



vol.344
NOVEMBER 2020

11

きりしまフォーラム

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



宮崎県立美術館



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
芸術&美食の秋を堪能

宮崎市 特集!



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
よろしくお願いたします。



DIGRU PAN

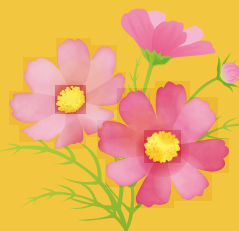
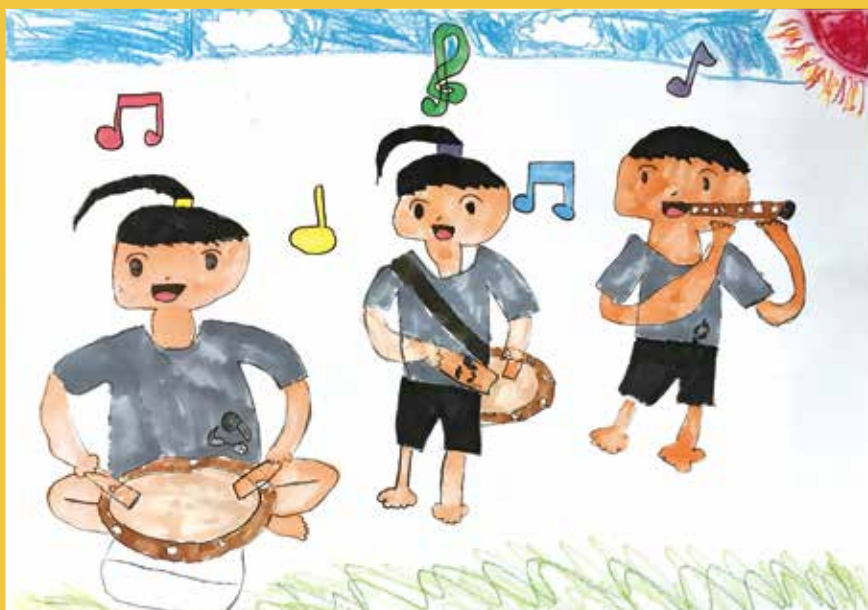
フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
骨粗しょう症を予防して
健康寿命を伸ばそう!
- コラム
介護のギモンQ&A
- コラム
「福祉の仕事」 出前講座へ行ってきました!! 他

きりしまフォーラム 30周年記念企画 **想いよ届け! 大切なあなたへのメッセージ**

スポーツの秋! 文化の秋! **秋の習い事特集** **キレイを お得に! 秋のBeauty特集** **秋の オススメ FORUM'S SELECT グルメ**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
**『三姉妹で
演奏したいな』**

にし 姫桜ちゃん
(7歳)

習い事の太鼓を、いつかお姉
ちゃんたちみたいにかっこよく
叩けるようになりたいです

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

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

ラティコンタクト シティコンタクト

3店合同

秋の感謝セール 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

※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

1DAYサークルレンズ

シード アイコフレ ワンデー UV (30枚入)
オープン特価 2,900円

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
・グレイメイク

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。

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポッシュロム バイオトゥルーワンデー(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。

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!

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!

鷹尾店オープン記念 セール特価

メガネ一式 **5% OFF**

3店合同 表示価格より

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) (税込)
3,600円

※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 キャンペーン

11月末まで

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

至都城西駅

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

至小林市街

お客様の衛生環境を守ります

配管清掃・つまり通しも対応いたします

私たちは、地域と地球の環境に配慮した事業者です

エコアクション21 環境省
認証番号 0011536

浄化槽の管理はおまかせください

国家資格保有者が
確かな技術と豊富なノウハウで
地域の水環境保全に取り組みます

浄化槽管理業務

配管清掃作業

つまり通し作業

関連業務

- ・ 廃棄物処理業務
- ・ リサイクル業務
- ・ 発酵堆肥化施設

地域の自然と生活環境を美しく守る

(株)都城北諸地区 清掃公社

都城市吉尾町 2159 番地
TEL.0986-38-0234

今こそ! 夏のエアコン汚れを徹底洗浄!!

11月中にお申込みされた方限定
防カビ・抗菌コート無料サービス!!

エアコン分解内部高圧洗浄
通常 11,600円 →
1台目 4,800円 (税込)

出張費 無料!

Before

After

★エアコン分解内部高圧洗浄
通常 11,600円 → 1台目..... **4,800円**
2台目以降... **3,900円**
お掃除機能付き **+2,000円**

★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)
通常 29,000円 → **19,800円**

★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)
通常 60,000円 → **29,800円**

★業務用エアコン **15,000円~**
(価格はすべて税抜)

プロにお任せください!

都城エリアでも大好評!!
驚きのサービスと価格にリピーター続出中です。
エアコンクリーニングほか水回りもお得な
セット割引で申込受付中!
クリーニング専門スタッフによるプロの技を
お試しください。
水回りに気になる部分だけきれいにしたいなど、
家の掃除に関することなら何でもお気軽
にご相談ください。

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!

ピュアクリーンサービス 霧島店

0120-560-695
受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

新・医療の窓

早水公園クリニック便り 56

① 血圧の測り方について教えてください

家での血圧測定は、非常に重要です。病院以外で血圧測定することで、より正しく血圧を評価できます。まず、朝の血圧は起床後1時間以内、排尿後、朝食前1〜2分安静にした後に測定します。他の時間帯でも、1〜2分安静にした後に座った姿勢で上腕に巻くカフと心臓の高さを同じにして測定します。血圧計は、できれば上腕に巻くタイプがおすすめです。朝、血圧が高い方や、日中で変動する方など、さまざまな高血圧のタイプによって、先生達は薬を調節します。できれば、高血圧の方は、血圧手帳に自宅での血圧をつけて、受診するのがおすすめです。

② 薬手帳って大事ですか？

非常に大事です。「先週、他の病院で処方された薬を飲んだのですが、よくなりません」と、来院される方が少なくありません。



院長 山内 明

③ 気象と喘息

喘息の原因には、さまざまな要因が関わっています。喘息と発作は、天気や気圧の変化などにも影響されます。春秋などの季節の変わり目に多く

「その薬は？」と聞いても明確な答えが返ってこないことも多いです。そうなる、また同じ薬を処方されて症状が改善しないなんてことになりかねません。薬手帳があれば、「フムフム、では違う薬に変更しましょう」となります。特に、同じ種類の抗生物質などを1カ月の間に何度も服用していると効かないどころか、むしろ悪化することもあります。また、診療科目が違うから関係ないと思われる薬でも飲み合わせの悪い薬は多いので注意が必要です。病院を受診する時は保険証とともに薬手帳を持参することをおすすめします。

くなります。これは、寒暖差によるアレルギーや気温変化に伴う、自律神経の乱れが要因と言われています。気象の変化の影響を避けることは難しいですが、気温の変化に合わせて服装を調節したり、乾燥に注意してマスクを着用したりするなど、心がけましょう。喘息と発作は、咳込みこじらせるとやっかいです。症状が出た時に、早めに受診しましょう。



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>



都城市産の栗とパイオ茶できんとんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いた和菓子です。

ご進物やご贈答に喜ばれています

第25回全国菓子大博覧会
最高賞 名誉総裁賞受賞

島津莊園

秋の味覚が散りばめられた
南香のお菓子
今しか食べられない
旬の味覚が届いています

霧島盆地の霧乃栗金
1箱(2個入) 400円(税別)

秋のおすすめ
栗恋餅
750円(税別)

創業明治三十四年
郷土銘菓地 **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

2020年度 募集案内

自衛官候補生 男子	陸上自衛隊 高等工科学校生徒
<p>試験予定</p> <p>2020年12月 5日(土) 2021年 1月17日(日) 2月14日(日) 3月 7日(日)</p> <p>■応募資格…18歳以上33歳未満の者 年間を通じて受付中!!</p> <p>技術と体力を一心に磨く任期制自衛官陸は2年、海・空は3年(自衛官候補生の3カ月間を含む)の任期制隊員コース。入隊して3カ月間は自衛官候補生として経験を積み、その後2等陸・海・空士に任命されます。任期終了後は民間企業へ就職したり、継続任用も可能です。選抜試験に合格すれば曹へ進むこともできます。</p>	<p>■受付締切日 2021年1月6日(水)</p> <p>■試験日程 2021年1月23日(土)</p> <p>■募集人数 約260名</p> <p>■応募資格…2021年4月1日現在、15歳以上17歳未満(2004年4月2日から2006年4月1日までの間に生まれた者)の男子で、中学校卒業又は、中等教育学校の前期課程修了者(見込合)</p>

自衛官募集

自衛官になるといっても、
その職域や進路は多種多様です。
詳しくはお問合せください!

【募集内容に関する問合せ先】 自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所
都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

自衛隊の活動を支援!
会員を随時募集しています 宮崎県防衛協会 都城市支部 TEL.0986-23-2129

創業祭・秋の在庫展示品大掃除セール開催中!!

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!

修理・見積り
無料!!

点検調整
500円
より

どのメーカーも
OK!

マンツーマン
指導で安心

手作り教室開催中♪ **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

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

全商品
**10%~70%
OFF**

☎0986-46-3342

住所 / 都城妻ヶ丘町15-12
営業 / 9時~18時半 定休 / なし **出張もOK!!**

下取高価買取中!

家庭教師のトライ
妻ヶ丘
中学校
ココ★
不
動
産
妻ヶ
丘
店
ココ★
イオン都城
ココ★
神柱神社
田中書店
GS
マイルストーン
警察署

人工炭酸泉 和楽笑の湯

6時半
~9時半までの
早期入浴
一律
270円!

おかげさまで **10周年!!**

11/26(ホ)・27(金)は大人200円 小人100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。

※P19もご覧ください

☎0986-46-1126

タイヨーサンキュー 南九州大学都城キャンパス ● 都城運輸GS ● 都城文化会 ● 田中隆内科 ● 和楽笑・健美館
サンライズ東郷 ● コーソフ ● 田中隆内科
シンセールメゾン1 ● コーポしらべり ● 都城年金事務所


今しか飲めない! 秋バナナの美味しさが詰まった 「宮崎BANANA物語」!

本誌でもおなじみ「お菓子の南香」で、この夏7000杯近く売れた話題の完熟バナナジュース「宮崎BANANA物語」。このバナナジュースを作った4代目の遠武大輔さんに、お話を伺いました。

「毎年、新作のスイーツを企画開発し、みなさまに楽しんでいただいています。今回は、バナナそのものの美味しさが伝わるように、パティシエの技術をつぎ込んだバナナジュースを発売しました。多くの方に喜んでいただけて、本当に嬉しいです。この秋からは、厳選した高地栽培の秋バナナを使用したジュースを提供しています。夏のシャリシャリとした食感とは違う味を楽しんでいただけますよ」と笑顔で話してくれました。

実際にいただと、濃厚なバナナの甘みと、ツルンとしたプリンのような食感が面白いジュースにビックリ! 夏とは、また異なった美味しさを堪能できますよ!

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



幸せ引き寄せごはん Vol.20

お茶で美しく健康に!

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋……みなさんはどんな「秋」を楽しんでいますか?
今回は、そんな秋のお供にぴったりな「お茶」をご紹介します。

さて、秋と言えば「食欲の秋」という方も多いと思いますが、例えば、スイーツのお供には「紅茶」がオススメ! 糖の吸収や、脂質の吸収を抑える効果があります。糖質過多による「糖化」によるお肌のくすみなど、アンチエイジングをしたい方にもピッタリです。


また、「お肉大好き!」という方には、「ローズヒップ」です。動物性タンパク質を摂る時、一緒に飲むと、体内でコラーゲン生成の手助けをしてくれます。こちらら食べながら美肌を目指すことができます。こってり系が大好きな方には、脂肪吸収をブロックする「プーアル茶」を! 発酵度の高い中国茶が中華料理と合うのは、味の相性だけでなく体にも優しいからです。

運動前には、パフォーマンスを上げるカフェインを含んだ「コーヒー」を。効果が出てくる30分ほど前に摂るのが理想的です。運動後は筋肉疲労を解消するクエン酸を含んだ「ハイビスカス」や、運動で失ってしまった鉄分を効率よく補給する「マテ」や「ネトル」といったハーブティーもオススメです。読書タイムには「ペパーミント」で気分も頭もスッキリし、集中力もUP!
今年の秋はぜひ、「お茶」を上手に活用してより楽しんでみませんか?

山元 幸代 先生 ※P24・28もご覧ください

株式会社ARCUS代表取締役/社団法人日本ティン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ナー・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を楽しむに過ごす方法を、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@はこちらから→



グリーンコープ

<https://www.greencoop.or.jp/>

その声が安心・安全を物語っています。

Voice: 色んな宅配をしましたがグリーンコープの有機野菜は種類も豊富で満足します。 40代主婦

Voice: 10年以上も利用していますが、最初に食品は安全が安心できて口に出来ると思うことにできます。 50代会社員

Voice: 子どもの大好きなパンパフなどの加工食品も安全が確かです。 30代主婦

Voice: 毎日口にすることは安全・安心なものを食べたいのでグリーンコープにしました。 30代主婦

産直たまご non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料を食べ陽当たりよい開放鶏舎で育つ母鶏達から産まれる卵は、出荷から配達まで一貫した低温流通でとっても新鮮!

産直びん牛乳 母牛には、non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料のみを与え、衛生的な環境で飼育。72℃・15秒間のパスチャライズ殺菌で、カルシウムやタンパク質がたっぷりの生乳に近い形で残っています。

お試しサンプルプレゼント ※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。

人気商品の中から、いずれかをプレゼント♪
サンプルのお申込みは、お電話か上記のホームページから!

お問合せ
0120-349-017 グリーンコープ 都城支部
電話受付 9:00~21:00 (祝日もOK! ※年末年始は除きます)

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**

最新情報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

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の収入、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。

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 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
レイアウト自由自在

エアコン完備
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 株式会社
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

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

施工見学会開催
11/15日 10:00~15:00
完全予約制

会場 三股町夢池交差点近く

エヴァホーム 検索

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

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

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...獣医師がオススメの皮膚病ケア対策!

