



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



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!!



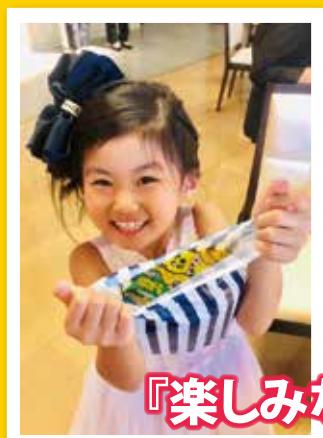
フォーラム シニア ライフ  
Forum Senior Life 通信

●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



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  
http://kiri-fo.net

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

きりしまフォーラム

検索



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、さまざまなご病気が対象となります

相談料  
**0円**

着手金  
**0円**

報酬は  
成功報酬

およそ年金  
2ヵ月分

都城障害年金  
相談センターに  
依頼してよかったです!!

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

**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!



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



## 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  
宮崎・鹿児島発着 ホームステイ 8日間

都城でALT講師として活躍していたコーリー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ね!!

各日程  
先着20名様

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 航空券・機材料金・観光料金  
アクトビティ料金・保険料金 すべて込み!!

参加費 330,000円

※大幅なレート変更により、金額が変わることがあります



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>



## 曾於市 民俗芸能祭り

令和元年度 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 時間 13:00  
会場 財部きらめきセンター 時間 13:30

入場料 全席自由 [一般: 500円、高校生以下: 無料]  
\*主催: 曽於市・一般財団法人まちづくり財團

チケット販売所  
木・吉 木吉総合センター (0986-76-7100)  
洞田酒店 (0986-75-0070)  
大・満 大隅文化会館 (099-482-1216)  
大隅中央公民館 (099-482-0068)  
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)



ゴットタン演奏 ふるさとを思いやる会ゴットタン倶楽部(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。

中国べぶ踊り 横幼児学園(曾於市)



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討ち取るお話をベースにした剣舞で、『月野青松役』の上野藤吉さんが伝承されたもの引き継ぎました。子ども達のかわいい剣舞をお楽しみください♪

お問合せ 一般財団法人  
**まちづくり曾於** TEL.0986-76-7100 [月曜日休館]  
〒899-8604 曽於市末吉町諏訪方8127番地(曾於市末吉総合センター内)

# 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、どのようにうつりますか？

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、口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」で、患者の嘔吐物などが乾燥して空気中を漂い、口に入れる「飛沫感染」です。従って、嘔吐下痢症の患者さんは、便や嘔吐物の処理が重要です。空気中に漂う前に早急に、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充分に殺菌できません。塩素系などハイターなどがある程度ですが、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つてきました。短期的なものでは、歯が悪くなるとあまり噛めないので胃が悪



院長 山内明

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、口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」で、患者の嘔吐物などが乾燥して空気中を漂い、口に入れる「飛沫感染」です。従って、嘔吐下痢症の患者さんは、便や嘔吐物の処理が重要です。空気中に漂う前に早急に、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充分に殺菌できません。塩素系などハイターなどがある程度ですが、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。

## ③ヒートショックについて詳しく教えてください

みな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。

また個人の治療でも、歯が悪くなると老化が進みます。歯は我々が毎日よくします。歯は我々が毎日食事をする時に大事なものであります。歯の健康も、健康寿命を延ばす一因なのでしょうね。

くなつたり、あまり噛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す。熱すぎると湯所で注意してください。あと、入浴は血圧が下がりやすいので、気をつけましょう。

入浴後は血液が濃縮されやすいため、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。

# 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



## きりしまフームラム＼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

宮崎県都城市一万町99-9-1  
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860  
mail/[info@kiri-fo.net](mailto: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**  
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! 縫製は異なります

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  
TEL 0986-46-3342  
住所/都城市妻ヶ丘町15-12 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!!

点検・調整 500円より

7400円(税別) 5台限り 来店特価

家庭教師のトライ  
妻ヶ丘 中学校  
都城駅 GS マイルストーン  
神柱神社 田中書店 不動産  
妻ヶ丘 店舗  
宮銀  
警察署

**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

本年もよろしくお願いします

わらわら 和樂笑の湯 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

南九大 都城運動免許センター  
ローソン 協和化成 創価学会館  
都城年金事務所 田中隆  
和樂笑・健美館 ●P14もご覧ください

**「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

◇平屋専門店◇

**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。

**EVVA エヴァホーム** 大正5年創業  
【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11  
TEL 0986-22-3242

いつでも見学できる! 予約制  
エヴァホームの 常設展示場!

アドバイザー 浅井輝男

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!!

QRコード

エヴァホーム 検索

疲れているアナタ!/ 振みほぐしコース(1,100円~)もあります!

**北野整体施術へ!** 痛みは我慢せずに  
完全手技 だからこそ、施術の濃さに結果があります!

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

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

腰痛・肩こり・膝痛・パソコンやスマートフォンによる疲労の蓄積 etc...

**北野整体施術 技** good hand  
TEL.090-8625-4836  
都城市下川東3丁目5-3-2 メニュー詳細  
営業/9:00~20:00 不定休  
予約(最終予約受付18:30迄、最終施術19:00~)  
各種クレジット・PayPay・LINE Pay・メルペイ決済で5%還元!

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!

腰痛・肩こりに!  
むくみ・たるみの改善!  
下半身太り解消!  
痩せやすい体质に!

田口循環器内科クリニック コンビニ ガリバー  
R10  
まだ整骨院 ● 都城フォレストクリニック

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  
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  
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。  
さまざまに調理さ  
れたふぐ料理を一品  
一品味わい、香ばし  
さと旨味が口の中に  
広がるヒレ酒を呑め  
ば、思わずニンマリ

貸切の個室で  
大満足のふぐ料理を!

大好評のうちに前

してしまうこと請け合いで。  
至福のひとときを演出してくれるのは、貸切の個室。ゆつ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よ。2名様から団体のお客様まで、何名様でもOK。新年会や記念日、お祝いなどにもオススメです。

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

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

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! よろしくお願いいたします。

さて、年末年始の食べ過ぎや疲れで、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チエイジング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な「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、プルツヤお肌で「顔張って」いきましょう!!

**山元 幸代 先生**  
ARCUS代表/社日本ティ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:ARCUS tel.090-1922-4598  
HP <http://arcus.style/about/> LINE@はこちらから →

第14回都城市少年剣道錬成大会開催

少年少女剣士集まる！

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）が都城市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。今回も小学生の部（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發揮していました。

◆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

・第三位：三股中央A、都城西剣友クラブA

○優勝：誠之館道場

・準優勝：武道館A

◆中学生の部

○優勝：誠之館道場

・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）



A pink-themed promotional poster for a Special Wedding Fair. The main title 'スペシャル ウエディング フェア' is at the top in large, stylized gold and yellow letters. Below it is 'Special Wedding Fair' in a smaller, elegant script. The date '2020 1/26 - sun -' is prominently displayed in a gold-framed box. To the right, there are several yellow circular callouts with text: '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', and 'デザートビュッフェ'. Below these are images of a bride in a blue dress, a couple in a room, and a display of wedding items. A QR code for booking is in the bottom left, and a QR code for Instagram is in the bottom right. The bottom section features the hotel's logo 'ホテル中山荘 \* LUCE Wedding Guest House' and contact information: phone 0986-23-4122, address '都城市松元町3-20', and a note '※P4-23-24もご覧ください'.

