



vol.370
JANUARY 2023

1

きりしまフォーラム

編集・発行 / 霧島フォーラム 都城市一万城町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



鹿屋中央公園



鹿屋市小動物園

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
シニアからキッズまで
楽しめるくつろぎ旅

鹿屋市 特集!

新年号特別企画
**新春お年玉
プレゼント**



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

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
50代以上は要注意!
帯状疱疹 (たいじょうほうしん)

フォーラム オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ** 新年度! オススメ **新春習い事特集** **キレイをお得に! Beauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『ウサギさんのお正月』

たかはし きこ
高橋 桔子ちゃん
(6歳)

- ウサギさんが大好きで、
- 干支のウサギさんがお正月に
- 遊んでいるところを描きました。

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



今年こそはマイホームを!!

第76回 家づくりで

後悔しないための勉強会



完全
予約制
10組限定

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“ギュッと”詰まった講演会

参加無料

2023年1月15日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)

都城未来創造ステーション2F多目的室 都城市中町16街区15号

オンライン受講可

LINE登録QRコード

実演や素材の体感などもございますので来場での受講をおすすめしておりますが、オンライン参加をご希望の方は左のQRコードからLINE登録のうえ、お名前の入力をお願いします。

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

<p>住宅ローン</p> <p>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?</p>	<p>気候</p> <p>宮崎に合わない家 (宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?)</p>	<p>土地</p> <p>不動産取引で失敗してしまう人の傾向とは</p>	<p>基準</p> <p>その基準で大丈夫? 先進国で最低基準の日本の住宅</p>
<p>予算</p> <p>トータル支出で考えていますか? 家の予算+光熱費+修繕費</p>	<p>素材</p> <p>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)</p>	<p>耐震</p> <p>耐震等級の落とし穴 (強い家と弱い家の見極め方)</p>	<p>重要</p> <p>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</p>

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!

応度計算など非常に参考になりました。
安か見たい目を重視していましたがこの講演を聞きそうではなく様々な観点から家造りについて考えることの大切さがわかりました。
T様(30代)

今日のお話を聞いて本当に良かったです。
知らなかった事が多過ぎる、今日のお話を聞いて家づくりをしていこう...と思うと嬉しいです
K様(30代)

KidsRoom
キッズルームあります。

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。詳しくはお問い合わせください。



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頂いております。



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



新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑧

① 新型コロナウイルスの治療薬が認可されたと聞きましたが？

11月に軽症の方達が、内服できる国産の内服薬が承認されました。今までも薬はいくつかありましたが、どれも重症化リスクの高い方のみの薬でした。効果としては、風邪のような鼻水・咳などの症状が、内服していない人に比べて1日～1日半ほど短縮されるそうです。また、3日内服すると、ウイルスの排泄量が90%低下するとのこととす。ということは、2次感染の予防や感染拡大の縮小、休養期間の短縮ができるという可能性があります。私は個人的に期待しています。気になる副作用も、それほどないという特長もあります。しかし難点は、今のところ新型コロナウイルス感染時の薬代は無料となっていますが、非常に高いため、今後自己負担となった場合に大変になるということと、併用ができない定期薬が多いということに注意も必要となります。当院でも、近いうちに処方できる予定です。2023年は、少しでも感染拡大が収まる年になってほしいものです。

② 食後に胃痛が起こります。

胃の痛みの原因は、食後の痛みであれば、胃の炎症や胃潰瘍などのことが多いです。空腹時や夜間の痛みは、胃の出口の十二指腸という場所の潰瘍や痛みのことが多く、比較的若い世代の人にみられます。どちらもあり、胃酸の増加、胃の粘膜の防御因子の低下が原因です。胃酸増加の原因は、ストレス、不規則な生活、アルコールや塩辛い物の摂

③ 胆石と言われました。

取、その他、甘い物の摂りすぎや、あまり噛まないで食べるなどが挙げられます。その他、ピロリ菌の感染なども挙げられます。痛みが続く場合は、悪性のものである可能性もありますし、胃炎なのか、潰瘍なのか、神経性のものか分かると適切な薬で対処ができるので、まずは胃カメラでの検査をおすすめします。今は、鼻からの胃カメラで「オエオエ」言わずに、お話ししながらできるので安心ですよ。

胆石の原因はさまざまで、コレステロールの多いものや脂肪分の摂りすぎ、過度のアルコールやコーヒーの摂りすぎが主な原因です。他に遺伝的なものもあります。胆石は発作を起こすと急激な痛みや発熱で、緊急手術になることもあります。無症状な胆石もあれば、シワシワとした痛みを起こす、慢性的な炎症を起こしている胆石もあります。根本的な治療は手術となります。今では、腹腔鏡手術と言って、お腹を大きく切らなくても治療できるようになりました。無症状なものは、半年から1年の経過観察となることもありますし、早いうちに手術をおすすめすることもあります。それは、石の大きさや数、胆のうが炎症をおこしているかなどで変わってきます。胆のうの炎症は、CTや腹部超音波でおおかた分かります。ご心配な方は、消化器科で一度相談することをおすすめします。



院長 山内 明

特徴1

呼吸器内科

週に1回、呼吸器内科外来を開設。宮崎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、各種呼吸器の病気を治療します。

早くも話題

機能を拡充して
新しく完成した専門外来棟が
2022年7月よりオープン
早水公園クリニック専門外来

5つの特徴

特徴2

脳神経内科 (神経内科)

毎週水曜日の午前に、宮崎大学より先生にお越しいただき、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。

特徴3

内視鏡部門

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。



特徴4

最新式CT導入

見落としを 방지、正確性を増すために、専門ドクターによる撮影を導入。ダブルチェックを行います。



特徴5

尿(一滴)による 癌検診

九州初導入!!

全身15種類の癌が尿で検査できます。早期癌から進行癌まで反応し、感度は86.3%です。リスクが高い場合は、精密検査を行います。

読者の
質問最多



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117

都城市早水町 4503-16

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

診療科目

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来 (要予約)

内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科



お年賀・成人祝・七草祝に 南香のお菓子をどうぞ

2013年広島菓子博で
大田賞受賞!!
霧乃栗金



第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞
島津荘園



本格焼酎ケーキ
霧島



春菓
花びら餅



創業明治三十四年 郷土銘菓処 お菓子の**南香** 贈答用全国発送も承ります

都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 47CLUBでも
※1月のお休みは18日(水)・25日(水)です 購入OK!

TEL.0986-22-4670 お菓子の南香 検索



移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区 で、毎日元気に移動販売を行っています!!

みなさんのご来店を、お待ちしております!

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている買物支援カー「げんきカー」が、7年目を迎えました。さまざまな商品をおせて、高城・山之口地区を回っています。気軽に利用してくださいね!



会話も楽しい
お買物!

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

お問合せ **☎ 0986-38-7070**

都城市神之山町2035-1
営業/9:00~18:00 定休/土・日曜日

月~金曜日

公民館などを中心とした所定の場所に、楽しい音楽を鳴らしてお伺いします!

詳しい場所と時間はお問合せください。

人気のお刺身やお惣菜もあります!

冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲しいものがなくても、リクエストいただければ翌週お届けします。

カタログからご希望の商品を寄せ、翌週お届けすることもできます!



注目! 緑あふれる農園型障がい者雇用支援施設 働きやすさの秘密に迫る

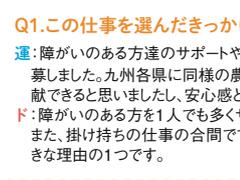
コルディアール農園

2022年5月、旧「TSUTAYA」跡にオープンした農園型の障がい者雇用支援施設「コルディアール農園」。有名企業と連携し、「水耕栽培」という新たな栽培方法を活用した業務が話題を集めています。今回は、実際に働いていらっしゃる方々にお仕事に関する話を伺いました。

Q1.この仕事を選んだきっかけはありますか?

運: 障がいのある方達のサポートや農作業に興味があったため、応募しました。九州各県に同様の農園があることで地方創生にも貢献できると思いましたし、安心感と先駆性にも魅力を感じました。

ド: 障がいのある方を1人でも多くサポートしたいと考え選びました。また、掛け持ちの仕事の合同でできる仕事であることも選んだ大きな理由の1つです。



Q2.仕事でやりがいを感じる瞬間はどんな時ですか?

運: 農園内は人が溢れており、コミュニケーションや対話の重要性を痛感しています。いろいろな方が就労しており、自分自身も人としてステップアップすることが可能です。また、個人の意見が尊重されやすく提案しやすい職場環境であり、業務の固定化もないため、さまざまなことに挑戦できます。そして、送迎時に「ありがとうございます」や「お疲れ様です」といった言葉をかけていただけるところにやりがいを感じています。

ド: スタッフの方から「ありがとうございます」や「気をつけてください、ご安全に」といった優しい言葉をかけていただいた時は嬉しく、やりがいにつながっています。



Q3.今後仕事で挑戦してみたいことはありますか?

運: 入社後は、中型の免許を取得し、マイクロバスの運転なども任せていただけます。なかなか経験する機会はないと思っていましたが、日頃から安全運転を心がけていきたいです。専門知識の理解も深めることができる職場であるため、学ぶ機会を私生活にもいかしたいと思えます。そして、農園で就労しているみなさんが笑顔になれるような職場環境を目指していきたいです。

ド: 毎朝の車両点検はもちろん、安全運転を心がけていきたいです。また、障がいのある方との接し方について学び、日頃の仕事にいかしていきたいです。



事業拡大により急募!! 私達と一緒に楽しくお仕事してみませんか?

1つでも当てはまったら応募をご検討ください!

- 人と接することが好き。
- 誰かの役に立ちたい。
- 今までに取得した資格やスキルをいかしたい。
- 運転が好き。
- 仕事だけでなくプライベートも充実させたい。
- 野菜が好き。
- すきま時間をうまく活用したい。

①運営スタッフ〈総合職正社員〉

★業務内容: 障がい者の方々が働く農園の運営業務全般・送迎業務

★就業時間: 7:00~16:00または17:00~19:00のシフト制

★給与: 月給214,900円

★休日: 土・日・祝(年間休日129日)

★福利厚生: 各種社会保険完備・退職金制度・ベネフィットステーション加入

★必要免許・資格: 8限定中型自動車免許・普通自動車運転免許

②送迎ドライバー〈パート〉

★業務内容: 農園で働く障がい者の方々の送迎業務

★勤務時間: 7:00~9:00・16:45~18:45

★給与: 時給1,100円~1,200円

★休日: 土・日・祝日、その他

★必要免許・資格: 普通自動車運転免許(AT限定可) 中型・大型免許をお持ちの方大歓迎!

どちらも男女問わず、30~50代の方大活躍中!! 内容の詳細や応募についてはこちらの電話番号までお問合せください。

採用専用お問合せ先 **☎092-292-6680**

〆見学も随時受付けております。まずはお気軽にお問合せください! / HPIはこちら

勤務地 **コルディアール都城農園**
都城市鷹尾5丁目1-16(旧TSUTAYA鷹尾店跡)



今回のインタビューを通して

以前は働くことに壁を感じていた方も「働くことが楽しい」と笑顔で語られている姿が印象的でした。重労働がなく、互いに意見を言いやすい環境であることから、年齢や性別に関係なく、すべての方が働きやすい職場だと実感しました。



家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



都城市郡元町 水回りも新品交換!!
収納もたっぷり♪

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

祝吉小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:都城市郡元町3374-3
- 土地面積:306.11㎡(92.59坪)
- 建物面積:111.01㎡(33.58坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,799**万円(税込)

月々のお支払 **50,783**円

都城市南鷹尾町 スーパー・コンビニ近く!
現況販売物件です!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

五十小区域
3DK 駐車1台

- 所在地:都城市南鷹尾町33-18
- 土地面積:230.48㎡(69.72坪)
- 建物面積:96.03㎡(29.04坪)
- 建築年月:平成元年4月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩27分

価格 **1,099**万円(税込)

月々のお支払 **31,023**円

都城市下長飯町 水回りも新品交換!!
外壁塗装で明るい住宅に!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

南小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市下長飯町656-10
- 土地面積:195.83㎡(59.23坪)
- 建物面積:109.69㎡(33.18坪)
- 建築年月:昭和62年7月
- 交通:JR[西都城駅]車5分

価格 **1,299**万円(税込)

月々のお支払 **36,669**円

都城市上長飯町 外壁・屋根塗装&水回りも新品交換♪
リビングは広々の20.5帖!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

上長飯小区域
4LDK 駐車2台

- 所在地:都城市上長飯町20-13-6
- 土地面積:166.55㎡(50.38坪)
- 建物面積:140.44㎡(42.48坪)
- 建築年月:昭和59年6月
- 交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,369**万円(税込)

月々のお支払 **38,645**円

都城市高崎町 水回りは新品交換♪
外壁・屋根塗装!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

繩瀬小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市高崎町大牟田2928-6
- 土地面積:486.09㎡(147.04坪)
- 建物面積:383.00㎡(115.79坪)
- 建築年月:平成8年2月
- 交通:JR[東高崎駅]徒歩29分

価格 **1,399**万円(税込)

月々のお支払 **39,492**円

都城市安久町 3LDKの対面式キッチン!
水回りも新品交換します♪

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

安久小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市安久町5178-4
- 土地面積:274.48㎡(83.03坪)
- 建物面積:109.69㎡(33.18坪)
- 建築年月:平成3年9月
- 交通:JR[都城駅]車11分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

都城市葦原町 18帖の広々リビング♪
外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

明和小区域
3SLDK 駐車2台

- 所在地:都城市葦原町2356-17
- 土地面積:166.38㎡(50.02坪)
- 建物面積:140.15㎡(42.48坪)
- 建築年月:昭和57年12月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩29分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

都城市志比田町 コンビニ・病院近く!
外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

大王小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:都城市志比田町6-6
- 土地面積:276.77㎡(83.72坪)
- 建物面積:385.27㎡(115.79坪)
- 建築年月:昭和62年6月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩22分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

都城市高城町 水回りをすべて新品交換!
対面キッチン&23帖の広々リビング

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

石山小区域
3SLDK 駐車6台

- 所在地:都城市高城町石山1163-2
- 土地面積:223.92㎡(67.37坪)
- 建物面積:136.20㎡(41.27坪)
- 建築年月:昭和55年11月
- 交通:JR[万々塚駅]車16分

価格 **1,599**万円(税込)

月々のお支払 **45,137**円

都城市葦原町 外壁・屋根塗装、水回りも新品交換♪
収納も充実!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

西小区域
4LDK 駐車4台

- 所在地:都城市葦原町1879-4
- 土地面積:584.90㎡(176.93坪)
- 建物面積:141.07㎡(42.67坪)
- 建築年月:平成3年8月
- 交通:JR[五十市駅]車7分

価格 **1,699**万円(税込)

月々のお支払 **47,960**円

都城市吉尾町 水回りは新品交換♪
リビング23帖の対面キッチン!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

沖水小区域
4LDK 駐車3台

- 所在地:都城市吉尾町689-1
- 土地面積:396.23㎡(119.85坪)
- 建物面積:141.71㎡(42.86坪)
- 建築年月:昭和56年5月
- 交通:JR[日向内駅]徒歩27分

価格 **1,729**万円(税込)

月々のお支払 **48,807**円

北諸県郡三股町 小学校近く♪ 収納スペースもたっぷり!
水回りも新品交換予定!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

宮村小区域
3SLDK 駐車3台

- 所在地:北諸県郡三股町大字宮村11876-10
- 土地面積:238.05㎡(72.01坪)
- 建物面積:130.47㎡(39.46坪)
- 建築年月:平成8年12月
- 交通:JR[三股駅]車6分

価格 **1,699**万円(税込)

月々のお支払 **47,960**円

北諸県郡三股町 小・中学校近くの好立地!
水回りも新品交換予定!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

三股小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:北諸県郡三股町大字山13916-2
- 土地面積:200.26㎡(60.57坪)
- 建物面積:98.19㎡(29.67坪)
- 建築年月:昭和62年8月
- 交通:JR[三股駅]徒歩18分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

北諸県郡三股町 外壁・屋根塗装、水回りも新品交換♪
収納も充実!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

勝岡小区域
3LDK 駐車2台

- 所在地:北諸県郡三股町大字勝岡4256-1
- 土地面積:236.20㎡(71.45坪)
- 建物面積:97.40㎡(29.46坪)
- 建築年月:平成5年12月
- 交通:JR[餅原駅]車6分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

曾於市末吉町 外壁塗装、水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

柳迫小区域
3LDK 駐車3台

- 所在地:曾於市末吉町11624-5
- 土地面積:330.12㎡(99.86坪)
- 建物面積:111.77㎡(33.81坪)
- 建築年月:平成3年6月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩28分

価格 **1,499**万円(税込)

月々のお支払 **42,315**円

曾於市末吉町 外壁塗装、水回りも新品交換!!
リビング22帖の対面キッチン♪

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

深川小区域
3LDK 駐車4台

- 所在地:曾於市末吉町17616-4
- 土地面積:761.12㎡(230.23坪)
- 建物面積:98.82㎡(29.89坪)
- 建築年月:昭和59年10月
- 交通:JR[財部駅]車15分

価格 **1,139**万円(税込)

月々のお支払 **32,152**円

都城市末吉町 コンビニ、市役所徒歩10分圏内!
現況販売物件です!!

