



きりしまフォーラム



vol.338
MAY 2020

5

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



ジャカランダ

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶり旅
歴史と自然を全身で体感!
日南市特集!

🎁 読者プレゼント付!



日南ダム

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
認知症ケアの新常識
ユマニチュードを実践しよう
- コラム
介護のギモンQ&A
- 連載
大人の特選グルメVOL.10 他

新型コロナウイルスの影響により、
本誌掲載施設・店舗が営業休止、イベント
開催が中止になる可能性がございます。
お出かけになる前にあらかじめ
ご確認くださいませよう
よろしくお願ひいたします。

新しいお店の情報満載 **新店舗特集**

新年度にオススメ **春の習い事特集** **フォーラム** オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ** **キレイを** お得に! **Beauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
『いるいるなゆり』

まえた
前田 ゆらちゃん
(10歳)

花の色を人にとえて、いろいろな個性があることを表現しました。

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

QRコードから簡単アクセス!



HPから投稿やプレゼントのご応募も受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/タイムリーな情報をお届け!





社会保険労務士
三嶋 賢司

障害年金 もらい忘れていませんか？

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

うつ病
心疾患

糖尿病
人工透析

脳梗塞
が ん

人工関節
人工肛門

現在
働いている方も
受給資格が
あります

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

相談料
0円

着手金
0円

報酬は
成功報酬
およそ年金
2ヵ月分

年金を受給できなかった場合は、手数料はいただきません

都城障害年金
相談センターに
依頼してよかった!!

- POINT1 相談実績 年間300件以上
- POINT2 受給決定率 90%以上
- POINT3 迅速丁寧

三嶋社会保険労務士事務所

都城市都原町3330-2

☎ 相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。非通知はご遠慮ください。

電話受付
平日9:00~17:00

メール
info@mishima-office.com

お越しの際は、
電話でご予約ください。

都城障害年金相談センター

検索

電話無料相談 実施中!



(株)都城北諸地区 清掃公社



認証番号 0011536

緑豊苑

都城市金田町481-1

☎ 0986-38-0606

豊かな循環型社会を目指して
発酵肥料リサイクル施設

緑豊苑

有機性廃棄物を発酵肥料にリサイクルします。
地球上に優しいシステムで廃棄物を有効に活用。
循環型社会の構築に貢献します。

- 産業廃棄物
- 一般廃棄物
- 雑排水業務

～ 関連業務 ～

- 浄化槽管理業務
- 配管清掃
- つまり通し作業
- リサイクル業務

シティコンタクト鷹尾店

NEW OPEN オープンセール開催中!!

年中無休

土・日・祝日も営業しています!!

都城店をご利用のお客様は鷹尾店・小林店でもご購入いただけます。詳しくはお問合せください。

【2WEEK】使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

日本アルコン
エア オプティクス プラス ハイドラグライド
1箱(片眼6枚入)
..... オープン特価 **2,700円**



最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン
2WEEK プレミオ
1箱(片眼6枚入)
..... オープン特価 **2,980円**



高い酸素透過性で、睡への負担を軽減

【1DAYサークルレンズ】



アイコフレワンデー UV
オープン特価 **2,900円**

自然に睡くつきりを実現!! 睡になじみやすいカラーバリエーションで、ナチュラルからエレガント、シーンに合わせてセレクトできます。

UVカット 全4色
ベースメイク リッチメイク
ナチュラルメイク グレイスメイク

【1DAY】いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム
バイオカラーワンデー(片眼30枚入)
オープン特価 **2,500円**



涙がもつ「眼の乾燥を防ぐ仕組み」をコンタクトレンズに応用した、乾きにくいレンズ。

クーバービジョン
プロクリアワンデー(片眼30枚入)
オープン特価 **2,500円**



瞳の角膜細胞をモデルに開発され、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

日本アルコン
DAILIES TOTAL1(片眼30枚入)
2箱まとめて購入で **600円OFF!**



生感覚のマルチフォーカル。手元から遠くまで、ワンランク上の快適がずっと続く。

ポシュロム
アクアロックワンデー(片眼30枚入)
2箱まとめて購入で **600円OFF!**



話題の目に触れないコンタクトレンズ。うるおいを16時間キープします。近視用・遠視用コンタクトレンズ。

【メガネ】メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドとデザインを豊富に取り揃えています!



彫金デザインやメタル、ウルテム樹脂を使用したアイテムまで、お気に入りのメガネを見つけてください!



女性に人気のブランドを中心に、トレンド感満載のメガネが揃っています!

レンズ交換もお得!!

レンズ代金のみ! **加工料無料!!**
1.56中屈折レンズ(2枚1組)

3,600円 (税込)

※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

オープンセール特価

表示価格より
メガネ一式 **5% OFF!**

都城店 イオン都城SC内

TEL.0986-45-0517

都城市早鈴町1990 2階フードコート横
営業時間 / 10:00 ~ 20:00
店舗年中無休(検査:水曜・第3火曜日休み)
検査受付時間/平日・祝日 13:00~19:00
土・日曜日 10:00~12:30
13:30~19:00

駐車場/あり

鷹尾店

TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2丁目2-8
営業時間 / 9:00 ~ 19:00
年中無休
駐車場/あり

NEW



小林店

TEL.0984-27-4877

小林市堤2289-3
営業時間 / 9:00 ~ 19:00
定休/月曜日
駐車場/あり



新・医療の窓

早水公園クリニック便り 50

① 新型コロナウイルスで言われるクラスターって？

今、流行ってきている新型コロナウイルス、新しいウィルスなので分からないことも多いですが、クラスターというのとは何でしょうか？

クラスターは感染者の中には、時に無症状の方もいます。また、一部に強い感染力を持つ人がいるのも分かっています。今では、感染者の8割が次の人にうつしているのが分かっていて、一部の密接した空間にこの感染力が強い人がいると、集団感染を引き起こします。従って、この集団感染、いわゆるクラスターが起きると、感染を徹底マークすることが、感染を広げるのを抑えることにならなくてはなりません。クラスター対策班という人達が活躍しているんです。

② 食後高血糖、隠れ糖尿病って何ですか？

一般的に健診で分かる血糖値（空腹時）は正常なのに、実際には糖尿病予備群、もしくは境界型糖尿病と言われる人が増えています。糖尿病の初期症状とも言われ、食後のみ高血糖になり、通常の検査における空腹時の血糖値は正常なので、見落としがちです。気づかないうちに重度の糖尿病になるリスクがあります。血糖値は常に変動しています。食事をすると血糖値は高くなり、2〜3時間以内に

正常化（110以下）するのが一般的ですが、血糖値が低下せず長い時間140以上の値が続く場合がこの食後高血糖、いわゆる隠れ糖尿病です。

この食後高血糖はここ最近、心臓や脳などにさまざまな疾患を引き起こすことが分かっています。予備群とは言いながら、注意が必要です。原因は主に運動不足と食事のバランスの悪さ、そして過食です。野菜やタンパク質など、血糖値の上がりづらい食事を多めに摂り、有酸素運動に努めましょう。まず、予備群が心配な方は食後の血糖値にも注意して、気になる方は病院で糖負荷試験などを受けるとよいでしょう。

③ 有酸素運動と無酸素運動って、どちらがダイエットによいのですか？

一言で言うと、有酸素運動は体重減少、無酸素運動は太りづらい体をつくる、ですね。有酸素運動は、ウォーキングや軽いジョギング、水泳などに継続的に取り組む運動です。運動をはじめた15分後ぐらいから、脂肪が燃焼し始めるので、軽い負荷の運動を長めにするので、体に溜まった脂肪が燃焼しはじめ、ダイエットにつながります。また、体脂肪は一旦燃焼が止まると、その後数時間は燃焼し続けます。

逆に、無酸素運動は筋トレなど、一気に強い負荷をかける



院長 山内 明

ます。血中の糖や筋肉の糖をエネルギーとし、ダイエットには不向きなように見えますが、筋肉量の増加が期待できるので、基礎代謝が上がり、太りづらい体をつくるんですね。そのあたりを理解して、組み合わせさせて運動するのが効果的です。食事制限は一過性の体重減少は期待できませんが、かえって太りやすい体質になることもありまので、運動を取り入れましょう。



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>



端午の節句
職人が丹精込めて作るお菓子
鯉の引菓子(糸鯉) 1700円

母の日限定 和菓子
上生菓子 一個 190円
天狗入り 3個 300円

創業明治三十四年

お菓子の南香

贈答用全国発送も承ります
47CLUBでも購入OK!
お菓子の南香 検索

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない/
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



Instagramはこちら



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

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

初夏の手作り応援好評開催中! 全メーカー同時 60台以上展示中!

嬉しいお知らせ!
来店特価最大
70~10%OFF
下取り&値引きキャンペーン開催

お買上特典
無料でマンツーマン指導の手作り教室実施中!
初心者でも安心です!
完全予約制

カクタ カクタ...
ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店
みしん市場
都城妻ヶ丘店
点検・調整 500円より
9800円 (税別) 在庫限り 来店特価

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
修理見積り無料! 出張もOK!!

和楽笑の湯には、
メディアで紹介されている
人工炭酸泉があります。
南九州初です!!

6時半~9時半までの
早朝入浴
一律270円!!!

炭酸泉はこんな方にオススメ!!
糖尿病・高血圧・心筋梗塞・冷え性
心臓病・神経痛・脳梗塞 他

美容
血流促進によるデトックス効果
肌あれや毛穴の黒ずみ改善、ヘッドスパ効果 等

【営業時間】6時半~23時(最終受付22時半)
【定休】第一火曜日(祝日の場合は翌週)

【入浴料】■大人...430円 ■小人...210円~
■70歳以上...370円 お得な回数券あります。

※P17もご覧ください
0986-46-1126

「手の届く価格で、自然素材、の家づくり」

家づくりは耐震等級3 ZEH基準
省令準耐火仕様から始めます!
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!!

断熱リフォーム見学会
5/17(日) 10:00~15:00
予約優先

会場 祝吉1丁目 ※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 ※P24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!

きりしまフォーラムで企画してほしい
「〇〇特集」募集中!
「こんな特集してほしい!!」
「こんな記事読んでみたい!!」など

きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ
ハガキから 本誌 P17「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、お送りください。
HPから HP「投稿・お問合せフォーム」
→件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

ホテル中山荘の
特製お弁当&オードブル

お子様の健やかな成長を願う「端午の節句」に、ぜひ味わっていただきたいのが、「中山荘」こだわりの「二段折弁当」。季節の食材を贅沢に

使い作られるお料理は、繊細で美しい盛りも人気の一つです。また、家族や仲間と堪能して欲しい、ボリュウム満点のオードブルもイチオシ! 『中山荘』で人気を誇る、和・洋・中さまざまなお料理を、自宅で気軽に楽しめます。その他にも、慶事・法事・行事・ビジネスなど、さまざまなシーンに合わせたお弁当が大好評です。こんな時期だからこそ、自宅で美味しいものをいただきませんか? ご不

※季節によって、写真の内容とは多少異なる場合がございます

タマホーム

初回来場者特典
5月末日まで

きりしまフォーラム読者限定
500円 本券持参
QUOカード進呈!
※他来場特典との併用不可

※モデルハウス・ショールームをご見学のうえ、アンケートにご記入いただいた方。
※1組様につき1回の進呈とさせていただきます。
※他イベントおよびキャンペーンの来場特典との併用不可。
※状況により営業時間など変動あり。詳しくはお問合せください。

Happy Life Happy Home

0120-936-516
携帯電話からもOK!

【都城営業所】
都城市吉尾町73-1
営業/9:00~20:00 HPはコチラから→
定休/水曜日(5/6除く)

〒23-3666
国土交通大臣許可(特-30)第19013号(般-30)第19013号 ※P24もご覧ください

明な点は、気軽にご相談ください。
問合せ/ホテル中山荘
023-3666

※P5もご覧ください

オードブル 4,000円(税込)
限定50個 2日前までの要予約

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
お最低1,000円からご融資、お気軽にご相談ください!!

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

即融資 **即現金** **大特価**

金相場高騰中! 出張買取も気軽にご相談を!

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00

最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都城駅 イオン都城
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★ づみくろニック
神柱神社

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お考えの人、ぜひご相談ください。

要予約 2020年 知って得するマネー相談
老後2,000万円問題は、今はじまった問題ではありません!!
FPが教える! 今すぐにもはじめるべき
iDeCo(イデコ)・NISA(ニーサ)・個人年金保険・不動産編
個別相談を含みます! ご都合のよい日程をご連絡ください
参加費 1,000円 ※お茶・お菓子付き 場所 市C&H 2階

C&Hの紹介動画はコチラ!
※P25もご覧ください

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

C&Hスタッフ

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!

5/31 Sun

ウェディングフェア ~ Wedding Fair ~

ワンプレート試食会 ① 12:00~13:00
ワンプレート試食会 ② 15:00~16:00

要予約 参加費無料

ウェディングフェアのお申込み
お申込みフォーム
お電話またはメール
左のQRコードよりお申込みください。
TEL 0986-23-4122
e-mail bridal@nakayamasou.co.jp

最新情報をお届け!!
ホテル中山荘*LUCEのInstagramはこちら。

当日ご成約特典 +
ご来館特典プレゼント
●プロフィールムービー
●生花ブーケ

プランナーとの相談会
フェア内容
会場コーディネイト見学
チャペル会場見学etc.

都城ではココだけの
プロジェクトマッピング上映会♪

毎年大人気 屋上ビアガーデン 6月開催 予定
詳細はお問合せください

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

Forum Senior Life 通信

根本の考え方を理解しながら
ユマニチュードを身につける

唐突ですが、ユマニチュード (Humanitude) という言葉をご存じでしょうか。昨今、介護の現場で浸透してきている言葉で、認知症ケアにおける新たな可能性として注目されています。「ユマニチュード」「人間らしさ」と解釈され、「最期まで人間らしい存在であることを支える」ことが、その思想の原点です。具体的には、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法のことを指します。ユマニチュードは、ケアを通じて愛情を伝える実践的技術であり、感性の有無は問いません。すなわち、体系的な仕組みと技術をマスターすれば誰でも活用するこ

特集

認知症ケアの新常識

ユマニチュードを実践しよう

認知症のケアは、ケアする側、ケアされる側、双方に負担がかかるもの。そんな現状を、フランス発祥のケアメソッドであるユマニチュードが改善してくれるかもしれません。果たして、ユマニチュードとは何か……本稿で探っていきたいと思います！

とができますし、医療関係者だけでなく、自宅での親の介護などでも活用できます。

2025年には国内の認知症患者は700万人になるとも言われ、その数字は高齢者の5人に1人に及びます。認知症のケアで難しいのは、認知機能の低下から、介護の意図を理解してもらうのに時間が必要だという点です。認知症は情動のブレキが働きにくくなるため、攻撃的にもなってしまう。そのため、ケアする側も、拒絶されたり罵倒されたりすることで疲弊感に苛まれることがあります。そうした難しい背景がある認知症ケアにおいて、ユマニチュードは介護疲れなどを解消する糸口になる可能性があります。実際に、世界中の認知症ケアの場で取り入れられ、大きな成果



を上げつつあります。

では実際に、どのような技法なのか、見ていきましょう。まず、ユマニチュードは大きく3つの目標を有しています。それは、①回復②機能維持③最後まで寄り添うの3つ。①は寝たきりの場合、筋力の低下や関節可動域の縮小などは症状を悪化させる原因となります。そのため、少しでも立位保持ができるようであれば、清拭を立ったまま行うなど、可能な限り回復に努めた生活を心がけます。次いで②は身体の機能を少しでも維持す

るため、例えば歩けるだけ車椅子を使わずに歩くなど、日々の行動の中に取り入れます。そして、③は心身の回復や身体機能の維持が難しくなった場合、残りのわずかな力を奪わないように気をつけながら、できるだけ穏やかな最期を迎えられるように寄り添います。この3つの目標のもとに、大きな4つの考え方の柱があり、これこそがユマニチュードの概念を象徴しているとも言えます。

ユマニチュードが掲げる4つの柱を意識する

ユマニチュードの4つの柱それは、「見る」「話す」「触れる」「立つ」ことです。一つずつ考察を深めていきましょう。
「見る」——認知症ケアにおい

て「見る」ことはとても重要です。なぜなら、「見ない」という行為は、相手の存在を否定するメッセージにもなり得るからです。相手の目を見ることは、「自分はあなたに関心がある」という意思表示になります。必ず目と目を水平にしてアイコンタクトをとること、そしてほどよい距離感を意識することが大事です。

「話す」——相手に伝えたいメッセージを実際に口に出してみよう。ゆっくりとやさしく語りかけるようになります。意識的な反応が見られない場合は、介護を行っている自分の手の動きを実況中継する「オートフィードバック」法を使って、言葉を途切れさせないようにすることが肝要です。言葉を重ねることは、介護を受けている側が「自

