



vol.348
MARCH 2021

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



きりしまフォーラム厳選

春の まるごと グルメ特集

新型コロナウイルスの影響により、
本誌掲載施設・店舗が営業休止、イベント
開催が中止になる可能性がございます。
お出かけになる前にあらかじめ
ご確認くださいませよう
よろしくお願いたします。

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
正しい口腔ケアで
オーラルフレイルを防ぐ
- コラム
介護のギモンQ&A
- 連載
大人の特選グルメVOL.18 他

きりしまフォーラム 30年目記念企画 **想いよ届け! 大切なあなたへのメッセージ**

新年度にオススメ **春の習い事特集** **フォーラムオススメ!** **FORUM'S SELECT** **グルメ** **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
『花と蜂』

くろき
黒木 かずまくん
(10歳)

● 蜜を取りに来た蜂の精霊。
● 菜の花から蜜をいただきます!
● あっ、僕と同じ服を着ている蜂さん。

●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!



2021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54回 家づくりで後悔しないための勉強会

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 住宅会社の見極め方「7つのチェックポイント」

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 》》



オンライン受講可

3/14 Sun

未来創造ステーション(図書館広場側2階)

〒885-0024 宮崎県都城市中町16街区15号

13:00-16:30 (開場12:40-)

web参加
可能です

参加費無料

限定15組様
先着順予約制

家づくりのタイミングとは？マイホーム契約前の参加をおすすめします！

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い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けます。



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！
- 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！
- 嘘だらけの化学物質・農業まみれの建築材料！

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～



K様(30代) 現在、様々なハウスメーカーを見学し、その中で最も良いものを選びたいと考えています。先着順で参加させていただきます。

K様(20代) 家づくりについて知りたいことが多く、勉強会にも参加したいと考えています。ぜひ勉強会に参加したいと考えています。夫婦で話し合うことが大切です。

M様(30代) 100%の土地を建てたいと考えています。中央地区の土地を探していますが、なかなか見つかりません。ぜひ勉強会に参加したいと考えています。

K様(20代) 最近、各社で見学したハウスメーカーの中で、100%の土地を建てたいと考えています。ぜひ勉強会に参加したいと考えています。本日の勉強会で決める見極めポイントが、とても参考になります。

ご夫婦での参加をおすすめしております

＼キッズルームございます／
KidsRoom

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！

参加費無料
ご予約は今すぐ

☎0120-552-450

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。



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)リパハウジング

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無料で開催しています。建設業関係者様のご来場はお断りさせていただきます。

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑥

① 新型コロナウイルス ワクチンとは？

新型コロナウイルスワクチンの全国的な接種がはじまりました。ワクチンというのは、本来、ウイルスを不活化したり、似た偽物を接種したりして、体に反応させ、免疫を誘起する抗体をつくり、病原体のウイルスに遭遇した時に感染しないようにするものです。しかし、今回のワクチンは急ピッチで作られたため、偽物のウイルスを接種するのではなく、体の遺伝子に直接作用して免疫をつくり出すというものです。ここ最近、新薬が開発されている技術になります。もちろん、かなりの人数に接種して、副作用が少ないことが証明されています（200万人に1人強いアレルギー反応が出ると言われています）。全く新しい技術の入ったワクチンなので不安になる



院長 山内 明

方もいると思いますが、私個人的には進歩した医療の結集だと考えています。早めに免疫をつけて、新型コロナウイルスの終焉にむけた手助けをしていきたいです。ただ、病気というのは、このワクチンをうたないといわゆる抗体をつくり、100%感染するものではないと、その辺りをよく考え、一人ひとりが納得して打つか打たないかを決めるといいと思います。なかなか難しいですね。

② 今年の花粉症は？

今年も2月から、スギ花粉の飛散がはじまりました。予想では、例年と比較して少し少なめと言われていますが、花粉の量だけでなく、天候にも非常に左右されるので気をつけましょう。雨などが降った後、晴れた日で風

も強くなると飛散が増えると言われています。今年量は少ないものの、気象条件が重なり、非常にスギ花粉症の方が多いです。また今年、イタリアン・雑草の花粉が多く飛ぶ予想となっているので、花粉症の方は、花粉情報などをチェックして、早め早めの対応で乗りきりましょう。



早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

HP <http://hayamizu-park-clinic.com>



ひな上生菓子 2,100円

三色ひなデコ 小2,500円 大3,800円

まるごと苺のひなロール 1,700円

雅(みやび) 6個入 1,320円

他、多数ご用意!

桃の節句 **ひな祭り**

お電話での注文承ります

ホワイトディは南香で

美人檸檬ケーキ べっぴん れもんケーキ

女子イチオシ

甘酸っぱい爽やかな檸檬とふくらとした生地が絶妙。女子が大好きなケーキです!!

5個入 1,100円

霧菓 ショコラ

大人気の栗きんとんをチョコレートでくるんだ南香ならではの逸品です。

4個入 1,000円
6個入 1,350円
8個入 1,750円

お菓子の南香

贈管用全国発送も承り中

都城市甲斐元町1-26
TEL.0986-22-4670
営業時間/8:30~19:00

47CLUBでも購入OK!

※すべて税別価格です

お待たせいたしました。

「生クリーム食パン」復活します。

日時：3月下旬 場所：鹿屋市新生町 13-19 パティスリールナミエンスにて販売

去年7月の豪雨で工場が浸水してしまった当社ですが、同族企業の『有限会社 新生堂』の力を借り、製造再開の目途が経ちました。

詳しくは、[Instagram : patisserie_lunamience](https://www.instagram.com/patisserie_lunamience) で公開中!!

有限会社 新生堂 パティスリールナミエンス

☎0994-42-3264

営業/10:30~18:30
定休/火曜・第3水曜 駐車場/有

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!

カタカタカタ...

新入園・入学準備を応援します

マンツーマン指導で安心
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)
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

お好みの生地をご持参ください

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

来店特価 全商品 10~80% OFF

0986-46-3342

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

家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘店 妻ヶ丘中学校 都城市役所 警察署

修理見積り無料! 出張もOK!!

霧島市内最大級セレクトショップ

Spring collection 春の新作届きました♪

一取扱いブランド (一部)

SENSONICO M.&KYOKO
UNDICI・NOVE COSA-NOSTRA
trois Munich
ローブ セモア

自然に囲まれた落ち着いた癒しの空間が魅力のセレクトショップ。カジュアルからエレガンスまで幅広いレディーススランド展開のほか、こだわり雑貨や食品も取り扱っています。

ヒサゴ屋百俵店

鹿兒島県霧島市国分野口西12-13

0995-48-5688

営業時間 10:00-18:30
駐車場/あり

● 半人駅 ● ホテル京セラ ● ニュー ● 動物かまぼこ ● R10 ● 霧島 ● 霧島東LC ● あもり川

幸せ引き寄せごはん Vol.24

調味料を見直して、「健康貯金」をはじめませんか?

「春は出会いと別れの時期」と、昔からよく言われます。新生活だけでなく、春はスタートをきるのによい季節です。今年の春からは、「健康貯金」をはじめませんか?

ダイエットや年齢と共に感じる不調……頭の中では「何かしなきゃ!」と思っても、実際何から手を付けたいのか悩みませんか? 世の中にはたくさんの健康法や食事法があります。ただ、それがご自身の体質に合わなければ、結果が出にくいのも事実。でも、万人に共通してできることがあります! それは、毎日使う「基礎調味料」を見直して変えること。何気なく使う油や醤油、塩、砂糖など、それらがどんな素材や工程でできているかを、一度確認してみましょう。中には添加物がたくさん使われているものも少なくありません。習慣化されているライフスタイルの中に、今の不調を作っている原因は必ずあります。特に、調味料は使う頻度も高く、調味料を変えただけで体調が変わってきたという方は多いのです!!

選ぶ時のポイントは、裏面表示を見て①原材料数が少ないもの ②「知らないカタカナ」のないものなどがよいです。自分で手作りする時に入れないものは「要らない」ものです。

調味料の見直しは、一番安価で誰でもできる基本的健康法。毎日の1食、1食があなたの未来の「健康貯金」につながりますよ。

山元 幸代 先生
株ARCUS代表取締役/社日本ティ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
癒住食のライフデザイナー・タルハウス Bio works 経営
小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。
「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

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

新築・平屋建・4LDK 1,730万円

都城市下長飯町1512-10 (土地・建物・消費税込みの価格)

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

35年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々約 **48,500円**
※ボーナス加算なし!

限定1棟

土 地 281.57㎡(86.26坪)
延床面積 88.90㎡(26.93坪)

令和3年5月完成予定

★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!

働く女性のお仕事服 お任せください!!

何種類ものカタログから好きなテイストをセレクト! 事務、接客、受付……多様な職種に対応できるお仕事服が揃っています。気軽にお立ち寄りください!

事務服・医療用ウェア
作業服・サービスウェア etc.

ユニフォーム総合販売
ホワイトマックス社
0986-24-8911
都城市天神町16街区27号
営業/9時~19時(土曜日18時迄) 定休/日曜日・祝日

● 郵便局 ● R10 ● 橋病院 ● フォリーチェ ● ココ

クワが『ホワイトマックス社』で一連の流れを体験しに行ってきました!

青と白の大きな「制服」が目印の『ホワイトマックス社』へ、クワが試着体験に行ってみました。

「慌ただしい朝、コーデい

ネットに迷わなくて済み、何よりかわいい!! 地味な配色もオシャレ」という理由で、「制服」が大好きなクワ。個人的な趣味も含みつつ「たくさんの制服を着たい!」という思いから、まずは、制服のカタログを貰うところからスタート!! 目移りするほど豊富な種類の中から、着てみたいものをピックアップして、後日試着。

実際に着用してわかるサイズ感や、顔映り、袖を通してわかる、ラインのキレイさには感動

「ホワイトマックス社」では、病院・介護関係の白衣、事務服、作業服、飲食店制服など、働く人のユニフォームを取り扱っており、幅広い業種に対応しています。制服のない営業職や事務の方も、スーツやパンツ、ブラウスなどを購入されることが多いそう。購入品には刺繍や裾上げも可能ですよ。カタログの定価から割引きもあるのが安心♡ 日々着用する仕事着だからこそ、しっかりと吟味して、お気に入りの一着を見つけたいですね。

取材協力/ ホワイトマックス社
0986-24-8911

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

最新情報HPをチェック!
今だけのお得な情報も発掘!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

家づくりは耐震等級3 ZEH基準 省令準耐火仕様 からスタートします!

手の届く価格で「自然素材」の家づくりをいたします。
アドバイザー 浅井輝男

長期優良住宅標準仕様

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!

家づくりセミナー
3/14日 10:00~15:00 完全予約制
※コロナ感染対策のため、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いします。

会場 エヴァホーム常設展示場 ※場所はご予約の際にご案内します

☎ 0986-22-3242 天正15年創業
EVAH エヴァホーム 一級建築士事務所
【本社兼常設展示場】 都城市平江町25-11

いつでも見学できる! 予約制
エヴァホームの常設展示場!

中古農機具 高価買取強化中!!

店舗数・買取販売実績 No.1
全国対応 20店舗展開中

見積無料 即日現金化!!

宮崎県全域、鹿児島県全域
熊本県一部(人吉市・水俣市・球磨郡・葦北郡)に伺います!

宮崎県 熊本県 鹿児島県

農機具王
【宮崎店】宮崎県都城市乙房町192-3
営業時間 9:00~17:00 定休日 日曜日
☎ 0986-36-5415

インターネットからも査定申し込みできます! 農機具王宮崎

プロのファイナンシャルプランナーがあなたの夢を実現できるよう完全サポート!

住宅ローンなどの返済、教育資金、保険見直し、老後設計etc. どれか一つだけを対策していてもダメ!!
すべてをカバーできるようなプランニングが必要です。

保険見直し相談 住宅ローン相談 ライフプランニング作成
マネーセミナー 年金・老後資金 貸会議室

私達にお任せください!!

ファイナンシャルプランナー 東
ファイナンシャルプランナー 原田

キッズスペース 授乳・オムツ交換スペースあり
貸会議室 さまざまな用途でご利用いただけます

C&H ひとと暮らしをサポートする 有限会社
C&H
☎ 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

CFP1名・AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

エアコン分解内部高圧洗浄

都城エリアで大好評

防カビ・抗菌コート無料サービス!!
3月中にお申込みされた方限定

プロにお任せください!

驚きのサービスと価格にリピーター続出中です!
エアコンクリーニングほか水回りも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。

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)

出張費無料!

新サービス登場!
新型コロナウイルス対策
抗ウイルスコート 2000円(税抜)

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

内藤証券 創業1933年

豊かな「暮らしづくり」のパートナー

お気軽にご相談ください!

内藤証券 都城支店

〒885-0024 都城市北原町33号1番地

☎ 0986-23-2180

JR 日豊本線 「都城駅」 徒歩6分

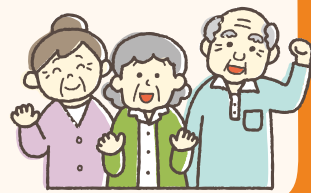
内藤証券株式会社(金融商品取引業者) 登録番号:近畿財務局長(金商)第24号

JR日豊本線 / えびの高原線 都城駅 出入口

スーパー銭湯 元氣湯

ホテルウイング インターナショナル 都城

都城総合文化ホール



特集

正しい口腔ケアで オーラルフレイルを防ぐ

80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」をご存じでしょうか。口内環境が悪化すると心身の衰えや重大な病気を招く恐れがあるほど、歯は健康寿命に大きく関わっています。本稿では、高齢者における口腔ケアの重要性についてお話しします。



老化のサインとして注目される
オーラルフレイルとは

高齢期になり身体機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは健康と要介護の中間の状態であり、要介護予備軍という位置づけです。その中でも、口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」と言います。もし次のような変化が現れたら、オーラルフレイルかもしれません。

- ・むせる、食べこぼす
- ・歯の本数が減る
- ・噛みにくい、飲み込みにくい
- ・食欲がない
- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・口が渇く、口臭がある

オーラルフレイルは放置しておくと将来の介護リスクを高めてしまいますが、早めに気づいて適切に対応すれば、改善することができます。

口腔機能の衰えが
全身の健康を脅かす

口腔機能の衰えは、生活の質を低下させ、全身にもさまざまな影響をもたらします。

まず、固いものなどが食べにくくなることから、食生活が偏りがちになります。食事が楽しめなくなることで、食欲の低下にもつながります。その結果、栄養が不足した状態になり、筋力が低下したり、骨折しやすくなったたりします。



また、口には食べるだけでなく、「話す」「表情をつくる」「唾液を出す」といった役割もあります。口腔機能が低下すると、うまく喋れなくなったり、唾液が減って口臭が発生したりします。それによって人との会話を避けるようになると、徐々に社会とのつながりが薄れ、うつ病や認知症を引き起こす恐れもあるのです。



さらに、唾液には口の中を清潔に保つ役割があるため、唾液が減ると口腔内に細菌が繁殖しやすくなります。すると免疫力が低下し、さまざまな疾患にかかるリスクが高まります。中でも高齢者が注意したいのが、「誤嚥性肺炎」。これは、嚥下（食べ物や飲み込み）機能が衰え、食べ物や唾液と共に口腔内の細菌が誤って肺や気管支に入ってしまうことで起こります。

