



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

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



きりしまフォーラム厳選

**春目前！
絶品
グルメ特集**



フォーラム シニア ライフ Forum Senior Life 通信

- 特集
健康長寿に粗食はNG!
本当は怖いシニアの「痩せ」
- コラム
介護のギモンQ&A
- コラム
疲れや冷えに効く入浴法 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
よろしくお願いたします。

読者投票 企画！ 2021年間盆地アワード

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

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
『節分』

たけなか そう
竹中 想くん
(6歳)

豆まきしているところを
描きました!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

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!



3店合同

オープン協賛記念セール開催!!

2週間レンズお試し 無料キャンペーン!!

年中無休

土・日・祝日も営業しています!

コンタクトレンズご利用がはじめてのお客様は必ずメガネと保険証をご持参の上、診察受付時間の1時間前までにご来店ください

都城店をご利用のお客様は鷹尾店・小林店でもご購入OK! 詳しくはお問合せください。

- ★ワンデーを毎日使用されている方(2WEEKへの変更でコストダウン)
- ★現在ご使用のレンズから他のレンズへ変更をお考えの方
- ★乱視用のレンズをお使いの方で遠近両用を試してみたい方(世界初の乱視入り遠近両用レンズをすぐに試せます!!)

※コンタクトレンズがはじめての方はキャンペーン対象外となります
※診察代が別途必要になります。保険証とごりまフォーラムをご持参ください。

シティコンタクトは **在庫がとにかく豊富!**

トライアルレンズの種類も豊富、お客様の目に対応するさまざまなメーカーのレンズをご用意しています!

1DAY

いつでも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

New 日本アルコン 新商品 PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)

4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**



デジタルデバイスによる「目の大乾燥時代」に、長時間続くうるおいと快適性、鮮明な見え方と、取り扱ひやすさを追求!

シート 1day Fine UV plus 1箱(片眼30枚入)

記念セール特価 **2,090円~**

UVカット付き 1日使い捨てコンタクトレンズ

4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**



クーパージョン プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)

記念セール特価 **2,600円**

瞳の角膜細胞をモデルに開発、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

ポシュロム バイオトゥルワンデー 1箱(片眼30枚入)

記念セール特価 **2,600円**

乱視用・遠近両用

4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**



クーパージョン マイデー 1箱(片眼30枚入)

4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**

酸素を最大限、角膜に通すスマートシリコンを使用。保水性も◎。

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

日本アルコン エア オプティクス プラス ハイドラグライド 1箱(片眼6枚入)

記念セール特価 **2,700円**



最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン 2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入)

記念セール特価 **2,900円**



別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ! 高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減

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。手元が見えにくい方には、ハードレンズの遠近両用もあります。

ポシュロム EX-O2 ハードレンズ 1枚

記念セール特価 **7,500円**

メニコン Z ハードレンズ 1枚

記念セール特価 **11,000円**

SEED プレリーナII 遠近両用 1枚

記念セール特価 **15,000円**

掲載以外のハード・ソフト コンベンショナルレンズ

すべて通常価格より **1枚1,000円OFF**

通べる保証システム 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

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!



Kidsメガネも充実

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円
11,000円 14,300円

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!



都城店 イオン都城SC内

TEL.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 駐車場/あり
店舗年中無休(検査:毎週火・水曜日休み)
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

ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下の品揃え!!

鷹尾店

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



都城店

TEL.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 駐車場/あり
店舗年中無休(検査:毎週火・水曜日休み)
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

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



弾ける生爽快感
霧島檸檬
さりしません

医療従事者に感謝を込めて
いちごを食べて
レモンを贈ろう
2月5日(土)~9日(水)
感謝の気持ちを込めて、医療従事者の方へ「いちごロール」と「いちご大福」の売上10%分に値する南香の究極のレモンケーキ「霧島檸檬」を寄付させていただきます。
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
①密を避けるため、お電話でのご予約を承り中
お名前・連絡先・商品の数・受取時間をお伝えください。
スムーズに商品をお渡しできるようご準備いたします。
②レジを複数ご用意
行列を避けるため、レジ台数を増やします。

いちごロール
1,650円→1,200円!!
いちご大福 6個入
1,404円→1,188円!!
創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の南香
贈答用全国発送も承ります
都城市甲斐元町1-26
8:30~19:00 年中無休
TEL.0986-22-4670
47CLUBでも購入OK!
お菓子の南香 検索
※下記記事もご覧ください

■取材協力/お菓子の南香
都城甲斐元町1-26
0986-22-4670

「いちごを食べてレモンを贈ろう」企画
2月5日(土)~9日(水)9時スタート5日間限定!!
新型コロナウイルスの影響が長引く中、昨年、「お菓子の南香」4代目・遠武大輔さんの発案で開催された「医療従事者に贈るいちご祭り」。今回は、さらに趣向を変えて「いちごを食べてレモンを贈ろう」というテーマで実施されます。医療従事者の方々に感謝の気持ちを込めて、「いちごロール」と「いちご大福」の売上10%分に値する「霧島檸檬」のお菓子が寄付されます。
遠武さんは、「都城圏域でも多くのオミクロン株感染者が出ている現在、三密を避けて人気のいちごのお菓子を食べてもらいたいという思いはもちろん、何より、頑張ってくださいている医療従事者の方々に感謝の気持ちを伝え、弊社のお菓子を食べて元気をだしてもらいたいという思いで、今回の企画を実施いたします」と、真剣な表情で話してくれました。
また今回も、安心して来店できるように、新型コロナウイルス感染予防対策を行います。
①密を避けるため、電話での予約受付も行い、商品をスムーズにお渡しします。
②行列を避けるため、レジ台数を増やします。
この季節ならではの甘さと酸味が絶妙な大粒のいちごがたっぷり入ったロールケーキといちご大福が、特別価格で販売されますよ! 期間限定・数量限定なので、この機会を見逃さないでくださいね。

新・医療の窓 早水公園クリニック便り ⑦1

地域医療へ貢献を続ける早水公園クリニック 4月から機能を大幅拡大! 「新しいクリニックのカタチ」の全貌をご紹介します!!



山内院長ご挨拶

みなさまのおかげで、当院は開院10年を迎えることができました。地域に密着した何でも相談できるクリニックを目指して、頑張ってきました。この10年、「新・医療の窓」の連載コーナーへお寄せいただいたご相談にお答えし、外来にて患者さんと接する中で、さまざまな専門的な治療が必要とする方が多くいました。そこで、専門的な病気でなくても相談でき、遠方まで行かなくても相談受付までできるクリニックを目指し、大学や専門医の先生と連携を図ることにしました。そしてこの度、脳神経内科・内視鏡部門、気軽に受診できる検査部門を4月中に開設いたします。宮崎大学医学部付属病院の先生方や、専門医の先生に協力を仰ぎ、最新式の内視鏡・CTの導入により、よりよい治療ができるようになります。

脳神経内科(神経内科) 外来開設

4月中旬(予定)より、毎週水曜日の午前に、脳神経内科外来を開設します。脳神経内科(神経内科)は、脳や脊髄、神経、筋肉を診る科です。具体的には、頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。

どんな症状がいたら 受診した方がいいの?

症状としては、しびれやめまい、うまく力がはいらぬ、歩きにくい、ふらつく、つっぱる、ひきつけ、むせ、しゃべりにくい、ものが二重に見える、頭痛、勝手に手足や体が動いてしまう、ものわずれ、意識障害などたくさんあります。これら以外にも、なにか気になる症状があり、どの診療科を受診したらよいか分からない時にも、受診を検討してみてください。

治療の内容は?

脳神経内科領域の治療は、この10年で大きく進歩しています。例えば、頭痛の原因の中

で、吐気をするほどのつらい頭痛発作を生じるものに「片頭痛」があります。片頭痛の治療は、発作時の薬、予防のための薬が近年複数開発されています。脳神経内科医による治療で、多くの患者さんが生活に支障のない程度に症状をコントロールできるようになりました。頭痛に限らず神経内科疾患の患者さんに最新の治療をお届けします。

どのような医師が 担当するのですか?

宮崎大学病院の脳神経内科所属の医師が担当します。詳しい検査などが必要な時、入院治療が必要な時は、大学病院を含め対応可能な施設・病院を責任を持って紹介させていただきます。安心して受診なさってください。

内視鏡部門開設

現在、癌において大腸癌は、日本人が肺癌に次いで二番目に多くかかる癌です。消化器系癌の治療の一步は、まず早期発見です。そのため、当院では内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入。私の先輩である、岩田先生を非常

勤でお迎えします。岩田先生は、検査や内視鏡のスベシヤリスト、且つ自衛隊病院の病院長として活躍されてきました。また現在は、浦添総合病院や検診センターで内視鏡のスベシヤリストとして際立った活躍をされています。この度、当院で先生に予約制で胃・大腸内視鏡をお願いし、気軽に胃や大腸の検査ができる体制を整え、早期発見・早期治療を目指してまいります。

検査部門の開設

病気は、「予防・発見・治療」の3本柱です。私は、「何か心配な時に、全身チェックできる施設はないのか?」と、以前から考えていました。そこで今回、最新式のCTを導入。新設した内視鏡部門とも連携し、1日でもできる人間ドックやメディカルチェック、その他、さまざまな職業の特殊検査や各種健診を、当院で気軽に受けられるような検査部門を4月中旬より開設いたします。

この他、みなさまより「このようなクリニックがほしい」などのご意見がありましたら、ぜひお聞かせください。



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>



LIVE HOUSING OPEN HOUSE

新築完成見学会

完全
注文住宅

素材とデザインを選び、こどものために健康にいい家を作る。

完成見学会のご案内

2/11 FRI 金 → 13 SUN 日

場所：都城市久保原町 時間：10:00～18:00



point 1



自由設計だからできる、どんな土地でも快適 & プライバシー重視の家

北側に道路、西側には二階建ての建物がある土地という条件でも、自由設計であれば平屋で快適な住まいを作ることができます。個性を活かしつつ石張り、漆喰や無垢材を用い、プライバシー保護も兼ねており、さらに自然の風光を取り込む「パッシブデザイン」により快適で心地よい住まいを実現しています。

point 2



高断熱・高気密により快適 & エコな暮らし

高気密・高断熱のおかげで、夏は涼しく、冬は暖かい空間に。ヒートショックや健康にも配慮しています。エアコン1台で家中をまかなえるほど冷暖房効果が高いので、省エネ性能が高く環境負荷も抑えられることができ、毎月のランニングコストを抑えることができる高機能住宅です。

point 3



自然素材たっぷりで家族に優しい

床には無垢材、壁には漆喰を採用。接着剤などの化学物質を可能な限り排除することで、シックハウスの心配もいらず、子どもや家族に優しい住まいとなっています。優れた吸湿・放湿性を持つ漆喰は採用することで、建物の耐久性を維持しながらも、居心地の良い室内環境に。生涯長く安心して暮らすことのできる住まいです。

リブハウジングオーナー様の声をご紹介します

子ども達も毎日自分達の家
M様 を楽しんで過ごしています。
建ててよかった！

夏は涼しく、冬暖かい。
F様 家に帰るのが楽しい。
本当に心も温かくなります。

ご予約・お問い合わせ

予約制・個別案内

0120-447-129

<https://live-housing.com/event/>

▼予約申込QRコード



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下さい。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、簡単で便利です。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
営業時間 / 10:00～18:00（火曜定休）

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。

自分を飛ばせ。



就職・進学・資格取得を強力サポート

- 個別面談による的確なアドバイス
- 企業・団体及び卒業生との連携
- 進路支援プログラムの充実
- キャリア形成科目による動機づけ資格センターと連携した進路支援

令和2年度 就職率 **98.2%** 令和3年5月1日現在

令和3年度 公務員採用試験等合格実績

※()は既卒者数

国家公務員	1名	地方公務員	25名
国家公務員一般職	1名	鹿児島県職員	4名(2)
公安職	16名	鹿児島県職員(福祉施設専門職員)	5名
警視庁	1名	熊本県職員	1名
鹿児島県警	10名(1)	滋賀県職員	1名
京都府警	1名	鹿児島市職員	1名(1)
大阪府警	1名	日置市職員	2名
滋賀県警	1名	鹿屋市職員	2名
自衛隊一般幹部候補生	1名	始良市職員	1名
公務員	1名	薩摩川内市職員	1名(1)
公立学校教員	4名	枕崎市職員	1名
養護教諭	4名	出水市職員	1名
		西之表市職員	1名
		大阪市職員	2名
		大津市職員	1名
		東近江市職員	1名

入試日程

一般選抜 前期日程

出願期間 **1/4(火)~2/1(火)**
 試験日 **2/8(火)**
 試験会場 本学・奄美・福岡・熊本・宮崎・那覇

一般選抜 後期日程

出願期間 **3/7(月)~3/16(水)**
 試験日 **3/22(火)**
 試験会場 本学

大学入学共通テスト利用選抜

出願期間 **A日程 1/4(火)~2/8(火)**
B日程 2/9(水)~3/7(月)
C日程 3/7(月)~3/22(火)
 試験日 個別学力検査は課さない

WEB OPEN CAMPUS

開催中

大学概要、学部・学科紹介、360°CAMERA CAMPUS TOUR、デジタルパンフレットなどを紹介します。本学の雰囲気を感じてください。



人間関係学部 心理臨床学科 心理臨床実務/社会産業心理学校教育心理/精神保健福祉
 人間文化学科 日本語日本文学 英語英米文化/歴史地理
 法学部 法律学科/法ビジネス学科

〒890-8504 鹿児島市紫原1-59-1
 入試広報課【直通】TEL.099-812-8508
 FAX.099-812-8214
 www.shigakukan.ac.jp E-mail entrance@shigakukan.ac.jp



本誌でもお馴染み、創業70年を迎える老舗家具店『はしづめ家具』。楠材を使用した木工家具の生産量は、国内ナンバーワンです。熟練の職人技により、一点一点手作業で細部にまでこだわり抜かれた家具は眺めているだけでも心が踊ります。今回は、そんなお店の魅力を知り尽くす木田店長に、りつが店内を案内していただきました！

『はしづめ家具』が最も注力している楠材から作られる家具は、優しい香りと温かみがあり、嬉しい防虫効果もあります。自社ブランド「ひむか」シリーズをはじめとする家具は、一人ひとりのライフスタイルに合わせ、セレクトできます。ソファは商品ごとに座り心地が異なるため、好みに合った物が見つかること間違いなしです！また、取り外し可能なヘッドレストなど、気軽に家具をカスタマイズすることができるといった、使う人のことを考え抜いた



りつが『はしづめ家具』の魅力に迫りました！



家具作りに感動!! ゆっくりとお家で映画鑑賞するのにピッタリなサイズテーブルが、りつの好みです。本館を出て、向かいにある第二ショールームの中に入ると……そこには学習机やベッド、ダイニングテーブルなどがずらり！これからの入学シーズンにピッタリなオリジナルの学習デスクは、「サブレ」や「ラスク」といったかわいらしいネーミングとは裏腹に、子どもから大人まで長く使えるデザイン性と耐久性、さらに楠材の香りで集中力アップも期待できるという本格派で、多くの方に愛されています。

家具作りに感動!! ゆっくりとお家で映画鑑賞するのにピッタリなサイズテーブルが、りつの好みです。本館を出て、向かいにある第二ショールームの中に入ると……そこには学習机やベッド、ダイニングテーブルなどがずらり！これからの入学シーズンにピッタリなオリジナルの学習デスクは、「サブレ」や「ラスク」といったかわいらしいネーミングとは裏腹に、子どもから大人まで長く使えるデザイン性と耐久性、さらに楠材の香りで集中力アップも期待できるという本格派で、多くの方に愛されています。

■取材協力/はしづめ家具
 ☎0986-22-2096

そして、ベッドコーナーで木田店長がオススメしてくれた商品が、ドイツ製のマットレス「GELTEX」。木田店長に「座ってから、寝転んでください」と言われて座ってみると、柔らかな座り心地。しかし、寝転んでみると……なんと先ほどと硬さが違うのです!! これは、マットレスの頭や背骨を支える部分を硬くすることによって、体への負担を軽減しているのだそう。正しい姿勢で寝た際、体の部分によって硬さの変わるマットレスにビックリしました！硬さの種類も数パターンあり、お好みの寝心地に合わせて選ぶことができます。そんな『はしづめ家具』で3月に開催される「スーパージャンボ家具祭」では、高品質な家具をお値打ち価格で手に入れることができます。年に2回しか開催されないビッグイベントです。お楽しみに!!



