



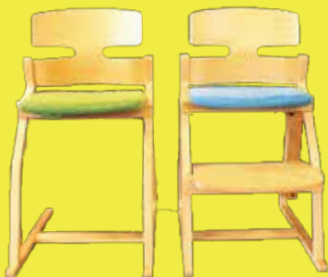
vol.361
APRIL 2022

4

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



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
どうやって選べばいい？
高齢者向け施設の種類

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。よろしくお願ひいたします。

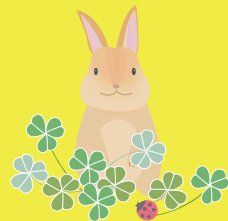
キレイをお得に♪ **春のBeauty特集**

スタッフ 建もの探訪 **春の住宅特集♪**

フォーラム オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ**

新年度に オススメ **春の習い事特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『出会いと別れの春に向けて』

のがみ れいな
野上 玲菜さん

新学期!
新たな気持ちで頑張ります!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など
タイムリーな情報をお届け!



新生活応援キャンペーン 開催中!

年中無休
 土・日・祝日も
 営業しています!!

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

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ご持参の上、夕方18:00までに受付を済ませてください。

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

※表示価格はすべて税込です。
 ※保険証をご持参ください。

大好評につき 続行決定!

新しいコンタクトとメガネで
 新生活を迎えよう!

メガコンプラン 4月末日まで

コンタクトレンズ + メガネ一式 (1.56標準レンズ付き)

※使い捨てコンタクトの場合は、1DAY1カ月または2WEEK3カ月以上ご購入の方

コンタクトとメガネを同時購入で **メガネ 20%OFF!!**

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!

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)
オープン特価 2,500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)
オープン特価 2,700円



高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減

別料金で快適な
 遠近両用・乱視用もラインナップ!

※乱視用・遠近両用は対象外です

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム
パイオトゥルー ワンデー マルチフォーカル 1箱(片眼30枚入)
遠近両用ワンデー オープン特価 3,600円



近くも、遠くも、中間も快適に! 潤いが続き、1日中、ストレスフリーな視界へ。UVプロテクト機能付。

ポシュロム
パイオトゥルーワンデー 1箱(片眼30枚入)
オープン特価 2,730円



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。

クーパーバージョン
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という素材を使用。高い保水性も◎。

乱視用 4箱まとめて購入で **1,000円OFF**

日本アルコン **新品**
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、取り扱いやすさを追求!

クーパーバージョン
プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)
オープン特価 2,730円



瞳の角膜細胞をモデルに開発され、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

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

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円
11,000円 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!

レンズ交換もお得!!
 レンズ代金のみの加工料無料

※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

1.56中屈折レンズ(2枚1組)
3,600円

Kids メガネも充実

メガネがはじめてのお子様も安心していただけるサポートが満載です! 専門スタッフに気軽にご相談ください。



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

ポシュロム EX-O2
 1枚 ハードレンズ
オープン価格 7,500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
オープン価格 10,000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
オープン価格 15,000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 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 13:00~18:30
 土・日曜日 10:00~12:30
 13:30~18:30

ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
 すべて県下一の品揃え!!

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 イオン都城SC内
 TEL.0986-45-0517



新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑦

①あまり食べないのに、血糖値やコレステロールをよく病院で注意されます。

これは、私もよく外来で経験します。そういう方に一番多いのは、食事のバランスや間違った食べ方など、バランスの悪い食事が原因である可能性が高いです。

まずは、野菜を食べる。また、麺類、特にパスタやうどんなどの主食を減らすこと。一番カロリーが高いのは、揚げ物と主食の組合せです。そういうものを食べる時は、必ず食物繊維の多い野菜を多めに取ることを心掛けると、血糖値やコレステロールの上昇を抑えてくれます。サンドウィッチでも、レタスの入っているもの



院長 山内明

と、入っていないものでは血糖値の上昇が、かなり変わってきます。後は、ゆっくりとよく噛んで食べる。ゆっくりと食べることで、急激な血糖値の上昇や過食を抑えられます。ぜひ、試してみてください。後は、もちろん運動も大事ですよ！

②喘息が、なかなかよくなりません。

喘息には、いろいろな種類があります。小児喘息は、アレルギーが原因のものが多くですが、成人の喘息は多岐に分かれます。成人の方でも、アレルギー性の喘息も多いのですが、他に運動誘発性喘息、アスピリン喘息、肥満喘息、感染後の咳喘息よりの移行、タバコによるものや職業上の粉じんのものなどがあります。それによって、薬や治療法が変わります。咳の中の好酸球という、アレルギー症状によって増える細胞の数や、詳細な問診によって、だいたいの病名が分かります。ここ数年、喘息の薬も、かなり進化しており、比較的コントロールでき良好的な生活を送る方が増えています。後は、喘息の治療は根気も大事なので、きちんと用法容量通りに続けていくと薬も減らせます。それぞれ、自分の病名を理解して、コントロールしていきましょう。

早水公園クリニックの機能と各種専門外来を大幅拡大します!! 7月から開設予定！（新棟工事終了次第）

脳神経内科(神経内科)外来 4月12日開設予定 予約受付中

毎週水曜日の午前に、脳神経内科外来を開設。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。担当医師は、宮崎大学病院の脳神経内科所属の医師です。

内視鏡部門 7月開設予定 予約制

現在、癌において大腸癌は、日本人が肺癌に次いで2番目に多くかかる癌です。消化器系癌の治療の第一歩は、まず早期発見。そのため、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、検査や内視鏡のスペシャリスト且つ、自衛隊病院の病院長として活躍されていた方です。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いきます。

呼吸器内科 外来開設 7月開設予定 予約制

週に1回、呼吸器内科外来を開設します。大学より、先生にお越しいただき、喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気の治療を開始します。



最新式のCT導入を行い、内視鏡部門や専門外来とも連携し
多種検診や人間ドックも受け付けます。



早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16

TEL 0986-36-6117

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



「家が代々続くように」
とお願いの
込められたお菓子

端午の節句

こだわりの柏餅

霧の大地
より

南香のお菓子

お子様の健やかな成長を願う

鯉の引菓子(糸鯉)

第25回全国菓子博覧会
最高賞 名誉総裁賞受賞

島津荘園

6個人・12個人・18個人

爽快感 生 弾ける

LEMON CAKE
霧島檸檬
霧島檸檬

創業明治三十四年

お菓子の南香

贈答用全国発送も承ります
747CLUBでも購入OK!

都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 年中無休
TEL.0986-22-4670

お菓子の南香 検索

■取材協力／お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26
☎ 0986-22-4670

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ットをふんだんに使い、純生クリームと合わせた、濃厚なのに軽い食感のチョコクリームが絶品のケーキ。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、クリームと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」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！

ご入園・ご入学のお祝いに……
『南香』の美味しいケーキを
テイタウアウト♪

卵の黄身

黄色が良いって どういうこと？

グリーンコープへ
お問い合わせください！

卵の黄身

グリーンコープへ
お問い合わせください！

無料サンプル
送付サービス

おいしい無料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。

サンプルのお申込みはコチラ

通話料無料
0120-349-017

※このフリーダイヤルはサンプル請求のみに限らせていただきます。

二次元コードで携帯電話からアクセスはコチラ

（電話受付）月～日 / 9:00～21:00（祝日可 ※年末年始除く）

グリーンコープ 検索 <https://www.greencoop.or.jp/>

人気商品の中から、いずれかをプレゼント♪

産直たまご
non-GMO（遺伝子組み換えでない）飼料を食べ陽当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秒間のパスチャライズ殺菌で、カルシウムやタンパク質が弾みわたるの生乳に近い形で残っています。

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

幸せ引き寄せ術 Vol.4

「プラス言葉」で春も元気に!!

春は自然界の芽吹きと同じように、人間の身体も心身のデトックス時期なので、花粉症や吹き出物をはじめ、持病の悪化など、炎症や溜まっている毒素が吹き出て来やすい時期です。

また、同じように「メンタル」のデトックスもはじまるので、イライラ、または落ち込みや不安など、感情も乱れやすくなります。実は、感情をコントロールしているのは「脳」なのですが、人間には「思考癖」があります。今までの経験や知識から培った「思考癖」を変えるって意外と難しいですよ。ところが、脳の仕組みを利用して、例えば「楽しい!」と口に出すことで、過去に「楽しい」と言った（思った）記憶データを脳が探しだし、その感情が出てくるのです。ですから、「プラス思考」が、なかなか難しい方は、まず日頃の言葉を変えることを意識してみてください。「できる! やれる!」という言葉が口に出ると、過去に何かをやり遂げて自信がついたご自身をイメージできて、元気が出てくるはずですよ! まずは「プラス思考」より「プラス言葉」を!!

食生活では砂糖や動物性脂肪を控え、少し酸味のある物や、青い野菜を食べましょう。春野菜の苦味も食薬になります。「嗜好」は「思考」です。食べ癖も見直すと、更に考え方も変わってきますよ!

山元 幸代 先生

株式会社ARCUS代表取締役/社団法人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ン・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る。

ヘルスコーチング(健康相談カウンセリング)のご予約も受付中です。
完全予約制のため、詳しくはお問合せください。

お問合せ:株式会社ARCUS tel.090-1922-4598 <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

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 500円

作りたいものに合わせた好みの生地をご持参ください ※日程は電話にて応相談。気軽にお電話ください!

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

みしん市場 都城妻ヶ丘店

点検・調整 500円より

来店特価

0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘店 宮ヶ丘店 新開店 田中書店 GS マイルストーン イオン都城 警察署

修理見積り無料! 出張もOK!!

TOTAL HOUSING 絶賛公開中!

都城モデルハウス シンメトリーの外観が美しい平屋

常時公開中(水・木曜日を除く)

OPEN 10:00 CLOSE 17:00

都城市甲斐元町12街区13号

来場予約はこちらから

Instagramで施工例をチェック!

トータルハウジング 都城支店

TEL 0986-36-5665 都城市甲斐元町12街区13号

新築建売 3LDK 1,750万円

和タウン箕原 (土地・建物・消費税込みの価格)

省令準耐火仕様 オール電化住宅 トリプル耐震構造 高気密高断熱

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

支払例 月々 約 43,837円

※ボーナス加算なし!

土地:266.41㎡(80.58坪) 延床面積:86.24㎡(26.08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

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

パート・運転手 同時募集中!!

『田中ケアラボ』で人気の「健康栄養学講座」に参加しました!

本誌でもおなじみ『田中ケアラボ』で、毎月開催されている「健康栄養学講座」へ行ってきました!

理学療法士・アシレッティクトレーナーの田中健太先生が、栄養面から健康になる方法を、丁寧に教えてくれるセミナーです。

今回参加したテーマは、「ビタミンと健康」。ビタミンを中心に、タンパク質と合わせて摂取する重要性を分かりやすく解説。私たちが毎日、口に入れる食べ物、体内の安定と身体作りに影響しているという話を聞いて、改めて食の重要性に気づかされました。また、一人ひとり個性があり、一般的に言われる

「健康栄養学講座」は、毎月開催されています。気になる方は、P19を見て、ぜひ参加してくださいね。

取材協力/田中ケアラボ

0986-77-7343

都城市宮浦原町29-8-1

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

まりしまフオラム 営業企画社員募集中!!

広告主様への営業活動をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行って記事を書いたり、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/営業企画社員
- 資格/年齢不問
- 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
- 時間/8時~17時
- 休日/日・祝日、月2回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

まずは、お電話にてご連絡ください。

まりしまフオラム 0986-26-5836

都城市一万城町99-9-1

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)

完全予約制
家づくりセミナー
4/10 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

充実のHPも
ご覧ください

予約
受付中

いつでも見学できる
常設展示場

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

テナント募集!!
広々とした2階フロアに
入居ませんか?
事務所・塾など利用はさまざま!
気軽にとお問合せください。

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!

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 テナント

正社員・パート スタッフ募集
【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 【休 日】土・日・祝日
【給 与】パート(一般事務)時給850円~※パートは5時間程度
正社員(営業サポート事務)月給13.5万円~+歩合
詳しくは気軽にとお問合せください!!

C&H
ひとと暮らしをサポートする
有限会社
C&H
0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com

CFP1名・AFP2名在籍
C&Hの
紹介動画は
コチラ!

屋根調査
屋根の状態が気になる方、本格調
査に入る前にドローンを使って屋根
を見てみませんか?

農薬肥料散布
重いタンクを背負ったり、ホースを伸ば
す農薬散布作業から解放いたします。

株式会社 ウエルネス 都城市北原町32-23
090-9659-0868 (担当:長谷川) 詳細はHPを
ご確認ください

楽しい手芸の店
ままきの
創業祭
店内全品 2割引
4月 14(木)・15(金)・16(土)・17(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

読者
コーナー
フチ!
盆
人
倶
楽
部
ほんじんくらぶ

●あなたの運勢は?
最近占いにはまっています。
「ハッピーシート」はおもしろ
そうだな〜と思いました。
(あかね/14歳)

■プレゼントのご応募ありがとうございました。
トーは人気で、たくさん応募
がありました。みなさん占いが
大好きなのですね。

●春爛漫
公園の桜のツボミが段々大き
くなってきました。開花の楽し
みと、タケノコ掘りも楽しみみで
す。(ヒゲオヤジ/74歳)

●トホホな朝
朝起きて、お茶を急須に入れ
るつもりが、お味噌汁用のお椀
に注いでいました。
(よりりん/51歳)

■朝の失敗、分かります! 私
は、髪にヘアトリートメントを
つけるつもりが、顔用の美容液
をベッタリつけてしまい、髪を
洗い流すという大惨事に(涙)
朝も、緊張感が必要です!

