

# きりしまフォーラム

vol.349  
APRIL 2021

4

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



フォーラム シニア ライフ  
**Forum Senior Life 通信**

- 特集  
「血圧高め」は要注意！  
高血圧のリスクと対策
- コラム  
『かみむらスポーツ教室』で大人のFitness
- 連載  
大人の特選グルメVOL.19 他

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  
よろしく申し上げます。

キレイを  
お得意♪ **春のBeauty特集**

スタッフ  
建物の探訪 **春の住宅特集♪** **フォーラム** **FORUM'S SELECT** **グルメ** **新年度に** **おススメ** **春の習い事特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
**『けっこんしき♡』**

くろき  
**黒木 かすみちゃん**  
(5歳)

お父さん・お母さん  
お兄ちゃん・かすみ

●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!



# 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



音声『正常です』

#### 異常検出



音声『基準を超えています』

お問合せは  
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

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り ①

新生活、体調不良で  
悩んだら……

この病気って？  
何科に行けばいいの??

「先生、○○な症状があるんですけど、これって何科の病院に行けばいいんですか？」という質問を受けることがあります。日本の医療は臓器別として、診療科が別々になっているために迷ってしまう方が多いのが現実です。

一方、ヨーロッパ等では家庭医療なるものが存在し、まず自分の決められている家庭医を受診することになります。そこで医師が「これは○○科に行きなさい」、「この症状なら○○科」、「これはまず薬で様子を見てください」といった感じで見分けをします。

私も実際、そういう医師を指しています。それによって無駄足がなくなり、早期治療につながるかと考えています。

そこでよく受けるそういった質問で考えられる病気について

①とにかく体がだるいんです  
甲状腺等のホルモンの病気・糖尿病・ストレスや不眠等メンタル的な病気・何らかの感染症・

肝臓の病気

②胸が痛いんです

狭心症・心臓病・肋間神経痛・肺炎等の感染症・気胸・打撲等

③頭が痛いんです

高血圧・頭の中の病気・肩こりからくる頭痛・片頭痛・帯状疱疹・副鼻腔炎等

④むくむんです

肝臓病・糖尿病・ホルモン異常・心臓の病気・静脈瘤等血管の病気

⑤できものがあるんです

リンパ節やリンパの病気・脂肪腺等の良性腫瘍・悪性の腫瘍・粉瘤・イボ等

いやはや、ちよつとした不調でも色んな病気が隠れていますね。何科に行くか迷いますね。はたまた様子を見て良い病気がもしれませんね。

当院ではそのような症状で受診する方も多いです。自分が何の病気なのでしょう？これって放っておいて良い症状なの？なんて迷われている方も多いと思います。

お気軽にご相談ください。専門的な治療が必要であれば専門病院を紹介します。



院長 山内 明



## 早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

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



端午の節句  
こだわりの柏餅  
「家が代々続くように」といふ願いの込められたお菓子  
二五円



霧の大地より  
お子様の健やかな成長を願う  
南香のお菓子  
鯉の引菓子(糸鯉)  
八三三三円



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  
二三六円



第25回全国菓子博覧会  
最高賞 名誉総裁賞受賞

島津荘園 一七三三円  
6個入、12個入、18個入

創業明治三十四年  
郷土銘菓処 お菓子の南香  
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 年中無休  
TEL.0986-22-4670

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



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

0986-23-2180

〒885-0024  
都城市北原町33号1番地

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

**新入園・入学 新生活応援セール実施中!!**

嬉しいお知らせ!

①来店特価 最大80~10%OFF  
②下取り&値引き キャンペーン開催

手作り教室開催  
完全予約制 個別教室で安心  
作りたものに合わせた好みの生地をご持参ください  
※日程は電話にて相談。気軽にお電話ください!

マンツーマン指導の教室(予約制)も好評実施中!

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

**みしん市場**  
都城妻ヶ丘店

点検・調整 500円より

来店特価

0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

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

家づくりセミナー 完全予約制 10:00-15:00  
4/11(日) 会場:エヴァホーム常設展示場

家族の安全と健康を第一に考えたママが主役の家づくり

エヴァホーム 検索

予約受付中

充実のHPもご覧ください!

いつでも見学できる常設展示場

※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。

大正15年創業 一級建築士事務所

EVAH エヴァホーム TEL 0986-22-3242

【本社兼常設展示場】都城市平江町25-11

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 鹿児島県 熊本県

宮崎店 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 都城店

作業服のことなら お任せください!!

身体を使う仕事に、馴染む丈夫な服がほしいですね。これから暑くなっていく季節を乗り切るためのファン付きウェアもありますよ! お気軽にお問合せください。

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

都城エリアで 大好評 エアコン分解内部高圧洗浄

防カビ・抗菌コート無料サービス!!  
4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しください。  
水回りで気になる部分だけきれいになりたいなど、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 12,760円 → 1台目 5,280円  
2台目以降 4,290円  
お掃除機能付き +2,200円

水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)  
通常 31,900円 → 21,780円

水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)  
通常 66,000円 → 32,780円

業務用エアコン ..... 16,500円~  
(価格はすべて税込)

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 2,200円

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

4月で4年目に突入する  
癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ)へ  
クワが行き着きました!

本誌でお馴染みの「クウプナヘレ」は、肌質を改善するハープピーリングで、女性の肌の悩みに寄り添ってきたサロンです。最新のシミケアマシンの導入して、1年が経ちます。きっかけは、シミの点と点が繋がって、真っ黒になったらどうしようと言われたお客様の声です。ハープピーリングではもう一息のシミを、どうにかしたい一心で現在のマシンの導入するに至ったそうです。「これはいい!!」と感じたら、導入するスピードの速さは目を見張るほど……。

「シミには内因性と外因性があります。勇気を出して来店されたお客様の肌が、目に見えてよくなっていくのを見るのは本当に嬉しいです」と、オーナーの黒木さんが満面の笑顔で話してくれました。

これから紫外線も強くなる季節。女性にとって、肌の状態はテンションを左右するひとつの要因です。今年は又さらに、県内初導入のマシンも入りました。お肌で気になることがある方や、癒やされた方は、気軽に足を運んでください。

取材協力/  
~癒し処~ Ku'u Punahale (クウプナヘレ)  
070-1946-7772

# 質Shop 天満屋 見積無料!!

金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

### 質預り

お持ちの品物を担保にして現金融資

即融資

### 買取!!

不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

即現金

### 販売!!

人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

大特価

**金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!**

天満屋 TEL.0986-22-4340

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町 郵便局  
 一都城駅 マイルストーン イオン 都城市 警察署  
 田中書店 産産蒸気屋 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

都城市東町13街区20号  
 営業 / 9:30~19:00

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

天満屋 都城 検索

## 初導入 「ウォーターマッサージ器」

水圧刺激でコリをほぐして血行をよくする  
 筋膜リリースとリンパドレナージュによる深いリラクゼーション

- ☑ ストレス解消
- ☑ 血行促進
- ☑ 圧迫感なし
- ☑ 体型を選ばない
- ☑ 手もみ感覚
- ☑ リラックス
- ☑ 筋肉疲労の緩和

~サイクロン水流によるやさしい刺激が深いリラクゼーションへと導きます~  
 30分 430円/回

### 酸素ルーム 利用料金

高気圧酸素ルーム 430円  
 低気圧酸素ルーム 430円 など

### 和楽笑・健美館

都城市一乃城町66-1  
 TEL.0986-57-0753  
 営業 / 9:30~17:00 定休 / 第一火曜日

☆HPはこちらから  
 回数券が和楽笑の湯と共通  
 シルバー料金 学生料金有り!

## 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

# C&H

ひとと暮らしをサポートする 有限会社

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>

CFP1名・AFP2名在籍

C&Hの紹介動画はコチラ!

## セレモニーMC(葬儀司会)養成講座開講

熟練した講師によるセレモニーMCの養成講座。たくさん感動と感謝の気持ちを感じられるお仕事です。養成講座修了後は、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! 詳しい内容は、お問合せください。

30~50代の主婦が活躍中  
 新型コロナウイルスにも影響されにくいお仕事です

講習期間 昼・夜どちらかを選択(2時間程度)

- ✓ 仕事も家庭も自分の時間も大切にしたい方
- ✓ 自分に自信を持ちたい方
- ✓ 経済的に安定したい方

説明会開催 完全予約制 随時受付中  
 新型コロナウイルス予防対策を実施してお待ちしております。気軽にご参加ください!

セレモニーMC講師 中山

オフィスVida事務所 090-7383-0334  
 都城市早水町3886-1

## ぐりーんこーぷ

<https://www.greencoop.or.jp/>

# びん牛乳

産地直送 遺伝子組み換えはしていません。子どもたちに安心して飲ませられる!

ノンホモ

びん容器

パスタチャライズ殺菌

お試しサンプルプレゼント ※グリーンコープ組合員の方はご遠慮ください。

人気商品の中から、いずれかをプレゼント♪  
 サンプルのお申込みは、お電話か上記のホームページから!

👑産直たまご

non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料を食べ賜当りたりのよい開放鶏舎で育つ母鶏達から産まれる卵は、出荷から配達まで一貫した低温流通でとって新鮮!

👑産直びん牛乳

母牛には、non-GMO(遺伝子組み換えでない)飼料のみを与え、衛生的な環境で飼育。72℃・15秒間のパスタチャライズ殺菌で、カルシウムやタンパク質が搾りたての生乳に近い形で残っています。

お問合せ 0120-349-017 グリーンコープ生協みやざき 都城支部  
 電話受付 9:00~21:00 (祝日もOK! ※年末年始は除きます)

## 「セレモニーMC養成講座」体験にクワが行って来ました!

『オフィスVida』のセレモニーMC養成講座体験に、クワが行って来ました!

代表で、司会業を長年続けられていらっしゃる中山さんが、超初心者ながらも、

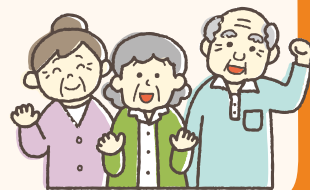
「葬儀の司会というのは、たくさんの方の感動と感謝の気持ちを感ずることのできるお仕事です。ただ、失敗は許されません。学びます。」

「自分の感動と感謝の気持ちを感ずることのできるお仕事です。ただ、失敗は許されません。学びます。」

だからこそ、一人前として安心して独り立ちできるよう、丁寧に指導していきます。また、講座終了後は、お仕事依頼を行い、完全サポートいたします。やりがいを感じることもできるお仕事です。説明会も開催しておりますので、気軽にご参加ください!と、中山さんが笑顔で話してくれました。

話し方なども学ぶことができ、「今後の生活にも活かせるな」と、実感!! 実際、30~50代の主婦の方もたくさん活躍されているそう。こんな時代だからこそ、手に職を持ち、生き生きと働いてみませんか?

取材協力/オフィスVida 090-7383-0334



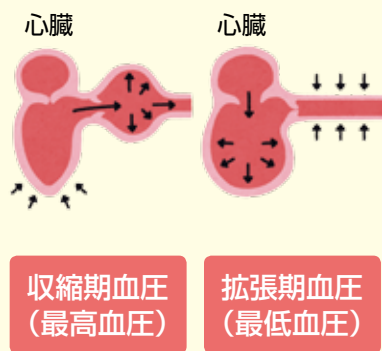
## 特集

# 「血圧高め」は要注意！ 高血圧のリスクと対策

年齢と共に上がりやすくなる血圧値。健康診断で、血圧の高さを指摘されたという方も多いのではないのでしょうか。現在、日本人のおよそ3人に1人が高血圧と言われており、まさに国民病と言えます。そんな、私達にとって身近な病気である高血圧ですが、その危険性を正しく理解していますか？

### 高血圧だとなぜよくない？

そもそも、血圧とは何かというところからご説明します。私たちの体内には、生命維持に欠かせない酸素や栄養素を運ぶ血液が流れています。心臓がポンプのように収縮し、血液を全身へ送り出しています。その際、血液が血管の内壁を押す力(圧力)が血圧です。



この血圧が、慢性的に正常値よりも高い状態を高血圧と言います。高血圧の状態では、常に血管や心臓に負担がかかっており、血管が傷ついて硬くなる動脈硬化を引き起こしやすくなります。高血圧を放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、心不全、慢性腎臓病など、命にかかわる重篤な病気を発症するリスクが高まります。

### 自覚症状がないから怖い！ 7割以上が放置の実態

高血圧は、日本人の死因の2位、4位を占める心疾患と脳血管疾患に大きく影響しています。しかしほとんどの場合、自覚症状がありません。そのため

気づかないうちに進行し、ある日突然生命を脅かすことから「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」とも呼ばれます。

国内で高血圧の状態にある人は、約4300万人と推計されています。その一方で、実際に医療機関を受診している人は、約1010万人。全体の3割にも及びません。高血圧状態でも、積極的に治療を行っていない人が極めて多いことが窺えます。

### 高血圧になりやすい人の特徴

高血圧患者の割合は年齢と共に増加しますが、男性は30代でも5人に1人、40代では3人に1人と、働き盛りの世代でも高血圧になりやすい傾向にあります。

## 高血圧の原因となる生活習慣

塩分の摂りすぎ

お酒の飲みすぎ

喫煙



運動不足

ストレス

睡眠不足



# 高血圧の診断基準

## 成人における血圧値の分類 (mmHg)



| 分類           | 診察室血圧        |        |              | 家庭内血圧        |        |              |
|--------------|--------------|--------|--------------|--------------|--------|--------------|
|              | 収縮期血圧 (最高血圧) | かつ     | 拡張期血圧 (最低血圧) | 収縮期血圧 (最高血圧) | かつ     | 拡張期血圧 (最低血圧) |
| <b>正常域血圧</b> | 120未満        | かつ     | 80未満         | 115未満        | かつ     | 75未満         |
| 正常高値血圧       | 120~129      | かつ     | 80未満         | 115~124      | かつ     | 75未満         |
| 高値血圧         | 130~139      | かつ/または | 80~89        | 125~134      | かつ/または | 75~84        |
| <b>高血圧</b>   | I度高血圧        | かつ/または | 90~99        | 135~144      | かつ/または | 85~89        |
|              | II度高血圧       | かつ/または | 100~109      | 145~159      | かつ/または | 90~99        |
|              | III度高血圧      | かつ/または | 110以上        | 160以上        | かつ/または | 100以上        |
|              | (孤立性)収縮期高血圧  | 140以上  | かつ           | 90未満         | 135以上  | かつ           |

