

きりしまフォーラム



vol.343
OCTOBER 2020

10

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載



きりしまフォーラム厳選

秋の まるごと グルメ特集



／EON イオン都城店 × きりしまフォーラム

先着40組
限定

Halloween 撮影会

10月17日(土) ①13時～ ②15時～

詳細は本誌P13を
Check!

場所:2階特設会場

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
よろしくお願いいたします。

食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!!

秋の習い事特集♪

秋のオススメ FORUM'S SELECT グルメ

「キレイ」をお得に♪

秋のBeauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『わたしのたからもの』

はらうち かなで
原口 花奏ちゃん
(6歳)

わたしの大切な
家族を描きました

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836

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

http://kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



— 安心・信頼のコンタクトレンズ専門店 —
シティコンタクト 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。
詳しくはお問合ください。

1DAYサークルレンズ



シード

アイコフレワンデー UV

オープン特価 2,900円

自然に瞳くっきりを実現!! 瞳になじみ
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 (30枚入)

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

ボシュロム
バイオクルーワンデー (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。

日本アルコン
DAILIES TOTAL1 (片眼30枚入)

4箱まとめて購入で 1,000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。

クーバービジョン
ブクリアワンデー (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!

ボシュロム
アクアロックスワンデー (片眼30枚入)

4箱まとめて購入で 1,000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。

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
※乱視用・遠近両用は対象外です

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

別料金で快適な遠近両用・
乱視用もラインナップ!

高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減
※別料金で遠近両用・乱視用もラインナップ



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!

オープンセール特価

表示価格より

メガネ一式 5% OFF



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。

鷹尾店 限定 10月末
まで

キャンペーン

メガネ2本
同時購入で 2本目

1,500円!!

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

NEW

TEL.0986-58-8540

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

年中
無休



小林店

TEL.0984-27-4877

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

年中
無休



(株)都城北諸地区

清掃公社



認定番号 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



今村 麻衣子 さん

トリマー歴 17 年

- ◆ リンパドレナージュ講師
- ◆ SAE 犬の在宅看護師
- ◆ 愛玩動物飼養管理士
- ◆ 愛玩動物介護士
- ◆ 犬の管理栄養士
- ◆ 犬の動物救命士

取材協力 / Dog spa grooming salon

0900-3322-3588

※ P.5 もご覧ください

ペットとの「共存共栄」を目指して、飼い主
さんの気持ちに寄り添い、親身に応えられる身
近な存在でありたいと話してくれた今村さん
は、プロフェッショナルとして輝いていました。

Q2 導入を決めた理由は?

動物の高齢化も進む中、ペットに健康で長生
きてほしいという思いから導入を決めまし
た。病気になる前に予防することを考え、自然
に近い温泉のような炭酸泉を使ってケアをし
てあげたいです。

Q1 今回導入される「高濃度炭酸泉装置」の
炭酸泉とは?

古くからヨーロッパで、療養泉としての実績
があり、日本国内でも約500カ所の医療施設
で、生活習慣病などのメディカルケアとして使
用されています。愛犬の毛並みがよくなること
はもちろん、免疫力がUPし、生活習慣病な
どの改善が期待されると言われています。

今回は、動物病院専門用の高濃度炭酸泉装
置プレジールを、宮崎のサロンとしてはじめて
導入する『Dog spa grooming salon』のオー
ナー今村麻衣子さんにお話を伺いました。

愛犬のための
高濃度炭酸泉装置の炭酸泉について
クワが何ってききました!

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑤

① 今年インフルエンザに
かりたくない。予防法は？

身近なものは、手洗い、うがい、マスクなどですね。あとは、部屋の加湿も非常に大事です。インフルエンザウイルスは非常に乾燥した空気を好みます。常夏の南国でもインフルエンザは流行するのですが、乾燥の時期に流行します。喉が乾燥すると、ウイルスが体内に侵入しやすくなると言われていますので、喉の潤いを保つというのでもいいでしょう。

それから、免疫力を高めること。重要なのは十分な睡眠、あと食事はビタミンA・Bや発酵食品などをバランスよく摂ることです。ビタミンは特に色の濃い野菜、たとえば、にんじんやほうれん草、かぼちゃなどで、発酵食品はみそや納豆。それらは、腸内で免疫細胞を増やしてくれる作用があります。

あとは予防接種ですね。予防接種は完全にはかからないように予防することはできませんが、合併症や重症化を防ぐ作用は実証済みですので、特に乳幼児、授乳・妊娠中の方や高齢者の方はおすすめです。

② 更年期症候群って、なぜ起
こるのですか？

女性の閉経前後は女性ホルモ



院長 山内 明

帯状疱疹とは、子どもの頃にみなさん水疱瘡にかかっていると思うのですが、治った後も水疱瘡のウイルスは神経節というところに潜んでいます。疲れや過労、ストレスが原因になって、免疫力が低下すると潜んでいたウイルスが活発になり、発症するとビリビリとした痛みを伴い、水疱からはじまります。特に顔面にできると要注意で、神経にそって湿疹がで

③ 何度か帯状疱疹にかかっ
ています。予防法は？

り、不眠などの症状が出ます。薬としては漢方薬がメインで、他にエストロゲンの補充療法や安定剤もあります。しかし、さまざまな症状を「更年期だから……」と自己判断して、病気が隠れていたなんてこともあります。あまり症状が続いたり、ひどい場合には主治医の先生に相談するといいいし

ン（エストロゲン）の分泌が減少するため、さまざまな症状が表れます。顔のほてりや発汗、動悸などの他に、情緒が不安定になったり、不眠などの症状が出ます。

初期の治療が大事で、こじらせると帯状疱疹後神経痛という後遺症に苦しむこともあります。似ていますが、口にはできるヘルペスとは違う病気です。何度か発症する方や、ひどい症状が出た方は予防接種（水疱瘡を打てば、かなりの割合で再発を予防でき、また出てくても非常に軽く済むので、予防接種が一番のおすすめです。



早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

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



絶品 人気 No.1

霧乃栗金

1箱(2コ入) 400円



ご購入やご贈答に
秋の美味しさが大変喜ばれています

南香に秋の味覚が届きました

栗きんとん
ロール 1,400円

栗きんとん
モンブラン 430円

栗恋餅 750円

栗蒸し羊羹

1,000円

栗きんとん大福

200円

創業明治三十四年

郷土銘菓処 お菓子の南香

都城市甲斐元町1-26

8:30~19:00 年中無休

TEL.0986-22-4670

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

※すべて税別料金です ※P26もご覧ください



まりしまフォーラム

パート・アルバイト
事務員募集中!!

都城市を中心に、1992年の創刊から29年間にわたり地域に親しまれてきたタウン誌——

そんなまりしまフォーラムの誌面づくりを陰日向となって支えてくれる経理事務員さんを大募集しております!

共にフォーラムを盛り上げてくださる方、経理業務の経験がある方、子育て奮闘中のお母様也大歓迎!

ぜひお気軽にお問合せください。ご応募、お待ちしております!

●職種/経理事務(パート) ●時給/800円以上 ●勤務日数/週2~4日 ●時間/8時~17時の間で4~6h程度

※勤務日数・勤務時間 応相談

0986-26-5836

まずはお気軽に、
お電話にてご連絡ください。



秋の大感謝祭開催中!!

全メーカー
常時60台以上
展示中!

来て、見て、縫って♪
あなたにピッタリの
ミシンが必ず
見つかります!

全商品
10%~70%
OFF

個別教室
で安心

手作り教室開催♪ 完全予約制
時間 ①10:00~ ②13:00~ 2時間程度
※詳細はお電話にてお問合せください

修理・見積り
無料!!

点検調整
500円より

どのメーカーも
OK!

みしん市場

都城妻ヶ丘店

☎0986-46-3342

住所/都城市妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時半
定休/なし

※P26もご覧ください

新築・平屋建・3LDK

1,680万円

(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市都原町7230-2

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

35年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々
約 47,100円

※ボーナス加算なし!

土 地
323.09㎡(97.73坪)
延床面積
76.18㎡(23.06坪)

令和2年9月完成

★耐震・免震・制震 ★高気密・高断熱

(有)ワダハウジング

TEL.0986-24-6162

担当/有山(☎080-6403-3987)

都城市東町7街区2号

ワダハウジング 検索

きりしまフó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

お問合せは
こちらから

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取扱店の
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。

C&H スタッフ

貸会議室オープン!!

料金表
平日 8:00 ~ 18:00 1,200円/1時間
平日 18:00 ~ 20:00 1,500円/1時間
土曜日 9:00 ~ 17:00 2,000円/1時間

■Wi-Fiインターネット無料
■プロジェクター使用無料
■駐車場完備 ■エアコン完備
■レイアウト自由自在 ■営利・非営利不問

※日曜日・祝日は原則休み。ただし、終日ご利用の場合のみ、スケジュールの都合が合えばご相談に応じます。

C&Hの
紹介動画は
コチラ!

※P24も
ご覧ください

ホテル中山荘の 法事仕出しお弁当ご予約承り中

ご法要の仕出し
弁当が、人気を博し
ている『中山荘』。
故人様を偲ぶ、大切
な思い出のひと時
に、ぜひ味わって
ください。

ただきたい「精進風二段折弁
当」は、季節の厳選された食材
を使い、繊細で美しい盛り付け
と、料理人が丹精込めて作る納
得の味が、多くの方から高い評
価を得ています。法事料理には
欠かせない、素麺
や茶碗蒸
しのつい
たコース
もありま
すよ。
この他
にも、慶
事・行楽
ビジネス
など、さ
まざまな
シーンに

法事仕出しお弁当メニュー

精進風二段折弁当

- 3,000円
お弁当・刺身・素麺・茶碗蒸し
- 2,500円
お弁当・素麺・茶碗蒸し
- 2,000円
お弁当

合合わせた仕出し弁当も大好評
です。こんな時期だからこそ、
ご自宅で大切な故人を偲びま
せんか? ご不明な点は、気軽
にご相談ください。

■問合せ/ホテル中山荘
☎23-3666

※P5もご覧ください

幸せ引き寄せごはん Vol.19

「糖」と「脂質」をコントロールして、食欲の秋を乗りましょう!

秋と言えばみなさんは「何の秋」ですか? 今回は「食欲の秋」を美味
しく楽しみながら、ダイエットも欲張ってしましましょう!

実は、現代の私達が太る理由は「カロリー摂取」より「糖質過多」です。
「糖質」はエネルギー源にもなり幸せな気分にもしてくれるのですが、
それ以上に過剰に摂取した分は中性脂肪へと形を変え蓄積されてし
まうのです。

ですが、「食べる順番」を工夫するだけで吸収率は違います。太りたく
なければ「野菜→タンパク質→糖質」です! もちろん、量のコント
ロールや質の見直しは必要ですが、単独で食べずに順番の工夫をし
てみましょう。また、「脂質」の見直しも大事。「脂質」には、身体に負担
になるものと、積極的に摂った方がよいものがあり、「不飽和脂肪酸」
という種類の油は、酸化しにくく動脈硬化や血栓の予防、またコレステ
ロールや中性脂肪の低下など血中のさまざまなトラブルの改善に期
待ができます。最近では、オリーブオイルをはじめ、亜麻仁油やエゴマ
油などたくさんの種類があるので、気軽に使ってみましょう。また反
対に「飽和脂肪酸」の中でも、ココナッツオイルなどは体内に蓄積さ
れにくく代謝があがるオイルとして有名ですね!

お茶では糖や脂の吸収を抑える「桑」や「杜仲葉」は秋の味覚にぴっ
たりです! ぜひ、旬を楽しみながらスリムボディも維持していきま
しょう!

山元 幸代 先生

※P18・25もご覧ください

株式会社ARCUS代表取締役/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
癒住食のライフデザイン・ータルハウス Bio works 経営

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@はこちら→

質Shop 天満屋 見積無料!!
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り
お持ちの品物を担保にして現金融資
即融資

買取!!
不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即現金

販売!!
人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!

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

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

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
都城市 都城市 都城市
田中書店 マイルストーン 警署
ココ★ モールひろせ
神柱神社 ぞうま屋ドライ ●すみクリニック

**家づくりは耐震等級3 ZEH基準
省令準耐火仕様からスタートします!**

「床下エアコン」「小屋裏エアコン」の仕組みをご覧ください。
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!!

長期優良住宅 セルロースファイバー

構造見学会開催
10/18 10:00~15:00 ※コロナ感染対策のため、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いします。
会場 三股町夢池交差点近く ※場所はこちらの案内にします。

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!

エヴァホーム 検索

Dog spa grooming salon
ドッグスパ・グルーミングサロン

メニュー
お手軽シャンプー ¥2200~
シャンプー+カット ¥3300~
※送迎サービス有

トリミング 炭酸スパ リンパマッサージ ペットホテル

※炭酸スパ...獣医師オススメの皮膚病ケア対策!

Map

Dog spa grooming salon
都城市若葉町 90-6-2
お気軽にお問い合わせください。
ご予約 & お問い合わせ 090-3322-3588

※P2もご覧ください

当店はコロナ対策を実施しています!

九州電力
ずっと先まで、明るくしたい。

想像以上!
オール電化で
**にゃットク!
おトク!**
キャンペーン

このチャンスは、
見逃せにやい!

詳しくは九州電力
キャンペーン
サイトへ

2020年
10月1日~
12月31日
まで

エコキュートまたはIHクッキングヒーターのご購入・ご成約で
豪華プレゼントが当たる!

