



vol.372
MARCH 2023

3

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

歴史を紡ぐ海の街

日南市
特集!



フォーラム福祉 通信

- 特集
全ての人が豊かな暮らしを実現するために一
障がい福祉サービスを知ろう
- コラム
介護のギモンQ&A

女性のためのマネー講座
お金の貯め方&増やし方
～はじめての資産運用術～



参加費
無料

ご応募はこちら

3月18日(土)
※詳細はP23をご覧ください

参加者全員に
お土産付き!



新年度に
おススメ 春の習い事特集

フォーラム
おススメ!

FORUM'S SELECT グルメ

キレイを
お得意に Beauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『楽しいお花見』

まちき かのん
待木 花音ちゃん
(8歳)

かぞくでお花見をしているところ
をかきました。今年もみんなで花
見に行きたいです!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!





プーラビーダ 春の贈り物 2023

New Life! すてきな楽しい新生活を提案します

春の贈り物 - やさしさの詰まったギフト -



ハンカチ&フード

森田MiWさんの春らしい色合いと刺繍が美しいハンカチやメンズアイテムも充実。フェアトレードやオーガニック、人や地球環境にやさしいチョコレートと、厳選した豆を自家焙煎したオリジナルコーヒーをセットにして贈りませんか？

ご購入いただいた商品のラッピングは無料です
リボン 熨斗
どちらも選びいただけます

お世話になった目上の方へ



極上はちみつ紅茶ギフト

スペイン産の上質なはちみつパウダーと紅茶葉をブレンドした大人気シリーズ。茶葉本来の美味しさも感じることができるセット。



PURAVIDA×南阿蘇農園 25tea&お菓子ギフト

小さなお子様、妊婦さん、授乳中のママ、ご年配の方にも安心してお召し上がりいただける25teaと、素材にこだわったお菓子のギフト。

プーラビーダオリジナル

PURAVIDA×Rumi Kawagoe

Scene 入浴剤 (プーゲンビリア&ローズ/日向夏/森林/海)



3月中旬発売予定

宮崎在住の画家、川越みさんと夢のコラボ! 温かくやわらかなタッチで描かれた6匹の動物たちが、お茶会や音楽会を楽しんでいる様子がとってまわい!! 宮崎をイメージした4つの香り(プーゲンビリア&ローズ、日向夏、森林、海)と、心温まるデザインで癒しのひとときを過ごしてみませんか?

野の花うさぎ マグカップ



3月上旬発売予定

ちょっとした贈り物に人気の「野の花うさぎふん」と同デザインのマグカップ。クリーム色のボディと素朴なうさぎのデザインがやさしい雰囲気。ふんもセットにした贈り物も◎。

商品開発スタッフコメント



長年、お客様に愛され続けている宮崎の老舗雑貨屋として、地域のモノをいかし、人との繋がりも大切にしたいと開発しています。プーラビーダらしい、あたたかな商品づくりを目指し、「愛情こめこめ」でお届けします!



春口さん

ビューティ&バス

お肌の悩みに別々選べるベストセラーの「クオリティファーストダーマレーザ」シートマスクと、癒し効果はもちろんパッケージもオシャレな「クナイブ」の入浴剤・ハンドクリームのセット。頑張るあの人やご自分にリラックスを届けるギフトです。



他にも内祝い・出産祝い・結婚祝い・快気祝い・引っ越しのご挨拶など、ギフトのことなら、お気軽にスタッフまでご相談ください。

春ランチ Delicious Lunch

新入学・新社会人で新しい生活がスタートする方にもおすすめのランチグッズ。

Ladies'

アクアレールシリーズ

水彩画風のデザインが春らしいカラフルなランチシリーズ。1つのランチボックスで、「1段にも2段にもなる」という機能性も充実。スープやサラダ、夏にはつけめんのタレ入れなどにちょうどいいコンテナも一緒に♡



Mens

フォレストハイクシリーズ

ユニセックスなデザインで、お手入れもやすく丈夫なシンプル構造。サイズ展開も広く、ボリュームが必要な男性にもおすすめです。ちょっとしたレジャーやアウトドアシーンでも大活躍。



ステンレス直飲みボトル

大容量950mlで、通学・部活だけでなく、勤務時やアウトドアなどにもおすすめ。真空ステンレス加工で飲み頃温度をいつもキープしてくれます。



持ち運びに便利! スリムなスタックインタイプも揃っています



本店店長

化粧品スタッフ おすすめアイテム

シェルクルール

Cher-Couleur



@cosme 第1位
35年間口コミで支持されている化粧品

「肌本来の美しさを蘇らせる」がコンセプトのスキンケア。厳選した成分で作られ、冬の乾燥や肌トラブルを癒しながら美しく健康的なお肌へと導いてくれます。

毛穴のキレイを保ちつつ潤いもキープしてくれる、トラブル肌にも心強い味方です!

スタッフ 小川さん

シェルクルール ナージュボウ ファインベースUV

やさしいつけ心地で、メイクアップのノリを整えながらも、紫外線をしっかりブロック。肌の潤いと滑らかさをキープしつつ長時間のメイクに対応します。これからの季節の必須アイテム。



akaran+ アカランプラス メディカルリンクルジェルクリーム 【シワ改善×シミ予防×保湿】

シワ改善美容液・シミ美容液・化粧水・乳液・クリーム・マッサージ・アイクリーム・ネッククリームがひとつで済んでしまう驚きのオールインワンクリーム。透明感のあるふっくらハリ肌へ!

鹿児島が
より近くなりました!!

東九州道開通で

志布志市から約35分

「横市インター」から約10分

「乙房インター」から約10分

プーラビーダ ポイントカード



入会無料!

全店舗共通で使用OK!!

ポイントがたまると総額から2,000円引きの特典

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/>



新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑧

①唾液が出ず、口が渇きます。 何か改善方法がありますか？

唾液は口の中を潤すほか、自浄作用もあることで、口腔内の健康にとって非常に重要です。考えられる病気としては、聞き慣れない病名だと思えますが、シエーグレン症候群という免疫系の病気や、耳下腺炎、唾液腺炎といった、唾液の出るところが炎症を繰り返す病気があります。また、その他に、アルゴールの過剰摂取や自律神経の乱れ、口呼吸などもあります。自分でできる対処法としては、酸っぱいものを多めに取ったり、ガムを噛んだりして、唾液の分泌量を増やしてみましよう。それでもよくならない時は、先程お伝えした病気の可能性もありますので、先生に相談するといいでしよう。

②子どもの花粉症の特徴は？

ここ最近、お子さんの花粉症の有病率が上昇しています。特徴としては、スギ花粉はもちろんです。カモガヤ、ブタクサなどの雑草などの花粉に反応することが大人に比べて多いです。また、大人に比べて、症状が強

③血便が出ました。病院を受診した方がいいですか？

これは原因が非常にさまざまです。ですが、その際の便の状態で、かなり原因が絞られます。下痢便の場合は、腸炎などの感染症のものであったり、硬い便の後にばたばたと出る時は痔であったり、また悪性腫瘍や大腸のポリープや憩室からの出血であったり、虚血性腸炎などでも血便が出ます。1番悪いのは悪性のもので、早めの受診をおすすめします。その際、先生に便の性状や腹痛の有無などをお話すると、かなり診断が絞られます。恥ずかしがらずに、早めに受診した方がいいですよ。



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。

早くも大好評

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、青髄小脳変性、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。

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

見落としを防止、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



みんなに安心。保障のことなら、
こくみん共済 coop

いろいろあるね!



今の保障を見直してみませんか?



病気やけがなどの
幅広いリスクに備える保障は



こくみん共済

人の保障

例えば!
お子さまの総合保障 /

こども 保障タイプ

月々の掛金 **1,200円**

保障例 入院 10,000円
※入院時諸費用サポート共済金を含む

車、バイク、原付の
事故に備える補償は



マイカー共済

くるまの補償

例えば!
軽自動車の掛金 /

ダイハツ タント の場合

(20等級の場合)

月払掛金 **2,690円***

(年払掛金 30,790円)

火災や自然災害に
備える住まいの保障は



住まいる共済

住まいの保障

例えば!
戸建て住宅の掛金 /

木造構造加入プラン例

火災共済+自然災害共済(大型タイプ)に
住宅+家財合計100口加入の場合

月払掛金 **2,000円**

(年払掛金 23,500円)

*【算出条件】 ●型式:LA650S ●型式発売年月:2019年7月 ●補償開始日:2021年11月1日 ●初年度検査年月:2021年10月 ●型式別掛金クラス:対人2,対物1,人傷2,車両2 ●車両共済金額:165万円(自己負担額10万円) ●運転者年齢条件:35歳以上補償 ●主たる被共済者年齢区分:40歳以上50歳未満 ●対人・対物賠償:無制限 ●人身傷害補償:5,000万円 ●運転者本人・配偶者限定特約 ●AEB割引(AEB割引は「車台番号」と「型式発売年月」をもとに適用しています) ●新車割引(軽四輪乗用車) ●事故有係数適用期間:0年 ●弁護士費用等補償特約:付帯あり ※試算日により、実際の掛金と異なる場合があります。
※詳しい保障内容は右記の二次元コードからご確認ください。また、ここに記載している内容は、共済商品・保障内容の概要を説明したものです。詳細は、「ホームページ」「リーフレット」等にてご確認ください。また、ご契約の際には「リーフレット」および「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

気になる方!

詳しくは **WEB** へ
あなたにぴったりの
保障が見つかる!!

パソコンからはこちら

こくみん共済 coop 検索

共済はみんなで「たすけあう」仕組み
「こんな保障があったらいいな」
そんな組合員の声から生まれた保障です。

スマホで
お申し込みOK!



お見積り

資料請求

加入手続き

もコチラから!

こくみん共済〈全労済〉 宮崎推進本部
宮崎県共済生活協同組合

たすけあうから生まれた保障の生協です。

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

桃の節句 **ひな祭り**

お電話での注文承ります

ひな上生菓子 2,400円(税込2,592円)

三色ひなデコ 小 2,800円(税込3,024円) 大 4,000円(税込4,320円)

まるごと苺のひなロール 1,900円(税込2,052円)

雅(みやび) 6個入 1,520円(税込1,611円)

ホワイトデーは南香で

霧島檸檬 弾ける生爽快感

霧島檸檬 国産レモンを丸々1個、種までパウダーとして贅沢に使用。まるでレモンカッシュを食べているような美味しさ!!

霧乗ショコラ 大人気の栗きんとんをチョコレートでくるんだ南香ならではの逸品です。

創業明治三十四年 郷土銘菓処 **お菓子の南香**

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

※3月のお休みは3日(水)・15日(水)です

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



三代目・遠武弘蔵社長が、地元素材にこだわったお菓子をしようとして、平成5年より生産農家の方々にお会いするところから開発がスタートした「島津莊園」。試行錯誤を重ねていた平成17年に、島津久厚氏にお会いし、試食していただき、「島津」という名称を用いたお菓子作りの許可をいただいたそうです。「島津莊園」の名は、都城にある国内最大規模の莊園である「島津莊園」にちなんで名づけられ、都城ならではの「島津」として、県内外の方から20年近く愛されています。

このお菓子は、地元産の厳選された栗とパイオ茶で栗きんとんを作り、「南香」で人気の小豆餡を高麗餅(これがし)にし、天然山芋と都城産の米粉で作ったかるかんで巻いて仕上げた特別な逸品。モチモチとした食感と、素材本来の味を堪能することのできる優しい甘さが特徴です。

また、安心・安全で美味しい郷土菓子として、第25回全国菓子大博覧会において、最高賞の「名誉総裁賞」も受賞しています。ご自宅で召し上がるのももちろん、手土産としても喜ばれるお菓子です。

■取材協力/お菓子の南香

☎0986-22-4670

都城の素材をいかし、心を込めて作られる……

郷土銘菓「島津莊園」

超

物価高時代!

第78回

後悔しない

家づくり勉強会

参加無料

2023年3月12日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)

都城市総合文化ホールMJ 1階 会議室 都城市北原町1106-100

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



完全予約制
10組限定



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、お名前を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

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

2022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!

応力設計など非常に参考になりました。
安易に目を重視していましたがこの講演を聞き、それだけで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て、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いただきます。

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



新入園・入学応援セール開催中!! 全メーカー 常時60台以上展示中!

新入園・入学準備を応援します

マンツーマン指導で安心
3月もソーイング教室開催!!

新入学用グッズを作成
講習料1作品 **500円** ※要予約
10時~12時・13時~15時(2時間程度)

ナフサバッグ フックバッグ
お好みの生地をご持参ください

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**

☎ **0986-46-3342** 家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘店 妻ヶ丘中学校 一部城駅 田中書店 GS マイルストーン イオン都城
住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時 定休/火曜日 各メーカーOK!!

修理見積り無料! 出張もOK!!

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



超大型補助金でリフォームチャンス到来!!

最大200万円お得!! 詳細はお問合せください!

お得に窓の性能を上げるなら今!
窓の断熱リフォームに使える補助金があります。 HP

塗装・リフォーム お見積り無料! 足場代無料!

のこことなら **STS**にお任せください!!

総合リフォームSTS 都城市今町7338番地
Google 総合リフォームSTS 検索

☎ **0120-926-767** ☎ **0986-77-8273**

東霧島神社 TSUMA-KIRISHIMA SHRINE 都城市高崎町

鬼の階段かけ上がり競走

令和5年 開催日時 **4月23日** (日) 午前10時~

参加募集 小・中・高生 一般男・女 厄年の部男・女

会場 東霧島神社 申込〆切 令和5年4月15日(土)

※詳細および、その他イベント情報はP20をご覧ください!

申込・問合せ つまん祭り実行委員会 TEL.0986-62-1713 FAX.0986-62-2615

ママたちの意識改革!