唾液腺マッサージ

3つのポイントをマッサージし、唾液の分泌を促しましょう。



親指を除く4本の指を頬に当て、奥歯の上あたりを後ろから前へと刺激する。



耳の下からあごの下までを5カ所ほどに分けて親指で下から押し上げる。



両手の親指をあごの下に添え、突き上げるように刺激する。

唾液の役割

- ◎食べ物を飲み込みやすくする
- ◎食べ物の消化を助ける
- ◎口の中を保護し、清潔に保つ
- ◎味を感じやすくする
- など

殖を防ぐことができます。

グの後に、抗菌剤を含む洗口剤で口をすすぐと、より細菌の繁殖を防ぐことができます。

の間、歯と歯ぐきの境目などの汚れが溜まりやすい部分は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用しましょう。ブラッシングの後に、抗菌剤を含む洗口剤で口をすすぐと、より細菌の繁殖を防ぐことができます。

角になるようにあてます。細かく動かしながら、1本1本奥まで丁寧に磨きましょう。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などの汚れが溜まりやすい部分は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用しましょう。ブラッシングの後に、抗菌剤を含む洗口剤で口をすすぐと、より細菌の繁殖を防ぐことができます。

のようになことに気をつけなければいけません。では、具体的にどのようになことに気をつけなければいけません。では、具体的にどのようになことに気をつけなければいけません。

の健康を保つことが、健康長寿を目指す上でとても大切であることがわかりただけだと思います。では、具体的にどのようになことに気をつけなければいけません。では、具体的にどのようになことに気をつけなければいけません。

す。特に高齢者は再発を繰り返す傾向にあり、死亡原因となることも少なくありません。

す。特に高齢者は再発を繰り返す傾向にあり、死亡原因となることも少なくありません。



オーラルフレイルを予防するポイント



入れ歯は、食事の度に必ず口から外した状態で磨きましょう。入れ歯専用のブラシや洗浄剤を利用すると効果的です。また、合わない入れ歯を使用していると、虫歯や歯周病の悪化、全身の不調、噛む力の低下などを招きます。我慢せず、早めに歯科医院を受診しましょう。

自分で歯を磨くことが難しい方の口腔ケアを行う際は、本人の負担とならないよう、なるべく短時間で終わらせるよう心がけましょう。あごが上がった状態で口腔ケアを行うと、水や唾液が肺に入り誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。

これらのセルフケアに加え、定期的に歯科医院で口腔内のチェックやクリーニングをしてもらうことも重要です。歯は一生もの。正しい口腔ケアを習慣づけ、いつまでも自分の歯で食事を楽しみたいですね。



また、食べやすいからと柔らかいものばかり食べていると、ますます噛む力が衰えてしまいます。できるだけ噛みごたえのあるものを、しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで虫歯や肥満、認知症のリスク軽減も期待できます。その他、唾液の分泌を促すマッサージ(ページ上部参照)もおすすです。

また、食べやすいからと柔らかいものばかり食べていると、ますます噛む力が衰えてしまいます。できるだけ噛みごたえのあるものを、しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで虫歯や肥満、認知症のリスク軽減も期待できます。その他、唾液の分泌を促すマッサージ(ページ上部参照)もおすすです。

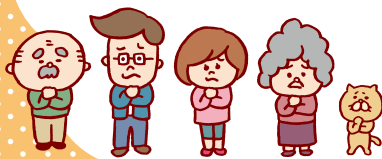
また、食べやすいからと柔らかいものばかり食べていると、ますます噛む力が衰えてしまいます。できるだけ噛みごたえのあるものを、しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで虫歯や肥満、認知症のリスク軽減も期待できます。その他、唾液の分泌を促すマッサージ(ページ上部参照)もおすすです。

介護のお悩みにお答えします！

介護のギモン

Q & A

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。



投稿募集

介護に関する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。

Q

父が最近、夜ちゃんと寝ているのに日中にうたた寝することが多くなった。寝すぎるのは健康的に問題ない？
(ミッチー／63歳女性)

A 睡眠不足による居眠りは、誰にでも起こりうることです。ただ、十分な睡眠をとっているのに日中ずつとウトウトしている場合、「傾眠傾向」の疑いがあります。

傾眠傾向とは、声かけや肩を叩くなどの軽い刺激で意識を取り戻す、軽度の意識障害の一つ。高齢になれば健康な人でも多少の傾眠傾向はめずらしくありませんが、中には認知症や体の不調が隠れている場合もあります。

認知症の症状の一つに、「無気力状態」があります。この無気力が原因で、脳が興奮状態になることが減ると、傾眠傾向が強くなります。その他、薬の副作用、脱水症状、内科的な疾患、頭をぶつけることで起こる慢性硬膜下血腫なども、傾眠の原因となります。

傾眠を放っておくと、運動不足となり筋力の低下を招き

あまりにも頻繁に寝る場合は、医師に相談し、生活リズムを整える工夫をしましょう。



かねません。また、食事が疎かになれば栄養不足に陥る可能性もあります。

傾眠傾向が見られたら、かかりつけ医に相談してみましょう。服用している薬の副作用で眠くなっている場合、処方を変えてもらうことで改善されることもあります。また、脱水症状を防ぐためにも、こまめな水分補給を促しましょう。特に午前中に水分を摂取することで、日中の覚醒効果が期待できます。そして、夜にぐっすり眠れるように、日中はなるべく散歩などで体を動かすよう心がけるとよいでしょう。すぐに傾眠傾向が改善されなくても、焦らず、長い目で見守りましょう。

Q

85歳になる父が、夜中に何度もトイレに行きたがりです。付き添う私も眠いので、対処法を知りたいです。
(とみやん／57歳男性)

A 就寝後、排尿のために度々起きをてしまつて症状を

夜間頻尿と言います。高齢者にも多く見られます。介護者にも慢性的な睡眠不足をもたらすため、その悩みは深刻です。

まずは泌尿器科などを受診し、原因を探ることが大切です。夜間頻尿を引き起こす病気には、過活動膀胱や尿路感染症、前立腺肥大、膀胱がんなどがあります。治療がメインですが、中には手術を要するケースも。治療と共に、頻尿は改善していきます。

また、加齢に伴い睡眠中の尿量を調整できなくなつたり、膀胱内に貯められる尿の量が減少したりすることも、夜間頻尿の原因となります。その場合は、投薬治療に加えて生活習慣の見直しが必要で、水分を摂りすぎている方は、適切な量を心がけましょう。1日およそ1・5リットル

医療機関を受診して原因を特定し、適切な治療や生活改善を行いましょ。



ルの水分を、食事以外で摂るのが望ましいと言われています。カフェインを含む飲み物やお酒も控えましょう。

よく眠れないため、ついトイレに行く回数が増えている場合もあります。眠りを深くするために、日中よく体を動かすようにしましょう。特に夕方から夜にかけて散歩などの運動を行うと、下半身に溜まった水分を心臓に戻すことができ、睡眠中の尿量を減らすのに効果的です。

頻尿は、回数にかかわらず生活に支障が出れば治療対象です。「年だから仕方ない」と諦めず、医療機関に相談してみましょう。

福利厚生の整った新しく綺麗な施設で、楽しく働きませんか？

採用情報

介護職員

住宅型有料老人ホームでの介護業務

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
 〈時給〉850円(介護福祉士 +50円)
 +ひと月の総労働時間数に応じて
 処遇改善加算の支給あり
 ※資格に応じて時給UP
 ※年末年始手当あり
 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
 〈休日〉シフト制 週1回勤務でもOK!
 ※曜日・時間応相談
 〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)
 または介護福祉士

フルで働きたい方や
 空いた時間に働きたい方など
 幅広く募集しています!
 気軽にお問合せください♪



機能訓練指導員

デイサービスでの個別機能訓練 計画書作成・見守り・レクリエーションなど

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
 〈給与〉時給1,100円 ※試用期間中は1,000円
 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
 〈時間〉8:30~17:30のうちで要相談OK!
 〈休日〉シフト制 週2~3日勤務OK!
 ※土・日・祝日の固定休みOK

PC作業が得意な方大歓迎!

急募!

厨房職員

給食盛付・洗浄スタッフ

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
 〈時給〉800円
 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給
 〈時間〉6:00~19:00 ※3時間~
 〈休日〉シフト制
 〈資格〉不問



すでに調理された食材を盛り付ける
 フォロー業務です。学生さんも大歓迎!

20~60代の
 幅広い世代の
 スタッフが活躍中!!
 年齢不問



スタッフ澤田さん コメント

働きはじめて約1年になります。利用者様
 やご家族の思いを大切にし、一人ひとりに
 合ったケアをすることを心がけています。い
 つも笑顔の絶えない、明るく和やかな職場
 です。福利厚生もしっかりしていますよ!
 ぜひ、一緒に働きましょう!



住宅型有料老人ホーム
フォーラム三股
 ☎ 0986-36-7891
 宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

デイサービス
ぱっぱフォーラム
 ☎ 0986-58-8708
 宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29



大人の特選グルメ VOL.18 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。

HANAFUSA SAKE SHOP ワインのことならお任せのソムリエール在中

しっかりと吟味された具材を使った、手の込んだお惣菜の数々……。日常だけでなく、お祝いの席など、さまざまな場面でご利用いただけます。



ワインと料理を器に盛るだけで、食卓を華やかに彩ってくれます。菜の花を使った煮びたしや旬なお魚のカルパッチョなど、季節の美味しさも堪能できますよ。



- 自身魚のあんかけ 358円
- 季節やサイの煮びたし 238円
- カツ煮君 280円 etc.

前日迄の予約で
 お弁当注文も可能です



美味しいお惣菜と一緒に、ワインもどうぞ。赤や白のハーフボトルの他、スパークリングも入荷しています。ひとりで飲みたい時に、ありそうでなかったサイズ感がいいですね。

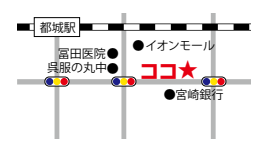


これからの季節、お祝いやお花見にもオススメのオードブル。目にも楽しいお料理が詰まっていて、気分も盛り上がります。

4~5人前 5,000円(税別)
 ※3~6人前 要相談



☎ 0986-23-0950
 都城市栄町1623-8 定休/日曜
 営業/15:00~19:00(テイクアウト)
 ※ご予約お渡しは11:00~可能
 11:00~19:00(お酒の販売)





シンコー本店発・不動産物件情報



【★HPIにはもっともっと！掲載中！★】 ()内は坪数 (N) 新築 (R) リフォームあり (↓) 値下げ (O) オール電化

(N) 蕨原町 1730万円



★3LDK
●土地258㎡(77) ●建物77㎡(23)
●R2年12月築 ●生協B徒歩9分

(N) 南横市町 2040万円



●土地217㎡(65) ●建物80㎡(24)
●R2年11月築 ●都原団地B徒歩5分

(N) 菖蒲原町 1950万円



●土地138㎡(41) ●建物87㎡(26)
●R2年7月築 ●菖蒲原B徒歩1分

(N) 都北町 1980万円



●土地193㎡(58) ●建物86㎡(26)
●R2年5月築 ●都北町B徒歩2分

(N) 三股町夢池 1890万円



●土地228㎡(69) ●建物83㎡(25)
●R2年12月築 ●夢池B徒歩10分

(N) 志比田町 1580万円



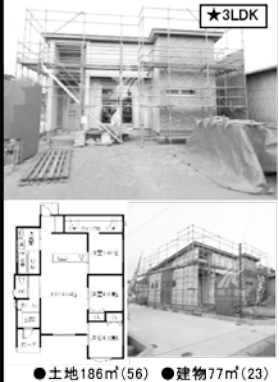
●土地226㎡(68) ●建物80㎡(24)
●R2年12月築 ●上の原B徒歩10分

(N) 都原町 1680万円



●土地323㎡(97) ●建物76㎡(23)
●R2年9月築 ●都原団地B徒歩3分

(N) 三股町樺山 1820万円



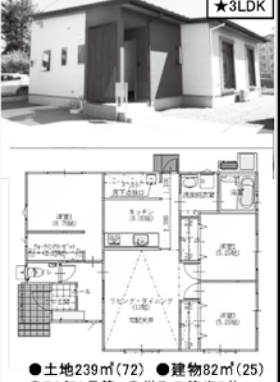
●土地186㎡(56) ●建物77㎡(23)
●R3年2月築 ●稗田東B徒歩2分

(N) 南横市町 1980万円



●土地292㎡(88) ●建物89㎡(27)
●R2年12月築 ●横市B徒歩14分

(N) 北原町 2260万円



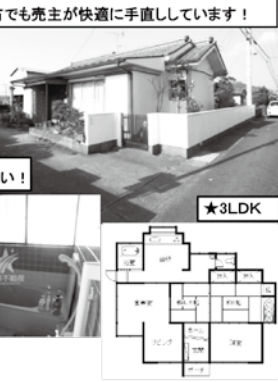
●土地239㎡(72) ●建物82㎡(25)
●R2年9月築 ●栄町B徒歩7分

立野町 1200万円



●土地466㎡(140) ●建物91㎡(27)
●S35年1月築 ●立野B徒歩4分

(R) 串間市大平 1130万円



●土地2043㎡(618) ●建物190㎡(57)
●H17年築 ●上高則B徒歩3分

(R) 妻ヶ丘町 1000万円



●土地212㎡(64) ●建物190㎡(57)
●S52年築 ●東小前B徒歩2分

郡元2丁目 1500万円



●土地181㎡(54) ●建物136㎡(41)
●H19年築 ●郡元局前B徒歩5分

大岩田850万円 (2)LDK



●土地207㎡(62) ●建物84㎡(25)
●H6年築 ●ドミ学園前B徒歩7分

安久町 1080万円



●土地215㎡(65) ●建物97㎡(29)
●H3年8月築 ●藤田住宅B徒歩4分

三股町樺山 1980万円



●土地247㎡(74) ●建物137㎡(41)
●H14年3月築 ●天翔B徒歩4分

上長飯町 1700万円



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

安久町 1380万円



●土地331㎡(99) ●建物124㎡(37)
●H14年2月築 ●藤田B徒歩4分

LIVE HOUSING OPEN HOUSE

玄関を開けた瞬間気づく、
澄み切った空気の違い。



漆喰
(内壁)



無垢材
(床材など)

気密(C値)

0.5以下
(cm²/m²)

断熱(Q値)

1.6以下
(W/m²K)

断熱(UA値)

0.46以下
(W/m²K)

耐震等級

3



※写真は過去の事例となります

優しい素材、
優れた性能、
優れた構造。



ビルトインガレージと開放感ある勾配天井が心地いい平屋

完全注文住宅 新築完成体感会

足を踏み入れた瞬間に感じる、空気の違い。化学建材を可能な限り使用しないことで、赤ちゃんにも安心な住まいが出来上がりました。パッシブデザインと共に気密・断熱性能を追求し、エアコン1台でも家全体が快適・エコな住まいです。

3/27 SAT 土 .28 SUN 日 場所：都城市太郎坊町
時間：10:00～18:00

ご予約・お問い合わせ

予約制・個別案内

0120-447-129

リブハウジング イベント

ご予約は、お電話（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。お気軽にお問い合わせください。QRコードを読み取っていただくと、詳細ページへジャンプします。webからお申し込みいただくと、簡単に便利です。場所などの詳細についてはご予約後案内させていただきます。

素材とデザインを選び、子どものために、健康にいい家を作る
LIVE HOUSING
Architect Builder

株式会社リブハウジング

【都城】〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町 53 番地 1

【宮崎】〒880-0916 宮崎県宮崎市恒久 956 番地 1

TEL.0986-38-5226 / 火曜定休

営業時間 / 10:00～18:00

リブハウジング

オーナー様の声をご紹介します

家族がいつも一緒に居られる場所。子供達が帰って来ると場所が出来る。改めて家族の良いとこを感じて家を造る良かった。

夏は涼しく冬は温かい。家に帰るのが楽しい。本当に心も温かくなる。

冬が来ると家から出たくなくなるほど暖かいので快適に過ごせている。

新型コロナウイルス対策として、見学会へは事前予約をいただき、原則1組様ずつご案内しております。除菌対策やスタッフのマスク着用・接客距離など十分に配慮して、対応させていただきます。また見学会はお施主様のご厚意により開催しております。

website



Instagram



Line@



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!!



