

# きりしまフォーラム



vol.383  
FEBRUARY 2024

2

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



都城圏域のおすすめ  
**いちごスイーツ特集**



フォーラム シニア ライフ  
**Forum Senior Life 通信**

●特集  
「療養中でもできるだけ自宅で過ごしたい」——  
そんな願いをサポートする  
訪問看護について  
ご存じですか?

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

2月10日+

参加者全員に  
お土産付き!



読者投票  
企画!

2023年間盆地アワード

キレイを  
お得意に **Beauty特集**

フォーラム  
オススメ!

**FORUM'S SELECT グルメ**

新年度に  
オススメ

**春目前の習い事特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『福がたくさんくるように♪』

くぼた ゆい  
久保田 唯ちゃん  
(8歳)

福がたくさんくるように、  
鬼をやっつけている  
ところを描きました!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836

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

http://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!



4店舗  
合同

OPEN記念

キャンペーン開催中!!

県内随一の品揃え!  
その場での購入もOK!!

ご注意

●イオン都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。  
●コンタクトレンズのご利用がはじめてのお客様は必ずメガネと保険証をご持参の上、ご来店ください。

※検査は鷹尾店のみとなります。  
※練習などに1時間程かかりますので、夕方18:00までには受付をお願いします。

目玉商品

シンシア  
2ウィーク S クレシェ  
カラコン  
2WEEK 1箱(片眼6枚入)  
1箱 **2,800円**  
4箱セット **10,450円**

終日装着レンズ 2週間交換型



目玉商品



1箱 **2,800円** 4箱セット **10,450円**

保湿成分配合 UVカット機能付

シード  
Bellme ヘルミー  
by Eye coffret  
カラコン  
1DAY 1箱(片眼30枚入)

シティコンタクト  
イオン都城駅前店  
ディスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5 イオン都城駅前1階  
営業時間/10:00~19:00 年中無休

GS側専用入口からのみ  
入店可能

※イオンモール側からの入店はできません

メニコン  
2WEEKプレミア  
2WEEK  
1箱(片眼6枚入)

1箱 **2,800円**  
4箱セット **10,450円**

※乱視用・遠近両用は対象外です

別料金で快適な  
乱視用・遠近両用も  
ラインナップ!



メニコン  
1DAYプレミア  
1DAY 1箱(片眼30枚入)

1箱 **2,800円** 4箱セット **10,450円**

別料金で快適な  
乱視用・遠近両用も  
ラインナップ!



※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  
1DAY 1箱(片眼30枚入)

1箱 **2,800円** 4箱セット **10,450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! 専門スタッフに気軽に相談ください。

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

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!



ハード・ソフト

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ  
即日お渡しOK! ※要相談

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

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**

ユーザーに合わせてカスタマイズ可能な  
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)

メニコン Z  
1枚 ハードレンズ  
特別セール特価 **10,000円**

UVカット付。  
高酸素透過性レンズ。

※表示価格はすべて税込です

メガネ・コンタクトをする前に……

視力回復  
トレーニング

はじめよう!



近視になったらもう、治らないとあきらめていませんか?  
多くのお客様からのご要望により、小学生から中学生を対象とした視力回復トレーニングを開始しました。  
まず、専門医の検眼を受け、日常生活習慣の改善をはかり、トレーニングを実施しましょう。

無料体験実施中 視力回復トレーニングは「鷹尾店」のみで実施しています  
ご希望の方は、スタッフへ日時の相談をお願いいたします

まずは体験してみよう! どのようなトレーニングなのか、ぜひ一度、視力回復トレーニングを体験してください。  
いかに合理的な方法であるかが、お分かりいただけると思います。また、視力回復の兆候も体感していただけるはず  
です。体験後に、視力回復トレーニングに取り組むかどうかをご判断いただくので、気軽にご相談ください。

視力回復の目安

※屈折度や生活習慣などにより  
効果には個人差がございます

- 0.1未満 0.1~0.5までに回復可能
- 0.1~0.2 0.7~0.8になりメガネが不要に
- 0.3~0.7 1.0以上の正常視力に回復し、メガネが不要に
- 0.7~0.9 短期間で正常視力に回復
- 遠視・弱視 機能訓練で素晴らしい効果があります

ぜひ、無料体験にお越しください!

「どの程度まで視力回復が見込めるか」  
「視力回復までにかかる期間や費用」など、  
体験した上でご相談ください!



都城店 イオン都城SC内

2/18(日)閉店

TEL.0986-45-0517

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

鷹尾店 TEL.0986-58-8540 鷹尾アイクリニック



ハードコンタクトレンズ  
1DAY 2WEEK  
すべて県下一の品揃え!!

都城市鷹尾2丁目2-8  
営業/9:00~19:00 年中無休  
検査:毎週水・木曜日休み  
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



小林市埜2289-3  
営業/9:00~19:00  
定休/水曜日 駐車場/あり



きりしまフォーラム  
読者限定

上記メニュー  
価格に!

来店時または会計時に必ず  
「きりしまフォーラム」を  
ご提示ください。

- 他サービスとの併用不可
- 来店時に提示
- R6.2/29迄有効

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り 94

①胃痛と背中との違和感や痛みが取れません。何か関係があるのでしょうか？

お腹の中の臓器が悪いと、お腹側が痛む時と背中側が痛くなる時があります。特に背中側が痛くなる場合は、背中側についている臓器が悪いことが推測されます。

胃の症状では、背中側が痛くなることは稀です。背中側が痛くなる原因としては、脾臓や腎臓、十二指腸などが原因となる場合が多いです。

読者の方の年齢や痛みの強さなどが分からないので、はっきりとしたことは言えませんが、早めに相談してみると安心ですよ。

②のどのイガイガや咳が続くのですが、原因は何ですか？

これは非常に、一般の診療中でもよく聞かれる主訴の原因です。

多いのはやはり、鼻が原因の後鼻漏という症状で、鼻の奥が炎症をおこし、慢性的にのどへ痰が落ちていることが多いです。他にも、アレルギーや喘息、風邪の後や、タバコ、逆流性食道

炎などがあります。詳細な問診や診察で、原因が分かります。内科や耳鼻科の先生に相談するといえますよ。当院でも、このような症状の患者さんは多いので、ぜひ相談にいらしてください。

③親が癌になったのですが、遺伝はあるのでしょうか？

やはりそれは気をつけた方がいいと思います。癌に限らず、血圧、糖尿病などの病気には、遺伝が非常に関係します。

背の高い家系、背の低い家系など、遺伝子というのは家族でつながっていきますので、特にご両親がかかった病気は、我々、医師としても患者さんを診察する時に重要視します。

そのため、初診の方には、家族歴を必ずお聞きします。癌に限らず、他の病気でも家系というのが非常に重要ですので、家族がかかった病気には、自分自身も気をつけることが大切です。



院長 山内 明

## 早水公園クリニック専門外来

医師増員となり、2023年10月より  
常勤医 2名・非常勤医 5名にて診察しております

### 特徴1 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。  
※来院前にお電話ください。

### 特徴2 呼吸器内科

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。

### 特徴3 脳神経内科(神経内科)

頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。



### 特徴4 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・大腸内視鏡を導入しています。



### 特徴5 最新式CT

見落としを防ぎ、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6 尿(一滴)による癌検診

九州初導入! 読者の質問最多

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。



# 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

Instagram  
はじめました!





— きっといいことがありますな日曜日 —  
 毎月第2日曜日に定期開催されている「まるまる朝市」を、  
 フミが体験してきました♪

Mallmall「まちなか広場」で、1月14日(日)に開催された「まるまる朝市」へ行ってきました。寒い季節にも関わらず、多くの人でにぎわっている様子がテンションが上がります！ 取材当日は34店舗が出店されていて、季節のお野菜や果物、スイーツやパン、お惣菜やお弁当、加工品など、さまざまなこだわりの商品がたくさん並んでいました。まず最初に、各店舗を見て回って驚いたのは、野菜の新鮮さと大きさ、そして衝撃の安さです。野菜やみかんの詰め放題もあり、お店の方とおしゃべりしながら、お買物できるのは朝市ならでは！ また、「まちなか広場」近くの人気店「中町ワイン食堂」のここでしか購入できない「大人様ランチ」のお弁当や『韓国料理たんぼぼ』の本場のキムチ、焼き立てのチヂミなども販売していましたよ。毎月、足を運んでいるという親子にお話を伺うと、「毎回、お店も変わるし、販売される物も変化があるので、飽きがこないし楽しいですよ」と、教えてくれました。2月は11日開催です！ ぜひ、足を運んでくださいね。



01 / 子どもから大人まで、多くの方が来場 02 / 「ファースト」のお野菜は規格外もあり、150円の詰め放題では、にんじんとブロッコリーをたくさん詰めました 03 / 延岡市の北浦漁港で水揚げされた鯖を贅沢に使った鯖寿司 04 / 熊本産の甘いみかんをいただきました 05 / 宮崎市で人気のパン屋さんも！ 06 / キッチンカーもたくさん！ 目移りしちゃいます

**2月は11日(日)開催!!** まるまる朝市  
 毎月 第2日曜日 9:00~13:00  
 会場 / Mallmall まちなか広場  
 都城市中町17街区19号

取材協力 \ 出店者も募集中！最新情報は公式Instagramからお届け！/

都城市まちづくり株式会社  
<https://www.my-machitan.jp>  
 TEL.0986-21-6121

出店者募集 公式 Instagram

みんな大好き♡ いちごフェア



いちご大福

いちごロール

いちごのケーキはもちろん、タルトやマリトッツオなど、いちごの美味しさが溢れるスイーツをたくさんご用意しています！

NANKOU ORIGINAL CHOCOLATE GIFT

St.Valentine

大切な人へ贈るから、こだわりのチョコレートを選びたい……。パティシエが創る本格スイーツをプレゼントしませんか？



霧栗シヨコラ 6個入

栗きんとんをチョコレートでくるんだ、南香ならではの一品。

極シヨコラ  
 1個/箱入(6個)  
 大人気の「焼附けーき」の中にフランス産チョコを練り込み焼き上げました。

厳選したチョコレートを贅沢に使用したバレンタインギフトを多数ご用意しています

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 8:30~18:00  
 TEL.0986-22-4670

〳 贈答用全国発送も承ります！

2月のお休みは 7日、15日、21日、28日

47CLUBでも購入OK! お菓子の南香 検索



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



焼附けーき

取材協力 / お菓子の南香  
 ☎0986-22-4670

■焼附けーき  
 『霧島酒造』で熟成された最高級の特別蒸留焼酎「霧島」と「南香」のバターケーキがコラボした逸品。味わい豊かで華やかな香りの焼酎と濃厚なバターが芳しいケーキは、ずっしりと重く食べ応えも十分。一口ほおぼると、焼酎の香りが鼻に抜けていきます。同時に、想像以上にしみ込んだ焼酎とバター、スポンジの絶妙な甘さが口いっぱいに広がります。なんとも言えない美味しさで幸せな気分……。夜のカフェタイムや晩酌のおともに、ピタリなスイーツです。

■島津荘園  
 三代目・遠武弘蔵社長が、地元素材にこだわったお菓子を作ろうと、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「島津荘園」。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。ご自宅で召し上がるのはもちろん、手土産にも喜ばれますよ。

〳 進物やご贈答には 都城市の素材を活かし 心を込めて作られる郷土銘菓を

## お菓子の南香

いちごタルト5号  
3,456円

毎朝届く都城産の新鮮ないちごとサクサクのタルト、カスタードクリーム、純生クリームに、しっとりとしたスポンジケーキが相まった、いちごたっぷりのタルト。



## CATALOG

いちごの美味しいシーズン到来です。人気店のイチオシ「いちごスイーツ」をご紹介します。

## 都城圏域のおすすめ いちごスイーツ

## 道の駅 松山 やっちくふるさと村

いちごクレープ  
650円

志布志市『農Lifeいちごの村』の甘みと酸味のバランスが最高のいちごをふんだんに使用した、こだわりのクレープ!