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

2020 ポージョレー・ヌーヴォー

ワインパーティー

Beaujolais Nouveau 23rd Wine Party

11.19(木)・20(金)

受付 / 18:30 開宴 / 19:00
ホテル中山荘 LUCE ルーチェ

お一人様 7,000円(税込)

※新型コロナウイルス感染防止のため、2日間に分けて実施いたします

ホテル **中山荘** * Wedding Guest House **LUCE**

献立

ヒレ酒 小鉢 鉄刺 鉄チリ 鉄の唐揚げ 雑炊 香の物 デザート

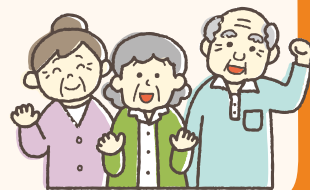
ふぐ祭り

11月10日(火) ~ 12月17日(木)

お一人様 7,000円
前売券 6,500円

飲料別 2日前 要予約

都城市松元町3-20 nakayamasou@nakayamasou.co.jp
0986-23-3666
お申込みはTELにて承っております。
※P24~25もご覧ください



特集

骨粗しょう症を予防して 健康寿命を伸ばそう！

骨がもろくなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。国内の患者数は約1280万人にのぼると推計されており、高齢になるほど発症リスクが高まります。骨粗しょう症についての知識を深め、骨の健康を維持しましょう。



**寝たきりの原因にも！
骨粗しょう症ってどんな病気？**

骨粗しょう症とは、骨の密度が減つてもろくなり、骨折をおこしやすくなっている状態のことを言います。成長期を過ぎると骨はずっと変化しないように見えますが、実は他の細胞と同じように、絶えず新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を壊し、新しい骨に作り変えることで、丈夫でしなやかな骨を保っているのです。

しかし、骨のもととなるカルシウムが不足したり、老化などによって骨を作るためのホルモンが不足したりすると、骨を壊すのに対して新しく作るのが追いつかなくなってしまうのです。

その結果、骨がスカスカになつてしまふのです。

骨粗しょう症になると、つまづいたり、くしゃみをしたりするだけで骨折してしまうことがあります。骨折がきっかけで身体機能が衰え、寝たきりになってしまうケースも少なくありません。日本における寝たきりの原因は1位が脳卒中、2位が老衰、3位が骨粗しょう症という順になっており、骨粗しょう症の予防は健康寿命に大きく関わっていると言えます。

**どのような人が
骨粗しょう症になりやすい？**

人間の骨の量は18歳ごろをピークに、徐々に減っていきま

す。そのため高齢者は骨粗しょう症になりやすいですが、年齢の他にも性別や体質、生活習慣などが関係しています。

国内における骨粗しょう症患者数は、約1280万人と知られています。男女比率を見てみると、男性が300万人に対して女性が980万人。女性のほうが、骨粗しょう症になりやすいことが分かります。これは、女性のほうが骨が細く、さらに閉経によって骨を作る女性ホルモンの分泌量が減少するためです。また、痩せ型の人も骨粗しょう症になるリスクが高い他、偏った食生活、運動不足、過度のアルコール摂取、喫煙、日光照射不足なども危険因子となります。

骨粗しょう症の治療法は？

骨粗しょう症の診療は、主に整形外科、外科、内科、婦人科で行われています。治療においては、日々の食事や運動などで骨量を増やす努力が欠かせません。何年もかけて減ってきた骨を一気に増やすことは困難ですが、根気強く続けることにより骨折のリスクを減らせます。

また、症状の進み具合によっては、生活指導と平行して薬物療法が行われます。現在使われている治療薬は、大きく分けて「骨の吸収（壊す働き）を抑える薬」「骨の形成を助ける薬」「骨の吸収と形成のバランスを整える薬」の3種類です。

骨粗しょう症は、早めのケア

あなたは
大丈夫？

骨の健康度セルフチェック

当てはまる項目の点数を合計してください。

牛乳、乳製品をあまり摂らない	2点
小魚、豆腐をあまり摂らない	2点
喫煙の習慣がある	2点
お酒をよく飲む	1点
天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
体を動かすことが少ない	4点
最近、背が縮んだような気がする	6点
最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
ちょっとしたことで骨折した	10点
体格はどちらかと言えば細身だ	2点
家族に骨粗しょう症と診断された人がいる	2点
糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
女性：閉経を迎えた 男性：70歳以上である	4点



2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。受診をおすすめします。

丈夫な骨を作る食事と運動

が重要となってきます。少しでも心配な方は、一度かかりつけ医や保健所などに相談してみよう。特に40代以上の女性は、定期的に骨密度の検査を受けることをおすすめします。

骨粗しょう症の予防の基本は、バランスのよい食事です。特に意識して摂るべきなのが、骨を作る材料となるカルシウム。日本人は、栄養素の中でもカルシウムが不足しがちだと言われています。カルシウムの推奨量は大人で1日あたり700～800mgであるのに対し、日本人の平均摂取量は514mg。目安として、牛乳なら1本(200ml)、木綿豆腐なら半丁を毎日の食卓にプラスすると不足分を補える計算です。カルシウムは牛乳や乳製品をはじめ、大豆製品、小魚、海藻類、ひじき、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、切り干し大根などに多く含まれているので、積極的に摂取するように心がけましょう。

また、カルシウムを効果的に摂取するには、ビタミンD、ビタミンKなど、カルシウムの吸



収や骨の形成に役立つ栄養素を同時に摂ることが望ましいです。ビタミンDは鮭や鰻、サンマ、シイタケ、卵などに多く含まれ、ビタミンKは納豆やホウレン草、ニラ、ブロッコリーなどに多く含まれます。

そして、食事と同じく欠かさないのが運動。運動によって骨を作る細胞の働きが活発になる上、筋力がつくことで転倒・骨折の防止にもなります。ウォーキングや自転車、水泳などの軽い運動の他、家事や買い物でこまごまと動くことでも効果が期待できます。また、先程紹介したビタミンDは日光に当たることで活性化するので、散歩などで積極的に外出することをおすすめします。骨を丈夫にする生活習慣を身につけ、いつまでも若々しくありたいですね。

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 隣の家のおばあさんが、認知症かもしれないかもしれません。一人暮らしなので心配ですが、何かできることはありますか。(ころすけ／39歳女性)

A お隣さんが認知症ではないかと気づき、何か手助けできないかと考えておられるご質問者さんの姿勢は大変素晴らしいと思います。普段から気にかけていらつしやうからこそ、以前と様子が違うことに気づけたのでしょうね。高齢者の単身世帯は増加傾向にあります。家族が同居していれば異変にすぐ気づけますが、一人暮らしの場合は周囲が気づきにくく、受診に至ったころには認知症がかなり進行してしまっているケースも。認知症が進行すると、火事や徘徊などさまざまな不安が生じます。早期発見・早期対応のためには、近隣住民の協力が欠かせません。

さて本題ですが、もしあなたがお隣さんのご家族に連絡を取れる間柄であれば、ぜひお隣さんの最近の状況を伝えてあげてください。そうでな

地域包括支援センターに相談し、引き続き可能な範囲で見守りましょう。



い場合は、お近くの地域包括支援センターに相談してみましょう。本人や家族でなくても、相談は可能です。相談を受けたら職員がご本人の自宅を訪問し、困りごとがないか伺った上で、介護保険申請の案内などの必要なサポートを行います。「お節介かな……」と躊躇してしまうかもしれませんが、近隣の方々からの相談が、ご本人への適切な支援につながるのです。そして、あいさつや声掛けなど、普段の生活の中でさり気なく見守ることも大切です。誰もがいくつになっても安心して暮らせるよう、地域で一体となり高齢者を支えていきたいですね。

Q 父の家にヘルパーさんが来てくれることに。家事もしてくれるそうですが、どこまでお願いできるのでしょうか。(みきママ／56歳女性)

A 訪問介護員（ホームヘルパー）が要介護者のご自宅に伺い、自立した生活を送れるよう支援する訪問介護。在宅介護で利用できる、代表的な介護保険サービスです。主な内容は、食事や入浴、排泄、着替え、歩行などの介助を行う「身体介護」、洗濯や掃除、調理、買い物といった日常生活の援助を行う「生活援助」。その他、通院時の乗車・降車や移動の介助も含まれます。

訪問介護の基本は利用者さんができない部分をサポートすることであり、ケアマネジャーが作成したケアプランに沿って支援が行われます。ただし何でもお願いできるわけではなく、ヘルパーができること・できないことの線引きがあるため注意が必要です。たとえば、他の家族の分の食事の準備や洗濯など、利用者以外のための行為は認め

利用者本人が日常生活を送る上で必要で、自分ではできないことがサービス範囲です。

られません。あくまで、介護を必要としている本人に対してのサービスだからです。同じ理由で、掃除は利用者が普段使っている部屋に限られます。また、日常生活を送る上で必ずしも必要でない家事もNG。ペットの世話や植木の水やり、草むしり、洗車などがそれに当たります。窓拭きやベランダ掃除、電球の交換、おせちなどの特別な料理の準備も、日常的な家事の範囲を超えていると見なされサービスの対象外です。

その他、公共機関への支払いや銀行での入出金、医療行為（一部を除く）、酒やたばこといった嗜好品の買い物なども行えません。自治体や事業所によっては、独自のルールを定めているところもあります。利用前に確認しておき、介護保険でできないことは自分で家事代行サービスなどを利用するようにしましょう。

福祉に
ついて学ぶ
沖水中学校生！

「福祉の仕事」出前講座へ
行ってきました！！



10月8日に、『宮崎県社会福祉協議会 人材研修部 福祉人材センター』が主催している「福祉の仕事」出前講座が沖水中学校で開催されました。この講座は、未来の福祉の担い手となる若年層から福祉への関心を高め、将来的な福祉の仕事への進路選択のきっかけ作りを目的とし、平成26年から行われています。

今回は、これから自分の将来について向き合い考えていく、一年生を対象に行われました。理学療法士・作業療法士・介護福祉士といったスペシャリストが、



『デイサービス 暮らしシャキッ』の室井さんが、介護福祉士の仕事について講演。さまざまな資料を使い、介護について興味を持つ生徒達に丁寧な話をしていました。生徒の中には、家族が福祉の仕事に就いている人も多く、身近な問題として捉え考えていました。

沖水中学校では、毎年、総合学習で福祉に関する授業を設けています。例年は、車いす体験や手話など実際に体験をしながら学ぶ講座を開催。ただ今年度は、新型コロナウイルスの影響があり、体験型の学びを進めることが難しい状況に……。その中でも福祉の学びを進めたいという先生と学校の熱い思いもあり、実現しました。まずまず少子高齢化が進む日本で、「福祉について」学びを深めることは、とても心強いことだと感じました。



福祉に関する授業の様子

■取材協力／沖水中学校

暮らしシャキッ ☎38-1335

☎36-6643

※P19・29もご覧ください

演歌・歌謡曲CDが
豊富に揃っている！

サウンドコミュニケーションウィズ
イチオシ
都城店へ行ってきました♪



実は、最近少なくなっている演歌・歌謡曲のCD専門店。デジタル化が進む中、「まだまだCDで聞きたい！」という中高年の方も多いのではないのでしょうか？

都城圏域で、演歌・歌謡曲の品揃えが充実しているのが、イオン都城店内にある『サウンドコミュニケーション ションウィズ都城店』。今話題の新作演歌から、なつかしの歌謡曲、民謡、ラジオ体操、各宗派のお経まで



おお客様の来店も多いですね。最近人気が高いのは、上沼恵美子さんの新曲です。また、宮崎県出身の歌手や地元のスポートについて歌われた歌の問合せも多いです。来店される方の中には、歌手や曲名が分からないというお客様も多く来られます。そういう時には、どんな番組で流れていたのか、どこで聞いたのかなどシチュエーションを伺って、できるだけそ

ありました。なんと演歌・歌謡曲だけで、約1000種類のCDが並んでいましたよ♪

【秋山店長コメント】
今では、演歌コーナーを目的に、志布志市や鹿屋市、小林市など遠方からの

サウンドコミュニケーションウィズ
イチオシ

宮崎県出身歌手
二見颯一
11月18日発売
ファーストミニアルバム『颯〜はやて〜』

野村美菜 『天文館の夜』
水田竜子 『霧島の宿』

■取材協力／

サウンドコミュニケーション
ウィズ都城店

☎46-2255

※P34もご覧ください

のCDが見つかるように努力しています！

『ウィズ』では、演歌・歌謡曲以外にも、さまざまなCD・DVDを取り扱っています。ディスクリーやピクサーで人気のDVDシリーズも充実!! お孫さんへのプレゼントとしてもオススメです。

CDやDVDのことで困ったら、気軽に相談してみてくださいね。

フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

芸術&美食の秋を堪能

宮崎市特集!

木々の葉が美しく色づく秋。
芸術にふれ、美味しいものを食べる……
素敵なショートトリップへ出かけませんか?



宮崎県立美術館

広大な敷地に大きな建物。気軽にアートに触れることのできる「宮崎県立美術館」で、芸術の秋を堪能してみるのはいかがですか? 館内めぐりに胸が弾み、作品鑑賞に心が満たされます。合間には、外に出て大きく深呼吸してみるのもいいですね。広々とした公園の整えられた芝生を囲む、散歩道を歩くのも素敵ですよ。

郷土出身作家の瑛丸の作品は年間を通して鑑賞できますよ。
多彩な作品に感銘を受けますよ。



取材時に開催されていた「美の旅 西洋絵画400年 -珠玉の東京富士美術館コレクション展-」は、16世紀後半から19世紀までの西洋伝統絵画の鑑賞を楽しめます。宮崎にしながら、これだけのものを見ることが出来る貴重な展覧会は、11月3日(火・祝)まで。まだ行かれていない方はぜひ!!

都城市出身の絵師「山内多門」の掛け軸。
それぞれの作品にキャプションがあり、
解説を読む楽しさもあります。



レジャーシート持参でプチピクニック

親子でアートに
親しまおう!

ファミリーツアー

各月第3日曜日の家庭の日 13:30~14:15 (定員制)
家族で作品鑑賞や美術館のヒミツ探検が楽しめます。

こども美術館DAYS!

12月12日(土)・13日(日) 10:00~(各日先着50名様)
自宅で簡単に作ることができる楽しい工作セットを配布します。
※詳しくはお問合せください。

☎ 0985-20-3792

宮崎県宮崎市船塚3-210(県総合文化公園内)
開館/10:00~18:00(展示室への入室は17:30まで)
休館日/月曜日(祝休日を除く)・祝休日の翌平日・年末年始
特別整理期間 ※臨時に開・休館することがあります
観覧料/無料 ※「美の旅」などの特別展は別途費用がかかります



↓HPIはこちらから





DIGRU PAN ディグルパン

今年2月にオープンした「ディグルパン」は、開店前から行列のできる人気店！ 取材当日は、朝一番の焼立てパンが並んでいるところにお邪魔しました。美しくオシャレにディスプレイされたパンは、どれも美味しそう！ オーナーの大久保さんが、選り抜いた福岡県産・北海道産の小麦と、都城産「中村乳業」の牛乳・「椎原養鶏場」の卵、喜界島産の粗糖、宮崎県産のバター・生クリームをふんだんに使ったパンは、ハード系はもちろんスイーツ系も絶品!! お客様が足繁く通う理由が分かる、納得の味です。

お昼過ぎには売切れてしまう可能性があるので予約がオススメ！ 前日13:00までに予約すると、狙っているパンを確実に購入できますよ。また、開店前に並ぶとすべてのパンをチェックしながら購入できるかも♪

美味しいパンをその場で食べることのできるイートインコーナーもあります。ゆったりと寛げるオシャレな空間で、一息つきませんか？ わざわざ遠出してでも、行きたくなるパン屋さんです!!



