



vol.354
September 2021

9

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



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あります。
お出かけになる前にあらかじめ
ご確認くださいませよう
よろしくお願いします。



食欲の秋♪
絶品グルメを味わい尽くす！

FORUM'S SELECT グルメ



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
健康な身体づくりは腸から！
「腸内フローラ」を整えよう
- 連載
大人の特選グルメVOL.22

キレイを
お得意に♪ **Beauty特集**

スポーツの秋！ 文化の秋!! **秋の習い事特集♪**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
『ジンベエザメ』

わたなべ あさひ
渡辺 朝陽くん
(9歳)

小さい頃から大好きな水族館を
描きました。コロナが落ち着い
たら、また家族で行きたいです。

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



在庫がとにかく豊富!!

3店合同 秋先取りのBigセール開催中!!

年中無休

土・日・祝日も営業しています!!

コンタクトレンズご利用がはじめてのお客様は必ずメガネをご持参の上、診察受付時間の1時間前までに各店ください

都路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。

1 DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ



UVカット付き
1日使い捨てコンタクトレンズ

シード 1day Fine UV plus
1箱(片眼30枚入) オープン特価 **2,500円**

天然うるおい成分を配合。中心厚わずか0.05mmの超薄型UVカット付きレンズで、1日ずっと快適なつけ心地を体験できます!

ボシュロム バイオトゥルーワンデー(片眼30枚入)

特別価格 **2,730円**



涙がもつ「目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。

New 日本アルコン 新商品 PRECISION 1(片眼30枚入)

4箱まとめて購入で **1,000円OFF**



デジタルデバイスによる「目の大乾燥時代」に、長時間続くうるおいと快適性、鮮明な見え方、取り扱いやすさを追求!

クーバービジョン プロクリアワンデー(片眼30枚入)

特別価格 **2,730円**



瞳の角膜細胞をモデルに開発され、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

ボシュロム アクアロックスワンデー(片眼30枚入)

4箱まとめて購入で **1,000円OFF**



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

ハード・ソフト 即日お渡しOK!

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

2WEEK 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

※乱視用・遠近両用は対象外です

日本アルコン エア オプティクス プラス ハイドラグライド 1箱(片眼6枚入)

特別価格 **2,730円**



最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン 2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入)

特別価格 **3,050円**



別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ! 世界初

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!

メガコン
コンタクトレンズとメガネを一緒に買うとお得!!
表示価格より **メガネ一式 5% OFF**

3店合同 キャンペーン
メガネ2本 同時購入で **2本目 10%OFF!!**
9月末まで
ご家族ご友人同士でもOK!

都路店 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 駐車場/あり
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

ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

鷹尾店

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



TEL.0986-58-8540



小林店

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



TEL.0984-27-4877



ホテル中山荘 ビアガーデン 海の幸まつり開催! 9月20日 月・祝まで



2日前 要予約

毎年、お客様満足の高い『中山荘』の「海の幸まつり」! 大好評につき、今年もビ

アガーデン期間中に開催されます。9月解禁となる伊勢海老はもちろん、新鮮な海の幸を、「これでもか!」と堪能できる嬉しいコースが、驚きの価格で堪能できますよ! 期間限定で提供される「宮崎の海の幸」を、ぜひご賞味ください。

また、開放感溢れる屋上ビアガーデンも絶賛営業中! 都城の厳しい残暑を、冷たいビールと絶品の焼肉で、乗りきりませんか?

※P7・18もご覧ください
問合せ/ホテル中山荘
☎23-3666
新型コロナウイルス感染予防対策を実施しているので、安心してお楽しみください!

お一人様 6,000円 ※飲み物代別

- ◆焼物 伊勢海老・サザエ・イカ・その他
- ◆伊勢海老と刺身の盛り合わせ
- ◆小鉢 ◆副菜
- ◆汁物 伊勢海老のお味噌汁
- ◆ご飯 ◆香の物

アルスペイント 創立7周年記念 キャンペーン 12/31迄

キャンペーン期間中の
屋外塗装、屋根・壁塗り替え ご契約がおトク!!

その1 ご契約で... エアコン清掃 **1台 無料清掃**

その2 令和3年度住宅リフォーム促進事業で **最大 10万円** の補助金がもらえます

対象となる住宅
・申請者が居住している住宅
・申請者または申請者の2親等以内の親族が所有する住宅
・住宅用火災警報器設置済みまたは設置予定の住宅

補助対象工事等
以下のすべてを満たす工事
・市内の登録事業者が施工する工事・対象工事経費が20万円以上の工事
・アルスペイントでは下記に該当する工事
屋根、外壁、内壁の塗り替え等の模様替え工事

補助率・補助限度額
補助率: 補助対象工事費の10%(千円未満切捨)
補助限度額: 10万円

申請期間
令和3年4月26日(月)~令和4年1月31日(月)まで
※リフォーム工事着工の1ヶ月前までに申請が必要です。

アルスペイントは外壁診断士・リフォーム提案士が在籍しているから安心して
アルスペイント 0986-77-5107
〒885-0083 都城市都島町204-1 arusu-paint.com

その他小工事もお受けしております!
お気軽にご相談ください

新・医療の窓

早水公園クリニック便り 66

① コロナウイルスはなくなり ますか？

正直、全くなくなるという
までにはかなりの時間を要
すると思われます。コロナウ
イルスは世界的に現在大流
行しており、流行するとウイ
ルスは人から人へ感染する
度に変異することも多く、変
異のスピードが早いと現在
のワクチンも少しづつ効果
が落ちてくる可能性があります。
そのため、また新しい
ワクチンが必要になる可能
性もあります。変異すること
で強力なウイルスになっ
ていくことも考えられます。

治療薬についてはウイル
ス自体をすぐ無力化するこ
とは難しいです。インフルエ
ンザウイルスの薬も、イン
フルエンザ自体をやっつけ
るのではなくて、体内に入っ
てウイルスの増殖を抑え発



院長 山内 明

症期間を短くします。
従って、薬ができる
重症化や死亡率を下
げることが期待でき
ます。しかし、今日の

コロナウイルスの問題点は、
比較的無症状な人がいて、感
染を広げることがあるとい
うことです。従って、そう
いう方からの感染をコント
ロールできないので、なか
か難しいです。ウイルスと人
間とのいたちごっこがはじ
まっており、もうしばらく続
きそうです。個人ができる感
染対策をして、少しでも流行
を食い止められるよう、一人
ひとりのがんばりが終息へ
の近道ですね。

② 解熱剤の使い方について

なぜ人は熱が上がるのか
というと、外から病原体が
侵入してくると白血球が攻
撃をします。白血球は病原
体と闘う兵隊のような役割
をしています。白血球は平熱
より高い温度で活発に動く
のと、病原体は熱に比較的弱
いので、体は体温を上げて
退治しようとしています。す
から、熱がでたからすぐに使
うというのはかえって悪影響
が起きることがあります。し
かし、熱があるとつらいもの

です。あまりにつらい時、食
事も取りづらい時、苦痛が強
い場合に使用するのがベス
トです。まず、大きな血管が
通っている首周りや脇の下
などを冷やし、苦痛をとりま
しょう。解熱剤は病気を治す
ものではなく、体
とのバランスをとってうま
く使用しましょう。



早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

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



9月1日より 販売スタート!!
1箱(2個入) 440円

霧島盆地の
霧乃栗金

2013年 広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧の大地
より
南香のお菓子

9月
限定

栗きんとんロール
1,620円→**1,512円**
今年、採れた栗を使用。旬の味覚をどうぞ!!

百年ロール
1,080円→**1,026円**

抹茶ロール
1,188円→**1,080円**

我が家のチョコロール
1,188円→**1,080円**

いちごロールケーキ
1,404円→**1,296円**

創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 年中無休
TEL 0986-22-4670

贈答用全国発送も承ります
47CLUBでも購入OK!
お菓子の南香 検索

会話も楽しい
お買物♪

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

お問合せ **0986-38-7070**
都城市神の山町2035-1
営業/9:00~18:00 定休/土・日曜日

移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区で、毎日元気に移動販売を行っています!!
みなさんのご来店を、お待ちしております!

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている買物支援カー「げんきカー」が、6年目を迎えました。
さまざまな商品をのせて、高城・山之口地区を回っています。
気軽に利用してくださいね!

月~金曜日
公民館などを中心とした所定の
場所に、楽しい音楽を鳴らして
お伺いします♪
詳しい場所と時間はお問合せ
ください。

人気のお刺身や
お惣菜もあります♪
冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味
料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲
しいものがなくても、リクエストいた
ければ翌週お届けします。
カタログからご希望の商品を取寄せ、翌週お届けすることもできます!

2棟モデルハウス見放題！

はじめてでも安心♥充実の設備
その他性能体験ブース授乳室・多目的トイレなど完備！

キッズルーム

相談コーナー

※バスはイメージです。

※外観バスはイメージです。

※藤住宅産業研究所'21全国No.1ホームビルダー大全集より

グループ年間完工棟数県内No.1

併用可能！住宅取得の 4つの補助金&減税

※税制関連法の成立が前提となります。

- 1 住宅ローン減税の控除期間が
13年に延長
- 2 すまい給付金最大50万円
- 3 贈与税非課税枠は最大1,500万円
- 4 グリーン住宅ポイント制度
最大40万円

2021年
9月末
契約まで

すまい給付金最大50万円

すまい給付金って？

消費税率引き上げによる負担を軽減するため
現金を給付している制度

収入額の目安	所得割額	給付基礎額
450万円以下	7.60万円以下	50万円
450～525万円以下	7.60～9.79万円以下	40万円
525～600万円以下	9.79～11.90万円以下	30万円
600～675万円以下	11.90～14.06万円以下	20万円
675～775万円以下	14.06～17.26万円以下	10万円

申請は実際に入居してから行います。詳しくは、すまい給付金のHPへ ※申請後、2ヶ月程度で給付

2021年
9月末
契約まで

住宅ローン減税の 控除期間が13年に延長

住宅ローン減税って？

毎年の住宅ローン残高の1%を
10年間、所得税・住民税から控除
今なら、控除期間を13年に拡充

控除額は
最大400万円

2022年
12月末入居まで

例えば

3,000万円借入 × 1% = 年間30万円

13年で300万円も
戻ってくる！

ただし、実際に「支払った税金」から戻ってきます！①まずは所得税が戻ってくる。②次に住民税（最大136,500円）が戻ってくる。11年目から13年目は、以下の③④のうちいずれか少ない方の金額が3年間に渡り所得税の額等から控除される。③住宅ローン残高または住宅の取得対価（上限4,000万円）のうちいずれか少ない方の金額の1%④建物の取得価格（上限4,000万円）の2%+3

2021年
10月末
契約まで

グリーン住宅ポイント 制度最大40万円

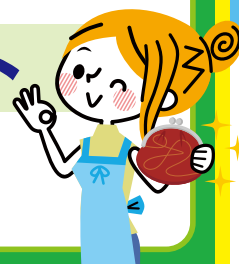
予算に
とどき次第
終了

グリーン住宅ポイント制度って？

新型コロナウイルス感染症による落ち込んだ
経済の回復を図るため、ポイントを発行する制度

発行
ポイント 30万ポイント

※認定低炭素住宅を取得した場合は、40万ポイント。
※多子世帯の場合は、60万ポイント。
※プランや土地によって条件は異なります。



まとめ

住宅ローン減税 13年
すまい給付金
贈与税非課税
グリーン住宅ポイント

2021年
3月

土地を探すチャンス！

契約駆け込み強化

9月

10月

12月

2022年
1月

9月末終了

9月末終了

12月末終了

10月末終了予定。ただし、予算にとどき次第終了



2021年9月末までに住宅の契約締結が1番お得！

新型コロナ
ウイルス対策中

！ 安心してご来場いただけるよう
右記の点を気を付けております。
お客様用にマスクや消毒液もご用意して
おりますので、安心してご来場ください。

- 予約制のご案内
- 定期的な換気
- スタッフのマスク着用
- 手洗い、アルコール消毒
- 全テーブルに飛沫防止シールドを設置



秋のおうちづくりフェア

8/28(土) ▶ 9/12(日) 9:00 ▶ 17:00

※8/31(火)、9/1(水)、8日はお休みです。

来場者全員
デリッシュキッチン
2点セット
プレゼント!

※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

予約者限定
防災グッズ
5点セット

※前日18時までに予約をされた方が対象となります。
 ※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

お子様限定
お菓子の詰め合わせ
プレゼント!

※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

お子様限定
箱の紙を破ってプレゼントをGETしよう!
ラッキーパンチ
ボックス

※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

ガラポン抽選会

特等	JCBギフト券 5,000円分	1等	JCBギフト券 3,000円分
2等	QUOカード 1,000円分	3等	QUOカード 500円分

ほかにもいろんなプレゼントをご用意しております!

※数に限りがありますので、なくなり次第終了となります。※商品券の種類が変更になる場合があります。※写真画像はイメージです。

土日祝限定
置いて! 持って! 掛けて!
3通りで使える懐中電灯
モシモニソナエル

※前日18時までに予約をされた方が対象となります。
 ※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

平日限定
クッション
シート

※前日18時までに予約をされた方が対象となります。
 ※数に限りがありますので、なくなり次第終了。

ワンコイン
おむつ
販売500円

※パンツタイプのM・Lサイズの販売です。※1家族1つ限りです。

次回来場特典
QUOカード
500円

※次回来場の際にお渡しいたします。

今年こそは夢のマイホームを!でも支払いは家賃並に抑えたい方へ

参加無料 おうち相談会

はじめてのマイホーム相談会

- 全くわからないのでイチから教えて!
- 自分の年収でどんな家が建てられるの?
- マイホームの準備って何が必要?

失敗しないマイホーム相談会

- お家を見学するうえで、必ずチェックするポイントって?
- マイホームづくりで成功する人と失敗する人の違いは?
- ズバリ、失敗しないマイホームづくりのポイントを教えます!

今だから受けられる 4つの支援制度

- ①住宅ローン減税の控除期間が13年間
- ②すまい給付金は最大50万円
- ③贈与税非課税枠は最大1,500万円
- ④新築最大40万円相当のグリーン住宅ポイント制度

こんな方は お越しください!

- 今の家賃をもたないと思っている方
- 今の家賃の支払いでいくらかのお家を建てられるのを知りたい方
- 月々の支払額を楽にしたい方
- 家を建ててもしっかりと預金したい方

初めての方限定! 事前予約で

QUOカードプレゼント!

3,000円分

ご予約は こちらから

※前日18時までに来場予約をされた方が対象となります。

GoogleMapで検索! 鹿屋市礼元二丁目3662-3

ココ

コープ かしまかのや店 553 269 千鹿屋旭原郵便局

ヤマダデンキ テックランド鹿屋店 鹿屋東中 パワー鹿屋店 ユニクロ鹿屋店 コメダ珈琲店 鹿児島鹿屋店

鹿屋警察署 寿北小

ダイレックス鹿屋店

Googlemap

※イベントは初めて会場をご見学の方に限りです。※他来場特典との併用は不可となります。ご了承ください。※当イベントはこれからおうちづくりをお考えのお客様限定の特別イベントです。※イベント特典進呈はグループ共通で1度のみとなります。複数ブランドに来場いただいた際の複数回の進呈はできません。

年に一度の**決算大セール実施中!!** 全メーカー 常時60台以上 展示中!

全商品80%~10%OFF
展示品他 在庫処分!
来店大特価

下取り&値引き
キャンペーンも
同時開催!

9月の
手作り教室 無料でマンツーマン指導の
手作り教室実施中!
初心者でも安心です♪
完全予約制

修理・見積り
無料!!

点検調整
500円より

どのメーカーも
OK!