## 特集

「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るても、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でしようか。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。

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」

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。そうなると外出するのが難しくなって家に閉じこもりがちになり、家族以外の人との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。そういう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つて利用できる「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。

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たり一日だったり、利用できる時間は異なり、それに伴つて事

業所での過ごし方も変わつてきます。

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、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します。

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



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、医師の指導を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。

ただ最近では、デイサービスもさまざまな特色を打ち出しています。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。

同じだと思つていませんか?」  
デイサービスとデイケアの違いとは?

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

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たり一日だったり、利用できる時間は異なり、それに伴つて事

業所での過ごし方も変わつてきます。

デイサービスと一口に言つても、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

## 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

て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つ

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つ機能訓練指導員がおり、専門的なサポートを受けることができます。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。



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つ機能訓練指導員がおり、専門的なサポートを受けることができます。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。

### ご本人のため、ご家族のため 最適な事業所選びを

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つて選んでしまうと、目的や求めているものと合わなかつたり、事業所の雰囲気に馴染めなかつたりする場合があります。

そうなると、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＝つまらぬ場所」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。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か、最初からじっくりと選ぶことが大切です。

そのためにも、事前に見学に通うのかも、目的や希望する所があり、また1週間のうち何日通うのかも、目的や希望する所が決まります。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。複数の事業所を併用することも可能です。

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、通いはじめで利用するうちに合わないと感じたケースもあります。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よいでしょう。



デイサービスは、ご本人はもともと、ご家族にとつても利用する意義は非常に大きいものであります。たとえ半日であっても、ご本人がデイサービスに通つれば、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すれば、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。

# 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。

## 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います。

Q

父に介護が必要になつてきましたが、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활したいという気持ちはわからります。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つ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つたないということだと思います。

お父様が拒むのは、介護施設や介護サービスに対するネガティブな先入観によるところ大きいのではないでしょうか。実際のところ、高齢化が進む中で施設も介護サービスも多様化しており、色々と調べたり見学して回ったりす

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めましょう。

るうちに、「ここだつたら通つてみたい」「こういうお世話ならお願いしたい」と思つてもらえるケースも少なくないと思きます。たとえば、デイサービス一つとっても、レクリエーション中心の施設は気力が進まなくとも、機能訓練中心の施設なら受け入れてくれる場合や、訪問サービスにしても、いきなり訪問介護は拒ま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。

それから、ご本人にお話しする場合には気心の知れいる人にお願いするのも選択肢の一つです。かかりつけ医や、すでに介護保険サービスを利用しているご友人に代わりにすすめてもらつたりすると、受け入れてもらつたりすると、受け入れてもらつたりすると、う話を聞きます。ご本人が前向きになりやすいアプローチを色々と探つてみましょう。

遠ければ遠いほど、頻繁に様子を見に行くことできます。心配は募りますよね。直接出向くことができるのであれば、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いか確認したいですね。

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つ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います。その

Q

離れて一人で暮らしている親。今はまだ元気ですが、高齢になつ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)

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、日頃から親のことでお世話になっている人達に挨拶をまわしておることもおすすめします。帰省のたびに欠かさず感謝の気持ちをお伝えしておる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。

そして帰省した時には、親の健康状態などが普段と変わらぬか確認しておきたいです。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つておくことをおすすめします。

てくれる人が少なくありません。ジヨ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始められ、無理なく続けられる運動なのでしょう。では、ウォーキングによつ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とも。これらはよく知られていることですよね。

フォームを正して、と構えなくて  
も大丈夫！ まずは散歩からでも  
OK。散歩は散歩でそれなりのダメ  
イエットや健康効果があるほか、  
精神的にもウォーキングと同等、  
もしくはそれ以上の効果が見込め  
る場合もあります。健康状態と相  
談しながら、はじめてみましょ。

泌を促すから、なんですが、家に閉じこもっていると、もやもやとしまっていまい、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。ちょっとずつ気持ちが晴れていきますよ。

運動の中でも、比較的気軽に始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始めた」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つてくれる人が少なくありません。

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



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のできる  
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アージュが絶品の「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。

ぼっけもん御膳 ..... 982円(税別)

サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し・揚物・焼物・ごはん・お味噌汁  
※刺身は魚刺なし・鶴タタキ・鶴カラバッチャからセレクト!

上加七三鵠宗食 082甲(税册)

まかごこ鶏定食 582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)

夜のコニス料理 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・祝前日は23:00  
定休／月曜日 ※P28もご覧ください



# フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

## 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ね♪

### 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 …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



## 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♪

① 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よ!!

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(別称ペブがハホ)」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穣や子孫繁栄を願う田遊び神事があります。



① 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、古く享保時代に神德院(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ね。



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多いそうです。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、墨書き(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



プレゼント① ピザランチA(1,200円相当) 2名様 店

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!」という想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ザンカ」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。



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♪



### 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!

① 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

## 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年もの月日がかったのは、農家さんにへべすの収穫時期を1週間ずつ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 ヘべす  
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、  
下記でご紹介している  
『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  
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



せて、一つひとつ手作業で作っています。

マツツのように  
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。  
健康にもよいですよ!



プレゼント② 焙煎香ばし キクイモ茶 3名様 フ

## 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♪

② 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!!





# シンコー本店発・不動産物件情報

## ★新年にどうぞ♪★

(内)内は坪数

N 新築

R リフォームあり

L 値下げ

A オール電化

N 金田町 1390万円

★3LDK



★かっこよく仕上がりました！

●土地127m<sup>2</sup>(197) ●建物95m<sup>2</sup>(29)  
●R1年8月築 ●上金田B停歩2分

N 早鈴町 2080万円

★4LDK

●土地220m<sup>2</sup>(66) ●建物84m<sup>2</sup>(25)  
●H31年2月築 ●商業高校前B停歩9分

N 三股新馬場 1690万円

N

●土地215m<sup>2</sup>(65) ●建物84m<sup>2</sup>(25)  
●R1年7月築 ●新馬場B停歩6分

N 都原町 1880万円

●土地184m<sup>2</sup>(55) ●建物86m<sup>2</sup>(26)  
●R1年10月築 ●都原団地B停歩1分

N 早水町 2040万円

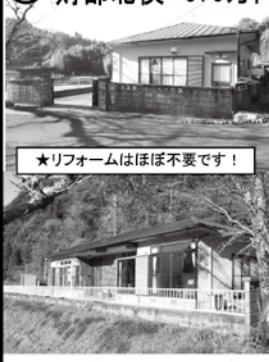
★4LDK

●土地230m<sup>2</sup>(69)  
●建物92m<sup>2</sup>(27)  
●R1年10月築  
●早水B停歩5分

L 財部北俣 670万円

N 太郎坊町 1820万円

★3LDK



★リフォームはほぼ不要です！

●土地437m<sup>2</sup>(132) ●建物104m<sup>2</sup>(31)  
●S46年10月築 ●北俣駅歩2分

N 菖蒲原町 2140万円

★4LDK

●土地225m<sup>2</sup>(68) ●建物86m<sup>2</sup>(26)  
●R1年10月築 ●太郎坊B歩4分

N 久保原町 2040万円

●土地239m<sup>2</sup>(72) ●建物87m<sup>2</sup>(26)  
●R1年12月築 ●五十市駅前B停歩10分

L 金田町 2300万円

N

●土地312m<sup>2</sup>(94) ●建物100m<sup>2</sup>(30)  
●H30年11月築 ●上金田B停歩4分

一万城町 780万円

R 豊満町 980万円

★3LDK

●土地330m<sup>2</sup>(99) ●建物124m<sup>2</sup>(37)  
●S62年2月築 ●北團地B停歩6分●土地319m<sup>2</sup>(96) ●建物103m<sup>2</sup>(31)  
●S58年築 ●安久小前B停歩14分

