



4

vol.337
APRIL 2020

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
壮大な霧島連山に囲まれた
**霧島市周辺
特集!** 

🎁 読者
プレゼント付!



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
世界を襲う新型肺炎——
コロナウイルスを知り万全の対策を!
- コラム
介護の疑問Q&A
- 連載
大人の特選グルメVOL.9 他

スタッフ 建物の探訪 **春の住宅特集♪**

フォーラム オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ** 新年度に オススメ **春の習い事特集** **キレイを お得に!** **春のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
**『楽しい♪
いもほり』**

ありま ことね
有馬 寿音ちゃん
(6歳)

幼稚園最後のいもほりを
描きました! 楽しかった
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!





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ヵ月分

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

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

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!

地域の自然と生活環境を美しく守る
(株)都城北諸地区

清掃公社



都北営業所
三股町大字蓼池4439番地1
☎0986-52-5636

粗大ゴミ・片付けゴミ回収 遺品整理・生前整理 引き受けます

見積
無料

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

気軽にお問合せください

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

転勤・進学などのお引越
しにともなうお片付け
もおまかせください!



大好評! エアコン分解内部高圧洗浄

4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
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ください。水回りで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

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



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



Instagramはこちら



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

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ④

今回のテーマは……
「新型コロナウイルス」について

新型コロナウイルスって？

コロナウイルス自体は一般的な風邪の10〜15%を占めています。その中で新型として変異して、肺炎などを起こしやすくなってしまったウイルスが、今回の新型コロナウイルスです。

潜伏期間とは？

インフルエンザなどは24〜48時間とわかっています。新型コロナウイルスは24時間〜12日間で発症する症例もあり、まだはつきりしたことはわかっていませんが、最長12日間という報告があり、14日間の隔離措置が行われています。潜伏期間中の感染力はかなり低いと言われています。

何かうつるの？

主に飛沫感染と接触感染で、アルコール消毒でかなりのウイルス量が低下すると言われています。空気感染は今のところはっきりと証明されておらず、咳や唾などの飛沫やドアノブや手指からの感染が主と言われており、インフルエンザなどと同様にマスクや手指の手洗いで、かなり感染のリスクを低下させることができますと言われています。

初期症状は？

診察した先生の話だと、頭痛や咽頭痛、耳の痛みからはじまり、一日ぐらいいつとかなりひどい痰の出る咳と高熱が続き、体のだるさがかかり長引くということですね。

ワクチンは？

ウイルスは抗生物質が効かず、予防のためにはワクチンなどでウイルスに対する抗体を作ることが重要ですが、早くて半年はかかると言われています。

治療薬は？

薬を作るには相当な時間を要するため、今までの薬で新型コロナウイルスに効く薬がないか研究されています。インフルエンザの治療薬として開発中だったアビガンという薬が、コロナウイルスの属するRNAウイルス全体に効くため、現在投与研究中ですが、この薬はウイルスが変異しやすいため、インフルエンザの薬として開発されながら承認されなかった経緯があり、そのあたりが今後の課題と思われています。

最後に

今年は、過去10年間で一番



院長 山内 明

インフルエンザが流行しない年でした。みんながコロナウイルスを騒ぎでマスクや手洗いを徹底したため、と言われています。同じウイルスのコロナウイルスも同様に、手洗いやマスクでかなり感染のリスクを下げることができはります。現在、有効なワクチンや薬ができていない状況では、この手洗いやマスクが原始的ですが、最善の予防と思われまます。



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>



「家が代々続くように」といふ願いの込められたお菓子

端午の節句

こだわりの柏餅

1700円

霧の大地より

南香のお菓子

お子様の健やかな成長を願う

鯉の引菓子(糸鯉)

1700円

霧高山麓の無農薬レモンを使用したしつとり食感の逸品

レモンケーキ

2200円

創業明治三十四年

お菓子の南香

郷土銘菓処 都城市甲斐元町1-26 8:30~19:30 年中無休
TEL.0986-22-4670

第25回全国菓子博覧会 最高賞 名産総裁賞受賞

高津荘園

2600円

6個入、12個入、18個入

贈答用全国発送も承ります
47CLUBでも購入OK!
お菓子の南香 検索

■取材協力／お菓子の南香
☎ 22-4670
都城市甲斐元町 1-26

入園・入学・就職など、「新しい門出」を、「南香」のケーキでお祝いしませんか？パティシエが、素材にこだわった最高のケーキが、たくさん揃っています♪

子ども達に大人気「純生チョコケーキ」は、ベルギー産のクーベルチュールチョコレットをふんだんに使い、純生クリームと合わせた、濃厚なのに軽い食感のチョコクリームが、絶妙なケーキ。また、大人も大好きな「純生クリームケーキ」は、北海道産の純生クリームと宮崎県産の純生クリームを「これでもか!」と、贅沢に使った逸品。なめらかでコクのある美味しさを、堪能することができます。

デコレーションに使われる苺は、4代目の遠武大輔さんが、自らの足で探し求めた、こだわりの「桃苺」。西都市原産の苺で、「桃のような食感と、溢れんばかりの果汁」が、クリームの美味しさを引き立ててくれる究極の苺です。期間限定の美味しさを、ぜひ、ご堪能ください。

さまざまなお祝いに合わせた、和菓子もありますよ。気軽に相談してくださいね!

ご入園・入学のお祝いに……

「南香」の美味しいケーキをテイクアウト♪

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
最低1,000円からご融資
お気軽にご相談ください

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即日現金

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

お酒買取スタート! 出張買取も気軽にご相談を!

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号 ※P28もご覧ください
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
一都城駅 イオン都城
マイルストーン 警察署
田中書店 薩摩蒸気屋 モールひろせ
ココ★ さつま屋ドライ
神柱神社 ●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取扱店の**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。

要予約 2020年 知って得するマネー相談
老後2,000万円問題は、今はじまった問題ではありません!!
FPが教える! 今すぐにもはじめるべき
iDeCo(イデコ)・NISA(ニーサ)・個人年金保険・不動産編
個別相談を含みます! ご都合のよい日程をご連絡ください
参加費 1,000円 ※お茶・お菓子付き 場所 市C&H 2階

C&H 株式会社
0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com

C&Hの紹介動画はコチラ!
※P27もご覧ください

きりしまフォーラムのHPは 色々なコンテンツが充実しています♪

掲載記事がカラーで読める!

バックナンバーも読める!

プレゼントに応募できる!

お祝いや 行楽、上棟 ご法事に

慶事・法事・行楽・ビジネス—
すべてのお客様に喜んでいただけるように心を込めて、丁寧にお作りいたします。
金額のご要望は気軽にご相談くださいませ。
※季節によって、写真の内容とは多少異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

二段折弁当 2,000円~

精進風二段折弁当 2,500円

精進風二段折弁当 3,000円

※すべて税別価格です。

ホテル **中山荘 * LUCE** Wedding Guest House

Wedding 相談会 開催中 11:00~応相談 完全予約制

私たちがお客様の「理想のウエディング」を叶えるお手伝いをします。
結婚式を考えている方、迷っている方……
みなさま気軽にお越しください。

チャペル見学 プランナーとの相談会 etc...

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

Instagram QRコード

ホテル中山荘 検索

Forum Senior Life 通信

正しい情報源から コロナウイルスを知る

令和2年の年明けから、コロナウイルスの猛威が世界を席卷しています。感染者数は日に日に増えており、遠く海外では医療崩壊も起きている状況で、3月にWHOはついにパンデミックを宣言しました。国内感染者数も増加の一途を辿り、悲しいことに死者も出ています。そして、感染者の中でも、特に高齢者層が死亡に至るケースが散見されます。その事実を、世に生きる高齢者にとって脅威と言えるでしょう。もはや対岸の火事ではなく、自分の目の前に迫る脅威として、自衛していくことが肝要です。

その上で、まず大切なのは正確な知識をもつことです。不特

特集

世界を襲う新型肺炎

コロナウイルスを知り万全の対策を！

連日連夜メディアを通じて、私達はコロナウイルスの猛威を目の当たりにしています。さまざまな社会問題の誘発にもつながり、今やパンデミックに及ぶ事態となりました。目前に迫るコロナウイルスの脅威について、正しい知識を持って対策していくことが重要です。



定多数の人が凄まじい速度で情報を伝達できる時代において、早くに情報が得られる一方で、その真贋はしつかりと見極めなければなりません。昨今ではデジタルシニアなる言葉も確立され、電子機器を駆使するシニア層も増えてきています。インターネットを活用して情報を収集する際は、特に出自が不明な情報も多いため、国が提供する情報を見るのが確実でしょう。たとえば今回のコロナウイル

スの問題について何か知りたければ、厚生労働省が発表している情報を追えばまず間違いありません。ただ、国が手掛けるサイトの情報は、情報量が多すぎて要領を得ない時もあります。そんな時は、国の認可を受けている福祉事業者や医療法人などの専門職（専門企業）が運営する公式ホームページを閲覧するのもおすすめです。とは言え、中には疑わしいサイトもあるので、自分で情報をしっかりと咀嚼することが大事です。

自分で自分を守るために 効果的な予防法を知る

今回の新型コロナウイルスは、未だ研究の過程ではありませんが、現時点では飛沫感染と接触感染の2つが感染経路と考え



マスクは、咳やくしゃみによる飛沫、あるいはウイルスの飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。一方、ご自身の予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる予防効果はあまり認められていません。世間ではマスクをしていれば大丈夫というような風潮がありますが、これは厳密に言えば正確ではありません。

また、今はどこもマスクが売り切れているというような状況ですが、国内メーカーでは24時間の生産体制を敷いており、供給は2月末には毎週1億枚を超えました。国内メーカーにはさらに増産を働きかけ、輸入量も増やすことで、3月は月6億枚以上の供給確保を目指すなど、体制が整いつつあります。マスクの不足も一時的なものですので、躍起になって買う必要はありませんのでご安心ください。

正しいマスクをしていれば安心？
正しいマスクの效能を知る



■今さら聞けない、コロナウイルス関連でよく耳にする言葉一覧

キーワード	意味
小規模患者クラスター	感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のこと
咳エチケット	咳・くしゃみをする際、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえること
濃厚接触	およそ2メートルの近距離で一定時間以上接触があった場合
PCR 検査	顕微鏡では見ることでできない病原体（コロナウイルスなど）の有無を調べる検査
無症状病原体保持者	コロナウイルスの具体的な症状はないが PCR 検査が陽性だった者

療原の火の如く、急速に感染が拡大している昨今、我が国でもイベントの延期・中止要請や、小中高の休校要請など、さまざまな対策が採られています。そうした中で自衛するのに一番効果的なのは意識的な予防です。政府も、予防の最たるものは、石鹸による手洗いやアルコール消毒、そして十分に睡眠をとることと伝えていきます。一般的な風邪の予防と同じく、しっかりと食事（栄養）をとり、睡眠時間を確保して体調を整えておくことが肝要で、そこが予防の第



一步でしょう。

高齢者施設における
コロナウイルス対策

新型コロナウイルスは、その感染力の強さがメディアなどで大々的に報道され、脅威であることはたしかですが、たとえば同じく感染症と呼ばれるエボラウイルスやニパウイルスなどに比べると、致死率は低いと言われています。症状も軽度で回復する場合もあり、特に抵抗力が強い若者・中年世代は、重症化することは少ないと考えられています。

ただし、一般的な風邪であっても死に至ることがあるように、コロナウイルスも重症化することがあります。中でも、高齢者や基礎疾患がある方については重症化しやすいため、高齢者介護施設などにおいては、徹底して感染経路を絶つことが重要です。



実際に、政府は施設の監督権限を持つ各自治体や関係団体を通じて、対策の留意点などを示して感染経路を遮断するための取り組みを強く要請しています。たとえば、職員は、出勤前に体温を計測し、発熱などの症状が見られる場合には出勤を行わないことを徹底したり、面会についても、緊急でやむを得ない場合を除き制限をかけたリ、さらには、委託業者などについても、物品の受け渡しは玄関など施設の限られた場所で行い、立ち入る場合には体温を計測してもらうなど、各施設では徹底した対策が講じられています。

とは言え、徹底した予防をしていても、罹患する可能性は0にはならず、感染してしまう恐れがあります。自分ではなくとも家族が罹る場合もあるでしょう。万が一、ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、以下の8項目に注意して看病してください。

- ① 部屋を分ける。
- ② 看病するのは限られた人で。
- ③ マスクをつける。
- ④ こまめに手を洗う。
- ⑤ 換気する。
- ⑥ 共有部分を消毒する。

⑦ 汚れたりネン、衣服を洗濯。
⑧ ゴミは密閉して捨てる。
家族が共倒れになるのは避けたいので、前述の項目をしつかりと意識して看病するようにしましょう。



コロナウイルスの問題について、大切なのは「自分は大丈夫」だと思わないようにすることで。かといって、過剰になる必要はありませんが、日頃から手洗い・うがいを励行し、睡眠を充分にとって健康管理に努めましょう。そしてもう一つ、コロナウイルス問題を収束させるために、みんなが同じ方向を向くことが肝要です。政府が推進する施策も根拠あつてのことですから、要請などに協力していただくことは協力していくという姿勢を持って、一丸となってこの国難を乗り越えていきましょ



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

最近、一緒に住んでいる祖母が食事の際によく喉をつまらせていて心配です。

まみこ / 26歳女性

A

年齢を重ねると、身体のだまざまな機能が低下していきます。口の中の食物を胃に飲み下すことを嚥下（えんげ）と言いますが、加齢による機能低下に伴い、嚥下障害を発症することがままあります。嚥下障害の方は固形の食べ物だけではなく、お茶や水などの液体もスムーズに飲み込めない場合があります。食事でも簡単ではありません。しかし、食べることに、飲むことは、命を維持することと同時に、人間にとっては生きる上での大きな楽しみでもあります。食を通じて人生の質を高めていくためにも、食事を作る際に創意工夫を施したり、あるいはリハビリなどを通じて機能を回復させることが肝要です。嚥下障害の方が飲み下しやすい料理のひとつがとろみをつけたものです。寒天やゼラチンなど、食品の特性を上

嚥下障害はリハビリなどで改善されることがあります。

手く使つてとろみをつけた料理を工夫してみてはいかがでしょうか。食品をゼリーにする場合、果汁や果実はそのまま寒天やゼラチンで固めますが、牛乳やお茶は加熱してから、また、ジャガイモやサツマイモ、魚のすり身、ニンジン、カボチャなどは加熱してから固めるのがよいでしょう。また、適切な指導のもとでリハビリや治療に取り組み、嚥下障害が劇的に緩和されたという事例もあります。嚥下障害は、嚥下障害専門外来を設けている歯科や耳鼻咽喉科医のほか、摂食・嚥下障害専門のリハビリテーション科などで受診できます。嚥下障害は、高齢者であれば誰でも起こり得る障害です。もし症状が見られたら、周囲のサポートと共に、リハビリなどで嚥下機能を回復させるように努めてみましょう。

Q

同居の親が近ごろ家でよく躓くようになりました。何か対策はあるでしょうか。

(SS / 45歳女性)

A

人間は加齢と共に、筋力の低下や視力の衰えなどさまざまな要因が重なってバランスを保ちにくくなっていきます。高齢者になるとこれらの要因に加えて、病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。それは住み慣れた家中でも起こり得るものですが、いかにして転倒のリスクを改善していくかが大事です。まず、家の中の段差をなくす工夫をしましょう。そして、廊下や階段、トイレ、浴室などに可能な範囲で手すりをつけましょう。段差のあるところや立ち座りを頻繁にする場所は手すりをつけたほうが安心です。また、意外に見落としがちなのは照明の明るさです。見えにくいことも転倒のリスク要因なので、部屋の明るさに配慮すると共に、