みしん市場 ☎0986-46-3342
都城妻ヶ丘店
住所/都城妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時
定休/なし

家庭教師のトライ
妻ヶ丘
中学校
一都府県
神柱神社 田中書店
GS
不動産

新築・平屋建・3LDK **1,750万円**
(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市南横町4108-6

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

35年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々 約 **49,000円**
※ボーナス加算なし!

限定
1棟

土 地:248.33㎡(75.11坪)
延床面積:81.15㎡(24.59坪)

★耐震・免震・制震
★高気密・高断熱

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
担当/有山 ☎080-6403-3987
都城市東町7街区2号 **ワダハウジング** 検索

土持歯科医院
Tsuchimochi
Dental
Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

鶏舎水洗い 真心洗淨
一心 いっしん

予約多数!! 大好評の鶏舎洗淨

プロイラー出荷後の大変な重労働である
鶏舎洗淨を丸ごと行います。細かいところ
まで配慮された丁寧な清掃と洗淨が、多く
の方からご好評をいただいています。その
他、出荷後の鶏舎の修繕工事なども承りま
すので、気軽にご相談ください。

料金 坪単価 **165円~** (税込)
洗淨場所や内容により異なりますので、
詳しくはお問合せください

真心洗淨 一心
都城市野々美谷町 1743-2 **TEL.080-3988-2744**

創業から70年近く都城市民に
愛され続けている 老舗家具店
『はしづめ家具』。今回は木田店
長の案内で、ウタがその魅力に
迫ってきました!

壁や床材に楠をふんだんに
使ってリニューアルされた店内
は、芳しい香りが……。防虫・
防腐効果や、集中力を向上させ
る効果があるという楠を使用し
た家具は、『はしづめ家具』で
も大人気。なんと、海外からも
注文が来るのだとか。「框組み」
を取り入れた箆笥や、無垢材の
学習机など、丈夫で長く愛用で
きる家具が揃っています。

ウタのお気に入りにはオリジナ
ル商品、「ひむか」シリーズの
ソファ。座面にはポケットコイ
ル、背もたれには羽毛を詰めて
いるそうで、まさに至高の座り



2階建ての第2
ショールームには、多種多様な
ダイニングセットやベッドが並
んでおり、壮観!! さまざまな
仕様を比較して最適なものを選
べるのも、2棟のショールーム
があるからこそですね。木田店



心地。他にも、各種メー
カーのソファやテーブ
ルなどが数多くあり、
中には体形や好みに合
わせて調整できるもの
もあるのだそう。木田
店長が、にこやかに教
えてくれました。「高
さや幅、奥行きを変え
られるソファも人気で
す。テーブルだと、木
材の種類や脚の形を変
えることができたりし
ます。気軽に相談く
ださいね。」

『はしづめ家具』の魅力を
ウタが調査してきました!



■取材協力/はしづめ家具
☎22-2096

長い年月で培われた独自のノ
ウハウと、職人の技術力・こだ
わり、そしてお客様に喜んで
もらいたいという思いが、『はし
づめ家具』の魅力溢れる家具を
生み出していました!

そんなこだわり抜かれた上質
な家具を、特別価格で手に入れ
られる「スパージャンボ 大
家具祭」が、9月18日(土) か
ら三日間限定で開催されるのだ
そう。半年に一度のイベントで
す。ぜひ、足を運んでみてくだ
さいね!!



家づくりは
耐震等級3 HEAT20
省令準耐火仕様
からスタートします

長期優良住宅標準仕様

家づくりセミナー
9/12(日) 10:00-15:00
会場:エヴァホーム常設展示場
※コロナ感染対策のため、一組ずつ対応いたします。
事前予約をお願いいたします。

完全予約制

家族の安全と健康を第一に考えたママが主役の家づくり
エヴァホーム 検索

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

充実のHPもご覧ください

いつでも見学できる常設展示場

大正15年創業 一級建築士事務所 エヴァブレイン
EVAH エヴァホーム TEL 0986-22-3242
【浅井建設兼展示場】都城市平江町25-11

プロのファイナンシャルプランナーが
あなたの夢を実現できるよう完全サポート!

住宅ローンなどの返済、教育資金、保険見直し、老後設計etc.
どれか一つだけを対策していてもダメ!!
すべてをカバーできるようにプランニングが必要です。

保険見直し相談 住宅ローン相談 ライフプランニング作成
積立NISA・iDeCo 年金・老後資金 貸会議室

私達にお任せください!!

ファイナンシャルプランナー 東
ファイナンシャルプランナー 原田

キッズスペース
授乳・オムツ交換スペースあり

貸会議室
さまざまな用途でご利用いただけます

C&H
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
(宮銀支店向かい側)
https://c-h-fp.com

CFP1名・AFP2名在籍

C&Hの紹介動画はコチラ!

きりしまフóラム
＼ 広告主様大募集 /

「効果のある広告ってどんなの?」
「どんなイメージにしたらよいか わからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが
効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。
まずは、お気軽にご相談ください。

お問合せはこちら

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

若者はもちろん40代もOK!! 利用無料!
あなたの「働きたい」気持ちをサポートします

ご家族の方からの相談もOK!

個別相談(1回50分)

キャリア相談 … 専門の相談員が、働きはじめのための第一歩をお手伝いします

こころの相談 … 就職に向けてのこころの悩みを精神保健福祉士などに相談できます

一般職業適性検査 ジョブトレーニング・職場体験 etc.

一人ひとりに沿ったプログラムを一緒に考え
就職へ向けた職業的自立を支援

オンラインでの相談もOK!
気軽にご連絡ください!!

サポステ 厚生労働省・宮崎県委託事業
みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス
TEL.0986-36-6510 [サテライト都城] 都城市東町4-30

水戸期世代への支援も
行っています

HP

BEER 屋上ビアガーデン
GARDEN 9/20 MON 祝 まで
17:30~21:30 [L.O.21:00]
新型コロナウイルス対策を万全にしてお待ちしております!

1時間30分 飲み放題! セットメニュー + フリードリンク
お一人様 4,000円

2日前までの要予約で
特上焼肉セット 海鮮セット もご用意OK!!
詳しくはお問合せください!

フードメニューも豊富に取り揃えています! 新・単品メニューも登場!!

フロントにて
お得な前売り券を販売中!!

ホテル 中山荘 * LUCE Wedding Guest House

Autumn Wedding Fair 9/26 sun ウェディングフェア

要予約
参加費 無料

各部3組限定
ワンプレート試食付

第1部 11:00~13:00
第2部 13:00~15:00
第3部 15:00~17:00

厳選された食材を使った
絶品のワンプレート料理を
ご試食ください

プランナーとの相談会
演出アイテム展示・体験
チャペル見学
会場コーディネイト見学
etc...

ご来館特典 プレゼント
プロフィールムービー
生花ブーケ

当日成約特典も
あります

お申込みフォーム
ウェディングフェアのお申込み
Instagram
最新情報をお届け!!

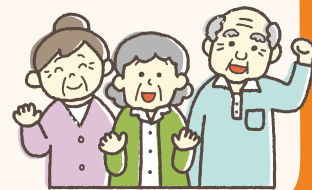
お電話またはメール
左のQRコードよりお申込みください。
TEL 0986-23-4122
e-mail: bridal@nakayamasou.co.jp

ホテル中山荘
* LUCEの
Instagramはこちら。

0986-23-3666 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。 [ホテル中山荘] 検索

フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ 通信

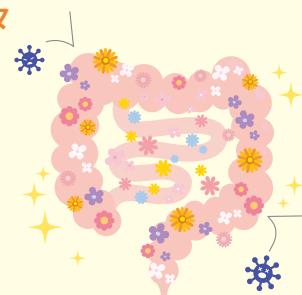


特集

健康な身体づくりは腸から！

「腸内フローラ」を整えよう

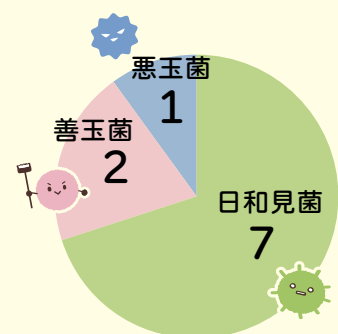
腸内環境を整えることを意識した生活を指す言葉として、美容や健康に関心の高い人々の間で定着した「腸活」。免疫力を高める効果も期待できることから、コロナ禍の今、その重要性があらためて注目されています。今回は、腸内環境が身体に与える影響についてお話しします。



腸内フローラとは？




私達の腸内には、およそ100兆個以上、約500～1000種類もの細菌がすんでいます。それらの細菌は種類ごとに集団をつくり、勢力争いを繰り返しながらバランスを保っています。この多種多様な腸内細菌が、腸の壁に隙間なく分布している様子がお花畑 (flora) のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。腸内フローラの構成は、食習慣や年齢などによって一人ひとり異なります。

に悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見菌」です。日和見菌は、善玉菌が多い時はおとなしく、悪玉菌が優勢に傾くと悪玉菌に加勢するという性質を持っています。

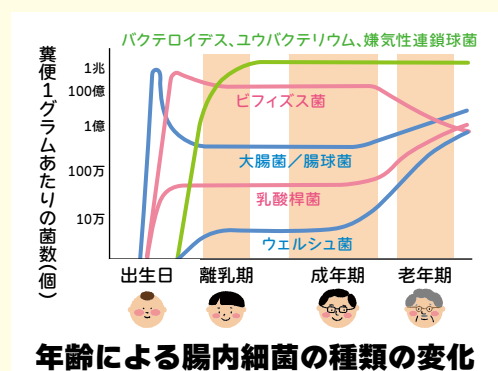


理想の腸内細菌の割合

腸内フローラを形成する細菌は、大きく3つに分けることができます。身体によい働きをする「善玉菌」と、増えると身体

日和見菌	悪玉菌	善玉菌
		
連鎖球菌 大腸菌(無毒株) など	ウェルシュ菌 大腸菌(毒性株) ブドウ球菌 など	ビフィズス菌 乳酸菌 フェカリス菌 など

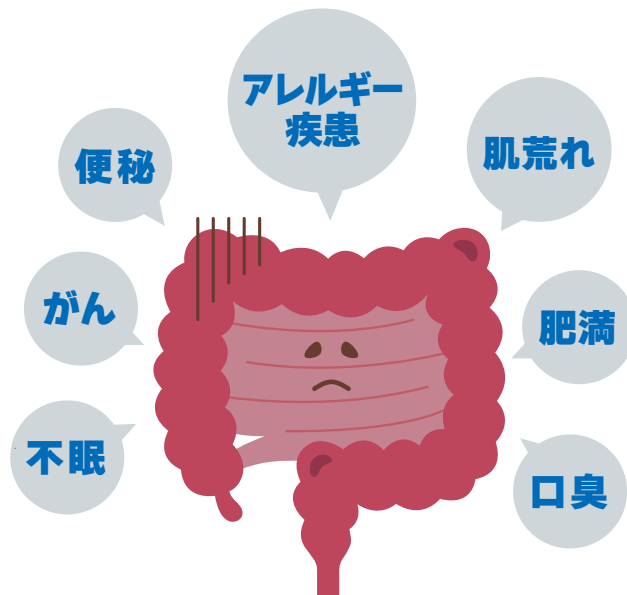
腸内フローラの理想的なバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割とされています。しかし、ストレスや加齢、偏食などが原因で悪玉菌が優勢になると、このバランスが崩れてしまいます。また、腸内環境を健やかに保つには、腸内細菌のバランスだけではなく種類の多さ(多様性)も重要です。腸内細菌の種類は、年齢とともに変化します。生後まもない



うちは腸内フローラが安定しませんが、離乳期以降はほぼ安定し、成人と大差ない菌数になります。そして中年～老年期あたりからビフィズス菌が減少しはじめ、それに伴いウェルシュ菌をはじめとする悪玉菌の割合が増えていきます。



腸内環境 **良**



腸内環境 **悪**

腸内フローラの乱れが
身体に及ぼす影響

腸内フローラの勢力バランスが崩れると、身体にさまざまな影響を及ぼします。

腸内に悪玉菌が増えると、便やガスを腸内から排出する「ぜん動」という働きが悪くなり、便秘になりやすくなります。便秘によって腸内に溜まった有害物質が、血液に吸収されて全身に行き渡ると、肌荒れの原因にもなります。

また、腸内環境は免疫力とも大きく関わっています。腸には、体内の免疫細胞の約7割が集まっています。腸内環境が悪化すると腸の免疫機能が低下し、病原菌への抵抗力が弱まって感染症などの病気にかかりやすくなってしまいます。

さらに、近年の研究によって、腸内環境は花粉症やアトピーといったアレルギー性疾患、肥満、糖尿病、がん、動脈硬化など、さまざまな病気と深く関わっていることが明らかになってきています。腸内フローラのバランスを常に良好に保つことが、全身の健康を左右するといっても過言ではないのです。

腸内フローラを整えるために

理想的な腸内フローラを整えるためには、善玉菌を増やす食品を積極的に摂るようにしましょう。発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌、麹菌などの善玉菌が含まれており、継続して食べると効果的と言われています。発酵食品とは、ヨーグルトや納豆、チーズ、キムチ、味噌などです。ただし塩分が多く含まれる食品も多いので、塩分量にも注意しましょう。

また、善玉菌の栄養源となる食物繊維とオリゴ糖を摂取することで、より善玉菌を増やす効果が期待できます。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」があ



り、特に水溶性の食物繊維は善玉菌の増殖に効果的です。水溶性食物繊維を多く含む食品にはごぼう、にんじん、ブロッコリー、納豆、里芋、こんにゃく、海藻、きのこ類、果物などが挙げられます。オリゴ糖を多く含む食品には、玉ねぎやごぼう、バナナ、大豆などがあります。

いろんな食品を食べることも、腸内細菌の多様性を高めることにつながります。特定の食品に偏らないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

食事と同じく大切なのが、規則正しい生活です。ストレスや睡眠不足によって自律神経が乱れると、腸の動きが鈍り、便秘や下痢を引き起こします。ストレスを溜めないためにも、しっかりと休息をとり、リフレッシュできる時間をつくりましょう。睡眠は量だけでなく質を高めることを意識し、就寝前にゆったりと湯船に浸かる、なるべくスマホは控えるなど、リラックした状態で眠りにつけるよう心がけましょう。

健やかな腸は一日にしてならず。普段の生活の中で、少しでも腸を意識してみませんか？

大人の特選グルメ VOL.22

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。

活魚!! 寿司虎亭

60年以上続く老舗寿司店ならではの職人技が光る、鮮度抜群の海鮮料理を味わえるお店です。



バラエティ豊かなランチ

女性に大人気の六画御膳「松花堂」。寿司や刺身などの海鮮だけでなく、季節の野菜を使用した天ぷらやチキン南蛮、デザートにまでこだわった贅沢な御膳。職人技が際立つ逸品です。



店内はプライベートスペースを意識し、ゆったりと過ごせる空間。予約可能な個室の他、テーブル席もパーティションで区切られており、ご家族や友人と時間を忘れて楽しいひと時を過ごせます。



贅沢な料理と空間で、特別な時間を過ごしませんか？



その日一番の美味しさを堪能

職人イチオシの新鮮な魚介類を日替わりで提供。肉厚で上質なお寿司で、素材本来の旨みを存分にご堪能ください。

おすすめランチメニュー!

女性に大人気!

