

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



夕ぐり岬海水浴場



夕ぐり娯遊園地

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
乙房に開通で
もっと快適な旅が実現!

志布志市 特集!




志布志バーガー



ウラカフェ

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
いくつになっても元気に!
のばそう! 健康寿命

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。



新しいお店の 情報満載 新店舗特集

この夏 オススメ 初夏の習い事特集 キレイを お得意に Beauty特集 フォーラム オススメ! FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『こいのぼり』

こだま ともえ
兒玉 智絵ちゃん
(7歳)

しょうがっこうで、
たくさんおともだちを
つくりたいな。

●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!



「安心・信頼のコンタクトレンズ専門店」
シティコンタクト

併設の施設が新しくなりました！

3店合同

大好評につき続行決定！

メガコンプラン

5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は、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!!

5月もずっとオトク! GWキャンペーン開催!

年中無休

主・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時間前までに当店ください

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。

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 いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム
バイオゥルーワンデー
マルチフォーカル 1箱(片眼30枚入)
オープン特価 3,600円

遠近両用ワンデー
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
バイオゥルーワンデー 1箱(片眼30枚入)
オープン特価 2,730円

乱視用
4箱まとめて購入で 1,000円OFF

クーパービジョン
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。つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

日本アルコン 新品
PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)

New
4箱まとめて購入で 1,000円OFF

クーパービジョン
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 2,500円

最後の日まで
ずっと心地よい
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 2,700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

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!

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!

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円
11,000円 14,300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 10,000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・ソフトコンペンショナルレンズ
すべて通常価格より
1枚1,000円OFF

運べる保証システム
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
すべて県下の品揃え!!

鷹尾店

都城鷹尾2丁目2-8
営業時間/9:00~19:00
年中無休 駐車場/あり



TEL.0986-58-8540



小林店

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



TEL.0984-27-4877



端午の節句
職人が丹精込めて作るお菓子

鯉の引菓子(糸鯉)

霧の大地より
お子様の健やかな成長を願う
南香のお菓子

母の日
母の日限定
和菓子

プリンセスmama

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

贈答用全国発送も承ります
47CLUBでも購入OK!
お菓子の南香 検索

新茶の季節 お菓子の南香の
美味しい涼菓が今年もできました

霧の大地ゼリー 霧滴る

職人がこだわり選んだ宮崎県産の食材のみを使用し、一つひとつ丁寧に作られるゼリー。新茶の季節におすすめの「パイオ茶」は、三股町にある『宮崎上水園』のお茶と厳選された小豆、栗が入った贅沢な逸品。

北海道産の選び抜かれた小豆のみを使用した本物の小豆あんの美味しさを味わうことのできる水羊羹は、新茶と一緒に味わいたいお菓子です。

端午の節句におすすめの「よもぎの柏餅」や「スペシャルデコレーションケーキ」もご用意しています。気軽にご相談ください。

味おい深し 水羊羹

小豆抹茶あんかのもち マンゴー
[5個入・6個入・8個入・12個入]

お菓子の南香 TEL.0986-22-4670
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 年中無休
贈答用全国発送もOK!

新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑦

①ニオイや味が わかりづらくなった。

新型コロナウイルス症状などで、味覚や臭覚障害が注目されました。

まず、ニオイがしない原因は、ほとんどが鼻の病気です。鼻の奥にニオイのセンサーがあり、特に鼻の中の炎症が強かったり、副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）になったりすると、センサーまでニオイが到達しない、あるいはセンサーがやられて、ニオイが分からなくなります。実際、当院においても、新型コロナウイルスを心配されて検査しても陰性で、その後鼻の治療をすると改善された方が多くいました。その他に、まれに脳の病気や内服中の薬のせいということもあります。

味については、ほとんどの原因が亜鉛不足です。亜鉛を多く含むものは、牛肉・レバー・しいたけ・海藻などです。食事で十分にとれない時は、内服薬もあります。その他に、まれに、心因性又トレスやアレルギー性疾患に伴う、極度の口腔内の乾燥が原因のこともあります。



院長 山内明

ます。

味やニオイがしないと、美味しく食事をとれなくなり、食の楽しみが半減します。症状が続くようであれば、一度ご相談ください。

②腸活って？

基本的には、大腸内の腸内細胞の中での善玉菌を増やすことです。善玉菌が増えたら、どんないいことがあるのでしょうか？

第1に、免疫力が高まります。ここ最近「腸管免疫」と言われており、さまざまな免疫をつかさどるシステムが、腸内環境と関係していることが分かっています。したがって、風邪をひきづらくなったり、癌などになるリスクを減らせると言われています。

では、どうしたら善玉菌が増えるのでしょうか？ それは、食事です。生まれたての乳児はミルクや母乳に、たくさん善玉菌の栄養があり、かなりの割合で善玉菌優位の状態になっています。そのため、しばらくは病気に強い状態が続きます。一方、大人にとつての善玉菌の栄養は？ それは、食物繊維です。善玉菌の餌である食物繊維をたくさん摂取すると、善玉菌がどんどん増えます。逆に悪玉菌の栄養は、動物性脂肪と油物です。野菜などを摂らずに、揚げ物やファストフードばかりを食べると、悪玉菌が増えて免疫力が低下し、さまざまなアレルギーを引き起こす恐れがあります。実際、揚げ物のとりすぎは、アトピー性皮膚炎を悪化させます。極端な食べ方はよくないですが、野菜などの食物繊維を多めにとつて、腸活により、健康な体を作りましょう。

早水公園クリニックは機能を拡充し、総合クリニックを目指します!! 最新式のCTや内視鏡を導入予定!

脳神経内科(神経内科)外来 4/13からオープンしています! 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一步は、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。



その他、骨密度測定、血管年齢測定、睡眠時無呼吸検査
各種アレルギー検査を、随時受け付けております。



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>



おかげさまで22周年
初夏の
アウトレットセール開催!
全メーカー
常時60台以上
展示中!

嬉しいお知らせ!
来店特価最大
80~10%OFF
下取り&値引きキャンペーン開催

お買上特典
無料で
マンツーマン指導の
手作り教室実施中!
初心者でも安心です!
完全予約制

カタカタカタ...
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/都城市妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時半 定休/なし
修理見積り無料! 出張もOK!!

家庭教師のトライ
妻ヶ丘中学校
一都駅
神社
田中書店
GS
マイルストーン
妻ヶ丘支店
不新産
妻ヶ丘支店
イオン都城
警察署

新築建売 3LDK **1,680万円**
(土地・建物・消費税込みの価格)
和タウン金田

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
月々約 **42,083円**
※ボーナス加算なし!

支払例
土地:231.42㎡(70.00坪)
延床面積:80.32㎡(24.29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 検索

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)

家づくりセミナー
5/8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。

完全予約制
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!
いつでも見学できる
常設展示場

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
Tsuchimochi
Dental
Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

看板ペット Vol.7
こうめちゃん
修行自動車

●種類:犬(トイプードル)
●性別:女の子
●年齢:8歳
●好物・特技など:
お客様のおもてなし!

優しくそっと
寄り添ってくれる♡
癒やし犬

一番下の息子さんが巣立つ時にやって来たこうめちゃんは、スタッフやお客様にとって、最高の癒し犬。商談中などは、お客様やスタッフにそっと寄り添い、いつもみんなを笑顔にしてくれます。そんな、こうめちゃんには、お母さんがわりをしてくれたワンちゃんのさくらちゃんがいました。しかし、3年前に他界。お葬式中でも棺から離れず、その後、半年くらいはなかなかご飯を食べてくれませんでした。飼い主の社長や奥様、スタッフのサポートと時間が、こうめちゃんを癒やしてくれ、今では元気を取り戻しています!
今日は、誰がやって来るのか……毎日、楽しみに待っているこうめちゃんです!!

有限会社 修行自動車
TEL.0986-22-0142
都城市大王町6-15
営業/8:30~17:40
定休/日曜日

(株)今富不動産 × 行政書士事務所カオリノ
家族の生活を守りながら
夢実現をお手伝いする

今富不動産 今村 隆文
宅地建物取引士/公認不動産コンサルティングマスター/1級FP技能士/CFP/住宅ローンアドバイザー/賃貸不動産経営管理士/相続診断士/プライベートバンキングコーディネーター

行政書士事務所カオリノ 特定行政書士 今村 かおり
行政書士/宅地建物取引士/ファイナンシャルプランナー
【取扱業務】法人資産の運用/節税/農地転用/相続サポート/遺言/届出・許可証/書類作成 etc.

たくさん資格を持つようだが、「相続」「不動産売買」「コンサルティング」「個人資産の形成・運用・保全」を中心に、将来お金に困らないための「資産の最適化かつ最大化」へのアドバイスしてくれます。気軽に相談へ行かれてください!!

教えて! Q & A vol.4
Q. FP(ファイナンシャルプランナー)に相談するメリットは?

「お金」には生活費・教育費・投資・税金・年金・相続と、多くの種類があります。価値観やライフスタイル、職業の違いなどによって収入や支出は異なります。ファイナンシャルプランナーはそんなお金の悩みを気軽に相談できる専門家として注目を集めています。弊社では、お客様が「お金」について気軽に相談でき、豊かで実りあるライフプランと一緒に考えていくための「お金のかかりつけ医」を目指して、お客様に寄り添ったアドバイスを行います。家族で楽しく暮らせるマイホームを持ちたい、いろいろなお金に旅行をして過ごす豊かなセカンドライフを送りたいなど、実現したい夢を叶えるお手伝いをさせていただきます!

株式会社 今富不動産 宮崎県事(1)4996号
行政書士事務所 カオリノ
TEL 0986-38-3727 MOBILE 080-6476-1955
都城市都北町5467-2

詳しい情報はコチラ
公式LINE
お金の
コンサルタント
イマトミ

質Shop 天満屋 見積無料!!
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り
お持ちの品物を担保にして現金融資
即融資

買取!!
不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即現金

販売!!
人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00
最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町 郵便局
一部城駅 マイルストーン イオン都城
田中書店 産産蒸気屋 モールひろせ
ココ★ さつま屋ドライ
神社神社 ●すみクリニック

屋根調査

屋根の普段見れない瓦のずれ・雨どいの詰まり・太陽光パネルの汚れなど、気になっている所はありませんか? ドローンを使ってその場で見る事が出来ます。お気軽にご相談下さい。

料金:3,000円~/回

農薬肥料散布 こちらも!!
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をご覧ください

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

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

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

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・日曜日、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
AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

BEER GARDEN
屋上ビアガーデン
17:30~21:30 [L.O.21:00]
6/3 fri START!
極上の焼き肉と新メニューをご用意しております!
新型コロナウイルス対策を万全にしてお待ちしております

**フロントにて
お得な前売り券を販売中!!**

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

**Summer ウェディングフェア
Wedding Fair 6/5 sun**

要予約
参加費 無料

各部3組限定
ワンプレート試食付
第1部 11:00~13:00
第2部 13:00~15:00
第3部 15:00~17:00

厳選された食材を使った
絶品のワンプレート料理を
ご試食ください

プランナーとの相談会
演出アイテム展示・体験
チャペル見学
会場コーディネート見学
etc...