◆ユマニチュードのケアのための5つのステップ◆

ユマニチュードの基本の柱「見る・話す・触れる・立つ」を使って相手との人間関係を築き、実際にケアを行う際には、次の5つのステップに基づいてアプローチしていくのがいいでしょう。



STEP1 — 出会いの準備

部屋に入る時は、3回ノックして3秒待つ、そして再び3回ノックして3秒待つ、反応がなければ、1回ノックして室内に入る。ノックすることによって、中にいる人に「誰かが自分に会いに来たこと」を知らせ、受け入れるかどうかを選択してもらうことができる。

STEP2 — ケアの準備

ケアの話をすぐにせず、「あなたに会いに来た、一緒に楽しい時間を過ごしたい」というメッセージをまず相手に伝える。正面から近づき、目と目を合わせ、瞳を捉えてから3秒以内に話しはじめる。ポジティブな言葉だけを使って話し、「見る・話す・触れる」の技法を用いる。3分以内にこれから行うケアの同意を得られなければ、いったん諦める。

STEP3 — 知覚の連結

ケアにおいて「見る・話す・触れる」のうち、少なくとも2つ以上を同時に使いながら、「あなたを大切に思っている」というメッセージを継続的に届ける。優しく話しながら乱暴に手を掴む、というような行動はメッセージに矛盾を生じさせる。自分が発するメッセージに調和を持たせながら、相手が穏やかでリラックスした状態でケアを実施する。

STEP4 — 感情の固定

感情に伴う記憶は認知機能が低下した人にも最後まで残る。ケアが終わった後に、「あなたと一緒に過ごすことができ嬉しかった」や「心地よい時間を共有した」といったポジティブな言葉をかけ、終了後、すぐに立ち去らないで、ケアを素敵な経験として感情記憶に残す。

STEP5 — 再会の約束

認知症の人は、「また会いましょう」と言っても覚えていないかもしれないが、自分に優しくしてくれた人が、また会いに来てくれるという喜びや期待の感情は記憶にとどまり、次のケアの時に笑顔で迎えてくれる。

分の存在」を改めて認識する大切な機会となります。

「触れる」——急につかんだりすると、本人にそのつもりがなくても認知症の人に対して攻撃的な印象や強制力を与えかねません。また、触れる際は皮膚の接触面積をできるだけ大きくして広い範囲で触れるようにすると、安心感を与えることができます。

「立つ」——立つことで空間を立体的に認知しやすくなり、それによって「自分がここに存在している」という自覚をより強く持つことができます。また、立つことは体の関節や軟骨に栄養を行き渡らせ、循環器系や呼吸器系の機能を活発にすることにもつながります。

ユマニチュードの本質は何よりも相手を気遣う心

ユマニチュードのメソッドを導入した医療施設や福祉施設では、実際に認知症患者の症状の改善が見られたと共に、職員の離職率も下がってきているというデータがあります。ケアを受ける人、ケアをする人、双方が穏やかな介護生活を過ごせるよ

うになるのが、ユマニチュードの大きなメリットと言えます。

そんなユマニチュードを行うに当たっては、各人の健康状態や能力に適したケアを選び、実施していくことが重要で、ケアを受ける人に不安を与え、症状を悪化させるような強制的なケアや身体拘束などは厳禁です。そして一番心に留めておいてほしいことは、ユマニチュードの本質が認知症の人に対する気遣いにあるということです。形だけ真似するのではなく、各技法の意味をきちんと理解し、思いやりや真心をもって実践していくという意識を強く持つことが大事です。遠からず、ユマニチュードが介護のスタンダードになっている日がやってくるかもしれません。



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

母の介護が必要になりましたが、自宅で介護するか施設に入所するかで迷っています。
おきちゃん / 51歳女性

A 在宅介護か、施設介護か——家族の介護が必要になった時、多くの人が悩む問題です。

在宅介護の魅力は何より、住み慣れた自宅で暮らし続けられること。家族やご近所さん、友人との付き合いを継続でき、介護においても柔軟な対応が可能です。逆に難点なのが、家族の負担の大きさ。訪問介護サービスなどを利用したとしても、必ず家族による見守りや介助が必要になります。要介護度が高くなるほど、介護する家族の肉体的・精神的な負担が大きくなるでしょう。また、一般的に在宅介護は施設介護と比べて経済的負担は小さいとされていますが、手すりやスロープの設置といったバリアフリー工事を施す場合、リフォーム費用がかさむこともあります。他方、施設介護では、専門的

双方の長所と短所を理解し、家庭の状況などを踏まえて検討しましょう。

介護スタッフによる24時間体制のケアを受けられるという安心感が最大のメリットと言えます。体調の急変などにも迅速に対応でき、家族の負担も軽減されます。ただし、手厚いケアが受けられる分、施設介護は在宅介護よりも経済的な余裕が求められます。また、集団生活を営む上で一定のルールが設けられているところがほとんどで、そうした環境の変化への順応が介護を受ける側にとって大きな負担となる可能性もあります。

どちらの選択が望ましいかは、各家庭の事情や経済状況、本人の症状や意思によって異なります。しばらく在宅介護を続けたあと、認知症の進行などに伴い施設介護へ移行するケースもあるでしょう。のちのち迷うことのないよう、なるべく早い段階から先を見据えた介護方針を家族で話し合っておくことが大切です。

Q

はじめての介護で、分からないことや不安だらけです。どこに相談したらいいですか。
(yoppy / 40歳女性)

A 介護についての疑問や悩みに応じてくれる相談窓口には、いくつかの種類があります。

まずは、地域包括支援センター。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援するため、全国の市区町村に設置されている地域介護の中核拠点です。専門知識を持った職員が、各種保健福祉サービスや介護保険サービスに関する総合的な相談に応じてくれます。そしてどのような支援が必要かを精査した上で、適切なサービスや関係機関、制度を案内し、橋渡しをしてくれます。また、介護が必要な状況になった時だけではなく、要介護にならないための介護予防ケアマネジメントを行っているのも、地域包括支援センターの特徴。高齢者を主な対象とし、心身共に健康で自立した生活を送れる

地域包括支援センターをはじめ、様々な相談先があります。

ようサポートしています。なお、離れて暮らす親の介護について相談したい場合は、支援対象者となる親が住んでいる場所の地域包括支援センターに問合せましょう。

続いて、お住まいの市区町村の介護保険担当窓口。対面での面談の他、電話でも相談を受け付けています。

その他、各地の社会福祉協議会、社会福祉士会なども介護の相談に対応しています。また、親が病気や怪我で入院している場合、病院によっては医療ソーシャルワーカーという専門の相談員が常駐していることも。退院後の生活やリハビリ、介護サービスなどについて相談できます。

介護に不安や悩みはつきものですが、誰かに相談することで気持ちが楽になることもあります。一人で抱え込まず、ぜひ身近な窓口を利用してみてくださいね。

健康は質のいい睡眠から！

病気に負けない身体をつくる
「快眠」習慣のススメ



世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。手洗いや人ごみを避けるといった対策に加え、免疫力の強化も重要です。免疫力を高めるために必要なのが、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事。今回はその中でも、睡眠について考えてみましょう。

十分な睡眠には疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力の向上につながると考えられています。一方、睡眠不足になるとストレスを感じた時と似たホルモンが分泌され、免疫力が低下します。睡眠不足は様々な疾病の発症リスクを高めることが、各方面の研究により明らかになっています。とはいえ、若い頃に比べるとぐっすり眠れなくなったと感じている方は多いのではないのでしょうか。実は加齢に伴い、睡眠にも変化が現れます。まず、若いころよりも早寝早起きになること。これは、体内時計が加齢により前倒しになるためです。また、年齢を重ねる

ごとに睡眠時間は短くなり、睡眠も浅くなる傾向にあります。尿意やちよつとした物音などで夜中に目が覚めてしまうのも、無理からぬことと言えます。

では、睡眠の質を高めるためにはどうすればよいのでしょうか。一つは、昼と夜のメリハリをしっかりとつけること。日中はなるべく太陽の光を浴び、身体を動かしたり人と話したりするようにします。そうして得た適度な疲労感が、心地よい眠りへと誘ってくれます。また、昼寝をするなら20〜30分程度、午後3時以降は避けましょう。そして、眠気がないのに「やることがないから」ととりあえず横になるのも、寝つきを悪くする一因。もし寝床に入って眠れないようであれば、無理に寝ようとせず一度起きるようにしましょう。

睡眠は、健やかな毎日に欠かせないもの。この機に一度、ご自身の睡眠を見直してみてはいかがでしょうか。

POINT ▶▶▶睡眠の質を高めるには、夜だけでなく日中の活動も大切！

大人の特選グルメ VOL.10

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。

Wine&Cheese Héritage エリタージュ

国内外の選り抜かれたワインと チーズを気軽に楽しめるお店

ワインとチーズを熟知したオーナー今別府さんが、さまざまな場所に出かけ、実際に自分の舌で味わい「美味しい」と感じるものだけが並ぶお店です。



おすすめのスペイン・ポルトガル産ワインに合うのが、長野県産のブルーチーズ「翡翠」。しっかりとした刺激のあるブルーチーズは、赤ワインと最高のマリアージュを生み出します。ぜひ、ご自分の舌で堪能してください。



一度は食べたい 魅惑のチーズと 極上のワイン

ショーウィンドウに並ぶ珍しい国産のチーズや、ワインセラーに眠るたくさんのワインの中から、オーナーがお客様の好みを丁寧に伺い、その人に合った逸品をセレクトしてくれます。



店内は、リラックスしたオシャレな空間……。ゆっくりと立ち飲みを楽しめます。また、すべての商品を購入することもOK。自宅でも、美味しいワインとチーズをいただくことができますよ。



ギフト包装も行っているため、気軽に相談してはいかがでしょうか？

- ワイン1杯 400円~600円
- チーズ1皿 300円~
- チーズセット 1,000円~

☎ 0986-58-7682

都城市上町7-2
営業/13:00~23:00 日曜日 13:00~21:00
定休/火曜日 Instagram/@winecheeseheritage
※P21・28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

歴史と自然を全身で体感!

日南市特集!

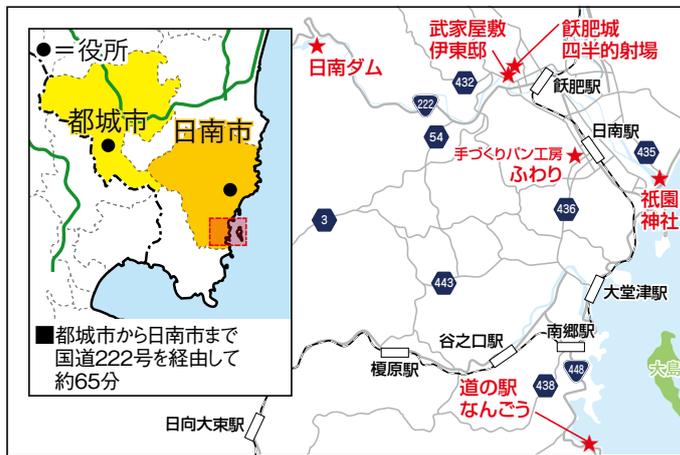
歴史情緒に溢れた町として知られ、雄大な海や山に囲まれた日南市。心がほっこりする空間で味わうグルメや開放的な気持ちになれるスポットなどをご紹介します。満喫できる情報満載ですよ!

🎁 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5/20(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



※新型コロナウイルスの影響により、掲載施設・店舗が営業休止になったり、イベントが中止になったりする可能性がございます。お出かけになる前にあらかじめご確認くださいませよう、よろしくお願いいたします。

飢肥城 四半的射場

日南地方に古くから伝わる娯楽性の高い弓競技「四半的」をトクが体験してきました! 一般的な弓競技より小ぶりであるため、はじめての人でも気軽に楽しむことができますよ。なかなかできない的を射る体験、大人でもテンションが上がりますよ! 飢肥観光と合わせて、体験してみたいかですか?



しほまもと なぜ、「四半的」と呼ぶの?

的までの距離が四間半(8.2m)、弓矢の長さが四尺半(1.37m)、的の大きさが四寸半(13.6cm)と、すべて「四半」であることから、そのように呼ばれています。

歴史の古い四半的、戦国時代には武將達が酒宴の余興などとして催していたのだとか。そんな娯楽競技として今に伝えられているのは飢肥地方だけなのだそう。

好奇心旺盛なクワも挑戦!
初体験でしたが、スタッフの方が丁寧にレクチャーしてくださったお陰で、見事に命中しました!



体験料金《1人 10射》

大人 310円
中学生～高校生..... 210円



☎ 0987-25-1905

(小村記念館)
宮崎県日南市飢肥9丁目1(飢肥観光駐車場横)
営業 / 9:00~16:30(最終受付 16:00)
不定休

日南ダム



酒谷の雄大な山々に囲まれた『日南ダム』! 取材したこの日は小雨が降り、あたりには霧が立ち込めていたため幻想的な雰囲気に包まれていました。季節ごとに違った表情を見せてくれるスポットですよ!

GWのシーズンには、約200匹もの鯉のぼりがダムの上空を悠々と泳ぎます! 駐車場から歩いてすぐ、絶景と出会えますよ。清々しい自然に囲まれたダムと鯉のぼりの競演をぜひお楽しみください。

毎年恒例! GWの風物詩
日南ダム 鯉のぼり
5月上旬予定!

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合がございます。



下を覗き込むと、大きなダム穴が! 大量の水が流れ落ちる光景とその音に、しばし時の流れを忘れてしまいそうです。やっぱりダムってスケールの大きさを感じます!

☎ 0987-23-4661

(日南土木事務所)



武家屋敷 伊東邸

2018年4月にOPENした「武家屋敷 伊東邸」。県内の有名な観光地として名高い飴肥の一等地で、朽ち果てる寸前だった武家屋敷をフルリノベーションし、風情あふれるオシャレなレストランに……。歴史を感じる石垣が美しい趣あるお庭を愛でながら、モダンな雰囲気の内店で、心地よい時間を過ごしてみませんか？ お食事だけでなく、お抹茶での喫茶も粋ですよ！



《ランチメニュー》

まぐろ丼まぶし 1,620円
 だし巻きたまご焼御膳 1,000円
 茸蔵(たけぞう)カレー 800円
 など

🎁 プレゼント①

Ⓐ まぐろ丼まぶし ペア2組4名様
 Ⓑ 雲隠れぜんざい ペア3組6名様 店

☎ 0987-55-8010

日南市飴肥8丁目6-10
 営業 / 10:00~17:00
 ランチ 11:00~15:00
 定休 / 火曜日(祝日及びクルーズ船寄港日は翌日)
 ~5/12まで臨時休業(状況により変動あり)
<http://www.itotei.com>



雲隠れぜんざいセット
 抹茶 or コーヒーつき
 980円

お湯をかけると雲(わたがし)の下に隠れたお饅頭が!! 雲が晴れ、福(餅)が顔を出す縁起のいい甘味です♡



【数量限定】まぐろ丼まぶし 1,620円

飴肥を盛り上げようと精力的に活動しているオーナーの本田清大さんは、地産地消にも徹底的にこだわっています。一番人気の「まぐろ丼まぶし」は、3通りの食べ方が……。まずは新鮮さが一目で分かる刺身で!! 日南の漁港で水揚げされたマグロは、噛み締めるほどに旨味が広がります。次に、大きな羽釜で炊いたツツヤゴはんの上に、刺身と黄身が濃い卵、企業秘密の特製たれを回しかけて丼でいただきます。そして最後に汁をかけ、お茶漬けで。ひとつで、3つの味の変化と美味しさを楽しめますよ。ご飯のおかわりが無料なのも嬉しいですよ!



道の駅 なんごう

日向灘の美しい海岸線と島々を望むことのできる景勝地として、多くの観光客が足を運ぶ「道の駅なんごう」。近隣には、県産熱帯作物支場や有用植物園、ジャカラダの森などがあり、宮崎の自然をたくさん感じることでできるスポットです。5月末からは、ジャカラダまつりも開催予定! 世界三大花木の一つジャカラダが、日本で唯一1,000本以上群生する森では、きれいな青紫色の花々と海を間近で見ることができます♪ 素敵な景色に癒されてくださいね!!