N 郡元町 2450万円

★4LDK

●土地264m<sup>2</sup>(80) ●建物98m<sup>2</sup>(29)  
●H25年11月築 ●上郡元B停歩7分

N 大王町 2150万円

★3LDK

●土地231m<sup>2</sup>(70)  
●建物90m<sup>2</sup>(27)  
●R1年9月築 ●大王B停歩3分

N 菖蒲原町 2380万円

★3LDK

●土地236m<sup>2</sup>(71) ●建物88m<sup>2</sup>(26)  
●R1年9月築 ●東菖蒲原B停歩2分

N L 太郎坊町 2550万円

★一万城町 2080万円

★3LDK

家具付き・収納豊富でおしゃれ物件です！  
●土地333m<sup>2</sup>(100)  
●建物134m<sup>2</sup>(40)  
●H31年2月築  
●地場産業B停歩2分

★4SLDKのゆったり物件です！

●土地495m<sup>2</sup>(150)  
●建物164m<sup>2</sup>(49)  
●H18年8月築  
●上五文字B停歩5分

★志比田町 2180万円

WEB



自動感知で床下・棟の装置が開閉する機能あり！

●土地200m<sup>2</sup>(60) ●建物99m<sup>2</sup>(30) ●R1年11月築 ●都原B停歩4分

お問い合わせ先

社団 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※

妻によっていこう元さがし！

0986

24-1518



子ども達は、真っ赤ないちごや生クリーム、ケーキ作り道具を前に、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。

毎年、恒例となつてゐる『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、前のめりになりました。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。

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つたり、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ていると、こちらまで幸せな気分になります♪

■取材協力／お菓子の南香  
都城市甲斐元町1-22-4670-26  
※P3もご覧ください



とても満足気！ 1人ずつ箱にラッピングしてもらい、大切そうに持つて帰つていました。

#### ●遠武大輔専務

世界に1つだけのケーキを、楽しく作つて、家族みんなで美味しく食べてもらえたう……と思い、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見ることで、クリスマスケーキを作れるモチベーションがあがっていきます。これからも続けていきたい、大切なイベントです。



## 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

ンに恒例となつてゐる行事で、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るのですか?」「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し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！





# さりしまフーム 新年号特別企画 新春 お年玉 プレゼント

D 焼菓子詰合せ  
1,650円相当



店  
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



店  
2名様

手間暇かけて焼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

I ベーシック  
エイジングケア



店  
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



店  
ペア5組様

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



店  
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

年末  
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) 年末＆年始大大セール]

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

焼肉居酒屋処 七福輪

嬉しいドリンクの早割り  
やってます!!



サワー／ソーダ／ルコール／サワー 280円  
(梅／レモン／グレープフルーツ／巨峰／ソルベ／ライ)

ハイボール／生ビール／ソフトドリンク(全般) 180円  
※土曜日・祝日前日除きます ※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円相当のパンも嬉しい  
お年玉プレゼントが入っています♪



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)・1/5(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

1月  
限定



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シュマロ、フルーツをつけていただけ、  
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 やっちゃんふるさと村

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、  
サクッとしたタルト生地としっとり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

**A 人気No.1  
プレミアムダイエットコース** 店  
通常 13,800円相当

**5名様**

冷えが気になる季節。身体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」を体験してみませんか? 全身リンパマッサージや水素YOSAなどの付いたトータルコースです! ※P30もご覧ください

★提供/YOSA PARK 甲斐元店・都北店  
甲斐元店 080-1774-1027 都北店 080-5202-1544

**B 温活ハーブティー  
ホットアップ&サニーオレンジセット** 店

**2名様**

オーガニックの安心安全な茶葉をブレンドしたオリジナルハーブティー。血行をよくするハーブティーのセットをプレゼント。身体の中から、ポカポカしませんか? ※P4・29もご覧ください

★提供/Life designing Bio works ビオワークス  
090-4482-0579 都城市上長飯町71-1

**C 1,000円商品券** 円

**3名様**

2020年もお客様が笑顔になる、美味しいパンをお作りします♪ 2/1(土)・2(日)には、お買上げ金額の半額分を金券でプレゼントする「感謝祭」イベントを開催します!! ※P28もご覧ください

★提供/石窯パン工房 グレンツエン都城店  
36-5888 都城市上東町17-18

**F 莓ロールケーキ** 店

**2名様**

チーズ饅頭や和菓子、ケーキまで、一つ一つ丁寧に、お客様の笑顔を思いながら作っています。旬の苺を使用した苺ロールケーキ(1,250円)は老若男女問わず人気の商品です。

★提供/お菓子のながくら  
38-0119 都城市都北町5670

**G リフレ系フットケア or  
揉みほぐしあ手軽コース** 店

**3名様**

フォーラムプレゼント限定の、短時間でリフレッシュできるお試しコースです! こんな気持ちいい施術ははじめてと評判♪ 日頃頑張っているご褒美にいかがですか? ※P4もご覧ください

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

**H タピオカドリンク** 店

**3名様**

約50種類のバリエーション豊かなタピオカドリンク♪ その中の「カルビースペース」からお好きなドリンクをプレゼント。今、話題のチーズフォームティも好評発売中です♪ 他にも餡がぎっしりのたい焼きや、たこ焼きなど「おやつ」をたくさん取り揃えています!!

★提供/おやつラボ♡いっぽ  
77-9565 都城市花織町1-5(都城運動公園東側)

### メンズ脱毛専門店 Shinobi

男性だって  
脱毛する時代!



新春限定 お年玉企画!!!!

光脱毛顔全体 4,000円→2,000円(税別)  
+鼻毛WAX脱毛サービス

チラリと見える鼻からの毛。本人は見てないでも、周りが見てるんです!! 発見しても言いたい……。「ア? 見えてる?」そんな心配はWAX脱毛で解消しましょう♪

TEL.090-3518-3308 ※詳しい店舗情報はP30をご覧ください

### YOSA PARK 甲斐元店・都北店

お正月太りを解消する!  
スピードリセッタトックスコース誕生!!



3回コース 26,400円→18,000円  
1回お試し 8,800円→ 7,040円

年末年始で蓄積された脂肪と身体に溜まった毒素を、短期間でデトックスするコースをご用意しました! ぜひ、ご体感ください。

甲斐元店 TEL.080-1774-1027 都北店 TEL.080-5202-1544 ※詳しい店舗情報はP30をご覧ください

★★★★★ 1月にオススメの  
お得なショッピングを  
ご紹介 ★★★★★

### ~癒し処~ Ku'u Punahele (クウナヘレ)

肌質を  
根本から改善!!!!