ご来館特典 プレゼント **プロフィールムービー 生花ブーケ** **当日成約特典も あります**

お申込みフォーム **ウェディングフェアのお申込み** **Instagram** **最新情報をお届け!!**

お電話またはメール
左のQRコードよりお申込みください。
TEL 0986-23-4122
e-mail bridal@nakayamasou.co.jp

ホテル中山荘
*LUCEの
Instagramはこちら。

☎0986-23-3666 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。 **ホテル中山荘** 検索

シニアライフ 通信



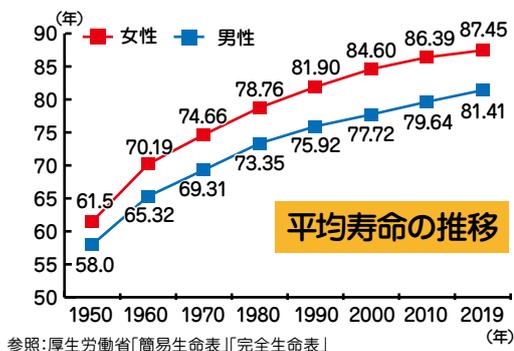
特集

いくつになっても元気に！ のばそう！ 健康寿命

近年、「健康寿命」という言葉が頻繁に取り上げられるようになりました。超高齢社会を迎えた日本において、健康長寿を目指す気運は高まる一方です。本稿では、健康寿命を取り巻く現状や、個人で取り組むべきことをご紹介します。

日本人の平均寿命は伸び続けている

日本は世界有数の長寿国です。厚生労働省が公表している報告によると、令和元年時点の男性の平均寿命は約81歳、女性

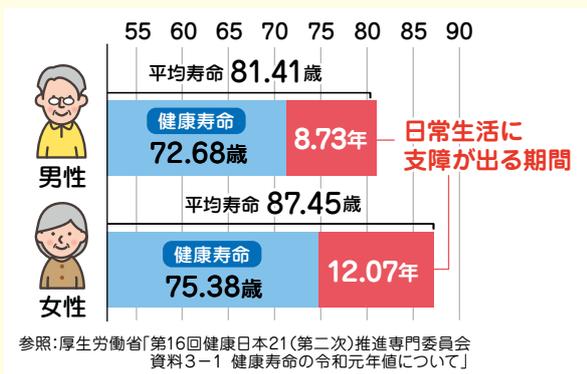


が約87歳。1950年時点では男性が58歳、女性が約62歳でしたので、この70年で男女ともに平均寿命が20年以上伸びていることが分かります。

急速な少子高齢化の進行に伴い、単に長生きするだけではなく、健康で長生きすることが重視されるようになってきました。そこで注目されてきたのが、「健康寿命」という概念です。

平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかがポイント

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことを指します。令和元年の健康寿命は男性が約73歳、女性が約75歳。平均寿命と健



康寿命との間には、男性で8年、女性で12年以上の開きがあります。この期間は、医療や介護が必要な状態と言い換えることもできます。

健康寿命と平均寿命との差

を縮めることができれば、個人の生活の質の向上や、社会保障費の軽減も期待できます。そこで近年、官民一体となって健康寿命の延伸に向けた取り組みが広がっているのです。

自治体単位での健康寿命延伸への取り組み

健康寿命は、都道府県別でも算出されています。令和元年のデータを見ると、宮崎県の健康寿命は男性が全国9位、女性が全国3位となっています。ちなみに、前回の平成28年では男性が23位、女性が25位という結果でしたので、かなり順位が上がりました。平均寿命と健康寿命の差も、この10年間で男性



健康寿命の都道府県別順位(令和元年)

男性

1	大分	73.72
2	山梨	73.57
3	埼玉	73.48
4	滋賀	73.46
5	静岡	73.45
6	群馬	73.41
7	鹿児島	73.40
8	山口	73.31
9	宮崎	73.30
10	福井	73.20
	⋮	⋮
	全国	72.68

女性

1	三重	77.58
2	山梨	76.74
3	宮崎	76.71
4	大分	76.60
5	静岡	76.58
6	島根	76.42
7	栃木	76.36
8	高知	76.32
9	鹿児島	76.23
10	富山	76.18
	⋮	⋮
	全国	75.38

女性ともにおよそ1年縮まっています。

健康寿命の延伸に向けた取り組みを行う自治体も増えていきます。例えば、令和元年に男性の健康寿命が全国1位となった大分県では、県民や民間企業を巻き込み、健康増進に力を入れています。その一つが、健康アプリ「おおいた歩得」の開発です。歩数に応じてポイントが貯まる仕組みで、ポイントを貯めると協力店にてさまざまな特典が受けられます。楽しみながら運動習慣をつけてもらうことが狙いです。

宮崎県でも、健康長寿日本一を目指し、県民の健康意識が高まるような環境づくりに取り組んでいます。例えば食生活では、1日にプラス100グラムの野菜の摂取を促し、野菜を積極的に食べる「ベジ活」を推奨しています。県民のベジ活を後押しするため、野菜を多く使用するメニューを提供している店を「ベジ活応援店」として登録。登録店にはステッカーやのぼり旗が提供され、ウエブや広報媒体でも紹介されるので、お店のPRにも一役買います。

他にも、各種検診受診率向上

のための啓発活動や健康教室など、さまざまな面から健康長寿に向けた取り組みがなされています。こうした動きは、ますます活発化していくでしょう。

健康寿命を伸ばすために今からできることは？

厚生労働省が主導する「スマート・ライフ・プロジェクト」では、健康寿命を伸ばす上で大切なことに、**適度な運動、栄養バランスのとれた食事、禁煙、健診・検診の受診を挙げて**います。運動については、無理のない範囲で継続することがポイントです。毎日、今よりプラス10分を目安に、ウォーキングなどの運動を心がけましょう。特に宮崎県は1日の平均歩数が全国平均



値よりも少ないので、意識的に歩くようにしたいですね。

食事は、野菜を多めで塩分は控えめに。食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。減塩の調味料や、風味つけの香味野菜を使うなど、できることから減塩に努め、薄味に慣れていきましよう。何をどれだけ食べればいいのか分からない場合は、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」を参考にしましょう。

また、たばこには4千種類もの有害物質が含まれています。自分と周りの人のために、禁煙することが望ましいです。

そして最後に、**健診・検診**。「健診」は自分の健康状態を把握するもの、「検診」はがんなどの特定の病気にかかっているかを調べるものです。病気の早期発見・治療のためにも、定期的に**健診・検診を受けましよう**。

健康は何物にも代えられない財産です。なるべく若いうちから生活習慣病の予防に努め、少しでも長く、健康で自立した生活を送りたいですね。

大人の特選グルメ VOL.26

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。

自然派ワイン専門店 Orange

こだわり抜かれた自然派ワインで乾杯

日本ソムリエ協会認定の資格の中で最難関と言われる「ソムリエ・エクセレンス」。その資格を持つオーナーが厳選したワインを豊富に取り揃えている『Orange』で、お気に入りの一本を探してみませんか？

プロだからできる好みやシーンに合わせたワイン選び



ワインに関して博識多才なオーナーの本田さんが、たくさんの種類の中から、ニーズと好みに合わせたワインをセレクトしてくれます。初心者から上級者まで、楽しくワイン選びができますよ。



ワインショップならではの試飲購入

店内では、毎週金曜日と土曜日の17:30～20:30の間、オーナーオススのワインを有料で試飲できます。試飲を通して気に入ったものがあれば、同一商品を購入することも可能。ご購入の際は、嬉しい割引もありますよ。



こだわりの自然派ワイン

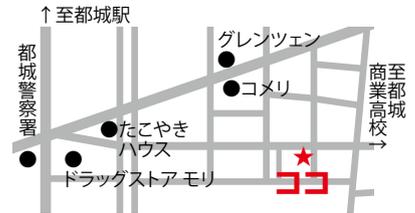
ブドウの栽培方法から自然の酵母を使用して発酵し、瓶詰めの段階まで、できるだけ自然に近い形で製造される「自然派ワイン」。そうして造られたワインは、通常の製法で造られたワインと比べ、ブドウ本来の味が生きており、並みならぬ生産者さんの想いを感じ取ることができます。幸せな香りもお楽しみください♪

～店主厳選～
自然派ワイン 1,600円～
※ご予算やシーンに合わせてご相談下さい。



☎0986-36-7132

都城市若葉町21-7
営業/12:00～18:00
定休/日曜・月曜・祝日



Recruit

きりしまフォーラム 企画営業社員募集!



未経験者
大歓迎!

- 職種: 企画営業
- 雇用形態: 正社員
- 業務内容: 広告営業、取材、記事作成 等
- 条件: 40歳以下、要普免 (AT限定可)
- 月給: 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
- 勤務地: 都城市一万城町99-9-1
- 休日: 日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW

お問合せはこちら

☎0986-26-5836



地域の情報を届けるフリーペーパー
きりしまフォーラムを一緒につくりませんか?



第68回 家づくりで

後悔しないための

勉強会

どの住宅会社で建てたらいい？
家を建てるための
重要な情報が“ギュツ”と
詰まった講演会



完全
予約制
10組限定

参加無料

2022年5月15日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)

都城市総合文化ホール (MJホール) 会議室1F
都城市北原町1106-100



契約前に押さえておきたい!“知らないことを知る”“見極め方を知る”“優先順位を知る”

お金のこと

土地のこと

家のこと

家づくり勉強会ではこのようなことを学べます

住宅ローン
住宅ローン選びで1000万円も差がつく!
賢い住宅ローン選びは?

気候
宮崎に合わない家
(宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?)

土地
不動産取引で失敗してしまう人の
傾向とは

基準
その基準で大丈夫?
先進国で最低基準の日本の住宅

予算
トータル支出で考えていますか?
家の予算+光熱費+修繕費

素材
住んでからでは遅い素材選びの重要性
(長持ちすること、身体に優しいこと)

耐震
耐震等級の落とし穴
(強い家と弱い家の見極め方)

重要
家づくりで後悔しないために
知っておきたい7つの基本

2021年までに約3000人の方が参加し、全員が「参考になった」と回答!

家を買うに当たりを考えたのが、漠然と予算のみのイメージで
話を聞いていて、ハッとすることが非常に多かったのが、改めて勉強を
した後は違う...と感じました。今日は、ありがとうございました。
T様 (30代)

是非参加して読んでいただき、ぜひ一緒に開きたいです。
家づくりの前の準備(お金など)から素材の語彙で目からうろこの話が下ごしら
い、勉強になりました。小さな子供がいるので、いろいろ考えることが増えました。
K様 (30代)

KidsRoom
キッズルームあります。



ご夫婦でのご参加を推奨いたします。



「これから家づくりを...」と考えているご家族のために開催しますので
建設業関係者様のご来場はお断りさせていただきます。

お子様をお預かりする託児サービスもあ
りますので、ぜひご家族でお越しくださ
い。※コロナウイルスの感染拡大状況に
よっては、ご利用できない場合がございます
ます。詳しくはお問い合わせください。

主催



一般社団法人
日本住宅取得応援協会

電話又はQRコードよりお申し込みください

0120-610-250

受付時間10:00~18:00 火曜日休止



フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

乙房ICに開通でもっと快適な旅が実現!

志布志市特集!

緑豊かで広大な海が広がる志布志市。

乙房ICの開通により、都城から約30分程度とアクセスしやすくなりました!
連休や週末を利用して、家族や友達と思い出作りをしてみてください♪

※新型コロナウイルスの影響により、掲載施設・店舗が営業休止になったり、イベントが中止になったりする可能性があります。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、よろしくお願いいたします。



ダグリ岬遊園地



今年で41周年を迎える南九州唯一の遊園地「ダグリ岬遊園地」。現オーナーのダグリンおばちゃんこと谷口さんのお父様が地域活性化のために、公園にコイン投入型の動く遊具を置いたのが誕生のきっかけです。天気の良い日は美しい海が広がり、すがすがしい気持ちになりますよ。小さなお子様だけでなく大人まで楽しめる充実の施設です♪

ポイント

驚くべきことに、園内の遊具のほとんどが開業当時から稼働しています。その秘密は、遊具メーカーである「谷口製作所」が運営を行っているから! 園内で働くクルーのみなさんは、クルーであると同時に遊具の点検や整備を行う職人の一面もあわせ持つスペシャリスト。そのため、園内の遊具は常に安心・安全が保たれています。

人気アトラクション BEST 3



1 観覧車

園内と志布志湾を一望できる名スポット。風を感じながらゆったりとしたひと時を過ごすことができます♡

2 パノラマモノレール



ゆっくり回転しながら進むモノレール。自分の席がレール上から外れた時のドキドキ感がたまらない! もちろん景色も楽しめますよ。

3 ゴーカート



程よい長さのコースで小さなお子様でも安心! 観覧車と一緒に写真を撮ることもできる隠れたフォトスポットです♡

ダグリンおばちゃん イチオシ!!



アトラクション編

ロックンロール

激しく不規則に回転する遊具。読めない動作に、試乗したりつも思わず笑ってしまいました。気になる方は、ぜひ一度乗ってください!



お土産編

かわいらしいハンドメイド商品

遊園地では珍しいハンドメイド商品を多数揃えています。中には、ダグリンおばちゃんの作品もありますよ。

☎ 099-473-1061

鹿児島県志布志市志布志町夏井211-2 営業/10:00~17:00
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)※但し、春・夏・冬休み期間と、祝・祭日は休まず営業。

幸せは黄色いうさぎから!?

巷で話題の「ダグリンちゃん」



ダグリンおばちゃんと一緒に

一緒に写真を撮ると幸せになれると噂されるマスコットキャラクターの「ダグリンちゃん」。中には結婚を果たした方も!? 園に行かれた際は、ぜひ幸せパワーをもらってくださいね♪

おねがいダグリンちゃんストラップ 550円

すべて手作り+お祝い済みの世界でたった1つのキーホルダー! 金運・健康・恋愛・感性・仕事・勝負の全6色から、願い事に合わせてお選びください。



GWイベント情報

5月3日~5日 お楽しみガラポン抽選会

乗り回数券ご購入の方に抽選券をプレゼント!
※ガラポン券のみ300円での販売もあります。

5月5日 フリーパス

年に2回限り。すべてのアトラクションを1,700円で乗り放題!!
※お楽しみガラポンの抽選券2枚付きです。

※イベント内容は状況に応じて変更となる可能性があります。予めご了承下さい。

40周年記念プロジェクト 続行中!!

