



vol.378
SEPTEMBER 2023

9

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町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!!
日帰りぶり旅
豊かな自然に包まれ
心もカラダも
リフレッシュ
綾町特集!



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
いくつになっても元気に!
のばそう! 健康寿命!!

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! **Beauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『大好きな水族館』

まつなが
松永 理暖 ちゃん
(6歳)

いろいろな水族館の
生き物を描きました。
また見に行きたいです♡

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など
タイムリーな情報をお届け!



安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
ラティコンタクト

3店合同キャンペーン
コンタクトレンズ&メガネが驚きの価格に!

9月もおトク! 周年祭 開催中!

年中無休 土・日・祝日も営業!
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。

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。

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!

注意 現在、一部商品の品薄・欠品が発生しています。早めのご購入をおすすめしております。

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
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。
近視用・遠視用

4箱まとめて購入で**800円OFF!**

ポシュロム
バイオウルワンデー
1箱(片眼30枚入)

特別セール価格 **2,900円** ※乱視用・遠近両用は対象外です

ポシュロム
バイオウル MF
1箱(片眼30枚入)

お試し価格 **3,700円** 遠近両用ワンデー

日本アルコン
PRECISION 1
1箱(片眼30枚入)

4箱まとめて購入で**800円OFF!**

クーバーバージョン
プロクリアワンデー
1箱(片眼30枚入)

特別セール価格 **2,830円** ※乱視用・遠近両用は対象外です

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
エア オプティクス プラス
ハイドラグライド 1箱(片眼6枚入)

オープン特価 **2,600円** ※乱視用・遠近両用は対象外です

メニコン
2WEEK プレミオ
1箱(片眼6枚入)

オープン特価 **2,800円** ※乱視用・遠近両用は対象外です
別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!

クーバーバージョン
バイオフィニティ
1箱(片眼6枚入)

4箱まとめて購入で**800円OFF!**

メガネ メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドとデザインを豊富に取り揃えています!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネフレーム	メガネ拭き	5,500円
レンズ	ケース	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。
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!

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 **7,700円**

メニコン Z ハードレンズ 1枚
特別セール特価 **10,000円**

メニコン メニフォーカルZ 遠近両用 1枚
特別セール特価 **19,800円**

ユーザーに合わせてカスタマイズ可能な瞳に優しいコンタクトレンズ ※1年保証付(割れ・視力変化など)

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.

大好評につき続行決定! **9月末日まで**

メガコン プラン

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

+
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20%OFF!!

都城店 イオン都城SC内
TEL.0986-45-0517
都城市早鈴町1990
2階デザイナーズ遊戯機
営業時間/10:00~20:00
年中無休 駐車場あり

鷹尾店
鷹尾アイクリニック
TEL.0986-58-8540
都城市鷹尾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



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



ご来店時またはご購入時に必ず
きりしまフォーラムをご提示ください

9月1日より 販売スタート!!
1箱(2個入)

霧島盆地の
霧乃栗金

2013年 広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧の味覚が散りばめられた
南香のお菓子

創業明治三十四年
郷土銘菓地 **お菓子の南香**
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00
9月のお休みは 6日・13日・27日です

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

9月限定

ロールケーキ
人気BEST3

- いちごロールケーキ
大粒のいちごがたっぷり
- 栗きんとんロール
今年、採れた栗を使用
旬の味覚をどうぞ!
- 我が家のチョコロール
濃厚なチョコの美味しさ

百年ロール、抹茶ロールも
大好評です!

会話も楽しい
お買物!

移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区 で、毎日元気に移動販売を行っています!!

みなさんのご来店を、お待ちしております!

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている買物支援カー「げんきカー」が、8年目を迎えました。さまざまな商品をおせて、高城・山之口地区を回っています。気軽に利用してくださいね!

月~金曜日

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

人気のお刺身やお惣菜もあります!

冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲しいものがなくても、リクエストいただければ翌週お届けします。
カタログからご希望の商品を取寄せ、翌週お届けすることもできます!

グリーンコープ生協みやぎき 都城支部

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

新・医療の窓

早水公園クリニック 便り 89

① 今年、インフルエンザワクチンを打った方がいいですか？

マスクを外す方が増え、今年は季節はずれのインフルエンザがゴールデンウィークから夏休みまで、大流行しました。本来なら、冬に流行するのですが、新型コロナウイルスにより、この2・3年はインフルエンザが流行しませんでした。そのため、みなさんのインフルエンザ免疫が低下していたことが、この夏の流行の原因と思われる。さて、「今年の冬は？」と言いつつ、現在、日本の反対、冬を迎えている南半球でインフルエンザが大流行しています。毎年、冬の南半球と同じような流行が、我々が住む北半球の日本でも起きると言われており、今年の冬も、インフルエンザが流行すると思われる。インフルエンザは、新型コロナウイルスと同様、肺炎や脳炎を起こすことが知られています。インフルエンザウィルスは、完全に感染を抑えることはできませんが、重症化を抑える報告があるため、特に小さいお子様や高齢者のいるご家庭などには、おすすめします。

② 新型コロナウイルス感染後、臭覚・味覚を感じなくなりました。

現在、流行中のオミクロン株では、初期の新型コロナウイルスに比べ、ウイルスが変異してきて、非常に減ってきましたが、まだ、時に臭覚・味覚障害が起きる方がいらつしやいます。新型コロナウイルスは、細胞の表面にあるACE2受容体と結合して、細胞内に入り込んで、増殖し

③ 低血圧は治りますか？

ます。この受容体は、鼻の粘膜で多く分布しているため、臭覚障害が起きます。多くは、2週間程度で改善することが多いですが、それでも改善しない場合は、点鼻薬、漢方薬、亜鉛、ビタミン剤などを組み合わせ、治療することが進められ、当院でも、ほとんどの方が改善しています。その他に、感染後のアレルギー性鼻炎の悪化に伴う、副鼻腔炎も起きる場合があります。その時は副鼻腔炎の治療を伴います。また、新型コロナウイルスの治療薬のゾコバを内服した方は、後遺症の発生がかなり減少することが発表されておりますが、もう少しデータの集積が必要ですね。

低血圧の定義は100以下と言われておりますが、100前後であれば、一般的に運動や必要な時は血圧が上がります。全身に血液を巡らせるため、特に症状としては現れません。しかし、必要な時にも血圧が上がらないと、さまざまな症状が低血圧の症状として現れます。なぜ必要な場合も血圧が上昇しないかと言いつつ、ほとんどの場合が、自律神経の乱れです。寝不足、不規則な生活、不規則な食生活などです。特に困る症状は、朝、起きる時です。朝、もしくは起きると、血液が下半身に集まるので、頭に血液が行くように、血圧をあげたり、下半身の血管を収縮させたりします。これが上手く働かないと、朝起きられない、立っているとフラフラするという、起立性低血圧という症状がでます。そういう方はまず、自律神経の乱れを整えるために、規則的な生活や適度な運動がおすすめです。あまり改善しない場合は、朝起きる時などに、血圧を少し上げる薬を内服したりします。

機能拡充に伴い2022年7月に完成

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。
※来院前にお電話ください。

特徴2 呼吸器内科

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。

特徴3 脳神経内科(神経内科)

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4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の第一歩は、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・大腸内視鏡を導入しています。



特徴5 最新式CT

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6 尿(一滴)による癌検診

九州初導入! 読者の質問最多

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。



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

ユーコーラッキー ココ 早水公園
パチンコ跡 ● ★

ショッピングセンター
都城

↑至都元
→至三股

7月22日(土)に開催された「プーラビーダ都城店」と「きりしまフォーラム」のコラボレーション企画「be HAPPY 撮影会」。多くの方にご来場いただきました。ありがとうございます！当日、撮影した「元気と笑顔」をテーマにした写真をご紹介します♪



かのんちゃん



rin☆sora



ANNAちゃん SAKURAちゃん



よつちゃん かなちゃん



じゅんさん えまくん



まゆさん さくとくん



とっきー



たけひろさん まおみんちゃん



せらんくん



さとくん ゆうぎさん



いつも元気



ぼっくる



まあたろう



みかさん こうちゃん



あさひくん きょうかちゃん



ネネちゃん



ももさん



「プーラビーダ 都城店」の本田店長をはじめとするスタッフのみなさんが、「元気と笑顔」をテーマに写真選考会を開催してくれました。笑顔の素敵な方ばかりで、選考は難航しましたが、多数決により、ついにグランプリが決定！

グランプリに輝いた「じゅんさん・えまくん」親子には、「プーラビーダ」の商品券3,000円分が贈呈されます！おめでとうございます♪



かんちゃん



こたつむ



ゆうあくん

超

物価高時代!

第84回

後悔しない

家づくり勉強会

参加無料

2023年9月17日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)

「道の駅」都城NiQLL 多目的室ルーム1・2

都城市都北町5225-1

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



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、お名前を入力をお願いします。

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

2022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。
安易に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ついて考えることの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。

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



ご夫婦でのご参加を推奨いたします。



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

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



年に一度の決算大セール実施中!! 全メーカー 常時60台以上 展示中!

全商品80%~10%OFF
展示品他 在庫処分!
来店大特価

9月の 手作り教室 完全予約制
 エプロン 2,500円(材料費込) 詳しくはお問合ください!

下取り&値引き キャンペーンも 同時開催!

修理・見積り 無料!! 点検調整 500円より どのメーカーも OK!

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

たからべをあそびつく SOO!! IN大川原峡

開催日 **9月16日(土)**
 会場 **大川原峡キャンプ場**

※駐車場詳細はP18をご覧ください。

会場・駐車場MAP

子どもから大人まで 楽しめるイベント満載!!

- ① 滑石アクセサリ作り体験
- ② どんぐりアート体験
- ③ キャンピングカー& レンタルキャンピングカー展示
- ④ キャンプ関連用品の展示
- ⑤ マルシェ(飲食物等の販売)
- ⑥ ヨーヨー・けん玉のパフォーマンス
- ⑦ 昔の遊び体験(竹馬、竹とんぼ等)

※イベント詳細はP18をご覧ください

主催/一般社団法人 曾於市観光協会 曾於市末吉町深川11050-1
 TEL/0986-28-0111 後援/曾於市

スポーツをされている アスリートの方、学生さん必見!!

★息切れしにくい体力作りに **低圧酸素ルーム**

★ケガの早期回復促進に **高圧酸素ルーム**

50分 / 一般 480円 学割 420円

和楽笑・健美館
 都城市一万城町66-1 TEL.0986-57-0753
 営業/9:30~17:00 定休/第一火曜日

HPIは はこちらから

和楽笑の湯ともに 共通料金480円

土持 歯科医院
 Tsuchimochi Dental Office

TEL.0986-25-8148
 都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

預けて安心!

自筆証書遺言書 保管制度

全国の **法務局** でご利用いただけます。
 遺言書の保管の申請には **手数料3,900円**がかかります。

あなたの大切な **遺言書**を守ります

手続きには予約が必要となります。

法務省民事局 詳しくは法務省のホームページへ
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

お問合せ **宮崎地方法務局 都城支局**
 TEL 0986-22-0490 都城市上町2-11 都城地方合同庁舎5階

KAORI PARADISE 2023
 in ぞお 岸谷 香 コンサート

岸谷香が奏でる名曲たち
 ソロ楽曲をはじめ プリンセスプリンセス 「Diamonds ダイヤモンド」「M」ほか ピアノ&アコースティックギターでお届けします

2023 **11月5日(日)** 開場 15:30 開演 16:00
 曾於市末吉総合センター

●チケット料金 全席指定 前売 4,000円 当日 4,500円
 チケット好評販売中!!

島津 亜矢
 歌獣襲来ツアー

抜群の歌唱力は圧巻のステージ!
 演歌はもちろん、Jポップ・洋楽まで、観客の心を魅了する歌声を、ぜひお聴きください!

2023年 **12月3日(日)**
 1回目 開場 12:30 開演 13:00
 2回目 開場 16:30 開演 17:00
 曾於市末吉総合センター

チケット料金 全席指定 お一人様 S席6,000円 A席5,000円 ※3歳未満の入場はご遠慮ください

9/13(土) チケット販売開始

●主催/曾於市・曾於市教育委員会 ●主管/一般財団法人 まちづくり曾於
 ●お問合せ/一般財団法人 まちづくり曾於 TEL.0986-76-7100
 電話受付 9:00~17:00 (月曜日休館日) 〒899-8604 曾於市末吉町諏訪方8127番地 (末吉総合センター内)

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。

キッズスペース
授乳・オムツ交換
スペースあり

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

ファイナンシャルプランナー 東

老後2,000万円は本当に必要?
ごめがるの老後資金は……

いくら必要か いつまでに必要か 毎月どのように入らずつ貯めればよいか

など、「疑問点だらけのお金の話」をプロのファイナンシャルプランナーに相談してみませんか? 予約制 料金 3,000円～ ※相談内容によります

C&H
ひとと暮らしをサポートする
有限会社
C&H
0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com

AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

ドローンによる農薬・肥料散布ならお任せください!!

稲への防除作業の定番に

重たいタンクや長いホースを使用することなく、足を踏み入れにくい場所でも上空から農薬散布が可能。紋枯病・いもち病・カメムシ類などの防除効果も!

ドローン散布の利点

- ・複数のプロペラにより、根本や葉裏にまで確実に散布。
- ・従来のヘリに比べ、高い静音性・安定性・安全性。
- ・低空飛行により、農業飛散を最小限に。

一部野菜にも空中散布可
【対応野菜例】サツマイモ・タマネギ・ジャガイモ・大豆

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

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら
口腔育成のサインです!

- 歯並びが気になる
- 口が開いている
- いびきをかく
- 落ち着きがない
- 風邪を引きやすい

これらのお悩みは、口腔機能育成装置で改善が期待できます! 3歳～5歳のお子さんに特に有効です。

口腔機能育成(=お口の成長を促すこと)は、免疫力や睡眠の質の向上を促し、からだ全体に良い影響をあたえることが期待できます。お子さんがいらっしゃる方はお気軽にご相談ください。

※口腔機能育成装置イメージです。
口腔機能育成装置についてはこちら!