※正常高値血圧、高値血圧とは、高血圧の一手前で、注意が必要な段階です。

※(孤立性)収縮期高血圧とは、収縮期血圧だけが特に高い状態のことです。動脈硬化の進んだ高齢者に多く見られます。

家庭で測定する場合、毎日同じ時間に測りましょう。基本は朝の起床後1時間以内と、夜の就寝前の1日2回。なお、家庭で計測する場合は医療機関で計測する場合とは、血圧の基準値が異なるので要注意です(上記表参照)。

自分の血圧を正しく把握するために、家庭での血圧測定がおすすめです。普段は正常値でも、病院だと緊張で血圧が高くなってしまうこと(白衣高血圧)もあります。また、1日の中でも血圧は変動します。自宅であればリラックした状態で、毎日同じ条件で測定できるので、より正確に血圧を把握することができます。

### ◎毎日の血圧測定を習慣に

### 高血圧予防・改善のポイント

対して女性は50代から患者数が増え、60代以降では50%を超えます。75歳以上になると、男女共に70%以上を占めます。加齢以外にも、塩分・アルコールの過剰摂取、喫煙、運動不足、ストレス、睡眠不足、遺伝などが、高血圧に深く関わっていることがわかっていきます。

日本高血圧学会のガイドラインでは、1日当たりの塩分(食塩)摂取量の目標を「6グラム未満」と設定しています。しかし、日本人は塩分過多の傾向にあります。濃い味に慣れている人にとって、塩分を控えた食事は物足りなく感じるかもしれません。美味しく減塩を続けられるよう工夫し、徐々に薄味に慣

高血圧予防には、塩分を控えるのがよいというのは多くの人を知るところです。塩分の摂りすぎは血圧上昇の大きな要因となるため、塩分制限は高血圧治療においても基本となります。

### ◎食事は減塩・ミネラルを意識



◎適度な運動と節酒・禁煙を 適度な運動には、血圧を下げる効果があることがわかっています。有酸素運動などを、無理のない範囲で続けましょう。また、過度な飲酒や喫煙は高血圧のリスクを高めます。節酒を心がけ、できれば禁煙することが望ましいです。

自覚症状がない高血圧は、危機感が薄れがちです。「たかが高血圧」と楽観視せず、深刻な病気につながる身体のサインを見逃さないようにしましょう。



減塩のコツ

- ・コシユウや唐辛子、カレー粉などの香辛料、酢やレモンなどの酸味を効かせ、醤油や塩を減らす。
- ・天然だしをしっかりとる。
- ・ラーメンやそば、うどんの汁はできるだけ残す。
- ・しょうゆやソースは小皿にとって、少量だけつける。

また、塩分の排泄を助けるカリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラル類を積極的に摂るよう心がけましょう。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれ、マグネシウムは海藻類やナッツ類、豆類などに含まれています。



保護者世代の大人へ向けた新しいコースが『かみむらスポーツ教室』に誕生！最近、運動不足のクワが、体験に行ってみました！

はつらつとした明るい笑顔の山下先生に、緊張もほぐれます。「まずはその場で歩いてみましょう！そして、そのまま目を閉じてみましょう」と先生。参加者は言われた通りに、その場で足踏みをし、しばらく後、目を開けると当初の位置には居ない自分にビックリ！バッグの持ち方や歩き方など、普段の習慣

「かみむらスポーツ教室」ではじまる大人のフィットネス。  
火曜日講師・山下美幸先生の「健康運動体操」の体験会で、お話を伺って来ました。

により、身体はゆがみ、ひずみが生じているそう。ストレッチポールを使った、「骨や筋肉を産まれた頃の正常な位置に戻す動き」を教えることができました。その他にも、自宅で簡単にできるストレッチも指導してもらいました。クワは、ヘトヘトに！

この一年、新型コロナウイルスの影響で、外出自粛を余儀なくされ、自宅に籠る日々が続きました。その動きも踏まえて、山下先生は昨年4月から、YouTubeで配信を行い、誰でも視聴できる運動を提案してきたそうです。最近では、ぬか床を使った「美腸セミナー」の資格を取ったことも、笑顔で教えてくれました。

「この教室のマットは柔らかくていいですね。裸足で踏みしめ、自分の身体を感じてほしいです。無理して運動するのではなく、楽しく自分のペースではじめてみて



は？運動も、腹7分目くらいでいいと思いますよ」と、コメント。

年を経るごとに、新たに出会う人も少なくなりがちです。ここなら安心の少人数制で、毎週会える仲間ができますよ。そんな、日々の暮らしに寄り添う教室に、ぜひ出かけてみませんか？『かみむらスポーツ教室』では、その他にも大人が楽しめる運動プログラムをご用意しています。気軽にお問合せください。

■取材協力

かみむらスポーツ教室  
☎36-7774

大人の特選グルメ VOL.19

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。

宮崎牛指定店 焼肉みひろ 広原店

最高ランクA5の「宮崎牛」一頭買いのお店が提供する最高級メニュー

職人が厳選した「宮崎牛」は、とろけるような脂身と、しっとりとした食感がたまらないお肉ばかり。他では、味わうことのできない希少な部位もリーズナブルにいただくことができるお店です。



広原店限定で贈る「宮崎牛」のテイクアウトメニュー

高品質の「宮崎牛」をご自宅や職場でも、思う存分味わうことの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、驚きの価格でお召し上がりいただけます。期間限定メニューなので、お見逃しなく。

テイクアウトMENU 受付時間 10:00~19:00  
※土・日曜日の受取は昼のみ 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、ピピンバ(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



夜は「宮崎牛」の焼肉を、選び抜かれたお酒と共に……

個室もあり、大切な方との食事におすすめの『焼肉みひろ 広原店』。落ち着いた空間で、舌の上でまるやかにとろける旨味たっぷりの脂がのった柔らかい肉質の「宮崎牛」焼肉をいただく……至福の時間です。

ランチタイムは焼肉以外のメニューも充実

ランチなら、さらにリーズナブルに宮崎牛を堪能できます。定番人気の宮崎牛を使ったハンバーグをはじめとするお肉料理を思いっきり楽しめる「きまぐれプレート」や、わさび醤油がローストビーフによくあう贅沢な「特製ローストビーフ丼」など、ボリューム満点のランチメニューが揃います。



☎ 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





シンコーの
















# おすすめ中古住宅情報！

広告有効期限/令和3年4月30日

リフォーム済物件には ㊦ のマークがあります

※リフォームの内容と時期はお電話  
いただければ詳細の説明いたします

掲載物件の取引態様は全て仲介です

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>① 立野町 1,200 万円</p>  <p>●土地466㎡(140.96坪) ●昭和35年建築<br/>●建物 91.38㎡(27.64坪) ●立野バス停徒歩3分</p>       | <p>② 妻ヶ丘町 1,000 万円 ㊦</p>  <p>●土地212.18㎡(64.18坪) ●昭和52年建築<br/>●建物190.16㎡(57.52坪) ●東小前バス停徒歩2分</p>   | <p>③ 三股町長田 1,280 万円</p>  <p>●土地 1988.8㎡(601.6坪) ●昭和63年11月建築<br/>●建物 213.41㎡(64.55坪) ●下飯屋バス停徒歩1分</p> |
| <p>④ 都北町 1,790 万円</p>  <p>●土地254.55㎡(77.00坪) ●平成14年7月建築<br/>●建物 131㎡(39.62坪) ●都北町バス停徒歩5分</p>    | <p>⑤ 安久町 1,030 万円 ㊦</p>  <p>●土地215.40㎡(65.15坪) ●平成3年8月建築<br/>●建物 97.51㎡(29.49坪) ●藤田住宅前バス停徒歩4分</p> | <p>⑥ 下水流町 1,380 万円 ㊦</p>  <p>●土地545.96㎡(165.15坪) ●平成6年11月建築<br/>●建物 99.41㎡(30.07坪) ●瀬戸のロバス停徒歩6分</p> |
| <p>⑦ 五十町 1,000 万円</p>  <p>●土地363.63㎡(110坪) ●平成2年3月建築<br/>●建物101.81㎡(30.79坪) ●油田バス停徒歩10分</p>    | <p>⑧ 郡元二丁目 1,530 万円</p>  <p>●土地181.74㎡(54.97坪) ●平成19年建築<br/>●建物 136.21㎡(41.20坪) ●郡元局前バス停徒歩5分</p> | <p>⑨ 三股町樺山 730 万円</p>  <p>●土地419.57㎡(126.9坪) ●昭和53年6月建築<br/>●建物112.9㎡(34.15坪) ●上米バス停徒歩3分</p>       |
| <p>⑩ 早鈴町 1,200 万円</p>  <p>●土地501.13㎡(151.6坪) ●昭和49年8月建築<br/>●建物170.71㎡(51.63坪) ●早鈴バス停徒歩3分</p> | <p>⑪ 上長飯町 1,700 万円</p>  <p>●土地660.55㎡(199.8坪) ●平成13年4月建築<br/>●建物118.95㎡(35.98坪) ●上長飯バス停徒歩3分</p> | <p>⑫ 大岩田町 850 万円</p>  <p>●土地207.64㎡(62.81坪) ●平成6年3月建築<br/>●建物 84.83㎡(25.66坪) ●ドミニコ学園バス停徒歩7分</p>   |
| <p>⑬ 蔵原町 2,700 万円 ☆最上階</p>  <p>●土地/敷地権持分 ●平成19年3月建築<br/>●建物74.18㎡(22.43坪) ●早鈴入口バス停徒歩2分</p>    | <p>⑭ 山田町中霧島 600 万円</p>  <p>●土地849.81㎡(257.06坪) ●昭和51年建築<br/>●建物 85.80㎡(25.95坪) ●前坂バス停徒歩6分</p>   | <p>⑮ 丸谷町 750 万円</p>  <p>●土地890.00㎡(269.22坪) ●昭和58年10月建築<br/>●建物104.61㎡(31.64坪) ●万ヶ塚駅バス停徒歩1分</p>   |



宮崎県宅地建物取引業協会会員 宮崎県知事 (7) 3636号

## 新興不動産

SHINKO REAL ESTATE

TEL 0986

# 24-1518

営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜日

【九州不動産公正取引協議会加盟】 〒宮崎県都城市妻ヶ丘町15街区11号



Happy New Life!

きりしまフォーラムセレクト

# 新生活応援特集



入学、就職、お引越し……春は新たな門出と出会いの季節です。そんな新生活シーズンにぴったりなアイテムやサービスをご紹介！心機一転、フレッシュな気持ちで新年度のスタートを切りませんか？

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店  
**シティコンタクト**

## 年中無休でライフスタイルに合わせたコンタクトレンズを提案

土・日・祝日もオープンしている  
心強い味方!!

長年、コンタクトレンズに携わっているエキスパートが常駐する安心の『シティコンタクト』。4月は新生活を応援するキャンペーンを、都城店・鷹尾店・小林店の3店合同で開催中！見逃せない特典が満載なので、ぜひ足を運んでください。

増田さん

コンタクトレンズのご使用がはじめての方でも安心していただけるように、私たちがサポートさせていただきます。気軽にご相談ください！

きりしまフォーラム読者限定!! ※「コンタクトレンズ初割キャンペーン」との併用不可

ポシュロム  
バイオトゥルーワンデー  
(片眼30枚入) 2箱



(乱視用・遠近両用は対象外となります)

メガネ一式  
(1.56標準レンズ付き)



新生活応援  
メガコンプラ  
10,000円

4月末まで

即日受取OK!

### ハードコンタクトレンズ

長時間装着に最適なハードレンズを5種類ご用意しています。手元が少し見えにくい方には遠近両用タイプもあるので、安心ですね。

### メニコンZ

瞳への圧迫感や異物感を軽減するレンズ



SEED プレリーナII 遠近両用  
瞳を快適にサポートするレンズ

コンタクトレンズ  
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  
お得な割引を開催中!  
詳しくは表紙裏をご覧ください



### 都城店 イオン都城5C内

☎ 0986-45-0517

都城早鈴町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

### 鷹尾店

☎ 0986-58-8540

都城市鷹尾2丁目2-8  
営業時間/9:00~19:00



### 小林店

☎ 0984-27-4877

小林市埜2289-3  
営業時間/9:00~19:00



Life designing  
**Bio works**

## 新生活を「食」でプロデュース!!



本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるショップ。新生活に揃えたいイチオシの家電「パワースチームNewグランシェフ」は、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スチームオープン。安全・安心と家族の健康を追求した調理家電です。

山元幸代オーナー

毎日の体調を整える食や、ヘルス&ビューティアイテム、自然治癒を行うサロンなど、「癒食住」をトータルコーディネートしています。カフェスペースもご用意していますので、気軽に遊びに来てください。



新生活応援キャンペーン 4月末まで

パワースチームNewグランシェフをご契約の方へ『Bioワークス』セレクトのこだわり調味料セットをプレゼント!



Life designing **Bio works**  
☎ 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

one's terrace

## 一人暮らしの方ももちろん、ファミリーにもピッタリのアイテム

### 1台で7役のマルチポット&珪瑯タッパー

#### ToMayマルチポット

煮る・炒める・茹でる・沸かす・揚げる・和える・炊くの機能が1台でOK! 狭いキッチンでもスッキリと収納でき、見た目もオシャレ♪

#### 珪瑯タッパー

花柄がキュートな珪瑯タッパーは、毎日の台所仕事を快適に便利にしてくれます。

#### キッチン小物

機能性も高く、持ち手がオシャレなキッチンツールやふきんも充実。



嶋田店長

新生活を彩るアイテムがたくさん届いています。機能的でオシャレな便利グッズで、毎日の生活をラクに楽しくしてくださいね!



