

# きりしまフォーラム

vol.345  
DECEMBER 2020

12

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

フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅

海と山!  
どちらも満喫する!!

日南市  
特集!



BOSCO COFFEE ROASTERY・猪八重温泉足湯

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  
よろしく申し上げます。



鶴戸神宮

## フォーラム シニア ライフ Forum Senior Life 通信

- 特集  
高齢者に多い「冷え症」  
冷えを改善して免疫カアツ
- コラム  
介護のギモンQ&A
- 連載  
大人の特選グルメVOL.16

他

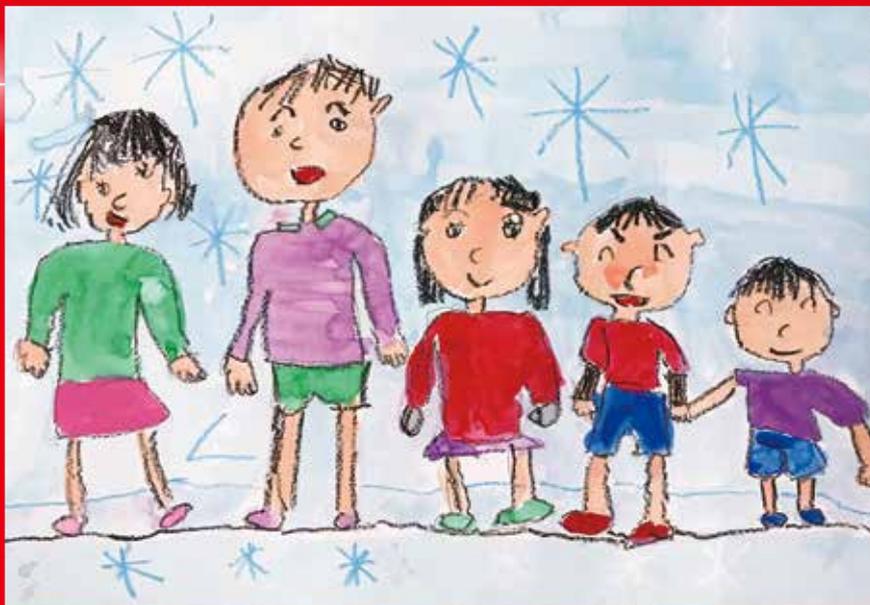
## 総勢20名様に プレゼント!! 2020 Happy Christmas Cake Collection

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

## 冬のオススメ FORUM'S SELECT グルメ

## 「キレイ」をお得に♪ 冬のBeauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
『家族で仲良く  
過ごそうね』

今村 悠慎くん  
(6歳)

家族みんなで  
クリスマスをお祝いしようね。

●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!



2021年  
ホテル中山荘

# 開運おせち



12月25日(金)までご予約承ります



**ホテルオススメ**

おせち料理【三段重】 30,000円

おせち料理【四段重】 40,000円

おせち料理【二段重】 25,000円

3種の中から2種 お選びいただけます。

二ノ重 + 三ノ重 (洋食・中華) + 宮崎牛ステーキ

**オプション**

お子様用オードブル 8,000円

おせち料理をご予約された方のみ承ります。

**新発売** 二段重 (二人前)

限定50個 15,000円

※宮崎県内の配達もしくはお持ち帰りのみとなります

**早得早割**

県内の方...2,000円 お食事券 (期限:発行日から6ヵ月)

県外の方...送料無料 (令和2年11月30日(月)までにご予約いただいた方に限りです)

※12月1日以降のご予約は別途送料がかかります

ふるさと応援券 プレミアム付スマイル商品券 GO TO EAT ひなた食事券 もご利用いただけます ※内容が一部変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

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

☎ 0986-23-3666

詳細はホームページをご覧ください。ご予約はお電話で承っております。

※P9もご覧ください  
都城市松元町3-20  
ホテル中山荘 検索



## 粗大ゴミ・片付けゴミ回収・遺品整理・生前整理引き受けます

見積無料

- 1人でのお片付けが難しい方
- お身体が不自由でお片付けできない方
- 大きな荷物が運び出せない方

新型コロナウイルス  
感染予防対策をしてお伺いします!  
気軽にお問合せください!

お申込までの流れ

- ①お電話でのお問合せ
  - ②スタッフより折返しご連絡
  - ③日程調整を行い、自宅訪問
  - ④訪問後、数日以内に見積額をご案内
  - ⑤収集日の日程調整のご連絡
  - ⑥収集作業実行
- 日程や金額などご納得いただいた後の作業となりますので、ご安心ください!

12月10日(木)までの  
お申込みなら  
年内作業もOK!!  
お早めにご連絡ください

帰省などで、ご家族や親戚が集まるシーズンです!  
おうちをキレイにしませんか?



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

都北営業所

三股町大字夢池4439番地1

☎ 0986-52-5636



## 今こそ! 夏のエアコン汚れを徹底洗浄!!

12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!!



- ★年内のお申込みはお早めに!!★
- ★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 ⑦

## ①寒暖差に体がついていきません

我々は、元々外気温の変化に対応する力を持っていますが、現代社会ではさまざまな冷暖房器具の中で生活しているため、調節機能が低下して、外気温が変化しても体温を一定にしようという力が衰えているのです。

体温は自律神経で調節されます。体温を上昇させる交感神経、体温を下げる副交感神経のバランスで成り立っています。したがって、この自律神経が弱ると寒暖差で体がまいてしまいます。

自律神経を正常に保つ秘訣は規則正しい生活、バランスのよい食事（特に野菜や果物などのミネラル）、適度な運動ですね。特に適度な運動は、汗をかいて自律神経の動きをよくします。寒い地域では、かわり



院長 山内 明

にサウナなどで汗を流して、代替していますね。これから都城の冬は、寒暖差で体調不良を訴える人が増えてきます。気をつけましょう。

## ②ここ最近使われている非接触型体温計の効果は?

ここ最近、新型「口ナウイル」の影響で、接触しない衛生的な体温計をよく見かけますね。かなり測定機能の技術は上がってきて、非常に正確です。接触なしで計る体温計は、いわゆる末梢温を計っています。

我々が、よく口の中や脇の下で測る体温計は中枢温度といいますが、顔などの末梢温は若干低めに計ります。そのため、今まで計っていたものに比べ、若干ですが体温は低めになります。末梢温で37.5℃以上なら、明らかに発熱と考えていいでしょう。

## ③冬になると乾燥がひどくなり、肌のトラブルを起きます。入浴法は?

皮膚というのは、汚れがたまるのでシャワーにより清潔に保つことは非常によいことです。その時、こすりすぎるとは、清潔とは関係なくかえって皮膚を乾燥させたり、ダメージや傷をつけて肌トラブルを起こすので、適度な洗体が良い

でしょう。また、石鹸やシャンプーは同時に皮脂を奪うので、乾燥肌の人は入浴直後に保湿やスキンケアをするとういでしょう。入浴後すぐに乾燥がはじまるので、すぐに行うことが重要です。また、石鹸やシャンプーの残留は肌トラブルの原因になるので、注意しましょう。「皮膚を清潔に、こすりすぎない、入浴後すぐの保湿」これが大切です。



# 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>



大切な方へのお歳暮・ご進物には  
一つひとつ丁寧に作られた  
南香のお菓子をどうぞ

お電話での  
ご予約承り中

第25回全国菓子大博覧会  
最高賞・名誉総裁賞受賞

**鳥津荘園**

2013年底島菓子博で  
大臣賞受賞!!

**霧乃栗金**

本格焼酎ケーキ  
**霧島**

**どら焼き**

七草  
成人の目祝い  
にも  
喜ばれます

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 ※P18・22もご覧ください

## 「質屋さん」って どんなお店ですか?

クワが「質 Shop 天満屋」本場田店長に聞いてきました!

**Q1. 質屋さんって、どんなところですか?**

お持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預かり」をするところです。ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器などをお持ちいただければ、その評価額に応じた現金の融資が受けられます。「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! 当店では1,000円から融資することができますので、まずは気軽にお持ちいただければと思います。

**Q2. すぐに融資を受けることはできるのですか?**

内容や点数にもよりますが、大体、5分~15分程度で、その場で現金を融資することができます。「給料日までの数日、生活費が厳しい……」「冠婚葬祭などで、急ぎよまとまった現金が必要になった」、また「事業の資金繰りのために、一時的にお金を工面したい」といった方など、すぐに現金が必要な方に重宝されています。

**Q3. でも、お金の融資を受けることには抵抗が……?**

お持ちの「資産」の対価として融資を受けるわけですから、決して後ろめたいことはありません。老若男女問わず、ご来店いただいております。

**Q4. もし融資を受けたお金を返せない場合は?**

返済までの期限は3カ月。延長される場合は、利息を支払えば延長できます。期限までに返済できなければ、お預かりした品物で代物弁償となります。

**店内には、鑑定されたブランド物のかわいい商品も目白押し!  
掘り出し物を探しに、ぜひ足を運んでくださいね。**

取材協力 **天満屋**

☎ 0986-22-4340

都城市東町13街区20号

※P5・18もご覧ください

## 今年最後の在庫一掃セール実施中!!

全メーカー常時60台以上展示中!

嬉しいお知らせ!  
今年最後の点検・調整を  
しませんか?  
点検・調整500円より  
下取り＆値引き  
キャンペーン開催

マンツーマン  
指導で安心  
手作り教室  
開催中♪  
時間 ①10:00～②13:00～  
2時間程度 完全予約制  
※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

家庭教師のトライ  
妻ヶ丘  
中学校  
都城市  
ココ  
不動態  
妻ヶ丘  
公園  
イオン都城  
マイルストーン  
田中書店  
神社

☎ 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  
※P18もご覧ください

修理見積り無料! 出張もOK!!

## 和楽笑の湯

6時半～9時半までの  
早朝入浴  
一律270円!!!

メディアで紹介されている  
人工炭酸泉  
があります。  
南九州初です!!

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～22時(最終受付22時)  
【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。

☎ 0986-46-1126

## きりしまフオラム

# 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。

宮崎県都城市一萬城町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の  
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。

新型コロナウイルスに負けるな!  
保険見直し無料相談会開催!!  
自動車保険 火災保険 生命保険 医療保険 etc.  
全ての保険を見直しませんか?  
当社ファイナンシャルプランナーが、親切丁寧にいたします  
「月々の保険料を抑えたい」、「今の保険で大丈夫か?」など、何でも気軽にご相談ください!

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

C&Hの  
紹介動画は  
コチラ!  
※P21も  
ご覧ください

## エヴァホームの「施工見学会」に 行ってきました♪

きりしまフオラムでおなじみの「エヴァホーム」で開催されている「施工見学会」へ、クワが行って来ました!

建築中の住宅は天井が高く、木材がふんだんに使われていて、中へ入ると木のよい香りが……。実際、天井には杉板が、床材には傷に強いアカシアが使われるそうで、完成がとて楽しみです!

こちらの家を設計した浅井社長に、コンセプトである「手の届く価格で、自然素材の家づくり」について、お話を伺いました。

「一口に自然素材の家と言ってもさまざまです。住宅が経年変化していく様子や、自然素材の素晴らしさはもちろん、家づくりにおいて必要な土地探しプランづくりなど、実際に住宅を見ていただきながら、お話しいたします。お客様が求めるものを把握し、予算内で作ることを常に心掛けていますね」と、笑顔でコメントしてくれました。

こちらでは、「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」が標準装備された住まいが、驚きの価格で建てられます。ぜひ、相談にお越しください。

取材協力/エヴァホーム  
☎22-3242  
※P5・20もご覧ください

## 幸せ引き寄せごはん Vol.21

### 年末年始のストレスは、お茶で乗りきりましょう!

今年も残り僅か! 「師走」の字のごとくバタバタ走るように忙しい年末だからこそ、上手にストレスマネジメントをして、気持ちよく乗りきりましょう!

やるが増えて忙しいと、食事でもそこそこになりがちですよね。そこで提案するのは、手軽な「お茶のリラックス効果」を上手に利用すること。忙しい中、手軽にできる食養生の一つです。ストレスを感じると交感神経が高ぶり、心身は緊張状態になりますが、お茶は簡単に副交感神経を優位にし、心身をほぐしてくれるのです。

例えば、時間に追われイライラしている時は、ジャスミンティーはいかがでしょう? 近頃はコンビニでもよく見かけますね! ジャスミンティーは、停滞している気を巡らせ、また、ホルモバランスを整えてくれる働きもあります。抗酸化作用にも優れ、お疲れ肌にも効果的!! 女性のあらゆる悩みを救う救世主のお茶ですよ。なかなか寝つけない時や、ストレスによる生理痛には、カモミールティーを。甘いリンゴのような香りが、心身を緩めてくれますよ。

また、お茶は「飲み方」も大事です。香りは0.2秒で脳へ届き、身体全体へ指令が出ます。ですから、お茶タイムは、少しだけ手を止めて、ゆっくり香りとお茶を楽しむ方がいいですね! 毎日のお茶を工夫して、笑顔で年末年始を迎えましょう。

山元 幸代 先生 ※P24もご覧ください

株ARCUS代表取締役/社日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長  
食育・料理教室講師/自然療法士  
癒し食のライフデザイン・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ARCUS tel.090-1922-4598  
HP http://arcus.style/about/ LINE@はこちらから→

# 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

**即日融資**

### 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 ※P3-18もご覧ください

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 或 検索

天満屋 都城 検索

## 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

12/13日 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 ※場所をご予約の際にご案内します。

エヴァホーム 検索

EVAN 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 ※P4・20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!

## 高濃度炭酸泉は、医療先進国ドイツでは「心臓の湯」と呼ばれ、心臓に負担をかけずに血液の循環をよくすることから、生活習慣病の保険適応の治療、療養、リハビリなどに利用されています。

脂性、乾燥肌、アトピー性皮膚炎など皮膚炎を持つペットに、弱酸性で低刺激の高濃度炭酸泉は除菌効果もありとても有効的です。

### 高濃度炭酸泉トリートメント 単品料金

小型犬	¥2,200
中型犬	¥3,300
大型犬	¥4,400~

★12/1から12/30迄ご利用いただけます  
1カ月以内のご来店が2回目 半額!!

