

きりしま フォーラム 3 月号

vol.288 MARCH 2016

きりま^{フォーラム}.NET
<http://kiri-fo.net>

●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



お得な
クーポン
満載!!

Google Playストア、Appストアにて
「きりアプリ」で検索!

★読者
プレゼント付!

フォーラム女子3人で行ってきました!!
始良市日帰り旅特集♪

「キレイ」をお得に♪
Beauty*クーポン特集

歓送迎会の幹事さん必見!
おいしい!おトク!グルメ特集

あなたにピッタリの習い事を探してください!
春の習い事特集

その他、イベント情報等、盛りだくさん!!

撮影協力: 龍門滝



表紙の絵

おひなまつり



りのん
畠中 梨暖ちゃん
(沖水小学校 2年生)

妹と一緒にお雛さまの音楽を聴いて
いるところです。

当センターで、実際に受給された方の声を伺いました。

【うつ病/50代 男性】

3年前に、うつの症状が出て、仕事も困難になったため、年金事務所に相談したところ、障害年金について教えてもらいました。申請の手続きはとても複雑で、多くの書類を作成しないといけないことが分かり、当センターに相談しました。申請書が完成する迄に時間はかかりましたが、順序立てて書類を準備するためのサポートをしてもらい、混乱することなく申請することが出来ました。現在は月8万円の受給が決まり、少しずつでも仕事を始めようという気持ちが湧いてきました。

【足の骨折により歩行困難/30代 女性】

5年前に自宅で転倒して足を骨折。歩行が困難となったため、役所で障害者手帳の申請をしましたが認定されず、諦めていました。その後、知人からの紹介で当センターに相談。そこで「障害者手帳の認定と、障害年金の申請は全く別の制度なので、諦める必要はないです」というアドバイスを受けました。認定迄の時間はかかりましたが、月5万円の受給が決まり、治療に専念することが出来るようになりました。



当センター 社会保険労務士
三嶋 賢司

多くの方が、さまざまな理由により受給されています。気軽にご相談ください。

20~64歳のみなさんにお知らせです!!

障害年金 をご存じですか?

無料相談 随時受付中

障害年金は、障害者手帳による支援や労災保険による給付とは異なり、国の年金制度により、場合によっては同時に給付出来る制度です。条件により異なりますが、月額5万円以上の給付を受けられます。障害年金は、自分の身を守ってくれる国の保険制度です。障害年金を知らないために、支給されていない方がたくさんいます。気軽にご相談ください。



◆ **どんな病気でもらえますか?** ◆

— 受給対象例 —

人工関節

人工透析

うつ病

がん

糖尿病

脳梗塞

等

長期にわたり重い障害がある方は、ほとんどの傷病で障害年金を受給出来ます。詳しくはお問合せください。

障害年金の相談なら

都城障害年金相談センター ☎050-3706-4002

【運営：三嶋社会保険労務士事務所】都城市都原町3330-2

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.mishima-office.com>

※外出困難な場合は出張相談にも対応致します。

※相談内容が外部に漏れることは一切ございません。

電話受付/平日9:00~17:00

FAX・メールは24時間受付中

FAX/0986-25-7789

メール/info@mishima-office.com

日時/4月5日(火)
受付:18時15分
開場:18時30分
開宴:19時00分

場所/ホテル中山荘
ダイヤモンドホール

会費/御一人様7,000円(税込)

お問合せ ☎0986-23-3666
担当 徳重まで



旬の食材に感謝し、麗らかな春と新しい息吹の和やかな雰囲気をお楽しみ頂くイベントです。どなたでも参加出来ますので、ご希望の方はお気軽にお問合せくださいませ。

第十五回 嬉春会

友達との参加もOK!!

**婚礼料理
試食&相談会**

日程 3月 6日・7日・13日・14日
20日・21日・28日

時間 11:00~ **要予約**

21日(月・祝)は会場コーディネート展示があります。試食&相談会 11:00~18:00 **要予約**



LUCE
Wedding Fair



ホテル

中山荘 ×

Wedding Guest house

LUCE

☎0986-23-4122

都城市松元町3-20

—ご予約は電話またはメールで bridal@nakayamasou.co.jp—

医療の窓

早水公園クリニック便り②④

体の不調、不定愁訴
「木を見て森を見ず」

今年の冬は暖かくなったり、寒くなったり、気温が目まぐるしく変化して大変でしたね。

そんな中、「なんとなく体調が悪い」と訴える方も増えていきます。いわゆる不定愁訴です。

不定愁訴とは、見た目等では分からないものの、主観的・自分的には「なんとなく……」という症状です。更年期やうつ病の初期、ストレスを抱えている時等に発症することが多いのですが、その中には診察を行うことで病名が判明し、的確な治療で症状が改善するケースも少なくありません。

そこで今回は、私が経験した外来での実例をお話したいと思います。

【動悸・息切れ・体重減少・発汗が甲状腺の病気だった】
【頭が重いのが副鼻腔炎(蓄膿)だった】
【子どもが、緊張すると吐いてしまうのがケトン血性嘔吐症だった】
【学校に行くとお腹が痛くなる症状が過敏性腸症候群だった】
【なんとなくフーフーするのが不整脈だった】
【目や口が渴いて仕方がない症状が膠原病だった】
【しました】。

これらはあくまでも実例であり、すべてがこういう病気につながるわけではなく、病気が

見つからないこともありま
す。ただ、その症状はいつか
ら? どんな時に? ずつ
と、もしくは時々? 夜は
眠れるかどうか? 等を診察で
絞り込むことで病気が見つかる
場合が多いのも事実です。

私は先輩ドクターから「木
を見て森を見ず」にならないよ
う、痛みや症状だけを見るので
はなく、その状況等全体を見渡
さないと、正しい診断に結びつ
かないぞ」と教わったことがあ
ります。

人の体は非常に複雑で、様々
なパーツで構成されています。
パーツごと大切ですが、特に
今回のような不定愁訴の場合
は、体全体いわゆる森全体を見
渡すことで結果が判明する場合
も多いです。

皆さんも「なんとなく……」
の症状がある場合は自己診断で
済ませず、いつから、どんな時
に、どんな痛みなのか、といっ
た詳しい状況を医師に話してみ
てください。そうすることで、
木(パーツ)に異常がなくてモ
森(全体)の問題が見つかった
り、はたまた他の木(パーツ)
の問題が早い段階で発見出来
るかもしれません。



院長 山内明

早水公園クリニック
内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16
TEL 0986-36-6117
HP <http://hayamizu-park-clinic.com>

ユコーラッキー ココ 早水公園
パチンコ

ショッピングセンター
都城



桃の節句

ひなの生イチョ桃デコレーション
5号3,200円
6号3,700円

ひな上生菓子 1,800円

お子様の
健やかな
成長への願いをお菓子にこめて

他、多数
ご用意!

雅(みやび) 5ヶ入1,000円
まるごと苺のひなロール 1,700円
スペシャルひなデコレ 6号(16cm×16cm)3,700円

NANKOU ORIGINAL SWEETS GIFT

ホワイトデーは南香で

キワミ Chocolate 極シヨコラ
さらに美味しUP!
焼酎ケーキの中に
フランス・ヴァロー
ナ社のチョコレート
を練りこみ焼き上
げた極
上の逸
品。

霧栗シヨコラ
大人気の栗きん
とんをチョコレート
でくるんだ南香
ならではの逸品で
す。

3個入 700円
4個入 900円
8個入 1,600円

1個 200円 箱入(5個) 1,200円

お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26
TEL.0986-22-4670
営業時間/8:30~20:30 ※P24もご覧ください

お電話での注文
承ります

丁寧な指導で「手作りをはじめでさん」も安心!
新入園・入学グッズ

図書バッグ・体操服入れ・シューズ入れ・お道具入れ
等、各校の規定サイズに合わせて指導します。
お好きな生地をご持参ください。

日程	3/9(水)・18(金)・23(水)・28(月)
時間	AM10:00~(1時間程度)
参加費	500円~(講習料のみ)

ミシン修理お任せください! 見積り無料・出張費無料・持ち込み修理OK

ミシンショップ宮崎 都城都北店
(すき家さん隣)
☎0986-36-7870 都城市都北町5929
※P24もご覧ください

営業/10時~18時(TEL受付/9時~19時)

アール・イズ・ワタベ・タカミ・H.I.S. ウェディング会社4社合同
沖縄・海外リゾートウェディング大相談会

宮崎地区からお車でご来店の方には
鹿児島までの片道分
高速代金当社負担!

3月27日(日)

1部:11時~2部:15時~
各部先着4組限定/事前予約制

会場:H.I.S.アバンティ&オアシス鹿児島店
鹿児島市/天文館 うなぎの末よしさん隣

当日だけのご来店特典も
ご用意!!

お1人でも友達やご両親とでも
お気軽にお越しください!

HISアバンティ&オアシス 鹿児島店
099(803)2981 HISアバンティ 検索

〒892-0842 鹿児島市東千石町14-11 迫ビル2F (営業時間)平日/10:00~18:30 土曜/11:00~18:30 日祝/11:00~18:00 定休日 水曜

第19回

主催 一般社団法人 日本住宅取得応援協会

後悔しないための 賢い家づくり勉強会

限定
20組様
(先着順予約制)

この3年で約18,500人強のお客様が参加し、
その93%が満足した大好評の勉強会



マイナス金利は
住宅ローンに
どう影響する?!

勉強会内容

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか?
- 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
- 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは?
- 使い勝手の悪い素人プランの見分け方
- 性能を下げずに、価格を下げる方法とは?
- 3割引きで住宅を取得する方法とは?
- 住宅の一部がインターネットで注文できるとしたらいくら安くなる?
- お得な土地の見分け方は?
- マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は?



契約前に
知っておこう

その家づくり、 ちよつと待った!

宮崎県内での開催も第19回となりました。毎回、「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会で「**マイホーム契約前**」の参加をおすすめします!

失敗しないための5つの自己防衛策

1. 賢い住宅ローン商品の見極め方
2. 賢い住宅ローンの返し方
3. 国の政策で変わる住宅ローン金利と優遇税制制度とは?
4. 住宅ローン減税で国から戻ってきたお金を2倍にする方法とは?
5. 住宅ローンを利用する人にしか得られない大きなメリットとは?

毎年10,000人以上の人が住宅ローンで苦しみ家を失っています!! 住宅ローンで500万円得する家族と、家を失ってしまう家族との違いは?

～契約前に知っておきたいことが分かる～

3/21

(祝)
月

会場 ウェルネス交流プラザ(茶霧茶霧ギャラリー)
宮崎県都城市蔵原町11-25

参加費 無料
(予約制)

開催時間 13:00～16:00 (開場12:50～)

Kids Room

ご家族の大切な家づくりですので夫婦でのご参加をオススメしております。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!

全国
約50か所
一斉開催!!

家づくりの
タイミングとは?

住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切な金の知識と、住宅ローンを利用するからこそ得られるメリットや、失敗しないための5つの自己防衛策を身に付けていただきます。



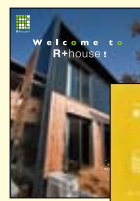
ご予約は、電話(フリーダイヤル)、webの専用予約ページで受け付けております。ご質問だけでもかまいませんので、お気軽にお問い合わせ下さい。←のQRコードで読み取って頂くと、予約フォームに飛びます。

参加費無料
ご予約は今すぐ



0120-610-250

後援 宮崎日日新聞社・NPO環境住宅・太陽光エネルギー研究会・ハイアスアンドカンパニー(株)・(株)リブハウジング



Welcom to R+house!
高性能デザイン住宅パンフレット

マイホームを考えはじめたら読む本
「資金計画篇」
～家づくりに欠かせない、お金の話～

参加特典

この賢い家づくり勉強会は、これから家づくりを...と考えているエンドユーザー様向けに開かせて頂いています。よって、**業者様のご来場はお断り**させて頂いております。

詳しくは19ページへ!



都城市乙房町

小学校迄500m、水回りも全て新品に交換!



価格 **1,148万円(税込)**

月々のお支払 **32,944円**

5LDK 駐車4台

- 所在地:都城市乙房町1735-5 ●建築年月:昭和58年6月
- 土地面積:369.69㎡(111坪) ●交通:JR[日向庄内駅]
- 建物面積:128.99㎡(39坪) 徒歩12分



都城市下川東4丁目

平屋のオール電化住宅。水回り全て新設! 電動シャッター付車庫付



価格 **1,448万円(税込)** 月々のお支払 **41,553円**

4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市下川東4丁目13-6
- 土地面積:322.33㎡(97坪)
- 建物面積:161.47㎡(48坪)
- 建築年月:昭和58年3月
- 交通:JR[都城駅] 徒歩19分



都城市五十町

五十町小学校迄280m(徒歩4分)。水回り全て新品交換!



価格 **1,198万円(税込)**

月々のお支払 **34,379円**

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市五十町1749-5 ●建築年月:平成2年12月
- 土地面積:172.05㎡(52坪) ●交通:JR[五十町駅]
- 建物面積:81.62㎡(24坪) 徒歩17分



都城市北原町

オール電化仕様!! イオンモール(ミエリ)迄、徒歩5分!



価格 **2,298万円(税込)**

月々のお支払 **65,945円**



- 所在地:都城市北原町13-17
- 土地面積:232.37㎡(70坪)
- 建物面積:139.09㎡(42坪)
- 建築年月:平成7年9月
- 交通:JR[都城駅] 徒歩5分

都城市南横市町

開放感のある21.5帖のリビングに間取り変更! 水回りも全て新設!!



価格 **1,098万円(税込)**

月々のお支払 **31,509円**



- 所在地:都城市南横市町2056-2
- 土地面積:204.92㎡(61坪)
- 建物面積:127.67㎡(38坪)
- 建築年月:昭和63年11月
- 交通:JR[五十町駅] 徒歩35分

都城市都原町

[精神的職感あり] 駐車スペースを拡張! 水回りも新品交換!!



価格 **998万円(税込)**

月々のお支払 **28,639円**



- 所在地:都城市都原町7379-2
- 土地面積:199.68㎡(60坪)
- 建物面積:91.60㎡(27坪)
- 建築年月:昭和63年3月
- 交通:JR[西都城駅] 徒歩29分

都城市南横市町

駐車スペース拡張! 水回りを全てリフォーム!!



価格 **1,298万円(税込)**

月々のお支払 **37,248円**



- 所在地:都城市南横市町4002-16
- 土地面積:205.21㎡(62坪)
- 建物面積:79.42㎡(24坪)
- 建築年月:平成15年7月
- 交通:JR[五十町駅] 徒歩32分

都城市上長飯町

3LDKに間取り変更! 水回りも新品交換!!



価格 **998万円(税込)**

月々のお支払 **28,639円**



- 所在地:都城市上長飯町20-13-5
- 土地面積:191.58㎡(57坪)
- 建物面積:72.89㎡(22坪)
- 建築年月:昭和59年3月
- 交通:JR[都城駅] 徒歩39分

都城市安久町

鉄筋造2階建! 水回り全て新品に!!



価格 **1,348万円(税込)**

月々のお支払 **38,683円**



- 所在地:都城市安久町5932-3
- 土地面積:452.89㎡(136坪)
- 建物面積:91.60㎡(27坪)
- 建築年月:昭和57年10月
- 交通:JR[三股駅] 徒歩87分

曾於市末吉町

3LDKに間取り変更!! 水回り全て新設します!!



価格 **898万円(税込)**

月々のお支払 **25,769円**



- 所在地:曾於市末吉町末吉中須2782番4
- 土地面積:264.83㎡(80坪)
- 建物面積:92㎡(24坪)
- 建築年月:昭和61年7月
- 交通:JR[五十町駅] 徒歩72分

えびの市大字原田

水回り新品交換、外壁、屋根塗装予定です。



価格 **798万円(税込)**

月々のお支払 **22,900円**



- 所在地:えびの市大字原田2256-5
- 土地面積:232.89㎡(70坪)
- 建物面積:73.60㎡(22坪)
- 建築年月:昭和62年1月
- 交通:JR[飯野駅] 徒歩4分

えびの市大字原田

鉄骨製カーポートと4.4坪の倉庫付平屋建て。飯野小学校迄徒歩18分(1,400m)の好立地です!!

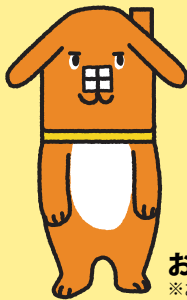


価格 **1,048万円(税込)**

月々のお支払 **30,074円**



- 所在地:えびの市大字原田字原田2734番242
- 土地面積:297.53㎡(90坪)
- 建物面積:88.46㎡(26坪)
- 建築年月:平成6年9月
- 交通:JR[飯野駅] 徒歩13分



お手持ちの「家」、 お売り ください!!

買取査定 買取相談が 無料0円!! +6つの特徴

- 迅速対応、現金化までが早い
- 遠く離れた家でも全国ネットで対応
- 瑕疵担保責任不要で売却後のトラブルなし
- 秘密厳守。ご近所に知られず売却可能。
- 他社では断られた家でもご相談を
- 仲介手数料不要!

お気軽に、下記フリーダイヤルまでお問合せください
※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理致します

※月々の支払例について:35年ローン金利1.1%(2年固定金利) 販売価格を借入額として計算した場合

※取引態様 売主



株式会社 カチタス 都城店



0120-58-7255

住所/都城市下川東3丁目2-1-2
TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許 (4)第5474号
- 広告有効期限/平成28年3月31日迄



※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。

新入園・入学応援セール開催中!! 全メーカー 常時60台以上展示中!

新入園・入学準備を応援します

大好評につき続行決定
3月もソーイング教室開催!!

新入学用のブックバックを作成
500円(講習料のみ)
※お好みの生地をご持参ください
10時~12時、13時~15時(2時間程度)
※日程はご相談ください ※要予約

★マンガニマン指導の教室(予約制)も好評実施中!

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

みしん市場
都城妻ヶ丘店

点検・調整
500円より

在庫限り
8800円(送料別)

☎0986-46-3342 ※P24もご覧ください

住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし 各メーカーOK!!

修理見積り無料! 出張もOK!!

入園入学撮影キャンペーン

(3ポーズ) ¥19,300

- 3張アルバム(ハック)
- 写真入りストラップ
- オリジナルカレンダー
- しサイズ写真(6枚)
- 撮影データCD
- 四つ切額入り写真(平日撮影特典)

桃の節句撮影キャンペーン

衣装・着付・ヘアメイク

宮作り・白拍子・屋敷記・成人・その他

3ポーズ ¥19,300で、すべてそとほろびで撮影中!

オールインプライスのフォトスタジオ

LIFE STUDIO

○ご予約・お問合せは
都城市北原町31-5-2
TEL.0986-22-6288

R10 WING 都城市
TERRA美容室 都城市

美容医療最先端のフルコース

季節の変わり目による肌トラブルや紫外線による日焼けや乾燥等、さまざまなお肌の悩みを解消してくれます。

シミ・そばかす・しわ・たるみによる老化を止め、若々しい肌へと導いてくれる2つのフェイシャルコースをぜひご体感ください!

Before After

美肌再生コース

通常10,500円 → お試し4,200円

施術の流れ

- ①クレンジング
きれいに油分や汚れを落とす
- ②プラチナピーリング
α Gri-XとビタミンB12、ヒアルロン酸配合。余分な皮脂や老化角質を優しく除去
- ③フォトフェイシャル
特殊な光を顔全体にあて萎縮した繊維芽細胞に働きかけ、コラーゲンを再生し活性化。肌のハリを取戻し小ジワを改善、透明感もUP
- ④イオン導入
微弱電流を使って、ビタミンC等の有効成分を肌の内部へ浸透。シミ・しわ・たるみ・ニキビ・ニキビ跡等の肌トラブルを改善
- ⑤プラチナパック
シワやニキビ跡等に効果。保湿力のある肌。ハリや弾力を再生。
- ⑥保湿ジェル整肌
天然由来成分がたっぷりの保湿ジェルで角質層に働きかけ更に潤いUP

炭酸パックコース 1回 3,150円 お得な3回セット 6,980円

ピーリング→炭酸パック→保湿・整肌

皮膚のバリア成分の分泌を高め、紫外線や外気の刺激からお肌を守り、本来のバリア機能を高めてくれます。血行促進・くすみ改善、コラーゲンの増加でハリ・弾力UP、くみ・ニキビ改善等に効果を発揮。

ラカーナ都城
TEL.0986-80-5367
都城市姫城町28-15

看板娘・看板息子を

激写!
Vol.43

◎自分の性格を一言で…
おっとり、マイペース。

◎趣味…料理。
毎日、お弁当を作っています! 朝は手際よく頑張っています!!