絶景が望める開放的なレストランでは、新鮮なお魚を使ったランチメニューやフルーツいっぱいのスイーツを堪能できちゃいます! マンゴーや日向夏、デコボンなど、フレッシュなフルーツも販売していますよ。

《イチオシ menu》

マンゴーソフトクリーム 390円
 マンゴーパフェ 900円
 海鮮丼 1,550円



マンゴー感たっぷりのソフトクリームは絶品♪

☎ 0987-64-3055

日南市南郷町大字賛波3220-24
 営業 / 物産所 8:30~18:00 ※3~10月は17:00まで
 レストラン 11:00~16:30 年中無休



🍞 人気パン BEST3 🍞
 No.1 カリカリチーズのふわり風パニーニ 320円
 No.2 牛肉ゴロゴロ焼きカレーパン 260円
 No.3 あん塩パン 180円

☎ 0987-27-3410

日南市戸高2-3-1
 営業 / 10:00~18:00 ※売切れ次第終了
 定休 / 月曜日

手づくりパン工房 ふわり

パン好きが高じて、パン職人になったオーナーの末海さんが、食材を厳選し手間ひまをかけて作るパンが大人気の「ふわり」。北海道産の国産小麦を100%使用した無添加生地で作られるパンは、芳しい香りと凝縮された旨味を感じることができます。美味しさはもちろん、一つひとつのパンにボリュームがあるので、男性やお子様にも喜ばれますよ!!



オーナー末海さんイチオシ
 クロワッサンショコラ 180円

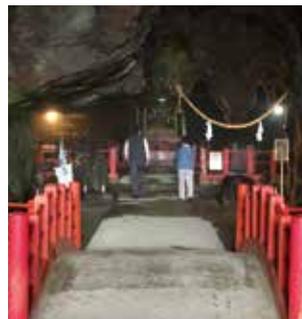
🎁 プレゼント② 500円券 3名様 店

祇園神社

国道220号線から梅ヶ浜方面へ向かう道路沿いに見える鳥居の先には、自然の洞窟を利用してできた無人の神社が! 薄暗い洞窟の奥にスサノノミコとクシナダヒメノミコを祀る本殿が建っており、左右には、龍神様と水神様が祀られています。岩窟内の雰囲気は、息を呑むほど神秘的でした。

商売繁盛
 ご利益 厄難除け
 航海安全

洞窟の先に神社があるとは……驚きでした!



☎ 0987-31-1134

(日南市観光協会)
 宮崎県日南市梅ヶ浜



シンコー本店発・不動産物件情報

★新緑の季節★ ()内は坪数 (N) 新築 (R) リフォームあり (D) 値下げ (O) オール電化

(N) 金田町 1390万円



★3LDK
★かっこよく仕上がりました！
●土地127㎡(38) ●建物95㎡(29)
●R1年8月築 ●上金田B徒歩2分

(N) 早鈴町 1990万円



★4LDK
★若葉ファミマも近く！
●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
★のんびり環境！庭もひろびろ！
●土地360㎡(108) ●建物89㎡(27)
●R2年2月築 ●大鷲渠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) 五十町 1920万円



★3LDK
●土地238㎡(72) ●建物81㎡(24)
●R1年11月築 ●中学校前B徒歩14分

太郎坊町 500万円



★4DK
●土地115㎡(65) ●建物81㎡(28)
●S51年6月築 ●地場産業前B徒歩3分

(N) 葛蒲原町 2200万円



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

(D)(N) 葛蒲原町 1980万円



★4LDK
★CLT工法で強い家！
●土地221㎡(67) ●建物95㎡(28)
●R1年9月築 ●東葛蒲原B徒歩4分

(N) 三股町蓼池 1990万円



★サンルーム付き！
●土地384㎡(116) ●建物89㎡(27)
●R2年4月築 ●蓼池SSB徒歩6分

(N) 都北町 1890万円



●土地230㎡(69) ●建物87㎡(26)
●R1年12月築 ●地場産B徒歩13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

(R) 姫城町 1018万円



●土地232㎡(70) ●建物111㎡(33)
●S61年1月築 ●都原団地B徒歩7分

(R) 都原町 1390万円



●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 2350万円



★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 ●上都元B徒歩7分

(R) 都原町 1680万円



太陽光付き
内覧できるようにになりました！
住環境が良い場所です！太陽光あり
●土地202㎡(61) ●建物69㎡(21)
●H20年1月築 ●都原B徒歩4分

★志比田町 2180万円



★3LDK
カーポート付き
通気断熱WB工法
●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)
●R1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！

(D) 一万城町 1980万円



★駐車5台可能
カーポート付き
●土地495㎡(150) ●建物164㎡(49)
●H18年8月築 ●上五文字B徒歩5分

県下店舗数 NO.1! 社団法人 宮崎県知事(7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11 妻(に)よって(い)こ(う)い(え)さがし!
<http://www.m-shinko.co.jp>
新興不動産(有)妻ヶ丘店 0986 **24-1518**
 ※広告有効期限は令和2年5月31日迄。掲載物件は全て仲介※



Answer 1

ネットワークカメラは、一言でいうと**カメラとパソコンが一体化したものです**。
日頃みなさんは、パソコンやスマートフォンでインターネットを使用していると思います。インターネットに接続できる機器は、IPアドレスという認識番号を持っています。このIPアドレスを持っているということがネットワークカメラの大きな特徴です。そのため、**インターネット回線のある場所であれば、世界中どこにいても、ネットワークカメラを使うことができます**。つまり、近くにいても遠くにいてもライブ映像を見たり、保存したり、管理したりすることができるのです。

Question 1

ネットワークカメラって
何ですか？
普通のカメラとの違いを
教えてください！

Question 3

新型コロナウイルスの影響で
ネットワークカメラを自宅に
導入する方が多いと聞きますが
実際はどうなのですか？

ダレでも分かる！ ネットワーク カメラのこと



あらゆる企業や施設、お家でも活躍しているネットワークカメラ!! 「自分には関係ない」、「難しいのでは」と、思っている方も多いのでは!? せっかく便利なシステムなのに、知って・使わないもったいないかも……。今回は、カメラシステムコーディネーターの上山さんに、ネットワークカメラの「基本」についてお話を伺いました。

Question 2

ネットワークカメラって
自宅でも簡単に取り付けたり
使えたりするのですか？

Answer 3

増えてきていますね。新型コロナウイルスの影響で学校が休みになり、日中、お子様だけで自宅で過ごすことが多くなる……というお宅の設置例が増えています。やはり、大切なお子様を一人で自宅に残すのは、心配ですよね!? **離れていてもネットワークカメラがあれば、いつでも映像を見ることができ、会話することもできます**。
親御さん側から映像を見て気になることがあれば声掛けしたり、お子様側からも聞きたいことを気軽に尋ねることができる……**円滑なコミュニケーションを図るツール**になっているようです。実際、自宅に導入されている方からは、「離れていても、いつでも繋がっているという安心感を持って、重宝しています」というお声をいただいています。



Answer 2

最近のネットワークカメラは、**カメラ自体に簡易的な録画機能が付いているものもあり、とてもコンパクトになっています**。カメラ1台とスマートフォン、インターネット回線さえあれば、**それだけでOK!** カメラは、インテリアを邪魔することもないので、お部屋の中にあっても気にならないというのもポイントになります。女性の一人暮らしや、子どもが一人で自宅にいるお宅、高齢者一人暮らしのお宅などでも活躍しています。ネットワークカメラには、音声マイクが内蔵されているものもあり、カメラを通して会話することもできます。遠くにいる人やペットへ話しかけることのできる、コミュニケーションツールとしても使うことができますよ。

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

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

盆 人 倶 楽 部

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



今月の盆人大賞

●うちの18歳のおばあちゃんワンコは、白内障で目はほとんど見え、耳も遠くなり、呼んでも返事もしてくれませんが、なぜか「おやつ食べる?」には、ものすごくタイミングよく振り向いたり、シャキーンとした視線を感じるのです。介護大変ですけど、癒されます。(りんちゃん/54歳)



■目も耳も衰えてきているのに、おやつには俊敏に反応するなんて不思議です(笑)。何か特別な勤が働いているのかもしれませんが、いつまでも食欲旺盛で、元気でいてくれるとよいですね。

●なりきったのは……
 ・「名探偵コナン」にはまっていて。百均でおもちゃのピストルを購入し、遊んでいます。夕飯の準備を済ませ、子どもたちと一緒に行く……ピストルを持ち、うつ伏せで倒れている……。しばらく様子を見ていたコナンの登場人物になりきっていました(笑)。ああ可愛いー(笑)。思わず写真におさめました(笑)。(shuna/38歳)

■主人公になりきっているお子様はよく見かけますが、まさかの被害者役(笑)。お母さま(？/73歳)

■さりげなく、そしてスマートな立ち居振る舞い、なかなかできないですよ！ いくつか同じように困っている人に遭遇したら、そのパパさんのようにパツパツとキメてみたいものです。

●逆を行くべし?

・私が極度の方向音痴なのは周知のことですが、友人の運転する車の助手席で、「これ右? 左? どっちだっけ?」と聞かれ、「うーん。あ! 右だ!」と言ったと左に行き、見事に左で合っていました。「思っていたのと逆の道に行けば、着くよ」と言われ、反論できず。

(マメ/39歳)

■案内したのに、あえて逆を行かれて見事に合っていたとなると、悔しいですね。ぐうの音も出ないです。でも実際、道に迷った時、直感を信じて決まったら逆のほうへ行ってしまうがちのような……。

●元気の源

・うれしいことに、89歳の実母が最近しっかりしてきた。娘(私)の苦勞を気にかけて自立心復活!! (クリのママ/56歳)

■90歳を前にして自立心が強くなってもらえるなんて、本当に



お元気ですね! 娘さんが日々頑張っておられる姿が、お母様にとって大きな励みとなっているのだと思います。

●肩身がせまいこの頃

・喘息のある私としては、今の状況は非常に咳がしにくいので困っています。早く治療が出来るようになってほしいものですね。(イナリ/44歳)

■喘息のある方からしたら、過ぎにくい状況ですよ。新型コロナウイルスの感染について神経質になってしまいがちですが、こんな時こそお互いを気遣う気持ちを忘れずにいたいです。

●可愛い背伸び

・3歳の息子が自分のことを「俺」と言い出して、それが可愛い! (SEO/42歳)

■大人びた「俺」という言葉の響きに惹かれたのでしょうか。ちょっと背伸びしている様子が可愛らしいです。私は家族の前で「俺」と言うのが恥ずかしく、大人になった今でも、「僕」と言っています(笑)。



うー! って思ったのに、背が小さくて別人だった。かなり本人も意識していたはず!! (やまのて/34歳)

■よっぽど似ていらっしやったのです。本人を意識していたのか、もしかしたら長淵剛さんのモノマネタレントだったたりして(笑)。

●え? 何かしましたか?

・先日、車を運転していたら、前の車から怖い顔の男性が後ろを振り返り見てくるので、ドキドキしていました。後方から救急車が来るのに気づき、すぐに道を空けました。私もそれに気づき道を空けました。私の勘違いでした。あおり運転された経験もあり、「もしかしって?」と勘違いした自分を反省しました。窓を開けていると、なかなか救急車の音など聞こえにくいので。今後とも気を付けて運転したいです。(まあちゃん/48歳)

■誰だって、怖い顔で振り返られたら「何かしちやっかかな……?」って不安になると思います。たぶん、救急車のサイレンを察知して真剣な表情をされていたでしょう。周りの様子を気にかけながら、安全運転を心がけていきたいですね。



●あの有名人と遭遇!?

・高速のSAでめっちゃ長淵剛似の男の人がいて、「絶対そ

いつまでも健康でいるために 病院との上手な付き合い方

いつも病気や健康について読者の質問・疑問にお答えする本誌「新医療の窓」でお馴染みの『早水公園クリニック』。日々たくさんのお患者さんと向き合う院長の山内先生に、いつまでも健やかに過ごしていくためのヒントを伺ってきました。いつもの連載とは違った切り口で、明日から役に立つお話を紹介する特別企画です。



早水公園クリニック 院長
山内 明 先生

——病院は、病気にかかった時に
行くところというイメージです
が、山内先生はどのようにお考え
ですか？

たしかに、病気にかかってから
行く人がほとんどだと思います
が、病気になる前——予防として、
また早期発見・早期診断のために
も、気軽に足を運んでもらえれば
と考えています。

——とは言え、病院と言うと気軽に
に行きにくいですし、どの診療科
にかかればよいのか自分では判断
できず、二の足を踏んでしまうこ
ともあります……。

そういう人は多いと思います。
それならば、体調に不安がある時
にまず気軽に相談できる、特定の
かかりつけ医を決めるとよいと思
います。

当院のような比較的小規模なク

リニックは、「交通整理」のよう
な役割を果たしていると思ってい
ます。患者さんの症状を診断し
たうえで、必要に応じて治療を施
しますし、専門的な治療が必要で
あれば専門病院へと誘導するの
です。例えば、肩に痛みがある患者
さんの場合、整形外科を紹介する
ケースもあれば、心臓に原因があ
ることが疑われるためにその専門
病院をおすすめすることも。
——ご自身ではどの診療科にかか
ればよいのか分からず、何軒も病
院を巡ることがあると聞きます。
そうなるとなかなか適切な診療を
受けることができず、それぞれで
初診料を取られてしまつて医療費
も膨れあがってしまいます。

——はじめて受診する先生だと遠慮
してしまうこともあるでしょう。
でも、いつも通っている気心の知
れている先生であれば、気軽に何
でも相談しやすい。体調のちよつ
とした変化があつて、そのことを
ちゃんと伝えてくれれば、隠れて
いた大きな病気を見つけることも
できます。私はこれまで、そう
したケースをたくさん見てきまし
た。「何となく体がだるい」と来
院されて、大きな病気が見つかつ
たという人もいらつしやいます。
——何の病気か見極めるのが我々の
仕事。見落としてしまえば、病
気がどんどん進行して取り返しのつ
かないことになりかねませんか
ら、どんな些細なことでも見落
さないよう心がけています。



——大きい病気になる前兆を見逃
さないために、かかりつけ医の

存在は大きいですね。

それに、たとえば同じ風邪だと
しても、患者さんの体質によつて
症状の出方は異なります。鼻にく
る人もいれば咳がひどくなる人も
いるでしょう。また花粉症でも、
弱い薬で治る人もいれば、強い薬
でないと治らない人もいます。か
かりつけ医として長く同じ患者さ
んを診ていけば、患者さんそれぞ
れの体質や病気にかかった時の症
状を把握していますから、より適
切な診療を施すことができ、症状
が現れたり悪化したりする前に未
然に防ぎやすくなります。

——かかりつけ医を持つことの
大切さが分かりました！
今、日本では平均寿命が延びて

「大きな病気を早期に見見するため、またそれぞれの患者
さんに最適な治療を受けるためにも、何でも気軽に相談で
きる『かかりつけ医』を持つことをおすすめします」

います。でも、ただ長生きできれ
ばよいというわけではありません
。誰もが、健康のまま長生きし
ていきたいでしょう。そのため
には、若いうちから病気を寄せつ
けないようにしなければいませ
ん。仕事が忙しくて不規則な時間
に食事をしたり定期的に運動がで
きなかつたりする人は少なくあり
ませんが、「まだ大丈夫」だと思つ
てやり過ごしてしまつていたら、
いずれ歳を重ねてからそのツケを
払うことになります。そうならな
いために、上手に病院と付き
合つていつてもらいたいですね。

■取材協力／早水公園クリニック
☎36-6117
※P3もご覧ください

住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股の みんなと一緒に



いつも明るく和気あいあいの
和やかな雰囲気職場です!!



急募!

厨房職員

給食盛付・洗浄スタッフの
お仕事です

未経験者大歓迎
中高年の方大歓迎
WワークOK!!



働きませんか!?

採用情報

●厨房職員●

給食盛付・洗浄スタッフ
未経験者歓迎!! WワークOK!!

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
〈時給〉800円
〈待遇〉各種保険完備
交通費支給
〈時間〉6:00~19:00のうち
2時間以上の勤務
〈休日〉シフト制
〈資格〉不問

●介護職員(夜勤専従)●

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
〈時給〉希望勤務時間に応じて変動
22:00~翌 9:00...1回 9,000円
16:00~翌10:00...1回 15,000円
〈待遇〉各種保険完備
交通費支給
〈休日〉シフト制 週1回~OK
※曜日・時間応相談
〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)
または介護福祉士

●事務職員●

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
〈時給〉800円
〈待遇〉各種保険完備
交通費支給
〈時間〉9:00~18:00
〈休日〉シフト制
※曜日・時間応相談
〈資格〉不問

住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

☎ 0986-36-7891

(担当:前田)

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

気軽にお問合せください



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。



きりしまフォーラム

宮崎県都城市一万城町99-9-1

TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860

mail/ info@kiri-fo.net

幸せ引き寄せごはん Vol.14

女性のライフステージに合わせた食養生をご紹介

新生活が始まりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか?
さて、女性のライフステージ最終章は、「更年期・高齢期」についてです。

年齢を重ねてくると女性ホルモンの低下により、さまざまな身体症状
や心の不安定、また、骨粗鬆症や髪や肌などの変化、体力の低下など
がおきます。

食養生には「一物全体」と言って、「丸ごといただく」という考えがあり、
「全身」を整えるには「全部食べられる物」がよいとされています。頭から
食べることができる「いりこ」などの小魚は、骨や心の安定に必要な
カルシウムも含まれています。野菜は皮も根も食べるようにしましょう。
また、大豆イソフラボンが女性ホルモンと似た働きをします。味噌
や醤油に含まれているので、伝統的な和食を食べている方には更年期
障害は少ないと言われてますよ。

そして、高齢になると、咀嚼や嚥下困難などによって食事が減ってき
ます。食事回数、調理の工夫も必要ですが、何よりも「孤食」を避け、楽
しい食卓を工夫しましょう。

古代中国では不老長寿の妙薬として利用されてきたのがプラセンタ
(胎盤)。滋養強壮や、更年期の治療では注射薬が使われています。豚
などの胎盤を利用したサプリメントもあるので、取り入れるのもよいで
しょう。当店でも扱いがありますので、お気軽にご相談ください。



山元 幸代 先生

※P21・28もご覧ください

株式会社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
癌住食のライフデザインータルハウス 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: 株式会社ARCUS tel.090-1922-4598

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

LINE: @hokochirara





A 人気No.1 プレミアムダイエットコース(通常 13,800円相当) 5名様 店

身体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」が好評の『YOSA PARK』。全身リンパマッサージや水素YOSA、フェイシャル水素パックまで付いたトータルコースをプレゼント!! 薄着の季節へ向けて、「食事制限なしの驚きの全身痩せ」コースを、ぜひ体験してみませんか?