## 1st page. <都北店限定>

ファーストページ。

贅沢イチゴフランスクレープ 1,100円

甘さ控えめな生クリームと果肉ソースたっぷりのクレープ。生地の中にも秘密が。たっぷりいちごを味わいたい、よくばりさんにピッタリな一皿です。



ミックスベリーデニッシュ 238円

香ばしいデニッシュ生地に、甘さ控えめの生クリームとカスタード、いちごとブルーベリーがこんもりと乗ったスペシャルパン。

## FELICE

フェリーチェ

ふわとろ生クリーム  
いちごパンケーキ 1,500円

厳選されたいちごと、いちごだけを使用して作られる絶妙な甘さのピューレ、北海道産生クリームにソフトクリーム、そしてフワフワのパンケーキの融合はパーフェクト♡

## ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店

いちごのショートケーキ 730円  
※テイクアウト 717円

間違いない美味しさの大人気商品。北海道産純生クリーム配合のシャンティクリームと口どけのよいスポンジ、大粒のいちごが乗った甘さ控えめなショートケーキ。

## COST STORE

ストロベリーカスタード  
クリームケーキ 2,980円

特大サイズのいちごが乗った約1300gのケーキ。スポンジケーキとストロベリーソース、カスタードクリーム、ホイップクリームが何層にもなっていて◎。



## 日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

苺の生菓子 1個 180円

いちごの形がかわいい、オリジナルの小ぶりな上生菓子は、上品な甘さのこしあんが絶品。カフェ・テイクアウトともに楽しめます。



## 菓子工房 一喜

クリーム苺大福  
1個 180円

大粒いちごを生クリーム、北海道産小豆こし餡で包み込み、やわらかいお餅で仕上げた和洋折衷な逸品。

### 【取材協力】

■道の駅 松山 やっちくふるさと村 / TEL.099-487-3800 ■お菓子の南香 / TEL.0986-22-4670 ■石窯パン工房グレンツェン都城店 / TEL.0986-36-5888  
■1st page. 都北店 / TEL.0986-70-0359 ■FELICE / TEL.0986-80-6162 ■ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店 / TEL.0986-22-1190  
■COST STORE / Instagram ID: cost\_store2022 ■日本茶専門店 shop&cafe 日向時間 / TEL.0986-77-6943 ■菓子工房 一喜 / TEL.0986-23-3845

重要無形文化財・工芸品・茶碗・花瓶・ぐい呑・壺  
9510400 宮崎県公安委員会届け出・第11574号

フ ジ ショー

# 不二匠

骨董品のご購入を検討中の方、お気軽にお問合せください

車のガラス磨き、ウロコ(ホアカ)取りも行っています。  
ガラスの内側からミラー・ヘッドライトまで  
軽自動車 3ドア 13,000円~ **視界良好ですよ!**

Instagram: @quroneco28 または Instagramはこちら  
☎ 090-8768-8680 からお気軽にどうぞ ※場所の詳細はご連絡時にお伝えいたします



くすりと健康に関わる **市民公開講座** **参加無料**

3月17日(日) 9:00~11:30 都城市ウエルネス交流プラザ ムジカホール

**講演会 10:00~11:30** 定員 293名

※席に限りがあるため 早めのお申込みをおすすめします  
東京大学薬学部教授 池谷 裕二 先生  
日本が世界に誇る、脳研究者の一人。TBS番組「情報7days ニュースキャスター」コメンテーターとしても活躍中。

**無料健康相談開催!**  
お薬相談ブース 健康啓発ブース  
薬物乱用防止啓発ブース 災害展示ブース

**お申込み方法**  
HPまたは下記事務局へご連絡ください

お問合せ **【主催】(一社) 都城市北諸県郡薬剤師会** HPはこちら  
都城市祝吉1丁目2-17 <https://mkp.or.jp>  
☎ 0986-25-2455 (平日 8:30~17:30)



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 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

老後2,000万円は本当に必要?  
いくら必要か いつまでに必要か 毎月どのようにいくらずつ貯めればよいか

など、「疑問点だらけのお金の話」をプロのファイナンシャルプランナーに相談してみませんか? 予約制 料金 3,000円~ ※相談内容によります

ひ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!



# 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



# 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  
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(有)エイゼン永山** TEL.090-6637-6080

ジャズって、何がそんなに面白いの?

What's So Funny 'Bout **JAZZ?**

天才ピアニスト"ゆうこりん"と天然ボーカリスト"エミリー"による愉快で楽しいジャズコンサート♪

2024 3月10日(日) 開場 14:30 開演 15:00  
会場 曾於市末吉総合センター 大研修室 150席限定  
【主催】曾於市・曾於市教育委員会 料金 全席自由 一般 2,000円 高校生以下 1,000円

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

# きりしまフォーラム

## 広告主様大募集!

「効果のある広告ってどんなの?」  
「どんなイメージにしたらよいか わからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。まずは、お気軽にご相談ください。

お問合せは 宮崎県都城市一万城町99-9-1  
こちらから TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860  
mail/info@kiri-fo.net

新築建売 4LDK  
省エネ基準適合住宅 **1,980万円**  
(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市上長飯町

今なら！カーポート  
プレゼント

40年ローン金利 0.95% (変動金利) で  
月々 **約 49,598円**  
※ボーナス加算なし！

当社提携ローンで  
**手持ち金 0円!!**

土 地 204.7㎡(61.91坪)  
延床面積 78.89㎡(23.86坪)

高品質  
オール電化

こちらから  
内覧できます！

**(有)ワダハウジング**

都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

宮崎県出逢い・子育て環境づくり支援事業

**現役消防士に学ぶ**

**親子防災キャンプ**

～もしもの時の行動力を親子で楽しく学ぼう～

年始から能登半島地震が起き、改めて防災の重要性を実感した方も多いのではないのでしょうか？ 自分はもちろん、大切な家族を守るためにも、親子で楽しく学びましょう。

場所：御池キャンプ村 参加費：無料

※BBQ素材などの食べ物や飲み物は、各ご家庭でご負担ください

Lesson 1 こんな時はどうする？ 正しい防災知識を楽しく学ぼう	Lesson 2 テントの張り方実習 知っておくと便利なローワークを学ぼう
Lesson 3 火起こし体験から火を消そう 防災時を想定した非常食やBBQも楽しもう	Lesson 4 キャンプファイヤーを囲んで 親子でコミュニケーション！

防災キャンプ講師  
都城市消防局  
岩下 拓斗 氏

3月9日(土)  
17:00～21:00  
シングルママ・パパも  
大歓迎!!

出逢えるアリーナ実行委員会 詳細・お申込はこちら  
TEL 080-4692-5708 deaeru.arena@gmail.com

水栓の交換 トイレの水漏れ修理  
キッチン・バスのリフォーム 内窓改修工事 など

**水まわり**

困った時はあかつきへ!!

第14回  
住まいの  
リフォーム相談会開催!!

日程：3月17日(日)10時～17時  
場所：タカラスタндарт  
都城ショールーム

内窓や水廻りに使える補助金  
ご説明します！

※詳細はP19をご覧ください

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

定休日でも電話対応いたします！ HPはこちら

**0986-24-9537**

都城市早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日

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1684-2

12月の行事の日は、クリスマス会をおこないました。

当日は、職員が仮装をして利用者様をお迎えにいきます♪

サンタクロースの格好や、トナカイ姿の職員など……。いつもと違う職員の姿にニコニコ笑顔の利用者様達！ 送迎の時間から楽しそうな様子が伺えました♪

先月からはじまったこちらのコーナー!! 弊誌でおなじみの『フォーラム三股』から、介護施設の日常をお伝えしています。超高齢社会の今、介護は誰にとっても起こり得ること。少しでも介護を身近に感じ、役立てていただけるように、さまざまな情報を綴って参ります。

レクリエーションではビンゴ大会をして、参加した全員に日用品などをプレゼント!! 職員によるダンス披露もありとても賑わった一日でした。

“おてつき”がたくさん(笑)  
新年から笑い声が絶えないにぎやかな雰囲気♪

1月1日は、入居者様みんなに福が訪れますようにと願いを込めて、福笑いをしました。

「あっちだ！こっちだ！」とみんなで教え合い♡

さまざまな姿に仮装した職員がダンシング～!!!  
ジングルベルを踊りました♪

vol.02

**求人情報**

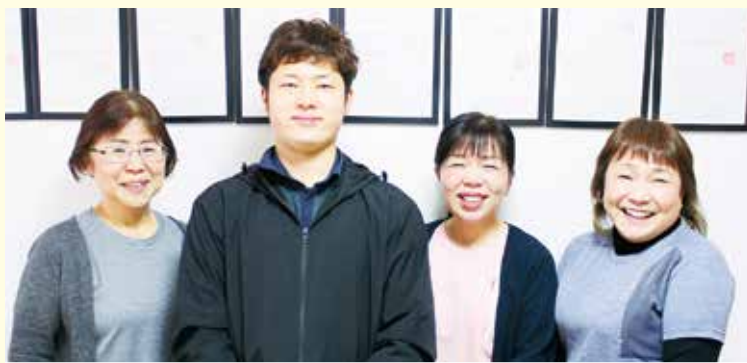
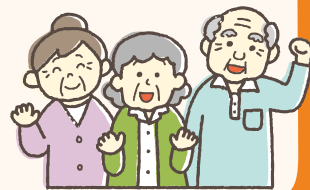
◆厨房 調理補助 (パート)  
簡単な給食盛り付け作業です!  
▷▷時給…910円  
▷▷時間…6:00～12:00or14:00～19:00  
▷▷休日…シフト制

◆ホームヘルパー 夜勤専従 (パート)  
施設利用者様の身体介助などの業務です!  
▷▷日給…15,000円  
▷▷時間…16:00～翌10:00  
▷▷休日…シフト制 (週1回からOK!)

また次回もお楽しみに♪

その他にも、おせち料理を食べて、茶話会やるたをして、華やかなお正月を楽しまれたみなさまでした♪

新規施設の、地鎮祭が執り行われました。『デザイナーズぽっぽフォーラム』の裏に面している土地に、「住宅型有料老人ホーム2棟目」が、新しく開設する予定となっております。初秋頃を予定しており、新しい職員さんも募集中です♪ こちらの進捗状況も随時お届けしていきます。



訪問看護ステーションハートのみなさま

「住み慣れた自宅で療養したい」「病気や障がいのある子どもが面倒が不安」「自宅でリハビリしたい」「精神障がいや認知症の家族が心配」など、さまざまな理由により、自宅で療養やリハビリを行っている方々に、看護師やリハビリテーションの専門職などが直接自宅へ訪問。主治医の指示のもと、自宅で病院と同じ医療処置を行い、適切な療養生活が送れるように支援することを目的としたサービスです。

訪問看護とは、どのようなサービスになるのでしょうか？

## 特集

# 「療養中もできるだけ自宅で過ごしたい」 そんな願いをサポートする 訪問看護についてご存じですか？

超高齢社会の中、誰もが思う「住み慣れた自宅で最期を迎えたい」という願いを叶えるサービスのひとつに、「訪問看護」があります。ただ実際に、「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしは大丈夫だろうか」など、心配に思うことも多いと思います。そんな不安を払拭してくれるサービスのひとつである「訪問看護」について、『訪問看護ステーションハート』の小岩屋代表にお話を伺ってきました。



### 【支援内容】

- ① 日常生活の看護・療養生活のお世話  
健康状態の観察や食事介助・排泄介助の指導、口腔ケア、入浴介助、全身清拭などを行います。
- ② 医療処置・管理  
在宅酸素、床ずれ処置・予防指導、創傷処置、点滴・注射、カテーテル管理、呼吸器などの医療機器装着中の方の看護を行います。
- ③ 在宅でのリハビリテーション  
日常生活動作の訓練・指導、機能訓練・指導、関節の拘縮予防・維持・指導、筋力低下の予防・維持・指導、福祉用具や住まいの環境整備・相談など、自宅で安心して生活できるリハビリを行います。
- ④ 介護・認知症の相談  
介護に関する相談、認知症の対応方法の助言、内服薬管理、不安やストレスの相談、介護用品の相談など、要介護者が自宅で安心して生活できるようにサポートします。
- ⑤ ターミナルケア  
がん末期や人生の終末期を住み慣れた場所で生活できるよう、症状の緩和や心のケアに配慮し、看取りのお手伝いをします。
- ⑥ その他各種サービスに関する相談





ケアマネジャーやサービス事業者、病院、行政とも連携を図り、適切な医療・福祉制度をスムーズに利用できるようにサポートします。

**利用可能な人の条件や年齢層を教えてください。また、どこに連絡して、どのように手続きすれば利用できるのですか？**

利用可能な対象者は、主治医から「訪問看護指示書」を受けた、乳幼児から高齢者までの訪問看護を必要とするすべての人です。

利用方法につきましては、弊社をはじめとする「訪問看護ステーション」に直接ご連絡いただいても大丈夫です。また、かかりつけ医や担当のケアマネジャー、最寄りの『地域包括支援センター』、市町村の介護保険や障がい福祉の担当窓口などへ、ご相談していただくことがスタートになります。

また、訪問看護を受ける際、利用される方の年齢や疾病などの条件により、介護保険と医療

保険のどちらを利用できるかが異なります。そのため、まずは前述の機関のいずれかに相談して、主治医の指示を仰いでください。

**訪問看護は、どのくらい利用できますか？**

介護保険と医療保険で、変わってきます。介護保険の場合は、利用される方のケアプランに沿って1回の訪問時間が決められています。医療保険の場合は、通常週3日まで、1回の訪問時間は30分から1時間半程度となります。もちろん、ご本人やご家族の希望を伺い、どのくらい訪問すればよいかを決めます。病気や状態によっては、毎日伺うこともできます。

