

きりしまフォーラム

vol.382
JANUARY 2024

1

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁断掲載

※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

偉人も愛した温泉に
美味しいグルメも満載!

霧島市特集



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～

2月10日(土)

参加者全員にお土産付き!

大人気「フェリーチェ」の
季節&テイクアウト限定パンケーキ!



参加費
無料

ご応募は
こちらから!



新年号特別企画
新春お年玉
プレゼント

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集

どのタイミングで? 何をする?
介護が必要になったら

フォーラム
オススメ! FORUM'S SELECT グルメ

新年度に
オススメ

新春 習い事特集

キレイを
お得意に!

Beauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
『龍』

こなかの えいしん
小中野 英心くん
(10歳)

2024年の干支の龍を描きました。
将来の夢は小学校の先生に
なることです。

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836

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

http://kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



超

物価高時代！

第88回

後悔しない

家づくり勉強会

参加無料

2024年1月14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

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、お名前の入力をお願いします。

都城市都北町5225-1

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

2023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！

お力度計算など非常に参考になりました。
安全と見た目を重視していましたがこの講演を聞き、そうではなく
様々な観点から家造りについて考えることの大切さが分かりました。

T様 (30代)

今日のお話を聞いて本当に良かったです。
知らないことが多過ぎて、今日のお話を聞いて
家づくりをしていこう...と思うようになりました。

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頂いております。

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



新・医療の窓

早水公園クリニック便り 93

①ここ最近、上の血圧と下の血圧の差が大きくなっているのですが、よくない傾向なのでしょうか？

上の血圧と下の血圧の差は、医学的には脈圧と言います。上の血圧と下の血圧の数字に差が出ている状態は、かなり大血管まで、動脈硬化が進んでいる状態です。血圧は、はじめは下の血圧が上がり、初期の高血圧という診断になります。

ここ数年、若い方に多いのですが、この状態を放置すると、上の血圧も上がり、完全な高血圧症になります。そして、上の血圧と下の血圧の差がではじめると、かなりの動脈硬化が進んできていると推測されるので、注意が必要です。一概に、高血圧と言っても、さまざまな病気があります。検診で高血圧の疑いと言われた時には、今の自分の状態を知って、早めの対処が必要と思われます。

②熱がここ最近、時々出ます。心配です。

当院では、発熱外来を設置しており、たくさんの方々が来院されます。やはり一番多いのが、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症ですが、他に、白血病などの血液の病気、膀胱炎、膠原病、胆のう炎、虫垂炎、腸炎などもあります。特に、新型コロナウイルスが流

行してからは、みなさん熱が出ると、新型コロナウイルスではないかと決めつけて来られる方が非常に多いです。感染症以外でも、熱の出る病気は存在します。あまりに熱が続く場合は、詳しい検査をおすすめします。

③胃力メラをしたいのですが、怖いんです。痛くはないですか？

胃力メラは、怖く感じますよね。私も身も医師でありながら、はじめて胃力メラを受けた時は、非常に緊張しましたし、怖かったです。私がはじめて胃力メラを受けた時は、胃の不調があり、検査を受けてみて、非常に安心しました。今の胃力メラは、以前のものとは異なり、鼻からの挿入でお話することもできるくらい、比較的、楽に受けることができます。異常がないことを知ることができますし、原因が分かることも変わってきます。

怖いですが、元氣な胃を維持するためにも、胃の不調の原因判明には、胃力メラを受けることをおすすめします。以前のように、苦しくはないですよ。



院長 山内明

早水公園クリニック専門外来

医師増員となり、10月より
常勤医 2名・非常勤医 5名にて診察しております

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

Instagram
はじめました!



BIG OPUS15



早水公園

ショッピングセンター
都城

↑至都元

→至三股



会話も楽しい
お買物♪

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

☎ 0986-57-8186

お問合せ

都城市志比田町5640-1

営業/9:00~18:00

定休/土・日曜日

移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区 で、毎日元気に移動販売を行っています!!

みなさんのご来店を、お待ちしております!

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている買物支援カー「げんきカー」が、8年目を迎えました。

さまざまな商品をのせて、高城・山之口地区を回っています。

気軽に利用してくださいね!



月～金曜日

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

人気のお刺身や
お惣菜もあります♪

冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味
料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲
しいものがなくても、リクエストいた
ければ翌週お届けします。

カタログからご希望の商品を取寄せ、翌週お届けすることもできます!



お年賀・成人祝・七草祝に 南香のお菓子をどうぞ

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!

霧乃栗金

第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞

島津荘園



本格焼酎ケーキ
霧島



春菓
花びら餅

新春に
ふさわしいお土産も
取り揃えて
あります

創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の 南香

贈答用全国発送も承ります

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30 47CLUBでも購入OK!

1月のお休みは、1日(月)・10日(水)・17日(水)・24日(水)です

TEL.0986-22-4670

お菓子の南香



【おすすめ和菓子】
伝統の技から生まれる「鯛」
や「鶴」の鮮やかな和菓子は、
職人が精魂込めて、一から作
る古式ゆかしき菓子です。

七草祝・成人祝など、人生
における大切な日を、『南香』
のお菓子でお祝いしません
か? お祝いにふさわしい、
「喜びと感謝」の心をあらわ
すお菓子は、毎年多くの方か
ら高い人気を得ています。

【おすすめ洋菓子】

パティシエが、素材にこだ
わった最高のデコレーション
ケーキを、お祝いの気持ちを
込めて贈りませんか?
子ども達に大人気の「純生
チョコケーキ」は、ベルギー
産のクレーメルチュールチョコ
レートにふんだんに使用し、
濃厚なのに軽い食感のチョコ
クリームが、絶妙なケーキで
す。また、大人も大好きな「純
生クリームケーキ」は、北海
道産・宮崎県産の純生クリー



おめでたい和菓子を、重厚感
のある特別な化粧箱に入れる
と、さらに素敵な仕上がりな
か?。贈られた方の笑顔が浮
かびます! この他にも、さ
まざまな和菓子があります
よ。イメージやご予算に合わ
せて、相談してくださいね。

七草祝・成人祝を彩る 『南香』のお菓子



レモンの美味しさそのまま!
究極の檸檬ケーキをどうぞ!!

男女問わず高い人気を誇る檸檬ケーキ「霧島檸檬」は、国産
レモンを丸々1個、種までパウダーとして贅沢に使用。そのため、
驚くほどのレモン感を味わうことができる逸品です。一口食
べると、レモンの甘酸っぱさとシュワシュワと弾ける炭酸のよう
な食感が、まるで「レモンスカッシュ」を、そのまま食べているよ
うな錯覚に……。レモンの透過性が高く、保湿性のある湯葉も
使い作られているので、しっとり感があるのも美味しさの秘密
です。年末年始の土産にもおすすめです!

■取材協力/
お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26
☎ 0986-22-4670
※上段広告もご覧ください

ムを、「これでもか!」と、
贅沢に使っています。お子様
の成長を、美味しいケーキと
共にお祝いしてくださいね!

第4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～

2024年
スタートの
今がチャンス!

ひとつでも気になったら参加をオススメします!

- ◆ 将来を見据えたお金の賢い増やし方
- ◆ 新しい教育資金の作り方
- ◆ 資産運用について
- ◆ 年金・老後資金が不安
- ◆ 新NISAやiDeCoについて
- ◆ 日々の支出を抑えたい
- ◆ 物価高の今を賢くのりこえたい



超物価高の今だからこそ、
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った「お金」について
気軽に学んでみませんか?

第1部

第2部

各15名様限定

お友達同士やご夫婦での参加も大歓迎!!

参加費
無料

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。

2月10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

応募締切

第1部

第2部

各15名様

1月31日(水)まで

各回ともお申込み多数の場合は
抽選となります

2月5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 会議室 1

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。

※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外のご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



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推進第1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-231212/847-056

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

金融教育を受けていない私達に寄り添った、お金の守り方・備え方・育て方に関するマネーセミナーが大好評。みなさんがイメージとして持つ、それぞれの「理想の幸せな人生」を送るために、「今」と「将来」、どちらにも役立つお金の知識と情報、基本的な考え方などを分かりやすく教えてくれる人気講師です。

参加者にお土産付き

本誌でも大人気の『フェリーチェ』で即売!
なかなか手に入らない貴重な季節&テイクアウト限定
「いちごパンケーキ」&
「ティラミスパンケーキ」のセットをプレゼント♡



口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!



当ではまったら
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

tel.0986-36-2260

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

都城市上水流町1684-2



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。



ファイナンシャル
プランナー 東

保険見直し相談

住宅ローン相談 プラット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

老後2,000万円は本当に必要?

これからの老後資金は……

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?

予約制 料金 3,000円~
※相談内容によります



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!



年始のご案内

1月1日(月) 6:00~21:00
1月2日(火)~ 通常営業

元旦 初湯感謝料金

6:00~12:00

大人300円・子ども200円

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひします

和楽笑の湯

都城市広原町34-8-2

TEL.0986-46-1126

営業/6:30~22:00(受付終了 21:30)

高気圧・低気圧
酸素ルーム

健美館

都城市一萬城町66-1

TEL.0986-57-0753

営業/9:30~17:00 定休/第一火曜日

1月6日(土)より
通常営業です

HP(共通)



AEDは施設とディサービス、
それぞれ1個ずつ
設置してありますよ!



11月10日、17日の2日間に
かけて「日本赤十字宮崎支部」
から講師をお招きし、救命講習
を実施しました。日々、私達は
どのような場面でも緊急対応が
あるか分かりません。もしもの
時に備えて、瞬時に正しい対応
ができるように、常に勉強を重
ねる必要があります。胸骨圧迫
のやり方や、AEDの使用方法
などを学びました。



新コーナーがはじまりました!
ここでは弊誌でおなじみの
『フォーラム三股』から、介
護施設の日常をお伝えします!
超高齢社会の今、介護は誰に
とっても起こり得ること。少
しでも介護を身近に感じ、役立
てていただけるように、さまざ
まな情報を綴って参ります。



施設の日常をお届け
フォーラム介護便り
vol.01

「雨の日の車椅子
から座席への移動
で雨よけがあれば
うれしい」「もう
少し温かい内に配
膳してほしい」
などの率直な意
見をいただきました。
によりよい施設
になるよう、施設
内で話し合い、改
善に向けて活動し
ていきます。



11月22日には、運営懇談会を
行いました。運営懇談会とは、
ホームの職員、入居者様や家
族などの代表が一堂に会し、
ホームの運営について話し合っ
た場のことです。当日は、9組の
家族様に参加いただき、運営状
況についての説明や質疑応答を
行いました。

求人情報

◆厨房 調理補助 (パート)

簡単な給食盛り付け作業です!

▷▷時給…910円

▷▷時間…6:00~12:00or14:00~19:00

▷▷休日…シフト制

◆ホームヘルパー 夜勤専従 (パート)

施設利用者様の身体介助などの業務です!

▷▷日給…15,000円

▷▷時間…16:00~翌10:00

▷▷休日…シフト制 (週1回からOK!)

また次回も、介護施設の日常
をお届けいたします! お楽し
みに!



施設ではクリスマスツリーを
飾りつけしました!!
みんなにもサンタクロースが
来るといいなと願いを込め
て、笑顔で取り組まれる姿が見
られました。



月に1回の行事の日には、デ
イサービスで、家庭菜園のサツ
マイモを収穫♪ 蒸かし芋にし
て、おやつでご提供しました。
「甘くてホカホカ♪」と皆さ
んに喜んでいただきました!

あけましておめでとうございます

永山グループ
建築、不動産、新築、リフォーム、
建売、中古住宅販売

(有)エイゼン永山
レストランそお (株)ながやま
(株)GTR
おいしい柿
永山柿園

きれいな部屋をあなたに!
永山のアパマンマンション
メンテナンス
永山のアパマンサービス(株)

永山グループ
代表 永山弘人

東霧島神社 TSUMA-KIRISHIMA SHRINE
都城市高崎町

鬼磐階段 かけ上がり競走

令和6年
開催日時 2月11日 (日・祝)
午後13時~(12時30分 集合)

参加募集
小・中・高生 一般 男・女
厄年・還暦の部 男・女

会場 東霧島神社
申込べ切 令和6年2月3日(土)
※詳細および、その他イベント情報はP20をご覧ください!

申込・問合せ つまん祭り実行委員会 TEL.0986-62-1713 FAX.0986-62-2615

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

宝くじ文化公演
「全米No.1」を手に入れたダンスパフォーマンスー!

EBIKEN
THE ENTERTAINMENT

2024
1.14 日 13:30 開場 14:00 開演

アメリカス・ゴット・タレントで優勝を飾った
ダンスパフォーマンスーEBIKEN(姓名隠し)がやってくる!!

スペシャルゲスト "UniCircle Flow"
世界大会で優勝経験のある一輪車演技グループ

料金 全席指定 一般 1,500円 高校生 1,000円
曾於市末吉総合センター

宝くじ助成による特別料金 ※3歳未満は入場をご遠慮ください 主催/曾於市・曾於市教育委員会・鹿児島県(一財)自治総合センター

お問合せ / 一般財団法人 まちづくり曾於 曾於市末吉町諏訪方8127
(曾於市末吉総合センター内)
TEL.0986-76-7100 電話受付 9:00~17:00 (月曜休館)

謹賀新年 質Shop 天満屋 見積無料!!
金・プラチナ・ブランド品の相場高騰中!!
質預かり・買取価格は全国トップレベル!

質預かり 買取!! 販売!!

お持ちの品物を担保にして現金融資 即融資

最低1,000円から融資 質預かり強化中!!

