

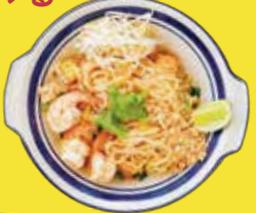
きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
美しい色彩が演出する
大人女子旅
**国富町
特集!**



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
目の不調、放置すると失明のリスクも!?
シニア世代に多い目の病気
- コラム
せっかく歩くならより効果的に!
速歩きは健康長寿への近道

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。

スポーツの秋! 文化の秋!! **秋の習い事特集♪** フォーラム オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ** 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
『秋まつり』

かわの さくらちゃん
(7歳)

- 小学校の秋まつりで、ラムネ早飲
- み競争をしました。最後はみんな
- で花火をして楽しかったです。

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など
タイムリーな情報をお届け!



シティコンタクト鷹尾店隣に (シティコンタクト) アイクリニックがOPEN!

年中無休

土・日・祝日も営業!

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、練習などに1時間程かかりますので、夕方18:00までにはご来店ください。

鷹尾店をご利用のお客様は都城店・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!

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム アクアロックス ワンデーUVシールド 1箱(片眼30枚入)

ポシュロム バイオトゥルーワンデー 1箱(片眼30枚入)

日本アルコン PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)



ポシュロム史上、最も完成された1DAYレンズ。

ポシュロム バイオトゥルー MF 1箱(片眼30枚入)

クーバービジョン プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)

新発売記念! お試し用レンズ5日分(10枚)プレゼント!! 4箱まとめて購入で600円OFF!

特別セール価格、2,800円

4箱まとめて購入で600円OFF! 特別セール価格、2,800円

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。

ポシュロム EX-O2

ハードレンズ 1枚

特別セール特価 8,000円

メニコン Z

ハードレンズ 1枚

特別セール特価 11,000円

SEED プレリーナII

遠近両用 1枚

特別セール特価 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

鷹尾店 TEL.0986-58-8540

鷹尾アイクリニック

小林店 TEL.0984-27-4877

TEL.0986-45-0517

都城早鈴町1990
2階ティサービス遊癒横
営業時間/10:00~20:00
年中無休 駐車場/あり



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

都城鷹尾2丁目2-8
営業時間/9:00~19:00
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
13:00~18:30
土・日曜日
10:00~12:30
13:30~18:30



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



メガコンプラン

大好評につき続行決定!
11月末日まで

コンタクトレンズ
※使い捨てコンタクトの場合は、1DAY1か月または2WEEK3か月以上ご購入の方

メガネ一式
(1.56標準レンズ付き)

コンタクトとメガネを同時購入で

メガネ**10%OFF!!**

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 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)

メニコン 2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入)

オープン特価 2,700円

オープン特価 2,900円

クーバービジョン バイオフィニティ 1箱(片眼6枚入)

ポシュロム アクアロックス 1箱(片眼6枚入)

4箱まとめて購入で600円OFF!

オープン特価 2,900円

メガネ

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!

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

Kidsメガネも充実

メガネがはじめてのお子様も安心していただけるサポートが満載です! 専門スタッフに気軽に相談ください。

霧島産の果とパイオ茶で、きんごんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いた和菓子です。

一口食べると檸檬の甘酸っぱさと、シユワシユワと弾ける驚きの食感にビックリ! まるで食べるレモンスカッシュ!!

霧島産の果とパイオ茶で、きんごんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いた和菓子です。

2013年 広島菓子博で 大臣賞受賞!

霧島産地の霧乃栗金

こだわりの美味しい栗を使用し、熟練の職人が二つひとつ手作業で作っています。

1箱(2個入)

ご進物やご贈答に喜ばれています

創業 明治二十四年 郷土銘菓処 お菓子の南香

都城甲斐元町1-26 8:30~19:00
※11月のお休みは9日(水)、16日(水)です

TEL.0986-22-4670

贈答用全国発送も承ります

47CLUBでも購入OK!

お菓子の南香 検索



■取材協力/お菓子の南香
☎0986-22-4670

また、『霧島酒造』の特別蒸留焼酎「霧島」を使った郷土銘菓として、お土産でも人気を博しています。ぜひ一度、ご賞味ください。

長年、県内外の方から愛され続けている「焼酎けいぎ」は、『霧島酒造』で熟成された最高級の特別蒸留焼酎「霧島」と「南香」のバターケーキがコラボした逸品。

味わい豊かで華やかな香りの焼酎と濃厚なバターが芳しいケーキは、ずっしりと重く食べ応えも十分。一口ほおばると、焼酎の香りが鼻に抜けていきます。同時に、想像以上にしみ込んだ焼酎とバター、スポンジの絶妙な甘さが口いっぱいに広がります。なんとも言えない美味しさで幸せな気分になります。夜のカフェタイムや晩酌のおともにピッタリなスイーツです。

『お菓子の南香』で、25年愛され続けるベストセラーのお菓子 焼酎けいぎをご紹介します!

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ①⑨

① 病気は遺伝しますか？

ずばり！ 病気によりませんが、遺伝的要素も大きいです。ですから、我々医師が問診をする場合、「家族の方で何か大きな病気をした人はいないか？」という家族歴や、「今まで大きな病気をしたことはないか？」という既往歴を聞くことが基本です。

生活習慣で引き起こされる病気も多々ありますが、たとえば、今回質問された読者の方のご家族が高血圧なら高血圧を、肺の疾患なら肺の病気を、悪性腫瘍ならそれに関する検診を受け、気をつけることが、すべての病気における「早期発見・早期治療」には大事ですよ。

② ずばり、新型コロナウイルスはなかりですか？

それは、難しいですね。インフルエンザが毎年流行するように、ウイルスは流行や変異を繰り返します。現在、ワクチンがありますが、ワクチンも万能ではありません。その上、一度感染したら、もうかからないというわけではなく、複数回感染している人もいます。

でも、流行する度に、少しずつ抵抗力を持つ人が増えているのは確かですので、感染者が少しずつ減ることはあると思います。普通の風邪のように考える方もいますが、高齢者は感染が原因で、かなりの方が命を落としています。

まず今、我々ができることは、感染したら、次の人にうつさないということです。そうすれば、少しずつですが収束し、道は開けると思っています。伝言ゲームのように、次へ次へと感染していくと、ウイルスの変異も増え、流行が収まりません。もう少しよい薬ができるまで、みんなで頑張りましょう。

③ 最近、夜寝れないのですが……

不眠の原因はさまざまで、不適切な生活習慣、ストレス、アルコールなどが挙げられます。最も多いのが、不適切な生活習慣です。

本来、人は朝起きて日中は光を浴びて、体内時計をリセットすることが必要です。しかし、夜間の娯楽やスマートフォンなどのブルーライト、夜間勤務などで、体内時計が狂いはじめてしまうのです。そうすると体内時計が昼・夜の区別がつかなくなり、寝れなくなるという仕組みです。

この体内時計は我々の自律神経とも深くかかわっており、体のさまざまな不調を起します。まずは、毎朝決まった時間に起きて、日中はなるべく太陽の光を浴びて活動する、寝る前1時間以内はのんびりして、スマートフォンなどのブルーライトを避けることから始めてください。それでも寝れないのは、かなりつらい状況なので、お医者さんに相談するとういと思えます。



院長 山内明

特徴1

呼吸器内科

週に1回、呼吸器内科外来を開設。宮崎大学より先生にお越しいただき、喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気を治療します。

早くも話題

機能を拡充して
新しく完成した専門外来棟が
7月よりオープン

早水公園クリニック専門外来

5つの特徴

特徴2

脳神経内科 (神経内科)

毎週水曜日の午前に、宮崎大学より先生にお越しいただき、頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。

特徴3

内視鏡部門

消化器系癌の治療の一步は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入。

特徴4

最新式 CT導入

見落としを防ぎ、正確性を増すために、専門ドクターによる撮影を導入。ダブルチェックを行います。

特徴5

尿(一滴)による 癌検診

九州初導入!!

全身15種類の癌が尿で検査できます。早期癌から進行癌まで反応し、感度は86.3%です。リスクが高い場合は、精密検査を行います。

読者の
質問最多



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117

都城市早水町 4503-16

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

診療科目

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来 (要予約)

内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科



おかげさまで
22周年

創業祭・秋の在庫展示品 大掃除セール開催中!!

全メーカー
常時
60台以上
展示中

修理・見積り
無料!!

点検調整
500円より

どのメーカーも
OK!

お買上特典
無料でマンツーマン指導の
手作り教室実施中!
初心者でも安心です!
※完全予約制

11月ワークショップ 完全
予約制
ファスナー付ポーチ
500円(材料費込)
※生地は異なります。詳しくはお問合せください

ミシンのことなら何でもわかる、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!!

家庭教師のトライ
妻ヶ丘
中学校
都城市
コッポ
不動産
妻ヶ丘
公園
イオン都城
神柱神社
田中書店
GS
マイルストーン
警察署

下取高価買取中!

長期優良住宅 床下エアコン 小屋裏エアコン セルロースファイバーが大好評!

安心の標準仕様
「耐震等級3」「断熱等級6」
「省令準耐火仕様」

浅井輝男

家づくりセミナー 完全予約制

11/13 10:00-15:00
会場: エヴァホーム常設展示場
セミナー参加者は、建築途中の現場を見学できます。
ご希望の日時をお知らせください。

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!

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

屋根調査

屋根の普段見れない瓦のずれ・雨どいの詰まり・太陽光パネルの汚れなど、
気になっている所はありませんか?
ドローンを使ってその場で見る事が
できます。お気軽にご相談下さい。

料金 **2,000円~/回**

農薬肥料散布

こちらも!!

重いタンクを背負ったり、ホースを伸ばす農薬散布作業から
解放いたします。

株式会社 ウエルネス 都城市北原町32-23

090-9659-0868 (担当:長谷川)

詳細はHPを
ご確認ください

土持 歯科医院

Tsuhimochi
Dental
Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

幸せ引き寄せ術 Vol.11

ダイエットコラム第3弾 秋の味覚を楽しみながら痩せる!

すっかり寒くなってきて季節の移り変わりを感じます。さて、ダイエットコラム第3弾は、「やっぱり美味しいものはやめられない!」というあなたに、秋の味覚を楽しみながら痩せるコツを伝授します!!

秋は新米、お芋やかぼちゃ、梨に栗……と、美味しいものがいっぱいです。でも、残念ながらすべてに共通しているのが「糖質」が多いこと。食べ過ぎはNGですが、賢く食べればダイエットの味方にもなります。そこで注目したいのが「食物繊維」! 食物繊維は血糖値を調節し、空腹ホルモンの分泌量を減らすだけでなく、甘い物に対する欲も抑えてくれるので、日頃から摂っていれば脂肪が燃えやすくなります。秋の食材で言えば、きのこ類は低カロリーでオススメです。上記の食材なども、ひと工夫したら食物繊維が取れます。それは、なるべく「丸ごと食べる」こと。お米なら玄米で、お芋やかぼちゃも皮付きで。また、乾物や海藻類もお腹のお掃除に役立ちます。食事をするとともに、サラダから順番を考えて食べる方も多いと思いますが、せっかくなら食物繊維の多い食材を取り入れてみましょう。また、同じイモ類でも、こんにゃくなら、ほぼノーカロリーです!

食べることは喜びでもありますよね。喜び溢れる人生を長く続けていくには、少しばかりの工夫も必要です。ダイエットの本来の意味は、体調維持のための食事制限のこと。苦しい制限ではなく未来への投資と考えましょう。

山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生
株式会社ARCUS代表取締役/予防医学研究家/ヘルスコーチ
Bio works 経営/日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校 校長
都城市生まれ。20代に患った病気を機に、現代医学では解決法がないことを知り、食事療法や様々な代替療法を学び実践する。現在は、「Bio works」という(産)食住のライフデザインショップをプロデュースする傍ら、女性の自己実現や予防医学の普及に努め、個人から企業様のヘルスコーチとして心身のサポートをしている。

ヘルスコーチング(健康相談カウンセリング)のご予約も受け付けています。
完全予約制のため、詳しくはお問合せください。

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

お問合せ:株式会社ARCUS tel.090-1922-4598 <https://bioworks.life>

グリーンコープ

卵の黄身
黄色が良いって
どういうこと?

グリーンコープへ
お問い合わせください!

無料サンプル
プレゼント!

おいしい無料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。

サンプルのお申込みはコチラ

通話料無料
0120-349-017
(電話受付) 月~日/9:00~21:00 (祝日可 ※年末年始除く)

グリーンコープ 検索 <https://www.greencoop.or.jp/>

人気商品の中から、いずれかをプレゼント!

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弾りたて
の生乳に近い形で残っています。

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

塗り替えは補助金が使え今がお得です!

住宅塗装工事の際、最大10万円の「住宅リフォーム促進事業補助金」をご利用いただけます。
※令和5年1月31日までの申込みが対象

台風災害などの保険申請や見積書類の作成も無料で承ります

足場代無料 塗装専門店ならではの 高技術・低価格を実現します!

「きりしまフォーラム見た」でお見積りご予約された方に 500円分QUOカード進呈!

きりしまフォーラム限定特典

見積もり無料でいたします。何でも気軽に相談ください。

HP Instagram

総合リフォームSTS Google 総合リフォームSTS 検索

都城市今町7338番地 ☎0120-926-767 ☎0986-77-8273

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 フラット35 正規代理店
ライフプランニング作成
積立NISA・iDeCo
年金・老後資金

最新の保険にメンテナンスしてますか?
1泊入院でも30万円受け取れる保険など、短期入院に備えた最新の保険が登場! ぜひご相談ください。

ひ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 (宮銀交ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com

AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

新築平家建売 3LDK 1,720万円

三股町榊山栗原 (土地・建物・消費税込みの価格)

トリプル耐震構造 省エネ基準適合住宅 当社提携ローンで 手持ち金0円!!

オール電化住宅 高気密・高断熱 床下調湿・脱臭

40年ローン金利 0.95%(変動金利)で 月々 約 43,085円 ※ボーナス加算なし!

土地: 210.63㎡(63.71坪) 延床面積: 73.70㎡(22.33坪)

(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

キャットブリーダーショップOPEN

血統書付きマンチカンを多数お取扱い。ビデオ通話越しで対面して、かわいさを確認いただけます。
ワクチン・マイクロチップ込みでのお渡し。

子ねこ6匹生まれました♡
オンライン対面・ご予約受付中!! ※詳細はLINEまたはTELにて。

公式Instagram
LINEからもお問合せいただけます

キャットブリーダー Lily
TEL 080-5789-2020
北諸県郡三股町新馬場4-2

2022 ボジョレー・ヌーヴォー ワインパーティー

Beaujolais Nouveau 25rd Wine Party

11/17 解禁

11.17(木)
受付 18:00/開宴 18:30
ホテル中山荘
お一人様 9,000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

前期 11月14日(月)~12月18日(日) ふぐ祭り

献立
デザ物ト 香の物 雑炊 鉄子 鉄刺 小鉢 ヒレ酒
ふぐの唐揚げ

お一人様 8,000円
前売券 7,500円
【飲料別/2日前要予約】

オプション
ふぐの白子焼 1,000円 [2日前要予約]
ヒレ酒おかわり 900円

※時価のため、金額が変更となる場合がございます

ホテル 中山荘 * Wedding Guest House LUCE

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



特集

目の不調、放置すると失明のリスクも!?

