東向きに設置するのがよいとされています。神棚がない場合は、タンスや本棚の上におまつりするなど、かたちにこだわらずに、できることからはじめてみましょう。



三社づくりの場合

一社づくりの場合

※一冊の手紙を天照大神宮に、図の順にお神札を置きます。

お伊勢さま、氏神さまのお神札をご希望の方は、「旭丘神社」までご連絡ください。

至宮崎 市役所 図書館

明道小 R10 至鹿児島

旭丘神社

TEL.0986-25-7150

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／1月18日(土) 10時～17時
 場所／2階正面入口側
 エレベーター前

★大人のジャンケン大会
 参加無料！
 日時／1月20日(月)・30日(木) 12時～

※5分前から整理券配布
 場所／1階正面入口前通路
 対象／20歳以上

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料！
 ※日程は変更になる場合がございます
 日時／1月21日(火) 10時半～12時
 場所／2階正面入口側
 エレベーター前
 対象／未就学児とその保護者

★スリーオースパイスの似顔絵屋さん
 ケータイやスマホのお写真からでもOK！ ウエディング・還暦・バースデーなどのプレゼントに！
 日時／1月25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

★ちびっこビンゴゲーム大会

1月20日(月)・26日(日)の期間、イオン都城店直営売場・専門店での買上げレシート合計500円ごとにお一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。
 日時／1月26日(日) 14時～
 ※15分前よりビンゴカード配布
 ※イオン都城のLINE@友だち限定で、ビンゴカードをさらに1枚もらえるクーポンを配信します！(当日友だち登録された方もクーポンご利用いただけます)
 ※クーポンのご利用は1家族につき1アカウント1回限り
 ※クーポンのみでの参加は不可
 場所／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
 ※P26・34・35もご覧ください
 ★宮崎県立都城商業高等学校吹奏楽部第43回定期演奏会
 迫力あるステージドリルや幅広い世代の方に楽しんでいただけるステージです。たくさんの方の来場をお待ちしております！
 日時／12月27日(金)
 ◎昼の部
 12時20分開場 13時開演
 ◎夜の部
 17時20分開場 18時開演
 場所／都城市総合文化ホール 大ホール

イベント情報

入場料／前売券500円
 当日券700円
 ※未就学児は無料
 ■問合せ／都城商業高等学校
 ☎22-1758

★新春もちつき大会！
 毎年恒例の楽しいイベントです！ おもちが無くなり次第、終了となります。
 日時／1月4日(土) 14時～
 場所／日本茶専門店shop&cafe
 日向時間
 参加費／500円(税込)
 (お茶とおもち付)
 ※店舗駐車場はご利用いただけません。陸軍墓地駐車場などをご利用ください
 ■問合せ／☎77-6943
 日本茶専門店shop&cafe 日向時間
 E-mail: hyugajikan@gmail.com

★エヴァホーム
 家づくりセミナー 平日開催！
 “自然素材”をテーマに、“耐震等級3”と“省令準耐火”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」が家づくりセミナーを開催！
 週末に都合がつかない方のために、平日、しかも遅い時間帯に開催しますよ！ 週末や日中、忙しいと参加できなかった方、ぜひこの機会にご参加ください！
 日時／1月6日(月) 16時～21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

※P4もご覧ください
 ★第87回神社公園笑いヨガ開催
 笑う門には福来たる！ 笑いヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」を始めて、いきいき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／1月11日(土) 10時～
 ■問合せ／笑いヨガ(剣田)
 ☎090-9489-4450

★新年初☆夜の大人の女子会☆
 スピリチュアル好き女子集まれ！ 「引き寄せの落とし穴」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／1月24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

★成功するマイホーム購入術！
 住宅購入希望者のための住宅購入勉強会開催！！
 「家を買いたい！建てたい！」けれど……。住宅購入に不安はつきもの。物件・住宅選びについて、都城市で実績のある不動産業者が解説！ そして、住宅ローン選びやそのポイントについて、『C&H』のファイナンシャルプランナーが解説します！！
 日時／1月25日(土)

6次産業化チャレンジセミナー！
発酵食品の魅力を学ぶ!!

| | |
|-----|--|
| 1日目 | 2月3日(月) 10:00~16:00 【商品の魅力を伝えるデザイン】 食品表示制度/食品衛生管理 場所:三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」 |
| 2日目 | 2月6日(木) 9:00~17:00 【発酵食品メーカーを訪ねて】in田野町・綾町 AM:道本食品 麺のはなしと塩麴作り漬物について PM:大山食品株式会社 |
| 3日目 | 2月7日(金) 10:00~16:00 【発酵食品の加工実習】 講話と味噌作り/本場のキムチ作り 場所:三股町中央公民館調理室 【商品の販売戦略】 場所:三股町中央公民館小会議室 |

発酵食品をテーマに、発酵食品メーカー視察や発酵食品の加工実習を通してその魅力を学びます

受講料:無料(材料費として1,300円)
 対象者:6次産業化に取り組みたい農業関係者や発酵食品に興味のある方
 定員:8名
 申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします
 申込締切 令和2年 1月29日(水)
 詳しくはHPをご覧ください

お申込・問合せ
 ちっちゃなハートが躍り出す 未来たん雇用創造プロジェクト
 三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸)
 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/>

カフェセミナー
 ～わたらしいカフェのはじめ方～

| | |
|-----|---|
| 1日目 | 1月24日(金) 13:00~16:00 【カフェ開業の準備と資金計画について】 店舗コンセプトとメニュー作りのポイントを学ぶ 場所:三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」 |
| 2日目 | 1月27日(月) 10:00~15:00 【ワンプレートランチづくり】 魅せる盛り付けを学ぶ 場所:ガスの情報館都城 【コーヒー専門店体験】 豆の違いとコーヒーの淹れ方を学ぶ 場所:WONDERFUL WORLD 珈琲 |
| 3日目 | 2月4日(火) 9:00~17:00 in綾町 【古民家カフェでカフェメニュー調理体験】 場所:カフェ LA LUNA LUCE 【特色ある店舗運営を学ぶ】 こだわりとなる「薬膳」について 場所:薬膳茶房オーガニックごうだ |

店舗運営や地域に愛される店づくりを直接学べるチャンス!!
 自分らしいカフェをつくる、カフェで働くためのノウハウが学べるセミナー

受講料:無料
 ※ランチ材料費として1,500円 自己負担
 対象者:カフェ開業に興味がある方
 カフェ・飲食店で働きたい方
 定員:8名
 申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします
 申込締切 令和2年 1月16日(木)
 詳しくはHPをご覧ください

お申込・問合せ
 ちっちゃなハートが躍り出す 未来たん雇用創造プロジェクト
 三股町地域雇用創造協議会(担当:飛松)
 三股町五本松2-12 三股町建友会館
 ☎0986-51-5320 (8:30~17:00)
<http://mimata-koyou.jp/>

13時半～16時
場所／都城市図書館広場側2階
未来創造ステーション

参加費／無料 ※予約制

■問合せ／(有)C&H

☎23-1341

E-mail: info@ch-fp.co.jp

※P5・25もご覧ください

★ホテル中山荘

スペシャル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。初めて来館されたカップル限定で、ビッグなお年玉特典もプレゼント！ぜひご参加ください！

日時／1月26日(日)

第1部 11時～12時半

第2部 13時半～15時

第3部 15時半～17時

内容／会場コーディネート
チャペル見学・体験
ウェディングアイテム展示
デザートビュッフェ
ドレス展示・試着会

参加費／無料

※要予約。お電話、もしくはホテル中山荘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

※P4・5・24もご覧ください

★曾於市民俗芸能祭り 出張スペシャルロビーコンサート

ト

『箏笑』藤本流三味線千香会

による演奏会♪ 箏や三味線の

素敵な音色を、曾於市民俗芸能

祭り『前のロビーにてお楽しみください！』

日時／1月26日(日)

11時50分～13時

会場／財部きらめきセンター

入場料／無料

★曾於市民俗芸能祭り

地域に受継がれた伝統芸能、ここに集結。小さな子ども達からご年配の方まで出演!! 心ある方々のご尽力で残った伝統的な民俗芸能を曾於市および近隣市町村のものを含めて一同に披露いたします！

日時／1月26日(日)

13時開場 13時半開演

会場／財部きらめきセンター

入場料／一般……500円

※全席自由

チケット販売所／末吉総合セン

ター・浜田書店・大隅文化会館・

大隅中央公民館・財部中央公民

館

主催／曾於市・一般財団法人ま

ちづくり曾於

■問合せ／☎76-7100

一般財団法人まちづくり曾於

※P2もご覧ください

★第46回都城高専吹奏楽部

定期演奏会

今年のテーマである「ONE」

のように部員「一同」、心を「一

つ」に皆様に素敵な「一日」をお

届けします！ご来場をお待ち

しております！

日時／1月26日(日)

13時開場 14時開演

場所／都城市総合文化ホール

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/>

保護者のための

うちの子は普通なんだろう？ 個性？ それとも障がい？

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(受付 12:45～) |
| 場 所 | ウエルネス交流プラザ セミナールームA |
| 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

“きずな”がつなぐ赤い糸

2020 きずな恋物語

リーフイヤーからはじまる恋物語。

本気で真剣に結婚相手を探している人へ……“きずな”が素敵な出会いをつなぎます。
新しい出会いとともに……オシャレな空間で、美味しいビュッフェも堪能ください!!