限定  
5名様



ハーブピーリング  
破格の24,000円→15,000円(税別)から、  
さ・ら・に!!!! 20%off

新春だからこそ可能なプライス!! 気になっている方、この機会にぜひオススメします!!(効果には個人差があります)  
ご来店の方にブチギフトプレゼント♪

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP31をご覧ください

### Dione 都城店

不調を解消しながら、  
キレイになれる!!



Sパーツ脱毛  
(2,000円相当)を  
プレゼント!

ex: 鼻下・アゴ・両ワキ・乳輪周り・  
へそ周り・Vライン・ライン・Oライン・  
両手の指甲・ヒップ・足の甲など

TEL.58-7677 ※詳しい店舗情報はP30をご覧ください

### Life designing Bio works ビオワークス

1月イチオシ!  
温活アイテム!!



アティー・ボハイソックス

履くだけで美脚になると話題のソックス! 特殊な繊維の遠赤外線効果で血行がよくなり、基礎代謝がアップ。足を段階圧縮するので「履き心地」も最高です♪

TEL.090-4482-0579 ※詳しい店舗情報はP4・29をご覧ください

### 暮らシャキッ

年末年始の体重増加を元に戻す!  
1月限定スペシャルコース!!



EMSダイエット+痩身整体  
2,000円

大人気の「EMSダイエット」に、女性ならではの悩みを解消しながら、美しくスタイルアップしてくれる「痩身整体」を組合せたコースが登場しました! 驚きの効果を体験してみませんか?

TEL.070-5697-6370 ※詳しい店舗情報はP30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で、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いました。

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頭脳を持つており、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。そして、"防犯"以外のあらゆる用途でも、さまざまな場所、あらゆる用途で導入されるようになりました。

## ●ますます広がる可能性

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、カメラができるることは従業員の代わりにその役割を果



◀◀◀  
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て設置しやすいのも、ネットワークカメラの特色です。スー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A-I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

お問い合わせ

**R.O.D**  
Respect on Demand

R.O.D 正規代理店

**Cami-Logi** 一カミロジー

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と、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、お待ちしています!

- 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



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



差出人有効期間  
2021年3月19日  
まで。

(切手不要)



★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

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

### 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「日帰りぶらり旅 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つた記事、気になった広告を1つずつあげてください。

よかった企画・広告 ( )・( )

興味が持てなかつた記事 ( )

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、腹が立つことなど、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



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** 大+2,000円  
箱+3,000円 **敷3カ月**  
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** 大+2,000円  
箱+3,000円 **敷2カ月**  
給湯・シャワー・照明器具・エアコン  
ウォシュレット・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カ月**  
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

年見町 メゾンあい 202号  
3DK (洋6・6・K4.5) 駐車2台※駐輪場あり  
**4.8万円** **敷2カ月**  
給湯 (追焚き機能有)・シャワー  
ウォシュレット・エアコン・TVドアホン  
キッチン・浴室・洗面・トイレ・水回りを2019年2月に  
フルリフォーム!  
イオンモールに近くで便利

大王 KOアパート 101号室  
1LDK (洋4.5・LDK10.0) 駐車1台のみ  
**3.3万円** **敷2カ月**  
給湯・シャワー・ユニットバス・カウンター  
キッチン・ウォシュレット・エアコン1台  
2013年に内装  
全面リフォームしています。

**2週間で  
買取りOK!**  
ご相談ください!!  
秘密厳守

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

中原町 アグレアーブル 1棟  
3LDK (洋6・6・4.5・LDK13.5) 駐車2台  
**7.9万円** メゾネットタイプ **敷2カ月**  
ペットなしの場合-2,000円引  
ペットは大手のみ  
給湯・シャワー・ウォシュレット・エアコン4基・システムキッチン・システムバス・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 (洋13.7・和6.8・LDK12.8) 駐車2台  
**6.7万円** **敷2カ月**  
ペットなしの場合-2,000円引  
給湯・シャワー・ウォシュレット・エアコン4基・システムキッチン・システムバス・ビルトインコンロ・レースカーテン・照明器具・ビルトインガレージ

都北町 ネストプレイス都北 105号室  
1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台  
2台目附帯+2,000円  
**4.6万円** **敷2カ月**  
給湯・シャワー・ウォシュレット・エアコン・TVドアホン・照明器具・レースカーテン・エアコン全室

三股町夢池 ウィズM1棟・M2棟  
2LDK (洋5.4・LDK12) 駐車1台  
2台目附帯+1,000円  
**3F 5.7万円** **敷2カ月**  
インテラネット無料!! 給湯・シャワー・ウォシュレット・TVドアホン・照明器具・レースカーテン・エアコン2台・オートロック

祝吉 大田住宅 10号棟  
3K (和6・洋4.5・2・K4.5)  
駐車縦列2台  
**4.0万円** **敷3カ月**  
給湯・シャワー  
2019年2月に内装リフォーム済み



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! 本年もよろしくお願い申し上げます

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?

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  
換気扇クリーニング 15,000~21,000円  
洗濯槽クリーニング 13,500~17,000円  
浴室クリーニング 14,000~17,000円  
キッチンクリーニング 13,500~17,000円  
トイレクリーニング 15,000~18,000円  
洗面台クリーニング 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。

気軽にご相談ください!!

詳しくは、  
QRコードからアクセス!



24時間出し入れ自由!!

お問い合わせ: 宮崎監理課

0986-24-2000

タ イ プ

面 積

1カ月(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

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

## (1月度予定)

診療時間／9時～18時まで（歯科は17時まで） ※医療機関は変更することがあります。  
 ○TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センターなどの情報を知りたい時は… TEL・FAX／0985-88-0015  
 ■詳しくは医師会事務局まで TEL／23-5555（歯科はTEL／25-4100）  
 ※こちらの案内はきりしまフォーラムのホームページでもご覧いただけます。



※最新情報はこちらをご覧ください▲

1 日 (水)	はしごち小児科（小）	都原町	24-5500	12 日 (日)	政所医院（小・内）	高城町	58-2171
	ペテスダクリニック（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
	ふたみ眼科（眼）	都北町	38-5532		すみ産婦人科医院（産・婦）	東町	23-1152
2 日 (木)	一万城安楽歯科医院（歯）	一万城町	26-1118		稻田歯科医院（歯）	祝吉町	22-8811
	沖水こどもクリニック（小）	太郎坊町	27-5656	13 日 (月)	有馬医院（内・小）	上長飯町	23-2610
	鶴木循環器内科医院（循・内）	花織町	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
	はまだクリニック（外・胃・肛）	祝吉町	45-2266		三州病院（外・胃・内）	花織町	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
3 日 (金)	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		畠中小児科医院（小）	三股町	52-6000
	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
5 日 (日)	もちお蛇原医院（整・形）	蓑原町	21-5355		どいクリニック（外・胃・内）	上東町	22-1825
	岩下耳鼻咽喉科（耳鼻）	三股町	51-1187		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		稻田歯科医院（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

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

読者コーナー



盆

ぼんじんくらぶ  
人俱樂

部

盆人俱楽部は、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。  
当俱楽部では、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。

