きりしまフォーラム

vol.356
NOVEMBER 2021
11

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
ご確認くださいますよう
よろしくお願いいたします。

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 Forum シニア Senior ライフ Life 通信

●特集
11月14日は世界糖尿病デー
正しく知ろう！　糖尿病

●コラム
介護のギモンQ&A

●コラム
歯が溶ける「酸蝕歯」　他

スポーツの秋! 文化の秋!!　**秋の習い事特集♪**

「キレイ」をお得に♪　**秋のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!





表紙の絵
『ユニバーサル スタジオジャパン』

山下（やました） 希歩（のあ）くん
（11歳）

コロナがなくなったら、また遊びに行きたいと思って描きました。

●情報の提供･お問い合わせは
TEL:0986-26-5836
FAX:0986-26-5860
MAIL:info@kiri-fo.net
http://kiri-fo.net

きりしまフォーラム　検索

QRコードから簡単アクセス!

HPから投稿やプレゼントのご応募も受付中です!

先取り情報や、紙面に載っていない話などタイムリーな情報をお届け!

一安心・信頼のコンタクトレンズ専門店一
シティコンタクト

併設の施設が新しくオープンしました

3店合同
オープン協賛記念セール開催!!

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と保険証をご持参の上、診察受付時間の1時間前までにご来店ください
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。

シティコンタクトは **在庫がとにかく豊富!** トライアルレンズの種類も豊富。お客様の目に対応するさまざまなメーカーのレンズをご用意しています!

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)
記念セール特価 2,500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)
記念セール特価 2,700円
世界初

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

1DAY 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)
記念セール特価 2,200円

ボシュロム
バイオトゥルーワンデー 1箱(片眼30枚入)
オープン価格 2,500円


乱視用・遠近両用
4箱まとめて購入で 1,000円OFF

クーパービジョン
プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)
オープン価格 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!

New 日本アルコン 新商品
PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)
4箱まとめて購入で 1,000円OFF

長時間続くうるおいと快適性、鮮明な見え方と、取り扱いやすさを追求!

クーパービジョン
マイデー 1箱(片眼30枚入)
4箱まとめて購入で 1,000円OFF

酸素を最大限、角膜に通すスマートシリコンという素材を使用。高い保水性も◎。

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!



1.56中屈折レンズ付メガネ
5,500円
7,700円
11,000円
14,300円


薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

オープン協賛記念キャンペーン
対象商品を購入された全員に
メガネ
25%OFF券プレゼント!
ご家族・ご友人も利用OK!
※使い捨てコンタクトレンズの場合は、1DAY1カ月分または2WEEK3カ月分以上ご購入の方に限ります

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。

ボシュロム EX-O2 ハードレンズ 1枚
オープン価格 7,500円

メニコン Z ハードレンズ 1枚
オープン価格 10,000円

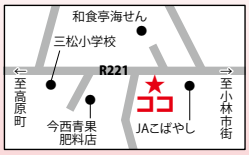
SEED プレリーナII 遠近両用 1枚
オープン価格 15,000円

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

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　駐車場／あり
店舗年中無休(検査:毎週火・水曜日休み)
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
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




グリーンコープ
https://www.greencoop.or.jp/

グリーンコープの国産



グリーンコープの商品は、組合員の思いやこだわりが「カタチ」になったもの。家族みんなが健康で安心して暮らしていけるようにという願いを叶えるために、安心・安全な食べものを生産者と一緒につくっています。農畜産物はもちろん、加工食品の原料もできるだけ国産を追求しています。

お試しサンプルプレゼント
※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。

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


サンプル人気商品

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



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

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

㈱今富不動産 × 行政書士事務所カオリノ

家族の生活を守りながら 夢実現をお手伝いする



今富不動産
今村 隆文
宅地建物取引士／公認不動産コンサルティングマスター／1級FP技能士／CFP／住宅ローンアドバイザー／賃貸不動産経営管理士／相続診断士／プライベートバンキングコーディネーター



行政書士事務所カオリノ
特定行政書士
今村 かおり
行政書士／宅地建物取引士／ファイナンシャルプランナー
【取扱業務】法人資産の運用・節税／農地転用／相続サポート／遺言／届出・許可証／書類作成 etc.

たくさんの資格を持つきょうだいが、「相続」「不動産売買」「コンサルティング」「個人資産の形成・運用・保全」を中心に、将来お金に困らないための「資産の最適化かつ最大化」へのアドバイスしてくれます。気軽に相談へ行かれてくださいね!!
また、みなさんが不安に思っていることをシリーズで、お二人に答えていただきます!

教えて! Q&A vol.1



Q. 老後2,000万円問題を解決するには?

以前、金融庁が発表し話題となった「老後30年間で約2,000万円不足する」という試算報告はメディアで大きく取り上げられ、不安に思っている方も多いのではないでしょうか? 現在、「資産形成・運用」は、私達にとって身近な話題に……。
しかし、毎月の収入も支出も家庭によって異なります。大切なことは、「自分の場合、老後いくら必要で、老後までにいくら準備しておけばいいのか」を知り、必要に応じた対策をすることです。
弊社ではヒアリングを重視し、それぞれの家庭に合ったご提案をしております。弊社所属のファイナンシャルプランナーに相談することで、「将来が楽しみになった」「お金の使い方がわかった」など嬉しい感想をいただいております。

株式会社 今富不動産 宮崎県知事(1)4996号
行政書士事務所 カオリノ
TEL 0986-38-3727 MOBILE 080-6476-1955
都城市都北町5467-2

詳しい情報はコチラ
公式LINE お金のコンサルタント イマトミ

新・医療の窓
早水公園クリニック便り㊽


院長　山内 明

①今年はインフルエンザワクチンを打つほうがいいですか？

病気の流行の予測はなかなか難しいものではありますが、個人的な意見では、流行してからは予防が難しくなるので、受けられる人は受けておいたほうがいいでしょう。昨年は新型コロナウイルスに押されて流行しませんでした。ウイルスというのは不思議なもので一つのウイルスが流行すると他のウイルスはあまり流行しない傾向にあります（これをウイルスの干渉といいます）。

あと昨年はマスク、手洗いを徹底していたこともあり流行しなかったと思われます。今年も昨年のような感じで感染予防を徹底すれば、流行しない可能性もあります。しかし、もう一つ考えられるのは、昨年流行しなかったのでみなさまのインフルエンザに対する免疫が下がっており、感染者が各地で軒並み増えることです。ある程度流行すると我々のウイルスの抗体は受動免疫で上昇します。しかし昨年一年、その状況になかったので、かなり流行するという予測もあります。流行してからでは手遅れなので、特に重症化しやすいお子さん、高齢者などは積極的に接種したほうがいいかもしれません。

②自律神経について

自律神経のバランスが崩れるとさまざまな体調の変化が起きます。自律神経は我々のさまざまな体のバランスをコントロールしてくれます。自律神経は交感神経と副交感神経に分けられ、人が起きて動く日中は交感神経が、リラックス時や夜間は副交感神経が優位に働き、シーソーのような役割をしています。この切り替わりが体のバランスをとっており、切り替わりが上手くいかないとさまざまな体調不良が起きます。小さいお子さんですと毎朝頭が痛い、腹痛がするなどの症状が、大人だとなんとなく動けない、頭痛、疲れやすい、不眠、不安、動悸などです。特にこの症状は夜型の生活の方に多く、夜、本来ならば優位になるべきリラックスムードな副交感神経が優位にならず、いつまでも交感神経が高ぶって夜寝れないため、朝起きれないなんて人もいます。

この2つの神経をうまく切り替えて過ごすことが大事です。朝起きたら太陽の光を浴びる――太陽の光を浴びることで朝を感じて体内時計がリセットされます。軽い運動をする――運動はストレス解消とともに体内の血流もよくなり、改善につながります。寝る前のスマホやパソコンを控える――ここ最近多い寝る前の利用。ブルーライトは目からの刺激で神経の乱れを起こしやすいです。あとはバランスのとれた食事です。

自律神経のバランスをとることは、健康的な体づくりに役立ちます。思い当たることがある人は実践してみてはいかがでしょうか。

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




お歳暮やギフトに「宮崎茶」を
12月31日㊎まで
送料無料キャンペーン実施中！

新型コロナウイルスの影響で往来がしにくい今こそ、通販で「宮崎茶」を購入してほしいという思いと、こんな時だからこそ「宮崎茶」でホッとリラックスしてほしいという思いからスタートした、『県産農畜水産物応援消費推進事業』による「送料無料キャンペーン」。

全国第4位の生産量を誇る宮崎県のお茶は、絶妙な旨味と甘みで高く評価され、全国的に多くのファンがいます。縦に長い宮崎県は、北部の山間で作られる「釜炒り茶」。中央の産地では、「深蒸し茶」「蒸し製玉緑茶」。都城市のある県西から南部にはピン！と伸びた「普通煎茶」など、バリエーションに富んだ味を堪能することができます。この美味しさを、大切な人へ届けてみませんか？　宮崎県内10カ所のお茶屋さんで実施中です。

本誌でもおなじみの『日向時間』も、キャンペーン対象店です。店主の坂元さんが、おうち時間を豊かにする絶品のお茶やお菓子、茶器なども、紹介してくれますよ。新しく、オンラインショップもスタートしているので、ぜひチェックしてくださいね♪

■取材協力／
日本茶専門店 shop&cafe 日向時間
☎77―6943　都城市南鷹尾町3―4



日向時間
オンラインショップ
https://hyugajikan.com

おかげさまで21周年
創業祭・秋の在庫展示品 大一掃セール開催中!!
全メーカー 常時60台以上 展示中
来て、見て、縫って♪ あなたにピッタリのミシンが必ず見つかります！
修理・見積り 無料!!
点検調整 500円より
どのメーカーも OK!
マンツーマン指導で安心
手作り教室開催中♪
完全予約制
時間 ①10：00～②13：00～ 2時間程度
※詳細はお電話にてお問合せください
ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店
みしん市場 都城妻ヶ丘店
全商品 10～70% OFF
☎0986-46-3342
住所／都城市妻ヶ丘町15-12
営業／9時～18時半 定休／なし
出張もOK!!
下取高価買取中!
家庭教師のトライ 妻ヶ丘中学校 ココ★ 不動産 新興産 宮銀 妻ヶ丘支店 ←都城駅 イオン都城→ GS 神柱神社 田中書店 マイルストーン 警察署

新築・平屋建・3LDK
都城市郡元町2937番1
1,680万円
（土地・建物・消費税込みの価格）
当社提携ローンで 手持ち金0円!!
支払例 35年ローン金利 0.95%（変動金利）で 月々約 47,100円
※ボーナス加算なし！
限定1棟
完成見学会
10/30(土)・31(日)
10時～18時
土地 236.33㎡(71.49坪)
延床面積 76.18㎡(23.08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
いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください！

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な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（宮銀妻ヶ丘支店向かい側）
https://c-h-fp.com
CFP1名・AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

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!
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
個別相談（1回50分）
キャリア相談 …専門の相談員が、働きはじめる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.
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 地域若者サポートステーション
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
氷河期世代への支援も行っています
HP

2022年 ホテル中山荘
開運おせち ご予約スタート


毎年大人気の『ホテル中山荘』の「開運おせち」の予約がスタートします！

料理長が厳選した食材を使い、心を込めて丁寧に作られる料理は、彩り豊かに上品に仕上げられていて、見た目からも新年の縁起のよさを感じることができる美しいものばかりです。

一ノ重は、伊勢海老、栗きんとん、数の子などの定番料理。二ノ重は、こだわり抜いた日本料理の数々。三ノ重は、黒毛和牛のローストビーフなど、洋食と中華を中心に詰められています。また、『中山荘』ならではの「宮崎牛ステーキ」を贅沢に詰めたお重も外せません。普段、なかなか食すことのできないA5ランクのお肉が、「これでもか！」と入っていますよ。

「開運おせち」は、二段重から選ぶことができるので、人数や予算に合わせてご予約してみては？ また、早期ご予約特典も充実しているので、この機会をお見逃しなく！

■取材協力／ホテル中山荘 ☎23―3666

早得早割
11月30日（火）までにご予約された方
2,000円分のお食事券プレゼント！

幸せ引き寄せごはん Vol.32

この秋は「ハーブティー」で、ほっこり癒やされませんか？
～ハーブティーの効果＆楽しみ方編～

顔に当たる空気もすっかり冷たくなり、季節の変わり目には体調を崩しやすいものですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
先月に引き続き、ハーブティーの魅力についてご紹介しますね！

ハーブティーの歴史は古く、紀元前460年頃、古代ギリシャで医学の祖と呼ばれたヒポクラテスが、さまざまな薬草を薬として煮出して使っていたことがはじまりです。ハーブティーは、香り・味・色・有効成分などによって、心と身体のバランスを整えていくことが期待され、主に「①ホメオスタシス（常に正常な状態に戻そうとする機能のこと）を高める」「②自然治癒力を高める」「③活性酸素除去作用」といった効果があります。
薬のように症状を押さえ込むのではなく、「自然」の恵みを美味しくいただきながら、私達人間の本来の姿へ導くお手伝いをしてくれます。速効性はありませんが、副作用の心配はなく、長く使用していくほどじわじわと、効果が発揮されます。
また、たくさんの種類があるので、食事やスイーツと合わせたり、家事や仕事の合間のセルフメンテナンスの一つとして、いろいろと使い分けて、お好みの味や香りを見つけていくのも楽しいものです。体調や体質に合わない時は「美味しく感じない」というのも面白いところ！
ぜひ、この秋はお茶を楽しみながら、じっくりご自身の心身と向き合う時間を持ってみましょう。



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ントータルハウス 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る。
お問合せ：㈱ARUCS 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

長期優良住宅　耐震等級3　HEAT20
省令準耐火仕様が
標準仕様の家づくり



「床下エアコン」「小屋裏エアコン」「セルロースファイバー」について、ご提案いたします。　〈浅井輝男〉

家づくりセミナー　完全予約制
11/14（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。
事前予約をお願いします。

自然素材をいかした
ママが主役の家づくり
エヴァホーム　検索
充実のHPもご覧ください
予約受付中　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 エヴァプレイン
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

さまざまな窓のお悩みを解決！



熊本地震後から多くの方が施工している窓用ガラスフィルム。災害後でもガラスが飛び散らない飛散防止はもちろん、防犯などさまざまなメリットがあります。全メーカーの商品を揃えているので、悩みや予算に応じて提案いたします。

職人直通だから低料金で安心の施工を実現!
気軽に相談してくださいね!!

