



vol.336
MARCH 2020

3

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



法華寺公園 しゃぐなげ



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
街の空気を身近に感じる
自然豊かなスポット

国富町特集!

読者
プレゼント付!



CAFE NO WONDERLAND

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集

一都城圏域×介護福祉—
安心して老後を暮らせる地域にするには

●コラム

介護のギモンQ&A

●連載

大人の特選グルメ VOL.8

他

AEONイオン都城市店 × きりしまフォーラム

Marché du pain

パンマルシェ

3月22日(日) 10時～16時(予定)

場所:1階セントラルコート

詳細は
本誌P29を
Check!

新年度に
おススメ **春の習い事特集**

キレイを
お手に! **Beauty特集**

フォーラム
おススメ! **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

『ひな祭り』

かわくち かのん
川口 花音ちゃん
(7歳)

きれいなおひなさまが
大好きです

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



九州電力 /
 春の新規ご契約
 キャンペーン
 2020



初めてのご契約も！
 九州外からの引越しも！
 他社からの切替えも！

九州電力の
 電気を
 ホームページから
 新規お申込みで
500円分の
QUOカード
もれなくGET!

キャンペーン期間：2020年2月20日(木)～4月30日(木)まで

▶▶ キャンペーン詳細

1.対象お申込み 次のご一連の条件を満たすお申込みは、自動的に本キャンペーンの対象となります(キャンペーンへの応募は不要です)。
 ① 電気ご使用開始日がキャンペーン対象期間中であること
 キャンペーン対象期間：2020年2月20日(木)～4月30日(木)
 ② ご契約いただく料金プランが対象の新金プランであること
 対象の料金プラン：スマートファミリープラン、スマートファミリープラン【ボスセット】、電化でナイト+セレクト、季節別電灯、時電専用電灯
各料金プランの適用範囲は別途お知らせいたします。
 ③ 2020年5月検針時点で当社とご契約中であること

2.当品取得
 【特典1】対象お申込みで、次の条件を満たすお申込みについては、QUOカード500円分を自動的にプレゼントします。
 ① 九州電力ホームページから電気の新規ご契約のお申込みをいただいたこと
※九州電力ホームページからお申込みができる「スマートファミリープラン【ボスセット】」が対象です。※電気工事費は本キャンペーン対象外です。
 ② お申込み時に「電気の新規ご契約のお知らせメール」を受信したこと
※2020年5月検針時点で検針メールにもご契約の旨が記載されています。
 【特典2】上記【特典1】と同様に、対象お申込みの申込み時、お申込み・ご契約の受付完了メールが届きます。
※QUOカード1,000円分・100名限定 (対象QUOカード950円分・500名限定)
 3.当品交換
※当品の交換は商品の取扱店にておこなっていただきます(1回7日予定)。特定複数取引に基づき換領事項は、お申込みの旨が記載された、メールアドレスを照会いたします(別途ご案内)。

企業主導型保育施設 **ひだまりこども園**
この春開園!
園児募集



開園日 月曜日～土曜日
(日曜日・祝日・年末年始12/29～1/3は休み)
 開園時間 6:45～17:45
 対象年齢 生後2カ月から就学前

➤ 保育方針

- 自主性を育てます
- 個性を大切にします
- 思いやりの気持ちが育つ、「心の基地」をめざします
- 自然との触れ合いを大切にします

英会話レッスン・リトミックを導入 給食はもちろん、おやつも手作りのものを提供します。

共同利用企業様 随時募集中!!

子ども・子育て拠出金を負担している企業様(厚生年金加入事業所)は、連携協定を締結することにより、従業員枠の定員を利用することができます。共同利用企業様による利用料等のご負担はありません。

従業員の
 福利厚生に
 活用できます!



新・医療の窓

早水公園クリニック便り ④

今回は、お悩みの方も多い「**血圧**」をテーマにお話しします。

① 血圧を下げたいのですが.....

まずバランスのよい食生活です。高血圧の多くは塩分の摂り過ぎと食べ過ぎによる肥満が原因です。そのため食事はとても重要で、カリウムを多く含む食べ物とナトリウムをよく摂取しましょう。カリウムには摂り過ぎたナトリウム（食塩）の排泄を促して血圧を下げる効果があります。ちなみにカリウムは野菜、果物、大豆、海藻類、バナナなどに多く含まれています。

また、適度な運動と禁煙も大切です。適度な運動は全身の血液の流れをよくしてナトリウムの排泄を促します。適度な運動は高脂血症や糖尿病の予防にもつながるのでぜひ心がけてください。

禁煙は血管の収縮を抑制するので、血圧が高めの人には禁煙しましょう。

その他、降圧剤を内服する方法もありますが、これにはさまざまな仕組みのものがあり、すべて同じではありません。人それぞれに

最も適したものが処方されるので、指示された用法を守り、きちんと内服しましょう。

② 血圧の上下差って？

血圧は上の血圧（収縮期）と下の血圧（拡張期）があり、120/70というふうに表示し、この上下差を脈圧といいます。上下差が大きくなってきた場合、血管が硬くなってきたり、可能性をお伝えします。ですから、脈圧の差が小さい人は血管がまだ柔らかいのですが、これから先のことも考えると下の血圧は非常に重要です。脈圧の差が大きい人は、ある程度動脈硬化が進んでいるので上の血圧に注意です。

③ 血圧の薬をやめてもいいですか？

生活習慣（食事や運動）が改善され、体重が落ちるなどして、根本的に血圧が下がっているのであれば、やめることもできます。しかし、今日は朝低めだったから今日はやめるとか、突



院長 山内 明

然急にやめるとするのはよくないです。血圧を下げる薬は高血圧を根本から解消するものではありません。また、血圧に対する作用だけでなく、心臓や腎臓に対する効果も見越して処方されていることも多いです。まずは生活習慣の改善などによって、薬に頼らなくても血圧が下がった状態まで持っていくことが大切です。



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>



桃の節句

お子様の健やかな成長への願いをお菓子にこめて

ひな上生菓子 2,100円

雅(みやび) 6ヶ入 1,320円

まるごと苺のひなロール 1,700円

三色ひなデコ 小 2,500円 大 3,800円

他、多数ご用意！
お電話での注文承ります

ホワイトデーは南香で

美人檸檬ケーキ 5個入 1,100円

霧栗 ショコラ 4個入 1,000円 6個入 1,350円 8個入 1,750円

贈管用全国発送も承り中

お菓子の南香

都城市甲斐元町1-26
 TEL.0986-22-4670
 営業時間 8:30~19:30

贈管用全国発送も承り中
 47CLUBでも購入OK!



障害年金 もらい忘れていませんか？

社会保険労務士 三嶋 賢司

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！

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、さまざまなご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

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。

都城障害年金相談センター

検索

電話無料相談 実施中!



新入園・入学応援セール開催中!! 全メーカー 常時60台以上展示中!

新入園・入学準備を応援します

大好評につき続行決定
3月もソーイング教室開催!!

新入学用グッズを作成
(ブックバッグ・シューズ入れなど)
500円(講習料のみ・税別)※お好みの生地をご持参ください
10時~12時・13時~15時(2時間程度)
※日程はご相談ください ※要予約

★マン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

0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12 各メーカーOK!!
営業/9時~18時半 定休/なし ※P26もご覧ください

修理見積り無料! 出張もOK!!

家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘店 妻ヶ丘中学校 一都駅 神社社 田中書店 GS マイルストーン イオン都城 警察署

和タウン 金田C号地 新築建売

新築・2階建・3LDK **1,380万円**
(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市金田町1910-1

当社提携ローンで 支払例 35年ローン金利0.95%(変動金利)で
手持ち金0円!! 月々約 **38,700円**
※ボーナス加算なし!

限定1棟

カーテン選べます

土地 127.21㎡(38.48坪)
延床面積 83.02㎡(25.15坪)

★耐震・免震・制震
★高气密・高断熱

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
担当/有山 080-6403-3987

都城市東町7街区2号 ワダハウジング 検索

いつでもご案内いたします。お気軽にご連絡ください!

「手の届く価格で、自然素材、の家づくり」

暮らしの達人
ミセスたちの
会話を耳を傾
けてみました!
アドバイザー
浅井輝男

ママが主役の
家づくり!!

家族の
安全と健康を
第一に考えました!
必見!!

耐震等級3 ZEH 基準

家づくりセミナー
3/8 日 10:00~16:00
3組限定 完全予約制

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 ※P23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!

10分限定集中! ちょい採みコース (1,100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 4,500円~
◎手厚い採みほくしコース 3,000円~

腰痛・肩こり・膝痛・パソコンやスマホによる疲労の蓄積 etc...

男性・女性問わず 人気上昇中!!
★リラックスコース★
骨盤矯正+小顔美顔矯正 **6,800円**
(小顔美顔矯正のみ4,800円)

末端から整える本格的な骨盤矯正+小顔美顔矯正に、
美意識の高い男性・女性とも納得・満足!
体型・お顔がスッキリスマートに♥
目鼻立ちもくっきり、顔色・表情も明るく♪

北野整体施術 技 good hand
TEL.090-8625-4836

都城市下川原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18:30迄、最終施術19:00~)

田口循環器内科クリニック コンビニ R10
またた整骨院 ココ
都城市フォレストクリニック

イオン都城ショッピングセンター専門店街
3月20日(金・祝)・21日(土)・22日(日)3日間限定
専門店でお買上げ **3,000円お買上げ** 毎日

専門店お買物券 **10%BACK Sale**

300円分をお返し致します。 これはおトク!

レシート対象期間:3月19日(木)~22日(日)

お買物券引換日・時間 20日(金・祝)・21日(土)・22日(日)10:00~18:00
2020年3月

各日800枚限定

お買物券ご利用期間 2020年4月20日(月)まで

お買物券引換場所 **2階特設会場**

上記レシート対象期間、
イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げ税込3,000円毎に、専門店でご利用できる300円分のお買物券を連発。(お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで)

お買入りのショップが **10%BACK!**

お買物券は、イオン都城ショッピングセンター専門店でのみご利用頂けます。
※一部の商品、専門店でご利用対象外がございます。イオン都城専門店ではご利用できません。
※お買物券は現金と同様に商品と交換するものではありません。また、お買物券の残額が0円に達した場合は、お買物券は破棄させていただきます。

※P21・22・34・35もご覧ください

幸せ引き寄せごはん Vol.12

女性のライフステージに合わせた食養生をご紹介

あちこちで春の訪れを感じる季節となりました。植物の一生は、女性の一生と似ていますね。芽吹き(誕生)から成長、成熟し花を咲かせ、そして次の子孫を残し散って枯れていく……。今回から、女性のライフステージに合わせた食養生を、ステージごとに紹介していきます。

女性が特に、食に関して意識しだすのは「妊娠~出産期」ではないでしょうか? 昨今では、生理痛や妊娠しづらい状態に悩む方が多くなっています。食事内容を聞くと、「朝はトースト、サラダ、コーヒー、果物」という方が……。一見、栄養バランスよく感じますが、陰陽バランスで見ると、陰性過多で身体を冷やししやすい食事となっています。妊娠しても、つわりが酷かったり、流産・早産などのさまざまなトラブルが多くなったりします。

まずは、おかずよりご飯(玄米や雑穀米)を半分の割合にし、自然塩などのよい塩や、飲み物も身体を温める三年番茶などに。また、「旬」を意識し、季節に合わない野菜や果物は控えることが大切です。夏に採れる野菜は身体を冷やし、冬に採れる野菜は身体を温める役割があります。例えば冬にトマトを食べるなら、火を通すなど調理の工夫をしましょう! 野菜では、特に根菜類がオススメです。

反対に、動物性のたんぱく質などが多すぎる陽性過多の場合は塩気を減らし、青菜や海藻類を増やします。どちらにせよ、穀物菜食を軸にすると自然とバランスがとれ、心身穏やかに喜び溢れるかけがえのない時期を過ごせるでしょう。

山元 幸代 先生 ※P32もご覧ください

ARCUS代表/社日本ティーン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きます。

お問合せ: ARUCS tel.090-1922-4598
HP http://arcus.style/about/ LINE@はこちらから

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

お持ちの品物を担保にして現金融資

即融資

買取!!

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

販売!!

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

金やロレックスなどの高級腕時計 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

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 マイルストーン イオン都城市
田中書店 田中書店 警察署
ココ★ モールひろせ
神柱神社 さつま屋ドライ ●すみクリニック

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

マネーセミナー

私達に気軽にご相談ください!

フラット35取次店の
住宅ローン
個別相談会開催
随時予約受付中

住宅ローンはこれからという人、借換えや繰上げ返済などを考えている人、ぜひご相談ください。

2020年 知って得するマネーセミナー

老後2,000万円問題は、今はまった問題ではありません!!
FPが教える! 今すぐにでもはじめるべき
iDeCo(イデコ)・NISA(ニーサ)・個人年金保険・不動産編

3/7(土) 要予約 ①10時~12時 ②13時~15時 各回 5名程度
参加費 500円 ※お茶・お菓子付き 場所 市C&H 2階

C&H スタッフ

C&Hの紹介動画はコチラ!
※P23・25もご覧ください

大好評!! エアコン分解内部高圧洗浄

3月中にお申込みされた方限定
防カビ・抗菌コート無料サービス!!

エアコン分解内部高圧洗浄
通常 11,600円 →

1台目 **4,800円** (税別)

出張費無料!

★エアコン分解内部高圧洗浄

通常 11,600円 → 1 台目..... **4,800円**
2 台目以降... **3,900円**
お掃除機能付き **+2,000円**

★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)

通常 29,000円 → **19,800円**

★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)

通常 60,000円 → **29,800円**

★業務用エアコン **15,000円**~
(価格はすべて税抜)

プロにお任せください!

お客様のご要望にお応えして、都城エリア拡大にてサービスを始めました(出張費無料)。エアコンクリーニングほか水回りをお得なセット割引で申込受付中! クリーニング専門スタッフによるプロの技をお試しください。

水回りに気になる部分だけきれいにしたいなど、家の掃除に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!

ピュアクリーンサービス 霧島店

0120-560-695
受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

ウェディングフェア

3/29 sun フェア

参加費無料

第1部 11:00~12:30
模擬挙式 13:00

第2部 14:00~15:30
模擬挙式 16:00

第3部 17:00~18:30

結婚を考えている方だけでなく、どなたでも
模擬挙式やコーディネート見学できます♡

— 内容 —

会場コーディネート
模擬挙式
チャペル見学・体験

〈ご来館特典〉
プロフィールムービープレゼント
+
生花ブーケプレゼント

さらに当日成約特典あり

第19回 嬉春会

テーマ 〈五輪の春〉

旬の食材とともに和やかな雰囲気をお楽しみいただけます

令和2年 4月7日(火)

【受付】 18時30分

【開宴】 19時00分

【会費】 お一人様 7,000円(税込)

ご夫婦で お越しの方 13,000円(税込)

お申し込みフォーム

Instagram

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。

最新情報をお届け!!
ホテル中山荘*LUCEのInstagramはこちら。

ホテル 中山荘 * LUCE

Wedding Guest House

0986-23-4122

詳細はホームページをご覧ください。

都城市松元町3-20

※P24-25もご覧ください

ホテル中山荘 検索

Forum Senior Life 通信

特集

都城圏域×介護福祉

安心して老後を暮らせる地域にするには

インタビュー

都城コアカレッジ 介護福祉科

日高芳彦先生
中村佳美先生

介護福祉の担い手不足
安心できない未来がすぐそこに

超高齢社会を迎えて、介護福祉の分野はたくさんの課題を抱えています。
この地域に暮らす一人ひとりが将来に不安を抱くことなく、
安心して暮らせる街にしていくためにはどうすべきなのでしょう。
そのヒントを探るべく、都城圏域で介護福祉を担う人材を多数輩出している
『都城コアカレッジ』を訪問。
介護福祉科の日高先生と中村先生にお話を伺ってきました。

あと5年後、2025年には国民の5人に1人が75歳以上という超高齢社会を迎えます。しかし、ますます多くの介護専門職が必要とされている中、求職者の数が追いついていないのが現状です。以前と比べて介護専門職の待遇は確実に改善されてはいるものの、期待するほどの人材を確保できていません。宮崎県の試算では、2025年に約3700人が不足するとも言われています。

人材不足に陥っている要因として、求職者の数が追いついていないのも一因ですが、以前と比べて介護専門職に求められるニーズが多様化していることも挙げられます。コミニシティや買い物は



都城コアカレッジ 介護福祉科
中村 佳美 先生

人の支えになりたいという気持ちは誰もが持っています。でも、自分からはなかなか言い出しにくい。声を上げやすい環境や雰囲気をみんなで作っていくことも大切ですね。

はじめ、たとえばお墓参りに行きたいなど、要介護者それぞれの望むサポートが多岐にわたり、介護専門職だけでは対応しきれないことが増えてきているのです。そうした福祉の隙間を埋めるためにどうしたらよいのかも、考えていかなければなりません。このまま解決策を見出せずにいると、都

城圏域も老後に不安を感じることもなく、いつまでも安心して暮らせる地域であり続けることは難しいでしょう。

互いに支え合える地域に「相互依存社会」の実現に向けてでは、そうならないためにど

うしたらよいのか……。これまで介護福祉というと、要介護者のご家族や介護専門職の人が引き受けてきましたが、これからはそうした人達以外に、介護福祉に関わりのなかった人も含めて、地域に暮らす住民一人ひとりが「我が事」として考えて、何かしらの形で関わっていくことが大切ではないでしょうか。介護福祉という問題に対して、地域みんなが当事者意識を持ち、互いに支え合って誰もが安心して暮らせる地域にしていこう、「相互依存社会」をつくっていくければ、都城圏域の未来も少しずつ明るくなっていくのではないかと思います。

かつて日本は、家族はもちろん、ご近所さんのお付き合いも大切にしていました。深い人間関係を築くことで、介護はも



都城コアカレッジ
介護福祉科
日高 芳彦 先生

ちろん、子育てなども含めて生活で困っていることがあれば、互いに助け合い、支え合って生活していました。そうした日本の古きよき部分を見つめ直し、改めて今の時代によりみがえらせることで、介護福祉において地域住民の力を活用することができま す。そして、専門職が担うべきニーズが鮮明になることで、人手不足の問題もクリアできる可能性があると考えています。