是枝歯科医院 診療対応内容:口腔機能育成治療
口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など
tel.0986-36-2260 都城市上水流町1113-15

おトクな先取り情報や、誌面には載っていないタイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram
きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら Instagramはこちら

https://www.facebook.com/kirishimaforum/ https://www.instagram.com/kirishimaforum/

幸せ引き寄せ術 Vol.20

先月は「メンタル」や「マインド」について書いてみました。今回は引き続き「心」というところに目を向けていきましょう。

よく私達が混同して使っているのが「モチベーション」と「テンション」。似ているようで少し違います。「モチベーション」は、やる気や目標、動機のこと、どちらかと言うと「あるか、ないか」で、長期的な心の動きになります。「テンション」は、興奮や緊張状態などの気持ちの抑揚のこと、「高いか、低い」で表す、一時的な心の動きです。

日常生活や仕事の中で私達が大事にしたいのは、モチベーションです。「なぜそれをやるのか」など、いわゆる「自分を動かす想いや軸になるもの」だからです。これが曖昧だったり、プレしてしまうと、日常のテンションのアップダウンに押されて、思うように動けない自分を責めてしまったり、自己否定をしたりしてしまいます。

例えば、ダイエット中に減量が思うように行かなければ、テンションが下がりますよね? でも、そこにきちんとしたモチベーションがあれば、一時的なことに一喜一憂せず、それらもまた「課程」として受け止められるのです。

私達の日常は、見えないけれど「心」の使い方大きく左右されます。「心」は道具です。使い方ひとつで、光にも闇にも導きます。その使い手こそが自分自身であるということ、忘れないでください。

山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生
株式会社ARCUS代表取締役
(一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会 代表理事
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、食事療法やさまざまな代替療法を学び実践する。現在は、「Bio works」という食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。

(一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会
tel.0986-77-2176 株式会社ARCUS内
宮崎県北諸県郡三股町樺山3605

女性を中心に人気を集める『宮の蔵』の出張査定を体験!

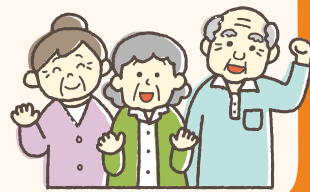
フォーラムスタッフ「いし」の家に大きな壺を、弊誌でもおなじみ『宮の蔵』の中別府店長に出張査定していただきました。

160cmほどの高さがある想像以上に大きな壺に期待が高まります! 中別府店長が側面から底まで細かく壺をチェックし、写真を撮影。そして、その写真を遠隔で専門家が確認し、査定を行っていきます。結果は……残念ながら査定不可。刻印がなかったため年代や作者の特定が難しいとのこと。今回のように、大きくて外に運び出すのが難しい物がある場合や、運転が困難な方にもピッタリな出張査定。ご自宅で見つけた際は、ぜひ相談してみてくださいね。

取材にご協力いただいた中別府/優貴 店長

買取専門店 宮の蔵
TEL.0120-380-385
都城市上川東2-3-2
営業/10:00~19:00 不定休

シニアライフ 通信



特集

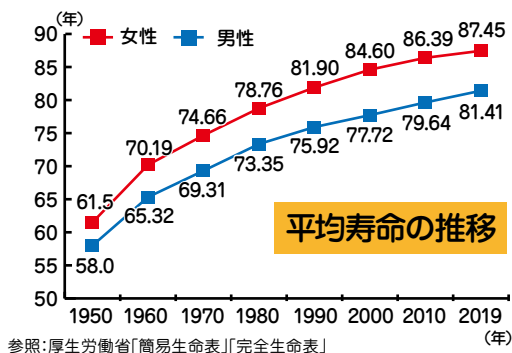
いくつになっても元気に！

のばそう！ 健康寿命！！

近年、「健康寿命」という言葉が頻繁に取り上げられるようになりました。超高齢社会を迎えた日本において、健康長寿を目指す気運は高まる一方です。本稿では、健康寿命を取り巻く現状や、個人で取り組むべきことをご紹介します。

日本人の平均寿命は伸び続けている

日本は世界有数の長寿国です。厚生労働省が公表している報告によると、令和元年時点の男性の平均寿命は約81歳、女性

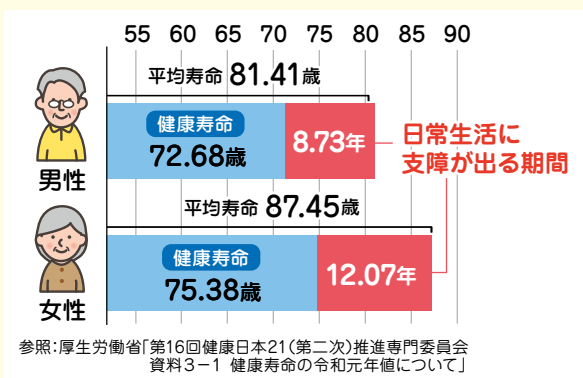


が約87歳。1950年時点では男性が58歳、女性が約62歳でしたので、この70年で男女ともに平均寿命が20年以上伸びていることが分かります。

急速な少子高齢化の進行に伴い、単に長生きするだけではなく、健康で長生きすることが重視されるようになってきました。そこで注目されてきたのが、「健康寿命」という概念です。

平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかがポイント

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことを指します。令和元年の健康寿命は男性が約73歳、女性が約75歳。平均寿命と健



康寿命との間には、男性で8年、女性で12年以上の開きがあります。この期間は、医療や介護が必要な状態と言い換えることもできます。

健康寿命と平均寿命との差

を縮めることができれば、個人の生活の質の向上や、社会保障費の軽減も期待できます。そこで近年、官民一体となって健康寿命の延伸に向けた取り組みが広がっているのです。

自治体単位での健康寿命延伸への取り組み

健康寿命は、都道府県別でも算出されています。令和元年のデータを見ると、宮崎県の健康寿命は男性が全国9位、女性が全国3位となっています。ちなみに、前回の平成28年では男性が23位、女性が25位という結果でしたので、かなり順位が上がりました。平均寿命と健康寿命の差も、この10年間で男性



健康寿命の都道府県別順位(令和元年)

男性

1	大分	73.72
2	山梨	73.57
3	埼玉	73.48
4	滋賀	73.46
5	静岡	73.45
6	群馬	73.41
7	鹿児島	73.40
8	山口	73.31
9	宮崎	73.30
10	福井	73.20
	⋮	⋮
	全国	72.68

女性

1	三重	77.58
2	山梨	76.74
3	宮崎	76.71
4	大分	76.60
5	静岡	76.58
6	島根	76.42
7	栃木	76.36
8	高知	76.32
9	鹿児島	76.23
10	富山	76.18
	⋮	⋮
	全国	75.38

女性ともにおよそ1年縮まっています。

健康寿命の延伸に向けた取り組みを行う自治体も増えていきます。例えば、令和元年に男性の健康寿命が全国1位となった大分県では、県民や民間企業を巻き込み、健康増進に力を入れています。その一つが、健康アプリ「おおいた歩得」の開発です。歩数に応じてポイントが貯まる仕組みで、ポイントを貯めると協力店にてさまざまな特典が受けられます。楽しみながら運動習慣をつけてもらうことが狙いです。

宮崎県でも、健康長寿日本一を目指し、県民の健康意識が高まるような環境づくりに取り組んでいます。例えば食生活では、1日にプラス100グラムの野菜の摂取を促し、野菜を積極的に食べる「ベジ活」を推奨しています。県民のベジ活を後押しするため、野菜を多く使用するメニューを提供している店を「ベジ活応援店」として登録。登録店にはステッカーやのぼり旗が提供され、ウエブや広報媒体でも紹介されるので、お店のPRにも一役買います。

他にも、各種検診受診率向上

のための啓発活動や健康教室など、さまざまな面から健康長寿に向けた取り組みがなされています。こうした動きは、ますます活発化していくでしょう。

健康寿命を伸ばすために今からできることは？

厚生労働省が主導する「スマート・ライフ・プロジェクト」では、健康寿命を伸ばす上で大切なことに、**適度な運動、栄養バランスのとれた食事、禁煙、健診・検診の受診を挙げて**います。運動については、無理のない範囲で継続することがポイントです。毎日、今よりプラス10分を目安に、ウォーキングなどの運動を心がけましょう。特に宮崎県は1日の平均歩数が全国平均



値よりも少ないので、意識的に歩くようにしたいですね。

食事は、野菜を多めで塩分は控えめに。食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。減塩の調味料や、風味つけの香味野菜を使うなど、できることから減塩に努め、薄味に慣れていきましよう。何をどれだけ食べればいいのか分からない場合は、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」を参考にしましょう。

また、たばこには4千種類もの有害物質が含まれています。自分と周りの人のために、禁煙することが望ましいです。

そして最後に、**健診・検診**。「健診」は自分の健康状態を把握するもの、「検診」はがんなどの特定の病気にかかっているかを調べるものです。病気の早期発見・治療のためにも、定期的に健診・検診を受けましょう。

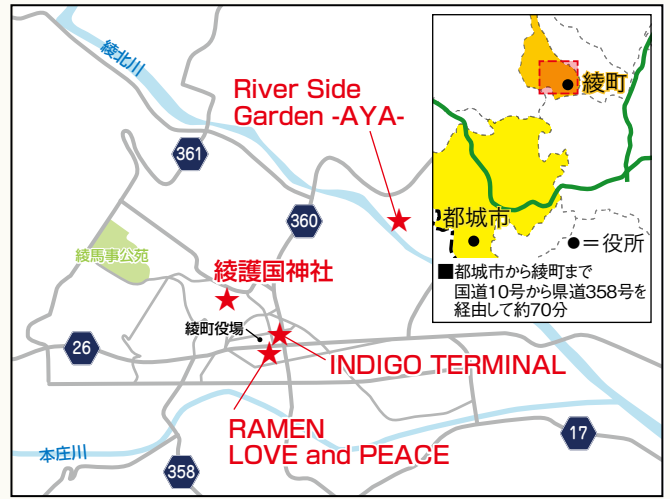
健康は何物にも代えられない財産です。なるべく若いうちから生活習慣病の予防に努め、少しでも長く、健康で自立した生活を送りたいですね。

＼フォーラムがプロデュース！目帰りぶらり旅／

豊かな自然に包まれ心もカラダもリフレッシュ

綾町特集！

緑に溶け込む落ち着いた街並みの綾町。
自然が奏でる心安らぐメロディーに耳を傾けながら
今話題のスポットを探してみませんか？



RAMEN LOVE and PEACE



京都で5年連続ミシュランガイドに名を連ねた名店『煮干しそば藍』で店主兼料理長として活躍していた谷田オーナーが、遠く離れた宮崎県綾町にて、無化調煮干中華そば専門店をオープン。
スープにはオーナー自ら毎週100ℓ汲んでくる、知る人ぞ知る綾町の湧き水を使用するなど、こだわり抜かれた一杯を味わうことができます。彩り鮮やかな五色あられを使用したトッピングなど、他店にはない「雅」な要素も取り入れているため、舌だけでなく目でも楽しむことができますよ。



女性でもふらっと入りやすいカウンター席が充実！

イチオシメニュー！
中華そば
並盛 800円
大盛 950円



全粒粉を使用したのど越しのいい中細麺が、いりこのうま味たっぷりのスープと相性抜群な心満たされるやさしい一杯。スープまでペロリと飲み干せます♡



ませそば(煮干しor海老) 並盛 800円 大盛 950円

夏季限定
ヒヤニボ 1,000円
かけそばスタイルの「冷やし煮干しそば」と「ミニチャーシュー丼」がセットになった限定メニュー
※暑い時期が終わり次第提供終了となります。

インスタ映え間違いなし！

美しい見た目ながら
ジャンキーな一杯
マヨネーズソースをかけて
いただくのがオススメ！



YEAH系RAMEN 1,000円

水・木・金曜日の夜限定で、食べ応え抜群な「YEAH系RAMEN」も提供中。昼とは異なる、家系ラーメンにインスパイアを受けた無化学調味料ラーメンをぜひご賞味ください！

☎ 070-5652-4193

東諸郡綾町南俣648-6

営業 / 11:30~14:30

18:00~20:00 ※夜の営業は水・木・金曜日のみ

定休 / 月・火曜日

Instagram / @ramen_loveandpeace

綾護国神社 あやごこくじんじや



『綾小学校』を見守っているかのように佇む『綾護国神社』。天気の良い日は広い敷地に生い茂る緑と、空のコントラストが美しいです。

明治8年4月に「佐賀の乱」により亡くなった地元出身者を祀るための「招魂社」と称し、社殿が造られたのがはじまりと言われています。その後、昭和14年10月11日に現在の名前に改名。これまでに数々の戦争による戦死者345柱が合祀されています。



台風の被害により過去に大修繕が行われている社殿。凜とした姿に自然と心を「無」にすることができます。

～心落ち着く静かな空間～

社殿のすぐそばには、広々としたスペースがあり、綾の景色を独り占めできますよ。ホッと一息ついてみませんか？



☎ 0985-77-1874

東諸郡綾町大字南俣古城2825番地

River Side Garden -AYA-

リバーサイドガーデン -綾-



「カフェと小さな宿とキャンプ場」がコンセプトの「リバーサイドガーデン -綾」は、綾北川沿いの大自然に囲まれた中に、ひっそりと建つ一軒家。元オーベルジュをリノベーションした店内には、のんびりとした心地よい時間が流れていて、日常の喧騒を忘れさせてくれます。また、綾町の新鮮な野菜をはじめとする上質な素材を使ったオリジナルメニューは、心と身体に優しく絶品です。



ホテルは全5部屋。美しいお庭が続く明るいゆったりとしたお部屋や、3~6人で泊まることのできるファミリースイートルームも完備。「川のせせらぎ、風のささやき、星のまたたき」を、身近に感じることのできる隠れ家的なキャンプ場も、1年を通して利用できると、密かな人気を博しています。



ウッドデッキには
ブランコやハンモックもあります！
思わず童心にかえって
リラックスしちゃう
特別な時間でした♪

☎0985-30-7115

東諸郡綾町入野4000
ホテル・キャンプ場受付/11:00~16:00
カフェ営業/11:00~16:00(L.O.15:30)
定休/水曜日
Instagram/@riversidegarden.aya



優しい光に包まれた店内は、広々とした空間。素晴らしいお庭を見ながら、美味しいお料理をいただくことができますよ。

駐車場から店内へと誘うアプローチも、緑豊かな自然に溢れていて、暑い日でもとても涼し気です。



大人気 menu



まあるいパン インザカレー
with チーズ 860円

小麦の美味しさを感じるフランスパンに、お野菜がゴロゴロ入ったスパイシーなオリジナルカレーがたっぷり入っています。香ばしく焼けたチーズとの相性も◎なボリューム満点の逸品。

☆No.1 花サンド 630円

オリジナルのチキン南蛮と、季節の綾町産野菜をたっぷり挟んだ食べ応えのあるホットサンド。酸味の効いた粒マスタードとの相性も最高です。



その他 オススメ menu

- | | |
|-------|---|
| Food | ・ほじほじミルクフィユカレー 780円
オリジナルカレーとライスのミルクフィユ仕立て。野菜もたっぷり！ |
| | ・あやトマでつくるリコピンたっぷりメシ 780円
綾採れトマトをまるごと1個使用！ほんのりガーリックの効いたスープライス |
| Drink | ・ミラクルハーブティー 580円 |
| | ・アヤピスカスオレンジ 580円 |

INDIGO TERMINAL

インディゴ ターミナル



『ほんもの市場』の敷地内に一昨年オープンした『INDIGO TERMINAL』。綾町産の新鮮な野菜や、国産牛100%をつなぎ無しでふんわり食感に仕上げたパティ、手作りのパンズなど、食べ応え抜群のバーガーが、老若男女問わず大人気です！同ショップ窓口にてレンタサイクルの受付も行っており、綾町の緑豊かな町並みをまったり楽しむことができますよ。オススメスポットやイベントも教えていただけるので、ぜひ行かれてみてはいかがでしょうか？

♪お腹いっぱいになった後は…… Let's サイクリング♪



店舗裏手にあるコンテナでオシャレな自転車を借りることができます。オーナーの藤竹さんオススメスポットは、「馬事公苑」や「綾城」がそうです！電動アシスト仕様のため、体力のない方でも安心して楽しめますよ♪

人気No.1!!!