飛散防止効果
地震や台風などの災害時、割れたガラスでの重大なケガを防ぐ対策。

遮熱・省エネ対策
窓ガラスからの日射を大幅カット。エコ・節電・暑さ寒さ対策。

花粉防止・防虫効果
花粉や虫、ほこりなどの室内への侵入を強力にカット。

防犯効果
手軽に確実に防犯性を高める。

紫外線・UVカット効果
紫外線を99%カット。お肌と家具の日焼け防止。

目隠し効果
室内の解放感を損なわず、プライバシー保護。

装飾
透明度が高くデザイン性に優れた装飾が可能。

R&C co.,ltd.
株式会社 R＆C
TEL 080-2718-7061
鹿児島県志布志市志布志町帖 3587-4

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



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

2021 ボジョレー・ヌーヴォー
ワインパーティー
11/18 解禁
Beaujolais Nouveau 24rd Wine Party





11.18（木）
受付 18:00／開宴 18:30
ホテル中山荘
お一人様 7,000円（税込）
※新型コロナウイルス感染防止対策を実施していますので、ご協力をお願いいたします

11月15日（月）～12月19日（日）
ふぐ祭り
献立
ヒレ酒
小鉢
鉄刺
鉄チリ
ふぐの唐揚げ
雑炊
香の物
デザート

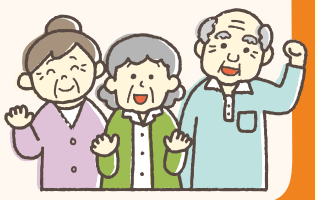


お一人様 7,000円
前売券 6,500円
【飲料別／2日前要予約】

オプション
ふぐの白子焼　900円
【2日前要予約】
ヒレ酒おかわり　800円

ホテル 中山荘 * Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-3666
お申込みはTELにて承っております。
都城市松元町3-20
nakayamasou@nakayamasou.co.jp
ホテル中山荘　検索

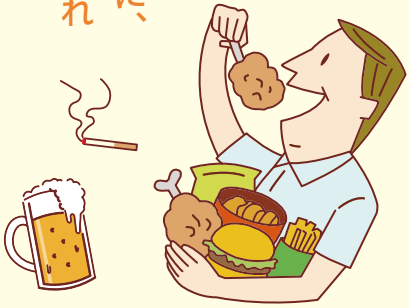
フォーラム シニアライフ通信
Forum Senior Life News Letter



特集

11月14日は世界糖尿病デー 正しく知ろう！ 糖尿病

11月14日が「世界糖尿病デー」だということをご存知ですか？ 毎年この日を中心に、世界各地で糖尿病の予防や治療継続の重要性を周知する啓発キャンペーンが行われています。糖尿病のリスクについて理解を深め、日常生活の中で予防しましょう。



6秒に1人が亡くなる糖尿病

生活習慣病の代表格として知られる糖尿病。2019年時点での全世界の患者数は、およそ4億6千万人にものぼります。日本でも、総人口の15％を超える約2千万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。一般的に「死に至る病気」という認識は薄いですが、世界中で年間500万人以上が、糖尿病が引き起こす合併症などで命を落としています。これは、約6秒に1人というペースです。

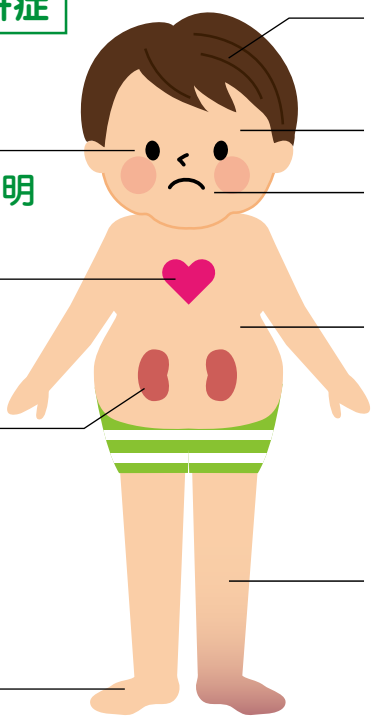
糖尿病とはどんな病気？

私達の体は、食事で摂取した糖質を消化してブドウ糖とし、血液を通して体中に送ることで、生命を維持するためのエネルギー源とします。血液中のブドウ糖の量（血糖値）は、インスリンというホルモンの働きによって調節されています。糖尿病とは、このインスリンが充分にはたらかず、血糖値の高い状態が続くことで起きる全身の病気です。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や内臓、骨や歯などがダメージを受けます。糖尿病は初期段階では自覚症状がないことも多く、気づかないうちに進行してさまざまな合併症を引き起こす恐れがあります。糖尿病で本当に怖いのは、この合併症です。

中でも「糖尿病網膜症」「糖尿

糖尿病の合併症



- 認知症
- 脳卒中
- 顔面神経まひ
- 網膜症 ⇒視力低下、失明
- 歯周病
- 狭心症
- 心筋梗塞
- がん
- 腎症 ⇒透析
- 神経障害
- 壊疽（えそ） ⇒切断
- 水虫

糖尿病危険度チェックシート

- ☐ トイレが近い、尿の量が多い
- ☐ 便秘や下痢を繰り返す
- ☐ よく食べるのに体重が減った
- ☐ 食べてもすぐお腹が空く
- ☐ のどが乾きやすい
- ☐ 足がつる、しびれる
- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 20歳の時と比べて10kg以上太った
- ☐ すい臓や肝臓が悪いと言われたことがある
- ☐ 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ つい食べすぎてしまう
- ☐ 運動不足である
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体がだるい

3つ以上当てはまる方は要注意です。
早めに医療機関へご相談ください。



病腎症」「糖尿病神経障害」は3大合併症と言われ、重症化すると失明したり、人工透析が必要になったり、足の切断を余儀なくされたりする場合もあります。その他にも、糖尿病は心筋梗塞や脳梗塞、肺炎、肺結核、がん、認知症といった深刻な合併症を引き起こすことが分かっています。

いずれの合併症も、早い段階で生活習慣を改善し、適切に血糖コントロールを行えば、発症を防ぐことができます。だからこそ、糖尿病は早期発見、早期治療が非常に重要なのです。

「太った人の病気」は間違い！痩せている人でも糖尿病に

糖尿病は発症要因によりいくつかのタイプに分けられますが、日本の糖尿病患者の9割以上が2型糖尿病です。2型糖尿病の発症には、遺伝的な要因の他、過食や運動不足、喫煙、お酒の飲みすぎ、ストレスなどの生活習慣も深く影響しています。

肥満は、糖尿病のリスクを高めます。ただし、太っていないからといって安心とは限りません。日本人は欧米人と比べてインスリンの分泌能力が低く、肥満でなくても糖尿病になりやすい体質だと言われています。

また、高齢になるほど発症率は上がり、糖尿病患者の実に6割は高齢者です。糖尿病は、ある日突然発症するのではなく、若いころからの生活習慣の積み重ねによるところが大きいと言えます。

今からはじめたい糖尿病対策

糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法。それでも血糖値のコントロールが難しい場合にはじめて、薬物療法が検討されます。予防においても、大切なのは日々の食事と運動です。

【食事】

自分に見合った摂取カロリーに基づき、ビタミンやミネラル、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素をバランスよく摂るように心がけましょう。丼物や麺類などの単品メニューは手軽な一方、炭水化物に偏りがちです。外食では、できれば野菜やたんぱく質をしっかり摂れる定食を選ぶようにしましょう。

食べる順番も大切です。食事はなるべく野菜→汁物→肉・魚→ご飯の順に食べるようにしましょう。最初に野菜を食べることで、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。

ジュースなどの甘い飲み物には多量の糖が含まれており、飲むと一気に吸収されて血糖値を急上昇させます。水分補給は水かお茶にしましょう。

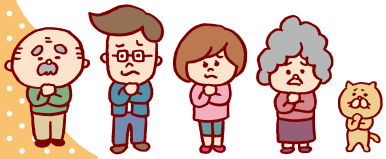
【運動】

運動をすると、食べすぎなどで余ったブドウ糖を消費することができ、インスリンのはたらきもアップします。継続して行うことが大切なので、普段の生活の中で無理せず続けられるウォーキングがおすすめです。1日30分、週3日以上歩くことを習慣づけましょう。軽い筋力トレーニングも合わせて行えば、より効果的です。

糖尿病は初期のうちは自覚症状に乏しいため、健康診断で指摘されるまで気づきにくく、指摘されても軽く考えて放置してしまいがちです。重症化する前に、年に一度は健康診断を受け、異常があれば早めに受診しましょう。

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います。

Q 介護保険料の支払いを滞納し続けたら、どうなるのか知りたい。（BON／43歳男性）

A 介護サービス利用時の自己負担額の引き上げや、差し押さえなどの処分があります。

介護保険制度は、国や自治体が負担する公費と、40歳以上の国民が納める介護保険料によって成り立っています。保険料をきちんと納めていれば、要介護になった時にさまざまな介護保険サービスが1割～3割の自己負担額で利用できます。しかし、保険料を納めない状態が続くと、滞納期間に応じて次のような措置が取られます。

【1年未満】…督促状が発送され、督促手数料や延滞金が加算されます。

【1年】…介護サービスを利用する時の支払い方法が「償還払い」に変更されます。これにより、いったんサービス費用の全額を自己負担し、後から自治体に9割～7割相当分を払い戻してもらう手続きが必要になります。

【1年6カ月】…償還払いによって払い戻される給付費の一部または全部が、一時的に差し止められます。なおも滞納が続く場合は、差し止められた額から保険料が差し引かれることがあります。

【2年以上】…未納期間に応じて、本来なら1割～3割の自己負担額が、3割～4割に引き上げられます。また、1カ月の自己負担額が一定の額を超えた場合に支給される「高額介護サービス費」が受けられなくなります。

介護保険料を支払う資力があると認められるにもかかわらず滞納を続けている場合、法律に基づき給料や預貯金などの財産を差し押さえられることもあります。収入が少ない、失業により所得が大幅に減少した、被災したなどの事情で納期限内の納付が困難な場合は、分割などの納付相談を受け付けていますので、思い当たる方は早めに介護保険課にお問合せください。

Q 実家の母が、訪問販売で不要な商品を購入していました。そのうち高額な契約をしてしまいそうで心配です。（ゆきまる／40歳女性）

A 日頃から意識して見守り、被害に気づいたら速やかに消費生活センターへ相談を。



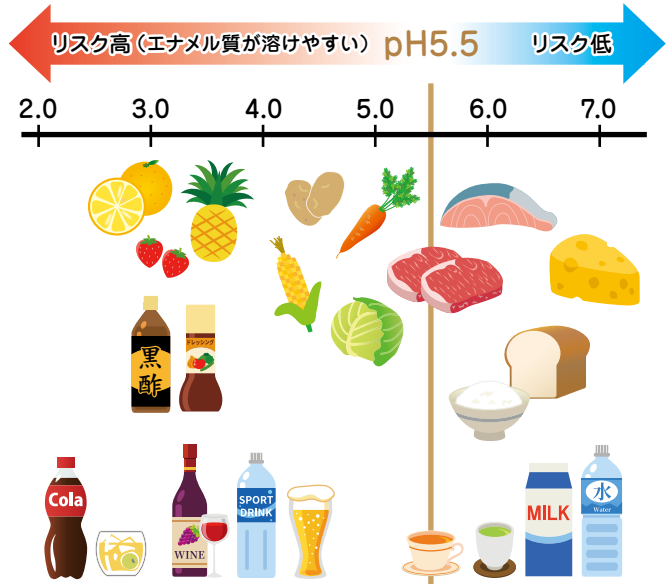
健康や将来に対する不安、孤独感を抱いている高齢者は、親切を装って近づく販売員に心を許し、不要な契約をしてしまうことがあります。高齢者の消費者トラブルは後を絶たず、中には判断能力の衰えた高齢者が、言われるがままに契約をしてしまうケースも。このような場合、本人が被害に遭ったことに気づかなかったり、被害に遭ったことを恥じて誰にも相談できなかったりして、周囲が気づいた時にはクーリング・オフ期間を過ぎてしまっていることも少なくありません。

こうした事態を防ぐためにも、日頃から高齢のご家族にこまめに声かけを行い、自宅に不審な契約書やダンボールなどがないか気を配ることが大切です。また、留守番電話機能や通話録音装置も、電話による勧誘や詐欺の予防に有効です。もし被害に遭っていると分かったら、すぐに消費生活センターなどの窓口に相談しましょう。加齢などで判断力が低下していることにつけこんで交わされた契約は、取り消せる場合があります。

判断能力に不安がある場合、「成年後見制度」の利用も検討しましょう。判断能力が不充分な方に代わって金銭管理や各種手続きを行い、本人の権利や財産を保護する制度です。成年後見制度のうち、援助者を本人が選べる「任意後見制度」は判断能力が衰えてから手続きすることはできないため、元気なうちから準備することをおすすめします。

コラム

歯磨きをしても防げない!? 歯が溶ける「酸蝕歯」



歯を老けさせる酸蝕歯

酸蝕歯（さんしょくし）という言葉をご存知でしょうか？ 酸蝕歯とは、飲食物などに含まれる酸によって、歯の表面のエナメル質が溶けて薄くなった状態のこと。酸蝕歯になると、歯の黄ばみや削れ、欠け、知覚過敏（冷たいものを食べると歯がしみる症状）などを引き起こします。虫歯が局所的にできるのに対し、酸蝕歯は酸の触れた歯全体が溶けてしまうのが特徴です。

酸を多く含む食品には、お酢や柑橘系の果物、ワイン、スポーツドリンク、炭酸飲料などがあります。こうした食品を習慣的に摂取している方は要注意です。その他、胃酸の逆流などによっても酸蝕歯は進行します。



酸蝕歯の予防方法

酸性の食品には健康によいとされている食品も多く、それらをまったく摂らないというのは難しいでしょう。酸蝕歯の進行を防ぐには、なるべく歯を酸に長時間さらさないことが大切です。清涼飲料水などをチビチビと少しずつ飲むのはNG。酸性の飲み物を飲んだ後は、お茶を飲んだり水で口をすすいだりすることで、酸性が中和されます。

また、酸性の強い食品を摂った後の歯は傷つきやすくなっています。そのため、飲食後すぐに歯を磨くと、ブラッシングの圧で歯の表面がすり減ってしまいます。歯磨きは飲食後30分ほど時間を置き、柔らかめの歯ブラシで優しく磨くようにしましょう。

人に喜ばれる職場で、あなたらしく楽しく働きませんか？

ケアマネジャー 採用情報

有料老人ホームでのケアマネジャー業務

入居者のケアマネジメントを行っていただきます。※～20名程度を担当

〈雇用形態〉正社員・パート
〈給　　与〉正社員 月給250,000円～
　　パート 時給1,400～1,500円
〈待　　遇〉各種保険完備・交通費支給・昇給・賞与・制服貸与
〈勤務時間〉正社員 ①8:00～17:00
　　②9:00～18:00 ※選択可
　　パート 8:00～18:00の間の4時間程度～
〈休　　日〉年間休日107日
　　シフト制・月9回休み ※2月のみ8回
　　月9回の範囲内で土・日の固定休みOK!!
〈資　　格〉介護支援専門員（ケアマネジャー）

働くオススメPOINT

1. 時間帯やシフトの融通がきく！
2. 土・日曜日の休みもOK!!
3. 施設内におけるケアマネジメントのため、介護職や看護職などとの連携を図りやすい！
4. 利用者様の状態が常に把握できる！
5. 正社員の場合、試用期間中も同待遇！



子育て世代や主婦
ブランクのある方でもOK!
週3～4日から
パート勤務できますよ。


※撮影のためマスクを外しています

スタッフ 仮屋さん コメント

今年4月に新しく入社しました。和やかな空気の中で、楽しく働いています♪　スタッフみんなが一丸となって、利用者様やご家族の思いを大切にするケアを心掛けています。福利厚生もしっかりしているので、ぜひ一緒に働きましょう!!

