



vol.326
MAY 2019

5

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
自然と歴史と
グルメに大満足!

西都市特集!

読者
プレゼント付!



新しいお店の
情報満載 新店舗特集 キレイをお得に♪

Beauty特集

フォーラム
オススメ!

FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵 『大好きなお花』

こた りいあ
木田 莉愛ちゃん
(6歳)

お友達とお花をつみました♪

●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



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、さまざまなお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、手数料はいただけません



都城障害年金相談センターに依頼してよかったです!!

- 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!

(株)都城北諸地区
清掃公社



エコアクション21
認証番号 0011536

緑豊苑

都城市金田町481-1

0986-38-0606

豊かな循環型社会を目指して

発酵肥料リサイクル施設

緑豊苑

有機性廃棄物を発酵肥料にリサイクルします。

地球に優しいシステムで廃棄物を有効に活用。

循環型社会の構築に貢献します。

- 産業廃棄物
- 一般廃棄物
- 雑排水業務

～関連業務～

- 浄化槽管理業務
- 配管清掃
- つまり通し作業
- リサイクル業務



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!



新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑩

- ①動悸がするのですが

動悸というのは、日頃我々を感じない心臓の音（バクバクする音）が気になることです。まず動悸がする場合は、手首などで心臓の脈が定期的にするか、それと

バクバクする時は貧血、自律神経や甲状腺などの病気が不整脈を見極めることができます。リズムよく

かよくならないと言われています。食生活に気をつけ、ストレスを発散して、疲れをためこまないようにして、対応するのがよい

風は後者が多い傾向にありますので、自分の痛風は変動すると発作が出やすくなり、1日2回のタイプにしたりすると

どちらのタイプかよく聞かれて、追加してもらうといいでしょう。

大切なお母さんへ日頃の感謝の気持ちと一緒に、職人が心を込めて作った母の日限定スイーツを贈りませんか？お母さんの嬉しい笑顔が広がりますよ♪

食べるがもつたいなくなるキュートな和菓子もあります♡

慢性のじんましんは、ほとんどが疲れやストレス、寝不足などの体調不良が原因で、原因がはつきりしない場合が多いです。基本的には、アレルギー薬を根気強く内服し続けると出なく

慢性のじんましんが、薬を飲んでもかゆくてなかなかよくなりません。

1分間脈をとつてみて90～100回以上ある場合は早めに受診したほうがよいでしょう。

③痛風の薬を飲んでいます

息に使う抗ロイコトリエンを併用すると、コントロールできることが多いです。また、油っぽいものを摂取し過ぎて中性脂肪が高い方のじんましんは、なかなかよくならないと言われています。食生活に気をつけ、ストレスを発散して、疲れをためこまないようにして、対応するのがよい



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>



端午の節句



鯉の引菓子(赤鯉)
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
新作 小2,200円
大3,700円

母の日は南香のスイーツで
「ありがとう」を届けよう



プリンセスママ
2,800円



食べるがもつたいなくなる
キュートな和菓子もあります♡

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>

母の日
スイーツの
ご予約
承ります



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届け！

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



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

Instagramはこちら



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

初夏の手作り応援
好評開催中!

カタ カタ カタ…
嬉しいお知らせ!

来店特価
最大
70~10%OFF
下取り&値引き
キャンペーン開催

全メーカー常時 60台以上展示中!
Rick Rock 染色は真北です

5月の手作り教室
5名様限定
OKバッグ1,380円(材料費込)
随時受付中
※日程は電話にて応相談。
気軽にお電話ください!

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

在来店 限特価
税別 円

0986-46-3342
住所/都城市妻ヶ丘町15-12 各メーカーOK!
営業/9時~18時半 定休/なし ※P24をご覧ください
修理見積り無料! 出張もOK!!

家庭教師のトライ
妻ヶ丘中学校
都城駅
不動産
妻ヶ丘支店
妻ヶ丘銀
GS
マイルストーン
神柱神社 田中書店
イオン都城
警察署

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 1名様 3,000円(税込)
※飲み放題なしの場合 2,000円(税込)
地元産のお肉をご堪能ください!
持ち込みOK!
4名様~12名様 120分

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
・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

南九大 ●都城運動公園センター
ローソン ●創価学会
協和会成 ●都城文化会館
都城年金 ●田中隆
事務所 ●内科
創価学会横の道を直進し、右側
ココ

老人ホーム・介護施設の入居相談・紹介無料!

「老人ホームや介護施設はどうやって探せばよいかわからない」「周りに相談できる人がいなくて困っている」など、老人ホーム・介護施設選びで悩んでいませんか。

紹介センターでは事前に相談者のご希望のエリア・医療依存状況・ご予算などをお聞きした後、ご要望に応じた施設を2~3件紹介し、一緒に見学にも同行します。納得いくまで、ご相談・ご紹介します。

相談料・紹介料は無料になります。

県内のいろんな施設の情報を持っている同社は、ご要望にあつた施設を紹介できます。

1人で悩まずに、まずはご相談ください。

鹿児島ヤクルト販賣グループ
宮崎老人ホーム・介護施設紹介センター
運営会社:(株)ヘルスサポート

お問い合わせ
0120-896-100
(受付/8:30~17:30)

宮崎市神宮東1-7-25小松ビル102号

疲れているアナタ!/ 北野整体施術へ!
揉みほぐしコース(1,000円~)もあります!

痛みは我慢せずに
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
※いずれも骨盤矯正込 【全身コース】4,800円

腰痛・肩こり・膝痛・パソコンやスマートによる疲労の蓄積 etc...

リフレ系フットケア
新メニュー!! アッサー君&
アッサーちゃん 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ぐし。
むくみスッキリと美脚効果も♡

詳しく述べ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!

田口循環器内科クリニック コンビニ ●ガリバー
R10
まだ整骨院 ●
●都城フォレストクリニック
ココ

幸せ引き寄せごはん Vol.2

食べ物から体内を整えて、「五月病」対策

令和元年がはじまりましたね。今年はGWも長く、特に新生活がスタートした方には、ホッとするひと時かもしれません。しかし、昔から「五月病」という言葉があるように、体調不良や気持ちの落ち込みが見られる時期でもあります。

私達の身体には精神を安定させる「セロトニン」、向上心やモチベーションを高める「ドーパミン」、物事への意欲を高める「ノルアドレナリン」といった、ホルモンがあります。これらがよく働くためにカギとなるのが、ミネラル(特に鉄分)です。前回もご案内しましたが、白米より雑穀米・玄米と、主食をなるべくミネラル豊富なお米にして、ごま塩や海苔と一緒に食べるのがオススメ。貧血が気になる女性は常食しましょう。

また、ストレスを感じた時に甘い物を食べる方も多いですが、砂糖を体内で消費する際、同時にたくさんのミネラルも消費してしまいます。上質なおやつを心の栄養として少し楽しむ程度に……。

そして、鉄分はお茶からも摂取できます。ハイビスカスティーは鉄分も豊富で、吸収率をよくするクエン酸も含みます。クエン酸は、体内の疲労物質を溶かしてくれるので、お疲れ気味の方はぜひ。赤い色も元気をくれますよ。さらに、ビタミンCをたくさん含むローズヒップとブレンドすると、吸収率もアップ! 心身はつらつ爽やかに初夏を迎えましょう。

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、体調を整えるが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。

お問合せ:ARCUS tel.090-1922-4598
HP http://arcus.style/about/

看板娘・看板息子を 激写!
Vol.64

カメラ

◎自分の性格を一言で…
マイペース

◎趣味…
映画鑑賞
洋画をよく観ます。特に『ハリー・ポッター』などのファンタジー系が大好きです♪

◎好きな男性のタイプ…
優しくて笑わせてくれる人。
芸能人では吉沢亮。

◎5月のオススメ…
お客様の個性や好み、ライフスタイルに合わせたヘアスタイルをお作りします!

「STEP BONE CUT 小顎補正立体カット」や「髪質改善メニュー」など、美しく輝くメニューを、たくさんご用意しています♪

透明感のある美しさが魅力!!
marble Hair Lab.
スタッフ
つるだ ももこ
鶴田 桃子さん(18歳)

★本人からのコメント
高校を卒業したばかりの社会人1年生です。最初は、期待と同じくらい不安もありました。しかし、オーナーや先輩方が、とても丁寧に指導してくださるので、今では楽しく働いています!! 覚えることも多くて大変ですが、一つひとつ自分のものにしながら、成長していきたいです。将来は、ヘアカラーを極めた「カラーリスト」になりたいです!!

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!!

質預り 即融資
お持ちの品物を担保にして現金融資
買取!! 即現金
ご不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
販売!! 大特価
人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

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

端午の節句撮影キャンペーン
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 ￥19,800
撮影
プレゼントがいっぱい!!

3面アルバム(6ヶ月)
写真入りストラップ
オリジナルカレンダー
全種類データCD
Lサイズ写真(6枚)
デザイン四切壁紙(半日割引券)
スラベラ 古紙の額 ￥4,300

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

「手の届く価格で『自然素材、の家づくり』

2人暮らしにオススメ♪
コンパクトな平屋特集!

家づくり相談会 開催!
5/12 (日) 10:00~15:00

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

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♪

いつでも見学できる! 予約制
エヴァホームの常設展示場!

住宅ローンや教育資金、老後資金もファイナンシャルプランナーにおまかせ!!

ライフプランのエキスパートであるFPがいつまでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金 マネーナセミナー

私達に気軽にご相談ください!

FP無料体験会開催
5月限定 各2組限定 5/11・12 (土) 令和元年 5月17日(金)~9月16日(月)

FPが家計の現状を知るチャancesです。ファイナンシャルプランナーが、家計が楽になる、安心して暮らせる方法を伝授してくれます!

C&H ひとと暮らしをサポートする
有限公司 C&H
0986-23-1341
都城市中原町1街区10号 (宮銀妻ヶ丘店向かい側)
http://ch-fp.co.jp

ホテル中山荘 昭和ビアガーテン

飲 食
のんみやんくやん

令和元年 5月17日(金)~9月16日(月)

セットメニュー (飲み放題込) 3,500円~

17時~22時 オーダーストップ 21時30分 フロントにてお得な前売券 発売中!!

ウェディングフェア Wedding Fair

5.26 sun 11:00~18:00

お申込みフォーム
QRコード
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。

参加費 無料

都城初導入となる
プロジェクションマッピングの上映会や
会場コーディネート見学など、
毎月大好評のウェディングフェアを開催します。

お申込みフォーム
QRコード
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。

インスタグラム
QRコード

最新情報をお届け!!
ホテル中山荘*LUCEのインスタグラムはこちら。

ホテル 中山荘 * LUCE Wedding Guest House
0986-23-3666 都城市松元町3-20
※P23-24もご覧ください
詳細はホームページをご覧ください。 ホテル中山荘 検索
QRコード

まるかんのお店 しあわせスギール

080-3318-9232



白光カウンセラー
白光昭和

美しくなりたい方 ぜひお越しください

『銀座まるかん』の取扱店がチャレンジショップ内にOPENしました！さまざまなダイエット・健康食品をはじめ、化粧品や日用品まで幅広く取り揃えています。「美しくなりたい！」というあなたの理想に近づくお手伝いをさせてくださいね♪
白光カウンセリングも気軽にどうぞ♪

白光カウンセリング 1回 20min 10,800円

ご来店された方全員に

ゼロ磁場 豊か水 プレゼント!!

心身共に豊かになるお水です♪
※容器の持込をお願いします

先着20名様限定

化粧品サンプル 3点セット プレゼント!!

※使い方などのレクチャー付

店舗情報

都城市中町13-11-2
チャレンジショップ内
営業／10:00～18:00
不定休



patisserie Raika 菓花-ライカ-

080-3977-9105



OPENして早9カ月! 「ライカ」はこれからも進化し続けます!

●ショコラタルトルビー 540円

ルビーチョコレートを使用したショコラタルト。フルーティな味わい♪

●グレープタルト 450円

皮ごと食べられるぶどうをタルト生地と一緒に焼き、軽めのホワイトチョコクリームを絞って仕上げた丸ごとぶどうタルト♪

●ブルーベリーチーズ 450円

クリーミーなチーズタルトにブルーベリーをたっぷりと使用して作ったタルト♪

クレジットカードが使用できるようになりました!!

イベント期間中は、

1,500円以上

お買い上げで

合計金額から150円引き!

端午の節句イベント

4・5日開催

こいのぼりケーキ長方形16.5cm

かぶとケーキ5号ご用意しています

母の日イベント 12日開催

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／店前に1台、裏に3台駐車できます
※金額はすべて税込価格です



大衆酒場 屋台村

070-7587-1806



これからの季節、夜風が心地いい開放感溢れる半屋外空間でゆっくりと飲みませんか？

屋台のような庶民的な雰囲気が魅力の酒場がOPENしました。1杯からでも気軽にに入れて「早い・安い・美味しい」の三拍子が揃っています♪ 大人気の鳥の炭火焼はもちろん、日替わりパスタやアヒージョなど女性が楽しめる料理も充実！ また団体様のコース料理も承ります。約40名様収容可能です！

ドリンク…ピール・焼酎・ハイボール・サワー・日本酒・ワイン・ソフトドリンク
メニュー…鳥の炭火焼・焼き鳥・肉じゃが・豚足・牛筋カレー・生はむ握りetc……

不定期に開催!
土曜日レディースディ
500円で飲み放題♡

鳥の炭火焼や焼き鳥など
テイクアウトでできます！
気軽にご注文ください♪

店舗情報

都城市早水町17-8
営業／18:00～23:00
不定休
駐車場／10台
※P17もご覧ください



-癒しの空間-美容室ハルル♡

090-4348-0866



癒しの美容室がオープンしました！

女性オーナースタイリストがすべて一人で担当する予約優先サロン!! 美容室経営17年のキャリアを活かし、おしゃれでお手入れ簡単な、あなただけのヘアスタイルをご提案します。アロマや天然石で癒しに溢れた空間で、至福のひとときをお過ごしくださいね♪ カット（シャンプー+300円）2,500円 白髪染め3,500円～おしゃれ染め3,900円～ カット+パーマ6,000円～うるツヤ縮毛矯正+カット+トリートメント8,900円～

★70歳以上でご希望の方(要予約)★

白髪染め2,700円 白髪染め+カット4,200円

♡お試しキャンペーン♡

トリートメントクリームで巻くデジタルパーム「エンジェルデジパ」

通常7,800円→6,800円!!