QRコード

**お祝いや
行楽、上棟
ご法事に——**

慶事・法事・行楽・ビジネス——
すべてのお客様に喜んでいただけるように
心を込めて、丁寧にお作りいたします。
金額のご要望は気軽にご相談くださいませ。

※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。あらかじめご了承ください。

**二段折弁当
2,000円~**

七五三のご予約 承り中

大切なお子様の成長を、
料理長がこだわり抜いた食材で作る
料理でお祝いしませんか?
旬を贅沢に詰め込んだ
「二段折弁当」やオードブルで、
特別なひと時を……。

オードブル 5,000円

ご法要仕出し弁当

初七日 四九日 年回忌など、
さまざまな節目のご法要に

**精進風二段折弁当
2,500円**
【素麺 茶碗蒸し付】

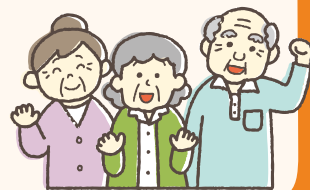
精進風二段折弁当 2,000円
精進風二段折弁当 3,000円
【素麺 茶碗蒸し お刺身付】

その他

ホテル 中山荘* LUCE
Wedding Guest House

☎ 0986-23-3666 都城市松元町3-20
※すべて税別価格です ※P4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



特集

運動しながら脳を活性化！

コグニサイズで認知症予防

高齢になるほど発症リスクが高まる認知症。そんな認知症の予防プログラムとして推奨されているコグニサイズをご存知でしょうか。脳だけでなく身体面の機能維持も期待でき、自宅で気軽に取り組めるコグニサイズについてご紹介します。



頭と身体エクササイズ 「コグニサイズ」とは

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知症予防のメソッドです。英語の「Cognition（認知）」と「exercise（運動）」を組み合わせたもので、認知課題（計算・しりとりなど）と運動を同時に行うことにより、認知機能の維持・向上を目指します。

「運動が、認知症予防に関係あるのだろうか？」と疑問に思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は近年の研究により、糖尿病や高血圧、肥満、喫煙、運動不足などが、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高める要因となりうることが明らか

かになっています。すなわち、生活習慣を見直して身体活動量を増やすことが、認知症の予防において重要と言えるのです。

コグニサイズ実施時に心がけること

コグニサイズは、一人でもグループでも行えます。実施にあたっては、気をつけるべきポイントがいくつかあります。

- ①無理はしないで徐々に行う
- ②ストレッチしてから開始する
- ③水分を補給する
- ④痛みが起きたら休息を取る
- ⑤トレーニング中の転倒に注意
- ⑥少しの時間でもできるだけ毎日行う

⑦「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う

⑧慣れてきたら次の課題に移る

⑨トレーニング内容は複数の種目を行う

⑩継続がもっとも大切

運動を習慣化するためにも、なるべく毎日取り組むことが望ましいです。1回の実施時間は短くても構いません。毎日決まった時間に実施する習慣をつけましょう。手帳やカレンダーなどに実施の記録をつけると継続しやすくなります。

トレーニングにおいては、難しく行えるものではなく、「ややきつい」と感じるものが効果的です。無理のない範囲で、適度な負荷を感じられる強度の運

動を行いましょう。認知課題についても、たまに間違えてしまいうくらいが理想です。慣れてきたら、また別の課題に挑戦していきましよう。自分自身で、より難易度の高い新たな課題を考えることも肝要です。

いつもの生活を工夫して 認知機能を鍛えよう

国立長寿医療研究センターでは、コグニサイズの考え方を普段の生活に取り入れた「コグニライフ」も提唱しています。ゲーム感覚で気軽に実践できるコグニライフの例を紹介します。

【計算ウォーキング】

正しい姿勢を意識し、普段よ

やってみよう!

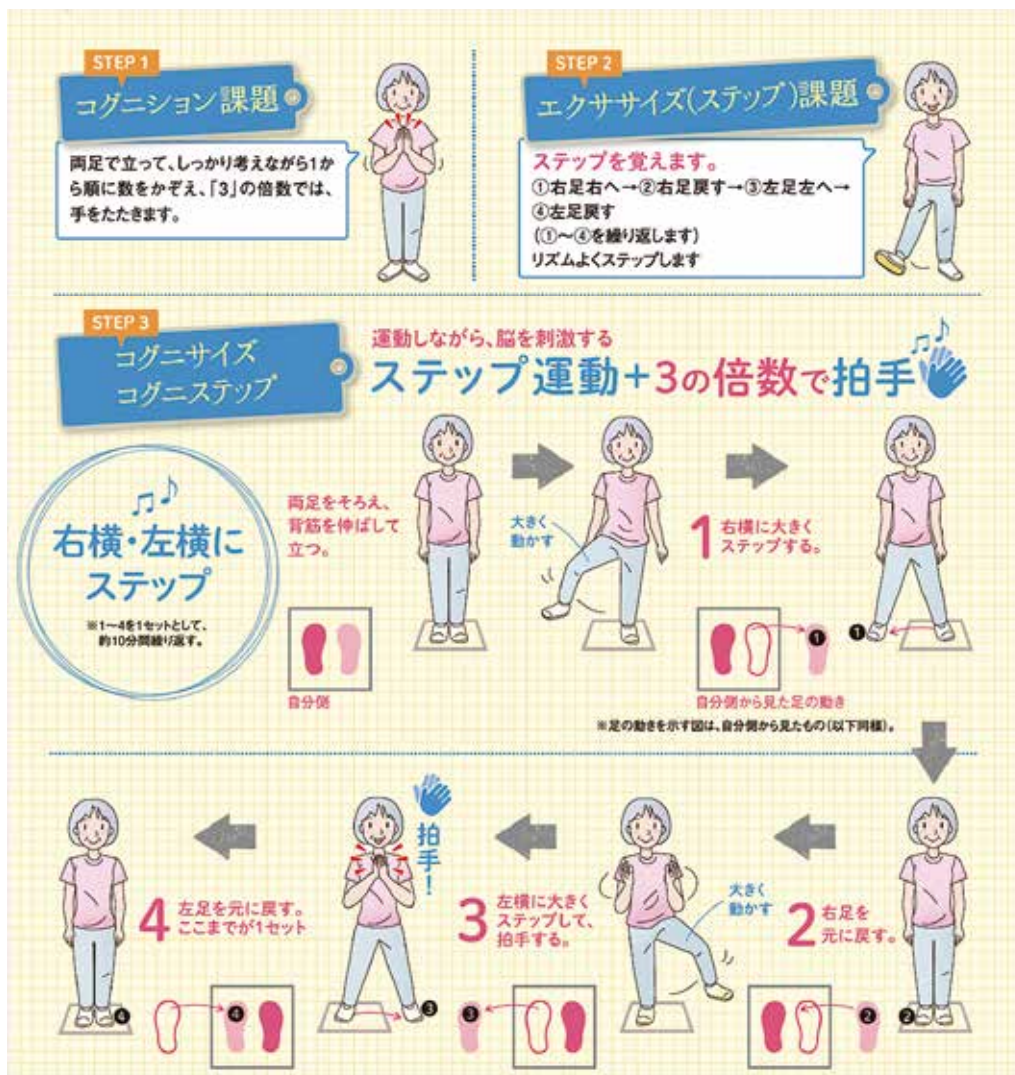
コグニサイズ

国立長寿医療研究センター作成パンフレット

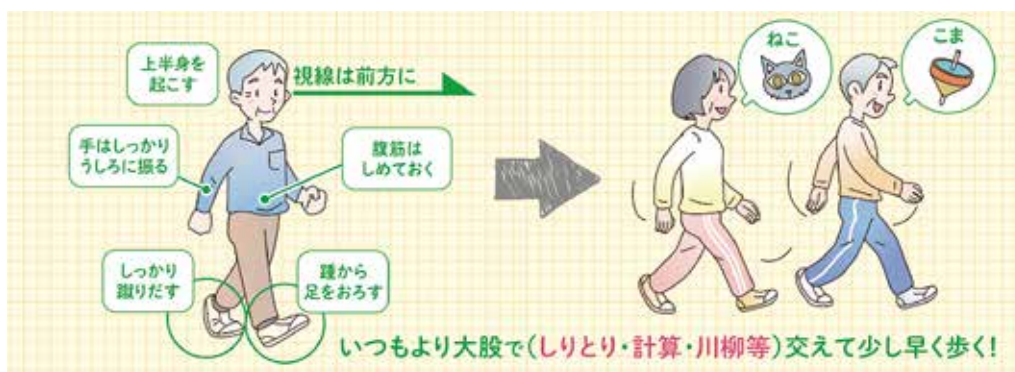
「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」より引用

コグニ ステップ

まずは、3の倍数で手を叩くことから始めましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり（例：左右や前後を組み合わせる）、手を叩く倍数の数や数の数え方を変えたり（例：13から数えはじめる、数を引ながら数える、など）と、さまざまな種類を試してみましょう。工夫次第で、いろんな方法で楽しめます。



コグニ ウォーク



コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが発行しているパンフレットや書籍、動画などで紹介されています。生き生きと年を重ねていくためにも、自分のペースで続けられるコグニサイズをはじめませんか。

コグニサイズを継続する上では、楽しみながら行うことが重要です。課題を上手くこなせなくても、気にすることはありません。頭をフルに使い、間違えた時には声を出して笑うことが、脳の活性化に役立つのです。また、体を動かすことで身体機能の維持や健康増進にもつながり、認知症予防だけでなく介護予防の効果も期待できます。

【二筆書きショッピング】
スーパーなどへ買い物に行く際、買うものを事前に決めて記憶しておき、店の配置を考えて一筆書きのように後戻りせず店内を回っていきましょう。

り少し広めの歩幅で、軽く息が上がるペースで歩きましょう。歩きながら、目についた車のナンバーを足し算していきます。例えば「4729」であれば、「4+7+2+9=22」というように計算します。

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。

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。

Q

認知症の母の介護で心身共に疲れきっています。誰かに話を聞いてほしいのですが、相談できる人がいません。(N・M/46歳女性)

A

認知症の方を介護するご家族の中には、介護のつらさや悩みを誰にも相談できずに一人で抱え込んでしまう人も少なくありません。もちろん自治体の福祉課なども相談を受付けていますが、ハードルが高いと感じる方もいらっしゃるでしょう。

認知症の方やそのご家族が肩肘張らずに集える場として、「認知症カフェ」があります。カフェという名のとおり、お茶や軽食を楽しみながら、おしゃべりや情報交換、息抜きができる交流拠点として地域に開かれています。社会福祉法人や医療法人、自治体、NPO団体、個人の有志者などが主催しており、多くは月に一回などの定期開催です。認知症高齢者の増加に伴い、認知症カフェは全国各地に広がりを見せています。認知症

認知症について当事者同士が気軽に語り合える「認知症カフェ」を活用しましょう。

の方やその介護者の社会的孤立を防ぎ、精神的負担を軽減するという意義があります。同じ境遇の当事者同士で悩みや情報を共有することは、大きな励みになるでしょう。中には、介護福祉士や看護師といった専門家からアドバイスを受けられるところもあります。脳トレーニングや体操、趣味活動などのアクティビティを実施しているところも多く、仲間づくりや生きがいの創出、認知症の進行抑制も期待できます。また、認知症カフェは認知症のあるなしにかかわらず地域の誰でも参加することができ、地域における認知症への理解促進という役割も果たしています。

お住まいの地域での認知症カフェの開催情報は、市区町村のホームページや広報誌、地域包括支援センターなどで得ることができます。一度、調べてみてはいかがでしょうか。

Q

実家の両親が老老介護状態で、施設入居を検討しています。要介護の父と元気な母が一緒に住める施設はありますか。(？/51歳男性)

A

要介護と自立(介護認定なし)のご夫婦が一緒に住みたいという希望を満たす施設としては、「住宅型有料老人ホーム」か「サービス付き高齢者向け住宅」が挙げられます。どちらも介護認定がなくても入居でき、物件と介護サービスが別契約となるのが特徴です。つまり、入居者は在宅介護の時と同様、それぞれが必要に応じて外部の介護サービス(訪問介護や通所介護など)を利用することになります。多くの施設ではスタッフによる安否確認や生活相談といったサービスも提供しており、自宅よりも安心して暮らすことができます。

数は限られますが、二人部屋を用意している施設もあります。間取りは一人部屋よりも広く、一人部屋を二部屋契約するより割安になる場合があります。中には居室内にミ

自立している方から介護が必要な方まで受け入れている施設はあります。

キッチンや浴室などの設備を設けている部屋もあり、自宅のように過ごせると人気です。一方で、二人部屋を選ぶことにはデメリットもあります。一人部屋に対して二人部屋は数が少ないため、施設の選択肢が狭まる、空きが出るまで待たされるといった事態が想定できます。また、同じ部屋で過ごすことで、自立の方が介護の必要な方を助ける気にならず、つい世話を焼いてしまうというケースも。そうすると、自立の方の負担は在宅介護の時とあまり変わらずになってしまいます。また、介護スタッフが頻繁に出入りすることで、自立の方のストレスになる可能性もあります。

施設によって、入居条件やサービス内容は異なります。施設を探す際は、将来要介護度が上がっても住み続けられるかどうかも含め、しっかりと確認しておきましょう。

終活案内所 特定非営利活動法人ライフサポートセンターHAPPYが提案 「老後の生活を設計する」新しい終活②

「二人になった後、誰の世話になるの？ 老後のお金は大丈夫かな？ この家はどうすればいいの？」など、老後の漠然とした不安は尽きないと思います。そのような悩みを、一つひとつ解決するためのサポートをしている『特定非営利活動法人ライフサポートセンターHAPPY』の理事長である八反田久美さんに、今の終活で注目されている「家族信託」についてお話を伺ってきました。

「新しい終活」で注目されている「家族信託」とは？

終活をする上で、気をつけたいのが相続と財産管理です。その中で、注目されているのが「家族信託」。法律上は「民事信託」と言いいますが、家族内で組立てられるので「家族信託」と呼ばれています。

自分の信じる人（受託者）に自分の意志で、財産（多くの場合が不動産）の管理・継承などについて定めておくものです。判断能力があり、自身の財産について明確な意思がある場合は、元気づけに「家族信託」を契約しておけば、仮に判断能力が低下しても、自分の意思を実現できるという制度です。

「任意後見制度」との違いは？

「後見制度」は判断能力が低下・喪失してから開始されますが、「家族信託」は元気なうちから契約によって開始できるところが大きな違いです。「後見制度」では、

家族の希望とは異なる人が後見人を選ばれることがあり、専門職が後見人となれば報酬も発生します。また、本人の財産が自由に使えなくなるほか、後見監督人への報酬も必要です。一方、「民事信託（家族信託）」では、本人の希望する人を受託者に設定でき、節税を含めた意思も反映させられます。

「家族信託」を利用するには、どうしたらよいのでしょうか？

信じる人（受託者）へ財産管理を託す契約を行えば可能ですが、しかし、法律に基づく行為はなかなか難しいものです。『HAPPY』は、個人の幸福追求に向けて、「シニアからのライフプランニング」「円滑な相続の推進」活動を続けています。ライフプランに基づいて「任意後見」「家族後見」「遺言書」を

必要に応じて組合せ、自分らしく生きるシニアライフの実現のための終活スキームを構築しています。百人百様の思いを実現するため、ご本人と共に『HAPPY』



■取材協力
特定非営利活動法人
ライフサポートセンターHAPPY
090-228550482
都城市中心17街区14号Cプラザ2階
(シニアサポート向け)
※P.22,23もご覧ください

大人の特選グルメ VOL.15

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。

FELICE フェリーチェ 厳選された食材から作りだされるスイーツやランチが 大人女子にも大人気のカフェ♪

丹精込めて作られるスフレパンケーキが、オープン当初から老若男女の話題を集め、遠方からも多くのお客さんが足を運んでいるお店です。



大人の土産に
おすすめしたい
パンケーキフルーツサンド

人気の高い『フェリーチェ』のパンケーキ生地を焼き上げた「パンケーキフルーツサンド」は、厳選された旬のフルーツと北海道産の生クリームを贅沢にはさんでいます。フルーツの甘酸っぱさと生クリームの爽やかな甘さが相まった絶品スイーツです。見た目も彩り豊かでフォトジェニック。お土産としても喜ばれること間違いなしです。

新作 秋限定！ 栗のパンケーキフルーツサンドが登場



選り抜かれた大ぶりの和栗を使用。栗本来の甘さを残しながら、丁寧に煮詰めた渋皮煮がふんだんに入ったフルーツサンドは、サッパリとした生クリームとの相性も抜群。期間限定の味をお楽しみください。

毎年大好評！ 和栗のモンブランパンケーキ 1,100円

みなさんが毎年楽しみにしている「和栗のモンブランパンケーキ」がスタートしています。和栗を、そのまま濃厚なマロンドクリームにしてトッピングしたスペシャルな逸品です。

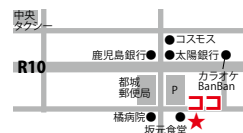


テイクアウト
専門

パンケーキフルーツサンド 300～500円
栗／キウイ／シャインマスカット
ミックスフルーツ／プレーン etc.