「ダグリンちゃんストラップ」をご購入の方のうち、希望される方に「願い事カード」をプレゼント。願い事を書き込んで出入口付近にあるポストに投函してください。願いが叶った場合は嬉しい特典も!



ウラカフェ



麓地区を盛り上げるため、4年前にオープンした『ウラカフェ』は、美容室『テレビウノ』プロデュースの古民家カフェ。落ち着いた雰囲気でありながら、センスのよい家具や小物が目を惹きます。また、メニューに地元産の食材を多く使うなど、お料理にもこだわりが光ります。名物の「うら雪」をはじめ、カフェメニューが充実しており、お昼はボリューム満点なランチも! ゆったりと時間が過ぎていく、特別な空間をお楽しみください。

来店者のほとんどが食べるという「ウラ雪」。冷やし固めた牛乳を特別な機械で削ることで、ふんわり滑らかな舌触りを実現! かき氷特有の頭がキーンとなることもないとか……。志布志市ならではのフレーバーもありますよ。これからの季節にピッタリなひんやりスイーツを、ぜひお召し上がりください♪



コーヒー好きには
たまらない
嬉しいたっぷりサイズ♪

cafe menu

ウラ雪 各880円(ハーフ 各660円)
ふわふわシフォンケーキ 660円
スコーン(選べるソース付) 660円
コーヒー 440円



テイクアウトも!

ランチセット 1,650円

- ・土鍋ごはん
- ・天ぷら
- ・日替わりおかず
- ・サラダ
- ・お吸い物
- ・ドリンク



土鍋ごはん付きのランチは驚きのボリューム! スタッフオリジナルの土鍋ご飯の中には、季節限定のものもありますよ。こちらの「トマトとチーズの土鍋ごはん」は、食べる直前にチーズをのせて蓋をすることにより、トロトロチーズとトマト、バジルの相性が素晴らしいリゾート風ごはん!! 土鍋だけではなく、天ぷらや日替わりのおかず付きなのも嬉しいポイントです♪

☎ 099-401-5430

志布志市志布志町帖4371
営業/火曜~土曜 11:30~15:00 定休/月曜・日曜日
オーダーストップ/ランチ 13:30 スイーツ 14:30

道の駅 松山 やちくふるさと村

フルーツをはじめ北海道産生クリームなど、素材にこだわり抜いたソフトクリームやクレープ、チョコレート、ケーキなど、さまざまなスイーツを購入することができるスポット! 志布志市「農Lifeいちごの村」の新鮮ないちごを使ったスイーツを堪能できるのも残りわずか! ぜひ、足を運んでください。

イチゴ ティラミス ソフトクリーム
絶品のソフトクリームに、マスカルポーネチーズとスポンジケーキがたっぷり乗った逸品。3つを一緒に食べると、極上のマリアージュが完成します!



イチゴ いちごクレープ
チョコレートを練り込んだクレープ生地にはさぱりとした生クリーム、甘酸っぱいいちごが絶妙な美味しさ♡

おすすめMENU

ティラミスソフトクリーム 420円
いちごクレープ 580円
いちごソフトクリーム 480円
この他、いちごを使ったケーキも充実!



新緑の季節!!
心地よい風に吹かれながら
食べるソフトクリームは
最高です♪

☎ 099-487-3800

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



蓬原熊野神社

奈良時代の創建と伝えられ、葦田川より東は「救仁院」、西は大崎を含めて「救仁郷」と呼ばれた、この地方の守護神として信仰されています。長きにわたり、国家の平安や五穀豊穡を祈り続けている神社です。

また、1679年に蟻穴和尚(ぎけつおしょう)によって書かれた神舞書が伝わり、毎年秋の祭りには、神舞の一部が奉納されています。

傾斜の急な坂を上がっていくと、緑いっぱいの広場と神社が……。敵かな気持ちと一緒に、爽快感も味わうことのできるスポットです!!

鹿児島県志布志市有明町蓬原 1441
【問合せ】志布志市教育委員会 生涯学習課

☎ 099-472-1111



志布志バーガー

1周年を迎えた話題の『志布志バーガー』は、オーナーの馬原さんが、厳選した食材を使い、手作りにこだわった絶品のハンバーガーとポテトをテイクアウトやイートインスペースで食べられるお店です。お肉をそのまま食べているような感覚の国産牛100%のパティはもちろん、マヨネーズ、特製ソースまで全て手作り。ハンバーガーの美味しさを「これでもか!」と追求した逸品を、ぜひご賞味ください!

イチオシ!! 新作MENU

サルサバーガー 1,100円

サルサソースには『梶志田』の黒酢を使い、スパイスの辛さだけでなく、旨味や甘味、酸味が融合。暑くなる今だからこそ食べたいハンバーガーが完成しました!

大好評! 定番MENU

人気No.1 ベーコンチーズバーガー 1,300円

チーズバーガー 1,100円

子どもにオススメ KIDS MENU

ミニコンビバーガー 700円

キッズバーガー 600円



ミニコンビバーガーを除くすべてのMENUにフライドポテトが付きます!

☎ 080-3392-2254

鹿児島県志布志市志布志町志布志2-7-31
しぶしこども村駐車場の奥
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



お店の前には、イートインできるテラス席と、家族でゆっくりとお食事できる個室もありますよ!! GWは、美味しいハンバーガーとポテトを持って、志布志市の海へ出かけてみませんか?

ハンバーガー&ポテトは、すべて注文を受けてから作られるので、事前予約がオススメです! 待ち時間もなく、スムーズですよ。





公式LINEはこちら



ドライヘッドスパで癒し時間を

これまでオプション限定だったドライヘッドスパが、お客様のご要望で、単体メニューになりました。「顔のもみほぐし付き」コースもあり、季節の変わり目で生じた頭痛や浮腫みの軽減も期待できます。ビューティーコースやリンパケアといった、女性に人気のメニューも充実。スポーツトレーナーの資格を有しているオーナーならではのパーソナルレッスンも！ お得な回数券もありますよ！

もみほぐし 60分 3,500円～
 ドライヘッドスパ(お顔ほぐし付き) 60分 .. 5,500円～
 リンパケア(全身) 90分 8,000円～
 その他多数コースをご用意しております。

店舗情報

都城市上川東1-12-1
 営業/14:00～22:00
 ※早期の対応も可
 ※お支払は現金のみの対応です



シミケアサロンとして 女性から高い支持を誇る 『クウプナヘレ』が移転オープン♪

「隠すメイクではなく魅せる素肌」を追求してきた『クウプナヘレ』の新しい店舗が完成しました。ゆったりとした癒しの空間は、お客様のプライバシーを守る配慮も満点。心地のよい空間で、美しいお肌を手に入れてください。

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、「シミケア」のコンテストが開催されました。「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!

移転オープンキャンペーン 5月限定

きりしまフォーラム読者限定
 合言葉「クウプナヘレ」とお伝えください

肌診断フェイシャルコース
 通常 25,300円 → 13,500円

最新の肌診断機器を使い、お肌を分析しながら、お客様にあったフェイシャルケアを行います

店舗情報

都城市山之口町花木2039-1
 営業/10:00～17:00
 (最終受付16:00)
 定休/不定休
 ※その他のコースはP24をご覧ください



NEW OPEN

新店舗特集

ここ一年間でオープン・移転・リニューアルしたフォーラム厳選のおすすめ店をご紹介します!

フォーラム厳選! おすすめ店リスト

- ～癒し処～Ku'u Punahale
- RELAXATION SALON Vivid
- Beauty Design M+
- 和の生活雑貨 陶光
- DH-MART
- 天下一手羽先 都城金田店
- 古美術 八木 × sugar シュガー
- 自然派ワイン専門店 Orange
- だるま井



「心からのありがとう」を贈る 母の日・父の日ギフトもお任せください!

「生活に癒しと彩りを」「日本の伝統と新しい発見を」がコンセプトの『陶光』。普段使いの和食器やファッション小物から薩摩切子などの伝統工芸品まで、全国各地の心ときめくオシャレアイテムを厳選。シーン・ご予算に合わせた商品があるので、幅広い世代の方がお買い物を楽しめます。母の日・父の日のギフトもたくさんありますよ。

母の日ギフトおすすめアイテム LINEでのお問合せはこちら
 ◆波佐見焼 natural69 盛鉢
 ◆山葡萄バッグ
 ◆オーガニックコットンショール
 ◆ミニラウンドバッグ



※贈り物と記念品の「トローコー」と同一アカウントです。

店舗情報

都城市宮丸町3-15
 営業/10:00～18:30
 5月店休日/10日(火)・24日(火)



肌に"エレガンス"を 心に"フレグランス"を

肌研究に力を入れているオーナーが、一人ひとりのお肌の悩みに寄り添う「鍼灸美容サロン」を『はりきゅうマッサーJReLife』に併設オープン! 実際に試した上で、効果がある施術・商品のみを厳選。カウンセリングや最新の肌診断器を使用した測定結果を元に、完全オーダーメイドの施術を行います。鍼灸師の資格を持つオーナーが、相談内容に応じて、美容鍼による肌へのアプローチも行いますよ。"今よりちょっとだけ自分を好きになる"施術を、ご体感ください♪ 美しい「鍼灸アート」が目を惹く店内にも注目です。

メインコース 炭酸ガスパックコース 6,000円
 ハーブピーリングコース 8,000円
 ※その他、お悩みに応じた施術もございます。

店舗情報

都城市広原町28-2
 営業/9:00～18:00
 不定休
 ※時間外は応相談
 LINE予約はこちらから→



☎ 070-8987-7754

※営業中は出られない場合がございます



美しい庭園に囲まれたカフェが 曾於市にOPEN

アンティークギャラリーが併設されたカフェ「sugar」。曾於高校前のカフェとして人気を博していたお店が、大人の満足するお店へと趣を変えて移転オープン。緑が美しい庭園や美術品を鑑賞しながらいただく絶品のドリンクやワッフル、シナモンロールは、オーナーが厳選した国産や有機の食材を使用し、丁寧に作られています。またGW明けから、シロップまで全て手作りのかき氷もスタートします。日頃の喧騒を忘れて、至福の時間を過ごしてみませんか？

テイクアウトもOK おすすめカフェMENU

- ◆シナモンロール ◆マフィン ◆ドリンクMENUも充実!
- ◆アメリカンワッフル……GW期間中まで販売
- ◆かき氷……GW明けよりスタート ※詳細はP23をご覧ください

13歳未満は入店できませんので、ご了承ください。お庭のご利用は可能です。

店舗情報

曾於市末吉町諏訪方6805-1

営業/11:00~17:00

定休/月・火・水・木・不定休

Instagram ID

「sugar.0808」



☎ 0986-38-7778



グランプリ受賞の味を ご賞味ください

「手羽先サミット2021」グランプリ受賞店が金田町にNEWオープン! 本格的なスパイスカレーや台湾風ネギダレなど、変わり種から定番まで多数のフレーバーがあり、子どもから大人まで楽しめます。人気商品を集めたお得なセットメニューは、家族や友人との団らんにピッタリですよ。「一度食べたならやみつきになること間違いなし」の味を、ご賞味ください! お問い合わせがおすすめです!

お得なセットメニュー

- 手羽先コンボ 800円
- 唐揚げコンボ 1,100円
- パーティーコンボ 2,200円

インスタはこちら



店舗情報

都城市金田町1960-1

営業/11:00~19:00

定休/不定休

姉妹店Instagram→



☎ 080-6433-7979



本格アジアフード店で 異国の食をご堪能ください

アジアフードを気軽に購入・飲食できるお店がオープン! 店内には、夏にピッタリな「生ココナッツ」や「ベトナムコーヒー」をはじめとする人気アジアフードが並びます。店舗奥の『mocquan』では、「フン・フォー」などの本場ベトナムの味を堪能できますよ♡ 朝は店外スペースで、店主こだわりの淹れたてコーヒーや「パインミー」などの軽食を楽しむことも。プーチ海外旅行気分を味わってみてください!

メニュー
オススメ

- ベトナムサンドイッチ 650円
- 牛肉のビーフン 820円
- 高菜焼き飯 850円
- パクチー抜きもできます!!

公式Instagram

開設!!



店舗情報

都城市小松原町10-9 MCビルF1

営業/平日8:00~23:00(土日8:00~24:00)

ランチ 11:00~15:00

ディナー 17:00~23:00



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!

Instagram & Facebook

きりしまフォーラム 検索

Instagramはこちら

Facebookはこちら

だるま丼

☎ 0986-77-9354

※事前にご連絡いただくと、待ち時間なくお渡しできます。

海鮮丼を手軽に! 事業所配達も承ります!

