

# きりしまフォーラム

vol.335  
FEBRUARY 2020

2

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載



旭丘神社



東霧島神社

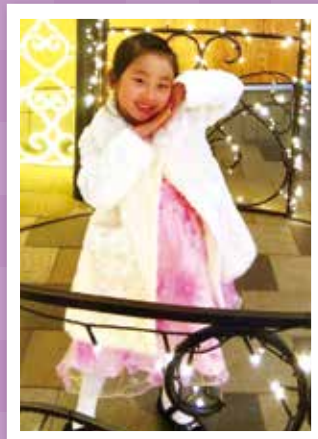
フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅  
ご利益・開運を求めて.....  
**御朱印めぐり**

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

- 特集  
健やかな老後のために知っておきたい  
「フレイル」と介護予防
- コラム  
介護のギモンQ&A
- 連載  
大人の特選グルメ VOL.7 他

読者投票企画! **2019年間盆地アワード**  
 新年度にオススメ **春の習い事特集** **キレイを** **Beauty特集** **フォーラム** **FORUM'S SELECT グルメ**  
 お得に♪

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
**『豆まき』**

みぞくち あやの  
**溝口 文乃ちゃん**  
(6歳)

.....  
みんなで、鬼さんに豆まき  
をしているところを描きま  
した!!

●情報の提供・お問い合わせは  
**TEL:0986-26-5836** FAX:0986-26-5860  
**http://kiri-fo.net** MAIL:info@kiri-fo.net  
きりしまフォーラム 検索

QRコードから簡単アクセス!  
HPから投稿やプレゼントのご応募も受付中です!  
先取り情報や、紙面に載っていない話など/タイムリーな情報をお届け!



# 障害年金 もらい忘れていませんか？

社会保険労務士  
三嶋 賢司

障害年金とは、障害者手帳による支援や労災保険による給付とは異なり、国の年金制度により、場合によっては同時に給付できる制度です。障害年金を知らないために、受け取られていない方がたくさんおられます。気軽にご相談ください！

うつ病  
心疾患

糖尿病  
人工透析

脳梗塞  
がん

人工関節  
人工肛門

現在  
働いている方も  
受給資格が  
あります

障害年金は、現在20歳以上64歳までの方で、さまざまなお病気が対象となります

相談料  
0円

着手金  
0円

報酬は  
成功報酬  
およそ年金  
2カ月分

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**

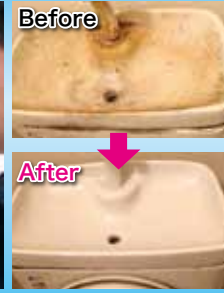
※匿名で構いません。非通知はご遠慮ください。  
電話受付  
平日9:00~17:00  
メール  
info@mishima-office.com  
お越しの際は、電話でご予約ください。

都城障害年金相談センター  検索

**電話無料相談 実施中!**

## 大好評! エアコン分解内部高圧洗浄

2月中にお申込みされた方限定  
防カビ・抗菌コート無料サービス!!



- ★エアコン分解内部高圧洗浄  
通常 11,600円 → 1台目…… 4,800円  
2台目以降… 3,900円  
お掃除機能付き +2,000円
- ★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)  
通常 29,000円 → 19,800円
- ★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)  
通常 60,000円 → 29,800円
- ★業務用エアコン …………… 15,000円~  
(価格はすべて税抜)

**プロにお任せください!**

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

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!  
**ピュアクリンサービス 霧島店** ☎ **0120-560-695**  
 受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

## 企業主導型保育施設 ひだまりこども園

# この春開園! 園児募集



現地説明会 開催 **2月22日(土) 11:00~12:00**

ひだまりこども園(都城市金田町973) ※ご家族同伴可



開園日 月曜日~土曜日  
(日曜日・祝日・年末年始12/29~1/3は休み)

開園時間 6:45~17:45

対象年齢 生後2カ月から就学前

**保育方針**

- 自主性を育てます
- 個性を大切にします
- 思いやりの気持ちが育つ、「心の基地」をめざします
- 自然との触れ合いを大切にします

英会話レッスン・リトミックを導入 給食はもちろん、おやつも手作りのものを提供します。

**ひだまりこども園** お問合せ先 (株)都城北諸地区清掃公社 都城市吉尾町2159  
 【設置主体】(株)都城北諸地区清掃公社 【運営主体】(株)アイگران TEL.0986-38-0234 (担当:人事企画課 片平・久保)

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑦

## ①脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血中のコレステロールや中性脂肪の値が異常になることです。以前は高脂血症と言われていましたが、HDL(善玉)コレステロール値が低い場合もよくないとのこと、脂質異常症と言われようになりまし。この脂質異常症自体は無症状ですが、脂質異常が続くと血管の動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしてしまいます。

治療は食事、運動、薬物療法です。特にLDL(悪玉)コレステロールが高い場合は、食事を気をつけても肝臓で合成される場合も多いため、なかなか下がらない時は積極的に薬を服用することをおすすめします。

食生活の欧米化が進み、非常に若い方でもなりやすいのが現状です。無症状なので、非常にやっかいです。心筋梗塞や脳梗塞にならないために、日頃から自己管理して、運動や食事に気をつけるようにしましょう。

## ②糖尿病にならない食事法は？

まずはバランスの取れた食事です。体によいからといって偏った食事はよくありません。主食は白米より玄米や雑穀米、パンは普通のパンより全粒粉のパンがよいです。玄米や雑穀米、全粒粉のパンは食物繊維が多く含まれてお



院長 山内明

り、白米や普通の食パンより血糖値の上昇が緩やかになります。あと、野菜類を最初に食べるのがよいです。主食の話と同じで食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします。胃で膨らむので満腹感が得られます。野菜が嫌いな方は、野菜と同じように食物繊維が豊富な海藻やキノコ、こんにゃくなどがよいでしょう。

よく「野菜ジュースを……」なんて聞きますが、野菜ジュースは大事な食物繊維がそぎ落とされています。飲み物なので満腹感が得られません。それに、野菜の中でもカロリーの多いトマトやりんごなどを含み、かなり糖類の入っているものも多いので、注意が必要です。

## ③片頭痛を予防するには？

片頭痛は頭の中の血管が拡張しすぎて、周囲の神経を圧迫することが原因で起こります。なぜ拡張するのかというと、セロトニンという物質が増えるからです。セロトニンが増える要因で一番多いのが、ホルモンバランスの変化です。従って、女性は月経に伴って月内でホルモンが変動するので、多いんですね。その他、ストレスやアルコール(特に赤ワイン)、チョコレート、チーズ、コーヒーなどが要因となるので、そのあたりを控えるといいでしょう。

あと、予防によいものは、ビタミンB2とマグネシウムです。納豆やヨーグルト、牛乳、アーモンドなどのナッツ類、大豆、緑黄色野菜です。それから、血流が悪いのもよくないので、日頃から運動し、お風呂で温まるのもよいです。その他、頑固な片頭痛の方やかなりの頻度で頭痛の薬を服用されている方は、この薬を服用する片頭痛の予防薬などもありますので、主治医の先生に相談するとよいかもしれません。



# 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>



を控えるといいでしょう。あと、予防によいものは、ビタミンB2とマグネシウムです。納豆やヨーグルト、牛乳、アーモンドなどのナッツ類、大豆、緑黄色野菜です。それから、血流が悪いのもよくないので、日頃から運動し、お風呂で温まるのもよいです。その他、頑固な片頭痛の方やかなりの頻度で頭痛の薬を服用されている方は、この薬を服用する片頭痛の予防薬などもありますので、主治医の先生に相談するとよいかもしれません。

## 究極苺こん時だけ祭 2月7日(金)~11日(火)祝 9時スタート 5日間限定!! 数量限定のためお早め!

1 2,000円以上ご購入の方に空くじなしの福引チャレンジ!

2 1,500円以上ご購入の方に200円引換券!

3 会員ポイント2倍!! 新規会員 メンバー募集中!

各日 100 セット

苺たっぷりケーキセット  
 グランメゾン★  
 うまこんじょ  
 平常価格 2,200円  
 → 1,390円

①36チョコボ&ガトーショコラ  
 ②ヤギミルクのバウムクーヘン  
 ③いちごのショートケーキ  
 ④苺のパンケーキ&クランキーマー

※日100個 桃苺サクッとろ〜とタルト 4号 平常価格 1,500円 → 1,000円  
 ※日100個 桃苺ロール 平常価格 1,200円 → 1,100円

NANKOU ORIGINAL CHOCOLATE GIFT

# St.Valentine

大切な人へ贈るから、こだわりのチョコレートを選びたい……パティシエが創る本格スイーツをプレゼントしませんか?

桃苺ショコラ 6個入 1,350円  
 桜ショコラ 1個200円 箱入(6個)1,350円

栗きんとんをチョコレートでくるんだ、南香ならではの一品。  
 大人気の「桃苺けーき」の中にフランス産チョコを練り込み焼き上げました。

厳選したチョコレートを贅沢に使用したバレンタインギフトを多数ご用意しています

お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26  
 TEL.0986-22-4670  
 期間中営業時間 9:00~19:00  
 ※すべて税別価格です ※P21もご覧ください (通常8:30~19:30)

贈答用 全国発送も承り中  
 47CLUBでも購入OK!

## 筋整流法 都城腱引き道場

つらい肩・腰・膝の痛み・お身体の不調を古武術の力で改善いたします

腱引き療法とは、自律神経を整え、自己免疫力を高める戦国時代からの古武術です。

全国にまだ100カ所ほどしかありませんが、その効果は「一撃改善!」と言われるほど。全身の腱を引くことで間違った位置にある腱を正常な位置に戻し、問題の根源を解消するというアプローチ。全身の血液、体液の流れを活性化させる働きもあります。もんだいたたいたりしない身体に優しい施術です。すべて手技で、1時間ほど行います。

施術終了後、体調をキープするアドバイスもあります

施術料:60分 5,000円  
 頭も気持ちいい~!!

TEL.070-7588-9026  
 住 所 都城市吉尾町コーポ福寿荘内  
 営 業 9:00~19:00(予約優先)  
 ※時間外でもご相談ください  
 駐車場/あり(予約時にお問合せください)  
 ※P26もご覧ください

## きりしまフォーラム

# 広告主様大募集!

「効果のある広告ってどんなの?」  
 「どんなイメージにしたらよいか わからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。まずは、お気軽にご相談ください。

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

**新入園・入学応援セール開催中!!** 全メーカー當時60台以上展示中!  
来店特価8,800円〜

**新入園・入学早期準備を応援します**

2月はソーイング教室を開催  
新入学用のブックバッグを作ります♪  
500円(講習料のみ・税別)  
お好みの生地をご持参ください

10時〜12時、13時〜15時(2時間程度)  
※日程はTELにてご相談ください。 ※要予約

カタカタカタ...  
**みしん市場** 都城妻ヶ丘店  
点検・調整 500円より

8,800円 (税別) 在庫限り

0986-46-3342  
住所/都城妻ヶ丘町15-12 各メーカーOK!!  
営業/9時〜18時半 定休/なし

家庭教師のトライ  
妻ヶ丘中学校  
都城市  
ココ  
GS  
マイルストーン  
イオン都城  
警察署

**修理見積り無料! 出張もOK!!**

80%以上の病気が酸素不足と脊椎神経圧迫が原因とされています。  
「酸素ルーム」と「脊椎セラピー」で病気知らずに!!

**生涯健康長寿を  
目指しましょう!!**

**高圧酸素ルーム**  
1回(約50分) 430円  
疲労回復・認知症予防  
老化防止・糖尿病  
雨前の偏頭痛・うつ病 他

**低圧酸素ルーム**  
1回(約50分) 430円  
免疫カアップ・冷え症  
不眠症・高血圧  
低血圧・脳梗塞後遺症 他

**コラーゲン活性ルーム**  
1回 1,000円/1,500円

**脊椎セラピー-V7**  
1回(約50分) 430円

和楽笑・健美館 都城市一万城町66-1  
TEL.0986-57-0753  
営業/9:00~19:00(最終受付18:00)  
定休/第一火曜日

回数券が和楽笑の湯と共通 シルバー料金・学生料金有!

「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!!**

◇平屋専門店◇

家づくりセミナー  
2/9 日 10:00~16:00

アドバイザー 浅井輝男

会場 エヴァホーム常設展示場 ※HPで地図をご確認ください。

**EVAH エヴァホーム** 大正15年創業 一級建築士事務所  
【本社兼常設展示場】 都城市平江町25-11  
TEL 0986-22-3242 ※P23もご覧ください

いつでも見学できる! 予約制  
エヴァホームの常設展示場!

10分限定集中!/  
ちょいほみコース  
(1,100円)も  
あります!

痛は我慢せずに  
**北野整体施術へ!**

**完全手技** だからこそ、**施術の濃さ**に結果があります!

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

●痛みにお悩みのコース 4,500円〜  
●手厚い揉みほぐしコース 3,000円〜

腰痛・肩こり・頭痛・パソコンやスマホによる疲労の蓄積 etc...

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!  
※痩せやすい体質に!

北野整体施術 技 good hand  
TEL.090-8625-4836  
都城市下川原3丁目5-3-2 メニュー詳細  
営業/9:00~20:00 不定休  
要予約(最終予約受付18:30迄、最終施術19:00〜)  
※P17もご覧ください  
☆☆キャッシュレス決済で消費税5%還元 実施中!!☆☆

いま、志學館大学は伸びています。

● **少人数教育**

■ 指導教員制によるきめ細かな指導  
■ アットホームで落ち着いた雰囲気のキャンパス

● **充実の資格センター**

■ 公務員試験対策講座 ■ 国家資格試験対策講座  
■ TOEIC試験対策講座 他

● **好調な進路実績** (平成30年度)

■ 就職率 98.9%  
■ 公務員合格者のべ52名

● **志願者数・入学者数の増加**

志願者数 377 (平成28年度) 458 (平成29年度) 546 (平成30年度) 775 (平成31年度)  
入学者数 307 (平成28年度) 323 (平成29年度) 334 (平成30年度) 395 (平成31年度)

平成28年度(定員:300名) 平成29年度(定員:310名) 平成30年度(定員:310名) 平成31年度(定員:310名)

令和元年度  
**公務員採用試験等合格実績**

志學館大学では、正課授業・資格センター・進路支援センターが  
一体となって、学生一人ひとりの進路開拓をサポートしています。

【国家公務員】6名  
国家公務員(一般職)..... 2名  
国税専門官..... 2名  
法務省専門職員(法務教官)..... 1名  
裁判所事務官..... 1名

【公安職】19名(3)  
鹿児島県警..... 10名(3)  
日置市消防本部..... 1名  
警視庁ほか..... 8名

【地方公務員】13名(2)  
鹿児島県上級中級..... 3名  
日置市役所..... 5名  
出水市役所..... 2名  
伊佐市役所ほか..... 1名  
伊佐市役所ほか..... 2名(2)

【公立学校教員】2名(2)  
【独立行政法人・特殊法人】2名

※ ( ) は既卒者数

令和2年度から入学定員を  
**310名→345名に増やしました。**

学部	学科	入学定員 (変更前)	入学定員 (変更後)
人間関係学部	心理臨床学科	130名	130名
	人間文化学科	50名	70名
法学部	法律学科 法ビジネス学科	130名	145名

《入試日程》

入試区分	出願期間	試験日
一般入試	前期日程 1月 6日(月)~2月 6日(木)	2月12日(水)
	後期日程 2月17日(月)~3月18日(水)	3月23日(月)
大学入試 センター試験 利用入試	A方式 1月 6日(月)~2月 6日(木)	個別学力検査は課さない
	B方式 2月17日(月)~3月10日(火)	
	C方式 3月11日(水)~3月23日(月)	

志學館大学 SHIGAKUKAN UNIVERSITY

人間関係学部 心理臨床学科 人間文化学科  
法学部 法律学科 法ビジネス学科

問合せ [直通] **TEL.099-812-8508**  
www.shigakukan.ac.jp E-mail.entrance@shigakukan.ac.jp

▼入試に関するお問合せ/入試広報課

**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  
お気軽に相談ください

**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

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局  
一都駅 オイオン都城市  
マイルストーン 警察署  
田中書店 薩摩蒸気屋 モールひろせ  
ココ★ さつま屋ドライ 神柱神社 すみクリニック

**住宅ローンや教育資金、老後資金も  
ファイナンシャルプランナーにおまかせ!!**  
ライフプランのエキスパートであるFPが  
いつまでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金 マネーセミナー

私達に気軽にご相談ください!