コアラ英会話スクール / 大人の英会話A.C.T.

英語を元気いっぱい楽しく学んでいます♪

あみちゃん・ゆあちゃん・ほのかちゃんの母より



空手道少林寺会館 都城三股支部

苦しい練習もあるけど、楽しくがんばっています。
昨年2月の大会では、優勝しました。次もがんばります。

新森 水月さんより



個別指導の叡智学院

私は、『叡智学院』に通いだして2年目になります。苦手だった科目の点数が上がり、自信ができました。得意科目も、定期テストで学年1位を取ることができ、勉強意欲を引き出してくれる先生方に感謝しています。基礎からハイレベルな授業までしてくれるので、しっかり実力がつきました!

中学2年生の生徒さんより



学習塾ケント

受験に向けて一生懸命頑張っています。
第一志望校に合格して、充実した高校生活を送りたいです。

花音さん・玲菜さんより



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



BESTIE BASE

先生達が子ども好きで生徒思いです。生徒のことをすごく考えてくれます。ダンスの基本からハイレベルなダンスも教えてくれ、とても楽しくダンスができています。自分の夢に近づけるように少しずつ成長できるようにしたいです。先生方にすごく感謝しています!!

ルナさん・リオさん・サクラさんより



綱かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

いつも兄弟でスポーツ教室をやっています。ドッジボールで対したり、仲間になったりして楽しいです。上手なお友達もいて、お手本になり、すぐできるようになりました。

翼くん(年中)・咲斗くん(小2)より



do&be English School

とても明るい先生で、クラスも少人数なので、みんな仲がよく、姉妹で毎週英語の日を楽しみにしています。

凜来さん・夏蓮さんのお母様より

空手道少林寺会館 都城三股支部

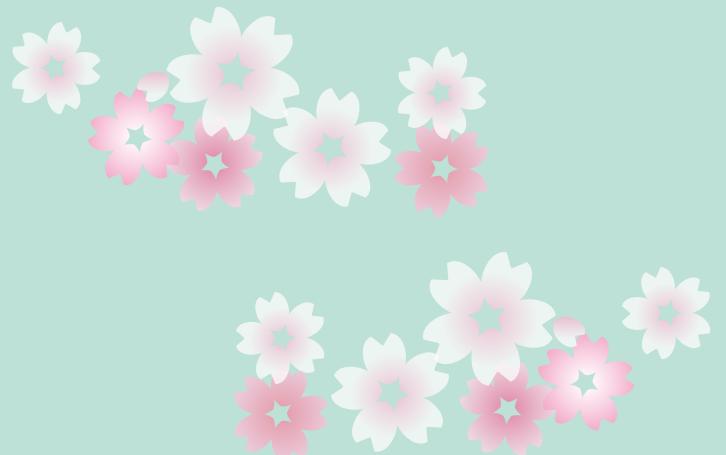
☎0986-51-0248
☎090-9580-6963



初心者大歓迎!! 道場生募集! 見学自由・体験入門可!

青少年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の武術と称され、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(稗田コミュニティーセンター)
○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。



代ゼミサテライン 予備校 **学習塾ケント** ☎0986-46-6122



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。



コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



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!!

【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お伝えください

都城前田町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!!



BESTIE BASE ビスティ ベース ☎0986-66-8102



**本格的に学べるストリートダンス
新型コロナウイルス感染予防対策店**

マクドナルド都城店の横! オレンジの屋根が目印!! 習い事の上位ランキングに入る「ストリートダンス」を、初心者から丁寧に指導します。「ダンス」は音楽を通したリスニングUPやリズム感覚、その他さまざまなことを習得できます!! さらにチームワークや協調性も身につきますよ。踊ることができた時の喜びを、みなさんと共に感じられる人気のダンススタジオです!!

無料体験受付中!

入会キャンペーン
実施中!

<http://bestiebase.com/>



都城前田町5-17
※詳しいレッスンの内容はお問合せください
Instagram ID「bestiebase_da」



個別指導の叡智学院 ☎0986-21-6226



**小学生限定! 通い放題コース登場!!
無料体験実施中!**

経験豊富な講師陣が揃い、高い合格率と人気を誇る「叡智学院」に新コースが登場しました。放課後の時間を使いながら「宿題・日記レッスン・読書・プリント学習」で、基礎学力をしっかりと身につけるコース。新型コロナウイルス感染予防対策をした集団授業で、丁寧な個別指導を行います。お子様の学習能力・性格に合わせて学習を進めていくので安心です。

無料体験後1週間以内に
申込みされた方
入会金10,000円→5,000円

通い放題コース 月謝 7,900円(税別)
利用時間 平日16:00~18:00

都城鷹尾3丁目1-1
受付時間/10:00~22:00



do&be English School ☎0986-25-1050



**楽しく学べる英語の学校♪
新年度 生徒募集中!!**

- 【「do&be」が選ばれるポイント!】
- ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
 - ◆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たりとお過ごしいただけます。



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
 - 分かりやすく優しい先生だから安心 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

子ども達の柔軟な発想を大切に
社会で活躍する力を身につける!

入会キャンペーン!! ※2021.5/20迄有効
教材費44,000円 ▶ **25%OFF!**
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

都城市上東町3街区11号
営業 / 9:00~22:00
※土曜・祝日は20:00迄
定休 / 日曜日



KAMIMURA SPORTS SCHOOL (株)かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室

かみスポ大人のFITNESSはじまります!!
不特定多数の出入りのない少人数制 ※各クラス5~8名定員

- シニアヨガ ●チェアヨガ ●健康運動体操 (高齢者のロコモ予防運動含む)
- Lesmills GRIT (体型を変えたい保護者世代の最新プログラム)
- 姿勢改善 (綺麗な姿勢維持を目的とし、腰痛肩こりのある方にもオススメ!!)

3月15日~未まで無料体験受付中!!
人数調整があるため、お早めにお電話でお申込みください。

かみむらスポーツ教室
KAMIMURA SPORTS School
TEL0986-36-7774

スケジュール				
	月	火	水	木
10:00~(45min)	シニアヨガ(丸野)	健康運動体操(山下)	Lesmills GRIT(内立輪)	チェアヨガ(丸野)
11:00~(45min)	Lesmills GRIT(内立輪)	健康運動体操(山下)	姿勢改善(内立輪)	調整中



楽しく無理のないトレーニングで、運動能力を高めながら子ども達の健康な身体づくりを目指しています。さまざまなスポーツを体験することで、お子さまにとって好きな得意なスポーツを見つけることができますよ! 学校での体育の授業対策強化にもオススメです!

- ★☆プログラム内容★☆
- マット運動・鉄棒・跳び箱・なわとび
 - ボール運動・かけこ・ダンス・柔軟etc...
 - 月曜日~金曜日
Aコース 14:30~15:30 Bコース 15:30~16:30
Cコース 16:45~18:00
 - 土曜日AM ●土曜日PM
Aコース 9:30~10:30 Aコース 13:30~14:30
Bコース 10:45~12:00 Bコース 14:45~16:00

入会金 通常3,000円→無料!
+かみスポTシャツプレゼント
●2021.3/31迄有効

都城市宮丸町3017-8 【対象】3歳~小学生
無料体験・見学、随時受付中!!
★お子様の送迎いたします! 練習風景は
こちらからチェック!→





家に価値タス

東京証券市場第一部に上場しました!



都城市上水流町

洋風の2階建て♪ 外壁・屋根塗装、水回りの新品交換を行います!!



志和池小区域
3LDK 駐車2台

価格 **1,139万円** (税込)

- 所在地:都城市上水流町1233-7
- 土地面積:262.25㎡(79.33坪)
- 建物面積:96.21㎡(29.1坪)
- 建築年月:平成2年7月
- 交通:JR[万ヶ塚駅]車8分

月々のお支払 **32,152円**

都城市上長飯町

南向きで隔当たり良好♪ 水回りはすべて新品交換予定!



上長飯小区域
3LDK 駐車2台

価格 **1,069万円** (税込)

- 所在地:都城市上長飯町25-2-3
- 土地面積:123.32㎡(37.3坪)
- 建物面積:81.60㎡(24.68坪)
- 建築年月:昭和59年7月
- 交通:JR[都城駅]車7分

月々のお支払 **30,176円**

北諸県郡三股町

3LDKの対面キッチン♪ 水回りの新品交換もいたします!!



上長飯小区域
3LDK 駐車4台

価格 **1,369万円** (税込)

- 所在地:北諸県郡三股町大字神山4461-15
- 土地面積:356.02㎡(107.69坪)
- 建物面積:99.12㎡(29.98坪)
- 建築年月:平成9年12月
- 交通:JR[三股駅]徒歩6分

月々のお支払 **38,645円**

都城市鷹尾

広々リビングにリフォーム♪ 水回りも新品交換します!



五十市小区域
4LDK 駐車2台

価格 **1,499万円** (税込)

- 所在地:都城市鷹尾3丁目35-7
- 土地面積:349.00㎡(105.57坪)
- 建物面積:164.85㎡(49.86坪)
- 建築年月:昭和54年10月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩20分

月々のお支払 **42,315円**

都城市久保原町

外壁・屋根塗装&水回りの新品交換! 家庭菜園もできる広々お庭!!



明和小区域
2LDK 駐車5台

価格 **1,599万円** (税込)

- 所在地:都城市久保原町20-7
- 土地面積:860.96㎡(260.44坪)
- 建物面積:85.76㎡(25.94坪)
- 建築年月:昭和55年11月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩6分

月々のお支払 **45,137円**

都城市高崎町

外壁・屋根塗装&水回りも新品交換♪ 広々お庭で駐車場も拡大!



縄瀬小区域
3LDK 駐車4台

価格 **1,399万円** (税込)

- 所在地:都城市高崎町縄瀬1666-1
- 土地面積:1435.00㎡(434.08坪)
- 建物面積:99.51㎡(30.1坪)
- 建築年月:平成5年1月
- 交通:JR[高崎新田駅]車7分

月々のお支払 **39,492円**

北諸県郡三股町

3LDKへ間取変更♪ 水回りも新品交換します!!



宮村小区域
3LDK 駐車4台

価格 **1,299万円** (税込)

- 所在地:北諸県郡三股町大字宮村3601-1
- 土地面積:395.26㎡(119.56坪)
- 建物面積:75.13㎡(22.72坪)
- 建築年月:平成7年1月
- 交通:JR[三股駅]車6分

月々のお支払 **36,669円**

都城市下水流町

3LDKの対面キッチン! 水回りも新品交換!



志和池小区域
3LDK 駐車3台

価格 **1,199万円** (税込)

- 所在地:都城市下水流町3021-9
- 土地面積:339.09㎡(102.57坪)
- 建物面積:85.76㎡(25.94坪)
- 建築年月:昭和58年9月
- 交通:JR[万ヶ塚駅]車11分

月々のお支払 **33,846円**

北諸県郡三股町

水回りは新品交換♪ 買い物に便利な立地です!



三股西小区域
4LDK 駐車2台

価格 **1,299万円** (税込)

- 所在地:北諸県郡三股町大字神田37-16
- 土地面積:168.12㎡(50.85坪)
- 建物面積:109.72㎡(33.19坪)
- 建築年月:昭和63年4月
- 交通:JR[三股駅]徒歩23分

月々のお支払 **36,669円**

都城市五十町

外壁・屋根塗装&水回りの新品交換! 五十市小学校まで徒歩4分!!



五十市小区域
3LDK 駐車2台

価格 **1,499万円** (税込)

- 所在地:都城市五十町1649-6
- 土地面積:157.30㎡(47.58坪)
- 建物面積:100.87㎡(30.51坪)
- 建築年月:平成10年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

月々のお支払 **42,315円**

都城市梅北町

水回りはすべて新品交換! 小学校まで徒歩8分!!



梅北小区域
5DK 駐車4台

価格 **1,099万円** (税込)

- 所在地:都城市梅北町6360
- 土地面積:679.95㎡(205.68坪)
- 建物面積:99.40㎡(29.9坪)
- 建築年月:昭和61年8月
- 交通:JR[都城駅]車17分

月々のお支払 **31,023円**

北諸県郡三股町

4LDKの対面キッチン! 外壁・屋根塗装、水回りも新品交換!



三股西小区域
4LDK 駐車3台

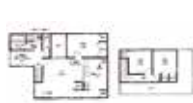
価格 **1,399万円** (税込)

- 所在地:北諸県郡三股町大字神田4248-12
- 土地面積:243.34㎡(73.61坪)
- 建物面積:97.40㎡(29.49坪)
- 建築年月:昭和57年10月
- 交通:JR[三股駅]徒歩9分

月々のお支払 **39,492円**

都城市下川東

外壁・屋根塗装&水回りを新品交換♪ 便利な立地!



川東小区域
4LDK 駐車2台

価格 **1,299万円** (税込)

- 所在地:都城市下川東3丁目19-10-1
- 土地面積:163.60㎡(49.49坪)
- 建物面積:102.34㎡(30.95坪)
- 建築年月:昭和56年4月
- 交通:JR[都城駅]徒歩20分

月々のお支払 **36,669円**

都城市梅北町

洋風平家建て♪ 水回りも新品交換します!!



梅北小区域
3LDK 駐車3台

価格 **1,399万円** (税込)

- 所在地:都城市梅北町3141-3
- 土地面積:424.08㎡(128.28坪)
- 建物面積:82.00㎡(24.82坪)
- 建築年月:平成3年7月
- 交通:JR[西都城駅]車12分

月々のお支払 **39,492円**

小林市野尻町

敷地広々♪ バークレーも楽しめます!



栗須小区域
2DK 駐車3台

価格 **599万円** (税込)

- 所在地:小林市野尻町三ヶ野山3164-5
- 土地面積:789.91㎡(238.94坪)
- 建物面積:97.40㎡(29.49坪)
- 建築年月:平成8年3月
- 交通:JR[広原駅]車14分

月々のお支払 **16,909円**

小林市真方

全室ハウスクリーニング! 学校近くの便利な立地!!



小林小区域
3SLDK 駐車3台

価格 **1,199万円** (税込)

- 所在地:小林市真方251-18
- 土地面積:257.84㎡(77.99坪)
- 建物面積:131.43㎡(39.75坪)
- 建築年月:昭和60年8月
- 交通:JR[小林駅]徒歩14分

月々のお支払 **33,846円**

曾於市末吉町

水回りは新品交換♪ 買い物に便利な立地!



