

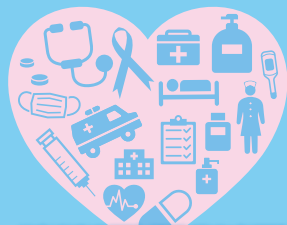
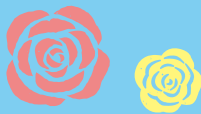


vol.347  
FEBRUARY 2021

2

# 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



## #MAKE IT BLUE

医療現場の最前線で  
尽力されている皆様に  
心から感謝いたします。



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ますよう  
よろしくお願ひいたします。

きりしまフォーラム厳選  
**春目前！  
絶品  
グルメ特集**



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

- 特集  
乾燥しやすいこの季節……  
肌の健康を守りましょう！
- コラム  
介護のギモンQ&A
- 連載  
大人の特選グルメVOL.17 他

## 読者投票 企画！ 2020年間盆地アワード

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

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



## 表紙の絵 『おゆうぎ会』

おりつ ゆうな  
**折津 結羽七ちゃん**  
(5歳)

●楽しみにしていたおゆうぎ会がコ  
ナでなくなりました。毎日頑張って  
練習した白雪姫の七人の小人を、  
●パパとママに見せたかったです。

●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!



# 医療従事者に贈る いちご祭り

2月5日(金)～9日(火)

感謝の気持ちを込めて、都城市郡医師会病院の医療従事者の方へ「いちご祭り」の売上10%分に値する南香の「美人レモンケーキ」を寄付させていただきます。

新型コロナウイルス感染予防策をして  
お待ちしております

- ①密を避けるため、お電話でのご予約を承り中  
お名前・連絡先・商品の数・受取時間をお伝えください。  
スムーズに商品をお渡しできるようご準備いたします。
- ②レジを複数ご用意  
行列を避けるため、レジ台数を増やします。



いちごロール

1,404円(税込)→1,000円!!(税込)

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

※下記記事もご覧ください



いちご大福

6個入 1,339円(税込)

→1,000円!!(税込)

**お菓子の南香で医療従事者に贈る  
いちご祭り開催**  
2月5日(金)～9日(火)  
9時スタート5日間限定!!

本誌でもおなじみ「南香」で毎年大人気のイベント「いちご祭り」。今年は、新型コロナウイルスの影響のため、少し趣向を変えた内容となっています。

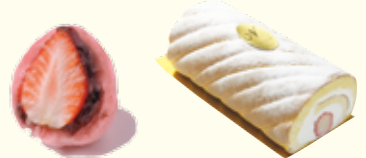
4代目・遠武大輔さんの発案で「医療従事者に贈るいちご祭り」というテーマで開催。「都城市郡医師会病院」の医療従事者の方へ、感謝の気持ちを込めていちご祭りの売上10%分に値する「南香」の「美人レモンケーキ」が寄付されます。

遠武さんは、「都城圏域でも、多くの新型コロナウイルス感染者が出ている現在、三密を避けて美味しいいちごスイーツを食べてほしいという思いはもろろん、何と言っても、一番、頑張ってくださいっている医療従事者の方々に感謝の気持ちを伝え、弊社の「美人レモンケーキ」を食べて元気をだしてほしいという思いで、今回のいちご祭りを開催します」と、真剣な表情で話してくれました。

また今回は、安心して来店できるように新型コロナウイルス感染予防策を行います。①密を避けるため、電話での予約受付も行い、商品を手スムーズにお渡しする②行列を避けるため、レジ台数を増やすなど、さまざまな対策を実施されるそうです。

この季節ならではの甘さと酸味が絶妙な大粒のいちごがたっぷり入った大福とロールケーキが、特別価格で販売されますよ！期間限定・数量限定なので、この機会を見逃さないでください。

取材協力/お菓子の南香  
都城市甲斐元町1-26  
☎22-4670



## 安心・信頼のコンタクトレンズ専門店 シティコンタクト

3店合同 春先取り感謝SALE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OK! 詳しくはお問合せください。※すべて税別価格です

### 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 2,680円

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

UVカット 全5色 (30枚入)  
ベースメイク リッチメイク ナチュラルメイク  
グレイメイク ファーストメイク

### 1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

<p>ポシュロム バイオカラーワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,480円</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>クーパービジョン プロクリアワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,480円</p> <p>瞳の角膜細胞をモデルに開発された、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) 4箱まとめて購入で 1,000円OFF</p> <p>生感覚のマルチフォーカル。手元から遠くまで、ワンランク上の快適がずっと続く。</p>	<p>ポシュロム アクアロックスワンデー (片眼30枚入) 4箱まとめて購入で 1,000円OFF</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) オープン特価 2,480円</p> <p>最後の日までずっと心地いい2週間レンズ</p>	<p>メニコン 2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入) オープン特価 2,780円</p> <p>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!

メガネ一式 5% OFF

1.56中屈折レンズ付メガネ  
薄型レンズ+フレームセット  
5,000円 (2月末まで)

鷹尾店限定 キャンペーン  
メガネ2本 同時購入で 2本目 1,500円!! (2月末まで)

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  
年中無休 駐車場/あり

小林店  
TEL.0984-27-4877  
小林市堤2289-3  
営業時間/9:00～19:00  
年中無休 駐車場/あり

和食亭海せん  
三松小学校  
今西青果肥料店  
JAこぼやし

番外編

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑤9



## 新型コロナウイルス禍の

### このような時だからこそ

### 思いやりを持って

新型コロナウイルス感染症が年末年始あたりから、都城でもクラスターの発生などで、みなさん少しずつ身近に感じられるようになったのではないかと思います。新型コロナウイルスは、症状が出る前から人にうつしたり、あまり症状が出ないことも多くあったりして、現在、漠然とした不安感を持たれている方も多く見受けられます。

残念ながら、感染症対策をしていても家庭や社会において、感染リスクをゼロにすることはできません。誰でも感染する可能性ががあります。感染した人に対して差別や偏見を持たずに、お互い思いやりを持つことを考えていきませんか？ また症状が出ていなくても、

うつす人がいるとお話ししたように、相手のことを思いやり、「うつさない」「うつらない」ようなマスクなど、お互いに感染対策をしていきましょう。

次に、我々が携わる医療ですが、現在、ワクチンの準備や薬の開発が急ピッチで進んでいます。2月下旬から、都城でも接種を開始すると聞いております。私自身も、一番最初での接種を希望しました。

ワクチンに関してはネガティブな意見もありますが、個人的には「医学に携わる自分自身が、現在の医学でできたワクチンを信用しないでどうする？」という考えを持っています。また、ワクチン接種が終わったらみなさん

んには自分の経過などを紹介しようと思います。

新型コロナウイルスや今日あるような感染症の場合、「新型コロナウイルス感染を見つかる、あるいは陰性であることを確認していただき安心してもらう」という立場で、当クリニックも頑張っております。ただ、治療に関しては、当クリニックで力になることは無理ですが……。

新型コロナウイルスを流行させないためには、「まず早め早めに陽性を隔離して広がらないようにする！」というのが現段階では最適です。

当クリニックでも、PCR検査・抗原検査などを組み合わせて検査をしております。駐車場などクリニック外で行っており、多い時は寒くて手がしもやけ状態になってしまいました。感染がピークになっているころは、患者さんが不安感からイライラしているのが充分伝わりました。心ないデマなどを言われることもありました。しかし、

我々も感染リスクと戦いながら、一般診療も行っております。検査結果についてお待たせしたり結果報告が遅れてしまったりしたこともあります。我々以外の治療を担当

する医療従事者も感染リスクを負う中、頑張っています。お互い思いやりを持って、新型コロナウイルスが減少して元の生活に戻るように頑張りましょう！



早水公園クリニックスタッフ一同



## 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>



### 新入園・入学応援セール開催中!!

全メーカー常時60台以上展示中!

カタカタカタ...

#### 新入園・入学早期準備を応援します

**2月はソーイング教室を開催**

新入学用のブックバッグを作ります♪  
500円(講習料のみ・税別) ※要予約  
お好みの生地をご持参ください  
10時~12時、13時~15時(2時間程度)  
日程はTELにてご相談ください  
※新型コロナウイルスの影響で状況によっては中止する場合がございます。ご了承ください。

★マンツーマン指導の教室  
(予約制)も好評実施中!

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

## みしん市場

都城妻ヶ丘店

点検・調整  
500円より

来店特価  
全商品  
10~80%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  
イオン都城  
GS  
マイルストーン  
警察署

☎ 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

各メーカーOK!!

修理見積り無料! 出張もOK!!

### 健康はお金では買えません!

### 医者にかからない未病予防を酸素ルームで!

## 高気圧・低気圧酸素ルーム

わらわら けんびかん  
**和楽笑・健美館**

**和楽笑・健美館**  
都城市一万城町66-1  
TEL.0986-57-0753  
営業 / 9:30~15:30  
定休 / 第一火曜日

**和楽笑の湯**  
宮崎県都城市広原町34-8-2  
TEL.0986-46-1126  
営業 / 6時半~23時  
(最終受付22時半)  
定休 / 第一火曜日  
(祝日の場合翌週)

回数券は2施設共通  
シルバー料金・学生料金 有!

### 新しい農業のカタチを目指しています。

### 私たちと一緒に働きませんか!!

### パート・アルバイト募集

農作物の選別選果・袋詰め等

- 年齢 / 18歳以上
- 時給 / 800円~
- 勤務時間 / 8:00~17:00

※上記時間内で4~8時間程度。その他の時間についても相談可

●休日 / 日・祝・他 弊社はみなさまのプライベートも重視します。

**社員も募集中!** 詳しくはHPをご覧ください。

無限の価値を、創造する

## VEGEATE

ベジエイト 株式会社

【高城選果場】宮崎県都城市高城町石山字高取原3223-12

☎ 0986-77-5247

URL <http://vege8.co.jp>

## 曾於市 大隅町坂元地区 宅地分譲地 販売中!!

全7区画 平均坪数 約110坪

### 環境&利便性も兼ねそなえた宅地分譲地!!

### 子育て世代へオススメ!

~ 嬉しいサポート満載の曾於市 ~

手厚い! 子育て支援

**子ども医療費助成**  
18歳までのお子様有病気などでかかった医療費の自己負担分(入院・通院・薬代)を全額助成します。

**第3子出産祝い金**  
第3子以降出産したご家庭に、1子に対して出産祝い金10万円を支給します。

**住宅取得祝い金 最大50万円支給!**

大隅分譲地

① 346.90㎡ 84.0万円	② 346.86㎡ 84.0万円	③ 346.87㎡ 84.0万円	④ 345.08㎡ 83.6万円
⑤ 388.24㎡ 94.1万円	⑥ 388.97㎡ 94.2万円	⑦ 389.56㎡ 94.4万円	

大隅北小学校 約300m  
坂元郵便局 約500m  
スイミーこども園 となり

お申込み  
お問合せ

曾於市役所 本庁  
企画課 定住推進係

☎ 0986-76-8802  
FAX 0986-76-4331 (企画課直通)

〒899-8692 鹿児島県曾於市末吉町二之方1980

## 質Shop 天満屋 見積無料!!

金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

**質預り**

お持ちの品物を担保にして現金融資

**即融資**

**買取!!**

不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

**即現金**

**販売!!**

人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

**大特価**

**金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!**

**天満屋** TEL.0986-22-4340

都城市東町13街区20号

営業 / 9:30~19:00

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

天満屋 都城 検索



妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町 郵便局  
一都駅 マイルストーン イオン都城  
田中書店 産産蒸気屋 モールひろせ  
ココ★ さつま屋ドライ  
神社社 ● ずみクリニック

## 住宅ローンや教育資金、老後資金も ファイナンシャルプランナーにおまかせ!!

ライフプランのエキスパートであるFPが  
いつまでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

住宅ローン

保険見直し

年金・老後資金

マネーセミナー

**私達に気軽にご相談ください!**

フラット35取次店の  
**住宅ローン  
個別相談会開催**

随時予約受付中

住宅ローンはこれからという人、借換えや繰上げ返済などを考えている人、ぜひご相談ください。

**新設型コロナウイルスに負けるな!**

**保険見直し電話無料相談会開催!!**

自動車保険 火災保険 生命保険 医療保険 etc.

すべての保険を見直しませんか? (担当/東)

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」、「今の保険で大丈夫?」など、何でも気軽に相談ください

C&H スタッフ



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!



## 見積無料・即日現金化!!

宮崎県全域、鹿児島県全域  
熊本県一部(人吉市・水俣市・球磨郡・葦北郡)に伺います!

中古農機具高価買取強化中!!

店舗数・買取販売実績No.1

全国対応20店舗展開中



熊本県 宮崎県 鹿児島県



**農機具王**

【宮崎店】宮崎県都城市乙房町192-3  
営業時間 9:00~17:00 定休日 日曜日  
☎0986-36-5415

インターネットからも査定申し込みできます! 農機具王宮崎

## 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!

手の届く価格で「自然素材」の家づくりをいたします。  
アドバイザー 浅井輝男

**長期優良住宅標準仕様**

**家づくりセミナー**

2/14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 エヴァホーム常設展示場 ※場所はご予約の際にご案内します

**EVAH エヴァホーム** 大正15年創業 一級建築士事務所

【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11  
TEL 0986-22-3242

**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!!**



エヴァホーム 検索

いつでも見学できる! 予約制  
エヴァホームの常設展示場!