入園入学おてつだい教室開催!

カタカタカタ...

手作りがはじめての方、
ミシンがはじめての方も安心♪
アドバイザーがお手伝いしますので、
気軽にご参加ください!

要予約

作るもの: 入園・入学用品
図書バッグ・シューズ入れ・レッスンバッグなど

参加料: 500円 ※お好きな生地をお持ちください

日時: 10時~12時、13時~15時 (2時間程度)

※新型コロナウイルスの影響で状況によっては中止する場合がございます。ご了承ください。

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

全商品 10~80%OFF

全メーカー常時60台以上展示中!

0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12 各メーカーOK!!
営業/9時~18時 定休/なし 新型コロナウイルス対策店

修理見積り無料! 出張もOK!!

家庭教師のトライ
妻ヶ丘中学校
都塚駅
都塚駅前
GS
マイルストーン
イオン都城
警察署

長期優良住宅 耐震等級3 断熱等級6

省令準耐火仕様が標準仕様の家づくり

「床下エアコン」「小屋裏エアコン」「セルロースファイバー」について、ご提案いたします。(浅井輝男)

「床下エアコン」「小屋裏エアコン」「セルロースファイバー」について、ご提案いたします。(浅井輝男)

家づくりセミナー

完全予約制

2/13(日) 10:00-15:00

会場: エヴァホーム常設展示場

※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。

自然素材をいかしたママが主役の家づくり

エヴァホーム 検索

予約受付中

いつでも見学できる常設展示場

充実のHPもご覧ください!

大正15年創業 一級建築士事務所 エヴァブレイン

EVAH エヴァホーム TEL 0986-22-3242

【浅井建設兼展示場】都城市平江町25-11

土持歯科医院

Tsuhimochi Dental Office

TEL.0986-25-8148

都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

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

積立NISA・iDeCo 年金・老後資金 貸会議室

正社員・パート スタッフ募集

営業スタッフ・事務スタッフを募集します!!

【勤務条件】基本的なパソコン操作ができる方
年齢制限あり(40歳以下)

【勤務日時】9:00~18:00 ※パートの方は5時間程度

【休日】土・日・曜日、祝日

【給与】パート(一般事務)時給850円~
正社員(営業)月給15.5万円~+歩合

【待遇】交通費支給 社会保険制度 社員登用制度

詳しくは気軽ににお問合せください!!

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!

生前整理 高価買取!! 大吉にお任せください!!

金相場高騰中!!

無料出張査定!!

使わなくなった金・プラチナ・貴金属、お家に眠っていませんか? どんな状態でも買取いたします。

お電話一本でお客様のお宅へ伺います。お忙しい方や遺品・財産整理にオススメです。

買取対象商品例

金歯・金製品・ブランド品・切手・お酒・カメラ・記念メダル
コイン・電動工具・鉄道模型・おもちゃ・骨董品・絵画・掛軸
ノートパソコン・ゲーム・勲章・楽器・大判・小判・時計
フィギュア・着物帯 など

お気軽にご連絡ください

0120-300-854

最新情報はこちらからご確認ください

買取専門店 大吉 都城店

宮崎県都城市上川東2-3-2 営業時間/10:00~19:00
年中無休(臨時休業日を除く)
都城店直通 0986-57-1338

令和3年度 宮崎県委託事業

介護に関する入門的研修 受講生募集

介護に興味をもっておられる方のための基本講習です。このような方におすすめです

- 中高年齢者、企業等で定年退職を予定している方
- 子育て中または子育てが一段落した方
- 家族の介護をしている方、または予定している方

受講料 テキスト代 無料

対象 介護未経験者で介護に興味のある方
※現に介護の職場に従事している方は対象外です。

日程 令和4年3月 ※週2回、計4回の研修です
15日(火)・17日(木)・22日(火)・24日(木)

時間 午前9時00分~午後4時00分

会場 豊心福祉学園(駐車場あり)

定員 30名(定員となり次第募集終了)

申込締切 令和4年2月28日(月) ※本日までで連絡下さい

講座内容 認知症や介護保険に関する基礎知識、基本的な介護の方法などについて学んでいただきます。
カリキュラムは宮崎県のホームページをご覧ください
【宮崎県 介護に関する入門研修】 検索

宮崎県認可校 宮崎県知事指定介護福祉士養成施設

社会福祉法人 豊の里

豊心福祉学園

0986-39-6951

都城市安久町4966番地5
豊心福祉学園 検索

受付:8時30分~17時15分 休校日:土・日 E-mail: hoshin-office@houei-group.or.jp ウェブサイト: http://houei-group.or.jp/hoshin/

令和3年12月オープン

障がいをお持ちの方限定 作業所でのお仕事

働くことに障がいがあり、就労が困難な方、または続けることが困難な方、私たちに任せください！
1歩踏み出してみませんか！

1時間でもOK!

椅子に座っての軽作業
【工賃】時間給：当社規定による
【時間】9:00～15:30 休憩あり

就労継続支援B型事業所 立金花(リュウキンカ)
都城市小松原町10号4番
☎0986-36-4017 担当:みのだ

新築・平屋建・3LDK 1,580万円

都城市山之内町花木2149-6 (土地・建物・消費税込みの価格)

★耐震・免震・制震 ★高气密・高断熱

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

40年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々約 **39,578円**
※ボーナス加算なし!

土地:206.55㎡(62.48坪)
延床面積:77.31㎡(23.42坪)

(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

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

QRコード

楽しい手芸の店
ままきの

創業祭

店内全品 2割引

2月 17(木)・18(金)・19(土)・20(日)

手芸のまきの 都城店
都城市広原町28-21(サンキュー広原店向かい) ☎0986-36-5438

2022年度 募集案内

一般曹候補生	幹部候補生(一般)	幹部候補生(歯科・薬剤科)
応募資格 18歳以上33歳未満の者 受付期間 3月1日(火)～5月10日(火) 試験日程 1次試験 5月21日(土) 試験場所 都城市総合福祉会館など	応募資格 大卒:22歳以上26歳未満の者 院卒:20歳以上28歳未満の者、 修士課程修了者など 受付期間 3月1日(火)～4月14日(木) 試験日程・場所 4月23日(土)日本生命宮崎駅前ビル(宮崎市) 4月24日(日)自衛隊宮崎地方協力本部(宮崎市)	応募資格 専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者 受付期間 3月1日(火)～4月14日(木) 試験日程・場所 4月23日(土)日本生命宮崎駅前ビル(宮崎市)
予備自衛官補(一般)	予備自衛官補(技能)	
応募資格 18歳以上34歳未満の者 受付期間 1月6日(木)～4月8日(金) 試験日程・場所 4月16日(土)航空自衛隊新田原基地(新富町)	応募資格 18歳以上で国家免許資格などを有する者 受付期間 1月6日(木)～4月8日(金) 試験日程・場所 4月11日(月)～17日(日)※いずれか1日を指定 陸上自衛隊健康駐屯地(熊本市) 予定	

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。
詳しくはお問合せください。

【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
都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

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(総務部危機管理課内)
TEL.0986-23-2129



きりしまフォーラム

企画営業社員 募集中!!

文章を書いたり、レイアウトを作ったりするのが好きな方大歓迎!

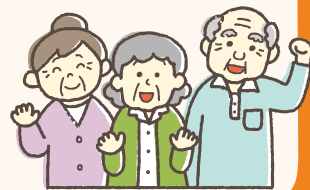
広告主様への営業・企画提案をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行き美味しいものや楽しいことを紹介する記事を書いたり、やりがいの多い仕事です。共にフォーラムを盛り上げてくださる方のご応募、お待ちしております!

- 職種/企画営業社員
- 条件/40歳以下、要普免(AT限定可)
- 時間/8時～17時
- 給料/17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇/昇1賞2、各種保険完備

●休日/日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

☎0986-26-5836

まずはお気軽に、お電話にてご連絡ください。



特集

健康長寿に粗食はNG!

本当は怖いシニアの「痩せ」

年齢を重ねると共に、落ちにくくなる贅肉。健康のためにダイエットをしているという人は多いのではないのでしょうか。しかし、シニア世代においては肥満と同じく「痩せすぎ」も問題視されています。シニアが痩せることへの健康リスクや、気をつけるべき点についてご紹介します。



最も長生きしやすいのは標準より「少し太め」

人の体格を表す指標に、BMIがあります。BMIは身長と体重をもとに計算し、肥満や低体重を判定します。

一般的に、BMIの値が22になる時の体重が標準体重とされ、最も病気にかかりにくいとされています。実際に中年期までは、BMI 22前後が最も死亡率が低いことが明らかになっています。ところが、高齢者の

場合は必ずしもこれが当てはまらず、BMI 25前後、すなわち標準より少し太めが、最も死亡率が低いことが報告されているのです。

一方で、高齢になると標準体重に満たない「痩せ気味」の人の割合が増える傾向にあります。

厚生労働省が発表した「令和元年 国民健康・栄養調査」によると、75歳以上の実に3割以上がBMIの目標値を下回っている、すなわち「痩せ・痩せ気味」であることが分かります(図1)。その中には、健康な体を維持するために必要な栄養が不足

している「低栄養」状態の人も含まれます。高齢者はBMIが20以下になると低栄養のリスクが高まると言われており、65歳以上の男性の12・4%、女性では20・7%がこの「低栄養傾向」にあたります(図2)。

食べているのに栄養不足? シニアが低栄養になる原因

食べ物豊かな現代の日本において、「低栄養」と言われてもあまりピンとこないかもしれませんが、しかし高齢になると、知らず知らずのうちに栄養不足に陥ることがあります。

BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例: 身長160cm、体重60kgの場合
60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.4

目標とするBMIの範囲(男女共通)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18-49	18.5-24.9
50-64	20.0-24.9
65-74	21.5-24.9
75以上	21.5-24.9

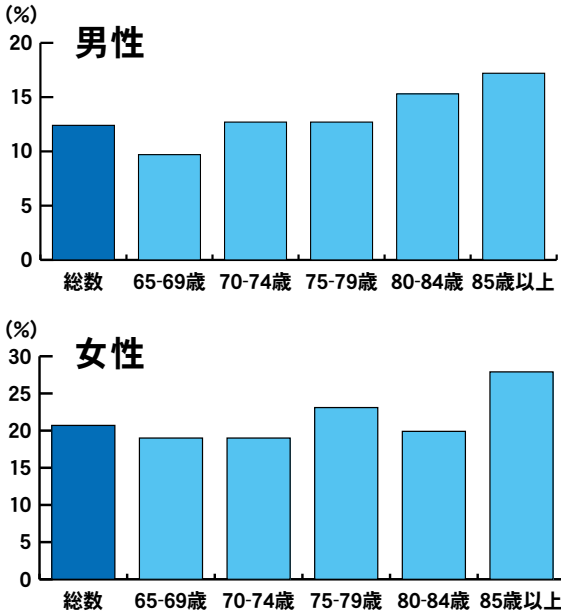
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」)



【食べる量が少ない】

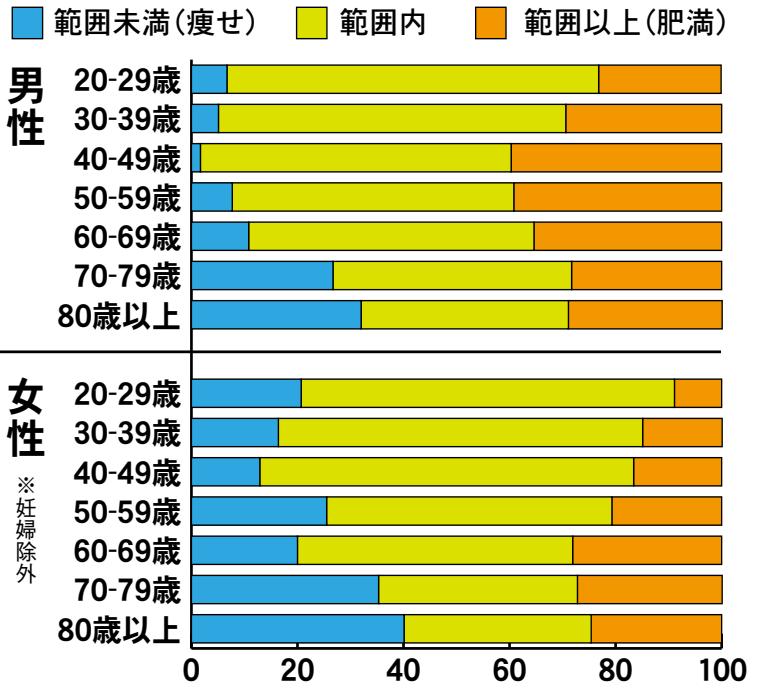
健康に問題がない方でも年齢

【図2】低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合



(厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」)

【図1】目標とするBMIの範囲の分布



※妊婦除外

ご存じのように、肥満は糖尿

高齢者の低栄養は要介護や認知症のリスクも高める

また、「粗食は健康によい」と考えているシニアは少なくありません。健康的な食事というと野菜中心のローカロリーな食事をイメージする方が多いですが、タンパク質などの栄養が不足しやすくなります。高齢期には、「メタボ予防」から「低栄養予防」へと考え方を転換させる必要があります。

とともに食が細くなり、あっさりとしたものを好むようになります。加えて、運動量の減少や病気、孤食、ストレス、薬の副作用なども、食欲が低下する原因となります。

【栄養が偏っている】

噛む力や飲み込む力が衰えてくると、肉などの噛みにくいものを避けるようになり、食事内容が偏りがちです。さらに、体力が落ちることで食事の買い出しや調理がおっくうになり、菓子パンやおにぎり、即席麺などの手軽なもので済ませてしまうことでも栄養は偏ります。

食事では、いろいろな食品を食べることで自ずと栄養バランスがよくなります。下記の10食品群をなるべく毎日食べるよう心がけましょう。特に高齢者は、筋力の維持に欠かせないタンパク質が不足しやすいと言われております。朝昼晩のどれかに偏るのではなく、3食それぞれで摂取できるようにしましょう。一度に食べられる量が減って

いろんな食品をバランスよくしっかり食べることが大切

病や高血圧といった生活習慣病をはじめ、さまざまな疾患の原因となります。しかし、低栄養による痩せすぎも肥満と同様、もしくはそれ以上に死亡率が高いことが分かっています。栄養が不足し痩せてくると、次のような症状が出てきます。

- ・筋肉量、運動機能が低下
- ↓要介護や寝たきりのリスクが高まる
- ・骨折しやすくなる
- ・免疫力が低下し、肺炎や感染症などにかかりやすくなる
- ・傷が治りにくくなる
- ・認知症のリスクが高まる