シニア世代に多い目の病気

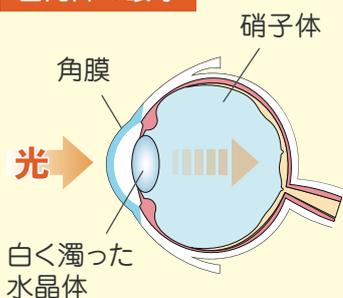
目がかすむ、物がぼやけて見えにくい……老眼のせいだと思っていたその症状、実は目の病気を疑うサインかもしれません。本稿では、加齢に伴って発症しやすい目の病気の代表格3つをご紹介します。



◎白内障

目の中には、レンズの役割を担う「水晶体」という器官があります。白内障とは、この水晶体が白く濁ることで、外から入った光が眼底まで届かなくなり、視力が低下してしまう病気です。個人差はあれど、誰しも年を重ねるにつれて水晶体は濁っていきます。そのため、年齢が

白内障の眼球



上がるほど発症率も高くなります。加齢以外にも、糖尿病やアトピー性皮膚炎、ステロイド薬などが原因となることもあります。

〈主な症状〉

- ・視界がかすむ、白っぽい
- ・視力が低下する
- ・まぶしさを感じる
- ・ものが二重に見える

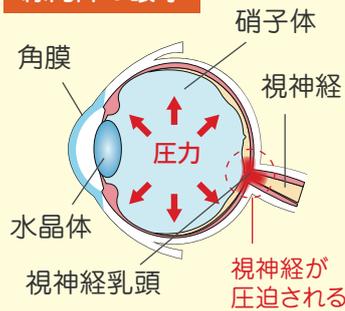
〈治療法〉

日常生活に支障がない段階では、進行を遅らせることを目的に、点眼薬などの薬物治療が行われます。日常生活に支障をきたすほど進行した場合は、手術により濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズと呼ばれる人工のレンズを入れます。

◎緑内障

目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経に、何らかの原因で障害が起こり、視野が狭くなる病気です。眼圧(眼の硬さ)が上昇し、視神経が圧迫されることが原因の一つと考えられています。日本における視覚障害の中で最も多い原因とされており、放置すると失明の恐れもあり

緑内障の眼球



ります。

緑内障は多くの場合、緩やかに進行します。また、両方の目が同時に進行することは稀で、片方の視野が欠けたとしても、もう片方の目が見えない部分を補います。そのため初期のうちには自覚しづらく、気づいた時には重症化していることも少なくありません。

〈主な症状〉

- ・見えない部分が出てくる
- ・視野が狭くなる

※急性の緑内障の場合、目の痛みや頭痛、吐き気などをともよおすことがあります。

〈治療法〉

一度傷ついた視神経を元に戻すことはできません。したがっ

こんな見え方は要注意！ 視野障害が起きている時の見え方のイメージ

白内障

正常時



白内障の見え方



- ・視界がかすむ、白っぽい
- ・ものが二重に見える

緑内障

正常時



緑内障の見え方



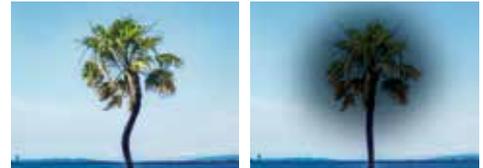
- ・視野が欠ける
- ・視野が狭くなる

加齢黄斑変性

正常時



加齢黄斑変性見え方



- ・ものが歪んで見える
- ・視界の中心が暗くなる

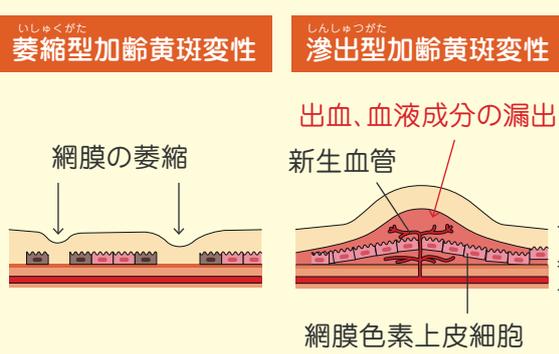
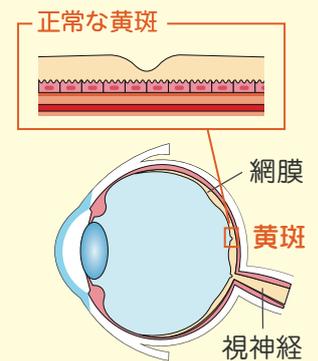
て、できるだけ早期に緑内障を発見して適切に治療し、病気の進行を食い止めることが目標となります。治療法としては、薬物療法やレーザー治療、手術などにより眼圧を下げるのが基本となります。

◎加齢黄斑変性

目の中で、色や光を感じる組織を「網膜」といいます。この網膜の中心部にある「黄斑」は、細かいものや色を識別する上で重要なはたらきをしています。そんな黄斑が加齢などによりダメージを受け、視力の低下を引き起こす病気が「加齢黄斑変性」です。

欧米では、成人の失明原因のワースト1位。日本でも、高齢化や生活の欧米化によって増加傾向にあります。加齢の他、喫煙や肥満、高血圧なども、発症リスクを高める要因となると考えられています。

加齢黄斑変性には、「萎縮型」と「滲出型」の2つの種類があります。「萎縮型」では、黄斑部の組織がゆっくりと硬く萎縮し、緩やかに視力が低下します。一方の「滲出型」は、網膜下に異常



な血管（新生血管）ができます。この血管は通常の血管よりもろいため、破れて出血したり、血液中の成分が漏れ出たりします。その結果、黄斑部の視細胞がダメージを受け、視覚障害を起します。進行が速く、急速に著しい視力低下を起こす可能性があります。日本人に多いのは、この滲出型です。

〈主な症状〉

- ・ものが歪んで見える
- ・視野の中心が暗くなる
- ・視野の中心が欠ける
- ・視力が低下する
- ・色の識別が困難になる

〈治療法〉

萎縮型は、現在のところ有効な治療法がありません。ただ、滲出型に移行する恐れがあるため、定期的な検診が必要です。

滲出型の場合は、新生血管の成長を促す「VEGF」という物質のはたらきを阻害する薬を、目に注射する薬物療法があります。その他、強いレーザーを照射して新生血管を焼く「レーザー光凝固」、光に反応する薬剤を点滴した後、弱いレーザーで新生血管をピンポイントに破壊する「光線力学的療法」という治療法もあります。

目の病気は、症状がかなり進行するまで気づきにくいことが多いです。早期発見・早期治療のためには、定期的な眼科の検診を受けることが欠かせません。放置しておくとうつながる場合もあるので、もし見え方に異変を感じたら、早めに眼科医を受診しましょう。

コラム

せっかく歩くならより効果的に！ 速歩きは健康長寿への近道



速歩きの人ほど長寿？

日常的に取り入れやすい運動の代表格であるウォーキング。「1日に〇歩以上歩く」というような目標を立てている方も多いと思いますが、「歩く速さ」はどれくらい意識しているでしょうか。近年、歩く速度が寿命や健康に大きく影響していることを示す研究結果が、欧米を中心に多数発表されています。

人の歩く速さは年齢などにより個人差があるものの、厚生労働省の「身体活動のエクササイズ数表」によれば、普通歩行は分速67m(時速4km)、やや速歩きは分速94m(時速5.6km)程度とされています。海外で65歳以上の男女3万4485人を最長21年間追跡した研究では、時速5.76kmの速歩きで歩く人の平均寿命は95歳以上、時速2.88kmの人は約80歳、時速0.72kmの人は約74歳と

いう結果になりました。速歩きの人ほど、長生きする可能性が高いことがうかがえます。

歩くスピードが遅くなる原因は、筋肉の衰えや関節痛、心肺機能の低下などが考えられます。つまり、速くスムーズに歩けるということは、健康状態がよい証拠でもあるのです。

速歩きの健康効果

では、意識して速歩きをするれば、健康寿命を伸ばすことが期待できるのでしょうか？ 答えは「イエス」です。

そもそもウォーキングのような有酸素運動は、脂肪の燃焼や、高血圧をはじめとする生活習慣病の予防・改善といった効果がありません。しかし、ただならんと歩くだけでは、加齢に伴う筋肉の減少を食い止めるのは難しいと言われています。ある程度の筋肉量や持久力を維持するためには、「ややきつい」と感じるような中強度以上の運動が必要。それに当たるのが、速歩きなのです。速歩きは通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が多く、ジョギングより怪我が低く、関節痛や腰痛などのリスクが低いという利点もあります。

速歩き実践のポイント

実際に、どれくらいのペースで歩けばよいのでしょうか。目安は、うっすらと汗ばみ、軽く息が弾む程度。大腿で力強く、胸を張って歩くのがコツです。前かがみの姿勢や、すり足にならないように注意してください。1日の歩行のうち、20分程度を速歩きに置き換えるよう心がけてみましょう。一度に行う必要はなく、小分けにしても大丈夫です。速歩きとゆっくり歩きを3分おきに交互に行うと、無理なく続けやすいですよ。

実際に、どれくらいのペースで歩けばよいのでしょうか。目安は、うっすらと汗ばみ、軽く息が弾む程度。大腿で力強く、胸を張って歩くのがコツです。前かがみの姿勢や、すり足にならないように注意してください。1日の歩行のうち、20分程度を速歩きに置き換えるよう心がけてみましょう。一度に行う必要はなく、小分けにしても大丈夫です。速歩きとゆっくり歩きを3分おきに交互に行うと、無理なく続けやすいですよ。

営業職員(正社員)大募集!

【月給】180,000円～ 【採用人数】1名

※インセンティブ手当あり(平均20,000円/月 上限なし)

【必要資格】なし 【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日制 年間休日107日

【研修制度】県外(大阪)での研修が可能な方に限り、研修制度を設けています

経験・スキルは問いません。意欲重視の採用です!【異業種からの方も活躍中です】

◆飲食店や販売での接客経験が活かれます♪ ◆介護の経験を活かして、違った職種にチャレンジしたい方など……

ケアマネジャーやご家族様へ、有料老人ホームの入居のご提案をするお仕事です。しっかりとした育成、フォローを目指しているため、県外研修が可能な方には大阪での研修期間を設けております。約3カ月～半年間、大阪にてより多くの経験を積んでもらい、基礎的なスキルアップはもちろん、接客方法や座学を通じての知識アップなどに取り組んでいただきます。



業務拡大につき、営業職以外も人材を募集しています。お気軽にお問合せください!

訪問ヘルパー(正社員・パート)

①【月給】203,000円～ 【休日】週休2日制 年間休日107日

【勤務時間】変形労働時間制(実働8時間) ※夜手当あり

②【時給】930円～ 【休日】シフト制 応相談

【勤務時間】8:00～18:00の間で4時間以上

③④【必要資格】初任者研修修了者 【採用人数】各2名ずつ

介護事務(パート)

【時給】920円～ 【勤務時間】9:00～18:00の間で4時間以上

【必要資格】なし 【休日】シフト制 応相談 【採用人数】1名



ケアマネジャー(正社員)

【月給】260,000円～ 【必要資格】介護支援専門員(ケアマネジャー)

【勤務時間】8:00～17:00 or 9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】1名

機能訓練指導員(正社員)

【月給】200,000円～ 【勤務時間】8:30～17:30(実働8時間)

【必要資格】柔道整復師・理学療法士・作業療法士 ※左記のいずれか

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】2名

★新規施設オープンに向けて人員増員中!★

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

11/9(水)10時～ 会社説明会を開催いたします!

会場 ハローワーク都城2階

お申込み不要!
お気軽にご参加ください!



住宅を相続したが、誰も住む
予定がなく、管理もできない。

現在、売りに出しているものの、
なかなか買い手がない。

中古住宅買取り

戸建て

マンション

空き家

無料査定受付中 まずはお気軽にご相談ください!

査定申込みで**1,000円分** さらに **現地での査定実施**により **10,000円分**

YAMADA ポイントプレゼント! ※ 査定申込受付後、情報確認のうえ
現地査定に至らない場合がございます。
※ポイントプレゼントには別途適用条件があります。

査定依頼
お問い合わせ



0120-291-300

【受付時間】
365日対応
9:00~20:00

YAMADA HOMES 株式会社ヤマダホームズ TEL: 0985-60-2333
おうち買取りセンター 宮崎店 〒880-0004
宮崎県宮崎市元宮町 9-26 プレステージIV 102 号室
建設業許可: 国土交通大臣許可(般-2)第4645号 宅地建物取引業者: 国土交通大臣(15)第382号

大人の特選グルメ VOL.30

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。

TERRASTA DINING by KUWAHARA Kan

美食に出会い、四季を食す



見た目も美しい
四季の食材をいかしたお料理
シェフ熟練の技により、季節と共に移ろいゆく旬の素材を、美味しさが最大限にいきるよう丁寧に調理。口に運ぶたびに伝わる繊細な味、そして思わず写真を撮りたくなる、美しい見た目の一皿が完成します。ホテルならではのラグジュアリーな空間・上質なサービスで、ワンランク上のお食事をお楽しみください。

シーンに合わせて
選べるコース

平日のランチタイムから、特別な日のディナーまで、豊富な種類のコースメニューがあり、その日の気分やシーンに合わせてお楽しみいただけます。



今年4月、都城市のニュースとして大きな話題を集めた『TERRASTA』。その3階に開店した『TERRASTA DINING by KUWAHARA Kan』では、大人の舌を唸らせる絶品料理をご堪能いただけます。



さらに華やかな夜を演出

11月中旬過ぎから、まちなか広場のイルミネーションも眺望できます。

季節限定の特別メニュー

毎回好評のシェフこだわり期間限定メニュー。これからのシーズンは、年末年始に向けた「忘新年会プラン」や、イルミネーションを眺めながらお食事を楽しめる「女子会卓盛りプラン」など、さらに季節を楽しめる内容になっています。

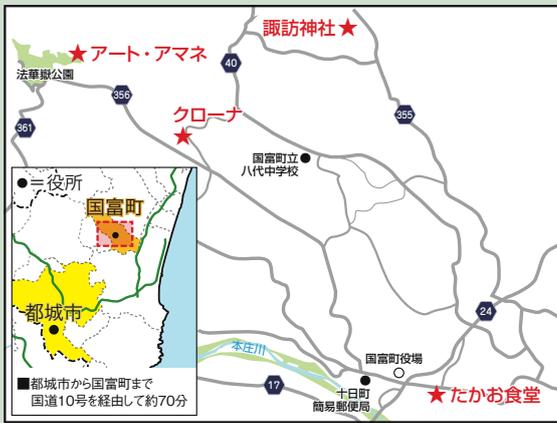
11月予約開始
期間限定メニュー

- ・忘新年会プラン(4名様~) ~1月31日まで
全6種類のお料理
+飲み放題(120分) **5,500円**
 - ・女子会卓盛りプラン
~1月10日まで(※クリスマス期間は除く)
全6種類のお料理
+デザート+飲み放題 **4,200円**
- ※詳細はお問合せください。
※P23の「都雅」掲載QRコードからもご予約いただけます。