## 令和2年度 公務員採用試験等合格実績

志学館大学では、正課授業・資格センター・進路支援センターが一体となって、学生一人ひとりの進路開拓をサポートしています。

**国家公務員 7名**

国税専門官.....3名  
労働基準監督官.....1名  
裁判所事務官(一般職).....3名

**公安職 17名**

鹿児島県警.....13名  
自衛隊幹部候補生.....1名  
鹿児島市消防吏員.....1名  
霧島市消防吏員.....1名  
横浜市消防局.....1名(1)

**公立学校教員等 6名**

養護教諭.....5名  
事務職員(図書館担当).....1名(1)

**地方公務員 15名**

鹿児島県職員「行政」.....2名  
鹿児島県職員「教育事務」.....2名  
鹿児島県職員「福祉施設専門職員」.....3名  
指宿市役所.....1名  
枕崎市役所.....1名  
垂水市役所.....2名  
薩摩川内市役所.....1名  
日置市役所.....1名  
千葉県職員「精神保健福祉相談員」.....1名  
大阪市役所.....1名(1)

※( )は既卒者数

**少人数教育**

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

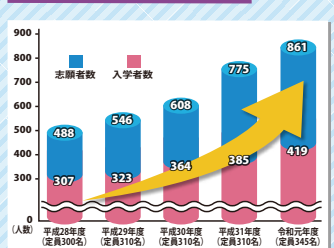
**充実の資格センター**

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

**好調な進路実績(令和元年度)**

- 就職率98.5%
- 公務員合格者のべ45名

**志願者数・入学者数の増加**



年度	志願者数	入学者数
平成28年度(定員300名)	488	307
平成29年度(定員310名)	546	323
平成30年度(定員310名)	608	364
平成31年度(定員310名)	775	385
令和元年度(定員345名)	861	419

いま、  
**志学館大学は  
伸びています。**

**入試日程**

**一般選抜 前期日程**

出願期間 **1/4(月) ~ 2/3(水)**

試験日 **2/10(水)**

試験会場 ・本学 ・奄美 ・福岡  
・熊本 ・宮崎 ・那覇

**大学入学共通テスト 利用選抜 A日程**

出願期間 **1/4(月) ~ 2/3(水)**

試験日 個別学力検査は課さない

**WEB OPEN CAMPUS**

大学概要、学部・学科紹介、**開催中!**  
360°CAMERA CAMPUS TOUR、  
デジタルパンフレットなどをご紹介します。  
本学の雰囲気を感じてください。



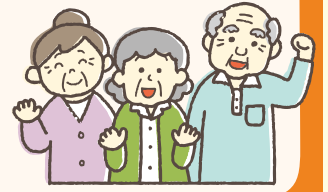
こちらの二次元コードからチェック!



**LINE**

公式アカウント





## 特集

# 乾燥しやすいこの季節…… 肌の健康を守りましょう！

肌がカサカサしている、何もしていないのに身体がかゆい……こんな悩みを持っている方は多いのではないのでしょうか。特に冬場は空気が乾燥しやすく、乾燥肌に陥りやすいです。本稿では肌が乾燥しやすくなる原因や、その予防・対策方法などを掘り下げていきます。

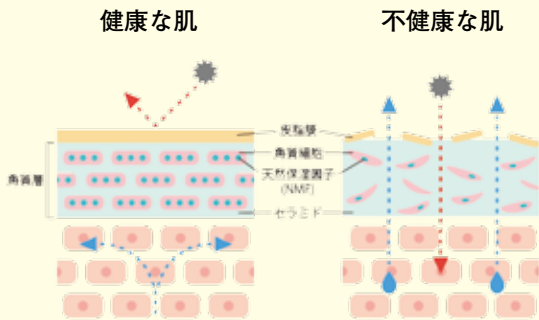


### 乾燥肌を引き起こす 肌のバリア機能の低下

人の肌は表皮によって覆われており、この表皮の最も外側には角質層と呼ばれるものがあります。角質層は、角質細胞と細胞の隙間を埋める「細胞間脂質」でできており、これらの成分が肌のバリア機能としての役割を果たしています。このバリア機能が正常に働いていると、肌の水分を安定して保持し、外部の刺激から肌を守ってくれます。

しかし、空気の乾燥や紫外線によるダメージ、生活習慣の乱れといったさまざまな要因から、このバリア機能が低下する場合があります。乾燥肌を引き起こさないためには、肌のバリア

ア機能を保つことが重要だと言えます。



### 乾燥肌から脱却するために 原因と対策を知る

では、皮膚のバリア機能が低下する原因と、その対策を詳しく

くみていきましょう。

#### ①肌のターンオーバーの乱れ

表皮は、いくつかの層から成り立っています。その一番奥の基底層で日々新しい細胞が生まれ、少しずつ形を変えながら表面に押し上げられていきます。そして、最終的に古くなった細胞は垢として皮膚表面からはがれ落ちます。これを皮膚の「ターンオーバー」と言います。個人差もありますが、健康な皮膚ではおよそ28日の周期でターンオーバーが繰り返され、常に新たな細胞に入れ替わっています。このターンオーバーのサイクルが、ストレスや不規則な生活習慣、栄養の不摂生などで乱

れてくると、古くなった角質細胞がいつまでもはがれずに表皮に残り、保湿成分が作られにくくなります。

対策としては、まず十分な睡眠をとることが肝要です。睡眠不足になると新陳代謝が低下してしまい、皮膚細胞の代謝も悪くなります。特に深い眠り（ノンレム睡眠）の時に成長ホルモンが最も多く分泌され、細胞の修復や再生を促すことがわかっています。最低でも6時間程度は睡眠時間を確保しましょう。

#### ②冷暖房による空気の乾燥

エアコンは空気中の水分も一緒に吸収してしまう構造であるため、冷房でも暖房でも、



乾燥肌予防のポイント



保湿のポイント



長時間使用すると湿度が失われ、空気が乾燥していきまます。空気が乾燥すると肌のバリア機能が低下し、身体の水分が蒸発しやすい状態となってしまう。

冷暖房による乾燥を予防するために、加湿器を活用するのがいいでしょう。また、職場など加湿の調整ができない場合は、保湿成分が配合されたミスト化粧水などを携帯し、潤いを補ってあげることがおすすめです。

③ 洗い過ぎに要注意

例えば、入浴の際に硬いナイロンタオルなどでゴシゴシとこすり過ぎたり、洗浄力が強すぎるもので洗浄したりすると、角質層が傷ついてしまい、皮膚のバリア機能が低下することがあります。また、熱すぎるお風呂は肌にとって必要な皮脂までとってしまい乾燥を助長します。

入浴の際は肌への刺激が少ない柔らかいタオルなどでゆつくりと身体を洗いましょう。そして、湯舟の温度は40度を超えないように設定するのが望ましいです。また、保湿効

果のある入浴剤を使うのもおすすめです。

④ ビタミンB群の不足

栄養が偏り、ビタミン類が不足すると肌に悪影響がでます。特にビタミンB群は、肌のターンオーバーを正常に保つ働きがあり、不足するとターンオーバーが乱れバリア機能の低下につながります。

ビタミンBが豊富に含まれる食品として、豚ヒレ肉・レバー、納豆、サケ、マグロ、あさり、うなぎなどが挙げられます。気になる方はこれらの食品を積極的に摂るといいでしょう。

高齢者に多く見られる  
老人性乾皮症

前述の他に、加齢により皮脂分泌量が減少することも確認されており、高齢者には特に乾燥肌の方が多いことがわかっています。いわゆる「老人性乾皮症(ろっじんせいいかんびしょう)」と呼ばれる症状で、冬季には実に65歳以上の95%が発症していると言われています。

日常生活の中で老人性乾皮症

を緩和させていくためには、適切な予防が必要です。高齢者であってもその予防法は変わらず、次の要項が挙げられます。

- ・規則正しい生活
- ・部屋の湿度を保つ
- ・入浴時の洗身はやさしく
- ・入浴温度は40℃以下で
- ・しっかりと栄養を摂る

これらをしっかりと励行していきましょう。

また、こまめに保湿剤を使うことも有効ですが、市販の多種多様な保湿剤はそれぞれ効能や成分が異なります。アレルギーなども考慮しながら、自分に合った保湿剤を探してみるといいかもしれません。そうした予防対策を講じても乾燥肌がなかなか改善されない場合は、皮膚科を受診しましょう。

寒い季節、乾燥肌でつらいことも多いですが、しっかりとスキンケアをして、健康第一で乗り越えていきましょう！

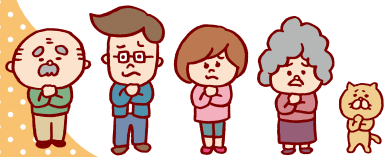


介護のお悩みにお答えします！

# 介護のギモン

# Q & A

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



## 投稿募集

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

## Q

老化による物忘れと認知症の見分け方は？

(月代 / 61歳男性)

## A

人は誰しも、年を重ねると物忘れをしやすくなります。

これは、脳の機能が年齢と共に衰えるためです。一方、認知症は脳の疾患などにより記憶や判断といった認知機能が低下し、生活に支障をきたしている状態を指します。認知症の原因はさまざま、高齢者だけでなく若い人でも発症することがあります。

加齢に伴う物忘れと認知症による記憶障害を見分ける目安として、「物忘れの範囲が部分的か、全体か」「忘れたことを自覚しているかどうか」「ヒントがあれば思い出すか」「日常生活に支障があるかないか」などが挙げられます。たとえば、物忘れの内容が「昨日の夕食の献立を思い出せない」「何か用事があったのに忘れてしまった」などであれば、単なる物忘れと考えられます。対して認知症は、食



事をとったことや用事があること自体の記憶がすっぽりと抜け落ちます。出来事そのものの記憶がないので、本人は忘れたという自覚がないケースが多いです。

また、たとえば人の名前がすぐに思い浮かばなくとも、誰かに聞いて「そうだった!」と思いつけるようであれば、普通の物忘れなのでさほど心配は要らないでしょう。もし、名前を聞いても分からない場合は、認知症が疑われます。加齢に伴う物忘れか認知症かによって、適切な対応は変わってきます。重大な病気が隠れている可能性もあるのでもし「何かおかしい」と感じるであれば、専門外来への受診をおすすめします。

経験したこと自体を忘れる、忘れた自覚がない場合は、認知症の可能性あります。

## Q

コロナが怖いからと全然外出しなくなった実家の両親。以前より元気がなくなってきていて心配です。

(ふーぷー / 43歳女性)

## A

未だ収束の見通しが立たない新型コロナウイルス

のリスクが高いと言われてきているため、なるべく自宅を過ごしているという方も多いでしょう。ただ、長期にわたる極度の外出制限は、心身にさまざまな悪影響を及ぼすと懸念されています。

外出を控えることで活動量が減ると、筋肉が衰えてフレイル(虚弱)になる恐れがあります。そしてフレイルが進むと、要介護状態に移行する可能性が高まります。また、人と接する機会が減ることで、気力や認知機能の低下を招くこともあります。

感染対策を行いながら健康を維持するには、栄養と運動、人とのつながりがポイントとなります。栄養バランスのとれた食事は、免疫力アップにも欠かせません。特に、高齢

バランスのとれた食事、運動、人との会話を習慣づけ、心身の健康を保ちましょう。



になるとタンパク質が筋肉になりにくくなるので、肉や魚、大豆製品などを意識して摂取しましょう。また、ラジオ体操やスクワットなど、室内でもできる運動を無理のない範囲で行いましょう。天気の良い日には、人との距離を充分にとった上で近所を散歩することも、気分転換になるのでおすすめです。そして、不安やストレスを感じやすいこんな状況だからこそ、社会とのつながりを絶やさないことがとても重要です。直接会えなくても、電話などで積極的に話すようにしましょう。



# IH体験クッキング講座

**九州電力**  
ずっと先まで、明るくしたい。



あなたに、もっと、プラスを。



IHは便利って聞くけど、本当？  
IHの機能やお手入れ方法について、  
話を聞いてみたいし、実際に体験してみたいんだけど……。

そんな時は、**九電ホームアドバイザー**に  
ご相談ください!!



## 参加費無料 IH体験クッキング講座を開催中!

九電ホームアドバイザーと一緒に、IHの便利な機能やお手入れ方法を学びながら、楽しく調理しませんか？  
お友達やご家族を誘って、ぜひご参加ください♪  
新型コロナウイルス感染症対策を万全に行い、お待ちしております!!



事前  
要予約

時間 火～金曜日 10:00～12:00 (祝日を除く)  
場所 九州電力 都城営業所 都城市姫城町33-5  
定員 2～4名様

お電話での光熱費試算も受付中! オール電化にするかどうかのくらいおトクになるのか試算いたします。

【お問合せ・お申込み】

九州電力 都城営業所 ☎0120-986-705  
受付時間 9:00～17:00(土・日曜日・祝日を除く)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、  
お休みする場合がございます。  
詳細は気軽にお問合せください。

## 大人の特選グルメ VOL.17

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。

### キッチン祐

老若男女問わず、ファンが足繁く通うお店!  
心がほっこりするあったかメニューをどうぞ!!

日本人のソウルフードである「おでん」や、昼は定食を中心としたランチメニューが楽しめます。テイクアウトメニューも充実しているお店です!



じっくり  
仕込まれた  
出し汁が最高♪

毎日丁寧に時間をかけて、鶏ガラからダシをとりコトコト煮込む。『キッチン祐』不動の人気商品「おでん」。「都城のおでん」と一

目で分かる、おやしが入っているのもうれしいですね。

隠れファンの多い  
「爆弾きんちゃく」300円

「ひとつでお腹いっぱい!」  
と言わしめる、豚肉、お餅、  
キクラゲ、人参などがいっ  
ぱい入った逸品!