いつかは支えられる側に——
今のうちから介護福祉の輪へ

そうした「相互依存社会」をいざ介護が必要になった時、さまざまな支援を活用できるようにするために、若いうちから我が事として当事者意識を持ち、ご自身のまわりに福祉の輪をつくっておくことが重要です。

つくっていくためには、地域に暮らす一人ひとりの意識が変わっていくことが期待されます。

ご自身もご家族も、今は健康で不自由なく暮らせていれば、そうした意識を持ちにくいと思います。しかし、歳を重ねるにつれて、我が身もいずれ安心して暮らせない日々が訪れるかもしれません。介護は「人ごと」ではなく、いつかは「我が身」に訪れることなのです。ご自身に介護が必要になった時、必要最低限の支援を求められるようにするために、若いうちから我が事として当事者意識を

持つ、お住まいの地域に福祉の輪を根づかせることも重要だと思 います。そして、人のために尽くしたことが、いずれは自分に返ってくる——そうした支え合いの循環が世代を超えてつながっていかばと思います。そうした意識を一人でも多くの人が持ち、また、広がっていくことで、地域全体が支え合う社会を目指す必要があります。

まずは介護福祉の現場を知る
一人の力が合わさり地域の力に

そうした意識を持つためには、まずご自身の老後を考えて、いざ介護が必要になった時のことを想定し備えるためのアクション「介活」をされても良いと思います。たとえば、今は必要なくても、将来に備えて介護施設を見学し施設選びをしてみる。介護の現場をご自身の目で見ることで、介護福祉や高齢者について関心を深めるきっかけになります。そこから家族やご近所さんは「大丈夫かな？」などと慮ることもできるでしょう。そして、意識的に挨拶や世間話をするなかで、お互いに何かお手伝いできる・助けてほし

いことが見えてくるかもしれません。そこを足掛かりとして、さまざまなアクションにつながっていくとよいですね。

『都城コアカレッジ』介護福祉科では、都市市と協力し、高校生・中学生・小学生のほか、社会人や保護者の方を対象とした「施設巡見」や「かいごたんけん」という企画も行っています。子どものうちから福祉にふれて、その意識を育んでいく「福育」という場を積極的に設けて

いくことで、お互いを大切にする意識が、子から親へも広がっていかばと思っ ています。

2025年はずいぶんまで迫っています。誰もが将来に不安を抱かず、安心して暮らせる地域にするためにも、一人ひとりが介護について関心を持ち、地域全体として大きな力となっていくことを望んでいます。

取材協力／☎38-4811
都城コアカレッジ

～介護福祉の現場にふれる企画～

都城市 & 介護施設 & 都城コアカレッジ 介護福祉科

◇介護の魅力に気づく施設巡見

これからますます必要とされる介護福祉の仕事。「介護ってどんな仕事?」「介護施設ってどんな場所?」。実際に自分の目で見ることで、介護施設や介護の仕事ならではの魅力を再発見できます。

- 対象者／高校生・中学生・小学生、社会人や保護者の方、引率の先生
- 開催時期／毎年8月、2月(予定)

◇かいごたんけん

介護施設を“たんけん”しながら、楽しくスタンプを集め、最新の「ふくし」について学ぶことができます。

- 対象者／小学生(保護者同伴可)から高校生
- 開催時期／毎年8月(予定)

※開催日程は『都城コアカレッジ』HPをご確認ください

投稿募集

介護の質問を募集しています。アンケートハガキか、HPの「プレゼントフォーム」よりご投稿お待ちしております。

介護のギモン Q&A

介護のお悩みにお答えします！

すでに介護に関わっている人から、今はまだ介護に関わりはないけれど将来に対して漠然とした不安を抱えている人まで、読者のみなさんから寄せられた介護についてのギモンにお答えするコーナー。

Q

親の介護で福祉用具が必要になったのですが、レンタルか購入、どちらのほうがよいでしょうか。

TK / 50歳男性

A

自宅で介護する場合、状況に応じて車いすや介護ベッドなどの介護用品が必要になることがあります。果たして、それは購入するものなのか、借りられるものなのか……迷う方も多いでしょう。購入かレンタルかを決める前に予備知識として知っていただきたいのは、介護保険の制度です。介護保険を利用すれば、介護用品の購入費用やレンタルの自己負担額が軽減されたり、補助が出たりする場合もあります。そのため、購入するにせよ、レンタルするにせよ、まずはケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談されることをおすすめします。ただし、一つ留意していただきたいのは、介護保険で利用できる介護用品は、商品の性質や対象者の要介護度によって細かく分類されていることです。必要なものが

ケースバイケースですが、レンタルのほうがメリットが多いかもしれません。

介護保険適用外ということもあるのですが、ご注意ください。さて、では実際に利用頻度の高い介護ベッドや車いすで、購入かレンタル、どちらがお得かを検証してみます。率直に言えば、レンタルのほうがメリットは多いかもしれません。何十年と長期間使用するのであれば購入したほうがコストは安くなる可能性がありますが、介護ベッドや車いす、歩行器など、日常の使用頻度が高い介護用品は壊れるという可能性もあります。購入の場合は自分達で修理などをしなければなりません。レンタルならば定期的なメンテナンスが享受できる上、修理にも対応してくれま

Q

認知症予防について知っておくとよいことがあれば教えてほしいです。

しー / 38歳女性

A

認知症はケアのやり方や生活習慣を見直すことで、症状の進行を止めたり、緩和したりすることが可能な病気です。そのことを踏まえて、リスクを回避していくことが認知症予防の近道と言えるでしょう。具体的には、認知症を引き起こす最大のリスク要因でもある糖尿病に気を付けることが肝要です。肥満になると細胞内の老廃物の排出を助けるアディポネクチンというホルモンが低下し、アミロイドβなどが脳細胞から排出されずに溜まっていきます。それが、アルツハイマー型認知症を発症する要因の一つであることが、近年の研究からわかっています。すなわち、糖尿病を予防するための生活習慣の改善が、認知症予防にもつながってくるわけです。食事では、糖質の過剰摂取を改めてバランスの

生活習慣病を予防することが、認知症予防につながります。

取れた食事を心がけましょう。いきなりご飯を食べずに最初に野菜を食べるなど、食べる順番も重要です。また、高血圧も認知症の危険因子なので、減塩が基本。そしてもう一つ、歯の本数と認知症には強い相関があると言われていいますので、日々の歯のお手入れも大事です。また、食えることと並んで運動も重要です。中でも効果的なのは軽い有酸素運動で、高齢者にはランニングではなくウォーキングがおすすめです。歩くことで脳が活性化され、特に短期記憶の仮置場である海馬に作用して神経細胞の再生を促したり、脳の中の神経伝達物質であるアセチルコリンの分泌を増やして脳の血流を増加させたりします。座っている時間が長いほど認知症になりやすいとも言われていますから、積極的に歩くことも予防につながります。

顔体操で頭スッキリ！ 中年世代からはじめたい たった1分でできる認知症対策術



● 口腔から健康を守る

30代や40代の中年世代でも、認知症になる前段階の軽度認知障害（MCI）や、さらにその前段階のプレMCIになることは珍しくありません。近年、認知症と口腔機能の衰えの関係性が注目されており、口腔を中心とした顔の筋肉などを活性化させることで、認知症予防につながることがわかっています。そこで、日常の何気ない合間時間にとつとできる顔の体操についてお伝えしたいと思います。

● ベロ回し体操

姿勢を正し、目を大きく見開いて唇を閉じて上下の歯の外側を歯茎に沿って舌をなるべく大きく回します。2秒に1周

● 上あご押し体操

くらのペースで時計回りと反時計回りを繰り返します。口内で舌をぐるぐる回すのですが、脳の神経が刺激され、自律神経が整います。特に就寝前に行うとよく眠れますよ。

少し上を向いて軽く口を開けます。前歯の裏から5mm内側の盛り上がり、舌を当て、ぐーっと持ち上げるように10秒間強く押し、5秒休みます。これを3回ほど繰り返せば、普段使わない衰えがちな深層筋が鍛えられます。舌圧がアップし、顔のたるみが解消される効果も期待できます。

● ベロ出し体操

姿勢を正して、肩は開

いた状態で行います。舌を大きく口外へ突き出し、鼻をなめるイメージで舌を上へ向けて10秒ほどキープします。次に、あごをなめるイメージで舌を下に引っ張り10秒キープ。その後、同じ要領で左右にも各10秒ほど伸ばします。そうすることで、舌骨の位置や咽頭部筋群のゆがみを正したり、リンパの流れをよくしたりする効果があります。舌骨を正すことで、誤嚥を防ぐことにもつながります。

● 耳たぶ体操

最後はおまけ的になりますが、耳をほぐすことで脳の血流がアップします。仕事の合間など隙間時間に耳を刺激して、血管の老化予防につなげましょう。

大人の特選グルメ

VOL.8

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。

都城焼肉党 牟田町店

落ち着いたお洒落な空間で、
上質な宮崎牛を堪能することができるお店

豊富な知識と熟練した技術……選牛眼を磨いた職人が選んだ、未経産のメスの宮崎牛を一頭買い。滋味深い味わいとリーズナブルさを追求したお店です。



**希少部位も
味わうことのできる宮崎牛**
厳選した宮崎牛を、最も美味しい状態で提供するため、注文を受けてからさばいてくれます。赤身と霜降



炭火の網で焼くことで、余分な脂を落とし、肉本来の雑味のない味を引き出します。芳ばしい香りと、口の中に入れた瞬間にとろける食感を、一緒に体感する極上タイム。

きりしまフォーラム読者限定
牛タン塩 1人前 サービス!
きりしまフォーラムを見たとお伝えください

りのバランスが芸術的な美しさで、目でも楽しめます。

おすすめ 単品MENU

- 本日の宮崎牛盛合せ …………… 1,450円
- 厚切特上タン塩 …………… 1,560円
- 宮崎牛赤身ステーキ …………… 1,680円

コース MENU

- シルバーコース(10品) …………… 3,500円
 - ゴールドコース(12品) …………… 6,500円
- 〈飲み放題 2時間 別途 1,500円〉
その他にも、さまざまなコースがあります

慶事や法事、会食など、大切な方とゆっくり過ごすことのできる完全個室。グループやご家族で、ワイワイ過ごすことのできるテーブル席もありますよ。お子様からご年配の方まで、3世代で利用できるお店です。

☎ 0120-181-105

都城市中町2-5 営業/17:00~翌3:00
駐車場/なし ※近隣駐車場をご利用の場合、1グループにつきお会計から300円割引
※P33もご覧ください



フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅 街の空気を身近に感じる自然豊かなスポット 国富町特集!

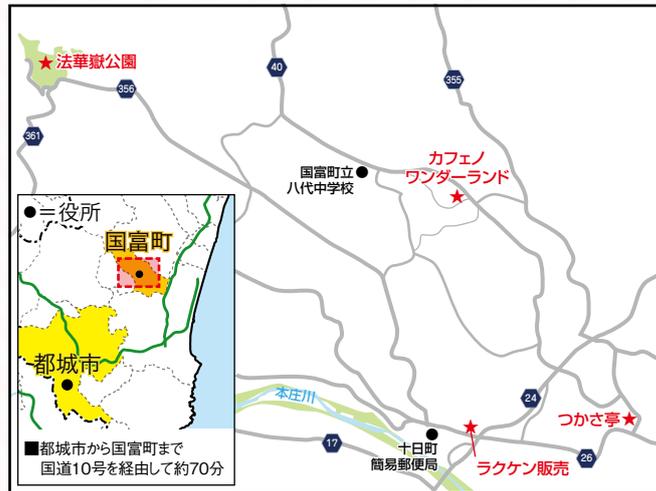
宮崎市のお隣でありながら、自然溢れる町……国富町。
春の陽気に誘われて、アクティブに遊び、美味しい味覚にお腹も大満足♪
ぜひお出かけしてみてくださいね!!

🎁 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3/19(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 ☑…お店に直接取りに行くorお店で利用



法華嶽公園 ほけだけこうえん

●しゃくなげ園●



広大な敷地内にある山や渓谷など、季節を感じることでできる美しい自然を生かした公園と施設が人気の「法華嶽公園」。園内には、グラススキーやマウンテンボード、パターゴルフ、テニス、バッテリーカーなどを楽しめる施設や、バーベキュー・キャンプ場も充実しています。また夏には、自然の川で子ども達が遊ぶことのできる「じゃぶんこ広場」もあります。この春……お出かけするのにイチオシのスポットです♪

園内には、約1,000本の山桜とソメイヨシノ、約500本のしゃくなげが植栽されています。「しゃくなげ園」では、鮮やかな濃いピンク色から薄いピンク色まで、季節限定の美しい花々を見ることができます。

見頃 桜……3月下旬 しゃくなげ……4月上旬
※見頃の時期は、天候により変化する場合があります



お花見の季節は、公園内はもちろん、道路脇も桜で埋め尽くされる「法華嶽公園」。ドライブにもピッタリです♪ また、広い園内では、桜やしゃくなげを愛でながらのピクニックもOK! 家族や仲間と一緒に、景色を堪能しながら、美味しいお弁当を食べるのもオススメです。

運がよければ、桜としゃくなげを一緒に見ることもできちゃいます!!



●グラススキー マウンテンボード●



長さ510mのゲレンデとリフトを完備しているグラススキー場。グラススキーは、ローラーのついたスキーを足につけて、天然の草の上を滑るスポーツ。マウンテンボードは板の上に乗って滑るスポーツです。今回は、フミとクワが体を張って体験してきました! 二人とも初挑戦なので、ワクワクドキドキ!! とにかく広大なゲレンデで大興奮! また、ゲレンデの上からは田園風景と、遠くは宮崎市内まで見渡すことのできる絶景も広がっていました♪

グラススキー マウンテンボード

半日(3時間) リフト・用具込み
大人 1,000円 子ども 500円

①9:00~12:00 ②13:00~16:00

※短時間から楽しむこともできます
※グラススキー・マウンテンボード・リフトの営業は、土・日曜日・祝日のみです

「こんなところ滑れるの……」と、はじめは不安でしたが、副所長の後藤さんの丁寧なレクチャーで安心して滑ることができました!! 実際、低い傾斜で練習している時は、アドバイスどおりに滑ると全く転ばず運動神経の悪いフミも「得意かも……?!!」と、勘違いするほど!! 15分程度のレクチャーで、驚くほど滑れるようになりました!



やはり、はじめはコケちゃいました……が、芝生が柔らかいので痛くない! コケた時の衝撃が少ないのは、嬉しいですね♪

クワがチャレンジしたマウンテンボードは、広めのボードに座り、足でスピードを調整しながら滑るので、安定感は抜群! スタッフのレクチャーを受けた後なら、小さなお子様を乗せて一緒に滑ることもできます。クワも練習後、2回目にはまっすぐ滑ることができるようになりました♪

●パターゴルフ 18ホール●



管理事務所のすぐ横には、パターゴルフのホールが! 人工芝でキレイに整備されていて、子どもからお年寄りまで、気軽に楽しむことのできる遊び場になっています。緑あふれる心地よい空間で、一つのボールに集中!! クワは真剣にカップインを狙っていました。リーズナブルに楽しむことのできるスポットです。

1ラウンド 18ホール

大人 200円
子ども 100円



☎ 0985-78-1943

法華嶽公園管理事務所
宮崎県東諸県郡国富町大字深年4106-18
営業/8:30~17:00
定休/水曜日 ※祝日の場合は翌日



日替わりランチ 770円(税込) 限定10食

つかさ亭

平日お昼は、全体の7~8割が男性というのも納得の、リーズナブルな価格でボリュームのある日替わりランチが魅力の『つかさ亭』。なんとコーヒーもついてます。こちらを求めて遠くから足を運ぶファンもいるほど。もちろんその他の定食や丼もの、麺類も豊富にあり、食欲旺盛なお腹も満たされますよ♪ テーブル席のほか、仕切りのある掘りごたつのお座敷もあるので、子ども連れでも行きやすいですね。ディナー時にはお酒も進む一品料理の提供もあります。

その他にも、人気のランチメニューがいっぱい!

ちきん南蛮定食 850円 焼魚定食 850円
揚げ親子丼 800円 あんかけ焼そば 700円 など



☎ 0985-75-5389

宮崎県東諸県郡国富町大字本庄505-1

営業/11:00~14:00

17:00~21:00

定休/水曜日



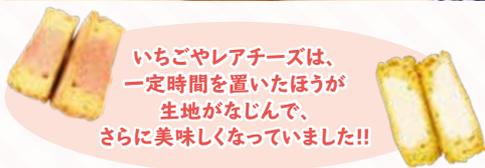
🎁 プレゼント①

日替わりランチ 3名様 店

ラクケン販売



味によって
焼印が
違います♪



いちごやレアチーズは、
一定時間を置いたほうが
生地がなじんで、
さらに美味しくなっていました!!

3年目を迎える「ラクケン」は、半年前に国富町役場前に移転オープンしました。オーナーの黒木さんが、県内外のさまざまな回転焼きを食べ歩いて、研究を重ねた生地には、まこも茶が練りこまれています。しっとり・ふっくらとしていて、回転焼きの概念を覆される美味しさ! 「天気や湿度・温度に左右されるので、いつも完璧にはできないから、焼き直すこともあるんです」とのこと。こだわりの回転焼きを、ぜひご賞味ください!!

メニュー

●いちごあまおう果肉入り 1個 120円
●レアチーズ 1個 120円

スタンダード ●白あん ●あずきあん ●カスタード 各1個 100円

オリジナル ●半転焼 1袋 400円

●バルーンワッフル プレーン 1枚 200円
●バルーンワッフル ドライフルーツ入り 1枚 250円



🎁 プレゼント②

バルーンワッフル
ドライフルーツ入り 3名様 店



☎ 0985-64-9160

宮崎県東諸県郡国富町大字本庄4832-3

営業/10:00~17:00(※売り切れ次第終了)

定休/日曜日



CAFE NO WONDERLAND カフェノワンダーランド



春にオススメのメニューは、黄色いトマトの「マルゲリータフェリッチェ!」「桃太郎ゴールド」を、丁寧に時間をかけて煮込んだソースで作るこだわりのピザは、トマトの甘さと酸味、爽やかさを思いっきり味わうことができます。5月までの限定メニューなので、お早めにごぞ!!