インディゴ
チーズバーガー
1,036円(税込)

小さいお子さんにも大人気のとろ〜り濃厚チーズが最高なバーガー♡

綾の魅力が詰まった ご褒美バーガー♡



数量限定

プレミアム
綾牛バーガー
2,376円(税込)

年間300頭ほどしか出荷されない貴重な「綾牛」のみをふんだんに使用したパティは、ジューシーながらも後味すっきり！他では味わえない贅沢な逸品をご賞味ください♪

9月の
オススメ!

インディゴベジックバーガー
1,036円(税込)

オリジナルトマトベースのソース、綾町産のお野菜がパティのうま味を引き立てるバーガー♪



久しぶりの自転車!

風を切りながら自然あふれる町を疾走できて、とても心地よかったです♪



レンタサイクル料金

- | | |
|----------|-------|
| 4時間 | 500円 |
| 8時間 | 900円 |
| 1時間延長につき | +200円 |



某バーガーショップにも負けず、オーナー藤竹さんとスタッフ出水さんの素敵な笑顔に元気をもらえます♪

☎0985-69-2645

東諸郡綾町大字南保515
営業/10:00~15:00【土・日曜日のみ】10:00~17:00
Instagram/@indigo.terminal





秋の

習い事特集

ABC

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!!



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

小さいお子様はもちろん90代の方まで、幅広い層の方が、スイミングやプールレッスン、多種多様なトレーニングマシン、スタジオプログラムを楽しんでいます。新しくスタートした「レズミルズ パーチャル」は、遅い時間や深夜帯、早朝などにも利用可能なスタジオプログラムです！すべての施設・レッスンを利用できる、初回体験コースもご用意していますので、気軽にご相談ください♪

野口理沙先生より



ほたるプログラミング教室

9月から小学生・中学生向けのビジュアルプログラミングコースにマイクラフトの世界でプログラミングの考え方を学ぶ、導入パートができました！マイクラフトの世界でプログラミングの考え方を学び、プログラミングの世界に進んでいこう！都城教室、小林教室どちらも生徒募集中です！中学生・高校生向けの「テキストプログラミングコース (JavaScript)」もあります。

的場先生より



BESTIE BASE (ビスティベース)

7月にMallmallまちなか広場で行われた「都城ふるさと夜市」では、ダンスをしている人・していない人に関わらず、老若男女で円を作り、みんなで盆踊りを踊った時に、たくさんの人々が盛り上がり、すごく楽しかったです。ダンスすることも盆踊りを踊ることも、音楽に合わせて動く意味では一緒。楽しみながらダンスをすることで、リズム感・音感を成長させます。「ストリートダンス」にチャレンジしてください。お待ちしております。

広海先生より



do&be English School

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

Andy先生より



Gavin's アロハ英会話

私はこれまで16年間、保育園児から大人まで、幅広く教えてきました。日常生活で使える英語を教えています。カジュアルな環境と一緒に学びましょう！

ギャビン先生より



都城テーブルテニスクラブ 卓球

当教室には子どもから大人まで、色んな世代の方が通われています。自分のペースで楽しみながら汗を流すことができるため、初心者の方でも楽しめますよ！新しい趣味や健康づくりのためにまずは身体を動かしてみませんか？分からないことなども丁寧にレクチャーしますので、ご安心ください。お待ちしております！

坂元先生より

スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎ 0120-80-1504
☎ 0986-26-0777



「きりしまフォーラム見たよ!」で

9月限定 入会金 無料 8,800円 → 0円!!

初回体験 500円 すべての施設・レッスンを利用できます♪

都城市宮丸町3021
受付時間 / 月～金曜日 9:30～20:00
土曜日 9:30～18:30
日曜日(隔週) 9:30～17:30
休館日 / 年末年始・お盆・特定休館日

Instagram HPIはココから



プールにスタジオレッスン、最新マシン、サウナにジャグジーも完備の最強スポット!!
ジムエリアは24時間利用OK!

新しく「レズミルズ パーチャル」
レッスンをスタート!

世界トップクラスのインストラクターによる、さまざまなレベルに合わせたワークアウトプログラムを体感しませんか?

- ポテコンバット
空手、ボクシング、テコンドーなど、さまざまな格闘技の動きを入れたワークアウト
- グリット
筋力強化と引き締まった身体づくりに効果的な高強度インターバルトレーニングワークアウト
- シンバム
誰でも楽しみながら参加できるダンス系ワークアウト
- ポテアタック
筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせた全身ワークアウト

ほたるプログラミング教室

☎ 080-4327-8031



マイクラで学べるプログラミング
ゲーム感覚でスキルを伸ばせます!

初級コースで人気ゲーム「マイクラ」を使った、新たなレッスンがスタート! 小学校低学年のお子さんでも、楽しく学べるようになりました。2022年度から高校の必修科目となり、今後大学入試にも導入されるほど重要視されているプログラミング。小さいうちに楽しくスキルを身に付けてみませんか?

- ゲームを作りながら楽しく学べる初級コース(対象:小学生)
- 入試対策にもピッタリ!! 中級コース(対象:中・高校生)

2コース共通
月謝:11,000円(60分×月4回) 入会金:11,000円

フォーラム限定!

9月に入塾された方に限り
入会金 通常11,000円を
半額!!
※9月末まで有効

都城教室 / 都城市都原町8102-3
小林教室 / 小林市真方92

公式LINEからも
お問合せいただけます。





話題の「ダンス」をはじめたらBASEで!!

ストリートダンスを学ぶと、子どもの成長に欠かせない重要な感覚が身につきます!
—ストリートダンスを学ぶメリット—

- ①リズム感と音感が身につく
- ②踊ることで全身運動ができる
- ③体幹と体感が鍛えられる
- ④イメージしながら動くことで表現力が身につく

大好評につき 9月末迄!! 秋の入会キャンペーン
無料体験受付中!
①入会金 3,000円 → 無料
②全クラス体験レッスン 無料
③入会月の月謝 無料

都城市前田町5-17(マクドナルド横)
※詳しいレッスンの内容はお問合せください
新型コロナウイルス感染予防対策店

詳しくはコチラをCHECK!
HP Instagram
http://bestiebase.com ID 'bestiebase_da'



楽しいから続けられる英語♪
新学期 生徒募集中!!

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

ご自宅・学童への送迎いたします!
無料体験レッスン受付中!!
入会特別キャンペーン実施中!!

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。
※入会特別キャンペーンについては、お電話でお問合せください。



秋から英語の勉強をスタートしてみませんか?
秋の無料体験実施中!!

- ハワイ出身、日系アメリカ人の先生と楽しく英語を勉強してみませんか?
☆コース・料金案内(月に~4回) ☆
■小学生フォニックスコース 6,000円
フォニックスとは? 英語のつづりと発音の規則性を学び、英語を正しく読んだり、話したりできるようにするための勉強方法です。
■小学生コース / 中学生コース / 高校生コース 各8,000円
■大人コース 10,000円 ■大人に大人気!! フリートーク 6,000円
■グループレッスン(3~最大6人まで) 各コース料金の10%off!!
※同時入会された方に限ります。
■プライベートレッスン
・午後のレッスン(15:00~17:00) 17,500円
・夜のレッスン(18:00~21:00) 30,000円
※詳細はお問合せください

★オープン10周年キャンペーン★
9月に入会された方に限り
10月分のレッスン代無料!

都城市大町17-5
E-mail / infoalohaikaikawa@gmail.com
授業時間: 月~金(土・日・祝日定休)
①15:00~17:00 ②18:00~21:00
※対象年齢: 小学生からとなります。



初心者大歓迎!
楽しく身体を動かしてみませんか?

- 年齢問わず、健康づくりや趣味として気軽にはじめられる初心者向けのコースが充実! ラケットの無料貸し出しもしているので、気になった方は一度お問合せください。
☆教室横のショップでは、ラケットやシューズなどを常に2割引きの価格で購入できます! ☆
◆◆入会金(保険込) 5,000円~◆◆
■ラージボールコース(月) 10時~12時 6,600円
■初・中級者コース(月・火・金) 10時~12時 6,600円~

お得な入会特典!
入会するなら今がお得!!
★フォーラムを見た方限定
入会金 無料!! ※9月末迄

都城市平江町7-22
営業 / 平日10:00~21:30 土日祝日10:00~17:00 不定休
その他のレッスン内容や、卓球用品等は気軽にお問合せください



今年も学生から社会人まで幅広い世代の方が集まりました。こちらの学校の最大の特徴となるのが「働きながら学べる」ところです。宮崎県内で働きながら准看護師および看護師を目指す唯一の学校であるため、社会人になってから入学する方も多そうです。さらには、地元病院と幅広くつながりがあり、実習先や卒業後の就職先が多いのも大きなポイントです。学校のカリキュラムや学費などの説明が終わってから、在校生による学校案内がはじまりました。2019年に完成した新校舎内の看護に関する書物が揃った図書室や、在宅看護を想定した「在宅看護実習室」など看護学校ならではの教室を巡ったのちに、実習室に到着。

実際の病院のようにベッドがずらりと並び、最先端の医療器具や、モデル人形などが揃っていました。参加者のみなさんはここで呼吸音の違いを聞き分ける体験や、正しい手洗いも体験をしていました。

最後は在校生ならではのリアルな話が満載の座談会! 病院で働きながら学ぶことのメリットや、1日のスケジュールなど、学生視点の生の声や話をたくさん聞くこと



取材協力 /
都城看護専門学校
☎0986-22-0711



年齢に関係なく、准看護師・看護師を目指す環境が整っている、気になる方は、次回10月7日のオープンキャンパスにぜひ行かれてみてはいかがでしょうか?

ができました。「最初は不安でしたが、次第に自ら率先して学びたいと感じるようになっていきました」と、在校生は話していました。中には、親子で入学されている方もいて、2人揃って充実した学校生活を送っているとのこと。

働きながら学べる学校
『都城看護専門学校』のオープンキャンパスに
密着してきました!





カチタス都城店 黒岩さん

ほぼすべての物件が、「リフォーム済み」というのが特長の『カチタス』。水回りの交換をはじめ、屋根や外壁などの塗装。お住まいになるお客様が心地よく過ごせることを考えた間取り変更など、至れり尽くせりのリフォームがされています。そのため、引き渡し後に修繕の手間や費用がかからず、すぐに快適な生活が送れます。現在、物価高騰が続く中でも、状態のよい一軒家を、比較的安価に購入できると、若い世代からも人



カチタス都城店 オススメ!

三股町の閑静な住宅街に建つ、吹き抜けが素敵な住宅へ行ってきましょ!



気を博しています。今回は、三股町の物件を『カチタス都城店』の黒岩さんに案内してもらいました。閑静な住宅街に建つ3SLDKの2階建て物件。まず案内してもらったのが、大きな窓と吹き抜けの天井が開放感のなりびんぐダイニング。白を基調とした壁に、ポイントで使われた木目がとてもオシャレ♪ 広々とした素敵な内装にテンションが上がります! また、食洗器付きのキッチンや浴室、トイレは最新型に新しく交換され、リフォーム済みです。こちらの物件には、トイレと洗面台が2カ所あるのも、嬉しいポイント♪ バタバタする朝時間にも、順番待ちをすることなく、スムーズに準備ができそうです。そして、1階の洗面台が置かれた脱衣所も広く、洗濯物を乾かす所



ベースもあります。浴室は、1坪タイプのユニットバスが新設されていて、一日の疲れをゆつくり癒せそうです。また、それぞれの個室ごとにクローゼットがあるので、収納力も十分。9帖の広さがある主寝室には、なんと2つも設置されています。その他、駐車スペースやお庭も、広々としているのももちろん、キレイに整備されているので、駐車やお手入れがラクそうだな……と、感じました! 『カチタス』の物件では見えないところはもちろん、見えないところまでこだわってリフォームされているので、安心して中古住宅で心配なシロアリの検査・防除工事や、近隣とトラブルになりがちなる排水、測量による境界線の調査なども細かく行っています。三股町の物件以外にも、都城市や曾於市、小林市、高原町にも、キレイにリフォームされた物件をたくさん紹介しています。興味を持たれた方は、ぜひ一度相談してみてくださいね!

■取材協力/カチタス都城店
☎0120-587-255

第3回 20~40代の方必見!
女性のためのマネー講座
お金の貯め方&増やし方
~はじめての資産運用術~

開催日時
※第1部・第2部は同じ内容です。ご都合のよい方へご参加ください。
9月9日(土) 第1部 10:00~11:45
第2部 13:30~15:15
ウイルス対策を十分に講じて開催いたします

定員
第1部 第2部 各15名様 ※各回ともお申込み多数の場合は抽選となります

応募締切
8月31日(日)まで 9月4日(月)までに結果をメールかお電話にてお知らせいたします

会場
都城市総合文化ホールMJ 1階 ワークルーム
都城市北原町1106-100 **駐車場無料**

お申込み方法
きりしまフォーラムのホームページまたはQRコードからお申込みください。
http://kiri-fo.net
抽選結果は、メールかお電話にて通知させていただきます。
※金銭関係会社の方や実業的な情報収集など、セミナー目的以外の参加はお断りしております
※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に開示することはありません

講師
ファイナンシャルプランナー
ライフプラン
PARTNERS株式会社
東 弘樹 氏

参加者にお土産付き
『フェリーチエ』で即売!
なかなか手に入らない貴重な新作!
テイクアウト限定
パンケーキのセットをプレゼント♡

お問合せ きりしまフォーラム TEL.0986-26-5836 mail:info@kiri-fo.net
【個人情報のお取扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、きりしまフォーラムが集客し、アクサ生命保険株式会社が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加情報管理につきましては、きりしまフォーラムが責任を持って行います。
主催/アクサ生命保険株式会社MCVP推進部 東京都港区白金1-17-3 NBFプラチナタワー 企画協力/きりしまフォーラム 登録番号:AXA-C-230704/847-872

Recruit
未経験者大歓迎!
きりしまフォーラム
広告コーディネイター、プランナー募集!

●職種: 広告コーディネイター、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: 都城市一万城町99-9-1
●休日: 日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW

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つくりませんか?