六画御膳「松花堂」 …… 2,398円

刺身・サラダ・チキン南蛮・小鉢・天ぷら・茶碗蒸し・お寿司・汁物・デザート
数量限定

ランチおすすめ握り …… 1,628円 吸い物・茶碗蒸し付

お得な追加メニュー +418円

天ぷら・チキン南蛮・ほたてバター焼き・デザートセット(プリン、コーヒー)の中から、一品お選びいただけます。

※入荷状況により内容が異なります。

☎ 0986-46-5226

都城市早鈴町1480

営業/昼の部 11:30~14:30(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)



休日急患診療機関

[9月度予定]



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

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センターなどの情報を知りたい時は…

TEL・FAX/0985-88-0015

■詳しくは医師会事務局まで TEL/23-5555 (歯科はTEL/25-4100) ※こちらの案内はきりしまフォーラムのホームページでもご覧いただけます。

5 日 (日)	沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	27-5656	20 日 (月)	教山内科医院 (内・小)	高崎町	62-1205
	有川呼吸器内科医院 (呼・内)	上川東	24-6677		森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025		田中隆内科 (内・泌)	三股町	52-0301
	柳田病院 (脳・外)	東町	22-4862		吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633
	酒井皮膚科医院 (皮)	北原町	25-5322		花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177
	中山産婦人科医院 (産・婦)	前田町	23-8815		岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187
	いままち歯科医院 (歯)	今町	39-0368		稲田歯科医院 (歯)	祝吉町	22-8811
12 日 (日)	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004	23 日 (木)	共立医院 (内・小)	蔵原町	22-0213
	田口循環器科・内科クリニック (内)	下川東	24-0600		宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015
	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031		海老原内科 (内)	山田町	64-1211
	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内)	豊満町	39-2226		都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384		小牧病院 (整)	立野町	24-1212
	いそいち産婦人科医院 (産・婦)	平塚町	22-4585		たき心療内科クリニック (心・精・神)	若葉町	46-9191
	東歯科医院 (歯)	三股町	52-6004		うえくぼ歯科医院 (歯)	三股町	52-6601
19 日 (日)	有馬医院 (内・小)	上長飯町	23-2610	26 日 (日)	城南病院 (小・内)	大王町	23-2844
	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	25-2700		鶴木循環器内科医院 (呼・内)	花線町	26-0008
	園田光正内科医院 (内)	太郎坊町	38-5115		長倉医院 (内)	三股町	52-2109
	川畑医院 (外・胃)	年見町	46-3225		宗正病院 (外)	八幡町	22-4380
	寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171		ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	22-1455
	小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710		よしだ眼科クリニック (眼)	三股町	77-8817
	あさお歯科 (歯)	三股町	52-8148		井上歯科 (歯)	姫城町	25-8573



① 中古住宅 志比田町 1,800万円



●土地510.63㎡(154.46坪) ●平成8年1月建築
●建物103.92㎡(31.43坪) ●平田橋バス停徒歩9分

② 中古マンション 霧島田口 730万円



●土地 敷地権持分 ●平成2年9月建築
●建物63.44㎡(19.19坪) ●霧島Rホテルバス停徒歩1分

③ 中古住宅 三股町樺山 1,380万円



●土地264.17㎡(79.91坪) ●平成5年12月建築
●建物159.21㎡(48.16坪) ●東高校前バス停徒歩3分

④ 中古住宅 下水流町 1,150万円



●土地905.46㎡(273.90坪) ●昭和58年建築
●建物131.18㎡(39.68坪) ●瀬戸の口バス停徒歩1分

⑤ 中古住宅 都原町 1,380万円



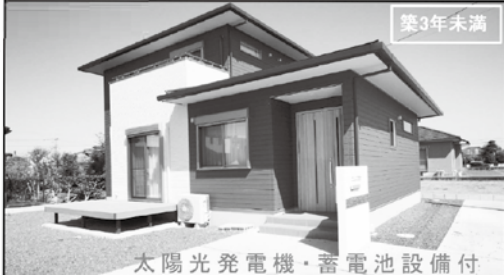
●土地546.00㎡(165.16坪) ●平成1年11月建築
●建物116.63㎡(35.28坪) ●生協団地前バス停徒歩5分

⑧ 中古マンション 蔵原町 2,050万円



最上階

⑥ 中古住宅 郡元町 3,050万円

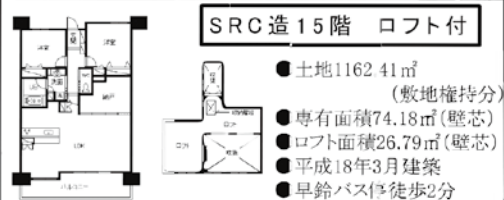


太陽光発電機・蓄電池設備付
●土地320.89㎡(97.07坪) ●令和1年2月建築
●建物117.58㎡(35.60坪) ●早水公園バス停徒歩10分

⑦ 中古住宅 梅北町 1,850万円



別棟居宅あり
●土地1843㎡(557.50坪) ●平成29年建築
●建物22.35㎡(22.35坪) ●梅北小前バス停徒歩6分



SRC造15階 ロフト付

●土地1162.41㎡
(敷地権持分)
●専有面積74.18㎡(壁芯)
●ロフト面積26.79㎡(壁芯)
●平成18年3月建築
●早鈴バス停徒歩2分

⑨ 中古住宅 高崎町大牟田 1,350万円



太陽光発電付
●土地835.13㎡(252.62坪) ●平成12年建築
●建物122.86㎡(37.16坪) ●高崎農協前バス停徒歩5分

⑩ 中古住宅 高城町穂満坊 1,480万円



●土地1229.48㎡(371.91坪) ●S49年10月建築
●建物176.01㎡(53.24坪) ●高城支所バス停徒歩4分

⑪ 中古住宅 上長飯町 1,490万円



●土地660.55㎡(199.81坪) ●平成13年4月建築
●建物118.95㎡(35.98坪) ●上長飯バス停徒歩3分

① 新築住宅 平塚町 1,810万円



●土地384.77㎡(116.39坪) ●令和3年7月完成
●建物94.85㎡(28.69坪) ●狐塚バス停徒歩10分

② 新築住宅 蓑原町 1,730万円



●土地255.84㎡(77.39坪) ●令和2年11月完成
●建物77.84㎡(23.54坪) ●生協団地前バス停徒歩9分

③ 新築住宅 三股町中原 2,980万円



●土地217.78㎡(65.88坪) ●令和2年9月完成
●建物87.77㎡(26.55坪) ●三股西小入口バス停徒歩8分



宮崎県宅建物取引業協会会員

宮崎県知事 (7) 3636号

営業時間／9:00～18:00 定休日／水曜日

新興不動産

SHINKO REAL ESTATE

TEL
0986

24-1518

【九州不動産公正取引協議会加盟】 宮崎県都城市妻ヶ丘町15街区11号



家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



都城市五十町 外壁・屋根塗装&水回りの新品交換!

瑕疵保険相談可能




五十市小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市五十町1649-6
- 土地面積:157.30㎡(47.58坪)
- 建物面積:100.87㎡(30.51坪)
- 建築年月:平成10年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

価格 **1,369万円(税込)**
月々のお支払 **38,645円**

都城市広原町 平家住宅!!

水回りも新品交換♪

瑕疵保険相談可能




上長坂小区域
2LDK 駐車2台



- 所在地:都城市広原町5-22-3
- 土地面積:234.00㎡(70.78坪)
- 建物面積:77.52㎡(23.44坪)
- 建築年月:平成15年10月
- 交通:JR[西都城駅]車6分

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

都城市大王町 大王小まで240mの便利な立地!

水回りも新品交換します♪

瑕疵保険相談可能

大王小区域
4LDK 駐車3台

- 所在地:都城市大王町16-12
- 土地面積:362.32㎡(109.6坪)
- 建物面積:144.47㎡(43.7坪)
- 建築年月:昭和62年1月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩15分

価格 **1,799万円(税込)**
月々のお支払 **50,783円**

都城市鷹尾 水回りも新品交換♪

対面キッチンへリフォーム!

瑕疵保険相談可能




五十市小区域
3SLDK 駐車3台

- 所在地:都城市鷹尾3丁目27街区4号
- 土地面積:125.82㎡(38.28坪)
- 建物面積:126.29㎡(38.2坪)
- 建築年月:平成元年1月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩22分

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

都城市下川東 駐車スペースを拡張!

水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




川東小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市下川東4丁目3200-20
- 土地面積:204.58㎡(61.88坪)
- 建物面積:79.34㎡(24坪)
- 建築年月:昭和60年11月
- 交通:JR[日向内駅]車7分

価格 **1,199万円(税込)**
月々のお支払 **33,846円**

都城市下川東 陽当り良好!

水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




川東小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市下川東4丁目3200-118
- 土地面積:168.52㎡(50.97坪)
- 建物面積:81.95㎡(24.7坪)
- 建築年月:昭和61年12月
- 交通:JR[都城駅]徒歩29分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市下長飯町 駐車スペース拡張!

屋根・外壁塗装&水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




南小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市下長飯町376-20
- 土地面積:215.73㎡(65.25坪)
- 建物面積:92.00㎡(27.83坪)
- 建築年月:平成元年12月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩26分

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

都城市高城町 水回りも新品交換!!

オール電化住宅!!

瑕疵保険相談可能




有水小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市高城町有水2873-6
- 土地面積:322.40㎡(97.52坪)
- 建物面積:96.67㎡(29.24坪)
- 建築年月:平成18年7月
- 交通:JR[高崎新田駅]車9分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市菓子野町 3LDKの和風平家建

屋根・外壁塗装及び水回りも新品交換!

瑕疵保険相談可能




菓子野小区域
3LDK 駐車6台

- 所在地:都城市菓子野町11122-5
- 土地面積:890.04㎡(269.23坪)
- 建物面積:119.93㎡(36.29坪)
- 建築年月:昭和62年9月
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩19分

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

都城市葦原町 小学校近くの便利な立地!

屋根・外壁塗装及び水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




明和小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市葦原町2996-31
- 土地面積:195.65㎡(59.18坪)
- 建物面積:108.35㎡(32.77坪)
- 建築年月:昭和60年10月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩20分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市安久町 外壁塗装&水回りも新品交換!

瑕疵保険相談可能




安久小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市安久町2664-1
- 土地面積:320.75㎡(97.02坪)
- 建物面積:80.06㎡(24.21坪)
- 建築年月:平成元年6月
- 交通:JR[都城駅]車12分

価格 **1,199万円(税込)**
月々のお支払 **33,846円**

小林市真方 全室ハウスクリーニング!

学校近くの便利な立地!!

瑕疵保険相談可能




小林小区域
3SLDK 駐車2台

- 所在地:小林市真方251-18
- 土地面積:257.84㎡(77.99坪)
- 建物面積:131.43㎡(39.75坪)
- 建築年月:昭和60年8月
- 交通:JR[小林駅]徒歩14分

価格 **1,439万円(税込)**
月々のお支払 **40,621円**

都城市高崎町 外壁・屋根塗装&水回りも新品交換♪

広々お庭で駐車場も拡大!

瑕疵保険相談可能




繩瀬小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市高崎町繩瀬1666-1
- 土地面積:1435.00㎡(434.08坪)
- 建物面積:99.51㎡(30.1坪)
- 建築年月:平成5年1月
- 交通:JR[高崎新田駅]車7分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

志布志市松山町 外壁塗装&水回りも新品交換!

大きなお庭付!!

瑕疵保険相談可能




尾野見小区域
5SLDK 駐車4台

- 所在地:志布志市松山町尾野見3275-17
- 土地面積:834.04㎡(252.29坪)
- 建物面積:80.06㎡(24.21坪)
- 建築年月:昭和61年8月
- 交通:JR[志布志駅]車22分

価格 **1,069万円(税込)**
月々のお支払 **30,176円**

曽於市末吉町 平家住宅!!

水回りも新品交換♪

瑕疵保険相談可能




末吉小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:曽於市末吉町南之郷124-2
- 土地面積:455.81㎡(137.88坪)
- 建物面積:95.76㎡(28.96坪)
- 建築年月:平成6年9月
- 交通:JR[五十市駅]車14分

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

曽於市末吉町 水回りは新品交換♪

買い物に便利な立地!

瑕疵保険相談可能




末吉小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:曽於市末吉町二之方5943-1
- 土地面積:233.39㎡(70.6坪)
- 建物面積:115.31㎡(34.8坪)
- 建築年月:昭和59年3月
- 交通:JR[五十市駅]車20分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

曽於市末吉町 太陽光付きのオール電化住宅!

水回りは新品交換!!

瑕疵保険相談可能




諏訪小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:曽於市末吉町諏訪10236-2
- 土地面積:481.18㎡(145.55坪)
- 建物面積:99.97㎡(30.24坪)
- 建築年月:平成22年2月
- 交通:JR[五十市駅]車18分

価格 **1,799万円(税込)**
月々のお支払 **50,783円**

お手持ちの「家」お売りください!!

空家家で管理が大変
売り出したが、売れない
相続したが不要
現金化したい

買取査定
買取相談が
0円
+ 4つの特長

迅速対応
現金化までが
早い!

遠く離れた
家でも全国
ネットで対応!

他社では
断られた家でも
ご相談を!

秘密厳守。
ご近所に知らず
売却可能!

お気軽にお問合せください
フリーダイヤル **0120-58-7255**

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



株式会社 カチタス 都城店



0120-58-7255

住所/都城市下川東3丁目2-1-2

TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

<https://katitas.jp> 家に価値タス で検索!

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

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。



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

入居者募集中

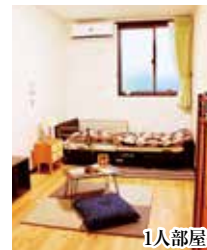


詳しい情報につきましては下記まで
お気軽にお問合せください

住まい

くつろぎの空間

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



1人部屋

介護

スタッフが24時間常駐

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



医療

医療体制も充実

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



ケアマネージャー募集中 ※詳しくはハローワークの求人票をご覧ください

住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股

☎ 0986-36-7891

宮城県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

アクセス
MAP



幸せ引き寄せごはん Vol.30

コロナ禍こそ、「食べ方&ハトムギ」で美肌と健康を手に入れよう！

オリンピックも重なり、今年はアツい夏になりましたね！ しかし、暑さと共に過ごすマスク生活で、お肌のプツプツなど、肌荒れが気になる方、「マスク肝斑」ができてしまった方も多いと思います。

原因のひとつにマスクの摩擦もありますが、自粛生活のストレス発散が「食べ方」にできてしまっている方もいるのではないのでしょうか？ 「食べ方」は「種類や量、質の選び方」のことです。ストレス対策に甘い物やご飯、麺、パンなどをたくさん食べてしまうと、「糖化＝お肌の焦げ」と言って、身体の老化を速め、さまざまな肌トラブルを起こしやすくなります。糖化を防ぐコツは、まさに「食べ方」！ 甘い物や主食などの糖質を摂る前に、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類、たんぱく質を含む肉・魚類を食べましょう。また、落とし穴は、ノンシュガー表記の食べ物です。これらの表示があっても、「糖分が含まれていない」というわけではありません。砂糖が使われていなくても、食品添加物である人工甘味料が使われていることも多いので要注意です。

食材では、麦茶にもよくブレンドされる「ハトムギ」。水分も油分もバランスよく整えてくれ、なめらか美肌を叶える雑穀です。お茶はもちろん、ご飯に混ぜて食べてみるのもオススメ！ 白米に雑穀を混ぜることで、糖化を遅らせることもできますよ。

今だからこそ、「食べるマスク下美容」を楽しみましょう！



山元 幸代 先生

㈱ARCUS代表取締役/㈱日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長
ヘルス&ライフマネジメントコーチ/自然療法士
癒住食のライフデザイナー・タルハウス Bio works 経営
小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で食やライフスタイルについての講座を開催。暮らしを通して心と身体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ます。

お問合せ：㈱ARCUS tel.090-1922-4598
HP: <https://bioworks.life>

過去の情報閲覧と
カウンセリングのご予約は
こちらから



看板ペット Vol.3

ココ

Hair Space
O-ga (オーガ)