海鮮丼お持ち帰り専門店「だるま丼」。およそ60種類という豊富なラインナップが目を楽しめます。トッピングも多数あり、わがままを詰め込んだオリジナルの海鮮丼を作ることも◎ 価格は、店舗独自の銅だるま(550円)・銀だるま(600円)・金だるま(950円)の3つに分かれており、新鮮な食材を使用した丼ぶりを、リーズナブルに味わうことができます。小さなお子様や魚が苦手な方向けのメニューや味変できる出汁もあり、だれでも気軽に楽しむことができます! お気に入りの一品を探してくださいね!

海鮮丼人気BEST3

- 1位 漁師丼
- 2位 大漁丼
- 3位 海鮮丼

店長イチオン

- サーモンづくし丼
- マグロ漬け丼

Instagram

店舗情報

都城市広原町30-1-1
サンライズ東郷1中央店
営業/11:00~14:00
17:00~20:00
定休/水曜日

自然派ワイン専門店 Orange

☎ 0986-36-7132

ソムリエ・エクセレンスによる 自然派ワインショップ

日本ソムリエ協会の「ソムリエ・エクセレンス」の資格を持つオーナーが、厳選したワインを豊富に取り揃えているワインショップ。化学肥料や除草剤、酸化防止剤をなるべく使用しないため、エキス豊富な旨味のあるワインになり、頭が痛くなりづらいと高い人気を誇ります。

~店主オススメ~
自然派ワイン 1,600円~
※試飲したワインご購入の場合はお得な割引あり!!

店舗情報

都城市若葉町21-7
営業/12:00~18:00
定休/日曜・月曜・祝日



小さいお子様から
はじめられるテニス♪

小さいお子様から楽しめるテニス!! 初心者でも優しく丁寧に教えているので、安心して通えますよ。さまざまなレベルに合ったクラスをご用意しているため、趣味としてはもちろん、大会への出場も目指せます! ぜひ、お越しください♪
◇無料レッスン実施中!!
無料体験、いつでもできます! 楽しさと遊びの中から学びを発見してみてくださいね。その他、大人向けのクラスもあります!

キッズ・ジュニア募集中♪

- ◆キッズ(4才~8才)毎週木曜 17:30~18:30
- ◆ジュニア(小学生・中学生の初心者)火曜・水曜 17:30~18:30、土曜 14:15~15:15

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



BESTIE BASE ビスティ ベース

0986-66-8102

無料体験受付中!



3歳から50代までが通う
話題のダンススタジオ

3周年を迎えるオレンジの屋根が目印のダンススタジオ。初心者から上級者クラスまで、レベルに合わせた丁寧な指導が大人気!! 運動神経の向上はもちろん、リズム感や英語のリスニング力もつくと保護者からも大好評です。踊ることができた時の喜びを、みんなで分かち合える楽しいダンススタジオです!

入会キャンペーン 5月末迄!!

- ①入会金 3,000円→無料
- ②全クラス体験レッスン無料
- ③入会月の月謝無料

都城市前田町5-17(マクドナルド横)
※詳しいレッスンの内容はお問合せください
新型コロナウイルス感染予防対策店

詳しくはコチラをCHECK!

HP: http://bestiebase.com ID: 'bestiebase_da'

初夏の習い事特集

子どもはもちろん、大人の方にもオススメしたい
習い事がたくさん登場しています。
趣味を楽しんだり、身体を鍛えたり、資格を取得したりと
新しいことにチャレンジしてみませんか?

高校受験指導専門塾KEI 0986-66-8001



募集対象の拡大と
Instagram更新の
お知らせ

- ★ご要望にお応えして、これまでの中学2・3年生だけであった募集の対象を、小学5年生~中学3年生に拡大しました。
- ★この春受験を終えた卒業生の声をInstagramに掲載しています。ぜひご覧ください。

入塾生募集中!!

対象:小学5年生~中学3年生迄
※詳細はお問合せください。
卒業生の声を今すぐチェック!!→



北諸県郡三股町宮村2883-7



都城テーブルテニスクラブ 卓球 0986-51-9494



初心者大歓迎!!
楽しく汗を流してみませんか?

小さなお子様から大人まで楽しめる好評の卓球教室。初心者・上級者問わず、一人ひとりのレベルに合わせて、優しく・分かりやすく指導していただけますよ。今ならお得なキャンペーンも実施しています! このチャンスにぜひ、お越しください。

- 入会金(保険込) 5,000円~
- 子どもクラブ(月~金) 3,000円~
- 中学生コース(月・火・木・金) 5,000円~
- 初心者コース(月・火・金) 4,000円~

- ★新入生の用具購入割引!! ※6月末迄
- ★フォーラムを見た方限定
入会金無料!! ※5月末迄

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



かみむらスポーツ教室 ルー71都城教室 0986-36-7774



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

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

初夏のキャンペーン
入会金3,000円▶▶無料!!
全クラス 月謝 5,720円

宮丸町3017-8
定休/日曜・祝日



大人のFITNESS教室もあります!



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!!



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!

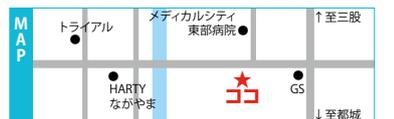
英語の習得は決して難しくありません
海外の企業で働いていた英語教師が、全く新しいレッスン法で、確実にお子さんの英語力を伸ばします。英検は正しい方法と手順で学べば、誰もが合格できるテストです。
『イングラム』のモットーは「リラックスして楽しく英語のレッスンを行うこと」。
ぜひ気軽に無料体験にお越しください。

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

※撮影のためマスクを外しています

都城市立野町3618-2
E-mail/englam112@gmail.com





A ドライヘッドスパ(お顔ほぐし付) 60分 または リンパケア(上半身・下半身) 60分 1名様

疲れを癒してくれるメニューが満載の『Vivid』から、選べる人気施術をプレゼント。力強く気持ちのいい施術で家事や仕事、スポーツの疲れから解放されてみませんか？

★提供/RELAXATION SALON Vivid
☎080-6289-9932 都城市上川東1-12-1

P12も
ご覧ください

B まぜたけ3袋セット 5名様



『大杉しいたけ園』オリジナルの「まぜたけ」。自社栽培の「原木しいたけ」と「きくらげ」、九州産の鶏肉と一緒にじっくり煮込むことにより、旨味をぎゅっと凝縮。白米に混ぜるだけで、美味しいまぜごはんに！蕎麦のトッピングや、パスタソースとしてそのまま使うことも。ぜひご賞味ください！

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

P21も
ご覧ください

C 2,000円食事券 3名様



餃子はお持ち帰り(5個・280円)できます。中華一品料理もありますよ！

★提供/餃子のまつら
☎0986-21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、5月19日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1名様1枚限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

D 1,000円商品券 3名様



GWも新作パンが続々登場しています！お子様も喜ぶ「こいのぼりパン」やボリュームいっぱい「新玉ねぎデミグラスハンバーガー」など、期間限定の美味しさをどうぞ！

★提供/石窯パン工房 グレンツェン都城店
☎0986-36-5888 都城市上東町17-18

P16も
ご覧ください

E あんぱん饅頭8個入り 3名様



自慢の新作、「あんぱん饅頭」が登場！外はふわふわ、中には粒あんがぎゅっりのまるで本物のあんぱんのような焼き饅頭をご賞味ください。

★提供/お菓子のなぐら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F 手羽先コンボ 3名様



「手羽先サミット2021」グランプリ受賞店から、一度に4種類を味わえる、よければ人気メニューをプレゼント！自慢の味をぜひご賞味ください！

★提供/天下一手羽先 都城金田店
☎0986-38-7778 都城市金田町1960-1

P13も
ご覧ください

G カニ風味ビーフン またはチキン風味フォー 3名様



本場ベトナムの味を気軽に味わうことのできるインスタント商品の中から、日本人でも食べやすい商品をおすすめ！2種類の中から好きな方をお選びください。その他にも多数のアジアンフードがありますので、ぜひお試しください！

★提供/DH-MART
☎080-6433-7979 都城市小松原町10-9 MCビルF1

P13も
ご覧ください

おそれいりますが
63円切手
お貼りください

郵便はがき

885-0041

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 5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。
よかった記事・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名様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  ペット飼育可 ペット料 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円		 賃貸物件	
令和4年 5月完成予定物件 ファミリー層にオススメの気配りが満載!!			
花線町 戸建て (貸主) 3SLDK 駐車3台 ペット可 8.5万円 敷金2カ月	三股町蓼池 戸建て (貸主) 3LDK 駐車3台 ペット可 7.5万円 敷金2カ月	松元町 Cube C 1LDK 駐車1台 4.2万円 敷金2カ月 <small>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</small>	祝吉町 大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 <small>給湯・シャワー</small> 2019年リフォーム済み!!
		郡元町 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 <small>給湯・シャワー・室内洗濯機置</small>	下川東 レクセル都城 (仲介) 1SK 駐車1台 3万円 敷金0円 <small>2階以上・フローリング・エアコン・給湯・シャワー</small>



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5月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

●あなた独自のおうち時間の楽しみ方を教えてください。

●もしも、自分のこれまでの人生を本として出版することになったら、どんなタイトルを付けますか?

●今までボランティアに参加したことはありますか?
参加したことがある方はどんな内容だったのか教えてください。

☆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

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

★宮崎県赤十字献血運動 (献血バス)
 献血のご協力をお願いします。
 ※体重50kg以上の体調のよろしい方
 ※男性17歳から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/5月21日(土)10時～16時
 (12時～13時半はお昼休憩)
 場所/1階レストラン街側駐車場

★おもちゃ病院 ※修理代無料
 日時/5月7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)

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば)
 参加無料
 季節の工作や子育て相談、手

遊び、絵本の読み聞かせ等 未就学児とその保護者を対象とした活動を行います
 日時/5月24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

★大好きな家族の似顔絵展
 お子さまの描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。
 日時/開催中～6月20日(月)
 場所/2階専門店CDショップ 『We's』前壁面

★ロードトレイン 出発進行!
 九州新幹線つばめ
 イオン都城店内を、新幹線つばめがお客さまを乗せて走ります。
 日時/5月5日(木・祝)
 10時～17時
 (30分おきに発車)
 (13時～14時は充電休憩)
 乗車料金/1人100円
 受付場所/1階レストラン街入口

★新入学ランドセル 早期ご予約販売会
 日時/5月13日(金)～22日(日)
 10時～19時
 場所/1階セントラルコート
 特典①ランドセル税込価格からレジにて10%OFF
 ※当社指定商品に限り
 特典②イオン商品券プレゼント
 ・税込価格66000円以上のランドセルお買上げで、イオン商品券50000円分プレゼント
 ・税込価格30800円～

★消費生活相談窓口 PRキヤンペーン
 商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせは、消費生活相談窓口までご相談ください
 日時/5月24日(火)
 10時～無くなり次第終了
 場所/1階レストラン街入口

★刑務所作業製品展示即売会
 全国の刑務所で製作した刑務所作業製品を販売します。
 日時/5月28日(土)～6月6日(月)
 10時～18時
 場所/1階セントラルコート

★BOOKバーゲン
 日時/5月13日(金)～25日(水)
 10時～19時(予定)
 場所/1階サービスカウンター前

★クロワッサンたい焼き
 サクサクモチモチの焼き上がり! くらあん、いもあん、カスタードなどお好みどうぞ
 日時/5月18日(水)～22日(日)
 10時～19時(予定)
 場所/1階正面玄関前通路

64900円までのランドセルお買上げで、イオン商品券30000円分プレゼント
 ※他、割引企画との併用不可
 ※10月2日(日)まで
 ※当社指定商品に限り
 特典③ランドセル全国配送料無料 (2023年2月28日まで)

★ロイズチョコレートショップ
 の移動販売車がやってくる!