お問合せはこちら
0986-26-5836
HP Instagram



A 1,000円お食事券 3名様 店

新鮮な地頭鶏を、日本3大備長炭の1つである「うなま備長炭」を使ってじっくり調理した焼き鳥が看板メニューの『とり喜多』。素材から調理までこだわり抜かれた絶品料理を堪能することができますと人気を博しています。落ち着いた雰囲気の中で、こだわりの逸品をぜひご賞味ください。

P22・24もご覧ください

★提供/とり喜多
☎050-8883-8610 都城市中町1-2羽木ビル1F

B お得なファミリーパック 1,800円相当 3名様 店



10周年を迎えた『フェリーチェ』から、密かに人気を博しているパンケーキの「お得なファミリーパック」をプレゼント!! 焼たてパンケーキ6枚に北海道産生クリーム、ホットケーキシロップがたっぷりに入ったスペシャルパックです。また9月は、さまざまなイベントも開催していますよ!

P23・25もご覧ください

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

C 豚足2本入り(真空パックタイプ) 3名様 店



コラーゲンたっぷりの豚足が真空パックで登場! お家で食べるもよし、お土産にもピッタリな逸品をぜひご賞味ください。
※写真イメージは真空パック無しのもです。

P23・25もご覧ください

★提供/南の炭火炙り 創
☎080-9012-4129 都城市金田町2318-4-6

今月の present

★応募方法★
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、9月20日(当日消印有効)までにお送りください。
※プレゼントの応募はお1人様1枚限り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
店…お店に直接取りに行くorお店で利用

D お食事券 1,000円分 2名様 店



サバとチーズの相性抜群な「サバドリア」をはじめとするこだわりメニューが満載のカフェでご利用いただけるお食事券をプレゼント! お食事とともに霧島山もお楽しみください!

P22・24もご覧ください

★提供/霧島山が見えるcafe 縁へん〜
☎080-6012-9001 都城市太郎坊町1529-5

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなぐら』のおいげんチーズ饅頭(160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) 3名様 店



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

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

G お団子食べ比べセット 3名様 店



8月に3周年を迎えた人気店から、九州初となる「揚げ団子」を含んだ3種類のお団子の食べ比べセットをプレゼント! 自分好みの味を見つけてみてください!

★提供/1st page. ファーストページ.
宮丸店☎080-5257-0896 都城市宮丸町3077-2
都北店☎0986-70-0359 都城市都北町5620-1

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 _____
小学生・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 _____

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

きりしまフォーラム 9月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望(_____) 第2希望(_____)
- 今月号でよかった、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(_____)
興味を持てなかった記事・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!

※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。

洗濯機内部と洗濯物のカビ、臭いが気になったら
おそうじ本舗®におまかせください!

◎こんなお悩みありませんか?



- ◇洗濯物に糸くずやカビが付着する
- ◇洗濯物が生乾きの臭いがする
- ◇洗濯層クリーナーを何度も使用するけど改善しない



プロの洗濯機クリーニングでも

洗濯機の分解洗浄にこだわる当店だからこそ、解決できます!!

10月まで大感謝祭開催!!

**洗濯機クリーニングするなら
今がチャンス!!**

縦型分解洗浄

通常 23,100円/台 → **22,000円/台**

※日立製は別途5,500円の追加料金が発生します。

ドラム式準分解洗浄

通常 38,500円/台 → **37,400円/台**



おそうじ本舗® 都城大王店

宮崎県都城市都島町275番地1

フリーダイヤル

0120-885-902

公式LINEは
こちらです



子どもが大きくなった4人家族にピッタリ!!

ご好評につき、残り2棟となりました。



新築

レントハウス

恋都家 五十市

人気物件のため、

早めのお問合せがオススメです!

J棟・K棟 タウンハウス(貸主) 3SLDK

8.5万円~ 敷金1カ月 礼金1カ月

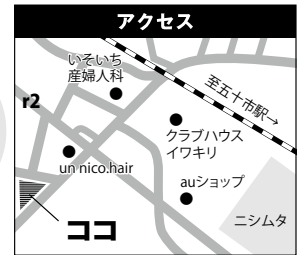
充実した設備!

★エアコン3台

★ガス乾燥機付き!

★トイレ2か所

★全室照明器具



アクセス

国土交通大臣認定

相続対策専門士のお店です。不動産のことで困った時、お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

TEL (0986) **24-2000** (代表)

宮崎県知事免許(11)第2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員

宮崎県都城市都島町275番地1

<http://www.e-miyawaki.jp>

広告有効期限/2023年9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☆

●都城でどんなイベントがあったら参加してみたいと思いますか? 理由も合わせてお答えください。

参加してみたいイベント:

理由:

●人に勧めたい趣味はありますか? 理由も合わせてお答えください。

勧めたい趣味:

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

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／9月2日(土)・16日(土)
13時～16時(受付は15時まで)
場所／2階休憩所
(デイスタービス遊戯前)

★宮崎県赤十字献血運動 (献血バス)
献血のご協力をお願いします。
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳～69歳、女性18歳～69歳までの健康な方
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／9月3日(日) 10時～16時
(12時～13時半はお昼休憩)
場所／1階レストラン側側駐車場

★令和5年度宮崎県立五ヶ瀬中等教育学校展示発表会
生徒たちの学校生活の様子やグローバルフォレストピア探求での課題研究の成果をパネル展示します。ぜひご覧ください。
日時／9月9日(土)～18日(月・祝)
場所／1階休憩所
(ビジュソフイア横)

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば)
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／9月19日(火) 10時半～12時
※日程は変更になる場合があります
場所／2階正面入口側エレベーター前

★まちの保健室
心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、お気軽にご相談ください。
日時／9月10日(日) 12時～15時
場所／2階休憩所
(2階正面入口側エレベーター横)

★創作本革けいくらふと
色、柄、デザイン、サイズなど豊富に品揃え。本革の風あいをお楽しみください。
日時／9月23日(土・祝)～30日(土)
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★キッチンカー たこ焼き販売
日時／9月23日(土・祝)・24日(日)
場所／1階正面入口外

★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！
日時／9月1日(金)～13日(水)
11時～19時
場所／1階正面入口外

★ミニミニ(革製品販売)
日時／9月2日(土)～11日(月)
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★陶器市(陶吉郎)
日時／9月2日(土)～30日(土)
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★CD・ブックバーゲン
日時／9月2日(土)～20日(水)
場所／1階東側入口前特設会場

★生活・服飾雑貨 レジエントプランニング
日時／9月14日(木)～20日(水)
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★松山マルシェ開催
本誌でもおなじみ『道の駅松山』に隣接する「ふれあい広場」で、マルシェを開催。オシャレな雑貨やフードをお楽しみください。
日時／9月3日(日)
場所／道の駅松山「ふれあい広場」
問合せ／道の駅松山
☎099-487-3800

■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
※P31もご覧ください

イベント情報

★第130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、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

★CD・ブックバーゲン
日時／9月2日(土)～20日(水)
場所／1階東側入口前特設会場

休日急患診療機関

【9月度予定】

診療時間／9時～18時まで(歯科は17時まで) ※医療機関は変更することがあります。
詳しくは医師会事務局まで TEL/23-5555 (歯科はTEL/25-4100)

最新情報は
こちらを
ご覧ください

都城市北諸県医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医



3日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005	18日(月)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	田口循環器科・内科クリニック(内)	下川東	24-0600		瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	都城明生病院(内・泌)	金田町	38-1120		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133		柳田病院(脳・外)	東町	22-4850
	橘病院(整)	中町	23-7236		花房泌尿器科医院(泌)	北原町	25-1177
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817		野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
10日(日)	永井歯科医院(歯)	八幡町	22-1080	やすひさ歯科医院(歯)	安久町	39-5900	
	早水公園クリニック(内・小・外・消(胃)・アレ)	早水町	36-6117	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700	
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000	
	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025	
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888	一心外科医院(外・胃・肛・内)	花繰町	52-7788	
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272	横山病院(泌)	都島町	22-2806	
17日(日)	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441	
	とだか歯科医院(歯)	鷹尾	21-3618	はた歯科医院(歯)	南横市町	22-3005	
	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717	
	坂田医院(内・消(胃))	三股町	51-2003	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808	
	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818	
よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384	池之上整形外科(整・リウ・リハ)	上川東	23-2311		
西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222		
中崎歯科医院(歯)	高崎町	62-5030	花森歯科医院(歯)	都原町	25-8345		

キレイに！参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時／9月9日(土)10時

問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★第11回市民フォーラム参加無料

「がんについてもっと知ろう」

「予防治療・そして緩和ケア」

『国立病院機構 都城医療センター』のがん関連の認定看護師、社会福祉士、薬剤師、管理栄養士による健康相談や、医療福祉相談、「宮崎県のがん対策」についての講演会も開催。がんだけでなく、お薬や栄養に関する相談コーナーや、リンパマッサージコーナーもありますよ。健康や医療に関するさまざまなことを相談できる1日です。みなさま、気軽にご参加ください！

日時／9月9日(土)13時～16時半

※健康相談(13時～14時)

場所／ウエルネス交流プラザ

2階「ムジカホール」

定員／200人※申込は不要です

市民フォーラム講演会

14時

「そうだ！検診に行こう」

「がん検診は、がんで命を落とさない近道です」

宮崎県都市健康部健康課

主任技師 黒木 麗 先生

14時15分

「宮崎県のがん対策について」

都城保健所健康づくり課

主任技師 長岡 彩夏 先生

14時半

「肺がんについてのお話」

都城医療センター

呼吸器腫瘍センター長

加藤 文章 先生

●特別講演 15時10分

「緩和ケア」末期とおもっていませんか？」

聖路加国際病院

緩和ケア科部長 林章敏 先生

問合せ／都城医療センター

(経営企画室)

☎0986-23-4111(代表)

★アクサ生命×きりしまフォーラム

大好評につき3回目の開催が決定！

女性のためのマネー講座

参加費無料!! お土産付き!

お金の貯め方&増やし方

はじめての資産運用術

昨年9月と今年3月に開催した際に多くの方にお申込みをいただいたイベント!!

将来に漠然とした不安を持っていませんか?

「普段聞けないお金の話」賢いお金の増やし方など、学校では知ることのできなかつた「お金」について、気軽に学んでみませんか?

日時／9月9日(土)

①10時～11時45分

②13時半～15時15分

会場／都城総合文化ホール

MJ1階ワークルーム

都城市北原町1106-1100

料金／無料

※参加者全員に、本誌でも大人気『フェリーチェ』で即完売!テイアウト限定「シャインマスカットパンケーキ」&「オレオパンケーキ」のセットをプレゼント♡

定員／各回15名

問合せ／きりしまフォーラム

☎0986-26-5836

バー体験

ワインバー『クラレット』のソムリエ・松宮州平氏を講師に迎え、おつまみ作りやワイン、バーの楽しみ方やエスコートを学びながら、交流を深めましょう!

日時／9月9日(土)19時～21時半

場所／まちなかキッチン&ワインパークラレット

対象／【独身】20～45歳

定員／男女各10名

料金／3000円

※詳しくは、お問合せください

★うつわ時間

県内約20窯元の展示販売と、器を通じた豊かな時間をお届けします。

日時／9月16日(土)～18日(月・祝)

10時～17時

(最終日は16時まで)

場所／Maimai まちなか広場

問合せ／日本茶専門店

shopkate 日向時間

☎0986-77-6943

★たからべをあそびつくSOO!!

IN 大川原峡 開催

曾於市民のみな様を中心に、長年ご愛顧いただきました「たからべ清流まつり」に替わる子どもも大人も楽しめるイベントです!

日時／9月16日(土)9時～15時

場所／大川原峡キャンプ場

財部町下財部6472

駐車場／当キャンプ場の第1、第2駐車場及びオートキャンプ場駐車場をご利用ください。

ただし、駐車台数に限りがありますので、なるべく、たからべ森の学校グラウンド臨時駐車場又はSupple(スー

プリー)臨時駐車場に駐車の上、各臨時駐車場↓大川原峡キャンプ場のシャトルバス(10～15分間隔で運行)をご利用ください。

内容(予定)

①滑石アクセサリー作り体験・どんぐりアート体験

料金／お一人様 500円

最終受付／14時30分

体験を終えた中学生以下には、修了証を交付!

②キャンピングカー&レンタルキャンピングカーの展示

出店／バンショップピカミ

キャンタル鹿児島中山店

③キャンプ関連用品の展示&シエラカップ(コップ等)の持ち手部分の作成体験

出店／ヒマラヤ都城店

料金／お一人様 500円

最終受付／14時30分

④マルシェ

出店／たか森カフェ/Delicious

Kitchen SANKO/ナンチク

キッチンカー/セリリアーム/彦一だんご

⑤パフォーマンス

ヨーヨー・けん玉!

⑥昔の遊び体験

(竹馬・竹とんぼ等)

料金／無料

最終受付／14時30分

来場者プレゼント企画

「レンタルキャンピングカー無料利用券&キャンプ場無料宿泊券」の当選者番号を14時40分、本部席に貼出し。

問合せ／

一般社団法人曾於市観光協会

☎0986-28-0111

10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)	(木曜日) 9時半～15時半(全20回)	40,000円	10月5日(木)
②洋裁科(5名募集)	(隔週土曜日) 9時～12時半(全12回)	20,000円	10月14日(土)
③手縫科	(火曜日) 10時～15時(全20回)	25,000円	10月3日(火)
④着付科	3月(木曜日) 10時～12時	11,000円	10月12日(木)
	3月(木曜日) 13時～15時	11,000円	10月12日(木)
⑤フラワーアレンジメント科	6月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	10月13日(金)
	6月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	10月14日(土)
⑥フォトショップ入門講座	(毎週火・金曜日) 19時～21時(全20回)	38,000円	10月3日(火)
⑦はじめてのパソコン講座(ワード)	2月(毎週土曜日) 10時～12時(全8回)	15,000円	10月7日(土)

※①②は申込み順です。定員に達し次第申込みを締め切ります。
 ※⑥⑦は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。
 ※⑥は基本操作のできる人に限ります。

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

お気軽にご参加ください!

くもんの先生 説明会

webでも開催中!

新コンセプトをご紹介します!

「くもんの先生」の魅力を3つのフレーズで表現してみました。今回は、
君となら、私もまだ伸びるんだ。
 ぜひCM動画(20秒)をご覧ください。

今すぐチェック!→

※55歳まで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。

9月の「くもんの先生」説明会にご参加いただきましたみな様には、もちろんAmazonギフト券1,000円分を進呈!

くもんの先生を、やってみませんか?

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 **KUMON**

お問合せはフリーダイヤル **0120-834-414** 受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます

公文教育研究会 千80-0806 宮崎県宮崎市広島2-5-11 宮崎県東海上日動ビル5F

★『フェリーチエ』

10周年感謝イベント

『フェリーチエ』は、おかげさまで10周年を迎えました。日々の感謝の気持ちを込めたイベントを期間限定で開催します。ぜひ、ご来店ください！

①9月20日(水)〜22日(金)

抽選くじ開催!!

大当たりは驚きのプレゼント!