この他、トリミング・ペットホテルあります。  
気軽にお問合せください。

## Dog spa grooming salon

都城市若葉町90-6-2

ご予約・お問い合わせ 090-3322-3588

Instagram MAP

当店はコロナ対策を実施しています!

## 制服のことなら お任せください!!

毎日の仕事着。しっかりした素材と、納得のデザインを選ぶことができます。個人での購入も大歓迎! お気軽にお問合せください!

事務服・医療用ウェア  
作業服・サービスウェア etc.

## ユニフォーム総合販売 ホウトマックス社

☎ 0986-24-8911

都城市天神町16街区27号  
営業/9時~19時(土曜日18時迄) 定休/日曜日・祝日

R10 郵便局 橋病院 フェリーチェ

## フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.79

「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。

### 都城腱引き道場

子ども達の抱っこで酷化する身体の不調を整えます♪

「腱引き療法」とは、戦国時代から伝わる古武術で、腱の位置調整をし、血管、リンパ管を整える施術です。身体の活性化を促し、自己治癒能力を高めることで「不快感が緩和される」と好評です!! 元気いっぱいな子ども達の相手でクタクタな身体のメンテナンスにオススメです♡

「アクセスバース®」もできますよ♪

世界170カ国で行われている知る人ぞ知る施術。頭部のエネルギーポイントに指先で軽くタッチし、心身をリラックスさせ、脳に溜め込んできたネガティブな感情や思考、トラウマを消し去り、脳のリラックス効果が期待できます。脳疲労の回復や深い睡眠を得たい方にオススメです!!

TEL.070-7588-9026

都城市吉尾町2133 コーポ福寿荘内  
営業/9:00~18:00(予約優先) ※時間外でも可  
筋整流法公認腱引き師:中村 福一  
筋整流法公認施術士・  
アクセスバースファンリテーター:中村 福代  
※P27もご覧ください

2020.12月末迄

【標準腱引き】  
6,000円のところ 5,000円  
2回目以降なら 4,000円  
※お試し腱引き 3,500円(初回限定)

【アクセスバース®】  
5,000円のところ 3,000円

## 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

12月は乳児相談を行っています。完全予約制になりますので、詳しい日程などは気軽にお問合せください。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 完全予約制  
「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。  
12月15日(火)10:00~11:00  
場所:総合福祉センター「元気の杜」大会講堂

★ふわふわ布絵本 限定15組 完全予約制  
ボランティアグループ「ふわふわ布絵本の会」の手作り作品を使ったおはなし会です。  
12月22日(火)10:30~11:00  
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

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、ご参加ください。

★ベビーピクス  
「お母さんが元気なら赤ちゃんも元気。お母さんが笑顔なら赤ちゃんも笑顔」親子で楽しみながら運動します!  
12月2日(水)  
場所:財部保健福祉センター 対象:1歳未満親子  
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

★フラワーアレンジメント 限定7組  
12月3日(木) 場所:生きいき健康センター 講師:片平幸美先生  
申込期間:11月30日(月) ※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)

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



## 特集

# 高齢者に多い「冷え症」 冷えを改善して免疫力アップ

本格的な冬の到来に伴い、気になるのが身体の冷え。毎年つらい冷え症に悩まされているという方も多いのではないだろうか。身体の冷えを放置していると、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。冷え対策を万全にして、寒い冬を乗りきりましょう！



屋内にいても寒い……  
これって冷え症？

冷え症とは、身体の一部に冷たさを感じ、苦痛に感じる症状のことを言います。「暖かい部屋にいても手足だけ冷たい」「布団に入っても手足が冷えて眠れない」「お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう」といった自覚症状のある方は、冷え症かもしれません。

人は、食べた身体を動かしたりすることで熱を生み出し、その熱が血液によって身体のすみずみにまで運ばれます。しかし、血液の循環が悪くなると身体の熱がうまく運ばれず、手足などの末端から温度が下がってしまいます。これによって、手

足などが冷たく感じられるようになるのです。



女性・高齢者に  
冷え症が多い理由

冷え症と聞くと、女性に多いというイメージですよね。実際、日本女性の実に半数以上は冷え症に悩んでいると言われています。また、男性でも高齢と共に、手足の冷えを訴える割合は上がってきます。ではなぜ、女性や高齢者は冷え症になりや

すいのでしょうか。

筋肉には、体内で熱を生み出す働きがあります。一方、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質を持っています。女性は男性に比べて筋肉が少なく、脂肪が付きやすくなっているため、熱を作りにくく冷えやすい身体をつくりと言えるのです。また、熱を身体中に運ぶには血液が必要ですが、女性は月経時に血液が減るため貧血になりやすく、結果、冷え症を招きます。

高齢者の場合は、加齢に伴い筋肉量が低下し、臓器機能や代謝が衰えてくるため、身体が冷えやすくなってきます。その他、ストレスや生活習慣の乱れ、喫煙、衣類による締め付けなども、血流を悪くして冷え症の原因と

なります。

冷えは、肩こりや肌荒れ、免疫力の低下、下痢、便秘、頻尿、生理痛、抜け毛など、さまざまな身体の不調をもたらします。たかが冷えと思わず、しっかりと対策をしましょう。

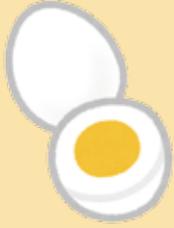
冷え症の改善方法

冷え症を改善するには、日常生活の中で血行をよくする行動を取ることが大切です。自分でできる冷え症対策のポイントをご紹介します。

血行をよくする食事

身体の冷えが気になる方は、毎日の食事で「常温より冷えていく食べ物や飲み物はなるべく

# 冷え症に効果的な食材



**たんぱく質を含む食材**  
大豆製品（納豆・豆腐など）、  
乳製品（牛乳・チーズなど）、  
卵、魚類、肉類



**ビタミンB群を含む食材**  
豚肉、ハム、玄米、そば、  
ピーナッツ、レバー、卵、納豆、  
チーズ、カレイ、ししゃも

**ビタミンEを含む食材**  
かぼちゃ、アボカド、あじ、  
アーモンド、ピーナッツ、  
植物油、ごま



**鉄分を含む食材**  
レバー、ひじき、小松菜、  
ほうれん草、切り干し大根、  
あさり、しじみ、高野豆腐



控える」「加熱したものを食べ  
るようにする」「身体を温める  
と言われている食材を積極的に  
摂る」などを意識しましょう。

冷え症対策に重要な栄養素と  
して、たんぱく質やビタミンB  
群、ビタミンE、鉄分などが挙  
げられます。たんぱく質は熱工  
ネルギー源となり、代謝を高め  
る働きがあります。ビタミンB  
群は三大栄養素（糖質・脂質・  
たんぱく質）をエネルギーに変  
える働きがあるので、体温の上  
昇に役立ちます。ビタミンEは、  
末梢血管を拡げて血流を促し、  
新陳代謝を高める働きがありま  
す。鉄分は、全身に酸素を運ぶ  
ヘモグロビンの合成に欠かせな  
い栄養素です。各栄養素が含ま  
れる食材については、上記を参  
考にしてみてください。

また、身体を温める食材の代  
表格と言えば、生姜ですよ。ね。  
生姜に含まれるショウガオール  
とジンゲロールという辛味成分  
には、身体を温める効果があり  
ます。料理に取り入れるのにも  
ちろん、すりおろした生姜を入  
れた生姜湯や生姜紅茶なども、  
手軽に身体を温められるのでお  
すすめですよ。

一般的に、寒い地方で採れる



るものや、冬が旬のもの、色が  
濃いもの、根菜類、発酵食品な  
どは身体を温めると言われてい  
ます。逆に、南国などの暖かい  
地方が産地のものや夏が旬のも  
の、地上に実がなるもの、白っ  
ぽいものには、身体を冷やす性  
質のものが多くあります。その  
ように身体を冷やしやすいく食べ  
物は、加熱調理をしたり、生姜  
や唐辛子といった身体を温める  
効果のある調味料と一緒に食べ  
るとよいでしょう。

## 適度な運動で代謝アップ

運動不足は新陳代謝を低下さ  
せ、血液の循環を悪くする原因  
となります。適度な運動により  
筋肉を増やすことで、熱を生み  
やすい身体になります。毎日、  
無理のない範囲で運動すること  
を心がけましょう。特に就寝  
前に軽いストレッチを行うと、  
血行がよくなって体温が上が  
り、眠りにつきやすくなります。

## お風呂はじっくり長めに

お風呂で身体の芯まで温まる  
には、シャワーだけで済ますの  
ではなく、湯船にしっかりと浸  
かることをおすすめします。38  
〜40度くらいの少しぬるめの湯  
加減で、じんわり汗をかきくら  
いまでお湯に浸かりましょう。  
血管が拡がり、血行がよくなり  
ます。副交感神経系が働いてリ  
ラックスできるので、寝付きも  
よくなりますよ。



冷え症だと思っていたら、深  
刻な病気が隠れている場合もあ  
ります。たとえば、足の血流が  
悪くなる「閉塞性動脈硬化症」  
の初期症状は足の冷えやしびれ  
ですが、症状が進行すると歩行  
が困難になり、足の切断を余儀  
なくされることも。冷えがなか  
なか治らない場合は、一度病院  
で受診してみましょう。

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

父が認知症かもしれないかもしれません。その事実をしつかりと本人に伝えたいのですがよいのでしょうか。  
(ゴン／46歳男性)

## A

とても難しい問題ですね。認知症の確実な治療法がない現状では、認知症であることを告知するかどうかは、本人や家族にとって非常に悩ましい問題です。「あえて不安を与えなくても」「告知しないほうが本人にとって幸せなのではないか」という意見もあれば、「家族の負担軽減のためにも事実を伝えるほうがよい」「告知することで本人がこれからの生き方について考える機会を持つことができる」というような考えもあります。

伝えることで、症状の進行を緩和させられる可能性があります。

どのようによいサポートしていくかを決めておく必要があります。本人、家族をはじめ医師などの専門職の方々と現状の問題を共有した上で、進行予防や生活支援など、対策を考えるのがよいでしょう。BPSDへの対応や、介護サージャビスの手配など、現実的な対策は介護者である家族が医師やケアマネジャーらと話をすることが多くなります。その際、家族ばかりで病状やサージャビスの説明を受け、本人を蚊帳の外に置いてしまうことがありますので、注意が必要です。あくまでもサージャビスを受けるのは本人ですから、本人の希望と現状をしっかりと擦り合わせながら話を進めていきましょう。大切なことは、本人ができるだけ自分らしい生活を続けられるように、家族が本人の気持ちに寄り添うことです。その大前提を忘れないようにしましょう。

## Q

親が有料老人ホームで暮らしています。もし有料老人ホームが倒産してしまったら、保障などはあるのでしょうか。  
(マミ／51歳女性)

## A

「もし、親が入居している老人ホームが倒産したら……」という不安は、入居者やその家族にとって、少なからずあるかと思えます。これまで有料老人ホームが完全に倒産した例は全国でも少なく、ほとんどのケースでは、経営母体が変わっても有料老人ホームそのものの事業は継承・継続されています。

保障はありますが、念のため、入居施設を選ぶ際は経営母体も調べるといいでしょう。

しかし、コロナ禍で多くの企業が厳しい経営を迫られている中、今後も起こり得ないとは言いきれません。もちろんケースによりませんが、倒産して事業を中止すると、返還金がほとんどない場合も考えられます。このような点を考慮して、厚生労働省は2006年4月以降に開設許可を受けた有料老人ホームは、経営難が発生した場合でも償却後の残存額（1人500万円まで）一時金を保全する義務があるとしています。また、2006年3月31日以前に開設された有料老人ホームについて、一時金の保全は「努力義務」とされ、強制はされていませんでしたが、入居者保護のための施策として、2018年4月の介護保険法の改正で、前払金の保全措置が義務化されました。ただし、経過措置として、適用は2021年4月からとされています。ただ、「一時金を保全する義務」とは言っても、状況によっては返金がなかなか進まないという事態が起こることも承知しておいてください。こう考えると、有料老人ホームを選ぶ時点で、母体となる法人の経営状態などを調べることも重要だと言えますね。



# 動物たちが持つ癒やしの力 心身の健康状態を向上させる アニマルセラピーとは



## 介護でも注目される アニマルセラピー

可愛らしい動物の姿を見たり、ふれあったりすることで、心が癒やされた経験のある方は多いでしょう。そのように動物と接することによって、人々の健康や生活の質を高めるアプローチを「アニマルセラピー（動物介在療法）」といいます。アニマルセラピーは認知症の高齢者や自閉症の子ども、精神疾患を抱える患者など幅広い人に効果があるとされており、医療・福祉・介護分野で広がりを見せています。

## 動物とのふれあい 期待できる効果

アニマルセラピーは、精神的・身体的・社会的な面でよい影響が期待されています。代表的な例

が、不安やストレスの軽減。愛くるしい動物と接することで心が穏やかになり、表情が明るくなります。ペットとして飼っている場合、世話をする中で自分の存在価値を認識することができ、自己肯定感や意欲の向上にもつながります。

また、動物の世話をすることで、自然と身体活動量が増えます。身体機能の低下した人が、動物を撫でるために自発的に身体を動かしたり、積極的ににりハビリに取り組んだりするようになったという事例も。

アニマルセラピーは、コミュニケーションを促進する効果もあります。普段めつたに言葉を発しない人が、「可愛いね」「昔、自分も犬を飼っていたね……」と話しかけてくれるなど、動物を通じて会話が生まれることもあります。

アニマルセラピーで留意すべきこと

介護施設などでアニマルセラピーを取り入れる場合、メリットだけでなくリスクも考慮しておく必要があります。まずは、利用者の安全管理。よく訓練された人懐っこい犬であっても、状況によっては利用者をひつかいたり噛み付いたりする可能性もあります。また、動物に対し恐怖心を持っている人や、アレルギーを持っている人もいるため、事前の確認が必要でしょう。また、動物側のケアも忘れてはなりません。多くの人と接していると、動物もストレスや疲労を感じます。アニマルセラピーを実施する際は、専門の機関に相談してみましょう。