10～60代の
幅広い世代の
スタッフが活躍中!!
年齢不問

住宅型有料老人ホーム フォーラム三股

静かな住宅街に佇む、
新しく綺麗な施設で
最上の介護サービスを受けながら
心地よい生活を送りませんか？

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。

求人、ご入居に関するお問合せはこちら

住宅型有料老人ホーム フォーラム三股
☎0986-36-7891
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

アクセスMAP



シンコーの
おすすめ新築住宅・中古住宅情報！

掲載物件の取引態様は全て仲介です



広告有効期限／令和3年11月30日
リフォーム済物件には（リ）のマークがあります
※リフォームの内容と時期はお問い
あわせ下さい。詳細の説明いたします

「離れ」のある中古住宅！ 敷地270坪超！

室内見学受付中です！



●土地 905.46㎡（273.90坪） ●主建物131.18㎡（39.68坪）昭和58年建築
●離れ家65.41㎡（19.78坪）平成12年建築 ●別棟車庫有36.33㎡
●交通 瀬戸の口バス停徒歩1分



▲離れ家／2世帯・趣味の場・習い事にどうですか



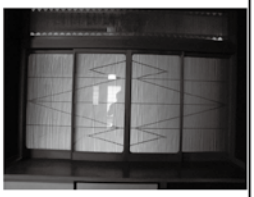
▲和室／風格ある床の間
雪見障子建具



▲玄関／格天井



▲透かし障子



▲書院造り



見学できます！

室内建具に凝った和風空間は見応えあります

下水流町中古住宅 1,150万円

① 中古住宅 山田町中霧島 600万円



●土地849.81㎡(257.06坪) ●昭和56年10月建築
●建物85.80㎡(25.95坪) ●前坂バス停徒歩6分

② 中古住宅 高城町穂満坊 1，480万円



●土地1229.48㎡(371.91坪) ●昭和49年10月建築
●建物 176.01㎡(53.24坪) ●高城支所バス停徒歩4分

③ 中古住宅 高城町石山 880万円



●土地549.56㎡(166.20坪) ●平成5年3月建築
●建物99.36㎡(30.05坪) ●観音池バス停徒歩7分

④ 中古マンション 蔵原町 2,700万円



サンパーク蔵原タワー
★13階東南の角部屋
★3LDK+WIC
★屋根付駐車場権利売買込

●土地 敷地権持分
●床面積89.90㎡(27.19坪)
●SRC造15階建て
●平成18年3月建築
●早鈴入口バス停徒歩2分

⑤ 中古住宅 大岩田町 850万円



●土地207.64㎡(62.81坪) ●平成6年6月建築
●建物 84.83㎡(25.66坪) ●トミニコ学園前バス停歩7分

⑥ 中古住宅 高城町穂満坊 1,200万円



●土地618.34㎡(187.04坪) ●平成11年12月建築
●建物118.51㎡(35.84坪) ●高城下町バス停徒歩4分

宮崎県宅地建物取引業協会会員 宮崎県知事（8）3636号

営業時間／9：00～18：00 定休日／水曜日

新興不動産
SHINKO REALESTATE

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

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）



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℃　誤差±0.3℃、周辺温度15～35℃）
-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５～10㎝
-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持のみ選択可）
-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、 簡単設置で即使用可能
-本体のみで壁面取付可能

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』

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

お問合せは
こちらまで

R.O.D
Respect on Demand
R.O.D
正規代理店

Cami-Logi
ー カミロジ ー

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

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。





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



コアラ英会話スクール／大人の英会話A.C.T

一緒に楽しく英会話を学びましょう！　英検・TOEIC・TOEFL・IELTSはもちろん、受験対策クラスも充実しています。海外の先生が3人在籍中で、3歳の小さなお子様から大人の生徒さんまで、たくさんの方が通われていますよ。無料体験受付中なので、気軽に参加してくださいね♪

アンナマリー先生より



楽しく学べるパソコン教室

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行っています。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。

安影先生より



ヒンメリ そらの音

ヒンメリとふれあい作品を作ることで、私自身の人生も輝き、日々を楽しく過ごしています。プライベートレッスンでは、みなさまが無心になって楽しむことのできる「大切な時間」を提供できたらと願っています。さまざまなワークショップも開催しております。見学のみでも大歓迎ですので、気軽にお立ち寄りくださいね。

徳留ひと美先生より



DANCE STUDIO ELEMENT

みなさまのおかげで、20周年を迎えることができました。現在、都城市神之山町に『ノース校』、曽於市末吉町に『末吉校』をオープンしています。これからも、世界で活躍するダンサーさん達との交流機会を多く設け、たくさんのことを楽しく学ぶことのできるダンススタジオとして頑張っていきます！　ぜひ、遊びに来てくださいね!!

りお先生より



英語アカデミー・イングラム

私が海外で働いていた時、どうして日本人は英語が苦手なのか、その理由が分かりました。帰国後、それをみんなに伝えたくて、英語教室を開きました。英語はとてもカンタンです。難しく考えているだけです。一緒に楽しくレッスンしましょう。

ナガトモ先生より

do＆be English School
ドゥ・アンド・ビィ・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



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♪　体験すれば通いたくなる!

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。

楽しく学べる英語の学校♪
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」で楽しく学んでしっかり身につく『do&be』!





コアラ英会話スクール／大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



秋の無料体験実施中！

2021年から中学英語のカリキュラムが劇的に難しくなったことをご存知ですか？　英語が苦手になる中学入学前に、英語のレッスンをスタートすることをおすすめします！
大人の生徒さん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orプライベートクラス
■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

英検 TOEFL IELTS
高校・大学の受験対策カリキュラムも充実!!
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指導します。

facebook　Instagram　LINE 公式アカウント（イベント情報配信＆お問合せもOK！）

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
泉ヶ丘中・高の生徒さんもたくさん通っています!!

楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620

何度でん聞っくいやん！



1レッスン最大3人までの少人数制！

「分かる・できる」を増やす パソコン教室

初心者からシニアまで、丁寧に指導。Excelなどの基本的な操作、転職・就職にいかせる資格取得のサポートなど、多種多様な要望に対応します！　一人ひとりの目標達成を全力で応援♪　気軽にご相談くださいね。

●安心の月謝制！　テキスト他費用なし。
※月4レッスン（1レッスン50分）6,400円〜
●自分の都合に合わせて日時選択。翌月繰越可
●一人ひとりに合わせたカユイ所に手が届く指導!
●パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応

入会キャンペーン!! ※2021.11/30迄有効
入会金11,000円→**半額の5,500円!!**
小・中学生向けロボットプログラミング教室もあります。
無料体験・説明会実施中！　詳しくはお電話ください

都城市上東町3街区11号
営業／9:00〜22:00 ※土曜日は20:00迄
定休／日曜日
HPはこちら→



ヒンメリ そらの音 ☎070-8336-0825



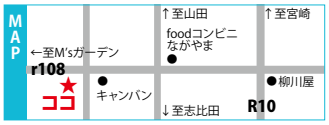
霧島連山を望む ヒンメリの調和と癒しの空間

ヒンメリとは、麦わらやストローに糸を通して多面体に形成したフィンランドの装飾品で「幸運のお守り」とも呼ばれ、収穫祭やクリスマス、結婚式などで聖なる装飾として用いられてきました。わずかな風に優しく回る様や、幾何学模様の美しい影に心が癒されます。
ヒンメリの揺らぎの下で、お一人様からのプライベートレッスンも承っております。見学のみも大歓迎です！　お気軽にお問合せください!!

プライベートレッスン　完全予約制　1回120分

1名	1回 3,000円	材料費別500円
2〜4名	1回 2,500円	ご自分の作品は
5名様以上	1回 2,000円	お持帰りいただけます

都城市乙房町
Googleマップ「ヒンメリそらの音」で検索
Mail：s.ora8@icloud.com
HP　Instagram



DANCE STUDIO ELEMENT ☎0986-77-2368



おかげさまで20周年！ 秋の入会キャンペーン!! ノース校（神之山町）& 末吉校もNewオープン!!

「ダンスの神様」坂見誠二氏がプロデュース!!
超初心者はもちろん、プロを目指している上級者迄、たくさんのクラスがあります。ワシントンやNYでもレッスンし、グローバルに活躍している先生が丁寧に指導してくれますよ。

11月末迄
①入会金5,000円→無料
②初回月謝が半額
③好きなレッスンを3つ体験できる！ 3レッスン体験チケットプレゼント

都城市久保原町14-3　エレメント都城　で検索！

LINE 公式アカウント　本校 インスタグラム　ノース校 インスタグラム

★★★月謝★★★
【本校・ノース校】
KIDS 4,300円　小学生 4,580円　一般5,350円
【末吉校（そお生きいき健康センター）】
KIDS〜一般 すべて4,400円 ※月曜日のみ開講
各校のレッスンスケジュールは
Instagramからご確認ください

英語アカデミー・イングラム ☎0986-24-6116 ☎090-4994-0294



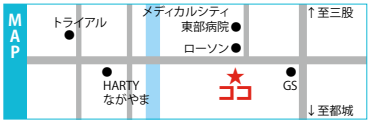


【小学生コース】12,000円（週2回）
①17:30〜18:30 ②18:30〜19:30
【中学生コース】16,000円（週2回）
19:30〜21:00

都城市立野町3618-2（ローソン立野町店前）
E-mail／englam112@gmail.com

なぜ、町外れにある小さな英語塾から英検合格者が続々と出るのか！

英語の習得は決して難しくありません
海外の企業で働いていた英語教師が、全く新しいレッスン法で、確実にお子さんの英語力を伸ばします。英検は正しい方法と手順で学べば、誰もが合格できるテストです。
イングラムのモットーは「リラックスして楽しく英語のレッスンを行うこと」。ぜひ気軽に無料体験にお越しください。



一般社団法人 宮崎県情報産業協会 事務局 ☎0985-30-5050

受講料無料
宮崎県主催
宮崎県IT人材育成プログラムコース一覧
学びたいITスキルが選べます!!

A 就職支援コース（必須受講）
企業講話・学習計画作成・コミュニケーション・チームビルディングの研修を実施
開催予定：2021年10月〜12月

B プログラミングコース
Webシステムの構築など、さまざまな分野で利用されている「JAVA言語」を学習
開催予定：2021年12月

C ネットワーク／Linuxコース
ネットワーク基礎、サーバー構築を理解し、CCNAやLPICの資格取得を目指す
開催予定：2022年1月

D Webデザイナーコース
Webマーケティング、Webデザイン、Webコーディングについて学習
開催予定：2021年11月〜2022年2月

E 資格取得コース
ITパスポート、基本情報技術者、Office(MOS)の資格取得を目指す
開催予定：2021年10月〜2022年2月

F カスタマーサポートコース
コールセンターなどのサポート業務の仕事を理解し、業務に必要なスキルを学習
開催予定：2021年11月〜12月

※各コースの開催日程は、変更になる場合がございます。詳しい日程はお問合せください。

パソコンも無料レンタルOK！
※台数に限りがあります

参加対象者 ※在学中の方はご応募いただけません
■求職者・離職者など
（県内企業への就職意欲を有する方）
■IT関連業務の経験がない方または少ない方
■宮崎県内でIT関連業務の就職を希望する方
■オンライン研修に参加可能な方

応募締切
11月30日（火）
お早めにご連絡ください！

IT技術を学び新たな就職へ繋げる 宮崎県IT人材育成プログラム 受講生募集中!!　受講料無料！

宮崎県IT人材育成プログラムとは？
求職者や離職者などを対象に、ITスキルアップ研修（オンライン）と宮崎県内企業に就職するためのキャリアサポートやマッチングなどの支援を一貫して実施します。

申込方法などプログラムの詳細は、右のQRコードからご確認ください。
事前説明会の内容も配信中！

宮崎市佐土原町東上那珂長谷水16500-2
E-mail：info@misa45.jp

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!
五十市小学校まで徒歩4分!!



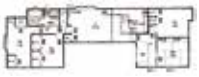

瑕疵保険相談可能

五十市小区域
3LDK 駐車2台

価格 **1,339**万円(税込)
月々のお支払 **37,798**円

●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

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

価格 **1,799**万円(税込)
月々のお支払 **50,783**円

●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

都城市高城町
嬉しい床・クロスの張替ありです♪
屋根・外装塗装及び水回りも新品交換!



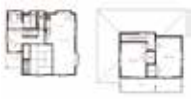

瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム中です
※間取りは
リフォーム後です

高城小区域
4LDK 駐車2台

価格 **1,499**万円(税込)
月々のお支払 **42,315**円

●所在地:都城市高城町大井手2070-7
●土地面積:358.81㎡(108.54坪)
●建物面積:143.18㎡(43.31坪)
●建築年月:昭和63年1月
●交通:JR【山之口駅】徒歩10分

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

価格 **1,399**万円(税込)
月々のお支払 **39,492**円

●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

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
※写真はリフォーム前です
※間取りは
リフォーム後です

菓子野小区域
3LDK 駐車6台

価格 **1,399**万円(税込)
月々のお支払 **39,492**円

●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:119.97㎡(36.29坪)
●建築年月:昭和62年9月
●交通:JR【谷頭駅】徒歩19分

都城市蓑原町
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
※写真はリフォーム前です
※間取りは
リフォーム前です

明和小区域
3LDK 駐車3台

価格 **1,299**万円(税込)
月々のお支払 **36,669**円

●所在地:都城市蓑原町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

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

価格 **1,199**万円(税込)
月々のお支払 **33,846**円

●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

都城市今町
閑静で陽当たり良好◎
屋根・外装塗装&水回りも新品交換!




瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム中です
※間取りは
リフォーム後です

今町小区域
3LDK 駐車5台

価格 **1,299**万円(税込)
月々のお支払 **36,669**円

●所在地:都城市今町8773-4
●土地面積:439.59㎡(132.97坪)
●建物面積:76.14㎡(23.03坪)
●建築年月:平成2年9月
●交通:JR【五十市駅】車9分

都城市郡元町
水回りはすべて新品交換!
屋根、外壁塗装で明るい印象です♪




瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム前です
※間取りは
リフォーム後です

祝吉小区域
3LDK 駐車4台

価格 **1,899**万円(税込)
月々のお支払 **53,606**円

●所在地:都城市郡元町2883-11
●土地面積:437.96㎡(132.48坪)
●建物面積:110.52㎡(33.43坪)
●建築年月:平成4年4月
●交通:JR【都城駅】車6分

北諸県郡三股町
お料理が捗る3口コンロ付き♪
屋根・外装塗装と水回りは新品交換!




瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム中です
カーポート付き♪
※間取りは
リフォーム後です

三股西小区域
4LDK 駐車4台

価格 **1,699**万円(税込)
月々のお支払 **47,960**円

●所在地:北諸県郡三股町大字樋山4868-35
●土地面積:259.82㎡(78.59坪)
●建物面積:106.70㎡(32.27坪)
●建築年月:昭和62年5月
●交通:JR【三股駅】徒歩28分

曽於市財部町
洋風の広々5LDK♪
屋根、外壁及び水回りの新品交換あり!




瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム前です
※間取りは
リフォーム後です

財部南小区域
5LDK 駐車6台

価格 **1,299**万円(税込)
月々のお支払 **36,669**円

●所在地:曽於市財部町南俣3603-5
●土地面積:1165.04㎡(352.42坪)
●建物面積:144.55㎡(43.72坪)
●建築年月:平成5年3月
●交通:JR【財部駅】車10分

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

価格 **1,399**万円(税込)
月々のお支払 **39,492**円

●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

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

価格 **1,199**万円(税込)
月々のお支払 **33,846**円

●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㎡(34.88坪)
●建築年月:昭和59年3月
●交通:JR【五十市駅 】車20分

小林市野尻町
屋根・外装塗装、水回りは新品交換!
各部屋収納あり♪




瑕疵保険相談可能
※写真はリフォーム中です
※間取りは
リフォーム後です

野尻小区域
3LDK 駐車4台

価格 **1,299**万円(税込)
月々のお支払 **36,669**円

●所在地:小林市野尻町東麓2516-4
●土地面積:613.62㎡(185.62坪)
●建物面積:111.20㎡(33.63坪)
●建築年月:昭和59年12月
●交通:JR【小林駅】徒歩17分

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

価格 **1,369**万円(税込)
月々のお支払 **38,645**円

●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



お手持ちの「家」
お売り ください!!

お気軽に
お問合せください

※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

- 空き家で管理が大変
- 売り出したが、売れない
- 相続したが不要
- 現金化したい

買取査定 買取相談が
0円 無料
＋4つの特長

- 迅速対応 現金化までが早い!
- 遠く離れた家でも全国ネットで対応!
- 他社では断られた家でもご相談を!
- 秘密厳守。ご近所に知られず売却可能!

カチタス
株式会社 カチタス 都城店
https://katitas.jp 家に価値タス で検索!
FREEDIAL 0120-58-7255
住所／都城市下川東3丁目2−1−2
TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

●(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
●九州不動産公正取引協議会会員
●宅地建物取引業免許／国土交通大臣免許(6)第5474号
●広告有効期限／2021年11月30日まで

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

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。



A 人気No.1 プレミアムダイエットコース（通常 13,800円相当） 3名様

店

身体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」が大好評の『YOSA PARK』。
全身リンパマッサージや水素YOSA、フェイシャル水素パックまで付いたトータルコースをプレゼント!
「食事制限なしの驚きの全身痩せコース」を、マンツーマンのプライベートサロンでご体感ください♪

★提供／YOSA PARK 都北店
☎080-5202-1544　都城市都北町6257-3（日産サティオ裏）

P28もご覧ください

B 1,000円商品券 3名様

店

P22もご覧ください



いちじくや宮崎県産のごぼう、こだわりのピスタチオクリームを使った、季節限定の新作パンが完成しました。コーヒーはもちろんワインにも合う、こだわりのパン満載です!!

★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

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、11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　フ…きりしまフォーラムまで取りに来る
店…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）

店

P22もご覧ください



大人気のスフレパンケーキはもちろん、ランチも大好評♪　季節限定の「海老スフレドリア」がパワーアップして復活。プリプリの海老は大ぶりに、自家製サルサソースも加わった絶妙なハーモニーを奏でるドリアもお楽しみください!

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

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様

店



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

★提供／お菓子のながくら
☎38-0119　都城市都北町5670

F マカロン（5個） 3名様

店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、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 お茶とお菓子のセット 3名様（店内）

店

P3もご覧ください



カフェスペースで、目の前で丁寧に淹れられるお茶を、季節限定の上生菓子と一緒にお楽しみください。また、12月31日（金）まで、「宮崎茶」全国送料無料キャンペーンを開催中です!

★提供／日本茶専門店 shop&cafe 日向時間
☎77-6943　都城市南鷹尾町3-4

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

※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。

きりしまフォーラム　11月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望（　　）第2希望（　　）

●今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。
よかった企画・広告　（　　）・（　　）
興味が持てなかった記事　（　　）
その理由　（　　）

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
（病気、体調、予防のことなど）

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

※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

久保原町
賃貸アパート(賃主)
GFB-F棟　B号室
3LDK　駐車2台
6.8万円 共益費600円
敷金2カ月
エアコン全室完備・給湯・レースカーテン・ウォシュレット・照明器具・ガス衣類乾燥機・床暖房・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・シャンプードレッサー洗面台・物置

松元町
賃貸アパート(賃主)
CubeⅡ-A号室
2LDK+ロフト ビルトインガレージ付
6.8万円　敷金2カ月
エアコン全室・追炊き給湯・レースカーテン・ウォシュレット・照明器具・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・ガスファンヒーター・シャンプードレッサー洗面台・シーリングファン・電動シャッター

郡元町
賃貸アパート(仲介)
ゴールドワン 201・202
3K　駐車1台
3.5万円　敷金2カ月
給湯・シャワー・室内洗濯機置

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
6.5万円　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・シャンプードレッサー洗面台・専用庭

三股町蓼池
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(賃主)
4LDK
(洋6・4.5・4.5・2・LDK16.6)
8.6万円　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♪

土地・売中古住宅

大王町
売地 974万円
宅地 332.06㎡(97.42坪)
接道／北6m公道×西6m公道
間口／北側21m×西側14m
用途／第一種住居　60／200
交通／西大王バス停 徒歩6分
大王小徒歩4分　㊙情報です!

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:昆虫丸バス停徒歩5分

オレンジ色のコンテナ 俺コン oreCon

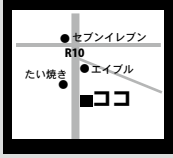
俺コン初回お試し **1カ月無料キャンペーン!!**
詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください！

使い方はあなた次第!! 俺コン活用術
工事中の一時保管 / キャンプ用品 / アウトドア用品 / ゴルフバッグ / タイヤ
ひな人形 / クリスマスツリー / 季節用品 / ふとん / 在庫品
24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月
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


2週間で買取りOK!
ご相談ください!!

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

広告有効期限／ 2021年11月30日　※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

●あなたの家の独自ルールがあれば教えてください。

●サンタさんに何か一つだけプレゼントを貰えるとしたら、何が欲しいですか？理由も教えてください。

●今年一年を振り返ってみて、やり残したことがあれば教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

INFORMATION
インフォメーション

イオン都城ショッピングセンターでの行事

★土呂久公害の教訓を次世代に引き継ぐための環境教育パネル展
土呂久公害の発生から、現在に至るまでの歴史と環境復元の取り組み、そして土呂久から広がる国際協力について、教訓として継承してくためのパネル展示を行います。
日時／11月2日(火)～8日(月)
場所／2階専門店CDショップ『We's』横 特設会場

★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

★北海道フェア
おうちで旅気分！　北海の幸や人気のスイーツなどが大集合!!　北海道の逸品を味わってください。
日時／11月5日(金)～7日(日)
場所／1階正面通路前方

★宮崎県森林環境税事業　PRキャンペーン
県民共有の財産である森林を、健全な姿で次世代に引き継いでいくための宮崎県森林環境税、および「緑の募金」についてのご案内をします。
日時／11月5日(金)10時～15時
場所／1階正面玄関外

★おもちゃ病院　修理代無料
日時／11月6日(土)
13時～16時
※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

★宮崎県いい歯の日キャンペーン
歯と口の健康づくりに関するパネル展示や歯と口の健康グッズの配布を行います。
日時／11月7日(日)
10時～配布終了まで
場所／1階正面玄関側 レストラン街入口

★顔見世ファミリー参加無料！　秋のわんちゃんしつけ教室開催
吠える・噛む・引っ張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えします。
日時／11月7日(日)
10時半～(2時間程度)
場所／1階北側駐車場(ペットショップ横)
※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階駐車場で開催)
※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限ります
※新型コロナウイルス対策のため、マスク着用、手指消毒、体温検査にご協力をお願いいたします

★ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる！
ポテトチップチョコレートや生チョコなどの人気商品や、限定商品などを取り揃えています♪
日時／11月9日(火)～28日(日)
11時～19時
場所／1階正面入口外 駐車場

★消費者教育絵画作品・啓発ポスターコンクール作品展示
消費者教育の絵画作品および消費生活に関連した啓発ポスターの入賞作品を展示いたします。
日時／11月10日(水)～14日(日)
10時～15時
場所／2階専門店CDショップ『We's』前 壁面

★イオンのお歳暮・冬ギフト
定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。
日時／11月12日(金)～12月25日(土)
場所／1階セントラルコート

★宮崎県「みやざきで先生になろう！」キャンペーン
令和4年度宮崎県公立学校教員追加採用選考試験や臨時的任用講師募集について、ご案内いたします。みやざきで先生になりませんか？
日時／11月13日(土)10時～15時
場所／1階正面通路後方(生花コーナー横)

★まちの保健室
心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、どなたでも気軽にご相談ください。
日時／11月14日(日)12時～15時
場所／2階正面入口側 エレベーター前

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば)
参加無料
日時／11月16日(火)10時半～12時
※日程は変更になる場合がございます
場所／2階正面入口側 エレベーター前
対象／未就学児とその保護者

★消費生活相談窓口　PRキャンペーン
くらしの中で生じる商品やサービスのトラブルに関する相談は、消費生活相談窓口にご相談ください。
日時／11月16日(火)10時～12時
場所／1階正面玄関側 レストラン街入口

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

はじめの一歩。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。

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
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]
KUMON
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

准看護師になりませんか！
社会人からの転職希望者や主婦なども頑張っています♪
－これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です－



■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／2022年　1月15日(土)
■願書受付／2021年12月　6日(月)
～2022年　1月　8日(土)
■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!
※都城市圏域の介護施設または病院に勤務した場合です



2019年3月新校舎が完成!!

一般社団法人 都城市北諸県郡医師会
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 検索

★マイナンバーカード普及啓発パネル展

マイナンバーカードの利便性や安全性などについて、パネルにてご説明いたします。

日時／11月25日(木)～12月2日(木)
※最終日15時まで
場所／2階専門店CDショップ『We's』横 特設会場

★専門店お買物券10% Back Sale

11月25日(木)～28日(日)の4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でのお買上げレシート、合計税込3000円ごとに、専門店でご利用いただける300円分のお買物券をプレゼント！
※各日800枚限定、無くなり次第終了!!
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店があります
レシート対象期間／11月25日(木)～28日(日)
お買物券引換日時／11月27日(土)・28日(日) 各日10時～18時
お買物券ご利用期限／12月20日(月)
場所／2階中央吹き抜け 特設会場

★乃が美 高級「生」食パン販売

耳までフワフワな魔法の「生」食パン。ぜひ、お土産やぷち贅沢にどうぞ！
日時／11月27日(土)・28日(日)
場所／1階正面通路前方

■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

イベント情報

★はじめてのハーブティー講座

本誌人気コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代先生のハーブティー講座が開かれます！ ハーブについての初歩的な使い方や効果、淹れ方の基礎、簡単なブレンドなどを学びます。自宅ですぐに取り入れられるハーブのお土産付きです。
日時／11月13日(土)・18日(木) 10時～11時半
場所／ビオワークス 北諸県郡三股町樺山3605
参加費／3500円（テキスト・おやつ・お持ち帰りハーブのお土産付き）
※詳しくはお問合せください
■問合せ／ビオワークス ☎090―4482―0579

★第108回神柱公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめて、イキイキ過ごしてみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに！ 参加無料、どなたでも大歓迎です。
日時／11月13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、「長期優良住宅」「耐震等級3」「省令準耐火仕様」「HEAT20」を標準仕様とした家づくりをする『エヴァホーム』。「夏涼しく冬暖かい家」が驚きの価格で建てられますよ。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。気軽にご参加ください。
日時／11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

★カラダと健康のケアなら「田中ケアラボ」全セミナー はじめての参加者無料

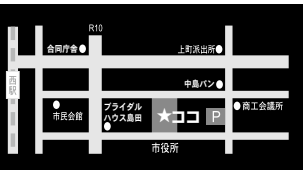
●健康栄養学基礎講座①「タンパク質と健康」
日時／11月13日(土)15時～16時
●第15回「ジュニアアスリートのための栄養学～子どもの成長、ケガ予防に必要な食について～」
日時／11月28日(日)10時～11時半
さまざまなカラダの不調や悩みに対するケア、運動、栄養などについて、分かりやすく学べる定期セミナーです。LINEからでも、簡単に申し込み可能です。
今回から健康増進、運動時のケガや病気予防、ストレス管理にかかわる栄養とケアについて、講座を全6回開催します。現地参加、ZOOMを使用したオンラインでの参加、どちらでも可能です。
■問合せ／田中ケアラボ ☎77―7343
すべてのセミナーの詳細は「田中ケアラボホームページ」で検索、ご確認ください。お待ちしております。

★第62回 家づくりで後悔しないための勉強会 オンライン受講も大人気！

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」など、内容が盛りだくさんです。
日時／11月14日(日)13時～16時半（開場12時40分～）
会場／都城市未来創造ステーション2F会議室
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ご用意しています。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―610―250

★参加無料!! みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス ミニ公開セミナー ドライフラワーを使った物作りセミナー開催

2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ
アキュビュー® オアシス™
うるおい感がさらに持続。
長時間のパソコン使用時や、エアコンなどで
乾きやすい環境でも
快適なつけ心地


永吉コンタクトレンズ
都城市姫城町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
※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。


慢性疼痛・自律神経不調・難病・セカンドオピニオン対応

田中ケアラボ
TANAKA CARELABS
TANAKA PHYSIO & HEALTH CARE LABS
脊椎・多関節への機能的アプローチを用いることで
慢性化した痛み不調が解決可能です。
✓ 痛み・不調の根源的改善
✓ 痛みに悩まない健康なカラダづくり
✓ どこに行っても治らない繰り返す症状・難病に対応
✓ 不良姿勢の改善、パフォーマンスの向上
●手技療法(脊椎・関節調整、ストレッチ等) ●運動指導
●セルフケア指導 ●テーピング療法 ●栄養アドバイス
健康セミナーも毎月開催中 詳しくは上段をご覧ください
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

必要な頻度でカラダへのケアや運動を行い、不調に悩まない・より良い体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。
田中ケアラボ
0986-77-7343
都城市菖蒲原町29-8-1
9:30~13:00/16:00~19:00
休日：水曜午後・日曜・祝日
HP Instagram 健康セミナー予約専用LINE

『サポステ・サテライト都城』では、ミニ公開セミナーで、手作りのドライフラワーを使って、おしゃれなハーバリウムを作成します。新型コロナウイルス対策をしてお待ちしていますので、気軽にお問合せください。

日時／11月16日(火)
13時半～15時半

場所／みやざき若者サポートステーション　サテライト都城
都城市東町4―30

定員／5名(予約制)

■問合せ／☎36―6510
みやざき若者サポートステーション　サテライト都城

★「天使のヒンメリ」ワークショップ

邪気を払い家庭に幸運をもたらす「聖なる飾り」として大切に飾られてきたフィンランドの伝統装飾と天使や光(太陽)をモチーフにした麦わらオーナメントを組み合わせたソダスを作ります。クリスマスにもぴったりですね♪　ヒンメリの揺らぎに癒されてみませんか。

日時／12月4日(土)
13時半～3時間程度

場所／ヒンメリそらの音
都城市乙房町

参加費／4900円(材料費込)
※ストロースター付き

定員／6名様

持物／タオル・持ち帰り袋
(潰れないようにマチが広めの紙袋)

■問合せ／**ヒンメリそらの音**
☎070―8336―0825
E-mail：s.ora8@icloud.com

★令和3年度 曽於市自主文化事業 爆笑！ものまねライブ2021 in そお

こんな時だからこそ！　笑って、笑って 免疫力強化!!　ビューティーこくぶ・神奈月・ほいけんたが放つ、さまざまなレパートリーのものまねをお楽しみください♪　新型コロナウイルス感染症対策を実施してお待ちしています。オンライン「イープラス」でも販売中。

日時／12月12日(日)
開場13時～　開演14時～

場所／曽於市大隅文化会館

入場料／全席指定
一般3500円
高校生以下2500円
※当日券は＋500円
※3歳未満の方は膝上鑑賞無料

■問合せ／☎76―7100
一般財団法人まちづくり曽於

その他の情報

★生命保険見直しと控除証明書の書き方無料相談会！

そろそろ保険会社から控除証明書が届く頃です。毎年頭が痛い方必見！　プロのファイナンシャルプランナーが、控除証明書の書き方を、分かりやすく丁寧にお教えいたします。また、このタイミングで生命保険も見直してみませんか？　加入して5年以上経過していたらすでにあなたの保険は古いかもしれません。

日時／随時受付中

場所／㈲C&H

参加費／無料　※完全予約制

■問合せ／(2件共通)
㈲C&H　☎23―1341
E-mail：info@ch-fp.co.jp

★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～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～金曜日
【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時

■問合せ／**都城看護専門学校**
☎22―0711

★これだけはやっておきたい投資

30代からはじめる、人生100年時代を生き抜く貯蓄法。人生100年時代を生き抜くためには、お金が必要です。将来の自分に今から投資しませんか？　あなたに合ったプランをご提供いたします。

日時／随時受付中

場所／㈲C&H

参加費／5000円　※予約制

■問合せ／(2件共通)
㈲C&H　☎23―1341
E-mail：info@ch-fp.co.jp

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

高校受験に特化した少人数制の塾
中学3年生に加え、新たに中学2年生も募集開始!!
志望校に合格できなかった場合
授業料全額お返しします!!
※適応条件がありますので詳しくはお問合せください。
中学2年生
11月中の入塾で
入会金無料!!
高校受験指導専門塾KEI
☎0986-66-8001
北諸県郡三股町宮村2883-7
Instagramで詳細情報をチェック!
こちらから→

七五三は秋の風物詩
きちんと記録を残そうね!
記念撮影のご予約承り中!!