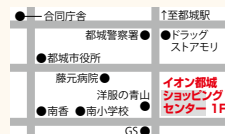
### Toffy ホットサンドメーカー

デザイン家電として人気の『Toffy』の中で、高い評価を得ているホットサンドメーカー。一度に2枚分のホットサンドが完成するアイテムです。オシャレな見た目でも使わない時は、コンパクトに収納できるのも嬉しいポイントです♪

one's terrace ワンズテラス

☎ 0986-46-2215

都城早鈴町1990 イオン都城店1階  
営業/10:00~20:00



## 働く人のユニフォームお任せください!!

『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、飲食店制服など幅広い業種に対応した制服を取り扱っています!! 制服のない会社や営業職の方が、スーツやパンツ、ブラウスなどを購入されることも多いそう。購入品は刺繍や裾上げも可能です♪新生活の準備にいかがでしょうか?

春らしさが可愛い  
ピンクのブラウス♡  
他にも、着回し抜群の  
ブラウスが豊富にあります。  
気軽にお問合せくださいね。



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/9:00~19:00(土曜日18:00迄)  
定休/日曜日・祝日

# PURAVIDA 『プーラビーダ』がセレクトする新生活の人気&おすすめアイテム

## BALMUDA The Toaster & The Pot



キッチンに馴染む美しく上質なデザインのバルムューダ。スチームテクノロジーと温度制御により感動の香りと食感を実現するトースターは、パン以外の食材も美味しく仕上げるデザイン家電。また、毎日使いたくなる電気ケトルは、コーヒー、紅茶、日本茶の美味しさを広げてくれる今までにないポットです。

## MOGU 新作 究極の癒やしクッション

パウダービーズとスーパーソフトストレッチ生地が、これまでにない「しっとり、ふわふわ、ぐにょぐにょ」の感触を実現。ストレスフルな毎日……「抱きつく」ことで心が癒やされ、リラックスした穏やかな気持ちになれますよ♪



## Petit Gift 「感謝の気持ち」と「はじめまして」を伝えるギフト



肌触りがよく、オシャレなハンカチやバスグッズ、ハンドクリームなど、喜ばれるアイテムがたくさん揃っています。ご予算に合わせたギフトもご相談ください。

### 本田店長

化粧品はもちろん、新生活に合わせた家電、食器、生活雑貨などさまざまなシーンに合わせた商品を取り揃えております。お気軽にお立ち寄りくださいませ。



## Rain Goods



### Parasol 傘

雨傘 日傘  
晴雨兼用傘

オトナ女子の気分がUPするデザインやカラーがたっくさん！ これからの季節、強い日差しをオシャレにカットしてくれる「日傘」も大充実。新生活に傘で彩りを添えてみませんか？



### Kids



### Parasol かさ

入園・入学の贈物としてもおすすめしたいレイングッズ。窓付きの傘なら、見通しがよいのでお子様にも安心です。

### Rain coat レインコート

雨の日も明るく楽しくなるキュートなデザインのレインコート。撥水加工と速乾性の機能もGood!



### Rain shoes 雨靴

豊富なカラーバリエーションを楽しめるシンプルなレインシューズ。

## プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100

営業 / 11:00~20:00

※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ございます

<https://www.pura-vida.jp/>



## 新生活で携帯を持つなら、auショップ都北がオススメです!!



中高生にオススメ!!

### Xperia 5 II

ソニーの最新体験をハンドフィットデザインに凝縮した5G ※対応Xperia™

※5Gは一部エリアで提供。詳しくはauホームページでご確認ください。

※「Xperia」はソニー株式会社の商標または登録商標です。

## 小学生にオススメ!!

### mamorino5

お子さまの居場所がわかる、防犯ブザー付きキッズ向けケータイ

※学校への持ち込みについては事前に学校へご確認ください。



祖父母にオススメ!

### BASIO4

文字も写真も見やすい大画面。使い方ひろがる、はじめてスマホ。



スタッフ 有村さん



## auショップ 都北



2年前に改装OPENした『auショップ都北』へクワが行ってきました!

広々と明るい店内には、キッズスペースや、大画面のTVを設置したゆったりと椅子の並ぶ待合室があり、居心地もバツグン!! スマホに疎いクワは、明るい声で「お困りのことがあれば、気軽になんでもおたずねください」と言ってくれた

スタッフさんの笑顔に、ホッと癒されました♪

au認定資格者在籍中!! 各種キャンペーンや割引サービスのことなど、なんでも気軽に相談できるのが頼もしい!! ぜひ、足を運んでみてくださいね。

## 宮崎県都城市都北町5671

フリーコール 0800-7002712 (無料)

※携帯電話からもご利用いただけます。



※別途/バケット通信料がかかります  
※「LINE」はLINE株式会社の登録商標です

※掲載の内容は、2021年3月16日時点の情報です。

※詳しくはauショップ都北スタッフまでお問合せください。

W-20210317-0057

# 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。



メディセルで筋繊維リリースする効果  
・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

メディセル上半身コース 70分 ¥6,000  
メディセル下半身コース 70分 ¥6,000  
メディセル全身コース 150分 ¥15,000  
初回限定! 4月末迄  
上記コース¥1,000割引!!  
※上・下・全身コースは7回プラン

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  
初回限定! 4月末迄  
¥500割引!!  
※部分コースもあります

☎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  
Instagram @tenohira.1110.daiki



# PAS A PAS HAIR パザパ

大人女子の悩みを  
解決してくれるサロン♪

抜群の感性を持つ女性スタイリストが、お客様の髪の状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたに似合うヘアスタイルを作ってくれます。オーガニック素材にこだわっているため、頭皮や髪に悩みがある方も、安心して相談できますよ!!



Stylist Miki Kizaki



HEPASKIN ヘパスキーン 医薬部外品  
肌組織や弾力&ハリを助ける3次元構造を持ったアクア3D生コラーゲンとヒト幹細胞培養液を同配合した、形状記憶型処方化粧品の、シワ改善・シミ改善・リフトアップ効果が期待できる「活性」するスキンケア!

大人女子の悩みを解決するヘアカラー  
■オーガニックカラー  
93%オーガニック素材を使用。髪色が美しく頭皮が弱く髪毛が気になる方も安心です。  
■ヘナカラー  
100%天然成分のヘナは、ダメージ毛で悩んでいる方も強く美しい髪へ生まれ変わります。

お約束  
新型コロナウイルス  
感染予防対策店  
お客様に安心していただけるよう、感染予防を徹底しています!

☎0986-57-0880

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



# 慢性腰痛専門 整体院あやめ

坐骨神経痛・脊柱管狭窄症・  
椎間板ヘルニアなどで  
足腰の痛みが続いているあなた!

痛み止めやシップでごまかす  
日々はもう終わりにしましょ  
う! 膝・肩などの痛みももち  
ろんご相談ください!



まずはLINE登録

気軽にお問合せ・  
症状のご相談  
からどうぞ→



4月限定

通常価格 ¥8,000を  
初回限定特別価格 ¥1,980  
予約多数のため1日2名様限定  
●2021.4/30迄有効

☎070-4737-9537

都城市年見町2-5  
不定休  
予約受付時間/9:00~21:00  
完全予約制



# 筋整流法 都城隼引き道場



全身の腱を引くことにより症状を改善!!  
腱引きとは、腱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、痛みや不快感が改善され、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!!

今だけキャンペーン  
オープン1周年記念  
腱引き60分 ¥5,000 → ¥4,000  
(初回のみ登録料1,000円)  
中学生初回/¥1,000 1日1名様限定  
●2021.4月末迄有効

改善が期待される症状  
■ぎっくり腰 ■腰痛  
■PC・スマホ首頭痛  
■首・肩こり ■五十肩 ■ばね指 など

ご予約・お問合せ  
お待ちしております

☎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)



# ~癒し処~Ku'u Punahale(クプナヘレ)



おかげさまで4年目突入!!  
ひとえにみなさまのおかげです!

血行促進アロマトリートメント+ハーブピーリング  
通常¥26,400 → 先着5名様 初回限定 ¥16,500!!  
お試し価格 ¥16,500!!  
6回コース → 先着3名様 「きりしまフォーラム見た」で ¥158,400 → ¥99,000!!  
東京での相場は1回が¥77,000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。  
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 肝斑にお悩みの方へ  
外因性シミケアトリートメント(70分) 通常 ¥16,500 お試し ¥5,500  
内因性シミケアトリートメント(120分) 通常 ¥22,000 お試し ¥6,600  
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。



「きりしまフォーラム」をみて  
毎月気にかけてくださる方へ  
「二の足を踏んでいただけ、やっと来られました」とお声がけいただくことがあります。黒木ひとりでも対応しています。お気軽にご来店ください。肌の悩みを一緒に解消していきましょう。

☎070-1946-7772

都城市山之内町花木 2282-1  
営業/10:00~17:00(最終受付16:00)  
不定休  
※施術中は折返しのご対応とさせていただきます  
※カード・PayPay決済可 ※P4もご覧ください



# marble Hair Lab.



Special Campaign  
大好評につき  
4月末まで  
続行決定  
カラーorパーマをされたお客様全員  
コタスタylingトリートメントB1  
¥3,630 → ¥2,904  
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  
髪全体が  
ふんわりサラサラ髪に  
Point 2  
ミストタイプで  
手軽な使用感  
Point 3  
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  
・分け目がぱっく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  
人気 No.1 クリップパーマ ¥8,250  
人気 No.2 デジタルパーマ ¥11,000  
「アルカリ0」「弱酸性」「低温」「時短」の髪へのダメージを抑えた究極のパーマ。  
パーマスタイルを長期間キープしながら、手入れのラクさを追求したパーマ。

都城マール GC www.marble-hair-lab.com  
www.facebook.com/marble.hair.lab  
Instagram @marble\_hair\_lab

# 春のうれしいキャンペーン開催中!

新規様限定キャンペーン  
平日9:30~15:00  
白井さん 谷口さん 秋永さん 指名限定  
stylist: shirai stylist: taniguchi stylist: akinaga  
全メニュー 20%OFF  
竹松さん 指名限定  
全メニュー 20%OFF  
stylist & colorist takematsu



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

**大人女性を美しく輝かせるサロン**

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!  
**ミネラルデジカール+カット**  
新規限定 ¥13,200→¥11,000  
HOIMITリトリートメント(¥2,200相当)付! ロング料金込

☎0986-22-8411

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



**デトックス&リラックス**

**タイ古式マッサージ**  
「世界一気持ちいいマッサージ」2人で行うヨガとの異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を織り交ぜながら、つま先から頭まで全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。  
**チネイザン(氣内臓療法)**  
オイルとハーブボールで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる臓器をはじめ、すべての内臓や子宮にアプローチし、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。



| 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 |

プグダの休日140分 ¥9,500  
タイ古式+オイル(全身)+小顔  
プグダのお昼寝100分 ¥6,500  
タイ古式+フットマッサージ  
プグダのうたた寝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



新型コロナウイルス感染予防対策  
姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすることで、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ!

こんな方にオススメ  
■ 妊娠～産後ケア ■ 姿勢改善  
■ 更年期対策 ■ ダイエット  
■ 体力UP

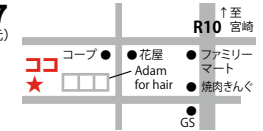
【レッスンスケジュール】  
月～金曜日 9:00～20:30  
土曜日 9:00～13:00

身体も心も弾んで、楽しく有酸素運動!  
免疫力UPが叫ばれている今!一緒に身体を動かし、カラダとココロを整えませんか?音楽に合わせてボールで弾む♪自然と笑顔になり、免疫力もUPするレッスンです!!

薄着の季節目前!キレイにやせる!!  
**少人数レッスン 最大3名まで**  
**1レッスン(60分) 1,500円**  
ご予約はホームページかお電話で受付中です

☎090-5943-2437

都城市都北町6319-2  
営業/9:00~20:30  
駐車場/あり  
https://chico-park.com  
Instagram「chiaki7603」



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

つい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 ポティアンフェイスシャル付)  
通常料金 ¥28,000  
→¥15,000 (150分コース)  
4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(リラクゼーションモード)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」へと導きますよ♡

☎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

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 4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)

タロット☆星読み占い  
通常¥8,000→¥6,000 (4月末迄)

←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!→

ロゼマドンナ

実績ある痩身技術が高評価のサロン 薄着の季節!  
最短で理想のスタイルを手に入れませんか?

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



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



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



**バスト矯正**  
背中・脇に逃げた肉をバストに寄せボリュームUP!



☎0120-16-3314 (予約) 小松原中

☎0986-21-1830 西日本シティ銀行  
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

新型コロナウイルス感染予防対策店

「エステに行きたいけれど不安……」という方にオススメの「ロゼマドンナ」。ベテランのエステティシャンが、お悩みを伺いながら、お客様に寄り添った提案と施術を行ってまいります!

コースメニュー お試し価格  
★プレミアムコース 赤赤ドーム・光度身スリム・セルライト除去(脂肪吸引)・RF波トリートメント  
¥1,500

★スペシャルコース 赤赤ドーム・セルライト除去(脂肪吸引)・光度身スリム  
¥1,000

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

好評につき3名様限定  
モニター募集 続きます!!



この春、卒業した『高城高等学校 生活文化科』の生徒達が制作する浴衣やドレスが、『宮崎銀行 高城支店』で4月中旬まで、展示されています。  
同校の生活文化科には、「被服」という科目があり、生徒一人ひとりが浴衣やワンピースなどの作品を制作。また、課題研究として4月から約1年かけて、ドレスの制作も行います。これらの作品は、文化祭や高城町の生涯学習センターなどで、生徒自身がモデルとなつて発表を行う予定でした。しかし、新型コロナウイルスの影響のため、文化祭である「銀杏祭」でのみ披露。

高城高等学校の生徒達による作品が  
宮崎銀行に展示!