不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取 即現金

人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売 大特価

創業60周年!! 質預かりシステムの改定でより頼れる質屋に

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00
最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

幸せ引き寄せ術 Vol.24

2024年がスタートしましたね! 今回は女性の美と健康に関する「開運」の仕方についてです。

そもそも「開運」とは「運が開ける」ことですが、「前向きであること」そのものが開運と言われています。そして「自らが運を開く」という行動があることが前提です。あなたが思う幸せや健康・美を叶えるには、「想い」と「行動」がセットであることが必要なのです。

さて、年末年始で体重が増えたり、胃腸やお肌の調子が悪い方はいませんか? また、年を重ねる事に不安を感じている方はいませんか? 新年は身体を変えていくスタートにぴったりです! まずは、自分の身体の現在地を知ることからはじめましょう。そして「になりたい私」をイメージして「ゴール」を決めましょう。女性の身体は、年齢と共に女性ホルモンの低下により大きく変化していきます。痩せにくくなったり、疲労が抜けにくくなったり、若い頃との差ががっかりすることもありますね。

ですが! 未来から見たら「今日が一番若い日!」です。思い立った日を吉日に、自分の現在地(現状)を確認して、ゴールを叶えるために必要なことや物は何かを拾い出し、まずは基本の食・口にする物から見直してみませんか? 「幸福」は「口福」とも言われます。よい言葉を発し、体を創っていくために必要な物を口にして開運を目指しましょう!

山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生
株式会社ARCUS代表取締役
(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」という衣(着)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。

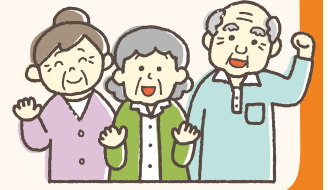
(一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会
tel.0986-77-2176 株式会社ARCUS内
宮崎県北諸県郡三股町樺山3605

Instagram LINE

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「HP」から
本誌「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」
→件名「特集希望」 内容欄にご記入の上、送信してください。



特集

どのタイミングで？ 何をしたら 介護が必要になったら

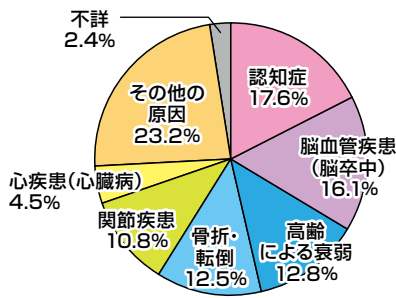
介護は、ある日突然必要になることも少なくありません。その時に慌てないためには、どんなサービスがあり、どのような手続きが必要かを知り、心構えをしておくことが大切です。本稿では、介護がはじまる時のおおまかな流れを紹介します。



介護が必要になるタイミング

まずは、どのようなきっかけで介護が必要になるのかを確認しておきましょう。令和元年の「国民生活基礎調査」によると、介護が必要になった原因は認知症が最も多く、次いで脳血管疾患

介護が必要となった主な原因



「国民生活基礎調査(令和元年)」の結果より

患(脳卒中)、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患、心疾患(心臓病)と続きます。

思いがけぬケガや病気で入院し、退院とともに慌ただしく介護がはじまるというのはよくある話です。また、認知症については一人暮らしだと表面化しづらく、周囲が異変に気づいたころには症状が進行していたというケースもあります。

いざ介護が必要になったら、ご本人やご家族は戸惑うことも多いでしょう。「何から手をつければいいのか?」「これからどのように生活環境を整えればいいのか?」と、不安や悩みが押し寄せるかもしれません。

核家族化が進んだことで、以前は複数人で分担していた介護

の負担が配偶者や子どもに集中しやすくなりました。また、平均寿命が短かった昔と比べ、介護期間は長期化する傾向にあり、10年以上続くケースもめずらしくありません。一人でサポートし続けるのは現実的ではないため、かかりつけ医や介護の専門家にアドバイスを仰ぎ、公的な介護サービスを上手に活用していくことが大切です。

介護保険サービスを利用するまでの流れ

①要介護認定の相談・申請

介護保険サービスを受けるにはまず、要介護認定の申請を行う必要があります。要介護認定とは、専門知識を持つ第三者

が「この人はこの程度の介護の必要がある」と判定することです。要支援1・2、要介護1〜5のいずれかの区分に認定されれば、介護保険サービスを利用できます。(左ページ図参照)

要介護認定を申請するタイミングに決まりはありませんが、「日常生活で心配事が増え、自力での生活が難しくなった時」、あるいは「入院中で、退院後の生活に手助けが必要になりそうな時」が多いようです。要介護認定の申請は、利用者本人がお住まいの自治体の窓口にて行えます。ご本人や家族が向うののが難しい場合は、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者に手続きを代行してもらうこともできます。

要介護認定の区分と目安

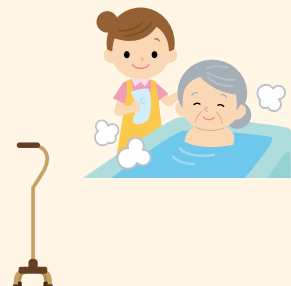
介護予防サービス	要支援 1	日常生活の動作はほぼできるが、買い物やお金の管理などで一部見守りや介助が必要。
	要支援 2	立ち上がりや歩行が不安定で日常生活の動作に一部介助が必要だが、リハビリなどで状態の維持や改善が見込まれる。
介護サービス	要介護 1	立ち上がりや歩行が不安定で、日常生活の動作に一部介助が必要。
	要介護 2	立ち上がりや歩行が自力では困難で、排泄や入浴などに一部または全面的な介助が必要。
	要介護 3	排泄や入浴、衣類の着脱など、日常生活の多くの動作に全面的な介助が必要。
	要介護 4	日常生活の多くの動作に全面的な介助が必要。
	要介護 5	生活全般に全面的な介助が必要で、意思の伝達が困難。

主な介護保険サービス

※要介護度によって、利用できるサービスは異なります。

●自宅で利用するサービス

- ・訪問介護
- ・訪問入浴介護
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリ
- ・夜間対応型訪問介護
- ・福祉用具貸与
- ・特定福祉用具販売



●自宅から通うサービス

- ・通所介護(デイサービス)
- ・通所リハビリ
- ・認知症対応型通所介護
- ・短期入所生活介護(ショートステイ)
- ・短期入所療養介護



●施設などで生活するサービス

- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設(老健)
- ・特定施設入居者生活介護(介護付有料老人ホーム、軽費老人ホーム等)
- ・介護医療院
- ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

※各区分の状態は目安のため実際の状態と合致しない場合があります、認知機能などによっても異なります。

②認定調査・審査判定

認定調査員が自宅や病室を訪問し、日常生活の様子や心身の健康状態などを確認します。また、市区町村がかりつけ医に「主治医意見書」の作成を依頼し、これらの調査結果をもとに後日、要介護度の判定が行われます(もし、かかりつけ医がない場合、市区町村が指定する医療機関での診察が必要となります)。

③要介護認定

認定申請から原則30日以内に、申請者に認定の結果が通知されます。

④ケアプランの作成

サービスを利用するにあたり、本人や家族が困っていることや心身の状態を踏まえた上で「どのようなサービスを、いつ、どれだけ利用するか」という計画書(ケアプラン)を作成します。要支援1・2であれば地域包括支援センター、要介護1以上であれば居宅介護支援事業者に作成を依頼します。

⑤サービス利用開始

ケアプランにもとづき、介護保険サービスを提供する事業所と契約を結び、サービスの利用が開始されます。

介護がはじまる前に準備しておきたいこと

介護をスムーズに進めるためには、事前準備が大切です。介護が本格的にはじまる前に、次のようなことを家族同士で確認・相談しておくとう安心です。

健康状態や通院状況……持病や服薬中の薬、かかりつけ医、身体の状態などを情報共有しておくことで、適切な介護サービスを受けやすくなります。

経済状況……お金の話は身内でもしづらいものですが、預貯金や借入金、保険内容、通帳や印鑑の保管場所などを整理し、介護をする側が把握しておくことが望ましいです。

介護の方針……本人がどんな介護を希望するのか、どうすればそれを実現できるかを具体的にイメージしておきましょう。

家族内の役割分担……誰かに負担が偏ることがないように、家族各々が、どのように役割分担をするかをあらかじめ決めておきましょう。

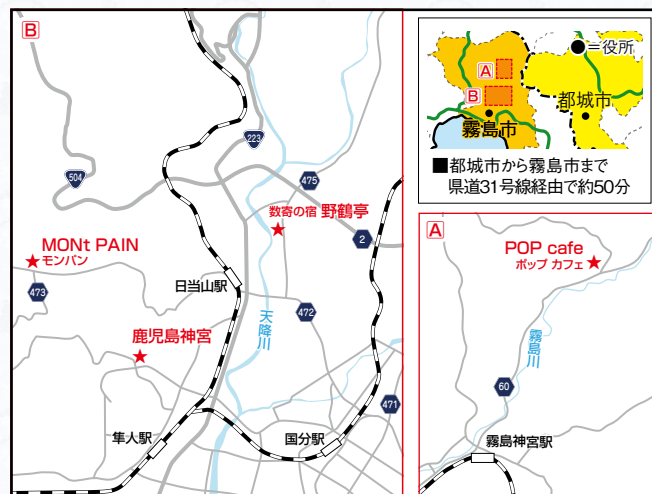
いつはじまるかわからない介護。いざという時に困らないためにも、早めに準備しておきたいですね。

／フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅／

偉人も愛した温泉に
美味しいグルメも満載！

霧島市特集

寒い季節に、ゆったりと入りたい温泉や、お正月にピッタリのパワースポット、地産地消の厳選グルメまで、おすすめスポットが充実しています。冬休みは霧島市へ出かけてみませんか？



数寄の宿 野鶴亭 やかくてい



800年の歴史を持つ「日当山温泉」は、西郷隆盛や坂本龍馬も愛した名泉。弱アルカリ炭酸水素塩温泉は、肌に優しい泉質で、多くの方に高い人気を誇っています。

日帰り温泉 12:00～21:00

大人 1,500円
お子様(3歳以上小学生以下) 750円

※ゴールデンウィーク・お盆・正月は、大人の方 3,000円・お子様 1,500円となります。
期間についてはお問合せください。



宿泊は、木立の囲む庭園を眺めながら、ゆったりと温泉を楽しむことのできる数寄屋造りの五つの離れと、昨年3月にリニューアルした本館の全14室です。【1泊2食付 お一人様 29,700円～】

「喧騒をはなれ、野にあそぶ鶴を指す」という意味の名が付く「野鶴亭」。趣のある門をくぐると、そこは「静謐」という言葉がふさわしい空間が広がっていました。取材当日は丁度、紅葉シーズン。ラウンジのソファで、美しいもみじやかえでを愛でながら過ごす時間は最高に贅沢♪
昨年3月に全面リニューアルした本館と離れ別邸への宿泊はもちろん、日帰り入浴も充実しているので、温泉とお料理だけでも、気軽に楽しむことのできる旅館です。



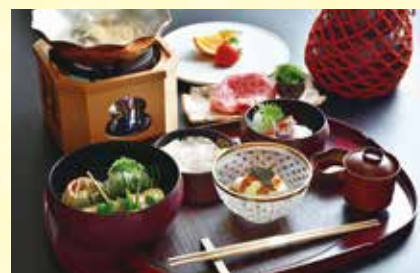
日帰り温泉は手ぶらでOK！

タオル類はもちろん、化粧水、乳液などのアメニティも充実しているので、平日の仕事帰りや休日のお出かけ帰りにフラッと寄れるのも◎



おすすめ

お食事つき 日帰り温泉プラン



鹿児島県産の山海の幸を贅沢に使った、滋味深いお料理が満載です。(※前日12:00までの要予約)

ご昼食【11:30～15:00】 お一人様4,800円～

庭師の緻密な計算により造られた美しい苔庭で過ごす癒しのひととき



季節の草木や花々が美しい苔庭を案内していただきました。温泉に入った後に、中庭でゆったりと過ごされる方も多いそうです。寒い季節こそ、心地よい温泉でリラックスして、心から癒されてください。

☎ 0995-42-6400

鹿児島県霧島市隼人町東郷1-8
<https://yakakutei.com/>

MONT PAIN モンパン

2023年5月にオープンした「MONT PAIN (モンパン)」は、多い時にはなんと60種類ほどのパンが店頭にずらりと並んでいます。たくさんの種類の中から、お気に入りのパンを見つけるのは、まるで宝探しのようにワクワク♪ 熟練した職人が作るパンは、味はもちろん見た目もこだわり満載!



食パンやメロンパンといった定番はもちろん、グラタンを使ったパンなど季節限定のパンも定期的に登場します。リーズナブルな価格設定のため、ついつい何個も購入してしまう方が多いそうです。

☎ 0995-55-6555
090-6243-1135

霧島市隼人町内2075-2
営業/9:00~15:00
定休/日・月曜日 12月31日(日)~1月2日(火)
Instagram/@mont_pain

人気best3

湯種食パン

もちもちふわふわ食感にリピーターが多い自慢の逸品! 熱湯でこねた小麦粉をしっかり寝かすことにより、やさしい甘さを実現しています。

ネコ食パン/ネコラスク

猫好きさんやお子さんを中心に人気を博しています。ギフトとしても喜ばれるそうです!



メロンパン

お子さんに特に人気! 外はサクッと中はフワッと食感で、ほどよい甘さの定番商品です。

鹿児島神宮



なでると願いが叶う?!
竜宮の亀石
なでると願いが叶うといわれる「竜宮の亀石」。いつも福宜の伊賀さんに案内してもらい、願いを込めて石をなでました。



海幸彦・山幸彦伝承の地として知られる「鹿児島神宮」。江戸時代まで「大隅正八幡宮」と呼ばれ、かつては南九州最大の勢力を誇っていたといわれています。九州最大級の社殿は、実際に間近で目にするとなかなしの大きさと迫りに圧倒されました。敷地内には御神馬の「セイラン号」も常在していて、人參を献上してふれあうことができますよ。

国の重要文化財指定の本殿・拝殿



天井には250年以上前、鹿児島に流通していた240種類の植物が描かれており、貴重な歴史資料としても活用されています。

龍が柱に巻きついたような装飾が施された美しい柱。彫刻されている龍は指が4本あり、通常描かれる龍と比べ、位が高いことを表しているそうです。



無形民俗文化財指定 初午祭

令和6年
3月3日(日)
開催



毎年、旧暦1月18日を過ぎた最初の日曜日に開催される「初午祭」。「鈴かけ馬」と呼ばれ、背中には飾り、首には鈴をつけた馬が、太鼓や三味線で奏でられる音に合わせて踊りながら参拝する伝統のお祭りです。全国各地から多くの方が訪れます。

御神馬の「セイラン号」と
ふれあう りつ



☎ 0995-42-0020

霧島市隼人町内2496番地1
参拝時間/8:30~17:00
<https://kagoshima-jingu.jp>

POP cafe ポップカフェ



レトロかわいい
アイテムが満載の店内。

バスケットとケトルは、
レンタルできます。
天気のいい日は、
ぜひ「おしゃビク」に
トライしてみてください!