また、食欲をアップさせるために、活動や運動の量を増やしましょう。筋力の低下も予防できるので、一石二鳥です。

しっかりと食べて、しっかりと動く、これが元気で長生きする秘訣と言えます。美味しく楽しく食べて、健康長寿を目指しましょう。

10食品群



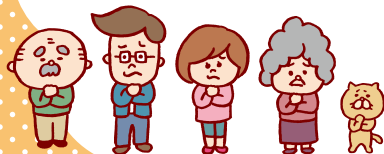
介護のお悩みにお答えします！

介護のギモン

Q & A

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。



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。

別世帯



A 介護保険サービスの負担額は、「同居しているかどうか」で左右されます。たとえ一緒に住んでいても、それぞれ独立した生計を営んでいれば、世帯を分けられます。これを「世帯分離」と言い、一つの家に世帯主が二人いる状態です。介護保険サービスの自己負担額は、「本人の所得」もしくは「世帯の所得」に基づいて決められます。例えば、収入が多い息子夫婦と親が同一世帯の場合、親が利用する介護保険サービスの自己負担額が高くなる可能性があります。世帯を分離することで、世帯の総所得が減り、自己負担額が減る

Q

親と子が同居している場合、親の介護費用が高くなると聞きましたが、本当ですか？
(トト／46歳男性)

同一世帯よりも別々の世帯のほうが、介護費用などの自己負担が減るケースがあります。

可能性があるのです。その他、国民健康保険料や後期高齢者医療保険料、施設入所時の食費や居住費なども、世帯分離により減る場合があります。一方で、世帯分離にはデメリットもあります。国民健康保険料に加入している場合、世帯主がそれぞれ保険料を納めることで、かえって負担額が増えることも。また、職場によっては扶養手当が外れる可能性もあります。さらに、世帯ごとに住民票が分かれるため、住民票の取得などの行政手続きを別世帯の人が行う時は、委任状が必要になります。メリット・デメリットを踏まえ、慎重に検討すべきです。世帯分離の手続きは、自治体の窓口で行います。ただし、世帯分離は本来、介護費用の負担軽減を目的とした制度ではありません。そのため、「介護費用を安くしたい」という理由では認められない可能性があるがあるので注意しましょう。

コラム

身も心もリラックス 疲れや冷えに効く入浴法

あたたか〜いお風呂が恋しくなるこの季節。多くの日本人が大好きなお風呂ですが、その入り方って意識したことありますか？ 今回は、疲労回復や冷え予防に効果的な入浴方法をご紹介します。

入浴の前後に水分補給を

入浴すると、大量の水分が汗として体外に放出されます。脱水症状を防ぐためにも、入浴後だけでなく入浴前にも、コップ一杯程度の水を飲むようにしましょう。

お湯の温度の理想は40℃

入浴時間は10〜15分

40℃のお湯に10〜15分程度浸かれば、体を十分に温めることができます。熱すぎるお湯や、のぼせるほどの長湯は、かえって体に負担がかかるので避けましょう。湯船に浸かる前に、かけ湯で体を慣らすのも忘れずに。また、しっかりと全身を温めるには半身浴よりも全身浴がオススメです。ただし、肩までお湯に浸かると息苦しく感じる場合は、無理せず半身浴にしてお



きましょう。

入浴によって体が温められると血行がよくなり、肩こりや冷え症の改善、疲労回復効果などが期待できますよ。また、湯船に浸かることで体に浮力がかかり、リラックス効果も得られます。

入浴は就寝1〜2時間前に

お風呂に入ってから心身をリラックス状態にすることは、安眠にも効果的です。入浴によって上がった体温は、90分ほどで下がりはじめます。このタイミングで布団に入ると、スムーズに眠りにつきやすくなります。そのため、質のよい睡眠を取るには、寝る1〜2時間前に入浴をオススメします。

お風呂にゆっくり浸かって一日の疲れを癒やし、寒い冬を乗り切りましょう！

高齢化の加速とともに増える 空き家問題に取り組み！



現在、社会問題の一つになっている「空き家」。都城圏域でも、多くの空き家があるのが実情です。核家族化が進み、一人暮らしの高齢者が増加。その高齢者が施設に入居することで、空き家になるケースが多くみられています。



管理されていない空き家が増える

すると、家屋の倒壊や放火の被害、不審者が住みつくなど、防災・防犯上の面から見ても、地域に悪影響を及ぼします。一方で、「思い出の詰まった実家を手放したくない」という方が多くいるのも実情です。

松尾明倫さんにご協力いただき、高崎町にある空き家管理の現場を取材しました。



■取材協力／有限会社 拓明館
☎0986-22-85335
都城市下川東3-18-5

まずはじめに、建物の外周を周りながら家屋の外壁や屋根などを細かくチェック。次に、郵便ポスト、お庭、近隣状況の確認なども行いながら、庭を掃除。また、こちらの空き家は、外回りだけでなく室内管理も依頼されているため、室内に入り、すべての窓を開け換気。その間に、水道や雨漏り・カビなどの確認をしながら、掃除機かけやモップがけ、テープルの拭き掃除なども行っていました。最後に各場所の写真撮影を行い、施錠。現場での作業は終了です。その後、写真付の報告書をまとめて、依頼主に月一回提出します。

私達では気づかないようなところまで丁寧にチェックし、作業する姿に感動！『拓明館』では、空き家だけでなく、空地やマンション、お墓の管理も行っています。困っている方は、ぜひ相談してみてくださいいかがでしょうか？

松尾明倫さんコメント

自分の生家に愛着を持ち、なかなか手放せないという方からの依頼が多いです。だからこそ、その思いを絶やさないようなご協力ができたらと考え、この事業をスタートしました。現在、「戸建て外回り管理プラン」の3カ月無料お試しキャンペーンを開催中です。気軽にご連絡ください。

大人の特選グルメ VOL.25

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。

霧島オリーブ赤豚直売店

オリーブ赤豚の直売店が
1月29日(土) NEW OPEN!



味わい豊かな脂と旨味を堪能

舌の上でとろける「甘みのある脂」が特徴の赤豚。こちらでは、オリーブの絞りかすや乾燥海藻の粉末を与えることにより、通常よりフルーティーで爽やかなワンランク上の脂が自慢のお肉を驚きの価格で購入できますよ。



自宅調理には こだわりの食材を

冷凍ショーケースの中にはとんかつ用のお肉や赤豚を使用した餃子など、お肉の甘みをいかした加工食品がたくさん！今の時期にピッタリなしゃぶしゃぶ用のお肉もあります。



黒い大きな建物が目印！

★肉の日 NEWOPENセール実施中★

店内全商品特別割引!!

さらに……2,500円以上お買い上げで

霧島オリーブ赤豚餃子 9個入(500円相当)プレゼント!!

☎ 0986-51-6821

都城市松元町6番地1

営業時間/10:00~18:00

定休日/年中無休

※定休日は今後変更の可能性があります



最優秀新店舗賞

- 1 **資さんうどん 都城川東店** **105票**
- 2 **とっとり天使のわらびもち 都城店** **39票**
- 3 **市場果ふえ 翠一つ** **31票**

3 市場果ふえ 翠一つ (いちごパフェ すい一つ)



船倉店長
イチオシ!
いちごパフェ
800円



テイクアウト専門のスイーツ店として、オープン当初から行列ができ、都城市内でも話題に! 仲卸ならではの目利きでセレクトされた市場直送の果物と野菜を使って作られるパフェとスムージーは絶品です。また、パフェに使われているソフトクリームは、果物の美味しさを引き立てるよう、こだわって作られています。ぜひ一度、ご賞味ください。



TEL/090-1365-4750
住所/都城市志比田町5571-1
(市場の駅セボンチマルシェ内)
営業/10:00~18:00 定休/水曜日

読者のコメント

- フレッシュな果物とソフトクリームのパフェ、とっても美味しく並んでも食べる価値あり!! (はなちゃん/?歳)
- 「すいひとつ」というお店だと思ったら、「スイーツ」だった。なんという斬新なネーミングセンスだろうか。(にせいぞち/34歳)
- パフェのコスパが尋常じゃないうえに美味しい。桃パフェが一番美味しいと思います。(もる。/27歳)
- フルーツ+ソフトクリームが売りのお店ですが、**コーヒーフロートも美味しいです**。同じ施設内の『唐変木』さんのこだわりコーヒーが使われていて、最後まで味が薄くならず、苦みやコクがあってオススメです! (陽平/42歳)

盆地ニュースランキング

【1】 コロナ関連 **62票**

- 外出自粛・マスク着用、いつ自分が感染するかわからない状況に、クラスターが発生したりと、なにもかも自粛しながら年越しをむかえたこと、どんな1年になるのか心配でしたね。(まりママ/33歳)
- まだまだ先だと思っていたワクチンが接種できるようになったこと。これで少しでも早く終息すればいいなと思う。(けんちい/33歳)
- 都城は集団接種に関して対応早く細かい情報更新があり、すごくありがたかった! (子育て必死の دونالد/33歳)
- 人が街中に居ない現象をはじめて経験しました。こんな世の中ってあるのだな……と今までのありがたみがわかりました。(ゆみりん/46歳)
- 去年はまだ他人ごとでしたが都城でもけっこうな人数が出て、身近に感じるようになりました。(すばたん/39歳)

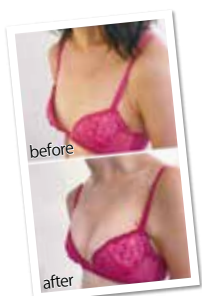
【2】 ふるさと納税全国1位 **36票**

- 魅力満載。お肉は働く主婦の味方。ありがたや〜。地元の方は申込めないのはかわいそう。(こうめ祭り/57歳)
- 日本の中でふるさと納税が一番集まったという魅力ある市ということ! 市民のみなさまに還元してこそ!! 期待しております♪ (トト/34歳)
- 日本一なんて、そう簡単になれるものではない。都城市役所と企業との連携が素晴らしいのだと思う。(さちママ/48歳)

【3】 都城出身の野球選手大活躍 **33票**

- 都城市出身で中日ドラゴンズの柳投手が、今年も11勝を挙げ大活躍していたので嬉しい。(たかちゃん/52歳)
- 柳投手(中日ドラゴンズ)が、セ・リーグの最優秀防御率と最多奪三振のタイトルを獲得していた。志比田スポーツの頃から知っているの、これからも応援したい! (T.D/43歳)
- 都城高校出身の山本由伸投手が沢村賞を受賞し、投手5冠に輝いたニュースにとっても嬉しくなりました。(チーズ/29歳)
- オリックスの山本選手(都城高校出身)が沢村賞を受賞したこと。都城高校からこんな素晴らしい賞を受賞できる人がいることにリスペクト!(yukoばあば/73歳)

本命・義理・友チョコ……年々多様化するバレンタイン! もちろん自分へのチョコもいけれど、今年は自分に『美』のご褒美はいかがですか?



先着5名様
限定!!

me エムイー
6回コース
¥132,000→¥90,000!!
おうちで使えるバストクリーム(¥9,680相当)付
「見ない・触らない・痛くない」で夢の「美バスト」を目指す話題のサロン『me』。美しくなるのに年齢は関係ありません! あなたのバストに関するお悩み、まずはお気軽にご相談ください。
TEL.090-6292-1316
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください



4つの光源を
活用した
複合分析で
最適なスキンケアを!!

~癒し処~ Ku'u Punahale クウプナヘレ
早くも話題沸騰!! 宮崎県内初! 高性能カメラで撮影した精密画像で、肌の細部まで分析する日本製肌診断機
モニター様募集メニュー 肌診断機導入記念 肌診断+あなたのためのフェイシャルトリートメント 3月末まで 10,000円
頑固なシミ、シワ、たるみ、毛穴など、あらゆる肌トラブルでお悩みの方。最新の肌診断機を利用して、隠すメイクではなく魅せる素肌作りを目指しませんか?
TEL.070-1946-7772
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください



20代から
大人女子まで
幅広く愛されている
安心安全な
エステサロン♪

ロゼマドンナ
新規様! 2月限定!! お試し価格
バレンタイン限定プレミアムコース 2,000円
【 遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引)+光痩身+RF波トリートメント+フェイシャルトリートメント 】
頑固に凝り固まったセルライトを揉みつぶし、皮下組織まで熱を伝え脂肪を燃焼する痩身コースに、しわやたるみ、くすみを改善し、リフトアップするフェイシャルコースをプラスした限定コース!!
TEL.0120-16-3314(予約)
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください



お得な
回数券も
あります!

RELAXATION SALON Vivid
◆もみほぐし 30分 ¥1,900~
◆眼精疲労(肩・首・顔・頭) 50分 ¥4,000
◆ヘッド(首・頭) 15分 ¥1500
寒さで冷え固まった体を労ってみませんか? 強い指圧で日々のコリをほぐします。アロマの香り溢れる店内で、癒しの時間を堪能ください。
TEL.080-6289-9932
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

2021 年間盆地アワード

2021.12月号で実施した「年間盆地アワード」のアンケートに、総勢1,283名の読者から回答が寄せられました。
その集計結果に基づき、発表いたします!

- ★最優秀新店舗賞…………… 昨年、都城圏域にできたお店で「イチオシのお店」
- ★盆地ニュースランキング …… 昨年、都城圏域で起こったできごとで「一番心に残っているニュース」

1 資さんうどん 都城川東店



店長イチオシ!
肉ごぼ天うどん
700円
※2022年1月時点での価格です。



北九州発祥の人気うどんチェーン店が、待望の宮崎初出店!! メニューは100種類以上あり、大人から子どもまで楽しめます。店舗イチオシの「肉ごぼ天うどん」は、甘い牛肉とサクサクのごぼ天が、モチモチした食感が特徴の自家製うどんと相性抜群です。24時間営業で、お持ち帰りに便利なドライブスルーもありますよ。



TEL/0986-36-4200
住所/都城市下川東1-14-7
営業/24時間 ※ドライブスルーは10:00~22:30にて対応
定休/無 ※自治体の要請に基づき営業時間変更の可能性あり。
詳細は当社HPをご確認ください。

2 とろり天使のわらびもち 都城店



小城店長
イチオシ!
生わらびもち
(和盆クレーパー)
600円



山菜ワラビの根の部分10kgからわずか70gしか採れない、貴重な本わらび粉を使用した生わらびもちが人気のお店。今までにないとろとろ食感と、きな粉とマッチする上品な甘さは、食べれば食べるほど虜になります。「飲むわらびもち」など、新感覚のわらびもちスイーツもありますよ!



TEL/070-8551-6123
都城市栄町19-14
営業/11月1日~3月31日まで 11:00~19:00
4月1日~10月31日まで 11:00~20:00
定休/無

読者のコメント

- うどんとおはぎがでてくるお店。これがまたおいしい。メニューがタッチパネルで人と接することがないので行きやすい。(ホッピー/35歳)
- 何といっても、おいしい!! うどん・丼・おでん・いなりの種類も多く、選ぶ楽しさもあります。(マカロン/53歳)
- 福岡で評判のお店だと知っていたので、混雑を避けて平日の2時過ぎに行ってきました。お客さんは多かったです。テキパキと接客されるスタッフさん、キレイな店内、美味しいうどん。素晴らしい。(マリリン/60歳)
- 私はドライブスルーで行きました。とても美味しかったです。おでんも美味しいそうなので、今度はぜひ食べてみたいです。24時間営業なのありがたいと思います。(クレスト/47歳)

読者のコメント

- はじめて本格的なわらびもちを食べてみて、とても美味しく驚きました。ぜひ、みなさんに食べてもらいたいです!! (ぬくみちゃん/31歳)
- 口の中でトロトロとろけ、ほどよい甘さでおいしかったです! 「飲むわらびもち」も、生わらびもちならではの食感でした。(梅ちゃん/39歳)
- もちもちしていて、すごくおいしくてはまってます。また、行って食べたいと思います。天使のわらびもち最高です。(マリー/36歳)
- 食べてみたら、箸でつまめるのが不思議なほど、口の中でとけます。やみつきになる食感!(イシイ/48歳)
- この世の中にこんな美味しいものが田舎の都城にできたのは嬉しい!(マユミ/56歳)

♡♡ フォーラムおすすめ! パレンティン 限定beautyメニュー ♡♡



Hair space O-ga

- イチオシ! 大人女性のためのエイジング毛対応
- ストレート+カット 12,100円
- ミネラルデジカール+カット 11,000円

年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワサラの大人ストレートを実現する人気メニュー。また、加齢によるゆわたりやくせをつやつやカールにする「ミネラルデジカール」もおすすめです!