瑕疵保険相談可能




※間取りはリフォーム後です

末吉小区域
3DK 駐車1台

- 所在地:曾於市末吉町上町2目1-14
- 土地面積:136.88㎡(41.39坪)
- 建物面積:61.15㎡(18.49坪)
- 建築年月:平成10年1月
- 交通:JR[五十市駅]車18分

価格 **699**万円(税込)

月々のお支払 **19,732**円

お手持ちの「家」お売りください!!

空き家で管理が大変
売り出したが、売れない
相続したが不要
現金化したい

買取査定
買取相談が
0円
+4つの特長

迅速対応
現金化までが
早い!

遠く離れた
家でも全国
ネットで対応!

他社では
断られた家でも
ご相談を!

秘密厳守。
ご近所に知らず
売却可能!

お気軽にお問合せください
フリーダイヤル **0120-58-7255**

※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理させていただきます

新春お年玉セール開催!! 初売4日 全メーカー 60台以上展示

新入園・入学早期準備を応援します ★
マンツーマン指導で安心
手作り教室開催中!
時間 ①10:00~②13:00~
2時間程度 完全予約制

新入学用
グッズを作成 **500円**
(講習料のみ) ※詳細はご相談ください

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店
みしん市場
都城妻ヶ丘店

点検・調整
500円より

来店特価
全商品
10~80%OFF

家庭教師のトライ
妻ヶ丘
中学校
ココ★
不動産
妻ヶ丘
公園
イオン都城
GS
マイルストーン
神柱神社
田中書店
マール

住所/都城妻ヶ丘町15-12
営業/9時~18時 定休/火曜日(12/29~1/3は休業します)
修理・見積り無料! 各メーカーOK!!

☎0986-46-3342

住宅塗装なら 塗装専門のSTSへ!!

足場代無料 **お見積り無料** **専門店だから、高技術・低価格**

塗り替えは補助金が見える今がお得!

住宅塗装工事の際、最大10万円の「住宅リフォーム促進事業補助金」をご利用いただけます。※令和5年1月31日までのお申込みが対象

総合力フォームSTS 都城今町7338番地
Google 総合力フォームSTS 検索

☎0120-926-767 ☎0986-77-8273

年始のご案内 1月1日(日) 6:00~21:00
1月2日(月)~ 通常営業

元旦 初湯感謝料金
6:00~12:00
大人300円・子ども200円

わらわら **和楽笑の湯**
都城今町34-8-2
TEL.0986-46-1126
営業/6:30~22:00(受付終了21:30)

けんびかん **健美館**
高気圧・低気圧 酸素ルーム
都城市一万城町66-1
TEL.0986-57-0753
営業/9:30~17:00 定休/第一火曜日

HP(共通)

南九大 ●都城運転免許センター ●創価学会 ●都城文化会館 ●田中隆 ●和楽笑の湯 ●和楽笑・健美館
ローソン ●協和化成 ●都城文化会館 ●田中隆 ●和楽笑の湯 ●和楽笑・健美館

本年もよろしくおめでとうございます

2022年9月完成 **平江町 3SLDK 建売住宅**
好立地でファミリー層にオススメ!!

駐車場5台OK

学校近く!!
買い物便利!
大王小まで360m
小松原中まで600m
ハビネスまで200m

全室
エアコン・照明
完備!!

広々収納
ウォークインクローゼット
2ヵ所付き!

2,100万円 土地・建物・消費税込
35年ローン金利0.95(変動金利)
月々のお支払い
58,791円

■土地面積 144.77㎡(43.79坪)
■建物面積 88.60㎡(26.80坪)

都城市平江町
R269
ロッテリア ● ガスト
ココ★
●ローソン
●ペーカリー
HOIPPE
公民館 ●
ハビネス ● 吉野家 ●
●大王小 ●小松原中

随時見学会を開催中! 気軽にご連絡ください!!
周辺施設が充実した、利便性のよい立地となっています。
人気物件のため、お早めの見学をオススメします。

お問合せ
TEL.0986-25-3651 (担当:永山)
永山エイゼン TEL.090-6637-6080

令和4年度 曾於市自主文化事業

鼓童 交流公演 in ぞお

令和5年 **3月19日(日)**
開場 13:30 開演 14:00
曾於市末吉総合センター
チケット料金(全席指定)
一般 2,500円
高校生以下 1,500円

主催/曾於市・曾於市教育委員会

令和5年1月18日(土)
チケット販売開始

お問合せ
一般財団法人 まちづくり曾於
☎0986-76-7100
曾於市末吉町諏訪方8127
(曾於市末吉総合センター内)
電話受付 9:00~17:00 (毎週月曜日休館日)

太鼓芸能集団 鼓童
太鼓を中心とした伝統的な音楽芸能に無限の可能性を見だし、現代への再創造を試みる集団。50の国と地域で6,000回を超える公演を行う。

まりしまフォーラム 未経験者大歓迎!

広告コーディネイター、プランナー募集!

地域の情報を届けるフリーペーパー
まりしまフォーラムを一緒に作りませんか?

●職種: 広告コーディネイター、プランナー ●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
●勤務地: 都城市一万城町99-9-1 ●時間: 8時~17時
●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

HP Instagram

安心の標準仕様 耐震等級3 断熱等級6 省令準耐火仕様

床下エアコン
小屋裏エアコン
セルロースファイバー
長期優良住宅が大好評!

浅井輝男

完全予約制
自然素材をいかした
ママが主役の家づくり

1/15 10:00-15:00
会場:エヴァホーム常設展示場
セミナー参加者は、建築途中の現場を見学できます。
ご希望の日時をお知らせください。

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

**プロのファイナンシャルプランナーが
あなたの夢を実現できるよう完全サポート!**

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

保険見直し相談
住宅ローン相談
ライフプランニング作成
積立NISA・iDeCo
年金・老後資金

マイホーム購入の方必聴!!
マイホーム購入講座開催!

ご自分の年収や家族構成、生活スタイルに合わせた、
資金計画を立てませんか? ファイナンシャルプランナーが
無理のない住宅購入方法をお教えます!

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

AFP2名在籍
C&Hの
紹介動画は
コチラ!

護賀新年 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!!

賞預り
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

天満屋 都城 検索

土持 歯科医院
Tsuchimochi
Dental
Office

詳しくはこちら
TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

視力が悪く、日常的に眼鏡やコンタクトレンズを使用している方も多いかと思われれます。私もその一人です。

最近、角膜がまだ柔らかい小さなお子さんに有効とされる「オルソケラトロジー」と呼ばれる、コンタクトレンズを使用した改善法があるそうです。弊社2022年12月号のコラムで話題を集めた『よしだ眼科クリニック』の吉田院長によると、視力0.1の人でも、効果が期待できるとのこと。その仕組みとは、夜寝る前にハードコンタクトレンズを装着し、寝ている間に角膜の形を矯正。そして、翌朝外すと視力がよくなっているというシンプルなものです。

とはいえ、本当に視力がよくなるのだろうか、と半信半疑のりつは今回特別に4日間のトリップ

ライアル体験をしてきました!

まずは体験前の視力を測定。両目で見た際の視力は0.08。

裸眼だと1m先にいる人の顔すら分からないレベルです。そしていよいよレンズ合わせ。自分の目に合わせて、レンズのサイズやカーブを微調整してもらい、フィットするものを見つけていきます。しっかりとフィットすると、ブルーライトを通して見た際に、くっきりとしたリング状のラインが見えるようになります。実際に写真を撮影してもらい、私も確認させていただきました! 数回のレンズ合わせが終わり目を開くと……視界がクリアに! そして驚くべきことに、そのレンズには度数が入っていないのです。角膜の形を変えるだけでこんなに見えるようになるのは驚きです。

そして4日間、通常の使用方法を実施してみました。視力が悪いと矯正に時間が掛かると最初に伺っていた通り、正直なところ最初の2日間は効果をあまり感じられませんでした。しか

話題の夜コン
「オルソケラトロジー」をりつが体験!

4日目には視力を再度測定したところ、なんと裸眼で0.6まで回復! 今回はトライアルのため4日間の途中経過となりましたが、使用を続けるとさらなる効果が期待できるといいます。小さいお子さんであれば、近視を抑制できる可能性もあると伺ったので、お子さんの視力でお悩みの方は、ぜひ相談してみてください。

眼鏡やコンタクト、「オルソケラトロジー」など、それぞれのよさをいかして、自分のライフスタイルに合わせた視力補正を行ってみてはいかがでしょうか? 今回の取材を通し、定期的に検診を受けることを心がけ、今後も目を大切にしていきたいと改めて思いました。

取材協力
よしだ眼科クリニック
0986-77-8817

よしだ眼科クリニック

よしだ眼科クリニック



特集

50代以上は要注意!

带状疱疹(たいじょうようしん)

最近、テレビなどでも取り上げられる機会が増えてきた「带状疱疹」。年齢が高くなるほどかかりやすい皮膚の病気で、80歳までに3人に1人がかかると言われています。本稿では、そんな带状疱疹についてご紹介します。

◎带状疱疹ってどんな病気?

子どもの頃、水ぼうそうにかかったことのある方は多いでしょう。带状疱疹は、水ぼうそう(水痘)と同じウイルスによって発症する皮膚の病気です。水ぼうそうの症状が治まった後も、ウイルスは私達の体内の神経に潜伏し続けます。それが免疫力の低下をきっかけに活性化することで、带状疱疹を発症します。

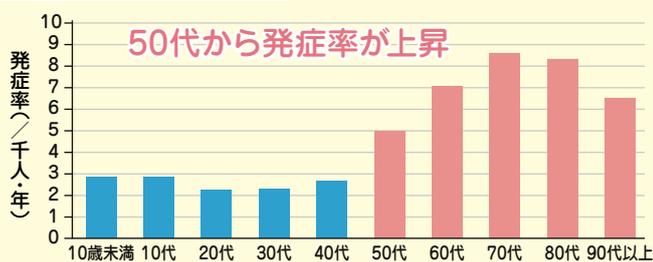
まず最初に痛みが出て、そこに皮膚症状があらわれ、数日のうちに上半身を中心に帯状に広がってゆきます。ピリピリ、チクチク、ズキズキといった痛みやかゆみを伴う赤い斑点と水ぶくれが、体の左右のどちらか一方にあらわれるのが特徴です。痛みや症状には個人差がありますが、最終的に水ぶくれがかさぶたになり、3週間ほどで症状が治まることが多いです。

しかし、中には発症から数カ月経っても痛みが長引く「带状疱疹後神経痛(PHN)」に移行するケースもあります。これは、带状疱疹で生じた神経の炎症により、神経自体にダメージが残ることによる神経痛です。PHNの症状は個人差があるものの、「焼けるような」「締め付けるような」といった痛みが持続的に出たり、ささいな刺激にも過敏となって「下着が擦れるのも痛い」と感じたりと、日常生活にも支障をきたす場合もあります。

◎どんな人がかかりやすい?

日本の成人の9割以上は带状疱疹の原因となる水痘・带状疱疹ウイルスを体内に持っていると言われており、誰もが発症する可能性があります。普段は、免疫によりウイルスの再活性化を抑え込むことができますが、加齢や疲労、ストレス、病気などによって免疫力が低下すると、発症のきっかけとなります。

带状疱疹の年代別発症率

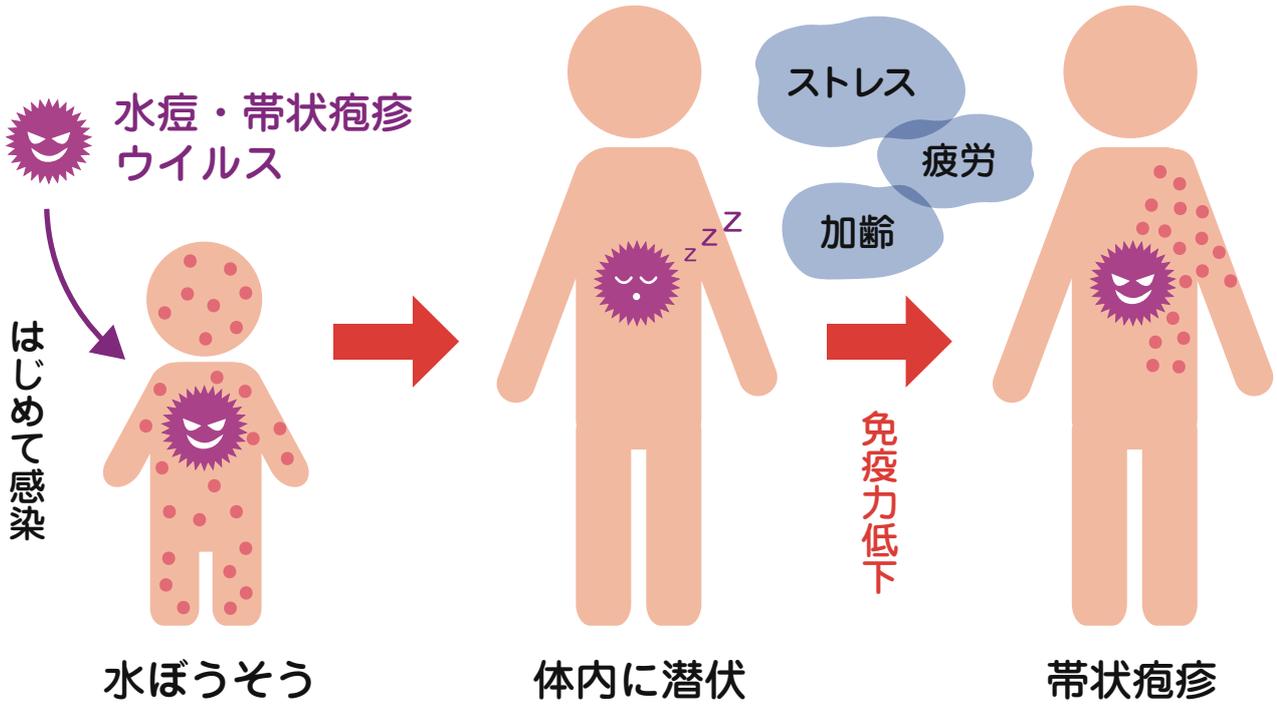


特に高齢になると発症リスクは上昇し、带状疱疹患者の約7割が50歳以上の方です。



調査の対象と方法 / 2009~2015年に带状疱疹を発症し、宮崎県皮膚科医会に属する医療機関(皮膚科診療所36施設、総合病院の皮膚科7施設)を受診した患者34,877例の性別および年齢を調査した。