末吉小区域
4LDK 駐車2台

価格 **1,299万円** (税込)

- 所在地:曾於市末吉町二丁目5943-1
- 土地面積:233.39㎡(70.6坪)
- 建物面積:115.31㎡(34.88坪)
- 建築年月:昭和59年3月
- 交通:JR[五十市駅]車20分

月々のお支払 **36,669円**

志布志市松山町

外壁塗装&水回りも新品交換! 大きなお庭付!



小野見小区域
5SLDK 駐車4台

価格 **1,169万円** (税込)

- 所在地:志布志市松山町尾野見3275-17
- 土地面積:834.04㎡(252.29坪)
- 建物面積:162.03㎡(49.01坪)
- 建築年月:昭和61年8月
- 交通:JR[志布志駅]車22分

月々のお支払 **32,999円**



株式会社カチタス 都城店

<http://katitas.jp>

家に価値タス で検索!



0120-58-7255

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

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許 (第5474号)
- 広告有効期限/2021年3月31日まで



※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%元均等方式で試算した場合 ※取引態様 売主
※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。



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、フェイス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! 薄着の季節目前です!! 「食事制限なしの驚きの全身痩せコース」を、マンツーマンのプライベートサロンでご体感ください!

★提供/YOSA PARK 都原店・年見店
☎都原店 090-4436-3964 年見店 080-5604-9737

P28も
ご覧ください

B お好み焼き 3名様



隠れメニューとして人気を博していた「お好み焼き」を、金・土・日曜日限定で販売! 料理人が作る味をぜひ、ご堪能ください。

★提供/味正 あじまさ
☎76-4444 曾於市末吉町南之郷1661-7

P23・25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、HP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人様1枚限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

D メイプルパンケーキ 3名様

※店内飲食に限ります



「パンケーキフルーツサンド」も大好評!! 厳選された旬のフルーツと北海道産の生クリームを贅沢にはさんだ最高の絶品スイーツは手土産にもオススメです!

★提供/FELICE フェリーチェ
☎80-6162 都城市中町12-25 PIER1

P25も
ご覧ください

E 苺ロールケーキ 3名様



チーズ饅頭や和菓子、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です!

★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 1,000円分の商品券 3名様



『おやつ工房笑〜えむ〜』では、シフォンケーキの形から毎月10日、20日、30日は「シフォンケーキの日」として、キャンペーンを実施中!! 「ブレナン」「抹茶」「紅茶」「珈琲」の他、新商品「黒ごま」が仲間入りしました。ぜひご賞味ください!

★提供/おやつ工房笑〜えむ〜
☎080-3952-2525 都城市裏原町2352-14

P23・25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(_____)

●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人様1枚限りを有効とさせていただきます。

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

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

ペットOK!! 賃貸物件 (ペット料別途)		賃貸物件	
都元町 賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201号・202号 3K 駐車1台 3.9万円 敷金3カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置場	上町 賃貸アパート(仲介) ルネサンスD 2LDK 駐車1台 4.7万円 敷金2カ月 エアコン・照明器具・レースカーテン ウォシュレット・給湯・シャワー	下川東2丁目 賃貸アパート(仲介) レクセル都城 1階…1部屋 2階…3部屋 1K+ロフト 駐車1台 1階 2.8万円 2階 3.0万円 敷金・礼金0円 インターネット無料・給湯・シャワー・エアコン・ ビルトイン1口コンロ・ウォシュレット	三股町夢池 賃貸アパート(仲介) ウィズM2 201号 2LDK 駐車1台 ※2台目別途有 5.6万円 敷金2カ月 インターネット無料・給湯・シャワー・ウォシュレット・TV ドアフォン・照明器具・レースカーテン・エアコン2台・シ ステムキッチン・2口コンロ・エントランスオートロック
都北町 賃貸アパート(仲介) メゾネット式 ドウ・アンジェ都北II A号室 3LDK 駐車2台 7.5万円 敷金2カ月 エアコン4台・システムバス・システムキッチン・シャワー 付洗面台・IHクッキングヒーター・レースカーテン・照明 器具・トイレ2カ所(ウォシュレット)・給湯・シャワー	下川東2丁目 賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 1LDK 駐車1台 4.6万円 敷金2カ月 電動シャッター・インターネット無料・エアコン1台・シ ステムキッチン・ビルトインコンロ・シャワーユニット・シャ ワー付洗面台・レースカーテン・照明器具・ウォシュレット	上川東1丁目 賃貸戸建て(仲介) 平屋住宅 4DK 駐車2台 カーポート1台付 4.3万円 敷金3カ月 ユニットバス・洗面台付 2014年に流し台を取替え! 2018年に床の一部をフローリングヘリフォーム!!	祝吉1丁目 賃貸戸建て(仲介) 平屋住宅 3K 駐車場縦列2台 4.0万円 敷金3カ月 2019年にクロス一部と流し台リフォーム済み 給湯・シャワー



俺コン
初回お試し

使用して1カ月以内に鍵を返却すれば、無料にてご使用いただけます

1カ月無料キャンペーン!!

詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください!

**2週間で
買取りOK!**
ご相談ください!!

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術



24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面積	1カ月 (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

アクセス

上川東ヤード



宮丸ヤード



金田ヤード



秘密厳守

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

広告有効期限 / 2021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☆

●あなたの好きなおにぎりの具材は何ですか？

●最近、ワクワクしたことはありますか？

●今、会いたいけど会えていない人は誰ですか？

☆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】



7日 (日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001	21日 (日)	共立医院 (小)	蔵原町	22-0213
	宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015		有川呼吸器内科医院 (呼・内)	上川東	24-6677
	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031		坂田医院 (内・消・胃)	三股町	51-2003
	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	21-6888		柳田病院 (脳・外)	東町	22-4862
	もちお蛸原医院 (整・形)	蕨原町	21-5355		ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	22-1455
	西浦医院 (耳鼻)	松元町	22-0715		吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻)	鷹尾	21-4133
	とほく歯科医院 (歯)	都北町	38-4188		土持歯科クリニック (歯)	南鷹尾町	25-1515
14日 (日)	教山内科医院 (内・小)	高崎町	62-1205	28日 (日)	城南病院 (小・内)	大王町	23-2844
	松山医院 (内・呼・リウ)	上川東	24-1046		ゆうクリニック (内)	広原町	46-6100
	戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437		しげひらクリニック (内)	神之山町	27-5555
	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	21-6888		福島外科胃腸科医院 (外・胃・整)	都北町	38-1633
	寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171		酒井皮膚科医院 (皮)	北原町	25-5322
	小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710		北原医院 (産・婦)	北原町	22-4133
	田中歯科医院 (歯)	早鈴町	25-6677		時任歯科医院 (歯)	鷹尾	24-7474
20日 (土)	有馬医院 (内・小)	上長飯町	23-2610	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。			
	すみクリニック (内)	東町	36-7701				
	大橋クリニック (内・消・リハ)	庄内町	37-0539				
	野口脳神経外科 (脳)	太郎坊町	47-1800				
	小牧病院 (整)	立野町	24-1212				
	永吉眼科医院 (眼)	姫城町	22-1530				
	土持歯科医院 (歯)	上川東	25-8148				

※最新情報はこちらをご覧ください▶



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	YC高崎 ☎(0986)62-0865 都城市高崎町大牟田1215

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

きりしまフォーラム 30年目 記念企画

思いよ届け!

大切なあなたへのメッセージ

きりしまフォーラムは、都城圏域に住む読者の方々へメッセージを届け続けて30年目を迎えます。そこで、読者アンケートにて「大切な方へのメッセージ」を大募集しました。たくさんのメッセージ、ありがとうございました!!



母へ

今年で92歳!
いっぱい食べて、
元気で長生きしてください!

息子 より



月(5か月)へ

寝返りの練習中!
毎日かわいい笑顔をお願い!

母 より

新型コロナウイルスの 難局に関わるすべての方々へ

心身共にお疲れではありませんか?
あなたがいらっしゃるから、救われる人々が
たくさんいる。いつもありがとうございます。
どうか、ご自身のお身体をくれぐれもご自愛
くださいませ。

ひまわり より



N末N美先生へ

勝岡小で1・2年生の時に世話になりました!
4月からもう、高校生です。先生に教
わった子ども達はみんないい子に成長して
います!

Y.T より



施設関係者へ

医療関係者の方々、ありがとうございます!!
そして、私たちの大切な子どもを預かってい
ただいている保育園の先生方、子ども達が安全に
楽しく保育園での生活を過ごせるようコロナ対
策を徹底していただきありがとうございます!
改めて先生方に感謝の気持ちでいっぱいです!

りいママ より



支援センターの先生へ

いつも子ども達を可愛がってくれ、子育ての悩み
やたわいのない話も聞いてもらえて嬉しいです。
新型コロナウイルスで友達とも会えない中、大人
と会話できることに癒されています。なかなか直
接は言えないので、この場をお借りして、いつもあ
りありがとうございます。

支援センターに通う母 より



娘へ

4月から一人暮らし、新社会人になるね。
自分の行動に責任を持ち、
人に優しく、自分も大切に。
一度きりの人生をいっぱい楽しんでね。
頑張ってもダメな時は、帰っておいで。

母 より



きりしまフォーラム 広告主様 大募集

「効果のある広告ってどんなの?」

「どんなイメージにしたら良いかわからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが

効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。

まずは、お気軽にご相談ください。

きりしまフォーラム

宮崎県都城市一万城町99-9-1

TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860

mail/ info@kiri-fo.net

自衛官募集!!

自衛官になるといっても、その職域や進路は
多種多様です。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28歳未満の者	3月1日(月) ~4月28日(水)	1次試験 5月8日(土) 9日(日)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	3月1日(月) ~5月11日(火)	1次試験 5月22日(土)
予備自衛官補	自衛官未経験者 (自衛官であった期間が1年未満の者を含む) 18歳以上34歳未満の者 技能公募:18歳以上で、保有する技能に応じ 53歳から55歳未満	~4月9日(金)	4月17日(土)

【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 都城市支部
TEL.0986-23-2129



イオン都城ショッピングセンターでの行事

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

★おもちゃ病院 修理代無料
 日時/3月6日(土)13時～16時
 ※受付は15時まで

場所/2階フードコート『シテイコンタクト』前特設会場

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば)
 参加無料
 日時/3月16日(火)
 10時半～12時
 ※日程は変更になる場合がございます

場所/2階正面入口側エレベーター前

★石窯ピザバス『ピザグラツチエ』がやってくる!
 マルゲリータをはじめ、7種類のピザや各種ドリンクも揃っています♪ ランチャやディナーのテイクアウトに!

日時/2月27日(土)～
 3月2日(火)
 10時～19時(予定)

場所/1階正面入口外駐車場

★ホワイトデーギフトフェア
 ささまざまなギフトを多数品揃えてお待ちしております!
 日時/3月14日(日)まで
 場所/1階セントラルコート

★ロイズチョコレートショッップの移動販売車がやってくる!
 日時/3月18日(木)～30日(火)
 11時～19時
 場所/1階正面入口外駐車場

★イオン都城店 直営・専門店 合同 ガラポン大抽選会
 イオン都城店直営&専門店でのお買上げレシート合計税込3000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます。
 レシート対象期間/3月18日(木)～21日(日)
 抽選日時/3月20日(土)・21日(日) 各日10時～18時

場所/2階中央吹き抜け特設会場
 ※お一人様最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで
 ※一部対象外レシートがございます

★専門店お買物券10% Back Sale
 イオン都城ショッピングセンター専門店でのお買上げレシート、税込3000円ごとに、専門店でご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント!
 ※各日800枚限定、無くなり次第終了!!
 ※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
 ※レシート合算OK
 ※一部対象外専門店があります

レシート対象期間/3月18日(木)～21日(日)
 お買物券引換日時/3月20日(土)・21日(日) 各日10時～18時
 4月20日(火)
 場所/2階中央吹き抜け特設会場

★似顔絵壁画『ミニアートウォーリー』
 似顔絵アーティストによる似顔絵壁画のパフォーマンス! みんなの笑顔を描いて1枚の壁画を完成させます。
 ※先着50名様
 ※1名5分ほどで似顔絵を描き壁画にしていきます
 日時/3月27日(土)～28日(日) 11時～16時(15時受付終了)
 場所/2階正面入口側エレベーター前

■問合せ/全件共通
 イオン都城ショッピングセンター
 ☎46-2222
 ※P30・31もご覧ください

★お待たせしました!!
 グレンツェン感謝祭開催!
 延期となっていました「感謝祭イベント」を都城店と宮崎店で開催します♪ ぜひ、ご来店ください!!
 感謝祭イベント
 お買上げ金額の半額分を金券でプレゼント!!
 ※期間中店内のイトインスパース・金券は使用できません
 日時/都城店2月27日(土)・28日(日) 宮崎店3月6日(土)・7日(日)

※期間中店内のイトインスパース・金券は使用できません

日時/都城店2月27日(土)・28日(日) 宮崎店3月6日(土)・7日(日)

日時/都城店2月27日(土)・28日(日) 宮崎店3月6日(土)・7日(日)

日時/都城店2月27日(土)・28日(日) 宮崎店3月6日(土)・7日(日)

イベント情報

※期間中店内のイトインスパース・金券は使用できません
 日時/都城店2月27日(土)・28日(日) 宮崎店3月6日(土)・7日(日)

2021.3/2(火)開講!
宅建必勝講座(初心者向)

入会金:48,000円(テキスト代込)
 受講料:18,000円(1カ月)

～資格の時代～ (有)拓明館 ☎0986-22-8535

3月生 生徒募集中
 新型コロナウイルス感染予防対策をしてお待ちしています

2020年度 宅建講座
 合格者 6名

宅建動画講座 誰でもわかる宅建基礎講座
 無料配信中! 「宅建無料ちゃんねる」をご覧ください!!

**高校受験に特化した少人数制の塾
 募集するのは新中学3年生のみ!!**

志望校に合格できなかった場合
授業料全額お返します!!