☎ 0986-45-1213

都城市中町17街区2号ホテルテラス3F
営業 / LUNCH 11:30~15:00(L.O.14:00)
DINNER 17:30~21:30(L.O.20:00)
定休 / なし 公式インスタID: terrasta_dining





クローナ

一昨年、宮崎清水町から、国富町へ移転した『クローナ』。大島裕介さん・純子さんご夫妻が営むお店は、温もりとセンスに溢れるオーダー家具と木工品、雑貨が多くの方に愛されて、17年目を迎えています。店内に入ると、アロマキャンドルの心地よい香りにホッと一息。裕介さんが作るダイニングテーブルやウォールランプ、優しい笑顔で迎えてくれる純子さんがセレクトした素敵な雑貨が並んでいます。



木々に囲まれた山道を進むと、見えてくるお店は『法華嶽公園』の近くにあります。自然溢れる中に佇んでいるので、非日常感を楽しむこともできますよ！



オーダー家具は、お客様の好みやライフスタイル、家の間取りなどを伺ってから作られます。木の質感や自然な艶、木目をいかして丁寧に作られる家具は、経年変化を愛することのできる一生もの。また雑貨は、純子さんが「ずっと好きなもの」、「作り手の想いが感じられるもの」をセレクトしています。



(右から)家具職人・大島裕介さん
接客担当・大島純子さん



お店の隣にある広い作業場で、オーダー家具や木工品が作られています。取材当日は、定番人気の「一輪挿し」の仕上げ中。一つひとつ丁寧に完成していく姿に感動しました。



(左上)柔らかな光と木のコントラストが美しいウォールランプと額縁
(右上)さまざまな形がある木の一輪挿し
(左)オープン当初からリピーターの多いキャンドル工房「handmade candle lifart...」のアロマキャンドル

☎ 0985-78-1881

東諸県郡国富町深年3237-47
営業/10:00~15:00 定休/火・金・日曜日
Instagram/店舗「@krona_oj」 家具製作「@oshima_yusuke」

諏訪神社



「国富町のモネの池」として、ネットやSNS上で話題になっている『諏訪神社』。鳥居をくぐると美しい池があり、睡蓮の合間を縫って色とりどりの鯉が泳いでいます。池の水は驚くほど透明度が高く、まるで鯉が空中に浮遊しているような錯覚に……。水の流れと風を感じる、静謐な雰囲気の神社です。

御祭神

事代主命(ことしろぬしのみこと)
建御名方神(たけみなかたのかみ)
磐長姫命(いわながひめのみこと)



境内には水路がたくさんあり、水の音を聞いているだけで、心が穏やかになります♪

円融天皇の971年に、信濃国諏訪大明神より、日向国諸県郡伊佐生村森田へ分霊鎮座。1585年に福島佐渡介秀安の申し出によって郷中の百姓300人が現地に崇祀(すうじ)し、領主の武運長久・講中の繁栄・福島家の幸福などを祈願したものと伝えられています。



☎ 0985-78-1668

東諸県郡国富町八代北俣2231



アート・アマネ

1989年、宮崎市佐土原町から国富町へ移転した「アート・アマネ」。日本画の卓越した表現技法を活かし、『宮崎市民文化ホール』をはじめとする公共施設に飾られている陶壁画や陶オブジェを数多く手掛けてきた立山周平さんと立山さんの奥様の空地さん、そしてご息女の中村さんのアーティスト3名の渾身の作品が数多く並びます。秋は美しい紅葉も見ごろを迎えますよ♪



窓から光が差し込む開放的なアトリエ内。ゆったりと落ち着いた時間を過ごすことができます。



中村 真由美

1976年 宮崎市生まれ
2000年に「女子美術大学」を卒業。2006年から「アート・アマネ」にて陶磁器の制作をはじめ。【過去出展】
2012「秘密の花園 中村真由美個展」(宮崎山形屋美術画廊)以後毎年/2014「立山周平 中村真由美 父娘二人展」(JR名古屋高島屋美術画廊)以後、15年、17年開催 / 2018「台日芸術家展NANA」(台湾7都市で巡回展開催)など

「台日芸術家展NANA」に出展するなど、国内外問わず活動の幅を広げている中村真由美さんの貴重な作業風景! 素焼き状態の焼き物に、素早く繊細なタッチで着色する姿がとても印象的でした。焼きあがった時の色味を計算しながらの制作は、高度な技術や知識が要求されます。恐るべしプロ……!



11月のイベント情報

工房祭 | 日程:11月19日~23日
場所:アート・アマネ

ゲストアーティストの展示や、ワークショップも開催。
美味しい食と共に自然とアートをお楽しみいただけます♪

フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅

美しい色彩が演出する大人女子旅 国富町特集

「芸術の秋」「食欲の秋」を連想させるスポットが満載の国富町。秋を愛でながら、リラックスした一日をお過ごしください。

※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、よろしくお願いたします。



展示されている作品は、購入することも可能です。かなりの存在感があり、飾るだけで場が華やぎます♡

夏休み期間中は、小さいお子さんでも参加することのできる陶芸の体験教室も開催! 夏休み期間以外も、5人以上での予約で陶芸を体験することができますよ。世界に一つだけの作品を、ぜひ作ってみてください♪



☎ 0985-78-1117

東諸県郡国富町深年3943
営業/11:00~17:00
定休/不定休



アジアの屋台ごはん たかお食堂

宮崎市内で人気を博していた、オーガニック食材を多く使用し、健康面にも配慮したアジアフード店「たかお食堂」。新たな調理器具の導入、そして客席数を増やした状態で今年の4月、国富町に移転オープンしました! 本場の味を、日本人でも食べやすい味にブレンドしてあるので、アジア料理初心者の方にもオススメです。

店主の高尾さんが自ら改装した、オレンジを基調とする、明るく開放的な店内! 女子会や宴会シーンにもピッタリです♪



/ LUNCH BEST 3 /



👑 トムヤムラーメン 1,200円

エビのうま味たっぷりの出汁を使った、酸っぱい辛いスープが特徴的!



👑 パッタイ 1,200円

タイの屋台といえばこれ! 甘酸っぱいソースが米麺に絶妙にマッチした逸品。



👑 フォー 1,000円

鶏ガラスープにつるつるした米麺を合わせた、優しい味わいのベトナム式汁麺。

/ DINNER MENUも充実 /



ヤムウンセン 1,200円

— Salad —

エビ・イカ・ホタテがゴロッと入った、ピリ辛仕立ての食べ応え抜群な海鮮春雨サラダ。

— Grilled food —

上質な宮崎県産の黒毛和牛を使用しており、柔らかな触感ととろける脂を堪能できます。



ローストビーフ 1,300円

☎ 080-3967-5308

東諸県郡国富町本庄4382-3
営業/昼11:00~14:00 夜18:00~22:00(L.O.21:30)
定休/水曜日 ※日曜日は夜の部のみの営業です。

11月のオススメ



- ◇ 季節の青菜炒め
- ◇ パクチーとイカのサラダ
- ◇ パクチーのかき揚げ



その他にも、居酒屋メニューや日本では珍しい「パクチービール」など豊富なメニューがありますよ♪



習い事特集

天高く馬肥ゆる秋、何か新しいことをスタートさせませんか？

子どもにピッタリの習い事はもちろん、大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。

ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!

高校受験指導専門塾KEI ☎0986-66-8001



**家では勉強しないという
お子様を
強かにサポートします!**

塾での授業は週3日ほど。
週の大半を自宅で過ごす
生徒らの自宅学習を、
当塾が強力に
バックアップします。

入塾生募集中!!

対象:小学5年生~中学3年生迄

※詳細はお問合せください。

卒塾生の声を今すぐチェック!→

Instagram



北諸県郡三股町宮村2883-7



高校受験指導専門塾KEI

「だれもがやれることをだれもがやらない位に繰り返しやる!」
当塾の授業のやり方のこれがモットーです。スポーツだって音楽だって繰り返しの練習で身につけるでしょ? 当塾にはそうするための教材があり、生徒が自宅で繰り返し学習するためのサポートシステムが用意されています。体験学習をいつでも受付けていますから、お気軽にご相談ください。

黒木先生より

日本習字 華純習字教室 ☎090-4352-9314



日本習字 華純習字教室

おかげさまで開設10周年を迎えました。これまでご縁をいただいた生徒さんには、大変感謝しています。これからも生徒さんに「正しい・美しい文字」を伝えていけるように努力して参ります。随時、無料体験を実施しておりますので、お気軽にお問合せください!

櫻田華純先生より



**おかげさまで10周年!!
幅広い世代が通える教室**

子どもから大人まで、明るい先生が丁寧に分かりやすく、正しい文字の書き方を教えてくださいと人気の習字教室。落ち着いた雰囲気、集中力も高まります。毛筆・硬筆に加え、ボールペン字や実用書なども学べるため、大人の習い事にもピッタリですよ。

教室開催日程 火・水・金 15:00~18:00
木 13:30~18:00
土 8:30~12:00

料金(月あたり) 幼児~高校生 3,500円
成人 3,800円
※お手本代は別途必要

無料体験実施中!!

幼稚園や保育園への出張指導も行っています!
まずはお気軽にお問合せください。

都城市年見町19-1-1コーポひだかA101



かえでくん

大好きな水遊び!

ゆいくん

4月からスイミング
はじめました~♪
目を開けて潜れる
ようになったよ!



ふーらぶ すなっぷ Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたの
とおき写真を掲載しませんか?

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

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

Instagramから
投稿するには…?

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

HP

Instagram



ロジック塾 まんてん

☎080-5286-7368



3歳からはじめられる 論理的な思考力育成

長年、小学校の先生として指導している実績を活かした独自の学習プログラムにより、お子様の学力に応じた内容で、論理的な思考力を身につけられる塾がオープン。基礎学力アップはもちろん、考える力が必要とされる応用問題にも強くなれますよ!

★コース案内★

幼児コース(3~5歳) 14~15時 5,000円
 小学1~3年生コース 15~17時 8,000円
 小学4~6年生コース 17~19時10,000円
 各コース月~金(祝日除く)の中で週2回



11月中に入塾された方限定
初月授業料 半額!!

都城市一萬城町4986-3
 メールからもお問合せいただけます
 mail/showrin0527@gmail.com
 塾長のブログ随時更新中→



ロジック塾 まんてん

安藤先生より

勉強することや考えることは本当は楽しいことです。問題が解けた時のうれしいという気持ちをたくさん感じると、学ぶことや考えることが楽しくなります。これがロジック的思考です。この力を身につけ、一緒に楽しみながら考える力や言葉の力を伸ばしていきましょう。



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

do & be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



楽しいから続けられる英語♪ 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。

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!!
 コロナ対策強化中

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。



こうりつ合格塾 アリーシア ☎0986-22-2238



イヤイヤが楽しみに変わる! 8割がベースの塾 アリーシア

「効率的に県立高校・国立大学へ合格する」を理念とした塾。一流講師陣による、他にはない「聴講」システムで、楽しく着実に学力アップ・志望校合格へ導きます。サクッと400点手に入れたい方はお問合せを!

【新中学1年生先取コース】

小学6年生コース

【高校受験コース】

中学校1年生・2年生コース/中学校3年生コース

【大学受験少人数コース】

高校1年生コース/高校2年生コース/高校3年生コース



各コース生徒募集中!!

他にない独自の「聴講」システム導入により、効率的な志望校合格が目指せます。

都城市中原町21-1
 文房具にしかわ2F

公式LINEは
 こちら→



こうりつ合格塾アリーシア

講師 Y.Y 先生より

毎日毎日「勉強しなさい!」と言うことになっていませんか? お子さんは勉強を楽しんでいますか? 勉強はちゃんと知れば親子共に苦しい思いをしなくて済みます。理由は、ちゃんとゴールがあるからなんです。受験に必要な知識、技術を得てしまえばそれ以上はしなくていいんです。そして大切なのはいつゴールに辿り着いているかなんです。部活を引退してからスタートするの、早くからスタートして部活のレギュラー争いがはじまる前に終わっているの、どちらが親子共に楽でしょうか? 親子共に負担を減らし、楽しく学校生活を送ることができるようになるのが『アリーシア』です。サクッとゴールして、すべてに余裕のある学校生活を家族で送れませんか?

れいくん
 ママー! お出掛け行くよ!
 僕はお靴履かせてもらうの
 待ってるよの1枚です!
 日々の成長が
 楽しみです。

**りょうがくん
いおりちゃん**
 運動会、最初から最後まで
 頑張りました!
 大好きな妹と参加できて
 良かったね。

**たかなちゃん
こうきちはるくん
ちゃん**
 楽しい子どもの日で、
 元気いっぱい!!

3年ぶり 会場開催

宮崎に元気を いただきます展!

11/26 9:00~19:00

11/27 9:00~16:00

年に1度の大感謝祭! 宮崎ガスグループ

ステージイベントやマルシェなど家族みんなで楽しめるコーナーがたくさん! ぜひご来場ください!

第62回 **ガス展** 2022

会場 Mallmall まちなか広場

最新ガス機器を展示!

ビルトインコンロ テーブルコンロ 衣類乾燥機 ガスファンヒーター 給湯器

防災コーナー もしもの備えに

- 停電 万が一の停電時に 家庭用発電機 エネファーム
- 保安 設置で安心! ガス・CO・火災 警報器
- 備蓄 備蓄水にもなる アクアクララ

クッキングコーナー 参加費500円 各回定員10名様 要予約

11/26 ツリーパイをつくらう 講師:日高理香先生

11/27 ピザをつくらう 講師:若本昌子先生

ワークショップ

11/26 クリスマス アレンジメント 講師:Tearful eye 満田賢治様

11/27 ボタニカル ジェルキャンドル 講師:エムラボ あつちむつみ様

Stage Event

DJ POCKYが 司会にやってくる! トークショーやダンス、バンド、吹奏楽演奏などステージイベントも満載です!

マルシェ 人気店が大集合!

中井上商店 りんご鮎 柿の葉すし坂本 柿の葉すし 俄八商店 焼き餃子からあげ 二千石 だんごいなり 他 Backereis of Sweet Garden パン アオキファームCafe コーヒー だっくす プリン専門店 CREAM+ちよいかふえ シフォンケーキ すかや たこ焼き 鹿児島ラーメン ラーメン持ち帰り MyriadXwelina ハンドメイドアクセサリー

お問合せ 宮崎ガス(株) 都城支店 TEL 0986-38-7500

全てのイベントの詳細はP18をご覧ください

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない / タイムリーな情報をお届け!