- 種類：犬(ペキニーズ×チワワ)
- 性別：女の子
- 年齢：2歳
- 好物・特技など：
チーズ、後ろ足で歩くこと

つぶらな瞳の
上目遣いにメロメロです♡



昨年1月、ひとめぼれでやってきたココちゃんは、とってもおしゃれさん。月1回のトリミングに加え、最近はお近所さんが作ってくれた洋服を着ておめかしをしています。お出かけ前に「ココ、行くよー！」と声をかけられると、自分でケージに入って待っているお利口さんでもあります。そんなココちゃんは、家族になったその日からほぼ毎日、オーナーさんと一緒にお店の方に出動しているのだそう。おかげでとっても人懐っこくて、お客様が来ると嬉しくて、得意の後足歩きを披露してくれることも。今日も元気にみなさんのご来店をお待ちしております♪

Hair Space O-ga オーガ
TEL.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

写真は過去の事例となります

OPENHOUSE

新築完成見学会

心と体に優しい、家族のための住まいのカタチ

9.18^{SAT} / 19^{SUN} / 20^{MON}



ご来場プレゼント
来場者様に
室内の空気が家族を守る
AIRBOOK
プレゼント

point 1



自由設計だからできる、どんな土地でも快適 & プライバシー重視の家

自由設計であれば土地の環境に合わせ快適な住まいを作ることができます。天然石の石屋根とシックいの外壁による重厚な外観デザイン。

さらに自然の風光を取り込む「パッシブデザイン」により快適で心地よい住まいを実現しています。

point 2



高断熱・高気密により快適 & エコな暮らし

高気密・高断熱のおかげで、夏は涼しく、冬は暖かい空間に。ヒートショックや健康にも配慮しています。エアコン1台で家中をまかなえるほど冷暖房効果が高いので、省エネ性能が高く環境負荷も抑えることができ、毎月のランニングコストを抑えることができます。高機能住宅です。

point 3



自然素材たっぷりで家族に優しい

床には無垢材、壁には漆喰を採用。接着剤などの化学物質を可能な限り排除することで、シックハウスの心配もいらず、子どもや家族に優しい住まいとなっています。優れた吸湿・放湿性を持つ漆喰は採用することで、建物の耐久性を維持しながらも、居心地の良い室内環境に。生涯長く安心して暮らすことのできる住まいです。

ご予約・お問い合わせ

予約制・個別案内

 0120-447-129

<https://live-housing.com/event/>



予約申込QRコード

開催場所／都城市前田町
開催時間／10:00-18:00

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

素材とデザインを選び、子どものために、健康にいい家を作る

 **LIVE HOUSING**
Architect Builder

株式会社リブハウジング

【都城】〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町 53 番地 1

【宮崎】〒880-0916 宮崎県宮崎市恒久 956 番地 1

TEL.0986-38-5226 / 火曜定休

営業時間 / 10:00~18:00

リブハウジング





A 1,000円商品券 3名様

店

今年も美味しい季節がやって来ました♪「食欲の秋」にピッタリの新商品が続々と届いています。チョコクリームとバナナのバランスがベストなデニッシュや、ヨーグルトとベリーのサッパリとした美味しさを甘いクリームドーナツで包んだパンなど盛りだくさん!! 期間限定なので、お見逃しなく!

★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

P21も
ご覧ください

B モンブランソイホイップスムージー 店 650円 3名様



『MAPLE TIGER』秋の新作は、モンブランのトッピングにまるごと1個、刻んだ栗を混ぜた、まさに栗づくしで贅沢な一品♪ 大人気の甘酒スムージーと、豆乳ホイップ使用でヘルシーな仕上がりになっています。この機会にぜひご賞味ください!

P21も
ご覧ください

★提供／MAPLE TIGER(メープルタイガー)
☎090-5733-4627 都城市中町13-12-2

C 2,000円食事券 3名様

店



餃子はお持ち帰り(5個・280円)できます。中華一品料理もありますよ♪

★提供／餃子のまつうら
☎21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキまたはお手持ちの郵便ハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームから、9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 ハッピーショコラ 400円 店 3名様



濃厚なソフトクリームに、甘さ控えめのチョコレートソースをたっぷりかけ、ナッツなどで食感にアクセントを加えた人気商品です。かわいらしい見た目にテンション上がること間違いなし♡

P21も
ご覧ください

★提供／夢みるCocona
☎090-3078-1066 都城市山之口町花木2061-4

E 冷やしわらび餅(1パック380円) 店 3パック 3名様



やわらかく、ほどよい甘さで病みつきになる美味しさの「冷やしわらび餅」。凍ったわらび餅を口の中で溶かしながら食べると、また違う味わいを楽しめます。

★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) 店 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 バラの花束or フラワーアレンジメント 3,000円相当 1名様

店



※バラの色の指定はできません。

こだわりの花を持って作られるバラが人気の『矢野バラ園』。鑑賞期間が一般的なバラよりも長く、多くの人に喜ばれています。お家を華やかに彩ってくれること間違いなし♪

★提供／矢野バラ園
☎39-0661 都城市安久町5547-2

おそれいりますが
63円切手を
お貼りください

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 9月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

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

よかった企画・広告 ()・()

興味が持てなかった記事 ()

その理由 ()

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。

(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。

※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

※この応募用紙以外の郵便ハガキでも、ご応募は可能です

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>

ペットOK!! 賃貸物件

ペット料：犬1匹/2,000円
猫1匹/3,000円

上町

賃貸アパート(仲介)
ルネサンスD
2LDK 駐車1台
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
室内洗濯機置

千町

賃貸戸建て(貸主) 平屋住宅
3K 駐車 普 1台 軽 2台
3.8万円 敷金2カ月
2021年リフォーム済み!
【新設】流し台・洗面台・給湯機・ウォシュレット
2部屋をフローリングに、
壁クロスや塗装仕上げ済み

賃貸物件

鷹尾4丁目

賃貸アパート(仲介) GFB鷹尾 II号室
3LDK 駐車2台
6.8万円 敷金0円
エアコン・給湯・照明器具・レースカーテン・ウォシュレット・床暖房・ガス衣類乾燥機・システムバス・システムキッチン・ビルトインコンロ・TVモニターフォン・シャブードレッサー・洗面台・専用庭

三股町壱池

賃貸アパート(仲介) ウィズM2-102号
2LDK 駐車1台 ※別途2台目有
5.4万円 敷金2カ月
インターネット無料・給湯・シャワー・ウォシュレット
TVモニターフォン・照明器具・レースカーテン・エアコン
システムキッチン・2口コンロ・エントランスオートロック

新築戸建
賃貸住宅
建築情報

千町

ペット飼育可

戸建て(貸主)
4LDK
(洋6・4.5・4.5・2・LDK16.6)
8.3万円 敷金2カ月
11月末入居可能予定!
鋭意建築中!!
詳しくはお問合せください♪

売中古住宅

高崎町 縄瀬

中古住宅 6LDK
730万円(仲介)
宅地:667.60㎡(201.95坪)
建物:196.08㎡(59.31坪)
間取り:和8・6・6・6・洋8・6・LDK24
築年月日:平成4年12月
交通:高崎駅徒歩12分

山田町

中古住宅 4LDK
1,345万円(仲介)
宅地:519.66㎡(157.20坪)
建物:122.97㎡(37.19坪)
間取り:和6・4.5・洋6・10・LDK20
築年月日:平成18年6月
交通:昆池バス停徒歩5分

俺コン
初回お試し

1カ月無料キャンペーン!!

詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください!

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5	約 1.5 帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300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

俺コン活用術

工事のローコスト化
キャンプ用品
アウトドア用品
ゴルフバッグ
タイヤ
びん入米
クリスマスツリー
季節商品
おもちゃ
お菓子

24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
1/6	約 1.2 帖	5,500円
1/5		



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
12時～16時
場所／2階ベビーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／9月4日(土)
13時～16時
※受付は15時まで

※受付は15時まで
場所／2階専門店CDショップ
『We's』横 特設会場

★令和3年度宮崎県立五ヶ瀬中等教育学校展示発表会
生徒達の学校生活の様子や、グローバルフォレストピア探求での課題研究の成果をパネル展示します。ぜひご覧ください。
日時／9月18日(土)～25日(土)
※最終日は16時まで
場所／2階専門店CDショップ
『We's』横 特設会場

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
参加無料
日時／9月21日(火)
10時半～12時
※日程は変更になる場合がございます

います

場所／2階正面入口側
エレベーター前

★須木栗フェア

須木栗をはじめ、栗饅頭や須木の特産品を販売いたします。
詳しくは、P28をチェック！
日時／9月23日(木・祝)
～26日(日)

場所／1階セントラルコート

★専門店お買物券

10% BackSale
9月17日(金)～20日(月・祝)
の4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げレシート、税込30000円ごとに、専門店でご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！
※各日800枚限定、無くなり次第終了!!

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店があります
レシート対象期間／
9月17日(金)～20日(月・祝)
お買物券引換日時／
9月19日(日)・20日(月・祝)
各日10時～18時
お買物券ご利用期限／
10月20日(水)

場所／2階中央吹き抜け
特設会場

★アウトレットコスメフェア
フェイスケア・メイク用品・フレグランスなどを、お手頃の価格にてご提供させていただきます。

場所／2階中央吹き抜け
特設会場

日時／9月23日(木・祝)
～10月22日(金)

場所／1階サービスカウンター横
※問合せ／化粧品コーナーレジ

★都城市環境まつりパネル展

企業・団体・行政の環境保全活動の紹介や、啓発活動のパネル展示を行います。
日時／9月28日(火)
～10月31日(日)

場所／2階専門店CDショップ
『We's』前 壁面および
横 特設会場

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター
46-2222
※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

伸びていく。
子どもの未来も、
わたしの未来も。

＼お気軽にご参加ください！／

くもんの先生説明会

はじめの一步。まずは説明会へ！

説明会は毎月各地で行っております
(完全予約制です)。会場・日時は、下記QRコード、または「くもんの先生」で検索し、「説明会を探す」からご確認のうえ、お申込みください。WEB説明会(ZOOMで実施)も行っております。

※55歳までの女性の方を募集しています。
※フランチャイズ契約です。
教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)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。

Amazonギフト券
プレゼントキャンペーン実施中!

9月30日までに「くもんの先生説明会」にご参加いただいた方には、もちろん「Amazonギフト券1,000円分」をプレゼントいたします。

あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索 KUMON

お問合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]

公文教育研究会
〒880-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F

10・11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(5名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	10月9日(土)
②手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	10月5日(火)
③着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	10月7日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時～15時	11,000円	10月7日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	10月7日(木)
④フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	10月8日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	10月9日(土)
⑤初心者のためのワード	全10回(毎週月・木曜日) 19時～21時	20,000円	10月4日(月)
⑥初心者のためのエクセル	全10回(毎週月・木曜日) 19時～21時	20,000円	11月11日(木)
⑦はじめてのワード・エクセル	4カ月(毎週土曜日) 10時～12時(全16回)	30,000円	11月13日(土)

※⑤⑥⑦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

都城年見町13-11 ◆受付時間／月～金・9時～17時半

准看護師になりませんか!

—これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です—

■募集人員／45名(一次、二次、三次合計)
■修業年限／2年間
■入学試験／2021年11月13日(土)
■願書受付／2021年10月4日(月)～10月29日(金)
■受験資格／中卒以上(主婦大歓迎!)

令和2年度
本校の
合格状況

宮崎県
准看護師試験

100%

准看護師になると……収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均 約20万円/月

准看護師から正看護師になるとさらに給与アップ!

※都城市圏外の介護施設
または病院に勤務した場合です

2019年3月
新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!

新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ!

9月18日(土)・10月23日(土)

一般社団法人
都城市北諸郡医師会

都城看護専門学校

都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

イベント情報

★国分ハウジング

秋のおうちづくりフェア

参加費無料！お得な特典満載！
『国分ハウジング』が送る「秋のおうちづくりフェア」。P5のQRコードを読み取り、事前予約されたはじめてのご来場者には、Q.U.Oカード30000円分をプレゼント！
日時／8月28日（土）
9月12日（日）

9時～17時

※期間中8月31日、9月1日、8日はお休みです。

会場／(株)国分ハウジング 鹿屋店
参加費／無料 ※要予約

■問合せ／

(株)国分ハウジング 鹿屋店
☎0994-351260

★第106回神柱公園

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／9月11日（土）10時～

■問合せ／笑いヨガ（剣田）

☎090-9489-4450

★エヴァホーム

家づくりセミナー開催！

「手の届く価格で自然素材の家づくり」をテーマに、「耐震等級3」「省令準耐火」「HEAT

20」を標準仕様とした住まいづくりをする「エヴァホーム」。

毎月好評の家づくりセミナーでは「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。気軽にご連絡ください。

日時／9月12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

★都城看護専門学校
オープンキャンパス開催！

准看護師科・看護師科合同でオープンキャンパスを開催！

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

日時／9月18日（土）10時～10月23日（土）10時～

申込み締切／9月11日（土）10月16日（土）

※要予約。電話にてお申込みください。

場所／都城看護専門学校 新校舎
都城市姫城町8-23

■問合せ／都城看護専門学校
☎22-0711

★ホテル中山荘
ワンプレート試食付！
ウェディングフェア

大切な思い出となる結婚式を

挙げるための第一歩となる、ウェディングフェア。料理長が吟味した食材を使った絶品のワンプレートを堪能しながら、楽しいひと時をお過ごしください。ご来館特典もご用意しておりますので、気軽にご参加ください！

日時／9月25日（土）15時半～モテセミナー開催
17時半～ななコン！開催

場所／グランドパティオ都城
参加費／男性6000円
女性5500円

※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます

参加者／独身の25～39歳までの男女
男性20名 女性20名

※セミナーとイベント両方に参加可能な方に限ります
※新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催になる場合もございます。

★都城市婚活支援事業！！ 独身者限定！ モテ・ヴィジュアルトレーニングで出逢えるシンデレラナイト ななコン！

in グランドパティオ都城
20代で芸能プロダクションを設立し、ゆずの北川悠仁さんや女優の市川由衣さん他、100名以上のスターをデビューさせたおかざき先生が直々に伝授する印象・魅力を引き上げる「モテとビジュアルトレーニング」のセミナーを受講できます。

セミナー後には緊張がほぐれた状態で、楽しい交流パーティー「ななコン」も開催！ 楽しさ満載です！

日時／9月25日（土）15時半～モテセミナー開催
17時半～ななコン！開催

場所／グランドパティオ都城
参加費／男性6000円
女性5500円

※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます

参加者／独身の25～39歳までの男女
男性20名 女性20名

※セミナーとイベント両方に参加可能な方に限ります
※新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催になる場合もございます。

日時／9月25日（土）15時半～モテセミナー開催
17時半～ななコン！開催

場所／グランドパティオ都城
参加費／男性6000円
女性5500円

※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます

参加者／独身の25～39歳までの男女
男性20名 女性20名

※セミナーとイベント両方に参加可能な方に限ります
※新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催になる場合もございます。

日時／9月25日（土）15時半～モテセミナー開催
17時半～ななコン！開催

場所／グランドパティオ都城
参加費／男性6000円
女性5500円

※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます

参加者／独身の25～39歳までの男女
男性20名 女性20名

※セミナーとイベント両方に参加可能な方に限ります
※新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催になる場合もございます。

日時／9月25日（土）15時半～モテセミナー開催
17時半～ななコン！開催

場所／グランドパティオ都城
参加費／男性6000円
女性5500円

※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます

参加者／独身の25～39歳までの男女
男性20名 女性20名

★LIVE HOUSING
新築完成見学会

「心と体に優しい、家族のための住まいのカタチ」が完成しました。

日時／9月18日（土）・19日（日）
20日（月・祝）

会場／都城市前田町
※完全予約制の個別案内となります。必ずご予約ください。

料金／無料
■問合せ／(株)リブハウジング
☎0120-447-129

※P14もご覧ください

★ホテル中山荘
ワンプレート試食付！
ウェディングフェア

大切な思い出となる結婚式を

挙げるための第一歩となる、ウェディングフェア。料理長が吟味した食材を使った絶品のワンプレートを堪能しながら、楽しいひと時をお過ごしください。ご来館特典もご用意しておりますので、気軽にご参加ください！