☎ 0986-80-6162

都城市中心12-25PIER1
営業／11:00～17:00 (L.O.16:00)
定休／火曜日(祝日の場合は翌日)



秋の習い事特集♪

食欲の秋! スポーツの秋! 文化の秋!!

お子様にはもちろん、大人にもオススメの習い事が

たくさん登場しています。

ぜひ参考にして、

あなたにピッタリの習い事を見つけてください。



日本格闘道連盟 格闘塾

先生は厳しくもあるけど、冗談を言ってきたりすることもある、みんなで楽しく練習に励んでいます。塾生は個性のある人が多く、友達もたくさんできます! 上から空良さん、瑞さん、結斗くん



クラブハウス イワキリ

今、中学1年です。家族がみんなテニスをしていたので、僕も小1の時にはじめました。この間ジュニアリーグという大会のEクラスで優勝して、テニスがますます楽しくなりました。まだまだこれからも上を目指して頑張ろうと思います。

小溝景太さんより



コアラ英会話スクール／大人の英会話A.C.T

ABCの歌をみんなで歌ったり、お買い物ごっこをしたりして、英語を楽しんで覚えられるのがうれしいです。

ことさちゃん・みおちゃんより
毎週楽しんで英会話レッスンに行っています。

2人のお母様より



(株)かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

毎回楽しく身体を動かしています。マット、鉄棒、跳び箱なんでもチャレンジします。みんなでやるドッジボール、サッカーも楽しいです。

咲斗くんより



タイ古式マッサージ 風々々

初心者から、はじめてタイ古式マッサージを学びました。ベーシックを学び、自宅で開業するためにわからない時はいつでも教わりに来ています。約1年間通っています。自分自身のメンテナンスも兼ねてですが!

生徒さんより



みんなのフィットネス Good Life!

定年になってから、どうしようかと思ってたけどこんな素晴らしい出会いがありました。友達とも楽しく運動でき、体力もつきました。毎日喫茶スペースで飲むコーヒーも大変美味しいです。

Tさんより



☎ 090-9600-3038



空手は子どもだけでなく、大人の方にもオススメ!!

指導歴の長い塾長が率いる、数々の実績を持つ道場!! 塾生の通いはじめてたきっかけはさまざま。肉体的に強くなりた、弱心に打ち勝ちたい、礼節・挨拶を重んじた人間形成、護身、ダイエット、ストレス発散など、共通するのは、塾長のもと、日々楽しく練習に励んでいること!! あなたの生活リズムに合わせて、通うことができますよ!

体験・見学、随時受付中!!

身につくこと ・心身を鍛える ・発言力が身につく ・コミュニケーション力を鍛える等	日本格闘道連盟 格闘塾 ホームページ http://kakuto-juku.mystrikingly.com/	格闘塾 インスタグラム https://www.instagram.com/kakuto_juku/
---	---	--



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

5歳から通っている息子が一度「辞めたい」と言い出したのをきっかけに、私も一緒に通うことに。昨年の県民大会では平泳ぎの部で3位を獲得しました。息子も昨年のスクール記録会ビートパンの部で2位を獲得してから、またさらにやる気がアップしました。今は、親子で10月に行われる市の大会へ出場することを目標にしています!! 宮下満さん・翼琉くん親子

週に6日、何回行っても月3,000円!!

月曜日から土曜日まで、3つの道場で練習を行っています。

- 鷹尾道場(久保原・自衛隊内) 火・木 18:00~20:00
- 早水道場(早水町) 月・金 17:00~20:30
(参加希望の方に直接お伝えします)
- 本部道場(安久町) 水・土 16:30~17:30
都城市安久町1869-8





MAP

かわばた 卸問屋
いそいち 産婦人科
陸上自衛隊 都城駐屯地
郵便局
天竜第二 幼稚園
内村 商店
五十市駅
★ココ
ニシタ五十市店
都城工業高校
ローソン

※撮影のため、マスクを外しています

忙しいお母様のために
送迎もしています！

● 乙戸神社 ● GS ● 西松屋

ひとり黙々と励むもよし! みんなで楽しく励むもよし!

新型コロナウイルス感染予防対策店

豊富な機材

経験豊富なトレーナー

わきあいあいと楽しく

お待ちしています!

お得な入会キャンペーン実施中!!

**フィットピアで免疫力UP!
丈夫な身体を手に入れよう!!**

MAP

志比田橋

セブンイレブン
都城宮丸店

うを佐 ●

週末びっくり市場

★ココ

the snooup
卒西郷城↑

R10



シンコー本店発・不動産物件情報

【★物件探すにはいい季節★】

()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) 郡元町 2040万円

(N) 三股町樺山 1580万円

(N) 上水町 1690万円

(N) 都原町 1730万円

(N) 金田町 1890万円



●土地209㎡(63) ●建物81㎡(24)
●R2年築 ●上郡元B徒歩5分



●土地161㎡(48) ●建物83㎡(25)
●R2年5月築 ●東原B徒歩3分



●土地307㎡(93) ●建物87㎡(26)
●R2年9月築 ●上水B徒歩3分



●土地258㎡(77) ●建物77㎡(23)
●R2年11月予定 ●生協B徒歩9分
●第R02都00121号



●土地265㎡(80) ●建物84㎡(25)
●R2年9月築 ●下金田B徒歩1分

安久町 1380万円

花緑町 1460万円

(D) 上長飯町 2380万円

南鷹尾町 450万円

都北町 1000万円



●土地331㎡(100) ●建物124㎡(37)
●H14年築 ●藤田B徒歩4分



●土地329㎡(99) ●建物145㎡(44)
●S54年6月築 ●木材利用B徒歩5分



●土地660㎡(199) ●建物118㎡(35)
●H13年4月築 ●上長飯B徒歩3分



●土地146㎡(44) ●建物118㎡(35)
●S45年6月築 ●鷹尾B徒歩4分



●土地297㎡(80) ●建物87㎡(26)
●S53年5月築 ●都北町B徒歩2分

(D) 三股樺山 1960万円

(R) 久保原町 750万円

早鈴町 1200万円

★6DK



●土地254㎡(76) ●建物128㎡(38)
●H19年築 ●とまり医院B徒歩5分

オール電化、西小近く！



●土地189㎡(57) ●建物71㎡(21)
●S56年築 ●五十市駅B徒歩8分



●土地501㎡(151) ●建物170㎡(51)
●S49年8月 ●早鈴B徒歩3分



★イオン近く、車庫あり、大人数向き

大岩田850万円

(R) 年見町 1480万円

郡元町 2350万円

(N) 志比田町 2180万円

WEB 遠賀郡山田工務



2LDK
オール電化、夫婦向きの間取りです

●土地207㎡(62) ●建物84㎡(25)
●H6年築 ●ドミ学園前B徒歩7分



便利エリア！大きめ2LDK

●土地319㎡(96) ●建物105㎡(31)
●H3年築 ●東年見B徒歩3分



楽しい間取り！カーポート付き！

●土地264㎡(80) ●建物98㎡(29)
●H25年築 ●上郡元B徒歩7分



★目隠しもついで
視線を感じません！

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



▲1階平面図 ▲2階平面図

県下店舗数 NO.1!

社団法人 九州不動産公正取引協議会

宮崎県知事(7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11

新興不動産(有) 妻ヶ丘店

※広告有効期限は令和2年10月31日迄。掲載物件は全て仲介※

妻によっていこういえさがし!

0986

24-1518

Halloweenを楽しむ! 撮影スポットが**イオン都城店**に登場!!

Halloweenを
表現したビッグサイズの
さまざまな
バルーンアートと一緒に
写真を撮りませんか?

バルーン展示期間

10月17日(土) ~ 11月1日(日) 10:00~21:00 2階特設会場

※ 最終日は展示時間が短くなる場合がございます

展示期間中、Halloweenを表現したビッグサイズの
さまざまなバルーンアートと一緒に、ご自由に撮影をお楽しみください!

※ 破損や転倒の恐れがありますので、風船には触らないようにしてください ※ 人との間隔をとって楽しく撮影を行いましょう ※ 画像はイメージです

イオン都城店 × きりしまフォーラム
Halloween撮影会 先行予約実施中♪

10月17日(土) ①13:00~(20組様) ②15:00~(20組様)

予約フォームは
こちらから!

先着
40組様

イオン都城店ときりしまフォーラムのコラボイベントとして、Halloween撮影会の開催が決定!

バルーンアート設置初日、フォーラムスタッフが会場にカメラマンとしてお邪魔し、みなさんを撮影します!!

仮装しての参加也大歓迎ですよ! 撮影会に参加して下さったお客様のお写真は、後日イオン都城店内に掲示を予定しております。(店内掲載時期: 10月19日(月)頃~予定 ※変更の可能性あり)

また、10月28日(水)発行予定のきりしまフォーラム11月号 フォーラムスナップで紹介されるかも!?

ただいまきりしまフォーラムのホームページにて、先行予約を実施中です! もちろん当日飛び入り参加も可能ですが、ご予約の方から優先的にご案内しますので、ぜひお早めにQRコードからご応募ください!

撮影会参加資格: どなたでも(小さなお子様の場合は、必ず保護者の方と一緒にご参加ください)

また、以下の項目にご留意いただける方

※ イベント中の風景・撮影した写真を、イオン都城店内での掲示、弊誌に掲載させていただく可能性がございます。

※ 承諾していただいた写真は、弊社の広報活動以外には使用いたしません。

※ プライバシー保護の為、写真の使用媒体へ氏名の掲載はせず、ニックネームのみの掲載とします。

【お問合せ】きりしまフォーラム TEL: 0986-26-5836 mail: info@kiri-fo.net

不特定多数の人が出入りする施設の、出入り口での一次検査に。

新型コロナウイルスなどの 感染症予防対策に――

下記のような施設でご利用いただけます。



TEMP-EYE システム
体表面温度計測 (精度 $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$)

キューブ型サーマルカメラ



主な機能

■ サーマグラフィ機能

リアルタイムで、温度をディスプレイ上に表示。
デュアルレンズで顔を認識しながら、温度も同時に認識することができます。

温度検知精度 $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$! 体表面温度を素早く検知

※体表面温度は、あくまで概算値です。正確な体温を計測する場合は、体温計をご利用ください。

アラーム音でもわかる!

※設定により、モニタリングパソコン上でのアラーム出力(警告音・警告表示)も可能です。

■ 2分割表示

2眼レンズによって同時に表示可能なので、人物の特定も簡単にできます。



ご注意

「サーモグラフィ」は、物体の温度分布を表示する装置です。
医療器具ではありません。

- ・被写体がウイルス感染しているかどうか判断する機器ではありません。
 - ・測定しているのは「表面温度分布」です。体温計ではありません。
 - ・着衣部の体表面分布は測定できないため、帽子等を外した状態での検査を推奨します。
- ※体表面温度は、計測時・計測前の環境条件・被測定者の状態等で変動いたします。



※サーマルカメラは、あくまでも表面温度を可視化する装置であり、ウイルス感染者を0にすることはできません。サーマルカメラ設置後に感染者が発見された場合でも、弊社は一切の責任を負いません。

※TEMP-EYEシステムは、「TEMP-EYEカメラ」と「TEMP-EYE PC」の1セットでの納品となります。三脚・PoEハブ・モニターなどは、お客様ご自身でご用意いただく必要がありますので、ご注意ください。

お問合せは
こちらまで

R.O.D
Respect on Demand

R.O.D
正規代理店

Cami-Logi
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853
E-mail:kamiyama@cami-logi.com



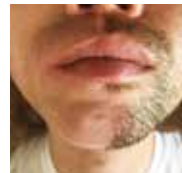
A 1,000円分の商品券 3名様

『おやつ工房笑〜えむ〜』では、シフォンケーキの形から毎月10日、20日、30日を「シフォンケーキの日」として、キャンペーンを実施します。「抹茶」「紅茶」「珈琲」味も新登場!! すべての種類を食べ比べてみませんか? この機会にぜひご賞味ください。

P18も
ご覧ください

★提供／おやつ工房笑〜えむ〜 ☎080-3952-2525 都城市袁原町2352-14

B 鼻毛ワックス脱毛 5名様



10月で5周年を迎える『メンズ脱毛専門店 Shinobi』から、鼻毛ワックス脱毛をプレゼント!! 面と向かった時、鼻毛が出ていても、周りの人は言いづらい……。まずは体験から、受けてみませんか?