Facebookはこちら  <https://www.facebook.com/kirishimaforum/>

Instagramはこちら  <https://www.instagram.com/kirishimaforum/>

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム 検索

10月15日、弊誌でもおなじみ『都城看護専門学校』で「戴灯式」が開催され、准看護師科第42回生の生徒33名とそのご家族、そして学校関係者の方が参加しました。

「戴灯式」とは、看護の道を進む者が約半年間の基礎教育を終了したのち、病院での臨床実習に向けて初心に戻り、決意を表明する伝統的な式です。入学当初はまだ右も左も分からなかった学生達も、式に臨むそのまなざしは、覚悟と決意に満ち溢れていました。

「戴灯式」の象徴的な存在であるナイチンゲール。戦時中、負傷兵の献身的な看護や劣悪な環境の改善などを行い、「現代看



准看護師への新たな一歩 「戴灯式」に密着してきました!



護の基盤を構築したナイチンゲールの像が手にする燭台の灯火を自らが持つ蠟燭に灯し、彼女へ続く一人となるべく、看護の道を進むことを改めて誓いました。揺らめく灯火の中、「看護の母」の功績を讃える「ナイチンゲール賛歌」が歌唱され、会場が幻想的な雰囲気になりました。

学校長式辞では、榎原校長が、言葉と態度・身だしなみ・やっていいことと悪いことの区別をつけることの3つを、臨床実習での大切なこととして挙げ、「お互いに励まし合いながら努力し、地域社会を支える看護師になつてほしい」と激励の言葉を贈りました。

式に臨んだ42回生の中には、もともと違う道を目指していた人もいます。代表の学生は、「鎖

これからいよいよ臨床実習に臨む42回生のみなさん。病院で働く先輩方や患者さんと接する機会がこれから増えていくと思われまふ。今まで学んできた知識・技術をいかし、准看護師になるという目標実現に向けて頑張ってください。心より応援しております。

取材協力/都城看護専門学校

0986-22-0711

骨折をして入院した際、看護師の方が声かけやケアなどを行ってくれたことが心の支えとなり、看護の道を目指すきっかけになった」と、あいさつの中で話されました。そして、支えてくれる周りの方への感謝を忘れず、日々精進したい」と熱い覚悟を表明する姿も印象的でした。





A 微弱電流トリートメント(ボディのみ)足湯付 店 60分コース 2名様

器械を介して、施術者の手から微弱電流を体内に流し込むことにより、心地よい刺激・素手のぬくもりを感じながら、体内中の生体電流を整える「テスラセラピー」が体感できるサロン。美容と健康を同時に叶えられるコースをご体感ください。※施術条件がございますので、公式LINE記載の条件をご確認いただいた上でご応募ください。

★提供/恵里・111
公式LINE/@587txkaj 北諸県郡三股町蓼池
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。 ※女性限定

P29も
ご覧ください

B 美脚コース(通常 7,800円相当) 店 3名様



全身リンパマッサージ→水素足浴
→水素ヨサ→ボルスターリンパマッ
サージの気になる下半身集中コース
をプレゼント♪

★提供/
YOSA PARK 甲斐元店・都北店
☎甲斐元店090-3419-2143
☎都北店080-5202-1544

P28も
ご覧ください

C ランチセット 3名様



本格中華が味わえるお店の、メイン2品が選べる大人気ランチセットをプレゼント! ランチの詳細はインスタグラムをチェックしてみてください!

P22-24も
ご覧ください

★提供/CHINESE KITCHEN 彩
☎0986-24-7877 都城市早水町17-4-1

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20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

☑…発送 ☑…きりしまフォーラムまで取りに来る

☑…お店に直接取りに行くorお店で利用



D 鶏ときのご炭火焼き 1個 店 +きのこトトロ口軟骨 1個 3名様



しいたけときくらげをお肉と合わせた絶品のオリジナル商品。お酒のあてや、ごはんのお供としてもピッタリですよ♡

P23も
ご覧ください

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

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 店 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなぐら』のおいげんチーズ饅頭(140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/お菓子のなぐら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 店 3名様



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

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G からあげ弁当 1名様



楠見さんの揚げたてジューシーなからあげがたっぷり詰まったお弁当。素材はもちろん、味付けまでこだわった一品をご賞味ください♪

P23-25も
ご覧ください

★提供/楠見恵子さん家のからあげ屋さん
☎080-3901-0141 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)

おそれいりますが
63円切手をお貼りください

郵便はがき

885-0041

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・無回答)
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/主夫・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 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、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。
よかった、気になった記事・広告(_____)
興味を持たなかった記事・広告(_____)
その理由(_____)
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)
- フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

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

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許 (10) 2956号 (社) 宮崎県宅地建物取引業協会会員
都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)
http://www.e-miyawaki.jp

<p>新築戸建 賃貸住宅</p> <p>ペット飼育可</p> <p>ペット料 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円</p> <p>ファミリー層にオススメの気配りが満載!! 五十市駅近く! 小・中学校も近い好立地!</p> <p>新築 平塚町 3棟限定!!</p> <p>レントハウス五十市 A棟 B棟 C棟 戸建て(貸主) 3SLDK 駐車3台 8.5万円~ 敷金1カ月 礼金1カ月 エアコン3台付など、快適な装備が満載!</p> <p>人気物件のため お早めにご連絡 ください♪</p>	<p>賃貸物件</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="790 347 1133 504"> <p>祝吉町</p> <p>大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 給湯・シャワー 2019年リフォーム済み!!</p> </td> <td data-bbox="1133 347 1474 526"> <p>下川東</p> <p>賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 B棟 1LDK 駐車1台 5.2万円 敷金1カ月 礼金1カ月 電動シャッター・インターネット無料・ エアコン1台・照明器具・ウォシュレット</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="790 504 1133 665"> <p>郡元町</p> <p>賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201・202 3K 駐車1台 ペット可 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置</p> </td> <td data-bbox="1133 526 1474 665"> <p>下川東</p> <p>レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 2.8万円 敷金0円 フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ミニキッチン</p> </td> </tr> </table>	<p>祝吉町</p> <p>大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 給湯・シャワー 2019年リフォーム済み!!</p>	<p>下川東</p> <p>賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 B棟 1LDK 駐車1台 5.2万円 敷金1カ月 礼金1カ月 電動シャッター・インターネット無料・ エアコン1台・照明器具・ウォシュレット</p>	<p>郡元町</p> <p>賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201・202 3K 駐車1台 ペット可 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置</p>	<p>下川東</p> <p>レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 2.8万円 敷金0円 フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ミニキッチン</p>
<p>祝吉町</p> <p>大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 給湯・シャワー 2019年リフォーム済み!!</p>	<p>下川東</p> <p>賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 B棟 1LDK 駐車1台 5.2万円 敷金1カ月 礼金1カ月 電動シャッター・インターネット無料・ エアコン1台・照明器具・ウォシュレット</p>				
<p>郡元町</p> <p>賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201・202 3K 駐車1台 ペット可 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置</p>	<p>下川東</p> <p>レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 2.8万円 敷金0円 フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ミニキッチン</p>				

<p>俺コン 初回お試し</p> <p>俺コン oricon</p> <p>使い方はあなた次第!!</p> <p>俺コン活用術</p> <p>工事代行・出張 キャンプ用品 アウトドア用品 コルフレック タイヤ ひばり毛 ラブスマッシャー 季節商品 みとん 寝巻</p> <p>24時間出し入れ自由!!</p>	<p>1カ月無料キャンペーン!!</p> <p>詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください!</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="3">料金一覧</th> <th colspan="3">アクセス</th> </tr> <tr> <th>タイプ</th> <th>面積</th> <th>1カ月</th> <th>上川東ヤード</th> <th>宮丸ヤード</th> <th>金田ヤード</th> </tr> <tr> <td>1/6</td> <td>約1.2帖</td> <td>5,500円</td> <td>セブンイレブン R10 たい焼き</td> <td>フィットピア THE SNOOUP たからや楽器 セブンイレブン</td> <td>ココ 繁北交差点 あやべ歯科 クリニック ゴープ 都北店 R10</td> </tr> <tr> <td>1/5</td> <td>約1.5帖</td> <td>6,600円</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1/4</td> <td>約2帖</td> <td>7,700円</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td>約4帖</td> <td>14,300円</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	料金一覧			アクセス			タイプ	面積	1カ月	上川東ヤード	宮丸ヤード	金田ヤード	1/6	約1.2帖	5,500円	セブンイレブン R10 たい焼き	フィットピア THE SNOOUP たからや楽器 セブンイレブン	ココ 繁北交差点 あやべ歯科 クリニック ゴープ 都北店 R10	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				<p>2週間で 買取りOK! ご相談ください!!</p> <p>秘密厳守</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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
料金一覧			アクセス																																			
タイプ	面積	1カ月	上川東ヤード	宮丸ヤード	金田ヤード																																	
1/6	約1.2帖	5,500円	セブンイレブン R10 たい焼き	フィットピア THE SNOOUP たからや楽器 セブンイレブン	ココ 繁北交差点 あやべ歯科 クリニック ゴープ 都北店 R10																																	
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																																				

広告有効期限 / 2022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☆

●寒い季節にピッタリなレシピを教えてください。

●マイナンバーカード発行の実質義務化が決まったことについて、賛成か反対か、その理由も教えてください。

賛成・反対どちらか：

理由：

☆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

★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おります。ぜひお立ち寄りください。

日時／11月1日(火)～13日(日) 11時～19時

場所／1階正面入口外 駐車場
★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3日(木)祝～6日(日) ※受け付けは15時まで

場所／1階正面通路前方

★子育て相談室 相談無料
子育て中・妊娠中のお母さんの悩みや疑問に、母子健康相談員がお答えします。お気軽にお声かけください。

日時／毎週水曜日 12時～16時
場所／2階ベビーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／11月5日(土)・19日(土) 13時～16時

場所／2階休憩所(デイサービス遊癒横)

★宮崎県公立学校教員採用追加選考試験案内
令和5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5日(土) 10時～15時
場所／1階正面玄関側レストラ
ン街入口

★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6日(日) 10時～配布終了時まで
場所／1階正面玄関側
レストラン街入口

★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8日(火) 10時～12時
場所／1階正面玄関側
レストラン街入口

★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10日(木)～12月25日(日)
場所／1階セントラルコート

★みやざき県立高校ポスター展
県立高校のポスター、パンフ

レットの掲示や、学校紹介動画を放映いたします。

日時／11月13日(日) 10時～17時
場所／1階ビジュニア横
特設会場

★専門店顔見世ファミリア(ペットショップ)秋のワンちゃんしつけ教室 ※ワクチン接種が終わってれば仔犬から成犬まで参加無料
当日にワンちゃんと一緒に超越したただくだけで参加OKです！吠える・咬む・引つ張るなどの困ったクセを短時間で改善する方法をお教えします。

日時／11月13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)

★まちの保健室
心や身体についてのさまざまな悩みがかりや問題など、どなたでも気軽に相談ください。

日時／11月13日(日) 12時～15時
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★クロワッサンたい焼き 実演販売
日時／11月16日(水)～20日(日) 10時～売り切れ次第終了

場所／1階正面通路前方

★変面師・手品師 深夜アキ変面×マジック スペシャルパフォーマンスショー 観覧無料
一瞬にして仮面を変える「変

面」とマジックショーを組み合わせた、見事なまでの不思議空間を提供するスペシャルステージをぜひお楽しみください！

日時／11月19日(土)・20日(日) ①11時半～ ②14時半～

場所／2階専門店CDショップ 『We's』横 特設会場

★謎解きラリーだ 宝探しに挑戦！参加無料
店内に隠された4つの宝箱。その宝箱に用意された問題を解き明かして景品をGETしよう！問題は日替りなので2日間続けて参加もOK！

日時／11月19日(土) 11時～17時
(最終受付16時20分)
11月20日(日) 11時～16時
(最終受付15時20分)

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば) 参加無料
未就学児とその保護者を対象に、子育て相談・手遊び・遊びのひろば・絵本の読み聞かせを行います。

日時／11月22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

★宮崎県消費生活センター 第2回 消費者教育絵画コンクール入賞作品展示
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23日(水)祝～27日(日)

場所／1階ビジュニア横 特設会場

★パンドラハウスのワークショップ クリスマスリースを作るう！
日時／11月23日(水)祝 13時～15時

場所／1階正面通路前方
※先着20名様限り
※参加費／600円(税込)
※当日は、感染症防止対策として検温させていただきます。
ご協力をお願いいたします。

■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
※P.31もご覧ください

イベント情報

★先着100名！
無料ゆかた着付け開催!!
盆地祭りに合わせて、無料のゆかた着付けを行います。11月の肌寒い季節だからこそ、コートやブーツを合わせたトレンド感のある「秋のオシャレゆかたコーデ」を楽しみませんか？
先着順のため、お早目のご予約をオススメします!!

日時／11月5日(土) 10時～16時
場所／TOTAL BRIDAL SALON
うさぎ

★宮崎県消費生活センター 第2回 消費者教育絵画コンクール入賞作品展示
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23日(水)祝～27日(日)

■問合せ／TOTAL BRIDAL SALON
☎090-5745-5684

★ホームリノベーションあかつき 第10回 住まいのリフォーム相談会
住まいのリフォームに関する悩みや補助金について、プロが親身になって相談に乗ってくれるイベントを開催。10回目の開催を記念したイベント限定のお得なご成約キャンペーンや、予約した上でのご来場で豪華来場特典もご用意！詳細はHPまたは公式LINEをご覧ください。

日時／11月6日(日) 10時～17時
場所／タカラスタンド
都城ショールーム
都城吉尾町6123-1
参加費／無料

■問合せ／ホームリノベーションあかつき
☎0986-24-9537
LINEID／@83juzkp

★NPO法人れんげメデイカルグループ フォーラム三股
れんげメデイカルグループは都市・三股町圏域で、さらなる事業展開を計画中です。既存施設はもちろん、新施設や新規事業でも一緒に頑張ってくださいる方を大募集しています！私達と一緒に、超高齢社会の介護・医療を支えていきませんか？ご参加お待ちしております！

日時／11月9日(水) 10時～12時
場所／ハローワーク都城2階
※申込み不要
お気軽にご参加ください

■問合せ／フォーラム三股
☎0986-36-7891

★第120回神社公園

笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、イキイキ過ごしてみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに！参加無料、どなたでも大歓迎です。
日時／11月12日(土) 10時～
■問合せ／笑いヨガ(剣田)
☎090-94489-4450

★第74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！
2022年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」等、内容が盛りだくさんです。
日時／11月13日(日) 13時～16時半
(開場12時40分～)
会場／都城未来創造
ステーション2F
都城中町16-15

料金／無料

定員／限定10組 完全予約制
※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

★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」「断熱等級6」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。これらすべてが実現可能なヒミツを、セミナーにてお尋ねください。そうすると、他社との違いが分かりますよ。また、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解決できる相談も受けられます。気軽にご参加ください。また、「家づくりセミナー」参加者で、ご希望の方には、現場見学会も行っていきます。詳しくはお問合せください。
日時／11月13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
☎0986-22-3242

★幸せのお守り☆ヒンメリ作り

フィンランドの伝統装飾品「ヒンメリ」。12月の収穫祭やクリスマスなどの装飾として親しまれ、「幸福のお守り」と言われています。今回は、ヒンメリアーティスト徳留ひと美先生をお迎えし、クリスマス用に願いを込め、大人が夢中になれるワークショップを開催します。
日時／11月26日(土)
13時半～15時半
場所／ビオワークス
定員／8名
参加費／3500円
(ドリンク割引チケット付き)
■問合せ／ビオワークス
☎090-4482-0579

★3年ぶり会場開催!!