☎0985-69-8529

宮崎市塩路2619-4

営業/10:00~16:00

※パンがなくなり次第、終了です
定休/日曜日・その他不定休

人気パン BEST 3



1 発酵バタークロワッサン 220円



バターを折り込む回数を極限まで減らした製法で、発酵バターの香りと味をダイレクトに感じることのできるクロワッサン。



2 スコーン 198円

外はサクッ、中はしつりの両方の食感を楽しむことができるスコーンは、ギッシリとつまった美味しさが◎



3 ピスタチオミルククリームフランス 220円



大人気のバケットに、ピスタチオ感たっぷりのクリームが挟まれた逸品。絶妙な甘さのトリコに!

atelier tetotetote アトリエ テトテトテ



宮崎市日ノ出町46-1清野ビル105
営業/10:00~18:00
不定休

Instagramもチェック!



今年の6月に移転した知る人ぞ知るお店。オーナーのCHIHARUさんが手掛けるハンドメイド作品や、全国各地の作家さんが作るブローチやアクセサリなど、心ときめくアイテムが揃っています!! トリモチーフのオブジェなど、入荷次第売り切れてしまう商品も目白押し。月に3回人気の「チェコの森」のベーグルも店頭に並びますよ。「カワイイ」を、ぜひ堪能してください♡



(大)3,630円
(小)2,530円

CHIHARUさん手仕事のコロンとかわいい帆布巾着。一つひとつ丁寧に仕上げられた手作りの温かさを感じます♪



キュートなスタッフTOMOMIさんオススメ!! オーナー手作りの帆布トートは、色合いも秋らしく丈夫な作りで安心。使い込むほどに味の出るバッグは、経年と共に、愛着の湧く一品です。

茶月譚 チャユェタン



宮崎神宮の近くに佇む「茶月譚」は、本格的な台湾料理とカフェメニューを楽しむことができるお店。大人気の「魯肉飯(ルーローファン)」は、たくさんのスパイスを使った爽やかな香りと、日本人にも馴染みのある甘辛い濃厚な豚肉がたっぷりのった逸品です。はじめて出会う美味しさに感動! ランチはもちろん、中国茶や台湾スイーツを、静かな空間で、ゆったりと堪能できる大人にオススメのスポットです。

ランチメニュー 11:00~15:00

オススメ 魯肉飯ランチ

魯肉飯小籠包ランチ 1,280円
魯肉飯・小籠包・スープ・サラダ・中国茶・デザート付

魯肉飯点心ランチ 1,380円
魯肉飯・点心5点・スープ・サラダ・中国茶・デザート付

ランチに付いているデザート
の杏仁豆腐は、爽やかな杏仁の香りと濃厚な味が◎。
デザートはマンゴープリンに代わる場合もあるそうです!!



小籠包の蒸籠を開けた瞬間の湯気と香りに癒されます♪
口にした瞬間に、口の中いっぱい広がるジューツとした肉汁が後を引く美味しさの小籠包を、ぜひご賞味ください!!

こだわり抜いてセレクトされた中国茶も充実。ランチメニューには、週替りで楽しめる「本日の中国茶」が付いています。取材当日のお茶は「青茶 黄金桂」。黄金色のお茶は、キンモクセイの香りがフワッと漂う烏龍茶。落ち着いた素敵な店内で、至福のひとつを過ごしませんか?



☎0985-69-7516

宮崎市神宮東3-6-5-102

営業/10:00~19:00(L.O.18:30)

定休/月曜日(祝日の場合は翌火曜日)





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

Ⓝ新築

Ⓜリフォームあり

Ⓣ値下げ

Ⓢオール電化

Ⓝ三股町榊山 1240万円



★2LDK
●土地214㎡(64) ●建物52㎡(15)
●R2年7月築 ●稗田CMB徒歩5分

Ⓝ三股町榊山 1580万円



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

ⓃⓉ都北町 1890万円



★3LDK
●土地230㎡(69) ●建物87㎡(26)
●R1年12月築 ●地場産B徒歩13分

Ⓝ都原町 1730万円



●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

Ⓝ金田町 1890万円



●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



●土地331㎡(99) ●建物124㎡(37)
●H14年2月築 ●藤田B徒歩4分

三股町宮村 800万円



●土地689㎡(208) ●建物94㎡(28)
●H14年築 ●小鷺巣B徒歩2分

Ⓣ上長飯町 2380万円



★上長飯小そば。2世帯にも
●土地660㎡(199) ●建物118㎡(35)
●H13年4月築 ●上長飯3B徒歩3分

大岩田 850万円



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

都北町 1000万円



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

Ⓣ

三股榊山1880万円



★4SLDK
●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

Ⓝ高城町穂満坊1500万円



★4SLDK
●土地618㎡(187) ●建物118㎡(35)
●H11年12月築 ●高城中町B徒歩2分

早鈴町 1200万円



★6DK
★イオン近く、車庫あり、大人数向き

Ⓝ

志比田町 2180万円



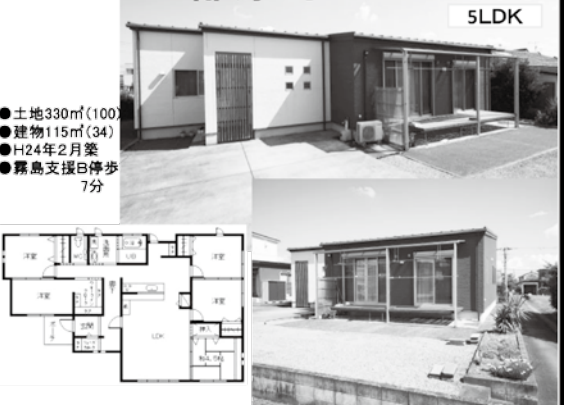
●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)
●R1年11月築 ●都原B徒歩4分

郡元町 2350万円



★4LDK+ロフト
楽しい間取り! カーポート付き!
●土地264㎡(80) ●建物98㎡(29)
●H25年築 ●上都元B徒歩7分

都原町 2150万円



5LDK
●土地330㎡(100) ●建物115㎡(34)
●H24年2月築 ●霧島支援B徒歩7分

妻によっていこういえがし!

9州不動産公正取引協議会員

社団法人 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

0986 24-1518

※広告有効期限は令和2年11月30日迄。掲載物件は全て仲介※

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



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ね。



BESTIE BASE ビスティ ベース

☎0986-66-8102



本格的に学べるストリートダンス 新型コロナウイルス感染予防対策店

マクドナルド都城店の横! オレンジの屋根が目印!! ストリートダンスの歴史や文化を学んでいるスタッフが、習い事の上位ランキングに入る「ストリートダンス」を、初心者から丁寧に指導します。「ダンス」は音楽を通したリスニングUPやリズム感覚、その他さまざまなことを習得できます!! さらにチームワークや協調性も身につきますよ。踊ることができた時の喜びを、みなさんと共に感じられる人気のダンススタジオです!!



はじめるなら今がチャンス!!

入会キャンペーン実施中!
12月末までのご入会で、**入会金・月謝ともに無料**
さ・ら・に!! 特典ありです

都城市前田町5-17
※詳しいレッスンの内容はお問合せください
※P25もご覧ください



ダンス
楽しいですよ!

BESTIE BASE ビスティベース
広海先生

Q1.アピールポイントを教えてください。
ストリートダンスの歴史や文化を学んでいるインストラクターが教えています!

Q2.教えていて、楽しい瞬間はどんな時ですか?

生徒さん達がダンスを好きになってくれて、自分達が振り付けした踊りをみんなでき共有できた時ですね。

Q3.先生からひと言お願いします。
ダンスを教えるだけでなく、実際に踊って披露できる環境を作ること、BESTIEの活動の一環です。自主公演もやりますよ。お楽しみに!



おかげさまで
移転して1周年!!

都城テーブルテニスクラブ卓球
坂元 隆介先生

Q1.アピールポイントを教えてください。
2027年は宮崎県で宮崎国民スポーツ大会の開催が予定されており、大会に向けて卓球の強化選手も育成しています。これからが楽しみです!

Q2.学ぶメリットを教えてください。
卓球は季節や天気関係なく、年齢も問わないため生涯を通して楽しめるスポーツです。他のスポーツに比べて、ケガも少ないので安心ですよ!

Q3.先生からひと言お願いします。
日曜日に活動する卓球サークルもできたので、平日は仕事が……という方も、気軽に足を運んでください!

都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



日曜日もオープン! 卓球サークルははじめます

キッズ・ジュニア・初心者～上級者まで、一人ひとりのレベルに合わせて、優しく分かりやすい指導に定評のある『都城テーブルテニスクラブ卓球』。移転してきれいな教室になり、11月で1周年を迎えます!! 現在サークルメンバー募集中!!

【日曜】
■対象年齢:20歳以上
■回数:月3~4回(月のスケジュールによる)
■時間:10時~12時 ■料金:3,000円
※ラケットの無料貸出あり

移転1周年キャンペーン

11月中のご入会で
入会金(保険込)5,000円→**無料!!!!**

都城市平江町7-22
営業/平日10:00~21:30 土日祝10:00~17:00 不定休
その他のレッスン内容や、卓球用品等は気軽にお問合せください



do & be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050

大人も子どもも楽しく学べる 英語の学校♪

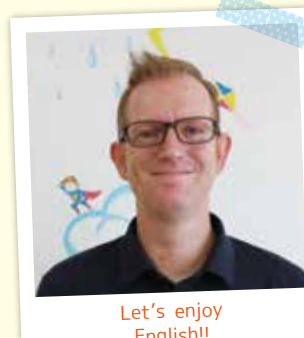
すべてイギリス人のネイティブ講師が担当するdo&beの英会話クラスは、1クラス6人までの少人数制! 子どもは楽しく、大人は落ち着いた雰囲気のクラスです。大人向けの「グローバルレッスン」、小学校高学年から高校生までの「経験者向けクラス」、3歳から始められる「子どもクラス」など、さまざまなコースをご用意しています。中高生向けの受験・英検に特化した「英語塾」も人気ですよ。



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!
ご自宅・学童への送迎いたします!

都城市鷹尾3丁目34-1 HP/ <http://doandbe.jp>
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。



Let's enjoy
English!!

do&be English School
Andy先生

Q1.アピールポイントを教えてください。
まずは楽しむことが一番です! お子さんが、楽しく英語に親しみながら、ホームワークのリスニングで英語耳を作る教室づくりをしています。年に2回あるイベントも楽しいですよ!

Q2.先生からひと言お願いします。
生徒さん達が、毎週通うのが楽しみになるような授業を工夫して作っています。ぜひ、一度do&beの英語を体験してくださいね!



一緒に楽しく
英会話を学びましょう♪

コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T
イアン先生

Q1.なぜ、英会話を日本で教えるはじめたのですか？

「英語教授法」の資格を取得し、それを活かす仕事をしたいと考えました。また、人とのコミュニケーションを大切にしています。たくさんの人に英語の楽しさを教えて、世界中の人と繋がる面白さも伝えていきたいと思ったからです。

Q2.学ぶメリットを教えてください。

お子様の場合は、カリキュラムが完成しているので、英検や受験に役立ちます。また英語を学ぶにあたってグローバルな思考になり、視野も広がりますよ。大人の場合は、旅行先で役立つ、TOEICや英検など資格が得られ仕事でも役立ちます。そして、大好きな洋画や洋楽の英語がわかると嬉しいという声もいただいています！



忙しいお母様のために
送迎もしています！

社会人クラス 小学生クラス

秋の入会キャンペーン 大好評のため！
11月限定 入会金 10,000円 → **50%OFF**
フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たとお伝えください

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

秋の無料体験実施中!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に“読めて”“発音できる”**独自カリキュラム**が大好評です。英語教授資格・教職免許を持った**アメリカ・オーストラリア**と国際色豊かな先生達が揃っています。
大人に大人気!! ZOOMレッスン
時間がない大人に大好評のオンラインレッスン
自宅好きな時間帯を選んでレッスンを受けられますよ。
レッスン受付時間 / 9:00～21:00

【クラス紹介】
■乳幼児クラス(1～3歳) ■年中・年長クラス ■小学生クラス ■中学生クラス ■社会人グループorプライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

facebook Instagram LINE 公式アカウント

タイ古式マッサージ 風々々

☎0986-23-8950



**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、タイ政府認定の元、開校した養成スクール。二人のヨガとも言われ、足先から頭までストレッチしながら凝り固まった身体の血流をよくし、自然治癒力を高めるマッサージを学んでみませんか?
スクール終了後はタイ政府から認定証を授与
■ベーシックコース 20時間程度
タイ古式マッサージの基本を学ぶ
■プロフェッショナルコース
半永久的にタイ古式マッサージのさまざまな手技を学ぶ
独立を目指す方は、開業までお手伝いします!