②9月23日(土)

食事をされた方限定

マヤ歴アドバイザーが「生年月日から紐解く、性質・能力・役割・運気の流れ」などを見てくれます。

■お問合せ/FEICE

☎0986-80-6162

★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、ヨガ教室「Orana」藤田京子先生による、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガで心身を緩め整えます。季節のドリンクもご提供します。

日時/9月19日(火)

10時〜11時45分

料金/1500円(お茶付き)

準備物/ヨガマット、タオル、飲み物

定員/5名

★オンナを楽しむ養生会

フェムトレ編

出産や加齢によって引き起こされるトラブル、更年期から女性ホルモンは急激に減少し、小さな不調が増えてきます。そこで、女性のカラダの仕組みを学び、おうちでできる・誰でもできる呼吸法を中心に、フェムトレーニングをご案内します。※今回の「フェムトレーニング」は、骨盤底筋群と呼ばれる、骨盤の底にある筋肉の動きを確認しながら行うプルトレーニングです。

ムトレーニング」は、骨盤底筋群と呼ばれる、骨盤の底にある筋肉の動きを確認しながら行うプルトレーニングです。

日時/9月16日(土)13時半〜15時

講師/WELL協会代表理事

山元幸代

料金/3000円

準備物/ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい格好

■問合せ/ピオワークス

☎090-4482-0579

★超物価高時代!! 第84回後悔しない家づくり勉強会

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/9月17日(日)13時〜16時半

(開場12時40分)

会場/道の駅 都城NOLLI

多目的室ルーム1・2

都城市都北町5225-1

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

★プーラビダ都城店

完全予約制 マーブル染めハ

ンカチワークショップ

お好きな色の染料を水面に垂らして、世界で一つだけのハンカチをつくりませんか? 仕上がりがまるで、どんな模様になるかわからないのが楽しいポイント! 大人も子どももみんな楽しんでますよ!

日時/9月22日(金)13時〜16時

料金/1枚1000円

定員/6名様

※先着順となります

■問合せ/プーラビダ都城店

☎0986-36-6188

★都城SC20周年秋祭り開催!

今年で20周年を迎える都城SCで、日頃お世話になっている地域のみな様に感謝の気持ちを込めて、4年ぶりとなるお祭りを開催! 打ち上げ花火やステージイベント、屋台の出店、さらには豪華賞品が当たる抽選会など、内容盛りだくさん! ぜひ家族そろってお越しください!

日時/9月30日(土)18時〜

場所/都城ショッピング

センター駐車場(早水町)

※当日は駐車場がありませんので、ご注意ください

■問合せ/株式会社トア

☎0986-23-1051

(担当/安藤)

※P20もご覧ください。

★都城看護専門学校

オープンキャンパス開催!

准看護師科・看護師科合同で

オープンキャンパスを開催!

当日は、校内の見学や体験授業、先輩学生との座談会などを計画

しています。新しい校舎と新しい

機材で、より楽しく看護医療に

ついて学びましょう!

社会人

からの転職希望者や、主婦の方

ども一緒に頑張っています。あ

なたも准看護師の資格を取得し

て、地域医療に貢献しませんか?

日時/10月7日(土)10時〜

申込み締切/9月30日(土)

※要予約。電話にてお申込みください

場所/都城看護専門学校 新校舎

都城市姫城町8-23

■問合せ/都城看護専門学校

☎0986-22-0711

女性特有の症状でお悩みの方

更年期障害

PMS (月経前症候群)

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

生理痛

冷え性

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。

おくなり処 かわぐち/川口鍼灸院

都城市都北町5985-1 定休/日曜日

Tel.0986-38-0170

※鍼灸院のみ予約制

Instagram



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

予約の方便先



左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

9月診療スケジュール

[平日] 9:00~11:30 [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 小山田先生
3 休診	4 院長 小山田先生	5 院長 南村先生	6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 南村先生	9 院長 南村先生 午前のみ
10 休診	11 院長 南村先生	12 院長 南村先生	13 院長 南村先生	14 休診	15 休診	16 院長 小山田先生
17 休診	18 休診	19 院長 南村先生	20 院長 南村先生	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 休診
24 休診	25 院長 南村先生	26 院長 南村先生	27 休診	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生	30 院長

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

未来に残すお二人の大切な写真です。



金婚写真撮影のご予約はお済みですか?

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

塩屋写真館

HP https://shioya-ps.com

検索

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

「M」ほか、ピアノ&アコースティックギターでお届けします。
日時/11月5日(日)
場所/曾於市末吉総合センター
料金/お一人様
前売4000円
当日4500円

※全席指定

★令和5年度

曾於市自主文化事業

島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー
抜群の歌唱力は圧巻のステージ。演歌はもちろん、Jポップ・洋楽まで、観客の心を魅了する歌声を、ぜひお聴きください！

日時/12月3日(日)
①回目 開場12時半 開演13時
②回目 開場16時半 開演17時
チケット販売日/9月13日(水)
料金/お一人様
S席6000円
A席5000円

※全席指定
※3歳未満はご入場をご遠慮ください

★問合せ

一般財団法人まちづくり曾於
☎0986-76-7100

その他の情報

★みしん市場都城店

人気のワークショップ開催!!
完全予約制

大人気の手作り教室を開催します。手作りがはじめての方、ミシンがはじめての方も安心して参加できるように、アドバイザーがマンツーマンで指導してくれますよ。毎回好評なので、お早目のご予約をおすすめします。

エプロン作り

デザイン性の高いオシャレなエプロンを作ります♪
参加料/2500円※材料費込み
日時/10時~12時
または13時~15時
※各2時間程度

※日程はご予約ください
場所/みしん市場都城妻ヶ丘店
都城妻ヶ丘町15-12

★問合せ

みしん市場都城妻ヶ丘店
☎0986-46-3342

★老後2000万円は本当に必要?

これからの老後資金は、「いくら必要なのか?」「いつまでに必要か?」「毎月どのようにいくらずつ貯めればよいか?」など、「疑問点だらけのお金の話」をプロのファイナンシャルプランナーに相談してみませんか? 老後の不安が解消されること間違いなしです! 気軽にご連絡ください。

日時/随時受付中 ※予約制
場所/有)C&H
料金/3000円
※相談内容により異なります

★参加無料! マイホーム購入

をご検討の方必聴!! オウチの買い方講座開催!

これからマイホームを購入しようと考えている方、ご自分の年収や家族構成、生活スタイルに合わせた資金計画を立てませんか? ファイナンシャルプランナーが、今後の人生設計が苦しくならない、無理のない住宅購入方法を教えてくれます。キッズルームもありますので、お子様連れの方も気軽にご参加ください。

方も気軽にご参加ください。

日時/随時受付中
※事前にご予約ください
場所/有)C&H
参加費/無料 ※予約制

※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

★歌手 亜留辺

ラジオ出演情報♪
日時/毎週金曜16時~20時30分
番組/FMかほく

亜留辺の虹色SONG
日時/10月13日 19時
番組/FMカロス

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、これからも役に立つ—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/2023年11月11日(土)~11月2日(木)
- 願書受付/2023年10月10日(火)
- 受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

公式HPはこちら



最新情報や学校生活の様子も随時アップしています。ぜひご覧ください。

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!

※都市圏域の介護施設
または病院に勤務した場合です



2019年3月
新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!

新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ!

10月7日(土)

一般社団法人 都城看護専門学校 都城北諸県郡医師会
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

都城SC20周年 秋祭り!!

日頃よりお世話になっている地域のみなさまに感謝の気持ちを込めて!

秋祭り

9月30日(土) 18:00~開催!!

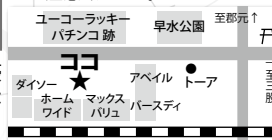
※雨天中止、小雨決行

場所/都城ショッピングセンター駐車場(早水町)

夜店の味を感謝価格でご提供!!

◆焼きそば 300円 ◆かき氷 100円
その他、各屋台なども出店予定!

※当日は駐車場がありませんのでご注意ください。



ステージイベント、自転車や家電などの豪華景品が当たる抽選会、打ち上げ花火など、内容盛りだくさん!

TOA CORPORATION
株式会社トア

都城早水町4500番地
【お問合せ】☎0986-23-1051(安藤)

地域のみなさまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。



大阪でも! 宮崎でも! RMGで働きませんか?

宮崎勤務

ケアマネジャー(正社員)

【月給】260,000円～
 【休日】シフト制 年間休日107日
 【必要資格】介護支援専門員
 (ケアマネジャー)
 【勤務時間】8時～17時 or 9時～18時
 (実働8時間)



宮崎勤務

訪問ヘルパー(夜勤専従パート)

【日給】15,000円～
 【休日】シフト制 週2日～OK
 【必要資格】初任者研修修了者
 【勤務時間】16:00～翌10:00



宮崎勤務

介護事務(パート)

【時給】920円～
 【休日】シフト制 応相談
 【必要資格】なし
 【勤務時間】9時～18時の間で4時間以上



営業(入居相談員) 大阪勤務!!



月給23万円～30万円+インセンティブ
 ※経験・能力等を考慮の上、決定します
 ※残業代は全額支給します
 ※3ヶ月の試用期間あり

★成果はしっかり還元します!
 インセンティブは成約件数によって発生します。
 例えば月に5件成約につなげられたら、インセンティブは10～20万円。1年目から月給23万円+インセンティブ20万円も可能です!
 年収例: 450万円(23歳/入社2年目)
 500万円(25歳/入社2年目)

★県外で生活するのが
 はじめての方でも安心してください!

地方から就職を考えている方々へ、大阪で生活しやすい環境や働きやすい条件を整える制度があります。
 (移動費用貸付制度等)



実際に大阪で働いている営業部の先輩たちです

れんげメディカルグループでは、
 たくさんの外国人人材が
 活躍しています。



住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

☎ 0986-36-7891



8月20日(日)、『フォーラム三股』にて、夏祭りが開催されました。
 夏祭りでは、射的や投げ輪といった遊戯をはじめ、おにぎりや焼きそば、フライドポテト、チョコバナナなどの屋台もあり、盛大な賑わいを見せていました。さらに、全国区で歌手として活動されている「亜留辺(あるべ)さん」と、作家の「Kanijo Ryu」さんをゲストに迎え、約1時間にわたる歌謡ショーを披露。「亜留辺」さんの持ち歌を多数披露いただき、施設内は歓声に包まれていました♪
 最後は施設の利用者様全員で「高原列車はゆく」と「ふるさと」を大合唱♪♪—みな様大きな声で一緒に熱唱してください、とてもにぎやかな夏祭りとなりました。
 ゲストを迎えての夏祭りは約4年ぶりとなり、施設内ではなかなか味わうことのできない雰囲気にも包まれ、みな様笑顔で楽しまれておりました。



歌手 亜留辺

- ◆誕生日: 1月21日
- ◆血液型: O型
- ◆特技: 中華・和食の料理で趣味は温泉旅行と天気予報チェック
- ◆紹介文: 神奈川県横須賀市出身。子どもの頃から歌うことが好きで、高校生の時に出場したカラオケ大会で優勝し、歌手を目指すようになる。1994年、演歌歌手「鶴岡真紀」としてCDデビュー(曲名:みちのくの風に吹かれて)。その後も活動を続け、2000年にアジアの歌姫になる思いを込めて「亜留辺」へ改名をおこなう。現在は拠点宮崎県に移し、全国にて活動している。人気曲は「灼熱のエル・アマール」。
- ◆ラジオ番組: FM かほく毎週金曜日 16時、20時30分～亜留辺の虹色SONG 10月13日FMカロス札幌生放送ゲスト出演19時～ネット配信します。

『フォーラム三股』で開催された
 楽しい夏祭りをレポート!



丸源 丸源ラーメン 都城店

☎ 0986-36-5429

ここでしか味わえない絶品肉そば



ブレンド醤油と20種類以上の食材が融合した、旨味たっぷりのスープに、コシが強く伸びにくいストレート細打ち麺を合わせた看板メニュー『肉そば』。その上に希少部位のみを使用した豚肉や、タマネギが合わさり、まよりのある優しくまろやかな味わいに♡「柚子おろし」で味変し、後味はさっぱり! 半分ほど食べたら酢や「どろだれラー油」で味変するのもオススメです。

店舗情報 ホームページ→
 都城市甲斐元町12街区10号
 営業/11:00~24:00 (L.O.23:40)
 年中無休



★限定クーポン★

「フォーラム見たよ」
 で、お会計から……
10%オフ!!

※1グループあたり1回限り
 9月末まで有効

- 丸源応援団
 公式アプリ会員登録中
- ①新規会員登録で当日利用できるソフトクリーム無料クーポンプレゼント!
 - ②スタンプ10個で500円引き!
 - ③お気に入り店舗登録で店舗限定クーポンが届く!
 - ④さらに誕生日にはバースデークーポンをプレゼント♪

アプリDLはこちらから!



レストランそお

メセナ温泉内 ☎ 0986-76-1755

伊勢海老祭り開催中



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

店舗情報 Instagram→
 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



9月限定

伊勢海老コース
 7,700円 ※3日前迄の要予約

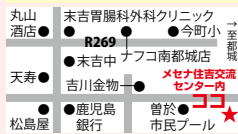
伊勢海老お造りとお刺身3点盛・季節の小鉢・揚物・伊勢海老の味噌汁・ごはん・香の物

法事やお祝い事にも大好評
 彩り豊かなお弁当
 色彩弁当(9折) 1,200円~



緑色彩弁当は1人別付1,500円

手作り弁当 550円~
 から揚げ/チキン南蛮/
 生姜焼き/えび天/焼肉 他



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

残暑もイチオシ! 冷たいスイーツ!!



ソフトクリームにクレープ、ケーキ、生チョコレートなど、さまざまなスイーツを購入することができるスポットとして人気を博している『道の駅 松山』。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やチョコレートを練りこんだクレープ生地に、季節のフルーツや生チョコを贅沢にトッピングしたテイクアウトスイーツが大好評です!

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 ※祝日の場合は営業



イチオシスイーツ フルーツ杏仁

季節のフルーツとプルプルゼリー、こだわりの杏仁豆腐が最高のマリナーズ。

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/クレープ

どうぶつクッキー



すべて手作りのオリジナルクッキーは、食べるのを躊躇するほどフォトジェニックなスイーツ。ギフトにもオススメです!



霧島山が見えるcafe 縁-en~

☎ 080-6012-9001

新作パスタ登場しました!



クリーミーなアボカドと爽やかな風味のジェノベーゼが相性抜群な新メニュー。トッピングされた生ハムの塩味が、味のアクセントとなり美味しさを引き立たせます! こだわりの一皿をぜひご賞味ください。

アボカドと生ハムのジェノベーゼ
 サラダ・スープ付き 1,080円
 その他モーニング・ランチ・カフェメニューも充実しています!
 好評につき夏季限定メニューも継続中!

