



vol.325  
APRIL 2019

4

# きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載



都井岬

フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅  
気持ちがはずむスポットが  
満載!  
**串間市特集!**

🎁 読者  
プレゼント付!



新年度に  
オススメ **春の習い事特集**

キレイを  
お得に♪ **春のBeauty特集**

スタッフ  
建もの探訪 **春の住宅特集♪**



手作りサンドイッチ なかよし

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!



表紙の絵

『お花いっぱい♪』

あきなが りん  
**秋永 凜ちゃん**  
(8歳)

お花がたくさん咲く春!  
ウキウキします!!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから  
簡単アクセス!



HPから投稿や  
プレゼントのご応募も  
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/  
タイムリーな情報をお届け!



# 障害年金 もらい忘れていませんか？

障害年金とは、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できる制度です。障害年金を知らないために、受け取られていない方がたくさんおられます。気軽にご相談ください！

社会保険労務士 三嶋 賢司



うつ病  
心疾患

糖尿病  
人工透析

脳梗塞  
がん

人工関節  
人工肛門

現在働いて  
いる方も  
受給資格が  
あります

障害年金は、現在20歳以上64歳までの方で、さまざまな病気が対象となります

相談料  
**0円**

着手金  
**0円**

報酬は  
成功報酬  
およそ年金  
2カ月分

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

**都城障害年金相談センターに依頼してよかった!!**

- POINT1 相談実績 年間300件以上
- POINT2 受給決定率 90%以上
- POINT3 迅速丁寧

都城障害年金相談センター

検索



電話無料相談 実施中!

経営者のみなさん

**入社・退職の手続き、給与計算は  
社会保険労務士にお任せください!**

こんなことでお困りではないですか？

- ⚠️ 新入社員が入ったけどハローワークや年金事務所に行くのが面倒
- ⚠️ 事務スタッフの求人をして、なかなか応募がない
- ⚠️ 給与計算担当が退職してしまった

**三嶋社会保険労務士事務所**

にご相談ください

**迅速・正確・丁寧に対応いたします!**

月額1万5千円～。それぞれの企業様に最適なプランをご提案いたします

**三嶋社会保険労務士事務所**

都城市都原町3330-2

☎️ 相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。非通知はご遠慮ください。

電話受付  
平日9:00~17:00

メール  
info@mishima-office.com

お越しの際は、  
電話でご予約ください。

地域の自然と生活環境を美しく守る

(株)都城北諸地区

# 清掃公社



認定番号 0011536

都北営業所

三股町大字蓼池4439番地1

☎️ 0986-52-5636

## 粗大ゴミ・片付けゴミ回収 遺品整理・生前整理 引き受けます

見積  
無料

- 1人でのお片付けが難しい方
- お身体が不自由でお片付けできない方
- 大きな荷物が運び出せない方
- お墓のお掃除がなかなかできていない方

気軽にお問合せください

- 産業廃棄物業務
- 一般廃棄物業務
- リサイクル業務
- 粗大ゴミ、片付けゴミ回収
- 遺品整理、生前整理
- 墓掃除代行業務

転勤・進学などのお引越  
しにともなうお片付け  
もおまかせください!



## 九電マルシェ

「しじみひん」決して諦めることなく、絶えず努力して進む



2019.04.29 Mon - 30 Tue 10:00-16:00 Mallmall まちなか広場

## ステージショー(観覧無料)

(午前の部) 11:00~ (午後の部) 14:00~



(ドリームプリン)映画やTVで活躍する、女性お笑いマジシャンによるマジックステージ (izuma)「いつか見た夢のような世界」を作り出す、歌がもらえるような美しいマジックショー。(マジシャン☆一周) 都城在住の大人気マジシャンによるコミカルな楽しいステージ。

## 工芸品とマルシェ

開催時間 10:00~16:00



都城地域の工芸品が広場に集合! 地元愛にあふれたマルシェで、都城の魅力を再発見してみませんか? お子さまに人気のフードも!

お問い合わせ 都城まちづくり株式会社/まちなか交流センター ☎️ 0986-21-6121 (9時~22時) <https://www.miy-machitan.jp/>

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り③7

## ①舌癬について教えてください。

ここ最近、テレビで有名人の方が公表して話題ですね。舌癬は、初期段階ではほとんど口内炎と同じような症状でなかなか見分けが付きません。慢性的な歯（虫歯や尖った歯）などからの刺激や慢性的に同じ場所に口内炎が続くこととなることもあります。またリスクとして、タバコやアルコールが挙げられます。そのほか、舌の横側にもできやすいのが特徴です。口内炎は誰しも経験する病気ですが、2週間ほどしても治らない場合や、舌の横側にできる場合、歯並びなどが悪く慢性的な刺激を受ける場所にてできる時は、要注意です。

## ②糖尿病から抜け出すには？

糖尿病は、稀に遺伝的なケースを除いて、ほとんど過食が原因です。我々は食事をすると血糖値が上がりますが、上がり過ぎないように膵臓からインスリンというホルモンが出て、血糖値を保ちます。しかし食べ過ぎが続くと、膵臓もインスリンをどんどん出し続けるので、疲れて出が悪く

なってしまうんですね。だから、血糖が下がらなくなってきたら、まずは、膵臓を休ませましょう。具体的に

は運動をして血糖を消費する。そして、膵臓がインスリンをあまり出さなくてもよいように、間食や食事に気をつけることです。甘いものは当然ですが、主食（パンやご飯、麺類など）を減らす。大豆製品（納豆や豆腐など）をとることで、大豆イソフラボンは血糖値を下げます。あとはキャベツなどの野菜をとることです。食物繊維は糖分の吸収を穏やかにします。そのほか、缶コーヒーや清涼飲料水なども糖分が多いので気をつけましょう。

## ③立ち上がった時に、立ちくらみがします。

まず、一番多い原因は貧血です。鉄分の摂取が足りなかったり、女性で生理の量が増えたりして血液が失われるようになります。また、高齢者では葉酸というビタミン不足や亜鉛不足でもなります。次に多いのは、起立性低血圧です。思春期の方や女性に多いのですが、重力で下に行こうとする血液を自律神経の



院長 山内明

力で下肢の血管を収縮して頭にたくさん送ろうというシステムが上手く働かなくなりま。思春期であれば適度な運動、成人の方であれば自律神経の乱れを起こさないよう、十分な睡眠や規則正しい生活をするとういでしょう。あと、稀に不整脈などが原因でなることもあります。あまり続く場合は先生に相談するとういでしょう。



# 早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

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



## 端午の節句

お電話での注文承ります

鯉の引菓子(糸鯉) 1,700円

立鯉・柏餅セット 2,000円

お子様の健やかな成長への願いをこめて

他、多数ご用意!

いちごの鯉のぼりロール 1,750円

金スペシャルデコレーションケーキ 小2,200円 大3,700円

ご入園・ご入学 おめでとう ございます

入園・入学・就職など新しい門出のお祝いにケーキがオススメです。

第25回全国菓子博覧会 最優秀・名産総務委員賞

鳥津荘園 (箱入り3.6個、12個、18個入り各角型)

都城産の果とバイオ茶できんとんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いた和菓子です。お土産に大変喜ばれています。

お菓子の南香

都城市甲斐元町 1-26

TEL.0986-22-4670 FAX.0986-22-7568

<http://www.okashinonanko.com>

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない/タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



Instagramはこちら



<https://www.facebook.com/kirishimaforum/>

<https://www.instagram.com/kirishimaforum/>

**新入園・入学 新生活応援セール実施中!!**

嬉しいお知らせ!

①来店特価 最大70~10%OFF

②下取り&値引き キャンペーン開催

4月の手作り教室

ファスナー付きポーチ 500円

※布地は異なります (材料費込)

マンツーマン指導の教室(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

8,800円 (送料別) 5日限り 今月の目玉商品

0986-46-3342

住所/都城市妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

幹事さんへ朗報! 都城産バイオ茶ポーク 飲み放題・カラオケ歌い放題

**しゃぶしゃぶ 宴会** 要予約

【18:30~21:30】 減多に食べられない! 地元のお肉をご堪能ください!

1名様 3,000円(税込)

※飲み放題なしの場合 2,000円(税込) 持ち込みOK! 4名様~12名様 120分

都城産バイオ茶ポークとは……

バイオ茶を飼料として育った、柔らかくて甘みがあり、脂がしつこくないヘルシーなお肉です。いくらでも食べられる美味しさです!

お食事

- しゃぶしゃぶ
- バイオ茶ポーク肉
- 季節の野菜
- メの麺またはおにぎり
- 鶏のたたき
- 小鉢

お飲み物

- ビール
- 焼酎
- ワイン
- ウイスキー
- ジュース
- ノンアルコールビール

和楽笑の湯 姉妹店 和楽笑・健美館

都城市一万城町66-1 TEL.0986-57-0753

営業/10:00~19:00(最終受付 18:00) ※しゃぶしゃぶ宴会の営業は18:30~21:30 定休/第一火曜日

**きりしまフォーラム**

**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。

お問合せはこちらから

宮崎県都城市一万城町99-9-1 TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860 mail/info@kiri-fo.net

疲れているあなた! 揉みほくしコース (1,000円~)も あります!

**北野整体施術へ!**

完全手技 だからこそ、**施術の濃さ**に結果があります!

「北野整体施術」が選ばれる理由は? ↓

- ★的確に痛みの原因を突き止め、最適な施術をしてくれる
- ★時間を定めず、症状に応じて必要な時間、施術してくれる
- ★聞き上手で話しやすい。遠慮なく希望を伝えられる

痛みにお悩みコース

- 【通常コース】 4,000円
- 【全身コース】 4,800円

※いずれも得意領域正産

腰痛・肩こり・頭痛・パソコンやスマホによる疲労の蓄積 etc…

新メニュー登場!!

リフレソフットケア アッシー君&アッシーちゃん 3,500円

疲れた脚に休息タイム! 太ももからつま先まで。プロの手技で丁寧に揉みほくし。むくみスッキリ&美脚効果も♡

詳しくはHPをご覧ください!

**北野整体施術 技 good hand**

TEL.090-8625-4836

都城市下川東3丁目5-3-2 メニュー詳細 →

営業/9:00~20:00 不定休 要予約(最終予約受付18:00迄、最終施術19:00~) クレジット決済可! スマホ決済PayPay可!

# 宮崎県議会議員選挙

投票日

# 4月7日

明るく住みよい地域をつくるため、  
一人ひとりの大切な1票を無駄にすることなく、必ず投票しましょう。

イオンモール都城駅前  
南九州大学でも  
期日前投票できるよ!

入場整理券なしでも  
期日前投票OK!!

子どもと一緒に  
入場OK!



## 期日前投票の投票所と日程

施設名	時間	期間
都城市コミュニティセンター(市立美術館前)	午前8:30~午後8:00	3月30日(土)
山之口総合支所		
山田総合センター		
沖水地区公民館		
庄内地区公民館		
西岳地区公民館	午前8:30~午後6:00	4月6日(土)
イオンモール都城駅前(栄町)	午前10:00~午後8:00	
南九州大学(立野町)	午前10:00~午後5:00	4月2日(火)~3日(水)

※西岳地区及び高城町有水地区には、移動期日前投票所を設置しますが、詳細はお尋ねください。  
(都城市の選挙人名簿に登録されている人が対象です) ※P19もご覧ください

お問合せ

都城市選挙管理委員会事務局  
TEL.0986-23-7864

**質Shop 天満屋 見積無料!!**  
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

<b>質預り</b> お持ちの品物を担保にして現金融資 お気になさらずにご相談ください!! 最低1000円からご融資 即融資	<b>買取!!</b> 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	<b>販売!!</b> 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
--	---	---

**ロレックスやオメガなどの高級腕時計 相場高騰中!**

**天満屋**  
住所: 都城市東町13街区20号  
電話: 0986-22-4340 ※P24もご覧ください  
営業: 9時30分～19時  
HP: <http://www.rakuten.ne.jp/gold/auc-tenmaya78/>

最新情報はこちらをチェック!

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局  
一都城駅 イオン都城一  
田中書店 マイルストーン 警察署  
ココ★ 薩摩蒸気屋 モールひろせ  
神社 づみクリニック

**入園入学撮影キャンペーン**  
安心価格の追加料金無し!!  
撮影料・プリント代・台紙代込み  
データCDまで付いて  
3ポーズ撮影 **¥19,800**  
プレゼントがいっぱい

3面アルバム(バッチ)	写真入りストラップ
オリジナルカレンダー	全撮影データCD
しサイズ写真(6枚)	デザイン4枚組写真(平日撮影)

オールインプライスのフォトスタジオ  
**LIFE STUDIO**  
〇ご予約・お問合せは  
都城市北原町31-5-2  
TEL.0986-22-6288

R10 WING 都城駅  
TERRA美容室★ココ★大泉美容

**「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」**

アドバイザー 浅井輝男

ホームページをリニューアルしました!  
イベントの告知や、家づくりを考えている方にとって知って得する情報満載です!!

ご来場特典  
手作りマルセイユ石けんプレゼント♪

**家づくり相談会 開催!**  
4/14(日) 10:00~17:00

会場 エヴァホーム常設展示場 ※HPで地図をご確認ください。

EVAH エヴァホーム 大正15年創業 一級建築士事務所  
【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11 TEL 0986-22-3242 ※P22もご覧ください

いつでも見学できる! 予約制  
エヴァホームの常設展示場!

**まりしまファミラム**  
**営業企画社員募集中!!**

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

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

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

**Wedding Fair ウェディングフェア**  
4.21(日) 参加費 無料

7月・8月・9月のお得なプラン

**2019 サマープラン**  
100名様 197万円  
詳しくはプランナーまでお問合せください

都城初! プロジェクションマッピング導入!  
大迫力の映像で会場全体が大画面に!

動画はコチラから→

3部制  
①11:00～  
②13:30～  
③16:00～  
各3組様限定

お申込みフォーム  
ウェディングフェアのお申込み  
お電話または左のQRコードよりお申込みください。

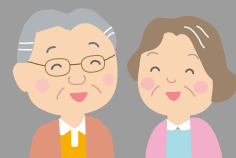
Instagram  
最新情報をお届け!!  
ホテル中山荘★LUCÉのInstagramはこちら。

ホテル 中山荘 \* LUCÉ Wedding Guest House  
☎0986-23-4122 都城市松元町3-20  
詳細はホームページをご覧ください。 | ホテル中山荘 | 検索

# Forum Senior Life 通信

フォーラム シニアライフ通信

高齢社会の今、年を重ねても安心・快適に過ごせるよう、介護・福祉・医療・生活についてのさまざまな情報が求められています。このコーナーではそうした役立つ情報をお届けします！



## 「介活（かいかつ）」を知っていますか？

### 人生の終焉に必要な介護……

### 自分らしく過ごすための準備をスタート！

#### ■介活とは？

「介活（かいかつ）」という言葉をご存じですか？  
現在、人生の終焉へ向けた

「終活」と同じくらい必要になっていくのが「介活」です。今回は、「介活」の仕方とポイントについて、『都城コアカレッジ』



『都城コアカレッジ』の  
日高先生（左）と中村先生（右）

■在宅介護 or 施設介護  
「介活」とは、将来自分が介護を受ける側になった時、どのような生活を送りたいのか、誰に介護してほしいのか、ということなどをまとめていく作業です。実際、介護は、

自宅で介護を受ける「在宅介護」と、施設で介護を受ける「施設介護」に分かれます。多くの方が自宅で生活し続けることを望みますが、それができなくなった際に、どのような介護施設に入所して、どのような介護を受けるのか、自分で選択したいですよね？「介護保険制度」では、本人と施設の契約が原則で、ケアの内容も「利用者本位」とされています。にも関わらずさまざまな理由から、自分の望まない施設に入所し、望まない介護生活を送っている方もいる……というのも、実情です。そうならないためにも、「介活」をスタートして、自分の望む介護生活を送る準備をしまし

■施設見学もしておこう！  
「介活」の重要ポイント  
は施設選びです。施設にはいろいろな種類があり、要介護状態によって選ぶ事になります。それぞれの違いを認識しながら、自分に合う施設を探していく必要があります。見学を受け付けている施設も多いので、足を運ぶことをおすすめます。施設の雰囲気やスタッフの対応など、さまざまなことを見極めて判断していくことが大切です。

■自分史づくりも大切  
また、「介活」の一環として、自分がどのような人生を送ってきたのか、またどのような人生を送りたいのかという「自分史」を作る必要もあります。認知症になったり、脳梗塞で倒れたりした場合、自分の気持ちや意志を上手く伝えることができなくなる可能性があります。そうすると、家族はもちろん介護支援者も、どのようなケアをすることが、満足してもらえるのか

と悩み、葛藤することになります。それだけではなく、自分自身も、納得する介護を受けることができず、つらい生活を送ることになります。そうならないためにも、必要な活動なのですから、「自分史」を通して、家族や支援者に同じ情報を共有してもらえば、望まない介護を極力避けることができるのではないのでしょうか？

取材協力／☎38-4811  
都城コアカレッジ

#### 介活のポイント

- ポイント①：自宅での介護「在宅介護」か施設での介護「施設介護」、どちらを希望するか決めておく。
- ポイント②：「施設介護」を希望する場合、または入所せざるを得ない場合を見越して、自分が入所してみたい施設を訪問する。
- ポイント③：自分史を作成。自分の生い立ちや経歴、趣味、趣向などを写真と一緒にまとめる。今後、どのような人生を送っていききたいのかもまとめておく。



### デイサービス『ぽっぽフォーラム』田中施設長が教える！ かんたんエクササイズ講座♪

下半身の中で、一番太くて力が強いのが太ももの筋肉。歩いたり身体を支えたりするのに重要な筋肉です。筋力が低下すると膝の関節に負担が掛かり膝痛などに。また転倒しやすくなるので、エクササイズしましょう！

#### 第2回

#### 太もも エクササイズ



- ①右足をできるだけ真っ直ぐに伸ばす。つま先を手前に引きつけ、膝裏のすじを伸ばして10秒。太ももの筋肉に意識を集中しながら太ももにグッと力を入れて10秒。
- ②右足と同じように左足も10秒。
- ③両足揃えて10秒。
- ④両足に力を入れたまま、左右交互に上下に動かして10～20回。
- ⑤両足に力を入れたまま、左右のかかとを地面につけてつま先を開き、足首を手前に引きつけたまま10秒

#### POINT!

力を入れた時に太ももをさわってみて硬くなっていればGOOD！ また足が疲れてきたり、ぶるぶる震えてくれば、筋肉が鍛えられている証拠です。



『吉見クリニック』院長  
吉見 雅博 先生  
趣味はマラソン。3月24日  
に開催された「都城さくら  
マラソン」には白衣を着て  
出場！

誰もが介護を必要とせず自立した生活がしたいと望むもの。人の手を借りずじつまでも元気に過ごすために、気をつけるべきことは……。病院やグループホーム、介護老人保健施設なども併設する『吉見クリニック』を訪ね。さまざまな患者様を診てきた吉見先生にお話を伺ってきました。