楽ちゃん 子どもと夫と妻と一緒に
楽ハッピーライフ 参加無料

悩めるママに聞いてほしい、超タメになる講座

日付 **3.12 SUN** 13:00-16:45 (開場12:45)

対象 小・中・高校生の保護者

会場 都城市未来創造ステーション (都城市中町16-15) + YouTube配信

参加人数 会場にて視聴・ご参加の方……20名程度
YouTube配信……人数無制限

申込締切 **3月8日(水)** WEBページ申し込み→

1部 <オンラインライブ> 13:00-
「子育てママが自信をもって人生を楽しめるマインドセット法」
Guest Speaker 花野綾先生
文化人プロダクション代表/6児のシングルママ/HANARS主宰
長男30歳末っ子9歳。ワンオペ育児や出産の心労からパニック障害や適応障害になるも克服。女性のためのコミュニティを立ち上げ、女性支援を中心に活動中。

2部 <会場ライブ> 15:00-
「ママが笑顔でいるために今日からつかえる夫と妻と子どもの心理学」
Guest Speaker ミコリー先生
ジョングレイ博士認定コーチ/恋愛カウンセラー/夫婦円満コーチ
2019年世界的ベストセラー「ベストパートナーであるために」著書、夫婦カウンセリングの世界的権威ジョングレイ博士に学ぶ。答えを出すライフコンサルタントとして活動中。

令和4年度 みんなで取り組む子育て環境づくり支援事業
企画運営:出逢えるアリーナ実行委員会
MAIL:miyazaki.sns.2022@gmail.com
LINE ID:@091wycxu

お問合せLINE



新築平家建売 3LDK 1,920万円
都城市妻原町1789-12 (土地・建物・消費税込みの価格)

トリプル耐震構造 省エネ基準適合住宅 当社提携ローンで
オール電化住宅 高気密・高断熱 床下調湿・脱臭 **手持ち金0円!!**

40年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々 **約48,095円**
※ボーナス加算なし!

土地:348.58㎡(105.43坪)
延床面積:83.87㎡(26.27坪)

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
担当/有山(☎080-6403-3987)
都城市東町7街区2号 **ワダハウジング** 検索

いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください!

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



安心の標準仕様 耐震等級3 断熱等級6 省令準耐火仕様

窓リフォームで「今だけ」もらえる
補助金最大200万円
キャンペーン開催中!

浅井輝男

家づくりセミナー 完全予約制
3/12(日) 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。

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
※事前予約をお願いします

大正15年創業 一級建築士事務所 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。

キッズスペース 授乳・オムツ交換スペースあり

保険見直し相談
住宅ローン相談 フラット35 正規代理店
ライフプランニング作成
積立NISA・iDeCo
年金・老後資金

ファイナンシャルプランナー 東

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します!

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 (宮銀交ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com

AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

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
質取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

最低1000円から融資
即日融資
即日現金
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

ココ★ 天満屋 都城 検索

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら **口腔育成のサインです!**

- 歯並びが気になる
- 口が開いている
- いびきをかく
- 落ち着きがない
- 風邪を引きやすい

これらのお悩みは、
口腔機能育成装置で改善が期待できます!
3歳~5歳のお子さんに特に有効です。

口腔機能育成(=お口の成長を促すこと)は、免疫力や睡眠の質の向上を促し、からだ全体に良い影響をあたえることが期待できます。お子さんがいらっしゃる方はお気軽にご相談ください。

※口腔機能育成装置イメージです。
口腔機能育成装置についてはこちら!

是枝歯科医院 診療対応内容:口腔機能育成治療
口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など
tel.0986-36-2260 都城市上水流町1113-15

「中学生の時は、都城リトルシニアという硬式のクラブチームに、監督から誘われて所属していました。投手は特に基礎体力が重要というチーム方針の元、一年中、走り込みやランニングなどのトレーニングを軸に練習していました。現在は苦手なので、本当はきつかったですね。ただ、その時に培った基礎体力がベースとなり、今に繋がっていると実感しています。地味なトレーニングや練習はつらいですが、そこを乗り越えた先に、自分の成長があると思います。みなさん、きつくて苦しい練習こそ、頑張ってください」と、熱心に話してくれました。

2011年にドラフト1位で『中日ドラゴンズ』に入団。昨シーズンは、9勝をあげ、チームの柱として活躍しました。キャンプ前のトレーニング地として、今年も地元の都城市を選択。柳選手を慕う、『中日ドラゴンズ』『東北楽天ゴールデンイーグルス』の後輩投手と一緒に、ランニングや走り込み、キャッチボールを中心に、キャンプ前の準備に勤しんでいました。

子どもの頃に、練習や試合を重ねた地で、中学生時の思い出を伺いました。



今年も! 都城市出身のプロ野球選手!!
中日ドラゴンズ 柳裕也投手にインタビューしてきました!

PRESENT

柳裕也投手のサイン色紙を1名様にプレゼント!
詳しくはP15をご覧ください

自主トレ後には、柳選手が子どもの頃から通っている、本誌でもおなじみ『お菓子の南香』の4代目・遠武大輔さんとの対決が今年も行われました! 柳投手から、遠武さんがヒットを打つ場面も。厳しいトレーニングと、リラクゼーションのメリハリのある練習を見せていただくことができました。

今シーズンの活躍も楽しみみな柳選手。『ぎりしまフォーラム』も、一緒に応援しています!



フォーラム福祉



特集

全ての人が豊かな暮らしを実現するために 障がい福祉サービスを知ろう

障がい福祉において、我が国ではノーマライゼーションという社会理念の浸透を目指しています。これは、障がいの有無に関わらず、誰もが平等に生活する社会を実現させる考え方です。本稿ではそのノーマライゼーションの考えをもとに、障がい福祉サービスについて考察を進めていきます。



◆障がい福祉とは

障がい者について、あなたはどのような意識を持っているでしょうか。共生社会という言葉が浸透し、地域包括ケアの必要性が声高に叫ばれている現代社会で、メディアを通じて障がいについて見聞することも多いかと思えます。ですが、それでもまだまだ社会的には、障がいのある人の暮らしや困難、取り巻く環境などについて、理解が追いついていないのが現状です。

内閣府の調べによれば、日本国内の実に76%の人が何らかの障がいを持していると言われています。日本の人口がおよそ1億2千万ですから、全国で900万人以上の障がい者がいることとなります。障がい者の

視点に立つて物事を考えるのは難しいことではありますが、今後、共生社会の実現、あるいは、厚生労働省が提唱するノーマライゼーションの実現に向けて、領域や職種を超えた連携がますます重要になります。その第一歩として、障がい者が受けられる様々なサービス——障がい福祉サービスについて知ることが肝要です。障がい福祉サービスとは、障がいがあることで日常生活や社会生活に困難を感じる方に対して、手助けとなる福祉サービスのことです。

◆障がい者の定義

そもそも、障がいがあるというのとは、どういう状態を指すのでしょうか。「障がい者」は法

律でその定義が定められています。障がい者基本法によれば、「身体障がい、知的障がい又は精神障がいがあるため、継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者」とあります。大別すると、身体障がい、知的障がい、精神障がいの3つに分けられますが、症状の軽重に合わせてそれぞれに等級が設けられています。また、等級とは別に、支援の必要度合いを表す障がい支援区分(1〜6)もあり、混同しやすくなりますので注意が

必要です。

障がい福祉サービスの対象者は後述の3つに分けられます。

- ① 18歳以上で、身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者(発達障がい者を含む)に該当する方
- ② 障がい児——満18歳に満たない方で、身体・知的・精神に障がいのある児童(発達障がい児も含まれる)
- ③ 難病患者——ここでは障がい者総合支援法で指定されている難病を指します。その程度が日常生活や社会生活に相当の制限が加わると認められる場合に、障がい者総合支援法の障がい者として扱われ、障がい福祉サービスの対象となります。

障がい者への福祉サービスの基本的な部分は、地域社会にお



表1

障がい種別	区分	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度
身体障がい者	なし	89	80	75	83	90
	1	10	6	1	2	3
	2	70	57	31	18	18
	3	68	67	67	87	103
	4	56	62	61	70	69
	5	59	65	82	84	89
	6	138	151	158	164	169
合計		490	488	475	508	541
知的障がい者	なし	66	51	63	68	77
	1	21	15	6	4	3
	2	77	56	53	55	53
	3	90	100	107	109	113
	4	103	121	128	118	119
	5	70	77	81	90	102
	6	49	61	78	82	87
合計		476	481	516	526	554
精神障がい者	なし	130	141	149	163	167
	1	8	10	1	0	1
	2	29	34	39	42	44
	3	25	38	58	59	57
	4	14	22	32	35	43
	5	4	4	4	3	6
	6	2	2	1	1	1
合計		212	251	284	303	319

図1

訓練等給付

就労支援

- ・就労移行支援
- ・就労定着支援
- ・就労継続支援（A型/B型）

自立訓練

- ・機能訓練
- ・生活訓練

居住訓練

- ・自立生活援助
- ・共同生活援助（グループホーム）

介護給付

訪問

- ・居宅介護（ホームヘルプ）
- ・重度訪問介護
- ・同行援護
- ・行動援護
- ・重度障がい等包括支援

日中活動

- ・療養介護
- ・生活介護
- ・短期入所（ショートステイ）

施設

- ・施設入所支援

ける共生の実現に向けての理念のもと、「障がい者総合支援法」に規定されており、この法によって障がい者の日常生活及び社会生活の総合的な支援を図ります。

◆障がい福祉サービスの種類

実際に利用できる障がい福祉サービスは、「訓練等給付」と「介護給付」の2種類に大別されます。訓練等給付とは、障がいのある方が日常生活や社会生活を営むために、必要な訓練などを提供するサービスです。リハビリテーションや就職に関わるサービス（就労移行支援）があります。他方、介護給付は、日常生活で必要な介護の支援を提供するサービスです。自宅での介護の支援や行動援護などのサービスがあります（図1参照）。

障がい福祉サービスの申請は、市区町村の窓口で行います。窓口の名称は市区町村で異なりますが、障がい福祉課などの名称が多いです。担当窓口がわからない場合は、事前に市区町村の総合窓口へお問合せいただくか教えてもらえます。

申請する窓口は同じですが、

訓練等給付と介護給付ではその後の流れが一部異なります。障がい福祉サービスは様々な種類があり、申請手続きも複雑です。ひとり進めていくには難しい場面があるかと思えますので、そのような時は「相談支援事業者」をご活用ください。

相談支援事業者は、「指定一般相談支援事業者」と「指定特定相談支援事業者」の二つがあり、役割が異なります。指定一般相談支援事業者は障がいのある方から生活上の困難について、広く相談を受け付けています。一方の指定特定相談支援事業者は、障がい福祉サービス利用についての相談のほかに、サービス等利用計画案の作成を行うことができます。

障がいについての困りごとや障がい福祉サービスについて様々な相談をすることができ、利用するサービスで悩んでいる方はぜひ相談してください。

◆地域の障がい者福祉の実情

都城市・三股町における障がい別支援区分決定者の状況は、令和元年現在で、身体障がい者が541人、知的障がい者が54

人、精神障がい者が319人となっています（表1参照）。データによれば、平成27年度から令和元年の調査まで、どの区分においても増加傾向にあることがみとれます。

都城市では、障がいを持つ方々が安心して地域の中で暮らしていけるように、障がい者計画が策定されており、2020年に「都城市第4期障がい者計画」が発表されました。令和2年度を初年度とし、令和5年度を目標年度とする4か年計画となり、地域福祉の推進に期待が寄せられます。地域のノーマライゼーションの実現のためにも、障がい福祉サービスの浸透は重要です。障がい者福祉について、地域全体でまずは知るところからはじめていければと思います。



介護のお悩みにお答えします！

介護のギモン

Q & A



Q

老人ホームを探していたら、施設によって料金が全然違う。高い所と安い所、なぜそんなに差が出るのか？
(ぼちゃ／48歳女性)

A

老人ホームを探す時、大きな決め手となるのが「費用」。似たように見える施設でも月額費用に差があり、疑問に思うかもしれません。

老人ホームの月額費用を左右するポイントとして、「立地条件のよさ」「設備の充実度」「サービス内容や人員配置体制」などが挙げられます。

駅から近い場所や人気エリアに立地していれば、家賃は高めになりやすいです。また、施設の建築費も、家賃に反映されます。新築の施設よりも、もともとホテルや保養所だった建物を改築した施設のほうが、家賃が抑えられる可能性があります。

次に設備についてですが、居室が広かったり共有スペースが充実していたりすると、費用も上がります。高級老人ホームでは、温泉やシアタールームなど娯楽施設を備えている所も多いです。

立地や設備・食事・人員の充実度などが月額費用を決める要因となります。

そして最後に、サービス内容。食事が豪華だったり、好みに合わせて個別対応してくれたりする所は、食費も高くなります。また、医師を常駐させたり、国が定めている人員基準よりも多くの人員を配置し、手厚い介護サービスを提供している場合、「上乗せ介護費」が必要な場合があります。その他、イベントやレクリエーションに力を入れている施設もあります。

施設を比較する際は、月額費用の内訳まで見て、どこにどれだけ費用が割かれているか確認しましょう。また、必ず施設も実際に見学し、サービスと費用が見合っているかチェックしたいですね。

施設を比較する際は、月額費用の内訳まで見て、どこにどれだけ費用が割かれているか確認しましょう。また、必ず施設も実際に見学し、サービスと費用が見合っているかチェックしたいですね。



コラム

早めのケアが大切！ 老眼のメカニズム

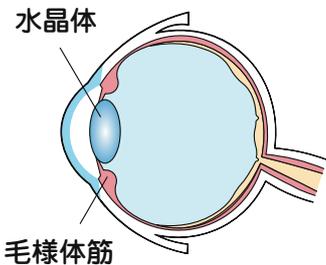
なぜ老眼になる？

近くのものを見ようとするとピントが合いにくくなる「老眼」は、40歳ごろから誰にでも起こる老眼現象です。老眼は、目のピント調節機能が衰えることで起こります。

視力のいい人ほど老眼になりやすい？

目の中には、カメラで言うところのレンズの役割を担う「水晶体」という器官があります。これが、見たい対象物との距離に応じて厚くなったり薄くなったりすることで、ピントが合い、くっきりとしたものが見える仕組みになっているのです。