ダメージがひどくてパームを誇っていたあなたも！ぜひご相談ください。

店舗情報

都城市鷹尾3丁目14-20-3
営業／9:00～18:00
定休日／火曜日・第3水曜日・月曜日も営業)
LINE ID／haruru4444
Instagram／haru444411



たこ焼き あつタコ

090-1511-0065



醤油の香ばしい生地を楽しむ
昔なつかしいたこ焼き!!

大隅町岩川で祖母が40年作り続けた味を再現！ 子どもからご年配の方まで食べやすい小玉サイズで、醤油香るあっさりとしたたこ焼きです。ちょっとしたカウンターもあり店内でのご飲食もOK♪ 今後は店内のみですが、明石風のだしづゆもトッピング予定!! 夏場はかき氷も考えていますよ！ お楽しみに♪
※注文が入ってから焼きはじめるので10～15分ほどお時間がかかります。お急ぎの方は前もって電話注文をお願いします！

たこ焼き 12個 450円 24個 900円
トッピング ゆずこしょうetc……
店内ソフトドリンクあります♪

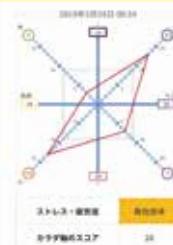
店舗情報

都城市志比田町5736-5
営業／11:00～20:00
定休／水曜日 駐車場／3台
席数／カウンター5席
※P17もご覧ください



香りのアトリエ ブルーカモミール

090-3985-6806



嗅覚反応分析で自分に必要なものを選択しませんか？

嗅覚反応分析とは特許を取得している生体情報生成方法で、香りを嗅ぐだけで簡単に体質チェックができます。体質を知ることは病気のリスクや性格傾向を知ることにもつながりますよ！ ぜひ気軽に自分の体質をチェックしにきてくださいね。

嗅覚反応分析入門講座(6時間)

アロマの初心者から経験者の方まで新しいアロマの学びができます。

- ・アロマテラピーの活用法・精油の選び方・精油の薬理作用
- ・薬理作用からのカラダへの逆よみ・実習

26,000円(テキスト・実習費・修了証込)

嗅覚反応分析
(IMチェック)

▶ 通常1,000円→500円!!

香りでお悩み相談(60分)
要予約

▶ 通常4,000円→3,000円!!
(パーソナルオイル5ml付)

店舗情報

都城市中町13-11-2
チャレンジショップ内
営業／10:00～17:00
不定休
bluechamomile721@gmail.com



CHINESE KITCHEN 彩

0986-24-7877



★本格中華のお店がOPEN★

本格中華をカジュアル&リーズナブルに楽しむなら、『CHINESE KITCHEN 彩』!! 赤を基調としたカウンター席と座敷のあるゆったりとした店内で、本格中華を気軽に堪能してくださいね。また、ティーアウトやオードブルもOK♪ 夕食の一品や運動会・行事・お祝い事などご利用ください。

大人気!
ランチセット 980円

(メイン料理2品・サラダ・スープ・ライス・デザート・ドリンク)

その他単品メニュー・ブチコスもございます。宴会コース承ります。気軽にご相談ください。

メイン料理

- ・エビチリ
- ・チキンカローラス
- ・マーボー豆腐
- ・唐揚げの特製ソース
- ・赤酢豚
- ・魚と野菜の塩炒め

店舗情報

都城市早水町17-4-1
営業／11:00～15:00(L.O.14:30)
17:30～22:00(L.O.21:00)
土・日・祝日前(L.O.21:30)
定休／月曜日 ※P29もご覧ください



フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶらり旅

自然と歴史とグルメに大満足♪

西都市特集!

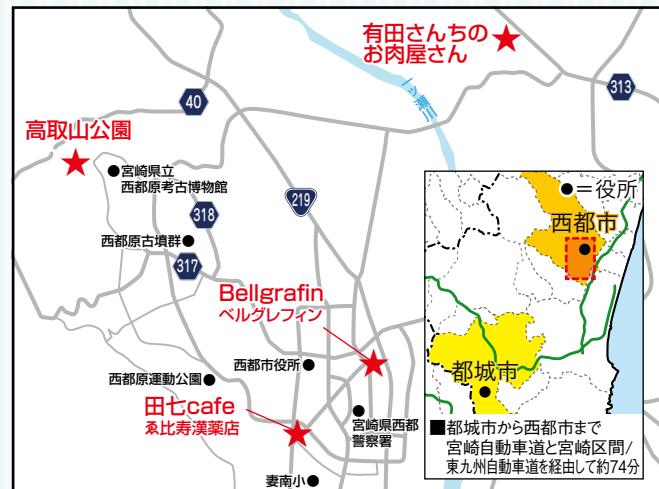
歴史ロマンがあふれる町として知られる西都市。豊かな自然にも恵まれていて、美味しい味覚もいっぱい♪ 「一度は行ってみたい!」というスポットが満載です!

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5/20(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 〔店〕…お店に直接取りに行くorお店で利用



高取山公園



四季折々さまざまな花々が咲き誇り、季節によって違った風景を楽しめる西都原古墳群。4月初旬には桜や菜の花が春の訪れを告げてくれ、4月中旬からは高取山公園で西都市の花であるミツバツツジが見頃を迎えますよ。その数、約6,500本。高取山の斜面が深紅に染まる光景は圧巻です。西都原古墳群で、古代ロマンに浸った後に巡ってみるのもおすすめです。

高取山には頂上へとつながる遊歩道があり、緩やかな山道ではミツバツツジを間近で眺めることができます。そして10分ほど登ると、頂上に到着。頂上には木でできたやぐらの展望台があり、そこからは高取山の斜面に咲くミツバツツジや西都原古墳群が一望できます。一面に咲き誇るミツバツツジはもちろん、360度自然に囲まれた光景に自然と心が癒されます。お弁当を持っていって、ピクニックを楽しむのもよいですよ。

ミツバツツジの見頃

4月中旬~



0983-41-1557

(西都市観光協会)

高取山公園:宮崎県西都市三宅 西都原考古博物館付近



Bellgrafin ベルグレфин

『ベルグレфин』は、1981年創業、40年近くにわたって西都市の人達に親しまれ続けてきた老舗洋菓子店です。どこか懐かしさを感じる温かみのある雰囲気で、ショーケースの中には彩り鮮やかなスイーツがたくさん! 並んでいるスイーツを眺めているだけで、思わずうっとりしてしまいます。取材した日も、地元の人が入れ替わり立ち替わり来店していく、人気店であることがうかがえました。暖かくなると、ひんやり冷たいスイーツも登場するだとか。季節を感じられるスイーツも楽しめますよ♪



プレゼント①

鬼の窟シュー 10個セット 3名様



人気NO.1
いわや
鬼の窟シュー

200円(税込)

西都市の観光名所・西都原古墳群内にある鬼の窟古墳を模してシュークリームにしたもの。

サクサクのクッキー生地とふわふわのカスタードクリームが人気の秘密。

一日に400~600個も売れるのだそう。



シュークリーム

210円(税込)

鬼の窟シューにざらめがかかっているシュークリーム。



ベルのシュークリーム

120円(税込)

口溶けなめらか♪
『ベルグレфин』の、元祖シュークリーム。

0983-42-5823

宮崎県西都市中央町1-40-1

営業/9:00~19:00

年中無休

田七cafe 烏比寿漢茶店



ドリンク&フードには、
羅漢果とキバワーノルトが
使われています！

羅漢果（らかんか）は、強い抗酸化作用を持ちながら、カロリーゼロで、血糖値の上がらない天然甘味料。キバワーノルトは、高温焼成（800℃）で有害物質を消した塩。どちらも、長尾さんがこだわり抜いて選んだものです。



漢方を熟知する長尾一徹さんが、「漢方はハードルが高い……というイメージを払拭しながら、漢方に必要不可欠な食事を美味しく味わってもらいたい」という思いで、昨年オープンした「田七cafe」。玄関を開けると、白い塗り壁の美しい廊下が左右に広がり、アンティークなガラス窓には、素敵なお盆栽がたくさん飾ってありました。中へ進むと、天井の高いおしゃれなカフェスペースが……。その奥には、漢方相談のできるスペースもあります。

カフェスペースでは、糖質オフや塩にこだわったスイーツとお茶を堪能することができます。7種類のスパイスによる味の変化を楽しむことのできるオリジナルチャイと、美味しい身体によいチョコブラウニーとの相性は抜群！ 時間を忘れて、ゆったりしてしまうカフェです。



cafe menu

人気 No.1
田七 オリジナルチャイ
600円

ネバールチャイをベースに、スターアニスやジンジャー、グローブ、シナモンなど7種類のスパイスをブレンド。

チョコブラウニー
300円

大豆粉と天然甘味料である羅漢果を使ったスイーツ！ ダイエット中の方、血糖値が高い方、小麦粉アレルギーの方にもおすすめ！

ミルクティ 450円

茶葉から丁寧に淹れています。

ココア 500円

カカオマス使用。

特別なコーヒー

500円



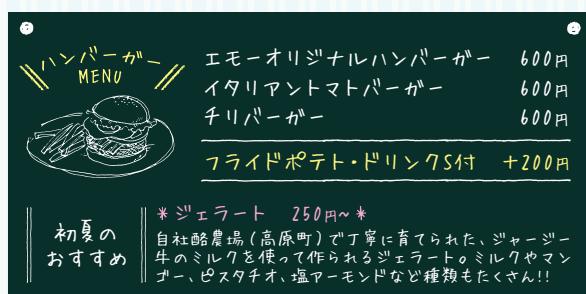
長尾さんが時間をかけて、一人ひとりの体質や症状を丁寧に聞き、その人に合ったお茶を提供してくれます。私が選んでもらったのは「血流促進」のお茶。漢方のイメージを覆してくれる、優しい甘さの味に癒されました♪

漢方茶 300円～

有田さんちのお肉屋さん

「Earth(大地)に Medicine(薬)は0(ゼロを目指す)」をコンセプトに、EMO牛を肥育している「有田牧畜産業」が、自社の加工センターで生産・加工した安心・安全なお肉を、お客様へ直接販売している「有田さんちのお肉屋さん」。尾鈴山の澄んだ水で育てられる健康的な純黒毛和牛は、牛肉本来の旨味を感じることができますと県内外の方から高い評価を得ています。

その究極のEMO牛をふんだんに使ったボリューム満点のハンバーガーは、オープン当初から大人気♪ 一番人気の「エモーオリジナルハンバーガー」は、EMO牛のビッグパティと甘辛い薄切り肉と一緒に味わえます!! 柔らかくジューシーなお肉の旨味とオリジナルソース、こだわりのバンズがコラボした贅沢な逸品は、これまでのハンバーガーの概念を覆しちゃうほどの美味しさですよ!



店内には、できたてのハンバーガーを食べることができるイートインスペースも！ 新緑の季節……心地よい風を感じながら、ゆっくりお肉を堪能できるテラス席もありますよ♪ ご家族一緒に、足を運んでみませんか？



直売所

EMO牛のさまざまな部位を購入することができる直売所。肉の種類が豊富な上に鮮度も抜群です!! また、EMO牛を使った弁当やコロッケ、ローストビーフなども販売しています。



GW期間★イベント開催

毎日、EMO牛のお肉やホルモンを焼いて提供します。また、近隣のさまざまな商品が並ぶマルシェも!! お得な楽しいイベントで、美味しいものをたくさん食べてくださいね！



0983-32-0129

宮崎県西都市大字岡富字土ノ口829-1
営業／10:00～18:00
不定休

プレゼント③
ハンバーガー 単品
5名様
店



第38回

後悔しないための 賢い家づくり勉強会



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



勉強会内容

■ 地震に強い家と弱い家の見分け方

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高い?
- 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
- ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)って何?
- 35年ローンを組むのに、日本の家の寿命はわずか30年?!
- 生涯コストを考慮した正しい住宅コストの考え方とは?
- 世界中で使われている、長寿命で体に優しい素材とは?
- 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?

消費税増税した
場合に備える
チェックポイント



契約前に
知っておこう

その家づくり、
ちよつと待つた!

宮崎県内での開催も第38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す
「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人以上の方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?

～契約前に知りたいことが分かる～

5/12

会場 ウエルネス交流プラザ(茶霧茶霧ギャラリー)

宮崎県都城市蔵原町11-25

日 参加費 無料
(予約制)

Kids Room

開催時間 13:00～16:00(開場12:40～)

ご夫婦での参加をオススメしております
ご家族の大切な家づくりです。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!!



住宅ローンを利用する方々にとって自分達のタイミングばかりを考えていっ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お金の知識と、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 0120-552-450

後援 宮崎日日新聞社・(一社)全国健康・省エネ住宅普及振興機構・太陽光エネルギー研究会・(株)リブハウジング



Welcome 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

この勉強会は「これから家づくりを…」と考えているご家族様のために開催していますので、建設業関係者様のご来場はお断りさせていただいております

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届けします！



うそ電話詐欺（特殊詐欺）に注意!!