最新ガス機器の展示はもちろん、ステイジイベントやマルシェ、お持帰りのできるクッキングコーナー、ワークショップなど、内容盛りだくさん！
日時／11月15日(火)
10時～11時45分
準備物／ヨガマット、タオル、飲み物
定員／6名
料金／1500円(お茶付き)

★ヨガとお茶とワタシ時間

ノスタルジックな古民家の空間で、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガにより、心身を緩め整えていきます。ヨガ終了後は、お茶の案内人ティールコンシェルジュによる美容×健康にアプローチした季節のお茶付で、ココロもカラダも癒されてください♪
日時／11月15日(火)
10時～11時45分
準備物／ヨガマット、タオル、飲み物
定員／6名
料金／1500円(お茶付き)

★おはなしかい

限定7組 完全予約制
ポ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。
日時／11月10日(木) 10時半～11時
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
■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

★宮崎ガス・宮崎液化ガス

クッキング講座
楽しいクッキング講座で、美味しいメニューを作って食べよう!! 応募多数の場合は抽選となります。

しもの備えに大切な防災コーナーもあります。ぜひみなさんで、ご来場ください!!

日時／11月26日(土) 9時～19時
27日(日) 9時～16時
会場／Mallma まちなか広場
●クッキングコーナー 予約制
・11月26日(土)
ツリーパイをつくらう♪
①10時②11時半③13時半④15時
講師／日高理香先生
11月27日(日)
ピザをつくらう!
①10時②11時半③13時半④15時
講師／岩本昌子先生
参加費／500円
定員／各回10名様
※11月17日(木)までの要予約
予約電話番号／
☎0986-38-7500

●ワークショップ 9時～15時

・11月26日(土)
クリスマスアレンジメント
講師／Teatuu eye 溝田賢治様
※11月19日(土)までの要予約
予約電話番号／
☎0986-22-3844
参加費／2000円
・11月27日(日)
ボタニカルジェルキャンドル
講師／エムラボ あつちむつみ様
参加費／Sサイズ1500円
Mサイズ2000円

★宮崎ガス・宮崎液化ガス

クッキング講座
楽しいクッキング講座で、美味しいメニューを作って食べよう!! 応募多数の場合は抽選となります。

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、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 KUMON 公文教育研究会
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]
〒830-0312 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

くもんの先生説明会

お気軽にどうぞ! 始めの一步。まずは説明会へ!
説明会は毎月各地で行っております(完全予約制です)。会場・日時は、下記QRコード、または「くもんの先生」で検索し、「説明会を探す」からご確認のうえ、お申込みください。WEB説明会(Zoomで実施)も行っております。
※55歳までの女性の方を募集しています。
※フランチャイズ契約です。教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)が必要です。
※新型コロナウイルス感染防止対策を行って実施いたします。

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

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®
うるおいペールで汚れにくい。
たっぷ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。

永吉コンタクトレンズ

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。

永吉コンタクトレンズ

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。

永吉コンタクトレンズ

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。

永吉コンタクトレンズ

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。

●麴を使ったアンチエイジング料理
日時／①11月14日(月)
②12月14日(水)
10時～13時

申込締切日／①10月31日(月)
②11月30日(水)

講師／サンシャインファーム
畑中美智子先生
美腸発酵フードアドバイザーの会
山下美幸先生

●楽しい中華レッスン
～家庭でもできる美味しい中華を楽しく学べます～

日時／11月15日(火)10時～13時
申込締切日／10月31日(月)
講師／中国名菜唐人小野五男先生
●ひと足先のクリスマス
～クリスマスリースパンをつくろう～

日時／12月16日(金)10時～13時
申込締切日／12月1日(木)
講師／ジャパンホームベークン
グスクール認定 日高理香先生
定員／6名様(各講座ともに)
受講料／各2500円
会場／ガスの情報館 都城
都城市吉尾町2145-1

■問合せ／宮崎ガス(株)都城支店
☎0986-38-7500

★令和4年度 曾於市自主文化事業
「ミニチャホコ×りんごちゃん
×英明ものまねライブ」をお
日時／12月4日(日)

開場14時 開演14時半
場所／曾於市大隅文化会館
料金／お一人様(全席指定)
一般3500円

高校生以下2500円
チケット販売日／10月5日(水)
※詳細は、お問合せください

■問合せ／一般財団法人
まちづくり曾於

☎0986-76-7100

★宮崎県立都城商業高等学校
吹奏楽部 第46回定期演奏会

これまで多くの金賞受賞歴を誇る『都城商業高等学校吹奏楽部』による定期演奏会が開催！
迫力あるステージ生演奏をぜひお楽しみください。
日時／12月3日(土)

開場16時 開演17時
場所／都城市総合文化ホール
大ホール「きりしま」

入場料／前売券500円
当日券700円

※未就学児は無料
■問合せ／都城商業高等学校
☎0986-22-1758

その他の情報

★今話題！三大疾病に備えながら、資産も形成する保険が登場！！

日本人の死因上位3位である、がん・心筋梗塞・脳卒中などの病気を保障しながら、資産も形成できるプランが登場しました。保険の見直しを考えている方も、そうでない方も、気軽にお問合せください。

日時／随時受付中 完全予約制
※お電話にてご確認ください。
場所／(有)C&H
参加費／無料

★これだけはやっておきたい投資

今からはじめる、人生100年時代の生き抜く貯蓄法。これからの時代を生き抜くためには、お金が必要です。将来の自分から投資しませんか？ あなた

に合ったプランをご提案します。

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

E-mail: info@ch-fco.jp

★あなたも看護師を目指ませんか？

2年間の修業で准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ！卒業(国家試験合格)後は看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽にお問合せください。

●准看護師科(2年)

授業時間／月々金曜日
【講義】12時50分～17時15分
【臨地実習】8時半～17時
●看護師科(夜間3年定時制)
授業時間／月々金曜日
【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時

■問合せ／都城看護専門学校
☎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:花房)

☎080-4204-2735
LINE / @469qcond

★「住宅リフォーム促進事業補助金」をご活用ください！

住宅塗装の際に、令和5年1月31日までの申込みが対象となる最大10万円の「住宅リフォーム促進事業補助金」が利用できることをご存知ですか？都城市内の登録事業者の施工のみに適応される、お得な補助金をぜひご活用ください！お見積り・足場代は無料です！

■問合せ／総合リフォームISTS
☎0120-926-767
☎0986-77-8273

女性特有の症状でお悩みの方

更年期障害 生理痛 生理不順 冷え性

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか？

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます！

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

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

成人記念写真

ご予約受付中

秋の訪れとともに 二十歳の準備

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

塩屋写真館

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日
TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

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

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 [平日] 9:00~11:30 [土曜日] 9:00~11:00
15:00~17:30 14:00~15:30

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
6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 南村先生	9 休診	10 院長 南村先生	11 院長 南村先生	12 院長
13 当番医	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生	16 休診	17 院長 南村先生	18 院長 南村先生	19 院長
20 休診	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 院長
27 休診	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生	30 休診			

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

**秋の全国交通安全運動イベント開催！
安全運転を心掛け、歩行者を守ろう！！**



本誌でもおなじみ『脩エイゼン永山』の永山弘人氏が会長を務める『朔日会』が実施した、「秋の全国交

通安全運動」のキャンペーンへ行ってきました。小雨の降る中、「都城地区交通安全協会」の協力のもと、『朔日会』のみなさんと警察官が、1台1台ドライバーの方に、「安全運転

をお願ひします」と、丁寧な声かけを行っていました。秋の全国交通安全運動は、日が暮れるのが早くなり事故が起きやすくなるこの時期に、交通安全に対する意識を高めてもらうことを目的として、毎年開催されています。「脇見・ぼんやり運転の追放」「歩行者の安全確保」「夕暮れ時・夜間の歩行者事故など

の防止」「飲酒運転などの悪質・危険運転の根絶」が、運動の重点目標とされています。日頃から、安全運転を心掛けましょう。



取材協力／脩エイゼン永山
☎0986-25-3651

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11月12日(土)
- 願書受付 / 2022年10月3日(月) ~ 10月28日(金)
- 受験資格 / 中卒以上 (主婦大歓迎!)

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



一般社団法人 都城市北諸県都医師会 **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

休日急患診療機関 [11月度予定]

都城市北諸県都医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

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。
詳しくは医師会事務局まで TEL/0986-23-5555 (歯科はTEL/0986-25-4100)

最新情報は
こちらを
ご覧ください



3日(木)	有馬医院 (内・小)	上長飯町	23-2610	20日(日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001
	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000		大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025
	海老原内科 (内)	山田町	64-1211		都城明生病院 (内・泌)	金田町	38-1120
	柳田病院 (脳・外)	東町	22-4862		とまり内科外科胃腸科医院 (内・外・胃)	三股町	52-1135
	寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171		よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384
	小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710		岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187
6日(日)	ときわ歯科医院 (歯)	平塚町	21-1588	中崎歯科医院 (歯)	高崎町	62-5030	
	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004	原田医院 (内・小・外)	郡元町	26-3330	
	ベテスダクリニック (内)	年見町	22-1700	柏村内科 (内)	上町	22-2616	
	いづみ内科医院 (内)	鷹尾	22-7111	田中隆内科 (内・泌)	三股町	52-0301	
	山路医院 (外・内)	山田町	64-3133	都城フォレスト・クリニック 脳神経外科(脳)	下川東	80-4313	
	江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	ながはま整形外科 (整)	都北町	46-7188	
13日(日)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222	たき心療内科クリニック (心・精・神)	若葉町	46-9191	
	とだか歯科医院 (歯)	鷹尾	21-3618	やすひさ歯科医院 (歯)	安久町	39-5900	
	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	児玉小児科 (小)	花繰町	25-5570	
	宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015	坂元医院 (内・胃)	牟田町	22-0360	
	鶴木循環器内科医院 (循・内)	花繰町	26-0008	長倉医院 (内)	三股町	52-2109	
	一心外科医院 (外・胃・肛・内)	三股町	52-7788	都北ごとうクリニック (外・消・呼・乳・肛)	都北町	38-6060	
いき形成外科ひふ科クリニック (形・皮)	年見町	45-0020	もちお蛸原医院 (整・形)	蓑原町	21-5355		
くぼた眼科 (眼)	南鷹尾町	26-3100	野田医院 (産・婦)	蔵原町	24-8553		
永井歯科医院 (歯)	八幡町	22-1080	はた歯科医院 (歯)	南横市町	22-3005		

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。



今日の盆人大賞

●最近家に来たパグ犬が家の中を走り回り、冷蔵庫に映る自分の姿にビックリして、ちょいパニックになっていました。今しか見れない子犬時間です。
(マグロマン/47歳)

■かわいい姿を連想してほっこりしました。ちなみに私の実家で飼っている愛猫は、はじめて鏡を見た時、驚きつつ鏡の裏側を覗いていました。ビビりなので、今でも驚きます。

●恋の季節到来!?

・恋の季節なのか、我が家の近くから毎晩鹿の鳴き声が聞こえてきます。最初は不気味でしたが、慣れてきました(笑)。
(おはぎ/43歳)

■鹿って鳴くんですね!

鳴き声を耳にしたことがありませんでした。私の家でも毎晩のように耳にする音があります。パトカーと救急車のサイレンです。

●小さなヒーロー

・帰り道、マクドナルドの駐輪場で高校生が自転車を押したところ、自転車が倒れ倒しになりました。アッ! と思っていると、近くの高校生達が当然のよう順番に起こしていき、自転車はキレイに並び直されました。すぐに助け

なかつた自分とは違い、スムーズに行動していた高校生にホッと思いました。
(みかん/49歳)

■世の中捨てたもんじゃないですね!

いった場面です、すぐに動けない方が多い気がします。私もその一人かもしれません。その行動力、見習っていきたいです。

●感謝を込めて

・台風14号で停電・断水を体験し、インフラのあり難さを痛感しました。特に、高原の水源地で昼夜問わず、作業してくださった方々に感謝です。この場を借りてお礼申し上げます。
(nuunu/65歳)

■そのお気持ち凄く分かります。ぜひ弊誌を通じてその方に届いてほしいです。

私の実家も先日の台風で、被害を受けました。その際に、福岡からお手伝いに来てくださった方がいたと母から話を聞き、大変感動しました。私もこの場を借りて、本当にありがとうございます!

●芸術の秋

・久々に、大好きな南阿蘇へドライブに行くことができました。そこで、3年ぶりに開催された「谷人たちの美術館」というイベントへ向かい、地元の方との交流を楽しみ、大満足の1日となりました。
(ちほにゃん/59歳)

■南阿蘇いいですね!

数年前に旅行で行った時、緑豊かだった記憶があります。地元の方と交流できる機会はなかなかないと思われれます。大変貴重なお時間だったことでしょう。私もどこか遠くへ行きたいです……!!

●これぞ一石二鳥

・もうすぐ子どもが生まれるので家中の整理整頓を行っているのですが、部屋がどんどんキレイに片付いていき、生活の質も上がっている気がします。
(モクレン/25歳)

■ぜひお子さんが生まれた時は、またお便りください。

家の中が片づくのと見た目も、自分の心もスッキリしますがすがすがしい気持ちになりますよな。(私はそこから砂で散らかしてしまいましたが……)

●上手にまねっこ
・最近3歳の息子が0歳の妹にご飯をあげてくれます。口が汚れたりすると私の真似をして拭いてくれるのですが、娘が口を開けない時も私の言い方を真似して声かけています……(笑)。(ちびひな/26歳)

■小さいお子さんはよく見えていますよな。スーパーなどに買い物に行くと、ご両親の側で弟や妹の面倒を見ている、小さなベビーシッターさんを見かけることがあります。見ているこちらまで、ほのぼのとした気分になつてしまいますよな。

●ねばねばダンシング

・車の後部座席で納豆巻きを食べた5歳・3歳の息子達。「うわあ、納豆の糸がダンスしているよ」と2人の楽しそうな声。怖すぎて振り向けませんでした。後はご想像にお任せします。(ひたん/40歳)

■なんと恐ろしい。ある意味「ほん怖」ですね。

ダンシングした後の糸は、座席やお洋服に着地したのでしょうか……。しかし、その年齢で納豆が食べられるとは凄いですね! 私は小学生になつてようやく食べられるようになった気がします。

りますよな。(私はそこから砂で散らかしてしまいましたが……)

きりしまフォーラム

広告コーディネーター、プランナー募集!