**おかげさまで6周年
タイ古式マッサージMENU**
60分 4,000円 / 90分 6,000円 / 120分 8,000円

HP予約 LINE予約

都城市下川東4-24-13
営業 / 10:00～22:00
不定休
※P25もご覧ください



独立開業をする方は、
最後までサポートします!
まずは気軽ににお問合せください。

タイ古式マッサージ 風々々

Q1.なぜ、タイ古式マッサージを教えるはじめたのですか？

これまで、さまざまなマッサージを受けてきましたが、当時、あまり普及していなかったタイ古式マッサージの心地よさと素晴らしさを都城で伝えたいと考えました。また、マッサージで都城圏域に風を起させたらという思いもあって、『風々々』という名前を付けました。

Q2.学ぶメリットを教えてください。

タイ政府から認定証を授与されるため、自分自身で開業することができます。それに加えて、タイ古式マッサージを受けることで、体調がよくなり元気になったという生徒さんもいますね。



ただ最近では、ナースキャップを廃止する医療施設が少なくありません。院内感染対策や事故防止、看護の効率化などを理由にナースキャップを廃止しているのだそうです。それに伴って、戴帽式を執り行わない看護学校も増えてきているのだとか。

そうした時代の流れがある中
同校が戴帽式を続けているのは、看護職を目指す者としての誇りと自覚を持ってもらうた

そんな時代は、ナースキャップをいいたいだいた学生達は、ナイチンゲール像に灯された灯火から自らの蠟燭に火を灯していきます。これにより、ナイチンゲールに続く一人になることを誓うのだそうです。

◆問合せ / 都城看護専門学校
☎22-0711
※P22・25もご覧ください

今も変わらず、女の子が将来なりたい職業として上位にランクインしており、男性の志望者も増えている看護師という職業。新型コロナウイルスの影響を受ける今、医療従事者の努力によって、安心した生活ができてきているのだということを再認識させられました。看護師を志す人に尊敬の念を抱きながらクワモ式に参列。さまざまな覚悟や決意の上に経験を積み、慈しみの精神溢れる看護師の姿に、自らも統こうという人を応援してやみません。

**都城看護専門学校の
戴帽式に行ってきました**



みなさん、「戴帽式」って知っていますか？
戴帽式とは、看護師を志して看護の道へと進んだ人達が、約半年間の基礎教育を修了し、初めて病院実習に臨む前に行われる式です。そこで、教員からナースキャップを与えられることで一つの節目を迎え、看護師としてさらに新たな一歩を踏み出すこととなります。
でも、『都城看護専門学校』は戴帽式を継続して執り行っています。そして今年も、10月17日(土)に戴帽式を執り行いました。場所は昨春新校舎となった都城看護専門学校。「ぎりりしまフォーラム」はその様子を取材してきました。



神聖な儀式が執り行われるとあって、会場は厳かな雰囲気になってしまっています。戴帽式に臨む43名の学生達の表情はやや緊張しているようにも見えます。そして、学生達が教員からナースキャップを与えられる儀式へ。一人ずつ、教員からナースキャップをいただく瞬間は、緊張感が高まります。凛とした表情で真っ直ぐ前を見据える目には、これから看護師として歩んでいくという決意と覚悟が見えたとような気がしました。それから、ナースキャップをいいたいだいた学生達は、ナイチンゲール像に灯された灯火から自らの蠟燭に火を灯していきます。これにより、ナイチンゲールに続く一人になることを誓うのだそうです。

宮崎で健康に暮らせる家を。家族の輪が広がる家を。

LIVE HOUSING OPEN HOUSE

完全注文住宅 新築完成見学会

表情豊かな素材で職人が手作りする、
世界で一番自然に近い家。

デザイン・性能・素材を
追求した高性能住宅。



無添加住宅

※写真は過去の事例です

優家 yuka

※写真は過去の事例です

世界で一番自然に近い家。「空気感」の違いと「心地よい空間」を体感してください。

洗練されたデザインと、基準を超える高性能が生まれ出す、省エネで快適な住まい

point. 1

食べられるほど
安全な
「自然素材」

point. 2

独自工法で
夏も冬も
快適

point. 3

経年変化が
楽しめる
手作りの家

point. 1

パッシブデザイン
による、快適で
心地よい空間

point. 2

基準を超える
断熱・気密
耐震性能

point. 3

化学薬品を
排除した
体に優しい家

無添加住宅は、食べられるほど安全な「自然素材だけ」で出来た家です。自然素材でできた住まいは赤ちゃんが舐めても心配いらず、経年変化による美しさも楽しめます。ただの健康住宅ではない、肌ふれるすべてが心地良い「家族の健康」を追究した住まいをぜひ体感してください。

長期優良住宅の基準を超える性能を持ち、自然の風光を住まいに取り込む「パッシブデザイン」により、人間の感性と五感に響く「心地よい空間」を実現しました。自然素材をふんだんに使いながらも、高气密・高断熱により省エネ性能が高く、家族も安心・快適な住まいです。

自然素材 暖炉 天然石の屋根 漆喰 無垢材 シックハウス対策

パッシブデザイン 高断熱 高气密 耐震 漆喰 無垢材 省エネ

開催日

11/21 SAT 土 .22 SUN 日

予約フォーム



場所：都城市祝吉町 時間：10:00～18:00

開催日

11/7 SAT 土 .8 SUN 日

予約フォーム



場所：都城市鷹尾町 時間：10:00～18:00

ご予約・お問い合わせ

見学会はお施主様のご厚意により開催しております

0120-447-129

予約制
個別案内

ご予約は、お電話（フリーダイヤル）、webの専用予約ページで受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。QRコードからお申し込みいただくと、簡単で便利です。

素材とデザインを選び、子どものために、健康にいい家を作る

LIVE HOUSING Architect Builder

株式会社リブハウジング

【都城】〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町 53 番地 1
【宮崎】〒880-0916 宮崎県宮崎市恒久 956 番地 1
TEL.0986-38-5226 / 火曜定休
営業時間 / 10:00～18:00

リブハウジング

新型コロナウイルス対策として、見学会へは事前予約をいただき、原則 1 組様ずつご案内しております。除菌対策やスタッフのマスク着用・接客距離など十分に配慮して、対応させていただきます。

みっすー・さっちゃん へ

妊娠おめでとう！
元気な赤ちゃんが生まれますように。体調に気をつけてね。

ゆかいな仲間達 & きずな より



博幸さん へ

お元気ですか。
身体に気をつけて、頑張ってください。

本田 より



お母さん へ

いつも子どもの面倒をみてくれてありがとう。

娘 より



仙台へ行った山本課長へ

お元気ですか？ こちらは新メンバーも増え、30周年に向けてみんなで誌面作りを頑張っています。東北から温かく見守っててくださいね。

きりしまフォーラム
スタッフ一同 より



きりしまフォーラム 30周年 記念企画

想いよ届け！ 大切なあなたへのメッセージ

きりしまフォーラムは、都城圏域に住む読者の方々へメッセージを届け続けて来年で30年目を迎えます。そこで、読者アンケートにて「大切な方へのメッセージ」を大募集!!

来年3月まで続く企画なので、みなさん奮ってご応募ください！ 写真データも大歓迎です♪

りょうちゃん へ

いつもお弁当を美味しく、残さずに食べてくれてありがとう。
これからもずっと一緒にいようね♡
大好きだよ。

みつきい より

おじいちゃん へ

おばあちゃんが亡くなったのをきっかけに、2人で住むようになって1年。買い物に行けば何でも買ってくれ、生活費を払うこともありません。すぐ甘やかしてもらって暮らしています(笑)。21時過ぎて帰らない時も、もう30歳だから、心配して電話しなくて大丈夫だよ(笑)。ありがとう♡

かわいい孫(笑) より

睦子さん へ

お互いだいぶ会っていませんね！
お元気でしょうか？
今度連絡をして会いましょう！
美味しい物でも食べに行きましょう！

明子 より

克子さん へ

いつも笑顔をありがとう。
そして、生きていてくれてありがとう。
ガンが再発したのかな？
私の一生をかけて支えます。
愛しています。

ダーリン より

社長の奥様 へ

コロナで外出時マスク着用となった時、社長の奥様が、社員、パート全員に手作りのマスクを作ってくださいました。とても嬉しかったです。なかなかお目にかかれることがなく、直接お礼が言えていません。本当にありがとうございます。心遣い、すごいなあと思いました。感謝です。

いちパート より

母 へ

介護施設に入所していて、コロナで面会でできませんが、面会できるようになるまで元気でいてください。面会できるようになったら、また、お花を見に行ったり、美味しい物を食べに行ったりしましょうネ。

娘 より

息子達 へ

あなた達を育てられたことが、私の何よりの財産です。

お母さん より

習いごとの師匠 へ

今年はコロナウイルスが流行したり、台風が来たり、いろいろと大変ですが、お元気ですか？ 私は元気です。自分はまだ未熟なところがありますが、今までよりも技術を高め、師匠のようになりたいと思っています。今後とも、よろしく願います。お身体にお気をつけてお過ごしください。

無口な弟子 より

父、母 へ

来年は、わがまま娘が母になる予定です。
お楽しみに～！

わがまま娘 より



家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



北諸県郡三股町 キッチン、お風呂、洗面化粧台、トイレなどの気になる水回りは新品交換!!

瑕疵保険相談可能



三股西小区域
4LDK 駐車3台

- 所在地:北諸県郡三股町大字津山4850-5
- 土地面積:231.60㎡(70.05坪)
- 建物面積:118.45㎡(35.83坪)
- 建築年月:昭和62年11月
- 交通:JR[三股駅]車5分

価格 **1,499万円(税込)**

月々のお支払 **42,315円**

都城市上水流町 洋風の2階建て♪ 外壁・屋根塗装、水回りの新品交換を行います!!

瑕疵保険相談可能



志和地小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市上水流町1233-7
- 土地面積:262.25㎡(79.33坪)
- 建物面積:96.21㎡(29.1坪)
- 建築年月:平成2年7月
- 交通:JR[万ヶ塚駅]車8分

価格 **1,299万円(税込)**

月々のお支払 **36,669円**

都城市志比田町 閑静な住宅街 対面キッチンで使い勝手抜群♪

瑕疵保険相談可能



カーポート付き

大王小区域
2SLDK 駐車4台

- 所在地:都城市志比田町7372-7
- 土地面積:323.07㎡(97.72坪)
- 建物面積:103.28㎡(32.75坪)
- 建築年月:平成6年6月
- 交通:JR[日向内駅]徒歩24分

価格 **1,479万円(税込)**

月々のお支払 **41,750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



富吉小区域
4LDK 駐車3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 **1,269万円(税込)**

月々のお支払 **35,822円**

都城市上長飯町 南向きで陽当たり良好♪ 水回りはすべて新品交換予定!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です
上長飯小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市上長飯町25-2-3
- 土地面積:123.32㎡(37.3坪)
- 建物面積:81.60㎡(24.6坪)
- 建築年月:昭和59年1月
- 交通:JR[都城駅]車7分

価格 **1,099万円(税込)**

月々のお支払 **31,023円**

都城市志比田町 外壁・屋根塗装及び水回りの新品交換! 駐車スペース拡張!!

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
5LDK 駐車4台

- 所在地:都城市志比田町11016-2
- 土地面積:223.56㎡(67.62坪)
- 建物面積:131.65㎡(39.82坪)
- 建築年月:平成10年12月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩24分

価格 **1,499万円(税込)**

月々のお支払 **42,315円**

都城市山田町 外壁塗装! 駐車場も広々で大きな車もOK!!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です
木之内小区域
4LDK 駐車6台

- 所在地:都城市山田町山田9829-86
- 土地面積:319.82㎡(96.74坪)
- 建物面積:120.38㎡(36.41坪)
- 建築年月:平成7年6月
- 交通:JR[吉都線万ヶ塚駅]徒歩10分

価格 **1,299万円(税込)**

月々のお支払 **36,669円**

都城市金田町 便利な立地♪

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
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市金田町3118-17
- 土地面積:201.62㎡(60.99坪)
- 建物面積:89.95㎡(27.20坪)
- 建築年月:平成10年12月
- 交通:宮崎交通[皇太后病院前停留所]徒歩3分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

北諸県郡三股町 3LDKの対面キッチン♪ 水回りの新品交換もいたします!!

瑕疵保険相談可能



※間取りはリフォーム後です
三股小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:北諸県郡三股町大字津山4461-15
- 土地面積:356.02㎡(107.69坪)
- 建物面積:99.12㎡(29.98坪)
- 建築年月:平成9年12月
- 交通:JR[三股駅]徒歩6分

価格 **1,499万円(税込)**

月々のお支払 **42,315円**

北諸県郡三股町 和風平家建築! 水回りも全て新品交換!

瑕疵保険相談可能



勝岡小区域
5SLDK 駐車6台

- 所在地:北諸県郡三股町大字野池3478-1
- 土地面積:705.64㎡(213.45坪)
- 建物面積:152.31㎡(46.07坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[餅原駅]徒歩22分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492円**

志布志市松山町 外壁塗装&水回りも新品交換! 大きなお庭付!!

瑕疵保険相談可能



小野見小区域
5SLDK 駐車4台

- 所在地:志布志市松山町尾野6375-17
- 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 **1,269万円(税込)**

月々のお支払 **35,822円**

志布志市松山町 [積水ハウス]施工住宅! 水回り全て新品交換します♪

瑕疵保険相談可能



菜園スペース有

※心理的環境あり

奈野小区域
3SLDK 駐車4台

- 所在地:志布志市松山町奈野667-2
- 土地面積:608.20㎡(183.98坪)
- 建物面積:121.50㎡(36.75坪)
- 建築年月:平成8年5月
- 交通:JR[志布志駅]車20分

価格 **1,399万円(税込)**

月々のお支払 **39,492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

0円 無料

+ 4つの特長

迅速対応
現金化までが
早い!

遠く離れた
家でも全国
ネット対応!

他社では
断られた家でも
ご相談を!

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!

フリーダイヤル **0120-58-7255**

※お預かりした個人情報は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

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 (6)第5474号
- 広告有効期限/2020年11月30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。



A 1,000円商品券 3名様

店

11月1日より、毎年大人気の「チーズフェア」を開催♪ チーズ好きにはたまらない、さまざまな種類のチーズを使った新作パンが続々登場しています。また、栗やかぼちゃなど、秋の味覚満載の期間限定パンもありますよ！ パンで秋の美味しさをお楽しみください!!

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

P30も
ご覧ください

B 和楽笑の湯 入浴券 ペア5組様

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、湯上がり後もポカポカです。毛穴の黒ずみの改善やヘッドスパ効果も期待できます!! 心身ともにリフレッシュしてくださいね♪

★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

P4も
ご覧ください

C 2,000円食事券 3名様

店

※店内でのご飲食に限ります。



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

★提供/餃子のまつら
☎21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、11月19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 メイプルパンケーキ 3名様

店



ランチメニューに「海老スフレドリア」が復活! 北海道産の生クリームをたっぷり使ったベシャメルソースと、ふわふわのメレンゲ、プリプリの海老が抜群のハーモニーを奏でるドリアもどうぞ♪

★提供/FELICE フォリーチェ
☎80-6162
都城市中町12-25 PIER1

P30も
ご覧ください

E おいげんブッセキャラメル &抹茶各3個セット 3名様

店



ホワイトチョコにアーモンドペーストを入れたクリームをキャラメル味のブッセ生地で合わせた新商品(150円)。抹茶味とどうぞ。

★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!

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

P9・29も
ご覧ください



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 11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!

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

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

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

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



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週間で
買取りOK!
ご相談ください!!

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術

工事の一時仮置 キャンプ用品 アウトドア用品 コムフラップ タイプ
ひば入形 クラスタスプレー 季節装飾品 みとん 在庫品

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
セブンイレブン R10
たい焼き
ココ

宮丸ヤード
フィットピア
ピットピア
ココ
たから茶話
セブンイレブン

金田ヤード
ココ
都北交差点
ココ
あやべ歯科
クリニック
ココ
都北店 R10

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

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

都城市
郡元町

ペットもOK!
犬1匹+2,000円
猫1匹+3,000円

駐車場
2台込み!!