しかし、加齢とともに水晶体の弾力性が失われ、さらに水晶体を支える毛様体筋も衰えます。



これにより、水晶体がスムーズに伸縮できなくなり、ピントが合いにくくなった状態が、老眼です。

老眼対策は早いほうが吉

老眼を完全に予防する方法はありませんが、適切にケアすれば快適に過ごすことはできます。

老眼になった時の一般的な対処法は、老眼鏡、または遠近両用タイプのメガネ・コンタクトレンズです。近年では、遠近両用レーシックや、多焦点眼内レンズなどの手術という選択肢もあります。眼科医に相談し、自分の生活スタイルに合った対処法を見つけましょう。

見えづらさを感じても、老眼を認めたがらない方は少なくありません。しかし、見えにくい状態で無理していると、眼精疲労から頭痛や肩こりなどの不調を引き起こすこともあります。また、老眼が進んでからだと、老眼鏡などの見え方に慣れるまで時間がかかると言われています。早めのケアで、老眼と上手に付き合いたいですね。



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

●大腸がんと闘う妻が8回目の手術を終えて、日常生活が送れるようになった。幸せを共有しています。妻よ、引き続き頑張ってください。共に生きよう！

(ゆいとのおじいちゃん／57歳)

●8回もの手術はかなり大変だったでしょう。本当にお疲れ様です。ぜひ、これからの思い出づくりのお供にフォーラムをご活用ください！どうか末永くお幸せに！

●頑張った証

・けんのどくしょかんそうぶんが、かさくにえらばれて、しょうじょうをもらってうれしかった。

(ナナのいえシリーズ／8歳)

●受賞おめでとうございませう！そしてフォーラムに朗報のご報告をありがとうございます！文才あふれるナナのいえシリーズさんは、有望なフォーラムスタップになりそうな予感がします。あ、悪徳な勧誘ではないのでご安心ください！

●シヨック！から一転

・朝寝ぼけながら洗濯物を洗濯機の中へ。洗濯が終わってふと見ると旦那の財布が……。急いで中を取り出すと、昔私が渡し

た手紙やブリクラを大切にいられていました。さつきまでやってしまったと落ち込んでいましたが、それを見て嬉しい気持ちに変わりました。

(イママー／30歳)

●なんて素敵なお主人なんでしょう！昔渡したものを大切にいつも持ち歩いていたのですね。しかも奥様にはそのことを伝えていなかったのだなんて。愛情の深さが伝わってまいりました。私もそんな素敵なおパートナーに憧れます。

●アレだってば！

・母と話をしていた時、商品の名前を忘れてしまい「アレはアレでアレなのよ！」と言ってしまい母に「アレじゃ分からん」と言われました。

(おかかさ／44歳)
●「アレ」って本当に便利なことばですよ。上手く伝える適切な表現が思いつかない時、とっさに発してしまいます。それでもって理解しているのは自分だけだということ……。私も乱用しないように気をつけてまいります！

●癒されざる者

・2月で12歳になる愛犬。毎晩人面のようなイビキをかきます。それも結構なボリュームです。夜中に旦那と目が覚めて顔を見合わせて笑ってしまつほど！これが旦那のイビキとなると癒されないうんたろうな(笑)。

(リテ／39歳)

●そんなこと言ったらご主人が傷つきます……と言いたいところだったのですが、動物は別格にかわいいで仕方ないです！私の愛猫が砂まみれで帰ってきた時も、あまり怒る気にはなれませんでした(笑)。

●誰だって

喜びを分かち合える幸せ。道の駅たるみず近くの海で、イルカの群れを目撃しました。たまたま外国の若い女性もそばにいて「あそこ見てみて！」とお互いに身振り手振りで興奮と喜びを分かち合いました。

(マキリン／59歳)

●国境に関係なく一緒に喜びを分かち合えるのは素晴らしいですね！今、戦争が続いている国でも、一日でも早くこんな風景が見られるようになりますように。

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

フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅

歴史を紡ぐ海の街

日南市特集！

美しい海が広がり、ゆったりとした時が流れる日南市。

ソロ活女子もふらっと立ち寄れる、
観光名所や隠れた名店が満載です♪

※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。



飴肥城



天正16年(1588)から明治初期までの280年もの間、飴肥藩の藩主伊東氏5万1千石の城下町として栄えた飴肥。昭和52年には「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されています。昭和53年に模擬復元された大手門。当時の門構えや石垣が残る町並みは風情が溢れ、まるでタイムスリップしているような気分を味わえます♪ これからの桜が咲く季節は、薄ピンク色がよく映え、さらに趣がある景色が楽しめます。



大手門をくぐると樹齢100年をこえる飴肥杉が。身長は何倍にもなる高さで圧倒的なその姿は、どこかパワーを感じられます。フミもそつとパワーをいただてきました♪



イベント情報
飴肥城歴史資料館企画展
山田匡得展
開催期間
～3月31日(金)まで
場所
飴肥城歴史資料館展示室
入館料
大人300円
大学生・高校生200円
中学生・小学生100円

城下町の雰囲気の中にマッチした石段。一歩ずつ踏みしめて歩む道のりは一つひとつに趣があり、ゆったりとした旅を演出してくれます。この先に進むと、飴肥藩の歴史を綴った貴重な資料などが集まる「飴肥城歴史資料館」もあります。子どもから大人まで楽しめるスポットとして人気を博していますよ。3月末までの期間限定企画「山田匡得展」も開催中なので、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか？



☎0987-25-1905
(※小村寿太郎記念館／総合窓口)
日南市飴肥10丁目1

南いちご農園



広大な敷地に、たくさんのビニールハウスが立ち並び「南いちご農園」。土着菌を使用した土壌づくりを行い、北郷町の山々が生み出す地下水を使用。手間と時間をかけて大切に育てられた美味しいいちごが、観光農園としてはもちろん、さまざまな加工商品としても、多くの方に人気を博しています。こちらで育てられているいちごは、「さがほのか」「あまおとめ」「レッドパール」の3種類。3月からのいちごは、大きさも大粒で甘みと酸味のバランスが最高の状態を迎えるのだそう。いちごを贅沢に使ったメニューも充実していますよ♪

いちご狩り料金

食べ放題プラン(1時間) 3月まで	4～6月
高校生以上	1,900円 1,700円
小・中学生	1,700円 1,500円
未就学児	1,400円 1,200円
2歳以下	無料 無料

摘み取りプラン

※いちごが少ない時は開催できない場合がございます。詳しくはお問合せください。

3・4月 100g……200円
5・6月 100g……150円



キッチンカー&いちごMENU

いちご農家だからできる！
いちごの美味しさを、そのまま楽しめるメニューが大好評です。

いちご MENU

いちごのスムージー 450円
オリジナルジャムと牛乳がミックスされた逸品。いちご感MAXのスムージー♡
イチオン！
いちごボンボン 700円
ホイップクリームといちごのマリアージュが最高。



いちごまるごとけずり M400円

凍らせたいちごをそのまま丸ごと削った不動の人気を誇るかき氷。

いちごジャムシリーズ

いちごがゴロゴロと入ったジャムは、一つひとつ丁寧に作られています。無添加でいちご本来の味を最大限に引き出しているため、パンやヨーグルトとの相性も◎です。



キッチンカー



観光農園営業期間以外には、さまざまな場所でキッチンカーを出店されています。本誌でもおなじみの『プーラビーダ都城店』をはじめとして、都城圏域にも出店されることがあるそう。Instagramにイベント情報が掲載されているので、ぜひチェックしてくださいね♪

☎090-8401-5373

いちご狩り(1～6月)

日南市北郷町郷之原1161

営業/10:00～17:00 定休/月曜日 ※祝日は営業

飴肥 服部亭



飴肥城にほど近い、風情ある城下町にたたずむ「飴肥服部亭」。飴肥御三家の一つとされ、江戸時代から続いていた山林王・服部家、約100年以上の歴史を持つ由緒ある旧邸宅で、飴肥ならではの料理を堪能することができます。日南市で40年以上続く老舗「塚鮨」のオーナー・黒井恒臣さんが料理長として、地獲れの新鮮なお魚を中心とした秀逸な美味しさの郷土料理を提供。約100坪の広大な日本庭園を眺めながら、贅沢なひと時を過ごすことができます。



ランチMENU

服部膳 1980円 旬のお刺身・飴肥ずし・茄子田楽・茶碗蒸し・小鉢3種盛・お吸い物・お飲み物・デザート

※人数によって料理内容・提供方法が変わる場合がございますので、ご了承ください。

カフェMENU

ぜんざい 660円【昆布茶・香物付】
ケーキセット 660円 不定休のため、予約をおすすめいたします。
お抹茶とカステラ 550円



四季折々の花が咲く日本庭園を愛でながら、お料理をいただくことのできる和室。窓から差し込む優しい光を感じながら、時間を忘れてのんびりしませんか？



邸宅内には、さまざまな個室があり、各部屋それぞれの趣を楽しむことができます。台座に木製の装飾が付いた照明が素敵な洋室。いたるところに細かい装飾が施されていて、思わずテンションが上がります！



ゆったりとした極上の空間でいただく、絶品の飴肥ずしに感動♪デザートも最高の美味しさでした。

☎0987-25-3822

日南市飴肥4丁目3-19

営業/11:00~14:00

不定休 ※行かれる際は、お電話にてご確認ください。

直売所 ほんのえき田中屋



本屋さんの中にある直売所として、午前中から多くの方が足しげく通う「直売所 ほんのえき田中屋」は、8年前にレンタルコーナーを直売所としてリニューアル。農家の方が朝どれの野菜や果物、花を、日南市中心部だけでなく北郷、南郷、串間市からも届けてくれます。また、日南獲れのお刺身や手作りのお弁当・お惣菜、パンなども、豊富に揃っています！



日南市・油津の「石井商店」から届く、鮮度抜群のお刺身は並べられた瞬間から、飛ぶように売れていました!! 旬を迎え、脂ののって美味しさを増す「キハダマグロ」がオススメとのこと。とにかく驚きの安さです。

朝8時から、たくさんの野菜や果物が届きます。これからの季節は、春野菜がふんだんに入荷。タケノコやツツ、タラの芽、新玉ねぎ、春キャベツ、日向夏など、旬の美味しさを、ぜひご賞味ください。



新刊が並ぶ書店コーナーの横には、季節のお花がたくさん並んでいます♪本についての相談も、気軽にできますよ。



☎0987-23-0001

日南市戸高3丁目5-3

営業/8:00~19:00



自社の「めしんせ屋」で作られるお弁当も◎です。イチオシは日替り弁当。店内に並ぶ新鮮な食材を、贅沢に使って作られています。また、スタッフさんオススメのサンドウィッチは、卵が惜しみなくたっぷり入っていて絶品! お弁当は、大好評で午前中に売切れることも多いのだとか……。早めに行かれてください。

ウエノパン



日南市殿所7-1

営業/10:00~ ※完売次第終了

定休/火曜日

ウエノパン公式LINEあり

お問合せください



洋菓子店「ブルーリボン」の2号店としてオープンした「ウエノパン」。取材当日は平日の午前中にも関わらず、お店の外には多くの行列が……。レトロかわいい雰囲気店内には、食事パンからスイーツパン、総菜パンまで、目移りするほど美味しそうなパンがいっぱい並んでいました。売切れ次第終了のため、行かれる際は早めに行くか、公式LINEからのご予約をおすすめします♪



お客様のリクエストによって登場した小サイズのパンは、今年から販売をスタート。さまざまな種類を食べたい方やお子様、ご年配の方にオススメです。



人気BEST 3

1 メロンパン

Ⓜ162円 Ⓜ108円

サクサクのクッキー生地と優しい甘さ、軽い食感が◎

2 あんバターフランス

Ⓜ237円 Ⓜ140円

フランスパンの美味しさはもちろん、たっぷり入ったあんことバターも最高!

3 手作りミートソースと揚げナスのタルティーヌ 378円

濃厚なミートソースとパンの相性がgood!

ナポリタンやだし巻き卵が、ギッシリに入ったお総菜パンも大人気です。一つひとつ丁寧に作られていて、愛情をたっぷりと感じることのできる美味しさがいっぱい詰まっていました。



オリジナル
コーヒー牛乳
250円

しっかりとした甘さを感じるコーヒー牛乳は、後味サッパリ! パンと一緒に食べると、さらに美味しさがアップしますよ♪



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。

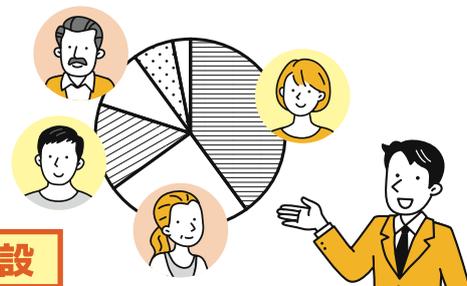
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

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! ▶

R.O.D
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



A 柳裕也選手サイン色紙 1名様

都城出身で、『中日ドラゴンズ』の投手として活躍する柳裕也選手のサイン色紙をプレゼント!
今後さらなる活躍が期待される注目の選手です!
P7の取材記事もぜひご覧ください。

P7も
ご覧ください

B 鶏ときこの炭火焼1袋+ だしパック1袋+生しいたけ1袋 2名様



人気商品3点をセットでプレゼント! それぞれやさがるリピート必須のオリジナル商品をぜひご賞味ください!

P24も
ご覧ください

★提供/大杉しいたけ園
☎0986-57-2536 都城市山之口町1809

C 1,000円お食事券 2名様

P25も
ご覧ください



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、料理長が厳選した旬の食材を使って作る会席料理や定食、お弁当が大人気です。お昼の定食メニューも充実しているので、ぜひ足を運んでください!!