未経験者大歓迎!

地域の情報を届けるフリーペーパー
きりしまフォーラムを一緒に作りませんか?

Recruit

- 職種: 広告コーディネーター、プランナー
- 雇用形態: 正社員
- 業務内容: 広告営業、取材、記事作成 等
- 条件: 40歳以下、要普免(AT限定可)
- 月給: 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
- 勤務地: 都城市一萬城町99-9-1
- 休日: 日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW



お問い合わせ
はこちら

0986-26-5836



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

クリスマス♡早期予約受付中



毎年大人気のチキンはもちろん、限定オードブルにスペシャルパンケーキセットと、今年のクリスマスは内容盛りだくさん♪ どのメニューも素材と美味しさに、とことんこだわっています!! 数量限定なので、お早めの予約をオススメしますよ!

店舗情報

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

数量限定

クリスマス限定オードブル
4,000円(4人前)

みつば牛ローストビーフ・天使の海老パイ・焼き・スモークサーモンと北あかりポテトサラダ他、全9種

ローストチキン 4,000円
毎年大好評! 国産鶏にこだわりました!!

パンケーキ(4枚) 3,000円
生クリーム・フルーツ付
ソースを3種類からセレクト

ご自宅で盛りつけを楽しめる
パンケーキセット♪

【販売期間】12/23(金)~25(日)

【受渡時間】15:00~18:00

【予約期間】12/18(日)迄

※限定数に達し次第、受付終了

★★早期予約特典★★

10/31(月)迄に
ローストチキンを
ご予約の方
500円OFF



レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

忘新年会やお弁当のご予約承り中!

3,300円コース例



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、料理長が厳選した旬の食材を使って作られる会席料理やお弁当が大人気。今年は、大切な家族や仲間と一緒に、鮮度抜群のお刺身や丁寧に取り入れた出汁を使って作られる逸品を、ご賞味ください。法事やお祝いの席で、本格的な美味しさを堪能できる仕出し料理も大好評です。

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1 Instagram→
営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:00~21:00(L.O.20:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日



会席料理コース

2,750円~

お刺身・揚物・煮物・小鉢・茶碗蒸し・ご飯も他

さまざまな用途で大好評

色彩弁当(9種) 1,200円~

手作り弁当 550円~650円

から揚げ/チキン南蛮/

生姜焼き/えび天/焼肉



大人気 上うなぎ弁当 1,500円

きばつど曾於市!商品券取扱店
商品券も、ぜひご利用ください!



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

濃厚な美味しさの新作パン登場!



洋ナシや北海道産のじゃがいもを使った、季節限定の新作パンが完成しました。食感が絶妙な洋ナシとほどよい甘さのカスタードが最高のマリージュのデニッシュパンや、ホクホクじゃがいものハッシュドポテトパンは、ワインやコーヒーとの相性もgood!!

店舗情報

都城市上東町17-18 LINE公式アカウント
営業/7:00~19:00 友達募集
定休/火曜日 http://www.glanzen.jp/



秋冬限定★新作パン

即売完 イチオン

北海道ゴロゴロ

ポテトフランス 184円

そのまんまハッシュ 190円

洋ナシデニッシュ 280円

新作パンが
10種類以上登場!



そのまんま
ハッシュ



CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877

身も心も温まる絶品中華♡



彩コース 8品+デザート

本格中華を堪能できると、リピーターの多い『彩』。人気のコースは、豊富な種類の中華料理を一度に味わうことができ、忘新年会にオススメです! また、家族の集まりにピッタリな「おせちオードブル」と「クリスマスオードブル」の予約もスタートしています。人気の商品をお見逃しなく!

店舗情報

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



2名様盛り4,000円
4名様盛り8,000円

おせちオードブル!



4名様盛り8,000円

12/24・25 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】
1,500円(生ビール2杯迄)

2,000円(生ビール・果実酒飲み放題)



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

季節を感じるお弁当&お惣菜をどうぞ♡



一つひとつ丁寧に作られる「心と身体が喜ぶ」お弁当&お惣菜が大好評! 人気No.1の「至福のプリ照り焼きお弁当」は、高品質で最高の脂がのった鹿児島県産の養殖プリを、丹念に仕込んで作られています。ほのぼのとした食感と旨味が、格別な美味しさを引き出したお弁当です。

店舗情報

都城市栄町1623-8
定休/日曜・第1月曜日
営業/11:00~19:00

おすすめお弁当 menu

人気No.1

至福のプリ照り焼きお弁当...880円

チキン南蛮弁当680円

自家製タルタルが◎

とりも醤油麹グリル弁当...720円

香ばしい醤油の香りに食欲UP!

お惣菜も大充実♡



毎年即売完のお節オードブルも予約承り中
詳しくはP25をご覧ください!

Instagram



ホームページ



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♪



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! 定番人気の「ベイクドチーズケーキ」を、クリスマスバージョンにアレンジした逸品も大好評♪ 即売売してしまおうので、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 (祝日の場合は営業)

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(金)~25日(日)
デコレーションケーキ 3,700円
生チョコケーキ 3,700円
ティラミス 3,000円
栗モンブラン 3,800円
ベイクドチーズケーキ 3,000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 350円~
クレープ 440円~

数量限定 すべて手作り!

クリスマスバージョン
オリジナルクッキー 380円



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

新商品続々登場!!



今年も鍋料理の美味しい季節が到来しました! 肉厚ジューシーなしいたけを鍋に入ると、うま味を含んだ出汁が他の食材にもたっぷりしみ込みます♡ 他にも「きのこメンチ」や「鶏ときのこ炭火焼き」など、オリジナル商品が多数あります! ギフト発送もしているので、大切な方への贈り物にもピッタリですよ。

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 9:00~13:00
定休 / 日曜日 ※土曜・祝日は要電話確認

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

きのこ餃子ギフト
(12個入×4パック)
3,888円

きのこ餃子と
きのこメンチのセット
(12個入×2パック/4個入×2パック)
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!



☎ 090-4482-0579

ココロとカラダにやさしい
ハーブティー♡



本誌人気コラム「幸せ引き寄せ術」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、ビューティー&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シ、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

北諸県郡三股町榊山3605 定休 / 日・月・火曜日・祝日
(Google Mapで検索) LINE@お友達登録で
営業 / 10:30~17:30 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。

イオン エンジョイミール
Enjoy meal 550円

緑茶ベースで親しみやすく、レモンガラスの清涼感とカモミールの甘さが全体にまるやかさを出し、初心者でも楽しめるリラックス&リフレッシュブレンド。健康茶でも有名な「桑の葉」もブレンド。食欲の秋……炭水化物、甘いものが大好きという方や食事が不摂生、ストレスで過食に走ってしまう方にもおすすめです。

カフェmenu
オーガニックハーブティー
HOT各種 400円



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

期間限定 七五三祝い膳



お子様やお孫様の健やかな成長を願い、職人が腕を振った特別メニューが登場しました。思い出に残る大切な日には、「寿司虎亭」の絶品料理をどうぞ。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も充実。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。

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)

七五三特別 祝い膳

七五三祝い膳 1,958円
※祝い鯛の塩焼き付 3,058円

岡山県の「邑久牡蠣」を使用!!
カキづくし御膳 3,278円



海鮮おせち二段重 寿 ~ことぶき~
23,000円 限定800個
詳しくはP24をご覧ください



きりしまフォーラムで
企画してほしい

「〇〇特集」
募集中!

「こんな特集してほしい!!」
「こんな記事読んでみたい!!」 など

きりしまフォーラムに
掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。
アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

- ハガキ**から 本誌 P15「アンケートハガキ」→フリースペースにご記入の上、お送りください。
- HP**から HP「投稿・お問合せフォーム」一件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

梶見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!!



【たれ・塩で選べます】・もも(骨なし)480円(200g)
・むね(骨なし)460円(200g) ・ミックス(もも・むね)480円(200g)
・肩肉(骨なし)250円(100g) ・砂りす 250円(100g)

【塩のみ】・ナンコツ 290円(100g)
・手羽先 90円(1本) ・皮250円(100g)
※1人前=約200g

からあげ・オードブル・各種お弁当
ポテト・たまご焼き(M・U)・ふくれ菓子
TEL一本でご予約OK!!

店舗情報

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

鉄板焼 都雅 MIYAKO MIYABI

☎ 0986-45-1214

ここにしかない贅沢。ここにしかない非日常。



「TERRASTA」3階内にある、大人のムード漂う隠れ家的な鉄板焼店。宮崎牛をはじめとする上質な肉や四季折々の旬の食材を、シェフが目の前で丁寧に調理してくれます。大切な人と、心に残るひとときを過ごしてみませんか? 「みやざき割地域共通クーポン」もご利用いただけます。

店舗情報

都城市中町17街区2号ホテルテラス3F 定休 / なし
営業 / LUNCH 11:30~15:00(LO:14:00)
DINNER 17:30~21:30(LO:20:00)

メニュー

ランチ 3,850円~
ディナー 5,500円~

クリスマス
スペシャルメニュー

12/23(金)~26(月)限定
16,500円
(スパークリングワイン1杯付)
※要予約です
※詳細はお問合せください

←こちらから
ご予約いた
だけます



オードブル特集

おせち・オードブルをご紹介します。
より華やかな年の瀬・新年をお楽しみください。

※数量限定の商品もございますので、早めのご予約を推奨いたします。

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

サンドイッチオードブル

3~5人前 3,500円

5~7人前 4,000円

オリジナル! ホールピザ

具たくさんミックス 2,160円

マルゲリータ 2,160円



クリスマスやホームパーティーはもちろん、さまざまな集まりにも喜ばれるサンドイッチオードブル&ピザ! お客様のご要望に応じて、お好きなサンドイッチを入れてくれます。また、ふわふわとしたパン生地が絶品のピザは、パン屋さんならではの美味しさが◎です!

サンドイッチオードブルと
ホールピザは
3日前までの要予約

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

おせちオードブル

2名様盛り 4,000円

4名様盛り 8,000円

クリスマスオードブル

4名様盛り 5,000円



年末年始にピッタリ! 鮮やかな彩りで、食べ応えも抜群なおードブルの販売が今年も決まりました。この機会にぜひ、本格的な中華をご自宅でゆっくりとご堪能ください! どちらも期間限定の商品となっているので、早めのご予約がオススメです。

おせちオードブル

受渡日 12月31日(土) 10~12時

受付締切日 12月10日(土)

クリスマスオードブル

受渡日 12月24日(土)・25日(日)

受付締切日 随時受付

※写真はイメージになります。

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1、第3水曜日
駐車場/あり

寿司虎亭



限定
800個

海鮮おせち二段重 寿~ことぶき~ 23,000円

毎年、大人気の「海鮮おせち料理」。「ロブスターの浜蒸し」や、岡山県産幻の邑久牡蠣を使用した「牡蠣オイル漬け」、「アワビの柔らかか煮」、「ぶりの西京焼き」など、お正月に食べていただきたい海鮮を贅沢に使ったおせち料理が完成!

受渡日 12月31日(土)

受付締切日 12月27日(火) ※限定数に達し次第、締切ります。

【予約はネットが便利でお得!】

ネット予約の方先着200名様に1,000円分のお食事券プレゼント!!

- ◆寿司虎公式アプリとの連携でポイントが貯まる
- ◆事前カード決済だから、当日の受け渡しがスムーズ

TEL.0986-46-7285 ネット予約 <https://toratakeout.com>
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)

ホテル 中山荘

2023年 開運おせち

ホテルおすすめ

三段重 33,000円

一ノ重+3種類の中から2種類
お選びください

四段重 44,000円



一ノ重



二ノ重

三ノ重

宮崎牛ステーキ

彩り豊かに上品に仕上げられ、見た目からも新年の縁起のよさを感じることのできる「開運おせち」。一ノ重は、伊勢海老、栗きんとん、数の子などの定番料理。二ノ重は日本料理、三ノ重は洋食と中華。四ノ重は、A5ランクの宮崎牛ステーキが贅沢に詰められています。ぜひ、ご賞味ください。

受渡日 12月31日(土)

受付締切日 12月25日(日) ※限定数に達し次第、締切ります。

【早得早割】

11月末までにご予約の方2,000円分のお食事券プレゼント!!

※料理内容は変更になる場合がございます。

TEL.0986-23-3666 都城市松元町3-20

FELICE

フェリーチェ

数量
限定

毎年大人気のローストチキンはもちろん、限定オードブルにスペシャルパンケーキセットと、今年のクリスマスは内容盛りだくさん♪



クリスマス限定オードブル
4人前 4,000円

みつば牛ローストビーフ / 天使の海老スパイス焼き / スモークサーモンと北あかりポテトサラダ 他、全9種

ローストチキン 4,000円

国産鶏にこだわりました!!

パンケーキ 4枚 3,000円

生クリーム・フルーツ付 ソースを3種類からセレクト
ご自宅で盛りつけを楽しめるパンケーキセット♪



受渡日 12月23日(金)~25日(日) 15:00~18:00

受付締切日 12月18日(日) ※限定数に達し次第、締切ります。

【早期予約特典】

10月31日(月)までにローストチキンをご予約の方**500円OFF**

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1

営業 / 11:00~17:00 (L.O.16:00)

定休 / 火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

レストランそお メセナ温泉内

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

限定
100個



日本料理の基本を大切にしている料理長が作る、毎年完売必至の「おせち三段重」は、素材の滋味を引き出し、極上の味覚を詰め合わせています。伊勢海老や数の子、伊達巻、栗きんとんなど、手間ひまをかけて丁寧に作られる料理は、おめでたい席に華を添えてくれます。

受渡日 12月31日(土)

受付締切日 12月20日(火) ※限定数に達し次第、締切ります。

数量限定のため、早めのご予約をオススメします!!

TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1

営業 / 11:00~14:00 (L.O.13:30)、17:00~21:00 (L.O.20:30)

定休 / 月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

きりしまフォーラム厳選

2022
-2023

おせち &

今年も残すところあと僅か。フォーラムが厳選する各店舗の特色が詰まったこだわりの逸品で、

HANAFUSA SAKE SHOP



2023 お節オードブル
5~6人前 14,800円

お節オードブルをご予約の方限定

お正月 お節オードブル & DXワインセット 27,600円
(ワイン14,300円相当)

シャンパン:ブリアールモルゼ / 白ワイン:シャブリヤルドネ / 赤ワイン:パローロネビオーロ

毎年
即完売!
数量限定

毎年、即完売の「お節オードブル」は、「ロブスターテルミドール」や「おめで鯛のグリル」、「さざえのつばやき」、「鴨のバストラミ」など、「花房酒店」ならではの美味しさ溢れる、色彩豊かなオードブル。また今年は、「お節オードブル」をご予約された方限定のスペシャルなワインセットも販売されますよ。



受渡日 12月31日(土)~1月2日(月)
3日間限定 (年末年始営業時間
11:00~17:00)

受付締切日 限定数に達し次第、締切ります。

早めのご予約をオススメします!!

TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8

定休 / 日曜・第1月曜日

営業 / 11:00~19:00

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

ボリューム満点!

オードブル
4~5人前
3,800円~



絶妙な味付けと揚げ具合のからあげと手羽先、そしてふわふわ食感がたまらない手作り卵焼きなどを詰め込んだオードブル。からあげ専門店ならではの、他では珍しい砂ずりやナンコツのからあげも入っており、晩酌のお供にもピッタリです! お気に入りの部位を探してみてください♪

**ご予約
随時受付中!!**

当日予約も
承っております。

TEL.080-3901-0141

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 / 月火木金10:00~14:00・16:00~19:00

土日祝日 10:00~19:00(予約18:30まで)

定休 / 水曜日

先着100名! 無料 ゆかた着付け開催!!

盆地祭りに合わせて、無料のゆかた着付けを行います。11月の肌寒い季節だからこそ、コートやブーツを合わせたトレンド感のある「秋のオシャレゆかたコーデ」を楽しみませんか? 先着順のため、お早目のご予約をオススメします!!

【日時】11月5日(土) 10:00~16:00
 【場所】TOTAL BRIDAL SALON うさぎ
 都城市宮丸町2993-1
 【予約締切日】11月3日(木)※先着100名様になり次第、終了となります。
 ■TOTAL BRIDAL SALON うさぎ TEL/090-5745-5684

**『お菓子の南香』正社員・パート
販売員スタッフ 募集中♪**

★★ 嬉しい特典 ★★
研修期間終了後、パート 2万円、正社員 3万円支給いたします!

【募集職種】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
 お菓子が好きな方 大歓迎! まずは気軽にご連絡ください!!
 ■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

★★『みしん市場』はおかげさまで22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
 大好評のワークショップも実施中!(要予約)詳しくはP4をご覧ください
 ■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

**バイトデビューもOK!
土・日・祝日勤務できる方大歓迎!!**

未経験の方も、お仕事になれるまでは先輩スタッフがしっかりフォローするので安心です! もちろん調理師や調理補助の経験のある方も活躍できます!
 お料理が得意な主婦の方も大歓迎! やる気次第では正社員登用もありますよ!!
 【職種】アルバイト・パート カフェ(飲食) スタッフ
 【勤務日時】9時~21時 (4時間程度~)
 【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街1階
 【給与】時給 860円~ 【その他】制服貸与・食事補助
 詳しくは、気軽にお問合せください!
 ■イタリアントマト Cafe Jr. イオン都城店 TEL/0986-22-1190

**3歳から通える塾
初月授業料半額!!**

小学校の先生として指導している実績をいかした学習プログラムがここにあります。1つでも当てはまった方は必見です!!

- ・自信とやる気をもたせたい。
 - ・応用問題に強くなりたい。
 - ・少人数制の塾を探している。
- ※詳細はお問合せください。

■ロジック塾まんてん TEL/080-5286-7368

**おかげさまで10周年!!
無料体験実施中!!**

開設10周年を迎えた書道教室。
 毛筆や硬筆はもちろん、ボールペン字や実用書など、自分に適したコースで「正しい美しい文字」を書けるようになってみませんか?
 ※教室の詳細情報はP12をご覧ください。
 ■日本習字 華純習字教室 TEL/090-4352-9314

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
本荘 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 先日、サッカー日本代表の長友選手・久保選手のトレーナーを務めている方にお話を伺い、サッカー熱が再燃!! カタール大会が、ますます楽しみになりました♪ 眠れない日が続きそうです。(フミ)
- 実家にたった1匹で住み続ける愛猫のお世話に行き、「また明日来るね!」と言って帰るのが最近の日課。最近はおやつを見せると「ん?」と喋るようになったのがかわいくて、つついあげすぎてしまっています(笑)。(りつ)
- 3年前に他界した私の父の車に乗っていた一人暮らしの次女が、社会人3年目にして初の普通車購入! 我が家に父の車が帰ってきました。父の付けた車の傷跡やナンバープレートを見ていると切ない気持ちになりました。(いし)
- ずっと飲みたかったウイスキーの「山崎」を誕生日にいただいた。その希少価値の高さから自分には縁がないと思っていたが、まさか飲める日がくるとは。人生初の「山崎」はロックから、涙割りに変わっていったのであった。(おー)
- でかめのモチモチクッションを、毛布用の洗濯ネットにギュウギュウに詰めて洗ったら、ネットごと引き裂かれて中身の綿が排水ホースに詰まり大惨事になりました。強く生きます。(もり)
- 最近、Google Chromeの代替となるようなブラウザ「Brave」なるものを知りました。標準で広告ブロッカーが付いていてYouTubeも快適なんです。(べん)



日本占術協会占術士認定
 原宿占い館「塔里木(タリム)」所属
**クリスティーン デリコの
九星占い** 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・令和4
 - 【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。

今年も残すところ2ヶ月となりました。アツという間ですね。東京の11月は「酉の市」という恒例行事があります。縁起物の熊手などを買い、商売繁盛と来年の幸福を祈願する江戸時代から続く伝統的なお祭りです。熊手は小さなものから、毎年少しずつ大きくなっていくのがベストです。11月最初の酉の白を二の酉、次を三の酉までである年は火事が多いといわれます。行事食は「切山椒」。11月の酉の日(今年は、11/4、16、28)。*11月の一粒万倍日は、11/1、4、16、17、29(天赦日11/7)
 ◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
 ◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ)http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life
 ◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
 ◆Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
 ◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運願(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
 ●アプリ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
 ●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRV

一白水星
 今月は、コミュニケーション運が活発になります。物事がスムーズに進展し、気持ちにも余裕ができて。恋人のいない人は、素敵な恋をゲットできるチャンスにも恵まれます。

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、どんな状況でも忍耐強く我慢した方が得です。結論を出す時は慎重に吟味しましょう。保険や投資、不動産など財産に関することは即決しないで、よく検討しましょう。

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、特に仕事面で忙しくなりますが、無駄も増えそうなので計画性が必要です。ささいなプライドが好機を邪魔するので、初心に戻り、臨機応変に過ごすようにしましょう。

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

四緑木星
 今月は、楽しいイベントや心が喜ぶ催しに参加する機会が増えそうです。美味しいものや旬のものをいただくチャンスもあるの、規則正しい生活を心がけて健康を意識しよう。

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

五黄土星
 今月は、住まう環境(引っ越し)やインテリアを変えたいくなるかも。季節に合うカラーを選びましょう。貯金を始めるのにも適しています。まずは目標を立てることから始めて。

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、何かと注目されることが多くなります。会話が盛り上がりつつも見栄を張ったり、大風呂敷を広げるのはNGです。他人の話の受け売りは自分で確認することが大切です。

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、新たな人脈拡大や物事が発展するチャンスに恵まれます。会社では新たな顧客、プライベートでは素敵な出会いが期待できます。毎日の身だしなみを意識するのがコツ。

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、急いで事はし損ねるを教訓に過ごしましょう。他人のミスまでかぶることになりそうなので、失言にも注意しましょう。ココロと地道に活動するのがおすすめです。

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

九紫火星
 今月は、しっかりとアンテナを張り、あらゆる情報に敏感になりましょう。うわさ話のかさめ実のかを確認するのも必要です。関連アイテムは、若者に人気のものや話題の物。

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



防犯だけじゃない!

ネットワークカメラシステムで、 ビジネスの可能性を広げてみませんか。

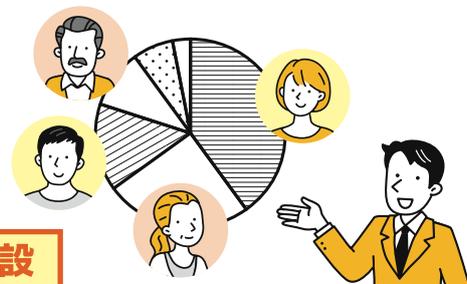
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

マーケティング



商業施設

人数カウントによる時間帯別の来客数の把握



商業施設

客層(年齢・性別)の比較・分析

映像配信



観光業

集客アップの観光PR動画配信



教育関係

講義のライブ配信・ダウンロード



ネットワークカメラは、アイデア次第でさまざまな用途で活用できます。
ネットワークカメラシステムのプロが、あなたの会社やお店に合わせた
最適なシステムをご提案いたします! お気軽にお問合せください!

ご相談・お見積 無料

お問合せはこちらまで! ▶



Cami-Logi TEL.090-1343-4853

— カミロジ — E-mail:kamiyama@cami-logi.com

内から外からキレイになりたい♪

秋のBeauty特集

TOTAL BRIDAL SALON うさぎ

最短6カ月で脱毛が完了!!



海外セレブにも大人気! 最先端の毛穴洗浄効果が持続する! ハイドラフェイシャル!!

あらゆる肌トラブルに対応

肌のざらつき	肌荒れ・乾燥	お肌のくすみ
ニキビ	シミ・シワ・たるみ	毛穴の黒ずみ・開き

話題の新メニュー登場

1回の施術で驚きの声多数 **ハイドラフェイシャル**
¥15,000 → ¥7,900 ※2回目以降もこの価格!
 [クレンジング+ピーリング+毛穴吸引+保湿+美容液導入+保護]
 その他メニューもオススメ 背中上・二の腕・ヒップ・太もも・膝周り 他
¥7,900~¥9,900
 背中・二の腕・ヒップなどのブツブツや黒ずみもキレイになります

(Bridal部門) ☎ **090-5745-5684**
 (脱毛・エステ部門) ☎ **070-5698-5311**
 宮崎県都城市宮丸町 2993-1
 営業 / 10:00~24:00 無休

メンズ脱毛 \リピーターも続出/
イチオン 顔全体+あご下
¥4,500 → 初回限定 ¥2,800
 ■全身脱毛(顔全体+あご下込み) ¥16,800
 ■顔全体+あご下+脚全体 ¥9,500
 ■顔全体+あご下+腕全体 ¥9,000

女性限定 全身脱毛 特別価格
 ■全身脱毛 ※VIO・顔除く 初回限定 **¥5,900**
 ■全身脱毛 ※VIO込み 初回限定 **¥7,900**

加齢によるシミ・シワ・たるみに効果大!
 IPF光とラジオ波で真皮層を刺激し肌を再生させる
光フェイシャル
 1回 ¥5,000 → 初回限定 **¥2,500**



YOSA PARK

本気痩身専門店

秋が一番太ります! お腹・脚・顔・二の腕 サヨナラ脂肪!! 理想の美BODYに!

イチオン!! 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
初回破格 → ¥7,040
下半身痩せ! 美脚コース(90分)
 通常 ¥7,800相当の施術
初回 → ¥6,800
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」が、短期間でリハウンドしにくい全身痩せを可能に!!

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

甲斐元店	完全予約制	都原店	完全予約制	都北店	完全予約制
☎ 090-3419-2143		☎ 090-4436-3964		☎ 080-5202-1544	
都城市甲斐元町10-46 営業 / 9:00~21:00 不定休 駐車場 / あり LINE ID / @182kfjit		都城市都原町7952-4 営業 / 9:00~22:00 不定休 駐車場 / あり		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 LINE ID / yosavori E-mail / beita1028@gmail.com	



次回開催日
11/14日~20日
12/12日~18日

お持ちいただきたい食品
 賞味期限が**1カ月以上**残っている
常温保存が可能な食品が対象
 お米・パスタ・素麺・缶詰・レトルト食品
 ・インスタント食品・海苔・お茶漬け・
 ぶりかけ・お菓子類・調味料



取材協力
 特定非営利活動法人らしく / ☎0986-77-1840
 イオン都城ショッピングセンター / ☎0986-46-2222 都城市早鈴町1990

「もったいない」を「ありがたい」へ変える「フードドライブ」に、ぜひご協力ください!

本誌でもおなじみ「イオン都城ショッピングセンター」で毎月開催されている「フードドライブ」をご存知ですか?
 「フードドライブ」とは、家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている福祉施設や子ども食堂などに寄附する運動です。食品ロスの解消はもちろん、円安やロシア・ウクライナ戦争によって、物価が上がっている今、食料品を持ち寄るといって、みなさんのちよつとした行動で、誰かを助けることができるかもしれません。取材当日は、開始の日にも関わらず、レトルト食品やパスタなど、すでに多くの食品が届いていました。一階入り口のお花屋さん横に、ボックスが用意されているので、自由に入れてください。また、こちらで集められた食品は、「フードバンクみやこのじょう」として活動されている「特定非営利活動法人らしく」へ寄附されます。

ご家庭に眠っている
まだ食べられる食品を寄附して
フードドライブに協力しよう!





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

傷んだダメージヘアも美しくよみがえるサロン♡

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!!

大人女性のためのザラツヤストレート! 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



健康と美容を同時に叶えられるテラセラピーサロンOPEN



健康と美容を同時に叶えられるテラセラピーサロンOPEN
器機を介して、施術者の手から微弱電流を体内に流し込むことにより、心地よい刺激・素手のぬくもりを感じながら、体内中の生体電流を整える「テラセラピー」が体感できるサロンがオープン。その他に、その日の肌の状態や、お悩みに寄り添ったフェイシャルケア、もよぎ蒸しもありますよ。

こんな方にオススメ!
・リラックスしたい方・パソコンや座り仕事の多い方
・女性特有のお悩みをお持ちの方
・スッキリしたボディを手に入れたい方
・お肌に自信を持ちたい方 など

フォーラム限定! 初回料金がさらにお得に♡	
テラセラピー MENU	70分 ¥9,000→¥8,000 【足湯+背面のみメディカルトリートメント付】 100分 ¥11,000→¥10,000 【お顔まで+足湯+背面のみメディカルトリートメント付】
フェイシャル MENU	70分 ¥7,000→¥6,000 【足湯+クレンジング+洗顔or超音波洗浄+肌別パックトリートメント+仕上げ】

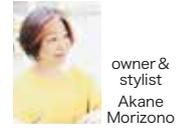
※ご予約時に「フォーラム見た」とお伝えください。
※初回はカウンセリングを行った上で施術のため、コース時間+30分が目のお時間となります。
北諸県郡三股町夢池 営業/9:00~18:00
不定休 駐車場あり
※男性はご紹介の方に限りです。
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※ご予約・お問い合わせは公式LINEのチャットおよび電話をご利用ください。



人気menu
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000
最高の手触り! 加齢によるクセやうねりを、美しい艶のある自然なストレートヘアに(税込み・長さ料金別)
■カット ¥3,200
■塗るだけヘナ ¥3,800

ヘルシー&艶やかな大人カラー

抜毛・薄毛に効果大の安心・安全な「ヘナカラー」が大好評の「Jewel」に、髪の毛のボリュームと白髪が気になる大人女性にオススメのエイジングカラーが登場しました。5年後・10年後も健康な頭皮と髪を守ってくれるカラーをぜひご体感ください!