家の中を見渡して、転倒リスクを一つひとつ改善していきましょう。

点灯スイッチは手が届きやすいところにつけるようにしましょう。お年寄りは、夜トイレに行くことも多いので、ベッドまわりやトイレの近くには常夜灯や、触るだけで照明がつけられるタッチセンサーをつけておくのも便利です。ベッドについても座つて足がつき、立ち上がりやすい高さのものを使用することが望ましいです。さらには、家の中の整理整頓も心がけ、床に余分な物は置かないようにしましょう。蛇足になりますが、消防庁の調査によれば、転倒の50%以上が屋内で発生しており、転倒発生場所でも多いのは居室・寝室だそうです。さらには、転倒した高齢者の10%は骨折に至っているそうです。転倒によって寝たきり状態になる場合もあります。転ばぬ先の杖ではありませんが、充分に対策されることをおすすめします。

食を通じて風邪予防に努めよう
強い身体を作る秘訣は
免疫力にあり！



コロナウイルスが蔓延する昨今、免疫力という言葉を目にする機会が増えてきました。免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度かかった病気に対して、抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌など、異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどのさまざまな病気にかかる可能性が高くなってきます。人の健康を大きく左右する免疫力ですが、近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきており、世界中の研究者がこぞって研究に動いています。

腸は、口から得た食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているのです。さらに、小腸の壁に存在するパイエル板では、免疫細胞に体に有害な異物を学習させて訓練していることも明らかになっています。訓練された免疫細胞は腸での免疫に関与するだけでなく、血液の流れに乗って体中に運ばれて、病原菌やウイルスを攻撃します。

説明が長くなりましたが、免疫力を高めるためには、腸の状態をよくすることが重要なポイントになります。まず、栄養バランスのよい食事をする。そして規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルトなどの発酵食品の他にも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して、免疫力を高めてくれますので、積極的に摂取するようにしましょう。

POINT ▶▶▶免疫力を高めるために、日々、腸の調子を整えましょう！

大人の特選グルメ

VOL.9

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。

teas forest 紅茶専門店



tea's forest ティーズフォレスト

厳選された茶葉で淹れられる紅茶と季節のスイーツを、リラックス空間でいただく。

本当に美味しい1杯が飲める……と、話題の紅茶専門店『ティーズフォレスト』。今まで味わったことのない紅茶の美味しさを発見できるお店です。



紅茶とスイーツのマリアージュ

オーナーの森さんが、横浜市の紅茶専門店に長年働いた経験を活かし、セレクトするスリランカ産を中心

とした世界三大紅茶や、ヌワラエリア、キャンティなど、ちょっと珍しい紅茶が揃っています。茶葉の種類に合わせて丁寧に淹れられる紅茶は、華やかな香りと奥深い味わいが魅力。紅茶に合うスイーツと一緒にどうぞ。



ご自宅で、本格的な紅茶を楽しめる茶葉も販売。オーナーに味わいの好みを伝えると、お気に入りの紅茶を見つけることができます！素敵なパッケージなので、贈物としても喜ばれること間違いなしです。

新しく『TEAPOND』シリーズも入荷。自然素材を大切にしたダージリンやフレーバーティーをご自宅や職場で、飲んでみませんか？

- 紅茶のテイクアウト ——
- 本日の紅茶 …………… 380円
 - レモンティーソーダ
これからの季節にオススメの冷たいティーソーダ



- cafe menu
- お茶とキッシュ・焼き菓子のセット …… 800円
 - お茶とお菓子のセット …………… 800円
- 紅茶は13種類の中から好きな物をお選びください。
季節の食材を使って作るキッシュや、焼き菓子も絶品です。

☎ 0986-66-5267
都城市大王町53-10-2-1F メナード隣り
営業/11:00~17:00
定休/日曜日・祝日 他不定休
Instagram/@tea_s_forest





フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

壮大な霧島連山に囲まれた

霧島市周辺特集!

全国に誇る温泉郷であり、自然豊かな霧島市周辺エリア。
秘湯や乗馬体験!! 観光地ならではのお洒落なグルメスポットもあります♪
この春、ぶらりと日帰り旅行に出かけてみませんか?

🎁 プレゼント応募方法 🎁

P15のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。
応募締切は4/20(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通限り有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

☑…発送 ☑…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



WESTERN牧場 サウスヒル・ステーブル

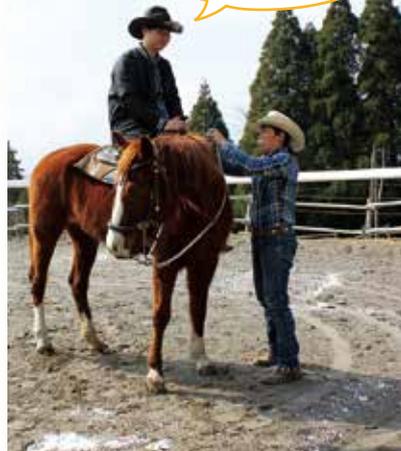
「西部劇の世界に迷いこんだのか?」と感じるほど、非日常を味わえる「サウスヒル・ステーブル」。オーナーのスティーブ熊本さんが、霧島のワイルド・ライフを伝えたいと突き詰めた末、約20年前にオープンしました。霧島の雄大な自然に囲まれた、約1万坪の広大な牧場は圧巻です! ぜひカウボーイになりきって乗馬を楽しんでください♪



スティーブ熊本さんがこのような牧場をオープンしたのは、かつてウエスタン映画に影響を受け、アメリカのように自由に乗馬する楽しさを伝えたいとの想いからなのだろう。記載しているコース以外にも、多数のコースをご用意されているみたいです♪



乗馬させていただいた馬は9歳のマギーちゃん! 人間でいうと30歳くらいだそうです。性格はのんびり屋さん。マイペースなトクと相性よいかも!?



最初に丸馬場で乗馬のレクチャーを受けた後、霧島の大自然の中へ! 山を越え、山道を進み、辿り着いた先は広大なブドウ畑と目の前に迫る高千穂峰。その光景の前に感無量でした!!

乗馬料金

初心者向け体験	丸馬場乗馬	10分	1,000円
オプションで有料指導有	馬場乗馬	30分	6,000円
初心者向け約2.5km	ミニ外乗	40分	7,000円
初心者OK約3.5km	ロング外乗	60分	9,000円

甲冑騎兵体験・・・近日スタート予定!
(サムライライド)

※消費税別
※スポーツ保険別途お支払い願います(150円)
※体重制限 最大80kgまで
※コース制限 ★印のコースは、小学校高学年から可能です
※2時間以上のコースの場合は、事前のご予約をお願いいたします



生まれて初めての乗馬でちょっと緊張しましたが、スタッフのタッキーさんとアカネさんがやさしくサポートしてくれたお陰で、思う存分楽しむことができました! そして、お二人ともワイルドでカッコよかった……!

☎0986-33-2150
宮崎県都城市吉之元町5262-73
営業/10:00~17:00 不定休
<https://www.kirishima-jouba.com>



霧島新燃荘

明治時代創業の知る人ぞ知る新湯温泉「霧島新燃荘」。曲がりくねった山道を進むと、立ち込める湯気と硫黄の香りにテンションが上がります。昨年4月にリニューアルされたばかりの木目が美しい館内を、スタッフの岩元美穂子さんに案内していただきました。泉質は単純硫黄泉で、源泉は6本!! その日の天候によっても、お風呂の色が変化する不思議な温泉で、昔から湯治に訪れる方も多く、治療泉や混浴、広々とした休憩室もあり、遠方からのファンも多い秘湯です。



混浴露天風呂

🎁 プレゼント① ペア入浴券 3組6名様 ☑

☎0995-78-2255

鹿兒島県霧島市牧園町高千穂3968
定休/火曜日(火曜日が祝日の場合、翌水曜日が定休)

立ち寄り入浴
8:00~19:00(18:00 最終受付)
大人 600円 小人 300円 幼児 200円

【効能】 慢性皮膚病・切り傷・神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩
運動麻痺・痔疾・病後回復・疲労回復・健康増進 など

ただカレー屋やりたいだけ



ただカレーネオ 1,200円

鹿児島県霧島市霧島大窪470-1
 営業/11:00~15:00 不定休
 ※お問合せはインスタのダイレクトメッセージで
 ご連絡ください
 Instagram @tadacurryya

昨年2月にオープンした「ただカレー屋やりたいだけ」は、思わず目を引くインパクト大の名前はもちろん、スパイスカレーのおいしさが話題沸騰のお店です。オーナーシェフである上園祐樹さんの「大阪のスパイスカレーがただただ大好きで、地元の方にもこの美味しさを伝えたい!」という熱い想いで作られるスパイスカレー。鶏とさつまいも、スパイスをベースに、時間をかけて丁寧に作られています。上園さんのイチオシメニューは、「ただカレーのスパイスチキントッピング!」「チキンを崩しながら、口の中で変化していくカレーの美味しさを一緒に味わって欲しいですね」と、絶妙な食べ方まで教えてもらいました!スパイシーで凝縮された旨味を楽しめるスパイスカレーを、ぜひ食べに出かけてみませんか?

menu	
ただカレー	800円
ただカレーネオ	1,200円
ただカレードライ	1,300円
トッピング	
スパイスチキン	1個 200円
チーズ	200円
オムレツ	200円



スパイスの香りが食欲をそそるオシャレな店内。休日は、お店の前に3時間待ちの行列ができるそう!! 比較的空いている時間帯を伺うと、「平日がおすすめ」のこの! 平日なら待ち時間30分~1時間で、こだわりのカレーを食べるそうですよ!



バナナジュース 400円

「一度飲んだらクセになる」と話題のバナナジュースは、トロップ・フワッとしていて、まるでソフトクリームのような柔らかさとかきさが絶品!! 注文を受けてから作られるフレッシュさも人気の秘密です。

🎁 プレゼント② 平日限定! ただカレー 3名様 店



KIRISHIMA GELATERIA CUORE ジェラテリア クオーレ

オーナーの山内久照さんが、栃木県那須でパティシエとして働いていた時、ジェラートの美味しさに魅了されたのだそう。自分で作ったジェラートを霧島市で提供したいと、ジェラート専門店「ジェラテリア クオーレ」をオープンされました。こだわったのは、一つひとつの素材。ベースとなるミルクジェラートには、吟味した鹿児島県産の牛乳を使用しています。口に含んだ瞬間、思わず「美味し〜!!」と、フォーラムスタッフも歓声を上げたほど。種類豊富なフレーバーは、お花畑のように色鮮やかで、思わず目移りしちゃいます♪ その日限定フレーバーもあるので、毎回行くのが楽しみです。今日のおすすめフレーバーは、facebook・Instagramで案内があるので、要チェックです!



☎ 0995-47-5433

鹿児島県霧島市国分新町2-15-25
 営業/11:00~18:00(季節によって変更あり)
 定休/日・月曜日 駐車場/あり
 facebook @GELATERIACUORE2017
 Instagram @gelateria_cuore

🎁 プレゼント③

ダブル
カップ 5名様 店

----- menu -----

シングル(1種類) 350円~
 ダブル(2種類) 400円~
 ピッコロ(お子様サイズ1種類) ... 250円~
 ※すべて税別料金

[いちごソレベとクオーレミルクのダブル]



ao-ya apartment store アオヤアパートメントストア



洋服のデザイナーとして東京で働いていた大塚さんご夫婦が、「長年使っても色あせない美しい道具を提供したい」という想いで始めた「暮らしの道具・コーヒー・サンドイッチ」のお店。優しい日差しが差し込む心地よいゆったりとした空間では、素敵な道具を見ながら、とっておきのサンドイッチとコーヒーをいただくことができます。取材前から楽しみにしていたのは、あんこ好きにはたまらない「あんバタートースト」! こだわりのトーストの上に、時間をかけて作られたたっぷりのあんこ……見ているだけで幸せ! 実際、口にすると、モチッワッとしたトーストと、バター、絶妙なバランスの甘さ控えめのあんこ……最高です!! 足しげく通いたくなる美味しさでした。

おすすめ menu

Food
 アオヤのあんバタートースト 430円
 アオヤの玉子焼きサンド 550円
 キリシマバインミー 680円

Drink
 2つのロースタリ、東京の『ノーゼーコーヒー』と新潟の『ナカムラコーヒー』のスペシャルティコーヒーも大人気。一杯ごとにプレスで抽出した、挽きたての新鮮なコーヒーが楽しめます♪
 本日のコーヒー 400円
 季節のブレンドコーヒー 430円
 カップ・オブ・エクセレンス[COE入賞ロフト] 580円

注文を受けてから、銅のフライパンを使って焼き上げられる玉子焼きサンド。フワフワ玉子の美味しさが◎



お店でも使用しているグラスやマグカップ、土鍋、エコバッグなど、使い心地がよく美しいデザインの商品が揃っています。現在、大塚さんデザインオリジナル服を制作中。着心地を重視し、長年使っても色あせないレディースの洋服が届くそうです。こちらも楽しみです♪



☎ 0995-47-3502

鹿児島県霧島市国分広瀬3-6-44
 営業/10:00~19:00
 定休/水曜日 駐車場/8台
 Instagram @aoyaapartmentstore

🎁 プレゼント④

お好きな
ドリンク1杯 3名様 店



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 ●大箕栗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) 五十町1920万円



★3LDK
●土地238㎡(72) ●建物81㎡(24)
●R1年11月築 ●中学校前B徒歩14分

太郎坊町 500万円



★4DK
●土地215㎡(65) ●建物81㎡(28)
●S51年6月築 ●地場産業前B徒歩3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)(N) 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 1050万円



★5DK
●土地232㎡(70) ●建物111㎡(33)
●S61年1月築 ●都原団地B徒歩7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 2350万円



★4LDK
★入居中。予約見学！太陽光付き
★子供喜ぶロフト付！
●土地264㎡(80) ●建物98㎡(29)
●H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

(R) 都原町1680万円



内覧できるようになりました！
住環境が良い場所です！太陽光あり
●土地202㎡(61) ●建物69㎡(21)
●H20年1月築 ●都原B徒歩4分

★志比田町 2180万円



★3LDK
カーポート付き
●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！

(D) 一万城町 1980万円



★駐車5台可能
カーポート付き
●土地495㎡(150) ●建物164㎡(49)
●H18年8月築 ●上五文字B徒歩5分

県下店舗数 NO.1! 社団法人 宮崎県知事(7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘15-11 妻に よって いこい えがし!