こんな時期だからこそ、単品のテイクアウトもおすすです。お店で人気の料理を、自宅でも召し上がっていただけます。「アジフライ」は新鮮なアジを捌き、パン

粉を付けてフワッフワに。「鶏のタタキ(600円)」は朝引きの鶏を、注文を受けてから捌き炙っています。

### オススメ単品メニュー

- アジフライ 600円
- 里いも唐あげ 400円
- おでん盛り合わせ 1,000円など



☎0986-51-7808

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





# シンコー本店発・不動産物件情報

★入学に間に合う!★ ( )内は坪数 (N)新築 (R)リフォームあり (D)値下げ (E)オール電化

(N)三股町榊山 1480万円 ★3LDK



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

(N)南横市町 2040万円



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

(N)都北町 1980万円



●土地193㎡(58) ●建物86㎡(26)  
●R2年5月築 ●都北町B駅徒歩2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駅徒歩10分

(N)都原町 1680万円 ★3LDK



●土地323㎡(97) ●建物76㎡(23)  
●R2年9月築 ●都原団地B駅徒歩3分

(N)志比田町 2180万円 ★3LDK



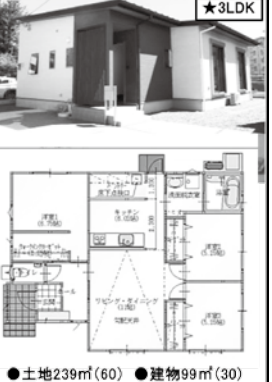
●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)  
●R1年11月築 ●都原B駅徒歩4分

(N)三股・新馬場 2290万円 ★3SLDK



●土地254㎡(77) ●建物100㎡(30)  
●R2年4月築 ●新馬場B駅徒歩5分

(N)北原町 2260万円 ★3LDK



●土地239㎡(60) ●建物99㎡(30)  
●R1年11月築 ●都原B駅徒歩4分

財部町 640万円



●土地2965㎡(897) ●建物160㎡(48)  
●S56年築 ●北俣B駅徒歩4分

(N)南横市町1980万円



●土地292㎡(88) ●建物89㎡(27)  
●R2年12月築 ●横市東B駅徒歩14分

(N)三股町宮村 1930万円 ★4LDK 宮村小



●土地409㎡(123) ●建物84㎡(25)  
●R3年2月築 ●大置島B駅徒歩4分

(N)金田町 1730万円 ★3LDK



●土地193㎡(58) ●建物82㎡(25)  
●R3年2月築 ●下金田B駅徒歩4分

(N)都原町 2750万円 ★モデルハウス販売



●土地271㎡(81) ●建物82㎡(25)  
●R2年7月築 ●都原B駅徒歩4分

大岩田850万円 (2)LDK



●土地207㎡(62) ●建物84㎡(25)  
●H6年築 ●ドミ学園前B駅徒歩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駅徒歩4分

早鈴町 1200万円 ★6DK



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

(D)上長飯町 2380万円 ★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B駅徒歩3分

安久町 1380万円 ★3SLDK



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

店舗数 No.1



社団法人 九州不動産公正取引協議会員  
宮崎県知事(7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11  
(有)妻ヶ丘本店 ※広告有効期限は令和3年2月28日迄  
掲載物件は全て仲介※

妻によってのこいえが! 24-1518 0986

# 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

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!!  
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!



朱梨 へ

成人おめでとう。

父 より



撮影：塩屋写真館

夫 へ

コロナで結婚式は延期になったけど、前撮りが無事でできて嬉しかったです。これからもいろいろ相談しながら決めていこうね。

妻 より

### 医療従事者の方へのメッセージを多数お寄せいただきました!

#### 医療従事者様 へ

コロナ禍の中、大変な思いをされているかと思えます。自分の命と、人様の命を守るお仕事。本当に尊敬します。ありがとうございます。

りえりん より

#### 医療関係者のみなさん へ

昨年末は2週間入院させていただきました。たくさんのスタッフの方々に世話になりました。一人ひとりにお礼を言う暇もなく退院しました。患者側にとっては、とてもありがたいお仕事ですが、こちらの感謝の気持ちを表現しにくいお仕事でもあるなあと思いました。この場を借りて、ありがとうございました。

nuu nuu より

#### 病院職員様 へ

日々、不安の中、看護・介護に当たっている方々、本当にお疲れ様です。自分の健康を後回しにして、仕事を頑張ってくださいていることもあるかと思えます。ありがとうございます。大変だと思います。休めるときは休んで、家族の協力ももらえたらもらって、頑張ってください。私もコロナにかからないように頑張ります!! デコ より

## 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

## 最優秀新店舗賞

- 1 WORKMAN plus 156票
- 2 NERD BIRD 60票
- 3 かつや 42票

### 3 かつや



お店  
イチオシ!  
かつ丼(梅)  
490円



「こだわりのとんかつを手ごろな価格で」のキャッチコピーで全国展開中の「かつや」が、都城にもOPEN!! カツカレーやソースカツ丼などの豊富なカツメニューが、オープン当初から好評です。テイクアウトやお弁当でもいただけますよ。ぜひ足を運んでくださいな。

TEL/0986-36-5522  
住所/都城市平江町12-7  
営業/10:30~20:00(店内)  
10:30~22:00(テイクアウト) 不定休



### 読者のコメント

- 安くてボリュームがすごくて、夜も遅くまで開いていますよ。  
(ゼンイツ/40歳)
- とにかく安い! そしてとにかく美味しい! あつあつサクサクのとんかつが最高です。  
(お父さん/55歳)
- お値段はリーズナブルなのに、美味しいから。カツカレーのテイクアウトは、カレールウ、ごはん、カツが別々のパックになっているので、自分でオリジナルアレンジが楽しめて最高です。  
(あきたけママ/50歳)
- もともと国分のお店に行っていて、都城にも開店すると聞いて嬉しかったです。安いし、早い。何と言っても旨い! 旦那も大喜びでした。  
(ゆうママ/35歳)

## 盆地ニュースランキング

### 【1】 コロナ感染拡大 110票

- “コロナ”はやはり外せないニュースです。が、そのためにテイクアウトにどこのお店も力を入れ、自宅にいるいるな物を食べられてよかった。(と考えるしかない。悪いことばかりじゃない) (ひかすーぜん/42歳)
- 仕方のないことだとは分かっているのですが、今まで当たり前に行われてきたイベントや地域の祭りが次々と中止になってしまい、楽しみが奪われてしまったようでした。今年は開催されるといいなあ。  
(三毛にゃんこ/41歳)
- もう、これしかないです。1年中マスク。すべての行事が制限され、多大な被害を被っている方もいらっしゃると思います。感染症の怖さと家族の大切さを感じた事はよかったです。  
(まま。/45歳)
- 東京で毎日多くの患者数が発表されても、他人事のように感じていました。でも都城でも患者数が増えてきて、「いつ自分が感染してもおかしくない」と危機感が一気に増しました。  
(どらやき大好き/47歳)

### 【2】 鳥インフルエンザ発生 34票

- 都城圏内は牛、豚、鶏肉が全国でも上位の生産地なので、経済に与える影響が心配です。  
(バックウイステリアアチャプター/71歳)
- 今まで一生懸命に育ててきた鶏を殺処分...牛の口蹄疫を思い出しました。  
(よめっち/48歳)
- 徐々に都城で拡大しているのが気になっています。養鶏業の方は気を遣っていらっしゃると思いますが、頑張してほしいので選びました。  
(ゆん/37歳)
- 3万6千羽もの鶏が殺処分されて、私も他人事ではないと思いました。鳥インフルエンザ及び新型コロナウイルスの感染を一人ひとりの意識で防いでいくことが非常に大事かと思います。(謎のインド人/49歳)

### 【3】 市長選挙無投票当選 25票

- 都市市のふるさと納税額、経済などを支えていく上で盤石な政策が行われており、今後は都城志布志線の早期開通が楽しみです。  
(トト/33歳)
- 都城の変革、市役所の変革、街おこし。今後も期待しています。  
(S・Y /64歳)
- 隣町ですが、元気な都城が羨ましい。  
(3年2組/?歳)
- 不満があるわけではないのですが、やはり選べるとよいな、と思います。  
(?/62歳)

### 【4】 特別給付金、商品券の発行 17票

- 各家庭、大変な中、市から商品券を配布してもらい、家計が助かった。子育て世帯にはプラス給付もあり、大変な中で嬉しさを感じたから。  
(エリ/30歳)
- 特別定額給付金の手続き業務が全国でも一番早くできたこと。  
(あっちゃ/23歳)

本命・義理・友チョコ……年々多様化するバレンタイン! もちろん自分へのチョコもいけれど、今年は自分に『美』のご褒美はいかがですか?



Owner/Stylist  
川畑裕也 美容師歴14年

新規様/  
2月限定  
プレゼント!!

### Snuggle スナグル

実質1回分の施術料金が半額になる!  
髪質改善キャンペーン

- ヘアエステコース 9,000円
  - カラーエステコース 13,000円
- 特典①1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②2回目のご来店で、同じメニュー施術が無料!!

TEL.77-8865  
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください



痛くない  
ハーピーリング  
まずは気軽に  
カウンセリング

~癒し処~ Ku'u Punahale クウパナヘレ

隠すメイクではなく  
魅せる素肌を手に入れて♡

技術&成分がパワーアップしている一番人気の「血行促進アロマトリートメント+ハーピーリング」。6回コースでお申込みすると、さらに4,000円相当のホームケアセットをプレゼントいたします!!  
肌に自信が持てると、嬉しいですよ♪

TEL.070-1946-7772  
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください



20代から  
大人女子まで  
幅広く愛されている  
安心安全な  
エステサロン

### ロゼマドンナ

新規様! 2月限定!! お試し価格  
バレンタイン限定プレミアムコース 2,000円

【遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引)+光痩身+RF波トリートメント+若返りプラセンタコラーゲン注入】  
頑固に凝り固まったセルライトを揉みつぶし、皮下組織まで熱を伝え脂肪を燃焼する痩身コースに、しわやたるみ、くすみを改善し、リフトアップするフェイシャルコースをプラスした限定コース!!

TEL.0120-16-3314(予約)  
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください



落ち着いた  
雰囲気  
ワンランク上の  
大人のサロン

### Salon

リケラプラストリートメント  
8,000円

大人の髪に悩みはつきもの。ボリュームが出ない、ハリ・コシが出ない、枝毛・切れ毛が多い……そんな「大人の髪」に、理論に基づいてアプローチ!!  
健康的な髪へと導いてくれます♡

TEL.51-6798  
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

# 2020年間盆地アワード

2020.12月号で実施した「年間盆地アワード」のアンケートに、総勢1,410名の読者から回答が寄せられました。  
その集計結果に基づき、発表いたします!

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

## 1 WORKMAN plus

### 読者のコメント

- 宮崎県内初。作業服のイメージからほど遠いカジュアルな服がたくさんあり、見ていて飽きなかった! (クリのママ/57歳)
- 動きやすそうな服などが、とても安くで購入できてよかった。これからは、よく利用させてもらえそうなお店でした。(かず/49歳)
- ジャンパー類の安さにびっくりしました。カラーも充実していて、よかったです。(みー/33歳)
- 安く、子ども服もあるから。(ムーミンのパパ/47歳)
- 寒い都城には防寒グッズがお得に買えるのがうれしい! 孫が外遊びが好きなのでワークマン商品で冬を楽しく快適に遊びます。(あーちゃん/56歳)
- まだ行ったことがないのですが、店の前を通るたびに人がいっぱい! 主人とぜひ行きたいね、と話しています。(kurabu/38歳)
- 品質がよいのに、安い。コスバ最高です。(アンパンマン/43歳)
- ずっと待っていました。テレビでは取り上げられるけれど、都城には店がない。あるあるですね……。(どりもぐ/50歳)
- 寒い都城に初出店で、手に取りやすい価格で、機能性のある服が多い。(チャッピー/47歳)
- まだ行けていませんが、ネットで話題の商品を試してみたいです。値段が安いのがいいですね。(アンメルつるん/44歳)
- 宮崎県内初! ということで気になります!! ワークマン女子も増えているようですから、近いうちに行ってみたいです。(かおりん/49歳)
- 庭仕事などに使える洋服が気軽に都城で購入できることが嬉しいです♪(こっこまあ/74歳)



## 2 NERD BIRD



お店  
イチオシ!  
自家製トマトソースと  
チーズのグリルチキンと  
チキン南蛮  
1,180円



宮崎の名物店を目指し、2020年8月にOPENしたチキン南蛮専門店。日本一美味しい鶏に選ばれた「南国元気鶏」を100%使用しています。都城で人気のトマトラーメン「THE SNOOUP」の姉妹店で、同店でも人気の自家製トマトソースをお買い求めいただけます。

TEL/0986-24-5695  
住所/都城市下川東1-15-6  
営業/11:00~21:00(L.O.20:30)  
定休/無



### 読者のコメント

- 店内がおしゃれ。チキン南蛮を世界基準に! の言葉がよい。(Daiki/24歳)
- 大好きなチキン南蛮がいるいろなバリエーションで楽しめてハマっています。(よっしし/38歳)
- 外観がおしゃれ。チキン南蛮のタルタルソースがとても美味しい。ちょっとお高いけど、プチ贅沢によいです。(E.N/42歳)
- チキン南蛮が大好きなのですが、むね肉か、もも肉かを選べたりソースも選べて自分好みにできるのがよかったです。(らいきょん/36歳)
- 美味しいし、宮崎のアピールになる。(みかん/26歳)

## ♡♡ フォーラムおすすめ! パレンタイン 限定beautyメニュー ♡♡



### Hair space O-ga

- イチオシ! 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円
- ミネラルデジカール+カット 11,000円

年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワサラの大人ストレートを実現する人気メニュー。また、加齢によるうねりやくせをつつやカールにする「ミネラルデジカール」もおすすめです!

TEL.22-8411  
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

髪のボリューム&ツヤ感で大人女性の悩み解消!



### healing base ヒーリングベース

新規様! 2月限定!! バレンタイン応援コース  
タロット・星読み占い+ジェルネイル  
通常 14,000円 → 10,000円

ネイルは大好きな人へ気持ち伝える勇気を出すためのおまじない!! 古いとネイルのセットメニューが新登場。自分へのご褒美や恋活にもおすすめですよ。かわいいうわで、テンション上げちゃいましょう!

TEL.070-3667-3712  
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

ネイルも古いも女性の大好きを詰め込みました



### 筋整流法 都城腱引き道場

古武術でもある腱引きと世界170カ国で行われ、効果を認められているアクセスバース®

腱引きの基本である頭の先から足先までの腱を調整する施術と、頭部のエナジーポイントに指先で軽くタッチし、心身をリセットするアクセスバース®。各4,000円(30分~50分)を、セットメニューで6,000円(60分)に!!

TEL.070-7588-9026  
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

腱引きと話題のアクセスバース®のセットメニューあります

ご予約はホームページからお電話で受付中!



### 体カメンテナンス協会認定 Chico PARK

バランスボールエクササイズ  
少人数 最大2名様まで  
1レッスン(60分) 1,500円

大好評の「バランスボールエクササイズ」は、関節に負担のかからない有酸素運動です。音楽に合わせてボールで弾むと、自然と笑顔になり免疫力もUPします! 姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすると、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ!!