●最高の癒やし
1歳の息子が最近、「いいい
い!」と言っていて、何のこ
とかな? 思ったら「抱っこが
いい!」の略の様でした。変な略
し方に笑ってしまいました。
(ゆりまさん/34歳)

■かわいいですね、小さい子
どもの言い間違いは、本当に癒
やされます。

●感謝
1歳と0歳の子育て真っ最中
です。毎日大変ですが、きりし
まフォーラムは眠くても見てし
まいます!(まりもさん/32歳)

■ありがとうございます!! き
りしまフォーラムにも、子育て
真っ最中のスタッフがいます。
お互い頑張りましょう!

看板娘・看板息子を
激写!
Vol.68

◎性格...
明るくて社交的!

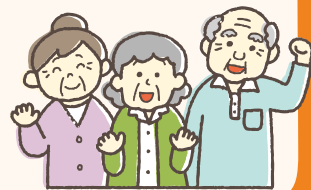
◎趣味...
韓国語
筋トレ
キャンプ

◎好きな男性のタイプ...
話が面白くて
ユーモアがある人

★本人からのコメント...
コロナ禍になり、家にい
る時間も増え、運動する機
会が減った方も多いので
はないでしょうか? 家で一人での
運動は続かない、何をしたいのか分からない、そんな悩みを少人数登録
制(定員8名)のクラスで解消しませんか? ソフトな運動から、ハードな運
動まで、専門のインストラクターが指導致します。

太陽のような笑顔に癒される♡
かみむらスポーツ教室
大人のFITNESS インストラクター
うちたてわ
内立輪 あゆみ さん

ぜひ体験レッスンにお越し下さい。一緒に運動しましょう!



特集

どうやって選べばいい？

高齢者向け施設の種類の種類

一口に高齢者向け施設と言っても、さまざまな種類があることをご存じでしょうか。一見すると同じように見えても、施設形態によって費用やサービス内容は異なります。それぞれの施設の特徴を把握しておくことが、本人に適した住まいを選ぶ近道となります。



高齢者向け施設の種類と特徴

高齢者向け施設には多くの種類があります。ここでは、主な高齢者向け施設と特徴を紹介し、す（左頁の表もご覧ください）。

◎特別養護老人ホーム

手厚い介護が必要な方向けの施設。低料金で長期入所が可能。そのため人気が高く、入居待ちの期間が長くなる傾向がある。

◎介護老人保健施設(老健)

病院を退院後、在宅復帰に向けて医療ケアやリハビリを行う施設。自宅に戻れるようになるまで一時的に入所する施設のため、入所期間は3カ月〜半年程度と短い。

◎介護療養型医療施設

(2023年度末で完全廃止)

日常的な医療ケアが必要な、要介護者向けの施設。充実した医療ケアやリハビリが受けられる。厚生労働省の方針により廃止が決定しており、「介護医療院」などへ移行される。

◎介護医療院

日常的な医療ケアが必要な、要介護者向けの施設。充実した医療ケアやリハビリに加え、生活の場としての機能を重視している。廃止される介護療養型医療施設の受け皿として、2018年に創設された。

◎ケアハウス

自立生活に不安があり、家族

からの支援が困難な方に向けた低料金の施設。生活支援を受けられる「自立型」と、介護サービスを受けられる「介護型」がある。自立型は入居後に介護度が上がると思えばならぬ可能性があり、介護型は入居待機者が多い。

◎有料老人ホーム

民間運営の施設で、施設ごとに特色があり選択肢が多い。「介護付」「住宅型」「健康型」の3つに分けられる。

介護付……毎月一定額の介護

保険料で、専門の介護スタッフによる24時間体制の介護サービスが受けられる。

住宅型……食事や買い物といった生活支援や、安否確認など

のサービスが受けられる。介護が必要になった場合、訪問介護やデイサービスなどの外部サービスを利用する。

健康型……本格的な介護の必要がない高齢者を対象とした施設で、食事などの日常生活に必要なサービスが受けられる。ジムや娯楽施設などが併設されている所もある。

◎サービス付高齢者向け住宅

高齢者が暮らしやすい設備を備えた賃貸住宅。比較的自己立した高齢者が対象で、生活相談や安否確認サービスが受けられる。外出制限はない。

グループホーム

認知症をもつ高齢者が5〜9

種類		入居条件(原則)	特徴	こんな方におすすめ
特別養護老人ホーム		要介護3以上 65歳以上	・介護サービスが充実 ・入居一時金が不要で費用が安価 ・長期入所が可能 ・入居待ちの人数が多い	・要介護度が高い方 ・入居費用を抑えたい方
介護老人保健施設		要介護1以上 65歳以上	・医療ケア、リハビリが充実 ・入居一時金が不要 ・3カ月～半年程度の短期入所 ・相部屋が多い	・退院直後で、自宅での生活が難しい方
介護療養型医療施設 (廃止が決定)		要介護1以上 65歳以上	・医療ケア、リハビリが充実 ・入居一時金が不要 ・長期入所が可能	・日常的に介護や医療ケアが必要な方
介護医療院		要介護1以上 65歳以上	・医療ケア、リハビリ支援が充実 ・入居一時金が不要 ・長期入所が可能	・日常的に介護や医療ケアが必要な方
ケアハウス	自立型	自立～要支援 60歳以上	・入居一時金が必要 ・利用料金が比較的安価 (収入によって料金は変動) ・自立型は要介護度が上がると要退去 ・介護型は入居待ちの人数が多い	・身寄りがなく生活に不安がある方
	介護型	要介護1以上 65歳以上		
有料老人ホーム	介護付	自立～要介護5 60歳以上 または 65歳以上	・介護サービスが充実 (住宅型は外部の介護サービスを利用) ・施設によっては入居一時金が必要 ・利用料金やサービス内容は施設ごとの差が大きい	・日常的に介護が必要な方 ・幅広い価格帯、サービスから選びたい方
	住宅型	自立のみ 60歳以上	・趣味活動のための設備が充実 ・施設数が少ない	・自立しており、アクティブに過ごしたい方
	健康型	自立のみ 60歳以上		
サービス付高齢者向け住宅		自立～要介護3 60歳以上	・安否確認や生活相談を提供する住宅 ・施設によっては入居一時金が必要 ・介護サービスを提供する住宅もある	・要介護度が低い方 ・自宅に近い自由度の高い生活を送りたい方
グループホーム		要支援2以上 65歳以上 認知症と診断	・認知症ケアが充実 ・5～9人が役割分担をしながら共同生活を送る ・施設によっては入居一時金が必要	・認知症をもち、身体的に自立している方

※上記の入居条件や特徴はあくまで一般的な目安であり、施設や地域によって異なります。

※65歳未満でも、40歳以上で、特定疾病により介護が必要であると認定された場合は入居可能な場合があります。



「特別養護老人ホーム」と「養護老人ホーム」の違いは？

「特別養護老人ホーム」と混同されやすい施設に、「養護老人ホーム」があります。こちらは、経済的に困窮しており自宅での生活が困難な方を養護し、社会復帰を促す施設です。基本的に身の回りのことは自分でできる方が対象で、入居には市区町村による審査が必要です。

施設選びの流れ

人で共同生活を送る施設。家庭的な雰囲気、介護スタッフによるサポートを受けられる。

まずは、予算や立地、サービス内容などの希望条件を挙げましょう。それをもとに気になる施設をピックアップしたら、電話やメールで各施設の資料を取り寄せ、比較しながら選びます。実際の雰囲気など、パンフレットを見ただけでは分からないこともありますので、必ず施設見学や体験入居をしましょう。

入居したい施設が決まったら入居申し込みを行い、書類の提出や入居審査を経て、契約・入居となります。空室がある場合、申し込みから入居までの期間はおおよそ1カ月程度です。

どの施設形態が適しているかは、身体の状態や収入などによって異なります。また、同じ施設形態でも、物件によって方針やサービスには差があります。必ず物件ごとに詳細を確認し、分からないことがあればケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。



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します！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？

塩屋写真館

一生残る写真で、思い出を残してみませんか？

都城で愛される老舗の写真館

本誌でもお馴染み「塩屋写真館」。お子様の入学をはじめとする、記念日や大切なシーンをプロのカメラマンが撮影、編集し、写真として残してくれます。プロのカメラマンは、撮影技術はもちろん、場を和ませる技術も持ち合わせているため、小さなお子様の撮影も安心して任せられます！



実際に撮影した写真



さまざまなポーズや表情の写真を撮影し、たくさんあるデータの中からお気に入りや自分で選ぶことができます！写真館ならではの、輝く一枚を見つけてくださいね♪

カメラマン・塩屋さん

写真一枚で、その時の記憶が蘇ってきます。嫌な思い出は鮮明に覚えていたりしますが、いい思い出は意外と曖昧だったり……。写真を例えるならば「記憶の玉手箱」です。ずっと色褪せない思い出を残してみませんか？

塩屋写真館

☎ 0986-22-4083

都城市松元町7-10
営業/9:00~19:00 定休/水曜日

Bio works 新生活を「食」でプロデュース!!

本誌コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務める「Bio works」。「美味しく! 楽しく! 健康に!!」毎日を過ごすための家電や調理器具、調味料などが揃っています!

イチオシ家電/

パワースチームNewグランシェフ

身体に負担のかかる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。「グランシェフ」の体験会も開催しているので、詳しくはP19をご覧ください。ぜひ参加してくださいね!!



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 works」セレクトのこだわり調味料セットをプレゼント!



磁性鍋

電子レンジで遠赤外線調理。マイクロ波による食品の酸化を防ぎながら、素材の旨味と栄養価をアップさせる耐熱陶器の調理鍋。毎日の食事で、簡単に無理なく健康にダイエットをしたい方にもおすすめです!!

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、自然治癒を高めるサロンなど、「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ね。

Life designing

Bio works

☎ 090-4482-0579

北諸県郡三股町榊山3605
営業/10:30~17:30
定休/日・月・火曜日・祝日



一人暮らしにオススメ オウチ時間が充実するキッチン用品

Toffy ハーフホットサンドメーカー

一枚の食パンを折たたんで作る「ハーフホットサンド」ができる電気ホットサンドメーカー。一枚で作れるので、女性やお子様にもぴったりな嬉しい食べ切りサイズが完成♪

Toffy ハンディチョッパー

ハンドルを引くだけで、食材のみじん切りや泡立て、混ぜ合わせができる便利な調理器具!!



Sutto 四角いフライパン

「スツとたつて、スツとつとつて、スツとお料理」ができる話題のアイテム。機能性と収納性に優れたフライパンで、お料理が楽しく快適になりますよ!!



one'sterrace

☎ 0986-46-2215

都城市早鈴町1990 イオン都城店1階
営業/10:00~20:00

この他にも、オシャレ家電や食器、お弁当グッズが充実しています! 機能的な便利グッズで、毎日の生活をラクに楽しんでくださいね。

CHIPPER CHIT

お子様が喜ぶグッズで 入園・入学準備!

通園・通学バッグ

「はらぺこあおむし」や「すみっこぐらし」など、男の子も女の子も大好きなキャラクターの図書バッグやシューズ入れなどが、豊富に揃っています! また、準備が終わっていない保護者の心強い味方です!



ランドセルカバー

6年間使うランドセルを守ってくれるランドセルカバー。傷や雨から守るだけでなく、反射板付きなので、夜道での安全性も確保してくれます。



両開き筆箱

新1年生に必須の両開き筆箱。便利機能がたくさん付いています! 人気のキャラクターもありますよ!!

CHIPPER CHIT

☎ 0986-21-7051

都城市早鈴町1990 イオン都城店1階
営業/10:00~20:00

はんこ屋21

新社会人の必須アイテム

社会人なら、誰も1つは常備している「印鑑」。はじめての印鑑なら「はんこ屋さん21」がオススメ! 豊富な品揃えの中から、自分好みの材質・デザインを選んで作ることができます。



水牛印鑑

1つは持っておきたい定番商品。シンプルなデザインで使いやすいのが特徴。少しずつ模様が異なり、世界で一つだけの仕上がり。

カラフルな印鑑

カラーバリエーションが多く、女性に人気な可愛い印鑑。ビジネスシーンも華やきますよ!



はんこ屋さん21

都城店 ☎ 0986-23-8583

都城市上川東1-3-18
営業/平日10:00~19:00
土日祝日10:00~17:00

新社会人応援セール実施中!!