ウイルスの再活性化

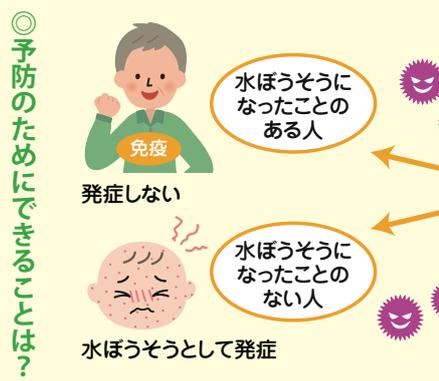


帯状疱疹は体内にもともとあったウイルスが再活性化することが原因で起こるため、人から感染することはありません。ただし、主に接触を通じて、水ぼうそうになったことのない人にウイルスをうつしてしまう可能性はあります。

帯状疱疹の治療は、原因であるウイルスを抑制する抗ウイルス薬と痛み止めが中心です。抗ウイルス薬の投与が早ければ早いほどウイルスの増殖が抑えられるため、重症化や帯状疱疹後神経痛を予防できる可能性が高くなります。発症からできるだけ早い段階で治療を開始することが望ましいです。

◎治療法は？
帯状疱疹の治療は、原因であるウイルスを抑制する抗ウイルス薬と痛み止めが中心です。抗ウイルス薬の投与が早ければ早いほどウイルスの増殖が抑えられるため、重症化や帯状疱疹後神経痛を予防できる可能性が高くなります。発症からできるだけ早い段階で治療を開始することが望ましいです。

◎人につうつことはある？
帯状疱疹は体内にもともとあったウイルスが再活性化することが原因で起こるため、人から感染することはありません。ただし、主に接触を通じて、水ぼうそうになったことのない人にウイルスをうつしてしまう可能性はあります。



◎予防のためにできることは？
帯状疱疹は、免疫力の低下が原因で発症します。さまざまな病気の予防と同様、日頃から規則正しい生活やバランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。また、しっかりと休息を取り、疲れやストレスを溜め込まないことも大切です。帯状疱疹は一度発症して

と重症化するリスクが高いと言われています。ウイルスは、水ぶくれの中に含まれています。なるまでは、予防接種をしない子どもや新生児、妊婦さんなどの接触をなるべく避けたいほうがよいでしょう。

も、免疫力が低下すると再発する可能性があるため、引き続き注意が必要です。
また、50歳以上の方であれば、帯状疱疹予防ワクチンが有効と言われています。接種することで発症率が抑えられるだけでなく、もし発症してしまった場合でも重症化しにくくなるという効果が期待できます。現在、帯状疱疹ワクチンは生ワクチンと不活化ワクチンの2種類あり、効果や費用などに違いがあります。生ワクチンの場合は1回の接種で発症予防効果は約50〜60%、費用は8800円ほどです。一方、不活化ワクチンでは2ヶ月間隔で2回接種、発症予防効果は約90%以上で、費用は合計44000円ほどです。自治体によっては費用助成があるところもありますが、多くの場合は自費となります。持病や服用中のお薬によってはワクチンを接種できないことがあるため、接種にあたっては医師とご相談ください。

免疫が低下することで起こる帯状疱疹は、身体からのSOSとも言えます。今一度自身の生活習慣を見直し、免疫力アップを目指しましょう。

フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅

シニアからキッズまで楽しめるくつろぎ旅

鹿屋市特集！

いよいよ新年の幕開け。

2023年も明るく過ごせるように、鹿屋市ならではの食や、隠れたご当地スポットで元気をチャージしてくださいね！！

※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、よろしくお願いたします。



鹿屋市小動物園

「鹿屋中央公園」内に佇む小さな動物園。県内外問わず、小さいお子さんを持つご家庭や、近辺の幼稚園・保育園の園児さんを中心に、長年愛されています。無料で入場することができるため、すきま時間でもふらっと立ち寄れるのが最大の魅力◎ 中には2023年の干支であるうさぎの姿も。うさぎは柵の中に入って、直接触れ合うこともでき、癒しがほしい大人女子にもオススメですよ！



小学生以来のうさぎタッチにご満悦のりつ。丸くてふわふわな手触りがたまりません♡



セキセイインコ



キンケイ



ヤギ



キンケイ

園内で飼育されている動物は、全部で13種類217匹！地域の方々により寄贈された鳥類も多くいます。中でも、入ってすぐ目に飛び込んでくる100匹ものセキセイインコの大群は圧巻です！ 運がよければ、生後間もないモルモットも見られますよ。

☎ 0994-44-0631

鹿屋市向江町29-1

営業／9:00～16:30(うさぎとふれ合える時間／9:00～12:00 13:00～16:00)

定休／年末年始のみ

園からつながる「虹の橋」と呼ばれる橋を渡ると……そこには公園が！ 動物園を探索し、おなが減ったら公園でぶちピクニックをするのもオススメです。レジャーシートをフワッと広げると一瞬で遠足気分♡ 子どもだけでなく、大人も童心に戻って楽しめますよ！



取材日は最高の行楽日和！ あたかなひだまりの中でいただく『TAKE BAKERY AND CAFE』のパンは格別に美味しかったです♪

鹿屋護国神社

「鹿屋中央公園」のすぐそばにある「鹿屋護国神社」。1歩中に入れば、たちまち神聖な雰囲気。こちらの神社には、戦争や戦争に伴う病気により亡くなられた方の霊が祀られています。天気の良い日は、すがすがしい青空と神社の木々とのコントラストが美しく、心洗われる気分になりますよ。公園と合わせてぜひ行ってみてください。

御祭神 国家公共に尽くした人の神霊
ご利益 家内安全・交通安全



鹿屋市向江町15-8338-1



TAKE BAKERY AND CAFE



総菜パンから菓子パンまで、他にはない個性豊かなパンがずらりと並んだショーケース。思わず目移りしてしまいます。食べる時間だけでなく、選ぶ時間も楽しめるのが嬉しいポイントです♪



2021年8月にテイクアウトを主軸として、リニューアルしたこちらのお店。白を基調とした店内には明るく開放的なオープンキッチンがあり、調理風景が見渡せます。2階席は、おしゃれな空間でランチやディナーも楽しめますよ♡ 提供されるお料理やパン、チーズには、無農薬の地元産食材がふんだんに使用されています。バターやソースも料理人が一から作り出す、こだわりのメニューは必見です!



根強い人気を集める自家製チーズ。「Japan Cheese Awards 2022」で焼酎「大海」を使用して作られたウォッシュチーズの「kanoya wash」が金賞、白カビチーズの「kanoya white」は、銀賞受賞という大快挙を成し遂げています。こだわりの詰まったチーズが満載! 自分へのご褒美としてワインと一緒に楽しむのもオススメです♪

人気パンBEST 3

1 限界クリームパン



50g以上の濃厚クリームがその名の通り限界まで詰まったパン。子どもからの支持も高い一品です。

2 間落ちあんバター

自家製のイチジクバターとあんこが絶妙にマッチ。イチジクのプチプチ食感と程よい酸味がアクセントになっています。大人に味わっていただきたい一品です。



3 レンコンとこまつな明太



明太ソースが、たっぷりの野菜とパンによく絡み、一体感のある味わいに。程よい塩味と野菜の食感を楽しめます。

☎ 0994-45-7321

鹿屋市北田町5-5

営業/7:00~22:00

定休/月曜日(ペーカリーのみ)・その他、年末年始

美味処 鈴家



120有余年の伝統ある宿「一心館」の中にある『鈴家』。大将の出水澤さんが、内之浦や鹿屋、硯石などの漁港に足を運び、厳選した魚介類だけを直接仕入れ、一品一品丁寧に仕込んだ料理が県内外の方に愛されているお店です。また、日本一の黒毛和牛や黒豚、うなぎなど、地元食材を使った料理も絶品! 個室も充実したゆったりとした店内で、「鹿屋市の美味しいもの」を、思いっきり堪能してみませんか?



2020年にリニューアルオープンした「一心館」は、清潔感溢れる和モダンな癒しの宿。館内施設も充実しているので、宿泊にもおすすめです!

☎ 0994-63-1494

鹿児島県鹿屋市串良町岡崎3426

営業/11:00~14:00 (L.O.13:30)

17:30~22:00 (L.O.21:30) 不定休

イチオシメニュー



ランチメニューで人気の高い「海鮮丼」や「かんぱちの漬け丼」は、鮮度抜群のお刺身の美味しさが溢れ出す逸品。また、うなぎの名産地でもある鹿屋市のうなぎを使った「うなぎ」も大好評です。丁寧に取られた出汁で作られるお味噌汁や、日替りの小鉢と一緒にどうぞ!!

熟練した職人が握る、旬の魚介類を使ったお寿司を、驚きの価格でいただくことができます。見た目も美しく最高の美味しさです!!



店内には大きな水槽があり、たくさんの魚が泳いでいました。また、特産品として人気を博している内之浦産の伊勢海老の水槽も! お刺身や焼物、お味噌汁など、伊勢海老料理も充実しています。

湯遊ランドあいら



こころ温まる癒しの空間

鹿屋市の温泉施設として、地元の方が足繫く通う『湯遊ランドあいら』。泡浴、低周波浴、寝湯、イベント湯などさまざまな種類の浴湯が揃っており、一部浴槽には準天然温泉のトゴール湯が使用されています。温浴効果により、神経痛、リウマチ、腰痛、冷え性などにも効果があるそう! 寒い季節……さまざまな種類の浴湯やサウナで温まりませんか?



入浴料金

大人 330円

小学生 150円

未就学児 無料

※中学生以上は大人料金となります

☎ 0994-34-4500

鹿児島県鹿屋市吾平町麓2973

営業/7:00~22:00

休館日/第2・4月曜日 ※祝日の場合は変動する場合がございます



無料で利用できる広々とした休憩室も完備! マッサージ機もあるので、温泉でほぐれた体を、さらに癒やしてあげませんか?

地元の方々で作っている新鮮な野菜や果物、お花などがお手頃な価格で販売されています!



広々とした駐車場はもちろん、テニスコートや多目的グラウンドのレジャー施設や宿泊施設も充実しています。ぜひ、ご家族やお友達と出かけてみませんか?



住宅を相続したが、誰も住む
予定がなく、管理もできない。

現在、売りに出しているものの、
なかなか買い手がない。

中古住宅買取り

戸建て

マンション

空き家

無料査定受付中 まずはお気軽にご相談ください!

査定申込みで**1,000円分** さらに **現地での査定実施**により **10,000円分**

YAMADA ポイントプレゼント! ※ ※査定申込受付後、情報確認のうえ
現地査定に至らない場合がございます。
※ポイントプレゼントには別途適用条件があります。

査定依頼
お問い合わせ



0120-291-300

【受付時間】
365日対応
9:00~20:00

YAMADA HOMES 株式会社ヤマダホームズ TEL:0985-60-2333
〒880-0004 宮崎県宮崎市元宮町9-26 プレステージIV 102号室
建設業許可:国土交通大臣許可(般-2)第4645号 宅地建物取引業者:国土交通大臣(15)第382号



HAPPY NEW YEAR

本年も楽しくすてきな暮らしを
ご提案いたします

年末年始のごあいさつに

プーラビーダ人気No.1 健康茶
プーラビーダ×南阿蘇農園25tea

身体に優しいノンカフェインのお茶は美味しさも抜群で、小さなお子様、妊婦、ご年配の方にも安心して召し上がりいただけます。[25tea]はリーフタイプだけでなくティーバッグタイプもご用意しています。また、贈られる方の好みに合わせて、厳選した豆を自家焙煎したプーラビーダオリジナルのコーヒーもおすすめです。茶器や素材にこだわった美味しいお菓子も、ご一緒にいかがでしょうか?

贈り物のグレードをアップしてくれる
熨斗包装も承ります
気軽にご相談ください



何にしようか迷った時は.....

プーラビーダオリジナル
蚊帳織りふきん

大きめサイズのふきんは、目の細かい生地を6枚重ねて作られているので、丈夫で吸収性も◎ スタッフが今年の干支をモチーフに描いたデザインもオシャレ! プチギフトとしてイチオシです。



冬のスキンケア

manuan マニュアン
MOOMIN×manuan

傷つきやすい肌を守る、大ヒット中のハンドトリートメントの45周年記念限定モデル。ニオイもなく、つけ心地もサラサラ。ベタつきが少なく、すぐに作業しやすいトリートメント続出中です。

贈り物としてもおすすめ

ハンドタオルを合わせたギフトセットは、喜ばれること間違いなし!!

期間限定



冬のお出かけを楽しく♪



EDGEU エッジュー

おうちで簡単にジェルネイル体験ができる「エッジュー」。オシャレでかわいいデザインシールを貼って、ライトで固めるだけなのでテクニクいらす! はがす時も、とっても簡単です!! 冬のデザインがたくさん登場しています。年末年始は、指先のおしゃれを楽しみませんか?

パッケージもキュート♡



1/2日 3次 初商イベント

3,000円(税込)以上ご購入の方
おみくじのチャンス!!
素敵な景品をプレゼント♪

他にも、温かい飲み物のふるまいなどもあります!

年末年始の営業案内

12/31 10:00~18:00
1/1 休み
1/2 11:00~18:00
1/3 11:00~19:00
1/4 通常営業

2023年 福袋

12/28まで予約受付中
数量限定のため、なくなり次第終了

森の木 POP UP SHOP

12/28 ~ 1/15



洗練された大人かわいいアクセサリーが大人気

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/



3年ぶりに開催! お菓子の南香 クリスマスマスケーキ作り



平成4年からスタートし、毎年恒例となっていた『お菓子の南香』のケーキ作りが、3年ぶりに開催されました。今回で28回目を迎えるイベントは、新型コロナウイルス感染症予防対策を行い実施。今年も、『放課後等デイサービスおひさま』『放課後等デイサービスおひさまNICO』の子ども達30名が招待されました。

たくさんさんのスポンジケーキや、真っ赤ないちご、生クリーム、ケーキを作る道具を前に、みんなワクワクした表情でスタンバイ!! パティシエの川名さんによるケーキ作りのデモンストレーションでは、子ども達から「クリームの搾り方」についての質問もありながら、美しく完成していくホールケーキを真剣に見ていました。その後、自分達もケーキ作りにチャレンジ!