ひっそりと佇む、あたたかな雰囲気のカフェ。店内に一步踏み入ると、オーナー杉山さんがセレクトした、レトロなアイテムが目飛び込んできます。どれもユニークで、じっくり鑑賞してしまいました!そして気になるお料理は、大阪で磨かれた腕が活かされた、スバイスから作る南インドカレーなど、本格的な味はもちろん、遊び心溢れる見た目も楽しめるものばかりです。



おすすめランチ 美味しいもの ちょこちょこランチ

1,500円

お肉や季節のお野菜を使った、手作り料理をちょこっとずつ一度に数種類味わえるランチプレート。ボリューム満点ながらも、最後まで飽きずに食べられます♪

お子様連れの方が、ゆっくりとお料理を味わえるスペースも完備しています。壁の黒板には、自由に落書きをすることもできますよ。温泉帰りやドライブのランチタイムに、友人や家族で訪ねてみてください!

☎ 090-4276-4074

鹿児島県霧島市霧島田口2053
営業/11:00~17:00
(ランチL.O.15:00)
定休/金曜日 不定休
Instagram/@popcafe_tymsy



屋台からメリークリスマス2023
 パワーアップして子ども達に届けられた
 4年ぶりに実現！
 屋台からの贈り物

毎年、『有隣園』の子ども達が楽しみにしている屋台によるクリスマスプレゼント。新型コロナウイルスの影響下では、子ども達の安全を第一に考慮して中止され、2022年までは、お菓子のギフトが子ども達一人ひとりに贈られていました。そして2023年は、4年ぶりに「屋台からの贈り物」が実現！35年目を迎える2023年は、パワーアップして開催されました。

今まで、「屋台からの贈り物」は『有隣園』にて行われていま



都城露天商業協同組合
田中孝夫さん

宮崎県移動商業協同組合
高橋猛志理事長

したが、今回は、12月2日に神社公園で開催された「クリスマス音楽フェス2023」とコラボ。「新型コロナウイルスによって、子ども達もなかなか外出することができなかったのではなか……」と、心を痛めていた高橋理事長をはじめとする「法人宮崎県移動商業協同組合」と「法人都城露天商業協同組合」のタッグによって、お祭りイベントに出店している屋台25店舗からのスペシャルプレゼントとなりました。

当日は、「法人宮崎県移動商業協同組合」でマイクパスを借り、高橋理事長自身が運転し、園へ

と迎えに行き、子ども達38名と同行してくださる職員の方々、近くにある小規模児童養護施設『よしこの家』の子ども達8名を招待。イベントでの屋台オープン

は例年12時となっているのですが、子ども達の安全性を考慮して、朝の8時から早めに準備を開始し、9時半から貸切りでの開店となりました。

神柱公園に到着すると、整然と並ぶたくさんの屋台に、子ども達ももちろん職員の方々もテンションUP！見ているこちらまでウキウキしてきます♪

「新型コロナウイルスの影響下では、なかなか外に出ることができず、みなさんも大変だったと思います。4年ぶりに、屋台のプレゼントをすることができ、私達も嬉しいのです。何度で



も屋台の商品を交換できるチケットを、1人ずつ配りますので、お腹いっぱい食べてください

ね」との高橋理事長の言葉に、子ども達も元氣いっぱい挨拶で応えていました。

挨拶が終わると、みんな屋台へ一直線！子ども達が大好きな揚げたてのポテトやチョコチュロス、話題の10円パン、焼きそば、焼き鳥、タピオカドリンクなど、できたての絶品メニューを、和気あいあいと美味しくほおばっていました



た。取材に同行したりつても、同じチケットをいただき、一緒に楽しみました。子ども達のためだけに開かれた「特別な屋台タイム」は、みんなが幸せになる、最高のクリスマスプレゼントになりました。

高橋猛志理事長 コメント

「屋台からメリークリスマス」のイベントを、35年前にはじめて赤澤保市前理事長の思いを引き継ぎ、4年ぶりに実現することができました。久しぶりに子ども達と直接ふれ合い、たくさんの笑顔を見ることができ、組合員一同、心から嬉しく思っております。2023年も社会福祉活動を行うことができましたのは、地域の商工会、祭りの主

催者、さまざまなイベント関係者のご協力の賜物です。心から感謝いたします。また今回は、我々の活動にご賛同いただいた『法人都城露天商業協同組合』様、『永徳木材有限会社』様、『清水林業株式会社』様、この企画を快諾してくださった『有隣園』の宮城統括施設長をはじめとする職員の方々のご協力のおかげで、盛大に開催することができました。

これからも、子ども達の喜ぶ笑顔を増やし、地域に貢献できる組合でありたいと考えております。みなさまご協力をよろしくお願いいたします。



女子生徒が代表して、感謝の手紙を読みました！

取材協力

- 社会福祉法人石井記念友愛社
- 児童養護施設石井記念有隣園
- 都城市平塚町2880
- 0986-22-2277
- 法人宮崎県移動商業協同組合
- 都城市大王町7-14
- 0986-45-0001
- 法人都城露天商業協同組合

第14回

都城民俗芸能祭 × Forum Snap

ふおーらむ

すなっぷ

12月3日@に開催された「第14回都城民俗芸能祭」の
フォトコンテストで選ばれた素敵な写真を、Forum Snapでご紹介!!

都城地方に古くから保存伝承されてきた

貴重な無形文化遺産である民俗芸能は、

地区の祭りや小学校の運動会などでも披露されています。

今回の応募総数は30点! 次回は、あなたも応募してみませんか?

優秀賞

日高繁樹さん「愛馬」



優秀賞

坂元絆さん「音色よ届け!」



QRコードから
簡単アクセス!



「Forum Snap」に、あなたの
とおき写真を掲載しませんか?

ファッション自慢・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)・性別・一言コメントを添えて、きりしまフォー
ラムのHPからご投稿ください! 投稿いただいた
写真の中から、厳選して掲載いたします!

※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

フォトコンテスト
お問合せ

都城市総合文化ホール
TEL.0986-23-7140
営業時間 9:00~19:00
水曜日休館

最優秀賞

前田弘憲さん
「弥五郎どん巡行」



「全米No.1」を手に入れたダンスパフォーマー!

アメリカズ・ゴット・タレントで優勝を飾った

ダンスパフォーマー **EBIKEN**(蛭名健一)がやってくる!!



TVやYouTubeでは伝わらない、超越した身体能力を駆使したパフォーマンスが、世界的
に人気を博し、数々の賞を受賞しているEBIKENこと蛭名健一氏が曾於市にやってきます。
さまざまなジャンルのダンスを独学で学び、一般の観客に楽しんでもらえるようなイリュウ
ジョン効果のある効果音や手品、映像など、いろいろな要素とアイデアをユニークな演出で
組み込み、築いた独自のエンターテインメントスタイルは、ニューヨークを基盤に多方面で認
められています。

彼の代表的なパフォーマンスの首が落ち、逆再生したかのようには仰向けから立ち上がる、
人間の動きを超越した「ロボマトリックス」や、子ども達に大人気のロールプレイングゲーム
感覚で楽しめる映像パフォーマンス「トレジャーアドベンチャー」、敬愛するマイケル・ジャク
ソンのパフォーマンス「マイケル・ジャクソントリビュート」など、年齢を問わず誰もが楽しめ
る、内容盛りだくさんのステージを体感できますよ!

また、国内トップクラスの精鋭を集めた日本初のプロ輪車ダンス
グループの『UniCircle Flow(ユニサークル・フロー)』も出演。現在、
メディアなどで取り上げられている華やかで美しい輪車のダンス
は、世界でも日本独自のスタイルが高く評価されている演舞です。

なかなか見ることでできない素晴らしいパフォーマンスを、この機
会に、ぜひ見に行かれてみませんか?



＼宝くじ財団からの助成による特別料金になっています。お見逃しなく!／

2024

1.14 日

13:30 開場
14:00 開演

曾於市末吉総合センター

料金 全席指定 一般 1,500円 高校生 1,000円

※3歳未満は入場をご遠慮ください

チケット
残り
わずか!

お問合せ

一般財団法人 まちづくり曾於 曾於市末吉町諏訪方8127(曾於市末吉総合センター内)
TEL.0986-76-7100 電話受付 9:00~17:00(月曜休館)



HAPPY NEW YEAR 2024

本年も楽しくてきな暮らしをご提案します



年末年始のごあいさつに

熨斗包装も承ります。気軽にご相談ください。



25tea&蚊帳織りふきん ギフトセット

25種類の野草やハーブ・穀物をバランスよくブレンドした「25tea」は、リピート率No.1の健康茶。また、スタッフがうさぎをモチーフに描いた「蚊帳織りふきん」は、目の細かい生地を6枚重ねて作られているので、丈夫で吸収性も◎です。素材にこだわった美味しいお菓子も、一緒にいかがでしょうか？

冬のキレイ&体調ケアに

リフレッシュして体を整える

shiyu 蓬浴



「女性特有のゆらぎ」に着目した天然由来指数100%・水不使用のバスエッセンス。長野県産のよもぎと和漢成分を配合。邪気を払うといわれるよもぎで、自宅手軽に温活スタート♪

年末年始に食べ過ぎた体をリセット

cobon コーボン



美容と健康により酵素を生み出す「酵母」が一杯に一億個入っているドリンク。飲むだけで腸内の善玉菌、悪玉菌などの菌を整え、腸内環境を整えてくれる大人気商品です。

1/2※3※ 初商イベント

3,000円(税込)以上 ご購入の方
おみくじのチャンス!!

素敵な景品を
プレゼント♪

他にも、
温かい飲み物の
ふるまいなども
あります!

2024年 福袋

12/28※まで
予約受付中

数量限定のため、なくなり次第終了。ご予約はお早めに!

1/2※店頭販売も決定!! /

※こちらも数量限定のため、なくなり次第終了

ふなゆめ - 25teaのお風呂 -

プーラビーダオリジナル健康茶として愛飲者の多い「25tea」が、「お風呂の素」になりました。「25tea」の香ばしい香りと、ダマスクローズがふんわりと香る贅沢なお風呂時間をご体感ください。



manuan マニュアル

傷つきやすい手肌を守る、大ヒット中のハンドリトリメント。ニオイもなく、つけ心地もサラサラ。「ベタつきが少なく、すぐに作業しやすい」と男性女性、年齢を問わずリピーター続出中です。



贈り物としても
おすすめ!
喜ばれること
間違いなしです!!

年末年始の営業案内

12/31① 10:00 ~ 18:00

1/1① お休み

1/2② 11:00 ~ 18:00

1/3③ 11:00 ~ 19:00

1/4④ より 通常営業



プーラビーダ 初 POP UP SHOP

モカ、メイド

mocha.made

1/12⑤ ~ 25⑤

ヘアアクセやスマホス
ラップなど、スタッフ目ば
れアイテムが並びます!

昨年も多くの方にご来店いただきました。誠にありがとうございます。2024年も、「笑顔と幸せ」をお届けできるよう頑張っています。みなさまのご来店をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

久保店長
ごあいさつ



プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

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!!

営業時間 | 10:00~20:00



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

きりしまフォーラム 1月号アンケート

●12頁「新春お年玉プレゼント」で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。

()

●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 ()

興味が持てなかった記事・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。あまりしっかりとのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

※この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。

エアコン内部のカビ、ホコリ、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?



- ◇エアコンをつけたらイヤな臭いがする ◇エアコンの効が悪くなった気がする
- ◇小さい子どもがいるのでエアコンのカビをなんとかしたい。



→ エアコンクリーニングで
節電効果、冷房能力や風速の改善が見込めます!

プロによるエアコンクリーニングは メリットがたくさん!

- ◆内部まで掃除するため、普段目につかないカビや雑菌、ホコリもしっかり除去!
- ◆精密なお掃除機能付きでも安心して任せられる!
- ◆お掃除の際に室内が汚れる心配なし!
- ◆お掃除に割いていた時間を有効活用できる!



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



コンビニまで
徒歩 約5分

1人暮らし初心者にも
オススメ!!

下川東

レクセル都城(仲介)

1SK 駐車1台

2.8~2.9万円

敷金 1カ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ロフト

スーパー・コンビニ
徒歩圏内

収納たっぷりな
RC造♪

三股町 蓼池

賃貸アパート(仲介) ウィズM1-302号

2LDK 駐車1台

5.6万円

敷金 2カ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・オートロック

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

☆アンケート☆

●今年こそは達成したい自分の中の目標を教えてください。

●片付けをしている時に思わぬ掘り出し物を見つけたことはありますか?