P28も
ご覧ください

★提供／メンズ脱毛専門店 Shinobi ☎090-3518-3308 都城市南横市町3805-11

C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限りです。



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／餃子のまつうら ☎21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、10月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

☐…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 きくすいのちーまんセット 2名様



ゲームソフト『桃太郎電鉄』に登場する宮崎物件「チーズまんじゅうや」のモデルになっているチーズ饅頭。チョコ2個、ノーマル2個の4個セット。

★提供／お菓子の菊水 ☎22-2524 都城市祝吉3丁目12-14

E スイートポテト&栗どら焼き各3個セット 3名様



『お菓子のながくら』から秋の味覚が届けました。地元のさつま芋で作られているスイートポテト(140円)と、北海道産の小豆を使った栗どら焼き(150円)。スイーツから秋を召し上がれ。

★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!

P24・27も
ご覧ください

★提供／暮らしシャキッ ☎070-5697-6370 都城市上水流町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 10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!

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>

俺コン
初回お試し

1カ月無料キャンペーン!!

使用して1カ月以内に鍵を返却すれば、無料にてご使用いただけます

詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください!

2週間
買取りOK!
ご相談ください!!

秘密厳守

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

俺コン活用術

使い方はあなた次第!!

工事の一時仮置き場 キャンプ場 アウトドア用品の収納場 ゴルフバッグの収納場

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

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

アクセス

上川東ヤード

宮丸ヤード

金田ヤード

久保原町

中古住宅

1,390万円 (仲介)

【土地】387.79㎡ (117.3坪)
【建物】139.70㎡ (42.25坪)
【間取り】6LDK+S 大家族もOK!
【接道】南4m道路に21m接す
セキスイハイム施工住宅 築28年
丈夫でキレイです!!
※入居中につきご案内は要予約

久保原町

売地

842万円 (仲介)
坪単価8.5万円

【面積】327.74㎡ (99.14坪)
【接道】北6m・西6mの角地
【用途】準工業 60/200
【交通】自衛隊前バス停徒歩2分

下川東2丁目

賃貸アパート

レクセル都城 (仲介)
1K+ロフト 単身向け! 駐車1台
インターネット接続無料!!

敷金・礼金 **無料**

1階 **2.8万円**
2階 **3万円**

エアコン1台
フローリング
ロフト付
シャワー・給湯
ウォシュレット

令和2年5月完成 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!!**

残り6棟となりました!

家賃 **75,000円~**

エアコン3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・カーポート1台有り

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

広告有効期限 / 2020年10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☆

●読書の秋! あなたのオススメの本とオススメのポイントを教えてください。

●「こういう人は恋愛対象に選ばない方がいい」と思う異性の特徴を教えてください。

●誌面を通して、大切な方へメッセージを届けませんか?

※実名かペンネーム、どなたに宛てたメッセージなのかをご記入ください。

()宛 ()より

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

【10月度予定】



▲最新情報は
こちらを
ご覧ください

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。
※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。



4日（日）	山内小児科医院（小）	上町	22-0048
	ベテスダクリニック（内）	年見町	22-1700
	隅病院（内・胃）	高崎町	62-1100
	安藤胃腸科外科医院（消・外・内）	豊満町	39-2226
	橘病院（整）	中町	23-7236
	よしだ眼科クリニック（眼）	三股町	77-8817
	ありしま歯科医院（歯）	菓子野町	37-3023
11日（日）	城南病院（小・内）	大王町	23-2844
	鶴木循環器内科医院（循・内）	花繰町	26-0008
	園田光正内科医院（内）	太郎坊町	38-5115
	一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	52-7788
	江夏整形外科クリニック（整・リウ・リハ）	三股町	51-1122
	いそいち産婦人科医院（産・婦）	平塚町	22-4585
	いままち歯科医院（歯）	今町	39-0368
18日（日）	児玉小児科（小）	花繰町	25-5570
	藤元総合病院（内）	早鈴町	22-1717
	しげひらクリニック（内）	神之日山町	27-5555
	都北ごとうクリニック（外・消・呼・乳・肛）	都北町	38-6060
	きたむら皮膚科クリニック（皮・アレ）	吉尾町	38-7300
	岩下耳鼻咽喉科（耳鼻）	三股町	51-1187
	一万城安楽歯科医院（歯）	一万城町	26-1118
25日（日）	沖水こどもクリニック（小）	太郎坊町	27-5656
	野辺医院（内・胃）	上町	22-0153
	みしま内科クリニック（内・循）	三股町	51-8100
	たかお浜田医院（外・内）	鷹尾	22-8818
	飯田整形外科クリニック（整）	上町	46-5115
	中山産婦人科医院（産・婦）	前田町	23-8815
	いわよし歯科クリニック（歯）	郡元町	36-4332

◎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）

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

YC高崎
☎(0986)62-0865
都城市高崎町大牟田1215

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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

**ハロウィン&秋限定の
美味しいパンが届きました♪**



栗やベリー、チョコレートを贅沢に使った新作パンが登場! 毎年、子ども達が楽しみにしているハロウィンパンも揃っています。今年は『グレンツェン』のパンで、ハロウィンパーティー♪

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/ ※すべて税別価格です



**ハロウィンフェア開催
10月17日(土)スタート!!**

美味しさはもちろん、
見た目もキュート♡

イチオシ

ハロウィンキャラクターパン
120円~
パンプキンオバケやチョコいっぴいのがいこつオバケ等、たくさんのキャラクターが登場します♪

秋限定の新作パンも完成
この季節しか堪能できない
秋満載のパンをお楽しみください!



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

秋の新作! 定食メニュー登場!!



大人気の定食に、秋だけのスペシャルメニューが完成♪ こだわりの牛肉を「これでもか!!」とのせたステーキ定食に、旬の秋鮭を贅沢に使った定食。食欲の秋に、堪能したいメニューばかり! この他にも、市場直送のお刺身やガッツリとした肉料理など、お一人様用の居酒屋メニューも充実していますよ。

店舗情報

都城市花繰町17-3
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30) 定休/月曜日 ※日曜日は不定休
夜18:00~22:30(L.O.22:00) ※日曜日のランチはお休みです

**秋限定!
定食メニュー**

牛サガリのカツステーキ定食 1,200円
秋鮭ときのこの包み焼定食 1,000円
【数量限定】

マロンアイス 350円

**昼・夜ともに
人気の定食メニュー**

BEST 1 お刺身と焼魚の定食 1,100円

BEST 2 贅沢 海鮮丼(メのだし汁付) 1,500円

BEST 3 ところ玉タルタルのチキン南蛮 900円

※税別料金です

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



万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

絶品中華!!『まんぷく』ランチスタート♪



選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を使い、美味しさを追求してきた『創彩酒膳 ごち』が、本格的な中華料理をリーズナブルに堪能できる『万福』へトリニユーアルオープン! ボリュームいっぱいのお肉や海鮮を贅沢に使ったランチは、悶絶の美味しさです♪

店舗情報

都城市牟田町25-7
営業/昼11:00~14:30(L.O.14:00) 夜18:00~22:00(L.O.21:30)
定休/火曜日 ※ランチは平日のみ

イチオシ 平日限定

まんぷくランチ 900円

メイン料理
ごはん・スープ・ザーサイ
杏仁豆腐

メイン料理は下記からセレクト

- ① 四川風麻婆豆腐
- ② 油淋鶏
- ③ おとめ豚とピーマンのオイスターソース炒め
- ④ 鶏とカシューナッツの蜂蜜レモン炒め
- ⑤ エビのチリソース炒め
- ⑥ 五目あんかけ焼きそば

+100円でドリンク付

**自宅で本格中華を味わう
お持帰りメニューも充実**

黒酢豚 750円
エビのチリソース炒め 700円
ふわふわ卵のカニあんかけ 700円



Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579

**食欲の秋! 美味しく
そして健康的に楽しみましょう**



本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウエアなど【飲む・食べる・着る】のビューティ&ヘルスアイテムが続々入荷! 自然治療を行うサロン、カフェスペース、ワークショップなど、随時開催している女性に嬉しい1-100%ハウスです。

店舗情報

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

※P4・25もご覧ください

LINE@お友達登録で
新着情報・得々案内を
配信!

オススメカフェ MENU

テイクアウトもOK!!
ハーブティー ホット 380円
【エンジョイメール】

＼こんな方にオススメ／

- 炭水化物が大好き
- 血糖値が気になる
- ストレスで食べ過ぎてしまう
- 胃腸がスッキリしない
- リラックスしたい

この他にも、体調や好みに合わせて
ハーブティーをセレクトしてくれます♪



cafe&bar B1

☎ 0986-36-5911

昼夜で違った魅力を味わえる!



都城ロータリー横にある、落ち着いた雰囲気な話題の『cafe&bar B1』。人気のランチメニューは、こだわりの自家製甘ダレを使った「ローストビーフ丼セット」! 夜にはダーツやビリヤードも楽しめます! 広々とした店内でのんびりとした、ひと時を過ごせますよ♪

ローストビーフ丼セット 1,200円
(サラダ・スープ・ライスorパン、フンドリンク、デザート付)
→「きりしまフォーラムを見た」で200円引き!
●2020.10/31迄有効

店舗情報

都城市栄町6-24
営業/ランチ11:00~14:00、[ディナー]19:00~翌3:00
※ランチタイムは月~金曜日迄
定休/日曜日または連休最終日 駐車場/あり

橋見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくごめんなさい!



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) ・ナポリタン(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!!**
※金額はすべて税込価格です

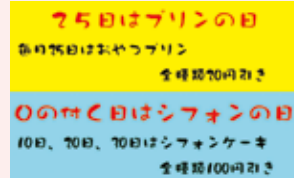
店舗情報

都城市広原町4340番地2
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/月~金 10:00~14:00 16:00~19:00
土・日・祝日10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休

おやつ工房 笑~えむ~

☎ 080-3952-2525

シフォンとプリンとのテイクアウト専門店♪



「プリンを食べて思わずにっこり」の語呂合わせで、25日は「プリンの日」に制定されています。
『笑~えむ~』では、シフォンの形から00の付く日を「シフォンケーキの日」としてキャンペーンを実施!! この機会をお見逃しなく♡

**毎月25日 おやつプリン全種類
160円→140円!!**
**毎月10・20・30日 シフォンケーキ全種類
600円→500円!!**

店舗情報

都城市養原町2352-14
営業/10:30~17:30 駐車場/あり
定休/土曜日 ※不定休あり
※場所がわからない場合、気軽にお電話ください。

キッチン祐

☎ 0986-51-7808

テイクアウトOK!!!



確かな腕から作り出される丁寧な料理の数々……。10月末で1周年を迎える『キッチン祐』の看板メニュー「おでん」が、はじまります!! 売切れ必至!! ぜひ、ご賞味ください。

夜の定食メニュー
チキン南蛮定食 980円
アジフライ定食 980円
刺身定食 1,300円etc.

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

石窯パン工房
グレンツェン 都城店



明太フランス 230円

大人も子ども大好きな明太フランスがリニューアル。明太子のツブツブ感がアップし、海苔をトッピング♪ パワーアップした美味しさをどうぞ!

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00 定休/火曜日 ※すべて税別価格です

秋にオススメ!
人気の定番メニュー!!

幸せのクリームパン 160円

フワフワのパンに、卵の美味しさをしっかりと感じることでできる濃厚カスタードがベストマッチ!!



秋といえは、さまざまな食材が旬を迎える季節。今だからこそ、みなさまにお楽しみいただきたいグルメの数々を集めました。ぜひ「食欲の秋」を堪能してくださいね!

秋の
まるごと
グルメ
特集

きりしまフオーラム
厳選



Life designing
Bio works

体調に合わせた
オイル(油)をご紹介します

有機アマニ油
オーガニックヘンプシードオイル
カブレオ

国産圧搾しぼり 金ごま油
『Bio works』には、生で食べる油・加熱する油、ココナッツオイルや

アマニ油、麻の実を使ったヘンプシードオイル、三股町で採れるごまを使った金ごま油など、料理や目的に合わせたさまざまなオイルが揃っています! ダイエットや美肌にも効果的なオイルを、美味しく楽しんでみませんか?

TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605

営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日



酒場定食堂
ふたつき

厳選されたお酒と
秋の新メニューを堪能!

季節のお刺身 390円~

焼き鳥 1本 120円~

自家製タルタルのチキン南蛮 700円

市場直送・鮮度抜群の魚料理や肉料理を、絶品のお酒と一緒に楽しませんか? お父さんはお刺身に

焼き鳥で一杯、お母さんと子ども達は定食と、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。居心地のよい空間で、美味しい料理をどうぞ!

TEL.0986-77-2619

都城市花緑町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



ランチ 800円~

キッチン祐

今日のお昼は何食べる?
『キッチン祐』におまかせ!!

季節ごとの美味しさを届けている『キッチン祐』の料理が、テイクアウト・お弁当でも食べられるようになりました! 平日ランチも継続中。お弁当の宮崎牛ステーキ弁当1,100円は、数量限定なのでお早めに!

レディース弁当
500円



TEL.0986-51-7808

住所/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.21:00)

おやつ工房
笑 ~えむ~

新商品続々登場!!

おやつプリン 160円

おやつプリンの新作は「抹茶」!! 抹茶のほろ苦さと、別添えの濃厚な黒蜜とのマリアージュを堪能できます♡ シフォンケーキの新作は、「抹茶」「紅茶」「珈琲」です! どれを選ぶか迷っちゃいますね。複数購入の方は、事前の電話がオススメですよ。

Instagram「@oyatsu_koubou2525」も要チェック!!

TEL.080-3952-2525

都城市箕原町2352-14(道に迷ったら、気軽にお電話くださいね)

営業/10:30~17:30 定休/土曜日 ※不定休あり



cafe&bar B1

昔ながらの鉄板ナポリタンあります!

ナポリタンセット 1,000円
【サラダ・スープ・ライスorパン
ワンドリンク・デザート付】

もっちり食感の麺と具材に濃厚ソースがジュッ。食欲をそそられる香りに満ちあふれた、懐かしの鉄板ナポリタンをご賞味ください。座席がゆったりしているの

で、本を片手に、ひとりでのんびり過ごすのも、風情があってオススメです! Instagram「@b1.cafeandbar」で、メニューやイベント情報が掲載されています!

TEL.0986-36-5911

都城市栄町6-24

営業/【ランチタイム】 11:00~L.O.14:00 ※ランチタイムは月~金曜日迄

【ディナータイム】 19:00~翌3:00 定休/日曜日または連休最終日



楠見恵子さん家の
からあげ屋さん

この美味しさを知らないのは、
もったいないですよ!!