完成しているスポンジケーキに生クリームをぬったり、いちごを乗せたりと、スタッフのサポートを受けながら一生懸命に作業していました。生クリームを溢れんばかりに乗せて、嬉しそうに作る子ども達の表情を見てみると、こちらまで幸せな気分になります♪



参加者の三阪柚輝くんは、「クリームをぬるところが、とても楽しかったです」と、一生懸命話してくれました。同行された

管理者の坂口桜子先生は、「ケーキ作りが体験できると知り、子ども達は2カ月前から楽しみにしていました。私どもの事業や想いに共感して、子ども達に夢を与える機会をいただき、本当に感謝しています。とてもよい経験になりました」とコメント。自分たちのオリジナルケーキが完成したみんなの様子は、とても満足気!! 一人ずつ箱にラッピングしてもらい、大切にうに持って帰っていました。



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

●4代目遠武大輔専務

子ども達が楽しみにしているイベントを3年ぶりに開催できてよかったです。世界に一つだけのケーキを楽しく作って、家族みんなで美味しく食べてもらえたらと思います。このイベントをずっと開催してきました。私達職人も、子ども達の嬉しそうなお顔を間近に見ることで、クリスマスケーキを作るモチベーションがあがっていきます。これからも続けていきたい、大切なイベントです。

料理長が厳選した最高のふぐを心ゆくまで味わう

ふぐ祭り開催!



ふぐ料理のフルコースを、完全個室のゆったりとした空間で堪能してみませんか? これぞふぐ料理の真髄という独特の食感と風味を感じる「鉄刺」や、プリppりの身を自家製のさっぱりとしたポン酢でいただける「鉄チリ」、香ばしさと旨味が口の中いっぱい広がる「ヒレ酒」など、期間限定の美味しさを楽しめます。



旅行気分も味わえる客室で、ゆったりと極上のふぐをご賞味ください!

ふぐ祭り 1月10日(火)~2月12日(日)
お一人様 8,000円 前売券 7,500円 飲料別 2日前要予約
~献立~
ヒレ酒・小鉢・鉄刺・鉄チリ・ふぐの唐揚げ・雑炊・香の物・デザート

■取材協力/ホテル 中山荘
☎0986-23-3666 都城市松元町3-20

幸せ引き寄せ術 Vol.13

明けましておめでとうございます。このコラムもおかげさまで、4年目に入ります。今年は、読者のみなさまのリクエストにお応えて、「女性の心と身体の健康や癒やし」に特化した内容をご案内していきたいと思っています!

さて、みなさんに質問です。「今、何歳ですか?」「年齢を聞くなんで失礼!」と思われたかもしれませんが、女性の年齢ってとっても大事なのです。年齢と共にライフステージが変化するように、心身も大きく変化します。ですから、元々の生まれ持った体質はあったとしても、年齢によって健康法や食事法を変えていかねばなりません。例えば、30代と40代では、同じ食事内容や運動法をしていても、同じ結果は出にくいということです。また、逆に今やっていることや、今選択するものが、次のステージの自分を創るということでもあります。今、自分がどのライフステージにいて、次のステージまでの取り組みにどんなことが必要なのかを知ることが大事です。

現代の女性は忙しく、子育てや家事・仕事、介護にと追われ、なかなか自分優先の生活はできないかもしれません。ですが、その時々小さな不調にどう向き合ったかが、5年後、10年後の自分を創るのです。今年は「今更……」や「もう歳だから……」はやめて、ぜひ、未来の自分へ投資をしてきましょう!



山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生
株式会社ARCUS代表取締役/予防医学研究家/ヘルスコーチ
Bio works 経営/社団法人日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校 校長
都城市生まれ。20代に患った病気を機に、現代医学では解決法がないことを知り、食事療法やさまざまな代替療法を学び実践する。現在は、「Bio works」という食生活のライフデザインショップをプロデュースする傍ら、女性の自己実現や予防医学の普及に努め、個人から企業様のヘルスコーチとして心身のサポートをしている。

ヘルスコーチング(健康相談カウンセリング)のご予約も受け付けています。完全予約制のため、詳しくはお問合せください。

過去の情報開示とカウンセリングのご予約はこちら



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

入居相談員(正社員)大募集!

【採用人数】1名

20代・30代
積極採用!

【月給】180,000円～ ※インセンティブ手当あり(平均20,000円/月 上限なし)

【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日制 年間休日107日

【研修制度】県外(大阪)での研修が可能な方に限り、研修制度を設けています

経験・スキルは問いません。意欲重視の採用です! 【異業種からの方も活躍中です】

◆介護の経験を活かして、違った職種にチャレンジしたい方など……

ケアマネジャーやご家族様へ、有料老人ホームの入居のご提案をするお仕事です。しっかりとした育成、フォローを目指しているため、県外研修が可能な方には大阪での研修期間を設けております。約4カ月、大阪にてより多くの経験を積んでもらい、基礎的なスキルアップはもちろん、接客方法や座学を通じての知識アップなどに取り組んでいただきます。



実際に大阪で頑張っている先輩たちです♪

業務拡大につき、営業職以外も人材を募集しています。お気軽にお問合せください!

訪問ヘルパー(正社員・パート)

【月給】203,000円～ 【休日】週休2日制 年間休日107日

【勤務時間】変形労働時間制(実働8時間) ※夜勤手当あり

【時給】930円～ 【休日】シフト制 応相談

【勤務時間】8:00～18:00の間で4時間以上

【必要資格】初任者研修修了者 【採用人数】各2名ずつ



ケアマネジャー(正社員)

【月給】260,000円～ 【必要資格】介護支援専門員(ケアマネジャー)

【勤務時間】8:00～17:00 or 9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】1名

機能訓練指導員(正社員)

【月給】200,000円～ 【勤務時間】8:30～17:30(実働8時間)

【必要資格】柔道整復師・理学療法士・作業療法士 ※左記のいずれか

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】2名

★新規施設オープンに向けて人員増員中!★

1/11(水)10時～会社説明会を開催いたします!

会場 ハローワーク都城2階

お申込み不要!
お気軽にご参加ください!

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

入居者様も募集中! 空室出ましたので今ならご案内可能です!

2階・1階共にご案内可能です。人気の2人部屋(夫婦・親子)も空いていますよ!
詳しくはお気軽にお尋ねください!

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・無回答)

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/主夫・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 1月号アンケート

●12頁「新春お年玉プレゼント」で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。
()

●今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。

よかった、気になった記事・広告 ()

興味が持てなかった記事・広告 ()

その理由 ()

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

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

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

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

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

<p>新築戸建 賃貸住宅</p> <p>ペット飼育可</p> <p>ペット料 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円</p> <p>ファミリー層にオススメの気配りが満載!! 五十市駅近く! 小・中学校も近い好立地!</p> <p>新築 平塚町 残り2棟限定!!</p> <p>レントハウス五十市 B棟 C棟 戸建て(貸主) 3SLDK 駐車3台 8.5万円~ 敷金1カ月 礼金1カ月 エアコン3台付など、快適な装備が満載!</p> <p>人気物件のため お早めにご連絡 ください♪</p>	<p>賃貸物件</p> <p>祝吉町 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!!</p> <p>郡元町 賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201 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</p> <p>下川東 賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 B棟 1LDK 駐車1台 5.2万円 敷金1カ月 礼金1カ月 電動シャッター・インターネット無料・ エアコン1台・照明器具・ウォシュレット</p> <p>下川東 レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 2.8万円 敷金0円 フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ミニキッチン</p>
--	---

俺コン 初月無料キャンペーン!!

俺コン 初回お試し

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!!

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

料金一覧				アクセス		
タイプ	面積	1カ月		上川東ヤード	宮丸ヤード	金田ヤード
1/6	約1.2帖	5,500円		●セブンイレブン R10 たい焼き ●エイブル ●ココ	●フィットシア ●DBSスポーツ ●THE SINGROUP たからや楽器 セブンイレブン	●ココ ●北交差点 ●あやべ歯科 ●クリニック ●コーン ●北店 R10
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				

使い方はあなた次第!!
俺コン活用術
工事の一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 ゴルフバッグ タイヤ
ひば入形 クラスタスプレー 季節用品 みこし 乾草類
24時間出し入れ自由!!

広告有効期限 / 2023年1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☆

●人生の中で自分自身が最も輝いたと思う瞬間はどんな時ですか? 理由も合わせてお答えください。

人生で最も輝いたと思う瞬間:

理由:

●今、最も会いたい人は誰ですか? 理由も合わせてお答えください。

会いたい人:

理由:

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関【1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/0986-23-5555（歯科はTEL/0986-25-4100）

最新の
情報は
こちら



都城市北諸県郡
医師会
休日当番情報



宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

1日(日)	原田医院 (内・小・外)	郡元町	26-3330	9日(月)	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005
	柏村内科 (内)	上町	22-2616		鶴木循環器内科医院 (循・内)	花線町	26-0008
	佐々木医院 (内)	高崎町	62-1103		ライフクリニック (内)	安久町	39-2525
	宗正病院 (外)	八幡町	22-4380		野口脳神経外科 (脳)	太郎坊町	47-1800
	小牧病院 (整)	立野町	24-1212		速見泌尿器科医院 (泌)	妻ヶ丘町	24-8344
2日(月)	西元眼科医院 (眼)	中原町	25-8888	くぼた眼科 (眼)	南鷹尾町	26-3100	
	たぐち歯科医院 (歯)	太郎坊町	38-3330	東歯科医院 (歯)	三股町	52-6004	
	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	政所医院 (小・内)	高城町	58-2171	
	藤元総合病院 (内)	早鈴町	22-1717	松山医院 (内・呼・リウ)	上川東	24-1046	
	田中隆内科 (内・泌)	三股町	52-0301	いづみ内科医院 (内)	鷹尾	22-7111	
3日(火)	まつもと心臓血管外科クリニック (循・内)	東町	36-8926	一心外科医院 (外・胃・肛・内)	三股町	52-7788	
	倉内整形外科病院 (整)	上町	22-1252	酒井皮膚科医院 (皮)	北原町	25-5322	
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック (鼻)	千町	36-5555	すみ産婦人科医院 (産・婦)	東町	23-1152	
	ウィーンデンタルオフィス (歯)	年見町	36-5567	広瀬歯科医院 (歯)	妻ヶ丘町	25-6800	
	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004	
8日(日)	伊達クリニック (内・循)	牟田町	36-7088	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	25-2700	
	都城明生病院 (内・泌)	金田町	38-1120	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031	
	三州病院 (外・胃)	花線町	22-0230	都北ごとうクリニック (外・消・呼・乳・肛)	都北町	38-6060	
	もちお蛸原医院 (整・形)	蓑原町	21-5355	江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	
	ふたみ眼科 (眼)	都北町	38-5532	都城こみぞ眼科 (眼)	三股町	57-7722	
29日(日)	安楽歯科医院 (歯)	年見町	24-1527	ほりのうちデンタルクリニック (歯)	志比田町	26-7222	
	有馬医院 (内・小)	上長飯町	23-2610	MKクリニック (小)	早鈴町	51-6777	
	富田医院 (内)	栄町	23-4586	城南病院 (内)	大王町	23-2844	
	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	
	たかお浜田医院 (外・内)	鷹尾	22-8818	吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633	
寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ)	吉尾町	38-7300		
中山産婦人科医院 (産・婦)	前田町	23-8815	北原医院 (産・婦)	北原町	22-4133		
稲田歯科医院 (歯)	山之口町	57-2030	デンタルオフィス松田 (歯)	鷹尾	23-8055		

町を美しくするお仕事 正社員・パート募集中!

大型免許をお持ちの方、歓迎いたします! //

正社員 (2名)

仕事内容/ 都城市事業系一般・
産業廃棄物収集運搬業務
勤務時間/ 8:00~17:00
月給/ 200,000~250,000円
休日/ 4週6休制(土・日)
他、月に別途1日の休日取得できます!
年齢/ 23~50歳くらいまでの方

パート

仕事内容/ 三股町ごみ収集委託業務
勤務時間/ 8:00~17:00
時給/ 900円~
休日/ 水・土・日曜日
年齢/ ~60歳くらいまでの方

嬉しい待遇が満載!!

- 各種保険完備、賞与・退職金制度
- 免許取得制度・制服支給

明るくて働きやすい、
アットホームな
雰囲気の仕事です!
栄養会・社員旅行も
充実しています♪



お問合せ

(有)南九州環境

☎ 0986-51-2300 (担当: 南谷)

北諸県郡三股町長田1225-2 (早馬神社近く)

きりしまフォーラムのHPIは
色々なコンテンツが充実しています♪

バック
ナンバーが
読める!



プレゼント
に応募
できる!



准看護師に なりませんか!

社会人からの
転職希望者や
主婦なども
頑張っています♪



— これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です —

- 募集人員 / 45名 (一次、二次、三次合計)
- 修業年限 / 2年間
- 入学試験 / 2023年1月14日(土)
- 願書受付 / ~2023年1月7日(土)まで
- 受験資格 / 中卒以上 (主婦大歓迎!)

准看護師になると……

収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均 約20万円/月

准看護師から正看護師になると

さらに給与アップ!

※ 都城市圏域の介護施設
または病院に勤務した
場合です



一般社団法人
都城市北諸県郡医師会

都城看護専門学校 都城市姫城町8-23

TEL 0986-22-0711 (医師会事務局)

都城看護専門学校

検索



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★日向橋寿獅子七人衆(獅子舞)

獅子舞が店内を練り歩き、おめでたいお正月の雰囲気を出します。

日時／1月2日(月・祝)

場所／1階正面入口・店内各所

★宮崎花ぶぶき一座チンドン屋

チンドン屋3名が演奏しながら館内を練り歩きます。

日時／1月3日(火)

- ① 11時
- ② 13時
- ③ 15時

場所／1階正面入口・店内各所

★まちの保健室 相談無料

心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、どんなでもお気軽にご相談ください。

日時／1月8日(日) 12時～15時

場所／2階正面入口側

エレベーター前

★バレнтаインフェア

楽しまなくっちゃ、バレンタインがもったいない! いろいろ

なチョコレートやギフトを多数品揃えしてお待ちしております。

日時／1月11日(水)

2月14日(火)

場所／1階セントラルコート

★「自由工房」の雑貨市

日時／1月12日(木)～23日(月) 10時～18時

(最終日は16時まで)

場所／1階サービスカウンター前

★CD・BOOKバーゲン

日時／1月12日(木)～30日(月) 10時～19時(予定)

場所／1階東側出入口横

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／1月21日(土) 13時～16時

(受付は15時まで)

場所／2階休憩所

(デイスリーブ遊癒前)

★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以上の体調のよい方

※男性17～69歳、女性18～69歳

※64歳までに献血経験のある方が対象です

※ただし、65歳以上の方は60～

12時～13時半はお昼休憩

日時／1月22日(日) 10時～16時

場所／1階レストラン街側駐車場

エレベーター前

お出かけエンゼル

(出前子育て支援ひろば)

参加無料

親子で手遊び・工作をしま

しょう。

日時／1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

★アジアンマーケット

パキスタン製手織りラグ、ア

フガニスタンキリムなど手織り

の絨毯をはじめ、アジア各国の

布物・小物雑貨・タイ衣料など

を品揃えしています。

日時／1月25日(水)～31日(火)

10時～18時

(最終日は16時まで)

場所／1階サービスカウンター前

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター

☎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

★おみくじクーポンで

お得に脱毛!

公式LINEの友達追加で、

最大1000円OFFになる

クーポンがゲットできる「おみ

くじクーポン企画」がスター

ト! 1月中旬に友達登録いただ

いたご新規様も◎ぜひ参加し

てみてくださいね♪

開催日程／1月1日(日)

～1月31日(火)

■問合せ／セルフ脱毛サロン

ONESELF 都城店

Instagram / salon_oneself

miyakonojo

★プーラビータ都城店

初商イベント開催!!

本年も楽しくすてきな暮らし

をご提案します! 初商2日間

は、3000円(税込)以上ご購

入の方へ、おみくじのチャン

ス!! 素敵な景品をご用意して

います♪ また、他にも温かい

飲み物のふるまいなどもありま

すよ。

日時／1月2日(月) 11時～18時

3日(火) 11時～19時

場所／プーラビータ都城店

★森の木POP UP SHOP オープン!