例年は保護者や近所の方も参加可能な文化祭ですが、昨年に限ってはそれもないませんでした。休日も学校に来て制作に励むなど、生徒達の努力を間近で見ていた先生方が、より多くの人に生徒の作品を見ていただきたいという願いから、今回の展示が実現。『宮崎銀行 高城支店』も、生徒達の実情を理解し、快く引き受けてくださったそうです。  
シックなものから色鮮やかなものまで、高校生が作ったとは思えない作品の数々を、ぜひご覧になってください。

取材協力  
高城高等学校  
宮崎銀行 高城支店  
☎58-2330  
☎58-2345



# 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♪



### 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。日曜日出勤できる方、学生さんも大歓迎!

### 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!

20~60代の  
幅広い世代の  
スタッフが活躍中!!  
年齢不問



機能訓練指導員 田中施設長

利用者様一人ひとりに合わせた計画書を作成し、運動や体操、個別機能訓練を行っています。福利厚生の整った和気あいあいとした楽しい職場です。ぜひ、一緒に働きませんか?

住宅型有料老人ホーム

# ファミラム 三股 ぱっぱファミラム

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス  
MAP



## 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

4月の乳児相談につきましては、『都城市保健センター』までお問合せください。

お問合せ: 都城市保健センター 0986-36-5661

### 三股町

新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になる場合があります。  
中止になる場合は、三股町社会福祉協議会公式サイトでもお知らせしています。  
★親子ふれあいコンサート 限定15組・完全予約制  
「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27日(火)10:00~11:00  
場所: 総合福祉センター「元気の杜」内 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

新型コロナウイルスの影響で、イベントが中止になる場合がございます。  
事前連絡後にご参加ください。

★ヘビーマッサージ 曾於市在住5組限定  
4月20日(火) 受付10:00 開始10:30  
場所: おおすみ弥五郎伝説の里  
対象: 2カ月~1歳(4月末現在)とその保護者  
講師: 橋口志保子先生  
バスタオル・ミルクがお茶持参  
※予防接種1日以上経っていること  
予約受付4月5日(月)~16日(金)

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>

## 幸せ引き寄せごはん Vol.25

### 緊張が続く4月こそ、「良質な睡眠」を手に入れませんか？

桜がキレイな季節となりました！ 春のお悩みの多くは、自律神経の乱れによる「不眠」や「睡眠の質の低下」です。春に限らず、更年期の女性の悩みの多くにも「睡眠障害」があります。

さて、よい眠りには深部体温(脳や内臓の体温)の低下がポイントです。寝る直前の食事は消化のために内臓が活動をはじめるので、深部体温が下がりづらくなり、眠りの質が悪くなる原因となります。眠る直前には食べ過ぎないこと。できれば就寝の3時間前までに、夕食を済ませることが大切です。

また、眠りに必要なホルモン「メラトニン」。メラトニンの生成にはトリプトファンというアミノ酸(タンパク質)が必要となります。そして、このトリプトファンがメラトニンに変わるまでの時間が約15時間とわれています。ということは、「朝食」がカギになるといえること！ 眠りに不安がある人は、朝食に良質なタンパク質を含む納豆や卵などを追加するなど、内容の見直しをしませんか？ また、どうしても朝は忙しいという方は、プロテインを上手く活用するのもオススメです。日中のカフェイン量や、飲む時間も気をつけたいですね！ カフェインの代謝は約4時間かかります。夜のオススメは、カモミールやリンデンのハーブティーです。

さあ、毎日のちょっとした習慣で、きっとあなたも素敵な眠り姫になれますよ！



### 山元 幸代 先生

株式会社ARCUS代表取締役/社団法人日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長  
ヘルス&ライフマネジメントコーチ/自然療法士  
癌性食のライフデザイン・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やライフスタイルについての講座を開催。暮らしを通して心と身体を整えながら毎日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: 株式会社ARCUS tel.090-1922-4598

HP: <http://arcus.style/about/> LINE@はこちらから→





※写真はイメージです

## A バランスボールエクササイズ 1レッスン体験(60分) 2名様

『体力メンテナンス協会』が認定する、関節に負担のかからない有酸素運動として話題の「バランスボールエクササイズ」。音楽に合わせてボールで弾む♪自然と笑顔になり免疫力もUPするレッスンです!! 姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすると、ポッコリお腹や背中のお肉とサヨナラできますよ!

★提供/体力メンテナンス協会認定 Chico PARK  
☎090-5943-2437 都城市都北町6319-2

P13もご覧ください

## B 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!! 「チョコチップ」味が新登場!! その他、「プレーン」「抹茶」「紅茶」「珈琲」「黒ごま」と味のバリエーションも豊富です♪ ぜひご賞味くださいね。

★提供/おやつ工房笑～えむ～  
☎080-3952-2525 都城市義原町2352-14

## C 2,000円食事券 3名様



餃子はお持ち帰り(5個・280円)できます。中華一品料理もありますよ♪

★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またはお手持ちの郵便ハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームから、4月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用



## D 1,000円商品券 3名様



春の美味しさ溢れる新作パンが続々登場♪ ミニトマトやダイスベーコン、4種類のチーズが贅沢に入った「カプレーゼ」や、クリームチーズをたっぷり包んだフランスパンにトロリとしたメープルシロップのかかった絶妙な甘さのパンなど、新メニューを面白押しです!! 期間限定なので、お見逃しなく!

★提供/石窯パン工房 グレンツェン都城店  
☎36-5888 都城市上東町17-18

P25もご覧ください

## E くずアイスパバー 5本セット 3名様

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



独特の新食感が人気の「くずアイスパバー(180円)」。4月中旬から販売します!! 味は、あずき・マンゴー・もも・みかん・ラムネ。ぜひ一度で賞味ください!!

★提供/お菓子のながくら  
☎38-0119 都城市都北町5670

## F マカロン(5個) 3名様



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 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

おそれいりますが  
63円切手を  
お貼りください

885-8790  
都城市一万城町99-9-1  
きりしま  
フォーラム 行

### ★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

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

### きりしまフォーラム 4月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( \_\_\_\_\_ ) 第2希望( \_\_\_\_\_ )
- 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 ( \_\_\_\_\_ )・( \_\_\_\_\_ )  
興味を持たなかった記事 ( \_\_\_\_\_ )  
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てお送りください。あまりしっかりと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。  
※この応募用紙以外の郵便ハガキでも、ご応募は可能です

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<br>(ペット料: 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円)  |  | 賃貸物件  |  |
|--|--|---|--|
| <b>久保原町</b> 賃貸アパート(仲介)<br>GFB-E 202号室<br>3LDK 駐車2台<br>6.0万円 共益費600円 敷金2カ月<br>エアコン4台・システムバス・システムキッチン・ウォシュレット・レースカーテン・照明器具・浴室乾燥機・床暖房・TVモニターフォン                           | <b>上町</b> 賃貸アパート(仲介)<br>ルネサンスD<br>2LDK 駐車1台<br>4.7万円 敷金2カ月<br>エアコン・照明器具・レースカーテン<br>ウォシュレット・給湯・シャワー   | <b>下川東2丁目</b> 賃貸アパート(仲介)<br>レクセル都城 1階…1部屋 2階…2部屋<br>1K+ロフト 駐車1台<br>1階 2.8万円 2階 3.0万円 敷金・礼金0円<br>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 | <b>三股町野池</b> 賃貸アパート(仲介)<br>ウィズM2 201号<br>2LDK 駐車1台 ※2台目別途有<br>5.6万円 敷金2カ月<br>インターネット無料・給湯・シャワー・ウォシュレット・TV<br>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 |
| <b>都北町</b> 賃貸アパート(仲介)<br>メゾネット式 ドウ・アンジェ都北Ⅱ A号室<br>3LDK 駐車2台<br>7.5万円 敷金2カ月<br>エアコン4台・システムバス・システムキッチン・シャワー<br>付洗面台・IHクッキングヒーター・レースカーテン・照明<br>器具・トイレ2カ所(ウォシュレット)・給湯・シャワー | <b>下川東2丁目</b> 賃貸アパート(貸主)<br>ガレージハウス Cube8<br>1LDK 駐車1台<br>4.5~4.6万円 敷金2カ月<br>電動シャッター・インターネット無料・エアコン1台・シ<br>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<br>ワー付洗面台・レースカーテン・照明器具・ウォシュレット | <b>上川東1丁目</b> 賃貸戸建て(仲介)<br>平屋住宅<br>4DK 駐車2台 カーポート1台付<br>4.3万円 敷金3カ月<br>ユニットバス・洗面台付<br>2014年に流し台を取替え!<br>2018年に床の一部をフローリングヘリフォーム!!         | <b>祝吉1丁目</b> 賃貸戸建て(仲介)<br>平屋住宅<br>3K 駐車場縦列2台<br>4.0万円 敷金3カ月<br>2019年にクロス一部と流し台リフォーム済み<br>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4月30日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

●これだけは欠かせない! あなたの習慣を教えてください。

●今、あなたがいちばん注目しているニュースを教えてください。

●新型コロナウイルスが終息したらやりたいことを教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。



# 休日急患診療機関

【4月度予定】



|        |                        |      |         |   |                        |      |         |
|--------|------------------------|------|---------|---|------------------------|------|---------|
| 4日(日)  | 山内小児科医院 (小)            | 上町   | 22-0048 | 25日(日)  | 久保原田中医院 (内・小)          | 久保原町 | 22-7700 |
|        | 富田医院 (内)               | 栄町   | 23-4586 |   | 野辺医院 (内・胃)             | 上町   | 22-0153 |
|        | 隅病院 (内・胃)              | 高崎町  | 62-1100 |   | ホームクリニックみまた (内・呼)      | 三股町  | 52-1348 |
|        | 一心外科医院 (外・胃・肛・内)       | 三股町  | 52-7788 |   | たかお浜田医院 (外・内)          | 鷹尾   | 22-8818 |
|        | ながはま整形外科 (整)           | 都北町  | 46-7188 |   | なかむら整形外科クリニック (整)      | 平江町  | 36-5333 |
|        | 武田産婦人科医院 (産・婦)         | 蔵原町  | 22-0336 |   | あきづき医院 (精)             | 上水流町 | 36-0534 |
|        | はまだ歯科医院 (歯)            | 三股町  | 51-3777 |   | 永井歯科医院 (歯)             | 八幡町  | 22-1080 |
| 11日(日) | たけしたこども医院 (小)          | 三股町  | 51-0005 | 29日(日)  | 早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ) | 早水町  | 36-6117 |
|        | 藤元上町病院 (内)             | 上町   | 23-4000 |   | 瀬ノ口医院 (内・消)            | 姫城町  | 25-5155 |
|        | いづみ内科医院 (内)            | 鷹尾   | 22-7111 |   | 海老原内科 (内)              | 山田町  | 64-1211 |
|        | 都北ごとうクリニック (外・消・呼・乳・肛) | 都北町  | 38-6060 |   | 都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)  | 下川東  | 80-4313 |
|        | きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ)    | 吉尾町  | 38-7300 |   | 江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)  | 三股町  | 51-1122 |
|        | やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)           | 吉尾町  | 27-5222 |   | たき心療内科クリニック (心内・精・神内)  | 若葉町  | 46-9191 |
|        | ときわ歯科医院 (歯)            | 平塚町  | 21-1588 |   | やすひさ歯科医院 (歯)           | 安久町  | 39-5900 |
| 18日(日) | 児玉小児科 (小)              | 花線町  | 25-5570 | 診療時間／9時～18時まで (歯科は17時まで)<br>※医療機関は変更することがあります。<br>◎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……<br>TEL・FAX／0985-88-0015<br>■詳しくは医師会事務局まで TEL／23-5555 (歯科はTEL／25-4100)<br>※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。<br>※最新情報はこちらをご覧ください▶ |                        |      |         |
|        | 坂元医院 (内・胃)             | 牟田町  | 22-0360 |   |                        |      |         |
|        | みしま内科クリニック (内・循)       | 三股町  | 51-8100 |   |                        |      |         |
|        | 仮屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛)    | 志比田町 | 25-7712 |   |                        |      |         |
|        | 橋病院 (整)                | 中町   | 23-7236 |   |                        |      |         |
|        | 宮田眼科病院 (眼)             | 蔵原町  | 22-1441 |   |                        |      |         |
|        | とだか歯科医院 (歯)            | 鷹尾   | 21-3618 |   |                        |      |         |

## YC 読売新聞

右の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

### 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

### YC三股 ☎(0986)52-3375

北諸県郡三股町樺山4672-137



## イオン都城ショッピングセンターでの行事

★ロイズチヨコレートショップ

の移動販売車がやってくる！

日時／3月30日(火)まで

11時～19時

場所／1階正面入口外駐車場

★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

★専門店『シユール』オープン！

オープン！ オープニングフェア開催中ですよ！ お見逃しなく！！

日時／4月2日(金)～11日(日)

場所／1階専門店『シユール』

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／4月3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

★サークル虹 パネル展

日時／4月1日(木)～11日(日)

※1日は13時より展示開始

場所／2階CDショップ

『We's』前壁面

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば)

参加無料

日時／4月20日(火)

10時半～12時

※日程は変更になる場合がございます

います

場所／2階正面入口側エレベーター前

★母の日似顔絵展

日時／4月24日(土)

場所／2階CDショップ

『We's』前壁面

★専門店お買物券10% Back Sale

4月9日(金)～11日(日)の3

日間、イオン都城ショッピングセ

ンター専門店でお買上げレシー

ト、税込3000円ごとに、専門店

でご利用いただける300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／

4月9日(金)～11日(日)

お買物券引換日時／

4月10日(土)・11日(日)

各日10時～18時

お買物券ご利用期限／

4月30日(金)

場所／2階中央吹き抜け特設会場

★顔見せファミリアー

参加無料！

春のわんちゃんしつけ教室開催

吠える・噛む・引っ張る・飛び

つくなどの困った癖を短時間で

改善する方法をお教えます。

日時／4月25日(日)

10時半～(2時間程度)

場所／1階北側駐車場

(ペットショップ前)

※予約不要・雨天の場合も開催

します(雨天時は3階駐車場

で開催)