2.29 sat

14:30～19:00 【14:00 受付開始】

受付締切日 2.15 sat

会 場 グランドパティオ都城

参加費 男性 10,000円 女性 5,000円

婚活パーティー
参加者大募集

参加条件

男性 35～50歳の独身者

女性 30～50歳の独身者

定 員

各15～20名程度

お問合せ

TEL.090-7469-6959(担当:木佐貫)

お名前・メールアドレス・お問合せ内容を
ショートメールまたは番号登録後にLINEにてお送りください

受付時間

8:00～19:00

※時間厳守で
お願いいたします。

※P24もご覧ください



きずな恋物語実行委員会

詳細はHPにて随時更新いたします
<https://kizuna-enmusubijindosite.com/>
主催:三股町青年協議会「きずな」 後援:三股町役場

QRコードから
簡単アクセス!→



大ホール

チケット／5000円

※小学生以下無料
チケット販売場所／
都城市総合文化ホール
チケットカウンター

■問合せ／(代表：下田)
☎090-9590-2055

★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!! 知っ
て得するマネーセミナー「失
敗しない保険の入り方」
今も昔も相談が多い保険の見
直し。子育て世代に必要な保険
について、テーマごとに詳しく
わかりやすく解説します。

日時／1月29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

★たちばな天文台 星空とヴァ
イオリンコンサート
プラネタリウムの中で奏でら
れるスペシャルなアンサンブル
♪ 毎年大人気の演奏会です。

日時／2月16日(日)
19時開場 19時半開演
入場料／中学生以上：310円
小学生：100円
※入館料が別途必要になります
■問合せ／☎62-4936
たちばな天文台

※P21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2459-1)
料金／550円
定員／1回8人
検案／エゴスキュージャパン

※開催曜日や時間などの詳しい
内容は問合せください
■問合せ・申込み／元氣屋
☎36-3168

※P21もご覧ください

婚活イベント情報

★ホテル中山荘

バレンタイン恋愛パーティー
毎年大好評の『ホテル中山荘』
恋愛パーティー♥を開催しま
す! 新しい年に新しい出会い
をしませんか? あなたの勇気
で、この日、運命が変わる……。

日時／2月11日(火・祝)
受付17時半 開宴18時
場所／ホテル中山荘 L.U.C.E
参加費／男性……3500円
女性……2500円
(フリードリンク・軽食付)

対象／20～40歳の男女各30名
申込み／お電話・HP予約フォーム
お気軽にお問合せください
申込み締切／2月4日(火)

※完全予約制。要申込み
■申込み・問合せ／ホテル中山荘
☎23-3666
※P4・5・23もご覧ください

★ぎすぎすがつなぐ赤い糸

2020ぎすぎが恋物語
リブイヤーからはじまる恋
物語。本気で真剣に結婚相手
を探している人へ……「ぎすぎが」
が素敵な出会いをつなぎます。
新しい出会いとともに……オ
シャレな空間で、美味しい
ビュッフェも堪能ください!!

日時／2月29日(土)
14時半～19時
(14時受付開始)

会場／グランドパティオ都城
参加費／男性……10000円
女性……5000円

婚活パーティー参加条件
男性……35～50歳の独身者
女性……30～50歳の独身者
定員／各15～20名程度
受付締切／2月15日(土)

■問合せ／(担当：木佐貴)
☎090-7469-6959

※受付時間8時～19時
※ショートメール、または番号
登録後にLINEにてお送り
ください
HP: <https://kizuna-enmusubi.jp>
jindosite.com/

※P23もご覧ください

その他の情報

★西田簿記教室生徒募集

日商2・3級の学習ができま
す。
日時／1月11日(土)・18日(土)
10時～16時
場所／(有)C&H
都城市中原町1街区10号

■問合せ／
☎080-6404-8094

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 都城看護専門学校 都城市姫城町8-23
都城市北諸県都医師会 ※P25もご覧ください
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校 検索

2020.2/11(火・祝)開講!
宅建必勝講座(初心者向)

入会金:45,000円(テキスト代込)
受講料:17,000円(1ヵ月)

～資格の時代～(有)拓明館

詳しくはHPにて <http://takumeikan.com>
0986-22-8535 ※P25もご覧ください

2月生徒募集

早期申込み特典
入会金 10,000円引
2020.2/3(月)までの申込みに限ります
2019年度 宅建講座 拓明館合格率 50%
※対象者は1・2月生、出席率80%以上の受講生に限る



～1日使い捨てだから何より清潔!～

「うるおい成分」がくれた
快適なつけ心地が
1日中つづく

★3つの
快適さ★

みずみずしさ
がつづく

やわらかな
クッション性

レンズ表面
がなめらか



ワンデーアキュビュー®モイスト

こんな悩みの方に!!
●夕方になると乾いた感じがする。
●目がかすんだり、視界がぼやける。
●目がごろごろ、しばしば。

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
※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。



★同行援護養成研修スタート！

短時間で高収入！好きな時に働けると話題の同行援護（旧ガイドヘルパー）養成的一般課程がスタートします。都城会場での受講も可能ですので、気軽にお問合せください。

日時／2月15日（土）・22日（土）・29日（土）

定員／12名

会場／おつかふらぎ

（宮崎市大塚町原ノ前1622）

※都城会場での受講もOK！

受講費／21000円

※テキスト代2592円

問合せ／☎57-7744

NPO法人ビ助っ人

※P20もご覧ください

★中高生対象！！宮崎・鹿児島発着！オーストラリアシドニー・ホームステイ8日間参加者募集！

都城でALT講師として活躍していたフランク先生・コリー先生が完全サポート！初海外のお子様も安心です♪気軽に相談ください！！

出発日／7月28日（火）
8月5日（水）・13日（木）・21日（金）

※各日先着20名
申込締切／5月15日（金）
参加費／330000円

問合せ／DEEP DIVE
LINE ID: dcegroup
E-mail: study@dcegroup.com

※まずは、LINEがメールでお問合せください

☎080-2553-1506
（電話受付：平日10時～17時）

※P2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

※P24もご覧ください

★宅建必勝講座（初心者向）スタート！

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。早期申込み特典もありますよ！
日程／2月11日（火・祝）開講場所／（南）拓明館
※料金など詳しくはお問合せください

■問合せ／（南）拓明館

☎22-8535

※P24もご覧ください

★ファイナンシャルプランナーによる保険の見直し相談会開催！

今も昔も相談が多い保険の見直し。お客様にとって必要な保険を、ライフスタイルやライフプランに合わせて一緒に考えていきます。

日時／随時受付中

※事前にご予約ください

場所／（南）C&H

参加費／無料

問合せ／（南）C&H

☎23-1341

E-mail: info@ch-fp.co.jp

※P5・22もご覧ください

★マンツーマン指導の着付け教室

はじめての方も大歓迎！！気軽にきものを着てみませんか？個人指導で1回20000円、楽しくお稽古しましょう。

場所／着付け教室よこた

都城市若葉町86-6-2

※詳しくはお問合せください

問合せ／着付け教室よこた

☎21-0168

★嗅覚反応分析を使ったアロマトリートメント！！

一日にお一人様のみ、嗅覚反応分析を使った、アロマトリートメントを受け付けています。カラダやココロの不調を、自分に必要な香りを使ってほぐすことで心身共にリラックスができますよ！

■問合せ／香りのアトリエ

ブルーカモミール
☎090-3985-6806

糖尿病 コレステロール が気になる方

簡易血液検査をしませんか？
各1,100円 測定時間約6分～ ※指先からわずか数滴でOK！
ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

皮膚トラブルでお悩みの方
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

初回相談無料
必ずご予約をお願いいたします

相続・遺言、その他 お気軽にご相談ください！！

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

と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 与田ま司法書士事務所 検索
営業/9:00～17:00(時間外は、ご予約にて対応)

永井 高松 明道小学校 都城市役所
旭丘神社 姫城郵便局
肥後ストア 南香

本年もどうぞ よろしくお申し込みあげます

明けまして おめでとーございます

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

予約の方 優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

1月診療スケジュール

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

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

2020年もミシンのことはみしん市場に! 新入園・新入学、早期準備を応援します♪

マンツーマンの手作り教室(要予約)で、
通園バッグやシューズ入れなどを気軽に作ってみませんか?