※セール詳細はP17をご覧ください。

蔵原店 ☎ 0986-77-2114

都城市蔵原町3-5



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! 見逃さ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!



都城店 イオン都城SC内

☎ 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:毎週火・水曜日休み)
検査受付時間/平日・祝日 13:00~18:30
土・日曜日 10:00~12:30 13:30~18:30

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



きりしまフォーラム読者限定!! ※他キャンペーンとの併用不可

新しいコンタクトとメガネで新生活を迎えよう!

メガコンプラン

4月末日まで



コンタクトレンズ

※使い捨てコンタクトの場合、
1DAY1カ月または
2WEEK3カ月以上ご購入の方

+

メガネ一式

(1.56標準レンズ付き)



コンタクトとメガネを
同時購入で

メガネ 20%OFF!!

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

Kitchen \一人暮らしに最適!/



ToMay dolce IH対応マルチポット

1台で、「煮る・炒める・茹でる・沸かす・揚げる・和える・炊く」の7役調理ができる話題の調理器具!
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! かわいさと機能性を兼ねそなえたアイテムで、毎日の料理に楽しさと彩りをプラスしませんか?

Beauty マナラ

ホットクレンジングジェル マッサージプラス

お化粧品で一番大切な「落とす」作業に、おすすめのクレンジング。お客様はもちろん、スタッフにもリピーターが多い「マナラ」は、91.3%が美容液成分でできているので、たっぷり保湿しながら、毛穴汚れをすっきり落としてくれます。黒ズミ毛穴のない、ハリのあるみずみずしいお肌で、メイクを楽しみましょう!



本店店長

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。

\メイク初心者の方へ!/



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」も大充実しています。さまざまなテキスタイルと持ち手がキュートな傘で、新生活に彩を添えてみませんか?



プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100
営業/10:00~20:00
<https://www.pura-vida.jp/>



暮らしに木のぬくもりを

はしづめ家具 お家時間が長い今だからこそ、こだわりの高品質な家具を暮らしにプラス

学習デスクがずらり!

入学シーズンの定番、学習デスク



集中力を高める効果のある、楠の木で造られた『はしづめ家具』オリジナルの学習デスク。家具職人がこだわり抜いた構造は、使う人のことを考え抜いた気配りがたくさん! サイズや付属品をカスタマイズでき、使い勝手はもちろん、強度も抜群です。温かみのある、洗練されたデザインが、子どもだけでなく大人にも好評です。幅広いシーンで長く使えますよ!



簡単! ベッドに早変わり

力要らずでベッドに早変わりできるソファ。「浅田真央」さんでお馴染みの「エアウィーブ」と同じ材質を使用しています。通気性がよく、カバーはもちろん、中のパッドまで水洗いできるのも嬉しいポイントです。

**成長に合わせて
カスタマイズできるチェア**

子どもから大人まで使うことができると、今話題のチェア「アップライト」。パーツを組み替えることにより、高さ調整などが可能です。宮崎県内でこちらの商品を手に入れられるのは、なんとここだけ! ぜひご体感ください。



こんなにかわいいソファもリーズナブル!

木田店長

新生活の準備にもピッタリな、低価格商品もお取扱いております! ライフスタイルにピッタリな家具を探してみてくださいね。



はしづめ家具

☎ 0986-22-2096

都城市早鈴町2124-1木工団地
営業/10:00~18:30 定休/水曜日・第1・3火曜日





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はもちろん、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!!

人気 menu
(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

4月限定 施術された方へ
ダメージヘア用トリートメント
¥3,000→¥1,000

☎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



owner & stylist
Akane Morizono

大人女性の悩みに寄り添います。お気軽にご相談ください!!

内から外からキレイになりたい♪

春の Beauty 特集

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?
そのお悩み、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ので、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。

☎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

Sante'



日本のみならず海外でも大人気の「脳洗浄®」が当サロンで受けられます!

脳洗浄®とは、外側からの施術では難しい脳疲労をケアすることができるオリジナルの施術法です。痛みのない施術により自律神経を調整し、本来の最適な心身状態に近づけることができるのが最大の特徴。リラクセスできる施術が、あなたを眠りに導きます。
不快な厚浮みを整えることもでき、施術後の見た目は一目瞭然◎ 6歳のお子様からご年配の方、妊婦さんまで安心して受けることができるのも嬉しい特徴ですよ!

20分無料体験も実施中!!

脳洗浄® 標準コース 100分 ¥16,500

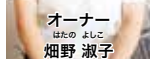
脚→頭→アコルテ→酵素洗顔→お顔→カッサ→美容パック→包帯固定→腕→肩甲骨

脳洗浄® 時短コース 70分 ¥11,000

頭→お顔→カッサ→包帯固定→腕→肩甲骨

効果が期待できる症状

健康面: 不眠・首肩こり・目の疲れ・頭の痛み・むくみ・冷え性・生理痛等
美容面: 顔の歪み・たるみ・シミ・大顔・ほうれい線・エラ・しわ等
精神面: イライラ・ネガティブ・記憶力低下等



オーナー
Morizono Akane
畑野 淑子

☎080-2631-5929

宮崎県都城市南横町4209-10
営業/14:00~20:00 不定休
お支払い方法/現金、メルペイ、d払い、auPAY
※男性の方はご紹介の方に限ります。
※施術中はお電話対応ができないため、LINEやインスタからの問合せも承っております。



~癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ)

シミケアコンテスト全国大会「ベストアレンジ賞」第2位受賞!

新店舗完成♪ 新しい店舗でも、隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!!



全国シミケアコンテスト
ベストアレンジ賞
第2位受賞

全国から約700店舗のサロンが集まり、開催された「シミケア」コンテスト。「一人ひとりに合わせた施術を行い、シミと向き合いながら、美しい素肌を作ったサロン」としての賞を受賞!



店主 くるき

みなさまのおかげで、この賞を受賞できました。これまで以上に技術を磨き、「美しい素肌づくり」を目指してまいります。

移転オープンキャンペーン

来店者に
オリジナルミラーをプレゼント

※なくなり次第、終了となります



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 ¥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。

☎070-1946-7772

都城市山ノ口町花木2039-1
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

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!!

詳しい情報やお客様の施術キロクは
コチラをCHECK!





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

大人女性を美しく輝かせるサロン

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

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

加齢によるうねりやくせをつやつやカールに！
ミネラルデジカル+カット
新規限定 ¥13,200→¥11,000
HOIMIT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



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!!

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

こんな方にオススメ
■妊娠-産後ケア ■姿勢改善 ■体カUP ■ダイエット

LINEリニューアル予約が簡単にできます♪

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 (同元)

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」



最も敵いと言われている「USDA(アメリカ農務省)オーガニック認証」の高品質モリンガパウダーは、水やお湯で溶かすだけでOK! 抹茶のような風味で美味しさも◎。

ガソリンスタンドで販売している! スーパーフード!! モリンガGOLD

「モリンガ」とは、人の身体では作られない必須アミノ酸や鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅、マンガンなどがバランスよく配合されている健康食品。健康になるのはもちろん、今話題の腸活や、美肌効果も期待できるマルチフードです!

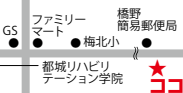
店頭販売特別価格
モリンガGOLDパウダー ¥2,900
モリンガピュアオイル(30ml) ¥2,700
プレミアムモリンガローション(150ml) ¥4,950
モリンガソープ ¥1,900
モリンガの種 ¥1,200
美肌効果抜群のオイルやソープもオススメ!

☎080-8123-7587

皆於市末吉町南之郷1950
営業/7:00~18:00



Instagram
栄助商店 小迫石油



きりしまフォーラムで企画してほしい
「○○特集」募集中!
「こんな特集してほしい!!」
「こんな記事読んでみたい!!」など
きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

ハガキから 本誌 P15「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、お送りください。

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

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のサロン 薄着の手際! 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・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!

RF波トリートメント 脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。

バスト矯正 背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!

コースメニュー お試し価格
★プレミアムコース ¥1,500
★スペシャルコース ¥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

☎0120-16-3314 (予約) ☎0986-21-1830
都城市前田町7-14
営業/9:30~ ※最終受付18:00
定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり

好評につき3名様限定
モニター募集 続きます!!

韓国発! 大好評 #プリカール ¥3,300
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
・分け目がぼくっ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.

大人気パーマ
No.1 クリップパーマ ¥8,250
No.2 デジタルパーマ ¥11,000

Special Campaign ご来店のお客様全員
コタスタイリングトリートメントB1 ¥3,630→¥3,267

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

コタセラ スバスカルブローション ¥4,400→¥3,960

3つのプレミアム Point
Point 1 3つの有効成分で毛根を活性化
Point 2 頭皮のコンディションを整えハリを与える
Point 3 育毛を促進する

☎0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第1・3日曜日



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

春の最旬スタイルキャンペーン♪

ストレートヘアもマーブルにおまかせ! 髪質タイプ別!! おすすめストレートMENU

Type1 縮毛矯正 ¥11,000~
強いクセ毛でお悩みの方や、ハードな直毛のサラサラヘアを希望する方に!!

Type2 ナチュラルSLIMアルカリストレート ¥6,600~
根本のファンワリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に!

Type3 ナチュラルSLIM酸性ストレート ¥6,600~
ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に!

Type4 酸熱トリートメント ¥4,400~
毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に!

長さ代別 S ¥1,100 M ¥1,650 L ¥2,250 LL ¥2,750
スタイリストがおお客様の髪質を見極め、最適な施術をご提案します。ぜひ、ご相談ください!!

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

フォーラム三股

介護職員【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。

介護職員【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
 〈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
 〈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

ぽっぽフォーラム

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 賞与年2回 交通費支給

介護職員【パート】※試用期間あり

〈時給〉830円～
 ヘルパー2級以上880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〉資格は不問です
 〈休日〉シフト制 週1回～OK ※曜日・時間応相談

ご応募お待ちしております!!



20～60代の
 幅広い世代の
 スタッフが活躍中!!
 年齢不問



スタッフ 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ん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!!

入居者
 募集中!



大人気の2人部屋が
 空きました!

夫婦や兄弟・姉妹、パートナー
 同士でのご入居をご希望の方は、
 ぜひ、ご連絡ください!!
 今なら、ご入居できますよ♪

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。

住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

ぽっぽフォーラム

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス
 MAP



担当: 前田

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 読売新聞

YC都城五十市

☎(0986)51-6530

都城市鷹尾3-14-20-1

YC中央・北部

☎(0986)36-5471

都城市祝吉町5055-5

YC沖水・庄内・山田

☎(0986)38-2862

都城市都北町3580-2

YC高崎

☎(0986)62-0865

都城市高崎町大牟田1215



A 商品券1,000円分 5名様

「生しいたけ」や「きのご餃子」をはじめとする、『大杉しいたけ園』自慢の商品を自由にピックアップして、お買い物いただける商品券をプレゼント！店頭ならではの充実の品揃えですよ。この機会に、気になる商品をお買い求めください！

P25もご覧ください

★提供／大杉しいたけ園
☎0986-57-2536 都城市山之口町山之口1809

B フェイシャルコース (5,000円相当) 5名様



これまで、裏メニューとして行ってい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。この機会にお試してみませんか？
(女性限定となります)

P12もご覧ください

★提供／なごみカイロ整体院
☎0986-57-6375 都城市上東町27-20

C からあげ弁当1つ+ ふくれ菓子1つ 1名様



楠見さんお手製の、外はサクサク、中はジューシーなからあげの入ったお弁当と、おやつにピッタリ、ほどよい甘さとふわふわ食感がやみつきになるふくれ菓子をご堪能ください。リピート必至の味ですよ！

P25もご覧ください

★提供／楠見恵子さん家のからあげ屋さん
☎080-3901-0141 都城市広原町4340番地2

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、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 メイプルパンケーキ 3名様

※店内飲食に限りませ



スフレパンケーキはもちろん、期間限定のパンケーキフルーツサンドやプリンなど、春に食べたいランチやスイーツが満載です！

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

E 生チョコレート(1,300円相当) 3名様



人気の「生チョコレート」が進化しました！ふわふわの生地と、ほどよい甘さの生チョコレートが絶妙なバランス！アクセントに甘酸っぱい苺もトッピングされていますよ♡

★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) 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 お茶とお菓子のセット 3名様



目の前で丁寧な淹れられるお茶を、季節限定の上生菓子と一緒に楽しんでください。厳選されたお茶や、お菓子、茶器などのギフトセットも揃っています。みなさまのご来店をお待ちしています。 ※お菓子は不定期に入れ替わります。
※店内飲食に限りませ

★提供／日本茶専門 shop&cafe 日向時間
☎0986-77-6943 都城市南鷹尾町3-4

おそれいりますが
63円切手をお貼りください

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

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

きりしまフォーラム 4月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()

●今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。
よかった企画・広告 ()・()
興味が持てなかった記事 ()
その理由 ()

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりとのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許 (10) 2956号 (社) 宮崎県宅地建物取引業協会会員
都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)
http://www.e-miyawaki.jp