★提供/レストランそお メセナ温泉内
☎0986-76-1755 曾於市末吉町二之方2971-1

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、3月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り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 餃子 5名様



油そばや「東京まぜそば」をはじめとする絶品麺料理のお供にピッタリな餃子をプレゼント! 肉汁たっぷりな人気メニューをご賞味ください♡

P24も
ご覧ください

★提供/元祖東京まぜそば喜彩
☎0986-77-2457 都城市東町11-23-1

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなごくら』のおいげんチーズ饅頭(150円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ!

★提供/お菓子のなごくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。
※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

G お団子食べ比べセット 3名様



揚げ団子をはじめとする人気のお団子3種が味わえるセットをプレゼント! 一度食べたら病みつきになる逸品をご賞味ください♡

P25も
ご覧ください

★提供/1st page. ファーストページ.
宮丸店☎080-5257-0896 都城市宮丸町3077-2
都北店☎0986-70-0359 都城市都北町5620-1

おそれいりますが
63円切手をお貼りください

郵便はがき

885-0041

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

小学生・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 3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、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。あまりしっかりと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枚限り有効とさせていただきます。

子どもが大きくなった4人家族にピッタリ!! 人気の新築物件です!!

レントハウス
恋都家 五十市

人気物件のため、
早めのお問合せがオススメです!

新築

B棟・C棟・D棟・E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

(B棟・D棟間取り)

※C棟とE棟の間取りは反転タイプになります。

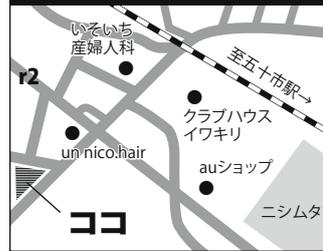


👉 オススメポイント

- ◎五十市小学校・五十市中学校校区。
- ◎ニシムタ・コスモスが近く
買い物に便利!!
- ◎部屋が多く、勉強や趣味が充実。
- ◎エアコン3台付や、人気のガス乾燥機完備など快適装備が満載!



アクセス



🏠 賃貸物件

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

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

広告有効期限 / 2023年3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)。

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>

☆アンケート☆

●20周年を迎える『イオン都城ショッピングセンター』で開催して欲しいイベントは何ですか?

●物価高騰が続く今、我が家の節約術があれば教えてください。

☆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

★宮崎県赤十字献血運動 (献血バス)

献血のご協力をお願いいたします
※体重50kg以上の体調のよろしい方

※男性17歳～69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です

日時/3月5日(日) 10時～16時 (12時～13時半はお昼休憩)

場所/1階レストラン側側駐車場

★おでかけエンゼル (出前子育て支援ひろば)

参加無料
日時/3月14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

★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

★Candy Candy Candy G
りんご飴販売

日時/3月1日(水)～5日(日) 10時～19時(予定)
場所/1階正面入口通路前方

★ホワイトデーフェア
バレンタインのお返しに最適なギフトを多数品揃えしております

日時/3月14日(火)まで
場所/1階セントラルコート

★ウツドストック アイデア道具市
日時/3月2日(木)～12日(日) 10時～19時

場所/1階サービスカウンター前特設会場

★春のウィッグフェア ショッピングやお出かけの合間に気軽に立ち寄りください

日時/3月15日(水)～19日(日) 10時～19時

※最終日3月19日(日)は17時まで
場所/1階サービスカウンター前特設会場

★HINAYA BAKERYのフレンチトースト販売
米粉を使ったフレンチトーストです。種類も豊富に取り揃えております

日時/3月15日(水)～19日(日)
場所/1階正面入口通路後方

★イオン都城店 直営・専門店 合同 ガラポン大抽選会

イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計税込3000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます

レシート対象期間/ 3月23日(木)～26日(日) 抽選日時/ 3月25日(土)・26日(日) 各日10時～18時

場所/2階中央吹き抜け特設会場
※お一人様最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで

※レシート合算OK
※一部対象外レシートがございます

★専門店お買物券10% Back Sale
3月23日(木)～26日(日)の4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げレシート、税込3000円毎に、専門店でご利用いただける300円分のお買物券をプレゼント!

レシート対象期間/ 3月23日(木)～26日(日)
お買物券引換日時/ 3月25日(土)・26日(日) 各日10時～18時

お買物券ご利用期限/ 4月30日(日)まで
場所/2階中央吹き抜け特設会場

※各日1000枚限定
無くなり次第終了

※お買物券利用対象外店舗あり

★おもちゃ病院 修理代無料
日時/3月4日(土)・18日(土) 13時～16時 (受付は15時まで)

※日程は変更になる場合がございます
場所/2階休憩所 (デイサービス遊戯前)

★「Snoopy's Surf Shop」がハワイからやって来る!

ハワイよりPEANUTSオフィシャルサーフショップの

シヤルサーフショップの

新社会人応援セール 3/1～3/31迄

シルバークリスタルチタン
通常価格 セール価格
実印 19,360円 → 17,500円
15.0mm (税込) ※@1,760円のカーボンケース付!!

黒水牛
13.5/15.0mm
10% off (税込) ※@1,430円のもみ皮ケース付!!

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

母智丘神社
都城盆地を一望できる神社
「日本さくら名所100選」にも選ばれている桜の名所です。

〈主祭神〉 豊受毘売神 大年神
〈境内神社〉 稚産霊神 石岑稲荷明神

第73回 都城もちお桜まつり
3月下旬～4月上旬 ※P19・20もご覧ください

鎮座地 都城市横市町6691
電話 0986-22-2133

諸祈願・地鎮祭などの出張祭典である外祭も受付けております。

4月開講
2023年度
訓練生募集

受講科目	受講期間	開講日	受講料
1 CAD 建築科(※)	4カ月(毎週月・木曜日) 19:00～21:00(全32回)	4/3(月)	47,000円(4カ月分)
2 木造建築科(注)	2年(毎週木曜日) 8:30～16:35(月3回)	4/6(木)	84,000円(1年分)
3 建築配管科(※)	5カ月(毎週火曜日) 8:30～16:35(月3回)	6/6(火)	75,000円(5カ月分)
4 建築塗装科(注)	2年(毎週木曜日) 8:30～16:35(月3回)	4/6(木)	84,000円(1年分)
5 左官タイル施工科(注)	2年(毎週木曜日) 8:30～16:35(月3回)	4/6(木)	84,000円(1年分)
6 造園科	2年(毎週土曜日) 8:30～16:35(月3回)	4/8(土)	84,000円(1年分)
7 和裁科 月・木コース	1年(月・木曜日) 9:30～15:30(全62回)	4/3(月)	80,000円(1年分)
8 和裁科 火・金コース	1年(火・金曜日) 10:00～16:00(全62回)	4/4(火)	80,000円(1年分)
9 洋裁科 5名募集	6カ月(第2・第4土曜日) 9:00～12:30(全12回)	4/8(土)	20,000円(6カ月分)

受講科目	受講期間	開講日	受講料
10 手編科	6カ月(火曜日) 10:00～15:00(全20回)	4/4(火)	25,000円(6カ月分)
11 着付科	3カ月(木曜日) 朝 10:00 (各2時間) 昼 13:00 (全12回) 夜 19:00	4/6(木)	11,000円(3カ月分)
12 フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9:00～12:00(全12回) 6カ月(隔週土曜日) 9:00～12:00(全12回)	4/7(金) 4/8(土)	21,000円(6カ月分) 21,000円(6カ月分)
13 パソコン科(※) (はじめてのワード・エクセル)	2カ月(毎週月・木曜日) 19:00～21:00(全16回)	4/3(月)	30,000円(2カ月分)
14 パソコン科(※) (はじめてのワード・エクセル)	4カ月(毎週土曜日) 10:00～12:00(全16回)	4/8(土)	30,000円(4カ月分)

申込み締切 3月22日(水)

●(※)については、最少開講人数(5名)に満たない場合は、中止の可能性がございます。
●(注)の詳細については、お問合せください。

ママたちの意識改革！
楽ちんハッピーライフ
子どもも夫も妻も一緒に作る
悩めるママに聞いてほしい、
超タメになる講座

参加無料！ 視聴参加者募集！
子育てに悩むママやパパが、
ラクに楽しく子育てをする秘訣
がたくさん詰まった講座。6児
のシングルママとして女性支援
を中心に活躍している花野綾先
生や、「夫婦円満コーチ」である
ミコリー先生によるトークライ
ブを開催！ このチャンスをお
見逃しなく！！

日時／3月12日(日)
13時～16時45分
※開場12時45分
Guest Speaker / 花野綾先生
ミコリー先生
対象／小・中・高校生の保護者
会場／都城市未来創造ステー
ション+ You Tube 配信
参加人数／20名程度
※会場にてご視聴(人数無制限)
You Tube 配信(人数無制限)
申込締切／3月8日(水)
■問合せ／出逢えるアリーナ
実行委員会
MAIL: miyazaki.sns.2022@
gmail.com

★超物価高時代！ 第78回後
悔しない家づくり勉強会
オンライン受講も大人気！
2022年までに約30000
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／3月12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
MJ1階会議室
都城市北原町1106-1100
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
★くもんの先生説明会開催！
KUMONについての説明
や、教室開設、先生の仕事内容・
制度についての説明が聞ける説
明会を開催します。無理な勧誘
やテスト・面接はございません
ので、気になる方はぜひお気軽
にご参加ください。
日時／3月17日(金)
①10時半～12時
②13時半～15時
場所／未来創造ステーション
セミナー室
※要予約です。4日前の12時ま
でにWEBよりお申込みくだ
さい。
■問合せ／
公文教育研究会宮崎事務局
WEB「くもんの先生募集」
で検索
0120-834-414

参加費無料!! お土産付き!
お金の貯め方&増やし方
☆はじめての資産運用術☆
昨年9月に開催した際に多く
の方にお申込みをいただいたイ
ベント!! 将来に漠然とした不
安を持っていませんか? 「普
段聞けないお金の話」賢いお金
の増やし方」など、学校では知
ることのできなかつた「お金」
について、気軽に学んでみませ
んか? ①将来を見据えたお金
の賢い増やし方②新しい教育資
金の作り方③資産運用について
④年金・老後資金が不安⑤
iDeCoやNISAについて⑥日々
の支出を抑えたいなど、ひと
つでも気になったら参加をオス
メします!
日時／3月18日(土)
①10時～11時45分
②13時半～15時15分
会場／都城市総合文化ホール
MJ1階ワークルーム
都城市北原町1106-1100
料金／無料
※参加者全員に『プーラビダ
都城店』で話題のNオーガ
ニックのシートマスクとオリ
ジナルコーヒール、フェアア
レードチョコレートギフト
セットをプレゼント♪
定員／各回15名
■問合せ／きりしまフォーラム
0986-26-5836

女性特有の症状でお悩みの方

冷え性 PMS (月経前症候群) など、症状に合った漢方薬を
生理痛 更年期障害 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

3月生生徒募集! クレジットカード
決済もOK!

受講料 1講座 9,900円～ テキスト代込

～資格の時代～ (有)拓明館 0986-22-8535

詳しい講座内容は
こちら



春の訪れは新生活とともに!
新入学おめでとう

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

予約の方
優先

左のQRコードまたは、当院のホームページから
アクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

3月診療スケジュール

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

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

容盛りだくさん♪ ぜひ春の風物詩をお楽しみください!!
日程／3月下旬から4月上旬
場所／母智丘公園

◎メインイベント日

ステージイベントや、「母智丘神社の鈴を鳴らせ!! さくら福男・さくら福女」をはじめ、「こどもさくらスケッチ大会inもちお」もちお公園スタンプラリー」など、大人も子どもも一緒に楽しめるイベントが満載です♪

日程／3月25日(土)・26日(日)
■問合せ／

一般社団法人都城観光協会
☎0986-23-2460

★東霧島神社

鬼筈階段かけ上がり競走
人気イベント「鬼筈階段かけ上がり競走」が、復活! 子どもから大人まで、年齢問わず体力に自信のある方はご参加ください。

日時／4月23日(日)10時～

※受付時間9時～9時45分
対象／小学生(男女不問)
参加費／大人500円

小中高生300円

※保険代を含んでいます
申込締切／4月15日(土)まで

★東霧島神社 春の大祭

400年の歴史を誇る勇壮なおみこし浜下り神事を開催。ステージイベントやふるまい鍋などを実施します。迫力満点の剣道も必見です。先着10名様限定で、カラオケ大会の参加者も3月10日(金)まで募集中です! ぜびご来場・ご応募ください。

日時／3月21日(火・祝)9時～
場所／東霧島神社

■問合せ／(2件共通)

つまん祭り実行委員会
☎0986-62-1713
FAX0986-62-2615

子育てイベント情報

★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／3月28日(火)
10時～11時

場所／総合福祉センター

「元気の杜」内大会議室

■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

★女性の心身を癒す養生会

女性の年齢(ステージ)やライフスタイル、女性特有のお悩みに合わせた養生法をご紹介します。伝統的な食事法から、ハーブやアロマなどの薬に頼らない自然療法や最先端予防医学を取り入れて、楽しく年齢を重ねていきませんか?
日時／3月18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・テキスト付き)

■問合せ／ピオワークス
☎090-4482-0579

その他の情報

★3月末まで! 新入園・入学準備

期準備おつだい教室開催! 必須アイテムを作ろう!
完全予約制

新入園・入学に必要な図書バッグ、シューズ入れ、ナップサック、レッスンバッグの準備はお済みですか? 『みしん市場』では、入園・入学用品を作る教室を開催しています。手作りはじめての方、ミシンがはじめての方も安心して参加できるように、アドバイザーがマンツーマンで指導してくれます。お子様がお気に入りの生地で、世界に一つだけのアイテムを作ってみませんか? 毎年人気の教室なので、お早目のご予約をオススメします。

日時／①10時～12時
②13時～15時
※2時間程度
参加料／500円

※お好きな生地をお持ちください
場所／みしん市場 都城妻ヶ丘店
都城市妻ヶ丘町15-12

■問合せ／
みしん市場 都城妻ヶ丘店
☎0986-46-3342

★窓リフォームで「今だけ」も
らえる補助金額最大200万円
キャンペーン説明会開催!
「住宅省エネ2023キャンペーン」として、国土交通省・経済産業省・環境省の3省連携による住宅の省エネ化支援強化策として、「先進的窓リノベ事業」

がスタートしています。既存住宅の断熱性能を早期に高めるために、断熱窓への改修による速攻性の高いリフォームを推進する事業の説明会を開催します。詳細はお問合せください。

日時／随時受付中
※事前にご予約ください
場所／エヴァホーム常設展示場
料金／無料

■問合せ／エヴァホーム
☎0986-22-3242

★キャッシュレス決済
無料講座開催!!
まだキャッシュレス決済をさ
れていない方へ、物価高騰の今こそ、クレジットカードや電子マネーを利用した「ポイ活」で、お得にポイントを貯めてみませんか? 公共料金なども対象で

日時／随時受付中
※事前にご予約ください

★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

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

■問合せ／(有)C&H
☎0986-23-1341
E-mail: info@ch-fp.co.jp

★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・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。保険の見直しを考えている方も、そうでない方も、気軽にお問合せください。

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

幸せ引き寄せ術 Vol.15

少しずつ春の陽気が漂ってきましたね。女性にとって、毎月軽やかに過ごしたいのが「月経(生理)」です。みなさんは、ご自身の月経周期が何日か知っていますか? また、なぜ「月経」というかご存じでしょうか?