## 大人の特選グルメ VOL.16

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。

### ホテル 中山荘

### 期間限定 冬の風物詩 ふぐを、贅沢な空間で味わいませんか？

年末年始のおせち料理やオードブルをはじめとするさまざまな料理が、毎年多くの方から高い評価を得、都城圏域の方から愛されている『ホテル 中山荘』。



#### 料理長が厳選した最高のふぐを心ゆくまで味わう

ふぐ料理のフルコースを、完全個室のゆったりとした空間で堪能してみませんか？

これぞふぐ料理の真髄という独特の食感と風味を感じる「鉄刺」や、プリぷりの身を自家製のさっぱりとしたポン酢でいただける「鉄チリ」、香ばしさと旨味が口の中いっぱい広がる「ヒレ酒」など、期間限定の美味しさを楽しめます。

#### ふぐ祭り 12月17日(木)まで

お一人様 7,000円 前売券 6,500円 【飲料別】2日前 要予約

献立 ヒレ酒・小鉢・鉄刺・鉄チリ・ふぐの唐揚げ・雑炊・香の物・デザート

ふぐチリ鍋(2人前 6,500円)のテイクアウトもごさいます ※詳細はお問合せください



#### 旅行気分も味わえる客室

『ホテル中山荘』ならではの完全個室の客室は、まるで旅館へ行ったようなくつろぎとやすらぎを体感できます。なかなか遠方へ行けない今……、「小トリップ」を感じながら、極上のふぐをご賞味ください。

#### 日本酒飲み比べセット

1,000円

絶品ふぐに欠かせない、こだわりの日本酒3種類も一緒にどうぞ！

- 久保田 千寿
- 真澄 辛口生一本
- 神心 純米 自耕自醸



☎ 0986-23-3666

住所／都城市松元町3-20  
<https://nakayamasou.co.jp> ※P2もご覧ください

ホテル中山荘 検索

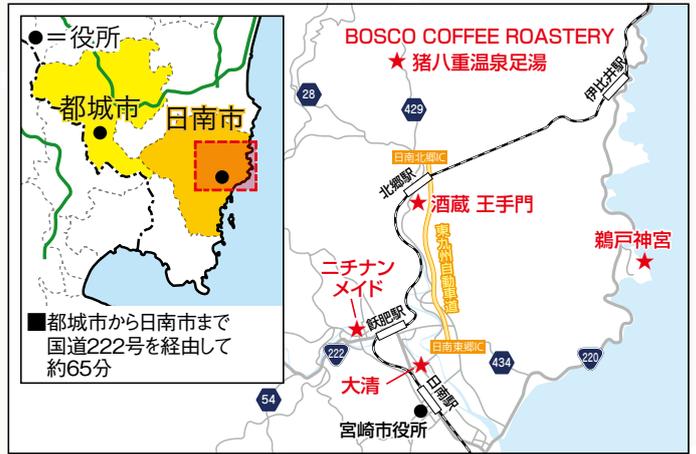


フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

海と山! どちらも満喫する!!

# 日南市特集!

解放感いっぱいの海で心が洗われながら、山に囲まれてリラックス♪  
新鮮な鰻や、こだわりのドリンクを堪能し  
、心豊かに年末年始を過ごせるスポット満載です。



## 鵜戸神宮

「鵜戸さん」の愛称で県内・県外多くの人から慕われている「鵜戸神宮」。風光明媚な眺望を楽しみながら散策する中、大きくそびえる朱塗りの楼門にまず心を奪われました。拝礼してさらに奥へ奥へと進むと、日南市鵜戸の日向灘に面した、神秘的な洞窟の中に突如朱塗りの荘厳な御本殿が現れます。天井からは雫が滴り、冷たい洞窟の岩に触れては重ねてきた悠久の時間に想いを馳せ、心が洗われるような時間を過ごしました。是非皆さんも、雄大な景色を望みながら歴史を紡いできた「鵜戸の聖地」に足を運んでみてください! 「鵜戸神宮」が纏う神秘的な空気に、癒されること間違いなしです!



「亀石」と呼ばれる岩の窪みに向かって「運玉」を投げ、見事入れば願いが叶うと言われています。男性は左手、女性は右手で投げるというルールがあり、取材班もいざ挑戦! 入りそうで入らない運玉にやきもきしながらも、海上から吹く柔らかな風に癒やされながら、一喜一憂する楽しい時間を過ごしました。



☎0987-29-1001

宮崎県日南市大字宮浦3232

開閉門/6:00~17:00

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため  
開閉門時間を変更しています

通常時……(4月~9月) 6:00~19:00

(10月~3月) 7:00~18:00

## 大清



うなぎのセイロ蒸し

純和風の落ち着いた佇まい。取材日は平日にもかかわらず、来客の多さに店の人気ぶりが伝わります。宮崎県産と鹿児島産の活鰻が使用されており、新鮮で安全♪ いただいた「セイロ蒸し」は、蒸すことで鰻もさらにしっとりやわらかく、口の中でほろほろと溶けていくよう♡ 「大清」秘伝のタレもマッチして、美味しさ抜群です!!



### お品書き

- セイロ蒸し (特上)2,980円  
(上)2,580円 (並)2,180円
- 石焼ピピンバ 1,850円
- マグロ丼 1,000円 等



伊勢えび三味ヨ一欠

日南と言えばやっぱり伊勢えび!! 前日までのご予約で伊勢えびコースがいただけます♪ 水揚げ状況により、日南の新鮮なカツオをいただける「日南一本釣りカツオ炙り重」もありますよ。

☎0987-22-3478

宮崎県日南市吾田東10-8-14

営業/11:00~14:00 17:00~21:00

定休/年末年始(12/30~1/2)

※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、  
ご来店前に店舗にご確認ください。



レモンスカッシュタワー ④400円

## ニチナンメイド

オーナーの実家が経営する「森山柑橘園」で栽培された、安心安全な国産レモンを使ったレモンスカッシュが絶品のお店です。「インスタ映え」必至のドリンクは、修学旅行の学生にも大人気♪ これからの季節は、ホットレモネードもオススメですよ♡ イートインもできる隣接の「日南スペース」では、Youtuber体験や郷土芸能体験もできますよ♪



**MENU**

**レモンスカッシュ**  
(タワーレモンorぎゅうぎゅう)  
.....(M)350円 (L)400円

**レモネード**  
(タワーレモンorぎゅうぎゅう)  
.....(M)350円 (L)400円

**レモンコーラ**  
.....(M)350円

**鉄肥プリン** ...200円 etc.

※金額はすべて税別価格です

☎0985-71-2452 (宮崎本店)

宮崎県日南市鉄肥5-3-23  
営業/10:00~16:00  
定休/月・火曜日

## 酒蔵 王手門

創業明治28年、培ってきた伝統の技にさらに磨きをかけ、妥協のない焼酎造りに勤しんでいる「酒蔵 王手門」。創業以来の看板商品である「銀滴」は、かつて昭和天皇が宮崎を訪問した時に献上酒として選ばれています。南九州産の黄金千貫を使用し、ふよやかな芋の旨味とほどよい酸味、キレのよい後口が特徴。蔵に併設されたホールには、「不阿羅王(ファラオ)」や「蔵内極秘稟議書」など、遊び心溢れる商品が並びます。複数の品種の芋を巧みにブレンドすることで、個性豊かな風味の商品を生み出しています。



左から「蔵内極秘稟議書」「銀滴 復刻版」「蔵内特命指示書」



今回特別に、蔵内を見学させていただきました。大きな龜(かめ)が整然と並ぶ貯蔵庫や、洋酒の樽を使用した樽貯蔵の様子など、見どころ満載! 再開が待ち遠しいですね!



残念ながら現在は新型コロナウイルス感染対策でお休みしているものの、普段は蔵見学(要予約)やホールでの試飲・販売を行っています。各商品のコンセプトやこだわりを知った上でいただくお酒は、また格別! もちろん、都市市内でも「酒蔵 王手門」のお酒はお買い求めいただけますよ。どの銘柄でもまずは生(き)で味わってから、お湯割りや水割りなど自分好みの飲み方で楽しんでもらいたいそうです。「銀滴」を炭酸でわった、爽やかな「銀ボール」もイチオン! 年末年始の集まりや帰省の手土産に、ぜひどうぞ。

☎0987-21-7717

宮崎県日南市北郷町大藤甲898-8  
<http://ohtemon.jp>

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、現在ホールでの試飲・販売及び蔵見学は休止しております。再開時期は未定です。

## BOSCO COFFEE ROASTERY・猪八重温泉足湯



猪八重溪谷の入口にある「猪八重温泉足湯」は、大自然に囲まれながら、源泉かけ流しの足湯に無料でつかることのできるフォトジェニックなスポット。日曜日だけ利用可能な、珍しい「ペットの湯」もありますよ♪

### 【猪八重温泉足湯】

宮崎県日南市北郷町郷之原  
営業/10:00~16:00 ※ペット湯は日曜日のみ  
☎0987-55-2114 (北郷町温泉協会)

### 【BOSCO COFFEE ROASTERY】

営業日/土・日曜日、祝日 営業時間/11:00~17:00  
駐車/10台 ※足湯駐車場をご利用ください  
お問合せはInstagramのダイレクトメッセージでご連絡ください  
Instagram @bosco\_coffee\_roastery

「BOSCO COFFEE ROASTERY」は、「猪八重温泉足湯」の施設内に昨年8月にオープン。緑が美しい山々と広い空を見上げながら、足湯につかり、美味しいコーヒーをいただける贅沢な空間……。豆の産地や種類、季節に合わせて、丁寧に自家焙煎されたコーヒー豆を使ったアメリカノカフェラテは、今まで味わったことのないコーヒーの美味しさを発見できますよ!

エスプレッソ専門店では味わうことのできない、こだわって抽出されたエスプレッソに、絶妙に泡立てられたミルクの仕上がりが◎なカフェラテ



香り高いエスプレッソに、ふんわりとした生クリーム、チョコソースがかかった、まるでスイーツのようなカフェモカ

**12月オススメMENU**

**カフェラテ 450円**  
**カフェモカ 500円**

自家焙煎コーヒー豆も購入できます。詳しい購入方法は、Instagramのダイレクトメッセージよりお問合せください。



足湯につかりながら  
美味しいカフェラテを飲む!  
至福のひとつですよ!





# シンコー本店発・不動産物件情報

【★新築たくさんあります★】 ( )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) 三股町榊山 1190万円 ★2LDK



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

(N) 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

(N) 菖蒲原町 1980万円



●土地138㎡(41) ●建物87㎡(26)  
●R2年7月築 ●菖蒲原B徒歩1分

(N) 菟原町 1730万円 ★3LDK



●土地258㎡(77) ●建物77㎡(23)  
●R2年12月築 ●生協B徒歩9分

(N) 金田町 1890万円 ★4LDK



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

(N) 志比田町 1580万円 ★3LDK



●土地226㎡(68) ●建物80㎡(24)  
●R2年12月築 ●上の原B徒歩10分

(N) 南横市町 2090万円 ★各部屋6帖の大きき確保!



●土地213㎡(64) ●建物89㎡(27)  
●R2年9月築 ●都原団地B徒歩3分

(D) 上長飯町 2380万円



★上長飯小そば。2世帯にも  
★35坪のゆったり物件!  
●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

安久町 1080万円



★外構家良し  
●土地215㎡(65) ●建物97㎡(29)  
●H3年8月築 ●藤田住宅B徒歩4分

(D) 三股榊山1880万円 ★4SLDK 床暖房つき!



●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!

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

早鈴町 1200万円 ★6DK



★イオン近く、車庫あり、大人数向き  
●土地 501㎡(151) ●建物170㎡(51)  
●S49年8月築 ●早鈴B徒歩3分

(N) 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

三股町榊山 1480万円 4SLDK



●土地419㎡(127) ●建物136㎡(41)  
●H12年4月築 ●東原B徒歩5分

都原町 2150万円 5SLDK西小



●土地330㎡(100) ●建物115㎡(34)  
●H24年2月築 ●霧島支援B徒歩7分  
蓄熱式暖房つきファミリー向き

妻によっていこういえがし!

社団 九州不動産公正取引協議会員  
宮崎県知事(7)3636号 住所/都都市妻ヶ丘町15-11

新興不動産(有)妻ヶ丘店

※広告有効期限は令和2年12月31日迄。掲載物件は全て仲介※

0986 24-1518

## 福利厚生の整った

## 新しく綺麗な施設で、楽しく働きませんか？

### 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

#### 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】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!**

#### 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!!

〈雇用形態〉パート ※試用期間あり  
 〈給 与〉時給1,100円 ※試用期間中は1,000円  
 〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格  
 〈時 間〉8:30~17:30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

#### 厨房職員

**給食盛付・洗浄スタッフ**

〈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

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!



入居者募集中

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

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



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 血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング 1名様

『～癒し処～Ku'u Punahale(クウプナヘレ)』で大人気の肌質改善ハーブピーリングの技術&成分パワーアップを記念して、一番人気「血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング」通常15,000円(税別)分を、お一人様にスペシャルプレゼント♡ すぐに予約が埋まってしまうので、問合せはお早めをお願いします。

★提供/～癒し処～Ku'u Punahale(クウプナヘレ)  
☎070-1946-7772 都城市山之口町花木2282-1

P27もご覧ください

### B 1,000円商品券 3名様



毎年大好評のクリスマスメニューが満載の『グレンツェン』。シュトーレンやピザなど、期間限定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

P24もご覧ください

### C 1,000円商品券 3名様



クリスマスイメージした季節限定商品は、12月16日までの申込みなので要チェック!! 他にもアイス感覚で食べられる生どら焼きやわらび餅など、絶品が勢ぞろいしています。ぜひ足を運んでくださいわ!