※ワクチン接種が終わっている

子犬・成犬に限ります

※新型コロナウイルス対策のため、

マスク着用、手指消毒、体温

検査にご協力をお願いします

■問合せ／全件共通

イオン都城ショッピングセンター

※P30・31もご覧ください

## イベント情報

★第101回神社公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑い

とヨガを組み合わせた健康体操

「笑いヨガ」をはじめ、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10日(土)10時～

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★エヴァホーム

家づくりセミナー開催！

「自然素材をテーマに、「耐震

等級3」、「省令準耐火」、「ZEH基

準の断熱」を標準仕様とした住

まいづくりをする「エヴァホー

ム」が、家づくりセミナーを開

催！ 「住宅ローン」「土地探し」

「プランづくり」など、あまりよ

く分からないことをスッキリで

きる相談も受けられますよ。

日時／4月11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。

料金／無料

■問合せ／エヴァホーム

☎22-3242

★カラダと健康のケアなら

「田中ケアラボ」

●第5回 腰痛改善・予防セミ

ナー「慢性腰痛を解決するた

めの運動と栄養(食事)」

日時／4月10日(土)15時～16時

場所／田中ケアラボ

定員／6名

参加費／無料

●第6回 メンタル&栄養セミ

ナー「日々のメンタルを安定

させる栄養学」

日時／4月25日(日)10時～11時半

場所／田中ケアラボ

定員／6名

参加費／無料

さまざまなカラダの不調や悩

みに対するケアについて、分か

りやすく学べる定期セミナーで

す(必要資料も無料配布)。ぜ

ひ、お気軽にご参加ください。

■問合せ／田中ケアラボ

☎77-7343

都城市富浦原町29-8-1

さらに、詳しい内容は「田中ケ

アラボ ホームページ」で検索

お待ちしております。

★ジュニアティーコンシエル

ジュ養成講座 修了証書付き

日本茶・コーヒー・紅茶・中国

なりたい印象に合わせて選べる 7つのデザイン

NEW

- 光輝けるきらびやかな印象のデザイン  
ラディアント シック™ (ロールオンタイプ)
- 明るく惹きつける印象のデザイン  
ラディアント ブライト™ (ロールオンタイプ)
- 上品にきらめく印象のデザイン  
ナチュラル シャイン™ (リフトアップタイプ)
- くっきり凛とした印象のデザイン  
アクセント スタイル™ (ルーセントタイプ)
- ピュアでうるんだ印象のデザイン  
ラディアント スウィート™ (エスプレッソタイプ)
- 深みのある魅惑的な印象のデザイン  
ラディアント チャーム™ (リフトアップタイプ)
- いきいきと華やかな印象のデザイン  
ヴィヴィッド スタイル™ (キヤメルタイプ)

define ACUVUE

ワンデーアキュビュー® ディファイン® モイスト®

永吉コンタクトレンズ

都城市堀城町5-4 TEL.0986 (22) 1530

受付時間 / 平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00  
土曜) 8:30~11:30

※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

お気軽にご参加ください！ /

くもんの先生説明会

はじめの一步。まずは説明会へ！

説明会は毎月各地で行っております(完全予約制です)。会場・日時は、下記QRコード、または「くもんの先生」で検索し、「説明会を探す」からご確認のうえ、お申込みください。WEB説明会(Zoomで実施)も行っております。

※55歳までの女性の方を募集しています。  
※フランチャイズ契約です。  
教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)が必要です。  
※新型コロナウイルス感染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

公文教育研究会  
〒830-0312  
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35  
住友生命宮崎ビル7F

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・祝日は除きます]

茶・ハーブティーを、趣味教養として楽しく学びませんか？  
おうち時間を、豊かなティーラ  
イフで充実させることのできる  
講座です。

日時／4月17日(土)10時～17時  
申込みは4月9日(金)まで  
※日程が合わない方は、個別対  
応も行ってまいりますので、随  
時お問合せください。

受講料／29700円  
※問合せ／ビデオワークス  
☎090-4482-0579

## その他の情報

★セレモニーマ(C 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  
ニーマC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

はじまりました！  
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？  
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KEE

★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」の新車に  
毎月2万7000円〜で乗りい  
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  
年乗るか分からない。  
・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／(有)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！」  
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「ご参加ください」  
日時／随時受付中  
※事前にご予約ください  
場所／(有)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  
いたします。

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

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。

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

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

好評につき延長! 4/1～4/30迄  
\* 新社会人応援セール \*

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

(◎1,320円のみ皮ケース付!!)

はんこ屋21 都城店 都城市上川東1-3-18 TEL:0986-23-8583

4月は新入学の季節

コロナ禍の中でも  
残そう大切な記録

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→

塩屋写真館  
都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日  
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

予約の方便先

左のQRコードまたは、当院のホームページから  
アクセスしてください。

\*WEBのみの予約\*  
電話での予約は受付けておりません。

4月診療スケジュール

|          |                  |                      |                  |                  |                  |                       |
|----------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
|          |                  |                      |                  | 1<br>院長<br>南村先生  | 2<br>院長<br>南村先生  | 3<br>院長<br>南村先生 午前のみ  |
| 4<br>休診  | 5<br>院長<br>南村先生  | 6<br>院長 午前のみ<br>南村先生 | 7<br>休診          | 8<br>院長<br>南村先生  | 9<br>院長<br>南村先生  | 10<br>院長<br>南村先生 午前のみ |
| 11<br>休診 | 12<br>院長<br>南村先生 | 13<br>院長<br>南村先生     | 14<br>休診         | 15<br>休診         | 16<br>院長<br>南村先生 | 17<br>院長<br>南村先生 午前のみ |
| 18<br>休診 | 19<br>院長<br>南村先生 | 20<br>院長<br>南村先生     | 21<br>院長<br>南村先生 | 22<br>院長<br>南村先生 | 23<br>院長<br>南村先生 | 24<br>休診              |
| 25<br>休診 | 26<br>院長<br>南村先生 | 27<br>院長<br>南村先生     | 28<br>院長<br>南村先生 | 29<br>休診         | 30<br>院長<br>南村先生 |                       |

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

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

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!!



建もの探訪アイ・ホーム編  
「モデルハウスへ行ってきました」



アイレや浴室に至るまで一律に過ぎやすいので驚きです!!  
そんな「アイ・ホーム」は住宅・建築物の省エネ性能を測る国のベルス評価でも、光熱費削減率60〜70%の

今回クワが訪れたのは、宮崎市新別府町にある「アイ・ホーム」の「空気」の展示場。  
素敵な外観の展示場に足を踏み入れると、家の中にはカラリと清らかな空気が流れていました!!  
それもそのはず、「アイ・ホーム」さんが誇る独自の「マッハシステム」の全館空調システムが、エアコン1台で家全体の冷暖房・除加湿・空気浄化・換気の全てを行っていました。温湿度調整だけではなく、集塵機が花粉やホコリ、PM2.5、風邪の原因となるウイルス、雑菌までを除去し、クリーンな空気を家中に循環させてくれます。そのため、窓を開けて換気する必要はありません。小さなお子様がいらっしゃる家庭や、喘息持ちの方はもちろん、粉塵以外



にもさまざまなウイルスが心配な時代だからこそ、とても頼もしい機能です。そんな快適な空気に感動しながら、空調室も見せていただきました。  
外の空気を、クリーンな空気へと変換し、DCファンで各部屋へ送り出している心臓部分。各部屋から戻ってくるチリやホコリは、電子集塵機により綺麗な空気にして再び供給されます。エアコンの風が苦手な方にも大好評の仕組みに、驚きで思わず声を上げたほど!!

吹き抜けの広いリビングを見下ろす2階も1階の部屋と湿度がほとんど変わりません。流れるプールのように大風量で床下から天井裏まで換気し、調湿調湿されているので、全室の空気環境が快適にコントロールできるのです。トイレや浴室に至るまで一律に過ぎやすいので驚きです!!  
そんな「アイ・ホーム」は住宅・建築物の省エネ性能を測る国のベルス評価でも、光熱費削減率60〜70%の



**Check!**

見るよりも、聞くよりも宿泊体験!!  
車を購入する時に試乗するように、  
一生住む家を決める際も、  
宿泊して体感しませんか?  
気軽にご連絡ください!  
お待ちしております!

認定を得ています。年間の冷暖房費の差額は毎年重ねると、省エネで生活のムダが除けていることがわかります。地球環境に優しい住まいで、これからの地球環境を作っていくのですね。家も長持ちするので、資産価値を高める家造りを実感できました。  
宿泊体験を受け付けているモデルハウスもありますので、まずは是非ご自身で体感してくださいね!

## AI-STYLE 空気の展示場

新別府展示場

宮崎市新別府町 まちなか 展示場2棟

- 除菌
- 未来空感 (全館空調)
- 消臭
- 加湿
- 空清

◆公開/毎週土・日曜日と祝日 (am10:00~pm5:00)  
◆会場/宮崎市新別府町 (イオンモール近く)

○地盤保証 35年 (県内唯一)  
○白アリ保証 30年 (業界最長) 表示されます

## 森の住まいニューモデル

都城市 一万城町 平屋モデル

エアコン1台で全館空調「マッハシステム」体感モデルハウス

**宿泊体験 予約受付中**

ご予約・お問い合わせは  
右記HP/予約入力フォームまたは  
下記お電話で  
都城営業所  
TEL0986-36-6622



### 建もの探訪 藤誠建設 編

～高野原テクノタウン モデルハウスへ行ってきました～



昨年7月にお伺いした、「ママのうれしいが

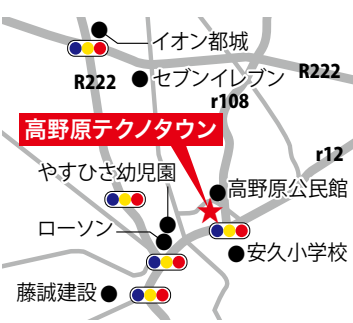
いつぱい」の子育て世代にオススメ!!『藤誠建設』のモデルハウスが、ご来場感謝の特別価格で売り出され

ます。外構工事も完了して、砂利を敷かれてすぐにも引越せそうです。玄関には、収納力のあ

るシューズクローゼット!リビングの窓は特注サイズと大きく、明るく開放感があります。キッチンが対面式なのも高ポイント♪ 後ろには、広々とした食品庫もありますよ。



そして、デニム地の壁紙がスタイリッシュな寝室と、お風呂や洗面台などの水回りも、通常サイズより広く取られています。10畳の子ども部屋は、将来仕切れるようにコンセント・取



**たくさんのご来場ありがとうございました!!**  
「ママのうれしいが」いっばい!!

安久小学校近く 高野原テクノタウン 好評分譲中!

HPはこちら

モデルハウスを特別価格でお譲りします!

**4LDK** ■土地面積/374.02㎡(113.14坪) ■建物面積/109.10㎡(33.00坪)

- 住宅設備・内装オールパナソニック
- 高気密高断熱の吹付断熱
- 省令準耐火構造
- 外構工事了

物件の詳細はこちら

〒885-0044 宮崎県都城安久町6942番地 TEL.(0986)39-2596

株式会社 **藤誠建設** **0120-177-241**



### 建もの探訪 JA 都城 本所ローンセンター 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都城本所ローンセンター』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、丁寧に答えてくれる、強い味方です! 今回は、笑顔が素敵な山之上さんに住宅ローンについて伺いました。「現在、人気が高いのが、三大疾病保障付の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を500万円までまとめて、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。しかも、こちらには三大疾病保障も付いているので、とても安心です。」

実際に、ファミもシミュレーション! 月々の支払いがラクになり、総返済額も減るといってお得なローンに感動!! 「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、一緒に悩んでいけたらと考えています。JAとのお取引が初めてという方も、気軽にご来店ください。」

日曜日17時まで営業しているので、週末にも、家族みんなで相談へ行けるのも嬉しいポイントですね!

**ファミが「10年固定三大疾病保障付おまとめローン」を体験**

ファミは新築連売住宅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701,000円

月々の返済額が93,833円と高額に!!

**しかし** 10年固定三大疾病保障付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62,719円に!!

月々の返済額と総返済額がどちらも減りました!

**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!」という方も気軽にご相談ください

団体信用生命共済付固定金利選択型 2022年1月末まで

最軽減金利

「融資保証料込み」の特別金利のご案内! **10年固定金利 年1.00%**

店舗標準金利年2.90% **10年固定 三大疾病保障付 年1.06%**

「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順位の抵当権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ます。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/https://miyakonojo.ja-miyazaki.jp/

営業時間/[平日] 8:30~17:30 [日] 10:00~17:00

JA都城

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!!



昨年9月にリニューアルし、更にグレードアップした『タナカホーム』の宮崎支店常設展示場「集しゅー」。

先進国における省エネ住宅づくりを推進している『キアーキテクツ』代表の森みわ氏に設計・監修をお願いしたというこちらの展示場。窓は樹脂のトリプルサッシ!! 国道269号線へと続く道に隣接していましたが、外の喧噪を全く感じさせません。

「静かですねえ……」



建もの探訪タナカホーム編  
「宮崎支店常設展示場「集しゅー」へ見学に行ってきたよ」

と、思わずクワも感嘆の声を上げてしまったほど! こちらの窓は騒音だけでなく、外気温にも左右されにくいとのこと。

また、キッチンや併設するリビングの窓は大きく、外からの光が柔らかく入り込んでいます。子ども部屋や収納部屋を見渡してみても、そのデザイン性の高さにウットリ♡

こちらの展示場は浴室やトイレなどの水回りが2階にあるので、外の目を気にすることなくリラックスできます。その開放感最高です!!



家のデザイン性の高さはもちろん、『タナカホーム』が特に自信を見せるのが、その機能性です。冷蔵庫にも使われているという断熱材EPSと、モイ

通常の  
3倍近くの外壁層。  
気密性に納得!!