「月経」は医学用語で、本来はこちらが正解です。自然界において月の満ち欠けの1サイクルが約29.5日で、月経もほぼ同じ28日周期と考えられています。もちろん、個人差はありますが28日±3日というのが理想でしょう。

周期が短い、長い、または月経不順、経血量や質・痛みなどは、日常生活が多く関わっています。特に直近の1カ月の食生活や生活習慣を意識するだけで、変化が出やすいものです。月ごとの身体からのお便りを、もっと丁寧に受け取ってあげましょう。

頑張り過ぎていたら、働き方を見直すのも大事。日々の生活を見直しつつ、我慢せずに割り切って休むなど「自分ファースト」でいきましょう! 月経期は「黄体期・月経期・卵胞期・排卵期」とあり、女性ホルモンの変動が大きく、その時々で、さまざまな不調がでます。女性がベストパフォーマンスを出せるのは、なんと1カ月に10日ほどしかないと言われています。ご自身の月経サイクルを把握し、予定や仕事を調整したり、食事の内容や質を変えていくことが大事です。また、一人で悩まずにつらかったら、病院や専門家に相談するのも忘れないでくださいね♡

※女性の心身をいやす養生会も開催中。詳しくは上段をご覧ください。



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 / 脳・腸内細菌学協会 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中。
完全予約制のため、詳しくはお問合せください。
お問合せ: 株式会社ARCUS tel.0986-77-2176 <https://bioworks.life>





春の習い事特集



新年度! 何か新しいことをスタートさせませんか?

子どもにピッタリの習い事はもちろん、大人にもオススメの習い事がたくさん登場しています。

ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



キラキラ塾 Rise

里香先生は、おもしろくて楽しく勉強させてくれる先生です。わからないところを聞いたら、よりくわしく教えてくれます。親が困っていることや、私の困っていることを相談してくれるから心強いです。これからも、里香先生と一緒に楽しく学んでいきたいです。
Y・Kさん



ほたる

プログラミング教室ではじめて受けた検定はドキドキしましたが、2級に合格できてよかったです。次の検定にも合格できるように頑張りたいです。
E・Sくん



学習塾ケント

中1の頃から6年間ケントで勉強しました。信頼できる先生と仲間と共に支え合って頑張れる最高の空間だと思います。
田中 桜太郎さん



格闘塾

空手の技が上手くなるだけでなく、普段の礼儀作法やあいさつ、コミュニケーション能力を学ぶことができてよかったです。それらのことが自分の心を強くしたり、人との関わりを深めるきっかけとなりました!
左から瑞さん・凛香さん



Gavin's アロハ英会話

カナダへの中学経験があり、もっと英語力を伸ばしたいと思い、Gavin先生の所へ。以来数年続け、念願のアメリカ家族旅行へ!改めてこちらの教室で学んだ「生きた英会話」の重要性を認識させられました。これからも継続は力なりをモットーに頑張ります。
浩太郎さん



クラブハウスイワキリ

パパに、「テニスしてみない?」と言われて、ママと一緒にはじめました。パパは、テニスが大好きで、上手です。ママと私が上手になったら、一緒にやろうって、楽しみにしています。まだまだ練習を頑張って、テニスのお友達もたくさん作りたいです。
養原 向日葵ちゃん



空手道少林寺会館

3歳から10年ほど空手をやっています。昨年11月の昇級審査で私は茶帯(2級)を、琉偉くん(写真右)は緑帯(4級)を取りました。私の次の目標は黒帯(初段)です。いつも先生から「継続は力なり」と聞いています。苦しい練習もありますが、楽しく一生懸命に練習を頑張っています。
沙弥加さん



コアラ英会話スクール / 大人の英会話A.C.T

毎週の英語のレッスンが楽しいようです。家でも習った内容を話しています。この前は、英語の全国児童英検にも合格しました。コアラの教室ではレッスン内容が充実しているので、安心して通わせています。
一花ちゃん・花咲ちゃん・かのかちゃんのお母様より



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

小さい頃から水泳が大好きで、今は選手コースで自己ベストを更新するための練習に励んでいます。水泳を学ぶことで、集中力と継続力が付き、高校受験では希望の都城高専と都城泉ヶ丘高校に合格することができました。
池之上 真廣さん 平松 明恵さん



BESTIE BASE

小学生からはじめ、ダンスの中で友達もでき、人見知りもなくなりました。そして、いろんなダンスを覚えました。動きがうまくできない事もありますが、自宅での練習や先生、メンバーのみんなの協力もあり、今も楽しく頑張って成長しています。また、さまざまなイベント参加やホール発表会もあり、人前でダンスする娘の姿が頼もしいです。 なごみ&ママ



啓ゼミナール

☎0986-66-8001



3月10日から フリースクールを開校します

現在の塾業に加え、みなさまのご要望に
応えてこの春3月10日からフリースクール
をはじめます。
さまざまな理由で不登校中の若い才能
を啓(ひら)かせて行きます。
お気軽にお問合せ、ご相談ください。

塾生募集中!!

対象:小学5年生~中学3年生
※詳細はお問合せください。
卒業生の声はこちらからチェック→



北諸県郡三股町宮村2883-7

BESTIE BASE

☎0986-66-8102



春の入会キャンペーン 生徒募集中!!

ストリートダンスを学ぶと、子どもの成長に
欠かせない重要な感覚が身につきます!

ーストリートダンスを学ぶメリットー

- ①リズム感と音感に身につく
- ②踊ることで全身運動ができる
- ③体幹と体感が鍛えられる
- ④イメージしながら動くことで表現力が身につく

3月末迄!! 入会キャンペーン

- 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

無料体験
受付中!

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症予防対策店

詳しくはコチラをCHECK!

HP <http://bestiebase.com> Instagram ID [bestiebase_daj](https://www.instagram.com/bestiebase_daj)

小中高個別指導学習塾 グローアップ

☎0986-77-5390



志望校への上位合格を目指します!

地域密着型の学習塾で、通学する学校に合わせた授業・テ
スト対策ができます! 分からないところは、理解できる
ようになるまで、先生がしっかり向き合ってくれるので着
手の克服ができます。今の自分のレベルで諦めず、成績
アップや志望校上位合格など目標を高く持ってみませんか?
人生の選択肢が増え、よりよい将来が目指せます!

コース案内(1回130分) お得な兄弟・姉妹割引あり!

- 小学生(1~6年生) 月4回/12,000円~
- 中学生(1~2年生) 月8回/22,000円~
- 中学生(3年生) 月12回/26,000円~
- 高校生 月12回/28,000円~

無料入塾体験受付中!
みっちり100分の入塾体験と30分の面談で、学習塾の雰囲気や
指導方針、教育理念について理解を深めてもらいます。
気軽にご体験ください!ね♪
※『きりしまフォーラムを見た』と予約時にお伝えください

都城市南横町8284-3 駐車場あり
定休/第二木曜・土曜・日曜・祝日(季節によって定休は変動いたします)
★入塾体験や授業時間など詳細はお気軽にお問合せください



スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎0120-80-1504
☎0986-26-0777



赤ちゃんから大人まで! 何歳からでも泳げます!!

ベビー・スイミングコース(0~18歳)
お母さんと一緒に楽しく水遊びが
できるベビーコース。お子様に合っ
たカリキュラムが好評のスイミン
グコース。どちらも、お子供の健や
かな成長と体力強化をお手伝い!

フィットネスクース

初心者から上級者まで、泳力に合
わせた成人向けの水泳教室。健康
維持・運動不足解消・趣味を増や
すなど、目的もさまざま。20~80代
まで多くの方が通われています。

★無料送迎バス運行★!
忙しいお母様も安心♪

都城市宮丸町3021
営業/月~金曜日 9:30~23:30
土曜・祝日 9:30~21:30
日曜日 9:30~18:00
休館日/年末年始・お盆・特定休館日



do & be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



楽しく学べる英語の学校♪ 新年度 生徒募集中!!

【『do&be』が選ばれるポイント!】

- ◆楽しく学べる工夫が盛り沢山! 楽し
いから、長く続けられてしっかり身につく!
- ◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホーム
ワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
- ◆英検・受験対策の英語塾もあります!
- ◆幼稚園・こども園向けの出張レッス
ンも好評です! 気軽にご相談ください。
「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく学んでしっかり身につく!『do&be!』

ご自宅・学童への送迎いたします! 無料体験レッスン受付中!! 楽しいレッスン♪ 体験すれば通いたくなる!

都城市鷹尾3丁目34-1
HP / <http://doandbe.jp> HPはコチラ→
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。
★広々とした待合スペースでお子様のレッスン中もゆっくりとお過ごしいただけます。



ロジック塾 まんてん

☎080-5286-7368



基礎的な学習や体験的な学習を通し 自ら考える力・工夫する力が定着!

- ◆実験教室で科学の仕組みを身につけます。
- ◆基礎学力から応用力まで学力を養います。
- ◆月謝に追加料金なく、何度でも通えます。
- ◆10時~19時の中から好きな時間で予
約できます。
- ◆体験教室は納得するまで何度でも。
随時実施中!

入会金 無料!!

さらに、3月までの入塾で
入塾日から1か月間の月謝が半額!!

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
塾長のブログ随時更新中→



★コース案内(1ヶ月あたり★)
幼児コース 3,000円(入学に必要な基礎学力・学習習慣)
小学生コース 5,000円(基礎学力・思考力・語学力等)



Gavin's アロハ英会話

☎070-5278-2075



春から英語の勉強をスタートしてみませんか? 春の無料体験実施中!!

- ハワイ出身、日系アメリカ人の先生と楽しく英語を勉強してみませんか?
- ☆コース・料金案内(月4回)☆
- 小学生フォニックスコース 6,000円
フォニックスとは? ▶英語のつづりと発音の規則性を学び、英語を
正しく読んだり、話したりできるようにするための勉強方法です。
- 小学生コース/中学生コース/高校生コース 各8,000円
- 大人コース 10,000円 ■大人に大人気!! フリートーク 6,000円
- グループレッスン(3~最大6人まで) 各コース料金の10%off!!
- ※同時入会された方に限りです。
- プライベートレッスン
・午後のレッスン(15:00~17:00) 17,500円
・夜のレッスン(18:00~21:00) 30,000円

★オープン10周年キャンペーン★ 3月に入会された方に限り 4月分のレッスン代無料!

都城市大王町17-5
E-mail / info@alohaenglish.com
授業時間:月~金(土・日・祝日休)
①15:00~17:00 ②18:00~21:00
※対象年齢:小学生からとなります。



空手道少林寺会館

都城三股支部

☎0986-51-0248
☎090-9580-6963



初心者大歓迎!! 道場生募集! 見学自由・体験入門可!

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

気軽に越級してください!

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





集中できる
個別の学習スペース完備

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

妻ヶ丘校／都城市妻ヶ丘3-13-1F
★自習室、最大10時間使用可能です。
★無料体験受付中!

都城で唯一!!
代ゼミの講義を受講できます!!

★上を目指す覚悟を決めたキミへ
代ゼミ本校のベスト講義を都城で受講
できます! 自分に合った講座をい
つでも自由な時間で学習が可能。
頑張れる最適な講座が見つかります。

★コロナ渦でも安心!!
オンライン講座で24時間いつでも自
宅で受講できます。共通テスト2次対
策で実力UPを目指してください!



Zoomでのオンラインレッスンも大好評
忙しいお母様のために
送迎もしています!

春の無料体験実施中!
準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に
「読めて」「発音できる」独力カリキュラムが大好評で
す。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・オ
ーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英
会話力と同時にコミュニケーション能力もアップす
る」と評判♪ 大人の生徒さんもたくさん通っていま
す! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!!

早期入会キャンペーン
3月末迄 入会金 10,000円 → 50%OFF
フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たお伝えください

都城市前田町1291-1 (ウエルビングII)
※授業時間は月～土曜日の間でご相談ください
※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!
HP / <http://koala-english.com>
Zoomでのオンラインレッスンも受付中!!

【クラス紹介】
■乳幼児クラス(1~3歳) ■年中・年長クラス ■小
学生クラス ■中高生クラス ■社会人グループブ
ライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス



フォーラム限定!
3月に入塾された方に限り
入会金通常11,000円を **半額!!**
※3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

☎080-4327-8031

速読力・思考力講座開設!
受験対策もばっちり!