国富町の奥深くをドライブしていると辿り着く古民家レストラン「カフェノワンダーランド」。

田園風景と山に囲まれた静かな場所にたたずんでいる完全予約制のレストランです。オーナーシェフの斉藤隆史さんが、近隣の農家で作られた鮮度抜群の食材を使って作るピザとパスタを堪能するため、遠方からもたくさんの方が足を運んでいます。



オシャレで居心地のよい店内は、コーナーごとに、ソファ席、お座敷席、縁側席と分かれていて、それぞれに違った味わいがある素敵♪ また、オーナーの奥様が作るパスタも絶品です。特に「カルボナーラうどん」は、奥様の実家であるうどん屋さんで作られる手打ち麵を使った珍しいメニューで、リピータも多い逸品!!

縁側席では、美しい花々と美味しい料理と一緒に楽しむことができます♪



🎁 プレゼント③ ランチセット 2名様 店

☎ 0985-75-7705 【完全予約制】

宮崎県東諸県郡国富町大字八代南俣741

営業/ランチタイム11:00~15:00(L.O.14:30)

予約受付時間/10:00~17:00 定休/月・火曜日

LUNCH MENU 完全予約制

PIZZAランチ 1,600円 PASTAランチ 1,350円

【サラダ・スープ・ドリンク付き】



シンコー本店発・不動産物件情報

★令和2年★ ()内は坪数、 (N)新築 (R)リフォームあり (D)値下げ (O)オール電化

(N) 金田町 1390万円

★3LDK

★かっこよく仕上がりました！

- 土地127㎡(197)
- 建物95㎡(29)
- R1年8月築 ●上金田B徒歩2分

(N) 早鈴町 1990万円

★4LDK

★若葉ファミマも近く！

- 土地220㎡(66)
- 建物84㎡(25)
- H31年2月築 ●商業高校B徒歩9分

(N) 三股宮村 1910万円

★4LDK
★宮村小

★のんびり環境！庭もひろびろ！

- 土地360㎡(108)
- 建物89㎡(27)
- R2年2月築 ●大萱渠B徒歩4分

(N) 大王町 2150万円

★3LDK

★日当たり良い物件です

★コスモスが便利！散歩は堤防沿いおすすめ。

- 土地231㎡(70)
- 建物90㎡(27)
- R1年9月築 ●大王B徒歩3分

(N) 早水町 2040万円

★4LDK

★仕上がりが違います！

- 土地230㎡(69)
- 建物92㎡(27)
- R1年10月築 ●早水B徒歩5分

(D) 財部北俣 670万円

★リフォームはほぼ不要です！

- 土地437㎡(132)
- 建物104㎡(31)
- S46年10月築 ●北俣駅歩2分

(N) 菖蒲原町 2200万円

★3LDK

- 土地236㎡(71)
- 建物88㎡(26)
- R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩2分

(D) 菖蒲原町 1980万円

★4LDK

★CLT工法で強い家！

- 土地221㎡(67)
- 建物95㎡(28)
- R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩4分

(R) 大岩田町 1650万円

★6SLDK
★55坪！

★2世帯でゆったり住める平屋の家！ 駐車も4台可能

- 土地454㎡(137)
- 建物183㎡(55)
- H6年4月築 ●ドミニコB徒歩10分

一万城町 780万円

★5DK

★南道路接続、4台駐車可能

- 土地330㎡(99)
- 建物124㎡(37)
- S62年2月築 ●北団地B徒歩6分

立野町 900万円

★3DK+縁側

★南道路接続、雰囲気ある住宅

- 土地412㎡(124)
- 建物88㎡(26)
- S56年築 ●立野町B徒歩5分

(R) 都原町 1680万円

★4DK

一部リフォームして引き渡し！

- 土地202㎡(61)
- 建物69㎡(21)
- H20年1月築 ●都原B徒歩4分

(R) 都原町 1530万円

- 土地232㎡(70)
- 建物106㎡(32)
- S62年7月築 ●都原団地B徒歩3分

郡元町 2450万円

★4LDK

★入居中。予約見学！太陽光付き

★子供喜ぶフロア付！

- 土地264㎡(80)
- 建物98㎡(29)
- H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

★一万城町 2080万円

★4SLDKのゆったり物件です！

- 土地495㎡(150)
- 建物164㎡(49)
- H18年8月築 ●上五文字B徒歩5分

★志比田町 2180万円

★3LDK

カーポート付

- 土地200㎡(60)
- 建物99㎡(30)
- R1年11月築 ●都原B徒歩4分

自動感知で床下・棟の装置が開閉する機能あり！

★早鈴町 1200万円

★イオン北側・人気エリア

- 土地501㎡(151)
- 建物170㎡(51)
- S49年8月築 ●早鈴B徒歩2分

妻によっていこういえがさし！

宮崎県宮崎(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

※広告有効期限は令和2年3月31日迄。掲載物件は全て仲介※

今、想うこと

今年も卒業の季節がやってきましたね。特に高校3年生にとっては就職あるいは進学と、人生の大きな岐路に立ってしまっています。本人はもとより家族にとっても期待と不安が入り混じった時期ではないでしょうか。

本来であれば我が家もそんな時期を迎えるはずだったので、それは叶いませんでした。この春高校を卒業する予定だった私の息子、創は病のため昨年9月にこの世を去りました。

小学5年生の終わりに小児がんを発症し入院生活を余儀なくされたのですが、治療の成果もあり8カ月ほどで退院。小学校を卒業しての中学3年間は体調こそ万全ではないものの、先生や同級生にも支えていただきながら充実した生活を送っていたように感じます。

息子は自身の経験から小児科医になりたいと夢を抱き、入院により遅れていた勉強にも力を注いでいました。中学を卒業する頃には、このまま頑張っていけば夢を実現できるのではないかと本人も我々家族も感じていました。高校受験を終えもうすぐ卒業というタイミングで再発が判明してしまいました。

病院から受けた電話、再入院を告げた時の息子の表情、その時の場面場面を思い出すと胸が締め付けられます。息子は希望

する高校に入学することができたものの、入学式には出席できませんでした。

つらいはずの長期入院中も、塞ぎ込むことなく治療に取り組み、体調がいい時には勉強も欠かしませんでした。いつも付き添っている妻に対しては弱音を吐くこともありましたが、基本前向きな性格で楽しいことが大好きな子でした。私が病室に行くといつも他愛もない話で盛り上がり、失敗談を語ると「お父さん、ドンマイ」と笑顔で返してくれる。私はそんな息子の「ドンマイ」が大好きでした。

入院中も息子が夢を失わず前向きに過ごせたのは学校関係者の温かい支えがあったからこそだと思っています。授業で使ったプリントを定期的にくれたり、学校の近況を教えてくれたりと息子の居場所を確保し続けてくれました。この入院中に骨髄移植を行い、退院。退院後は本当に嬉しそうに学校に通い始めました。入院中患った足の障害のせいで車椅子が必要になったのですが、先生や同級生が献身的に学校生活をサポートしてくれました。

足のリハビリも行い、だいぶ元の状態に近づきつつあった高校2年の冬、病が再々発してしまいました。一番楽しみにしていた修学旅行から戻るとすぐ入院、再度移植を行うことになりました。闘い続けてきた息子の体は限界を迎えていたのかもしれない。それでも自分の将来を信じて前向きに生きていました。これが息子にとって最後の

入院生活になるのですが、「早く家に帰って、学校に行きたい」という願いを常に持ち続け、生き続けるために最後まで闘い抜きました。

高校の校長先生をはじめ、学年主任、担任の先生も度々病室に足を運んでくれました。ICU（集中治療室）で横たわっている息子に対して、頭にはキャップ、手袋、マスク、ガウンと完全防護の状態で一生涯命汗をかきながら話しかけてくれた担任の先生の姿を忘れることはありません。

葬儀には小、中、高の先生、同級生もたくさん参列してくれ、温かく見送ってもらい感謝の気持ちでいっぱいです。みなさん、ありがとうございます。

息子を亡くし、同じ年頃の子ども達が卒業を迎える今、子ども達に伝えたいことは、生きていくだけで誰かのためになつていくということ。大学に進学しようと思えば、浪人でもあつても無職でもあつても、生きていくだけで未来がある。失敗してきてもドンマイと受け止め、前に進んでほしいと願っています。

また、親子ともども普段なかなかできないかもしませんが、どこかのタイミングでハグし合ってください。息子とは病室でハグをする機会がよくありましたが、その温もりが今も大切な宝物になっています。

最後に、長年勤めたよしみでこういった場を設けてくれた霧島フォーラムのみなさん、本当にありがとうございます。(雅)

郷土の鼓動・郷土の輝きをはなつ！ 曾於市民俗芸能祭りに行ってきました！！

曾於市に古くから伝えられるさまざまな民俗芸能を披露する「曾於市民俗芸能祭り」が、1月26日に「財部きらめきセンター」で行われました。

オープニングでは、「出張スベシャル ロビーコンサート」として、『箏笑』と『藤本流三味線千香会』による無料演奏会を開催。ロビーは、立ち見客も出るほど、たくさんの方で溢れかえっていました。

当日、ステージ上では、亀元光夫さん・『ふるさとを思いやる会ゴッタン倶楽部』・『魚とい踊り保存会』・『岩川保育園』・『三和奴踊り保存会』・『末吉町俵踊り保存会』・『財部龍虎太鼓』・『憶幼児学園』の全部で8団体が出演し、それぞれの踊りや演劇を披露。『末吉町俵踊り保存会』による俵踊りでは、生の三味線や太鼓演奏に合わせて、パ



ワフルに揃った踊りを見せてくれました。また、子ども達も大活躍！『岩川保育園』の5、6歳児による『剣舞 曾我物語』では、鎌倉時代に編集された『吾妻鏡』の曾我兄弟が父の敵を討ち取るお話をベースにした剣舞を、園長が継承し、子ども達に伝えていきます。扇子や剣を使って一生懸命舞う子ども達の姿は凛々しく、会場からは温かい拍手が。『憶幼児学園』を中心とした子ども達による「中園べぶ踊り」は、一度途絶えてしまつた踊りを『憶幼児学園』の子ども達を中心となつて、5年前に復活させました。さつまいもの収穫と牛の出産を迎える農家の生活を、鹿兒島弁を使って演じる子ども達の姿に、会場からは何度となく大爆笑が！！私も、心の底から大笑いしちゃいました。

数多くあつた民俗芸能も、時代の流れに埋もれてしまい、継承されなくなつたものがたくさんあります。そんな中、心ある方々の尽力で残つた民俗芸能。これからも継承していくためには、市民と地域が力を合わせて守っていくことが大切です。一度観賞すると、その奥深さや面白さを知ることが出来ます！興味を持った方は、気軽に参加してはいかがでしょうか？



取材協力／一般財団法人まちづくり曾於
☎ 76-7100

監視されている？ 見守られている？ どっち？

ネットワークカメラと「プライバシー」

急速にネットワークカメラが普及したことで、安心して暮らせる世の中になりました。しかし、その一方でプライバシーを心配する声も耳にします。果たして、カメラは私達の生活を平穏にしてくれるものなのか、脅かすものなのか――。



●監視されている？

前回、当たり前前に安心して暮らせる日常があるのは、知らず知らずのうちにネットワークカメラが見守ってくれているからというお話をしました。しかし、至るところにカメラが設置されている今の時代、プライバシーを心配する声も耳にします。時代の流れに伴い、ネットワークカメラの精度が飛躍的に高まったことで画像は鮮明になり、またリアルタイムでどこからでも映像を確認することができ、録画して長期保存しておくこともできるようになりました。そうなる、いつ、どこで、どのように自分の映像が見られているのだろうか、不安を覚える人がいるのも無理はないでしょう。

●見守られている？

ただ、もしネットワークカメラのない世の中になったとしたら……。想像してみてください。たとえば、身近なところで言うと、コンビニ

コインランドリーなどは24時間営業

で便利ですが、人の出入りが少ない夜遅い時間帯に女性が一人で行くのは、トラブルや犯罪に巻き込まれる可能性があり、躊躇われるでしょう。これはあくまで一例で、マンションや駐車場、高速道路や会社など、カメラがついていることで、「安心」と「安全」が享受できている場所は数えきれません。万が一、被害を受けた時でも事件・事故の早期解決につながることもできます。

もしカメラで見守られていない世の中になれば、当たり前のように過ごしていた平和な日常が、様変わりする可能性だってあります。逆に、より多くのカメラが設置されることによって、より安心・安全な世の中になるとも言えるでしょう。

●どっち？

とは言え、安心・安全を優先するあまり、プライバシーがおざなりになってもよいかと言えば、決してそ

安心・安全を優先するあまり
プライバシーがおざなりになっている？
いえ、充分配慮されているケースが
ほとんどです。

うではありません。だからこそ、ネットワークカメラが導入される場合には、プライバシーポリシー（個人情報保護方針）に充分配慮したうえで設置・運用・管理されることとなります。本来の目的に反して不必要に映像が閲覧・利用されないよう、細心の注意を払って導入されているのです。納入先や納入業者、私のようなコーディネーターも含めて打合せが行われ、カメラの角度から映像データの管理方法、閲覧・管理できる者の選定まで、厳正に取り決めがなされる場合がほとんどです。

●導入を検討する場合は――

たとえば、企業などの場合は従業員のプライバシーを尊重するあまり、導入したくても踏み切れないという声も耳にしてきました。企業で導入する場合は、セキュリティ以外に品質管理やマネジメントなども含めたさまざまな用途でカメラが活躍してくれます。会社側と従業員側

がよい関係を維持していくためにどのように導入したらよいのか、数多くの導入実績があるその道のスペシャリストに尋ねてみることをおすすめします。

Profile：ネットワークカメラの黎明期から10数年にわたり、録画機メーカーに勤務。民間・公共問わず、大手から一般家庭まで、さまざまなニーズに沿ったカメラシステムの導入にたずさわってきた。また、全国各地でネットワークカメラについてのセミナー講師を務め、現在はその経験を活かし、ネットワークカメラの販売・施工・システム提案やメンテナンスをはじめ、営業支援やアフターサポートなどを行っている。



カメラシステムコーディネーター 上山 雅信

お問合せ



R.O.D 正規代理店

Cami-Logi ーカミロジー

上山 雅信

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

2020年までに約3,000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた大好評の勉強会です。

＼契約前に知っておきたいことが分かる／
第43回 家づくりで後悔しないための勉強会

宮崎県内での開催も第43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 住宅ローン減税で戻ってきたお金を繰り上げ返済に回してもいい家族とダメな家族！
- ⑤ 住宅ローンを利用する人にしか得られない大きなメリットとは？

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



限定15組様・先着順予約制

3/20

祝

FRI

都城市総合文化ホール(会議室)

〒885-0024 宮崎県都城市北原町 1106-100

参加費無料

13:00-16:00(開場12:40-)

家づくりのタイミングとは？

住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切なお金の知識と、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。



勉強会内容

- 失敗しない家づくりの順番は？
- 「優良土地物件」を早く手に入れる人とは？
- 耐震性は建築基準法を満たすだけでは危険！
- 宮崎県で家を建てる為に絶対に必要なものとは？
- 高性能住宅と欠陥住宅の見極め方！
- 間違いだらけで時代遅れの日本の住宅！
- 省エネで快適な生活をする為に欠かせないもの！
- 先進国で最低基準の日本の住宅！
- 家づくりの予算の考え方！
- 建築家と建てる家メリット・デメリットは？
- 体に“害”のあるものは使わない！
- 嘘だらけの化学物質まみれの建築材料！

Kids Room

キッズルームあります

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！



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

参加特典

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



主催 一般社団法人日本住宅取得応援協会／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

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きます



家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



都城市 葦原町

鮮ど市場鷹尾店まで徒歩8分!!
和風の平家住宅

取壊保険相談可能 耐震補強済




※間取りはリフォーム後です
西小区域

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市葦原町
- 土地面積:215.27㎡ (65.11坪)
- 建物面積:95.07㎡ (28.75坪)
- 建築年月:昭和56年10月
- 交通:JR[五十市駅]車8分

価格 **1,209万円** (税込)

月々のお支払 **34,128円**

都城市 鷹尾

水回りも安心の新品交換♪
屋根・外壁も塗装も行います!!




※写真はリフォーム中です

※間取りはリフォーム後です
五十市小区域

3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市鷹尾3丁目
- 土地面積:235.33㎡ (71.18坪)
- 建物面積:95.23㎡ (28.8坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

価格 **1,299万円** (税込)

月々のお支払 **36,669円**

都城市 久保原町

明和小学校まで徒歩10分!
水回りも安心の新品交換!

取壊保険相談可能 耐震補強予定




※写真はリフォーム中です

※間取りはリフォーム後です
明和小区域

4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市久保原町
- 土地面積:258.29㎡ (78.13坪)
- 建物面積:118.09㎡ (35.7坪)
- 建築年月:昭和56年2月
- 交通:JR[西都城駅]車6分

価格 **1,399万円** (税込)

月々のお支払 **39,492円**

曾於市 末吉町

水回りも安心の新品交換♪
コンビニまで390m! 平家建和風住宅




※写真はリフォーム中です

※間取りはリフォーム後です
末吉小区域

シャッター付
車庫は
並列2台可

3LDK 駐車2台

- 所在地:曾於市末吉町南之郷
- 土地面積:400.17㎡ (121.05坪)
- 建物面積:167.91㎡ (50.79坪)
- 建築年月:昭和53年2月
- 交通:JR[西都城駅]車20分

価格 **1,499万円** (税込)

月々のお支払 **42,315円**

小林市 真方

外壁・屋根塗装!
水回りすべて新品交換します♪

取壊保険相談可能




※間取りはリフォーム後です
小林小区域

4LDK 駐車3台

- 所在地:小林市真方
- 土地面積:438.22㎡ (132.56坪)
- 建物面積:111.69㎡ (33.78坪)
- 建築年月:昭和62年7月
- 交通:JR[小林駅]徒歩22分

価格 **1,299万円** (税込)

月々のお支払 **36,669円**

志布志市 志布志町

コンビニまで300m!!
水回りすべて新品交換!

取壊保険相談可能




※間取りはリフォーム後です
志布志小区域

車庫・倉庫
付き住宅

3LDK 駐車4台

- 所在地:志布志市志布志町志布志
- 土地面積:497.03㎡ (150.35坪)
- 建物面積:116.09㎡ (35.38坪)
- 建築年月:昭和58年7月
- 交通:JR[志布志駅]徒歩39分 車7分

価格 **1,599万円** (税込)

月々のお支払 **45,137円**

都城市 吉尾町

4LDKの対面式キッチン!
水回りも安心の新品交換!!