残り2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

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

広告有効期限 / 2020年11月30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☆

●今年も残り僅か! 年内にこれだけはやっておきたいということがあれば教えてください。

●あなたが今夢中になっている物、事を教えてください。

●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

【11月度予定】



1日 (日)	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	22日 (日)	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004
	坂元医院 (内・胃)	牟田町	22-0360		柏村内科 (内)	上町	22-2616
	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031		戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437
	山路医院 (外・内)	山田町	64-3133		はまだクリニック (外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	なかむら整形外科クリニック (整)	平江町	36-5333		池之上整形外科 (整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
	西元眼科医院 (眼)	中原町	25-8888		くぼた眼科 (眼)	南鷹尾町	26-3100
3日 (火)	安楽歯科医院 (歯)	年見町	24-1527	あさお歯科 (歯)	樺山	52-8148	
	畠中小児科医院 (小)	三股町	52-6000	はしぐち小児科 (小)	都原町	24-5500	
	すみクリニック (内)	東町	36-7701	富田医院 (内)	栄町	23-4586	
	海老原内科 (内)	山田町	64-1211	田中隆内科 (内・泌)	三股町	52-0301	
	吉松病院 (外・整)	蔵原町	25-1500	野口脳神経外科 (脳)	太郎坊町	47-1800	
	都城明生病院 (泌)	金田町	38-1120	花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177	
8日 (日)	野田医院 (産・婦)	蔵原町	24-8553	たき心療内科クリニック (心内・精・神内)	若葉町	46-9191	
	いがらし歯科医院 (歯)	下川東	25-1525	井上歯科医院 (歯)	前田町	22-3883	
	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005	柳田病院 (小・内)	東町	22-4862	
	瀬ノ口医院 (内・消)	姫城町	25-5155	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	25-2700	
	いづみ内科医院 (内)	鷹尾	22-7111	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780	
	MKクリニック (脳)	早鈴町	51-6777	吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633	
15日 (日)	ながはま整形外科 (整)	都北町	46-7188	石井皮膚科医院 (皮)	蔵原町	23-4588	
	ふたみ眼科 (眼)	都北町	38-5532	すみ産婦人科医院 (産・婦)	東町	23-1152	
	稲田歯科医院 (歯)	山之口町	57-2030	今西歯科クリニック (歯)	高崎町	62-0108	
	仮屋医院 (内・小)	上水流町	36-0521	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▶			
	藤元上町医院 (内)	上町	23-4000				
	ホームクリニックみまた (内・呼)	三股町	52-1348				
宗正病院 (外)	八幡町	22-4380					
よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384					
かみながえクリニック (耳鼻)	上長飯町	25-0224					
稲田歯科医院 (歯)	祝吉町	22-8811					

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

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おります。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

●子どもと横断歩道を渡ろうと立っていたら、大きなトラックが止まってくれました。一緒に頭を下げると、トラックの運転手が親指を立てて「グッド」としてくれました。かっこよかったです。

(やまはな／38歳)

●とつても紳士な運転手さん！ そんな神対応に出会えたら、一日いい気分です。最近、残念ながら止まってくれる車が少なくなりますが、車も歩行者も、お互いに思いあつて通行できるといいですね。

ましよう。

●グローバル園児

・2歳の子どもが初めて親指を立てて「ナイス」と言った時は、ホント驚いた。保育園すこい。

(まあこ／34歳)

●甥っ子が「いや」を「ノー」と言います。むしろ、日本語よりもしっかり話しているような気がします。どこの保育園もグローバル化が進んでいるのかも!?

●つい、クセで

・先日、家で冷やし中華を食べた時、無意識にフーフーしながら食べていました……。自分では気づき、爆笑でした！ お店じゃなくてよかった！

(マロンちゃん／38歳)

●お気持ち、よく分かります！ 私はアイスクリームでしたことありますよ。癖は必要でない時でも出てしまうものですね。お互い、お店では気をつけ

●交わる視線

庭のアジサイの木陰から顔を出したタヌキさんと目が合いました！
■タヌキさんですか！ 最近は見えないかもしれないです。我が家の庭先では、テンが走っていくことがありますよ。

●成長

・うちの息子達は、お互いがいない時にこっそりハグしてきます。照れる年頃になってきたのかなあとシミジミです。

(いなり／45歳)

●微笑ましい息子さん達ですね。そんな風に来られたら、思いきり甘えさせてあげたいですね。かもしれないです。とりあえず、ぎゅーっと抱きしめてあげてください！

准看護師になりませんか!

—これまでも、これからも役に立つ—生涯の資格です—

社会人からの
転職希望者や
主婦なども
頑張っています!



- 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／2021年 1月16日(土)
- 願書受付／2020年12月 7日(月) ~2021年 1月 9日(土)
- 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!

※都城圏内の介護施設または病院に勤務した場合です



2019年3月
新校舎が完成!!

一般社団法人 都城看護専門学校 都城市姫城町8-23
都城市北諸県郡医師会 ※P15・25もご覧ください
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校 検索

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.78

『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。

PARAFUSE.宮崎



現役子育てママが応援!! 「ママの笑顔」が一番です♡



megumi

ayumi

「PARAFUSE.式メソッド」は、通常寝ている間に頭の中に溜まった老廃物を洗い流す「脳脊髄液」に着目して考案されたオールハンド施術。最近、よく眠れない。浮腫みがある。身体がだるい etc……さまざまな身体の不調を、自律神経を整えながら取り除いてくれますよ! 頭の浮腫みがなくなるので、頭が小さくなる!! 施術後の驚きを、ぜひ体感してくださいね。

初回限定

《先着5名様》
脳洗浄小顔エステ 90分
15,000円

↓
12,000円(税込)

新メニュー

豊胸 60分 8,000円(税込)



TEL.090-6292-1316 (megumi)

TEL.080-5214-0409 (ayumi)



←Instagram
(megumi)



Instagram→
(ayumi)



都城市自宅サロン
(完全予約制)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます
※P27もご覧ください



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／11月7日(土)
13時～16時
※受付は15時まで

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば)参加無料!
※日程は変更になる場合がございます
日時／11月17日(火)
10時半～12時
場所／2階正面入口側エレベーター前

★専門店お買物券10% Back Sale
11月20日(金)～23日(月・祝)の4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げレシート、税込30000円毎に、専門店でご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント!
※各日800枚限定、無くなり次第終了!!
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店があります

レシート対象期間
11月20日(金)～23日(月・祝)
お買物券引換日時
11月22日(日)・23日(月・祝)
各日10時～18時
お買物券ご利用期限
12月20日(日)
場所／2階中央吹き抜け特設会場

★顔見世ファミリィ 参加無料!
秋のわんちゃんしつけ教室開催
吠える・噛む・引つ張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えします。
日時／11月29日(日)
10時半～(2時間程度)
場所／1階北側駐車場(ペットショップ横)
※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階立体駐車場で開催)
※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限ります
※新型コロナウイルス対策のため、マスク着用、手指消毒、検温にご協力をお願いします

★ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる!
日時／11月13日(金)～25日(水) 11時～19時
場所／1階正面入口外駐車場

★石窯ピザバス『ピザグラッチエ』がやってくる!
マルゲリータをはじめ7種類のピザや各種ドリンクも揃っています。
日時／11月26日(木)～12月1日(火) 10時～19時
場所／1階正面入口外駐車場

イベント情報

■問合せ／(6件共通)
イオン都城ショッピングセンター
☎46-2222
※P34・35もご覧ください

★完全注文住宅
新築完成見学会～優家～

デザイン・性能・素材を追求した『優家』の完成見学会を開催。洗練された「パッシブデザイン」と「長期優良住宅」の基準を超える高性能が生みだす省エネで快適な住まいをご覧ください。
日時／11月7日(土)・8日(日) 10時～18時
会場／都城市鷹尾町
※完全予約制の個別案内となります。必ずご予約ください。
料金／無料

★完全注文住宅
新築完成見学会～無添加住宅～

世界で一番自然に近い家。空気の心地よさ、心地よい空間にご体感ください! 『無添加住宅』は、食べられるほど安全な「自然素材だけ」でできた住宅です。「家族の健康」を追求した住まいを、ぜひご体感ください。
日時／11月21日(土)・22日(日) 10時～18時
会場／都城市祝吉町
※完全予約制の個別案内となります。必ずご予約ください。
料金／無料

■問合せ／(2件共通)
(株)リブハウジング
☎0120-447-129
※P16もご覧ください

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!

香りを作る!! ～和精油とハーブ

日本の香りの代表ともいえる「ゆず」を使用して、オイルを抽出し香水、芳香剤、アロマオイル作りを体験します。また、西洋の香りの代表である「ハーブ」の歴史と機能を学び、実際に自分だけのハーブオイルを作る体験など、まったく新しいセミナーです。どうぞ奮ってご参加ください。

12月8日(火) 10:00～16:00 (日南市)
・トロピカルドーム見学
講師:宮崎県総合農業試験場職員
・和精油～講義と体験
講師:合同会社LC 代表社員 赤崎公亮氏

12月10日(木) 10:00～15:30
・食品衛生法について(あつまい(三股町))
講師:都城保健所職員
・食品表示法について(あつまい(三股町))
講師:みやざき6次産業化プランナー 湯浅まき子氏
・ハーブの歴史と効能～講義と体験(南九州大学)
講師:南九州大学専任講師 牧田直子氏

お申込、問合せ
ちっちゃなハートが踊ります! みまたん雇用創造プロジェクト
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口)
三股町五本松2-12 三股町建友会館
☎0986-51-5320 (8:30～17:00)
http://mimata-koyou.jp/

Start up! アグリセミナー 農の魅力を学ぶ!

脱サラしておいしい野菜作りに取り組む野菜ソムリエや、脱サラして花づくりに取り組む「風の丘ガーデン」を訪問して、見学や寄せ植え教室を体験します。また、ルピナスパークでは、施設見学、黒糖作り、そば打ちを体験するなど、農の魅力を発見するセミナーとなっています。

11月24日(火) 10:00～16:00
【ルピナスパークで学ぶ! 体験する!】
(宮崎県立農業大学校(高鍋町))
・穀物について学ぶ
穀物類の知識を学び、そば打ちや米粉ピザ作り等を体験します。(昼食を兼ねます。500円程度)
・就業支援制度を学ぶ
・施設見学と収穫加工体験

11月26日(木) 10:00～16:00
【無農薬野菜の楽しみ方!】
(つづのファーム(小林市))
畑の見学と野菜栽培・調理法について講話
講師:野菜ソムリエプロ 大角恭代氏
(昼食は大角さんが栽培した野菜料理をいただきます。1000円)

11月26日(木) 10:00～16:00
【プロに学ぶガーデンの魅力】
(風の丘ガーデン(小林市))
温室の見学とガーデンの基本、寄せ植え教室(材料代1000円)
講師:風の丘ガーデン代表 湯田信英氏

お申込、問合せ
ちっちゃなハートが踊ります! みまたん雇用創造プロジェクト
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口)
三股町五本松2-12 三股町建友会館
☎0986-51-5320 (8:30～17:00)
http://mimata-koyou.jp/

★地球もワタシもダブルで癒す

蘇生再生水アクアリオをたつぷり使ったスキンケア体験会。乾燥が気になる季節におすすめです！

日時／11月7日(土)

13時半～15時

料金／1000円

定員／4名程度

★ヨガとお茶とワタシ時間

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『ピオワークス』でワークシヨップを開催！素敵な古民家で、呼吸法・体位法・瞑想法で構成されたヨガを体験した後は、季節のオーガニックハーブティーを飲みながら癒される…贅沢なイベントです♪

日時／11月10日(火)

10時～11時45分

場所／ピオワークス

北諸県郡三股町樺山3605

料金／1800円

※オーガニックハーブティー&お菓子付き

準備物／ヨガマット、タオル、飲み物

定員／6名

■問合せ／(2件共通)

ピオワークス

☎090-4482-0579

※P.4.28もご覧ください

★第95回神社公園笑いヨガ開催

笑い門には福来たる♪ 笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、イキイキ過ぎず楽しみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気に

キレイに！参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時／11月14日(土)10時

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★第51回家づくりで後悔しないための勉強会

2020年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」等、内容が盛りだくさんです。

日時／11月15日(日)

13時～16時半

(開場12時40分)

会場／都城市総合文化ホール

(MJホール)

料金／無料

定員／限定15組

※先着順予約制

※お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください。

■問合せ／一般社団法人日本住宅取得応援協会

☎0120-552-450

※裏表紙もご覧ください

★エヴァホーム

施工見学会開催！

「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、施工見学会を開催します！「床下エアコン」小部屋裏エアコンの仕組みを構造的な面から直接見ることのできる見学会です。「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／11月15日(日)10時～15時

場所／三股町夢池交差点近く

※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、一組ずつ対応いたします。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

※P.5もご覧ください

★黒田印南先生出演コンサート

イベント開催！

『古民家カフェもちなが邸』

で開催されるコンサートイベント！ぜひ、みなさんご参加ください。

日時／11月23日(月・祝)

①親子ファミリーコンサート

11時

定員／親子ペア限定15組

料金／500円

※もちなが邸ランチセット

1500円

②もちなが邸蔵deコンサート

14時

料金／2000円

※もちなが邸ランチセット

3000円

定員／45名

■問合せ／☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

★ホテル中山荘

ウエディングフェア参加無料

大切な思い出となる結婚式を

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
初回に限り20%特別割引中(11月21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！

2021.1/12(水)開講！
宅建必勝講座(初心者向)

受講料:198,000円
早期申込みの方は188,000円

入会金 38,000円 テキスト代!!
受講料分割払 月々16,000円(10回払い)一括払 188,000円

1月生徒募集
早期申込み特典
入会金 10,000円引

2020.12/28(月)までの
申込みに限ります。

～資格の時代～(有)拓明館

詳しくは HPIにて <http://takumeikan.com>
0986-22-8535

都城市 早水町 1-1-1
R10 セブンイレブン
●ガリバー
●GS ●西松屋
●至市内

～1日使い捨てだから何より清潔!～

「うるおい成分」がくれた
快適なつけ心地が
1日中つづく

★3つの快適さ★

みずみずしさがつづく

やわらかなクッション性

レンズ表面がなめらか

こんな悩みの方に!!