ある / ない (いずれかに○をつけてください)

ある人は何が見つかったのか教えてください。

見つかったもの :

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関【1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／0986-23-5555（歯科はTEL／0986-25-4100）

最新の
情報は
こちら



都城市北諸県郡
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

1 日 (日)	島中小児科医院（小）	三股町	52-6000	8 日 (月)	はしぐち小児科（小）	都原町	24-5500
	松山医院（内・呼・リウ）	上川東	24-1046		伊達クリニック（内・循）	牟田町	36-7088
	坂田医院（内・消（胃））	三股町	51-2003		田中隆内科（内・泌）	三股町	52-0301
	一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	52-7788		吉見クリニック（外・整・内科）	高城町	58-5633
	いのまた整形外科クリニック（整）	五十町	36-6272		横山病院（消（胃））	都島町	22-2806
	永吉眼科医院（眼）	姫城町	22-1530		やの耳鼻咽喉科（耳鼻）	吉尾町	27-5222
	土持歯科クリニック（歯）	南鷹尾町	25-1515		いままち歯科医院（歯）	今町	39-0368
	久保原田中医院（内・小）	久保原町	22-7700	14 日 (日)	山内小児科医院（小）	上町	22-0048
2 日 (月)	坂元医院（内・胃）	牟田町	22-0360		柏村内科（内）	上町	22-2616
	宇宿医院（内・胃・消）	栄町	25-9031		いづみ内科医院（内）	鷹尾	22-7111
	川畑医院（外・胃）	年見町	46-3225		福島外科胃腸科整形外科医院（外・胃・整）	都北町	38-1633
	倉内整形外科病院（整）	上町	22-1252		ならはら皮膚科医院（皮）	志比田町	22-1455
	岩下耳鼻咽喉科（耳鼻）	三股町	51-1187		小山田眼科医院（眼）	松元町	22-0710
	時任歯科医院（歯）	鷹尾	24-7474		あさお歯科（歯）	三股町	52-8148
	たけしたこども医院（小）	三股町	51-0005		有馬医院（内・小）	上長飯町	23-2610
	藤元上町病院（内）	上町	23-4000	21 日 (日)	城南病院（内）	大王町	23-2844
3 日 (火)	大岐医院（内・胃）	山之口町	57-2025		瀬ノ口内科放射線科医院（内）	都原町	25-7780
	山路医院（外・内）	山田町	64-3133		吉松病院（外・整）	蔵原町	25-1500
	いき形成外科ひふ科クリニック（形・皮）	年見町	45-0020		きたむら皮膚科クリニック（皮・アレ）	吉尾町	38-7300
	丸田病院（産・婦）	八幡町	23-7060		すみ産婦人科医院（産・婦）	東町	23-1152
	トキワ歯科医院（歯）	野々美谷町	36-0551		一万城安楽歯科医院（歯）	一万城町	26-1118
	早水公園クリニック（内・小・外・消（胃）、アレ）	早水町	36-6117		MKクリニック（小）	早鈴町	51-6777
	すみクリニック（内・循・小）	東町	36-7701		有川呼吸器内科医院（呼・内）	上川東	24-6677
	長倉医院（内）	三股町	52-2109	28 日 (日)	ホームクリニックみまた（内・呼）	三股町	52-1348
7 日 (日)	もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	21-6888		とまり内科外科胃腸科医院（内・外・胃）	三股町	52-1135
	小牧病院（整）	立野町	24-1212		もちお蛸原医院（整・形）	養原町	21-5355
	宮田眼科病院（眼）	蔵原町	22-1441		ふたみ眼科（眼）	都北町	38-5532
	稲田歯科医院（歯）	山之口町	57-2030		大岐歯科医院（歯）	中町	24-6488

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♪

ーこれまでも、これから役に立つー生涯の資格ですー

- 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／2024年1月13日（土）
- 願書受付／～2024年1月5日（金）
- 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
都城市北諸県郡医師会 **都城看護専門学校** 都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711（医師会事務局） 都城看護専門学校 検索



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！



きりしまフォーラム

検索



掲載記事がカラーで読める！

きりしまフォーラム 300号&25周年
記念イベントを開催しました！
イオン都城ショッピングセンター

きりしまフォーラムは、2024年3月5日（火）に開催されました。
その模様は「きりしまフォーラム 300号&25周年記念イベント」を掲載しました。
また、その模様は「きりしまフォーラム 300号&25周年記念イベント」を掲載しました。
掲載は本紙に掲載された記事だけでなく、本紙のウェブサイトでも掲載しました。
掲載は本紙に掲載された記事だけでなく、本紙のウェブサイトでも掲載しました。



バックナンバーも読める！



プレゼントに応募できる！





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／1月6日(土)・20日(土)
13時～16時

(受付は15時まで)

場所／2階休憩所

(デイサービス遊戯前)

★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／1月23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、どんなでもお気軽にご相談ください。

日時／1月14日(日)

12時～15時

場所／1階休憩所

(専門店ビジュソフィア横)

★日向橋寿獅子七人衆(獅子舞)

獅子舞が店内を練り歩き、おめでたいお正月の雰囲気を出します。

日時／1月2日(火)

①11時

②13時

③15時

場所／1階正面入口・店内各所

★宮崎花ふぶき一座チンドン屋

チンドン屋3名が演奏しながら館内を練り歩きます。

日時／1月3日(水)

①11時

②13時

③15時

場所／1階正面入口・店内各所

★バレンタインフェア

今年もいろいろなチョコレートやギフト好適品を多数品揃えしております。

日時／1月12日(金)

～2月15日(木)

場所／1階セントラルコート

★イオン都城店改装OPEN

記念 オープンセレモニー

2023年「全国バンドフェスティバル」で銀賞を受賞した都城市立西小学校吹奏楽部の演奏披露等。

日時／1月27日(土)

9時40分～10時

場所／正面入口軒下

★改装OPEN

キッチンカー大集合

出店店舗(予定)／「浜たこ2号」

「おとこのカステラ屋さん」

「KLEIN」PEACE3「えん屋」

日時／1月27日(土)・28日(日)

各日11時～18時

場所／正面入口軒下

★改装OPEN開店粗品(紅白まんじゅう)プレゼント

※先着500名様限り

※お一人様1個限り

日時／1月27日(土)・10時

※なくなり次第終了いたします

場所／1階正面入口

★改装OPEN 新春スタンプラリー

新しくなったイオン都城店！お店を探検・お買い物しながら8つのスタンプを集めて賞品をゲットしよう！

※参加無料

※各日100名様限り

日時／1月27日(土)・28日(日)

各日10時～17時

受付場所／2階中央吹き抜け

特設会場

★イオン都城店 直営・専門店 合同 ガラポン大抽選会

イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計税込3000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます。(お一人様最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで)

※レシート合算OK

※一部対象外の専門店・レシートがござい

ます

レシート対象期間

1月27日(土)・28日(日)

抽選日時

1月27日(土)・28日(日)

各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け特設会場

★専門店お買物券 10% Back Sale

1月27日(土)・28日(日)の2日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げレシート、合計税込3000円ごとに、専門店でご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！(各日1000枚限定、無くなり次第終了)

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで

※レシート合算OK

※一部対象外の専門店・レシートがござい

ます

レシート対象期間

1月27日(土)・28日(日)

お買物券引換日時

1月27日(土)・28日(日)

各日10時～18時

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで

※レシート合算OK

※一部対象外の専門店・レシートがござい

ます

レシート対象期間

1月27日(土)・28日(日)

お買物券引換日時

1月27日(土)・28日(日)

各日10時～18時

★新春特別キャンペーン 実施中!!

12月26日からお得な入会キャンペーンが始動します。キャンペーン期間中でのご入会で、最大19176円お得に！キャンペーンは期間限定、先着順となりますので、気になる方はお急ぎください！館内の見学も

★減量チャレンジ開催!

人気企画「減量チャレンジ」を開催します！期間中に落とした体脂肪率の増減数によって店内でランキング化し、減量数値の高い上位数名には豪華賞品も用意。奮ってご参加ください！

※企画詳細は後日店舗にて発表いたします。

★問合せ(2件共通)／フィッ トネスジムF1T365都城

0570-030-365

★問合せ(全件共通)

0986-46-2222

※詳しくはHPをご覧ください

※P30・31もご覧ください

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

※キャンセル詳細はP28をご覧ください。

男女警備スタッフ募集

募集職種 ①交通誘導警備 ②交通誘導警備2級資格者

給 与 ①日給 8,400円～(交通費・諸手当・その他) ②日給 10,000円～(交通費・諸手当・その他)

時 間 ①28:00～17:00(多少残業有)

応募資格 年齢・性別・学歴不問

休 日 ①②土・日曜日・その他

待 遇 各種保険完備

未経験者の方でも
やる気があれば大丈夫!

あなたの新しいスタートを応援します!!
※週2・3日のアルバイト日払い・週払いもOK!!

株式会社 ウエルネス ☎090-9659-0868(担当:長谷川)



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、
君の「やった!」が私の「やった!」に。
ぜひCM動画(20秒)で
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。

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

〒820-0806
宮崎県宮崎市広島2-5-11
宮崎東海上日動ビル5F



★氣功整体教室

体と運動の専門家から、実用的な氣功・運動法を学べる教室です。調身・調息・調心など、心と身体をリラックスさせて、体のバランスを整えます。どんなでもできる基本的な体操から、呼吸法、緩やかな動きの氣功などです。心身の健康に対して、さまざまな効果が期待されます。「運動をはじめてみたい、氣功って何かな?」と思われた方、無理な動きはありませんので、ぜひ一度見学にいらしてください。

日時／毎週月・水曜日

13時30分～14時45分程

場所／iSE研究所

都城市菖蒲原町29-8-1

■問合せ／iSE研究所

☎0986-77-7343

何でもお気軽にお問合せください。

★宅建必勝通学講座(初心者向)

スタート!

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。早期申込み特典もありますよ!料金など詳しくは、お問合せください。

日時／1月9日(火)開講

場所／(有)拓明館

■問合せ／(有)拓明館

☎0986-22-8535

★超物価高時代!!

第88回後悔しない

家づくり勉強会

オンライン受講も大人気!

2023年までに約3000

人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」など、内容が盛りだくさんです。

日時／1月14日(日)

13時～16時半

(開場12時40分)

会場／道の駅 都城N i Q L L

多目的室ルーム1・2

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。

日時／毎週月・水曜日

13時30分～14時45分程

場所／iSE研究所

都城市菖蒲原町29-8-1

■問合せ／iSE研究所

☎0986-77-7343

何でもお気軽にお問合せください。

★宝くじ文化公演

「全米No.1」を手に入れた

ダンスパフォーマンス!

EBIKEN THE

ENTERTAINMENT

チケット発売中!!

アメリカズ・ゴット・タレントで優勝を飾った、ダンスパフォーマンスEBIKEN(蛭名健二)

がやってくる!! パントマイム、映像、マジックなどを融合した総合エンターテインメント!

スペシャルゲストに、世界大会で優勝経験のある一輪車演技グループ・UniCircle Flowも

登場します。

日時／1月14日(日)

場所／曾於市末吉総合センター

料金／お一人様

一般1500円

一 般 1 5 0 0 円

一 般 1 5 0 0 円

一 般 1 5 0 0 円

一 般 1 5 0 0 円

※3歳未満は入場をご遠慮ください。

※全席指定

※問合せ／

一般財団法人まちづくり曾於

☎0986-76-7100

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

一 般 財 団 法 人 ま ち づ け り 曾 於

2024.1/9(火)開講!

宅建必勝通学講座

(初心者向)

1月生徒募集

受講料:198,000円

テキスト代込!!

お気軽にお問合せください!

2月生は2/13(火)開講!

～資格の時代～(有)拓明館 0986-22-8535

宅建動画講座 お試し配信!

誰でもわかる宅建基礎講座 をご覧ください!!

冷え性 肩こり 頭痛

でお悩みの方

症状に合った漢方薬を試してみませんか?

事前に電話いただく とスムーズに相談できます!

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

おくすり処 かわぐち/川口鍼灸院

Tel.0986-38-0170

※鍼灸院のみ予約制

来る6年も よろしくお願ひいたします

令和5年も お世話になりました

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日

TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

塩屋写真館

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

携帯・スマホの方は、コチラ

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方 優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

1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	2	3	4	5	6
	休診	休診	当番医	院長 南村先生	院長 南村先生	院長 小山田先生
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	院長 南村先生	院長 南村先生	院長 南村先生	院長 南村先生	院長 南村先生 午前のみ
14	15	16	17	18	19	20
休診	院長 南村先生	院長 南村先生	休診	院長 南村先生	院長 南村先生	院長 南村先生
21	22	23	24	25	26	27
休診	院長 小山田先生	院長 小山田先生	休診	休診	休診	院長 小山田先生
28	29	30	31			
休診	院長 南村先生	院長 小山田先生	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

■問合せ／バイオワークス

☎090-4482-0579

★アクサ生命×きりしまフォーラム

大好評につき4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〜

2023年3月と9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すか? 「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った「お金」について、気軽に学んでみませんか? ①将来を見据えたお金の賢い増やし方②新しい教育資金の作り方③資産運用について④年金・老後資金が不安⑤DeCoや新NISAについて⑥日々の支出を抑えたいなど、ひとつでも気になったら参加をオススメします!

※詳しくはP5をご覧ください
日時／2月10日(土)
①10時〜11時45分
②13時半〜15時15分

会場／都城市総合文化ホール
MJ1階会議室1
都城市北原町1-106-1000

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! テイクアウト限定「いちごパンケーキ」&「ティラミスパンケーキ」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

★宮崎県出逢い・子育て環境

づくり支援事業〜出逢い編〜
お肉と焼酎のコン！シエル
パーティー 地域名産「お肉と焼酎」に詳しくなって仲良

くならう!

新しく出会う素敵な方達と一緒に「ずばろダイエットで大人気!」のインフルエンサー久美子先生が監修する「超簡単」美味しいレシピで、お料理づくりを楽しみましょう!! 飲めない方もノンアルで交流を楽しむことができますよ! 焼酎工場見学、オンライン交流もいたします。

日時／2月11日(日)
17時〜21時
場所／「道の駅」NiQLL
キッチンスタジオ

対象／【独身】39歳位までの方
定員／男女各12名
料金／3900円
※詳しくはお問合せください

■問合せ／
出逢えるアリーナ実行委員会
☎080-4692-5708

★東霧島神社

鬼磐階段かけ上がり競走
人気のイベント「鬼磐階段かけ上がり競走」を去年に引き続き開催! 子どもから大人まで、年齢問わず体力に自信のある方にご参加ください。

日時／2月11日(日)
13時〜
※受付時間12時半〜13時

場所／東霧島神社
対象／小学生〜(男女不問)
参加費／大人500円

小中高生300円

※保険代を含んでいます。
申込締切／2月3日(土)まで

★東霧島神社 春の大祭

400年の歴史を誇る勇壮なおみこし浜下り神事を開催。ス

テージイベントやふるまい鍋などを実施します。迫力満点の剣道も必見です。先着10名様限定で、カラオケ大会の参加者も募集中です! ぜひご来場・ご応募ください。

日時／3月3日(日)
9時〜
場所／東霧島神社

★春の大祭キッチンカー大募集!