「読解力」の低下が問題視されている日本の教育現
場。その課題に対応した、速読力・思考力を身に
つけられる新講座がスタート! イラストや音付き
の脳トレ、幼稚園生・保育園生から楽しく学習♪
国語や文章問題にも強くなれます。その他にも、小
学生から必修科目となっている、プログラミングを
学ぶことのできる人気の教室もあります。
～受講生募集中～

■速読力・思考力講座 対象:幼稚園・保育園生～高校生
■プログラミング教室
テキストプログラミングコース 対象:中学生・高校生
ビジュアルプログラミングコース 対象:小学生・中学生
詳細はお問合せください!

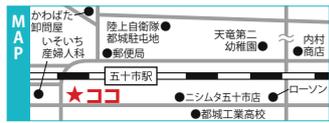


小さいお子様から
はじめられるテニス♪

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。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!!

春の入会キャンペーン実施中!!
①入会金通常3,300円 → 無料!! ※4月末までに
②レッスン料1ヶ月分 → 無料!! 入会された方が
③ラケットとシューズの割引券を進呈!! 対象となります

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!

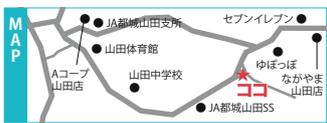


完全予約制 年会費及び入塾金ゼロ!!
小学生 1,400円/時間 ☆レッスン料に
中学1・2年生 1,700円/時間 お茶代を含む
中学3年生 1,800円/時間
ただ今、春期講習生も大募集!!

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)

理数特化!!「1対1の完全個別指導」
☆新年度 生徒大募集中!! ☆

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!!



老若男女問わず大歓迎!
礼儀作法も学べる空手道場

指導歴40年以上の塾長から空手と礼儀作法を学べる
『格闘塾』。去年は生徒さん5名が全国大会出場とい
う大快挙を成し遂げました! 塾生のみなさんと一緒に、
切磋琢磨しながら肉体と精神を鍛えてみませんか?

見学・無料体験 随時受付中!!
月は何回行ってもOK!
運営費として月に3000円いただきます
月～土曜日、3つの道場で練習中です。

日本格闘道連盟 格闘塾
ホームページ
<http://kakuto-juku.mystrickingly.com/>
格闘塾 インスタグラム
https://www.instagram.com/kakuto_juku/

こんな方にオススメ
・体力、筋力を向上させたい。
・護身術を学びたい。
・体を動かしてストレス発散したい。
・礼儀作法や社交性を身につけたい。
●鷹尾道場(火・木曜日 18:00～20:00)
都城市久保原町1-12(自衛隊内)
●早水道場(月・金曜日 17:00～20:30)
都城市早水町(詳細は参加希望の方に直接お伝えします)
●本部道場(水・土曜日 16:30～17:30)
都城市安久町1869-8

20～40代の方必見!

女性のためのマネー講座
お金の
貯め方&増やし方

～はじめての資産運用術～

参加費 無料

第1部 第2部 各15名様限定

お友達同士やご夫婦での参加も大歓迎!!

開催日時 ※第1部・第2部は同じ内容です。ご都合のよい方へご参加ください。

3月18日(土) 第1部 10:00～11:45 第2部 13:30～15:15

定員 第1部 第2部 各15名様
各回ともお申込み多数の場合は抽選となります

参加者全員にお土産付き
本誌でも大人気の
「フーラービード都城店」で話題!!
「Nオーガニック」のシートマスク&
フェアトレードチョコ「People Tree」&
オリジナルコービーのギフトセット
をプレゼント♡

応募締切 3月6日(日)まで
3月13日(月)までに結果をメールか
お電話にてお知らせいたします

会場 都城市総合文化ホールMJ
1階 ワークルーム
都城市北原町1106-100 駐車場無料

お申込み方法
きりしまフォーラムのホームページまたは
QRコードからお申込みください。 <http://kiri-fo.net>
※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外のご
参加はお断りしております
※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に
開示することはありません

お問合せ きりしまフォーラム TEL.0986-26-5836
mail:info@kiri-fo.net

主催/アクサ生命保険株式会社 東京都港区白金1-17-3 NBFプラチナタワー
企画協力/きりしまフォーラム 登録番号:AXA-C-230105/847-685

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

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

【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

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

3月より金・土曜日限定!
ディナー営業スタート
11:00～17:00 (L.O.16:00)
18:00～21:00 (L.O.20:00)
4月より平日も
ディナー営業スタート!!

ディナー限定コース 完全予約制
大人気のパンケーキもデザートで付く♪
コース料理+飲み放題120分
4,000円



元祖東京まぜそば 喜彩 きいろ

☎ 0986-77-2457

絶品麺料理が満載の新店舗が
ついにオープンしました!



ごま油の入ったスープと麺を絡めて食べる「油そば」など、麺料理が味わえるお店がオープンしました。味玉や旨辛ミンチをはじめとする全10種類のトッピングで、自分好みにカスタマイズも♪ 定番メニューはもちろん「明太バター油そば」や「チーズまぜそば」といったメニューも絶品ですよ!

店舗情報

都城市東町11丁目23-1 定休/無し
営業/平日11:00～14:30 (L.O) 17:00～21:00 (L.O) 土日祝日11:00～21:00 (L.O)
※営業時間及び定休日は変更になる可能性があります。

まずはこれ!
定番MENU

全部のせまぜそば
……………1,100円
全部のせ油そば
……………1,050円
中華そば ……750円
担々麺 ……950円
餃子 (5個)…360円

店舗スタッフも
随時募集中!!
詳細はP26をご覧ください。



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

晩酌のお供にもピッタリ!
自慢のオリジナル商品



宮崎県の郷土料理である鶏の炭火焼をアレンジしたオリジナル商品「鶏ときこの炭火焼」。自家製のしいたけ・きくらげを鶏肉と合わせた逸品は、炭ならではの芳ばしい香りと風味が◎ お酒との相性抜群で、晩酌のお供にピッタリですよ♡ ぜひ一度ご賞味ください!

店舗情報

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

★期間限定★
お得なセット価格

晩酌のお供に!!
鶏ときこの炭火焼
通常3袋 1,620円(税込)
→ 1,080円(税込)

コンビニ後払い
※送料378円

※詳細はお問合ください。
下記QRコードからもご注文受付中です!



ネット注文は
こちらから!

HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

目にも楽しい栄養満点のお惣菜&
お弁当を11:00より販売中♡



季節の食材を中心に、身体にいい・安心な素材を丁寧に調理したお惣菜やお弁当、オードブルを、ご自宅でも気軽に堪能できます。忙しい毎日……マンネリ化してしまっ献立に、彩を添えませんか? 手の込んだ普段とはちょっと違う美味しい料理を、お楽しみください!!

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～



さまざまなお弁当をご用意しています。気軽に相談ください!

手土産や贈答品にもオススメのワインや珍しい日本酒も揃っています。ワインはあまり詳しくない……という方も、ソムリエールが丁寧に教えてくれるので安心ですよ♪

Instagram



ホームページ



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

春の息吹を感じるお祝い膳



春のお祝い膳

ご入学やご卒業のお祝い、新しい門出の大切なひと時に、旬魚と職人技で作られる最高の料理をお楽しみください。個室も充実していますので、ご家族やご友人とゆっくりと「春の味」をご賞味ください。また、お寿司や刺身、てんぷらなどのオードブルやお弁当もご用意しています。

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)



春限定御膳

春のお祝い膳 3,278円(税込)

刺身2種盛・桜鯛の若狭揚げ・春野菜の天ぷら・寿司5貫・汁物・小鉢・茶碗蒸し

春野菜の天ぷらと桜鯛ちらし膳 2,398円(税込)

桜鯛を贅沢にのせた海鮮ちらしをどうぞ

海鮮ちらし・春野菜の天ぷら・汁物・小鉢・茶碗蒸し・プリン



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。



レストランそお

☎ 0986-76-1755

お弁当&歓迎宴会のご予約承り中!



色彩弁当

チキチキ南蛮弁当

えび天弁当

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』はランチや会席コースはもちろん、テイクアウトも大好評! 日常に重宝するお弁当やさまざまなイベントで使える彩り豊かな「色彩弁当」まで揃っています。冠婚葬祭の仕出し料理もあるので、気軽に相談してみてもいい?

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1
営業/11:00~14:00(L.O.13:30)、17:00~21:00(L.O.20:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

手作り弁当 550円~

からあげ/チキン南蛮
生姜焼き/えび天/焼肉 他

法事やお祝い事にも大好評
彩り豊かなお弁当

色彩弁当

1,200円 9柄

【おかず7品・ご飯2品入】
※ごはん別付は1500円

大人気! うなぎ弁当 1500円



★きりしまフォーラム読者限定★

歓迎宴会コース 5,000円

料理8品+飲み放題120分

+カラオケ付

10名様からのご予約で1バス送迎もOK!!



道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎ 099-487-3800

ホワイトデーにはおしゃかわクッキー&チョコレートを贈ろう!



お酒トリュフ

生チョコブランデー

店頭と並ぶと即売すると話題の「アイシングクッキー」。キュートなデザインと間違いのない美味しさは、ホワイトデーの贈り物にピッタリです! また、チョコレート専門店だったノウハウをいかして作られる極上の生チョコギフトも大好評! 見た目◎な上質なショコラを、自分はもちろん大切な人へプレゼント!

店舗情報

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

3月14日(水)・21日(水)
は営業します

ホワイトデーフェア

即売売心キュートな

アイシングクッキー 370円~

【生チョコレートギフト】

トリュフ4個セット 990円

お酒トリュフ4個セット 1,100円

生チョコブランデー 800円



写真は昨年の商品です

いちごフェア

いちごソフトクリーム 540円

いちごクレープ 650円

この他にも、いちごを使ったケーキも充実!



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

春の新作パン♡続々登場



いちごやキウイフルーツを使った彩り豊かな春限定のパンが届きました! クイニーアマンにカスタードとチョコクリーム、甘酸っぱいちごやキウイをはさんだ極上の美味しさを奏でるパンや、さくらあんパンなど、目移りするほどのたくさんの種類が揃っています!

店舗情報

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

新作登場! 期間限定

いちごのカフェモカ 280円

サクサクしっとり
のクイニーアマン
いちごの最高
のマリアージュ

キウイのデニッシュ 220円

大人気のデニッシュ
シリーズの
キウイフルーツ
が登場!

キウイのカフェモカ 280円

クイニーアマン
の甘さとキウイ
フルーツの甘
酸っぱさが◎

他MENU

さくらあんパン 150円

春! 行楽のお供にピッタリの
サンドイッチも大充実!!

3月14日(水)・21日(水)
は営業します

1st page. ファーストページ.

宮丸店 ☎ 080-5257-0896 / 都北店 ☎ 0986-70-0359

想像以上のサクサク食感! 新作クレープできました♡



都北店限定のクレープメニューにサクサク食感がクセになる新作が仲間入り! 店舗イチオシの「サクサクいちごカスタード」は、生クリームとカスタードクリーム、苺が最後までたっぷり! 香ばしい生地に、甘さ控えめなクリームと苺の甘酸っぱさが相まって絶品です♡ もちもち食感のクレープもあるので、ぜひ食べ比べてみてください!

店舗情報

【宮丸店】都城市宮丸町3077-2 営業/11:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
【都北店】都城市都北町5620-1 営業/11:00~19:00 定休/木曜日(祝日の場合は翌日)

いちごの季節限定! イチオシメニュー



宮丸店限定! 宝宝箱パッフル
もちもち 650円/パイ生地 700円

都北店オープン!
都北店スタッフ募集中!!

詳細はお電話または
Instagramをご覧ください



Bio works

☎ 090-4482-0579

週末限定! プチ試食会開催!



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。3月は、新生活にイチオシの家電「パワースチームNewグランシェフ」のプチ試食会を開催! 身体に有害な電磁マイクロ波を一切使わず、水を蒸気にして調理する「グランシェフ」は、安全・安心と家族の健康を追求した調理家電です。

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605 定休/日・月・火曜日・祝日
営業/10:30~17:30 LINE@お友達登録中
※新型コロナウイルスの影響で変更の可能性あり 新着情報・得々案内を配信!

パワースチームNewグランシェフ 正規取扱店

☆オススメポイント☆

①電磁マイクロ波を使わず

調理でき、安心・安全

②スチームが余分な脂を落として

カロリーカットし、気になる

塩分も落とすのでヘルシー

④素材を最大限いかすので、

料理がとにかく美味しくなる!!

値上げ直前!

3/25(金) グランシェフ美演会

1,200円(ご試食付)

3月おすすめドリンク

穀ボンぜんざい

〜アーモンドミルク仕立て〜 700円

テイクアウトもOK

「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンE

がたっぷり入った女性に人気の「アー

モンドミルク」と、カラダを温めてめぐりを促

す日本のスーパーフード「葛」を加えた

ヘルシーで優しい味わいのぜんざい♡

3月14日(水)・21日(水)
は営業します

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

「質Shop天満屋」ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。

ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!

お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪

■質Shop天満屋 TEL/0986-22-4340

女性特有の症状でお悩みの方

**PMS(月経前症候群) 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!

■おくすり処 かわぐち TEL/0986-38-0170

ミシンのことなら、何でもご相談ください♪

修理・調整は、全メーカー・他店、
通販購入ミシンもOK!!

修理見積もり無料! 出張も無料です!

下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

学生さん・未経験者大歓迎!!

ホールスタッフ・調理スタッフ募集中!!

2月17日にオープンした新店舗で働いていただける方を大募集!
短時間の勤務でもOKです!

【職種】 アルバイト 【勤務日時】 10時~22時の間
【給与】 時給 920円~ 【勤務場所】 都城市東町11-23-1
【その他】 制服貸与・食事補助
詳細は下記連絡先にお問合せください。

■元相東京まぜそば 喜彩 TEL/0986-77-2457

ママたちの意識改革!