うそ電話詐欺（特殊詐欺）の一例 騙されないで！

- オレオレ詐欺……息子や孫や会社の上司、警察官、弁護士などを装い、交通事故や会社での横領などの示談金名目でお金を騙し取る。
- 架空請求詐欺……有料サイトの未払い使用料や訴訟関係費用など、架空の事実を口実に料金を請求する。
- 還付金詐欺……社会保険事務所や税務署、市町村役場、電力会社などを名乗り、年金や税金、利用料金の還付手続きを装って、お金を騙し取る。
- 融資保証金詐欺……実際には融資しないにもかかわらず、低金利で融資するなどと騙り、保証金などの名目でお金を騙し取る。

注意！ 騙し取る手口はよく知られている振り込みや、宅急便・郵送による送金、自宅へ現金やキャッシュカードを受け取りにくる方法のほか、最近はコンビニでプリペイド式電子マネーを購入させ騙し取る方法も増えています！

▶▶▶騙されないための対策方法をチェック！

- ☞ ATMで現金を振り込まない ☞ 日頃から子や孫と連絡を取る
- ☞ 他人に現金やキャッシュカードを渡さない！
- ☞ 在宅中でも留守番電話に設定 ☞ うそ電話詐欺の手口を知る

▶後を絶たないうそ電話詐欺

依然として多数の被害が出ているうそ電話詐欺（特殊詐欺）。テレビなどのメディアでも頻繁に取り上げられていて、みなさんも全國的に特殊詐欺の被害が頻発しているのはご存じだと思います。これだけ社会に広く知られているから、いまだに被害が後を絶たないのは年々手口が巧妙化していく、次々に新しい手口も出てきているから。実際に被害に遭つまで「自分は騙されないと思っていた」という人がほとんどです。

■都城でも詐欺被害

被害に遭わないためにまずは自分が大丈夫だと思わないことが大切。身近なところでも詐欺被害が出ていることを知つてもらいたいです。実際昨年1年間

で、宮崎県内の発生件数は20件（被害総額4550万円）、そのうち都城市内での発生件数は4件（被害総額200万円）。ただ、この件数はあくまで被害が把握できている認知件数。人に知られたくない被害を届け出ずに泣き寝入りしている人の数を含めると、かなりの数にのぼるのだそうです。

■どんな手口があるか

振り込め詐欺は、主に4種類。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金詐欺」。このほかに振り込め類似詐欺として「金融商品など取引詐欺」「ギャンブル必勝情報提供詐欺」「異性交際あつせん詐欺」などがあり、これらを総称して、うそ電話（特殊詐欺）と呼ばれます。

■最近増えている手口

最近増えているのは、プリペイド式電子マネーでの支払いを求める手口です。高齢者は特にあまり馴染みがないため騙されやすいのだそうです。コンビニでプリペイドカードを購入して、そのカードに記載されている番号を伝えることでお金を使はれることで、そのカードに記載された手口。最近は振り込み以外の方法でお金を騙し取られる手口が増えてきているのです。

で注意が必要です。

また、新元号や東京五輪、マイナンバー制度など、社会の大きな動きや出来事が

あると、それに便乗した新しい手口が生まれやすい傾向にあります。

被害を未然に防ぐために、家族が集まりやすいゴルフセンターにみんなで話し合ってみることをおすすめします！

■取材協力／☎24-0110
都城警察署 生活安全課

「詐欺かもしれない!?」と思ったら迷わずには電話で相談!!

警察総合相談窓口
#9110
消費者ホットライン
188



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♪

第3回

大腰筋
エクササイズ



今回は、腰の奥にある筋肉・大腰筋のエクササイズ！ 主に股関節を曲げる（膝を上下させる）動作をサポート。ここを鍛えることで、身体全体のバランスが安定し、つまずき防止・ぽっこりお腹の改善にも効果的ですよ♪

①椅子に少し浅めに腰かけます
②右膝をゆっくり上げ下ろし【10回】
③左膝も同じように【10回】
④椅子の手すりを持って、両膝の上げ下ろし【10回】
⑤両膝を上げてキープ【10秒】
《お腹の筋肉も鍛えられます！》
⑥そのまま、椅子の手すりから両手を離して【5秒】
《体幹・バランス運動にもなります！》



『池之上整形外科』
理学療法士 古堅 史朗さん

今回のテーマは、前回に引き続き「将来、介護が必要にならないために気をつけること」。自立した生活が続けられなくなる一番の原因である「運動器の障害」について取り上げます。『池之上整形外科』の理学療法士・古堅史朗さんにお話を伺ってきました。

——要支援・要介護になる人のうち、運動器の障害が原因の人の割合は？
『厚生労働省』の調査によると、要支援・要介護になる人のうち、運動器の障害が原因の人は約6割とされています。

はい。まずはご自身の身体の状態を知り、運動を続けることでよくなつたことを実感する、『成功体験』を積み重ねていくことが継続が大切ですね。

——運動習慣となると、や

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？ ②

よると24・6%、つまり4分の1近くになります。番目に多い認知症が18%ですから、かなり大きな割合を占めているのが分かります。転倒による骨折や関節の病気などのきっかけ、また加齢によって筋肉や骨、関節などの運動器に障害が出で要支援・要介護になるケースが多いですね。

——運動器に障害を招かなければ、どうしたらよいですか？

運動習慣をつけることで運動習慣をつけることで運動習慣をつけることです。運動器の衰えが原因で立つたり歩いたりする機能が低下していることを口コモティブシンドrome（運動症候群）、通称「口コモ」と言いますが、近年こうした人が増えています。口コモが進んで悪化していくと、いずれ支援・介護が必要になります。運動習慣によって、自立した生活が長く続けられるかどうか、つまり健康寿命が大きく変わってくると言っています。それに、運動習慣があるかどうかで認知症の発症率も変わってくると言っていますよ。

——運動器を健全に保つには、食生活も重要でしよう。

一日3食、栄養バランスの取れた食事が基本です。きちんと栄養を摂取しないと、運動器が衰えてしまいますし、せっかく運動しても効果が期待できません。当院の病院食も、栄養バランスはもちろん、美味しく食べていただけるよう盛りつけなどにも工夫を凝らしていて、患者さんからも評判なんです。運動と共に食事にも気をつけて、健康的な身体を維持していくほしいですね。



■取材協力／池之上整形外科
☎ 23-2311
HP <https://ikenoue-seikei.jimdo.com/>

見る／聞く／ぶれる／

Let's 介活

～元気なうちに介護Action～

きりしまフォーラム Presents 父の日♪

6/16(日)

会場 イオン都城ショッピングセンター 1階セントラルコート

楽しみながら介護について学べるイベントを開催！

トークショーやワークショップ、相談ブース、抽選会、etc……
家族そろって遊びにきてくださいね♪

イベントの詳細は「きりしまフォーラム6月号」で！

主催：きりしまフォーラム ☎ 0986-26-5836

『介活』ってなに？

ご自身はもちろん、ご家族に介護が必要になった時に慌てなくてすむように

元気なうちに介護について知り、備えるためのアクションを「介活」と言います。

いつまでも自分らしく過ごすために、いまのうちに動き出しませんか。

このイベントはその第一歩となります！

協賛：学校法人 都城コア学院 都城コアカレッジ

介護を語る!

第1回 テーマ：介護人材不足

国政をはじめとする多岐にわたる分野で活躍し、また介護業界が置かれていた厳しい現状を憂い、意欲的に取り組んできたおだち源幸氏。日本における介護業界の展望を語ってもらいました。



おだち 源幸(もとゆき)

Profile :
税理士・公認会計士・行政書士
参議院議員 2期 12年
財務大臣政務官・財政金融委員長
アジアケアユニオンアジア介護協同組合顧問 等

喫緊の課題 人材不足の解消

そのためには、まずクリアすべき課題は介護人材不足の解消です。依然として3Kと言われる介護業界。度重なる介護報酬の減算により賃金改定は難しく、介護人材の不足に拍車が掛かっているのが実情です。介護人材の待遇、加えて労働環境を改善することが介護人材の確保につながり、ひいては高齢者が安心して暮らせる社会の実現につながると言えるでしょう。

どう向き合つ？ 2025年問題

「2025年問題」という言葉をご存じですか。2025年に団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、全国で43万人もの高齢者が必要となる介護サービスを受けられなくなると懸念されています。いわゆる「介護難民」を出さないためにはどうしたらいでのうか。昭和、そして平成という時代を駆け抜けた人達が、令和という時代を迎えるも安心して暮らせる世の中になるよう対策を講じていくことが急務です。

地域の一人ひとりが……

2025年まで、あと6年。介護業界の問題は国全体、社会全体の問題でもあります。都城圏域も他ならず、地域全体で高齢者を支えていくという意識を持たなければならぬ時代が訪れます。一人ひとりが介護について強い関心を持ち、行動起こすことで、介護業界を取り巻く厳しい状況が好転していくことを切に願っています。

いつまでも住み慣れた家で暮らしたい！

VOL.1

どうしたら可能になる？!

いつまでも在宅で過ごすことを希望される方のためにさまざまなサービスがあり、それらを上手く組み合わせることで、要介護状態になっても自宅での生活を続けることが可能に！ 今回は比較的、介護度の低い方を対象とした「デイサービス」や「デイケア」などの通所サービスを紹介していきます。

その他には、自宅に訪問してもらう「訪問介護」や「訪問看護」、通い・訪問・宿泊を組み合わせた「小規模多機能型居宅介護」、短期間のみ施設に宿泊する「ショートステイ」、住宅改修などのサービスがあります。

このシリーズでは介護度が高くなった際も、できるだけ自宅で暮らせるような提案と、在宅介護における限界の見極め方も紹介していきます。



介護に関するさまざまな相談を受けながら、利用者と家族に寄り添うことで、その方にとって最善の方法を提案する、介護のスペシャリスト。

【お問い合わせ】 TEL.0986-26-4212

人材不足に解決策はあるのか？

具体的策としては、①介護報酬のアップ②介護職員の待遇改善に努める事業主に対して、職員給料の引き上げ分に相当する金額の助成③職務における専門性・重要性に応じた賃金体系の普及・定着、などが挙げられます。ただ、現行の介護保険制度は財政面において危機的状況にあるのは周知の通りです。そのため、公費の無駄遣いを徹底的に減らし、財源を確保する必要があります。そして、介護職員の研修やキャリアアップを支援できる体制を確立し、介護に携わる人材が意欲とやり甲斐を持つて働けるよう、職場環境の改善を進めることも大切です。

「人生の最期は、自宅で迎えたい」と、ほとんどの方が思うのではないでしょか？しかし現実問題、「介護保険制度」における介護度が上がるにつれて、自宅で生活するのは難しくなってしまいます。家族に負担をかけることなく、できるだけ在宅で過ごすためには、どうすればよいのか？『都城市祝吉・沖水地区地域包括支援センター』の細野さんにお話を伺い、そのためのヒントをシリーズでお伝えしていきます。

通所サービス

ポイント

「介護保険制度」の基本理念は「自立支援」。自分でできることは自分で行い、同時にできることを増やしていくことが重要です。「通所サービス」を利用することで、心身状態の維持向上や家族の介護負担の軽減にもつながります。

通所介護【デイサービス】

要介護1～5 要支援1・2 事業対象者

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます。この他にも、個別機能訓練や栄養改善、口腔機能向上などのサービスも受けられます。

※地域密着型通所介護は、要介護1～5の方のみ利用可能

通所リハビリテーション【デイケア】 (介護予防通所リハビリテーション)

要介護1～5 要支援1・2

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などを受けられます。介護予防通所リハビリテーションでは、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などもあります。この他にも、個別機能訓練や栄養改善、口腔機能向上などのサービスも受けられます。

認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

要介護1～5 要支援1・2

認知症の方が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

元気アップデイサービス事業

要支援1・2 事業対象者

指定した通所事業所などにおいて、調理や掃除、洗濯といった生活機能向上のためのトレーニング、その他介護予防のために必要と認められる日常生活支援などの各種サービスを提供しています。



日中、外出することで生き生きとした生活を送るためにサービスが満載です。利用者の介護状態や本人・家族の希望に沿った通所サービスを利用することで、長く自宅で暮らすための健康状態を保つことができるのではないか？



都城市祝吉・沖水地区地域包括支援センター
社会福祉士 細野伸一さん

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	初任者研修(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
フタバラム三股

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2786-2

ほんぽフタバラム デイサービス

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?

未経験者も大歓迎!

無資格の方には 資格取得制度あり!!

★ 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

詳しくはお問合せください

■採用情報

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	初任者研修(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		



宮崎県・九州出身者多数活躍中!!

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、
訪問介護事業所・居宅介護支援事業所も運営

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
国際通信社ビル3F
WEBサイト:<http://renge.org>

お問合せはコチラ(担当:田畠)

☎ 06-4391-3711

E-mail : renge@renge.org

空き巣・車上荒らし 不審者などの 心配ごとはカメラに おまかせ!!

一般家庭から事業所までニーズに合った
システムをご提案いたします。

インターネットを利用すれば
パソコンやスマホで映像の確認ができます。



また、初期投資を抑えた
クラウド録画サービス(月額 1,980円~)もご用意しております。



お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

—カミロジ—

TEL. 0986-77-6418

ファイナンシャルプランナーと ライフプランを見直そう!



老後資金・教育資金・住宅ローンなど、お金の悩みはつきません……。
だからこそ、いざという時に困らないようにライフプランのエキスパートであるFP
(ファイナンシャルプランナー)が、安心して暮らせるポイントを丁寧に教えてくれます。
今回は、FPが在籍する『C&H』の相談例をもとに、どのようにライフプランを見直していくのか、ご紹介していきます!!

相談者のプロフィール

今春、結婚したばかりのAさん(39歳・会社員)と妻(28歳・会社員)。
年収は、夫婦手取りで合わせて500万円。
子どもは2人を希望。どちらも大学まで進学させたいと考えています。



- ①マイホームにかけられる金額は?
- ②教育資金はどれくらいかかる?
- ③想定される教育資金などの支出を踏まえた、
住宅ローンの限度額ラインは?

ポイント①

Aさんは社宅暮らし、妻は実家暮らしで、家賃・生活費があまり発生していない。新生活で生活費がどれくらいかかるのかを想定。一般的な支出額を提示し、その金額を生活費として計上。

Aさん夫婦の場合:月額生活費 約15万円

ポイント④

車の買い替えや住宅の修繕費(10~15年に1度)なども想定。

～ポイントを踏まえた試算結果～

住宅ローン月額6万円程度なら、将来の支出が増えても、
家計上赤字になることなく返済が可能という結果に!