思い出づくりのお手伝い
塩屋写真館
塩屋写真館　検索
HP https://shioya-ps.com
携帯・スマホの方は、コチラ→
都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日
TEL 0986-22-4083(代)　FAX 0986-22-4013

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホから
インターネット予約ができます
予約の方優先
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。
11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
7 休診	8 院長 南村先生	9 院長 南村先生	10 休診	11 院長 南村先生	12 院長 南村先生	13 院長
14 休診	15 院長 南村先生	16 院長 南村先生	17 休診	18 院長 南村先生	19 院長 南村先生	20 院長
21 休診	22 院長 南村先生	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 院長 南村先生	27 休診
28 休診	29 院長 南村先生	30 院長 南村先生	【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番地

読者コーナー

ぼんじんくらぶ

盆人倶楽部

盆人倶楽部は、霧島★盆地に暮らす★人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていることなど、何でもお聞かせください。
当倶楽部では、みなさまからのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。

今月の盆人大賞

●やっぱり努力は報われる！

運動会でリレーのアンカーだった娘が一番でゴール！　毎日夕方にダッシュの練習をしていたのを母は知っていましたよ。嬉しかったです。

（なな／55歳）

■最高にかっこいい娘さんですね。私自身学生時代は足が遅くリレーに出ることさえ夢のまた夢だったため、足が速いのは憧れます。陰で練習していた努力をお母様だけでなく、きっと神様も見ていたんだと思います。一位おめでとうございます！

●イタタな二人三脚

親子団技で父親と息子が袋を被り二人三脚。父親が張り切りすぎて息子が転倒。息子はあごとくちびるを切り、そのまま当番院へ。その後の競技は出られず。翌年から親子団技は午前中に開催されることになりました。（お酒が入ると……）

（かいこう／49歳）

■二人三脚で転んだ経験は誰しもあるかと思われますが、なかなかビックリしました。息子さんはとんだ災難でしたね……。他にもこんな経験をされたことがもしかしたらいらっしゃるのでしょうか？　張り切ることはいいことですが、お酒はほどほどに！　今後、運動会に行かれる機会がもしありましたら、次こそお父様のかっこいいところを見せて、挽回できることを祈っています。



●旧友と二年ぶりの再会

二年ぶりに小学生時代の友達から「会おう」と連絡が来ました。里帰り出産を終えて、来月から福島へ行くのだそうです。慣れない土地で子育ても大変かと思いますが、とりあえず久しぶりに友人に会うのが楽しみです。

（らんぬ／31歳）

■歳を重ねるに連れて誰かと会う機会も減ってくる中、すごく長いお付き合いですね。最近、私の友人も出産しましたが、身近な人の子どもはかわいいです。遠く離れた地にはなりますが、福島に行かれてもずっとそのご縁が続くといいですね！　また再会できた時には、ぜひお話をお聞かせください♪

●肝心な物が

マリネを作っており、オリーブオイルと酢、醤油の3つの材料だったのに肝心の酢だけ入れ忘れていたこと。マリネもどきになりました。

（はま／25歳）

■分かります、すごく共感できます。私も同じようなことがありました……。チキン南蛮を作ろうとして、肉を切った後に肝心の卵がないことに気づき、慌てて近くのスーパーに買いに行きました。頭の中では分かっていても、ついつい忘れちゃうことってよくありますよね。次こそは完璧なマリネになりますように！

●母の偉大さ

この前、病気が発覚して数日入院しました。入院する日の朝、中学2年生の子どもを学校に見送り、病院へ。子どもが帰ってくる時間帯に会えずにいたら、子どもが大泣きしながらテレビ電話をかけてきました。いつも家にいて当たり前の私がいないと分かると、すごく悲しかったのか……その気持ちが嬉しかったりしました。

（あっけち／44歳）

■自分がいなくなって悲しまれると、つい嬉しくなっちゃいますね。母が入院した際に家のことを任されたことがありましたが、毎日仕事をした後にこんなに大変なことをしてくれていたんだなと実感しました。そこにいることが当たり前なものがいざその場からいなくなるとありがたみが身に染みました。これからもお身体に気をつけて、お子さんと過ごされてください。

●災難は立て続けに

この前、無人の野菜販売所で玉ねぎ2個を100円で買いました。家で皮を剥くと1個は中が腐ってました。すぐに交換に行きましたが、その駐車場で車のバンパーの前をこすってしまいショック。ガソリンも無駄だったし、ちゃんと見て売ってほしいと思いました。

（まるまるおばさん／59歳）

■これはかなりショックですね……。不思議なことに、悪いことって重なる時がありますよね。私も数年前、待ち合わせの際に運悪く遅刻してしまい、急いで車で向かったところ、信号待ちで後ろから別の車に追突されサンドイッチ状態に……トホホ（涙）。未然に防げるかは分かりませんが、何か悪いことがあった際は、その日一日「警戒網」を張っておくことも大切かもしれません！

●これぞ真の一から

家庭菜園をはじめることにしました。生ゴミの堆肥化から取り組んでいます。目指せ野菜自給率100％！

（N・M／40歳）

■本格的ですね！　生ゴミを使って堆肥を作れることは知っていましたが、実際に作られるという方のお話ははじめて耳にしました。どんなお野菜を育てられるのでしょう？　最近はスーパーに買い物へ行く度に野菜の価格高騰に頭を悩ませています。将来、私も自給自足をしてみたいですが、なまけ者がゆえに枯らしてしまう予感しかありません（笑）。

●早く会いたい！

孫が生まれたのですが、まだ会いに行けず、動画や写真で楽しみを倍増させています。笑顔や泣き顔、時々見せる変顔もかわいいです。

（ムギちゃん／56歳）

■それはなんとしても早く会いたいですね。動画や写真でも充分かわいさは伝わっているかと思いますが、実物に勝るものはないですよね。一刻も早くお孫様と対面できる日が訪れますように！　また嬉しいご報告を、お待ちしております♪



～家庭を必要としている子ども達がいます～「里親制度」まずは、知ることからはじめませんか？





『イオン都城店』で行われた「宮崎県里親制度普及促進・児童虐待防止推進キャンペーン」へ行ってきました。こちらは、『宮崎県 福祉保健部 こども政策局 こども家庭課』と『里親普及促進センターみやざき』が主催しているイベントで、「里親制度」の普及や「児童虐待防止」の推進を、多くの人へ伝えるために行われています。

「里親制度」とは、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子ども達を、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する制度です。

子ども達の迎え入れ方にもさまざまな方法があります。まず一つ目が「養育里親」で、子どもが実の家庭に戻るまで、もしくは自立するまでの一定期間を養育します。二つ目が「専門里親」で、虐待を受けた子どもや特性のある子どもなどを、専門的な知識を持って養育する里親です。三つ目が「親族里親」で、保護者が死亡などにより養育できない場合に、三親等以内の親族がその子どもを受け入れます。最後が、「養子縁組里親」で、こちらは養子縁組によって子どもの養親となることを希望する里親です。私がイメージしていたのはすべて「養子縁組里親」だったので、養子縁組以外にも、さまざまな方法があることに驚きました。

『宮崎県 福祉保健部 こども政策局 こども家庭課』の早瀬さんによると、「日本の里親制度は、児童養護施設などと同じように、社会的養護を担う支援制度の一つとして位置付けられています。そのため、子どもの最善の利益を第一に、児童相談所や施設などの地域の関係機関と協力しながら、子どもを養育していただくことになります」とのこと。そのための研修や、たくさんのサポートも充実しています。

里親になるには登録が必要です。研修を受講し、家庭調査などの必要な手続きが終了すれば登録完了となります。その後は、『里親普及促進センターみやざき』が中心となり、登録されている里親の中から、子どもの養育を良好に進めてくれる里親を、里親側の希望や家庭の事情も加味しながら、探していきます。常に、子どもの幸せを最優先に考え、お互いが上手くマッチするよう慎重に進められていきます。

全国には、虐待や貧困などさまざまな事情で家庭で暮らすことができない子ども達が約4万5000人います。宮崎県の里親登録者数は、令和2年度末時点で135世帯。そのうち、委託を受けているのは34世帯です。実際、里親の数は足りていません。「子どもの最善の利益」を考え、子どもに合った里親を探すためには、たくさんの里親登録が必要となります。興味のある方は、一度、里親制度の説明会に参加してみませんか？

次回の説明会は、11月27日(土)に『未来創造ステーション会議室1』にて開催されます。ぜひ、参加してくださいね。

■取材協力／
宮崎県 福祉保健部
こども政策局 こども家庭課
☎0985―26―7570
里親普及促進センターみやざき
☎0985―20―1220

休日急患診療機関 【11月度予定】



※最新情報はこちらをご覧ください▶

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

3日（水）	有馬医院（内・小）	上長飯町	23－2610	21日（日）	畠中小児科医院（小）	三股町	52－6000
	柏村内科（内）	上町	22－2616		鵜木循環器内科医院（呼・内）	花繰町	26－0008
	田中隆内科（内・泌）	三股町	52－0301		佐々木医院（内）	高崎町	62－1103
	柳田病院（脳・外）	東町	22－4862		宗正病院（外）	八幡町	22－4380
	速見泌尿器科医院（泌）	妻ヶ丘町	24－8344		池之上整形外科（整・リウ・リハ）	上川東	23－2311
	武田産婦人科医院（産・婦）	蔵原町	22－0336		西元眼科医院（眼）	中原町	25－8888
	シゲシロ歯科医院（歯）	早鈴町	24－7833		五反田歯科医院（歯）	平江町	24－8833
7日（日）	仮屋医院（内・小）	上水流町	36－0521	23日（火）	原田医院（内・小・外）	郡元町	26－3330
	伊達クリニック（内・循）	牟田町	36－7088		藤元総合病院（内）	早鈴町	22－1717
	しげひらクリニック（内）	神之山町	27－5555		ライフクリニック（内）	安久町	39－2525
	もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	21－6888		都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80－4313
	どいクリニック（外・胃・内）	上東町	22－1825		都城明生病院（泌・内）	金田町	38－1120
	宮田眼科病院（眼）	蔵原町	22－1441		永吉眼科医院（眼）	姫城町	22－1530
	柴田歯科医院（歯）	平江町	26－5858		さいとう歯科（歯）	志比田町	26－8148
14日（日）	久保原田中医院（内・小）	久保原町	22－7700	28日（日）	共立医院（内・小）	蔵原町	22－0213
	すみクリニック（内）	東町	36－7701		ゆうクリニック（内）	広原町	46－6100
	みしま内科クリニック（内・循）	三股町	51－8100		大橋クリニック（内・消・リハ）	庄内町	37－0539
	福島外科胃腸科医院（外・胃・整）	都北町	38－1633		一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	52－7788
	酒井皮膚科医院（皮）	北原町	25－5322		もちお蛯原医院（整・形）	蓑原町	21－5355
	北原医院（産・婦）	北原町	22－4133		かみながえクリニック（耳鼻）	上長飯町	25－0224
	末原歯科医院	庄内町	37－0047		園田歯科医院（歯）	上川東	25－2090



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

毎年即完売! お正月オードブルご予約開始!!



季節の素材を贅沢に使用した「心と身体が喜ぶ」お惣菜＆オードブルが大人気の『花房酒店』が作る、数量限定の「お節風オードブル」。心のこもった丁寧なお料理が詰められたオードブルは、1年の締めくくりやはじまりを華やかにしてくれます!!

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!!

数量限定

2022 お節風オードブル
5～6人前 11,800円

お渡し日 12/31㊍、1/1㊏、1/2㊐

ロブスターテルミドール
おめで鯛グリル
さざえのつぼやき
女子の海老マヨetc.

お早めのご予約をおすすめします!

ソムリエールが厳選した「お節風オードブル」に合うワインや珍しい絶品日本酒もご用意していますので、気軽にご相談ください♪
お歳暮や手土産ギフトも充実!

登録＆フォロー
よろしくお願いします♡
Instagram　LINE



石窯パン工房 グレンツエン 都城店

☎ 0986-36-5888

秋冬に食べたい!!
濃厚な美味しさの絶品パン登場!



いちじくや宮崎県産のごぼう、こだわりのピスタチオクリームを使った、季節限定の新作パンが完成しました。寒くなる今だからこそ食べたい、生チョコとダークチェリーを使ったデニッシュパンもおすすめです。コーヒーはもちろんワインにも合う、こだわりのパンをどうぞ!!

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/

秋冬限定★新作パン
即完売　イチオシ

いちじくショコラフランス 238円
シャキシャキ明太ごぼう 238円
バジルゴルゴンゾーラ
もっちりピザ 216円

新作パンが
10種類以上登場!



ピスタチオ
デニッシュ
238円

ティラミス
デニッシュ
238円



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

「海老スフレドリア」がパワーアップして復活!



今年の「海老スフレドリア」は、さらに改良を重ねパワーアップ!!　北海道産生クリームをたっぷり使ったベシャメルソースと、ふわふわのメレンゲの美味しさはそのまま、プリプリの海老は大ぶりに、自家製サルサソースも加わった絶妙なハーモニーを奏でるドリアが完成しました。フォトジェニックな見た目も一緒にお楽しみください♪

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

冬季限定

海老スフレドリア　900円
【サラダ・スープ付き】

新メニュー

ボリューム満点♡
全て手作り
デザートセット　300円
【ガトーショコラ・シフォンケーキ
ジェラート・フルーツ付き】
※お料理を注文された方限定のデザートセットです





活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

期間限定　七五三お祝い膳・お祝い弁当



お子様、お孫様の健やかな成長を願い、『寿司虎亭』の職人が腕を振るった特別メニューが登場!　その他、御膳や海鮮丼など新鮮な魚介類をふんだんに使用したメニューが充実。個室もあるので、ご家族でゆったりとお過ごしいただけます。

七五三お祝い膳　1,958円 ※祝い鯛の塩焼き付き 3,058円
七五三お祝い弁当 1,728円 ※祝い鯛の塩焼き付き 2,700円

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）

年末オードブル 予約受付開始!