**楽ちんハッピーライフ 子どもも夫も一緒に作る
悩めるママに聞いてほしい、超タメになる講座**

参加無料! 視聴参加者募集 3月12日(日) 13:00~16:45 ※開場12:45

【Guest Speaker】花野 綾 先生 ミコリー 先生

【対象】小・中・高校生の保護者

【会場】都城市未来創造ステーション+You Tube配信

【参加人数】20名程度 ※会場にて視聴・ご参加の方
You Tube配信(人数無制限) 【申込締切】3月8日(水)

■出逢えるアリーナ実行委員会 MAIL/miyazaki.sns.2022@gmail.com



詳細は
こちらを
チェック!

住宅型有料老人ホーム フォーラム三股

【勤務場所】宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

★介護職員 大募集★

【正職員】月給 188,000円 ~ 241,000円

※休憩60分 ※残業平均1時間/月程度 ※月0~4回程度の夜勤あり

★夜勤専従 大募集★

ショート夜勤 22:00~翌9:00 9000円/日給
(20日勤務した場合▶月給228,000円)

■フォーラム三股 TEL/0986-36-7891

STAFF

- 企画 深草 文子 津曲 玲実
石川 佳代子
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏
- 発行所 霧島フォーラム

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いたします。

- 日南市特集はご覧いただけただけでしょうか? 久しぶりのソロ活「スタッフ旅」取材!! 女性一人旅にも優しいスポットばかりで、気分は「江口のりこ」でした♪ (フミ)
- 数年ぶりの引っ越しに向け、春の断捨離キャンペーンを実施。普段あまり捨てる機会のない服やバッグも思い切ってゴミ箱へ! それでもまだまだ山のようにある私物の多さにドン引きしました。引っ越しして大変ですね……。 (りつ)
- コウサイタイと言う野菜を家庭菜園で収穫しています。毎年春を感じさせてくれます♪ 旬の物を食べて今年も元気に過ごそうぞ! (いし)
- コロナ禍となっておよそ4年。制限されていた卒業式や入学式などの各種式典も、ようやく通常開催の目処が立ってきた。春は別れと出会いの季節。コロナ禍で誰よりも頑張ってきた子どもたちの新たな門出に、ありったけの祝福を送りたい。 (お一)
- もうすぐ春! 今年こそは大葉や三つ葉をベランダで育てたいと意気込むものの、虫嫌いなので二の足を踏んでいます。自家菜園を実践されている方、コツなど教えてほしいです……。 (もり)



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**

3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

先月より宮崎はプロ野球やWBCのキャンプをはじめ、サッカーのキャンプなどで賑わっていますね。侍ジャパンの大谷翔平選手、ダルビッシュ有選手、そして都城出身の戸郷翔征選手は、今年これまでの結果が目に見えて現れるマナーの年。夢が叶う年でもあります。もう一人の都城出身の山本由伸選手は初心に還る年。キャリアアップを高めるのに最適です。栗山監督はリベンジ運があるので、試合が楽しみです。*3月の一粒万倍日は、3/16、21、28 天敵日3/21

◆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/>

◆幸運屋(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>
◆占い推定術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
◆著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン <http://amzn.to/YCHTRV>

一白水星 今月は、送別会やお花見などの誘いも多く、楽しめる機会が増えそうです。お銭別やお祝いなどの出費も増える意識しておきましょう。貯金をはじめのにも適しています。

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、多少のわがままや欲ばりも多めに覚えてもらえそうです。思いつきで行動しても、うまく受け入れてもらえる可能性があまりありません。不動産情報に注目してみるのをおすすめ。

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、知識欲が増え先見性に優れ、判断力も高まります。株の運用や住宅ローンなどの見直しがおすすすめ。物事の離合集散を考えるなら、思い切った決断が今後を左右します。

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

四緑木星 今月は、人間関係に良い展開が期待できます。心配事の相談を受ける時には、最後まで面倒を見つるつもりで聞きましょう。コロナをはじめインフルエンザなどに注意しましょう。

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

五黄土星 今月は、母親や妻に日頃の感謝を伝える良いチャンスです。家族との時間ももっとも充実するので、お花見などに出かけてみましょう。旬の食材を使った食事が幸運を招きます。

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

六白金星 今月は、物事の行き違いなどタイミングの悪さが目立ちそう。勢いやノリで行動するのはNGで、どんな時も冷静な判断が必要です。噂話は必ず自分で確認する必要があります。

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

七赤金星 今月は、誤った情報が流れたり、勝手に縁結びが進んだり、自分の知らないところで話が展開する恐れがあります。財布の紐も緩めず、クレジットカード決済の際にも注意を。

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、何事にも動かない信念を貫くよりも、柔軟性を発揮しましょう。人から変わり者、頑固者と思われる可能性があるため、周囲の状況をよく把握しておくことが大切です。

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、楽しみなことがキャンセルになったり、仕事面でも期待外れとなってしまう可能性があります。何事にも多くを期待せず、丁寧に取り組むことでストレスを軽減できます。

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

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～

※月給とは別に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】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!

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!

ケアマネジャー(正社員)

【業務内容】施設にご入居されている方のケアプラン作成業務です。20名前後を受け持っていただきます。

【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時～17時 or 9時～18時(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

★新規施設オープンに向けて人員増員中!★



訪問ヘルパー(正社員)

【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

【必要資格】初任者研修修了者 【採用人数】2名 ★夜勤専従も募集中!

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

住宅型有料老人ホーム

フオラム三股 ☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

3/1(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!

休日急患診療機関

【3月度予定】



5日(日)	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	21日(火)	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025		園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115
	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712		柳田病院(脳・外)	東町	22-4850
	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588		横山病院(泌・消)	都島町	22-2806
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530		よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817
	いままち歯科医院(歯)	今町	39-0368		いわよし歯科クリニック(歯)	郡元町	36-4332
12日(日)	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	26日(日)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	田口循環器科・内科クリニック(内)	下川東	24-0600		松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	坂田医院(内・消)	三股町	51-2003		しげひらクリニック(内)	神之山町	27-5555
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888		三州病院(外・胃)	花繰町	22-0230
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455		酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		かみながえクリニック(耳鼻)	上長飯町	25-0224
19日(日)	稲田歯科医院(歯)	祝吉	22-8811	あさお歯科(歯)	三股町	52-8148	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)
	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005				
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015				
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103				
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888				
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252				
	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	51-1187				
一万城安楽歯科医院(歯)	一万城町	26-1118					

最新情報は
こちらを
ご覧ください



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

Nail salon mignon (ミニョン)



卒業式・入学式に
おすすめの春ネイル
¥4,900～
持込みデザインもOK!



指先からお肌&ボディまで
トータルでキレイをサポート♡

関東のサロンで10年以上活躍していたネイリストによるセンス溢れる施術が大人気の「mignon」に、新しくスキンケア&ボディケア部門が登場! 加齢によるスタイル変化に悩む女性や、冷え性、肌トラブルなどを抱える女性を、美しく健康に導くお手伝いをします!!

新規様限定

他店のジェルネイルオフ
¥1,000→**無料**

**スキンケア&ボディケア
体験会を開催!**

夏に向けてのスタイルUPや加齢に負けない
スタイル作り&スキンケア対策など、内容盛り
だくさんです。詳しくはP18をご覧ください。

080-7558-2858
都城市金田町2103-2 ご予約優先
営業/9:30～22:00 不定休

●セブンイレブン
★ココ
●しまむら
●コープ
●ファミリーマート
●やよい軒
●スポーツデポ
●柳川屋

Chico PARK 体メンテナンス 協会認定 chico park



ダイエット成功者続出中!
夏までに理想の体型を手に入れよう!!

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カ月で、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@chiaki7603

内から外からキレイになりたい♪

春の Beauty 特集

KIKO 美容室 KIKO 輝光

環境に優しい サステナブルサロン

お客さまの安心・安全・健康を最優先し、地球環境のためにビーワンシステムを取り入れた環境活性型サロン。天然水ビーワンをヘアカラーやパーマのお薬に混ぜて使用することで、薬剤による髪や頭皮への負担を軽減し、薄毛・抜毛が気になる方はもちろん、敏感肌の方にも人気を博しているサロンです。

NEW デトックスシャンプー
(施術内容)
ローション→シャンプー→リフォーマー→トリートメント→ドライ
薄毛・抜毛対策はもちろん、むくみも解消されると早くも人気!!

NEW デトックスシャンプー
◎ ¥2,200
◎ ¥2,750
◎ ¥3,300
→**すべて ¥1,100!**

美白・美肌、リフトアップ効果も期待できると話題のデトックスシャンプー

0986-21-4553 公式LINE

都城市一万城町29-6
営業/10:00～18:00
定休/月曜日・火曜日
HP/ http://www.kiko-beone.com

～癒し処～Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

50代女性

before

after

お顔と首の年齢差ありませんか?

お客様からの要望にお応えし、年齢が出やすい首やデコルテを蘇らせる特別コースをご用意しました。多くの方から喜びの声をいただいている「ハーブピーリング」の施術と、しぼんでしまった脂肪をふっくらさせると同時にハリ感もアップする「アデブンクリーム」を、ご自宅で併用していただくことで、若々しく美しい首&デコルテが蘇ります! ぜひ一度、ご体感ください。

首&デコルテ改善コース ¥22,000
首・デコルテのハーブピーリング
+アデブンクリーム100g(¥8,580相当)付
ご自宅でも毎日ケアすることで、よりふっくらハリ肌を実現する「アデブンクリーム」をプレゼント♪

070-1946-7772

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

marble Hair Lab.



Special Campaign ご来店のお客様全員

コタスタイリングトリートメントB1 ¥3,630 → ¥3,300

3つのプレミアム Point
Point 1 髪全体がふんわりサラサラ髪に
Point 2 ミストタイプで手軽な使用感
Point 3 毛髪内部に潤いを閉じ込めツヤツヤ髪に

コタセラ パススカルブローション ¥4,400 → ¥4,000

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

0986-77-3061

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

韓国発! 大好評 #プリカール ¥3,300

ますます「韓国風ヘアスタイル」が大ブレイク! 韓国風スタイルに欠かせない、根元を立ち上げる立ち上げパーマ「#プリカール」。根元からフワッと立ち上がるパーマは、この春イチオシです!

こんな方にオススメ

- 分け目がぼっくり分かれてしまう方
- 根元のボリュームがなくて悩んでいる方
- ハチが張っている方
- 絶壁で悩んでいる方
- かきあげたいけど上手く決まらない方
- トップがべったんになる方 etc.

大人気パーマ

人気 No.1 クリップパーマ
¥8,250

「アルカリ0」「弱酸性」「低温」「時短」の髪へのダメージを抑えた究極のパーマ。

人気 No.2 デジタルパーマ
¥11,000

パーマスタイルを長期間キープしながら、手入れのラクさを追求したパーマ。

0986-77-3061 公式LINE

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

www.marble-hair-lab.com
www.facebook.com/marble.hair.lab
Instagram@marble_hair_lab

卒業おめでとうキャンペーン開催中!

今年も卒業生ご両親も W 卒業割

小・中・高・大までOK

一律 20% OFF

カット+カラー	¥9,950 → ¥7,480
カット+パーマ	¥8,950 → ¥6,600
カット+デジタルパーマ	¥10,450 → ¥8,360
カット+デジタルパーマ	¥14,850 → ¥11,880
カット+縮毛矯正	¥14,850 → ¥11,880
Wカラー	¥14,000 → ¥8,800

長年代 ¥1,100 M ¥1,650 L ¥2,200 LL ¥2,750

他のメニューも対応できますので、スタッフまでお気軽にご相談ください



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

新生活を美しい艶のあるヘアスタイルで迎えませんか?

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くせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性のためのサラツヤストレート!
エイジング毛対応ストレート+カット
¥12,100

ミネラルデジカール+カット
新規限定 **¥13,200→¥11,000**
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



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よ。



こんな方にオススメ!
・リラク্স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 MENU
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 MENU
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「フォーラム見たい」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です。
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※ご予約・お問い合わせは公式LINEのチャットおよび電話をご利用ください。



リピーター続出中! 100%天然の安心安全なヘナ

「大人の女性のための美容室」として人気の高い「ジュエル」で大人気の「ヘナ」。内臓機能や身体に負担をかけないのはもちろん、薬品アレルギーの方にも安心してご利用いただけます。抜毛・薄毛にもヘナは効果的です。気軽にご相談くださいね!!



人気menu
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000(税込・長さ料金別)
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ナに
■カット ¥3,200
■塗るだけヘナ ¥3,800



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



TOTAL BRIDAL SALON うさぎ 最短6カ月で脱毛が完了!!



メンズ・レディース 脱毛 エステ ハイドラフェイシャル

(Bridal部門) ☎090-5745-5684
(脱毛・エステ部門) ☎070-5698-5311
宮崎県都城市宮丸町2993-1
営業/10:00~24:00 無休



~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!!



美腸コース Before After
オナーも体験! 腸活で20kg減!!

美肌コース
当サロンのお客様のキロク

移行リニューアル1周年キャンペーン
先着3名様 腸美人ビューティプログラム
3カ月 ¥79,200→¥66,000
カウンセリング+無理のない食事指導
+全身痩身施術orフェイシャル
ラジオ波やEMS、手技を駆使した全身痩身施術は、気持ちよくリラクックス効果も大!!
お肌が気になる方はフェイシャルに変更も可能です♪

自己流のダイエットでは、目標体重まで達成することはできなかったと思います。生活環境によって体重が増えてしまう事もありますが、その際も食生活を戻す事によって、すぐに減るようになりました。マッサージも、凄くよかったです。むくみが難い日に、2時間してもらいました。むくみがなくなると同時に、足が軽くなった事も衝撃的でした。私が食事改善することで、子ども達の食生活改善にも繋がりました。よかったと感じています。(H様・30代)

血行促進全身アロマトリートメント+ハーブピーリング
身体の血流をよくすることで、くっつき肌をほどく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→ ¥99,000!!
「きりしまフォーラム見たい」で
東京での相場は1回が¥77,000程度

☎070-1946-7772
都城市山之口町花木2039-1
営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります

詳細情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!
HP LINE Instagram Facebook

ロゼマドンナ 実績ある痩身技術が高評価の安心安全なサロン!!