◎好きな男性のタイプ…
しっかりしている人。体操の内村航平選手がタイプです!

◎3月のオススメ…
丁寧なカウンセリングからのクリアな春カラーがオススメです。

★本人からのコメント
4月で入社して1年になります。たくさんのお客様と触れ合いながら、多くのことを勉強させて頂いています。「お客様に喜んで帰って頂けるような美容師」を目指して、これからも頑張っていきたいと思えます。気軽に足を運んでくださいね! お待ちしています!!

上品で癒し系の素敵女子
hair salon CLOVER
スタッフ
やまだ みき
山田 美希さん(27歳)

ラカーナの美肌脱毛

「脱毛すればするほどキレイになる」と大好評の美肌脱毛コース。少ない回数で早く脱毛を終わらせたい方にオススメです。また肌のキメも細くなり、毛穴が目立たなくなるのも人気のポイントです。

美肌脱毛

脱毛前 脱毛3回

特別価格 両ワキ 3回 ¥2,000
※新規の方のみ

その他の部位はお気軽に お問い合わせください	スーパーフィニッシュ 他店の効果に疑問な方にお勧め	ハイパースキンカレン お子様にも優しい低温施術
両ワキ	6回セット ¥24,480 ¥13,200	6回セット ¥18,000 ¥9,000
ひじ下	6回セット ¥61,200 ¥32,400	6回セット ¥45,000 ¥22,500
ひざ下	6回セット ¥76,160 ¥48,000	6回セット ¥56,000 ¥28,000
上半身(おへそより上)	6回セット ¥222,000 ¥120,000	6回セット ¥163,200 ¥81,600
全身脱毛 ※ご希望の箇所、全ての部位の 脱毛。部位予約制、時間制 ではないので、ご安心ください。	6回セット ¥388,400 ¥210,000	6回セット ¥285,600 ¥142,800

◆◆◆お問合せ◆◆◆
ラカーナ都城 TEL.0986-80-5367

質Shop 天満屋 見積無料!!

親切な対応でリピーター多し!! 金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り

お持ちの品物を担保にして現金融資

即融資

買取!!

ご不要のブランド品・貴金属・時計・家電等を現金買取

即現金

販売!!

人気のブランド品・貴金属・時計・家電等を激安販売

大特価

天満屋

古物商許可証 宮崎県公安委員会 許可第3096号
質屋許可証 宮崎県公安委員会 許可第459号

住所: 都城東町13街区20号
電話: 0986-22-4340
営業: 9時30分~19時
HP: <http://www.rakuten.ne.jp/gold/auc-tenmaya78/>

お持ちの品物を担保にして現金融資
最低100万円から1億円まで
お見積り無料でご相談ください

極上フレンチと温かなおもてなしの本格的レストランウエディング

お料理もパーティスタイルも演出もバランス良く
こだわりたいカップルにオススメです

会場

20~60名様 料理はご予算に応じます

お料理

5,000円~

お飲物

2,000円~

お飲物 menu: ワイン・ビール・焼酎・ノンアルコールビール・ノンアルコールワイン・ソフトドリンク等

自己資金
0円
でもOK!!

ご紹介出来るもの

- 挙式
- ウエディングケーキ
- ビデオ撮影
- ブーケ・花束
- ヘアメイク
- 引き出物
- ウエディングドレス
- 記念写真
- 案内状印刷

シャンゼリゼ通りル・パリ

TEL.0986-24-7512

都城東町433 定休/月曜日 ※P13もご覧ください

故人との大切な思い出 心を込めて整理のお手伝いを させていただきます

遺品整理・生前整理・空き家・倉庫の片付け
遺品整理士が親切・丁寧に対応します。

見積無料

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問合せください。

株式会社 都城北諸地区清掃公社 ☎0986-52-5636

三股町 蓼池 4439-1 HPもあります 土日祝日を除く8:00~17:00

自然の脱臭・除湿

脱臭力は木炭の3倍以上!
一度使ってみてください。
良さが分かります。

即効性はありませんが、いつの間にかクリーンな空間になります。
自然志向の方、アレルギー体質の方におすすめです!

芳香剤で一時的に臭いをごまかすのではなく、臭いを元から吸収します。
壁、天井、床に染みついている、頑固な臭いをしらからちゃんに自然に脱臭。
半永久的にクリーンな空間を作ります。

置く場所の目安

- ★トイレ・更衣室・押入れ・玄関・車・下駄箱・ブーツ・スニーカー……2個
- ★1部屋……2個を2カ所

1個 500円

「しらからちゃん」で
検索!

アンテナショップ (株)T&Tシラスライト

都城東町北町5225-1 (一財)都城圏地域産業振興センター内

TEL.0986-38-8250

春の恵みに彩られた本格日本料理をどうぞ ずわい蟹雲丹焼き贅沢懐石 4,000円

コース料理に+1,000円で
お得な90分飲み放題が付きます

先 附 春の吹き寄せ塩麴和え

前 菜 ぼんぼり卵 天豆塩茹で
独活の金平 鱈露味噌焼き
浅利時雨煮 摘み上げ湯葉

椀 物 蛤真丈 ういす椀

造 里 桜鯛薄造りと地魚二種

焼 物 ずわい蟹の雲丹焼き

煮 物 若菊煮

鍋 物 薩摩黒豚の具沢山十穀しゃぶしゃぶ

揚 物 新じゃが饅頭 共地餡揚げ

食 事 旬御飯 お蕎麦のすまし汁
香の物

水菓子 季節のデザート

※お料理は仕入れにより
内容が一部変更になる場合がございます

一桃の節句のお祝いに— 雛懐石

3月13日(日)迄ご予約承り中

※例年、ご予約日が集中しますので、ご予約はお早め!

お子様の健やかな成長を願う……
心づくしの日本料理。
雛人形を愛でながらご堪能ください

かがやき 3,500円 はばたき 5,000円

【お子様用】よろこび 1,500円 すこやか 2,500円

歡送迎会90分飲み放題付 選べるプランのご予約承り中!

料理長が厳選するコース料理で、素敵なお時間を過ごしてください

3,500円・4,000円・5,000円 (各全9品) ※前日迄の要予約

京の都 わらしべ 都城店 TEL 0986-36-5432

【営業時間】 昼 11:00~15:00 (OS コース13:30、ランチ14:00)
夜 17:00~22:00 (OS コース20:30)

【住 所】 都城東町北町3601番地2 【駐車場】130台 【定休日】 火曜日

メニューや料理内容等、詳細はHPをご覧ください www.lcs-izakaya.com

春キャベツを使った簡単レシピ♪

甘くて美味しい、春キャベツの季節ですね! パスタや和え物等……、いつもと違ったレシピを今回はご紹介! 献立の参考にしてくださいね。

春キャベツでエスニックサラダ

●材料(2~3人前)●

春キャベツ	200g(大きめの葉3枚)	にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
もやし	1袋	★オリーブ	大さじ2
鶏肉	100g	★酢	大さじ1
春雨(乾燥)	50g	★砂糖	大さじ1
たまご	2個(スクランブルエッグ)	塩コショウ	適量
赤唐辛子	少々	ごま油	適量
		すりごま	適量

●作り方●

- ①スクランブルエッグを作る。
- ②春雨をお湯で戻し、春キャベツは一口サイズに切る。
- ③フライパンに、にんにく・赤唐辛子を入れて軽く炒め、鶏肉・もやしを加えて火を通す。
- ④③に火が通ったら、合わせておいた★を入れ、さらに①と春雨を加える。
- ⑤塩コショウで味を調えたら、火を止めてごま油とすりごまをトッピング。

春キャベツの目玉焼き

●材料●

たまご	1個	nicoの作った感想
キャベツ	約2枚	塩コショウをしょうゆやソースに変えても美味しかったです。
塩コショウ	適量	朝食でパンの上に乗せて、サンドイッチ風に食べました♪
ブラックペッパー	適量	

●作り方●

- ①キャベツを千切りにし、フライパンで軽く炒める。
- ②キャベツを丸く整え、真ん中にたまごを落とす。水を大きじ2ほど加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③たまごが好みの固さになったら、フライ返しでキャベツごとすくい皿に盛る。塩コショウ・ブラックペッパーをお好みで全体にふり、完成!

♡♡♡の作った感想

簡単にタイ風サラダが出来ました!! 春キャベツの甘味と少しの辛味がマッチして、とても美味しかったです。お肉を海老にしてもオススメです♪

ご存じですか？ 新しい供養のカタチ

宇宙葬 銀河ステージ

検索

家族葬から宇宙葬まで…



0120-426-388

【本社】 大阪市西区立売堀 1-7-18 国際通信社ビル 8F URL : <http://ginga-net.com> E-mail : info@ginga-net.com

あなたのお店 その防犯対策で 大丈夫ですか？

あなたの大切なものを守るための
防犯システムをお届けします。

こんな場面の防犯対策、お任せください！

- ★飲食店のレジ周り
- ★道路や店舗周りのいたずら
- ★施設内の安全確保

こんな場面にも活用できます！

- ★店内状況の確認
- ★従業員の勤務態度の把握
- ★顧客満足度向上のためのマーケティングに応用

★導入実績：飲食店・理美容院・幼稚園・コンビニ・街頭防犯・大型商業施設 etc…



NVR 国内トップシェアメーカー/カメラ各社取扱
株式会社 R.O.D (アール・オー・ディー)



0986-22-8400

宮崎県都城市一万城町 99-9-1

まずはお気軽に
お電話を！



シンコー妻ヶ丘・ぜ～んぶ中古住宅！特集

★初登場物件あり！★ (再)・・・再販売 (R)・・・リフォーム値所有り物件 (L)・・・値下げ

4DK (R) 上長飯町 1380万円

★上長飯小まで750m！
どうですか！

- 土地336.6㎡(101) ●H12/10築
- 建物134㎡(40) ●坂元B徒歩4分

5DK (L) 菖蒲原町 1750万円

●東小
築10年

★駐車3台可能・南道路で暖かい南向き

- 土地199㎡(60) ●建物107㎡(32)
- H17/6完成 ●消防署本部B徒歩7分

3DK 三股樺山 700万円 ●駅北側

★南道路に接していて日当たりいいですよ！

★立派な車庫兼倉庫！

- 土地233㎡(70)
- 建物88㎡(26)
- S63/4 完成
- 三股駅歩9分

4DK 下川東4丁目 1590万円

★金額相談可能！

- 土地396㎡(119) ●建物139㎡(42)
- H5/10築 ●農協前B徒歩8分

5LDK (L) 祝吉1丁目 1250万円

★金額下がりました！ご相談下さい。

- 土地244㎡(74) ●S58/9築
- 建物149㎡(45) ●農業高前B

5DK 郡元4丁目 1600万円 ●祝吉小

★人気の区画整理地内！
とにかく人気のエリアです！

- 土地501㎡(151)
- 建物106㎡(32)
- H5/8完成
- 祝吉公民館前B徒歩6分

5DK 栄町 1080万円

★ミルそば。倉庫付き！車3台可

- 土地239㎡(72) ●建物82㎡(25)
- S55/7築 ●東北原B徒歩8分

5DK 上長飯町 820万円

- 土地 380㎡(115)
- 建物 89㎡(26)
- S44/9築
- 上長飯小B徒歩3分

★小学校見えます！ ★入口見た目より広いです。

6SLDK 高城町桜木 1680万円

★2世帯に対応！車庫・物置・倉庫至れり尽くせりです！

- 土地860㎡(260)
- 建物179㎡(54)
- H6/8築
- 一心外科前B徒歩1分

3DK 下長飯町 430万円

★古びた中にほっとした雰囲気です。

- 建物88㎡(26) ●土地308㎡(93)
- S48/8築 ●都城駅B徒歩4分

山田町山田 300万円

★小学校も近い。中心エリアです。

- 土地244㎡(73) ●建物160㎡(48)
- S29/築 ●山田B徒歩1分

売りたい！
買いたい！
まず相談！
シンコー
妻ヶ丘へ！

上長飯町2800万円

★地元人気メーカー築！高断熱材仕様

★敷地内2棟

★充分使える別棟1棟も魅力！貸家などに！2世帯にも対応！

- 土地660㎡(199) ●建物118㎡(35) ●H13年4月築 ●上長飯B徒歩3分

3SLDK 築3年 葦原町 2580万円

★4LDK対応
★西小申請可

★新築で普通の木造建てるなら
こっちは検討してみてもいいよ！

★自然と共存できる家。
OMソーラー・太陽光のある家！

★玄関前のアプローチもいんですよ！

★長期優良住宅仕様！
★木の質感が好きな方
★南も北も隣家は離れてます。

- 土地313㎡(94) ●建物109㎡(33)
- H24年築 ●西中前B徒歩4分

★駐車はラクラク4台です！

4LDK 築3年 山之口町花木 2100万円

★とにかく一度見て下さい！ ★上品な雰囲気

★菜園・芝庭・広いデッキがバランス良し

★カーポートも倉庫も家庭菜園も！もちろん庭BBQも人目を気にせずできますよ！

- 土地512㎡(154) ●建物120㎡(36) ●H24/8築 ●飯起B徒歩7分

6DK 一万城町 980万円

★再登場です！
水回りリフォームしてます！

- 土地288㎡(87) ●建物93㎡(28)
- S46年10月築
- 一万城団地B徒歩3分

ネットじゃわからな～い！

Let's go the new house.

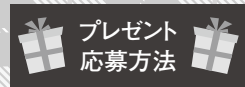
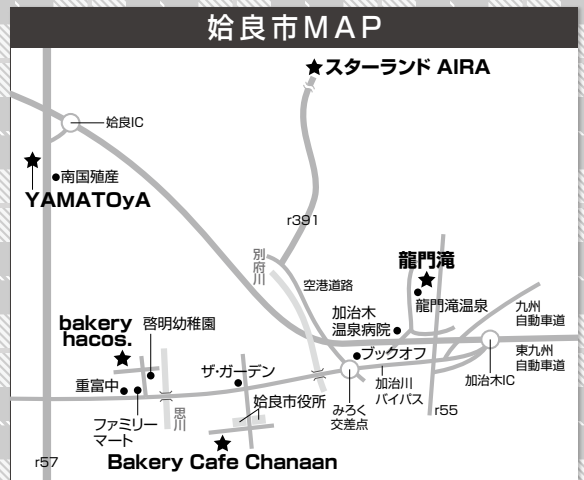
お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事(6)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11
<http://www.m-shinko.co.jp>
新興不動産(有)妻ヶ丘店 0986 **24-1518**
 ※広告有効期限は平成28年3月31日迄。掲載物件は全て仲介※

フォーラム女子3人で行ってきました!!

始良市日帰り旅特集♪

美味しいパンを食べながら冬の星を眺める等、始良市には楽しいスポットが満載です。

ご家族で、温泉でゆっくりするのも良いですよ♪ 素敵なプレゼントも頂いちゃいました!!



希望商品の番号をP15のアンケートハガキかきりアプのプレゼントフォームから3月18日(当日消印有効)迄に送ってください。
※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。

スターランド AIRA



大型望遠鏡とプラネタリウムが一つの建物の中にあるという、このあたりでは珍しい天文台「スターランド AIRA」に行ってきました。今回は館長である上田さんにお話を伺いました。
20年程前に教育を主な目的として作られ、始良市内の学校等の教育活動での利用ならば無料で入館することが出来るそうです。毎月、天体観測や子ども向けのクラフトイベント等を行っていて、楽しく宇宙が学べる施設です。

3月のイベント情報

3月19日(土)
紙トンボシューター
楽しい紙トンボシューターで遊びましょう!!(天候不良の際は工作のみ行います)

「太陽の不思議」観察会
太陽観察専用望遠鏡で太陽の黒点、プロミネンスの観察を行います。

3月26日(土)・27日(日) 19:00~21:00
大型望遠鏡で、木星を中心にご案内します。
冬から春の星座めぐりも楽しめます。

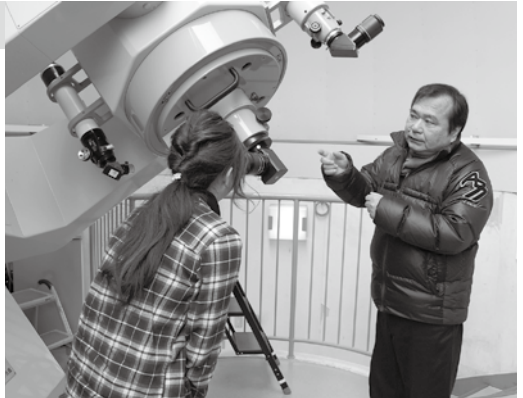
※イベントによっては別途予約および人数制限があります。制限のあるイベントは先着順です。

流星群を楽しもう!!

4月から5月にかけて水瓶座イータ(η)流星群が見られます。
流星群といえば一つの方角で一定の方向に流れていくと思われがちですが、流れ星は四方八方に飛び出してくるように見えるので、決められた方角を見ていないといけないということはありません。
流れ星を観察する時は、安全な場所で、楽な姿勢で見られるようにしましょう。流れ星が一番流れる時間は明け方なのですが、夜空の星が見えるのであればいつでも流れ星を見るチャンスがあります。

天体望遠鏡

皆さんは、太陽が輝く青空の下でも星を見ることが出来るって知っていますか?
始めに、昼間でも星を見ることが出来るという大型望遠鏡を見学しました。
この時期は土星がキレイに見られるそうですが、今回はあいにくの空模様で星を見ることは叶いませんでした。普段見上げる星とは少し違った屋間の星々を楽しんでみてはいかがでしょうか。
もちろん天体観測は昼間だけでなく、土・日曜日の夜間開館日や月に一度のイベントで、夜間も様々な星や星座を見ることが出来ます。



プラネタリウム

プラネタリウムは、『スターランド AIRA』のスタッフが自らプログラムを毎年制作し、上演しています。今回観たプログラムは、冬の代表的な星座オリオン座を中心として、多くの方が知っているような星座や星から、マイナーなものまでキレイな映像と音声で楽しく学ぶことが出来、その大きさに一気に引き込まれてしまいました。
プログラムは季節ごとに違って、一度見たら他の季節のプログラムも観たくなること間違いなしです。3月からは、春の星座と北斗七星にまつわる話をする予定です。
座席数は40席で上映時間は35分程。上田さんいわく、前の席より後ろの席の方が疲れにくいそうですよ。
その他にも思わず立ち止まって見てしまうような展示物等が数多くありました。中でも特に目を引いたのが隕石の展示物で、上田さんが半分趣味で収集しているそう。新しいものでは2013年にロシアに墜ちた隕石があり、その見た目は普通の石なのに、宇宙の神秘を感じました。

☎ 0995-68-0688
鹿児島県始良市北山997-16
開館時間 / 【平日】9:00~16:30 【土・日曜日】13:00~21:00
休館日 / 月・火曜日(ただし、祝日は開館)・毎月25日(土曜日または日曜日の場合は開館)・年末年始(12月29日~1月4日)
プラネタリウム開演時間 / 【平日】10:00・11:00・13:30・15:00・16:00
【土・日曜日】13:30・15:00・16:30・18:00・19:30
入館料 / 【一般・大学生】210円(団体(10人以上)160円)
【小・中・高生】100円(団体(10人以上)50円) 【幼児】無料

プレゼント①
ポストカード4枚組
10名様

Bakery Cafe Chanaan

ベーカリー カフェ
カナン



オープンして11年目を迎える『Chanaan カナン』。素材の持ち味を生かしたシンプルなパン作りが人気となり、県内外にファンがたくさんいるお店です。人気商品の「くるみ食パン」は、「これでもか!」というくらいくるみがたっぷり!! サクッとしたトースト生地とくるみの香りが相性抜群です。後を引く美味しさの素朴なパンを、ぜひ食べてみませんか?

- 👑... 👑 **人気パン** 👑... 👑
- 👑 くるみ食パン (1/2斤) 240円
 - 👑 3種のナッツ入り黒パン 320円

行楽シーズンにピッタリのサンドイッチ! 大好評の食パンを使い、えびやアボカド等、新鮮な野菜を贅沢にはさんでいます。お花見の季節……こだわり抜かれたサンドイッチを持って、始良市を散策してみませんか?