月額6万円の返済となるとマイホームにかけられる金額は
2,100万円(金利1.15%・35年ローン)が予算の上限となる。

【準備例】
①児童手当を貯蓄していくことで約200万円
②残りは学資保険で1人月額1万円貯蓄。18歳時点で約216万円
※お子様が2人の場合は月額2万円となる

捕捉

Aさんが39歳ということから、35年ローンだと完済年齢が
74歳となるため、計画的な繰り上げ返済も検討することをお
すすめしたい。
また、住宅ローンの金利についても、今後上昇した場合、返済
額が増える可能性があるため、全期間固定金利の「フラット
35」なども検討された方が、よいかもしれません。

FPからの回答

結婚・出産・住宅購入・進学など、人生の節目ごとに家計を見直していくことで、
お金に対する不安やリスクを軽減してくれるFP。『C&H』では、無料相談会も
開催しているので、気軽に相談していかがでしょうか?

取材協力

有限会社 C&H ☎ 0986-23-1341

※P5・22をご覧ください



A メイプルパンケーキ 3名様

フワフワのスフレパンケーキと濃厚なジェラートが大人気の『フェリーチェ』。5月は、瀬戸内レモンジャムとクリームチーズがコラボした新作のパンケーキが登場しています！初夏の美味しさを、ぜひご堪能ください。また、美味しいボリューム満点なランチメニューも大好評ですよ♪ 詳しくは、P26をご覧ください。

※写真はイメージです

★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

店

B 鳥の炭火焼 3名様



屋台のような庶民的な雰囲気が魅力の『大衆酒場 屋台村』。店内での飲食はもちろん、ティーアウトもOK♪

P26
ご覧ください

★提供／大衆酒場 屋台村
☎070-7587-1806 都城市早水町17-8

店

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もしくは、ホームページのプレゼントフォームから、5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

E くずアイスバー 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。



独特の新食感が人気の「くずアイスバー（170円）」。これから季節にピッタリですよ♪ 味はあづき・マンゴー・もも・みかんのほか、今年からラムネが新登場！ぜひ一度ご賞味ください♪

★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、カシスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。

※全国発送承ります。

★提供／ミロワール
☎25-1788
都城市上東町11-16

G ①ワキ脱毛1回無料! ②EMS瘦身ダイエット1回無料! 3名様

店



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！

P25
ご覧ください

★提供／暮らシャキッ
☎070-5697-6370 都城市上水流町1182-8

店

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

きりしまフォーラム 5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 西都市特集！」で希望するプレゼントの番号をお書きください。

() ()

●今月号でよかったです記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあけてください。

よかったです企画・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！

料金受取人払



都城局
承認
443

差出人有効期間
2021年3月19日
まで。

(切手不要)



★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

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>

 ペットOK!! 賃貸物件		賃貸物件		2週間で 買取りOK! ご相談ください!!								
上町 コーポ・ルネサンス D棟 2LDK (洋6.4m²和6.4m²LDK12) 駐車1台 <small>2台目無料 +3,000円</small> 4.7万円 大+2,000円 小+3,000円	久保原町 AP-GFB-E 102号室 3LDK (洋6.6m²和6.6m²LDK15) 駐車2台 6.0万円 大+2,000円 小+3,000円 <small>共益費 600円</small> 敷2カ月	下川東2丁目 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 システムキッチン・バス・トイレ・洗面台 エアコン全室・システムキッチン・バス	年見町 メゾンあい 202号 3DK (洋6.6m²和6.6m²LDK13) 駐車2台 4.8万円 敷2カ月 給湯(追焚き機能有)・シャワー システムキッチン・バス・トイレ・洗面台 エアコン全室・システムキッチン・バス	下川東 丸目貸家 3DK (洋6.4m²和4.5m²LDK5) 駐車1台 3.7万円 敷3カ月 給湯・シャワー 洗面台・システムキッチンを H25.9月にリフォーム済み!!	<ul style="list-style-type: none"> ●早く売りたい方 ●売りに出しているが売れない方 ●近所に知られたくない方 							
中原町 アグレアーブル I棟 3LDK (洋6.6m²和6.4m²LDK13.5) 駐車2台 7.9万円 メンネットタイプ 敷2カ月 <small>ペットなしの場合 -2,000円割引 ペットは大のみ可 給湯・シャワー・システムキッチン・バス</small>	久保原町 AP-GFB-F B号室 3LDK (洋7.2m²和6.4m²LDK13.5) 駐車2台 6.6万円 メンネットタイプ 敷2カ月 <small>ペットなしの場合 -2,000円割引 共益費 600円 給湯・シャワー・システムキッチン・バス・トイレ・洗面台 エアコン全室・システムキッチン・バス</small>	都北町 ネストプレイス都北 105号室 1LDK (洋6.6m²和4.7m²LDK13) 駐車1台 4.6万円 敷2カ月 給湯・シャワー・エアコン システムキッチン・バス・トイレ・洗面台 エアコン全室・システムキッチン・バス	三股町夢池 ウィズM1棟・M2棟 2LDK 駐車1台 2,000円 <small>(洋5.4m²和5.5m²LDK12) 共益費 1,000円</small> 1F 4.9万円 敷2カ月 給湯・シャワー・エアコン システムキッチン・バス・トイレ・洗面台 エアコン全室・システムキッチン・バス	都原町 ラ・フェンテ C号 2LDK (洋5.5m²和7.2m²LDK9.6) 駐車2台 3.9万円 敷0円!! 給湯・シャワー・システムキッチン 照明器具・エアコン全室	<ul style="list-style-type: none"> ●早く売りたい方 ●売りに出しているが売れない方 ●近所に知られたくない方 							
 おそうじ本舗 日々のご宿題します。 プロに任せて解決!! エアコンクリーニング専門店	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	エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) (おそうじ機能付き) 11,000円 15,000~21,000円 換気扇クリーニング 13,500~17,000円 洗濯槽クリーニング 14,000~17,000円 浴室クリーニング 13,500~17,000円 キッチンクリーニング 15,000~18,000円 トイレクリーニング 7,500~11,500円 洗面台クリーニング 7,000~10,000円 <small>※表示価格はすべて税抜価格です</small>	使い方はあなた次第!!  金田ヤード 都北交差点 あやべ内科 郡北店 R10 セブンイレブン ピアットピア 宮丸店 新生病院 ココカラ聴覚 まくら整骨 たかはら鍼灸 セラピーハウス アートドア ココカラ薬局 宮丸ヤード 24時間出し入れ自由!! お問い合わせ: 宮田屋敷料 0986-24-2000	<table border="1"> <thead> <tr> <th>タイプ</th> <th>面積</th> <th>1ヶ月(税込)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>バイクもOKですヨ 高さ2.2M</td> <td>1/6 1/5 1/4 1/2</td> <td>約1.2帖 約1.5帖 約2帖 約4帖</td> <td>5,400円 6,480円 7,560円 14,040円</td> </tr> </tbody> </table>	タイプ	面積	1ヶ月(税込)	バイクもOKですヨ 高さ2.2M	1/6 1/5 1/4 1/2	約1.2帖 約1.5帖 約2帖 約4帖	5,400円 6,480円 7,560円 14,040円	
タイプ	面積	1ヶ月(税込)										
バイクもOKですヨ 高さ2.2M	1/6 1/5 1/4 1/2	約1.2帖 約1.5帖 約2帖 約4帖	5,400円 6,480円 7,560円 14,040円									

広告有効期限／2019年5月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

- もうすぐ父の日！ 何をプレゼントしますか？
またお父さんは何をプレゼントされたら嬉しいですか？

- 都城圏域で活動している、あなたの好きなハンドメイド作家(ショップ)を教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

5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。
 ○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。



※最新情報はこちらをご覧ください▶

1 日 (水)	政所医院（小・内）	高城町	5 8 - 2 1 7 1
	坂元医院（内・胃）	牟田町	2 2 - 0 3 6 0
2 日 (木)	坂田医院（内・消・胃）	三股町	5 1 - 2 0 0 3
	野口脳神経外科（脳）	太郎坊町	4 7 - 1 8 0 0
3 日 (金)	ながはま整形外科（整）	都北町	4 6 - 7 1 8 8
	すみ産婦人科医院（産・婦）	東町	2 3 - 1 1 5 2
4 日 (土)	メディカルシティ東部病院（外）	立野町	2 2 - 2 2 4 0
	是枝歯科医院（歯）	上水流町	3 6 - 2 2 6 0
5 日 (日)	久保原田中医院（内・小）	久保原町	2 2 - 7 7 0 0
	共立医院（内・小）	蔵原町	2 2 - 0 2 1 3
6 日 (月)	ホームクリニックみまた（内・呼）	三股町	5 2 - 1 3 4 8
	川畑医院（外・胃）	年見町	4 6 - 3 2 2 5
12 日 (日)	池之上整形外科（整・リハ・リウ）	上川東	2 3 - 2 3 1 1
	宮田眼科病院（眼）	蔵原町	2 2 - 1 4 4 1
19 日 (日)	シゲシロ歯科医院（歯）	早鈴町	2 4 - 7 8 3 3
	児玉小児科（小）	花織町	2 5 - 5 5 7 0
26 日 (日)	森山内科・脳神経外科（内）	南鷹尾町	2 1 - 5 0 0 0
	田中隆内科（内）	三股町	5 2 - 0 3 0 1
19 日 (日)	山路医院（外・内）	山田町	6 4 - 3 1 3 3
	江夏整形外科クリニック（整・リウ・リハ）	三股町	5 1 - 1 1 2 2
26 日 (日)	北原医院（産・婦）	北原町	2 2 - 4 1 3 3
	三州病院（外・胃・内）	花織町	2 2 - 0 2 3 0
26 日 (日)	安楽歯科医院（歯）	年見町	2 4 - 1 5 2 7
	志々目医院（内・小）	山之口町	5 7 - 2 0 0 4
26 日 (日)	瀬ノ口医院（内・消）	姫城町	2 5 - 5 1 5 5
	大橋クリニック（内・消・リハ）	庄内町	3 7 - 0 5 3 9
26 日 (日)	まつもと心臓血管外科クリニック（循外・内）	東町	3 6 - 8 9 2 6
	倉内整形外科病院（整）	上町	2 2 - 1 2 5 2
26 日 (日)	やの耳鼻咽喉科（耳鼻）	吉尾町	2 7 - 5 2 2 2
	宗正病院（外）	八幡町	2 2 - 4 3 8 0
26 日 (日)	ウィーンデンタルオフィス（歯）	年見町	3 6 - 5 5 6 7

たけしたこども医院（小）	三股町	5 1 - 0 0 0 5
伊達クリニック（内・循）	牟田町	3 6 - 7 0 8 8
大岐医院（内・胃）	山之口町	5 7 - 2 0 2 5
吉見クリニック（外・整・内）	高城町	5 8 - 5 6 3 3
橘病院（整）	中町	2 3 - 7 2 3 6
丸田病院（産・婦）	八幡町	2 3 - 7 0 6 0
藤元上町病院（内）	上町	2 3 - 4 0 0 0
三股歯科（歯）	三股町	5 2 - 5 2 2 1
沖水こどもクリニック（小）	太郎坊町	2 7 - 5 6 5 6
有川呼吸器内科医院（呼・内）	上川東	2 4 - 6 6 7 7
園田光正内科医院（内）	太郎坊町	3 8 - 5 1 1 5
福島外科胃腸科医院（外・胃・整）	都北町	3 8 - 1 6 3 3
どいクリニック（外・胃・内）	上東町	2 2 - 1 8 2 5
小山田眼科医院（眼）	松元町	2 2 - 0 7 1 0
宮永病院（内・胃・外）	松元町	2 2 - 2 0 1 5
稻田歯科医院（歯）	祝吉町	2 2 - 8 8 1 1
有馬医院（内・小）	上長飯町	2 3 - 2 6 1 0
柏村内科（内）	上町	2 2 - 2 6 1 6
もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	2 1 - 6 8 8 8
仮屋外科胃腸科医院（外・胃・内・肛）	志比田町	2 5 - 7 7 1 2
よしかわクリニック（麻・整・内）	前田町	2 3 - 9 3 8 4
たき心療内科クリニック（心内・精・神内）	若葉町	4 6 - 9 1 9 1
柴田歯科医院（歯）	平江町	2 6 - 5 8 5 8
柳田病院（小・内）	東町	2 2 - 4 8 6 2
野辺医院（内・胃）	上町	2 2 - 0 1 5 3
戸嶋病院（内）	郡元町	2 2 - 1 4 3 7
一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	5 2 - 7 7 8 8
いき形成外科ひふ科クリニック（形・皮）	年見町	4 5 - 0 0 2 0
西元眼科医院（眼）	中原町	2 5 - 8 8 8 8
末原歯科医院（歯）	庄内町	3 7 - 0 0 4 7
原田医院（内・小・外）	郡元町	2 6 - 3 3 3 0
ベテスダクリニック（内）	年見町	2 2 - 1 7 0 0
しげひらクリニック（内）	神之山町	2 7 - 5 5 5 5
もりやま脳神経外科（脳）	久保原町	2 1 - 6 8 8 8
小牧病院（整）	立野町	2 4 - 1 2 1 2
中山産婦人科医院（産・婦）	前田町	2 3 - 8 8 1 5
曾我歯科医院（歯）	姫城町	2 2 - 2 6 2 2



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

“慢性疾患”でお悩みの方へ!