ベテランのエスティシャンが 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!	好評につき3名様限定 モニター募集 続きます!!
RF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。	低周波トリートメント 筋肉運動と有酸素運動が一緒にできます。運動不足や脂肪を燃焼させたい方に!!	コースメニュー ★プレミアムコース ¥1,500 ★スペシャルコース ¥1,000
大特価各メニュー500円で体験OK!!		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

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



YOSA PARK 本気痩身専門店

最先端痩身専門店 短期間で驚きの全身痩せ! 結果重視で自己肯定感UP!!

イチオシ!! 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、短期間でリバンドしにくい全身痩せを可能に!!

こんな方にオススメ
■ 婚活・婚活中の方
■ 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

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	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	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 LINE ID/yosavori E-mail/belta1028@gmail.com
--	--	--

ON

まだ間に合う!

セレモニー&春の最新ファッション

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	● イオン都城ジョypingセンター
● 洋服の青山	● 南香
● 南香	● 南小学校
● GS	

Mac-House

リッチミックスな
卒業コレクション♡

大切な卒業式の思い出をつくるリッチミックスなアイテム。普段のお洋服としても取り入れられるので、見逃さないで!!



Left..... ブラウンチェックでフェミニンな清楚感のあるワンピースコーデ
Center. 主役級に視線を集めちゃうビスチェコーデ
Right..... 王道のベスト×ブラウスコーデを今っぽくアレンジ

マックハウス 2F TEL.0986-21-0808



THE SHOP TK CEREMONY STYLE 2023

新しくオシャレ感もあって着回し力も最高な「今どきのセレモニースタイル」。

Ladies

スタイリッシュStyle

シルエットの美しさが際立つ、着心地のよいセットアップスタイル。ジャケットのメタルバーボタンがさりげなくクールな印象。

モードStyle

モードなシルエットが光る着回し力抜群のセットアップは、ジャケットやアクセサリーなどでアレンジしやすいのも◎。

Men's

イマドキソコチ

セットアップ

仕事で着てきれいに見えるのはもちろん、フォーマルやナチュラルな遊び着にも変身するセットアップ。シャツやニットなども揃っているの、アレンジを楽しんでみては?

ファッションに合わせたバッグやシューズも充実しているの、ファッションコーデに悩む男性にもオススメのショップです。春新作のレディースファッション小物も届いています♪

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

MIX-O スタイルを美しく魅せるセレモニ



卒業、入学、ハレの日の装いに……華やかで上品なセレモニースタイルをご紹介します。

フェミニンママを素敵に魅せてくれるスカートStyle

花柄の刺繍がエレガントなフレアスカートに白のブラウス、コンパクトなシンプルジャケットで上品なスタイルUPコーデ。

ワンアイテムで華やかにになれるワンピースStyle

王道のツイードジャケットには、春らしく軽やかな淡いピンクのワンピースとコサージュでメリハリを。

春色カラーのニットやパンツ、スカート、ワンピースなども入荷中!

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

ABC-MART 春の新作 Fitパンプス



疲れにくい! 使いやすい! と話題の正統派パンプスを豊富にラインナップしています。

NEW

ラウンドトゥパンプス
シンプルなデザインでありながら、メタルプレートを挟み込んだヒールで高級感のあるイメージに。セレモニースタイルとの相性もgood。



NEW

アーモンドトゥパンプス
春色カラーも登場! 程よく光沢感のある生地が足元に抜け感をプラスして上品に仕上げられます。

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

SHOO-LA-RUE

おしゃれママの味方!

上質感と機能性を満たしたリーズナブルなセレモニースタイルが揃っています。



着心地が快適でお手入れも簡単なダブルクロスの優秀セットアップ。キチンと感があるので、それぞれの単品力も◎。お仕事着としても活躍してくれます。

華美になりすぎず、品のよいミックスツイードのセットアップは、式典から普段のお出かけにまで着回せる優秀さ。

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



LA PAX 王道パールの日を上品に演出

オケージョンシーンに使えるお手頃価格のアクセサリをご紹介します!

Necklace & Corsage

自然な輝きを持つ人工パールとブルーのコサージュが個性的な華やかさをプラスしてくれます。



Hair accessory

小ぶりでも可愛く普段使いもしやすいヘアアクセサリアイテムも充実。シックな装いに可憐さ!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

*fuse_ ヒューズリセット セレモニ&大人の春コーデ



エレガントな個性が光るセレモニースタイル

ジャケットの下半分にプリーツがデザインされた上品なジャケットとパンツのセット。今年トレンドのデニムコーデとも相性抜群のジャケットです。

フォーマルシーンにピッタリのコサージュやアクセサリなどのプラスアイテムもチェック!

Spring Fashion

トレンドカラーのイエローがポイントのロングスカートは、スタイルをよく見せてくれるマーメイドラインが◎。トップスはコンパクトにまとめるのがオススメ!

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

Palais Picasso 足元からはじまるSpring Style



Ceremony

サイドのレースとグリッター素材のバイカラーが、足元を美しく華やかに魅せてくれるパンプス。

Spring Fashion

NOUBEL VOUG RELAX
ハイカットスニーカー

ニット素材を使用したスニーカーは驚くほどの軽さと快適な履き心地。ワンピースやロングスカートと合わせてカジュアルダウン。



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

インド料理 PATAN



新ランチメニューが早くも大好評!!

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! ビッグサイズのナンも最高!!

イチオシ カッスルセット 3,000円

カレー2種・ナン2種・タンドリーチキン2P・サモサ2P・スー・サラダ・ソフトドリンク
ナンはチーズ・パジル・明太・チョコからセレクトOK!

テイクアウトも充実! 事前にお電話でご予約のいたくとスムーズにお渡しできます!!

TAKE OUT

贈り物! ヤンニョム 900円 (手羽先3本+もも4個)
サクサクやみつき甘辛。ビールにも◎

インド料理PATAN 1F TEL.080-5950-5577

ITALIAN TOMATO
Café Jr.

贅沢素材のパスタをどうぞ♪

天然赤海老×オマール海老

二つの海老を贅沢に使ったパスタが完成しました! 海老好きにはたまらない、濃厚な美味しさをお楽しみください。

苺づくしのスコット 690円

タルト生地にカスタードクリームを流し込み、生クリームいちごを豪華に使った、見た目も華やかなスコット。早くも大人気です!!



イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



White♥Day 3.14

CHIPPER CHIT

ホワイトデイのお返し&感謝を伝えるプチギフト



サザンメイドドーナツ

アメリカ・テキサス州生まれのサザンメイドドーナツ。日本限定のドーナツラスクは、卵不使用でサクサクの新食感。キュートな見た目で贈り物としてもgood!

ドーナツラスク&コーヒー&タオル Gift

スイーツとハワイのライオン・コーヒー、オシャレなタオルのセットをお返しに贈りませんか?

大人女子にオススメ



Girls&Kids



マグカス&タオル Gift

プチギフトとして不動の人気セット♡デザインやカラーもたくさん!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

bijou SOPHIA

予算で選べるアクセサリ♡



淡水パールピアス

変形パールとゴールドが上品なデザイン。揺れるパールが、普段使いから華やかなシーンまで映えるピアス。



リングピアス

定番人気のK18のリングピアス。カジュアルからキチンとまで、どんなファッションでも外さないアイテム。

本命の彼女には、選ばれた石を使った特別感のあるジュエリーを贈りませんか? 彼女のイメージに合わせて、スタッフの的確にアドバイスしてくれるので、安心して相談できますよ。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

2023 Spring has come in イオン都城

新生活応援特集

one'sterrace

新生活を彩るカラフルカラー♪

新生活に揃えたいキッチンアイテムはもちろん、ちょっとしたプチギフトから贈り物まで、みなさんを笑顔にするアイテムをラインナップしています。



カラフルな樹脂製の食器やお弁当箱、「BRUNO」や「Toffy」などの高性能なおしゃれ家電も揃っています。

Yellowカラー

ミモザがキュートな「かやふきん」や「ミン」、樹脂製のお皿やカップなど、毎日の食卓が華やぐアイテム。

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

TEZUKA WORLD SPORTS

春カラー満載! NIKE新作ウエア

NIKE バケットハット

柔らかくて快適なウオーッシュ加工素材を使用。アウトドアやカジュアルファッションにも◎。



NIKE スウッシュ ウーズン ジャケット

大胆に埋め込んだスウッシュグラフィックにパイピングをプラス。あらゆる環境で涼しく快適な着心地が持続する1着。



NIKE クルーネックスウェットシャツ

通気性に優れ、快適性を追求したスウェットシャツ。くすみカラーとイラストのデザインがトレンド感UP!

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

腰楽寝マット3つ星特別セット



首に優しい調整枕 + 腰楽寝マット3つ星 + eco羽毛ふとん
 5,000円(税込5,500円) 59,000円(税込64,900円) 40,000円(税込44,000円)
 合計104,000円(税込114,400円)が
 限定価格 **39,900円(税込)**
 分割36回まで金利手数料無料 月々1,100円×35回(初回のみ1,400円)
 my makura 1F TEL.0986-46-1868

DAISO ダイソー

増床し、更にパワーUPした『ダイソー』に新生活もあかせ!!



ナチュラルなマグカップやポード、お皿など商品ラインナップは目移りするほど。コーヒーサーバーやティーセットなどもありますよ。



シャンプーボトルやハンドソープボトルをはじめとする、ほとんどのバスグッズが揃います!
人気! ボトルホルダーワイド
 マグネットで浴室の壁に付けられると今話題のアイテム。
 ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

TOM and Jerry 限定ドリンク



MILD 101

マイルドで飲みやすく、豊かな甘みとやわらかな口あたりが特徴。カaramelを想わせるフレーバーやチェリーのようなフルーティー感もお楽しみください。



タリーズジップシングルサーブ MILD 101

「MILD 101」の味わいをお湯を注ぐだけで手軽にお楽しみいただけます。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

THE CLOCK HOUSE

進級・入学・入社に! 学生服やスーツに合わせやすいリストウォッチ



Men's

電池交換不要のソーラーで10気圧防水。人気モデルの最新作は、プライベートやお仕事にも合わせやすい1本。

THE CLOCK HOUSE オリジナル

電池交換不要のソーラータイプ。白の盤面で見やすく清潔感のある腕時計は、レディースフォーマルスタイルで人気No.1♪



Ladies

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

金海堂

しっかり復習! 7、新学期も万全に。ドリルフェア開催♪

各学年の総復習に最適なドリルが豊富に揃っています。春休みは家庭学習に力を入れて、最高の新学期を迎えませんか?

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



金海堂 2F TEL.0986-21-7133

LA PAX

ブランドハンカチもたくさん♡

ホワイトデーやプチギフトとしておすすめのブランドハンカチやハンドクリームも充実しています。



大切な人に贈るバッグやアクセサリなどのファッション小物も♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

3月7日(木)まで! 30%OFFパック



ひなまつりにオススメ



30%OFFパックC 1,900円
 オリジナルチキン+クリスマスビー4
30%OFFパックA 1,000円
 オリジナルチキン3+クリスマスビー3
 国産チキンを使用したオリジナルチキンとカーネルクリスピーを組合わせた期間限定のおおきなパック!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

タリーズ

TOM and Jerry コラボレーションDRINK



トムとジェリー 桜舞う苺ホワイトショコララテ

ホワイトチョコ風味のカフェラテに桜と苺のフレーバーがふんわりと香る一杯。

トムとジェリー &TEA 桜香る 苺ロイヤルミルクティー

まろやかな甘みのロイヤルミルクティーに、やさしく桜香と苺の甘酸っぱさがアクセント!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

3店合同

新生活応援SALE 開催中!

ご来店時、またはご精算時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください

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!

現在の特別価格は
3月末まで!!

このチャンスをお見逃しなく!

4月より各メーカーのコンタクトレンズ販売価格が値上げされます。早めのご購入をおすすめいたします。

2WEEK 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

日本アルコン
エア オプティクス プラス ハイドラグライド
1箱(片眼6枚入)
オープン特価 2,500円

※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)
オープン特価 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

1DAY 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)
1,000円OFF

※乱視用・遠近両用は対象外です

ボシュロム
バイオトゥルー MF
1箱(片眼30枚入)
お試し価格 3,600円

※乱視用・遠近両用は対象外です

ボシュロム
バイオトゥルーワンデー
1箱(片眼30枚入)
特別セール特価 2,800円

ボシュロム
バイオトゥルー MF
1箱(片眼30枚入)
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
ブロクリアワンデー
1箱(片眼30枚入)
特別セール特価 2,730円

※乱視用・遠近両用は対象外です

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

1.56中屈折レンズ付メガネ
5,500円 7,700円
11,000円 14,300円

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

レンズ交換もお得!!
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。

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。

大好評につき続行決定! **3月末まで**

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!!

<p>ハード・ソフト 即日お渡しOK!</p> <p>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</p>	<p>ボシュロム EX-O2 1枚 ハードレンズ 特別セール特価 7,500円</p> <p>瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン</p>	<p>メニコン Z 1枚 ハードレンズ 特別セール特価 10,000円</p> <p>UVカット付。 高酸素透過性レンズ。</p>	<p>メニコン メニフォーカルZ 1枚 遠近両用 特別セール特価 19,800円</p> <p>最長1週間の連続装着も可能。ユーザーに合わせてカスタマイズできる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)</p>
<p>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!</p> <p>選べる保証システム 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.</p>			

都城店 イオン都城SC内
TEL.0986-45-0517

都城市早鈴町1990
2階サービス遊戯横
営業時間/10:00~20:00
年中無休 駐車場/あり

鷹尾店 TEL.0986-58-8540



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一品揃え!!

鷹尾アイクリニック

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



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