トボードの壁は特許を取得。全館空調と併せて、温度・換気・湿度を管理し、快適な室内環境を実現します。

「宿泊体験」のために誕生したこちらの展示場に、ぜひ足を運んでみてくださいね♪

※「宿泊体験」は新型コロナウイルスのため、現在は中止です。



## 毎日の暮らしを より豊かに快適 であってほしい。

その想いを大切にしながら私たちタナカホームは日々新しい技術や品質向上に取り組んでいます。コロナ禍の影響で、家で過ごすことが多くなった今日ですが、ストレスなく楽しく過ごせる空間を私たちは提案します。その快適を実現する方法として、24時間換気空調をプラスすることで、常に新鮮な空気を取り入れつつ室内を一定の温度に保つシステム Zehnder Comfohome ゼンダーコンフォホームを国内唯一の取扱店として標準搭載しています。Zehnder Comfohome は高い断熱を有した住宅に向けて作られており、従来の全館空調と大きく異なり、少ない風量で冷暖房・除湿・空気清浄を常時行うシステムで、住む家の温度だけでなく空気まで管理することで、自然で居心地のよい住環境を実現しています。

## MODEL タナカホームのモデルハウス HOUSE

OPEN 10:00 ▶ 17:00 CLOSE

都城上長飯常設モデル

**Zehnder Comfohome**  
ヒートポンプ式全熱交換換気システム

宮崎支店常設モデル

【都城本社】  
〒885-0042 宮崎県都城市上長飯町 67-1  
TEL : 0986-23-0308

【宮崎支店】  
〒889-1605 宮崎市清武町加納甲 2692-1  
TEL.0985-85-0002

tanakahome.jp



### 建もの探訪 エヴァホーム 編

～人気の家づくりセミナーに行ってきました～



『エヴァホーム』の浅井社長に、コンセプトである「手の届く価格で、自然素材の家づくり」について、お話を伺ってきました！

「自然素材の家」と言ってもさまざま。住宅が経年経過と共に変化していく様子や、自然素材の素晴らしさはもちろん、家づくりについて必要な「土地探し」「プランづくり」などを、楽しく学ぶことができます。「家づくり」に関する、知っているようで知らなかったお話をたくさん聞くことができました！

こちらでは、「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」が、標準装備された住まいが驚きの価格で建てられるそう。浅井社長は、「家は、一



生に一度の買い物です。だからこそ、家族の安全と健康を第一に考えながら、使い勝手とデザイン性を兼ねそなえた住宅を提案させていただきます」と、笑顔でコメントしてくれました。憧れの「自然素材の家」を手に入れるチャンスです。ぜひ、相談に行かれてください。

取材協力／エヴァホーム

☎22-3242



### 建もの探訪 カチタス 編

～上水流町にある素敵な洋風住宅に行ってきました～



見るところはもちろん、見えないところまでこだわったり、フォーム済み中古物件が大好評

の『カチタス』。今回は、上水流町の物件を手塚さんに案内してもらいました。外観もオシャレな洋風の2階建て住宅は、外壁・屋根塗装が施されており、とってもキレイ。

中に入ると、広い玄関が…。リビングは、床・クロスの張替えも完了し、キッチンにはLIXIL製の広々としたシステムキッチンが新設されていました。窓もたっぷりあり、日当たり抜群の3LDK住宅です。

『カチタス』の物件なら、中古住宅で心配なシロアリの検査、防除工事、耐震工事、近



かわいい窓の奥には、大人も子どももテンションが上がる素敵な屋根裏部屋が！

隣とトラブルになりがちな排水、測量による境界線の調査も細かく行ってくれます。こちらの物件以外にも、キレイにリフォームされた住宅がたくさんあるので、ぜひ一度相談してください。

取材協力／(株)カチタス都城店

☎0120-58-7255



### 建もの探訪 (有)エイゼン永山 編

～都城市菖蒲原町に好立地の建売住宅が誕生～



昨年、菖蒲原町に新しく建築された『エイゼン永山』の建売

住宅へ行ってきました！まず驚いたのは、最高の立地!! 静かな住宅街にも関わらず、『イオンモール都城駅前店』やスーパー、学校、病院などが近くにあって、とっても便利。なかなか空きの少ない希少な場所に建築された物件です。

間取りは3LDKで、掃除や料理、洗濯などの家事導線と効率が考慮された設計になっていました。開放感と利便

性、使いやすさが考えられた室内に、ファミも感動♪ 家族が集まる対面キッチンやリビングは広々! 外を見渡せる大きな窓からはたくさん光がそそぎ、居心地も最高です。全ての部屋

の天井が高いのもGood。そして、さらに魅力的なのが、明るく換気もできる約4畳のウォークインクローゼット。棚も完備されているので、バッグやファッション小物を置く場所としても活躍してくれそうです。また、カースペースもゆつ

たりとしているので、駐車が苦手な方も安心して停めることができますよ。ファミリー層の嬉しいポイント満載の新築建売住宅。人気も高いので、早めの見学をおススメします。ぜひ、行ってみてください。



都城市菖蒲原町 **好立地の希少な新築建売住宅**

イオンモール都城駅前近く! 通学・通院・買物に便利な好立地!!

|      |                 |
|------|-----------------|
| 所在地  | 都城市菖蒲原町         |
| 土地面積 | 138.82㎡(41.99坪) |
| 建物面積 | 87.77㎡(26.55坪)  |
| 構造   | 木造2階建て          |
| 完成期日 | 2020年5月         |
| 駐車場  | 4台              |

詳しくは **コチラをCHECK**

3LDK 広々リビング&ウォークインクローゼット

土地建物 **1,950万円** (税込)

月々のお支払い **54,592円**

※ボーナス払いなし、期間35年・金利0.95%で計算した場合

お問合せ **TEL.0986-25-3651** (担当:永山)

**(有)エイゼン永山** **TEL.090-6637-6080**

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

## 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

リピーター続出!!  
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)

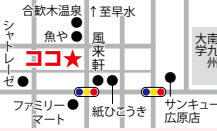
宮崎牛ハラミ・サガリ100g/  
宮崎牛サイコロステーキ100g

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



## 酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

『ふたつき』の絶品料理が満載!  
飲み放題プラン!!



生ビールの季節! 市場直送・鮮度抜群のお魚料理も入った飲み放題コースプランはいかがですか? お刺身やボリューム満点の肉料理と一緒に、美味しいお酒を心ゆくまでお楽しみください。お一人様用の居酒屋メニューも大充実! 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。

### 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

### 春のオススメプラン 飲み放題120分

4,000円コース(税込)  
お料理8品+デザート付  
生ビール3杯まで

3,500円コース(税込)  
お料理8品  
生ビール2杯まで

5,000円コース(税込)  
お料理8品+デザート付  
生ビール飲み放題!

### 昼夜楽しむことのできる 人気定食メニュー

BEST1 お刺身と焼魚の定食 1,280円

BEST2 タコライス 990円

BEST3 とうろ玉タルタルの  
チキン南蛮 1,080円



## HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

定額で毎月届くワインセレクション♡



「心と身体が喜ぶお惣菜」で、大人気の「HANAFUSA」。オードブルやお弁当も大好評です! また、この4月から5カ月限定で、ワインの頒布会がスタート! 世界中にあるたくさんの種類から、お気に入りを探するのは至難の業……ワインのスペシャリストであるソムリエールが、毎月厳選してお届けします♡ 詳細は、気軽にお問合せください。

### 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!

歓迎の気持ちは  
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!



## 万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

安心安全な完全個室の空間で、絶品中華に舌鼓!



選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を使い、美味しさを追求してきた「創彩酒膳 ぞち」が、季節の食材を使った創作中華をリーズナブルに堪能できる「万福」としてリニューアルオープン! オーナーが厳選したお肉や海鮮を贅沢に使った極上の料理と、こだわりの日本酒と一緒に堪能ください!

### 店舗情報

都城市牟田町25-7  
営業/18:00~22:00 (L.O.21:30)  
定休/火曜日

### 4月イチオシ MENU

プリプリ海老のチリソース炒め 858円

おとめ豚の大徳寺納豆炒め 880円

ズワイガニのあんかけ天津飯 990円

飲み放題120分付き!  
贅沢!! 中華料理コース  
4,000円~(税込)





**おかげさまで7周年!!**



ハーブ  
オリジナルブレンド  
あります

本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務める「Bio works」が、8年目を迎えます。4月は日頃の感謝の気持ちを込めて、お得なキャンペーンを実施します。ストレスが増す4月……リラククスと安眠を届けるハーブティーをはじめ、お客様の身体に合わせたオリジナルハーブをご用意しています。気軽に足を運んでください。

店舗情報

北諸県都三股町榊山3605 定休/日・月・火曜日・祝日  
営業/10:30~17:30  
LINE@お友達登録で 最新情報・得々案内を配信!  
※新型コロナウイルスの影響で変更の可能性あり



**7周年キャンペーン**  
4月限定  
たくさんの特典をご用意♪  
詳しい情報は  
LINE公式アカウントから  
随時ご案内させていただきます!  
下記のQRコードを  
読み込んでください!!

4月おすすめドリンク  
テイクアウトもOK

**アイスハーブティー**  
眼精疲労や筋肉疲労、美肌効果も高いハイビスカスを中心としたオリジナルドリンク。

**カモミールラテ**  
安眠効果、リラックス効果が絶大。冷え性の方も身体が芯からポカポカしてきます。

予算に合わせたギフトも充実  
気軽に相談ください



**春の新作パン♡続々登場!**



春の美味しさが溢れるパンが届きました♪ ミニトマトやダイスベーコン、4種類のチーズが贅沢に入った「カブレーゼ」や、クリームチーズをたっぷり包んだフランスパンにトロリとしたメープルシロップがかかった絶妙な甘さのパンなど、新メニューが目白押しです!! 期間限定なので、お見逃しなく!

店舗情報

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

**新作登場! 期間限定**

**ビスタチオと**  
フランボワーズのデニッシュ  
238円  
ビスタチオの奥深い香ばしさと甘さ、フランボワーズの甘酸っぱさが◎

**抹茶コロネ**  
162円  
濃厚な西尾抹茶のクリームがたっぷり入ったコロネ

**明太ポテトのあられドーナツ** 205円  
**カブレーゼ** 238円  
**メープルフロマージュ** 259円

**G食パン**  
半斤 238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。



**おトクな先取り情報や、誌面には載っていない  
タイムリーな情報をお届け!**

**Facebook & Instagram**

きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



Instagramはこちら



**お花見やちょっとした集まりにも♡**



お酒のアテにもなる盛りだくさんのオードブルは宮崎牛ステーキ入り!! お子様にも大好評です! 平日のランチやお弁当も継続中!! 夜の営業も再開しています。ご予約お待ちしております。

**オードブル**  
5,000円・3,000円  
※前日までの要予約

店舗情報

都城市祝吉町3丁目12-12 定休/水曜日  
営業/11:00~14:00 (L.O.13:30)  
17:30~22:30 (L.O.21:30)  
駐車場/あり ※隣のペットサロン前の敷地も駐車可



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て作った最高のケーキが、たくさん揃っています♪  
子ども達に大人気の「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ートとふんだんに使い、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品のケーキ。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!」というほど、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イチゴは、4代目の遠武大輔さん



ご入園・ご入学のお祝いには……  
**「南香」の美味しいケーキを  
テイクアウト♪**

■取材協力/お菓子の南香  
☎22-4670  
都城市甲斐元町1-26

んが、自らの足で探し求めた、こだわりの大粒イチゴ。絶妙な酸味と甘み、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イチゴです。期間限定の美味しさを、ぜひ、ご堪能ください。  
また、「端午の節句」で、毎年人気を博している「柏餅」や「鯉の引菓子」、「スペシャルデコレーションケーキ」の予約も受付中です。お子様の健やかな成長を願うお菓子が充実しています。  
さまざまなお祝いに合わせた、和菓子もありますので、気軽に相談してくださいね!

**手作り教室 好評開催中!!**

完全予約制のマンツーマン指導で4月も手作り教室を開催しています!

※日程など、詳しくはお電話にてお問合せください。

◆◆◆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。

60台以上 展示販売中!

来店特価最大80~10%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

**定額で毎月届くワインセレクション 8月まで**

●Aコース—食卓で楽しめるカジュアルワイン

赤白ワインコース(赤白各1本) 3,300円

●Cコース—いつもより少し贅沢なワイン

リッチなバラエティコース(赤ワインを中心に2本) 5,500円

●Dコース—パスタやピザなど馴染みの料理と合うワイン

イタリアンワインコース(イタリアワイン2本) 3,850円

5カ月で愛飲いただいたお客様には、最終月に通常のお届け本数2本にワンランク上のワイン1本お届けします。詳しくは、お電話でお待ちしております。

■HANAFUSA SAKE SHOP TEL/23-0950

**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。

【募集案内】

■一般幹部候補生 4月28日(水)まで受付中

■一般曹候補生 5月11日(火)まで受付中

■予備自衛官補 4月 9日(金)まで受付中

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

**その不調、PC・スマホによる頭痛かもしれません!!**

全身の腱を引くことにより症状を改善する腱引き。  
最近、特に多いPCやスマートフォンなどの使い過ぎによるコリも、改善が期待されます。

若いからとはいえ、油断はできません!!

痛み止めを飲んでやり過ごすのはもう止めませんか?