店舗情報 Instagram↓
 都城市太郎坊町1529-5 定休/日曜日
 営業/モーニング8:30~11:00
 ランチ 11:00~14:00
 カフェタイム 14:00~17:00



とり喜多

☎ 050-8883-8610

素材にこだわり抜いた
 絶品鶏料理



日向産の生備長炭「うなま備長炭」でじっくり焼き上げた焼き鳥が人気の「とり喜多」。鮮度抜群な地頭鶏のタタキと鳥刺しがセットになった「刺し盛り」もオススメです。また、季節の食材を使用したお料理もあるので、美味しいお酒と共にご賞味ください。

★フォーラム限定★
 注文時にフォーラムご提示で
 ファーストドリンク一杯が半額!
 ※すべてのドリンクメニューの中からお選びいただけます。
 ※1グループ1回限り ※9月末まで

店舗情報
 都城市中町1-2羽木ビル1F
 営業/18:00~22:00 (L.O.21:30)
 定休/火曜日
 インスタグラムはこちら→



Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579

ココロとカラダが喜ぶ自然派ドリンク&フード



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

店舗情報
 北諸県郡三股町榊山3605 定休/日・月・火曜日・祝日
 営業/10:30~17:30
 Google Mapで検索



9月おすすめ

秋冬へ向け、
 健やかでしなやかな
 身体をつくるFOOD

- ・ココナッツシュガー
- ・ココナッツオイル
- ・MCTオイル
- ・ココナッツフレーク

血糖値上昇が穏やかな近年注目されている「低GI食品」や、ハイブリッドなカラダを作るオイルなど、健康アイテムが充実。使い方のレクチャーはもちろん、ご試食も可能です! 気軽にご相談ください♪

ココロとカラダ喜ぶ自然派ドリンク満載のカフェで、ゆったりとした時間を過ごしませんか?



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

おかげさまで10周年♡
スペシャルイベント開催



「フェリーチェ」は、おかげさまで10周年を迎えることができました。日頃の感謝の気持ちを込めて、4日間限定のスペシャルイベントを開催します。また、秋限定の新作メニューも登場しています！ぜひ、足を運んでくださいね♪

店舗情報 Instagram → 

都城市中町12-25PIER1 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)他、不定休
営業/昼 11:00~17:00(L.O.16:00)
夜 金・土曜日のみ 18:00~21:00(L.O.20:00)
※金・土曜日以外もコース料理を事前予約の場合は夜も営業

10周年感謝イベント

①9月20日②~22日③

大当たりは驚きのプレゼント!
抽選くじ開催!!

②9月23日④

食事をされた方限定

マヤ歴アドバイザーが「生年月日から紐解く、性質・能力・役割・運気の流れ」等を見てくれますよ♪

平日もご予約承り中
ディナーコース 完全予約制

コース料理(8品)
+飲み放題 120分
4,000円

コース料理 MENU

カンパニールチーズのアーヒージョ
和牛ハンバーグおろし香味ソース
オススメ2種類のパスタ
フェリーチェ特製パンケーキ他




活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

伊勢海老解禁! 期間限定の美味しさをどうぞ!!



お客様が毎年楽しみにされている伊勢海老料理。新鮮な伊勢海老を贅沢に使った、ぷりっぷりのお刺身や、伊勢海老本来の味を引き立てるお料理の数々、旨みと香りが凝縮された絶品メニューをご堪能ください!

店舗情報 

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

9月限定 イチオシ

伊勢海老コース 9,680円

伊勢海老刺身・前菜3種・味噌汁
伊勢海老の寿司虎亭焼き、
がついた贅沢コースです。
※前日迄の要予約

9月8日より秋フェア開催!

レディースカキフライ御膳
2,398円

岡山県邑久産の肉厚カキフライと「寿司虎亭」自慢のちらし寿司を一緒にご堪能ください。



創 南の炭火炙り 創

☎ 080-9012-4129

お土産や県外発送にピッタリ!
人気の真空パックシリーズ!



お家で気軽に居酒屋メニューが堪能できる、テイクアウト専門店の人気商品が、美味しさそのまま真空パックになって登場! 日持ちするため、お土産や遠方への発送にも◎ 家族や友人が集まった際のおかずや、おつまみにもピッタリです。炭火焼ならではの美味しさがビールとの相性も抜群なので、ぜひお試しください! 数に限りがあるため、事前の電話予約がオススメです。

店舗情報 Instagram → 

都城市金田町2318-4-6 定休/月・木曜日・不定休
営業/15:00~売り切れ次第終了 ★PayPay使えます!
★電話ご予約・お問合せお待ちしております!

テイクアウトメニュー

人気No.1!!

★若鶏たたき …500円

☆若鶏もも焼き ……800円

☆豚足塩焼き ……350円/1本

★こころ焼き ……500円/1パック

☆せせり塩焼き ……500円/1パック

★手羽先塩焼き ……500円/5~6本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

New!!

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

秋の収穫祭開催中♪



今年も美味しい季節がやって来ました♪ 「食欲の秋」にピッタリの新商品が続々と届いています。りんごやキウイ、マンゴーをたっぷり使ったデニッシュや、スパイシーな辛さが最高のキーマカレーなど盛りだくさん!!

店舗情報 

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

イチオシ★秋限定パン

りんごとキウイのデニッシュ 238円

フルーツの甘酸っぱさとサクサクのデニッシュが◎

キーマカレーフランス 248円

スパイシーなカレーともちりとしたフランスパンがgood

ベーコンミルクのオニオンガーリック 170円

たっぷり入ったベーコンは食べごたえ満点!

運動会や秋の行事シーズンにぴったり!!

サンドイッチご予約受付中

3,240円(3~4人前)

3,780円(5~6人前)

気軽に相談ください!

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

※前日迄の要予約です!

ポリコー(塩漬) 1本

ご焼き700円/1本

「南香」に今年も秋の味覚が届きました♪



『お菓子の南香』で大人気の「霧島盆地の霧乃栗金」が、9月1日より販売されます。毎年、楽しみにしている方も多いこのお菓子は、2013年に「広島菓子博」で大臣賞を受賞した逸品。須木産・高崎産の厳選された新栗のみを使用し、職人が一つひとつ皮をむき、丁寧にこし、形を整えて完成する栗きんとん。手間ひまを惜まず作られる極上の和菓子です。

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

■取材協力/お菓子の南香 ☎0986-22-4670 ※P2もご覧ください

きりしまフォーラムで企画してほしい

「○○特集」募集!

「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。

梶見恵子さん家のからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

めっちゃりピーターの多いお店!
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)・砂ずり250円(100g)

【塩のみ】・ナンゴツ 300円(100g)
・手羽先 90円(1本) ・皮250円(100g)
※1人前=約200g

★各種お弁当も充実しています★
その他メニュー/からあげ・ポテ
たまご焼き・ふくれ菓子・オードブル
TEL 一本でご予約OK!

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・火・木 10:00~14:00・16:00~19:00
土・日・祝日10:00~19:00(予約18:30迄) 定休/水曜日

レストランそお メセナ温泉内

テイクアウトにもおすすめ!!
大人気!! 絶品うなぎ弁当!

上うなぎ弁当 1,500円
うなぎ弁当 1,000円



末吉町メセナ温泉内にある「レストランそお」では、すべて手作りのお弁当が大好評! 特に、人気を誇るのが「上うなぎ弁当」。香ばしくふっくらと焼き上げられたうなぎに、特製のタレがしっかりとかかっている、冷めても美味しいとリピーター続出です!!

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

丸源ラーメン

1度食べたらくせになる!
種類豊富な肉そば

熟成醤油を使用した「丸源ラーメン」でしか味わえない「肉そば」。全6種類の中から好みや気分に合わせてチョイスできますよ! 自分好みのものを探してみてください。



肉そば 759円
お肉2倍! 肉ダブル 924円

辛肉そば 913円
味玉入り 1,023円

///[3辛]

野菜肉そば 913円
味玉入り 1,023円

TEL.0986-36-5429

都城市甲斐元町12街区10号

営業/11:00~24:00

(L.O.23:40)

年中無休

とり喜多

落ち着いた雰囲気ですごく
絶品鶏料理

おまかせ焼き鳥 5本 950円~
(焼き鳥5本+おまかせ料理1品)

刺し盛り 1,580円~
(地頭鶏のタタキ+鳥刺し)



その他単品メニュー、コースメニューもご用意しております

素材から調理法までこだわり抜かれた料理が味わえる「とり喜多」。お店の看板メニューである串焼きは、新鮮な地頭鶏を日本3大備長炭の1つ、「うなま備長炭」でじっくり焼き上げた、店主自慢の逸品です。

TEL.050-8883-8610

都城市中町1-2羽木ビル1F

営業/18:00~22:00(L.O.21:30) 定休/火曜日

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

リピーターの多い話題のからあげ店

サクッとジューシーなからあげを使ったメニューが満載♡

ボリューム満点! 人気のお弁当

からあげ弁当 400円/ミックス弁当 680円

/まんぶく弁当 500円

おつまみに最適! からあげと手羽先のセット だれやめセット 1,000円~
夕飯の一品やおやつにピッタリ! 単品メニュー

【たれ・塩で選べます】

もも(骨なし)/むね(骨なし)/ミックス(もも・むね)/肩肉(骨なし)/砂ずり

【塩のみ】 なんこつ/手羽先/皮

※単品メニュー詳細は別ページをご覧ください。



TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2 定休/水曜日

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)

ぎりしまフォーラム厳選

秋のまるごと グルメ特集

秋といえば、さまざまな食材が旬を迎える季節。

食欲の秋におすすめしたい、とっておきのグルメの数々を集めました。

お店で、ご自宅で……「美味しい秋」を見つけませんか?

Life designing

Bio works ビオワークス

ココロとカラダ喜ぶ自然派ドリンク

ルビーの輝き 650円

カラダに溜まった疲労物質を循環してくれる「クエン酸」たっぷりの最強タッグ、ハーブティー×梅シロップを使った「おいしい♡嬉しい♡ビューティーワードリンク」。眼精疲労に最適なポリフェノールを多く含んだ自家製ブルーベリーと紅茶のジュレで、味のコントラストや食感も楽しめちゃいます♪

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



活魚!! 寿司虎亭

伊勢海老解禁!

新鮮な伊勢海老料理をどうぞ!!

伊勢海老コース 9,680円

毎年多くの方が楽しみにされている「寿司虎亭」の伊勢海老料理。新鮮な伊勢海老を贅沢に使った、ぶりっぶりのお刺身や「伊勢海老の寿司虎亭焼き」など、伊勢海老本来の甘みや旨み、香りが凝縮されたメニューを、ぜひご賞味ください。



TEL.0986-46-5226

都城市早鈴町1480

営業/昼の部 11:30~14:30(最終入店/14:00)

夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)



霧島山が見えるcafe 縁 ~en~

人気メニューがリニューアル!

さらにエビをお楽しみいただけます♪

人気No.1メニュー「エビとアスパラのクリーム

パスタ」がリニューアル! ブリッとした大

ぶりのエビがトッピングされ、2種類のエビ

をお楽しみいただけるようになりました。

たっぷりクリームを絡めてお召上がりくだ

さい♪



エビとアスパラのクリームパスタ

サラダ・スープ付き 1,100円

TEL.080-6012-9001

営業/モーニング 8:30~11:00

ランチ 11:00~14:00

カフェタイム 14:00~17:00

都城市太郎坊町1529-5

定休/日曜日



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

フルーツいっぱい♡
期間限定デニッシュ

りんごとキウイのデニッシュ 238円

たっぷり入ったりんごとキウイの甘酸っぱさとサクサクのデニッシュが◎

マンゴーデニッシュ 238円

大きめにダイスカットされたマンゴーがゴロゴロはいった季節限定パン



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/月曜日

南の炭火炙り 創

炭火焼きとビールで味わう
至福のひとつ

人気商品の1つである「手羽先塩焼き」は、炭火焼ならではの風味が肉にしみ込んだ逸品。中はやわらかジューシー、外はパリッと食感がやみつきになりますよ。一口食べてビールをクイッと流し込むと……笑顔が溢れること間違いなしです！ 早く売り切れる可能性があるため、確実に手に入れた方はご予約をオススメします。



TEL.080-9012-4129

都城市金田町2318-4-6
営業/15:00~売り切れ次第終了 ★PayPay使えます！
定休/月・木曜日・不定休

道の駅 松山

やっちくふるさと村

美味しさがさらにパワーUP♪

飲むティラミス

『道の駅松山』で、大人気の「飲むティラミス」♪ 自家製コーヒーゼリーの量を増やし、マスカルポーネクリームとのバランスを改善。さらなる美味しさを追求しました。ぜひ、ご賞味くださいね！



TEL.099-487-3800

鹿児島県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

FELICE フェリーチェ

お土産にも大人気♡
テイクアウトパンケーキ!!

シャインマスカットパンケーキ

秋の味覚満載! 選りすぐりのシャインマスカットとパンケーキの最強コラボ。



オレオパンケーキ

ブラッククッキーがふんだんに入ったクリーム
の美味しさが、パンケーキを引き立てる逸品!



TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25 PIER1
営業/昼 11:00~17:00(L.O.16:00)
夜 金・土曜日のみ18:00~21:00(L.O.20:00)
※金・土曜日以外も、コース料理事前予約の場合は夜も営業
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休



今月の益人大賞

読者
コーナー
プチ!
益人倶楽部
ほんじんくらぶ

● 毎年、夏になると亡くなった父が子ども達に買ってくれたかき氷器が活躍しています。かき氷器を出すたびに「じいちゃん買ってくれたんだよ」と子ども達に伝えています。じいちゃんありがとう!! (はやとママ/38歳)

● きっとお父様も喜んでいらっしやるのではないのでしょうか? 大切な家族を思い出す機会があるのは素敵なことですね。私も、今年他界した祖父母からもらった物は大切に残しています。ふとした瞬間目に入ると、少し切ないけれども、あたたかな気持ちになります。(クローバー/41歳)

● 持ってかないで、職場の飲み会があり、シールタイプの名札をそれぞれ貼りました。職場のおじさんで髪の毛が薄い人がいたので、みんながシールを頭に貼ったら、髪の毛が抜けてしまいました。(としくん/44歳)

● 毛根に謝ってください! なんて言いつつ、ちょっと笑いました。私の多すぎる髪の毛をぜひともその方におすそ分けしたいです。「年取ったら減るから多い方がいい」なんてたまに言われますが、多すぎるのも酷です。大事な髪の毛がシールに持っていかれた職場の方、どうかお大事に。(じー/44歳)

● 早く会いたい。来月、17年振りの出産を控えています。とても不安で仕方ありません。帝王切開の予定なのですが、手術室での出来事、術中の痛みを思い出すと、主人も私の隣でお腹を切ってほしいと思ってしまう。ただ、赤ちゃんのお世話ができること

は楽しみです。早く産みたい! (みゆちゃん/37歳)
● なんともめでたい! 出産は、とても大変な試練のイメージがあります。世の中のお母様方は、みんなそれを乗り越えてきたのだと考えると、頭が上がりません。久しぶりのご出産で何かと不安もあるかと思いますが、陰ながら応援しています! 元気なお子さんが産まれますように!


● 自宅待機はまほろし。台風最接近の前日に、次の日は仕事に行けないだろうと思いき、夜更かししていたら、普通に朝から出勤ということになり、とても眠かったです。

● これは悲しいフェイントでした。学生時代は、台風の日の自宅待機が不謹慎ながら楽しみでした。雨戸で暗くなった部屋の中は特別感があり、ワクワクしたものです。寝不足の中、朝からご出勤お疲れ様でした!