TEL.0986-22-8411
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

髪のボリューム&ツヤ感で大人女性の悩み解消!



体カメンテナンス協会認定 chico park

- 完全パーソナルレッスンで安心安全!
- バランスボールエクササイズ
- 1レッスン(60分) 3,300円

一人ひとりに合ったトレーニング内容と丁寧なアドバイスのパーソナルトレーニングが早くも大好評!! 「バランスボールエクササイズ」は、関節に負担の少ない有酸素運動です。音楽に合わせてボールで弾むと、自然と笑顔になり免疫力もUPします!

TEL.090-5943-2437
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

身体も心も弾んで楽しくスタイルアップ!

※撮影のためにマスクを外しています



なごみカイロ整体院

- 【フェイシャル】【美容】【小顔】コース
- モニター募集!!(モニター料金1000円)女性のみ

徒手療法を美容に転用した効果をぜひお試しください!!

これまで、裏メニューとして行ってきた美容カイロコースを一般にオープンにすることにしました。そこで、オープンでの施術にあたり、コースの流れなどのチェックのためモニターを若干名募集いたします。この機会にお試ししてみませんか? 詳しい内容はLINEか電話でお問い合わせください。

TEL.0986-57-6375
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください



LINEの登録はこちら



hair hair jewel

- 100%天然の安心安全なヘナメニューで、さまざまな悩みを解決!

- ヘナ 5,000円 ■ヘナ+カット 7,300円
- ヘナ&ハープのWカラー 7,500円

「大人女性のための美容室」として人気の高いサロン。ヘナは、内臓機能や体に負担をかけないのほもちろん、薬品アレルギーの方にも安心な天然のヘアカラーです。頭皮をケアしてくれるので、薄毛・抜毛でお悩みの方にもオススメ!

TEL.0986-77-2548
※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

大人女性のための美容室

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



※写真はイメージです

A バランスボールエクササイズパーソナルトレーニング 店 1レッスン体験(60分) 3,300円相当 1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! また、完全パーソナルレッスンなので、一人ひとりに合ったトレーニングをアドバイスしてくれます。

★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

女性
限定

P13・29も
ご覧ください

B 紅白いちごソフトカップ 店 3名様



フレッシュな紅白いちごを、ソフトクリームにトッピング!!
希少な白いちごつき♡
見た目もかわいらしい紅白いちごソフトカップ。旬の一番美味しいいちごを、ぜひご賞味ください。

★提供/池田いちご園
☎090-9575-6757 都城市庄内町8608-1

P20・22も
ご覧ください

C 肉玉うどん 店 5名様



じっくり柔らかく煮込んだ牛肉に、とろとろの半熟卵をトッピング! 「かけうどん」と、「ぶっかけうどん」からお選びいただけます。『日向香』自慢の一品をぜひご賞味ください!

★提供/麺処 日向香
都城市吉尾町6120-2 (エディオン都城吉尾店向かい)

P21・23も
ご覧ください

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、2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

店…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 店 3名様 ※店内飲食に限りませ



2月はクーベルチュールチョコレートたっぷり使ったパレンタイン限定のパンケーキやフルーツサンドが登場します! お見逃しなく!!

★提供/FELICE フェリーチェ
☎0986-80-6162
都城市中町12-25 PIER1

P21・23も
ご覧ください

E 苺ロールケーキ 店 3名様



チーズ餡頭や和菓子、ケーキまで、一つひとつ丁寧にお客様の笑顔を思いながら作っています。旬の苺を使用した苺ロールケーキ(1,300円)は老若男女問わず人気の商品です。パレンタインにもオススメです!

★提供/お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 店 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
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G クリーム苺大福 6個入 店 2名様



北海道産小豆の餡・大きめな苺・生クリームをやわらかいお餅で包んだ「クリーム苺大福」は午前中に完売することもある人気商品! 5月下旬頃までの期間限定販売なので早めのご購入をオススメしますよ。

★提供/菓子工房 一喜
☎0986-23-3845 都城市鷹尾2丁目17-16

P21も
ご覧ください

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 2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。

おそれいりますが
63円切手をお貼りください

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

<p>ペットOK!! 賃貸物件 ペット料: 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円</p>	<p>郡元町 賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201・202 3K 駐車1台 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置</p>	<p>賃貸物件 金田町 賃貸アパート(仲介) ネストブレイス金田105号 1LDK 駐車1台 4.9万円 敷金2カ月 エアコン・給湯・照明器具・レースカーテン ウォッシュレット・TVモニターフォン シャワー・ドレッサー・2口ガスコンロ</p>	<p>新築戸建 賃貸住宅 建築情報 鷹尾1丁目 (ペット料別途) ペット飼育可 戸建て 3棟(貸主) 3SLDK (洋6・4.5・4.5・S2-LDK15.5) 8.3万円 敷金2カ月 令和4年1月末完成予定 鋭意建築中!!</p>	<p>土地・売中古住宅 大王町 売地 974万円 宅地 332.06㎡(97.42坪) 接道/北6m公道×西6m公道 間口/北側21m×西側14m 用途/第一種住居 60/200 交通/西大王バス停 徒歩6分 大王小徒歩4分 ④情報です!</p>
<p>久保原町 鉄骨造2階建てアパート(仲介) 2LDK 床暖房・浴室乾燥機付 洋6・和6-LDK15 収納たっぷり 5.2万円 敷金2カ月 エアコン3台・ウォッシュレット システムキッチン・システムバス インターネット無料(3月~)</p>	<p>三股町豊池 賃貸アパート(仲介)ウイズM1-302号 2LDK 駐車1台※別途2台目有 5.6万円 敷金2カ月 インターネット無料・照明器具・給湯 シャワー・ウォッシュレット・TVモニターフォン レースカーテン・エアコン・2口コンロ システムキッチン・エントランスオートロック</p>	<p>下川東 レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 3万円 敷金0円 2階以上・フローリング・エアコン・給湯・シャワー</p>		<p>志比田町 売地 640万円(仲介) 宅地 248.87㎡(75.28坪) 接道/北6m 間口/16.7m 用途/第一種低層 50/100 平田橋バス停 徒歩8分 志比田バス停 徒歩11分 高台の希少物件!</p>

俺コン
初回お試し

俺コン活用術

使い方はあなた次第!!

工事・修理・引っ越し・アワード・ゴルフ・タイヤ
ひばり・クリスマスツリー・季節装飾・みかん・お祝い

24時間出入り自由!!

俺コン 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!

料金一覧		
タイプ	面積	1カ月
1/6	約1.2帖	5,500円
1/5	約1.5帖	6,600円
1/4	約2帖	7,700円
1/2	約4帖	14,300円

アクセス

上川東ヤード

セブンイレブン R10
たい焼き
ココ

宮丸ヤード

フィットピア
ひびき65号
ココ THE SINGROUP
たからや楽器 セブンイレブン

金田ヤード

ココ
あやべ歯科
クリニック
コロン
都北店 R10

2週間で 買取りOK!
ご相談ください!!

秘密厳守

- 早く売りたい方
- 売りに出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/ 2022年2月28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☆

●バレンタインにまつわるドキドキなエピソードがあれば教えてください。

●住んでみたい・建ててみたい理想の家のイメージがあれば教えてください。

●誌面を通して、大切な方へメッセージを届けませんか?

※実名かペンネーム、どなたに宛てたメッセージなのかもご記入ください。

()宛 ()より

☆ご協力ありがとうございました。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★神様にお願ひ!

〜絵馬で縁結び〜
恋愛成就祈願!! 期間終了後、『旭丘神社』へ奉納させていただきます。

日時/1月20日(木)

〜2月13日(日)〜

場所/2階専門店CDショップ『We's』前壁面

★匠の技フェア

アクセサリーや刃物など、匠の技が光る商品をご用意しております。

日時/2月1日(火)

〜6日(日)〜

9時〜19時
(最終日は17時まで)
場所/1階サービスカウンター前特設会場

★子育て相談室

相談無料

日時/2月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)

12時〜16時
場所/2階ベビーコーナー奥赤ちゃん休憩室

★おでかけエンゼル

(出前子育て支援ひろば)
参加無料

日時/2月15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

★バレンタインフェア

楽しまなくつちや、バレンタインがもつたない! さまざまなチョコレートやギフトを多数品揃えてお待ちしております。

日時/1月20日(木)

〜2月14日(月)〜

場所/1階セントラルコート

★専門店お買物券

10% BackSale

2月10日(木)〜13日(日)の4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円毎に、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!

レシート対象期間/2月10日(木)〜13日(日)
お買物券引換日時/2月12日(土)・13日(日)
各日10時〜18時
先着800枚

お買物券ご利用期限

2月28日(月)まで

場所/2階中央吹き抜け特設会場

※各日800枚限定

無くなり次第終了

★創作本革けいらくらぶ

色柄、デザイン、サイズなど豊富に品揃え。本革の風あいを

お楽しみください
日時/2月8日(火)

9時〜19時
(最終日は17時まで)

場所/1階サービスカウンター前特設会場

★乃が美 高級「生」食パン販売

耳までフワフワな魔法の「生」食パン。ぜひお土産やぶち贅沢にどうぞ!

日時/2月19日(土)

〜20日(日)〜

10時〜無くなり次第終了
場所/1階正面通路後方

★アジアンマーケット

パキスタン製手織りラグ、アフガニスタンキリムなど手織りの絨毯はじめアジア各国の布物・小物雑貨・タイ衣料などを品揃えています

日時/2月22日(火)

〜3月2日(水)〜

9時〜19時
(最終日は17時まで)
場所/1階サービスカウンター前特設会場

★クロワッサンたい焼き

日時/2月23日(水)

〜27日(日)〜

10時〜19時(予定)
場所/1階正面玄関前通路

■問合せ(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター

☎0986-46-2222

※詳しくはHPをご覧ください

※P30・31もご覧ください

きりしまフォーラムのHPは
色々なコンテンツが充実しています!

掲載記事がカラーで読める!

バックナンバーも読める!

プレゼントに応募できる!

＼お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)も行ってまいります。

※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。

Amazonギフト券
プレゼントキャンペーン実施中

1月〜3月に「くもんの先生説明会」にご参加いただいたみなさまには、もれなく「Amazonギフト券1,000円分」を進呈いたします。

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**

お問合せはフリーダイヤル **0120-834-414**

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

受付時間 9:30〜17:30
土・日・祝日を除きます

休日急患診療機関

日曜や祝日の在宅医当番医情報は、「都城市北諸県郡医師会 休日当番情報」のサイトでご確認いただけます。

都城市北諸県郡医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

●診療時間:9時〜18時(歯科は17時まで)

詳しくはこちらまで
医師会事務局 TEL 0986-23-5555
歯科は TEL 0986-25-4100

イベント情報

★ホテル中山荘

ワンプレート試食付♪
ウエディングフェア

ご来館特典もご用意しておりますので、気軽に参加ください！
日時／2月6日(日)

第一部 11時～12時半
第二部 13時～14時半
第三部 15時～16時半
各部3組限定
内容／会場コーディネート
チャペル会場見学
プランナーとの相談会etc.

★医療従事者に感謝を込めて

いちごを食べてレモンを贈ろう
感謝の気持ちを込めて、医療従事者の方へ「いちごロール」「いちご大福」の売上10%分を値する『南香』のレモンケーキ「霧島檸檬」を寄付させていただきます。期間中は、「いちごロール」と「いちご大福」を特別価格でご提供いたします。詳しくはP2をご覧ください。

★問合せ／ホテル中山荘

☎0986-23-4122

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。

3月より通信講座も開講予定！

日時／2月8日(火)開講
場所／(有)拓明館
※料金など詳しくはお問合せください

★問合せ／(有)拓明館

☎0986-22-8535

★新築完成見学会「優家」

「素材とデザインを選び、こどものために健康にいい家を作る」……高断熱・高気密により快適&エコな暮らし、自然素材たっぷりで家族に優しい。高性能・高性能を叶えた、スタイリッシュで美しい住宅を、ぜひご覧ください。

日時／2月11日(金)～13日(日)

10時～18時

会場／都城市久保原町

※新型コロナウイルス対策として、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／(株)リブハウジング

☎0120-447-129

※P4もご覧ください

★第111回神柱公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、いきいき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／2月12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！

「手の届く価格で自然素材の家づくり」をテーマに、「長期優良住宅」「耐震等級3」「省令準耐火仕様」「断熱等級6」を標準仕様とした家づくりをする『エヴァホーム』。夏涼しく冬暖かい家が驚きの価格で建てられますよ。毎月好評の家づくりセミナーでは、「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。気軽に参加ください。

日時／2月13日(日)

10時～15時

場所／エヴァホーム常設展示会場
※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

☎0986-22-3242

★SOO市まるごと

大ビンゴ大会開催

商品券総額33万円！
1万円が33名様に当たる!!

参加店、もしくは曾於市立図書館(末吉・大隅・財部)でビンゴカードをゲットし、参加店でスタンプを集めよう♪

開催期間／2月28日(月)まで
ビンゴカード応募締切／

3月8日(火)

抽選会／3月15日(火)

■問合せ／SOO市まるごと

大ビンゴ大会実行委員会

宅建必勝通学講座(初心者向)

2月生生徒募集

2/8(火)～開講!

受講料▶198,000円
入会金・受講料・テキスト代 全て込み!!

クレジットカード決済もOK!!

～資格の時代～ (有)拓明館 0986-22-8535

通信講座 3月開講予定!

合格率が高いと大好評の「宅建必勝講座」の通信講座がスタート!!

開講記念特別割引 受講料30%OFF
セット価格45,000円▶31,500円

詳しい情報はこちら▶



高校受験に特化した少人数制の塾

中学3年生に加え、中学2年生も募集中!!

この春、中学3年生になるお子様の成績不振、進学先の選定、受験対策などのお悩みをお持ちの親御さんへ
当塾がそれらのお悩みにお応えします

志望校に合格できなかった場合
授業料全額返金!!

※適応条件がありますので詳しくはお問合せください

高校受験指導専門塾KEI
☎0986-66-8001

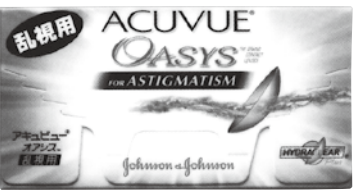
北諸県郡三股町宮村2883-7

Instagramで詳細情報をチェック!
こちらから▶



「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～



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

都城市城町5-4 TEL.0986(22)1530
受付時間(平日) 8:30～11:30、14:00～17:00
土曜) 8:30～11:30

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

安定

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

スピード

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

つけ心地

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



慢性疼痛・自律神経不調・難病・セカンドオピニオン対応

田中ケアラボ

脊椎・多関節への機能的アプローチを用いることで慢性化した痛み不調が解決可能です。

- ✓ 痛み・不調の根源的改善
- ✓ 痛みに悩まない健康なカラダづくり
- ✓ どこに行っても治らない繰り返す症状・難病に対応
- ✓ 不良姿勢の改善、パフォーマンスの向上

- 手技療法(脊椎・関節調整、ストレッチ等)
- 運動指導
- セルフケア指導
- テーピング療法
- 栄養アドバイス

健康セミナーも毎月開催中▶詳しくはP19をご覧ください

院長プロフィール
理学療法士
アスレティックトレーナー

適応症状

腰痛/首・肩痛/ひざ・股関節痛/手足の痛み・しびれ
自律神経の不調/背骨・骨盤の歪み/産後の不調/慢性疲労
スポーツ障害・ケガ/成長痛 など

必要な頻度でカラダへのケアや運動を行い、不調に悩まない・より良い体の状態を維持できるようになることを目的とした治療院です。



田中ケアラボ
☎0986-77-7343

都城市宮浦原町29-8-1
9:30～13:00/16:00～19:00
休日:水曜午後・日曜・祝日

HP Instagram 健康セミナー予約専用LINE



☎090-9580-3948
(代表:矢上)

★入学金・授業料無料!