3月3日に開催される春の大祭でキッチンカー出店していただけの方を募集しております。出店をご検討いただける方はお気軽にお問合せください。

■問合せ／(3件共通)
つまん祭り実行委員会
☎0986-62-1713
FAX0986-62-2615

★NPO法人れんげメディカル

グループ フォーラム三股
介護のお仕事
会社説明会開催

れんげメディカルグループは、都城市・三股町圏域で、新施設の展開など、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の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

しております!

日時／1月31日(水)
10時〜
※日時は変更になる可能性があります

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

子育てイベント情報 三股町
★親子ふれあいコンサート
完全予約制
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

日時／1月10日(水)
10時〜11時
場所／総合福祉センター「元気の杜」内大会議室

★おはなしかい 完全予約制
読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。

日時／1月11日(木)
10時〜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

その他の情報

★老後2000万円は本当に必要?
これからの老後資金は、「い

令和6年 厄祓

古くから人々は、とくに気をつけなければならない年回りを「厄年(やくとし)」と呼んできました。この年齢は現代でも人生の大きな転機を迎える年回りです。神社でお祓いを受け、神々の御加護で無事に過ごせるよう祈りましょう。

厄年表	男性			女性		
	前厄	本厄	後厄	前厄	本厄	後厄
	24歳 平成13年生	25歳 平成12年生	26歳 平成11年生	18歳 平成19年生	19歳 平成18年生	20歳 平成17年生
	41歳 昭和59年生	42歳 昭和58年生	43歳 昭和57年生	32歳 平成5年生	33歳 平成4年生	34歳 平成3年生
	60歳 昭和40年生	61歳 昭和39年生	62歳 昭和38年生	36歳 昭和64年・平成7年生	37歳 昭和63年生	38歳 昭和62年生

七草参り 平成30年生 数え年7才の男児・女児が家族とともに参りし、これまでの無事の成長に感謝し、これからの健やかな成長を祈ります。

家内安全・商売繁盛・学業成就など、さまざまなご祈願を受付けております

旭丘神社

TEL.0986-25-7150
都城市姫城町13-6 https://hinoo.net/



賀寿

大切にしたい、長寿の祝い
神様に感謝しお祝いしませんか?

61 還暦 70 古稀 77 喜寿 80 傘寿 88 米寿 90 卒寿 99 白寿 100 百寿

それぞれの年齢にあたる年に、神様から与えられたこれまでの延命長寿に感謝しながら、さらなる健康と長生きをお祈りし、お祓いを受けて、家族や親族でお祝いするとよいでしょう。



■取材協力／旭丘神社
TEL.0986-25-7150
都城市姫城町13-6



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のか?」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

※相談内容によりです

★参加無料! マイホーム購入をご検討の方必聴!! 大人気の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? ランニングコストを100万円以上抑えるマル秘テクニックをご紹介しますが、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

E-mail: info@ch-fp.co.jp

★塾生大募集中!!

アットホームな雰囲気の中

で、完全一対一の個別授業で苦手教科を楽しく克服! 学校でのテストや宿題のサポートはもちろん、面接指導をはじめとする受験対策も実施しており、より志望校合格に近づけます! 他塾で断られたというお子様も、お気軽にご相談ください。小学生・中学生まで、幅広い年齢の生徒さまを募集しておりますので、入塾を検討されている方は、お気軽にお問合せください。

問合せ/キラキラ塾 Rise
☎070-7566-5568

★あなたも看護師を目指しませんか?

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

●准看護師科(2年)

授業時間/月々金曜日

【講義】12時50分~17時15分

【臨地実習】8時半~17時

●看護師科(夜間3年定時制)

授業時間/月々金曜日

【講義】17時50分~21時10分

【臨地実習】8時半~17時

■問合せ/都城看護専門学校

☎0986-22-0711

フォーラム読者に聞きました

今月のお題

「今だから笑える仕事での失敗談」を教えてください!!

- 訪問するお宅を間違っ、ピンポンを押したことがある……。しかも、何回か。(りかちゃんママ/57歳)
- 介護職なのですが、仕事中に利用者の方々の前で歌っている時に、「間違ってるよ」と、利用者の方が教えてくれました。歌詞を間違えていました(汗)。(みやちゃん/74歳)
- 保育園に勤務しているのですが、朝、子どもたちの前で「おはよう」と言うところを、思いつき「いただきます」と、大声で言っていました。(あっちゃん/37歳)
- カタログをファックスで注文する際、「エコライフ」を間違えて「エロライフ」と書いていたらしく、注文先から「大爆笑したよ」と、電話があり、赤面しました(笑)。(まめ/43歳)
- スープを「うつせ」と言われ、「うつせろ」と間違っ、全部捨ててしまったことがありました。(クピド/61歳)
- 職場のトイレを開くと、パートのおばちゃんがかギもかけずに、トイレに座っているのを目撃し、すぐ怒られました。(チェリーちゃん/22歳)
- 入社したてのころ、先輩を呼んでも振り向いてくれないので、「どうしてだろう」と思っていたら、全く違う人の名前を呼んでいました(汗)。(ぱんだ/44歳)
- 結婚式場のアルバイトで、片付け中につまみ食いをしていたら、監視カメラがあり、映像がバッチリ事務所に流れていた。(クローバー/41歳)
- トラックドライバーなのですが、8月の猛暑日に待機場所に到着してトイレへ行って、トラックに戻り乗り込もうとしたら、エンジンがかかったままインロックされてました。予備キーもトラックの中で、水筒もお金も携帯電話もトラックの中に置いたまま……。恥ずかしいし、暑いし、喉が渇いて大変でしたよ。(マグロマン/48歳)
- 若いころ、はじめてのアルバイトで子ども服売り場の担当となりました。初日で緊張していたのでしょう。お客さんに「スカートはどこですか?」と尋ねられ、「女の子用ですか? 男の子用ですか?」と、尋ねてしまいました。(まっきい/60歳)
- お店で茶碗蒸しを蒸す時に、具材を入れ忘れて、卵液だけ蒸してしまっていた。(みい/30歳)

一生懸命がんばっているからこそ、失敗はありますよね。楽しいエピソードを、ありがとうございました!

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

市場直送! 鮮度抜群の定食!!



唐揚げ & 生姜焼き定食

チキン南蛮 & エビ・アジフライ定食 タコライス & ハーフチキン南蛮定食

毎朝、店主自ら市場へ行き、魚の目利きを行い、仕入れた鮮魚を使った定食や単品料理をリーズナブルに食べられるお店です。昼・夜楽しめる定食はもちろん、お一人様からの単品メニューも充実しています♪ 旬の美味しいお魚とボリューム満点の肉料理を、ぜひご賞味ください!

店舗情報

都城市花緑町17-3

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

リピーター続出!
大人気のハーフ & ハーフ定食

- 唐揚げ & 生姜焼き定食 1,100円
- チキン南蛮 & エビ・アジフライ定食 .. 1,100円
- タコライス & ハーフチキン南蛮定食 .. 1,210円

新年会プラン
飲み放題 120分
生ビールが2杯飲める!

- 3,500円コース (7品)
- 4,000円コース (8品)
- 5,000円コース (8品)

コース料金によって、
お料理の内容が変わります。



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

メンチで気分アゲアゲ↑
贈り物にもピッタリです!



しいたけとお肉のジューシーなうま味が口いっぱいに広がる「きのこメンチ」。寒い冬はあったかジューシーなメンチを食べて、気分アゲアゲでいきましょう! 遠方への発送も行っているため、ご自宅でももちろん、遠方の家族や友人へのギフトとしてもオススメです。

店舗情報

都城市山之内町山之口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

感謝の気持ちを込めて
美味しいギフトを
送ってませんか?

ギフトオススメ商品

- ・肉厚しいたけ
- ・きのこの餃子
- ・きのこメンチカツ

その他にも多数商品
取り揃えています!

県内外への
ギフト発送についても
お気軽にご相談ください!



ネット注文は
こちらから!

道の駅 松山 やっつくふるさと村

☎ 099-487-3800

志布志産の紅はるかを使用したスイーツ♡



志布志市で作られた、口当たりがなめらかで甘味の強い「紅はるか」とキャラメルのマリネが絶品の「キャラメルスイートポテト」。ぜひ、ご賞味ください。また、『農Lifeいちごの村』の甘みと酸味が◎ないちごをふんだんにつかったスイーツの販売も1月からスタートします。お見逃しなく!!

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)
※1/1 (月) はお休み、1/2 (火) は営業します

新作スイーツ登場!

年末年始の
手土産にもおすすめ

キャラメル
スイートポテト 880円

1月よりスタート
いちごフェア

いちごタルト
いちごソフトクリーム
いちごクレープ



この他にもいちごを
使ったスイーツが充実!



Bio works ビオワークス

☎ 090-4482-0579

女性の美と健康をサポートするサプリメント
(栄養補助食品) 各種取り揃えています!



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。有機や無添加など厳選した食材や食品・世界のハーブティーをはじめ、「食」に限らず身体をサポートするインナーや、環境に優しい日曜雑貨や化粧品など、「衣食住」まるごと「心地よい暮らし」を提案するアイテムを600種以上取り揃えています。

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)
営業/ 10:30~17:30

定休/ 日・月・火曜日・祝日
LINE@友達登録で
新着情報・得々案内を配信!

ホルモンケア
美と健康に欠かせない

『大豆イソフラボン』の効果の源

プラセンタカプセル

古代中国漢方から

現代への救世主

気精(オーブ)

生きた活力酵素

リファインヴィーダ

酵素の働きを助ける

ビタミン(ミネラル)

ファストザエム イオ

ファスティングや

女性ホルモンケアをサポート

パワーカクテル

必要な時に必要な場所へ

エネルギー×栄養をサポート

女性の美と健康をサポートする
サプリメント(栄養補助食品) プチ勉強会開催

1月19日・20日
詳細はP19をご覧ください

三股小学校 第一幼稚園

三股駅前店 弓道場

三股中学校 三股町役場

三股町総合福祉センター

ココ★

焼き鳥工房 よっちゃん

☎ 090-4472-4119

食べ応え抜群!! 大ぶりセリの炭火焼



セリを使用したこだわりの炭火焼き。歯ごたえがよく、噛めばかほり肉のうまみが溢れます。『よっちゃん』では、他にも鮮度にこだわった鶏メニューをテイクアウトできますよ!

セリ炭火焼き 700円

焼き鳥メニュー 各150円

もも・ねぎま・ももにんにく・砂ずり/レバー/
皮/ハツ/ぼんじり/手羽先/セリ/豚バラ

特製つくね 200円

★数量限定★国産豚のかしら串焼き 180円

店舗情報

都城市菓子野町10272-10

営業/ 15:00~20:00 定休/ 日曜日
※お時間いただくため、お電話予約後の
ご来店がオススメです。

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

毎年大人気! 福袋登場!!



1/5 (金) 9:00より
80個限定販売
商品券付! 福袋
1,500円
2024円分が入った
豪華なハンセット!

熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわったクオリティの高いパンが大好評! 毎年完売必須の福袋には、お楽しみの「福袋限定パン」も入っていますよ。

年末年始営業時間

12/29 (金) 18:00 まで営業

1/ 5 (金) 9:00 ~ 福袋販売のみ

12/30 (土) ~ 1/4 (木) 休業

店舗情報

都城市上水流通1678-1 (志和池交差点近く)

営業/ 7:00~18:00 定休/ 月・火曜日、不定休
Instagram @boulangeriesakida

橋見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

リピーターの多いお店!

本当に美味しくてごめんなさい!



5種の中から1,000円セットはじめました!!

【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

寒い時にピッタリ! 揚げもち! 「ぜんざい」あります!

【その他】からあげ・各種お弁当・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・金 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

広告主様 大募集

「効果のある広告ってどんなの?」

「どんなイメージにしたら
よいかわからない……」

そんな広告主様に

フォーラムスタッフが

効果的なオリジナル広告プランを

ご提案いたします。

まずは、お気軽にご相談ください。

きりしまフォーラム

宮崎県都城市一城町99-9-1

TEL/0986-26-5836

FAX/0986-26-5860

mail/ info@kiri-fo.net

新春 習い事特集♪

新年! 何か新しいことをスタートさせませんか?

子どもにオススメの習い事が登場しています。

ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



一人ひとりに寄り添った 「完全一對一の個別指導」

一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、**完全個別**のカリキュラムが大好評! フレンドリーな先生と一緒に「学ぶ楽しさ」「やる気」を身につけられます。他塾で断られたお子様も受け入れております。

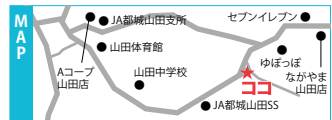
☆定期面談・LINEを使った宿題サポート、入試に向けた面接指導など、手厚いサポートで強力にバックアップ! 詳細は入塾前の面談にてご説明いたしますので、お気軽にお問合せください!

完全予約制 年会費及び入塾金ゼロ!!