虎の海鮮オードブル 寿
20,000円
ロブスター浜蒸し、牡蠣オイル漬け　他

事前予約 12/27㊋まで!!

ネット予約特典 先着200名様
お食事券1,000円分
プレゼント!!
※虎グループ全店でご利用可能なお食事券です。

※限定数（600台）に達した場合、予約を締切る場合があります。
※お渡しは12/31㊎となります。

ネット予約　Instagram


虎の海鮮オードブル 寿



酒場定食堂 ふたつき

☎0986-77-2619

テイクアウトもOK♡　新メニュー登場



店主自らが市場で厳選する魚を使ったお刺身やフライ、ボリュームいっぱいの肉料理など、定食はもちろん単品メニューも充実の『ふたつき』の新メニュー!!　脂ののったトロサバを惜しげもなく贅沢に使った「サバサンド」は、たっぷり入った野菜とチーズ、マスタードソースが相まって、最高の美味しさを発揮!　男性でも大満足のボリュームです♪

店舗情報

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

11月限定 数量限定



サバサンド
968円
ホットサンド・サラダ
ポテト・スープ付き

お酒好きにイチオシ

お刺身……480円～
焼き鳥……1本120円～
ホタテとキノコのアヒージョ……660円
他、秋の新メニュー続々登場!!
～お酒＆スイーツも充実～



大杉しいたけ園

☎0986-57-2536

食欲の秋!　きのこの秋!!　朝採れ直送便!!



『大杉しいたけ園』のこだわりが詰まった「朝採れ肉厚しいたけ」!!　肉厚でジューシー、ほどよい硬さでぷりぷりの食感……クセになること間違いなし♪　自社製品を使用したオリジナルの加工品も数多く取り揃えています。お取り寄せ、遠方への贈り物に便利なネット販売もありますよ。もちろん、朝採れのものを直送します。新鮮美味しいきのこで、秋を存分に楽しみましょう!

店舗情報

都城市山之口町山之口1809
営業／月～金曜日 9:00～17:00　土曜日 9:00～15:00
定休／日曜日

予約販売中!!

生きくらげ　180円～
ぷるっぷるの食感がたまらない「生きくらげ」。お刺身、佃煮、サラダなどなど……お食事のアクセントにいかがですか?

オススメ!

朝採れ肉厚しいたけ　540円
乾燥きくらげ　40g 648円
きのこ餃子（1パック12個入り）

大人気!
きのこカレー（2種）
・きのこスパイスキーマカリー
・鶏きのこ スパイスカリー
安心・安全の
無添加＆グルテンフリー



ネット注文は
こちらから!

道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎099-487-3800

クリスマスケーキのご予約 11月スタート♪



『道の駅　松山』で、一つひとつ丁寧に作られるクリスマスケーキのご予約がはじまりました!　今年の新作は「ベイクドチーズケーキ」!!　お客様のご要望で、定番人気のチーズケーキをクリスマスバージョンにアレンジ♡　毎年即完売してしまうので、早めのご予約をおすすめしますよ。

店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1
営業／9:00～18:00
定休／火曜日（祝日の場合は翌日）

クリスマスケーキ
数量限定　完売必至

【サイズ】各種5号（15cm）
【受取日】12/23（木）～26日（日）

デコレーションケーキ…3,500円
生チョコケーキ……3,500円
ティラミス……2,800円
栗モンブラン……3,500円
ベイクドチーズケーキ…2,800円

生チョコ・フルーツを使った各種メニューあります!!

ソフトクリーム……300円～
クレープ……410円～

プレミアムショコラ　各480円
砂糖不使用の国産ドライフルーツたっぷり!
蜜柑・あまおう・キウイ・いちじく





Life de Signing Bio works

090-4482-0579

ココロもカラダもリラックス
ハーブティーフェア♡開催中



本誌人気コラム「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、おうちで楽しむハーブティー、ビューティ＆ヘルスアイテムを入荷しています。また、自然治癒を行うサロン、カフェスペースでは、時間を忘れて心から癒やされますよ♪

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605
営業／10:30～17:30
定休／日・月・火曜日・祝日
LINE@お友達登録で
新着情報・得々案内を配信中!



オリジナルブレンド 550円～
季節や体調、ライフスタイルに合わせたブレンドをティーコンシェルジュ（お茶の案内人）がご提案します。

New **nagomi-NATULURE**
ティーバッグで楽々♪　「有機りんご×シナモン」「有機国産烏龍茶×フェンネル」など6種類!　お好きなフレーバーやノンカフェイン、インナービューティーなど、目的に合わせて♡

ハーブティーを２つ購入された方限定
人気のハーブティー（個包装）1つプレゼント!!

カフェmenu
オーガニックハーブティー
HOT各種　380円



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

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

笑顔でつながる子育ての輪 vol.89



『きりしまフォーラム』読者の子育て世代へ向けた応援企画！
「子どもはかわいい」とは言うものの、子育てには多大な時間と経済的・心理的な負担がかかるもの。
子育てをしていると家に閉じこもりがちになり、気がつくと「家族以外、誰とも会話していない」と
悲しくなる瞬間が……。そんなお母さん達が、気軽に行ける場所をご紹介する
「行きたい時に何気なく行けるスポット」シリーズ。

宮崎リトルベビーサークル 結 ～ゆう～



Instagram ID「miyazakilbsy」のDMか
メールにてお問合せください
miyazakilbsy@gmail.com



早産・低出生体重児で生まれた子どもと保護者のためのリトルベビーサークル『結 ～ゆう～』の都城市で行われた交流会へ行ってきました。参加者は、都城市・三股町・曽於市と地域に制限はなく、どなたでも参加できます。

取材当日は、4組の親子が参加。宮崎市に住む増田代表ともZOOMでつながり、近況を報告しあっていました。この日は、久しぶりにみなさんで集まる日ということもあって、子ども達も嬉しかったのか、とても元気に自由に遊んでいました。新型コロナウイルス禍では、月に1～2回ほど、ZOOMで集まって交流会をされていたそうです。

ここには、リトルベビーを持つ親御さんの悩みや喜びを分かち合う場として、さまざまな情報が集まってきます。実際、低出生体重で生まれた子どもは、発達や発語などが正産期に生まれた子どもに比べてゆっくりなのだそう。だからこそ、子どもの状況をお互いに確認し相談しながら、子どもにとってよりよい方法や病院、施設などの情報を共有しています。私も知らなかった、さまざまな情報を知ることができ、とても勉強になりました。また、みなさんとお話していると、「溢れる熱意と愛情」に、パワーをもらうことができましたよ。

リトルベビーを持つ親御さんなら誰でも参加できますので、ぜひ問合せてくださいね。

【代表　増田杏那さん】

私自身、586gと616gの超低出生体重児で双子の男児を出産しました。正産期で生まれたお子さんからすると、発達状況や病気など、さまざまな悩みや戸惑い、不安があると思います。そんな親御さん達に「ひとりじゃないよ」ということを伝えたくて、スタートしたサークルです。一人で抱えないで、気軽に遊びに来てくださいね。お待ちしています！



都城市・三股町・曽於市のイベント情報をご紹介

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

都城市

11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。

お問合せ：都城市保健センター　0986-36-5661

三股町

★おはなしかい　限定7組・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。
11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・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。
11月30日(火)　10:00～11:00
場所：総合福祉センター「元気の杜」内　大会議室

お問合せ：三股町子育て支援センター　0986-52-8101

曽於市

★救急の話
11月1日(月)　受付10:00　開始10:30
場所：財部保健福祉センター　限定7組
対象：未就園児の親子
講師：大隅曽於地区消防組合の救急救命士さん

★パクパククッキング　曽於市在住者　限定5組
11月18日(木)　開始9:30
場所：生きいき健康センター
対象：離乳食完了児の親子(1歳6か月～)
講師：曽於市役所栄養士　山川友莉恵さん・古川愛さん
持参物：エプロン・三角巾・マスク
予約受付：11月8日(月)～11月12日(金)

お問合せ：曽於市子育て支援センター　0986-76-6565
曽於市子育て支援サイト"すまいるキッズ"もチェックしてくださいね!
HPアドレス：http://www.smile-kids.jp/sooshi

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.82

『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ていきます。

体力メンテナンス協会認定 Chico Park

産前産後のお父さんとお母さんを支える!
骨盤×体力メンテナンススタジオ!!



出産直後は体力がなくなっているにもかかわらず、赤ちゃんが数時間ごとに起きて授乳したり、オムツを交換したり、あやしたりと、とにかく過酷な日々。赤ちゃんはかわいいけれど、この状態がいつまで続くのだろう……と、つらく不安に感じたことは誰しもがあると思います。そんな、出産直後の夫婦におすすめしたいのが、「産後トータルケアクラス」。岡元千秋先生が、産後の女性の体と心の変化を知り、育児・家事を両立しながら自分の人生をデザインする方法を楽しく教えてくれます。バランスボールを使った体力＆筋力UPや、セルフケアやマインドケアなどの座学など、内容も充実しています。産後、お悩みの方は、ぜひ行かれてみてはいかがでしょう?

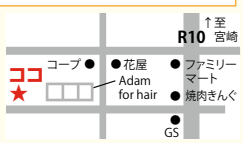
産後トータルケアクラス
赤ちゃんと一緒に気軽に参加OK!
全6回 24,000円
単発受講（1回 4,500円）もOK!!



生徒さんコメント
産後は育児や家事をするばかりで、自分のために何かすることがほとんどなく、なんとなく憂鬱な気分になったり、体がだるかったりして、体力のなさも気になっていました。しかし、こちらに通うことで、リフレッシュでき、体力的にもだんだん元気になってきたように感じます。あえて自分のための時間をとって何かすることで、心の余裕が持てるようになった気もします！　バランスボールで運動をしながら、心と体についても、いろいろと学べるので、いつも「行ってよかったな♪」と思っています。

TEL.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「chiaki7603」

LINEからもご予約OK



都城看護専門学校の戴灯式の様子をご紹介



みなさん、看護師の第一歩となる式をご存じですか？　その式を「戴灯式（たいとうしき）」と言います。

「戴灯式」とは、看護師を志して看護の道へと進んだ者が、約半年間の基礎教育を修了し、病院実習に臨む前に行われる式です。『都城看護専門学校』では、昨年までは「戴帽式」というナースキャップを与えられる式でしたが、衛生面などを考慮して廃止になっている学校が多いこともあり、今回は「戴灯式」として開式されました。近年は男性の割合も増加傾向にあり、今回の式に参加した生徒の約半数ほどが男性でした。男女格差を無くしていこうという時代の背景が、よい形として表れているのではないかと感じました。

学校関係者や保護者が多数参列し、緊張感漂う会場。式を執り行う祭壇の近くには、ナイチンゲール像が凛とした姿で立っていました。その手には燭台が握られ、大きな蝋燭に灯された火が揺らめいておりました。

ナイチンゲールは、「クリミアの天使」とも称され、戦時中の負傷兵を敵味方関係なく献身したことで有名です。その一方、あまり知られていないのが、戦地の死者の死因を円グラフ化することで、劣悪な衛生状態が招いた感染症が一番多い死因であることに気づき、イギリス政府に訴えかけることにより、大幅な死亡率減少につなげたという功績です。この時、彼女が用いたデータ統計学は、現代社会にも大きく役立っております。

緊張気味の一年生43名が会場へ入場し、式が幕を開けました。式の名前の由来でもある戴灯の儀では、名前を呼ばれた生徒が一人ずつ、ナイチンゲール像の燭台の火を自分の持つ蝋燭に灯し、ナイチンゲールに続く一人になることを誓いました。すべての生徒が火を灯し終えると会場内はあたたかな光に包まれ、神聖な雰囲気になりました。



学校長式辞では、楢原校長が、これからの病院実習に向け「言葉遣い、態度・身だしなみに気をつけ、やってよいことと悪いことの判断をして臨んでほしい」と学生達を激励されていました。

式が幕を閉じる頃には、入場時より引き締まった表情になっており、これからの病院実習に向けての固い決意がにじみ出ているように見えました。コロナ禍で一人でも多くの医療従事者の存在が必要とされる世の中で、看護の道を志す方がこんなにたくさんいるのだと感銘を受けました。今回式に参加された生徒のみなさんが、看護師として医療の現場で活躍できることを心より応援しています。

■取材協力／都城看護専門学校
☎22―0711

看板ペット Vol.5

熱帯魚＆海老

塩屋写真館

個性が光る鮮やかな柄は必見です♪





●種類：ラミーノーズテトラ／ブルーグラミー／ネオンテトラ／プラティ／タイガープレコ・ミナミヌマエビ
●好物：魚用のエサ
●特技：水槽の掃除（底に沈んだエサを食べるなど）

20年ほど前、商売繁盛を願いお店に置かれた水槽。それが『塩屋写真館』さんと熱帯魚の出会いでした。今となっては小さいお子さま達のアイドルです♡　カメラマンである塩屋智仁さんの美的センスが光る水槽の中を漂う姿は、それぞれ違った輝きを放ち、お店の玄関ホールを華やかに彩っています。ネオンテトラという熱帯魚は通常2年ほどの寿命だそうですが、この中には、なんと3年以上生きている個体もいるそうです！
水槽の状態を適切に保って育てられているからこそ、長生きしているのでしょうね。
今日もまた元気に泳ぐ熱帯魚と海老達を、ぜひ一度その目でご覧ください♪

塩屋写真館
TEL.0986-22-4083
都城市松元町7-10
営業／9:00～19:00
定休／水曜日
駐車場／あり

看板ペット Vol.6

まさる

DANCE STUDIO ELEMENT（ダンススタジオエレメント）



●種類：犬（ロングヘアードミニチュアダックスフンド）
●性別：男の子
●年齢：3歳
●特技：ご主人の手や肩・お腹など、あらゆるところにアゴをのせ、上目づかいでかわいくおやつをおねだりする♡

元気いっぱい♪みんなのアイドル



DANCE STUDIO ELEMENT 都城本校
TEL.0986-77-2368
都城市久保原町14-3

ショッピングモールにフラッと立ち寄った際、偶然、保護犬として引き取り、ずっと一緒に暮らした後、4年前に亡くなったマーシャルちゃんと、うりふたつのまさる君に出会ったご主人。あまりに似すぎていて、その場を動けないほどの衝撃を受けました。その瞬間、「運命」と思い、涙が止まらなかったそう。しかし、これまで保護犬を引き取って育ててきたため、ペットショップで購入する……ということに抵抗があり、一度は断念することに。それでも、まさる君のことが忘れられず、出会いから3日通い続け、3日目に迎え入れることを決意しました。今では我が子同然に、毎日たくさんの愛情を注がれているまさる君。全く吠えない穏やかな性格で、子ども達はもちろん、お客様にも大人気♪　これからも、みんなを笑顔にしてね。

FORUM TOPICS

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

『質Shop天満屋』ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。

ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!