3月中の入塾で
入学金免除

無料体験受付中

高校受験指導専門塾KEI ☎0986-66-8001
 北諸県郡三股町宮村2883-7

4月開講

2021年度

訓練生募集

受講科目	受講期間	開講日	受講料
1 CAD 建築科(※)	4カ月(毎週 月・木) 19:00～21:00(全32回)	4/5(月)	47,000円(4カ月分)
2 木造建築科(注)	2年(毎週 木) 8:30～16:35(月3回)	4/8(木)	84,000円(1年分)
3 建築配管科(※)	5カ月(毎週 火) 8:30～16:35(月3回)	6/1(火)	75,000円(5カ月分)
4 建築塗装科(注)	2年(毎週 木) 8:30～16:35(月3回)	4/8(木)	84,000円(1年分)
5 左官タイル施工科(注)	2年(毎週 木) 8:30～16:35(月3回)	4/8(木)	84,000円(1年分)
6 造園科	2年(毎週 土) 8:30～16:35(月3回)	4/10(土)	84,000円(1年分)
7 和裁科 月・木コース	1年(毎週 月・木) 9:30～15:30(全78回)	4/5(月)	80,000円(1年分)
8 和裁科 火・金コース	1年(毎週 火・金) 10:00～16:00(全78回)	4/2(金)	80,000円(1年分)
9 洋裁科 5名募集	6カ月(毎週 木) 9:30～15:30	4/8(木)	40,000円(6カ月分)
10 洋裁科 5名募集	6カ月(第2・第4 土) 9:00～13:00	4/10(土)	20,000円(6カ月分)
11 手編科	6カ月(毎週 火) 10:00～15:00	4/6(火)	25,000円(6カ月分)
12 着付科	3カ月(毎週 木) 朝 10:00 昼 13:00 夜 19:00 (各2時間)	4/8(木)	11,000円(3カ月分)
13 フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週 金) 9:00～12:00	4/9(金)	21,000円(6カ月分)
	6カ月(隔週 土) 9:00～12:00	4/10(土)	21,000円(6カ月分)
14 パソコン科(※) (はじめてのワード・エクセル)	2カ月(毎週 月・木) (全16回) 19:00～21:00	4/5(月)	30,000円(2カ月分)
15 パソコン科(※) (はじめてのワード・エクセル)	4カ月(毎週 土) (全16回) 9:00～12:00	4/10(土)	30,000円(4カ月分)

申込み締切 3月22日(月)

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

お申込み・お問合せ
職業訓練法人 都城地域職業訓練校 〒885-0017 都城市年見町13-11 受付時間 17:30まで(月～金)
 ☎0986-23-2316 Eメール jimukyoku@msk.ac.jp 都城職業訓練校 検索

◆問合せ／石窯ハン工房
グレンツェン都城店
☎36-5888

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

★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。
日時/3月2日(火)開講
場所/旬拓明館
※料金など詳しくはお問合せください

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

★グラランシェフプチ試食&体験会
電磁マイクロ波を使わない調理で安心安全の「パワースチームNewグラランシェフ」の体験&試食会を開催します。
日時/3月3日(水)・17日(水)
10時半~11時半
定員/4名様
参加費/1000円
場所/ビオワークス

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

★カラダと健康のケアなら「田中ケアラボ」
第3回 腰痛改善・予防セミナー「腰痛の原因とケアの理解を深める」
日時/3月13日(土)
15時~16時
場所/田中ケアラボ
都城市菟浦原町29-8-1
定員/6名
参加費/無料
◆第4回産後ケアセミナー

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

「産褥期以降の骨盤・背骨ケアについて」
日時/3月28日(日)
10時~11時半
場所/田中ケアラボ
都城市菟浦原町29-8-1
定員/6名
参加費/無料

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

きる相談も受けられますよ。
日時/3月14日(日)
10時~15時
場所/エヴァホーム常設展示場
※コロナ感染予防のため、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いします。

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

★LIVE HOUSING
オープンハウス
新築完成体感会
ビルトインガレージと開放感ある勾配天井が心地いい平屋。化学建材を可能な限り使用しない安心な住まいができました。洗練された「パッシブデザイン」と、気密断熱性能を追求し、エ

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

◆問合せ／旬拓明館
☎22-8535

3歳から大人まで楽しめる
黒田印南ヴァイオリン教室
新規生徒募集中!
初回限定 体験レッスン無料
大好評「カフェトーク」でのオンラインレッスン実施中
<https://cafetalk.com>
E-mail/inamimusik@gmail.com
<https://kurodaviolinschool.amebaownd.com>
☎0986-46-3000
レッスン日 月・水・土曜日 場所 歴史資料館前

「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リッパ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、上下のまばたき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
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
【要予約】下記日程の3日間の17:00まで、web説明会は7日間の17:00までにお申込みください
地域 会場 日程
都城 未来創造ステーション 3/15(月) 3/23(火)
宮崎 JAアズム 3/26(金)
公文教育研究会 宮崎事務局 3/12(金)
全域 web説明会(Zoom) 3/18(木)
※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。
※新型コロナウイルス感染症防止対策を行って実施いたします。
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 〒890-0312 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

アコン1台でも家全体が快適・エコな住まいをご体感ください。
日時/3月27日(土)・28日(日)
10時~18時
会場/都城市太郎坊町

※完全予約制の個別案内となり
ます。必ずご予約ください。
料金/無料
■問合せ/㈱リブハウジング
☎0120-447-129

※P11もご覧ください

その他の情報

★セレモニーMC(葬儀司会)
養成講座 説明会開催
熟練した講師によるセレモニーMCの養成講座。たくさん
の感動と感謝の気持ちを感じら
れるお仕事で、30~50代の主婦
が活躍中！ 養成講座卒業後
は、お仕事依頼を行い、完全サ
ポートします。レッスン終了後
の月給は20万円以上も可能で
す!! 新型コロナウィルスにも
影響されにくいお仕事です。
「私には無理かも……」と思わ
ず、気軽にご参加ください。

日時/随時 完全予約制
参加費/無料
講師/中山
場所/オフィスVida事務所
都城市早水町3886-1
■問合せ/オフィスVida
☎090-7383-0334

★ロボットプログラミング
無料体験教室開催!
2020年小学校で必修科目
となり、今後ますます注目され
るであろう「ロボットプログラ
ミング」。親しみやすい先生の

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・問合せ/
楽しく学べるパソコン教室
☎58-8620

★カミサポ大人のFITNESS 無料
体験教室開催!
無理なく身体を動かしたい、
体型や姿勢を改善したい大人の
方に朗報!! 少人数制で和気あ
いあいと運動を楽しみませ
んか? 無料体験受付中です。
日時/お問合せください。
※要予約
場所/都城市宮丸町3017-8
■申込・問合せ/
かみむらスポーツ教室
☎36-7774

★新中学3年生限定の無料体験
授業(90分)受付中!!
高校受験指導に特化した当塾
では、新中学3年生のみを募集。
我が子の受験を心配している親
御さんや、やる気のある生徒さ
んの思いをしつかり受け止めま
す。まずは無料で、授業体験し
てみませんか?
日時/随時受付中
場所/北諸郡三股町宮村
2883-7
■問合せ/ ☎66-8001
高校受験指導専門塾KEI

に毎月2万700円〜でお乗り
いただけます。この料金の中
には車リース代、税金・車検代、オ
イル交換代を含みます。全メー
カー・車種(福祉車両)対応可能
です。
こんな方にオススメ!!
・新車に乗りたけれどどと何
年乗るかわからない。
・過去に車検代が高額となり大
変だった。
・事業用の車をリースで利用し
たい。
など、使い方はあなた次第!
日時/随時 完全予約制
※お電話にてご確認ください。
場所/㈱C&H
担当/ファイナンシャルプランナー東
ト35」説明会を開催!

★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
※お席の間隔をあけて座って
いただき消毒換気を徹底いた
します。
※各自にてマスクの着用をお願
いいたします。

■問合せ/ (2件共通)
㈱C&H ☎23-1341
Email:info@ch-fp.co.jp

★今話題! 毎月定額で新車に
乗れるカーリース説明会開催
例えば、「N-BOX」の新車

糖尿病(HbA1c) 簡易血液検査をしませんか?
コレステロール 各1,100円 測定時間約6分~ ※指先からわずかで数滴でOK!
が気になる方 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。

新社会人応援セール

3/1~ 3/31迄

通常価格	セール価格
実印 黒水牛 15.0mm 10,560円	8,800円
※@1,320円のみみ皮ケース付!!	
銀行印 黒水牛 12.0mm 5,830円	4,800円
※@1,320円のみみ皮ケース付!!	

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

女性特有の症状でお悩みの方

冷え性 生理不順 生理痛 更年期障害 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

4月になったら新入学 コロナ禍でも残そう大事な写真

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索
HP https://shioya-ps.com
携帯・スマホの方は、コチラ

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜日定休日
TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

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。

3月診療スケジュール

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

【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30 【土曜日】 9:00~11:00 14:00~15:30

いき形成外科ひふ科クリニック 0986-45-0020
都城市年見町24号5階地

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

定食メニューが、新しく増えました!



そろそろ生ビールが飲みたくなる季節!! 市場直送・鮮度抜群のお刺身や魚のフライなど、お一人様用の居酒屋メニューがたくさん揃っています。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を……、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。新作の「タコライス」も絶品ですよ!

店舗情報

都城市花線町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

昼夜楽しめる定食に
新メニュー登場!
お見逃しなく!!

人気定食メニュー

BEST 1 お刺身と焼魚の定食 1,100円

BEST 2 どん玉タルタルのチキン南蛮 900円

BEST 3 贅沢 海鮮丼 (メのだし汁付) 1,500円



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



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

晩御飯にも、晩酌にもオススメ!!



ご飯のおかずとして頼れるお惣菜は、子ども達にも安心して提供できますよ! 大人には、今日も一日頑張った晩酌のアテにも……ワインだけではなく、珍しい日本酒も置いてあり、贈答品に選ばれる方も多いそう。何を選んだらいいのかわからない方は、気軽に相談してくださいね。

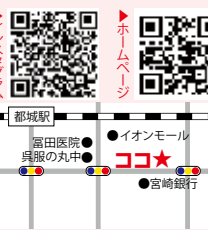
店舗情報

都城市栄町1623-8 定休/日曜日
営業/15:00~19:00 (テイクアウト) 11:00~19:00 (お酒の販売)
※ご予約お渡しは11:00~可能 インスタ・HPもご覧ください!!

感謝のギフトは
素敵なワインで♡



気取らないソムリエールが
分かりやすくワイン選びを
お手伝いしますよ!



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♡



毎年大人気の「池田いちご園」のいちご狩りははじまっています! 「採れたて! 新鮮! おいしい!」の絶品いちごを堪能してくださいね。
★いちご狩り体験★100gあたり180円
11:00~いちごがなくなり次第終了

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・パックいちごは使用不可
※他券併用不可 ※平日は要電話連絡
※白いちごのいちご狩りは行っておりません

店舗情報

都城市庄内町8608-1
営業/11:00~17:00 不定休
※不在や品切れの場合がございます。TEL確認をオススメします。★日・祝アルバイト募集中!

パティスリールナミエンス 有限会社 新生堂

☎ 0994-42-3264

「生クリーム食パン」復活します



日時:3月下旬
場所:パティスリールナミエンスにて販売
去年7月の豪雨で工場が浸水してしまっ
た当社ですが、同族企業の『有限会社
新生堂』の力を借り、製造再開の目途が
経ちました。
詳しくは、
Instagram:patisserie_lunamience
で公開中!!

店舗情報

鹿屋市新生町13-19
営業/10:30~18:30
定休/火曜・第3水曜
駐車場/有

レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

テイクアウトも大充実!



未吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』はランチや会席コースはもちろん、テイクアウトも大好評! 日常に重宝する500円~のお弁当やおつまみセット、さまざまなイベントで使える彩り豊かな「色彩弁当」まで揃っています。単品メニューもテイクアウトOK!! 冠婚葬祭の仕出し料理もあるので、気軽に相談してみてください?

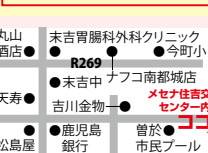
店舗情報

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

大人気!!
全て手作り!

おつまみセット2種 550円
手作り弁当 500円
から揚げ弁当/チキン南蛮
弁当/生姜焼き弁当
手作り弁当 600円
えび天弁当/焼肉弁当

彩り豊かな
栄養バランス抜群のお弁当
色彩弁当
1,300円 9折
【おかず9品・ごはん別付】
1,100円 9折
【おかず7品・ご飯2品入】



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

春!! 行楽のお供にどうぞ♡



春限定のサンドイッチができました。レンコンやまいたけ、海老、アボカドなどの食材を贅沢に使った大人に食べて欲しい新作メニュー!! また、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から、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!

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/>

新作登場! 期間限定
お花見&ピクニックにイチオシ!!
サンドイッチMENU

- 甘辛レンコンチキンのバーガー 290円
- 鱈竜田揚げとなま酢のバーガー 280円
- 海老カレパッチョのハニーマスタード 320円
- まいたけバジルソーセージのクラブ 280円
- レンコンクラブ 280円

★★感謝祭イベント★★
都城店:2月27日(土)28日(日)
宮崎店:3月 6日(土) 7日(日)
お買上金額の半額分を金券でプレゼント
※期間中、店内のイートインスペース、金券は使用できません。



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

春爛漫♡期間限定パンケーキ登場



テイクアウトメニューも大充実の『フェリーチェ』に、新作パンケーキが届きました。春だから味わうことのできるベリーいっぱいパンケーキは、フォトジェニックなスイーツ♪ 目にも美しい絶品パンケーキを、ぜひご賞味ください!

店舗情報

都城市中町12-25PIER1
営業 / 11:00~17:00 (L.O.16:00)
定休 / 火曜日(祝日の場合は翌日)

新作! 春の美味しさいっぱい
ふわとろ生クリームと
ベリーのパンケーキ
1,300円
大人気のスフレパンケーキに、甘さと酸味が絶妙ないちごブルーベリー、フランボワーズなどのベリーを贅沢に使ったソース、フワフワ&トロトロのたっぷり生クリームがのったパンケーキ♪

売切れ続出!!
パンケーキフルーツサンド
400円~

早めのご予約をおすすめします



宮崎牛指定店 焼肉みひろ 広原店

☎ 0986-26-4129

広原店限定!! 「宮崎牛」の絶品テイクアウト!



厳選された高品質の「宮崎牛」を思う存分、堪能できるテイクアウトメニューが完成しました。「宮崎牛シャトーブリアン」や「宮崎牛サーロインステーキ」を自宅で、驚きの価格でお召し上がりいただけます! ご家庭でのBBQに最適な「みひろBBQセット」1人前1,620円~も大好評です!

店舗情報

都城市広原町10-8-1
営業 / 11:00~14:30 (L.O.14:00) 17:00~23:00 (L.O.22:30)
不定休 駐車 / 20台

テイクアウトMENU
※土・日曜日の受取はお昼のみ
受付時間 10:00~19:00
受取時間 11:00~14:00
17:00~20:00

みひろ "極" 御膳
3種類全て
宮崎牛ハンバーグ、ローストビーフ
和牛ネギ塩タン、おすすめ1品
ピビンバ(別盛)、野菜サラダ(別盛) 付

寿 1~2人前 5,940円(税込)
宮崎牛ハラミ・サガリ100g /
宮崎牛サイコロステーキ100g

幸 1~2人前 5,940円(税込)
宮崎牛シャトーブリアン100g

福 1~2人前 4,860円(税込)
宮崎牛サーロイン150g



Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579

新生活を「食」でプロデュース!!



本誌コラム「幸せを引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。3月は、新生活にイチオシの家電「PowerSteam New Grandjeu」のワークショップを開催! 身体に有害な電磁マイクロ波を一切使わず、水を蒸気にして調理する「Grandjeu」は、安全・安心と家族の健康を追求した調理家電です。

店舗情報

北諸県郡三股町榊山3605 定休 / 日・月・火曜日・祝日
営業 / 10:30~17:30
※新型コロナウイルスの影響で変更の可能性あり 新着情報・得々案内を配信中!

PowerSteam New Grandjeu 正規取扱店

- ☆オススメPOINT☆
- ①電磁マイクロ波を使わず調理でき、安心・安全
 - ②スチームが余分な脂を落とすのでカロリーカットし、気になる塩分も落とすのでヘルシー
 - ④食材や料理がとにかく美味しくなる!!

