

\*\*\*\*\*



vol.357  
DECEMBER 2021

12

# 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ございます。お出かけになる前にあらかじめご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

🎁 総勢20名様にプレゼント!!

## 2021 Happy Christmas Cake Collection

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

- 特集 社会を支える働くシニア
- コラム 介護のギモンQ&A
- コラム 人生100年時代を美しくトキメク おかざきななさんインタビュー

フォーラムがプロデュース!! **日帰りぶらり旅 宮崎市特集**

冬のオススメ **FORUM'S SELECT グルメ**

「キレイ」をお得に♪ **冬のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『雪のクリスマス』

とくしま おとは  
**徳島 音羽ちゃん**  
(9歳)

クリスマスに雪が降ったら  
嬉しいです♪

●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!





# 冬のあたたかい贈物 あたたかい暮らし Winter Selection 2021

## あたたまるギフトで感謝を伝える 冬におすすめギフトアイテム BEST5



### BEST2 ハンカチ・靴下

いくつあっても嬉しいハンカチや、もこもこソックス、上質な素材を使った肌触りのよい靴下は、大人かわいだけでなく機能性も◎。忘年会やパーティーのプレゼント交換アイテムとしてもピッタリ。

### BEST1 ブランケット

毎年人気のブランケットは、デザインやカラーが豊富。自宅やオフィス、車内だけでなく、ピクニックなどのアウトドアでも大活躍してくれます。おしゃれにラッピングするとプレゼントとしても喜ばれること間違いなしです!



### BEST3 ストール

冬のファッションアイテムとして必須のストール。シンプルな柄からチェック・花柄など、品揃えも充実しています。



## \* 1年間頑張った自分自身にご褒美コスメ \*



### NIPLUX EYE RELAX

目を温めながら空気圧で筋肉を優しく加圧。酷使している目をじんわりほぐしながら、スッキリさせてくれる話題のアイテム。Bluetooth音楽機能も搭載。

### SHOULDER RELAX

ハンズフリーで使える肩専用EMS機器。うなじや僧帽筋を中心に肩周りや鎖骨周辺をケア。今までにないEMS体験で、首・肩の重さをスッキリさせてくれます。



### mysé スカルプリフト

頭皮ケア・フェイスケアも、これ1台でOK! 頭筋をEMSで刺激しながら顔のリフトケアが実現する機器。お風呂で使えるのも嬉しいポイント!!

〜お肌にご褒美!〜

### オールインワンシートマスク ザ・ベストEX

高濃度酵母と生コラーゲンで、ハリ・弾力のあるお肌を作る「最高峰のエイジングケアマスク」。これ1枚で8役のオールインワン。

## 年末年始! 今年もオウチ時間!!



### BRUNO オーバルホットプレート

ホームパーティーに必須のホットプレート。本体に平面プレートとたこ焼きプレート、鍋料理や煮込み料理に便利な深鍋がついたセットは、年末年始のイベントだけでなく、普段使いとしても大活躍♪

### バルミューダ BALMUDA The Pot

キッチンに馴染む美しく上質なデザインのバルミューダ。電気ケトルは、操作が簡単なので手軽に使えると高評価。コーヒー、紅茶、日本茶の美味しさを広げてくれる今までにないポットです。

### Original Coffee プーラビーダxあんぱさんど

待望のオリジナルコーヒーが完成しました。小林市でコーヒーの自家焙煎を行う「あんぱさんど」の豆を使用。ブラジル、メキシコ、インドネシア、ペルー、コロンビアの5種類からセレクト!



## 絹屋 極暖シルク



### 内側シルク 2重編み靴下

発熱8.4℃上昇!! シルクと綿の2足の靴下を1足に合わせたので、2足重ねて履いた効果がGood。

### SUBU

ダウンのような暖かさが素足を包み込み、起毛加工の内側の生地と4層構造のインソールが足全体に抜群のフィット感を生み出す冬のサンダル。



### ネックウォーマー

蒸れにくく快適な肌触りが続きます。上昇温度+4.8℃の優れたもの!

### 腹巻き

体温に6.7℃の温もりをプラス。脇に縫い目がなく肌にもストレスフリー。ずっと触れていく肌触りで、お腹や腰を冷えから守ります。

## 冬の乾燥 除菌に



### 314本格除菌消臭スプレー

314種類の菌に効果を発揮。高い安全性を誇り、お子さまやペットにも安心して毎日使用できます。

### ハイブリット超音波加湿器

タンクの上からアロマオイルをそのまま垂らして使える超音波加湿器。上部から水を注ぐだけで給水OK&お手入れもラクラク。



鹿児島が  
より近くなりました!!  
東九州道開通で  
志布志市から約35分  
「横市インター」から約10分

2022  
福袋予約  
スタート  
12月1日(水)  
10:00~

営業時間変更の  
お知らせ  
【変更前】11月30日(木)まで  
11:00~20:00  
↓  
【変更後】12月1日(水)より  
10:00~20:00

プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188  
都城市吉尾町2100  
https://www.pura-vida.jp/  
[Map showing store location in Kyushu, Japan]  
[QR code]

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑥

## ① 新型コロナウイルスワクチンの3回目は受けた方がいいですか？

我々医療機関にも、3回目の新型コロナウイルスワクチン接種の予定などが送られてきました。やはり、現在のワクチンでは、抗体量の低下が半年程度で認められます。そのため、現在の状況で、必要な抗体量を維持するには、3回目の接種が最善の方法の一つかもしれません。しかし、抗体量が確保されても、100%感染しないわけではなく、三密を避け、手洗い、マスクは引き続きしていきましよう。ちなみに、海外のデータでは、3回目の追加接種の場合、今までの2回の接種などに比べて、発熱などの副作用は比較的小さいとされています。

## ② 下の血圧だけ高いのですが……。

一言でいうと、初期の高血圧の場合に、下の血圧だけ高くなることが多いです。原因は、末梢血管の動脈硬化の進行です。太い血管はまだ弾力性があるものの、細い血管が固くなってきている状



院長 山内 明

態です。検査で、上は正常でも下が高い場合は、動脈硬化の重要なサインです。「上の血圧が高くはないから大丈夫」と思わずに、塩分のとりすぎ、喫煙、アルコールの飲みすぎ、運動不足の解消など、生活習慣をまず見直ししましょう。

## ③ ヒートショックについて詳しく教えてください。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで起きる病気です。ヒートショックが引き起こす具体的な症例には、失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などがあります。また、ヒートショックが原因で死亡する人の数は、年間1万人以上いると言われていています。ちなみに、交通事故死者数が年間でおよそ3500人ですから、かなり多いことが分かりますよね。一番気をつけたいのは、冬場の入浴です。冬のお風呂は非常に寒いで裸になるので注意が必要です。熱すぎるお湯の入浴を避けたり、

脱衣所を少し温めておくことが重要でしょう。また、入浴前にシャワーなどで浴室を温めておくこともおすすめします。なお、食事直後や飲酒後の入浴は血圧が下がりやすいので注意してください。あと、入浴後は血液が濃縮されやすいので、水分補給することが大切です。これから寒くなりますので、気をつけましょう。

# 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>

ユコーラッキー ココ 早水公園  
パチンコ

ショッピングセンター  
都城

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

お電話での  
ご予約承り中

第25回全国菓子大博覧会  
最高賞・名誉総裁賞受賞

**鳥津荘園**

2013年広島菓子博で  
大臣賞受賞!!

**霧乃栗金**

本格焼酎ケーキ  
**霧島**

**どら焼き**

創業明治三十四年  
郷土銘菓処 お菓子の南香

贈答用全国発送も承ります

47CLUBでも  
購入OK!

TEL.0986-22-4670

お菓子の南香 検索

**数量限定 ふたつのクリスマス**  
4,752円

■取材協力／お菓子の南香 ☎22-4670

また、昨年から大好評なのが、このふたつを組み合わせた「ふたつのクリスマス」。なんと！白純生ケーキとチョコ純生ケーキ、両方を食べられちゃう欲張りなセットです。

この他にも、「よんまるチーズケーキ」をトッピングした「秘密のソフトWチーズケーキ」や、「52cmの長すぎるノエル」など、クリスマス限定の珍しいケーキがたくさん揃っています。どれも数量限定のため、早めのご予約をおすすめしますよ！

クリスマスケーキコレクション  
聖夜を彩る『南香』のクリスマスケーキ

本誌でもおなじみの『南香』では、オリジナルクリスマスケーキの予約がスタートしています。定番人気の「純生クリーム白デコレーション」は、宮崎県内の契約農家で朝摘みされた甘さと酸味のバランスが絶妙な母と、北海道産・宮崎県産の純生クリームを贅沢に使用したケーキです。また、子ども達も大好きな「純生チョコクリーム黒デコレーション」は、ベルギー産のクーベルチュールチョココレットと純生クリームを合わせた濃厚なのに軽い食感のチョコクリームが絶品のケーキ。

**早割特典**  
**10%OFF**

1台3,000円以上の  
クリスマスケーキを  
12/15(水)までにご予約の方限定

## 今年最後の在庫一掃セール実施中!!

全メーカー常時60台以上展示中!

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

マンツーマン  
指導で安心  
手作り教室  
開催中♪  
時間 ①10:00 ~ ②13:00 ~  
2時間程度 完全予約制  
※詳細はお電話にてお問合せください

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

### みしん市場 都城妻ヶ丘店

全商品 10~70% OFF

0986-46-3342  
住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

## 土持歯科医院

Tsachimochi Dental Office

TEL.0986-25-8148  
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

## SOO市まるごと大ビンゴ大会

参加の流れ

- ①参加店もしくは曾於市立図書館(末吉・大隅・財部)でビンゴカードをゲット
- ②参加店のご利用でスタンプ1つが追加されます。
- ③一列揃うとビンゴチャンス(1回)!
- ④全部揃うとビンゴビッグチャンス(10回)!!
- ⑤ビンゴカードに必要事項を記入の上、参加店にお預けいただくか、もしくは各商工会(末吉・大隅・財部)の応募箱へ。
- ⑥当選者には直接ご連絡します。
- ⑦商品券は郵送でお送りいたします。

商品券総額 33万円  
1万円が33名様に当たる!!

2021 12/1 開催期間  
2022 ~ 2/28  
ビンゴカード応募締切 3/8  
抽選会 3/15

お問合せは……  
SOO市まるごと大ビンゴ大会実行委員会 TEL090-9580-3948(代表:矢上)  
事務局:〒899-8605 曾於市末吉町二之方6058-2 矢上写真館内

## 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  
12/12(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

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

## まりしまフóラム 営業企画社員募集中!!

広告主様への営業活動をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行き記事を書いたり、やりがいの多い仕事です。共にフォーラムを盛り上げてくださる方のご応募、お待ちしております!

- 職種/営業企画社員
- 資格/年齢不問
- 給料/17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇/昇1賞2、各種保険完備
- 時間/8時~17時
- 休日/日・祝日、月2回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

まずは、お電話にてご連絡ください。  
0986-26-5836  
都城市一万城町99-9-1

## 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

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.

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

水河期世代への支援も行っていきます

## エアコン分解内部高圧洗浄

12月中にお申込みの方限定  
防カビ・抗菌コート 無料サービス!!

年末の大掃除はプロにお任せください!

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

出張費 無料!

新型コロナウイルス対策 抗ウイルスコート 2,200円

Before After

エアコン分解内部高圧洗浄  
通常 12,760円 → 1台目 5,280円  
2台目以降 4,290円  
お掃除機能付き +2,200円

水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)  
通常 31,900円 → 21,780円

水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)  
通常 66,000円 → 32,780円

業務用エアコン …… 16,500円~ (価格はすべて税込)

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!  
ピュアクリンサービス 霧島店 0120-560-695  
受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

## 質Shop 天満屋 見積無料!!

金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

**質預り**

お持ちの品物を担保にして現金融資

**即融資**

**買取!!**

不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

**即現金**

**販売!!**

人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

**大特価**

最低1,000円から融資  
質預り強化中!!

**金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!**

**天満屋** TEL.0986-22-4340  
 都城市東町13街区20号  
 営業 / 9:30~19:00

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

天満屋 都城 検索

## 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. どれか一つだけに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

CPFP1名・AFP2名在籍

C&Hの紹介動画はコチラ!

## 第8回 都城コアカレッジ 同窓会総会のお知らせ

日時 12月19日(日) 13:00~

案内はがきが届いていない場合やご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問合せ 都城コアカレッジ内 同窓会事務局  
 TEL.0986-38-4811  
 FAX.0986-38-4810

このQRコードよりお問合せも可能です。

学校法人 都城コア学園  
 都城コアカレッジ  
 都城デンタルコアカレッジ  
 都城リハビリテーション学院

オンライン ZOOMで開催

## 新築・RC平屋建・3LDK 2,680万円

都城市上長飯町265 (土地・建物・消費税込みの価格)

鉄筋コンクリート住宅

40年ローン金利 0.95%(変動金利)で  
 月々 約 **67,134円**

※ボーナス加算なし!