令和4年度介護福祉士養成科
職業訓練生募集

宮崎県が厚生労働大臣指定の
介護福祉士養成施設『都城コ
カレッジ』などに委託して、不
足する介護人材を育成するため
の講座です。国家資格を取得で
きる訓練講座です。ご自身の
キャリアアップのために、ぜひ
参加してみませんか?気軽に
問合せください!!

募集期間/2月25日(金)まで
募集定員/5名程度
訓練期間/4月8日(金)~
2年間

会場/都城コアカレッジ
問合せ/都城コアカレッジ
☎0986-38-4811

★厚生労働省「専門実践教育給
付金指定講座」認定校

社会人入学生 歯科衛生士養成
教育訓練生募集!

入学金・授業料などの教育訓
練経費の最大70%が給付される
講座。社会人のキャリアアップ
として3年間学び、歯科衛生士
の国家資格を取得しませんか?
詳しくはお問合せください。

問合せ/
都城アンタルコアカレッジ
☎0986-38-4812

★令和3年度宮崎県委託事業
介護に関する入門的研修受講
生募集!

受講料・テキスト代無料!!
介護に興味をもっている方の

ための基本講習です。
日時/3月15日(火)17日(木)
22日(火)24日(木)
9時~16時

会場/豊心福祉学園
定員/30名

※定員となり次第募集終了
申込締切/2月28日(月)
問合せ/社会福祉法人
豊の里豊心福祉学園
☎0986-39-6951

その他の情報

★新型コロナウィルスに負ける
な! 保険見直し電話無料相
談会開催!!

自動車保険 火災保険 生命保
険 医療保険etc.全ての保険を
見直しませんか? お電話に
て、当社ファイナンシャルプラ
ンナーが、親切丁寧に対応いた
します。「月々の保険料を抑え
たい」や「今の保険で大丈夫?」
など、何でも気軽にご相談くだ
さい。

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/東
参加費/無料

★これだけはやっておきたい投資

今からはじめる、人生100
年時代を生き抜く貯蓄法。人生
100年時代を生き抜くために
は、お金が必要です。将来の自
分に今から投資しませんか?
あなたに合ったプランをご提供
いたします。

日時/随時受付中
場所/㈱C&H

参加費/5000円 ※予約制
問合せ/㈱C&H
☎0986-23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

★妊活相談室(つらい妊活はも
うおしまい)
心と身体を整えて3カ月で妊
娠した7年間の不妊治療経験者
です。「心理学」と「体質改善」
の両方から、あなたの妊活を3
カ月サポートします。自分だけ
で悩まないで、気軽に相談して
ください!!

単発or3カ月サポートのどち
らかをお選びいただけます。
料金/60分 3000円
※守秘義務の遵守を徹底してい
ます

問合せ/Classy(担当:花房
LINE/@469qcond
☎080-4204-2735

★同行援護養成研修

視覚障がい者の役に立つお仕
事です。資格を取得して、短時
間で高収入、好きな時に働ける
お仕事しませんか? 資格取
得後の就職もサポートいたしま
す。新型コロナウィルス予防対
策をしてお待ちしておりますの
で、気軽にお問合せください。

研修日程/全5日
受講料/36000円
一般過程3日間 21000円
応用過程2日間 15000円
※一般過程を受講された方は応
用過程のみ受講

※新型コロナウィルスの影響で
中止になる場合もあります
問合せ/NPO法人エヌキチ会
☎0986-57-7744

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。

女性特有の症状でお悩みの方
冷感性 生理痛 生理不順 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

空き家の管理ははじめました お試し期間
3か月無料

■月1回の巡回・報告書の作成
(作業前後の写真をメールor郵送)
■外壁・屋根などの目視確認 ■郵便物の確認
■庭木・雑草・落葉のチェック ■施錠チェックなど

侑拓明館 [1級空家管理士]
Tel.0986-22-8535
Mobile.080-2021-0288
都城市下川東3-18-5

コロナに負けるな!!
卒業・入学
大切な記録、写真で
残していますか?

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
優先

左のQRコードまたは、当院のホームページから
アクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

2月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 院長 南村先生	2 休診	3 院長 南村先生	4 院長 南村先生	5 院長
6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 午後のみ 南村先生	9 院長 南村先生	10 院長 南村先生	11 休診	12 院長
13 休診	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生	16 休診	17 院長 南村先生	18 院長 南村先生	19 院長 南村先生 午前のみ
20 休診	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 院長
27 休診	28 院長 南村先生	【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30		【土曜日】 9:00~11:00 14:00~15:30		

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

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

お持帰りも充実!
厳選された海の幸をご自宅でどうぞ!!



六画寿司弁当

厳選された魚介類だけを使用! 新鮮なお魚の美味しさを最大限にいかした、お寿司や刺身、てんぷらなど、職人技がちりばめられたお弁当やオードブルが充実しています。この季節しか堪能できない食材もご用意しておりますので、冬限定の味をご賞味ください。

店舗情報

都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~14:30(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)

おもてなし弁当
六画寿司弁当
2,462円

ご法要やご自宅での祝い、上棟式など、大切な瞬間を華やかに彩るお弁当を豊富にご用意しています。気軽に、ご相談ください。
※前日18時までの予約制。

プライベートスペースを重視した個室も充実

※個室はご予約をおすすめします



霧島オリーブ赤豚直売店

☎ 0986-51-6821

話題の赤豚直売店 NEW OPEN!!
1/29(土)~肉の日キャンペーン開催!



黒い外観が特徴的な全国初の赤豚直売店がオープンしました! ここでしか購入できない希少な赤豚は、一般的な豚と比べ、脂がフルーティーで爽やかな味わいです。お肉だけでなく、加工食品や野菜なども販売していますよ。期間限定でお得なセールも開催しておりますので、ぜひ一度足を運びくださいな!

店舗情報

都城市松元町6番地1
営業時間: 10:00~18:00
定休日/年中無休 ※定休日は今後変更の可能性があります

[NEW OPEN!! 記念]
店内全商品
特別割引実施中!!

2,500円以上お買い上げ時に
「フォーラム見ました」と
お伝えいただいた方限定

霧島オリーブ
赤豚餃子
9個入(500円相当)
プレゼント!!
※2月末まで有効



shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

こだわりのバレンタイン&プチギフト



大切な方への贈物にはこだわりたいもの……そんな素敵なギフトを、オシャレにラッピングしてくれます。日本茶・紅茶・フレーバーティーのティーバッグ、お菓子、ジャム、茶器などのアソートセットは、バレンタインや卒園・卒業のプチギフトにおすすめです!

大好評! テイクアウトMENU
抹茶ラテ 600円 ほうじ茶ラテ 600円
カリモチ紅白ゼンざい 460円
上生菓子もテイクアウトできます♡

店舗情報

都城市南鷹尾町3-4 地方発送も可能
営業/10:00~18:00
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook!日向時間!で検索

池田いちご園

☎ 090-9575-6757

いちご狩り♥ 2/13(日)スタート!!



毎年大人気の「池田いちご園」のいちご狩りははじまります! 「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・バックイチゴは使用不可
※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!

Life designing Bio works ビオワークス

☎ 090-4482-0579

美味しいチョコはちょっとだけ
Health&Beauty
厳選素材のチョコレート



本誌コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウエアなど【飲む・食べる・着る】の選び抜かれたヘルス&ビューティーアイテム、自然治癒を行うサロン、カフェスペースなど、女性に嬉しいアイテムが詰まっているトータルハウスです!

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 LINE@お友達登録で
※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!

ココロとカラダに優しい

チョコ&ティーギフト



お茶の案内人ティーコンシェルジュが、チョコレートと相性のよいハーブティーや紅茶のギフトをご紹介します!

白砂糖、乳化剤、小麦粉不使用
や有機素材、ローチョコ、ハイ
カカオなど、こだわりのナチュ
ラルチョコレートを数量限定で
ご用意しています。

手作りチョコレートの食材も大充実!



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

バレンタイン限定♥贅沢の極みパンケーキ



力カオ成分の高い厳選されたクーベルチュールチョコレートをつんだんに使用した期間限定のパンケーキが完成しました!! フワフワのスフレパンケーキとチョコレート、北海道産純生クリームに、いちごとブルーベリー、フランボワーズをトッピング。濃厚なチョコレートと美味しさとベリーの酸味が最高のマリアージュを生み出します!

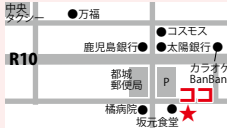
店舗情報

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) 他、不定休

バレンタイン限定
2月14日までの!

ふわとろ生クリームと
濃厚ショコラベリーの
パンケーキ 1,600円
テイクアウト 1,350円

店内メニューには、オリジナルのジェラートや、いちごをはじめとしたベリーがたっぷり入っています!



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

送別会のお弁当ご予約受付中!



美味しいのはもちろん、栄養バランス、彩りの美しいお惣菜が人気の『HANAFUSA SAKE SHOP』のお弁当。上棟祝いや法事などの格式高いお弁当から送別会・会議用まで、さまざまな種類をご用意しています。毎年3月には、注文が殺到しますので、早めのご予約をおすすめします!!

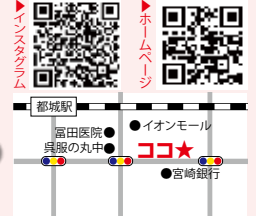
店舗情報

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!!

おすすめお弁当menu

- 前日までの要予約
- ★OBENTO BOX.... 1,080円
女性に大人気!
 - ★彩りOBENTO 1,166円
彩り豊かなおかずを、バランスよく詰めました!!
 - ★牛めしハレノヒOBENTO 2,160円
ご褒美弁当として大好評!
 - ★折詰OBENTO 2,160円
上棟祝い・法事・法要等に おすすめ

この他にも、さまざまなお弁当をご用意しています。気軽にご相談ください!



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

バレンタインも合格祈願も
『グレンツェン』におまかせ!!



受験生の合格祈願や縁起を担ぐ、新作パンが登場しています! 見た目からも元気をもらえる、美味しくてキュートなパンが満載です! また、期間限定の「恵方巻ロール」もおススメ。長さ20cmの食パンと海苔でカツや照り焼きチキンを巻きました。

店舗情報

都城市上東町17-18 Instagramフォロー
営業 / 7:00~19:00 お願いします♪
定休 / 火曜日 http://www.glanzen.jp/



合格祈願パン
縁起を担いだ楽しい新作



いちご結びドーナツ 130円
願いが結ぶパン♡



まるごと
メンチ勝つ 238円
受験に勝つ! 絶品パン!!

バレンタインフェア開催

チョコレートをを使った
期間限定の新作パン &
スイーツをどうぞ!



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

バレンタインには絶品チョコレートを贈ろう♡



チョコレート専門店だったノウハウを生かして作られる極上の生チョコレートギフトが大好評! 「はちみつ」「ミルクティ」「ラムレーズン」など、たくさんのフレーバーがあり、上質なショコラの美味しさを堪能することができます。見た目もショコラを、自分はもちろん大切な人へプレゼント!!

店舗情報

鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業 / 9:00~18:00
定休 / 火曜日 ※祝日の場合は営業

バレンタインフェア

本格的な生チョコレート
ギフトがいっぱい

トリュフ2個セット 580円~

新作
彩味シリーズチョコ 450円~
チョコレートとフルーツのマリアージュ



いちごフェア

いちごソフトクリーム 480円
いちごクレープ 580円
この他にも、いちごを使ったケーキも充実!



次のページも必見!!

春目前!
絶品グルメ特集

家族で楽しむ おうちパーティーに
ぴったりのテイクアウトや
期間限定グルメがいっぱい!!

菓子工房 一喜

☎ 0986-23-3845

和×洋の上質な一品♪

北海道産小豆の餡・大きめな苺・生クリームをやわらかいお餅で包んだ「クリーム苺大福」は午前中に完売することもある人気商品! 5月下旬頃までの期間限定販売なので早めのご購入をおすすめします。

5月下旬頃まで限定販売
クリーム苺大福 1個 170円
※詳細は電話にてお問合せください。

店舗情報

都城市鷹尾2丁目17-16
営業 / 9:30~20:00 10:00~19:30 (日曜日)
定休 / 第1・第3木曜日
駐車場 / あり

麺処 日向香(ひなか)

本格派讃岐うどん専門店
祝! OPEN 1周年!!

讃岐うどんの本場香川県で修業したオーナーによる、モチモチとした弾力のある自家製麺と、瀬戸内産のいりてりや利尻昆布など、6種類の国産天然素材で作っただしと無添加しょうゆを合わせたつゆのハーモニーは、さすが本場の味! つると食べて、お腹も大満足一杯をぜひご賞味ください♡

夜営業もはじまりました!!
日向香のカレーうどん 700円
ミニカレー丼 350円

店舗情報

都城市吉尾町6120-2(エディオン都城吉尾店向い)
営業 / 11:00~不定 (L.O.14:30)
17:30~20:30 (L.O.20:00)
定休 / 火曜日 他、不定休 ※土日祝除く



きりしまフォーラム厳選

春目前! 絶品グルメ特集

まだまだ北風が冷たい季節! こんな時こそ、
胃も心も満たされる絶品グルメでほっと一息つきませんか?



石窯パン工房
グレンツェン 都城店

期間限定!!
恵方巻&合格祈願パン登場!

恵方巻ロール
(カツor照り焼きチキン) 454円
大人気のカツや照り焼きチキンと野菜を、パンと海苔で巻いたスペシャルな逸品! 話題性も抜群!

だるまパン 140円

フォトジェニックなだるまがキュートな合格祈願パン。合格を運んでくれますよ!



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

ホテル 中山荘

お弁当のご予約も承り中

二段折弁当 2,160円~
精進風二段折弁当 2,160円
(素麺・茶碗蒸し付) 2,700円
(素麺・茶碗蒸し・刺身付) 3,240円
※館内飲食は税率が10%へ変更になります

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

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20
※ホームページもご覧ください



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



HANAFUSA SAKE SHOP

種類豊富なお惣菜と厳選ワイン♪

オウチ時間が増えた今、毎日のお弁当・献立作りにも悩む方にとって心強い、美味しく栄養バランス満点のお惣菜がたくさん揃っています! 新作メニューも登場! ぜひ、足を運んでください。

バレンタインにはワインを贈りませんか? ソムリエルが贈る方の好みに合わせたワインをセレクトしてくれますよ。



TEL.0986-23-0950

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

shop&cafe 日本茶専門店 日向時間

大人の、和なチョコに
みやざき有機抹茶「ひなた」を使用した
PREMIUMチョコレート♪

『お菓子の小山田』とコラボしたお茶の美味しさを感じるチョコレートに、「みやざき有機抹茶ひなた」を贅沢に使った「抹茶チョコ」が完成! まるでお抹茶をいただいているかのような、鼻に抜ける爽やかな美味しさをご堪能ください。



茶これいと
爽やか茶葉/濃厚緑茶/さくさく焙じ茶
各540円



茶これいと PREMIUM 756円



バレンタインや
プチギフトにも
おすすめ♡

TEL.0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4
営業/10:00~18:00
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)



直売所

池田いちご園

2021年8月27日に
直売所がオープンしました!!