● スマホデビュー。最近高齢の父がはじめてスマホに替え、ひとつひとつ使い方を学んでいます。本人はメールや電話に悪戦苦闘し、みんないろいろな教えながら覚えているところです。LINEが届くのはいつかなと楽しみにしています。私もスマホ初心者の時はなかなか使いこなせませんでした。ただ、使えると便利な機能もたくさんあるので、どっか早く慣れる日がきますように!


★9月末まで決算感謝セール開催★
展示品他在庫処分! 来店特価でサービス中です!!
下取り&値引きキャンペーンも実施
 また今月は、点検調整強化月間中です。
ミシンのことなら、何でもご相談ください♪
 修理調整は、全メーカー・他店、通販購入ミシンもOK!!
 修理見積りの出張も無料です! 気軽にお電話ください。
全商品80~10%OFF! 店内展示販売中
■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

令和5年度 曾於市自主文化事業
KAORI PARADISE 2023
in そお 岸谷 香 コンサート
絶賛チケット販売中!
 岸谷香が奏でる名曲たち、ソロ楽曲をはじめ、プリンセスプリンセス「Diamonds
 ダイヤモンド」「M」ほか、ピアノ&アコースティックギターでお届けします。
日時/11月5日(日) 場所/曾於市末吉総合センター
料金/お一人様 前売り4000円 当日4500円 ※全席指定
■一般財団法人 まちづくり曾於 TEL/0986-76-7100

女性特有の症状でお悩みの方
PMS(月経前症候群) 生理痛
更年期障害 冷え性 Instagram 
 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!
■おくすり処 かわぐち TEL/0986-38-0170

『お菓子の南香』
菓子職人・パティシエ 募集♪
女性も菓子職人・パティシエとして大活躍中!
将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!
見習いからでもOKです!! 元氣なスタッフを募集しています!
【募集職種】パティシエ・菓子職人 【給与】応相談 【時間】応相談
【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26
まずは気軽にご連絡ください!!
■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

フェリーチェ★10周年感謝イベント開催
 パンケーキはもちろん、ランチやディナーも大人気の「フェリーチェ」が、10周年を迎えました! 9月は期間限定で、日頃の感謝の気持ちを込めたスペシャルイベントを開催しています。新作メニューも登場していますので、お見逃しなく!
イベント① 9月20日(金)~22日(日)
抽選くじ開催!! 大当たりは驚きのプレゼント!
イベント② 9月23日(金)
食事をされた方限定
 マヤ歴アドバイザーが「生年月日から細解く・性質・能力・役割・運気の流れ」などを見てください!
■FELICE TEL/0986-80-6162

未経験者大歓迎!!
自分の身体も整えられるお仕事
施設利用ができる特典付きのお仕事です! 女性の方も活躍中!
【業務内容】店内清掃・各種受付サポート・マシンの操作案内・見学案内
【勤務時間】シフト制 ロングシフトも相談可
【給 与】時給870円~
【休日休暇】シフト制
【福利厚生】雇用保険、交通費支給、施設利用OK
 こちらのQRコードから求人詳細がご確認いただけます→ 
■FIT365都城 TEL/0986-46-3075(求人専用)

STAFF

●企画 深草 文子 津曲 玲実

石川 佳代子

●編集・制作 大西 学

●発行所 霧島フォーラム

●ようやく子ども達の夏休みが終わります♪ 毎日のお弁当作りや夏休みの宿題(特に作文や自由研究)など、子どもの頃は楽しいはずだった夏休みが、大人になると修行の日々に……。祖父母や親戚の協力を得て、なんとか乗り越えられた感じです!! 保護者のみなさま、本当にお疲れ様でした! (フミ)

●先日、はじめてアニメバーに行きました。シラフでも歌えるタイプなので、ソフトドリンクを飲みアニメソング中心に何曲か歌ったところ、スタッフさんと別のグループのお客さん達から凄まじい合いの手が! ちょっとびり歌手気分を味わえました (りつ)

●もうすぐ結婚式を挙げる娘と食事に行きました。お店に着き予約した娘の名前を告げる時にすでに入籍して苗字が変わっていることを思い出しました。24年間同じ名字が当たり前でしたが、そんな何気ない場面面で手を離れることを実感してしまい、寂しい感情が急に溢れてきました。子育て中のたくさんさんの思い出をありがとう! 幸せになるんだよ! (いし)

●4年に1度のバスケットボールワールドカップが開幕! フィリピン・インドネシア・日本での開催とあって、中継時間ももれなく夜となり、サラリーマンには大変助かる時間帯です。2019年の雪辱を果たすためにも、1次ラウンドはなんとか突破してほしいところ! ガンバレー! ニッポン! (お一)

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 9月の運勢
 ※運勢★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 今月は、人間関係が活発になりそうです。家族や恋人や友人など、身近な人との約束を優先させて絆を深めましょう。気の迷いが起きても冷静さを失わないよう集中しましょう。

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

二黒土星 今月は、色々考えることが多くなりそう。メンタル面のケアが必要なので、できるだけ自分の時間をつくってリラックスしましょう。環境を変えるには掃除をするのが一番です。

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

三碧木星 今月は、公私にわたり多忙になりそう。仕事面では新たな人脈や得意先ができる可能性があります。勝負やノリはいい結果とならないので冷静に行動しよう。人間関係は、去る者追わずが無難です。

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、秋のイベントなど楽しいことに誘われそう。お祝いや交際費なども増え、飲食を楽しむ機会も多くなりそうです。旬のものが大好きだからと飲み過ぎ食べ過ぎに注意。

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、パワーが湧きますが七転び八起きと考えて過ごそう。まずは計画をしっかりと準備をすることが大切です。タイミングを計って行動に移せば失敗する確率が少なくなります。

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、さまざまな場面でアイデアが湧きますが、すぐに発言するのはタブーです。勢いやノリはいい結果とならないので冷静に行動しよう。人間関係は、去る者追わずが無難です。

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、新しいことに目を向けて、目の前のごことを優先させることが重要です。いつもサポートしてくれる家族や友人と過ごす時間も必要です。悩みや相談には優しく接しましょう。

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、仕事面で意欲が湧きそうです。多忙でも周囲に安心感を与えるようなムードメーカーでいよう。運氣アップのコツは母親や奥さんに季節のものなど贈り物をすることで。

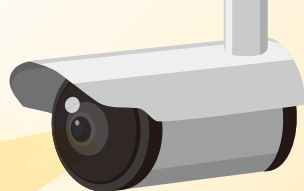
金運	仕事運	恋愛運
★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	レジャー運	総合運
★★★★★	★★★★★	★★★★★

九紫火星 今月は、思いがけない場面でトラブルやアクシデントが発生する可能性があります。一時的なので大騒ぎせず落ち着いて対応しよう。リーダーシップを発揮すると信頼度がアップ。

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

9月29日は、行動力があり、情熱的で自尊心が強い牡羊座の満月(18:59)。これまでを振り返るのによい時です。9月の満月は「ハーベストムーン(収穫月)」と呼ばれます。今回は、通常の満月より少し大きく明るく見えるスーパームーンになります。この日は、一年の中で最も美しいと言われる「十五夜(中秋の名月)」でもあります。雲に隠れて見えなくても無月(むげつ)、雨が降っても雨月(うげつ)と呼び、自然のありのままを受け入れます。
 ◆9月の一粒万倍日は、9/18、23、30
 ◆デリコブログ▶ <http://ameblo.jp/vt-derico/>
 ◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
 ◆Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
 ◆Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

●幸運屋(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!
 ●著書「元気のてんこ盛り!絶賛発売中!アマゾン<http://amzn.to/YCHTRv>



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。

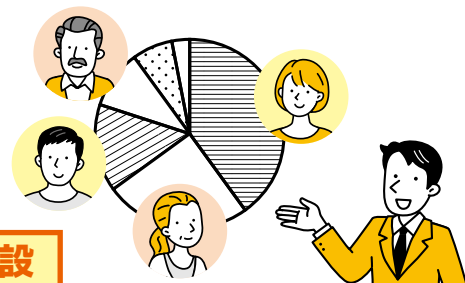
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです!

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

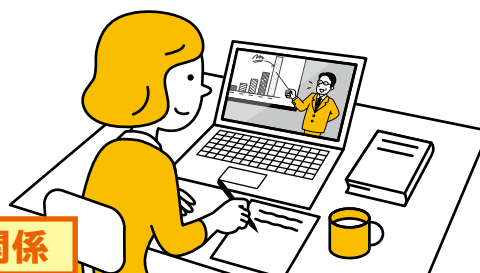
客層(年齢・性別)の比較・分析

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! ▶

ROD
Respect on Demand
R.O.D 正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

9月18日Newオープン! 男性のためのフェイシャルエステサロン



- ひとつでも気になったらご連絡ください
- ニキビでずっと悩んでいる
 - 顔のケア方法が分からない
 - 毛穴の黒ずみが気になる
 - 脂っぼさやテカリが気になる
 - 乾燥・肌のガサガサ感

身なりや身だしなみが整っていると好印象を持たれやすいですね? 「洗顔方法が分からない。化粧水は何をつけたらいいの? その後は?」と、悩まれてる方! また、「ニキビ、肌荒れ、毛穴の黒ずみ、しわ、シミをとにかくよくしたい!」、思われてる方! まずは、お気軽にご相談ください。とことん向き合います!

オープン記念 特別価格 **完全予約制**
フェイシャルスペシャルコース
 ¥16500 → **¥13,200**

☎ 070-1946-1784 ★プレミアム商品券を使用できます★
 都城市山之口町花木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

YOSA PARK 人生最後のダイエットならおまかせ!

次世代技術取得! 食事制限・無理な運動なしで痩せる!
結果重視で自己肯定感UP!!

イチオシ!! 超お得!

プレミアムダイエットコース(90分)
 通常¥13,800相当の施術

初回破格 → ¥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 都城市都原町 7952-4 都城市都北町 6257-3(日産サテイオ裏)
 営業 / 9:00 ~ 21:00 営業 / 9:00 ~ 22:00 営業 / 9:00 ~ 22:00
 不定休 不定休 不定休
 駐車場 / あり 駐車場 / あり 駐車場 / あり
 LINE ID / @182kfjit LINE ID / yosavori LINE ID / belta1028@gmail.com

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

フィットネスジム FIT365 都城



お得な月会費 **¥3,278** 会員様+家族3人まで利用可能!

ボディランナー1周年記念!
 今だけのお得なキャンペーン!!
 ※9月限定です。

- 初月月会費 **無料**
 - スタジオ利用料 **1カ月無料**
 - 水素水利用料 **2カ月無料**
 - ボディランナー **2カ月無料**
- レディースエリア2カ月無料
 カード発行料無料キャンペーンも好評実施中!

☎ 0570-030-365 (コールセンター)
 都城市年見町 16-6
 営業 / 24時間 定休 / なし
 スタッフ常駐時間 / 平日 10:00 ~ 15:00 16:00 ~ 21:00
 土日祝日 10:00 ~ 15:00 16:00 ~ 19:00

- お得に美しく!
 ジム初心者にもオススメです♪
 『FIT365 都城』はここがいい!!
- ◆ 24時間営業なので好きな時間に通える
 - ◆ 1人分の料金で家族4人まで利用可能
 - ◆ 定期的な清掃によりいつでも清潔
 - ◆ 鍛えたい部位ごとに特化したマシン
 - ◆ 女性限定のレディースエリア完備
 - ◆ 都城店限定の「スタジオ」オプション
 - ◆ 女性に嬉しいパウダールーム完備



スタジオイメージ
 イオンモール 都城駅前店
 コスモス
 業務スーパー
 セブンイレブン
 HPはこちら

marble Hair Lab.

marble 12th anniversary 9月スペシャルキャンペーンを開催♪

おかげさまで10月1日で12周年を迎えます
 これからも変わらぬご愛顧をよろしくお願い致します



都城市乙房町 150-3
 営業 / 10:00 ~ 19:00
 (日曜日は18:00迄)
 定休 / 月曜日、第1・3日曜日

フェイスブック
 www.facebook.com/marble.hair.lab
 Instagram @marble_hair_lab

☎ 0986-77-3061

12周年イベントを10月に開催予定!!
 お楽しみに♪

今年もやります!
年末ヘアケア キャンペーン
 期間中に、人気のCOTAシリーズ
シャンプー&トリートメントを予約すると

10%割引 さらに

- 10,000円以上 ▶ **全額 500円**
- 15,000円以上 ▶ **全額 1,000円**
- 20,000円以上 ▶ **全額 1,500円**

BIGサイズのシャンプー&トリートメント × ミスト × クリーム × オイル
 B1 B3-B5 B7-B7AIR

特別5点アイテムset **全額2倍**

「COTAファンにはたまらない!」

お電話でもご予約承ります ☎ 0986-77-3061

MEMO

お客様の髪質に合うのは?

- シャンプー SH
- トリートメント TR
- ミスト B1
- クリーム B3-B5
- オイル B7-B7AIR

記入欄



まとまりと艶が
手に入ると話題の
自然派サロン

ミネラルデジカルとは
……髪に優しく、施術後も
傷みにくいカール。今まで、
体験したことのない驚きの
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!!

ミネラル
デジカル+カット
新規限定
¥13,200
→**¥12,100**
ロング料金込

艶やかな秋スタイルはおまかせ♡

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♪

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
¥13,200

☎ 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



対応症例 / 巻き爪 / たこ / うおのめ / ガザガザになったかかとなど

南宮崎店
6/14オープンしました!

巻き爪やたこ・うおのめといったツライ足
のお悩みに寄り添ってくれるスペシャリス
ト在籍のお店が、宮崎市内の「ラウンドワ
ン」近くに2店舗目をオープン。都城市か
らもアクセスしやすく、ショッピングと合
わせて来店しやすい立地です♪ 気になる
症状、まずはお気軽にご相談ください。

巻き爪補正MENU ・軽度 ¥5,500
・中度 ¥6,600~7,700
・重度 ¥8,800~(1趾の片側のみ)
※巻き爪角度で料金は決定されます
※初回のみプリバージョン(下処理)代として別途¥2,200が必要です。

2店舗にて
営業中!
お気軽に
ご相談ください。



☎ 070-7580-2000 (各店共通)

都城店
TEL / 0986-38-5727
都城市都北町5513-2
営業 / 9:00~19:00
不定休

南宮崎店
TEL / 0985-86-8316
宮崎市中村東3丁目2-21
営業 / 10:00~19:00
不定休



ヘナとファッションカラーで白髪染めませんか?