★提供/YOSA PARK 末吉店・甲斐元店・都北店・高崎店
☎末吉店 070-1947-4233 甲斐元店 080-1774-1027
都北店 080-5202-1544 高崎店 090-9578-0363

P30もご覧ください

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 店



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

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

C 2,000円食事券 3名様 ※店内でのご飲食に限ります。 店



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

★提供/餃子のまつら
☎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、5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 和楽笑の湯 入浴券 ペア5名様 店



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ドスバ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

★提供/和楽笑の湯 ☎46-1126
都城市広原町34号8番2 定休日/毎月第1火曜日

E くずアイスバー 5本セット 3名様 店



お好みの味を5つ選べます。
※品切れしている味がある場合はご了承ください。

独特の新食感が人気の「くずアイスバー(170円)」。これからの季節にピッタリですよ!
味は、あずき・マンゴー・もも・みかん・ラムネ。ぜひ一度で賞味ください!

★提供/お菓子のながくら
☎38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様 店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カンスなど、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 店 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 都城市上水流通1182-8



料金受取人払



差出人有効期間
2021年3月19日
まで。
(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳/性別(男・女)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

中学生・高校生・大学生・社会人・主婦・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 5月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()
- 10・11頁「日帰りふらり旅 日南市特集!」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
()
- 今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。
よかった企画・広告 ()・()
興味が持てなかった記事 ()
その理由 ()
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)

- フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりと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>

下川東2丁目 OK!

Cube8 1LDK (洋5.5, LDK8.4)
駐車 電動シャッターガレージ1台
4.7万円~
犬+2,000円 猫+3,000円
◎2カ月
エアコン・ウォシュレット・レースカーテン
照明器具・シャワーユニット・給湯・カードキー
インターネット接続無料!!

上町 OK!

ルネサンス A号室 1LDK (和6, LDK15)
駐車1台 ※駐車2台目は別途+3,000円
4.5万円
犬+2,000円 猫+3,000円
◎2カ月
エアコン・照明器具・レースカーテン
ウォシュレット・給湯・シャワー

5月中に完成予定
※新型コロナウイルスの影響で
建材部材遅延の為

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

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**~

**2週間で
買取りOK!**
ご相談ください!!

久保原町 OK!

GFB-B棟101号室 3LDK (和8, 洋6.6, LDK18)
駐車2台
6.5万円
犬+2,000円 猫+3,000円
◎2カ月 ※共益費600円
エアコン4基・照明器具・ウォシュレット・床暖房
システムバス・システムキッチン浴室乾燥機・レースカーテン
インターネット接続無料!!

下川東2丁目

レクセル都城 1K+ロフト
駐車1台
1階 2.8万円 2階 3.0万円
敷金・礼金 0円
給湯・シャワー
エアコン・ウォシュレット
インターネット接続無料!!

エアコン2台・システムキッチン・システムバス
追焚き機能付き給湯・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

貸主 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

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**

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし)	11,000円
エアコン壁掛け (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

☆☆ 5月末まで **エアコンクリーニングキャンペーン** ☆☆☆
全機種 1台あたり **1,000円OFF!** さらに30,000円(税抜)以上ご注文で、
プロ仕様 除菌消臭スプレーをプレゼント!!

その他、サービスやお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!

おそうじ本舗 都城大王店 **0120-885-902**
気軽にお電話ください!!

便利はあなた次第!!

俺コソ活用術

24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 都城市 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

金田ヤード 都北交差点
宮丸ヤード たい焼き

広告有効期限 / 2020年5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☆

●今までにペットを飼ったことがありますか? ペットとのエピソードを教えてください。

●あなたの好きなドラマを、感想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 [5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▶



3日(日)	富田医院(内・小)	栄町	23-4586	10日(日)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153		瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100		戸嶋病院(内)	郡元町	22-1437
	とまり内外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135		吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384		いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815		永吉眼科病院(眼)	姫城町	22-1530
4日(月)	たぐち歯科医院(歯)	太郎坊町	38-3330	時任歯科医院(歯)	鷹尾	24-7474	
	教山内科医院(内・小)	高崎町	62-1205	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330	
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046	
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111	あきづき医院(内・心内)	上水流町	36-0534	
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888	
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333	
5日(火)	かみながえクリニック(耳鼻)	上長飯町	25-0224	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100	
	とほく歯科医院(歯)	都北町	38-4188	トキワ歯科医院(歯)	野々美谷町	36-0551	
	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	
	村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600	
	長倉医院(内)	三股町	52-2109	しげひらクリニック(内)	神之山町	27-5555	
	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712	宗正病院(外)	八幡町	22-4380	
6日(水)	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115	
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715	
	田中歯科医院(歯)	早鈴町	25-6677	ときわ歯科医院(歯)	平塚町	21-1588	
	山内小児科医院(小)	上町	22-0048	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213	
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花線町	26-0008	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000	
	海老原内科(内)	山田町	64-1211	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031	
31日(日)	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633	
	もちお蛸原医院(整・形)	蓑原町	21-5355	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455	
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888	
	土持歯科医院	上川東	25-8148	永井歯科医院(歯)	八幡町	22-1080	

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



**「酒と肴と美味しいご飯」
ランチ営業やってます♪**

確かな腕から作り出される、季節に合わせた料理がオープン当初から大好評!! 平日ランチの、日替わりメニューのメインは、3種類から選べます♪ お手頃価格でお腹も満足。テイクアウトもはじめました!! 詳しくはP28をご覧ください!

【平日限定】

本日のランチ 800円~

メイン・サラダ・ご飯・みそ汁・小鉢・コーヒー付
[メニュー例] チキン南蛮・豚ヒレカツ・アジフライ等

店舗情報

都城市祝吉町3丁目12-12
営業/11:00~14:00 (L.O.13:30)
17:30~22:30 (L.O.21:30)
定休/水曜日
駐車場/あり



**素朴で優しい甘さの
スイーツ♡**

『まーる茶房・菓子工房』が、南鷹尾町にリニューアルオープン!! カフェスペースは終了しましたが、テイクアウトのお菓子はさらに充実しています。ご予算に応じて、ご注文承ります。ぜひ、お立ち寄りください♡

メニュー

- ◆シフォンケーキ◆(数種類) 450円~
- ◆カステラ・パウンドケーキ◆ 110円~
- ◆クッキー◆ 65円~
- ◆冷菓◆ 各200円他
- ・ティラミス ・プリンアラモード
- ・いちごプリン ・コーヒーゼリー

店舗情報

都城市南鷹尾町12街区17号
営業/9:00~17:00
定休/日曜日
(土・祝日は不定休)
※P29もご覧ください



**NEW
OPEN**

新店舗特集

ここ一年間でオープン・
移転・リニューアルした
フォーラム厳選の
おすすめ店をご紹介します!



**お客様一人ひとりの身体に合わせた
完全手もみほぐし**

オールハンドによるもみほぐしで、肩こりや腰痛でつらい場所を、お客様に力加減を確認しながら、丁寧にほぐします♪ 女性のお客様も多い「Rococo」で、癒されてリフレッシュしてくださいね。

- もみほぐし 20分 1,000円~
- 足つぼ 30分 2,000円~
- もみほぐし&足つぼ 50分 2,800円~
- オプション(ヘッドorハンド) 20分 1,500円 など

一番人気!!

もみほぐし 60分 2,950円

日本リラクゼーション業協会 正会員

店舗情報

都城市南横町3974-8
営業/10:00~22:00
(最終受付21:00)
定休/水曜日
※金額はすべて税別価格です



スペシャルうどん 650円(税別)

惜しまれつつ閉店した名店の味、復活。

創業20年目に突入した『京之家』が、東町へ店舗移転しています♪ ツルっと入るのど越しのよい自家製麺と、こだわりのだしが絶妙に絡み、あっという間に完食。食べなきゃ損ですよ。※コロナ感染拡大防止のため当面の間土日祝日の営業を18時まで短縮いたします(通常20時まで)。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程、お願いします。

すべてのメニューお持ち帰りOK

事前連絡がオススメです!!

店舗情報

都城市東町4-11(都城警察署西隣)
営業/平日 11:00~15:00
土日祝 11:00~18:00
定休/水曜日(土日祝 営業時間短縮)
駐車場/あり(店舗後にも駐車可)



**フォーラム厳選!
おすすめ店リスト**

- まーる茶房・菓子工房
- うどん そば 京之家
- キッチン祐
- もみほぐしRococo
- おやつ工房 笑 ~えむ~
- Life designing Bio works ビオワークス
- スナグル
- Wine&Cheese Héritage
- if...もみほぐしの家



if…もみほぐしの家

☎ 070-3897-3768



Instagramは
こちらから↓



最新情報など随時
更新しています♪



疲労回復効果の高い高濃度
酸素オイル O2 グラフト取扱店

価格以上の技術と癒しで リピーター続出!!

確かな経験と技術で、手もみのプロが、仕事・育児・運動後のさまざまな不調やストレスでたまった疲れやコリ、むくみなどを徹底的に癒します!! 完全個室にキッズスペースも完備しておりますので、お子様と一緒にお気軽にお越しください♡ 2人同時でのご利用もOKですよ!!

もみほぐし	足つぼ(フットケア)	もみほぐし足つぼセット
30分 1,720円	30分 2,100円	60分 3,400円
60分 3,210円	60分 3,600円	90分 5,000円
90分 4,750円	ふちヘッド	120分 6,700円
120分 6,370円	15分 900円	

♡ご来店時にアプリ登録で、次回から使えるお得なクーポンプレゼント♡

店舗情報

都城市平江町2-1
営業/10:00~20:00 不定休
駐車場/店裏にあり
LINEからもご予約OK!
※P26もご覧ください

ベストシェイプ ● 至宮崎 ↑ ● ガスト
ラビット ● R10
マクドナルド ● ● 黒木屋
小松原 中学校
吉野家 ● ● 至鹿見島
なかむら整形外科 ● ●
★ココ ● ● 洋服の青山

Snuggle スナグル

☎ 0986-77-8865



owner stylist
yuyuka kawabata



詳しい
店舗情報は
コチラ!

お客様にそっと寄り添いながら 美髪を追求するサロン

サロンに行くたびに美髪になると、オープン当初より話題の「Snuggle」。美容師歴14年のオーナー・スタイリスト川畑裕也さんが、「コンシェルジュカウンセリング」でおお客様の髪質や悩み、なりたいスタイルを伺い、シャンプーからスタイリングまで、マンツーマンの専属で担当してくれます。「ダメージ、うねり、パサつき」など、年齢を重ねて思い通りにならない髪質も、「髪質改善」を追求したオリジナルのカラー・ストレート・パーマコースなら、これまでに体験したことのないツヤとまとまりを実感できます。どんなスタイルも手に入りますよ!

人気MENU

- ・髪質改善プレミアムカラー
- ・髪質改善プレミアムストレート

カットも大人気!

- ・骨格矯正立体カット
- 東洋人のハチ張り、絶壁などを解消し、西洋人のような骨格に近づけることで小顔を実現するカット

店舗情報

都城市姫城町3-33
営業/9:00~18:00
定休/月曜日
第3日曜日
https://www.snuggle-salon.com

すき家 ● ●
プライダルハウス ● ●
島田 ● ●
明道小学校 ● ●
R10 ● ●
★ココ ● ●
中央公民館 ● ●
都城市立美術館 ● ●
ファミリーマート ● ●

おやつ工房 笑~えむ~

☎ 080-3952-2525



Instagramやってます!!
ぜひご覧ください→
@oyatsu_koubou2525



こだわりの材料を使用した 素朴な味のおやつです♡

笑顔になってもらえるおやつを作りたい。
『笑~えむ~』にはそんな思いが込められています。安心して安全な食品をお届けするため、地元の牛乳・卵、国産小麦など、材料にこだわりました。みなさまのお越しをお待ちしています♪

- チーズ饅頭 130円
クリームチーズをクッキー生地で包んだきな粉風味
- シフォンケーキ 600円
ベーキングパウダーを使わず、卵だけで膨らませたフワフワシフォンケーキ
- おやつプリン(カスタード) 160円
地元の牛乳、卵に、種子島産のさとうきび糖を使った優しい甘さ
- おやつプリン(クリームチーズ) 160円
クリームチーズのまろやかな風味。クリーミーな味わいのチーズプリン
※価格はすべて税込です

店舗情報

都城市養原町2352-14
営業/10:30~17:30
定休/土曜日 ※不定休あり
駐車場/あり
※P29・33もご覧ください

ココ ● ●
タイヨー ● ●
HEARTYながやま 養尾店 ● ●
ファミリーマート ● ●

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

Wine&Cheese Héritage

☎ 0986-58-7682



世界中のワインとチーズを 都城で味わえる専門店♪

昨年12月にOPENしたワインとチーズの専門店「エリタージュ」。店内でテイスティングができます。新商品の「チーズ屋さんのチーズティー」は、ご希望のお茶にお好みでシロップを入れてカスタマイズ。その上にオーナーが試行錯誤して作ったチーズクリームがホイップされています! ぜひ、ご賞味ください♪

~テイスティング料金~

チーズ種 300~500円 3種盛り 1,000円~ ワイン杯 400円~
※その日、提供される種類によって値段が変動いたします。

新メニュー

テイクアウト
チーズ屋さんのチーズティー 550円
※シロップはイチゴ、カシス、ラズベリーからセレクト+50円
※売切れ次第終了

店舗情報

都城市上町7-2
営業/13:00~23:00
日曜日 13:00~21:00
定休/火曜日
Instagram/@winecheeseheritage

八坂神社 ● ●
なかの 家 ● ●
ローソン ● ●
都城 病院 ● ●
都城 市民センター ● ●
都城 郵便局 ● ●
天竜 ● ●
ココ ● ●
R10 ● ●
マインホテル ● ●
メイプル ● ●

Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579



5月中旬! 癒食住をライフデザインする 『ビオワークス』が移転オープン!

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」が、三股町に移転します! コンセプトである「癒食住のライフデザイン」はそのままに、オーガニック食材やハーブティー、ウエアを販売するショップ、東洋思想に基づいたさまざまな自然療法を行うサロン、ヘルシーで美味しいメニューを堪能できるカフェスペースと、「女子の嬉しい♪」が詰まったトータルハウスが誕生しました!!

特典

オープン記念
オリジナルショッピングバッグorハーブの苗セット
合わせて先着30名様プレゼント

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605
営業/10:30~17:30
定休/日・月曜日・祝日
LINE@お友達登録で
新着情報・得意案内も配信

ながやま 三股駅前店 ● ●
三股町総合福祉センター ● ●
三股町役場 ● ●
三股中学校 ● ●
三股図書館 ● ●
ココ ● ●

春の習い事特集

子どもはもちろん、大人の方にもオススメしたい習い事がたくさん登場しています。
 趣味を楽しんだり、身体を鍛えたり、資格を取得したりと新しいことにチャレンジしてみませんか？
 ぜひ参考にしてくださいね!!



高校受験専門塾KEI

☎0986-66-8001

当塾のコロナウイルス対策

- ・極力窓を開けて換気します
- ・生徒間の距離を空けます
- ・入室時に手を消毒させます
- ・マスク着用をお願いします

志望校に合格できなかった場合
授業料全額お返します!!

北諸県郡三股町宮村2883-7
 ※詳しくはお問合せください

高校受験指導に特化した少人数制の塾
募集するのは中学3年生のみ!!