TEL.090-5943-2437  
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

「バランスボールで身体も心も弾んで楽しく有酸素運動!」

※撮影のためにマスクを外しています

体表面温度監視カメラシステム

# TEMP EYE-L

(モニターレコーダー付き体表面温度監視カメラ+三脚)



新型コロナウイルスなどの  
感染予防対策に——

## 主な機能

- 体表面温度を自動認識、設定温度を超えるとお知らせ、画面表示  
(異常検出温度は37.3°C 誤差±0.3°C、周辺温度15~35°C)
- 7インチスピーカー付き液晶モニター
- 2メガ高解像度カメラ
- 日本語音声ガイダンス
- OSDメニューで各詳細設定が可能
- 認識速度約1秒、検知距離約5~10cm
- SDカード (別売) 挿入により映像記録が可能 (32GB ~256GBまで対応)  
録画目安: 約64時間 (256GB使用の場合)
- 画像キャプチャ機能 (すべての画像又は高温時のみ選択可)
- SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能
- 連続記録、上書き記録が可能
- AHD映像出力、音声出力、アラーム出力対応
- 本体+三脚+ACアダプターのフルセット
- 簡単組み立て、簡単設置で使用可能
- 本体のみで壁面取付可能

## 各部の名称



三脚なしで壁面への取付も可能(要配線)



SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能

## 画面表示・音声ガイダンス

### 正常検出



音声『正常です』

### 異常検出



音声『基準を超えています』

お問合せは  
こちらまで

**ROD** R.O.D  
Respect on Demand 正規代理店

**Cami-Logi**  
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com



※写真はイメージです

## A バランスボールエクササイズ 1レッスン体験(60分) 2名様

『体力メンテナンス協会』が認定する、関節に負担のかからない有酸素運動として話題の「バランスボールエクササイズ」。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!! 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!

★提供/体力メンテナンス協会認定 Chico PARK  
☎090-5943-2437 都城市都北町6319-2

P29もご覧ください

## B 紅白いちごソフトカップ 3名様



フレッシュな紅白いちごを、ソフトクリームにトッピング!! 希少な白いちごつき♡ 見た目もかわいらしい紅白いちごソフトカップ。旬の一番美味しいいちごを、ぜひご賞味ください。

★提供/池田いちご園  
☎090-9575-6757 都城市庄内町8608-1

P22・24もご覧ください

## C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限ります。



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

★提供/餃子のまつら  
☎21-1239 都城市栄町8-14

## 今月の present

### ★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、2月18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

※店内飲食に限ります



「パンケーキフルーツサンド」も大好評!! 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 フェリーチェ  
☎80-6162 都城市中町12-25 PIER1

P24もご覧ください

## E 苺ロールケーキ 3名様



チーズ餡頭や和菓子、ケーキまで、一つひとつ丁寧にお客様の笑顔 pensando 思いながら作っています。旬の苺を使用した苺ロールケーキ(1,250円)は老若男女問わず人気の商品です。バレンタインにもオススメです♪

★提供/お菓子のながくら  
☎38-0119 都城市都北町5670

## F マカロン(5個) 3名様



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

★提供/ミロワール  
☎25-1788 都城市上東町11-16

## G タルトレット5種類 1セット 3名様



「美味しいタルトが食べられるお店」と、大人気の「薔花-ライカ」の焼菓子タルトレット各330円(税込)。期間限定販売の金柑をはじめ、アーモンドカフェ、ナッツ、オレンジ、イチジクと種類があるので、お好みの味を見つけてください♡

★提供/patisserie Raika 薔花-ライカ-  
☎080-3977-9105 都城市南鷹尾町37-14

P22・23もご覧ください



料金受取人払

都城局  
承認

443

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 2月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望( ) 第2希望( )

●今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。

よかった企画・広告 ( )・( )

興味を持てなかった記事 ( )

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
- ひば入形
- 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 三股町蔦地**

**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

**上川東1丁目**

**賃貸 戸建て(仲介) 平屋住宅**

【4DK】 駐車2台(縦列)  
カーポート1台付  
**4.3万円 敷金3カ月**  
ユニットバス・洗面台付  
2014年に流し台を取替え!  
2018年に床の一部をフローリングヘリフォーム!!

**山之口町**

**賃貸 戸建て(仲介) 山之口住宅**

【5LDK】 駐車約10台OK!  
**5.3万円 敷金2カ月**  
給湯・シャワー・照明器具  
和室3部屋をフローリングヘリフォーム!!  
流し台・洗面台を新しく取替え!

**久保原町**

**賃貸 アパート(貸主) メゾネット式 GFB-C棟 A号室**

【3LDK】 駐車2台  
ペット飼育OK!(ペット料別途)  
**6.8万円 敷金2カ月**  
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)

**上町**

**賃貸 アパート(仲介) ルネサンスD**

【2LDK】 駐車1台  
別途駐車1台につき+3,000円  
ペット飼育OK!(ペット料別途)  
**4.7万円 敷金2カ月**  
エアコン・照明器具  
レースカーテン  
ウォシュレット  
給湯・シャワー

広告有効期限/2021年2月28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☆

●免疫力アップで、心掛けていることを教えてください。

●最近「あちゃ〜。失敗した!!」と、思った出来事があれば教えてください。

●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

【2月度予定】



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

※最新情報はこちらをご覧ください▲

◎TEL・FAXをご利用、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。

7日(日)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171	21日(日)	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330			
	富田医院(内)	栄町	23-4586		森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000			
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780		長倉医院(内)	三股町	52-2109			
	三州病院(外・胃・内)	花繰町	22-0230		吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500			
	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311		石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588			
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100		すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152			
11日(木)	トキワ歯科医院(歯)	野々美谷町	36-0551	たぐち歯科医院(歯)	太郎坊町	38-3330	23日(火)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633		川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	海老原内科(内)	山田町	64-1211	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553		財部歯科医院(歯)	都北町	38-0468
	横山病院(泌)	都島町	22-2806	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004		田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103		メディカルシティ東部病院(外)	立野町	22-2240
14日(日)	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060	28日(日)	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384
	園田歯科医院(歯)	上川東	25-2090	タケザキデンタルクリニック(歯)	北原町	23-8110		柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088	宮崎県移動商業協同組合				高橋猛志理事長コメント		
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025	「屋台からメリークリスマス」のイベントを33年前にはじめた赤澤保市前理事長の思いを引き継ぎ、今年も社会福祉活動を行いたい」と、組合員一同張り切っていました				が、このような状況のため、断念せざるを得ませんでした。		
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133	ただ、少しでも子ども達に喜んでほしくて、ささやかですが、クリスマスのお菓子を贈らせていただきました。				私達組合も、新型コロナウイルスの影響		
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020							
ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532								
園田鷹尾歯科医院(歯)	南鷹尾町	23-9564								



毎年、『有隣園』の子ども達が楽しみにしている、屋台によるクリスマスプレゼントが、昨年は新型コロナウイルスの影響で、中止となりました。

『宮崎県移動商業協同組合』と『赤澤商店』が、32年間続けてきたこのイベントは、子ども達とスタッフのためだけに、たこ焼きやフライドポテト、わたあめ、クレープなどの屋台が無料で盛大に開かれるという特別なボランティアイベント。今回は、子ども達の安全を一番に配慮して、中止となりました。

「今年は何もできないのでは…、子ども達に少しでも喜んでほしい！」と考えた、高橋理事長をはじめとする組合員が、子ども達一人ひとりにプレゼントしたいと、お菓子のギフトを贈りました。そのプレゼントを、宮城統括施設長から、小さい子ども達はもちろん、お兄ちゃん

お姉ちゃん達も嬉しそうに受け取っていました。



屋台からメリークリスマス In Nonno  
新型コロナウイルスの影響で贈りた  
心温まるプレゼント

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

2020年は、大変な状況でした。その中でも、子ども達は多くのことを学び、大きく成長しています。そのことが、我々スタッフにとつての励みであり、喜びです。クリスマスプレゼントのお礼を、子ども達からの思いのこもった色紙にして贈らせていただきました。2021年はイベントを実施できることを、切に願います。

石井記念有隣園  
宮城統括施設長コメント  
今回は、子ども達の安全と健康を第一に考え、「屋台のプレゼント」をお断りしました。ただ、高橋理事長をはじめとする組合員の方からのクリスマスプレゼントに、子ども達はとても喜んでいました。本当にありがとうございました。

響でお祭りやイベントが中止となり、大変な一年を送りました。こんな時だからこそ、助け合い、力を合わせて乗り越えていけたらと考えています。来年こそは、屋台のプレゼントを行い、子ども達の喜ぶ顔が見られると信じています。これからも、地域に貢献できる組合として、頑張っていけます。みなさまご協力を、よろしく願います。

# 春の習い事特集♪

新年度! 何か新しいことをスタートさせませんか?  
子どもにピッタリの習い事はもちろん、  
大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。  
ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!

## 楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620



子どもさんそれぞれに合わせた個別指導!

子どもが“楽しい”と夢中になれる  
ロボットプログラミング教室!!

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

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

入会キャンペーン!! ※2021.5/20迄有効  
教材費44,000円 ▶ **25%OFF!**  
無料体験教室 開催! ※要予約  
開催日時についてはお問合せください

都城市上東町3街区11号  
営業/9:00~22:00  
※土曜・祝日は20:00迄  
定休/日曜日



## BESTIE BASE ☎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!! 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力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!!

入会キャンペーン  
実施中!

<http://bestiebase.com/>



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



## MEC 学校法人 都城コア学園 都城コアカレッジ 文部科学省 「職業実践専門課程」認定校 ☎0986-38-4811

### 入学金・受講料 無料!! ※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

# 公共職業訓練 令和3年4月入校生 2月26日迄!!

# 介護福祉士養成科 職業訓練生 募集



#### 訓練内容

宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設に委託して、不足する介護人材を育成するために行う職業訓練。  
創立32年の伝統ある総合専門学校で、基礎はもちろん、福祉機器を使った最新の介護技術を学び、国家資格取得を目指します。

新型コロナウイルス  
感染予防対策を実施しています!



#### 募集要項

対象者	高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援支持を受けられる方
募集定員	5名程度
募集期間	2月26日(金)まで
訓練期間	令和3年4月8日~令和5年3月4日の2年間
応募方法	最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください

#### 都城コアカレッジの特色

介護福祉士国家試験合格率**3年連続100%**

就職率**100%** ※自宅から通える範囲の就職多数(令和2年度)

土・日曜日・祝日原則休み  
春休み・夏休み・冬休みの長期休暇あり!

春季休業3週間・夏季休業約1カ月・冬季休業2週間

週に2回程度は**午後3時に帰宅可能!!**

これから資格を得て働きたい主婦の方にもピッタリ♪

受講中に収入源が心配な方も安心!!

雇用保険受給期間が2年間延長!

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

※詳細は、公共職業安定所にご相談ください

説明会  
開催

2月5日(金) 10:00~12:00

会場/都城コアカレッジ  
申込み締切/2月4日(木)17時まで  
申込み方法/電話又はメールにて受付

要予約



都城市吉尾町77-8 HP/<https://mcc.core.ac.jp>  
受付時間/9:00~17:00 休校日/土・日曜日・祝日  
駐車場/あり



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

楽しく学べるパソコン教室  
安影先生



みんなの当たり前  
3か条  
マスク・検温・手指消毒  
これが今の日常  
それがみんなと繋がる愛情  
頑張ろう!!

BESTIE BASE ビスティブース  
HIROmi先生



学校法人 都城コア学園 都城コアカレッジ  
介護福祉科 日高先生

**エッセンシャルワーカーの介護福祉士を目指しませんか?** エッセンシャルワーカーとは、私達が社会生活を営むうえで必要不可欠な仕事に従事している人達のことです。新型コロナウイルス感染が流行するなか、世界中で、この「エッセンシャルワーカー」という言葉が広く使われるようになりました。介護福祉士は「人々の暮らしを支えるために働く必要不可欠な人達」であり、とても重要で、やりがいのある専門職です。本校では、高校を卒業したばかりの学生だけではなく、子どものいる女性や介護で起業を考えている方、介護のことをまったく知らないという方も多く、年齢層もバラバラです。コロナ禍でも、介護福祉士の求人は豊富! 社会を支える仕事! 不況にも強く、昇給や賞与、福利厚生も整っている! 魅力いっぱい専門職です。



1年生は、患者役と看護師役を両方行ないます。洗髪前の準備はベッドメイキングからスタート。洗髪用のお湯を準備した後は、作業に時間がかかるとお湯の温度が下がるため、テキパキとした、患者の容態に合わせた

「都城看護専門学校」には、18歳から40代まで幅広い年齢層の学生が在籍しています。前職もさまざまで、セカンドキャリアを求めている方、子育てや介護と並行しながら学ばれている方も。同校は現在「専門実践教育訓練給付金」の支給対象校として申請中とのことで、経済的負担が



軽減され、より一歩を踏み出せる人が増えることが期待できます。都城内でも、年末から新型コロナウイルスの爆発的感染が広がり、この原稿を書いている現在「感染急増圏域」として、小中学校も休校を余儀なくされています。現場ではウイルスの脅威に日夜さらされながら、業務に励んでいる医療従事者がいます。厳しい状態の医療現場から、離れる従事者も後を絶ちません。この危機的状況の中、看護師を目指す学生に、精一杯のエールを送りたいと思います。



■問合せ／都城看護専門学校  
☎22-0711



都城内でも、年末から新型コロナウイルスの爆発的感染が広がり、この原稿を書いている現在「感染急増圏域」として、小中学校も休校を余儀なくされています。現場ではウイルスの脅威に日夜さらされながら、業務に励んでいる医療従事者がいます。厳しい状態の医療現場から、離れる従事者も後を絶ちません。この危機的状況の中、看護師を目指す学生に、精一杯のエールを送りたいと思います。

都城看護専門学校の  
合同洗髪授業に  
行ってききました!!



## イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て相談室 相談無料  
日時/毎週水曜日  
場所/2階ベビーコーナー奥 赤ちゃん休憩室

★認知症パネルの展示  
認知症の方や、そのご家族へ...正しい理解の普及啓発のためにパネル展示を行います。ぜひ、ご覧になってください。  
日時/2月1日(月)~15日(月)  
場所/2階CDショップ  
『We's』前壁面

■問合せ/都城コアカレッジ  
☎38-4811

★バレンタインフェア  
楽しまなくっちゃ、バレンタインがもつたないない!今年から「GODIVA(ゴダイバ)」の取扱いがスタート!!他にも、さまざまなチョコレートやギフトを多数揃えています♪  
日時/2月14日(日)まで  
場所/1階セントラルコート

★石窯ピザバス『ピザグラッチェ』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♪ ランチャやディナーのテイクアウトに!  
日時/2月27日(土)  
3月2日(火)  
10時~19時(予定)  
場所/1階正面入口外駐車場

★専門店お買物券10% Back Sale  
2月11日(木・祝)~14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お買上げレシート、税込3000円ごとに、専門店でご利用いただけ3000円分のお買物券をプレゼント!  
※各日1000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/  
2月11日(木・祝)~14日(日)  
お買物券引換日時/  
2月13日(土)・14日(日)  
各日10時~18時  
お買物券ご利用期限/  
2月28日(日)  
場所/2階中央吹き抜け 特設会場

■問合せ/  
イオン都城ショッピングセンター  
☎46-2222  
※P30・31もご覧ください

★「有酸素運動」でコロナに負けない体力づくり!  
「免疫力UP」が期待できる『体力メンテナンス協会』認定のバランスボールエクササイズ。音楽に合わせてボールで弾み、カラダとココロを整えましょう!!  
日時/2月13日(土)・26日(金)  
10時半~11時半  
完全予約制  
場所/Chioo PARK  
都城市都北町63-19-2  
料金/初回限定1000円  
※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、人数制限を設けています。詳しくはお問合せください。

★エヴァホーム  
家づくりセミナー開催!  
「自然素材」をテーマに、「耐震等級3」「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、家づくりセミナーを開催!「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。  
日時/2月14日(日)  
10時~15時  
場所/エヴァホーム常設展示場  
※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

★「有酸素運動」でコロナに負けない体力づくり!  
「免疫力UP」が期待できる『体力メンテナンス協会』認定のバランスボールエクササイズ。音楽に合わせてボールで弾み、カラダとココロを整えましょう!!  
日時/2月13日(土)・26日(金)  
10時半~11時半  
完全予約制  
場所/Chioo PARK  
都城市都北町63-19-2  
料金/初回限定1000円  
※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、人数制限を設けています。詳しくはお問合せください。

## イベント情報

★第99回神社公園笑いヨガ開催  
笑う門には福来たる♪ 笑いヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、いきいき過ごしてみませんか? 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに! 参加無料、どなたでも大歓迎です。  
日時/2月13日(土)10時~  
■問合せ/笑いヨガ(剣田)  
☎090-9489-4450

★入学金・受講料無料!!  
令和3年度介護福祉士養成科職業訓練生募集  
宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設『都城コアカレッジ』などに委託して、不足する介護人材を育成するための講座です。国家資格を取得できる訓練講座。ご自身のキャリアアップのために、ぜひ参加してみませんか?  
募集期間/2月26日(金)まで  
募集定員/5名程度  
訓練期間/4月8日~(2年間)  
※説明会を2月5日(金)10時~12時に開催。当日参加できない方も、気軽にお問合せください。

★「有酸素運動」でコロナに負けない体力づくり!  
「免疫力UP」が期待できる『体力メンテナンス協会』認定のバランスボールエクササイズ。音楽に合わせてボールで弾み、カラダとココロを整えましょう!!  
日時/2月13日(土)・26日(金)  
10時半~11時半  
完全予約制  
場所/Chioo PARK  
都城市都北町63-19-2  
料金/初回限定1000円  
※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、人数制限を設けています。詳しくはお問合せください。

デイリーストータルワン®  
**DAILIES TOTAL ①**®  
WATER GRADIENT CONTACT LENSES

世界初、ウォーターグラディエントコンタクトレンズ。レンズをつけていないようなめらめらかなつけ心地。

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が、答えました。

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。

お気軽にご参加ください!  
**くもんの先生説明会**

【要予約】下記日程の3日間の17:00まで、web説明会は7日間の17:00までにお申込みください

地域	会場	日程
都城	未来創造ステーション	2/12(金) 2/22(月)
	JAアズム	2/17(水)
宮崎	公文教育研究会宮崎事務局	2/25(木)
全域	web説明会(ZOOM)	2/10(水)

※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症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  
〒830-0312  
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35  
住友生命宮崎ビル7F

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

場所／都城コアカレッジ  
**■問合せ／都城コアカレッジ**  
 ☎38-4811

※P18もご覧ください

★ロボットプログラミング無料  
 体験教室開催！

2020年小学校で必修科目となり、今後ますます注目されるであろう「ロボットプログラミング」——親しみやすい先生のもと、子どもが「楽しい」と夢中になれる教室です。無料体験してみませんか？  
 日時／お問合せください。  
 ※要予約

場所／都城市上東町3街区11号  
**■申込・問合せ／☎58-8620**  
 楽しく学べるパソコン教室

## 中止・延期イベント

★『石窯パン工房グレンツェン  
 都城店』感謝祭中止のお知らせ  
 1月30日(土)・31日(日)に開催を予定しておりました「感謝祭 都城店」のイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大傾向などを踏まえ中止となりました。ご理解ならびにご了承のほど、よろしくお願いたします。

■問合せ／石窯パン工房  
 グレンツェン都城店  
 ☎36-5888

## その他の情報

★1H体験クッキング講座

「1Hは便利って聞くけど、本当？」「1Hの機能やお手入れの方法について話を聞いてみたいし、実際に体験してみたいんだ

けど……」——そんな時は九電ホームアドバイザーにご相談ください！九州電力では参加費無料の1H体験クッキング講座を開催中♪お友達やご家族と一緒に楽しく調理をしながら、1Hの便利な機能やお手入れ方法について学んでみませんか？

日時／火・金曜日(祝日を除く) 10時〜12時

※事前予約要  
 場所／九州電力都城営業所 (都城市姫城町33-5)

定員／2〜4名様  
 ※新型コロナウイルス感染症対策には万全を期しますが、感染拡大の状況によりお申し込みをお受けできない場合もございます。詳細はお気軽にお問合せください。

■問合せ／九州電力(株)都城営業所  
 ☎0120-986-705

※P9もご覧ください

★新型コロナウィルスに負けるな！  
 保険見直し電話無料相談開催！！

自動車保険・火災保険・生命保険・医療保険のすべての保険を見直しませんか？お電話にて、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」、「今の保険で大丈夫？」など、何でも気軽にご相談ください。お電話お待ちしております。

日時／随時受付中 担当／東  
 相談料／無料

★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、どう取り扱ったらいいの？などなど運用初心者の方大歓迎です！

日時／随時 完全予約制  
 ※お電話にてご確認ください

場所／(有)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  
 ※各自にてマスクの着用をお願いいたします。

★参加無料！安心の住宅ローン「ずっと固定金利のフラット35」説明会を開催！

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

日時／随時受付中  
 ※事前にご予約ください  
 場所／(有)C&H  
 参加費／無料 ※予約制  
 ※お席の間隔をあけて座っていただきます。消毒換気を徹底いたします。各自にてマスクの着用をお願いいたします。

■問合せ／(3件共通)  
 (有)C&H ☎23-1341  
 Email:info@ch-fp.co.jp

※P5もご覧ください

糖尿病(HbA1c) 簡易血液検査をしませんか？  
 コレステロール 各1,100円 測定時間約6分〜 ※指先からわずか数滴でOK!  
 が気になる方 ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

女性特有の症状でお悩みの方  
 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

2021.2/9(火)開講！  
**宅建必勝講座(初心者向)**  
 早期申込み特典  
 入会金 10,000円引  
 2021.2/2(火)までの申込みに限ります

入会金:45,000円(テキスト代込)  
 受講料:17,000円(1ヵ月)  
 2020年度 宅建講座  
 合格者 6名

～資格の時代～ (有)拓明館  
 詳しくはHPにて <http://takumeikan.com>  
**0986-22-8535**



記録しないなんて  
 もったいない!!

新成人は今年だけ  
 キラキラ輝いている今

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館  
 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

予約の方優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

\*WEBのみの予約\*  
 電話での予約は受付けておりません。

2月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 院長 南村先生	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 午前のみ
7	休診	8 院長 南村先生	9 院長 午後のみ 南村先生	10 院長 南村先生	11 休診	12 院長 南村先生
13						13 院長 南村先生 午前のみ
14	15 当番医	16 院長 南村先生	17 院長 南村先生 午前のみ	18 休診	19 院長 南村先生 午前のみ	20 院長 南村先生 午前のみ
21	22 休診	23 院長 南村先生	24 休診	25 院長 南村先生 午前のみ	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生 午前のみ
28	休診	【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30		【土曜日】 9:00~11:00 14:00~15:30		

いき形成外科ひふ科クリニック ☎0986-45-0020  
 都城市年見町24号5階地

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

## 万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

大人気! 選べるオードブルがさらにパワーUP!!



定番メニューだけでなく、斬新なアレンジを加えた独自の中華料理が人気を博している『万福』。多くの方から、リピートいただいている「中華オードブル」に新しい料理が加わりました! おうち時間を美味しい料理でスペシャルに過ごしてください!

### 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

### 選べる中華オードブル 前日迄の要予約

3,000円 ①から5品セレクト  
4,000円 ①・②から6品セレクト  
5,000円 ①・②・③から7品セレクト

① 麻婆豆腐/麻婆ナス/油淋鶏  
黒酢豚/海老チリ/八宝菜/回鍋肉  
卵の明太あんかけ/五目炒飯  
五目あんかけ焼きそば/ゴマ団子

② 中華風角煮/海老のマヨネーズ炒め  
海老とイカのXO醤炒め/卵の蟹あんかけ  
鶏とカシューナッツの蜂蜜レモン炒め

③ 豚トロとピーマンの豆鼓炒め  
牛肉のオイスター炒め  
スライサーと豆腐の旨煮  
大海老のチリソースまたは  
クリームマヨネーズ炒め

その他、単品テイクアウトも充実!!

大人気  
丸鶏ローストチキン  
2,700円

※2日前迄の要予約



## 魚棚 ウオンタナ

☎ 0986-26-0460

大充実のお持帰りメニュー!



自家製からすみ  
精魂込めて作られた恵方巻やからすみ、オードブルを、ご自宅で堪能しませんか? 石臼で挽いた国産そば粉の手打ち蕎麦に、こだわりの出し汁を付けた「かけそば」のお持帰りも大好評です。お持帰りの単品メニューも、気軽にお問合せください!!

### 店舗情報

都城市中町4-15 サンヤマコビル1F  
営業/昼(月~金) 11:30~13:30 夜18:00~ ※月曜日は不定休  
定休/日曜日 ※テイクアウトメニューは日曜日も承ります。

### お持帰りメニュー

- かけそば 1人前 700円
- オードブル 5,500円
- 自家製からすみ 4,000円~

ご予約承り中 2/1(月)迄

恵方巻 1,200円

3月はひな祭りちらし寿司を  
ご準備しています

### 期間限定

ランチコース  
2,000円~

内容は要相談

平日11:30~13:30限定

※前々日迄の要予約



## 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。

## まりしまフォーラム

宮崎県都城市一万城町99-9-1  
TEL/0986-26-5836  
FAX/0986-26-5860  
mail/ info@kiri-fo.net

## shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

こだわりのバレンタイン&プチギフト

ギフトはご予算に  
合わせてお作りします



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

カフェMENU  
宮崎抹茶と季節のプレート菓子のセット  
750円~ ※お菓子は不定期に入れ替わりします  
上生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

## 池田いちご園

☎ 090-9575-6757

いちご狩り♥ 2/11(木・祝)スタート!!



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

いちご狩り  
1kg以上お買い上げの方に限り100円引き!  
※ソフトクリーム・パックいちごは使用不可  
※他券併用不可 ※平日は要電話連絡  
※白いちごのいちご狩りは行っておりません

### 店舗情報

都城市庄内町8608-1  
営業/11:00~17:00 不定休  
※不在や品切れの時はございます。TEL確認  
をオススメします。★日・祝アルバイト募集中!

## patisserie Raika 蕾花・ライカ

☎ 080-3977-9105

バレンタインにもオススメ♡



・ラズベリーチーズタルト 450円(税込)  
・ショコラタルト(限定販売) 500円(税込)  
・プレミアム・イチゴショコラ 400円(税込)  
スイーツを通じて「大切な誰かやご自身へ……幸せな笑顔  
で心を満たしてくれる」商品を多数揃え、お待ちしております

3月末までの限定商品  
1日数量 極上タルト・ショコラ  
限定販売 2,000円(税込)

### 店舗情報

都城市南鷹尾町37-14  
営業/11:00~18:30(無くなり次第終了)  
定休/火・水曜日・他不定休  
駐車場/店内に3台、裏に3台駐車できます

**HANAFUSA SAKE SHOP**  
☎ 0986-23-0950

種類が豊富なお惣菜♪



お店に行く度に、新しい商品が発見!! 見るのも選ぶのも楽しい店内には、毎日のお弁当・献立のレパートリーに悩む女性に心強い、お惣菜が並びます。商品に添えられたキャプションは、スタッフさんに声をかけられたようなうれしいひと言がいっぱい♪ 今晚のおかずを求めに、気軽に足を運んでくださいな。

店舗情報

都城市栄町1623-8 定休/日曜日  
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!!

バレンタインは  
素敵なワインで♡



気取らないソムリエールが  
分かりやすくワイン選びを  
お手伝いしますよ♪



石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店  
☎ 0986-36-5888

みんな大好き♡チョコいっぱい  
バレンタインフェア開催!!



子どもから大人まで喜んでいただけるチョコレートたっぷりのスイーツ&パンが完成しました! 厳選されたさまざまなチョコレートを使ったパンや、パン屋さんだから作ることでできるオリジナルスイーツが食べられるのは今だけです!! お見逃しなく!

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/>

期間限定  
新作パン登場



チョコメロ 210円  
ベルギー産のチョコクリームと生クリームをメロンパン生地でサンドした贅沢なパン

雪メロ 200円  
フワフワの生クリームとメロンパンの最強コラボ

他にも、チョコレートメニューがたくさん!

1/30(土)、31日(日)開催予定の「感謝祭」は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止となりました。



Life designing  
**Bio works**

☎ 090-4482-0579

チョコレートギフト&手作りアイテムも大充実♡



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。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、カフェスペースなど、女性に嬉しい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 定休/日・月・火曜日・祝日  
営業/10:30~17:30 LINE@お友達登録で  
※新型コロナウイルスの影響で変更の可能性あり 新着情報・得々案内を配信中!