気軽に
ご相談ください

耳・脳の働き

難聴 耳鳴り
ものわすれ

免疫・ホルモン

糖尿病 高血圧
リウマチ 白内障

脳・間脳の疲れ

うつ病・いらいら
更年期障害

実力と信用ある
漢方相談薬局

サメシマ薬局

電話 0986(76)0265

鹿児島県末吉町上町
薬剤師 鮫島春樹



読者コーナー

盆人俱楽部

盆人俱楽部は、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。
当俱楽部では、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下さい。

●惜しい!
歩いた以上に食べていた……なんてことがあつたり（笑）。
●旅行の醍醐味は「食べる」と!「でもんね。思い返せば、

まだ老眼は早いですよ！味付けのりのフタも見た角度によつてはパンツに見えます。いや……、やっぱりパンツには見えないかな……（きりんざる／33歳）

●身体の不思議
旅行に行つて毎日1万歩近く歩いていたのに、帰つてきたら太つた……。
（きりんざる／33歳）

●サプライズ?
私の31歳の誕生日のこと。域の総会があり、主人に子守りを頼んで出席。帰宅すると、何も声がせず。「あー、クラッカーブリッテ隠れてる？」と少し期待していると、上の子がうつぶせ、主人が下の子を抱っこして爆睡。最初に目に入った時は死んでるの!?と焦りました。誕生日、ほつこりした気分になりたかった……。（まりママ／31歳）

●新元号の発表前に、あるテレビで予想の1位が「安久（あんきゅう）」になつていきましたが、都城人なら必ず「やすひさ」と読みますよね。安久が元号でもおかしくない漢字だと初めて気づきました。もし本当に元号になついたら、安久は盛り上がりだらうなあと思います。（クローバー／36歳）

●お誕生日おめでとうございます♪まさに違う意味でのサブライズですね。ご主人も子守りで疲れちゃつたのでしょうか。そ

お風呂上がりに脱衣所でパンツを持ってきていたのに気づき、「あれ？落としたかな」と廊下を見ると、発見！娘に「それ持つてきて！」と頼むと「これ？」と不思議そうに持つてきたのは、味付けのりのフタでした。老眼かも……（笑）。（じつちゃん／36歳）

今月の盆人大賞

の後はつこりするようなお祝い
はありましたか？

●お散歩のお誘い

1歳半の息子が自分から手をつないでお散歩に連れて行つてくれるようになります。嬉しくてキュンキュンしました。（バタコ／33歳）とてもかわいいお散歩風景でこちらまでキュンキュンしちゃいます♪ずーっとお散歩していられますね。

●新元号

いよいよ年号が変わります！新しいスタートの流れに乗つて、髪を短くしたり、部屋の断捨離を進めています！スッキリ気持ちよく新年号をスタートさせたいです！

■スッキリ気持ちよく新年号をスタートさせるその心構え見習います！私も部屋の掃除から始めたいと思います。

●対決!
最近、家の庭に来るモグラと対決中。モグラは子どもをつくつてやりたい放題。モグラ対策あつたら教えてください。（いわもつち／49歳）

■モグラの見た目はかわいいけど植物の根を壊したり、土を盛り上げたり、何かと被害に悩まされますよね。モグラが嫌がるニオイのものなどを置いてみるのはどうですか？ホームセンターなどで売っているのを見たことがあります！一度試してみてください。



★母の日似顔絵展	イオン都城ショッピングセンターでの行事
日時／～5月12日(日)	場所／1階サービスカウンター前
場所／2階フードコート他	参加費／800円(税込)
※なくなり次第、終了	※なくなり次第、終了
★トイコー のりもので遊ぼう	★トイコー のりもので遊ぼう
日時／5月4日(土・祝)	日時／5月4日(土・祝)
11時～15時	11時～15時
場所／2階キッズレジ横催事場	場所／2階キッズレジ横催事場
※なくなり次第、終了	※なくなり次第、終了
★全長4mの恐竜がやって来る！観覧無料	★全長4mの恐竜がやって来る！観覧無料
日時／毎週水曜日 12時～16時	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	場所／2階ベビーコーナー奥 赤ちゃん休憩室
※キャラクターショーではありません	※キャラクターショーではありません
★アクアピース体験会 参加無料	★アクアピース体験会 参加無料
日時／5月3日(金・祝)	日時／5月3日(金・祝)
11時～15時	11時～15時
※なくなり次第、終了	※なくなり次第、終了
場所／2階キッズレジ横催事場	場所／2階キッズレジ横催事場
※キャラクターショーではありません	※キャラクターショーではありません
★おもちゃ病院 修理代無料	★おもちゃ病院 修理代無料
日時／5月4日(土・祝) 13時～16時	日時／5月4日(土・祝) 13時～16時
場所／1階セントラルコート	場所／1階セントラルコート
※受付は15時まで	※受付は15時まで
定員／先着20名	定員／先着20名
★Mr.シユガーチェンジ	★Mr.シユガーチェンジ
中国伝統芸能「変面」。顔につけた面が一瞬で変わらる妙技です。その仕掛けは中国の国家機密にも指定され、門外不出とされています。面の変わる瞬間をどうぞお見逃しなく！	中国伝統芸能「変面」。顔につけた面が一瞬で変わらる妙技です。その仕掛けは中国の国家機密にも指定され、門外不出とされています。面の変わる瞬間をどうぞお見逃しなく！
日時／5月3日(金・祝)	日時／5月3日(金・祝)
①12時～②14時～③16時～	①11時半～②14時～③15時半～
場所／1階セントラルコート	場所／1階セントラルコート
★手芸のバンドラ工作教室第1	★手芸のバンドラ工作教室第1

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会	★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会
日時／5月5日(日) 14時～	日時／5月5日(日) 14時～
場所／1階サービスカウンター前	場所／1階サービスカウンター前
定員／先着30名	定員／先着30名
参加費／500円(税込)	参加費／500円(税込)
★手芸のバンドラ工作教室第2	★手芸のバンドラ工作教室第2
日時／5月5日(日) 14時～	日時／5月5日(日) 14時～
場所／1階サービスカウンター前	場所／1階サービスカウンター前
定員／先着30名	定員／先着30名
参加費／864円(税込)	参加費／864円(税込)
★手芸のバンドラ工作教室第3	★手芸のバンドラ工作教室第3
日時／5月5日(日)	日時／5月5日(日)
①11時半～②14時～③15時半～	①11時半～②14時～③15時半～
場所／1階セントラルコート	場所／1階セントラルコート
★ヤマハ音楽教室 こどもの日コンサート 観覧無料	★ヤマハ音楽教室 こどもの日コンサート 観覧無料
日時／5月5日(日)	日時／5月5日(日)
特典③：展示会期間中(5月10日～5月19日)、トップバリュ	特典③：展示会期間中(5月10日～5月19日)、トップバリュ
ランセルをお買上げの方限定	ランセルをお買上げの方限定

★「ベーゴマ」体験会＆大会 参加無料！	★「ベーゴマ」体験会＆大会 参加無料！
日時／5月4日(土・祝) 12時～14時	日時／5月4日(土・祝) 12時～14時
場所／1階セントラルコート	場所／1階セントラルコート
③16時～	③16時～
★サイロードドン!! 参加無料	★サイロードドン!! 参加無料
日時／5月11日(土) 13時半～	日時／5月11日(土) 13時半～
場所／2階正面入口側	場所／2階正面入口側
エレベーター前	エレベーター前
★新入学ランドセル 早期ご予約販売会	★新入学ランドセル 早期ご予約販売会
日時／5月10日(金)～19日(日) 10時～20時	日時／5月10日(金)～19日(日) 10時～20時
※最終日のみ19時まで	※最終日のみ19時まで
場所／2階キッズ横催事場	場所／2階キッズ横催事場
特典①：ランドセル54000円(税込)以上お買上げの方に、イオン商品券50000円分プレゼント	特典①：ランドセル32400円(税込)をお買上げの方に、イオン商品券30000円分プレゼント
対象／小学6年生以下の子様 1名様限り	対象／小学6年生以下の子様 1名様限り
★まちなかボランティアセンター 参加無料	★まちなかボランティアセンター 参加無料
日時／5月18日(土) 10時～17時	日時／5月18日(土) 10時～17時
場所／2階フードコート横	場所／2階フードコート横
※5分前から整理券配布	※5分前から整理券配布
★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料！	★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料！
日時／5月21日(火) 10時半～12時	日時／5月21日(火) 10時半～12時
場所／2階正面入口側	場所／2階正面入口側
エレベーター前	エレベーター前

★手芸のパンダラ工作教室第3弾	★手芸のパンダラ工作教室第3弾
日時／5月13日(月)～19日(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／5月13日(月)～19日(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。
料金／色紙……1名2000円	料金／色紙……1名2000円
★スリーオースバイスの似顔絵屋さん	★スリーオースバイスの似顔絵屋さん
日時／5月25日(土) 10時～17時	日時／5月25日(土) 10時～17時
場所／2階専門店	場所／2階専門店

ハガキサイズ or ミニ色紙

※1名追加ごとに500円
※一枚の中に3名まで

■問合せ／(全件共通)
イオング都城ショッピングセンター☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31をご覧ください

イベント情報

★茶摘体験／みんなの都城茶をつくる会2019
260年の歴史を誇る都城茶に、もっと親しんでほしい。そんな想いで2016年にスタートした「みんなの都城茶をつくらる会」。茶摘体験や茶工場見学、新茶とお菓子、新芽の天ぷらを楽しんでいただきます。

日時／4月30日(火・祝)
5月12日(日)
8時～12時 ※少雨決行
場所／日向時間にて集合・解散
参加費／大人：2000円 小学生以下1000円
※新茶のお土産付

定員／各15名
※定員になり次第締め切ります

★八十八夜まるしえ@まちなか
広場
ステージではサブリナ・ヘルシさん他によるライブも♪ 春の風と薫るお茶、そして心地よい音楽に身を任せ、ゆったりとした時間をお楽しみください。

日時／5月2日(木・祝)
3日(金・祝) 10時～15時
場所／Mallmall まちなか広場

■申込・問合せ／☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe四向時間
E-mail : hyugajikan@gmail.com
※P26をご覧ください

★第26回 黒田印南ヴァイオリン教室発表会
生徒さん達が奏でる素敵なお演奏をお楽しみください♪

日時／5月6日(月・祝) 11時半～
場所／都城市総合文化ホール 中ホール

料金／無料

■問合せ／☎46-3000
黒田印南ヴァイオリン教室

※P23をご覧ください

★「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♪

260年の歴史を誇る都城茶に、もっと親しんでほしい。そんな想いで2016年にスタートした「みんなの都城茶をつくらる会」。茶摘体験や茶工場見学、新茶とお菓子、新芽の天ぷらを楽しんでいただきます。

日時／4月30日(火・祝)
5月12日(日)
8時～12時 ※少雨決行
場所／日向時間にて集合・解散
参加費／大人：2000円 小学生以下1000円
※新茶のお土産付

定員／各15名
※定員になり次第締め切ります

★FP無料体験会開催
みなさん!! 将来を見据えた自分達の家計の現状をキッチンと把握していますか? プロのファインナンシャルプランナーが、家計を楽にする・安心して暮らせる方法を伝授してくれます! 引取り♪ 参加者、大募集!

★FP無料体験会開催
みなさん!! 将来を見据えた自分達の家計の現状をキッチンと把握していますか? プロのファインナンシャルプランナーが、家計を楽にする・安心して暮らせる方法を伝授してくれます! 引取り♪ 参加者、大募集!

直すことで、支払額が数百万円減少した例や、教育資金・老後資金を賢く作っていく方法などを、知りたいことを学べるチャンスです！ キッズルームを完備していますので、ご家族連れで気軽にご参加ください。

で開催します。住宅ローンを見直すことで、支払額が数百万円減少した例や、教育資金・老後資金を賢く作っていく方法などを、知りたいことを学べるチャンスです！ キッズルームを完備していますので、ご家族連れで気軽にご参加ください。

直すことで、支払額が数百万円減少した例や、教育資金・老後資金を賢く作っていく方法などを、知りたいことを学べるチャンスです！ キッズルームを完備していますので、ご家族連れで気軽にご参加ください。

アメリカ留学のことならお任せください！

総合的に留学をサポート!

- ◆学校の入学手続き
- ◆留学にともなう各種手続き
- ◆滞在先・航空券の手配
- ◆空港での出迎え
- ◆日本人スタッフによる現地サポート



留学コーディネーター

アメリカに3年間滞在経験あり。ニューヨークにてツアーガイドとしても活躍。
各種ビザ申請・旅行ツアー手続き代行も対応可能!
まずは気軽にお問合せください。

Ackey Hero International Inc. Tel.070-7640-6638

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
都城市北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休／日曜日

DAILIES TOTAL 1®
WATER GRADIENT CONTACT LENSES

世界初、ウォーターグラディ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。

1day

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が、答えました。

永吉コンタクトレンズ
都城市嬉野町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

※コンタクトは医療用具です。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。

デイリーズトータルワン®

DAILIES TOTAL 1®
WATER GRADIENT CONTACT LENSES

世界初、ウォーターグラディ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。

1day

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が、答えました。

永吉コンタクトレンズ
都城市嬉野町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

※コンタクトは医療用具です。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。

Start up!! アグリセミナー

自然とともに生きたい！ そんなあなたの挑戦を応援する、農ライフ入門セミナーを開催！ 3日間のスキルアップセミナー 受講料無料

5月23日(木) 10:00～15:00
【独創的農家を訪ねて！】 小林市
生駒高原農園＆風の丘ガーデンへ訪問
貸切バスにて送迎

5月27日(月) 13:00～15:00
【充実した支援制度で夢を実現する！】
三股町まち・ひと・しごと情報交流センター「あつまい」
体験談と解説で農業の現状と支援制度を学びます。

5月30日(木) 10:00～15:30
【新しい農業を学ぶ！ 新品種と加工】
オリジナルスパイス作りと試食！
新品種のカラーベーマンの栽培と活用の可能性も学びます。

受講料:無料
対象者:新しい農業を学びたい人
アグリビジネスに興味のある人
定員:10名

申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします

申込締切 5月17日(金)

詳しく述べ HPをご覧ください

厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業
0986-51-5320
(8:30～17:00)
<http://mimata-koyou.jp/>

司会／早川伸吾
■問合せ／内田里美

☎080-1760-1737

■問合せ／☎23-4000
藤元上町病院
(仲摩・リハビリスタッフ)
リハビリティーション部

★第38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18500人が満足した大好評の勉強会です。

日時／5月12日(日)13時～16時

(開場12時40分)

場所／ウエルネス交流プラザ

料金／無料

定員／先着20組

※先着順予約制

※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

■問合せ／一般社団法人日本住宅取得応援協会

☎0120-552-450
※P10もご覧ください

■問合せ／藤元上町病院

第16回リハビリ教室

今日は「健康寿命を延ばすための取り組みについて」をテーマにリハビリ教室を開きます。

「健康寿命とは、健康寿命の全国と宮崎県の差」「どんな病気で入院・施設へ？」その病気の予防策は？についての講義のほか、実技「予防体操」、専門職による医療相談会・セルフチェックなどを受けられます。どなたでもご参加可能です。事前にお申込みをする必要はありませんので、当日気軽にご参加ください。

日時／5月18日(土)13時～14時
※受付開始12時半
場所／藤元上町病院

■問合せ／☎ホーリー中山荘
大人の英会話A.C.T.