フラット35取次店の  
**住宅ローン  
個別相談会開催**  
随時予約受付中  
住宅ローンはこれからという人、借換えや繰上げ返済などを考えている人、ぜひご相談ください。

2020年 知って得するマネーセミナー  
FPが教える! これからの資産運用編  
やっつけばよかった……知らなかった……と、ならないために  
今から準備しませんか?

2/22+ 要予約 ①10時~12時 ②13時~15時 各回 5名程度  
参加費 500円 ※お茶・お菓子付き

C&H 株式会社  
ひとと暮らしをサポートする  
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

C&Hの紹介動画はコチラ!  
※P23・25もご覧ください

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない/  
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら    
https://www.facebook.com/kirishimaforum/

Instagramはこちら    
https://www.instagram.com/kirishimaforum/

**ウェディングフェア**  
3/29 sun

第1部 11:00~12:30  
模擬挙式 13:00

第2部 14:00~15:30  
模擬挙式 16:00

第3部 17:30~18:30

**参加費 無料**

Happy Happy Wedding!

ご来館特典/  
プロフィールムービー  
プレゼント  
+  
生花ブーケ  
プレゼント

さらに  
当日成約  
特典あり

— 内容 —  
会場コーディネート  
模擬挙式  
チャペル見学・体験

結婚を考えている方だけでなく、どなたでも  
模擬挙式やコーディネート見学できます♡

**ふぐ祭り**  
2/18火まで

定価 7,000円(税込)  
**前売券 飲料別**  
6,500円(税込)

2日前  
要予約

献立  
デザート 香の物 雑炊 ふぐのから揚げ 鉄チリ 鉄刺 小鉢 ヒレ酒

オプション  
ふぐの白子焼き 900円(税込) [2日前要予約]  
ヒレ酒おかわり 800円(税込)

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

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

ホテル 中山荘 \* LUCE Wedding Guest House  
0986-23-4122 都城市松元町3-20  
※P24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

# 健やかな老後のために知っておきたい 「フレイル」と介護予防

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？  
健康な状態から要介護の状態に移行する、いわば「中間の段階」を指す言葉です。  
フレイルについて理解を深めることで、未永く健やかな老後を過ごしましょう。

### フレイルについて知り 要介護の状態を遠ざけよう

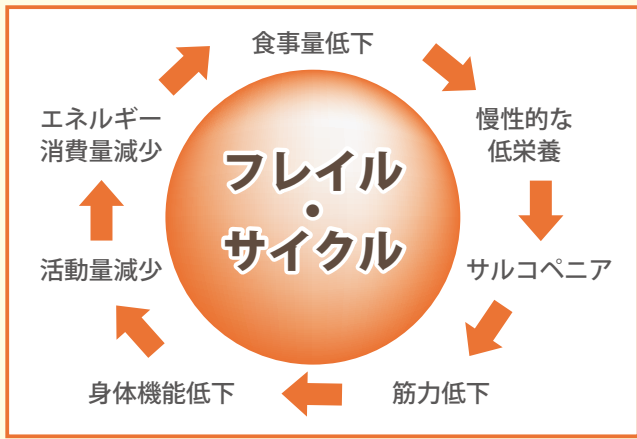
フレイルとは、高齢になるにつれて心身が衰え、要介護になる可能性が高まる「虚弱(Frailty)」な状態のこと。『日本老年医学会』が2014年に新たな病態として提唱した概念です。筋力低下などの「身体的要素」のみならず、認知症やうつといった「精神的・心理的要素」や、独居や経済的困窮などの「社会的要素」も含めたもので、高齢者の状態を総合的に把握しようとしたものです。

疾病や事故をきっかけに、健康な状態から要介護の状態に移行することもありますが、高齢者の多くがフレイルの時期を経て、少しずつ要介護状態に陥ると考えられています。その段階、

もしくはその前段階（フレイル）で適切に対策することができれば、健康な状態を取り戻し、要介護状態を遠ざけられる可能性が高まります。

### フレイルになるメカニズムを 正しく理解しよう

では、フレイルにならないため、またフレイルを進行させないためにはどうしたらよいのか。そのためには、まずフレイルになる仕組み（メカニズム）を知ることが大切です。フレイルは特定の原因により引き起こされるのではなく、「身体的要素」「精神的・心理的要素」「社会的要素」が相互に影響し合っ



ら食欲不振になると食事の摂取量が減ってしまいます。そして、慢性的に低栄養状態が続くと、筋肉量が減って筋力が低下します。この状態を「サルコペニア」と言います。そこから足の筋肉量が低下すると、歩行速度が落

ちたり身体機能が低下したりして、全体の活動量も低下。そうになると、エネルギー消費量も減り、エネルギーが消費されなければ自然と食事量も減るようになります。低栄養状態が継続します。その結果、さらにサルコペニアが進行してしまうことに……この悪循環がフレイルになるメカニズムで、「フレイル・サイクル」と呼ばれるものです。フレイルを遠ざけるためには、このサイクルをどこかで断ち切ることが大切になります。

まずはセルフチェック  
今のあなたの状態は？  
フレイルは早期に発見して対策すれば、より健康な状態を取り戻しやすくなります。そのために、ここでご自身で

### フレイルを寄せつけない 日常生活の心がけ

では、フレイルにならないため、進行を防ぐために具体的にどうすればよいのか、その予防策についてお話しします。  
まず、フレイルを予防するには「適度な運動」と「栄養バランスの取れた食生活」、そして「社会活動への参加」が重要となります。そして、そのほかにフレイルを寄せつけず、より

# フレイルの基本チェックリスト

※厚生労働省のマニュアルをもとに作成

No.	質問事項	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) 注: BMI= 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) が18.5未満の場合、該当(はい)とする	1. はい	0. いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

暮らしぶり  
その1

運動器  
関係

栄養・口腔  
機能等の  
関係

暮らしぶり  
その2

こころ

## ▶▶▶表の「はい」「いいえ」の横の数字を数えて、下のいずれかに該当するとフレイルの可能性がります

- No.1～20のうち10項目以上に該当する(合計: )
- No.13～15のうち2項目以上に該当する(合計: )
- No.6～10のうち3項目以上に該当する(合計: )
- No.21～25のうち2項目以上に該当する(合計: )
- No.11・12の2項目のどちらにも該当する(合計: )



健康な状態を保つために、普段の生活で心がけるべきことがあるので紹介します。

- **持病をコントロール**  
糖尿病や心臓病などの慢性疾患がある場合、悪化させないことが大切。医師や薬剤師の指示に従い、状態を維持・継続する。
- **普段の生活に適度な運動を**  
続けられることから少しずつ、日常生活に運動を取り入れる。それにより、生活習慣病の予防や運動機能の維持につながる。
- **感染症を予防する**  
高齢者は免疫力が低下しやすく、インフルエンザや肺炎にかかりやすい。重症化するとその

まま寝たきりになるケースも。手洗いやうがいや心かけ、ワクチンなどを接種する。

- **バランスのよい食事**  
タンパク質やカルシウムなど、体をつくる栄養素を中心にバランスよく摂取する。一人での食事は食品数が減って栄養が偏りがちになるので、家族や友人と食事をする機会を増やす。
- **社会とつながる**  
外出する機会が減って家に閉じこもりがちになると、運動器の機能が低下してしまう。社会と積極的に関わり、人と交流する。
- **口腔・嚥下機能を保つ**  
飲み込んだり咀嚼したりする力が弱まると、食事の質が低下してしまい、低栄養を招くことも。適切なブラッシングで口の中を清潔に保つなどして、食べる機能を低下させない。

◇◇◇

ご本人はもちろんですが、ご家族もフレイルについて理解を深めることで、要介護の状態へと進行することを予防できます。日頃からフレイルを寄せ付けない生活習慣を心がけることをおすすめします。

投稿募集

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

# 介護のギモン Q&A

介護のお悩みにお答えします！

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

## Q

母は元気ですが、かなり高齢です。必要になった時に備えて、介護保険の申請をしておいたほうがよいでしょうか？（みやお／55歳男性）

## A

親の介護について話をしていると、将来に備えることが大切だとよく言われます。しかし、介護保険の申請は、いざ介護サービスが必要になった時になってはじめてすること。特に利用したい介護サービスがないにもかかわらず申請するのは、意味がありません。かなり高齢になったからといって、自立した生活が送れていれば介護認定が下りることはないのです。そもそも、介護保険制度は介護が必要になった人のためにあるものですからね。

ただ、「あらかじめ申請しておかないと、いざという時にすぐに介護保険が利用できないのでは……？」と心配される人はいるでしょう。しかし、その心配はありません。確かに、介護保険の申請をして要介護認定を受けるま

とりあえず申請するのは控えて、適切なタイミングで申請を！

では1〜2カ月かかりますが、申請した時点でケアマネジャーに「暫定ケアプラン」を作成してもらえれば、すぐに介護保険のサービスを利用できるからです。

介護保険は、後日認定された時に申請日までさかのぼって有効となります。費用については一般的に、暫定プラン中は留保され、認定結果が出てから請求されます。ただ、暫定ケアプラン時より認定結果の介護度のほうが高かった場合、支給限度額を超えた分は自己負担になるので、気をつける必要があります。

いつかに備えることは大切な心がけ。介護保険はとりあえず申請するものではなく、必要になった時に適切なタイミングで申請を——万が一の時のために正しい知識をつけることも大切な備えです。

## Q

親と同居していると、介護費や医療費の負担が大きくなると聞きましたが、本当ですか？  
333／40歳女性

## A

医療や介護サービスを受ける時、その保険料や利用料は世帯全体の収入によって決まります。そのため、子どもが親と同居している家族の場合、子どもの収入が高ければ高いほど、費用の負担が大きくなります。

そうした場合、少しでも負担を軽減する方法として「世帯分離」があります。住民票上、一つの世帯を二つに分けることを世帯分離と言います。これにより、同居したままでありながら世帯主は二人になります。その結果、親が低所得世帯（住民税非課税世帯）と見なされれば、医療や介護の保険料や利用料の負担が軽くなります。たとえば介護においては施設に入居する場合に居住費や食費が軽減され、医療においては高額介護サービス費や高額療養費の上

メリット・デメリットを見極めて世帯分離するかどうか判断しましょう。

限が低く抑えられます。

ただ世帯分離すると、子どもの扶養親族から抜けて所得税の扶養控除の対象から外れたり、医療費控除も合算できなくなったりする可能性があります。世帯分離する時にはメリット・デメリットを見極めてたうえで手続きをするかどうか判断しましょう。

世帯分離は、役所に「住民異動届」を提出すれば手続きができます。原則として、世帯主がそれぞれ独立して生活していることが条件となります。つまり家の造りが二世帯住宅。キッチンやトイレが別々で、水道やガスのメーターをそれぞれで引いているのかなどを調べられることがあります。市区町村によって対応は異なり、チェックがない自治体も少なくないので、確認するようにしましょう。



都城市山之口町で、2017年2月から福祉ネイリストとして活躍している黒木友香梨さんに、福祉ネイルについてお話を伺いました。

いくつになってもキレイでいたい……。  
**需要が伸びている福祉ネイルを、**  
 ご存じですか？



で、居室に閉じこもりがちな部屋のカーテンもあけない70代の女性にハンドケアとマニキュアをしました。

●福祉ネイルとは

通常のネイルとは異なり、「ジェルネイル」や「ネイルアート」のような長時間、時間を要したり爪に極度な負担のかかる施術を行わないケアです。ハンドケアやマニキュアを中心とし、ネイルニッパなどの刃物も一切使用しないため、高齢者や障がい者にとって安心・安全です。

●福祉ネイルによる高齢者の変化

宮崎市内の高齢者施設

●これからの福祉ネイルについて

ゆっくりと相手に触れる認知症緩和ケアの一つとして知られる「タクティールケア」のように高齢者の手に優しく触

その方は、ケアに何う度に笑顔が増え、よく外出もするようになっていました。施設スタッフの方にも、とても感謝されたことを覚えています。みなさんネイルをすると、笑顔に元気になってくれることが、本当に嬉しいです。



■取材協力

福祉ネイリスト

黒木友香梨さん

☎070-1946-7772

大人の特選グルメ VOL.7

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。

天然温泉かけながし 京町の湯 **和料理 周山**

旧『月見荘』に古くからある源泉を活かし、2017年にオープンした温泉。その温泉に併設されている日本料理店では、オーナーシェフの赤川さんが、日本中を旅して出会った季節の美味しいものを、えびの市の食材を使い特別なメニューとして提供しています。



えびの市で育った「温泉とらふぐ」を味わう……

温泉を使ったとらふぐの養殖に成功したえびの市！ その「温泉とらふぐ」を、余すことなく堪能できるコース料理が完成しました。肉厚でよりふぐの食感を楽しめると、高い評価を得ています。厳選された焼酎や日本酒も100種類以上揃っているで、とらふぐ料理と一緒にどうぞ。

京町温泉に湧く極上の湯と、四季折々の日本料理を堪能できるお店



弱アルカリ性・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉のトリプル美肌効果に加え、植物エッセンス含有の湯に、保湿効果のある塩化物泉が含まれた「究極の美人湯」で、ツルツルスベスベのお肌になるとリピーターの多いスポット。緑あふれる大浴場は、爽快感も満点です。

ランチメニュー

料理長厳選

- 季節の八寸ランチ 2,800円
- 週替りランチプレート 1,100円

大人気!! 日帰り湯

- 年中無休
- 利用時間 10:00~22:00
- 大人 …………… 450円
- 子ども …………… 250円
- 家族湯 1時間 800円~

新メニュー! 昼夜楽しめます  
 とらふぐコース 1人前 4,800円(税別)  
 ※2名様からの要予約 ※前日迄にご予約ください



☎ 0984-37-0930

宮崎県えびの市大字向江736  
 営業/ランチタイム 11:00~14:00 (L.O.13:00)  
 ディナータイム 18:00~21:00 (L.O.20:00)  
 定休/月曜日 ※P32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

ご利益・開運を求めて……

# 御朱印めぐり

## 御朱印のいただき方

- ①参拝をすませてから、社務所か朱印所へ伺い、「御朱印をいただきたいのですが」と声をかける。(神社によっては、参拝前に御朱印帳を預け、参拝後にいただくことも可能)
- ②書いていただきたいページを開けて御朱印帳を渡す。お代はなるべくお釣りがでないように。
- ③心を込めて書いていただいている間は、静かに待つ。質問などは、御朱印帳を受取ってからにする。

2月の節分時期は、厄祓や家内安全を願い、神社へ足を運ばれる方も多いのでは……。

また今話題の、神社やお寺で参拝者に授与される記念の印章である御朱印。

今回のスタッフ旅では、都城圏域や小林市、高原町の神社を巡りながら、御朱印をいただいできました。みなさんマナーを守って、お出かけくださいね。



もちおじんじや

## 母智丘神社



豊受毘売神(とよけひめのかみ)と大年神(おおとしのかみ)を主祭神とする母智丘神社。明治3年に都城地頭となった三島通庸(みちつね)がここを訪れ、社殿が荒れ果てているのを見て神社再興をはかり、参道に桜を植え整備したと伝えられています。

神社奥には、陰陽石と呼ばれる巨石があります。また徳川時代の中頃まで稲荷石とほら穴が知られており、狐が棲むと言われていたとか……。



都城市街を一望できる絶景ポイント!!

☎0986-22-2133

宮崎県都城市横町6691  
御朱印授与時間/水・土・日曜日・祝日と1日・15日・23日の9:00~16:00

### ご利益・ご祈願

- 縁結び
- 厄除
- 安産祈願
- 他

みとしじんじや

## 御年神社

### 新しい年に幸せを運ぶ神様

大年ノ神(おおとしのかみ)・若年ノ神(わかとしのかみ)・稗田ノ神(ひえだのかみ)の三柱を御祭神とする「御年神社」。いずれの神様も年神様としてお祀りされています。地元では11月の赤ちゃん豊年土俵相撲や年末カウントダウンの打ち上げ花火でも有名です。



境内左脇にあるむすび(産霊)岩。縁結び・学業成就・開運成就などにご利益が……。赤い紐がかわいい!!