新生活キャンペーン
ご購入の方全員に『Bioワークスがセレクトする調味料セットをプレゼント♪』

3月おすすめドリンク
テイクアウトもOK
本くずりんご 490円

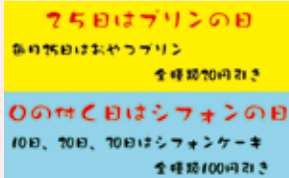
無双本くずを贅沢に使用した身体の芯から温まるドリンク、りんごの優しい甘さとトロっとした本くずの食感がたまらない逸品。



おやつ工房 笑~えむ~

☎ 080-3952-2525

おかげさまで1周年



おかげさまで、「笑~えむ~」は3月4日で1周年を迎えます。「今後も多くのお客様に笑顔になってもらえようおやつをお届けしたい」という感謝の気持ちを込めて、3月は感謝祭イベントを実施します。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い致します。

1周年感謝祭 3/1(月)~31(水)
お買い上げ金額の10%分のお買物券をプレゼント♡
ホワイトデーのお返しにもオススメです!!
※10円単位の発券になります
※日曜日のお買物券5個は中止とさせていただきます

店舗情報

都城市豊原町2352-14
営業 / 10:30~17:30 駐車場 / あり
定休 / 土曜日 ※不定休あり
※場所がわからない場合、気軽に電話ください。

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!



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) ・ナッツ(塩) 270円(100g)
・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

からあげ・オードブル・お弁当・ポテたまご焼き(M・L)・ふくれ菓子
TEL一本でご予約OK!!

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 / 月~金 10:00~14:00 16:00~19:00
土・日・祝日 10:00~19:00 (予約 18:30迄) 不定休

味正 あじまさ

☎ 0986-76-4444

金・土・日曜日限定販売! テイクアウト



末吉町で44年間、仕出し料理やお弁当を提供してきた『味正』の隠れメニュー!! 料理人が素材にこだわり作る『お好み焼き』は、山芋がたっぷり入ったフワフワ食感と、プリプリ海老とイカ、野菜の甘みも相まった逸品です。

金・土・日曜日限定販売!
お好み焼き 700円
※前日18:00までの要予約
受取時間は要相談!!

店舗情報

曾於市末吉町南之郷1661-7
不定休
仕出し料理・お弁当のご予約も受付中です

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

2周年感謝祭イベント開催♪



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大人気のお店。子ど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です!

3/27(土)・28(日)
アプリ会員登録限定 **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

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

宮崎牛指定店 焼肉みひろ 広原店

厳選された高品質の「宮崎牛」をテイクアウト!

〈テイクアウトMENU〉※テイクアウトは要電話予約
みひろ“極”御膳 寿 1~2人前 5,940円(税込)
宮崎牛ハラミ・サガリ100g・宮崎牛サイコロステーキ100g 他6品付
みひろお食事券販売中 2,000円オクトク
10,000円で12,000円分のお食事ができます!!

「宮崎牛シャトーブリアン」や「宮崎牛サロインステーキ」を自宅で、驚きの価格でお召し上がりいただけるメニューも充実! これからの季節、バーベキューに最適な「みひろBBQセット」1人前1,620円~もおすすりです!

TEL.0986-26-4129

都城市広原町10-8-1
営業/11:00~14:30(L.O.14:00)
17:00~23:00(L.O.22:30)
不定休 駐車/20台



寿 宮崎牛ハラミ・サガリ100g/宮崎牛サイコロステーキ100g/宮崎牛ハンバーグ/ローストビーフ/和牛ネギ塩タン/おすすめ1品/ピピンバ(別盛)/野菜サラダ(別盛)付

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「心おどるグルメ」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!

春の
まるごと
グルメ
特集



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

春!! 行楽のお供にどうぞ♡

海老カルパッチョの
ハニーマスタードサンド 320円
プリプリの海老とアボカド、マリネされた玉ねぎとパンが驚くほどマッチ! 栄養バランスの取れたおかずパンです♡

パン屋さんのチーズケーキ 250円
濃厚なチーズとクッキー生地、ほのかに香るレモンが秀逸な大人のチーズケーキ。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日
※すべて税別価格です



HANAFUSA SAKE SHOP

お祝い&お花見にイチオシ!!



オードブル(4~5人前)
5,000円(税別)
※3~6人前 要相談

単品のお惣菜だけじゃない!
オードブルも各種承ります♡
ホームページにMENUを掲載しているので、ぜひご覧ください!

TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8 定休/日曜
営業/15:00~19:00(テイクアウト) ※ご予約お渡しは11:00~可能
11:00~19:00(お酒の販売)

楠見恵子さん家の からあげ屋さん

食べなきゃ損ですよ!

だれやめセットA(手羽2本・砂ずり・ナンコツ) 680円
だれやめセットB(肩肉・砂ずり・ナンコツ) 720円
だれやめセットC(手羽3本・むね・砂ずり・ナンコツ) 980円



からあげ弁当
370円



とくとくセット 1,480円

たまご焼き弁当420円、まんぶく弁当470円、むね弁当630円、ミックス弁当640円、もも弁当650円のお弁当の他、新メニューおまかせ弁当は500円で買っちゃいます! 暖かくなってきて、ちよとした行楽のお供にも♡ お弁当は数量限定なので、電話予約がオススメです。

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/月~金 10:00~14:00・16:00~19:00
土・日・祝日10:00~19:00(予約 18:30迄) 不定休

お菓子の南香

大切な方への贈物や手土産には、「南香」のお菓子を

別れや出会いの多い春……ご挨拶で手土産を渡したり、そのお返しをすることも多いですよ! せっかく渡すなら、相手に喜ばれる素敵な贈物を選びたいもの。「南香」のお菓子なら、喜ばれること間違いなしです。「ひな祭り」や「ホワイトデー」のお菓子もたくさん揃っています。ぜひ足を運んでください。

TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:00 年中無休



池田いちご園

希少な白いちごのパックもありますよ!



淡雪いちご(白)Lサイズ 550円
恋みのり(赤)Lサイズ 450円

毎年大好評のいちご狩りはじまっています♡ 自分で摘んだいちごはさらに美味しく感じますよね。ぜひ、楽しんで味わってくださいね。 ※白いちごのいちご狩りは行っていません。



TEL.090-9575-6757

都城市庄内町8608-1
営業/11:00~17:00 不定休
※不在や品切れの時間がございます。
TEL予約をオススメします。

タイ古式&チネイザン
nanaya ナナヤ

奇跡のスーパーフードで若返ろう!

クラチャイダム(黒ウコン)
モリンガシードオイル
モリンガの種
バターフライピー(アンチャン)
ヤーリペア

タイ古式マッサージとチネイザン(氣内臓療法)で高い評価と人気を得ている「nanaya」では、体調を整えるスーパーフードも販売しています。タイから直輸入している、安心安全な100%オーガニック商品です。ぜひ一度、試してみませんか?

TEL.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



酒場定食堂 ふたつき

定食に新メニュー
「タコライス」登場!!

タコライスセット 880円(税別)

豊富な種類が自慢の定食に、新しいメニューが加わりました♪ スパイシーに味付けされたひき肉は旨味も満点!!

コロコロチーズ、たっぷりの野菜、目玉焼きが相まったパーフェクトな美味しさの「タコライス」。ボリューム&美味しさ溢れる料理を、ぜひご賞味ください!

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)

定休日/月曜日 ※日曜日は不定休

レストランそお メセナ温泉内

リクエストできるオードブル!!

オードブル(3名盛り~)

1人前1,100円~(税別)

末吉町メセナ温泉内にある「レストランそお」では、料理長がお客様の年齢や好みを伺って作るオードブルが大好評♪

子どもが喜ぶメニューがたくさん入ったオードブルはもちろん、旬の味覚を贅沢に堪能できる大人向けのものまで。気軽に相談してくださいね!



※写真は4名盛りです

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



メープル・はちみつ
チヨコ・キャラメルから
ソースを1つセレクト!

FELICE フェリーチェ

予約多数!
テイクアウトできる
スフレパンケーキ♡

パンケーキ
1枚 500円 2枚 650円
【生クリーム・フルーツ付】

パンケーキ専門店のスフレパ

ンケーキを、ご自宅でも楽しめます♪ 外はサクッ・中はフワフワのパンケーキと、厳選されたフルーツに生クリームとソース……珠玉の美味しさをどうぞ! その他にも、ローストチキンやタコライスなどのテイクアウトメニューも充実しています!!

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25 PIER1

営業/11:00~17:00(L.O.16:00) 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

BOULANGERIE SAKIDA ブーランジェリー サキダ

おかげさまで2周年!!

3月3日販売スタート! フルーツサンドイッチ

フルーツサンドイッチ
ランダム2個入350円/白イチゴ2個入380円
平日限定 12:00から販売開始
数量限定 当日お電話での取り置きはできません
2日前までなら予約注文もOK!

2周年を迎える「サキダ」に、新作のフルーツサンドイッチが登場! イチゴやキウイ、みかんはもちろん、白イチゴのフルーツサンドもありますよ! パン屋さんが作るフォトジェニックなスイーツパンを、ぜひ、ご堪能ください。

TEL.0986-57-7080

都城市上水流域1678-1(志和池交差点近く)

営業/7:00~18:00 定休/月曜日・不定休

Instagram @boulangeriesakida



万福 まんぶく

創作中華のオードブルが
さらにパワーアップ♪

選べる中華オードブル
(前日迄の要予約)
3,000円:11品の中から5品セレクト
4,000円:16品の中から6品セレクト
5,000円:19品の中から7品セレクト

【料理例】

麻婆豆腐/麻婆ナス/油淋鶏/黒酢豚/海老チリ/八宝菜/回鍋肉/五日炒飯/五日あんかけ焼きそば

選び抜かれた宮崎県産の食材や旬の素材を使い、中華料理の真髄を捉えた創作料理をお腹いっぱい堪能できる「万福」。絶品中華を自宅で食べられるオードブルも大好評です!!

TEL.0986-80-6189

都城市牟田町25-7

営業/18:00~22:00(L.O.21:30) 定休/火曜日

Life designing Bio works

新生活は、こだわりの調味料で
「健康貯金」スタート♡

純正なたねサラダ油
無添加九州産濃口醤油 あもめん
白だし
てんさい含密糖・粉末
気高塩



毎日使うものだからこそ、素材にこだわった美味しい調味料を使ってみませんか? 調味料を見直すことは、「食のあり方」を見直す第一歩。誰にでもできる基本の健康法で、そんな毎日の積み重ねが健康的なあなたを作ります。スタッフの方に好みや使用方法を相談すると、丁寧に教えてくれますよ。調味料から、「健康貯金」をはじめてみませんか?

TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605

営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日

※新型コロナウイルスの影響で、営業時間が変更になる場合があります



おやつ工房 笑 ~えむ~

1周年を迎え、
さらにパワーアップ!!

シフォンケーキ

『笑』のふわふわのシフォンケーキに新商品の「黒ごま」が仲間入り♡ プレーン・珈琲・紅茶・抹茶味……普段店

頭に置いているのは日替わりで2種類ですが、前日までのご予約で、お好みのシフォンケーキをお作りします。プチプチの食感が楽しくほのかに甘い、「黒ごま」も、ぜひご賞味ください。Instagram @oyatsu_koubou2525 要チェックです!!

TEL.080-3952-2525

都城市簗原町2352-14(道に迷ったら、気軽にお電話してくださいね)

営業/10:30~17:30 定休/土曜日 不定休



味正 あじまさ

金・土・日曜日限定の
テイクアウトメニュー!

お好み焼き 700円
焼きそば 500円

※前日18:00までの要予約
受取時間は要相談!!

末吉町で44年間、仕出し料理やお弁当を提供してきた「味正」。隠れメニューとして人気を博していた「お好み焼き」は、料理人が素材にこだわり、たっぷりの山芋とプリプリの海老とイカ、野菜もふんだんに入ったフワフワな逸品。芳醇な香りのソースに、もちりとした麺と野菜が絡まった「焼きそば」も一緒にどうぞ!

TEL.0986-76-4444

曾於市末吉町南之郷1661-7

不定休

最近、血液検査を受けましたか？ 糖尿病やコレステロールが気になる方！ こんな時だからこそ、薬局で気軽に 「簡易血液検査」をしませんか？

ヘモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場で分かります。ご予約をいただくとスムーズに行えますよ。気軽にお電話ください。

各1,100円 測定時間6分～
※検査は、指先からわずか数滴でOKです

■かわぐち薬局 TEL/38-0170

『お菓子の南香』 販売員スタッフ募集中♪

お菓子が好きな方 大歓迎！
元氣なスタッフを募集しています！ 楽しく一緒に働きましょう！

【募集職種】販売員
【給与】応相談 【時間】応相談
【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城甲斐元町1-26
まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/22-4670

かみスポ大人のFITNESSはじまります!! 不特定多数の出入りのない少人数制 ※各クラス5～8名定員

●シニアヨガ ●チェアヨガ ●健康運動体操(高齢者の口コモ予防運動含む)
●Lesmills GRIT(体型を変えたい保護者世代の最新プログラム)
●姿勢改善(綺麗な姿勢維持を目的とし、腰痛肩こりのある方にもオススメ!!)

無料体験受付中!!
お電話で気軽にお申込みください。

■株かみむらスポーツ教室 ループ1都城教室 TEL/36-7774

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80～10%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

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、さまざまな場面で印鑑が必要となります。いざ必要となつてから慌てないように、早めに用意しておきたいですね。

新社会人応援セール
3月1日(月)～3月31日(水)
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

厨房職員募集中!!

介護の仕事に興味がある方…資格がないけど働いてみたい方…
簡単な厨房作業からはじめてみませんか?
他職種からでもチャレンジしやすい業務内容ですよ!
すでに調理された食材を盛り付けるフォロー業務です。学生さんも大歓迎!

【雇用形態】パート ※試用期間あり
【時給】800円 【待遇】各種保険完備 交通費支給
【時間】6:00～19:00 ※3時間～ 【休日】シフト制
気軽にご応募ください!!