お家に眠っている"資産"を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪

■質Shop天満屋　TEL／22−4340

★★『みしん市場』はおかげさまで21周年★★

記念の大創業祭開催中!!

日頃の感謝を込めて全品来店特価 70〜10%OFF!!

ミシンが活躍する季節、ミシンの調子が気になる方や点検して欲しい方、お困りの方は、何でも気軽にご相談ください!　見積もり無料

修理・調整は全メーカーOK!　他店購入や通販購入ミシンもOK!!

下取り高価買取中!　店内60台以上展示販売中

大好評のマンツーマン手作り教室も実施中!（要予約）

■みしん市場 都城妻ヶ丘店　TEL／46−3342

一般事務・営業サポート事務募集中

本誌でもおなじみの『C&H』が、パート・正社員の事務スタッフを募集します!!　気軽にご応募ください。

【勤務条件】基本的なパソコン操作ができる方、年齢制限あり（40歳以下）
【勤務日時】9:00〜18:00　※5時間程度　【休日】土・日曜日、祝日
【勤務場所】有限会社C&H　都城市中原町1街区10号
【給与】パート（一般事務）時給850〜900円
　正社員（営業サポート事務）月給15万円〜
【待遇】交通費支給、社会保険制度、社員登用制度

■㈲C&H　TEL／23−1341（担当:東）

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

将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!

見習いからでもOKです!!　元気なスタッフを募集しています!

【募集職種】パティシエ・菓子職人／販売員　【時間】応相談
【給　　与】パート 900〜1,000円／正社員 17万円〜
【勤 務 先】お菓子の南香　宮崎県都城市甲斐元町1-26

まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香　TEL／22−4670

家族の夢を実現する「知らないと損するお金の話」

「年収300万円からはじめる2,000万円の老後資金の作り方」をはじめとした、今後の人生で、知らないと損をするさまざまなお金についての疑問など、CFP／1級FP技能士の今村さんと一緒にお話しましょう。パソコン・タブレットがあれば、ご自宅からZOOMにてオンライン相談も可能です。セミナーも毎月開催しているので、日程など詳細は、お問合せください!

「貯蓄方法」「資産運用」「家計運用」などの個別相談も受付中!　気軽にお電話ください!!

■㈱今富不動産　TEL／38−3727　080−6476−1955

今年はあるかも!?　同窓会やパーティー!! 年末のイベントへ向けて短期集中ダイエット!

1カ月集中!　短期決戦コース　8回 40,000円

期間内なら追加トレーニング 無料!

ダイエット、筋力アップ、競技用トレーニング、健康維持……パーソナルトレーナーと一緒に、本当に効果的な運動・食事に取り組みませんか?　完全予約制・個室でプライバシーにも配慮。すでに多くの支持を集めています!

■All Out Fitness　TEL／080−6382−8691

STAFF

●企画	深草　文子	武内　詩乃
	石川　佳代子	津曲　玲実
●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	

●『イオン都城店』さんとのコラボイベント「Halloween撮影会」に多くの方に、ご参加いただきました。ありがとうございます!!　2年連続で参加してくださった方もいて、本当に嬉しかったです♪　（フミ）
●「高専ロボコン九州沖縄地区大会」、後輩たちの勇姿を見届けました。時間も人手も無い中、よく頑張ったと思います。お疲れ様!!　（ウタ）
●我が家に迷い猫がやってきたのですが、なんと妊婦さん!　先日4匹も元気な子猫を倉庫で出産していました。可愛いのですが、家が猫屋敷になっちゃう〜。情がうつってしまうので、子猫たちの顔を見過ぎないようにしています。猫を欲しい方いませんか〜？（いし）
●今月よりスタッフの一員となりました、りつです!　どこにでもいるすごく平たい顔の人間です（笑）。きりしまフォーラムを一緒に盛り上げていけるよう頑張ってまいります!　（りつ）
●ある休日、「ベイ・シティ・ローラーズ」の音楽に合わせて、なぜか5歳の娘とのダンスバトルに突入。全くダンスセンスのない二人だが、我が家のリビングは圧倒的なダンスフロアに変貌していた。運動って楽しい。（おー）
●着る毛布が大好きで、冬の間毎日着ています。開発した人に日々感謝するとともに、「きっと私みたいにぐうたらな人が考えたんだろうな……」と勝手に親近感を抱いています。　（もり）
●トイレで大便をする。そのまま少し考え事をする。うっかりお尻を拭かずに立ちあがりそうになる。危ない！（國）
●今年も残りわずか!!　この時期になると毎年、やり残したことがないか焦りだして、ふと気づけば忘れている。を繰り返しています。　（べん）



日本占術協会占術修士認定
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

11月の運勢

※運勢を★の数（1〜5）で表しています。
（★の数が多いほど運勢がよい）

【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・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。

一白水星

今月は、家庭運が充実するので、家の行事やイベントには積極的に参加し協力しましょう。判断に迷う時には、母親や祖母達に相談すると、さまざまな知恵を貸してくれます。

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

二黒土星

今月は、噂話や誰かの発言、SNSやインターネットなどの情報を安易に信用してはいけません。後輩や部下との時間は有効的ですが体調を崩さないように気配りしましょう。

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、有言実行することが開運ポイントです。視野が広がり、営業の道も開けます。流行に敏感になることが大切です。家族との食事の時間に、パワーやヒントがもらえそう。

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、誠実さと平等に判断することを一番に考えましょう。実力以上に大きく見せる必要はありません。遠方に住む人や取引先との縁を深めるには季節の挨拶がポイントです。

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、根拠のない自信がみなぎり、勝負したくなりそうです。ブランド物や限定品などを身に着けるのがおすすめです。バランスのよい食事や質のよい睡眠を心がけましょう。

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

六白金星

今月は、美味しい物を食べる機会や飲み会などが増えますが、出費も比例するので覚悟しましょう。仕事のイベントなど延期になる可能性がありますが、流れに任せて正解です。

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、自分でも驚くほどのラッキーが舞い込みます。親戚や懐かしい友人からの情報が鍵になるので、積極的に声をかけましょう。メールより電話の方が幸運を呼び込みます。

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、何かと注目を浴びてしまうでしょう。勢いがありますが、調子に乗って行動するのはNGで、発言にも注意しましょう。開運ポイントは季節感のあるファッションです。

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、やる気と裏腹に、体力の低下を感じてしまうかもしれません。無理に頑張るよりも、体調管理を優先させるのが正解。冷えに注意をして、のんびりする時間も必要です。

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

デリコラム

11月23日は、新嘗祭（にいなめさい）。五穀豊穣を祈願した2月17日の祈年祭と対になる行事です。天皇陛下が感謝をこめて新穀を奉納し、御自らも召し上がります。収穫を祝い感謝するので、勤労感謝の日。太陽を象徴する天照大御神様が、初代天皇の神武天皇に稲を授け、日本中に広め、瑞穂の国と呼ばれるようになりました。今年も、ありがたく新米をいただきましょう。＊11月の一粒万倍日は、11/6、9、10、21、22、天赦日11/12

◆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

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師 クリスティーン デリコ

●幸運暦（無料あり）https://www.cocoloni.plus/derico/
●デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
●著書『元気のてんこ盛り』絶賛発売中! アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

Forum Snap（ふぉーらむ すなっぷ）
～Halloween撮影会編～

イオン都城店 × きりしまフォーラム

10月23日（土）に開催された、『イオン都城店』と『きりしまフォーラム』のコラボレーション企画「Halloween撮影会 in イオン都城店」！　多くの方にご来場いただき、ありがとうございました!!　当日、撮影した写真をご紹介♪


Rioちゃん　Raiちゃん


たけるくん　あすかちゃん


ゆいなちゃん


れんちゃん　けんちゃん　あっちゃん　ママ　パパ


ママ　しょうくん　パパ


ゆうくん


くうちゃん　いーちゃん


えみりん


ゆいちゃん　みゆちゃん　ゆめちゃん


あきくん　ゆうくん


くうたん


かすみちゃん　ゆきねちゃん


かえでくん　まひろちゃん　ちはやちゃん


るーちゃん


かほちゃん　みおちゃん


ナオくん　ユナちゃん　ヒロくん


ゆうちゃん　はるくん


らいくん　りおちゃん

Halloween


あっこばあ　れいちゃん　ひでじい


みーくん　あおいちゃん


あいりちゃん　かんなちゃん


れんとくん　るいとくん


ひなのちゃん　みきとくん

内から外からキレイになりたい♪

秋のBeauty特集

※写真は撮影のためマスクを外していただいています

バストアップ専門店 me エムイー



「美バスト」、目指しませんか？ バストアップ専門店OPEN♡

「美人バスト」でバストアップ技術を習得したオーナーによる、丁寧な施術が早くも話題の『バストアップ専門店 me』が移転オープン♪　サイズアップをしたい、授乳による左右差が気になる、年齢を重ねて垂れてきたなど、デリケートなお悩みに親身になって寄り添います。背中や足などを中心に施術し、「見ない・触らない・痛くない」を実現！　さらに、栄養指導によって内側から体を整え、「美バスト」の実現をお手伝いします。ぜひ気軽にご相談くださいね。　※**完全予約制**

お試しコース

通常¥22,000→¥15,000!!
～充実の3時間～
栄養アドバイス／下着のフィッティング指導付

本気のバストアップコース！

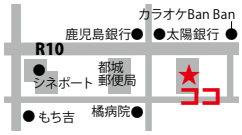
先着5名様限定割引！
6回コース
通常¥132,000→¥90,000!!
バストクリーム（¥9,680相当）付！



090-6292-1316

都城市中町13-10-2
（オーバルパティオ内2階）
営業／10:00～16:00（最終受付14:00）
定休／日曜・祝日
LINE「@459wjjm」

Instagram　LINE



～癒し処～Ku'u Punahele（クウプナヘレ）

諦めた頑固なシミでお悩みの方へ！ 隠すメイクではなく、魅せる素肌を目指しましょう!!



お肌に関するさまざまな資格を持ち、勉強を重ね続けているオーナーが、お客様の肌状態にあった究極のケアをしてくれます。

完全個別のオーダーメイドケアを行います。気軽にご相談ください。



当サロンのお客様のキロク

効果を実感されている方続出!!

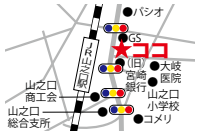
紫外線によるシミ・肝斑にお悩みの方へ
シミケアトリートメント（120分）
通常¥22,000→ お試し価格 **¥11,000**
肌に蓄積されたメラニンを少しずつ外に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。

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 お試し価格 **¥16,500!!**
6回コース ¥158,400→ 先着3名様 「きりしまフォーラム見た」で **¥99,000!!**
東京での相場は1回が¥77,000程度
立地も安く、人件費もかからないため、いいものを安く提供できると、ビジネスモデルとしても注目されています。

070-1946-7772

都城市山之口町花木2282-1
営業／10:00～17:00（最終受付16:00）　不定休
※施術中は折り返しのご対応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

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK！
LINE　インスタグラム



All Out Fitness

新型コロナウイルス対策実施中

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、完全プライベートな空間で、あなたに合った運動・食事の組合せをプロデュースしてくれます。その実力で、すでに多くの方が減量に成功しています！　ダイエットはもちろん、競技トレーニングも行っています。徹底したマンツーマンの指導で、プライバシーにも配慮。ダイエットだけでなく、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。

HPはこちらから！▶▶
https://www.komuta.net

お試し① パーソナルトレーニング初回体験 **¥2,000**

お試し② 1カ月集中! 短期決戦コース 8回 **¥40,000** 期間内なら追加トレーニング **無料!**

プロフィール

トレーナー　小牟田 さおり
寄り添ってサポートします！
・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

お得なセット割

20回コース
通常 ¥100,000→**¥94,000！**
■約2カ月半のコースです。　■6～8kgの減量など

32回コース
通常 ¥160,000→**¥144,800！**
■約4カ月のコースです。　■10kg以上の減量など
※減量例はBMI 25～30以上の場合を想定しています。

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

「フォーラム見た」で入会金¥15,000 → **無料!!**

YOSA PARK

人生最後のダイエットをスタートしませんか？

食事制限なしで美しくキレイに!!
短期間で驚きの全身痩せを体感しませんか？

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「インナービューティ」。短期間でリバウンドしにくい全身痩せが叶うと話題です。

こんな方にオススメ
- ■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（日産サティオ裏）
営業／9：00～22：00　不定休
駐車場／あり
E-mail／belta1028@gmail.com
LINE ID／yosavorl



Hair Space O-ga オーガ



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

秋本番♡　天使の輪ができる ミネラルデジカール

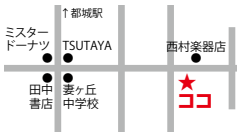
ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのない驚きの手触りを実感できます！気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

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

リピーター多数!!
ミネラルデジカール＋カット
新規限定　¥13,200→¥11,000
HOIMIトリートメント（¥2,200相当）付！
ロング料金込

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4
営業／9：00～19：00
定休／月曜日・第3日曜日
駐車場／あり



体力メンテナンス協会認定 Chico Park

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UPも期待できるレッスンです!!



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

LINEからもご予約OK♪

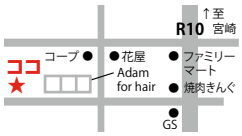
新型コロナウイルス 感染予防対策店
姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすると、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ！

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

産後トータルケアクラス
赤ちゃんと一緒に気軽に参加OK！　産後ならではの心身の不良を、運動とマインドケアでサポート!!　悩む前に、ぜひ一度、体験してくださいね。
全6回　¥24,000
※単発受講（1回¥4,500）もOK!
詳しくは、P24をチェック！

☎090-5943-2437（岡元）

都城市都北町6319-2
営業／9：00～20：30
駐車場／あり
https://chico-park.com
Instagram「chiaki7603」



RELAXATION SALON Vivid



Newオープン! リラクゼーションサロンVivid!

スポーツトレーナーの資格を持つオーナーが施術を行うリラクゼーションサロンがオープンしました。高性能な空気清浄機でコロナ対策も万全な店内。筋肉や関節、靭帯など身体のことを知り尽くしているからこそできる、力強く繊細な指圧による施術で、健康をサポートします。短時間コースは、忙しい方にオススメです♪

MENU
【もみほぐし】
30分　¥1,900
60分　¥3,500～
【リンパケア】
高品質のdoTERRAオイル使用！
60分（上半身or下半身）
¥6,000～
※全身コースもあります
【足つぼ】30分¥2,500
【眼精疲労】50分¥4,000



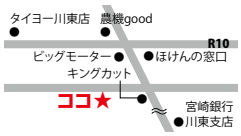
オーナーセラピスト
中村 麻梨奈
・日本リンパ美容整形師協会 メディカルリンパケア セラピスト
・全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会 NEATA PERSONAL FITNESSトレーナー

初回限定 全メニュー半額!!