## 介護相談室 Q&A

読者のみなさんから寄せられた介護についての疑問やお悩みにお答えします。

### 《今回の質問》

将来、介護が必要にならないために気をつけることはありますか？

生活習慣病にならないために、心がけることは？  
まず過食・偏食を避け、塩分の摂りすぎに気をつけるなど、バランスのよい食事を心がけることです。それから適度な運動。これは

まず、介護が必要になるのはどういったケースが多いか、教えてください。  
認知症や、筋力の衰え・関節疾患などによる運動機能の低下により、一人で日常生活を過ごすのが困難になって介護が必要になるケースが多いですね。そのほか、生活習慣病がきっかけの場合も。高血圧や高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病は、放っておくと脳卒中や心筋梗塞など大きな病気を引き、それにより介護が必要になるケースも少なくありません。

——— 都城は特に糖尿病の患者数が多いみたいですね。  
ええ。糖尿病は脳卒中や心筋梗塞など、さまざまな合併症を伴う、いわば万病のもと。合併症がきっかけで介護が必要になる方も多いです。糖尿病の疑いがある場合、症状が出ていないため「まだ大丈夫」と放っておく人が少なくありませんが、放置せずに早めに受診することが大切です。



取材協力／吉見クリニック  
☎ 58-5633

運動機能の低下によって要介護になることも防げます。あとタバコは控えて、飲酒も適度な量に抑えましょう。生活習慣病は日々の積み重ねにより引きまします。若いうちから気をつけるとよいですね。

——— 日頃から、自分自身の身体の状態を知っておくことも大事ですね。  
そうですね。定期的に検診を受けられることもおすすめします。検診を受けたことで、それまでの生活習慣を改めて身体の状態が改善した方も数多く見てきました。それから、かかりつけ医を持つのもよいでしょう。医者からすると、初めの場合、異常かどうか判断しにくい場合があります。普段から診ていければ、医者も患者様の变化に気づきやすくなりますし、雑談を交えながら身体の悩みや不安を相談しやすくなりますよ。

# 大人の特選グルメ

VOL.1

年齢を重ねた大人に、味わっていただきたい匠の味……。大人の舌を満足させるお店を、ご紹介していきます。

## お菓子の南香 極上の時間を演出する……春のお菓子

創業明治34年の『お菓子の南香』。遠武社長自らが厳選した素材を使い、丁寧に心を込めて作られるお菓子は、老若男女多くの方に愛されています。



旬の味を堪能する……  
美味なる和菓子「春の訪れセット」  
「いちご大福」は、幻と言われる西都産の大粒いちごを使用し、甘さと酸味のバランスが絶妙。「桜餅」は、桜葉の香りとほどよい塩気、上品な甘さの小豆あんが相まった逸品。「桃上用」は、上用粉と山芋で作られたきめ細かな皮と、小豆あんが重なった、甘さの幅が広がるお菓子。ご贈答としても喜ばれますよ。

春の訪れセット 1,100円 いちご大福 2個・桜餅 2個・桃上用 2個入り



桃苺タルト  
1,400円

### 新入園・入学のお祝いに

西都産の大粒いちごを、溢れんばかりにのせた「桃苺タルト」が完成しました。タルト生地の中には、「サクッとトロ〜ッ」とした食感が楽しい濃厚なクリームブリュレが……。贅沢感たっぷりのスイーツを、大切なお子様にも贈ってみませんか？

ずしりと重い「どら焼き」に使われているあんは、北海道十勝産の最高級小豆を使用しています。小豆の食感を生かして作られる粒あんは、食べ応えも充分。しっとりやわらかい皮との相性も抜群です。手土産としてもおすすめですよ。

どら焼き 1個 140円



☎ 0986-22-4670  
都城市甲斐元町1-26  
営業/8:30~19:30 年中無休  
※P3もご覧ください



# 都井岬

宮崎県最南端、日向灘に突き出した都井岬は野生馬に出会える人気の観光スポット。「日本の灯台50選」にも選ばれた都井岬灯台や、この岬に生息する御崎馬をはじめとする動植物について紹介している都井岬ビジターセンターなど、見所が満載です!



## 都井岬に生息する野生馬「御崎馬」

この岬に生息しているのは、希少な日本在来種として国の天然記念物に指定されている野生馬「御崎馬」。江戸時代の初期に、高鍋藩秋月家が藩営牧場を設置して馬の生産をしたことが始まりなのだそうです。以来、ほとんど人の手を加えずに放牧されていて、今でも岬にあるものだけを食べて暮らし繁殖を続け、貴重な生態を保ち続けているのだと言います。岬を周遊していると、おだやかな表情でゆっくりと草を食む馬の姿を至るところで見られます。開放感溢れる自然豊かな高原でのびのびと過ごす馬を見てると、こちらまで癒されます。春駒(子馬)出産のシーズンは3月~8月で、4~5月は最も多く生まれます。これからの季節、かわいい春駒に出会えるかも。



## 大海原を見渡せる「都井岬灯台」



都井岬の先端、240mもの断崖に建つのが都井岬灯台。周囲には濃緑のソテツが自生していて、青々とした海と空の中に建つ真っ白な灯台は、とても美しい佇まい。「日本の灯台50選」にも選ばれたことがあり、今年3月には国の登録文化財にもなる見込み

だそう。昭和4年に初点灯してから現在まで、航行する船舶の目印として活躍! また全国に3千基以上ある灯台の中、現役の灯台の内部を参観できる16基のうちのひとつがこの都井岬灯台。九州では唯一なんです。屋上庭園式なので、上へのぼったところからの眺望は最高! 心地よい潮風を受けながら大海原を眺めていると、時間を忘れてしまいます。



☎ 0987-76-1546

都井岬ビジターセンター 宮崎県串間市大納42-1  
開館/9:00~17:15 休館/月曜日

### 観覧料

大人:200円(中学生以上)  
子ども:無料(小学生以下)

### 参観時間

9:00~16:30 無休

※台風などの危険時には参観できません



## 手作りサンドイッチ なかよし



串間市で老舗のお米屋さん「喜多米穀店」が、昨年6月にオープンしたサンドイッチ専門店「なかよし」。オーナーとご家族の「サンドイッチが大好きだから!」という思いで作られるすべて手作りのサンドイッチは、独創的で見た目も味も抜群! 季節の野菜とフルーツがふんだんに使われていて、食べる前はもちろん、食べている間もワクワクしちゃう逸品です! 市外からのお客様も多く、開店後30分で完売することも多いそう……。行かれる際は、早めの来店をおすすめしますよ!!

🎁 プレゼント③

おすすめのサンドイッチ 2個 3名様 ㊟

☎ 090-5486-1684

宮崎県串間市大字西方5500-2  
営業/11:00~14:00 ※売切れ次第終了  
定休/日・月曜日、祝日

## なかよし イチオシ&大人気のサンドイッチ

※すべて税別価格です

人気  
NO.1

中までたっぷり  
4種のフルーツサンド  
290円



さっぱりとした生クリームに、キウイ・バナナ・パイナップル・ハート型の苺がふんだんに入ったサンドイッチ。酸味と甘さのバランスが絶妙!

大豆あんのフルーツサンド

いちごどばいん  
300円

喜多店長イチオシ



大豆で作られたあんがサンドされた珍しいサンドイッチ。大豆あんのつぶつぶ感と生クリーム、フルーツの組合せは最高! また食べたくなる逸品です。

タルタル  
からあげサンド  
340円



からあげは肉厚でジューシー! 野菜と卵、自家製ピクルスとのハーモニーが最高のサンドイッチ。お子様にもおすすめです!!

「これでもか!」と言わばかりにハムが入ったボリューム満点のサンドイッチ。ハムの美味しさを引き立てる粒マスタードの食感もGood!

ハニーマスタードと  
5種のボリューム  
ハムサンド  
340円

おさかなレモン

350円



米ぬかを配合した自家製パンズに、地獲れの白身魚を贅沢に使用。日向夏の入った自家製タルタルソースがサッパリと美味しい、こだわり抜かれたバーガー!!

たっぷり野菜の  
自家製サラダチキン

350円



全粒粉に玄米を練りこみ焼き上げた自家製パンを使用。レタス、ニンジン、卵、チキン、きゅうり、チーズetc.と、次から次へと味が変わる楽しいサンドイッチ♪



フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶり旅

気持ちがはずむスポットが満載!

# 串間市特集!

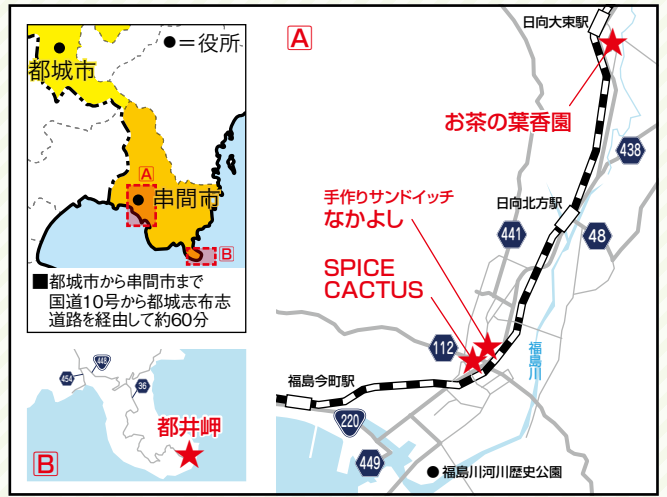
いよいよお出かけしやすいシーズンが到来します。串間市ならではの魅力にふれる日帰り旅をしてみませんか? 春の訪れが感じられる自然豊かな場所やイチオシのグルメスポットを紹介します!

🎁 プレゼント応募方法 🎁

P17のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。応募締切は4/20(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通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   フ…きりしまフォーラムまで取りに来る   店…お店に直接取りに行くorお店で利用



## SPICE CACTUS スパイイス カクタス



『スパイス カクタス』は、串間市出身の深江智英さんが、昨年10月にオープンしたスパイスカレーのお店です。20年間の関西生活で、ありとあらゆるカレー店を食べ歩き、研究した結果……誕生したのが、『カクタス』オリジナルのスパイスカレー。さまざまなスパイスと、関西ならではの出汁を組合わせて作られるカレーは、辛さと旨味のバランスが絶妙!! 美味しさが次々と変化していくので、食べ終わった後、「また食べたいな……」と思わせてくれるカレーです。

白胡椒と唐辛子のスパイスをプラスして、辛さを自分で調節できるのも嬉しいポイント♪ 少しの量でも、辛さがUPしますよ!!



白を基調とした店内は、木のカウンターとソファ、オーナーの趣味であるDJブースのあるオシャレな空間。こだわりのカウンターは広々としていて、ゆっくりと食事ができます!

夜は「ちよい飲み屋」として営業しています。自家製の鶏ハムや明石焼き風オムレツなど、自慢の一品料理とこだわりのお酒を、気軽に楽しみに来てくださいね!



🎁 プレゼント①

お好きなカレー 3名様 店

☎ 0987-67-4551

宮崎県串間市大字西方6575

営業 / 11:30~14:00, 18:00~21:00 ※金・土曜日は24:00まで

定休 / 月曜日

※駐車は通りの向かいにある市営駐車場に停められますよ!



## お茶の葉香園

お茶の生産者である「内田製茶」が、お茶と地元の食材を使った料理を楽しんで欲しいという思いからオープンした「葉香園」。今年で10周年を迎えるお店です。厳選された地元特産の甘藷や日南鶏、朝どれの新鮮な野菜をふんだんに使ったおまかせコースが老若男女に高い人気を誇っています。ゆったりとした座敷はもちろん、赤ちゃん用のイスもあるので、親子3世代でお食事できるスポットです!



デザートもすべて手作り! お茶を使った「抹茶ケーキ」や「きんかん」も大好評。新茶の出る4月末からは「お茶の新芽の天ぷら」も登場します!! 期間限定の美味しさを、ご堪能ください。

## お茶・陶器販売



オーナーの内田ひとみさんが、九州内をめぐり見つけた陶器を販売しています。さまざまなジャンルの器が並んでいるので、見るだけでも楽しいですよ! また、お茶屋さんならではのお茶の淹れやすさを追求した急須はおすすめです!!

🎁 プレゼント②

おまかせコース1,200円 3名様 店

☎ 0987-74-1623

宮崎県串間市大字奈留6401-1

営業 / 11:30~14:00, 18:00~21:30 ※夜の営業は要予約

陶器販売営業 / 9:00~17:00

定休 / 月曜日・第3日曜日

昼 おまかせコース  
1,000円・1,200円・1,500円

夜 要予約  
2,500円~3,000円



# シンコー本店発・不動産物件情報

★中古がたくさん★

( )内は坪数 ※新築は全オール電化

Ⓜリフォーム箇所有り

Ⓛ値下げ

Ⓛオール電化

新 宮丸町 1880万円 ★3LDK



●土地372㎡(112) ●建物76㎡(23)  
●H30年6月築 ●西宮丸B徒歩2分

新 郡元町 1950万円 ★3LDK



★外構・カーポート・サンルーム付き  
●土地209㎡(63) ●建物84㎡(25)  
●H30年3月築 ●早水公園B徒歩10分

未 高崎町 1350万円 ★2LDK



★少人数向け・便利エリア  
●土地290㎡(87) ●建物55㎡(16)  
●H31年3月予定 ●新田駅B徒歩2分

財部町南俣 480万円 ★6DK



★県境も近くです  
●土地680㎡(205)  
●建物140㎡(42)  
●S54年10月築  
●中須B徒歩9分

山田町中霧島 600万円 ★4DK



★いなか暮らしが満喫できます！  
●土地849㎡(257) ●建物85㎡(25)  
●S51年築 ●前坂B徒歩9分

都原町 1680万円 ★6SLDK



★リフォームが適宜されています！



●土地327㎡(99) ●建物182㎡(55)  
●H4年築 ●都原DB徒歩2分

三股町植木 1000万円 ★3LDK



★東南角地日あたり良好！今から分筆。



●土地約220㎡(66) ●建物69㎡(21)  
●H23年築 ●一乃城浄水場B徒歩2分

太郎坊 1780万円 ★4SLD



★小学校まで約400m



●土地330㎡(100) ●建物134㎡(40)  
●H12年築 ●沖水小前B徒歩6分

郡元2丁目 650万円 ★4DK



★買い物便利エリア！駐車場は1台！



●土地233㎡(70) ●建物107㎡(32)  
●S63年築 ●郡元局前バス徒歩5分

鷹尾1丁目 1800万円 ★5DK



★電動自動シャッター車庫付き



●土地652㎡(197) ●建物95㎡(29)  
●S55年築 ●西宮丸3B徒歩1分

上長飯町 750万円 ★4DK



★室内の程度良好！南道路

●土地244㎡(121)  
●建物87㎡(26)  
●S56年10月築  
●小瀬B徒歩3分



売りたい！  
買いたい！  
まず相談！  
シンコー  
妻ヶ丘へ！

高城町穂満坊 1500万円 ★2SLDK



★タイヨ一辺450m！近い！敷地も広い！



●土地618㎡(187) ●建物114㎡(34)  
●H2年築 ●高城下町B徒歩4分

久保原町 1300万円



★購入しやすい金額！田中病院近く！



●土地207㎡(62) ●建物114㎡(34)  
●H2年築 ●五十市駅B徒歩6分

高城町石山 800万円



★敷地が広大で色々な用途に使える！

●土地1282㎡(388) ●建物62㎡(19)  
●H3年築 ●石山B徒歩13分



売りたい物件は  
29年勤務の  
レジェンド部長が  
甘・辛口で無料査定！

下長飯町 1400万円 ★4LDK



★太陽光搭載



●土地215㎡(65) ●建物81㎡(24)  
●H20年築 ●東下牟田B徒歩5分

上長飯町 2821万円 ★6SLDK



★2世帯住宅間取  
★太陽光・床暖房



●土地482㎡(146) ●建物238㎡(71.9)  
●H18年築 ●上長飯B徒歩4分

★サンパーク蔵原タワー



●管理費 11,700円  
●積立 5,300円  
●駐車現在在  
●土地敷地権持分  
●建物82㎡(25)  
●H18年3月築  
●早鈴B徒歩2分

★サーパス妻ヶ丘



●管理費 13,700円  
●積立費 17,600円  
●ルーフ料 500円  
●自治会 500円  
●駐車3,500円～5,000円  
●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)  
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B徒歩4分

今町 1900万円 ★5LDK



●土地662㎡(200)  
●建物135㎡(40)  
●H23年築  
●有里B徒歩4分



お問い合わせ  
大歓迎です！  
Let's go to  
the new  
house!

お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事(7)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31年4月30日迄。掲載物件は全て仲介※

# 春の習い事特集

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?

P11~13に掲載している教室の先生から、多くのコメントをいただきました!

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A.C.T.

英語のゲーム、英語の楽しさ、英語の音楽をコアラ英会話スクールで一緒に楽しもう! 最初の一步が一番難しいですが、何かを変えるのはその一步です。コアラ英会話スクールでお待ちしています!  
イアン先生より



## 都城テーブルテニスクラブ 卓球

卓球は年齢問わず楽しめます。健康とストレス発散に適したスポーツなので、みなさんもぜひ気軽に参加してみてください♪ ラケットの持ち方や打ち方など丁寧に指導いたします。回転を極めるとより一層楽しいですよ!

上石和樹先生より



## (株)かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

かみむらスポーツ教室では、新たな取り組みとして「スポーツリズムトレーニング」を行っております。楽しいばかりでなく運動能力の向上、ケガの予防にもなります。ぜひ一度、体験してみてください♪  
内立輪先生より



## 英会話&英語アカデミー・イングラム

小5の女の子が英検3級に、中1の女の子が英検2級に合格しました! 英語は思っているよりカンタンなので、お気軽に無料体験においでください。

ナガトモ先生より



## 代ゼミサテライン予備校 学習塾ケント

第一志望大学、難関大学への合格に向けて一緒に頑張っていきましょう!

川森よう子先生より



## ARCUS / Life designing Bio works ビオワークス

毎日の食べ物や飲み物を見直すと、心と身体が変わってきます。フードセラピーは、自分や家族を守り、たくさんの可能性を開きます。一緒に楽しく学びませんか?