だれやめセット

A(手羽2本・砂ずり・ナンコツ) 680円

B(肩肉・砂ずり・ナンコツ) 720円

C(手羽2本・砂ずり・肩肉・ナンコツ) 900円

D(手羽3本・むね・砂ずり・ナンコツ) 980円

とくとくセット(手羽1本・ミックス・砂ずり) 1,480円

お父さん、お母さん、毎日お仕事お疲れ様です!! だれやめセット・とくとくセットと一緒に、ビールで息抜きしませんか? 自宅での至福のひと時をお過ごしください! ご不明な点、気軽にお問合せください!ね♡

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/月~金曜日 10:00~14:00・16:00~19:00

土・日曜日・祝日 10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休



フェリーチェ
FELICE
お待たせしました!
和栗のモンブランパンケーキ
和栗の
モンブランパンケーキ
1,100円

栗を、そのまま濃厚なマロンクリームにトッピングした、栗本来の味を楽しむことのできるスペシャルな逸品。期間限定なので、お早めにどうぞ!

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1

営業/11:00~17:00(L.O.16:00) 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

ホテル 中山荘

法事仕出しお弁当 ご予約承り中

- 3,000円 お弁当・刺身・素麺・茶碗蒸し
- 2,500円 お弁当・素麺・茶碗蒸し
- 2,000円 お弁当

ご法要の仕出し弁当が、人気を博している『中山荘』。故人様を偲ぶ大切な思い出のひと時に、ぜひ味わっていただきたい「精進風二段折弁当」は、季節の厳選された食材を使い、繊細で美しい盛り付けと、料理人が丹精込めて作る納得の味が大好評です。

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20

※詳細はホームページか

お電話でお問合せください



秋といえば、さまざまな食材が旬を迎える季節。今だからこそ、みなさまにお楽しみいただきたいグルメの数々を集めました。ぜひ「食欲の秋」を堪能してくださいね!



まりしまフオーラム
厳選



万福 まんぷく

『創彩酒膳 ごち』が、
中華料理店へ
リニューアル♪

イチオシ 夜メニュー

- 鯛のお刺身上海風 900円
- 中華風角煮 900円
- エビのチリソース炒め 700円

選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を

使い、中華料理の真髄を捉えた料理を、お腹いっぱい堪能できる『まんぷく』。上海料理と四川料理のいいとこどりの中華は、リーズナブルで美味しさも◎。こだわりのお酒も豊富に揃っているので、料理とのマリアージュを楽しんでみては?

TEL.0986-80-6189

都城市牟田町25-7 営業/昼11:00~14:30(L.O.14:00)※ランチは平日のみ
夜18:00~22:00(L.O.21:30) 定休/火曜日

手元が見づらい……と感じる!!
アラフォー以上の
みなさん必見!



遠近両用
コンタクトレンズを
知っていますか?

シティコンタクト
スタッフおすすめ!

40代に入り、手元の文字が見づらく感じるフミが、イオン都城店内にある『シティコンタクト』で遠近両用のコンタクトレンズを体験してきました!!

Step 1 カウンセリング



現在の見え方や困っていることなどを、担当の福留さんが細かく丁寧に聞いてくれました。フミは、一日中コンタクトを使用しているので、目の乾燥が気になっていること、手元の文字が見えにくくなっていることを相談。

Step 2 視力測定・見え方チェック



近視に加え乱視も伴っているため、細かい視力測定と見え方を、時間をかけて丁寧にチェックしてもらい、現在の目にとって一番最適な見え方を提案していただきました。また、目の傷などの状態を、併設している眼科『早鈴クリニック』で診察してもらえるので、とっても安心!

Step 3 フィットting



今回は、近距離から遠距離までバランスよく見え、さらに近距離の見え方を重視した日本初の乱視用・遠近両用『メニコン2WEEK プレミオ』を装着。実際に15分ほどつけてみて、見え方とつけ心地を確認します。

遠くも近くも自然にはっきり見えることに感動♪ 高い酸素透過性によって、目の潤い感がすごく、驚くほど快適でした。実際、毎日つけていても、目が疲れることがなくなったので、本当に助かっています。

『シティコンタクト』では、視力がこれ以上悪化しないためのアドバイスや目を健康に保つための方法も教えてくれます。

気になる方は、ぜひ足を運んでみてくださいね。



※P2もご覧ください

取材協力

コンタクトのご相談は
お近くの



まで!

鷹尾店 都城市鷹尾2丁目2-8

TEL.0986-58-8540

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

小林店

小林市堤2289-3

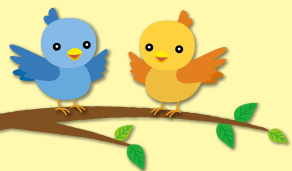
TEL.0984-27-4877

今回体験したのは……



メニコン
2WEEK プレミオ 遠近両用

遠くや近くへのピント調整をスムーズにサポート。近くを見る時の目の負担をやわらげてくれるコンタクトレンズです。高い酸素透過性で、瞳への負担も軽減してくれます。



笑顔でつながる子育ての輪

vol.88



『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。



『NPO法人子育てネットおひさまとはらっぱ』が管理している都原児童センター。土曜日もオープンしているの、「お休みの日に、どこへ行く……」と、悩んでいる保護者にとって、ありがたいスポットです。また対象年齢が0～18歳と幅広いので、年の離れた兄弟がいても、それぞれが思い思いに遊ぶことができます！
取材当日は、検温・手指消毒を行ってからの入室となりました。ここは、本や漫画が充実し

都原児童センター
TEL:0986-24-9110

NPO法人子育てネット
おひさまとはらっぱ
日程/月～土曜日
時間/10:00～12:00、13:00～17:00
※6月～9月は18:00までオープン
都原児童センター
対象/0～18歳と保護者

※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、合がございします。その際は、11月承べたれ。

現在、新型コロナウイルスの影響もあり、遊びに来る親子も少なくなっているそう……。万全の感染予防対策を行っているの、安心して遊びに出かけ

ていいる図書室と、小さな子ども達が思い思いのおもちゃで遊ぶことのできるプレイルーム、大きなトランポリン（対象年齢：小学3年生まで）と卓球台が設置されている遊戯室に分かれていて、子ども達も飽きることなく過ごすことができます。しかも、隣は芝生が青々と茂った広い公園になっており、施設内だけでなく、外でも元気がいいに遊ぶことができますよ！！
また、さまざまなイベントも開催しているので、気軽に参加してみませんか？



フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.77

『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。

healing base ヒーリングベース

幅広い世代の女性に人気!! 話題沸騰の姉妹サロン♡



母親業は忙しい。毎日の子育て、家事、仕事etc……。こちらのサロンでは、日々頑張っている女性を、時には占い、時にはバザルト®ストーンを使ったマッサージなどで、心から癒してくれるスポットです。身体に溜めこんだものが、心身ともにスッキリしますよ!!
悩むことも多い日々。子どものこと、家族のこと、自分自身のこと。違った角度からみてみることで、スッと肩の荷がおりることあるかも♪「自分を大切にしてほしい、労わってあげたい」と、前に進む後押しをしてくれるオーナー姉妹の人柄に溢れたサロンです。ぜひ、行ってみてくださいね。



10月末までの初回限定

タロット・星読み
+
全身メディカルアロマ
バザルト®ストーンボディケア
+
ハンドマッサージ
通常料金 27,000円
→12,000円(150分コース)

占い単品☆

タロット・星読み……8,000円(60分)

TEL.070-3667-3712

都城市の隠れ家サロン
(詳細はご予約時にお知らせします)
営業/10:00～17:00 不定休
※ボディ・フェイシャルケアの最終受付は19:30
※施術中のお電話は折り返しご連絡いたします。
※クレジットカード決済OK ※PayPay利用OK
※P28までご覧ください

Instagramも
チェック! →
「@healing_base」



都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

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

都城市

10月の赤ちゃん健康相談は中止させていただきます。個別での相談は受け付けておりますので、気軽にご連絡ください。お待ちしております!

お問合せ: 都城市保健センター 0986-36-5661

三股町

新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になる場合があります。中止になる場合は、三股町社会福祉協議会公式サイトでもお知らせしています。

★親子ふれあいコンサート 限定15組 予約制
「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。
10月27日(火)10:00～11:00
場所: 総合福祉センター「元気の杜」大会講堂

お問合せ: 三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

※下記の育児講座は曾於市内在住の親子が対象となります。
新型コロナウイルスの影響で、イベントが中止になる場合がございます。
事前連絡後に、ご参加ください。

★フラワーアレンジメント 限定7組
10月7日(水)
場所: 財部保健福祉センター 講師: 片平幸美先生
申込期間: 9月28日～10月2日(金) ※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)

★親子ピクス
親子で一緒に運動します! 動きやすい服装でお越しください!!
10月8日(木)
場所: 生きいき健康センター
対象: 未就学児とその保護者
講師: 田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)
※予防接種後1日以上経っている子 ※水分補給持参

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>

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

●コロナの時代、zoomで会議をします。後輩に、「zoomで打ち合わせできる?」と書いたメモを渡しました。すると、「?」200m離れてソーシャルディスタンス? できます」と返されました。zoomを200mだと読み間違えたようです(笑)。

(昭和女子/49歳)

■書き方によっては勘違いしてしまうかも。そして、後輩さんはできるんですね!? 200mも離れての打ち合わせは大変だと思いますが、素直で少し天然な後輩さんと、楽しくお仕事頑張ってください!

●悔しさをばねに!

・料理があまり得意ではない私。まれに、上手くできる日もあります。先日親子丼を作った際に、夫が「美味しいね! 冷凍食品?」と一言……。もつと精進します!

(おいしく、飯作り隊/31歳)

■旦那様に悪意はないのだけれど、それがとてもショックです。うが、それはとてもショックです。食品とは比べ物にならないくらい料理上手になるしかないですね。

●農に注意

・毎朝、仕事へ行く前に限って甘えてくる我が家のニャンズ。ハニートラップに負けずに出勤

●どうか安らかに

・18歳6カ月の我が家のワンコ。先日旅立ちました。体調を崩して2年余り。寝たきりになり数カ月。最期は苦しまず、穏やかな表情でした。きつと今頃、ニャンズと思いつき走り回り、楽しくしていることと思います。たくさんさんの思い出、ありがと。

(ひんちゃんママ/55歳)

■きつと元気に遊んでいますよ。ワンコも、こうして想ってくれる飼い主さんと巡り合えて、幸せだと思います。

●負けない秋

・「ママ観て!」と渡された携帯に映っていたのは、ダイエツト広告の動画でした……。食欲の秋に負けない! 今年こそは……(笑)。

(みー/35歳)

■ま、負けないでください! スポーツの秋とも言いますし、まずはご家族を誘って散歩なん

ていかがでしょうか。

●待つのも大切

・最近よく遭遇するのがレジでの行列……。お年寄りがマイペー

スに小銭を出していらつしやる

ところ。出したけど、結局1円

足りず、また戻す(笑)。並んで

いる人はイライラせず、あたた

かく見守るパターン。

(ありん/45歳)

■あたたかく見守るという気持ち

ちは、とても大切だと思います。レジに限らず、待つ場面はたくさんあります。見守るという心の余裕をいつでも持っていきたいですね。

新規出荷者募集!

道の駅たかうべきょう館

丹精込めて作った農作物や加工品を出荷しませんか?

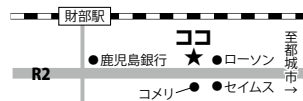
- 出荷条件** 曽於市・都城市・三股町にお住まいの方
選定条件 応募内容などにより選定させていただきます
詳しくは下記までお問合せください

☎0986-28-5666

曽於市財部町南俣17-1



※P25もご覧ください



終活相談所 HAPPY

初回相談無料



認知症などで判断能力が衰える前に「老後の生活」を設計しませんか?

終活とは

- ①医療・介護 ②財産 ③住まい ④相続 ⑤葬儀・墓 について、自分の意志がはっきりしている時に実際に計画し、契約することで、その後の人生を穏やかに自分らしく過ごすためのもの

「一人になった後、誰の世話になるの?」「この家をどうすればいいか相談したい」など、老後へ向けた終活をお手伝いします!!

HAPPY 事業内容

- ①ライフプランシートの作成支援 ②見守り ③任意後見受託 ④家族信託コンサルティング ⑤信託監督人受託 ⑥遺言書作成支援 など、終活をサポートする中で、税理士・弁護士と連携を図りながら、個別に最適な財産管理システムを提案します

初回相談無料 電話相談無料

- 【2回目以降】
■相談のみ 3,000円(60分)
■ライフプラン作成コンサルティング 個別見積
円滑相続アドバイス・遺言執行者受託 財産目録や相続人数など、相続財産総額によって異なります。聞き取り後、見積いたします



特定非営利活動法人 ライフサポートセンター

※P9・23もご覧ください

理事長/八反田久実
都城市中町17街区14号C-プラザ2階 (シネポート向かい)

TEL.090-2855-0482



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★Halloween撮影スポットがイオン都城店に登場!!

Halloweenを表現したビッグサイズのさまざまなバルーンアートと一緒に、ご自由に撮影をお楽しみいただけます♪

日時／10月17日(土)

～11月1日(日)

10時～21時

※最終日は展示時間が短くなる場合があります

場所／2階特設会場

※破損や転倒の恐れがありますので、風船にはさわらないようにしてください
※人との間隔をとって楽しく撮影を行いまししょう

■問合せ／イオン都城

ショッピングセンター

☎46-2222

※P13・30・31もご覧ください

★イオン都城店×きりしまフォーラム Halloween撮影会開催♪

イオン都城店ときりしまフォーラムのコラボイベント♪

応募フォーラムにて先行受付実施中。詳細はP13をご覧ください。

日時／10月17日(土)

- ①13時～(20組様)
- ②15時～(20組様)

定員／先着40組様

■問合せ／きりしまフォーラム

☎26-5836

イベント情報

★黒田印南先生出演♪ 錦江湾

クルーズ付きナイトツアー

生演奏を聴きながら福山酢「梅志田」フルコースディナーとジョージアワインを嗜む極上ツアーを開催!! ディナーと演奏会のみ参加もOK! 気軽にお問合せください。

日時／10月3日(土)・10日(土)

・24日(土)

定員／各日先着20名様

料金／16000円

※ディナー&演奏会のみ参加もOK! 10000円

※場所や時間などは、お問合せください。

■問合せ／☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

※P24もご覧ください

★終活・相続無料相談会 要予約

気になる終活や相続問題について、スペシャリストへ気軽に相談してみませんか?