☎0986-52-0934

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村3511番地1  
御朱印授与時間/8:30~16:30  
※お立ち寄りの前にご連絡ください  
<https://mitosijinja.net>

### ご利益・ご祈願

- 厄祓い
- 初宮詣
- 家内安全
- 安産祈願
- 事業繁栄
- 車祓い

いわがわはちまんじんじや

## 岩川八幡神社



毎年11月3日、約900年の伝統を持つ県下三大祭の一つである「弥五郎どん祭り」が行われることで有名な『岩川八幡神社』。1025年に京都の『岩清水八幡宮』より勧請され、創建されたと伝えられています。御祭神は、応神天皇をはじめ弥五郎どん、神功皇后、玉依姫命、菅原道真公命。山の中にたたずむ美しい神社です。



☎099-482-4459

鹿児島県曾於市大隅町岩川5745  
御朱印授与時間/奇数日の9:00~12:00

### ご利益・ご祈願

- 家内安全
- 無病息災
- 商売繁盛
- 五穀豊穣
- 畜産繁昌

## ステキな御朱印帳がいっぱい♪

キュートからオシャレまで、さまざまなデザインの御朱印帳が揃っています。お気に入りの1冊を見つけてみませんか?

かわいいネコモチーフやチェック柄、縁起のよい富士山デザインの御朱印帳が大人気!!



お気に入りの一冊で、御朱印巡りをもっと楽しく♪

取材協力/テサキ 都城店  
TEL.0986-27-1781  
宮崎県都城市早鈴町1647-1

ひのおじんじゃ  
**旭丘神社**



都城市の中心部にある「旭丘神社」は、「厄祓・受験・文武の神様」として、多くの方が足を運んでいます。元和元年（1615年）、旧領主・北郷忠能公御代、一国一城令により城山（現・歴史資料館）から、この地（現・明道小・市役所）に領主館が移設されました。その時には、すでに山立ちがあり、南向きの御社殿があり、「上之別府天神」また「水室天神」とも称されていました。明治維新後（明治4年6月28日）、都城西口に常備隊練習場設置の際、国家鎮護の武甕槌命、経津主命、楠正成、島津義弘の霊を勧請して軍神として祀ったのが創建と伝えられています。明治6年1月には、「宮丸村岩興神社」および、高木・梅北・両村の「春日神社」を合祀し、名称を「旭丘神社」に改称しました。

**歯固め石 返納処**

お食い初めと歯固めは、赤ちゃんが生後100日頃に行う儀式。昔は歯が丈夫なことが、長寿のもとと考えられていました。「石のように丈夫な歯が生えて、長生きできますように」という願いが込められているのが「歯固め」の儀式です。「旭丘神社」では、初宮参りの際に「歯固め石」を授与品としてお頒ちしています。返納された歯固め石▶



取材当日は、御朱印と一緒に「旭丘神社」の文字が入った、かわいいキャンディもいただきました♪

**ご利益・ご祈願**

- 厄祓
- 学業成就
- 家内安全
- 商売繁盛
- 五穀豊穣
- 他



**令和2年 厄祓**

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。

☎ 0986-25-7150

宮崎県都城市城郷町13-6  
御朱印授与時間/9:00~17:00  
<https://hinoo.net/>

つまきりしまじんじゃ  
**東霧島神社**



鬼が一夜で積み上げたという伝説の「鬼磐階段」  
振り向かず、この階段を心を込め願い事をとなえながら登ると、願いが叶うとか……。クワも一生懸命登りました!

「東霧島神社」は霧島六社権現の一つで、「延喜式」に登場する霧島神社といわれている古社。御祭神は建国の祖とたたえられるイザナギノミコを主祭神とし、地神五代の天照大御神より神武天皇にいたる皇祖を合祀している神社です。敷地内には数々の伝説の残るスポットが……。鬼が一夜で積んだといわれる「鬼磐階段」や、イザナギノミコがイザナミノミコの死を悲しんだ際に切ったといわれる「神石」、まるで龍のような樹齢400年の杉の一部など、見どころも満載です!!



**ご利益・ご祈願**

- 開運
- 安産
- 縁結び
- 五穀豊穣
- 家内安全



福宣である稲丸博文さんに、御朱印を書いていただきました!

~限定御朱印~

3月3日「桃の節句」と3月20日「春分の日」限定の御朱印もあります

**400年ぶりに修復を加え甦った神輿**



約400年前から続いている例大祭は、田植えが始まる3月に五穀豊穣と地域振興を願い、毎年「春分の日」に行われている神事。「浜下り」では、本殿から石段を下り600m離れた「八幡母所社」まで、氏子たちが神輿を担いで練り歩きます。当日は太鼓演奏なども行われ、にぎやかな雰囲気にも包まれます♪

☎ 0986-62-1713

宮崎県都城市高崎町東霧島1560  
御朱印授与時間/8:30~16:30  
<http://tsumakirishimajinja.com>

きりしまみねじんじゃ  
**霧島岑神社**

平安時代中期に霧島山などで修験道の修行を行った性空上人によって整備された霧島六社権現の一つである「霧島岑神社」。明治の初め頃、「夷守神社」を合祀。2社分を同時に参拝し、御朱印も2ついただくことのできる珍しい神社です。



社殿の中には、素晴らしい彫刻の龍雲柱があります。この龍雲柱を抱いて、祈願すると願いが叶うとか……。

☎ 0984-23-0855

宮崎県小林市細野4937  
御朱印授与時間/9:00~17:00  
<https://kirisimaminejinja.webnode.jp>

**ご利益・ご祈願**

- 縁結び
- 恋愛成就
- 安産祈願
- 合格祈願
- 学問成就
- 五穀豊穣



かすみじんじゃ  
**霞神社**



200段を超える長い階段をあがった先に、たどり着くことのできる「霞神社」は、県内外から多くの参拝者が訪れる人気スポットです。社殿後方の岩座（いわくら）に生息している白蛇は、お姿を拝見すると幸福を授かるともわれています。



神社の歩道を奥へ進んでいくと展望所があり、美しい景色を一望することもできます♪

**ご利益・ご祈願**

- 開運
- 医療
- 農業畜産
- 学業
- 縁結
- 商売繁盛

☎ 0984-42-0033

宮崎県西諸県郡高原町大字後川内1553  
御朱印授与時間/9:00~17:00





# シンコー本店発・不動産物件情報

★令和2年★ ( )内は坪数 (N) 新築 (R) リフォームあり (D) 値下げ (E) 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B徒歩9分

(N) 三股宮村 1910万円



★4LDK  
★宮村小  
●土地360㎡(108) ●建物89㎡(27)  
●R2年2月築 ●大鷲集B徒歩4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徒歩4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

(D) 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

(R) 都原町 1680万円



★4DK  
●土地202㎡(61) ●建物69㎡(21)  
●H20年1月築 ●都原B徒歩4分

(D) 菅蒲原町 1980万円



★4LDK  
★CLT工法で強い家！  
●土地221㎡(67) ●建物95㎡(28)  
●R1年9月築 ●東菅蒲原B徒歩4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！散歩は堤防沿いおすすめ。  
●土地231㎡(70) ●建物90㎡(27)  
●R1年9月築 ●大王B徒歩3分

(N) 菅蒲原町 2200万円



★3LDK  
●土地236㎡(71) ●建物88㎡(26)  
●R1年9月築 ●東菅蒲原B徒歩2分

一万城町 780万円



★5DK  
★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

立野町 900万円



★3DK+縁側  
★南道路接道、雰囲気ある住宅  
●土地412㎡(124) ●建物88㎡(26)  
●S56年築 ●立野町B徒歩5分

三股町宮村 1150万円



★3LDK  
★西小校区・H23年  
●土地220㎡(66) ●建物69㎡(21)  
●H23年1月築 ●浄水場B徒歩2分

(R) 都原町 1530万円



●土地232㎡(70) ●建物106㎡(32)  
●S62年7月築 ●都原団地B徒歩3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

★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  
●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)  
●令和1年11月築 ●都原B徒歩4分  
自動感知で床下・棟の装置が開閉する機能あり！

★早鈴町 1200万円



★イオン北側  
●土地501㎡(151) ●建物170㎡(51)  
●昭和49年8月築 ●早鈴B徒歩2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  
妻によって (イ) (ロ) (エ) さがし!  
0986 24-1518  
新興不動産(有) 妻ヶ丘店  
※広告有効期限は令和2年2月29日迄。掲載物件は全て仲介※

# ★屋台から★ ★メリークリスマス★

毎年、子ども達が楽しみにしている、屋台によるクリスマスプレゼントが、『法人宮崎県移動商業協同組合』と『赤澤商店』から、昨年末の12月25日（水）に『石井記念有隣園』へ贈られました。今年で32回目を迎える長く続いているイベントです。



小さい子ども達はもちろ  
ん、お兄ちゃん・お姉ちゃん、  
先生方も、駐車場  
に並ぶ屋台にテン  
ションUP!! 見  
ているこちらまで  
ウキウキしてきま  
す。高橋理事長  
の「今年も、クリ  
スマスプレゼント  
の屋台を開くこと  
ができました。今  
日は、お腹いっぱい  
食べてください  
ね」という挨拶に、  
元気一杯の返事で  
応えていました。

挨拶が終わると、みんな屋台へ一直線!! 子



■取材協力／  
社会福祉法人 石井記念友愛社  
児童養護施設 石井記念有隣園  
都城市平塚町2880  
☎22-2277  
法人宮崎県移動商業協同組合  
都城市大王町7-14  
☎45-0001



●高橋猛志理事長コメント  
「屋台からメリークリスマス」のイベントを、32年前にはじめた赤澤前理事長の思いを引き継ぎ、今年も、社会福祉活動を行うことができました。これもひとえに、地域の商工会や祭りの主催者、さま

★★★

ども達が大好きなクレープや揚げたてのフライドポテト、たこ焼きなど盛りだくさん！できたての絶品メニューを、和気あいあいと美味しくほおぼつていました。大人も子どもも幸せになる、最高のクリスマスプレゼントです。

さまざまなイベント関係者のご協力の賜物です。心から感謝いたします。また今年は、『榎ヒムカ食品』様が、我々の活動に賛同してくださり、たくさん冷凍食品を寄付してくださいました。

これからも、子ども達の喜ぶ笑顔を増やし、地域に貢献できる組合でありたいと考えております。みなさまご協力を、よろしくお願いいたします。

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

**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

## 最優秀店舗賞

- 1 **京都伊三郎製ぱん** 71票
- 2 **黒髭珈琲** 40票
- 3 **酒場定食堂ふたつき** 32票

### 酒場定食堂ふたつき



お店  
イチオシ!  
お刺身と焼魚の  
定食  
1,100円



鷹尾で人気を博していた「ふたつき」が、10周年を迎えた節目の年に、花線町へ移転オープン。市場直送の新鮮なお魚を贅沢に使った料理や、ボリューム満点のお肉料理も充実！ オーナーこだわりの昼夜楽しめる定食の種類は、ナント20種類も揃っています。座敷の個室とゆったりとしたテーブル席を完備!! どちらも居心地抜群です!

TEL/0986-77-2619  
住所/都城市花線町17-3  
営業/昼 11:30~14:00(L.O.13:30) 夜 18:00~22:30(L.O.22:00)  
定休/月曜日 ※日曜日は不定休 ※P26・32もご覧ください



### 読者のコメント

- 鷹尾にあり、昼・夜も人気のあったお店が花線町に移転になりました。親戚の集まりや、子ども会での集まりでよく利用させていただいていました。以前のお店の前を通ると、貸し店舗の看板が立っていたので「閉店したのかな〜。でも人気だったからそんなはずはないよな〜」と思っていたところに、きりしまフォーラムで告知をされているのを見て移転になったことを知りました。また、**新しくなったお店にも行ってみたい**です! (ばるばる/38歳)
- **お店がとてもオシャレ**です。料理もボリュームがあって美味しい! (ももちゃん/44歳)
- **移転オープンしてさらにパワーアップ**していました。(まーくん/60歳)

## 盆地ニュースランキング

### 1 某小学校教頭 無免許運転 69票

- 管理職の人が無免許というのは考えられないですね。しかも30年間も無免許で、子どもも乗せたことがあり、着任時から当たり前のように車を運転していたことが有り得ないですね。(ひとひら/28歳)
- 某小学校の教頭逮捕には驚きました。逆に今までどうして分からなかったのか? 児童も車に乗せて運転したことがあったとのこと。恐ろしいです。(きゃんきゃん/40歳)
- 人に教える立場の人間が有り得ないことをしたからです。子ども達には悲しいニュースですね。(令和生まれのあかりん/34歳)
- 子ども達のお手本となるべき教員の信じがたいニュースであり、今まで気づけなかった管理の甘さにも驚いた。これは一般企業でも目視検査すべき。(恋するウサギ/40歳)
- 長年教頭をしていたことが信じがたい! (トモコばあば/60歳)

### 2 旧都城市民会館解体工事開始 44票

- 都城に引っ越してきて、とても印象的な建物でした。すでに閉鎖されていたので、にぎわっていた活気のある姿を見てみたかったです。(shuna/37歳)
- 都城の文化向上のため、親しまれ利用されてきた建物が壊されるのは、昔若人だった人にとっては寂しく思われたことでしょうね。(/?/62歳)
- コンサートや発表会、高校の文化祭と親しみのあった施設が解体されていくのを見て、とても悲しかったです。(ごまあざらし/57歳)
- 幼い頃から習い事、部活、成人式まで人生のさまざまな場面で世話になった、この思い出深い場所が少しずつ見えなくなる姿は、胸にぐっと来るものがありました。寂しい気持ちでいっぱいですが、今までありがとと市民会館には伝えたいです。(むさし/37歳)
- めずらしく貴重な建造物がなくなることは、もったいないと思いました。(りえりー/26歳)

### 3 都城出身の野球選手大活躍 31票

- 都城東高校の武藤選手。地元高校からのプロ野球選手誕生はうれしいです。がんばってほしい! (5郎/48歳)
- 都城東高校の男の子がドラフトで選ばれたというだけで、身近すぎてすごいと思いました。(アンメルつるん/43歳)
- 都城出身の柳投手(中日ドラゴンズ)が3年目にして11勝の大活躍! 志比田スポーツの頃から知っていたのでうれしい。(すぎちゃん/52歳)
- 戸郷選手はみやこんじょ大使にもなり、来シーズンの活躍が楽しみです!! 春キャンプでも見に行こうと思っています。山本選手は侍JAPANにも選ばれて、今年の活躍は本当にすごかったです♪ (たかちゃん/55歳)

大切な人に贈りたい特別なチョコレートや、いつも頑張る自分にご褒美などなど……今だけしか味わえない、絶品チョコレートの数々は必見ですよ!!



patisserie Raika 蕾花 -ライカ-

大人の濃厚ガトーショコラ  
5号 2,650円(税込)

ビターチョコとミルクチョコを使用し、じっくり丁寧に焼き上げた濃厚なガトーショコラを、真っ白な生クリームで優しく包み込むようにコーティングしました。大人リッチなケーキです。プレゼントにもおすすめの当店手作りマカロンは、ハート型♡ フレーバーは6種類です!

TEL.080-3977-9105

※詳しい店舗情報はP33をご覧ください

ハートのマカロン  
各種4個1173円(税込)



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

期間限定 2/14(金) まで!!

ガトーショコラ  
1ピース 180円 1ホール 1,000円

素材にこだわった生チョコを惜しげもなく使ったガトーショコラ♡ 濃厚なチョコレートとスポンジケーキのバランスが絶妙で、サッパリと食べられる逸品です。(※価格は税別です)

TEL.36-5888

※詳しい店舗情報はP32をご覧ください

バレンタイン  
フェア  
開催中



おやつラボ♡いっぽ

2月限定商品ですよ!!  
チョコミルクティー  
550円

ポップでキュートな「おやつ」は見た目も嬉しいですね。もちもちタピオカ入り♪ 新商品も出ていますよ。

TEL.77-9565

※詳しい店舗情報はP33をご覧ください



道の駅 松山 やっつくふるさと村

焼きドーナツ6種類セット  
1,180円(税込)

店内ですべて作られている焼きドーナツは、油で揚げないのでとってもヘルシー♪ 自慢のチョコレートをコーティングしたショコラや、メープル、きなこ、抹茶、紅茶、いちごとかたくさんのお味を楽しめます!

TEL.099-487-3800

※詳しい店舗情報はP33をご覧ください

人気No.2の  
お土産  
スイーツ!!

# 2019年間盆地アワード

2019.12月号で実施した「年間盆地アワード」のアンケートに、総勢976名の読者から回答が寄せられました。  
その集計結果に基づき、発表いたします!