当社提携ローンで  
**手持ち金 0円!!**

土地 241.94㎡(73.18坪)  
 延床面積 84.46㎡(25.54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

# 2022年 ホテル中山荘 開運おせち

12月25日(土)までご予約承ります

一ノ重

二ノ重

三ノ重 (洋食・中華)

宮崎牛ステーキ

ホテルオススメ

おせち料理 [三段重] 30,000円

おせち料理 [四段重] 40,000円

おせち料理 [二段重] 25,000円

3種の中から2種 お選びいただけます。

一ノ重 二ノ重 三ノ重 (洋食・中華) 宮崎牛ステーキ

新発売 二段重 (二人前)

限定50個

15,000円

※お持ち帰りのみとなります

オプション  
 お子様用オードブル 8,000円  
 おせち料理をご予約された方のみ承ります。

早得早割  
 県内の方...2,000円 お食事券 (期限:発行日から6ヶ月)  
 県外の方...送料無料 (令和3年11月30日(火)までにご予約いただいた方に限り)  
 ※12月1日以降のご予約は別途送料がかかります

☆☆☆ジモ・ミヤ・タビクーポン使えます☆☆☆

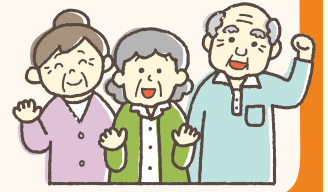
ホテル 中山荘 \* Wedding Guest House LUCE

☎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。ご予約はお電話で承っております。

ホテル中山荘 検索

# シニアライフ 通信



## 特集

# 「人生100年時代」の働き方 社会を支える働くシニア

近年、働くシニア世代の人が増えています。かつては55歳で定年の時代もありましたが、今の日本では60代はもちろん、70歳を過ぎても若々しくアクティブな方は少なくありません。本稿では、そんなシニアの就労事情をデータと共に紹介します。

### 国がシニア就労を後押し 「定年」が過去のものに?

2013年、「改正高年齢者雇用安定法」で、65歳までの雇用確保が義務付けられました。これにより、希望するすべての人が、65歳まで働き続けられるようになりました。そして今年4月の改正では、70歳までの就業機会の確保を、企業の「努力義務」とする内容が盛り込まれました。働く意欲のある高齢者が、年齢に関わらず活躍できる環境を整えることが目的です。

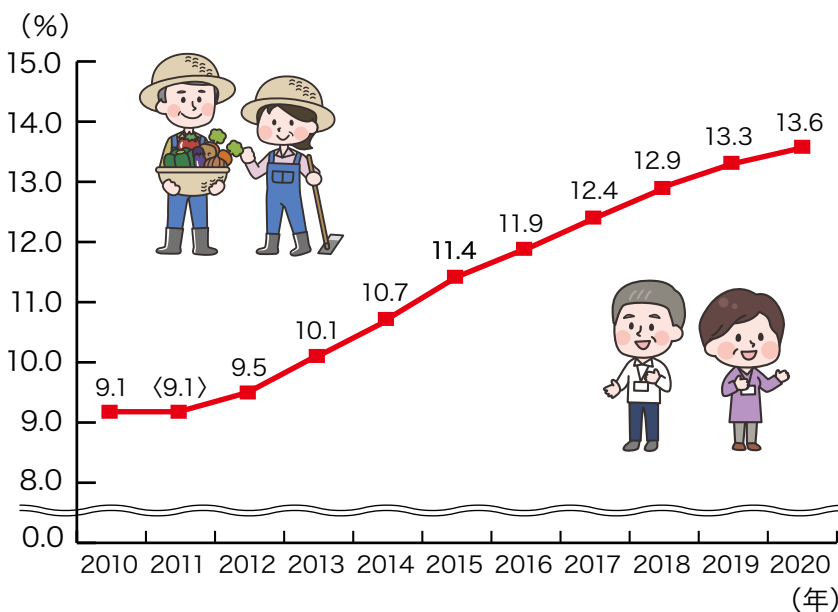
こうした法改正の背景にあるのは、急速に進む少子高齢化です。2020年時点で、日本の総人口に占める65歳以上（高齢者）の割合は、28.8%。

2050年には、37.7%にまで増えると予測されています。高齢化に伴い労働人口が減少する中、人材を確保するためにも、国はシニア世代の就労を押し進めているのです。

実際、働くシニアはどれくらい増えているのでしょうか。2020年のデータによれば、65歳以上の人々の就業率は過去最高の25.1%に達しました。すなわち4人に1人は、65歳を過ぎて働いているということになります。より細かい年齢別で見ると、65〜69歳では約半数、70〜74歳では3人に1人が働いています。

また、就業者全体に占める高齢就業者の割合も同様に増え、過去最高の13.6%と

図1 就業者総数に占める高齢就業者の割合の推移 (2010~2020年)



総務省「労働力調査」(基本集計)  
※2011年は、東日本大震災に伴う補完推計値



図3 仕事をしている理由

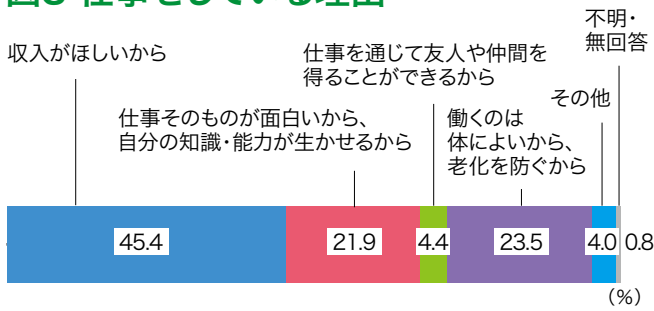
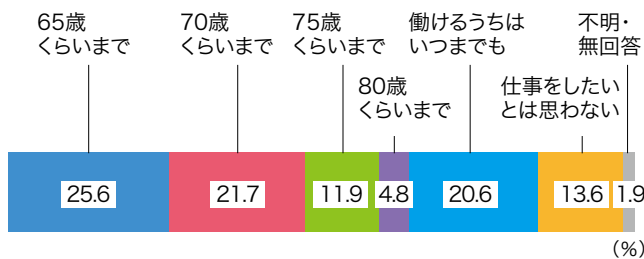
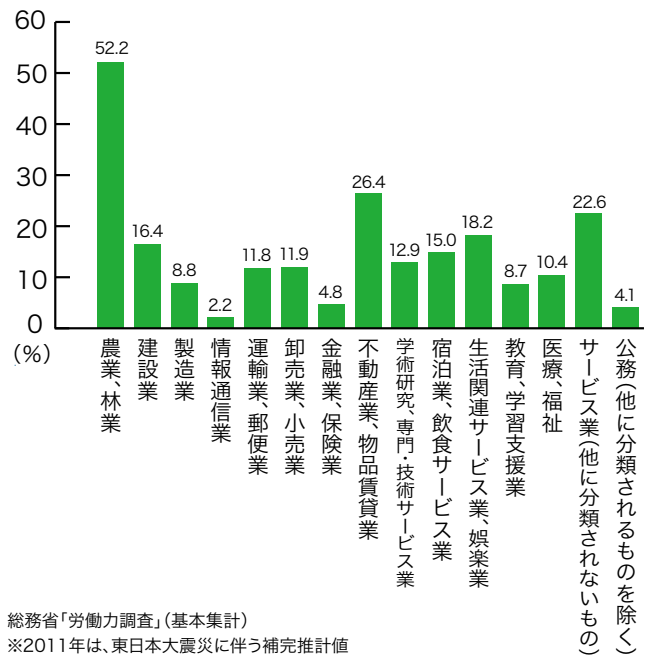


図4 何歳まで収入を伴う仕事をしたいか



内閣府政策統括官 令和元年度「高齢者の経済生活に関する調査」

図2 各産業の就業者数に占める高齢就業者の割合(2019年)



総務省「労働力調査」(基本集計)

※2011年は、東日本大震災に伴う補完推計値

「65歳くらいまで」が最も多く

また、「何歳まで仕事をしたいか、または仕事をしなかったですか」という問いに対しては、

「収入がほしいから」が最も多い理由で、現在の調査では、現在働いている理由に「収入がほしいから」を挙げた人が半数近くを占めました。次いで、「働くのは身体によいから、老化を防ぐから」、「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力を活かせるから」という結果となっています(図3)。経済的理由の他に、健康維持のためや、働くことに生きがいを感じているケースも多いことがわかります。

シニアが働く理由は？  
何歳まで働きたい？

ここで、シニアが働く主な理由を見てみましょう。2020年に内閣府が60歳以上の男女を対象に行った調査では、現在働いている理由に「収入がほしいから」を挙げた人が半数近くを占めました。次いで、「働くのは身体によいから、老化を防ぐから」、「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力を活かせるから」という結果となっています(図3)。経済的理由の他に、健康維持のためや、働くことに生きがいを感じているケースも多いことがわかります。

また、「何歳まで仕事をしたいか、または仕事をしなかったですか」という問いに対しては、

「収入がほしいから」が最も多い理由で、現在の調査では、現在働いている理由に「収入がほしいから」を挙げた人が半数近くを占めました。次いで、「働くのは身体によいから、老化を防ぐから」、「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力を活かせるから」という結果となっています(図3)。経済的理由の他に、健康維持のためや、働くことに生きがいを感じているケースも多いことがわかります。

ここで、シニアが働く主な理由を見てみましょう。2020年に内閣府が60歳以上の男女を対象に行った調査では、現在働いている理由に「収入がほしいから」を挙げた人が半数近くを占めました。次いで、「働くのは身体によいから、老化を防ぐから」、「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力を活かせるから」という結果となっています(図3)。経済的理由の他に、健康維持のためや、働くことに生きがいを感じているケースも多いことがわかります。

シニア就労の意義と課題

次いで「70歳くらいまで」「働けるうちはいつまでも」という結果となりました(図4)。ただし、回答者の年齢によって回答結果には差があり、どの年代でもおおむね今の自分の年齢からプラス5年前後と回答する人が多くなっています。このことから、「あと数年は働きたい」ともしくは「あと数年は働けるだろう」というように、少しでも長く働きたいと考えている人が多いことがうかがえます。

今後、働くシニアはますます増えていくでしょう。働く意欲のある人達が、いくつになってもいきいきと活躍できるような社会でありたいですね。

今後、働くシニアはますます増えていくでしょう。働く意欲のある人達が、いくつになってもいきいきと活躍できるような社会でありたいですね。

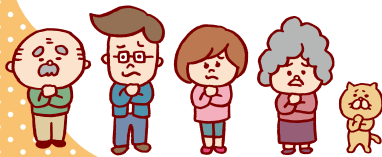
一方で、シニア就業には課題もあります。たとえば、働く意欲があっても、希望に合う就職先が見つからず、就労の機会を逃しているシニアもいます。企業が積極的にシニア採用に取り組めるような支援、そして働きたいシニアと採用したい企業をより効率的にマッチングする環境の整備が必要です。

また、定年後の再雇用にあたり、会社への貢献度にかかわらず一律に給与が下がる、責任ある仕事に就けないといったことが原因で、仕事の意欲が薄れてしまうことが考えられます。あるいは、労働者側が時短勤務などを希望する一方で、雇用する企業の受け入れ体制が整っていないケースも見受けられます。シニアの希望や能力に応じた柔軟で多様な働き方を認めることが、雇用側には求められます。

介護のお悩みにお答えします！

# 介護のギモン

# Q & A



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

## 投稿募集

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

## Q

70代の両親が暮らしている実家が、散らかっていき一方。物が多すぎて、何から手をつければいいのか……。  
(さとちゃん / 39歳女性)

## A

実家の片付けに悩む人は、少なくありません。年齢を重ねるにつれて足腰が弱まり、こまめに掃除や片付けをすることが難しくなってきました。また、今ほど物が豊かでない時代を経験した世代は、捨てることに対する抵抗感が強く、物が溜まりやすい傾向にあります。

自分が住んでいる家を「汚い」「片付けて」と頭ごなしに言われたら、誰しもいい気はしません。親が片付けに乗り気でない場合、まずは片付けの必要性やメリットを伝えましょう。「物につまづいて転倒すると危ないよ」「安全で住みやすい家にならうよ」「物が見つかりやすくなるよ」というように、親の気持ちに寄り添いながら説得することが大切です。また、「捨てる」という言葉は拒否反応を起こしやすいので、「手放す」などの言葉に言い換えてみましょう。

片付けを前向きに捉えてもらい、手を付けやすい場所から少しずつ進めましょう。



一度に広範囲を片付けようとせず、無理のない範囲で地道に進めることが継続のコツです。最初は玄関や廊下など、親の抵抗感が少ない部分から進めましょう。一部分でもキレイになれば成功体験となり、やる気につながります。「キレイになったね!」と褒め、お茶菓子などを持参して褒美タイムを設けるのも効果的です。使わないけどもつたいなくて捨てられない場合、寄付をするかリサイクルショップに持っていくことを提案しましょう。「しまっておくよりも誰かの役に立てるよ」と説得すれば、手放す勇気が出るかもしれません。少しずつでも、安全で快適な家にしていけるとよいですね。

## Q

お餅は高齢者が喉につまらせやすいとよく聞きますが、お餅みたいに注意したほうがいい食べ物がありますか。  
(ひなぼん / 50歳女性)

## A

高齢になると嚙む力や飲み込む力が低下するため、むせたり喉につまらせたりしやすくなります。お餅以外にも、次のような食品が高齢者にとって食べにくいと言われています。

- ◎ 繊維が多く硬いもの（ごぼう、れんこん、たけのこ、いか、たこなど）
- ◎ 水分が少ないもの（パン、せんべい、芋など）
- ◎ 上あごに張り付きやすいもの（海苔、わかめなど）
- ◎ パラパラ、ポソポソしたものの（チャーハン、野菜のみじん切り、そばろなど）
- ◎ サラサラとした液体（水、お茶、味噌汁など）
- ◎ 粘りや弾力が強いもの（お餅、かまぼこ、こんにやく、しいたけなど）
- ◎ 酸味が強すぎるもの（柑橘類、酢の物など）
- ◎ 粉っぽいもの（きな粉や粉砂糖をまぶした菓子など）

水分が少ないものや弾力が強いもの、口の中にくっつきやすいものは要注意です。

◎ すずって食べるもの（麺類など）  
こういった食品でも、調理方法や食べ方を工夫すれば、食べやすくなります。例えば、食材は一口大に切り、噛み切りにくいものは隠し包丁を入れる。肉は脂肪分を含み、柔らかいものを選ぶ。魚はあなかけにしたり、煮汁にとろみを加えたりする。野菜類は繊維を断つように切り、食べる人に合った柔らかさになるまで煮込む。パサつきがちなものは水分と一緒に食べるなどです。

また、食事をする時の姿勢も大切です。食べにくい姿勢だと食事に集中しにくくなり、誤嚥（ごえん）を起こす原因となります。椅子に座って食べる場合は深く腰掛け、あごは引き気味に。両足が床にしっかりとついて、前かがみの姿勢で食べられるよう、椅子やテーブルの高さを調整しましょう。



家がリゾートになる

暮らしを、毎日を、愉しむ

## 新築モデルハウス体感会

# 12/11 sat 12/12 sun

## 10:00~18:00

### 都城市郡元町

※詳しい場所につきましては、ご予約の方にご案内いたします

## 完全予約制



# LIVE HOUSING

LIVE HOUSING

## Architect Builder

ご予約・お問い合わせ

予約制・個別案内



# 0120-447-129

## 床下エアコン1台で快適な 漆喰と天然素材の家

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

火曜定休

営業時間 / 10:00~18:00

リブハウジング

予約申込  
QRコード



人生100年時代を美しくトキメク  
おかげさなさんに  
トキメキの方法を伺いました!