休日急患診療機関

[5月度予定]

診療時間/9時～18時まで (歯科は17時まで) ※医療機関は変更することがあります。
 詳しくは医師会事務局まで TEL/23-5555 (歯科はTEL/25-4100)

最新情報は
 こちらをご覧ください



都城北諸郡
 医師会
 休日当番情報



宮崎県歯科医師会
 都城 休日当番医

1日(日)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	8日(日)	島中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700		有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100		いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	宗正病院(外)	八幡町	22-4380		都北ごとうクリニック(外・消・呼・乳・肛)	都北町	38-6060
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384		池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
3日(火)	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553	
	ハートデンタルクリニック(歯)	天神町	58-7700	あやべ歯科クリニック(歯)	金田町	38-8668	
	児玉小児科(小)	花線町	25-5570	原田医院(内・小・外)	都元町	26-3330	
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088	
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031	長倉医院(内)	三股町	52-2109	
4日(水)	野口脳神経外科(脳)	太郎坊町	47-1800	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888	
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188	
	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152	
	さくら歯科・小児歯科(歯)	都原町	46-3428	ありしま歯科医院(歯)	菓子野町	37-3023	
	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001	
5日(木)	すみクリニック(内)	東町	36-7701	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155	
	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025	
	川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926	
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252	小牧病院(整)	立野町	24-1212	
	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817	
8日(日)	こうだい歯科(歯)	菖蒲原町	36-6480	一万城安楽歯科医院	一万城町	26-1118	
	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610	城南病院(小・内)	大王町	23-2844	
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700	
	海老原内科(内)	山田町	64-1211	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539	
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266	
15日(日)	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455	もちお蛸原医院(整・形)	蓑原町	21-5355	
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133	
	いわよし歯科クリニック(歯)	郡元町	36-4332	いまち歯科医院	今町	39-0368	
	22日(日)			29日(日)			
	29日(日)						

ポテトチップチョコレートや生チョコなどの人気商品や限定商品などを取り揃えております。ぜひお立ち寄りください。

日時／5月31日(火)
6月12日(日)

11時～19時

場所／1階正面出入口外 駐車場

■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

イベント情報

★BESTIBASE/ビステイブス

2022年度ダンス発表会

3年目を迎える『ビステイブス』の発表会！「HAVE FUN」をテーマにした楽しくカッコイイダンスパフォーマンスをご覧ください。

日時／4月29日(金・祝)

開場13時

会場／ウエルネス交流プラザ・ムジカホール

■問合せ／ビステイブス

〒0986-66-8102

★芽吹きマルシェ

〜新しい「時間」に出会う〜

コロナ禍で表現の時間や場所を失った方達のパフォーマンスや、新しい何かをスタートしたい方達の「豊かさを提案」するイベント。DIYやソロキャンプ、家庭菜園などのワークショップで、新しい趣味を見つけてみませんか？

日時／5月1日(日)

10時～16時

会場／まちなか広場他

■問合せ／日本茶専門店

shop&cafe 日向時間

〒0986-77-6943

★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。気軽にご参加ください。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／5月8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。

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／5月14日(土)

10時

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

〒090-9489-4450

★第68回家づくりで後悔しないための勉強会

オンライン受講も大人気！

2021年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」など、内容が盛りだくさんです。

日時／5月15日(日)

13時～16時半

(開場12時40分)

会場／都城市総合文化ホール

(MJホール)会議室1F

〒090-1106-1000

料金／無料

定員／限定10組

※先着順予約制

※ご夫婦で参加される方のため

に、お子様をお預かりする託児サービスも用意しています。

ぜひご家族でお越しください。

■問合せ／一般社団法人

日本住宅取得応援協会

〒0120-610-250

★九州中医食薬膳・輪

日本中医食薬学会登録機関

中医薬膳初級講座

今年5年目を迎える「中医薬膳初級講座」は、「暮らしに寄り

添う薬膳」がテーマ。【未病】の対策として、薬膳セルフケアをサポートする、宮崎県ではここだけの講座です。

申込締切／5月15日(日)

料金や日程など、詳しくは、お問合せください。

■問合せ／みりのころ

〒0984-22-0023

URL: <https://profu.link/uminoocoro10>

★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コンシェルジュによる美容×健康にアプローチした季節のお茶で、ココロもカラダも癒されてください。

日時／5月17日(火)

10時～11時45分

料金／1500円(お茶付き)

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。

健康栄養学講座⑤「病気の予防と健康」

手元から遠くまで 視界良好!!



手元ははっきり、遠くまでくっきり。

仕事も趣味も遊びも、もっと生き生きと楽しむ毎日へ。

エアオプティクス 遠近両用

遠近両用/2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ (1箱6枚入り)

永吉コンタクトレンズ

都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530

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

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

お気軽にご参加ください! /

くもんの先生説明会

はじめの一步。まずは説明会へ!

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

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

あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON 公文教育研究会

お問合せはフリーダイヤル 0120-834-414

受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます

〒830-0312 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35 住友生命宮崎ビル7F

15時〜16時半程

●健康栄養学講座⑥

「心身のヘルスケアと健康」

日時/6月25日(土)

15時〜16時半程

場所/田中ケアラポ

定員/6名

参加費/2000円(税込)

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/田中ケアラポ

☎0986-77-7343

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

子育てイベント情報 三股町

★おはなしかい

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。

日時/5月12日(木)

10時半〜11時

場所/総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート

限定15組 完全予約制

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

日時/5月24日(火)

10時〜11時

場所/総合福祉センター

「元気の杜」大会議室

■問合せ/三股町子育て支援センター

☎0986-52-8101

★楳神社改築修繕募金チャリティ企画

お願い★こいのぼり

あなたのお願いをこいのぼりに託して、『楳神社』で泳がせてみませんか? あなたの1匹が、『楳神社』の改修費の募金になります。ぜひ、ご参加ください!

期間/5月31日(土)まで

場所/楳神社

参加費/1匹2000円

■問合せ/南之郷もりあげ隊

37305morigetai@gmail.com

その他の情報

★FFPが解決!

ライフプラン!!

お金の不安にお答えします! ささまざまな物価が上昇し、漠然としたお金に対する不安や悩みを持つている方も多いのではないのでしょうか? 弊社には男女のFFPがあります。女性のファイナンシャルプランナーも「楽しくお金を使いながら、将来の不安を解消する」方法を、ご提案いたします。気軽ににご相談ください!

日時/随時受付中

完全予約制

参加費/3300円

↓初回1000円

※5月限定

※必ず「きりしまフォーラムを見た」とお伝えください

■問合せ/橿今富不動産

☎0986-38-3727

★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/南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/南C&H

参加費/5000円

※予約制

■問合せ/南C&H

☎0986-23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

★ピアノ教室生徒募集

コロナ禍でも安心して出欠できるように、1回あたり1000円(30分)。来た分だけ! 無料体験もあります!

場所/都北町

■問合せ/ピアノ教室

☎0986-38-3579

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。事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!

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ヵ月無料

■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

伸拓明館 [1級空き家管理士]
Tel.0986-22-8535
Mobile.080-2021-0288
都城市下川東3-18-5
営業/9:00~19:00 定休/日曜日

思い出づくりのお手伝い

思い出づくりのお手伝い

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

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

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

5月診療スケジュール

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

HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

5 / 3(火)・4(水)・5(木)販売
毎年大人気の限定オードブル!!



3日間は
 限定オードブル
 のみの
 販売となります

海老のチリソース/チキン南蛮/鴨ロースト/アボガド&ブロッコリーサラダ/ホタテのマリネ/トマトソースハンバーグ/卵&カレーコロッケサンドイッチ 他

①GW限定オードブル ②バランスオードブル
【価格】各5,400円 数量限定 (①②共に4~5名様用)

店舗情報

都城市栄町1623-8 定休/日曜日 第1月曜日
 営業/11:00~19:00
 ※ご予約お渡しも11:00~可能

ランチタイムにも!
 11:00からお惣菜販売中♪



お客様のご要望により、
 11:00からお惣菜を販売しています。

母の日ギフトもご用意♡
 詳しくはP23をご覧ください

5/8(日)~11(水)は
 お休みとなります。



shop x cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

ご自宅で極上の新茶を堪能しませんか?



老舗茶問屋出身の店主が厳選した新茶は、香り・味・色ともに最高の逸品。毎年、多くのお客様が楽しみにしています! カフェスペースで数種類から選べる淹れたての新茶と「冷やしぜんざい」を一緒に味わうのもよし! お気に入りの新茶を購入して、自宅でいただくのもオススメです!!

店舗情報

都城市南鷹尾町3-4 **地方発送も可能です!**
 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



母の日ギフトにも

新茶と一緒に、おしゃれな急須や茶缶、てぬぐい等の和雑貨、お茶に合うお菓子もご用意しています。ご予算に応じた詰合せ等、気軽にご相談ください。



テイクアウトも大好評!

抹茶ラテ 600円
 お茶屋が作る「抹茶ラテ」は、宮崎県産抹茶「ひなた」を使った逸品

ほうじ茶ラテ 600円
 店主が厳選した「ほうじ茶」を、贅沢に使った香りとお味が深いラテ
 ※ホットもご用意しています!



万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

初夏に食べたい! 創作中華コース料理!!



飲放題付き
 創作中華コース一例

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、5月限定の飲み放題付き特別コース料理が登場しています。定番の中華料理はもちろん、鮮魚を使った中華風カルパッチョも絶品! 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

5月おすすめ
 限定コース

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



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

GWやこどもの日には絶品ケーキを♡



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! こどもの日はみんなで祝いませんか?

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 ビッタリのケーキ

残りわずか! 期間限定
**いちごタルト
 4号 1,400円**

『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!!
 いちごタルト・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。



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

当日予約もOK! おすすめテイクアウトMENU!!



「美味しい魚料理が食べたい!」「ガッツリお肉料理が食べたい!」という、どちらのワガママも聞いてくれる大好評のテイクアウトMENU。店主自らが市場で厳選する魚を使ったお刺身やフライ、男性も満足するボリュームいっぱい、チキン南蛮など、メニューも豊富。GWは自宅で、『ふたつき』の美味しさを堪能しませんか?

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

GWもおススメ テイクアウトMENU

ファミリープレートA 全5種
 ハラミ炭火焼き・山芋の鉄板焼き・ミックスフライ 他
ファミリープレートB 全5種
 チキン南蛮・カマンベールチーズフライ・若鶏の唐揚げ 他
各2,200円

この他にも、お刺身盛り合わせなど、テイクアウトメニューが充実!!
 詳しくはインスタをCHECK!

※前日までのご予約をおすすめします。当日予約が受けられない場合もございます。

大人気 テイクアウト限定

フローズンラテ 421円
 シヤリシヤリのカフェラテをそのままフローズンに! 濃厚なミルク&チョコレートソースがアクセントの冷たいドリンク



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

簡単調理が魅力の商品!!



『大杉しいたけ園』から、簡単にまでごはんを作ることのできる「までたけ」が登場! 自社栽培の「原木しいたけ」と「きくらげ」、九州産の鶏肉を一緒にじっくり煮込むことにより、旨味をぎゅっと凝縮。白米に混ぜるだけで、美味しいまでごはんになりますよ! 蕎麦のトッピングや、パスタソースとしてそのまま使える万能商品です。美味しく時短調理してみませんか?

店舗情報

都城市山之内町山之内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

帰省できない遠方の方へおススメ

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

きのご餃子ギフト
(12個入×4パック)
3,024円

きのご餃子と
きのごカレーのセット
(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!

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

5月も新作パン&特典がいっぱいです♪



大人も子どもも笑顔になる美味しくてワクワクするパンを、たくさん作ってお待ちしています♪ GWは家族や大切な仲間と、『グレンツェン』のパンで、朝ごはんはパンランチ、ランチ、カフェタイム……と生活を楽しく彩りませんか?

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/>



GWフェア開催

4/29(金・祝)~5/5(木・祝)

お子様に大人気のパンがたくさん登場! フェア期間中しか堪能することのできない限定パンも登場♪

オレンジデニッシュ

194円
甘酸っぱいみかんとサクサクのデニッシュ。カスタードがGood!

白あんぱん

130円
こだわりのあんこゴマの風味が最高のパン。

その他新作パン

新玉ねぎデミグラスハンバーガー 389円
こいのぼりパン 151円



Life designing Bio works ピオワークス

☎ 090-4482-0579

新緑を味わう! 期間限定カフェメニュー登場!!



カフェスペースで心から癒されてください

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、ウェアなどの選び抜かれたビューティ&ヘルスアイテム、自然治療を行うサロン、カフェスペースなどが詰まったトータルハウス♪ 新緑の季節……カフェスペースでゆったり過ごしてみませんか?

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
GoogleMapで検索 新着情報・得々案内を配信中!



ココロとカラダに優しい5月限定ドリンク

緑茶小町 620円

緑茶の持つ若葉のつややかな緑を生かして新緑を演出。底には有機あんを贅沢に使用し、自然な甘さと都城有機緑茶の渋みとスッキリとしたココ、フワフワとした豆乳が絶妙!!

NEW トリニティーコーヒー

軽い酸味と心地よい苦みのバランスがよい優しい飲み口のブレンドです。心身と地球環境を浄化すると話題のサステナブルコーヒー。



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

大切な日やGWは、『寿司虎亭』で決まり!



春のお祝い膳

「こどもの日」や「母の日」など、大切な瞬間に堪能してほしいのが、新鮮なお魚の美味しさを最大限にいかした、丁寧な職人技が光る『寿司虎亭』のお料理。心に残る瞬間を、美しい絶品料理で演出します。お持帰りメニューはもちろん、個室も充実しているので、ご家族やご友人での集まりにおすすめです。

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)



大切なひと時におすすめ春のお祝い膳

3,630円

母の日に『寿司虎亭』を贈ろう

5/8母の日限定

2段折弁当 卓月

2,894円

1段目:海鮮ちらし寿司・マグロ刺身

2段目:スワイ寿司虎亭焼き・海老唐揚げ他



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。



『はしづめ家具』で、上質な国産家具をご体感ください



暮らしに木のぬくもりを

はしづめ家具 TEL/0986-22-2096

都城市早鈴町2124-1

営業/10:00~18:30 定休/水曜日、第1・3火曜日

『はしづめ家具』さんに素敵な国産ソファが入荷しました。ゆったりと深く腰掛けることができ、程よい硬さの座面。ひじ掛け部分やフレームには、深い色味が人気のウォールナットを使用。そして驚くべきはその販売内容。ソファだけでなく、クッションとローテーブルもセットになっています! 上質なおうち時間を演出してくれること間違いナシな家具をぜひ手に入れてください。ご紹介した商品以外にも魅力たっぷりな商品を多数取り揃えています。GWにはお得なセール開催も予定。木の芳しい香りに癒されるショールームへ家族揃ってお越しください!