日時／9月26日（日）

第1部 11時～13時
第2部 13時～15時
第3部 15時～17時
各部3組限定

内容／会場コーディネート
チャペル会場見学
プランナーとの相談会など

参加費／無料
※要予約。お電話、もしくはホテル中山荘HP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください

■問合せ／ホテル中山荘
☎23-4122

より自然で健康な眼へ。

眼の健康にこだわり眼への負担軽減を目指した
世界初の1日使い捨てシリコンハイドロ
ゲルコンタクトレンズです。

- 美しく澄んだ眼
- 毎日清潔
- 紫外線をカット
- 眼にとって快適



ワンデーアキュビュー®トゥルーアイ
—1日使い捨てコンタクトレンズ—

4つの
眼の健康

永吉コンタクトレンズ
都城市姫城町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。この店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。



カラダと健康のケアなら 田中ケアラボ



これから先の必要なケアをあなたに。
脊椎・多関節への機能的アプローチを用いることで、慢性化した痛みが解決可能です。

- ✓ 痛み・不調の改善
- ✓ 痛みに悩まない健康なカラダづくり
- ✓ 姿勢の改善（ねこ背・骨盤の歪み・O脚など）
- ✓ パフォーマンスの向上

- 手技療法（脊椎・関節調整、ストレッチなど）
- 運動指導
- セルフケア指導
- テーピング療法
- 栄養（食）の相談

必要な頻度でカラダのケアを行い、不調に悩まない・より良いカラダの状態を維持できるようになることを目的とした治療院です。

院長プロフィール
理学療法士
アスレティックトレーナー

適応症状

腰痛／首・肩痛／ひざ・股関節痛／手足の痛み・しびれ
自律神経の不調／背骨・骨盤の歪み／産後の不調／慢性疲労
スポーツ障害・ケガ／成長痛 など

健康セミナーも毎月開催中

田中ケアラボ【予約優先】
☎0986-77-7343
都城市葛蒲原町29-8-1
田中ケアラボ 都城

HP Instagram 健康セミナー 予約専用LINE

場所／(有)C&H
担当／ファイナンシャル
プランナー東

2021年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」等、内容が盛りだくさんです。
日時／9月12日(日)
13時～16時半
(開場12時40分)

会場／都城市総合文化ホール
(MJホール)会議室1F

料金／無料
定員／限定15組
※先着順予約制
※ご夫婦で参加される方のため

に、お子様をお預かりする託児サービスも用意しています。ぜひご家族でお越しください。

■問合せ／一般社団法人

日本住宅取得応援協会
☎0120-552-450

その他の情報

★今話題！ 毎月定額で新車に

乗れるカーリース説明会開催
例えば、「アクア」の新車に毎月3万3000円〜でお乗りいただけます。この料金の中には車リース代・税金・自賠責代を含みます。全メーカ・車種(福祉車両)対応可能です。
こんな方にオススメ!!
・新車に乗りたいたいけどあと何年乗るか分からない。
・事業用の車をリースで利用したい。
など、使い方はあなた次第!

日時／随時受付中
完全予約制

※お電話にてご確認ください。

★これだけに入っておきたい保険
無料セミナー

保険の種類がたくさんありすぎて、どれを選べばいいか悩みますよね。そんな方のために、プロのファイナンシャルプランナーが、あなたにあった保険を教えてください。

日時／随時受付中
場所／(有)C&H
参加費／無料 ※予約制

★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お一人おひとりに解説します。住宅ローンがこれからの方も、既に組んでいる方もOK! キッズルームもありますので、お子様連れの方もぜひ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／(全件共通)

(有)C&H ☎23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

★妊活相談室(つらい妊活はも

うおしまい)

心と身体を整えて3カ月で妊娠した7年間の不妊治療経験者です。「心理学」と「体質改善」の両方から、あなたの妊活を3カ月サポートします。自分だけで悩まないで、気軽に相談してくださいね。

単発or3カ月サポートのどちらかをお選びいただけます。
料金／60分 3000円

※守秘義務の遵守を徹底しています

■問合せ／Classy(担当:花房)
☎080-4204-2735
LINE/@469qcond

★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のこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ! 卒業(国家試験合格)後は看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽にお問合せください。

●准看護師科(2年)

授業時間／月々金曜日

【講義】12時50分～17時15分

【臨地実習】8時半～17時

●看護師科(夜間3年定時制)

授業時間／月々金曜日

【講義】17時50分～21時10分

【臨地実習】8時半～17時

■問合せ／都城市看護専門学校

☎22-0711

パート・アルバイト募集中!!

正社員(営業・経理)同時募集。

気軽にお問合せください。

【業務】商品の集荷・仕分け・横込作業
【給与】時給850円～(応相談)
【勤務時間】①8:00～17:00(5時間程度)
②17:00～22:00(3時間程度)
※時間延長、フルタイム可
※勤務時間・曜日は応相談。
【休日】日曜日
【勤務場所】北諸県郡三股町夢池3614

株式会社 隅倉 ☎0986-52-4149
北諸県郡三股町夢池3614

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。

9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 休診	2 院長 南村先生	3 院長 南村先生	4 院長
5 休診	6 院長 南村先生	7 院長 南村先生	8 休診	9 院長 南村先生	10 院長 南村先生	11 院長
12 休診	13 院長 南村先生	14 院長 南村先生	15 休診	16 院長 南村先生	17 院長 南村先生	18 院長
19 休診	20 休診	21 院長 南村先生	22 院長	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長
26 休診	27 院長 南村先生	28 院長 南村先生	29 院長 (16:30まで)	30 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

糖尿病 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。

皮膚トラブルでお悩みの方

赤み かゆみ にきび マスクかぶれ 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

記念撮影のご予約承り中!!



金婚式をお迎える皆様へ

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

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

塩屋写真館

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

携帯・スマホの方は、
コチラ

検索



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

ワイン頒布会 申込受付中♡



BIO wine 入荷中

ぶどうを有機農法で作
酸化防止剤もほとんど
使用していないワイン

ワインがさらに美味しくなる秋……。ソムリエールが選
抜いたワインをお届けする頒布会がスタートします。この
チャンスをお見逃しなく! また、栄養たっぷりの秋食材を
使った季節のお惣菜も豊富に揃っています。心と身体が喜
ぶお惣菜とワインのマリアージュもお楽しみください♪

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!!

ワイン頒布会

ナチュラルワイン
2本セット
4ヵ月(9月~12月)
1ヵ月 5500円

毎月自動でお届けします。
きっと、お好みのワインが
見つかりますよ!!

SNSでも情報配信中!

登録&フォロー
よろしくお願いします♡

Instagram

LINE



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

伊勢海老解禁! 9月限定コースをお見逃しなく!!



伊勢海老コース

新鮮な伊勢海老を贅沢に使い、毎年大好評の「伊勢海老コース」。
ぷりぷりのお刺身や、伊勢海老本来の味が引き立つ「伊
勢海老寿司虎亭焼」など、旨みと香りが凝縮されたまさに絶品
のコースです。職人こだわりの料理をぜひご堪能ください!

店舗情報

都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~14:30(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)

9月限定イチオシ!!

伊勢海老コース 8,008円
前菜3種盛、伊勢海老刺身盛、伊勢海
老寿司虎亭焼、伊勢海老の味噌汁、茶
碗蒸し、白ご飯、漬け物
伊勢海老弁当(要予約) ... 6,480円

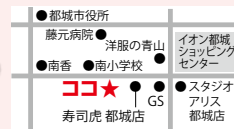
3日間限定販売!

祝寿弁当 3,218円
祖父母に日頃の感謝を伝える敬老の
日、「寿司虎亭」特製の海鮮をふんだん
に使用したお弁当でお祝いしません
か? 9/18(土)~9/20(月)の3日間だ
けの限定販売です! お見逃しなく!!

※入荷状況により内容が異なります
※個室あり。予約可。



祝寿弁当



☎ 090-4482-0579

ココロとカラダを癒やす♡ 季節のドリンク



セバレートティー



スイートソイモコ

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。選び抜かれた
フード、ビューティ&ヘルスアイテムも続々入荷中。
また、自然治癒を行うサロン、カフェスペースも大好
評です。夏の疲れを癒しに、足を運んでみませんか?

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
最新情報・得意案内を配信!!



9月おすすめDRINK

有機温州みかん×有機紅茶
セバレートティー 580円
濃厚な果物の甘さがクセになる温州
みかんジュースと、スタイリッシュな
波さの紅茶をセバレートしたドリンク
です。ストローの位置を変えて甘いみ
かんジュースと紅茶を交互に堪能!

スイートソイモコ
トール 600円/ショート 530円
濃いめのコーヒーの上に、豆乳を
使ったフワフワのクリーム、てんさい
糖シロップをプラス!

テイクアウトもOKです♪



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

新作! テイクアウト限定スイーツ!!



スフレパンケーキ&ランチ、テイクアウトスイーツも、高いウオリティ
で高評価の「フェリーチェ」に新商品が登場! 厳しい暑さをサッパ
リとした美味しさで爽快にしてくれるレアチーズベースのスイーツ。
瀬戸内レモンと夏いちごの果肉もたっぷり♪ フォトジェニックな
スイーツは、お土産としても喜ばれること間違いなしですよ!

店舗情報

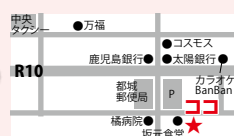
都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~17:00(L.O.16:00)
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

新商品 テイクアウト限定

夏いちごのレアチーズ
瀬戸内レモンのレアチーズ
各400円

大人気のパンケーキを テイクアウトでも!

パンケーキ
【生クリーム・フルーツ付】
1枚500円 2枚650円
パンケーキフルーツサンド
350円~



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

秋の収穫祭開催中♪



今年も美味しい季節がやって来しました♪「食欲の秋」にピッタリの新商品が続々と届いています。チョコクリームとバナナのバランスがベストなデニッシュや、ヨーグルトとベリーのサッパリとした美味しさを甘いクリームドーナツに包んだパンなど盛りだくさん!!

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/>

秋の収穫祭 イチオシ★新作パン

ハムエッグフライと
コールスローのサンド 292円
チョコバナナデニッシュ 216円
ストロベリーヨーグルト
クリームドーナツ 173円
ブルーベリーヨーグルト
クリームドーナツ 173円



運動会や秋の行楽シーズンにぴったり!!
**サンドイッチの
ご予約受付中**
3,240円(3~4人前)
3,780円(5~6人前)
サンドイッチの内容など、
気軽にご相談ください!



レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

9月限定!! 伊勢海老祭り開催中



毎年大好評! 伊勢海老解禁に合わせた9月限定の「伊勢海老コース」が登場。活かしたままの伊勢海老を、そのまま調理するので新鮮さは抜群です!! 伊勢海老のぷりぷりの食感とギュッと詰まった贅沢な旨味を、ぜひご賞味ください。季節限定のお得なコースで、ご提供中です。

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1 9月12日迄 営業時間変更
営業/7:00~9:00、11:00~21:00 11:00~14:00、17:00~20:00
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※お酒の提供は19:00迄

伊勢海老コース

6,600円 ※2日前までの要予約

伊勢海老お造りとお刺身3
点盛・季節の小鉢・揚物・
伊勢海老の味噌汁・ごはん・
香の物

さまざまな用途で大好評
色彩弁当(9割) 1,100円~
手作り弁当 500円~600円
から揚げ弁当/チキン南蛮
弁当/生姜焼き弁当
えび天弁当/焼肉弁当

「きばつど曾於市」商品券が
使えます!



丸山 末吉胃腸外科クリニック 今町小
酒店 R269 ナフコ南都城店
天寿 末吉中 ナフコ南都城店
吉川金物 メセナは吉交通
●鹿兒島 銀行 曾於市 市民プール
松島屋

『南香』に秋の味覚が 届きました♪



『お菓子の南香』で大人気の「霧島盆地の霧乃栗金」が、9月1日より販売されます。毎年、楽しみにしている方も多いこのお菓子は、2013年に「広島菓子博」で大臣賞を受賞した逸品。須木産・高崎産の厳選された新栗のみを使用し、職人が一つひとつ皮をむき、丁寧にし、形を整えて完成

する栗きんとん。手間ひまを惜しまず作られる極上の和菓子です。一口食べると、栗の香りと甘味が口いっぱいに広がる、しっとりとした美味しさが魅力。秋の訪れを感じさせてくれる上品な味わいは、手土産や贈答用にもおすすめです。この他にも、秋の食材をふんだんに使った新作の和・洋菓子が登場します。ぜひ、ご賞味ください。

■取材協力/お菓子の南香 ☎22-4670 ※P3もご覧ください

MAPLE TIGER メーブルタイガー

☎ 090-5733-4627

秋の味覚×甘酒 新感覚スイーツ♡



Instagramで最新情報をチェック!!
甘酒を使用したデザートドリンクで大人気の「MAPLE TIGER」。濃厚な甘酒スムージーと、低糖質で優しい甘さのモンブラン。豆乳のホイップクリームは相性抜群! モンブランだけを堪能した後、甘酒スムージーと混ぜて召し上がっていただくのがおすすめです。「メーブルタイガー」は「麗美人」を応援します。※甘酒の為アルコールは含まれておりません。

期間限定! 秋の味覚を楽しめる新作登場
モンブラン
ソイホイップスムージー.....650円

店舗情報

都城市中町13-12-2
営業/10:00~15:00
定休/火曜日 他、不定休

夢みるくCocona

☎ 090-3078-1066

濃厚ソフトクリームがたまらない♡



約100年続いている牛乳屋さん「白水舎乳業」の新鮮な牛乳を100%使った濃厚で後味すっきりなソフトクリームが大好評!! イチオシは、生いちごを凍らせてまるごと削った「けずり生いちごパフェ」。甘い蜜で漬けたレモンをトッピングした「ハニールモンソフト」もオススメ♪

キッチンカーでも販売します♪
イベント・出店依頼は
インスタのDMからお願いします

店舗情報

都城市山之内町花木2061-4
営業/11:00~20:00(夏期)
定休/水曜日 他、不定休



右の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

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

healing base (ヒーリング ベース)

女性専門タロット占い& 女性特有のココロとカラダの不調改善ストレスケアサロン

「もう歳だから」「更年期だから仕方ない」って、諦めていませんか？ 女性ならではの原因が分からないココロとカラダの不調、更年期症状がひどくてつらい、仕事や家事を一人で抱え込んでつらい……など、さまざまな悩み。自分はいつも後回し、我慢ばかりの人生はもう終わりにしましょう！ 私達が、解決できるまで寄り添ってアドバイスしていきます!!



同年代の産婦人科経験現役ナースセラピストに何でも話してみませんか？ 何歳からでもはじめる、自分を大切にできるようにするストレス・メンタルケアサロンです。

女性特有のココロとカラダの不調改善ストレスケアコース
タロット占い☆星読みコラボ
究極のリラクゼーショントリートメント
(バザルト・ストーンボディ&フェイシャル、ストレスケア付)
通常¥28,000→¥15,000 ※土日限定!!

☎0986-66-5956

都城市牟田町の看板のない隠れ家サロン
(詳細はご予約時にお伝えします)
営業 / 10:00 ~ 17:00
不定休
Instagram「@healing_base」

LINEで24時間予約OK!
ご予約は
こちらから!



整体院あやめ

つらい足腰の痛みに耐えて 立ち仕事を頑張っているあなたへ

このようなことで困っていませんか?

- ◆足や腰が痛い、仕事は続けられない
- ◆腰が痛くて長く歩けなくなった。
- ◆長時間座っていると、立った時に腰が伸びない。
- ◆朝、起きてしばらく腰が痛い。
- ◆痛み止めが効かない。 など



レントゲンでは分からない痛みの根本原因を解決して、楽になりましょう!!
もちろんその他の症状(首、肩、膝の痛みやしびれなど)もおまかせください!