★提供/菓子工房 一喜  
☎23-3845 都城市鷹尾2丁目17-16

P26もご覧ください

## 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、12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 メイプルパンケーキ 3名様



話題の「パンケーキフルーツサンド」に苺が登場しました!! 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だ最高の絶品スイーツは手土産にもオススメです♪

★提供/FELICE フェアリーチェ  
☎80-6162 都城市中町12-25 PIER1

P26もご覧ください

### E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(130円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ!

★提供/お菓子のながくら  
☎38-0119 都城市都北町5670

P23もご覧ください

### 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

P23もご覧ください

### 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!

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

P28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 12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( )
- 22~23頁「2020 Happy Christmas Cake Collection」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( )
- 今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。  
よかった企画・広告 ( )・( )  
興味が持てなかった記事 ( )  
その理由 ( )
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。  
(病気、体調、予防のことなど)

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

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

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかり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、無料でご利用いただけます

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**

- 工事の一時仮置き
- キャンプ用品
- アウトドア用品
- ゴルフバッグ
- タイヤ
- ひばり籠
- クリスマスツリー
- 季節装飾品
- みどり
- 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

宮丸ヤード

金田ヤード

**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

**269号沿い 三股町蓼池**

**売地**  
1,220万円 (仲介)

【土地】672.72㎡ (203.49坪)  
【建物】鉄骨スレート 25坪  
【接道】国道269号14m、町道6m・19m  
建物無償  
間口の広い便利な所です

**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 (仲介)**  
レクセル都城

【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

**三股町蓼池**

**賃貸 戸建て (仲介)**  
ビレッジウィズD棟

【2LDK】駐車2~3台  
ペット飼育OK! (ペット料別途)

**5.4万円**

エアコン2台・システムキッチン  
システムバス・ウォシュレット  
レースカーテン・照明器具  
ビルトインコンロ・ロフト付

**久保原町**

**賃貸アパート (貸主)**  
メゾネット式  
GFB-C棟 C号室

【3LDK】駐車2台  
ペット飼育OK! (ペット料別途)

**6.9万円**

インターネット無料接続可能  
床暖房・エアコン4台・システムバス  
システムキッチン・シャワー付洗面台  
ガス衣類乾燥機・レースカーテン  
ビルトインコンロ・照明器具・ロフト  
トイレ2カ所 (ウォシュレット付)

**郡元町**

**新築 賃貸 戸建て**  
シンプルノート郡元 (貸主)

【3LDK】駐車2台 カーポート1台付  
ペット飼育OK! (ペット料別途)

**7.5万円**

インターネット無料接続可能・エアコン3台  
システムバス・システムキッチン  
追焚き機能付給湯・シャワー付洗面台  
レースカーテン・ガス衣類乾燥機  
ビルトインコンロ・ウォークインクローゼット  
照明器具・トイレ2カ所 (ウォシュレット付)  
カーポート1台付き・ガスファンヒーター1台

広告有効期限 / 2020年12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☆

2020盆地アワード アンケート

●最優秀新店舗賞……今年都城にできたお店で、あなたの「イチオシのお店」を1件教えてください。

店名 ( )  
理由

●盆地ニュース賞……今年の都城圏域に関する出来事で、一番のニュースを教えてください。

ニュース ( )  
理由

●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もご記入ください。

( )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

【12月度予定】



6日(日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048	29日(火)	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100		田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633		川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455		江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530		丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
13日(日)	うえくぼ歯科医院(歯)	三股町	52-6601	井上歯科(歯)	姫城町	25-8573	
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610	
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046	
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100	
	柳田病院(脳・外)	東町	22-4862	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	寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171	
20日(日)	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715	
	内之浦歯科医院(歯)	中原町	24-8022	大岐歯科医院(歯)	中町	24-6488	
	政所医院(小・内)	高城町	58-2171	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015	
	長倉医院(内)	三股町	52-2109	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025	
	三州病院(外・胃・内)	花繰町	22-0230	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313	
27日(日)	もちお蛸原医院(整・形)	養原町	21-5355	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344	
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222	
	やまのくち歯科(歯)	山之口町	57-5588	きんじょう歯科医院(歯)	金田町	38-0120	
	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213	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▶			
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008	QRコード			
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003				
仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712					
いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020					
小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710					
片平歯科医院(歯)	祝吉町	25-9301					

## YC 読売新聞

<b>YC都城五十市</b> ☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1	<b>YC中央・北部</b> ☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5
<b>YC沖水・庄内・山田</b> ☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2	<b>YC高崎</b> ☎(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

**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 ※P3-5もご覧ください

**まーる工房の応援団になりませんか!!**

就労継続支援B型事業所  
特定非営利活動法人まーる工房の活動

さまざまな障がいや特性を持っている仲間が、夢や目標を持って毎日、いろいろなお仕事や日中活動を行っています。

お仕事募集中!! 詳しくはお問合せください。

※法人賛助会員・年会費 1,000円

■まーる茶房・菓子工房 TEL/22-3837 ※P22~25もご覧ください

**自衛官 募集!!**

自衛官になるとしても、その職域や進路は多種多様です。

[2020年度 募集案内]

陸上自衛隊 高等工科大学校生徒

■受付締切 1月6日(水) ■試験日程 1月23日(土)

自衛官候補生 男子

■試験予定 12月5日(土) 1月17日(日) 2月14日(日) 3月7日(日)  
年間を通じて受付中!!

応募資格や試験日程など、詳しくはお問合せください。

■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所 TEL/23-3944

**『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 ※P3-22もご覧ください

**『みしん市場』今年最後の年末大特価セール!**

今年一年の感謝の気持ちを込めて——

全品来店特価 70~10%OFF!!

この機会にぜひ、自分にピッタリのミシンを見つけに来ませんか?

また、今年最後のミシンの清掃・点検・調整もしませんか?

点検・調整500円より実施中! 修理の方は見積もり無料

点検・調整・修理は、全メーカー、他店・通販購入ミシンもOK!!

修理見積もりの出張も無料! 下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

**サラ&ツヤで見た目-5歳  
髪質改善キャンペーン 12月末日まで!!**

ワンランク上を求める、ヘアケア意識の高いあなたにオススメするサロン「Snuggle スナグル」。広がりも、ケセも痛みも……言いわけにしない! 髪のお悩みを根本から解決する施術で、「キレイ」「簡単」「健康」を丸ごと叶えてくれます!!

■ヘアエステ 9,000円 ■カラーエステ 13,000円

新規様限定 特典プレゼント ※上記メニュー特典

特典① 1回目のご来店でシャンプー&トリートメント約2週間分(2,000円相当)をプレゼント

特典② 2回目のご来店で同メニュー施術が無料! 実質1回分の施術料金が半額に!!

■Snuggle スナグル TEL/77-8865 ※P29もご覧ください

**STAFF**

- 企画 深草 文子 柴畑 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

- いろいろ大変な時に、素敵な言葉をくれる方々がまわりにいる……とても幸せなことです♪ 日々感謝!(フミ)
- 朝、息子を園に送る車内で、助手席でさめざめと泣きだされる。「こんな前髪嫌だ!」休日に私が切ったバッツン前髪。かわいいのに。自我の目覚めだ! 成長だ!!……さみしいな。(クワ)
- リビンの出窓をクリスマス仕様にしました。100円ショップなどのプチプラ商品の力でいい感じにかわいくなりました♪ サンタさんが来ない年齢になったので、気分だけは上げていこうと思います!(ウタ)
- 息子の朝練送迎の車中。庭先の青かった袖子の実は黄色へ、黄金色だった田んぼの稲穂は刈り取られひと時の休息へ。車窓から季節を感じるこの頃です。今夜はお鍋料理かなあ♪(いし)
- 子どもと一緒にピクミンにハマっています。可愛い見た目とは裏腹に、食うか食われるかの厳しい世界で励むピクミンたちが愛しくも儚い。息子よ、刮目せよ! これが弱肉強食の世界ぞ!(おー)
- ホームセンターと100均ショップが好きすぎて、無駄に長居してしまいます。暮らしのテーマパークやへ。(もり)
- たくさん南瓜を貰ったので、南瓜のチーズケーキを作りました。初めての割に美味しくできて感動!(さゆ)
- はじめてライブに行ってみてえなあと思えるアーティストさんに出会ったのにこのご時世ですよ、間の悪い人生を送っております。(國)
- 卵をバンズに使った「エッグウィッチ」なるものを初めて食べました。ふわとろで食べごたえがあるのに、低カロリー・低糖質でヘルシーなのが嬉しかったです!(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 12月の  
運勢**

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

今年、新年早々から新型コロナウイルスが発生し、本当に大変な一年になりました。楽しむことが開運のテーマでしたが、楽しみのすべてを奪っていく感染症の恐ろしさを痛感しています。手洗い、うがい、除菌、マスク、ソーシャルディスタンスも日常になってきました。今年一年、頑張った自分にエールを贈りましょう。★12月の一粒万倍日は、12/10、11、22、23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/life
- \*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**

今日は、ドタキャンが続くそうなので、どんな時でも臨機応変に対応できるように心構えを持ちましょう。クリスマスには注目を浴びよう。できるだけおしゃべりに気を使おう。

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

**二黒土星**

師走らしい備だしさを実感します。過労でダウンしないように体調管理に気をつけよう。ギャンブルや勝負事に夢中になるのはNGですが、商店街の福引にはチャンスあり。

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、出費も増えますが、忘年会やクリスマスパーティーなど楽しみも予定も多くなります。恋が芽生える予感もあります。何をやるにも、余計な発言には注意しましょう。

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

**四緑木星**

何かとメンタル面に変化が現れます。ボーナスが出たら、できるだけ貯蓄しておきましょう。寒さや冷えにより腰を痛めてしまうかも知れないので、体を温めるように過ごそう。

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

**五黄土星**

よいアイデアが湧き、注目を浴びる機会が増えそうですが、決して傲慢にならず、謙虚な態度と発言で過ごしてください。イベントやパーティーでは、聞き役や裏方がベストです。

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

**六白金星**

今日は、気持ち新たに新年を迎える準備をしましょう。一年間を振り返り、部屋の大掃除(断捨離)や心の整理をしましょう。冷えが万病の原因となるので、風邪予防を万全に。

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、忙しいことを満喫できそうです。美味しいものを食べる機会が増えるので、胃腸薬を常備しておくことが必要かも。家族に対して一年間の感謝の気持ちを伝えましょう。

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、一年間の努力が報われる時なので、何に対しても積極的に取り組ましましょう。調子のよい話を持ち込まれる可能性があるので言葉のトリックや過失には注意が必要ですよ。

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、行き詰っていたものが整っていきます。交友関係も広がるので、クリスマスパーティーや忘年会、年越しライブなどは、会費を払ってでも参加する価値があります。

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

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時/12月5日(土)

★子育て相談室 相談無料  
日時/12月2日(水・9日)(水)  
16日(水)・23日(水)  
12時~16時

★イオン都城ショッピングセンターでの行事

場所/2階ベビーコーナー奥  
赤ちゃん休憩室

**INFORMATION**

★イオン都城ショッピングセンターでの行事

★イオン都城店 直営・専門店  
合同 ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店での  
お買上げレシート合計税込  
3000円ごとに1回、抽選に  
ご参加いただけます。  
レシート対象期間/

13時~16時  
※受付は15時まで

場所/2階専門店『THE SHOP  
TK』横特設会場

★サンタさんと一緒に写真を撮ろう!  
店内にサンタさんが出現!  
サンタさんを見つけて一緒に写真  
を撮ろう!

日時/12月6日(日)・20日(日)  
14時~14時半

場所/店内各所

タマチャンショップに学ぶ 創業支援セミナー

**ネットショップ成功の秘訣!**

SNSのショップ機能の操作方法とネットショップ開設のためのノウハウを学ぶとともに、楽天ショップオブザイヤー6年連続受賞の「タマチャンショップ」の成功例や、オーガニックな暮らしのデザイン事業を展開する「Bio works」を実際に訪問して、成功の秘訣を学びます。

1日目	1月12日(火) 9:30~15:30 会場:あつまい(三股町) 「SNSではじめるネットショップ入門」 講師:クレイジーコンサルティング&クリエイティブ 代表 小川大輔 氏	受講料:無料 (昼食代は自己負担) 対象者:ネットショップの開設を考えている人、ネットショップや実店舗の創業に関心のある人など 定員:7名
2日目	1月13日(水) 10:00~12:00 会場:Bio works(三股町) 「Bio worksが目指すもの」 講師:Bio works(株式会社ARCUS) 代表取締役 山元幸代 氏 ※昼食はBio worksで発酵ランチをいただきます。(昼食代1000円)	申込多数の場合は、申込書を参考に選考します 締切 令和3年1月5日(火) ※新型コロナウイルス影響のため中止または延期になる場合があります。詳しくはHPをご覧ください。
	1月13日(水) 13:00~15:00 会場:タマチャンショップ(郡城市) 「タマチャンショップに学ぶ成功の秘訣」 講師:タマチャンショップ(有限会社九南サービス) 代表取締役社長 田中茂穂 氏	

お申込・問合せ 厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業  
ちっちゃなハートが輝きますみまたん雇用創造プロジェクト ☎0986-51-5320  
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口) (8:30~17:00)  
三股町五本松2-12 三股町建友会館 http://mimata-koyou.jp/

年末年始アラフォー恋活応援フェス  
「恋と出逢い」のやり残しは今年のうちに!

対面婚活派  
選べるコース お好きなコースをお選びください  
■大人のワインを楽しむ会  
■男と女のカクテルナイト  
■笑う開運バスツアー  
■はるさーコン! 恋の種まき&BBQ etc.