2月イチオシ テイクアウトもOK

ココチョコチーノ 490円

有機素材を贅沢に使ったドリンクが完成。チョコの芳醇な香りと優しい甘さ、フワフワとした食感が絶妙です♪ トッピングの有機カカオニブがほろ苦で香ばしい! 血糖値の上昇が緩やかな甘味(低GI)使用。

チョコレートギフト

期間限定販売の「トロニパーチ」や、有機カカオを使用したドイツのチョコレートメーカー「VIVANI」のオーガニックチョコレートなど、ココでしか手に入らない美味しいチョコが揃っています♪



kitchen  
**キッチン祐**

☎ 0986-51-7808

お弁当もありますよ♪



確かな腕から作り出される丁寧な料理の数々がお弁当に♡ アジフライのアジは、魚を捌くところから手掛ける自信作!! ファンの多い一品です。お店は気になっていただけ、まだ食べに行っただことのない方、お弁当で『キッチン祐』の味を堪能してみませんか? 電話予約がオススメです♪

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♪

600円お弁当メニュー

- チキン南蛮
- ハンバーグとエビフライ
- 鶏の竜田揚げ
- 豚レカッ
- ネギ塩豚炒め
- 鶏ハラミとキャブ炒め
- 豚もやし炒め
- アジフライ



春目前! 絶品グルメ特集

まだまだ北風が冷たい季節!  
こんな時こそ、胃も心も満たされる絶品グルメで  
ほっと一息つきませんか?

季節料理 手打ち蕎麦  
魚棚 ウオントナ

美味しい恵方巻を食べて運氣UP!!  
『魚棚』特製! 恵方巻

2/1(月)迄 ご予約承り中  
恵方巻 1,200円(長さ19cm×直径5cm)  
3月はひな祭りちらし寿司をご準備しています。  
3/2(火)までのご予約となりますので、お早め!!

精魂込めて作られた恵方巻は、漬けまぐろ・鰻蒲焼・だし巻卵・スモークサーモン・きゅうり・大葉が入った豪華絢爛な逸品です! この他にも、自家製からすみやオードブル、かけそばのお持帰も承り中です!!



TEL.0986-26-0460

都城市中町4-15 サンヤマコビル1F  
営業/昼(月~金)11:30~13:30  
夜18:00~ ※月曜日は不定休  
定休/日曜日 ※テイクアウトメニューは日曜日でも承ります。



patisserie Raika

蕾花-ライカー

スイーツの種類の豊富さに  
目移りしちゃいます♡

極上タルト・ショコラ  
2,000円(税込)

「美味しいタルトが食べられるお店」と、大人気の『蕾花-ライカー』。ベルギー産カレポー社の54%ビターチョコレートと、70%ハイカカオチョコレートの2種類をブレンドし、生チョコタルトに仕上げました。3月末までの数量限定販売商品です。ぜひ、ご賞味ください!

TEL.080-3977-9105

都城市南鷹尾町37-14  
営業/11:00~18:30(なくなり次第終了)  
定休/火曜・水曜日・他不定休あり



## フェリーチェ FELICE

バレンタインに食べたい!  
贅沢の極みのパンケーキ

濃厚ショコラパンケーキ 1,000円(税込)

カカオ成分の高いノルウェー産のチョコレートをつんだんに使用。フワフワパンケーキと濃厚チョコのコラボレーションは最高♪ 後を引く美味しさにメモロメロになっちゃうパンケーキです。この他にも、イチゴをたっぷり使ったパンケーキ&パンケーキフルーツサンドも大好評!



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)

## HANAFUSA SAKE SHOP



オードブルも  
お任せください♪

オードブル(5~6人前)  
6,000円(税別)

単品のお惣菜だけじゃない!  
オードブルも各種承ります♡  
お子様の誕生日や、お祝い事で食べたいなど、シチュエーションもお聞かせください。  
ホームページにMENUもあるので、要チェックですよ!!

TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8

営業/15:00~19:00(テイクアウト) ※ご予約お渡しは11:00~可能  
11:00~19:00(お酒の販売) 定休/日曜日

## キッチン祐

人気メニューをテイクアウト♪

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



「酒と肴と美味しいご飯」をテーマに、季節に合わせた料理が大好評!! 平日のランチ営業もしている「キッチン祐」の、人気メニューがお家でもいただけます!! お酒のあてに、ご家族との団らんにも……まだお越しいただいていない方もこの機会にいかがでしょうか?

TEL.0986-51-7808

都城市祝吉町3丁目12-12

営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:30~22:30(L.O.21:30)  
定休/水曜日

## shop&cafe 日本茶専門店 日向時間

大人の、和なチョコに  
みやざき有機抹茶「ひなた」を使用した  
PREMIUMチョコレート登場♪

『お菓子の小山田』とコラボしたお茶の美味しさを感じる大人なチョコレートに、「みやざき有機抹茶ひなた」を惜しみなく贅沢に使った「抹茶チョコ」が完成! まるでお抹茶をいただいているかのような、鼻に抜ける爽やかな美味しさをご堪能ください。



茶これいと PREMIUM  
みやざき有機抹茶「ひなた」 756円(税込)

オシャレにラッピングしてくれるので  
バレンタインやプチギフトにもおすすめ♡



茶これいと  
爽やか茶葉/濃厚緑茶/さくさく焙じ茶  
各540円(税込)

TEL.0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4  
営業/10:00~18:00  
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

まだまだ北風が冷たい季節!  
こんな時こそ、胃も心も満たされる絶品グルメで  
ほろっと息つきませんか?

春目前!  
絶品グルメ  
特集

まきりしまフオーラム  
厳選

## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

新作チョコレートスイーツ&パンが満載  
バレンタインフェア開催!!

子どもから大人まで喜んでいただけるチョコレートたっぷりのスイーツ&パンが完成しました♪



あふれるチョコパン 250円  
チョコ生地、にビターとスイート2種類のチョコレートをトッピング♡



チョコクランブルブレッド 130円  
上はフワフワのパン生地、下はサクサクのクッキー生地にチョコクリームがたっぷり入った逸品。

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

## Life designing Bio works

有機素材で、手軽に絶品チョコレートを作ろう♡

P27「フォーラムくつきんぐ」で  
使った食材はコチラ!

ココナッツオイル、  
ココナッツシュガー、  
ブラックココア、  
アガベシロップ、気高塩



全て有機素材!! 25℃で固まるココナッツオイルを中心に、糖質の吸収が穏やかでダイエットにも最適な「低GI食品」などを使用したチョコレートができました! 実は白砂糖より甘さの強い「アガベシロップ」は、コクがあり美味しさ◎。今年は、素材にこだわった美味なチョコレートを作ってみませんか?

TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605

営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日  
※新型コロナウイルスの影響で、営業時間が変更になる場合があります

## 池田いちご園

希少な淡雪いちごのバックもありますよ♪

淡雪いちご(白)Lサイズ 550円  
恋みのり(赤) Lサイズ 450円

贈答品やお土産にも大好評!! 年末年始に会えなかった方への贈物にもオススメです♡  
地方発送も行っているため、気軽にお声がけください!!

紅白いちごワッフル L  
チョコソース 600円



TEL.090-9575-6757

都城市庄内町8608-1

営業/11:00~17:00 不定休  
※不在や品切れの場合がございます。  
TEL確認をオススメします。



# ふーらむ すなっぷ Forum Snap

楓くん

9月で1歳になった楓くん。あっという間の1年……たくさんの表情や成長を見せてくれてありがとう！これからも元気いっぱい楽しもうね♡



「Forum Snap」に、あなたのおき写真を掲載しませんか？

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

QRコードから簡単アクセス!

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

Instagramから投稿するには…?

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



友紀・亘希くん くん

元気いっぱい! なかよし兄弟!!

一輝くん

元気に育ってね!



君子・奉栄ちゃん くん

にぎやかな兄妹です!!



ココちゃん

我が家の孫!? 末っ子のやんちゃ娘です。



## フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.80

「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。

### HANAFUSA SAKE SHOP

忙しい毎日の頼りになるお惣菜屋さん。お酒のアテにも、しっかりとした晩御飯にもオススメです♡

慌ただしく過ぎていく日々の中でのご飯。毎日一から作るのは大変!! だけど、できあいのものだと栄養バランスや添加物が心配……という子育て世代にうれしいお知らせ! 『HANAFUSA SAKE SHOP』のお惣菜は、食材を吟味し、愛情たっぷりの料理が豊富に揃っています♪ 子ども達にも大人気のカツ、からあげ、ポテトサラダetc. 今晚のおかずの一品に、ぜひ添えてくださいね。



たまには子どもと一緒に乾杯



日頃頑張っているお父さん・お母さんへのご褒美や、プレゼントにもオススメです!! 夫婦と一緒に飲む時間もいいですね。

ラ・コルテ・デル・ポッツォ

1,880円(税抜)

すーっと鼻に抜ける心地よい味わい♪  
とっても軽やかな白ワインです。

こちらもぜひご覧ください

Instagram



ホームページ



TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8

定休/日曜日

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



## 幸せ引き寄せごはん Vol.23

ココナッツオイルを上手に活用して免疫力UP!

年明け早々の緊急事態宣言に引き続き、しばらくまだ不安定な状況は続きそうです。しかし、今月は節分やバレンタインデーもありますので、おうち時間を楽しんでみませんか?

こんな時期こそ「免疫力」がカギです。今回ご紹介するのは、度々コラムに登場している「ココナッツオイル」。実は豊富に含まれる「ラウリン酸」は、母乳にも含まれている成分で、ウイルスや細菌などに抗するための免疫力を強化します。さらに、大変抗酸化力に優れ、特に主成分である中鎖脂肪酸は速やかに分解され、体内でエネルギーに変換されるため、体脂肪として蓄積されにくい性質があります。アスリートやダイエット中の方はもちろんですが、血糖値を調節する力や、代謝が早いという特性もあるので、脂質異常症や糖尿病、心臓病などの方も召し上がることができます。酸化しにくいので、炒め物や揚げ物など、さまざまな料理に使えます。また、香りを除いた無臭タイプもあるので、どんな料理にも使いやすいくなっていますよ。このオイルの最大の特徴は、25℃以下になると固まってしまうこと。それを利用し、カレー粉などと混ぜて自家製ルーや、カカオと混ぜてチョコレートも作れちゃいます!

ただ、1gあたり9kcalと油としてのカロリーはありますから、摂りすぎは注意です!! 健康的で美味しい料理やスイーツを、ご家庭でぜひ作ってくださいね!



山元 幸代 先生

株式会社ARCUS代表取締役/社団法人日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長  
食育・料理教室講師/自然療法士  
癒住食のライフデザイナー・タールハウス Bio works 経営  
小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。  
「食」を通して、体調を整えながら毎日楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

お問合せ: 株式会社ARCUS tel.090-1922-4598

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

LINE@はこちらから→



『SPEED NAIL』イオン都城店  
ネイリスト&アイリスト募集!!

私たちと美容のお仕事をしませんか? 資格をお持ちの方はもちろん、未経験者も大歓迎です。研修制度が完備されていますので、気軽にご応募ください!

【採用カテゴリ】正社員・パート 【勤務日時】応相談 ※完全週休2日  
【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街2階  
【給与】正社員:180,000円~+各種手当 / パート時給900円  
社会保険完備・交通費支給・育休産休制度あり・研修サポートも充実  
お電話お待ちしております!!

■SPEED NAIL TEL/21-2230

医療従事者に贈る いちご祭り

2月5日(金)~9日(火)

5日間限定!! 数量限定のためお早めに!

感謝の気持ちを込めて——都城市医師会病院の医療従事者の方へ「いちご祭り」の売上10%分に値する南香の「美人レモンケーキ」を寄付させていただきます。新型コロナウイルス感染症予防対策としてお待ちしております。

- ①密を避けるため、お電話にてご予約を承り中  
お名前・連絡先・商品の数・受取時間をお伝えください。  
スムーズに商品をお渡しできるよう準備いたします。
- ②レジを複数ご用意  
行列を避けるため、レジ台数を増やします。

■お菓子の南香 TEL/22-4670

『楽しく学べるパソコン教室』生徒様募集中!

何度でも聞つくりやん! やさしくゆっくり笑顔で教えます!

便利な世の中になったようだけど、使い方がよく分からない……  
安心してください! スマホ・パソコンのことなら何でもOK!  
子どもも大人も大歓迎ですよ!!

- 安心の月謝制! 月4レッスン 6,400円~
- 日時選択・翌月繰越可能。夜のレッスンもOK!
- パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応します。  
今なら入会金11,000円(税込)→半額!!

■楽しく学べるパソコン教室 TEL/58-8620

未経験者歓迎! 『Raffine』イオン都城店  
リラクゼーションセラピスト募集!!

未経験者も安心の研修が充実。リラクゼーションセラピストとして、一緒に働きませんか? 気軽にお問合せください!!

【採用カテゴリ】正社員・業務委託  
【勤務日時】基本実働8時間(交代制・シフト制)《例》10時~19時/11時~20時  
【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街1階  
【給与】お客様にサービスを提供した分、努力した分がそのまま評価や収入につながる【完全出来高制】  
《月収例》フレッシュセラピスト(配属4カ月目)25万円以上

■Raffine ラフィネ TEL/22-6551

中古農機具の出張買取専門店  
農機具の買取りお任せください!!

買取対象機具全機種 その他バイク、自動車、重機もOK!!  
査定料金、処分料金等は一切かかりません。

※ただし乾燥機解体費用は別途要  
※買取れない農機具もあるので予めご相談ください。  
※LINE「友達追加」からQRコードを読み取って登録をお願いします!

■農機具王 宮崎店 TEL/36-5415



美容と健康には炭酸泉浴が一番!!