通常価格 ¥7,000を
初回限定特別価格 ¥1,980!
予約多数のため1日2名様限定
●2021.9/30迄有効

☎070-4737-9537

都城市年見町2-5
不定休
予約受付時間 / 9:00 ~ 21:00
完全予約制



Nail salon mignon (ミニョン)

Right
¥6,600

Left
¥4,900

新型コロナウィルス
対策店

安心の定額制
★¥5,500★
★¥6,600★
★¥7,700★
デザインにより
金額が変わります

上品なネイルが大人女子におすすめ 安心定額制のネイルサロンがOPEN♡

関東のネイルサロンで10年以上活躍してきたネイリストが新しくオープンしたサロン、白を基調とした光あふれる広々とした店内は、清潔感に溢れ、心からリラックスできる空間に……キャリアとセンスを合わせたネイリスト技能検定1級・ジェルネイル上級のオーナーが施術する最先端のネイルを、ご体感ください!



新規
規
格
限
定

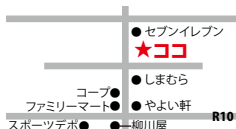
①他店のジェルネイルオフ
¥1,000→無料
②施術料金10%OFF
※¥5,500以上の施術に限り
①or② いずれかをセレクト
※オープンキャンペーン・他店との併用不可

9月
限
定

オープンキャンペーン
ジェルネイル
¥4,900
デザインは全5種類からセレクト!
カラーはセレクト自由!!

☎080-7558-2858

都城市金田町2103-2 ご予約優先
営業 / 9:30 ~ 22:00 不定休
LINE Instagram



ロゼマドンナ

新型コロナウィルス感染予防対策店

実績ある痩身技術が高評価! 安心安全なサロン!!
ベテランのエステティシャンが、大人女性ならではの体型の悩みに寄り添って解消してくれます。

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、痩身効果を
うながします。



若返りプラセンタ コラーゲン注入

顔に保湿・ハリをもたらす、
シワ・たるみ・リフトアップ・
くすみに効果的!



RF波トリートメント

脂肪の奥の皮下組織まで熱を
伝え、血行促進、脂肪燃焼。



バスト矯正

背中・脇に逃がれた肉をバストに
寄せてボリュームUP!



コースメニュー

★プレミアムコース
¥1,500
・遠赤ドーム
・光痩身スリム
・セルライト除去
(脂肪吸引)
・RF波トリートメント

★スペシャルコース
¥1,000
・遠赤ドーム
・セルライト除去
(脂肪吸引)
・光痩身スリム



50代女性
プレミアムコース
施術後

大人気! 単品メニュー

若返りプラセンタ
コラーゲン注入 ¥500

バスト矯正 ¥500

☎0120-16-3314 (予約)

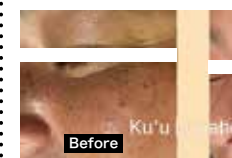
☎0986-21-1830

都城市前田町7-14
営業 / 9:30 ~ ※最終受付 18:00
定休 / 月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場あり



好評につき
3名様限定
モニター募集
続きます!!

～癒し処～Ku'u Punahale(クウプナヘレ)



隠すメイクではなく 魅せる素肌を目指しましょう!

当サロンのメニューは季節を問いません。首のしわ・背中のツツツやデコルテ・足や指、かかとのカサカサを気にされている方・花嫁さんにはボディビューリングもありますよ♡

血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング
通常 ¥28,600 → 先着5名様 初回限定 ¥16,500!!
6回コース ¥158,400 → 先着3名様 ¥99,000!!
東京での相場は1回が¥77,000程度

効果を実感されている方続出!!
紫外線によるシミ・肝斑にお悩みの方へ
シミケアトリートメント(120分)
通常¥22,000 → お試し価格 ¥11,000
肌に蓄積されたメラニン色素を少しずつ外に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。

☎070-1946-7772

都城市山之内町花木2282-1
営業 / 10:00 ~ 17:00 (最終受付 16:00) 不定休
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります



marble Hair Lab. 【新型コロナウィルス感染予防対策店】

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



おかげさまで10月1日で10周年を迎えます
これからも変わらぬご愛顧をよろしくお願い致します

都城市乙房町150-3
営業 / 9:00 ~ 19:00
※日曜日は18:00迄
定休 / 月曜日・第3日曜日

10周年イベントを10月に
開催予定!! お楽しみに♪

おすすめヘアケア 5アイテム
質感、仕上がり感、香りで選ぶ
シャンプー&トリートメント
コタアヘアシリーズ
コタセラバスシリーズ
美しさあふれだす浸透ヘア
アウトバストリートメント
コタスタイリングベースB1
コタスタイリングベースB3orB5
コタスタイリングベースB7

COTA シリーズ

『marble』では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、髪と頭皮について追求した36パターンの組み合わせの中から、ピッタリのアイテムをご提案!

Special Campaign

ご予約キャンペーン実施中

キレイなヘアスタイルは美しい髪質と頭皮から
期間中、ヘアケアアイテムをご予約のお客様!!

【予約期間】
9月1日~11月末迄

5,000円以下 ▶10%OFF + 金巻500円
5,000~10,000円 ▶10%OFF + 金巻1,000円
10,000~15,000円 ▶10%OFF + 金巻2,000円
15,000~20,000円 ▶10%OFF + 金巻3,000円

新規様限定キャンペーン

平日9:30~15:00
白井さん 谷口さん 秋永さん 指名限定



全メニュー20%OFF

竹松さん 指名限定

全メニュー
20%OFF





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、健康的にフワッサの大人ストレートを実現します♪

**見た目年齢は髪でキマル!!
秋先取りの艶々スタイル!**

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驚きの手触りを実感できます! 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

**大人女性のための
エイジング毛対応
ストレート
+カット
¥12,100**

☎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



**究極の癒しを感じながら
疲れた身体をメンテナンス**

アロマセラピスト歴12年のオーナーが、お客様一人ひとりの体調や状態を見極め行う施術が、密かに人気を博しているサロン。しっかりとコリをほぐす力強い施術は、驚くほどの心地よさ! オーガニック精油の香りに癒されながら、リンパの流れをよくし免疫力もUP、さまざまな痛みを緩和してくれます。



コースmenu
■バックボディ
60分 ¥3,000
■フェイシャル
60分 ¥3,500
■リフレクソロジー
60分 ¥3,000

セットmenu
■90分コース ¥5,000
バックボディ
+リフレクソロジー+フットバス付き
■120分コース ¥6,000
全身+ヘッドマッサージ
+フットバス付き

☎090-7293-1543

Instagram@letemps253, DMからのご予約もOK
都城市妻ヶ丘町 ※女性専用
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます
営業/9:00~17:00 ※最終受付15:00
定休/土・日曜日・祝日
※土曜日・祝日を希望の方は要相談



撮影のためマスクを外しています
足の冷えとむくみが気になる方にオススメの「リフレクソロジー」。第二の心臓と言われる足裏にある反射区を刺激し、身体全体の調子を整え、冷えやむくみを改善します。

夏の疲れた身体を
徹底的に癒す
150分コース ¥8,000
全身+ヘッドマッサージ+
フェイシャル+フットバス付き



秋も、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!!

**新型コロナウイルス
感染予防対策店**
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
■妊活一産後ケア
■更年期対策
■姿勢改善
■体力UP
■ダイエット



幅広い年代に好評!!
少人数レッスン 最大3名まで
1レッスン(60分) ¥1,500
ご予約はLINEか
お電話で受付中です

大好評 姿勢改善コース
3カ月集中プログラム
※1回からでもOK
猫背・巻き肩・体の歪みなどで
お悩みの方にオススメです!
スタイルアップも期待できますよ。

☎090-5943-2437

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



**食事制限なしで夏太りを解消!!
短期間で驚きの全身痩せを体感しよう!!**

イチオシ!! 超お得!
プレミアムダイエットコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回 → **¥7,040**
プレミアム免疫UPコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回 → **¥7,040**
デトックス代謝UPコース(75分)
初回 **¥5,500 → ¥4,400**

11種類のハーブ×水素で体を芯から温めて潤す「イナナービューティ」が、短期間でリバウンドしにくい全身痩せを可能に!!

こんな方にオススメです
■妊活・温活中の方
■確実に痩せたい方
■美肌効果
■女性特有の悩み
■新陳代謝を促進
■冷え性・むくみ・肩こり
■更年期・自律神経の悩み

都原店 完全予約制
☎090-4436-3964
都城市都原町7952-4
営業/9:00~22:00
不定休
駐車場/あり

都北店 完全予約制
☎080-5202-1544
都城市都北町6257-3(日産サテイト裏)
営業/9:00~22:00 不定休
駐車場/あり
E-mail/betta1028@gmail.com
LINE ID/yosavori

**腰痛・ぎっくり腰、首肩こり痛、
全身の腱を整えることで症状が◎**

隼引きは、古来より日本で育まれた伝統療法。元々は戦や稽古で負ったダメージを治すために生まれた柔術活法のひとつです。全身の腱を含む筋肉群を正常な位置に整えることで、腰痛・ぎっくり腰、肩こり、膝の痛みなどを改善へと導きます。同時に深部リンパを流し、老廃物を排出して身体がスッキリ◎。さらに血行も促進され、むくみや肌トラブルの解消につながります!



オススメ
■隼引き整体(60~90分) 初回 ¥6,000
2回目以降 ¥5,000
■中学生(30分)¥1,000
■高校生(30分)¥2,000
■中学・高校生【足捻挫修復】 無料
オプションメニュー
■腸もみ¥500 **にくPAYご利用可**

特典① **隼引き整体
¥1,000引き!**
●2021.9月末迄有効
特典② **腸もみ
¥500→無料!!**
●2021.9月末迄有効
特典③ **中学・高校生
¥500引き!**
●2021.9月末迄有効

☎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)



特典1
HP提示で入会金
¥15,000 ▶ **¥0!!**
詳しくはQRコードから!

トレーナー 小牟田 さおり
さまざまなフィットネス・
パーソナルジムでの減量体験を交えた、
多くの専門知識でサポートします!
・看護師
・NASM-PES ・NSCA-CPT
・健康運動指導士 ・健康運動実践指導者
・JSAストレッチング トレーナー

☎080-6382-8691
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。
営業/月~金曜日 9:00~22:00
土曜日 9:00~17:00
定休/日・祝日

**実績多数!! 一人ひとりに寄り添う
パーソナルトレーニング**

多種多様な資格を持つパーソナルトレーナーが、隠れた家的なトレーニングジムをオープン!! 完全個室空間で感染症対策も◎。お墨付きのその実力は、すでに多くの人が減量を成功させています。徹底したマンツーマンの指導で、プライベートにも配慮。ダイエットはもちろん、生活習慣病の予防や病気の治療後のケアなどにも最適です。1週間でも、1ヵ月でも●%の減量も可能です。(驚きの数値は企業秘密! ぜひご自身で体感してくださいね) 1人でのダイエットに限界を感じているあなたも、元看護師のスポーツトレーナーと一緒に、本当に効果的な運動をしませんか?

特典2
9/30まで! **ラストチャンスです!!
パーソナルトレーニング
初回体験 ¥2,000**

メニュー
**20回コース 通常 ¥100,000
今だけ ¥88,000!!**
9/30まで! **ラストチャンスです!!**
1回60~120分
栄養指導・トレーニング指導・身体ケアを含む
お気軽にご相談ください



脱毛に関する高い専門知識を持つオーナーが施術する「VIO脱毛」。自己処理の手間や月経時のムシ・かゆみなどの不快感を軽減、妊娠・出産時もメリットがあります。特に出産時に会陰切開を行うと、感染症を防ぐための消毒などをする必要があります。その際も、事前に「VIO脱毛」を行うことで、より清潔を保ちやすくなります。
また、今注目されている「介護脱毛」。介護する側とされる側、どちらにとっても負担が大きい入浴介助や排泄介助。「VIO脱毛」を行うことで互いの負担

を減らすこともできます。実は、年齢を重ねるとアンダーヘアにも白髪が……。光脱毛は毛の色素に対して効果を発揮するため、30代、40代までのケアが大切です。まずは気軽に相談ください!!

【無料カウンセリング脱毛体験受付中】
■Men'sヒゲ脱毛
通常 ¥7,500
→初回限定**¥1,000**
鼻下/口下/ほほ/あご/あご下/首
■VIO脱毛
通常 ¥15,000 →初回限定**¥5,000**
■お顔脱毛
通常 ¥6,000 →初回限定**¥3,000**

☎0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11
営業/9:00~18:00
不定休
※時間外要相談
ご予約はこちら→



秋の習い事特集♪

スポーツの秋! 文化の秋!!

お子様にはもちろん、大人にもオススメの習い事が
たくさん登場しています。

ぜひ参考にして、

あなたにピッタリの習い事を見つけてくださいね。



BESTIE BASE(ビスティベース)

東京オリンピックで、10代の活躍がチャレンジ精神と共に目立ちました。ストリートダンスもブレイクダンスがはじまり、夢あるキッズが活躍しています! さらに、次回のパリオリンピックではダンスが競技として入ります。スポーツとしても、はじめてみてほしい習い事です!

広海先生より



Gavin's アロハ英会話

私はこれまで14年間、保育園児から大人まで、幅広く教えてきました。日常生活で使える英語を教えています。カジュアルな環境で一緒に学びましょう!

ギャビン先生より



コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T

コアラ英会話スクールで、一緒に楽しく英会話を学びましょう!

無料体験お待ちしております!!

アンナマリー先生より



都城テーブルテニスクラブ 卓球

激しくて長いラリーが続いたり、サーブで金メダルを獲得したりと、卓球は一瞬一瞬が勝負の奥深いスポーツです。そして、経験や年齢に関係なく、生涯を通して誰でも楽しめるスポーツでもあります。無料体験もしているので、ぜひ気軽に遊びに来てください!



クラブハウス イワキリ

(コロナ禍ではありますが)「楽しんで体を動かしたいな」という方にテニスは最適、ソーシャルディスタンスも保てるので、お友達も誘って、わあわあきゃーきゃー、はじめませんか???

本智美先生より



太陽のサロン

価値ある綺麗な絵画を眺めながら、一緒に楽しく学びましょう!

永江先生より



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

フィットピア流スイミング【水泳道】は水泳を通して、礼儀やマナー、チャレンジ精神を育むことを大切にしています。ここからでもよりつよくなるみんなを、コーチ同お手伝いします!

野口理沙先生より



do&be English School

English is fun! Speaking, listening, reading and writing, together we can always improve. Come and join us in a free trial lesson.

Andy先生より

BESTIE BASE ビスティ ベース

☎0986-66-8102

無料体験受付中!



入会キャンペーン
実施中!

<http://bestiebase.com/>



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!!



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
Instagram ID 'bestiebase_da'

Gavin's アロハ英会話 ☎070-5278-2075



移転キャンペーン実施中!!

大王小学校の前(南側)に移転しました! ハワイの雰囲気たっぷりの教室で、ハワイ出身・日系アメリカ人の先生と楽しく英語を勉強しませんか?
授業時間 ①15:00~17:00 ②18:00~21:00
上記時間帯のうち、小学生45分、中学生以上50分。月~金曜日の間でご相談ください。無料体験レッスン、グループ割引もあります。詳しくはお問合せください。

■小学生フォニックスクラス 6,000円
■小学生コース 8,000円 ■中学生コース 8,000円
■高校生コース 8,000円 ■大人コース 10,000円
■大人に人気! フリートーク 6,000円(全授業月4回)

★移転キャンペーン★

9月に入会された方に限り

10月分のレッスン代無料!