**終末期を安心して任せることはできますか？**

がん末期などのターミナルケアを行ってきたスタッフも在籍しています。ターミナルケアに関しては、常にご本人様、ご家族様と話し合い、その時々状況や体調、お気持ちなどを確認しながら、主治医の指示のもと、

みなさまの希望に沿ったケアをさせていただきます。

**実際に、『訪問看護ステーションハート』さんを利用されている方の年齢層や病状、どのようなケアをされているかを教えてください。**

20代から90代まで、幅広い年齢層の方が利用されています。高齢者の方はもちろん、障がいのある方や、精神疾患のある方、アルコール依存症の方など、さまざまな利用者様がいらっしゃいます。そのため、医療的処置や内服薬の管理だけでなく、心のケアも重視しています。弊社のスタッフは、ケアマネジャーや相談支援専門員として、行政等の相談業務に長年携わっていた経験者で、利用者様やご家族様のお話を伺い、分からないことや不安に思っ

ることに寄り添うケアを心がけています。利用者様の状況は日々変化していくので、その変化を見逃さないようなケアを行うために、主治医や関係各所とも綿密に連携を図らせていただいています。

**『訪問看護ステーションハート』さんの、今後の目標を教えてください。**

自宅で療養生活をされている方は、未来に対して不安を持たれている方が多くいらっしゃいます。だからこそ、ご本人様や

ご家族様に、「安心感」を持っていただける訪問看護ステーションであり続けたいという思いで、何でも気兼ねなく相談できる場所になれるよう、スタッフ一同、頑張っています。困ったことがありましたら、何でも気軽にご連絡ください。

**取材協力**  
訪問看護ステーションハート

☎0986-45-2577



## 訪問看護ステーション ハート

24時間  
365日  
サポート

ご利用者様やご家族が安心して穏やかな日常生活が過ごせるように、訪問看護を通して寄り添い、ご自宅での生活をサポートします。

**訪問エリア**

- 新生児から高齢者、精神疾患・終末期も対応
- 理学療法士によるリハビリも対応
- 医療機関・専門職種との連携によるサポート体制が充実

都城市 曾於市  
三股町

**サービス内容**

- 日常生活の看護  
療養生活のお世話
- 在宅での  
リハビリテーション
- 介護・認知症の相談

医療処置・管理

その他、各種サービス  
に関する相談

**TEL.0986-45-2577**

お気軽にご連絡ください

2月5日より新事務所へ移転 都城市上東町1-12-2  
旧事務所：都城市天神町16-19 天神ハイツ101  
事業所番号 4560290498  
<https://houkan-heart.com>

フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅 /

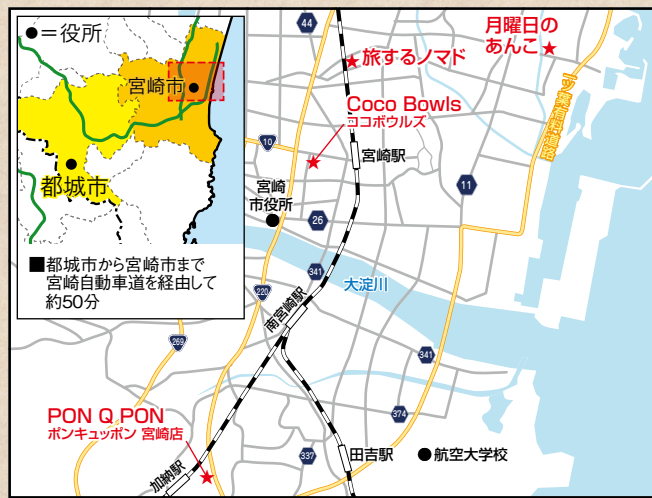
宮崎の市街地でディープな名店探索

# 宮崎市特集

ちょっと特別な休日を満喫したい大人女子へ……。

知る人ぞ知る隠れた名店をお届け。

頑張る自分へのご褒美に"ゆったり時間"はいかがでしょう?



## 月曜日のあんこ



月曜日に不定期でオープンしている、発酵あんこ専門店「月曜日のあんこ」。手作業で1粒ずつあずきを選別するところからはじまり、3日間じっくり手間暇をかけて発酵あんこが完成します。

宮崎市新別府町薦藁716-1  
Instagram / @getuyoubi\_no\_anko  
※営業日はInstagramをご確認ください

あずきは北海道産の「エリモショウスズ」を使用し、デーツや干しぶどうといった材料もブレンドされているのだそう! 厳選素材を使用してじっくりと作り込まれたあんこは、まさにこだわりの逸品。素材の甘みや風味を存分に活かして作られているため、砂糖不使用でも驚きの甘さで、カラダにも優しい美味しさです! 洋風な仕上がりのため、ワインとの相性も◎。全国的にも珍しいお店に、足を運んでみてはいかがでしょうか?



発酵あんこ 大(400g) …… 1,800円  
小(150g) …… 800円



あんこを使った、和×洋の組み合わせといえば……  
**あんバターサンド**

自家製発酵あんこに、自家製の発酵バターを合わせた「あんバターサンド」。もちろんカロリー控えめなため、罪悪感なく食べられますよ! 栗を使ったものなど、季節ごとに期間限定の商品も登場するのでお見逃しなく! 商品のラインナップは、営業日同様、Instagramの投稿にて告知されるので、ぜひチェックを!



## PON Q PON ポンキュッポン



オーナー自身が小麦アレルギーになったことがきっかけで誕生した、グルテンフリーの米粉パン&マフィン専門店。九州産にこだわった素材を使い、一つひとつ職人の手で丁寧に作られています。純度100%の米粉を使用し、小麦粉でできたパンやマフィンに近い食感を実現! ネットでの販売もっており、全国のヴィーガン、小麦粉アレルギーの方を中心に高い支持を得ています。思わずときめくキュートな見た目とサイズ感にも注目ですよ♡

☎ 080-4929-0657

宮崎市本郷北方2488-16  
営業 / 12:00~18:00  
定休 / 土・日曜日  
※焼きたては火・水曜日のみ店頭に並びます  
Instagram / @pon\_q\_pon\_miyazaki  
ネットショップ / <https://ponqpon.base.shop>



いつでもできたての美味しさを楽しめる!

### 冷凍パンの魅力

焼きたてを急速冷凍しているため、美味しさを逃さず、保存が効く冷凍商品。食べたいときに食べたい分だけを食べられるのでおすすめです! いつでも焼きたての美味しさを堪能できるのは嬉しいですね。温める際にひと工夫することで、さらに美味しくいただけますよ。

### グルテンフリー米粉商品 ラインナップ

グルテンフリー食パン(1斤/12枚) …… 990円  
グルテンフリーミニパン …… 550円

人気のグルテンフリーのパン。九州産米粉100%使用した、シンプルな味わいの食パンと、フルーツやナッツなどがトッピングされたミニパン。好みに合わせて選べますよ。温めてそのまま食べるのはもちろん、軽くトーストしてからバターやジャムを塗ったりとアレンジは無限大!



グルテンフリーマフィン …… 390円~

小麦粉・卵・乳製品を使用せずに仕上げたマフィン。シンプルでスタンダードな「豆乳プレーン」、農業不使用の八女産抹茶ペーストのちょっぴり大人な苦みに、あずきの甘みが引き立つ「八女抹茶&あずき」などの定番商品はもちろん、季節限定商品も人気ですよ!



Fruits PON BAR  
(5本入り) 1,900円

お土産にもピッタリな、おしゃれなポン菓子。昨年開催された「G7宮崎農業大臣会合」でも提供された逸品です!

※ミニパンとマフィンは数種類あります。詳細はネットショップをご覧ください。

## 旅するノマド

「居心地のよい空間づくり」をテーマに、月に数回しかオープンしない、唯一無二の雑貨屋さん。2019年にオーナーで作家の高橋佳渡さんが流木の自然美を元にランプを作成したことをきっかけに、木を使ったものづくりがはじまり、ご家族でのお店づくりがスタートしました。

毎月、テーマを決めて変化していく店内のディスプレイに、お客様から「息がしやすく、癒やされる」という声を伺うのが、喜びになっているそうです。オーナーのお母様と妹の船ヶ山沙良さんのセンスで作られた空間とセレクトされた雑貨も魅力のひとつです。



美しいフォルムと、木の手触りにもこだわって、オーナーが一つひとつ手作業で丁寧に仕上げるプレートやコンボート皿は、ウォルナットやオーク、楓、ブラックチェリーなど、さまざまな木を使用。

お母様や沙良さんが、実際に料理で使用し、軽さや使い勝手を確認。そのアドバイスを元に、改良を重ねているので、日常生活に馴染みやすく使いやすいのも、多くの方に愛されている理由です。



01/お母様と沙良さんがセレクトした食器。春らしいカラーに心が華やぎます 02/オーナー手作りのカッティングボード 03/食卓が輝くディスプレイと食器たち 04/一番人気のコンボート皿 05/取材に協力いただいたオーナーで作家の高橋さんと妹の沙良さん。素敵な空間での和やかな取材でした

### 2月は企画イベント開催

旅するノマド×OLOHUONE×musumi

2月11日(日) 11:00~15:00  
2月12日(月・祝) 11:00~15:00

OLOHUONE

ソイキャンドルと燭台等で空間を演出

musumi

ショコラテリーヌの予約販売



☎ 0985-23-5241

宮崎市柳丸町59-6

Instagram / @k5382992

※不定期オープンのため、

営業日時はInstagramをご確認ください



## Coco Bowls ココボウルズ

オーナーの中森さん自身が、ダイエットを行った際に、よりよいカラダづくりには食事も大切であることに気づき「カラダにいい食材を使った食事を提供する場をつくりたい」という思いのもと、お店をオープン。オーナーが「ベストボディモデルジャパン2018」にて全国ファイナリストになった経験と知識から考案し、管理栄養士が監修した栄養価が高く美味しい料理を、南国の雰囲気漂う店内で味わえると海外の方からも人気を集めています。

メニューにはカロリーや含まれる栄養素まで細かく記載されているため、ダイエットやカラダづくりのために食事を節制されている方でも、安心して食べられますよ!



ゆったりとした空間でいただくお料理に、幸せな気分になったフミとりつ。カロリー控えめなのが信じられないほどの美味しさで、思わず笑顔がこぼれます!

☎ 0985-75-0200

宮崎市広島1-4-4

営業 / Lunch 11:00~14:00(L.O)

Dinner 17:30~20:30(L.O)

※日曜日・祝日はランチのみの営業

定休 / 木曜日

Instagram / @cocobowls\_miyazaki

https://cocobowls.jp



### Coco Bowls 人気 MENU



AUSSIE BOWL(オージー ボウル) 1,490円

人気No.1商品! しっとりやわらかな自家製ローストビーフがこれでもか、というほどでんご盛り。さらにその上には、とろ〜温泉卵まで! 宮崎県産の玄米との相性も抜群。お肉も野菜もしっかり摂れる逸品です。



Acai Bowl(アサイー ボウル) 1,280円

サクサクとした手作りグラノーラが、ほどよいアクセントとなったアサイーボウル。甘さと酸味のバランスが◎。美容スイーツとして高い人気を集めています。

# （2023年間盆地アワード）

2023年12月号で実施した「年間盆地アワード」のアンケートに、総勢1,716名の読者から回答が寄せられました。  
 たくさんのご回答ありがとうございました！ その集計結果に基づき、発表いたします！

## 2 スーパーセンター TRIAL 都城都北店



**宇津元店長  
イチオシ!**  
三元豚  
ロースかつ重  
299円



全国におよそ300店舗を展開する『スーパーセンター TRIAL』が都城初出店！ 食料品から日用品まで豊富な商品が並びます。都城では珍しい、レジ待ちのない便利なレジカートも人気ですよ。「三元豚ロースかつ重」は店内で調理されているため、美味しさはもちろん、驚きの安さを実現しています！ 24時間営業なので、早朝や深夜帯の急な買い出しに行けるのも嬉しいポイントです。

TEL/0986-57-1025  
住所/都城市都北町717-3  
営業/24時間  
※半年に一度、棚卸の際は短縮営業となります。



## 1 「道の駅」都城NIQLL



**原山駅長  
イチオシ!**  
ミクルズンチ  
(1個)  
280円



「肉と焼酎のふるさと」をコンセプトとした、新たな道の駅が昨年11月にグランドオープン！ お肉・焼酎を軸に、地元産のお野菜や郷土菓子、特産品なども充実の品揃えで、『NIQLL』ならではの焼酎の量り売りや「肉ガチャ」も人気を博しています。パステルカラーのキュートな牛のポストや、豚・鶏のベンチにもご注目ください！