●誰か、教えて！  
・ちょっとお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るし（笑）」と、「えー。そんなの書いてある？ 知らなかつたし……」。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ですね！ 今までの季節はマスクをしている人が多いので、誰も気づかなかつたのかも知れませんよ。ただ、たとえ気づいた人がいたとしても、言つてあげたいけれど言いくいことつ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夫。突然、左手が小刻みに動き出したので「痙攣か？」と思い、「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。（グラソーマ／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かせていたことでしょう……。

●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」とイライラしていました。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つたように4階に帰りました。（T.E.A／31歳）■お疲れ様です!! 想像したら、少し笑えちゃいました（笑）。

＼短時間で高収入!! 好きな時に働く!!／  
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  
3日間

2月15日㈯・22日㈯・29日㈯ 定員12名

宮崎会場 お一つかぶらざ 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!  
詳しくはお問合せください

気軽にお問合せください

※P25もご覧ください

NPO法人 ビ助人  
都城市志比田町3362-2

TEL 0986-57-7744

ぼんじんくらぶ

人俱樂

部



今日の盆人大賞

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、幼稚園から持つてこないようになってしまった。すると、幼稚園から帰つてくるなり、「ママ。うかうかわいティッシュある?」と真剣に聞いてきた。「こわいティッシュあるよ!!」と答えると、ホッとした表情。かわいいかった。

(おにママ／40歳)

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

●じぐらの鏡を見ても……  
・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つていて。毎日朝晩「髪が伸びないかな」と鏡を見ながら言つていましたが、本番では先生がクリーミュを塗つてどうにかなりました。

(パパロア／69歳)

■無事本番が迎えられて、お孫さんも一安心したことでした。それでも、先生が塗つてくれたのはどんなクリーミュですか? 気になります!!

●パパは……?  
・息子の作文に「家族に晩御飯を作つてあげました」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。

●眼鏡あるある  
・自分のことですが、眼鏡をかけているのに、眼鏡をかけていたつけて? と探してしまします(笑)。だけど、眼鏡をかけたまま顔洗ったことは、いまだ誰にも共感してもらえないません……。

■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!

渡された。 (choco／37歳)  
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!

●今日はじいじの日だ!

・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「じいじがいるぞ!」と一緒に懸命孫にアピールするじいじが笑えます。(おひさま／37歳)  
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くですね。孫の前では、普段と違った表情や行動を取つたりしますよね? じいじ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♪

■家族に晩御飯を作つてくれる息子さん、とても優しいですね。思い出の中では、パパも一緒に食べたことになつてているのかもが笑えます。(おひさま／37歳)  
が笑えます。(おひさま／37歳)  
■まさに眼鏡をかけている人にしか分からない、「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、「どこに置いたつけ?」と探してしまします(笑)。だけど、眼鏡をかけたまま顔洗ったことは、いまだ誰にも共感してもらえないません……。

(ハルタカ／47歳)



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

1月20日（月）～26日（日）の期間、イオン都城店直営売場・専門店でのお買上げレシート合計500円ごとに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をご覧ください

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。たくさんの方のご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

★新春むちつき大会♪  
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  
★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、平日、しかも遅い時間帯に開催しますよ♪週末や日中、忙しくて参加できなかつた方、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

※P4をご覧ください

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	<p><b>2月3日(月) 10:00～16:00</b>  <b>[商品の魅力を伝えるデザイン]</b>            食品表示制度／食品衛生管理            場所:三股町まち・と・しご情報交流センター「あつまい」</p>
2 日 目	<p><b>2月6日(木) 9:00～17:00</b>  <b>[発酵食品メーカーを訪ねて] in田野町・綾町</b>            AM:道本食品            麺のはなしと塩麹作り            清物について            PM:大山食品株式会社  </p>
3 日 目	<p><b>2月7日(金) 10:00～16:00</b>  <b>[発酵食品の加工実習]</b>            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  <b>[商品の販売戦略]</b>            場所:三股町中央公民館小会議室</p>

力フェセミナー ～わたしらしいカフェのはじめ方～		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」	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	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
1 日 目			<b>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!!</b> <b>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</b>	
2 日 目			<b>受講料:無料</b> ※ランチ材料費として1,500円自己負担 <b>対象者:カフェ開業に興味がある方</b> <b>カフェ・飲食店で働きたい方</b> <b>定員:8名</b>	
3 日 目			<b>申込多数の場合は、 申込書を参考に選考いたします</b> <b>申込締切 令和2年 1月16日(木)</b> <b>詳しくはHPをご覧ください</b>	

場所／都城市図書館広場側2階	13時半～16時
参加費／無料	未来創造ステーション
問合せ／(有)C&H	E-mail:info@ch-f.jp
※P.5・25もご覧ください	☎ 23-1341

会場／財部きらめきセンター	祭り』前のロビーにてお楽しみください！
入場料／無料	日時／1月26日(日)
会場／財部きらめきセンター	11時50分～13時
入場料／無料	会場／財部きらめきセンター

★ホテル中山荘	★曾於市民俗芸能祭り
スペシャルウェディングフェア	地域に受継がれた伝統芸能、
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♪	ここに集結。小さな子ども達から年配の方まで出演!!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)	日時／1月26日(日)
第1部 11時～12時半	13時開場 13時半開演
第2部 13時半～15時	会場／財部きらめきセンター
第3部 15時半～17時	※全席自由
内容／会場コーディネート	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
チャペル見学・体験	主催／曾於市・一般財団法人まちづくり曾於
ウエディングアイテム展示	
ドレス展示・試着会	
参 加 費／無料	入場料／一般……500円
※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	会場／高校生以下……無料

場所／都城市総合文化ホール	祭り』前のロビーにてお楽しみください！
日時／1月26日(日)	日時／1月26日(日)
13時開場 14時開演	11時50分～13時

## 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

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

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

講師  
三宅 浩子  
宮崎学園短期大学  
教授

日 時	2020年2月23日(日・祝) 13:00～15:30(受付 12:45～)
場 所	ウェルネス交流プラザ 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(三毛)  
<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……“きずな”が素敵なお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ご堪能ください!!

2.29 sat

14:30～19:00 【14:00 受付開始】

受付締切日 2.15 sat

会 場 グランドバティオ都城

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  
お預けいたします。

※P24もご覧ください



三股町青年協議会「きずな」  
えんむすひ事業

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-enmusubi.jimdosite.com/>

QRコードから  
簡単アクセス！→  
主催:三股町青年協議会「きずな」 後援:三股町役場





★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)養成の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、気軽ににお問合せください。

日時 / 2月15日(土)・22日(土)・29日(土)・22日(土)・定員 / 12名

会場 / お一つかぶらざ

(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法人ビ助つ人

※P20もご覧ください

★中高生対象!! 宮崎・鹿児島発着! オーストラリアンドニー・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・コーリー先生が完全サポート! 初海外のお子様も安心です♪ ご相談くださいね!!

出発日 / 7月28日(火) 21日(金) 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 / 33000円

■問合せ / DEEP DIVE

LINE ID:ddcegroup

E-mail:study@ddcegroup.com

※まずは、LINEがメールで

お問合せください

☎080-2553-1506

☎22-8535

※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・金曜日

【講義】12時50分~17時15分

【臨地実習】8時半~17時

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

●看護師科(夜間3年定時制)

【講義】22時07分~23時11分

●問合せ / 都城看護専門学校

★宅建必勝講座(初心者向け)

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 / 有拓明館

■問合せ / 有拓明館

☎090-3985-6806

※P24もご覧ください

★ファイ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。お客様にとつて必要な保険を、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 / (有)C&H

参加費 / 無料

■問合せ / (有)C&H

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

軽にきのものを着てみませんか?