大人女性に似合うインナーカラー ¥6,500~
大好評 他メニューとのセット割引もあります
上品なカラーをポイントに入れるだけで、髪の艶感とオシャレ感がUP!!
100%天然ヘナカラー
■ヘナ ¥5,000
■ヘナ&ハープのWカラー ¥7,500
■Wカラー+カット ¥8,800
【税込み・長さ料金別】

☎0986-77-2548

都城市八幡町16-3
営業/9:00~18:00
定休/月曜日・第1・3日曜日
駐車場/6台
完全予約制



~癒し処~Ku'u Punahale(クウパナヘレ) 驚きのダイエットコースがスタート!!

美腸コース



Before After
オーナーも体験! 腸活で20kg減!!

【年末年始直前キャンペーン 11月限定】
先着3名様 腸美人ビューティプログラム
3ヵ月 ¥79,200→¥60,000
カウンセリング+無理のない食事指導
+全身痩身施術orフェイシャル
ラジオ波やEMS、手技を駆使した全身痩身施術は、気持ちよくリラックス効果も大!!
お肌が気になる方はフェイシャルに変更も可能です♪

自己流のダイエットでは、目標体重まで達成することはできなかったと思います。生活環境によって体重が増えたり減ったりしますが、その際も食生活を戻す事によって、すぐに減るようになりませんでした。マッサージも、楽々よかったです。むくみが溜りに、2時間してもらいました。むくみなくなると同時に、足が軽くなった事も衝撃的でした。私が食事改善することで、子ども達の食生活改善にも繋がりました。よかったと感じています。(H様・30代)

☎070-1946-7772

都城市山之内町花木2039-1
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

美肌コース



当サロンのお客様のキロク

血行促進全身アロマトリートメント
+ハーブピーリング
身体の血流をよくすることで、くすみが取れるほど、痛くないハーブピーリングの効果がUP!!

通常¥28,600 → 先着5名様初回限定 ¥16,500!!
お試し価格 ¥16,500!!
「きりしまフォーラム見た」で ¥99,000!!

6回コース ¥158,400 → 先着3名様
東京での相場は1回が¥77,000程度

シミケアトリートメント(120分)
通常¥22,000 → お試し価格 ¥11,000
お得な回数コースもあります

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!



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!!
ベテランのエスティシャンが、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・ハリをもたらす、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!



RF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。



低周波トリートメント

筋肉運動と有酸素運動と一緒にできます。運動不足や脂肪を燃焼させたい方に!!



☎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

新型コロナウイルス感染予防対策店

好評につき3名様限定
モニター募集 続きます!!

コースメニュー

★プレミアムコース 赤連ドーム・低周波トリートメント・セルライト除去(脂肪吸引)・RFトリートメント ¥1,500
★スペシャルコース 赤連ドーム・セルライト除去(脂肪吸引)・低周波トリートメント ¥1,000

大人気! 単品メニュー

若返りプラセンタ コラーゲン注入 ¥500
バスト矯正 ¥500
背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!



右のYC(読売センター)各店は「楽しい生活のご提案と地域振興」を目的に、きりしまフォーラムを宅配・後援しています。

**正社員・アルバイト
スタッフ募集中**

(休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備)
お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。

■取り扱い品目■

読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他

YC 読売新聞

YC都城五十市
☎(0986)51-6530
都城市鷹尾3-14-20-1

YC中央・北部
☎(0986)36-5471
都城市祝吉町5055-5

YC沖水・庄内・山田
☎(0986)38-2862
都城市都北町3580-2

YC高崎
☎(0986)62-0865
都城市高崎町大牟田1215

ON

New Open!

絶品グルメ & カジュアルファッション

グセンター 専門店舗
都城市早鈴町1990

● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城 ジョyping センター
● 洋服の青山	● GS
● 南香	● 南小学校

Mac-House

10月22日(土)~
オープンセール開催中!!

今だけ
MAX 50%OFF

都北町で人気のカジュアルショップ『Mac House』が
移転オープンしました!! メンズ・レディース・キッズと充
実した品揃えが大好評です!

Ladies



トレンドの華やかなカラーのニットやカーディガン、
シャツ、ロングスカートを豊富にラインナップ

Men's



Championや
FILA、adidasな
どメンズに大人
気のパーカーやト
レーナー、デニム
が驚きの価格
に!!

Kids



「すみっコぐらし」や「ポケ
モン」、「マリオ」などオシャ
レでかわいいキャラクター
ウェアが大人気!

ハロウィンの仮装にもピッ
タリなピカチュウのパーカー♪

マックハウス TEL.0986-21-0808

インド料理PATAN
スパイシーな本格インド料理を楽しめるお店がオープン♪

ランチMENU 11:00~15:00

絶対に食べたいボリューム満点メニュー
本格カレー全11種類からセレクトOK!
辛さも選べる! ビッグサイズのナンも最高!!



人気No.1 Aセット 880円

カレー2種・ナンまたはライス
スープ・サラダ・ソフトドリンク



イチオシ PATANセット 1,480円

カレー2種・チーズナン・タンドリーチキン1P・チキン
ティッカ1P・スープ・サラダ・ソフトドリンク・デザート



宮崎初! 話題の
『韓チキン3号』の
大人気商品も
販売中!!

人気No.1 ヤンニョム 900円
(手羽先3本+もも4個)

サクサクやみつき甘辛。ビールにも◎

イチオシ チーズ 900円
(手羽先3本+もも4個)

お子様にもおススメ! ほんの甘いチーズパウダー

テイクアウトも大充実!!
本格カレーや韓チキンを
ご自宅どうぞ

事前にお電話でご予約いただくと
スムーズにお渡しができます!



750円 (税込)

インド料理PATAN TEL.080-5950-5577 営業/11:00~20:00



タリーズ
コーヒー

NEW! 人気No.1
クラシックハウスブレンドが登場!!



期間
限定

クラシック
ハウスブレンド

日本での創業25周年を記念
して、米国シアトルに店舗を構
えていた当時の味わいを再現し
、これまで親しまれてきた「ハ
ウスブレンド」よりも、深煎りで
仕上げた特別な味わいのピー
ンズ。しっかりとしたコクと深み
のあるボディが特徴で、豊かな
コクの中にもほのかな酸味が
感じられます。

ZIPS シングルサーブ
クラシックハウスブレンド
簡単に本格的なコーヒーが楽
しめるZIPSシングルサーブでも
「クラシック ハ
ウスブレンド」
の味わいを楽し
めます!



タリーズコーヒー 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
パーティパーレル

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 TEL.0986-46-2275

New Lounge
カフェレストラン

とろ〜りチーズがたまらない♡
あつたかドリア



ハンバーグドリア
1,078円

大人気! 自家製のハンバーグを
チーズたっぷりのあつたかドリアどうぞ!!

カフェレストラン ラウンジ TEL.0986-46-2229

ITALIAN TOMATO
Café Jr.

イタリアンマートの
クリスマス2022

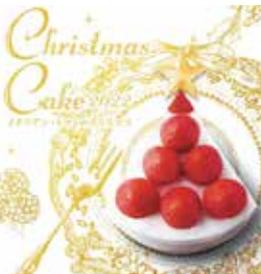
早期ご予約受付中!

ご予約特典!!

10%OFF

12月15日(木)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。



クリスマス
ガトーフレーズ



クリスマス
チョコレートケーキ

寒い季節に食べたい
こくまメニューも!



クラシック
ナポリタン

甘みと酸味が引き立つ
昔懐かしいナポリタン。

イタリアンマートカフェ Jr. 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待ちください!

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!

WAKABA TEL.0120-059-857

金海堂

2023年版 最新の手帳を豊富にラインナップ

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
NOLTY

1月 週間 A6

去年の今日が
一目で分かる
手帳



日経WOMAM誌と共同開発した、機能
性と高級感を兼ね備えた大人気シリーズ

金海堂 TEL.0986-21-7133



博文館新社
イチオシ
2年連用手帳
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

スタッフイチオシ!

最旬 秋冬ファッション!



THE SHOP TK 大人カジュアルなカラーパンツコーデ!

Ladies コーディネイト Advice!

ボアブルボンにマスタードイエローのパンツを合わせた先取りスタイル! カラーパンツはどんなアイテムとも相性◎



Bag

トレンドのワンハンドル×スクエアのフォルムのバッグ。シンプルで普段使いにちょうどよいサイズ感がgood!



Men's

Left

微光沢の質感とすっきりとしたシルエットが人気のシングルライダースジャケットに、デニムをコーディネート。

Center

コンパクトなレザージャケットに、フードがキレイに立つパーカーをプラス。大人らしい雰囲気でお顔効果も発揮。

Right

グレンチェックのゆったりとしたサイズ感のステンカラーコートに、同素材のパンツを合わせたセットアップ。



THE SHOP TK TEL.0986-46-1856

イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

最新情報満載!
各店のセールやイベントは
ココからチェック!!



詳しくは
QRコードに
アクセス

NIKE 即完売のアウター入荷中!



店舗限定販売の新作スニーカーも登場♪

Men's イチオシ NIKE リバーシブルポアジャケット

驚くほど軽くて動きやすいジャケットは、動いても熱がこもらないので、さらりと着こなせます。寒い時はモコモコ、屋内ではリバーシブルと、マルチに活躍する1着です!

Ladies イチオシ

NIKE スポーツウェア フェニックス フリース スウェットシャツ&パンツ

スキリとしたシルエットが◎ 外側は滑らかで内側は心地よい起毛フリース生地。重ね着もしやすく、寒い日に頼りになるアイテムです。



TEZUKA WORLD SPORTS TEL.0986-46-2008

Palais Picasso

大人めレザーシューズで洗練されたオシャレを!

recipe Vカットスリッポン

国内の材料を使い、1足ずつ丁寧に作られるレザーシューズは驚くほど柔らかい1枚革アッパーが特徴。カジュアル、キレイ目、どちらにも合わせやすい1足です。



スタッフイチオシ!

さっと履けて、とても歩きやすいので、毎日選びたくなります♪



あしながおじさん レースアップスーツ

定番人気のショートブーツは、驚くほど軽く脱ぎ履きもしやすい1足。ロングスカートや今年トレンドのショートパンツとの相性も◎



Palais Picasso TEL.0986-46-2007

*fuse_ ヒューズ リセット

秋冬イチオシの レイードスタイル

コーディネート Advice!

総レースの上品なロングワンピースに、トレンド感溢れるファーベストをプラスした最旬コーデ。キレイ目からカジュアルまで合わせやすいファーベストはイチオシです。



年末年始のイベントに活躍するセレモニーフッションも充実しています♪

*fuse_ TEL.0986-22-2131

LA PAX 大人女子の心をくすぐる上質なバッグ

LAISSER-FAIRE レッセフェール



上質なレザーとキャンバス生地、フェルト生地などを合わせたオシャレで洗練されたバッグ。秋冬ファッションのポイントに!

持ち手のレザーが驚くほど心地よい柔らかさです♪

ハイランドのバッグや財布、カジュアルリュック、キャリーケースなど、秋冬の旅行にオススメのアイテムが揃っています♪

LAPAX TEL.0986-46-2225

SHOO-LA-RUE

寒い季節が待ち遠しい! 最旬コーデ!!



Left

シリーズ累計5万枚を突破した「軽くて、温かく、洗える」プレミアムなダウンは、細見えシルエットを追究。ロングスカートとの相性も抜群!!



Center

マスタードカラーのパンツに女子感UPのシャーリングブラウス、撥水マウンテンパーカーでカジュアルダウン。

Right

体のラインを拾わない、首元ゆったりなニットに、秋冬マストのチェック柄パンツを合わせた王道コーデ!!

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

ABC-MART

思わず欲しくなる! 限定アイテム登場!!

ショートブーツ

トレンドのボリュームソールが「今っぽい」レースアップブーツとサイドゴアブーツ。オリジナルのチャームは取り外しができ、セルフアレンジができるところがPOINT♪



2WAYローファー

ボリュームたっぷりのローファーは、チェーン付ベルトとシンプルなベルトを付け替えられる2WAY仕様! 気分やコーディネートに合わせてアレンジを楽しめます!!



ABC-MART TEL.0986-46-3950



顔見世ファミリー

秋のわんちゃん

しつけ教室開催

11月13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)

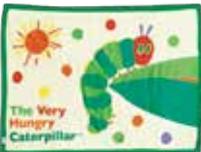
吠える・嘔む・引っ張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えします。当日ワンちゃんと一緒に来場していただくだけで参加OKです♪ ※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階駐車場で開催) ※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限ります



顔見世ファミリー TEL.0986-23-7117

CHIPPER CHIT

冬のフワフワモコモコ♡アイテム



スランケット

はらぺこあおむし

大人気の4wayキッズブランケットは、大人もときめくキュートさ。自宅はもちろん、車やオフィスでも活躍してくれます!

ポケットモンスター

フワフワのフランネル生地、ブランケットだけでなくフード付きのボンチョにも! 子どもが喜ぶこと間違いなし!!



フワフワスリッパ

毎年、完売必至のあったかスリッパ。今年は定番デザインだけでなく、カラフルなお花やアニマルイラストも登場!

CHIPPER CHIT TEL.0986-21-7051

my makura

寒い冬は、軽くてあったか 羽毛ふとん気持ちよく眠りましょう



羽毛ふとん半額キャンペーン実施中 (一例を紹介)

羽毛掛けふとん【シングルサイズ】
ホワイトダックダウン85% 0.8kg スマートタイプ 税込33,000円→税込16,390円

羽毛掛けふとん【シングルサイズ】
ホワイトダックダウン85% 1.1kg 税込43,790円→税込21,890円

マグマパワー羽毛掛けふとん【シングルサイズ】
ポーランド産ホワイトダックダウン85% 1.1kg
特殊側生地使用(保温性抜群・吸湿発熱・優れた抗菌消臭機能)
税込66,000円→税込32,890円

my makura TEL.0986-46-1868

第74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“ギュツ”と
詰まった講演会



完全
予約制
10組限定

参加無料

オンライン受講可

LINE登録QRコード



実演や素材の体感などもございますので来場での受講をおすすめしておりますが、オンライン参加をご希望の方は左のQRコードからLINE登録のうえ、お名前の入力をお願いします。

2022年11月13日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)
都城未来創造ステーション2F会議室
都城市中町16街区15号

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!

応力設計など非常に参考になりました。
 実地見学目を重視していましたがこの講演を聞き、それだけでなく
 様々な観点から家造りに関する大切さがわかりました。

T様 (30代)

今日のお話を聞いて本当に良かったです。
 知らなかった事が多過ぎて、今日のお話を聞いては
 家づくりをしてやら...と思うと嬉しいです

K様 (30代)

KidsRoom
キッズルームあります。



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いただきます。

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

主催



一般社団法人
日本住宅取得応援協会

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