新興不動産(有) 妻ヶ丘店 <http://www.m-shinko.co.jp> 0986 24-1518

※広告有効期限は令和2年4月30日迄。掲載物件は全て仲介※

事業経営の新たな可能性が見えてくるかも？

ネットワークカメラ導入で業務改善！

ここ数年、ネットワークカメラを導入することにより、業務改善を図る企業が増えてきています。では、どのような経緯や理由で導入することになったのでしょうか。

今回は、実際の導入事例を交えながら、そのメリットについてご紹介します。

●人材不足時代を迎えて

「人材募集をしても、なかなか人が集まらない……」——近年、企業や飲食店などからこうした声をよく耳にするようになりました。これは都城圏域に限ったことではなく、全国的に慢性的な人材不足に陥っています。もし人材を確保できたとしても、特に人件費は経営する上で経費負担として重くのし掛かります。こうした時こそ、業務を見直す契機と捉え、ネットワークカメラを導入することを選択肢の一つとして考えてみるのもよいかもしれません。

●人からカメラへ

世の中にはさまざまな業種・職種があり、言いつまでもなく人でないと担えない場合もあります。ただ、中には人よりもカメラが担うほうが適している仕事があり、導入することにより業務の効率化・スリム化に加えて、業務の質向上が図れたというところも少なくありません。また、

人件費よりもカメラ導入によるランニングコストのほうが経費を抑えられ、コストカットにつながったという事例も。人からカメラへとシフト

チェンジするのは思い切った決断が必要ですが、カメラを導入することで大きな一歩を踏み出せる可能性が大いにあります。

●実際の事例

業務改善のためにカメラが導入されている事例としては、食品工場の品質管理、倉庫の在庫管理、農家の温度・湿度・品質などの管理、畜産関係における分娩監視・防疫対策、小売店の警備など……多岐にわたります。品質管理やモニタリング、マネジメントなど、さまざまな仕事においてカメラが活躍してくれる場面があるのです。それは事業規模の大小を問いません。たとえば太陽光発電や駐車場などを運営管理しているという個人経営者であっても、カメラを導入することで頻繁に現地を巡

品質管理・モニタリング・マネジメント……

さまざまな仕事においてカメラが活躍！

業務改善のためにカメラを導入することが、
今後に向けての大きな一歩に。

回しなくても済むなどのメリットがあります。

●プラスアルファのメリット

カメラを導入することで、業務改善が図れるだけでなく、万が一トラブルが発生した時の備えとなり、またカメラが設置されていることで犯罪などの抑止力になる場合もあります。それにより、安心・安全も享受できるため、業務改善という物理的な側面のみならず、心理的な側面でも負担が軽減できます。何か起きてしまっただけから対応していたのでは遅い場合がある。信用は一瞬にして失われてしまいます。そんな時に備えておくことで、対外的信用度の向上にもつながります。

●最後に

とは言え、カメラで業務改善をするとと言っても、何をどうすればいいのかイメージしにくいという人も少なくないと思います。そうした場合



ネットワークカメラに精通しているスペシャリストに相談すれば、最適な提案をしてくれ、事業展開する上での新たな可能性が見えてくるかもしれないよ。

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

ROD
Respect on Demand

R.O.D 正規代理店

Cami-Logi 一カミロジ

上山 雅信

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com



笑顔でつながる子育ての輪

vol.82



『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。



英語で預かるインターナショナルアフタースクールとして話題の『ラフアンドラーン』へ、行ってきました! 芝生の広がる広大な敷地で、スポーツや外遊びを楽しみながら、毎日英語を学ぶことができる通い放題の英会話スクールです。
取材当日は、3〜12歳の13名の子も達が、綿密に構成されたカリキュラムに沿って広大な庭でダンボールハウスを作り、そこに絵を描いたり、ドッジボールをしたりと、元氣いっ

インターナショナルアフタースクール
LAUGH N LEARN ラフアンドラーン
TEL.0986-36-5030

日程/月~金曜日 時間/14:00~18:30
場所/都城市下長飯町 対象/3~12歳

※P26・30もご覧ください

●帰国子女で起業された先生のコメント
放課後、友達と一緒に外で思いっきり遊びながら、自然と英語も身につけて欲しい……という思いから、都城初の「インターナショナルアフタースクール」を立ち上げました。遊びだけでなく、フォニックスを中心とした、自然と英語を話すことができるカリキュラムも充実しています。お子様の可能性が広がること間違いなしの施設です。ぜひ一度、見学に来てくださいね! みなさまのお越しをお待ちしています。



フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.72

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

トキワ

オープン1周年を迎える美容室「トキワ」。
落ち着いた空間で、お子様連れのママもリラックスしてキレイになれるサロン。

センス抜群・知識も豊富な美容師歴14年の女性スタイリストがオーナーを務める『トキワ』。一軒屋をリノベーションしたオシャレな店内は、まるで友達の家に行きつような「ほっこり・ゆったり」とした心地よい空間。落ち着いた空間で受ける1対1の丁寧なカウンセリングは、髪の悩みを何でも相談できると、ママ達からも高い評判を得ています。カットの得意なオーナーが、髪質やクセを見極めて作る「大人のショートヘア」や、くつろぎの個室空間で、時間をかけて頭皮や首・肩をマッサージしていくヘッドスパも好評です。キレイと癒しを求めに、足を運んでみてはいかがでしょうか?

kids スペース
タブレットを見たり、本を読んだりしながら、過ごすことのできる空間。お子様も、ゆっくりとママを待つことができますよ!

■カット	3,600円
■カラー	4,500円~
■パーマ	5,000円~
■縮毛矯正	9,000円~
■ヘッドスパ+カット	6,800円
■前髪パーマ	2,000円~

前髪の自然な流れを作るナチュラルなパーマ。スタイリングしやすくリピーター続出中!

TEL.0986-77-0747 ※P33もご覧ください

都城市姫城町12-11
営業/9:00~19:00 予約優先
定休/月曜日・不定休
Instagram「@3tokiwa3」

都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

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

都城市

★赤ちゃん健康相談
身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。
4月13日(月) 13:30~14:00 東部保健センター(高城保健センター内)
28日(火) 13:30~14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmallin)
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

★三股町子育て支援センターに遊びに来ませんか?
三股町子育て支援センターは、三股町総合福祉センター(元気の杜)内にあります。利用できるのは未就学児と保護者です。
月~金曜日の9:00~12:00と13:00~15:00まで、支援センターを開放しています。また、開放日に合わせて、毎月楽しい行事や教室を行っています。「子どもと遊べる場所を探している」「お友達をつくりたい」お母さん達、ぜひ遊びに来てください!

★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。
4月21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

★ベビーピクス
お母さんが元気なら赤ちゃんも元気。親子で一緒に楽しみながら運動します!
4月30日(木) 10:00~11:30
場所:生きいき健康センター
講師:田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)
対象:1歳未満親子

★0歳児デイ
4月20日(月) 10:00~11:30
場所:生きいき健康センター
曾於市在住の1歳未満のお子様がいらっしゃる方、遊びにきませんか?
みなさんと楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう。
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>



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) 5名様 店

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」コースを、ぜひ体験してみませんか?

★提供/YOSA PARK 末吉店・甲斐元店・都北店・高崎店
☎末吉店 070-1947-4233 甲斐元店 080-1774-1027
都北店 080-5202-1544 高崎店 090-9578-0363

P32もご覧ください

B メイプルパンケーキ 3名様 店



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』。4月は、いちごたっぷりのパンケーキが登場しています!! 期間限定の美味しさを、ぜひご賞味ください!

P21-23もご覧ください

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

C 2,000円食事券 3名様 店



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 店

★応募方法★
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、ホームページのプレゼントフォームから、4月20日(当日消印有効)までにお送りください。
※プレゼントの応募はお1人様1枚限り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

D 500円券 3名様 店



子どもから大人まで幅広く親しまれている『童夢』のパンは、こだわりと愛情がたっぷり詰まった特製パン。小麦本来の味が楽しめて、噛めば噛むほど美味しさが引き立ちますよ!

★提供/焼きたてパン 童夢
☎26-1327 都城市南鷹尾町15-12

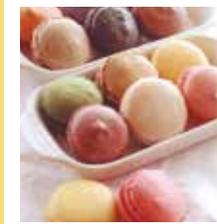
E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなぐら』のおいげんチーズ饅頭(130円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ!

★提供/お菓子のなぐら
☎38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様 店



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

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎25-1788
都城市上東町11-16

G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様 店 ②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様



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

P32もご覧ください

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



料金受取人払



差出人有効期間
2021年3月19日
まで。
(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

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

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

きりしまフォーラム 4月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望(_____) 第2希望(_____)
- 10・11頁「日帰りふらり旅 霧島市周辺特集!」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!

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりとりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限り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

4月中に完成予定
※新型コロナの影響で
建材部材遅延の為

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

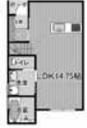
都城市郡元町

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
追焚き機能付き給湯・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!



*** 4月末まで! 春のお得なキャンペーン ***

4/30までの申込みで、カビを防ぎキレイをキープ
防カビチタンコーティング 1台3,000円(税抜)が、なんと

半額!!

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

便利はあつた次世代!!
俺コソ活用術

エアコンクリーニング、窓拭き、カーペットクリーニング、タイルクリーニング、壁紙剥がし、タンスの掃除、お掃除ロボット、お掃除ロボット、お掃除ロボット

24時間出し入れ自由!!
お問合せ: 0986-24-2000

タイプ	面積	1ヵ月(税抜)
1/6	約1.2帖	5,000円
1/5	約1.5帖	6,000円
1/4	約2帖	7,000円
1/2	約4帖	13,000円

金田ヤマト、宮丸ヤマト、上川ヤマト

セブンイレブン、ピオットピア内、ココ、たい焼、エネオス、ココ、エイブル

☆アンケート☆

●自分や大切な人の誕生日、特に印象に残っているエピソードを教えてください

●最近ハマっている食べ物があれば教えてください

●新型コロナウイルスの影響で、外出を控えがちな今の時期、人にオススメしたい自宅で有意義に過ごす方法は?

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

[4月度予定]



5日(日)	仮屋医院 (内・小)	上水流町	36-0521	26日(日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001
	藤元上町病院 (内)	上町	23-4000		森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025		みしま内科クリニック (内・循)	三股町	51-8100
	はまだクリニック (外・胃・肛)	祝吉町	45-2266		川畑医院 (外・胃)	年見町	46-3225
	よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384		江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	宮田眼科病院 (眼)	蔵原町	22-1441		ふたみ眼科 (眼)	都北町	38-5532
	園田歯科医院 (歯)	上川東	25-2090		タケザキデンタルクリニック (歯)	北原町	23-8110
12日(日)	政所医院 (小・内)	高城町	58-2171	29日(水)	沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	27-5656
	藤元総合病院 (内)	早鈴町	22-1717		伊達クリニック (内・循)	牟田町	36-7088
	坂田医院 (内・消・胃)	三股町	51-2003		田中隆内科 (内)	三股町	52-0301
	MKクリニック (脳)	早鈴町	51-6777		三州病院 (外・胃・内)	花繰町	22-0230
	どいクリニック (外・胃・内)	上東町	22-1825		横山病院 (消)	都島町	22-2806
	すみ産婦人科医院 (産・婦)	東町	23-1152		たき心療内科クリニック (心内・精・神内)	若葉町	46-9191
	園田鷹尾歯科医院 (歯)	南鷹尾町	23-9564		土持歯科クリニック (歯)	南鷹尾町	25-1515
19日(日)	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	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▶			
	柏村内科 (内)	上町	22-2616				
	園田光正内科医院 (内)	太郎坊町	38-5115				
	一心外科医院 (外・胃・肛・内)	三股町	52-7788				
	橘病院 (整)	中町	23-7236				
	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187				
	財部歯科医院 (歯)	都北町	38-0467				

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

フォーラムスタッフ の 建もの探訪



春の住宅特集♪



都城圏域で家を建てるなら必見!
これから住宅を購入しようとする方に、
役立つ情報が満載です!!



「タナカホーム」さんの都城
上長飯常設モデルハウス「空
SOLA」へ見学に行つてき
ました。
「広く澄み渡る「そら」に包
まれるような暮らし」をコンセ
プトに造られたこちらのモデル
ハウスは、中庭を囲むように口
の字型の間取りで、建物の中心
に優しい自然光が集まり開放的
です。リビングは天井が高く
広々としていて、建物全体がや



わらかい雰囲気にも包まれていま
す。限られた空間の中で、広が
りが感じられるデザイン性の高
さは、何よりの魅力です。
そんなデザイン性に優れた
モデルハウスですが、「タナカ
ホーム」さんが特に自信を見せ
るのは、機能性なんです。先進
の工法「アライズハイブリッ
ド」をさらにアップグレードさ
せ、新技術や高精度施工を導入
した新工法「MetAS - ミタス
」は、トリプルガラスに樹脂
窓、さらにハイブリッド断熱を
使用することで、ZEH基準を

まさに自慢の機能性がたくさ
んつまったモデルハウスです。
10時〜17時
までいつでも
見学でき
ます。
ぜひモデ
ルハウスに
足を運んで
体感してみ
てください
ね♪



大きく超え
る「HEA
T 20 G 2 グ
レート」を
もクリアし
ているんだ
とか。また、
日本有数の
歴史の木造
建物にも採
用されている制震ユニット「ミ
ライエ」により、震度6強の揺
れでも最大70%低減!
優れた耐震・制震技
術で安心して暮らせる
心地よさを実現してい
ます。その他にも、エ
ネルギー効率がよくエ
コな冷暖房「クール暖」
により、風も音もニオ
イもない、清潔で健康
的な快適さをプラス。



建もの探訪「タナカホーム」編
〜都城上長飯常設モデルハウスを
見学してきました〜

MODEL HOUSE

上長飯常設モデルハウス「空 - SOLA -」

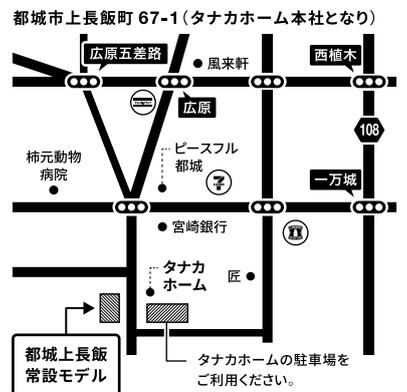
OPEN 10:00 ▶ 17:00 CLOSE

できるフリースペースを混ぜた新しい常設モデルハウスです。
実際の暮らしのサイズを確認できるだけでなく、様々な体験を
通じて、より一層快適性や安全性を身近に感じることができます。
大きく広がる「そら」のように、様々なニーズを受け止め、
包んでくれるこのモデルハウスをぜひ見てみませんか。
みなさまのご来場を心よりお待ちしております。



広く澄み渡る「そら」に 包まれるような暮らし

限られた空間で広がりを感じ取れるアイデア、
家族のつながりを感じる可視動線、素材感に
あふれたマテリアルを住まいに与えることで、
これまでにない「心地よさ」を実現しました。
また「空 - SOLA -」は、近年の建築実績から算出
された、リアルな住居スペースと多目的に使用



タナカホームではさまざまなイベントも開催しております。詳しくはホームページをご覧ください。

株式会社 **タナカホーム**

お問い合わせ / 都城本社

0986-23-0308

【都城本社】

〒885-0042 宮崎県都城市上長飯町 67-1

【宮崎支店】

〒889-1605 宮崎市清武町加納甲 2692-1

タナカホームは強引な訪問営業などは一切致しておりません。お気軽にお越しください。





建もの探訪 株式会社 宮脇燃料 編

～好立地の都城市大王町に完成した建売住宅へ行ってきました～



大王町に新しく建てられたオシャレな平屋の建売住宅へ、ママが行ってきました。

大王小学校まで徒歩7分、病院やコンビニ、スーパーも近く、利便性抜群の立地。しかも、表通りから一步入るため、車通りも少なく、とても静かな環境です。

玄関に入ると、隣には天井が高く、広いスペースのシューズインクローゼットが！お子様の自転車やベビーカーもゆったり収納できます。子育て世代には嬉しい心配りです。白と木目を基調とした清潔感溢れるリビングも、開放的で

の掃き出し窓からは、直接外に出られるウッドデッキも完備されています。これからの季節、バーベキューも楽しめますね。

この他にも、メインの寝室はウォークインクローゼットを備えており、優しい光の差し込む、心地よい空間となっています。また、ゆったりと足を伸ばせるお風呂は、テレビ付き。エアコン3台とレースカーテンも付いています。いたれりつくせりの内装が自慢の建売住宅。注目度が高い物件なので、早めの内覧をおすすめします。



ショッピング・病院・学校近く!!
利便性抜群の立地!
新築 モダンでオシャレな平屋の建売住宅販売!

大王小 小松原中 校区

3LDK 駐車場3台 カークロゼット付
■所在地 / 都城市大王町51-22-2
■土地面積 / 214.03㎡(64.74坪)
■建物面積 / 81.15㎡(24.54坪)

写真イメージです

土地・建物・外構費込み **月々のお支払い 60,974円**
※金利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

価格 2,160万円

こだわりの内装満載!
エアコン3台・各室照明器具・各窓のレースカーテン付き
シューズインクローゼット&ウォークインクローゼットの
大容量収納あり!!