洗練された大人かわいいアク

セサリーが大人気の『森の木』

期間限定のショップが登場しま

す。お見逃しなく!

日時／12月28日(水)～1月15日(日)

店舗用事務所 購入希望者募集!!

店舗用事務所 1,800万円

広さ:敷地75坪(うち建物約50坪)
場所:都城市下川東1丁目13号4番2
築16年

- 10号線沿いで好立地!!
 - 飲食店や美容室など業種を問わずご利用可能!
- ご希望があれば内見も可能です! 詳細はお問合せください。



お問合せ 080-6455-3237 (担当:長峰)

まばたきの間にレンズを正しい角度に安定

くっきりクリアな視界と
快適なつけ心地



2週間交換タイプ

アキュビュー® オアシス™ 乱視用

安定

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

スピード

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

つけ心地

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

永吉コンタクトレンズ

都城市堀城町15-4 TEL.0986 (22) 1530
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
(土曜) 8:30~11:30

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



くもんの先生説明会

お気軽にご参加ください!



伸びていく。
子どもの未来も、
わたしの未来も。

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、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

お問合せはフリーダイヤル

0120-834-414

公文教育研究会
〒890-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
オーシャン高千穂通り7F



※年末年始のお休みと営業時間はP13をご覧ください。
場所／プーラビータ都城店
★問合せ／プーラビータ都城店
☎0986-36-6188

★第122回神柱公園
笑いヨガ開催

笑い門には福来たる♪ 笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、イキイキ過ごしてみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに！
参加無料、どなたでも大歓迎です。
日時／1月14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、「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」。「床下エアコン」「小屋裏エアコン」「セルロースファイバー」も好評で、「夏涼しく、冬暖かい家」が、驚きの価格で建てられます。これらすべてが実現可能なヒミツを、セミナーにてお尋ねください。そうすると、他社との違いが分かりますよ。また、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解決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／1月15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

★第76回家づくりで後悔しないための勉強会

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」等、内容が盛りだくさんです。
日時／1月15日(日)
13時～16時半
(開場12時40分)

会場／都城未来創造ステーション2F 多目的室
都城市中町16-15
料金／無料
定員／限定10組 完全予約制
※ご夫婦で参加される方のため、お子様をお預かりする託児サービスもご用意しています。
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

★宅建必勝基礎講座(初心者向)

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座は、初心者の方でも安心して学ぶことができます。料金など詳しくはお問合せください。
日時／1月17日(火)開講

場所／(有)拓明館
★問合せ／(有)拓明館
☎0986-22-8535

★NPO法人れんげメディアカルグループ

れんげメディアカルグループは都市・三股町圏域で、新施設の展開など、さらなる事業展開を計画中です。既存施設はもちろん、新施設や新規事業でも一緒に頑張ってくださいる方を大募集しています！ 私達と一緒に、超高齢社会の介護・医療を支えていきませんか？ ご参加お待ちしております！
日時／1月11日(水)10時～12時
場所／ハローワーク都城2階
※申込み不要

お気軽にご参加ください
★問合せ／フォーラム三股
☎0986-36-7891

★女性の心身を癒す養生会

女性の年齢(ステージ)、季節、ライフスタイルに合わせた養生法をご紹介します。生理痛や更年期など女性ならではの悩みについて、薬に頼らない自然療法、おうちでできるセルフメンテナンス法が、きっと見つかります。
日時／1月21日(土)13時半～15時
話し手／予防医学研究家
山元幸代
定員／8名
参加費／3000円(お茶付き)

★お茶のあるくらし

大石製茶×Bio works
コラボ企画

女性特有の症状でお悩みの方

冷え性 生理痛 生理不順 更年期障害

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか？

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます！

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

おくすり処 かわぐち／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

初心者向け
宅建必勝基礎講座

1月生徒募集! 1/17の開講!

受講料100,000円 テキスト代込 クレジットカード決済もOK!

～資格の時代～ (有)拓明館 0986-22-8535

詳しい講座内容は
こちら



あけまして
おめでとうござります

本年もどうぞ
よろしくお申し込みあげます

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→

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。

1月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 休診	3 休診	4 院長 南村先生	5 院長 南村先生	6 院長 南村先生	7 院長 南村先生(午前のみ)
8 休診	9 休診	10 院長 南村先生 10:30～	11 院長 南村先生	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 南村先生(午前のみ)
22 休診	23 院長 南村先生	24 院長 南村先生	25 休診	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生	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

お茶を使った美容×健康法をお伝えしているBio worksと共に、現代ならではの「お茶」の楽しみや奥深さ、地域の魅力を全4回に分けてご紹介する企画です。ココロが豊かになる最高の一杯を淹れることができるようになりまますよ。

★令和4年度

■問合せ／バイオワークス
090-4482-0579

★令和4年度
曾於市自主文化事業
鼓童交流公演 in 曾於
日時／3月19日(日)
開場13時半 開演14時
場所／曾於市末吉総合センター
料金／お一人様
一般2500円
高校生以下1500円
チケット販売日／1月18日(水)
※全席指定
※詳細は、お問合せください
■問合せ／一般財団法人
まちづくり曾於
0986-76-7100

子育てイベント情報 三股町
★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／1月11日(水)10時～11時
場所／総合福祉センター
「元気の杜」内大会議室

★おはなしかい

限定7組 完全予約制
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／1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
■問合せ／
三股町子育て支援センター
0986-52-8101

その他の情報

★参加無料！マイホーム購入をご検討の方必聴!! オウチの買い方講座開催!
これからマイホームを購入しようと考えている方、ご自分の年収や家族構成、生活スタイルに合わせた資金計画を立てませんか？ファイナンシャルプランナーが、今後の人生設計が苦しくならない、無理のない住宅購入方法を教えてくれます。キッズルームもありますので、お子様連れの方も気軽にご参加ください。
日時／随時受付中
※事前にご予約ください
場所／(有)C&H
参加費／無料 ※予約制

★今話題！三大疾病に備えながら、資産形成もできる保険が登場!!
日本人の死因上位3位である「がん・心筋梗塞・脳卒中」などの病気を保障しながら、将来的な貯蓄もできる保険が登場しました。

た。保険の見直しを考えている方も、そうでない方も、気軽に問合せください。
日時／随時受付中 完全予約制
※お電話にてご確認ください。
場所／(有)C&H
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。これからの時代を生き抜くためには、お金の必要です。将来の自分から投資しませんか？あなたに合ったプランをご提案します。
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
E-mail: info@ch-fp.co.jp

★あなたも看護師を目指しませんか？
2年間の修業で、准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内、ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ！卒業(国家試験合格)後は、看護師として、多方面で活躍できます。学費、授業料、おおよそ募集要項や過去入試問題を無料配布しています。お気軽にお問合せください。
●准看護師科(2年)
授業時間／月々金曜日
【講義】12時50分～17時15分
【臨地実習】8時半～17時
●看護師科(夜間3年定時制)
授業時間／月々金曜日

【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時
■問合せ／都城看護専門学校
0986-22-0711
★妊活相談室(つらい妊活はもうおしまい)
心と身体を整えて3カ月で妊娠した7年間の不妊治療経験者です。「心理学」と「体質改善」の両方から、あなたの妊活を3カ月サポートします。自分だけで悩まないで気軽に相談してくださいね。単発or3カ月サポートのどちらかをお選びいただけます。
料金／60分 3000円
※守秘義務の遵守を徹底しています
■問合せ／Classy
(担当:花房)
080-4204-2735
LINE / @469qcond

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

令和5年 厄祓

古くから人々は、とくに気をつけなければならない年回りを「厄年(やくどし)」と呼んできました。この年齢は現代でも人生の大きな転機を迎える年回りです。神社でお祓いを受け、神々の御加護で無事に過ごせるよう祈りましょう。

厄年表	男性			女性		
	前厄	本厄	後厄	前厄	本厄	後厄
24歳	25歳	26歳	18歳	19歳	20歳	
平成12年生	平成11年生	平成10年生	平成18年生	平成17年生	平成16年生	
41歳	42歳	43歳	32歳	33歳	34歳	
昭和58年生	昭和57年生	昭和56年生	平成4年生	平成3年生	平成2年生	
60歳	61歳	62歳	36歳	37歳	38歳	
昭和39年生	昭和38年生	昭和37年生	昭和63年生	昭和62年生	昭和61年生	

七草参り 平成29年生 数え年7才の男児・女児が家族とともに参り、これまでの無事の成長に感謝し、これからの健やかな成長を祈ります。

国内安全・商売繁盛・学業成就など、さまざまなご祈願を受付けております

ひのお
旭丘神社
TEL.0986-25-7150
都城市姫城町13-6 https://hinoo.net/

賀寿

大切にしたい、長寿の祝い
神様に感謝しお祝いしませんか？

「賀寿」は「年祝い」とも言われており、還暦(61歳)をはじめとして、古稀(70歳)、喜寿(77歳)、傘寿(80歳)、半寿(81歳)、米寿(88歳)、卒寿(90歳)、白寿(99歳)、百寿(100歳)など、長寿祝いの総称のことです。それぞれの年齢にあたる年に、神様から与えられたこれまでの延命長寿に感謝しながら、さらなる健康と長生きをお祈りし、お祓いを受けて、家族や親族でお祝いするとよいでしょう。

■取材協力/旭丘神社
TEL.0986-25-7150
都城市姫城町13-6

盆 人 倶 楽 部

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。当倶楽部では、みなさまからのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。



今月の盆人大賞

●眼科に行き、先生が「上を向いて〜」と言ったので、思いっきり上を向いたら、「あなた、ポニヨ」に似ているね」と言われました。
(ポニヨ／57歳)

■なんて失礼なんだろう……と思いつつ、「ポニヨ」がバケツの中から顔を覗かせるあのシーンが頭をよぎりました。いったいどんなお顔なのかとても気になるので、フォーラムスタッフ間で話題になりました。

●天使のキッス
・イルミネーションを見に行ったら、4才の息子が私のマスクを取って、ちゅ〜としてくれました♡ ダンナより嬉しかったです(笑)。
(おおママ／36歳)

■なんてキザなご子息なのでしよう。将来モテ男になること間違いなしですね。そしてご主人！ ライバルに負けないように頑張ってください！ 陰ながら応援しております！

●幽霊だって楽しみたい？
・長田岬のライトアップに行くと、感動しながら見ている最中、息子の嫁ちゃんの「女の人の声でした？」の一言でみんな言さめて小走りでの場を後にしました。
(まる子／52歳)

■このコーナーでは珍しい、なんと私も恐ろしいお便りです。私

が、次のW杯が早くも楽しみみです！

●アカデミー賞ものの演技!!

・猫がシジュウカラを捕まえて来ました。ヒックリしましたが、動かなかったもので、死んだのかな……と思いつつ、洗濯干し場のいすの上に、猫に分らないように置きました。するとシジュウカラは、死んだふりをしていたように元気に飛んでいきました。猫は一生懸命、捕まえたはずのシジュウカラを探していました……。
(アイちゃん／69歳)

■シジュウカラって、死んだふりをするんですね！ 人間も騙されるほどの演技力&頭のよさに、ビックリしちゃいました。

●去年某ラーメン屋さんで幽霊を見ました。勘違いかと思っただけですが、霊感の強い母も同じものを見ていたのだから……と本当にいたのかもしれない……。ちなみに私が遭遇した幽霊は、ハンチング帽を被った男性でした。

●まさにブラボー
・サッカーW杯カタル大会2022——8強には届きませんでした。選手のあきらめないプレーに感動。応援している若いサポーターにも感動しました。
(保護犬ハナとソラ／55歳)

■「森保ジャパン」の活躍は、日本全国にたくさん感動をもたらしてくれましたね！ 今大会は、私と同世代の選手の活躍も見られ、自分も奮起せねば！ という気持ちになりました。この原稿を作成している時点では、大会はまだ終わっていません

の原稿を作成している時点では、大会はまだ終わっていません

■すごい！ まるで大人のカッブルのような会話力!! 大人でも、なかなか気持ちは切り替えられないものです……。ちゃんと喧嘩してくれて、ホッとしちゃいました。女の子は小さい頃から、賢いですよ。私も、姪っ子ちゃんのコメント力に時々、驚かされることありますよ。

●イケメン最高!

・子どものかかりつけの小児科にある調剤薬局の薬剤師さんが、若くてイケメンです!! 話し方も優しく、ちょっとした癒やしになっています。
(クローバー／40歳)

■分かります!! 話し方も優しい上にイケメン! 最高です!!

「きりしまフォーラム」の掲載店にも、たくさんイケメン&美女がいっぱいいます。打合せ時のみなさんの優しい対応に、私もいつも癒されています。日々の癒やしって大切ですよ。

●よかとこ都城♡
・さまざまなお店や温泉で、声がけをするようになってから、友達が増えてきています。話すことで心が和みます。都城はよかとこ、よか人はっかひや。
(みっちゃん／90歳)

■年齢を拜見して驚きました。何歳になっても友達が作れるってすごいですね! たくさんお話を聞いて、ずっと元気でいてくださいな。

●思わぬアクシデント!!
・祖母の誕生日に口ウソクを消

す際、入れ歯が飛んだこと!!
(三力／31歳)

■そんなこと本当にあるんですね!? 以前、テレビのハプニング集みたいなものでは拜見したことがありますが、実際の体験談ははじめて耳にしました。私

がその場にいたら、腹を抱えて泣き笑いしていたことでしょうか。これからは長生きしてください!

●でろ

・小学1年生の息子と買い物済ませ、お店から出ようとした時、「ドアに、でろ」と書いてあるから、こっちから出るんだね?」と。ドアを見ると「出口」と書いてありました。でろかあ?

(ひかすーぜん／44歳)

■なるほど、「出口」の「口」をカタカナの「口」だと思ったのですね! こうして文字にしてみると、確かに違いが分かります。柔軟なその思考力、ぜひ弟子入りさせてください!

●吉報は突然に

・結婚することになり、両親に報告したら父親が口を開けたボカンと呆れていました。
(福袋／35歳)

■ご結婚おめでとございます! お父様には、あまりにも衝撃的なお知らせだったのかも知れませんが、私にもいつか福袋さんのような日がくるのかな、と思いましたが、そもそも彼氏がいませんでした(笑)。

活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

冬のおすすめ!! 寒ぶりフェア開催!



寒ぶり回ネギしゃぶ御膳

今が旬の「寒ぶり」、引き締まった身質に程よい脂身が最高。寒ぶりの「ぶりトロ」部分のみを使用し、しゃぶしゃぶしてネギをはさみ、特製ポン酢に浸していただくと、極上の美味しさが広がります。この他にも、海鮮丼や御膳など、料理長が吟味した食材を使用した至極のメニューも充実しています。

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)



鹿児島県産寒ぶり

寒ぶりトロ
ネギしゃぶ御膳 3,270円

【寒ぶりトロ・穴子のロール寿司・季節の天ぷら・茶碗蒸し・小鉢・大根おろし・日向夏ポン酢】

冬野菜の天ぷらと
レディースかにチラシ膳
2,398円

かにを贅沢に使ったチラシ寿司と冬の美味しさを取り入れた天ぷらをどうぞ



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



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

お弁当&お惣菜に新メニュー登場!



お客様のリクエストによりスタートした店頭でのお弁当販売も大好評!! 大人気のチキン南蛮はもちろん、新作の「豚ロース自家製醤油こじ焼き」は特製の醤油こじを使ってグリルした柔らかいお肉が絶品! 「心と身体が喜ぶ」特別な美味しさが詰まったお弁当&お惣菜です!