■住宅型有料老人ホーム フォーラム三股 TEL/36-7891

STAFF

●企画	深草 文子	栗畑 奈巳
	武内 詩乃	石川 佳代子
●編集・制作	大西 学	森下 由夏
	國場 幸也	本荘 吉昭
●発行人	井上 隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

- ポケモンにはまっている3歳の次男。楽しそうに話をしてくれるのだが、カタカナの多さによく意味が分からない(涙)。(フミ)
- 「ポケモン世代」じゃなくてごめんね……。
- 天気雨が降る某休日。息子たちと虹を見た!! 大きくて、鮮やかで感動♪ 一緒に見れて、母は喜びもひとしおだったよ。(クワ)
- 最近、遠隔でモンゴルの友人と話しました。盛り上がりました! モンゴルいきたいなあ……。(ウタ)
- 紅白の梅が満開の我が家。そこに、うぐいすのつがい今年も花を愛でにやってきました。日本人で良かったなあ。(いし)
- お風呂上がり、4歳の娘とどちらが先に服を着られるか競争になる。娘は負けそうになると私に魔法をかける。「じかんよ、とまれ!」「うごきゆつくりになれ!」「おしりへんになれ!」……お尻変になれのやり方だけがずっとわからないままだ。(おー)
- 近所の店で美味しそうな惣菜パンを発見。でももう他のパンを2つ取っちゃったし、また次回……と購入を見送ったら、それ以来いつ訪れても売り切れ。過去の判断を悔やみながら通い続ける日々です。(もり)
- 冬のコンビニで食べるアメリカドッグで小学生の頃の夏の市民プールを思い出す。いつどこで食べようか味がミリも変わってない疑惑あり。(國)
- 趣味の靴磨きで最近知ったのですが、イタリア・ナポリでは先っちょだけ鏡面磨きにするのが粋だそう。さすがナポリ、シャレツナ街ですね。(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)

3月20日は、昼と夜の時間がほぼ同じになるという春分の日。行事食は、おはぎ、蒸した(炊いた)もち米を、米粒が落ちる程度に軽くついて丸めたものに、餡やきな粉をまぶしたもので、季節の花に見立て、春は「おはぎ(御萩)」、秋は「ぼたもち(牡丹餅)」と呼びます。小豆は邪氣を払う(魔除け)と言われますが、ホルフェールが豊富で、きな粉はたんぱく質が豊富。ぜひお召し上がりください。★3月の一粒万倍日は、3/7、19、26、31。天敵日は、3/31。

◆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

3月20日は、昼と夜の時間がほぼ同じになるという春分の日。行事食は、おはぎ、蒸した(炊いた)もち米を、米粒が落ちる程度に軽くついて丸めたものに、餡やきな粉をまぶしたもので、季節の花に見立て、春は「おはぎ(御萩)」、秋は「ぼたもち(牡丹餅)」と呼びます。小豆は邪氣を払う(魔除け)と言われますが、ホルフェールが豊富で、きな粉はたんぱく質が豊富。ぜひお召し上がりください。★3月の一粒万倍日は、3/7、19、26、31。天敵日は、3/31。

◆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

3月20日は、昼と夜の時間がほぼ同じになるという春分の日。行事食は、おはぎ、蒸した(炊いた)もち米を、米粒が落ちる程度に軽くついて丸めたものに、餡やきな粉をまぶしたもので、季節の花に見立て、春は「おはぎ(御萩)」、秋は「ぼたもち(牡丹餅)」と呼びます。小豆は邪氣を払う(魔除け)と言われますが、ホルフェールが豊富で、きな粉はたんぱく質が豊富。ぜひお召し上がりください。★3月の一粒万倍日は、3/7、19、26、31。天敵日は、3/31。

◆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

<h4>一白水星</h4> <p>今月は、自分の信じる物事にこだわりを持ち、信念を貫くことも大切ですが、頑固になってはいけません。騙されやすい時なので、いつも以上に慎重に過ごすように心がけよう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>二黒土星</h4> <p>今月は、頑張っただけの結果が目に見えて現れるので、これまで努力してきた人には嬉しい月となりそう。人脈拡大の時でもあります。香りのものと相性がよいと覚えておこう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>三碧木星</h4> <p>今月の注意すべき点はただ一つ「うっかり」です。会議などの大切な場面以外でも、調子に乗っているや普段の生活の中でデリカシーに欠ける発言となるので気をつけよう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
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																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
<h4>四緑木星</h4> <p>今月は、仕事面で嬉しいことがありそうなので、どんな相手にも自分から笑顔で挨拶をするように心がけておきましょう。肥満の恐れがあるので、規則正しい生活を心がけよう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>五黄土星</h4> <p>今月は、楽しい時や嬉しい時ほど気をつけよう。特に、高価なものを購入する際には年長者に相談したほうが無難です。遊びのつもりでもギャンブルなどの賭け事はタブー。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>六白金星</h4> <p>今月は、公私にわたり様々な人との交流がありそう。急な変化もあります。金運に乗っているや貯金をはじめて投資をしたり、財産となる品物を購入するのもOKです。</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																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				
<h4>七赤金星</h4> <p>今月は、先を見通す力が湧くので冷静に判断するようにしましょう。自己アピールが強過ぎるとミスが起きやすくなるので、初心に帰るつもりでひとつずつ丁寧に接しましょう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>八白土星</h4> <p>今月は、思いついたアイデアや企画があれば、思い切って提案してみよう。まずは、行動を起こすことがポイントです。視野が広がる時なので好奇心を發揮してみよう。</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	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	<h4>九紫火星</h4> <p>今月は、仕事に対して意欲が湧きます。何に対して心機一転、新たな出会いを求めて過ごすように心がけよう。家族と一緒にステイホームで過ごす時間が深まります。</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																																				
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆																																				

●幸運屋(無料あり) https://www.ccoloni.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

体表面温度監視カメラシステム TEMP EYE-L

(モニターレコーダー付き体表面温度監視カメラ+三脚)



新型コロナウイルスなどの 感染予防対策に——

主な機能

- 体表面温度を自動認識、設定温度を超えるとお知らせ、画面表示
(異常検出温度は37.3°C 誤差±0.3°C、周辺温度15~35°C)
- 7インチスピーカー付き液晶モニター
- 2メガ高解像度カメラ
- 日本語音声ガイダンス
- OSDメニューで各詳細設定が可能
- 認識速度約1秒、検知距離約5~10cm
- SDカード (別売) 挿入により映像記録が可能 (32GB ~256GBまで対応)
録画目安: 約64時間 (256GB使用の場合)
- 画像キャプチャ機能 (すべての画像又は高温時のみ選択可)
- SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能
- 連続記録、上書き記録が可能
- AHD映像出力、音声出力、アラーム出力対応
- 本体+三脚+ACアダプターのフルセット
- 簡単組み立て、簡単設置で即使用可能
- 本体のみで壁面取付可能

各部の名称



三脚なしで壁面への取付も可能(要配線)



SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能

画面表示・音声ガイダンス

正常検出	異常検出
<p>36.5°C</p>	<p>37.9°C</p>
音声『正常です』	音声『基準を超えています』

お問い合わせは
こちらまで

ROD R.O.D
Respect on Demand 正規代理店

Cami-Logi
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853
E-mail:kamiyama@cami-logi.com



頭だけでなく、顔や体も洗え、安心・安全♪ サロン専売だった発毛シャンプー解禁!! 細毛や抜け毛に悩んでいる方はぜひご相談ください。商品のみご購入も可能です。

ワンランク上の大人のサロン
髪を「傷ませない」を最優先してくれます
「お客様と一生付き合っていけるお店」をコンセプトに、丁寧な接客・施術に定評のある「Salon」。水素は「悪玉活性酸素」を除去し、髪と頭皮の老化を細胞レベルで防ぎます♡



- 新メニュー**
カット+高温度水素カラー
¥10,000(税込)
カット+高温度水素カラー+毛先コート
¥15,000(税込)
- コロナ対策**
◆空間除菌
◆除菌スプレーでの清掃
◆手指消毒、24時間換気
◆オートシャワー (自動洗髪機)

☎0986-51-6798

都城市平江町10-15
営業/10:00~19:00
定休/月曜日
ネット予約はこちら→
http://www.ryux.jp



てのひら療術院

8周年を迎えた「てのひら療術院」の美療(美容)コースがスタート!

美療(美容)コースは、オイルマッサージで身体のリンパを軽く流し、メディセル(皮膚吸引)という機械を使い、体全体をほぐし、代謝を上げていきます。リラクゼーション効果・痩身効果のあるコースです。



- メディセル上半身コース 70分**
¥6,000
オイルマッサージ(ウエスト・腰・背中・二の腕)+メディセル
メディセルフェイシャル
マッサージ 45分 ¥3,300
フェイシャルオイルマッサージ+メディセル

☎0986-52-8108

北諸県郡三股町大字夢池5041-57
営業/平日9:00~19:30
土曜日9:00~16:00
定休/日曜日・祝日
駐車場/あり



- メディセルで筋膜リリースする効果
・セルライトや老廃物を分解し、体外へ排出
・血流改善により代謝UP
・痩せやすい身体作り
・顔のリフトUP・トーンUP
・浮腫(むくみ)改善により、美脚効果

- 贅沢コース 45分**
¥5,000
院長治療マッサージ+メディセル(フェイシャルケアorフットケア)
健康に体調を整える治療と、美しくなる施術が融合した「健康と美」を追求したコース!



内から外からキレイになりたい♪

春のBeauty特集

YOSA PARK 人生最後のダイエットをスタートしませんか?

食事制限なし!! 短期間で驚きの全身痩せ! 体質根本改善で免疫UP!!

- イチオシ!! 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
- プレミアム免疫UP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UPコース(75分)
初回 ¥5,500 → ¥4,400

「痩身&免疫力UP」の速効性と持続性を重視した本物志向のマンツーマンプライベートサロンで、体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」をご体感ください。

都原店 完全予約制
090-4436-3964
都城市都原町7952-4
営業/9:00~22:00 不定休
駐車場/あり
salon owner Sotoyama

年見店 完全予約制
080-5604-9737
都城市年見町18-7ミニョ
ンパロムナード1-103
営業/9:00~19:30 不定休
駐車場/あり
salon owner Otuka

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

- 活活・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

ロゼマドンナ 新型コロナウイルス感染予防対策店

ベテランのエステティシャンによる 極上の施術で癒やされながらキレイになろう!

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

若返りプラセンタ コラーゲン注入
顔に保湿・ハリをもちたらし、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!

☎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

好評につき 3名様限定 モニター募集 続きます!!

コースメニュー お試し価格

- ★プレミアムコース ¥1,500
・遠赤ドーム
・光痩身
・セルライト除去(脂肪吸引)
・RF波トリートメント
- ★スペシャルコース ¥1,000
・遠赤ドーム
・セルライト除去(脂肪吸引)
・光痩身

大人気! 単品メニュー 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

40代女性 Before After

~癒し処~ Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

ぐっすり眠れるほど痛くないハーブピーリング♪ 隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!

Before After

成分&技術パワーアップ記念
初めの方も以前に受けた方もOKキャンペーン

血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング
通常¥26,000 → 先着5名様 ¥15,000!!(税別)

6回コース 先着3名様 「きりしまフォーラム見た」で ¥144,000 → ¥90,000!!(税別)
東京での相場は¥70,000程度
立地も安く、人件費もかからないため、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。

痛みがほとんどない どんな肌質でも使える 剥離しない
ダウンタイムなし 施術後、即メイクOK 当日入浴OK

ハーブピーリングの成分紹介

スギナ葉 茯苓 硫黄 ドクダミ
半夏生 シルク ザクロ幹細胞 フラーレン

大人気の肌質改善ハーブピーリングがパワーアップ!! これまでの6種類の生薬に「ざくろ幹細胞+フラレン」が加わりました。よいものを正しい用法で。専門の講習を受けたオーナーの施術は、これまで以上の効果が期待できると予約殺到中です!! 鏡を見るのが楽しくなる毎日を目指しませんか?

シミケアバージョンアップ!! 効果を実感されている方続出!!

紫外線によるシミにお悩みの方へ
外因性シミケアトリートメント(70分)
通常¥15,000 → お試し価格 ¥5,000(税別)

肝斑にお悩みの方へ
内因性シミケアトリートメント(70分)
通常¥17,000 → お試し価格 ¥5,500(税別)

肌に蓄積されたメラニンを少しずつ外に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。
顔にポツン。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその存在感のため息が出る……シミって、放っておくと大きくなったり、イボみたいになるってご存じですか? 世の女性の悩みごとランキング上位にあがるシミに絶大な効果を発揮するマシンを見つけました!! 顔全体のお手入れをしながら、痛みなくピンポイントにシミケアができます。大人気のハーブピーリングで、肌のターンオーバーの乱れを改善へ導いた肌には、さらに効果的!! 施術した当日から、お化粧品・入浴も可能です♪

Before After

癒されに來たらキレイになっちゃった♡という嬉しいお声をいただいております♪メイクしたままで安心してお越しくださいね。

☎070-1946-7772
都城市山ノ口町花木2282-1
営業/10:00~17:00(最終受付16:00)
不定休 ※すべて税別価格です
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※カード・PayPay決済可

LINE ID @qks2094c Instagram



大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

大人女性のための

新生活は健康的な美しい髪&ヘアスタイルで♪
 エイジング毛対応 ストレート+カット ¥12,100
 ミネラルデジカルとは……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くせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

加齢によるうねりやくせをつやつやカールに!
ミネラルデジカル+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(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の脳と呼ばれる腸をほぐし、すべての内臓や子宮をアプローチ。内臓に蓄積された怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。

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



プッダの休日140分 ¥9,500
 タイ古式+オイル(全身)+小顔
 プッダのお昼寝100分 ¥6,500
 タイ古式+フットマッサージ
 プッダのうたた寝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or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/10:00~19:00(最終受付18:00)
 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、ポッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

癒される隠れ家サロンで身体をメンテナンス♡

アロマセラピスト歴12年のオーナーが、お客様一人ひとりの体調や状態を見極め行う施術が、密かに人気を博しているサロン。しっかりとコリをほぐす力強い施術は、驚くほどの心地よさ! オーガニック精油の香りに癒されながら、リンパの流れをよくし免疫力もUP、さまざまな痛みを緩和してくれます。



店内は、まるでお友達のおうちへ遊びに行ったようなリラックスできる空間♪ 施術後にいただくハーブティーも、癒し効果抜群です。

◆90分コース…¥5,000
 ◆120分コース…¥6,000
 セットメニュー、バックボディ、リフレクソロジーはすべてフットバス付

コースメニュー
 バックボディ 60分 ¥3,000
 リフレクソロジー 60分 ¥3,000
 フェイシャル 60分 ¥3,500

☎070-1989-3777

施術中は電話に出られないため後程ご連絡いたします
 都城市妻原町 ※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/9:00~17:00 ※最終受付15:00
 定休/土・日曜日・祝日
 ※土曜日・祝日をご希望の方は要相談

コースメニューをお選びの方へ
 デコルテ or ハンドマッサージ or ヘッドマッサージ
 500円分プレゼント(15分)

healing base (ヒーリング ベース) 女性専門タロット占い&リラクゼーション



タロット☆星読み占い
 通常¥8,000→¥6,000 (3月末迄)

タロットカードを使い、究極のリラクゼーショントリートメントであなたの気づいていない潜在意識(無意識)へとしっかりアプローチ!!
 潜在意識(無意識)で、イライラ、不安、ネガティブな考え方をしてしまうあなたの心と体は、ストレスを溜め込んでいます。小児科・産婦人科経験の看護師セラピストが、究極のリラクゼーショントリートメントで、自分でも気づいていないコリと、溜め込んだストレスをしっかりとケアします。副交感神経(リラックスモード)を優位にすることで、睡眠力の改善、メンタルの安定、腸内環境の改善etc.「健康美」と導きますよ♡

☎070-3667-3712

都城市の隠れ家サロン
 (詳細はご予約時にお知らせします)
 営業/10:00~17:00 不定休

つい自分のことは後回しにしてしまうあなたへ
「究極のストレスケア」自分へのご褒美コース 初回限定
 「じっくりタロット☆星読み+究極のリラクゼーショントリートメント(バザルト®ストーン ボディandフェイシャル付)
 通常料金 ¥28,000
 →¥15,000 (150分コース)
 3月末迄!!