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 ※P16もご覧ください

(株)宮脇燃料不動産部 都城市大王町57-1
http://www.e-miyawaki.jp TEL.(0986) 24-2000 (代表)



建もの探訪 JA 都城 ローンセンター 編

～住宅ローンシミュレーションを体験してきました～



資金に関するさまざまな相談を、気軽にできる『JA都城ローンセンター』さん。住

宅ローンはもちろん、マイカーローン、教育ローン等、資金に関する疑問に対して、親切丁寧に答えてくれる、強いミカタです!

今回は、担当の長友さんに住宅ローンについて詳しく聞きました。

「現在、JA都城で人気が高いのが、おまとめ住宅ローンです。住宅ローンにプラスして、他行のマイカーローンや教育ローンまでとめて、同じ返済期間・同じ金利にローンを一本化し、毎月の返済額や総返済額を減らすこ

とができます。例えば車のローンがあり、月々の返済額がこれ以上増えると厳しいな...と、考えているお客様におすすめのプランです」

実際に、クワも「おまとめ住宅ローン」をシミュレーション! 月々の支払いがラクになり、総返済額も減るとい、お得なローンにビックリ!!

クワが「おまとめローン」を体験

クワは新築建売住宅2,000万円を購入予定。昨年ディーラーローンにて200万円の車を購入し、5年返済の借入れ中という設定でシミュレーション。

- ディーラーローン残金 150万円 金利2.5% 年間返済額 425,000円
- 住宅ローン 2,050万円借入 諸費用含む 年間返済額 694,000円

月々の返済額が 93,000円と高額に!!

しかし おまとめ住宅ローンの場合

新築建売 2,000万円にディーラーローンの残金 150万円を包含し、かつ住宅ローン諸費用 50万円を加え、2,200万円にて借入れ。

月々の返済額が 62,000円に!!

月々の返済額と総返済額がどちらも減りました!

「この他にも、お客様の借入れ金額や家族構成、ライフスタイルに合わせて、最適なローンシミュレーションを提案させていただきます。住宅購入は、一生に一度の大きな買い物です。だからこそ、お客様が納得いくまで、一緒に悩んでいただけると考えています。JAとのお取引が初めてという方も、気軽にこ

保証料込み

キャンペーン

JA都城のお得な住宅ローン

「JA とのお取引はこれから!という方も気軽に相談ください」
団体信用生命共済付固定金利選択型 2021年1月末まで

最軽減金利

「融資保証料込み」10年固定金利 年1.00%

店頭標準金利 年2.90% **JAで使える商品券をプレゼント!!**

「JA住宅ローン」商品概要

- ◆どなたでもご利用いただけます。但し、JA規定の出金をお預けいただき、組合員資格を取得していただきます。団体信用生命共済(保険)に加入が認められた方。信用状況に不安がない方。前年度税込年収150万円以上ある方。勤続年数1年以上・営業年数2年以上の方
- ◆お貸しめは、住宅・土地に関するすべて
- ◆お借入期間 / 3年以上35年以内(1年単位)
- ◆お借入額 / 10万円以上5,000万円以内で所要金額の範囲内(1万円単位)
- ◆お借入率 / 固定金利期間「3年」「5年」「10年」の商品。固定期間内は、お借入利率が変動しません。【固定変動選択型】
- ◆担保・保証 / 融資対象となる土地・建物に対して、第1順位を担保を設定させていただきます。※担保費用は別途ご負担いただきます。・担保物件については、火災共済(保険)に加入していただき、第1順位の質権を設定させていただきます。・宮崎県農業信用基金協会の保証をご利用いただく場合(一律保証25,000円が発生します。)※詳しくはお問合せください
- ◆償還期間変更・償還額変更・特約期間終了後の固定期間選択時...手数料5,500円

JA都城 ローンセンター

☎ 0986-22-9805 日曜日も営業中
住所/都城市上川東3丁目3号7番
HP://miyakonojo.ja-miyazaki.jp/
営業時間/[平日] 8:30~17:30 [日] 10:00~17:00

JA都城 検索



建もの探訪 ㈱テラダホーム 編

～女性目線で建てられたモデルハウスへ行ってきました～



利便性抜群の「テラスコート都原」にある『テ

ラダホーム』のオープンハウス。女性目線で細かく計算された素敵なお家に、フミが行ってきま

した！
須野原理花社長が、「子育て中は、いくら時間があっても足りないもの……。そんな夫婦生活を助けてくれる家を建てたい！」という思いで完成させた住宅。スマートな家事動線を作る「センターダ

イニング」はもちろん、女性ならではの料理や洗濯、掃除など、家事負担を軽くしてくれる嬉しいポイントが盛りだくさん！ 同じ子どもを持つ主婦として、「家事を手早く済ませて、家族とゆつくり時間をすごせる家だな……」と実感しました。
また、使いやすさだけでなく、気になる住宅性能も最高ランク。「耐震等級（倒壊防止・転倒防止）・劣化対策等級・耐風等級・維持管理等級・耐熱性能等級・ホルムアルデヒド等級」の7項目で最高等級に対応しています。音響施設や広い駐車場、ウッドデッキなども完備♪ オシャレなだけでなく、家での時間を楽しく過



広々の駐車スペース♪

ごすための仕掛けがたくさんあります。ぜひ、ご家族で見に行かれては、いかがでしょうか？



建もの探訪 プロタイムズ都城店 編

～「お家の健康診断」について紹介してもらいました～



「住まいのメンテナンス、そろそろしたほうがいいのかな……」と迷っているご家庭に紹介したいのが、ドクトル外壁さんの「お家の健康診断」。この健康診断は数多くのご家庭から

依頼を受けているようですが、その理由は聞けば納得です。
①おすまいビデオ診断
なかなか見ることができない屋根も含めて、劣化状況を解説付きの映像で確認できる。瓦の破損などが心配な方は、ドローンによる診断可。
②外装劣化調査診断報告書
10ページ以上にわたる詳細な報告書により、劣化状況やメ

この3点セットをお渡しする「お家の健康診断」が無料で受けられます。診断を担当してくれるのは、富田浩崇さん。都城市で唯一「外装劣化診断士」の資格を持っています。専門的な知識を豊富に持っている、なおかつ物腰の柔らかい人柄。何でも気軽に質問できるところが、安心できます。
「お家の健康診断」を受けて、

「劣化状況と雨漏りのリスク」「必要な補修工事」「メンテナンス時期の目安」を見える化してみませんか？ 不安を感じている方は、一度問合せみてくださいね。
「プロタイムズ都城店」は、都城市の乳がん検診の受診率向上のため、「ピンクベント運動」を展開しています。乳がんの早期受診を啓発する活動のほか、当社が塗装する施工面積1㎡につき10円を、公益財団法人日本対がん協会「乳がんをなくすほほえみ基金」に寄付しています。



成約特典あり!!

女性目線で建てられた子育て夫婦が楽しく暮らせる健康的で安全な家

所在地	都城市都原町
敷地面積	266.21㎡ (80.53坪)
延床面積	114.87㎡ (34.75坪)
完成期日	2019年7月
間取り	5LDK 駐車場 5台

所在地 都城市都原町

敷地面積 266.21㎡ (80.53坪)

延床面積 114.87㎡ (34.75坪)

完成期日 2019年7月

間取り 5LDK 駐車場 5台

便利な抜群の立地！
土地+建物+外構込みの
限定仕様

2,580万円 (税込)

家の中を実際に体験できる動画を配信中!

ロイヤルSSS構法の家
住宅性能表示7項目で最高等級に対応

QRコード

(株)テラダホーム
ロイヤルハウス都城店

TEL.0986-25-6560
都城市都原町7417-1 <https://terada-home.com/>

マックスバリュでお話をしませんか

マックスバリュ都城店で住まいのリフォームご相談ブース開設!

私がアドバイスさせていただきます!

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

参加費 無料 ※お気軽にお立ち寄りください

プロタイムズの月間イベント! 要予約

塗り替えセミナー
ワンコインヨガ

外壁塗装のお悩みから知りたいことまで、塗替え専門の相談員がアドバイスします。

プロタイムズ都城店
0120-441-416

株式会社富田美装 宮崎県都城市都北町1658番地1

ホームページもご覧ください
お客様の声も掲載中!

プロタイムズ 都城店 検索

※P26もご覧ください

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

夜も、定食&居酒屋メニューが大充実♪



市場直送・鮮度抜群のお刺身や魚のフライなど、お一人様からの単品メニューもたくさん！お父さんはお刺身に焼き鳥で一杯、お母さんや子ども達は定食と、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。居心地のよい空間で、美味しい料理をどうぞ!!

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

昼・夜ともに人気の定食メニュー

- BEST1** とろ玉タルタルのチキン南蛮 900円
- BEST2** お刺身と焼魚の定食 1,100円
- BEST3** ミックスフライ定食 (おにぎり・ポテト) 1,000円
- BEST4** 牛タンのネギ塩タレ定食 1,000円 ※税別料金

宴会プランもあります
 3,500円コース(税込)~
 飲み放題 120分付
 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



おやつ工房 笑〜えむ〜

☎ 080-3952-2525

NEW OPEN!!



笑顔になってもらえるおやつを作りたい。「笑〜えむ〜」にはそんな思いが込められています。安心して安全な食品をお届けするため、地元の牛乳・卵・国産小麦など、材料にこだわりました。そんな店主のやさしさが詰まったお菓子をご用意して、みなさまのお越しをお待ちしています♪

- チーズ饅頭 130円
- シフォンケーキ 600円
- おやつプリン 160円 (カスタード・クリームチーズ)

店舗情報
 都城市義原町2352-14
 営業/ 10:30~17:30
 定休/ 土曜日 ※不定休あり
 駐車場/ あり

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト グルメ

※P22・23の「春のまるごとグルメ特集」もご覧ください

GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6162

フォトジェニック新作パンケーキ登場♡



濃厚チーズクリームと莓がたっぷりのった「白雪姫のチーズパンケーキ」が完成!! 厳選された最高級のマスカルポーネチーズクリームに、パルメザンチーズをこれでもか!と、すりおろしてかける贅沢なパンケーキ。濃厚チーズクリームとパルメザンチーズの塩味、莓の酸味があいまって見事なバランスの逸品です!

白雪姫のチーズパンケーキ 1,200円(税込)
 Special Pancake Time
 平日14:00~16:00限定
 パンケーキ1皿ご注文いただいたお客様へパンケーキ1枚サービス!

店舗情報 ※P15もご覧ください
 都城市中町12-25PIER1
 営業/ 11:00~17:30
 不定休

梶見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!



新メニュー(塩から)作りました!
 もも弁当 650円
 たまご焼き弁当 420円
 たれ・塩で選べます。1人前=約200g
 ・もも(骨なし) 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(たれ) 220円(100g) ・ナンゴツ(塩) 270円(100g)
 ・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

【オードブル】卒業祝い・入学祝い・お花見・誕生日・女子会に!
 ※料理の内容は変更できません
 【お弁当】スポーツ少年団などの団体様大歓迎
 安い・美味しい・満足♡

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/ 10:00~19:00(予約 18:30迄)
 不定休 ※金額はすべて税込価格です

キッチン 祐

☎ 0986-51-7808

酒と肴と美味しいご飯



確かな腕から作り出される丁寧なお料理。平日のランチメニューはもちろん、お酒がすすむ、夜の単品料理の数々もおすすめ! 気の置けない仲間やご家族での集まりに、ぜひ足を運んでくださいね!

豊富な単品メニュー
 里芋からあげ 420円
 豚なんこつ 580円
 もつ味噌煮込み 500円等

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)
 17:30~22:30 (L.O.21:30)
 定休/ 水曜日 駐車場/ あり

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
 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)

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

春限定! アンパンフェア開催中♪



お子様からご年配の方まで、人気を博している「アンパン」に新作が登場しています。今しか食べられない、期間限定の味をどうぞ!! また、ピクニックやお家でのランチには、『グレンツェン』のパンがオススメ♡手軽に美味しく、華やかなランチがでちゃいます♪ この他にも、新作パンが豊富に揃っているので、ぜひお出かけください。

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/

アンパンフェア

フランボワーズのさくらアンパン 150円



さくらアンの中にフランボワーズソースの入ったパン。酸味と甘さの絶妙なバランスがイチオシ!
ずんだミルクパン 150円
 うくいずんの美味しさを、甘さ控えめのホイップクリームが優しく包む絶品パン!!

G食パン 半斤 220円
 ミルクだねを使い丁寧に捏ねられた生地を、ふっくらと焼き上げた極上の食パン。



都城焼肉党 牟田町店

☎ 0120-181-105

BBQガーデン NEW OPEN!!



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、なんと!! ビールのおかわり無制限飲み放題!! 10名様以上のご予約で、お昼のランチも承ります。気軽にお問合せください。

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



ホテル
中山荘

お祝いや行楽、
上棟、ご法事などに――

二段折弁当 2,000円～

慶事・法事・行楽・ビジネスなど、さまざまなシーンに合わせたお弁当が大好評です。繊細で美しい盛り付けと、丹精込めて作られる最高の味……。すべてのお客様が笑顔になる季節の味を、ぜひご堪能ください。ご不明な点は気軽にご相談ください。

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20
※詳細はホームページをご覧ください



※季節によって、写真の内容とは多少異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

心地よい季節……こんな時期だからこそ、みなさんに食べていただきたい「心おとるグルメ」がたくさん揃いました。美味しいものを食して、元気にHAPPYになってくださいな。

春の
まるごと
グルメ
特集



道の駅 松山
やちくふるさと村

わざわぎ買いに行きたくなる!
テイクアウトSWEETS

いちごタルト 400円

全国的に人気の高い『農Lifeいちごの村』のいちごをふんだんに使ったタルト。酸味と甘味が絶妙ないちごに、甘さ控えめの生クリーム、サクサクのタルトが合いまった季節限定スイーツ!



ティラミス 320円

コーヒーのほろ苦さが染み込んだスポンジと、マスカルポーネチーズクリームのフワとした口どけ……。甘さと苦さがベストバランスの逸品。

TEL.099-487-3800

志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00～18:00
定休/元旦

石窯パン工房
グレンツェン 都城店

ランチ&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
ロースビーフのカスクート 190円
生ハムのカスクート 160円

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、バケ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! 春爛漫♪『グレンツェン』のパンでピクニックはいかがですか?



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00～19:00 定休/火曜日



うどんそば
京之家

惜しまれつつ閉店した
名店の味、復活。

ごほう天うどん

410円(税別)

みなさんの声の後押しになり、復活した「うどんそば 京之家」の、改良を重ねたごほう天!! 食物繊維が豊富で、免疫力がアップと言われるごほう天が、ぺろりと食べられます♪他にも、のど越しのよい自家製麺とだしに、具材の味が染み込んだ「かしわうどん」も人気ですよ。

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(店舗後ろにも駐車場可)

焼肉居酒屋処
七福輪

チーズ好き必見!
焼肉×チーズフォンデュ!!

焼肉チーズフォンデュセット
各1種 450円(税別)～

焼肉屋さんの店内でチーズフォンデュ!! チーズ好きにはたまりませんっ♡ また、一品料理が豊富な「七福輪」では、お持ち帰りをスタート!! オードブル3,000円～や、焼肉セット(無添加手作りタレ付き)など、予約・注文は12:00～受付中です!! 4月限定でお持ち帰り8%還元ありますよ。

TEL.0986-51-6818

都城市久保原町9-3-17
営業/18:00～LAST 不定休



成亀屋

ゴールデンタイムは「成亀屋」で!