山元幸代先生より



## Melody ピアノ & 英語塾

一人ひとりのお子さんの希望に合わせてレッスンができる『Melody』で、この春から楽しく英語やピアノを習ってみませんか? ずっと習ってみたかったというシニアの方も大歓迎! 素敵な人生を過ごすための生き甲斐にもなりますよ♪

中川先生より



## オフィス美ホワイト

「一施設に二ヶアセラピスト」を目標に進んでいます。人財を育てるスクールです。超高齢社会の今に貢献できる知識をつけませんか? まずはシニア検定対策講座で学びましょう。4月未まで無料相談受付中です。

内田里美先生より



## 都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-24-1263



### 新規入会卓球サークル生 大募集!

初心者のための卓球サークル作りしました!! とにかく卓球を楽しみたい方、気軽にご連絡ください。ご希望の方は、ラケットの持ち方から丁寧に指導いたします。

卓球サークル 毎週木曜日14:00~16:00  
入会金(保険込)5,000円 月謝4,000円  
その他のレッスン

◆子どもクラブ(小学生) ◆ジュニアクラブ(中学生)  
◆シニアクラブ(月・火・金) ◆個人レッスン(予約制)

MAP	田中書店●	妻ヶ丘●
		中学校
	ココ★	
	ガソリンスタンド●	●新興不動産

新規入会卓球サークル生限定キャンペーン  
ラケット(15,000円相当)  
プレゼント!!

都城市中原町8-6  
営業/10:00~19:00 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。



## 明光義塾 都城教室

明光義塾では、小学生から高校生まで幅広い生徒が通塾しています。授業では、長年指導している先生方の熱心な指導と生徒の元気な声が響き渡っています。生徒と先生の距離が近く、生徒がすぐに質問できる環境が整っています。明るくて、ユーモアがあり、優しい先生方が待っています。

田實玲奈先生より



## do&be English School

Are you or your kids interested in learning and practicing English? If so, drop in and have a chat!!

Andy先生より



## スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

フィットピア流スイミング【水泳道】は水泳を通して、礼儀やマナー、チャレンジ精神を育むことを大切にしています。ここからだもよりつよくなるみんなを、コーチ一同お手伝いします!

野口理沙先生より



小学生クラス全員が  
英検に合格!!



貼り切れないほどの合格証  
合格率93%超!

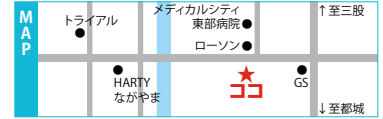
小学生コース 11,000円(週2回)  
17:30~18:30(月・木 or 火・金)  
18:30~19:30(月・木 or 火・金)

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

なぜ、町外れにある小さな英語塾から  
英検合格者が続々出るのか!

英語や英会話は決して難しくありません

海外の企業で働いていた英語教師が、全く新しいレッスン法で、確実にお子さんの英語力を伸ばします。英検も正しい方法と手順で学べば、誰もが合格できるテストです。イングラムのモットーは「リラックスして楽しく英会話のレッスンをする」こと。ぜひ気軽に無料体験にお越しください。



明光義塾 都城教室

☎ 0986-21-8511

先生:生徒=1:3の個別指導  
生徒の隣で、一人ひとりに合わせてマンツーマン指導します!

『明光義塾』はここが違う! 3つのポイント!!

- ①質問しやすい「個別指導」  
マンツーマン指導なので、分かるまでとことん質問できる! パーテーションで仕切られた環境で勉強に集中!
- ②“一人ひとりに合わせた”カリキュラム  
教室長がカウンセリングを行い、一人ひとりに合ったカリキュラムを提案。苦手な教科・単元のみピンポイントで学習できる。
- ③部活動と両立しやすい! 選べる時間帯  
学年・教科問わず、好きな時間帯に学習できる。時間帯を選べるので、部活動や他の習い事と両立しやすい!  
Aコマ18:00~19:30 Bコマ20:00~21:30  
★まずは無料体験授業にお越しください★

無料体験授業 実施中!!  
90分×2回 受講できます  
まずは事前にお電話にてご予約ください!

都城市中町12街区20号  
開講日/月~金曜日 駐車場/あり  
ご質問があれば気軽に電話ください!  
HPはこちら→



Bio works Life designing Bio works ☎ 090-4482-0579



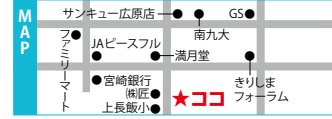
世界のティー  
お稽古教室

民間療法として、世界のハーブティー・紅茶・日本茶・中国茶・コーヒーを使い分けるスペシャリスト「ティーコンシェルジュ」が、季節や体調に合わせたお茶の選び方・淹れ方・飲み方まで、ご紹介いたします。

体調や好み、気分に合わせたお茶もセレクトしてくれます。  
気軽に相談してくださいね♪

おうdeナチュラルセラピー ~ティー&フードでケアする紫外線対策~  
一年で一番紫外線が強い季節。おうちでできる・今日からできる  
セルフケア講座(ナチュラルおやつ付)  
【教材:ティー.....ローズヒップ/ハイビスカス/フード...小豆】  
4月16日(火)10時~11時半 参加費/3,240円 要予約

都城市上長飯町71-1  
営業/10:30~17:30  
定休/日・月曜日・祝日  
女性が元気になる講座がたくさん♡  
※P23もご覧ください



do & be English School  
ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎ 0986-25-1050



楽しく学べる英語の学校♪  
新年度 生徒募集中!!

【『do&be』が選ばれるポイント!】

- ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
- ◆すべてイギリス人のネイティブ講師が担当。子ども達から大人気の先生です!
- ◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホームワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
- 「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく学んでしっかり身につく『do&be!』

無料体験レッスン受付中!!  
楽しいレッスン♪ 体験すれば通いたくなる!  
ご自宅・学童への送迎いたします!

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いただけます。



オフィス 美ホワイト

☎ 080-1760-1737



内田里美と有償ボランティア仲間になりませんか?

~ご高齢様の日常生活を有償で支援します~  
シニアアシスタントとして高齢者施設へ訪問し歌ったり、ハンドトリートメントなど有償ボランティアをしています。ボランティア活動をしてみたいけど知識や経験がない方など、気軽に相談ください!  
下記の検定・資格を取得することができます。  
●日本シニア検定 ●ケアセラピスト  
●シニアアシスタント ●ビューティーケアセラピスト  
「日本シニア検定協会」で検索!

4月末まで無料相談受付中!

ボランティア活動や、検定・資格取得などについて気軽にご相談ください。相談を受けられた方は、ハンドトリートメント体験を無料で受けられます。電話にてお申込みください。

日本シニア検定協会 認定講師 ※P24も  
日本ケアセラピスト協会宮崎支部 ご覧ください  
都城市一城町61-4 Facebook「内田里美」で検索!!



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎ 0120-80-1504 ☎ 0986-26-0777



子どもも大人も  
スイミングスクール  
春の入学キャンペーン  
4月 100%OFF  
5月 80%OFF

入会特典 スイミング(0~18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

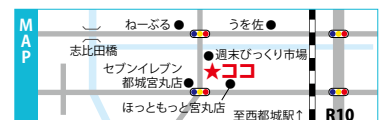
赤ちゃんから大人まで!  
何歳からでも泳げます!!

ベビー・スイミングコース(0~18歳)

お母さんと一緒に楽しく水遊びができるベビーコース。お子様に合ったカリキュラムが大好評のスイミングコース。どちらも、お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!

フィットネスコース

初心者から上級者まで、泳力に合わせた成人向けの水泳教室。健康維持・運動不足解消・趣味を増やすなど、目的もさまざま。20~80代まで多くの方が通われています。





**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!**

★祝! 合格速報(3月13日現在)★  
 ●宮崎大学 医・医 ●九州大学 経済工  
 ●広島大学・熊本大学 他国立準大…計20名  
 ●早稲田大学・同志社大学 他私立大…計24名  
 ☆高卒生・現役生! がんばる! ☆  
 学校の授業でも代ゼミの講座でも、新しく勉強をしたことはその日のうちに復習することがとても大事です。また、周りの環境に流されずに自分が正しいと思ったことを信じるのが大切です。今日からでも後悔を減らすことはできるので、残りの日々を志望大学合格に向けてがんばってください。(宮崎大学合格 R・M)  
 無料体験をご希望の方は気軽にお電話ください。

★難関大を目指すなら代ゼミ★

東大・京大・九大・早稲田・慶應大学  
 一大学別 二次対応講座ありー  
**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!



**春の無料体験実施中!**  
 お急ぎください!!

少人数レッスンのため各曜日クラスの空きが少なくなっています!  
 準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に「読めて」「発音できる」独自カリキュラムが大好評です。英語教授資格・教職免許を持った国際色豊かな講師陣が揃っています!  
 超初心者から上級者の方まで幅広い年代が在籍中です!!

**春の入会キャンペーン 4月入会者限定**  
 入会金 50%OFF  
**10,000円→5,000円**  
 フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たとお伝えください  
 都城市前田町1291-1 (ウエルピングII)  
 ※授業時間は月～日曜日の間にご相談ください  
 ※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!  
**HP / http://koala-english.com**  
 英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!! ※P21もご覧ください

【クラス紹介】  
 ■乳幼児クラス (1~3歳) ■年中・年長クラス ■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対策クラス  
 はるやま ● 都城ベトナム ● 西日本銀行 ● 中山産婦人科 ● オーバルパティオ ● 川原刃物店 ● NIT ● 田中書店 ● 至聖堂 ● ココ★



「聴く・話す・読む・書くのすべてが身につく」  
**【英会話】** 少人数制で、習熟度に合わせて丁寧に指導。外国人とスムーズに会話ができるようになり、学校の成績UPに英検合格! さらに中学英語も先取り。中学生にもレベルに合わせて教えますよ! 大人やシニアも楽しく通っています。旅行英会話や実用英会話を学びませんか?  
**【ピアノ】** ピアノ2台で、グランドピアノでのレッスンです。学校の校歌や合唱の伴奏ができるようになりたい君、流行の歌が弾けるようになりたい君を待っているよ!!  
 ◆英会話 7,000円(週1)  
 ◆ピアノ 6,000円(週1)  
 Study Japanese with Hiroko! Japanese 7000yen  
 都城市甲斐元町4-7  
 E-mail /shotan0113@gmail.com  
 ブログ / http://melody007.blog.jp

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年ほど暮らしていました。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、都城市の中学校で外国人生徒に日本語を教えています。



お子様の送迎いたします!  
 安心してお任せください。  
**運動が好きな子、苦手な子全員集合~!**  
 楽しく無理のないトレーニングで、運動能力を高めながら子ども達の健康な身体づくりを目指しています。さまざまなスポーツを体験することで、お子さまにとって好きな・得意なスポーツを見つけることができますよ! 都城初! プロアスリートも実践している「リズムトレーニング」はじまりました!  
 ★リズムトレーニングが選ばれる5つの理由★  
 ①運動能力の向上 ②とにかく楽しい!  
 ③ケガをしにくい体になる ④認知機能が向上  
 ⑤目的別トレーニングでレベルアップ!  
**都城教室限定 入会キャンペーン!!**  
 入会金3,000円→無料!!  
 さらにオリジナルTシャツプレゼント!  
 ※H31.4.19迄有効  
 【都城】都城市上町14-13  
 練習風景はQRコードからチェック!!  
 無料体験・見学、随時受付中!!

月曜日～金曜日  
 Aコース 14:30~15:30 Bコース 15:30~16:30  
 Cコース 16:45~18:00  
 ●土曜日AM ●土曜日PM  
 Aコース 9:30~10:30 Aコース 13:30~14:30  
 Bコース 10:45~12:00 Bコース 14:45~16:00

読者のみなさんに聞きました。  
**最近ジエネレーションギャップを感じたこと**  
 ●中学生の時に、「ジャガー」という学校の指定靴があったのですが、最近の若い子にはジャガーの話が伝わらなかつたです。(べつまり/33歳)  
 ●二槽式の洗濯機の使い方を知らない若い子がいる……。 (H・M/52歳)  
 ●テレビを観て知ったのですが、最近の若者や小学生は公衆電話の使い方が分からない人が結構いるそうです。災害が起きた時のために、日頃から使い方の練習をしておくといいですね。(さくらねこ/39歳)  
 ●20代前半の子達は、LINEスタンプは有料ばかりを使用。私は無料スタンプばかり。真似してダウンロードして送ったら「文に合っていないです」と言われた。私だってこの間まで20代だったのに!! (きいろいハッチ/31歳)

●祖母へのプレゼントに手ごろな花を購入したら、50代くらいの店長から「エビでタイを釣るのね」と言われたが、それがこどわざだと気づかず適切なあいづちを打ってしまった。知識が豊富な世代が上の方との会話に出てくる言い回しなどが理解できないことがある。(A・S/23歳)  
 ●最近の若い子は、電話をかける時にLINEの無料通話を使っかけてくることです。いまどきの子なのかなと感じます。(3月のやいP/33歳)  
 ●写メ……もう古い言葉なんですね……。 (とんぷー/32歳)  
 ●おじいちゃん・おばあちゃんの方がまったく分からない。(エリ/33歳)

**幸せ引き寄せごはん Vol.1**

新しい季節……基本の食事を見直してみませんか?

日本で初めて「食育」という言葉を使った石塚左玄という軍医がいます。食べ物や食べ方を変えることで、不調や病気の改善を促し、「陰陽調和」や「医食同源」という考えを基本に「食養医学」を確立していきました。食べ物にはエネルギーがあり、調和を図りながら組み合わせることで、体の調子を整えることができます。

さて4月に入ると、子どもも大人も、環境が変わる方が多いですね。この時期は、ストレス過多になりやすく、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を訴える方も少なくはありません。

この時期にしっかり食べておきたいのは「お米」。できれば、玄米か雑穀米がおすすめです。これらは、しっかりと噛む必要があるため、その噛むリズムによって自律神経が整い、ストレス軽減へとつながります。プロ野球選手が、ガムを噛むのと同じです。また、よく噛むことは食べすぎ防止にもなり、胃腸への負担も軽減します。「腹八分は、免疫力を上げてくれますよ。」

普段のお茶もノンカフェインのハーブティーは、いかがでしょうか? カフェインは摂り過ぎると気分のムラが大きくなります。リンデンやカモミールなどのお茶は、香りもよく、高ぶった神経を緩めて、安眠に導いてくれるでしょう。

春本番。心も身体も軽やかに迎えたいですね。

**山元 幸代 先生**  
 ARCUS代表/社日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長  
 食育・料理教室講師/自然療法士  
 オーガニックセレクトショップ Bio works 代表  
 小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

# Hair&Nail Kiitos

**オトナ女子のみなさん!**  
あなたのなりたい「カワイイ」を作ります

大人な雰囲気の中に、「キュートな女性らしさ」を作り出すことができるのは「Kiitos」だけ! 美容業界16年目のベテランスタイリスト&ネイリストが、あなたのなりたい姿を共有し指先から髪の毛まで、素敵に輝く姿を作り出します♡ 安心してお任せくださいね!



デザインカット+パーマ ¥8,640→¥6,800  
デザインカット+フルカラー+サラ艶トリートメント ¥11,340→¥8,740  
デザインカット+トリートメント形式デジタルパーマ ¥11,340→¥9,230



「きりしまフォーラム見たよ」でジェルネイル ¥4,800  
→**¥4,500** (オフ・アート込)  
●H31.4/30迄有効

「きりしまフォーラム見たよ」で上記メニュー価格に!!  
●シャンプー・込・長さ別  
●はじめてご来店の方限定  
●H31.4/30迄有効

☎0986-24-6600 (ご予約優先)

☎090-9472-2016 (ネイル予約専用)

都城市上町14-18(10号線挟んで合同庁舎向かい)  
営業/ Nail 9:00~18:00 Hair 9:00~19:00 ※金曜 ナイト営業21:00迄  
定休/月曜日・第三日曜日 ※駐車場/店横に1台と上町駐車場 ※駐車サービス券発行します ※キッズスペース完備! ※HPはQRコードから(お好きなセットメニューも多数ご用意♡)



# 慢性腰痛専門 整体院あやめ

座骨神経痛・脊柱管狭窄症でお悩みの方は「整体院あやめ」!  
今の治療で満足していないアナタ!  
あきらめる前に私の治療院に来てみませんか?  
肩や膝などの痛みもご相談ください!



◆話題の筋膜治療  
◆機器を使用せず徒手治療  
◆少しも改善がみられなければ全額返金!

「きりしまフォーラム見たよ」で  
通常 ¥3,000 → **初回 ¥980!**  
●H31.4/30迄有効

☎070-4737-9537

都城市年見町2-5  
営業/火・木・土曜日  
予約受付時間/9:00~21:00  
完全予約制  
※HPはQRコード、または「整体院あやめ 都城」検索!



内から外からもキレイになりたい♪

# 春の Beauty 特集

# 暮らシャキッ整体院

夏までに間に合う脱毛!

**脱毛デビューは暮らシャキッから!!**  
**最短1カ月の脱毛コース!**

自分磨きの春 今春限定!!  
リーズナブルに効果実感♪

**ワキ ¥300**  
顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お腹全体  
★女性のみ・V全体

**Lパーツ ¥2,300**  
顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お腹全体  
★女性のみ・V全体

**美顔光エステ+顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,300**

**通常整体の施術に自信あり!**  
日頃の疲れや体の悩み、ストレスを施術で癒します。特にお疲れの箇所をお聞きして、そこを重点的に揉みます。 ¥1,980 → ¥1,000(45分)

**骨盤矯正とは?**  
骨盤のゆがみを改善することができます。むくみ・腰痛・冷え・便秘などが解消され、姿勢の改善に効果が期待できます。産後は骨盤が開くので、戻すための骨盤矯正をされる女性がたくさんいます。 ¥2,500(45分)

☎070-5697-6370  
予約専用番号

都城市上水町1182-8  
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)  
定休/日曜日 駐車場/あり ※P17もご覧ください

LINEからもご予約OK!  
[LINE ID] yrskohki



# Salon Salon

オシャレしながら、美しく健康的な髪になりましょう!

髪は傷みを防ぐことで艶と弾力、そしてハリを維持できます。しかし傷みを気にすると、カラーもパーマもできません。そこで「Salon」では、カラーやパーマの残留物質を無害化するデトックストリートメントを導入しました!! “傷ませない”を最優先に考え、「オシャレと美髪」を同時に叶えます。

“魔法のシャンプー”  
と人気のオッジオット!!  
洗うたびに潤いがよみがえる、高濃度美容シャンプー「oggi otto」のラインナップも充実しています。自宅でのケアについても、気軽にご相談ください!