日時／10月10日(土)・24日(土)

10時～17時

場所／ライフサポートセンター

HAPPY 終活案内所

都城市中町17-14

参加費／無料

※必ずご予約ください

■問合せ／特定非営利活動法人

ライフサポートセンター

HAPPY (担当: 八反田)

☎090-2855-0482
※P9・22もご覧ください

★エヴァホーム

構造見学会開催!

「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、構造見学会を開催します! 家がつくられる過程を構造的な面からご説明いたします。「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も是非ご覧ください!

日時／10月18日(日)10時～15時

場所／三股町蓼池交差点近く

※場所はご予約の際にご案内します

※コロナ感染予防のため、一組ずつ対応致します。事前予約をお願いします。

料金／無料

■問合せ／エヴァホーム

☎22-3242

※P5もご覧ください

★都城看護専門学校

オープンキャンパス開催!

准看護師科・看護師科合同で

オープンキャンパスを開催!

当日は、校内の見学や体験授業、先輩学生との座談会などを計画しています。新しい校舎と新しい機材でより楽しく看護医療について学びましょう! 社会人からの転職希望者や主婦などと一緒に頑張っています。あなたも准看護師の資格を取得して、地域医療に貢献しませんか?

NPO法人ビ助っ人20周年 NPO法人笑福会10周年記念 合同記念企画 チャリティー絵画展へ行ってきました!



9月に、『NPO法人ビ助っ人』の20周年と『NPO法人笑福会』10周年を記念して開催された「合同記念企画 チャリティー絵画展」へ行ってきました。

念して開催された「合同記念企画 チャリティー絵画展」へ行ってきました。

さまざまな作品に出会える素敵な絵画展でした。

イベント会場では、東山魁夷やフェルメールの絵画や版画、金澤翔子さんの書など、さまざまな作品が展示されていました。

また、今回の絵画展には、日本画家の原宏之氏も来場し、サイン会が開催されました。日本の四季の移ろいを、爽やかな色彩と繊細なタッチで描き、日本全国に多くのファンを持つ原氏の美しい絵に心を奪われながら、



日本画家 原 宏之氏

■取材協力

NPO法人ビ助っ人

☎57-7744

准看護師になりませんか!

—これまでも、これから役に立つ—生涯の資格です—

- 募集人員／40名(一次、二次、三次合計)
- 修業年限／2年間
- 入学試験／2020年11月14日(土)
- 願書受付／2020年10月5日(月)～10月30日(金)
- 受験資格／中卒以上(主婦大歓迎!)

令和元年度
本校の
合格状況

宮崎県
准看護師試験

100%

准看護師になると……収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均 約20万円/月

准看護師から正看護師になるとさらに給与アップ!

※都城市圏域の介護施設
または病院に勤務した場合です



2019年3月
新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!

新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ!

10月24日(土)

一般社団法人
都城市北諸郡医師会

都城看護専門学校

※上段記事・P25もご覧ください
都城市姫城町8-23

TEL0986-22-0711 (医師会事務局)

都城看護専門学校

検索

をお願いします。

■問合せ／（4件共通）

（有）C & H ☎ 23-1341

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

※P4もご覧ください

★タイ政府認定校 政府厚生省認可 タイ古式マッサージ養成スクール生徒募集

13年間タイ古式マッサージを学んできたオーナーが、タイ政府認定のもと、開校した養成スクール。スクール修了後はタイ政府から認定証が授与されます。詳しくはお問合せください。

■問合せ／ ☎ 23-8950

タイ古式マッサージ風々々

※P11もご覧ください

★あなたも看護師を目指しませんか？

2年間の修業で、准看護師の資格（資格試験合格）が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろん、本校看護師科（夜間3年）への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ！卒業（国家試験合格）後は、看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽にお問合せください。

●准看護師科（2年）
授業時間／月々金曜日
【講義】12時50分～17時15分
【臨地実習】8時半～17時
●看護師科（夜間3年定時制）
授業時間／月々金曜日

授業時間／月々金曜日

【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時

■問合せ／都城看護専門学校

☎ 22-0711

※P23もご覧ください

★「オール電化でやっつく！おトク！キャンペーン」を実施します。

九州電力では10月1日（木）から12月31日（木）まで「オール電化でやっつく！おトク！キャンペーン」を実施します。期間中は、一人でも多くのお客様に「オール電化」の魅力を「やっつく！」いただけるよう、「電気給湯器・IHクッキングヒーターなどのオール電化機器購入者に抽選で当たる豪華プレゼント（専用応募ハガキによる申込）や「IH体験講座（事前予約要）」などさまざまな取り組みを実施します。光熱費試算なども受け付けておりますのでお気軽にお問合せください。この機会にオール電化にしませんか？

■申込・問合せ／

九州電力（株）都城営業所

☎ 0120-986-705

※P5もご覧ください

★道の駅たからべきらら館

新規出荷者募集！

丹精込めて作った農作物や加工品を出荷しませんか？詳しくはお問合せください。

出荷条件／曾於市・都城市・三股町にお住まいの方

選定条件／応募内容などにより選定させていただきます

■問合せ／

☎ 28-5666

道の駅たからべきらら館

※P22もご覧ください

★「糖」と「脂質」のコントロールを学ぶワークショップ開催

本誌の「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』でワークショップを開催！食欲の秋を、美味しく楽しみながら、ダイエットや美肌も追及できるワークショッップです。「糖」のコントロールと、「脂質」である油について詳しく学んでみませんか？「脂質」には摂り方で、疲れやお肌のくすみ、乾燥、シミを改善、生活習慣病にも効果が期待できるものがあります。美味しく試食しながら、美と健康について楽しく学びましょう。

日時／予約制（応相談）
場所／ビオワークス

北諸郡三股町
樺山3605

料金／2800円 試食付き

■問合せ／ビオワークス

☎ 090-4482-0579

※P4・18もご覧ください

★おかげさまで9周年

マープルヘアラボスペシャル
キャンペーン開催中！

お客様のヘアスタイル・髪の状態・悩みを丁寧にカウンセリングし、髪と頭皮に合わせたヘアケアアイテムをアドバイスいたします。髪やヘアスタイルで悩んだら、気軽にご来店ください！お待ちしています！

■問合せ／マープルヘアラボ

☎ 77-3061

※P28もご覧ください

道の駅たからべきらら館

高校受験に特化した少人数制の塾 募集するのは中学3年生のみ!!

志望校に合格できなかった場合
授業料全額お返します!!

- 自習室でのプラスαの学習
- 月2回の習熟度テスト
- 学力別に4クラスに分けてきめ細かに指導

高校受験指導専門塾KEI ☎ 0986-66-8001

北諸郡三股町宮村2883-7

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。



10月診療スケジュール

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

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

いき形成外科ひふ科クリニック ☎ 0986-45-0020

都城市年見町24号5番地

糖尿病（HbA1c）簡易血液検査をしませんか？
コレステロール 各1,100円 測定時間約6分～ ※指先からわずか数滴でOK!
が気になる方 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。

女性特有の症状でお悩みの方

生理痛 生理不順 冷え性 更年期障害 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

思い出づくりのお手伝い



秋になったら七五三の季節
プロの手で確かな記録を

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

塩屋写真館

検索

携帯・スマホの方は、
コチラ→



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

秋の大感謝祭開催中!! 全商品10%~70%OFF

毎月大好評の手作り教室(予約制)も実施中です♪
マンツーマンの個別指導で安心

◆◆◆点検・修理キャンペーン開催中◆◆◆

ミシンの調子が気になる方は、ご相談ください。修理・見積り無料!
【修理・調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!
店内60台以上展示販売中! 下取り高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

家庭と両立しながら、いきいきと働ける、 それが「くもんの先生」の魅力です

- ・ライフスタイルに合わせた働き方とやりがいがあります
- ・特別な資格や指導経験は不要です(手厚いサポート研修あり)
- ・55歳までの女性
- ・教室は週2日、1日5時間程度から
- ・2年間は一定の援助金の支給、会場費、生徒募集費の援助あり
- ・興味がありましたら、まずは説明会にお越しください



■公文教育研究会 TEL/0120-834-414 ※P24もご覧ください

秋からはじめる脱毛がオススメ!!! 次の夏には間に合います。

先着10名様限定!

無料カウンセリング付全身脱毛3,980円(税別)

詳しくは公式HPと
Instagramをチェック



公式HP



★スタッフ募集中!! 気軽にお問合せください

■Pearl plus(パールプラス)都城店 TEL/25-8158 ※P29もご覧ください

かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室 都城初のリズムトレーニングをはじめました!!

★リズムトレーニングが選ばれる5つの理由★

- ①運動能力(パフォーマンス)の向上
- ②とにかく楽しい!
- ③認知機能が向上
- ④ケガをしにくい体になる
- ⑤目的別トレーニングでレベルアップ♪

リズムトレーニングとはリズムに触れながら体を動かす簡単なトレーニング法

運動が好きな子も苦手な子も、どんな子でも
無理なく楽しく体を動かせるようになりますよ♪

■株式会社かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室 TEL/36-7774 ※P11もご覧ください

『お菓子の南香』正社員・パート 「パティシエ・菓子職人・販売員スタッフ」募集中♪

将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!
見習いからでもOKです!! 元気なスタッフを募集しています!

【募集職種】パティシエ・菓子職人・販売員

【給 与】応相談 【時間】応相談

【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26

まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3もご覧ください

健康なくして美容は語れない

脳洗浄小顔エステ90分

15,000円(税込)

先着10名様に限り、初回20%オフ!!

オールハンド施術で脳脊髄液をきちんと流し、脳を活性化。
自律神経が整うので、むくみが消え小顔になります。

■PARAFUSE(パラフーズ)宮崎 ※P27もご覧ください

STAFF

●企画	深草 文子	栗畑 奈巳
	武内 詩乃	
●編集・制作	大西 学	森下 由夏
	水島 小百合	
	國場 幸也	本莊 吉昭
●発行人	井上 隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

- 運動会前、長男のハチマキにスナップを付ける大仕事が! 裁縫が苦手な私は、一つ付けるのに15分以上かかる(涙)。それを見かねたパートナーが、すべてを15分以内でつけてくれた! ありがたい!! (フミ)
- 息子の小学校の宿題で音をあらわすことが問われていた……。Q. さるがはをむいて()とおこる。長男はA. (ブンツ)と書いていた。はをむいていいよ? (クワ)
- 人生初のアルコールは7%のワイン。弱いつもりでいたのに、赤くはなっても「酔っ払い」にはならず。ちなみに、3%はただの炭酸でした。(ウタ)
- ついにリングフィットアドベンチャーをゲット! 運動することの素晴らしさを実感しております!(おー)
- 先日行った歯科医院にて、「むし歯が7本ある」と衝撃の診断。しかし後日、別の歯科医で診てもらおうと「多く見積もっても4本」とのこと。むし歯が減ってホッとした反面、3本はどこにいったのかと少し不安……。 (もり)
- 遠方に住む友人に久々に手紙を書きました。季節に合わせてレターセットや切手を選ぶのが楽しい。(さゆ)
- 便座に腰かけてふと目に入ったふくらみは、こんな細かったかなと驚愕。このままでは将来寝たきり待ったなしですやん。運動せんと……。 (國)
- 終業5分前くらいに、仕事が切り良しになった時の持て余し感……。ぼーっとするのもなんだか罪悪感があります。(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

10月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多くほど運勢がよい)

- 【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。

デリコ

- 10月の異称は「神無月(かんなづき)」。全国の神様が、島根県の出雲大社に会議のために集合するので、地元に神様がいないことからそう呼ばれ、出雲地方では、神在月(かみありづき)と呼ばれます。会議は神様(はかり)と呼ばれ、縁結びをはじめ、さまざまなことを決めます。良縁を望むのであれば、まずは地元の氏神様にお参りしましょう。※10月の一粒万倍日は、10/3、9、18、21、30です。
- ◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-delico/
- ◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ) http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life
- ◆Twitter https://twitter.com/happy_delico
- ◆Facebook https://www.facebook.com/delico.happy
- ◆Instagram https://www.instagram.com/happydelico/?hl=ja

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

一白水星

今日は、親戚や家族に関わる問題が起きそう。環境の変化を求めたくなったり、目先の目標が変わりやすくなるので、集中することが大切で、目標を持った貯金が開通となる。

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

四緑木星

今日は、縁の下の方持ちを発揮しましょう。本来は、華やかで目立つポジションに向いていますが、サポート役がベストです。家族や恋人など大切な人と秋の味覚を満喫しよう。

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

七赤金星

今日は、良くも悪くも、ちょっとしたことで注目を浴びます。どんな時でも身だしなみだけは、きちんとしておきましょう。日々の散歩やストレッチで運動不足が解消できます。

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

二黒土星

今日は、すべての行動や発言が目注かれます。先見性に優れる時ですが、聞きかじりの知識を確認もせず話すと、信用を失います。教育問題に関しては聞き役に徹するのが無難。

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

五黄土星

今日は、積極的に行動したくなりそうです。コロナ禍の中なので、ネット上のイベントやライブなどに参加するのがオススメです。発言や書きこみは消えないので注意すること。

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

八白土星

今日は、仕事への意欲が湧きそうです。張り切りやすい気持ちは分かりますが、年長者のアドバイスをよく聞くことが大切です。遠方の先輩達に連絡をすることでヒントがもらえます。

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

三碧木星

今日は、これまでの交友関係が一変し、新たな人脈ができそう。仕事面でも、新しい事に取り組むチャンスです。すぐに結果が出なくても、コツコツと努力を重ねてみましょう。

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

六白金星

今日は、秋の夜長を楽しめる心の余裕が生まれそうです。遠くへ出かけられるのは控えて、近場で楽しみましょう。大切なものは時間厳守。ひゅうが時間で行動すると信用を失います。

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

九紫火星

今日は、自分にも周囲の人にも、おめでたいことや嬉しいことが起きそう。交際費も増えますが、必要経費だと割り切りましょう。旬の美味しいものを食べてパワーをチャージ。

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



大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

大好評

大人女性のためのザラツヤストレート！
エイジング毛対応
ストレート
+カット
¥12,100

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



デトックス&リラックス

タイ古式マッサージ

「世界一気持ちいいマッサージ」「2人でヨガ」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ほぐし、すべての内臓や子宮にアロハチ。内臓に蓄積された怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

メニュー

チネイザン
90分 ¥6,500
120分 ¥8,500
オプション:60分 ¥4,200

タイ古式マッサージ
70分 ¥4,300
100分 ¥5,300
120分 ¥6,300

タイ式小顔マッサージ
40分 ¥3,000
60分 ¥4,000
80分 ¥5,000



☎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/10:00~20:00
不定休

タイ古式&チネイザンの効果
肩凝り、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、便秘、下痢、生理痛、生理不順、妊娠、ボッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

ブツダの休日140分 ¥9,500
タイ古式+オイル(全身)+小顔
ブツダのお昼寝100分 ¥6,500
タイ古式+フットマッサージ
ブツダのうたた寝70分 ¥4,800
フットマッサージ+小顔
アロマオイルトリートメント
80分¥5,500(全身) 50分¥3,500(フットor上半身)

内から外からキレイになりたい♪

秋のBeauty特集

PARAFUSE(パラフーズ).宮崎



「脳脊髄液」の流れをよくして健康に、美しく……

PARAFUSE.式メソッドは身体の中を流れている三大体液(血液・リンパ液・脳脊髄液)のうちの脳脊髄液にアプローチをかけていく施術。脳脊髄液の流れをよくし、緊張やストレス、疲れなどで凝り固まった筋肉をじっくりほぐします。オールハンドによる施術でリラックスしながら、ご自身が本来持ち合わせている美しさを最大限に引き出します。施術を受けるたびに変化していく様子をご体感ください。

効果が期待できる主な6つの症状
顔のゆがみ・低い鼻筋・たるみ
大顔・むくみ・えら

脳洗浄小顔エステ90分 15,000円(税込)

初回20%オフ!!