店舗情報

都城市栄町1623-8
定休/日曜・第1月曜日
営業/11:00~19:00

お弁当 menu

お弁当 680円~

新作メニュー

赤魚山椒醤油焼き弁当 780円
旬の赤魚と山椒、醤油の最強コラボ!

豚ロース自家製醤油こじ焼き弁当 820円
特製醤油こじの味わい深さが◎



この他にも、さまざまなお弁当をご用意しています。気軽にご相談ください!

Instagram	ホームページ

● 都城駅	● イオンモール
● 富田医院	● 興隆の丸中
ココ★	
● 宮崎銀行	

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

本年もよろしくお願いたします!



新春 1/4(水)
毎年即売
お年玉付き福袋
1,080円
限定100個
9:00販売スタート!



1,500円相当のパンに、うれしいお年玉プレゼントが入っています

2023年もお客様が笑顔になる、美味しく楽しいパンをお作りします。1月も楽しいイベント満載です! ぜひ、お出かけください!

年末年始 営業時間のお知らせ
12/31(土)は17:00まで 1/1(日)~3(火)は休業
1/4(水)は9:00~19:00 1/5(木)から通常営業

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00
定休/火曜日

LINE公式アカウント
友達募集



http://www.glanzen.jp/

お待たせしました!
2年ぶりの開催!!
感謝祭
1/12(木)・19(木)・26(木)
お買上げ金額の
30%分を
金券でプレゼント!
※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用できません。

毎年大好評
1/4(水)・5(木)限定
フランス伝統のお正月菓子
ガレット・デ・ロワ



R10	↑ 至都城駅	ココ★
Mallmall	● 都城東小	● コスモ
● モールひろせ		● コスモ
● 都城警察署	↓ 至イオン	

TERRASTA DINING by KUWAHARA

☎ 0986-45-1213



旬の食材を余すことなく使用したお料理が人気を博す『TERRASTA DINING』。1月よりランチメニューがビュッフェ形式にリニューアルしました。ここでしか味わうことのできないシェフこだわりの創作・洋食ビュッフェメニューをぜひ一度ご賞味ください。

ビュッフェランチはじめます!! 1月16日~

こだわりのメイン料理

ランチには、季節や仕入れ状況によって定期的に変化するメイン料理も1品含まれております。肉料理をはじめとする5種類の中から、その日の気分に合わせてお選びください。



店舗情報

都城市中町17街区2号ホテルテラス3F
営業/LUNCH 11:30~15:00(LO.14:00)
DINNER 17:30~21:30(LO.20:00) 定休/なし



←公式Instagram

新ランチスタイル
お好みのメイン一品
+ビュッフェ(前菜・サラダ・スープ)
11:30~の部 / 13:00~の部(各90分)
2,800円(税込)
小学生1,000円 / 未就学児500円(各税込)
※ビュッフェのみとなっております。
その他ディナーメニュー
および、季節限定メニューも
多数ご用意しております。
メニュー詳細およびご予約は右記QRコードリンク先をご覧ください。姉妹店『都雅』の内容も確認いただけます。



● 都城駅	● RTV	● 至都城駅
● 合同庁舎	● Mallmall	● 至鹿兒島
● 都城役所		● 妻ヶ丘中学校

FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

いちごの美味しさが詰まったパンケーキ♡



厳選された大粒のいちごとブルーベリーは絶妙な酸味と甘さが◎。その美味しさを引き立てる、北海道産の生クリームと中村牧場の牛乳を使ったソフトクリーム、そしてフワフワのパンケーキが融合したスペシャルなパンケーキが登場しました! 期間限定なので、お見逃しなく!!

店舗情報

都城市中町112-25PIER1
営業/11:00~17:00 (L.O.16:00)
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

【期間限定】
いちごたっぷり♪
旬の美味しさが溢れる!!
ふわとろ生クリーム
ベリーパンケーキ
1,500円

Special Pancake Time
平日14:00~16:00限定

パンケーキを1皿ご注文いただいたお客様へパンケーキ1枚サービス♪ 店内飲食の方に限ります。

テイクアウトも大人気
パンケーキ
【生クリーム・フルーツ付】
1枚700円 2枚880円



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

きのこ料理であたたかな冬を



そのまま素焼きにしてもよし、お料理に入れてもよしな自慢の肉厚しいたけ。寒い時期の鍋料理には欠かせません! その他にも、子どもから大人まで愛されている「きのこ餃子」や「きのこメンチ」といった、味だけではなく食感にもこだわったオリジナル商品が目押しですよ!

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

オリジナルギフト

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)
3,888円

きのこ餃子と
きのこメンチのセット
(12個入×2パック/4個入×2パック)
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!

道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

いちごの季節到来♡期間限定スイーツ



志布志市「農Lifeいちごの村」の甘みと酸味のバランスが◎ないちごを、ふんだんに使ったスイーツが揃いました! イチオシの「いちごタルト」は、大粒のいちごと生クリーム、サクサクのタルト生地が最高なスイーツです!!

店舗情報

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) ※1/3は営業します

いちごフェア

いちごタルト 450円
いちごソフトクリーム 540円
いちごクレープ 650円

他にも、
いちごを使ったケーキが充実!
生チョコ・フルーツを使った
各種メニューも大人気!!

年末年始の
手土産にもおすすめ
チョコレートギフト
トリュフ4個セット 990円~



Bio works

☎ 090-4482-0579

ココロとカラダが喜ぶ
自然派ドリンクでホッと一息♡



本誌人気コラム「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。選び抜かれたフード、おうちで楽しむハーブティー、ビューティ&ヘルスイテムを入荷しています。また、自然治癒を行うサロン、カフェスペースでは、時間を忘れて心から癒やされますよ!

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
12/29~1/4はお休みです 新着情報・得々案内を配信!
※ハーブフェアは店頭在庫限り

1月おすすめドリンク

玄米甘酒レモン 500円
カラダの内側からキレイにアプロウチ。質のいい血液を作りながら、不要な毒素を排泄するとされる「玄米」で作られた甘酒。優しい自然の甘みとレモンの香りが爽やかで飲みやすさも◎

本くずりんご 520円
葛根湯でもおなじみのマメ科の薬草で体を温める作用のある葛。りんごの優しい味わいでお腹の調子が悪い時や、更年期の方にもおすすめです。葛のとりもみで飲みごたえもあります。

ハーブフェア 1/21まで

ハーブティー
組み合わせ自由
★2個以上お買い上げで20%引き
★3個以上で20%引き+
個包装ハーブティープレゼント
体調や好みに合わせてスタッフがアナタに
おすすめのハーブティーをご案内します!



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 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」一件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

毎年大人気! 福袋登場!!



熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわったクオリティの高いパンが大好評! 毎年完売必須の福袋には、お楽しみ「福袋限定パン」も入っていますよ。

年末年始営業時間
12/28(水) 18:00まで営業
1/5(木) 9:00~16:00
12/29(木) ~1/4(水)は休業

店舗情報

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

1st page ファーストページ

☎ 080-5257-0896

いちごたっぷり♡冬の新作はじめました



北海道産ソフトと生クリーム、そこにフレッシュいちごととろとろと散りばめられ、練乳とろへりな新作「ストロベリーマウンテン」。甘酸っぱいいちごを、濃厚で優しい甘さのソフトと練乳が優しく包み込み、幸せな味わいに♡大きな山もすぐに完食できちゃいますよ。その他にも、いちごを使った新作や、ホットスナックが満載です!

店舗情報

都城市宮丸町3077-2
営業/平日11:00~18:00 土日祝10:00~18:00
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

合わせて食べたい!

冬イチオシメニュー



チョコ好き必食!
贅沢チョコだらけ
パフェ 650円

満足のごぶりサイズ! 唐揚げ
(塩/ネギ胡麻甘酢/すっぱレモンチーズ)
2個 330円 (塩のみ300円)

年明けに2号店も
オープン予定!
ただいま開店準備中!



新春 習い事特集

新年! 何か新しいことをスタートさせませんか?
子どもにオススメの習い事が登場しています。
ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



1人ひとりのお子様を
キラキラ輝く未来へ

**理数特化!!「1対1の完全個別指導」
弱点克服で目標達成!!**

1人ひとりの理解度や苦手科目に合わせた個別カリキュラムが好評。解りやすく楽しく弱点を克服することで、「学ぶ楽しさ」「やる気」を身につけられます。他塾で断られたお子様も受け入れております。
☆定期面談・LINEを使った宿題サポート、面接指導など手厚く充実した内容で安心! 詳細に関しては、入塾前面談にてご説明いたしますのでお問合せくださいね!!

完全予約制 年会費及び入塾金ゼロ!!

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

※中学3年生は8月以降の入塾の場合、1,900円/時間

都城市山田町山田2687-1 公式LINEはこちら
時間/13:30~22:00 (講習中は12:00~22:00)
定休日/土・日 (講習期間中は日曜のみ)



キラキラ塾 Rise

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

里香先生より



ロジック塾 まんてん

ロジック塾は、毎日通えるので、お子さんの都合のよい日と時間に合わせて通うことができます。時間は午前9時から午後7時まで学習できます。お子さんが、継続して通うことでしっかりとした学習習慣と考える力や学力を伸ばしていきます。また、思考力と同時に、その土台となる国語、算数などの学力の向上にも取り組みます。

安藤先生より

ロジック塾 まんてん

☎080-5286-7368



**論理的な思考力を
楽しく身に付けてみませんか?**

まんてんはここがいい!
・小学校教諭歴38年の先生が優しくサポート。
・月額料金で通い放題!
・月~日曜日まで毎日開塾して通いやすい。
・個別の学習プログラムで、3歳から楽しく学力アップ!
・学校の学習内容もしっかり指導!

★コース案内(1ヶ月あたり)★

幼児コース(3~5歳) 思考力問題・パズル・言葉の力 3,000円
小学生コース(1~6年生)
基礎学力・思考力育成問題・読解力 5,000円

※完全予約制です。9時から19時

初月料金 無料!!

さらに入塾されたお子様に国語辞典プレゼント!
無料体験教室も随時実施中です!

都城市一万城町4986-3
メールからもお問合せいただけます
mail/showrin0527@gmail.com

インスタはじめました↓



ほたるプログラミング教室 ☎080-4327-8031



**安心の個別指導!
楽しく学べるプログラミング教室**

「ABEMA」の運営などを行う『サイバーエージェント』発の本格派プログラミング教室。実際のゲーム開発や、ホームページ制作に用いられる「JavaScript」を使い、基礎から応用まで学ぶことができるコースが1月に誕生します! ゲーム感覚で楽しくプログラミング技術を身につけてみませんか?

■新開設! 大学受験にも◎
テキストプログラミングコース(対象:中・高校生)
■ゲームを作りながら学べる
ビジュアルプログラミングコース(対象:小学生)
2コース共通
月謝:11,000円(60分×月4回) 入会金:11,000円

フォーラム限定!

1月に入塾された方に限り
入会金 通常11,000円を
半額!!
※1月末まで有効

都城教室/都城市都原町8102-3
小林教室/小林市堤2923-6 ヒラサタビル2階南側

公式LINEからも
お問合せいただけます。



ほたるプログラミング教室

「ビジュアルプログラミングコース」に続き、「テキストプログラミングコース」も開校しました! 高校の「情報1」でもよく採用されている「JavaScript」にふれることができます。ゲームを作りながらプログラミングの考え方を学びたい子ども、JavaScriptを使って実際に開発の現場で使われている言語を学びたい子ども、気になる方は気軽に体験会に来てください。体験会は小林教室、都城教室どちらでも随時開催しています!

の場先生より

目指せ美ボディ! 年末年始でお得にダイエット!!

★いつでも安心の低価格設定
月会費**2,980円**
(税込3,278円)

1/1日~1/31日
新春入会キャンペーン

失着50名様限定!

なんと **0円** (最大12,628円もお得!!)

- ・初月会費
- ・会員カード発行手数料 (あんしんサポート加入時)
- ・水素水利用2ヶ月
- ・レディースエリア利用2ヶ月分 (女性限定)
- ・スタジオ利用1ヶ月分
- ・ボディプランナー利用1ヶ月分

※利用開始日は12/26~12/31の間のいずれか一日をお選びいただく形になります。

12/26日~12/31日
新春事前入会キャンペーン

失着20名様限定!

なんと **0円** (最大18,656円もお得!!)

- ・月会費12、1、1月分
- ・会員カード発行手数料 (あんしんサポート加入時)
- ・水素水利用12、1、2月分
- ・レディースエリア利用 (女性限定) 12、1、2月分
- ・スタジオ利用12、1月分
- ・ボディプランナー利用 12、1月分

豪華景品がもらえる
減量チャレンジ企画
1/17日~スタート!

※詳細は
同ページの
記事をご覧ください。

HPはこちら
都城市年見町16-6 TEL 0570-030-365 (コールセンター)
スタッフ常在時間/平日10:00~15:00 16:00~21:00
土日祝日10:00~15:00 16:00~19:00

■取材協力/フィットネスジムFIT365都城

24時間営業のジムで 楽しく脱!正月太り



本誌でもおなじみ『FIT365』さんで、1月17日から「減量チャレンジ企画」がスタートします!

約2カ月間で減量した体脂肪率の増減数値を都城店限定でランキング化。減量した体脂肪率の数値が多い上位数名には、豪華賞品の贈呈もあります! もちろんプライバシーが守られる形式での発表なのでご安心ください。お正月に増えたその贅肉、せっかくなら目標を持って減らしませんか? 定番のジムマシンはもちろん、専門のインストラクターによるヨガなどが受けられる人気のスタジオオプションもあるので、より楽しく通えますよ! 減量できて豪華賞品ももらえる一石二鳥な企画をお見逃しなく!!

新春限定のお得なキャンペーン目白押し!! 気になる方はぜひ、お越しください! 見学も随時、受付けております。

■取材協力/フィットネスジムFIT365都城
TEL/0570-030-365(コールセンター)
都城市都市年見町16-6 24時間年中無休
スタッフ常在時間/平日10:00~15:00 16:00~21:00
土日祝日10:00~15:00 16:00~19:00



12月4日に、早水文化センター内の武道場で行われた「第17回都城市少年剣道錬成大会」へ、行ってきました。

この大会は、『都城市武道館剣道部』が主催となり、平成18年から毎年行われていましたが、新型コロナウイルスの影響



3年ぶりの開催! 第17回都城市少年剣道錬成大会

◆森満皓平くんインタビュー
「お父さんやお兄ちゃんが剣道をしていたので、僕も1年生から習っています。技では面返し
が得意で、一本決まった時は本
当に嬉しいです。今回の大会へ
向けて、2週間前から仲間と一
緒に実演練習をしてきました。
将来は、お父さんのような剣道
をする人になりたいです」



2019年以來の開催となりました。3年ぶりの大会では、日頃、剣道で鍛錬を重ねている幼児や小中学生が、練習成果と実力を思いきり発揮していまし
た。

選手達は寒い中、気迫の掛け声
をあげながら相手に向かって、
一本をとろうと竹刀を振って
いました。生徒達が、一生懸命
命戦う姿に感動!! 思わず時間
を忘れて、見入ってしまいました
。剣道の素晴らしさと子ども
達の成長が伝わる大会でした。

- ◆小学生高学年の部
- ◎優勝……三股中央剣道A
 - ・準優勝……明和剣友クラブA
 - ・第三位……都城武道館A
 - ・最優秀賞……長嶺瑠里
- ◆中学生女子個人戦の部
- ◎優勝……長嶺瑠奈
 - ・準優勝……上之浦 空美
 - ・第三位……横川 愛徠
 - ・第三位……佐々木 佳奈
- ◆中学生男子個人戦の部
- ◎優勝……森 紇仁
 - ・準優勝……安藤 舜吾
 - ・第三位……石坂 零
 - ・第三位……小原 瑛士



令和4年度 曾於市自主文化事業
鼓童 交流公演 in そお

本物の音を、より近くで。「太鼓って楽しい!」「観て、聴いて、叩いた太鼓の魅力を五感で感じてもらえるような舞台」をコンセプトに、迫力とエネルギー漲る鼓童の舞台をお届けします。

【日 時】令和5年 3月19日(日) 開場13:30 開演14:00
【場 所】曾於市末吉総合センター
【チケット料金】一般 2,500円 高校生以下 1,500円 ※全席指定
【主催】曾於市・曾於市教育委員会 1月18日(水)チケット販売開始!!
■一般財団法人 まちづくり曾於 TEL/0986-76-7100

2023年もミシンのことはみしん市場に!
新入園・新入学、早期準備を応援します♪

マンツーマンの手作り教室(要予約)で、
通園バッグやシューズ入れなどを気軽に作ってみませんか?