和楽笑の湯にはメディアで紹介されている人工炭酸泉があります。

◆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の改善、  
ヘッドスパ効果 など

【入浴料】大人:430円、小人:210円~、70歳以上:370円

【営業時間】6時半~23時 ※お得な早朝割引あり

■和楽笑の湯 TEL/46-1126



STAFF

- 企画 深草 文子 桑畑 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 本庄 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 今号では「医療従事者の方への感謝と敬意」を、表紙や誌面に掲載させていただきました。まだまだ出口が見えなくて苦しいですが、お互い協力しながら、頑張っていきたいと思います。(フミ)
- 某お茶会社のティーバッグ。「泣き真似が 下手な我が子を 抱きしめる」に、グッときた! 『えんとつ町のプペル』西野君の舞台挨拶が最高なので見てみてください! 連絡をくれた先生ありがとうございます!! (クワ)
- 大好きな漫画『進撃の巨人』がいよいよクライマックス! 漫画もアニメも楽しすぎて待ちきれません! (ウタ)
- お正月の福おみくじで焼酎とティッシュ5箱が当たりました。満面の笑顔の私。実は焼酎の方が嬉しかったとは係の人は知らない。(いし)
- 今さらながら「ボヘミアン・ラプソディ」を視聴。大感動の大号泣でした。なんて良い映画。音楽の力はかくも偉大だ。(おー)
- スーパーのレジで、外国人紳士が「コレ、イッマデ飾りマスカ?」。手にはしめ縄。首をかしげる若い店員と私。(もり)
- Eテレ『びじゅチューン!』、ぶっ飛んだアレンジの中に美術作品への深いオマージュが感じられて面白いです! (さゆ)
- マスクと違って近づいたらブラジャーだった。パッケージとディスプレイにはもうちょっと気を使っていたらいいなあ。おじさんが拳銃不審になっちゃうよ。(國)
- 最近、駅前にあるパン屋さんの食パンをよく買うのですが、フワモチで美味しいのです。みなさんは、どんなパンが好きですか? (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 2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・令和3
- 【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。

デリコム

今年2/3が立春なので、2/2が節分となり、これは実に124年ぶりだそうです。節分の豆まきでは「鬼は外、福は内」という掛け声が定番ですね。この鬼とは、目に見えないもの 霊を意味しますが、幽霊というよりも、病気を指します。まさに、目に見えない新型コロナウイルスは「鬼」と言えます。密になるので大々的な豆まきではできませんが、ぜひ「鬼は外!」と掛け声をかけましょう。\*2月の一粒万倍日は、2/10、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/life  
\*Twitter https://twitter.com/happy\_derico  
\*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
\*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運願(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/  
●アプリ推定術 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、働く意欲が湧きます。営業や自己アピールにも向いているので、積極的に行動しましょう。パレンタインは、内緒で渡しても必ず返します。サラッと堂々と渡しましょう。

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

四緑木星  
今月は、思い切った行動や判断ができるよう意識しよう。自分磨きのために、美容室や散髪に行くのもお薦めです。パレンタインは、日頃の感謝を込めたお世話チョコを贈ろう。

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

七赤金星  
今月は、組織の改良や物事を見直すことが必要となります。テキパキと行動するのはいいけれど、きつり腰には注意しよう。パレンタインは、シンプルなチョコがベストです。

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

二黒土星  
今月は、不用意な発言は信用を失うことになり、結果的に騙されることになり得ます。どんな時も慎重さを忘れないで。パレンタインは、本命が義理かを明確にするのがポイント。

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

五黄土星  
今月は、仕事面で先輩や年長者の意見を素直に聞き、積極的に行動しましょう。パレンタインは、勝負するつもりで積極的にアピールを。職場の人への義理チョコも効果的です。

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、勘違いや見込み違いが多くなると自覚して行動しましょう。ギャンブルや儲け話などには手を出さないほうが無難です。パレンタインは、誤解を招かない工夫が必要です。

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

三碧木星  
今月は、遠方との取引や交際がはじまる可能性があるのを楽しみが増えそう。しっかりと情報収集をしましょう。パレンタインは、ばらまけるチョコを用意すると好感度がアップ。

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、楽しみにしている飲み会やお祝い事などが延期になるかも。自粛中でも暴飲暴食には気を付けよう。パレンタインは、仲の良い人に友チョコを贈ると友情が深まります。

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

九紫火星  
今月は、飲食に関して散財する可能性があります。新しい話やアイデアは企画だけにとどめるのがベスト。万病の元となる冷えには気をつけて。パレンタインはダメ元でアタック。

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



みなさんは『VEGEATE(ベジエイト)』という会社をご存じですか？ 2012年に設立された、20代・30代を中心とした若いチカラで農業を盛り上げようという一丸となっている会社です。

最近の農業事情とは——好奇心に駆られたクワが、機械の技術を駆使した最新農業の現場に潜入してきました！

某日朝10時、畑での大根収穫に参加予定で集合。当日お世話になる三輪さんが、「大根が凍っていて作業ができないので、高城選果場を案内しますね」と言ってくれました。陽が照り、冬としては気候も暖かい日でしたが、土の中の大根は、凍っているのかと驚きました。

選果場では、田畑課長が案内してくれました。音楽を流しながらの作業に、テンションが上がります。海外へも出荷しているさつまいもや大根、ごぼうの泥付きの農作物が商品へと変貌を遂げていくのですが、選別・洗浄していく役割をほぼ担っているのは機械！ 品物別に合わせ、適正温度を保つよう考慮された農作物用保管庫は、天井7メートルと高く、ひとつの保管庫の広さは50坪。その各部屋に、天井いっぱいまで農作物の入ったラックが積み重ねられており、その

量の多さに圧倒されました。

選果場近くの畑では、ごぼうの種も機械

で植え付けられていま

した。整然とした広大な畑の土か

らは、蒸気が上がって



1時間後、大根畑へ。大根を1本1本抜くの想像していたら、なんとそこにも機械が！

「抜いてもくれるの!？」とビックリ。試しに1本抜いてみました。

「一列、手で抜いてもいいですよ」と言われましたが、100

mくらいの長さに等間隔に敷き詰められた大根です。丁寧に断りして機械の上に立ち、抜かれた大根を商品として使えるかの選別をしながら保管ラックへ入れていきます。クワも真剣です。短時間の作業でしたが、収穫量の多さに驚きました。

「農業の魅力は何ですか?」と三輪さんに聞くと、「植物は手をかけた分成果が見えるし、やればやるほど、正解がないです。同じ条件の年はないですし……探求すればするほど面白いです

よ」と、笑顔でこたえてくれたのが印象的でした。



『VEGEATE』には現在社員21名、パートアルバイト40名、技能実習生がインドネシアとベトナムから6名在籍。ますます活気づく農業で、一緒に働ける仲間を募集しているそうです。今後より一層の発展が期待されますね。

■取材協力

VEGEATE (ベジエイト)  
【高城選果場】都城市高城町石山字高取原3223-12  
☎77-5247



Life designing Bio works × きりしまファーム フォーラムくっきんぐ

ココナッツオイルで作るスペシャルなチョコレート

今回は、バレンタインに贈りたいヘルシー&免疫力UPが期待できる簡単チョコレートレシピを教えてくださいました。15分程度で作れる、「有機素材×健康」を重視した美味しいチョコレートです! 大好きな人や大切な人へ「ずっと健康でいてね♡」「ありがとう」の気持ちを届けてみませんか?



材料(直径3cm×長さ8cm程度のチョコバー4本分)

- ココナッツオイル..... 30g
- ココナッツシュガー..... 10g(大さじ1杯)
- ブラックココア..... 約7~10g(大さじ1杯弱)
- アガベシロップ..... 約15~20g(大さじ1杯)
- 塩..... 軽くひとつまみ

※アガベシロップは、ハチミツでも代用OKです  
今回使用した材料は、P24に掲載されています!!



本誌でもおなじみ「Life designing Bio works」のスタッフである田丸舞さん。有機食材を使った絶品のカフェドリンクやスイーツを作るスペシャリストに、フミが弟子入り!

作り方

- 1 ココナッツオイルを湯煎して溶かし、アガベシロップを混ぜ合わせます  
※ココナッツオイルは25℃で固まります
- 2 ココナッツシュガー・ココア・塩を混ぜます
- 3 ②の中に、混ぜながら①を入れます
- 4 素早く③を型に流し入れます
- 5 冷凍庫で10分程、冷やし固めます



混ぜて型に流すだけの簡単クッキング! チョコレートの中に、ナッツやドライフルーツを入れても美味しくできましたよ。百均で購入したワックスペーパーでラッピングすると、かわいいUP♪



■取材協力

Life designing Bio works ビオワークス  
TEL.090-4482-0579 北諸県郡三股町榊山3605

healing base (ヒーリング ベース) 女性専門タロット占い&リラクゼーション



タロット占いであなただけの潜在意識を引き出し、究極のリラクゼーショントリートメントを提供します!

タロット占いで伺った大切なお話を無駄にしません。そのイライラ、モヤモヤが体の不調を引き起こしてしまいます。自分では意識していない溜め込んだストレス、繰り返す不調の原因も見極めしっかりお伝えし、あなただけのケア(究極のアロマリンパトリートメント)を提供します!

☎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



パワーアップ!! 2月末迄!!  
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+究極のアロマリンパトリートメント」  
(バザルト®ストーン ボディandフェイスジェル付)  
通常料金 ¥28,000  
→ ¥15,000  
(150分コース)

2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+究極のアロマリンパトリートメント(ヘッドマッサージ付)  
通常料金 ¥15,000  
→ ¥10,000  
(120分コース)

←Instagramもチェック!  
「@healing\_base」

LINEで24時間予約OK!  
ご予約はこちらから! →

内から外からキレイになりたい♪

# 春のBeauty特集

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!!

新型コロナウイルス感染対策実施中!!  
今だけキャンペーン  
オープン1周年記念  
腱引き60分 ¥5,000 → ¥4,000  
(初回のみ登録料1,000円)  
●2021.2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2133 コーポ福寿荘内  
営業/ 10:00~19:00【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)  
かんばろう都城! ふるさと応援券・  
都城プレミアム付スマイル商品券 使えます



ロゼマドンナ

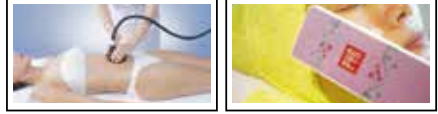
新型コロナウイルス感染予防対策店

個室の安心・安全な空間で  
若さ&キレイを手に入れよう!!

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!



コースメニュー お試し価格  
★プレミアムコース 遠赤ドーム・光痩身・セルライト除去(脂肪吸引)・RF波トリートメント  
¥1,500  
★スペシャルコース 遠赤ドーム・セルライト除去(脂肪吸引)・光痩身  
¥1,000

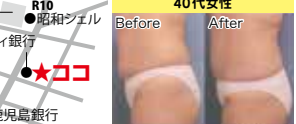
RF波トリートメント  
脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。

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!



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) 小松原中  
☎0986-21-1830 西日本シティ銀行  
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



Snuggle スナグル

【新型コロナウイルス感染予防対策店】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

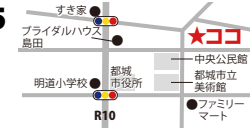
広がりも、クセも、痛みも……もう言いワケにしない!  
サラ&ツヤで 見た目-5歳  
髪のお悩みを根本から解決するから  
「キレイ」「簡単」「健康」を丸ごと叶えられます!!



詳しい店舗情報はコチラ!  
←HP Instagram →  
ご予約はコチラ(LINE) →

☎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



## 髪質改善キャンペーン

期間限定 2021.2.28まで

Q.こんなお悩みありませんか?  
□ツヤがない  
□髪がまとまりにくい  
□パサ付いている  
□髪が広がりやすい  
□クセはあるけど、縮毛矯正ほど、負すくに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!

ヘアエステ ¥9,000  
ケミカルリセットシャンプー・髪質改善トリートメント・毛髪メンテナンスカット

カラーエステ ¥13,000  
ケミカルリセットシャンプー・ダメージキャンセル薬剤・毛髪メンテナンスカット・毛髪カラー

新規様限定 特典プレゼント!!  
1回目の来店時 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回目の来店時 同メニュー施術が無料!  
※1回目来店から2ヶ月以内にご来店で1回目と同メニュー施術を(無料)でお受けいただけます。  
※他サービスの併用不可。



『Snuggle』オリジナルの髪質改善は、髪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  
完全プライベートサロン  
安心してご予約ください



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、健康的にフワッサル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

春を先取る エイジングレスなつややかスタイル

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

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カールに!  
ミネラルデジカル+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



30代女性 Before After  
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か、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!!

新型コロナウイルス感染予防対策  
姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすることで、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ!

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

【レッスンスケジュール】  
月~金曜日 9:00~20:30  
土曜日 9:00~13:00

オンラインレッスンスタート!  
詳しくはお電話またはInstagramのDMからお問合せください!!

お正月&コロナ太りを解消!!  
少人数レッスン 最大2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 (四元)

都城市都北町6319-2  
営業/9:00~20:30  
駐車場/あり  
https://chico-park.com  
Instagram/chiaki7603j



頭だけでなく、顔や体も洗え、安心・安全の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」気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)

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)

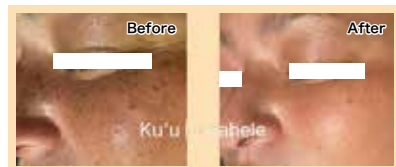
☎0986-51-6798

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→



~癒し処~Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

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!



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 → 先着3名様 「きりまふフォーラム見た」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、いもを安く提供でき、ビジネスモデルとしても注目されています。

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ルツルのお肌になりました。勇気を出して、もう一度施術してもらいました。それから約1年通い続けています。初回以来トラブルもなく、今はシミケアをプラスして、毎日鏡を見るのが楽しみに……。(M様)

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。体内の代謝を活発に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アミノ酸アルセチンやアルテロイドは、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> シルクにあるたんぱく質のセリシンは角質層の水分保持をする天然保湿因子に近い成分といわれており、保湿効果に富んでいる。また、活性酸素を抑える抗酸化作用に富んでいるため、肌の老化を防ぐ作用がある。
<b>ザクロ幹細胞</b> 通常の幹細胞よりもポリフェノールを豊富に含んでおり、そのポリフェノールにはエラグ酸や没食子酸が含まれている。抗酸化効果やブライティング効果がより期待できる成分。	<b>フラーレン</b> 高いアンチエイジング力を誇り、ビタミンCの250倍ともいわれる抗酸化力がある。美白はもちろんしわの改善、にきび、毛穴、赤み、保湿などさまざまな面であらゆる美容効果が期待できる有効成分。	

大人気の肌質改善ハーブピーリングがパワーアップ!! これまでの6種類の生薬に「ざくろ幹細胞+フラーレン」が加わりました。よいものを正しい用法で。専門の講習を受けたオーナーの施術は、これまで以上の効果が期待できると予約殺到中です!! 鏡を見るのが楽しくなる毎日を目指しませんか?