新春お年玉セール開催! 最大80%OFFを実施中

修理・見積りの出張費も無料!! 気軽に電話くださいね!

【修理・調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!

店内60台以上展示販売中! 下取高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

『ふたつき』移転オープンに伴い、パート・バイト募集!!

**昼・夜ともに、土・日曜日勤務可能な方“大歓迎”
厨房・調理補助・ホール共に大募集!**

【勤務場所】 酒場定食堂 ふたつき(都城市花緑町17-3)

【勤務時間・給与】 火～日曜日で週3日より

昼10:45～15:00 時給780円～850円

夜18:00～23:00 時給850円～1,100円 ※研修期間、50時間は800円

【休日】 月曜日定休 その他シフトによります

■酒場定食堂 ふたつき TEL/77-2619 ※P29もご覧ください

『Trattoria Fiore』ホールスタッフ募集中!

接客未経験者も大歓迎!!

一緒に楽しく働きませんか? 美味しいまかない付き♪

【雇用形態】アルバイト・パート 【仕事内容】ホール全般

【時給】900円(研修期間880円)

【勤務時間】17:30～23:00

勤務日数・曜日・時間は気軽にご相談ください!

■Trattoria Fiore TEL/58-7930 ※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

★週末だけのアルバイトしませんか?★

ゆっくりのんびりとした雰囲気居酒屋です!

【勤務時間】18:00～21:00

【勤務内容】ホール接客 皿洗いなど

【年齢】不問

【時給】850円

オーダーを取ったり、お酒を作ったりなど、簡単なお仕事メインです。

週末の2～3時間でちょとしたお小遣い稼ぎをしてみませんか?

■にじぎゅう TEL/080-3387-0297

わたし達と働きませんか?

**イオン都城ショッピングセンター専門店街
スタッフ募集!!**

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

右のQRコードからも読み込むことができますよ!!

気軽にご応募ください♪

■イオン都城ショッピングセンター専門店街 ※P21・22・34・35もご覧ください



STAFF

| | | |
|--------|---------|-------|
| ●企画 | 深草 文子 | 山本 高士 |
| | 前田 夏美 | 栗畑 奈巳 |
| ●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 | |

●アーセナルの暫定監督にユングベリが! ワールドカップの宮崎キャンプ・スウェーデン代表取材時、間近で見たキレのあるプレーは忘れられません。アーセナルの復活が待ち遠しい!! (フミ)

●「ぎりしまフォーラム」として29年目となる2020年はどんな年になるのでしょうか。新年も宜しくお願いします! (ヤマ)

●毎年近所のお寺で除夜の鐘を聞きながら、新年を迎えます。今年も謙虚に生きたいです。(なっちゃん)

●親知らずの抜歯。抜くときは痛くなかったけど、その後が地味に痛い……。親知らず、貰ったけど立派でした!! そりゃ痛いよ〜。(クワ)

●甥と姪に渡すお年玉の金額に、毎年悩んでいます。みなさん、どれぐらいあげていますか? (ひら)

●加湿器を買おうかと思いつき、最適な設置場所を調べるも、枕元や窓のそばはダメ、木の家具のそばもダメ、電化製品のそばもよくないらしい。……購入は見送られました。(國)

●職場用にステンレスボトルを購入。驚くほど軽く、保温性も高くとても重宝しています! (さゆ)

●何故か冬になると食欲が増します。頑張れば私も冬眠できるかもしれません。(かな)

●昔は嫌だった、ブラックコーヒーもかぼちゃも、気づけば今では好んで飲食するように。大人になって苦手だったものが好きになることってありませんか? (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

1月の
運勢

※運勢を★の数(1～5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29

【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28

【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27

【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26

【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25

【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24

【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2

【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。 ※P14もご覧ください

新年あけましておめでとうございます。今年を象徴するキーワードは、「楽しむ」「少女」「かわい」。仕事も恋もプライベートも、すべてにおいて、楽しむことができる年が開運します。これまで努力してきた人には、目に見えるギフトが届きます。笑う門には福来ると。笑顔で過ごすことが一番です。みなさま、ハッピーな一年をお過ごしください。*1月の一粒万倍日は、1/10、13、22(天赦日)、25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/life>
*Twitter https://twitter.com/happy_derico
*facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/>

◆幸運屋(無料あり) <https://www.coccoloni.plus/derico/>
◆デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
◆著書「元気のてんてん盛!」絶賛発売中! アマゾン <http://amzn.to/YCHTRv>

一白水星
今年は、変化を感じることが増えそうです。思い通りにいかなくても、安易な発想はNG。今月は、何かと注目を浴びます。肌の乾燥に注意し、ドライアイ予防に目薬を携帯して。

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

四緑木星
今年は、物事を堅実に考えることができ、コツコツと取り組みます。医食同源を意識して過ごそう。今月は、楽しいことが後に落とし穴があるかも。失言やうっかりミスに注意。

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

七赤金星
今年は、これまでの努力の結果が、天と地の差で現れるので、吉凶半々の運気と言えます。今月は、仕事面に活気が出るので、年長者の意見を参考に張り切って取り組みよう。

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

二黒土星
今年は、周囲には華やかに見えますが、それなりの努力が必要です。結果は伴うので目の前に集中しよう。今月は、新年会などの飲食の場面で交友関係が深まりそうです。

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

五黄土星
今年は、勢いがわき積極的に行動できるようになります。いつも以上にアイデアも湧きそう。今月は、新たな人脈が期待できます。新年会など積極的に参加し新年の挨拶をして。

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

八白土星
今年は、これまでの努力が報われ成果が得られます。好調で忙しい、健康状態が不安定になるのに注意しよう。今月は、仲間のさり気ない一言がヒントになるのでよく聞こう。

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

三碧木星
今年は、不規則な生活を改めるなど、気持ちを引き締めて過ごしましょう。今月は、堅実的な考え方でコツコツと取り組むことがポイント。母親や妻には優しく接し感謝しよう。

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

六白金星
今年は、公私にわたりさまざまな縁結びが期待できます。より早くより確かな情報収集がポイントです。ただし、今月は、新年の慌ただしさの中で、忘れ物やスリなどに気をつけて。

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

九紫火星
今年は、お祝いごとや喜びごとが多くなり、飲食の機会が増えそう。出費も増えるので、健康面と経済面の計画性を意識しましょう。今月は、目標を立て、まずは貯金を始めよう。

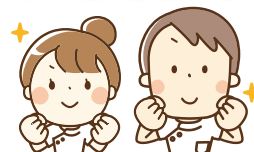
| 金運 | 仕事運 | 恋愛運 |
|-------|-------|-------|
| ★★★★★ | ★★★★★ | ★★★★★ |
| 健康運 | レジャー運 | 総合運 |
| ★★★★★ | ★★★★★ | ★★★★★ |

フヂラム三股で、

介護スタッフとして



いつも明るく和気あいあいの
和やかな雰囲気職場です!!



働きませんか!?

有料老人ホーム

●入居相談員●

〈雇用形態〉正社員
※試用期間あり
〈給 与〉180,000円～
+インセンティブ
〈待 遇〉各種社会保険
交通費
昇給・昇格
賞与支給(年2回)
〈休 日〉月9日

●介護職員●

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
〈時 給〉850円
+ひと月の総労働時間数に
応じて処遇改善加算の支給あり
※経験・資格に応じて時給UP
※年末年始手当あり
★土日祝勤務できる方大歓迎★
〈資格条件〉初任者研修(ヘルパー2級)
または介護福祉士(+50円)
〈休 日〉シフト制 週1回～OK
※曜日・時間応相談

〈雇用形態〉夜勤パート ※試用期間あり
〈時 給〉希望勤務時間に応じて
給与が変動
【例】22:00～翌 9:00 1回 9,000円
16:00～翌10:00 1回 15,000円
※年末年始手当あり
〈資格条件〉初任者研修(ヘルパー2級)
または介護福祉士
〈休 日〉シフト制 週1回～OK
※曜日・時間応相談

ケアプランセンター

●ケアマネジャー●

〈雇用形態〉正社員
※試用期間あり
〈給 与〉240,000円～
〈待 遇〉各種社会保険・交通費
昇給・昇格
賞与支給(年2回)
〈休 日〉シフト制(月9日公休)

20～60代の幅広い世代の
スタッフが活躍中!!
年齢不問 気軽にお問合せください

毎日楽しく笑顔で、 寝たきりにならないために!!