TEL/0986-38-5529  
住所/都城市都北町5225-1  
営業/9:00~19:00 ※テナントによって営業時間は異なります  
定休/1月1日 1・4・7・10月の第3月曜日



### 読者のコメント

- 新しい『トライアル』ができましたね！ 日用品などが安く購入できるので助かります！（はゆひ/29歳）
- 高速道路からも近くアクセスがよい。品揃えも豊富で駐車場も広い。（ななぼん/44歳）
- 自宅から近く24時間営業なので仕事終わりに行きやすいです。（さとん/29歳）
- 24時間営業に加えて食品から日用雑貨までであるのが便利です。スーパー激戦区なので、他店との価格競争は消費者にとってとても難しいです。（あかちゃん/46歳）
- 店内がとても広いことにビックリでした。カートに入れると自動的に計算されるのが便利です。（おじゃる丸/53歳）
- 仕事で夜が遅いので助かります。品揃えも豊富で安い。（まるおさん/71歳）

### 読者のコメント

- いつ行っても美味しいものも楽しさもお客さんいっぱい常にワクワクが詰まっていて何度も足を運びたくなります。オープン7カ月で100万人来場も納得の激アツスポットですね。（くぼたん/48歳）
- 肉ガチャ最高。子どもに2回までと言ってた自分が懐かしい。（ごんた/45歳）
- 子どもと一緒に行って遊ぶ、食べる、買い物、オムツ替え、などできることがたくさんあるから。（かっちん/29歳）
- イベントがあり友達と一緒に参加しました。美味しいものを食べたり、買い物をしたりと楽しかったです。（マロン/74歳）
- 広い！ 明るく楽しい！ 前の道の駅も好きでしたが、イベントスペースや子どもの遊べる場所もあり充実しています。加工室がありお肉まで買えるのはいい！ 野菜が減ったのが少々残念ですが、お土産が充実しているので買うなら行ってみてん！ と勧められる！（まりゆみ子/35歳）

## FIT365 都城



**早くも好評！  
続けて実感  
パーソナル  
トレーニング**

続けて実感！ 理想のボディを手に入れてみませんか？  
**2月限定！ パーソナルトレーニング半額キャンペーン**  
 30分 3,000円 → 1,500円 / 60分 6,000円 → 3,000円  
 無料カウンセリングも実施中♪

姿勢改善やダイエット法を、NSCA認定のパーソナルトレーナーがご提案！ 一人ひとりのペースに寄り添ったプログラムにより、無理なく着実に理想のボディが目指せますよ♪

TEL.0570-030-365  
※詳しい店舗情報はP20をご覧ください

できることから始めて、一緒に美ボディ目指しましょう！  
 選保トレーナーより

## hair hair jewel



**100%天然の安心安全なヘナメニューで、  
さまざまな悩みを解決！**

■ヘナ 5,500円 ■ヘナ+カット 7,500円  
 ■ヘナ&ハープのWカラー 7,700円 ■Wカラー+カット 9,300円

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

TEL.0986-77-2548  
※詳しい店舗情報はP21をご覧ください

Nさま(71歳)ヘナ歴8年  
白髪率約60%  
ヘナカラーの継続で髪のパュームと美しい髪を実現されています

**大人女性のための美容室**

## フォーラムおすすめ！ バレンタイン beautyメニュー

本命・義理・友チョコ……  
 年々多様化するバレンタイン！

もちろん自分へのチョコもいいけれど、  
 今年は自分に『美』のご褒美はいかがですか？

# 最優秀新店舗賞

～ 昨年、都城圏域にできたお店で「イチオシのお店」～

- 1 『道の駅』都城NIQLL **214票**
- 2 スーパーセンター TRIAL **134票**  
都城都北店

- 3 ゴーゴーカレー都城スタジアム **91票**
- 4 1st page. 都北店 **53票**
- 5 パンケーキの向こうがわ 都城店 **42票**

## 4 1st page. 都北店



**ゆな店長  
イチオシ!**  
スマイリーエッグ (6個入)  
都城都北店限定 **700円**  
お味は3種類  
(チョコ・カスタード・チーズ)から  
お選びいただけます



※お顔は今後、  
変更になる予定です

宮丸町の人気スイーツショップの2号店が昨年1月にオープン! 都城都北店限定でランチもスタートし、連日多くの方が足を運んでいます。素材からこだわった絶品メニューが、老若男女のハートを射止めています。新作の「スマイリーエッグ」は、卵のような見た目のカスタード生地の中にクリームがたっぷり詰まった店舗自慢のスイーツです♡

TEL/0986-70-0359  
住所/都城都北町5620-1  
営業/11:00~19:00  
定休/木曜日(祝日の場合は翌日)



## 3 ゴーゴーカレー都城スタジアム



**富田店長  
イチオシ!**  
ロースカツカレー (中盛)  
**900円**



石川県金沢市発祥のB級グルメ「金沢カレー」を味わえる人気店が、昨年8月に宮崎県内初出店! 看板メニューの「ロースカツカレー」は、フォークですくえるほどドロツとした濃いめのルーがカツとの相性抜群で、クセになる味わいです。都城スタジアム限定で、お子様カレーが無料になる「お子様成長応援プロジェクト」や学生向けのサイズアップ企画も実施していますよ!

TEL/0986-77-8855  
住所/都城都北町2633番地4  
営業/10:55~20:55



### 読者のコメント

- 子供が100点取るとクレープが無料。なんて子どもに優しい、そしてクレープもかわいい。つついっほかの商品まで買ってしまいました。  
(マーチン/35歳)
- 揚げ団子がすごく美味しいです!  
(たれパンダ/43歳)
- 郊外に引っ越しして周辺にファストフード店がない中、自宅から割と近い都北町に2号店ができて、食べに行ける楽しみが増えました。欲を言うなら、高崎町にも出店して欲しいです!  
(ライライ/37歳)
- 弁当のボリューム感があり、あげ団子などもホントに美味しいです。たまにやっている企画も楽しくておすすめです。  
(るーママ/42歳)
- 宮丸店もよく行かせてもらい、2店舗目も広くて綺麗で子どもと行くのにとても行きやすいお店です。  
(とくさん/40歳)

### 読者のコメント

- 他県で人気と聞いていました。メニューが豊富で美味しかったです。  
(ちくわ/58歳)
- キャベツもりもりの金沢カレー、中毒性があります。(あきぐも/37歳)
- つわりがひどい時もなぜか食べられました! 助かりました!  
(つむひな/28歳)
- カレーの味も美味しい上にカツの風味、食感が最高です。  
(ピッピー/38歳)
- インスタントカレーのインパクトがすごかったので、実際に店舗で食べて嬉しかったです。  
(さくたん/46歳)
- 高校生の胃袋をガッチリつかみました!  
(あゆあゆ/18歳)



髪の  
ボリューム&  
ツヤ感で  
大人女性の  
悩み解消!

### Hair space O-ga

イチオシ! 大人女性のためのエイジング毛対応  
■ストレート+カット 13,200円  
■ミネラルデジカール+カット 12,100円

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

TEL.0986-22-8411  
※詳しい店舗情報はP21をご覧ください



隠すメイク  
ではなくて  
魅せる  
素肌を……

### ～癒し処～ Ku'u Punahale クウプナヘレ

守りと攻めのビタミンA! 肌再生美容プログラム  
Dr.ビュールポーテ ビタミンAピュアレチノール  
スーパーチャージトリートメントトライアルキット(16,500円)付き  
36,300円 → 特別価格 **24,000円**

お肌の再生・修復を叶える「純粋レチノールピール」ハリ・小ジワ・毛穴・たるみだけでなく、乾燥・赤身・シミ・くすみ、ニキビなど、老若男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれる、リピーター続出のトリートメント。(※お肌の状態によっては内容が変わる場合がございます)

TEL.070-1946-7772  
※詳しい店舗情報はP20をご覧ください



2月末までの  
特別価格!

### Mente for men(メンテ)

男性のためのフェイシャルエステサロン  
完全予約制  
メンズフェイシャルスペシャルコース  
16,500円 → 特別価格 **13,200円**

「ひげそり負け、ニキビ、肌荒れ、毛穴の黒ずみ、しわ、シミをとにかくよくしたい!」と思われている方! 新生活へ向けて、特別なフェイシャルエステを体験しませんか?

TEL.070-1946-1784  
※詳しい店舗情報はP21をご覧ください



3名様  
限定!

### mayunoWa healing

シルクで叶える うっとりモチ肌美人♡  
モチ肌実感リラックスコース 120分  
通常 28,000円 → 初回限定 **18,000円**

※メニュー詳細はP21をご覧ください  
「オーガニックローシルク」を使用した、脳までトクけるような感覚になる新フェイシャルメニュー。敏感肌の方にもやさしく、モチモチ肌が体験できます♡

TEL.0986-66-5956  
※詳しい店舗情報はP21をご覧ください

## 1 「道の駅」都城NiQLLオープン

### 読者のコメント

273票

- 道の駅とは思えないおしゃれな空間で、都城の自慢です。  
(うさぎ/48歳)
- オープンして間もなくは人が多すぎて、弁当を買って店内で食べました。2度目に行った時には肉ガチャを2,000円分やってみて、サーロインステーキが当たりました。嬉しかったです!  
(T・M/56歳)
- 都城市民のみならず観光客を呼び込めるところ、防災施設としても活用できるところなど、都城の新たな発信場所となったから。  
(よしむー/51歳)
- お店もレストランも子どもの遊び場もあり、リニューアルしてから何回も行きましたよ～!  
(ちょぼ/68歳)
- よくテレビにも取り上げられて、目にすることも多かったですね。  
(maichi/35歳)
- 関東から移住してきて、この施設を知りました。野菜やお肉が買えて、観光案内所も隣にあるので、今度利用してみたいと思います。  
(ゆんゆん/28歳)



マルシェも開かれるイベント広場



牛のポストと豚・鶏のベンチ



子どもに大人気! 木のゆうぐ広場



料理教室はもちろん、ウィナーやベーコンの燻製体験などもできるキッチンスタジオ

## 2 ふるさと納税返礼品、産地偽造問題

101票

### 読者のコメント

- 今までふるさと納税日本一で誇らしく、その恩恵で子育て支援が充実し、街の活性化につながっていたのに、こんな落とし穴があるなんて……と残念に思いました。偽造の前に何か策はなかったのか? 信用を取り戻して欲しいです。  
(タッキー/50歳)
- ふるさと納税が、日本一だったのにとっても残念なニュースでした。  
(のんこ/63歳)
- 多くの人の努力で、都城ブランドを確立してきたのと思うと残念です。回復には時間が掛かりそうですね。  
(ハナ/43歳)
- この事件のせいで、都城のイメージが悪くなるのは嫌だし、寄付が減ると悲しい。  
(あんちゃん/35歳)
- 日本一の信用があったので、管理もしっかりして欲しいと思いました。  
(たまちゃん/42歳)

## 3 都城に関わりのある野球選手が大活躍

52票

### 読者のコメント

- WBCでの戦いを見て、山本由伸投手が都城高校に在学していた時に、観に行っておけばよかったと思いました。  
(ますみさん/55歳)
- 都城にゆかりのある選手がWBC優勝に貢献! 毎試合、大興奮でした。次回も期待!  
(凧/15歳)
- 都城高校出身の山本投手、都城出身の戸郷選手の活躍で全勝優勝したことに感動しました。山本投手は3年連続で沢村賞とMVP受賞。戸郷選手は高卒の選手で、巨人球団最速で大台到達とニュースでありました。二人の選手の活躍が一番のニュースです!  
(オリケン/46歳)
- 山本選手・戸郷選手の日本代表! 二人とも凄すぎ……。山本投手はメジャーへ!! おったまげ～。  
(ニコタロウ/53歳)
- 都城高校出身の山本由伸投手がメジャーに挑戦したこと。活躍が楽しみです。(リボン/22歳)





### A お食事券 1,000円分 3名様

店

昨年下旬にオープンしたばかりの『鯛』から、お食事券をプレゼント!  
「四川風麻婆豆腐」をはじめとする、地元産食材にこだわった本格中華が人気を博しています。単品メニューはもちろん、お得なセットメニューや歓迎会にオススメのコースメニューもありますよ!  
2月中旬までの期間限定「豆乳担々麺」もお見逃しなく!

★提供/中華料理 鯛。  
☎0986-80-3561  
都城市広原町15-10(「あか星」敷地内奥)

P23・25も  
ご覧ください

### B メイプルパンケーキ 3名様

店



※店内飲食に限ります  
フワフワのスフレパンケーキと『中村牧場』の牛乳を贅沢に使ったソフトクリームが大好評! 2月のイチオシは、厳選された大粒のいちごと、いちごそのままのピューレにソフトクリーム、スフレパンケーキが融合した「ふわとろ生クリームいちごパンケーキ」です!