カット×oggi ottoトリートメント  
+ oggi otto 自宅用ケア商品  
セラム・マスク・アウトバス 3点セット  
**¥13,000**

カット×煌水カラー×oggi ottoトリートメント  
+ oggi otto 自宅用ケア商品 アウトバス  
**¥13,000**

☎0986-51-6798

都城市平江町10-15  
営業/10:00~19:00  
定休/日・月曜日  
※メニューはHPよりご確認ください。  
★スタッフ募集中! 詳しくはお電話ください★

Salon 検索!  
http://www.ryx.jp  
24時間ネット予約はコチラから→

# marble Hair Lab.

大好評! 卒業おめでとうキャンペーン開催中!

**春の最旬 マーブルイチオシスタイル**

トレンドヘアに必須のパーマスタイル! 無造作カールやゆるフワカールなど、髪の状態と髪質に合わせて施術をセレクトできます!!

人気 No.1 クリップパーマ ¥7,500	人気 No.2 デジタルパーマ ¥10,000
「アルカリ0」「弱酸性」「低温」「時短」の髪へのダメージを抑えた究極のダメージレスパーマ。	パーマスタイルを長期間キープしながら、手入れのラクさを追求したパーマ。朝の準備がラク!!
■ナチュラルパーマ ¥4,000	■コスパーマ ¥5,000

今年トレンドは、深みと柔らかさを演出する「ネオヴィンテージライン」。大人女子のキレイを叶える「コク」のあるカラーです。

人気 No.1 プレミアムカラー	人気 No.2 オーガニックカラー
透明感のその先、「ハイ透明カラー」とクリアな高発色が美しいヘアカラー。なめらかな手触りとツヤをキープして上品な仕上がりを実現。	自然由来成分94%配合。ダメージと色落ちを抑え、ツヤツヤの仕上がりを実現。薄毛や髪ダメージが気になる大人の髪と頭皮を考えたヘアカラー。

※ともに通常カラー料金 +¥1,000

☎0986-77-3061

都城市乙原町150-3  
営業/9:00~19:00  
定休/月曜日・第三日曜日

今年トレンドは、深みと柔らかさを演出する「ネオヴィンテージライン」。大人女子のキレイを叶える「コク」のあるカラーです。

オススメカラー

人気 No.1 プレミアムカラー	人気 No.2 オーガニックカラー
透明感のその先、「ハイ透明カラー」とクリアな高発色が美しいヘアカラー。なめらかな手触りとツヤをキープして上品な仕上がりを実現。	自然由来成分94%配合。ダメージと色落ちを抑え、ツヤツヤの仕上がりを実現。薄毛や髪ダメージが気になる大人の髪と頭皮を考えたヘアカラー。

※ともに通常カラー料金 +¥1,000

都城市マール 検索! www.marble-hair-lab.com  
フェイスブック www.facebook.com/marble.hair.lab

4月上旬迄  
今年卒業生 両親も W 卒業割  
一律 20% OFF

カット+カラー	¥7,600 → 税込 ¥6,000
カット+パーマ	¥7,600 → 税込 ¥6,000
カット+プレミアムカラー	¥8,500 → 税込 ¥6,800
カット+デジタルパーマ	¥13,600 → 税込 ¥10,800
カット+縮毛矯正	¥13,600 → 税込 ¥10,800
Wカラー(ショート)	¥14,000 → 税込 ¥8,000

フリーサイズ放題: 2回目から半額で何回もOK!  
長年代 S: ¥1,000 M: ¥1,500 L: ¥2,000 LL: ¥2,500



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 税込

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

**大人女子に大人気! 艶々のゆるふわカー**

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。今まで、体験したことのないふわふわな手触りを実感できます! 根元のうねりやくせを取りながら、つやつやのカーを実現します!!

リピーター続出 デジタルパーマの上手なお店

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

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4  
営業/9:00~19:00  
定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/あり



“ケア”に力を入れているので “持ち”が違います!! 『POSH\*NAIL』では、ジェルネイルの間にスカルブを挟むことにより、丈夫で長持ちするネイルを作っています! また、フィルインでオフするのび爪傷を防ぐべく爪に優しいですよ

**「チャレンジショップ内」で 絶賛営業中!!**

昨年に引き続き、今年も「チャレンジショップ内」で営業することになりました! どうぞ、みなさまよろしくお願いたします。シンプルで上品なネイルや、大人かわいいフェミニンネイルなど、お客様だけの素敵な指先をお作りいたします。

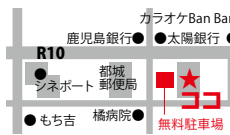


**クーパー** 他店オフ 通常¥1,000→無料! オフなしの方は→ **合計金額から¥500 OFF!**

☎080-3491-0733

都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内  
営業/9:00~17:00(時間外応相談)  
不定休  
LINE ID@bjz8196j  
Instagram@kayofuji0429j

- ◆ウォーターケア ¥2,000
- ◆トリートメント ¥3,000
- ◆ジェルネイル クリア ¥2,500
- ◆ワンカラー ¥3,000
- ◆フットジェルネイル +¥500



ネット予約が出来るようになりました!  
↓こちらからアクセス↓



**ドライヘッド・スパ**  
しっかり20分  
**¥1,500**  
首・肩の施術も組み込めます。

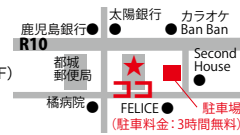
**こんな心地よい癒やし体験は初めて! 究極の「ドライヘッド・スパ」**

今まで味わったことのない究極の癒やしが体験できると大好評の「ドライヘッド・スパ」。緊張感から解き放たれ、頭が丸ごと生まれ変わったかのような爽快感がたまりません。あまりの気持ちよさから、深い眠りへと誘われますよ!

- ◆自律神経を整える 凝り固まった頭部をほぐすことで頭痛が緩和。ストレスから解放される!
- ◆小顔効果 顔のむくみを取ってリフトアップ。フェイスラインもスッキリ!
- ◆首・肩コリの緩和 眼精疲労の緩和にも効果的! 顔が軽くなり目元パッチリ!

☎070-5276-7060

ショールームによるお問合せも可能です  
都城市中町13-22 オールバンパティオ内 (野口スポーツ跡地1F)  
営業/月・火・木 11:00~22:00  
水・金・土 11:00~14:00  
定休/日曜日 ※不定休



**SANHUGI サンニュージー**

**ヘア&アイラッシュ 「SANHUGI」**  
髪を美しくするのはもちろん、その人自身が輝くスタイルを提案してくれる「SANHUGI」。サロンへ行った直後だけでなく、2~3カ月後も考えたスタイルを作ってくれるので、いつまでも納得の仕上がりを実感できます! お客様の骨格・髪質・お悩み・ライフスタイルを考えたベストなスタイルを作りたいたので、どんなことでも気軽に相談ください。

model:erika  
stylist:tsukino colorist:ayumi



**新感覚! まつ毛パーマ「パリジェンヌラッシュリフト」**  
¥6,000(税別)[80分] ※育毛トリートメント (¥1,080) 込

- ◆根元から80°立ち上がり、目力倍増・瞳もリフトアップ
- ◆ビューラーで上がりにくかった目尻と目頭の毛までクイッと立ち上げ
- ◆まつ毛エクステもつけられる ◆持ちがよい (約4~6週間)

☎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  
Instagram#サンニュージー

**nanaya ナナヤ**

**タイ古式&チネイザン**  
**デトックス&リラククス**  
タイ古式マッサージ  
「世界一気持ちいいマッサージ」?人で行うヨガ、との異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を織り交ぜながら、つま先から頭まで全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。  
チネイザン(氣内臓療法)  
オイルとボールで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸をばねめ、すべての内臓や子宮にアプローチ、内臓を癒されたい、悲し、しみ、不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

タイ古式	チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
	90分 ¥6,000 120分 ¥8,000	70分 ¥4,000 100分 ¥5,000 120分 ¥6,000	30分 ¥2,000 60分 ¥3,500 (オイルマッサージ+小顔矯正) オプション:20分 ¥1,000

- ブグダの休日140分 ¥9,000
- タイ古式+オイル(全身)+小顔
- ブグダのお昼寝100分 ¥6,000
- タイ古式+フットマッサージ
- ブグダのうたた寝70分 ¥4,500
- フットマッサージ+小顔
- アロマオイルトリートメント
- 80分 ¥5,000(全身) 50分 ¥3,000(フット上半身)

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)  
※ご予約の際は場所をお伝えさせていただきます。  
営業/10:00~20:00  
不定休

- タイ古式&チネイザンの効果
- 肩凝り、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、便秘、下痢、生理痛、生理不順、妊活、ボッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

**PAS A PAS HAIR パザパ**

**オーガニック素材にこだわったサロン**  
キャリアとセンスを持ち合わせた女性スタイリストが、髪の状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたにピッタリのヘアスタイルを作ります! 冬の乾燥でダメージを受けた頭皮と髪をそのままにしている、薄毛・抜け毛が進行してしまいます。ヘアエステコースで、頭皮と髪をレスキューしてあげましょう!!

stylist:Miki Kizaki



**春はパーマがオススメ! デジタルパーマ ~4月限定~ 「oggi otto」のトリートメント 施術をプラス!**  
**ヘアエステコース ¥3,800(25分)**  
髪と頭皮の違和感や悩み、フェイスラインのたるみやむくみなど、さまざまなトラブルを持つ方へ向けて作られたプログラム。

☎0986-57-0880

北土俵郡三股町新馬場38-9  
営業/9:00~19:00  
予約優先  
定休/月曜日・第3日曜日



**Dione 都城店**

**MATRIX シリーズ**  
ご購入はコチラから→  
マトリックス 1か月使用  
before→  
after→  
【MATRIX マトリックス】コラーゲンやヒアルロン酸を作る「線維芽細胞」に、直接働きかけるスキンケア!  
-5歳の若返りが可能。本来持っている自らの“再修復”の力を引き出します。

**7周年記念イベント開催中! この機会にぜひご利用ください!**

みなさまのおかげで、『Dione 都城店』は開店7周年を迎えました。この機会に日頃の感謝の気持ちを込めて、記念イベントを開催します!! 『Dione』の脱毛法は痛くない上にエステ効果も抜群! ターンオーバーを促進してくれるので、シミ・シワ・くすみにも効果が期待できますよ



マトリックス 3点セット購入で **お顔まるごと脱毛サービス!**  
(通常価格 ¥6,480相当)  
※はじめてご来店の方限定 ●1回のみ ●他サービスとの併用不可

脱毛コースご契約で全メニュー **1回脱毛無料サービス!!**  
6回コース・12回コースにプラス1回!  
※各コースの料金についてはHPよりご確認ください ●H31.4/30迄有効 ●他サービスとの併用不可

☎0986-58-7677



**ロゼマドンナ**

**春の特別キャンペーン実施中!! エステ初心者でも安心して通えるサロンです!**

**セルライト除去 (脂肪吸引)**  
頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果もうながします。

**若返りプラセンタ・コラーゲン注入**  
顔に保湿・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!

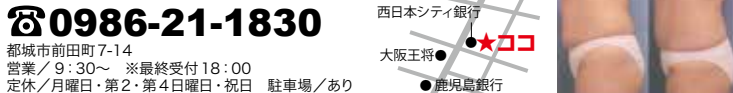
**RF波トリートメント**  
脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。

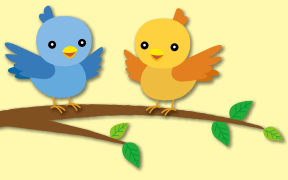
**バスト矯正**  
背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!

お試し価格  
★プレミアムコース ..... ¥1,500  
-過赤ドーム -吸引 -光痩身 -RFトリートメント  
★スペシャルコース ..... ¥1,000  
-過赤ドーム -吸引 -光痩身

モニター募集 継続中!  
モニター 若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ..... ¥500  
モニター バスト矯正 ..... ¥500

☎0120-16-3314 (予約) ☎0986-21-1830





# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.70



『きりしまフォーラム』読者の子育て世代へ向けた応援企画！  
 「子どもはかわいい」とは言うものの、子育てには多大な時間と経済的・心理的な負担がかかるもの。  
 子育てをしていると家に閉じこもりがちになり、  
 気がつくと「家族以外、誰とも会話していない」と悲しくなる瞬間が……。  
 そんなお母さん達が、気軽に行ける場所をご紹介しますシリーズです。



身近な親が、正しい食事マナーをお手本として見せること。一番「食事マナーを楽しく身につけよう」がテーマ。一番大切なのは、大人が正しい食事マナーをお手本として見せること。一番身近な親が、正しい食事マナー

はじめに、サークル運営スタッフの永野さんによる、歌に合わせた手遊びや絵本の読み聞かせがスタートすると、子ども達は嬉しそうに手を叩いて参加していました。その後、「ママ知識」という、子育てのちょっとした知識やコツをアドバイスするコーナーも！今回は、

三股町子育て支援センターで開催されている「いもん子クラブ」は、お母さん達がメインとなりサークルを運営。毎回、多くの親子が参加しています。子育て支援センタースタッフのサポートもあるので、安心して参加できますよ。

**三股町子育て支援センター**  
 TEL.0986-52-8101

日程/第3木曜日 時間/10:30~11:30  
 場所/三股町子育て支援センター  
 対象/未就学児と保護者

参加してくださいね！

●いもん子クラブ  
 永野さんコメント●  
 お母さんが興味を持てる内容を提供できるように、心がけています。さまざまなお母さん達と知り合うこともでき、楽しく交流を図れる場なので、気軽に

最後に、季節の制作も行います。春にピッタリのてんとう虫の貼り絵をしました。3歳未満の子も達が多いので、小さな子どもでもできるシール貼りがメインの作業。真剣にシール貼りをしていましたよ。

を示しつつ、楽しく食事をするのが大切なのだそう。また、食への興味を引き出すためのお手伝いも重要！子どもに手伝ってもらおうと手間がかかるため、避けてしまいがち。しかし、私自身も、子どもの興味にあつた役割を与え、お手伝いをしてもらわなければいけない……と、実感しました。



**フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.60**

『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。

**トラットリア フィオーレ**

今回ご紹介するのは、中町にある「トラットリア フィオーレ」さん。本格的なイタリアンが手軽に楽しめ、お子さま連れでも安心して過ごせるお店です。

食材は、オーナーシェフが地元の農家から直接仕入れるため安心安全！調理法にもこだわり、素材の旨味・甘味が活きるように丁寧な処理と調理を行います。未就学児には無料で「パン・スープ・ジュース」の嬉しいサービスが♪水・調味料をほとんど使わずに作るスープは素材の甘味だけで充分美味しく、野菜嫌いな子どもでもたくさん食べてくれるそうですよ!!

**★未就学児のお子さま特別サービス★**  
**パン・スープ・ジュース 無料!!**

お子さまでも食べやすいトマトパスタなどの単品もご用意。苦手の食材などを抜いて作ることもできますので気軽にお申し付けください！

※お子さま用のサービスご希望の方は、必ず前もってお声がけください。

座数・個室	1室	お子様用食器	<input type="checkbox"/>
お子様用サービス			<input type="checkbox"/>

TEL.0986-58-7930 ※P25もご覧ください

都城市中町16-12  
 営業/（昼）11:30~15:00（L.O.14:00）（夜）18:00~23:00（L.O.22:00）  
 定休/火曜日 駐車場/ウエルネスパーキングをご利用ください  
 マナーを守ってお食事を楽しんでください!!

**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。  
 4月15日(月) 東部保健センター（高城保健センター内） 13:30~14:00  
 22日(月) 都城市保健センター（中心市街地Mallmall内） 13:30~14:00  
 持ってくるもの:母子手帳、バスタオル  
 対象児:生後1か月~1歳未満 予約不要  
 お問い合わせ:都城市保健センター 0986-36-5661

**三股町**

★三股町子育て支援センターに遊びにきませんか?  
 三股町子育て支援センターは、三股町総合福祉センター(元気の杜)内にあります。利用できるのは、未就学の子どもと保護者です。開放時間は、月~金曜日の9:00~12:00と13:00~15:00です。開放日にあわせて、毎月楽しい行事や教室を行っています。子どもと遊べる場所を探している、お友達を作りたいお母さん……ぜひ、親子で遊びに来てくださいね♪  
 お問い合わせ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

**曾於市**

★ベビーマッサージ 曾於市在住 限定10組  
 4月17日(水) 10:00~11:30  
 場所:財部保健福祉センター 講師:橋口志保子先生  
 申込期間:4月8日~12日 ※先着順となります  
 対象:2カ月~1歳(4月末現在) 準備するもの:バスタオル、ミルクがお茶  
 ※予防接種後1日以上経っていること

★0歳児デイ  
 みなさんで楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう!  
 4月22日(月) 10:00~11:30  
 場所:生きいき健康センター 対象者:1歳未満の親子が対象  
 お問い合わせ: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





### A 500円券 5名様

店

バレンタイン・ホワイトデーのギフトが大好評だった『ピエール』。白いのにコーヒー味?の「コーヒープリン(280円)」が新登場しました! 「風のぷりん(280円)」も瓶に入って新しくなりましたよ。手土産にオススメです♪ ほかにも心惹かれる彩り華やかなスイーツや焼き菓子がたくさん揃っています。

★提供/パティスリー&カフェピエール  
☎36-5712 都城市五十町1637-5

### B 1,000円商品券 3名様

店



大人気の「G食パン」に、一人暮らし用の半斤サイズが登場しました! ミルクだねを使った、しっとりフワフワな食パンを、ぜひご賞味ください。また、お花見にはグレンツェンのサンドイッチ(2,000円~/3~4人分)をどうぞ♪

P21~24・25もご覧ください

★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 2,000円食事券 3名様

店

※店内でのご飲食に限ります。



餃子はお持ち帰り(5個+250円)できます。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もしくは、ホームページのプレゼントフォームから、4月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

#### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

### D ふくれ菓子 3名様

店



ふわっふわの食感と、黒糖とハチミツの爽やかな甘さ控えめの美味しいハーモニー♪

●カット200円、ホール1,200円(ホールは要予約)からあげはとくセット(ファミリー向け)とだれやめセットの新メニュー登場しました!

★提供/梶見恵子さん家のからあげ屋さん  
☎080-3901-0141  
都城市広原町4340番地2(ログハウスのお店)

### E くずアイスパバー 5本セット 3名様

店

お好みの味を5つ選べます。  
※品切れしている味がある場合はご了承ください。



『お菓子のながくら』に「くずアイスパバー(160円)」が登場しました!

くずアイス独特の新食感はこのからの季節にピッタリです。とけにくいので食べやすく、時間が経つとまた違った食感が楽しめます。味は、あずき・マンゴー・もも・みかん。

★提供/お菓子のながくら  
☎38-0119 都城市都北町5670

### F マカロン(5個) 3名様

店



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

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール  
☎25-1788  
都城市上東町11-16

### G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様

店



②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様  
美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント!