3時間の半日型 デイサービス **ぱっぱフヂラム** デイサービス



日常生活で使用する運動機能の
向上・維持を目的とした
専門スタッフによる機能訓練



心身機能の
向上・改善を目的とした
緑いっぱいのガーデンを
使って野外活動

一人ひとりに合わせた
ウォーターベッド・メドマー
ホットパックなどの物療機器を
使用したリラクゼーション



ご利用日の流れ

お迎え

健康チェック

集団体操

脳トレ

個別プログラム

機能訓練・ウォーターベッド・メドマー
自転車こぎ etc...

自由時間

ティータイム&おやつ

レクリエーション

リハビリ体操・園芸作業
手遊び etc...

お送り

毎日でも週1日でもOK! 園芸を楽しみに来られる方や
運動やリハビリを目的とする方、気晴らしで来られる方
など、さまざまなご利用者様がいます。

AM... 9:00～12:30
PM... 13:00～17:00
月～金曜日

年間行事やイベントも
予定しています!!



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

本年もよろしくお願いいたします!



新春 1/4(土) 毎年即完売

お年玉付き福袋 1,000円

限定100個 9:00販売スタート!

1,500円相当のパンに、うれしいお年玉プレゼントが入っています



※各家庭1個から
整理券配布

2020年もお客様が笑顔になる、美味しくて楽しいパンをお作りします。1月も楽しいイベント満載です! ぜひ、お出かけください!

年末年始 営業時間のお知らせ

12/31(火)は17:00まで 1/1(水・祝)~3(金)は休業

1/4(土)は9:00~19:00 1/5(日)から通常営業

店舗情報 ※P14・15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/>

毎年大好評
1/4(土)・5(日)限定

フランス伝統のお正月菓子
ガレット・デ・ロワ
数量限定販売

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

感謝祭 都城店
2/1(土)・2(日)

お買上げ金額の半額分を

金券でプレゼント

※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用できません。



タマチャンショップ 都城本店

☎ 080-9281-6554

2020年は食と運動の年!

食でヘルシーと美容はじめましょ!



美カフェドリンク 280円~

RAWスイーツ 580円

(ロータルト)

砂糖・牛乳・小麦・卵を使用しない

ロースイーツも販売!

RAWスイーツ (ロータルト)

新登場! ヘルシーランチメニュー

食べながら美と健康美を目指すランチメニュー & ドリンクメニューをご提供! 厳選された食材も店舗販売を行っています。ランチ&カフェメニューもさらに充実!

店舗情報 ※P14もご覧ください

宮崎県都城市平江町47-10

営業/10:00~19:00 (LO 18:00)

定休/毎月3週木曜日・12/31・1/1 ※すべて税込価格です

タマチャンショップ 都城本店

注文時に「きりしまフォーラム見たよ」で

全カフェメニュー

10%OFF

1グループにつき1回

2020.1/31(金)迄

ランチメニュー

■チキン南蛮プレート etc...

■九州パンケーキ

エッグベネディクト etc...



テイクアウトメニュー

■マイスターズメニュー 480円

■美カフェ 280円~

~女性専用美容プロテイン~

■タピオカオトメ 550円

■しあわせおやつ 380円

■テイク九州パンケーキ 380円



ばっけもん

☎ 0986-51-5666

おかげ様で11周年!!

人気料理がいっぱいの大満足ランチ!



人気No.1

ばっけもん御膳

たくさんのお客様にご来店いただき、11周年を迎えることができました。2020年も、地域みなさまに喜んでいただけるお店を目指して、おもてなしさせていただきますので、よろしくお願いいたします。新鮮な朝引き霧島鶏を使ったボリューム満点の贅沢メニューを、ご堪能ください!

店舗情報 ※P9もご覧ください

都城市上川東2丁目8-7

営業/11:30~14:00 (LO13:30)、17:00~22:00

※金・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台

大人気ランチMENU BEST3

全メニュードリンク付 & ごはんお替り自由!!

BEST1 ばっけもん御膳 982円

サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し

揚げ物・焼物・ごはん・お味噌汁

※刺身は魚刺し、鶏タタキ、鶏カル

パッチョからセレクト

BEST2 よかご鶏 982円

唐揚げ & チキン南蛮・サラダ

小鉢・茶碗蒸し・ごはん・お味噌汁

BEST3 塩タタキ定食 846円

サラダ・小鉢・揚げ物・ごはん・お味噌汁

※価格はすべて税別です

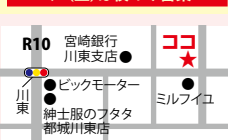
個室もご用意しています!!

年末年始のお知らせ

12/31(火)~1/3(金)は

お休みさせていただきます

1/4(土)は夜のみ営業



GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6162

ランチ&フードメニューがリニューアル!



ごちそうランチ

ふわふわスフレオムレツランチ

ベリーと

サワークリームのフレッシュドーナツ

チョコフォンデュパンケーキ

契約農家から仕入れる野菜やフルーツ、こだわりのお肉を使って作られる多彩な新作ランチ。美味しくて食べごたえ満点のメニューが完成しました! 厳選したチョコレートをふわふわのスフレパンケーキといただく期間限定メニューもイチオシです!

店舗情報 ※P14・33もご覧ください

都城市中町12-25PIER1

営業/11:00~17:30

不定休

新LUNCHメニュー

平日限定 ごちそうランチ

1,300円

【メイン・ミニグラタン・小鉢・サラダ・

スープ・パンorご飯・ドリンク】

ふわふわスフレオムレツランチ

800円

新作SWEETSメニュー

ベリーとサワークリームの

フレンチトースト

1,030円

チョコフォンデュパンケーキ

1,100円

Special

Pancake Time

平日14:00~16:00 限定

ご注文いただいたお客様へ

パンケーキ1枚サービス!





焼肉居酒屋 七福輪

☎ 0986-51-6818

NEW OPEN!!

話題の焼肉居酒屋 七福輪



重厚感漂う外観。和モダンのカウンター・個室・大広間は、家族連れから団体様までさまざまなシーンでご利用いただけます。こだわりの自家製タレと厳選塩の七輪炭火焼は、お手頃価格!! 一品メニューも豊富に揃っていますよ!!

店舗情報 ※P14もご覧ください

都城市久保町9-3-17
営業/18:00~LAST 不定休 駐車場/あり(20台)
※お子様が多い場合、時間外・定休日の場合は応相談になります。気軽にお問合せください。



恵比寿コース

■七輪焼きメイン ■先付 ■七福輪サラダ
■厳選鶏刺し盛り ■ご飯物 ■汁物

大黒天コース

■一品料理メイン ■料理7品〜

昆沙門天コース

■選べる5種類の鍋+料理4品〜
※10名様以上で鍋が2種類選べます

2,500円/3,000円/3,500円
各コース、ご予算によって
品数が変わります。
気軽にご相談ください。

飲み放題2時間 +1,000円
ただしビールはお1人様2杯まで
※他コースもあるためお問合わせください
※すべて税別価格です



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

昼夜どちらも楽しめる定食メニュー!



市場直送の鮮魚を使った魚料理やガッツリとしたお肉料理を、お腹いっぱい堪能できる定食が、ナント20種類も揃っています!! 居心地のよいオシャレな空間で、コスバ抜群の絶品料理をどうぞ!

店舗情報 ※P26もご覧ください

都城市花緑町17-3
営業/昼11:30~14:00 (L.O.13:30) 定休/月曜日
夜18:00~22:30 (L.O.22:00) ※日曜日は不定休



人気
定食メニュー

BEST 1 とう玉タルタルの
チキン南蛮 900円

BEST 2 贅沢 海鮮丼
(メのだし汁付) 1,500円

BEST 3 ミックスフライ定食
(エビ・セウ・ホタテ・アジ) 1,000円

BEST 4 牛タンのネギ塩ダレ
定食 1,000円
※税別料金

宴会プランもあります
3,500円コース(税込)〜
飲み放題 120分付
駐車場に限りがありますので
乗り合いでお越しください



Life designing Bio works ビオワークス
Holistic salon & school ARCUS アルクス

☎ 090-4482-0579

“衣癒食住”のトータルショップ
『ビオワークス』



初回限定!
P4でご紹介中の美肌を叶える
ハーブティー1杯プレゼント!!
心を込めて淹れたハーブティーを
楽しんでください!!

本誌コラム「幸せ引きよせごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務める『ビオワークス』は、“衣癒食住”をコーディネートするトータルショップです。オーガニック食材やハーブティー、ウェアなど、さまざまなアイテムが揃っています。

店舗情報 ※P15もご覧ください

都城市上長飯町71-1
営業/10:30~17:30 定休/月・月曜日・祝日
LINE@お友達登録で
アイテム新着情報
得々案内を配信中♡

冬にイチオシ
美肌を叶える食材

豆(黒豆)

栄養成分「アントシアニン」の強い抗酸化作用は、老化の原因となる活性酸素の発生を抑制する性質があり、シミやシワなど肌の老化を抑える効果も!