**おかげさなさん プロフィール**  
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モテビジュアルトレーナー

婚寸前でし

た。離婚を考  
えていた彼女  
に、次のパー  
トナーに出会  
うための練習  
台と考え、夫  
に笑顔で「あ  
りがとう」を、

かわいく伝える方法を伝授。  
その後、自宅で実践してもら  
いました。練習1カ月後には、  
夫が一生涯命話しかけてく  
るようになり、良好な夫婦  
関係になったそうです。

■何歳からでもトキメキな  
ら、恋愛できるのですね？  
もちろんです！ 例えば、

50歳で子育てが終わったとし  
て、人生100年と考えると、  
残り50年を、ときめかずにい  
るなんてもったいないです。

婚活中のみなさんにも、お  
伝えしたいのは「数字に縛ら  
れないで！」ということ。「年

齢、年収、身  
長、長男・次  
男」など、全  
ての数字を一度  
捨ててみてく  
ださい。そう  
すると、重要  
なものが見え  
てくるはず。

「婚活支援事業」の一環とし  
て、「都城市出合い応援団 出逢  
えるアリーナ実行委員会」が  
開催した婚活イベント。その  
サポーター&ゲストとして来  
られた「日本一キュートな還  
暦美女」おかげさなさんに、  
シニアライフを美しく健康に  
生きるためのヒントを、「リブ  
ハウジング」が郡元町に建  
築した新しいモデルハウスで  
伺ってきました。

■若さと美しさの秘訣は？

「トキメク」ことですね。  
「トキメク」コツは、変化を作  
りだすこと。常にワクワクワ  
ドキドキすることが重要で  
す。そのために鍛えて欲しい  
のが、「恋愛の筋肉」。結婚し  
てパートナーがいるという方  
にも、とても有効なのですよ。

以前、私のセミナーを受けた  
和歌山県の68歳の女性は、妻  
を「飯炊き女房」と扱う典型  
的な夫と長年会話もなく、離



そして、もう一つ大切なのは  
「考え過ぎない」こと。考え  
過ぎてしまうとトキメキを  
失ってしまうので、「軽さ」も  
必要です。

インタビュー後、「グランド  
パティオ都城」で開催された  
「モテ・ヴィジュアルトレー  
ニングで出会えるシンデレラ  
ナイト ななコン！」にも潜  
入取材！ 参加している独身  
男女へ、ななさんが「モテと  
は何か」「モテるためのポイン  
ト」などを伝授しながら進行  
する、和やかで楽しい婚活イ  
ベントになっていました。

ななさんは、美しくトキメ  
クために「笑顔」「立ち居振る  
舞い」「話し方」の重要性も、  
教えてくれました。今後の私  
の人生にとって糧となる、素  
敵なお話をたくさん聞けた楽  
しいインタビューでした。

■取材協力 /

出逢えるアリーナ実行委員会

☎080-4692-5708

(株)リブハウジング

☎0120-447-129

※郡元町「モデルハウス」の  
見学も受付中

# 不動産売却大募集

## SHINKO ESTATE

創業40年超、  
地域店舗数No.1の新興不動産だから安心できる提案があります。



不動産実務経験豊富な女性スタッフが多く在籍しているために、  
お客様に合わせた親切丁寧な対応ができます。  
また、創業40年以上だからこそ蓄積されたノウハウを活かしてお客様  
に寄り添った質の高いご提案をさせていただきます。

## 「新興不動産の強み」

- お打ち合わせとご提案を丁寧に続けて40年超!!
- これまでの豊富な実績から根拠のある査定が可能!!
- お急ぎの方への弊社買取制度!!

丁寧な査定  
をいたします



## 「ご売却のための活動」

チラシやオープンハウスなどを利用し、様々な広告活動を積極的に展開。お預かり  
してから「3ヶ月以内」の売却を目標として販売宣伝広告活動を行います。



買いたい顧客  
へのご紹介



複数WEBサイトへ  
の掲載



チラシ広告  
への掲載



弊社独自のホームズ  
月刊紙への掲載



地域のあらゆる  
広告媒体との連携



オープンハウスの  
開催



看板、のぼり  
の現地設置



で、私たちと「売却不動産」について話し合いませんか！

不動産業者への訪問や電話問い合わせ  
を控えたい方は、「LINE」でいろいろ  
話し合いませんか。

一問一答で丁寧にお答えし、根拠のある  
不動産価格を見つけましょう！



こちらからご相談  
をどうぞ。



## 体表面温度監視カメラシステム

# TEMP EYE-L

(モニターレコーダー付き体表面温度監視カメラ+三脚)



### 新型コロナウイルスなどの 感染予防対策に——

### 主な機能

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

### 各部の名称



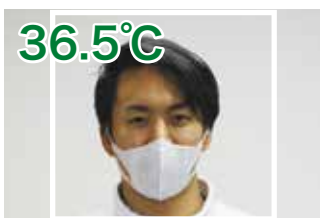
三脚なしで壁面への取付も可能(要配線)



SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能

### 画面表示・音声ガイダンス

#### 正常検出



音声『正常です』

#### 異常検出



音声『基準を超えています』

お問合せは  
こちらまで

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

**Cami-Logi**  
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

県の中核の隠れた名所満載!

# 宮崎市特集!

寒い時期にピッタリな宮崎市内の女子旅スポットをご紹介!  
慌ただしい日常から解放され、身も心も癒されてくださいな♡

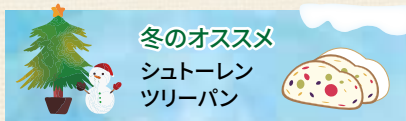
※新型コロナウイルスの影響により、掲載施設・店舗が  
営業休止になったり、イベントが中止になったりする可能性がございます。  
お出かけになる前にあらかじめご確認くださいませよう、よろしく願いいたします。



## la.chou chou ラシュシュ



ひっそりと店を構える小さなパン屋さん。さび砂糖と国産の塩をはじめとするこだわりの材料を使ったパンは素朴な味わいで、どれも見た目がキュート。中にはおにぎりの形をしたパンやとても小さい食パンといった、他店では見られないユニークなもの。「宮崎にこんなパン屋さんがあったら面白いかも」というオーナー島田さんの発想から生まれた、珍しい小窓スタイルのお店。だれでも気軽にふらっと立ち寄りやすいですよ。美味しさとかわいさどちらも持ち合わせたパンをぜひ一度ご賞味ください♪



☎ 090-1518-5934  
宮崎県宮崎市丸山1-81  
営業 / 10:00~17:00(※売り切れ次第終了)  
定休 / 日・月曜日・祝日



**イチオン!**  
娘さんのお弁当を作られている際に思いついたのが、こちらのパンのランチBOXだそうです。さまざまなパンを味わうことができ、ワンコインとお得感も満載です!

## 人気パンランキング



**1** ハニークリームチーズ  
はちみつのかさりとクリームチーズの酸味が絶妙なハーモニーで、一度食べたらやみつきに♡

**2** 玄米塩バターロール  
クロワッサンのような見た目バターロールは、玄米を使用しており体に優しい一品です。



**3** おにぎりパン  
驚くべき、おにぎりどつと瓜二つのかわいいパンは、ほっこりする具材入りです♪



## Cafe Un Deux カフェアンドゥ



おすすめは、国産小麦、よつ葉バターなどをふんだんに使った手作り食パンと、こだわりの卵を使ったホットサンド。バターの芳醇な香りが◎な濃厚食パンと、軽い卵&マヨネーズがベストマッチな逸品。

バターをたっぷり使用した「自家製マフィン」は、甘さ控えめでいくつでも食べられる美味しさ! 自家製ブルーベリーの酸味も相まった絶妙なマフィンです!! テイクアウトもできますよ。



厳選された有機コーヒー豆を使い、1杯ずつ丁寧に淹れられるコーヒーも最高の美味しさ♪

のどかな風景の広がる細い道をたどり到着するのが、12月で1周年を迎える「カフェアンドゥ」。国産小麦や自家製ハーブで作る全て手作りのパンや、庭で育てたフルーツで作るジャムなど、季節の素材をいかした、滋味深い美味しさが広がるメニューが密かに人気を博しています。オーナーシェフのみちこさんがセレクトした、イギリスやフランスのアンティーク家具がクラシカルな雰囲気の内は、優しい光の入る心地よい空間……。時間を忘れて、ゆったりとくつろぎたいお店です。

**完全予約制** 前日17:00までの要予約  
**おまかせランチ 1,500円**  
【おまかせ・サラダ・パンデザート・コーヒー付き】  
※メインはおまかせになります

**予約時のみ オープンのお店**  
前日までにご予約いただくとオープンします!!  
**毎月1回読書会を開催**  
詳しくはお問合せください

## スタジオスペース



高い天井と天窓が素敵なスタジオは、ロッカールームにもアンティーク照明が使われていてオシャレ♪ バレエやヨガ、ピラティス、フラダンスなど、さまざまなレッスンができます。ワークショップをされたい方は、気軽に相談してみてください!

広々としたスタジオでのバレレッスンは、背筋が伸びて気分もスッキリ! 久しぶりに楽しかったです!!



白い建物とかわいい看板が目印!! 近々、ドッグランもオープン予定だそうです。ぜひ、足を運んでくださいな。

☎ 090-6519-5684  
宮崎市大字浮田2681-1  
営業 / ※予約時のみオープン  
カフェ 11:30~15:00(L.O.14:30)  
スタジオ9:00~17:00

# ● PURAVIDA プラスプラス店



取扱中!

## ドイツ製 ペトロマックス

アウトドア好きな人なら必ず1つは持っていると言われる大人気のメーカー。決して変わることがない不朽のデザインとして愛されているランタンはもちろん、焚き火台やロケットストーブをはじめ、ダッチオープン、マグカップ、ファイヤースキレットなど、お洒落でシンプルな料理器具もラインナップ!

※人気商品のため、欠品している場合もあります。

『イオンモール宮崎』近くの県道11号線沿いにあるレンガ造りの雑貨屋『プービーダプラスプラス店』。宮崎市内はもちろん、都城圏域の方も多く足を運んでいるお店です。ここでは、「うつくしい、はこちいい」をテーマに、アルピオンをはじめとする基礎化粧品を重視したコスメや、「美しさ」を追求するメイクアイテムも充実しています。また最近では、本格的なアウトドアグッズを豊富に展開中! アウトドアショップでも、なかなか手に入らないアイテムも揃っていますよ。ぜひ、足を運んでくださいね♪



アウトドアスバイスとして人気を誇る『ほりにし』の商品やBBQソルトなど、美味しさを追求した調味料も揃っています。普段使いでもリピーターが多く、ギフトとしても喜ばれるアイテムです!

ペトロマックス社のポータブル薪ストーブ! 手軽に移動できる組立式で、冬キャンプの暖房や調理用ストーブとしても使える便利アイテム!! 憧れの薪ストーブが手に入るかも♪

心地よい生活を提案するキッチン雑貨やアロマなども、もちろん充実しています♪



☎0985-24-4478

宮崎市阿波岐原町請田2468-1  
営業 / 11:00~20:00  
※12月より 10:00~20:00  
年中無休

# ● Afro bouquet アフロブーケ



もともとお菓子作りが好きなオーナー中田さんが、2018年に閑静な住宅街にある自宅で教室をオープン。こちらではアイシングクッキーやフラワーケーキといったお菓子を作ることができます。また、それらに関する資格取得を目指す本格コースから、はじめての方でも楽しめる初心者体験コースまで幅広いレッスンを受けられます。

ここで作ることでのお菓子は、一般的に売られているものとは異なり、美味しいだけでなく「アーティスティック」なのが大きな特徴です。今回体験させていただいたアイシングクッキー作りでは、食用の色素で着色された砂糖・卵白・水を混ぜたものをペンのように使いクッキーにさまざまなデザインを施すことで、イラストを立体的に表現することができます。味覚と視覚、どちらも楽しめるお菓子作りを体験してみませんか?



こだわりのクッキー型は、5mm方眼用紙に描いたイラストを元になんと、3Dプリンターで作成!!



中田さんの作品

今回使用したアイシングの硬さは2段階あり、場所によって使い分けをします。塗る際は、スピードが命のため塗りつぶしはかなり大胆に、そして気持ちぶ厚めを意識!! 最初は苦戦していたりつとも、少しずつコツを掴み思わず笑みが♪ 絵を描くのが苦手な人でも楽しめるのが最大の魅力ですよ。



## 12月オススメ体験

### クリスマスリース+トナカイ

【体験料】5,000円

(1ドリンク付き)

【体験時間】10:00~

3時間程度

要予約 ※スケジュールはご確認ください



ついに完成!! すべてのパーツを合体させ完成したアイシングクッキーはカラフルでとてもかわいらしい♡ 先生とお話しながらの作業は楽しくあつという間でした。小さいお子さんから大人まで、幅広い世代ができるので、ぜひ体験してみてくださいね♪

☎080-1743-1177

宮崎県宮崎市江南

※詳細な住所はご予約時にお伝えします。



# 冬の Big Bridal Fair

12.25 sat ~ 30 thu  
2022. 1.3 mon ~ 10 mon

全て無料

年に1度の豪華フェア開催 感動の大聖堂体験&絶品コース試食

**10大特典**  
&  
シェフが厳選した食材で作る  
**1万円コース料理試食付**

フェア内容

- ・試食会
- ・ドレス試着会
- ・チャペル見学
- ・会場コーディネート
- ・模擬挙式
- ・相談会

~ご成約の方~  
最大80万円相当の特典  
十宿泊ホテル10万円分プレゼント  
※人数により特典の金額は変動いたします



Photo Wedding

おふたりの大切な今をカタチに… **フォトウエディング**

シンプルプラン  
通常価格 157,300円 → **49,500円**

シンプル「和」プラン  
通常価格 203,500円 → **82,500円**

各プランともに右のセットが含まれます

- 着影
- ヘアアクセサリ
- ヘアメイク
- タキシード
- ドレス
- クリーニング
- 和装
- レンタルブーケ
- 六切台紙
- 六切台紙

グランドパティオ都城  
TEL 0986-25-1122

都城市栄町3-2  
受付時間/10:00~19:00  
定休/火・水曜日 祝日除

東九州自動車道開通で  
志布志市から30分

Fair Reserve



Instagram



新型コロナウイルス  
感染予防対策を  
万全にしてお待ちしています

## 大人の特選グルメ VOL.23

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。

# グランドパティオ都城

### ゲストハウスウエディングだからできる至極の美味しさを、年末年始は堪能しませんか？

厳選素材と匠の技で織りなす料理は、みなさんが美味しさで笑顔になり、会話が弾むようにとシェフが願いを込めて丁寧に調理されています。大切な方達と過ごす年末年始に欠かせない、おせち料理やローストチキン、忘・新年会のパーティプランも、『グランドパティオ都城』なら、喜ばれること間違いなしです。



**職人技が光るおせち料理**

十人十色のお正月を華やかに彩るおせち料理。選び抜かれた最上級の食材を合わせ、最大限の美味しさを引き出すように、丹精込めて一品一品作られています。2022年の新春を飾るにふさわしい、目にも鮮やかな料理ばかりです。

クリスマスの特別な時間にふさわしい料理……

『グランドパティオ都城』で人気を誇る「クリスマスローストビーフ」。牛モモ肉を低温でゆっくりと焼き上げ、自家製グレービーソースとジャポネソースの2種類で味わうことのできる逸品。ホームパーティーが華やぐメニューです。



毎年人気の「クリスマスローストチキン」は、南九州産の国産鶏を秘伝のタレに2日間じっくり漬け込みパリッと焼き上げています。ハーブ塩とガーリックが絶妙な塩味も、チキン本来の美味しさをご賞味いただけます。



**数量限定** 謹製 **プレミアムおせち料理 三段重 35,000円(税込)**  
伊勢海老パイ包み焼き、あわび老酒煮込み、ふかひれ祝い団子、キャビアなど、贅を尽くした料理の数々  
【その他】 2人前 15,000円(税込) 4人前 25,000円(税込)



一年の締めくりや新年のお祝いにふさわしい宴席  
**忘・新年会プラン 5,500円~**

ジモミヤタビキャンペーン  
特別プランもご用意しています

**0986-25-1122**

都城市栄町3-2  
受付時間/10:00~19:00  
定休/火・水曜日 祝日除





## A チリワイン赤白セット 3名様

『HANAFUSA SAKE SHOP』のソムリエールが厳選したチリワインをプレゼント!  
クリスマス限定のオードブルや、毎年人気のお節風オードブルのご予約を受付中です。期間限定の美味しさをお見逃しなく!!  
また、お歳暮や年末年始の手土産としてオススメのワインや、珍しい日本酒なども豊富に揃っています。気軽に相談してみてください

★提供/HANAFUSA SAKE SHOP  
☎0986-23-0950 都城市栄町1623-8

P23もご覧ください

## B きのごカレー2種類セット 3名様



本誌でもご紹介した「しいたけ & きくらげ きのごキーマカレー」と「鶏きのご スパイスカレー」の2種類のきのごカレーをご用意! 『大杉しいたけ園』の特色を活かしたグルメを、ぜひ一度ご堪能ください!