小学生	1,800円/時間
中学1・2年生	2,100円/時間
中学3年生	2,200円/時間

※夏期、冬期などの講習、体験のみの場合1時間につき+100円

都城市山田町山田2687-1 HPIはこちらから
時間/13:30~22:00(講習中は12:00~22:00)
定休日/土・日(講習期間中は日曜のみ)



生徒さんコメント



里香先生は、おもしろくて楽しく勉強させてくれる先生です。
わからないところを聞いたら、よりくわしく教えてくれます。
親が困っていることや、私の困っていることを相談してくれるから心強いです。これからも、里香先生と一緒に楽しく学んでいきたいです。

キラキラ塾 Rise

Y・Kさん



12月3日(日)に、都城市早水運動公園武道場で行われた「第18回都城市少年剣道錬成大会」へ、行ってきました。『都城武道館剣道部』が主催となり、子ども達の健全育成と都城圏域の剣道を盛り上げることを目的に、平成18年から行われています。



◆今村巨くんインタビュー
小さい頃から、おもちゃの剣が大好きで、1年生の頃に剣道をやってみたくて、習いはじめました。打ち込み稽古や、



都城武道館 主将
いまむら わたる
今村 巨くん

その後、試合がスタート。選手達は寒いく、気迫の掛け声をあげながら相手に向かって、一本をとろうと竹刀をふっていました。生徒達が、一所懸命戦う姿に感動!! 思わず時間を忘れて、見入ってしまいました。剣道の素晴らしさと子ども達の成長が伝わる大会でした。

が、練習成果と実力を発揮する場であると同時に、武道の素晴らしさを伝える場でもあります。取材当日は、「無双直伝英信流 古伝太刀打之位」の演武も披露されました。畠原艶子氏(69歳)・秀剛氏(71歳) 夫妻による、真剣と同じ長さの木刀を使用して行われた10本の演武は迫力満点。年を重ねても続けられる武道の魅力を、再認識する瞬間でした。

取材協力/都城武道館

◆中学生男子個人戦の部
◎優勝……重満 凛太郎
準優勝……佐土平 快人
第三位……溝邊 一真
第三位……前原 和希

◆中学生女子個人戦の部
◎優勝……浦川 裕羽
準優勝……伊藤 夢叶
第三位……蒲生 葵彩
第三位……阿部 桃華

◆小学生高学年団体の部
◎優勝……三股中央剣道A
準優勝……乙房剣友A
第三位……乙房剣友B
最優秀賞……桑畑 希衣

◆小学生低学年団体の部
◎優勝……都城武道館A
準優勝……上長飯剣友クラブB
第三位……乙房剣友
最優秀賞……佐藤 愛斗



切返し、試合稽古などの「地稽古」は大変なのですが、好きです。練習をいっぱいがんばって、試合で勝つ時は本当に嬉しいです!



新規募集は3月から
 〈募集対象〉
 新小学5年生～新中学3年生
 卒塾生の声はこちらからチェック➡
 Instagram

北諸県郡三股町宮村2883-7

**本格的な新規生徒募集は
3月8日から行います**

お陰様を持ちまして、今はどのクラスも定員を満たしております。
 ですから、新規の生徒募集を今は行いません。
 県立高校の入試が終わる3月8日以降に、体験学習ならびに入塾の受付を開始します。
 新しい生徒との出会い、君との出会いを楽しみにしていますよ。



都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



**初心者大歓迎!!
基礎から楽しく学べる卓球**

お子さんの習い事でお悩みの方へ
 卓球にはこんなよさがあります!
 ★体力だけでなく集中力も鍛えられる
 ★自分のペースに合わせて技術を磨ける
 ★体格差・年齢、関係なく楽しめる
 ★けがをすることが少ない
 ★室内のため雨の日でも心配いらず
 当クラブでは、初心者から全国レベルの生徒さんまで、10代を中心に幅広い世代の方が活躍中です!
 無料体験も随時実施しています!
 ■小学生コース ■中学生コース 開校日:月～金曜日
 ※その他コース、お時間・料金の詳細はお問合せください
 月謝が驚きの半額に!! お得なシニア割はじまりました!

**入会時「フォーラム見たよ」で
入会金 通常5,000円⇒無料!!**
 ※1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



保護者さんコメント



お姉ちゃんの影響で、小学4年生から通っています。先生が娘の弱点を見抜き、的確に指導して下さるので、成長スピードがとても速いです。

今年も、全国大会へ出場することができました。鹿屋市から週4・5回のペースで通っているのですが、居心地もよく、楽しく練習できています。

たお はなか
 田尾 花佳さんのお父様

都城テーブルテニスクラブ



今回は、12月9日(土)に開催された「クリスマスに楽しむ、サンングリア作り体験」取材。18時半からのスタートということもあり、仕事で忙しい世代も、時間を気にせず参加することができました。

20～39歳までの独身男女を対象に、お茶などを通して、豊かな時間と出会いを気軽に楽しむ、体験型交流イベントとして、400名近くの方が登録している「恋活時間」。現在、新しい出会いを提供する場として、若い世代から高い支持を得ています。

取材当日は、オープン当初からランチやスイーツが大好評の『水菓子屋』の店主・安田さんのレシビで「サンングリア」を、交流を図りながら作りました。まずはじめに、プロフィールシートを記入し交換。同じテーブルの異性と2分ずつお話をし、その後、「サンングリア」作りの工程ひとつを一緒に行います。2分ずつのお話と「サンングリア」作りの共同作業を、男性がテーブルを移動しながら、参加者全員と行い、打ち解けた後は、気になった方とお話タイム。この場では、一人になる参加者が出ないように、主催者側が完全サポートしてくれます! そして、『日向時間』で人気の和紅茶と、『水菓子屋』のマフィンでティータイム。最後に、気

取材当日は、オープン当初からランチやスイーツが大好評の『水菓子屋』の店主・安田さんのレシビで「サンングリア」を、交流を図りながら作りました。まずはじめに、プロフィールシートを記入し交換。同じテーブルの異性と2分ずつお話をし、その後、「サンングリア」作りの工程ひとつを一緒に行います。2分ずつのお話と「サンングリア」作りの共同作業を、男性がテーブルを移動しながら、参加者全員と行い、打ち解けた後は、気になった方とお話タイム。この場では、一人になる参加者が出ないように、主催者側が完全サポートしてくれます! そして、『日向時間』で人気の和紅茶と、『水菓子屋』のマフィンでティータイム。最後に、気



主催者 日向時間 店主・坂元 寛之さん
 講師 水菓子屋 店主・安田 明日美さん

話題の
**都城市ペアリング事業で
 「恋活時間」取材してきました!!**



になった方を3名記入し、後日、主催者側よりマッチング結果が届きます。

**気になる方!
参加してみたいという方!!**
コチラから登録OK!
 LINE

取材協力
 日本茶専門店 shop x cafe
 日向時間
 都城市南鷹尾町3-4
 ☎0986-77-6943

今回は、なんと参加者28名中、12組がマッチング!一緒に作業することで、仲良くなるスピードも早く、相手の人間性や性格も見えてくるので、オススメのイベントです。2024年以降もさまざまな企画があるそうです。ぜひ参加してはいかがでしょうか?

期間限定!! 0円キャンペーンスタート!!

楽しくダンスして、脂肪を燃焼!!一緒に美ボディを目指しましょう!!

1月9日～2月9日の期間限定で、
1ヵ月分の会費と会員登録手数料が0円になるキャンペーンを実施!
ダンスで楽しくお正月太りを撃退するなら今がチャンス!!
月に何回でも料金は変わらないため、
来る回数が増えればなるほど、お得になりますよ♪

■ジャザサイズ宮崎県都城/三宅 寿恵クラス TEL/090-2582-5444

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

創業60周年!! 質預かりシステム改定でより頼れる質屋に

お持ちのブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計などを、その評価額に応じて現金を1,000円から融資。タンスの奥に眠っているものも、意外と価値があるかもしれません!

お家に眠っている"資産"で、賢くやり繰りしてみませんか?
お気軽にお問合せください。

■質Shop天満屋 TEL/0986-22-4340

『お菓子の南香』

菓子職人・パティシエ、販売スタッフ募集♪

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!! 元気なスタッフを募集しています!

【募集職種】パティシエ・菓子職人・販売スタッフ 【給与】応相談

【勤務先】お菓子の南香 都城甲斐元町1-26 【時間】応相談
まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

日本茶専門店 shopXcafe 日向時間 スタッフ募集中

日向時間では、スタッフを募集しております。

日本茶や飲食、接客に興味がある方。

勤務時間や業務内容など、

まずはお気軽にお尋ねください。

■日本茶専門店 shopXcafe 日向時間 TEL/0986-77-6943

エアコンクリーニングはプロにおまかせください!

こんなお悩みありませんか?

エアコンをつけたらイヤな臭いがする/エアコンの効きが悪くなった気がする
小さい子どもがいるのでエアコンのカビをなんとかしたい

エアコンクリーニングすることで、
節電効果、冷房能力や風速の改善が見込めます。

プロによるお掃除なら

細部まできれいに、お掃除に割いていた時間を有効活用できます!
お気軽にお問合せください。

■おそうじ本舗 都城大王店 TEL/0120-885-902

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

●久しぶりに読者投稿記事を担当。やはり楽しい作業で、大爆笑しながら、まとめさせていただきましよ。何年・何十年とご応募くださる常連の方々、新規でご応募くださる方々、いつも面白い投稿をありがとうございます。2024年も、きりしまフォーラムをよろしく願いいたします! (フミ)

●リビングで一人すき焼きをしようとしたところ、焼きの段階で聞きなれぬ音が……。その音の正体はなんと火災報知器のアラーム音! 「たったこれだけの煙でもだめなのか!」と火災報知器に思わずクレームを申しました。結局ダイニングに場所を移動し、無事一人すき焼きを完遂させました。(りつ)

●社会人として働く娘達。それぞれに大変なこともあるみたいだけど、姉妹で愚痴を話したり聞いたりしながらも、やりたかった仕事を頑張っている様子。元気が一番! 無理せず自分の人生をしっかりと歩いていってね! 母はずっと応援するよ! (いし)

●小学1年生の愛娘にちょっかいをかけると、「タンコブつくったろか!」と怒ってくる。これまでの人生で一度も聞いたことのない脅し文句である。耳慣れない言葉で面白く、その言葉を聞きたいがために愛娘にまたちょっかいをかける。こんな平和な毎日が愛おしい。(お一)



日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン デリコの 九星占い

1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】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
【二黒土星】 昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
【三碧木星】 昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27・令和6
【四緑木星】 昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26・令和5
【五黄土星】 昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
【六白金星】 昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
【七赤金星】 昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
【八白土星】 昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
【九紫火星】 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。

新年あけましておめでとうございます。今年は、甲辰(きのえたつ)年で三碧木星の年です。甲も辰も三碧も、物事のスタート、発展、上昇(成長)を意味します。そして、元旦は、甲子(きのえね)の日。甲は十干の一番目で、子も十二支の一番目なので、一年の目標を立てるのに適しています。さらに、天敵日と一粒万倍日が重なる最強吉日なので、初詣に行かれる方は、お賽銭を奮発してみてもいいかもしれません。一年の計は元旦にありです。

◆1月の一粒万倍日は、1/1、13、25、28 天敵日1/1
◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
◆X(旧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/
◆デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
◆著書「元気のてんこ盛り!」絶賛発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRv

一白水星
今年は、仕事人間関係も新たな運命開花となり、目覚ましい発展が期待できます。今月は、目上の人の引き立てがありそう。誘われたら参加、頼まれたら努力を惜しまないで。

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

四緑木星
今年は、持ち前のコミュニケーション能力を発揮すれば、仕事面での活躍が期待できます。今月は、母親や妻との時間を多く持ちましょう。美味しい食事の時間で絆を深めよう。

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

七赤金星
今年は、斬新なアイデアや新しい知識が役に立ち、一気に注目を浴びよう。今月は、信念がぶれないようにしましょう。軽率な言動は控え、平等で正しい判断を心がけましょう。

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

二黒土星
今年は、柔軟性と社交性がテーマです。選り好みせず好奇心を発揮しましょう。今月は、何かと注目を浴びますが慎重さも大切です。特に噂話は必ず自分で確認してから話そう。

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

五黄土星
今年は、金運や恋愛にかかわることや嬉しいこと、お祝いごとが増えそうです。今月は、早々に新たな取り組みがはじまります。最初から結果を期待せず失敗も経験と思うのがベストです。

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

八白土星
今年は、はじめての体験や一からはじめることなど、新しいことに縁ができそう。今月は、仕事面で新たな展開が望めます。しかし、新規取引先などには慎重な対応を意識しておこう。

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

三碧木星
今年は、これまでの行いの結果が吉凶の形で表れ、良くも悪くも注目を浴びます。今月は、一年の目標をしっかりと立てましょう。たびたび起こる変化にもうまく対応して。

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

六白金星
今年は、公私共に変化が起きます。思い通りにいかなくても結果的に納得できるはず。今月は、視野が広がり良縁が期待できます。ヘアカラや身だしなみなど気配りを忘れずに。

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

九紫火星
今年は、労働意欲が高まります。何をすることも家庭や家族の安定があってこそと意識。今月は、飲食の機会が増えるので規則正しい生活を心がけよう。お年玉は分相応でOK。

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

盆人倶楽部

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



今月の盆人大賞

●寒くなってきたので温泉に行き、久しぶりにボディスクラブをしました。するとだんだんと体が冷やっ
としてきて寒くなり、ボディスクラブの容器を見ると「COOL」と書いてありました。老眼かな。

(N・M／55歳)

■エピソードを聞いたこちらまで寒くなってしまいました。この時期にクールタイプのスクラブは寒すぎます……。冬にクールタイプの入浴剤にチャレンジしたことはありますが、あれは率先してやるものではありません。次は、入浴前にしっかり確認しましょう。

●幸せの涙

・今年、娘が入籍して、来年結婚式を挙げることになりました。いろいろなことがあったけれど、うれしいことが増えて今が一番幸せかもしれません。今からの式のことを考えると、涙が出そうになります。

(Mausiida／58歳)

■これはきつと、お母様だからこそ感じることもなから離れませんか。ご息女が親元から離れていくのは、少し寂しいかもしれませんが、これからさらなる幸せが訪れることを願っています。本当に、おめでとございます！