都城市大王町17-5

E-mail/
infoalohaekaiwa@gmail.com



コアラ英会話スクール／大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



忙しいお母様のために
送迎もしています！

秋の入会キャンペーン 9月入会者限定

入会金 10,000円 ➡ **50%OFF**

フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たお伝えください

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

秋の無料体験実施中！

準1級をはじめ、英検合格者多数！ 英語が自然に
“読めて”“発音できる”独自カリキュラムが大好評で
す。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・オ
ーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英
会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする
」と評判♪ 大人の生徒さんにもたくさん通っていま
す！ 超初心者から上級者の方まで在籍中です！！

【クラス紹介】

■乳幼児クラス (1～3歳) ■年中・年長クラス ■小学
生クラス ■中高生クラス ■社会人グループ・オブライ
ベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス



都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



今アツい！ 卓球しませんか？

東京オリンピックで史上初の金メダル獲得など、勢いに乗っている日本卓球界。「卓球って
カッコいい」「やってみたい!」と思った方も多いのでは？ 『都城テーブルテニスクラブ』では経験豊富な先生が、子どもから大人、初心者
から上級者まで一人ひとりのレベルに合わせて
分かりやすい指導を行っています。瞬発力や
動体視力、持久力などを鍛えながら
一緒に楽しく汗を流しましょう!!

詳細はこちらから→



無料体験受付中!!

気軽にお問合せください。

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

クラブハウス イwakiri ☎0986-26-3288

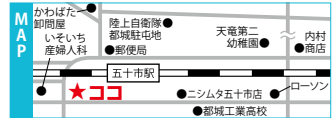


秋の入会キャンペーン実施中!

スポーツの秋に、「コロナ禍だけ何かはじめたい
な」と考えているあなた!! テニスはいいかです
か? キッズからシニアまで、さまざまなレベルの
クラスがあり、初心者の方も大歓迎! 丁寧で分か
りやすい指導を受けることができます。アウトドア
6面の広々とした敷地で、感染対策をとりながら思
う存分テニスを楽しめること間違いなしです!

◇無料体験レッスン受付中◇

ラケット・シューズの無料レンタルあります!
ご希望の方は、気軽に電話でお問合せください。
詳しいレッスン内容やクラスについてはHPをチェック!



秋の入会キャンペーン!! 10月末迄!

- ①入会金3,300円→無料!!!
- ②ラケット・テニスシューズ購入半額券が貰える!!!
- ③レッスン料 1カ月分 → 無料!!!

都城市五十町2375
営業 / 10:00～22:00 定休 / 月曜日
HPは『クラブハウスイwakiri』で検索!



太陽のサロン

☎080-5248-0139



英語と算数のクラスが新スタート!!

【英語】1クラス3～4名の少人数制。ここだけ
の楽しい勉強法がいっぱい! 小学校の英語
指導の有資格者(関東圏での指導歴32年)
と一緒に学べます。ゼロからのスタートでも大
丈夫。小学生から大人の方まで、英語を楽しく
学びましょう。MFアート(mazziffineart.com)も
飾られている素敵な教室です。
【算数】1対1で学べるから楽しく、苦手な点も
「わかる」「できる」を体感し自信がつかます♡

■英語(週1回) 月謝5,000円
■算数(週1回) 月謝5,000円

体験レッスン受付中!!

気軽にお越しください。

都城市花緑町13-5
※曜日・時間など
詳しくはお問合せください



おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら

Instagramはこちら



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



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



do & be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



楽しく学べる英語の学校♪ 新学期 生徒募集中!!

【『do&be』が選ばれるポイント!】
◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽し
いから、長く続けられてしっかり身につく!
◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホーム
ワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
◆英検・受験対策の英語塾もあります!
◆幼稚園・こども園向けの出張レッスン
も好評です! 気軽にご相談ください。
「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく身につく『do&be!』

ご自宅・学童への送迎いたします!

無料体験レッスン受付中!!

楽しいレッスン♪ 体験すれば通いなくなる!

都城市鷹尾3丁目34-1
HP / <http://doandbe.jp> HPはコチラ→
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。
★広々とした待合スペースでお子様のレッスン中もゆっくりとお過ごしいただけます。



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777



秋の入会キャンペーン

9月6日(日)～10月31日(日)

入会金 **100%OFF**

入会特典 スイミング(0～16歳) 🚌

スクール水着割引+オリジナルスクールバッグ進呈
無料送迎バスで忙しいお母様も安心!

フィットネスリニューアル! マシンジム最新機器導入

都城市宮丸町3021
営業 / 月～金曜日9:30～23:30
土曜・祝日9:30～21:30 日曜日9:30～18:00
休館日 / 年末年始・お盆・特定休館日 フィットピア 検索

お子様に合ったカリキュラムが大好評!! フィットピアスイミングスクール

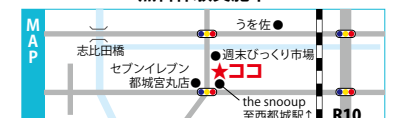
スイミングコース(3～18歳)

泳ぎはもちろん、レッスンを通じて、集中力、判断力、
チャレンジ精神などを育てることを目的としています。
お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!!

ベビースイミングコース(0～2歳)

お母さんと一緒に楽しく水遊び。水に慣れると同時に、
健康で丈夫な身体を作ります。また、産後のダ
イエットとしても人気です!

無料体験実施中



★9月末まで決算感謝セール開催★
展示品他在庫処分! 来店特価でサービス中です!!
下取り&値引きキャンペーンも実施
また今月は、点検調整強化月間中です。
ミシンのことなら、何でもご相談ください♪
修理調整は、全メーカー・他店、通販購入ミシンもOK!!
修理見積りの出張も無料です! 気軽にお電話ください。
全商品80~10%OFF! 店内展示販売中
■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342

鶏舎水洗い 真心洗浄 一心 いっしん

予約多数!! 大好評の鶏舎洗浄

ブロイラー出荷後の大変な重労働である鶏舎洗浄を丸ごと行います。細かいところまで配慮された丁寧な清掃と洗浄が、多くの方から好評をいただいています。その他、出荷後の鶏舎の修繕工事なども承りますので、気軽にご相談ください。

料金 坪単価 165円~

洗浄場所や内容により異なりますので、詳しくはお問合せください

■一心 TEL/080-3988-2744

女性特有の症状でお悩みの方 生理不順 生理痛 冷え性 更年期障害

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

■かわぐち薬局 TEL/38-0170

オシャレに旬のライフスタイルを提案する 『ワンズテラス』イオン都城店 販売スタッフ募集!!

雑貨が好きな方、未経験者でも大歓迎です! 素敵なアイテムに囲まれながら、一緒に働きませんか? ご応募お待ちしております。

【採用カテゴリー】パート・アルバイト
【勤務条件】フルタイム(8時間勤務)可能な方 土日曜日、祝日勤務可能な方
【勤務日時】9時~20時45分内のシフト制
【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】時給900円~ 【休日】月9日程度
【待遇】交通費全額支給、社会保険制度、社内販売割引制度、社員登用制度
■one'sterrace イオン都城店 TEL/46-2215(担当:首藤)

都城市婚活支援事業!! 独身者限定! モテ・ヴィジュアルトレーニングで出逢えるシンデレラナイト ななコン! in グランドパティオ都城

20代で芸能プロダクションを設立し、ゆずの北川悠仁さんと女優の市川由衣さん他、100名以上のスターをデビューさせたおかげでみなさんが直々に伝授する印象・魅力を引き上げる「モテとビジュアルトレーニング」のセミナーを開催! セミナー後には、楽しい交流パーティもありです♪

日時 9月25日(土) 15時半~モテセミナー/17時半~ななコン!
場所 グランドパティオ都城 都城市栄町3-2
参加費 男性6,000円 女性5,500円
※ご飲食代・セミナー受講費・サポート費が含まれます
参加者 独身の25~39歳までの男女 男性20名 女性20名
※セミナーとイベント両方に参加可能な方に限ります
※新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催になる場合もございます。

参加申込はこちら



■出会い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会 LINE ID @843tchck

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!!

【採用カテゴリー】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

STAFF

- 企画 深草 文子 武内 詩乃
石川 佳代子
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏
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

- 長男・小学4年生の夏休み宿題「作文・絵・自由研究」を、父親と3人で1日で仕上げるという荒行! やればできなくはない……けれど、かなり疲れました。みなさん、夏休みお疲れ様でした!! (フミ)
- はじめて4DXの映画を観ました。ジェットコースターみたいでとっても楽しかったです♪ ミシェル・ロドリゲスさん、かつこよかった!! (ウタ)
- オリンピック観戦に明け暮れた毎日。選手の努力とそれを陰で支える関係者の力に思いを馳せて何度も涙を流しました。かなり涙腺がもろくなっているお年頃です。 (いし)
- うち時間が多いことから、迂闊にも漫画「ゴールデンカムイ」に手を出し、面白すぎて見事に抜けられなくなりました。登場人物全員好きという漫画ははじめてかもしれません。傑作です!!! (おー)
- 自宅の湿度が高いせいで、可愛がっている観葉植物の鉢にキノコが生えました。ショックです。 (もり)
- いい歳して初めてアイドルに興味を持ってメンバーの名前を覚えたりしてるんですが、代わりに昔の友人の名前を忘れていつてる気がする。長くないね。 (國)
- ここ数ヶ月はまっている食べ物じゃがいもです。お菓子ですが栄養があって、ポテチとかほど罪悪感がないですよ~! (べん)



日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン デリコの 九星占い

9月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

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

- ◆九月の行事:9/9は、縁起のよい開帳の最大日「9」が重なる重陽の節句で長寿と無病息災を祈願。長崎県佐賀県では、第九日(おくんち)として秋の収穫祭を祝います。20日は敬老の日。21日は一年で最も美しい月と言われる十五夜で、今年は満月。23日は秋分の日。秋分の日前後3日を合わせた7日間を彼岸といい、昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言います。*2022年開運カレンダー予約中!! *9月の一柱万倍日は、9/1, 9/21, 28
- ◆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.ccoloni.plus/derico/
- デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索!
- 著書「元気のてんてん盛り」絶賛発売中!アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

一白水星
今月は、仕事や住居を変えたいくなるような、精神面での変化が起きます。カーテンや寝具など、インテリアを変えるだけでも気分転換できます。散財しないよう貯金をはじめよう。

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、仕事への意欲が湧きます。勢いがあるので積極的に行動しましょう。久しぶりの友人達とSNSなどで交流すると元気が癒しをもらえます。暴飲暴食には気を付けて。

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

七赤金星
今月は、仕事面で大きな希望や野望を持ちそうです。順調そうに見える時ほど、準備不足や忘れ物に気がつくでしょう。運動不足になりそうなので、健康管理を意識しましょう。

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

二黒土星
今月は、ヒラメキがありアイデアが浮かびますが、よくも悪くも隠していたことが、表に出る可能性があります。秘密の話や交際は、ない方が好ましいでしょう。目録を携帯しよう。

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

五黄土星
今月は、調子よく過している、自分を追い込むことになりそう。流行の言葉やグッズ、歌などに興味を持つと、世界観が変わり今後に役立ちます。香り高い珈琲がおすすめです。

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、仕事も遊びも中途半端になり、何となくスッキリしないかも。そんなつもりはないのに、わがままで自信過剰に見えてしまうので、発言にはくれぐれも注意しましょう。

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

三碧木星
今月は、家族のための時間を持つと運氣アップ。後輩や部下など目下の人への配慮が、明るさをもたらすカギです。体の冷えは万病のもとになるので、冷房病などくれぐれも気をつけよう。

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

六白金星
今月は、運方との取引や交流がはじまりそうです。どんな時でも人間関係が大きく影響します。信用第一なので、約束やルールは必ず守りましょう。風邪をひきやすいので注意を。

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、親戚に関する何かが起こりそうです。お祝いごとかもしれませんが、慎重にならなければなりません。秋の味覚やレジャーを楽しむことで消費も増えるので覚悟しましょう。

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



Answer 1

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

Question 1

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

Question 3

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

ダレでも分かる！ ネットワーク カメラのこと

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

Question 2

ネットワークカメラって
自宅でも簡単に取り付けたり
使えたりするのですか？

Answer 3

増えてきていますね。**新型コロナウイルスの影響で、日中、お子様だけで自宅で過ごすことが多くなる……**というお宅の設置例が増えています。やはり、大切なお子様を一人で自宅に残すのは、心配ですよね!? **離れていてもネットワークカメラがあれば、いつでも映像を見ることができ、会話をすることもできます。**

親御さん側から映像を見て気になることがあれば声掛けしたり、お子様側からも聞きたいことを気軽に尋ねることができる……**円滑なコミュニケーションを図るツール**になっているようです。実際、自宅に導入されている方からは、「離れていても、いつでも繋がっているという安心感を持って、重宝しています」というお声をいただいています。



Answer 2

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

お問合せ

ROD

Respect on Demand

R.O.D 正規代理店

Cami-Logi — カミロジ —

上山 雅信

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

Profile: ネットワークカメラの黎明期から10数年にわたり、録画機メーカーに勤務。民間・公共問わず、大手から一般家庭まで、さまざまなニーズに沿ったカメラシステムの導入にたずさわってきた。また、全国各地でネットワークカメラについてのセミナー講師を務め、現在はその経験を活かし、ネットワークカメラの販売・施工・システム提案やメンテナンスをはじめ、営業支援やアフターサポートなどを行っている。



カメラシステムコーディネーター 上山 雅信



「この勉強会に出会っていら……」と、参加されている方が羨ましくなるほど！
福重氏が一生懸命伝えていたのが、「私達は南九州で住

本誌でも、読者から高い人気を誇っている「家づくりで後悔しないための勉強会」。読者アンケートで「気になる！」「行ってみたい！」というたくさんの声が上がっていたので、潜入取材してきました！！

取材当日は、5組のご家族

様が来場。みなさんご夫婦や親子で参加されていました。託児サービス付のキッズルームもあるので、お子様連れでも安心です。また、こちらの勉強会はオンラインでも受講OK！8組の方が同時に参加されていました。こんな時期だからこそ、オンライン参加の方も増えているそうです。

講師は、『一般社団法人日

本住宅取得応援協会』の理事である福重伊織氏。長年、住宅建築に携わり、さまざまな資格を持つと同時に、省エネルギー住宅のパイオニアとして「長期優良住宅」を上回る基準の家を開発した理事が、「後悔しない家づくりの方法」を教えてくださいました。

住宅購入は、一生に一度の大きな買い物。だからこそ、「失敗したくない……」と考える方も多いはず。ただ、どうしたら失敗せずに、自分に合った住宅を造れるのか、その手段と方法を、どんな方にも分かるように丁寧に、時には「ここまで教えていいの？」と思うほどの内容を聞くことができました。実際、10年以上前に家を建てた私も



一般社団法人 日本住宅取得応援協会
理事 福重 伊織 氏

【資格】一級建築士／一級建築施工管理技士
／住生活ファイナンシャルプランナー
／住宅資産専門士／相続診断士

宅を建てる」ということ。日本の中でも湿度が高く、日照時間も長い、この土地ならではの住宅があると、その内容を詳しくレクチャー。また、熊本地震の翌日には現地入りし、どの住宅なら地震に耐えることができるのかという研究を重ねている福重氏だけが知る、「本



■取材協力／
一般社団法人
日本住宅取得応援協会
0120-552-450

についても教えてくださいました。この他にも、「最善の土地選び方法」や「家の素材」、また一番重要な「家づくりの予算の考え方」など、「後悔しない家づくり」について、トータルで学べましたよ。
とにかく、目を見開いて驚いてしまうお話ばかり！次回は、9月12日（日）に開催されます。会場では、新型コロナウイルス対策を万全にしているのはもちろん、オンラインでの参加もOK！これから家を建てようと考えている方には、必聴の勉強会です。ぜひ、参加してくださいね！！※詳しい申込方法は、隣のページをご覧ください。



秋の味覚「栗」がとっても美味しい季節になってきました！

本誌でもおなじみの「イオン都城ショッピングセンター」で、毎年大人気の「須木栗フェア」が、9月23日より開催されます。

わざわざ都城圏域から足を運ぶ方も多い「(有)すき特産」の商品も、たくさん並んでいます。

一番人気は、選り抜かれた須木栗が丸々一個、贅沢に入っている「栗くり焼き」。「イオン都城ショッピングセンター」でも、目の前で焼き上げられた熱々のものを食べることができちゃいます！！ あっさりとした白あん、濃厚な小豆あん、どちらとの相性も抜群！ぜひ、ご賞味いただきたい逸品です。

この他にも、「須木栗パイ包み」や、栗本来の味を楽しむことのできる「本練須木栗ジャム」



ム、筍の風味と美味しさをかみしめる「たけのこジャッキー」など、須木の特産品がたくさん届きます。お見逃しなく！



須木栗フェア
9月23日(木・祝)～26日(日)
イオン都城ショッピングセンター
1階セントラルコート
都城市早鈴町1990

第60回 家づくりで 後悔しない ための 勉強会

参加無料

2021年9月12日(日) 13:00~16:30
(開場12:40)

都城市総合文化ホール(MJホール)会議室1F

どの住宅会社で建てたらいい?
家を建てるための
重要な情報が“ギュツ”と
詰まった講演会



契約前に押さえておきたい!“知らないことを知る”“見極め方を知る”“優先順位を知る”

お金のこと

土地のこと

家のこと

家づくり勉強会ではこのようなことを学べます

住宅ローン

住宅ローン選びで1000万円も差がつく!
賢い住宅ローン選びは?