- ×...× **3月のオススメ** ×...×
- × えびとアボカドのカクテルサンドイッチ 320円
 - × たまごサンド 240円



- 🎁 **プレゼント③** 🎁
- ラスク 3名様
- ☎ 0995-67-0671
- 鹿児島県始良市宮島町32-8 パークビル1F
営業/8:00~18:30
定休/日曜日

Healing Space YAMATOya

ヒーリングスペース
ヤマトヤ



「癒しの空間」がテーマの自然派温泉施設『Healing Space YAMATOya』。黒一色で統一された木造りの外観と、ウッドデッキからの眺めが素敵と人気の高い温泉施設です!! また脱衣所と浴室の仕切りがない造りは、斬新で開放感に満たされています♪

地下600mからくみ上げ、ボイラーでの追い炊き等を一切しない源泉掛け流しの温泉で、蒸し湯も温泉水の蒸気で温めているため、しっとりすべすべで安心!! 無色透明無臭、とろみのある温泉水は美肌効果が高く、加水加温をしないため天然の温度で温泉水を楽しむことが出来るのも人気の理由のひとつ。

隣接している自然派レストラン『feel nature Waka』では、素朴な料理とのんびりとしたひとときを過ごすことが出来ます!! 子ども用食器や椅子、ベビーベッド等が用意されていたり、テラス奥には、簡単な遊具もあつたりするので、子連れママの女子会にもオススメです!



- 🎁 **プレゼント②** 🎁
- 貸切り湯 (1時間・3,600円) 1組様
- ☎ 0995-56-6565
- 鹿児島県始良市平松1233-1
営業/12:00~21:00 (20:00迄受付)
定休/木曜日



龍門滝



九州自動車道加治木ICから見える『龍門滝』。高速道路を降りて案内板通りに進むと到着です。この滝は昔、唐人が「漢土の龍門瀑を見るが如し」と言ったことから『龍門滝』と名づけられたとされています。「龍門瀑」とは「登竜門」の語源となっている名瀑のことで、高さ46m・幅43mの雄大な滝で、日本の滝100選に選ばれています。滝の形態は分岐瀑になっており、岩に当たって分かれて流れ落ちる姿が、季節や天候によって大きく変化するのも特徴!!

夜間はライトアップにより、昼間とは違った風景を楽しむことが出来ます。ライトアップされた水が暗闇に白く浮かび上がり幻想的な雰囲気を感じさせてくれるそうです。春は桜吹雪、秋は紅葉で周りが飾られ、季節ごとに素敵な一面を見ることが出来ますよ! 『龍門滝』を一望出来る展望台には、滝観音が鎮座しています。これは鹿児島を治めていた島津家六代領主久徴、別名錦水が建立した観音像。当日もたくさんの花とお供えがしてありました。



- ☎ 0995-66-3111
- 龍門滝:住所 (始良市役所商工観光課)
鹿児島県始良市加治木町木田5266-1

bakery hacos.

ベーカリー
ハコス.

今年9月で、創業10年を迎える『bakery hacos.』。お店に入ると、子どもが大好きなデニッシュや、ハード系のパンがいっぱい並んでいてワクワクしちゃいます。毎日50~60種類のパンが並んでいるそうです。



「店に来ることが楽しいと思ってもらえるよう、店内のディスプレイや外の花々にも気を配っています。パンの味はもちろん、トータルで店を楽しんでもらえると嬉しいです」とオーナーの橋本さん。



- ×...× **オススメ商品** ×...×
- × **ブルーチーズといちぢくのパン**
甘くよっぱいパンはワインにピッタリ! 軽トーストしてはちみつを塗ると、さらに美味しく食べられます。
 - × **カスタードデニッシュ**
オープン当初から人気のデニッシュ。カスタードの上にクリームチーズが乗っています。
 - × **アップルパイ**
サクッとした生地に食感の良いりんごがたっぷり入っています。紅茶やコーヒーにも合いますよ。
 - × **カレーパン**
揚げたてアツアツを食べたい方は、スタッフに頼むと5分程で揚げたてを食べることが出来ますよ。
- ×...× その他にもたくさんあるので、自分好みのパンを見つけてみてくださいね。

- 🎁 **プレゼント④** 🎁
- 『bakery hacos.』
2割引チケット 5名様
- ☎ 0995-65-0318
- 鹿児島県始良市池町28-1
営業/8:00~18:30 定休/月・火曜日

都城市総合文化ホールMJを、文化体験を、楽しもう！

ファミリー体験記

市民参加型創作劇『スマイルみやこんじよ』編

MJホールにて、1月16日（土）・17日（日）に行われたスマイルみやこんじよ第7回『妖怪ガグレ、街に現るゝみやこんじよ家族のオムニバス悲喜劇』を鑑賞してきました。スマイルみやこんじよとは、市民で作る演劇事業のこと。毎回たくさんの方が参加し、楽しみにしている観客も多い公演です。

本公演は、舞台上に客席が設けられ、出演者の演技を間近で見ることの出来る贅沢な演出に！3公演とも全て満席で、関心の高さが窺えました。脚本・演出は、北九州の劇団「飛ぶ劇場」の代表・泊篤志氏。都城のスーパーや神社等、私達の生活に密着した場所が物語に多く登場するため、観る側も、より身近に感



舞台上がのりハル風景。立ち位置等を念入りに確認しながら練習していました!!



じることの出来る作品となっていました。

物語は、『願いと、霧』『雨が降ったら…』『なんこ』『川辺にて』の4つのオムニバスストーリーで構成。どの作品も「家族の物語」が中心となっています。その家族を陰から支える「ガグレ（かっぱ）」の優しさや愛情も描かれており、家族の大切さを再確認させられる心温まる舞台となっていました。最後に出演者全員で歌う「やっばり大好きみやこんじよ」は、泊氏とガグレ達（出演者）が作詞。都城の良い部分も悪い部分も盛り込まれた歌詞とメロディーは、一度聴くと耳から離れず、思わず口ずさんでしまう楽しい歌です。始めから終わり迄「都城満載！」の舞台。次回の公演も楽しみです。

■出演者感想■

●矢上沙梨央さん（高一）
とても緊張しましたが、楽しかったです。難しかったところは、シリアスな場面でも大きな声を出さなければならぬこと。だからと言って元気な雰囲気ではいけないし……その部分を調整していくのが難しかったです。

●前田麗子さん（57）
初演を終えて、感動しています！せつかくのチャンスだと思いきやオーディションを受けました。初めての演技で、たくさんさんのセリフを覚えるのが大変でした。今回参加することが出来て、本当に良かったです。

■来場者アンケートより■

・自分の近況に重なるものがあり、時折心にくるものがあった。
・序盤から泣いたり、笑ったり……良い意味で大変でした。都城について知ると共に、ガ



公演後、観客の方を見送る出演者達。どちらも笑顔で握手を交わしていました！

グレが本当にいるんじゃないか?!? という気持ちになりました。

■体験後の感想■

今回は、稽古も見学させて頂きました。出演者やスタッフのみなさんが一生懸命準備する姿を見て、どのように舞台が作られていくのかを間近で知ることが出来ました。一番の迫力は、やはりすごく、観終わった後、思わず涙が出てしまいました。優しい気持ちで帰ることの出来る作品。また、観たいな……と感じました。

『白いちご 淡雪』って、
どんないちご?!?

nicoが
取材に行っ
てきました!

皆さん、『白いちご 淡雪』って聞いたことありますか？ 珍しいいちごの品種で、見た目は淡いピンク色のいちごです。宮崎県内では、庄内町にある『池田いちご園』だけで栽培されています。

昨年から試験栽培を行い、今年本格的に栽培。現在は香港に輸出しています。

収穫量が少なく、なかなか食べられないのですが、都城で食べることが出来ると聞き、早取材に行ってみました！



白いちごを食べられるのは、『池田いちご園』が経営しているソフトクリーム屋さん。いちご園ならではの新鮮ないちごがたっぷり乗ったソフトクリームが好評です。

ここで『白いちご 淡雪』をトッピングしたものを販売しています。食べてみると、酸味がなく、上品な甘さが口の中に広がりました。

「日本でも珍しい品種の『白いちご 淡雪』を皆さんに食べて欲しいという思いで、ソフトクリームにトッピングして販売を始めました。日

頃食べている真っ赤ないちごとはまた違った味わいなので、ぜひ一度味わって頂きたいです」と池田氏。

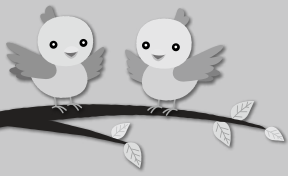
気になった方は、食べに行ってみてくださいね。

■取材協力/池田いちご園
☎090-9575-6757
※P29もご覧ください



▲『白いちご 淡雪』をトッピングしたソフトクリーム

お問合せ先
都城市総合文化ホールMJ
(指定管理者:都城市文化振興財団・MAST共同事業体)
〒885-0024
都城市北原町1106-100
TEL.0986-23-7140
HP <http://mj-hall.jp/>
Facebookやっています「いいね!」お願いします



笑顔でつながる子育ての輪 vol.36



『きりしまフォーラム』読者のママ世代に向けた子育て応援企画！

子育てはお母さんひとりでするものではなく、家族はもちろん地域や社会の協力が絶対的に必要なもの……。

安心して子育てをするために、各自治体がいろいろな機関を設けたり、

多くの子育てサークルも誕生しています。

また、子育てを応援してくれる飲食店や美容室等、さまざまなお店をご紹介しますよ。

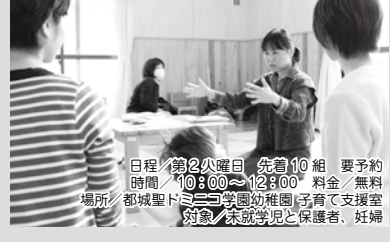
「りんごの木」の空と大地と子どものために」が、毎月第2火曜日に開催している「りんごっこひろば」では、お母さん達が興味を持っている教室や子育て相談、交流会等が行われています。

取材当日は、綾町在住の保健師・柏田ひろみさんによる「女性のこころ」からだ、布ナプキン、セルフケア」をテーマとした教室を開催。はじめに、「自己紹介と最近嬉しかったこと」をお母さん同士で報告。日常の些細なことから感じる幸せを大切にすることを素晴らしさを、再認識しました。また、一人のお母さんが「イライラしてしまい、家族に申し訳ないな……と感しました」と報告すると、「イライラするのは頑張り過ぎて無理している証拠。お休みのサインなので、出来るだけリラックステして休んでください」というアドバイスが……。



りんごっこひろば

TEL.090-1193-1365 (担当:川口)



日程 第2火曜日 先着10組 要予約
時間 10:30～12:30 料金/無料
場所 都城聖トマス学園幼稚園 子育て支援室
対象 保護者・保護者、妊婦

●「りんごの木」からのメッセージ

柏田さんは「嬉しい、楽しい、気持ち良い」をコンセプトに布ナプキンの活動を行っています。「触って心地良く、体調も良くなり、身体の状態も知ることが出来るアイテムです」とコメントしていました。使用の際の不安等にも丁寧な回答。お母さん達の表情が、どんどん明るくなっていくのを感じることが出来ました。

どんな環境で生まれ育ってもみんな大切なおなじみのち。たくさん愛の中ですくすく育ってほしい。生きてるって幸せだと思えるように育ってほしい。困っているお母さんを救いたい、寄り添いたい、そんな想いから立ち上げた「りんごの木」です。気軽にご連絡ください。

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.36

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

シャンゼリゼ通り ル・パリ

今回ご紹介するのは『シャンゼリゼ通り ル・パリ』さん。本格的なフレンチをリーズナブルに堪能出来るとお母さん達世代にも人気のお店です。



大人気 お子様ランチMENU ハンバーグランチ 1,500円
ハンバーグ、ライス、スープ、デザート、ドリンク

季節の素材を使ったコース料理を、お箸で気軽に味わえる『ル・パリ』。「セーヌ河」のメイン料理は、地鶏のコンフィや和牛ビーフシチュー等、自宅ではなかなか食べることの出来ない、手の込んだ料理ばかりが揃っています！
たまには、ゆっくりと贅沢なひとときを過ごしてみませんか？

素敵なガーデンテラスを通り階段を上ると、ゆったりとした空間が広がっています。全て個室になっているので、お子様と一緒にゆっくりとお食事出来ますよ。
ママ友ランチはもちろん、お雛様の節句のお祝いにもオススメです！



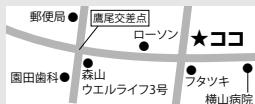
大人の人気MENU セーヌ河 1,850円

オードブル、スープ、パン、ミニレバサラダ、メイン(9種類からセレクト)、デザート、コーヒールー紅茶、ライス(ご希望で)

お子様用いす・食器	○	個室	○
総席数	60席	駐車場	40台

TEL.0986-24-7512

都城都島町433
営業 / 11:00～15:00、18:00～21:00 定休/月曜日
※P7もご覧ください



マナーを守ってお食事を楽しんでくださいね！！

都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

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

都城市

★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。
3月9日(水) 庄内地区公民館 9:30～10:30
10日(木) 東部保健センター(高城保健センター内) 13:30～14:00
14日(月) 市民健康センター 13:30～14:30
持参するもの:母子手帳、バスタオル
対象児:生後1カ月～1歳未満 予約不要
お問合せ:都城市 こども課 0986-23-2684

三股町

★おはなしかい

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、エプロンシアター等を行います。
3月3日(木) 10:30～
場所:総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート

「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。
3月22日(火) 10:00～11:00
場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室
お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★バクバクッキング(取り分け食) 限定10組

3月8日(火) 9:30～11:30(クッキングは10:00スタート)
場所:弥五郎伝説の里
講師:春山 泰子先生(曾於市役所栄養士)
対象者:6カ月～1歳半(離乳食未完了)
持参するもの:エプロン、三角巾
※3月1日～4日の期間内でお申込みください

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



ぐりーんこーぷ
元氣くん <http://www.greencoop.or.jp/>

安心・安全な食材を選びたい方……ぜひ一度試してみませんか？
あらゆる世代に大好評！ 世代別オススメ利用方法

赤ちゃんすくすく個配 妊娠中または0歳児をお持ちの世帯は、お申込みから12カ月の間、個配手数料が無料！
ペア配&班配 2人で利用すると手数料が無料！ また3人以上の班配なら3%OFFに!!

キープ&ショップ 決まった曜日・場所で商品を受取るだけの簡単ショッピング！ 食材は3%OFF!!
個配 交通手段がなく買物へ行くのが困難な方。別居しているご両親に代わって、注文している方が増えています！

お試しサンプルプレゼント

グリーンコープ自慢の人気商品の中から、いずれかをサンプルとして無料でお届け致します！ サンプルのお申込みは、お電話か上記のホームページから！
※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。



グリーンコープがもっと身近に！ キープ&ショップ
都城市花線町1-5

グリーンコープの商品の受取りと買物が出来る場所

グリーンコープを利用したことがなく、注文方法がわからないのでは……と
思っている方

商品の受渡し時に、専用の注文書を提出するだけ!! とってもカンタン! 商品選びは時間のある時に、ゆっくりカタログで。

受取り
火・水・木曜日12:00~17:30の間なら、いつでもOK!
その他、受取りの曜日はご相談に応じますので、気軽にご連絡ください。

キープ&ショップをご利用の方、受取商品(食材)が3%OFF!
お店では新鮮で安心・安全なお野菜も販売中!!

お問合せ **0120-349-017** **グリーンコープ 都城支部** TEL.0986-38-7070

読者の皆様に聞きました!!
夫婦、カップルの間で起こったズシ。



●買い物に行く時にエコバッグを利用して欲しいのですが、なかなか利用してくれません。恥ずかしいのかな……?
(みくたん/63歳)

●ズレと言っても、良い方のズレだと思っただけですが……。主人とぶつかった時、「痛い!!」と言う私に対して、すぐに「ごめん。大丈夫?」と聞いてくれる主人。優しさにズレがあるなく感じた瞬間でした。

(わこちゃん/57歳)
●私は、要らない物は処分したい性格なのですが、主人は全部取っておきたい性格。
(K・S/67歳)

●体感温度がかなりズレています。旦那は冬でも半袖半ズボンで寝て、私は長袖長ズボンで寝ます。
(フリノリ/27歳)

●味の好み。薄味が好みの私に対して、濃い味が好みの夫。自分で好きなように調節してもらっています。
(なち/53歳)

●夫は犬を飼いたいと言っています。私はペットを飼うと夫婦で旅行に行けないので、反対しているのですが……。飼ったことに!!
(モリリン/45歳)

●新婚旅行で国外に行きたい私と、国内で過ごしたい旦那さん。最近、テロ等いろいろと物騒なので「怖いから嫌だ」と言うのです。私は、新婚旅行で海外旅行を逃したら、もう当分国外には旅行に行けない気がするから、現在説得中です!!
(ななな/25歳)

きりしまフォーラムのHP きりフォー.NETは
色々なコンテンツが充実しています♪



今月号はもちろんバックナンバーも見れますよ♪ 読み損ねた月のフォーラムも読むことが出来ます。



毎月のPick Up記事や、好評連載記事をカラーで見ることが出来ます。



パソコンで実際にページをめくっているような感覚でWEB上で読めますよ!

Facebook きりしまフォーラム
先取り情報やこぼれ話
タイムリーな情報も配信中です

A お好きなジェラート(1つ) 5名様 店



ジェラートとパンケーキ、ランチも大好評の『ジェラテリア フェリーチェ』。ジェラートは素材の味を生かした濃厚なおいしさ! また、スフレパンケーキもオススメです。

P29もご覧ください

★提供/GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ
☎80-6162 都城市中町12-25 PIER1

B 1,000円商品券 3名様 〒



種類が豊富で、子どもから大人迄楽しめるようなパンがいっぱい!! 大人気の塩パンはもちろん、新作パンも続々登場中です。

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

C おいげんチーズ饅頭&揚げ馬の里(5個ずつ) 3名様 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。しっとりチーズが濃厚で絶品!(125円) 揚げ馬の里は中に入ったスイートポテトの餡がとってもおいしい焼き菓子です。(130円)

★提供/お菓子のながくら
☎38-0119 都城市都北町5670

D 2,000円食事券 3名様 店



餃子はお持ち帰り(5個・250円)出来ます。中華一品料理もあり、コースは4名様以上で1,500円〜。

★提供/餃子のまつうら
☎21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキか、きりしまのプレゼントフォームから、3月18日(当日消印有効)迄にお送りください。
※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迄取りに来る
店…お店に直接取りに行くorお店で利用

E 鶏モモからあげ200g 5名様 店



秘伝のタレに漬け込んだ旨塩にんにく味のからあげは、子どもからお年寄り迄大人気! 一度食べるとやみつきになりますよ。おつまみやご飯のおかずにも最適です。

★提供/からあげ彦ちゃん
☎080-6445-0665 都城市高城町有水57番地

F 紫いもなごみ 3名様 店



今年オープンした昭栄堂曾於支店だけで限定販売されている、紫いもなごみ。サクッ、ホロッと優しい風味の和風クッキーです。

★提供/株昭栄堂 曾於支店
☎51-5910 曾於市末吉町上町5-4-1

G マカロン(5個) 3名様 店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシス等、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎25-1788 都城市上東町11-16

H 浴用ハーブミストサウナ無料券 3名様 店



12月1日(火)より『hair space Andyu アンデュー』が店名を『private salon Charme シャルム』へと変更致しました。今後とも、変わらぬご愛顧宜しくお願い致します。美肌の秘密はハーブの子カラ。シルクミストで極上のひとときを……。

★提供/private salon Charme シャルム
☎51-1861 都城市三股町大字宮村字植木2971-6



料金受取人払

都城支店 承認
2483

差出人有効期間
平成29年7月24日
まで。
(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)
お名前 _____ 年齢 _____ 歳/性別(男・女)
ペンネーム/ _____
ご住所 〒 _____
TEL (_____) _____
ご職業 _____
中学生・高校生・大学生・社会人・主婦・その他(_____)
会社・学校名/ _____
フォーラムの入手先 _____

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

きりしまフォーラム 3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 (_____)

●10・11頁「始良市日帰り旅特集♪」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
(_____)

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

●あなたがオススメするお店をお書きください。
店名 (_____)
美容 グルメ その他 ※○で囲んでください。
オススメするポイントを教えてください。

●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立った事等、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枚限り有効とさせていただきます。


国土交通大臣認定 不動産コンサルティングマスターのお店です。

不動産の事で困った時 売買、分割、相続、交換、資産活用、賃貸管理 etc お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部


宮崎県知事免許(9)2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
 都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)
<http://www.e-miyawaki.jp>

《ペットコーナー》

【新築一戸建て】平塚町 6.5万円(貸主) 
 土地69.7坪、建物25坪、洋6、6、10.5、LDK18.5、全室エアコン、
 スカーテン、ウッドデッキ、P5台、2月中旬完成、ペット無し2-

【大王町・2階建て】3LDK+ロフト 7.8万円(仲介)
 洋7.5、6、4.5、ロフト3、LDK14.5、全室エアコン、照明、レースカーテン、
 浴室TV、浴室乾燥機、物置、床暖房完備、P2台、ペット無し2千円引き

【貸家】下川東4丁目 3.7万円(仲介)
 和6、洋6、6、LDK18、P2台、床暖房、給湯、ウォシュレット、P1台、
 H25リフォーム済み

【B-101】久保原町 6.76万円(貸主) 
 和6、洋6、6、LDK18、P2台、床暖房、給湯、エアコン4台、
 カーテン、照明付、専用庭14帖有り

【一戸建て】大王町 4.5万円(仲介)
 和6、4.5、4.5、DK4.5、リフォーム済み、P2台、給湯シャワー

【レクセル都城】下川東 3万円(仲介)
 1K・12、ロフト6、給湯、P1台付、学生▲2,000円、角部屋

【メゾネット ラフェンテ】都原 4.8万円(仲介)
 洋5.5、7.2、LDK9.6、P2台、大理石の床・必見です!
 エアコン3台、おしゃれな浴槽、新婚さんいらっしゃい♥

【With M1】蓼池 5.5万円(仲介)
 洋6、5.4、LDK12、3階建て1階、インターネット無料

【年見町・メゾン愛・3LDK】5.0万円(仲介)
 洋6、6、6、LDK8.5、リフォーム完了、P2台、エアコン2台、モニ
 ターホン、ウォシュレット、給湯シャワー、角部屋、即入居可

【売地】下長飯町 109万円(仲介)
 宅地180㎡(54.45坪)、西5m公道に25m、北4m道に12m
 接す、病院前バス停歩5分、解体整地済み、間口広し

【売地】立野町 498万円(売主)
 宅地328.82㎡(99.47坪)、第1種住居、60/200、閑静な住
 宅街、小牧病院近く、南5m道路、立野町バス停歩2分

【売地】都島町 572万円(仲介)
 宅地114.48坪、無指定、70/200、西12m公道に15m接
 す、大岩田バス停歩7分

【中古住宅】平江町 650万円(仲介)
 宅地218.97㎡(66.23坪)、建物57.45㎡(17.37坪)、木造平
 屋建て2DK、築20年、即入居可、P4台可、大王小学校区

【貸事務所】小松原町 11.34万円(税込)(仲介)
 鉄筋コンクリート7階建ての6階、北東の角部屋、エレベ
 ーター、トイレ、24時間警備保障、普通車2台・軽3台付、霧
 島連山が良く見えます。

【店舗】上町 10号線 1階+2階 14.256万円(仲介)
 約44坪、10号線×円頭庵角地、旧大丸近く、物品販売、飲
 食他多業種繁盛店です。坪当たり3,000円安い!