オンライン婚活派  
オンラインzoomで、じっくり1対1 or わいわいグループでの恋活  
当委員会が年齢などの希望を基準に、マッチングする方向士をお誘いするので安心です

主催 郡城市出会い応援団  
出逢えるアリーナ実行委員会

お申込み・登録  
詳しくはコチラ  
※P21 もご覧ください

古民家の宿巡りと 体験で学ぶ民泊セミナー

プロに学ぶおしゃれな部屋作り

1日目 古民家の宿巡り 1月18日(月) 9:00~16:00 ※マイクロバスで案内します 三股町役場駐車場出発・到着 日南市にある魅力的な古民家の宿を、オーナーや支配人が案内します ・バリの風 ・Nazuna 駄鹿 城下町温泉(小鹿倉庫、合屋別邸)	受講料/無料(ただし、食事代とスワッグ材料代1000円は自己負担) 対象者/古民家型宿泊施設と室内インテリアに興味のある人 受講者が用意するもの/ 2日目のスワッグ体験に使用する花木等(生でかまいません)をご用意ください。(ドライフラワーは講師が用意します) 定員/7名 申込多数の場合は、申込書を参考に選考します 締切 令和3年1月8日(金) ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止または延期になる場合があります。詳しくはHPをご覧ください。
2日目 プロに学ぶおしゃれな部屋作り 1月21日(木) 10:00~12:00 会場:あつまい 「おしゃれな部屋作りのためのインテリアコーディネート術」 講師:木脇ホーム インテリアデザイナー 木脇薫 氏 1月21日(木) 13:00~15:00 会場:あつまい 「ドライフラワーで作るスワッグ体験」 講師:Tearful eye クリエイター 満田賢治 氏	

お申込・問合せ 厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業  
ちっちゃなハートが輝きますみまたん雇用創造プロジェクト ☎0986-51-5320  
三股町地域雇用創造協議会(担当:瀬戸口) (8:30~17:00)  
三股町五本松2-12 三股町建友会館 http://mimata-koyou.jp/

准看護師になりませんか!

社会人からの転職希望者や主婦なども頑張っています!

—これまでも、これからも役に立つ—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/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!  
※郡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!!

一般社団法人 郡城市北諸県医師会  
**都城看護専門学校** 郡城市姫城町8-23  
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

1月開講生徒募集!

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①洋裁科(3名募集)	6カ月(毎週木曜日) 9時半~15時半	40,000円	1月14日(木)
②洋裁科(5名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時~13時	20,000円	1月 9日(土)
③手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時~15時	25,000円	1月 5日(火)
④着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時~12時	11,000円	1月 7日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時~15時	11,000円	1月 7日(木)
⑤フラワーアレンジメント科	3カ月(毎週木曜日) 19時~21時	11,000円	1月 7日(木)
	6カ月(隔週金曜日) 9時~12時	21,000円	1月 8日(金)
⑥はじめてのワード・エクセル	6カ月(隔週土曜日) 9時~12時	21,000円	1月 9日(土)
	2カ月(毎週月・木曜日) 19時~21時(全16回)	30,000円	1月 7日(木)
	4カ月(毎週土曜日) 10時~12時(全16回)	30,000円	1月 9日(土)

●⑥は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。  
**都城地域高等職業訓練校** TEL.23-2316  
郡城市年見町13-11 ◆受付時間/月~金・9時~17時半

12月10日(木)～13日(日)  
抽選日時／

12月12日(土)・13日(日)  
各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け特設会場  
※詳しくはP31をご覧ください

★専門店お買物券10% Back Sale  
12月10日(木)～13日(日)の

4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でのお買上げレシート、税込5000円毎に、専門店をご利用いただける500円分のお買物券をプレゼント!

レシート対象期間／  
12月10日(木)～13日(日)  
お買物券引換日時／  
12月12日(土)・13日(日)  
各日10時～18時

お買物券ご利用期限／  
12月31日(木)

場所／2階中央吹き抜け特設会場  
※詳しくはP31をご覧ください

■問合せ／(5件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
46-2222

★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」・「小屋裏エアコン」の仕組みを、構造的な面から直接見ることで

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理解できる相談も受けられますよ。  
日時／12月13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。事前予約をお願いいたします。  
料金／無料  
■問合せ／エヴァホーム  
22-3242  
※P4・5もご覧ください

「産後ママの骨盤ケア教室」  
「出産後に体形が大きく変わってしまった、妊娠中から育児にかけて腰痛や首肩の痛みなどの不調が続いている」といったママの産後のお悩みを一緒に解決していきます。カラダと運動の専門家である理学療法士が、産後の背骨・骨盤の歪みに対するケアについて、わかりやすくご指導します(必要資料も無料配布)。ぜひ、気軽にご参加ください。

日時／12月12日(土)14時～16時  
場所／田中ケアラポ  
都城市葛蒲原町29-8-1  
定員／限定6名(先着順)  
参加費／無料  
■問合せ／田中ケアラポ  
77-7343

※さらに詳しい内容は「田中ケアラポ ホームページ」で検索お待ちしております

★黒田印南先生出演♪  
梶志田 クリスマス黒酢ディナー&演奏会  
ナール&演奏会  
完全予約制  
日時／12月13日(日)18時半～  
料金／10000円  
場所／黒酢の郷 梶志田  
■問合せ／246-3000  
黒田印南ヴァイオリン教室  
※下段広告もご覧ください

★第97回神柱公園笑いヨガ開催  
笑う門には福来たる♪ 笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、イキイキ過ごしてみませんか? 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気に

日時／12月9日(水)・11日(金)  
23日(水)・25日(金)  
10時～12時  
完全予約制  
場所／Chico PARK  
都城市都北町6319-2  
料金／通常35000円  
↓初回お試し3000円  
※新型コロナウイルス感染予防対策のため、人数制限を設けています。詳しくはお問合せください。

■問合せ／骨盤×体力メンテナンススタジオ Chico PARK  
090-5943-2437

★カラダと健康のケアなら「田中ケアラポ」  
第1回これからすぐに役立つ

2021.1/12(必)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  
～資格の時代～(有)拓明館 0986-22-8535  
宅建動画講座 誰でもわかる宅建基礎講座 無料配信中! 「宅建無料ちゃんねる」をご覧ください!!

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。

3歳から大人まで楽しめる  
黒田印南ヴァイオリン教室  
ヴァイオリン個人レッスンコース  
新規生徒募集中! 体験レッスン無料!  
E-mail/inamimusik@gmail.com  
0986-46-3000  
https://kurodaviolinschool.amebaownd.com  
レッスン日 月・水・土曜日 場所 歴史資料館⑨前  
黒田印南先生出演♪ 梶志田 クリスマス黒酢ディナー&演奏会  
生演奏を聴きながら、福山酢(梶志田)フルコースディナーを堪能しませんか? 毎年、即完売の人気企画です!  
日程:12月13日⑨ 18:30～  
場所:レストラン 黒酢の郷 梶志田 料金:10,000円  
完全予約制 限定40名

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

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	12/7(月) 12/22(火)
	JAアズム	12/21(月)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	12/4(金) 12/7(月)

※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 公文教育研究会 千80-0312 宮崎県宮崎市長千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 [受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます]

2021.1/12(必)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  
～資格の時代～(有)拓明館 0986-22-8535  
宅建動画講座 誰でもわかる宅建基礎講座 無料配信中! 「宅建無料ちゃんねる」をご覧ください!!

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。

3歳から大人まで楽しめる  
黒田印南ヴァイオリン教室  
ヴァイオリン個人レッスンコース  
新規生徒募集中! 体験レッスン無料!  
E-mail/inamimusik@gmail.com  
0986-46-3000  
https://kurodaviolinschool.amebaownd.com  
レッスン日 月・水・土曜日 場所 歴史資料館⑨前  
黒田印南先生出演♪ 梶志田 クリスマス黒酢ディナー&演奏会  
生演奏を聴きながら、福山酢(梶志田)フルコースディナーを堪能しませんか? 毎年、即完売の人気企画です!  
日程:12月13日⑨ 18:30～  
場所:レストラン 黒酢の郷 梶志田 料金:10,000円  
完全予約制 限定40名

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

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	12/7(月) 12/22(火)
	JAアズム	12/21(月)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	12/4(金) 12/7(月)

※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 公文教育研究会 千80-0312 宮崎県宮崎市長千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 [受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます]

キレイに！ 参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時/12月12日(土) 10時〜

問合せ/笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

## その他の情報

★新型コロナウィルスに負けるな！ 保険見直し無料相談会開催!!

自動車保険 火災保険 生命保険 医療保険等、全ての保険を見直しませんか？ 当社ファイナンシャルプランナーが、親切丁寧に対応いたします。「月々の保険料を抑えたい」や「今の保険で大丈夫？」など、何でも気軽にご相談ください。

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

★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！ 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。

・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！

※コロナウィ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  
※実際に取り引ができるまで3回の面談を含みます

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

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

日時/随時受付中

※事前にご予約ください

場所/㈱C&H

参加費/無料 ※予約制

※お席の間隔をあけて座っていただきます。各自にてマスクの着用をお願いします。

問合せ/3件共通

㈱C&H ☎23-1341

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

※P4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

☎22-0711

※P19もご覧ください

★年末年始婚活応援フェス「恋と出逢い」のやり残しは今のうちに!!

今年のうちに、素敵な出会いを見つけませんか? 「対面婚活派」「オンライン婚活派」に分かれ、年齢などのご希望に沿った出会いを提供いたします。詳しくはP19のQRコードからお申込みください!

問合せ/都城市出合い応援団

出逢えるアリーナ実行委員会

※詳しくはP19をご覧ください

★ベビー・子ども用品のおさがりショップ『SAGARIO 宮崎店』

12月10日OPEN!!

子ども用品を買取・販売するリサイクルショップです。

場所/宮崎市内海字坂野

4004-3

営業時間/10時半〜16時半

定休日/水曜日

問合せ/SAGARIO サガリオ

☎0987-55-8030

(日南店)

http://www.sagario.shop

## ガイドヘルパー募集

移動困難者(高齢者や障がい者)の通院介助や外出支援に携わっていただける方大募集!!

資格…介護ヘルパー・普通運転免許  
時給…1,000円程度

週1回からの勤務でOK!  
気軽にお問合せください

指定訪問介護ステーションほのぼの TEL 0986-57-7744  
都城市志比田町3362-23号棟

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〜 ※指先からわずかで数滴で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

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

## 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



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。

### 12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 休診	3 院長 南村先生	4 院長 南村先生	5 院長
6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 午後のみ 南村先生	9 休診	10 院長 南村先生	11 院長 南村先生	12 院長
13 休診	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生	16 休診	17 院長 南村先生	18 院長 南村先生	19 院長
20 休診	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 院長
27 当番医	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生	30 院長 午後休診	31 休診		

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

記念撮影ご予約承り中!!



祝成人 祝七草

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

塩屋写真館

HP <https://shioya-ps.com>

携帯・スマホの方は、  
コチラ➡

検索



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

2020

総勢20名様にプレゼント!!

# Happy Christmas Cake Collection

毎年大人気のクリスマスプレゼント企画!  
フォーラムが厳選した  
クリスマスケーキの数々が揃いました♪  
奮ってご応募ください!

2  
2名様



まーる茶房・菓子工房

「切り株ケーキ」  
(5号・15cm・1,600円)

★切り株の形をした、クリスマスにピッタリの切り株  
ケーキ復活!! 果物と当店自慢のサクサク手作り  
クッキーを添え、アーモンドスライスを纏った食べ  
えのあるケーキです♪  
TEL.22-3837 都城市南島尾町12-17  
※12/23~25に取りに来られる方(要2日前TEL連絡)

1  
2名様



お菓子の南香

「極・天下栗 きんとんモンスラン」  
(5号・15cm・4,000円)

★栗きんとんたっぷり! 7層から奏でるクリスマス  
限定の「和のモンスラン」!! 日本人でよかった……  
と感じさせられる美味しさです♪  
TEL.22-4670 都城市甲斐元町1-26  
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

4  
2名様



savoir サボワ

「生ケーキ」  
(5号・15cm・3,250円)

★ふわわりスポンジを甘酸っぱいイチゴと、やさしい  
甘さのクリームで包んでデコレーションしました。  
TEL.80-4185 都城市立野町9-6-7  
※12/23~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

3  
2名様



ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店

「クリスマスチョコレートケーキ」  
(4号・12cm・3,000円)

★コクのあるチョコスポンジを使用し、サンド・コー  
ティング・絞りにまでチョコレートクリームをたっぷり  
り使用。チョコ好きのためのケーキ!  
TEL.22-1190 都城市早稲町1990 イオン都城 1F  
※12/24・25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

5  
2名様



お菓子の丸目

「クリスマス生チョコケーキ」  
(6号・4,000円)

★軽いチョコスポンジにオレンジ風味の生チョコクリームと  
イチゴで仕上げました。チョコ好きの方におすすめです。  
TEL.62-1024 都城市高崎町大年田6035  
※写真と実際の商品は一部異なる場合がございます  
※12/24に当店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

## 【応募方法】

P15のアンケートハガキかもしくはホームページから、希望する  
プレゼントの【番号】を記入して、12月10日(木)(当日消印有効)まで  
に送ってください。

※プレゼントの応募は**1家庭1枚**のみ有効。  
必ず当選者ご自身がお店に取りに行ける方で、応募重複の場合  
は無効とさせていただきます。

※写真はイメージです ※ケーキの飾りは変更になる場合がございます

## レストランそお

リクエストできるオードブルで  
楽しいクリスマス♪



オードブル

1人前 1,200円~(税別) ※写真は4人前で  
料理長がお客様の年齢や好みを持って作られるオードブル!  
クリスマスはもちろん、年末年始の集まりにもピッタリです♪  
TEL.76-1755 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

クリスマスはもちろん♡  
年末年始も大活躍



サンドイッチオードブル

3号 2,160円(3~4人分) / 4号 2,700円(5~6人分)  
お客様の要望に応じて好きなサンドイッチをお入れします! 3日前まで  
にスタッフへご相談ください。シュトーレンやクリスマス限定パンも登場♪  
TEL.36-5888 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください



## CHINESE KITCHEN 彩 sai

大人数用オードブル♡  
パーティーにオススメです♡



オードブル(5~6人前)

5,500円(税込)

11種類の中華料理が入った贅沢なオードブルです!! あれもこれも食べ  
たい方にオススメ★ クリスマスの食卓を簡単に彩ることができますよ!!  
TEL.24-7877 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