- ★最優秀新店舗賞…………… 昨年、都城圏域にできたお店で「イチオシのお店」
- ★盆地ニュースランキング …… 昨年、都城圏域で起こったできごとで「一番心に残っているニュース」

## 1 京都伊三郎製ぱん



お店  
**イチオシ!**  
グラタンパン  
100円(税別)



安くても品質にこだわった焼きたての100円(税別)パンのお店、『伊三郎製ぱん』が都城に誕生!! 100円でこのボリュームと美味しさ、さらに常時130~150種類のさまざまなパンを揃えているのも魅力です♪ ぜひこの美味しさをご堪能ください。



TEL/0986-25-1005  
住所/宮崎県都城市葛蒲原町6丁目10-2  
営業/7:00~19:00(売り切れ次第終了)  
定休/火曜日(4月からは休まず営業)

## 2 黒髭珈琲



お店  
**イチオシ!**  
ストロベリー  
フラッペ  
560円(税込)



牟田町から移転リニューアルOPENした『黒髭珈琲』。約30種類の珈琲やフラッペはもちろん、シフォンケーキや大人のプリンなど軽食も豊富です♪ 広々としたキッズスペースも完備しており、お子さま連れでのご来店も大歓迎です!!



TEL/0986-21-2190  
住所/都城市中町16-22  
マルコブリッジビル1F  
営業/11:00~18:00

### 読者のコメント

- たっくさんの種類があり、しかも100円というのが嬉しすぎる&美味すぎる! 都城にも、ついにやってきてくれてありがとうございます。私はおやき系パンが好きです。ちょっとした手土産にも利用しています。まだまだ食べてみたいパンがいっぱいあります。  
(ちいちゃん/44歳)
- 種類がいっぱいでしかも100円! 色々な味が楽しめるし、美味しい。パン好きにはたまらないです! 目指すは全種類制覇!!  
(ゆうちゃん/37歳)
- パンの種類が豊富で安いので、何を買うか迷ってしまいついついたくさん買ってしまいました。人気で閉店時間が早いので、なかなか買いにいけず残念です。  
(あき/31歳)

### 読者のコメント

- 牟田町店は夜しか開いていなかったの、昼間も行けてよかったです。大人のプリンも美味しいし、飲み物やフラッペ・トーストなどもあるし、図書館のとなりというのが便利です。(すぎちゃん/52歳)
- Mallmall図書館やマルシェの後にちよこちょ行きます。「行きやすくなった!」というのが一番です。すべてが美味しい! プリンセスのドレスケーキもできるみたいで、「誕生日はコレだな!」と思って3月の娘の誕生日には予約予定です。(たかちゃん/55歳)
- 子どもに連れられて行ってはじめてタピオカを飲みました。プチプチしてすごく美味しかったです。(ちーママ/61歳)
- 店内も落ち着けて、メニューの多さにビックリ! とても美味しくいただけ、主人とゆっくりデートできました。(みこ/37歳)

## ♡♡ フォーラムおすすめ! パレンティン 限定メニュー ♡♡



shop cafe 日本茶専門店 日向時間

大人の、和なチョコ  
茶これいと 540円

『お菓子の小山田』とコラボしたお茶の美味しさを感じるチョコレートは、「爽やか茶葉」「濃厚緑茶」「さくさく焙じ茶」の3種類からセレクト! オシャレにラッピングしてくれるので、パレンティンやプチギフトにおすすめです♡

TEL.77-6943  
※詳しい店舗情報はP33をご覧ください

大人に贈りたい「和なチョコ」♪



GELATERIA FELICE ジュレテリア フェリーチェ

期間限定  
チョコフォンデュパンケーキ  
1,100円

カカオ成分の高いノルウェー産のチョコレートを使ったチョコフォンデュソースに、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く、チョコレート好きにはたまらない期間限定メニュー♪

TEL.80-6162  
※詳しい店舗情報はP33をご覧ください

フワフワパンケーキと濃厚チョコの絶品コラボ!!



Life designing Bio works ヒオワークス

ローチョコ  
ナチュラルチョコレート  
トロニパーチ

酵素の入った「ローチョコ」や、有機栽培されたカカオマス・カカオバターを使用した「ナチュラルチョコレート」、てんさい糖・キビ糖を使った「トロニパーチ」など、素材も美味しさも追求したチョコレートがいっぱいです! パッケージもキュート♡

TEL.090-4482-0579  
※詳しい店舗情報はP32をご覧ください

チョコレートに合うお茶も一緒に贈りませんか?



池田いちご園

紅白いちごワッフルL  
チョコソース  
600円

希少な白いちごを贅沢に使用したソフトクリームに、チョコソースをトッピング! いちごの爽やかな香りと優しい甘さに癒されます。いつも頑張るあなたに、とっておきの褒美を♡

TEL.090-9575-6757  
※詳しい店舗情報はP33をご覧ください

白いちごとチョコソースの絶妙な甘さ広がる♪

人の目の代わりとなつていつも見守つてくれている！

## 地域に溢れるネットワークカメラ

地域の至るところで見かけるようになったネットワークカメラ。それぞれのカメラがさまざまな目的や用途のために設置されていますが、地域にどんどんカメラが増えていくにつれて、より安心して暮らせる街となつていきます。今回は、そんなネットワークカメラの可能性について紹介します。



### ●至るところにネットワークカメラ

普段の生活でどれだけ監視カメラに見守られているか、意識したことのある人はあまりいないのではないだろうか。当たり前のように安心して日常生活を過ごせるのは、知らず知らずのうちにカメラが見守つてくれているから、でもあるのです。

スーパーやコンビニはもちろん、商業施設や銀行、郵便局、病院、一般企業、工場、ガソリンスタンド、パチンコ店、マンション、ホテル、駐車場、コインランドリーなど……実際に数えてみると、思っていた以上に至るところにカメラがあることに驚くでしょう。

### ●カメラ設置が地域貢献につながる

ネットワークカメラを設置する目的・用途は多岐にわたり、たとえば店舗だと防犯やトラブル防止など、企業や工場ではそれに加えて品質管理やマネジメントなど、それぞれ異なります。

ただ、いずれも共通しているのが

街の安全・安心のために大いに役立っているということです。事件・事故はいつ、どこで発生するか分かりません。もしその場所、もしくは近所で発生した場合、映像を警察などに情報提供することで、犯罪者の確保につながり、被害を最小限に抑えられる可能性が高まります。また、カメラが設置されていることで犯罪の抑止力にもつながるでしょう。

言うなれば、あらゆるところにカメラが設置されていることにより、地域全体で犯罪や事件・事故を遠ざけて、安心な街づくりをしていると言えるのです。

### ●いまだ安心できないエリアも

とは言え、まだカメラという監視・見守りの目が行き届いていないエリアがたくさんあるのも確かです。残念なことに、都城圏域でもエリアによって人通りが少なく死角が多い場所がたくさんありますが、そういった



たところにあまりカメラが設置されていないのが現状です。

今のご時世、誘拐や連れ去りなどの事件が頻発しており、人ごとだと思えなくなっています。部活や塾の帰りに真っ暗な夜道を帰宅するお子さんをお持ちの親御さんは、無事帰宅するまで安心できないのではないしょうか。

### ●自らのため、地域のため

この仕事をしていると、「被害に遭う前に設置しておけばよかった」という後悔の声をよく聞きます。もちろん、カメラは何かあった時に大いに役立ちます。何も起こらなくても、設置していることで安心感も増します。

カメラは人の目の代わりにもなる。人の目が行き届かないのであれば、カメラに頼りたいものです。もし今、人の目が行き届いていないところにカメラがついたとしたら、どれだけ安心感が増すでしょう。

今、全国的に「街ぐるみの防犯」という取り組みが加速しています。この動きがより活性化し、みんなが安心して暮らせる社会になっていくことを望んでいます。



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

お問合せ

**ROD**  
Respect on Demand

R.O.D 正規代理店

**Cami-Logi** —カミロジ—

上山 雅信

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com





### A メイプルパンケーキ 3名様

フワフワのスフレパンケーキと濃厚なジェラートが大人気の『フェリーチェ』。濃厚なメイプルソースの美味しさが、定番人気のパンケーキをプレゼント!! また2月のイチオシは、カカオ成分の高いノルウェー産のチョコレートを使ったチョコフォンデュソースに、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く、チョコレートいっぱい「チョコフォンデュパンケーキ(1,100円)」♪ 期間限定なので、お見逃しなく!

P15-33もご覧ください

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

### B リフレ系フィットケア or 揉みほぐしお手軽コース 3名様



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

P4もご覧ください

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

### C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限ります。



餃子はお持ち帰り(5個+250円)できます。中華一品料理もあり、コースは4名様以上で1,500円〜。

★提供/餃子のまつら ☎21-1239 都城市栄町8-14

## 今月の present

★応募方法★  
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、ホームページのプレゼントフォームから、2月20日(当日消印有効)までにお送りください。  
※プレゼントの応募はお1名様1枚限りを有効とさせていただきます。  
★プレゼントの受取方法★  
…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る  
…お店に直接取りに行くorお店で利用

### D タピオカドリンク 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「カルビスペース」から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♡ 他にも餡がぎゅっりのたい焼きや、新商品のチーズボールなど「おやつ」をたくさん取り揃えています!!

P14-33もご覧ください

★提供/おやつラボいっぽ ☎77-9565 都城市花線町1-5(都城運動公園東側)

### E おいげんチーズ饅頭& いちご大福(5個ずつ) 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。しっとりチーズが濃厚で絶品! いちご大福は餡に餅、いちごまですべて素材にこだわった自信作です!

★提供/お菓子のながくら ☎38-0119 都城市都北町5670

### F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カンスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール ☎25-1788 都城市上東町11-16

### G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様 ②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様



美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント!

P30もご覧ください

★提供/暮らシャキッ ☎070-5697-6370 都城市上水flow町1182-8



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 2月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( ) 第2希望( )  
●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 ( )・( )  
興味を持たなかった記事 ( )  
その理由 ( )  
●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。  
(病気、体調、予防のことなど)  
●フリースペースです。  
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。※プレゼント応募はお1名様1枚限りを有効とさせていただきます。

国土交通大臣認定

# 不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

## (株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許 (10) 2956号 (社) 宮崎県宅地建物取引業協会会員  
都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)  
<http://www.e-miyawaki.jp>

新築 オシャレな平屋の建売住宅販売!!  
買物・病院・学校近く!! 利便性抜群の立地!

大王小・小松原中学校区

土地建物販売価格 **2,160万円** (税込) 月々のお支払い **60,974円**



3LDK 駐車場 2~3台  
土地面積:214.03㎡(64.74坪)  
建物面積:81.15㎡(24.54坪)  
間取り:LDK15.2・洋7.5・6・6  
エアコン3台・各室照明器具  
各窓のレースカーテン付き  
SICとWICの大容量収納あり

※金利1.0%、返済期間35年、元利均等方式で試算した場合の金額です

3月中旬完成予定

新築 賃貸戸建て シンプルノート郡元  
3LDKファミリータイプ 祝吉小・祝吉中学校区

都城市郡元町

ペットもOK!  
犬1匹+2,000円・猫1匹+3,000円



駐車場 2台込み!! 家賃 **75,000円**~

エアコン2台・システムキッチン・システムバス  
追炊き機能付き給湯・シャワー付洗髪洗面台  
レースカーテン・ビルトインコンロ・照明器具  
トイレ2カ所(ウォシュレット付き)  
ウォークインクローゼット完備

礼金:賃料の2ヵ月分 火災保険料(2年更新):18,000円  
家賃保証費用:37,500円~(初回のみ)

※弊社に直接入居申込をされる場合、仲介手数料は不要となります

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
- 売りに出ているが売れない方
- 近所に知られたくない方



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!! ハウスクリーニング専門店

エアコンクリーニングのプロフェッショナル!

おそうじ本舗 都城大王店は、  
オプションでドレンパンやファンの分解洗浄も可能です。

おそうじ本舗 都城大王店

気軽にお電話ください!!

☎ **0120-885-902**

- エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) ..... 11,000円
- (おそうじ機能あり) ..... 19,000円
- 浴室クリーニング ..... 15,000円~
- 洗濯槽分解クリーニング ..... 21,000円~
- 換気扇クリーニング ..... 15,000円~
- キッチンクリーニング ..... 16,500円~
- トイレクリーニング ..... 9,000円~
- 洗面台クリーニング ..... 8,500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!



便利はあなた次第!!

**俺 ココ 活用術**

24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 宮脇燃料 ☎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 宮丸ヤード 上川ヤード

北北交差点  
あやべ歯科  
コープ  
宮北店 R10

セブンイレブン  
ピットハウス  
宮丸店  
ココ

新生病院  
さくら聴覚  
支那学校  
たから  
楽器

セブンイレブン  
たい焼  
R10  
エネオス  
ココ  
エイブル

広告有効期限 / 2020年2月29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☆

●小さい頃、習いたかった習い事はありますか?  
実際に習った方は、習ってよかったですか?

●卒業式での心に残るエピソードを教えてください。

●あなたは花粉症ですか? または身近に花粉症の人がいますか?  
どんな対策をとっているか教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

# 休日急患診療機関

【2月度予定】



診療時間/9時~18時まで（歯科は17時まで） ※医療機関は変更することがあります。

※最新情報はこちらをご覧ください▲

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センターなどの情報を知りたい時は…

TEL・FAX/0985-88-0015

■詳しくは医師会事務局まで TEL/23-5555（歯科はTEL/25-4100） ※こちらの案内はきりしまフォーラムのホームページでもご覧いただけます。

2日 (日)	富田医院 (内・小)	栄町	23-4586	16日 (日)	児玉小児科 (小)	花繰町	25-5570			
	藤元上町病院 (内)	上町	23-4000		三嶋内科 (内)	鷹尾	24-7171			
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025		しげひらクリニック (内)	神之山町	27-5555			
	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	21-6888		とまり内科外科胃腸科医院 (内・外・胃)	三股町	52-1135			
	石井皮膚科医院 (皮)	蔵原町	23-4588		寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171			
	西浦医院 (耳鼻)	松元町	22-0715		小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710			
9日 (日)	今西歯科クリニック (歯)	高崎町	62-0108	大岐歯科医院 (歯)	中町	24-6488	23日 (日)	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005
	柳田病院 (小・内)	東町	22-4862	宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015				
	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	25-2700	あきづき医院 (内・心内)	上水流町	36-0534				
	園田光正内科医院 (内)	太郎坊町	38-5115	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内)	豊満町	39-2226				
	一心外科医院 (外・胃・肛・内)	三股町	52-7788	橋病院 (整)	中町	23-7236				
	小牧病院 (整)	立野町	24-1212	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222				
11日 (火)	かみながえクリニック (耳鼻)	上長飯町	25-0224	片平歯科医院 (歯)	祝吉町	25-9300	24日 (月)	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700
	うえくぼ歯科医院 (歯)	三股町	52-6601	柏村内科 (内)	上町	22-2616				
	原田医院 (内・小・外)	郡元町	26-3330	田中隆内科 (内)	三股町	52-0301				
	伊達クリニック (内・循)	牟田町	36-7088	MKクリニック (脳)	早鈴町	51-6777				
	長倉医院 (内)	三股町	52-2109	花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177				
	吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633	たき心療内科クリニック (心内・精・神内)	若葉町	46-9191				
速見泌尿器科医院 (泌)	妻ヶ丘町	24-8344	いがらし歯科医院 (歯)	下川東	25-1525					
西元眼科医院 (眼)	中原町	25-8888								
内之浦歯科医院 (歯)	中原町	24-8022								

## 看板娘・看板息子を

激写!

Vol.67



凛とした姿がステキ♪

旭丘神社  
禰宜

すぎ たいち  
杉 太一さん

◎自分の性格を一言で…  
几帳面。行動的。

◎趣味・特技…

アメリカで2年間生活していたので、挨拶程度の英語はできます。外国の方も、ぜひ足を運んでください。趣味は海外旅行で、一昨年はアメリカの「ルート66」を2週間かけて一人で横断しました。とても気持ちがよかったです。

◎好きな女性のタイプ…  
すぐ怒らない、明るい人。

◎2月のオススメ…

オススメは特にありませんが、みなさまもお近くの神社を訪れて、心鎮めて神様を感じてください。

★本人からのコメント

國學院大学の神道学専攻科を卒業し、『明治神宮』、『宮崎八幡宮』で経験を積んで一昨年度都に帰ってきました。大きい神社でも小さい神社でも、私がすることは変わりません。私たちの暮らしをお守りくださっている神様に感謝の祈りを捧げ、姿勢を正し、神明奉仕に励みます。若い方にも神道や神社のことを知ってもらえるように、インスタグラムを始めました。ぜひ、見てみてください。

## 幸せ引き寄せごはん Vol.11

### チョコレートとティーのマリアージュ

2月14日はバレンタインデー！ 今では女性から男性へ……と限らず、男女問わず大好きな方へ、感謝の気持ちを贈る日と変化しているようですね!!