3週間で買取りOK! ご相談ください!!
 早く売りたい方、売りに出しているが売れない方
 近所に知られたくない方 

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術

				
工事の一助	キャンプ用品	アウトドア用品	ゴルフバッグ	タイヤ
				
ひな人形	クリスマスツリー	季節用品	ふとん	在庫品

24時間出し入れ自由!!
 お問合せ: 株宮脇燃料
☎0986-24-2000

バイクもOKですヨ

料金 1カ月(税込)	10日間お試し
1/6 5,400円	1/6 1,800円
1/5 6,480円	1/5 2,160円
1/4 7,560円	1/4 2,520円
1/2 14,040円	1/2 4,670円

金田ヤード	大王ヤード
	

広告有効期限/平成28年3月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料を戴きます(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☆

◆習い事アンケート

・これまで、やっていて良かった習い事を教えてください。

理由

◆あなたのエピソードを教えてください

・あなたが、つい緊張してしまう瞬間

・新人の時に失敗してしまったこと

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関



【3月度予定】

6日(日)	山内小児科医院 (小)	上町	(22) 0048	21日(月)	畠中小児科医院 (小)	三股町	(52) 6000
	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	(25) 2700		松山医院 (内・呼・リウ)	上川東	(24) 1046
	長倉医院 (内)	三股町	(52) 2109		田中隆内科 (内)	三股町	(52) 0301
	仮屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛門)	志比田町	(25) 7712		都北鮫島クリニック (胃・内・外)	都北町	(38) 6060
	いき形成外科ひふ科クリニック (形・皮)	年見町	(45) 0020		速見泌尿器科医院 (泌)	妻ヶ丘町	(24) 8344
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック (耳鼻)	千町	(36) 5555		かみながえクリニック (耳鼻)	上長飯町	(25) 0224
	土持歯科クリニック (歯)	南鷹尾町	(25) 1515		ときわ歯科医院 (歯)	平塚町	(21) 1588
13日(日)	原田医院 (内・小・外)	郡元町	(26) 3330	27日(日)	政所医院 (小・内)	高城町	(58) 2171
	瀬ノ口医院 (内・消)	姫城町	(25) 5155		森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	(21) 5000
	ひかりクリニック都城 (内・循・消)	上長飯町	(26) 1820		佐々木医院 (内)	高崎町	(62) 1103
	三州病院 (外・胃・内)	花繰町	(22) 0230		野口脳神経外科 (脳外科)	太郎坊町	(47) 1800
	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ)	吉尾町	(38) 7300		もちお蛸原医院 (整形・形成)	蓑原町	(21) 5355
	くばた眼科 (眼)	南鷹尾町	(26) 3100		いそいち産婦人科医院 (産・婦)	平塚町	(22) 4585
	トキワ歯科医院 (歯)	野々美谷	(36) 0551		土持歯科医院 (歯)	上川東	(25) 8148
20日(日)	有馬医院 (内・小)	上長飯町	(23) 2610	診療時間/9時~18時迄(歯科は17時迄) ※医療機関は変更することがあります。 ◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センター等の情報を知りたい時は…… TEL・FAX/0985-88-0015 ■詳しくは医師会事務局迄 TEL/23-5555 (歯科はTEL/25-4100) ※こちらの案内はきりしまフォーラムのアプリ「きりアプ」でもご覧頂けます。			
	伊達クリニック (内・循)	牟田町	(36) 7088				
	みしま内科クリニック (内・循)	三股町	(51) 8100				
	柳田病院 (脳・外)	東町	(22) 4862				
	ながはま整形外科 (整)	都北町	(46) 7188				
	野田医院 (産・婦)	蔵原町	(24) 8553				
	とだか歯科医院 (歯)	鷹尾	(21) 3618				

CINEMA

◆資料提供/シネポート

アロと少年

弱虫で、父親に甘えてばかりだった恐竜のアロ。嵐で最愛の父親を亡くし、川に流されて迷子になってしまう。そんなアロを助けたのが人間の少年スポット。言葉も通じないのに、アロを小さい体で一生懸命に守ってくれるスポット。いつか二人は、言葉を越えて心で通じ合う、人生初の友達になっていく……。

●監督/ピーター・ソーン
●声の出演/安田成美、松重豊、八嶋智人、片桐はいり 他

BOOK

◆資料提供/田中書店妻ヶ丘店

天才

石原慎太郎/幻冬舎

幼い頃から身につけた金銭感覚と、類稀なる人間通を武器に、総理迄押し上がった男の知られざる素顔。

石原慎太郎が田中角栄に成り代わって書いた衝撃の霊言!!——カバーより

MUSIC

◆資料提供/AVクラブ鷹尾店

超いきものばかり

～てんねん記念メンバーズBESTセレクション～

いきものがかり

泣き笑いせつなポップ3人組、10周年を記念した超BESTアルバム登場!!

- 初回生産限定盤【4CD】 4,444円(税抜)・全60曲収録予定
通常盤+ボーナスディスク「超B面ばかり+メンバー泣きの三曲」
- 通常盤【3CD】 3,333円(税抜)・全45曲収録予定
さらにご予約でT-POINT5倍です!! 入荷日 3/14
ぜひご利用くださいませ。

きりしまフォーラム

Facebook やってます(〜)/

きりしまフォーラム で検索

先取り情報や、本に載っていない話等
タイムリーな情報をお届けします♪



都市圏総合文化ホールでの行事

★想うライブ〜シンガーソングライターしおりさんを迎えて〜

「泣ける歌」と言われ卒業式の定番ソングとなった『Smile』や、東日本大震災からの復興を祈願した『閑上桜』等を歌うほか、被災地からゲストを招くトークコーナーもあります。

日時／3月8日(火) 19時開演
場所／中ホール
料金【自由席】
一般……………1000円
大学生以下……………500円

※MJチケットクラブ会員限定
指定席有(席数限定)
※5歳以上チケット必要。5歳未満入場不可

★氣志團ツッパリHigh School Musical『氣志團學園II〜拳の中のロックンロール〜』

メイジャーデビュー15周年を迎えた氣志團がMJにやって来る！
日時／3月12日(土) 18時開演
場所／大ホール
料金／6915円(竹内シート)
※3歳以上チケット必要。3歳未満入場不可

※MJ取扱は、竹内シートのみ

★東京大衆歌謡楽団コンサート

〜昭和初期の名曲を唄う〜
「東京ラブソデイ」「青い山脈」等、昭和初期の名曲を唄う三兄弟によるコンサート。みなさんと一緒に歌うコーナーもありますよ。

日時／3月17日(木) 14時開演
場所／大ホール
料金／1000円

※チケットクラブ会員1枚無料。事前に窓口で無料チケットをお求めください
※未就学児入場不可

★盆地のフレッシュコンサート

都城圏域出身の若者達によるコンサート。3名それぞれが創意工夫し、一人20分間のステージを披露します。

【出演】児玉菜由(フルート)
松元京子(ヴァイオリン)
山崎由夏(ソプラノ)

日時／3月26日(土) 19時開演
場所／中ホール
料金／500円 ※全席自由
※未就学児入場不可

■問合せ／(全件共通)
都城市文化振興財団
☎23-7140

★ファイナンシャルプランナー

による賢い教育資金の作り方
無料セミナー!!
本誌でもおなじみのファイナンシャルプランナー東廣義さんによる賢い教育資金の作り方無料セミナーを開催！教育資金は頭の痛いところですよ？お子様の成長に合わせた教育資金の相談が出来ますよ!!

日時／3月18日(金)

14時〜1時間程度

※質疑応答も含みます
場所／都城市総合文化ホール 会議室2

料金／無料
定員／6名
※完全予約制の先着順となります。早めにお申込みください

■問合せ／☎23-1341
(有)FPオフィス・ヒガン

★南洲太鼓保存会30周年記念コンサート

日時／4月3日(日)
16時半開場 17時開演
場所／都城市総合文化ホール 大ホール
料金／1000円
※チケット販売ホールにて

■問合せ／河野
☎090-9075-7154

イベント情報

★第41回神社笑いヨガ

日時／3月5日(土) 10時〜
場所／神社公園
料金／無料


■問合せ／笑いヨガクラブ
☎090-9489-4450
(代表 剣田)

★ヤマハわくわくカーニバル

1〜5歳へ向けた「ミュージック&English」の楽しいイベント♪ヤマハ講師による楽しいステージやゲームコーナーもあります！

日時／3月6日(日) 10時半〜
※要予約
場所／西村楽器 都城店
料金／無料

手軽に！ かんたんに！ 緊張しない漢方相談！



当店の漢方は中医火神派という独自の理論で対応しています。まずは3カ月間、当店の漢方薬をあなたのお悩み解消に向けて利用してみませんか？ ご来店出来る方に限ります。

当店の漢方薬は
1カ月分は5,000円から20,000円程度です。
お客様のご予算に応じて対応致します。(3日分より対応しています)

かんたん漢方健都漢方 ☎0120-17-2126

都城市早水町(早水公園と体育文化センターの南側) 日祝定休・営業11時〜18時・予約随時優先・詳細は「健都漢方」で検索！

ファイナンシャルプランナーによる相談！ 随時受付中！！

現在、ご加入の保険に無駄や入りすぎはないか等の見直し	お子様の教育資金対策
住宅ローンの組み方や金利の見直し等	老後、貧困難民にならないための対策等

お客様が安心して生活出来るマネープランを提供致します

人生のライフイベントにはお金のハードルがつきもの……。そんなハードルをクリアしていくお手伝いを致します。ひとりで悩まずに、我々プロのファイナンシャルプランナーにご相談ください！

(有)FPオフィス・ヒガン
都城市北原町30-6
アーバンコーポヒガン101
TEL 0986-23-1341
ホームページ検索→「FPオフィスヒガン」検索



デイリーストータルワン®
DAILIES TOTAL ①®
WATER GRADIENT CONTACT LENSES



世界初、ウォーターグラジエントコンタクトレンズ。レンズをつけていないようななめらかなつけ心地。

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が、答えました。

春のキャンペーン 3/1~

永吉コンタクトレンズ

都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
土曜) 8:30~11:30



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

MiLO
Hair Design Factory

STAFF大募集

『MiLO』では、新しい仲間を探しています！
パートで復帰されたい方も大歓迎です！
気軽にお電話ください!! 見学もOKです!

休日 毎週月曜日+月1~2日ですが、スタッフが整い次第、連休2日を予定しています。夏季・冬季の休暇もあります！ちなみにお昼ごはんは、出来るだけ全員で一緒に食べるようにしています(笑)。	給料 115,000~300,000円 技術レベルで変わりますので、面接時に確認してください。技術手当・店販手当等もあります。
待遇 雇用保険・労災保険あり	パートもOKですので、お問合せください!! お待ちしております!!

MiLO - Hair Design Factory -
☎0986-23-2659(担当:堀屋)
都城市千町4351-2 ホームワイド敷地内
http://www.facebook.com/milohairdesignfactory



★木曾真奈美ピアノコンサート
日時／3月19日(土) 19時開演
場所／都城酒造(2Fホール)
料金／シングル券：10000円
ペア券：……15000円
※入場は4歳以上の方

■問合せ／(2件共通)
西村楽器 都城店
☎24-2156

★三州健康教室
日時／3月9日(水)
15時～16時
場所／三州病院3階
カンファレンス室

演題／「胃のお話(胃の不調、ピロリ菌が原因)」
講師／当院 非常勤医師 内科 濱元ひとみ先生
参加費／無料
対象／どなたでも参加可能
定員／60名
申込方法／要予約 電話又は来院時にお申込みください。
■申込・連絡先／今村
☎22-0230

★宮崎県最低賃金総合相談支援センター 都城地区
社会保険労務士が、賃金制度・労働条件制度等の労働相談や各種雇用関係助成金に係るご相談をお受けします。
日時／3月16日(水)
9時～17時
※12時～13時を除く
料金／相談無料
場所／楠元労務管理事務所

★障害年金相談会開催

てんかん、知的・発達障害、うつ等の精神疾患、脳梗塞・脳出血等で身体等に障がいのある方、透析をされている方等、障害年金を受給出来る可能性があることをご存知ですか？ 女性スタッフが対応します。
日時／3月23日(水)・30日(水)
9時半～16時半
※要予約 1時間程度
料金／無料
場所／楠元労務管理事務所

★生活設計セミナー
中高年齢者が生涯現役を目指すして元気に働き続けられるよう、また生活出来るように支援するセミナー。
日時／3月26日(土)
14時～16時半
料金／無料
場所／ウエルネス交流プラザ

■問合せ／(全件共通)
楠元労務管理事務所
☎25-1107

★第19回後悔しないための賢い家づくり勉強会
この3年間で約185000人強のお客様が参加し、その93%が満足した大好評の勉強会です。
日時／3月21日(月・祝)
13時～16時
(開場12時50分)
会場／ウエルネス交流プラザ
料金／無料 ※予約制
※キッズルームを用意してあります。お子様連れでお願いします。
さいふ
■問合せ／社団法人 日本住宅取得応援協会

取得応援協会

☎0120-610-250
※P4もご覧ください

★十展(絵画グループ)
四季折々の自然・草花の写生画等を展示しています。(水彩・アクリル画 他)
日時／3月29日(火)～
4月3日(日)
9時～17時
場所／都城市立美術館
料金／無料
■問合せ／十傳画塾
☎39-6693

★黒田印南&堀之内喜忠小品名曲アルバム
「春」、モーツァルト「きらきら星変奏曲」他。
日時／3月26日(土) 16時開演

都城農業協同組合
JA 給油所業務 男女スタッフ募集

職種 給油サービス及び配達業務・車輛の整備等
※臨時職員。1年毎の契約更新。職員への登用あり!!

就業場所 都城市内・三股町内の15給油所から相談の上決定します

応募資格 普通自動車免許(AT限定不可) ※危険物取扱乙種取得者は優遇

給与 【日給制】13.59万円～(月額平均) ※その他、各種手当あり

JA 都城 燃料課 TEL0986-38-6690
都城市都北町5712 (担当：細山田)

実はあなたも「障害年金」受給対象者かもしれません

■てんかん ■知的・発達障害 ■うつ等を含む精神疾患
■脳梗塞・脳出血等で身体等に障がいのある方 ■透析中の方 等々

障害年金を受給出来る可能性があります。「もらえるか分からない」「手続きの仕方が分からない」「書き方が分からない」「時間がない」等、お困りのことをご相談ください。手続き・代行も行っています。女性スタッフのみで営業しています。気軽にご連絡ください。

楠元労務管理事務所 特定社会保険労務士 楠元千穂子
☎0986-25-1107
都城市大王町41-11-2 受付/月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日は除く

花粉症に良い最強の漢方薬ありますよ!
一度、試してみませんか? カウンセリング無料

外の刺激から、皮膚や粘膜を守る作用のある漢方薬です!!
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!

糖尿病・コレステロールが気になる方、
簡易血液検査をしませんか? 各1,080円 測定時間約6分～
※指先からわずかな数値でOK!

ご予約を頂くともスムーズに行えます。気軽にお電話ください。
かわぐち薬局/川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170
都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日 ※P24もご覧ください

大切な時間は
写真の中で生きている

春は新生活の季節

思い出づくりのお手伝い
塩屋写真館 検索

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

携帯・スマホの方は、
コチラ→

形成外科・ひふ科・美容外科
いき形成外科 ひふ科 クリニック

3月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休診	3	4	5
6	7	8	9 休診	10	11	12 午後休診
13	14	15	16 休診	17	18	19
20	21 休診	22	23	24	25	26
27	28	29	30 休診	31		

※6日は当番医(受付8:30～11:30、14:00～17:30)。12日は午後休診。

診療時間	午前	午後
月・火・木・金	9:00～12:00	15:00～18:00
水	休診(但し、祝日のある週の水曜日は平日診療)	
土	9:00～12:00	14:00～16:00

☎0986-45-0020 都城市年見町24番5番地
http://www.iki-clinic.com/

料金／大人……………3000円

高校生以下……………500円

※当日券は+500円

場所／みやまコンセル小ホール

■問合せ／☎46-3000

黒田ウエアオリン教室

婚活イベント情報

★ほめ婚 part 2!!

前回、ご好評頂いた「モチ講

座」付き婚活パーティ『ほめ婚』。

今回もコミュニケーション力&

人間力がUPする「目から鱗」

の新発見を更にパワーアップし

てお届けします!

日時／3月27日(日)

16時〜19時半

場所／ホテル中山荘

対象／独身男女 20歳〜50歳

料金／男性……………4500円

女性……………3500円

■問合せ／スマイルシェアリング

☎080-2713-2860

モ「スマイルシェアリング」で検索

その他の情報

★英語の生徒さん大募集!

全く英語が分からない方でも

日常会話が出来るようになる迄

一人ひとりをマンツーマンで丁寧

にご指導させて頂きます。独自の

メソッド法でレッスンします。

詳しくはお問合せください。

■問合せ／松本

☎090-4584-7530

※P31もご覧ください

★在宅ワーク致します!!

パソコン作業や電話対応、ダ

イレクトメールの封入・宛名書

き等受け付けます。詳しくはお問

合せてください。(MOS資格認定

等PCに関する簡単な資格有)

■問合せ／丸山

☎080-9144-1174

★洋裁教室生徒募集

ご自分の寸法に合った、着た

い作りたい服を作りませんか?

※糸と道具はいりません

■問合せ／森(都北町)

☎090-9493-3214

★ピアノ教室 幼児から大人迄

生徒大募集中!

心を育てる個別レッスン、音

楽に触れる第一歩は楽しく!!