- 夕方になると乾いた感じがする。
- 目がかすんだり、視界がぼやける。
- 目がごろごろ、しばしば。

ワンデーアキュビュー®モイスト

永吉コンタクトレンズ

都城市城町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。

伸びていく。子どもの未来も、わたしの未来も。

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(下記二次元コード)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	11/2(月) 11/13(金)
	JAアズム	11/18(水)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	11/6(金) 11/27(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。
※新型コロナウイルス感染防止対策を行って実施いたします。

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

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414

公文教育研究会
〒890-0312
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F

受付時間 9:30～17:30
土・日・祝日を除きます

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/11月29日(日)

第1部 11時~13時
第2部 13時~15時
第3部 15時~17時
各部3組限定
ワンプレート試食付
内容/演出アイテム展示・体験
チャペル見学
会場コーディネート見学
プランナーとの相談会等
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
※P5もご覧ください
問合せ/ホテル中山荘 023-4122

★『BESTIE BASE(ベストイベース)』自主公演開催!!
ダンスが好きで集まったレッスン生が、日頃の練習の成果を披露します!!
日時/12月6日(日)
14時半開場 15時開演
会場/ウエルネス交流プラザ ムジカホール
入場料/前売券のみ2000円 (枚数制限あり)
※4歳以上からチケット必要
問合せ/ BESTIE BASE(ベストイベース) http://bestiebase.com ※P14もご覧ください

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ど口座開設ってどうするの?
・口座は開設したけれど、どう取引したらいいの?
などなど運用初心者も大歓迎!
※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

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ますので、お子様連れの方も気軽に参加ください♪
日時/随時受付中
※事前にご予約ください
場所/㈱C&H
参加費/無料 ※予約制
※お席の間隔をあけて座ついただきます。各自にてマスクの着用をお願いします。

★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、今すぐにでもはじめべきイデコ・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

★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/023-8950
タイ古式マッサージ風々々
※P15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。気軽に問合せください♪
●准看護師科(2年)
授業時間/月々金曜日
【講義】12時50分~17時15分
【臨地実習】8時半~17時
●看護師科(夜間3年定時制)
授業時間/月々金曜日
【講義】17時50分~21時10分
【臨地実習】8時半~17時
問合せ/都城看護専門学校 022-0711
※P15・22もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ローン! ずっと固定金利のフラット

糖尿病(HbA1c) コレステロール が気になる方
簡易血液検査をしませんか?
各1,100円 測定時間約6分~ ※指先からわずか数滴でOK!
ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。
女性特有の症状でお悩みの方
冷え性 生理不順 生理痛 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 ※P26もご覧ください

成人・七草の記念撮影
ご予約承り中!!
思い出づくりのお手伝い
塩屋写真館 検索
HP https://shioya-ps.com
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 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

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
予約の方便先
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。
11月診療スケジュール
電話での予約は受付けておりません。
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

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 院長 南村先生	3 休診	4 院長 南村先生	5 院長 南村先生	6 院長 南村先生	7 院長
8 休診	9 院長 南村先生	10 院長 南村先生	11 休診	12 院長 南村先生	13 院長 南村先生	14 院長
15 休診	16 院長 南村先生	17 院長 南村先生	18 休診	19 院長 南村先生	20 院長 南村先生	21 院長
22 休診	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生	28 院長
29 休診	30 院長 南村先生	【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30		【土曜日】 9:00~11:30 14:00~15:30		

「無料漢方相談会」を開催決定!
11/3(火)文化の日10時~18時(先着順)

『かんたん漢方健都漢方』では、初の試みとして無料の漢方相談会を実施いたします。漢方薬についての疑問、漢方での治療に関する疑問など、お気軽にご相談ください。
お一人様30分以内(予約不要)
■かんたん漢方健都漢方 TEL/26-2126 ※P24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!
こんな時だからこそ、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スムーズに行えますよ。気軽に電話ください。
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

Coming soon.....
オンライン占いスタート!!

占いがオンラインでも、できますよ。
詳細は決定次第、随時Instagramにアップ予定です。お楽しみに!!



■healing base(ヒーリングベース) TEL/070-3667-3712 ※P29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 ※P3-4もご覧ください

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

「質Shop天満屋」ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!
お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪
■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

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?
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
詳しくはお問合せください。お電話お待ちしております!
■道の駅たからべ きらら館 TEL/28-5666

STAFF

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

- 数か月ぶりに習い事へ! 酷い息切れでしたが、心地よくレッスンできました♪ キレイなブリエを目指して頑張ります!!
- 運動会、お疲れ様でした!! 親は親で、必死に子育てしているつもりなんだけど、たくさんのお手紙に支えられているんだな、と感謝の一日でした。ありがとうございます!!
- 朝晩寒くなってきたので、植物を室内に取り込むようになりました。でも、日向ぼっこはさせなければならぬので、朝は外へ。おかげさまで腰が痛いです。
- 初めまして! いしです。人生、半世紀過ぎての転職。いろいろとドキドキしています。よろしくお願ひします。
- 11年目の結婚記念日、息子が自分のなけなしのお小遣いで花を買ってプレゼントしてくれた。号泣! 思いやりのあるいい男になったもんだ。
- 鍋料理が美味しい季節になってまいりました。おでん、キムチ鍋、水炊き、もつ鍋……もう毎日鍋でもいい。
- 肌寒くなってきたので掛け布団を出しました。休みの日はもうずっと布団の中でゴロゴロしていたい。
- 10年お世話になったケータイが退役され、目覚まし専用機へと栄転される運びとなりました。今後もがんばっていただきたい。
- 最近、世の中にオシャレなマスクが増えてきて、大変な時でも商魂の逞しさを感じています。



日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属
クリスティーン デリコの
九星占い 11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。
今月は、1年に数回しか無い、神様がすべての罪を赦すという大吉の「天赦日」が2回あります。11/1と11/17です。すべてのお祝い事によい日ですが、金運にもよい日と言われます。この機会に、貯金や投資を考えた、はじめるのもおすすめです。また、お世話になっている人や、ご無沙汰している人に贈り物をするのもいいですね。*11月の一粒万倍日は、11/2、14、15、27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

●幸運屋(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、見込み違いやトラブルにならないように、メールの内容や契約書に関する事など、しっかりと読み込み必要があります。返事やサインは、検討した上で行いましょう。

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

二黒土星 今月は、新たな人脈ができるチャンスがありそう。新たな顧客がきたり、プライベートの飲み会では素敵な出会いも期待できそうです。まずは、身だしなみを意識しましょう。

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

三碧木星 今月は、家族サービスを一番に心がけておくと、今後に大きく影響します。仲介役や仲裁を頼まれたら、快く引き受けましょう。秋の味覚が美味しくても、肥満には注意が必要。

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、どんな場面でも人気者になります。話が盛り上がり、大風呂敷を広げると痛い目に遭います。人の話の受け売りはキケンなので、必ず自分で確認してから話してください。

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、気持ちをリセットできそうです。あらゆる情報が舞い込んできますが、事実かどうかの確認が必要です。遠方との取引は、小さなことから始めると失敗がないでしょう。

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

六白金星 今月は、急いで事はし損じるのをテーマに過ごしましょう。何事にも慎重に対応が必要です。自分のミスだけでなく、他人のミスまで被る結果になるかも。失言にも気を付けて。

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、仕事面での発展が期待できます。後輩や部下でできることは、思い切って任せましょう。ささいなプライドが好機を邪魔する可能性があるのを、初めに帰って過ごさず。

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、趣味や楽しいことが目白押しで、素敵な出会いの予感もあります。色々な目的のお誘いがありますが、交際費はケチケチしないこと。風邪をひきやすいので要注意。

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、どんな時でも落ち着いて、冷静に結論を出すのがポイントです。特に、仕事面では即決しないのが無難です。インテリアやファッションに変化をつけるのを開運します。

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

内から外からキレイになりたい♪

秋のBeauty特集

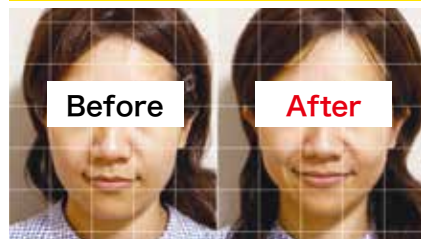
— Part 1 —

PARAFUSE(パラフーズ).宮崎

著名人御用達の施術が都城で受けられます♡

【PARAFUSE.式小顔脳洗浄とは】

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オールハンドでじっくりほぐす施術です。その手技を習得したスクール生によるサロンは、全国各地で既に“予約の取れない小顔施術”として話題!! 美を追求しながら、あらゆる身体の不調にアプローチしてくれます。



■先着5名様 脳洗浄小顔エステ90分
¥15,000→**¥12,000(税込)**
■豊胸 60分 **¥8,000(税込)**

初回限定



東京都港区白金台サロン経営
PARAFUSE.代表 藤川恵美子が考案

お客様の声

- ①施術した日の夜は心地よい体のだるさでぐっすり眠れました。次の日は、すこく体が軽かったです。ご縁に感謝です。(T様)
- ②「アッ」という間の至福の時間! ありがとうございます。やっぱり施術後はすっきりした感覚が得られます。ずっと痛かった首の後ろも1回目の施術で痛くなくなりました。(H様)
- ③自分の顔がむくんでいたことに、今回気づいてビックリしました!! 今後が楽しみです。(K様)

090-6292-1316 080-5214-0409



都城市自宅サロン
(完全予約制)
※ご予約の際に
場所をお伝えさ
せていただきます
※P22までご覧ください



メンズ脱毛専門店 Shinobi

モテる男のメンズ脱毛
携帯を持つ手・打つ指
名刺を渡す手
女性はその手を見ている

「きりしまフォーラム見た」とご予約で
光脱毛顔全体
¥4,000→**¥2,000**
●はじめてご来店の方限定 ●2020.11/30迄有効

ひげ剃り・かみそり負けに悩まされているあなた! **メンズ脱毛で悩みを解消! モテ肌になりませんか?**
『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです! きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの“毛”のお悩みを、一緒に解消していきましょう!

★光脱毛メニュー★

顔全体	¥4,000	お顔のパーツごとの脱毛も可能!	
腕下(肘から手首まで)	¥3,000	額	¥1,000
脚下(膝から足首まで)	¥5,000	ほほ	¥1,000 他
前上半身	¥6,000 他		

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

090-3518-3308
アドバイザー:坂元

都城市南横町3805-11
営業/9:00~20:00(最終受付19:00) 不定休
※すべて税別価格です



YOSA PARK

新型コロナウイルス感染予防対策店!! 人生最後のダイエットをスタートしませんか?

凄腕オーナーとマンツーマン! 食事制限なし!!
短期間で驚きの全身痩せ! 体質根本改善で免疫UP!!



鹿児島市在住
Yさん 35歳

うつ病の服用薬と、
ストレスからの暴飲
暴食で驚くほど太っ
てしまいました。
しかし、YOSAに入る
こと1年弱で、元の体
重に……。自律神経
も整い、薬の服用も
なくなりました!

「痩身&免疫力UP」の速効性と持続性を重視した本物志向のプライベートサロンで、体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」をご体感ください。

- 妊活・温活中の方
■ 確実に痩せたい方
■ 美肌効果
■ 女性特有の悩み
■ 新陳代謝を促進
■ 冷え性・むくみ・肩こり
■ 更年期・自律神経の悩み

イチオシ!! 超お得!

プレミアム
ダイエットコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回 → **¥7,040**

プレミアム
免疫UPコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回 → **¥7,040**

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

都原店 完全予約制
090-4436-3964

都城市都原町7952-4
営業/9:00~22:00
不定休
駐車場/あり



年見店 完全予約制
080-5604-9737

都城市年見町18-7ミニョ
ンブルムナード1-103
営業/9:00~19:30
不定休
駐車場/あり



末吉店 完全予約制
070-1947-4233

曾於市末吉町新町11-10-12
営業/10:00~22:00
不定休
駐車場/あり



志和池店 完全予約制
090-9578-0363

都城市若満町860-9
営業/10:00~20:00
不定休
駐車場/あり



施術の流れ

- 1 カウンセリング
- 2 ダブルリンマッサージ
- 3 水素フットバス
- 4 YOSA 60分
- 5 水素&美容液パック
- 6 ボルスターマッサージ

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
3名様限定 続きます!!

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・ハリをもたらす、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・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!



コースメニュー **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

大人気! 単品メニュー **お試し価格**

若返りプラセンタ コラーゲン注入 ¥500

バスト矯正 ¥500

☎0120-16-3314 (予約)
☎0986-21-1830

都城市前田町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

小松原中 R10 ●昭和シェル
西日本シティ銀行
●★ココ
●鹿児島銀行

Before After 40代女性



内から外からキレイになりたい♪

秋の Beauty 特集

— Part 2 —



筋整流法 都城隼引き道場



全身の腱を引くことにより症状を改善!!

腱引きとは、腱を含む筋肉群を正常な位置に戻し、血液・リンパ液をよりよく流しながら整える技術です。これにより、痛みや不快感が改善され、快適な体調となります。自己免疫力を上げ、自己治癒力をも高めます!!

お試し腱引き30分 ¥3,500
標準腱引き 60分 ¥5,000
(初回のみ登録料1,000円)

オープン1周年記念
標準腱引き ¥5,000 → ¥4,000
●2020.11月末迄有効

改善が期待される症状

- ぎっくり腰 ■腰痛
- 首・肩こり ■五十肩 など

ご予約・お問合せ
お待ちしております



☎070-7588-9026
都城市吉尾町コーポ福寿荘内
営業/9:00~18:00【予約優先】
※時間外でもご相談ください
駐車場/あり(予約時にお問合せください)
不定休
がんばろう都城! ふるさと応援券使えます

Instagramも
チェック! →



●都城高等 ●至都城C
●セブ ●R10
●イレブ ●ハンズマン
●マンガ倉庫 ●ココ★
●ヤマダ電機

~癒し処~Ku'u Punahale(クプナヘレ)

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!

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♪



血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング

通常¥24,000 → 先着5名様 初回限定 ¥15,000!! (税別)

6回コース → 先着3名様 「きりしまフォーラム見た」で ¥144,000 → ¥90,000!! (税別)

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。

12月のご予約は
お早めを
オススメします!

宮崎県内初! シミケア (※宮崎市除く)
1.5アトックストリートメント(50分)
通常¥15,000 → ¥5,000!! (税別)

☎070-1946-7772
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させていただきます
※すべて税別価格です ※がんばろう都城! ふるさと応援券及び
都城市プレミアム付スマイル商品券 取扱店
Instagram ID kuupunahaleyukari1220





Bio works ビオワークス

経絡温熱マッサージで健康に美しくなろう!!

顔のたるみ・くすみ・シワを改善
ヒト乾細胞エッセンス×温熱
経絡温熱
セラピーコース 45分
先着10名様 ¥10,000
↓
¥8,000(税込)

顔・顔・デコルテの経穴を押さえながら
経絡・リンパを流すセラピーコース。
自宅でも使える「ヒト乾細胞エッセンス 5,000円相当」付!