希望に応じて  
内容の  
変更OK!◎

6

2名様



### ミロワール

「石畳ショコラ」  
(17cm・3,000円)

★生クリームと生チョコクリームを何層にも重ね合わせた贅沢なケーキ。

TEL.25-1788 都城市上東町11-16

※12/22~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

7

2名様



### お菓子のながくら

「クリスマス生クリームケーキ」  
(5号・2,700円)

★ふわふわスポンジと口溶けのよい生クリームをたっぷり使いました。定番だからこそ、こだわったケーキをどうぞ。

TEL.38-0119 都城市都北町5670

※12/23~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

8

2名様



### 紙ひこうき 広原店

「ピュア生クリームケーキ」  
(5号・15cm・3,650円)

★紙ひこうき自慢のスポンジにイチゴをサンドしてピュアな生クリームで仕上げました。

TEL.23-2355 都城市広原町15-14-1

※12/23に広原店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

9

2名様



### お菓子の菊水

「生クリームケーキ」  
(5号・15cm・3,300円)

★地元産の卵や生クリーム、イチゴで彩る、ふんわりスポンジの定番ケーキです。

TEL.22-2524 都城市祝吉3丁目12-14

※実物の飾りは写真と異なります

※12/24に当店に取りに来られる方

10

2名様



### pâtisserie le port -ル ポール-

「Xmasデコレーション」  
(5号・3,200円)

★しっとりスポンジに甘さ控えめの生クリームをたっぷりサンドしました。

TEL.77-9032 三股町榊山4531-4

※12/23~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

※こちらのケーキは完売しております

## 万福 まんぷく

### 丸鶏ローストチキンでクリスマス感UP♪

【受取日】12/24・25

※上記以外の受取日をご希望の場合は、ご相談ください

【予約受付】  
12/22  
まで



Take Out 丸鶏ローストチキン  
2,700円(税込)

おうちのクリスマスを華やかにしてくれる逸品♡ みんなが喜ぶこと間違いなしのフォトジェニックな丸鶏ローストチキンです。

TEL.80-6189 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

## キッチン祐

### 食べやすい定番料理の数々♡ 自慢の里芋の唐揚げも入ってます!



宮崎牛ステーキ入りオードブル  
5,000円

お酒のアテにもなる盛りだくさんのオードブルは宮崎牛ステーキ入り!! お子様にも喜ばれる3,500円のオードブルもありますよ

TEL.51-7808 ※詳しい店舗情報はP26をご覧ください

## HANAFUSA SAKE SHOP × 酒屋食堂

### クリスマスに食べたい♡ チキンも入った 全9種類!!



クリスマスオードブル 2,500円

豊富なメニューでオシャレなおードブルを、リーズナブルに  
お買い求めいただけます♪

クリスマスムードに華を添えること間違いなしですよ!!

TEL.23-0950 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

## まーる茶房・菓子工房

12/11  
までの  
要予約

### ふわふわのシフォンケーキで 素敵なクリスマスを♪



ストロベリーシフォンロールケーキ  
1,600円

新鮮な卵を使用したふわふわで濃厚なシフォンケーキ。ストロベリーの甘酸っぱさが口いっぱいに広がる見た目もかわいいケーキです♪



CCサンド  
(キャラメルシフォンサンド) 1,800円

ドーナツ型のキャラメル味のシフォンケーキの中に、生クリームと果物を挟みました♡ キャラメル味とのシフォンケーキをお楽しみください。

ふわふわシフォンケーキはファンの多い一品!! クリスマス用にデコレーションされたスイーツをお楽しみください。

TEL.22-3837 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

## shop café 日本茶専門店 日向時間

### 日本茶と上生菓子で「和なクリスマス」



★宮崎抹茶とお菓子のセット 750円～  
※お菓子は不定期に入れ替わります。

★プチギフト  
～身内でのホームパーティーや  
手土産におすすめ～  
日本茶・紅茶・フレーバーティーのティーバック、お菓子、ジャム、茶器等のアソートセットを、ご予算に合わせてお作りします。

新発売の「みやざき有機抹茶 ひなた」と一緒に、サンタやトナカイのキュートな上生菓子どうぞ! また、おうちのカフェタイムに趣を添える上生菓子やお抹茶などのテイクアウトメニューもご用意しています。

TEL.77-6943 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

## かつや

### クリスマスにもOK! オードブル・お惣菜もありますよ



12/4(金)・5(土)・6(日)・3日間のみ  
4品どれでも 500円!!

12/4(金)都城店OPEN!! オープニングイベントとして、お客様感謝祭 開催♡ このチャンスをお見逃しなく!!

TEL.36-5522 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

HANAFUSA × 酒屋食堂  
SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

心と身体が喜ぶお惣菜♪



毎日の献立にお悩みの方! 素材にこだわったバラエティ豊かなお惣菜で、あなたの食卓を彩ります♡ 目移りしちゃう品々は、美味しいのはもちろん栄養たっぷり、身体にも優しいものばかり!! これからの時期のホームパーティに……。在中のソムリエが、お惣菜に合わせたワインをセレクトしてくれるのも嬉しいですよ!!

店舗情報

都城市栄町1623-8 定休/日曜  
営業/15:00~19:00(テイクアウト) 11:00~19:00(お酒の販売)  
※ご予約お渡しは11:00~可能 インスタ・HPもご覧ください!!

2021年お節風オードブル

お節とお節風のいいとこどり  
お渡しは12/31, 1/1, 1/2  
店舗にてお渡しいたします。

11,800円(税込)  
(5~6人前)

お歳暮や手土産にオススメ!!  
ソムリエセレクトのワインや  
珍しい日本酒等も置いてますよ♡



万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

おうち時間をスペシャルにする中華料理!!



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、創作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! 今年は、期間限定の特別なオードブルと毎年完売必至の丸鶏ローストチキンで、おうち時間を楽しもう♪

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



絶品テイクアウトMENU

選べるオードブル 当日予約もOK!!

4~5人前 2,700円 全6品  
選べる中華料理5品  
十大運くらげとパンパンジー  
【全10品からセレクト】  
油淋鶏/海老チリ/鶏肉の甘酢  
海老マヨ/八宝菜/五目炒飯  
鶏とカンチューナッツの蜂蜜レモン炒め  
酢豚/豚肉のオイスターソース  
五目あんかけ焼きそば

クリスマスイチオシ

丸鶏ローストチキン 2,700円  
予約受付:12月22日(火)まで  
受取日:12月24日(木)・25日(金)  
上記以外の受取日をご希望の場合は、  
ご相談ください。

嬉しい特典

選べるオードブル&丸鶏ローストチキン  
をご注文の方……5,400円→5,000円



Life designing  
Bio works

☎ 090-4482-0579

癒やされながら、免疫力UPの冬ドリンク♪



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お店。古民家をリノベーションした店内には、ノスタルジックな雰囲気や癒されるカフェスペースもあります。また、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】の選び抜かれたビューティ&ヘルスアイテム、自然治癒を行うサロンなど、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♪

店舗情報

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!



おすすめ  
冬のカフェメニュー

ハーブラテ 450円

- ・カモミール
- ・パタフライバー
- ・ルイボス

一つひとつすべて手作りのドリンクは見た目も美しく心も身体もホッポリ……。あなたを元気にしてくれます。ゆっくり過ごしていただきたいので、お時間に余裕を持ってご来店ください。

テイクアウトOK



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

毎年大好評のクリスマスメニュー  
ご予約承り中!! 12/25(金)まで販売!



『グレンツェン』のクリスマスメニューで楽しくパーティー♪  
シュトーレン(化粧箱入り) 1,400円 限定60個  
ドイツでクリスマスに食べられているドライフルーツやナッツを練り込んだ味わい深い菓子パン。素材にこだわり、甘さと風味がパワーUP!! 贈物としても喜ばれる高級菓子です。

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/ ※すべて税別料金となります

12/7(月)迄の  
早期ご予約特典  
サンドイッチオードブル&  
シュトーレン  
10%OFF

サンドイッチオードブル  
3号2,160円(3~4人分)  
4号2,700円(5~6人分)  
クリスマスツリーパンプレゼント!  
お客様のご要望に応じてお好きな  
サンドイッチをお入れします!  
3日前迄にスタッフへご相談ください

パン屋さんの人気ピザ

具たくさんミックスピザ 1,840円  
マルゲリータ 1,920円



# CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877

中華を堪能するならぜひ『彩』へ!!



彩コース 8品+デザート

悶絶の美味しさの本格中華を、驚きの価格で堪能できるとリピーター続出のお店です。ランチは女性ひとりでも気軽にいれると大好評!! 団体は12名様から貸切可能!! キッズ用椅子やお皿も完備しています。小さなお子さま連れでのお食事にもオススメですよ♡

### 店舗情報

都城市早水町17-4-1  
営業/11:00~15:00(L.O.14:30) 17:30~22:00(L.O.21:00)  
定休/木曜・第3水曜日 駐車場/あり



2名様盛り 3,500円

約6名様盛り 8,000円

おせちオードブルご予約承り中

華コース 2,000円

彩コース 3,000円

【飲み放題】

1,000円(生ビール2杯まで)

1,500円(生ビール・果実酒飲み放題)



# かつや 宮崎都城店

☎ 0986-36-5522

全国400店舗出店中の『かつや』都城初出店!!



ロースカツ定食

「豊富な品揃えと、クオリティの高さ、コストパフォーマンス、注文を受けてからのスピードが早い!!」などの理由から全国で支持される『かつや』。期間限定の商品や、新メニューも楽しみ♡ テイクアウトもオススメです。ぜひ足を運んでくださいな。

### 店舗情報

都城市平江町12-7  
営業/10:00~23:30(L.O.23:00) 不定休  
※お電話での事前テイクアウト注文可能



# 12月4日OPEN!!

4日(金) 5日(土) 6日(日)

3日間限定

下記商品4品  
どれでも500円

- かつ丼(竹) (定価) 650円
- ソースカツ丼(竹) 650円
- ロースカツ定食 690円  
ご飯・とん汁(小)付
- カツカレー(竹) 790円

※金額はすべて税別です  
※上記3日間は4品のみ販売となります  
※お弁当できます!  
(お弁当にとん汁はついておりません)



# shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

お歳暮ギフト地方発送も承ります



お歳暮ギフト

プチギフト・アソートセット

大切な方への贈物にはこだわりたいもの……そんな素敵なギフトが見つかるお店です。老舗茶問屋出身の店主がセレクトしたお茶や茶器、お菓子をオシャレにラッピングしてくれまます。おうちのカフェタイムに趣を添える上菓子やお抹茶などのテイクアウトメニューも充実!

### 店舗情報

都城市南鷹尾町3-4  
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)  
facebook「日向時間」で検索

### お歳暮ギフト

厳選したお茶・お菓子  
茶器等のセット  
プチギフト  
日本茶・紅茶・フレーバーティーのティーバッグ、お菓子、ジャム、茶器等のアソートセット  
どちらもご予算に合わせてお作りします

### 冬の人気MENU

蕎麦がきぜんざいとお茶のセット  
900円(税込)  
風味豊かな蕎麦がきとプチプチ感のそばの美と優しい甘さのあずきが絶妙♪

### 「みやざき有機抹茶ひなた」

新発売!

県内初の美味しくて安心・安全なお抹茶がカフェでも楽しめるようになりました!  
ご自宅やギフトでも使える抹茶缶も販売します



# 酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

昼も夜も大満足の『ふたつき』へ!



韓国風甘辛チキンのとろ〜りチーズソースがけ

市場直送・鮮度抜群のお刺身や魚のフライなど、お一人様用の居酒屋メニューもたくさん! お父さんはお刺身に焼き鳥で一杯、お母さんや子ども達は定食と……昼も夜も、みんなが満足できるお店です。12月の新作定食メニューは、甘辛いチキンに濃厚とろ〜りチーズが絶妙な逸品! お見逃しなく!!

### 店舗情報

都城市花綱町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

### 12月限定! 定食メニュー

韓国風甘辛チキンのとろ〜りチーズソースがけ 1,080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 ミックスフライ 1,000円

### 昼の忘年会オススメ

一人鍋付御膳コース 2,000円

### 夜の忘年会オススメ

飲み放題120分付 3名様からOK!  
3,500円/4,000円/5,000円

※前日までの要予約

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  
※すべて税別料金です



# レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

売完必至! おせち料理予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。ランチやお弁当、季節の食材を吟味したメニューが充実していて、大好評!! 一つ訪れても美味しくボリューム満点のメニューを、リーズナブルに堪能できます。「曾於市経済対策配布型商品券」も使えますよ!

### 店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/7:00~9:00(L.O.8:30)、11:00~21:00(L.O.20:30)  
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

### 料理長が厳選した食材で丹精込めて作る

おせち三段重  
20,000円(税込)

限定50個

12/20(日)迄ご予約承り中

数量残りわずか!

お早めのご予約をおすすめします!!

### 大人気 手作り弁当

500円(税込)

から揚げ/生姜焼き

チキン南蛮

600円(税込)

えび天/焼肉



# まーる茶房・菓子工房

☎ 0986-22-3837

クリスマスプチギフト豊富にご用意♪



クリスマスパーティーでのプレゼント交換や、プチギフトに!! クリスマス限定、お菓子の詰合せをご用意しました♡ その他、料金に合わせてさまざまな詰合せセットもご用意。クリスマスケーキもご予約受付中! 詳しくはP22・23をご覧ください。

### 店舗情報

都城市南鷹尾町12街区17号  
営業/9:00~17:00  
定休/日曜日(土・祝日は不定休)



### 35個限定!!

チョコティラセット 800円

焼き菓子(ティラミス・チョコケーキ・スノーボール) & 陶器1つ

※陶器の種類は選べません。

※12/11(金)日迄の要予約

※12/23(水)からの受渡し

### ふわふわ幸せ!!

しっとりシフォン♡

シフォンケーキ 450円〜

プレーン/かぼちゃ/さつま芋

栗・ココア etc……

クリスマスデコレーションVer.も

ございます♪



大好評のおでん はじまっています♪



おでんメニュー

- 【各120円】  
玉子/大根/こんぶ  
ちくわ/ごぼう天  
こんにやく/さつまあげ  
糸こんにやく/厚揚げ
- 【各200円】  
牛すじ/豚軟骨
- 【300円】  
爆弾さんちやく

※容器代に50円がかかります  
お鍋持参 大歓迎!!