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
沖水小区域

4LDK 駐車6台

- 所在地:都城市吉尾町
- 土地面積:423.26㎡ (128.03坪)
- 建物面積:156.23㎡ (47.25坪)
- 建築年月:昭和58年7月
- 交通:JR[日向庄内駅]車7分

価格 **2,099万円** (税込)

月々のお支払 **59,252円**

都城市 早水町

外壁・屋根塗装! お風呂、洗面化粧台、
トイレの気になる水回りも新品交換!

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
祝吉小区域

3SLDK 駐車4台

- 所在地:都城市早水町
- 土地面積:439.14㎡ (132.83坪)
- 建物面積:104.14㎡ (31.5坪)
- 建築年月:平成2年2月
- 交通:JR[都城駅]徒歩25分

価格 **1,599万円** (税込)

月々のお支払 **45,137円**

都城市 高城町

平家の3LDK!
水回りも新品交換!

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
高城小区域

3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市高城町郷湯坊
- 土地面積:318.04㎡ (96.2坪)
- 建物面積:93.59㎡ (28.31坪)
- 建築年月:平成2年9月
- 交通:JR[志布志駅]徒歩11分

価格 **1,199万円** (税込)

月々のお支払 **33,846円**

都城市 上長飯町

外壁塗装!
水回りすべて新品交換します♪

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
上長飯小区域

3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市上長飯町
- 土地面積:244.36㎡ (73.91坪)
- 建物面積:96.55㎡ (29.2坪)
- 建築年月:昭和56年10月
- 交通:JR[都城駅]車8分

価格 **1,399万円** (税込)

月々のお支払 **39,492円**

都城市 郡元

コンビニまで徒歩3分!
水回りすべて新品交換します♪

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
祝吉小区域

シャッター付車庫あり
車庫の上にも
洋室1部屋あり!!

3LDK 駐車4台

- 所在地:都城市郡元4丁目
- 土地面積:388.09㎡ (117.39坪)
- 建物面積:189.63㎡ (57.36坪)
- 建築年月:平成4年10月
- 交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,999万円** (税込)

月々のお支払 **56,429円**

えびの市 灰塚

水回りも安心の新品交換♪
屋根・外壁も塗装も行います!!

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
加久藤小区域

4LDK 駐車3台

- 所在地:えびの市大字灰塚
- 土地面積:322.43㎡ (97.53坪)
- 建物面積:124.18㎡ (37.56坪)
- 建築年月:平成8年4月
- 交通:JR[えびの市駅]徒歩20分

価格 **1,299万円** (税込)

月々のお支払 **36,669円**

小林市 細野

3LDKの和風で平家!!
水回りも新品交換!

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
小林小区域

3LDK 駐車3台

- 所在地:小林市細野
- 土地面積:289.00㎡ (87.42坪)
- 建物面積:97.71㎡ (29.55坪)
- 建築年月:昭和55年1月
- 交通:JR[小林駅]徒歩15分

価格 **1,199万円** (税込)

月々のお支払 **33,846円**

小林市 細野

4LDKの平家!
キッチンも新品交換します♪

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
小林小区域

4LDK 駐車2台

- 所在地:小林市細野
- 土地面積:381.50㎡ (115.4坪)
- 建物面積:120.59㎡ (36.47坪)
- 建築年月:昭和56年6月
- 交通:JR[小林駅]徒歩19分

価格 **1,499万円** (税込)

月々のお支払 **42,315円**

志布志市 松山町

対面式キッチンリビングに変更!
水回りもすべて新品交換します♪

取壊保険相談可能




※写真はリフォーム前です

※間取りはリフォーム後です
松山小区域

4LDK 駐車7台

- 所在地:志布志市松山町
- 土地面積:1156.65㎡ (349.88坪)
- 建物面積:125.45㎡ (37.94坪)
- 建築年月:平成5年2月
- 交通:JR[志布志駅]車13分

価格 **899万円** (税込)

月々のお支払 **25,377円**



A 人気No.1 プレミアムダイエットコース(通常 13,800円相当) 3名様

身体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」が大好評の『YOSA PARK』。全身リンパマッサージや水素YOSA、フェイシャル水素パックまで付いたトータルコースをプレゼント!! 薄着の季節へ向けて、「食事制限なしの驚きの全身痩せ」が話題のコースを、ぜひ体験してみませんか?

★提供/YOSA PARK 甲斐元店・都北店
☎甲斐元店 080-1774-1027 都北店 080-5202-1544

P30も
ご覧ください

B リフレ系フットケア or 揉みほぐしお手軽コース 3名様



フォーラムプレゼント限定の、短時間でリフレッシュできるお試しコースです!
こんな気持ちいい施術はじめてと評判♪ 日頃頑張っているご褒美にいかがですか?

★提供/技匠屋 北野整体施術
☎090-8625-4836 都城市下川東3丁目5-3-2

P4も
ご覧ください

C 2,000円食事券 3名様

※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、3月19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名様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 ベーシックエイジングケア 3名様



疲れ・紫外線や乾燥によるストレスで肌の変化を感じる方へ、『POLA』から「本格エステ体験」をプレゼント♪ 最高のおもてなしを堪能してください。

★提供/POLA ポーラザビューティー 年見店
☎22-9336 都城市年見町32-2

P31も
ご覧ください

E 苺ロールケーキ 3名様



チーズ餡頭や和菓子、ケーキまで、一つひとつ丁寧にお客様の笑顔を思いながら作っています。旬の苺を使用した苺ロールケーキ(1,250円)は老若男女問わず人気の商品です。ホワイトデーのお返しにオススメ!

★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



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 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!

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

P31も
ご覧ください



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 3月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()
- 10・11頁「日帰りふらり旅 国富町特集!」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。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1名様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

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。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

新築 オシャレな平屋の建売住宅販売!!
買物・病院・学校近く!! 利便性抜群の立地!

大王小・小松原中学校区

土地建物販売価格 2,160万円(税込) 月々のお支払い 60,974円



3LDK 駐車場 2~3台
土地面積:214.03㎡(64.74坪)
建物面積:81.15㎡(24.54坪)
間取り:LDK15.2・洋7.5・6・6
エアコン3台・各室照明器具
各窓のレースカーテン付き
SICとWICの大容量収納あり

売主

※金利1.0%、返済期間35年、元利均等方式で試算した場合の金額です

3月中旬完成予定

新築 賃貸戸建て シンプルノート郡元
3LDKファミリータイプ 祝吉小・祝吉中学校区

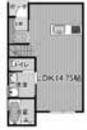
都城市郡元町

ペットもOK!

犬1匹+2,000円・猫1匹+3,000円

駐車場 2台込み!!

家賃75,000円~



エアコン2台・システムキッチン・システムバス
追炊き機能付き給湯・シャワー付洗髪洗面台
レースカーテン・ビルトインコンロ・照明器具
トイレ2カ所(ウォシュレット付き)
ウォークインクローゼット完備

貸主

礼金:賃料の2ヵ月分 火災保険料(2年更新):18,000円
家賃保証費用:37,500円~(初回のみ)

※弊社に直接入居申込をされる場合、仲介手数料は不要となります

2週間で買取りOK!
ご相談ください!!

秘密厳守

- 早く売りたい方
- 売りに出ているが売れない方
- 近所に知られたくない方



エアコンクリーニング140万台のサービス実績
業界店舗数No.1 全国1,462店舗

おそうじ本舗®

プロに任せて解決!! ハウスクリーニング専門店

- エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) 11,000円
- エアコン壁掛け (おそうじ機能あり) 19,000円
- 浴室クリーニング 15,000円~
- 洗濯槽分解クリーニング 21,000円~
- 換気扇クリーニング 15,000円~
- キッチンクリーニング 16,500円~
- トイレクリーニング 9,000円~
- 洗面台クリーニング 8,500円~

※表示価格はすべて税抜価格です

その他、サービスやオプションもございます。
気軽にご相談ください!!

詳しくは、QRコードからアクセス!



※ エアコンクリーニング春の早割キャンペーン ※

3/31までの申込みで、エアコンクリーニング1台11,000円(税抜)が2,000円引き
希望日時にお応えしやすくお得です!!

おそうじ本舗 都城大王店

気軽にお電話ください!!

0120-885-902

広告有効期限 / 2020年3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☆

●どんなパンが好きですか? あなたの好きなパンを教えてください!

●4月11日はガッツポーズの日。ガッツポーズをするくらい嬉しかった、最近の出来事を教えてください!

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

【3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。

1日(日)	城南病院(小・内)	大王町	23-2844	20日(金)	共立病院(内・小)	蔵原町	22-0213
	すみクリニック(内)	東町	36-7701		鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348		海老原内科(内)	山田町	64-1211
	柳田病院(脳・外)	東町	22-4862		都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300		横山病院(泌)	都島町	22-2806
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
8日(日)	きんじょう歯科医院(歯)	金田町	38-0120	是枝歯科医院(歯)	上水流町	36-2260	
	山内小児科医院(小)	上町	22-0048	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677	
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100	戸嶋病院(内)	郡元町	22-1437	
	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926	
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311	
15日(日)	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133	
	五反田歯科医院(歯)	平江町	24-8833	シゲシロ歯科医院(歯)	早鈴町	24-7833	
	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046	
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539	
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266	宗正病院(外)	八幡町	22-4380	
22日(日)	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322	ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188	
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585	
	いちご歯科(歯)	乙房町	51-4182	柴田歯科医院(歯)	平江町	26-5858	
29日(日)							

読者コーナー

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。

● またしても……
「ずーっと不思議に思っていることです。100均に行くとき、それまで買ったつもりだった品物をド忘れしてしまいます。買って家路に着くと「ハッ……!! また忘れた!」と後悔する始末です。それにしても今の時代、

● 絶妙な掛け合い
「ばあちゃん入院先の病院での出来事。看護師さん「はじめまして。竹松と言います。よろしくお願ひします」。ばあちゃん「あら、縁起のよい名前です。ね。看護師さん「そうです。ね。梅がないだけ(松竹梅)ですね。さぶとん一枚ずつあげたくなりました。(ゆきひげ/31歳)

● 歓迎すべき間違い
「私は47才で孫が5人います(早婚だったので)!! 先日、娘から孫を病院に連れてくように頼まれて行ったら、看護師さんや先生に「お母さん」って呼ばれて……ニッコッ! 訂正しませんでした(笑)。

● 訂正したら訂正したで、驚かされたでしょうね! そのリアクションにまた嬉しくなったりして(笑)。誰もお孫さんが5人いるとは思いませんでした(笑)。

● 便利なモノが100円で買えてお得ですよ。ねえ。(ももえのばあちゃん/63歳)

● すごく共感できます! 本当に必要なものは忘れてしまう代わりに、それほど必要ではないものばかり買ってしまいがちです……。(まじ4人/63歳)



今月の盆人大賞

子どもに「ママの歯! ゴールドだね!」って言われてビックリ! 「あゝホワイトニングに行かなくては……」。

(まじ4人/63歳)

■ 歯って、知らず知らずのうちに黄ばんでしまっていますよね……。それにしても、「ゴールドだね!」っていう相手にシヨックを与えないユーモアのある言い回し、センスを感じます!



笑顔でつながる子育ての輪

vol.81



『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。



「山田町子育て支援センター」では、誕生日会や身体測定など、子どもの成長を把握したり、お母さんがリフレッシュしながら、子ども達と遊んだりすることのできる行事を毎月開催。施設内のおもちゃや園庭の遊具で遊び、自由に過ごしながら、センター職員へ育児についての相談もできるスポットです。

取材当日は、昨年も大好評だった「バランスボールエクササイズ」が好評です。バランスボールの上で楽しく弾みながらレッスンをできます。子育てママのイライラやモヤモヤも、レッスン後にはスッキリ！すべての産後ママに続けてほしいエクササイズです。ぜひ一度、体験してみませんか？

■取材協力／
骨盤×体力メンテナンススタジオ
Chico PARK
都城市都北町6319-2
☎090-5943-2437

山田町子育て支援センター

TEL.0986-64-3171



開設日 / 月～金曜日 ※祝日を除く
時間 / 10:00～15:00
対象 / 未就学児とその保護者
場所 / 山田町子育て支援センター

サイズ」が行われていました。レッスン中は、地元のボランティアを含む託児スタッフが子ども達をケアしてくれるので、安心して参加することができます。子ども達は、思い思いに好きなおもちゃで遊んだり、スタンプに抱っこされながらあやしてもらったりと、リラックスした様子で過ごしていました。その間、お母さん達は一生懸命バランスボールエクササイズを体験！日頃身体を動かしている方はもちろん、そうでない方も、岡元先生による丁寧な指導によって笑顔で楽しくレッスンを受けていました。参加したお母さんは「音楽に合わせて、身体を鍛えることができ、あっ！という間に時間が過ぎていきました」とコメント。お母さん達が、時間を忘れて運動できるイベントです。

●Chico PARK

岡元千秋先生コメント

バランスボールエクササイズは、関節に負担のかからない運動です。音楽のリズムに合わせて、バランスボールの上で楽しく弾みながらレッスンをできます。子育てママのイライラやモヤモヤも、レッスン後にはスッキリ！すべての産後ママに続けてほしいエクササイズです。ぜひ一度、体験してみませんか？

都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介します

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

都城市

★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。

3月 9日(月) 13:30～14:00 西部保健センター(高崎福祉保健センター内)

16日(月) 13:30～14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)

持ってくるもの:母子手帳、バスタオル 対象児:生後1カ月～1歳未満 予約不要

お問合せ:都城市保健センター 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。

3月5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

★親子ふれあいコンサート

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

3月24日(火) 10:00～11:00

場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★親子ピクス

親子で一緒に運動します! 動きやすい服装でお越しください!!

3月3日(火)

場所:大隅弥五郎伝説の里

対象:未就学児とその保護者

講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)

※予防接種後1日以上経っていること

★歯のおはなし

『まちの歯医者さん』をお迎えします! 大切な歯のことについて、おはなしを聞いたり、気になることを質問したりしてみませんか?

3月4日(水)

場所:財部保健福祉センター

対象:未就学児とその保護者

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>



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★ちびっこジャンケン大会

参加無料！
日時／3月1日(日)・29日(日)
14時～

※5分前から整理券配布
※イオン九州公式アプリ会員様

限定で、ジャンケンに負けても再チャレンジが可能！(お気に入り店舗画面を係員へご提示ください)

※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

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／3月7日(土)・14日(土)
※受付は15時まで

場所／2階フードコート内

(シテイコンタクト前)

★サイコロでドン！ 参加無料

日時／3月7日(土)・14日(土)
28日(土) 13時半～

※5分前から整理券配布

※イオン九州公式アプリ会員様

限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能！(お気に入り店舗画面を係員へご

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

★NPO法人こじいの森・こども
の時間主催「ペーゴマ体験
会&大会」 参加無料！

日時／3月8日(日) 12時～16時
場所／2階正面入口側

エレベーター前

■主催／NPO法人こじいの
森・こどもの時間

★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／3月14日(土)・28日(土)
10時～15時

場所／2階吹き抜け

■主催／NPO安心サポート

ネット行政書士民事法務研修

会(HP: <http://koutsujiko-110.info/>)

★モリーファンタジーイベント

「トリラちゃん」と「バースデー
パーティー」

みんなでララちゃんのお誕生日
日をお祝いしよう！

日時／3月14日(土)・22日(日)
15時～15時半

場所／2階正面入口側

エレベーター前

対象／小学生以下のお子様
定員／各日20名

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はこちら



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



Facebook
&
Instagram

きりしまフォーラム 検索



Instagramはこちら



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

フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.71

「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！！

うどんそば 京之家

食べやすい麺類は、お子さまにも大人気!!

「京之家」のうどん・そばは、もうお食べになりましたか?



「えっ!! なくなっちゃったの?」。惜しまれながら一度は閉店した店舗が、根強いファンの後押しにより復活! 創業20年目に突入した『京之家』さんが東町へ移転OPENしました。お子さまにも、ぜひ味わって欲しいのが、のど越しのよい自家製麺とこだわりのだしです。具材盛りだくさんの「スペシャルうどん」なら、栄養もばっちり♪ 親子で分け合いながら、一緒に楽しく食べてみませんか?

おすすめメニュー

スペシャルうどん 650円
天玉うどん 390円
かしわうどん 490円 など
※すべて税別表記です

お子様用食器	<input type="checkbox"/>	駐車場	<input type="checkbox"/>
お子様用椅子	<input type="checkbox"/>	バリアフリー	<input type="checkbox"/>



TEL.0986-57-8191 ※P32も
ご覧ください

都城市東町4-11(都城警察署西隣)

営業/平日 11:00~15:00

土日祝 11:00~20:00(土日祝は売り切れ次第 営業終了)

定休/火曜日 駐車場/あり(店舗後ろにも駐車可)



BOULANGERIE SAKIDA ブーランジェリーサキダ

昨年オープンしたばかりの話題のパン屋さんが、きりしまフォーラム初登場!!

お子さま連れに優しいお店です!

熟練した技術を持つパン職人が、心を込めて丁寧に作る、素材と製法にこだわった絶品パンがオープン当初から大人気です。お子さまの大好きなチョコパンは、厳選したチョコレートを不使用し、メニューも豊富! 季節限定の苺を贅沢に使った、デニッシュパンもオススメです。ボリウム満点のお惣菜パンやハード系パン、フォトジェニックなアートウィッチなど、ママ達も嬉しいパンを召し上がってみませんか?



お子さまと一緒に、ゆっくり過ごせるように、テラス席やすべり台もあります!! また、1周年を迎える3月21日・22日は、スペシャルなイベントを開催。ぜひ、遊びに来てくださいね♪

1周年感謝祭イベント開催!

3/21(土)・22(日)

アプリ会員様限定 **パン全品 20%OFF!!**

一般のお客様 **パン全品 10%OFF!!**

※当日、その場で会員になられた方もOK!

マルシェも同時開催

オリジナルのノートを作るワークショップや
インテリア・雑貨・アクセサリーなどの
販売もあります♪

TEL.0986-57-7080

都城市上水流町1678-1(志和地交差点近く)

営業/7:00~18:00

定休/月曜日

※P23・32もご覧ください

アプリ会員登録は
ココから!!