新築戸建 賃貸住宅			ペット料		賃貸物件	
ペット飼育可			犬1匹/2,000円	猫1匹/3,000円	松元町	祝吉町
令和4年 1月完成物件	令和4年 4月完成予定物件				Cube C 1LDK 駐車1台 4.2万円 敷金2カ月 エアコン・給湯・TVモニターフォン・カウンター キッチン・衣類乾燥機・ウォシュレット・照明	大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 給湯・シャワー 2019年リフォーム済み!!
鷹尾1丁目	花繰町	三股町蓼池			郡元町	下川原
戸建て 3棟 (貸主) 3SLDK (洋6・4.5・4.5・S2-LDK15.5) ペット可 8.3万円 敷金2カ月	戸建て (貸主) 3SLDK 駐車3台 ペット可 8.5万円 敷金2カ月	戸建て (貸主) 3LDK 駐車3台 ペット可 7.5万円 敷金2カ月			賃貸アパート (仲介) ゴールドワン 201・202 3K 駐車1台 ペット可 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置	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



俺コン
初回お試し

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
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



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 / 2022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☆

●もし、誰かに生まれ変われるとしたら誰になりたいですか？ 理由も教えてください。

●カラオケの十八番を教えてください。

●あなたが今までに出会った上司・部下で、インパクトのある方はいましたか？
もしいたら、どんな方が教えてください。

☆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】

3日(日)	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	24日(日)	政所医院 (小・内)	高城町	58-2171
	鶴木循環器内科医院 (呼・内)	花線町	26-0008		ゆうクリニック (内)	広原町	46-6100
	戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437		都城明生病院 (内・泌)	金田町	38-1120
	とまり内科外科胃腸科医院 (内・外・胃)	三股町	52-1135		MKクリニック (脳外)	早鈴町	51-6777
	なかむら整形外科クリニック (整)	平江町	36-5333		橘病院 (整)	中町	23-7236
	野田医院 (産・婦)	蔵原町	24-8553		もりぞの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	甲斐元町	36-6036
	広瀬歯科医院 (歯)	妻ヶ丘町	25-6800		もちなが歯科医院 (歯)	早水町	51-5400
10日(日)	山内小児科医院 (小)	上町	22-0048	29日(金)	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	富田医院 (内)	栄町	23-4586		柏村内科 (内)	上町	22-2616
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780		田中隆内科 (内・泌)	三股町	52-0301
	吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633		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		花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177
	丸田病院 (産・婦)	八幡町	23-7060		たき心療内科クリニック (心・精・神)	若葉町	46-9191
	ほりのうちデンタルクリニック (歯)	志比田町	26-7222		安富歯科医院 (歯)	妻ヶ丘町	22-4118
17日(日)	仮屋医院 (内・小)	上水流町	36-0521	診療時間 / 9時～18時まで (歯科は17時まで) ※医療機関・診療時間は変更することがあります。 詳しくは医師会事務局まで TEL / 23-5555 (歯科はTEL / 25-4100)			
	野辺医院 (内・胃)	上町	22-0153	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>最新情報は こちらを ご覧ください</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 40%;"> <p>都城市北諸郡 医師会 休日当番情報</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 40%;"> <p>宮崎県歯科医師会 都城市 休日当番医</p> </div> </div>			
	ホームクリニックみまた (内・呼)	三股町	52-1348				
	たかお浜田医院 (外・内)	鷹尾	22-8818				
	飯田整形外科クリニック (整)	上町	46-5115				
	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222				
	デンタルオフィス松田 (歯)	鷹尾	23-8055				

受講料
30%OFF

スキマ時間にLINEで学ぶ 宅建講座

～資格の時代～ (有)拓明館
TEL 0986-22-8535

友達登録はこちら

好評につき延長！
* 新社会人応援セール * 4/1～4/30迄

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

(@1,320円のみみ皮ケース付!!)

はんごま21 都城店 都城市上川東1-3-18 TEL:0986-23-8583
蔵原店 都城市蔵原町3-5 TEL:0986-77-2114

伸びていく。子どもの未来も、わたしの未来も。

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うけて実施いたします。

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 行880-0812 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

0120-834-414 (受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます)

コロナ禍だからこそ運動しよう!! 春からはじめる、大人のフィットネス

コロナ感染対策を充分に実施している大人の運動教室!! 各クラス8名限定。完全登録制のクラスです。

このコロナ禍だからこそ、フィットネスで楽しく身体を動かしませんか? 専門のインストラクターが、皆さんの心と身体の健康をサポートします。

■ヨガ ■ストレッチヨガ ■健康運動体操(高齢者向き)
■LES MILLS GRIT(高強度インターバルトレーニング)
■ストレッチボール ■フィットネスフラ

スケジュール	月	火	水	木
10:00～(45min)	ヨガ(丸野)	健康運動教室(山下)	フィットネスフラ(河野)	ストレッチヨガ(丸野)
11:00～(45min)	Lesmills GRIT(内立輪)	健康運動教室(山下)	ストレッチボール(内立輪)	ご入会料金1教室 5,720円/月4回

かみむらスポーツ教室 TEL 0986-36-7774
都城市宮丸町3017-8(旧リパティ跡地)



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て相談室
相談無料
日時／4月6日(水)・13日(水)
20日(水)・27日(水)
12時～16時

★おもちや病院 ※修理代無料
日時／4月2日(土)13時～16時
(受付は15時まで)
場所／2階休憩所(早鈴アイクリニック向かい側)

★宮崎県赤十字献血運動(献血バス)
献血のご協力をお願いいたします。
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳～69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／4月3日(日)
10時～16時
(12時～13時半はお昼休憩)

★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26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

★サークル虹 パネル展
難病患者や精神障がい者の方々が撮られた写真展です
日時／4月1日(金)
※最終日は15時まで
場所／2階専門店CDショップ『We's』前壁面

★アウトレットコスメ
フェイスケア・メイク用品フレンチトーストなどを、お手頃価格にてご提供させていただきます。
日時／開催中(4月26日(火))
場所／1階サビスカウンター横問合せ/化粧品コーナーレジ

★アウトドアバーゲン
キャンプの季節到来! 今年こそはアウトドアを始めてみませんか?
日時／4月7日(木)
場所／1階セントラルコート

★candy candy candy
新鮮な生のいちごやりんごを使ったフルーツ飴が大人気!
日時／4月14日(木)
場所／1階正面玄関前通路

★専門店「顔見世ファミリ」
春のワンちゃんしつけ教室
当日にワンちゃんと一緒に過ごしたくだけて参加OKです!
吠える・咬む・引っ張る等の困ったクセを短時間で改善する方法をお教えします。
※ワクチン接種が終わってしばらく犬から成犬まで参加無料
日時／4月17日(日)
10時半～(2時間程度)
場所／1階北側駐車場(専門店顔見世ファミリ前駐車場)

★フレンチトースト販売
米粉でできたもちもちのフレンチトーストです
日時／4月20日(水)
場所／1階正面玄関前通路

★駄菓子屋横丁
昔懐かしいおもちや駄菓子をたくさん取り揃えています
日時／4月21日(木)
場所／1階セントラルコート

★大好きな家族の似顔絵展
お子さまが描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。
日時／4月23日(土)
場所／2階専門店CDショップ『We's』前壁面 他

★ヨガとお茶とワタシ時間
ノスタルジックな古民家の空間で、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガにより、心身を緩め整えていきます。ヨガ終了後は、お茶の案内人ティーンコンシエルジュによる美容×健康にアプローチした季節のお茶で、ココロもカラダも

ターにて画用紙を受け取り後、4月20日(水)までにご持参をお願いいたします
★リフォームフェア
ご相談だけでもお気軽にお越しください
日時／4月29日(金祝)
5月10日(火)
場所／1階セントラルコート

イベント情報

★ブルービータ全店
チャリティマルシェ
—いぬねこのWA—開催
わんにゃん撮影会や、チャリティ募金、ワークショップなどの楽しいイベントが満載!
いぬねこ好きにはとって嬉しいアイテムもたくさん登場しています♪
日時／4月9日(土)・10日(日)
場所／ブルービータ全店
問合せ／ブルービータ都城店
☎0986-36-6188

■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

ここまで裸眼に近づいた。

涙と一体化するレンズ
まるで何もつけてないような装着感

1日中続く摩擦ゼロ
夜まで乾かず疲れにくい

鮮明な視界
よりシャープに、クリアに、もっと明るく

保湿成分配合 水分をキープ

薄いエッジ 快適さ

UVブロック 眼の健康のために

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。

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
TANAKA PHYSIO & HEALTH CARE LABS

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 健康セミナー予約専用LINE
HP Instagram
☎0986-77-7343
都城市富浦原町29-8-1
9:30~13:00/16:00~19:00
休日:水曜午後・日曜・祝日

癒されてください♪
日時／4月19日(火)
10時～11時45分

料金／1500円(お茶付き)
準備物／ヨガマット、タオル、飲み物

定員／6名

★グランシェフ

プチ試食&体験会

電磁マイクロ波を使わない調理で、安心安全の「パワースチーミング」の体験
& 試食会を開催します。驚きの美味しさも、ぜひご体感ください♪

日時／4月9日(土)
10時半～11時半

定員／4名様

参加費／1000円

問合せ／ピオワークス
☎090-4482-0579

★第113回神社公園

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、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9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。また、「家づくりセミナー」参加者で、ご希望の方には現場見学会も行っています。詳しくはお問合せください。

日時／4月10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
☎0986-22-3242

★カラダのケアと予防の両立

「田中ケアラボ」

健康増進、運動時のケガや病気の予防、ストレス管理にかかわる栄養とケアに関する講座を全6回開催します。途中参加も可能ですので、気軽にご連絡ください。

日時／4月23日(土)
15時～16時半

健康栄養学講座④
「ミネラルと健康」

健康栄養学講座⑤
「病気の予防と健康」

日時／5月21日(土)
15時～16時半

場所／田中ケアラボ
定員／6名

参加費／2000円(税込)
※講座④までは、はじめての参加者無料
ZOOMでも参加可能です。お電話、またはメール、LINEにてご連絡ください。ZOOMに参加ご希望の方はLINEにてご連絡ください。

問合せ／田中ケアラボ
☎0986-77-7343

セミナーの詳細は「田中ケアラボホームページ」で検索、ご確認ください。お待ちしております。

その他の情報

★新型コロナウイルスに負けるな！ 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 医療保険等、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「今の保険で大丈夫か」など、何でも気軽に相談ください。

日時／随時 完全予約制
※お電話にてご確認ください

場所／(有)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、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、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

日時／随時受付中
場所／(有)C&H
参加費／5000円
※予約制
問合せ／(有)C&H
☎0986-23-1341
Email: info@ch-fp.co.jp

★HP制作ならお任せ！！
パソコン歴30年のプロが、完全オーダーメイドのHPを制作いたします。知名度や売り上げを伸ばすためのツールとして、ぜひご活用ください！ パソコン教室も好評開校中です♪
場所／都城市上東町3街区11号
問合せ／
☎0986-58-8620

糖尿病(HbA1c) 簡易血液検査をしませんか？
コレステロール 各1,100円 測定時間約6分～ ※指先からわずかで数滴でOK!
が気になる方 ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

女性特有の症状でお悩みの方
更年期障害 生理痛 生理不順 冷え性 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

季節は春
新生活のはじまる4月

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
HP https://shioya-ps.com
携帯・スマホの方は、コチラ→

TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。
WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

4月診療スケジュール
【平日】 9:00～11:30 【土曜日】 9:00～11:00
15:00～17:30 14:00～15:30

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

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

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!!

今回ご紹介した各企業様の写真や取材時の秘話などをInstagramでも紹介しております!
記事にあるQRコードから内容を確認いただけますので、ぜひチェックしてくださいね!!



省エネ全館空調システム「マッハシステム」の家
省エネ大賞受賞
2021年度(省エネ大賞・省エネ事例部門)
省エネルギーセンター会長賞

宮崎市佐土原町にある『アイ・ホーム』本社前のモデルハウスと『アイ・ホームプラザ』、建築中のクリニックを、広報企画室長の鎌田さんに案内していただきました。

宿泊できるモデルハウスは、防災に優れた「震度7の揺れに10回連続で耐え抜く家づくり」がされています。一般の柱の2倍、集成材の約1.5倍も強い積柱を使用。地震が多発している今だからこそ、高い耐震性を備えた住宅を求める方が多いのです。



建もの探訪アイ・ホーム編
「耐震性の高い! 省エネ住宅のモデルハウスへ行ってきました」

冷暖房を担っています。各部屋はもちろん、お風呂やトイレにいても、一定の温度と湿度を体感できますよ!