脳洗浄……脳の老廃物を運び役をしている脳脊髄液の流れを促すことで特許庁より登録査定されたメソッドです♡ 最初の1カ月は週1回、以降月1メンテナンスがオススメです。

都城市自宅サロン
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます
完全予約制
※ご予約・お問合せはインスタのDMかLINE@にてお願いします
※P26もご覧ください

Instagram ID
parafuse.ak.megumi.miyazaki



Instagram ID
parafuse.ak.ayumi.miyazaki



暮らシャキッ

新型コロナウイルス感染予防対策店

くびれボディに挑戦!! 脂肪燃焼+EMSダイエット 毎回 ¥2,000



美顔光エステ+顔脱毛
¥4,500→¥2,000

「きりしまフォーラム見たよ」で、毎回この価格!!
セルフ脱毛1ショット
¥100→¥10

☎070-5697-6370

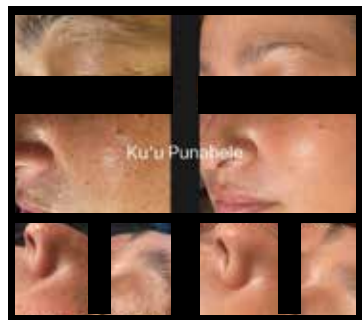
都城市上水流域1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり
※P15・24もご覧ください

LINEからもご予約OK!!
[LINE ID] yrskohki



〜癒し処〜Ku'u Punahele(クウプナヘレ)

ぐっすり眠れるほど痛くないハーブピーリング♪
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!



お客様の声
お肌の悩みはさまざまですが、乾燥とシミ、そばかすにかなり悩んでいました。ゆかりさんのゴッドハンドの噂を聞き、美肌を夢見てハーブピーリングをお願いしました。でも、初回は好転反応が出て、正直私には合わなかったのだとガッカリしました。しかし、その3日後には驚くほどツルツルのお肌になりました。鼻血を出して、もう一度施術してもらいました。それから約1年通い続けています。初回以来トラブルもなく、今はシミケアをプラスして、毎日鏡を見るのが楽しみに……。(M様)

血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング
破格¥24,000!!(税別)
初回150分(カウンセリング込み)
東京都の相場は¥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のところ→¥90,000!!(税別)

世界45カ国の皮膚科医が薦めるドクターズコスメから誕生した……痛くないだけじゃない! ●ダウンタイム無し ●即メイクOKの剥がさないハーブピーリングです。お肌のことでお悩みの方、まずは気軽にカウンセリングにお越しください。肌の変化を、一緒に喜んでいきましょう♪
☎070-1946-7772
都城市山之内町花木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 ※がんばるう都城! ふるさと応援券及び都城市プレミアム付スタイル商品券 取扱店
Instagram ID kuupunaheleyukari1220



隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!

宮崎県内初!! シミケア シミ脱トックストリートメント(60分)

シミが薄くなっている方が、急増中。
まだまだ紫外線も強い秋!
オールシーズンできるシミケアです♡
肌に蓄積されたメラニンを一時的に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。

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



顔にボツン。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその存在のために息が出る……シミって、放っておくと大きくなったり、イボみたいになるってご存じですか? 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♪



オススメ
ニードルピーリングついに登場!!
ミクロ針×
高濃度ビタミンA
針が肌に入るので、クセになるチクチク感
・肌再生 ・アンチエイジング
・たるみ毛穴 ・ニキビ

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

頑固な脚のむくみも 取れると話題!

今まで味わったことのない「脚の軽さ」を体験できると話題の新メニュー「脚〜むくみリセット〜」。パンパンにむくんだ脚も、30分の施術で驚くほどスッキリ!! むくみが改善されると、高い評価を得ています。ぜひ一度、体験してみませんか?

**脚〜むくみリセット〜の
施術方法**
美容ローラーを使い、脚の付け根からふくらはぎ、足裏まで、脚全体のリンパを流していきます



脚〜むくみリセット〜の効果
●血行を促進
脚全体のリンパを流すことで、血をよきし、血行が促進されます。
●脚の冷え解消
血行が促進されることで、足裏までポカポカ。冷え性も解消されます。

☎070-5276-7060
ショートメールによるお問合せも可能です
都城市中心13-22 オールバリエイティオン
(野口スポーツ跡地1F)
営業/月・火・水 11:00〜22:00
木・金・土 11:00〜14:00
定休/日曜日 ※不定休



SANHUGI サンニュージー

ヘア&アイラッシュ

大好評 デザインカット
「なりたいスタイル!」……はじめて自分には似合わない!と決めつけないでください。どんなスタイルにも、必ず似合う長さ・ラインがあります。お客様の顔型・髪質・ライフスタイルを見極めたヘアを、一緒に探してくれるサロンです。

**丁寧なヘアスタイル作りが
多くのお客様から信頼を得
人気を博している「SANHUGI」**



リピーター続出!
新感覚のまつ毛パーマ
まつ毛が短い方や、今まで上がりにくかった方も安心。まつ毛の悩み別に合わせた施術を提案してくれますよ!
成人式のご予約承り中

デザインカラー
お客様一人ひとりに合わせて作られる複数の色を組み合わせたヘアカラーが大人気!カラフルなカラーを入れるインナーカラーや、透明感のあるカラーなど、秋のオシャレが満載です。

☎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」



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!



秋の特別企画
「ぎりしまフォーラムを見た」で
通常 ¥5,000→**初回 ¥980!**
(限定9名様) ●2020.10/31迄有効



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



healing base (ヒーリング ベース) 心も身体もスッキリ軽くなる隠れ家サロン♪



話題沸騰! タロット占い& リンパドレナージュが融合した姉妹サロン!!

占いと、看護師経験のあるスタッフによる、婦人科医推奨WEC認定バザルト®ストーンを使った、ICAA認定メディカルアロマトリートメントのリンパドレナージュ技法を使ったオールハンド施術が早くも大人気! 女子の大好きな占いと癒しが融合したオシャレな自宅サロンで心身共に美しくなってくださいね♪

☎070-3667-3712

都城市の隠れ家サロン ☆新型コロナウイルス感染予防対策店
(詳細はご予約時にお知らせします) ※P21もご覧ください
営業/10:00〜17:00 不定休
※ボディ・フェイシャルケアの最終受付は19:30
※施術中のお電話は折り返しご連絡いたします。
※クレジットカード決済OK ※PayPay利用OK

**大好評1番人気! 10月末迄!!
NEW OPENキャンペーン 初回限定**
「じくくろタロット☆星読み+たつぷり全身フルコース!」
メディカルアロマリンパ/バザルトストーン/ボディandフェイシャル
通常料金 ¥28,000
→**¥15,000**
(150分コース)

10月限定(先着10名様)
「タロット☆星読み+リフトアップ、くすみ改善極上ヘッド、バザルトフェイシャル(上半身メディカルアロマリンパ付)」
通常料金 ¥20,000
→**¥12,000**
(120分コース)

占いも大好評!
タロット・星読み……¥8,000 (60分)

LINEでも予約OK!
ご予約は
こちらから!→

メンズ脱毛専門店 Shinobi

10月限定イベント
おかげさまで5周年!
脱毛全メニュー半額キャンペーン
9月27日(日)〜10月31日(土)
イベント期間中営業時間 12:00〜20:00

毛穴の開き・黒すみ・ニキビ・ニキビ跡で お悩みの方にもオススメ!!

5周年を迎え、ますますパワーアップしている『Shinobi』。新しく次世代型ソフトピーリングマシンを導入! 水溶性・脂溶性に合わせた美容液で皮膚を軟化させ、皮脂汚れや古くなった角質を洗い流します。毛穴洗浄とソフトピーリングを行える画期的なマシンで、リピーター続出中です♪



☎090-3518-3308
アドバイザー:坂元

都城市南横町3805-11
営業/12:00〜20:00(最終受付19:00) 不定休
※すべて税別価格です ※P15もご覧ください



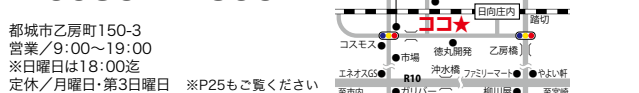
marble Hair Lab. 【新型コロナウイルス感染予防対策店】

marble 9th anniversary 10月スペシャルキャンペーンを開催♪



都城市乙男町150-3
営業/9:00〜19:00
※日曜日は18:00迄
定休/月曜日・第3日曜日 ※P25もご覧ください

☎0986-77-3061



おすすめヘアケア 5アイテム
質感、仕上がり感、香りで選ぶ
シャンプー&トリートメント
コタアヘアケアシリーズ
コタセラッシュシリーズ
美しさあふれだす浸透ヘア
アウトバストリートメント
コタスタイリングベースB1
コタスタイリングベースB3orB5
コタスタイリングベースB7
COTA シリーズ
『marble』では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、髪と頭皮について追求した36パターンの組み合わせの中から、ピッタリのアイテムをご提案!

Special Campaign
ご予約キャンペーン実施中
キレイなヘアスタイルは美しい髪質と頭皮から
期間中、ヘアケアアイテムをご予約のお客様!!
【予約期間】
9月1日〜11月末迄

予約特典
5,000円以下 ▶10%OFF + 金額500円
5,000〜10,000円 ▶10%OFF + 金額1,000円
10,000〜15,000円 ▶10%OFF + 金額2,000円
15,000〜20,000円 ▶10%OFF + 金額3,000円

**大好評につき 10月末迄
キャンペーン 続行中**
平日9:30〜15:00
女性スタイリスト
白井さん・谷口さん
指名限定
**全メニュー
20%OFF**
カラーリスト
竹松さん 指名限定
**デザインカラー
ハイライト・ダブルカラー
バレイヤージュ etc.
20%OFF**

PAS A PAS HAIR バザバ

大人女子の悩みを解決してくれるサロン♪

抜群の感性を持つ女性スタイリストが、お客様の髪の状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたに似合うヘアスタイルを作ってくれます。オーガニック素材にこだわっているため、頭皮や髪に悩みがある方も、安心して相談できますよ!!



Stylist: Miki Kizaki

ヘアエステコース¥3,800(25分)
薄毛・抜毛など、髪と頭皮の違和感や悩み、フェイスラインのたるみなど、さまざまなトラブルを持つ方へ向けて作られたプログラム

大人女子の悩みを解決するヘアカラー ■オーガニックカラー 93%オーガニック素材を使用。髪色が美しく頭皮が弱く薄毛が気になる方も安心です。	■ヘナカラー 100%天然成分のヘナは、ダメージ毛で悩んでいる方も強く美しい髪へ生まれ変わります。
---	---

☎0986-57-0880

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



Chico PARK



身体も心も弾んで、楽しく有酸素運動!

「バランスボールエクササイズ」は、関節に負担のかからない有酸素運動。60代の方も通っていて、身体の内側からみながる真の体力がつくのはもちろん、脂肪燃焼効果も抜群! 毎日弾み続けると、写真のような嬉しい効果が期待できます!!

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
- 更年期対策
- 姿勢改善
- 体力UP
- ダイエット

【レッスンスケジュール】

月~金曜日 9:00~20:30
土曜日 9:00~13:00
※ご予約の際に、ご希望の時間をお伝えください

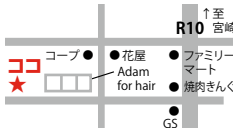
「バランスボールエクササイズ」インストラクター養成講座 受付中

有酸素運動+姿勢改善 1レッスン(60分) 回数券(4回)	1,500円 5,500円
--	--------------------------------

ご予約はホームページかお電話で受付中です

☎090-5943-2437 (関元)

都城市都北町 6319-2
営業/9:00~20:30
駐車場/あり ※P24もご覧ください
https://chico-park.com
Instagram「chiaki7603」



トキワ

センス抜群! 居心地のよいプライベートサロン

豊富な知識と抜群のセンスを持つ女性スタイリストがオーナーを務める「トキワ」。一軒家をリノベーションしたオシャレな店内は、友達の家遊びに行ったような「ほっこり・ゆったり」とした空間。完全貸切りのプライベートサロンで、新型コロナウイルス感染予防対策も万全です。安心してキレイになってください!!



kids
スペースも完備
お子様連れの方もリラックスしてお過ごしください

イチオシ! 大人のショートスタイルカットの得意なオーナーが、髪質やクセを見極めて作るショートヘア。絶妙なバランスで「オトナかわいく」仕上がりますよ!!

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

夏に痛んだ髪を美しく
お好きなコースをセレクト

■トリートメント+カット	¥6,300
■プチヘッドスパ+カット	¥5,300

☎0986-77-0747

都城市姫城町 12-11
営業/9:00~19:00 予約優先
定休/月曜日・不定休
Instagram「@3tokiwa3」
DMからの予約も受付中



ロゼマドンナ

新型コロナウイルス感染予防対策店

コロナ太りもキレイに痩せる!
エステ初心者でも安心して通えるサロンです!