マナーを守ってお食事を楽しんでください!!

☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P4・34・35裏表紙もご覧ください

イベント情報

★2020年 知って得するマ
ネーセミナー

老後2000万円問題は、今はじまったものではありません!!
「ファイナンシャルプランナーが教える、今すぐにでもはじめべきイデコ・ニーサ・個人年金保険・不動産編」
日時/3月7日(土)
①10時~12時
②13時~15時

場所/㈱C&H
定員/各回5名程度 ※要予約
参加費/500円

■問合せ/㈱C&H
☎23-1341
E-mail:info@ch-fp.co.jp
※P5・25もご覧ください

★エヴァホーム

家づくりセミナー開催!

「自然素材」をテーマに、「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」を標準仕様とした住まいづくりをする平屋専門店「エヴァホーム」が家づくりセミナーを開催します! 「住宅ローン」「土地探し」「プランづくり」など、あまりよく分からないことをスッキリできる相談も受けられますよ。知って得する情報満載のHPもご覧ください!

日時/3月8日(日)10時~16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
定員/3組限定
※完全予約制。事前にご予約ください

料金/無料

■問合せ/エヴァホーム
☎22-3242
※P4もご覧ください

★第89回神柱公園笑いヨガ開催

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/3月14日(土)10時~
■問合せ/笑いヨガ(剣田)
☎090-9489-4450

★第43回家づくりで後悔しないための勉強会

2020年までに約30000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた大好評の勉強会です。
日時/3月20日(金・祝)
13時~16時
(開場12時40分)

会場/都城市総合文化ホール
(会議室)

料金/無料
定員/先着15組 ※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

※P15もご覧ください

★東霧島神社春季例大祭

400年の歴史を誇る勇壮なおみこし浜下り神事。露店や抽選会、ステージイベントなど。カラオケ大会(参加者募集中! 先着20名)、剣道・弓道大会なども実施。ぜひご来場ください。
日時/3月20日(金・祝)10時~
場所/東霧島神社
■問合せ/☎62-1713
つまん祭り実行委員会

★ブルーランジェリーサキダ

1周年マルシェ開催♪
おかげさまで1周年を迎えることができました! 日頃の感謝の気持ちを込めた、お得で楽しいイベントを開催します!
ワークショップやインテリア・雑貨・アクセサリーなどの販売もありますよ。
日時/3月21日(土)・22日(日)
7時~18時
場所/ブルーランジェリーサキダ
(都城市上水流町1678-1)
入場/無料

■問合せ/☎57-7080
ブルーランジェリーサキダ
※P21・32もご覧ください

★合気道体験見学会

自然と人間との調和に根差し、闘争を求めない武道——合気道の体験見学会を開催します。護身・精神修養に興味のある方は、ご来場ください。
日時/3月22日(日) 10時~
場所/三股町四平的弓道場

■問合せ/都城市合気道錬成会
三股専心館道場

☎0120-552-450

漢方で花粉やアレルギー対策を!

アレルギーや花粉症をお持ちの方
漢方で症状を軽くしませんか?
まずは半月からチャレンジしませんか?
フォーラム見た!とお知らせの方のみポイント
2倍サービスいたします(3月31日まで)

かんたん漢方健都漢方 ☎0120-17-2126

都城市早水町(早水公園と体育文化センターの南側) 日祝定休・営業11時~18時・時間外は完全予約制・詳細は「健都漢方」で検索!

黒田印南ヴァイオリン教室

3歳から大人まで
楽しめる

■ヴァイオリン個人レッスンコース ■ヴィオラ個人レッスンコース ■室内楽
新規生徒募集中! ♪体験レッスン無料♪ レンタルヴァイオリン
1,000円からあります

☎0986-46-3000 E-mail/inamimusik@gmail.com
https://kurodaviolinsschool.amebaownd.com

♪レッスン日♪月・水・土曜日 ♪場所♪歴史資料館⑨前

黒田ヴァイオリン教室 第25回 発表会

5月5日(火・祝) 12:30~ 入場無料

ウエルネス交流プラザ2階 むじかホール

※P25もご覧ください

YC 読売新聞

YC 都城五十市
☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

YC 中央・北部
☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC 沖水・庄内・山田
☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

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

★MIYAZAKIお茶旅。2020

全国第4位の茶生産量を誇る宮崎県は、個性豊かなお茶の宝庫。その土地ならではの美味しい料理とお茶を、旅するようにお楽しみください。ステージでは神楽やひよつとこ、マグロの解体ショーイベントも開催します！

日時/3月22日(日) 10時~16時
場所/まちなか広場
入場/無料

■問合せ/☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe日向時間
Email:hyugajikan@gmail.com

★ドレミぱーく

あつまれ♪ 1~3歳の元気な子ども達！親子一緒に音楽を楽しめるわくわくドキドキの45分。気軽に参加ください！！
日時/3月22日(日) 10時~
場所/西村楽器都城店2階
対象/1~3歳のお子様とその保護者

参加費/500円(税込)
※要予約
■問合せ/☎24-2156
ヤマハ音楽教室都城センター
※P28もご覧ください

★NPO法人子育てネットおひさまとはらっぱ
子育て支援セミナー もつすぐ新年度!! お子様のこれからの教育資金について考えてみませんか?
児童手当・幼児教育無償化などを活用した無理のない教育資

金の作り方。小学校・中学校・高校・大学とテーマごとに、ファイナンシャルプランナーがわかりやすくご紹介します!!
日時/3月23日(月)
10時半~11時半
場所/都原児童センター
講師/ファイナンシャルプランナー 東由多加
定員/5名程度
参加費/無料

■問合せ/都原児童センター
☎24-9110

★第70回もちお桜まつり
「日本さくら名所100選」にも選ばれている『母智丘公園』で、今年も「もちお桜まつり」を開催します！70回目を迎える今回も、ライトアップや出店など内容盛りだくさん♪ぜひ春の風物詩をお楽しみください!!
日程/3月下旬から4月上旬
場所/母智丘公園
◎メインイベント日
ステージイベントや「母智丘神社の鈴を鳴らせ!! さくら福男・さくら福女」をはじめ、母智丘神社の参道を歩く開運スタンブラリー、「乗り物広場」に「桜並木マルシェ」など、大人も子どもも一緒に楽しめるイベント満載です!

■問合せ/☎23-2460
一般社団法人都城観光協会

★ビールを飲みながら英語でフリートークしませんか?
英語は話せないと思ってる方、自信のない方、ネイティブの外国人講師達と一緒に英語に慣

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!
日時/3月28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
■問合せ/☎46-6588
コアラ英会話スクール & 大人の英会話A.C.T.
※P29もご覧ください

★ホテル中山荘
ウエディングフェア
一生に一度きり、大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウエディングフェア。ご来館特典もご用意しておりますので、ぜひご参加ください!
日時/3月29日(日)

第1部 11時~12時半
模擬挙式 13時
第2部 14時~15時半
模擬挙式 16時
第3部 17時~18時半
内容/会場コーディネート
模擬挙式
チャペル見学・体験
参加費/無料
※要予約。お電話、もしくはホテル中山荘HP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください

★第19回嬉春会
テーマ(五輪の春)
旬の食材とともに和やかな雰囲気をお楽しみいただけます。ぜひとも気軽にご参加くださいませ。

2020.3/3(火)開講! 宅建必勝講座(初心者向)

3月生徒募集
席数は残りわずか!
気になる方はお早目に!!

入会金:62,000円(テキスト代込)
受講料:18,000円(1ヵ月)

2019年度 宅建講座 拓明館
合格者3名 合格率50%
※対象者は1~2月生、出席率90%以上の受講生に限る

~資格の時代~(有)拓明館
詳しくはHPにて
http://takumeikan.com
0986-22-8535 ※P25もご覧ください



新社会人応援セール* 3/2~4/20迄

黒水牛* 15.0mm	通常価格	セール価格
実印	10,560円	→8,800円
黒水牛* 12.0mm	銀行印	5,830円→4,400円

(※もみ皮ケース付!!)

はんこ屋21 都城店
都城市上川東1-3-18 TEL:0986-23-8583
HP: http://www.238583.com ※P26もご覧ください

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



世界初、ウォーターグラ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
都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
土曜) 8:30~11:30
※コンタクトは医療器具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。



自衛官募集!!

自衛官になるとしても、その職域や進路は多種多様です。気軽に、お問合せください!

応募資格	受付期間	試験日程
一般幹部候補生 22歳以上26歳未満の者 ※20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者など(見込含)は26歳未満の者	3月1日(日)~5月1日(金)	1次試験 5月9日(土) 10日(日)
一般曹候補生 18歳以上33歳未満の者	3月1日(日)~5月15日(金)	1次試験 5月23日(土)
自衛官候補生 18歳以上33歳未満の者	年間を通じて	受付時にお知らせします

【募集内容に関する問合せ先】 自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所
TEL.0986-23-3944
都城市久保原町1-12

自衛隊の活動を支援! 会員を随時募集しています
宮崎県防衛協会 都城支部
TEL.0986-23-2129



日時/4月7日(火)

18時半受付 19時開宴

会費/ 一人様...:7000円(税込)

ご夫婦でお越しの方
...:13000円(税込)

問合せ/ホテル中山荘

☎23-4122

※P5もご覧ください

★現代国際巨匠絵画展

原宏之やマッケンジー・ソープ、金澤翔子などの絵画や書120点を一堂に展示いたします。ぜひ、お出掛けください。

日時/4月17日(金)~20日(月)

10時~18時

会場/都城圏域地場産業振興センター(ほんちピア)中

展示場

問合せ/☎57-7744

NPO法人ビ助っ人

★第25回黒田ヴァイオリン教室発表会 入場料無料!

生徒さんが奏でる素敵な演奏をお楽しみください♪
日時/5月5日(火・祝)
12時半~

場所/ウエルネス交流プラザ2階
むじかホール

問合せ/☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

※P23もご覧ください

★ロボットプログラミング

無料体験教室開催!

2020年より、小学校で必修科目となる「ロボットプログラミング」。話しやすい先生のもと、子どもが「楽しい」と夢中

になれる教室です。無料体験してみませんか?

日時/お問合せください

※要予約

場所/都城市上東町3街区11号

申込み/問合せ/

☎58-8620

楽しく学べるパソコン教室

※P28もご覧ください

その他の情報

★中高生対象!! 宮崎・鹿児島

発着! オーストラリア

ドニー・ホームステイ8日間

参加者募集!

都城でALT講師として活躍

していたフランク先生・コリー

先生が完全サポート! 初海外

のお子様も安心です♪ 気軽に

ご相談ください!!

出発日/7月28日(火)

8月5日(水)・13日(木)

21日(金)

※各日先着20名

申込締切/5月15日(金)

参加費/330000円

問合せ/DEEP DIVE

LINE ID: ddeepgroup

Email: study@ddeepgroup.com

※まずは、LINEかメールで

お問合せください

☎080-2553-1506

(電話受付: 平日10時~17時)

※P28もご覧ください

★宅建必勝講座(初心者向)ス

タート!

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。気軽に

日程/3月3日(火)開講

場所/㈱拓明館

※料金など詳しくはお問合せください

問合せ/㈱拓明館

☎22-8535

※P24もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ロー

ン「ずっと固定金利のフラッ

ト35」説明会を開催!

住宅ローン専門のファイナン

シャルプランナーが、変動金利

との違いをわかりやすく一人ひ

とりに解説します。住宅ローン

がこれからの方も、すでに組ん

でいる方もOK! キッズルー

ムもありますので、お子様連れ

の方でも、気軽に参加くださ

い♪

日時/随時受付中

※事前にご予約ください

場所/㈱C&H

参加費/無料 ※予約制

問合せ/㈱C&H

☎23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

※P5・23もご覧ください

★嗅覚反応分析を使ったアロマ

トリートメント!!

一日にお一人様のみ、嗅覚反

応分析を使った、アロマトリ

ートメントを受け付けています。

カラダやココロの不調を、自分

に必要な香りを使ってほぐすこ

とで心身共にリラックスができ

ますよ!

問合せ/香りのアトリエ

ブルーカモミール

☎090-3985-6806

こだま司法書士事務所

初回相談無料/必ずご予約をお願いいたします

相続 遺言 借金問題

その他、お気軽にご相談ください!

☎0986-22-0880

営業/9:00~17:00(時間外は、ご予約にて対応)
都城市姫城町15-7-1 定休/土・日曜日、祝日



司法書士 児玉 智司

こだま司法書士事務所 検索



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1,100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
花粉症などによる 赤み・かゆみ
アトピー性皮膚炎やにきびなど、
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

大切な時間は
写真の中で生きています

4月になったら
入学式

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、
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

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。

3月診療スケジュール

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

【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階地

新入園・入学準備応援セール開催中!!
通園バッグ・シューズ入れなどの準備はお済みですか?
 大好評のマンツーマン指導の手作り教室で気軽に作ってみませんか! (要予約)
 また今月は、点検・調整 強化月間です。
 ミシンのことなら、何でもご相談ください♪
 修理・調整は、全メーカー・他店、通販購入ミシンもOK!! 出張も無料です!
 ☆★決算につき! 全品来店特価70~10%OFF★☆
 下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中
 ■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??
『質Shop天満屋』ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。
 ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!
お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪
 ■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

JA都城農業まつりに『グレンツェン』が出店!
JA都城農業まつり
3月28日(土)・29日(日)
 これからの季節にピッタリのサンドイッチや、子ども達が大好きな塩パン・カレーパン、季節限定の新作パンも充実している大人気のパン屋さん『グレンツェン都城店』がイベント出店します!! 屋外の心地よい空間で、絶品パンを味わってくださいね♪
 ■石窯パン工房 グレンツェン 都城店 TEL/36-5888 ※P29・33裏表紙もご覧ください

新社会人になるみなさん! 印鑑はお持ちですか!?
 社会人になると、入社手続きや銀行口座の開設、車の購入など、さまざまな場面で印鑑が必要となります。いざ必要となってから慌てないように、早めにご自身にとって最適な印鑑を用意しておきたいですね。印鑑は一度購入すれば半永久的に使い続けられます。だからこそ、愛着の持てる立派な一本を今のうちから持っておきませんか?
新社会人応援セール 3月2日(月)~4月20日(月)
就職祝いなどにもオススメです!
 ■はんこ屋さん21都城店 TEL/23-8583 ※P24もご覧ください

『楽しく学べるパソコン教室』生徒様大募集!!
何度でも聞きたいやん! やさしくゆっくり笑顔で教えます!
一人ひとりのペース・目標に合わせて、初心者指導から資格取得のサポートまで、幅広く対応!
 ●最大3名までの少人数制!
 ●安心の月謝制! テキスト他費用なし 月4レッスン 6,400円(税込)~
 ●日時選択・翌月繰越可能。夜のレッスンもOK!
 ●パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応します。
今なら入会金 10,800円→半額!!
 ■楽しく学べるパソコン教室 TEL/58-8620 ※P28もご覧ください

わたし達と働きませんか?
イオン都城ショッピングセンター専門店街 スタッフ募集!!
 詳しくは、イオン都城店のホームページにある「専門店スタッフ募集中」をご覧ください。さまざまな職種が掲載されているので、自分にピッタリの仕事を探してくださいね!
 右のQRコードからも読み込むことができますよ!!
 気軽にご応募ください♪
 ■イオン都城ショッピングセンター専門店街 ※P4・21・22・34・35裏表紙もご覧ください

STAFF

●企画	深草 文子	山本 高士
	柴畑 奈巳	徳重 裕太郎
●編集・制作	平井 佑一	國場 幸也
	水島 小百合	本荘 吉昭
●発行人	井上 隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

- 3月22日(日)に、『イオン都城店』さんとコラボした「パンマルシェ」イベントを初開催します♪ みなさん、ぜひいらしてくださいね!! お待ちしています! (フミ)
- ものもらいがありました。熊本などでは“おひめさん、と呼ぶのだそう。「おひめさんができてしまっていて……」って、何か言にくい。(ヤマ)
- 本誌でおなじみ『クリスティーン デリコ』先生が、3月8日(日)18時~放送のNHK BSI COOL JAPAN「占い~Fortune telling~」に出演されているそう。楽しみ!! (クワ)
- はじめまして! 今月から入社しましたトクです。微力ながら『きりしまフォーラム』を盛り上げて参りますのでよろしくお願ひします!! (トク)
- プロ野球の開幕まであと少し。今年こそ頑張れ、タイガース! (ひら)
- ハンドソープをつけて手を洗い始め、手首まで来たところで袖をまくっていないことに気づく……袖よさらば。(國)
- 可愛い切手が発売されると、つい購入してしまいます。どんどん手紙に活用しなくては。(ざゆ)
- 披露宴の引出物に必ずと言っていいほど入っているバームクーヘン。みなさまはその理由を知っていますか? 知ると少しスッキリしますよ~! (べん)

日本占術協会占術士認定
 原宿占い館「塔里木(タリム)」所属
クリスティーン デリコの 九星占い 3月の運勢
 ※運勢を★の数(1~5)で表しています。(★の数が多いほど運勢がよい)
 【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・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24
 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・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。
 デリコム
 待ちに待ったオンラインピックイヤーの幕開けでしたが、年明け早々から新型コロナウイルスで世の中が一変しました。東京では、またたく間にマスクが売り切れ、満員電車やバスの中で咳でもしようものなら、白い目で見られるような事態です。100年周期でウイルスが発生する話もあるようですが、きちんとした情報と、日頃の意識(手洗い、うがい、不要な外出など)が大切です。*3月の一粒万倍日は、3/7、19、31です。
 ◆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/like>
 *Twitter▶ https://twitter.com/happy_derico
 *facebook▶ <https://www.facebook.com/derico.happy>
 *Instagram▶ <https://www.instagram.com/happyderico/>
 ●幸運暦(無料あり)▶ <https://www.ccoonline.plus/derico/>
 ●アプリ「推命術」Google Playまたは、App Storeで検索を!
 ●著書「元気のてんこ盛り! 絶対発売中! アマゾン▶ <http://amzn.to/YCHTRV>

<p>一白水星</p> <p>今月は、家族や親戚や友人などの人間関係、仕事のことなど、あらゆる場面で精神的な変化を感じるようです。目標があればこれ変わる可能性があるため、決断は先送りかベスト。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>二黒土星</p> <p>今月は、事あるごとにいいアイデアが浮かび周囲からも尊敬されます。春の訪れと共に心も体もウキウキしますが行動するには時期尚早。暴飲暴食、花粉症や眼病に注意しよう。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★☆☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★☆☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>三碧木星</p> <p>今月は、人間関係も物質的なものも仕事も、新しい進展を控えた方がよさそうです。悩みことや苦勞が発生する可能性がありますが、冷静な対処を心がけてください。冷えに要注意。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
<p>四緑木星</p> <p>今月は、いつになくコツコツと物事に取り組みそうです。集中するのはいいけれど必ずメモを取る習慣をつけることが大切です。昔からの友人や知人と再会する機会があるかも。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>五黄土星</p> <p>今月は、これまでの努力が認められて積極的に行動したくなります。勢いに乗っていくのはいいことですが発言には慎重さが必要です。人におだてられても調子にのらないこと。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>六白金星</p> <p>仕事や恋愛などさまざまな場面で交友関係が広がります。お花見などの楽しいイベントには積極的に参加しよう。気持ちにゆとりができますが、気が緩むと風邪をひくので注意。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
<p>七赤金星</p> <p>今月は、ここ数カ月の努力の結果が吉凶の形で現れます。自分では、そんなつもりはなくても何かと注目を浴びそうです。行動や発言、身だしなみに気をつけて過ごしましょう。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>八白土星</p> <p>今月は、想像以上に多忙になりますが、張り切りすぎないこと、慎重に決断することで、トラブルやミスを防ぐことができます。オーバーワークと感じたら適度にリフレッシュしよう。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<p>九紫火星</p> <p>今月は、送別会やお花見などのイベントで出費が増えそうです。飲食を楽しむ機会が増えるのは嬉しいけれど散財しないよう注意を。ホワイトデーのお返しはケチケチしないで。</p> <table border="1"> <tr><td>金運</td><td>仕事運</td><td>恋愛運</td></tr> <tr><td>★★★☆☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> <tr><td>健康運</td><td>レジャー運</td><td>総合運</td></tr> <tr><td>★★★☆☆</td><td>★★★★☆</td><td>★★★★☆</td></tr> </table>	金運	仕事運	恋愛運	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆	健康運	レジャー運	総合運	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
金運	仕事運	恋愛運																																				
★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
健康運	レジャー運	総合運																																				
★★★☆☆	★★★★☆	★★★★☆																																				

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?