同時に「マッハシステム」は、除加湿・空気浄化・換気も行ってくれます。集塵機が、花粉やホコリ、PM2.5、風邪の原因となるウイルスや雑菌まで除去し、クリーンな空気を家中に循環。そのため、窓を開けて換気する必要はありません。小さなお子様がいる家庭や、喘息・アレルギー症状のある方にも、大変喜ばれているそうです。

省エネ住宅を追求してきた『アイ・ホーム』はなんと、2021年度に省エネ大賞(省エネルギーセンター会長賞)を受賞。快適に暮らした



エアコン1台で全部屋が快適に全館空調マッハシステム

また、多くの方が「アイ・ホーム」を選ぶ時のポイントとなる、独自ブランド「マッハシステム」。一年中、快適な温度と湿度で生活できる全館空調は、家庭用10畳タイプのエアコン1台で、家全体の



▲建設中の「アイ内科クリニック」。最近では、病院や介護施設からの建設依頼も急増中!



Instagramの情報は
こちらから

ながら選ぶことができますと、大好評です。新築はもちろん、リフォームでもお悩みの方も、気軽にご相談してみたいかがでしょうか?

から、年間の冷暖房費を驚くほど抑えることのできるモデルハウスの宿泊体験もできます。なかなか遠くへ行きづらい今、春休みはモデルハウスに家族みんなで泊まって、その凄さと心地よさを体感してみてくださいか?

そして、隣接する『アイ・ホームプラザ』には、新築やリフォームに使用する無垢フローリング、室内ドア、内装材、そしてキッチンやお風呂、トイレに使用する住宅設備機器が揃っています。実際の室内をイメージしながら

AI-STYLE
空気の展示場

新別府展示場

「再生可能エネルギーを活用した
省エネ全館空調システムによる高気密高断熱住宅」

省エネ大賞受賞
マッハシステムの家
省エネルギーセンター会長賞

2021年度
省エネ大賞
(省エネ事例部門)
省エネルギーセンター会長賞

アイ・ホームの家づくりは、全棟性能表示です。 ☎0985-73-7770 E-mail info@aihome-net.com

アイ・ホーム

建設業許可：宮崎県知事(特・2)第8805号 宅地建物取引業許可：宮崎県知事(8)第3560号
〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂 3959-7

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

◆会場/都城市一万城町13号13番
◆公開中/毎週土・日曜日と祝日
(am10:00~pm5:00)

現地が表示されます▲

予約フォーム▲

JA都城 会場地
宮崎銀行 一万城出張所
一万城郵便局

■都城営業所 TEL0986-36-6622
■日向営業所 TEL0982-50-2777
■UMK展示場 TEL0985-60-2525



建もの探訪 タカラ都城ショールーム 編

～『タカラ』製品のよさを体感してきました～



高品位でお手入れ楽々なホーローでおなじみ『タカラスタンダード』の都城ショールーム

高品位でお手入れ楽々なホーローでおなじみ『タカラスタンダード』の都城ショールーム

高品位でお手入れ楽々なホーローでおなじみ『タカラスタンダード』の都城ショールーム

高品位でお手入れ楽々なホーローでおなじみ『タカラスタンダード』の都城ショールーム

高品位でお手入れ楽々なホーローでおなじみ『タカラスタンダード』の都城ショールーム

Takara standard 都城ショールーム

＼ロングラン／ ～見て・触ってご体感ください～

新築・リフォーム相談会

4/1(金)～30(土) 10:00-17:00

WEBからのご予約も承っております
※水曜日を除く【完全予約制】

ご予約来場お見積特典

ご予約いただいてシステムキッチンまたはシステムバスお見積りご依頼のお客様に、どちらかお好みの1品プレゼント!!

九州黒豚しゃぶしゃぶ300g
または
丸大食品煌彩2種ハムギフト
をプレゼント!!

Takara standard 都城ショールーム
TEL 0986-47-1668 都城市吉尾町6123-1



建もの探訪 ホームリノベーションあかつき 編

～長年愛されるリフォーム店『ホームリノベーションあかつき』さんに行ってきました～



創業以来、地元で愛され続ける『ホームリノベーションあかつき』。長年『タカラ』で勤務していた森本社長の知識と提案力が高く評価され、都城で唯一『九州タカラパートナー会』の認定を受けた店舗です。認

創業以来、地元で愛され続ける『ホームリノベーションあかつき』。長年『タカラ』で勤務していた森本社長の知識と提案力が高く評価され、都城で唯一『九州タカラパートナー会』の認定を受けた店舗です。認

創業以来、地元で愛され続ける『ホームリノベーションあかつき』。長年『タカラ』で勤務していた森本社長の知識と提案力が高く評価され、都城で唯一『九州タカラパートナー会』の認定を受けた店舗です。認

創業以来、地元で愛され続ける『ホームリノベーションあかつき』。長年『タカラ』で勤務していた森本社長の知識と提案力が高く評価され、都城で唯一『九州タカラパートナー会』の認定を受けた店舗です。認

定店舗ならではの、メーカー直営店と連携した商品のプランニング・施工が充実。年に3回イベントも行ってます♪



創業以来、地元で愛され続ける『ホームリノベーションあかつき』。長年『タカラ』で勤務していた森本社長の知識と提案力が高く評価され、都城で唯一『九州タカラパートナー会』の認定を受けた店舗です。認

創業67年、地元には愛される

リフォームショップ

リフォームやガスに関するお悩みはありませんか？
そのお悩みを『あかつき』が解決します!!

対応可能ご相談例

- ・キッチンを新しくしたい。
- ・水道代を節約したい。
- ・補助金を使ってリフォームしたい。

当店限定!!

オール電化の方へ朗報!!
人気の衣類乾燥機『乾太くん』をお得にお使いいただけるプランあります!!

HP Instagram LINE

ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI

0986-24-9537 都城市早水町16-11

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!!

今回ご紹介した各企業様の写真や取材時の秘話などをInstagramでも紹介しております!
記事にあるQRコードから内容を確認いただけますので、ぜひチェックしてくださいね!!



昨年10周年を迎えた『サニー』。南九州の日差しの強さや降灰といった気候を熟知した上で、お客様のライフスタイルに寄り添ったプランニングと完全自社施工を行い、多くの方から支持を集めています。今更には、広報担当の宮島さんにお話を伺ってきました!

最近の新築住宅は、「オール樹脂サッシ」と呼ばれる、すべて樹脂でできたサッシを採用することが多いそうです。昔からよく見かけるアルミサッシと比べ、気密性・断熱性が高いところが大きな違いとのこと。窓の気密性・断熱性を高めることで、夏は暑くなりにくく、冬は室内の温度を保ってくれるという効果が期待できます。「もちろんリフォーム用の商品もあるのですが、今からでも気密性・断熱性を高めることは可能ですよ」と教えてくれました。既に家を建てられた方も必見です!!

サッシだけでなくエクステリア商品の取扱いも充実。エクス



建もの探訪サニー編
『サニー』でサッシ・エクステリアの
得する情報を教えていただきました♪



入をご検討されている方は、ぜひ参考にしてみてはいかがでしょうか?

サッシやエクステリアの、実際に施工したイメージや、一般的な価格の相場が分からない……という方へ。営業スタッフが、実際に施工予定の場所へ伺い、使用用途・ご予算などを聞き、それに合わせたプランニングをしてくれます。商品の発注や工事の段取り、完成確認まで、自社で一貫して行うため、低価格・スピーディーを実現!!

テリア商品の中で、1番人気なのは「カーポート」。寒い時期の結露を防止、降灰から愛車を守ってくれる優れたものです♪ 中でも高強度で、スタイリッシュな見た目の「折板カーポート」がオススメ。カーポート購入を

フターフォローもあるため、安心して任せられますよ。

サッシなどの組み立ての際、ねじに緩みがあると、漏水などの重大な事故に繋がるため、入念なチェックをしながら組み立てられています。リフォームやエクステリア工事は、けっして安い買い物ではないので、細部まで気配りがあるのは嬉しいですね。

そして耳寄りな情報も! 曾於市で使用することのできる地域商品券「チューリップ券」も使用できるそうです! 曾於市内にお住まいの方や、移住をお考えの方は、活用してみてくださいいかがでしょうか?

「現場調査とお見積は無料です。まずは他と比べてみてください」と笑顔の宮島さん。お取扱いメーカーもたくさんあり、きつと好みの商品に出会えますよ♪

リフォームやエクステリア工事をされる方は、ぜひ一度相談してみてください!



Instagram
の情報は
こちらから



Point 1

ローコスト

専門店+完全自社施工だからこそ実現できる低価格。

Point 2

現地調査
見積無料

実際に設置したい場所を確認させていただき、お見積と同時に最適なアドバイスをいたします。

サニー株式会社が お悩みを解決します。

地元の企業だからこそ分かる、地域密着型の施工で、
あなたの暮らしを豊かにします。

◆お取扱い商品◆

Point 3

安心の
アフターフォロー

施工後に困ったことや気になることがある際もお気軽にご相談いただけます。

Point 4

広い施工
エリア

都城市・三股町・曾於市・宮崎市・えびの市・串間市・小林市・日南市・霧島市・始良市・鹿児島市・鹿屋市



住宅サッシ



カーポート



サンルーム



フェンス



物置

その他、住宅関連商品を多数お取扱いしております。

sunny
サニー株式会社

【本社】
曾於市財部町南俣 3148
TEL / 0986-72-3582

【志布志営業所】
志布志市有明町蓬原 1001-8
TEL / 099-401-4467



スタッフ募集中

男女問わず一緒に働いてくれる方を募集 福利厚生も充実◎
※詳細はP26をご覧ください



～自然素材を使った「省エネ住宅」の
ヒミツを伺ってきました！～

「手の届く価格で、自然素材の家づくり」が人気を博している『エヴァホーム』の浅井社長に、「省エネ性能」「耐震性能」の高い家づくりについてお話を伺いました！



昨年4月から建物の省エネ性能について建築士から建築主様への説明が義務化されました。それほどまで、今は「省エネ性能」が重要視されています。こちらでは、省エネには欠かせない断熱材にもこだわっていて、性能が高く身体にも優しい「自然素材の断熱材」を使用。なんと「無結露20年」の保証も付いています！ 結露しない住宅なら、アレルギーの元になるカビ・ダニの発生を防ぐことができます。しかも、電気代を抑えながら快適に生活できる、「床下エアコン・屋根裏エアコン」の設備も充実しています。また、「耐震性能」にも強い



こだわりの「耐震等級3」はもちろん、耐震の基本となる地盤調査も、さまざまな面から行ってくれます。こちらでは、「耐震等級3」「省令準耐火」「断熱等級6」が、標準装備された住まいが驚きの価格で建てらるそう。「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、笑顔で話してくれました。ぜひ、相談に行かれてくださいね。

■取材協力／エヴァホーム
☎0986-22-3242



～「ワダハウジング」の
金田町にある建売住宅へ行ってきました！～



「手持ち金0円」でマイホームが持てる!! 本誌でおなじみの『ワダハウジング』。耐震・免震・制震の3つの地震対策で家を

守ってくれる上、高気密・高断熱で快適な生活を守る、低価格なだけではない「目には見えないワダハウジングの安心工事と安全の10項目」で建築された金田町の建売住宅を、担当の久保さんに案内していただきました。白を基調とした明るい外観とシックな室内。大きな窓から光が降り注ぐリビングは、ゆつたりとしていて心地よい空間です。各部屋にクローゼット収納が付いているのももちろん、細かい心配りがされた設計に感動♪ お風呂や洗面所などの水回りスペースは、お客様の目につかない場所に設計されていて、生活感を見せない



い間取りに!! また、女性に嬉しい、脱衣所と洗面所スペースも分かれていました。心にくい気配りがいっぱいある建売住宅。いずれは住宅購入を……と、思っている方は先延ばしせず、ぜひ一度見学へ!

■取材協力／ワダハウジング
☎0986-24-6162



建もの探訪 楳栗ハウジング 編
地球にも人にも優しい
スタイリッシュな住宅へ行ってきました！



住宅を建てた方々から高い評価を得ている話題の『楳栗ハウジング』が、新しく完成させた住宅へ行ってきました!

こちらは、「自然エネルギー」を利用して快適な住環境を実現する「パッシブデザイン」が採用されているため、夏涼しく快適に過ごせる家造りがされています。また、冬暖かく過ごすための「床下エアコン」も完備。そして何ととっても驚くのは、室内・外壁がすべて漆喰ということ。化学物質を全く使用していないため、とても息のしやすい住宅に! 澄んだ空気と光溢れる心地よい住宅は、どの部屋も外からの視線が気にならないような、プライベートを大切にしたい空間づくりがされていました。



担当された家づくりアドバイザーの山口さんは、「家族が集まり一緒に過ごす時間を大切に……というご家族の希望を一番に考えて、住宅建築に携わらせていただきました。」と、笑顔で答えられました。



Instagram
の情報は
こちらから



YouTube
チャンネル
はこちら



公式 LINE
友達登録は
こちら



これから家を建てようと考えている方はもちろん、そうでない方も見ていただけで、心がワクワクしますよ! 「優家」仕様のモデルハウスもありますので、ぜひ見学に出かけてくださいね。

■取材協力／楳栗ハウジング
☎0120-447-129



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

牛肉ガッツリ! シシリアンライス登場!!