☎070-1946-7772

都城市山之町町花木2282-1  
営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休  
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます  
※すべて税別価格です ※がんばろう都城!ふるさと応援券及び  
都城プレミアム付付スマイル商品券 取扱店  
Instagram ID kuupunahalekyurari1220



迷っている方へ  
カウンセリングのみ  
ご予約も可能です。  
気軽にお問合せください。  
※撮影のためマスクを外しています

初回限定  
宮崎県内初!! シミケア(※宮崎市除く)  
シミアトックストリートメント(30分)  
通常¥15,000 → ¥5,000!!(税別)

お試し価格  
ニードルピーリング  
マイクロ針 × 高濃度ビタミンA  
針が肌に入ることで、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

都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介します

<p><b>都城市</b></p> <p>2月の乳児相談につきましては、『都城市保健センター』までお問合せください。</p> <p>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。</p> <p>★おはなしかい 限定7組・完全予約制 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。 2月4日(木)10:30~11:00 場所:総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター ★親子ふれあいコンサート 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。 2月16日(火)10:00~11:00 場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室</p>	<p>お問い合わせ:都城市保健センター 0986-36-5661</p>
<p><b>三股町</b></p> <p>「各育児講座」と「ひろば」につきましては、『曾於市子育て支援センター』までお問合せください。また、キッズ広場は開放されています。子育てに関する相談も受付けておりますので、気軽に遊びに来てくださいね♪ 新型コロナウイルスの影響で、支援センターが閉館する場合があります。事前連絡後に、足をお運びください。</p>	<p>お問い合わせ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101</p>
<p><b>曾於市</b></p> <p>お問い合わせ: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! http://www.smile-kids.jp/sooshi</p>	<p>お問い合わせ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565</p>

bijou SOPHIA 華やかな舞台には、珠玉のアクセサリを……

美しい光沢に思わずうっとりしてしまうパールは、華やかな席での定番アイテム。希少価値の高いケシパールやアコヤパールなど、印象を格段にアップさせてくれる本物の輝きを、店頭でお試ください。



ロングパールネックレス

二つと同じ形のないバロックパールは独特な形が連なり、繊細な輝きを放ちます。1連や2連のアレンジはもちろん、その日の気分に合わせて、自由な着け方をオススメいただけます。



カシェパールネックレス

長さや形を自由自在にアレンジできるカシェ。セレモニーにはもちろん、カジュアルスタイルにもコーディネートしやすいアイテムです。

自然から生み出された美しい珠の曲線美が、女性をさらに魅力的に演出してくれます。ぜひ、ご覧になってください!



谷畑さん

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

メガネのオンデーズ

セレモニに映えるめがね



For Ladies'

レトロ感のあるデザインで、上品な佇まいと知的な印象を兼ね備えたフレーム。

Graph Belle

上品なかわいらしさと知的でモードなスタイルを追求した大人にオススメのフレーム。

For Men's

スタイリッシュなデザインが特徴的なメタルフレーム。「ハレの日」のパパをさらにカッコよく輝かせてくれます。



「キッズめがねも豊富に揃っています!」  
デザイン性はもちろん、めがねをかけ慣れないお子様にも安心していただけるようなサポートが充実しています!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

Belle femin

お客様の雰囲気に合わせた大人のセレモニスタイル

フォーマルな場で、美しさをより輝かせてくれるヘアスタイルが大好評。早めのご予約をおすすめしますよ。

成人式のご予約 承り中!

お客様のリクエストを丁寧に伺い、打合せを重ね、イメージ通りのスタイルをお作りします。気軽にご相談ください!!



Spring Style

この春のおすすめは、バレイヤージュで繊細な美しさを表現したカラースタイル。髪のからかな質感が◎ インナーカラーも大人気です。

Stylist: Aoi Sakamoto

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

\*fuse\_ ヒューズリセット

ママをキレイに輝かせる  
セレモニスタイル!!

キッチンとトレンドを両方合わせたフォーマル対応のジャケット・ワンピース・スカート・パンツが登場。上質なアイテムは、リーズナブルな価格も魅力的です。



Ceremony Style

明るめのツイード素材とあしらわれたレースが、かわいらしさと上品さを表現。絶妙なラインのセットアップは、スタイルUPも叶えてくれます。

フォーマルシーンにピッタリのアクセサリやコサージュバッグ、ストールなどのスラスワンアイテムもチェック!

取扱いbrand

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

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

CHIPPER CHIT セレモニ&新生活に活躍するファッションアイテム



Bag

品のあるエレガンスを出しながら、華やかさも残したフォーマルデザインのバッグ。シンプルなデザインは、日常使いにも活躍してくれます!

必須アイテム!

伝染しにくい着圧ソックス

リピーター続出の定番人気アイテム。脚をキレイに見せてくれますよ!!



この他にも  
カジュアルなバッグやソックス、キッズアイテムも揃っています!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

SPEED NAIL

「早い・安い・カワイイ」ネイルサロン

シンプル&上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。驚くほど短時間での施術&リーズナブルな料金(3,780円~)で人気沸騰のサロンです!!



Ceremony Style

セレモニスタイル

可憐で上品なピンクに、繊細なラメが素敵に映える大人エレガントネイル。

Spring Style

スプリングスタイル

干支の牛柄とキラキラ輝くラメがポイント! エッジの効いたオシャレネイル。



この他にも、さまざまなデザインをご用意!  
ハンドケアも充実していますよ。早めのご予約がおすすめです!

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

any FAM

親子リンクを楽しめる  
華やか上品な  
セレモニスタイル

卒業、入園・入学式、お子様のハレの日の装いを演出するさまざまなアイテムが揃っています。



For Ladies'

シンプルデザインの短め丈がスタイリッシュな印象のジャケットに、同色ワンピースをスタイリング。ねじりデザインがポイントのワンピースは、正統派フォーマルなのに柔らかな印象です。

For Girls

総レース柄のエlegantなワンピースに、ノーカラーボレロジャケットをプラス。発表会でも活躍する、着回し力抜群なコーデです。



お手持ちのジャケットやスカート、パンツなどを持参すると組み合わせや着まわしスタイリングも提案してくれますよ!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

Palais Picasso

セレモニスタイルが決まる!「ママパンプス」

レースやビジュ、グリッターなど、デザイン性の高いオシャレなヒールパンプスが揃っています。



店長イチオシ

つま先部分にキラキラ光るグリッターの切り替えが美しい本革パンプス。赤色のソールがオシャレ度をUP! ハレの日をキレイに演出してくれる1足です。

7cmヒールの上品なパンプスは歩きやすい上に、クロスしたストラップが足元を美しく見せてくれます!!



卒業・入学のお祝いに……

靴のスレゾントは……



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

THE CLOCK HOUSE

ギフトとしても最適! 新社会人おすすめの腕時計

THE CLOCK HOUSE オリジナルウォッチ



For Men's

スラック×スルーが男らしい! コスバ最強のクロノグラフソーラー機能に加え、10気圧防水を誇る機能性もプラス。高級感があり、質実剛健なルックスなのに、手に取りやすい価格を実現しました。

For Ladies'

ホワイト×スルーで 透明感ある印象にブルーを基調としたシックで洗練されたビジネスカジュアルな腕時計。ソーラー機能を備え、3気圧防水! 大きなアラビア数字も特徴的です。



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

※P20もご覧ください

**TULLY'S** タリーズ コーヒー **タリーズ厳選のチョコレートギフト**  
 コーヒーに合う新作のスイーツがたくさん届いています。大切な方へのプレゼントはもちろん、自分用にもおすすめです。

バレンタイン イチオシ

新商品

チョコレートパニーノ 1,350円(税別)

マイルドなミルクチョコにクランチのザクザク食感が楽しい「キャラメルクランチ」と、オレンジ・クランベリー・フィアンティエヌをホワイト

チョコに合わせた「ドライフルーツホワイト」の2種類の贅沢なチョコレートで、風味豊かなクッキーではさみました。5枚入りのアソートなので、バレンタインのギフトにもおすすめです!

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

スタッフ 永倉さん

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

**LOTTERIA** 期間限定! ガーナの美味しいココア♡

バレンタインにおすすめ

ガーナミルクチョコレートパイ  
 とろ〜りチョコとパイ生地のサクサク食感が美味しいロッテリアオリジナルスイーツ!

ホットガーナミルクチョコレートラテ  
 ホットガーナミルクチョコレート

「ガーナミルクチョコレート」を使用! 新商品のラテは、優しい甘さのホットドリンクです!



テイクアウトも充実!!

大人気メニューが驚きの価格でお楽しみいただけますよ!

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

**ITALIAN TOMATO** Café Jr. **バレンタインに贈る……自慢のケーキ♪**

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



チョコレートパイ

ココのあるチョコレートと口当たり滑らかなシャンティクリームの調和がGood! 子どもにも大人気なパイ。

森のフルーツタルト

イチゴをはじめとしたさまざまなベリーがたっぷり詰まったタルトです!



いちごのショートケーキ

新鮮な大粒イチゴと、ふんわりとしたスポンジの上品な味わいがGood!



イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



one's terrace

毎年即完売の手作りキット&ギフト

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

VALENTINE GIFT

イチオシは いちごモチーフのシリーズ♪

キッチングッズやバスアイテム、化粧アイテムまでたくさん! チョコレートと一緒に贈りませんか? ご予算に合わせたギフトをお作りしますので、気軽にご相談ください。



本格的なチョコレート作りに挑戦する方には、キッチン家電がおすすすめ! 「BRUNO」や「toffy」,「recolte」などのオシャレで機能性も高いアイテムが充実!

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

VILLAGE VANGUARD **愛の詰まったBIGなお菓子を贈ろう!**



バレンタインコーナー OPEN!

ヴィレヴァンにオモンロ菓子がたくさん! バレンタインコーナーが登場!! どでかばーチョコBIGサイズのお菓子や、お菓子の見た目のインパクト大! 家など種類もいっぱい! 家など種類もいっぱい!



スチクマのお菓子のおうち 子ども大好きお菓子の家!!



チロルチョコバラエティBOX やっぱりチロル!

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

# Happy Valentine's Day 2021

イオン都城店イチオシ Gift & Sweets Selection

TEZUKA WORLD SPORTS **爆発的人気を誇るNIKEアイテムをプレゼントしませんか?**



NIKE Swoosh ウースン ジャケット

胸から腕、そして背面まで広がるSwooshのロゴが目飛び込んでくる大人気のデザイン!

2月発売 \ラフスリーな最新作♡/ Air Force1 バレンタインデー



クラシカルなシルエットが愛され続けている「Air Force1」の限定スニーカー。白で統一されたシンプルな配色に、レッドカラーをアクセントとしてプラス! サイドに配置されたハートがキュートな1足です。

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

LA PAX **喜ばれること間違いなし! 人気の革アイテム!!**



LuGard ラガード

創業110余年を誇る「青木鞆」の定番ブランド。長い間、レザーアイテム愛好家には選ばれている皮革製品に期間限定の新品が登場。美しいグリーンの質感をぜひご覧ください。

この他にも、バレンタインに贈りたいこだわりのバッグや財布、小物類がたくさん揃っています。何を贈ろうか迷ったら足を運んでください!!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Raffine **寒さ&ストレスで凝り固まった疲れを癒そう♡**



バレンタインにおすすめ ラフィネギフトカード 1枚 2,200円

毎日忙しい大切な人へ……。感謝の気持ちを込めて、マッサージのギフトカードをプレゼントしませんか? ラフィネ・ラフィネ姉妹店で使えるギフトカードです。

※有効期限: 購入日より153日



人気コース	ボディケア	20分	2,200円~	Relax Time...
	リフレクソロジー	20分	2,200円~	
	フェイシャル	15分	1,650円~	

※撮影のためマスクを外しています

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

**宝くじ**

バレンタインにBigな夢をつかもう!!

第872回 全国自治宝くじ バレンタインジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて **3億円**

販売期間 2月3日(水)~3月5日(金)

バレンタインジャンボミニも発売中!

住宅型有料老人ホーム

# ファミラム 三股

ご自宅以上に落ち着く住まいを……。  
最上の介護サービスで心地よい生活を提供する  
住宅型有料老人ホーム



## 住まい

配慮の行き届いたくつろぎの空間

自分のペースで生活できる1人部屋・2人部屋を完備。  
プライベートを確保しつつ、介護ベッド備え付けて、介護  
が必要となった際の生活のしやすさも追求した設計に。

快適な館内施設

お風呂やトイレ、リビングなど、高品質で安心な設備を揃え、  
充実した生活をお過ごしいただけるよう整えています。



## 医療

医療体制も充実

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



## 環境

自然溢れる住宅街の中

心静かに、生活を楽しむことのできる立地も人気のポイントです。



## 介護

スタッフが24時間常駐対応

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

新型コロナウイルス感染予防のため、見学や体験入  
居につきましては感染防止対策を講じた上で、事前  
予約・定員を設けての受け入れとさせていただきます  
。詳しくはお問合せください。

## 採用情報

### 介護職員

土・日曜日・祝日 勤務できる方 大歓迎!

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
  - 〈時給〉850円(介護福祉士 +50円)  
+ひと月の総労働時間数に応じて処遇改善加算の支給あり  
※資格に応じて時給UP ※年末年始手当あり
  - 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
  - 〈休日〉シフト制 週1回~OK ※曜日・時間応相談
  - 〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士
- 
- 〈雇用形態〉正社員 ※試用期間あり
  - 〈月給〉183,000円~  
基本給 150,000円~  
資格手当 3,000~8,000円 処遇改善加算+夜勤手当あり  
※資格に応じて月給UP ※年末年始手当あり
  - 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回)
  - 〈休日〉シフト制 年間107日(月9日)
  - 〈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
- 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給
- 〈休日〉シフト制

- 〈時給〉800円
- 〈時間〉6:00~19:00 ※3時間~
- 〈資格〉不問



住宅型有料老人ホーム

# ファミラム 三股

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

# ぱっぱファミラム

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス  
MAP



担当: 前田