●努力の賜物

・11月25日(土)「OMOME

SS歌うま選手権」に、甥っ子が出場しました。袴をかりて気合充分。見事演歌で初優勝を獲りました。小さいころからカラオケスタジオで歌い、ボランティア活動をしていて念願叶ってよかったです。

(ヘル／45歳)

■優勝おめでとうございます！晴れ舞台での優勝の裏には、長年の努力があったのですね。そして、演歌というのがすごいです。独特のこぶしやビブラートが難しく、誰でもは歌えない気がします。これからもさらなる活躍を期待しています！

●なぜそんなことを言う

・夫から、作ったご飯を「かわいそうだから食べている」と言

われた。それ以降、作っていません。(みーたん／58歳)

■率直にひどすぎると思いました。お仕事終わってからご飯を作るのって、なかなかの労力が必要ですからね！いつもご飯を作ってくれている方への感謝の気持ち、忘れたらダメですよ。

●アピールがとまらない

・2歳の息子が、うんちが出たことを見ず知らずの人にアピールしてました。さすがにやめてくれーと思いました。

(こつちゃんママ／35歳)

■なんともほほえましい光景ですね。買い物の際に私にアピールしてくるお子さんがたまにいますが、子どもが好きなもので笑顔で反応してしまいます。もし遭遇する機会があった際は、全力で褒めます！

●逆かーい！

・11月に家に10名ほどの泊まり客があったため、敷布団と掛け布団を分けて押し入れに入れていました。当日の夜、主人が気を利かせて、布団を敷いてくれたのですが、敷掛逆に敷いていました。

(なるちゃん／63歳)

■ちよつとごしゅじゅん(笑)。気持ちにはありがたいですが、なんとも惜しい。さては、はじめに準備しましたね？ たしかに物によっては柄が似ているかもしれませんが……。次準備する時は逆にしないでくださいね！

●そ、それは……？

・母が買い物に出たあと、「メ

ガネをテーブルに置きっぱだ！取りに行かなきゃ」と車から戻ってきました。家の中に慌て入ってきた母に、父が「目にしているのなに」と……。そう！メガネでした！

(かずくん／37歳)

■私も、メガネをかけているにもかかわらず、お母様と同じように探したことが数回あるため、共感してしまいました。コタクトを着けていることを忘れてメガネをかけるということも、稀にあります。そんな時、一人でついクスクス笑ってしまいます。

●ピンポン

・飲み物を取りに台所に行きました。「ピンポン」と聞こえたので「ハーイ」と玄関に出たら、誰もいませんでした。その「ピンポン」の音の正体は、クイズ番組の答える時に押す「ピンポン」の音でした。

■いいですね。こういうク

スツとエピソード大好きです。たまにテレビで流れる着信音に反応して携帯を探したりという場面もありますか？ うちの家族の中では、母が勘違いして「あれ、携帯鳴ってる？」と言って探しはじめの場面が多々あります。

●細い大根

・スーパーで「この大根安ーい」と言いながらごぼうを手にしていました。初老です。

(あい／41歳)

■いやいや、大根とごぼうはあまりにも太さが違っちゃないで

すか(笑)。某宮崎県のラジオ番組のごとく「イエス、フレッシュ初老！」と言ってしまいたくなりまして。白くて太長いのが大根で、茶色くてひよる長いのがごぼうですよ！

●まさかのミス

・「ミエル」で子どもを驚かせるために隠れていて、来たと思いい「わっ」と出たら知らないおばさんをビックリさせてしまい、凄く恥ずかしい思いをしました……。

(しん／39歳)

■その光景を連想して思わず笑ってしまいました。ビックリはしてもらったので、驚かすこと自体は成功ですね(笑)。私も友人に似た人に思いつきり声をかけたところ、まったく違う方だったことがあります。同じような経験をした同志は、まだまだたくさんいるかもしれません。

●紳士登場

・赤信号で停まっていたら、後方の車から若い男性が勢いよく降りてきて、「給油口あいてますよー」と、サッと閉めて笑顔で去っていききました。恥ずかしいやら、ときめくやらの40代おばさんでした(笑)。

■なんて優しい方なんでしょう。そんな紳士が今の世にもいるんですね。私もいつか佐藤健さんに似た紳士に遭遇してみたいものです。あ、だれか今笑いましたね？ 確かに絶対い



24時間365日オープン!!
お得なキャンペーン始動します!

『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アリア完備
- ◆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

お得な
月会費 **¥2,980** (税込 ¥3,278)
会員様+家族3人迄 利用可能!

12・1月限定!! 入会キャンペーン!!

新春 事前入会キャンペーン 20名限定	新春入会キャンペーン 70名限定
期間:2023年12月26日(火)~31日(日) ※利用開始日:12月26~31日の6日間 限定	期間:2024年1月1日(月)~1月31日(水)
・月会費 2カ月 ・会員カード発行料 (あんしんサポート加入で) ・水素水 3カ月 ・レディースエアリア 3カ月(女性限定) ・ボディプランナー 3カ月(自動登録) ・スタジオ 2カ月	・月会費 初月 ・会員カード発行料 (あんしんサポート加入で) ・水素水 初月・翌月 ・レディースエアリア 初月・翌月(女性限定) ・ボディプランナー 初月・翌月(自動登録) ・スタジオ 初月
¥0!!	¥0!!

☎ 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・祝 10:00~15:00 16:00~19:00
日 ノースタッフデー



HPはこちら



YOSA PARK 2024年人生最後のダイエットをスタートしよう!

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、短期間でリバ
ウンドしにくい全身痩せを可能に!!

こんな
な方に
オススメ

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

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 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 / @182kfjft	☎ 090-4436-3964 都城市都原町7952-4 営業/9:00~22:00 不定休 駐車場/あり	☎ 080-5202-1544 都城市都北町6257-3(日産サティオ裏) 営業/9:00~22:00 不定休 駐車場/あり LINE ID / yosavori E-mail / belta1028@gmail.com

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

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ルク



この度、「Dr.ピュールボーテ」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
けることになりました。シミはも
ちろん、シワ、たるみ、思春期に
きび、ふきでものなど、お肌の
悩みは気軽にご相談ください。

Dr.ピュールボーテ肌再生美容 通常 **¥19,800** → 初回 **¥15,000**
純粋レチノールピール

シミケアトリートメント(120分)

通常¥22,000
→ お試し価格 **¥16,500**
お得な回数コースもあります

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! さわりたくなる肌で
す。息子にもキレイになったって言われました♪ (B様)
- ・くすみも肌荒れも気になっていたもので、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)

ぐっ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3名様 初回限定 **¥16,500!!**

☎ 070-1946-7772 ★プレミアム商品券を
使用できます

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

詳しい情報やお客様の施術キルクは /
コチラをCHECK!



フォーラム読者の
リアルボイス



結婚のメリット&デメリットを読者のみなさんに聞いてみました!

※未婚の方はイメージをお聞きしました

メリット

- 家族になり、子ども達とも出会えたこと。子どもの成長を通して自分を見つめられること。(既婚/女性)
- 安心感、家族が増える。私は祖父母がいないのですが、結婚して相手の家族が家族になり、楽しく過ごせている。(既婚/女性)
- ひとつの家族が築ける。(既婚/男性)
- 大人になる。自分自身が変わる。(未婚/女性)
- 話し相手がいる。いろいろなことを一緒に経験できる。寂しくならない。(既婚/女性)
- 家に帰ったら迎えに来てくれる人がある(妻・子ども)。これから大切にしていきたい。(既婚/男性)
- 幸せになること。(未婚/男性)
- 病気になった時心強い。(既婚/女性)
- 配偶者が病気になったとき、お見舞いに行けること。コロナ禍で、彼氏が持病で入院していましたが、結婚していなかったのではお見舞いに行けませんでした。(既婚/女性)
- 嬉しいことも悲しいこともすべてを共有してお互い至らないところも支え合い、補い合いながら人生を歩んでいけること。(既婚/男性)

デメリット

- 自分のことがいつも後回しになること。子どもの用事を済ませてから自分。でもそれでOK!! (既婚/女性)
- ケンカが増える。価値観が合わない。(既婚/女性)
- 自由時間が束縛される。(既婚/男性)
- 一人で抱えきれないことも主人が支えてくれ乗り越えられたため、私より先に死なれたら困ります。(既婚/女性)
- 遊べなくなりそう。(未婚/女性)
- 大人として見られ、自由がない。(既婚/女性)
- 3年経つと自我が見え隠れる。お互いの嫌な面が許せなくなり、その辺で我慢が足りない
と別居や離婚に結び付く。(既婚/女性)
- 喧嘩した時に長引いたらめんどくさい。(既婚/女性)
- 1人で楽しみたい時も相手の理解が必要のため、自分の時間の使い方に悩まそう。
(未婚/女性)
- 価値観が合わなかったとき最悪。(既婚/女性)
- 自由に使えるお金が減った。(既婚/男性)

まとめ

今回のアンケートでは、結婚したことで家族がいることのメリットを挙げられた方が多かったです。また、デメリットでは時間の自由が利かなくなる(利かなくなりそう)という声が多数ありました。やはり独身の時とは違って、おのずと時間の自由は削られますよね。だからと言って、どちらかに負担が大きくなる、不満が溜まる、家族間で
すれ違いが発生する……というのは悲しいものです。家族だからこそ、思いやりの心を忘れず、支え合っていきたいですね。
結婚している方も、そうでない方も、ぜひ参考にしてみてください!



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

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

2024年も
大人女性のキレイを応援します！

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!!

ミネラルデジカール＋カット
新規限定 ¥13,200→¥12,100
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



mayunoWa healing

すべてにシルクを使用！
新フェイシャル「mayunoWa(まゆのわ)」



赤ちゃんや敏感肌、アトピーの方にもやさしい「オーガニックローシルク」で肌を守って、肌本来の力を育てていくスキンケア「mayunoWa(まゆのわ)」。お顔全体を温かい筆でゆっくりなで、脳まで通る技術でツボを刺激。今まで体感したことのないモチモチ肌を体験できます♡

mayunoWaのここがいい

- シルク糸でお顔の産毛を根元から除去
- 真皮層を活性化
- お肌のハリ感をアップし、くすみ改善
- 施術直後からモチモチお肌に
- リピート率驚異の90%!!

3名様限定！モチ肌実感リラクソコース 120分
(お顔うぶ毛シルク糸脱毛＋シルク筆肌磨き＋プレミアムヘッドマッサージ＋ホットストーンフェイシャル＋水素ビタミンホットフェイシャルパック)
★腸内環境改善ドリンクと腸と肌改善カウンセリング付★
通常¥28,000→初回限定¥18,000
ニキビ、乾燥、アトピーでお悩みの方に特におすすめ！
体質、肌質改善のアドバイスもしっかりさせていただきます。

☎ 0986-66-5956

都城市山田町25-13-1
定休日/日曜日
※クレジット払い、
PayPayでのお支払いも可
※駐車場あり



hair-hair Jewel ジュエル

— 女性専用 —

2024年こそ
ヘナとハーブで
白髪染めませんか？

ヘナにかえると「髪・頭皮のお悩み改善」の近道になります。
■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。
■バサつきが気になる
そんなあなたへオススメです♡

Nさま(70歳) ヘナ歴8年 白髪量 約60%
4週間に1回の施術



color&cut stylist Akane Morizono



人肌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

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
◆Wカラー＋カット ¥9,300

☎ 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



JAZZERCISE ジャザサイズ宮崎県都城／三宅 寿恵クラス



軽快な音楽に合わせて楽しく脂肪を燃焼!!

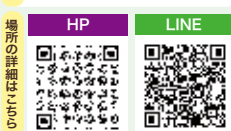
「ジャザサイズ」とは、「ブルーノ・マーズ」の曲をはじめとする全米で人気の楽曲に合わせて、カラダを引き締められるダンスフィットネス。10～80代まで幅広い世代の方が一緒に楽しめるプログラム内容です。自分のペースで通えるので、すきま時間や休日にぜひお越しください♪ 無料体験も実施中です。

会費¥5,500 / 会員証発行手数料 ¥2,200

★期間限定キャンペーン★
1月9日～2月9日のご入会で
1ヵ月分の会費⇒¥0!!
会員証発行手数料⇒¥0!!

☎ 090-2582-5444

開催場所/都城市早稲町の集会施設(イオンSC付近)または早水町の体育施設
※詳細内容につきましては、お電話またはQRコードを読み取ってご確認ください。
駐車場あり



Mente for men(メンテ)



男性のための
フェイシャルエステサロン
お肌のケアに行きたいけれど、女性向けのサロンしかない……という、男性のお声にお応えしてオープンした「男性のためのフェイシャルサロン」です！理容室や美容室にヘアカットへ行く感覚でお越しくださいな。



お客様の声
ひげそり負けで、赤い発疹や腫れがあり悩んでいましたが、1回の施術で落ちいたので、驚きました(H様/40代)

大好評 1月も実施！新春特別価格 完全予約制

メンズフェイシャルスペシャルコース
¥16,500→¥13,200

☎ 070-1946-1784 ★プレミアム商品券を使用できます★

都城市山ノ口町花木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
※ご来店時に身分証明書の提示をお願いいたします。



chico park



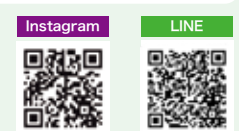
お正月太りもボールを使った有酸素運動で
2024年も、健康的に楽しく痩せよう!!

ボールで弾み、「カラダとココロ」を整え、理想のスタイルを目指しましょう！年齢を問わず、多くの方に効果を実感していただいています。姿勢を正しい位置に改善し、有酸素運動を続けると、背中の肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ！

完全パーソナルトレーニング
1レッスン(60分) ¥3,300
(お得な回数券)
4回¥11,000(1ヵ月)/10回¥30,000(4ヵ月)
一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

☎ 090-5943-2437 (岡元)

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



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

ION

グセセンター 専門店街
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	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香 ● 南小学校	
GS ●	

Palais Picasso

ケミカルフーツ
本皮フーツ
赤札セール
50~20% OFF!
※一部対象外商品あり



キッズ&レディースの
スニーカーも
充実しています♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

one's terrace

冬物セール品
70~20% OFF!
※一部対象外商品あり



素材感やデザインがオシャレなバッグや洋服、温かくて肌触りのよいストールや手袋、キッチン雑貨、生活雑貨、話題のビューティ家電、リラクゼーションアイテムなど、毎日が楽しくなる商品をご用意!