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

P5・23・24も  
ご覧ください

### C 商品券1,000円分 3名様

店



店内でのお買い物に使える商品券をプレゼント! 職人こだわりのお菓子を堪能ください。毎年人気の「莓クリーム大福」も好評販売中です♪

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

P5・23・25も  
ご覧ください

## 今月の present

#### ★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、2月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

#### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

### D ハムレット ベルギー産 クリスピーチョコレート(1本) 3名様

店



ベルギー産ミルクチョコレートを使用した、クセになるチョコレートチップスをプレゼント!  
店内には、食料品から日用品まで、人気の『COSTCO』商品も多数取り揃えていますよ。

★提供/COST STORE  
Instagram/cost\_store2022 北諸県郡三股町宮村2858-3

P5・23・24も  
ご覧ください

### E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様

店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(160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/お菓子のながくら  
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

P5・23・25も  
ご覧ください

### F マカロン(5個) 3名様

店



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 お食事券 1,000円分 3名様

店



アットホームな居酒屋さんからお食事券をプレゼント!  
ディナーはもちろん、ランチタイム限定のお弁当もぜひご賞味ください♪

★提供/みろく。  
☎080-2777-8376  
都城市栄町8-14 栄町一番街ビル2階

P22・25も  
ご覧ください

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 2月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( ) 第2希望( )
- 今月号でよかった、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( )  
興味を持てなかった記事・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てお送りください。あまりしっかりとのり付けすると裏面が読めない場合があります。  
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

エアコン内部のカビ、ホコリ、臭いが気になったら  
**おそうじ本舗®**におまかせください!

◎こんなお悩みありませんか?



- ◇エアコンをつけたらイヤな臭いがする
- ◇エアコンの効が悪くなった気がする
- ◇小さい子どもがいるのでエアコンのカビをなんとかしたい。

→ **エアコンクリーニングで**  
節電効果、冷房能力や風速の改善が見込めます!

**プロによるエアコンクリーニングは**  
**メリットがたくさん!**

- ◆内部まで掃除するため、普段目につかないカビや雑菌、ホコリもしっかり除去!
- ◆精密なお掃除機能付きでも安心して任せられる!
- ◆お掃除の際に室内が汚れる心配なし!
- ◆お掃除に割いていた時間を有効活用できる!



**おそうじ本舗®** 都城大王店

宮崎県都城市都島町275番地1

フリーダイヤル



**0120-885-902**

公式LINEは  
こちらです



コンビニまで  
徒歩 約5分  
1人暮らし初心者にも  
オススメ!!

**下川東**  
レクセル都城(仲介)  
1SK 駐車1台  
**2.8~2.9万円**  
敷金 1カ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ロフト

スーパー・コンビニ  
徒歩圏内  
収納たっぷりな  
RC造♪

**三股町 蓼池**  
賃貸アパート(仲介) ウィズM1-302号  
2LDK 駐車1台  
**5.6万円**  
敷金 2カ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・オートロック

国土交通大臣認定

相続対策専門士のお店です。不動産のことで困った時、お電話ください。

**(株)宮脇燃料不動産部**

TEL (0986) **24-2000** (代表)

宮崎県知事免許(11)第2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員

宮崎県都城市都島町275番地1

<http://www.e-miyawaki.jp>

広告有効期限/2024年2月29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☆

●婚活・恋活イベントに参加したことはありますか? また、どんな婚活・恋活イベントの内容だったら参加してみたいと思いますか?

(既婚の方は、独身の頃を思い出して、参加したいイベントの内容を教えてください。)

参加したことが ある / ない

参加したいと思うイベント内容

☆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

★おもちゃ病院  
修理代無料  
日時／2月3日(土)・17日(土)  
13時～16時  
(受付は15時まで)

★まちの保健室  
心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、どなたでもお気軽にご相談ください。  
日時／2月11日(日)  
12時～15時  
場所／2階休憩所  
(デイサービス遊療前)

★雑貨大処分(トイボックス)  
日時／2月10日(土)  
10時～20時(予定)  
場所／1階専門店ビジュソフイア横 特設会場

★キッチンカー  
フレンチトースト販売  
日時／2月10日(土)・11日(日)  
10時～19時(予定)  
場所／1階正面出入口

★おでかけエンゼル  
(出前子育て支援ひろば)  
未就学児とその保護者を対象に、子育て相談・手遊び・遊びのひろば・絵本の読み聞かせを行います。  
日時／2月20日(火)  
10時半～12時  
※日程は変更になる場合があります

★雑貨販売(K&D)  
日時／開催中～2月12日(月・祝)  
10時～18時(予定)  
場所／2階専門店CDショップ  
『We's』横 特設会場

★創作本革けいくらふと  
色、柄、デザイン、サイズなど豊富に品揃え。本革の風あいをお楽しみください。  
日時／2月6日(火)  
10時～18時  
(最終日は15時まで)  
場所／1階サービスカウンター  
前特設会場

★バレンタインフェア  
今年もいろいろなチョコレートやギフト好適品を多数品揃えしております。  
日時／開催中～2月15日(木)  
場所／1階セントラルコート

★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／2月16日(金)  
3月14日(木)

場所／1階セントラルコート

★雑貨市(松山商会)  
日時／2月16日(金)～21日(水)  
10時～18時  
(最終日は15時まで)  
場所／1階サービスカウンター  
前特設会場

★服飾雑貨販売  
(レジエントプランニング)  
日時／2月23日(金・祝)～29日(木)  
10時～18時  
(最終日は15時まで)  
場所／1階サービスカウンター  
前特設会場

★バッグ販売(25マーケット)  
日時／開催中～2月25日(日)  
10時～18時(予定)  
場所／2階中央吹き抜け横(専門店THE SHOP TK向かい)  
特設会場

★タリーズコーヒースクールに  
参加しませんか?  
ミニコーヒースクール 約30分  
— おすすめのコーヒーとスイーツを楽しめるコース。  
日時／2月7日(水)・21日(水)  
参加費／980円  
※ジップスシングルサーブ1袋  
お土産付  
場所／イオン都城店1階  
タリーズコーヒー

※受講後の当日限り、ビーンズ・グッズを10%OFFでご購入いただけます  
■問合せ／  
タリーズコーヒーイオン都城店  
☎0986-24-2082

■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  
※P31もご覧ください

## イベント情報

★気功整体教室  
体と運動の専門家から、実用的な気功や運動を学べる教室です。調身・調息・調心など、心と身体をリラックスさせて、体のバランス、体調を整えます。どなたでもできる基本的な体操から呼吸法、緩やかな動きの気功ばかりです。「運動をはじめてみたい、気功って何かな?」と思われる方、無理な動きはありませんので、一度見学にいらしてください。  
日時／毎週月・水曜日  
13時半～14時45分  
場所／都城市草浦原町29-1-1  
■問合せ／ISE研究所  
☎0986-77-7343  
何でもお気軽にお問合せください。

★宮崎県出逢い・子育て環境  
づくり支援事業～出逢い編～  
お肉と焼酎のコンシェルジュ  
パーティー 地域名産「お肉と焼酎」に詳しくなつて仲良くなるろう!  
新しく出会う素敵な方達と一緒に、「ダイエットおたく管理栄養士」のインフルエンサー久美子先生が監修する「超簡単」美味しいレシピで、お料理づくりを楽しみましょう!! 飲めない方もノンアルで交流を楽しむことができますよ。

日時／2月11日(日)17時～21時  
場所／「道の駅」NiQLL  
キッチンスタジオ  
対象／【独身】39歳位までの方  
定員／男女各12名  
料金／3900円  
※詳しくはお問合せください  
■問合せ／  
出逢えるアリーナ実行委員会  
☎080-4692-5708

★毎月第2日曜日の定期開催  
まるまる朝市  
〜きつとよいことが  
ありそな日曜日〜  
Mallmall「まちなか広場」では、毎月第2日曜日に朝市を開催中。季節のお野菜や果物、スイーツやパン、お惣菜やお弁当加工品など、県内外の生産者が持ち寄った手作りの商品をはじめめとして、キッチンカーもたくさん並びます。新鮮な季節の食材が、お手頃価格で手に入るのも「まるまる朝市」ならでは!ぜひ足を運んでくださいね。  
日時／2月11日(日)  
9時～13時  
会場／Mallmall「まちなか広場」  
都城市中町17街区19号

●県内外からの出店者多数!  
山の幸・海の幸はもちろん、豊かな食材・美味しいものを提供してくださる出店者を募集しています。お気軽にお問合せください。  
■問合せ／  
都城まちづくり株式会社  
☎0986-21-6121

★宅建必勝通学講座(初心者向)  
スタート!  
長年の実績と信頼のある宅建

必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。料金など詳しくは、お問合せください。  
日時／2月13日(火)開講  
場所／(侑)拓明館  
■問合せ／(侑)拓明館  
☎0986-22-8535

★都城市ペーピング事業  
恋活時間  
初春のお菓子づくりと  
和菓子とお茶と、  
新しい出会いを楽しもう!  
独身男女を対象に、お茶などを通した豊かな「時間と出会い」を気軽に楽しむイベントです。  
日時／2月17日(土)  
18時～21時  
場所／まちなかキッチン  
(まちなか交流センター内)  
対象／【独身】20～39歳  
定員／男女各10名  
料金／2500円  
※詳しくは、お問合せください

★うつわ時間  
県内約20窯元の展示販売と、器を通した豊かな時間をお届けします。絵付け体験やうつわランチ&カフェ、マルシェなど盛りだくさんです。  
日時／2月23日(金・祝)  
10時～17時  
(最終日は16時まで)  
場所／Mallmall「まちなか広場」  
■問合せ／  
日本茶専門店 shop&cafe  
日向時間  
☎0986-77-6943

★宅建必勝通学講座(初心者向)  
スタート!  
長年の実績と信頼のある宅建

★ヨガとお茶とワタシ時間

ノスタルジックな古民家の空間で、ヨガ教室『Prana』藤田京子先生による、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガで心身を緩め整えます。季節のドリンクもご提供します。  
日時／2月20日(火)  
10時～11時45分  
場所／ビオワークス  
料金／1500円(お茶付き)  
準備物／ヨガマット、タオル、飲み物  
定員／5名

■問合せ／ビオワークス  
090-4482-0579

★令和6年度介護福祉士養成科

職業訓練生募集 説明会開催  
入学金・授業料無料で、国家資格を取得できる「介護福祉士養成科」と「情報処理技術者養成科」の職業訓練生を募集する説明会が開催されます。これからの時代、資格は必須です。資格を得てスキルアップし、働きたいという大人におすすめの内容となっています。また条件によつては、雇用保険受給期間が2年間延長される場合もあり、受講中の収入減が心配な方も安心できる制度もあります。気軽にご参加ください。  
日時／2月10日(土)  
10時～12時  
場所／都城コアカレッジ  
参加費／無料  
申込方法／メールか電話にてお問合せください

★入学金・授業料無料!

令和6年度介護福祉士養成科 職業訓練生募集  
宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設『都城コアカレッジ』などに委託して、不足する介護人材を育成するための講座です。国家資格を取得できる訓練講座です。ご自身のキャリアアップのために、ぜひ参加してみませんか? 気軽にお問合せください!!  
募集期間／2月28日(水)まで  
募集定員／5名程度  
訓練期間／4月5日(金)～(2年間)

■問合せ／都城コアカレッジ  
0986-38-4811

★入学金・授業料無料!