好評につき
モニター募集継続中!

セルライト除去 (脂肪吸引) 頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、瘦身効果をうながします。	若返りプラセンタ・コラーゲン注入 顔に保湿・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!	RF 波トリートメント 脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。
バスト矯正 背中・脇に逃げて肉をバストに寄せてボリュームUP!		

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

☎0120-16-3314 (予約)

☎0986-21-1830

都城市前田町 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



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 P15「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。

美肌脱毛専門店 Pearl plus(パールプラス)都城店

脱毛機メーカーだからできる業界超安値店がフォーラム初登場!!

先着10名様限定!

無料カウンセリング

全身脱毛 **3,980円** (税別)

今だけお試し価格の全身脱毛3,980円(税別)は「VIO脱毛」込みとなります。

全国132店舗展開中(2020年7月末時点)の『パールプラス』から、都城店がOPEN!! 自社で開発した、現在特許出願中の照射口が交換できて清潔と話題の脱毛機を使用! 脱毛と同時に毛穴洗浄で美肌にもなれると口コミで大人気です!!

☎0986-25-8158

都城市平江2-9平江第2木野田ビル201
営業/10:00~17:00(最終受付16:30)
定休/日曜日・祝日
駐車場/店舗裏に無料駐車場あり
Instagram「pearlplus_miyakonojo」
※P26もご覧ください

パールプラス 検索
https://pearl-plus.net
ご予約はこちらから! →



清潔	脱毛効果	艶肌
----	------	----

照射口が交換できる脱毛機

照射口が交換できるので、とても清潔!
1秒で5発! 全身脱毛約45分のハイスピード!!
痛くない安全な波長!!
コラーゲン増殖で、絶大な美白効果!!
セルライト分解効果でなめらかな肌表面に!!
業界トップクラスの照射回数!!

ご存知ですか?

不潔な施術による「脱毛トラブル」が問題となっています……しかし!! 『パールプラス』は衛生管理を徹底しているので安心です! 施術を行う上での安全基準を正しく守り、当たり前のことですが「痛くない・不潔でない・トラブルがない」を前提として営業しています。

ハイブリッド毛穴洗浄がスゴイ!

Before

After

- POINT 毛穴の黒ずみがなくなる
- POINT 角栓までしっかり取れる
- POINT 毛穴を引き締めてくれる
- POINT 肌を柔らかくしてから毛穴の汚れを取るから、肌に優しく、毛穴にも負担がかかりにくい
- POINT 角栓によるザラツキやボコボコが取れて、ツルツルな肌に!

※効果には個人差があります



● 合同庁舎	1 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● 洋服の青山
● 南香	● 南小学校
● GS	



ファーバッグ

今季必須のファー素材で、持ち手のフリルとレザーアクセントがオシャレ度満載! キッチンと感のあるファッションだけでなくデニムとの相性も◎



ツイードバッグ

クラシック感溢れるマドラスチェックのミディートバッグ。持ち手のレザーとミディなサイズ感が絶妙なバランス!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

秋ファッションにプラスするオシャレメガネ



こんなにフレームを曲げても元に戻ります!



「象が踏んでも壊れない」と話題のメガネは、「形状記憶合金」であるNT合金をフレーム素材に採用。驚くほどしなやかで、かけ心地も抜群です。高いデザイン性も人気のヒミツ!



女性向けとしてはめずらしいメタル素材のフレームも多く、シックで上品なラインナップを幅広く展開しています。

新作「Memory Metal」のかけていることを忘れてしまふほどの驚きの軽さをご体感ください。この他にも、たくさんラインナップ。気軽にご相談ください!



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



秋感UP! 機能性&見た目重視の大人女子パンプス!

スクエアリングパンプス

モード感溢れるシャープで、すっきりとしたシルエットは、キレイめからカジュアルまで、幅広いコーディネートに大活躍! シーンによって使い分けられる2WAY仕様の取り外し変形パンプもGood!



リングローファーパンプス
華奢なダブルリングを使用したヒールローファーは、丸過ぎずキュートな印象。ボリュームのあるヒールで歩きやすく、履き心地も◎

新作のスニーカーも、続々入荷中! ご来店お待ちしております!!



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

10月31日(土)まで 体験レッスン

ヨガマット・上下ウェア
バスタオル・フェイスタオル
お水ゼ〜ンぶセットで
コミコミ!

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↓

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

安全衛生管理を徹底して営業しております!!

他のヨガスタジオやジムの会員証ご提示で!

のりかえ割/ 退会後 半年以内OK
全コース 2か月間無料!!

体験当日のご入会とご利用手続きで

入会金 (税別1,000円) 0円
事務手数料 (税別4,700円) 0円
フルタイム 通い放題 3か月限定 (税別) 2700円/月
会員 (税別10,800円) 2700円/月
スタート月から3か月の特別価格 (契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

bijou SOPHIA ビジュ ソフィア さまざまな特典をご用意しています♪



新作のジュエリーが届いています。ぜひ、ご覧になってください!

田辺主任

Bridal Fair 10月31日(土)まで

「Wish upon a star」
ブライダル成約特典

①ベビーリングプレゼント
②結婚指輪ご成約の方へ、「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
初回来店予約特典

ギフトカタログ
プレゼント♪

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

any FAM 2020 Fall and Winter
秋の最旬スカートファッション



コーディネート Advice!

細かいレオパード柄がオシャレな高級なシャイニーサテンスカートに、スタイルUPを叶える絶妙ラインのパーカーをプラス。上品なカジュアルコーデの完成!

コーディネート Advice!

まるでウールのようなリッチな質感と立体感が美しいプリーツスカートに、ミルクティカラーのロンTを合わせてカジュアルダウン。これ感◎のコーデ。



any FAM 1F TEL.0986-46-2288

THE CLOCK HOUSE 秋冬に活躍する腕時計



THE CLOCK HOUSE オリジナル腕時計

Mens ブラック×ブルーが男らしい!
コスパ最強のクロノグラフ

ソーラー機能と10気圧防水を備えた高い機能性にもかかわらず、手に取りやすい価格を実現。高級感があり、質実剛健なルックスも人気の秘密。



Ladies ホワイト×ブルーの透明感が美しいリストウォッチ

ソーラー機能と3気圧防水を備え、大きなアラビア数字が特徴。ブルーを基調としたシックで洗練されたシンプルな腕時計はビジネス・カジュアルどちらにもおすすめ。

さまざまな新作の時計が入荷しています! 気軽にご相談ください!!



山本店長

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

Raffine 新型コロナウイルス感染予防対策店



生活リズムの変化や在宅ワークなどで、運動不足な方におすすめの秋限定コースが登場! 肩甲骨周りは血管やツボが密集。肩甲骨周りから首肩までをしっかり伸ばしてほぐすことで、効率的に代謝アップ効果も期待できますよ。

イチオシメニュー
肩甲骨ストレッチ 20分+
ボディケア 20分 5,200円→4,800円
ボディケア 20分 2,200円~
リフレクソロジー 20分 2,200円~
フェイシャル 15分 1,650円~



※撮影のためマスクを外しています

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

Halloweenを楽しむ! 撮影スポットがイオン都城店に登場!!

バルーン展示期間

10月17日(土) ~ 11月1日(日)

10:00~21:00 2階特設会場

※ 最終日は展示時間が短くなる場合がございます

展示期間中、Halloweenを表現したビッグサイズのさまざまなバルーンアートと一緒に自由にご撮影をお楽しみください!

AEON イオン都城店 × きりしまファッショナブル

10月17日(土) 開催

Halloween撮影会 先行予約実施中!

詳しくはP13をご覧ください。



DIYSO 何でも揃う『DIYSO』で、手軽にハロウィン!

お家をハロウィンカラーに染めてくれるデコレーショングッズやコスチュームグッズ、テーブルウェアなど、キュートでオシャレなグッズがたくさん♪ 商品は無くなり次第終了のため、気になるものがあたらしくチェック!!



テーブルウェア
ペーパーナプキンや紙皿・コップ、食器など、かわいいアイテムが満載!!

調理グッズ
クッキー型やマフィンカップなど、おうち時間を楽しむハロウィンアイテムも充実!



★☆☆コスチュームもいっぱい! ★☆☆
ハロウィン仕様の服やマント、カチューシャ、帽子などキッズから大人まで、豊富に揃っています!!

DIYSO 2F TEL.0986-46-3915



one's terrace Family! Friends! Happy Halloween!!

家族やお友達と一緒に、自宅でハロウィンのランチ&ティーパーティーはいかが? みんなで楽しく盛り上がり、カラフルでオシャレなガーランドやバルーン、キュートなかぼちゃやお化けモチーフのGoodsがいっぱいです♪

今年のイチオシ

キッチンアイテムやお菓子がたくさん! ギフトとしても喜ばれますよ!



オリジナルのリースもおすすめ♪ リースを飾るだけで自宅がハロウィンモードに!!

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

SPEED NAIL 徹底したコロナ対策実施店! ハロウィンデザインもいっぱいのネイルサロン♪



ハロウィンネイル

オバケやクモの巣を、ストーンやイラストでキュートに仕上げました!

秋色ネイル

コックリとした赤色とグレーのチェックがヴィヴィットで上品なデザイン。



まつ毛エクステ START!! 仕上がり美しいまつエクを体験してみませんか? ダメージレスな、まつ毛に優しい施術を行います。
10月限定 80本 4,500円 → 3,500円(税別)

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

We's ハロウィン&年末はディズニーを楽しもう♪

洋・邦楽、クラシック、ジャズ、お子様向けアニメ、童謡、映画DVDが揃っています。さまざまな購入特典もありますよ!!



／イチオシ／
ディズニーの魅力がすべて詰まった究極の最新ベストアルバム

創刊30年を迎える月刊『ディズニーファン』の読者が、オールジャンルから選出した名曲を収録したCD♪

数量限定!! ディズニーステッカーをプレゼント! ※無くなり次第終了となります

人気キャラクターのDVDも発売中!!

秋の夜長、大人も子どももディズニーやジブリ、ピクサーなどのさまざまな映画やアニメを楽しみませんか?

SOUND COMMUNICATION We's 2F TEL.0986-46-2255

家族や仲間とのハロウィンパーティーにもってこい! Bigサイズのお菓子が勢揃い♪



Bigサイズのお菓子がいっぱい♪

人気お菓子のBigサイズパッケージがたくさん! パーティーでテンションUP間違いなしです!!

人気お菓子 チュッパチャップス スカル 3D 50本入



細かく再現されたスカルのキャンディ♪ 美味しくて不気味なフォルムがトリコに! 袋サイズもありますよ。商品は無くなり次第終了となりますので、お早めに! 袋サイズ▶

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

HAPPY HALLOWEEN

Trick or Treat!

in イオン都城店

～ ハロウィンを楽しく美味しく! スタッフイチオシ情報 ～

ハロウィンにみんなで食べよう♪

全品、お持ち帰りできます。



おトクなパケツシリーズは、パーティーにぴったり! みんなでうちハロウィンを楽しもう!



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

コーヒーの美味しい季節がやってきました♪



9月30日(水)発売 数量限定 40袋

グアテマラ アンティグア メディナ
2,350円(税別) 200g

糖度21度で収穫した特別なコーヒー。口いっぱいに広がる甘みと果実感をお楽しみいただけます。期間限定の美味しさをお見逃しなく!

10月1日はコーヒーの日
新作のコーヒー豆が続々登場!!
1983年に「全日本コーヒー協会」がコーヒーの年度始めである10月1日を、「コーヒーの日」と定めています。



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ハロウィンに食べたい! 秋スイーツ!!



今が一番美味しい、マンゴーやかぼちゃをふんだんに使った、ケーキをはじめとする新作スイーツが届いています。ぜひ、この機会にご賞味ください。

毎年大人気! ハロウィン限定のスイーツも登場♪

イチオシ menu 本日のパスタセット 670円
パスタ+セットサラダ+ドリンク付
パスタは①モッツアレラチーズのトマトクリームソース ②本日のパスタのどちらかをセレクト!!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股 ぱっぱファミラムの みんなと一緒に働きませんか!?

20~60代の
幅広い世代の
スタッフが活躍中!!
年齢不問

いつも明るく和気あいあいの
和やかな雰囲気職場です!!



機能訓練指導員

ディサービスでの個別機能訓練 計画書作成・見守り・排泄介助 レクリエーションなど

〈雇用形態〉正社員 ※試用期間あり
〈給 与〉190,000円〜 ※試用期間中は170,000円〜
〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回)
〈時 間〉8:30~17:30
〈休 日〉日曜日・その他 週休2日制

〈資 格〉柔道整復師・理学療法士
作業療法士・言語聴覚士
看護師のいずれかの資格保持者

昇給&賞与あり 経験者の方 大歓迎!!

採用情報

介護職員

土・日曜日・祝日 勤務できる方 大歓迎!

〈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

〈雇用形態〉夜勤パート ※試用期間あり
〈時 給〉希望時間に応じて給与が変動 ※年末年始手当あり
【例】22:00~翌 9:00 1回 9,000円
16:00~翌10:00 1回 15,000円

【パート・夜勤パート共通】

〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給
昇給・昇格
〈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

厨房職員

急募!! 給食盛付・洗浄スタッフ 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 ※3時間~

〈休 日〉シフト制
〈資 格〉不問

未経験者・中高年の方 大歓迎!!

住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股

最上の介護サービスで

心地よい生活を送る住宅型有料老人ホーム

住まい

くつろぎの空間

自分のペースで生活できる1人部屋・2人部屋を完備。
プライバシーを確保しつつ、介護ベッド備え付けで介護が必要
となった際の生活のしやすさも設計。



1人部屋

入居者募集中

施設体験入居 随時 募集中!!

実際に
施設での生活を
体験できます!

体験入居 1泊 3,000円+食費
最長7泊まで可能 気軽にお問合せください



医療

医療体制も充実

グループスタッフの看護師が、利用者様の体調
を管理チェック。何かあった場合は、提携する医
師と連携を図り、必要な医療を提供いたします。

介護

スタッフが24時間常駐

有資格者の介護スタッフが、一人ひとりに合わ
せたケアプランを中心に、「利用者様の思い」を
反映した介護を提供いたします。



住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

ぱっぱファミラム

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス
MAP



担当: 前田