自家農園の美味しいいちごを使用したスイーツが人気の、「池田いちご園」が運営する直売店がオープン! 新鮮なお野菜や果物、人気の手作りこんにやく、豆腐をはじめとするこだわりの加工食品や、雑貨もありますよ。お買い物とスイーツどちらも満喫できて一石二鳥ですよ!

TEL.090-9575-6757

都城市庄内町8608-1
営業/11:00~17:00 不定休
直売所/9:30~17:00 不定休
※不在や品切れの場合がございます。



紅白いちご
ワッフルL
600円

紅白いちご
カップ
500円



霧島オリーブ赤豚直売店

絶品のオリジナル赤豚!!

霧島オリーブ赤豚
オープン価格にて販売中!!

全国的にも希少な赤豚。こちらでは自社独自のノウハウで飼育された、ここでしか味わうことのできない、フルーティーで爽やかな脂が自慢のお肉をご購入いただけます! 手軽に調理できる加工食品や、獲れたてのお野菜もありますよ。

TEL.0986-51-6821

都城市松元町6番地1
営業/10:00~18:00
定休日/年中無休
※定休日は今後変更の可能性があります。





万福 まんぶく

2/14(月)より
創作中華の
オードブル

中華オードブル
(前日迄の要予約)
3,000円~

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 ※2/13までまん延防止等重点措置のためお休みします

海鮮オードブル 5,400円



活魚!! 寿司虎亭

職人技が光る
極上の海鮮料理が
お家で楽しめます!

新鮮な魚介類を使ったテイクアウトメニューも豊富。お寿司・刺身だけでなく、オードブルやお弁当も提供しています。お祝いや法要など、家族や友人との大切な時間にいかがですか?
※前日18時までの予約制。
※入荷状況により内容が異なる場合があります。

TEL.0986-46-5226

都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~14:30(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)



麺処 日向香

本場の讃岐うどんて
身も心も温めてみませんか?

肉玉うどん 700円

じっくり柔らかく煮込んだ牛肉に、とろとろの半熟煮卵をトッピング! 「かけうどん」と「ぶっかけうどん」からお選びいただけますよ!



ミニ天丼 450円(平日限定)

契約農家のヒノヒカリに、サクサクの天ぷらを載せ、自家製の熟成甘辛井ツをとろ〜り。小さくても食べ応え抜群の一品です! 他にもたくさんのご飯メニューあり。



都城市吉尾町6120-2(エディオン都城吉尾店向い)
営業/11:00~不定(L.O.14:30) 17:30~20:30(L.O.20:00)
定休/火曜日 他、不定休

Life designing Bio works

2月イチオシ
テイクアウトもOK!

ココチョコナーノ 550円

有機素材を贅沢に使ったドリンクが完成。チョコの芳醇な香りと優しい甘さ、フワフワとした食感が絶妙です! トッピングの有機カカオニブがほろ苦で香ばしい! 血糖値の上昇が緩やかな甘味(低GI)使用。



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



FELICE フェリーチェ

2/11(金)~14(月)
限定販売!
恋が叶う!? フルーツサンド
予約受付中!!

恋みのりいちご
ショコラサンド 500円

純生ココアを練り込んだパンケーキ生地、たっぷりのケーベルチュールチョコレートと、サッパリとした北海道産純生クリーム、大きないちごが贅沢に入ったフルーツサンドが、4日間限定で登場します。フォトジェニックなフルーツサンドをお見逃しなく!! この他にも、イチゴをたっぷり使ったパンケーキ&パンケーキフルーツサンドもオススメです!

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) 他、不定休

レストランそお メセナ温泉内

さまざまな用途で
ご利用いただけます!

色彩弁当(9折) 1,100円~

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、ランチや会席料理、仕出弁当をはじめとしたテイクアウトも充実。厳選された素材を活かし、心を込めた手作りの料理を提供しています。冠婚葬祭の仕出料理はもちろん、500円からの揚げ弁当やチキン南蛮弁当もありますよ。



※写真は色彩弁当 1300円

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



お菓子の南香

究極のレモンケーキ 霧島檸檬!!

霧島檸檬

『南香』で人気を誇るレモンケーキの美味しさが、更にパワーアップ! 14年の月日をかけ、完成した集大成の逸品は、国産レモンを丸々1個、種までパウダーとして贅沢に使用。そのため、驚くほどのレモン感を味わうことができます。一口食べると、レモンの甘酸っぱさとシュワシュワと弾ける炭酸のような食感が、まるで「レモンスカッシュ」を、そのまま食べているようなスイーツです!

TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:00 年中無休



道の駅 松山 やっちくふるさと村

バレンタインのプチギフトに♥新作チョコレート登場

彩味いちごorレモン 各450円
彩味マロン 490円
ロングアーモンドチョコ 590円

新作の彩味(いろあじ)シリーズは、チョコレートといちごやレモン、マロンのマリアージュが最高なスイーツ。長〜いアーモンド入りのロングアーモンドチョコも、バレンタインのプチギフトにピッタリ!



TEL.099-487-3800

鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00 定休/火曜日 ※祝日の場合は営業

春の習い事特集♪

新年度! 何か新しいことをスタートさせませんか?
子どもにピッタリの習い事はもちろん、大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。
ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



キラキラ塾Rise

国立高専で理・数を伸ばすことが得意です。某有名企業に就職し人材育成を行っておりました。子育てを経て「お子さまのキラキラ輝く未来を伸ばしたい」気持ちで、楽しく丁寧に指導させていただいています。趣味として始めたヨガ、ピラティスのインストラクター資格取得後は、ボランティアとして講師をしておりました。また、好奇心旺盛がゆえ、占いにも興味があり、姓名判断鑑定士、数理占術士の資格取得をするなど、楽しんで学びを続けています。学ぶことで、より豊かな人生を送れると思っています。里香先生より



楽しく学べるパソコン教室

最大3名までの少人数制で生徒様ごとの「やりたいこと・レベル・ペース」に合わせカリキュラムを組み、テキストだけに頼らず、「解りやすく楽しく」をモットーにレッスンを行っています。レッスン後の生徒様の笑顔が、何事にも代え難い励みになっています。
安影先生より



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



格闘塾

強くなることも大切ですが、生きていく上で一番大切な、挨拶などの礼儀作法もしっかりと身に付くよう指導いたします。こまめな体調チェックも行っており、どのタイミングでお子さんが体調を崩したのか、常に把握しております。努力はいつかきくと報われます。目標を掲げ、達成に向け仲間と切磋琢磨してみませんか? 山内先生より



学校法人都城コア学園 都城コアカレッジ

社会に必要とされるエッセンシャルワーカーの一つ、介護福祉士を目指しませんか!? 介護福祉士を求める求人は非常に多く、また不況に強い専門職です。介護で働いてみたいけど、介護のことをよく知らないから不安という方は、ぜひご相談ください。魅力いっぱい介護福祉士と一緒に目指しましょう! 介護福祉科 日高先生より



学校法人都城コア学園 都城デンタルコアカレッジ

「地元で学び」「地元で働く」を合言葉に都城歯科医師会との連携・協力により女性として働きやすい職業である歯科衛生士の国家資格取得を目指します。就職率100% (求人倍率21倍)! 全国どこでも働けます。
歯科衛生士科 加治佐先生より

MEC 都城コアカレッジ 文科省「職業実践専門課程」認定校 ☎0986-38-4811

公共職業訓練 令和4年4月入校生 2月25日迄!! 介護福祉士養成科 職業訓練生 募集

入学金・受講料無料!! ※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

※撮影のためマスクを外しています



訓練内容

宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設に委託して、不足する介護人材を育成するために行う職業訓練。創立33年の伝統ある総合専門学校で、基礎はもちろん、福祉機器を使った最新の介護技術を学び、国家資格取得を目指します。

募集要項

対象者	高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる方	訓練期間	令和4年4月8日～令和6年3月9日の2年間
募集定員	5名程度	応募方法	最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください
		募集期間	2月25日(金)まで

都城コアカレッジの特色

介護福祉士国家試験合格率4年連続100% 就職率100%
土・日曜日・祝日原則休み 長期休暇あり! ※自宅から通える範囲の就職多数(令和3年度)
春季休業3週間・夏季休業約1カ月・冬季休業2週間

これから資格を得て働きたい主婦の方にもピッタリ♪
気軽にお問合せください!

受講中に収入源が心配な方も安心!! 雇用保険受給期間が2年間延長!

雇用保険受給資格のある方は訓練期間中、雇用保険受給期間を2年間延長して受給できます。それ以外にも要件を満たせば職業訓練受給給付金が受給できる等、2年間安心して学べる制度もあります。

※詳細は、公共職業安定所にご相談ください

都城市吉尾町77-8

受付時間/9:00~17:00 休校日/土・日曜日・祝日



MDC 都城デンタルコアカレッジ ☎0986-38-4812

厚生労働省「専門実践教育給付金指定講座」認定校 社会人入学生 募集中!

入学金 授業料 などの

教育訓練経費の

最大 70% 給付

3年間給付額上限168万円!



専門実践教育訓練 給付金制度とは

雇用保険の一般被保険者(在職者)、または一般被保険者であった方(離職者)が、厚生労働大臣の指定する教育訓練を受けた場合に、受講者が支払った費用の一部に相当する額をハローワークが支給するものです。

※一定の条件を満たした方に支給されます。詳しくは最寄りのハローワークにお尋ねください。

社会人のキャリアアップとして3年間本校で学び、
歯科衛生士国家試験受験・就職へ!!

歯科衛生士は魅力がいっぱい!!

- 国家資格・専門職
- 10倍以上の求人倍率
- 夜勤などの変則勤務なし
- 歯科診療補助・予防補助
- 将来安定の医療従事者



都城市吉尾町77-10

受付時間/9:00~17:00 休校日/土・日曜日・祝日



キラキラ塾 Rise

☎070-7566-5568



1人ひとりのお子様の
キラキラ輝く未来のため

「1人ひとりに寄り添う指導」 で苦手を得意に!!

☆理数特化☆

8名限定!! 「1対1の完全個別指導」

1人ひとりの目標達成を全力で楽しく丁寧に指導します。他の教科はご相談に応じます。他塾に断られたお子様も受け入れております。

☆定期面談・LINEを使った宿題サポートなど手厚く充実した内容で安心。お気軽にお問合せください!!

レッスン料 完全予約制 入塾金ゼロ!!

小学生	1,400円/時間	☆レッスン料に お茶代を含む
中学1・2年生	1,700円/時間	
中学3年生	1,800円/時間	

※中学3年生は8月以降の入塾の場合、1,900円/時間

都城市山田町山田2687-1
時間/13:30~22:00
定休日/土曜日・日曜日



楽しく学べるパソコン教室

☎0986-58-8620

何度でも聞きたいやん!



1レッスン最大3人までの少人数制!

入会キャンペーン!! ※2022.2/28迄有効
入会金11,000円→半額の**5,500円!!**
★HP制作も承っております

無料体験・説明会実施中! 詳しくはお電話ください

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

HPはこちら→

「分かる・できる」を増やすパソコン教室

初心者からシニアまで、丁寧に指導。Excelなどの基本的な操作、転職・就職に欠かせない資格取得のサポートなど、多種多様な要望に対応します! 一人ひとりの目標達成を全力で応援♪ 気軽にご相談ください。

- 安心の月謝制! テキスト他費用なし。 ※月4レッスン(1レッスン50分)6,400円~
- 自分の都合に合わせて日時選択。翌月繰越可
- 一人ひとりに合わせたクイックに手が届く指導!
- パソコン歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応



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たりとお過ごしいたいただけます。



日本格闘道連盟 格闘塾

☎090-9600-3038



はじめてでも楽しめる 空手道場

「思いきり体を動かしたい」、「護身術を学びたい」、「メンタルを鍛えたい」……そんなあなたに空手はピッタリ! 塾長は指導歴40年以上、全国3位など実力ある生徒さんも在籍している道場です。子どもから大人まで、幅広い世代の生徒さんが、日々鍛錬に励んでいますよ。体力・筋力の向上はもちろん、礼節や社交性なども身につきます!

月に何回行ってもOK!

運営費として月に3000円いただきます
月~土曜日、3つの道場で練習中です。

見学・無料体験 随時受付中!!

- 鷹尾道場(火・木曜日 18:00~20:00) 都城市久保原町1-12(自衛隊内)
- 早水道場(月・金曜日 17:00~20:30) 都城市早水町(詳細は参加希望の方に直接お伝えします)
- 本部道場(水・土曜日 16:30~17:30) 都城市安久町1869-8



幸せ引き寄せ術

Vol.2

カカオを上手に摂取して美しく健康に!

2月は男女ともにドキドキの? バレンタインデーが来ますね! 今回は、そのチョコレートの原材料でもある「カカオ」の美容・健康面に嬉しい効果をご紹介しますね。

カカオの代表的な有効成分は「ポリフェノール」。これは、植物が持つ抗酸化物質のことで、体内やお肌のダメージ、老化を防ぐ作用があります。特にカカオポリフェノールは、動脈硬化予防や高血圧・血栓の予防、便秘の改善、脳の活性化なども期待できます。

また、東洋思想の陰陽バランスで見ると、カカオは南アメリカを中心とする亜熱帯の植物なので、身体を「緩める」「冷やす」、両方の作用があります。「緩める」は、現代社会の多くのストレス緩和に繋がります。しかし、「冷やす」に関して、カカオに砂糖がたっぷり入ったチョコレートは、なお身体を冷やしてしまうので、食べ過ぎには気をつけなければなりません。

適度な量もしかり、食べるのなら白砂糖を使っていないチョコやハイカカオチョコがよいでしょう。ご自身で手作りして、砂糖の量を加減してもよいですね!

さて、今やバレンタインデーは異性間に限らず身近な人へ「ありがとう」や「好きだよ」といった日頃の気持ちを伝える日。今年は、いつも頑張っているご自身へ、愛の気持ちを伝える日にもしてみませんか? 自分自身を褒めることが苦手な方も、自分の心が喜ぶ食べ物を用意してみる。それも立派なセルフヒーリングです。



山元 幸代 先生

株式会社ARCUS代表取締役/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
癒し食のライフデザイナー・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ます。

お問合せ: 株式会社ARCUS tel.090-1922-4598
HP: <https://bioworks.life>

過去の情報閲覧と
カウンセリングのご予約は
こちらから

Bio works × きりしまフォーラム フォーラムくっきんぐ

Happy Valentine Health&Beauty チョコレート

今回は、節分で余ったピーナッツを利用して、免疫力UPと美しさが期待できる、簡単なチョコレートレシピを教えてくださいました。15分で作れる「健康&美容」を重視した美味しく食べごたえのあるチョコレートです。大好きな恋人や家族に「健康とありがとう」の気持ちを届けてみませんか?



本誌でもおなじみ「Bio works」のスタッフである田丸舞さんにフミが弟子入り!!