美肌ブレンドハーブティー

オーガニックの安心安全な茶葉を使用。美肌効果はもちろん、免疫力UP・疲労回復も手伝い!

マルクラ食品 玄米甘酒

米麹を発酵させた甘酒は、発酵の過程でビタミンB1・B2・B6、パントテン酸、ミオチンといった天然の吸収ビタミン群を生成。

速効性のある飲むプラセンタ

サプリ&ドリンク
プラセンタエキスを5,000mgの他、体の内側から美しさをみか成分を配合。飲み口もさわやかな新感覚美容ドリンク。



道の駅 松山 やっつくふるさと村

☎ 099-487-3800

絶品いちごを堪能できる!
スイーツ盛りだくさんのバイキング!!



いちごの美味しい季節がやってきました♪ 志布志市で大人気の『農Lifeいちごの村』のいちごを贅沢に使ったスイーツが登場しています! 女子会はもちろん、団体様にもオススメです。期間限定の美味しさを、ぜひご賞味ください!!

店舗情報 ※P14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

いちごタルト 400円
フルーツショート 320円
もちにゃん 360円
いちごショート 300円も登場!!

ホールケーキ(4号1,830円~)の
予約も受付中



キッチン 祐

☎ 0986-51-7808

都城医療センター前にNEW OPEN!!



「酒と肴と美味しいご飯」をテーマに、季節に合わせた料理がオープン当初から大好評!! 広々とした店内で、手の込んだ美味しい料理を、ご家族や宴会などでお楽しみください。

新年会ご予約中 料理2,500円~+1,500円飲み放題2時間半
イチオシ単品メニュー
刺身 1,000円~ おでん盛り合わせ 600円
チキン南蛮 700円 出し巻き玉子 500円等

店舗情報

都城市祝吉町3丁目12-12
営業/17:30~23:00 (L.O.22:00)
定休/水曜日
駐車場/あり

フィオーレ

☎ 0986-58-7930

♡イタリアンでおしゃれに新年会♡



座敷個室完備!
お子さま連れも安心です♪

見た目も味も満喫できる、ちょっぴり贅沢な美味しいイタリアン♡ ゆったりとしたカジュアルな雰囲気の内装で、楽しくお過ごしください♪ ランチのデザートが新しくなりました!

「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 ※P26もご覧ください

都城市中町16-12
営業/ (昼) 11:30~15:00 (L.O.14:00)
(夜) 18:00~23:00 (L.O.22:00)
定休/火曜日 インスタグラム→

成亀屋 なるきや

☎ 080-5270-0087

あけましておめでとうございます



昨年とたくさんの方に愛されて「成亀屋」大繁盛することができました!! 今年も、みなさまの「美味しい」の笑顔のために、誠心誠意真心想て営業して参ります。初商いは1/6(月)からスタート。

コース料理(全7品・飲み放題2H付) 3,500円
「きりしまフォーラム見たよ」で飲み放題30分延長!
※2020.1/31迄有効 ※4名様〜
店長オススメ! 宮崎地頭鶏の炭火焼、絶品ですよ!!

店舗情報

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

居酒屋 たすき

☎ 0986-77-6088

☆☆ Happy New Year ☆☆



新年の大宴会をするなら、40名様まで収容可能な『たすき』へ!! 今年もお客様満足度100%を目標に、美味しい料理と満足できるひとときをご提供します。初商いは1/6(月)からスタート。

たすきコース(全7品・飲み放題2H付) 3,500円
鍋コース(全5品・飲み放題2H付) 3,500円~
「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!
※2020.1/31迄有効 ※4名様〜

店舗情報

都城市栄町7-1-1
営業/17:30~23:00 不定休
※25名様以上で貸切OK. 最大40名様収容可能!
結婚式の2次会など気軽にご相談ください!

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
対策に効果が期待できます。

30分 ¥1,500 (税別) 30分 ¥1,000 (税別)
※脱毛メニューと併用の場合



気軽に脱毛をしたい方 脱毛部分を選びたい方
選べる
ワガママ脱毛体験 ¥2,020 (税別)
♡L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 ●2020.1/31迄有効 ●他サービスとの併用不可

☎0986-58-7677

都城上水町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
※年末年始休業:2019.12/28
~2020.1/5
※P15もご覧ください



暮らシャキッ

1月末までのスペシャルキャンペーン

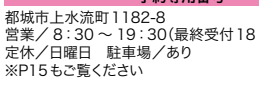
毎回この価格!! ワントーン明るい顔に♪
美顔フェイシャル&顔脱毛 ¥2,000!!



EMSダイエット ¥2,000



ハイジニーナ脱毛 ¥3,500



070-5697-6370
予約専用番号

都城上水町1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり
※P15もご覧ください



美顔光エステ ¥4,500 → ¥2,000



Sパーツ ¥850

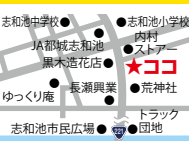


EMSダイエット + 痩身整体 ¥2,000

●きりしまフォーラム見たいよで予約
●2020.1/31迄有効

初回限定
デコルテ光エステ + バストアップ
¥4,500 → ¥2,300
●きりしまフォーラム見たいよで予約
●2020.1/31迄有効

EMSダイエット + 痩身整体
¥2,000
●きりしまフォーラム見たいよで予約
●2020.1/31迄有効



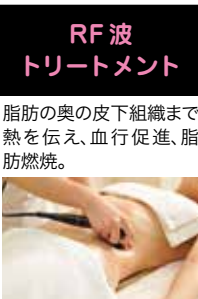
ロゼマドンナ

スピード・結果を重視するならロゼマドンナ
冬の特別キャンペーン実施中!!

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・脇に逃がした肉をバストに寄せてボリュームUP!

コースメニュー
★プレミアムコース ¥1,500
・遠赤ドーム・吸引・光痩身・RFトリートメント
★スペシャルコース ¥1,000
・遠赤ドーム・吸引・光痩身

お試し価格
若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ¥500
バスト矯正 ¥500



0120-16-3314 (予約)
0986-21-1830
都城上水町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

小松原中 R10 昭和ジェル
西日本シティ銀行
大阪王将 ★ココ
●鹿児島銀行

40代女性
Before After



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!



Before After

冷えが気になる季節。
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!

人気の流れ
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

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→
都城上水町10街区46
営業/10:00~22:00 不定休
駐車場/あり 完全予約制
※P15もご覧ください

都北店 ☎080-5202-1544
E-mail/belta1028@gmail.com
LINE ID/yosavori
都城上水町6257-3 (日産サティ奥)
営業/9:00~22:00 不定休
駐車場/あり 完全予約制

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

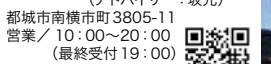
デトックス代謝アップコース (75分)
初回 ¥5,500 → ¥4,400

人生最後の
ダイエットを
スタートしませんか?

080-1774-1027

080-5202-1544

090-3518-3308
(アドバイザー:坂元)
都城上水町南橋町3805-11
営業/10:00~20:00
(最終受付19:00)
不定休 HPはこちら
※P15もご覧ください



SHINOBI

「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!

人気の流れ
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

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→
都城上水町10街区46
営業/10:00~22:00 不定休
駐車場/あり 完全予約制
※P15もご覧ください

都北店 ☎080-5202-1544
E-mail/belta1028@gmail.com
LINE ID/yosavori
都城上水町6257-3 (日産サティ奥)
営業/9:00~22:00 不定休
駐車場/あり 完全予約制

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

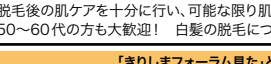
デトックス代謝アップコース (75分)
初回 ¥5,500 → ¥4,400

人生最後の
ダイエットを
スタートしませんか?

080-1774-1027

080-5202-1544

090-3518-3308
(アドバイザー:坂元)
都城上水町南橋町3805-11
営業/10:00~20:00
(最終受付19:00)
不定休 HPはこちら
※P15もご覧ください



SHINOBI

SHINOBI



SHINOBI



O-ga
ヘアカラーの
こだわり

髪や頭皮をいたわりながら、潤いとしなやかに続くカラーを実現

まともと艶が
手に入る話題の
自然派サロン

ナチュラルな立体感がキレイな 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クセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

**美しい艶の
極上カラー
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

ミネラルデジカール+カット

新規限定 **¥13,200→¥12,100**
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



慢性腰痛専門 整体院あやめ

座骨神経痛・脊柱管狭窄症が
治らない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

1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)

●2020.1/30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

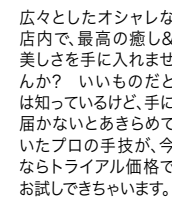


ポーラ ザ ビューティー 年見店



あなたの表情は
もっと輝く

乾燥してトラブルの多いこの季節。自分でも
いると試してみるけどイマイチ……。
そこはやっぱりプロの手を借りませんか?
『ポーラ』の顔エステが、新しくなって登場です!