P14もご覧ください

★提供/暮らシャキッ整体院  
☎070-5697-6370 都城市上水町1182-8



料金受取人払



差出人有効期間  
2021年3月19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

## きりしまフォーラム 4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( )
- 8・9頁「日帰りぶらり旅 串間市特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( )
- 今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。  
よかった企画・広告 ( )・( )  
興味が持てなかった記事 ( )  
その理由 ( )
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。  
(病気、体調、予防のことなど)

- フリースペースです。  
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

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

**国土交通大臣認定 不動産コンサルティングマスターのお店です。**

**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 (10) 2956号 (社) 宮崎県宅地建物取引業協会会員  
 都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)  
<http://www.e-miyawaki.jp> ※P26もご覧ください

ペットOK!! 賃貸物件		賃貸物件		2週間で 買取りJOK! ご相談ください!! <b>秘密厳守</b> ●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
<b>上町</b> コーポ・ルネサンス D棟 2LDK (洋6、和6、LDK12) 駐車1台 ※28日保証 4.7万円 犬+2,000円 猫+3,000円 (敷) 2ヵ月 給湯、シャワー、ウォシュレット、 エアコン1台、カウンターキッチン、 築16年	<b>久保原町</b> AP-GFB-E 102号室 3LDK (洋6・6、和6、LDK15) 駐車2台 6.0万円 犬+2,000円 猫+3,000円 (敷) 2ヵ月 給湯、シャワー、ウォシュレット、カウンターシステム キッチン、システムバス、浴室乾燥機、床暖房、エ アコン全室、レースカーテン、照明器具、築14年	<b>下川東2丁目</b> レクセル都城 1K+ロフト 駐車1台 1F 2.8万円 2F 3.0万円 (敷) 0円!! 給湯・シャワー・エアコン ウォシュレット	<b>祝吉1丁目</b> 大田住宅 3K (和6・4.5・4.5・K4.5) 駐車2台 4.0万円 (敷) 3ヵ月 H31.2月 内装リフォーム! 流し台新設、給湯・シャワー	
<b>中原町</b> アグレアール III棟 3LDK (洋6・6・4.5、LDK13.5) 駐車2台 7.8万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合-2,000円※ ※ペットは犬のみ可 給湯、シャワー、ウォシュレット、システムキッチン、 システムバス、IHコンロ、TVドアフォン、レース カーテン、照明器具、エアコン全室、築8年	<b>久保原町</b> AP-GFB-F B号室 3LDK (洋7.2・6.6・4.7+ロフト、LDK15.4) 駐車2台 6.6万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合-2,000円※ ※共給費 600円 給湯、シャワー、ウォシュレット、システムキッ チン、システムバス、衣類乾燥機、床暖房、エ アコン全室、レースカーテン、物置、築8年	<b>都北町</b> ネットブレイス都北 105号室 1LDK (洋6・LDK13.5) 駐車1台 ※28日保証+2,000円 4.6万円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット・TV ドアフォン・照明器具・レースカー テン・カードキー・エアコン全室	<b>三股町野池</b> ウィズM1棟・M2棟 2LDK (洋5.4・6、LDK12) 駐車1台 1F 5.5万円 3F 5.7万円 (敷) 2ヵ月 インターネット無料!! 給湯・シャワー・ウォ シュレット・TVドアフォン・照明器具・レ スカーテン・エアコン2台・オートロック	<b>都原町</b> ラ・フェンテ 2LDK (洋5.5・7.2、LDK9.6) 駐車2台 4.4万円 (敷) 0円!! 給湯・シャワー・ウォシュレット、 照明器具、エアコン全室

オリコン顧客満足度調査  
 ハウスクリーニング2018年度 第1位

**おそうじ本舗®**  
 1F・1F以上ご入室します。

プロに任せて解決!! **エアコンクリーニング専門店**

安心のプロ技保証 4月限定キャンペーン  
**防カビチタンコーティングの施工がナント半額!!**  
 3,000円相当→1,500円 ※税抜価格

株式会社 **宮脇燃料 都城大王店**  
 気軽にお電話ください!!

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) (おそうじ機能付き)  
 換気扇クリーニング 11,000円  
 洗濯槽クリーニング 15,000~21,000円  
 浴室クリーニング 13,500~17,000円  
 キッチンクリーニング 14,000~17,000円  
 トイレクリーニング 13,500~17,000円  
 洗面台クリーニング 15,000~18,000円  
 7,500~11,500円  
 7,000~10,000円  
 ※表示価格はすべて税抜価格です

詳しくは、  
 QRコードからアクセス!

**0120-885-902**

便利なお掃除サービス

**俺コン活用術**

24時間出し入れ自由!!  
 0986-24-2000

タイプ	面積	1ヵ月(税込)
バイクもOKですよ	1/6	約1.2帖 5,400円
高さ2.2M	1/5	約1.5帖 6,480円
	1/4	約2帖 7,560円
	1/2	約4帖 14,040円

金田ヤード  
 都北交差点  
 あやべ歯科  
 コーポ  
 都北店 R10  
 クリニック  
 セブンイレブン  
 ヒートピア内 宮丸店  
 コーポ  
 新生病院  
 さくら診療  
 文芸学校  
 たから  
 薬師

広告有効期限/平成31年4月30日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください。)

☆アンケート☆

●最近、つい口ずさんでしまった歌はありますか? どんな時に口ずさみましたか?

●オススメの「ひとり○○○!」を教えてください。

(例:「ひとりカラオケ」や「ひとり焼肉」など)

☆ご協力ありがとうございました。

# 休日急患診療機関

[4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。

※最新情報はこちらをご覧ください▲

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅番医・休日夜間急患センターなどの情報を知りたい時は…

TEL・FAX/0985-88-0015

■詳しくは医師会事務局まで 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ホームページでもご覧いただけます。

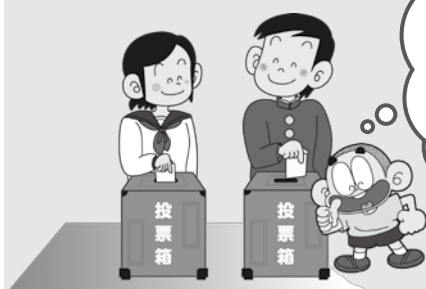
7日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	28日(日)	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000			
	すみクリニック(内)	東町	36-7701		松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046			
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100		黒松病院(内)	金田町	38-1120			
	とまり内外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135		都北鮫島クリニック(胃・内・外)	都北町	38-6060			
	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588		なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333			
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553		岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	51-1187			
14日(日)	大岐歯科医院(歯)	中町	24-6488	きんじょう歯科医院(歯)	金田町	38-0120	29日(月)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525		瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313		もちお蛸原医院(整・形)	蓑原町	21-5355
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817		吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266	五反田歯科医院(歯)	平江町	24-8833		仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600		みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226		寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
とほく歯科医院(歯)	都北町	38-4188	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717		
21日(日)	教山内科医院(内・小)	高崎町	62-1205	いちご歯科(歯)	乙房町	51-4182	30日(火)	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600		みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226		寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530		藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115	いちご歯科(歯)	乙房町	51-4182				
	かみながえクリニック(耳鼻)	上長飯町	25-0224							
片平歯科医院(歯)	祝吉町	25-9300								

## いまさら聞けない! 期日前投票のこと!!

投票へ「仕事で行けない」「予定があるから行けない」「子どもが小さいから行けない」といった理由が多く聞かれます。そんな方には、ぜひ、期日前投票を利用して欲しいです!!

### 期日前投票の便利POINT

- ★ P4に掲載している期日前投票所なら、どこでも投票OK!!  
イオンモール都城駅前や南九州大学でも投票できますよ!  
お買物やお食事のついでに、ぜひ投票してくださいね♪
- ★ 入場整理券なしでも、入場OK!  
「入場整理券を忘れた!」という方も大丈夫!!
- ★ 小さなお子様とも、一緒に入場できるので安心!



選挙当日にお仕事や冠婚葬祭、旅行やレジャーなどで投票できない方! 期日前投票期間内に、P4に掲載している期日前投票所へ、足を運んでくださいね♪

## 1票の価値…… 考えて みませんか?

日本で総選挙がはじめて行われたのは1890年。選挙権は満25歳以上の男性で「直接国税を15円以上納めた者」だけに与えられた、高額納税者の特権でした。しかし今では、18歳以上の日本国民なら、誰でも投票することができます。その1票の価値の重さを考えたことはありませんか? 経済学者によっても意見は異なりますが、「あなたの清き1票の価値」は数百万円するとか……。

17・31%、30歳代22・73%、40歳代30・77%、50歳代41・00%、60歳代51・50%、70歳以上48・79%という結果に、20歳代から40歳代にかけての投票率は軒並み低く、若者の選挙離れが叫ばれています。選挙は自分達の生活を守り、向上させていくために必要なもの。そのため、それを認識している高齢者の投票率は、常に高くなっています。

自分達の住みよい宮崎県を作るためにも、大切な1票を無駄にすることなく、必ず選挙へ行きましょう!!



### イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て無料相談会  
日時／毎週水曜日 12時～16時  
場所／2階ベビーコーナー奥  
赤ちゃん休憩室

★サークル虹パネル展  
日時／3月30日(土)～  
4月14日(日)  
場所／2階専門店  
スピードネイル横

★テヅカアウトレットバーゲン  
日時／4月2日(火)～10日(水)  
10時～20時  
※最終日は18時まで  
場所／1階セントラルコート

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時／4月6日(土) 13時～16時  
※受付は15時まで  
場所／2階専門店  
下りエスカレーター横

★サイコロでドン!! 参加無料  
日時／4月6日(土)・13日(土)  
20日(土)・27日(土)  
13時半～

※5分前から整理券配布  
※イオン都城のLINE@友だ

ち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能!  
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)  
※再チャレンジは1家族につき1名様限り  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前  
対象／小学6年生以下のお子様

★ちびっこジャンケン大会  
参加無料!  
日時／4月7日(日)・14日(日)  
21日(日) 14時～

※5分前から整理券配布  
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ジャンケンに負けても再チャレンジが可能!  
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)  
※再チャレンジは1家族につき1名様限り  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前  
対象／小学6年生以下のお子様

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会  
家庭生活における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用・離婚・金銭トラブル・DV・盗聴など)を承ります。  
※相談無料 ※秘密厳守  
日時／4月13日(土)・27日(土)  
10時～15時  
場所／1階レストラン街入口横  
特設会場

★都城もちお桜まつり作品展  
日時／4月17日(水)～26日(金)

場所／1階専門店  
ビジュソフィア前

★まちなかボランテニアセンター 参加無料  
都城ボランテニアセンターによる、ボランテニア・市民活動に関する無料の出張相談。  
日時／4月20日(土) 10時～17時  
場所／2階フードコート横

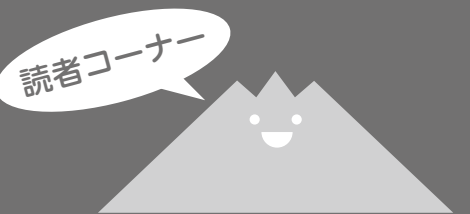
★大人のジャンケン大会  
参加無料!  
ジャンケンしてプレゼントをもらおう♪  
日時／4月20日(土)・30日(火)  
12時～

※5分前から整理券配布  
場所／1階正面入口前通路  
対象／20歳以上

★専門店顔見世ファミリィ(ペットショップ)春のワンちゃんしつけ教室 参加無料  
吠える・咬む・引つ張るなどの困ったクセを短時間で改善する方法をお教えします。当日、ワンちゃんと一緒にお越しいただくだけで参加OKです!  
日時／4月21日(日)  
10時半～(2時間程度)  
場所／1階北側駐車場(専門店顔見世ファミリィ前駐車場)  
※雨天時は3階立体駐車場  
※詳しくは専門店『顔見世ファミリィ』にお問合せください

★母の日似顔絵展  
日時／4月22日(月)～  
5月12日(日) 予定

# 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

●私のおばさん(58歳)のことです。セブンイレフンにて、堂々と「ファミチキくださいー」……。(ももねえちゃん/25歳)

■分かります! 言ってしまうのはよく分かるけど、違うんですね(笑)。「レチキ」もあって、ごっちゃになります。

●方言  
最近、祖父母と接する時間が多くなった娘、3歳。日に日に都城弁がうつってきて、野良猫に「バカタン」と言っているのを聞き苦笑いしてしまつた。(はるちゃんママ/45歳)

■3歳で都城弁が話せるようになるのはすごいですね! 小さい子は聞いたことを何でも覚えてしまうので、びっくりしてしまつてしまいます。これからの会話が楽しみです。(こんぶー/32歳)

●一呼吸  
先日娘の高校の卒業式でした。なんと着物物を着付け、「さあ行くぞう」と車を見ると猫ちゃんがシートにいます。慌てていた私に「少し落ち着いてね」と言っているよつでした。本当に気持ちがちやんと伝わるいい子なんです。(がんちゃん/53歳)



●変わりすぎ……  
プリキュアって一年ごとにきつと慌てている姿が心配になって、気をつかってくれたの

場所／2階フードコート他

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料!

※日程は変更になる場合がございます  
います

日時／4月23日(火)  
10時半～12時  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前

★ロイズチョコレートショップ  
の移動販売車がやってくる!  
日時／4月23日(火) 9時～11時  
場所／1階正面入口  
サイクルコーナー横

★スリーオースパイスの似顔絵

屋さん  
ケータイやスマホのお写真からでもOK!

日時／4月27日(土) 10時～17時  
場所／2階専門店

料金／色紙……1名2000円  
ハガキサイズorミニ色紙……1名1000円  
※1名追加ごとに500円  
※1枚の中に3名まで

★ちびっこビンゴゲーム大会

4月22日(月)～28日(日)の期間、イオン都城店直営売場・専門店でお買上げレシート合計500円ごとにお一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。

日時／4月28日(日) 14時～15分前よりビンゴカード配布  
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ビンゴカードをさ

らに1枚もらえるクーポンを配信します!(当日友だち登録された方もクーポンご利用いただけます)

※クーポンのご利用は1家族につき1アカウント1回限り

※クーポンのみでの参加は不可  
場所／2階正面入口側  
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

■問合せ／(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター

※詳しくはHPをご覧ください  
※P.30・31もご覧ください

## イベント情報

★住まいのリフォームご相談

プース開設! 相談無料

マックスバリュでお話をしませんか? 外壁塗装のお悩みから知りたいことまで、塗装専門の相談員がお話を聞いて、アドバイスします。住まいのことならどんな小さなことでも、気軽に遠慮なくご相談ください!

日時／①毎月第3木曜日  
②毎月第4木曜日  
10時～18時

場所／①マックスバリュ都北店  
②マックスバリュ都城店

★塗り替えセミナー 要予約

日程／毎週水曜日  
※開催時間はお電話にてお問合せください

場所／プロタイムズ2F会議室

■問合せ／(2件共通)  
プロタイムズ都城店

※P.29もご覧ください

★グレンツェン都城店

JA都城農業まつり出店!!  
石窯焼きの人気パンがたくさん並びます♪ 春限定のパンも登場しますので、お楽しみに!!

日時／3月30日(土)・31日(日)  
9時～17時

場所／JA都城家畜市場  
(都城市都北町5722)

■問合せ／☎36-5888  
石窯ハン工房グレンツェン都城店

※P.17・24・25もご覧ください

★ビールを飲みながら英語でフ

リトークしませんか?  
リラクセスした雰囲気でのフ

リトークイベントです! 英語は話せないと思っっている方、自信のない方、ネイティブの外国人講師と一緒に英語に慣れ親しみながら、楽しい時間を過ごしましょう♪ 生徒さんも初めてのの方も大歓迎です!

日時／3月30日(土) 19時半～

場所／コアラ英会話スクール  
料金／1500円  
※ドリンク・軽食付き  
※お電話にて要申込み

★桜を見ながら、英語でフリー

トークしませんか?  
楽しくお花見をしながらのフ

リトークイベントです! 英語は話せないと思っっている方、自信のない方、ネイティブの外国人講師と一緒に英語に慣れ親しみながら、楽しい時間を過ごしましょう♪ 生徒さんも初めての方も大歓迎です!

めての方も大歓迎です!

でしょうね。やさしい猫ちゃんにいつも見守られているなんて、幸せですね。

●ちゃんを見て

・大型ショッピングセンターに行った時のこと。駐車場で車の誘導をする警備員さんが、歩行者を横断させるために車を停止させようと誘導棒を横にして「止まれ」の合図をしているのに、それを無視して突っ込んでくる車が!! 歩行者もいるのにとても危ない!! 急ぐのは分かるけどマナーを守って!

(のみすけ/47歳)

●本当に危ないですね! 確かに急いでいるあまり、危険だと感じる運転手さんが多いように思います。横断歩道で歩行者の横断のために止まっても、対向車が全然止まってくれない時もあります。もう少し、気持ちにゆとりを持って運転したいものですね。

●今はかわいくても

・おやじギャグに目覚めている小学2年生の息子8歳……「わけわからぬ」校長先生、絶対調子! など。今は「かわいい〜」「面白い〜」と相手されていますが(笑)。本当のおやじ世代になったらどうなるかと心配です(笑)。(shuna/7歳)

●おやじギャグにはまってしまふ時期ありますよね(笑)。クラスに1人や2人はいたようにな……。本当のおじさん世代になった時、おやじギャグ自体が「寒い」と理解してくれることを願うのみですね。

●霧島山

・毎朝通勤中、霧島山を見ている。雪景色、さわやかな青空に雄大にそびえる山を見ると「今日も一日がんばろう」と思えます。それと「都城に生まれ、住んでよかった」と思います。きれいな山をありがと。(なぎなたかあさん/53歳)

●運転中にふと見える霧島山の姿に、季節を感じる事ができますよね。都城は霧島連山や鰐塚山など、三方から山に囲まれている盆地なので、どこを見てもきれいな景色で癒されます。

●私も、つい先日読めなかった仲間です……。恥ずかしながら「ツトしむ」だと思っていました。パソコンに慣れてしまつて……。なんて言い訳ですが、漢字の勉強がんばります!!