炭火焼

「宮崎の地鶏が堪能できる店」と、県内外のファンが多い「成亀屋」。毎日開催の「ゴールデンタイム」は、17:00～20:00まで人気のドリンクがお得!! 雰囲気のあるカウンター席で、少しだけ早い時間に、極上の炭火焼とお酒をお楽しみください!

TEL.080-5270-0087

都城市栄町17-1
営業/17:00～23:00 不定休
駐車場/あり
お店の前の駐車場をお使いください



Life designing
Bio works ビオワークス

免疫力をアップしてくれる
ハーブティー♪

ワクチンブレンド

150種類のお茶やハーブの中から、ティーコンシェルジュが体調に合わせてお茶をセレクトしてくれます。今の時期おすすめなのは、免疫力が上がると話題の「ワクチンブレンド」。免疫力アップや風邪予防、体質改善にイチオシのハーブ「エキナセア」を中心に、マスカットのような甘い香りが美味しさを引き出す「エルダーフラワー」、ビタミンの爆弾とも言われる「ローズヒップ」をブレンドした、美味しさと栄養が詰まったハーブティーです。

TEL.090-4482-0579

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



酒場定食堂 ふたつき

昼夜ともに大人気の定食メニュー!

お刺身と焼魚の定食 1,100円(税別)

市場直送の鮮魚を贅沢に使ったお刺身と焼魚を一緒にいただくことのできる「お刺身と焼魚の定食」。とってもリーズナブルなのに、ボリューム満点です!! この他にも、昼・夜、どちらも楽しめる定食が20種類も! ご家族や大切な仲間と、「ふたつき」で美味しいごはんを食べませんか?

TEL.0986-77-2619

都城市花線町17-3

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)

夜18:00~22:30(L.O.22:00)

定休/月曜日 ※日曜日は不定休



※日曜日のランチはお休みです

ジェラテリア フェリッチェ GELATERIA FELICE

期間限定

絶品パンケーキ登場♪

ふわとろ生クリームの
いちごパンケーキ 1,200円

厳選された生クリーム濃厚な味わいと「フワトロ」とした食感、甘酸っぱさがベストないちご、フワフワのパンケーキを、3つ一緒に堪能できる驚きのスイーツが登場しました♪ 契約農家から仕入れる新鮮ないちごの美味しさも、ぜひお楽しみください!

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1

営業/11:00~17:30 不定休



レストランそお メセナ温泉内

ランチ&
宴会メニューが充実!

そお花堂セット
1,300円(税別)

末吉町メセナ温泉内にある「レストランそお」。ファミリー層から団体のお客様までリピーター続出中! ランチのイチオシは、お刺身や揚げ物、サラダ、茶碗蒸し、小鉢、ごはん、味噌汁、お漬物、コーヒーまで付いたボリュームいっぱい「そお花堂セット」。その他にも、大人のお子様ランチとして人気を博している「ごちそおセット」もおおすすめです♪

TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方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

楠見恵子さん家の からあげ屋さん

お祝い・お花見
誕生日・女子会に!

からあげオードブル
3,500円~(3~5人前)

人気のからあげが大集合のオードブル。内容は気軽にご相談OK! からあげ弁当370円、たまご焼き弁当420円、まんぷく弁当470円、むね弁当630円、ミックス弁当640円、もも弁当650円などもおすすめです。多彩な種類で、お腹もいっぱい!! 一度は食べなきゃ、もったいないですよ!

TEL.080-3901-0141

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/10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休



ぼっけもん

生産者直営店だからこそできる

朝締め「霧島鶏」料理の数々

霧島鶏 5点 お刺身盛合わせ 1,200円(税別)

ぼっけもん焼き 800円(税別)

朝締め「霧島鶏」料理の中でも、特に堪能して欲しい鶏刺しは、コリコリとした弾力と濃厚なお肉の旨味も感じることのできる逸品。さまざまな種類の葉味やタレと一緒にいただくことで、味の変化も楽しめます。また、抜群の火入れが自慢の「ぼっけもん焼き」は、余分な油を落とし、旨味のみを閉じこめた深みのある味わいです。

TEL.0986-51-5666

都城市上川東2-8-7

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)

夜17:00~22:00 ※金・土・祝前日は23:00

定休/月曜日



キッチン祐

3種類のメインから
選べる日替わりランチ

日替わりランチ 800円~

本日のランチはメイン料理と、サラダ、ご飯、みそ汁、小鉢、コーヒー付き♪ 一番人気の「チキン南蛮」をはじめとした日替わりメニューのメインは、3種類から選べます。まだお越しいただいていない方も、ぜひご来店くださいね。

TEL.0986-51-7808

都城市祝吉町3丁目12-12

営業/11:00~14:00(L.O.13:30)

定休/水曜日



都城焼肉党 牟田町店

グランピング♡BBQガーデン

お食事+飲み放題【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

都城市の繁華街・牟田町のNEWスポット。だんだんと暖かくなって、夜風が気持ちよくなる季節♪ 外で、炭火を囲みながら、ビールを飲んだり、お肉を食べたり、家族や仲間の笑顔を見ながらの食事はいかがですか? 2名様からご予約可能です。

TEL.0120-181-105

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)



日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

※ 春の新作が完成しました ※

新作 春の桜ぜんざい

アツアツおもちの上に、「桜の塩漬け」をのせ、フリーズドライの桜を散らした……美しいぜんざいが完成! 小豆の甘味と桜の塩味がバランスよく調和したぜんざいです。アツアツのおもちの代わりに、たっぷりのパナアイスが入った「冷ぜんざい」もありますよ! 期間限定の味をお楽しみください。

TEL.0986-77-6943

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

盆 人 倶 楽 部

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



今月の盆人大賞

お店にティッシュを買に行ってもなかったため、母と「どうしようか」と会話していたところ、最後の一枚を父が使い切り、ティッシュがなくなつて騒いでいる私達を横目に、他人事のようにお酒を飲んでいる父に腹が立ちました。

(のんさん/19歳)



■お二人がすっかりされているからこそ、悠長にしていられることをお父様にわかってもらいたいものですね。でも、その情景を思い浮かべて、思わずクスッと笑っちゃいました。

●曲がったら最後……

・「恐怖の曲がり角」って、ご存じですか？ 家でも職場でも、1秒前まで頭にあつたのに、一歩角を曲がった瞬間、そこに何をしに来たのが忘れてしまふ恐ろしい曲がり角です。必ずしも年のせいでは、ありません(笑)。忙しい時ほど出現する、「恐怖の曲がり角」でした。

(mamaチャリ/42歳)

■いやー恐ろしい。私もよく経験します。ちなみに、「魔の探し物」をご存じですか？ 必死に探し物をしているうちに、何を探していたのかわからなくなる、恐ろしい怪奇現象を……。

●ドリームファイター

・夢の中でめっちゃ戦っていたら、無意識に布団の上から、隣で寝ていた人を叩いていました(笑)。(ゆきたるま/30歳)

●パンマルシエイイベント

・(イオン都城店×きりしまフォーラムの)パンマルシエイ開催催しです。パン好きなので！ コロナの影響で中止になっているイベントも多いので、3月22日無事に行えるとい

です。お伺いしたいと思っ

(さあや/28歳)

■残念ながら、パンマルシエイイベントは新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため延期になりました……。中止ではなく延期です。また日程が決まりましたら告知いたします。楽しみにお待ちください！

●目に見えない恐怖

・コロナ!! コロナ!! 目に見えない物に対しての恐怖心がないとは言えないが、対処方法がまだはつきりしないのに、やきもきする毎日!! みなさん一緒にですね。(3年2組/55歳)

●悲しき低燃費

・最近、走っても走っても体重が落ちません。アルコールを控えなければ……。ランニングががんばっているのに、チクシヨ〜!

(ファイヤーマン/27歳)



■簡単に増える体重、減らすのはホント一苦労ですよ。ちなみに、私はダイエットのために通っていたジムを僅か3カ月で、ギブアップしてやめちゃいました。飲みながら痩せる方法があればいいですよ。

●やめられない、とまらない

・バレンタインデーとホワイトデー、だいたいこの時期になるとチョコレート中毒(?)になつてしまいます(苦笑)。(Xアリー/24歳)

(Xアリー/24歳)

■この時期、色んな種類のチョコが食べられて最高ですよ！ 私は、小学生の頃に好きだった子からもらったチョコを、今でも家の押し入れの中にして置いています(笑)。チョコは腐っているかもしれませんが、思い出は今でも腐りません！



やっぱじデコりすぎ?!

(MC Izumi/60歳)

■動画を見ながらとは言え、マスクを自作されるなんて器用ですね！ でも、作っているうちにエスカレートしてしまつたんでしょか(苦笑)。だいぶ派手な仕上がりになつたようですね。

●将来への不安

・子育ても落ち着き、新しい職場にも少しずつ慣れ、忙しい中にもネコ達とのんびり過ごせる時間をもち、私なりに充実した毎日を送っています。でも老犬・老猫・高齢の義父母がいるので、介護に直面する日も考えておかないと……と思ひ、介護のギモンQ&A熟読しています。

(りんママ/54歳)

■将来のことを考えて、きちんと備えておくことは大切ですよ。きりしまフォーラムでは、これからはじめ「シニアライフ通信」で介護に関する情報を発信していきます。取り上げてほしいテーマなど、リクエストがありましたらアンケートハガキよりご応募お待ちしております。

●やりすぎた?

・マスクが品薄という今日この頃。手作りマスクの動画を何度も見返し、やっと覚えて作ったマスクが山となり、いろいろなマステで飾りすぎ、子どもが一言「イイけど俺と一緒の時絶対しないで」。エロなのにな!!



おかげさまで20周年

視覚障がい者やさまざまな障がい者の
移動をサポートするお仕事

資格を取得できる!

同行援護

短時間で高収入!
好きな時に働ける!!



少人数での研修が大好評

会場・料金・日程につきましては、
気軽にお問合せください。
会場は、都城市・宮崎市・延岡市から
お選びいただけます。

ガイドヘルパー/ホームヘルパー
募集 WワークもOK!!
ヘルパー十二種免許をお持ちの方

NPO法人ビ助っ人20周年 NPO法人笑福会10周年記念 合同記念企画 チャリティー絵画展 イベント延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、4月18日(土)~20日(月)に都城圏地域産業振興センターにて開催を予定しておりましたイベントを延期いたします。案内状やポスター掲示をご覧になられた方、ご来場を予定されていたお客様には急なお知らせとなりご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ならびにご了承のほど、何卒よろしくお願ひいたします。

9月中旬に開催予定
詳しくは下記までお問合せください。

気軽にお問合せください

NPO法人 **ビ助っ人** 都城市志比田町3362-2
TEL 0986-57-7744

● 駐車場で、窓が半分ぐらい開いている車の中に犬が乗っていて、話しかけたら私の話を耳を傾けてよく聞いてくれた犬に、可愛くて、かしくくて、ガッツでした。(もつちゃん/71歳)

● 20年ぶりに大好きな人に会って、話げできたことかな……。いつまでも、心は20代って本当だな……。と知った。(りかちゃん/47歳)

● 卓球をはじめて5年。ずっと

4月11日は「ガッツポーズの日」
ガッツポーズは、
「嬉しい」「楽しい」「頑張った」「成功した」
の気持ちを表現するポーズ。

● 串間で日本舞踊を披露した時、ご祝儀をたくさんいただきました。嬉しかったです。(ひまわり/78歳)

● 息子が志望校に合格した時、ガッツポーズというより、がんばっていた姿を思い出して、こみあげてくる気持ちで涙が止まりませんでした。自分が合格した

占い師 空広の春プラン

今回は初めて占ってもらおうという方でも、
気軽に楽しんでいただける春プランをご用意しました。
6つのプランの中から、好きなものを1つ選んでいただいで占いをいたします。
占いを通じてもうひとつの世界と繋がることであなたの世界が広がり、自分の魅力を再発見してもらえます。そして、自分のことを今よりも好きになってもらえればよいと思います。これを機会に占いの世界を心で感じてみませんか?

4月11日(土)・25日(土) 5月2日(土) 限定 11:00~22:00

6つのプラン		鑑定料	
① タロット	あなたの12の運勢(総合運)	★1人	20分 800円
② タロット	あなたの出会い	★ペアプラン(2人)	45分 1,400円
③ タロット	2人の関係	★フレンズプラン(3人)	70分 1,800円
④ 東洋占い	九星気学+易経		
⑤ 西洋占い	星座占い+タロット		
⑥	はじめてのご相談		

詳しくはブログにてご案内させていただいています。

事前にご予約をいただいて占わせていただきます。
事前予約は電話またはLINE@より受付中!
当日でも、空きがありましたら占いをさせていただきます。

場所 都城市金田町2058-2

TEL.080-1797-6522 LINE@の登録はこちらから→

● ガッツポーズまではいきませんが……人事異動で目指す部署へ異動を果たした「夢」を見たことです。正夢になればなあ……。 (勝井マン/48歳)

● 子どもが英検に合格したことです!! インターネットで「合格」とあるのを見た時は、喜びのあまりガッツポーズしちゃいました。(ホワイトシヨコラ/47歳)

● 6歳の孫がなわとびで147回跳べたこと。思わずハイタッチしました。(ヒーちゃん/57歳)

● ソフトバンクの春季キャンプへ行ったのですが、大好きな森選手に会い声をかけたら、手をあげて反応して下さいました! 最高でしたー!! ますますファンになりました。(くみくみ/47歳)

● 古本屋で4時間仕事をしているのですが、パソコン入力力が「かな入力」だったのを、練習して「ローマ字入力」にできたこと。仕事が速くなったと褒められたことが、ガッツポーズするぐらい嬉しかったです。(りりか/59歳)

● 子どもが野球で初ヒットを打った時。(りんかい/43歳)

● 私の誕生日に息子から洋服をプレゼントされたこと! (A・H/60歳)

● 先月、知人家族と香岐へ2泊3日の釣り旅行へ行きました。海釣りは初めてだったのですが、知人のアドバイスやらで、なんと2匹もチヌが釣れました。嬉しかったです!! はまりそうです。(テラ&カラ/60歳)

● ぎりしまフォーラムのプレゼントでマカロンが当たったことです。一度は食べてみたかった『ミロワール』のマカロン。とても美味しかったです。ちょうど夫の実家に行く時だったので、それを土産にしました。みなさん、喜んでくださって嬉しかったです。ありがとうございます!! (パンナコッタ/30歳)

● 懸賞で商品券1万円分が当たったこと。今まで最高でも5千円だったので、封筒を開けて思わず「ワオ!」と欧米っぽくなってしまいました。(sky cruiser/36歳)

時よりずっとずっと嬉しかったなあ。(シャムネコ/50歳)

● 妊娠中なので、妊娠検診で「順調です」、「元気です」と言われることが嬉しい!! (シロクマ/36歳)

● スーパーで買い物をした時に、合計金額がなんと777円! レジ打ちをしていた人と一緒にしゃいでしたいまました!! (マグネット/29歳)

● 旦那の弁当を作らなくて済んだ時(笑)。(ゆつきー/38歳)



イベント情報

★エヴァホーム
完成見学会開催！

「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『エヴァホーム』が完成見学会を開催します！ エコな暮らしが叶う高性能な低炭素住宅へ、ぜひ見学にお越しください♪ 「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。「私達にどんな家が建てられるんだろう」「マイホームってどれぐらい費用がかかる？」という方も、ぜひご来場を。知って得する情報満載のHPもご覧ください！

日時／4月4日(土)・5日(日)
11時～16時

場所／日南市星倉6丁目
※HPで地図をご確認ください
料金／無料

■問合せ／エヴァホーム
☎22-3242

※P4もご覧ください

★第90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／4月11日(土) 10時～

■問合せ／笑いヨガ(剣田)
☎090-9489-4450

★うっちーこと内田里美のファン倶楽部の集い！ 開催！

「歌って、演じて、語って、エステもお届けするご高齢者のアイドルうっちー」と、みんなで楽しく盛り上がりましょう!!