新春お年玉セール開催! 最大80%OFFを実施中
修理・見積りの出張費も無料! 気軽に電話くださいね!
【修理・調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!
店内60台以上展示販売中! 下取高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

初心者向け 宅建必勝基礎講座
1/17(火)開講!!

25年の実績を誇る『拓明館』の宅建必勝基礎講座は、高い合格率を誇っています。はじめての方にも分かりやすい講座で、基礎から学ぶことができます。まずは、お問合せください!



詳しくはこちら→

■南拓明館 TEL/0986-22-8535

『お菓子の南香』正社員・パート
販売員スタッフ 募集中♪

★★ 嬉しい特典 ★★

研修期間終了後、パート 2万円、正社員 3万円支給いたします!

【募集職種】販売員 【時間】応相談
【給 与】パート 900~1,000円/正社員 17万円~
【勤 務 先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26
お菓子が好きな方 大歓迎! まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

事業拡大に伴い急募!!

私達と一緒に楽しくお仕事してみませんか?

「コルディアレ農園」では一緒に働いてくれる方を募集中!
下記項目が1つでも当てはまる方は応募をご検討ください!

- ・人と接することが好き。 誰かの役に立ちたい。
- ・今までに取得した資格やスキルをいかしたい。 運転が得意。
- ・仕事だけでなく、プライベートも充実させたい。 野菜が好き。
- ・すきま時間をうまく活用したい。 ※求人の詳細はP4をご覧ください。

■株式会社JSH TEL/092-292-6680(採用専用)

未経験者大歓迎!!

自分の身体も整えられるお仕事

施設利用ができる特典付きのお仕事です! 女性の方も活躍中!

【業務内容】店内清掃・各種受付サポート・マシンの操作案内・見学案内
【勤務時間】シフト制 実稼働4時間以内 ロングシフトも相談可
【給与】時給870円~
【休日休暇】週休制
【福利厚生】雇用保険、交通費支給、施設利用OK
こちらのQRコードから求人詳細をご確認いただけます→



■FIT365都城 TEL/0986-46-3075(求人専用)

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
- 発行所 霧島フォーラム

- アルゼンチン優勝で終わったW杯。メッシファンを公言しているからか、クライアントや同僚から、たくさん「おめでとうございます!」の言葉ももらいました♪ 最高のW杯でした!! (フミ)
- 周りの友人の結婚や出産を目の当たりにし、微々たる焦りを感じはじめた今日この頃。現実から目をそらして……2023年も変わらず独り身を謳歌していきます!! ビバ独り身! (りつ)
- 今朝、運転中に朝焼けでピンク色になった霧島連山を観ることができました。前日の雪も残っていて山肌が輝き、なにかが利益がありそうな……。よし! 宝くじを買いに行こう! (いし)
- 映画「SLAM DUNK」を鑑賞。映像、音楽共に、とにかくカッコよかったです! バスケットのアニメでありながら、上質な人間ドラマを観ているようでもあり、感動が涙する場面も……近々、もう一度観に行きます! (お一)
- 昔から、山形の「芋煮会」に憧れています。レシピを調べて自宅で作ったこともあります。やはり雰囲気が出ず。寒空の下で大鍋の芋煮を囲み、皆でワイワイ食べる……今年こそやってみたいです! (もり)
- 新春バーゲンで買った少しお高めのコート。今年で5年目です。良質だから丈夫なのか、高いから大事に扱っているのか、バーゲン品がお得なのか……。みなさんは新年で初めて何を買われましたか〜? (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

クリスティーナ デリコの
九星占い 1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】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】 昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】 昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】 昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26・令和5
- 【五黄土星】 昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】 昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】 昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】 昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】 昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

新年あけましておめでとうございます。2023年(癸卯)は、「風」がテーマです。風からイメージする香り、長いもの、旅行、縁結びなどがキーワードです。風の吹く場所はもちろん、マフラーやスカーフ、ペルット、線路、種類全般など、関連アイテムも色々あります。関連アクションとしては、旅行がおすすめです。新年の目標は「書初め」として、100個書き出してみたいです。自分から挨拶をするなど簡単なことすべて書き出すのがおすすめです。*1月の一粒万倍日は、1/6、9、18、30 天敵日1/6

◆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>

一白水星

今年は、労働意欲がわきます。持ち前の粘り強さでコツコツと取り組みましょう。今日は、目上の人の引き立てが期待でき、仕事運もアップします。関連アイテムはブランド物。

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

四緑木星

今年は、何かと注目を浴びそうです。仕事人間関係も新たな運命が開花します。今日は、気づかない部分で人間関係に変化が起きます。注目を浴びるので身だしなみを整えて。

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

七赤金星

今年は、物事が一時的にストップしたり、再会したりと目まぐるしくなりそうです。今日は、突発的な出来事が増える予感。知り得た情報など嚙みしにしないようにしましょう。

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

二黒土星

今年は、早々に新たな取り組みが始まりそうです。斬新なアイデアが浮かび発展性があります。今日は、新年会やイベントなど楽しみながら誘いが増えますが、出費も増えそうです。

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

五黄土星

今年は、仕事面が充実して、思うように成果が出せそう。今日は、新たなスタートと意識して、選り好みせず好奇心を持って過さそう。注目を浴びるので身だしなみを整えて。

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

八白土星

今年は、これまでの努力が認められ、注目を浴びそう。大きな飛躍も期待できます。今日は、いい交際や交流が始まります。どんな時も臨機応変に対応でき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
★★★★★	★★★★★	★★★★★

三碧木星

今年は、社会的な信用を得ることができそうです。素敵な出会いも期待できそう。今日は、停滞していた事が動き出すかもしれません。再度チャレンジしてみる価値がありそうです。

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

六白金星

今年は、喜ばしいことや嬉しいことが起きますが、比例して交際費が増えそう。今日は、母親や妻とのコミュニケーションを意識しておこう。家族サービスは最優先しよう。

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

九紫火星

今年は、飲食を伴う付き合いが多くなりますが、社交的になるとさまざまなチャンスをつかめます。今日は、今までの行いの結果が吉凶の形で表れます。注目を浴びると自覚しよう。

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

◆幸運屋(無料あり)▶ <https://www.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!絶賛発売中!アマゾン▶ <http://amzn.to/YCHTRv>



防犯だけじゃない!

ネットワークカメラシステムで、 ビジネスの可能性を広げてみませんか。

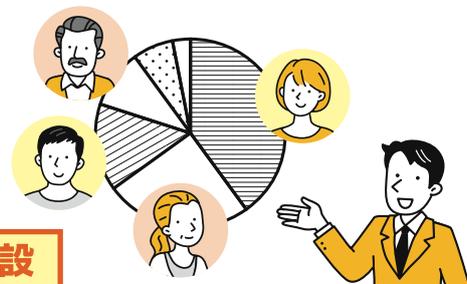
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

マーケティング



商業施設

人数カウントによる時間帯別の来客数の把握



商業施設

客層(年齢・性別)の比較・分析

映像配信



観光業

集客アップの観光PR動画配信



教育関係

講義のライブ配信・ダウンロード



ネットワークカメラは、アイデア次第でさまざまな用途で活用できます。
ネットワークカメラシステムのプロが、あなたの会社やお店に合わせた
最適なシステムをご提案いたします! お気軽にお問合せください!

ご相談・お見積 無料

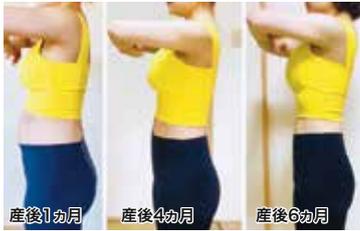
お問合せはこちらまで! ▶

ROD
Respect on Demand
R.O.D 正規代理店

Cami-Logi TEL.090-1343-4853

— カミロジ —

E-mail:kamiyama@cami-logi.com



産後1ヵ月 産後4ヵ月 産後6ヵ月

お正月太りも楽しい有酸素運動で健康的にキレイに痩せる!!

ボールで弾み、「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! 出産直後の女性も6ヵ月で、出産前のスタイルへと美しく変わりました。姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動を続けると、背中のお肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ!

完全パーソナルトレーニング 1レッスン(60分)¥3,300
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。
★新型コロナウイルス予防対策★

090-5943-2437 (開元) Instagram 公式LINE
都城市都北町6319-2 営業/9:00~20:30 駐車場/あり
https://chico-park.com Instagram@chiaki7603j

ヘア&アイラッシュ SANHUGI

トレンドだけでなく「その人らしさ」が際立つスタイル、「その時だけのキレイ」ではなく美しいスタイルが長続きするヘアを2023年もプロデュースします。本年もよろしくお願いたします。



イチオン 頭皮を守るヘアカラー 髪のエイジングカラーとして、白髪や抜毛が気になる方にオススメです。髪が傷みにくく、5年後・10年後も健康的で美しい頭皮と髪が持続します。

stylist toshihiko tsukino
AREA CIRCUIT 2022 福岡大会 テーマカット 第2位受賞

新感覚!まつ毛パーマ「アイリッド」 ¥6,600【80分】 ※育毛トリートメント(¥1,100)込
■根元から立ち上がり、目力倍増 瞳もリフトアップ
■ビューラーで上がりにくかった目じりと目頭の毛までクイッと立ち上げ
■まつ毛エクステもつけられる ■持ちがよい(約4~6週間)

0986-21-6332 森山クリニック 都城市鷹尾3-13-19 営業/9:00~19:00(予約優先) 定休/月曜日 ※HPは「サンニュージー」で検索 Instagram@sanhugi_t.toshi624j

内から外からキレイになりたい♪

冬の Beauty 特集

セルフ脱毛サロン ONE SELF 都城店



ご新規様もOK! 新春おみくじクーポン♡
公式LINEにて1月1日より お得なおみくじクーポン企画がスタート!
なんと最大**¥1,000 OFF**に!!
1月中の新規友達追加でも参加できます♪
※他クーポンとの併用はできません
※初回20分コースにはご使用いただけません

大好評! 初回限定お試し価格
■20分コース 通常¥3,500→**¥1,000**
■40分コース 通常¥5,500→**¥2,000**
■60分コース 通常¥7,500→**¥3,000**
2回目以降は早期予約で全コース**¥500 OFF!!**

年末年始も休まず営業!
おみくじクーポンでもっとお得に♪
全国に28店舗展開する『ONE SELF』。今後も新店舗が各地にオープン予定です! 完全無人で、だれにも見られることなく脱毛できますよ! ひっそりとつるべ肌を手に入れてみませんか?
ここが嬉しい! 無人脱毛
★他の方と被らない完全1組制
★ヘアでの入室OK
★ローン不要な都度払い制
★時間内であれば高出力業務用脱毛器を使い放題!
★10歳以上のお子さんや、日焼けした肌・白髪でもOK
★自分の好きな音楽を聴きながらの施術OK
★IPL方式とSHR方式、両方採用!



090-5943-2437 (開元) Instagram 公式LINE 都城店
都城市年見町5-9-2 営業/8:00~23:00 定休/なし [対応お支払い方法] 現金/クレジット/PayPay/メルペイ/d払い/LINE Pay

YOSA PARK 本気痩身専門店

最先端痩身専門店 食事制限なしで痩せる冬に! 結果重視で自己肯定感UP!!

イチオン!! 超お得!
プレミアムダイエットコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回破格 → **¥7,040**
下半身痩せ! 美脚コース(90分)
通常¥7,800相当の施術
初回 → **¥6,800**
デトックス代謝UPコース(75分)
初回 ¥5,500 → **¥4,400**

11種類のハーブ×水素で体を芯から温めて潤す「インナービューティ」が、短期間でリハウンドしにくい全身痩せを可能に!!

こんな方にオススメです
■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

090-3419-2143 090-4436-3964 080-5202-1544
都城市甲斐元町10-46 都城市都原町7952-4 都城市都北町6257-3(日産サティオ裏)
営業/9:00~21:00 営業/9:00~22:00 営業/9:00~22:00
LINE ID/@182kfjt

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

ロゼマドンナ 新型コロナウイルス感染予防対策店

年末年始の体重&体脂肪増加をリセット!!
実績ある痩身技術が高評価の安心安全なサロン。ベテランのエステシヤンが、体型の悩みに寄り添った施術をしてくれます!

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、痩身効果をつなげます。

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

RFトリートメント 各メニュー500円で体験OK!!
脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。

低周波トリートメント
筋肉運動と有酸素運動と一緒にできます。運動不足や脂肪を燃焼させたい方に!!

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
小松原中 西日本シティ銀行 マクドナルド ココ 小松原中 鹿児島銀行
50代女性プレミアムコース Before After



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

艶やかスタイルで大人女子のキレイを応援します!

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

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

☎0986-22-8411

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



Anera Anera 脱毛サロン



メニュー例
30分コース(両腕・うなじ)
45分コース(両腕・両脚)
※パーツによっては個人差があります。

お得にお試し♡時間内打ち放題プラン(※平日限定)
15分コース ¥2,970
30分コース ¥4,980
45分コース ¥6,980
※セルフ脱毛ではございません。※はじめての方に限り、脱毛の仕組みや注意事項の説明等がございますので、記載時間+20分ほどお時間をいただきます。

☎0986-21-6690

ご予約はコチラから



癒しと巡りのサロン 恵里・111

健康と美容を同時に叶えられる テラセラピーサロン

器械を介して、施術者の手から微弱電流を体内に流し込むことにより、心地よい刺激・素手のぬくもりを感じながら、体内中の生体電流を整える「テラセラピー」が体感できるサロンがオープン。その他に、その日の肌の状態や、お悩みに寄り添ったフェイシャルケア、よもぎ蒸しもあります。



こんな方にオススメ!
・リラックスしたい方・パソコンや座り仕事の多い方
・女性特有のお悩みをお持ちの方
・スッキリしたボディを手に入れたい方
・お肌に自信を持ちたい方 など

フォーラム限定! 初回料金がさらにお得に♡
テラセラピーメニュー
60分初回¥6,000→¥5,000【足湯付】
90分初回¥8,000→¥7,000【お顔まで+足湯付】
フェイシャルメニュー
うるツヤ! 生コラーゲン導入パック
70分初回¥7,000→¥6,000
【足湯+クレンジング+洗浄+生コラーゲン導入パック+お仕上げ】
※ご予約時に「フォーラム見た」とお伝えください。
※初回はカウンセリングを行った上で施術のため、コース時間+30分が目安のお時間となります。

北諸県郡三股町夢池
営業/9:00~18:00
不定休 駐車場あり
※男性はご紹介の方に限ります。
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※ご予約・お問合わせは公式LINEのチャットおよび電話をご利用ください。



hair-hair Jewel ジュエル



人気メニュー
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000
最高の手触り! 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ヘアに(税込・長さ料金別)
■カット ¥3,200
■塗るだけヘナ ¥3,800

2023年も大人女性の髪を美しく守るサロン♪

リピーター続出の100%天然「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。気軽に相談ください!