令和6年度 情報処理技術者養成科  
プログラマ・システムエンジニア・WEBエンジニアを目指す。最大3種類の国家資格「ITパスポート」「基本情報技術者試験」「応用情報技術者試験」or「情報セキュリティマネジメント試験」を取得し、IT時代に活躍する人材を育成します。ぜひ、お問合せください!  
募集期間／2月28日(水)まで  
募集定員／10名程度  
訓練期間／4月5日(金)～(2年間)

■問合せ／都城コアカレッジ  
0986-38-4811

★令和5年度

曾於市自主文化事業  
What's So Funny? Bout JAZZ?  
ジャズって、何がそんなに面白いの?  
天才ピアノリストゆうくりんと天然ボーカーリストエミリーによる愉快で楽しいジャズコンサート!  
日時／3月10日(日)  
開場14時半  
開演15時  
場所／曾於市末吉総合センター  
大研修室 150席限定  
料金／お一人様  
一般2000円  
高校生以下1000円  
※全席自由席  
■問合せ／  
一般財団法人まちづくり曾於  
0986-76-7100

★くすりと健康に関わる市民公開講座 参加無料

お薬・健康に関する無料相談  
ブースや、災害時に必要なアイテムの展示ブースもオープン。こんな時だからこそ、ご自分の目で見て確認してみませんか? また、メディアでも活躍中の池谷裕二先生による講演会も開催されます。お気軽に足を運んでくださいね。  
日時／3月17日(日)  
9時～11時半  
場所／ウエルネス交流プラザ ムジカホール

●講演会 10時～11時半  
※講演会のみ要予約  
講師／池谷裕二先生  
(東京大学薬学部教授)

日本が世界に誇る脳研究者の一人。TBS番組「情報7days ニュースキャスター」コメントーターとしても活躍中。  
定員／293名

## 幸せ引き寄せ術 Vol.25

寒暖差が激しい毎日ですが、みなさまお変わりありませんか? 実は「冷え」は健康トラブルだけでなく、美容面においても大敵です! 今回は、冷えとシミの関係についてご紹介します。

東洋医学では、特にシミの原因は、血の巡りが悪い「瘀血(おけつ)」と言われる。血がドロドロしてスムーズに巡らなくなることで、滞りができることが、シミや目の下のクマの要因です。瘀血を改善するには、水を飲む、適度に体を動かす、また食事面では一般的に血液をサラサラにする食べ物を摂ると同時に、脂っこいものや甘いものを控えましょう。特に、甘い物が好きな方は用心! 砂糖は冷えを促進するばかりでなく、シミやくすみなどの原因にもなります。使うなら、サトウキビ由来の砂糖ではなく、甜菜糖など、体を冷やしにくい素材がオススメです。南方で採れる物は体の熱を冷まし、反対に北方の物は体を温める作用があります。また、「小豆」は腎をサポートし冷えにもよく、抗酸化作用がありシミにも効果が期待できます。しかし、ここも「食薬」として食べるなら、砂糖たっぷりのあんこやぜんざいではNG! お茶として飲む、うすすらと塩味に煮る、豆としてお料理に入れるなど、毎日一口でも口にしていけますと美容や健康の効果が目に見えてくるでしょう。

お肌は日々の生活や内面からの成績表。日々の習慣の見直しが美肌への第一歩ですよ!

**山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生**  
 株式会社ARCUS代表取締役  
 (一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会 代表理事  
 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」という衣(着)食住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。

(一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会  
 tel.0986-77-2176 株式会社ARCUS内  
 宮崎県北諸県郡三股町榊山3605

Instagram LINE

## 男女警備スタッフ募集

募集職種 ①交通誘導警備 ②交通誘導警備2級資格者

給与 ①日給 8,400円～(交通費・諸手当・その他) ②日給 10,000円～(交通費・諸手当・その他)

時間 ①②8:00～17:00(多少残業有)

応募資格 年齢・性別・学歴不問

休日 ①②土・日曜日・その他

待遇 各種保険完備

未経験者の方でも  
ヤル気があれば大丈夫!  
あなたの新しいスタートをお祝いします!!  
※週2・3日のアルバイト日払い・週払いもOK!!

株式会社 ウエルネス ☎090-9659-0868(担当:長谷川)

お気軽にご参加ください!

## くもんの先生 説明会

webでも開催中!

新コンセプトをご紹介します!  
「くもんの先生」の魅力を3つのフレーズで表現してみました。今回は、「かけがえない」が、ここにあります。

ぜひCM動画(20秒)をご覧ください。  
今すぐチェック!→

※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。

2・3月の「くもんの先生」説明会にご参加いただきましたみなさまには、もちろんAmazonギフト券1,000円分を進呈!

## くもんの先生を、やってみませんか?

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  
〒820-0206  
宮崎県宮崎市広島2-5-11  
宮崎県東海上日輪ビル5F

受付時間 9:30～17:30  
土・日・祝日を除きます

※講演会は席に限りがあるため、早めのご予約をおすすめします

●無料健康相談開催

9時〜11時半

お薬相談ブース・健康啓発ブース・薬物乱用防止啓発ブース・災害展示ブース

※詳しくは、薬剤師会ホームページをご覧ください。

■問合せ

(一社) 都城市北諸県郡薬剤師会  
☎0986-25-2455

★ホームリノベーションあかつき 第14回 住まいのリフォーム相談会

住まいのリフォームに関するお悩みや補助金について、プロが親身になって相談に乗ってくれる毎回好評のイベントを開催。窓の断熱性能を高めて、最大200万円の補助がもらえる「先進的窓リノベ事業」や、水廻りリフォームで最大20万円ももらえる「子育てエコホーム支援事業」など話題の補助金についても詳しくご紹介させていただきます。イベント限定価格での商品販売も行うので、お見逃しなく！この機会にぜひご家族揃ってお越しください。詳細はHPまたは公式LINEをご覧ください。

日時/3月17日(日)10時〜17時  
場所/タカラスタンドード  
都城ショールーム  
都城市吉尾町6123-1  
参加費/無料  
■問合せ/  
ホームリノベーションあかつき  
☎0986-24-9537  
LINEID/@863uszkzp

★大好評パーソナルトレーニング 半額キャンペーン!

姿勢改善コース・ダイエットコース・部位別トレーニング

コースの3コースから選べるパーソナルトレーニング。NSCA認定のパーソナルトレーナーが、あなたのお悩みに寄り添ったトレーニングをご提案させていただきます。今なら、通常料金の半額でトレーニングを受けることができます。この機会に理想の体型・姿勢を手に入れてみませんか?

■問合せ/フィットネスジム

2月1日(木)〜29日(木)  
FIT365都城  
☎0570-030-365

その他の情報

★老後2000万円は本当に必要? これからの老後資金は、「いくら必要なのか?」「いつまでに必要か?」「毎月どのようにいくらずつ貯めればよいか?」など、「疑問点だらけのお金の話」をプロのファイナンシャルプランナーに相談してみませんか? 老後の不安が解消されること間違いなしです! 気軽にご連絡ください。

日時/随時受付中

場所/有)C&H  
料金/3000円

※相談内容により異なります

★参加無料! マイホーム購入をご検討の方必聴!! 大人数の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? ランニングコストを100万円以上抑えるマル秘テクニックをご紹介します。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

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

★塾生大募集中!!

アットホームな雰囲気の中で、完全1対1の個別授業で苦手教科を楽しく克服! 学校でのテストや宿題のサポートはもちろん、面接指導をはじめとする受験対策も実施しており、より志望校合格に近づけます! 他塾で断られたお子様もお気軽にご相談ください。小学生〜中学生まで幅広い年齢の生徒さまを募集しておりますので、入塾を検討されている方はお気軽にお問合せください。

問合せ/キラキラ塾 Rise  
☎070-7566-5568

2024.2/13(火)開講! 宅建必勝通学講座 (初心者向) お気軽にお問合せください!

2月生 生徒募集 受講料: 198,000円 デキスト代!!

～資格の時代～ (有)拓明館 0986-22-8535

宅建動画講座 誰でもわかる宅建基礎講座 お試し配信!!

頭痛 肩こり 冷え性でお悩みの方 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 都城市都北町5985-1 定休/日曜日

Tel.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

大切なお写真、スマホでちやつちやと済ませていませんか?

未来に残す宝物 本物のプロにお任せください

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

HP https://shioya-ps.com

携帯・スマホの方は、コチラ

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

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

\*WEBのみの予約\* 電話での予約は受付けておりません。

2月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 院長 午後休診	2 院長 小山田先生	3 院長 小山田先生
				4 休診	5 小山田先生 【予約のみ】	6 副院長 午前 院長 午後
				7 休診	8 院長・南村先生 午後休診	9 院長 小山田先生 午後のみ
				10 院長 小山田先生	11 休診	12 休診
				13 院長 南村先生	14 院長 南村先生	15 院長・南村先生 午後休診
				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
				22 院長・南村先生 午後休診	23 休診	24 院長 南村先生 午前のみ
				25 当番医	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生
				28 休診	29 院長・南村先生 午後休診	

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

内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集

## ～癒し処～Ku'u Punahale(クプナヘレ) 新! 肌再生美容プログラム

隠すメイクではなく魅せる素肌を……



シミケアプログラムの途中経過のキロク



この度、「Dr.ピュールポーテ」のライセンスサロンとなり、更にバージョンアップしたクオリティの高いメニューをご案内できることになりました。シミはもちろん、シワ、たるみ、思春期にきび、ふぎでものなど、お肌の悩みは気軽にご相談ください。

### Dr.ピュールポーテ肌再生美容 純粋レチノールピール

通常 ¥19,800 → 初回お試し ¥15,000

純粋レチノールピール(ビタミンA)を補給してあげることで、お肌の再生が促されツヤツヤのお肌へ導きます! 皮膚に直接塗布することが大事!!

お肌の再生・修復を叶える「純粋レチノールピール」。ハリツヤ・小ジワ・毛穴・たるみだけでなく、乾燥・赤身・シミ・くすみ・ニキビなど、老若男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれるトリートメント。

#### お客様の声

- ・家族みんな私の肌見てびっくりしてました!! (A様)
- ・言いたくなるほど効果が早いですね! さわりたくなる肌です。息子にもキレイになったって言われましたよ!(B様)
- ・くすみも肌荒れも気になっていたので、とにかく終わった後の艶に驚きました。自分の肌じゃないみたい。1回でも実感できて嬉しいです! これからも楽しみです。(C様)

### シミケアトリートメント(120分)

通常¥22,000 → 初回お試し価格 ¥16,500  
お得な回数コースもあります

☎ 070-1946-7772 ★プレミアム商品券を使用できます(1/31迄)

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させていただきます  
※カード・PayPay・LINE Pay決済可  
※すべての初回価格が予告なく変更になることがあります

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!



## フィットネスジム FIT365 都城



女性限定エリア完備!!  
人目を気にせず美しく♪

『FIT365 都城』はここがいい!!

- ◆24時間営業なので好きな時間に通える
- ◆1人分の料金で家族4人まで利用可能
- ◆定期的な清掃によりいつでも清潔
- ◆鍛えたい部位ごとに特化したマシン
- ◆女性限定のレディースエリア完備
- ◆都城店限定の「スタジオ」オプション
- ◆女性に嬉しいパウダールーム完備

お得な月会費 **¥2,980** (税込 ¥3,278)  
会員様+家族3人迄 利用可能!

### 美ボディ 手に入れるなら今がチャンス!! お得な 2つのキャンペーン 実施中!!

#### ● キャンペーン その1

70名限定

最大¥13,158  
お得!!

- ・月会費 初月
- ・会員カード発行料 (あんしんサポート加入で)
- ・水素水 初月・翌月
- ・レディースエリア 初月・翌月(女性限定)
- ・ボディプランナー 初月・翌月(自動登録)
- ・スタジオ 初月

¥0!!

#### ● キャンペーン その2

3つのコースで手堅くサポート!

50%OFF

#### パーソナルトレーニング

30分 ¥3,000 → ¥1,500  
60分 ¥6,000 → ¥3,000

カウンセリング 無料!! /

※キャンペーン期間2月未迄

☎ 0570-030-365 (コールセンター)

都城市年見町16-6 営業/24時間 定休/なし  
スタッフ常駐時間/平日 10:00~15:00 16:00~21:00  
土・祝 10:00~15:00 16:00~19:00  
日 ノースタッフデー  
パーソナル/毎週土曜 10:30~18:30 毎週水曜 10:30~20:30



## Bio works × きりしまファーム フォーラムくっきんぐ



### ヘルシー&ビューティーを兼ね備えた白砂糖不使用チョコレートドリンク ココロとカラダ喜ぶ♡安心素材の「カフェモカ」

今回ご紹介する安心素材の「カフェモカ」は、血糖の過剰な上昇を抑えながらゆっくりと体に吸収される甘味(低GI)のローアガベシロップを使用。若さを保ちたいという方に人気の「ポリフェノール」もたくさん入っています。ココロとカラダを労わる愛情たっぷりのチョコレートドリンクです。

使用している安心素材の材料はp25でも掲載中!



#### 材料(※約1杯分 150cc位)

- ココアパウダー..... 小さじ1杯(2g)
- インスタントコーヒー粉..... 小さじ1杯(2g)
- お湯..... 50cc
- 牛乳..... 100cc
- ローアガベシロップ..... 大さじ1~2杯  
※甘さは目安です。お好みで調整ください
- 天然塩..... ほんのつまみ
- ココナッツオイル..... 小さじ1/2弱杯

#### 作り方

- ①小鍋に、ココアパウダーとインスタントコーヒーを入れ、お湯(50cc)でしっかり溶かす
- ②①を火にかけて弱火~中火弱で、牛乳・ローアガベシロップ・天然塩を入れ、ゆっくり温めながら混ぜ合わせる
- ③しっかり温まってきたら、ココナッツオイルを混ぜ合わせ完成

ミルクフォーマーなどお持ちの方は、最後に泡立てて、ふわふわカプチーン風になると、より華やかに楽しめますよ♪



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

完成!