日時／4月19日(日) 19時開場
場所／牟田町 スナック丸山
会費／6千円(ワンドリンク・食事付。年会費含む)

司会／東国原英夫氏の一番弟子 早川伸吾

■問合せ／オフィス美ホワイト
☎080-1760-1737

★インターナショナルアフタースクール ラフアンドラーン オープンスクール開催！
参加無料

3～12歳まで、英語で預かるインターナショナルアフタースクールとして話題のスポット♪ 芝生の広がる広大な敷地で、スポーツや外遊びを楽しみながら、毎日英語を学ぶことができます。無料体験も毎週金曜日開催中です。気軽に参加してくださいね！

日時／4月29日(水・祝)

10時～12時
場所／都城市下長飯町
参加費／無料

■問合せ／☎36-5030
インターナショナルアフタースクール LAUGH N LEARN
ラフアンドラーン

※P14・30もご覧ください

★第25回黒田ウアイオリン教室
発表会

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階ムジカホール
料金／無料

■問合せ／☎46-3000
黒田印南ウアイオリン教室

★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「ラミング」。話しやすい先生の「ラミング」。話しやすい先生の「ラミング」。話しやすい先生の「ラミング」。

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／
楽しく学べるパソコン教室
☎58-8620

★住まいのリフォームご相談
ブリス開設！ 相談無料

マックスバリュでお話をしませんか？ 外壁塗装のお悩みから知りたいことまで、塗装専門の相談員がお話を聞いて、アドバイスします。

日時／お問合せください

★第70回都城もちお桜まつり

バイスします。住まいのことならどんな小さなことでも、気軽に遠慮なくご相談ください！

日時／毎月第4木曜日
10時～18時

場所／マックスバリュ都城店

★塗り替えセミナー 要予約
日程／毎週水曜日
※開催時間はお電話にてお問合せください

場所／プロタイムズ2F会議室

■問合せ／(2件共通)
プロタイムズ都城店
☎0120-441-416

※P20もご覧ください

中止・延期イベント

★イオン都城店×きりしま
フォौरラム「パンマルシェ」
イベント開催延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、3月22日(日)にイオン都城店にて開催を予定しておりました「パンマルシェ」イベントを延期いたしました。代替開催日につきましては、現在の新型コロナウイルス感染症の流行がおさまった段階でご連絡申し上げます。改めてのお知らせをお待ちいただきますようお願いいたします。ご理解ならびにご了承のほど、よろしくお願いたします。

■問合せ／☎46-2222
イオン都城ショッピングセンター

※P34・35もご覧ください

**「アキュビュー」の乱視用ソフト
コンタクトレンズならまばたきの
間にレンズを正しい角度に安定**

～くっきりクリアな視界と、快適なつけ心地～

安定
レンズの上下にある薄くなめらかな部分がまばたきの下に収まり、左右に設けた適度な厚み部分が回転ストッパーのような役割を果たすので、レンズは回転せずに正しい方向を保ちます。

スピード
左右4カ所の「アクセラレイト・スロープ」(傾斜)が、まばたきをしたときの、上下のまぶたの圧力を効果的に伝えるので、レンズがすばやく正しい方向に向かいます。

つけ心地
つなぎ目のないなめらかな表面で上下が薄いレンズは、自然でやさしいつけ心地*を目指しました。
※装着感には個人差があります。

2週間交換タイプ
アキュビュー® オアシス™ 乱視用

永吉コンタクトレンズ
R10 上野店 中島店 市民会館 市役所
都城市堀城町15-4 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。

お気軽にご参加ください！

くもんの先生説明会

下記日程の3日前までに
web(QRコード)よりお申込みください。

地域	会場	日程
都城	未来創造ステーション	4/13(月)・28(火)
宮崎	JAAズム	4/10(金)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	4/16(木)・21(火)・25(土)

※説明会の時間はwebでご確認ください。
※55歳までの女性の方を募集しています。
※教室開設時に「開設認可料」100,000円(税別)が必要
です。

あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索 **KUMON**
お問い合わせはフリーダイヤル
0120-834-414 [受付時間 9:30~17:30
土・日・祝日を除きます]

公文教育研究会
〒880-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F

2020

イベント中止のお知らせ

3月下旬から4月上旬に開催を予定しておりました「都城もちお桜まつり」は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大傾向などを踏まえ、中止となりました。なお、観桜客および地元住民のみなさんの安全確保のために必要な交通規制・臨時駐車場の整備は行います。ご理解ならびにご了承のほど、何卒よろしくお願いたします。

■問合せ／☎23-2460

一般社団法人都城観光協会

★NPO法人ピ助っ人20周年

NPO法人笑福会10周年

合同記念企画

チャリティー絵画展

イベント延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、4月18日(土)〜20日(月)に都城圏地域産業振興センターにて開催を予定しておりましたイベントを延期いたしました。案内状やポスター掲示をご覧になられた方、ご来場を予定されていたお客様には急なお知らせとなり、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ならびにご了承のほど、何卒よろしくお願いたします。

★塩屋写真館

ブライダル相談会

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

期間／4月30日(木)

場所／塩屋写真館

料金／無料

※要予約

■問合せ／塩屋写真館

☎22-4083

※下段広告もご覧ください

★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)

※先着20名様

参加費/330000円

■問合せ/Deep Dive

LINE ID:ddcgroup

mail:study@ddcgroup.com

※まずは、LINEかメールでお問

合せてください

※P25もご覧ください

自衛官になるといつても、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!

●一般幹部候補生

応募資格/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

等(見込含)は28歳未満の者

受付期間/5月1日(金)まで

試験日程/1次試験

5月9日(土)

5月10日(日)

●一般曹候補生

応募資格/18歳以上33歳未満の者

受付期間/5月15日(金)まで

試験日程/1次試験

5月23日(土)

●自衛官候補生

応募資格/18歳以上33歳未満の者

受付期間/年間を通じて

試験日程/受付時にお知らせし

ます

■お問合せ/☎23-3944

自衛隊宮崎地方協力本部

都城地域事務所

★2020年 知って得するマ

ネー講座

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、今すぐにもは

じめるべきイデコ・ニーサ・個

人年金保険・不動産編

個別相談も承ります!

日時/随時受付中

※事前にご予約ください

場所/㈱C&H

参加費/1000円

※お茶・お菓子付き

※同時開催人数は、2名様まで

とさせていただきます。

★参加無料! 安心の住宅ロ

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

との違いを分かりやすく一人ひ

とりに解説します。住宅ローン

がこれからの方も、既に組んで

いる方もOK! キッズルーム

もありしますので、お子様連れ

の方も気軽に参加ください!

日時/随時受付中

※事前にご予約ください

場所/㈱C&H

参加費/無料 ※予約制

■問合せ/2件共通

☎23-1341

(㈱C&H)

Email:info@ch-fr.co.jp

※P5もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ロ

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

との違いを分かりやすく一人ひ

とりに解説します。住宅ローン

がこれからの方も、既に組んで

いる方もOK! キッズルーム

もありしますので、お子様連れ

の方も気軽に参加ください!

日時/随時受付中

※事前にご予約ください

場所/㈱C&H

参加費/無料 ※予約制

■問合せ/2件共通

☎23-1341

(㈱C&H)

Email:info@ch-fr.co.jp

※P5もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ロ

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

との違いを分かりやすく一人ひ

とりに解説します。住宅ローン

がこれからの方も、既に組んで

いる方もOK! キッズルーム

もありしますので、お子様連れ

の方も気軽に参加ください!

日時/随時受付中

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!
 ※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る

きちんと残そう 未来のための今の記録

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 携帯・スマホの方は、コチラ→

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

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。

4月診療スケジュール

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

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!!

4月の手作り教室 マスク 300円(材料費込み・税別)【限定10名様】

※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

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 ※P34・35もご覧ください

**結婚式を迎える準備は「Dione」にお任せください!!
はじめての方でも安心の「Dione Bridal体験コース」**

★フェイシャル脱毛+小顔ヘッドスパ★ 60分 5,000円~
ソフトシェービング後、フォトフェイシャル効果がある美肌脱毛を行い、ヘッドスパで頭の先から小顔へと導きます。

★えり足脱毛+天使の羽ケア★ 60分 5,000円~
リンパがつまりやすい肩周りを、オリジナルハンドトリートメントでケア。どの角度から見ても美しいドレス姿に。

■Dione 都城店 TEL/58-7677 ※P33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

話題の「食パンスチーマー」ご存じですか?

約20秒くらい水に浸してパンと一緒にトースターに入れて焼くだけでOK!! 遠赤外線効果の高い独自開発の「シラス粘土」によるスチーマーなので、「外はサクッ、中はふわふわ」♪

このひと手間で、

毎日の食パンがワンランク上の美味しさに♪

「和楽笑の湯」でも販売中! 気軽にお買い求めください

■和楽笑-健美館 TEL/57-0753 ※P4もご覧ください

自衛官 募集!!

自衛官になるといっても、その職種や進路は多種多様です。

【募集案内】

■一般幹部候補生 5月 1日(金)まで受付中

■一般曹候補生 5月15日(金)まで受付中

■自衛官候補生 年間を通じて受付中

応募資格や試験日程など、詳しくはお問合せください。

■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所 TEL/23-3944

STAFF

●企画	深草 文子	山本 高士
	栗畑 奈巳	徳重 裕太郎
●編集・制作	平井 佑一	大西 学
	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	

- 新型コロナウイルスの影響で「パンマルシェ」イベントが延期に(涙)。私自身、とっても楽しみにしていたので残念でした。延期日程が決まりましたら、ご報告させていただきます!
- 若いころよく一緒に旅をした友人と、久々にプチ旅行へ。お互いおじさんになっても、旅に出てかつてのように浮かれるのも悪くない。
- 菜の花の黄色を見ると、心が弾むのは私だけでしょうか♪
- 新型コロナウイルスが怖くて、休みの日は家でのお昼寝。すると、飼ひ猫が僕の股の間に寄ってきて、ゴロンと仰向けに。もう、可愛すぎます!
- Mリーグが面白すぎです! 麻雀に興味のない方も、騙されたと思って一度ご覧ください!
- 3歳の娘の最近のフェイバリットワードは、「これ、最高だぜい!」です。かっぱえびせんを食べたら絶対言います。かっぱえびせんに感謝を申し上げたい。(おー)
- 家で一日ポケっとしてると頭が痛くなる。外をぶらぶらしてると疲れる。ちょっとお茶でもとカフェに行く(國)
- すっきり暖かくなり、空気に春の匂いを感じます。でも春の匂いの正体って、一体何なんでしょう?(さゆ)
- 靴磨きが趣味なのですが、気づけば道具関連に結構お金をかけていました。侮れない……靴磨きグッズ。(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 4月の運勢**

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・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。

新型コロナウイルスの影響は大きいですね。不安に思うことも多い、そんな時こそ「言葉(ことば)」と言われるように、よい言葉を使いましょう。例えば、「明日、雨が降ったらイヤだな」よりも「明日、晴れるといいな」など、気持ちのよい言葉に変換しましょう。そして「笑う門には福来る」、たくさん笑って免疫力をアップさせましょう。1日も早い収束を心から願っています。*4月の一粒万倍日は、4/6、15、18、27、30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/?hl=ja>

●幸運屋(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>
●占いと推命術 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>

一白水星

今日は、部署が変わったりチーム編成などで、気持ち新たに取組めます。無理をするよりも堅実に進んでいくのがベストです。飲み会で胃腸を崩さないように自己管理を徹底。

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

四緑木星

今日は、一時的に注目を浴びることがあり、今までの努力の結果が報われていきます。どんな時も注目されていること意識しよう。過去に縁があったことなら慎重に対応しましょう。

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

七赤金星

今日は、何に對しても誰に對しても、慌てず急がず冷静に対応するように心がけよう。思いつきで目標を変えようと信用を失います。運動不足にならないためにストレッチを。

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

二黒土星

今日は、やる気が湧いて積極性が出来ます。勢いがある最も暴走すると周囲との温度差を感じるようになります。思いやりある温かい言葉遣いを心がけると印象が変わります。

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

五黄土星

今日は、公私にわたり、想像以上に忙しくなりそうです。自信や正義感がみなぎるのはいいけれど、過信するのはタブー。こだわりや信念を持ちつつ、協調性を発揮しましょう。

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

八白土星

今日は、新年度早々、名誉なことと思われそうです。華やかなポジションが与えられたら、周囲への感謝の気持ちを必ず言葉で表現すること。関連アイテムの目録を携帯しよう。

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

三碧木星

今日は、良縁に恵まれて、交友関係が広がるチャンスがあります。近場でも出かけるのがいいけれども、時期的に厳しい時は、ネットやSNSを上手に活用するのがよいでしょう。

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

六白金星

今日は、楽しいことや嬉しいことが目白押し。お花見や歓迎会など様々なイベントが延期になっても、楽しめるアイデアを考えよう。金は天下の回りものなのでケチケチしないで。

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

九紫火星

今日は、見えないところでのサポートが期待できます。新たな取引や人脈になるかどうかは、今後の判断にかかっているので冷静に考えて、暖かくなっても冷えには注意が必要。

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!!



都城ドリームガールズ

都城、三股地区、唯一の女子ソフトボールチームです。現在3~6年生、10人で活動しています。運動が苦手な子、未経験でも楽しく活動できますので、1度体験に来てください。

監督より



クラブハウス イワキ

来てみて、やってみて、楽しんでみてください。HOTな汗がかけます。テニス楽しいですよ!

本智美先生より



英会話&英語アカデミー・イングラム

小6の女の子が英検3級に合格しました! 英語は思っているよりカンタンなので、お気軽に無料体験においでください。

ナガトモ先生より



理数科目専門塾 夢現ゼミ

医大や理工系大学を目指し数学・化学・物理のレベルアップを目指している生徒さん、文系でセンター試験対策のために数学の点数をアップさせたい生徒さん、理数科目のスペシャリストが丁寧に指導します!

溝淵先生より



都城テーブルテニスクラブ 卓球

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

坂元隆介先生より



Melody ピアノ&英語塾

カナダで10年以上ピアノを教えていました。好きな曲がピアノで弾けるのは楽しいですよ。英語は日常英会話も学校英語の先取りも英検も教えます!

中川先生より



コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T

コアラ英会話スクールで、一緒に楽しく英会話を学びましょう! 無料体験お待ちしております!!

リチャード先生より



インターナショナルアフタースクール LAUGH N LEARN ラフアンドラーン

都城に初のインターナショナルアフタースクール、ラフ アンド ラーンが到来です!! しっかりとしたカリキュラムのもと、遊びと学びに満ちあふれた教室では、思いっきり体を動かし、遊びを通して楽しみながら学べます。少人数グループの英語レッスン「サークルタイム」も毎日ありますよ。新しいかたちの教室をぜひ一度のぞいてみてください。Hope to see you soon!! キャサリン先生より



ミシンの販売・修理専門店ソーイング・ボックス ミシンの都

オシャレでモダンなミシン専門店「ミシンの都」さんで、洋裁教室を担当しています。裁縫は苦手……という方から、洋服を作る上級者の方まで、たくさん来られています。ミシン、型紙、糸などの裁縫道具は揃っているので、手ぶらで気軽にお越しくださいね!

川野尚子先生より



代ゼミサテライン予備校 学習塾ケント

学習塾ケントの静かな環境で、第一志望大学、難関大学への合格に向けて一緒に頑張っていきましょう!

川森よう子先生より



Deep Dive Cultural Experiences

ただ教室で英語を学ぶのではなく、ホームステイとシドニーツアーを通して英語力を高め、自信もつけます! モニター生募集のため、先着順で今回限りの特別価格となっていますので、興味のある方は、ご応募ください。都城の元ALTと一緒に英語を学びましょう!