個人指導で1回2000円!

楽しくお稽古しましょう。

場所 / 着付け教室よこた

■問合せ / 着付け教室よこた

★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つ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

※料金など詳しくはお問合せください

**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

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

**こだま司法書士事務所**

司法書士 玉井 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

宮殿/9:00~17:00(時間外は、ご予約にて対応)

永井 國際 明道小学校 都市市役所

●旭丘神社 ●肥後ステア

★ココ ●姫城 郵便局 ●南香

**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 南村先生	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 南村先生	16 院長 南村先生	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 南村先生	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 南村先生	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

本年もどうぞよろしくお願ひ申しあげます

思い出づくりのお手伝い

**塩屋写真館**

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>

QRコード

## 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! 気軽にお電話くださいね!  
【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!! 毎・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(都城市花織町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の居酒屋です!

【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、簡単なお仕事がメインです。  
週末の2~3時間でちょっとしたお小遣い稼ぎをしてみませんか?

■にごじゅう 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	衆畠 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	霧島フオーラム	

●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、間近で見たキレイ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)  
●「きりしまフォーラム」にとって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!  
●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!! そりや痛いよ~。  
●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、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。  
●職場用にステンレスボトルを購入。驚くほど軽く、保温性も高くてとっ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)  
●昔は嫌いだった、ブラックコーヒーもかぼちゃやも、気づけば今では好んで飲食するように。大人になつ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)



日本占術協会占術修士認定  
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・15・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・31・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人が活躍します。これまで努力してきた人は、目に見えるギフトが届きます。笑う門には福来る! 笑顔で過ごすことが一番です。みんな、ハッピーな一年をお過ごしください。※1月の粒万倍日は、1/10・13・22(火曜日)25(木曜日)

◆デリコログ http://ameblo.jp/terico/  
◆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/

ハッピーマスター元気が出る占い  
クリスティーン デリコ

●幸運暦【無料あり】 https://www.cocoloni.plus/derico/

●デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!

●著書「元気のでんご盛り」絶賛発売中! Amazon 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 ★★★☆☆ 愛運 ★★★☆☆  
健康運 レジャー運 総合運

★★★★☆ ☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

★★★★☆☆☆☆☆ ★★★★★☆☆☆☆☆

住宅型有料老人ホーム  
**フームラム三股**

# 介護スタッフとして 働きませんか!?



いつも明るく和気あいあいの  
和やかな雰囲気の職場です!!



## 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

〈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

### ●介護職員●

〈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 **ぱっぽフーム**



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!!



住宅型有料老人ホーム  
**フームラム三股**

0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

デイサービス  
**ぱっぽフーム**

0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス  
MAP



# FORUM'S SELECT GOURMET

## フォーラムセレクト グルメ

石窯パン工房 グレンツエン 都城店

☎ 0986-36-5888

本年もよろしくお願ひいたします!



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

2020年もお客様が笑顔になる、美味しい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

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00  
定休/火曜日 <http://www.glanzen.jp>



※※  
整理券  
8名  
時家庭  
券配分1  
布から

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。その中にフェーブ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。フェーブが当たった人は1年間幸福が続くと言われています!

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。



ぼっけもん

☎ 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!



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、地域の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、よろしくお願ひいたします。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

都城市上川東2丁目8-7  
営業/11:30~14:00(L013:30)、17:00~22:00  
※金・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台

※P9もご覧ください

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!!

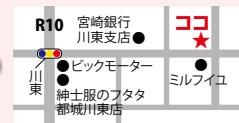
BEST 1 ぼっけもん御膳 982円  
サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し  
揚物・焼物・ごはん・お味噌汁  
※刺身は魚刺し・鶏タタキ・鶏カル  
バッショからセレクト

BEST 2 よかとこ鶏 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

BEST 3 塩だれタキ定食 846円  
サラダ・小鉢・揚物・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



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♪

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おります。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(L0 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

■マイスタークマージー ..... 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  
■ティク九州パンケーキ ..... 380円



ジェラテリア フェリーチェ  
GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6162

ランチ&フードメニューがリニューアル♪



ベリーと  
サワークリームのフレンチトースト チョコオーナメントパンケーキ

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。美味しい  
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  
キといたぐ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・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

パンケーキを1皿  
ご注文いただいたお客様へ  
パンケーキ1枚サービス♪





焼肉居酒屋処 七福輪

☎ 0986-51-6818

NEW OPEN!!

話題の焼肉居酒屋処 「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

都城市久保原町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・定休日の場合はお相談になります。気軽にご相談ください。



恵比寿コース

- 七輪焼きメイン・先付 ■七輪サラダ
- 厳選鶏串盛り ■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4杯まで  
※他のコースもあるためお問い合わせください  
※すべて税別価格です



店舗情報

※P14もご覧ください

都城市久保原町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・定休日の場合はお相談になります。気軽にご相談ください。

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”的トータルショップ  
『ビオワークス』



初回限定!  
P4で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」をコーディネイ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711-1

LINE@お友達登録  
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・  
疲労回復もお手伝い

マルカラ食品 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  
サブリ&ドリンク

プラセンタエキス5,000mgの他、体の  
内側から美しさをみがく成分を配合。飲  
み口もさわやかな新感覚美容ドリンク。



都城市上長飯町711-1

LINE@お友達登録  
アイテム新着情報  
得々案内を配信中



kitchen 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ブン当初から大好評!! 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。

新年会ご予約受付 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～ おでん盛合せ 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

Frédéric Fiore ト ラ ッ ツ リ ア  
フィオーレ

☎ 0986-58-7930

♡イタリアンでおしゃれに新年会♡



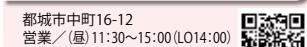
座敷個室完備!  
お子さま連れも安心です♪

見た目も味も満喫できる、ちょっと贅  
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店内で、  
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!」ご予約いただくと  
「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/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→



吉吉 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!



人気  
定食メニュー

とろ玉タルタルのチキン南蛮 900円

贅沢 海鮮丼 (〆のだし汁付) 1,500円

ミックスフライ定食 (〆の汁付) 1,000円

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



道の駅 松山 やっちゃんふるさと村

☎ 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!!



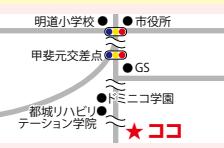
スイーツ盛りだくさん  
バイキング

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



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



昨年も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、  
誠心誠意真心込め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2杯付) 3,500円

「きりしまフォーラム見たよ!」ご予約いただくと  
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1-1  
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 ☆☆



たすきコース(全7品・飲み放題2杯付) 3,500円

鍋コース(全5品・飲み放題2杯付) 3,500円～

「きりしまフォーラム見たよ!」ご予約いただくと  
全コース飲み放題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♪

※2020.1/31迄有効 ※4名様～

新年の大宴会をするなら、40名様まで収容可能な『たすき』!! 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)からスタートイン。

たすきコース(全7品・飲み放題2杯付) 3,500円

鍋コース(全5品・飲み放題2杯付) 3,500円～

「きりしまフォーラム見たよ!」ご予約いただくと  
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!