◆小さな教室 大きなサポート◆

【授業日】月・水・金曜日
 第2・第4土曜日に
 全教科の習熟度テスト実施!!
 【授業時間】90分
 【自習室】授業の前後で自由に利用可
無料体験授業90分受付中!!
 気軽にお電話でどうぞ。



do&be English School

とても明るい先生で、クラスも少人数なので、みんな仲がよく、姉妹で毎週英語の日を楽しみにしています。
 凜来さん・夏蓮さんのお母様より



学習塾 善衛学院

とても分かりやすい授業と、アットホームな雰囲気がお気に入りです。善衛の先生達は生徒のことをいつも気にかけてくれているので、担当の先生以外の先生とも休み時間に話をします。先生達の熱心な指導で、僕も志望校に合格するまで頑張ります。
 R. Kくんより



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

選手コースでは週6日、練習に励んでいます。1回の練習で5,000m泳ぐのですが、本当にやりがいを感じています。自己ベストのタイムが出た時は本当に嬉しです。水泳の練習はもちろんです、文武両道を目指して頑張っています!!
 佐藤勇祐さん・白谷竜城さん・池之上真廣さん・内木場千乃佳さんより

do&be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール



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♪ 体験すれば通いたくなる!

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。

☎0986-25-1050

楽しく学べる英語の学校♪
新年度 生徒募集中!!

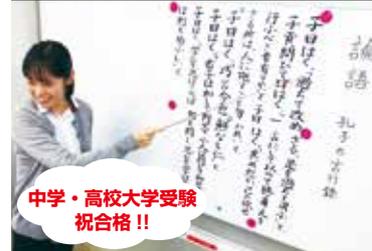
【『do&be』が選ばれるポイント!】

- ◆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!



学習塾 善衛学院

☎0986-77-4769



中学・高校大学受験
祝合格!!

無料体験授業 随時受付中

★自習スペース完備!

★進路指導・質問対応 随時受付!

【都城校】都城市北原町34-28松山ビル2F
 【未吉校】曾於市末吉町新町2丁目16-7
 ※授業料すべて税別料金です ※P26もご覧ください

つらい受験でも、
こちらの先生となら乗り越えられる!

教員免許を持った受験のプロが教えます。熱血指導には定評があります。
★★★合格おめでとう★★★
 福岡大学(人文)・東洋大学(理工)・久留米大学(文)
 志学館大学(人間)・高知大学(農林)・宮崎大学(理工)
 三重医療センター附属看護学校・鹿児島県立短期大学等
 高校受験・中学受験も全員合格おめでとう!
 特待生も続々輩出中!
 小学生7,000円～ 中学生8,000円～ 高校生10,000円～



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777



子どもも大人も スイミングスクール 入会キャンペーン

きりしま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

入会金 **5月 100%OFF**

入会特典 スイミング(0~18歳)
 スクール水着半額券
 オリジナルスクールバッグ進呈

無料送迎バスで忙しいお母様も安心♪

都城市宮丸町3021
 営業/月~金曜日 9:30~22:30
 土曜・祝日 9:30~21:30
 日曜日 9:30~18:00
 休館日/年末年始・お盆・特定休館日

HPIはココから



赤ちゃんから大人まで! 何歳からでも泳げます!!

ベビー・スイミングコース(0~18歳)

お母さんと一緒に楽しく水遊びができるベビーコース。お子様に合ったカリキュラムが大好評のスイミングコース。どちらも、お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!

フィットネスコース

初心者から上級者まで、泳力に合わせた成人向けの水泳教室。健康維持・運動不足解消・趣味を増やすなど、目的もさまざま。20~80代まで多くの方が通われています。



読者のみなさんに聞きました①
外出を控えがちな今の時期
アナタの自宅でも有意義に過ごす方法は？



●家中、庭をこの機会に大掃除。心の中もスッキリ掃除できたみたいで、気持ちいいですよ。運動不足解消にもなり、一石二鳥です。
(山田花子／49歳)

●家族でタコ焼きパーティーなどをして楽しく過ごす。
(ももか／24歳)

●マスクがなく、職場でもも

らえず……。休みの日はマスク作りにはまっています。
(茶々丸／51歳)

●主にキャラクターの絵を描いています。好きなイラストレーターや漫画家のキャラを見ながら描いています。絵の練習になるので、いつの間にか絵が上手になつていくというメリットがあるかも？
(メアリー／24歳)

●寝る!! こんな時こそ、ゆつくり疲れをとるために睡眠をとりたいたい!!
(G／41歳)

●春なので、花壇を花いっぱいにしていきます。
(C・Y／62歳)

●断捨離がはかどります。こんな時こそ、いらぬものはどんどん処分して家の中をスッキリさせたい。散らかっていた部屋が片づいて、ストレス発散にもなりますよ!
(ライオネル／47歳)

●漫画全巻制覇!
(ハナ／33歳)

●じっくりと本格的なカレーを作る。オリジナルでスパイスを調整したりして味見しながら作るのが楽しい。
(せむたん／55歳)

●ストレッチ、体操をする。体が軽くなります。
(モーチャン／67歳)

●買ったまま読んでいなかった本を読む。ご飯とトイレの時以外、ソファアの定位置でひたすら。
(あにさん／45歳)

●お菓子づくり。ただし太る。
(やのつち／50歳)

●子どもと一緒にクッキング。
(やまりん／39歳)

●好きな歌手のCDを聴いたり、ラジオもたまに聴いたり、DVDや録画しておいたドラマなどを観ることを私はしています。好きな人が出てくるドラマを観るのが特におススメですよ!! 癒されますよ。
(桜ムスメ。／35歳)

●1000ピースのパズルをしています!
(のりちやまやま／35歳)

読者のみなさんに聞きました②
最近ハマっている食べものは何ですか？



●酒かすです。酒かすを入れて味噌汁を作つて以来、酒かす入りでない物足りなさを感じます。
(まー／24歳)

●豆苗。栄養豊富でいろいろな料理に使える万能野菜。再生栽培ができるので、育てて収穫するのが意外に楽しい。
(マロンちゃん／38歳)

●春の野草♪ 毎年、食べて

みようと思いつながら庭の雑草になつていたヨモギとつくし。天ぷらにして岩塩で食べたら、めっちゃ美味しかったです◎ おかずでも、おつまみでも!
(ゆつきー／38歳)

●去年収穫したブルーベリーで、ヨーグルトを食べることに。安心・安全です。今年も何本かに花が咲き、楽しみにしています。鳥が来て困つていま

すが、許すとしましよう。
(Y・K／?歳)

●クラッカーのように板状に大根をスライスして、その上に程よい大きさに切り分けたサバのみりん干しをのせて食べるとカンタン激ウマ!
(おちやちや／42歳)

●食パンの上に、マヨネーズでまわりを囲んで生卵を割り、電子レンジで30秒加熱して食べると美味しい。
(モーチャン／67歳)

●スナックエンドウ。家で育てているスナックは最高にう

まい! ビールのおつまみに味噌汁の具に、何でも美味しい。毎日食べても飽きない。
(みつこちゃん／68歳)

●夕食の後に食パンに生クリームとあんこをのせて、コーヒートと一緒に食べています。すごくおいしいです。
(?／60歳)

●最近ハマっているのはポテトチップスです。どの味も大好きで、すごく幸せな気持ちになれます。いつの間にか袋が空っぽになつてしまうことも多く、悲しい気持ちになります。大好きで、なかなかや

められません。
(リボン／19歳)

●ふろふき大根。レンジで作れるレシピにはまっています。
(みーたん／35歳)

●タマゴ入りのサンドイッチにはまっています。コンビニのタマゴサンドやホットドッグなど、タマゴの加工方法により味や食感が違つていてとてもよいです。
(お松／51歳)

●シュークリーム。色んなお店を食べて、生地やクリームの違いを楽しんでいます。
(ちひろママ／33歳)

心身不調やストレス対策は漢方で!

心身の不調やストレス不調を感じてる方
漢方で症状を軽くしませんか?
まずは1ヶ月からチャレンジしませんか?
フォーラム見たとお知らせの方のみポイント
2倍サービスいたします(5月30日まで)

かんたん漢方健都漢方 0120-17-2126

都城市早水町(早水公園と体育文化センターの南側) 日祝定休・営業11時~18時・時間外は完全予約制・詳細は「健都漢方」で検索

食べて飲んで本も読む……もしかして恋もする

ヨムリエ オンライン
読書研究会参加者募集中!

本・映画・漫画・ブログ・記事・動画、何でもOK!
お互いのお気に入りを紹介しながら、楽しくzoom呑み♪
和気あいあいと楽しんでいます!!
みなさまのご参加をお待ちしています。

主催 都城市出合い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会
TEL 080-4692-5708(担当:福寿)

詳しくはこちら



イオン都城ショッピングセンターの6行事

★新入学ランドセル 特別ご予約販売会

日時／5月15日(金)～17日(日)
22日(金)～24日(日)
10時～20時
※最終日のみ19時まで
場所／2階キッズ催事場

特典①イオン商品券プレゼント

・本体価格50000円以上のランドセルお買上げでイオン商品券50000円分プレゼント

特典②ランドセルが本体価格から10%OFF

・本体価格30000円～49000円までのランドセルお買上げでイオン商品券30000円分プレゼント

特典③期間中ご成約の方

・本体価格30000円以上のトップバリュランドセルお買上げで、ネームタグ・ネーム入れを無料サービス!
■問合せ／
イオン都城ショッピングセンター
☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P34・35もご覧ください

イベント情報

★エヴァホーム

断熱リフォーム見学会開催!
「自然素材」をテーマに、「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」を標準仕様とした住まいづくりをする「エヴァホーム」が断熱リフォーム見学会を開催します! 「住宅ローン」「土地探し」「プランづくり」など、あまりよく分からないことをスッキリできる相談も受けられますよ。知って得する情報満載のHPもご覧ください!

日時／5月17日(日) 10時～15時
場所／祝吉1丁目
※HPで地図をご確認ください
※予約優先
料金／無料

■問合せ／エヴァホーム

☎22-3242
※P4もご覧ください

★ミヤマパミニ講座 in タマホーム

みんなであそぼ! 「子育てサロンあいいい」さんとのコラボ企画
ともだちつくり! おとあそびとママ向け絵本の読み聞かせ
日時／5月28日(木)
10時半～12時
場所／タマホーム都城営業所
会費／無料

■宛先／kouza@miyama.com

①保護者のお名前・生年月日
②連絡先(携帯番号)・住所
③お子様のお名前(ふりがな)・生年月日

保険をかけます関係で上記の情報をご記入いただきメールにてお申込みください。受付致しましたら「みやざきママパパLabo」よりお返事いたします。
※P4もご覧ください

★ホテル中山荘

ウエディングフェア
大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウエディングフェア。ご来館特典もご用意しておりますので、気軽にご参加ください!
日時／5月31日(日)

第1部 11時～12時
第2部 14時～15時
第3部 17時～18時

内容／会場コーディネート
チャペル会場見学
プランナーとの相談会 etc.
ワンプレート試食会
①12時～13時
②15時～16時
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

★住まいのリフォームご相談

マックスバリュでお話をしませんか? 外壁塗装のお悩みから知りたいことまで、塗装専門の相談員がお話を聞いて、アドバイスします。住まいのことならどんな小さなことでも、気軽に遠慮なくご相談ください!

★マックスバリュ 相談無料

★「うつつーこと内田里美のファン倶楽部の集い」延期のお知らせ
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、4月19日(日)に開催を予定しておりました「うつつーこと内田里美のファン倶楽部の集い」を延期いたしました。
延期日につきましては、改めてのお知らせをお待ちいただきますようお願いいたします。ご理解ならびにご了承のほど、よろしく願っています。

■問合せ／オフィス美ホワイト

☎080-1760-1737
★神柱公園笑いヨガ開催中止のお知らせ

日時／毎月第4木曜日
10時～18時

場所／マックスバリュ都城店
■問合せ／プロタイムズ都城店
☎0120-441-416

★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

中止・延期イベント

なりたい印象に合わせて選べる7つのデザイン
NEW
光輝けるきらびやかな印象のデザイン
ラディアント シック™
(ボールタンブラウフ)
明るく惹きつける印象のデザイン
ラディアント ブライト™
(ライトボール)
上品にきらめく印象のデザイン
ナチュラル シャイン™
(シャイニングレー)
くっきり凛とした印象のデザイン
アクセント スタイル™
(ルーセントファンク)ピュアでうるんだ印象のデザイン
ラディアント スウィート™
(エスプレッソファンク)
深みのある魅惑的な印象のデザイン
ラディアント チャーム™
(リッチハニーグレー)
いきいきと華やかな印象のデザイン
ヴィヴィッド スタイル™
(キヤメルファンク)define
wonder acuvue
wonder acuvue ディファイン® モイスト®
なりたい印象に合わせて選べる7つのデザイン
NEW
光輝けるきらびやかな印象のデザイン
ラディアント シック™
(ボールタンブラウフ)
明るく惹きつける印象のデザイン
ラディアント ブライト™
(ライトボール)
上品にきらめく印象のデザイン
ナチュラル シャイン™
(シャイニングレー)
くっきり凛とした印象のデザイン
アクセント スタイル™
(ルーセントファンク)ピュアでうるんだ印象のデザイン
ラディアント スウィート™
(エスプレッソファンク)
深みのある魅惑的な印象のデザイン
ラディアント チャーム™
(リッチハニーグレー)
いきいきと華やかな印象のデザイン
ヴィヴィッド スタイル™
(キヤメルファンク)define
wonder acuvue
wonder acuvue ディファイン® モイスト®

＼お気軽にご参加ください！／
くもんの先生説明会
下記日程の3日前までにweb(QRコード)よりお申込みください。
地域 会場 日程
都城 未来創造ステーション 5/11(月)
宮崎 JAアズム 5/15(金)
宮崎 公文教育研究会宮崎事務局 5/14(木)
5/25(月)
5/29(金)
※説明会の時間はwebでご確認ください。
※55歳までの女性の方を募集しています。
※教室開設時に「開設認可料」100,000円(税別)が必要です。
あなたに、くもんの先生という働き方。
まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON 公文教育研究会 〒830-0312 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F
お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 [受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます]

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
※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。
R10
合同庁舎 ● 上町派出所 ●
中島パン ●
市民会館 ● フライダールパルス薬局 ● 職工会議所 ●
市役所 ● ★ココIP ●

毎月、神柱公園にて開催しております「笑いヨガ」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、5月は開催を中止いたします。次回の開催予定につきましても、改めてお知らせいたします。

■問合せ／笑いヨガ(剣田)
☎090-9489-4450

その他の情報

★コロナショックに負けるな！

資産運用実践編!!
まずは、はじめてみよう資産運用！ C&Hのファイナンシャルプランナーが実際に資産運用ができるところまでをお手伝いします。

～こんな方におすすめ～
・資産運用をはじめてみたいけれど口座開設でどうするの？
・口座は開設したけれど、どう取引したらいいの？
・口座は開設したけれど、どう取引したらいいの？
・口座は開設したけれど、どう取引したらいいの？

※コロナウイルス感染予防のため、お一人ずつのマンツーマン指導

日時/随時 完全予約制
※お電話にてご確認ください。
場所/㈱C&H
料金/10000円

※実際に取引ができるまで3回分の面談を含みます。

★2020年 知って得するマネー講座

老後2000万円問題は、今はじまったものではありません!!
ファイナンシャルプランナーが教える、今すぐでもはじめ

るべきイデコ・ニーサ・個人年金保険・不動産編、個別相談も承ります！

日時/随時受付中
※事前にご予約ください

場所/㈱C&H
参加費/10000円

※お茶・お菓子付き
※同時開催人数は、2名様までとさせていただきます。

★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分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ご参加ください。

日時/随時受付中
※事前にご予約ください
場所/㈱C&H
参加費/無料 ※予約制

■問合せ/ (3件共通)
(有)C&H ☎23-1341
Email: info@ch-fp.co.jp
※P5もご覧ください

★食べて飲んで本も読む……も

しかしして恋もする独身者限定
ヨムリエオンライン 読書研究会参加者募集中!

本・映画・漫画・ブログ・記事・動画、何でもOK! お互いの

お気に入りを紹介しながら、楽しくzoom呑み♪ 和気あい

あいと楽しんでいきます!! みなさまのご参加をお待ちしています

■問合せ/ 都城市出合い応援団
出逢えるアリーナ実行委員会
☎080-4692-5708
(担当: 福寿)

※P23・26もご覧ください

★『日向時間』に新茶の季節がやってきました!

新緑の季節、みなさん美味しい新茶はもう飲まれましたか? 全国第4位の茶生産量を誇る宮崎県は、個性豊かなお茶の宝庫。

その中から、老舗茶問屋出身の店主が厳選した新茶は、香り・味・色ともに最高の逸品。毎年、多くのお客様より高評価をいただいています! カフェスペースで数種類から選べる淹れたての新茶とスイーツを一緒に堪能するのもよし! お気に入りの新茶を購入して、自宅にいたくのもオススメです!! オリジナルの上生菓子も購入可能ですので、ぜひ自宅で、『日向時間』を楽しんでください。

■問合せ/ ☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe日向時間
Email: hyugajikan@gmail.com
※P27・29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

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。

皮膚トラブルでお悩みの方
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

発酵堆肥 運搬します!
農家の方必見!
発酵堆肥(牛糞・豚糞)・シラス・黒土・赤土など…… 各種トラック所有
まずは気軽に
ご相談ください!!