GWフェア

開催期間

5月1日(日)~
5月5日(木)まで

スタッフ募集中!!

詳しくはP26をご覧ください

鮮やかな青色のソファも



酒場定食堂 ふたつき

新メニュー登場!
お肉いっぱいランチBOX

夏季限定!
バーベキューポークBOX 1,200円

「旨い! 定食」が大人気の「ふたつき」の料理を、お弁当で食べられる、新メニューが登場しました♪ ご飯にピッタリのバーベキューポークが「これでもか!!」と、入った贅沢なランチBOX。おうちランチやピクニックランチにオススメです!!

TEL.0986-77-2619

都城市花線町17-3
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)、夜18:00~22:30(L.O.22:00)
定休/月曜日 ※日曜日は不定休 ※日曜日のランチはお休みです
※5/2・8・9・10はお休みです。



mocquan モックン

本格派ベトナム料理が勢揃い♪

気軽に手に取って食べられる「パインミー」や、特製ソースでいただく「生春巻き」など、普段味わう事のできないベトナム料理が満載! 夜遅くまで開いているため、お仕事帰りにも立ち寄りやすいですよ♪



パインミー ベトナムサンドイッチ 650円

生春巻き 460円

TEL.080-6433-7979

都城市小松原町10-9 MCビルF1
営業/昼11:00~15:00 夜17:00~23:00
(土日のみ夜17:00~24:00)
※駐車場はP13をご確認ください。



活魚!! 寿司虎亭

節句のお祝いや母の日には、
旬魚と職人技が光るお料理を!

大切な記念日を、『寿司虎亭』のお料理でお祝いしませんか? お寿司・刺身だけでなく、オードブルやお弁当など、新鮮な魚介類を使ったテイクアウトメニューも充実しています。

※前日18時までの完全予約制。
※入荷状況により内容が異なる場合があります。 海鮮オードブル 5,400円



海鮮ちらし寿司 3人前 3,013円
人数に合わせて、1人前からご用意できます

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)



こいのぼりパン 151円

子どもが笑顔になる、チョコレート
いっぱいのコロネ♪

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

期間限定!! 新作パン登場!

新玉ねぎデミグラスハンバーガー
389円

ボリュームミーなパテと新玉ねぎ、
トマト、チーズの相性が最高の
ハンバーガー。



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

鮮やかな緑が眩しい季節……初夏の風を感じながら食べた「心おどるグルメ」が、たくさん揃いました。美味しいものを食して、元気にHAPPYになっ

初夏の まるまること グルメ 特集

まきりしまフオーラム
厳選

Life designing Bio works ビオワークス

5月限定
ココロとカラダに優しいドリンク

緑茶小町 620円

緑茶の持つ若葉のつややかな緑を生かして新緑を演出。豆乳と小豆のコントラストも美しい、美味しすぎるデザートドリンクです。底には有機あんを贅沢に使用し、自然な甘さと都城有機緑茶の渋みとスッキリとしたコク、フワフワとした豆乳が絶妙です。



TEL.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

古美術 八木 × sugar シュガー

美しい庭園や美術品に囲まれた
カフェでいただく極上スイーツ

すべて手作り! こたわりのかき氷がGW明けよりスタート
厳選されたいちごから作るシロップが自慢の「いちごかき氷」や、ココナッツシュガーからキャラメルを作り完成した「キャラメルコーヒーかき氷」など、メニューも充実。

GW期間中まで! サクサク食感が大人気の
アメリカンワッフル



TEL.070-8987-7754

※営業中は出られない場合がございます
曾於市末吉町諏訪方6805-1
営業/11:00~17:00
定休/月・火曜日 他、不定休
Instagram ID「sugar.0808」
13歳未満は入店できませんので、ご了承ください。
お庭のご利用は可能です。



自然派ワイン専門店 Orange

特別な日に、上質ワインを

人気のイタリア産オレンジワイン。果実だけでなく、果皮の成分も抽出されており、茶色い色味と高い香りが特徴的です。

ラ・カステッラーダ
シャルドネ 2014
5,500円



TEL.0986-36-7132

都城市若葉町21-7
営業/12:00~18:00 定休/日曜・月曜・祝日

shop&cafe 日本茶専門店
日向時間

冷やしぜんざい

冷やしぜんざいとお茶セット
900円

あずきの美味しさを引き立てた優しい甘さのぜんざいに、「日向時間」特製の都城茶とほうじ茶のアイス、白玉がトッピングされた「涼」を感じるスイーツ。店主が目の前で淹れてくれるお茶と一緒にどうぞ。また、極上の新茶とお持帰り用のオリジナル上生菓子もご用意しています。ちょっと贅沢に「オウチで日向時間」もおすすめですよ!



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)

HANAFUSA SAKE SHOP

母の日限定ギフト♡

- 5/8(日) Mother's day
- ・お花と辛口赤ワインのセット 3,500円
- ・お花と甘口白ワインのセット 3,000円
- ・お花とこだわりジュースのセット 2,500円
- 予約締切日 5/6(金)
- 店頭受渡日 5/7(土)

母の日には、ソムリエールがセレクトしたワインとお花を一緒に贈りませんか? 毎年、大好評のギフトセットです。数量限定のため、お早目のご予約をおすすめします!!



TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8 定休/日曜日 第1月曜日
営業/11:00~19:00 ※ご予約お渡しも11:00~可能



FELICE フェリーチェ

新作スイーツ続々登場♡

- いちごの生シフォンケーキ 430円
- 優プリン 280円

『フェリーチェ』に、スイーツの新メニューが登場しました! シフォンケーキの中には、北海道産生クリームと甘酸っぱさが絶妙な自家製いちごジャムがたっぷり入っています。驚きの美味しさを、ご体感ください!!

大好評!
パンケーキ
フルーツサンド



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



大杉しいたけ園

食べ応え抜群な餃子

『大杉しいたけ』自慢の肉厚ジューシーなしいたけときくらげ、九州産の豚肉・キャベツ・にらをたっぷり詰め込んだ餃子。噛んだ瞬間じゅわっと溢れる肉汁と、コリコリした食感がクセになります。にんにく不使用で、臭いを気にせず食べられますよ!

きのこの餃子 12個入 540円

TEL.0986-57-2536

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

だるま井

海の幸をぎゅっと詰め込んだ
人気NO.1商品!!

子どもから大人まで、人気の海鮮丼の具材6品を詰め込んだ贅沢な丼。食べる場所によって味が変わるため、飽きることなく最後まで食べられますよ!



漁師丼 600円

TEL.0986-77-9354

都城市広原町30-1-1 サンライズ東郷1 中央店
営業/昼11:00~14:00 夜17:00~20:00
定休/水曜日

子ねことリンゴ

至福のティータイムに
こだわりのアップルパイを♡

フランス産の発酵バターを贅沢に練り込んだ生地で、青森県産のりんご・フルーツソースをたっぷりくるんで焼いた魅惑のアップルパイ♡ お好みでシナモンをかけてご賞味ください! かわいらしいサイズのコレネや、お弁当などもありますよ。



アップルパイ 230円



コレネ(チョコ・カスタード) 180円

TEL.090-2674-0141

都城市金田町1960-1
営業/11:00~19:00
不定休

道の駅 松山 やっちくふるさと村

チョコレート専門店だからできる! 至極のチョコレート!!

- 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、ちょっとした手土産にピッタリですよ!



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

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。

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

ロゼマドンナ

薄着の季節! 最短で理想のスタイルを手に入れませんか?

セルライト除去 (脂肪吸引)

頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、瘦身効果をうながします。



若返りプラセンタ コラーゲン注入

顔に保湿・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!



RF波トリートメント

脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。



バスト矯正

背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!



0120-16-3314 (予約) 小松原中

0986-21-1830 西日本シティ銀行

都城市前田町7-14 新型コロナウイルス感染予防対策店
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

実績ある痩身技術が高評価のサロン

ベテランのエステティシャンが、お悩みを伺いながら、お客様に寄り添った提案と施術を行ってくれます!!

コースメニュー

★プレミアムコース **¥1,500**
- 遠赤ドーム
- 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**
- 遠赤ドーム
- セルライト除去 (脂肪吸引)
- 光痩身スリム

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**

バスト矯正 **¥500**

好評につき 3名様限定

モニター募集 続きます!!

~癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ) 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!!



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 **¥16,500!!**
6回コース **¥158,400** → 先着3名様 **¥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。

070-1946-7772 ※新店舗の詳細はP12をご覧ください

都城市山之内町花木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。



全国シミケアコンテストベストアレンジャー賞第2位を受賞できました。

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!



新しい店内は心からくつろげる空間に

YOSA PARK

人生最後のダイエットをスタートしませんか?

凄腕オーナーがカウンセリングから施術までマンツーマンで担当!!
体質根本変化で免疫UP! 食事制限なしで驚きの全身痩せ!



都城市在住 Sさん 30代

学生時代にスポーツで鍛えた筋肉質な足が、運動をやめたとたん、太いままセルライトだらけに……。何をしても痩せない足が、YOSAに入ることですごくスッキリと細くなりました!!

11種類のハーブx水素で体を芯から温めて潤し、体質を根本から改善! 免疫力をUPさせる効果が期待できますよ。

- 妊活・温活中の方
- 確実に痩せたい方
- 美肌効果
- 女性特有の悩み
- 新陳代謝を促進
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み

こんな方にオススメです

イチオシ!! 超お得!

プレミアム

免疫UPコース(90分)

通常¥13,800相当の施術

初回 → **¥7,040**

プレミアム

ダイエットコース(90分)

通常¥13,800相当の施術

初回 → **¥7,040**

デトックス代謝アップコース

(75分)

初回 **¥5,500 → ¥4,400**

甲斐元店 完全予約制

090-3419-2143

都城市甲斐元町10-46
営業/9:00~21:00 不定休
駐車場/あり
LINE ID/@182kfjit



salon owner Jogasaki

三股店 完全予約制

080-8392-4280

北諸県郡三股町五本松23番
営業/9:00~20:00 不定休
駐車場/あり



salon owner Takada

都原店 完全予約制

090-4436-3964

都城市都原町7952-4
営業/9:00~22:00 不定休
駐車場/あり



salon owner Satoyama

都北店 完全予約制

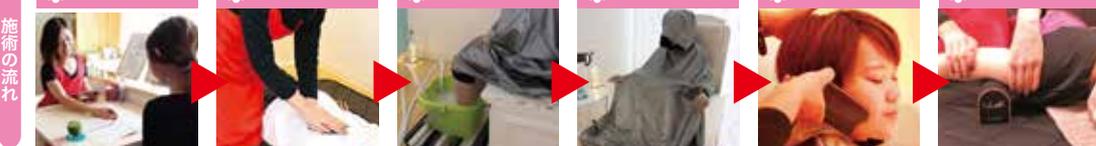
080-5202-1544

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



salon owner Hamahata

- 1 カウンセリング
- 2 ダブルリンパマッサージ
- 3 水素フットバス
- 4 YOSA 60分
- 5 水素&美容液パック
- 6 ホルスターマッサージ



施術の流れ



まとまりと艶が
手に入る話題の
自然派サロン

大人女性の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♪

リピーター続出のエイジングメニューで潤いと艶感が続くヘアスタイル

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

リピーター多数!!

加齢によるうねりやクセをつやつやカールに!

ミネラルデジカール+カット

新規限定 ¥13,200→¥11,000

HOIMITリートメント(¥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



美姿勢で叶う -5歳!

適切な有酸素運動で活性酸素を抑えつつ、脂肪を燃焼、免疫力UP! 自律神経も整い、さらには細胞まで活性化!! 身体の内側から元気に若々しくなれるエクササイズです!!

完全パーソナルレッスン
新型コロナウィルス
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

- 妊娠一産後ケア
- 更年期対策
- 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♪



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」



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
- 梅雨目前! 加齢によるクセやうねりを、美しい艶のある自然なストレートへ変え
- カット ¥3,200
- 塗るだけヘナ ¥3,800

髪にも頭皮にも優しい
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。お気軽にご相談ください!!



owner & stylist
Akane Morizono

大人女性の悩みにご答えします。気軽にご相談ください!!