店舗情報

都城市栄町3丁目12-12  
営業/17:30～23:00 不定休  
駐車場/あり  
☆25名様以上で貸切OK、最大40名様収容可能!

## 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 脱毛メニューと併用の場合  
(税別)



今だけ限定  
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)  
レバーツなら1カ所・Sバーツなら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

都城市鷹尾3丁目4-11

営業／9:00～18:00 不定休

※メニュー・料金などはHPよりご確認ください

※年末年始休暇：2019.12/28

～2020.1/5

※P15もご覧ください



キャンペー  
ン  
お顔まるごと脱毛  
￥2,020(税別)  
脱毛しながらエステ級の美肌作用をプラス  
はじめてご来店の方限定 ●2020.1/31迄有効 ●他サービスとの併用不可

Dione Go 検索！  
<https://www.datsumousalon-dione.jp/>  
ホームページ  
LINE@→

## 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!!

脂肪燃焼(くびれ) + 頬骨  
EMSダイエット ￥2,000



美顔光エステ + 頬骨  
顔脱毛 ￥4,500→￥2,000



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よ」で予約  
●2020.1/31迄有効

EMSダイエット +  
瘦身整体  
￥2,000

●「きりしまフォーラム見たよ」で予約  
●2020.1/31迄有効

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

※P15もご覧ください

LINEからもご予約OK!  
[LINE ID] yrskohki



## 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!!

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

￥1,500

★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

単品メニュー

若返りプラセンタ・コラーゲン注入

￥500

バスト矯正

￥500

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

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

お試し価格

￥1,000

●ご予約専用番号

0986-21-1830

都城市前田町7-14





# 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するシリーズです。



子育てサークル『ほっとサロン』で行われました。毎年、即完売になるコンサートで、今回も多くの親子が参加していました。

今回のコンサートテーマは「ヨーロピアンクリスマス」。バレエで有名なチャイコフスキイ

で行われました。毎年、即完売になるコンサートで、今回も多くの親子が参加していました。



ほっとサロン  
～こ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・曾於市の子育てイベント情報をご紹介

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ヶ月~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

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

### 曾於市

#### ★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、役に立つお話が聞けます。

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:大隅曾於地区消防組合 救急救命士

#### ★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

#### ★ベビービクス

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:生きいき健康センター

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: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>



# 第13回 都城民俗芸能祭 × Forum Snap コラボ企画

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

最優秀賞



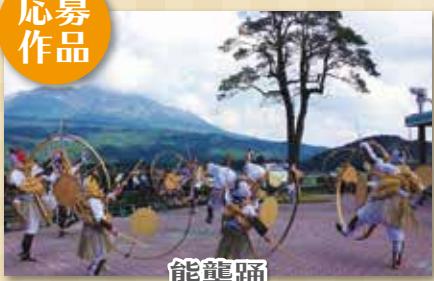
じいじい…ずっと忘れないよ!  
(今屋太鼓踊)

優秀賞



春日神社の牛どん

応募  
作品



熊襲踊

●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

応募  
作品



討ち取つたり!!  
(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紹介!!

### eyelash salon prem -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。メイクをしていく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、ご家族に合った施術時間でお受けできます。

●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束 3,500円
70本 4,000円	70束 4,500円
100本 5,000円	100束 5,500円
130本 6,000円	130束 6,500円
160本 7,000円	160束 7,500円

●カラーエクステ●	●eyeシャンプー●
one 10本 300円 カラー 20本 600円~	500円
all 50本 3,000円 カラー 70本 4,000円~	500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』♪



#### ママ会にオススメ

##### 新LUNCH & SWEETS メニュー

- ふわふわ  
スフレオムレツランチ… 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  駐車場   
お子様用椅子  バリアフリー



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!!





イオン都城ショッピングセンター専門店街  
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

各店のセールや  
イベントは  
ココからチェック!!

詳しくは  
QRコードでアクセス



●合同庁舎  
都城警察署● ●ドラッグ  
●都城役所  
藤元病院● 洋服の青山  
●南香●南小学校● ●イオン都城  
ショッピング  
センター  
GS●

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



顔見世ファミリー  
店内のワンちゃん＆ネコちゃん  
30～10% OFF!

※一部対象外商品あり  
※写真はイメージです

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117



1月1日～5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



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



1964  
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  
Men's GPSソーラー アドロップX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ソーラーウオッチ

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女性を輝かせる高機能レディスウォッチ  
THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

one's terrace ワンステラス

冬物セール品

50～20% OFF!

1月1日～5日限定  
セール品限定 10%  
レジにて  
さらに OFF!



大人気の「Dickies(ディッキーズ)」からキチンと感のあるバッグまで!! お気に入りを見つけてください♪ その他にも、キッズ・雑貨や生活雑貨など毎日が楽しくなる商品を、ご用意しています。

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

CURRENT ブルーバード

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

any FAM 店内秋冬物商品

MAX50%OFF!

※一部対象外商品あり



卒園式イチオシ  
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

CHIPPER CHIT

店内冬物

50～10% OFF!

人気のファーバッグはパ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

3 can 4 on  
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



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

\*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・ヤッパス、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

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♪  
MAX 50% 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。

HUSH HUSH  
レディース&キッズ&雑貨  
セール商品  
MAX50%OFF!

HUSH HUSH 1F TEL.0986-46-2280

1月1日～3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人がめがね無料になる  
キャンペーン開催!

2本同時購入で/  
2本目 誰でも 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、気軽にご相談ください!

岩月店長  
オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

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! ご来店お待ちしています♪

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

LA PAX  
毎年大人気「福財布」

JILL STUART  
新年の福財布には、「ジルスチュアート」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 VIVAVOU  
店舗  
LAPAX 1F TEL.0986-46-2225  
※その他ブランドも取り扱っています

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法人こじいの森・こどもの時間

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

1月もイベント満載!!  
イベントインフォメーション

2020新春よさこい祭り 観覧無料

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bingoゲーム大会 1月26日日 14時～

15分前よりbingocard配布

1月20日～26日の期間、イオン都城店直営完場・専門店でのお買上げレシート合計500円ごとに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、bingocardを

さらに1枚も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カウント1回限り

クーポンのみでの参加は不可

スター☆トゥインクルプリキュア ショー

トゥインクル  
プリキュア  
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

あみスピン/ザクルズ かわいくる!!

かわいいライオ・天王や名将の名前を行く! かわいい恐竜博士にかわいくる!!

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～

※お子様の写真撮影料

1回目: 12:30～  
2回目: 15:00～

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

※カメラなどはございませんのでご了承ください。

2020新春よさこい祭り 観覧無料

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bingoゲーム大会 1月26日日 14時～

15分前よりbingocard配布

1月20日～26日の期間、イオン都城店直営完場・専門店でのお買上げレシート合計500円ごとに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、bingocardを

さらに1枚も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カウント1回限り

クーポンのみでの参加は不可

初商は1月1日(水・祝)

あさ 8:30～スタート!



福

HAPPY BAG  
2020

袋



LA PAX

毎年即完売!