コーリ先生より



do&be English School

English is fun! Speaking, listening, reading and writing, together we can always improve.

Come and join us in a free trial lesson.

Andy先生より



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

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

野口理沙先生より

都城ドリームガールズ ☎090-9077-0724 (代表:財部)



心をひとつに全カプレー! 部員募集中!

全国大会出場実績もある『都城ドリームガールズ』は、今年で10周年を迎えました♪ 新しく仲間ができる春。そろそろクラブ活動をはじめませんか? ソフトボールは、達成感や楽しさを体で感じられるスポーツ!! 練習を通して足が速くなったり、積極性やコミュニケーション能力がアップしたりと、子どもの成長を感じるののできるクラブです。監督とコーチの3人体制で、丁寧かつしっかりサポート!

体験1か月間 無料!!

部費:3,000円 姉妹2人目より半額の1,500円♪
練習場所:植木公園

練習日:土曜日9:00~13:00(隔週) 日曜日9:00~16:00(毎週)

Instagramはこちらから→  facebookはこちらから→ 

2020年8月
全国大会を目標に全カプレー
facebook「都城ドリームガールズ」で検索

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!!

◇無料体験レッスン受付中◇

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!

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ヵ月半額
- ③シューズ・ラケット購入割引券
- ④施設料券(最大2,200円分)進呈

都城市五十町2375
営業/10:00~22:00 定休/月曜日
HPは『クラブハウスイワキリ』で検索!



英会話&英語アカデミー・イングラム ☎0986-24-6116 ☎090-4994-0294

小学生クラス全員が 英検に合格!!



なぜ、町外れにある小さな英語塾から 英検合格者が続々出るのか!

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

無料体験レッスン 受付中

小学生コース 12,000円(週2回)
17:30~18:30(月・木 or 火・金)
18:30~19:30(月・木 or 火・金)

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



理数科目専門塾 夢現ゼミ ☎0986-23-1370



大学入試の 「数学・化学・物理」専門塾

完全個別指導で、理系分野の科目を専門的に学べる「夢現ゼミ」。高校の数学教員歴16年、塾講師歴6年の受験対策のプロが、マンツーマンで指導してくれます。理系・文系を問わず、生徒のレベルに合わせた丁寧な教え方が人気を博している理数科目専門塾です。

現役合格おめでとう!

宮崎医科大学 医学部 医学科
広島大学 法学部

春の無料体験授業90分 予約受付中!

気軽にご連絡ください

都城市北原町30-6アーバンコーポヒガシ101
テキスト代なし!!
夏季・冬季講習も通常料金



都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



移転OPENで綺麗な教室に なりました!!

キッズ・ジュニア・初心者~上級者まで、一人ひとりのレベルに合わせて、優しく分かりやすく指導しています! 楽しく汗を流しませんか?

- 入会金(保険込) 5,000円~
- 子どもクラブ(小学生) 3,000円~
- ジュニアクラブ(中学生) 5,000円~
- 初心者コース(月・木) 4,000円~
- シニアクラブ(火・金) 5,000円~
- 個人レッスン(予約制) 1h 3,000円~

「きりしまフォーラム見たよ」とご入会で

入会金(保険込)5,000円→**無料!!!!**

都城市平江町7-22
営業/10:00~21:30 不定休
その他のレッスン内容や、卓球用品等は気軽にお問合せください



Melody ピアノ & 英語塾 ☎090-7853-0113



たしかな実力がつくるにはワケがある!!

【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。英語が苦手な子ども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!

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年ほど暮らしてきました。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。

◆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

インターナショナルアフタースクール LAUGH N LEARN ラフ アンド ラーン

☎0986-36-5030



都城初!!
遊びながら
英語が身につく
通い放題の
英会話スクール!!

LAUGH N LEARN の特色

- LAUGH** 思いっきり走り回れる広々とした自然の中、外遊びはもちろんイベント等が盛りだくさん。毎日楽しく笑っています。
- LEARN** 名門「セント・ラサール大学 教育学部」を卒業した講師を中心に、ネイティブスピーカーが多数在籍。英語のみが飛び交う空間で、遊びを通して楽しくレッスン!! 個別の英会話レッスン「サークルタイム」も毎日あります♪
- ALLAGE** 耳が育ちやすい3~12歳のお子様をお預かりします!

★★★無料体験も毎週金曜日開催中!!!★★★

14:00~17:00の間でお待ちしています!

気軽にお問合せください!

(事務所) 都城市栄町22-5-1 (スクール) 都城市下長飯町1640

放課後に毎日楽しく英語ホームステイ♪ 3~12歳まで! 英語で預かるアフタースクール!!

都城初の英語で預かるインターナショナルアフタースクールとして話題の「LAUGH N LEARN」。芝生の広がる広大な敷地で、スポーツや外遊びを楽しみながら、毎日英語を学ぶことができる通い放題の英会話スクールです。フォニックスを中心とした、自然と英語を話すことができるカリキュラムが満載! お子様の可能性が広がること間違いなしの施設です。

※P14・26もご覧ください



オープンスクール

参加費無料

4/29(水・祝) 10:00~12:00



都城にも自宅から通う予備校があります! 無料体験受付中!

★祝! 合格速報(3月9日現在)★
 ●九州大学(工)電気情報工学科
 ●埼玉大学(教) ●鹿児島大学(医・理) ●宮崎大学(医・看)
 ●福岡県立大学(看) ●立命館大学(心理) ●九州産業大学(芸)
 ☆高卒生・現役生! がんばる! ☆
 センター試験や二次試験を通してやるべきことは、多くのパターン問題を解き多彩な考え方、発想力を身に付けることです。学習塾ケントの静かな学習環境で、代ゼミサテライン授業も活用して効率的な勉強ができました。後輩の方々も第一志望合格に向けて日々努力して合格を勝ち取ってください。(九州大学 電気情報工学科合格T・K)
 無料体験をご希望の方は気軽に電話ください。

★難関大を目指すなら代ゼミ★
 東大・京大・九大・早稲田・慶應大学
 一大学別二次対応講座ありー
キミが頑張れる最適な講座が見つかります!
 妻ヶ丘校/都城市妻ヶ丘町3-13-1F
 ★自習室、最大14時間使用可能です。
 ★無料体験受付中!



春の無料体験実施中!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に“読めて”“発音できる”独自カリキュラムが大好評です。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・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!!

大好評 無料体験実施中!
 高原・高崎教室もあります!!
 詳しくはお問合わせください

都城市前田町1291-1 (ウエルビング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!!

【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/プライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

facebook LINE
 公式アカウント イベント 情報配信 & お問合せもOK!



楽しく学べる英語の学校! 新年度 生徒募集中!!

【『do&be』が選ばれるポイント!】
 ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山! 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
 ◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホームワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
 ◆英検・受験対策の英語塾もあります!
 ◆幼稚園・こども園向けの出張レッスンも好評です! 気軽にご相談ください。
 「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく学んでしっかり身につく! do&be!

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

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

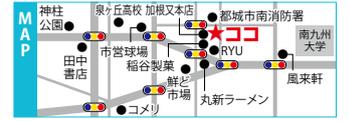


『ミンシンの都』 移転OPENしました!!

オシャレでモダンなミンシン専門店 & 洋裁教室! 『ミンシンの都』は、今年12年目を迎えました。ミンシンの調整や修理を確実に、利用者にとって確かなアドバイスのできる国家資格「縫製機械整備技能士」1級資格保持者が、みなさまを手厚くサポート! どんなミンシンでも、相談のつてくれますよ!!

洋裁教室(予約制) 1回2時間 1,500円
 10:00~12:00(月・火・水・金) 13:00~15:00(水・金)
 ミシン、型紙、糸等の裁縫道具を準備しています。
 初心者さんも大歓迎! 手ぶらでお試しください♪

都城市菖蒲原町20-7(消防局本部分前)
 営業/10:00~18:00 不定休
 http://www9.plala.or.jp/mishinnomiyako/



概要	
出発日	2020年7月28日(火)
定員	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リー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な!!

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
 HP / http://www.ddcegroup.com ※P27もご覧ください



子どもも大人も **スイミングスクール 春の入会キャンペーン**
入会金 4月 100%OFF
入会特典 スイミング(0~18歳)
スクール水着半額券 + オリジナルスクールバッグ進呈
無料送迎バスで忙しいお母様も安心!
 都城市宮丸町3021
 営業/月~金曜日 9:30~22:30
 土曜・祝日 9:30~21:30
 日曜日 9:30~18:00
 休館日/年末年始・お盆・特定休館日
 HPIはココから

赤ちゃんから大人まで! 何歳からでも泳げます!!
ベビー・スイミングコース(0~18歳)
 お母さんと一緒に楽しく水遊びができるベビーコース。お子様に合ったカリキュラムが大好評のスイミングコース。どちらも、お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!
フィットネスコース
 初心者から上級者まで、泳力に合わせた成人向けの水泳教室。健康維持・運動不足解消・趣味を増やすなど、目的もさまざま。20~80代まで多くの方が通われています。

MAP
 志比田橋 セブンイレブン 都城宮丸店
 うを佐 週末びっくり市場
 the snoopy 至西都城駅 R10

慢性腰痛専門 整体院あやめ

都城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

4月限定
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)
●2020.4/30迄有効

070-4737-9537



都城市年見町2-5
営業/火・木・土曜日
予約受付時間/9:00~21:00
完全予約制

宗 KAMI-YA SOU



曾於市で大人気の隠れ家サロン 「宗 KAMI-YA SOU」

ゆったり時間が流れる開放的な空間で、オーナーがカウンセリングから仕上げまで、すべて担当してくれるサロン。テレビ局などでヘアメイクとしても活躍していた、ハイキャリアな女性スタイリストが、感性を活かして作るヘアスタイルが大好評です。スタイリングのしやすさを追求した、再現性の高いスタイルを提案してくれます!!

ツヤスト大好評♡

酸性領域でかかる、髪へのダメージを極限までなくした「ツヤスト」。今までの縮毛矯正とは全く異なる手触りと柔らかさにリピーター続出中!



Owner/Stylist
Chigusa Shiota

4月限定
●カット ¥3,700
●カラー ¥4,100~
●ダメージレスカラー ¥5,300~
●パーマ ¥4,800~
●ツヤテジパーマ ¥7,200~
●ツヤスト(ストレート) ¥8,600~
※他メニューと施術するとカット ¥500off

0986-51-8460

曾於市末吉町二之方2936-7
営業/9:00~18:00
定休/月・日曜日・祝日
完全予約制
Instagram @kamiya_sou

4月限定
New! zeroパーマ
¥5,300~
パーマ好きのオーナーが遊びに選んだパーマが登場!! 髪にダメージを与えるアルカリ剤がゼロの(パーマ)バサ(バサ)キがなくなり、しなやかさと驚くほど極上の手触りを体感できます!



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!

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、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・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!



RF波トリートメント

脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。



バスト矯正

背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!

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

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



暮らシャキッ

大好評につき続行決定! 4月末までのキャンペーン!!

美肌脱毛と美顔フェイシャルで春も美しく!
全身脱毛(VIO除く)¥5,500 何度でもこの値段でOK!!

ワキ脱毛 ¥300



EMSダイエット ¥2,000



「きりしまフォーラム見たよ」で、
毎回この価格!!

デコルテ光エステ +
バストアップ
¥4,500 → ¥2,300
●2020.4/30迄有効

美顔光エステ ¥2,000



ハイジニーナ脱毛 ¥3,500



「きりしまフォーラム見たよ」で、
毎回この価格!!

ワキ+腕+脚脱毛
¥6,000
↓
¥3,500
●2020.4/30迄有効

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/日曜日 駐車場/あり
※P15もご覧ください



YOSA PARK

食事制限なし!! 努力せずに脱リバウンド!
1カ月に驚きの全身痩せ 一生分の美ボディGETは根本から!!



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!

薄着の季節到来!
お肉が気になる方……体を芯から温めて「インナービューティ」を体感してください。

■ 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

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

末吉店 完全予約制

070-1947-4233

曾於市末吉町新町1-10-12
営業/10:00~22:00
不定休
駐車場/あり



高崎店 完全予約制

090-9578-0363

都城市若浜町860-9
営業/10:00~20:00
不定休
駐車場/あり



甲斐元店 完全予約制

080-1774-1027

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



都北店 完全予約制

080-5202-1544

都城市都北町6257-3(日産サティ奥)
営業/9:00~22:00
不定休
駐車場/あり
E-mail/belta1028@gmail.com
LINE ID/yosavori





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

大人女子こそ艶々のゆるフワカールで勝負♪

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&リラククス

タイ古式マッサージ
「世界一気持ちいいマッサージ」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	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

プッタの休日140分 ¥9,500
タイ古式+オイル(全身)+小顔
プッタのお昼寝100分 ¥6,500
タイ古式+フットマッサージ
プッタのうたた寝70分 ¥4,800
フットマッサージ+小顔
アロマオイルトリートメント
80分 ¥5,500(全身) 50分 ¥3,500(フット上半身)

☎090-8400-2610

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



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

1周年を迎えた……居心地のよいサロン

センス抜群・知識も豊富な女性スタイリストがオーナーを務める『トキワ』。一軒屋をリノベーションしたオシャレな店内は、まるで友達の家遊びに行ったような「ほっこり・ゆったり」とした心地よい空間。落ち着いた空間で受ける丁寧なカウンセリングに、髪の毛を相談しやすいと、高い人気を誇っています。



kids
スペースも完備
お子様連れの方もリラックスしてお過ごしください

イチオシ! 大人のショートスタイルカットの得意なオーナーが、髪質やクセを見極めて作るショートヘア。絶妙なバランスで「オトナかわいい」仕上がりますよ!

■カット ¥3,600
■カラー ¥4,500~
■パーマ ¥5,000~
■縮毛矯正 ¥9,000~

4月限定
ヘッドスパ+カット ¥6,800
前髪パーマ ¥2,000~
前髪の自然な流れを作るヴェチュアルなパーマ。朝のスタイリングがしやすく、とっも快適です!!

☎0986-77-0747

都城市城郷町12-11
営業/9:00~19:00 予約優先
定休/月曜日・不定休
Instagram @3tokiwa3j
DMからの予約も受付中 ※P14もご覧ください



MATRIX
マトリックス シリーズご購入はコチラから

マトリックス1か月使用

【MATRIX マトリックス】コラーゲンやヒアルロン酸を作る「線維芽細胞」に、直接働きかけるスキンケア!
-5歳の若返りが可能。本来持っている自らの“再修復”の力を引き出します。

Dione 都城店

『Dione』の脱毛は痛くない!!
美肌になれる!! と好評なんです♪

暖かい日が増えてきました。肌を見せる準備はできていますか? 『Dione』の脱毛は、毛根を高温で焼くのではなく、お肌にある「毛の種」に38度というお肌とほぼ同じ温かさの特殊な光を当てて、発毛そのものを予防する新しい脱毛法。この光には、お顔のフェイシャルケアにて使用される、肌内部でコラーゲンの生成をサポートする「フォト美顔」の光が約3割含まれています。

徹底美肌

自己処理で傷んだお肌や黒ずみのケアも、脱毛と同時に改善!! 見せることに抵抗のない肌作り、今からはじめませんか?