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



有限会社 小迫石油 (栄助商店)



ガン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。健康になるのももちろん、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!

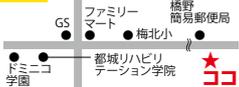
店頭販売特別価格

- モリンガGOLDパウダー ¥2,900
- モリンガビュアオイル(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

曾於市末吉町南之郷1950
営業/7:00~18:00



最も厳しいと言われている「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◎。



福田式ヘアグロー

女性専用育毛サロン
薄毛・抜け毛でお悩みの方へ



「毛根周辺・頭皮などに異常があると、よい育毛剤を長年使用しても、なかなか浸透せず、育毛効果を感じることが難しい!!」のが現状です。当店は、この問題に注目。低周波機器による特殊な波動・振動を利用し、毛根への浸透度を高めることを実現しました。薄毛でお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください!

頭皮診断・育毛チェック無料!!
毛髪協会認定毛髪解析技術士 福田

☎090-1347-6192

都城市都原町7399-3(石井ビル)
営業/10:00~20:00

※完全予約制です。
まずはお電話ください。

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。

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

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

5月8日(日)は母の日
母の日フェア開催

日頃の感謝の気持ちを込めて、大切なお母様にプレゼントを贈りませんか? 全国各地から、母の日のプレゼントにピッタリな商品を多数取り揃えております。この機会にぜひお越しください。

開催期間/4月29日(金)~5月8日(日)

■和の生活雑貨 陶光 TEL/0986-25-1999 ※P12もご覧ください

~スタッフ募集~

家具・インテリアが好きな方大歓迎!!

【雇用形態】正社員(要相談) 【業務内容】ショールーム内での家具の販売 等
 【勤務時間】9:45~18:30 ※雇用形態によって変更があります

【休日】水曜日・第1、第3火曜日・その他

【給与】月給制 ※普通自動車運転免許 必須 (面接・履歴書の提出あり)

※給与・詳細については本社採用担当までお問合せください。

■株式会社橋詰家具 本社TEL/0986-22-6312

小売TEL/0986-22-2096 ※P21もご覧ください

初心者大歓迎!!

お得に楽しく卓球をはじめませんか?

卓球を楽しむのに、年齢やレベルは関係ありません!!
 一人ひとりに合わせて、優しく・分かりやすい指導を行います。

期間限定のお得な特典もご用意しておりますので、

ぜひ一度お越しください♪

※特典詳細についてはP14をご覧ください。

■都城テーブルテニスクラブ 卓球 TEL/0986-51-9494

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)

芽吹きマルシェ

~新しい「時間」に出会う日~

新しいライフワークが見つかるお店とワークショップ
 ステージイベントに美味しいグルメ。

新茶が芽吹く八十八夜の季節から

豊かな時間をお届けします。

日時/5月1日(日) 10時~16時

会場/まちなか広場他(都城市立図書館前)

■日本茶専門店 shop&cafe 日向時間 TEL/0986-77-6943



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

- 車のエンジントラブルで、落ち込む私の姿を見た4歳の息子が、「心配ご無用♪ 心配心配ご無用♪」と、謎の歌を熱唱しました! おかげで大爆笑!! ありがとう (フミ)
- 最近「藤井風」さんの最新アルバムを初回限定版で入手しました! 曲のよさと、同世代とは思えないルックスは、まさに沼です。(りつ)
- 春の野菜のてんぷらをしました。庭のごごみと我が家の原木椎茸。畑の新玉ねぎとスナッフエンドウに、ご近所さんから頂いた筍。自然の恵みを頂く実感! 幸せな食卓です。(いし)
- 四十路を超えて、ついにブラックコーヒーが飲めるようになった。苦くて飲めないと思っていた過去の自分と決別し、新たな扉を開いた2022年の春。その美味しさに気づき、人生はまだまだ発展途上であると知った。(お一)
- 大好きな漫画の実写化の報せ。嬉しい反面、原作への愛が大きいほど「ガッカリしたら嫌だな」と不安になります。果たしてどちらに転ぶやら……怖いよおっ!! (もり)
- 待ちに待ったGW! しかし今年は引越しの準備で潰れそうです……。まあ連休は人出が増えるでしょうし、ちょうど良いかも?? (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 5月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
 (★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

先月から、MRT宮崎放送のラジオ番組「フレッシュAM! もぎたラジオ」(月~金)でも、デリコの毎日の占いお届けようになりました。毎朝8時50分頃です。ラジオは、緊急な何か起きない限り、ほぼ予定通りに番組(コーナー)が進んでいくので、毎朝の占いが始まった9時前だと分かりますね。5/2(月)18:15~のMRTラジオ「水木大介の元気じゃるかい? 宮崎!」にゲスト出演します。聴いてね~☆ 5月の一粒万倍日は、5/2、14、15、26、27

◆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

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

一白水星 今月は、何かと飲食の誘いが多くなりそう。健康志向を意識して食事にこだわると視野が広がり、コミュニケーション能力がアップ。GWは、自然の風を感じる場所がおすすすめ。

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、親戚や久しぶりに会う友人との時間が増えて、色々な情報がゲットできそう。太る要素があるので暴飲暴食には気を付けて。GWは、手足や腰などのケガに注意しよう。

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、頭の先から足のつま先まで、きちんと身だしなみを整えましょう。常に、勝負服を意識しておくイメージです。GWは、オンラインイベントなどを楽しむのがベスト。

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

四緑木星 今月は、新たな環境で取引先ができるなど、何かと物事がスタートします。初めてのことでチャンスがいっぱい。恐れずにチャレンジして。GWは、急遽、仕事が入る可能性があります。

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

五黄土星 今月は、思うように成果が出ないかもしれませんが、焦らずに過ごしましょう。胃腸の不調は、ストレスによる食べ過ぎが原因かも。GWは、少し早い母の日のお祝いがおすすすめ。

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、これまで温めていた物事が発展しますが、驚くようなことがあるかもしれないので、慎重に行動しましょう。音楽と相性がいいので、GWはライブ映像などを楽しもう。

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

七赤金星 今月は、何かにこだわって頑固になるよりも、柔軟性を持って受け入れる心構えをしましょう。香りのよいハーブティなどがおすすすめ。GWは、アウトドアでBBQを楽しもう。

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、物事がうまく進まず感情的になってしまうかも。正論は通用しないと感じて焦らないようにしましょう。GWは、旬の物や話題のスウィーツなど美味しい物を食べよう。

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、仕事に集中するのが一番。連休は無理に休まず仕事優先がベストです。株式などの取引はリサーチ程度が無難です。GWは、賭け事などで散財しないように引き締めて。

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

盆 人 倶 楽 部

ほんじんくらぶ

盆人倶楽部は、霧島盆地に暮らす人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていることなど、何でもお聞かせください。

今月の盆人大賞

●先日、夫とバイクングに行きました。私がドーナツが大好きだという事を夫は知っているので、ドーナツがあったよと嬉しそうに持ってきてくれました。楽しみに食べてみると、なんとイカリングでした。完全に胃袋はドーナツを待っていたのに……(笑)

(37歳/がんちゃん)

●イカリングとドーナツ太さがだいぶ違う気がするのですが……。きつと厚めのころもを纏っていたのでしょね。コーラだと思つて飲んだら、ブラックコーヒーだった時と同じ悲しみを感じます。フツとなれるエピソードをありがとうございます！

ありません。ヒーローに拍手！

●先日、庭で鳥かごを掃除していたら、目の前でインコに野良猫が飛び掛かってきました。自分でも聞いたことがない、今までに出したことがないキーの悲鳴とも怒鳴り声にもならない声が出て、その声に驚いて猫が逃げました。インコも無事でしたが、自分でも自分の出した声に驚きました。(41歳/うめ)

●一体どんな声だったのか気になります……。猫からしたら飛び回ったり、動いたりする上にカラフルなインコは魅力的なのかもしれませんね。実家の猫もカラフルな猫じゃらしでよく遊んでいます。何はともあれ、インコの命を救ったことに変わり

きました。学校とはまた違った大変さがありますよね。私もまだまだ未熟な社会人です。お互い頑張っていきましょう！

●先日、妻と一緒に桜を見ながら美味しいパンを食べて幸せな時間を過ごしました。

(24歳/モクレン)

●なんですか、そのエモい光景は。The理想の夫婦像、羨ましい限り。私の隣にもいつか誰か……(笑)。

●コロナ感染予防をしながらの生活。テレビをつける戦争……。暗い気持ちになりますが、今を大切に、小さな幸せを見つけながら楽しんでいこうと新たな気持ちになりました。前向きな言葉を使つて行こう！えい！えい！

(54歳/まあちゃん)

●いつも「幸せ引き寄せ術」を読んでいたきありがとうございます！暗いニュースが多い今だからこそ、私自身も「プラス言葉」の重要性を改めて実感しております。不思議なことに、前向きになると自然と笑顔も溢れてきます。皆さんもぜひご活用ください。

●あー、値上げ、値上げ!! 家計が大変です。節約? 何をします? (65歳/MOMO)

●世の中の主婦の声を代弁するようなラップですね(笑)。仕方ないことだと分かっています。値上げは家計にダメージです。いつまで値上げが続くん

大人も知っておくべき！子ども達に伝えたいスマホの危険性!!



こちらから動画もご覧いただけます

3月27日(日)に、「宮崎県みんなで取り組む子育て環境づくり支援事業」の一環として開催されたオンラインイベント「子どもも大人も楽しくみんなが学ぶSNS」取材してきました。



今回のイベントは、元・埼玉県警察本部刑事捜査第一課デジタル捜査班長で



あり、現在、講演、執筆、テレビ・WEBでコメントーターとして活躍中の佐々木成三さんと、SNS全フォロー13万人のインフルエンサー赤髪社長こと、橋元幸菜さんを講師に迎えて行われました。

「10代のスマホ・SNSのリアル」を把握しながら、それによつて起こるトラブルやいじめ、炎上、自撮り被害、誘拐、監禁、闇バイトなどの危険性を、例を挙げながら解説。佐々木さんは「SNSは素晴らしい可能性をもったツールですが、性格や性別、年齢などを偽れ、悪用する人も少なからず存在します。ですから、【正しく知る力を身につける】【自分が知っているという認識を疑う】ことが



必要です」と教えてくれました。また、犯罪に繋がる行動を起こしてしまふのは常に「自分」であり、情報を見極める情報リテラシー・モラルを身につける必要性と、「①他人の意志に流されない②思考ゼロで行動しない③常に考える」という重要性を熱心に伝えてくれました。

今回のイベントは、『都城泉ヶ丘高等学校』と『宮崎第一高等学校』の生徒が中心となり、自らも学びながら同時に、学んだことを全国へ向けて発信。生徒の意識の高さと、熱心に驚かされました。

●取材協力/ 出逢えるアリーナ実行委員会

●取材協力/ 出逢えるアリーナ実行委員会

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

センター専門街
都城市早鈴町1990

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

Palais Picasso どんな世代も「母の日ギフト」はあまかせ!!



new balance 373

カラーもサイズも豊富な家族コーデの定番に新色登場。初夏にフィットする明るいカラーはロングスカートとの相性もGood!



NICO 本革レザーサンダル

驚きの軽さで、クッションが効いた弾むような履き心地のコンフォートサンダル。上質なレザーと大きな目のスタッズが上品なデザイン。

この他にもスニーカーやパンスを豊富にラインナップ♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

THE SHOP TK

お母さんへトレンドを抑えた着心地のよいファッションをプレゼント!



デザイン性の高いカゴバッグはリゾートやお出かけなど、普段使いに大活躍!

サンダルやパンス、帽子などのファッション小物も充実!!

存在感のあるランダムストライプ柄のパンツに、白シャツをプラスした華奢見えコーデ



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

LA PAX
Daria Convension

お母さんを笑顔にするバッグが満載♪

鮮やかな花柄デザインが目を引きとつバッグ。バンパーハンドルと肩掛けの2WAYで使いやすく、サイズも大容量!

天然のバンパーハンドルとフェイクレザーの組み合わせが高級感があり、スタイリングのアクセントになる小ぶりなバッグ。



LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

TEZUKA WORLD SPORTS

母の日に贈りたい! サステナブルな新作スニーカー!!

NIKE エアマックス95

人間の身体と90年代の美しいトラックスタイルをイメージした不朽の1足。驚きの快適性と、誰もが振り返る魅力的なスタイルは、どんなファッションにも合わせやすいスニーカーです。



NIKE エアマックスフリディ

レトロなトラックスタイルの美しさと、洗練されたデザインを組み合わせたスニーカー。スウッシュのカモフラ柄がオシャレ!



この他にも、NIKEのスポーツウエアやnew balanceのスニーカーも揃っています。店舗限定商品もあるので、お見逃しなく♪

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



any FAM ファッション好きなお母さんへ!