ぜひ参考にしてくださいね!!



西村楽器 都城店・小林店(ヤマハ音楽教室・英語教室)

「ぶっぶるクラス(2歳児クラス)」から通っています。毎週、先生やお友だちに会えて、楽しくレッスンを受けています! 音楽が大好きなようです!!

丸田 倫子さんより



空手道少林寺会館 都城三股支部

私達はいつも仲よし。(沙弥加)3歳から7年、(心優)2年前から、空手を習っています。苦しい練習もありますが、楽しく一生懸命に頑張っています。

豊留心優さん・當瀬沙弥加さんより



楽しく学べるパソコン教室

工作や、ロボットが好きな子どもが通える習い事はないかと探したところ、プログラミング教室があることを知りました。プログラム通りにロボットが動くのが面白いようで、月2回のレッスンを楽しんでいます。「大会に出場したい」という目標を持って楽しく取り組んでいる子どもを見ると、通わせてよかったと思います。 K・Bくんのお母様より



Gavin's アロハ英会話

習いはじめる時は不安だったけど、ギャビン先生がとても優しく教えてくれるので、今ではレッスン日が待ち遠しいです。

あかりさんより



クラブハウス イワキ

僕は、高校1年生です。小学生からテニスを始めて、今は二人で切磋琢磨して練習を頑張っています。目の前の1勝が目標です。

本行智光くん・加藤航太郎くんより



資格スクール大栄 都城教室 株式会社 スコラ

スコラの職業訓練でPCと簿記を学び資格を取得し、さらにDAIEI都城教室で公務員講座を受講し合格することができました。夢が叶いました!

N・Eさんより



代ゼミサテライン予備校 学習塾ケント

これからの勉強で未来は大きく変わります。目標の高校・大学に向かってお互いがんばりましょう。努力あるのみ!! です。

リュウさんより



コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T.

私は小学校2年生から、妹は小学校1年生から英語を習っています。毎週楽しくレッスンをしています! 将来は英語が話せる国へ留学もしたいです。

松崎愛菜ちゃん・結菜ちゃんより



Melody ピアノ & 英語塾

私は、Melodyに通って、英検のリスニングも筆記もできるようになりました。イベントがたくさんあって、特に豆まきとケーキ作りが楽しかったです。ピアノは学校で校歌の伴奏をしています。

有村瞳さんより



川口三栄子ダンシングスタジオ

ここでのダンスが、とっても楽しいです! 簡単には語りきれないここでの12年間は、パフォーマーや人としても大きく成長できました! 一生かけて叶えたい「多くの人に夢を与えられるダンサーになる」夢もできました! これからもここで、全力で頑張りたいです!

島本華花さんより





春の入会受付中!!
♪たのしいがいちばん身につく♪

無料体験レッスン実施中!! 要予約
★ヤマハ音楽教室
1~5歳児まで年齢に応じたグループレッスン
※小学生からはじめるピアノ・エレクトーン
ドラム・ギター個人教室もあります
★ヤマハ英語教室
1歳児~小学生まで年齢に応じたグループレッスン
※大人の英会話教室もあります!!

早期入会キャンペーン
3月中に入会の方 **入会金40%OFF**
11,000円→6,600円に♪ ※1・2歳児は別設定
ご入会の方へ! 素敵なプレゼントをご用意しています

【都城店】都城市妻ヶ丘29-13 【小林店】小林市細野1892
※体験日程やレッスンの詳細はHPにて公開中。参加ご希望の方は
HPまたは電話にてご予約をお願いします。 ※P24もご覧ください



初心者大歓迎!! 道場生募集!
見学自由・体験入門可!

青少年健全育成に武道教育が重要視される現在、あなたも空手道を学んでみませんか! 年少者・初心者大歓迎!
空手道は老若男女を問わず、誰でも目的に合わせた練習が可能です。また、海外において空手道は東洋の神秘的武術と称され、とても人気があります。実力や希望に応じて、年2回の錬成交流試合やフルコンタクト系流派の大会にも参加できます。

◎三股中央道場(常設道場)
(三股町文化会館西側、みまた幼稚園近く ※右地図参照)
○練習日時/毎週月曜日・木曜日18:00~19:30
◎稗田道場(稗田コミュニティセンター)
○練習日時/毎週土曜日18:00~19:30
※土・日・祝日を除く平日のお問合せは18:30以降でお願いします。



楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620



子どもが**楽しい**と夢中になれる
ロボットプログラミング教室!!

子どものやる気や好奇心、処理能力、論理的思考などを、楽しみながら育む教室です♪
●やる気を引き出すレベルUP方式
毎月少しずつレベルUP! 飽きることなく続けられます
●興味をかきたてる作例が豊富
車、動物、対戦型などの作例で興味と視野を広げます
●簡単に理解しやすいけど本格的!
組み立てや、ソフトの使い方は簡単だけど本格的です
●分かります優しい先生だから安心してシステムエンジニアだったパソコン歴30年のベテラン先生です

1レッスン 最大3人までの少人数制!
無料体験教室 開催! ※要予約
開催日時についてはお問合せください

入会キャンペーン!! ※2020.5/20迄有効
入会金・教材費55,000円 ▶ **30%OFF!**



Gavin's アロハ英会話 ☎070-5278-2075



入会された方、レッスン代1か月分無料
グループ割引もあります! ご相談ください!

留学やワーホリを目指している方、英語のレベルアップしたい方、海外赴任予定の会社員の方の短期集中レッスンも受付中♪ ハワイ出身のネイティブの先生と楽しくレッスンしませんか? 随時無料体験レッスン受付中!
■小学生フォニックスクラス 6,000円
■小学生コース 8,000円 ■中学生コース 8,000円
■高校生コース 8,000円 ■大人コース 10,000円
■大人に人気! フリートーク 6,000円(全授業月4回)

★オープン6周年キャンペーン★
3月入会された方に限り
4月分のレッスン代無料!

都城市姫町14-12
E-mail/infoalohaekaiwa@gmail.com
HP/https://sites.google.com/site/gavalohaekaiwa/



iwakiri クラブハウス イワキリ ☎0986-26-3288



春の入会キャンペーン実施中!

暖かくなってきたし、「そろそろ何かはじめるよかな?」と考えているあなた!! それならテニスはどうか?
初心者の方も大歓迎! キッズからシニアまで、さまざまなレベルのクラスをご用意しています。あなたにぴったりのクラスで、思う存分テニスを楽しんでください!!

春の特別入会キャンペーン!! 4月末迄!
①入会金3,300円→無料!!!
②無料体験1回orお試し受講料金1か月半額
③シューズ・ラケット購入割引券
④施設料(最大2,200円分)進呈

ラケット・シューズは無料レンタルできます!ご希望の方は、気軽に電話でお問合せください。詳しいレッスン内容やクラスについてはHPをチェック!

都城市五十町2375
営業/9:00~22:00 定休/月曜日
HPは『クラブハウスイワキリ』で検索!



DAIEI 都城教室 株式会社 スコラ ☎0120-002-166



公務員合格実績

宮崎・鹿児島県庁、東京国税局、都城・曾於・小林・えびの市役所、三股・南大隅町役場、宮崎・鹿児島市・熊本県警 他
高校生・大学生、現役合格中!
SPI対策講座も開講中!

パソコン個別指導スタート
ワード・エクセル・パワーポイント・ウェブクリエイター他
趣味から実務レベルまで対応しています。
チケット制。金額、時間は応相談。
パソコンお問合せ/0986-23-1842

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

これからの時代に必要とされる注目の資格!
◆宅建物取引士
不動産契約時の必須資格
◆マンション管理士 ◆税理士
◆行政書士 ◆建設業経理士
◆ファイナンシャルプランナー
◆司法書士 ◆基本情報技術者

DeepDive Cultural Experiences 宮崎・鹿児島発着!! 初海外のお子様も安心・安全なホームステイ♪



概要	
出発日	2020年7月28日(火) 8月 5日(水)・13日(木)・21日(金)
申込締切	2020年5月15日(金)
定員	各日程 先着20名
対象者	中学生・高校生
参加費	330,000円(航空券・授業料金・観光料金 アクティビティ料金・保険料金 すべて込み) ※大幅なレート変更により、金額が変わる場合がございます

2020夏休み 中高生対象!
オーストラリア シドニー ホームステイ8日間
都城でALT講師として活躍していたコーリ先生とフランク先生が完全サポート! 初海外のお子様も安心♪ 気軽にご相談ください!!

お問合せ・申込方法
まずはLINEかメールでご連絡ください!
LINE ID : ddcegroup
study@ddcegroup.com
080-2553-1506 【電話受付】平日10:00~17:00
HP/http://www.ddcegroup.com ※P25もご覧ください



都城にも自宅から通う予備校があります! 無料体験受付中!

- ★上を目指す覚悟を決めたキミへ
代ゼミ本校のベスト講義を都城で受講できます! 自分に合った講座をいつでも自由な時間での学習が可能。
- ★浪人生のみなさんが頑張れるスタイルが、ここにあります!
- ★高校1・2年生の合格キーワードは早期始動!!
頑張れる最適な講座が見つかります。

★難関大を目指すなら代ゼミ★

東大・京大・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3-13-1F
★自習室、最大14時間使用可能です。
★無料体験受付中!

無料体験をご希望の方は
気軽に
お電話ください。



忙しいお母様のために
送迎もしています!

春の無料体験実施中!

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”独自力キリユムが大好評です。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・オーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする」と評判! 大人の生徒さんもたくさん通っています! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!!

【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・IELTS対策クラス

早期入会キャンペーン 大好評につき続行決定!
3月末迄 入会金 10,000円 → **50%OFF**
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~土曜日の間でご相談ください
※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!! ※P24もご覧ください



たしかな実力がつくには7ヶがある!!

【英会話】リスニングとスピーキングに特化した指導で英語が大好きに! 小6の冬には中2の勉強を先取り、全員英検5級を取得(リスニングテスト満点の生徒多数!)して中学へ進学します。新聞社主催のスピーチコンテストに毎年参加し、年に3回開催の発表会では英語でスピーチ。英語が苦手な子も優しく丁寧に指導しますよ!
【ピアノ】カナダで「鈴木メソッド」による指導実績があり、「聴いて覚えて弾く」ことをテーマに、たくさんのレパートリーが持てるレッスンをします! 年3回行う発表会で弾くのは5曲以上! 音楽会や小学校の行事で校歌などの伴奏者をまかされる生徒さんも多数!

- ◆英会話 7,000円(週1)
- ◆ピアノ 7,000円(週1)

都城市甲斐元町4-7
E-mail / shotan0113@gmail.com
ブログ / <http://melody007.blog.jp>

三股教室 OPEN!!

所在地: 三股町大字榊山 4955-2
(ダイレックス三股店ウラ・三股西小学校から徒歩4分)
甲斐元教室・高原教室も生徒募集中!
(※高原教室の所在地等はお問合せください)

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。



**はじける笑顔で
レッツ エンジョイ ダンシング!!**

今から35年前に設立されたダンススタジオ! ジャズダンスを基本に、タップ、バレエなどの多彩なクラスがあり、ダンスが大好きな人達がレッスンしています。プロを目指したい方や、趣味ではじめたい方、ストレス発散な〜んで方も大丈夫。楽しく厳しく、しっかりサポートしてもらえますよ!
入会金 8,000円(小学生まで) 10,000円(中学生から)
月謝 週1回 ※チケット制(10回チケット10,000円)
週2回 6,000円 週3回 7,500円
フリー(通い放題) 8,000円

**無料体験レッスン
受付中!!**

※見学を希望される方は、気軽にご連絡ください

都城市八幡町82-1
Mail / wonder-a.step-1@i.softbank.jp
曜日・時間など、詳しくはお問合せください



AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム

Marché du pain

パンマルシェ

3月22日(日) 10時~16時(予定)
場所: 1階セントラルコート

イオン都城店ときりしまフォーラムがコラボレーションした、初のパンマルシェイベントを開催します。都城圏域で人気のパン屋さんはもちろん、きりしまフォーラムの人気コーナー「フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅」で、取材してきた宮崎県内のパン屋さんも集結!!

ココでしか購入できない絶品パンをどうぞ! 都城初出店の店もありますよ!

パンマルシェ 出店店舗一覧

American Sweets Sanseido Sweets 宮崎市	石窯パン工房 グレンツェン 都城店 都城市	cafe PePe カフェペペ えびの市	国富製パン所 国富町	自家製天然酵母 にこにごパン 都城市
手作りサンドイッチ なかよし 串間市	パン工房 表 都城市	Fukutomi Farm Garden Aya フラクトミファームガーデンアヤ 綾町	ベーカリー NOA ノア 曾於市	焼きたてパン 童夢 都城市

※数量制限がございます ※売切れ次第、終了となります
※出店店舗に変更がある場合がございます

※写真はイメージです

内から外からキレイになりたい♪

春のBeauty特集

YOSA PARK 甲斐元店 YOSA PARK 都北店

最短で本気痩せ! 脱リバウンド!!
食事制限なしの驚きの全身痩せ! 脂肪燃焼体質にチェンジ!!



薄着になり、お肉が気になる季節。体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」を体感してみませんか? 11種類の医薬部外品ハーブと水素によって体を内側から温めて、新陳代謝を促進!

- 施術の流れ**
- ①カウンセリング
 - ②ダブルリンパマッサージ
 - ③水素フットバス
 - ④水素YOSA
 - ⑤フェイシャル水素パック
 - ⑥全身リンパマッサージ

鹿児島市在住 Yさん 35歳
 うつ病の服用薬と、ストレスからの暴飲暴食で驚くほど太ってしまいました。しかし、YOSAに入ること1年弱で、元の体重に……。自律神経も整い、薬の服用もなくなりました!

人気No.1 超お得!

**プレミアム
 ダイエットコース(90分)**
 通常¥13,800相当の施術

初回 ¥7,040

**デトックス代謝アップコース
 (75分)**
 初回 ¥5,500 → ¥4,400

**人生最後の
 ダイエットを
 スタートしませんか?**

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

甲斐元店 ☎080-1774-1027

MAP →
 都城市甲斐元町10街区46
 営業/10:00~22:00 不定休
 駐車場/あり 完全予約制
 ※P17もご覧ください

都北店 ☎080-5202-1544
 E-mail/belta1028@gmail.com
 LINE ID/yosavori
 都城市都北町6257-3 (日産サティオ裏)
 営業/9:00~22:00 不定休
 駐車場/あり 完全予約制

salon owner hamahata

~癒し処~Ku'u Punahale(クプナヘレ)

眠れるほど痛くないピーリング♪
シミ・シワ・たるみ・アトピー・ニキ肌でお悩みの方にも好評です!



世界45カ国で実証済みの安全性。従来のハーブピーリングは、効果は高いけれどもとても痛いのをご存じですか? 効果はずごいのに、痛くて続けられない……。そんな悩みを解決する、ほとんど痛くないハーブピーリングです。

回数コースをされたN様

**血行促進アロマトリートメント
 +
 ハーブピーリング**
破格の¥24,000!! (税別)
初回150分(カウンセリング込み)
 東京での相場は¥70,000程度

立地も安く、人件費もからないため、いものを安く提供できると、ビジネスモデルとしても注目されています。

先着5名様 初回限定
**血行促進アロマトリートメント
 +ハーブピーリング**
 ¥24,000 → お試し価格 ¥15,000!! (税別)

- お客様の声**
- ①鼻の下や目の周りのシミはほとんど目立たなくなり、ベース下地でほほ消えます。リキッドファンデーションがかなり薄塗りになりました。肌のトーンもかなり明るくなり、夫から顔色がいいと言われるようになりました。(30代)
 - ②ハーブピーリングのおかげで、私史上最高の自分で結婚式当日を迎えることができました。感謝の気持ちいっぱいです!!(花嫁さん)
 - ③「顔がスッキリしてきたね」とお友達から言われ、嬉しんです。(60代)

先着3名様
**血行促進アロマトリートメント+
 ハーブピーリング 6回コース**
 ¥144,000 → ¥90,000!! (税別)
 1回あたり ¥15,000

☎070-1946-7772
 住所/都城市山之口町花木2282-1
 営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休
 ※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
 ※すべて税別価格です ※カード分割可能
 ※キャッシュレスでお支払いのお客様5%還元
 Instagram ID kuupunahaleyukari1220



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、瘦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・ハリをもたらす、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。



お試し価格

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

モニターコース

- 若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ¥500
- バスト矯正 ¥500

お試し価格

- 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 R10 ●昭和シエル
 西日本シティ銀行
 大阪王将 ●★ココ
 ●鹿児島銀行



メンズ脱毛専門店 Shinobi

ひげ剃り・かみそり負けに悩まされているあなた!
メンズ脱毛で悩みを解消! モテ肌になりませんか?