今回は、「チョコレートとティーのマリアージュ」についてお話しします。マリアージュは相性のよいことを言います。チョコレートを選ぶ時に、一緒にいただくお茶も選んでみましょう。

さて、定番のコーヒーは、苦味の強いものより、少し酸味のあるものがGood。特に甘めのミルクチョコレートと相性抜群です。また意外なことに、緑茶もオススメです！ いつもより少し熱めのお湯で抽出し、苦味の対比を合わせ、後味をすっきりさせると、チョコレートの印象がさらに残ります。そして、緑茶はペパーミントとブレンドすると、一気に華やかにもなりますよ♪ 甘いチョコレートの後に、鼻から抜けるミントの爽やかさが加わり、甘いものが苦手な男性も美味しいいただけます。近頃は、健康志向でビターなチョコレートも人気ですね！ これらには、ほんのり甘いカモミールティーや、牛乳を入れたカモミールのミルクティーもオススメです。りんごのような甘い花の香りと濃厚な牛乳の柔らかさが、ビターチョコレートを引き立ててくれるでしょう。

今年は大好きな人と一緒に、ステキなティータイムを楽しんでくださいね!



山元 幸代 先生

※P15・32もご覧ください

ARCUS代表/社団法人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

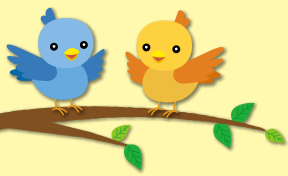
小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しんで幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

お問合せ: ARCUS tel.090-1922-4598

HP: <http://arcus.style/about/>

LINE@はこちら→





# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.80



『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。



「音楽の威力ってスゴイ！」と、感じる瞬間でした。  
 次に、手遊び歌がはじまると、子ども達はお母さんのそばを離れ、自然と先生の周りに……。『音楽の威力ってスゴイ！』と、感じる瞬間でした。

取材当日は、20組の親子が参加。ハイハイをしている子どもが多く、とても和やかな雰囲気の中、音楽療法士の有川友美先生が、参加している子ども一人ひとりとタンバリンを叩きながら挨拶を交わすところからスタート！タンバリンの音とリズムが嬉しいのが、みんな笑顔になっていました。

曾於市子育て支援センター  
 TEL.0986-76-6565



日程/月～金曜日（祝祭日は除く）  
 時間/10:00～12:00、13:00～15:00  
 場所/生きいき健康センター  
 対象/未就学児と保護者



●スタッフコメント●  
 一昨年からスタートした「リズム遊び」。来年度以降も、末吉町はもちろん、財部町や大隅町の子育て支援センターでも開催していきます。ぜひ、チェックしてくださいね。

また、ピアノの音に合わせてボールが散らばると、ホール中に子ども達の「キャッキャッ」と喜ぶ声が!!ピアノに合わせてボールでリズムをとったり、みんなで輪になり歌いながら歩いたり、内容も盛りだくさんです。あっ!という間の1時間でした。  
 楽しみながらさまざまな楽器や歌にふれる、貴重な体験ができるイベントですよ。



## 都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介します

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

### 都城市

#### ★赤ちゃん健康相談

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

2月 10日(月) 13:30～14:00 東部保健センター(高城保健センター内)

27日(木) 13:30～14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)

持ってくるもの:母子手帳、バスタオル 対象児:生後1カ月～1歳未満 予約不要

お問合せ:都城市保健センター 0986-36-5661

### 三股町

#### ★おはなしかい

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。

2月6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。

2月25日(火) 10:00～11:00

場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

### 曾於市

#### ★フラワーアレンジメント 限定7組

2月6日(木) 10:00～11:30

場所:生きいき健康センター

講師:片平幸美先生

申込期間:1月31日まで ※先着順となります

材料費:800円

持参するもの:花きりはさみ、紙袋(大)

#### ★0歳児デイ

曾於市在住の1歳未満のお子様がいらっしゃる方、遊びにきませんか?

みなさんと楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう。

2月13日(木) 10:00～11:30

場所:生きいき健康センター

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>

『キッチン祐』

「子どもがいるから居酒屋に行けない!」ではもったいない!!  
お子様連れに人気の『キッチン祐』さん。



本日のおすすめメニューあります!!

子どもにも大人にもおすすめなのがおでんです。丁寧にとられたダシの旨味が染み込んでいて、ほっこりと優しい味がします。人気のチキン南蛮もありますよ。宴会プランや、冬の鍋コースもあるので、ママ会や家族での集まりなど、気軽にお問合せください♪

メニュー

- おでん盛り合わせ ..... 600円
- 出し巻き玉子 ..... 500円
- チキン南蛮 ..... 700円 など



居心地のよい  
明るい座敷スペースには、  
赤ちゃん椅子をご用意。  
仕切りを外せば、大人数の収容も  
可能です♪

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.0986-51-7808

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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

『グレンツェン宮崎店』が10周年を迎えるのを記念して、  
都城店でも大人気のイベントを開催♪ みなさん、お楽しみに!!



たくさんの美味しそうなパンが並ぶ店内は完全バリアフリー。レジ横には、ゆっくりと買い物ができるように、絵本やおもちゃの用意されたキッズスペースも完備されています。また、購入した焼きたてのパンは、店内やテラス席で食べることもできますよ。無料のコーヒーサービスがあるのも、子育て世代にはうれしいポイントですね!

★感謝祭イベント★

2/1(土)・2(日)

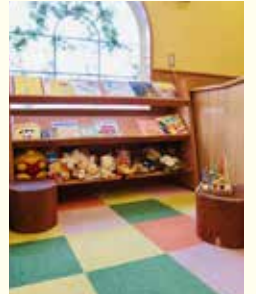
お買上げ金額の半額分を金券でプレゼント!!

※期間中、店内のイトインスペース・金券は使用できません。

バレンタインフェア開催

期間限定 新作チョコパン&スイーツ登場

- ★ガトーショコラ 1ピース 180円
- 1ホール 1,000円
- ★ちよこもちー 140円
- ★いちごコロネ 160円



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00 定休/火曜日  
<http://www.glanzen.jp/>  
※P14・32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!!

St.Valentine お菓子の南香

イチオシ Sweets



10周年を迎える大人気スイーツ!

「36さんぽ チョコボ」

選び抜かれた生チョコを使い、「究極の口溶け」を追求し続けている「36チョコボ」が、発売から10周年を迎えました。香り高い生チョコとフワフワとした食感のチョコスポンジが、ベストなバランスを保ち、「人の口内温度=36℃で溶ける」極上スイーツ。改良を重ね、さらに美味さがグレードアップしています。「家族・友達・恋人」へ、大切な思いを込めて作られたチョコスイーツをぜひ、贈ってみませんか? きっと喜ばれること、間違いなしです!!

バレンタイン商品を  
1,500円以上ご予約のお客様へ  
200円券プレゼント

取材協力/お菓子の南香  
TEL.0986-22-4670  
※P3もご覧ください

イオン都城ショッピングセンター専門店街  
2月9日(日)・11日(火・祝)2日間限定  
専門店でお買上げ3,000円お買上げ

専門店お買物券 10%BACK Sale  
300円分をお返し致します。  
これはおトク!

レシート対象期間:2月8日(土)~11日(火・祝)

お買物券引換日・時間 2020年2月 9日(日)・11日(火・祝) 10:00~18:00

各日800枚限定

お買物券ご利用期間 2020年2月 29日(土)まで

お買物券引換場所 2階吹き抜け横持設会场

上記レシート対象期間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げ税込3,000円毎に、専門店でご利用できる300円分のお買物券を連量。(お一人様最大10枚まで・1枚のレシートで最大10枚まで)



※P22・34・35もご覧ください



### イオン都城ショッピングセンターでの行事

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時／2月1日(土)13時～16時  
※受付は15時まで  
場所／2階フードコート内  
(シテイコンタクト前)

★サイコロでドン！ 参加無料  
日時／2月1日(土)・8日(土)  
15日(土)・22日(土)  
29日(土)13時半～

※5分前から整理券配布  
※イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかつた場合は再チャレンジが可能！  
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)  
※再チャレンジは1家族につき1名様限り

場所／2階正面入口側  
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★ちびっこジャンケン大会

参加無料！

日時／2月2日(日)・9日(日)  
16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

★専門店お買物券  
10% Back Sale

2月8日(土)～11日(火・祝)

の4日間、イオン都城店専門店でお買上げレシート3000円(税込)ごとに、専門店をご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！  
※各日800枚限定、無くなり次第終了  
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで  
※レシート合算OK  
※一部対象外専門店がございます

レシート対象期間／  
2月8日(土)～11日(火・祝)  
お買物券引換日時／  
2月9日(日)・11日(火・祝)  
各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け  
特設会場

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会

家庭生活における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用・離婚・金銭トラブル・DV・盗聴など)を承ります。

※相談無料 ※秘密厳守

日時／2月8日(土)・22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律事務所  
会(HP: <http://koutsujiko-110.info/>)

★みやぎき花の祭典2020  
フラワーアレンジメント教室  
参加無料！  
日時／2月8日(土)  
①11時～②12時～  
③13時～④14時～

場所／1階専門店ビジュソフィア前

対象／小学生から大学生までのお子様と保護者の方限定  
定員／各回先着24名

●宮日華道連盟いけばな展示  
日時／2月8日(土)・9日(日)  
11時～17時

■問合せ／都城園芸花市場  
☎24-8718

★NPO法人こじいの森・子ども時間主催「ベゴニアであそぼう」  
日時／2月11日(火・祝)  
12時～16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／2月20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

★スリーオースパイスの似顔絵屋さん  
ケータイヤ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／2月22日(土)10時～17時  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前  
料金／色紙……1名2000円  
ハガキサイズorミニ色紙……1名1000円  
※1枚の中に3名まで

★まちなかボランティアセンター 参加無料  
都城ボランティアセンターによる、ボランティア・市民活動に関する無料の出張相談所。  
日時／2月22日(土)10時～17時  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前

★ちびっこビンゴゲーム大会  
2月17日(月)～23日(日)の期間、イオン都城店直営売場・専門店でお買上げレシート合計5000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／2月23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  
※クーポンの配信は今回をもちまして終了いたします

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  
★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／2月25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

■問合せ／(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
☎46-2222  
※詳しくはHPをご覧ください  
※P.21・34・35もご覧ください

### イベント情報

★グレンツェン宮崎店の10周年を記念した感謝祭開催  
日頃の感謝の気持ちを込めて、都城店でもイベントを開催します。ぜひ、来店ください！！

●10周年感謝祭イベント  
お買上げ金額の半額分を金券でプレゼント！！  
※期間中、店内のイトインスベース・金券は使用できません

日時／2月1日(土)・2日(日)  
7時～19時

場所／石窯パン工房  
グレンツェン都城店

■問合せ／☎36-5888  
石窯パン工房グレンツェン都城店  
※P.21・32もご覧ください

★お砂糖の試食会  
さまざまな原料のお砂糖の味、特徴をご紹介！！ 料理・体調・ライフスタイルに合わせ

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♪

て、お砂糖を選び、糖との付き合  
い方について、ご案内します。  
健康的で美味しい手作りチョコ  
レートに、ご活用ください♪  
日時／2月5日(水)

13時半～15時  
場所／ビオワークス  
(都城市上長飯町71-1)  
参加費／1100円  
(お砂糖3種のお土産付き)  
定員／3名

※要予約。定員になり次第、締  
切らせていただきます  
【問合せ】  
Life designing Bio works  
ビオワークス  
☎090-4482-0579  
※P19・32もご覧ください

★お菓子の南香  
究極 苺ごん時だけ!!祭  
毎年、行列のできる大人気の  
「苺祭」♪ 期間中は、1日・  
100個限定の苺を贅沢に使っ  
たスペシャルケーキセットやス  
ピードくじなど、内容も盛りだ  
くさんです!! お見逃しなく!  
日時／2月7日(金)～11日(火・祝)  
9時～19時  
場所／お菓子の南香  
【問合せ】お菓子の南香  
☎22-4670

★エヴァホーム  
家づくりセミナー開催!  
「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しま  
す! 「住宅ローン」「土地探し

「プランづくり」など、あまりよ  
く分からないことをスッキリで  
きる相談も受けられます。知っ  
て得する情報満載のHPもご覧  
ください!  
日時／2月9日(日)10時～16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88回神社公園笑いヨガ開催  
笑う門には福来たる♪ 笑い  
とヨガを組み合わせた健康体操  
「笑いヨガ」を始めて、イキイキ  
過ごしてみませんか? 腹の底  
からアゴが外れるぐらい笑っ  
て、いつまでも若々しく、元気に  
キレイに! 参加無料、どなた  
でも大歓迎です。  
日時／2月15日(土)10時～  
【問合せ】笑いヨガ(剣田)  
☎090-9489-4450

★みやぎお茶まつり  
お茶のコンテストやマルシェ  
を開催! 第10回を迎える、日本  
茶の茶ンピオンを決定する「T-  
1グランプリ」も同時開催です  
日時／2月16日(日)10時～16時  
場所／J.A.A.ZMホール  
(宮崎市霧島1丁目1-1)  
【問合せ】☎77-6943  
日本茶専門店shop&cafe日向時間  
E-mail:hyugajiken@gmail.com  
※P33もご覧ください

★有酸素運動でアンチエイジン  
グ♪ バランスボールエクササ  
イズ体験会♪  
身体も心も弾んで、楽しく有  
酸素運動できると話題のエクサ  
サイズ。60代の方もレッスンし  
ています! 関節に負担をかけ  
ずに、身体を動かしましょう♪  
日時／2月21日(金)・22日(土)  
①10時半～ ②14時～  
(1時間程度)  
場所／Chico PARK  
(都城市都北町6319-2)  
参加費／1000円  
定員／各3名  
※要予約。定員になり次第、締  
切らせていただきます  
【問合せ】  
骨盤X体力メンテナンススタ  
ジオChico PARK  
☎090-5943-2437  
※P31もご覧ください

★2020年 知って得するマ  
ネーセミナー F.P.が教え  
る! これからの資産運用編  
やっとならばよかった...知ら  
なかつた...と、ならないため  
に、今から準備しませんか?