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



まとまりと艶が  
手に入る  
自然派サロン

大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

ボリューム&ツヤがよみがえる♡  
エイジングレスなスタイル

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

大人女性のための  
サラツヤストレート!  
エイジング毛対応  
ストレート  
+カット  
¥13,200

ミネラルデジカール+カット  
新規限定 ¥13,200→¥12,100  
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



すべてにシルクを使用!  
新フェイシャル「mayunoWa(まゆのわ)」



赤ちゃんや敏感肌、アトピーの方にもやさしい「オーガニックローシルク」で肌を守って、肌本来の力を育てていくスキンケア「mayunoWa(まゆのわ)」。お顔全体を温かい筆でゆっくりなで、脳までトクける技術でツボを刺激。今まで体感したことのないモチモチ肌を体験できます♡

mayunoWaのここがいい  
■シルク糸でお顔の産毛を根元から除去 ■真皮層を活性化  
■お肌のハリ感をアップし、くすみ改善  
■施術直後からモチモチお肌に ■リピート率驚異の90%!!

メニュー等  
3名様限定! モチ肌実感リラックスコース 120分  
(お顔うぶ毛シルク糸脱毛+シルク筆肌磨き+プレミアムヘッドマッサージ+ホットストーンフェイシャル+水素ビタミンホットフェイシャルパック)  
★腸内環境改善ドリンク&脳と腸と肌改善カウンセリング付★  
通常¥28,000→初回限定¥18,000  
ニキビ、乾燥、アトピーでお悩みの方に特におすすめ!  
体質、肌質改善のアドバイスもしっかりさせていただきます。

☎ 0986-66-5956

都城市牟田町25-13-1  
定休/日曜日  
※クレジット払い、  
PayPayでの支払いも可  
駐車場/あり



ヘナとハーブで  
白髪染めしませんか?

ヘナにかえると「髪・頭皮のお悩み改善」の近道になります。  
■ヘアカラーの刺激が気になる  
■頭皮に負担をかけたくない  
■最近、抜毛が気になる  
■髪が痩せてきた。  
■髪が薄くなってきた。  
■塗るだけヘナ

Nさま(71歳) ヘナ歴8年 白髪量 約60%

4週間に1回の施術



color&cut stylist Akane Morizono



100%天然のヘナメニュー【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 ¥5,500 ◆ヘナ+カット ¥7,500  
◆ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,700  
◆Wカラー+カット ¥9,300

☎ 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



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



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



Instagramはこちら



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

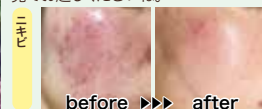


Mente for men(メンテ)



男性のための  
フェイシャルエステサロン

お肌のケアに行きたいけれど、女性向けのサロンしかない……という、男性のお声にお応えしてオープンした「男性のためのフェイシャルサロン」です! 理容室や美容室にヘアカットへ行く感覚でお越しください。



お客様の声  
ひげそり負けて、赤い発疹や腫れがあり悩んでいましたが、1回の施術で落ち着いたので、驚きました(H様/40代)

大好評につき 2月も実施! バレンタイン特別価格

メンズフェイシャルスペシャルコース 完全予約制

¥16,500 → ¥13,200

☎ 070-1946-1784 ★プレミアム商品券を使用できます★ (1,31迄)

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  
※ご来店時身分証明書のご提示をお願いいたします。



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







**FELICE** フェリーチェ  
 キュート過ぎる! チョコフォンデュパンケーキ♡  
 チョコフォンデュパンケーキ 1,650円  
 クマのフォルムがかわいい生クリームをチョコフォンデュに入れて、溶かしながらいただく特別な逸品! 映え感満点なのはもちろん、フワフワのパンケーキに厳選されたフルーツ、チョコレート&生クリームのマリアージュは最高です♪  
 まるでお風呂に入っているよう!

TEL.0986-80-6162  
 都城市中町12-25 PIER1  
 営業/昼 11:00~17:00(L.O.16:00)  
 夜 金・土曜日のみ  
 18:00~21:00(L.O.20:00)  
 定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

きりしまフォーラム厳選

春目前!  
 絶品グルメ特集

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



石窯パン工房  
 グレンツェン 都城店  
 受験生を応援するいちごフェア!!

沖縄サン結び 130円  
 沖縄のお守り「サン結び」をいちごドーナツで表現。美味しいパワーをどうぞ!

いちごドーナツ 130円  
 フワフワなドーナツにいちごチョコがたっぷりとかかっています。



TEL.0986-36-5888  
 都城市上東町17-18  
 営業/7:00~19:00 定休/月曜日



活魚!! 寿司虎亭  
 お花見や春の行楽にイチオシのお弁当♡  
 おもてなし弁当  
 六画寿司弁当 2,894円  
 ※前日18時までの予約制  
 この他にも、さまざまなお持帰りメニューが充実!!

どこでも、『寿司虎亭』の料理を楽しむことのできるお弁当が大好評です! これからの季節、お寿司や天ぷらなど、極上の海鮮メニューを持って出かけませんか? ご法要やご自宅でのお祝い、上棟式など、大切な瞬間を華やかに彩るお弁当やオードブルもご用意しています。お気軽にご相談ください。

TEL.0986-46-5226  
 都城市早鈴町1480  
 営業/昼の部 11:30~15:00(最終入店/14:00)  
 夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)

道の駅 松山 やっちくふるさと村

手作り派にオススメ! プロの味が完成する製菓チョコ!!

チョコ瓶  
 大 2,000円 小 480円

せっかく手作りするなら、素材にもこだわりたいもの! 『道の駅松山』で販売している製菓チョコレート「チョコ瓶」は、チョコレート専門店にしかできない、厳選したカカオのみを使用し、こだわりの製法で作られています。そのまま食べても絶品ですよ!



TEL.099-487-3800  
 鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1 営業/9:00~18:00 不定休

shop&cafe 日本茶専門店 日向時間

大人の、和なチョコを贈りませんか?

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



茶これいと PREMIUM 540円



茶これいと  
 爽やか茶葉/濃厚緑茶/さくさく焙じ茶  
 各540円



バレンタインや  
 プチギフトにも  
 おすすめ♡

TEL.0986-77-6943  
 都城市南鷹尾町3-4  
 営業/10:00~18:00  
 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

とり喜多

落ち着いた雰囲気で大満足  
 絶品鶏料理

おまかせ焼き鳥 5本 950円~  
 (焼き鳥5本+おまかせ料理1品)

刺し盛り 1,580円~  
 (地頭鶏のタタキ+鳥刺し)



その他単品メニュー、コースメニューもご用意しております  
 素材から調理法までこだわり抜かれた料理が味わえる『とり喜多』。お店の看板メニューである地鶏のたたきは、新鮮な地頭鶏を日本3大備長炭の1つ、「うなま備長炭」で表面をさっと焼き上げた、店主自慢の逸品です。

TEL.050-8883-8610  
 都城市中町1-2羽木ビル1F  
 営業/18:00~22:00(L.O.21:30) 定休/火曜日

COST STORE

世界のチョコで想いを  
 届けてみませんか?

『リンドール』や『ゴディバ』などの世界で人気のチョコレートを、オーナー自ら厳選しました! 昨年よりも、さらに充実のラインナップです! 大容量サイズのため、本命チョコとしてはもちろん、職場や学校での義理チョコとしても◎ ぜひ足を運んでみてくださいね♪



北諸県郡三股町宮村2858-3  
 営業/10:00~19:00 定休/木曜日  
 Instagram ID:cost\_store2022  
 LINE ID:@892bhduj



## HANAFUSA SAKE SHOP

バレンタインに贈りたい♡ワインギフト—オシャレなラッピングも◎



ワイン&お菓子セット 1,200円  
ソムリエールが厳選したハーフボトルワインとお菓子のギフトセット♪

ワイン&ふろまんじゅセット 1,450円  
ハーフボトルワインと、ワインに合うチーズ饅頭「はなふさふろまんじゅ」♪

ワインは白(辛口)・赤2種類(辛口)・ロゼ(甘口)の4種類からセレクトできます!



TEL.0986-23-0950

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

## 1st page.都北店/宮丸店

よくばりさん必見!  
バナナといちごで幸せ気分♡

宮丸店限定の「パッフル」シリーズに、バナナといちごたっぷりの新メニューが登場! オススメのパイ生地は、サクッと食感と生地のほどよい甘さがトッピングとの相性抜群♡ 一度に2度おいしいメニューを、ぜひご賞味ください。



宮丸店限定!!

写真左:バナナいちごパッフルサンド(パイ生地)

写真右:バナナいちごチョコサンド(パイ生地) 各680円

TEL.0986-70-0359

TEL.080-5257-0896

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)

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)

## Life designing Bio works

ビオワークス

手作りチョコレートの  
食材も大充実♪

有機ココナッツシュガー  
有機エキストラバージンココナッツオイル  
有機ココアパウダー  
有機アガベシロップ



P20の「フォーラムくつきんく」で、ご紹介いただいたヘルシー&ビューティーを兼ねそなえた白砂糖不使用の「チョコレートドリンク」の材料としても使用しています。血糖の過剰な上昇を抑えながら、ゆっくりと体に吸収される甘味(低GI)のローアガベシロップを使用し、若さを保ちたい方に人気のポリフェノールもたっぷり。もちろん美味しさも◎ですよ。

TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605

営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日

## 酒場定食堂 ふたつき

昼夜いただける定食メニューも豊富!

アジフライ付き!!

お刺身と焼魚の定食 1,320円

チキン南蛮定食もオススメ!

「旨い&ボリューム満点」の定食が大人気の「ふたつき」。毎朝市場から仕入れる旬のお魚を贅沢に使った「お刺身と焼魚の定食」は、老若男女を問わずリピート率No.1の人気メニューです。旬の美味しいお魚料理を、ぜひご賞味ください。



TEL.0986-77-2619

都城市花緑町17-3

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)、夜18:00~22:30(L.O.22:00)

定休/月曜日 ※日曜日は不定休 ※日曜日のランチはお休みです

## 菓子工房 一喜

和洋折衷の大人気商品  
今年もはじめました

クリーム苺大福 180円/個

大人気の「クリーム苺大福」が今年も登場。やわらかいお餅の中に大粒の苺、ホイップ生クリーム、北海道産の小豆こし餡がたっぷり詰まった贅沢な逸品です。

苺の甘酸っぱさがアクセントの完売必至商品をお見逃しなく!



TEL.0986-23-3845

都城市鷹尾2丁目17-16

営業/9:30~20:00 10:00~19:30(日曜日)

定休/第1・第3木曜日

## 中華料理 鋼。

酸味控えめで食べやすい!  
やわらかお肉の酢豚

酢豚 750円

※+270円で、セット  
(ご飯+サラダ+スープ+漬物)に  
できます

丁寧に下処理し、やわらかくした宮崎県産ポークを使った酢豚。独自ブレンドの甘酢ダレは、酸味控えめでご飯との相性も◎。野菜もたっぷりで食べ応え抜群です!



TEL.0986-80-3561

都城市広原町15-10(『あか星』敷地内奥)

ランチ 11:00~14:30(L.O.14:00) ディナー 17:30~21:30(L.O.21:00)

定休/木曜日 ※水曜日はランチのみの営業となります。

## 楠見恵子さん家のからあげ屋さん

歓送迎会にもピッタリ!

美味しさ・食べ応え満点!

「からあげ屋さん」のオードブルは、子どもから大人まで大人気! 数種類のからあげを一度に食べ比べてみてください!

当日予約もOK!!

オードブル 4~5人前 3,800円~  
いつでも気軽にご相談ください!!