■都城腱引き道場 TEL/070-7588-9026

**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ウ業務です。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

**読売新聞 三股町内の配達員 大募集!!**

朝の時間を有効活用しませんか?  
当店では60歳以上の方も大活躍中です♪  
気軽にお問合せください。

【時間】3:00~5:00 ※出勤時間、勤務時間 応相談

【給与】40,000円~75,000円位(配達部数により異なります)

【資格】原付免許

■YC三股 TEL/52-3375

**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

- 以前、家庭教師を担当していた生徒さんが社会人へ……! そして、受験合格!! 本当におめでとう♡ 新生活を楽しみながら頑張ってるね。(フミ)
- 今年度「地区の子ども会幹事」と「次男の園の会長」に……新生活、はじまります!!(クワ)
- 先日、晴れて学生生活を終えました。私と関わってくれたすべての人に、この場を借りてお礼申し上げます。あらためて、フォーラムでも頑張っていきます! よろしくお祈りします!!(ウタ)
- 閉業した病院前の花壇に黄色い水仙が沢山咲いて春を感じさせてくれています。自然はたくましいですね。(いし)
- いよいよプロ野球が開幕! 今年のペナントレースの行方やいかに……。楽しみです!(おー)
- 居間のテレビを大きめのものに新調しました。字幕がストレスなく見えるって最高~!(もり)
- 外に出て空気の爽やかさを感じてマスクの着け忘れに気付く。いやな世の中になったもんです。(國)
- 最近は図書館でもDVDや漫画が借りられるそうで、そのうち(地域で採れた野菜など)食品とかも扱出すのでは? と思う今日この頃です。(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・令和3
- 【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。

3月29日から、MRT宮崎放送でスタートする情報・ニュース番組「Check!」という新番組の占いコーナーを担当することになりました。月曜~金曜の夕方放送で、明日の占いをお知らせします。メインMCは、武坊さんこと川野武文さんです。GO!GO!ワイドの噂話バトルが聞けなくなるのは残念ですが、毎日のテレビを楽しみにお待ちください。生放送なので、帰省する機会があれば番組にお邪魔したいと思っています。\*4月の一粒万倍日は、4/10、13、22、25。

◆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

●幸運願(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/  
●アプリ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

**一白水星**

今月は、歓迎会やお花見などのイベントが中止、または縮小となる可能性があります。交際費は増えていくので、貯金を使わないよう計画的な出費を心がけて。風邪にも要注意。

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

**二黒土星**

今月は、人の役に立つことを意識して行動しましょう。パッチャルなお花見なども参加する価値があります。新年度や新学期をきっかけに貯金をはじめてみると金運が好転します。

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

**三碧木星**

今月は、何かと勝負してみたいのですが、仕事なら先送り、遊びなら予算を決めて楽しむのがベストです。情報収集は必要ですが、必ず自分で事実確認することを忘れないで。

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

**四緑木星**

今月は、新しい人脈ができたリ、取引がはじまったりしますが、勢いやノリ、楽しいからと一時的な気持ちだけで判断するのはNGです。気持ち新たに慎重に過ごさずがおすすめ。

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

**五黄土星**

今月は、一時的に多忙になりますが、焦らずにコツコツと取り組んでいきましょう。相続や家屋に関することが起きそうです。環境を変えたいくなりますが、現状維持が無難です。

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

**六白金星**

今月は、ビックリするようなことが増えそう。一喜一憂しないように心がけておきましょう。春らしいファッションやヘアスタイルの意識して、イメージチェンジするのもOK。

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

**七赤金星**

今月は、これまで思いやりを持って過ごしてきた人には嬉しいことが、逆の人は試験が待ち受けるような結果となります。相談事は、するのを受け取るの控えた方が無難です。

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

**八白土星**

今月は、母親やお婆さん、おばさんなど、家族と過ごす時間を優先するのがおすすめです。多忙な日々の中でも、さくら餅と美味しい緑茶などで心豊かな時間を過ごしましょう。

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

**九紫火星**

今月は、突発的なことが起きそうなので、トラブルや災難には気をつけて。無理をせず急がば回れの精神で過ごせば回避できます。煙草やBBQなど火を使う場面では特に注意。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 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!!



## カフェ&ギャラリー MAISON FENNINGER

／メゾンフェナジェのフランス語オンライン講座ふらんすらぼ  
フランス語を学ぶことは、宝箱を開ける鍵のようなもの。世界一美しい言語を私と一緒に学びませんか? カフェ メゾンフェナジェではフランス語でのオーダーも可能です。お待ちしております! ベンジ先生より



## DANCE STUDIO ELEMENT

世界で活躍するダンサーさん達との交流が多くあり、生徒のみならずも多くのことを学びながら、楽しくレッスンしています。  
りお先生より



## 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



## 高校受験指導専門塾KEI

当塾は、今のあなたの成績は問いません。  
行きたいと願う高校があって、合格するために努力をしたいと思っているなら、いくらでも君を応援します!



## Melody ピアノ&英語塾

カナダ、パリ、イタリアいろんな国で家庭のお菓子作りを学びました。ピザや美味しいお菓子を作りながら、英語のコラボレッスンはじめます! 今町教室で会いましょう!

中川先生より



## 都城テニススクラブ 卓球

卓球は季節や天気関係なく、年齢も問わないため生涯を通して楽しめるスポーツです。  
他のスポーツに比べて、ケガも少ないので安心ですよ!



## かみむらスポーツ教室

大人のFitnessはじめました!!  
かみむらスポーツ教室は、子どもだけではなく【大人】の方も楽しめる運動プログラムをご用意しております♪  
内立輪先生より



## 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!!

アンナマリー先生より



## 代ゼミサテライン予備校 学習塾セント

学習塾セ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



## 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、文系で大学入学共通テスト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!

溝渕先生より



## クラブハウス イワキ

(コロナ禍ではありますが)「楽しんで体を動かしたいな」という方にテニスは最適。ソーシャルディスタンスも保てるので、お友達も誘って、わあわあきゃーきゃー、はじめませんか???

本智美先生より



## 英語アカデミー・イングラム

中3と高1の女の子が、英検準1級に合格しました!  
英語は思っているよりカンタンです。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

ナガトモ先生より



## 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

カフェ&ギャラリー-MAISON FENNINGER  
メゾンフェナジェのフランス語オンライン講座ふらんすらば ☎070-4402-2258



「自己効力感(目標を達成できるという期待と認知)」を高め  
自分自身で上達を実感できるフランス語講座

いつかはフランス語がペラペラになりたい! この「いつか」のために一生懸命学んでも、ゴールはなかなか見えてきません。なぜなら、勉強することが目的になってしまうから……『ふらんすらば』では、やりたいこと(目標)から逆算して学び、成長を実感できるコンテンツをご用意しています。講師自身も長い間、試行錯誤を繰り返しながら、フランス語を習得してきました。その経験を生かした、「自分自身で上達を実感できるフランス語講座」です。フランス語を学んでみたいという方を全力でサポートさせていただきます。

YouTubeで  
フランス語講座を  
配信中国!



北諸県郡三股町稗田25-1  
HP/https://france-labo.com  
HP・instagramもご覧ください→



DANCE STUDIO ELEMENT ☎0986-77-2368



新型コロナウイルス  
感染予防対策教室  
春の入会キャンペーン!!

「ダンスの神様」坂見誠二氏がプロデュース!!  
超初心者はもちろん、プロを目指している上級者迄、たくさんのクラスがあります。ワシントンやNYでもレッスンし、グローバルに活躍している先生が丁寧に指導してくれますよ。

★★★月謝★★★

KIDS 4,300円 小学生 4,580円 一般 5,350円

- 4月末迄
- ①入会金5,000円→無料
  - ②初回月謝が半額
  - ③好きなレッスンを3つ体験できる!
- 3レッスン体験チケットプレゼント
- LINE公式アカウント
- Instagram
- で検索!

LESSONスケジュール

|     |  |
|-----|--|
| 月曜日 | KIDS 初級 18:30~ / GIRLS 初級 19:30~<br>K-POP (BOYS) 20:45~ / K-POP (GIRLS) 21:45~ |
| 火曜日 | VOGUE KIDS 18:00~ / HIP HOP 19:00~<br>GIRLS 中級 20:15~ / POP 21:30~             |
| 水曜日 | KIDS 入門 18:00~ / LOCK KIDS 19:00~<br>VOGUE FEM 20:15~ / HIP HOP 21:30~         |
| 木曜日 | KIDS 18:00~ / KIDS 中級 19:00~<br>WAACK 20:15~ / VOGUE 21:30~                    |
| 金曜日 | KIDS 18:00~ / HIP HOP 19:00~<br>VOGUE 入門 20:15~ / HOUSE 21:30~                 |

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

☎0986-25-1050



楽しく学べる英語の学校♪  
新年度生徒募集中!!

【'do&be' が選ばれるポイント!】

- ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
  - ◆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。



高校受験指導専門塾KEI ☎0986-66-8001

春休みスクーリング  
受講生募集中!!

- 新中学3年生のみの募集
- 3月27日(土)~4月6日(火)
- 受講料10,000円

※春休みスクーリング受講後そのまま入塾で受講料と入塾金を免除します。

◆2020年度 合格実績◆

- ・泉ヶ丘(普)4名
- ・西(普)5名
- ・都城商業3名
- ・都城工業2名
- ・国立高等専門学校(物工)1名
- ・私立高校(東京)1名 全員合格!!

当塾は、今のあなたの成績は問いません。行きたいと願う高校があっても、合格するために努力をしたいと思っているなら、いくらでも君を応援します!

志望校に合格できなかった場合  
授業料全額お返しします!!  
※適応条件がありますので、詳しくはお問合せください。

北諸県郡三股町宮村2883-7  
※詳しくはお問合せください



Melody ピアノ & 英語塾 ☎090-7853-0113



春の無料体験レッスン♡

【英語】英語レッスン生から全国中学校スピーチコンテスト代表を数名輩出。その中から県内入賞者も出ました。中学校で英語の成績が、学年1位の生徒さん数名在籍中!! 英検合格率は、ほぼ100%。英語が苦手なお子さんも、丁寧な指導で英語が好きな教材になりました。

【ピアノ】大人向けのレッスンも子供のレッスンも20年以上教えています。大好きな曲、思い出の曲を弾けるようお手伝いします♪  
仕事をリタイアした方も、英会話やピアノを習いに来られています。ぜひ気軽にお越しくださいね♪

今町教室 OPEN!!

末吉町のみなさんwelcome!  
お菓子と英会話のコラボレッスンはじめます♪  
甲斐元教室・三股教室・高原教室も生徒募集中!  
(三股教室、高原教室の所在地はお問合せください)  
講師/中川ひろこ  
英会話スクール講師、外資系航空会社の客室乗務員(約7年)を経験。カナダで15年、欧州で5年ほど、暮らしていました。カナダでは、ヤマハ音楽教室の講師を8年間務めました。都城市の中学校で外国人生徒に日本語を教えていました。

- ◆英会話 7,000円(週1)
  - ◆ピアノ 7,000円(週1)
- 【今町】都城市今町7516  
【甲斐元】都城市甲斐元町4-7  
E-mail/shotan0113@gmail.com  
HP/https://melody-e.com



都城テーブルテニスクラブ 卓球 ☎0986-51-9494



卓球サークル  
はじまっています!!

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~
  - 初心者コース(月・木) 4,000円~
  - 卓球サークル(日) 3,000円
- ※ラケットの無料貸出あり

無料体験受付中!!  
気軽にお問合せください。

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

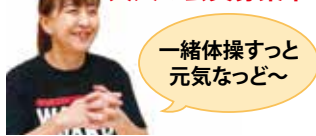


カミムラスポーツ教室 ループ1都城教室

☎0986-36-7774

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もオススメ!!)  
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。

★新型コロナウイルス感染予防対策  
大人の会員募集中!



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・かけっこ・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  
Aコース 9:30~10:30  
Bコース 10:45~12:00

●土曜日PM  
Aコース 13:30~14:30  
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  
●2021.4/30迄有効

●子どもから大人まで5,170円(月4回)  
都城市宮丸町3017-8  
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!→





忙しいお母様のために  
送迎もしています!

春の入会キャンペーン 大好評につき続行決定!

4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!!

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 ■中高生クラス ■社会人グループorブライ  
ベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス



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15日現在)★  
●埼玉大学(経済) ●熊本大学(工学)  
●宮崎大学(工・教) ●北九州市立大(経済)  
☆現役生・高卒生! がんばる! ☆

【代ゼミサテライン授業が自宅受講できる】  
お手持ちのスマホが勉強道具に! スマホ  
・タブレット・パソコンで、予備校の授業  
を受けませんか? 代ゼミ本校の講義を  
いつでも、どこでも受講してレベルUP!!

志望大学目指して  
基礎力から超難関の応用力まで身につけよう。  
さあ! 今からがんばりましょう!!

無料体験をご希望の方は  
気軽にお電話ください。

★難関大を目指すなら代ゼミ★  
東大・京大・九大・早稲田・慶應大学  
ー大学別 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!

理数科目専門塾 夢現ゼミ

☎0986-23-1370

現役合格おめでとう  
熊本大学 医学部  
宮崎県立看護大学 看護学部  
福岡県立大学 看護学部  
鹿児島大学 教育学部  
西南学院大学 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

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』。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。

新3年生も頑張っています!!

A君(泉ヶ丘 普通科 普通クラス)  
1月進研模試 数学 35番/252人中(理数科含む)  
B君(泉ヶ丘 普通科 普通クラス)  
1月進研模試 数学 84番/252人中(理数科含む)



iwakiri クラブハウス イワキリ ☎0986-26-3288



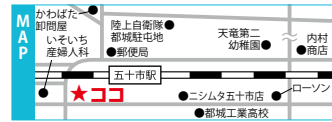
春の入会キャンペーン実施中!

暖かくなってきたし、「そろそろ何かははじめ  
ようかな?」と考えているあなた!! それな  
らテニスはどうですか?  
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な!

◇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!

春の入会キャンペーン!! 4月末迄!  
①入会金3,300円➡無料!!!  
②ラケット・テニスシューズ購入半額券  
(定価価格から半額)が貰える!!!  
③レッスン料 1ヵ月分➡無料!!!

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!



英語アカデミー・イングラム

☎0986-24-6116 ☎090-4994-0294



小学生の英検なら、  
イングラム!!



貼り切れないほどの合格証

小学生コース 12,000円  
17:30~18:30(週2回)  
18:30~19:30(週2回)

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

なぜ、町外れにある小さな英語塾から  
英検合格者が続々出るのか!

英語の習得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。英検は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  
英語のレッスンを行うこと」。ぜひ気軽に無料  
体験にお越しください。



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777



子どもも大人も  
スイミングスクール  
春の入会キャンペーン

入会金 3月 100%OFF 4月 80%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

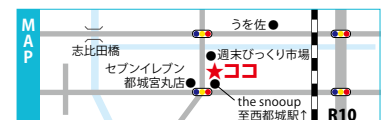
無料送迎バスで忙しいお母様も安心!

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



赤ちゃんから大人まで!  
何歳からでも泳げます!!