大人女性に似合うインナーカラー ¥6,500~
大好評! 他メニューとのセット割引もあります
上品なカラーをポイントで入れるだけで、髪の色感とオシャレ感がUP!!
100%天然ヘナカラー
■ヘナ ¥5,000
■ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,500
■Wカラー+カット ¥8,800
【税込・長さ料金別】

☎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



~癒し処~Ku'u Punahale(クフナヘレ) 驚きのダイエットコースがスタート!!

2023年お年玉企画! 回数コース大商談会実施します!
■他の方と被らない完全予約制!
■しっかり抜けて、美肌効果抜群!
■時間内であれば何ショットでも照射OK!
まずは打ち放題プランでお試ください!

CARE-POINT (事前準備)
・脱毛希望の部位は事前に剃毛処理をお願いします。
・体調が優れない場合は、施術をお断りさせていただきます。
・たくところがあるため、事前の体調管理をお願いします。

美腸コース
Before After
オニキニも体験! 腸活で20kg減!!

美肌コース
当サロンのお客様のキロク
血行促進全身アロマトリートメント+ハーブピーリング
身体を血流をよくすることで、くっつき肌をほどく! 痛くないハーブピーリングの効果がUP!!
通常¥28,600 → 先着5名様 初回限定 ¥16,500!!
6回コース → 先着3名様 ¥158,400 → 「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
シミケアトリートメント(120分) 通常¥22,000 → お試し価格 ¥11,000
お得な回数コースもあります
詳細な情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!
お客様の声

☎070-1946-7772

都城市山崎町花木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
※12/30~1/6はお休みです



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



MAX 70%OFF

欲しかったアイテムが驚きのプライスに♪

※一部対象外商品がございます。
※商品がなくなり次第終了となります。
※すべて税込価格です

グセンター 専門店街
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	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香 ● 南小学校	
● GS	

Palais Picasso

ケミカルスーツ・本皮スーツ 赤札セール

50~20% OFF!

※一部対象外商品あり
キッズ・レディースのスニーカーも充実♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

one's terrac

冬物セール品 70~20%OFF!

1月1日⑩~3日⑩限定
セール品がレジにてさらに 10%OFF!



素材感やデザインがオシャレなバッグや、温かくて肌触りのよいストールや手袋、キッズ雑貨、生活雑貨、話題のビューティ家電、リラクゼーションアイテムなど、毎日楽しくなる商品をご用意しています!

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

LA PAX

店内商品 各種人気スランド

50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

「福財布」入荷中!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

SHOO-LA-RUE

レディース&キッズ&雑貨

MAX 50%OFF!

※一部対象外商品あり

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

my makura



圧倒的なコストパフォーマンス!

腰痛寝マット1つ星 5,500円OFF!!

税込21,890円→税込16,390円

フィット感抜群の凹凸構造が体圧を分散させて寝返りをサポート。三つ折りタイプで収納も簡単!! お洗濯可能で衛生面も◎

my makura 1F TEL.0986-46-1868

ABC-MART 1月1日⑩~3日⑩限定

冬物バーゲン

50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

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

Mac-House

冬物バーゲン MAX 50%OFF!

Kids
人気キャラクターのトレーナーもセール価格に!

Ladies
カジュアルコーデを楽しめるアイテムを豊富にラインナップ!



Men's
温かくて肌触り抜群のニットやパンツも大好評!!

マックハウス 2F TEL.0986-21-0808

TEZUKA WORLD SPORTS



店内冬物商品 30~20% OFF!

※一部対象外商品あり
「NIKE」のウェアやスニーカー、「new balance」のスニーカーを、たくさんラインナップ!! 店舗限定商品もあるので、お見逃しなく!

これから活躍する人気のアウターも驚きの価格に!



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

*fuse_ ヒューズリセット

店内商品 30~20% OFF!

※一部対象外商品あり

アウターやトップス、パンツ、スカートなど、トレンド感あふれるアイテムをトータルで探してみませんか?

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131



MIX-O any SiS 23%

秋冬物 SALE 50~30% OFF!

※一部対象外商品あり

ファッション雑誌で掲載中のコートもセール中! 肌触りのよさと軽さ、上品な質感、形的美しさを、ぜひお試しください。

23%のみ1月1日⑩ セールスタート!!

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

CHIPPER CHIT

店内冬物 50~10%OFF!

※一部対象外商品あり



ファッション性が高く軽いアウターや、トップス、ボトムスなどの洋服が驚きの価格に!!

人気のファーバッグや帽子、ストールなど、オシャレなデザイン&カラーも充実♪

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

THE SHOP TK

メンズ・レディース 冬物セール商品 MAX 50%OFF!

1月9日⑩までセール品が 2点以上の購入でさらに 10%OFF!

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

メガネのオンデーズ 12月28日⑩~1月9日⑩⑪ 数量限定 ※なくなり次第終了

MAX 50%OFF!

※フレームによってセール割引率が異なります



イチオシは、人気雑誌「mini」とコラボした「Graph Bell」や、クラシックスタイルの「John Dillinger」シリーズ!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

顔見世ファミリー

店内のワンちゃん & ネコちゃん

30~10% OFF!

※一部対象外生体あり



※写真はイメージです

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

ショッピング中のおすすめスポット

金海堂

冬休みは親子で ロボットを作ってみませんか?

ロボットを作成するさまざまなキットが揃っています!!

ギフトに迷ったら…… 「図書カードNEXT」がおすすめ!



水圧式ロボットアーム
シリンダー内の水に力を加えることで生まれる「水圧」で動作するロボットアームです。



ロボタイミー・バル
3タイプに変形し、ゼンマイ仕掛けで動く楽しいロボット!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133



冬休みも 思いっきり楽しもう♪

大人気! 時間内限定で遊びまくれる よくばりパス 費用を気にせず思いっきり遊ぶことができリピーター続出中!!

30分	すくってちょ200円分 + 体感型のりものなど遊び放題 + メダルプレゼント
500円	※マークが付いた対象機器限定
60分	すくってちょ500円分 + 体感型のりものなど遊び放題 + メダルプレゼント
1,000円	



12月28日⑩~1月9日⑩⑪ オトクなメダルイベント開催!!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

宝くじ

2023年「初夢」にチャレンジ♪ このチャンスをお見逃しなく!!



第2421回 西日本 初夢宝くじ

1等・前後賞合わせて2億円

販売期間 12月24日⑩~1月17日⑩



脂肪がカラダに定着する前に! ダイエット応援企画1月スタート!



お正月太りのリセットに、ホットヨガで運動習慣ははじめませんか? ロイブでは基本のヨガはもちろん、ダイエット系・エクササイズ系レッスンも豊富なので飽きずに続けられます。サウナ並みの滝汗をまずはご感ください!

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

新規会員 募集中!!

安全衛生管理を徹底して営業中!!

はじめての方限定/ web予約は こちら

手ぶら ホットヨガ体験 0円



体験当日のご入会とご利用手続きまで

入会金(税込1,100円) 事務手数料(税込5,170円) 0円

3カ月通い放題 フルタイム会員 1,078円/月

※クーポン優待割引プランの場合 ※プラン適用には条件があります ※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)

初商は1月1日
あさ9:00スタート!!

福袋 2023 HAPPY BAG



Mac-House 予約受付中
エヴァンゲリオン福袋 16,500円
オリジナルウェアやバッグなど6点が
セットになったスペシャルな福袋

2023キッズ福袋 先行予約スタート!

キッズ福袋 ポケットモンスター
Girls&Boys 各5,500円
リュックまで付いた5点セット!!
マックハウス 2F TEL.0986-21-0808

毎年即売完! HAPPY BAG
オリジナルトートバッグ
&干支ミニティ付き

4,000円(レッド/ブラウン)
限定ビーンズ1袋
シングルサーブ1箱
ドリンクチケット5枚
抹茶ラテキャンディ

6,600円
限定ビーンズ2袋
シングルサーブ1箱
ドリンクチケット8枚
コーヒーステンレスサーバー

10,000円
限定ビーンズ4袋
ドリンクチケット15枚
ロイヤルミルクティー
ティーツバグ1箱
オリジナルキャニスター

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

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

MIX-O
HAPPY BAG 2023
S M L 11,000円 予約受付中
こなれたフェミニンカジュアルが手に入るコ
スバ抜群のSET! コート、ニット、ブラウス、
スカート、エコバッグの5点が入っています♪
MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

CHIPPER CHIT

ソックス福袋 1,100円
さまざまなソックスが
10足入って驚きの価格に!
売切れ必至なので、早めに
チェックしてくださいね♪

キャラクター福袋
1,320円・2,200円
すみっぐらしやアンパンマ
ン、パウ・パトロールなど、子
ども達が大好きなキャラクタ
ーの福袋。少量のみ入荷のた
め、お早め!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

bijou SOPHIA
毎年即売完! お得なジュエリー福袋

限定7個 10,000円
限定2個 50,000円
限定1個 100,000円

パール
コレクション
1月20日
21日
22日
3日間限定
特別SALE

白真珠
上品に輝く美しいパール

黒真珠
冠婚葬祭の必須アイテム

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

1964
THE CLOCK HOUSE
好きなブランドウォッチ
2本セレクトOK!
HAPPY BAG 13,200円
ブランドウォッチ1本39,600円~15,400円の商
品から、好きな2本をご自由にお選びください♪
THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

LA PAX
毎年完売必至!!
超目玉!
アクセサリ福袋
1,100円/1,650円

スランド福袋も充実!!
イチ
オシ
Dakota
16,500円
他にも、福袋を多数
ご用意しています♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

We's
キッズに大人気
サン宝石
アクセサリ福袋 2,200円
小中学生に人気のアクセサリが
たくさん詰まっています♪
SOUND COMMUNICATION We's 2F TEL.0986-46-2255

*fuse_
大人気ブランド!! アウター入り福袋

AMERICAN HOLIC 7,700円
Anna Kerry 11,000円
Ray Cassin 11,550円
Bou Jeloud 16,500円

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

冬に食べたい! あったかグルメ満載♪

ITALIAN TOMATO Café Jr.
蟹と博多明太子がコラボ!!
スープパスタ 12.80 Start
博多明太子と
かにかのクリーム
スープパスタ
単品890円
ドリンクセット・サラ
ダ&ドリンクセットも
あります!!
お年賀の手土産にイタマのケーキや焼菓子はいかがですか?
イチゴがたっぷりのったショートケーキもおすすめです!!
イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

ケンタッキー
フライドチキン
おせちもいけどケンタもね♪
ケンタお重
【松・竹・梅】
毎年大人気の「ケンタお重」!
オリジナルチキンやポテト、ピ
ズケットなどがたっぷり入っ
ています。家族や仲間との集
まりにおすすめです。
毎年大人気!
チキンクリームポットパイ
具たくさんクリームシチューに、
サクサクのパイ生地をのせてお
店のオープンで焼き上げた逸品
ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

インド料理 PATAN
スパシーな本格インド料理の
オードブルが完成♪
年末年始にもオススメ!! 当日予約もOK!
チキンたっぷりのオードブル
1月末まで 10%OFF! 5,200円→4,680円
チキンティッカ5個・海老5個・マライティッカ5個・
ケバブ3個・ガーリックティッカ5個・タンダーチキン1個
ランチMENU 11:00~15:00
本格カレー全11種類からセレクトOK!
辛さも選べる!
人気No.1
Aセット 880円
カレー2種・ナンまたはライス・スープ・サラダ・ソフトドリンク
インド料理PATAN 1F TEL.080-5950-5577

薩摩園 鎌田茶業
お茶屋さんならではの
ラテはいかが?
厳選された茶葉を使った、抹茶や紅抹茶、
ほうじ茶のホットラテは最高の美味しさです♪
ショッピング中に
一息つきませんか?
薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

New Lounge
ポリウム満点!! ランチメニュー
ランチMENU 11:00~15:00
芋のグラタンと
なすミートソース 1,100円
茄子にチーズたっぷりのミート
ソースパスタとお芋のグラタ
ンのセットは女性にオススメ!!
和風おろしハンバーグ
1,100円 ライスお替りOK!
手作りハンバーグに大根おろ
し、きのこ、照り焼きソースがよ
く合います!!
カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

タリーズ
コーヒー
年末年始限定の
スペシャルラテ登場!
新作の「出雲生姜のしょう
が糀甘酒ラテ」は、ノンア
ルコールで砂糖を使わな
い自然の甘みが特徴の
「糀甘酒」に、出雲生姜の
風味と香りが絶妙に広が
り、和のテイストを楽しめ
るドリンクです。
出雲生姜の
しょうが糀甘酒ラテ
ショート545円/
トール600円
タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

3店合同 新春SALE

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。

鷹尾店をご利用のお客様は都城店・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。

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!

年末年始のお休み

都城店
1月1日◎
鷹尾店
1月1日◎・2日◎
【眼科】
12月31日☉ ~ 1月2日◎
※1月3日☉・4日☉は営業
小林店
1月1日◎・2日◎

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)
新春セール特価 **2,500円**



※乱視用・遠近両用は対象外です

メニコン
2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入)
新春セール特価 **2,700円**



※乱視用・遠近両用は対象外です

別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!

クーバービジョン
バイオフィニティ 1箱(片眼6枚入)
4箱まとめて購入で **1,000円OFF**



※乱視用・遠近両用は対象外です

1 DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ



ボシュロム
アクアロックス ワンデーUVシン
1箱(片眼30枚入)



New
近視用
遠視用

ボシュロム史上、最も完成された1DAYレンズ。

4箱まとめて購入で **1,000円OFF**

新発売記念! お試し用レンズ5日分(10枚)プレゼント!!

ボシュロム
バイオトゥルーワンデー
1箱(片眼30枚入)



※乱視用・遠近両用は対象外です

新春セール特価 **2,800円**

ボシュロム
バイオトゥルー MF
1箱(片眼30枚入)



遠近両用
ワンデー

お試し価格 **3,600円**

日本アルコン
PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)



4箱まとめて購入で **1,000円OFF**

乱視用も今なら割引対象!

クーバービジョン
プロクリアワンデー
1箱(片眼30枚入)



※遠近両用は対象外です

新春セール特価 **2,730円**

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



Kids メガネも充実

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。

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!!

**1.56中屈折レンズ
(2枚1組)
3,600円**

レンズ代金のみ!
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。

大好評につき続行決定! 1月末日まで

メガコンプラン

コンタクトレンズ
※使い捨てコンタクトレンズの場合は、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



コンタクトとメガネを同時購入で

メガネ10%OFF!!

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

ボシュロム EX-O2
1枚 ハードレンズ
新春セール特価 **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
新春セール特価 **10,000円**
UVカット付。
高酸素透過性レンズ。

メニコン メニフォーカルZ
1枚 遠近両用
新春セール特価 **19,800円**
最長1週間の連続装着も可能な瞳に優しいコンタクトレンズ※1年保証付き(割れ・視力変化など)

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階デザイナーズ遊戯横
営業時間/10:00~20:00
年中無休 駐車場/あり

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
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!!

鷹尾アイクリニック



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