★提供/大杉しいたけ園  
☎0986-57-2536 都城市山之口町山之口1809

P22もご覧ください

## C 2,000円食事券 3名様



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/餃子のまつら  
☎0986-21-1239 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、12月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用



## D メイプルパンケーキ 3名様(店内)



大人気のスフレパンケーキをプレゼント♪ 毎年完売必至の「丸鶏ローストチキン」の予約がスタートしました! 美味しさ問絶のローストチキンも、ご賞味ください。

★提供/FELICE フェリーチェ  
☎0986-80-6162 都城市中町12-25 PIER1

P23もご覧ください

## E おいげんチーズ饅頭10個セット 3名様



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

★提供/お菓子のながくら  
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

## F マカロン(5個) 3名様



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

★提供/ミロワール  
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

## G 1,000円商品券 3名様



クリスマスメニューも充実の『グレンツェン』。お客様のご要望に応じて作られるサンドイッチオードブルやクリスマス限定のキュートなパン、シュトーレンなど、豊富にラインナップ♪ 数量限定のため、お早目のご予約がオススメです!

★提供/石窯パン工房 グレンツェン都城店  
☎0986-36-5888 都城市上東町17-18

P23もご覧ください

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 12月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( \_\_\_\_\_ ) 第2希望( \_\_\_\_\_ )
- 20~21頁「2021 Happy Christmas Cake Collection」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( \_\_\_\_\_ )
- 今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。  
よかった企画・広告 ( \_\_\_\_\_ )・( \_\_\_\_\_ )  
興味が持てなかった記事 ( \_\_\_\_\_ )  
その理由 ( \_\_\_\_\_ )
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。  
(病気、体調、予防のことなど)
- フリースペースです。  
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

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

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>ペットOK!! 賃貸物件</b><br/>ペット料:犬1匹/2,000円<br/>猫1匹/3,000円</p> <p><b>鷹尾4丁目</b><br/>賃貸アパート(仲介)<br/>GFB鷹尾II号室<br/>3LDK 駐車2台<br/>6.5万円 敷金0円<br/>※ペット飼育の場合小型犬2匹まで<br/>ペット礼金1ヵ月</p> <p>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・ガスファンヒーター・シャワーヘッドレター洗面台・シーリングファン・電動シャッター</p> | <p><b>松元町</b><br/>賃貸アパート(貸主)<br/>CubeII-A号室<br/>2LDK+ロフト ビルトインガレージ付<br/>6.8万円 敷金2ヵ月</p> <p>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・シャワーヘッドレター洗面台・シーリングファン・電動シャッター</p> <p><b>郡元町</b><br/>賃貸アパート(仲介)<br/>ゴールドワン 201・202<br/>3K 駐車1台<br/>3.5万円 敷金2ヵ月<br/>給湯・シャワー・室内洗濯機置</p> | <p><b>賃貸物件</b></p> <p><b>金田町</b><br/>賃貸アパート(仲介)<br/>ネストプレイス金田105号<br/>1LDK 駐車1台<br/>4.9万円 敷金2ヵ月</p> <p>エアコン・給湯・照明器具・レースカーテン・ウォシュレット・TVモニターフォン・シャワーヘッドレター・2口ガスコンロ</p> <p><b>三股町響池</b><br/>賃貸アパート(仲介)ウイズM2-102号<br/>2LDK 駐車1台 ※別途2台目有<br/>5.4万円 敷金2ヵ月</p> <p>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</p> | <p><b>新築戸建 賃貸住宅 建築情報</b></p> <p><b>鷹尾1丁目</b><br/>(ペット料別途) ペット飼育可<br/>戸建て3棟(貸主)<br/>3SLDK<br/>(洋6・4.5・4.5・S2-LDK15.5)<br/>8.3万円 敷金2ヵ月<br/>令和4年1月末完成予定<br/>鋭意建築中!!</p> | <p><b>土地・売中古住宅</b></p> <p><b>大王町</b><br/>売地 974万円<br/>宅地 332.06㎡(97.42坪)<br/>接道/北6m公道×西6m公道<br/>間口/北側21m×西側14m<br/>用途/第一種住居 60/200<br/>交通/西大王バス停 徒歩6分<br/>大王小徒歩4分 情報です!</p> <p><b>志比田町</b><br/>売地 640万円(仲介)<br/>宅地 248.87㎡(75.28坪)<br/>接道/北6m 間口/16.7m<br/>用途/第一種低層 50/100<br/>平田橋バス停 徒歩8分<br/>志比田バス停 徒歩11分<br/>高台の希少物件!</p> |
|---|---|--|--|--|



俺コン  
初回お試し

# 1ヵ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!

**2週間で  
買取りOK!**  
ご相談ください!!

**俺コン活用術**

工事・修理・引っ越し・アワード用品・ゴルフバッグ・タイヤ  
ひばり鳥・クリスマスツリー・季節飾り・あこし・お掃除


**24時間出し入れ自由!!**

**料金一覧**

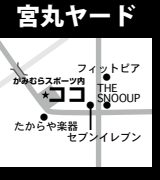
| タイプ | 面積    | 1ヵ月     |
|-----|-------|---------|
| 1/6 | 約1.2帖 | 5,500円  |
| 1/5 | 約1.5帖 | 6,600円  |
| 1/4 | 約2帖   | 7,700円  |
| 1/2 | 約4帖   | 14,300円 |

**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

広告有効期限/2021年12月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください。)

☆アンケート☆

2021 盆地アワード アンケート

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

店名( )  
理由

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

ニュース( )  
理由

●誌面を通して、大切な方へメッセージを届けませんか?

※実名かペンネーム、どなたに宛てたメッセージなのかもご記入ください。

( )宛 ( )より

☆ご協力ありがとうございました。





### 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  
※29日(水)はお休みです

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時/12月4日(土)13時～16時  
※受付は15時まで

★交通安全啓発キャンペーン  
パトカー・白バイ展示のほか、  
交通安全少年団などによるチラシおよびグッズの配布を行います。  
日時/12月4日(土)10時～11時  
場所/1階正面玄関前

★おでかけエンゼル  
(出前子育て支援ひろば)  
参加無料  
日時/12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  
場所/2階正面入口側  
エレベーター前

★さくら植樹30万本プロジェクト  
さくらの苗木を地域のお客様

へプレゼントします。  
日時/12月10日(金)9時～  
場所/1階正面玄関前

★サンタさんと一緒に  
写真を撮ろう！  
参加無料  
店内にサンタさんが出現！  
サンタさんを見つけて一緒に写真を撮るろう！一緒に写真を撮ってくれた子ども達には、ささやかですが、サンタからプレゼントがありますよ♪  
日時/12月19日(日)  
①12時～12時半  
②14時～14時半  
場所/店内各所

★クリスマス  
バルーンフォトスポット  
今年もキュートなサンタのバルーンが売場内に登場します!!  
自由に撮影してくださいね♪  
日時/12月17日(金)～24日(金)  
場所/店内各所

★イオン都城店 直営・専門店  
合同 ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計税込3000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます。  
レシート対象期間/12月10日(金)～13日(月)の4日間  
抽選日時/12月11日(土)～13日(月) 各日10時～18時  
場所/2階中央吹き抜け特設会場

★専門店お買物券  
10% Back Sale

12月10日(金)～12日(日)の3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、合計税込3000円ごとに、専門店をご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！  
レシート対象期間/12月10日(金)～12日(日)  
お買物券引換日時/12月11日(土)・12日(日) 各日10時～18時  
お買物券ご利用期限/2021年12月31日(金)まで  
場所/2階中央吹き抜け特設会場  
■問合せ/(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
☎0986-46-2222  
※詳しくはHPをご覧ください  
※P30・31もご覧ください

## 1・2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(2名募集)    | 6カ月(毎週木曜日) 9時半～15時半   | 40,000円 | 1月13日(木) |
| ②洋裁科(3名募集)    | 6カ月(隔週土曜日) 9時～13時     | 20,000円 | 1月8日(土)  |
| ③手編科          | 6カ月(毎週火曜日) 10時～15時    | 25,000円 | 1月11日(火) |
| ④着付科          | 3カ月(毎週木曜日) 10時～12時    | 11,000円 | 1月13日(木) |
|               | 3カ月(毎週木曜日) 13時～15時    | 11,000円 | 1月13日(木) |
|               | 3カ月(毎週木曜日) 19時～21時    | 11,000円 | 1月13日(木) |
| ⑤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 | 1月7日(金)  |
|               | 6カ月(隔週土曜日) 9時～12時     | 21,000円 | 1月8日(土)  |
| ⑥初心者のためのフード   | 全10回(毎週月・木曜日) 19時～21時 | 20,000円 | 1月6日(木)  |
| ⑦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 | 2月17日(木) |

※⑥⑦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**  
 都城市年見町13-11 ◆受付時間/月～金・9時～17時半

## 准看護師になりませんか!

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

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)も行ってあります。

※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症防止対策を行って実施いたします。

あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON 公文教育研究会 〒880-0812 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

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

# 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／12月11日(土)

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)

■問合せ／ビオワークス  
☎090-4482-0579

## ★第109回回神柱公園

笑いヨガ開催

笑い門には福来たる♪ 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／12月11日(土) 10時～

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

## ★LIVE HOUSING

新築完成見学会

NEW MODEL HOUSE  
グランドオープン

「家がリゾートになる 暮らしを 毎日を 愉しむ」—— 周

囲の喧騒を忘れる心地いいモデルハウスが完成しました。土地を読み取り、宮崎の気候を生かす建築家と造る洗練されたパッシブデザインの家です。ご来場をお待ちしています！

日時／12月11日(土)・12日(日)

10時～18時

会場／都城市郡元町

※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／㈱リブハウジング

☎0120-447-129

## ★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

●健康栄養学講座②

日時／12月11日(土) 15時～16時

11月から健康増進、運動時のケガや病氣予防、ストレス管理にかかわる栄養とケアについての講座を全6回開催します。途中参加も可能ですので、気軽にご連絡ください。

●第16回「カラダの機能を高めるための健康管理」日々の栄養と運動について

日時／12月19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。

各講座定員／6名ほど

場所／田中ケアラボ

参加費／2000円

(はじめての参加者のみ無料)

各講座、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。お電話またはメール、LINEにてご連絡ください。

●令和3年度

曾於市自主文化事業

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!!

ビュティィこくぶ・神奈月、はいけんたが放つ、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おります。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

## ■問合せ／田中ケアラボ

☎0986-77-7343

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。

## ★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」。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「参加ください。日時／12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。事前予約をお願いいたします。

料金／無料

■問合せ／エヴァホーム

☎0986-22-3242

★第8回都城コアカレッジ同窓会

総会(オンライン)のお知らせ

オンライン(ZOOM)にて同窓会を開催します！詳しくはP5をご覧ください。

日時／12月19日(日) 13時～

案内はがきが届いていない場合やご不明な点がございましたら、お問合せください。

■問合せ／都城コアカレッジ内

開場13時 開演14時

場所／曾於市大隅文化会館

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／

一般財団法人まちづくり曾於

☎0986-76-7100

■問合せ／田中ケアラボ

参加費／2000円

(はじめての参加者のみ無料)

各講座、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。お電話またはメール、LINEにてご連絡ください。

●令和3年度

曾於市自主文化事業

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!!

ビュティィこくぶ・神奈月、はいけんたが放つ、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おります。オンライン「イープラス」でも販売中。

## 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年生を  
冬休み集中講座に  
無料招待します!

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→



## 2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ

Biofinity® バイオフィニティ®

うるおいベールで汚れにくい。  
たっぶりの酸素とうるおいを味方に、  
快適なつけ心地の2週間をご体感ください。



気になる乾燥感や不快感。  
原因のひとつは  
レンズの汚れでした。

永吉コンタクトレンズ  
都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530  
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00  
土曜) 8:30~11:30

※コンタクトは医療器具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。



## 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 CARE LABS 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。

### 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。



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



田中ケアラボ

☎0986-77-7343  
都城市宮浦原町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



同窓会事務局  
☎0986-38-4811

★曾於市子育て支援センター

門松づくり 限定7組

今年も残りわずか……お子様と一緒に楽しく門松を作りませんか？  
日時/12月22日(水)  
10時半～11時半

予約受付期間

12月6日(月)～10日(金)  
場所/財部保健福祉センター  
講師/曾於市シルバー人材センター  
タースタッフ

対象/未就学児とその保護者  
材料費/600円

■問合せ

曾於市子育て支援センター  
☎0986-76-6565

★冬のBig Bridal Fair 全<sup>て</sup>無料

年に一度の豪華フェアが開催されます。感動の大聖堂チャペル体験や絶品料理の試食会など、素敵な一日をお過ごしいただけます。  
日時/12月25日(土)～30日(木)  
1月3日(月)～10日(月)

※詳しい時間はお問合せください  
会場/グランドパティオ都城  
都城市栄町3-2

参加費/無料

■問合せ/グランドパティオ都城  
☎0986-25-1122

★宅建必勝通学講座(初心者向)スタート!

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。早期申込み特典もありますよ! また、3月より通信講座も開講予定!! 料金など詳しくはお問

合せてください。

日時/1月18日(火)開講

場所/(有)拓明館

■問合せ/(有)拓明館

☎0986-22-8535

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/(有)C&H  
参加費/無料 ※完全予約制

★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/(有)C&H  
参加費/5000円 ※予約制

■問合せ/(有)C&H  
☎0986-23-1341  
Email: 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ももちろんのこと、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。気軽に問合せください!

●准看護師科(2年)  
授業時間/月々金曜日  
【講義】12時50分～17時15分  
【臨地実習】8時半～17時

●看護師科(夜間3年定時制)  
授業時間/月々金曜日  
【講義】17時50分～21時10分  
【臨地実習】8時半～17時  
■問合せ/都城看護専門学校  
☎0986-22-0711

★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:花屋)  
☎080-4204-2735  
LINE/@469qcond

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

女性特有の症状でお悩みの方  
冷え性 生理痛 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

宅建必勝通学講座(初心者向) 通信講座 3月開講予定!  
合格率が高いと大好評の「宅建必勝講座」の通信講座がスタート!!  
開講記念特別割引  
受講料 30%OFF  
セット価格 45,000円  
▶▶▶ 31,500円

1月生徒募集 受講料:198,000円  
1/18(火)～開講! 分割払いもOK!!  
早期一括払申込みの方 188,000円 テキスト代込  
12/28(火)までの申込みに限ります

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

～資格の時代～ (有)拓明館 0986-22-8535

詳しい情報は  
こちら  
QRコード

記念撮影ご予約承り中!!