確かな腕から作り出される丁寧な料理の数々で人気の『キッチン祐』のおでんは、もう食べましたか? 寒さが増すなか、温かいおでんは最高♡ご自宅での食事や晩酌、仲間内での集まりの手土産にもオススメ!! 「ほっこり」してくださいね。

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



ランチ 800円~

平日ランチの日替わりメニューのメインは、3種類から選べます♪ チキン南蛮やアジフライ定食が人気♡夜の定食メニューも各種ありますよ!

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.

Instagramもぜひご覧ください→



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

毎のパンケーキフルーツサンド♪



大人気の「パンケーキフルーツサンド」に毎が登場!! 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だ最高の絶品スイーツです。見た目も彩り豊かでフォトジェニック! 手土産としても喜ばれること間違いなし♡

- パンケーキフルーツサンド 300~500円
- 毎・栗・シャインマスカット・ミックスフルーツetc.
- テイクアウト★パンケーキ
- 1枚 500円 2枚 650円 【生クリーム・フルーツ付】

店舗情報

※P15もご覧ください

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)

菓子工房 一喜

☎ 0986-23-3845

手土産・ご進物にもお勧めです



和菓子でクリスマス♡ サンタさんの上生菓子が登場です!! 可愛い見たい目は贈物にも、自分へのご褒美にもいいですね。目にも楽しい一つひとつのお菓子を、ぜひご賞味ください。

クリスマス限定

- サンタ・ツリートナカイ・ベル・雪だるま・雪の6個の和菓子 1620円(税込)

予約商品のため、ご予約はお早めに  
申込締切:12月16日

店舗情報

※P15もご覧ください

都城市鷹尾2丁目17-16  
営業/9:30~20:00 10:00~19:30(日曜日)  
定休/第1・第3木曜日  
駐車場/あり

楠見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!



たれやめセットB

今人気のたれやめセット・とくとくセット 680円~

- たれ・塩で選べます。1人前=約200g
- もも(骨なし) 460円(200g) ・むね(骨なし) 420円(200g)
- ミックス(ももむね) 440円(200g) ・肩肉(骨なし) 230円(100g)
- ・砂ずり(たれ) 220円(100g) ・ナゴツ(塩) 270円(100g)
- ・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

- からあげ専門店が作るからあげ・オードブル 予約承ります
- オードブル(3~5人前) 3,500円~
- からあげ弁当 370円
- たまご焼き弁当 420円等

※お弁当各種あります

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

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

クリスマス限定のキュートなパン♪



熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわった絶品パンが大人気。子どもも大好きなスイーツパンから、ワインに合うハード系パン、主食にもピッタリなお惣菜パンは、どれも納得のクオリティ! みんなが大好きな苺を使ったパンも登場しますよ。

クリスマス限定

- ツリーパン200円 サンタクロースパン180円
- ホームパーティーに!!
- ピザ&サンドイッチのオードブルも大人気

※2日前迄の要予約

店舗情報

都城市上水流町1678-1(志和地交差点近く)  
営業/7:00~18:00  
定休/月曜日 12/31~1/4はお休みします  
Instagram @boulangeriesakida

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!

プレゼントに応募できる!

バックナンバーも読める!

きりしまフォーラム 検索

きりしまフォーラムのHPもぜひチェックしてみてくださいね!



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

大人女性の悩みを解決するサロン

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くせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性のためのエイジング毛対応ストレート+カット

¥12,100

加齢によるうねりやくせをつやつやかカールに！  
**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プローチ。内臓に蓄積された怒り、悲しみ、不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。



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



プッダの休日140分 ¥9,500  
タイ古式+オイル(全身)+小顔  
プッダのお昼寝100分 ¥6,500  
タイ古式+フットマッサージ  
プッダのうたた寝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)

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)  
※ご予約の際は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

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、ポッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

内から外からキレイになりたい♪

# 冬のBeauty特集

— Part 1 —

healing base (ヒーリング ベース)



大好評1番人気!! 12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フェイスナル  
通常料金 ¥28,000  
→ ¥15,000 (150分コース)

12月限定(先着5名様)  
「心と体のストレスデトックス」  
タロット☆星読み+  
全身メディカルアロマリンパ  
通常料金 ¥15,000  
→ ¥10,000 (100分コース)

Instagramもチェック!  
「@healing\_base」

心も身体もスッキリ軽くなる 隠れ家サロン♪

タロットカードを使ってじっくりお話を伺い、あなたのこれらと一緒に見ていきます。心のモヤモヤを取り除き、気になるあの人の想いも見ていきます。心と体は繋がっています……看護師経験のあるスタッフが、アロマリンパで全身に溜まった老廃物を排出させ、オールハンドであなたの体の不調、ストレスにもしっかり働きかけていきます!

☎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

LINEで24時間予約OK!  
ご予約はこちらから! →

筋整流法 都城腱引き道場



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、痛みや不快な症状が改善され、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  
●2020.12月未だ有効

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2133 コーポ福寿荘内  
営業/9:00~18:00(予約優先)  
※時間外でも相談可 不定休  
駐車場/あり(予約時にお問合せください)  
がんばろう都城! ふるさと応援券使えます  
※P5もご覧ください



~癒し処~ Ku'u Punahale(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♪  
好転反応を極限まで抑え、心地よい効果を実感していただけます!



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ツルのお肌になりました。勇氣を出して、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。初回来たトラブルもなく、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)

成分&技術パワーアップ記念  
初めの方も以前に受けた方もOKキャンペーン  
血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング  
通常¥26,000 → 先着5名様 ¥15,000!!(税別)

6回コース ¥144,000 → 先着3名様 「きりふもフォーラム見た」で ¥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。

☎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 ※かんばる都城! 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



痛みがほとんどない | どんな肌質でも使える | 剥離しない | ダウンタイムなし | 施術後、即メイクOK | 当日入浴OK

ハーブピーリングの成分紹介

<b>スギナ葉</b> 抗炎症作用・収れん作用・止血作用などの薬理作用がある。ケイ酸を多量に含み、皮膚の代謝を促進させる。コラーゲンやエラスチンに働きかけることでハリや弾力、しわに有効。	<b>茯苓</b> 血行促進、皮膚のリンパ循環を促進させる効果を持ち、むくみ予防の目的にも活用される。抗炎症作用や抗菌作用、保湿効果、皮膚再生効果、鎮静作用、免疫賦活効果がある。	<b>硫黄</b> 代謝に働きかけ、有害なミネラルの蓄積を防ぐ。角質を軟化させる作用や、殺菌、殺虫作用がある。体内の代謝を活性化して毒素を取り除く働きもあることから、免疫力低下した肌を回復させる。
<b>ドクダミ</b> ドクダミの葉に含まれるクロロフィルは、強い抗酸化力と肌の組織を再生する肉芽組織再生作用を促進する働きがある。ドクダミに含まれるデカノイルアセトアルデヒドは、スルファ系の4万倍の殺菌作用がある。	<b>半夏生</b> ドクダミ科の花。優れた鎮静効果を持ち、アトピー治療、にきび治療に用いられる。	<b>シルク</b> シルクは天然の保湿成分で、肌の天然保湿因子で保湿効果の高いセレンを含む。また細胞膜の構成成分であるホスファチジルセレンの原料となり、体内で代謝され肌の保湿成分であるグリシンの原料にもなる。有害な紫外線から皮膚を守る。

初回限定  
宮崎県内初!! シミケア (※宮崎市除く)  
シミデトックストリートメント(90分)  
通常¥15,000 → ¥5,000!!(税別)



ニードルピーリング  
マイクロ針 × 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 → ¥15,000!!(税別) お得な回数コースあり





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

こんな方にオススメ

- 妊活・産後ケア
- 更年期対策
- 体カUP
- 姿勢改善
- 体型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

「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

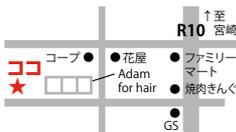
身体も心も弾んで、楽しく有酸素運動!

免疫力UPが叫ばれている今!一緒に身体を動かし、カラダとココロを整えませんか?音楽に合わせてボールで弾む♪自然と笑顔になり、免疫力もUPするレッスンです!!

少人数レッスン最大3名まで  
**1レッスン(60分) 1,500円**  
ご予約はホームページかお電話で受付中です

090-5943-2437 (両元)

都城市都北町6319-2  
営業/9:00～20:30 駐車場/あり  
https://chico-park.com  
Instagram「chiaki7603」  
※P2もご覧ください



Salon Salon



ワンランク上の大人のサロン  
髪を「傷ませない」を最優先してくれます

「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』。気になる白髪対策特化コースもあります♡

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



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  
※ネット予約はこちらから→



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



内から外からキレイになりたい♪

# 冬のBeauty特集

— Part 2 —

ロゼマドンナ

新型コロナウイルス感染予防対策店

基礎代謝が上がる冬こそ効率的に痩せよう!!  
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・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!



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



暮らシャキッ

大好評につき続行決定! 12月末までのキャンペーン!!

令和3年～値上げ予定! 今だけこだけ貴方だけに  
超お得な回数券発売中♡

美顔光エステ +除毛毛  
¥4,500  
12回 ¥20,000



脂肪燃焼(CRM) +EMSダイエット  
¥2,000  
12回 ¥20,000



全身脱毛  
¥5,500  
12回 ¥55,000



ハイジニーナ脱毛  
¥3,500  
12回 ¥35,000



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)  
12回 ¥10,000



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)  
12回 ¥25,000



070-5697-6370

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



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! おかけ様で全国132店舗

# 無料カウンセリング

全身脱毛 3,980円

今だけお試し価格の全身脱毛3,980円は「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\_miyakonjo」



新型コロナウイルス対策強化中!  
少人数サロンのため3密になりません  
2週間に1度通えるスピード脱毛!  
医療機関でも使用される弱酸性次亜塩素酸水を使用し、空間除菌・施術器具の消毒を実施!  
換気・手洗い・手指消毒徹底中!!

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!!

最短10ヵ月で終了!! 冷たいジェルは塗りません♪

大好評!! ご紹介キャンペーン開催中!!  
ご紹介いただいた方がコース申込みされますと、おふたりに  
¥3,000分ニキビシミケア&  
¥11,000分オプションケア・商品プレゼント!!  
※詳しくはお問合せください。

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、当たり前のごとく「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

- ①毛穴の黒ずみがなくなる
- ②角栓までしっかり取れる
- ③毛穴を引き締めてくれる
- ④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、毛穴にも負担がかりにくい
- ⑤角栓によるザラツキやポコポコが取れて、ツルツルな肌に!

※効果には個人差があります

広がりも、クセも、痛みも……もう言いワケにしない!  
 サラ&ツツで 見た目-5歳  
 髪のお悩みを根本から解決するから  
 「キレイ」「簡単」「健康」を丸ごと叶えられます!!



ツヤ&サラ実感で、  
 お客様にご満足いただいで  
 おります。



☎0986-77-8865

都城市姫城町3-33  
 営業/9:00~18:00  
 定休/月曜日・第3日曜日  
<https://www.snuggle-salon.com>  
 ※P18もご覧ください



## 髪質改善 キャンペーン

期間限定 2020.12.31まで

Q.こんなお悩み  
ありませんか?

- ツツがない
- 髪がまとまりにくい
- パサ付いている
- 髪が広がりがやすい
- クセはあるけど、縮毛矯正ほど、良っすくするのは抵抗がある

1つでも当てはまる方、  
チャンスです!



『Snuggle』オリジナルの髪質改善は、髪の体質を根本から変えていき、ダメージしにくい髪質に導くコース。どこの美容室に行っても髪がまとまらないと悩みを抱えている女性の人生にそっと寄り添い、キレイの手助けをするサロンです。

お客様一人ひとりの  
 空間を大切にする  
 完全プライベートサロン  
 安心してご予約ください

### ヘアエステ

ケミカルリセットシャンプー  
 ・髪質改善トリートメント  
 ・モチ髪メンテナンスカット

¥9,000

### カラーエステ

ケミカルリセットシャンプー  
 ・ダメージキャンセル薬剤  
 ・モチ髪メンテナンスカット  
 ・ツヤ髪カラー

¥13,000

### 新規様限定 特典プレゼント!!

1回目のご来店  
 シャンプー&トリートメント  
 約2週間分(¥2,000相当)を  
 プレゼント!

2回目のご来店  
 同メニュー施術が  
 無料!

実質1回分の  
 施術料金  
 半額

※他サービスの併用不可。

## きりしまフォーラム 30年目 記念企画

思いよ届け!

## 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!

妻へ

いつも家庭を和ませてくれてありがとう。  
 毎日が楽しくて、幸せです。  
 愛しているよ。

木蓮 より

お父さんへ

生きることを諦めずに、  
 長生きすることを考えてください。  
 お酒が大好きで、タバコを愛しているよう  
 ですが、病気に勝つためにも断酒、禁煙して  
 健康な生き方にチャレンジしてほしいです。

美雪 より

MOEへ

いつも家事を手伝ってくれてありがとう。  
 いつもエクボ笑顔でいてくれてありがとう。  
 人生はMOEの思い通り、自分の進みたい  
 道を歩いていけばよいよ〜。

MAMMY より

かあくんへ

お互い歳をとりましたね。姉弟なのに、なぜ  
 か口もきかないぎくしゃくした関係。前はこ  
 んな風じゃなかった。新型コロナウイルスも  
 あいまって、食事会もできず、淋しいわ。  
 新型コロナウイルスで『幸せ』についても  
 考えました。やっぱり、家族が大事ですね。  
 ねえちゃん より

母へ

あなたが亡くなって、2年過ぎました。  
 あなたの年齢(93歳)まで生きられる  
 ように、健康に気をつけています。

息子・64歳 より

おじいちゃんへ

孫その②は結婚して  
 元気に仲よく暮らしています!  
 今年、孫その①もこっちに帰ってきて  
 結婚しました。次は孫その③の番です。  
 息子も元気に働いていますよ!