材料(直径2cmサイズのチョコレート約8個分)

- ピーナッツ.....10g(大さじ2杯)
- デーツ(なつめやし).....30g(2~3粒)
- ココナッツオイル.....20g(大さじ2杯)
- ココア.....8g(大さじ1.5杯)
- ココナッツシュガー.....6g(小さじ2杯)
- アガベシロップ.....10g(小さじ2杯)
- カカオニブ.....6g(小さじ2杯)
- 塩.....少々(ほんのつまみ)

作り方

- ① ボールや小さいお鍋にココナッツオイルを湯せんして溶かしておく
- ② デーツを粗みじんにかット
- ③ ピーナッツを半分にかット
- ④ ①の中に材料を入れて混ぜ合わせる
- ⑤ お好みのカップや容器に入れていく
- ⑥ 最後に飾りのピーナッツをのせる
- ⑦ 冷蔵庫で固める

※ココナッツオイルの性質上、全体が24℃前後で固まります



■取材協力
Life designing
Bio works ビオワークス
TEL.090-4482-0579
北諸県郡三股町樺山3605

女性特有の症状でお悩みの方
生理不順 生理痛
冷え性 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 TEL/0986-38-0170

生前整理、高価買取なら『大吉』におまかせ!

使わなくなった金・プラチナ・貴金属、眠ったままになっていませんか? 全国280店舗以上の信頼と実績を誇る『買取専門店大吉』が、高価買取いたします。出張査定は無料! どんな状態でも買取いたしますので、まずはご相談ください!

◆金・プラチナ・貴金属の価格高騰中!!
今がチャンスです!!

■買取専門店大吉 都城店 TEL/0120-300-854

新入園・入学早期準備おてつだい教室開催!!
通園バッグ・シューズ入れなどの準備はお済みですか?

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)
参加料500円 ※お好きな生地をお持ちください
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!

☆☆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/0986-46-3342

ホームページ制作承ります!!

『楽しく学べるパソコン教室』では、パソコン歴30年のプロが、知名度を上げたい・売上げを伸ばしたい・効率化したいといったあなたの理想の実現に向け、完全オーダーメイドのホームページ制作を承っております! まずはお気軽にご相談ください!
こちらから過去の制作例をご覧ください▶▶▶



初心者から上級者まで楽しめるパソコン教室も開校中です!
(詳しくはP25をご覧ください)

■楽しく学べるパソコン教室 TEL/0986-58-8620

介護職員・サービス提供責任者大募集!!

福利厚生充実の職場で、あなたらしく楽しく働かせませんか?

【雇用形態】正社員 ※試用期間あり
【業務内容】介護職員……介護業務全般を担当
サービス提供責任者……介護業務書類作成・伝票チェック・サービス担当者会議への出席など
【月給】実務者研修修了者:196,000円~/介護福祉士:208,000円~/※別途夜勤手当あり
【資格】介護職員……初任者研修(ヘルパー2級)以上
サービス提供責任者……実務者研修修了者または介護福祉士
【休日】シフト制(月9回休み) 年間107日
【待遇】各種保険完備 昇給 賞与年2回 交通費支給
パートスタッフも同時募集! 気軽にご応募ください!!

■フォーラム三股 TEL/0986-36-7891

住宅型有料老人ホーム フォーラム三股
入居者募集中!!

最高の介護サービスで心地よい生活を提供する
住宅型有料老人ホームです。
新型コロナウイルス感染予防のため、
見学や体験入居につきましては、感染防止対策を講じた上で、
事前予約・定員を設けての受け入れとさせていただきます。
詳しくはお問合せください。

■フォーラム三股 TEL/0986-36-7891

STAFF

- 企画 深草 文子 津曲 玲実
石川 佳代子
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏
國場 幸也 本莊 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 働く子育て世代に自分の時間はないですね!? そんな私の最近の癒しは、夜な夜な家事をしながら見るドラマ「名建築で昼食を」。建物やごはんは素敵だし、短い時間で集中せずに見られるし、いいことづくめです! (フミ)
- 先日コインパーキングを利用し、出庫準備をしていると……おっと、駐車券が無い。時間がなかったため慌てて紛失料で精算。いまだに駐車券は行方不明。トホホ。(りつ)
- 保育士の長女が7歳の日に園児を連れてお参りしたようです。わが子達もこうやって着物を着せてお参りしたなあと、しみじみ時の流れを感じる新春でした。今年一年穏やかな年でありますように。(いし)
- 最近ハマっているのがイカ料理。あらゆるイカ料理が美味しいのは論を俟たないが、やはりイカのお刺身が至極だ。イカ料理の原点であり、到達点でもあるお刺身に癒やされながら、寒い冬を乗り切りたい。(おー)
- 子どもの頃、節分の豆がよく余りました。しかし今では、普段からおつまみやおやつとしてポロポロ食べています。タンパク質も取れるし、昔は物足りなかった優しい味も、大人になった今ではちょうどよいです。(もり)
- 部屋着はワンサイズ上が良いということに気付いた2022年の冬。快適。(國)
- 遅ればせながら今年の抱負は「することよりも、やらないことを大事にする」でいきます! 本当に大事なことに絞って時間をかけたいですものね。(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

2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・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

デリコ

季節の変わり目(節分)には邪気や災いが生じると考えられていました。宮中では追儺(ついな)の儀、全国の神社や寺院でも節分祭が行われます。豆まきをして、年齢の数だけ豆を食べ、厄方を食べますね。その年の幸運を司る四方(今年北北西)を向き、願掛けをしなから無言で食べます。福を巻き込む厄方を丸かじりするのには、縁を切らないという意味。立春の前日なので、年始(そはならぬ)節分そばを食べる習慣もあります。*2月の一般節日は、2/5、10、17、22

◆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/life
◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
◆Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運屋(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
●デリコ推命術 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、コミュニケーション能力を発揮できます。誰かと誰か、何かと何かを結びつけるような、仲介役でもよいアドバイスができてそうです。関連アイテムのアイスを食べよう。

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、順調に進行していた案件が一時的にストップしそう。延期になっても、焦らず流れに任せた方が無難です。肥満になる可能性があるのですが、健康管理には十分注意しよう。

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

三碧木星

今月は、勝負運が強くなり、仕事面でも発揮できるので、思い切った決断を心がけましょう。年長者や上司の意見は、今後大きく影響するので素直に聞いてみるのが得策です。

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、オンラインで参加できるイベントやセミナーやレッスンなど、ネットを上手に活用して楽しみを増やしましょう。美味しい物や珍しい物をお取り寄せするのもおすすめです。

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

五黄土星

今月は、こだわりを持って一途に取り組みましょう。一時的に物事がストップしても、焦る必要はありません。家族や親戚を大切に考え、物欲などの誘惑には負けないように。

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、仕事の面で名誉なことがありそうです。節分では、しっかりと豆まきをして厄払いをしましょう。正月に会えなかった人や遠方の考え、物欲などの誘惑は、今後大きくポイント。

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、話題の人物や流行のアイテムに敏感になることで社交運がアップします。社交的になると、様々な情報がゲットできます。立春を機に目標を見直してみるのもよいそうです。

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、自分のミスではないのに残業になるなど、予定外の労働時間が増えそうです。不眠症になったり食べ過ぎたりしてストレスを抱えるかも。規則正しい生活を心がけよう。

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、どんなことにも積極的に挑戦しましょう。話題の場所や物、何でもOKなので、最新の情報をゲットして人と役立ちます。後輩や若い人と一緒に過ごすのがおすすめ。

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

人に喜ばれる職場で、あなたらしく楽しく働きませんか？

採用情報

介護職員

サービス提供責任者



【正社員】※試用期間あり

〈業務内容〉介護職員……介護業務全般を担当
サービス提供責任者……介護業務・書類作成・伝票チェック・サービス担当者会議への出席など

〈月給〉実務者研修修了者……196,000円～
介護福祉士……208,000円～
※別途夜勤手当あり

〈資格〉介護職員……初任者研修(ヘルパー2級)以上
サービス提供責任者……実務者研修修了者または介護福祉士

〈休日〉シフト制(月9回休み) 年間107日

〈待遇〉各種保険完備 昇給 賞与年2回 交通費支給

【パート】※試用期間あり ★土日祝日勤務できる方大歓迎★

〈時給〉880円～(介護福祉士900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

〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)以上
〈休日〉シフト制 週1回～OK ※曜日・時間応相談

主婦&主夫の方にオススメ!
生活スタイルに合わせて勤務時間をセレクトOK!
6時間以上の勤務なら、7:00～22:00の間で時間を選んで働けます。

機能訓練指導員

【正社員】※試用期間あり

〈業務内容〉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

〈月給〉190,000円～
〈資格〉理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師・柔道整復師のいずれか

〈時間〉8:30～17:30

〈休日〉日曜日・その他 週休2日制

〈待遇〉各種保険完備 昇給・昇格 賞与年2回 交通費支給



スタッフ 松島さん
コメント

2021年4月に入社しました。利用者様やスタッフみなで和気あいあいとレクリエーションをしているのが楽しいです。福利厚生もしっかりしているので、ぜひ一緒に働きましょう!!

10～60代の幅広い世代のスタッフが活躍中!!
年齢不問

入居者募集中!



新型コロナウイルス感染予防のため、見学や体験入居につきましては、感染防止対策を講じた上で、事前予約・定員を設けての受け入れとさせていただきます。詳しくはお問合せください。

求人、ご入居に関するお問合せはこちら

P26もご覧ください

住宅型有料老人ホーム

ファミラム三股

☎0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

アクセス
MAP



毎年、『有隣園』の子ども達が楽しみにしている、屋台によるクリスマスプレゼントが、一昨年に引き続き昨年も、新型コロナウイルスの影響で、中止となりました。

『宮崎県移動商業協同組合』と『赤澤商店』が、32年間続けてきたこのイベントは、子ども達とスタッフのためだけに、たこ焼きやフライドポテト、わたあめ、クレープなどの屋台が無料で盛大に開かれるという特別なボランティアイベントです。子ども達の安全を一番に配慮して、中止となりました。

「コロナが長引く今だからこそ……、子ども達に少しでも喜んでほしい!」と、昨年に引き続き、高橋理事長をはじめとする組合員が、子ども達一人ひとりに何かプレゼントしたいと、お菓子のギフトを贈りました。そのプレゼントを、高橋理事長が届ける様子を取材。子ども達が、嬉しそうにお菓子を受取っている姿に、こちらまで笑顔になります。また、このイベントに賛同した都城市下長飯町にある『誠食品』からは、肉まんやプレゼントも。大きな肉まんに子ども達は大喜びでした。

宮崎県移動商業協同組合
高橋猛志理事長コメント
「屋台からメリークリスマス」のイベントを、34年前にはじめた赤澤保市前理事長の思いを引き継ぎ、社会福祉活動を行っていたと、組合員一同張り切っていました。この

取材協力
社会福祉法人 石井記念友愛社
児童養護施設 石井記念有隣園
都城市平塚町2880
☎22-2277
宮崎県移動商業協同組合
都城市大王町7-14
☎45-0001



屋台からメリークリスマス2021
新型コロナウイルス影響下で贈りた
心温まるプレゼント

なごみカイロ整体院

(LINE無料相談も受付中)

もう治らない、よくならないと諦めていませんか？
その悩み、慢性的な体の不調を改善する専門家にお任せください!!



なごみカイロの施術特徴は、ひと言でいえばあなただけの「オーダーメイド施術」。人の体、お悩みは一人ひとり違います。そんな千差万別の体のお悩みに対し、しっかりと話を伺い、検査を行います。どのような施術が必要なのか吟味し、慢性的な不調の問題解決に向けて、最適なオーダーメイドの施術を行っています。

その慢性的な体の不調の原因は別の所かも??

当院では手技療法にある多彩なアプローチを提供しています。内臓療法、頭蓋仙骨療法、カイロ機能神経学(脳神経、自律神経、小脳、大脳のバランス整)、手術痕の調整リンパドレナージュ、その他色々な施術が可能です。いつも同じような施術を受けていて効果を感じられない方、いつもとは違う施術を受けてみませんか? あなたの慢性的な体の不調を取り除く糸口が見つかるかもしれません。
※無料相談は随時受付中です、いつでもご相談ください!!

LINEで無料相談やってます
LINE登録で慢性的な、肩こり・腰痛改善エクササイズプリント5種類プレゼント中!!
※LINE登録後、トークルームに「プレゼント」と書いて送信してください。

初回検査料.....2,000円
通常施術コース.....4,000円
全身調整コース.....2,000円
LINEのトークルームに「クーポン」と送信した方に初回検査料1,000円引きクーポンプレゼント!!

☎0986-57-6375

都城市上東町27-20
営業/平日10:00~22:00[予約受付19:00迄]
土曜10:00~19:00[予約受付16:00迄]
日曜・祝日10:00~18:00[予約受付16:00迄]
定休/火曜日 ※予約制



より詳しい情報はHPをご覧ください→
★お得な情報あり★



ロゼマドンナ

新型コロナウイルス感染予防対策店

実績ある痩身技術が高評価!
個室の安心安全なサロン!!

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・脇に逃がした肉をバストに寄せてボリュームUP!

コースメニュー **お試し価格**
★プレミアムコース **¥1,500**
・通赤ドーム・光痩身スリム
・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**
・通赤ドーム
・セルライト除去(脂肪吸引)
・光痩身スリム

50代女性
プレミアムコース
施術後
Before After

大人気! 単品メニュー
若返りプラセンタコラーゲン注入 **¥500**
お試し価格
バスト矯正 **¥500**

☎0120-16-3314 (予約)

☎0986-21-1830

都城市前田町7-14
営業/9:30~ ※最終受付18:00
定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり



好評につき3名様限定
モニター募集中!
体験の方に¥5,000相当のギフトをプレゼント

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

~癒し処~Ku'u Punahelu(クブナヘレ)

3月に移転予定!!

頑固なシミ、シワ、たるみ、毛穴などの肌トラブルでお悩みの方!
隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!!

当サロンのお客様のキロク

血行促進アロマトリートメント + ハーブピーリング
通常¥28,600 → 先着5名様 初回限定 **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。

効果を実感されている方続出!!

紫外線によるシミ・肝斑にお悩みの方へ
シミケアトリートメント(120分)
通常¥22,000 → **お試し価格 ¥11,000**
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。

シミケアトリートメント or ハーブピーリング施術の方
肌診断無料!!

☎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
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!
最新の肌分析機を駆使した結果をもとに、お客様にあったケアをご提案します!
店主 くるき



『イオン都城ショッピングセンター』で、年末年始に開催された「絵馬にお願いごとを書こう!」のイベント。このコーナーには、絵馬カードに記入されたお客様の願いごとが、壁一面に華やかに飾られていました。

その願いのこもった絵馬を、1月10日(月)に、スタッフさんがまとめて大切に保管。翌11日(火)に担当の原口さんが、きりしまフォーラムでもおなじみの『旭丘神社』に奉納するところを、取材させていただきました。



イオン都城ショッピングセンター
に飾られていた絵馬を
『旭丘神社』に奉納してきました♪

取材協力
イオン都城ショッピングセンター
旭丘神社
☎0986-25-7150

まで、多くの方の絵馬が入った封筒は重く、みなさんの願いの重さも感じる事ができました。こちらの短冊は、奉納された後、禰宜の杉さんが、神社内にてお焚き上げをし、みなさんの願いを「天に還す」儀式をしてくれます。

こんな時だからこそ、叶えたい願いがたくさんあると思います。みなさんの願いも、大切に届けられていますよ!



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

いつまでも美しく♡
春先取りのエイジングレスヘア

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驚きの手触りを実感できます！ 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性のためのサラツヤストレート！
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+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30-4
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
駐車場/あり



30代女性 Before



完全パーソナルレッスン
新型コロナウイルス 予防対策店
一人ずつのレッスンで安心安全!

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

LINEからもご予約OK♪



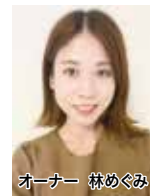
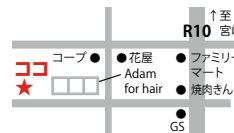
バランスボールで楽しく有酸素運動!

一緒に身体を動かし、「カラダとココロ」を整え、理想のスタイルを目指しましょう! 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、背中のお肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ!!