祝成人 祝七草

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 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。

12月診療スケジュール 【平日】9:00～11:30 15:00～17:30 【土曜日】9:00～11:00 14:00～15:30

| 日        | 月                | 火                    | 水        | 木                | 金                | 土                     |
|----------|------------------|----------------------|----------|------------------|------------------|-----------------------|
|          |                  |                      | 1<br>休診  | 2<br>院長<br>南村先生  | 3<br>院長<br>南村先生  | 4<br>院長               |
| 5<br>休診  | 6<br>院長<br>南村先生  | 7<br>院長 午後のみ<br>南村先生 | 8<br>休診  | 9<br>院長<br>南村先生  | 10<br>院長<br>南村先生 | 11<br>院長<br>南村先生 午前のみ |
| 12<br>休診 | 13<br>院長<br>南村先生 | 14<br>院長<br>南村先生     | 15<br>休診 | 16<br>院長<br>南村先生 | 17<br>院長<br>南村先生 | 18<br>院長              |
| 19<br>休診 | 20<br>院長<br>南村先生 | 21<br>院長<br>南村先生     | 22<br>休診 | 23<br>院長<br>南村先生 | 24<br>院長<br>南村先生 | 25<br>院長              |
| 26<br>休診 | 27<br>院長<br>南村先生 | 28<br>院長<br>南村先生     | 29<br>休診 | 30<br>当番医        | 31<br>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階地

2021

総勢20名様にプレゼント!!

# Happy Christmas Cake Collection

## 【応募方法】

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

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

※写真はイメージです ※ケーキの飾りは変更になる場合がございます

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



2-A  
1名様



2-B  
1名様

### まーる茶房・菓子工房

2-A「デコシフォン」(15cm・1,500円)

★「まーる工房」の看板スイーツのシフォンケーキをクリスマス仕様にデコレーション♪ シンプルで素材の良さが分かります!

2-B「いちごロール」(18cm・1,800円)

★「農 Life いちごの村」のいちごと、手作りクッキーをトッピングしたロールケーキ。生地の日みといちごの酸っぱさがベストマッチ。  
TEL.0986-22-3837 都城市南鷹尾町12-17  
※12/22~24に取りに来られる方(要2日前TEL連絡)

1  
2名様



### お菓子の南香

「極・天下栗 きんとんモンブラン」  
(5号・15cm・4,536円)

★栗きんとんたっぷり!  
7層から奏でるクリスマス限定の「和のモンブラン」!!  
日本人でよかった……と  
感じさせられる美味しさです♪

TEL.0986-22-4670 都城市甲斐元町1-26  
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

3  
2名様



### ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店

「クリスマスチョコレートケーキ」  
(4号・12cm・3,240円)

★コクのあるチョコスポンジを使用し、  
サンド・コーティング・絞りにまで  
チョコレートクリームをたっぷり使用。  
チョコ好きのためのケーキ!

TEL.0986-22-1190 都城市早鈴町1990 イオン都城 1F  
※12/24・25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

~癒し処~ Ku'u Punahale (クウプナヘレ)

頑固なシミでお悩みのあなたへ  
今年一年頑張ったご褒美に



当サロンのお客様のキロク

シミケアトリートメント(120分)  
通常22,000円→お試し価格11,000円

効果を実感されている方多数!! 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る施術です。

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

内から外からキレイになりたい♪

# クリスマス イチオシ! Beauty特集



**4**  
2名様  
**ミロワール**  
「石畳ショコラ」  
(17cm・3,000円)

★生クリームと生チョコクリームを何層にも重ね合わせた贅沢なケーキ。  
TEL.0986-25-1788 都城市上東町11-16  
※12/22～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



**5**  
2名様  
**お菓子のながくら**  
「クリスマス生クリームケーキ」  
(5号・2,850円)

★ふわふわスポンジと口溶けのよい生クリームをたっぷり使いました。  
定番だからこそ、こだわったケーキをどうぞ。  
TEL.0986-38-0119 都城市都北町5670  
※12/23～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



**6**  
2名様  
**お菓子の菊水**  
「生クリームケーキ」  
(4号・12cm・2,800円)※写真イメージは5号サイズです

★地元産の卵や生クリーム、イチゴで彩る、  
ふんわりスポンジの定番ケーキです。  
TEL.0986-22-2524 都城市祝吉3丁目12-14  
※実物の飾りは写真と異なります  
※12/24に当店に取りに来られる方



**7**  
2名様  
**お菓子の丸目**  
「クリスマス生チョコケーキ」  
(6号・4,400円)

★軽いチョコスポンジにオレンジ風味の生チョコクリームと  
イチゴで仕上げました。チョコ好きの方におすすめです。  
TEL.0986-62-1024 都城市高崎町大牟田6035  
※写真と実際の商品は一部異なる場合がございます  
※12/24に当店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



**8**  
2名様  
**紙ひこうき 広原店**  
「ビュア生クリームケーキ」  
(5号・15cm・3,700円)

★紙ひこうき自慢のスポンジにイチゴをサンドして  
ビュアな生クリームで仕上げました。  
TEL.0986-23-2355 都城市広原町15-14-1  
※12/23に広原店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



**9**  
2名様  
**savoir サボウ**  
「生ケーキ」  
(5号・15cm・3,300円)

★ふんわりスポンジを甘酸っぱいイチゴと、やさしい  
甘さのクリームで包んでデコレーションしました。  
TEL.0986-80-4185 都城市立野町9-6-7  
※12/23～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



**10**  
2名様  
**pâtisserie le port ルポール**  
「いちごタルト」  
(14.5cm・4,500円)

★「ルポール」自慢の手作りタルトの上に、  
甘酸っぱいイチゴをたっぷりトッピングの  
相性抜群の組み合わせをぜひご賞味ください♪  
TEL.0986-77-9032 三股町榊山4531-4  
※12/24～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)  
※こちらのケーキは完売しております

**Sante'**



**オープン  
記念**

**初回20分  
無料体験!**

「PARAFUSE脳洗  
浄®」を体験したこと  
がない方は必見の無  
料体験をご用意!!  
気軽にご予約して  
くださいね♪

TEL.080-2631-5929 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

**All Out Fitness**

**スタジオグレードアップ工事決定!  
工事直前のスペシャル限定企画を開催!!**



**短時間/手軽/科学的/の3拍子!!  
ダイエットミニコース 全5回  
お一人様 14,000円**

**[お友達とペアの場合] お一人様 12,000円**  
カウンセリングから食事指導、トレーニングまで合わせた  
合計210分間のミニコース

TEL.080-6382-8691 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

**ロゼマドンナ**

**新規様! 12月限定!! お試し価格**



**クリスマス限定プレミアムコース 2,000円**  
【遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引)+光瘦身+  
RF波トリートメント+フェイシャルケアコース】

頑固に凝り固まったセルライトを揉みつぶし、皮下組織まで熱を  
伝え脂肪を燃焼する痩身コースに、しわやたるみ、くすみを改善  
し、リフトアップするフェイシャルコースをプラスした限定コース!!

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

# FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

## Happy Christmas♡ 丸鶏ローストチキンご予約承り中



クリスマスディナーといえば、外せないのがチキン!! 『フェリーチェ』で人気を博し、毎年完売必至の「丸鶏ローストチキン」の予約がスタートしました! 厳選した国産鶏をオープンでじっくりと焼き上げ、こだわりの岩塩で味付けした美味しき絶品のローストチキン。ぜひ、ご賞味ください。

### 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

**数量限定**  
国産鶏にこだわった  
**丸鶏ローストチキン 3,500円**  
(4~6人前)  
【販売期間】12/23(木)~25(土)  
【受渡時間】15:00~18:00  
【ご予約期間】12/19日(日)まで  
※限定数に達し次第、受付終了  
**★★早期ご予約特典★★**  
11月末までにご予約の方限定  
大人気の「生ハムとアボカドの  
シーザーサラダ」プレゼント♪  
**季節限定! テイクアウトMENU**  
和菓のモンブランパンケーキ 900円  
プラス150円でパンケーキ1枚追加OK



**FORUM'S  
SELECT  
GOURMET**  
フォーラムセレクト  
グルメ

# CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877

## 年末年始は本格中華で決まり!!



彩コース 8品+デザート

絶品の中華料理を驚きの価格で堪能できる、リピーター続出のお店。人気のコースは本格中華を一度に味わえて大満足の内容です♡ 12名様からの団体貸切も行っているため、親しい方との集まりにも◎ キッズ用のお皿や椅子もご用意していますので、ぜひ家族揃ってお越しくださいね!

### 店舗情報

都城市早水町17-4-1 定休/木曜・第3水曜日 駐車場/あり  
営業/11:00~14:30(L.O.14:00) 17:30~21:00(L.O.20:30)  
※オードブル詳細はP25をご覧ください!

**数量限定**  
2名様盛り 3,500円(税込)  
4~6名様盛り 5,000円(税込)  
**おせちオードブル!**  
4名様盛り 5,000円(税込)  
12/24・25・26 限定  
クリスマスオードブル!  
**華コース 2,000円**  
**彩コース 3,000円**  
【2時間飲み放題】  
1,000円(生ビール2杯まで)  
1,500円(生ビール・果実酒飲み放題)



# 活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

## 冬の新作メニュー! 期間限定のためお見逃しなく



冬の活魚御膳

この季節しか味わうことのできない鮮魚を使った贅沢な「冬の活魚御膳」が完成。冬の美味しさを、思いっきり堪能ください!! その他、海鮮丼や御膳など料理長が吟味した食材を使用した至極のメニューも充実。時間を忘れてゆっくりできる個室やゆとりのあるテーブル席で、ご家族や友人とお過ごしいただけます。

**冬の活魚御膳 3,718円 (8品)**  
刺身3種盛・海鮮バター焼き・天ぷら・寿司5貫・茶碗蒸し・吸い物 他

### 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 予約受付中!**  
**★★残りわずか!★★**  
**虎の海鮮オードブル 寿 20,000円**  
ロブスター浜蒸し、社職オイル漬け 他  
**事前予約 12/27日まで!!**  
※限定数(600台)に達した場合、予約を締切ることがあります。  
※お渡しは12/31日となります。  
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

## 夜のコースも絶品!! 忘年会ご予約承り中!



市場直送の鮮魚を贅沢に使ったお刺身やフライ、ガッツリとした旨味あふれる肉料理など、定食や単品メニュー、ボリュームいっぱいコース料理も大充実!! 居心地のよい空間で、ファミリーはもちろん友達や会社の仲間と『ふたつき』でしか食べられない料理をご堪能ください。

### 店舗情報

都城市花線町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

**忘年会プラン**  
飲み放題120分付  
**3,500円コース(税込)**  
お料理8品  
生ビール2杯まで  
**4,000円コース(税込)**  
お料理8品+デザート付  
生ビール3杯まで  
**5,000円コース(税込)**  
お料理8品+デザート付  
生ビール飲み放題!  
**昼夜楽しめる**  
**定食メニューも大人気!**  
お刺身と焼魚の定食 1,210円  
とろろ玉タルタルのチキン南蛮 990円  
タコライス 990円



# 大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

## お歳暮ギフト発送承り中!



今年も残りわずか。お世話になっているあの方へ故郷の味をお届けしませんか? 『大杉しいたけ園』自慢の「朝採れ肉厚しいたけ」をはじめとする人気商品は、お歳暮ギフトとして県内外問わず毎年予約が殺到! 遠方の方には嬉しいネット販売も承っています。他では味わうことのできない、原木からこだわり抜いた特別なしいたけを使用した商品は、喜ばれること間違いなし! 早めのご予約がオススメです。

### 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

**予約受付中!**  
**生しいたけギフト**  
しいたけと相性抜群のみそたれ付!  
**3,240円**  
**きこの餃子ギフト**  
(12個入×4パック)  
**3,240円**  
**きこの餃子と**  
**きこのカレーのセット**  
(12個入×2パック/2種×各2袋)  
**4,860円**  
すべて消費税・送料込!  
※北海道・沖縄は別途費用が発生します。  
  
**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 残りわずか!!



『道の駅 松山』で、一つひとつ丁寧に作られる美味しさあふれるクリスマスケーキ! 『農Life』のいちごをたっぷり使ったケーキはもちろん、クリスマスバージョンにアレンジされた「ペイクドチーズケーキ」など盛りだくさん♡ 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。

## 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  
ペ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



# shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

お歳暮ギフト地方発送も承ります



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

## 店舗情報

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

## お歳暮ギフト

厳選したお茶・お菓子  
茶器等のセット

### プチギフト

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

12/31まで

送料無料で  
キャンペーン開催



# HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

心と身体が喜ぶお惣菜♪



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

## 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!!

## 2022年お節風オードブル

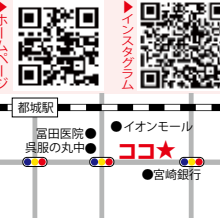
5~6人前 11,800円

【お渡し日】

12/31①、1/1①、1/2①

お節とオードブルのいいとこどり! 店舗にてお渡しいたします。

お歳暮や手土産にオススメ!!  
ソムリエールセレクトのワインや  
珍しい日本酒等も置いてあります♡



# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

毎年大好評のクリスマスメニュー  
ご予約承り中!! 12/26(日)まで販売!



おうちクリスマスなら、『グレンツェン』のクリスマスメニューで決まり!  
「サンドイッチオードブル」はもちろん、クリスマス限定のキュートなパン、「パン屋さんの手作りピザ」まで、豊富にラインナップしています!!

## 店舗情報

都城市上東町17-18 営業 / 7:00~19:00 定休 / 火曜日  
http://www.glanzen.jp/

## クリスマスメニュー

クリスマスツリーパン 194円  
ふわふわのパンに生クリームとチョコがベストマッチ! 見た目はキュート♡

サンタクロースパン 194円  
子どもに大人気! サクサクのメロンパン生地とチョコクリームが◎

パン屋さん的人气ピザ 予約受付中!!  
詳しいメニューはお問合ください

11/29(月)迄の早期ご予約特典  
シュートレーン 10%OFF  
シュートレーン(化粧箱入り) 1,620円  
ドイツでクリスマスに食べられているドライフルーツやナッツを練り込んだ味わい深い菓子パン。贈物としても喜ばれる高級菓子です。



# BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

クリスマス限定のパンも登場♪



お客様のリクエストで、ホールピザを期間限定で販売します。パン屋さんだからできるフワフワのパン生地に、厳選した食材とこだわりのソースをトッピング!!  
サンドウィッチオードブルもご予約OK!

12月限定!

ピザ&チキン2本セット 3,500円

ピザは3種類からセレクト  
マルゲリータ/サルサピザ/ペッパーベーコン

## 店舗情報

都城市上水流通1678-1(志和池交差点近く)  
営業 / 7:00~18:00  
定休 / 月曜日 不定休  
12/30~1/4はお休みします

# 橋見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

大人気のからあげ屋さん



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

からあげ専門店が作るからあげ・オードブル  
オードブル(3~5人前) 3,500円~  
クリスマス・年末の予約承ります  
※クリスマスの予約は12/23(木)まで  
※お弁当各種あります ※ご不明な点は気軽にご相談ください

## 店舗情報

都城市広原町4340番地2  
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)  
営業 / 月~金 10:00~14:00・16:00~19:00  
土・日・祝日10:00~19:00(予約 18:30迄) 不定休

# Bio works

☎ 090-4482-0579

スイーツに合う♡ハーブティー



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

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

# カフェスペースでゆったりとくつろぎの時間を

☎ 0986-57-7080

オリジナルブレンド 550円~  
nagomi-NATULURE 669円~

チョコレート・生クリーム等のスイーツには、相性のよい柑橘系ハーブブレンドティーがオススメ。また、糖質の吸収を抑える紅茶ベースのブレンド、脂肪の吸収が気になる方は烏龍茶ベースのブレンドもご用意しています。

カフェメニュー  
オーガニックハーブティー  
HOT各種 380円

三股小学校 ● 第一幼稚園 ●  
ながやま ● 三股駅前店 ● 三股中学校 ● 三股町役場 ●  
三股町総合福祉センター ●



# まーる茶房・菓子工房

☎ 0986-22-3837

クリスマスギフトご予約受付中♡



素材にこだわった手作スイーツがクリスマスバージョンになって登場♪「ティラミスセット」はかわいらしい見た目・お手頃な価格で、大人から子どもまで笑顔になれるスイーツです。その他にも、ご予算に応じたお菓子の詰め合わせや、毎年恒例のクリスマスケーキもご用意。数量限定になりますので、お早めのご連絡をお待ちしています♡

## 店舗情報

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



50個限定!!