その他情報

★ホーリー中山荘

都城初導入となるプロジェクト

シヨンマッピングの上映会や会場コードイネット見学など、毎

■問合せ／前原

★ピアノ教室 生徒さん募集！

生徒さんの個性や音楽を楽し

い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／☎51-5320
三股町地域雇用創造協議会
申込締切／5月17日(金)
定員／10名
受講料／無料
期間／5月23日(木)～3日間
※P22もご覧ください

大切な時間は
写真の中でも生きている



思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

携帯・スマートの方は、
コチラ→



塩屋写真館

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日

TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

3歳から大人まで楽しめる黒田印南ヴァイオリン教室



■ヴァイオリン個人レッスンコース
※レンタルヴァイオリン1,000円からあります♪

新規生徒募集中！♪体験レッスン無料♪

☎0986-46-3000 E-mail/inamimusic@gmail.com
http://kurodaviolinschool.amebaownd.com

♪レッスン日♪月・水・土曜日 ♪場所♪歴史資料館♪前

第26回 黒田印南ヴァイオリン教室発表会
5月6日(月・祝) OPEN 11:30 入場無料 都城市総合文化ホール 中ホール

※P22もご覧ください

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方
優先



左のQRコードまたは、当院のホームページから
アクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

5月診療スケジュール

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

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

手作り教室好評開催中!!

5月の手作り教室 OKバグ1,380円(材料費込み)

※日程など、詳しくはお電話にてお問合せください。
また、マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中です!!

◆◆◆点検・修理キャンペーン開催中◆◆◆

ミシンの調子が気になる方は、気軽にご相談ください。

来店特価最大70~10%OFF!! 修理・見積り無料!

【修理調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!
店内60台以上展示販売中! 下取り高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

リラクゼーションサロン『G★SAISON』 『お8つ屋』内で絶賛営業中!!

「すぐ小顎になれる!?'とウワサの韓国発美容法コルギ(骨氣)を体感してみませんか? 直接骨格に働きかけて矯正するので、小顎効果を長くキープすることができるんです♡

コルギ小顎コース 45min 3,500円

フェイシャル&ボディ 90min 5,500円~

■G★SAISON TEL/090-2207-5354 ※P27もご覧ください

老後の趣味や生き甲斐づくりに、卓球はじめませんか?

新規入会 卓球サークル生 大募集♪

卓球サークル 毎週木曜日 14:00~16:00

★初心者でも大丈夫! ラケットの持ち方から優しく教えます。本格派も大募集!

★一人でもOK! なんと言ってもアットホーム。みんなで楽しく汗を流しましょう♪

★今ならラケット(15,000円相当)プレゼント! 動きやすい服装とシューズがあれば大丈夫!

まずは見学・体験してみませんか? 気軽にお問合せください。

■都城テーブルテニスクラブ TEL/24-1263

第22回 ホテル中山荘杯 思いっきりゴルフ大会 参加者募集中!

【日 時】6月16日(日) IN 8:38・OUT 8:45

【場 所】都城母智丘カントリークラブ

【参加料】5,000円(懇親会代含む)

【プレイヤー】6,600円(昼食付)※個人負担 ※セルフカート ※キャディなし

【表彰式及び懇親会】18:30~(ホテル中山荘)

【申込締切】6月3日(月) お一人様での参加も大歓迎!

■ホテル中山荘 TEL/23-3666 ※P5もご覧ください

『Trattoria Fiore』ホールスタッフ募集中!

接客未経験者も大歓迎!!

一緒に楽しく働きませんか? 美味しいまかない付き♪

【雇用形態】アルバイト・パート 【仕事内容】ホール全般

【時給】800円(研修期間770円)

【勤務時間】①10:00~15:00 ②17:30~23:00

勤務日数・曜日・時間は気軽にご相談ください!

■Trattoria Fiore TEL/58-7930

学生さん・主婦も大歓迎♪ スタッフ募集中!!

いちごを使ったクレープやカキ氷、ソフトクリームが大人気のお店で、一緒に働きませんか? 週1日からでもOKです!

【勤務場所】いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フレーズ

(曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5)

【勤務時間】9:00~17:30 ※休日は18:00まで

【時給】770円~(日・祝日820円~) ※昇給あり 【年齢】不問

詳しくはお問合せください

■いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フレーズ TEL/090-1442-6735 ※P27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	

- エアコンのリモコンがどこを探しても見つかりません。暑くなるまでに新しいものを購入するか……でもまだ「どこにあるはず!」と諦めきれない。(ヤマ)
- 念願だった串間市のフルーツパーカーへ、母と行ってきました。パフェは美味しいし! ロケーションも最高!! 癒されました♪(フミ)
- ダイエット真っ最中。ビキニを着れるようになることが目標みたいです(笑)。(なっちゃん)
- 前々から興味のあった岩盤浴を、遂に初体験! とても気持ちよかったです!(ひら)
- ふいに知り合いに遭遇した時さと笑顔が出てきません。笑顔の反射神経が鈍いのです。怒ってる? 怒ってないよ。
- 「Weekend Flower」ってご存知ですか? 先日お花屋さんで知ったのですが、花と素敵なお週末を、という取組みなのだそうです。部屋に一輪でも花があると和みますよ♪(さゆ)
- GWはいろいろやりたいと思います! なんだかもう海に行きたいです!(かな)



日本占術協会占術修士認定
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

5月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29

【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28

【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27

【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26

【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25

【六白金星】大正2・15・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・31・1令和1

【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

都城の自慢の一つは「茶処」ですね。夏も近づく八十八夜(今年は5月2日)は、立春から数えて88日目、八十八夜に摘んだ新芽で作った新茶はやはり緑色のものとされ、飲みはその年は有氣をしないと言われます。これは「八十八」という数字で繋がるの良い八に通じるからです。童謡の「茶摘み」にもあります。「あかねさきに管(す)けりの笠(か)」の歌とタスキとは、赤いだけなく、西いうちの植物が止血・解熱薬であるから、茶摘みで指を怪りました際は茜タスキで応急処置をしていたそうです。

◆デリコログ♪ <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/>

デリコラム
ハッピーマイスター☆元気が出る占い師
クリスティーン デリコ

●オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/vt-derico/>
●運運歴 <http://www.cocolognplus.de/derico/>
●デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
●著書「元気のでんこ盛り」絶賛発売中!
●Amazon <http://amzn.to/YCHTRv>

一白水星

今月は、飲食やレジャーの機会が増え新たな交流がスタート。人脈拡大の絶好のチャンスなので、連絡先の交換も忘れずに。冷えは万病のもとなのでGWは温泉やスパがおすすめ。

金運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★

四緑木星

今月は、コミュニケーションに関しての問題が浮上しそう。人から聞いたことは真に受けず、必ず事実確認をすることがポイントです。気の緩みが風邪の原因となるので要注意。

金運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★★	★★★★★	★★★★★

五黄土星

今月は、自分のやるべき事への意欲が湧きます。堅実的な考え方で行動できるので、持ち前の真面目さを發揮しましょう。10連休で気を抜くと暴飲暴食となるので注意しよう。

金運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★★	★★★★★	★★★★★

七赤金星

今月は、思いがけない出会いや再会で急展開が予想されます。すべてを好転させるキーワードは、気持ちにゆとりを持つこと。GWは日帰りでもできるだけ遠出をしてリフレッシュ。

金運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★

八白土星

今月は、身近な人と楽しい時間が過ごせます。何か物足りないと感じたら、高原や牧場など自然がいっぱいの場所で過ごすと落ち着きが戻ります。時間と共に余裕のある行動を。

金運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★★	★★★★★	★★★★★

二黒土星

今月は、外部のミスやトラブルに巻き込まれ散財するかも。うまい話には落とし穴があると心得ましょう。連休明けから給料日までがピンチとならないよう、衝動買いなど注意。

金運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★☆	★★★★★	★★★★★

三碧木星

今月は、勢いがあり調子よく進展します。目立つことが多くなるので、どんな時でも見られていると意識しよう。思ったままを口にせず慎重に発言すると好感度がアップします。

金運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★★	★★★★★	★★★★★

六白金星

今月は、GWも影響して公私共に忙しくなりそう。ギャンブルや勝負事に興味を持ちそうですが、楽しむことを目的にしましょう。マメな換気で空気をキレイにすると運気上昇。

金運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
健康運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
仕事運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
恋愛運	★★★★★	★★★★★	★★★★★
総合運	★★★★★	★★★★★	★★★★★

九紫火星

今月は、出会いがあれば別れもあります。春を満喫するためには、華やかなファッションがよいでしょう。欲しい情報はネットより新聞や雑誌などアダルトの方が期待できます。

金運	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
健康運	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
仕事運	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
恋愛運	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
総合運	★★☆☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆



3回照射

大人も子どももキレイに最短脱毛!

夏に向けて、魅せられる体にしませんか？ これから季節、露出が多い服を着ることが増えてきますよね。子どもなら学校での水泳授業がはじまるなどムダ毛に悩む時期です。『Dione』の脱毛法は痛くなく、3歳のお子様から施術可能。また、毛周期問わず通えるので他のサロンに比べて早く脱毛が完了できるのも魅力ですよ!! 今からでも十分間に合います♪

お子様脱毛体験 ¥7,560
♡30分脱毛し放題！ 全身どこでもOK♡

MATRIX 取扱い店

コラーゲンやヒアルロン酸を作る細胞に直接働きかけるスキンケア!
-5歳の若返りが可能♪
詳しくはご来店ください。



今だけ限定 夏に向けてツルツルな肌へ
うるツル全身脱毛¥5,400
♡VIO含む全身20箇所から選んで試せる♡
●はじめご来店の方限定 ●2019.5/31迄有効 ●他サービスとの併用不可

☎ 0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11
営業/9:00~18:00 不定休
※メニュー・料金などは
HPよりご確認ください



くすみ・シミ・シワも改善！ エステ効果も期待できる

今だけ限定 お顔まるごと脱毛¥3,240
♡脱毛しながらエステ級の美肌作用をプラス♡
●はじめご来店の方限定 ●2019.5/31迄有効 ●他サービスとの併用不可

Hair Space O-g オーガ



まとまりと艶が手に入る話題の
自然派サロン

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とは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことがないフルワーフの手触りを実感できます！ 気になる根元のうねりやケセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

リピーター多数!!
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



暮らシャキッ

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」へ！

今治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
- ◆機器を使用せずすべて徒手治療
- ◆少しも改善がみられなければ全額返金！

5月限定 「きりしまフォーラム見た」で
通常 ¥3,000→初回 ¥980!

●2019.5/30迄有効

070-4737-9537

都城市見日町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！



R269



脱毛デビューは暮らシャキッから!! 最短1ヶ月の脱毛コース!

自分磨きの初夏 期間限定!! リーズナブルに効果実感♪

初回 ワキ ¥300

初回 L-パート ¥2,300

顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お腹全体
★女性のみ・V全體初回 美顔光エステ+顔脱毛
¥4,500 → ¥2,300

各コース お得な6回コースあり!! 詳しくはお問合せください

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、むくみ・腰痛・冷え・便秘などを解消され、姿勢の改善に効果が期待で
きます。最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

都城市上水流町1182-8

営業/8:30~19:30(最終受付 18:30)

定休/月曜日 駐車場/あり ※P17もご覧ください

LINEからもご予約OK♪

(LINE ID) yrskohki



内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集



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。



きりしまフォーラム

宮崎県都城市一万町城99-9-1

TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/ info@kiri-fo.net

ロゼマドンナ

夏までに結果を出すなら、春の特別キャンペーン
エステ初心者でも安心して通えるサロンです！

好評につき
モニター募集継続中！

セルライト除去
(脂肪吸引)

頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をうながします。

若返りプラセンタ・
コラーゲン注入

顔に保湿・ハリをもたらし、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！

コースメニュー	お試し価格
★プレミアムコース	¥1,500
・遠赤ドーム・吸引・光瘦身・RFトリートメント	
★スペシャルコース	¥1,000
・遠赤ドーム・吸引・光瘦身	
単品メニュー	
若返りプラセンタ・コラーゲン注入	¥500
バスト矯正	¥500

0120-16-3314 (予約)

0986-21-1830

都城市前田町7-14

営業/9:30~ ※最終受付 18:00

定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり

小松原中・昭和シェル

西日本シティ銀行

大阪王将・鹿児島銀行

40代女性 Before After

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト グルメ

創彩酒膳ごち GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6189 ☎ 0986-80-6162

お客様のご要望にお応えして
アラカルトメニューが復活しました!!



季節の野菜、旬の鮮魚、こだわりのお肉を使った、新作料理が「ごち」に登場しています。さらに美味しいなったドリンクメニューの果実酒系ハイボールや厳選された焼酎・日本酒と一緒に、豊かな味わいの広がる特別な一皿をどうぞ。また、お客様のわがままに応えるコース料理(3,000円~)も、ご予約承ります。

店舗情報

【ごち】都城市牟田町25-7 営業/18:00~22:30(金・土曜のみ23:00迄) 不定休
【フェリーチェ】都城市中町12-25PIER1 営業/11:00~18:00 不定休
※P17もご覧ください

創彩酒膳ごち 新作
平日20:00以降限定!
おつまみコース(5品)
2,000円

本日の前菜3種・チーズとタラモの
ステーキ揚げ・山芋鉄板焼・十勝
ホエー豚ベーコン・赤鶏の炙り焼

フェリーチェ 新作
瀬戸内レモンジャムと
クリームチーズのパンケーキ
1,000円

瀬戸内レモンをふんだんに使っ
たジャムと濃厚なクリームチーズ
のマリアージュが最高♪



石窯パン工房 グレンツエン 都城店

☎ 0986-36-5888

5月も楽しいイベント満載♪



★GWフェア★

4/27(土)~
5/6(月・祝)

お子様に大人気のパンがたくさん登場! フェア期間中しか味わうことのできない限定商品もありますよ♪

★抹茶フェア★

5/3(金・祝)スタート!!