スペシャル
ハリケア
通常1回価格 ¥10,000
→**¥5,500(60分)**

ベーシック
エイジングケア
通常1回価格 ¥8,200
→**¥3,700(50分)**

ハリケアを優先的にしたい方へ
その他 プレミアムケア 通常1回価格 ¥13,000→**¥8,500(70分)**もあります。

☎0986-22-9336

都城市年見町32-2
営業/9:30~20:00
(最終受付19:00)
定休/日曜日・祝日
※P14もご覧ください



Yoga Salon ~タイヨガマッサー&ヨガ~



プライベートヨガレ
ッスンもあります♪
個々のお客様のご希
望や、コンディション
に合わせたレッスン
75分 ¥5,000~は、
2人で受けても同じ
金額! お得な回数
券もあります。

隠れ家的な リフレッシュ空間

タイヨガマッサー(女性専用)は寝たままコ
リをほぐしながら、ヨガのようにゆったりとス
トレッチしていきます。自然に代謝を上げてい
く、リラックス効果の高いマッサーです。
下記組み合わせメニューもオススメです!

タイヨガマッサー
+
音叉ヒーリング

60分+10分 ¥5,000
90分+10分 ¥7,000

初回の方 さらに **¥500 引き!**

タイヨガマッサー
+
ヨガレッスン

60分+75分 ¥8,500

※コリをほぐした状態でヨガを行うので、
心地よく身体がのび、深く集中できます。

営業/9:00~不定休
都城市山崎町25分
※ご予約の際に場所を
お伝えさせていただきます
yogasalon9@gmail.com

ご存じですか?
音叉ヒーリング

楽器のチューニングのように、
音叉を使ってリラックス効果をUP
その心地よさを、ぜひ感じてください!

eyelash salon premm - プレム -



最高の思い出作りのお手伝い
♡ブライダル マツエク♡
特別な日を迎える花嫁さまへ
……ドレスに合わせたカラー
マツエクや、スポットライトに負
けないくらい華やかな目元。
たくさんこだわりたい花嫁さま
に寄り添って、素敵なデザイン
をご提案させていただきます。

黄色いコンテナが目印♡可愛らしい外観の eyelash salonがNEW OPEN!!

しっかりとしたカウンセリングで、一人ひとりの目元を素敵に輝
かせるpremm。睫毛が細い・短い・少ないなどの悩みにも、
高いクオリティと技術で理想に近づけます♡ 睫毛に負担
のない施術で、もちがよい目元がキレイなの人気の秘訣!
今話題の、「パリジェンヌマッシュリフト」お任せください!

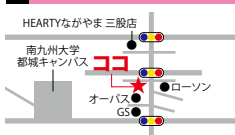
自然にパッチリさせたい方に
★パリジェンヌマッシュリフト
マツエク

あなたのどんな悩みにも次世代まつげ
パーマとマツエクを使ってかわいく自然
な目元に大変身させちゃいます!

50本…¥1,500 70本…¥2,500
●MINK●
●SABLE●
50本…¥2,500 70本…¥3,500
●APT●
50本…¥3,000 70本…¥4,000
●3D●
50本…¥3,500 70本…¥4,500

☎080-1753-5564

都城市立野町3618-2 黄色コンテナ
営業/9:00~17:00
定休/日曜日・祝日
※すべて税込価格です
※P33もご覧ください



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。

~癒し処~Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

眠れるほど痛くないピーリング♪
シミ・シワ・たるみ・アトピー・ニキビ肌でお悩みの方にも好評です!



世界50カ国で実証済みの安全
性。今までのハーブピーリング
って、効果は高いけれどとても痛
いのをご存じでしたか? 続け
れば効果はすごいのに痛くて続
けられない……。そんな悩みを解
決するほとんど痛くないハー
ブピーリングを行っています!!
なぜなら当サロンのハーブピー
リングは、痛みの原因となるス
ポンジア(棘状成分)を含まず、成
分を小さくすることに成功し、中
国の薬学書「本草綱目」に掲載
されている漢方成分でできたパ
ウダーを使用しております。ニキビ、ニキビ跡、アトピー、しみ、しわ、傷跡などあり
とあらゆる皮膚トラブルの改善が期待できます。(効果には個人差があります)

☎070-1946-7772

住所/都城市山崎町花木2282-1
営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休
※施術中は折り返しのご対応させていただきます
※カード分割可能
※キャッシュレスでお支払いのお客様5%還元
※すべて税別価格です ※P15もご覧ください



血行促進アロマトリートメント +ハーブピーリング

破格の**¥24,000!!(税別)**
初回150分(カウンセリング込み)
東京での相場は**¥70,000程度**

立地も安く、人件費もかからないため、いいものを安く提
供できると、ビジネスモデルとしても注目されています。

先着10名様
初回限定

血行促進アロマトリートメント
+ハーブピーリング
¥24,000→お試し価格¥15,000!!(税別)

お客様の声

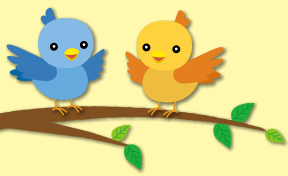
- ①妊娠、出産をきっかけにシミが増え、特におでこや目の周
り、鼻の下など目の目につく所のシミが濃くなっていま
した。メイクをしても隠れず、顔を見るのがとても嫌でした。現
在は、鼻の下や目の周りのシミはほとんど目立たなくなり、
ベース下地でほぼ消えます。リキッドファンデーションが
かなり薄塗りになりました。肌のトーンもかなり明るくなり、
夫から顔がいいと言われるようになりました。(30代)
- ②ハーブピーリングのおかげで、私史上最高の自分で結婚
式当日を迎えることができました。感謝の気持ちでいっ
ぱいです!!(花嫁さん)
- ③体全体のトリートメントで血行をよくしてもらったので、正
直これで終わってもいいくらい気持ちよくリラックスしま
した。ハーブピーリング後から驚くほどお肌の調子がいい
です。1番私が感じたのは、毛穴がキュッと締まったこと
です。おかげで化粧ノリもよくなりました。(40代)
- ④「顔がスッパリしてきたね」とお友達から言われ、嬉しいで
す。(60代)



まずオーナーの光
り輝く素肌を見て
もらうことが1番!!
「肌トラブルで悩
んでいる方こそ来
てください」と言
えるのは、目の前
で劇的によくな
っていかお客様
様を見てきたか
そ! その手に包
まれて、癒され
てください。



先着5名様
血行促進アロマトリートメント
+ハーブピーリング 6回コース
¥144,000→¥90,000!!(税別)
1回あたり¥15,000



笑顔でつながる子育ての輪

vol.79



『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。



「ほっとサロン」では、この他にも、さまざまなイベントを開催しています。気になる方はフェイスブックをチェックしてくださいね！

「ほっとサロン」では、この他にも、さまざまなイベントを開催しています。気になる方はフェイスブックをチェックしてくださいね！

子育てサークル「ほっとサロン」は、子どもにもママにもやさしい時間を「リスマスコンサート」が主催している。12月10日に『都城市総合文化ホール』で行われました。毎年、即売になるコンサートで、今回も多くの子が参加していました。

本誌でもおなじみの『黒田ヴァイオリン教室』の黒田印南先生によるヴァイオリン、グラントハーブ奏者・堀之内聡子さん、サクソ奏者・山下ともみさんが織り成す、重厚かつ可憐で、美しい演奏に、大人はもちろん、小さい子ども達も釘付けで聴き入っていました。はじめて見るパターンのコンサートに、最初はビックリ！優雅な気分になれる素敵な演奏会でした。



ほっとサロン

～子どもにもママにもやさしい時間を～

TEL. 090-8357-0043

さまざまなイベントを不定期開催!!
詳しくはフェイスブックで検索してください



都城市・三股町・曽於市の子育てイベント情報をご紹介します

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

都城市

★赤ちゃん健康相談

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

1月 20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)

27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。

1月9日(木) 10:30～11:00

場所:総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

1月28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

曽於市

★救急のおはなし

「子どもをとりまく事故防止について、いざという時のための対処法など」子育て中の方々に、身近な事例などの紹介や、役に立つお話を聞けます。

1月22日(水)

場所:財部保健福祉センター 対象者:未就学児とその保護者

講師:大隅曽於地区消防組合 救急救命士

★ベビーピクス

親子で一緒に運動します! 動きやすい服装でお越しください!!