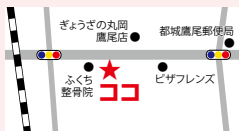
ティラミスセット 800円

(ティラミス×2個  
・スノーボール)

※12/10までの要予約  
※12/22~24までの受渡し

クリスマスギフト  
多数ご用意

※ギフト詳細はP25、  
店舗にてご確認ください。



# レストランそお

メセナ温泉内 ☎ 0986-76-1755

完売必至! おせち料理予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。忘・新年会コースやランチ、お弁当、季節の食材を吟味したメニューが充実していて、大好評!! いつ訪れても美味しくてボリューム満点のメニューを、リーズナブルに堪能できます。

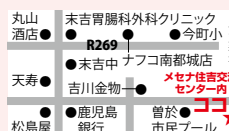
## 店舗情報

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

料理長が厳選した食材で  
丹精込めて作る  
**おせち三段重**  
20,000円(税込)  
**限定100個**  
12/20(月)迄  
ご予約承り中  
数量残りわずか!  
お早めのご予約をおススメします!!

バス送迎付き!  
忘・新年会のご予約承り中!

飲み放題120分付  
+料理8品  
会席贅沢コース 5,000円  
10名様からのご予約で  
バス送迎もOK♪



# 年の瀬に楽しみたい! 絶品グルメ特集

年の瀬はイベントがたくさん!  
そんなワクワクが満載の季節に、  
胃も心も満たされる絶品グルメで  
楽しい時間を過ごしませんか?



虎の海鮮オードブル  
20,000円



予約締切日:12/27(月)  
お渡し日:12/31(金)  
※限定数に達し次第、締切りとなります。

TEL.0986-46-7285

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)

## 寿司虎亭

年末オードブル予約受付中!  
残りわずかのため、お早めに!!

年末年始は、新鮮な魚介類を使ったテイクアウトメニューを大切な家族と一緒に堪能しませんか? イチオシは、「ロブスターの浜蒸し」や「牡蠣オイル漬け」などが豪華に詰められた「虎の海鮮オードブル」。『寿司虎亭』の美味しさを、ご自宅でご賞味ください!



## Life designing Bio works

こだわりの嬉しい♡お歳暮ギフト



パスタ  
ギフトセット

厳選素材  
調味料  
ギフトセット

有機食材で作られたパスタやソース、調味料など、美味しくて身体にも優しいアイテムが詰められたギフトを贈りませんか? この他にも、お茶とスイーツセットなど、ナチュラルギフトをご用意しています!

TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605  
営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日

## 日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

新作!! お茶屋さんができる  
抹茶ラテ&ほうじ茶ラテ!

みやざき有機抹茶「ひなた」を贅沢に使った「抹茶ラテ」と、「日向時間」オリジナルのほうじ茶をふんだんに使った少しピターな「ほうじ茶ラテ」が完成しました。専門店ならではの美味しいラテを、サンタやトナカイのキュートな上生菓子と一緒に堪能しませんか? テイクアウトできるので、おうちでのカフェタイムにもおすすめです。

ラテ(抹茶orほうじ茶)とお菓子のセット 850円



※写真はイメージです

TEL.0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4  
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)  
オンラインショップもスタート「日向時間」で検索

抹茶ラテ/  
ほうじ茶ラテ  
各600円



## 万福 まんぷく

年越し特製オードブル  
ご予約承り中!!

数量限定 年越し特製オードブル  
4名様盛り 10,000円(税込)  
受渡日:12/31(金)  
16:00~19:00

選り抜かれた食材や季節の素材を使い、中華料理の真髄を捉えた創作料理を堪能できる「万福」が織りなす特製オードブル! 「天使の海老の中華煮」や「アワビのオイスターソース煮」、「広東チャーシュー」など、年越しにいただきたい贅沢なお料理が詰められています。



TEL.0986-80-6189

都城市牟田町25-7  
営業/18:00~22:00(L.O.21:30) 定休/火曜日





## レストランそお メセナ温泉内

忘・新年会のご予約承り中!

飲み放題120分付+料理8品  
会席贅沢コース5,000円  
10名様からのご予約でバス送迎もOK♪

末吉町メセナ温泉内にある「レストランそお」。料理長が吟味した季節の食材を使った宴会メニューが、ファミリー層をはじめ、多くのお客様に大好評! 家族3世代で行っても、みんなが満足する絶品メニューをリーズナブルに堪能できます。全て手作りのお弁当(500円〜)もおススメです!!

TEL.0986-76-1755

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

## HANAFUSA SAKE SHOP

クリスマスに食べたい★チキンも入った全9種類

数量限定! クリスマス・オードブル  
2名様盛り 2,980円  
受渡日:12/24(金)・25日(土)

国産日南鶏を使ったハーブチキングリルと照り焼きチキングリルが1本ずつ入っている、毎年人気のオードブル! ビールやワインとの相性も◎ クリスマスを華やかに彩るオードブルをどうぞ!!



TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8  
営業/15:00~19:00(テイクアウト)※ご予約お渡しは11:00~可能  
11:00~19:00(お酒の販売) 定休/日曜日

## 道の駅 松山 やっちくふるさと村

生チョコ&フルーツもトッピングOK!!



ソフトクリーム  
300円〜  
北海道産生クリームをふんだんに使ったソフトクリームは濃厚なのに軽い甘さが◎

イチゴソフトクリーム  
&イチゴクレープ  
近日発売♡



クレープ 410円〜  
専門店ならではの質の高いチョコレートを練り込んだクレープ生地、季節のフルーツや生チョコを贅沢にトッピング

TEL.099-487-3800

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)

## 大杉しいたけ園

オリジナル商品満載の  
お歳暮ギフト♪

きのご餃子と  
きのごカレーのセット 4,860円  
(12個入×2パック/2種×各2袋)  
※画像はきのごカレーのみのイメージです



本誌でもご紹介し、話題となった「きのごカレー」がお歳暮ギフトになりました。ジュシーな「きのご餃子」とのセットは「大杉しいたけ園」自慢の肉厚なしいたけを思う存分、堪能できますよ。もちろん「乾しいたけ どんこ」などの定番ギフト商品も取り揃えていますので、気軽にご注文ください♪

TEL.0986-57-2536

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

## 酒場定食堂 ふたつき

12月限定!  
スペシャルランチプレート

ランチプレート 1,210円  
【ポークソテー・チキン南蛮・  
エビフライ・サラダ・小鉢2種・  
ご飯・おみそ汁】  
ドリンクセット 1,408円



豊富な種類が自慢の定食に、12月限定の新メニューが登場しました♪メインはポークソテーに、チキン南蛮、大きなエビフライとボリューム満点! ゆったりとした空間で、美味しさを溢れる料理を、ご賞味ください!

TEL.0986-77-2619

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

## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

クリスマス&ホームパーティーに  
ピッタリなサンドイッチオードブル♪

サンドイッチオードブル  
3~4人前 3,240円  
5~6人前 3,780円  
3日前までにご相談ください



毎年、楽しいクリスマスメニューが盛りだくさんの「グレンツェン」。クリスマスやホームパーティーはもちろん、年末年始の集まりにも喜ばれるサンドイッチオードブル! お客様のご要望に応じて好きなサンドイッチを入れてくれます。ぜひ、気軽に相談してくださいね!

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

## CHINESE KITCHEN 彩

年末年始限定!! オードブルご予約受付中!!

絶品中華をはじめとする料理を、ふんだんに詰め合わせた人気のオードブル!

おせちオードブル  
2名様盛3,500円/4~6名様盛8,000円  
予約:12/15(水)まで 受渡日:12/31(金)10~12時

クリスマスオードブル  
約4名様盛り5,000円 予約:随時受付  
受渡日:12/24(金)~26(日) 11~15時/17~21時



TEL.0986-24-7877

都城市早水町17-4-1  
営業/11:00~14:30(L.O.14:00) 17:30~21:00(L.O.20:30)  
定休/木曜・第3水曜日 駐車場/あり

## まーる茶房・菓子工房

手作りお菓子でほっこりする冬をお届け♡

一つひとつ丁寧に手作りされたほっこりスイーツ。常温保存ができるため遠方の方への手土産にも最適です! 「バイクセット」は期間限定でかわいらしいクリスマス仕様に♡他にも、「農Life いちごの村」のいちごをふんだんに使用したケーキなど、おススメが満載ですよ!

バイクセット 500円  
(チョコマドレーヌ・プレーンマドレーヌ・  
ミニバウンドケーキ・マフィン・クッキー)  
申込締切:12/10(金)まで  
受渡日:12/22(水)~24(金)まで



TEL.0986-22-3837

都城市南鷹尾町12-17  
営業/9:00~17:00  
定休/日曜日(土・祝日は不定休)  
クッキー(プレーン・ごま・くるみ・チョコ・ココア・レーズン・マープル)  
スノーボール 各280円  
※クッキーは一枚単位でもお買い求めいただけます。  
※スノーボールは店頭がない場合、お声がけいただけますとその場でご用意いたします。

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/0986-22-4340

『楽しく学べるパソコン教室』生徒募集中♪

何度でも聞っくいやん! やさしくゆっくり笑顔で教えます!

便利な世の中になったようだけど、使い方がよく分からない……

安心してください♪ 超初心者から上級者問わず大歓迎!!

あなたのやってみたいことをサポートします!

●安心の月謝制! 月4レッスン6,400円~

●日時選択・翌月繰越可能。夜のレッスンもOK!

●パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応します。

今なら入金10,800円→半額!!

■楽しく学べるパソコン教室 TEL/0986-58-8620

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。気軽に相談ください!

■かわくち薬局 TEL/0986-38-0170

『ホテル中山荘』ふぐ祭り♪

期間: 12月19日(日)まで

ジモ・ミヤ・タビクーポンを使えます!!

前売券:6,500円(税込)※飲料別 定価7,000円(税込)

◆2日前要予約◆

【献立】ヒレ酒・ふぐのから揚げ・小鉢・雑炊・鉄刺・香の物・鉄テリ・デザート  
【オプション】ふぐの白子焼き900円(税込) ヒレ酒おかわり800円(税込)

※ふぐの白子焼きは2日前要予約となっております。

■ホテル中山荘 TEL/0986-23-3666

『みしん市場』今年最後の年末大特価セール!

今年一年の感謝の気持ちを込めて——

全品来店特価 70~10%OFF!!

この機会にぜひ、自分にピッタリのミシンを見つけに来ませんか?

また、今年最後のミシンの清掃・点検・調整もしませんか?

点検・調整500円より実施中! 修理の方は見積もり無料

点検・調整・修理は、全メーカー、他店・通販購入ミシンもOK!!

修理見積りもりの出張も無料! 下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

第8回都城コアカレッジ  
オンライン同窓会総会のお知らせ

今年はオンラインZOOMで開催♪

日時 12月19日(日) 13:00~

案内はがきが届いていない場合やご不明な点がございましたら、お問合せください。

※QRコードよりメールでのお問合せも可能です。▶▶

■都城コアカレッジ内 同窓会事務局 TEL/0986-38-4811



STAFF

- 企画 深草 文子 津曲 玲実  
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

- おかぎきなさんのお話はとても刺激的でした! 素敵に年齢を重ねている女性を見ると、ワクワクして、この先が楽しみになってきますよね♪ ぜひ、P9もご覧になってください。(フミ)
- クリスマスが近づくと、クリスマスソングで溢れかえる町。幸せそうなカップルや家族。そして、その光景を目の当たりにしてクリぼっちを実感するのが毎年恒例のイベントである。切ない(笑)(りつ)
- 一人暮らしの次女がメダカを貰って飼いはじめたと嬉しそうに報告。娘の送った写真をよく見ると、ん?メダカ?よく調べてみるとなんとウグイでした。次女ショック!! でも、毎日話しかけたりすると寄ってきてかわいい様子。お魚ちゃんと名付けたようです。(いし)
- 大谷翔平選手がメジャーリーグシーズンMVPを満票で獲得! シーズン中は、毎朝テレビで流れる大谷選手の活躍に元気をもらっていました。来年も頑張ってください! オオタニサン、サイコー!!(おー)
- 最近、自販機で飲む「だし」の缶を見かけます。気になるけど、買う勇氣とタイミングがない……。(もり)
- 朝起きて洗濯機回してから窓開けて雨に気付く。朝起きたらまずお天道様を拝まななという教訓。(國)
- 先日、納屋を改装したオシャレなコーヒー屋さんで、初めてバブアニューギニア産のコーヒーをいただきました。口当たりがよく後味もスッキリで、とても美味しかったです!(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 12月の運勢

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

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・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・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

デリコム

今年にはコロナ禍2年目でした。手洗い、うがい、マスク、除菌などの感染予防生活にも慣れたのではないのでしょうか。みなさんの2021年はいかがでしたか。私は、M R Tの夕方の番組「Check!」での連載がはじまりました。オンラインでもありましたね。来年こそは健康やかに、コロナを心配しない生活を送りたいものです。みなさん、どうぞ良いお年をお迎えください。\*12月の一粒万倍日は、12/3、4、17、18、29、30  
◆デリコブログ▶ <http://ameblo.jp/vt-derico/>  
◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ)▶ <http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/like>  
\*Twitter [https://twitter.com/happy\\_derico](https://twitter.com/happy_derico)  
\*Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>  
\*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

**一白水星**

今月は、何でも調子良く引き受けるのは控えた方が無難。結果的に成功しないと、どんなに努力しても信用を失うこととなります。後輩や若者の意見を受け入れるのもOKです。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、ボーナスや臨時収入も期待できますが、出費も多くなるので覚悟が必要です。忘年会などの交際費やお正月の準備、贈り物など、必要な事には気持ち良く使えます。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、忘年会やパーティー、イベントなどで楽しい時間が過ごせそうです。しかし、初対面の人には慎重になった方がよさそうです。飲食の機会が増えるので、暴飲暴食に注意。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、物事も人間関係もスムーズに整うようになります。期待していたことも実現する可能性大です。忘年会などには積極的に参加し、来年に向けて交友関係を広げましょう。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、これまで迷走していたことで、新たな解決策や対策がひらめき、良い方向へ向かいます。忘年会やパーティーでは、素敵な出会いも期待できるので服装などに気をつけよう。