☎080-6289-9932

都城市上川東1-12-1
営業／14:00～22:00
※時間外も要相談
男性はご紹介のみ

公式LINE



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

ふと、「これから私の人生ってどうなるんだろう」って考えたりしませんか？　長い間、仕事と子育てに追われてきた女性は、それがひと段落してくると急に自分の将来が心配になってきます。それと同時に更年期症状も出てきて、感情のコントロールが難しくなってきたり、やる気もなくなってきたり……。私も同じ経験をしました。産婦人科経験、現役ナースセラピストです。





ストレスケアで自分自身の不調が改善され、楽になってきたことをしっかりお伝えしながら、同時にストレスリーディング®と究極のリラクゼーショントリートメントで、女性特有のココロとカラダの不調を改善していきます。

自分自身を知って、もっと自分を好きになる
タロット☆星読み（ストレスケア付）
¥8,000

3カ月で女性特有の不調を改善 自分の人生をイキイキ楽しめるようになるコース☆（まずは、お試し）
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
（パザパル®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**

☎0986-66-5956

LINEで24時間予約OK!
ご予約はこちらから！

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」

PAS A PAS HAIR パザパ

大人女子の悩みを 解決してくれるサロン♪

キャリアとセンスを持ち合わせた女性スタイリストが、お客様の髪の健康状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたに似合うヘアスタイルを作ってくれます。オーガニック素材にこだわっているので、頭皮や髪に悩みがある方も、安心して相談できますよ!!



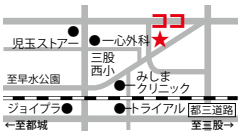
大人女性こそ！ プリカール!!
韓国発の根本パーマ「プリカール」は、髪のボリュームに悩む女性におすすめのスタイル。驚くほど、髪の根元が立ち上がりボリュームが出ます！

新型コロナウイルス 感染予防対策店
お客様に安心していただけるよう、感染予防を徹底しています！

イチオシ
話題沸騰！　NEW!!　天然成分たっぷり
植物美容オイル in カラー
21種類の植物美容オイル（毛髪保護・保湿成分）と、艶やかで潤いのある髪へと導く8種類のフラワーエキスを配合した新しいカラーが登場!!これまでのカラー剤の嫌な臭いが全くしない、ボタニカルなカラーは、高浸透処方で髪の芯までしっかり美しく染まり、色持ちも◎。

☎0986-57-0880

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



Aroma Salon le-Temps アロマサロン・ルタン

ホットストーンセラピーで 疲れた身体をメンテナンス

アロマセラピスト歴13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、さまざまな痛みも緩和してくれます。


撮影のためマスクを外しています


メニューはすべて施術のみの時間

ホットストーンセラピーとは
温めた石を使い遠赤外線効果で身体を温めながら、寒暖差むくみや冷えなどの不調に働きかける施術です。ハンドマッサージに比べて3倍以上の高い効果が期待できます♡

おすすめオプション
ホットストーン 30分 ¥1,000
むくみ・生理不順・冷え性・肩こり・腰痛・不眠症・疲れ・眼精疲労を緩和

セットメニュー
■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
都城市蓑原町　※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・祝日をご希望の方は要相談

公式LINE
登録するとメニューや空き情報をご覧いただけます♡

ロゼマドンナ

新型コロナウイ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。初心者でも安心して通えます!!

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・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的！



RF波トリートメント
脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。



バスト矯正
背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP！



コースメニュー　お試し価格
★プレミアムコース　¥1,500
・遠赤ドーム
・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

Before → After
50代女性 プレミアムコース 施術後

大人気！　単品メニュー　お試し価格
若返りプラセンタ コラーゲン注入　¥500
バスト矯正　¥500

☎0120-16-3314（予約）
☎0986-21-1830

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



好評につき3名様限定
モニター募集継続します!!

筋整流法 都城腱引き道場

新型コロナウイルス対策実施中!



ぎっくり腰、腰痛、首肩こり、五十肩 『そうだ！　腱引きに行こう!』



腱引きは全く独自の療法です。
腱を引く（引っ張らない）ことで、誤った神経への刺激を断ち、瞬間的な症状の改善が期待できます。
揉んだり叩いたりしない 身体にやさしい施術ですが その効果は◎

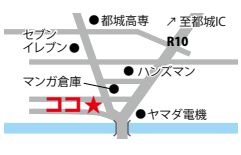
特典①　腱引き整体　¥1,000引き！　●2021.11月末迄有効
特典②　中学・高校生　¥500引き！　●2021.11月末迄有効
特典③　アクセスバーズ　¥1,000引き！　●2021.11月末迄有効

オススメ
■腱引き整体（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
■アクセスバーズ（60分）…… ¥5,000

☎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）

そうだ！予約の電話しよう！

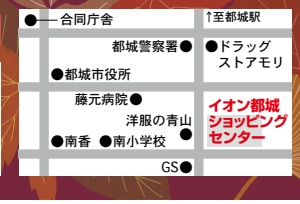


イオン都城ショッピングセンター専門店街

TEL.0986-46-2222　都城市早鈴町1990

年末年始の先取り情報を大公開!

詳しくはQRコードにアクセス





Straight Burger LOTTERIA

クリスマス パーティーメニュー 予約受付中♪

数量限定

『銀座コージーコーナー』のスペシャルケーキや「ガーナガトーショコラ」のついたお得な期間限定セットは、毎年即完売の大人気商品です。みなさん、お早めにどうぞ!

ガーナガトーショコラ
ガーナミルクチョコレートをふんだんに使った濃厚なガトーショコラ♥

＼イチオシ／



パーティーバケツ 各540円
①バケツポテト
②バケツチキンからあげっと
③バケツポテから

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

クリスマスに華やぐコーヒー豆が届きました!!



毎年大好評! クリスマスシーズン向け「ホリデーロースト」の販売がスタートします。

ホリデーロースト ミディアム
1,198円(税込)

スムースな飲み口に、心地よい酸味と甘みが重なるバランスのよい味わい。



ホリデーロースト フルボディ
1,198円(税込)

しっかりとした深みのあるボディ。ホリデーシーズンの濃厚なスイーツにピッタリ。



冬の大人気ドリンク

アイリッシュラテ

エスプレッソのコクと、焦がしカラメルのような芳醇な味わいが特徴。甘さ控えめで香ばしい、大人におすすめのドリンクです。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ケンタッキーフライドチキン

クリスマスは やっぱりケンタッキー♪



＼毎年大好評／ クリスマス限定のパーティバーレル

11月より予約スタートします!
早期予約者には、特典もありますよ!!
詳しくは、店頭までお問合せください。

※写真はイメージです

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

金海堂 2022年版 最新おすすめ手帳&カレンダー!

手帳　さまざまな注目手帳をラインナップ

高橋手帳

実用的なものからクラシカルチェックがオシャレなものまで、サイズやカラーバリエーションが豊富。





能率手帳 イチオシ ファミリー×Monthlyシリーズ

家族のためのスケジュール帳。ポーチタイプや新色からも選べる表紙カバー。項目ごと、家族ごとにスケジュール管理ができる優れもの!!



博文館新社 イチオシ 2年連用手帳

去年の今日が一目で分かる手帳。1頁4日見開き、2年対照で記入できるのが最大のおすすめポイント。

カレンダー

能率ペイジェムファミリーカレンダー



家族一人ひとりの予定が見やすく、記入しやすいレイアウト。A3サイズの大きさも◎。



高橋エコカレンダー壁掛

シンプルさと書きやすさを追求。サイズ違いもあり、用途や設置場所によってセレクトOK!!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

ITALIAN TOMATO Café Jr.

イタリアン・トマトのクリスマス

早期ご予約受付中!

ご予約特典!!

10%OFF

12月15日(水)まで

すべてのケーキが数量限定となりますので、お早めにご予約ください。





秋の味覚"栗"を楽しむマロンラテグラニータとホットマロンラテが期間限定で登場!
今しか堪能できない美味しさをどうぞ!!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

Reuse Shop WAKABA

年末が来る前に! 不用品を断捨離しよう!! ブランド品 高価買取中!

使い古し　シミ汚れ　カビ破損



どんな状態でも安心してお持ちください!

ルイヴィトンのバッグ
どんな状態でも、どんなに古くても
5,000円保証!

シャネルのマトラッセ チェーンショルダーバッグ
どんな状態でも、どんなに古くても
50,000円保証!

WAKABA 1F TEL.0120-059-857

New Lounge カフェ レストラン ラウンジ

とろ〜りチーズがたまらない♡



オムライスドリア 1,133円(税込)
オムライスに、クリーミーなきのこ入りホワイトソースとたっぷりのチーズをかけて焼き上げたオリジナルドリア。

みんな大好きな定番メニューが、寒い季節にピッタリなドリアになりました♪



ハンバーグドリア
979円(税込)
人気の自家製ハンバーグを、アツアツのドリアでどうぞ。

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

ココロもカラダもHOTに!

あったか特集

CHIPPER CHIT 冬のあったかGoods入荷中♪



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



NEKOMARUKEグッズ
立体縫製でコロンとしたフォルムがキュートな円筒形クッション。肌触りもなめらかで、お昼寝クッションとしてもピッタリです!!



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

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051



暖かい寝具で最高の眠りを

機能性抜群!! リピーター続出商品!
発熱＋保温W効果で極上の暖かさ



マグマパワーダブルウォーム毛布
定価20,000円(税込22,000円)→**12,900円**(税込14,190円)
※ダブルサイズもございます。

マグマパワーダブルウォーム敷きパッド
定価20,000円(税込22,000円)→**12,900円**(税込14,190円)
※セミダブル・ダブルサイズもございます。



マグマパワーとは

鹿児島の活火山「桜島」の火山灰を練り込んだ糸を使用したオリジナル新素材。カラダが発する微細な水蒸気を熱に変えて暖かく、さらに保温性も抜群です。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

顔見世ファミリー 秋のわんちゃんしつけ教室開催

11月7日(日) 参加費無料

10:30〜(2時間程度)
場所 1階北側駐車場(ペットショップ横)



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

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

かわいい子犬&子猫も待っています♪



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

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

スタッフイチオシ!! 最旬秋冬ファッション！

AUTUMN & WINTER FASHION

SHOO-LA-RUE 大人女子にピッタリ！ 秋カジュアルコーデ

Left
薄くて軽いミリタリーコートにカレッジロゴがポイントのスウェット、センタープレスのマドラスチェックパンツで、キチンと感をプラス。

Center
スッキリ見えるケーブルニットカーディガンとボーダーカットソー、デニムをシンプルに合わせたワンマイルコーデ。

Right
レトロ感のあるシックなブラウスと上品なワイドパンツを、マウンテンパーカーでカジュアルダウン。



SHOO-LA-RUE 1F TEL.0986-46-2280

MIX-O Feroux

今年の秋は……
流行と遊び心を持ちつつ
品のあるスタイルを

宮下店長 コーディネイト Advice!

軽やかな素材感が大人なオータムチェック柄スカートに、小顔効果抜群の大きめフードパーカー、エアリーで柔らかなタッチのボアブルゾンをプラスしたカジュアル上品コーデ。重ね着しても、細く美しいラインを作ります。



model:staff 田中さん

エアリーボアブルゾン イチオシ

モコモコしたかわいらしい素材を、スッキリシルエットに仕上げたボアブルゾンは、大人フェミニンなスタイルにピッタリです。防寒性も◎。

23 any SiS

スタイリッシュからキュートまで、さまざまなファッションスタイルをご用意しています。
ファッション小物も充実中!!

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

*fuse_ 魅力的なアイテムが届きました♪

リーズナブルな価格帯で、トレンドをさりげなく取り入れたアイテムが、大人気のセレクトショップ。



東條店長 コーディネイト Advice!

袖のデザインが美しい薄手のリブニットと秋冬の必須アイテムチェックのベンシルスカートで作る上品なレディースコーデ。ミモレ丈のスカートが絶妙なバランスで、スタイルをよく見せてくれます。

取扱いbrand

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

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

ABC-MART 今からはきたい！ 新作ショートブーツ



NUOVO

BLACK BLOCK

今季も大本命のサイドゴアブーツ。カジュアルからエレガントまで、これさえあれば今っぽさがUP!! ミニ丈やワンピースとの相性も抜群です!

ストーム レースアップブーツ

クラシカルなブーツは、どんなボトムスにも合わせやすいスッキリとしたシルエット。安定感のある太めヒールと厚みのあるソールで、歩きやすさとはき心地も◎。



この他にも、新作のスニーカーも入荷しています!!

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

any FAM Mam&Kids 秋の親子リンクコーデ



コーディネイト Advice!

シックなチェック柄で揃えたオシャレな秋のおでかけスタイル

グレーのグレンチェック柄と黒で合わせたリンクコーデ。キッズはドレッシーなワンピース、ママは着回し力のあるワンピースでキレイ目カジュアルスタイルに!



コーディネイト Advice!

かわいいベージュのグラデリンクスタイル

ベージュ系のグラデーションで統一した秋の親子リンク。ママはプリーツスカートとパーカーの王道スタイル、キッズはトレンドのジャンパースカートでキュートに!!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

Palais Picasso 毎日はきたくなるスニーカー♪

大人気の韓国ブランド
AKIII URBAN TRACKER アキ アーバントラッカー



不動人気のダッドシューズ。シンプルなボディながら、ボリュームのあるアッパーが足元を印象的に! スタイルアップも期待できる頑丈なソールがポイント。



新色も登場! はきやすさ&歩き心地も最高です!!

new balance UL720

定番の1足! 1970年代のスリム&ロープロファイルなランニングスタイルをクリーンなアッパーデザインにブラッシュアップ!!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

TEZUKA WORLD SPORTS NIKE 新作アウター入荷中!

さまざまな素材とデザイン、カラーを楽しむアウターが届きました!



Men's イチオシ

NIKE フーディ ジャケット

撥水性に優れたリサイクルシェル素材を使用。寒い雨の日も暖かくサラリとした状態が持続します。



ladies' イチオシ

NIKE スウッシュフルジップ ジャケット

柔らかなハイロフトフリースで抜群に快適な着心地を実現。スウッシュが向かい合っているようなデザインもキュート!



店舗限定販売の新作スニーカーも登場♪

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

オンデーズ 秋冬はメガネでイメージチェンジ!

AIR 12,100円~

わずか9.4gと今までにない軽さを実現。レトロな世界観の中にモードを感じさせる華奢な細身のフレームがGood。

Graph Belle 9,900円~

メタル素材のシックで上品なフレームは、かわいらしさと知的さを演出してくれると大人気!

Ladies'



Men's



チー作 16,500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。

AIR FIT 8,800円~

超軽量かつ柔軟性に優れた素材をフレームに使用。まるでメガネをかけていないかのようなかけ心地。



秋ファッションにプラスする、さまざまなメガネをご用意しています!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

LA PAX Dakota 秋の新作バッグ

Dakota パローネトートバッグ



ベロアとシュリンク革のカラーや素材感の違いが美しいアイテム。シンプルなフォルムに、底のステッチをプラスして立体感を出した風船のような丸みが愛らしいバッグです。



ポケット部分に使用されたシュリンクレザーがデザインのアクセント! 大きめサイズと、かわいい小ぶりなサイズの2つを、ご用意しています。

定番はもちろん秋冬感のあるアクセサリーや時計など、ファッション小物も揃っています♡

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

第62回 家づくりで 後悔しないための 勉強会

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“ギュッ”と
詰まった講演会



参　加　無　料

2021年11月14日(日) 13:00～16:30（開場12:40）
都城市未来創造ステーション2F 会議室

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%の土地を探さなくても良いというのに少し安心しました。大きな買い物なので、じっくり話し合って「ブレない家」を考えていきたい。もっと、お金の事について聞いてみたいのでゆっくりまたくわしく聞いてみたい。

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。※コロナウイ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。



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。

主催 JHRYA 一般社団法人 日本住宅取得応援協会

電話又はQRコードよりお申し込みください
0120-610-250
受付時間10:00～18:00 火曜日休止