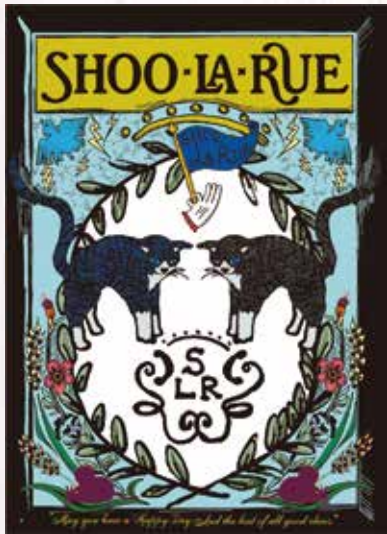
ベビー・スイミングコース(0~18歳)  
お母さんと一緒に楽しく水遊びができるベビーコース。お  
子様合ったカリキュラムが大好評のスイミングコース。  
どちらも、お子様の健やかな成長と体力強化をお手伝い!  
フィットネスコース  
初心者から上級者まで、泳力に合わせた成人向けの水泳  
教室。健康維持・運動不足解消・趣味を増やすなど、目的  
もさまざま。20~80代まで多くの方が通われています。





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

## 4/2 金 シューラルーがイオン都城1FにOPEN!!



Ladies SHOO-LA-RUE Cutie Blonde DRESKIP kids SHOO-LA-RUE

— シューラルーってどんなお店? —

**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  
日々楽しくして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

HPもチェック!



http://shoolarue.jp

## OPENING FAIR 4.2(Fri) ~4.11(Sun)

オープン記念イベント①

店内  
全品 **10% OFF**

オープン記念イベント②

店内  
目玉商品  
最大 **60% OFF**

4,000円(税込)以上  
お買い上げのお客様に  
**オリジナル  
エコバッグ  
プレゼント!**

※無くなり次第終了となります

ワールドプレミアムクラブポイント

通常の **5倍** ポイント付与  
即日入会 OK!

### NIKE 新作ファッション続々入荷中!



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エアが揃っています。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** ジョーダンスポーツDNA  
柔らかく通気性に優れたコットン素材を使用。  
マイケル・ジョーダンのオートバイレースチームの  
デカールをイメージしたグラフィックデザインがクール。

**スルーパーパーカー**  
リサイクルとオーガニックのサステナブル素材を使用したクラシックなパーカー。快適に着られる便利な1枚。



**Ladies** just do it. ビッグロゴTシャツ

スワッシュでアレンジしたデザインがオシャレな  
長袖Tシャツ。軽量コットン素材で着心地も◎

**クラッシュ ハーフジップパーカー**  
大胆なカラーブロックとゆったりとした  
フィット感。柔らかいフリース素材が重  
ね着にピッタリ!

アスレジャーファッションに  
必須のワードローブ!

TEZUKA WORLD SPORTS TEL.0986-46-2008

### MIX-O any SiS 春の旬コーデ

「流行と遊び心を持ちつつも、品のある服」を  
コンセプトに、心地よさとセンスのよさが融合  
したファッションを提案。

コーディネート **Advice!**  
1着で「褒められレイヤード」が完成する  
VネックジャンスカSETは、ワンピースは  
もちろんスカートとしても着用OK!  
シンプルなインナーをプラスして、  
カジュアルにも上品にも着まわせます。

model : staff Tanaka

**Bag** ワンハンドルスクエアバッグ  
クロコ型押しメッシュアンカラーが  
今年らしいバッグ



MIX-O TEL.0986-46-2299

### CHIPPER CHIT 新入学・進級に必須なアイテム満載!



通園・通学バッグ

すみっこぐらし **Girls**  
優しい色合いとイチゴ柄デ  
ザインの入園・入学グッズ!  
ほのぼの感満載で、女の子  
が喜ぶこと間違いなし!!

はらぺこあおむし **Boys**  
誰もが知っているイラスト♪  
黄色とグリーンカラーが爽  
やかなバッグは、子ども達に  
大人気!



ポケットポーチ

ハンカチやティッシュを入れる必  
需品。男の子に不動の人気を  
誇る「スーパーマリオ」や「ポケモ  
ン」、女の子が大好きな「すみっ  
こぐらし」のキャラクターアイテム  
が豊富に揃っています!

CHIPPER CHIT TEL.0986-21-7051

### SPEED NAIL 「早い・安い・カワイ」ネイルサロン♪

シンプル&上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。  
驚くほど短時間での施術&リーズナブルな料金(3,850円~)で  
人気沸騰のサロンです!!



**NEW** コスメティック  
ラッシュパーマ  
次世代まつ毛パーマ! コ  
スメティックラッシュパーマ  
が登場!! お客様のまつ毛  
や目のカーブに合わせてさ  
まざまなデザインを提案!  
60分 6,600円  
→初回限定 5,500円

コスメティックラッシュパーマの特徴

- 目元化粧品登録の薬剤を使用 ● まつ毛への負担が少ない
- 来店周期が1.5カ月~2.5カ月に伸びる ● お手入れ簡単
- マスカラメイクも楽しめる ● 目元をうっかり触っても大丈夫

### Sprig Nail

トレンドのシェルとマープル柄  
が上品なネイル。透明感のある  
デザインは、セレモニースタイル  
にもGood。



SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

### LOIYE ダイエット系プログラムも豊富!!



K-POPダンスを使ったエク  
ササイズ系、相撲ヨガなどの  
ダイエット系プログラムも豊  
富! 夏までに理想のあなた  
たへ……60分のダイエット  
体験を是非!

はじめての方  
限定

web予約は  
こちら  
**手ぶら**  
ホットヨガ体験  
**0円**



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!  
**のりかえ割!** 退会後 **全コース**  
半月以内OK **2か月間無料!!**

体験当日のご入会とご利用手続きまで  
入会金(税込1,100円) ● 事務手数料(税込5,170円) **0円**  
フルタイム会員 **3か月**  
通い放題 **2,970円/月**  
(税込11,880円)  
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)

LOIYE 1F TEL.0570-666-969

### Belle femin Springキャンペーン開催中

はじめてブリーチやカラーをする  
学生さんの髪を傷めないコースも充実。

4月末まで!

カラーMENU

ブリーチ ..... 5,500円~  
オンカラー ..... 5,500円~

イチオシトリートメントMENU

数量限定  
ダメージ補修力+毛髪耐カコース...2,200円  
オラプレックス+オラプレックスNo.3ヘアパーフェクタープレゼント  
頭皮改善+癒しコース ..... 3,850円  
ヘッドスパ20分+マスクトリートメント

数量限定 オラプレックスコース

日々の生活や、カラー・パーマなどが原因  
で蓄積されてしまうダメージをリセット  
し、サロンスタイルの再現性・持続性を  
高めてくれる集中トリートメント。  
ご自宅でのホームケア付きです。



Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

※P18もご覧ください

# 顔見せファミリー

春のつけ教室 開催

参加費  
無料

4/25日 10:30~  
(2時間程度)

場所 1階北側駐車場(ペットショップ前)

吠える・噛む・引っ張る・飛びつくなどの困った癖を短時間で改善する方法をお教えます。当日、ワンちゃんと一緒に楽しいだけ参加OKです

※予約不要・雨天の場合も開催します(雨天時は3階駐車場)  
※ワクチン接種が終わっている子犬・成犬に限ります

新型コロナウイルス感染予防対策をしてお待ちしております



おうち時間を豊かにしてくれる、かわいい家族を迎えてみませんか? キュートな子犬&子猫が待っています♪ ぜひ会いに来てくださいね!

顔見せファミリー TEL.0986-23-7117



## Fragrance for life

~香り&暮らし~



さまざまなシーンに合わせたフレグランスとボディケアアイテムをラインナップ。

### Hair care

John's Blend自慢のアロマをたっぷり配合した、髪にやさしい処方へのヘアケアシリーズ。豊かな香りをまとった髪は、風に揺れるたび、心をこちよく満たします。

### Room Fragrance

お部屋はもちろん車など、さまざまなシーンに合わせたアイテムが揃っています。いつもお気に入りの香りと一緒に生活しませんか?



VILLAGE VANGUARD TEL.0986-46-3551

# 金海堂 春の辞典フェア開催!

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 小学生 | 例解学習<br>国語辞典<br>オールカラー<br>オールカラー<br>で使いやすい!<br>自主学習に最適な辞書。 | 例解学習<br>漢字辞典<br>オールカラー<br>もっとも支持されている小学漢字辞典!! 知識が広がる辞書。 |
| 中学生 | 例解<br>新国語辞典<br>-第九版-<br>圧倒的な情報量で、高校受験までを強力に支援!!            | 初級クラウン<br>英和辞典<br>-第13版-<br>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13回  
MOE 絵本屋さん大賞 2020

あつかったらぬげばいい  
作:ヨシタケシンスケ  
大人もハッとさせられるヨシタケ式心理の絵本

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!

金海堂 TEL.0986-21-7133

# Raffine 体調を崩しやすい春……10分だけでも休憩しませんか?

検温・除菌・清掃と、新型コロナウイルス感染予防対策を万全に行いお客様のお越しをお待ちしております。

4月オススメ!  
ストレス解消コース  
80分 8,800円  
リフレクソロジー 40分  
+ハンドリフレクソロジー 40分



※撮影のためマスクを外しています

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!



椎葉店長

ラフィネ TEL.0986-22-6551

お得な料金でご利用できる! / 嬉しい割引キャンペーン

80分以上のセットメニュー 550円OFF  
90分以上のセットメニュー 660円OFF  
100分以上のセットメニュー 1,100円OFF

## one's terrace

一人暮らしなど、新生活にもOKなテーブルウェア!



オシャレな食器セット  
シンプルなフォルムでスマートに扱える食器セット。ナチュラルで温かみのある風合いは、トレーや木製カトラリーとも相性抜群!

### マグカップ&コーヒーセット

フィルター不要のコーヒーセットや野田琺瑯の月兎印スリムポット、マグカップなど、おうちの「カフェタイム」が楽しくなるセット。



one's terrace TEL.0986-46-2215

## 宝くじ

この春こそBigチャンスを手に入れよう!!

# 春の開運宝くじ

1等・前後賞合わせて1億円

販売期間 4/7(水)~4/27(火)  
抽選日 5/11(火)

# Happy Spring Style

春休みも楽しく♪ 癒し&イチオシアイテム&グルメ SELECTION

## New Lounge ラウンジ 子どもも大人も大満足のメニュー♪

なすとミートのオムライス 880円  
酸味の効いたミートソースと相性抜群のなすと、手作りオムライスにプラス! ご年配の方にも好評な1品です。

お子様ドリアランチ 649円  
小さいお子様向けに、ドリア、唐揚げ、ポテトをセットにしました。

お子様パンケーキ 649円  
大人気のパンケーキと唐揚げの嬉しいセット♪

カフェレストラン ラウンジ TEL.0986-46-2229

## LOTTERIA

てりやきソース&マヨましましリニューアル!  
新で「てりやきバーガー」  
3月18日販売スタート

ロッテリアオリジナル  
特製てりやきソースと、相性抜群のマヨネーズを増量してリニューアル!! 濃厚なコクと旨味をお楽しみください。

ロッテリア TEL.0986-46-2251

## ケンタッキーフライドチキン 4月6日(火)まで!! シェアBOX

人気のチキンが2種類組み合わせられるシェアBOX!

4月6日(火)まで

No.1 No.2 No.3 No.4 No.5 No.6

選んで2種類! 1500円

ケンタッキーフライドチキン TEL.0986-46-2275

## ITALIAN TOMATO Café Jr. 春の新作メニュー♪

期間限定オススメセット 935円  
ナポリタン +セットサラダ&ドリンク  
濃厚なトマトの旨味たっぷりの具たくさんナポリタン!

春のイチオシドリンク  
はんなり華やぐ桜の香りに癒される♪  
ホット桜ラテ 440円  
桜グラニータ 484円

イタリアントマトカフェ Jr. TEL.0986-22-1190

## Tully's 冷たいチョコが絶品♪

キャラメルチョコクリームスワークル 605円  
濃厚なチョコレートソースを加えたコーヒー風味のフロゼンドリンク。ソルティーキャラメル風味のスウィーツのような味わいをお楽しみください。

新作の冷たいドリンクも登場しています♪ 期間限定の美味しさをどうぞ。また、新生活のコーヒーギフトも大好評です。気軽にご相談ください!!

スタッフ 永谷さん

タリーズコーヒー TEL.0986-24-2082



**3店合同 新生活応援キャンペーン開催中!**

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

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。

**1DAYサークルレンズ**



**シート 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 <b>パイオトゥルーワンデー</b> (片眼30枚入)<br/>オープン特価 <b>2,730円</b></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 <b>プロクリアワンデー</b> (片眼30枚入)<br/>オープン特価 <b>2,730円</b></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続く!</p>                        |
| <p>日本アルコン <b>DAILIES TOTAL</b> ① (片眼30枚入)<br/>4箱まとめて購入で <b>1,000円OFF</b></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 <b>アクアロックスワンデー</b> (片眼30枚入)<br/>4箱まとめて購入で <b>1,000円OFF</b></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 <b>エア オプティクス プラス</b><br/><b>ハイドラグライド</b><br/>3ヶ月分+ケア用品<br/><b>7,000円</b></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 <b>2WEEKプレミアム</b><br/>1箱 (片眼6枚入)<br/>オープン特価 <b>3,050円</b></p> <p>世界初<br/>高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減<br/>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!**

**新生活応援メガコンプラン**

ボシュロム **パイオトゥルーワンデー** (片眼30枚入) 2箱 + **メガネ一式** (1.56標準レンズ付き)

5,500円  
7,700円  
11,000円

4月末まで **10,000円**

※「コンタクトレンズ初割キャンペーン」との併用不可

**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**

即日お渡しOK!

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

**HOYA EX (Proud)**  
1枚 ハードレンズ  
オープン特価 **8,470円**

瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン

**メニコン Z**  
1枚 ハードレンズ  
オープン特価 **10,450円**

UVカット付。高酸素透過性レンズ。

**SEED プレリーナII**  
1枚 遠近両用  
オープン特価 **15,400円**

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

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!**

選べる保証システム  
壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

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  
年中無休 駐車場/あり