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

**八白土星**

今月は、これまで頑張ってきたことで中断する恐れがあります。一時的なことなので、粘り強く取り組みましょう。目立つ行為や発言は避け、初心を忘れないようにしましょう。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、年末の気忙しい時ですが、やる気も力も増し、充実した時間が過ごせます。新年の目標を立てると目上の人のサポートが得られます。ボーナスは貯金優先がおすすめです。

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

**六白金星**

今月は、普段の冷静な判断力が鈍りそうです。多忙すぎて、やる気を失いそうですが、持ち前の粘り強さを発揮してコツコツと取り組みましょう。胃腸関係には注意が必要です。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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、師走らしく多忙になりますが、意欲的に取り組みます。特に仕事面では積極的に振る舞います。目上の意見は素直に聞き、謙虚に振る舞えば、恩恵を受けることができます。

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

●幸運願(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>  
●占いと推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●書き元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン <http://amzn.to/YCHTRV>

「ハーブティー」で、ほっこり癒されませんか？

～ハーブティーとスイーツのマリアージュ おもてなし編～

今年の12月は、コロナも落ちついてきて、長く会えなかった友人や家族と集まる機会も少し増えそうですね。クリスマスも来ますので、「ハーブティーシリーズ」の最終回は、「スイーツとのマリアージュおもてなし編」をご紹介しますね！

「マリアージュ」とは、「相性のよいこと」。みなさんは、ケーキなどをいただく時に、お茶は選ばれていますか？ ただ単純にコーヒーや紅茶……というのではなく、たとえばフルーツタルトやベリー系のケーキには、少し酸味のあるコーヒーや、ローズヒップティー、アールグレイがオススメです。爽やかな後口で、サッパリとケーキをいただくことができるでしょう。

また、チョコレート系のケーキには、オレンジピール(陳皮)やハイビスカスティーもオススメです！ また、同じカカオの香りを二重で楽しむ、甘味を抑えたココアなども相性がよいでしょう。

定番の生クリーム系のケーキには、意外に同じ乳製品を使ったミルクティーなども相性がよいです。同じ乳脂肪分が口の中を洗い流し、スッキリします。しかしながら、「カロリー」は高めなので要注意(笑)。

そう！ 甘いスイーツの敵は「ダイエット」ですね。ですが、ここもお茶で対処しましょう！ 糖の吸収を穏やかにする桑の茶や杜仲葉茶などを合わせるとよいでしょう。

食べたい物を賢く美味しくいただきながら、健やかな年末年始をお迎えください。



山元 幸代 先生

株式会社ARCUS代表取締役/樹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/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: 株式会社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



りつが話題のバスト専門店に  
行ってきました！



本誌でもおなじみ、『バストアップ専門店 me』さんの施術をりつが体験。バスト系の施術は見られたり、直接触られるイメージが強いのですが、こちらではなんと胸を触らずに実現できます！ 脚や背中にタオルをかけ、その上から全身を揉んだり、揺らしたりする施術は痛みなく、気持ちよかったです。筋膜が緩むことにより、手術をすることなく美しくサイズアップしながら、体調面の改善も期待できるそうです！ 個人差はありますが、数回の施術で平均1〜2カップのバストアップが期待できるとか……?!

食事指導も行っているオーナーの林さんは、バストによる食事も教えてくださいました。林さん自身もバストにコンプレックスを抱えていたこともあり、お客様からお喜びの声をいただく瞬間が一番嬉しいとのこと。バストにお悩みの方は年齢問わず気軽にご相談されてみてはいかがでしょうか？

取材協力『バストアップ専門店 me エムイー』

☎090-6292-1316

都城市中町13-10-2(オーバルパティオ内2F)

営業/10:00~16:00(最終受付14:00)

定休/日曜・祝日



休日急患診療機関

【12月度予定】



|        |                        |      |         |   |                       |      |         |
|--------|------------------------|------|---------|---|-----------------------|------|---------|
| 5日(日)  | 沖水こどもクリニック(小・内)        | 太郎坊町 | 27-5656 | 29日(日)  | 志々目医院(内・小・放)          | 山之口町 | 57-2004 |
|        | 松山医院(内・呼・リウ)           | 上川東  | 24-1046 |   | 村上循環器内科クリニック(循・内)     | 宮丸町  | 25-2700 |
|        | 大岐医院(内・胃)              | 山之口町 | 57-2025 |   | 戸嶋病院(内)               | 郡元町  | 22-1437 |
|        | 安藤胃腸科外科医院(外・消・内)       | 豊満町  | 39-2226 |   | 吉松病院(外・胃・整・皮・放・麻)     | 蔵原町  | 25-1500 |
|        | よしかわクリニック(麻・整・内)       | 前田町  | 23-9384 |   | 横山病院(泌・消)             | 都島町  | 22-2806 |
|        | くぼた眼科(眼)               | 南鷹尾町 | 26-3100 |   | たき心療内科クリニック(心・精・神)    | 若葉町  | 46-9191 |
|        | 園田鷹尾歯科医院(歯)            | 南鷹尾町 | 23-9564 |   | 今西歯科クリニック(歯)          | 高崎町  | 62-0108 |
| 12日(日) | ふくしまクリニック(内・消・小)       | 下川東  | 46-5001 | 30日(日)  | はしぐち小児科(小)            | 都原町  | 24-5500 |
|        | 宮永病院(内・胃・外)            | 松元町  | 22-2015 |   | ベテスダクリニック(循)          | 年見町  | 22-1700 |
|        | 宇宿医院(内・胃)              | 栄町   | 25-9031 |   | 長倉医院(内・循)             | 三股町  | 52-2109 |
|        | まつもと心臓血管外科クリニック(循・外・内) | 東町   | 36-8926 |   | 山路医院(外・内)             | 山田町  | 64-3133 |
|        | 寺本整形外科医院(整形)           | 北原町  | 22-1171 |   | いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮・美) | 年見町  | 45-0020 |
|        | いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)     | 千町   | 36-5555 |   | 野田医院(産)               | 蔵原町  | 24-8553 |
|        | たぐち歯科医院(歯)             | 太郎坊町 | 38-3330 |   | よしお歯科医院(歯)            | 吉尾町  | 36-7802 |
| 19日(日) | 柳田病院(脳・内・小・外・放)        | 東町   | 22-4862 | 31日(日)  | 城南病院(内・循・小・外・呼・放)     | 大王町  | 23-2844 |
|        | 田口循環器科・内科クリニック(循・内)    | 下川東  | 24-0600 |   | 森山内科・脳神経外科(内・脳・リハ)    | 南鷹尾町 | 21-5000 |
|        | 園田光正内科医院(内)            | 太郎坊町 | 38-5115 |   | 海老原内科(内・小)            | 山田町  | 64-1211 |
|        | 川畑医院(外・胃)              | 年見町  | 46-3225 |   | MKクリニック(脳・小)          | 早鈴町  | 51-6777 |
|        | ならはら皮膚科医院(皮)           | 志比田町 | 22-1455 |   | なかむら整形外科クリニック(整)      | 平江町  | 36-5333 |
|        | 吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)          | 鷹尾   | 21-4133 |   | あきづき医院(精)             | 上水流町 | 36-0534 |
|        | 財部歯科医院(歯)              | 都北町  | 38-0467 |   | いちご歯科(歯)              | 乙房町  | 51-4182 |
| 26日(日) | たけしたこども医院(小)           | 三股町  | 51-0005 | 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。                                  |                       |      |         |
|        | 有川呼吸器内科医院(内・呼・放)       | 上川東  | 24-6677 | ◎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 |                       |      |         |
|        | いづみ内科医院(内・消)           | 鷹尾   | 22-7111 | ■詳しくは医師会事務局まで   |                       |      |         |
|        | 三州病院(胃・肛・乳・外)          | 花線町  | 22-0230 | TEL/23-5555(歯科はTEL/25-4100)   |                       |      |         |
|        | ながはま整形外科(整)            | 都北町  | 46-7188 | ※こちらの案内はきりしまフォーラムの  |                       |      |         |
|        | 岩下耳鼻咽喉科(耳鼻・アレ)         | 三股町  | 51-1187 | ホームページでもご覧いただけます。   |                       |      |         |
|        | タケザキデンタルクリニック(歯)       | 北原町  | 23-8110 | ※最新情報はこちらをご覧ください▲   |                       |      |         |



一緒に「美バスト」  
目指しませんか？

「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、丁寧な施術が話題のサロン。女性のバストに関するデリケートなお悩みに親身になって寄り添います。抵抗がある方も安心の「見ない・触らない・痛くない」を実現した施術！ さらに、栄養指導によって内側からも体を整え、「美バスト」の実現をサポート。気軽にご相談ください。 ※完全予約制

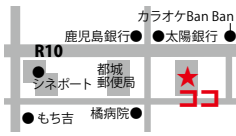
充実の効果体感コース

初回限定！  
150分 ¥22,000  
→ ¥15,000!!  
施術 +  
栄養指導・下着のフィッティング指導付  
チケット6回分 ¥132,000  
→ ¥90,000!!  
(※先着5名限定)  
おうちで使える  
バストクリーム(¥9,680相当)付♡



☎090-6292-1316

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



内から外からキレイになりたい♪

# 冬の 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

All Out Fitness

スタジオグレードアップ工事決定！  
工事直前のスペシャル限定企画開催！！

アスリート対応も可能なマシンを新しく導入する工事に入ります。その工事前限定で実施・完了できる「ダイエットミニコース」をご用意♪ 「運動はつらくて自信がない」「本コースは経済的に心配」という方に、気軽にはじめていただけるコースです。徹底したマンツーマン指導で、プライベートにも配慮。あなたに合った運動・食事の組合せを見つけてみませんか？ ダイエットだけでなく生活習慣病の予防や病気治療後のケアなどに最適です。



期間限定  
短時間！手軽！科学的！の3拍子！！  
**ダイエットミニコース 全5回**  
お一人様  
¥14,000  
カウンセリングから食事指導、  
トレーニングまで合わせた  
合計210分間のミニコース  
お友達とペアの場合  
お一人様  
¥12,000

大好評！今こそスタートしよう！  
**パーソナルトレーニング**  
ダイエット・一般  
タクティカル・アスリート  
パーソナルトレーニングの概念を壊す  
大変低料金で設定されています。  
分割払いも相談可  
詳細はHPをご覧ください。

ダイエットミニコース  
カウンセリング&ご相談 **¥0**

HPはこちらから！▶▶  
<https://www.komuta.net>

☎080-6382-8691  
★新型コロナウイルス対策実施中★  
※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

特別  
「フォーラム見た」で  
入会金¥15,000が…  
**無料!!**  
お試し  
パーソナル  
トレーニング  
本コース  
初回体験  
¥2,000

Sante' Sante'



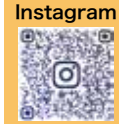
話題沸騰！  
**PARAFUSE. 脳洗浄®サロン**  
『サント』NEWオープン！  
脳洗浄®とは、理学療法に基づき、カイロプラティック・タイ古式  
マッサージ・エステティックのよい部分だけを選びすぎて作ら  
れた施術法。自律神経を整え体内の老廃物を流すことにより、健  
康面だけでなく美容面、精神面の改善も期待できます！ 現役  
の介護福祉士だからこそできる、一人ひとりに寄り添った身も心  
も温まる施術を堪能してみませんか？ 若年層はもちろん、60  
代以上の方も多く通われています！



全メニュー初回限定 **30%OFF♡**  
脳洗浄® 標準コース 100分 ¥16,500 → **¥11,550!!**  
脚→頭→デコルテ→酵素洗顔→お顔→カッター→美容パック→包帯固定→腕→肩甲骨  
脳洗浄® 時短コース 70分 ¥11,000 → **¥7,700!!**  
頭→お顔→カッター→包帯固定→腕→肩甲骨  
効果が期待できる症状  
健康面 不眠・首肩こり・目の疲れ・  
頭の痛み・むくみ・冷え性・  
生理痛等  
美容面 顔の歪み、たるみ・シミ・  
大顔・ほうれい線・  
エラ・しわ等  
精神面 イライラ・ネガティブ・  
記憶力低下等

☎080-2631-5929

宮崎県都城市南横市町4209-10  
営業 / 14:00～20:00  
不定休  
※男性の方はご紹介  
またはお知り合いの方に限ります。



医療従事者への  
お弁当無料提供に感謝状

末吉町メセナ温泉内  
にある『レストランそ  
お』は、新型コロナウイルス  
ルスが蔓延しているさ  
なか対応にあたった曾  
於市の医療従事者へ、お  
弁当を無料で提供した。  
その感謝の意を表して  
曾於市から、同店の経営者で  
『(有)エイゼン永山』の会長で  
ある永山弘人氏に、感謝状が  
送られた。

永山氏は、「普段、曾於市の  
方々のお世話になっているの  
で、何か支援できないかと考  
えていました。新型コロナウイルス  
イルスと戦っている医療従事  
者の方達の労をねぎらい少し  
でも元気づけられたらと考  
えた。

贈呈式当日は、所用で出席  
できなかった永山会長に代わ  
り、実際に美味しなお弁当を  
作り提供していただいた料理長  
の石川さんと、安藤専務に五  
位塚市長から感謝状が手渡さ  
れた。

新型コロナウイルスの影響  
が落ち着いている今、大変  
だった時期を振り返ると、永  
山会長をはじめ、多くの方の  
善意に触れる瞬間がたくさん  
あった。このまま、終息して  
くれることを祈る。

取材協力 /  
レストランそお  
☎0986-76-1755  
(有)エイゼン永山  
☎0986-25-3651

「(有)エイゼン永山」  
永山弘人会長



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

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

**大人女性の悩みを解決するサロン**

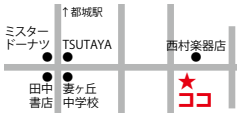
ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのない驚きの手触りを実感できます！気になる根元のうねりやくせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性のための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

**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



12月限定  
**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!!  
¥5,500以上の施術をされた方  
お会計より10%OFF  
※他券との併用不可

安心の定額制 ¥5,500~

**安心定額制の店舗型ネイルサロン**

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。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! 「セルフネイル」から「ネイル検定対策」まで、スクールも開講中!



新規限定 他店のジェルネイルオフ ¥1,000→無料  
※他券との併用不可

「医療現場から生まれたスキンケア商品」で人気の「青山美肌」フラーレン配合のエイジングケア化粧品やスタイエット効果が高いサラシア入りのお茶などが入荷しています!

☎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



**「メディセルケア」で一年の疲れを流しませんか?**

オイルマッサージで身体のリンパを軽く流し、メディセル(皮膚吸引)という機械を使い、体全体をほぐし、代謝を上げていきます。リラクゼーション効果・痩身効果のあるコースです。



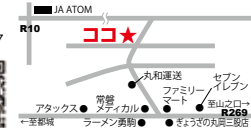
メディセルが筋膜リリースする効果  
・セルライトや老廃物を分解し、体外へ排出  
・血流改善により代謝UP  
・痩せやすい身体作り  
・顔のリフトUP・トーンUP  
・浮腫(むくみ)改善により、美脚効果

おすすめコース  
**メディセル 全身ケアコース**  
全身オイルマッサージ +メディセルケア  
全身を整えながら、この腕やお腹周りなどの部分的な痩身効果も高く、同時に冷えや肩こりなどのお悩みもケアするコース

イチオシコース  
**メディセル 部分ケアコース**  
¥2,000(15~20分)  
デコルテ・首・肩こり 腰痛/ふくらはぎ 気になる部分をセレクト!!