顔のたるみやくすみ、シワ、目のくぼみなど、加齢や疲れ、不眠による悩みを、「温熱」と「ヒト乾細胞エッセンス」を使った施術で解消しませんか? 全身に張り巡る血が循環する通り道である経絡と、その中継点である経穴(ツボ)を押さえながら流すことで、血色がよくなり、ハリ・ツヤもアップします。
美しくなるだけでなく、肩・首コリやくみ、頭痛、眼精疲労などの改善も期待できます。安眠効果も抜群です!!

本誌コラム「幸せ引きよせごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウェア、など【飲む・食べる・着る】の選び抜かれたビューティ&ヘルスアイテムが揃っています。心地よい風が吹き抜ける素敵な古民家の店内では、自然治癒を行うサロン、カフェスペース、ワークシヨップなど、女性に嬉しいさまざまなアイテムが詰まっているトータルハウスです♪

食欲の秋にオススメのハーブティー!
テイアウトもOK!!

ハーブティーホット ¥380
ハーブティー茶葉 ¥600

●オリエンタルビューティー
「胃腸虚弱、冷え性、体力がない、ストレス過多、甘党・食べることが大好きな方」におすすめのハーブティーです!!

☎090-4482-0579
北諸県郡三股町榊山3605
営業/10:30~17:30
定休/日・月・火曜日・祝日
LINE@お友達登録で
新着情報・得々案内を配信中
※P4・24もご覧ください

三股小学校 ● 第一幼稚園 ● 三股中学校 ● 三股町役場 ● 図書館 ● 三股町総合福祉センター ●

●三股駅前店 ● 弓道場 ● 三股町役場 ● 図書館 ● 三股町総合福祉センター ●

●ココ★

慢性腰痛専門 整体院あやめ

もうその場しのぎの治療はやめて、
そろそろ本気で改善させませんか?

こんな症状で困っていませんか?

- ☑ 腰痛で仕事が苦痛だ。
- ☑ 原因が分からないので、この先不安だ。
- ☑ もう痛み止めは飲みたくない。
- ☑ この痛みどうしていいか分からない。
- ☑ 症状が変わらないので、もう病院に行くのをやめた。
- ☑ 医者に手術をすすめられた。 etc.

●腰が痛くて、壁や物をつかんで移動していました。隣の奥さんから話を聞いて、こちらを受診しました。一回の受診で、両手にお茶碗を持って、スーツと立ち上がりました。家内にも何回も立つところを覚えてもらいました。うれしかったです。(Y・S様)

●お尻が痛く、太もものつばり足の裏がしびれ、朝起きたら歩けませんでした。整形外科で腰の骨が変形して、神経を圧迫していると言われました。こちらでみていただき、回を追うことに痛みが和らいできて、びっくりしています。(S・M様)

☎070-4737-9537
都城市年見町2-5
営業/火・木・土曜日
予約受付/9:00~21:00
完全予約制
QRコードor「整体院あやめ 都城」で検索

1ヶ月限定
通常 ¥8,000を
初回特別価格
¥1,980!
(限定9名様)
●2020.11/30迄有効





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の毛をいたわりながら、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

傷んだダメージヘアもよみがえるサロン

ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます！気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

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人で行うヨガとの異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を編み交ぜながら、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(気内臓療法)
オイルとハーブオイ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エチン、内臓に蓄積された怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

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



奇跡のスーパーフード
モリンガ&バタフライビーで若返ろう!
~取扱商品~
★モリンガシードオイル
★モリンガソープ ★モリンガの種
★バタフライビー(アンチャン)
タイから直輸入
安心安全の100%オーガニック!!

☎090-8400-2610

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

11月限定
チネイザン 120分
¥8,500→¥7,500!!



頭だけでなく、顔や体も洗い、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。

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」が心になる白髪対策特化コースもあります♡



白髪対策
カット+カラー
¥10,000(税込)
よくばり白髪対策
カット+カラー+トリートメント
¥13,000(税込)



☎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。
☆バト募集!! 詳しくはお電話ください☆



暮らシャキッ 大好評につき続行決定! 11月末までのキャンペーン!!

痩身・脱毛・整体デビューは当店から!
すべてのメニューをリーズナブルな価格で提供中!

美顔光エステ + 顔脱毛
¥4,500
¥2,000

脂肪燃焼(くびれ) + EMSダイエット
¥2,000

全身脱毛
¥5,500

ハイジニーナ脱毛
¥3,500

通常整体の施術に自信あり!
日頃の疲れや体の悩み、ストレスを施術で癒します。特にお疲れの箇所をお聞きして、そこを重点的に揉みます。 **¥1,980→¥1,000(45分)**

骨盤矯正とは?
骨盤のゆがみを改善することができ、むくみ・腰痛・冷え・便秘などが解消され、姿勢の改善に効果が期待できます。産後は骨盤が開くので、戻すための骨盤矯正をされる女性がたくさんいます。 **¥2,500(45分)**

☎070-5697-6370

都城市上水流通1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり
※P9・19もご覧ください



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!!
タロットカードを使ってじっくりお話を伺い、あなたのこれからの一緒に見ていきます。心がスッキリしたら、看護師経験のあるスタッフがアロマオイルの香りとリンパドレナージュで、心と体の両方を癒します♡

←Instagramもチェック!
「@healing_base」

☎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み最終受付19:30迄可
※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! 11月未だ!!
心も身体もメンテナンスコース 初回限定
「じっくりタロット☆星読み+たっ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)

11月限定(先着5名様)
「タロット+星読み+バザルトフェイシャル」
通常料金 **¥13,000**
→ **¥10,000**
(90分コース)

占いも大好評!
タロット・星読み……¥8,000 (60分)

LINEで24時間予約OK!
ご予約はこちらから! →

Pearl+ 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!!

先着10名様限定! おかげ様で全国132店舗
無料カウンセリング
全身脱毛 **3,980円** (税込)
今だけお試し価格の全身脱毛3,980円(税込)は「VIO脱毛」込みとなります。

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!!



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」



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。

- Q1: 毛穴の黒ずみがなくなる
- Q2: 角栓までしっかり取れる
- Q3: 毛穴を引き締めてくれる
- Q4: 肌を柔らかくしてから毛穴の汚れを取るから、肌を優しく、毛穴にも負担がかりにくい
- Q5: 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

戦国やき鳥 よっ田や 栄町店

☎ 0986-46-1157

都城の名店『よっ田家 栄町店』が9周年!!



約100種類の焼きとり・巻物串・海鮮串・野菜串・デザートが、なんと1本80円〜♡ 安さとメニューの豊富さにプラスして、食べ放題のキャベツの酢漬まで付いていますよ! カウンター席・掘りこたつ席があるので、お客様からご年配の方まで、幅広くお楽しみいただけます。

店舗情報

都城市栄町7-9
営業/17:00~24:00
定休/水曜日

メニューはこちらから→
駐車場/あり



9周年祭やります!!

11/1(日)・2(月)・3(火)

通常価格からさらに!!
串焼きやドリンクが
最大90円引き!

焼酎キープ
1,500円→900円!!など
お楽しみに♡

生ビール(プレミアムモルツ)も飲める
飲み放題コースもあります!



万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

お客様のリクエストで完成! ワンコイン中華弁当!!



鶏唐揚げ弁当



黒酢豚弁当

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』へとリニューアルオープン! ボリュームいっぱいメイン料理とご飯をお腹いっぱい堪能できる中華弁当を、ぜひご賞味ください!

店舗情報

都城市牟田町25-7

営業/昼 11:30~14:30 (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



海老チリ弁当

テイクアウト 平日限定

まんぷく弁当 500円

■海老チリ弁当 ■黒酢豚弁当

■鶏唐揚げ弁当(香味ソース)

受付時間 11:00~13:30

受渡時間 11:30~14:00

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

★メインは6種類からセレクト!

四川風麻婆豆腐・油淋鶏・海老のチリ

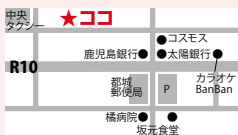
ソース炒め・五目あんかけ焼きそば etc.

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

豚の角煮 900円 etc.



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

11月限定! 新作メニューが完成!!



一人鍋定食

ガーリックシュリンプ定食



大人気の定食に、寒い季節にピッタリの定食メニューが登場! 一人でゆっくり食べられる贅沢一人鍋定食や、芳ばしいガーリックが食欲をそそる海老たっぷりのガーリックシュリンプ定食など、絶対に食べて欲しいメニューばかりです!

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

11月限定!
定食メニュー

一人鍋定食 1,380円
ガーリックシュリンプ定食 1,180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 とろ玉タルタルのチキン南蛮 900円
BEST 3 贅沢 海鮮丼 (メのだし汁付) 1,500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



隣のページも必見!!

美味しい秋を堪能♪

秋のまるごとグルメ特集

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!
●2020.11/30迄有効

店舗情報

都城市栄町6-24

営業/[ランチ]11:00~L.O.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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

今年も開催! みんな大好き♡ チーズフェア



11/11(水)の「チーズの日」にちなんで、チーズフェアを開催します!! チーズ好きにはたまらない、さまざまな種類のチーズを使った新作のパンが登場! また秋の食材、かぼちゃや栗をふんだんに使った季節限定のパンもおススメです。期間限定の美味しさを、ぜひ堪能してくださいね。

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/

★★チーズフェア開催★★
11/1(日)スタート!!

スパイシーチーズ 160円
ブラックペッパーとチーズがベストなハーモニー♪

明太トトロチーズ 180円
明太子とトトロチーズの間違いない組合せ!

カマンチェダーチーズ 160円
カマンベールとチェダーチーズが贅沢に入ったパン
※すべて税別料金となります



石窯パン工房
グレンツェン 都城店

栗! かぼちゃ!!
秋の味覚たっぷりの限定パン登場♪



栗あんぱん 130円

渋皮も一緒にペーストにしたスペシャルなあんぱん。栗の芳醇な味わいと、フワフワのパンの相性は◎

かぼちゃん 130円

かぼちゃのペーストとチーズを合わせた、ほどよい甘さのクリームが絶妙なパン。



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ませ!

秋の
まるごと
グルメ
特集

まきりしまフオーラム
厳選



酒場定食堂 ふたつき

しっかり食事!
厳選されたお酒も堪能!!

一人鍋付き御膳コース 2,000円
鍋は3種類からセレクト
牛もつ鍋・麻婆火鍋・海鮮よせ鍋
前日までの要予約(3名様~)
飲み放題 120分 +1,500円
家族や仲間同士の集まりはもちろん、昼・夜の忘年会にもおすすめのコースが完

成しました!! 『ふたつき』自慢の絶品鍋を、一人でゆっくりと堪能しませんか? その他、美味しくしてリーズナブルなお一人様用の居酒屋メニューも充実!

TEL.0986-77-2619

都城市花線町17-3

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30) 夜18:00~22:30(L.O.22:00)
定休/水曜日 ※日曜日は不定休



戦国やき鳥
よっ田や 栄町店

テイクアウトも
大人気!!

おまかせ 10本 1,000円~
串焼き 1本 80円~

金額・申数をお好みに合わせて自由に選べるテイクアウトメニューもありますよ。晩酌のアテや、ごはんのお

かずにもおすすめ。ホームパーティーでも大活躍間違いなしです!! 気軽にお問い合わせください!

TEL.0986-46-1157

都城市栄町7-9

営業/17:00~24:00 定休/水曜日
駐車場/あり

万福 まんぷく

絶品中華!! 話題沸騰!
『まんぷく』ランチ♪

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ニオンソース炒め
- ④ 鶏とカシューナッツの蜂蜜レモン炒め
- ⑤ 海老のチリソース炒め
- ⑥ 五目あんかけ焼きそば

+100円でドリンク付



選び抜かれた宮崎県産の食材や、季節の素材を使った本格的な中華料理をリーズナブルに堪能できる『万福』。ボリュームたっぷり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♪ この嬉しさをお見逃しなく!

TEL.0986-80-6189

都城市牟田町25-7 営業/昼11:30~14:30(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

フェリーチェ
FELICE

お客様の声で
「海老スフレドリア」復活!

海老スフレドリア 900円
【サラダ・スープ付き】

北海道産の生クリームをたっぷり使ったベシヤメルソースと、ふわふわのメレンゲ、プリプリの海老が抜群のハーモニーを奏でるドリアが、お客様の声で復活します!! フォトジェニックな見た目も一緒にお楽しみください!

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)



Life designing
Bio works

食欲の秋に
おすすめのハーブティー!

テイクアウトもOK!!
ハーブティー ホット 380円
ハーブティー 茶葉 [オリエンタルビューティー] 600円

『Bio works』には、ハーブティー・アロマ・食材・ウエアなど、ビューティ&

ヘルスイテムが入荷中! オリエンタルビューティーは、「胃腸虚弱、冷え性、体力がない、ストレス過多、甘党・食べるのが大好きな方」におすすめのハーブティーです!! 素敵な古民家のカフェスペースで、リラックスしませんか?

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

cafe&bar B1

木枯らし吹いても温まる♡ 秋に味わいたいドリンク!

Hot マロンラテ 500円



お料理だけではなく、デザートやドリンクのファンも多い『B1』。肌寒くなってきたので、新作のホットドリンクを作りました。テイクアウトもOK! ぜひ、ご賞味ください。

Instagram「@b1.cafeandbar」で、メニューやイベント情報が掲載されています!



Hot 抹茶ラテ 500円

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

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



スタッフ澤田さん コメント

働きはじめて約1年になります。利用者様やご家族の思いを大切に、一人ひとりに合ったケアをすることを心がけています。いつも笑顔の絶えない、明るく和やかな職場です。福利厚生もしっかりしていますよ! ぜひ、一緒に働きましょう♪

気軽に
お問合せ
ください!

採用情報

急募! ケアマネージャー(介護支援専門員)

都城市・三股町が担当エリア 25名程度のケアマネジメント

〈雇用形態〉正社員 ※試用期間あり
 〈給与〉240,000円~250,000円 ※資格手当別途+10,000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〉①8:00~17:00 ②9:00~18:00
 〈休日〉月9回 ※シフトによる希望制
 ※月9回の範囲内で土・日曜日の固定休みもOK!

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
 〈給与〉時給1,500円 ※試用期間中は1,400円
 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
 〈時間〉8:00~18:00のうちで要相談OK!
 〈休日〉シフト制 週2~3日※土・日・祝日の固定休みOK

急募! 機能訓練指導員

デイ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!!

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
 〈給与〉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
 〈給与〉希望時間に応じて給与が変動 ※年末年始手当あり
 【例】16:00~翌10:00 15,000円/1回

パート	〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
夜勤パート	〈休日〉シフト制 週1回~OK ※曜日・時間応相談
共通	〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士

急募! 厨房職員

急募!! 給食盛付・洗浄スタッフ

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
 〈給与〉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!!
WワークOK!