都城農機 都城市都北町 ☎090-2718-8292

きちんと残そう
未来のための今の記録

新型コロナウイルスの
一番の予防対策は
手洗い・うがいです

大切な時間は
写真の中で生きています

塩屋写真館 携帯・スマホの方は、コチラ→

塩屋写真館 検索

都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜定休日
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付ておりません。

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

学習塾で一緒に講師として働きませんか?

未経験者、大学生大歓迎!

教師、保育士目指している方オススメ!!

【勤務日時】火～土曜日 16:00～22:00 【休日】日、月曜日
 【勤務場所】①都城校(都城市北原町) ②末吉校(曾於市末吉町)
 【給与】1コマ(1時間)1,200円～
 【条件】18～50歳まで 【指導対象】小学生～高校生
 ※週に1コマからでも大歓迎!

■学習塾 善衛学院 TEL/77-4769 ※P22もご覧ください

一生に一度のイベント
男性だってブライダル準備

産毛を取ることによって、お肌のトーンが2トーンアップ!!
写真写りがよくなります♪

グルームWAX脱毛
鼻毛・ヒゲ・アイブロウ(眉毛)・手の甲&指・襟足
12,000円(税別)

■メンズ脱毛専門店Shinobi TEL/090-3518-3308 ※P30もご覧ください

最近、血液検査を受けましたか?

糖尿病やコレステロールが気になる方!
薬局で気軽に

「簡易血液検査」をしませんか?

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

各1,100円 測定時間6分～

※検査は、指先からわずか数滴でOKです

■かわぐち薬局 TEL/38-0170 ※P25もご覧ください

疲労回復効果の高い

「高濃度酸素オイルO₂クラフト」をご存じですか?

筋肉・関節・腱・皮膚さらに脂肪代謝の促進に酸素エネルギーが働きかけます!! 驚くほどの浸透力で、塗るだけで皮膚に酸素を吸収させることのできる、高濃度に酸素を含有した画期的なオイルです。疲労物質である乳酸を水と炭酸ガスに分解し、血行を促進、肩こり・腰痛・足のむくみ・冷え性などに、効果を発揮してくれます。

おうちで過ごす時間が長くなってきた今だからこそ、普段は忙しくてケアできない、お身体をお手入れしてあげませんか?

■if...もみほぐしの家 TEL/070-3897-3768 ※P21もご覧ください

食べて飲んで本も読む……もしかして恋もする 独身者限定
ヨムリエ オンライン 読書研究会参加者募集中!

本・映画・漫画・ブログ・記事・動画、何でもOK! お互いのお気に入りを紹介しながら、楽しくzoom呑み♪ 和気あいあいとして楽しめます!! みなさまのご参加をお待ちしています。詳しくは、右のQRコードから読み込んでください!!

※P23・25もご覧ください

■都城出合い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会 TEL/080-4692-5708(担当:福寿)

大学入試の「数学・化学・物理」専門塾

完全個別指導で、理系分野の科目を専門的に学べる「夢現ゼミ」。高校の数学教員歴16年、塾講師歴6年の受験対策のプロが、マンツーマンで指導してくれます。理系・文系を問わず、生徒のレベルに合わせた丁寧な教え方が人気を博している理数科目専門塾です。

現役合格おめでとう!

宮崎大学 医学部 医学科 広島大学 法学部

無料体験授業90分 予約受付中! 気軽にご連絡ください

■理数科目専門塾 夢現ゼミ TEL/23-1370

STAFF

●企画	深草 文子	山本 高士
	栗畑 奈巳	徳重 裕太郎
●編集・制作	平井 佑一	大西 学
	國場 幸也	水島 小百合
	森下 由夏	本荘 吉昭
●発行人	井上 隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

- 咳をしていると、2歳の息子が肩にストールをかけてくれた。どこで覚えたのだろう……優しい♡ (フミ)
- フォーラムメンバーとして数多くのかけがえのない出会いに恵まれたお陰で、実りある日々を過ごすことができました。お世話になったみなさま、ありがとうございました! (ヤマ)
- 『ハケンの品格』前作では「一緒に働くって、一緒に生きることだろう!?!」という台詞に衝撃を受けた。今作も、楽しみです!! (クワ)
- 前に使っていた電動歯ブラシが壊れたため、思い切ってフィリップス社の「ソニッケアー」を購入。歯茎のかゆみが改善して、スッキリ爽快ー! (トク)
- 楽しみにしていたMリーグの決勝が、残念ながら延期に……。一日でも早く日常に戻りますように。(ひら)
- 読書が捗る昨今、ホラー小説に挑戦してみたら意外にも楽しく読めた。活字ならば全然怖くないぜ! (おー)
- 在宅勤務になった。折角なので髭伸ばしチャレンジ。頭頂部より顎周りの方が毛が濃い不思議。(國)
- テレワークの利点は、長時間移動からの解放&集中できること。ただ、つい集中しすぎて休憩を忘れがち。(さゆ)
- 菓ごもり需要により、友人が勤める菓子メーカーの売上が好調らしい。私も売上に貢献している。(もり)
- テレワークになって通勤・退勤の移動からは解放されましたが、ネット環境が遅くなったりなど不便なところも……しかし、今は何事も我慢! (べん)



日本占術協会占術士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン デリコの
九星占い

5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・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・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。

東京は、緊急事態宣言が発令され、落ち着かない日々です。電車やバスなど乗り物の中で、咳でしようものなら厳しい検閲を浴びる感です。さまざまなニュースが飛び交いますが、誤報も多いので、きちんと確かめる必要があります。せめて、手洗いやうがい、手で顔を触らない、不要な外出をしない、これを徹底するように心がけましょう。5月の一粒万倍日は、5/12、13、24、25です。
 ◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
 ◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ) http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/like
 ◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
 ◆Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
 ◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運願(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
 ●アプリ「推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
 ●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン http://amzn.to/YCHTRV

一白水星
 今月は、柔軟性と社交性が発揮できます。苦手意識や食わず嫌いは返上。さまざまなジャンルの情報収集に動くことで信頼度がアップします。食欲旺盛になるので食べすぎに注意を。

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

二黒土星
 今月は、努力を重ねてきた人は周囲に認められ、手を抜いてきた人や嘘ばかりついてきた人には、それなりの結果が出ます。SNSなどの情報は、本当かどうかを見極めること。

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

三碧木星
 今月は、他人の話を鵜呑みにしないことが大切です。軽率な行動や発言は評価が落ちるだけ。自分の目で見て確認し、仲介役なら双方の言い分を平等に聞くことがポイントです。

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

四緑木星
 今月は、趣味に集中できる時間が作れたり、新しい恋が芽生えるチャンスがあったり、嬉しい毎日が過ごせそうです。出費も増えますが節約ややりくりを楽しんでみましょう。

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

五黄土星
 今月は、仕事面で変化が起きそうです。また、これまで親しかった関係にも変化が起きそう。謙虚に過ごすよう意識しましょう。少しでも欲が出るとイメージダウンになります。

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

六白金星
 今月は、発言ひとつも注目されます。楽しいことやいいことで目立つのはOKですが、逆はダメです。あらゆることが後手とならぬよう、慎重に対応するように心がけましょう。

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

七赤金星
 今月は、新たな交際や新規の取引がはじまりそうです。人脈を拡大させるチャンスなので、積極的に行動しよう。暑くても薄着は禁物。飲み物は冷たい物より温かい物がおすすめ。

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

八白土星
 今月は、五月病のような症状になるかもしれません。何に対しても意欲が湧かず、ぼんやりとするかも。ストレス解消には、適度な運動と良質な睡眠を心がけることが大事です。

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

九紫火星
 今月は、斬新なアイデアが浮かんだり、楽しいことを思いつくそうです。ただし、分不相応な計画では勢いだけと言われます。落ち着いて、慎重に計画に進めていきましょう。

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

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

shop x cafe 日本茶専門店 日向時間
☎ 0986-77-6943

新茶が届きました♪ 母の日ギフトはもちろん
ご自宅で極上の新茶を堪能しませんか?



老舗茶問屋出身の店主が厳選した新茶は、香り・味・色ともに最高の逸品。毎年、多くのお客様が楽しみにしています♪ カフェスペースで種類から選べる淹れたての新茶と「茶フォガード」を一緒に味わうのもよし! お気に入りの新茶を購入して、自宅でいただくのもオススメです!!

店舗情報 ※P25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

地方発送も承ります
気軽にお問合せください

母の日ギフトにも

新茶と一緒に、おしゃれな急須や茶缶、てぬぐいなどの和雑貨、お茶に合うお菓子もご用意しています。ご予算に応じた話合せなど、気軽にご相談ください。

茶フォガードと お茶セット 840円

抹茶版のアフォガードで、白玉と小豆をトッピングしたパニラアイスに、点てたお抹茶をかけていただく贅沢なスイーツ。



石窯パン工房 グレンツェン 都城店
☎ 0986-36-5888

5月も特典いっぱい『グレンツェン』へGO!



こんな時期だからこそ、大人も子どもも笑顔になる美味しくてワクワクするパンを、たくさん作ってお待ちしています♪ GWは家族や大切な仲間と、『グレンツェン』のパンで、朝ごはんにランチ、ランチ、カフェタイム……と生活を楽しく彩りませんか?

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/>

5月限定!
スペシャルプレゼント!!
800円以上(税別)
購入の方全員へ
ラスkorマカロンを
プレゼント♡
●2020.5/31迄有効

イチオン G食パン
半斤 220円
ミルクだねを使い丁寧に捏ねられた生地を、ふくらと焼き上げた極上の食パン。

GW限定パン登場
GWに子ども達も楽しめるパンを豊富にラインナップしています!
※当面、イトインスペースは使用できません



P28~29も
必見!!

おうち時間も
もっと楽しく♪

テイクアウト
グルメ特集!

楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

みなさん元気ですか? コロナに負けない!!



ごめんなさい!!
本当に美味しく
たれ・塩で選べます。1人前=約200g
・もも(骨なし) 460円(200g) ・むね(骨なし) 420円(200g)
・ミックスももむね 440円(200g) ・肩肉(骨なし) 230円(100g)
・砂ずり(たれ) 220円(100g) ・ナゴツツ(塩) 270円(100g)
・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

からあげ・オードブル・お弁当・ポテト
たまご焼き(M・L)・ふくれ菓子
TEL一本でご予約OK!!

店舗情報
都城市広原町4340番地2
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/10:00~19:00(予約18:30迄)
不定休 ※金額はすべて税込価格です

古民家 創作料理 風じん

☎ 090-1367-3584

手作りにこだわった心躍る創作料理



洗練された趣のある庭に、ノスタルジックな雰囲気に残る古民家レストラン『風じん』。季節に合わせた月替わりのオリジナル溢れる、創作料理やスイーツを居心地抜群の店内で味わえます! 夜は貸切もできますので、家族や友達とティーを楽しみたいという方にも好評です。

おまかせ月替わりランチ 1,100円~
ご予算に応じたディナーコース 2,500円~
※すべて税込価格です ※昼夜ともに要予約(夜は前日まで)に予約 ※貸切料金は無料

店舗情報
都城市金田町2095
営業/11:30~14:00
18:30~22:00
定休/日・月曜日(要相談)



ジェラテリア フェリーチェ GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6162

期間限定! 絶品パンケーキ♪



厳選された生クリームの濃厚な味わいと「フワトロツ」とした食感、契約農家から仕入れる甘酸っぱさがベストないちご、フワフワのパンケーキを、3つ一緒に堪能できる驚きのスイーツです♪

ふわとろ生クリームのいちごパンケーキ 1,200円(税込)
Special Pancake Time
平日14:00~16:00 限定

店舗情報
都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~17:30
不定休

石窯パン工房
グレンツェン 都城店

『グレンツェン』で絶大な人気を誇る
カレーパン&明太フランス



カレーパン 170円

こだわりの自家製カレーがたっぷり入ったパン。野菜がたっぷり入った、辛さ控えめのまろやかな美味しさ!!



明太フランス 230円

表面はパリパリ、中はしっとりとした明太フランス! ぶちぶちの明太子が「これでもか!」と贅沢に入っています。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

楠見恵子さん家の
からあげ屋さん

コロナ対策・安心・安全の
テイクアウトのお店



たまご焼き弁当
420円

その他、
からあげ専門店の
作るお弁当
TEL本で
ご予約OK!



もも弁当
650円

- ・からあげ弁当 370円
- ・まんぷく弁当 470円
- ・むね弁当 630円
- ・ミックス弁当 640円
- ・オードブル 3,500円~
(内容についてはお気軽にご相談ください)

TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2(サンキュー広原店駐車場横ログハウスのお店)
営業/10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休



Wine&Cheese
Héritage

自分好みにアレンジする
「チーズティー」♪

チーズ屋さんの
チーズティー 550円
※シロップ +50円

都城市上町の通りにある
『エリタージュ』の新商品。
紅茶や烏龍茶など、4種類
のから好きなお茶をセレクトし、お好みでイチゴ、カシス、ラズベリーのシロップをカスタマイズ! その上にチーズ屋さんのオーナーが試行錯誤して作った、チーズクリームがホップされています! 他にも、チーズやワインなどの販売も人気です♪

TEL.0986-58-7682

都城市上町7-2 営業/13:00~23:00(日曜日 21:00迄)
定休/火曜日 Instagram「@winecheeseheritage」

Trattoria Fiore
トラットリア フィオーレ

コロナに負けるな企画!! テイクアウトスタート!
本格イタリアンを、自宅で食べて「笑顔になってほしい」という、オーナーの心意気でテイクアウトがスタート!! 今話題の熟成魚・津本式究極の血抜き仕立て(本日の熟成魚のカルパッチョ700円~)も、お持ち帰りOK!! この他にも、Fiore彩りサラダ 季節のオリジナルドレッシング付(600円)や、Fiore特製ミートソース(1,000円)もありますよ。Instagram「@trattoria_fiore」DMからの予約も受付中!



赤海老のオープン焼き
テラビテータソース 800円



生ハム・サラミ盛り
1,000円

TEL.0986-58-7930

都城市中町16-12
営業/11:30~15:00
18:00~23:00 ※現在、前日までの要予約
11:00~17:00 ※テイクアウトは2時間前までの要予約
テイクアウト受取 17:00~

Life designing
Bio works ビオワークス

冷たいオーガニック
ドリンクあります♪

ジンジャーエール 370円
アップルピネガーサイダー 440円

これまでに味わったことのない、「本気のジンジャーエール」を味わってみませんか? 生姜感たっぷり!

辛口のジンジャーエールは、甘さ控えめで男性にもオススメです。その他にも、アイスハーブティーやアイスコーヒーなど、素材にこだわったドリンクをたくさん用意しています♪



TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605
営業/10:30~17:30 定休/日・月曜日・祝日

キッチン祐

人気メニューをテイクアウト♪

豚ヒレカツ 550円
チキン南蛮 600円
アジフライ 600円
里いも唐あげ 400円

「酒と肴と美味しいご飯」をテーマに、季節に合わせた料理がオープン当初から大好評!! ランチもある『キッチン祐』の、人気メニューがお家でもいただけます!! お酒のアテに、ご家族との団らんに……まだお越しいただいていない方もこの機会にいかがでしょうか?



TEL.0986-51-7808

都城市祝吉町3丁目12-12
営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:30~22:30(L.O.21:30)
定休/水曜日



メープル・はちみつ
チョコ・キャラメルから
ソースを1つセレクト!

ジェラテリア フェリーチェ
GELATERIA FELICE

大人気のスフレパンケーキが
テイクアウトに!!

パンケーキ
1枚 500円 2枚 650円
【生クリーム・フルーツ付】

パンケーキ専門店のスフレパンケーキをご自宅でも楽しめるようになりまして! 外はサクッ・中はフワフワのパンケーキと、厳選されたフルーツに生クリームとソース……珠玉の美味しさをどうぞ! その他にも、ローストチキン(2,500円)やタコライス(550円)など、テイクアウトメニューが充実しています!!