(こめ/52歳)

●覚え間違ひ

・子どもが歌を歌っていました。「いい湯だな」バババ。「バババババババ」と混ぜたのでしよう。「いい湯だな」アハハハ。だよ」と訂正しても直りませんが。かわいくて笑えました。

(三兄弟の母/32歳)

●ザ・ドリフターズの歌は、世代関係なく、ついつい口ずさんでしまいたくなってしまうのでしようか(笑)。「いい湯だな」は一度聞くと頭から離れなくなりますよね(笑)。



日時／4月13日(土) 19時半～  
場所／問合せ時にお伝えします  
料金／1500円  
※ドリンク・軽食付き  
※お電話にて要申込み

■問合せ／(2件共通)

コアラ英会話スクール&  
大人の英会話A・C・T・  
☎46-6588

※P13もご覧ください

★見て触って体感!! 春のタカラフェア

春の新商品が続々登場! 新築からリフォームまで水回りに関するあらゆるご相談に対応します。見学だけでも大歓迎。来場者特典も満載ですよ!  
日時／4月6日(土) 10時～17時  
7日(日) 10時～16時  
場所／タカラ都城シヨールーム

■問合せ／☎47-1668

タカラ都城シヨールーム  
※P29もご覧ください

★宮崎県議会議員選挙

明るく住みよい地域をつくるため、一人ひとりの大切な一票を無駄にすることなく、必ず投票しましょう。期日前投票の投票所と日程は、P4・19をご覧ください。

日時／4月7日(日)

■問合せ／☎23-7864

都城市選挙管理委員会事務局  
※P4・19もご覧ください

★お花見コンサート5

コントラスト  
黒田印南・入来慶子・愛川義男・玉川智美・津曲由紀子による、1日限りのスペシャルなコンサート! ヴァイオリン・ピアノ・ギターによる素敵なコントラストをお楽しみください!  
日時／4月7日(日)  
13時半開場  
場所／みやまコンセール  
小ホール  
料金／大人………3500円  
中学生以下………500円  
■問合せ／☎46-3000  
黒田ヴァイオリン教室

お願ひ致します。  
■問合せ／タナカホーム  
☎23-0308  
※P26・27もご覧ください

★住宅ローン個別相談会

人生で最も高い買い物だからこそ、将来設計を踏まえた「住宅ローン」をおすすめします。ライフプランまで考えるファイナンシャルプランナーだからこそ、将来お金に困らない「住宅ローン」の選び方を教えてください。住宅ローンはこれからの人々にはもちろん、すでに組んでいて借換えを検討している人も参加OKです。プロのファイナンシャルプランナーが個別に対応します。キッズルームを完備していますので、お子様連れの方も、気軽に参加ください。  
日時／4月13日(土)・20日(土)  
①14時～ ②16時～  
場所／(南)C&H  
参加費／無料 ※予約制  
■問合せ／(南)C&H  
☎23-1341  
Email:info@ch-fp.co.jp  
※P28もご覧ください

★第78回神社公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」を始めて、イキイキ過ごしてみませんか? 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに! 参加無料、どなたでも大歓迎です。  
日時／4月13日(土) 10時～  
■問合せ／笑いヨガ(剣田)  
☎090-9489-4450

日時／4月13日(土) 14日(日)  
10時～17時  
場所／北諸郎郡三股町  
※MAP情報はHPよりご確認ください  
料金／無料  
※ご見学の際は、靴下の着用を

★タナカホーム

完成見学会開催!

『いい家は人を豊かにする。そして未来をつなぐ』 素敵なお住まいが三股町に完成間近となりました。お施主様のご厚意により完成見学会を開催させていただきます。ぜひ新築見学会会場にてご体感ください。  
日時／4月13日(土)・14日(日)

日時／4月13日(土)・14日(日)  
10時～17時  
場所／北諸郎郡三股町  
※MAP情報はHPよりご確認ください  
料金／無料  
※ご見学の際は、靴下の着用を

日時／4月13日(土)・14日(日)  
10時～17時  
場所／北諸郎郡三股町  
※MAP情報はHPよりご確認ください  
料金／無料  
※ご見学の際は、靴下の着用を

日時／4月13日(土)・14日(日)  
10時～17時  
場所／北諸郎郡三股町  
※MAP情報はHPよりご確認ください  
料金／無料  
※ご見学の際は、靴下の着用を

**糖尿病** **簡易血液検査** をしませんか?  
コレステロール **が気になる方**  
各1,080円 測定時間約6分～ ※指先からわずが数滴でOK!  
ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

**皮膚トラブル**でお悩みの方  
アトピー性皮膚炎や花粉症、赤み、かゆみ、にきびなど、  
症状に合った漢方薬を試してみませんか?  
女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

かわぐち薬局／川口鍼灸院 Tel.0986-38-0170  
都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日

2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ  
**アキュビュー® オアシス™**  
うるおい感がさらに持続。  
長時間のパソコン使用時や、エアコンなどで  
乾きやすい環境でも  
快適なつけ心地

ACUVUE® OASYS™  
with HYDRACLEAR® Plus  
アキュビュー オアシス  
Johnson & Johnson

**永吉コンタクトレンズ**  
都城市城町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。

R10 上野原店 ●  
中島パン ●  
市民会館 ●  
市役所 ●  
市民会館 ●  
市役所 ●  
市民会館 ●  
市役所 ●

**ぐりーんこープ**  
元氣くん http://www.greencoop.or.jp/  
グリーンコープの商品受取りと買物ができるお店  
キープ&ショップ  
**ぐりーん・ぐりーん**

いろんな商品が並んでいるので、気軽に足を運んでくださいね!

営業時間  
月～金曜日 12:00～17:30  
受取り  
月～金曜日 13:00～17:30  
の間なら、いつでもOK!

都城市花線町1-5  
ミスタードーナツ ● 西村楽器店 ● 都城運動公園 ●  
TSUTAYA ●  
田中書店 ● 妻ヶ丘中学校 ● 都城運動公園体育館 ●

**お試しサンプルプレゼント** ※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。  
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いたします♪  
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!

サンプル人気商品  
👑産直たまご non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料を食べ陽当たりのよい開放鶏舎で育つ母鶏達から産まれる卵は、出荷から配達まで一貫した低温流通でとっても新鮮!  
👑産直びん牛乳 母牛には、non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料のみを与え、衛生的な環境で飼育。72℃・15秒間のパスチャライズ殺菌で、カルシウムやタンパク質が搾りたての生乳に近い形で残っています。

子育て世帯におすすめ 👑赤ちゃんすくすく個配  
妊娠中または0歳児をお持ちのお母さんは、お申込みから12カ月の間、個配手数料が無料!!  
大切なお子様には安心安全な食材を選んでみませんか?

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

ことがよく分からない……」私達にどんな家が建てられるんだろう」という方も、ぜひご来場ください。来場者の方にはマルセイユセッけんをプレゼント！知って得する情報満載のHPもご覧ください。

日時／4月14日(日)10時～17時  
場所／エヴァホーム常設展示場  
※HPで地図をご確認ください  
料金／無料

■問合せ／エヴァホーム  
☎22-3242  
※P5もご覧ください

★おうちdeナチュラルセラピー  
～ティー&フードでケアする  
紫外線対策～  
一年で一番紫外線が強い季節。さまざまなお茶や食べ物など、台所にある物を使って、おうちでできる・今日からできるセルフケアを伝授！(ナチュラルおやつ付)  
教材：ティー…ローズヒップ、ハイビスカス／フード…小豆  
日時／4月16日(火)  
10時～11時半  
場所／Bio works  
(都城市上長飯町71-1)  
参加費／3240円 ※要予約  
■問合せ／  
Bio works(ビオワークス)  
☎090-4482-0579  
※P12・13もご覧ください

★都城リハビリテーション学院  
オープンキャンパス開催！  
学校のこと、理学療法士のこと……入試や試験、就職についても分かる説明会を開催します。高校生から社会人、保護者

のみなさまも気軽にご参加ください。  
日時／4月20日(土)10時～12時  
場所／都城リハビリテーション学院

■問合せ／☎36-5670  
都城リハビリテーション学院

★Wedding Fair  
日時／4月21日(日)  
①11時～②13時半  
③16時  
※3部制。各3組様限定  
参加費／無料

■問合せ／ホテル中山荘  
☎23-4122  
※P5もご覧ください

★屋の大人の女子会  
オラクルカードや手相を使いながら、もう一人の貴方と庄内にあるカフェ(お8つ屋さん)でお話ししてみませんか？  
日時／4月21日(日)  
12時～14時半  
参加費／2500円  
(食事・ドリンク付き)  
※詳しくはコチラまで  
■問合せ／  
ハンドサロン・ルリカケス  
☎090-2078-8214

★地元就職に強い！ コアカレッジのオープンキャンパス  
にみんな集まれ♪  
情報デザイン科・医療ビジネス科・介護福祉科のすべてが分かる、内容盛りだくさんの楽しいオープンキャンパスです！  
日時／4月27日(土)10時～12時  
※受付9時半  
場所／都城コアカレッジ

■問合せ／☎38-4811  
都城コアカレッジ

★「ゆる体操講座」定期開催のお知らせ！  
ゆる体操とは体ひとつでできる簡単な体操で、誰もが安全にできますよ！あなたもゆる体操で健康寿命を延ばしましょう。『まんじ整体院』の院長が指導いたします♪  
日時／5月9日(木)10時～12時  
18日(土)19時～21時  
場所／都城コミュニティセンター

■問合せ／まんじ整体院  
☎46-1155

★うっちーバースデーライブ！開催！  
「歌って、演じて、語って、エス」もお届けするご高齢者のアイドル「うっちー」のバースデーライブを開催します。うっちーファン倶楽部会員なら嬉しい割引あり♪参加者、大募集！  
日時／5月11日(土)19時開場  
場所／牟田町 スナック丸山  
司会／早川伸吾  
■問合せ／内田里美  
☎080-1760-1737

★都城デンタルコアカレッジ  
歯科衛生士科オープンキャンパス開催！  
国家資格である歯科衛生士は、結婚・出産後も長く続けられる安定した仕事です。  
日時／5月18日(土)10時～12時  
場所／都城デンタルコアカレッジ  
■問合せ／☎38-4812  
都城デンタルコアカレッジ

★塩屋写真館  
ブライダル相談会  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、ブライダルについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分からないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるためにも、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽にお問合せください。  
期間／4月30日(日)  
場所／塩屋写真館  
料金／無料  
※要予約  
■問合せ／塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

その他の情報

★ピアノ教室生徒さん募集！  
生徒さんの個性や音楽を楽しみと感じる心を大切に、ご希望に寄り添いながら優しく丁寧な指導を心がけています。まずはお気軽にお問合せください。  
■問合せ／前原  
☎090-7478-9074

★西田簿記教室生徒募集  
2級日商簿記・工業簿記の学習ができます。模擬答練コースもありますよ！！  
場所／豊満町  
■問合せ／  
☎080-6404-8094

★塩屋写真館  
ブライダル相談会  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、ブライダルについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分からないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるためにも、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽にお問合せください。  
期間／4月30日(日)  
場所／塩屋写真館  
料金／無料  
※要予約  
■問合せ／塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★塩屋写真館  
ブライダル相談会  
数多くの結婚式に立ち会ってきた塩屋写真館が、ブライダルについて何でもアドバイスいたします。結婚式は人生に一度のことだからこそ、分からないことがたくさんあるもの。一生の思い出となるステキな結婚式を挙げるためにも、どんな些細なことでもご相談ください。丁寧にアドバイスさせていただきますよ。まずは、気軽にお問合せください。  
期間／4月30日(日)  
場所／塩屋写真館  
料金／無料  
※要予約  
■問合せ／塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

大切な時間は写真の中で生きている



思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

携帯・スマホの方は、こちら→

塩屋写真館  
都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日  
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

来院されたことがある方はインターネットで予約ができます

診察券のIDが必要になります。左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

\*WEBのみの予約\*  
電話での予約は受付ておりません。

4月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 院長 南村先生	2 院長 南村先生	3 休診	4 院長	5 院長 南村先生	6 院長
7	8 院長 南村先生	9 院長 南村先生	10 休診	11 院長	12 院長	13 院長
14	15 院長	16 院長 南村先生	17 休診	18 院長	19 院長 南村先生	20 午後休診
21	22 院長 南村先生	23 院長 午後のみ 南村先生	24 休診	25 院長	26 院長 南村先生	27 院長
28	29 休診	30 休診	【平日】9:00~11:30 15:00~17:30		【土曜日】9:00~11:00 14:00~15:30	

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

**結婚式を迎える準備は『Dione』にお任せください!!**

はじめての方でも安心の「Dione Bridal体験コース」  
 ★フェイシャル脱毛+小顔ヘッドスパ★ 60分 5,000円～  
 ソフトシェービング後、フォトフェイシャル効果がある美肌脱毛を行い、ヘッドスパで頭の先から小顔へと導きます。  
 ★えり足脱毛+天使の羽ケア★ 60分 5,000円～  
 リンパがつまりやすい肩周りを、オリジナルハンドトリートメントでケア。どの角度から見ても美しいドレス姿に。  
 ■Dione 都城店 TEL/58-7677 ※P14もご覧ください

**『質Shop天満屋』質預り強化中!**

「質預り」ってご存じですか? あなたの所持品の品物を担保にして、その評価額に応じて、その場で現金をご融資することです。最低1,000円からご融資いたします。  
 融資金額と利息をご返済いただきましたら、品物をお返しいたします。ご返済できなかった場合は、お預かりしていた品物で代物弁済となりますので、以後のご請求や取立などは一切ない安心できるシステムです!  
**高級腕時計 相場高騰中! 出張買取も気軽にご相談ください**  
 ■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

**自衛官 募集!!**

自衛官になるといっても、その職域や進路は多種多様です。  
**【平成31年度 募集案内】**  
 ■一般幹部候補生 5月 1日(水)まで受付中  
 ■一般曹候補生 5月15日(水)まで受付中  
 ■自衛官候補生 年間を通じて受付中  
**応募資格や試験日程など、詳しくはお問合せください。**  
 ■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所 TEL/23-3944

**ケアセラピストとして活躍してみませんか?**

高齢になると誰しも「乾燥」「むくみ」「巻き爪」など、さまざまな生活習慣症に悩まされ、同時に孤独や孤立をはじめとするストレスにも悩まされます。ケアセラピストは医師との連携のもと、生活習慣症の予防・ストレスの軽減など予防的な関わりやサポートを通して、健康寿命の延伸を目指します。  
**ケアセラピストに興味のある方は気軽にお問合せください。**  
 日本ケアセラピスト協会宮崎支部 内田里美  
 ■オフィス美ホワイト TEL/080-1760-1737 ※P12もご覧ください

**『グレンツェン都城店』スタッフ募集中!**

パンの焼ける幸せな香りにつつまれながら、お仕事しませんか?  
**パンづくりに興味のある方、パンが大好きな方、ぜひご応募ください!**  
 【勤務場所】石窯パン工房 グレンツェン都城店(都城市上東町17-18)  
 【勤務時間】①5:00~14:00 ②6:00~15:00  
 【休日】週休2日 【時給】800円～※昇給あり 【年齢】不問  
**詳しくはお問合せください**  
 ■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/36-5888 ※P17・21・25もご覧ください

**『飲食処 喜喜 FUTATSUKI』スタッフ募集!**

夜のアルバイトで働いてくれる  
**スタッフを募集しています。**  
**週3日からの勤務でOK! 気軽にご応募ください!!**  
 【勤務場所】飲食処 喜喜 フタツキ(都城市南鷹尾町2-28-2)  
 【勤務時間】18:00~23:00  
 【休日】応相談 シフト制 【年齢】18歳以上  
 【給与】時給850円～※昇給あり  
 ■飲食処 喜喜 フタツキ TEL/25-2900 ※P25もご覧ください

**STAFF**

- 企画 山本 高士 深草 文子  
前田 夏美
- 編集・制作 平井 佑一 國場 幸也  
水島 小百合 中尾 要
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 人生初のゴールド免許をゲット! 人に言いたくて仕方がない今日このごろ。(ヤマ)
- ずっと気になっていた親知らずをととう抜きました! とっても快適♪ もっと早く抜いとけばよかったな……。(フミ)
- P31で『金海堂』さんが紹介している「おしっこちょっぴりもれたろう」の絵本。2歳のトイトレ中の息子が大好き! トイトレ中のご家庭にオススメです♪(なっちゃん)
- 球春到来! 今年のペナントレースも楽しみです!!(ひら)
- リベットが鍋の内側に付いていないタイプのフライパンを買いました。スポンジの動きを妨げるものの無い快適さ……素晴らしい。ストレスフリー。(國)
- だんだんと春めいてきました。カメラを持って、たくさんお出かけしたいです♪(さゆ)
- 新玉や新じゃがのせいで最近はおカレーやシチューばかり食べてます。(かな)



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 4月の運勢**

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

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・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・31
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

春爛漫、桜の季節ですね。代表的なお菓子はピンク色のかわいらしい「桜餅」。関東風は、クレープのような生地であんこをくっつけた長命寺(ちようめいじ)。関西風は、つぶつぶの食感を残した柔らかな道明寺粉であんこを包んだ道明寺(どうめいじ)。桜餅には、他にも嬉しいヒミツがあります。ふわっとほのかに桜の香りが広がりますが、これは桜の葉を塩漬けにするとき生まれるクマリンという芳香成分。血流を改善する効果があるため、脳梗塞や心筋梗塞の原因の一つである血栓を防いでくれるといえます。

◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/  
 ◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ) http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life

- オフィシャルブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
- 幸運盾(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** 今月は、新たなアイデアや発想が湧き活気が出てきます。持ち込まれた相談や商談もよい評判となり、おおいに利益に結びつきます。できるだけ華やかな色や物を身につけよ。

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、公私にわたり新たな交際がスタートします。新規事業や取引も期待できそうです。協力者には心から感謝をしましょう。ボカボカ陽気でも薄着は厳禁、風邪には注意を。

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、コツコツと意欲的に取り組み、経験を積み上げていきましょう。目立たなくても、今後に大きく繋がるチャンスです。飲食の機会が増えるので健康管理を意識すること。

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、太陽の日差しに背中を押されるように、勢いにつき活動的になります。百聞は一見に如かずをテーマに、何にでも好奇心と興味を持って。うっかり発言には気をつけて。

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、歓迎会やお花見など、さまざまな場面で出会いが期待できそう。交友関係が広がるチャンスです。しかし、気の迷いが起きやすい。薄着でうっかり風邪をひかないよう注意を。

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、新年度になり気持ち新たに過ごせそう。勢いがあるのはよいけれど、鍵や書類など大事なモノを失くしたり、メールの誤送信など、信用を失わないよう気を引き締めて。

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、パワーが湧き、発言にも自信が持てそうです。公私共に忙しくなるので、スケジュール管理はしっかりと。目上の人のお花見にツキあり。ライブ会場が開通スボット。

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、飲食やレジャーの機会が増えます。お祝い事などもあり、予想以上に交際費がかさみそう。高額なものでなくてもOKですが、ケチると今後の人間関係に影響が出ます。

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、親戚など身内に関する行事や用事がありそう。物事の進展が一時的に停滞するので、目標を変えたくありませんが、我慢がポイントです。待てば海路の目とありと心して。

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



**patisserie Raika 蕾花-ライカ-**  
☎ 080-3977-9105

アプリ登録キャンペーン4月末で終了! お早めに♪



ベークド・チーズケーキ 極  
1,000円  
発酵バターを使用したタルト生地  
に、2種類のチーズを使ったク  
リームを流し入れ、濃厚でかつなめ  
らかに仕上げました。  
★マドレーヌルビー 180円  
第4のチョコと呼ばれる「ルビーチョコ  
レート」をふんだんに使用し、しつと  
りと焼き上げたマドレーヌ。  
★純生セゾンロールケーキ 1,350円  
こだわりの生クリームと季節のフル  
ーツがたっぷりのロールケーキ! 春の  
味わいが楽しめますよ♪

アプリ会員になってお得な情報をGETしよう!!!! 『Raika』の  
公式アプリでは最新ケーキ情報やクーポンを配信しています。来  
店してその場でアプリをインストール&登録していただくと、お  
好きなケーキ(500円未満)を1つプレゼント♡ この機会にぜひ  
ご来店ください! お手軽スマホ決済PayPay導入しました!!