心も体も疲れているのになかなか眠れないあなたへ
「ストレスデトックス」まどろみ熟睡コース 3月限定(先着5名様)
 タロット☆星読み+究極のリラクゼーショントリートメント(ヘッドマッサージ付)
 通常料金 ¥15,000
 →¥10,000 (120分コース)

←Instagramもチェック!
 「@healing_base」

LINEで24時間予約OK!
 ご予約はこちらから!→

筋整流法 都城腿引き道場



全身の腿を引くことにより症状を改善!!

腿引きとは、腿を含む筋肉群を正常な位置に戻し、血液・リンパ液をよりよく流しながら整える技術です。これにより、痛みや不快な症状が改善され、快適な体調となります。自己免疫力を上げ、自己治癒力をも高めます!!

新型コロナウイルス感染対策実施中!!
 今だけキャンペーン
オープン1周年記念
腿引き60分 ¥5,000→¥4,000
 (初回のみ登録料1,000円)
 ●2021.3月末迄有効

改善が期待される症状
 ■ぎっくり腰 ■腰痛
 ■首・肩こり ■五十肩 など

☎070-7588-9026

都城市吉尾町2133 コーポ福寿荘内
 営業/10:00~19:00【予約優先】
 ※時間外でも相談可 不定休
 駐車場/あり(予約時にお問合せください)
 がんばろう都城! ふるさと応援券・都城市プレミアム付スマイル商品券 使えます



marble Hair Lab.



Special Campaign

3月限定 カラーorパーマをされたお客様全員
コタスタイルリングトリートメントB1
 ¥3,300→¥2,640(税別)
 まだまだ乾燥が続く季節だからこそ、抑えたいアイテム!!

3つのプレミアムPoint	Point 1	Point 2	Point 3
	髪全体がふんわりサラサラ髪に	ミストタイプで手軽な使用感	毛髪内部に潤いを閉じ込めツヤツヤ髪に

☎0986-77-3061

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



韓国発! 話題の
#プリカール ¥3,000
 NiziUブームもあり、ますます「韓国風ヘアスタイル」が大ブレイク! 韓国風レイヤースタイルに欠かせない、根元を立ち上げるパーマ「#プリカール」。根元からフワッと立ち上がるパーマは、この春イチオシです♪

こんな方にオススメ
 ・分け目がはっきり分かれてしまう方
 ・根元のボリュームがなくて悩んでいる方
 ・ハチが張っている方
 ・絶壁で悩んでいる方
 ・かきあげたいけど上手く決まらない方
 ・トップがべったんこになる方 etc.

大好評パーマ
 No.1 クリップパーマ ¥7,500
 「アルカリ0」「弱酸性」「低温」「時短」の髪へのダメージを抑えた究極のパーマ。
 No.2 デジタルパーマ ¥10,000
 パーマスタイルを長期間キープしながら、手入れのラクさを追求したパーマ。

都城 マーブル www.marble-hair-lab.com
 www.facebook.com/marble.hair.lab
 Instagram@marble_hair_lab

卒業おめでとうキャンペーン開催中♪

今年卒業生ご両親も W 卒業割
 小・中・高・大までOK
一律 20% OFF

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

フリーチリ放題:2回目から半額で何回もOK!
 最代代: S ¥1,000 M ¥1,500 L ¥2,000 LL ¥2,500



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

*fuse_ セレモニースタイルの最旬アイテム



マザーニースにピッタリな
セレモニースタイル
トレンドのショートジャケットとワイドパンツのセットアップは、柔らかさとキチンと感が絶妙なバランス♪ 着心地と動きやすさも抜群です。

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
プラスアイテムも
チェック♪

Spring Fashion
コーディネート Advice!

キュートなネコがプリントされたホワイトパーカーに、ブルーグレーのプリーツスカート合わせた、カジュアルな中にも上品さが際立つ大人女子コーデ。

取扱いbrand

COCO DEAL / gru.rond / Bou Jeloud / RÉAC
LILLIAN CARAT / AMERICAN HOLIC / POU DOU DOU

*fuse_ TEL.0986-22-2131

Palais Picasso

春の足元は、新作で美脚メイク!



韓国発!!
YAKIII CLASSIC
今、大人気のDADスニーカーブランド。トレイルランニングシューズからインスパイアされたアッパーデザインと、ボリュームのあるチャンキースールが足元をキレイに見せてくれます!

SMARTWALK

「超軽量」「フレキシブル」「弾力性」がコンセプトのシューズ。柔らかい素材で脱ぎ履きもしやすく、デザイン性も◎。春ファッションに取り入れたいアイテムです!



他にも、セレモニースタイルに合うパンスや、春の最旬スニーカーがたくさん届いています♪ キッズアイテムも充実しているので、ぜひご覧くださいね!!

Palais Picasso TEL.0986-46-2007



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	メンズデー 10・20・30日
毎週金・土曜日	20% OFF
クリーニング 上下セット 男性 学生服 女性 学生服	5・15・25日
500円 650円	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。気軽に相談ください!!

ホワイト急便 TEL.0986-46-2237

TEZUKA WORLD SPORTS テヅカ ワールドスポーツ

新作! NIKEウェア&シューズ!!

NIKEスポーツウェア フルオーバー

どんな天候下でも体の動きに対応するフレンチリ素材。フロントに重ね付けされたNIKEのロゴや、バックに配された大胆なプリントと刺繍でインパクトのあるデザインに。ディテールまで計算し尽くされた1着です。

フード部分にはスマイリーのプリント、両袖には番光プリントのレタリングが施されています!



Ladies

ランニングのルーツを体現。快適なクッションとヴィヴィッドなカラーリングが目を引く1足!



Mens

AIR MAX 90
ホワイトをベースに爽やかなカラーリングで、デニムはもちろんロングワンピースやプリーツスカートとの相性も◎。

TEZUKA WORLD SPORTS TEL.0986-46-2008

any FAM 2021 Ceremony Collection

Ladies

上品かつ繊細な印象に仕上がるプリーツワンピースとツイードジャケット。オシャレで落ち着いた雰囲気を出さず!



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オスズメの組合せや着まわしスタイリングも提案してもらえますよ。ぜひご相談してみませんか?

..... Girls

お子様用のセレモニースーツやグッズも豊富にご用意しています。イチオシは、ウエストのリボンとパステルパールがエレガントなワンピース♡

Spring Fashion

洗える!! NEW SPRING ニット

着丈に前後差をつけ、どんなボトムにも合わせやすいバランスが特徴。サラッとした着心地とシンプルなデザインで、オフィスカジュアルはもちろん、オウチ時間にもGood。カラーは春らしい6色を展開!



any FAM TEL.0986-46-2288

MIX-O

New Brand Feroux 登場



女子ごころをくすぐるエレガントでスイートなアイテムに、時代感をプラスした「きらめきワードローブ」を提案します。

コーディネート Advice!

赤が映えるバルーンスリーブのトップスに、ハイウエストのデニムロングスカートをプラス! スタイルUPしながらかわいらしさも演出してくれる着こなしに♪

春色♡
ファッション
小物も充実



着回せる
きちんと華やかセレモニ

any Sis ジョーセットジャージー
セットアップ 9,900円

これ1つでキレイ目なのに楽しく&スタイルUPも叶うセットアップ。セレモニースーツはもちろん、日常でも活躍してくれるアイテムです。

MIX-O TEL.0986-46-2299



VANS人気モデルの
新作が届きました♪



プリーツロング
スカートやワンピース
にもコーディネート
しやすい生成り地が
オシャレ♪

OLD SKOOL オールドスクール

クラシックラインの代表モデルとして大人気! アッパーはキャンバス素材を使用し、ウイズバーホワイトと呼ばれる生成りの白が春らしいスニーカー。メンズ、レディースどちらのファッションにも、この春合わせた1足です!!



スタッフ 前田さん

他にも、鮮やかなカラーが美しい春色パンスやセレモニースーツもありますよ!

ABC-MART TEL.0986-46-3950

SHOO-LA-RUE 4月上旬 NEW OPEN!!



*画像はイメージです



Happy Lifestyle Store
~365日の毎日を笑顔に~

デイリーからトレンドスタイルまで
日々を楽しんでくれるさまざまなアイテムをセレクトし、トータルに提案するハッピーライフスタイルストア

シューラルーって
どんなお店?
詳しくはHPを
CHECK!



http://shoolarue.jp

新生活応援特集

イオン都城店

one's terrace ワンステラス 新生活を楽しくオシャレに♪

DESIGN 家電



BRUNO

ホットプレート

キッチンツールは、見た目にもこだわりたいもの!! 自宅用はもちろん、大切な方への贈物として人気の高いホットプレート。

新色登場

朝食セット

récolte Kalita
コーヒーセット&ホットサンドメーカー

毎朝のごはんが美味しく楽しくなるホットサンドメーカーとハンドドリップコーヒーセット。



感謝の気持ちを
プチギフトに

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? 予算に合わせてお作りしますよ。大量受注もOK!

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

金海堂 新学期AGO!! ドリルフェア開催中!



各学年の総復習に最適なドリルが豊富に揃っています。こんな時だからこそ、家庭学習に力を入れてみませんか?

原田店長 イチオン
たのしい!かかくのふしき なぜ?どうして? シリーズ

子ども達の疑問を、分かりやすく楽しく解説してくれる一冊です。

ギフトに最適 「図書カードNEXT」

大切な人に、本との出会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



Graph Belle 7,980円~
メタル素材のシックで上品なフレームは、かわいらしさと知的さを演出してくれると大人気!

千一氏 13,980円~
眼鏡職人、千一氏の手によって作られるセルロイド製眼鏡フレーム。熟練された手作業で丁寧に仕上げるハンドメイドのブランド。



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

タリーズコーヒートムとジェリー
かわいくて美味しいコラボ!!

キャラメルポップコーン
ナッツラテ 630円(税別)

香り高いハーゼルナッツラテにフルーツフレーバーのカラフルなポップコーンとキャラメルソースをトッピング♪

この他にも、期間限定のドリンクやフードが登場! ぜひご賞味ください。

スタッフ 永谷さん

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

1964 THE CLOCK HOUSE
新社会人への贈物にリストウォッチを!!



SEIKO

Mens ASTRON アストロン

電池交換不要のソーラー式で、GPS衛星からの時刻修正機能付き。チタン製で軽く、傷が付きにくいサファイアガラス使用。大き目ケースでインパクトを与えるデザインは、ビジネス・プライベート、両方のシーンで使える1本。

Ladies LUKIA ルキア

トノー型は、女性の手元を華奢にキレイに見せてくれるサイズ感&デザイン。ソーラー式電波モデル&10気圧防水のチタン製で使い心地も抜群。白蝶貝文字盤の美しい見た目に、7時位置にダイヤモンドの入ったエレガントな腕時計。



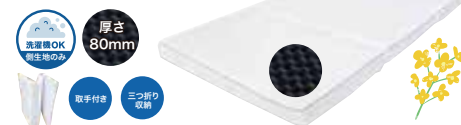
新入園・入学のセレモニースタイルに合う腕時計も、豊富にご用意しています。

山本店長

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

my makura *マイまぐらの新しい眠り「からだのまぐら」*

厚さ80mmの凹凸構造
からだのまぐら ベーシック



からだのまぐらベーシックにオーダーメイドマイ枕がセットで全身の眠りを支えます。



セット合計 49,900円+税を
39,900円 (送料別)

GO TO SLEEPキャンペーン
マイまぐらが分割金利負担します
月々1,200円×36回
※初回支払のみ1,890円になります

my makura 1F TEL.0986-46-1868

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、ピクニックにオススメのお弁当グッズやアウトドアグッズ、ちょっと便利な面白アイテムもご用意!! ぜひチェックしてくださいね♪



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!!

新生活アイテム

クッションやシャンプーボトル、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500円の間で揃いますよ!



ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

CHIPPER CHIT 大切な人に贈るギフト♪



SELECTION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。

タオルギフト

人気の高い「魔女の宅急便」が豊富な揃っています。子どもも大人も思わず笑顔になるキュートさ♡



Kids イチオシ プチギフト

「すみっこぐらし」のメッセージ入りマグカップ。大切な友達へ贈りませんか?

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

基本のヨガから、K-POPダンスを使ったエクササイズ系、相撲ヨガなど
ダイエット系プログラムも豊富!!



はじめての方限定

手ぶら
ホットヨガ体験
0円

web予約はこちら



新規会員 募集中!!

安全衛生管理を徹底して営業しております!!

他のヨガスタジオやジムの会員証ご提示で!

体験当日のご入会とご利用手続きで!

入会金 & 事務手数料 0円

フルタイム会員 2700円/月

適い放題 3か月限定

スタート月から3か月の特別価格 (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

ITALIAN TOMATO Café Jr. 今だけ! 桜海老と春野菜の pasta!!

LUNCH

季節のオススメセット 970円

桜海老と春野菜のパペロンチーノ + セットサラダ&ドリンク

香ばしい桜海老とたっぷりの春野菜のペペロンチーノ

本日のパスタセット 670円

本日のパスタ + セットサラダ&ドリンク

いちごのショートケーキ 630円

多くの人に愛されている「いちごのショートケーキ」が

さらに美味しくなって新登場!!



期間限定メニュー登場!



明太マヨタルタルエビバーガー

サクサクのエビパティに、大人気のタルタルソース、明太子の旨味とピリっとした辛みが特徴の明太子マヨソースを贅沢にトッピング!!



ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

3店合同 **新生活応援SALE** 開催中!

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。

ご来店時、またはご精算時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください ※表示価格はすべて税込です

1DAYサークルレンズ



アイコフレワンデー UV
 オープン特価 **2,950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5色 (30枚入)
 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 ファーストメイク

コンタクト初割キャンペーン

コンタクトレンズの使用がはじめての方
 シティコンタクトご利用がはじめての方

『きりしまフォーラム』掲載価格より **さらに!**

両眼で 500円OFF!!

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

<p>ボシュロム バイオトゥルーワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,730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>クーバービジョン プロクリアワンデー (片眼30枚入) オープン特価 2,730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) 4箱まとめて購入で 1,000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>ボシュロム アクアロックスワンデー (片眼30枚入) 4箱まとめて購入で 1,000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 3ヶ月分+ケア用品 7,000円</p> <p>AIR OPTIX HydraGlyde</p> <p>最後の日までずっと心地いい2週間レンズ</p>	<p>メニコン 2WEEKプレミアム 1箱 (片眼6枚入) オープン特価 3,050円</p> <p>世界初 PremiO</p> <p>高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減 別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!</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!



1.56中屈折レンズ付メガネ
5,500円 / 7,700円 / 11,000円

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!

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

メガコン コンタクトレンズとメガネを一緒に買うとお得!!
 表示価格より **メガネ一式 5% OFF**

3店合同キャンペーン

メガネ2本 同時購入で

2本目 10%OFF!!

ご家族、ご友人同士でもOK!

※他の割引との併用不可
 ※金額の低い方が対象となります

ハード・ソフト

<p>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>	<p>HOYA EX (Proud) 1枚 ハードレンズ オープン特価 8,470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 10,450円</p> <p>UVカット付。高酸素透過性レンズ。</p>	<p>SEED プレリーナII 1枚 遠近両用 オープン特価 15,400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>
---	---	---	--	--

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**
 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



TEL.0986-58-8540



小林店
 小林市堤2289-3
 営業時間 / 9:00~19:00
 年中無休 駐車場 / あり



TEL.0984-27-4877