1月1日@~3日@限定
セール品がレジにてさらに **10%OFF!**

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

LA PAX 店内商品
各種人気スランド

50~20%OFF! ※一部対象外商品あり
1月1日@ 天敵日「福財布」入荷中!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

イオン ザ・バーゲン

※一部対象外商品がございます。
※商品はなくなり次第終了となります。

MAX
70%OFF

欲しかったアイテムが驚きのプライスに♪

SHOO-LA-RUE

レディース&キッズ&雑貨
MAX60%OFF!
※一部対象外商品あり



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

*fuse_ ヒューズ リセット

店内商品
30~20% OFF!
※一部対象外商品あり

アウターやトウズ
パンツ、スカートなど
トレンド感あふれる
洗練されたアイテムを
トータルで
探してみませんか?



*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

CHIPPER CHIT

店内冬物 **50~10%OFF!**
※一部対象外商品あり

ファッション性が高く、軽いアウターや、デザイン
トップス、ボトムスなどの洋服が驚きの価格に!!

人気の
ファーバックや帽子など
オシャレな
デザイン&カラーも
充実♪



#pants
style



#skirt
style

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

Mac-House 冬物バーゲン

MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

キッズに人気のキャラクタートレーナーもセール
価格に! また、カジュアルコーデを楽しめるレ
ディースアイテムもとってもリーズナブル♪



Men's
温かくて肌触り
抜群のニットや、
パンツも大好評
です!!

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

my tokura 冬物寝具
在庫一掃SALE

人気のマグマパワーシリーズの
毛布・敷きパッド、羽毛ふとんなど

MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

他にも、冬物バ
ジャマやmocoシ
リーズなど多数
のアイテムを在
庫一掃SALEで
販売中です!

my tokura 1F TEL.0986-46-1868

ABC-MART 1月1日@~3日@限定
冬物バーゲン

50~20%OFF!
※一部対象外商品あり

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

店内冬物商品
40~20% OFF!
※一部対象外商品あり



NIKE ボンバー ジャケット
リパブリック
19,800円 → **11,880円**

軽い着心地で、撥水性
と保温性◎

その他にも、NIKEウエアが
驚きの価格に!



「new balance」や
「addidas」のスニ
カーも、たくさんライン
ナップ!! 店舗限定
商品もあるので、お見
逃しなく!

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

MIX-O any SiS 23区

秋冬物SALE
50~30% OFF!
※一部対象外商品あり

ファッション雑誌で掲載中の
コートもセール中! 肌触りの
よさと軽さ、上品な質感、形の
美しさを、ぜひお試しください。



23区のみ1月1日@
セール スタート!!

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

THE SHOP TK
メンズ・レディース
冬物セール商品

MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

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

顔見世ファミリー

店内のワンちゃん&
ネコちゃん

30~10% OFF!
※一部対象外
生体あり



※写真はイメージです

定期的なワンちゃんのしつけ教室も
開催しているので、気軽にご相談ください!!

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

オンデーズ 数量限定

MAX50%OFF!
※一部対象外商品あり

※フレームによってセール割引率が異なります

なくなり次第終了のため、お早めに!

軽さや耐久性・柔軟
性はもちろん、デザイ
ン性も抜群! オシャレ
な「Graph Bell」や、ク
ラシックスタイルの
「john Dillinger」シ
リーズもラインナップ!!



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

ショッピング中のおすすめスポット

金海堂 話題の「はする」で脳トレ!

世界50カ国で愛されている「はする」は、ひらめきとロジックを駆使して解く
大人のバズル。「はする」楽しさ、「もどす」楽しさを味わいながら
頭と手を駆使して解答図を見つけてみませんか?

ギフトに迷ったら……
「図書カードNEXT」がおすすめ!!



金海堂 2F TEL.0986-21-7133

HUZZLE はする



冬休み、暖かい室内で思いっきり楽しもう!

大人気 時間内限定で
遊びまくれる! **よくばりパス**
※マークが付いた対象機器限定。VR機は金額制限があります。

30分 500円 スイーツ機200円分 + 体感型のりものなど遊び放題 + メダルプレゼント	60分 1,000円 スイーツ機500円分 + 体感型のりものなど遊び放題 + メダルプレゼント
---	---

12月28日@~1月8日@
**1,000円で通常1,300円分の
メダルを賞出します!**

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

ioIve ダイエット応援企画1月スタート!
お正月太りリセットに、ホットヨガで
運動習慣ははじめませんか? ロイブでは
基本のヨガはもちろん、ダイエット
系・エクササイズ系レッスンも豊富な
ので飽きずに続けられます。サウナ並
みの滝汗をまずはご体感ください!



LOIVE 1F TEL.0570-666-969

新規会員募集中!!

1月3日@~2月29日@ 来店まで/
体験当日のご入会とご利用手続きまで……

入会金(税込1,100円) 事務手数料(税込5,170円) **0円**
3カ月通い放題 フルタイム会員 **1,980円/月**

スタート月から3カ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)
※プラン適用には条件があります
※初回体験 30分(体験料は1日1レッスン受講可能)
※別途施設利用料2,530円(税込)と施設維持費として、月220円(税込)を預金します

はじめての方限定!

手ぶら
ホットヨガ体験
0円

web予約は
こちら



宝くじ 2024年「初夢」にチャレンジ!

このチャンスをお見逃しなく!!

第2448回 西日本
初夢宝くじ

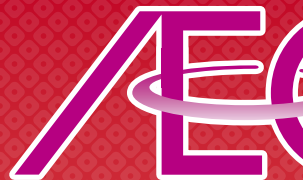
【販売期間】
1月16日@
まで

1等・前後賞合わせて **2億円**



初商は1月1日(日)
あさ9:00スタート!!

福袋 2024 Happy Bag



金海堂

数量限定

バーゲンブック児童書福袋

それぞれ3~4冊の絵本や図鑑が入っています!

5個

知育袋
3,080円

人気の知育本が
入っています

10個

ナショナル
ジオグラフィック図鑑
2,970円

ナショジオの図鑑は
大人にもおすすめ

5個

絵本袋
1,980円

新しい絵本と
出会えるかも!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133



完売必至!
年末年始の手土産にもおすすめ!

数量限定

HAPPY BAG
先行予約も受付中

4,400円

限定トートバッグ/限定ビーズ1袋
シングルサーブ1箱/ドリンクチケット
5枚/キャンディ/干支ミニディ



7,700円

限定トートバッグ/限定ビーズ
2袋/シングルサーブ1箱/ドリン
クチケット8枚/タリーズミルク
フォーマー/タリーズハニー

10,000円

限定ビーズ4袋/ドリンクチケット
15枚/ステンレス製ドリッパー
耐熱ガラスサーバー
民族柄スリーブ



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

MIX-O
any SiS

ご予約受付中

数量限定

HAPPY BAG
2024

S M L 11,000円

これだけでフェミニンカジュアルが
完成するコスバ最強のSET!
アウター、ニット、ブラウス、スカート
の4点が入っています!



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

高い蓄熱保温効果がある
羽毛掛布団

限定5枚

ハンガリー産
ホワイト
マザーグース
ダウン 93%

120,000円(税込 132,000円)

↓ なんと!

50,000円(税込 55,000円)



my makura 1F TEL.0986-46-1868



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

※一部営業時間の異なる店舗がございます。
※写真はイメージです。
商品はなくなり次第終了となります。

LAPAX

毎年完売必至!!

数量限定

超目玉! アクセサリー福袋 1,100円

ブランド福袋も充実!!

男女問わず、上質なレザー
アイテムが人気!

「FEMININE MODE」の
ブランドコンセプト。

Dakota

MURUA

16,500円

11,000円

必ず5~6点入ったボリューム満点の福袋!
財布・バッグなど、どれが入っているかは開けてからの楽しみ!

他にも、福袋を多数ご用意しています♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

*fuse_
ヒューズリセット

大人気ブランド!!
アウター入り福袋

数量限定

7,990円

AMERICAN HOLIC

11,000円

Anna Kerry Bou Jeloud
POU DOU DOU COCO DEAL
VINGT-TROIS

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

オンデーズ

20名様限定

お得なプレミアムチケット 6,600円

後日10,000円の商品券としてご利用いただけます。
めがねを購入予定の方は、お見逃しなく!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

冬に食べたい! あったかグルメ&年末年始のイチオシ手土産情報!

ケンタッキー
フライドチキン

おせちもいけどケンタもね♪

ケンタお重
松・竹・梅

※写真は「竹」です
※お重は紙製です
※デリバリーは対象外です

毎年人気の「ケンタお重」!
オリジナルチキンやポテト、ピ
ズケットなどがたっぷり入って
います。家族や仲間との集ま
りにおすすめです。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



期間
限定

毎年大好評・数量限定のポットパイに
今年は新作デミグラスポットパイが登場!!

ITALIAN TOMATO
Café Jr.

季節限定! 絶品パスタ&ドリンク登場!



赤海老のアーリオ・オーリオ 860円

天然赤海老に、アスパラ、オリーブを加え
た贅沢な味わい。ドリンクセット・サラダ
ドリンクセットもご用意。

いちご好きにはたまらないドリンク♥

ふたつの苺
濃いつめいちごミルクグラニータ

630円
ストロベリーホワイトショコラ(Hot) 490円

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



年末年始限定のスペシャルテ
登場!

霧島黒豚ベーコンの
オリジナルカルボナーラ 925円



卵とチーズの濃厚な
ソースに、豊かな旨
みの銘柄豚「霧島
黒豚」のベーコンを
加えた、食べ応えの
ある味わいパスタ。

エスペランサデルフトゥロ農協
コーヒー豆



期間限定販売

グアテマラコンテスト
金賞を受賞したコー
ヒー豆が入荷中。
熨斗包装も承ります
ので、気軽にお声掛
けください。

最高級のコーヒーは
年末年始の手土産にもおすすめです!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

SATSUMAEN CAFE

あ茶屋さんならではのラテはいかが?



ショッピング中に
ひととき
つきませんか?

厳選された茶葉を
使った、抹茶や紅
茶、ほうじ茶の
ホットラテは最高の
美味しさです♪

薩摩 鎌田茶業



年末年始の手土産に
良質なお茶を贈りませんか?

薩摩 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



シティコンタクト
ディスポ・カラコンセンター
イオン都城駅前店 1階 西口側

ー安心・信頼のコンタクトレンズ専門店ー
シティコンタクト

1DAY・2WEEKの
使い捨てコンタクトレンズは
もちろんカラーコンタクトレンズが
県内一の品揃え!

OPEN 記念
4店舗合同 キャンペーン 開催中!!

遠近両用の使い捨てコンタクトレンズから、目を強調する印象的なデザインや日常使いできる
ナチュラルなデザインのカラーコンタクトレンズも、豊富にラインナップ!

オープン特価!! 1箱 2,700円 4箱セット 10,000円!!

※表示価格はすべて税込です

ご注意

- イオン都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。
- コンタクトレンズの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、ご来店ください。

※検査は鷺尾店のみとなります。

※練習などに1時間程かかりますので、夕方18:00までには受付をお願いします。

目玉商品

シンシア
2ウィーク S クレシェ
カラコン
2WEEK 1箱(片眼6枚入)

オープン特価

終日装用レンズ

2週間交換型



目玉商品



シード
Bellme ベルミー
by Eye coffret
カラコン
1DAY 1箱(片眼30枚入)

オープン特価

保湿成分配合

UVカット機能付

年末年始のお休み

イオン都城店

1月1日①

鷺尾店

1月1日①〜3日②

【眼科】

1月1日①〜4日② 休診

小林店

1月1日①〜3日②

イオン都城駅前店

1月1日①

メニコン
2WEEKプレミオ
2WEEK
1箱(片眼6枚入)

オープン特価

※乱視用・遠近両用は
対象外です



メニコン
1DAYプレミオ
1DAY 1箱(片眼30枚入)

オープン特価

別料金で快適な乱視用・
遠近両用もラインナップ!



ボシュロム
バイオトゥルーワンデー
1DAY 1箱(片眼30枚入)

オープン特価

※乱視用・遠近両用は
対象外です



Eye coffret
1 day UV M



REAL UV



県内随一の
品揃え!
その場で
購入もOK!!

新店舗

シティコンタクト イオン都城駅前店
ディスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市米町4672-5 イオン都城駅前1階
営業時間/10:00〜19:00 年中無休

GS側専用入口からのみ
入店可能

※イオンモール側からの入店は
できません

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!



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!
専門スタッフに気軽に相談ください。

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円
11,000円 など



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

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

即日お渡し
OK!

ボシュロム EX-O2
1枚 ハードレンズ

特別セール特価 7,700円

瞳への圧迫感や異物感を
少なくするレンズデザイン

メニコン メニフォーカルZ
1枚 遠近両用

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年保証付き(割れ・視力変化など)

メニコン Z
1枚 ハードレンズ

特別セール特価 10,000円

UVカット付。
高酸素透過性レンズ。

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1枚 1,000円OFF

選べる保証システム

壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

都城店 イオン都城SC内

TEL.0986-45-0517

都城市早鈴町1990
2階デイサービス遊楽棟
営業時間/10:00〜20:00
駐車場/あり

鷺尾店 TEL.0986-58-8540 鷺尾アイクリニック



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

都城市鷺尾2丁目2-8
営業時間/9:00〜19:00
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



小林市堤2289-3
営業時間/9:00〜19:00
駐車場/あり



きりしまフォーラム
読者限定

上記メニュー
価格に!

来店時または会計時に必ず
「きりしまフォーラム」を
ご提示ください。

- 他サービスとの併用不可
- 来店時に提示
- R6.1/31迄有効