市場直送・鮮度抜群のお刺身や焼魚、ガッツリとした肉料理も充実の定食に、新メニューが登場! 甘辛く炒めた牛肉と、たっぷりの野菜、ごはんが相まった、美味しさ&ボリュームともに大満足の逸品です。期間限定なので、お見逃しなく! また、コース料理だけでなく、お一人様用の居酒屋メニューも大好評です!!

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

新メニュー登場

★期間限定★

シシリアンライス 990円
【小鉢・味噌汁付き】

人気定食メニュー

★お刺身と焼魚の定食 1,210円
★とろ玉タルタルのチキン南蛮 990円

生ビールがいっぱい飲める!
飲み放題120分コース

3,500円 / 4,000円 / 5,000円



写真はイメージです



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

ランチタイムにも!
11:00からお惣菜販売スタート♪



たくさんの方のご要望により、お惣菜販売が11:00からになりました。厳選した食材で作られるお惣菜は、「心と身体が喜ぶ」、季節の美味しさがいっぱい詰まったものばかり! ランチタイムにも、ぜひ堪能してくださいね。

店舗情報

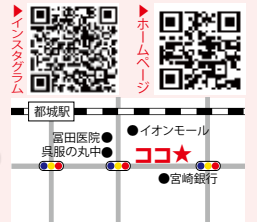
都城市栄町1623-8 定休/日曜日
営業/11:00~19:00 (お惣菜・お酒の販売)
※ご予約お渡しも11:00~

「感謝&歓迎」の気持ちを
素敵なワインで届けませんか?



優しい笑顔のソムリエールが、
お客様に合わせたワイン選びを
お手伝いしてくれます!

日常使いはもちろん、
上棟祝いや法事、
会議用のお弁当も承ります。
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

春の彩パン♡届きました



季節限定の美味しさ溢れるパンが登場!! トロっとした卵とベーコンがベストマッチなイースターエッグパンや、大粒のダークチェリーがのったデニッシュなど、新メニューが目白押しです! 『グレンツェン』のパンを持って、お出かけしよう!

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/

春限定 新作登場!

ダークチェリーデニッシュ 227円



デニッシュの
甘さとダーク
チェリーの酸
味が◎

スタミナ
卵サンド 220円



煮卵とチーズ、
お野菜の絶妙
な組合せ!

ショコラブレッド 190円
トロトロ卵とポテトサラダ 250円

極上の生食パン
「G食パン」も大人気!!



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

入園・入学のお祝いに極上のケーキを♡



デコレーションケーキ5号

生チョコレートやソフトクリーム、クレープはもちろん、ケーキも人気を博している『道の駅松山』、『農Lifeいちごの村』から、毎日届く新鮮ないちごをつかったケーキは、甘みと酸味のバランスが素晴らしいスイーツ! 子どもから大人まで笑顔になるケーキで、お祝いしませんか?

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

お祝いやプレゼントに
ピッタリのケーキ

デコレーションケーキ5号~

『農Lifeいちごの村』の
厳選されたいちごを
ふんだんに使った
デコレーションケーキや
ショートケーキもいっぱい!!
デコレーションケーキは
予約をおすすめします!
サイズや料金はお問合せください。

いちごフェア

いちごソフトクリーム
いちごクレープ



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

丁寧な職人技が光る……春の活魚料理



春野菜の天ぷらと鯛ちらし膳

春の食材と、新鮮なお魚の美味しさを最大限にいかした季節限定の御膳は大好評!! また、ご入学やご卒業のお祝い、新しい門出の大切なひと時に堪能して欲しい「春のお祝い膳」も、おすすめです。個室も充実していますので、ご家族やご友人と「春の味」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)



大好評! 春限定御膳

春野菜の天ぷらと鯛ちらし膳 2,068円

おうちでも「寿司虎亭」の料理が楽しめます!

六画寿司弁当 2,462円

ご法要やご自宅でのお祝い、上棟式など、大切な瞬間を華やかに彩るお弁当。
※前日18時までの予約制



六画寿司弁当

この他にも、さまざまなお持帰りメニューをご用意しています。お気軽にご相談ください。

●都城市役所
藤元病院 ●洋風の青山
●南香 ●南小学校 ●イオン都城ショッピングセンター
ココ★ ●GS ●スタジオアリス
寿司虎 都城店

万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

絶対に食べたい! 創作中華コース料理!!



飲放題付き 創作中華コース例

選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を使った、創作中華料理が大好評の『万福』に、4月限定の飲み放題付き特別コース料理が登場しました。定番の中華料理はもちろん、鮮魚を使った中華風カールパッチョも絶品! このチャンスをお見逃しなく!!

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

歓送迎会 おすすめコース

飲み放題120分付 創作中華料理 4,000円

「きりしまフォーラム見たよ」でプレミアム日本酒も飲み放題!!



全席完全個室

★ココ
鹿児島銀行 ●コスモス
郵便局 ●太陽銀行
カラオケ BarBan
ファミリーエフ

大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

鮮度抜群! いろんなお料理に使えるしいたけ!



『大杉しいたけ園』自慢の「朝採れ肉厚しいたけ」。素焼きはもちろん、煮る・炒める・蒸すなど、多種多様な料理に使えます! 噛めば噛むほど、うま味たっぷりジューシーな出汁があふれ出し、1度食べたらやみつきになりますよ。遠方の方には嬉しいネット販売も承っています! 他では味わうことのできない、こだわりの特別なしいたけをご賞味ください!

店舗情報

都城市山之口町山之口1809
営業/月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00
定休/日曜日 ※土曜・祝日は要電話確認

予約受付中!

生しいたけギフト
しいたけと相性抜群のみそたれ付!
3,240円

きのこ餃子ギフト
(12個入×4パック)
3,240円

きのこ餃子と
きのこカレーのセット
(12個入×2パック/2種×各2袋)
4,860円

すべて消費税・送料込!
※北海道・沖縄は別途費用が発生します。



ネット注文はこちらから!

Bio works

☎ 090-4482-0579

おかげさまで8周年!!



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「ピオワークス」が、9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……リラッ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

北諸県郡三股町種山3605 定休/日・月・火曜日・祝日
営業/10:30~17:30 LINE@お友達登録
詳しい場所はGoogle Mapで検索 新着情報・得々案内を配信中!

8周年キャンペーン 4月中はココロとカラダに優しい特典をご用意!

きりしまフォーラム愛読特典♥ 「4月号! きりしまフォーラム 見ました!」とスタッフまでお申し出いただけますと癒やしのHOTハーブティー1杯プレゼント!

4月のストレスに♥ 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。

三股小学校 ● 第一幼稚園
なかがやま三股駅前店 ● 三股中学校
弓道場 ● 三股町役場
三股町総合福祉センター ● 図書館 ● ココ★

春に食べたい! オススメ ソフトクリーム

いちご ソフトクリーム 480円



生アイス 島津の名刀 1本432円 ハーフ324円

生乳100%! 「食物繊維を使用」した自然な甘さと美味しさが大人気!!



お茶屋さんを作る 抹茶ソフトクリーム 350円



厳選された茶葉を使用! お茶本来の美味しさを堪能できるソフトクリーム!

道の駅 松山 やっちくふるさと村 TEL.099-487-3800 鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1 ※詳しい店舗情報は隣ページをご覧ください

お菓子の南香 TEL.0986-22-4670 都城市甲斐元町1-26 ※詳しい店舗情報はP4をご覧ください

薩摩園 鎌田茶業 イオン都城ショッピングセンター1階 TEL.0986-46-2221 都城市早鈴町1990 ※詳しい店舗情報はP30をご覧ください

梶見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

リピーターの多いお店!

なぜか人気の味、「からあげ屋さん」もも弁当 650円

お弁当は数量限定 なくなり次第終了
たれ・塩で選べます。1人前=約200g
・もも(骨なし) 460円(200g)・むね(骨なし) 420円(200g)
・ミス(ももむね) 440円(200g)・肩肉(骨なし) 230円(100g)
・砂ずり(たれ・塩) 220円(100g)・ナンコツ(塩) 270円(100g)
・手羽先(塩) 90円(1本)・皮(塩) 220円(100g)

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

店舗情報

都城市広原町4340番地2 (サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/月~金 10:00~14:00・16:00~19:00
土・日・祝日 10:00~19:00(予約 18:30迄) 不定休

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! 下取り高価買取中!!

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!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

スタッフ募集中!!

私達と一緒に楽しく働いてみませんか?

【雇用形態】正社員/パート 【業務内容】建築資材の販売/事務

【勤務時間】8:00~17:00/9:00~16:00

【休日】日・祝日・他/土・日・祝日・他

【給与】月給205,000~370,000円/時給1,000~1,300円

※普通自動車運転免許 必須 ※パソコンを使用した業務歴のある方 詳細についてはお問合せください。

■サニー株式会社 TEL/0986-72-3582 ※P22もご覧ください

吉本興業所属・ウーマンラッシュアワー

村本大輔の独演会 渡米寸前ライブ!

Standup comedy 宮崎に笑いと愛の共鳴が.....

【開催日時】4月8日(金) 開場18:30 開演19:30

【会場】KURAOH クラオウ 北諸県郡三股町宮村2839-2

【料金】3,500円+1 drinkオーダー500円~

【定員】50名 詳しくはコチラから▶▶▶

■主催 BEACON ECO PROJECT TEL/080-3949-1265(代表/川越)

オシャレに旬のライフスタイルを提案する

『ワンズテラス』イオン都城店 販売スタッフ募集!!

雑貨が好きな方、未経験者でも大歓迎です! 素敵なアイテムに囲まれながら、一緒に働きませんか? ご応募お待ちしております。

【採用カテゴリー】パート・アルバイト

【勤務条件】フルタイム(8時間勤務)可能な方 土日曜日、祝日勤務可能な方

【勤務日時】9:00~20:45内のシフト制

【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街 1階

【給与】時給900円~ 【休日】月9日程度

【待遇】交通費全額支給、社会保険制度、社内販売割引制度、社員登用制度

■one'sterrace イオン都城店 TEL/0986-46-2215

一般事務・営業サポート事務募集中

本誌でもおなじみの「C&H」が、パート・正社員の事務スタッフを募集します!! 気軽にご応募ください。

【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 ※パートは5時間程度 【休日】土・日・曜日、祝日

【勤務場所】有限会社C&H 都城市中原町1街区10号

【給与】パート(一般事務)時給850円~

正社員(営業サポート事務)月給13.5万円~+歩合

【待遇】交通費支給、社会保険制度、社員登用制度

■有C&H TEL/0986-23-1341(担当:東)

『グレンツェン都城店』

製造スタッフ&販売スタッフ同時募集!

パンづくりに興味のある方、パンが大好きな方、ご応募ください!

①製造スタッフ フルタイムで働ける方募集!!

【時給】830円以上 【勤務時間】5:00~14:00 8時間のシフト制

【休日】週休2日【学歴・資格】高卒以上・要普通免許 福利厚生や交通費なども充実!

②販売スタッフ 学生アルバイトもOK!

【時給】830円 【勤務時間・休日等】応相談 土日曜日に働ける方、お待ちしております!

詳しくはお問合せください

■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/0986-36-5888

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 本荘 吉昭
●発行人 井上 隆治
●発行所 霧島フォーラム

- 「30周年おめでとう」のメッセージを、クライアント様や読者様から、たくさんいただきました。本当にありがとうございました。(フミ)
●この前久しぶりに幼い頃、大好きだった駄菓子を食べたところ美味しかったため、後日、何個かまとめて購入。(りつ)
●先日頭ほぐし専門店での施術してもらいました。すると、効果観面! 朝までぐっすり熟睡でき、春先の体調不良も吹き飛びました。毎朝5時に猫に起こされても爽やかです。(いし)
●5歳の娘に「お相撲やろう!」とよく言われる。「お父さんは、持ち上げるのなし、動くのなし、押すのなし、喋るのなしね...」喋るのはいややうと思いつながら、私が度々豪快に負ける八百長が繰り返されている。(お一)
●朝にめっぽう弱い私。冬の間は「ぬくぬくの布団が私を離してくれなくて...」と嘆いていましたが、すっかり暖かくなっても寝起きの悪さは変わらず。「春眠暁を覚えず」を言い訳に、今日も二度寝です。(もり)
●最近チープカシオなる腕時計を購入! シンプル・イズ・ベストで、安心の日本製、何より廉価なのが嬉しいです! 皆さんもお気に入りの腕時計とかありますか??(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・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。

一白水星 今月は、新年度早々、仕事を通じて新たな出会いや取引に希望が持てます。しかし、うわさや情報は、信用を失わないためにも、必ず自分で確かめて発信するようにしましょう。
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、楽しみなことや嬉しいことが増えそう。交際費も増えますが、ケチケチしないで過ごすこと。人の嫌がる作業ほどラッキーな展開となるので率先して引き受けましょう。
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、一時的に物事がストップする可能性あり。なかなか思い通りに進展しないと覚悟しておきましょう。自分から情報を提供したり、支払いをしないように意識しましょう。
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、何かと注目を浴びます。身だしなみや言葉使いなど、細部にまで気を配りましょう。恋愛運と金運が味方するので、ドキドキワクワクするような嬉しいこともありそう。
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、情の深さにつけこまれないよう、心を強く持つことが重要です。特に、内緒話や儲け話などは聞かないに限りです。資産運用などは、財産になることを考えるのはOK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、新年度早々、権力闘争に巻き込まれる可能性があります。無駄な時間を過ごすことになる可能性もあるので、どちらかの派間に入るより、中立の立場にいる方が無難です。
金運★★★★☆ 仕事運★★★★☆ 恋愛運★★★★☆
健康運★★★★☆ レジャー運★★★★☆ 総合運★★★★☆

七赤金星 今月は、予定外の誘いが多くなりますが、調子に乗っていると、相手の不注意から起こるトラブルに巻き込まれます。歓迎会やお花見など、出費も増えるので財布にも注意しましょう。
金運★★★★☆ 仕事運★★★★☆ 恋愛運★★★★☆
健康運★★★★☆ レジャー運★★★★☆ 総合運★★★★☆

八白土星 今月は、コミュニケーションがスムーズに運びます。独身の人には素敵な人との出会いも期待できそう。開運食は種類で、焼き立てパンやハーブティーなど香りのものお薦め。
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、何かと注目を浴びるので、決断力や判断力を上手にいかしましょう。後輩や部下、新人と過ごす最新の情報や流行がかります。聞き役にいいので、会話を楽しもう。
金運★★★★☆ 仕事運★★★★☆ 恋愛運★★★★☆
健康運★★★★☆ レジャー運★★★★☆ 総合運★★★★☆

デリコ

アプリダウンロード 元気が出る占い師 クリスティーン デリコ
●幸運願 (無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
●アプリ 推定術 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!アマンツ http://amzn.to/YCHTRV



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!!