すでに調理された食材を盛り付ける
フォロー業務です。学生さんも大歓迎!



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



ふぉーらむ すなっぷ
Forum Snap

～Halloween 撮影会編～

AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム

10月17日(土)に開催された、『イオン都城店』と『きりしまフォーラム』のコラボレーション企画「Halloween撮影会 in イオン都城店」! 多くの方にご来場いただき、ありがとうございました!! 当日、撮影した写真をご紹介します!

11月1日(日)まで、ハロウィンモチーフのビッグサイズバルーンアートを展示中です!

るかちゃん



くうたん



つむちゃん



Tachikawa Family



おうかくん

きこちゃん



すーちゃん



けんちゃん ママ



かほちゃん

みおちゃん



あぴさん ひなちゃん りえさん



trick or treat!

にじっち

はるちゃん

ここちゃん



Halloween

はるとくん ママ



ふうまくん そうまくん ななみちゃん



りつくん ともくん ひろくん



美味しいグルメ&
最新情報をご紹介します!
各店のセールやイベントはココからチェック!!



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

LOTTERIA クリスマスパティメニュー予約受付中!



数量限定
『銀座コージーコーナー』のスペシャルケーキと、バケツバラエティパックのセットをはじめとするお得なメニューがいっぱい!!

ファミリーケーキ&チキンパック
クリスマスアソート (6号)
バケツバラエティパック 3個
ポテトS ×3個
チキンからあげと(3本入り) ×3個
さくさくチキンスティック(2本入り) ×3個



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

冬のあたたか商品「うっとりごち」シリーズ



my makura 1F TEL.0986-46-1868

金海堂 2021年版 最新おすすめ注目手帳をラインナップ!

原田店長イチオシ

見開き1カ月の予定をパッと見渡せるスリムな手帳。持ち運びの際もかさばらず◎

能率手帳
ベイシエムマンスリー
リュミエール スリム

博文館新社
エル・プランナー

見開き1週間記入タイプ(ペン差し付)。シンプルで見やすく、使いやすさもGood!

ギフトに困ったら……
図書カードNEXT

QUOカードがおすすめ!!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

ケンタッキーフライドチキン クリスマスはやっぱりケンタッキー!



ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

イタリアントマトCafe Jr. 季節限定の新メニュー登場!

ヘルシーな美味しさいっぱいの「生ほうれん草パスタ」♪

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

イタリアントマトCafe Jr. 1F TEL.0986-22-1190

New Lounge リピーター続出! お持帰りメニュー 美味しさいっぱいのオムライスをテイクアウト!!

オムライス盛りA 690円(税別)
オムライス、ハンバーグ、ポテトの贅沢セット

オムライス盛りB 690円(税別)
オムライス、唐揚げ、パスタ、ポテトのボリューム満点セット

オムライス盛りC 690円(税別)
オムライス、パスタに大人気のチキン南蛮が付いたセット

オムライス盛りD 730円(税別)
オムライス、ハンバーグ、唐揚げのお肉いっぱいセット

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

love 自分を好きになる。汗の分だけ、流した。新規会員登録集中中!!

11月29日(日)まで体験レッスン
web予約はこちらから↓

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
ロイスを初めてご利用になるお客様限定

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登録ご提示で! **全コース**

のりかえ割! 退会後 半年以内OK 2カ月間無料!!

体験当日のご入会とご利用手続きで

入会金 事務手数料 0円
フルタイム 通い放題3カ月限定 (税別) 会員 2700円/月
(税別4,700円) (税別10,800円)

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

love 1F TEL.0570-666-969

顔見せファミリー 秋のわんちゃんしつけ教室 開催

11/29日 参加費無料

10:30~(2時間程度)

場所 1階北側駐車場(ペットシヨップ横)

吠える・噛む・引く・張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えします。当日ワンちゃんと一緒におこいただけで参加OKです!

※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階立体駐車場で開催)
※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限りです

新型コロナウイルス対策のため、マスク着用・手指消毒・体温検査にご協力をお願いいたします!

顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

かわいい子犬&子猫も待っています!

CHIPPER CHIT 冬のあたたかGoods届けてます!

あったかブランケット
おうち時間ももちろん、オフィスや車内でも大活躍するブランケット! ギフトとしても喜ばれること間違いなしです!

最高の癒し♥ NEKOMARUKE グッズ
ネコ好きな方はもちろん、そうでない方にも!! エプロンやバッグ、ポーチなど、さまざまなアイテムが揃っています。

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

We's ONE OK ROCK 7thアルバム必見!! 10/28 リリース!!

ライブDVD&Blu-ray 『EYE OF THE STORM JAPAN TOUR』
2020年1月に開催した横浜アリーナ公演が収録。加えて100ページにも及ぶブックレットも付属!

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

11月22日(日)・23日(月・祝) 2日間限定
専門店では3,000円お買上げ! 毎日800枚限定

専門店お買物券 10% BACK Sale
300円分をお返し致します。

レシート対象期間: 11月20日(金)~23日(祝)
11月22日(日)・23日(月・祝) 10:00~18:00

2020年12月20日(日)まで
2階中央吹き抜け特別会場
(お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで)

11月26日(金)~12月1日(火) 11時~19時(予定) 場所 1階正面入口外 駐車場

イオン イベントインフォメーション

ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる!
11月13日(金)~25日(水) 11時~19時 場所 1階正面入口外 駐車場

石窯ピザバス「ピザ グラッチェ」がやってくる!
11月26日(金)~12月1日(火) 11時~19時(予定) 場所 1階正面入口外 駐車場

「マルゲリータ」をはじめ7種類のピザや各種サイドメニュー・ドリンクを取り揃えています。ランチやディナーのテイクアウトに
※P23もご覧ください

今知りたい!

イオン都城店 スタッフイチオシ!! 秋冬ファッション!

CURRENT

メンズにぞく欲しい♡カジュアルファッション

トレンド商品からアウトレット商品まで、メンズ・レディース・キッズファッションが揃うお店。

コーディネート Style 1

トレンドカラーの紫がポイントのパーカーに、上品なグレンチェックパンツを合わせた、ラクに着られてかっこよく決まるメンズコーデ。



秋冬おすすめ
コーディネート
Advice!

コーディネート Style 2

優しい印象のデザインニットに、レザー系の小物をコーディネート。細身のパンツと合わせてライオンシルエットを作ること、スマートで大人っぽい雰囲気を出し!

ウェア以外にも、バッグや靴、帽子、サングラスなどの小物も充実!

CURRENT 2F TEL.0986-46-2232

MIX-O any SiS

豊かな風合いのLeatherジャケット

柔らかなレザーをシンプルに生かした、毎年完売必至のレザージャケットが入荷しました。

宮下店長 コーディネイト

Advice!

~ノーカラーレザージャケット×ワンピースの大人レディコーデ~

素材のよさが際立つベージュのレザージャケットに、トレンドの小花柄ワンピースを合わせた上品で美しいスタイル。



毎年大人気!
フード
ダウンベスト

コンパクトなシルエットで女性らしく! ほどよいフィット感がポイント!! これからの季節に大活躍の1着です!

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

Palais Picasso オシャレな人が注目している
「アスカラスニーカー」



今季、スニーカーを選ぶなら「アスカラー」がイチオシ! なじみやすい落ち着いた色を選ぶと、キレイめ主流のファッションにも浮かず、素敵コーデが完成します。上品かつカジュアルなファッションの必須アイテム!!

クラシカルな
ヒールローファー

大きめバックルや高級感のあるヒットがポイントのヒールローファー。歩きやすく、ソックスコーデも楽しめます!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

オンデーズ 秋冬はメガネでイメージチェンジ!



7,980円~

John Dillinger

彫金デザインやメタルパーツなど、細部にまでこだわった抜き抜かれたディテールが人気。レトロな存在感と現代的な装飾をあわせもつ新しいクラシックスタイル。

Memory Metal

「象が踏んでも壊れない」という話題のメガネ。「形状記憶合金」で驚くほどしなやかなフレームはかけ心地も抜群です。高いデザイン性も人気のヒミツ!



10,980円~



こんなにフレームを曲げても、元に戻ります! 驚きの軽さもご体感ください。

岩月店長

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

3can4on いろいろ着まわして、印象チェンジ!
秋冬のイチオシファッションが登場!!

大人女子の体型カバーをしながら、上品にかわいく見せてくれるファッションが満載。

コーディネート Advice!

シフォン素材で軽さのあるドットのロングスカートに、白のトップス、ノーカラーのワンピースを重ねた今年らしいブラウンコーデ。それぞれ単体でも活躍してくれるアイテムです!



バッグや靴はもちろん
アクセサリ、スカーフなど
ファッション小物も
充実

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

*fuse_ ヒューズリセット



魅力的なアイテムが届きました!

トレンドをさりげなく取り入れた「ナチュラルな大人カジュアル」&「大人ガーリーカジュアル」スタイルが大人気のセレクトショップ。

東條店長

コーディネート Advice!

大人かわいい着こなしを叶えてくれるチェックのジャンパースカートに、首部分のフリルがアクセントになったトップスを合わせたトレンドライクなコーデ。

取扱いbrand

COCO DEAL / gru.rond / Bou Jeloud
RÉAC / LILLIAN CAROL
AMERICAN HOLIC / POU DOU DOU

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

ABC-MART

今から履きたい!
新作ショートブーツ

NUOVO

ストレッチ
ポイントトゥーズ

華奢なヒールがスリキとした足元を演出し、ワイドなパンツスタイルからフェミニンなスカートスタイルまで、マルチに活躍するブーツ。足当たり柔らかなストレッチ素材で、ポイントトゥの窮屈感が苦手な方にもおすすめです!



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!!

スタッフ 前田さん

ストレッチレースアップシューズ

大好評のストレッチスクエアトゥブーツが、高級感溢れるレースアップにアップデート! スッキリとした細身のシルエットで、足にしっかりとフィットします。



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



HUSHUSH 見て、触れて、着て楽しい! あいまい秋色・大人スタイル

一年の中で色とりどりの洋服を楽しむことができる秋。「オリーブ」「レッド」「マスタード」「ブラウン」など、毎日楽しくなる秋色を使った大人のとおきスタイルが届いています。

コーディネート Advice!

ウエストがほっそり見えるオリーブ色のマウンテンパーカーにマロン色のワンピースでリラックス。おうち時間を楽しむマイルドコーデ!

モコモコふわふわがキュートなピンクのアウトターに、ネイビーのトップス、グレーのプリーツスカートを合わせたお嬢様コーデ



Girls

Kids Coordinate

Boys

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

any FAM 華奢見え力抜群のセットアップ

それぞれ単体でも大活躍!

「ニットは着ぶくれしやすい」という固定概念を覆してくれるセットアップが登場! トレンドのバスリーブトップスに、縦長ラインを強調するプリーツスカートの最強コンビ。

Mam & Kids
大人気! 親子リンクコーデ

縦ラインを強調するロングリーブニットに、繊細な小花柄が美しいロングスカート合わせたリンクコーデ! この秋冬は、オシャレな組み合わせでハッピーに!



any FAM 1F TEL.0986-46-2288

TEZUKA
TEZUKA WORLD SPORTS

テツカ ワールド スポーツ

NIKE 新作アウター入荷中!

さまざまな素材とデザイン、カラーを楽しむアウターが届きました。



NIKE
ポーパ ハードジップ
パーカー



素材とカラーの切替えが絶妙なバランスの1着! アクティブシーンはもちろん、普段のコーデにも取り入れて欲しいアイテムです!!

店舗限定販売の
新作スニーカーも登場!

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

2020年までに約3,000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた大好評の勉強会です。

「契約前に知っておきたいことが分かる」

第51回家づくりで後悔しないための勉強会

宮崎県内での開催も第51回となりました。毎回、「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会です

失敗しないための5つの自己防衛策

- 1 賢い住宅ローン商品の見極め方
- 2 賢い住宅ローンの返し方
- 3 国の政策で変わる住宅ローン金利と優遇税制制度とは？
- 4 住宅ローン減税で戻ってきたお金を繰り上げ返済に回してもいい家族とダメな家族！
- 5 住宅会社の見極め方「7つのチェックポイント」



毎年10,000人以上の人が住宅ローンで苦しみ家を失っています!! 住宅ローンで500万円得する家族と家を失ってしまう家族との違いは？

11/15 SUN

都城市総合文化ホール (MJホール)

〒885-0024 宮崎県都城市北原町1106 番地100

13:00-16:30 (開場 12:40-)

参加費無料

限定15組様
先着順予約制

家づくりのタイミングとは？マイホーム契約前の参加をおすすめします！

住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切なお金の知識と、住宅ローンを利用するからこそ得られるメリットや、失敗しないための5つの自己防衛策を身に付けていただきます。

参加特典

マイホームを考え始めたら読む本

「資金計画編」

～家づくりに欠かせない、お金の話～



勉強会内容

- 失敗しない家づくりの順番は？
- 「優良土地物件」を早く手に入れる人とは？
- 耐震性は建築基準法を満たすだけでは危険！
- 宮崎県で家を建てる為に絶対に必要なものとは？
- 高性能住宅と欠陥住宅の見極め方！
- 間違いだらけで時代遅れの日本の住宅！
- 省エネで快適な生活をする為に欠かせないもの！
- 先進国で最低基準の日本の住宅！
- 家づくりの予算の考え方！
- 建築家と建てる家メリット・デメリットは？
- 体に“害”のあるものは使わない！
- 嘘だらけの化学物質まみれの建築材料！

参加された方の声をご紹介します

- K様(20代) 家づくりについて知らぬことが多く、23150円と聞くこともたくさんあり勉強になりました。
- M様(30代) 100%の土地を握るという話を聞いて、中心地はいいけど、その土地の価値をどうやって判断するかが重要だと感じました。
- M様(40代) 親戚の家づくりについて、一か所を注意してあげようと思いました。
- Y様(20代) 自己判断が世界的に知識を身に付けていると気づきました。

ご夫婦での参加をおすすめしております

キッズルームございます / KidsRoom

ご家族の大切な家づくりです。お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください！

参加費無料
ご予約は今すぐ

0120-552-450

ご予約は、電話(フリーダイヤル)、webの専用予約ページで受け付けております。ご質問だけでもかまいませんので、お気軽にお問い合わせ下さい。→のQRコードで読み取って頂くと、予約フォームに飛びます。



主催 一般社団法人日本住宅取得応援協会 / 後援 宮崎日日新聞社・(一社)全国健康・省エネ住宅普及振興機構・太陽光エネルギー研究会・(株)リブハウジング

この勉強会は「これから家づくりを…」と考えているご家族様のために無料で開催しています。建設業関係者様のご来場はお断りさせていただいております