『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです! きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの“毛”のお悩みを、一緒に解消していきましょう!



★光脱毛メニュー★

顔全体 ¥4,000
 腕下(肘から手首まで) ¥3,000
 脚下(膝から足首まで) ¥5,000
 前上半身 ¥6,000 他

お顔のパーツごとの脱毛も可能!

額 ¥1,000 ほぼ ¥1,000 他

- お得な全身セットもございます! 詳しくはHPをご覧ください。
- 基本的に輪ゴムで軽くはじかれたような痛みがあります。
- 脱毛後の肌ケアを十分にを行い、可能な限り肌へのダメージを抑えます。
- 50~60代の方も大歓迎! 白髪の手毛についてはご相談ください。

3つの安心でお気軽に!!

- 完全個室
- 完全予約制
- 無料カウンセリング
- 男性スタッフ

☎090-3518-3308
 (アドバイザー:坂元)

都城市南横町3805-11
 営業/10:00~20:00
 (最終受付19:00)
 不定休 HPはこちら





O-ga
ヘアカラーの
こだわり
髪や頭皮をいたわりながら、潤いと美しさが続くカラーを実現

まとまりと艶が
手に入る話題の
自然派サロン

セレモニーにもイチオシ!
透明感のあるカールスタイル!!

ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます! 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

春色カラー登場!
美しい艶と発色に
リピーター続出!!
カラー+カット
+トリートメント
¥7,700
HOIMIトリートメント
(¥2,200相当)付
※ロング料金別・税込

ミネラルデジカール+カット
新規限定 **¥13,200→¥11,000**
HOIMIトリートメント(¥2,200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



デトックス&リラックス

タイ古式マッサージ
「世界一気持ちいいマッサージ」?2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)
オイルとハーブオイルで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる膵臓をはじめ、すべての内臓や子宮にアロマトリートメントを施すことで、内臓を活性化させ、血行を促進し、心身ともに健康な状態を導きます。



メニュー	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 ¥6,500	70分 ¥4,300	40分 ¥3,000
	120分 ¥8,500	100分 ¥5,300	60分 ¥4,000
	オプション:60分 ¥4,200	120分 ¥6,300	80分 ¥5,000

美肌&小顔 Wでスッキリ!

タイ式小顔マッサージ 80分 ¥5,000 ☆頭皮・首肩をほぐした後、小顔矯正(足湯+毛穴クレンジング+小顔 +カッサとオイルでお顔とデコルテを矯正+オイルマッサージ+パック マッサージ。コリをほぐし、老廃物をハナドレマッサージ) しっかり流していきます。
頬骨やエラの張り、しわ、たる ☆毛穴の汚れと角栓を根元から除去み、むくみ、毛穴の黒ずみ、角栓 するクレンジングでお肌が明るくもちの気になる方に! もちツルツルに!

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます
営業/10:00~19:00(最終受付18:00)
不定休

3月限定
小顔マッサージ 80分 ¥4,000

卒業キャンペーン 開催中!

ヘア&ファッション……両方のセンスを兼ねそなえた女性スタイリストが、お客様の髪の健康状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたに似合うヘアスタイルを作ってくれます。新しいヘアスタイルにチャレンジしてみたい卒業生! 最高の技術をスペシャル価格で体感しませんか?



『パザパ』のこだわり
オーガニック素材にこだわっているので、頭皮や髪に悩みがある方も安心です。薄毛・抜毛や髪質で悩んでいる方は、気軽に相談してみませんか?



祝 卒業おめでとう
Special キャンペーン 3月末迄!
全メニュー 20%OFF

☎0986-57-0880

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



慢性腰痛専門 整体院あやめ

都内で唯一の腰痛専門整体院

「脊柱管狭窄症」「座骨神経痛」を治すには手術しかないと思っ
ているあなた!
あきらめる前に私の整体院に来てみませんか? 五十肩や変形性膝関節症などの痛みもご相談ください!



施術された方の喜びの声は
こちらのホームページから!

QRコード or 整体院あやめ 都城、検索

通常 ¥3,000→初回 ¥980
さらに 春の特別キャンペーン価格! **¥500**
(限定9名様)
●2020.3/31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



ポーラ ザ ビューティー 年見店



一人では、たどりつけない肌がある。



業界初!! たった3分で 未来の肌を見極める

5年後、10年後の肌を見据えて……。まずは、顔の動きを14秒撮影。AI技術が肌深部(表皮・真皮・皮下組織)を高精度分析してくれます。たった3分。けれど肌にとっては大きな意味のある時間です。

広々としたオシャレな店内で、最高の癒し&美しさを手に入れませんか? いいものだと知っているけど、手に届かないとあきらめていたプロの手技が、今ならトライアル価格でお試してごちゃいます。



美肌・アンチエイジング
スペシャル
ホワイトニングケア
通常1回価格 ¥10,000
→¥5,500(60分)
美白・透明感ケアをしたい方へ
その他 プレミアムケア 通常1回価格 ¥13,000→¥8,500(70分)もあります。

☎0986-22-9336

都城市年見町32-2
営業/9:30~20:00
(最終受付19:00)
定休/日曜日・祝日 スタッフ募集中!
※金額はすべて税別です ※P17もご覧ください!



きりしまフォーラムで
企画してほしい
「〇〇特集」
募集中!

「こんな特集してほしい!」
「こんな記事読んでみたい!」など

きりしまフォーラムに
掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。
アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

ハガキから
→フリースペースにご記入の上、お送りください。

HPから
HP/投稿・お問合せフォーム
→件名「特集希望」
内容欄にご記入の上、送信してください。

**きりしまフォーラムのホームページは
いろいろなコンテンツが充実しています!**

きりしまフォーラム 検索

掲載記事がカラーで読める!

プレゼントに応募できる!

バックナンバーも読める!

☎070-5697-6370

LINEからもご予約OK!
[LINE ID] yrskohki

都城市上水流町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

暮らシャキッ 大好評につき続行決定! 3月末までのキャンペーン!!

Spring has come!
美肌脱毛と美顔フェイシャルで春も美しく!

ワキ脱毛 **¥300**

美顔フェイシャル **¥2,000**

デコルテ光エステ + バストアップ **¥4,500→¥2,300**

美顔光エステ + 顔脱毛 **¥4,500→¥2,000**

ハイジニーナ脱毛 **¥3,500**

ワキ+腕+脚脱毛 **¥6,000**

¥3,500

☎070-5697-6370

LINEからもご予約OK!
[LINE ID] yrskohki

都城市上水流町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

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

池田いちご園

☎ 090-9575-6757

毎年大好評! 池田さん家のいちご狩り♥

好評につき、今年も
いちご狩り 始まります



紅白いちごカップ

- ◆いちご棒・紅 300円・紅白 400円
- ※いちごの大きさにより個数が変わります。
- ◆紅白いちごカップ 500円(上記すべて数量限定)
- いちご狩り体験 100g あたり 180円!!
- 11時〜なくなり次第終了。※平日は要電話

いちご狩り

1kg以上お買い上げの方に限り100円引き!
※ソフトクリームは使用不可 ※会計時にご提示ください
※他券併用不可 ※グループ使用OK

店舗情報

都城市庄内町
営業/11:00~17:00(いちご狩りはなくなり次第終了)
不定休 ※不在や品切れの時間がございます。TEL
確認をオススメします。★日・祝アルバイト募集中!

うどん そば 京之家

☎ 0986-57-8191

忘れられないあの味を……。



スペシャルうどん 650円(税別)

惜しまれながら一度は閉店した店舗が、根強いファンの後押しにより復活!! 創業20年目に突入した『京之家』が、移転OPEN! のど越しのよい自家製麺と、こだわりのだしが絶妙に絡み、あつという間に完食。食べなきゃ損ですよ。

すべてのメニュー
お持ち帰りOK
気軽にお問合せください

店舗情報 ※P21もご覧ください

都城市東町4-11(都城警察署西隣)
営業/平日 11:00~15:00 土日祝 11:00~20:00
(土日祝は売り切れ次第 営業終了)
定休/火曜日 駐車場/あり(店舗後ろに駐車可)

キッチン 祐

☎ 0986-51-7808

お待ちしております!! ランチはじめました



OPEN当初から問合せの多かったランチ! 日替わりメニューのメインは3種類から選べちゃいます。「今日は何かな?」という楽しみもあります。お手頃価格で、お腹も満足。まだお越しいただいていない方も、ぜひ来店ください! 初めての方も大歓迎! ご来店をお待ちしています!

【平日限定】本日のランチ ALL 800円
メイン・サラダ・みそ汁・小鉢付
[メニュー例]
チキン南蛮・豚ヒレカツ・アジフライ 等

店舗情報

都城市祝吉町3丁目12-12
営業/11:00~14:00(L.O.13:30)
17:30~23:00(L.O.22:00)
定休/水曜日 駐車場/あり

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

1周年感謝祭イベント開催!



アプリ
会員登録は
ココから!!



熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわった絶品パンがオープン当初から大人気のお店。子どもも大好きなスイーツパンから、ワインに合うハード系パン、主食にもピッタリなお惣菜パンは、どれも納得のクオリティ! 毎日でも通いたくなるパン屋さんです!

3/21(土)・22(日)
アプリ会員様限定 パン全品 20%OFF!!
一般のお客様 パン全品 10%OFF!!
※当日、その場で会員になられた方もOK!

店舗情報 ※P21・23もご覧ください

都城市上水流町1678-1(志和地交差点近く)
営業/7:00~18:00
定休/月曜日
Instagram @boulangeriesakida

Life designing Bio works ビオワークス Holistic salon & school ARCUS アルクス

☎ 090-4482-0579

感謝の気持ちを伝えるホワイトデー&プチギフト



プチギフト

本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務める『ビオワークス』。150種類のお茶やハーブティーはもちろん、お茶に合うスイーツ、調味料やお米など、厳選された食材が揃っています。大切な方へ感謝の気持ちを伝えることが多いシーズン。子どもから大人まで、年齢層に合わせた美味しく健康的なギフトが揃っています。キュートなラッピングもしてくれますよ!

店舗情報

都城市上長飯町71-1
営業/10:30~17:30
定休/日・月曜日・祝日

LINE@お友達登録で
アイテム新着情報
得々案内を配信中心



ご予算に合わせてお作りします

Kids

豆乳クッキーやマシュマロなど白砂糖を使用せず、身体に優しいんざい糖を使った人気のお菓子の詰め合わせ

ナチュラル派

オーガニック素材、添加物不使用のスイーツに紅茶やコーヒーを組合わせた、「癒しのティータイム」をプレゼントしては?

大量発注もOK!

※大量発注の場合は、2週間前迄のご予約をお願いいたします

季節の贈物・お祝いやお返しなども承ります。気軽にご相談ください。



御贈答ギフト



ぼっけもん

☎ 0986-51-5666

おかげさまで11周年!!

ママ会&女子会にもイチオシの春ランチ



生産者直営店だからこそできる、朝締め鶏島鶏を使ったボリューム満点の贅沢メニューを堪能できる『ぼっけもん』。人気料理だけが揃ったランチメニューは、男性はもちろん女子の間でも大好評! ゆったりとしたテーブル席と個室の座敷もあるので、春の美味しいランチを楽しんでみては?

店舗情報

都城市上川東2丁目8-7
営業/11:30~14:00(L.O.13:30)、17:00~22:00
※金・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台

大人気ランチMENU BEST3

全メニュードリンク付 & ごはんお替り自由!!

BEST1 ぼっけもん御膳 982円

サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し
揚物・焼物・ごはん・お味噌汁
※刺身は魚刺し・鶏タタキ・鶏カルパッチョからセレクト

BEST2 よかとこ鶏 982円

唐揚げ&チキン南蛮・サラダ
小鉢・茶碗蒸し・ごはん・お味噌汁

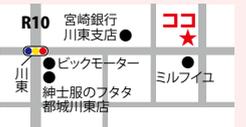
BEST3 塩ダレタタキ定食 846円

サラダ・小鉢・揚物・ごはん・お味噌汁
※価格はすべて税別です
個室もご用意しています!!

イチオシ

宴会コース 3,500円(税込)

7品+2時間飲み放題付



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

夜のコースも絶品! 歓送迎会ご予約承り中!!



市場直送の鮮魚を贅沢に使ったお刺身や焼き魚の定食に、ガッツリとしたお肉料理の定食、さらにボリュームいっぱいコース料理まで大充実♪ 居心地のよい空間で、ファミリーはもちろん友達や会社の仲間と『ふたつき』でしか食べられない料理をご堪能ください。

店舗情報

都城市花繰町17-3
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30) 定休/月曜日
夜18:00~22:30(L.O.22:00) ※日曜日は不定休

夜のコースも充実
歓送迎会★宴会プラン
飲み放題 120分付
3,500円コース(税込)
お料理8品
生ビール2杯まで
4,000円コース(税込)
お料理8品+デザート付
生ビール3杯まで
5,000円コース(税込)
お料理8品+デザート付
生ビール飲み放題!
ソファー席 最大16名
座敷個室席 最大12名
駐車場に限りがありますので
乗り合いでお越しください

昼夜楽しめる定食メニューも
大人気!



都城焼肉党 牟田町店

☎ 0120-181-105

Coming soon.....



えっ!! 都城市の繁華街・牟田町のど真ん中でBBQ!? お洒落な空間で美味しいお肉を堪能できるグランピング・BBQガーデンが、3月OPEN予定です。これまでになかった新しいタイプのお店は賑やかで、開放的なスポットになること間違いなし!! ぜひ、体感してくださいね。

店舗情報

都城市中町2-5
テラス営業/17:00~23:00(L.O.22:45) 年中無休
駐車場/なし(近隣駐車場をご利用の場合、1グループにつきお会計から300円割引)



お食事+飲み放題付
2時間半

中学生以上 3,500円
小学生以上 2,000円
未就学児 無料

- 日替わり宮崎牛
- 本日の厳選牛
- 鶏肉
- 豚肉
- 焼き野菜
- おにぎり2個
- アルコール7種類
- ソフトドリンク7種類



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

春爛漫♪ 美味しいサンドイッチを持って出かけよう!



お子様が大好きな卵やツナ、ポテト、トンカツの入ったサンドイッチBOXから、バゲットに生ハムやローストビーフを贅沢に挟んだカスクート、大人気の塩パンを使ったサンドなど、目移りするほどたくさんの種類が揃っています! これからの季節は、『グレンツェン』のパンを持って、お花見に出かけよう!

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/>

お花見&ピクニックに
大人気のサンドイッチMENU
グレンツェンBOX 450円
塩パンBLT 220円
トンカツ大根ソースパーカー 260円
ローストビーフのカスクート 190円
生ハムのカスクート 160円

感謝の気持ちを伝える
プチギフト 290円~
フィナンシェやマカロン、マドレーヌの詰め合わせギフトなら喜ばれること間違いなし! 予算に合わせてプチギフトをお作りします。大量発注もOKです!!

★★★イベント出店★★★
JA都城農業まつり
3/28(土)・29(日)
人気パンがたくさん並びますよ!



レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

歓送迎会・各種宴会ご予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』では、歓送迎会はもちろん、祝い会席、法事料理、班の引継ぎ、公民館や地区の集まり、同窓会、クラブ活動卒部式などのご予約を承り中です! 会席コースは2名様からご予約OK!! 気軽にご相談ください。

店舗情報

曾志市末吉町二之方2971-1
営業/7:00~9:00(L.O.8:30)、11:00~21:00(L.O.20:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※すべて税別価格です

バス送迎 & カラオケ2時間
歌い放題付!

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!

- 人気ランチメニュー
- No.1 そお花堂セット 1,300円
ごはん・味噌汁
お漬物・コーヒー付
 - No.2 ごちそうセット 1,300円
大人のお子様ランチ♪
スープ・ごはん・コーヒー付
 - No.3 チキン南蛮定食 800円



天然温泉かけながし京町の湯 和料理 周山

☎ 0984-37-0930

「温泉とらふぐ」と温泉を堪能しよう♪



温泉で育った
絶品とらふぐ

京町温泉にある『周山』は、えびの市の厳選された食材を使った日本料理と、極上の温泉を一緒に楽しむことのできるスポットです。温泉を使ったとらふぐの養殖に成功したえびの市!! その「温泉とらふぐ」を、余すことなく堪能できるコース料理が完成しました。肉厚よりふぐの食感を堪能すると大好評です!!

店舗情報

宮崎県えびの市大字向江736
営業/【ランチタイム】11:00~14:00(L.O.13:00)
【ディナータイム】18:00~21:00(L.O.20:00) 定休/月曜日

新メニュー!
とらふぐコース
1人前 4,800円(税別)
※2名様からの要予約
※前日迄にご予約ください

大人気!!
日帰り湯 年中無休
【利用時間】
10:00~22:00
大人 500円
子ども 300円
家族湯 1時間 1,200円



道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎ 099-487-3800

絶品いちごがいっぱい!
スイーツ&料理も充実のバイキング!!



全国的に人気の高い「農Lifeいちごの村」さんのいちごをふんだんに使ったスイーツが盛りだくさん!! 今年は、いちごの希少価値がさらに高くなっているのでもりもりも続出中です。ママ会や女子会、団体様にもオススメ! また、ホワイトデーのお返しにピッタリのギフト用スイーツもたくさん揃っていますよ!