★NPQ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／2月25日(火)  
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

★ドリミぱーく  
あつまれ♪ 1～3歳の元氣  
な子ども達! 親子一緒に音楽  
を楽しめる、わくわくドキドキ  
の45分!!  
日時／2月23日(日)10時～  
場所／西村楽器 都城店2階  
対象／1～3歳のお子様とその  
保護者  
参加費／500円(税込)  
※要予約  
【問合せ】☎24-2156  
ヤマハ音楽教室 都城センター  
※P28もご覧ください

★私たちな天文台 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

日時／2月22日(土)  
①10時～12時  
②13時～15時  
場所／(有)C&H  
定員／各回5名程度 ※要予約  
参加費／500円  
(お茶・お菓子付き)  
【問合せ】(有)C&H  
☎23-1341  
E-mail:info@ch-fp.co.jp  
※P5・25もご覧ください

日時／2月25日(火)  
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

日時／2月25日(火)  
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

日時／2月25日(火)  
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

日時／2月25日(火)  
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

「きずな」がつながる赤糸  
2.15 sat 締切間近  
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】  
会場 グランドパーティオ都城  
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  
TEL.090-7469-6959(担当:木佐貴)  
お問合せ 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

うちの子は普通なんだろうか? 個性? それとも障がい?  
保護者のための 子どもを理解するためのワークショップ  
☆ 生活や学習の「あたりまえ」を習得しにくいワケ  
☆ 脳はとってもデリケート  
—昨日はできたのに、今日はなぜできないの?—  
☆ 生活や学習の基本は遊び  
☆ ささまざまなサポートのしくみ。知っていてソソはない  
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-enmusubijimdosite.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!→  
三股町青年協議会「きずな」  
えんむすび事務局

■問合せ／都原児童センター  
☎24-9110

★ビールを飲みながら英語でフ  
リートークしませんか？  
英語は話せないと思ってる  
方、自信のない方、ネイティブの  
外国人講師達と一緒に英語に慣  
れ親しみながら、楽しい時間を  
過ごしましょう♪ 生徒さんも  
初めての方も大歓迎です！  
日時／2月29日(土)19時半～  
場所／コアラ英会話スクール  
料金／1500円

※ドリンク・軽食付き  
※お電話にて要申込み  
■問合せ／☎46-6588  
コアラ英会話スクール&  
大人の英会話A.C.T.  
※P29もご覧ください

★ホテル中山荘  
ウェディングフェア  
一生に一度きり、大切な思  
い出となる結婚式を挙げるための  
第一歩となる、ウェディング  
フェア。ご来館特典もご用意し  
ておりますので、ぜひご参加く  
ださい♪  
日時／3月29日(日)  
第1部 11時～12時半  
模擬挙式 13時  
第2部 14時～15時半  
模擬挙式 16時  
第3部 17時半～18時半  
内容／会場コーディネート  
模擬挙式  
チャペル見学・体験  
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

※P5もご覧ください  
★ロボットプログラミング  
無料体験教室開催！  
2020年より、小学校で必  
修科目となる「ロボットプログ  
ラミング」。話しやすい先生の  
もと、子どもが「楽しい」と夢中  
になれる教室です。無料体験し  
てみませんか？  
日時／お問合せください  
※要予約  
場所／都城市上東町3街区11号  
■申込み・問合せ／  
☎58-8620  
楽しく学べるパソコン教室  
※P28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

★第4回 道♡コン  
スイーツバイキングde恋活  
スイーツ好き男女のカップリ  
ングパーティーを開催します!!  
日時／2月21日(金)  
18時半～21時  
資格／30歳～50歳の未婚の男女  
料金／男性3500円  
女性2500円  
場所／道の駅松山内レストラン  
「こころづくし」  
■問合せ／道の駅松山  
☎099-487-3800  
※P33もご覧ください

※P5もご覧ください  
☎23-3666

★ぎずながつなく赤い糸  
〜2020きずな恋物語〜  
リーフイヤールからはじまる恋  
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  
ビュッフェもご堪能ください!!  
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-emmushi.jp>  
jindosite.com/  
※P23もご覧ください

**その他の情報**

★令和2年度介護福祉士養成  
科職業訓練生募集  
入学金・授業料などは無料！  
宮崎県が厚生労働大臣指定の介  
護福祉士養成施設『都城コアカ  
レッジ』などに委託して、不足  
する介護人材を育成するための  
講座です。気軽にお問合せくだ  
さい!!  
説明会／2月8日(土)  
10時～12時  
募集期間／2月28日(金)まで

**2020.2/11(火・祝)開講!**  
**宅建必勝講座(初心者向)**  
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  
合格者3名 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  
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  
都城市 一市場 西松屋 市役所  
R10 セブンイレブン  
R10 ガリバー  
R10 GS  
R10 ココ

2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ  
**アキュビュー® オアシス™**  
うるおい感がさらに持続。  
長時間のパソコン使用時や、エアコンなどで  
乾きやすい環境でも  
快適なつけ心地  
永吉コンタクトレンズ  
都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530  
受付時間(平日) 8:30～11:30、14:00～17:00  
土曜) 8:30～11:30  
※コンタクトは医療器具です。眼科医の診察が必要ですので、  
ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

受講料 無料! あなたの夢を  
応援するセミナー  
1 2月26日(水)  
13:30～14:30 成功する店舗開業のための心構え  
14:30～15:30 創業時・出店時の資金調達について  
2 2月28日(金)  
13:30～14:30 三股町の空き店舗補助・融資制度について  
14:30～15:30 町の制度を活用した創業者体験談  
3 3月4日(水) 貸切バスで案内  
令和元年開店のお店訪問 当協議会セミナー参加者  
11:30～13:30 春秋時どき屋(昼食代自己負担)  
山奥にひっそりと佇む  
陶芸ギャラリーを兼ねた古民家カフェ  
14:00～15:00 DAZZLE cafe stand(コーヒー付き)  
おいしいコーヒーが飲める  
スタイリッシュでお洒落なカフェ  
お申込 問合せ ※P25もご覧ください  
厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業  
ちっちゃなハートの取り組みです。あなた雇用創造プロジェクト  
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口)  
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/>



場所／都城コアカレッジ

■問合せ／都城コアカレッジ ☎38-4811

※P28もご覧ください

★あなたの夢を実現するためのセミナー開催!!

開業、創業を考えている人のためのセミナーを開催します。お店を開業したいけど、何から始めたらいいかわからない方、参加してみませんか?

日程／2月26日(水)～3日間

場所／三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」と町内各地

定員／10名

受講料／無料

申込締切／2月19日(水)

■問合せ／(担当:瀬戸口) ☎51-5320

三股町地域雇用創造協議会

※受付時間8時半～17時

※P24もご覧ください

★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、気軽にお問合せください。

日程／2月15日(土)・22日(土)・29日(土)

定員／12名

会場／おーつかぶらざ(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法人ピ助っ人

★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:deepgroup

E-mail:study@deepgroup.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)

※P29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／(有)拓明館

※料金など詳しくはお問合せください

■問合せ／(有)拓明館 ☎22-8535

※P24もご覧ください

★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

※下段広告もご覧ください

心分析を使った、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

※下段広告もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ローン「ずっと固定金利のフラット35」説明会を開催!

住宅ローン専門のファイナンシャルプランナーが、変動金利との違いをわかりやすく一人ひとりに解説します。住宅ローンがこれからの方も、既に組んでいる方もOK! キッズルームもありですので、お子様連れの方も、気軽に参加ください!

日時／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 ※予約制

■問合せ／(有)C&H ☎23-1341

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

※P5・23もご覧ください

★都城発文学同人誌「見者」Voyant 会員募集

言葉による表現に関心のある方、大歓迎! 短歌、俳句、詩、戯曲、評論、何でもOK。投稿された原稿は原則としてすべて掲載します。制約や合評会等はなく、解放区。好きなことを好きなように書くのがモットーです。

■問合せ／池山 ☎23-2671

香りを使って毎日を快適に過ごすお手伝い

嗅覚反応分析 体験講座

香りのアトリエ **ブルーカモミール**

- ・アロマクラフト ・アロマトリートメント
- ・アロマ教室 ・アロマ販売 etc.....

090-3985-6806

都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内

bluechamomile721@gmail.com

※上段記事もご覧ください

糖尿病 簡易血液検査をしませんか?

コレステロールが気になる方

各1,100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。

乾燥による皮膚トラブルでお悩みの方

アトピー性皮膚炎や赤み、かゆみ、にきびなど、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

かわぐち薬局 / 川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170

都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日 ※P26もご覧ください

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。

2月診療スケジュール

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

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

いき形成外科ひふ科クリニック ☎0986-45-0020

都城市年見町24号5番地

もうすぐ旅立ちの季節、残そう大切な記録!!

思い出作りのお手伝い

塩屋写真館

携帯・スマホの方は、コチラ→

検索

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



# 春の習い事特集♪

新年度!

何か新しいことをスタートさせませんか?

子どもにピッタリの習い事はもちろん、

大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。

ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



## 都城テーブルテニスクラブ 卓球

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

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

坂元隆介先生より



## 楽しく学べるパソコン教室

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

安影先生より



## 西村楽器 都城店・小林店(ヤマハ音楽教室・英語教室)

ヤマハ音楽教室では、子どもから大人まで、たくさんの方が通われています。1歳~5歳の間に音楽にふれることで、より豊かな人間性が育ちます。ただいま5月からのクラス開講に向けて、無料体験レッスン実施中ですよ!! ぜひ、ヤマハのレッスンを体験してください♪

内村瑞希先生より



## do&be English School

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

Andy先生より



## 資格スクール大栄 都城教室 株式会社スコラ

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

松永先生より



## 学校法人 都城コア学園 都城コアカレッジ

介護福祉士を目指しませんか? 本校には、高校を卒業したばかりの学生だけではなく、子どものいる女性や介護で起業を考えている方、介護のことをまったく知らないという方も多く学んでいます。介護福祉士は、豊富な求人! 人の役に立てる仕事! 昇給や賞与、福利厚生も整っている職場環境など魅力いっぱいの専門職です。

介護福祉科 日高先生より



## Deep Dive Cultural Experiences

ただ教室で英語を学ぶのではなく、ホームステイとシドニーツアーを通して英語力を高め、自信もつけます! モニター生募集のため、先着順で今回限りの特別価格となっていますので、興味のある方は、ご応募ください。都城の元ALTと一緒に英語を学びましょう♪

フランク先生より



## コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T.

コアラ英会話スクールで、一緒に楽しく英会話を学びましょう! 無料体験お待ちしております!!

リチャード先生より



## 都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



移転OPENできれいな教室になりました!!

キッズ・ジュニア・初心者～上級者まで、一人ひとりのレベルに合わせて、優しく分かりやすく指導しています! 楽しく汗を流しませんか?

- 入会金(保険込) 5,000円～
- 子どもクラブ(小学生) 3,000円～
- ジュニアクラブ(中学生) 5,000円～
- 初心者コース(月・木) 4,000円～
- シニアクラブ(火・金) 5,000円～
- 個人レッスン(予約制) 1h 3,000円～

「きりしまフォーラム見たよ」とご入会で

入会金(保険込) 5,000円 → **無料!!!!**

都城市平江町7-22  
営業/10:00～21:30 不定休 ※P26もご覧ください  
その他のレッスン内容や、卓球用品等は気軽にお問合せください



## 楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620



1レッスン最大3人までの少人数制!

子どもが“楽しい”と夢中になれる  
ロボットプログラミング教室!!

子どものやる気や好奇心、処理能力、論理的思考などを、楽しみながら育てる教室です!

- やる気を引き出すレベルUP方式 毎月少しずつレベルUP! 飽きることなく続けられます
- 興味をかきたてる作例が豊富 車、動物、対戦型などの作例で興味と視野を広げます
- 簡単で理解しやすいけど本格的! 組み立てや、ソフトの使い方は簡単だけど本格的です
- 分かりやすく優しい先生だから安心 システムエンジニアだったパソコン歴30年のベテラン先生です

入会キャンペーン!! ※2020.5/20迄有効

入会金・教材費55,000円 ▶ **30%OFF!**

無料体験教室開催! ※要予約  
開催日時についてはお問合せください

都城市上東町3街区11号

営業/9:30～21:30

※土曜日は19:30迄

定休/日曜日

HPIはこちら→



## 西村楽器 都城店・小林店(ヤマハ音楽教室・英語教室) 都城店 ☎0986-24-2156 小林店 ☎0984-23-2406



5月開講クラス  
無料体験レッスン実施中!!

5月から開講するクラスの入会受付がスタートしました! まずは、お気軽に無料体験レッスン(要予約)にお越しください!

★ヤマハ音楽教室

1～5歳児まで年齢に応じたグループレッスン  
※小学生からは始めるピアノ・エレキギター  
ドラム・ギター教室もあります

★ヤマハ英語教室

1歳児～小学生まで年齢に応じたグループレッスン  
～ドレミばーく～

あつまれ♪ 1～3歳の元気な子ども達!  
親子一緒に音楽を楽しめる、  
わくわくドキドキの45分♪  
2月23日(日)10:00～  
参加費:500円(税込) 要予約  
会場:西村楽器 都城店 2階

早期入会キャンペーン

2月中にご入会の方 入会金50%OFF

11,000円 → 5,500円に♪ ※1・2歳児は別設定

ご入会の方へ! 素敵なプレゼントがありますよ!!

【都城店】都城市妻ヶ丘町29-13 【小林店】小林市細野1892  
※体験日程やレッスンの詳細はHPにて公開中。参加ご希望の方はHPまたは電話にてご予約をお願いします。 ※P23もご覧ください



## do&be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



楽しく学べる英語の学校♪  
新年度 生徒募集中!!

【「do&be」が選ばれるポイント!】

- ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
- ◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホームワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
- ◆英検・受験対策の英語塾もあります!
- ◆幼稚園・こども園向けの出張レッスンも好評です! 気軽にご相談ください。  
「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく学んでしっかり身につくdo&be!!

ご自宅・学童への送迎いたします!

無料体験レッスン受付中!!

楽しいレッスン! 体験すれば通いやすくなる!

都城市鷹尾3丁目34-1

HP/ <http://doandbe.jp> HPIはコチラ→

レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。

★広々とした待合スペースでお子様のレッスン中もゆっくりとお過ごしいただけます。



学校法人  
都城コア学園

## 都城コアカレッジ 文部科学省 「職業実践専門課程」認定校

☎0986-38-4811

入学金・受講料  
無料!!

※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

公共職業訓練 令和2年4月入校生

2月28日迄!!

介護福祉士養成科 職業訓練生 募集



訓練内容

宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設に委託して、不足する介護人材を育成するために行う職業訓練。  
創立32年の伝統ある総合専門学校で、基礎はもちろん、福祉機器を使った最新の介護技術を取得できます!  
介護福祉科の学生と共に2年間しっかり学びましょう。

募集要項

対象者 高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援支持を受けられる方

募集期間 2月28日(金)まで

応募方法 最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください



都城コアカレッジの特色

介護福祉士国家試験合格率 **100%** (平成30年度)

就職率 **100%** ※自宅から通える範囲の就職多数 (平成30年度)

土・日曜日・祝日原則休み

春休み・夏休み・冬休みの長期休暇あり!

春季休業3週間・夏季休業約1カ月・冬季休業2週間

週に2回程度は午後3時に帰宅可能!!

これから資格を得て働きたい主婦の方にもピッタリ♪

受講中に収入源が心配な方も安心!!

雇用保険受給期間が2年間延長!

雇用保険受給資格のある方は訓練期間中、雇用保険受給期間を2年間延長して受給できます。それ以外の方も要件を満たせば職業訓練受講給付金が受給できる等、2年間安心して学べる制度もあります。

※詳細は、公共職業安定所にご相談ください

説明会  
開催

2月8日(土) 10:00～12:00

会場/都城コアカレッジ

申込み締切/2月7日(金)

申込み方法/電話又はメールにて受付

要予約



都城市吉尾町77-8 HP/ <http://mcc.core.ac.jp>

受付時間/9:00～17:00 休校日/土・日曜日・祝日

駐車場/あり ※P24もご覧ください



忙しいお母様のために  
送迎もしています!

春の無料体験実施中!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に  
“読めて”“発音できる”独自カリキュラムが大好評で  
す。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・オ  
ーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英  
会話力と同時にコミュニケーション能力もアップす  
る」と評判♪ 大人の生徒さんもたくさん通って  
います! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!

【クラス紹介】

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

早期入会キャンペーン 2月入会者限定

入会金 10,000円 ➡ **50%OFF**  
フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たお伝えください

都城市前田町1291-1 (ウエルビングII)  
※授業時間は月~土曜日の間でご相談ください  
※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!  
HP / <http://koala-english.com>  
英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!! ※P24もご覧ください



公務員合格実績

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

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

パソコン個別指導スタート

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

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

DeepDive Cultural Experiences 宮崎・鹿児島発着!! 初海外のお子様も安心・安全なホームステイ♪



概要	
出発日	2020年7月28日(火) 8月 5日(水)・13日(木)・21日(金)
申込締切	2020年5月15日(金)
定員	各日程 先着20名
対象者	中学生・高校生
参加費	330,000円(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) ※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

2020夏休み 中高生対象!  
オーストラリア シドニー 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!!

お問合せ・申込方法

まずはLINEかメールでご連絡ください!

LINE ID : ddcegroup  
study@ddcegroup.com

☎ 080-2553-1506 【電話受付】平日10:00~17:00

HP / <http://www.ddcegroup.com> ※P25もご覧ください

ふーらむ すなっぷ  
Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたの  
とっておき写真を掲載しませんか?

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンル  
は問いません!! お写真・名前(読み仮名  
も)・性別・一言コメントを添えて、HPまたは  
Instagramからご投稿ください!

QRコードから簡単アクセス!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。  
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんので  
ご了承ください。

Instagramから  
投稿するには…?