新茶の季節……抹茶のパンが勢揃いしました。香り豊かな抹茶をふんだんに使った贅沢なパンをご賞味ください。



こいのぼりコロネ



GWは『グレンツエン』のパンを持って、お出かけしませんか? 毎年、お子様に大好評のGW限定商品が復活します! 期間限定の美味しさをどうぞ!! また、楽しい仲間や親戚が集まる時におすすめのサンドイッチオードブル(3日前までの予約)も予約受付中です。気軽にご相談ください。

店舗情報

都城市東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日
<http://www.glanzen.jp/>

すべて税別料金と
なります

shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

新茶が届きました♪ 「日向時間」で
極上の新茶とスイーツを堪能しませんか?



新緑の季節にイチオシの「茶フォガード」!! 抹茶版のアフォガードで、白玉と小豆をトッピングしたバニラアイスに、点てたお抹茶をかけていただく贅沢なスイーツ。
数種類から選べる淹れたての「新茶」と一緒にどうぞ♪

店舗情報

都城市南鷹尾町3-4
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索 ※P22もご覧ください

茶フォガードと
お茶セット
840円

追加单品 460円

母の日ギフトにも
新茶と一緒に、おしゃれな
急須や茶缶、てぬぐい
などの和雑貨、お茶に合う
お菓子もご用意しています。
ご予算に応じた詰合せなど、
気軽にご相談ください。



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

新メニュー登場! だれやめセット&とくとくセット!



たれ	460円/200g
むね(骨なし)	420円/200g
ミックス(もも・むね)	440円/200g
肩肉(骨なし)	230円/100g
砂ずり	220円/100g
皮	220円/100g
塩	
手羽先	90円/1本
肩肉(骨なし)	230円/100g
ナンコツ	270円/100g
その他	
たまご焼き	350円/1本
おにぎり	70円/1個
ふくれ菓子	200円/1カット
ふくれ菓子	1,200円/ホール (※ホールは要予約)

だれやめセット 晩酌のお供に最適です!

とくとくセット いろいろ食べたい、ファミリー向け!

からあげ専門店が作るお弁当も大好評です♪

からあげ弁当 370円 たまご焼き弁当 420円

まんぶく弁当 470円 オードブル 3,500円~

詳しくは来店してからのお楽しみ♪

店舗情報

都城市広原町4340番地2 (サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/10:00~20:00
不定休 ※金額はすべて税込価格です



●ひとりたこ焼き

ひとり車で熱唱
車を運転しながら大声で歌うことですね。これはかなりストレス発散になります。でも以前、これをやっているところを仕事の取引先の方に見られてしまい、「歌ってましたね」(笑)と言われ、恥ずかしい思いをしました。。。 (はやとママ／34歳)

●ひとり寝想

夕方、ちょっと疲れがたまってきた頃に、目を閉じて楽な姿勢で呼吸を整えます。5分程度瞑想を行うと、その後ともすつきり!! 夜までしっかりと頑張れておすすめで

●ひとりひなたぼっこ

自宅で休みの日に簡単なヨガCDをかけ、何も考えずゆっくりヨガをやること。お金もかららず、いつでもやれるし、身体と心がほぐれます。(えっちゃん／56歳)

●ひとり夜ふかし

子どもを寝かしつけた後、自分の時間を過ごします。ハンドメイド、仕事、DIY、etc....。AM1～2時までして、授乳で何度も中断しつつもすつきり!! 夜まで

●ひとりカット

ワンオペ育児中のため、美容室に行けません。今はYouTubeにたくさんのセルフカット動画があり、便利で

●ひとりコース料理

まだ一人で旅行を楽しめたころに実践。少々ドキドキしましたが、とても豊かな気持ちになりました。旅先で知人に会う心配もなかったことがよかつたのかかもしれません。(おはるりん／31歳)



ひとりカラオケ
2時間、目一杯歌つて、ストレス発散できます。正直、他人の歌なんて聴かなくていいんです。歌いたいんです!! (テディベア／46歳)

ひとり辛麺
子どもはまだ難しいかなあと思い、時間ができた時にひとりで満喫しています。結構、女性もひとりで来られていましたよ!! (kurabu／36歳)

ひとりライブ参戦
ひとりで行くのは寂しいかなと思ったけど、連れの反応を気にせず、ライブを集中して観られるので、意外にいました。(マロンちゃん／37歳)

ひとりクッキング
一人で料理をしながら「次、○をします」などなど...。誰も見ていない時に(笑)。コショウをいれます。次に○目指せ!! おしゃべりクッキング!(2児のママ／29歳)

お8の屋 Café&リラクゼーション

☎ 0986-37-2152

おかげ様で2周年を迎えることができました!!



庄内小学校の近くにあるオシャレで美味しいお食事処『お8の屋』。自家菜園のお米や小麦、野菜を使用して作る料理はフレッシュで甘味・旨味が濃厚と大人気♪ 気さくなご夫婦が経営する居心地のよいお店なので、お一人様でも気軽に楽しむことができますよ。

店舗情報

都城市庄内町12548
営業/[日・月・火]10:00～17:00 [木・金・土]10:00～15:00 18:00～22:00
定休/水曜日 駐車場/あり

★2周年記念キャンペーン★

お食事・カフェを利用されたお客様に
店外にある自動販売機の
ドリンク1本をプレゼント♪
※5月3日～29日の期間 一人様1回限り

ランチメニュー例

(その日の食材内容が変わります)
国産アジフライ定食 700円
豚ロースステーキ定食 800円
みり鯖・みかげじき定食 850円

季節限定メニュー

広島カキフライ(たらの芽が付)1,204円
(ドリンク・デザート付)

サイドメニュー (ドリンク付)
ガブうまハムカツバーガー 680円
パイソミー[ハナムサンドイッチ] 700円

リラクゼーションサロン 『G★SAISON』も併設して営業中! 詳しくは、P24をご覧ください。



ぼっけもん

☎ 0986-51-5666

みんなが集まつたら『ぼっけもん』へGO!!



★ ぼっけもん ★ 限定コース

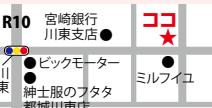
7品+飲み放題2時間
通常3,780円
→3,500円(税込)

朝引き島鶏の鶏刺し盛合・本日のサラダ・塩だれのタタキ・揚物2種・ぼっけもん特製ピザ・ぼっけもん丼・かわ飯お一人様生ビール2杯まで。詳しい内容はお問合せください

大人気! 鶏三昧コース ★ 4,500円(9品)

※全てのコースに飲み放題2時間付・税込料金

「きりしまフォーラム見たよ!」で全コース飲み放題30分延長
※予約時にお伝えください



いちご農家さんのお店
La fraise ラ・フレーズ

☎ 050-1521-7135

期間限定「いちごのカキ氷」



毎年大人気のいちごを贅沢に使ったフワフワで濃厚なカキ氷が登場しています。いちごの美味しさを、そのまま楽しめるカキ氷! ツッピングのいちごは、なくなり次第終了なので、お早めにどうぞ!!

いちごを使ったSWEETS

★いちごまるごとカキ氷 690円
★朝採いちご100%フレッシュジュースカキ氷 950円
★濃厚白くま 500円

店舗情報

曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5
営業/10:00～18:00
不定休
駐車場/あり ※P24をご覧ください

レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

GWも絶品メニューをどうぞ!



末吉町メセナ温泉内にあるレストランそお。ランチや宴会メニューが充実していて、ファミリー層や団体のお客様に大人気です!

ランチMENU ★ごちそおセット1,200円
★そお花巻セット1,200円 その他、500円から豊富にご用意!!

バス送迎 & カラオケ歌い放題付き!

各種宴会のご予約承り中!!

会席コース 2,500円(8品)～
10名様からのご予約でバス送迎もOK!!

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1
営業/7:00～9:30(LO:8:30)、11:00～21:00(LO:20:30)
定休/月曜日 ※祝日は翌火曜日
※すべて税別価格です



笑顔でつながる子育ての輪

vol.71

『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するシリーズです。



『NPO法人 子育てネットおさまとはらっぱ』が管理している都原児童センター。土曜日もオープンしているので、「お休みの日に、どうへ行こう」と、悩んでいる保護者に、いちオシのスポットです。また対象年齢が0～18歳と年齢層が幅広いため、年の離れた兄弟がいとも、それぞれが思い思いに遊ぶことができます！

取材当日の土曜日は、未就学児だけでなく、小学生もたくさん遊びに来ていました。月1回の映写会をしており、子ども達はプロジェクトで気に入りの映画を観賞♪ その横では、大きなトランポリン(対象年齢：小学校3年生まで)で楽しく跳ねたり、卓球をしたり、図書室で本を読んだりと、施設内が広く、それ故にスペースが分かれているため、子ども達も飽きることなく過ごすことができます。しかも、隣は芝生が青々と茂った広い公園になつており、施設内だけでなく、外でも元気いっぱいに遊ぶことができますよ!!

土曜日に行く場所がなくて困っているお母さん！ ぜひ遊びに行ってみませんか？

●スタッフ 岡本さんコメント

4月から、都原児童センターを管理することになりました。現在は、「児童の集い」や親子で楽しむリンパマッサージの会などを実施しています。子育て中のお母さん達にとって、息抜きの場となるようなイベントをこれからも開催していくので、ご要望をお聞かせください。スタッフ一同お待ちしています♪

都原児童センター
TEL.0986-24-9110
日程／月～土曜日
時間／10:00～12:00、13:00～17:00
対象／0～18歳までとその保護者




●スタッフ 岡本さんコメント

4月から、都原児童センターを管理することになりました。現在は、「児童の集い」や親子で楽しむリンパマッサージの会などを実施しています。子育て中のお母さん達にとって、息抜きの場となるようなイベントをこれからも開催していくので、ご要望をお聞かせください。スタッフ一同お待ちしています♪

都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介

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。
 5月13日(月) 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) 13:30～14:00
 27日(月) 都城市保健センター(中心市街地中核施設Mallmall内) 13:30～14:00
 持参するもの:母子手帳、バスタオル 対象児:生後1ヶ月～1歳未満 予約不要

お問合せ:都城市保健センター 0986-36-5661

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、エプロンシアターなどを行います。
 5月9日(木) 10:30～11:00
 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

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★0歳児ディ

みんなで楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう♪
 5月20日(月) 10:30～11:30
 場所:生きいき健康センター
 対象:0歳児とその保護者

★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。
 5月10日(金) 11:00～11:45
 場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室

★ベビーピクス

お母さんが元気なら赤ちゃんも元気。お母さんが笑顔なら赤ちゃんも笑顔。親子で一緒に運動します!
 5月22日(水) 10:30～11:30
 場所:財部保健福祉センター
 講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)
 対象:1歳未満児の親子 ※予防接種後1日以上経っていること

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>





駢くん
kakeru

首もしっかりすわりました☆
このムチムチたまりません！
つるつるの頭、可愛いでしょ？（笑）
私達のかけがえのない
存在です。



ふあーらむ Forum Snap すなっぷ

「Forum Snap」に、あなたの
とっておき写真を掲載しませんか？

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

QRコードから簡単アクセス!

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

インスタグラムから
投稿するには…？

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

HP



Instagram



竜真・颯真
くんくん
ryuma・souma

弟が大好きなお兄ちゃん。
これからもずっとずっと
2人仲よく元気に育ててね。
大好きだよ。

1000



咲心ちゃん
emi

これからも
元気いっぱいニコニコな
咲心ちゃんでいてね！

Rope・Reon

いつも仲よしな2匹♪
レオンはもう12歳だけど、
まだまだ元気★
頑張って健康で長生きして
いろんなとこ行こーね！



琥雅くん
taiga

やっと首座って自分で
頭あげられるようになったよ！
これからも
たくさんの成長を見せてね！
大きくなったら
野球するよー！

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.61

『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紹介!!

お菓子の南香

今回ご紹介するのは創業明治34年、本誌でもおなじみの
『お菓子の南香』さんです。



端午の節句に、毎年人気を博している「よもぎの柏餅」。使われているよもぎの葉は、スタッフが手間ひまかけて丁寧に作っています。柏餅に使われている柏の葉も厳選。絶えず枯れることのない柏の葉には、「家が代々続くように」という願いも込められており、男の子のお祝いには欠かせないお菓子です。

「大切なお子様へ、心を込めて作ったものを食べて欲しい」という思いが詰まったお菓子を、ぜひ堪能してくださいね。

端午の節句におすすめ

和菓子編



立鯉・柏餅セット 2,000円

こだわりの柏餅が入ったセットは毎年大人気!
贈物としても喜ばれること間違いないです。

洋菓子編



こだわりの西都産いちごを贅沢にはさんだデコレーションケーキ。かわいい飾りも満載でお子様を笑顔にするケーキです♪

お電話での
ご予約も
できます!!



TEL.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

CHINESE KITCHEN 彩 sai

早水町に新しくOPENした本格中華のお店『CHINESE KITCHEN 彩』さん。老若男女問わずに入気が高く、リーズナブルに中華が楽しめる話題です。



大人気！ ランチセット 980円

（メイン料理2品・サラダ・スープ・ライス・デザート・ドリンク）

★メイン料理★

- ・エビチリ
- ・唐揚げの特製ソース
- ・チンジャオロース・赤酢豚
- ・マーボー豆腐
- ・魚と野菜の塩炒め

座敷	4席	お子様用食器	<input type="radio"/>
お子様用イス	<input type="radio"/>	駐車場	<input type="radio"/>

店内には広々とした座敷が4席あり、小さなお子様連れの方も安心です!! 一番人気はやっぱり唐揚げ!! カリッジゅわへの唐揚げに特製のソースが絡み、美味しさをより一層引き立てます。その他にもピーマン嫌いな子でも食べることができます! とウワサになるほど美味しいチンジャオロースなど、さまざまな中華料理を堪能することができますよ♪ 好みに合わせて料理の辛さを調整することができますので気軽にご相談くださいね。



テイクアウト・オードブルも承ります!
オードブル(約4人前) 3,500円

TEL.0986-24-7877

都城市早水町17-41

営業／(星)11:00~15:00 (L.O.14:30) (夜)17:30~22:00 (L.O.21:00)
定休／月曜日 駐車場／お店後ろの駐車場どこでもOK!