孫その② より

のり子さんへ

毎年、新米をありがとう。  
 今年のお米も、また一段と美味でしたよ。  
 ありがとう。

キヨコタン より

じいじ・ばあばへ

いつもお仕事ご苦労様です。  
 朝早くから大変だと思うけど、  
 体を一番に、無理しないように  
 できて頑張ってるね!!

ひより より

お母さんへ

12月5日 誕生日おめでとう。  
 寒くなるから、  
 体を大事に牛養い頑張ってるね。

美保 より

冬先取りのおトク&新作情報満載!!  
各店のセールやイベントは  
ここからチェック!!



● 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	● イオン都城ショッピングセンター
● 藤元病院	● 洋服の青山
● 南香	● 南小学校
● GS	

## THE CLOCK HOUSE

クリスマスプレゼントに……ふたりのためのペアウォッチ



**Men's** 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・10気圧防水を誇る高機能にもかかわらず、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高見えな腕時計。

THE CLOCK HOUSE  
オリジナル



**Ladies** ホワイト×ブルーが  
透明感のある印象を与える  
ビジネスカジュアルウォッチ

ソーラー機能・3気圧防水を備え、ブルーを基調としたシックで洗練されたデザイン。大きなアラビア数字も特徴的。



キッズ&ジュニアにおすすめのクリスマスギフトも満載です! 子ども達に喜ばれる腕時計を、ぜひご覧ください。

山本店長

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

## bijou SOPHIA 2020 Winter Collection



夜空を見上げて想う  
かけがえのない愛がそこにあることを  
星に願いを Wish upon a star



限定コレクションを購入のお客様へ  
「ジュエリーポーチ」をプレゼント

### 「星の王子さま」2020 CHRISTMAS COLLECTION

数量限定のため、即売必至のクリスマスコレクション  
「星の王子さま」の世界観を表現した数々のジュエリーが登場しています



「星の王子さま」限定の  
キュートなスペシャル  
BOXに入っています!

田辺主任

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## one's terrace

### 2020 Christmas ~WELCOME to MY HOME~



「おうちでクリスマス」をテーマに、インテリアを飾り、食卓が華やぐ「キッチンアイテム」、ブランケットや加温器などの「くつろぎアイテム」を揃え、生活を彩り豊かにしませんか?

リース・スワッグ&オブジェ  
クリスマス気分がUPするリースや、優しい明りの灯るクリスマスオブジェなど、素敵なアイテムが揃っています。



### WINTER GIFT

「大切なあなたへ、気持ちのこもった贈り物」  
予算に合わせたギフトもお作り  
しますので、気軽にご相談ください!!

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

## Raffine クリスマスやお歳暮ギフトに……



大切な方への贈り物はもちろん、自分へのご褒美ギフトにも大人気の「スーパーバリュアブルカード」。全国のラフィネや姉妹店でもご利用可能です。完売必至のため、お早め!!

**人気コース**

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

※撮影のためマスクを外しています

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

## キッズ&おトクも嬉しい CHIPPER CHIT クリスマスギフト♪



愛らしい見た目子どもだけでなく、大人のハートも射止めちゃう「ぬいぐるみ」がいっぱい。今、大人気の「ニンテンドー」のアイテムも大充実!

イチオシ スチギフト  
Bath Goods  
「高見え間違いなし!」のキュートなパッケージに、女子心をくすぐる香りでバスタイムをHAPPYに!!



**SNOOPY** スヌーピー  
お菓子モチーフのキュートなステーションリーグッズはプレゼントにも◎

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

## 顔見せファミリー

大切なあうち時間を一緒に過ごす  
かわいい家族を迎えてみませんか?

生まれたばかりのかわいい子犬や子猫達が、素敵なパートナーとの出会いを待っています! さまざまなペットグッズやトリミングなどのケアもありますよ。ぜひ、遊びに来て下さいね!!



店内のワンちゃん & ネコちゃん  
**50~30% OFF**

**大好評!** 定期的に開催される「しつけ教室」もぜひチェックしてください!

顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

## お歳暮には、最高級のお茶を贈りませんか?



**地方発送も承ります**

香り高くコクのある茶葉を、心を込めて丁寧に仕上げました。

ご予算に応じたギフトをご用意いたします

お歳暮はもちろん、年末年始のご挨拶ギフトにも最適なお茶。発送しておりますので、気軽にご相談ください。



薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

## 羽毛ふとん一斉大放し出セール!

厳選した羽毛ふとんを特別価格にて大放し出!!

**イオン都城店 イチオン商品** 贅沢ワイドサイズ(160×220cm) 羽毛ふとん 1.2kg  
ベッドからずれ落ちる心配もない! 長身の方にもおすすめ  
69,000円(税別) → **19,900円(税別)**

**ダックダウン90% 1.1kg** 50,000円(税別) → **29,900円(税別)**

**極ふわ羽毛ふとん 創業115周年記念 特別商品!**  
ポーランド産 ホワイトグースダウン93% 1.15kg  
178,000円(税別) → **89,000円(税別)**

**創業115周年記念商品**  
ダックダウン85% 1.1kg  
**15,900円(税別)**

※写真はイメージです

my makura 1F TEL.0986-46-1868

## 最短1時間仕上げ年賀状印刷は、キタムラにおまかせ!!



**年賀状印刷 HOW TO**

- ①豊富なデザインからお気に入りをチョイス。
- ②携帯やUSB、CD-Rなどから写真を取り込みます。
- ③印刷枚数を選んで、受付完了!

どなたでも簡単に操作できますよ。分からない時は、気軽に声をかけてください!!

おうちで簡単! 自宅のパソコンからでも注文OK!



キタムラ 年賀状 検索

カメラのキタムラ 1F TEL.0986-46-2227

# Merry Christmas

“おうち時間を楽しむ”クリスマスは  
イオン都城店におまかせ！  
スタッフイチオシ情報



**DAISO** 驚きの価格で揃う！  
高見えなクリスマスアイテム!!  
数量限定のため、お早めに

**ツリー&オブジェ**  
ナチュラルなオシャレツリーも大好評！ サンタやトナカイの  
置物やスノードームを楽しく飾って、クリスマス気分をUP♪

**オーナメント**  
キラキラオーナメントだけでなく、  
オリジナルで作るナチュラルテイ  
ストのオーナメント商材も入  
荷中!



パーティーに大活躍♪ キッチンアイテムも充実  
ペーパーナプキンや紙皿、紙コップなどが  
豊富に揃っています！ ホームパーティーを  
手軽に華やかに飾ってみませんか？

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

**金海堂** 大人も子ども大好きな♡クリスマス絵本



贈り物としてはもちろん、自分用にも欲しい  
なる絵本がたくさん届いています♪

**ヨシタケ** クリスマスおすすめ絵本  
シンスケ 新作 あつかったら めげばいい  
年末年始疲れた大人に読んで欲しい1冊。  
大切な人への贈り物や、自分のお守りとして  
側におきたい絵本です。

ギフトに迷ったら……  
「図書カードNEXT」  
「QUOカード」がおすすめ!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133



今年頑張った自分への  
ご褒美ギフト♡

**JILLSTUART**  
かわいいものやトレンドに敏感……ベーシックで上質な  
ものも好きな大人女子に人気のブランド。新作は、パカ  
ラーがノブールで美しい財布です。



**PINKY&DIANNE**  
深みのあるクロコエナメルが高級感漂う「PINKY&  
DIANNE」らしいキャッチーなシリーズ。立体的で大きな  
「&」マークが今季らしさを表現。

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225



クリスマス&年末年始のオモシロギフトはヴィレヴァン!

ひとひねりある  
キュートなクッション  
抱き心地&触り心地も◎  
かむかむクッション  
腕を口の中へ入れると  
フワツとして  
包まれ感がUP♪



ギフトにも  
自分用にも!

パーカー  
トレーナー  
……この冬! 大活躍  
してくれるパーカー  
がいっぱい!!



VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

**LOTTERIA** ホームパーティーにイチオシ!  
毎年完売のクリスマスメニュー♪

Merry Christmas

ファミリー チキンパックA 1,500円(税別)	ファミリー チキンパックB 1,000円(税別)	パーティー パック 各 500円(税別)
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------

- チキン南蛮バーガー
- てりやきチキンバーガー
- ハニーマスタードチキンバーガー
- パケツポテト
- パケツチキンからあげっと
- てりやきチキンバーガー
- ハニーマスタードチキンバーガー
- パケツポテト
- パケツチキンからあげっと
- パケツポテト
- パケツチキンからあげっと
- パケツチキンからあげっと

**ITALIAN TOMATO** 数量限定! イタマのクリスマスケーキ

人気No.1  
クリスマスガトーフーズ  
5号 4,000円(税別)

国産苺  
シャンティクリーム  
ジェノワーズ(スポンジ)

国産苺をたっぷり&贅沢にサンドし、雪の  
ような口溶けのシャンティクリーム、ふんわり  
きめ細かいジェノワーズ(スポンジ)を合  
わせた極上ケーキ。

クリスマス  
ショコラトルテ  
5号 4,000円(税別)

ドライストロベリー  
グラサージュショコラ  
チョコレートクリーム  
ラズベリージャム  
チョコレートスポンジ

チョコレートスポンジにラズベリージャム  
とチョコクリームをサンドして、艶やかな  
グラサージュショコラでコーティング♪



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♪  
12月13日(日)まで  
クリスマス早割受付中!  
数量限定 クリスマス限定  
パーティーパレルの  
予約も絶賛受付中!!



申込締切 12月22日(火)まで 数量限定のため  
お早めに!!

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

数量限定 早期予約特典 : 「GoTo Eat キャンペーン」の  
10%割引 : クーポンも使用OK!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

少人数でのパーティーにピッタリの  
「クリスマスパック」もあります!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

楽しいイベント満載♪  
イオン イベントインフォメーション

12月12日(土)・13日(日) 2日間限定  
専門店でお買物券 10% BACK Sale  
500円分をお返し致します。

レシート対象期間: 12月10日(木)~13日(日)  
お買物券発行日・締め日: 12月12日(土)・13日(日)  
10:00~18:00  
各日1,000枚限定

お買物券ご利用期間: 2020年12月31日(木)まで

お買物券ご利用場所: 2階中央吹き抜け特設会場  
(お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで)

サンタさんと一緒に写真を撮ろう! 参加無料  
12月6日(日)・20日(日) 14時~14時半  
店内にサンタさんが出現!!  
サンタさんを見つけて一緒に写真を撮ろう♪  
場所 店内各所

イオン都城店 直営・専門店合同  
ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート  
合計税込3,000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます。  
(お一人様 最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで)  
※レシート合算OK  
※WAONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます。  
レシート対象期間 12月10日(木)~13日(日)  
抽選日時 12月12日(土)・13日(日) 10時~18時  
場所 2階中央吹き抜け 特設会場  
※詳しい内容はP19・20をご覧ください

年中  
無休

土・日・祝日も  
営業しています!!

3店合同

# Winter Sale 開催中!

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。

## 1DAYサークルレンズ



Eye coffret 1 day UV  
 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パリエーションで、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

## 2WEEKカラーレンズ 2箱まとめて購入で 1,000円OFF



日本アルコン  
 エア オプティクス  
 プライツ  
 (6枚入 全2色)

高酸素透過性

瞳を大きく自然に際立たせ、快適なつけ心地と美しさを両立

日本アルコン  
 エア オプティクス  
 カラーズ  
 (6枚入 全3色)

瞳に美しい変化と個性を与えたい方へ

## 1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

<p>ボシュロム バイオトゥルーワンデー(片眼30枚入)  <b>オープン特価 2,500円</b></p> <p>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。</p>	<p>クーバービジョン プロクリアワンデー(片眼30枚入)  <b>オープン特価 2,500円</b></p> <p>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!</p>
<p>日本アルコン DAILIES TOTAL①(片眼30枚入)  <b>4箱まとめて購入で 1,000円OFF</b></p> <p>生感覚のマルチフォーカル。手元から遠くまで、ワンプランク上の快適がずっと続く。</p>	<p>ボシュロム アクアロックスワンデー(片眼30枚入)  <b>4箱まとめて購入で 1,000円OFF</b></p> <p>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。</p>

## 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

<p>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)  <b>オープン特価 2,700円</b></p> <p>最後の日までずっと心地いい2週間レンズ</p>	<p>※乱視用・遠近両用は対象外です              メニコン  <b>2WEEKプレミオ</b>              1箱(片眼6枚入)  <b>オープン特価 2,980円</b></p> <p>世界初              高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減              別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!</p>
--	--

## 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!



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がございます。

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

女性に人気のブランドを中心に、トレンド感満載のメガネが揃っています!

3店合同 **鷹尾店オープン記念セール特価** 表示価格より **メガネ一式 5%OFF**

## 鷹尾店 限定 キャンペーン 12月末まで

メガネ2本 同時購入で

2本目 **1,500円!!**



## ハード・ソフト

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ  
 手元が少し見えにくい方へハードレンズの遠近両用もあります

HOYA EX(Proud)  
 1枚 ハードレンズ  
**オープン特価 7,727円**  
 瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン

メニコン Z  
 1枚 ハードレンズ  
**オープン特価 9,545円**  
 UVカット付。  
 高酸素透過性レンズ。

東レ プレリーナII  
 1枚 遠近両用  
**オープン特価 14,091円**  
 瞳を快適にサポートする遠近両用ハードコンタクトレンズ

掲載以外のハード・ソフトコンベンショナルレンズ  
**すべて1枚 1,000円OFF!**  
 選べる保証システム  
 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

※すべて税別価格です

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

1月1日 お休み、1月2日 初商!!  
 ※検査 12月30日~1月1日 お休み  
 駐車場 / あり

鷹尾店

NEW

TEL.0986-58-8540



小林店

TEL.0984-27-4877