- 1 きちんとフォーラムのアカウントを  
フォロー
- 2 お好きな写真に  
「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



あすかちゃん

保育園でいろんなことを  
学んでくる娘!  
周りの環境に感謝感激です!!  
パパとママのところに  
生まれてきてくれて、  
ありがとう♡



しおりちゃん  
あかりちゃん

お姉ちゃんになったね♡  
大きくなあれ!



かんじくん  
きいちくん

いつも朝から晩まで、  
一緒にケンカするけれど、  
仲よしの二人。  
元気に楽しく  
過ごしてね♪



あこちゃん

元気にスクスク  
育ちますように!!



みのりちゃん

我が家の  
かわいい末っ子♪

内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集



## メンズ脱毛専門店 Shinobi



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

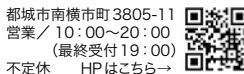
『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです!きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの“毛”のお悩みを、一緒に解消していきましょう!



3つの安心でお気軽に!!

- 完全個室 完全予約制
- 無料 カウンセリング
- 男性スタッフ

☎090-3518-3308  
(アドバイザー:坂元)



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

★光脱毛メニュー★

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

お顔のパーツごとの脱毛も可能!

顎	¥1,000	ほほ	¥1,000 他
---	--------	----	----------

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

「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**光脱毛顔全体 ¥4,000 → ¥2,000**  
※すべて税別価格です  
●はじめてご来店の方限定 ●2020.2/29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!

<h3>セルライト除去 (脂肪吸引)</h3> <p>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。</p>	<h3>RF波 トリートメント</h3> <p>脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。</p>	<h3>遠赤スーパードーム</h3> <p>疲労回復・冷え性・体脂肪も減少し、痩身効果もあります。</p>
<h3>バスト矯正</h3> <p>背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!</p>		

<p>お試し価格</p> <p>★プレミアムコース ..... ¥1,500 -遠赤ドーム・吸引・光痩身・RFトリートメント</p> <p>★スペシャルコース ..... ¥1,000 -遠赤ドーム・吸引・光痩身</p>	<p>お試し価格</p> <p>若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ..... ¥500</p> <p>バスト矯正 ..... ¥500</p>
--	---

☎0120-16-3314 (予約)  
☎0986-21-1830  
都城市前田町7-14  
営業/9:30~ ※最終受付18:00  
定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり



## ~癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ)

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45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、効果は高いけれども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!!

- ①鼻の下や目の周りのシミはほとんど目立たなくなり、ベース下地ではほぼ消えます。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、夫から顔色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「顔がスッキリしてきたね」とお友達から言われ、嬉しいです。(60代)

**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5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)

先着3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

☎070-1946-7772  
住所/都城市山之口町花木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とさせていただきます  
※すべて税別価格です ※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



## 暮らシャキッ 大好評につき続行決定! 2月末までのキャンペーン!!

すべてのお客様の満足に  
技術と価格でお応えします! 予約者優先!

<p>Sパーツ ¥850 手の甲・足の甲・ひざ周り・ひじ周り・口周り アゴ下・頬・おでこ・もみあげ・へそ周り・襟足</p>	<p>脂肪燃焼.com+ ¥2,000 EMSダイエット</p>	<p>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 ●2020.2/29迄有効</p>
<p>美顔光エステ ¥2,000 顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,000</p>	<p>ハイジニーナ脱毛 ¥3,500</p>	<p>EMSダイエット + 痩身整体 ¥2,000 ●「きりしまフォーラム見たよ」で予約 ●2020.2/29迄有効</p>

☎070-5697-6370  
予約専用番号  
都城市上水流通1182-8  
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)  
定休/日曜日 駐車場/あり  
※P17もご覧ください





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

**透明感が美しい  
春先取りのカールスタイル**  
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→¥11,000**  
HOIMIトリートメント(¥2,200相当)付!  
ロング料金込

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4  
営業/9:00~19:00  
定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/あり



姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすると、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ!

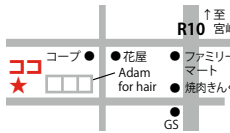
**こんな方にオススメ**  
■妊活-産後ケア ■姿勢改善  
■更年期対策 ■体力UP ■ダイエット

**身体も心も弾んで、楽しく有酸素運動!**  
大好評の「バランスボールエクササイズ」は、『体力メンテナンス協会』が認定する、関節に負担のかからない有酸素運動。お子様から60代の方まで、楽しくレッスン中です! 「体力不足」は、さまざまな身体のトラブルを引き起こします。体力を高めながら、健康に美しくなりましょう!

**有酸素運動+姿勢改善**  
1レッスン 1,500円(60分) 月会費 5,500円  
メール予約OK! chicopark.balance@gmail.com  
※ご予約は「予約完了」をもって確定とします。返信が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

☎090-5943-2437 (関元)

都城市都北町6319-2  
営業/9:00~20:30 駐車場/あり  
アメーバブログ「都城の骨盤体操」で検索  
HP / <http://ameblo.jp/chiakin12/>  
Instagram/chiki7603; ※P23もご覧ください



**都城で唯一の腰痛専門整体院**  
「脊柱管狭窄症」「座骨神経痛」を治すには手術しかないと思っ  
ていらっしゃるあなた!  
あきらめる前に私の整体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!



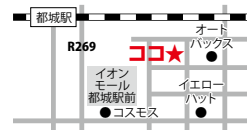
施術された方の喜びの声は  
こちらのホームページから!



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)  
●2020.2/29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



**SANHUGI サンニュージー**



**卒業キャンペーン**  
今年、卒業されるみなさまへ!  
『SANHUGI』からスペシャルプレゼント!!  
あなたらしいスタイルで、新しい世界へチャレンジしませんか?

**ヘア&アイラッシュ「SANHUGI」**

トレンドだけでなく、デザイン性にこだわった「その人らしさ」が際立つヘアスタイル創りが、人気を博しているサロン。今までのまつ毛パーマが進化した新施術の「アイリッドアップパーマ」は、リピーター続出中! 最後まであげることができるので、年齢によるたるみが気になる方もイチオシです。



**卒業キャンペーン 3/20(金・祝)迄**  
カラー・パーマ・まつ毛パーマ(アイリッド)  
**すべて10%OFF**

☎0986-21-6332

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



**nanaya ナナヤ**

**デトックス&リラククス**

**タイ古式マッサージ**  
「世界一気持ちいいマッサージ」2人で行うヨガ、との異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を織り交ぜながら、つま先から頭まで全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。



**チネイザン(氣内臓療法)**  
オイルとハーブボールで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸をはじめ、すべての内臓や子宮にアプローチ、内臓に蓄積された怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
90分 ¥6,500	70分 ¥4,300	40分 ¥3,000
120分 ¥8,500	100分 ¥5,300	60分 ¥4,000
オプション:60分 ¥4,200	120分 ¥6,300	80分 ¥5,000

**美肌&小顔 Wでスッキリ!**  
タイ式小顔マッサージ 80分 ¥5,000 ☆頭皮・首肩をほぐした後、小顔矯正(足湯+毛穴クレンジング+小顔+カッサとオイルで顔とデコルテを矯正+オイルマッサージ+パック マッサージ。コリをほぐし、老廃物をハンドマッサージ) しっかり流していきます。  
頬骨やエラの張り、しわ、たる ☆毛穴の汚れと角栓を根元から除去み、むくみ、毛穴の黒ずみ、角栓 するクレンジングでお肌が明るくもちの気になる方に!

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)  
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます  
営業/10:00~19:00(最終受付18:00)  
不定休  
※2/14・15・16は休業させていただきます

2月限定  
小顔マッサージコース  
**¥500 OFF !!**

**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) 脱毛メニューと併用の場合 30分 ¥1,000 (税別)



**脱毛しながら美肌になれる♡**

冬こそ脱毛をはじめるチャンス! 衣服に包まれているからこそ、今のうちにこそそりムダ毛処理しておきませんか? 毛根を高温で焼くのではなく、お肌にある「毛の種」に38度というお肌とほぼ同じ温かさの特殊な光を当て、発毛そのものを予防する新しい脱毛法。しかも!! その脱毛法の光には肌内部でコラーゲンの生成をサポートする光が含まれています。痛くない、美肌になれると好評の脱毛エステなんです♪



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 ●2020.2/29迄有効 ●他ササビスとの併用不可

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 ●2020.2/29迄有効 ●他ササビスとの併用不可

☎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



**まんじ整体院**

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



**パーソナルトレーニング付! EMS楽トレ!**

日本とアメリカで特許を取得している、「楽して筋トレ」できる「楽トレ」を使用して柔軟性の高い良質な筋肉を作ることで、ダイエットはもっちりカラダの衰えや痛みもケアします。  
・運動が苦手な人  
・ダイエットが続かない人  
・部分的に痩せたい人  
・すぐリバウンドする人  
・姿勢が悪い人  
・産後太りが気になる人  
...など!  
ぜひ、お試しください。

先着20名様限定  
「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**EMS楽トレ!**  
**初回お試し無料!!**

☎0986-46-1155

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



# 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

宮崎店10周年感謝祭!!  
都城店もイベント開催します♪



おかげさまで宮崎店は10周年を迎えることができました。日頃の感謝の気持ちを込めて、都城店・宮崎店合同のイベントを開催します!

♡♡♡バレンタインフェア開催♡♡♡

チョコレートを使った期間限定の新作パン&スイーツをどうぞ!

店舗情報 ※P14・21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/>

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。

新作チョコスイーツ

期間限定



ガトーショコラ  
1ピース 180円  
ホール 1,000円

ちょこもっちー  
140円



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

☎ 090-4482-0579

厳選された“食”の宝庫!! 『ビオワークス』



初回限定! フォーラム特典

ハーブティ  
1杯プレゼント!!

「ぎりしまフォーラム見ました」と  
お伝えください!

本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんが  
オーナーを務める『ビオワークス』。150種類のお茶やハーブの中  
から、ティーコンサルジュが体調に合わせたお茶をセレクトし  
てくれます。甘いものと調和を図り、身体への負担を軽減してく  
れるお茶もありますよ。厳選されたチョコレートと一緒にどうぞ!

店舗情報 ※P15・19もご覧ください

都城市上長飯町71-1  
営業/10:30~17:30  
定休/日・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♡



イチオシ

ハーブティ

Enjoy meal

甘いものが好きな方にオススメ。  
糖の吸収を抑制します。また、スト  
レスで過食になりやすい方にも◎

Sunny orange

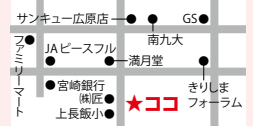
チョコレートとのマリアージュが  
最高のハーブティ。

チョコレート

期間限定販売の「トロニーハー  
チ」や、酵素が生きている「ロー  
チョコ」「オーガニックチョコ」な  
ど、ナチュラルで、美味しいチョコ  
レートが揃っています!



期間限定  
トロニーハーチ



天然温泉かけながし京町の湯 **和料理 周山**

☎ 0984-37-0930

「温泉とらふぐ」と温泉を堪能しよう♪



温泉で育った  
絶品とらふぐ

京町温泉にある『周山』は、えびの市の厳選された食材を使っ  
た日本料理と、極上の温泉と一緒に楽しむことのできるスポッ  
トです。温泉を使ったとらふぐの養殖に成功したえびの市!!  
その「温泉とらふぐ」を、余すことなく堪能できるコース料理が  
完成しました。肉厚でよりふぐの食感を楽しめると大好評です!!

店舗情報 ※P9もご覧ください

宮崎県えびの市大字向江736  
営業/【ランチタイム】11:00~14:00 (L.O.13:00)  
【ディナータイム】18:00~21:00 (L.O.20:00) 定休/月曜日

新メニュー!

とらふぐコース

1人前 4,800円(税別)

※2名様からの要予約  
※前日迄にご予約ください

大人気!!

日帰り湯 年中無休

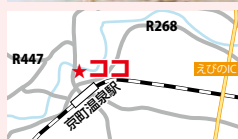
【利用時間】

10:00~22:00

大人 450円

子ども 250円

家族湯 1時間 800円~



酒場定食堂 **ふたつき**

☎ 0986-77-2619

市場直送の新鮮お魚が食べられる満足定食♪



鮮度抜群のお魚を贅沢に使ったお刺身や焼魚  
の定食は、オープン当初から大好評です。ガツ  
ツリとしたお肉料理や、からいものが大好きな  
方にオススメしたいメニューもたくさん! 居  
心地のよい空間でどうぞ!

店舗情報 ※P14・26もご覧ください

都城市花繰町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 お刺身と焼魚の定食  
1,100円

BEST 3 ミックスフライ定食  
(エビ・牡蠣・ホタテ) 1,000円

BEST 4 牛スジ麻婆豆腐定食  
1,100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





☎ 0986-26-0460

**大人気! 『魚棚』の手打ち蕎麦!**



石臼で挽いた国産そば粉の手打ち蕎麦、出し汁は鹿児島県枕崎産の本枯節を贅沢に使用しています。化学調味料・添加物は一切使用していないため、蕎麦本来の美味しさを楽しむことができます。ランチメニューとしても、好評を博している逸品です。

**店舗情報** ※P15もご覧ください  
 都城市中町4-15 サンヤマコビル1F  
 営業/昼(月~金) 11:30~13:30 夜18:00~  
 定休/日曜日 ※月曜日は不定休

**手打ち蕎麦**

ランチメニュー(税込)

- 蕎麦膳 1,000円
- かけ蕎麦 700円
- せいろ蕎麦 700円
- 天ぷら盛り合わせ 500円

手打ち蕎麦は夜メニューでもご提供中!  
 ※価格が変わります

**夜おすすめ 春の特別コース 3,000円(税別)**

春の息吹を感じる日本料理 飲み放題は承っておりません

※前日迄の要予約  
 ※仕入れの都合により料理内容は変更となります



**道の駅 松山** やっつくふるさと村

☎ 099-487-3800

**絶品いちごがいっぱい! スイーツ盛りだくさんのバイキング!!**



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! 季節限定のいちごスイーツを、思いっきり堪能してください! 女子会はもちろん、団体様にもオススメです。また、素材にこだわったプリンなどのテイクアウトスイーツも大好評です。

**店舗情報** ※P14・24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

**スイーツ盛りだくさんバイキング**

60分コース アルコール特込み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(12cm)	1,300円
黒ごまプリン	250円
生キャラメルプリン	270円
ミルクチョコプリン	270円

ホールケーキ(4等1,830円~)の予約も受付中

**第4回♡コン スイーツバイキングde恋活**

スイーツ好き男女のカップリングParty!  
**2/21(金) 18:30~21:00**  
 料金 男性 3,500円 女性 2,500円  
 資格 30歳~50歳の未婚の男女  
 場所 道の駅松山内レストラン「こころづくし」



**池田いちご園**

☎ 090-9575-6757

**いちご狩り♡ 2/9(日)スタート!!**



毎年大人気の『池田いちご園』のいちご狩りが始まります! 「採れたて! 新鮮! おいしい~!」の絶品いちごを堪能してくださいね。  
 ★いちご狩り体験★100gあたり180円  
 11:00~いちごがなくなり次第終了

**いちご狩り**

1kg以上お買い上げの方に限り100円引き!  
 ※ソフトクリームは使用不可 ※他券併用不可  
 ※平日は必ず電話確認してください  
 ※白いちごのいちご狩りは行なっていません

**店舗情報** ※P15もご覧ください  
 都城市市内町  
 営業/11:00~17:00 不定休  
 ※不在や品切れの場合がございます。TEL確認をオススメします。★日・祝アルバイト募集中!

**おやつラボ♡いっぽ**

☎ 0986-77-9565

**新商品できました♪**



約50種類のバリエーション豊かなタピオカドリンク! 餡がぎゅっしりたい焼き。クリームチーズをベースとした濃厚なチーズフォームティ。無添加で安心な“ベットの”おやつも取り扱っています!!

**チーズボール**

サクサク生地の中にイタリア産モzzarellaが入っています。  
**3個で390円 5個で500円**

**店舗情報** ※P14もご覧ください  
 都城市花線町1-5(都城運動公園東側)  
 営業/11:00~19:00  
 (土・日曜日・祝日 10:00~18:00)  
 定休/木曜日

shop cafe 日本茶専門店 **日向時間**

☎ 0986-77-6943

**こだわりのバレンタイン&プチギフト**



大切な方への贈物にはこだわりたいもの……そんな素敵なギフトを、オシャレにラッピングしてくれます。日本茶・紅茶・フレーバーティーのティーバッグ、お菓子・ジャム・茶器などのアソートセットは、バレンタインや卒園・卒業のプチギフトにおすすめです!