お子様の送迎時間が取れない方

は、お車にて送迎を行っております。

お気軽にご相談ください。

■問合せ／前原

☎090-7478-9074

★健康麻雀 シニア仲間募集

お金をかけない麻雀です。

■問合せ／吉元健康体操サロン

☎090-1169-5027

(吉元)

★野球の家庭教師します

子どもから大人迄野球の指導

致します。場所、日程、料金は

希望に依じます。

■問合せ／浜本

☎090-2766-6483

★「チエロ教室」生徒募集

初級編から中・上級編迄、パッ

ハ組曲・白鳥等ソロ、室内楽を楽

しみましょう。レンタル楽器有り

■問合せ／いぬづか

☎090-9607-2104

田中個別指導教室

where start-ups grow up

2016年3月より新学年スタート!

昨年は田中個別の小集団クラス(1:4、1:10)の新規入塾が難しい状況でご迷惑をお掛け致しましたが、新年度スタートに伴い各学年3月入塾生を募集します。新年度は特に中3・高校生クラスが充実。定員がありますので、webでチェック後お早目のご連絡をお願い致します。頂いた電話番号を使つての勧誘等は一切致しませんのでお気軽にお電話ください。

詳細は、田中個別指導教室

検索

塾長：田中潤一(広島大学大学院教育学研究科 修了)

Tel 0986-80-6090

都城市年見町10-8-2F(イエローハット都城店近く)

3月スタートの新年度入塾生募集!

豊満町一戸建 月55,000円

敷金・礼金/3カ月 間取り/2LDK(洋6和6LDK14)
築年月/平成26年 駐車場/2台 設備/ウォシュレット、給湯、シャワー、エアコン、ガスヒーター用配管(各部屋)、共同アンテナ

菖蒲原町一戸建 月53,000円~

敷金・礼金/3カ月 間取り/3DK(和6×2洋6DK7.5)
築年月/平成16年3月 駐車場/2台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー

郡元町一戸建 月48,000円

敷金・礼金/2カ月 間取り/2LDK(和6洋6LDK11)
築年月/平成11年3月 駐車場/2~3台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー

都原町一戸建 月44,000円

敷金・礼金/3カ月 間取り/3DK(和6×2和4.5DK4.5)
築年月/昭和63年9月 駐車場/2台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー

前田町アパート 月53,000円~

敷金・礼金/2カ月 間取り/1LDK(洋6LDK12)
築年月/平成17年3月 駐車場/2台目1,000円 設備/洋式水洗、シャワー、エアコン、CATV対応

姫城町アパート 月35,000円~

敷金・礼金/2カ月 間取り/1LDK(和6LDK12)
築年月/昭和62年6月(平成26年5月リフォーム済) 駐車場/1台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー、エアコン

三股町アパート 月35,000円~

敷金・礼金/1カ月 間取り/1LDK(和6LDK10.5)
築年月/平成9年12月 駐車場/1台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー、エアコン

鷹尾3丁目アパート 月34,000円~

敷金・礼金/1カ月 間取り/1DK(洋7.4DK3)
築年月/平成15年6月 駐車場/1台 設備/洋式水洗、給湯、シャワー、エアコン

アパート・マンション・一戸建て・売地・売家 Tel.0986-24-9000

東町不動産(株)

都城市東町12街区24号
都城 東町不動産 で検索!

他にも多数物件を取揃えております。お気軽にお問合せください。

YC 読売新聞

YC五十市・庄内・山田

☎(0986)23-4196 都城市葦原町8655-5

YC中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

左の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



都城の気になるトコロをなつちゃん調べたコーナー。今回は、都城で人気の公園『くまそ広場』の魅力进行调查してみました!!

◆ ◆ ◆
都城の人気公園と言え、以前に調査した『川の駅公園』の他に『神柱公園』、そして今回調査する『くまそ広場』等が挙げられると思います。くまそ広場は、バラエティーに富んだ遊具や芝生広場があることで人気のスポットです。そんな、人気公園の隠れた魅力に迫ります!!



広場には、幼児でも遊べる小さい遊具から始まり、ターザンロープ、ハンモックブランコ、大型ローラーの滑り台等が設けられています。その横には芝生広場が広がっており、ボール遊



《取材当日》
ハンモックブランコに並ぶ子どもの行列

び、バドミントン、凧揚げ等が出来ます。

芝生の上でお弁当を広げ、のんびりと子ども達を眺めている家族の姿も見られました。

ひと通り遊んだら、広場の奥に行きましよう!! 奥には、キレイな景色が見渡せる「ヴェールフル展望台」があります。展望台の名前の由来は、女流棋士の清水市代氏が、大事な防衛戦の最中にくまそ広場に立ち寄り、展望台から見える景色の美しさに、瞬く間に好手、妙手が出てきたという経験から、「美しいビュー（景色）に手がフル（豊富）」をひねって「ヴェールフル展望台」と名付けられたそうです。ここから見える霧島連山がとても美しいのですが、当日はあいにくの曇り空で霧島連山を見ることが出来ませんでした……（泣）。



そして、展望台の横には「こもれびの森」があり、小さな森を散策することが出来ます。遠くで聞こえる関之尾滝の音が、遊び疲れた身体を気持ち良くさせてくれますよ。

また、ここから関之尾公園迄ウォーキングコースとなっており、最終地点では関之尾滝を間近で眺めることも出来ます。およそ80分程のコースになっているそうです。体力に自信のある方は、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

これからの季節は、広場内が美しいピンク色に染まります。ご家族で花見として利用するには打って付けのスポットとなっていますよ!!

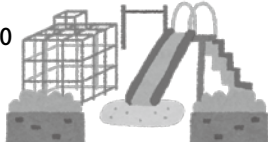
このように、子ども達だけではなく、大人、お年寄りの方達みんなが子どもと共に楽しめるよう工夫されているのも、くまそ広場の隠れた魅力なのだと思います。

その他、設備は次のようになっています。

■くまそ広場管理事務所 緑の村
住所／都城市関之尾町 6620-4 ☎ 37-2929

■都城市役所土木部道路公園課
住所／都城市姫城町 6 街区 21 号 ☎ 23-2775

■くまそ広場
住所／都城市関之尾町 6326-50



- ・バリアフリー設計 (○)
- ・バリアフリースイール (○)
- ・おむつ交換室 (○)
- ・授乳室 (○)
- ・ペット同伴 (○)
- ・飲食物の持込 (○)
- ・水飲み場 (4 台)
- ・トイレ施設男女共 (1 箇所)
- ・駐車場 (102 台、内おもいやりスペース 5 台)

4月開講				4月開講			
受講科目	受講期間	開講日	受講料	受講科目	受講期間	開講日	受講料
1 パソコン科 ※ (はじめてのワード・エクセル)	2カ月(毎週月・木曜日) 全16回 19:00~21:00	4/4・6/2	30,000円(2カ月分)	9 造園科	2年(毎週土曜日/月3回) 8:30~16:35	4/9	84,000円(1年分)
2 パソコン科 ※ (ワーキングコース はじめてのワード・エクセル)	4カ月(毎週土曜日) 全16回 10:00~12:00	4/9	30,000円(4カ月分)	10 和裁科 (月・木コース)	1年(毎週月・木曜日) 9:00~15:30	4/4	80,000円(1年分)
3 CAD建築科 ※	4カ月(毎週月・金曜日) 全32回 19:00~21:00	4/4	47,000円(4カ月分)	11 和裁科 (火・金コース)	1年(毎週火・金曜日) 10:00~16:00	4/5	80,000円(1年分)
4 不動産実務科 ※	7カ月(毎週火・金曜日) 18:00~21:00	4/5	84,000円(7カ月分)	12 洋裁科 (3名募集)	6カ月(毎週木曜日) 9:30~15:30	4/7	40,000円(6カ月分)
5 木造建築科(注)	2年(毎週木曜日/月3回) 8:30~16:35	4/7	84,000円(1年分)	13 洋裁科 (5名募集)	6カ月(第2・第4土曜日) 9:00~13:00	4/9	20,000円(6カ月分)
6 建築配管科 ※	5カ月(毎週火曜日/月3回) 8:30~16:35	6/7	75,000円(5カ月分)	14 手編科	1年(毎週火曜日) 10:00~15:00	4/5	50,000円(1年分)
7 建築塗装科(注)	2年(毎週木曜日/月3回) 8:30~16:35	4/7	84,000円(1年分)	15 着付科	3カ月(毎週木曜日 各2時間) 10:00~、13:00~、19:00~	4/7	11,000円(3カ月分)
8 左官タイル 施工科(注)	2年(毎週木曜日/月3回) 8:30~16:35	4/7	84,000円(1年分)	16 フラワー アレンジメント科	6カ月(隔週金曜日・隔週土曜日) 9:00~12:00	4/8・9	21,000円(6カ月分)

●※印については、最小開講人数(5名)に満たない場合は、中止の可能性があります。●(注)の詳細については、お問合せください。

お申込・お問合せ

職業訓練法人 都城地域高等職業訓練校 〒885-0017 都城市年見町13-11 受付時間 17:30まで(月~金)

電話 0986-23-2316

Eメール jimukyoku@msk.ac.jp

都城地域高等職業訓練校 検索

★ココ

- オートバックス
- イエローハット
- 都城駅
- 宮銀
- 香餅莉屋
- ベテスタクリック

「終活」について

第12回「総集編」



自分らしい人生のエン

ディングを考える『終活』。昨年の4月から、さまざまなテーマで取材してきました。第12回目は、これまでのまとめです。取材を通して感じたのは「元気なうちに！」、そして「周りの大切な家族や親族のために！」ということ。もしもの時に慌てないため、そして大切な人が困らないために『終活』の必要性を改めて実感しました。自分が出ることから始めてみたり、気になったことを調べてみたり……。皆さんの『終活』を少しでもお手伝い出来れば良いなと感じています。

供養

日本では墓地に埋葬・納骨する感覚が強いが、近年、新しい供養の形として自然葬が話題を集めている。自然葬とは「自然の中に遺骨を還す」供養形態で、樹木葬や海洋葬等があ

る。そして、新しい供養の形として注目を浴びているのが「宇宙葬」。

「宇宙葬」は、その名の通り故人の遺灰を宇宙空間へ打ち上げて供養するもの。月や空を見上げれば大切な人の想い出が蘇り、見守ってくれているような感覚になれる……。

遺影写真

ひと昔前迄は「生前に遺影写真を撮るなんて……」という時代だったが、今は「自分はしっかりとした写真を撮りたい」という方が増えている。撮影に来て笑顔になるお客さまも多いそう。話し掛けると返事が返ってきそうな写真だと、きつと家族も喜ぶはず。自分らしい遺影写真について考えてみてほしい。



遺影写真についてお話を伺った塩屋さん

葬儀

最近では、自分達で葬儀の様式を選ぶ時代になってきた。出来る限り故人らしさが出来る葬儀が多くなっている。そのためにも、自分がかどのような葬儀をしたいか、家族がどのような葬儀

を望んでいるのか等を知っておく必要がある。葬儀が決まるのは、突然のことが多い。その時冷静に考えることは難しいので、事前相談で不安や疑問を解決しておこう。

エンディングノート



エンディングノートを書いてみました！

エンディングノートという、遺言や介護、相続等、少し堅苦しい事柄について書くと思っている方が多いかもしれないが、自分がどんな人生を歩んできたかを書くものが多い。楽しかったイベントや昔の記憶を思い出しながら書くこと、幸せな気持ちになれる。また、あちこちに散らばりがちな保険や金融系の情報を一つにまとめられるのも便利だ。

遺言

代表的な遺言と言われているものは二つ。一つ目は自分で作成することが出来る「自筆証書遺言」。二つ目は、公証人が作成する「公正証書遺言」。これは公証人が文書にまとめ、公正証

書として作成するので、内容不備になったり、改ざんの危険性がない。

相続

2015年1月から相続税の基礎控除が4割引き下げられ、課税対象となる人が増えている。これまで相続について考える必要がなかった人でも、土地や資産を持つていないなら考えなければならぬ問題になってきた。そこで注目されているのが生前贈与だ。生前贈与とは、「いつ・誰に・どのくらい」贈与するかを、贈与する人の意思で決められるため、しっかりと見届けることが出来る。自分が亡くなった後、仲の良かった家族や兄弟が相続でトラブルにならないためにも一度考えてみる必要がある。



相続についてお話を伺ったFPの東さん

遺品整理・生前整理

家族や親族が亡くなった後に行う「遺品整理」。生活用品が大量に残っていたり、必要なものがどこに入っているか分からなかつ

たりすると、遺族が大変な思いをする。そこで、元気づけに自ら整理しておく「生前整理」がおすすだ。何がどこにあるのかを把握したり、不要なものを処分したりして欲しい。

健康寿命

健康寿命とは、簡単に言うと「健康上の制限がない状態で日常生活を送ることが出来る期間」のこと。健康寿命を延ばすポイントは①運動する習慣を身に付ける。②バランスの良い食事を心掛ける。③年に一度の定期検診を受ける。の3つ。多忙で定期検診を受けていない方も、毎年身体チェックを行おう。注意や要治療という結果が出た方は、放置せず主治医に相談しよう。

お墓掃除代行

お墓はいつも綺麗にしておきたいものだが、故郷を離れて遠くに住んでいる等、さまざまな理由でお墓の掃除が出来ない方も少なくない。そういった方に代わって掃除をしてくれるサービスがある。都市圏域は高齢化が進んでいるので、お墓のことが気になってもなかなか出向けない方等からの相談が増えてい

お墓

る。家族や親族が集まる機会に一度お墓についても話し合っておくと良い。

介護

介護が必要となった時にどんな介護を受けたいかを考える。選択肢は「自宅で介護」か「施設で介護」の2つ。自宅での介護を選んだ方は、現在住んでいる家のリフォームを考えなければならぬ。身体機能が衰えると、ちょっとした段差がケガや骨折の原因になる。そのような事態を防ぐためにも、手すりを付ける等のリフォームが必要だ。次に施設での介護を選んだ方は、どんな施設で介護を受けたいかを考える。一口に施設と言っても、種類はさまざま。自分に合った施設を選ぶため、事前に見学しておこう。

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等、何でもお聞かせください。当倶楽部では、皆様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

今泉ひなたちゃんの表紙の作品が、素晴らしいです!! 南国都城ではなかなか雪が降ってくれませんが、とてもHAPPYな絵に癒されました。

(タラちゃん/55歳)

1月号で表紙の絵を描いてくれた子ですね。ひなたちゃんの思いが届いてか、都城でも雪が降り、少しですが積りました。きつと絵の通り、たくさん遊べたことでしょう。それにしても、あの極寒の気温は凍える程寒かったですね。

●待ち遠しい

・妹に待望の赤ちゃんが出来、来年産まれてくるのがすごく楽しみです。(かおり/39歳)
 ●おめでとうございます。待ち遠しいですね!! 妹さんも大変だと思いますが、頑張ってください。

●ぎゃあー!!

・義父が畑で野菜作りをしているので、いつも新鮮な野菜をもらっています。この前も買ったラスとプロッコリーに巨大なイモムシが……。主人と二人で絶叫しました。大きすぎてムリ……。 (愛ママ/26歳)

●いきなり大きなイモムシが出てきたら、ビックリしますよね。手作りの新鮮な野菜は本当に美味しいですし、健康にも良いですよ!! 私の義父も家庭菜園をしています。美味しいので大

好きです。

●すこい!!

・生まれて初めて、チョコポールの「金のエンゼル」が出来ました。(きんちゃん/51歳)
 ●あの噂の「金のエンゼル」!! おもちゃのカンヅメはもらえましたが? 期間限定で開かずのカンヅメなんて物も出ていますか、出ていないとか……。

●行くことはないでしょう

・居酒屋へ行った際のことですが、お店の方の対応があまりにも酷く、予約していたのに料理等も30分以上出てこなくて……。次は、もう行かないなと思えました。(ピット/41歳)

●それは、嫌な思いをさせましたね。お店側も忙しかったのでしょうか? 美味しくても、お店の方の対応で、「もう行きた

くないな」と思ってしまうこともありますよね。

●働けー

・上司よ!! 口ばかり動かさず働けー。(宮崎のアト/31歳)
 ●仕事はきちんと頑張りましたよ。

●心強い!!

・きりしまフォーラムの「休日急患診療機関」のペーシは、いつも付箋を付けています。いざという時、心強いです。(キユーちゃん/54歳)

●ありがとうございます。本当にその通り! いざという時に頼りになるのが休日急患ですね。備えあれば愛いなしです!!

●小3だけど……

・お正月に再婚予定の彼の実家へ初ご挨拶に行きました。緊張したのですが、とても良いご両親でした。帰宅して娘が「あの急須可愛かったね。茶香炉もおしゃれだった!!」と言ったのでビックリ!! 私と同じことを考えていたのですが、まさか小3から、そんな発言が出るのは、マセていてビックリ。言葉がなかったです。(まなママ/29歳)

●ご挨拶お疲れ様です。親子は似ると言いますが、意外な部分がお母さんの日頃の行動をよく観察しているのでしょうか。

●ぶんぶん!

・職場にいる娘と同じ年齢くらいの女の子から、年末の大掃除の時に「バーカ」って言われた

こと!! しかも皆の前で。勝手に仲が良いと思ってるのが腹が立つ!! (まゆみ/48歳)

●それは腹が立ちますね。心を許している人に対してでも「バカ」等の言葉は言うてはいけません。そういう時は気にしないのが一番!! 忘れてしましましょう。

●ムカつきます

・幼稚園の先生に「○○君だけ出来ない」と名指しで言われ、ムカつきときやいました。親バカでしょうか。(二人歩記/36歳)

●そんなことがあったのです。子どもは一人ひとり違って当たり前です。その分野が得意な子、不得意な子がいます。それぞれの個性が生かされるような空間になると良いですよ。

●取れた!

・UFOキャッチャーでお菓子を取れるようになったことが嬉しいです。(ハイピスカス/60歳)

●私もUFOキャッチャーをしたことはありますが、グッズが取れたことは一度もありません。みなさん、数回で取ったりと上手ですよ。うらやましい限りです。今度、レクチャーしてもらわなくちゃ!!

●お勉強

・年末に地方でバスケットボールの練習大会がありました。県内外からたくさんの方が参加していて、息子にとっても私にとっても勉強になりました。

(さすけ/46歳)

●練習大会お疲れ様です。いろいろと学ぶことが出来て、とても有意義な大会になりましたね。学んだことを生かして、もっともって活躍してくださいね!!

●危ないよ

・家の出入り口前の道路で遊ぶ子ども達が、車が近付いても動いてくれません。近くに空き地があるんだから、そこで遊んでほしい!一緒に遊んでいるおじさんに本当ムカついてます(怒)。(おちゃ犬/7歳)

●保護者の方が一緒に遊んでいられるのでしょうか? それでしたら、きちんと保護者の方が注意しなくてはいいですね。車が近付いても動こうとしないのは、大変危険です。安全に遊べるように、ちゃんと大人も対応して欲しいものです。

●煽る方が悪い

・運転中にいつも後ろの車に煽られます。そんなに遅く走っているわけでもなく、前の車に合わせて走っているのに、腹が立ちます。(ゆづ/41歳)

●急いでいたのでしょうか。だからと言って、煽ってはいけませんよ。安全運転を心掛けて欲しいです!!