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



DANCE STUDIO ELEMENT

みなさまのおかげで、20周年を迎えることができました。現在、都城市神之日山町に『ノース校』、曾於市末吉町に『末吉校』をオープンしています。これからも、世界で活躍するダンサーさん達との交流機会を多く設け、たくさんの方を楽しく学ぶことのできるダンススタジオとして頑張っていきます! ぜひ、遊びに来てくださいね!! 里お先生より



高校受験指導専門塾KEI

当塾は君の現在の成績は問いません。志望校合格に向けて頑張りたいという思いがあれば、いくらでも君を応援します。

黒木先生より



数研ゼミナール

当校は『泉ヶ丘高校』から近い立地にあり、学校帰りにすぐに通うことができます。いつでも利用することのできる自習室もあり、集中して自主学習することも可能です。ぜひ、当校で志望大学合格を目指して一緒に頑張りましょう。

T・T先生より



かみむらスポーツ教室

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♪ 5月には、体育館も完成予定です! 思いっきり身体を動かしませんか?

内立輪先生より



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



Melody ピアノ&英語塾

完全個別レッスンなら、英語の苦手を克服できます! 先生を独り占めできるので質問も自由にでき、分からない点を早く克服できます。一緒に勉強しましょう! 上達の早い個別レッスンをお勧めします!! 中川先生より
(外資系航空会社の客室乗務員・海外の「ヤマハ音楽教室」での勤務歴あり)



コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T

一緒に楽しく英会話を学びましょう! 英検・TOEIC・TOEFL・IELTS はもちろん、受験対策クラスも充実しています。海外の先生が3人在籍中で、3歳の小さなお子様から大人の生徒さんまで、たくさんの方が通われていますよ。無料体験受付中なので、気軽に参加してくださいね♪ アンナマリー先生より



学習塾ケント

塾と一緒にスキルUPしていきましょう! 小中学生も、お待ちしております!

川森先生より



日建学院

私自身も日建学院で2級建築士をはじめ1級建築士の資格を取得いたしました。日建学院では、「合格する」為に構築された学習システムがあり、素晴らしい学習環境が提供できております。合格する為に頑張る皆様を、応援させていただきます!! 坂元隆一先生(㈱ミムクラフト勤務)より
保有資格: 1級建築士・1級建築施工管理技士・宅地建物取引士
指導講座: 1級建築士学科講師・2級建築士設計製図講師



空手道少林寺会館

空手道は武道・護身術・スポーツであり、学ぶ人の心と努力により自分の精神・肉体の更なる向上を積み重ねることができます。「継続は力なり」という言葉がありますが、我々は『空手修行継続の中で力の武道より技の武道、技の武道より心の武道』と心やさしく、いざという時の力持ち、そんな人づくり・青少年育成を目指しています。 米村先生より



英語アカデミー・イングラム

私が海外で働いていた時、どうして日本人は英語が苦手なのか、その理由が分かりました。帰国後、それをみんなに伝えたくて、英語教室を開きました。英語はとてもカンタンです。難しく考えているだけです。一緒に楽しくレッスンしましょう。

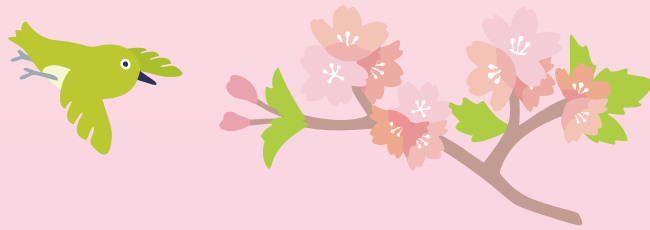
ナガトモ先生より



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

『フィットピアスイミング』は水泳を、まず楽しむことを大切に、水泳技術の習得はもちろん、「自主性」「社会性」「協調性」も養います。いざ、『フィットピア』へ!

松ヶ野 歩夢先生より



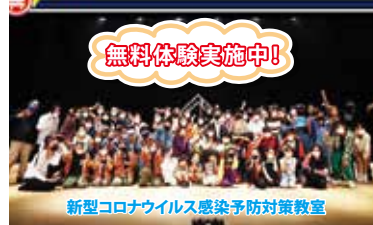


楽しいから続けられる英語♪
新年度 生徒募集中!!

- 【'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。

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。



無料体験実施中!
新型コロナウィルス感染予防対策教室
4月末迄 大好評につき続行決定!!
①入会金5,000円→無料
②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

おかげさまで20周年!
春の入会キャンペーン!!
ノース校(神之山町) &
末吉校も大好評!!

「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まで、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。

★★★月謝★★★
【本校・ノース校】
KIDS 4,300円 小学生 4,580円 一般 5,350円
【末吉校(そお生きいき健康センター)】
KIDS〜一般 すべて4,400円 ※月曜日のみ開講
各校のレッスンスケジュールは
Instagramからご確認ください



この春、
中学3年生になるお子様
をお持ちの親御さんへ

成績不振
進学先の選定
受験対策

などのお悩みに
全力でお応えします。

★入会金無料キャンペーン!!
4月中の入塾で入会金が無料!
詳細はお問合せください。

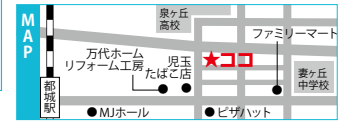
北諸県郡三股町宮村2883-7
Instagramで生徒の声をチェック!
こちらから→



基礎から応用、入試対策まで
今年開校30周年を迎える当ゼミで!!

『泉ヶ丘高校』正門より西へ徒歩1分。大学受験を目指す高校生のための数・英に特化した塾「数研ゼミナール」。ベテラン講師による個別指導の各講座は、基礎学力向上はもちろん、難関大学の合格も目指せます。自習室も完備しており、自由に利用可能です。詳細につきましては、電話でお問合せください。体験授業も随時行っております。

5年連続 医学部医学科現役合格!!
九大(2名)を含む計8名合格
その他、京大・大阪大等の国立大への合格者多数輩出!!
2022年合格速報 宮崎大学医学部医学科合格
濱砂 伶菜さん(当ゼミで数・英受講)

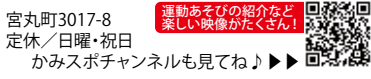


楽しく無理のないトレーニングで、運動能力を高めながら子ども達の健康な身体づくりを目指しています。さまざまなスポーツを体験することで、お子さまにとって好きな、得意なスポーツを見つけることができますよ! 学校での体育の授業対策強化にもオススメです!

- ★☆プログラム内容☆★
- マツ運動・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 9:30～10:30 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

NEW体育館もうすぐオープン!
春のキャンペーン
入会金3,000円▶▶無料!!
かみスポチャンネルも見てね♪▶▶

大人のFITNESS教室もあります!
新生病院 コスモス画廊
ENEOS フィットピア
ココ センパイレブ
コインランドリー



「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・就職にいかせる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。

1レッスン最大3人までの少人数制!
入会キャンペーン!! ※2022.4/30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
HPIはこちら→



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



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

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



長所を伸ばして弱点を克服!!

マンツーマンのレッスンは、子どもから大人まで、一人ひとりの学習進度・能力・ご希望に合わせてレッスンを構成しているため、英語の資格試験、学校の定期テストや受験準備などに対し、効果的な学習のお手伝いができます。きめ細やかな指導で、英語が得意になりますよ! 卒業生には、県外難関高校の合格者も。
【英語の重要性】

ピアノレッスン月謝(月4回)
30分 7,000円
ピアノは耳で聴いて覚えて弾く「鈴木メソッド」で、好きな曲を弾けるようになるレッスンをします。1年に3回の発表会で演奏する喜び、聴く楽しさを育てます。

- 進学高受験…英語の点数が1.5倍で換算!
- 大学受験…英検2級所有者は英語の試験免除!
大学生の英検・TOEICも教えています!

3教室で生徒募集中!
【今町教室】都城市今町7516
【甲斐元教室】都城市甲斐元町4-7
【三股教室】三股町榎山4373-2

英語個人レッスン月謝(月4回)
60分 18,000円 45分 16,000円
グループレッスンも行っております。
詳しくはお問合せください!

E-mail / shotan0113@gmail.com
HP / https://melody-e.com

コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



オンラインレッスンも大好評

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/プライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス



代ゼミサテライン 予備校 学習塾ケント ☎0986-46-6122



都城で唯一!!
代ゼミの講義を受講できます!!

- ★上を目指す覚悟を決めたキミへ
- ★コロナ禍でも安心!
- ★オンライン講座は自宅からも受講可!
- ★小・中学生向けの自習コースもあります!
- ★祝! 合格者速報(3月10日時点)

京都大学 理学部	1名
九州大学	1名
熊本大学	2名
鹿児島大学	2名
大阪公立大学	1名

★難関大を目指すなら代ゼミ★
東大・京大・九大・早稲田・慶應大学
一大学別二次対応講座ありー
キミが頑張れる最適な講座が見つかります!

妻ヶ丘校/都城市妻ヶ丘町3-13-1F
★自習室の長時間使用可能!!
★無料体験受付中!



日建学院 都城校 ☎0986-88-4001

あなたの「夢」
応援します

2022年、宅建士になりませんか?

ご存じですか? 令和3年、宅建士の受験者は宮崎県内で1091人。合格者は146人で、合格率は13.4%です。その内、『日建学院』受講生は42人! ※都城校本科基準達成合格率……67%つまり、合格者の約3人に1人が『日建学院』の受講生!!
あなたも本校で仕事にいかせる資格取得を目指してみませんか?



2022年4月
宅建士の本科コース開講!!
ご興味のある方は、ご連絡お待ちしております。
都城校HP

都城市南横町3511-1

空手道少林寺会館 都城三股支部 ☎0986-51-0248 ☎090-9580-6963



初心者大歓迎!! 道場生募集!
見学自由・体験入門可!

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

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



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!!

※撮影のためマスクを外しています

貼り切れないほどの合格証

- ◆小学生コース 12,000円(週2回)
①17:30~18:30 ②18:30~19:30
- ◆中学生コース 16,000円(週2回)
19:30~21:00

都城市立野町3618-2
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 4月末迄 100%OFF

入会特典 スイミング(0~18歳)
スクール水着半額券
+
オリジナルスクールバッグ進呈

無料送迎バスで忙しいお母様も安心!

都城市宮丸町3021
営業/月~金曜日 9:30~23:30
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

Instagram HPIはココから

赤ちゃんから大人まで!
何歳からでも泳げます!!