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~17:30 不定休

ケーキとカフェ
ピエール

人気のケーキショップが
だし巻きメニュー?
他では味わえない、新感覚の逸品♪

「出来立てアツアツを食べてもらいたい!」——そんな店長の希望でイートインではじめた、だし巻きメニューがリクエストを受けてテイクアウトをスタート! 店長しか作れない、この逸品♪ 作り置きせず注文を受けてから作るので、事前にご予約ください。(予約なしでご来店の場合、少々お時間を頂戴します)ピエール公式アプリも好評配信中! ぜひダウンロードしてください。



TEL.0986-36-5712

都城市五十町1637-5
営業/11:00~18:00 不定休

- ①だし巻きたまごサンド 420円
 - ②だし巻きたまごドッグ 450円~
 - ③ワッフル・だし巻きセット 500円~
- ※③は「フレンチ」「めんたいマヨ」「キリクリームチーズ」の3種類
※だし巻き単品もご用意しています

うどんそば 京之家

こんな時こそホッとする
だしの味……

東町に移転し、創業20年目に突入した「京之家」。すべてのメニューがお持ち帰りOKです! 「今日のはのんびりお家でうどんを食べたいな」と思ったら、ぜひお電話で注文してくださいね。具材盛りだくさんの「スペシャルうどん」は食べ応えあり♪ こだわりのだしで作ったかしわめしも大好評ですよ!!



かしわめし 2個
180円(税別)



スペシャルうどん
650円(税別)

TEL.0986-57-8191

都城市東町4-11(都城警察署西隣)

営業/平日11:00~15:00 土日祝11:00~18:00(土日祝営業時間短縮中) 定休/火曜日



ホットサンド 330円(税込)

チェダーチーズとスライスハム、ゆで卵とレタス・トマトにマヨネーズ♪ 冷めても美味しい!! 食べやすいホットサンドはいかがですか? 少し早起きした朝や、ちょっとした行楽のお供にもオススメです。

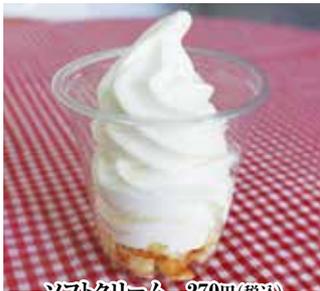
TEL.0986-22-3837

都城市南鷹尾町12街区17号

営業/9:00~17:00 定休/日曜日(土・祝日は不定休)

まーる茶房・菓子工房

人気商品目白押し♡



ソフトクリーム 270円(税込)

濃厚なソフトクリームは絶品♪ プレーンに+30円でストロベリー・ブルーベリー・チョコソースのトッピング可能。

古民家 創作料理 風じん

いつものお料理に
ちょい足しするだけで変わる!!

旬な野菜を使った手作り創作料理を楽しめると、県内外のファンが多い「風じん」。お店の味の秘訣がギュッと凝縮された「手作りドレッシング」が登場しました! 「サラダバスタ」はもちろん、「チャーハン」に仕上げでかけると味の深みが増しますよ。普段のお料理のお供にどうぞ♪

TEL.090-1367-3584

都城市金田町2095

営業/11:30~14:00

18:30~22:00

定休/日・月曜日(要相談)



手作りドレッシング 550円



patisserie Raika

蕾花 -ライカー-

豊富なスイーツに目移りしちゃいます♡

焼菓子 タルト タルトレット
各種 330円(税込)

【期間限定】金柑
アーモンドカフェ/ナッツ
オレンジティー/新!! ごま

「美味しいタルトが食べられるお店」と、大人気の「蕾花-ライカー-」

から新商品が登場! 自宅用はもちろん、お土産や贈り物にもオススメです。ギフト用の紅茶もございますので、母の日にいかがでしょうか? 「こいのぼりロール」と「カブケーキ」も発売予定。お楽しみに!!

TEL.080-3977-9105

都城市南鷹尾町37-14

営業/11:00~18:30(営業時間が変更になりました)

定休/火曜日(祝日の場合は翌日)・他不定休あり

日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

オウチで日向時間

オリジナル上生菓子 150円

新茶の季節到来です。老舗茶問屋出身の店主が厳選した新茶は、香り・味・色ともに最高の逸品。お気に入りの新茶と一緒に、見た目の美しさ、季節感、美味しさを兼ねそなえた「日向時間」オリジナルの上生菓子を、ご自宅でいただきますか? ちょっと贅沢に「オウチで日向時間」……素敵なひと時をお過ごしください。

TEL.0986-77-6943

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



日曜日も承ります

そば(冷・温)
550円

お弁当
800円

オードブル
3,800円~ ※前日までの要予約

季節料理 手打ち蕎麦 魚棚 ウオントナ

厳選された食材で作られる
季節料理の数々……

「魚棚」の料理を、ご自宅で堪能できるオードブルやお弁当が完成しました。石臼で挽いた国産そば粉の手打ち蕎麦に、こだわりの出し汁を付けて冷温どちらも、お持ち帰りいただけます。お持ち帰りの単品メニューもお問合せください。4/29~5/6はテイクアウトのみの営業となります。

TEL.0986-26-0460

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

※テイクアウトメニューは日曜日でも承ります

おやつラボ♡ いっほ

♡小腹が空いたら

「いっほ」へおいで♡

これまで、数々のバラエティ豊かなおやつを提供してきた「おやつラボ♡いっほ」の人気商品、たい焼きが新しくなりました! パンケーキのような、フワリやわらかい食感が特徴。常温で、しっとり美味しく食べられるように生地配合・焼き方にも、さらにこだわりました。ぜひ、ご賞味ください♪

TEL.0986-77-9565

都城市花繰町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



THE たい焼きサンド
いちご 250円



THE たい焼きサンド
みかん 250円

おやつ工房 笑 ~えむ~

笑顔になってもらいたい♡

チーズ饅頭 130円
シフォンケーキ 600円
おやつプリン 160円
(カスタード・クリームチーズ)

「おやつ工房笑~えむ~」自慢のオリジナルおやつで、笑顔の輪が広がります

ように…そんな店主のやさしさが詰まっています。「毎日のおやつ」だけでなく贈り物にもオススメです! Instagram「@oyatu_koubou2525」もチェック!

TEL.080-3952-2525

都城市簗原町2352-14

営業/10:30~17:30 定休/土曜日 ※不定休



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

まとまりと艶が
手に入る話題の
自然派サロン

リピーター続出!!
潤いと艶感が続くデジタルパーマ!
ミネラルデジカルとは……髪に優しく、施
術後も傷みにくいカール。今まで、体験したこ
とのないフワフワな手触りを実感できます!
気になる根元のうねりやくせを取りながら、
つやつやのカールを実現します!!

ミネラルデジカル+カット
新規限定 ¥13,200→**¥11,000**
HOIMIT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

初夏の新品登場
美しい艶と発色に
リピーター続出!!
カラー+カット
+トリートメント
¥7,700
HOIMITリートメント
(¥2,200相当)付
※ロング料金別・税込

時間外も
ご相談ください!
お仕事帰りの
夜間も対応可

5月限定
通常 ¥3,000→初回 ¥980
さらに 春の特別キャンペーン価格! **¥500**
(限定9名様)
●2020.5/30迄有効

070-4737-9537

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

慢性腰痛専門 整体院あやめ

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!
QRコード or 整体院あやめ 都城 検索



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

Salon Salon



ワンランク上の大人のサロン
髪を「傷ませない」を最優先してくれませ
「お客様と一生付き合っていけるお店」をコン
セプトに、丁寧な接客・施術に定評のある
『Salon』が、5月から日曜日も営業します♪
まだ行っていない方も、この機会にぜひ!!

クーポン
やわらかなストレート
ストキア+カット
¥8,500
カラー別徹底除去
燻水カラー+Rezo導入+カット
¥10,000

0986-51-6798
都城市平江町10-15
営業/10:00~19:00
定休/月曜日 http://www.ryux.jp/
※メニューはHPよりご確認ください。
☆パート募集中心! 詳しくはお電話ください☆

頭だけでなく、顔や体
も洗え、安心・安全♪
サロン専売だった発
毛シャンプー解禁!!
細毛や抜け毛に悩ん
でいる方はぜひご相談
ください。商品のみ
ご購入も可能です。



コロナ対策
◆空間除菌 ◆ウィルスダウン着用
◆除菌スプレーでの清掃
◆手指消毒、24時間換気
◆オートシャンプー(自動洗髪機)



~癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ)

隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!

眠れるほど痛くないピーリング

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
は高いけれども痛いのをご存じでしたか? 続ければ効果はずい
のに痛くて続けられない……。そんな悩みを解決するほとんど痛くない
ハーブピーリングを行っています!!

なぜなら当サロンのハーブピーリングは、痛みの原因となるスポンジア
(棘状成分)を含まず、成分を小さくすることに成功し、中国の薬学
書「本草綱目」に掲載されている漢方成分でできたパウダーを使用
しております。ニキビ、ニキビ跡、アトピー、しみ、しわ、傷跡など
ありとあらゆる皮膚トラブルの改善が期待できます。
(効果には個人差があります)



●2019.3 ●2020.4

お客様の声

- ①妊娠、出産をきっかけにシミが増え、特におでこや目の周
り、鼻の下などの目につく所のシミが濃くなってしま
した。メイクをして隠れず、顔を見るのがとても嫌でした。
現在は、鼻の下や目の周りのシミはほとんど目立たなくなり、
ベース下地でほぼ消えます。リキッドファンデーション
がかなり薄塗りになりました。肌のトーンもかなり明るく
なり、夫から顔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体全体のトリートメントで血行をよくしてもらったので、正
直これで終わってもいいぐらい気持ちよくリラックスしま
した。ハーブピーリング後から驚くほどお肌の調子がいい
です。1番私が感じたのは、毛穴がキュッと締まったこと
です。おかげで化粧ノリもよく気分も上々でした。(40代)
- ④「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
10名様
初回限定
血行促進アロマトリートメント
+ハーブピーリング
¥24,000→
お試し価格**¥15,000!!(税別)**

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

放っておいても薄くなることはないシミに特化

通常¥15,000のところ↓

初回限定

¥5,000!!(税別)

お得な回数コースあり

シミ脱トックストリートメント
(60分)

クレンジング→洗顔→マッサージ(アロルチ
ン含む)→美容液導入→シミケア20ショット
→換気パック→スキンケア

肌に蓄積されたメラニンを少しずつ外
に排出しながら、本来持っているターン
オーバーを復活させます。

ハーブピーリングを
導入して1年がたちました。
施術していく中、
お客様の悩みで
最も多いのがシミです!
宮崎は紫外線が強いことを
みなさまご存じかと思ひます。
お肌の悩みに
向き合ってきたからこそ、
自信を持って
おすすめいたします。



顔にポツン。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその
存在感にため息が出る……。世の女性の悩みごとランキング
上位にあがるシミに絶大な効果を発揮するマシーンを見つ
けました!! 顔全体のお手入れをしながら、痛みなくピンポ
イントにシミケアができます。大人気のハーブピーリング
で、肌のターンオーバーの乱れを改善へ導いた肌には、さら
に効果的!! 施術した当日から、お化粧・入浴も可能です♪

たるみ・ニキビに特化

「美肌覚醒ニードルピーリングVA」

ビタミンAは美肌に必須!! ですが、経口摂
取だと肌に行きつくのは微量です……。そ
こで、お肌に直接つけることで美肌へ導き
ます!! つけるだけ? いえいえ。4種類の
ビタミンAを入れた多孔質構造のマイク
ロニードルを、肌に入れ込むことによっ
て、より肌各層の深部へダイレクトにレチ
ノールを浸透! ターンオーバーを促進し
ます。

- 特徴
- チクチクする
 - アンチエイジング
 - ダウンタイムなし
 - 施術後メイクOK
 - 肌再生
 - 剥離なし

- オススメの方
- ニキビでお悩みの方
 - お肌にハリがない
 - タルミが気になる
 - 毛穴が開いている
 - お肌の色ムラがある
 - むくみが気になる

※妊娠中の方はビタミンAが過剰摂取になってしま
うと胎児に影響が出てしまうためできません

通常¥20,000のところ↓
お試し価格

¥12,000!!(税別)

お得な回数コースあり

☎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なります
※カード可能 ※キャッシュレスでお支払いのお客様5%還元
※すべて税別価格です

Instagramやタイム
ラインにて、メニューの
紹介やお家でのお手
入れ方法などをアップ
しますので、よかつた
らご覧ください





笑顔でつながる子育ての輪

vol.83



『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「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
「行きたい時に何気なく行けるスポット」シリーズ。

今回、伺ったのは、『三股町子育て支援センター』。広々とした空間に大きな窓、柔らかいマットと畳が敷きつめられていて、子ども達はゆったりと遊ぶことができます。また、お母さんは、スタッフに子育ての相談をしながら、のんびり過ごすことのできるスポットです。

取材当日は、新型コロナウイルスの影響もあり、来場者は0。施設に入る前は、手指消毒と検温を行い、細かく体調をチェックしてからの入場となりました。

実際、スタッフの方に話を聞くと、「このような状況なので、イベントもほとんど中止していて、利用される方は減っています。息抜きとして来られていた方もたくさんいたので、子育てをしているお母さん達にとっても、大変な状態だと思います。」

『三股町子育て支援センター』では、電話でも子育ての相談を受け付けていますので、何か気になることがありましたら、気軽にご相談ください」とのこと。その場に行けなくても、相談にのってもらえる場所があるとい



三股町子育て支援センター
TEL.0986-52-8101

日程/月～金曜日
時間/9:00～12:00、13:00～15:00
場所/三股町総合福祉センター「元気の杜」内
対象/未就学児と保護者



うのは、お母さん達にとっても、心強いですよ！

また、『三股町子育て支援センター』内にある『ファミリースポーツ・センターたんぼぼ』も、現在、大活躍しています。「ファミリースポーツ」は、急な事態や子どもの病気などに対応するため、「育児の援助を受けたい人」と「育児の援助を行いたい人」が会員登録し、地域において相互に助け合う有償ボランティアの組織です。新型コロナウイルスの影響で、学校がお休みになった際、たくさんの子育て世代が、このサービスによって救われたと伺いました。「今は、必要なくても、いざという時に利用できるように、登録だけ済ませていると、困った時にとても助かりますよ」とアドバイスをいただきました。三股町以外の自治体でもサービスを行っているので、気になる方は、ぜひ話を伺ってみてはいかがでしょうか？

※新型コロナウイルスの影響で、情報内容が変更になる場合がございます。その際は、ご了承ください。

都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介します

新型コロナウイルスの影響で、各施設が休止になったり、イベントが中止になったりする場合がございます。行かれる場合は、事前確認をよろしく願いいたします。

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。

5月14日(木) 13:30～14:00 西部保健センター(高崎福祉保健センター内)

25日(月) 13:30～14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)

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

お問合せ:都城市保健センター 0986-36-5661

三股町

★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。

5月26日(火) 10:00～11:00 場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

曾於市子育て支援センターのイベントは当面中止させていただきます。

状況により施設を休止する場合がございます。お越しになる際は、ホームページでご確認いただくか、事前の連絡をお願いいたします。

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>

ふおーらむ すなっぷ Forum Snap



ツキ

わんぱくな性格で遊ぶことが大好き！
現在2歳で人間にたとえると22~24歳ぐらい。
とにかく元気いっぱいです！

「Forum Snap」に、あなたのお写真をお寄せませんか？

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!! **お写真・名前(読み仮名も)・性別・一言コメントを添えて**、HPまたはインスタグラムからご投稿ください!

QRコードから簡単アクセス!

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

Instagramから投稿するには…?

- 1きりしまフォーラムのアカウントをフォロー
- 2お好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



蓮くん

6月で3歳になります！
大変な世の中ですが、
元気にたくましく育ってね!!



りつき・しょうたくん

ノリノリ兄弟ユニット!
いつも楽しいステージをありがとうございます!

希心・大耀ちゃん

優しくて穏やかなお兄ちゃんに、
自由でたくましい妹!
毎日たくさん癒しと笑いをありがとうございます!!



芹夏ちゃん

優しくて
甘え上手な女の子!
家族のアイドルです!

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.73

「きりしまフォーラム」がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します!!

お菓子の南香

今回ご紹介するのは創業明治34年、本誌でもおなじみの『お菓子の南香』さんです。



こだわりの柏餅

端午の節句に、毎年人気を博している「よもぎの柏餅」。使われているよもぎの葉は、スタッフが出かけて摘んできたものを選別し、一つひとつ手間ひまをかけて丁寧に作っています。絶えず枯れることのない柏の葉には、「家が代々続くように」という願いも込められており、男の子のお祝いには欠かせないお菓子です。「大切なお子様へ、心を込めて作ったものを食べて欲しい」という思いが詰まったお菓子を、ぜひ堪能してくださいね。

端午の節句におすすめ



立鯉・柏餅セット2,000円

こだわりの柏餅が入ったセットは毎年大人気! 贈物としても喜ばれること間違いなしです。



④スペシャルデコレーションケーキ 小 2,300円 大 3,800円

こだわりの西都産「桃莓」を贅沢にはさんだデコレーションケーキ。かわいい飾りも満載で、お子様を笑顔にするケーキです!

TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:30 年中無休
※P3もご覧ください

お電話でのご予約も
できますよ!!



おやつ工房 笑～えむ～

安心・安全な「素朴な味のおやつ」で
お子様と一緒に、ちょっと一服しませんか?