1月30日(木)

場所:生いき健康センター

対象:1歳未満児とその保護者

講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)

※予防接種後1日以上経っていること

お問合せ:曽於市子育て支援センター 0986-76-6565

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

第13回 都城民俗芸能祭 × ふおーらむ すなっぷ コラボ企画 Forum Snap 企画

12月1日(日)に開催された「第13回都城民俗芸能祭」のフォトコンテストで選ばれた素敵な写真を、Forum Snapでご紹介!!
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は、地区の祭りや小学校の運動会などでも披露されています。
今回の応募総数は26点! 次回は、あなたも応募してみませんか?

優秀賞



熊襲踊

応募作品



熊襲踊

最優秀賞



じいじい...ずっと忘れないよ!

(今屋大太鼓踊)

●お問合せ●
都城市総合文化ホール
TEL.0986-23-7140
受付時間 9:00~19:00
水曜日休館

優秀賞



春日神社の牛どん



討ち取ったリ!!
(的野正八幡宮神楽舞)

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.69

『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!!

eyelash salon premm - プレム -

今回ご紹介するのは、新しくOPENした「premm」さん。
忙しいママだからこそ目元をキレイに♪ ぜひオススメしたいお店です。



子育て中ママは朝も大忙し!! メイクだってきちんとしたいのに、なかなか時間が取れない……。そんな忙しいママだからこそ、マツエクをしてみませんか? 『premm』ではナチュラルなのにしっかり盛れる睫毛をデザインします。メイクをしていなくても目元が華やかだと、ナチュラルすっぴん美人に♪ 小さな赤ちゃん連れのご家族にも対応可能! ベビーカーでの入店OK! ミルクをあげる時間など事前にご相談いただければ、そのご家族に合った施術時間でお受けできます。



Instagram

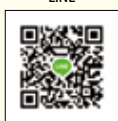
LINE

| ●MINK● | | ●SABLE● | |
|-----------|-----------------------|------------|--------|
| 50本 | 1,500円 | 50本 | 2,500円 |
| 70本 | 2,500円 | 70本 | 3,500円 |
| 100本 | 3,500円 | 100本 | 4,500円 |
| 130本 | 4,500円 | 130本 | 5,500円 |
| 160本 | 5,500円 | 160本 | 6,500円 |
| ●フラット● | | ●3D● | |
| 50本 | 3,000円 | 50本 | 3,500円 |
| 70本 | 4,000円 | 70本 | 4,500円 |
| 100本 | 5,000円 | 100本 | 5,500円 |
| 130本 | 6,000円 | 130本 | 6,500円 |
| 160本 | 7,000円 | 160本 | 7,500円 |
| ●カラーエクステ● | | ●eyeシャンプー● | |
| oneカラー | 10本 300円 20本 600円~ | 500円 | |
| ●allカラー● | | ●off 付替え● | |
| 50本 | 3,000円 | 500円~ | |
| 70本 | 4,000円~ | | |

TEL.080-1753-5564

都城市立野町3618-2 黄色コンテナ
営業/9:00~17:00
定休/日曜日・祝日
※すべて税込価格です ※P31もご覧ください

★最新情報など随時更新★



GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ

子ども達の大好きなパンケーキメニューとランチがリニューアルした大人気の「フェリーチェ」♪



契約農家から仕入れる野菜やフルーツ、厳選された小麦粉やバターを使って作られるメニューが、老若男女に大好評!
さらに、お子様やママ達に喜んでもらえる、美味しくて食べごたえ満点のメニューも完成しました! 期間限定メニューもあるので、ぜひご家族で出かけてください。

ママ会にオススメ

新LUNCH & SWEETS メニュー

- ふわふわ スプレオムレツランチ... 800円
- 平日限定 ごちそうランチ 1,300円
- チョコフォンデュ パンケーキ 1,100円



| | | | |
|--------|--------------------------|--------|--------------------------|
| お子様用食器 | <input type="checkbox"/> | 駐車場 | <input type="checkbox"/> |
| お子様用椅子 | <input type="checkbox"/> | バリアフリー | <input type="checkbox"/> |

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~17:30 不定休
※P14・28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!!

各店のセールや
イベントは
ココからチェック!!



| | |
|---------|-------------------|
| ● 合同庁舎 | 1至都城駅 |
| ● 都城警察署 | ● ドラッグストアモリ |
| ● 都城役所 | |
| ● 藤元病院 | ● 洋服の青山 |
| ● 南香 | ● 南小中学校 |
| | ● GS |
| | ● イオン都城ショッピングセンター |

店内冬物商品
20%OFF!
※一部対象外商品あり

「NIKE」のウェアやスニーカー、「new balance」のスニーカーを、たくさんラインナップ!! 店舗限定商品もあるので、お見逃しなく!

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

one's terrace ワンズテラス
冬物セール品
50~20% OFF!
1月1日①~⑤日⑥日限定
セール品限定 **10% OFF!**
レジにてさらに

大人気の「Dickies(ディッキーズ)」からキチンと感のあふれるバッグまで!! お気に入りのアイテムを見つけてください! その他にも、キッチン雑貨や生活雑貨など毎日が楽しくなる商品も、ご用意しています。

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

CURRENT メンズ・レディース キッズ
冬物セール商品
50~30%OFF!
CURRENT 2F TEL.0986-46-2232

CHIPPER CHIT
店内冬物
50~10% OFF!

人気のファーバッグはバツグンの肌ざわりと、キュートなデザイン&カラーが大好評です!

ソックス
大人気のモコモコルームソックスや、オシャレなソックスもいっぱい!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

顔見世ファミリー
店内のワンちゃん&ネこちゃん
30~10% OFF!
※一部対象外生体あり
※写真はイメージです

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

3can4on
レディース&キッズ
店内セール商品
MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

any FAM 店内秋冬物商品
MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

NEW
卒園式イチョン Ceremony Collection 2020
親子リンクコーデを楽しめるさまざまなアイテムが入荷しています!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

Palais Picasso
ケミカルスーツ
本皮スーツ
赤札セール
50~20% OFF!
※一部対象外商品あり

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

ABC-MART 1月1日①~⑤日⑥日限定
冬物バーゲン
50~20%OFF!
※一部対象外商品あり

キッズ・レディース・メンズと、さまざまなシューズが揃っています! ぜひ、履き心地を試してみませんか?
スタッフ 前田さん

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

イオンザ・バーゲン
欲しかったアイテムが驚きのプライスに
MAX50%OFF
※一部対象外商品がございます。※商品はなくなり次第終了となります。

GATHER
ギャザー
店内冬物
50~20% OFF!
※一部対象外商品あり

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

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

THE SHOP TK メンズ・レディース
冬物セール商品
MAX50%OFF!
THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

MIX-O any Sis 23区
秋冬物SALE
50~30% OFF!
※一部対象外商品あり

23区のみ1月1日(水・祝)セールスタート!!

宮下店長
雑誌などで話題の「23区」のコートもセール中です!

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

HUSHHUSH
レディース&キッズ&雑貨
セール商品
MAX50%OFF!
HUSHHUSH 1F TEL.0986-46-2280

LA PAX 毎年大人気「福財布」
JILLSTUART
新年の福財布には、「JILLSTUART」をチョイスしませんか?

店内商品
50~20%OFF!
※一部対象外商品あり

MURUA VIVAYOU 1F TEL.0986-46-2225

THE CLOCK HOUSE
ブランド時計 **20%OFF!**
セイコー カシオ G-SHOCK BABY-G 他
※一部対象外商品あり

SEIKO GPSソーラー アストロノミカルシリーズ
大谷翔平選手がイメージキャラクターをつとめる大人気のGPSソーラーウォッチ

LUKIA ルキア Ladies

仕事もプライベートも充実した毎日を送る女性を輝かせる高機能レディースウォッチ

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

***fuse_** ヒューズリセット
店内商品
30~20%OFF!
※一部対象外商品あり

アウターやトップス、パンツ、スカートなど、素材にこだわったトレンド感あふれるアイテムをトータルで探してみませんか?

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

1月1日①~③日④日限定
クジを引いて当たりが出れば、めがね購入代金が無料に!
20人に1人めがねが無料になる
キャンペーン開催!!

2本目以降でも **2,000円OFF!**

遠近両用セットも10,000円〜から、ご用意しています。めがねのことなら、気軽に相談ください!

岩月店長
オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

干支の置物プレゼント
1月1日水・祝 8時半~ 先着300名様
※お一人様1個限り ※なくなり次第終了いたします
場所 1階正面入口

紅白まんじゅうプレゼント
1月1日水・祝 12時~ 先着200名様
※お一人様1個限り ※なくなり次第終了いたします
場所 2階吹き抜け横特設会場

ベーゴマであそぼう
主催 NPO法人こいの森・こどもの時間
1月2日水 12時~16時(14時~ミニ大会)
場所 2階正面入口側エレベーター前

1月もイベント満載!!
イベントインフォメーション

スター☆トゥインクルプリキュア ショー

日時
1/2(木) 12:00~15:00~

場所
1階セントラルコート

観覧無料

恐竜クイズ大会&写真撮影会
あのスピノサウルスが、こころ!!