●意外に大きかった……

・愛犬が人間ほどの大きなオナラをして、自分でビックリしてしまいました。(花子/40歳)
 ●面白いワンちゃんです。まさかそんなに大きい音だとは思ってなかったのでしょうか。

新入園・入学準備応援セール実施中!!
通園バッグ・シューズ入れ等の準備はお済みですか?
 大好評のマンツーマン指導の手作り教室で
 気軽に作ってみませんか!!(要予約)
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!! 出張も無料です!
☆☆決算につき! 全品来店特価70~10%OFF☆☆
☆取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中
■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P6もご覧ください

♪女性スタイリスト募集中♪
オシャレなサロンで
楽しいスタッフと一緒に働きませんか?
 【募集職種】女性スタイリスト
 【勤務先】マーブルヘアラボ 都城市乙房町150-3
 【給与】170,000円~※歩合制
 【時間】9:00~19:00
 【休日】月曜日・第3日曜日 ※その他、月1回平日のお休みがあります
■marble Hair Lab. TEL/77-3061 ※P26もご覧ください

最近、血液検査を受けましたか?
糖尿病やコレステロールが気になる方!
薬局で気軽に
「簡易血液検査」をしませんか?
 ヘモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場で分かります。ご予約を頂くとスムーズに行えますよ。気軽に電話ください。
各1,080円 測定時間6分~
※検査は、指先からわずか数滴でOKです
■かわぐち薬局 TEL/38-0170 ※P19もご覧ください

☆☆新入園・入学グッズ☆☆
 大好評につき第2弾! 図書バッグ・体操服入れ・シューズ入れ
お道具入れ等準備はお済みですか?
 各校の規定サイズがあって、どうして良いか分からない方……。
 手作りが初めての方……。
丁寧な指導で、しかも好きな布で作れます♪
※予約制のため、一度お問合せください。P3もご覧ください。
【ミシン修理お任せください!】
見積り無料・出張費無料・持ち込み修理OKです。
■ミシンショップ宮崎 都城都北店 TEL/36-7870

お菓子の南香 正社員・パート大募集!
お菓子の好きな方大歓迎♪
一緒に楽しく働きませんか?
 募集職種: 菓子職人 / お菓子作りのお手伝い
 勤務先: お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26
 給与: 【菓子職人】応相談 / 【パート】時給 750円~
 時間: 【菓子職人】応相談 / 【パート】9:00~16:00※日・祝日休み
 下記迄、気軽にご連絡ください!!
■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3もご覧ください

わがんせスタッフ募集!!
金曜・土曜日必ず働ける方!!
 ●職種 / ホールキッチン全般
 ●時給 / 800円~ ※研修期間有り
 ●資格 / 50歳迄
 ●時間 / 18:00~ ※出勤日数・時間は応相談
 ※開始・終了時間は日によって異なります
※詳細は気軽にお問合せください
■くいどころBARわがんせ TEL/26-6152
住所 / 都城市栄町16-1 マルニビルBF ※P28もご覧ください

STAFF

●企画 上山 雅信 深草 文子
 的場 茜 前田 夏美
 小妻 泰宗

●編集・制作 平井 佑一 桑原 由里子
 横田 麻由香

●発行人 井上 隆治

●発行所 霧島フォーラム

●世は卒業シーズン。新たな道に進む皆さんに幸あれと願う今日この頃。(雅)
 ●料理は苦手でも、料理番組は好き♪ 最近のお気に入り、FOODIES TVで放送されている『COOKING WITH DOG』。調理している傍らにトイプードルがいるののだが全く動かない! その画面が、とってもシュール!! (フミ)
 ●たくさんの方と出会うことが出来、充実した日々を送ることが出来ました! 感謝の気持ちでいっぱいです。大変お世話になりました! (nico)
 ●きりしまフォーラムのムツゴロウと呼ばれるぐらい、動物が大好きな私…。最近、本人が「ふっと動物愛が消えた」とコメントしてたけど、私にもそんな日が来るのかしら。(なっちゃん)
 ●まだ買って1カ月もたっていない新車の後ろを擦りました。こんなに簡単に傷つくんですね。もつと気をつけて運転したいと思います。(ヤス)
 ●最近、「ちはやふる」というマンガにハマっています。競技カルタを題材とした青春マンガなのですが、何回読んでも面白い! 皆さんもぜひ一度読んでみてください!! (平)
 ●鹿児島県の知覧にある武家屋敷庭園に行ってきました。綺麗なお庭に癒されました! (くわゆり)



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** 3月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多い程運勢が良い)

【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20
 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25
 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24
 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23
 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22
 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21
 ※生まれた年の立春から翌年の節分迄を本名星と言います。

先月のバレンタインに友人が選んだのは「ジャン＝ポール・エヴァン」のもの。なんと、1粒500円以上する高級チョコの詰め合わせだったので、思いが伝わるよう祈るばかりでした。近年は、好きな人へ贈る本命の他にも、義理、お世話、友、自分、ファン、ファミ(家族)チョコ等、さまざまな呼び方があります。この時期だけの限定チョコ等も販売されるので、チョコ好きの方には嬉しいイベントですね。今月のホワイトデーはどうなるのでしょうか。
■デリコブログ▶ http://ameblo.jp/vt-derico/
■オレンジ世代の健康歳時記▶ http://www.zakzak.co.jp/

一白水星 今月は、何事にも動かない信念を貫くよりも、柔軟性を発揮しましょう。人から変わり者、頑固者と思われる可能性があるため、周囲の状況をよく把握しておくことが大切です。

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

二黒土星 今月は、自分の心掛けひとつで視野が広がり、面白いように仕事運が上昇します。多忙な中でも、手先の器用さを活かした作業に集中すると、ストレス発散することが出来ます。

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、送別会やお花見等の誘いも多くなり、楽しめる機会が多くなります。お錢別やお祝等の出費も増えるので覚悟が必要ですが、金銭の貸し借りは避けた方が無難です。

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、欲張っても良いことはありません。思いつきで行動しても、相手の受け入れ態勢が出来ておらず、思い通りに行きません。この時期の不動産情報は特に慎重に聞きましょう。

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

五黄土星 今月は、知識欲が増え先見性に優れ、判断力もある時です。株の運用や住宅ローン等の見直しをしてみよう。離合集散を考えると、思い切った決断が今後を左右します。

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、人間関係に良い展開が期待出来ます。心配事の相談を受ける時には、最後まで面倒を見るつもりで聞きましょう。風邪やインフルエンザ、花粉症等に注意しましょう。

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

七赤金星 今月は、母親や妻に日頃の感謝を伝える良いチャンスです。家族との時間がもっとも充実するので、お花見等に出掛けてみましょう。旬の食材を使った食事が幸運を招きます。

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

八白土星 今月は、行き違い等タイミングの悪さが目立ちそうです。勢いやノリで行動するのはNGです。どんな時も冷静な判断が必要です。噂話は必ず自分で確認する必要があるです。

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

九紫火星 今月は、誤った情報が流れたり、勝手に縁結びが進んだり、自分の知らないところで話が展開する恐れがあります。財布の紐を緩めず、クレジットカード決済の際にも注意を。

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



Creams Cream クリームスクリーム
髪が傷む原因「過酸化水素」を除去し、美容液成分を贅沢に配合したシャンプー(クリームバス)。甘く贅沢な香りで素敵なバスタイムを過ごしてみませんか？

艶やかなカールスタイルが大好評♪

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。今迄、体験したことのないフワフワな手触りを実感出来ます！



大人気
新規の方限定
ミネラルデジカール+カット
¥12,000→**¥10,000**
HOIMIトリートメント
(¥2,000相当)付!
ロング料金込

クーポン特典
カラー+カット+トリートメント
¥7,000
HOIMIトリートメント
(¥2,000相当)付!!
※ロング料金別
●予約時と来店時に提示ください
●他券併用不可●H28.3/31迄有効

☎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



酸素吸引療法とは……濃縮された酸素を補給することで、疲労回復、血液サラサラ、不眠解消、お肌の老化防止、脂肪燃焼といった効果があります。

隠れた療術院で 寒さで凝り固まった身体をリセットしよう!

機械を使わず手技のみで、経絡(ツボ)を押ししながら運動している筋肉をほぐし、身体の痛みと疲れを取ります。ツボ押しとマッサージを融合しているので、リラックス効果も絶大です! またお客様だけのプライベート空間なので、お子様と一緒に安心して施術を受けられますよ!!

骨盤矯正も大好評!
¥1,500

オススメ
全身治療¥1,800(約30分) + 部分治療¥1,300(約20分)
酸素吸引療法
※疲れを取りたい方にオススメ!! お時間延長も可能です!
肩こり、四十・五十肩、腰痛、坐骨神経痛等でお悩みの方はご連絡ください
『てのひら療術院』でHP検査

☎0986-52-8108
☎090-5731-1704

北諸郡三股町大字藤島5041-55
営業/平日 9:00~19:30
土曜日 9:00~16:00
定休/日曜日・祝日 駐車場/あり



内から外からキレイになりたい
Beauty
クーポン特集

フォーラム読者限定! 超お得な新規クーポン!!

髪のダメージ、頭皮のお悩み、似合うスタイル等、なんでもご相談ください。

経験豊富なスタイリストが、きっとあなたの力になりますよ♥



メニュー例※その他、お問合せください
■カット ¥3,000
■カラー ¥3,000~
■パーマ ¥4,500~
■ストレート ¥5,000~

クーポン特典①
初回 カット+白髪染め+シャンプー+限定プロトリートメント
¥3,900 ※根元3cm程度迄
全体染め S+¥500
M+¥1,000 L+¥1,500
●予約時または来店時に提示ください
●他券併用不可●H28.3/31迄有効

クーポン特典②
白髪染め+シャンプー+ブロー
¥2,200 ※根元3cm程度迄
全体染め S+¥500
M+¥1,000 L+¥1,500
●予約時または来店時に提示ください
●他券併用不可●H28.3/31迄有効

☎0986-77-8765

都城市都北町988-2
営業/9:00~20:00(最終受付19:00)
年中無休 ※講習のため、お休みする場合がございます
各々クレジットカード利用可
駐車場/あり スタッフ募集中!!



ヘナとハーブの美容室 ID アイディ



アイディで使用しているヘナは植物100%。不純物や化学染料、防腐剤は一切含まれておりません。

オーナーは Hana ヘナ 認定講師です。

都城市東町のヘナとハーブの美容室ID(アイディ)

ヘナをすると、髪に艶と弾力が蘇ります。くせ毛が扱いやすくなります。

ヘナに興味があるあなたはIDブログをご覧ください。
【都城 美容室ID】で検索!



女性の体に優しい 上質ヘナで白髪染めしましょう!

☎0986-25-3391

都城市東町14-15
営業/10:00~19:00
定休/月曜日・火曜日
駐車場/あり(予約時場所をご確認ください)
※予約制



ひとみレディース整体院



女性専門の整体院で、お客様がゆっくり、安心して施術を受けられます。気軽に何でもご相談ください。

女性のためのプライベートサロンで癒されませんか?

完全手技療法で頭からつま先迄歪みを整え、肩こり・腰痛・頭痛等の様々な痛みから、むくみ・歪み・便秘等の不快な症状を改善します。



全身整体(頭からつま先迄) 70分 ¥3,000

☎090-6631-6717

都城市志比田町4760-3
営業/9:00~17:00
(完全予約制)
定休/日曜日・祝日



メスいらすの「光痩身」

他の痩身との違い「分解」「燃焼」「排出」の3ステップで直接脂肪を分解します。メス、注射を使わずにじんわり温かく痛みを感じることなくリラックスしながら施術を受けることができます。



エステに行ってみたくいけど……1人では恥ずかしい、不安、行く勇気がない。高額な商品を勧められるのでは? と思っているあなた! そんな心配はいりません。プライバシーも安心です。

RF波トリートメント

ラジオ波は医療現場でも広く活用されている安全性の高い高周波です。ラジオ波を当てると脂肪の奥の皮下組織まで届き、体内にある分子を振動させます。その振動による分子同士の摩擦によって熱を発生させ深部温熱の効果を発揮します。



セルライト除去(脂肪吸引)

セルライト攻略のための専用強力マシン。強力な吸引力とローラーの効果で頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をよりスピーディーに得ることの出来る画期的なトリートメントです。



シワ、たるみ、リフトアップ、くすみに効果的!



遠赤スーパードーム

・30分寝るだけで1L近い大量の汗が出ます。
・老廃物の汗を流して、ダイエット。
・お肌もツルツルになります。

☎0120-16-3314 (予約)
☎0986-21-1830

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



クーポン特典
●スペシャルスリムコース(光痩身+遠赤ドーム+セルライト除去)…おためし価格 →¥1,500
【脂肪吸引】+RF波トリートメント
●スーパースリムコース(光痩身+遠赤ドーム+セルライト除去【脂肪吸引】)…おためし価格 →¥1,000
●フェイシャル若返りコース(クレンジング+洗顔+顔筋マッサージ)…おためし価格 →¥1,000
【導入+パック+仕上げ

HARE hair ハレヘア

卒業キャンペーン開催中!

Stylist/Takahiro Haruta

自宅のお手入れやライフスタイルに合わせたスタイルを、一緒に考えながら作ってくれるサロン。お子様と一緒にカットされるママ&パパも増えていきます♪ 気軽に足を運んでくださいな!
炭酸シャンプー 全メニューに+¥500!
炭酸水を使ったケアは髪のコシツヤが整います。髪が軽くなりボリュームアップすること間違いなし!!



新メニュー oggi otto オggiオット
最新毛髪理論と最先端ケアテクノロジー、そして植物が持つ生命力を融合したヘアケアアイテム、美容のプロフェッショナルがハイオリティ・ハイテクの施術を行います。ぜひ、最新のケアをご体感ください!

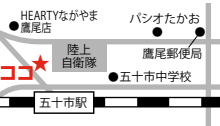


- デジタルパーマ+カット +炭酸泉シャンプー +クイックトリートメント ¥10,000
- カラー+カット ¥6,300~ ※ロング料金別

- 3月末迄
- 卒業生限定★キャンペーン
 - カラー+カット ¥5,700
 - パーマ+カット ¥6,000
 - カラー+パーマ+カット ¥9,900 ※ロング料金別

☎0986-58-9190

都城市久保原町6-38
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
Instagram「@hare_hair」で検索
スタッフ募集中! 詳細はお問合せください



北野整体施術 技



首・肩・腰 早目が肝心!!

- ほくしコース(血流改善で薬)割引対象外 ¥2,000
 - まったりコース(全身もほくし)割引対象外 ¥3,000
 - 通常コース(患部&関係施術) ¥3,500
 - 全身コース(患部込み全身施術) ¥4,000
 - フルコース(全身施術&リフレクソロジー) ¥4,500
- まずはお電話にてご相談ください!

★毎月★
★イベント開催★
毎月10日学生デー
(中学生・大学生・専門学校生・年齢制限なし) 10%引
毎月20日女性割 10%引
毎月30日男性割 10%引
※但し、ほくしコース・まつりコースは割引対象外



クーポンご利用で **10%OFF!**
●他券併用不可 ●H28.3/31迄有効 ●必ずクーポンをご持参ください

☎090-8625-4836

都城市下川東3丁目5-3-2
営業/9:00~20:00 不定休
(最終受付20:00) 時間外応相談
※出張サービスもあります
クレジット決済OK!



SANHUGI サンニュージー

ヘア&アイラッシュ [SANHUGI]

上品なデザイン性の高いまつエクステを体感してみませんか?
厳選したエクステ素材を使用し、お客様一人ひとりの「目の形やカーブ」に合わせて、エクステの長さや太さを調整しながらデザインしていきます。ナチュラルなのに目の大きさが引き立つ「大人かわいい」仕上がりにリピーター続出です! ぜひ一度体験してくださいな!



2016年は「いろいろなヘアスタイルを楽しみたい」をテーマに、「その人らしさ」が立つスタイルを提案していきます。どんなスタイルにも必ず似合う長さがあります! 諦めないで一度に見つけて行きましょう! 「スタイル通りのワガママ」に100%お応えしたので、何でも言ってくださいな!



JBCAアイコーディネーター・JECプロアイリストが、安心・安全で丁寧な施術を致します。自まつ毛を長くするケアも充実しているため、自まつ毛が短くなった・薄くなったという方もオススメです!

Spring hair style
お客様の毎日が、もっともっと楽しくなるヘアスタイルと一緒に考えていきます。気軽にご相談ください!

☎0986-21-6332

都城市鷹尾3-13-19
営業/9:00~19:00(予約優先)
定休/月曜日
※HPは「サンニュージー」で検索



marble Hair Lab.

今年の春は「フレンチカジュアル」でキマリ!!

この春、人気の「フレンチカジュアルスタイル」。ツヤをまとったような軽やかな寒色カラーや、作り込まない・キメすぎないカールスタイルがオススメ! 「ざらりとカジュアルなのに……ほかに品のある」スタイル作りなら、「マーブル」におまかせ!



オーダー殺到★春の最旬スタイル

- ★パーマ編★
 - ・無造作カールスタイル
 - ・ゆるフワカールスタイル
 - ・細めウェーブでクセ毛スタイル
- ★カラー編★
 - ・フレンチモープアッシュ
 - ・フレンチセピアアッシュ
- 新色オススメ
 - ツヤをまとった軽やかな寒色を実現する「シャボンペール処方」。思わず触りたくなる、ピュアな透明感と甘すぎないウェル感をプラス。

大好評の新メニュー
短時間! 傷まない! クリップカール
新しいパーマスタイルは、低温40℃の熱で温めるため髪が傷みません。また、40~50分という短時間でリーズナブルにパーマスタイルが手に入ります。
3/1(火)~4/30(土) 施術をされた全てのお客様へ
ホームケアセット 通常¥1,800~¥1,000

卒業生のみなさまへ「マーブル」からスペシャルなプレゼント♪
卒業生おめでとうキャンペーン 3月末迄
※下記は卒業される学生限定価格です

☎0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日

女性スタイリスト 募集中!!
詳しくはP24をご覧ください



都城 マーブル 検索!
www.marble-hair-lab.com
フェイスブック
www.facebook.com/marble.hair.lab

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| カット+カラー | ¥6,500 ⇒ ¥5,200 [長さ代別] |
| カット+パーマ | ¥7,000 ⇒ ¥5,500 [長さ代込] |
| カット+デジタルパーマ | ¥13,000 ⇒ ¥10,000 [長さ代込] |
| カット+縮毛矯正 | ¥13,000 ⇒ ¥10,000 [長さ代別] |
| | ⑤¥1,000 ⑥¥1,500 ⑦¥2,000 ⑧¥2,500 |

YOSA PARK belt'a ベルタ YOSA PARK 心の城

話題の水素YOSAで簡単に楽しぼり! 更に効果がアップした新メニューが登場!!

効果

- 女性特有の悩み
- 美肌効果
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み
- 確実に痩せたい方

施術の流れ

1 カウンセリング
オシャレな店内で、体調やお身体の悩みを伺い、気になる部分を中心としたメニューを考えていきます。



2 ダブルリンパマッサージ

足から指先迄、体内に滞っている老廃物を丁寧に流します。セルライトにも効果的と大好評です。



3 YOSA

ゆったりとくつろげる癒しの空間でハーブミストを全身に浴びながら、身体を芯から温めます。



身体の芯から温めて・潤す「インナービューティ」を体験してみませんか? 11種類のハーブと水素が身体を内側から温めることで、新陳代謝を促進させます。体質改善や体調の改善、ダイエットにも効果的です! ぜひ一度、驚きの効果を体験してみませんか?

初回限定 ¥1,000 OFF

プレミアム^(120分)コース
通常¥13,800相当の施術
¥8,800 ⇒ ¥7,800

全身リンパマッサージ→水素YOSA
→水素フットバス→フェイスシャル水素
パック→全身リンパマッサージ

代謝促進・楽しぼり^(90分)コース
通常¥5,500 ⇒ ¥4,500

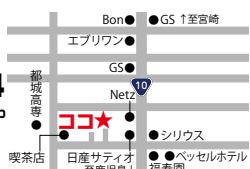
全身リンパマッサージ→水素YOSA

飲む・浴びる・浴びる モデルの間で話題沸騰中!!
水素 + チタニウムエッジ

「チタニウムエッジ」で、リンパマッサージをしながら、全身のツボを軽く刺激したり筋肉をほくしていきます。美肌にも効果大です!



YOSA PARK belt'a ベルタ
☎080-5202-1544
E-mail / rie1028belta@ezweb.ne.jp
都城市都北町6257-3
営業/9:00~22:00
不定休 駐車場/あり 完全予約制



YOSA PARK 心の城
☎090-1367-6675
都城市庄内町7956
営業/9:00~22:00
不定休 駐車場/あり 完全予約制



新メニュー・新商品が登場!!
泡の出ないシャンプーです。



CreamsCream
(300ml)
¥1,800(税抜)
水で2倍に薄めて
使います。

**Instagramで話題の
「クリームズクリーム」**

・ノンシリコンなのに、基材成分のメインが高級美容液成分のクリームだから、保湿効果に優れたトリートメントが要らないのに手触りの感覚が格別によくります。
・顔も体も全身洗えます。
(別売り¥500のマッサージ用のプニプニでセルライトマッサージもオススメです!)



「foggi otto」取扱店
1度使ったら手放せない魔法のシャンプー入荷!!

クボン特典
全メニュー ¥500引き!!
●1枚で1名様使用可●H28.3/31迄有効

☎0986-25-3685

都城市蔵原町13-11
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
駐車場/あり



オススメ①
リセッターカット
¥1,000~

「こんな悩みはありませんか?」
・つむじが割れる
・前髪が分かれてしまう
・襟足が浮いてしまう
・ボリュームが出すぎてしまう
・ボリュームが出ない
カットだけで改善出来ます。



全て50代オーナーが施術。同年代の方大歓迎です。

オススメ②
シミ、しわ、たるみ改善コース
1回 60分
通常¥8,400→¥6,480
3回
通常¥24,000→¥16,200
※2~3月迄 限定10名様のみ

☎0986-25-1108

都城市都元町3丁目2-1
営業/10:00~18:00受付分迄
不定休
完全予約制
f1/makeupstudioWishuで検索!!