30代バラバラ白髪の女性 2か月に1回ヘナ&ファッションカラーの施術
ファッションカラーとヘナのダブルカラーで美しい髪色と艶をキープ

100%天然のヘナメニュー【税込・長さ料金別】
抜毛・薄毛に効果大! 頭皮をケアして若々しく!!
◆ヘナ ¥5,500 ◆ヘナ+カット ¥7,500
◆ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,700
◆ヘナ&ファッションカラー ※カット別 ¥8,200~
◆Wカラー+カット ¥9,300

■ヘアカラーの刺激が気になる ■頭皮に負担をかけたくない
■最近、抜毛が気になる ■髪が痩せてきた パサつきが気になる
ヘナメニューは、そんなあなたへオススメです♡

人気menu
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000 (税込・長さ料金別)
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
■カット ¥3,200 ■塗るだけヘナ ¥3,800

☎ 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



きりしまフォーラムのホームページは
いろいろなコンテンツが充実しています!



ぜひ
チェックしてみ
てくださいね!

きりしまフォーラム 検索

プレゼントに応募できる!



バックナンバーが読める!

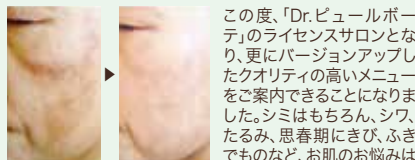


~癒し処~Ku'u Punahale(クプナヘレ) 新! 肌再生美容プログラム

残暑もできる!! シミケア!! 隠すメイクではなく魅せる素肌を……



当サロンのお客様のキロク



この度、「Dr.ビュールポー
テ」のライセンスサロンとなり、更にバージョンアップし
たクオリティの高いメニュー
をご案内できることになりました。シミはもちろん、シフ、
たるみ、思春期にきび、ふき
でものなど、お肌のお悩みは
気軽にご相談ください。

シミケアトリートメント(120分)
通常¥22,000
→ お試し価格 **¥16,500**
9月限定! ご紹介の方 **¥11,000**

大好評のため
続行決定! お得な回数コースもあります

くすり眠れるほど痛くないハーブピーリング
通常 ¥28,600 → 先着5名様
初回限定 **¥16,500!!**

初回
限定 Dr.ビュールポーテ肌再生美容
フェイシャルトリートメント
お試し価格 **¥16,500**

守りと攻めのビタミンA
純粋レチノールピール **¥19,800**
毎月ご来店の方 **¥15,000**

お肌の再生・修復を叶える「純粋レチノールピール」ハリ・小
ジワ・毛穴だけでなく、乾燥・赤身・シミ・くすみ・ニキビなど、
老若男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれるトリートメント。

お客様の声

・家族みんな私の肌見てびっくりしてました!! (A様)
・言いたくなるほど効果が早いですね! さわりなくなる肌で
す。息子にもキレイになったって言われましたよ!(B様)
・くすみも肌荒れも気になっていたので、とにかく終わった後の
艶に驚きました。自分の肌じゃないみたい。1回でも実感でき
て嬉しいです! これからも楽しみです。(C様)

☎ 070-1946-7772 ★プレミアム商品券を
使用できます

都城市山之口町花木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

詳しい情報やお客様の施術キロクは /
コチラをCHECK!



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

専任アドバイザーが
お答え!



相談 & 解決



注文住宅建築の
検討を始めるときに、

**困ったこと・
気になったこと**

TOP3

- 1位 最初に何から始めればいいのか分からない..... 46.7%
- 2位 建築費用の目安が分からない..... 40.6%
- 3位 自分たちに合った建築会社をどう探せばいいのか分からない..... 36.4%

※注文住宅動向調査2021(有効回答数:1884) / (株)リクルート調べ(調査協力:マクロミル)

スーモカウンターを利用するメリット

1 収納が足りなくて片付かない...子どもの足音も大丈夫かな(汗)
そろそろ戸建てかな。週末スーモカウンターに行ってみようか

2 ドキドキするね 何も決めてないけど大丈夫かな
こんにちは。まずはイメージだけでも聞かせてください

3 メーカーが多すぎて違いが分からないです 価格の相場も分からなくて
比較しやすいように価格を記載した具体的な施工事例をピックアップします

4 週末のたび、打ち合わせ時間は取れないなあ 相談後に何度も連絡が来たり、断るのが大変そう
1日にまとめて複数社の打ち合わせを設定します。お断りの連絡も代行します

5 家を建てるのは大きな決断。いざとなると不安になるなあ
気になるお金の話も無料でまると相談できますよ

6 マンツーマンでしっかり相談できたのが良かったね。これからの進め方も分かったし
しかも無料。もっと早く行っておけば良かったね!

無料講座
個別相談会

すべて無料

8/26 土 → 9/18 月祝

①10:30~ ②13:30~ ③15:30~ (各回約90分)

※当日予約もOK! 予約優先。上記以外の日時での受付も可能

はじめての
注文住宅講座

注文住宅価格
まるわかり講座

ハウスメーカー・工務店
選び方講座

個別相談会

お近くのスーモカウンター

イオンモール都城駅前店
都城市栄町4672-5
イオンモール都城駅前 2階

※臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

★ 全国223店舗※ 利用組数42万組以上※ ★

※カウンター数/2023年6月末時点、利用組数/2023年3月末時点での集計結果
※スーモカウンター新築マンションの店舗についてはHPをご確認ください

無料講座・個別相談会のご予約、お問い合わせは

☎ 0800-817-4832 ※不通の際は0120-300-829へ
(どちらもフリーコール)

毎日受付/9:00~21:00

「きりしまフォーラムを見て」とお電話ください!

ご自宅からも
相談できます

家から相談



通話
無料

SUUMO

スーモカウンター
新築マンション・注文住宅



秋のアウトドア& 最新グルメがいっぱい!



AEON



イオン都城ショッピングセンター専門店街
TEL.0986-46-2222 都城早鈴町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	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小中学校
	● GS

ABC-MART

大人も学生も!
パフォーマンスがUPするシューズ!!



HOVR
UNDER ARMOUR
着地衝撃を推進力へと変換できる話題の1足は、柔らかいクッション性と鋭い反発性を両立し、さまざまな競技のトレーニングをサポート。運動会で活躍すること間違いなしです!!

キッズスニーカーも充実!

「new balance」「adidas」「NIKE」など人気ブランドが豊富に揃っています♪



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

LA PAX

機内持ち込みOKのキャリーケースと一緒に秋旅へGO♪



TRANSIT LOUNGE

キャリーケース TSAロック搭載 全カラー11色 8,800円~



「サックスパー」だから実現したコスト最強のキャリーケースは、軽量ポリカーボネイト、静音ハイパーサスペンションキャスター、YKK最新のタブジッパーを使用。スーツケースサイズもありますよ。

バックパックやホディバッグも充実! 旅行が決まったら、ぜひ足を運んでくださいな♪

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

DAISO

キャンプ&アウトドア用品をラクに快適に!



フォトジェニックなアウトドアGoods

機能性はもちろん見た目もオシャレなカップやBBQディッシュなど、キッチンアイテムから便利グッズまで豊富に揃っています!! 今年のイチオシは、「ダイソー」アイテムを使ったキャンプ本とおさまに人気のスクットル。



NEW ホットサンドメーカー
キャンプだけでなく自宅でも大活躍。新サイズが登場!

NEW ハンギングラック
キャンプ用品や小物をすっきりオシャレに整理

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915



期間限定の美味しいわっぱデザート♡

モンブラン ドリンクセット 845円(単品520円)

昨年大ヒットした「モンブラン」が期間限定で復活! さくくりタルト生地、厳選した栗をふんだんに使用したモンブランクリームが絶品。



安納芋のソースと紅はるかを使用したホイップで仕上げた、お手づくりのカフェラテは最高の美味しさ!



ほっこりOIMOラテ Tail 630円
粗びきビーフの絶品ボロネーゼ 900円

子どもにも大人気の絶品ミートソースパスタ!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ケンタッキーフライドチキン

カーネル・サンダース 生誕記念祭!



9月9日は……

カーネルおじさんの誕生日!!

今月はお得なセールに
ごうご期待♪



ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

ITALIAN TOMATO
Café Jr.

残暑を乗りきるパスタ&ドリンク登場♪



マンゴー&ヨーグルト グラニータ 630円

まるでマンゴーをまるかじりしているような美味しさ!!

スベアミントとペパーミントの2種類を使った、爽快な口当たりのソーダ!

フローズンダブル ミントソーダ 560円

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

2023 スタッフイチオシ 秋先取り Fashion & Beauty

秋まで着倒せるクロップドスリーブのTシャツと黒のスキニーパンツを合わせた秋カラー先取りコーデ。

Mac-House

新作メンズアイテム入荷中!



イチオシ

オーバーオール

ルーズめなシルエットの王道オーバーオールは、胸元と腰回りにポケットが付いたシンプルデザイン。女子がルーズ目に着てもgood♪



チェックワークシャツ

アメカジ定番のチェックシャツは、この秋のトレンド! 夏コーデにもプラスして羽織れるザックリオーバーサイズ!!

マックハウス 2F TEL.0986-21-0808

*fuse_ ヒュースリセット

即完売の秋ファッション♪

コーディネート Advice!

大人女子こそオシャレに着こなしたいポタニカル柄のワンピースに、胸元のリボンがポイントのロングカーデをサラッと羽織った細見え効果大のコーデ!



取扱いbrand

- COCO DEAL
- NORTHERN TRUCK
- Eimee Law
- RÉAC
- LILLIAN CARAT
- AMERICAN HOLIC
- POU DOU DOU

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

THE SHOP TK

秋の気配を感じるファッション

Ladies'

アニマル柄やワッフル素材で作る秋のスタンダードファッション。まだまだ暑い季節も、カラーと素材でオシャレに秋を先取り!

Men's

累計30万本突破のメンズに愛され続ける究極の定番パンツを豊富にラインナップ。テーパードやスキニーなど、毎日履きたくなる極上ベーシック。



THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

Belle femin 9・10月限定! スペシャルヘッドスパ企画

上原安由那 指名の方 限定

20分 通常 4,400円
⇒ 3,300円

40分 通常 6,600円
⇒ 5,500円

期待できる効果

- ・血行促進
- ・リフトアップ
- ・デトックス
- ・リラックス



※写真はイメージです

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

Palais Picasso

デイリーはもちろん、旅行でも大活躍♪

スケッチャーズ ゴーウォーク アーチフィット

サポート力が長続きするスニーカーは、快適なウォーキングや長時間歩く旅行にもオススメ!

スケッチャーズ スリッスインス

立ったままでも座ったままでも手を使わずにスッと履ける、画期的なシューズ。歩きやすさ◎



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007



Early Autumn in プーラビーダ都城店

※※ 初秋も美しく楽しい生活をご提案します ※※

日焼け対策SELECTION 9月も紫外線に要注意



化粧品担当
おすすめ
シェルクルール
ダブルパーリバース
[美容液]

日焼けによる シミ・そばかす
毛穴の開きなどのお悩みに

水分100%の美白美容液が
おすすめ! スツツと肌になじみ使い
心地も◎。シミ・そばかすを防ぎ、
お肌のキメを整えます。



MARK AID

ハイドロキノン
クリーム 配合無添加

寝ている間に、気になるシミ・
そばかす、ニキビ跡のピンポ
イント集中ケアが叶います!
ハイドロキノン5%配合、美
容針スピキュール配合、純ビ
タミンC配合、浸透型レチ
ノール配合など、欲しい成分
が全部入ったクリーム。

大切な方へ ありがとう



プーラビーダオリジナル
宮崎の素材を使った
ハーブのお風呂
ふなゆめ

宮崎の農家さんが丹精込め
て育てた無添加のハーブを
使い、地元で作り上げた宮崎
100%のハーブのお風呂は、
敬老の日のギフトにも最適。
パッケージのデザインは宮崎
の風景。厳しい残暑も、「湯
船に浸かりながら夢見心地な
ひと時を過ごせますように」と
の思いがこもっています。

MOGU

雲にさわる夢クッション

これまで触れたことのない
「しっとり」「ふわふわ」「ぐに
ぐに」なクッションは、一度
使うと手放せないアイテム。
贈り物としても大人気です。



MOGU
雲にさわる夢クッション



MOGU
姿勢体幹
サポーターエイト
背中のS字カーブをサポートし、背骨
が立ったキレイな姿勢をキープ。
車の運転時にも活躍してくれますよ。

都城店 化粧下地人気No.1



SPF50+
PA++++

ラロッシュ ポゼ

UVイデア XL
プロテクション
トーンアップ

オールシーズン大人気!
トーンアップしながら肌を
守る進化系化粧下地は、
敏感肌の方にもおすすめ
です。くすみや色むらなどを
自然にトーンアップし、気
になる部分を自然にカ
バーできる優れもの。

&SUCARA アンドスカラ

薬用コンディショニング化粧水
敏感肌も使用できる低刺激設計。
肌荒れを防ぎながら、肌のコンディ
ションを整え、クリアな透明感のある美肌
に。浸透力と保湿力も両立しているス
ペシャル化粧水です。



ドクターズサプリ
TO BE JOY



クリニックのドクターが監修したタブ
レットタイプのビタミンCサプリメント。
紫外線によって不足しがちな[ビタミ
ンC]を、手軽に補えますよ!

残暑も水分補給を忘れずに!

パッケージ
リニューアル

雑貨担当おすすめ

プーラビーダ × 南阿蘇農園
25tea ニジュウゴティー
ティーバック (3g × 30包)

オールシーズン大人気! 「不動の人気No.1」オリジナル
健康茶のパッケージが新しくなりました。ビタミンやアミノ
酸、食物繊維もたっぷりのノンカフェインのお茶です。



敬老の日の
贈り物に!

がみょうせいからん 元明生花店

おじいちゃん おばあちゃん ありがとう

9/9 sat ~ 18 mon 限定 20個
販売決定

感謝の気持ちと一緒に、見るだけで癒される「ドライフラワー
パルーン」を、大好きなおじいちゃんやおばあちゃんへ贈りませ
んか?

9月開催 ワークショップ

先着6名様
予約制

マープル染めハンカチ ワークショップ

9/22 fri 13時-16時

[1枚]税込 1,000円

お好きな色の染料を水面に垂らして、世界に一
つだけのハンカチをつくりませんか? 仕上がりに
まで、どんな模様になるか分からないのが楽しいポ
イント! 大人も子どももみんなで楽しめますよ!

都城店 限定

商品入替えのため
アウトドア用品 SALE開催中!!



大人気のアウトドア用品を、驚きの価格
でご提供中。商品がなくなり次第終了の
ため、お早目のチェックを!
※都城店で取扱いの商品に限ります



特典 満載 プーラビーダ ポイントカード

入会無料! 全店舗共通で使用OK!!

お買物金額 1,000円(税抜)ごとに 1ポイント 獲得
40ポイントたまるとお支払い総額から 2,000円引きに♪
その他にも嬉しい特典がありますよ。

※セール品もポイントがつきます
※クレジットカードや電子マネーのお支払いの
際もポイントがつきます

プーラビーダ 都城店 ☎ 0986-36-6188



営業時間 10:00 ~ 20:00

都城市吉尾町2100
<https://www.pura-vida.jp/>

鹿児島が
より近くなりました!
志布志市から
約35分!!