店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
定休/元旦

料理も大好評のバイキング
60分コース アルコール持込みOK
10:50~14:00(受付終了)
男性 1,590円 女性 1,490円
【小学生/65歳以上】
男性 1,200円 女性 1,100円
【小学生未満】790円
3歳以下無料
9:00より受付OK! ※すべて税別料金

テイクアウトスイーツも
充実
キャラメルスイーツポテト 280円
ガトーショコラ 300円
いちご大福 380円
ホールケーキ(4等1,830円~)の
予約も受付中





● 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	● 洋服の青山
● 南香	● 南小中学校
	● イオン都城ショッピングセンター
	● GS

MIX-O 2020 Spring Collection



着回せる
きちんと華やかセレモニ-
着るだけで顔を明るく、優しい
雰囲気をもたせてくれるページ
系のワンピースコーデで美しく。

any SiS

Spring
Fashion

着映え力抜群な春コーデ♪
コーディネート . Advice!
ピンクページ系のマウンテン
パーカとキーネックニットにプリー
ツスカートをプラス。春メキコーデ
の完成です!



model:
staff 田中さん

春色♡スニーカー

カジュアル&フェミニン、どちらのコーデ
にもマッチするスニーカーが届きました。
クッション性が高く快適な履き心地で、
着脱も簡単にできる1足♪



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

ABC-MART セレモニ- & 春カラーのパンプス入荷中♪
NUOVO MAKEUP ME シリーズ

バレエストラップ
パンプス

最旬のバックストラップパ
ンプスは、フロント部分の裏地
にクッション材が入っていて、
つま先が痛くなりにくく、足も
疲れません♪ トレンドカラー
のイエロー&パープルもイチ
オシ。

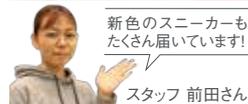


スクエアリング
パンプス

フロントのVカットが足をキレイ
に見せてくれるこだわりパ
ンプス。パステルの春カラーも
キュート♪



ポイントの
リングパーツは
取り外しOK!
オンオフどちらも
活躍する
優秀パンプス!!



スタッフ 前田さん

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

SPEED NAIL 早い・安い・キレイ♪……と、
話題のネイルサロン!!

シンプル&上品からトレンドのデザインまで、幅広く対応。
施術は驚くほど短時間で丁寧! リーズナブルな料金
(3,780円~)も、リピーター続出のヒミツです。



elegant

トレンドのサーモンピンク
をメインに、シェルとゴ
ールドが美しい輝きはな
つネイルデザイン♪

ceremony
セレモニ-

やわらかいピンクカラーに
ラメラインがポイントの上
品なデザイン。セレモニ-
シーンにおすすめです!



神戸店長

この他にも、新社会人におすすめしたい
ネイルデザインが揃っています。早めのご
予約をお願いします!!

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230



HUSHUSH 一緒に楽しみたい♪
Mom&Kidsファッション

キレイ目カジュアルから、ハレの日のセレモニ-
まで、レディース&キッズファッションをリーズナ
ブルに揃えたお店です。

For Mom コーディネイト . Advice!
爽やかなツイードジャケットに、フワリとしたプリー
ツスカートを合わせたセレモニ-コーデ。それぞ
れ普段使いができるのはもちろん、スタイルアップ
が叶うコーデなんです!

Kids Spring Fashion



Girls.....
トレンドのカーキのジャンパ
ースカートの、フリルの切り替
えがキュートなアウターをプ
ラスした、甘辛MIXコーデ!

.....Boys
ストレッチ素材の効いたパン
ツに、ロゴシャツ、ハイカラー
の切り替えがCOOLなアウ
ターをコーディネート!

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

3can4onQ

おしゃれ見え確実!!
春コーデ!!

Right コーディネイト . Advice!
ウエストマークのリボンがかわい
いピンクのロングニットに、抜け感
のあるブラックパンツを合わせた幸
せオーラいっぱいファッション。



Left コーディネイト . Advice!
ストライプシャツとニットが1枚に
なった重ね着風のトップスに、ス
キニーデニムをコーデ! トレンド
感のある上品な大人スタイル!!

Kids Spring Fashion



Girls.....
ピンクのボーダーシャツにデニムの
フレアワンピースをオン! カラーリ
ングがオシャレなGirlsコーデ!!

.....Boys
ストレッチ加工のギンガムチェックのパンツに、ベ
ースボールベアがポイントのロンTを合わせた元気
いっぱいコーデ。

3can4onQ 1F TEL.0986-46-2281

THE CLOCK HOUSE

新社会人への贈物にリストウォッチを!!

Mens
ソーラータイプ 10気圧防水

縦ストライプと外周部にレコード引きされた
こだわりの文字盤が特徴。フォーマルス
ーツとの相性も抜群で、知的な大人の装い
を完成させます。



高性能で
デザイン性も高い
「THE CLOCK HOUSE」
オリジナルの
腕時計

Ladies
ソーラータイプ 3気圧防水

フォーマルファッションに合う、洗練された
大人の雰囲気デザイン。
挿し色のピンクゴールドがかわいらしさも演
出してくれます。



新入園・入学のセレモニ-スタイルに合う
腕時計も、豊富にご用意しています。

山本店長

THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

any FAM エニィ ファム
新入園・入学には、
親子リンクコーデを楽しもう♪

華やかスタイルからフォーマルシッ
クまで、幅広く取り揃えています。
お手持ちのジャケットやスカート、パ
ンツなどを持参すると、組合せや着
まわしスタイリングも提案してくる
ので、気軽にご相談ください!!

お子様用のセレモニ-スーツや
グッズも豊富にご用意しています!



any FAM 1F TEL.0986-46-2288

Spring Fashion
コーディネート . Advice!

Ladies.....
フレアラインがフェミニンな少し長
め丈のデニムスカートに、ゆった
りめのニットをプラス。まだ肌寒い
3月におすすめしたいコーデ。

.....Girls
パステルカラーがキュートなチュ
ニックに、花柄のスパッツを合
わせたスポーティファッション。



*fuse_ セレモニ-&春の最旬アイテム

マザーニ-ズを満たす
セレモニ-スタイル

見た目はツイード、素材はニットのセレモニ-
アイテムが入荷。カチッと見えながら、着心地
&動きやすさは抜群のイチオシアイテムです。



フォーマルシーンに
ピッタリの
コサージュやアクセサリ-
ストールなどの
プラスワンアイテムも
チェック♪

Spring Fashion
コーディネート . Advice!

トレンドのグリーンに小花柄が可憐なシ-スルー
ロングワンピース。白のスクエアバッグを合
せて、上品さアップの大人コーデに!

取扱いbrand
COCO DEAL / gru.rond / Bou Jeloud
franche lippée / RÉAC
LILLIAN CARAT / AMERICAN HOLLIC / POU DOU DOU

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

TEZUKA WORLD SPORTS
テヅカ ワールド スポーツ
新しいスニーカーで、
新生活を迎えよう♪

新入学はもちろん、春からスポーツをはじめの方にオススメの
スニーカーやウエアが充実しています。



新商品登場! スポーティなルックスにシンプルなデザイン……ストリート
ファッションには欠かせないエアジョーダンシリーズを豊富にラインナップ!!



スックリしたラインと時代を超えて愛される万能なデザインを兼ね備え
たエアマックス90。その30周年に際して、オリジナル版が復刻。キュ
ートなカラーリングは、春ファッションにもピッタリ!

★ 新入学・新生活のギフトにもおすすめ ★

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

2020 Spring

Hello, New Life!!

イオン都城店は
新生活を応援します♪

one's terrace
ワンズテラス

心機一転♪
新生活も楽しく!

新生活が華やぐキッチン雑貨や生活雑貨、ファッションアイテムがたくさん!! 大切なメモリアルデーに送りたいギフトも揃っています。



DESIGN家電

キッチンツールは、見た目にもこだわりたいもの!! 毎日の料理がラクになる調理家電やホットサンドメーカー、コーヒーマーカーなど、一人暮らしにもピッタリな家電もラインナップ♪

— récolte シリーズ —

コンパクトでスタイリッシュ。快適な使い心地とインテリア性の高いデザインの新調理家電。ギフトにも最適です!!

— TIZZY シリーズ —

キッチンカフェのように彩るシリーズ。一人暮らし用のホットサンドメーカーはイチオンです!

感謝の気持ちをプチギフトに



「ありがとう」を伝えるグッズが盛りだくさん! ハンドクリームやバスアイテム、ハンカチなど、センス溢れるギフトを贈りませんか?

予算に合わせたプチギフトをお作りします。大量発注もOK!

おすすめ

美しいデザインのハンカチ。肌ざわりも抜群です!!

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

メガネのオンデーズ

春……イメチェンメガネでおしゃれに快適に!



For Mens John Dillinger AIR Ultem
John Dillinger …影金デザインやメタルパーツのディテールが、レトロな存在感と現代的な装飾をあわせもつクラシックスタイル。
AIR Ultem エールウルテム…超弾力性特殊素材「ウルテム樹脂」をフレーム素材に使用。驚くほどの軽さも人気のヒミツ。

For Ladies Graph Belle

スタイリッシュな大人の女性へ向けたブランドライン。メタル素材のシックで上品なフレームは、かわいらしさも知的さを演出してくれると大人気!



For Kids Junni

大人顔負けのデザイン性はもちろん、メガネをかけ慣れないお子様にも安心していただけるようフィット感を追求。はじめてメガネをかけるお子様も、万全の態勢でサポートします!

メガネに関することなら、気軽にご相談ください。

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



ioIve

自分を好きになる。

汗の分だけ、

新規会員募集中!!

新生活応援キャンペーン!
きりしまフォーラム読者限定!!

ホットヨガでスッキリしよう!
3月31日(火)まで 体験レッスン

ヨガマット・上下ウェア
バスタオル・フェイスタオル
お水ゼ〜んぶセットでコミコミ!

ロイスを初めてご利用になるお客様限定

きりしまフォーラム見たよで

通常体験料金(税込) 500円 ▶ 0円



体験当日の入会とご利用手続きまで
入会金 & 事務手数料 0円
(税別1,000円) (税別4,700円)

フルタイム会員 2700円/月
(税別10,800円) (税別)

スタート月から3カ月の特別価格(実内容の詳細につきましては、お問合せください)

ioIve 1F TEL.0570-666-969

金海堂
入園・入学祝に嬉しい! 話題の図鑑シリーズ!!



小学館の図鑑 NEOシリーズ

3歳から高学年まで使える本格図鑑。美しい標本写真や細密なイラスト、最新情報も満載。

講談社の動く図鑑 moveシリーズ

迫力のある写真やイラスト、DVDによる躍動感溢れる図鑑。新シリーズも登場!!



ギフトに最適 「図書カードNEXT」

大切な人に、本の出合いをプレゼントしませんか? ラッピングも承ります!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

CHIPPER CHIT

SELECTION ギフト 大切な人に贈るギフト♪

ホワイトデーのお返しや、「ありがとう」の気持ちを伝えるプチギフトなど、予算に合わせたアイテムをご用意しています。
苺や桜モチーフのキュートなパッケージが女子心をくすぐる、バスアイテムやハンドソープは、喜ばれること間違いなしです!



Kidsイチオシ プチギフト

まるでメイクポーチのようなステーションナリーセットや、マグカップやハンドタオルのセットなど、思わず笑顔になるギフトがたくさん♪

新生活必須アイテム / 女性の願いを叶えたパンスト
伝線しにくい
シアータイツ
着圧シアータイツ

伝線しにくいタイプや引き締め効果で美脚を実現するタイプなど、種類も豊富!
3足1,000円という嬉しいポイントです!!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

DAISO ダイソー 春のNewアイテム登場!

新生活に役立つ商品はもちろん、新入学・新社会人、ピクニックにおすすめのお弁当グッズや、ちょっと便利な面白アイテムもご用意!!



キッチンアイテム

マグカップやスプーン、コップ、ご飯茶碗、皿など、シックからキュート・和柄、キッズアイテムまで、たくさんの中からセレクトできます!! 新作のタッパウェアは、デザイン性も◎!

新生活アイテム

クッションやシャンプー・ポトル、タオル、スリッパなどお部屋をコーディネートするグッズが100円から300円の間で揃っちゃいます! また、すぐ売り切れると人気のディフューザーやアロマミストもありますよ!



ザ・ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

カメラのキタムラ 祝!卒業 キャンペーン

カメラのキタムラ 今だけ! 3月31日(火)まで限定!

フォトプラスブック
ハードまたは、
イヤールバム

2冊以上ご注文で 20% OFF

店頭通常価格より

キャンペーン終了前はお時間がかかります。お早めにご注文ください

卒業記念の大切な写真をアルバムにして残しませんか? アルバムはもちろん、写真に関することなら、なんでもご相談ください!

西留さん

カメラのキタムラ 1F TEL.0986-46-2277

my makura ご就職・ご進学・新生活に、今だけのお得な3点セット

①マイ枕ブラウン 25,000円+税
②羽毛ふとん 39,800円+税
③からだ枕ライトII 29,800円+税

3点セット 合計94,600円+税が 39,800円

分割42回まで金利手数料無料 月々1,000円×41回

my makura 2F TEL.0986-46-1868

赤ワイト急便 新社会人&学生さんへ! クリーニングのお得なイベントデー開催!

嬉しいイベントデー

学割デー 20% OFF
毎週金・土曜日 クリーニング 上下セット 20% OFF
男性 学生服 女性 学生服
500円(税別) 650円(税別)

メンズデー 10・20・30日 レディースデー 5・15・25日 20% OFF



新生活に必要なクリーニング。新社会人はもちろん、学生さんにも嬉しいイベントデーを、ぜひ、ご活用ください! また、衣替えシーズンの衣料メンテナンスも受付中です。気軽にご相談ください!!

ホワイト急便 1F TEL.0986-46-2237

春爛漫♪

はるらんまん



3月もイベント満載のイオン都城店で楽しもう!!

AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム

Marché du pain

パンマルシェ

3月22日(日) 10時~16時(予定)
場所:1階セントラルコート

イオン都城店ときりしまフォーラムがコラボレーションした、初のパンマルシェイベントを開催します。都城圏で人気のパン屋さんはもちろん、きりしまフォーラムの人気コーナー「フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅」で、取材してきた宮崎県内のパン屋さんも集結!! ココでしか購入できない絶品パンをどうぞ! 都城初出店の店もありですよ!

出店 店舗一覧

- American Sweets Sanseido Sweets (宮崎市)
- 石窯パン工房 グレンツェン 都城店 (都城市)
- cafe PePe カフェペペ (えびの市)
- 国富製パン所 (国富町)
- 自家製天然酵母 にこにこパン (都城市)
- 手作りサンドイッチ なかよし(串間市)
- パン工房 麦 (都城市)
- Fukutomi Farm Garden Aya フクトミファームガーデンアヤ (綾町)
- ベーカリー NOA ノア (曾於市)
- 焼きたてパン 童夢 (都城市)

※数量制限がございます ※売切れ次第、終了となります
※出店店舗に変更がある場合がございます

詳細は
本誌P29を
ご覧ください

ベーゴマ体験会&大会

主催 NPO法人こいの森・こどもの時間

3月8日(日) 12時~16時

場所
2階正面入口側エレベーター前

参加
無料

山田&路代

ミニコンサート

姉の山田幸代と妹の小園路代の姉妹ユニットによるミニコンサート

3月20日(金・祝)

①11時半~12時 ②13時半~14時

場所
1階セントラルコート

観覧
無料

ヤマハ音楽教室

春のエレクトーン

ステージ

3月21日(土)

①11時半~ ②14時~ ③15時半~

場所
1階セントラルコート

観覧
無料

モーリーファンタジーイベント 「ララちゃんとお誕生日パーティー」 みんなでララちゃんのお誕生日をお祝いしよう!

3月14日(土)

定員:各日定員20名

対象:小学6年生以下のお子様

3月22日(日)

場所:2階正面入口側エレベーター前

※内容に関するお問合せは、
2階専門店モーリーファンタジーまで

15時~15時半

ちびっこビンゴゲーム大会

3月15日(日) 14時~

15分前よりビンゴカード配布

3月9日~15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。

対象:小学6年生以下のお子様

場所:2階正面入口側エレベーター前

イオン都城店 直営・専門店合同 ガラポン大抽選会

レシート対象期間 3月19日(金)~3月22日(日)の4日間

抽選日 3月20日(金・祝)~22日(日) 各日10時~18時

イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計税込3,000円ごとに1回、
抽選にご参加いただけます。(お一人様最高10回まで)

※レシート合算OK ※WAONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます。

場所:2階特設会場



イオン都城ショッピングセンター専門店街
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

詳しくは
QRコードにアクセス



楽しいイベントがいっぱい!

最新情報は
ココからチェック!!

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



ロッテリアのタピオカに 春を感じる新商品登場!

● シェーキ イチゴミルク風味 ●
シェーキ(イチゴミルク風味)に、与那国産黒糖の黒蜜を使用したもちもち食感のブラックタピオカをトッピング!

● 黒糖ミルク ●

黒蜜とミルクを合わせたコクのある甘さが特徴の黒糖ミルクにブラックタピオカを合わせました!



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251



タリーズ コーヒー 2月28日(金) 発売!
ブラジルビーンズが届きました♪

毎年楽しみにしている方も多い、ブラジルビーンズ「NEW CROP パウ」の販売がスタートします。豊かなアロマ、しっかりとしたボディ、酸味のバランスが上手く調和したコーヒーは、後味に広がる甘味も特徴的。ホワイトデーのお返しにも喜ばれる商品です。

この他にも、季節限定のビーンズやカフェメニューも登場しています! スタッフにも大好評の味を、ぜひ、お試しください。



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



お菓子の専門店 ゴローズ

ホワイトデーフェア開催♪



ホワイトデーのお返しに、毎年人気を誇る「ゴローズ」のマカロンはいかがですか? カラフルでキュートな優しい甘さのマカロンは、女性に喜ばれること間違いなしです!

こだわりのホワイトデースイーツが勢揃い♪ 香り豊かな手作りクッキーや大人テイストのガトーショコラなど、美味しくて美しいスイーツをたくさんご用意しています!!

マカロン
5個入
1,000円(税込)

WHITE DAY

お菓子の専門店 ゴローズ 1F TEL.0986-46-2256



イタリアン トマトカフェ Jr.

大好評! イトマきちんとランチ!



パスタやケーキなどのスイーツ也大充実。本格的な味をリーズナブルにお楽しみください。

イチョン 本日のパスタセット 670円(税別)
本日のパスタ+野菜サラダ+セットドリンク付
パスタは2種類からセレクト!

お好きなパスタ・グラタン・ピザ・ドリアに / きちんとプラス
野菜サラダ&ドリンクセットが+190円(税別)!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

※P21・22・34・35もご覧ください