Make up studio wish!

美容整形をそろそろとお考えの貴女、
ちょっと待って!!

メスや注射は即効性はあるけれど、実年齢とかけ離れて痛いものに……。トラブルも少なくありません。不自然な顔になる前に自力で10歳若返りませんか?
皮膚科学に則り、皮膚科医が推奨するエンピロン化粧品を使った「肌質改善コース」で、美容に精通した熟練アーティストが貴女の若返り、トラブル改善をお手伝いします。アレルギーやアトピー、敏感肌の方もお気軽にお問合せください。



オススメ③
ブライダルエステ
(ソフトシェービング込)
1回 80分
通常¥14,040→¥11,000
(デコルテ、背中)

オススメ④
ジェルネイル(オフ代込)
¥5,400~
ネイルチップ(ワンタッチネイル加工)
¥6,300~



hair-hair Jewel ジュエル

女性スタイリスト2人のオシャレな
スタイル作りが大好評の美容室!

三角屋根が目印の美容室。アットホームな雰囲気の中、リラックスしながらキレイになれますよ!

～オススメメニュー～

- ◆シャキーンとならぬ縮毛矯正 ¥9,700
 - ◆デジタルパーマ ¥8,100
 - ◆セラブストレート ¥13,100
(ダメージ毛の方にもオススメです!)
- ロング料金 M+¥500 L+¥1,000



天然100%ハナヘナ使用店
～ハナヘナの特徴～
・髪や頭皮に負担をかけない・身体に優しい
・髪がツルツル・ツツツツになり、コシが出る
・抜け毛が減る・カラー剤に負ける方も安心

クボン特典
身体に負担のない髪と頭皮に優しい白髪染め
自信を持ってオススメです!!

- ヘナ ¥4,500 ●ヘナ+カット ¥6,800
- ヘナ+ハーブのWカラー ¥7,000
- ヘナ+ハーブ+カット ¥8,800

☎0986-77-2548

都城市八幡町16-3
営業/9:00~18:00(最終受付)
定休/月曜日・第3日曜日
スタッフ募集! お問合せください!!
アメーバブログ「都城市 ジュエル」検索



ヘアースタジオQ

特別キャンペーン!!

クボン特典①
ご来店の方全員
炭酸クレンジング
シャンプー
サービス!!
(¥2,800相当)サービス!!
●予約時または来店時にご提示ください
●H28.3/31迄有効

クボン特典②
美熟女(40歳以上)
カット+カラー
¥3,500~
●予約時または来店時にご提示ください
●H28.3/31迄有効

クボン特典③
シルバー割引(60歳以上)
カット+カラー
¥3,000~



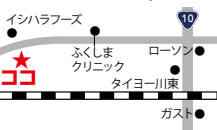
☎070-5410-4440

都城市下川東1-1-1 セレナ103
営業/9:00~20:00
定休/月曜日
駐車場/あり



クボン特典④
縮毛矯正
ジャンケンでスタッフに勝ったら
¥500引き!!
スタッフは必ず
「グー」を出します!

早い者勝ち!!
H29.成人式振袖レンタル
¥39,800~
さらに嬉しい特典あり!!
前撮り&着付 ¥6,000~



女性専用サロン SejourB(セジュールビー)

お子様の卒業式を
美しいママで出席しませんか?

春はお肌が敏感になる季節です。気温の変化や花粉でダメージを受けています。普段エステに行かない方も、自分へのご褒美にフェイシャルエステはいかがですか? 内側から綺麗になって、新しい出会いやイベント、お子様の式典等をお迎えください。



TCカラーセラピー
TCカラーセラピーとは?
14本のカラーサンプルから色選びを行い、選んだ色の意味をヒントに自分の心と向き合うサポートを行います。
TCカラーセラピー ¥2,000~

クボン特典
初回のお客さま限定
フェイシャルベーシック(45分)
¥3,000→¥2,500

☎0986-77-3045

☎080-7988-0119
三股町新馬場27-2
営業/10:00~22:00
(最終受付21:00)
不定休



「三股町にある元河川プールに白鳥が居る」と、フォーラムに情報が入った。白鳥なんて動物園ぐらいでしか見たことが無い。珍しいもの見たさに早速現地へと向かった私の目に入ってきたのは、優雅に川を泳ぐ2羽の白鳥だった。近くに居たおじいさんに教えてもらったところ、朝方や夕方になると、この白鳥につられて川辺迄よく人が降りてくるらしい。何の変哲も無い川に白鳥が居れば、誰だって気になるものである。

この白鳥、よく見てみると「コブ」がある。白鳥にコブなんて聞いたことが無かったので、事務所に帰ってネットで調べてみると、コブが有る白鳥は、どうやら「コブハクチョウ」というらしい。元々は飼い鳥として日本に輸入されたものが野生化し、いわゆる外来種として日本全国に広まったようだ。

しかし、この白鳥達はなぜ、こんなところにやってきたのだろう。素朴な疑問が浮かんでくる。実は、昨年10月にも同様の疑問を持った読者からのお便りが届いていた。もしかして4カ月前からここに居るのだろうか? 宮崎県では、清武川や加江田川で20年前から繁殖が確認されている。そこから移ってきたのだらうか、それとも、もつと北から越冬の為に渡ってきた

のだらうか? コブハクチョウは、日本で野生化した個体と、元々野生だった個体を見極めるのが難しいらしい。コブハクチョウの繁殖期は4~5月なので、この2匹が、いだとすれば、繁殖するためにこの地へやってきたとも考えられる。彼らがここに居つつかのか、それとも旅立ってしまうのか、それは分からないが、この辺りで白鳥を見かけることはあまりないので、どうせなら居ついてもらって、ちょっととした名物になつてもらおうじゃないか。



【追記】
撮影から一週間、あれから一度も見る事が出来ていない。もう旅立ってしまったのだろうか。情報求む。

白鳥あらわる!!

創作バル La Pi-no ラピーノ



- ◆人気メニュー◆
- ・サクサクモチモチ マルゲリタ風パイ ¥1,080
 - ・自家製タンドリーチキン ¥680
 - ・ペーコンとクリームチーズの グリーンクリームピザ ¥1,100
 - ・濃厚チーズケーキ ¥580
 - ・ガトーショコラ ¥520
 - ・ふわふわティラミス ¥500

歓送迎会は美味しい創作料理とワインで楽しもう♪

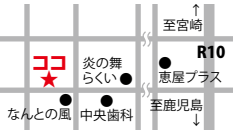
- ラ・ピーノコース
- 7~8品・デザート付 ¥2,500
 - 7~8品・デザート付 ¥3,000
 - ※¥1,500で飲み放題付られます (生ビール、ワイン、カクテル等、30種類以上あります)



誕生日や記念日、日頃恥ずかしくて言えないこと等メッセージにしてみませんか?
記念日コース ¥2,500
 一品料理 7~8品 ホールケーキ付
 流す音楽やメッセージ等、お気軽にご相談ください♪

☎0986-24-7555

都城市牟田町10-11 アレザビル1F
 営業 / 18:00~Last 不定休
 ※アレルギーや、食べられないもの等お気軽にご相談ください
 ※単品メニューも豊富にご覧いただけます!



わがんせ くだりBAR わがんせ



- わがんせのコースは、
 全て
2時間飲み放題付き!
 料理はボリューム満点で大満足♪
- ◆+¥200で3時間飲み放題
 - ◆+¥500で生ビール飲み放題

飲み放題3時間付き! フォーラム限定コースが出来ました!

- ★おまかせ¥3,000コース(一品料理8品)
- ★おまかせ¥3,500コース(一品料理9品)
- ★わがんせ¥3,000コース(手作りつくね鍋+4品)
- ★飲み放題付/プレミアムモルツ2杯・焼酎 酎ハイ・カクテル・ハイボール・ソフトドリンク

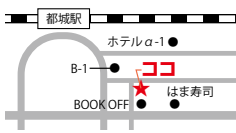


フォーラム限定コース 3時間飲み放題付
一品料理 8品 ¥2,800
 ※生ビールは1杯

- 予約時にお知らせください
- H28.3/31迄有効 ●上記の生ビール飲み放題は付けられません

☎0986-26-6152

都城市栄町16-1 マルニビルBF
 営業 / 18:00~ 不定休
 ※団体約40名様取付可能!!
 ※スタッフ募集!!
 ※P24もご覧ください



おいしい!

トク

歓送迎会やパーティに
**ピッタリの美味しいものが
 たくさん揃っています!!**

グルメ特集

串工房 憩-kei-

**新鮮、こだわりの食材を
 食べて頂きたい!**
創作串揚げとお寿司のお店
 季節の食材を使った創作串揚げとお寿司を提供しています。
 春からは、菜の花やふきのとうがとっても美味しいですよ。
 全国から取り寄せた日本酒やワイン等、数十種類揃っています。



カウンター6席、個室2部屋(和・洋)、最大35人入る宴会場を用意しています。少人数でゆっくりするのもよし、大人数でワイワイやるのもよし!!

ボリュームたっぷりと大人気♪
レディースコース ¥2,000
 (スティックサラダ・小鉢・日替わり) (串揚げ8本・ご飯もの・デザート)

歓送迎会に! 2時間飲み放題付き
いこいコース ¥4,000
 (スティックサラダ・小鉢・お刺身2種) (盛・日替わり串揚げ7本・ご飯もの)

☎0986-77-8356

都城市牟田町10-11 アレザビル1F
 営業 / 18:00~23:00
 定休 / 木曜日
 予約は当日でもOKです。



Cafe MIYABI

**オーガニック食材を
 ふんだんに使用した
 体にも心にも美味しいランチ♪**

自家菜園で季節の野菜を栽培、採れたて野菜を使用した、体に優しく栄養価の高いランチを提供しています。
 お子様連れのママも、ゆっくり過ごせるようにキッズスペースを完備!



- ランチは全て サラダバー・ドリンク・デザート付き!
- ゴージャスランチ ...¥1,500
- MIYABIランチ¥1,200
- お子様ランチ¥680



自家製ドレッシングは、贈り物に大人気♪
 2本、3本、5本セットがあります。

厳選した卵や、はちみつを使用。しっとり上品な味わいをお楽しみください。
 ¥700

【三股店】☎090-6532-8061
 三股町榊山3142-2
 営業 / 11:00~15:00 不定休

【都城島津邸店】☎080-3992-3821
 都城市早鈴町18-5(都城島津邸内)
 営業 / 10:00~16:00 定休 / 月曜日

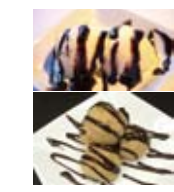


なんとの風

貯まる
 使える
なんとの風

なんとの風で
 T-POINTカードが
 使えるように
 になりました。

T-POINT
フード、ドリンク ALL¥290!!(税別)
 子どもから大人迄大人気!!
 豊富な種類のスイーツを取り揃えています♪
 ファミリーもゆっくりくつろげる個室もあります。



¥313引き (税込)

- 会計時にご提示ください ●グループ使用可 ●総額から上記金額を引かせて頂きます
- H28.3/31迄有効

☎0986-36-6300

都城市牟田町7-7 セントレアル1F
 営業 / 18:00~ 不定休
 ※厨房スタッフ募集中!
 お気軽にお問合せください



自家製天然酵母 にこにこパン

**全て手作り、安心・安全な
 材料にこだわったパン屋です**

『にこにこパン』では、全て手捏ね手作り、国産小麦粉、そして自家製天然酵母、安心・安全な材料を使用しています。噛めば噛むほど美味しい、小麦の本来の味わいを楽しんで頂けるパンです。中心のパン生地は、小麦粉・塩・水・酵母のみで作ります。全てに卵・乳は入っていません。



食事系パンが中心なので、普段の食卓に並ぶお料理にピッタリ! ホームベース、プログやっています! 日々パンについて様々なことを発信しているので、ぜひチェックしてください。『にこにこパン』in 都城、で検索!

オアシス
 ・シナモンレーズン食パン 香り高いシナモンと甘いレーズンがベストマッチ! ¥370
 ・シナモンロール シナモンシュガーがおいしい甘いパン ¥160
 ・ハートのココアストーン(クルミ入り) 有機ココアとクルミのココが! ¥150

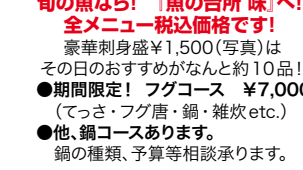
☎090-7503-4915
 都城市金田町2099-3
 営業 / 9:00~18:00 (なく4次第終了)
 定休 / 火曜日・水曜日(不定休)
 ※2月25日(木)~3月4日(金)迄臨時休業とさせていただきます



魚の台所 味

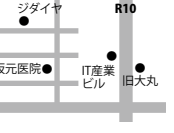
魚と野菜を中心としたお酒に合うメニューが豊富に揃い、日本酒焼酎・カクテルの種類も充実しています。単品料理も豊富で、メニューは日替わりでご用意しております!

旬の魚なら! 『魚の台所 味』へ!
全メニュー税込価格です!
 豪華刺身盛り ¥1,500(写真)はその日のおすすめがなんと約10品!
 ●期間限定! フグコース ¥7,000~ (てっさ・フグ唐・鍋・雑炊 etc.)
 ●他、鍋コースあります。鍋の種類、予算等相談承ります。



◎大皿料理 ¥2,500~ ◎会席料理 ¥3,500~
 ●コース限定+¥1,200で2時間飲み放題 (焼酎・サワー系・ソフトドリンク・ノンアルコール系・生ビール1杯付)
 ●コース限定+¥1,700で2時間飲み放題 (生ビール無制限・焼酎(鶏島)・サワー系・ワイン・カクテル(2種割)・ブランドー・ウイスキー・ソフトドリンク・ノンアルコール) ※前日迄の要予約

☎0986-21-7232
 都城市牟田町18街区5号T・Kビル2F
 営業 / 18:00~23:00 (L022:30)
 定休 / 日曜日
 ※約20名様x2部屋





フェリーチェ
カフェ飯はじめました♪
3月のカフェ飯
肥前さくらポークのカレツサ
ルガトソース ¥1,000
豚肉独特の臭みが少なく、絶妙
なやわらかさと甘味のある肥前
さくらポーク♪ 辛いサルス
ソースとも相性バッチリです!!

「ごち」春爛漫の歓送迎会

歓送迎会にオススメ!

春の彩りコース+飲み放題 120分 ¥4,000
農園野菜のアンチョビマヨディップ・本日本鮮魚の泡パッショ
フアフラスフレオムレツパジリコマトソース・メバルと春野
菜の天ぷら・ローストポークと新じゃがと新玉葱のロースト
釜揚げシラスと筍の土鍋ごはん・ジェラート

【ごち】春の彩りコース【飲み放題MENU】
生ビール2杯・ワイン・カクテル・梅
酒・酎ハイ・ソフトドリンク
+¥500で生ビール飲み放題・日本
酒・プレミアム焼酎・15種類ノン
アルコールカクテル

【フェリーチェ】
新潟県産
アカシアのはちみつ
パンケーキ ¥950
希少価値の高い絶品はちみつを賞
況に使用したパンケーキ♪

【ごち】☎0986-80-6189
都城市牟田町25-7
営業/11:30~14:30(平日のみ)、
18:00~23:00 定休/日曜日
【フェリーチェ】☎0986-80-6162
都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~18:00 年中無休



池田いちご園



2月から始まった
池田いちご園の
いちご狩り。
今年もすでに多くの
方にご来場頂いていま
す♪
「採りたい! 新鮮!
おいしい~い!」
と絶賛の声多数です。

毎年大好評!
池田いちご園のいちご狩り♪

宮崎県ではここだけ! 貴重な白いちご
(淡雪)を贅沢にトッピングしたソフトクリ
ームが登場!! 数量限定販売です!
※収穫数によりない場合もございます ※白い
いちごのバック販売、いちご狩りはしていません



いちご狩り体験
開園時間 11:00~16:00
(ご来場前にお電話ください)
100gあたり¥160

☎090-9575-6757

都城市庄内町
営業/11:00~17:30
不定休
★日・祝アルバイト募集中!
※P12もご覧ください

いちご狩り
1kg以上お買い上げの方に限り
いちご¥100引き!!
(ソフトクリームは使用不可)
●会計時にご提示ください ●他券併用
不可 ●グループ使用可



飲食処 喜喜 FUTATSUKI

少人数から団体様迄
歓送迎会ご予約受付中!!

ファミリーはもちろん、友達や会社
の仲間と楽しく食事出来る話題の
お店。和風・洋風と様々な料理があ
るので、子どもから年配の方迄、大
好評! あなたの気に入りの逸品
を見つけてみませんか? 店内は
木目を基調とした落ち着いた空間
で、つつい長居したくなりますよ♪



コース料理¥3,000で
生ビール3杯迄
¥3,500以上は
ナント生ビール飲み放題!!
45名様迄収容可能

生ビールがいっぱい飲める!
2時間飲み放題付
コース料理
¥3,000・¥3,500・¥4,000
※その他、ご予算に応じます
ので、気軽にお電話ください

☎0986-25-2900
都城市南鷹尾町2-28-2
営業/11:30~14:00, 18:00~23:00
※金・土曜日は24:00迄
定休/日曜日(祝日の場合は翌火曜日店休)
駐車場/あり ※全て税別料金となります

オススメMenu
●本日の刺身盛り合わせ ¥980
●国産和牛の牛すじ煮込み ¥500
●サーモンとアボカドのサラダ ¥680
●牛タンねぎ塩焼き ¥700
●特製子羊南蛮 ¥680



春の習い事特集

生徒さんコメント

スタートの季節!

子どもはもちろん、大人の方にもオススメしたい習い事がたくさん登場しています。

趣味を楽しんだり、身体を鍛えたり、資格を取得したりと新しいことにチャレンジしてみませんか?

P30~31に掲載している教室へ通っている生徒さんから、
多くのコメントを頂きました! ぜひ参考にしてくださいね!!

コアラ英会話スクール/大人の英会話ACT
英会話クラスと英検対策クラスを受講しています。英会話
では外国人の先生による指導でリスニング力が、ゲンと上
がりました!! また英検対策クラスでは日本人の先生による
分かりやすい指導で点数が伸びています。テスト本番が楽
みです♪ 宮里まゆさん・かなさん(高校1年生)より

南拓明館
不動産業務に関しては全くの初心者で、分からない
ことが多い私のレベルに合わせて丁寧に指導
していただきました。先生が、毎年改良しているオリ
ジナルテキストはとても分かりやすく、そのお
かげで合格出来ました! 安楽さんより

DANCE STUDIO ELEMENT
さまざまなジャンルを学ぶことが出来、県外や世
界で活躍されている方から教えて頂く機会も多
く、先生方や友達とスキルアップを目指して日々
楽しくレッスンに励んでいます。
Ayanoさんより

スイミングフィットネス Fitpia フィットピア
小学校1年生から九州大会で3位以内を目指して
頑張っています。JOCに出場して、良いタイム・自
己ベストを大会で更新していくことがとても楽し
いです。目標は全国制覇!
佐々木武琉くん(小学校6年生)より

資格スクール大栄 都城教室 株式会社スコラ
簿記・パソコン・FP、何も知らなかった私ですが、
一つひとつ丁寧に教えてもらい、資格取得出来ま
した。自信が付き、今では講師をしています。
下津佐智三さんより

ヤマハ音楽教室 都城センター
グループレッスンでアンサンブルを演奏するの
が楽しいです。ピアノの練習は大変だけれど、難
しい曲を弾けるようになるのが嬉しいです。
大橋佳永さんより



空手道少林寺会館 都城三股支部
人を助けることが出来たり、昇級して帯の色が
変わったり、試合で勝った時が嬉しいです。
豊丸公輔くん・山下隼人くんより

㈱かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室
毎回楽しくスポーツ教室に通っています。先生、
教室のお友達と遊びを通して苦手だったことが
出来るようになりました。特にドッジボールが楽
しいです。
有川夏陽さんより

do&be English School
明るいアンティの楽しいレッスンで、本場の英語
に触れられる楽しい時間を毎週心待ちにしてい
ます。恥ずかしがり屋さんでもすぐに打ち解けられ
ます。
生徒さん3人の保護者より

Let's Talk English!
きめ細かな指導により、英語の面白さにハマリま
した。現在はアメリカ人と結婚し人生がガラリと
変わっています。
20代女性より

Melody 英会話&ピアノ教室
去年の5月からピアノを習い始めました。7曲暗譜
で弾けるようになりました。年4回あるピアノパ
ーティで自分の曲を弾くのはとても楽しいです。
山下美桜さん(小学校3年生)より

Kitchen T-Creek

♥春ランチ♥

春の始まりに、
居心地の良い木のぬくもりを
感じるログハウスで
いつもと違うランチ!!
してみませんか?