気候

宮崎に合わない家
(宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?)

土地

不動産取引で失敗してしまう人の
傾向とは

基準

その基準で大丈夫?
先進国で最低基準の日本の住宅

予算

トータル支出で考えていますか?
家の予算+光熱費+修繕費

素材

住んでからでは遅い素材選びの重要性
(長持ちすること、身体に優しいこと)

耐震

耐震等級の落とし穴
(強い家と弱い家の見極め方)

重要

家づくりで後悔しないために
知っておきたい7つの基本

2021年までに約3000人の方が参加し、全員が「参考になった」と回答!



K様(20代)

現在 様々なハウスメーカーを見て回って
いましたが、本当に大事なところは見
ていなかったと思いました。再度検討し
ていきたいです。大変勉強になりました。



M様(30代)

100%の工地を拝見できて良かったというに、
少し安心しました。大きな買い物なので、じっくり
検討して、「いい家」を考えていきたい。
もっと、お金や事について聞いてみたいので、
もっと詳しく聞いてみたい。

KidsRoom

キッズルームあります。

お子様をお預かりする託児サービスもあり
ますので、ぜひご家族でお越しくださ
い。※コロナウィルスの感染拡大状況に
よっては、ご利用できない場合がございます。
詳しくはお問い合わせください。



主催



一般社団法人

日本住宅取得応援協会



ご夫婦でのご参加を推奨いたします。



「これから家づくりを...」と考えているご家族のために開催しますので
建設業関係者様のご来場はお断りさせて頂いております。

電話又はQRコードよりお申し込みください

0120-552-450

受付時間10:00~18:00 火曜日休止





● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小中学校
	● GS



新作生パスタ!!



イタリア発祥の肉とハーブを合わせた腸詰「サルシッチャ」と3種類のキノコを使った濃厚バターソースの生パスタが登場しました。濃厚なソースと生パスタの贅沢な味わいをどうぞ♪

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL:0986-22-1190



お得ボリューム満点♪
大人気! パケツシリーズ



パケツポテト
540円



パケツチキンからあげと
540円



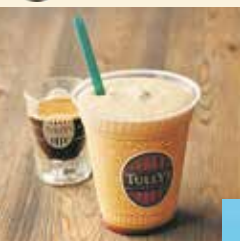
パケツポテトから
540円

※テイクアウトの場合の税込価格です。イートインの場合は税率10%になります

ロッテリア 2F TEL:0986-46-2251



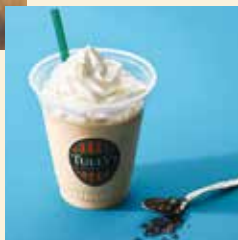
タリーズがお届けする新作ドリンク♪



クリーミーフォーム
エスプレッソ
トールサイズ 440円(税込)
エスプレッソの美味しさを存分に味わえる、新感覚のフロートドリンクが完成。クリーミーな泡の質感は、まだまだ続く残暑にもピッタリです。

ティースタ
アールグレイロイヤル
トールサイズ 682円(税込)

華やかなアールグレイの香りと風味をいかした、フローズンのロイヤルミルクティーが新発売。ミルクレーンな甘みとココがgoodなドリンク!



10月1日(金)は
コーヒーの日

お客様の好みに合わせた、さまざまな
コーヒー豆やドリンクをご用意しています。
期間限定のイベントも開催予定です。
ぜひ、ご来店ください!



タリーズコーヒー 1F TEL:0986-24-2082



新しいランチメニューが登場♡

オムライスランチ
979円(税込)

大人気のオムライスに宮崎県産豚ヒレ串カツ、チキン南蛮と、男女ともに満足するプレートです。



お芋のグラタンと
茄子ミートソースパスタ
979円(税込)
茄子と濃厚なミートソースの上にたっぷりのチーズをトッピング。ガーリックの効いたお芋グラタンも◎。

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL:0986-46-2229



ケンタッキーフライドチキン

毎年大人気! カネル・サンダース生誕記念!!



9月9日(金)は
カーネルおじさんの
誕生日

今月はお得なセールに
乞うご期待♪

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL:0986-46-2275

秋も楽しく
快適に!!

アウトドア派 & インドア派!

どちらも満足する
アイテムがいっぱい!!!



生活に彩を添える
アイテム満載♪

新学期にイチオン! お弁当グッズ



matratt
抗菌ランチボックス
ランチボックス本体の内側に抗菌加工がされていて衛生的です。竹の蓋がナチュラルでオシャレな雰囲気を出しながら、中フタ&バンド付きなので持ち運びも便利♪

オウチ時間を満喫

富士山デザイン お茶碗セット
縁起のよい富士山をデザインした飯碗は、食卓を華やかに。色違いで揃えると、カップルやご夫婦の方への贈物に最適です。

Kiitos桐箱 箸&箸置きセット
ギフトとして大人気のキッチンアイテム。



敬老の日ギフト
和食器をはじめとしたさまざまなギフトをご用意しています。地方発送も承りますので、気軽にご相談ください。

one'sterrace 1F TEL:0986-46-2215



キャンプ&アウトバーベキュー&
運動会もラクに快適に!



フォトジェニックな
アウトドアGoods
機能性はもちろん見た目もおしゃれなランタンや、ドリンクも置けるBBQディッシュ、ウォーターサーバーなど、キッチンアイテムから便利グッズまで豊富に揃っています!!

昨年引き続き大人気!
メスティン

炊く・蒸す・煮る・焼くなど、なんでも
できちゃう万能角型飯盒クッカー。

ワンコインで買える!
折り畳みテーブル&チェア

コンパクトサイズで持ち運びも便利に上、しっかりとした素材で作られた本気モードのテーブル&チェア。運動会でも大活躍してくれること間違いなし!!

収納袋付き



ダイソー 2F TEL:0986-46-3915



テズカ
ワールドスポーツ

運動会の
アスレジャーコーデ イチオン!

NIKE スポーツウェア スウッシュ
ウーソン ジャケット&パンツ
ジャケットは、大きめのスウッシュロゴを縫い付け、耐久性とスタイルを追求。どちらも、メッシュの裏地が滑らかで柔らかい肌触り。普段着に最適で、快適なフィット感を提供してくれます!!



スケートボード
ジャケット
NIKE SB
軽量のボンバージャケットをイメージしたクラシカルなデザイン。ジッパー付きのサイドポケットとスリッパが、自由な動きをサポートします。



この他にも、SBアイテムや店舗限定の新作スニーカーが
届いています♪ オリンピックに影響された方はもちろん、
そうでない方も! ぜひ、チェックしてくださいね!!

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

金海堂 秋の夜長に読書はいかが? W受賞作品をご紹介します!

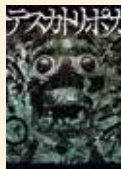
第165回 芥川賞受賞作

第165回 直木賞受賞作

原田店長オススメ



彼岸花が咲く島
李琴峰



テスカトリポカ
佐藤究



元彼の遺言状/新川帆立
第19回「このミステリーがすごい!」大賞受賞作品。全に目がない凄腕女性弁護士が活躍する、遺産相続ミステリー!!

貝に続く場所にて
石沢麻依

星落ちて、なお
澤田陽子

金海堂 2F TEL:0986-21-7133



スポーティに!オシャレに!! 履きやすさ抜群! 秋の新作



ラウンドトゥパンプス



足がキレイに見えるカッティングと柔らかな履き心地を追求したこだわりのマルチプレーンパンプス。メタルプレートをはき込んだ高級感のあるヒールと、秋色カラーがベストマッチ♡



フラットライトスニーカー
5cmのウェッジヒールはとても軽く、快適歩行を実現。ヒールがあり、足の形に添ったスリッパとしたつま先が、足をより長く見せてくれます! フワッと履き心地も◎

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

※P17もご覧ください

MIX-O any SiS

残暑にそっと忍ばせたい……
秋の気配を感じるファッション

宮下店長 コーディネイト



カラーを秋冬系にシフトした、落ち着いたトーンのコデ。シフォン素材のノースリーブブラウスにワイドパンツをプラス。ブラウンカラーで統一した縦長効果でスタイルをよく見せつつ、レザージャケットを肩にかけて高級感もUP!!

毎年即完売!

ノーカララムレザー ジャケット
着るたびに身体に馴染み、軽さと柔らかさを実感できるリアルラムレザージャケット。レディライクなスタイリングに合わせやすい、シンプルなデザインが◎。

model:staff 田中さん

「まだ暑いけど、秋先取りのファッションを楽しみたい!」
という方にオススメの
さまざまなアイテムを入荷しています♪

MIX-O TEL.0986-46-2299

Belle femin

夏の傷んだ髪を、カスタマイズして蘇らせる!!
理想の髪を創る究極のトリートメント



11種類の薬剤をお客様の髪質と仕上がりの希望に合わせてカスタマイズし、施術するオーダーメイドのシステムトリートメント。

マイフォースカスタマイズの特徴

- ①お客様毎へのカスタマイズ対応と持続性を持つトリートメント
- ②毛髪補修へのカスタマイズ対応
- ③理想の状態をキープするための「各部位に対応する3つの不溶化技術」

マイフォースカスタマイズトリートメント 2,200円～

※トリートメントのみのお客様は+1,100円となります

高い技術を持ったスタイリストが、お客様を輝かせる最高のヘアスタイルを提供するサロン。感染症対策が万全な、ゆったりとした店内で、癒されながらキレイになってください!!

Belle femin TEL.0986-46-2244

Palais Picasso

「敬老の日」に贈りたい1足



DUNLOP REFINED ダンロップ リファインドスニーカー

つま先部分に伸びるストレッチ素材を使用。足にやさしくフィットしながらも、土踏まずをしっかり支えるアーチサポートインソールが、足裏全体を包み込む最高の履き心地を実現。やわらかゆったりの快適4E設計!



YONEX ヨネックス
ウォーキングシューズ
パワークッション

7mの高さから生卵を落としても割れずに4m以上跳ね返す「パワークッション」搭載。足入れも柔らかで、「疲れにくい!!」ウォーキングシューズ!!

Palais Picasso TEL.0986-46-2077

CHIPPER CHIT

今大注目!! MARK GONZALESアイテム



ストリートスケートボーダーのパイオニアであるマーク・ゴンザレスのブランドグッズが揃いました♪

バックパック

ミニショルダーバッグ



ウエストバッグ



2WAYロゴトート



CHIPPER CHIT TEL.0986-21-7051

any FAM 「しあわせな明日のための服」
in early Autumn

コーディネート Advice!



トレンド感をプラスしてくれるニットベストは、大きく開いた脇のスリット部分の紐がポイント!! 残暑が厳しい今は、中にTシャツを着て軽やかに……、肌寒くなる季節にはシャツ・ブラウスなどに重ねてシックに……、オールシーズン使える優れものです。

この秋も
親子リンクコーデを
楽しもう♪

これ1着で「大人カジュアルスタイル」が叶うセットアップが登場! 単品でも着回し力抜群の裾テールパーカーとティアードスカートの2点セット。

ファッション小物も充実

バッグやパンス、スニーカー、スカーフ、アクセサリなど、ファッションに合わせたアイテムもご用意!!
コーディネートに悩んだら気軽に相談ください。



any FAM TEL.0986-46-2288

*fuse_ ヒューズ
リセット

即完売の秋物!
続々入荷中♪



トレンドをさりげなく取り入れた「ナチュラルな大人カジュアル」&「大人ガーリー」スタイルが大人気のセレクトショップ。デニムラインが美しいデザイントップスやロングスカートも届いています!

東條店長 コーディネイト



大人女子こそオシャレに着こなしたい花柄ロングスカート。黒ベースの花柄スカートなら、秋コーデでも大活躍! ベージュのトップスを合わせれば、大人っぽく上品な印象に仕上がります。

取扱いbrand

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

*fuse_ TEL.0986-22-2131

Raffine

夏の疲れをリセットしよう♪

短時間で疲れを解消できる「ヘッドショルダーコース」なら、椅子に座ったままの姿勢で、肩や首、背中上部、頭を丁寧にほぐしてくれます。お急ぎの方にもオススメです!!

◆◆MENU◆◆

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

Relax Time...



※撮影のためマスクを付けています

安心への
お約束

取り組み1 セラピストの検温実施
取り組み2 マスク着用の施術
取り組み3 喚起の徹底

抗ウイルス除菌・消臭剤「V-アイナック」を使用
こまめな店内除菌・清掃も実施中!

敬老の日
オススメ
ギフト



ラフィネギフトカード
1枚 2,200円

ラフィネ・ラフィネ姉妹店で
使えるギフトカード
※有効期限 購入日より153日

ラフィネ TEL.0986-22-6551

秋ファッションはめがねから



Ladies

AIR 12,100円～
超弾力性特殊素材「ウルテム樹脂」をフレームに使用。アンティーク感溢れるクラシカルなデザインはそのままに、わずか9.4gと、優しく空気のような軽さを実現。

Men's

千一 13,980円～
眼鏡職人、千一氏の手によって作られるセルロイド製眼鏡フレーム。熟練された手作業で丁寧に仕上げるハンドメイドのブランド。



秋のサングラスフェア!
運動会や秋のアウトドアにイチオシ! UV99%以上カットのサングラスで大切な目を守ろう
ベーシックなデザインからファッションを楽しむものまで、快適な使用感とオシャレ度も高いサングラスが揃っています。

オンデーズ TEL.0120-900-298

はしづめ家具

スーパージャンボ 大家具祭

9/18

sat

9/19

sun

9/20

mon

半年に一度の「スーパージャンボ 大家具祭」！
一流メーカーやオリジナルの家具を多数、
今回だけの特別価格でご提供いたします。
スタッフ一同お待ちしております!!



ひむか



九州の国産材／無垢版使用



Miyakonojo

常設展示 人気商品・新商品多数!!



ソファをはじめ大人気の
「ひむか」シリーズや
かわいらしくてリーズナブルな新商品
ディズニー作品とのコラボベッド
介護ベッドなど
充実の常設展示は必見です!



暮らしに木のぬくもりを

はしづめ家具

都城市早鈴町2124-1木工団地

☎0986-22-2096

営業/10:00~18:30
定休/水曜日、第1・3火曜日

はしづめ家具

検索

ホームページ



Instagram