笑顔になってもらえるおやつを作りたい。『笑～えむ～』にはそんな思いが込められています。地元の牛乳・卵、国産小麦など、材料にこだわっているためお子様にも安心して食べてもらえますよ! すべて手作りのおやつを、親子一緒に食べてくださいね♡

- チーズ饅頭..... 130円
クリームチーズをクッキー生地で包んだきな粉風味
- シフォンケーキ..... 600円
ベーキングパウダーを使わず、卵だけで膨らませたフワフワシフォンケーキ
- おやつプリン(カスタード)..... 160円
地元の牛乳・卵に、種子島産のさとうきび糖を使った優しい甘さ
- おやつプリン(クリームチーズ)..... 160円
クリームチーズのまろやかな風味。クリーミーな味わいのチーズプリン

※価格はすべて税込です

TEL.080-3952-2525

都城市養原町2352-14
営業/10:30~17:30
定休/土曜日 ※不定休あり
駐車場/あり
Instagram「@oyatu_koubou2525」

※P21・29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
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

スタッフイチオシ!!
初夏ファッション&イベント情報
各店のセールやイベントはココからチェック!!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
休業・営業時間を変更する場合がございます。



● 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	● 洋服の青山
● 南香	● 南小中学校
	● イオン都城ショッピングセンター
	GS

New Lounge カフェレストラン ラウンジ 親子で食べたい洋食グルメ♪



お子様ドリアラランチ
590円
ホワイトソースが絶品のドリア!



★ お子様パンケーキ
590円
かわいいニコちゃんマークに癒されるパンケーキ♡



★ 大人にイチオシ★
ふわりオムライス 930円
熱々の鉄板で食べるオムライス! 2色のソースで美味しさも倍増!!

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229



タリーズコーヒー

初夏に飲みたい!
アイスコーヒブレンド

アイスコーヒブレンド
1,000円(税別)

スッキリとした苦味の中に、華やかな香りや甘みが続く、奥行きのある豊かな味わいをお楽しみください。
涼しげなブルーのパッケージが目印です!!



カフェの新メニューも登場しています。初夏の美味しさを、ぜひご堪能ください。

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



メガネのオンデーズ

紫外線が気になる季節……
サングラスで大切な目を守ろう

めがねも充実しています!
気軽に相談くださいね。



ベースフレームにSNAPレンズをワンタッチで交換できるめがねとして大人気! マグネットが内蔵されているので、カチッと簡単に装着。SNAPレンズのラインナップは全5カラー。ベースフレーム1つに対応して、お好みのレンズをセレクトできますよ!!

岩月高長

Sunglasses

メタル素材を使用したスクエア形状のサングラスやキッズサングラスも登場!! 快適な使用感とオシャレ度も高いアイテムが揃っています。

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



流した汗の分だけ
好きになる。自分になる。

新規会員
募集中!!

「体温UP」応援! 5月限定 体験レッスン 0円キャンペーン開催!!
ホットヨガでスッキリしよう♪ 5月31日(日)まで 体験レッスン

ヨガマット・上ドウェア
バスタオル・フェイスタオル
お水ゼーんぶセットでコミコミ!

ロイフを初めてご利用になるお客様限定



通常体験料金(税込) 500円 ▶ 0円

※体験には、事前のweb予約が必要です。

web予約はこちらから→

体験当日の会入とご利用手続きで
入会金 & 事務手数料 0円

フルタイム会員 2700円/月

通い放題 3ヵ月限定 (税別)

スタート月から3ヵ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

loive 1F TEL.0570-666-969

ケンタッキー
フライドチキン

リニューアルOPENしたケンタッキーハゴ♪



落ち着いた照明と、リラックスできる心地よい空間にリニューアル!
テイクアウトはもちろん、新しくなった店内で、ゆっくりとお過ごしください。

イチオシ!!

GW限定パック

オリジナルチキン3ピース・クリスピー
2ピース・ポテトS2個・チョコパイ2個

母の日パーレルも登場!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

薩摩園 鎌田茶業



今年も新茶の季節がやってきました

美味しい新茶を、ご堪能ください。
ご来店をお待ちしております。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

LOTTERIA お家で楽しめる嬉しいポリウムパック!



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251



Cafe Jr.

新メニューランチ登場!

イタマのグッドランチ New!
ビーフシチュー
スーププレートランチ 680円

【ビーフシチュープレート・ドリンク付】

丁寧に煮込まれたビーフシチューにトースト、サラダ、卵、デザートまでついたお得なランチができました!



Cake Set ケーキセット

+150円で
セットドリンク付!!

お好きなケーキやシュークリームにドリンクが付いた大人気のスイーツセット♪ 季節のケーキと一緒に楽しみください。



イタリアンマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

bijou SOPHIA ブライダルフェア開催中
5月31日(日)まで さまざまな特典をご用意しています

「WISH UPON A STAR」

- ★ ベビーリングプレゼント
 - ★ マリッジリングご成約の方へ「幸せを呼ぶ」と言われる「星座石」をリング内にセッティング【1万円相当をプレゼント】
 - ★ ホームページからの初来店予約でギフトカタログプレゼント
- ※1・2の特典は総額10万円以上でご成約いただいた方に限りです



星をイメージした新作ジュエリーが届いています。ぜひ、ご覧になってくださいね♪

園辺主任

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

イオン九州株は
子どもがまんがなプロジェクトを
応援しています!

AEON

新入学ランドセル 早期ご予約販売会
5月15日(金)・16日(土)・17日(日) 10:00~20:00
22日(金)・23日(土)・24日(日) 最終日のみ19:00

特典1 イオン商品券プレゼント
本体価格 50,000円以上のランドセルお買上げで
イオン商品券 5,000円分プレゼント

特典2 ランドセル
本体価格から 10%OFF
※他、割引企画との併用不可

特典3 期間中ご成約の方
本体価格 30,000円以上の
トップがリュウランドセルお買上げで
イオン商品券 3,000円分プレゼント
ネームタグ ネーム入れ
無料サービス!

※P24もご覧ください

one's terrace

キュートで高性能なビューティ家電を贈ろう♡

フェイシャル EMSピーリング 「毛穴洗浄のピーリング」と「肌ひきしめEMSローラー」の2WAY本格セルフエステ。

ウォーターピーリング美顔器リクア
お風呂で使える! 最大毎秒約28,000回の超音波振動と水の力で毛穴に詰まった汚れを浮き出し、ハリと透明感を満たす肌へ。

フェイシャルハンディミスト
「超微粒子ミスト」だからメイクをしていてもしっかり保湿! いつでもどこでも潤いチャージ。

ビューティ家電を豊富にラインナップ♪

エスロン 人気 NO.1 割ぼう着
パステルカラーの花柄がおしゃれな割ぼう着。ゆったりとした着心地で、毎年大好評です! この他にも、さまざまなデザインのエスロンをご用意しています。

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

Raffine

母の日イチョイ! ギフトカード

毎日忙いお母さんへ。感謝の気持ちを込めて、マッサージのギフトカードをプレゼントしませんか? 毎年、大人気のギフトアイテムです。

ラフィネギフトカード 1枚 2,200円
ラフィネ・ラフィネ姉妹店で使えるギフトカード
※有効期限 購入日より153日

menu

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

ゆったりとした癒しの空間で、日頃のたまった疲れを心身ともに癒しませんか? ショッピング中の10分でも、リフレッシュできますよ!!

椎葉店長

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

ABC-MART www.abc-mart.com

歩きやすくオシャレな靴をプレゼント!

brilliant
by *Brilliant Sport*

ビーエル キアラ
「美シルエット」が叶う、大人女子にオススメのスタイリッシュなヒールスニーカー。踵をホールドするハーフカップインソールが入っているので、長時間の歩行も快適です!

高いヒールも、弾力のある素材を使った軽量ソールで疲れません!!

brilliant
by *Brilliant Sport*

ビーエル ヴェロニカ
すっきりとした細身のシルエットと、ゆったりとした足入れを両立。ソフトな足当たりと、バックル付きのストラップで、着脱もラクラク!

この他にも、お母さんが喜んでくれる靴を、たくさんご用意しています♪

前田さん

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

TEZUKA WORLD SPORTS テツカワールドスポーツ

母の日に贈りたい「大人スニーカー」!!

new balance New balance
どの世代にもプレゼントしやすいスニーカーの定番! 足裏を心地よく刺激するマッサージフットベッドに、洗濯機で丸洗いできるウォッシュアップ機能を備えたスリッポンモデルです。

NIKE エアマックス270リアクト
軽量で縫い目のない素材を使用し、現代的で洗練されたビジュアルと滑らかな履き心地が大人女子に大人気。

大きなエアと斬新なカラーリングはファッションのポイントに♪

NIKE エアマックス200
反発性に優れたエアマックスユニットを搭載し、快適な履き心地が長時間続くスニーカー。

地球から溢れ出るエネルギーをイメージした大胆なエアデザイン!

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

Thank You Mom

Mother's Day

イオンで

母の日

5.10 sun

any FAM エニィ ファム

オシャレなお母さんへ! バッグ&UVケアアイテム

Bag

さまざまなタイプのバッグを豊富にラインナップ。イチョイのペーパー素材が軽やかなトートバッグは、持ち手のデザインが◎初夏のおでかけにピッタリです!!

Hat

UV加工、洗濯OK、折りたたみOKの帽子がたくさん! 大きめポイントのペーパー素材ハットは、見た目もキュートで機能性も抜群です!!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

LAPAX *Delux Creation*

ファッション好きなお母さんが喜ぶバッグが満載!!

西陣緑

畳の端を保護しながら、和室を美しく彩る(畳緑)を用いたバッグ。日本ならではの素材を、京都の職人が一つひとつ丁寧な仕事で作りに上げていくバッグは、超軽量素材のため、長時間使用しても疲れにくいと大好評です。

この他にも、ハイランドのバッグや財布、アクセサリや時計など、さまざまなアイテムが揃っています! 母の日ギフトで困ったら、ぜひ足を運んでください!!

Happy Mother's Day

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

CHIPPER CHIT

もらって嬉しい母の日ギフト

フラワーバスアイテム

まるで本物の花束やフラワーアレンジメントのような入浴剤が届きました。鮮やかに浮かぶ花びらのように、贅沢なバスタイムを演出♪趣向を凝らした贈り物は、インパクトもバッチリです。

Apron エスロン

毎日使うものだから、こだわりの1枚をプレゼントしませんか? イチョイは、ねこモチーフのエスロン。キュートなデザインで、お母さんが笑顔になること間違いなしです!!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

Palais Picasso

初夏を先取り! 大人かわいいサンダル

Hina Day Green
バックストラップ付き厚底ウェッジサンダル

「大人かわいい」をコンセプトに、豊富な素材感、カラーバリエーションが人気のサンダル。個性と履き心地を両立した1足を贈ろう!!

ふわふわクッション入りの厚底ウェッジソールは、一度履くとやみつきになりますよ♪

Recipe
やわらかレザーとふわふわインソールが人気のパンプス。オープントゥで、初夏の爽やかさを先取りできるオシャレアイテムです!

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007



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!!



※間取りはリフォーム後です

五十市小区域

3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市鷹尾3丁目18-5
- 土地面積:235.33㎡(71.18坪)
- 建物面積:95.23㎡(28.8坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

価格 **1,299万円(税込)**

月々のお支払 **36,669円**

都城市安久町

水回りも新品交換!



※間取りはリフォーム前です

安久小区域

5LDK 駐車3台

- 所在地:都城市安久町611-5,610-4
- 土地面積:239.39㎡(72.41坪)
- 建物面積:150.23㎡(45.44坪)
- 建築年月:昭和57年12月
- 交通:JR[都城駅]車9分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

曾於市末吉町

水回りも安心の新品交換♪
コンビニまで390m! 平家建和風住宅



※間取りはリフォーム後です

末吉小区域

3LDK 駐車2台

- 所在地:曾於市末吉町南之郷306-3
- 土地面積:400.17㎡(121.05坪)
- 建物面積:167.91㎡(50.79坪)
- 建築年月:昭和53年2月
- 交通:JR[西都城駅]車20分

価格 **1,499万円(税込)**

月々のお支払 **42,315円**

都城市吉尾町

4LDKの対面式キッチン!
水回りも安心の新品交換!!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

沖水小区域

4LDK 駐車6台

- 所在地:都城市吉尾町6303-2
- 土地面積:423.25㎡(128.03坪)
- 建物面積:156.23㎡(47.25坪)
- 建築年月:昭和58年7月
- 交通:JR[日向庄内駅]車7分

価格 **2,099万円(税込)**

月々のお支払 **59,252円**

都城市早水町

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!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

祝吉小区域

3SLDK 駐車4台

- 所在地:都城市早水町7-2-13
- 土地面積:439.14㎡(132.83坪)
- 建物面積:104.14㎡(31.5坪)
- 建築年月:平成2年2月
- 交通:JR[都城駅]徒歩25分

価格 **1,599万円(税込)**

月々のお支払 **45,137円**

都城市上長飯町

外壁塗装!
水回りすべて新品交換します♪



※間取りはリフォーム後です

上長飯小区域

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市上長飯町68-17-2
- 土地面積:244.36㎡(73.91坪)
- 建物面積:96.55㎡(29.2坪)
- 建築年月:昭和56年10月
- 交通:JR[都城駅]車8分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

都城市上川東

抜群の立地!!
外壁塗装・水回りも安心の新品交換!!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

川東小区域

5LDK 駐車3台

- 所在地:都城市上川東1丁目7-9
- 土地面積:251.24㎡(76坪)
- 建物面積:145.33㎡(43.96坪)
- 建築年月:昭和62年12月
- 交通:JR[都城駅]徒歩5分

価格 **1,699万円(税込)**

月々のお支払 **47,960円**

都城市平江町

対面キッチンにリフォーム!!
外壁・屋根塗装、水回りも新品交換!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

大王小区域

2LDK 駐車1台

- 所在地:都城市平江町24-9-1
- 土地面積:171.39㎡(51.84坪)
- 建物面積:67.88㎡(20.53坪)
- 建築年月:昭和61年1月
- 交通:JR[都城駅]徒歩12分

価格 **1,099万円(税込)**

月々のお支払 **31,023円**

都城市山之口町

洋風の4LDK!
水回りも新品交換♪

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

富吉小区域

4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市山之口町富吉2919-7
- 土地面積:227.86㎡(68.92坪)
- 建物面積:104.43㎡(31.59坪)
- 建築年月:平成7年10月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩22分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

都城市山田町

平家の3LDK!!
水回りすべて新品交換します♪

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

木之内川小区域

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山田町9829-90
- 土地面積:306.19㎡(92.62坪)
- 建物面積:87.55㎡(26.48坪)
- 建築年月:平成7年1月
- 交通:JR[万々塚駅]徒歩10分

価格 **999万円(税込)**

月々のお支払 **28,200円**

都城市南横市町

コンビニ・スーパー近く!
外壁・屋根塗装、水回りもすべて新品交換♪

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です

西小区域

4LDK 駐車3台

- 所在地:都城市南横市町8390-2
- 土地面積:191.87㎡(58.04坪)
- 建物面積:107.64㎡(32.56坪)
- 建築年月:平成8年2月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩28分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

都城市山之口町

一部クロス張替え予定♪
水回りも一部交換します!!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム前です

麓小区域

2LDK 駐車5台

- 所在地:都城市山之口町山崎4130-2
- 土地面積:1218.24㎡(368坪)
- 建物面積:69.14㎡(20.9坪)
- 建築年月:平成15年11月不詳
- 交通:JR[山之口駅]車7分

価格 **1,099万円(税込)**

月々のお支払 **31,023円**

志布志市松山町

5SLDKの和風平家!
水回りも安心の新品交換!!



※間取りはリフォーム後です

小野見小区域

5SLDK 駐車4台

- 所在地:志布志市松山町野見3275-17
- 土地面積:834.04㎡(252.29坪)
- 建物面積:162.03㎡(49.01坪)
- 建築年月:昭和61年8月
- 交通:JR[志布志駅]車22分

価格 **1,299万円(税込)**

月々のお支払 **36,669円**

お手持ちの「家」お売りください!!

空き家で管理が大変

売り出したが、売れない

相続したが不要

現金化したい

買取査定
買取相談が

無料 **0**円

+ 4つの特長

迅速対応
現金化までが
早い!

他社では断られた
家でもご相談を!

遠く離れた
家でも全国
ネットで対応!

秘密厳守。
ご近所に知られず
売却可能!

お気軽にお問合せください

※お預かりした個人情報弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理させていただきます

フリー
ダイヤル

0120-58-7255

株式会社 カチタス 都城店
http://katitas.jp 家に価値タス で検索!

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

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許 (第5474号)
- 広告有効期限/2020年5月31日まで



※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%元利均等方式で試算した場合 ※取引態様 売主
※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。