マナーを守ってお食事を楽しんでくださいね!!

※P7もご覧ください





HUSHUSHU 初夏のカジュアルコーデ満載♪

トレンド感と着心地、機能性まで兼ねそなえたファッションが大人から子どもまで大人気!



HUSHUSHU 1F TEL.0986-46-2280



コーディネイト
.advice!

きちんと感がありながら、気になる部分をカバーリスギッキリ見えを叶えてくれるチュニックシャツに、カーゴパンツを合わせた“抜け感”のあるコーデ!!

バッグや鞄、
アクセサリーなどの
ファッショングループも充実!
母の日ギフトにも
おすすめですよ♪

MIX-O

Lee × any SiS

スペシャルコラボ

カジュアルな中にも可憐さのあるファッション♪
Leeならではの上質なデニムを使ったデニムスカートやデニムサロベット、Tシャツワンピース、
サコッシュ、キャップなど、他にはない特別コラボアイテムが届きました!



20th Anniversary Special Collaboration

宮下店長コーディネイト . advice!

可愛いフレアシルエットのスカートは、カジュアル過ぎないデザインがany SiSらしいポイント。インディゴデニムにピンクのTシャツ、サコッシュを合わせた上品なカジュアルコーデです。

初夏の新作小物

キュートなラウンド型のカゴバッグや上質な素材感のスカーフなど、夏まで活躍してくれる小物がたくさん♪

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



Mr.シューガーマン面ショー

観覧無料

中国伝統芸能「面」。顔につけた顔が一瞬で変わらせる妙技です。その仕掛けは中国の国家機密にも指定され、門外不出とされています。面の変わる瞬間をどうぞお見逃しなく!

5月3日(金・祝) ①12時~ ②14時~ ③16時~
場所 1階セントラルコート



ヤマハ音楽教室 こどもの日コンサート

観覧無料

5月5日(日) ①11時半~ ②14時~ ③15時半~
場所 1階セントラルコート

新入学ランドセル 早期ご予約販売会

5月10日(金)~19日(日) 10時~20時
(最終日は19時まで)

お得な割引をはじめとした、さまざまな特典が満載です!
詳しい特典内容はHPをご覧ください
場所 2階キッズ催事場

アクアビーズ体験会

参加無料 先着20名様

5月3日(金・祝) 11時~15時
場所 2階キッズレジ横催事場

なくなり次第終了

パーラービーズ体験会

参加無料 先着20名様

5月5日(日) 11時~15時
場所 2階キッズレジ横催事場

なくなり次第終了

メガネの オンデーズ サングラスで、大切な目を守ろう♪



爆発的人気を誇るサングラス!

メタル素材を使用したスクエア形状のツーブリッジサングラスや、重厚感のあるクラシックタイプのサングラスまで、さまざまな種類のアイテムが揃っています。

岩月店長

めがねも充実しています。驚くほど軽さでかけていることを忘れてしまうAIR Ultemをはじめとした商品を、たくさんラインナップ。気軽にご相談くださいね!



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

全長4mの恐竜がやって来る!

観覧無料

写真撮影会も行います。カメラはご持参ください。恐竜グッズの販売も行います。
※キャラクターショーではありません

5月4日(土・祝) ①12時~ ②14時~ ③16時~
場所 1階セントラルコート



手芸のパンドラ 工作教室

場所 1階サービスカウンター前

第1弾 リボンドールを作ろう!

5月3日(金・祝) 14時~

先着30名様限定

参加費 800円(税込)

第2弾 キッズハーバリウムを作ろう!

5月5日(日) 14時~

先着30名様限定

参加費 500円(税込)

第3弾 母の日ハーバリウム・ハーバリウムボールペンを作ろう!

5月11日(土) 14時~

各先着 15名様限定

参加費 母の日ハーバリウム 1,490円(税込)~
ハーバリウムボールペン 864円(税込)

※写真はイメージです

トイコーのりもので遊ぼう

参加無料 先着20名様

5月4日(土・祝) 11時~15時
場所 2階キッズレジ横催事場

なくなり次第終了

うきうきぬりえ体験会

参加無料 先着20名様

5月6日(月・祝) 11時~15時
場所 2階キッズレジ横催事場

なくなり次第終了

3canon 1F TEL.0986-46-2281

Early Summer Collection



初夏の着こなしを輝かせるトップスやボトムス、ワンピース、小物が豊富に揃っています。旬の着こなしを楽しんでみませんか?

コーディネイト

.advice!

ストライプシャツに、鮮やかなグリーンのガウチョパンツが映える、継長効果スッキリな着こなし!



bijou SOPHIA

ブライダルフェア 開催

5/31(金)まで さまざまな特典をご用意しています



「WISH UPON A STAR」 ブライダル成約特典



星をイメージした新作ジュエリーが届いています。ぜひ、ご覧になってください♪



bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

イオン都城店 GW&5月 おすすめ イベント情報

『ペーパーマ』体験会&大会 参加無料

5月6日(月・祝) 12時~16時 場所 2階正面入口側エレベーター前

ちびっこbingoゲーム大会

5月19日(日) 14時~ 対象 小学6年生以下の子供様
※15分前よりbingoカード配布

5月13日~19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。
場所 2階正面入口側エレベーター前

イオン都城のLINE@友だち限定で、bingo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

母の日 似顔絵展

5月12日(日)まで 場所 2階フードコート他

刑務所作業製品 展示即売会

5月18日(土)~28日(日) 10時~18時 場所 1階セントラルコート

イオンで 母の日 Happy Mother's Day

5.12 sun

one's terrace ワンズテラス

Thank's Mom! スペシャルギフト



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

LA PAX
Desta Corvinia

ファッション好きなお母さんへ!

新作小物を
プレゼント♪

Bag バッグ

お母さんのファッションや好み、ライフスタイルに合わせたさまざまなバッグが揃っています。この夏イチオシのエレガントなカゴバッグもたくさん入荷中!!



Wallet 財布

イタリアンレザーを使用。しなやかな革の風合いでワンポイントの馬の刺しゅうが、素朴ながらも上品な雰囲気を醸します。完売必須なDakotaの財布です!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

スポーツ好きなお母さんに贈りたいスニーカー&ファッション♪

TEZUKA WORLD SPORTS
テツカワールドスポーツ



ニューバランス u220

1980年代にランニングシューズとして開発された「220」。スリム＆ロープロファイルなフォルムに「N」が映えるスニーカー。活動的なお母さんにイチオシのアイテムです。

茶製造元
薩摩園 鎌田茶業

今年も新茶の季節がやってきました



美味しい新茶をご堪能ください。
ご来店をお待ちしております。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

Palais Picasso パレピカソ

母の日には特別なシューズをプレゼントしませんか?

流行に合わせたファッショングルーブを提供するレディース専門ショップ。レディーススニーカーも充実しています。



CONVERSE コンバース ALL STAR LIGHT オールスターライト

「旅とコンバース」をテーマにしたオールスター史上最軽量のニュースペックモデル。デザインはそのままに、軽量性を劇的に向上させ、持ち運びや着用時のストレスを軽減。おしゃれなお母さんに、イチオシのアイテムです!!

NICO 2019春夏モデル

日本製のレザーシューズとして人気を誇る「NICO」は、革がとても柔らかく、足に馴染みやすい作りで、脱ぎ履きも簡単です。高いファッション性が、お母さん達に大人気!!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

CHIPPER CHIT

ちらって嬉しい母の日ギフト

スタッフ中野さん イチオシ

シンプルですっきりとしたワンピースタイプのエプロン。ウエストマークのリボンでスタイルUP!!



Apron エプロン

毎日使うものだから
こだわりの1枚を
プレゼントしませんか?

爽やかなストライプ柄が、着ける
人を選ばないエプロン! 大きな
ポケットが活躍してくれます。

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

Raffine

ラフィネ 大切なお母さんへ……極上の癒しをプレゼントしませんか?

母の日の贈りものに。Mother's Day

限定デザインの
ラッピング付き

選べる2つのギフトカード



リセットコース
5,400円



ラグジュアリーコース
8,640円

※ギフトカードには金額の記載はありません

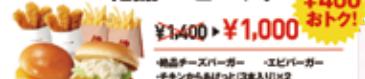
ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

Straight Burger LOTTERIA

ピッタリうれしい1,000円

絶品・エビパック

¥400
おトク!



バケツコンビ

¥200
おトク!



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251



コールドブリューコーヒー
5袋入 980円(税込) 1袋 210円(税込)

新作メニューも届いています!
初夏の
美味しさを、楽しんでくださいね!!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

毎年大好評!
水出しアイスコーヒー

タリーズジップス専用のブレンドで作った水出しパック。水に浸け、冷蔵庫に入れておひだけで「水出しアイスコーヒー」を簡単に作ることができます。水でじっくり抽出することで、コクがありながらまろやかな味わいに仕上がります♪

永谷店長



家に価値タス

全国No.1中古住宅販売実績

(※2012年度 日本総合研究所調べ)



北諸県郡三股町

水回り新品交換、駐車場拡張。
間取りを変更し、住みやすい住宅に!



一万坪エルまで
1,000m(徒歩13分)

価格 1,098万円(税込)

月々のお支払 31,509円

3LDK 駐車3台 三股西小区域

- 所在地:北諸県郡三股町大字津山木原1867-7
- 建築年月:昭和63年1月
- 土地面積:252.25m²(76坪)
- 建物面積:103.42m²(31坪)
- 交通:JR[三股駅]徒歩26分

買取査定
買取相談が

無料 0円

+5つの特長

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!

フリーダイヤル 0120-58-7255

都城市久保原町

外壁塗装、
水回りも新品交換する予定!



TSUTAYA鶴尾店まで
700m(徒歩9分)

価格 1,168万円(税込)

月々のお支払 33,518円

3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市久保原町12-30
- 建築年月:昭和63年5月
- 土地面積:203.05m²(61.42坪)
- 建物面積:93.69m²(28.34坪)
- 交通:JR[五市駅]徒歩7分

都城市山田町

中霧島小学校まで350m!
3LDKへ間取り変更!! 水回りも新品交換



価格 1,198万円(税込)

月々のお支払 34,379円

3LDK 駐車3台 中霧島小区域

- 所在地:都城市山田町中霧島3482-13
- 建築年月:平成6年5月
- 土地面積:213.36m²(64.54坪)
- 建物面積:84.46m²(25.54坪)
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩17分

北諸県郡三股町

屋根・外壁塗装、対面キッチンへ間取り変更!!
水回りも新品交換



三股西小区域

※間取りはリフォーム後です

4LDK 駐車2台

- 所在地:北諸県郡三股町大字津山木原1924-59
- 土地面積:215.98m²(65.33坪)
- 建物面積:117.87m²(35.65坪)
- 建築年月:平成3年12月
- 交通:JR[三股駅]徒歩24分

価格 1,598万円(税込)

月々のお支払 45,857円

都城市都北町

オール電化!
水回りは新品交換します!



沖水小区域

カーポート2台付

3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市都北町5858-6
- 土地面積:247.95m²(75坪)
- 建物面積:101.25m²(30.62坪)
- 建築年月:平成7年2月
- 交通:JR[都城駅]徒歩53分

価格 1,498万円(税込)

月々のお支払 42,988円

曾於市末吉町

末吉小学校まで750m、末中中学校まで
500mの徒歩10分圏内にある平家住宅!



3LDK 駐車4台

- 所在地:曾於市末吉町1丁目84-4
- 土地面積:436.39m²(132坪)
- 建物面積:81.16m²(24.65坪)
- 建築年月:平成12年1月
- 交通:JR[五十市駅]車14分

都城市早鈴町

便利な立地!
水回りは新しく交換します!!



南小区域

※間取りはリフォーム後です

3LDK 駐車6台

- 所在地:都城市早鈴町1607-3-1-6
- 土地面積:472.09m²(142.80坪)
- 建物面積:170.61m²(51坪)
- 建築年月:昭和55年12月
- 交通:JR[宮崎駅]イカモ駅徒歩5分

価格 1,698万円(税込)

月々のお支払 48,727円

都城市高城町

3LDKへ間取変更!
水回りも安心の新品交換♪



高城小区域

※間取りはリフォーム後です

3LDK 駐車7台

- 所在地:都城市高城町徳満3152
- 土地面積:428.78m²(129.7坪)
- 建物面積:96.20m²(29.21坪)
- 建築年月:昭和53年10月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩62分

価格 1,298万円(税込)

月々のお支払 37,248円

北諸県郡三股町

宮村小学校まで620m(徒歩8分)!
水回りは新しく交換します!!



6SLDK 駐車4台

- 所在地:北諸県郡三股町大字宮村696-9
- 土地面積:541.33m²(163.75坪)
- 建物面積:150.89m²(45.64坪)
- 建築年月:平成5年11月
- 交通:JR[三股駅]徒歩48分

都城市山之口町

水回りを新品交換!



富吉小区域

※写真はリフォーム前です

7DK 駐車4台

- 所在地:都城市山之口町富吉5789
- 土地面積:596.55m²(180.45坪)
- 建物面積:204.20m²(61.77坪)
- 建築年月:昭和56年3月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩35分

価格 1,498万円(税込)

月々のお支払 42,988円

都城市山田町

対面キッチンへ間取り変更!
水回りは新しく交換します!!



中霧島小区域

※写真はリフォーム後です

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山田町中霧島5308-13
- 土地面積:243.95m²(73.79坪)
- 建物面積:80.33m²(24.29坪)
- 建築年月:昭和55年7月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩15分

価格 1,198万円(税込)

月々のお支払 34,379円

都城市山之口町

富吉小学校まで約450m(徒歩6分)。
水回りを新品交換し、4LDKへ間取変更



4LDK 駐車3台

- 所在地:都城市山之口町富吉2058-14
- 土地面積:375.26m²(113.51坪)
- 建物面積:113.51m²(34.33坪)
- 建築年月:昭和52年11月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩28分

株式会社 カチタス 都城店

0120-58-7255
FREEDIAL

住所:都城市下川東3丁目2-1-2

TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

カチタス

<http://katitas.jp>

家に価値タス

で検索!

TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256



※月々の支払額について: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。

※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。