大好評 パーソナルトレーニング
1レッスン(60分)3,300円
一人ひとりに合ったトレーニングとアドバイスを行います。

☎090-5943-2437 (開元)

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」



寒い時期はバストアップのチャンス♡

寒い時期は体に脂肪を溜め込むためバストアップには絶好の季節です。「me」では「見えない・触らない・痛くない」を実現した施術+栄養指導により、内側からも体を整え、「戻らない育乳」を実感できます! この機会にバストに関するお悩み、一緒に解決してみませんか? ※完全予約制

充実の効果体感コース
初回限定!
150分 ¥22,000
→¥15,000!!
栄養指導/下着のフィッティング指導付

before
after(3ヶ月後)

施術の後、毎回張りや膨らみが実感できて嬉しかったです! 下着もカップが大きくなって、だんだんと胸に自信ができてきました。あんなにべったんこだったのに! (30代 授乳歴1回あり)

☎090-6292-1316

都城市中町13-10-2
(オーバルパティオ内2階)
営業/10:00~16:00(最終受付14:00)
定休/日曜・祝日
LINE「@459wjijm」



きりしまフォーラムで
企画してほしい
「〇〇特集」
募集中!
「こんな特集してほしい!」
「こんな記事読んでみたい!」など

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

投稿はコチラ

ハガキから
本誌 P16「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、
お送りください。

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

RELAXATION SALON Vivid

至極のひとときを
味わってみませんか?

スポーツトレーナーとしての資格を持つオーナーが施術を行う話題のリラクゼーションサロン「Vivid」。高性能な空気清浄機でコロナ対策も万全な店内。筋肉や関節、靭帯など身体のことを知り尽くしているからこそできる、力強く繊細な指圧による施術で、健康をサポート! お得な回数券もご用意してありますよ♡

MENU

【もみほぐし】
60分 ¥3,500~

【リンパケア】
高品質のdoTERRAオイル使用!
60分(上半身or下半身) ¥6,000
90分(全身) ¥8,000

★全メニュー無料クーポン付回数券★
リンパケア90分×4回
¥32,000~
※クーポンの使用は全メニュー各1回限りとなります

☎080-6289-9932

都城市上川東1-12-1 公式LINE
営業/14:00~22:00
※早朝の対応も可◎
※お支払は現金のみの対応です
男性はご紹介のみ

hair-hair Jewel ジュエル

早くも大好評! 100%天然の安心安全なヘナ

「大人の女性のための美容室」として人気の高い「ジュエル」で大人気の「ヘナ」。内臓機能や身体に負担をかけないのももちろん、薬品アレルギーの方にも安心してご利用いただけます。抜毛・薄毛の方へのヘアケアにも力を入れているサロンです。気軽にご相談くださいね!!

人気メニュー(税込・長さ料金別)

- ◆シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000
- ◆カット ¥3,200
- ◆塗るだけヘナ ¥3,800

owner & stylist
Akane Morizono

大人女性の悩みにお答えします。
気軽にご相談くださいね!!

ヘナメニュー【税込・長さ料金別】
抜毛・薄毛に効果大! 頭皮をケアして若々しく!!

- ◆ヘナ ¥5,000
- ◆ヘナ+カット ¥7,300
- ◆ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,500
- ◆Wカラー+カット ¥8,800

☎0986-77-2548

都城市八幡町16-3
営業/9:00~18:00
定休/月曜日・第1・3日曜日
駐車場/6台
完全予約制

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

各店のセールやイベントは
ココからチェック!!

詳しくは
QRコードにアクセス



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

MIX-O セレモニにも仕事にも 着まわせるファッション!

「子どもの成長を祝うセレモニーは、しっかり華やかに装いたい!!」という願いを叶えつつ、日常の学校行事や仕事着としても使えるアイテムが満載です。

宮下店長イチオシ フェミニン Style

レース使いが上品なタイトスカートに、コンパクトなボレロジャケットをプラスしたコーデ。ウエストラインがキレイなジャケットは、パンツスタイルとの相性も◎

Bag 日常使いもできるキチンと感のある上質なバッグをご用意しています。



model:staff 田中さん

Corsage & Brooch

セレモニースタイルを可憐に彩るコサージュやブローチ。



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



*fuse_

ママをキレイに輝かせる
セレモニースタイル!!

キチンと感とトレンドを両方合わせたフォーマル対応のジャケット・ワンピース・スカート・パンツが登場。上質なアイテムは、リーズナブルな価格も魅力的です。

Ceremony Style

レース使いが美しいハイネックブラウスに、ノーカラーのダブルボタンジャケットが特徴的なパンツスタイルを合わせたオシャレ上級者コーデ。

フォーマルシーンにピッタリのアクセサリやコサージュ、バッグ、ストールなどのプラスワンアイテムもチェック♪

取扱いbrand

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

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

bijou SOPHIA 大人女性の必需品「真珠」

美しい光沢に思わずうっとりしてしまうパールは、セレモニースーンでの必須アイテム。希少価値の高いケンパールやアコヤパールなど、印象を格段にアップさせてくれる本物の輝きを、店頭でお試ください。



カシェ パールネックレス
長さや形を自由自在にアレンジできるカシェ。セレモニースーンはもちろん、カジュアルスタイルにもコーディネートしやすいアイテムです。



アレンジしたカシェパールとダイヤモンドネックレスとの重ねつけスタイル。華やかさと上品さを演出します。

新社会人へのギフトとしても人気の高いパール。「大人の身だしなみ」と言われるアイテムを贈りませんか?

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

any FAM 親子リンクコーデを楽しめる 華やかで上品なセレモニースタイル



卒業、入園・入学式、お子様のハレの日の装いを演出するさまざまなアイテムが揃っています。

For Mom

短め丈がスタイリッシュなツイードジャケットに黒のセットアップを合わせて、正統派フォーマルなのに柔らかな印象に。

お手持ちのジャケットやスカート、パンツなどを持参すると、組合せや着まわしスタイリングも提案してくれまよ♪



For Girls

お子様の好きな色やデザインに合わせ、組合せ自由なガーリーファッション。セレモニースーンはもちろん発表会にも大活躍!!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

卒業・入学..... セレモニースーンで 差がつく! ファッション & アイテム特集



THE SHOP TK CEREMONY STYLE 2022

忙しいママのために、小物までトータルで揃う、理想のセレモニースタイルをお届けします♪

イチオシ スタイリッシュ Style

シルエットの美しさが際立つノーカラージャケットとテーパードパンツの組合せに、パールブローチでさりげなくドレスアップ。インナーには、パークセザリィがきらりと輝くブラウスをチョイス。

小物も充実!!

バッグはキーケースとエコバッグ付きで、帰りに荷物が増えがちな式典には、とても便利!

Men's

お父さんはもちろん、新社会人にもおすすめしたい着まわせるセレモニースーツが入荷予定! お見逃しなく!!

THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

ABC-MART 大切な日に外せない! かっこいいお父さんのフォーマルシューズ

卒業・入学式に参加するお父さんにぴったりな靴を、多数ラインナップしています。

店長イチオシ

本革を使用したすっきりとしたスクエア・ロングノーズデザインが美しい1足。足あたりのよいアップレザーと、フワとしたライニングが特徴で、脚長効果も抜群!



レザーローファー

本革を贅沢に使った定番ローファー。新入学の学生さんや新社会人にもおすすめです!



セレモニースーンにピッタリのレディースパンプスも充実しています

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

1964 THE CLOCK HOUSE ギフトとしても最適! 新社会人あすすめの腕時計 THE CLOCK HOUSE オリジナルウォッチ

For Men's

スラック×フルーが男らしい!
コスパ最強のクロノグラフソーラー機能に加え、10気圧防水を誇る機能性もプラス。高級感があり、質実剛健なルックスなのに、手に取りやすい価格を実現しました。



For Ladies'

ホワイト×フルーで透明感のある印象にブルーを基調としたシックで洗練されたビジネスカジュアルな腕時計。ソーラー機能を備え、3気圧防水! 大きなアラビア数字も特徴的です。



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

メガネのオンデーズ セレモニースタイルに映えるめがね

For Men's



大人の男性の魅力と個性を追求したブランドライン。ビジネスやフォーマル、プライベートまで活躍するめがねです。

キー作

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。

Memory Metal

今までにない優しく空気のような軽さを実現。レトロな世界観の中にモードを感じさせる華奢な細身のフレームがGood.

AIR

クラシックでオシャレなデザイン性はもちろん、「曲げても壊れにくいメガネ」として話題のアイテム。



For Ladies'

キッズめがねも豊富に揃っています
デザイン性はもちろん、めがねをかけ慣れないお子様にも安心していただけるようなサポーターが充実しています!

オンデーズ 1F TEL.0120-900-298

one'sterrace
毎年即完売の手作りキット&ギフト



手作りキット
手作りのスイーツをプレゼントしたい! でも、いちから材料を集めて作るのほっと……という方におすすめの便利キット。かわいいラッピング付きで、とっても便利♪

Valentine Gift

コーヒー&チョコレート

カメラやスピーカーなど、シックな缶に入ったチョコレートに、大人気のイニクコーヒー、マグカップをセットにしたギフト。



この他にも、いちごモチーフなど、キュートなラッピングが◎なプチギフトもご用意!!

one'sterrace 1F TEL.0986-46-2215

LA PAX 喜ばれること間違いなし! 新作財布!!



AUTISTA di Neu interesse **アウトイスタ 財布**

海外の高級車でよく使われている素材を採用したスタイルであり、光沢感のあるカーボンレザーは、ソフトで手触りがよく上品な印象をもつ財布。ぜひ手に取って、その質感をご体感ください。

この他にも、バレンタインに贈りたいこだわりのバッグや財布、小物類がたくさん揃っています! 何を贈ろうか迷ったら足を運んでください!!

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

TEZUKA WORLD SPORTS 爆発的人気を誇る NIKEアイテムをプレゼントしよう!



NIKEエア
スラッシュドバックフリースクルー
心地良いフリースレイヤーに、プリントディテールでアクセントを加えた1着。

NIKEエア ウーズンパンツ
肌寒い雨天の日も快適に過ごせるパンツ。撥水素材にメッシュの裏地を施したストレートレッグデザインで、不快感なくフィット。

NIKE エアジョーダン 1 LOW



軽やかなシルエットと、豊富なカラーバリエーションを誇り、往年のファンから若年層まで、幅広い世代から絶大な人気を集めているシリーズ。

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

Raffine

バレンタインにはギフトカードを贈ろう

バレンタインにおすすめ

ラフィネギフトカード 1枚 2,200円



毎日忙しい、大切な人へ……。感謝の気持ちを込めて、マッサージのギフトカードをプレゼントしませんか? 寒さ&ストレスで凝り固まった身体を癒やす最高のプレゼント!!

ラフィネ・ラフィネ姉妹店で使用可能 ※有効期限: 購入日より153日

人気コース

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



※撮影のためマスクを外しています

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

DAISO ダイソー

手作り派必見! 驚きのラインナップ!!



チョコレートやデコレーションペンはもちろん転写シートなど、製菓アイテムが大充実! ミニBOXやキュートなギフト袋、包装紙などラッピングアイテムも選び放題です!



ディズニーキャラクターアイテムも! チョコレート型やラッピングアイテムもたくさん!!

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

金海堂

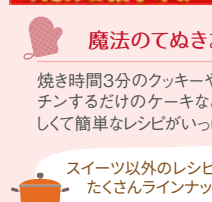
累計35万部突破のスイーツレシピ本!



もっと!! 魔法のてぬきおやつ

材料2つでできるガトーショコラは、バレンタインにイチオシ! 子どもと一緒にでも簡単に作れるので、オウチ時間が楽しくなるかも。

料理レシピ本大賞 in Japan お菓子部門大賞 2年連続受賞



魔法のてぬきおやつ

焼き時間3分のクッキーや混ぜてチンするだけのケーキなど、美味しくて簡単なレシピがいっぱい!

スイーツ以外のレシピ本もたくさんラインナップ

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

Happy Valentine's Day 2022

イオン都城店イチオシ Gift & Sweets Selection

ケンタッキー フライドチキン

新発売! ピンク色のいちごチョコパイ



いちごチョコパイ
風味豊かな甘酸っぱいいちごチョコクリームをサクサクのパイ生地で包んだ数量限定のパイ♡

テイクアウトならケンタッキー! オウチ時間に食べてほしいメニューをご用意しています!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

宝くじ

バレンタインにBigな夢をつかもう!!
第912回 全国自治宝くじ
バレンタインジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて 3億円

販売期間 2月2日(金)~3月4日(金)

第913回バレンタインジャンボミニも同時発売中!



タリーズ コーヒー タリーズ厳選のチョコレートギフト

コーヒーに合う新作スイーツが届いています。大切な方へのプレゼントはもちろん、自分用にも最適です。



チョコパトン 972円

コーヒーとのペアリングにおすすめしたい2種類のクラッシュチョコレートのアソート。バレンタインシーズンのギフトにもGood.

タリーズロマンスロースト 1,231円

深めの焙煎ながらもまろやかなボディと控えめな酸味が感じられ、あと味にビターチョコレートのような心地よさが余韻となって広がります。バレンタインシーズンらしい、チョコレートと相性抜群のコーヒーです。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



スペシャルケーキ Happy Valentine

大人も子どもも大好きな「イタリアントマト」のケーキを、プレゼントされたら嬉しいですね?



ショコラケーキ

こだわりのチョコクリームとチョコボンジの本格派チョコレートケーキ。



いちごのショートケーキ

北海道産純生クリーム配合クリームと、口どけの良いスポンジの甘さ控えめなショートケーキ。



期間限定

黒トリュフを使用したコックと贅沢な香りのパスタが新登場!!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

曾於市

宅地分譲地 販売中!!

隣接2区画
購入可能

大隅町 坂元地区



大隅北小学校 約300m

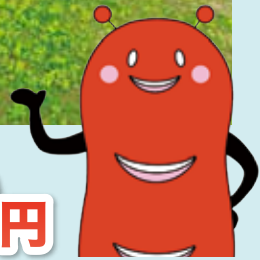
坂元郵便局 約500m

スイミーこども園 となり

① 346.90m ² 84.0万円	② 346.86m ² 84.0万円	③ 346.87m ² 84.0万円	④ 345.08m ² 83.6万円
⑤ 388.24m ² 94.1万円	⑥ 388.97m ² 94.2万円	⑦ 389.56m ² 94.4万円	



坪8,000円



坪8,000円



子育て世代へオススメ!!

～ 嬉しいサポート満載の曾於市 ～

手厚い! 子育て支援

住宅に関する補助

子ども医療費助成

18歳までのお子様がお病などがかかった医療費の自己負担分を全額助成します。

第3子出産祝い金

第3子以降出産したご家庭に、1子に対して出産祝い金10万円を支給します。

住宅取得祝金 **最大50万円支給!**

市有地活用
定住促進補助金 **土地取得価格の10%を補助**

浄化槽設置費用 **補助あり**

大隅町 大隅南地区



大隅南小学校 約650m

伊屋松郵便局 約450m

ニシムタ岩川店 車で約10分

④ 419.43m ² 101.6万円	⑤ 399.90m ² 96.9万円	⑥ 400.18m ² 97.0万円	⑦ 397.98m ² 96.4万円
③ 432.36m ² 104.8万円	⑧ 399.62m ² 96.8万円	⑨ 399.62m ² 96.8万円	⑩ 415.89m ² 100.8万円



お申込み
お問合せ

曾於市役所 本庁
企画課 定住推進係

〒899-8692 鹿児島県曾於市末吉町二之方1980

☎ 0986-76-8802

FAX 0986-76-1122

〈企画課直通〉