数量限定

超目玉! ヘアアクセサリー福袋

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  
メンズ 29,800円

FURLA  
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

any FAM

数量限定

Ladies 7点セット 11,000円

コーディネイトしやすいトップス  
やボトムスが入った、春まで楽しめるファッショ福袋♪

ご予約  
受付中

Kids 4点セット 5,500円

90～150cmまで、幅広いサイズをご用意! キュートガールが完成するアイテム満載♪

毎年大人気!! 事前予約が確実です♪

any FAM 1F TEL.0986-46-2228

CHIPPER CHIT

超目玉

ソックス福袋  
1,100円

さまざまなソックスが10足入って驚きの価格に!  
売切れ必至なので、早めにチェックしてくださいね♪

24個  
限定

オリジナル福袋 2,200円

ファンシーグッズやキャラクターグッズなど、嬉しいアイテムがたくさん入っています!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

30個  
限定

超目玉

ソックス福袋  
1,100円

さまざまなソックスが10足入って驚きの価格に!

売切れ必至なので、早めにチェックしてくださいね♪

24個  
限定

オリジナル福袋 2,200円

ファンシーグッズやキャラクターグッズなど、嬉しいアイテムがたくさん入っています!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!

全身コーディネイトが完成する♪

大人のベーシック福袋

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

数量限定

ご予約  
受付中

毎年  
即完売

Nina  
2020

HAPPY BAG

11,000円(80,000円相当)

限定のデニムトートバッグに、ボアジャケット・サマーマルカラーソー・ブリーフス

カート・ボーチ and more!

Nina mewこだわりのアイテムが満載です!!

Gather HAPPY BAG

11,000円(40,000～50,000円相当)

BLACK or WHITE

フードコート・リバーパンツ・ストール

and more!



# 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



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  
●土地面積:213.36m<sup>2</sup>(64.54坪)  
●建物面積:84.46m<sup>2</sup>(25.54坪)  
●建築年月:平成6年5月  
●交通:JR[谷頭駅]徒歩17分

## 都城市山田町

水回り新品交換!  
外壁・屋根塗装も行います!!



木之内川内小区域

**4SLDK 駐車4台**

価格 **1,199**万円(税込)

月々のお支払 **33,846円**

●所在地:都城市山田町山田  
●土地面積:324.13m<sup>2</sup>(98.04坪)  
●建物面積:114.91m<sup>2</sup>(34.76坪)  
●建築年月:平成7年8月  
●交通:JR[万ヶ塚駅]徒歩10分

## 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!!



※間取りはリフォーム後です

五十市小区域

**5LDK 駐車4台**

価格 **1,199**万円(税込)

月々のお支払 **33,846円**

●所在地:都城市山之口町  
●土地面積:451.74m<sup>2</sup>(136.58坪)  
●建物面積:119.45m<sup>2</sup>(36.13坪)  
●建築年月:昭和52年8月  
●交通:JR[山之口駅]徒歩9分

## 都城市梅北町

外壁塗装&水回りも新しく交換します!!



梅北小区域

**4LDK 駐車2台**

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  
●土地面積:444.65m<sup>2</sup>(134.5坪)  
●建物面積:137.86m<sup>2</sup>(41.7坪)  
●建築年月:平成8年6月  
●交通:JR[西都城駅]徒歩75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  
●土地面積:767.00m<sup>2</sup>(232.01坪)  
●建物面積:127.52m<sup>2</sup>(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  
●土地面積:441.61m<sup>2</sup>(133.58坪)  
●建物面積:118.66m<sup>2</sup>(35.89坪)  
●建築年月:平成元年9月  
●交通:JR[西都城駅]車12分

## 都城市蒙原町

鮮ど市場鷹屋店まで徒歩8分!!  
和風の平家住宅



※写真はリフォーム中です

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:都城市蒙原町  
●土地面積:215.27m<sup>2</sup>(65.11坪)  
●建物面積:95.07m<sup>2</sup>(28.75坪)  
●建築年月:昭和56年10月  
●交通:JR[五十市駅]車8分

## 都城市梅北町

2009年築のオール電化平家建て住宅♪



※写真はリフォーム前です

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  
●土地面積:401.28m<sup>2</sup>(121.38坪)  
●建物面積:87.00m<sup>2</sup>(26.31坪)  
●建築年月:平成21年12月  
●交通:JR[西都城駅]車12分

## 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!!



五十市小区域

**4LDK 駐車4台**

価格 **1,299**万円(税込)

月々のお支払 **36,669円**

●所在地:都城市鷹尾3丁目  
●土地面積:235.33m<sup>2</sup>(71.18坪)  
●建物面積:95.25m<sup>2</sup>(28.8坪)  
●建築年月:昭和54年1月  
●交通:JR[五十市駅]徒歩19分

## 都城市蒙原町

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!



※写真はリフォーム後です

西小区域

**5SLDK 駐車4台**

価格 **1,799**万円(税込)

月々のお支払 **50,783円**

●所在地:都城市蒙原町  
●土地面積:506.53m<sup>2</sup>(153.22坪)  
●建物面積:225.97m<sup>2</sup>(68.35坪)  
●建築年月:昭和57年6月  
●交通:JR[五十市駅]徒歩19分

## 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!!



※写真はリフォーム後です

明和小区域

**6DK 駐車2台**

価格 **1,409**万円(税込)

月々のお支払 **39,774円**

●所在地:都城市久保原町  
●土地面積:258.29m<sup>2</sup>(78.13坪)  
●建物面積:87.00m<sup>2</sup>(26.31坪)  
●建築年月:昭和56年2月  
●交通:JR[西都城駅]車6分

## 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



末吉小区域

**6SDK 駐車2台**

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315円**

●所在地:曾於市末吉町南之郷  
●土地面積:400.17m<sup>2</sup>(121.05坪)  
●建物面積:167.91m<sup>2</sup>(50.79坪)  
●建築年月:昭和53年2月  
●交通:JR[西都城駅]車20分

## 小林市真方

外壁・屋根塗装!  
水回りすべて新品交換します♪



※写真はリフォーム後です

小林小区域

**4LDK 駐車3台**

価格 **1,309**万円(税込)

月々のお支払 **36,951円**

●所在地:小林市真方  
●土地面積:438.22m<sup>2</sup>(132.56坪)  
●建物面積:111.69m<sup>2</sup>(33.78坪)  
●建築年月:昭和62年7月  
●交通:JR[小林駅]徒歩22分

## 小林市水流追

閑静な住宅街  
対面キッチンで使い勝手抜群♪



※写真はリフォーム後です

車庫・倉庫付き住宅

**4LDK 駐車2台**

価格 **1,399**万円(税込)

月々のお支払 **39,492円**

●所在地:小林市水流追  
●土地面積:374.52m<sup>2</sup>(113.29坪)  
●建物面積:128.47m<sup>2</sup>(38.86坪)  
●建築年月:平成7年11月  
●交通:JR[小林駅]徒歩26分

## 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♪



志布志小区域

**3LDK 駐車4台**

価格 **1,599**万円(税込)

月々のお支払 **45,137円**

●所在地:志布志市志布志町志布志  
●土地面積:497.03m<sup>2</sup>(150.35坪)  
●建物面積:116.96m<sup>2</sup>(35.88坪)  
●建築年月:昭和58年7月  
●交通:JR[志布志駅]徒歩9分 車7分



株式会社 カチタス 都城店  
<http://katitas.jp>

0120-58-7255  
FREEDIAL  
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



※毎月の支払例について: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。