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



ON

グセンター 専門店舗
都城市早鈴町1990

● 合同庁舎	↑ 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	



SHOO·LA·RUE HAPPY COLOR SPRING

きれいな春色カラーや押し押し春アウターを取り入れたスタイリングをご紹介します！

コーディネート *Advice!*

- Left** 配色ベストが目を引きトップスに、こなれ感を演出するマウンテンパーカーを合わせたナチュラルコーデ！
- Center** ボーダートップスに、首回りをスッキリと見せてくれるノーカラーGジャン、ラズベリーピンクのスカートと合わせたフェミニンコーデ。
- Right** シックで軽やかなギンガムチェックのプリーツスカートに、カーディガンとしても羽織れるグリーンのトップスをプラスした大人のカジュアルコーデ！

SHOO-LA-RUE 1F TEL.0986-46-2280



model : staff Tanaka

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!*

ニットベスト×ワンピースのセットアップ。裾に向けてふんわりと広がるシルエットと、パフスリーブが今年らしいデザイン♪重ねたベストの細見え効果も◎です！

春カラーのバッグやシューズも届いています♪
トータルコーディネートもお任せください！

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

*fuse_ ヒューズリセット

欲しい春服に会える♪
セレクトショップ

柔らかな色柄や素材・ディテールから春の要素を取り入れてコーディネートアップグレードしませんか？

コーディネート *Advice!*

ウエストシェイプされたマーメイドラインが美しいロングスカートに、今年トレンドのショートデニムを合わせた「今っぽさ」と「上品さ」を兼ねそなえたコーデ。

取扱いbrand

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

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131



any FAM

春はゆるっとキレイな「進化形パーシク」で好感度UP

コーディネート *Advice! -1-*

キレイ目な書体で、カジュアル感のあるカレッジ風口ゴTシャツは、花柄スカートとMIXして春らしく軽やかなスタイルに。親子でカラーを変えるのがポイント！

大人も子どもも華やぐファッション

コーディネート *Advice! -2-*

トレンドのライラックカラーがきれいな風合いの大人モードのパーカーに、ホワイトパンツをプラス。上品カジュアルスタイルの完成！

any FAM 1F TEL.0986-46-2288



滞ったカラダに！ホットヨガの滝汗体験無料！！



最近汗かいてますか？ 運動不足解消にホットヨガははじめませんか？ ヨガはもちろん、女性に嬉しい健康・美容系レッスンや、いつまでも若々しくいたい、そんなあなたにオススメのダイエット系・エクササイズ系レッスンも人気です！ 多彩なプログラムで飽きずに続けられるのがホットヨガです！

安全衛生管理を徹底して営業中！！

はじめての方限定/
手ぶら
ホットヨガ体験
0円

ヨガマット・上下ウェア・バスタオル・フェイスタオル・お水 ぜんぶセットのコミコミ 0円で体験いただけます。
【清潔感のあるおしゃれな女性専用スタジオ】
【シャワー室完備】
web予約はこちら

体験当日のご入会とご利用手続きで 新規会員 募集中!!
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 通い放題3カ月限定 2,970円/月
スタート月から3カ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

loIve 1F TEL.0570-666-969

TEZUKA WORLD SPORTS テツカワールドスポーツ

レアな新作スニーカー続々入荷！



春ファッションにコーディネートしたいスニーカーが届きました！限定モデルも充実しているので、お見逃しなく!!

スポーツにピッタリの季節到来!!
新作のNIKEウェアと一緒に、楽しく運動をはじめませんか？

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

LA PAX 春コーデを輝かせるトレンドバッグ

ケスクルデザイン
2WAYハンドバッグ



カラーバリエーションが豊富なスクーフ付き2WAYハンドバッグが登場！ シンプルなフォルムで着こなしを選ばないデザインは、通勤はもちろんお出かけファッションにもオススメです。

学生さんにイチオシのリュックも大充実！
ぜひチェックしてくださいね!!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

ケンタッキーフライドチキン

大人気のツイスターに
新作登場!!



NEW ハニーマスタード

3種類のマスタードとはちみつを使用したハニーマスタードソースとまろやかなコクと酸味が特徴のクリームチーズソースを、クリスピー・レタスと一緒にトルティーヤで巻いた絶品ツイスター。

ボックスセットがお得!

ツイスターボックス 860円
ツイスター/骨なしケンタッキー/ミニアップルパイ/ポテトS/ドリンクM

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

New Lounge お子様ที่ชอบเมนูที่ใจดี♡

ハンバーグやオムライス、チキン南蛮など、ボリューム満点の料理が大人気のお店！ 春休み中のお子様に嬉しいメニューも充実しています!!



お子様ドリアランチ 649円

小さなお子様向けに、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 1F TEL.0986-46-2229

薩摩園 鎌田茶業

大人を笑顔にする
ソフトクリーム

お茶屋さんで作る特別なソフトクリームは大人に大人気！ 厳選したお茶を使い作られる抹茶ソフトクリームは、お茶本来の美味しさを堪能できます。北海道産生クリームを使ったパニョとの相性も最高です!!

「感謝」や「はじめまして」を伝える、最適なお茶のギフトをご用意しています。気軽にご相談ください。



薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

Happy Spring Style

新生活&春休みも楽しく♪

癒し&イチョシアイテムSELECTION

my makura

マイまくらではじめる新生活



・首肩快適枕プレミアム
・一つ星マットレス
・羽毛ふとん

合計81,290円(税込)

→**43,780円(税込)**

36回まで分割金利手数料無料!

月々1,200円×35回(初回のみ1,780円)

my makura 1F TEL.0986-46-1868

全国送料無料

就職・進学・結婚・転職・引越には、眠りを重視した3点セットがオススメです!

シングル3点セット

・オーダーメイドマイ枕
・一つ星マットレス
・羽毛ふとん

合計99,000円(税込)

→**54,780円(税込)**

48回まで

分割金利手数料無料!

月々1,100円×47回

(初回のみ3,080円)

CHIPPER CHIT 新入学・進級に必須なアイテム満載!

通園・通学バッグ



はらぺこあおむし

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!

Boys



CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

すみっこぐらし

優しい色合いの入園・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!



ポケットポーチ

ハンカチやティッシュを入れる必需品。不動の人気を誇る「ドラえもん」や「はらぺこあおむし」、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!

ティッシュ

「マリオ」や「ポケモン」、「リラックマ」モチーフの水にも流すことができるエコ素材です!!



イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

最新情報満載!
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

顔見せファミリー
春のつけ教室 開催
参加費 無料

4/17 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おいしくただけで参加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♪ぜひ会いに来て下さいね!

顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

金海堂 ピカピカの一年生へ!
小学一年生 原田店長イチョン

「ペンぎょうをあそぼう。」をコンセプトに、子ども達が楽しく学習できるポイントが満載の雑誌♪定期購読キャンペーンも開催中!! 詳しくは店頭で!

ドラえもん はじめての英語図鑑 タッチペンで発音を確認できる最新版も大好評!

ドラえもん はじめての辞典シリーズ どんどんめくりたくなる「ベストセラー辞典」の最新版が登場!

図書カードNEXT 大切な人に、本との出会いをプレゼントしませんか? ラッピングも承ります!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

Raffine 体調を崩しやすい春……10分だけでも休憩しませんか?

5月末まで!

肩甲骨ストレッチコース!!

入学・卒業、異動、転職など、生活が大きく変化する春にオススメの「はばたけ! 肩甲骨ストレッチ」は、肩周りのお疲れや春特有の気疲れも、すっきりリフレッシュできます♪

椎葉店長 ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

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~

one'sterrace
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。優しいカラーリングで、トレーや木製カトラリーとも相性抜群!

キャニスター風マグボトル ho-on ホーン
新生活にも寄り添ってくれるオシャレで高機能なボトルは、プレゼントにもおすすめです!

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

DAISO スタイリッシュなバスグッズが入荷!
ダイソー

バスルームに上質な透明感をプラスしてくれる、オシャレなジャンプボトルや風呂呂桶が届きました。アクリル素材ならではの美しい透明感と上品なカラーが◎

シンプルでオシャレな食器やクッション、スリッパなどの新生活用品も充実!!

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

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**

4/13(水) 販売スタート!
抽選日 5/10(火)

春爛漫グルメ

ITALIAN TOMATO Café Jr. 春のパペロンチノフェア開催

駿河湾産しらすとアサリ、桜海老と老老オイルソースを贅沢に使ったパペロンチノをお楽しみいただけます!

イタリア産生ハムの 大葉ジェノベーゼ 800円
イタリア産生ハムの濃厚な旨味と、大葉の爽やかな香りが絶妙の pasta。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

ベベロン 春のデザート

新作ケーキも登場!
フルーツいっぱいのケーキをお楽しみください!

Tully's タリーズ コーヒー

カラダに嬉しい素材を使った期間限定ドリンク♪
近年、注目を集めているスーパーフードのデーツやカカオニブを使用したドリンクが初登場! お見逃しなく!!

デーツ&カカオソイラテ
ホイップまで豆乳で仕上げた「乳製品不使用」のソイラテ。100%デーツシロップのフルーティで自然な甘みが、まるやかなソイラテと相性抜群です!

バナナチョコリスタ
バナナとチョコの甘みに、カカオニブの豊かな香りとカリッとした食感がアクセント。バナナとチョコのマリアージュを実感できる一杯です。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



HAPPY NEW LIFE

幸せな楽しい新生活をご提案いたします

新生活のはじまりにおすすめするセレクトアイテム



Kitchen

毎日を楽しむ、おしゃれ家電や食器、お弁当グッズなど、キッチン用品を豊富にラインナップ。



野田琺瑯のレシピ

日本伝統の深いものを暮らしに。野田琺瑯。ケトルやスタッキングできる保存容器など、スタッフも愛用者多数。シンプルで清潔感があり、使い勝手も抜群。耐久性・耐熱性にも優れているキッチンアイテム。

récolte -レコルト-

ホットプレート

今までにない、超火力が大好評! 美しい器のようなスマートなデザインと高性能が融合したホットプレートが1台あると、さらに料理が美味しく楽しくなります。



Fashion

日常のおしゃれをより楽しく……

TUTIE. -ツチエ-

「ずっと大切に着てもらいたい。そしてその役目を終えたときには、土に還る素材にこだわりたい」という想いから生まれたブランド。

スタッフコーディネイト

1枚で、クラシカルで上品なおしゃれが決まる優しいブルーのワンピースに、春らしいベージュのレザーシューズをプラス。



Marmelo -マルメロ-

素材のよさと仕立てのよさを追求。使い込むほどに色艶が増し、なじんでいく本革が魅力。使うほどに愛着が湧くアイテムです。

プーラビーダ バイヤー 春のイチオシアイテム

ラロッシュポゼ クリア

史上初! 混合肌研究に基づくトーンアップUV。テカリも乾燥も気になる肌に、べたつきをカバーし、うるおいをプラスしてくれます。

- point 1 軽い使用感+高いUV防御力
- point 2 光を乱反射させ肌を美しく見せる
- point 3 敏感肌にも使える

バイヤー 清原さん

高いUV効果を発揮しながら、お肌をナチュラルに美しく見せてくれます。お手持ちのメイク用品との相性がよいのもおすすめポイントです。



抗菌カファ コーヒーボトル& プーラビーダ×あんぱさん Original Coffee



毎日のコーヒーが、もっと美味くなるセット。世界ではじめて「外面抗菌塗装&内面テフロン加工」を施したコーヒー専用ステンレス保温ボトルなら、淹れたての味と香りを一日中キープできます。

バイヤー 郡さん

小林市でコーヒーの自家焙煎を行う「あんぱさん」とコラボした贅沢なコーヒーです。産地によって変わる香りや味わいをお楽しみください。



2日間限定

4/9 sat・10 sun プーラビーダ全店

チャリティマルシェ -いぬねこのWA- 開催



プーラビーダは、ペットと一緒に買い物ができるお店です。「チャリティマルシェ」は、大切なペットとお買物を楽しんでほしい、ヒトとペットが健やかに暮らせるように、との想いを込めて開催しているイベントです。

エブリワン・エブリディ シャンプー

植物由来成分で低刺激、自然な香りでニオイに敏感なわんちゃんも安心して使えます♪



看板犬のひなくんも愛用

いぬねこ好きに嬉しいアイテム

わんちゃんねこちゃんモチーフのマグカップやぬいぐるみ、絵本などが大集合。

FMK主催 ワークショップ開催 10:00~17:00

1枚から好きな紙が選べるノートに、スケジュールやポケットを組合わせて自分好みにカスタマイズ! オリジナルノートや手帳を作ろう。



チャリティ募金

いただいた募金はボランティア活動に必要な資金として使われます。

わんにゃん撮影会

フォトスペースにて、ペットと一緒に素敵な写真を撮影!! 撮影した写真は、4/15~5/8の期間、店内にて展示!



4月のキッチンカー情報 売れ切れ次第終了のため、お見逃しなく! 他にも出店情報更新中! 詳しくはHPやInstagramをチェック!!

4/9 SAT ママカラ美腸活



鹿児島

4/9 SAT 4/10 SUN 加藤牧場



小林市

4/10 SUN SEIKADO



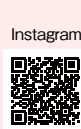
日向市

厳選素材で作るこだわりの薬膳カレーが大人気! 話題のプリトリーやチーズ、ヨーグルトが絶品!! 即完売! 季節のフルーツを使った人気のフルーツサンド♪

姉妹店 プーラビーダ プラスプラス店をご紹介します

宮崎市内へお出かけの際、アウトドア好きな方に、ぜひお立ち寄りいただきたいお店です。

ドイツ製ベトロマックスのアイテムが充実!!



鹿児島がより近くなりました!! 東九州道開通で 志布志市から約35分 「横市インター」から約10分 「乙房インター」から約10分

プーラビーダ ポイントカード



入会無料!

全店舗共通で使用OK!!

ポイントがたまると 特典 2,000円のお値引き

プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188



営業時間 10:00~20:00

都城市吉尾町2100 https://www.pura-vida.jp/