1月3日(木)
1階セントラルコート

1回目:11:00~
2回目:13:30~
3回目:16:00~

1回目:12:30~
2回目:15:00~

観覧無料

2020新春よさこい祭り 観覧無料
1月5日① 13時~21時~
場所 1階セントラルコート

ちびっこビンゴゲーム大会 1月26日① 14時~
15分前よりビンゴカード配布

1月20日~26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。

対象 小学6年生以下のお子様 場所 2階正面入口側エレベーター前

イオン都城のLINE@友だち限定で、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
クーポンのおでの参加は不可

初商は1月1日(水・祝)

あさ 8:30~スタート!

福

HAPPY BAG
2020

袋

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

LA PAX 毎年即売! 数量限定
超目玉! ヘアアクセサリ福袋

100個限定 550円 (10,000円相当)

大好評!! アクセサリー福袋
500個限定 1,100円 (8,000円~12,000円相当)

ピアスやイヤリングなど、中身の種類を選べる福袋!!

インポートブランド福袋
レディース 39,800円 FURLA 29,800円
メンズ 29,800円
Dakota 15,000円 30,000円

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

We's 数量限定
アイドルグッズ福袋 2,200円 (5,000円相当)
人気アイドルグループのさまざまなアイテムが入った、ファンにはたまらない福袋♪
SOUND COMMUNICATION We's 2F TEL.0986-46-2255

VILLAGE VANGUARD 数量限定
ヴィレッジヴァンガード 2020福袋
無駄遣いこそ、人生最大の贅沢!!
売り切れたら試合終了の毎年人気の福袋が登場! 「チェキ福袋」や「ねこ福袋」、「パン福袋」、「アパレル福袋」など全8種類♪
今年一発目の無駄遣い! 福袋
ブラック 11,000円

やる気のチャックは全開! 福袋
ゴールド 5,500円
イエロー 3,600円
VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

GATHER 数量限定
ギャザー 2020 HAPPY BAG
11,000円 (80,000円相当)
限定のデニムトートバッグに、ポアジャケット・サマーカットソー・ブルーツ・コート・ボーチand more!
Nina mew こだわりのアイテムが満載です!!
GATHER 2F TEL.0986-46-2277

Gather HAPPY BAG
11,000円 (40,000~50,000円相当)
BLACK or WHITE
フードコート・リブパンツ・ストール and more!
全身コーディネートが完成する♪大人のベージュ福袋
GATHER 2F TEL.0986-46-2277

bijou SOPHIA 数量限定
毎年即売! お得なジュエリー福袋
10,000円 限定5個
50,000円 限定1個

花串禮さん
スタッフ一同、お待ちしております! ぜひ、お越しください!!
パールコレクション
1月17日・18日・19日 3日間限定 特別SALE
bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

THE CLOCK HOUSE 数量限定
HAPPY BAG 2020 11,000円
お好きなブランドウォッチを2本ご自由にお選びください!!
毎年、売完必至のお得なHAPPY BAGです! ぜひ、ご覧ください。
山本店長
THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

数量限定
限定ピーズや干支ミニティなど、美味しくてキュートなアイテムがいっぱい!
タリーズ コーヒー 2020 HAPPY BAG
オリジナルトートバッグ・コーヒーピーズ1袋・シングルサーブ1箱・ドリンクチケット5枚・干支ミニティ etc.
20個限定 10,000円 (税込)
5,000円 (税込) 限定20個のバッグもありますよ!
タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

MIX-O any SiS 数量限定
ご予約受付中 HAPPY BAG 2020 11,000円
あなたはドッチ?
スカート Style パンツ Style
コート スヌード コート 手袋
チェック柄スカート パンツ
ニット カットソー ニット カットソー
トートバッグ トートバッグ
MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

*fuse_ ヒューズリセット 数量限定
大人気ブランド! アウター入り福袋 11,000円 (40,000~60,000円相当)
franche Jippie
AMERICAN HOLIC 5,500円
サークルサークル 5,500円
*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

数量限定
カメラのキタムラ
人気インスタントカメラ 福袋
トレンドのインスタントカメラが入ったお得な福袋です! 数量限定なのでお早め!!
カメラのキタムラ 1F TEL.0986-46-2227

数量限定
マイマクラ
ご家族・恋人 自分へのご褒美に!
福袋 3点セット (税込) 35,000円 (44,900円~50,900円相当)
my makura 2F TEL.0986-46-1868

ショッピング中のおすすめ リラックス&レジャースポット

ioIve
新春キャンペーン!
滝汗レッスンが体験無料!!
1月3日(金)~31日(金)まで
体験には、事前のweb予約が必要です。

新規会員募集中!!
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!
通常体験料金(税込) 500円 ▶ 0円
入会金 & 事務手数料 0円
フルタイム会員 2700円/月
スター月か3から月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

Raffine ショッピング中に疲れたみなさん! 10分だけでも休憩しませんか?
リフレクソロジー (20分・2,200円) + 温感ハーブドレナージュ (20分・2,640円) → 4,840円
「温感ハーブドレナージュ」は、血行促進・むくみ改善・冷え性改善・長時間の保温効果も期待できます! 短時間の施術でも効果が取れるので、気軽にどうぞ! 推葉店長イチオシ
ハーブドレナージュ 2.29(土)まで
10分 1,320円

モリーファンタジー 年末年始も! 子ども達と楽しく遊べる「室内ゆうえんち」へGO!!
子どもの遊びと成長を促す「わいわいパーク」や老若男女に人気のメダルゲームも充実しています!
大人気!! ゆくPONくるPON メダルガラポン 12月27日~1月6日
大量にメダルがGETできる、お得なイベントです! お楽しみに! ※詳しい内容は、店頭までご確認ください
お正月だけの限定商品も登場しています!!
年末年始もご家族でお出かけください! スタッフみんなでお待ちしています!

タリーズ コーヒー
ミルキーフラットホワイト 470円(税抜) トールサイズのみ
コンデンスミルクの甘みが加わり、飲みやすくミルキーな味わいに……。ほっと、ひと息つきたい時にちょうどいい、まろやかな一杯です。濃厚な味わいをたっぷりとお楽しみください。
ショッピング中のリラックスタイムに、美味しいコーヒーをどうぞ!
永谷清長
タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



家に価値タス

東京証券市場第一部に上場しました!



都城市山田町 中霧島小学校まで350m! 3LDKへ間取り変更!! 水回りも新品交換



価格 **999万円** (税込)
月々のお支払 **28,200円**

都城市山田町 水回り新品交換! 外壁・屋根塗装も行います!!



価格 **1,199万円** (税込)
月々のお支払 **33,846円**

都城市山之口町 水回りも安心の新品交換! 屋根・外壁も塗装も行います!!



価格 **1,199万円** (税込)
月々のお支払 **33,846円**

都城市梅北町 外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



価格 **1,409万円** (税込)
月々のお支払 **39,774円**

曾於市財部町 水回り新品交換! 外壁・屋根塗装も行います!!



価格 **1,499万円** (税込)
月々のお支払 **42,315円**

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!



価格 **1,209万円** (税込)
月々のお支払 **34,128円**

都城市蓑原町 鮮ど市場直売店まで徒歩8分!! 和風の平家住宅



価格 **1,209万円** (税込)
月々のお支払 **34,128円**

都城市梅北町 2009年築のオール電化平家建て住宅♪



価格 **1,409万円** (税込)
月々のお支払 **39,774円**

都城市鷹尾 水回りも安心の新品交換! 屋根・外壁も塗装も行います!!



価格 **1,299万円** (税込)
月々のお支払 **36,669円**

都城市蓑原町 南向き23帖の広々リビング& 対面キッチン!! 水回りも新品交換!



価格 **1,799万円** (税込)
月々のお支払 **50,783円**

都城市久保原町 明和小学校まで徒歩10分! 水回りも安心の新品交換!!



価格 **1,409万円** (税込)
月々のお支払 **39,774円**

曾於市末吉町 水回りも安心の新品交換! コンビニまで390m! 平家建和風住宅



価格 **1,499万円** (税込)
月々のお支払 **42,315円**

小林市真方 外壁・屋根塗装! 水回りすべて新品交換します♪



価格 **1,309万円** (税込)
月々のお支払 **36,951円**

小林市水流迫 閑静な住宅街 対面キッチンで使い勝手抜群♪



価格 **1,399万円** (税込)
月々のお支払 **39,492円**

志布志市志布志町 コンビニまで300m!! 水回りすべて新品交換します♪



価格 **1,599万円** (税込)
月々のお支払 **45,137円**



株式会社 カチタス 都城店



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/2020年1月31日まで



※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%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。