すっきり見え上々! 気軽に洗えるリネンチュニック

タックやふわ袖、キーネックなど、細かなデザインが体のラインを上手くカバーしてくれるトップス。気軽に洗えるライトリネン素材も嬉しいポイント!!

セット&単品で長く使えるアンサンブル

フレンチスリーブのリブニットと、ゴールドボタンが映えるハイケージニットは、ロングシーズンで着られる便利なアイテムです。



any FAM 1F TEL.0986-46-2288

お母さんへ……上品さ溢れる素敵なりストウォッチを

THE CLOCK HOUSE



SEIKO LUKIA ルキア

シンプルでミニマなデザインは、毎日のどんなスタイルにも寄り添い、着けるだけで美しく洗練された印象に。電池交換・時刻修正が不要なソーラー電波時計です。

THE CLOCK HOUSE

透明感のあるホワイト文字盤にネイビーのインデックスが映える、ソーラータイプのトノー型。着脱時に大切なネイルも傷つけないと話題のウォッチ。

年代に合わせたさまざまな時計をご用意しています。気軽にご相談ください!



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



初夏に飲みたい! アイスコーヒー

タリーズジップス コールドブリューコーヒー 水出しアイスコーヒー

1,080円

まるやかでしっかりとしたコク、甘みがありながら華やかな香りとベリーのような風味を感じるこのできるコーヒー。ご自宅で本格的なアイスコーヒーを味わってください!



各種ギフトも承りますので、お気軽にお声かけください。また、カフェの新メニューも登場していますよ。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

薩摩園 鎌田茶業



今年も新茶の季節がやってきました

美味しい新茶を、ご堪能ください。ご来店をお待ちしております。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

ITALIAN TOMATO Cafe Jr.

初夏におすすめの新作メニュー!



北海道産マスカルポーネとオーストラリア産クリームチーズをブレンドした、濃厚な味わいながらさっぱりとしたあと味のチーズクリームと、贅沢なミルク感のハニーロイヤルミルクティーをあわせたデザートドリンク。

期間限定の Pasta や新作のケーキも登場しています♪

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

New Lounge ラウンジ

オウチで堪能♡ラウンジのテイクアウトメニュー!!

本格的な洋食を、自宅で楽しむことのできるテイクアウトメニューも大好評です。



オムライス&ハンバーグ 805円

嬉しいお得なオムライス!

オムライス&チキン南蛮 788円

大人気の組合せ!!



ハンバーグやナポリタンなどのテイクアウトメニューも充実!

GWは家族で美味しい洋食をご堪能ください!

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

ケンタッキーフライドチキン

5/6金・7土・8日限定/

ご予約受付中!

母の日 バーレル

¥1900

5月もイベント満載のケンタッキー-AGO♪

「母の日」や「こどもの日」の限定メニューは、早めのご予約がおすすめ!

5/30・40・50限定

こどもの日 バーレル

¥2500

チキン 8
チキン 10

この他にも、美味しくお得なメニューがたくさん!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

Happy Mother's Day 5.8 sun

one's terrace

センスの光る♡贈り物

Apron エスロン

さまざまなデザイン&カラーのエプロンをご用意しています。パステルカラーや花柄のデザインで、ゆったりとした着心地が人気の割ぼう着も、毎年大好評です!



人気 NO.1

オシャレで高性能なビューティー家電も揃っています! 「美意識高め」のお母さんへおすすめです!!

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



イニシャルマグカップ

美しい花柄に、イニシャルを添えた特別なデザインは、ギフトに喜ばれること間違いなしです。



Raffine

5月8日まで販売!
母の日
限定ギフトカード

毎日忙しいお母さんへ。感謝の気持ちを含めて、マッサージのギフトカードをプレゼントしませんか?

ゆったりとした癒しの空間で、日頃のたまった疲れを心身ともに癒しませんか?



椎葉店長

人気コース
ボディケア 20分 2,200円~
リフレクノロジー 20分 2,200円~
フェイスセラピー 15分 1,650円~

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

AEON

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

SHOO-LA-RUE 「トータルファッションスポット」で

見つける 母の日ギフト

コーディネート Advice!

Left 白のバルートップスに黒のアイテムを合わせたモトーンコーデ

Center グリーンのトップスに個性が光るパンツをプラスしたスッキリコーデ

Right 小花柄が可憐なピンクのブラウスとロングスカートの「大人かわいい」コーデ



Bag

初夏を感じるオリジナルアイテムも♪



Stole

爽やかな素材感と高いデザイン性のストールは、母の日ギフトにイチオシです。この他にも、日傘やTシャツなども入荷中!



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

ABC-MART

歩きやすくオシャレな靴をプレゼント!



NUOVO

スクエア
クロスサンダル

くすみカラーが大人女子にもGood! 細部までこだわりが詰まった、シンプルなデザインで、カジュアルにもキレイめにも活躍する1足です。

ABC SELECT
ゴアウエッジ5

夏らしい発色のゴアサンダルは、窮屈感のない快適な履き心地が◎。フカフカのクッションと屈曲性のよいウエッジソールでストレスフリーな歩行を実現!



行動派のお母さんへ
ピタリなスニーカーもご用意しています!!



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

CHIPPER CHIT

もらって嬉しい母の日ギフト

毎日使うものだから、こだわりの1枚をプレゼントしませんか? さまざまな素材、カラー、デザインのエプロンが揃っていますよ。



Apron
エスロン

イチオシは、ねこモチーフのエプロン。キュートなデザインで、お母さんが笑顔になること間違いなしです!!



ふんわり香ってリラックスできる「安眠アイテム」。お昼寝まくらやアイマスク、アイピロー、バスグッズなど、お母さんへ最高の癒やしを贈りませんか?

おやすみ羊グッズ



CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

金海堂 こんな時だからこそ、地政学をマンガで学ぼう!



原田店長イチオシ

紛争でしたら八田まで

作: 田素弘

地政学リスキュメントの主人公・八田百合が、民族や言語、思想などの違いによって起きるさまざまな紛争を知性と荒技で解決に導く地政学活劇。ウクライナ情勢が分かる「ウクライナ編」をぜひ読んでください。



大人気 Dr.STONE

作: 稲垣理一郎・Boichi

一瞬にして世界中のすべての人間が石と化す、謎の現象に巻き込まれた高校生の木下大樹。数千年後、目覚めた大樹とその友・千空はゼロから文明を作ることを決意する!



「図書カードNEXT」ギフトに最適

こどもの日は本との出会いを贈ろう!! ラッピングも承ります!



金海堂 2F TEL.0986-21-7133

UV99%以上カットのサングラスで紫外線をカット!!

今旬のカラーリング&デザインをさらに追加! 豊富なバリエーションをラインナップ

ベースフレームにSNAPレンズをワンタッチで交換できるめがねとして大人気。マグネットが内蔵されているので、カチッと簡単に装着でき、一瞬でサングラスになる優れもの!! 高いファッション性も◎。



男性に不動の人気を誇るブランド「Memory Metal」からSNAPシリーズが新登場! 柔軟で軽いめがねに利便性がプラス!!



流行に左右されない洗練されたクラシックなシルエットに、トレンド感が合わさったオシャレなデザインが大人気!

めがねに関するご相談も承ります。気軽にお声かけください!!

岩月店長

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

AEON 新入学 2023
新入学ランドセル
早期ご予約販売会

5月13日(金) ~ 22日(日)
1階セントラルコート 10:00~19:00

特典1
ランドセル
税込価格から
10% OFF

※他、割引企画との併用不可
※当社指定商品に限りです

特典2
イオン商品券プレゼント
税込価格66,000円以上のランドセルお買い上げで
イオン商品券 5,000円分プレゼント
税込価格30,800~64,900円までのランドセルお買い上げで
イオン商品券 3,000円分プレゼント
※10月2日まで ※当社指定商品に限りです

特典3
ランドセル全国配送料 無料 ※2023年2月28日まで

bijou SOPHIA 5月8日(sun)まで さまざまな特典をご用意しています!



ブライダルフェア開催
WISH UPON A STAR

ブライダルリングご成約の方へ ヘビリングプレゼント
マリッジリングご成約の方へ “幸せを呼ぶ”と言われる「星座石」「誕生石」「曜日石」のいずれか1石をリング内にセッティング【1万円相当をプレゼント】
ホームページからの初回来店予約でギフトカタログプレゼント
※1,2の特典は総額10万円以上でご成約いただいた方に限りです



2022 Spring Collection
- TRUE -

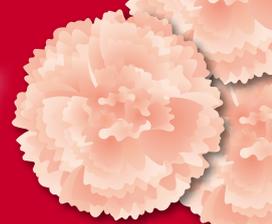
本来の自分自身を取り戻し、きらめく輝かしい明日に向け、夢を抱いて前に進む女性に寄り添うジュエリーをお届けします。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266



Thank You Mother's Day

お母さんが笑顔になるギフトをご提案します



母の日ギフト 感謝の気持ちを込めた特別な贈り物



プーラビーダオリジナルギフト

暮らしを彩る食器やお茶、雑貨、美容グッズなど、母の日にぴったりのアイテムで、お母さんをイメージしたギフトを作りませんか？



日焼けが気になるお母さんへ

ストール

ひんやり感触と優れた吸湿性のあるストール

日傘

紫外線だけでなく、暑さもカットしてくれる日傘

帽子

紫外線をしっかりとガードしてくれる帽子は、カラーも豊富

スタッフ
コーディネート

ファッション性の高いストール&日傘で、オシャレに紫外線をカット

目・肩がいつも疲れているお母さんへ

NIPLUX

EYE RELAX

目を温めながら空気圧で筋肉を優しく加圧。酷使している目をほぐしながら、スッキリさせてくれるアイテム。

Bluetooth
音楽機能も
搭載



SHOULDER RELAX

ハンズフリーで使える肩専用EMS機器。首・肩の重さがスッキリすると話題。



お料理好きなお母さんへ

不動の人気を誇る「レミバン」や「BRUNO」ホットプレートなどデザイン性と機能性を兼ねそなえた、キッチンアイテムもラインナップ。

プーラビーダ都城 化粧品担当スタッフおすすめ!

夏の注目美容アイテム!!

New N organic Bright

大人気の「Nオーガニック」に新シリーズ登場! 40代から気になる「シミ」と「黄ぐすみ」を、パッと明るいはり肌へ導くシリーズ。



紫外線やマスクなどで、荒れてしまったお肌に「エイジング+美白」の高い効果が期待できます。

Le ment

ルメント ヘアシリーズ



3日に1度の高濃度炭酸シャンプーとヘッドスパで自宅で簡単にサロン級ケア!

頭皮をマッサージしながら汚れを落とし、目や肩こりの解消、顔のリフトアップにも♡



今村さん

エマルジョン リムーバー

毛穴の黒ずみや開き、鼻や頬の吹き出物を解消する「毛穴おそうじスプレー」!!



大坪さん



洗顔前にシュッとひと吹き! サッパリとした使い心地です!

飯干さん

5月の疲れに身体をメンテ!!

手軽にビタミン補給! ドクターズサプリ
TO BE JOY

「TO BE JOY」は、クリニックのドクターが監修したタブレットタイプのビタミンサプリ。健康に必須な「ビタミンC・ビタミンD・亜鉛」を、手軽に摂ることができます。

「本田店長も愛飲中」 飲みはじめてから疲れにくくなりました!



プーラビーダ × 南阿蘇農園



25tea

不動の人気 No.1 健康茶

オリジナルの健康茶は、ビタミンやアミノ酸、食物繊維もたっぷりです。ノンカフェインのお茶です。

Herb vida

ハーブビーダ

オリジナルブレンドのハーブティー「Refresh」や「Beauty」など、気分や効果に合わせて選べます。贈り物としても大好評!



カメヤマキャンドル

リラックス効果の高い
老舗キャンドルメーカーのアロマキャンドル



コンパクトでインテリアとしても馴染みやすい「キャンドルウォーマーランプ ミニ」なら、火を使うことなく楽しめます。心地よい香りやランプの柔らかな光に包まれて、極上の癒し空間が広がります。

母の日イベント **元明生花店** がんみょうせい か てん

人気のバルーン 限定販売!

Thank you mom 4/8金 ~ 5/8日 まで

見ただけで癒される「ドライフラワーバルーン」を大好きなお母さんへ贈りませんか? お部屋のインテリアとしても!

5月のキッチンカー情報 売り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!!

5/1 SUN Rainbow Farm レインボーファーム

5/3 TUE This is Burrito ディス イズ ブリトー

5/7 SAT LEES KITCHEN リーズ キッチン



綾町



宮崎市



宮崎市

綾町特産の野菜を使ったラップサンドが人気!

たくさん具材でいろんな味が楽しめるブリトー専門店。

キンバ(韓国のりまき)をはじめとする本場の韓国料理をどうぞ!

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
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/>