☎0986-52-8108

北諸県郡三股町大字夢池5041-57  
営業/平日9:00~19:30  
土曜日9:00~16:00  
定休/日曜日・祝日  
駐車場/あり



**ロゼマドンナ 実績ある痩身技術が高評価! 安心安全なサロン!!**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>セルライト除去 (脂肪吸引)</b></p> <p>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。</p>  | <p><b>若返りプラセンタ コラーゲン注入</b></p> <p>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!</p> | <p><b>RF 波トリートメント</b></p> <p>脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。</p>   |
| <p><b>コースメニュー</b></p> <p>★プレミアムコース ¥1,500<br/>・遠赤ドーム・光痩身スリム<br/>・セルライト除去(脂肪吸引)<br/>・RF波トリートメント</p> <p>★スペシャルコース ¥1,000<br/>・遠赤ドーム<br/>・セルライト除去(脂肪吸引)<br/>・光痩身スリム</p> | <p>50代女性 プレミアムコース 施術後</p> <p>Before After</p>                             | <p>大人気! 単品メニュー</p> <p>若返りプラセンタ コラーゲン注入 ¥500</p> <p>お試し価格</p> <p>バスト矯正 ¥500</p> <p>背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!</p> |

☎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 モニター募集中!  
体験の方に ¥500相当のギフトプレゼント

~癒し処~Ku'u Punahale(クブナヘレ)

**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れます。

この度、サロンを建設する運びとなりました。これもとえにみなさまのご愛顧とあたたかいご支援のおかげと心より感謝しております。来年3月に移転予定! お楽しみに!!

店主 くるる



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 ¥16,500!!  
6回コース → 先着3名様 ¥99,000!!  
「きりしまフォーラム見た」で

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



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



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

**数量限定!**  
イタマのクリスマスケーキ

人気No.1 クリスマスガトーフレーズ 5号 4,320円

贅沢に飾った国産いちごを、中にもぎっしりとサンド。雪のような口溶けのシャンティクリームと、きめ細かくふんわり柔らかなスポンジの極上ケーキ!

クリスマスベリータルト 5号 3,000円

アーモンド風味豊かなタルトに、カスタードと生クリームを合わせたクリーム、甘酸っぱいいちごやベリーをふんだんに飾りクリスマスジュレでコーティング♪

12月15日(水)まで 数量限定 早期ご予約特典 **10%割引** (Go To Eatキャンペーン)のクーポンも使用OK!

イタリアントカフェ Jr. 1F TEL:0986-22-1190

**金海堂** 心がほっこりする♡クリスマス絵本

贈り物としてはもちろん、自分用にも欲しくなる絵本がたくさん届いています♪

原田店長 クリスマスおすすめ絵本

「サンタともりのなかまたち」  
子どもが喜ぶ、楽しいしあわせがたくさん描かれています!

ギフトに迷ったら……「図書カードNEXT」がおすすめ!!

金海堂 2F TEL:0986-21-7133

**ハリリー・ポッタートリックルトラテ**

主人公ハリリー・ポッターの大好物として原作に登場する「トリックルトラテ」をモチーフにしたカフェラテ。レモンピールとスパイス入りのオリジナルソースで、タルトのフィリングを表現しました。+385円(税込)にて、数量限定のシリコンスリーブもお買い求めできます。

他にも、冬限定の新作ドリンクも登場! お見逃しなく!!

クリスマスに華やぐコーヒー豆「ホリデーロースト」シリーズを販売中! クリスマスケーキにも合うコーヒーです。

毎年大好評!

タリーズコーヒー 1F TEL:0986-24-2082

**CHIPPER CHIT**  
キッズ&オトナも嬉しいクリスマスギフト♪

愛らしい見た目でも子どもだけでなく、大人のハートも射止めちゃう「ぬいぐるみ」がいっぱいあります。今、大人気の動物シリーズも大充実!

「イチオシ スズギフト」  
マグカッス& タオルハンカチSET  
「すみっこぐらし」をはじめ、ユニコーンやオシャレデザインのマグカップセット。

プチギフトとして大人気の「バスクス」や「ステーションナセット」も豊富に揃っています♪

CHIPPER CHIT 1F TEL:0986-21-7051

**ケンタッキーフライドチキン** クリスマスはやっぱりケンタッキー♪

12月12日(日)まで **クリスマス早割受付中!**

数量限定 クリスマス限定パーティバーレルの予約も絶賛受付中!

クリスマスパック S ¥2800  
バラエティ ¥4000

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL:0986-46-2275

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

人気のハンバーガーやパケツポテトなどがたっぷり入った、完売必須のパーティパックが数量限定で登場しました!

申込締切12月22日(水)まで 数量限定のためお早め!!

絶品・エビ・てりやきクリスマスパーティーパック 2000円

- 絶品チーズバーガー
- エビバーガー
- てりやきバーガー
- パケツポテト(ポテトS4個分)
- パケツチキンからあげっと(15本入り)

ロッテリア 2F TEL:0986-46-2251

**DAISO** うちクリスマスに必須のアイテム満載♪

数量限定のため、お早めに

キッチンアイテム  
ペーパーナプキンや紙皿、紙コップなどが揃っています!

ラッピングアイテム  
クリスマスデザインの包装紙やラッピングバッグなども充実!

おフェジ&オーナメント  
クリスマス気分を上げるオブジェや、オシャレなオーナメント商材も入荷中!

ダイソー 2F TEL:0986-46-3915

キッズめがねもあ任せください!

Men's 8,800円~  
彫金デザインやメタルパーツのディテールが、レトロな存在感と現代的な装飾をあわせつつクラシックススタイル。

Ladies' 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!

Kid's  
大人気の「シナモロール」モチーフのめがねが完成しました。かけるのが楽しくなるめがねです♪

はじめてめがねをかけるお子様にも安心安全のサポートをご用意しています。気軽にご相談ください!

岩月廣長  
オンデーズ 1F TEL:0120-900-298

**my makura** 羽毛掛けふとん 一挙大放しセール!

① マグマ羽毛掛けふとん  
ポーランド産ダックダウン92%  
機能性マグマライト生地  
1.1kg(シングルサイズ)  
79,800円+税  
→39,900円+税 (税込43,890円)

② 羽毛掛けふとん アース  
ダックダウン85%  
やわらかモダール生地  
1.1kg(シングルサイズ)  
39,800円+税  
→19,900円+税 (税込21,890円)

③ 羽毛掛けふとん ロダン  
ハンガリー産ダックダウン85%  
1.1kg(シングルサイズ)  
59,800円+税  
→29,900円+税 (税込32,890円)

my makura 1F TEL:0986-46-1868

**薩摩園 鎌田茶業**  
お歳暮には、最高級のお茶を贈りませんか?

地方発送も承ります  
香り高くコクのある茶葉を、心を込めて丁寧に仕上げました。

ご予算に応じたギフトをご用意いたします

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

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL:0986-46-2221

# Happy Christmas

“おうちクリスマス”も“お出かけクリスマス”も、イオン都城店におまかせ！

## bijou SOPHIA

2021 Winter Collection Precious Moment



幸せな時間が、続きますように  
“Wish upon a star”  
ふたつの星のダイヤモンド

数量限定

### festariaオリジナルギフトBox

流れ星をイメージしたチャームがきらめく限定ギフトBoxです。 ※なくなり次第終了

特別な記念日には「思いをカタチ」にできるジュエリーがおすすです。大切な人や、今年頑張った自分へプレゼントしてみませんか？

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## 1964 THE CLOCK HOUSE

ふたりのためのペアウォッチ



スラック×スルーが男らしい  
コスバ最強のクロノグラフ

ソーラー機能・10気圧防水を誇る高機能にもかかわらず、手に取りやすい価格を実現。高級感があり質実剛健なルックスも高見えな腕時計。

### THE CLOCK HOUSE オリジナル

Men's

ホワイト×スルーが透明感のある印象を与える  
ビジネスカジュアルウォッチ

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



Ladies



山本店長  
カンオヤシチズン、アリエスパーなど、さまざまなブランド時計も取り扱っています。気軽にご相談ください。

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

## LA PAX

即完売！  
カステルバジャックの新作バッグ



### モカドライブingtートバッグ

手間と時間をかけて縫い込んだバイル刺繍生地は冬ファッションとの相性◎。モノグラム柄がかわいいフェミニンにもカジュアルにも持てるバッグ。

### アミンシリーズ ミニトートバッグ

モノグラム柄と手書きロゴが印象的なデザインの人気シリーズ！ ポップな柄と色は、暗くなりがちな冬コーデのポイントに!!



### アミンシリーズ ミニポストバッグ

帆布生地に弱撥水加工を施し、雨や汚れに強いのが特徴。ハンドルのさりげないブランドロゴやトリコロールなど細かなデザインもGood!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

## onesterrace

2021 Christmas  
KNITTING DAYS -冬を編み込め-



人と人とのつながりは、まるでニットを編む日々のよう。クラム、フェルト、ウッドなど、温かみのあるクリスマスアイテムを揃えました。



### knitting シリーズ

オシャレで温かみのあるクマヤリス、キツネの表情が◎



### WINTER フチGIFT

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

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

## 顔見せファミリー

大切なオウチ時間を一緒に過ごす  
かわいい家族を迎えてみませんか？



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

店内のワンちゃん&ネコちゃん  
50~30% OFF

大好評!

定期的で開催される「しつけ教室」もぜひチェックしてください!



顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

## Raffine クリスマスやお歳暮ギフトに……



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

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

※撮影のためマスクを外しています

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

## イベントインフォメーション

この他にもイベント盛りだくさん! 詳しい内容はP17をご覧ください!!



### クリスマスバルーン フォトスポット

12月17日(金)~24日(金)  
場所:店内各所  
今年もキュートなサンタのバルーンが売場内に登場します!! ご自由に撮影してくださいね!!



## K-POP TOWNエリアが店内にOPEN!

K-POP輸入盤やグッズ、BT21 ラインナップ拡大!  
韓国のお菓子、コスメなど、人気商品の取り扱いがスタート!!  
今まで通り、J-POP、演歌なども販売中です!

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

## SPEED NAIL

美しい爪&まわ毛で年末年始を迎えよう♡



シンプル&上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。驚くほどの短時間な施術&リーズナブルな料金(3,850円~)が人気を博しているネイルサロンです。

### 冬のイチオシデザイン

ビジュアラムが大人かわいいデザイン。クリスマス&パーティー用ネイルとしておすすめです!

### リピーター続出! コスメティックラッシュパーマ

60分 6,600円→初回限定 5,500円

お客様のまつ毛や目のカーブに合わせて、さまざまなデザインを提案。お手入れ簡単で、マスカラメイクも楽しめます。



SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

# Winter Sale 開催中!!



ご来店時、またはご精算時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください

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ご持参の上、夕方18:00までに受付を済ませてください。

都城店をご利用のお客様は鷹尾店・小林店でも  
 ご購入いただけます。詳しくはお問合せください。  
 ※表示価格はすべて税込です。  
 ※保険証をご持参ください。

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

|   |   |
|---|---|
| 日本アルコン<br><b>エア オプティクス プラス<br/>                 ハイドラグライド</b><br>1箱(片眼6枚入)<br><b>オープン特価 2,500円</b> | メニコン<br><b>2WEEKプレミオ</b><br>1箱(片眼6枚入)<br><b>オープン特価 2,700円</b><br><small>※乱視用・遠近両用は対象外です</small> |
|---|---|

世界初  
  
 高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減

別料金で快適な  
 遠近両用・乱視用もラインナップ!

最後の日までずっと心地いい  
 2週間レンズ

**1 DAY** いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

|  |  |
|--|--|
| ポシュロム<br><b>バイオトゥルーワンデー</b> 1箱(片眼30枚入)<br><b>オープン特価 2,350円</b><br><small>※乱視用・遠近両用は別料金</small> | クーバービジョン<br><b>マイデー</b> 1箱(片眼30枚入)<br><b>4箱まとめて購入で 1,000円OFF</b> |
|--|--|

涙がもつ「眼の乾燥を  
 防ぐ仕組み」をコン  
 タクトレンズに応用し  
 た、乾きにくいレンズ。

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◎。

|   |   |
|---|---|
| 日本アルコン 新商品<br><b>PRECISION 1</b> 1箱(片眼30枚入)<br><b>4箱まとめて購入で 1,000円OFF</b> | クーバービジョン<br><b>プロクリアワンデー</b> 1箱(片眼30枚入)<br><b>オープン特価 2,730円</b> |
|---|---|

New  
  
 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、鮮明な見え方と、  
 取り扱いやすさを追求!

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!

シード  
**1day Fine UV plus** 1箱(片眼30枚入)  
**オープン特価 2,090円**  
 UVカット付き1日使い捨てコンタクトレンズ

**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!

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Kids メガネも充実!</b><br/>                 メガネがはじめてのお子様も<br/>                 安心していただけるサポートが満載です!<br/>                 専門スタッフに気軽にご相談ください。</p> | <p><b>1.56中屈折レンズ付メガネ</b></p> <p><b>5,500円 7,700円</b><br/> <b>11,000円 14,300円</b></p> <p>メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース</p> <p>薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。<br/>                 詳しくはスタッフまで!</p> | <p>Mens<br/> <br/>                 彫金デザインやメタル、ウルテム樹脂<br/>                 を使用したアイテムまで、お気に<br/>                 入りのメガネを見つけてください!</p> | <p>Ladies<br/> <br/>                 女性に人気のブランドを中心に、<br/>                 トレンド感満載のメガネが揃っ<br/>                 ています!</p> |
|--|--|---|---|

**レンズ交換もお得!!** 1.56中屈折レンズ(2枚1組)  
**3,600円**  
※フレームの状態によってはレンズ交換が  
 難しい場合もございます。

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p><b>ハード・ソフト</b> <b>即日お渡しOK!</b><br/>                 長時間装着に最適な<br/>                 ハードレンズとソフトレンズ<br/>                 手元が少し見えにくい方へ<br/>                 ハードレンズの遠近両用もあります</p> | <p>ポシュロム EX-O<sub>2</sub><br/>                 1枚 ハードレンズ<br/> <b>オープン価格 7,500円</b><br/>                 瞳への圧迫感や異物感を<br/>                 少なくするレンズデザイン</p> | <p>メニコン Z<br/>                 1枚 ハードレンズ<br/> <b>オープン価格 10,000円</b><br/>                 UVカット付。<br/>                 高酸素透過性レンズ。</p> | <p>SEED プレリーナII<br/>                 1枚 遠近両用<br/> <b>オープン価格 15,000円</b><br/>                 瞳を快適にサポートする<br/>                 遠近両用ハードコンタクトレンズ</p> | <p>掲載以外の<br/>                 ハード・ソフトコンベンショナルレンズ<br/> <b>すべて1枚 1,000円OFF!</b><br/> <b>選べる保証システム</b><br/>                 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.</p> |
|---|---|--|---|--|

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