『3月より春のメイン料理に
なります』



・シェフのおすすめランチ
¥1,400(税別)(6品前菜・メイン
料理・スープ・デザート・ドリンク付)
・ディ・ランチ ¥1,200(税別)
・バスターランチ ¥1,050(税別)

クーポン持参の方限定
チョコブラウニー
プレゼント!!
●注文時にご提示ください ●クーポン1
枚でお1人様1券 ●H28.3/31迄有効

☎0986-21-6225

都城市甲斐元町10-36
営業/11:00~15:00(L014:15)
18:00~21:00
(ディナーは完全予約制)
不定休

春のメイン料理
・洋風ハンバーグ
・チキン南蛮
・天ぷらの盛り合わせ
・おひも豚のソテー トマトソース
・揚げ鶏の甘煮
・アジの揚げ直し



骨盤矯正エクササイズ スタジオフェリス
通い始めて半年、気になっていたそり腰が治りま
した。会社の人から姿勢が良く、スタイルも良
くなったねと言われてます♪ 先生の優しく丁寧
な指導で、楽しくレッスンしていますよ♪
榎田さんより

代ゼミサテライン予備校 学習塾セント
東大法学部を目指し、日々学習塾セントで勉強
しています。優しい先生と切磋琢磨する仲間が
いて目標に向かって前進するための絶好の環境
です。
木脇英嗣くんより

英語アカデミー・イングラム
小学校5年生から妹と英語アカデミー・イン
グラムに通っています。全く分からなかった英語が、1
年目で理解出来るようになり、毎週のレッス
ンが楽しみです。
岡元美璃さんより

DanceStudio REAL
姉妹でダンスをやっています。最近ではソロパ
ーティにも挑戦し、ますますダンスが楽しくな
りました!
きらさん・そらさんより

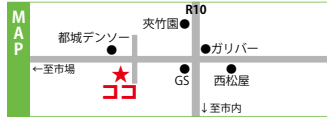
(有)拓明館

☎0986-22-8535



**H28.3/8(火)開講!!
宅建必勝講座(初心者向)**

合格しました!
平成27年度宅建合格者発表
全国平均合格点 31点
■合格者 10名 ■合格率 71%
■合格者平均点 36点
■最高得点者 42点
※合格者の対象は1~3月生です
教育訓練対象! 通常受講料の20%を給付



3月生 生徒募集
入会金 44,000円
受講料 18,000円(1カ月)
詳しくはHPをチェック!!

都城市下川東3丁目18-5
HP/ http://takumeikan.com

コアラ英会話スクール/大人の英会話ACT ☎0986-46-6588



**おかげさまで14周年♪
無料体験実施中!!**

英語を自然に読めて発音出来る独自のカリキュラムが好評。国際色豊かな講師陣が揃っており、「英会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする」とお母様達から嬉しいお声を頂いています。大学及び大学院卒の英語教授資格、教職免許を持った講師が指導します! 気軽にご連絡ください!!

14周年特別キャンペーン 3月末迄
きりしまフォーラム読者限定 ※申込の際に必ず「フォーラムを見た」とお伝えください
入会金 10,000円→無料
HP/ http://koala-english.com

14周年特別キャンペーン 3月末迄
きりしまフォーラム読者限定 ※申込の際に必ず「フォーラムを見た」とお伝えください
入会金 10,000円→無料
HP/ http://koala-english.com

【クラス紹介】
●乳幼児クラス(1~3歳)日本人の先生のサポートあり! 2人体制で指導
●小学生クラス●中学生クラス●社会人グループ
orプライベートクラス●英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

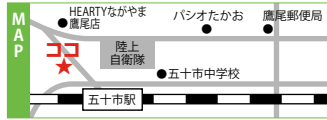


DANCE STUDIO ELEMENT ☎0986-77-2368



体験レッスン無料受付中!!

3歳から幅広い年齢層の方が楽しくレッスン!!
「ダンスの神様」坂見誠二氏がプロデュース!!
超初心者はもちろんプロを目指している上級者迄、たくさんのクラスがあります。ワシントンやNYでもレッスンし、グローバルに活躍している先生が丁寧に指導してくれますよ!
★★★★MJホール校もスタート★★★★
月曜日20:00~21:00 JAZZ HIPHOP
★★★★月謝★★★★
KIDS 4,250円 小学生 4,500円 一般 5,250円



3月末迄
入会金5,000円→無料
無料体験実施中
全29クラスを無料体験出来ます!
様々なダンスを体験して、自分にピッタリのクラスを見つけてくださいね。

都城市久保原町14-3
HP/ http://www.dancestudio-element.com
E-mail/ info@dancestudio-element.com

空手道少林寺会館 都城三股支部 ☎0986-51-0248 ☎090-9580-6963



**初心者大歓迎!! 道場生募集!
見学自由・体験入門可!**

青少年の健全育成に武道教育が再び重要視されています。あなたも、空手道を学んでみませんか。
空手道少林寺会館都城三股支部では、広く道場生を募集しています。老若男女を問わず、誰でも目的に合わせた練習が可能です。年少者・初心者大歓迎! 主催大会ほか、実力や希望に応じて極真会館等実戦系流派の大会にも参加出来ます。

三股中央道場(常設道場)
(三股幼稚園近・右地図参照)
◎練習日時/毎週月曜日・木曜日18:00~19:30
稗田道場(稗田コミュニティーセンター)
◎練習日時/毎週土曜日18:00~19:30
※土・日・祝を除く平日のお問合せは18:30以降でお願いします。

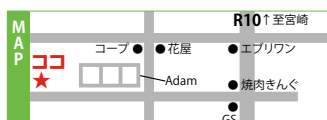


inspiring 骨盤矯正エクササイズ スタジオフェリス ☎090-5943-2437 (両元)



**健康な身体作り&ダイエットなら
話題の骨盤矯正エクササイズへ!**

インスパイリングとは、骨盤を正常な状態へ戻すエクササイズ。姿勢や血流が良くなり、自然に痩せやすい身体作りが出来ます。20~60代迄気軽に受けられますよ! 冷え性、肩こり、腰痛、尿漏れ等についても、気軽にご相談ください。
【レッスンスケジュール】
〈昼〉月~木曜日 9:00~15:00の間で60分間 希望の時間をお伝えください
〈夜〉月~木曜日 19:30~20:30



LINE予約もOK! ★月会費 4,000円 ★1レッスン 1,000円
ID検索chi-a-kin12 妊活中の方にもオススメ
①お名前②希望日時 子宮のめぐりが良くなることで妊活しやすい身体になります!
※ご予約は「予約完了」をもって確定とします。返金が発生することがあります。ご了承ください。

都城市都北町6319-2 営業/9:00~(予約受付)
駐車場/あり アメーバブログ「都城 骨盤」で検索
HP/ http://micaco-inspiring.com/

株かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室 ☎0986-36-7774



**3月・4月入会キャンペーン実施中
ゼビオのギフトカードプレゼント!!**

宮崎県で30年以上の実績を持つ『かみむらスポーツ教室』では、スポーツを通じて健康で心豊かな子どもへの育成を目指します。3月から未就学児向けクラス「ママといっしょ」を開設します。お子さんと一緒に楽しく体操をして、身体をリフレッシュしましょう。無料体験随時受付中!
【ママといっしょ教室時間】
月・水曜日10:30~11:30

3月・4月フォーラム読者限定企画!
『きりしまフォーラムを見たよ』と伝えて入会頂くとゼビオのギフトカード5,000円分プレゼント!!

【都城支店】都城市上町14-13
【宮崎本店】宮崎市大坪町寺山大迫3154-5
送迎バスもあります! 詳しくは、『かみむらスポーツ教室』で検索!



Fitpia フィットピア

☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777



春の入会キャンペーン
3月7日(月)~31日(木)
入会金 **100%OFF**
入会特典
スイミング(0~16歳)
スクール着半額券+オリジナルスクールバッグ進呈
無料送迎バスで忙しいお母様も安心♪

都城市宮丸町3021
営業/月~金曜日9:30~22:30 土曜・祝日9:30~21:30
日曜日9:30~18:00
休館日/年末年始・お盆・特定休館日

**お子様に合ったカリキュラムが大好評!!
夏には泳げるように、今から準備しませんか?**

スイミングコース(3~16歳)
泳ぎはもちろん、レッスンを通して、集中力、判断力、チャレンジ精神等を育てることを目的としています。お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!!
ベビースイミングコース(0~2歳)
お母さんと一緒に楽しく水遊び。水に慣れると同時に、健康で丈夫な身体を作ります。また、産後のダイエットとしても人気です!
無料体験実施中





都城にも自宅から通う予備校があります! 無料体験受付中!

- ★上を目指す覚悟を決めたキミへ 代ゼミ本校のベスト講義を都城で受講出来ます! しかも……
- 1年間分の授業を数カ月間に圧縮!
- 自分に合った講座をいつでも自由な時間で学習可能。
- 生の講座の授業も素晴らしい!
- ★浪人生の皆さんが頑張れるスタイルが、ここにあります!
- 難関大学及び歯歯業対策講座、多数あり!
- 生物・化学・物理は特に良い!
- ★高1・2年生 合格のキーワードは『早期始動!!』
- 頑張れる最適な講座が見つかります。

★難関大を目指すなら代ゼミ★

東大・京大・早稲田・慶應大学
二次対応講座あり

キミが頑張れる最適な講座が見つかります!

妻ヶ丘校/都城市妻ヶ丘町3-13-3F
★自習室、最大14時間使用可能です。
★無料体験受付中!



大人も子どもも楽しいから続けられる do & be の英語

英会話クラスは、全てイギリス人のネイティブ講師が担当し、1クラス6人迄の少人数制! 子どもは楽しく、大人は落ち着いた雰囲気なクラスです。大人向けのグループレッスン、小学校高学年から高校生迄の経験者向けクラス、3歳から始められる子どもクラス等さまざまなコースをご用意しています。中高生向けの受験・英検に特化した英語塾も人気ですよ。

無料体験レッスン受付中!

新小学1年生のお申込みはお早め!!
送迎もご便利です。

都城市鷹尾3丁目34-1 HP/ http://doandbe.jp
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。
★広々とした待合スペースでお子様のレッスン中もゆっくりとお過ごし頂けます。



Let's Talk English!

☎090-4584-7530



初心者の方大歓迎! 小学生から社会人迄きめ細かに学ぶ事が出来ます。

英語が全く分からない方でも、日常会話ができるようになる迄、お一人おひとりを丁寧に指導させて頂きます。

都城では珍しい独自のメソッド法で
レッスン致します!

1回50分の体験レッスン無料!

アメリカ英語・イギリス英語を交互に
リスニングし耳を慣らしていきます。

★土曜・日曜・祝日もレッスンを行っています!
★場所は西都城駅近くです。まずはお気軽にお問合せください。(担当:松本)

★レッスン料(月4回/1回50分)★
入会金・テキスト料はございません!

- ・社会人、TOEICに対応したマンツーマンレッスン 15,000円
- ・小学生3人1クラス 5,000円

Daiei 都城教室 株式会社 スコラ

☎0120-002-166



現役高校生公務員合格! 受講生募集中!

～大栄のオンデマンド資格取得講座～
無料オンライン説明会受付中

- ◆簿記・経理(日商簿記3級・2級・1級) 就職・転職のスキルアップに最適!
- ◆医療事務 年齢に関係なく、結婚出産後も活かせる資格と女性に大人気!
- ◆ファイナンシャルプランナー 金融・保険業界への就職ならこれ!
- ◆宅地建物取引士 不動産契約時の必須資格!
- ◆社会保険労務士 ◆マンション管理士
- ◆行政書士 ◆税理士
- ◆管理業務主任者 ◆建設業経理士

公務員受験対策(初級～中上級)

市役所・県庁・警察・消防等二次試験迄サポート!
高校2年生～学生・社会人対象

都城市鷹尾2丁目6-8(株式会社スコラ内)
★無料オンライン説明会受付中!
まずはお気軽にお問合せください。

ヤマハ音楽教室 都城センター ☎0986-24-2156



春の入会受付中!!

★ヤマハ音楽教室・英語教室
無料体験受付中!!

日程やレッスンの詳細は
HPをご覧ください

「ドレミばーく」(月1回・完結型のレッスン)

1～3歳のお子様と保護者を対象とした音楽ひろばです!

【1回500円/45分】要予約

3月14日(月)11:00～

4月11日(月)10:00～

★ヤマハ大人の音楽教室

オカリナ・フルード・ギター・ウクレレ・サクソ・
ドラム・バイオリン・チェロ・ピアノ・ゴスペル・
歌の会等のコースをご用意。無料体験実施中!

入会キャンペーン実施中
3月中に入会すると
入会金40%OFF
10,800円→6,480円

【西村楽器 都城店】都城市妻ヶ丘町29-13
※HPは「西村楽器」で検索 ※P18もご覧ください
★子どものダンス教室もあります!



英語アカデミー・イングラム

☎0986-24-6116
☎090-4994-0294



小学生コース全員が英検に合格! 無料体験レッスン受付中

誰でも簡単に英語をマスター出来る!
海外企業で働いていた英語教師が、短期間で英語の力を付けるレッスンを行います。左の写真のように、今期の小学生コースが全員、英検に合格しました。
※小4が英検2級に合格!
小学生はもちろん、英語の授業が分からなくなった中学生も丁寧に指導しますので、テスト対策も万全です。

無料体験レッスン 受付中

小学生11,000円 (週2回・月・木と火・金、他)
中学生15,000円～(週2回・月・木と火・金、他)
小学生17:30～18:30、中学生19:30～21:00(部活時間等、応相談)

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



DanceStudio REAL

☎0986-36-5341



春からはじめませんか!? キッズダンスならお任せください!!

豊富なクラス編成で、初心者のお子様も安心!
最年少クラスは2歳半からと、小さなお子様も楽しくレッスンしています! 受講する生徒さん、みなさんが楽しくダンス出来るように、スタッフ一同誠実にバックアップさせて頂きます。

新入学! 進級! 新社会人!
2歳から社会人迄選べる30クラス! 月謝3,675円～
年間イベント数30以上! たくさんの観客の前でダンスを披露しませんか?

3月限定 新規入会者 先着20名様
入会金5,400円 無料キャンペーン!!

LINE公式アカウント「@real2007」
無料体験実施中!! 気軽にお電話ください

都城市年見町8-7(イエローハット斜め前)
E-mail/info@real-hiphop-style.com
※HPは「リアル 都城」で検索してください!!



Melody 英会話&ピアノ教室 ☎090-7853-0113



音楽会を年に4回開いて、間も楽しさ、弾く喜びを養います

♪ピアノ2台を使用し、聴く力を育てます。
♪グランドピアノのレッスンです。
♪ピアノは好きな曲を覚えて、友達や家族に弾けるよ!
♪英会話は、きめ細かな指導で聞く力と会話力を養います。
対象/幼稚園・小学生～高校生・大人・日本語を習いたい外国人もWelcome!

講師/中川ひろこ

英会話スクール講師、外資系航空会社の客室乗務員(約7年)を経験。カナダで15年、欧州で5年程、暮らしていました。カナダでは、ヤマハ音楽教室の講師を8年間してきました。現在、都城市の小中学校で外国人生徒に日本語を教えています。

月々6,000円(月4回)

入学金なし
安心して通える教室です。

都城市今町7517-6(今町多目的会館)
E-mail/shotan0113@gmail.com
ブログ/http://melody007.blog.jp



good for pure life

プーラビーダ都城店

Spring has come スタッフおすすめ新生活アイテム

Happy Life



カッコリ食べの男性にもピッタリの弁当箱もたくさん!

カラフルでキュートな弁当箱! 嬉しい工夫も満点!

春ランチ特集

新入学・新社会人で、新生活がスタートする方にもおすすめのランチグッズ。かわいくシンプルなデザインに便利な高機能満載のお弁当箱からお花見やピクニック等、春のお出掛けにピッタリの3段ランチボックス迄、豊富に揃っています! キッチンバイヤーおすすめのグッズは、贈物としても喜ばれること間違いなしです!

甲斐店長オススメ「マツコの知らない世界」でも紹介されたキャリーランチの進化系、デリカタス保温キャリーランチがオススメです!!

レースストール

昨年から引き続き流行中のレースストール! 「カジュアルなスタイルに合わせるもよし! ドレススタイルに合わせるもよし!」の万能アイテム。レースデザインが豊富なので、お気に入りの1点を見つけることが出来ますよ!! 春ファッションのアイテムとしてプラスしてみませんか?



廣瀬さん シンプルなレースストールはさまざまなアレンジを楽しめます!



大注目! スマート菌

「ぼっちゃり」は不要なものを貯めこんでいる状態。出にくいことと「ぼっちゃり」は密接な関係が!! ボディラインが崩れるのはもちろん、肌荒れ等の悪循環も引き起こします。1日分に25種類の菌をバランス良く配合した「効果的な菌活」で美ラインを目指しましょう。



第1位獲得

BOTANIST Botanist

今話題のヘアケアブランド「BOTANIST=植物学者」は、ノンシリコンなのにきしまない、新感覚のシャンプー。お子様と一緒に使用出来ます。

- POINT1 90%以上の植物由来成分とクレーン水で構成。毎日使い続けることで、頭皮と髪に健やかな美しさをもたらします。
POINT2 弱酸性の優しいせっけん成分で洗うことで、人の肌に備わっているバリア機能はそのまま...地肌から潤う仕上がり。
POINT3 セラミド2と大豆由来脂質、ナノヒアルロン酸が地肌を整え、潤いを保ちます。髪の弾力とツヤに必要な保水力がUP。
POINT4 心地良い2つの香りをバランス良く組み合わせた「ダブルフレグランス」で、至福のバスタイムを演出してくれます。

岩下さん愛用! パーマ・カラーをした髪もツヤツヤになります。



SACRUM ALGAE サクラムアルジェ モイスチャー ジェル コンソリートマスク "乾燥肌・敏感肌"の方99.2%が「使い続けたい!」と答えたオールインワンジェル。紫外線や空気中に漂う刺激物質からお肌を保護してくれます。

- POINT1 スーパー保湿成分 サクラム配合 ヒアルロン酸10倍の保水力を持つ天然のスーパー保湿成分サクラムを贅沢に配合。乾燥や外部刺激から、あなたのお肌を24時間守ります。
POINT2 7つの美容成分配合 乾燥肌・敏感肌をサポートする、「スクワラン」「グルコシルセラミド」「アロエベラ葉エキス」「桃の葉エキス」「カニナバラ果実油」「オリーブオイル」「オクラ果実エキス」を配合。
POINT3 9つの無添加 デリケートな肌を守る安心安全のお約束 防腐剤不使用・鉱物油不使用・界面活性剤不使用・合成香料不使用・合成着色料不使用・動物由来原料不使用・旧表示指定成分不使用・アルコール不使用 エタノール不使用

田浦さん 敏感肌の私でも安心して使えます! 驚くほどにハリやツヤ、透明感がアップしますよ!!



毛穴の黒点もスッキリ! maNara マナラ

美容液成分を91.4%配合した美容液のようなクレンジングジェル。温感ゲルが毛穴汚れをしっかりと落とし、美容液成分でクレンジングするたびに潤いを補給します。また「ブースター効果」で肌の浸透力が高まり、クレンジング後のスキンケアも驚くほどに浸透! 「7つの無添加」を実現し、クレンジングするたびにお肌の透明感がアップします。

第1位獲得

オススメギフト



白雪ふきん

吸収性に優れ、ふきんとしてだけでなく、化粧落としや赤ちゃんの肌ふきにもピッタリ。新作は「ジャックと豆の木」をモチーフとしたデザイン!! 使うほどに柔らかくなる感動の使用感、プチギフトとしても大人気です。

はざまさん 私のオススメは「白雪姫」と「クローバー」のデザイン!!

「何にしようかな?」と迷ったら商品券がオススメ! プーラビーダ全店で有効期限内なく使用出来ます。喜んでもらえること間違いなしです!



プーラビーダ 都城店 0986-36-6188 営業時間:10:00~21:00 都城市吉尾町2100 http://www.pura-vida.jp/