店舗情報  
都城市南鷹尾町37-14  
営業/10:30~19:00 ※なくなり次第閉店 定休/月曜日・その他不定休  
駐車場/店内に3台、裏に3台駐車できます ※金額はすべて税込価格です

新商品続々登場!  
最高の美味しさをお届け♪

★ベークド・チーズケーキ 極 1,000円  
★マドレーヌルビー 180円  
★純生セゾンロールケーキ 1,350円



**飲食処 喜喜 FUTATSUKI**  
☎ 0986-25-2900

少人数から団体様まで! 歓送迎会ご予約承り中!!

春の歓送迎会  
ご予約承り申!!  
ランチタイム  
プランも  
あります♪



ファミリーはもちろん、友達や会社の仲間と楽  
しく「食事できる居酒屋」として人気の『喜喜』。  
市場直送の鮮魚やこだわりのお肉を使った料  
理は絶品です。日本酒や焼酎、ビールも珍しい  
ものが揃っていますよ♪

店舗情報  
都城市南鷹尾町2-28-2  
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)、夜18:00~22:30(L.O.22:00) ※金・土曜日:23:00(L.O.22:30)迄  
定休/月曜日(祝日の場合は翌火曜日)・第3日曜日 駐車場/あり

ディナータイム  
歓送迎会プラン  
飲み放題120分付

★3,500円(税込)コース  
一番人気!!  
お料理8品+デザート  
お一人様ビール3杯+40種飲み放題  
★4,000円(税込)コース  
お料理8品+デザート  
生ビール無制限+65種飲み放題  
★3,000円(税込)コース  
お料理8品  
お一人様ビール1杯+40種飲み放題  
※コースによりお料理内容は変わります

夜のアルバイト  
スタッフ募集  
気軽に  
お問合せください



**トラットリア フィオーレ**  
☎ 0986-58-7930

地元食材をプロの腕で! 最高の料理と癒しの空間



『フィオーレ』のサラダは老若男女問わず大人気! その理由は地元  
食材にこだわり、10種類以上の新鮮でみずみずしい野菜を使用し  
ているから。そして、オーナーシェフがその日の旬な食材で手作りす  
るフレッシュなドレッシングが、最高の風味と味わいを作り出します。  
一度食べれば『フィオーレ』のサラダのどこにもないこと間違いなし!

店舗情報  
都城市中町16-12 HPIはこちら→  
営業/ (昼)11:30~15:00(L.O.14:00) (夜)18:00~23:00(L.O.22:00)  
定休/火曜日 ※すべて税別価格です ※P16もご覧ください



サラダだけで  
満足しないください!  
『フィオーレ』は  
メイン料理も格別です♡  
旨味が凝縮された熟成魚を使用した「カルパッチョ」をはじめ、適度な  
火入れで作り出すとろける食感と  
ジューシーな旨味の「豚肩ロースの  
ピステッカ」などなど……。オーナー  
選りすぐりの多彩なワインと一緒に、  
最高のひとときを過ごせますよ♪  
ランチ ..... 1,300円~  
アラカルト ..... 300円~  
パーティーコース 3,500円~  
ボトルワイン ..... 2,000円~  
(お好みやお値段に応じて、料理に合う  
テイスティングをセレクトします)  
飲み放題 ..... 1,300円

「きりしまフォーラム見たよ」と  
ご予約いただくと  
ディナーコース+飲み放題  
通常4,800円 → 4,000円!!

**CASUAL★RESTAURANT 新くん**  
☎ 0986-23-2080

ランチメニューがリニューアル!!



お子様からおじいちゃん・おばあちゃんまで誰もが楽し  
めると大好評だった、ランチメニューが新しくなりました。  
ボリューム満点のミックスランチは男性客にも大人気!  
さらに季節限定メニューも新登場! お座敷・テーブル・  
カウンター席がございます。お気軽にご来店ください。

店舗情報  
都城市広原町15-10  
営業/ 昼(火・水・金)11:00~14:00(L.O.13:30) 【土・日・月・祝】11:00~15:00(L.O.14:30)  
夜(火・水・金)18:00~21:00(L.O.20:30) 定休/水曜日 駐車場/あり

新☆ランチメニュー

ミックスランチ 1,000円  
チキン南蛮 1,000円  
焼きカツカレー 1,000円  
ステーキピラフ 1,200円  
ハンバーグランチ 1,200円  
(全品 デザート・ドリンク付)  
シェフのおすすめランチ  
日替わりプレート(5種盛り) 1,100円  
(スープ・サラダ・ライス・デザート・ドリンク付)

季節限定メニュー  
鉄板焼ビビンバ 1,000円  
夜のおまかせコース  
2,500円~3,500円(要予約)  
※4名様より

おまかせコースについて  
月・土・日・祝日も対応できる場合が  
ございますのでご相談ください。

営業時間が変わりました!



**石窯パン工房 グレンツェン 都城店**  
☎ 0986-36-5888

ご要望にお応えして! G食パンの半斤サイズ登場!!



発売してから人気を誇る「G食パン」は、ミルクだねを使い丁寧に捏  
ねられた生地を、ふくらりと焼き上げた極上の食パン。フワフワとした  
食感で、そのまま食べてもトーストしても、優しい美味しさを楽しませ  
ます♡ 一人暮らしの方のリクエストにお応えして半斤サイズが完成!  
売り切れてしまう可能性があるため、ご予約をおススメしますよ。

店舗情報  
都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00 定休/火曜日  
http://www.glanzen.jp/ ※P17・21・24もご覧ください

お花見には  
グレンツェンの  
サンドイッチを♪

サンドイッチ  
オードブル  
2,000円~(3~4人分)  
お客様のご要望に応じて  
お好きなサンドイッチを  
お入れします!  
3日前迄にスタッフへ  
ご相談ください

人気  
G食パン  
半斤 220円  
1斤 400円



**GELATERIA FELICE 創彩酒膳ごち**  
☎ 0986-80-6162 ☎ 0986-80-6189

ハチミツ好きにはたまらない! 期間限定のパンケーキが登場!!



国産純粋の巣蜜は、ミツバチが巣に貯蔵した自然のままの  
ハチミツ。栄養価が高く、風味も味も極上……。それを  
贅沢に使ったパンケーキが完成しました! 4月末まで  
しか堪能できない春の味覚を、ぜひご賞味ください!  
国産純粋巣蜜パンケーキ 1,100円

店舗情報  
【フェリーチエ】都城市中町12-25PIER1 営業/11:00~18:00 不定休  
【ごち】都城市半田町25-7 営業/18:00~22:30(金・土・日曜日のみ23:00迄)  
定休/日曜日

創彩酒膳ごち  
春の特選!!  
わがままコース料理

3,000円~(税別)  
お客様の要望に最大限応える!  
大好評のオリジナルコース料理  
※2名様から  
※前日迄の要予約  
飲み放題120分 1,000円~



ドリンクメニューリニューアル  
さらに美味しくなった  
ドリンクをどうぞ!

# フォーラムスタッフ の 建もの探訪

# 春の住宅特集♪



都城圏域で家を建てるなら必見!

これから住宅を購入しようとする方に、役立つ情報が満載です!!



よりの魅力です。そんなデザイン性に優れた展示場ですが、『タナカホーム』さんが特に自信を見せるのは、機能性なんです。先進の工法「アライズ ハイブリッド」をさらにアップグレードさせ、新技術や高精度施工を導入した新工法「MeTAS -ミタス-」は、トリプルガラス樹脂窓、さらに壁の内と外のハイブリッド断熱にすることで、ZEH基準を大きく超える「HEAT20 G2グレード」をもクリアしているんだと



『タナカホーム』さんの都心上長飯常設展示場「空いSOLA」へ見学に行ってきました。広く澄み渡る「そら」に包まれるような暮らしをコンセプトに造られたこちらの展示場は、中庭を囲むように口の字型の間取りで、建物の中心に優しい自然光が集まり開放的です。リビングは天井が高く広々としていて、建物全体がやわらかい雰囲気にも包まれています。限られた空間の中で、広がりを感じられるデザイン性の高さは、何



建もの探訪タナカホーム編  
～都城上長飯常設展示場を  
見学してきました～



※P22もご覧ください

か。また、日本有数の歴史的木造建物にも採用されている制震ユニット「ミライエ」により、震度6強の揺れでも最大70%低減! 優れた耐震・制震技術で安心して暮らせる心地よさを実現しています。その他にも、エネルギー効率がよくエコな冷暖房「クール暖」により、風も音も二オイもない、清潔で健康的な快適さをプラス。まさに自慢の機能性がたくさんつまった展示場と言えます。常設展示場は10時〜17時までいつでも見学することができます。ぜひ展示場に足を運んで体感してください!



## テラスコート都原 分譲地販売中!!

利便性 抜群

子育て世代に オススメ

都城市都原町7368

建築条件 なし

詳細は ホームページをご覧ください

宮崎県知事免許 (10) 2956号 (社) 宮崎県宅地建物取引業協会会員 ※P18もご覧ください

(株)宮脇燃料不動産部 都城市大王町57-1

http://www.e-miyawaki.jp TEL.(0986) 24-2000 (代表)

## 建もの探訪 (株)宮脇燃料 編

～新しい分譲地「テラスコート都原」へ行ってきました!～

閑静な住宅街の中に新しく誕生した分譲地「テラスコート都原」を、宮脇社長に案内してもらいま

全30棟が建築可能な広大な敷地は、道幅も広く、ゆつたりとした環境。しかも、メイン通りから少し離れているので、とても静かです。また、スーパーやコンビニ、学校、病院も近くにあり、利便性も抜群ですよ!! ここに、建築会社12社によるモデルハウスが展示されます。現在は、各メーカーとも建築途中の段階、この夏、展示会を開催予定です!

人気の立地のため、すでに契約されている方も多く、……。気になる方は、早めのチェックをおススメしますよ。随時見学可能なので、気になる方は、ぜひ『(株)宮脇燃料』まで、お問合せください。

## きりしまフォーラムのHPは 色々なコンテンツが充実しています♪

- 掲載記事がカラーで読める!
- バックナンバーも読める!
- プレゼントに応募できる!



都城上長飯常設展示場

「空」 -SOLA-

10:00 ▶ 17:00

いつでもご見学いただけます



上長飯常設展示場

タナカホームの駐車場をご利用ください。



31.719281, 131.089885

スマートフォンをお持ちの方はQRコードを読み取るか、Googleマップに数字を入力すると会場場所が表示されます。



2019.7.20sat~



[都城本社] 885-0042 宮崎県都城市上長飯町67-1  
[宮崎支店] 889-1605 宮崎市清武町加納甲2692-1

お問い合わせはコチラ  
0986-23-0308 tanakahome.jp

お車で越しの際は、タナカホーム都城本社駐車場に停めていただきますよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。  
お子様連れのお客様は道路を横断する際には、お気をつけてください。



### 建物の探訪 レオハウス 編

～家具付き建売分譲住宅を見学してきました～



『レオハウス』さんが今春より販売予定の「家具付き建売分譲住宅」を見学してきました！こちらの建売分譲住宅は、設計コンペ入選作品に、家具・照明・カーテンをコーディネート

インテリアコーディネーターが選定したオシャレな家具付きで、雰囲気も抜群です。さらに、断熱性・気密性に優れているので住まい全体を一定の温度に保つことができ、快適で経済的。耐震・制震性にも優れているため安心です。フォーラム読者限定のプレゼントもありますので、この機会にぜひ見学してみてください。

ネットした特別仕様となっています。リビングはやわらかい雰囲気を出しながら照明で、安らげる空間になっていました。また水周りが一直線に設計された家事動線、家族みんなが家事しやすい造りになっています。住み心地のよさはもちろん、インテリアコーディネーターが



### 建物の探訪 C&H 編

～ファイナンシャルプランナーによる住宅ローン相談会を体験してきました～



ライフプランのエキスパートであるファイナンシャルプランナー（FP）の「住宅ローン相談会」へ行ってきました！人生で最も高い買

物である住宅。だからこそ、賢く「住宅ローン」を選びたいです。選び方によっては、得することもあれば、損してしまうことも……。そうならないために、的確なアドバイスしてくれるのがFPの東さんと原田さん。お二人が、初歩的なことから丁寧に分かりやすく説明してくれるので、安心して相談することができました。ここでは、FPならではの目線で、将来設計まで踏まえた「住宅ローン」を提案してくれます。老後へ向け、必要な時にお金に困らない「住宅ローン」を選んでみませんか？ まずは、気軽にセミナーや相談会に参加してくださいね！

物である住宅。だからこそ、賢く「住宅ローン」を選びたいです。選び方によっては、得することもあれば、損してしまうことも……。そうならないために、的確なアドバイスしてくれるのがFPの東さんと原田さん。お二人が、初歩的なことから丁寧に分かりやすく説明してくれるので、安心して相談することができました。ここでは、FPならではの目線で、将来設計まで踏まえた「住宅ローン」を提案してくれます。老後へ向け、必要な時にお金に困らない「住宅ローン」を選んでみませんか？ まずは、気軽にセミナーや相談会に参加してくださいね！

**My LEO house** 設計コンペ入選作品に、家具・照明・カーテンをコーディネートした特別仕様の建売分譲住宅！家具付きの家にすぐ住めます。今春販売！

**祝吉中学校のすぐそば 年見町に2棟 着工予定!**

**PRESENT** インテリアコーディネーター選定品！  
スピーカー付ダウンライト/全室照明・エアコン/カーテン/家具(ダイニングセット・リビングセット・TVボード)/オール電化仕様/エコキュート/IHクッキングヒーター/食洗機付システムキッチン/人工大理石シンク/洗面台(三面鏡仕様)

**気になる方はお早めにお問合せを!!**  
「きりしまフォーラム見たよ」でお問合せ・ご見学された方に **QUOカード2,000円分プレゼント!**

**LEO HOUSE** Life Enjoy Only House 0986-47-1633  
株式会社レオハウス 都城店 都城市太郎坊町 7759  
HP: <http://www.leohouse.jp/>

**住宅ローン相談、ファイナンシャルプランナーに聞いてみるという選択。**

**Financial Planner's Office**  
ひとと暮らしをサポートする 有限会社 **C&H**

TEL: 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)  
<http://ch-fp.co.jp>

**フラット35取次店の住宅ローン個別相談会**  
住宅ローンはこれからという人も、今すでに住宅ローンがあって、借換えや繰上げ返済などを考えている人も。

参加費 無料 4/13(土)・20(土)  
①14:00～②16:00～  
【会場】有限会社 C&H 都城市中原町1街区10号  
お電話またはメールにて必ず事前予約をお願いします。

お問合せ TEL: 0986-23-1341  
ご予約 E-mail: info@ch-fp.co.jp

C&H スタッフメンバー

住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金 マネーセミナー

**2019年 FP会員募集!** 会費:月額2,000円

C&Hの紹介動画はコチラ!

※P22もご覧ください

●自分と娘が病気をしてしまい (YONA/68歳)

●とくでも幸せな年でした。子どもが成長し、結婚、そして孫まで産まれ、家族の笑いがたくさんありました。涙より笑いの多い年! 一番幸せなことです。これからもみんなが健康で笑っていられる年であってほしいものです。(春一番/47歳)

●平成になって新しい職種に就き、資格も取って一番充実した年でした。昭和時代を懐かしがって携帯やパソコンをなかなか受け入れられませんでした。が、いざ手に入れると今や欠かせない物に。いろいろなことに挑戦して、新しい発見が多く実りのある年でした。

●私が中学一年生の時に平成になりました。中学の先輩だった主人と出会い、結婚、2人の子どもを出産。子育てに追われていた平成でした。その子ども達も、4月からは大学生と高校2年生になります。病気がかりして体が弱かった2人が、私の体調を気にしてくれる子になって成長を感じます。平成時代は、家事・育児に一生懸命生きた自分を褒めたいです。(いちごちゃん/42歳)

●昭和の終わりに最初の子どもを産み、3人の子どもの子育てをして、家を建てて主人と2人がんばった時代でした。5年前に脑梗塞でまったく動けなかった時から、何とか回復して今があります。みなさまもそうでしょうが、私にとっても一言で言えば「必死」な時代でした。(とらちゃん/58歳)

●「平和」が「成り立つ」で平成。字のごとく平和な時代だったと感じます。(アユミ/33歳)

●平成元年に専門学校を卒業して、看護師として働き始め3年に結婚・出産、6年に次男を出産。家を建て12年に長女が産まれ、それぞれ成長し家庭を持ち、孫も産まれ、長女も卒業し新生活がスタートしました。平成も残りわずかとなり、我が家には老犬と猫と私と主人と……。平成にギュッとつまった私の31年は「幸せ」のひとつ! (がんちゃん/53歳)

●……。娘は大きな手術を2回もしました。とても心配しました。手術は無事成功し、なんとか元気で仕事などをがんばっています。平成は病気のことでの心配が多い時代だった気がします。でも、楽しいこともあっていろいろな経験ができた時代でした。(チョコ好きおじさん/80歳)

**平成もあと残りわずか!**  
**あなたにとって「平成」はどんな時代でしたか?**



### 建もの探訪 プロタイムズ都城店 編

～塗り替え工事をした住まいを見学してきました～



130店舗以上が加盟する「プロタイムズ」の「デザイン塗装コンテスト」で大賞を受賞！

『プロタイムズ都城店』さんが塗り替えをした住まいを見学してきました。家主さんが数ある業者から『プロタイムズ都城店』さんを選んだのは、親身になって誠実に対応をしてくれたからなのだと言います。同じ目線で素人でも分かりやすいように丁寧

に塗り替えの仕方や掛かる費用について説明してくれて、どのように塗り替えをしたいかも、納得のいくまで相談に乗ってくれたのだから、だからこそ、仕上がりが大満足！『プロタイムズ都城店』さんにお願いで本当によかったと言います。



### 建もの探訪 タカラ都城ショールーム 編

～新しいシステムキッチンを経験してきました～



4月6・7日に、「春のタカラフェア」を開催する『タカラ都城ショールーム』へ行ってきました！今回、体験したのは、「ホーロー家事らくキッチン」。ホーローだからこそ、拭

くだけでキレイになるキッチンは、忙しい毎日を過ごす私達の強いミカタ！また、「洗う・切る・捨てる」の作業をすべてシンク内ででき、料理が短時間で仕上がるのがあるがたいな...と実感しました。そんなキッチンのワークトップに、ダークカラーが登場！高級感あふれる黒やグレーの作業台は、耐久性に優れながらも、美しさをキープしてくれるそう。料理がラクにできる上に、オシャレ♪主婦にとってはありがたいですね。その他にも、水回りに関することなら、新築からリフォームまで気軽に相談できちゃいます。ぜひ、出かけてください！

## マックスバリュでお話をしませんか

マックスバリュ都城店 マックスバリュ都北店で住まいのリフォームご相談ブース開設！

私がアドバイスさせていただきます！

住まいのことならどんな小さなことでも、お気軽にご連絡ください。

開催中 毎月第3木曜日 マックスバリュ 都北店 〒885-0004 都城市都北町5980 時間 10時～18時

開催中 毎月第4木曜日 マックスバリュ 都城店 〒885-0015 都城市千町4351-2 時間 10時～18時

外装塗装のお悩みから知りたいことまで 塗装専門の相談員がアドバイスします。

プロタイムズの月間イベント！ 要予約

◆毎週水曜日開催 開催場所：プロタイムズCF会議室 塗り替えセミナー ※開催時間はお電話にてお問い合わせください。

プロタイムズ都城店 0120-441-416 株式会社富田美装 宮崎県都城市都北町1658番地1

ホームページもご覧ください お客様の声など掲載中！

プロタイムズ 都城店 検索 ※P21もご覧ください

## タカラ都城ショールーム 暮らしの質を高めるさらなる進化!!

# 春のタカラフェア

春の新商品続々登場!