**カフェMENU**

目の前で丁寧に淹れられるお茶と一緒にどうぞ!  
**お茶と季節のプレート菓子のセット**  
 3種盛 880円 5種盛 1,180円  
 ※お菓子は不定期に入れ替わります

**店舗情報** ※P15もご覧ください  
 都城市南鷹尾町3-4  
 営業/10:00~18:00  
 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)  
 facebook「日向時間」で検索

patisserie **Raika** 薔花-ライカ-

☎ 080-3977-9105

**バレンタインにもオススメです♪**



・莓ロールカット 350円(税込)  
 ・ショコラタルト 480円(税込)  
 ・ストロベリータルト 432円(税込)  
 四季を通して、さまざまなタルトやケーキを楽しむことができます。

**2~3月いっぱい限定**

**極上タルト・ショコラ**  
 1,500円(税込)あります♪

**店舗情報** ※P14もご覧ください  
 都城市南鷹尾町37-14  
 営業/10:30~19:00(火曜のみ 12:00~19:00)  
 定休/月曜日・その他不定休  
 駐車場/店前に3台、裏に3台駐車できます

**読者のバレンタインいろいろ**

●ストリートに  
 今の主人と結婚する前、まだお付き合いを始める前だったのですが、「バレンタイン、ほしいです!!」と言われました(笑)。それで好感度が上がり、お付き合いに繋がった思い出が……。  
 (バンナコッタ/30歳)

●お願い!! 気付いて  
 初めてチョコレートを渡した小5のバレンタイン。大好きなクラスメートの机の中に、そっとチョコレートを入れた。しかし、全く気づかなかったので、入れたことをわざわざ言いに行かないといけなかった(涙)。  
 (?/36歳)

●今思えば……  
 「好きな人」としては渡さずに、「友達」として渡してました。今思えば、ちゃんと気持ちを伝えておけばよかったです(はま/23歳)

●男は所詮……  
 昔々、7年間付き合っていた彼に一生懸命チョコを選んで毎年あげていたのに、彼のお母さんが食べていたことを知り、とてもショックでした。私の乙女心を返して!! 男の人は所詮マザコン!? なのかな? (キョウタロウ/58歳)

●誰に作ってるのかな?  
 高校生の時、好きな男の子ができて、夜中まで一生懸命チョコを作っていたら、父がものすごく気に入っていたのを覚えてます。(はよとママ/35歳)

ジェラテリア フェリーチェ **GELATERIA FELICE**

☎ 0986-80-6162

**チョコレート好きにイチオシのパンケーキ♡**

チョコフォンデュパンケーキ 1,100円

カカオ成分の高いノルウェー産のチョコレートを使ったチョコフォンデュースに、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く、チョコレートたっぷりの期間限定メニュー!

**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♪

**店舗情報** ※P15・17もご覧ください  
 都城市中町12-25PIER1  
 営業/11:00~17:30  
 不定休



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



## Hushhush

機能的で着心地のよい!  
着映えするセレモニースタイル

一生の思い出に残る日  
賢く素直にドレスアップしませんか?

For Ladies'

黒のセットアップはセレモニーから通勤、保護者会まで使える応用力の高さが魅力。単品でも着回しやすい万能アイテムです!



For Boys'

スーパーストレッチ素材のオシャレなウインドベンチチェックのセットアップ。



For Girls'

レースやジャカードといった格調高い素材を贅沢に使った“お嬢さま”アンサンブル♪

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

## MIX-O

「新たな始まり」にふさわしい  
華やかな上品スタイル



model: 田中さん  
staff 田中さん

..... フェミニン スタイル  
ライトグレーのノーカラージャケットに、トレンドのプリーツスカートで淡いトーンでまとめたスタイリング。

お客様の好みやライフスタイルに合わせたセレモニースタイルをご提案します。  
どんなスタイリングがよいか悩んだら気軽にご相談ください!!



スタイリッシュ スタイル

白のノーカラージャケットに、黒のテーパードパンツを合わせたエレガントコーデ。



Corsage

セレモニースタイルを可憐に彩るコサージュは、カラー・デザイン共に豊富に揃っています。その他にも、日常使いもできるキチンと感のある上質なバッグもご用意しています。

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

## any FAM

親子リンクを楽しめる  
フットジョックなセレモニースタイル

「大人フェミニン」「華やかスタイリッシュ」と、さまざまなバターのセレモニー服が揃っています。お手持ちのジャケットやスカート、パンツなどを持参すると、組み合わせや着まわしスタイリングも提案してくれるので、気軽にご相談ください!!



For Ladies'

落ち感がきれいなワイドパンツに、親しみやすいノーカラージャケット! 華やぎの決め手はプリーツ風のコーサージュとネックレスのダブル使い♡ 着回し力も抜群です!!



For Girls'

キュートなりボンモチーフのドレス! 取り外し可能な、パール風首飾りで華やかさUP!! 発表会や結婚式など、特別な日にピッタリな1着です。

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

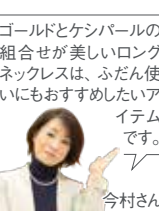
## bijou SOPHIA

華やかな舞台には、厳選されたパールを.....



美しい光沢に思わずうっとりしてしまうパールは、華やかな席での定番アイテム。自然から生み出された美しい珠の曲線美が、女性をさらに魅力的に演出してくれます。希少価値の高いケンパールやアコヤパールなど、印象を格段にアップさせてくれる本物の輝きを、店頭でお試ください。

お手持ちのパールアイテムのリフォームも行っていきます  
大切なパールをトレンド感あるデザインにリフォームしませんか?



ゴールドとケンパールの組合せが美しいロングネックレスは、ふだん使いにもおすすめしたいアイテムです。  
今村さん

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## \*fuse\_ ヒューズリセット

セレモニー&お呼ばれスタイルならおまかせ!



..... セレモニー スタイル  
センスの光るフォーマル対応のジャケット・スカート・パンツが登場。ベーシックでありながら、トレンドを意識した上質なアイテムは、リーズナブルな価格も魅力的!



フォーマルシーンや各種パーティーにピッタリのアクセサリやコサージュ、ストールなどのプラスアイテムもチェック!

お呼ばれ スタイル

結婚式や謝恩会で活躍してくれる華やかなワンピースから、普段使いもOKなワンピースまで、豊富にラインナップ。

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

## 3can4on

セレモニー&新生活に活躍するファッションアイテム

卒園・卒業から入園・入学、学校行事はもちろん、オフィスやプライベートなど、さまざまなシーンで活躍してくれるファッション小物。



Bag

2WAYの持ち手がセレモニーファッションだけでなく、普段使いにもGoodなバッグ。上品でありながら、機能性も抜群です!

切り替えデザインがポイントのオシャレなバッグ。トレンドの小さなサイズ感、ちょっとしたお出かけにもピッタリです。



Shoes

エナメルの光沢が美しいラウンドトゥパンプス。ほどよいヒールでキチンと感をだしながら、高いワッショニングで履き心地も抜群♪

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

## Palais Picasso

オシャレは足元から.....  
フォーマルスタイルが決まる! おすすめのパンプス



レースやビジュ、グリッターなど、デザイン性の高いオシャレなヒールパンプスが揃っています。イチオシは、つま先部分にキラキラ光るグリッターの切り替えが美しいパンプス。ハレの日をキレイに演出してくれる1足です。



本革を贅沢に使った上品なパンプス。歩きやすい上に、足元をキレイに見せてくれます!!

キッズにおすすめしたい履きやすさ抜群のセレモニーシューズもご用意!  
また、卒業・入学のお祝いに喜ばれる靴のスレセントもいかがですか?

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

## THE CLOCK HOUSE

ギフトとしても最適! 新社会人おすすめの腕時計



For Men's

スラック×スルーが男らしい!  
コスパ最強のクロノグラフ

ソーラー機能に加え、10気圧防水を誇る機能性もプラス。高級感があり、質実剛健なルックスなのに、手に取りやすい価格を実現しました。



For Ladies'

ホワイト×スルーで透明感のある印象に

ブルーを基調としたシックで洗練されたビジネスカジュアルな腕時計。ソーラー機能も備え、3気圧防水! 大きなアラビア数字も特徴です。

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

## SPEED NAIL

「早い・安い・キレイ」ネイルサロン

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

\*パーティーシーンにイチオシ\*

\*セレモニーシーンにピッタリ\*



華やかカラーと大きめラインストーンがポイントのエッジの効いたオシャレネイル

トレンドのミルクティーカラーにシェルをあしらったエレガントネイル

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

## Belle femin

お客様の雰囲気に合わせた  
大人のセレモニアップスタイル

Spring Style  
春!! 新しいヘアスタイルにチャレンジしてみませんか?  
お客様の顔型、ファッション、ライフスタイルに合わせたトレンドカラーやパーマをご提案します!  
自分に似合うスタイルを「ベルフェミニン」で見つけてみませんか?

スタイリスト山本さん  
イチオシ スタイル  
フォーマルな場におすすめしたいのは、フワフワ感とキレイ目感が絶妙なアップスタイル。記念撮影が多い日だからこそ、オシャレで上品なアレンジスタイルは必須です。360℃キレイをキープするお手伝いをいたします。気軽にご相談ください!!



Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

one's terrace ワンズテラス

## 毎年即売の手作りキット&ギフト

**手作りのキット** 手作りのスイーツをプレゼントしたい! でも、いちから材料を集めて作るのにはちょっと……という方におすすめの便利キットが揃っています。かわいいラッピング付きです!!

**VALENTINE GIFT**  
イチオシはいちごモチーフシリーズ♪ キッチングッズやバスアイテム、化粧品アイテムまでたくさん! チョコレートと一緒に贈りませんか? ご予算に合わせたギフトをお作りしますので、気軽にご相談ください。

この他にも、人気のベコちゃんシリーズも大好評!! ぜひ、ご覧になってくださいね!

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

LA PAX  
BAGGY PORT コラボアイテム♪

イタリアのトスカナ地方にある老舗タンナーワルピエ社で作られる代表的な革「ブッテロ」を使用。圧倒的クオリティの革製品がコラボ限定の特別価格に!

長財布 15,000円 折財布 9,500円  
キーケース 7,500円

**Lee** 財布  
落ち着いた風合いの上質な本革財布。トレンドを押さえた、使い勝手のよい作りになっています。バレンタインギフトとして、毎年人気を博しているアイテムです!!

喜ばれること間違いなし! 人気の革アイテム!!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

TULLY'S  
タリーズ コーヒー

## コーヒー好きな人のバレンタインギフト!

厳選されたカカオを使用して作られる、バレンタイン限定のチョコレート。大切な人はもちろん、自分用としてもおすすめです!

チョコレートと一緒に、こだわりのコーヒーも贈りませんか? コーヒー好きにはたまらないギフトセットをご用意しています!

タリーズチョコレート  
テルゼット アルモニオ 1,200円(税別)

タリーズの人気ドリンク「カフェラテ」や「ロイヤルミルクティー」をイメージしたチョコレートが完成しました。1箱で6種類の味わいを楽しめるチョコレートBOXです!

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

TEZUKA WORLD SPORTS  
テツカ ワールドスポーツ

## 爆発的人気を誇る NIKEウェアをプレゼントしませんか?

**NIKE スウッシュ フーディー ウーメンジャケット**  
大胆なカラーブロックデザインと背中中のニューグラフィックが、レトロでオシャレと大人気!

**NIKE スポーツウェア スウッシュ**  
柔らかいフレンチテレー素材を使用したスポーツウェア。複数のグラフィックにアイコン的なスウッシュロゴを散りばめた上質なデザイン!!

他にも、ここでしか手に入らない限定のスニーカーやスポーツアイテムが揃っています!

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

2020  
St. Valentine's Day  
Feb.14

イオン都城店イチオシ Gift&Sweets

VILLAGE VANGUARD  
ヴィレッジ ヴァンガード

## バレンタインはBIGな愛を届けよう♪

大人気シリーズ! BIGサイズのお菓子がたくさん!! 誰もが笑顔になるお菓子をプレゼントしよう!

**ヴィレヴァン限定BOX**  
きのこの山とたけのこの里 永遠の論争テーマ、「きのこ派? or たけのこ派?」。どちらも食べられちゃう嬉しいBOX♪

**マニアのためのBOXバック**  
スラックサンダー  
おいしさイナズマ級! ギフトにも喜ばれること間違いなしのお菓子!!

アルフォート アソートセット  
特大サイズの箱に入ったインパクト大アルフォート! 4種類の味を楽しめます♪

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

ITALIAN TOMATO  
Café Jr.

## 大切な人に贈りたい…… 極上のケーキ&タルト♡

大人も子どもも大好きな「イタリアントマト」のケーキ! プレゼントされたら嬉しいですよ♪

**ガトーショコラ**  
フランス産チョコレートを贅沢に使用しました! スポンジとクリームのバランスが絶妙なチョコレートケーキです。

**ショコラドームティラミス**  
カフェクリームとマスカルポーネクリームにコーヒーリキュールを効かせたチョコボンボンが、大人に人気のティラミス風ケーキ。

**新作 いちごタルト**  
大ぶりないちごが、たっぷりった季節限定のタルト。期間限定の美味しさをご賞味ください!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

Raffine

## ゆったりとした空間で、 たまった疲れを心身ともに癒しませんか?

2月1日(土)~14日(金) ♥バレンタイン限定♥

**ペア得コース** 期間中ペアで来店いただいたお客様は、①か②のコースを特別料金でサービス

①ハンドフレクソロジー 40分 + 温感ハーストドレナージュ 10分 5,720円 → **5,500円**

②リフレクソロジー 20分 + ハンドリフレクソロジー 20分 + 温感ハーストドレナージュ 10分 さらに **5,170円!!**

「温感ハーストドレナージュ」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!! 施術は10分からでもOK! 気軽に来店くださいね。

椎葉店長

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

心を込めて贈る♡ バレンタインフェア

**生チョコ焼**  
5個入 864円(税込)  
10個入 1,620円(税込)

毎年大人気のスペシャルバレンタインギフトが届きました。コロコロで人気の高い生チョコ焼! 厳選された生クリームをブレンドした口当たりさらやかなチョコレートの美味しさを、そのまま小さなケーキに焼きこんだ逸品です!!

**若松店長** スイートチョコにクリームチーズを加えた贅沢なおすすめPOINT 一粒。お酒にもピッタリの絶品チョコをどうぞ♪

この他にも、チョコレートをふんだんに使った限定商品も登場します!! ぜひ、その美味しさをご賞味ください。

お菓子の専門店 ゴローズ 1F TEL.0986-46-2256

◆◆◆ 2月もイベント満載! イベントインフォメーション イベントの詳細はP22をご覧ください ◆◆◆

**専門店お買物券10%Back Sale**  
お買物券引換 2月9日(土)・11日(火・祝) ※詳しくはP21をご覧ください

**ちびっこビンゴゲーム大会**  
2月23日(日) 14時~ 15分前よりビンゴカード配布

2月17日~23日の期間、イオン都城店直営売場・専門店でのお買上げプレゼント合計500円ごとにお一人様ご参加いただけます。対象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!**

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 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

**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

2月11日(火・祝) 12時~16時  
場所: 2階正面入口側エレベーター前

**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!

2月22日(土) 10時~17時

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

場所: 2階正面入口側エレベーター前

**みやざき花の祭典**  
宮崎の春はココから  
フラワーアレンジメント教室

2月8日(土) 参加無料 ①11時~②12時~③13時~④14時~

定員: 各回24名 ※各回先着順となります  
対象: 小学生から大学生までのお子様と保護者限定  
場所: 1階専門店ビジュソフィア前

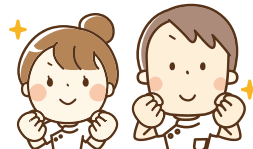
**宮日華道連盟いけばな展示**  
2月8日(土)・9日(日) 11時~17時  
お問合せ: 都城園芸花市場 TEL.0986-24-8718

# ファミラム三股で、

# 介護スタッフとして



いつも明るく和気あいの  
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  
(インセンティブ額例)  
3名様の契約で+7万円  
〈待 遇〉各種社会保険  
交通費  
昇給・昇格  
賞与支給(年2回)  
〈休 日〉月9日(2月は月8日)

### ●介護職員●

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり  
〈時 給〉850円(介護福祉士+50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  
※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  
〈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 **ぱっぱファミラム** 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



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

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



### 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!!