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

選べる体験部位
お顔丸ごと脱毛 or
気になる部位脱毛をセレクト!!
¥3,000(税別)
詳しい部位については、お問合せください♡
●はじめてご来店の方限定 ●他サービスとの併用不可 ●2020.4/30迄有効

☎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
※P28もご覧ください



Dione
https://www.datsumousalon-dione.jp/
LINE@

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
脚上(膝から足首まで)	¥5,000
前上半身	¥6,000

お顔のパーツごとの脱毛も可能!
額 ¥1,000 ほぼ ¥1,000

- 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。
- 基本的には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扱い、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! 白髪の脱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

都城市南横町市町3805-11
営業/10:00~20:00(最終受付19:00)
不定休

「きりしまフォーラム」見たとご予約で
光脱毛顔全体 ¥4,000→¥2,000
※すべて税別価格です
●はじめてご来店の方限定 ●2020.4/30迄有効



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 本誌 P15「アンケートハガキ」→フリースペースにご記入の上、お送りください。
- HPから HP「投稿・お問合せフォーム」→件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

~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・ニキビ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痛いのをご存じですか? 効果はすばいのに、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。

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、人件費もからさないため、い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、ベース下地でほぼ消えます。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。感謝の気持ちでいっぱいです!!(花嫁さん)
 - ③「顔がスッパリしてきたね」とお友達から言われ、嬉しいです。(60代)

☎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

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のところ→¥90,000!!(税別) + リピーターも多いビタミンローションプレゼント!





● 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	● イオン都城ショッピングセンター
● 南香	● 南小学校
● GS	

CURRENT

レディース・メンズ・キッズまで
トータル揃うファッションスポット♪



春服のトレンドである「スポーツ×ストリート」を意識したファッション。シンプルで清潔感溢れる白のパーカーを中心としたコーディネートは、ジャケットを重ねても◎

Mens

春のトレンドをおさえたファッション小物も入荷中



Ladies

トレンドカラーのグリーンが美しいドッキングブリーツスカートに、濃いめのデニムを合わせたコーディネート。スタイルアップを叶えながら、甘くなりすぎないフェミニンスタイルがGood!!

キッズアイテム ▶▶▶ Boys&Girlsが毎日着たくなくTシャツやパーカー、パンツ、スカートなど、カジュアルアイテムを豊富にご用意! すぐ成長する子ども達だからこそ、リーズナブルな価格も嬉しいポイントです!

CURRENT 2F TEL.0986-46-2232

Palais Picasso



いち早くGETした春の人気靴!
ポロラルフローレンの
春色スニーカーが届きました♪



大人気のコートスニーカーに、クラシカルなラルフポニーの刺繍を施しました。シンプルなデザインで、トレンドにとらわれず長く履ける1足です!!



Recipe



Recipe

深リボンバレエシューズは甲の部分が深くフィットする、安定感のあるシューズ。パイソン柄やスパニコール柄など、色やデザインの遊び心が◎

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

CHIPPER CHIT

新入学・進級に必須なアイテム満載!



Boys

バイカラーの切り替えがカラフルなレッスンバッグとシューズ。持ち手がしっかりしているので、図書バッグとしても大活躍!



通園・通学
バッグ

Girls

ストライプとサイドのフリルがキュートなバッグ。紺とベージュ、ピンクの3色を展開。大きめサイズのシューズ入れは◎!!



お弁当
グッズ

ユニコーンモチーフやディズニーなどのキャラクターアイテムがいっぱい! お弁当箱やカトラリー、バッグなどをご用意しています。



両開きペンケース

キラキラとしたグリッターラメがキュートなペンケース。スヌービーやディズニーツムなど、女の子が喜ぶキャラクターがたくさん!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051



テツカ ワールドスポーツ

NIKE 新作Tシャツ続々入荷中!

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ェアが揃っています。ココでしか手に入らない、店舗限定アイテムは要チェックです!!



Mens

大人気のスウェッシュデザインやレトロなテイストをプラスしたグラフィックデザインなど、色・デザインともに豊富に展開中!



Ladies

アスレジャーファッションには欠かせないTシャツ。快適な着心地とオシャレ度をUPさせてくれるアイテムです!!

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

any FAM エニィ ファム

春イチャイ! 親子リンクコーデ♡



トレンドポイントをおさえたシンプルだけれど、オシャレ見える春のマストアイテムがいっぱい! さりげなくお揃いのスウェットシャツは合わせやすく、ヘビロテ間違いなし! カジュアルにもガーリーにも着こなせる1枚です。

コーディネート . Advice!

Ladies

ロング丈が新鮮な、軽く羽織れて便利な春アウターに、リパティプリントの花柄がスパイスになるシフォン素材のロングスカートをプラス!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

HUSHUSH ハッシュ アッシュ

新しいわたしに出会う春



コーディネート . Advice!
華やぐニットが揃っています♪ 清潔感あふれるブルーのニットは、ホワイトパンツと合わせて好感度UPのコーディネートに。洗練された印象とスタイルアップ効果も抜群! 人気の高いソーカーコートで、毎日の通勤や女子会などのお出かけコーデの完成です。



春Bag

華やかなフラワー柄が目を引くバッグ♪ タックをあしらった独特なフォルムが上品なトートバッグや、揺らめく付属のタッセルがアクセントのショルダーバッグなど、多数をご用意しています。

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

ioIve
好きな自分になる。
流した汗の分だけ、
新規会員募集中!!

「体温UP」応援! 4月限定 体験レッスン 0円キャンペーン開催!!

ホットヨガでスッキリしよう♪
4月30日(木)まで 体験レッスン

ヨガマット・上着ウェア
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!

通常体験料金(税込) 500円 ▶ 0円

ロイスを初めてご利用になるお客様限定

*体験には、事前のweb予約が必要です。



体験当日のご入金とご利用手帳まで
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) 速い放題 3ヵ月限定

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

loIve 1F TEL.0570-666-969

LA PAX JILL STUARTの新作財布!



お洋服にあるフラワープリントの一部をクローズアップし、春らしく素敵に表現した新作財布。エナメルと型押しを施した牛革は上質な仕上がりになっています。中身の整理がしやすい機能も◎



春らしくて
エレガンスなお財布や、
コンパクトなお財布を
お求めの方にピッタリ!!

折り財布 16,500円(税込)
口金折り財布 18,700円(税込)
長財布 20,900円(税込)

新作のバッグやアクセサリも続々入荷しています。
トレンドをおさえたファッション小物も、ぜひチェックしてくださいね♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

3can4on 春のオシャレをはじめよう♡

コーディネート . Advice!

Ladies

ウィンテージフラワーがキュートなワンピースは、落ち着いたカラーがポイント。トレンドコートを重ねた、甘くなりすぎない上品スタイルに仕上げました♪



コーディネート . Advice!

Girls

Ladiesとリンクコーデが叶う、ウィンテージフラワーの切り替えワンピースは、動きやすく洗濯もしやすいママに嬉しいアイテム! デニムジャケットをプラスした、カジュアルダウンコーデはイチオシ。

色トドリのGirls&Boysファッションも充実!!
新入学・進級のキッズに着てほしい、
丈夫でファッションブルな洋服がいっぱいです♪

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

金海堂 春休みに読んで欲しい本や絵本がたくさん!

本のごことで困ったら、気軽に相談ください!!

辞典フェア開催

小学生

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

例解学習漢字辞典 オールカラー
もともと支持されている小学漢字辞典がパワーUP! 辞書を引くのが楽しくなります。

中学生

例解新国語辞典 第九版
圧倒的な情報量で、高校受験までを強力に支援する辞書!!

初級クラウン英和辞典 第十三版
中学校の英語教科書を、ばっちりカバーしてくれる辞書!

高校生向け辞書も充実
各高校に合わせた辞書を、スタッフがアドバイスします。

原田店長おすすめ絵本

第12回 MOE 絵本屋さん大賞 2019 第1位

なまえのないねこ
文:竹下文子 絵:町田尚子

かわいいねこのイラストと心温まるお話に、大人も子どもも幸せな気持ちになれる絵本です。

ギフトにピッタリ!!
図書カードNEXT

入園・入学のお祝いで迷ったら、図書カードをプレゼントしてみませんか? 喜ばれること間違いなしです。

Raffine 出会いの春……
しっとりすべすべ肌を迎えませんか?

春限定メニューの「こんにやくスクラブ」が登場しています。塩やスクラブ剤とは異なる「こんにやくスクラブ」は、肌を守りながら、しっかり角質ケア! 艶々すべすべの手元足元が手に入りますよ。

3.1面~5.31面

10分 ¥1,430円

短時間の施術でも疲れは取れますよ! 季節の変わり目で、疲れた身体を癒しに、気軽にご来店ください。お待ちしております!

椎葉店長

MENU

ボディケア	20分	2,200円~
リフレクソロジー	20分	2,200円~
フェイスセラピー	15分	1,650円~

Relax Time...

VILLAGE VANGUARD
ヴィレッジヴァンガード

ゲームソフトが当たる!
ちょっと変わった面白がチャガチャ♪

話題のゲームソフトや、今話題の「鬼滅の刃」のフィギュアなど、人気アイテムが当たるかも!?

チャレンジせずにはられない!

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

ケンタッキーフライドチキン
4月7日(火) リニューアルオープン!!

「ケンタッキー」の店内が、新しくなります! リニューアルした店内に、ぜひ遊びにきてください!!

嬉しいキャンペーンも開催予定です! お楽しみに♪

4月6日(日)まで、店舗改装のためお休みいたします。大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

顔見世ファミリー この春、かわいい家族を迎えてみませんか?

生まれたばかりの子犬や子猫達が、素敵なパートナーとの出会いを待っています! ささまざまなペットグッズやトリミングなどのケアも充実。定期的に開催される「しつけ教室」も、チェックしてくださいね。

かわいい子犬&子猫が待っています♪
ぜひ会いに来てくださいね!!

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

New Lounge カフェレストラン ラウンジ

みんな大好き♡ オムライスフェア!

ホットチリ風のスパイスの効いたメキシカンピラフを、デミグラスソースで仕上げたオリジナルオムライス!!

オムライス&チキン南蛮 990円(税別)

オムライスと自慢のチキン南蛮の最強タッグ!

オムライス 790円(税別)

必ずミートのオムライス 800円(税別)

相性抜群のナスとミートソースがかかったスペシャルな逸品

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

Spring has come 2020

春休みを楽しく♪ イオン都城店 イチオシ&グルメ SELECTION

Straight Burger LOTTERIA

帰ってきたリブサンドポーク

お客様のご要望により、「リブサンドポーク」が復活!! 1984年から発売し、「ピリッとおいしい大人の味」のキャッチコピーで大人気のメニュー。より肉感を味わっていただけのように、ポークパティを2枚重ねた「ダブルリブサンドポーク」も登場しています♪

新メニュー続々登場!
春のおいしさが詰まった逸品をご堪能ください。

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

リブサンドポーク

ダブルリブサンドポーク ¥590

単品 ¥440

ITALIAN TOMATO Café Jr.

イタマアおすすめ! 春限定の美味しい新作メニュー♪

桜海老と釜揚げしらすの Pasta

セット 870円(税別)
単品 680円(税別)

この季節しか食べることのできない、釜揚げしらすと桜海老がたっぷりと贅沢にのった Pasta。爽やかな香りと塩味が、絶品の美味しさです♪

Sakura Shrimp Pasta

Tully's Coffee

季節限定! いちごはちみつミルクカフェラテ

いちごミルクカフェラテ (HOT/ICED)

甘酸っぱいいちごに練乳をかける「練乳かけいちご」をイメージしたカフェラテです。エスプレッソの芳醇なコクと香り、ミルクのシルキーな口あたりを感じるカフェラテに、いちごの果肉感を味わえるソースと相性のよい練乳をトッピングしました!

新作のメニューが届いています♪ 春の美味しいコーヒーを、ぜひご堪能ください!

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

Soup Pasta

シーフードのチャウダーパスタ

セット 920円(税別)
単品 730円(税別)

海老やホタテ、あさりなどのシーフードがたっぷり入ったチャウダーパスタ。優しい味で、お子様にも大人気!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

4月3日(金)

鷹尾交差点近くに

NEW OPEN オープンセール開催!!

ライフスタイルに合わせてセレクトしよう!

超オトクな使い捨てコンタクトレンズ&ハード・ソフトコンベンショナルレンズ&薄型レンズめがね♪

1DAYサークルレンズ



Eye coffret
1day UV
アイコフレワンデーUV

アイコフレワンデー UV
オープン特価 **2,900円**

自然に瞳くっきりを実現!!
瞳になじみやすいカラーバリエーションで、ナチュラルからエレガント、シーンに合わせてセレクトできます。

UVカット 全4色

ベースメイク リッチメイク
ナチュラルメイク グレイスメイク

2WEEKカラーレンズ 2箱まとめて購入で 1,000円OFF

日本アルコン
エア オプティクス
ブライト
(6枚入 全2色)

瞳を大きく自然に際立たせ、快適なつけ心地と美しさを両立



日本アルコン
エア オプティクス
カラーズ
(6枚入 全3色)

瞳に美しい変化と個性を与えたい方へ

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

<p>ポッシュロム バイオトゥルーワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,500円</p> <p>涙がもつ「眼の乾燥を防ぐ仕組み」をコンタクトレンズに応用した、乾きにくいレンズ。</p>	<p>クーバーバージョン プロクリアワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,500円</p> <p>瞳の角膜細胞をモデルに開発され、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!</p>
<p>日本アルコン DAILIES TOTAL1 (片眼30枚入) 2箱まとめて購入で 600円OFF</p> <p>生感覚のマルチフォーカル。手元から遠くまで、ワンランク上の快適がずっと続く。</p>	<p>ポッシュロム アクアロックスワンデー (片眼30枚入) 2箱まとめて購入で 600円OFF</p> <p>話題の目に触れないコンタクトレンズ。うるおいを16時間キープします。近視用・遠視用コンタクトレンズ。</p>

2WEEK 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

<p>日本アルコン エア オプティクス プラス ハイドラグライド 1箱 (片眼6枚入) オープン特価 2,700円</p> <p>最後の日までもっと心地いい2週間レンズ</p>	<p>メニコン 2WEEK プレミオ 1箱 (片眼6枚入) オープン特価 2,980円</p> <p>高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減</p>
---	---

メガネ

メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドとデザインを豊富に取り揃えています!



彫金デザインやメタル、ウルテム樹脂を使用したアイテムまで、お気に入りのメガネを見つけてください!

レンズ交換もお得!!

レンズ代金のみ! **加工料無料!!**

1.56中屈折レンズ(2枚1組)
3,600円 (税込)

※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

オープンセール特価 表示価格より **メガネ一式 5% OFF**

ハード・ソフト

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

<p>HOYA EX (Proud) 1枚 ハードレンズ オープン特価 7,727円</p> <p>瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン</p>	<p>メニコン Z 1枚 ハードレンズ オープン特価 9,545円</p> <p>UVカット付。 高酸素透過性レンズ。</p>
<p>東レ プレリーナII 1枚 遠近両用 オープン特価 14,091円</p> <p>瞳を快適にサポートする、遠近両用ハードコンタクトレンズ</p>	<p>掲載以外の ハード・ソフトコンベンショナルレンズ すべて1枚、1,000円OFF!</p> <p>選べる保証システム 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.</p>

※すべて税別価格です

年中無休 土・日・祝日も営業しています!! 都城店をご利用のお客様は鷹尾店・小林店でもご購入いただけます。詳しくはお問合せください。

都城店 イオン都城SC内
TEL.0986-45-0517
都城市早鈴町1990 2階フードコート横
営業時間 / 10:00 ~ 20:00
店舗年中無休 (検査:水曜・第3火曜日休み)
検査受付時間 / 平日・祝日 13:00 ~ 19:00
土・日曜日 10:00 ~ 12:30
13:30 ~ 19:00
駐車場 / あり

鷹尾店 **NEW**
TEL.0986-58-8540
都城市鷹尾2丁目2-8
営業時間 / 9:00 ~ 19:00
年中無休
駐車場 / あり



小林店
TEL.0984-27-4877
小林市堤2289-3
営業時間 / 9:00 ~ 19:00
定休 / 月曜日
駐車場 / あり