4月6日⑩ 10:00～17:00 7日⑩ 10:00～16:00

新築からリフォームまで、水まわりに関するあらゆるご相談に対応します。見学だけでも大歓迎!! ご家族、お友達とご来場ください!

特典満載

- ★予約ご来場特典★ マックカード プレゼント
- ★お見積特典★ 信州たまごを使ったたまごロールケーキ(6個入)プレゼント
- ★ご来場特典★ エリエール超吸キッチンタオル 2ロールプレゼント

★特別イベントも同時開催★

- ご試食できます
- 6日限定 要予約 参加費 無料
  - パロマガスコンロ お料理教室
  - 家事らく整理収納セミナー 「整理の基本 探し物をしない生活」を 押川 美音先生が分かりやすく伝授!
  - 三夏川クッキングヒーター 料理実演
  - 7日限定 要予約 参加費 お1人様 500円
    - タカギ浄水器実演
    - 寄せ植えづくり体験教室 オリジナルの寄せ植えを一緒に作ってみませんか?

※どちらも、定員になり次第受付終了。

タカラ都城ショールーム TEL.0986-47-1668 都城市吉尾町6123-1

# YC 読売新聞

YC五十市・庄内・山田

☎(0986)23-4196 都城市蓑原町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



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

## ABC-MART 春ファッションをキメ! スニーカー!!

ナイキ、アディダス、プーマ、ヴァンズをはじめとするスニーカーから、ビジネスシューズやレディースシューズ、キッズシューズなど、幅広い品揃えが大人気。



Ladies

今までありそうでなかった、キレイ目な厚底スニーカー。デニムなどのカジュアルスタイルだけでなく、ワンピースやスカートにも合わせやすいシューズです!

brilliant  
EVA底なので、とっても軽く足に優しい設計! 厚底でも安定感抜群で歩きやすいですよ!



Mens

1990年にデビューした「997」の重厚なシルエットを継承しながら、ソールユニットをアップデートした「997H」が誕生!

大切な人へ靴をプレゼントしませんか? ラッピングも承りますので、気軽にご相談ください!

ファッション性はもちろん、春からスポーツをはじめようと考えている方にもおすすめのスニーカーがたくさん揃っています。

西村さん

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

## \*fuse\_ ヒューズリセット

即売の春物! 続々入荷中



トレンドをさりげなく取り入れた「ナチュラルな大人カジュアル」&「大人ガーリー」スタイルが大人気のセレクトショップ。デコルテ部分が美しいデザイントップスやプリーツが美しいスカートも揃っています。

東條店長 コーディネイト Advice!

トレンドのプリーツが美しいトレンチライクスカートに、シンプルなボウダートップスをプラス! 360度どこから見られても美しいスタイルが完成します。

取扱いbrand

Rouge Diamant / gru.rond / mink chair / Bou Jeloud / \*franche lippée\* / RÉAC / COCO DEAL / w closet

\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131

## GATHER キャザー

### Nina mew 2019 Spring Collection

華やかで大胆な中に魅せる、繊細なディテールで、移り変わる毎日が幸せであるように。可愛いだけではなく、自分らしく上品に……Timelessに心を惹く、自由な美しさこだわったコレクションを展開します。



カラーバリエーションが豊富なフェイクレザートートバッグは、春ファッションのスパイスに!!

Wallet

ロゴがキュートな、フラスナータイプの財布。使い勝手も抜群です!

Gatherフェア開催中!

Gatherカード10回無金利期間限定なので、お見逃しなく!

4/14まで

GATHER 1F TEL.0986-46-2277



ヴィレッジヴァンガード

## 実はプチプラコスメの穴場!? 春メイクはヴァレヴァンにおまかせ!

G9 SKIN

ホワイトホイップクリーム



韓国で話題の「G9 SKIN」は、透明で美しい肌に仕上げてくれるトーンアップクリーム。生クリームのようなテクスチャーで、塗った瞬間に肌のトーンアップを実感できます!

ellips エリッパス カスセル型

洗い流さないヘアトリートメント!! バリ島で生まれた天然素材のヘアオイルとモロカンオイル配合でベタつかず、サラッとした使用感が人気の秘訣。紫外線から髪を守ります。

1粒でサラサラ潤う髪に!



TANGLE TEEZER タングルティザー

髪に無理な負荷をかけることなく、まるで魔法のようにスツツ髪をときほぐすイギリス生まれのヘアケアブラシ。朝、髪をとくだけで、1日中サラサラをキープしてくれます!



スキンケアやメイク用品も充実しています。ぜひ、メイクコーナーをチェックしてくださいね!

スタッフ 木村さん

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

## LA PAX 最新コーデを叶える! ファッション小物

Bag トrend感いっぱいバッグ

MURUA 女性らしい鮮やかな花柄をあしらったバッグや財布が揃いました! 花柄にオンしたシルバーのメタルロゴが上品なアイテム。



SPIRALGIRL

大人気 フェイスシリーズ



バッグやポーチにインパクトのあるキュートな顔がデザインされたシリーズ。見た目も華やかで使い心地もGood!!

Accessories

春&初夏 おすすめ

かすみそう スリザード フラワーピアス

今季大人気のピアスが入荷。エレガントなゆらゆらブーケピアスで春を先取り!



ヘア アクセ

パステルカラーのヘアピンは、マットな質感がトレンド! つもヘアスタイルにプラスするだけでアクセントに!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

## TEZUKA WORLD SPORTS テツカワールドスポーツ

### 新しいスニーカーで、アスレジャーファッションを楽しもう!

春からスポーツをはじめの方におすすめのスニーカーやウェアが揃っています。ココでしか手に入らない、店舗限定アイテムは要チェックです!!

NIKE エアマックス97

快適性と軽量感をグレードアップしたアイコンックなランニングシューズ。レトロなデザインをニットのアップパー、継ぎ目のないオーバーレイ、マックスエアユニットで一新!



Ladies

NIKE ラン2000

レトロなデザインでありながら、快適性を追求したテクノロジー「Zoom Air クッションング」を搭載。デザインだけでなく履き心地もGood! デニムスキニーやロングスカートとも相性抜群です!



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

## 4月もイベント満載のイオン都城店で楽しもう!

※P20・21もご覧ください

テツカアウトレットパーゲン  
4月2日(水)~10日(水) 10時~20時(最終日は18時まで)  
場所 1階セントラルコート

ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる!  
4月23日(水)~29日(月・祝) 11時~19時  
場所 1階正入り口サイクルコーナー横

スリーオースパイスの似顔絵屋さん  
ケータイやスマホのお写真からでもOK!  
ウエディング・還暦・バースデーなどのプレゼントに!  
4月27日(土) 10時~17時  
料金 色紙 1名様 2,000円  
八がキサイズ or ミニ色紙 1名様 1,000円  
※どちらも1名様追加ごとに+500円  
※1枚の中に3名様まで  
場所 2階専門店  
マイまくら横吹き抜け

ちびっこピンゴゲーム大会 先着100名様  
4月22日~28日の期間、イオン都城店直営売場・専門店での  
お買上げレシート合計500円ごとに  
お一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。  
4月28日(日) 14時~  
15分前よりピンゴカード配布  
対象:小学6年生以下のお子様  
イオン都城のLINE@友だち限定で、ピンゴカードをさらに  
1枚もらえるクーポンを配信します!  
クーポンのご利用 1家族につき 1アカウント1回限り クーポンのみでの参加は不可  
当日 友だち登録された方も  
クーポンご利用いただけます!  
場所 2階正面入口側  
エレベーター前

サークル虹  
パネル展  
3月30日(土)~  
4月14日(日)  
場所 2階専門店  
スピードネイル横

都城  
もちお桜まつり  
作品展  
4月17日(水)~  
26日(金)  
場所 1階専門店  
ビジュソフィア前

母の日  
似顔絵展  
4月22日(日)~  
5月12日(日)  
※終了日は予定  
場所 2階フードコート 他



**金海堂** 春休みに読んで欲しい本や絵本がたくさん!  
本のごことで困ったら、気軽に相談ください!!

**辞典フェア開催**

小学生 中学生  
小学館 三省堂

**例解学習国語辞典** オールカラー版  
オールカラーになって、さらに使いやすくなった! 自主学习に最適な辞書。

**例解 新国語辞典** 第一版一  
圧倒的な情報量で、高校受験までを強力に支援する辞書!!

**例解学習漢字辞典** オールカラー版  
調べたい漢字がすばやく探せる!! 知識が広がる辞書。付録も充実!

**初級クラウン英和辞典** 第一版一  
中学校の英語の教科書をばっちりカバーしてくれる辞書!

高校生向け辞書も充実  
各高校に合わせた辞書を、スタッフがアドバイスします。

**ギフトにピッタリ!! 図書カードNEXT**  
入学・入学のお祝いで迷ったら、図書カードをプレゼントしてみませんか? 喜ばれること間違いなしです。

金海堂 TEL.0986-21-7133

**原田店長おすすめ絵本**

**第11回 MOE 絵本屋さん大賞2018 第1位**

**おしごちよびりもれたろう**  
ヨシタケシンスケのユーモアたっぷりな絵本。子どもの悩みが少しだけ軽くなるかもしれません……。

**えがないえほん**  
子どもの大好きな擬音が集められた絵本! シンプルな仕掛けに子ども達は大喜びしてくれそうですよ!

**CHIPPER CHIT 新入学・進級に必須なアイテム満載!**

**レッスンバッグ** 持ち手がしっかりしているので、図書バッグとしても大活躍!

**通園・通学バッグ** キラキラとしたグリッターラメがキュートなペンケース。モンスタースタンプやディズニーグッズなど、女の子に嬉しいキャラクターがいっぱい!

**ナッパサック** しっかりとしたキャンバス地のナッパサックは体育服入れとして!

**シューズバッグ** 大きめサイズのシューズ入れ!

新入学はもちろん新しく進級する子ども達におすすめのバッグ♪ デザイン・カラーともに豊富に揃っていますよ!!

染矢店長イチオシ

CHIPPER CHIT TEL.0986-21-7051

**顔見世ファミリー**

**春のしつけ教室開催**

**4月21日(日) 参加費無料**

10:30~(2時間程度)

場所 1階北側駐車場(ペットショップ横)

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

かわいい子犬&子猫が待っています♪  
ぜひ会いに来てくださいね!!

顔見世ファミリー TEL.0986-23-7117

**モリーファンタジー**

子どもの遊びと成長を促す「わいわいばーく」では、すべり台やお屋さん遊びを楽しむことができます。また、老若男女に人気のメダルゲームも充実していますよ! 春休みは、家族揃って出かけてみませんか?

クレームゲームには、この季節だけの限定商品も登場! 楽しいイベントも開催予定です。ご来店をお待ちしております!

モリーファンタジー TEL.070-3100-3956

**Raffine**

**ショッピング中に疲れたみなさん! 10分だけでも休憩しませんか?**

短時間の施術でも疲れは取れますよ! 気軽にご来店ください。

**春季限定キャンペーン 5月末まで**

**骨盤ほくし** 10分 1,500円

専用ベルトを腰に巻き、骨盤周りの深層筋にアプローチしながら、下半身を気持ちよくストレッチ

menu  
ボディケア 20分 2,160円~  
リフレクソロジー 20分 2,160円~  
フェイスセラピー 15分 1,620円~

ラフィネ TEL.0986-22-6551

**Spring Festa 2019** イオン都城店 イチオシ&グルメ情報

**紅虎餃子房**

春! 旬の美味しいおすすめメニュー

春の食材をたっぷり使った厳選中華料理が揃いました

**エビと空豆塩炒め** 980円(税込)  
瑞々しい空豆とエビを贅沢に使った逸品

**エビ春野菜タンメン** 1,200円(税込)  
旬や春キャベツなど、春の恵み満載のタンメン

**スタッフ募集**

半チャーハン +200円(税込)  
やみつき餃子と鶏唐揚げ +200円(税込)

紅虎餃子房 TEL.0986-24-4674

**New Lounge ラウンジ**

**お肉屋さん厳選! 素材にこだわった絶品ランチ!!**

宮崎県産の素材にこだわったハンバーグやチキン南蛮など、本格洋食をリーズナブルに堪能できるお店です。

**ランチメニュー 860円(税抜)**

ライス・味噌汁・ドリンク付き

ハンバーグ・チキン南蛮・ポーク・フライ・盛り合わせ

お肉屋さん厳選! 素材にこだわった絶品ランチ!!

カフェレストラン ラウンジ TEL.0986-46-2229

**LOTTERIA** 期間限定で復活! チキン南蛮タルタル

昨年大人気だった「チキン南蛮タルタルバーガー」が帰ってきました!! 和風竜田揚げ風のジューシーな若鶏もも肉に南蛮ソース、具だくさんのロッテリア特製タルタルソースを贅沢にのせました。数量限定のため、お早めどうぞ!

新メニュー 特製タルタルソースを2倍にボリュームアップしたチキン南蛮タルタルタルタルバーガーもおすすめ!

ロッテリア TEL.0986-46-2251

**ケンタッキーフライドチキン**

**お花見パーレルが今年もやって来ました!**

「お花見パーレル」は、ボリュームたっぷりのセット。お花見やピクニックなど、みんなが集まるイベントにピッタリです!

他にも、新商品続々登場中! 期間限定の商品もあるので、お見逃しなく!!

ケンタッキーフライドチキン TEL.0986-46-2275

**ITALIAN TOMATO Café Jr.**

春の新作メニューが届きました♪  
今だけしか食べられない、期間限定の味をお楽しみください!!

シーフードチャウダー クリームスパゲティ 780円(税込)

七種野菜のほうれん草 クリームスパゲティ 780円(税込)

ドリンクセット +100円

イタリアントマトカフェ Jr. TEL.0986-22-1190

# 介護スタッフ 募集!!

いつも笑顔で、  
イキイキと  
働ける職場です♪



介護資格を  
持っていない方も  
ご相談ください!!

ハイエースでの  
送迎ドライバーなども  
歓迎!!

事業所	有料老人ホーム・デイサービス		有料老人ホーム		
職種	介護職員			施設事務員	
雇用形態	正社員	パート	夜勤専従パート	正社員	
給与	月給:183,000円~ 基本給:150,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算+夜勤手当あり	時給:800円~ 処遇改善加算あり ※勤務時間数に応じて支給 ※資格に応じて時給UP	時給:950円~ 処遇改善加算あり ※勤務時間数に応じて支給	月給:150,000円~	
	経験者優遇!! 経験に応じて、手当支給!! ※試用期間あり			未経験の方にはしっかり指導します	
勤務地	北諸県郡三股町宮村				
資格条件	初心者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士			未経験者歓迎	
待遇	各種社会保険完備・交通費支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)				
休日	シフト制 年間:107日	週1回~ ※曜日・時間要相談		シフト制 年間:107日	

住宅型有料老人ホーム  
**ファミラム三股**  
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2786-2

デイサービス  
**ほっほファミラム**  
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-29

お問合せはコチラ

☎0986-36-7891

## 大阪で楽しく 働きませんか?

## 新規募集

未経験者も大歓迎!  
無資格の方には  
資格取得制度あり!!

## 大阪で運営している9施設で勤務できます!!

住宅型有料老人ホーム8施設・デイサービス1施設ほか、  
■採用情報  
訪問介護事業所・居宅介護支援事業所も運営

- ★勤務地に合わせて住居・寮を紹介
- ★宮崎から大阪までの旅費・準備金 支給 ※別途規定あり
- ★宮崎県・九州出身者多数活躍中!!



職種	介護職員	ケアマネジャー	看護師(正)
雇用形態	正社員		
給与	月給:215,000円~ 基本給:180,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算 夜勤手当あり	月給:250,000円~ 基本給:240,000円~ 資格手当:10,000円	月給:270,000円~ (正)基本給:260,000円~ 資格手当:10,000円
勤務地	①大阪市東住吉区 ④大阪市浪速区	②大阪市東淀川区 ⑤大阪市西区	③大阪市西淀川区 ⑥守口市 ⑦寝屋川市
資格条件	初心者研修 (ヘルパー2級) 介護福祉士	介護支援専門員	看護師免許(正)
待遇	各種社会保険完備・交通費全額支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)		
休日	シフト制 年間:107日		

詳細は下記までお気軽にお問合せください

**RMG**  
Renge Medical Group

NPO法人れんげメディカルグループ  
所在地:大阪市西区立売堀1丁目7番地18号  
国際通信ビル3F  
WEBサイト:<http://rengo.org>

お問合せはコチラ(担当:田畑)

☎06-4391-3711

E-mail: [rengo@rengo.org](mailto:rengo@rengo.org)