人気商品が詰まったお得なセット

・ダレヤメセット 1,000円

(ずり100g/かわ100g/かた100g/手羽先3本)

・ファミリーセット 1,980円

(ミックス(もも・むね)400g/ずり200g/手羽6本)

・とくとくセット 2,500円

(ミックス(もも・むね)400g/チンコフ200g/ずり200g/手羽5本)



TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2 定休/水曜日

営業/月・火・木・金 10:00~14:00 16:00~19:00

土・日・祝日 10:00~19:00(予約18:30まで)

## みろく。

アットホームな居酒屋で美味しいお酒とご飯をどうぞ

おでん 各120円(※なんこつのみ150円)

大根/こんにゃく/ちくわ/あつあげ/煮たまご/きつまあげ/なんこつ

お酒に合うように、醤油ベースの濃厚なつゆでじっくり1日以上煮込んだおでん。卵の中までしっかりと味がしみ込んでいますよ♡



チキン南蛮 750円(単品)

昼夜問わず一番人気のチキン南蛮。一度は味わってほしい、一人でたべるのもよし、みんなでシェアするのもよしな逸品です。

TEL.080-2777-8376

都城市栄町8-14栄町一番街ビル2階(都城駅から徒歩2分)

営業 ランチ10:00~13:00(L.O.12:30) ディナー17:00~23:00(L.O.22:30)

定休日/日・祝日 Instagram ID:@mroku.morninglunch.izakaya

### 未来に残す宝物 本物のプロにお任せください

入学式や成人式、金婚式など、  
人生における大切なシーンをお写真に残してみませんか?  
プロのカメラマンが、  
思い出づくりのお手伝いをさせていただきます。  
まずは気軽にご相談ください。

■塩屋写真館 TEL/0986-22-4083

### 毎月第2日曜日の定期開催

#### まるまる朝市~きっといいことがありそうな日曜日~

Mallmall「まちなか広場」では、毎月第2日曜日に朝市を開催中。季節のお野菜や果物、スイーツやパン、お惣菜やお弁当、加工品など、県内外の生産者が持ち寄った手作りの商品をはじめとして、キッチンカーもたくさん並びます。新鮮な季節の食材が、お手頃価格で手に入るのも「まるまる朝市」ならではの！ぜひ足を運んでください。

日時/2月11日(日)9時~13時 会場/Mallmall まちなか広場 都城市中町17街区19号

【県内外からの出店者多数!】山の幸・海の幸はもちろん、豊かな食材・美味しいものを提供してくださる出店者を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

■都城まづくり株式会社 TEL/0986-21-6121

### 夕方以降働ける方急募! 施設利用の特典付きです!

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!

【募集職種】一般/清掃 【時給】一般 920円/清掃 910円

【勤務時間】一般 9:30~21:30/清掃 10:00~19:00

※勤務時間は上記時間のうち数時間です。

詳細は電話にてお問い合わせください!

■FIT365都城 TEL/0986-46-3075(※求人専用)

### 令和6年度 介護福祉士養成科 情報処理技術者養成科 職業訓練生募集 説明会開催

入学金・授業料無料で、国家資格を取得できる「介護福祉士養成科」と「情報処理技術者養成科」の職業訓練生を募集する説明会が開催されます。これからの時代、資格は必須です。資格を得てスキルアップし、働きたいという大人におすすめる内容になっています。また条件によっては、雇用保険受給期間が2年間延長される場合もあり、受講中の収入減が心配な方も安心できる制度もあります。気軽にお問い合わせください。

日時/2月10日(土)10時~12時 場所/都城コアカレッジ 参加費/無料

■都城コアカレッジ TEL/0986-38-4811

### 『お菓子の南香』

#### 菓子職人・パティシエ、販売スタッフ募集♪ 女性も菓子職人・パティシエとして大活躍中!

将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!

見習いからでもOKです!! 元氣なスタッフを募集しています!

【募集職種】パティシエ・菓子職人・販売スタッフ 【給与】応相談

【勤務先】お菓子の南香 都城甲斐元町1-26 【時間】応相談

まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

### くもんの先生 募集中!!

子どもと一緒に、ご自身も成長していける仕事です。

毎月各地で説明会を行っております。

WEB「くもんの先生募集」より

お申込み・お問い合わせください。

2~3月の説明会で参加の方には、

もちろんAmazonギフト券1,000円分を進呈します!

■公文教育研究会 TEL/0120-834-414

### STAFF

●企画 深草 文子 津曲 玲実

石川 佳代子

●編集・制作 大西 学 濱崎 由莉恵

●発行所 霧島フォーラム

●年明け『チャイニーズキッチン 彩』さんのあんかけ焼きそばがどうしても食べたくて、ランチにフラッと寄ったところ、なんと帰り際の夫に遭遇!! 中華を食べたいタイミングが同じだったとは!! まだまだ気が合います。(フミ)

●先日、行きつけのコンビニの店員さんが「僕、実は今日でバイトはじめてちょうど1年なんです!」と話しかけてきたので、「おめでとうございます!」と言葉を返したのですが、後からよくよく考えるとその日は祖母の1年忌。なんとも不思議な縁だな〜と1人でちょっと感動した朝でした。(りつ)

●クリスマスイブに生まれた初孫の外出デビューの日は、真っ白な雪景色でした。この子には今後、雪景色のように真っ白な「人生」という名の道を鮮やかに彩ってほしいな!(いし)

●運動不足解消のためにフィットボクシングをはじめ約8カ月——短時間ながら週2~3回のペースで継続していて、少しずつ体型に変化が! 腕っぷしが強くなった気もするし、汗をかくてストレスも発散できるし、肩こりも緩和されるしで、なんだかいいことづくし。継続は力なりを実感中!(お一)

●初めまして! 1月より入社いたしました「はま」と申します。主にデザインを担当させていただきます。まだまだ覚えることがたくさんあり日々勉強中ですが、よりよい誌面作りのために尽力してまいりますので、みなさま生温かい目で見守ってくださいますと幸いです!(はま)

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 2月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 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・令和 6
- 【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

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

新年早々、能登半島で大きな地震が起き、飛行機事故や火災なども続き、非常に心が痛み鬱陶しくなりました。再度、防災グッズの見直しや、家族とはぐれてしまった時の連絡方法などを確認しておくのがいいですね。地震ではないけれど、新燃岳の噴火の時に街中が灰色になったのを思い出しました。最近、SNSなどで災害時に役立つ情報がたくさん配信されています。今年は、突発的なことが起きやすい年です。落ち着いて行動する心構えをしておきましょう。

●2月の一粒万倍日は、2/7、19、24  
●デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/  
●X(旧Twitter) https://twitter.com/happy\_derico  
●Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
●Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運屋(無料あり) https://www.ccoconl.plus/derico/  
●占いと推定術 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

今日は、何かと規模の大きな話や投資話を持ち込まれそう。話を雑呑みにしたり、即決したりすると、人間関係にトラブルが起きます。見込み違いで大損しないよう注意しなう。

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

四緑木星

今日は、遊びの中から視野が拡大するチャンスがつかめそう。年配女性のアドバイスは今後に役立ちます。朝食抜きでは幸運のチャンスを逃します。規則正しい生活を心がけて。

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

七赤金星

今日は、自分は万全でも相手のミスで予定が中止になったり、物事が白紙になるなど、面倒なことが起きるかも。臨機応変に対応できるように、予備策を用意しておきましょう。

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

二黒土星

今日は、アイデアが認められ、注目される機会が増えそうです。契約ごとなどで印章を使うときは慎重さが重要です。眼精疲労ケアとヘアケアを意識するといふ展開が期待できます。

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

五黄土星

今日は、情報収集のために行動しなくても、噂話や珍しい話などが自然と耳に入ってきます。突発的な状況が起きても、慌てず騒がず事態を見守る心の余裕を持つのが懸命です。

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

八白土星

今日は、仕事面で新たな展開が期待できます。積極的に顧客の開拓に励みましょう。悩みごとの相談や病気の話から、思いがけない展開が生まれそう。聞き役に徹するのがベスト。

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

三碧木星

今日は、持ち前の柔軟性が発揮できず頑固になりそう。約束がドタキャンになっても、流れに任せて受け入れましょう。人の嫌がることを率先するように心がけると開運します。

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

六白金星

今日は、あちこちから相談を受けたり、依頼されるなど、人との交流が増えそうです。ネットや新聞、情報誌などで世の中の動きを常にチェック。ラッキーアイテムは香りの物。

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

九紫火星

今日は、イベントやパーティーなど遊びの誘いが多くなりそう。カラオケの機会も増えるので、レパートリーを増やしておくのもOK。ドキドキするような出会いも期待できます。

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

# 春目前の習い事特集♪

新年度へ向けて、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!!



## コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



忙しいお母様のために  
送迎もしています!

### 中高生対象! 英検集中コースもスタート!!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に  
“読めて”“発音できる”独自カリキュラムが大好評。  
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います♪

#### 【シニア世代特別コース】

平日 13:00~16:00 限定 プライベートレッスン  
22,500円 → **8,800円**

#### 【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orプライ  
ベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

### 春の早期入会キャンペーン 無料体験実施中

2月 入会金 10,000円 → **50%OFF**  
入会者限定  
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 (ウエルピングII)  
※授業時間は月~土曜日の間でご相談ください  
※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!  
HP / <http://koala-english.com>  
英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!!



コアラ英会話スクール  
大人の英会話A.C.T.

一緒に楽しく英会話を学びましょう!  
英検・TOEIC・TOEFL・IELTSはもちろん、  
受験対策クラス、英検集中コース、  
シニアのプライベートレッスンも充実  
しています。海外の先生が3人在籍中  
で、2歳の小さなお子様から80代の生  
徒さんまで、たくさんの方が通われて  
います。  
無料体験受付中なので、気軽に参加  
してくださいね♪

イアン先生より



ほんたろプログラミング教室

お客様の未来の可能性を広げよう!  
ほんたろプログラミングでは、「プログラ  
ミング検定」を通して日頃のレッス  
ンの成果を実感できます。昨年より「プ  
ログラミングコンテスト」にも参加し、  
自分で1からイメージして作っていく  
実践力を磨くチャンスも提供していま  
す。子ども達が創造的に学び、楽しみ  
ながら成長できる環境を整えています。  
保護者のみなさま、お客様の未来  
の可能性を広げる第一歩を踏み出し  
ませんか?

お問合せをお待ちしております。

的場先生より

## ほたるプログラミング教室 ☎080-4327-8031



### ゲーム感覚でスキルアップ!

#### 小学生から学べるプログラミング

人気ゲーム「マイクラフト」を使った初級コー  
スから入試対策にピッタリな中級コースまで、  
幅広いレベルに対応したプログラミングが楽し  
く学べる少人数制のクラス。2024年4月から「ロ  
ボットプログラミングコース」も開校予定です!  
気になる方はお気軽にお問合せください!

～コース案内～

■ゲームを作りながら楽しく学べる  
初級コース(対象:小・中学生)

■入試対策にもピッタリ!!

授業で使われる「JavaScript」も導入!!

中級コース(対象:中・高校生)

★無料体験も随時実施中★

2コース共通 入会金:11,000円

月謝:11,000円(60分×月4回)

公式LINEからもお問合せいただけます



#### フォーラム限定!

2月に入塾された方に限り  
入会金 通常11,000円を **半額!!**

※2月末まで有効

都城教室 / 都城市都原町8102-3  
小林教室 / 小林市真方92  
開校日: 都城教室 / 月・火・金・土曜日  
小林教室 / 水・木・土曜日

## ロジック塾 まんてん

☎080-5286-7368



### いつでも好きな時に通い放題! お子さんの「わからない」を「できる」に

飽きずに楽しめる学習内容が満載!

一人ひとりに合わせてしっかりサポートします

●考える力を育てる……体験を通して、  
楽しみながら伸ばします。

●できるまで指導……学習内容が身に  
つくまで、反復学習し、スラスラ解けるよ  
うにしていきます。

●基礎学習作り……小学校で身につけ  
ておきたい、基本的な学習内容を丁寧  
に教えていきます。

### 入会金・教材費、初月会費 無料!

小学生コース(1~6年生)  
10:00~19:00 料金 / 5,000円

毎日開塾しているので、通いたい日程をご相談いただけます。

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  
まずはお気軽にお問合せください!



ロジック塾 まんてん

『ロジック塾まんてん』では、学力  
を向上し、よい学習習慣を身につ  
け、考える力を伸ばします。また、  
お子さんの学習状況に対応し、わ  
からないことを時間をかけて何度  
もくり返し教えて身につけます。そ  
のため、好きな日を選んで、何日  
でも通えるようにしました。ぜひ一  
度、子ども達が、楽しく学習してい  
る様子をご覧になってください。

安藤先生より

# 春目前の習い事特集♪

新年度へ向けて、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!!



## 啓ゼミナール

☎0986-66-8001



### 本格的な新規生徒募集は 3月6日から行います

お陰様を持ちまして、今ほどのクラスも定員を満たしております。ですから、新規の生徒募集を今は行いません。  
県立高校の入試が終わる3月6日以降に、体験学習ならびに入塾の受け付けを開始します。  
新しい生徒との出会い、君との出会いを楽しみにしていますよ。

### 新規募集は3月から

〈募集対象〉  
新小学5年生～新中学3年生  
卒業生の声はこちらからチェック➡  
Instagram



北諸県郡三股町宮村2883-7



啓ゼミナール

黒木先生より

当塾は吹けば飛んでっちゃんいそうなチッポケな塾です。でも、それだからこそそのメリットを活かして生徒達の能力を引き上げています。  
私はこの仕事を楽しみたいと思っています。生徒達も塾に来て学ぶことを楽しんでもらいたいと思っています。そのためにはお預かりした生徒達の成績が上がってくれなくては。そうなるようにあの手この手を駆使しています。当塾に、そしてこの私にご興味あればお問合せを。

## MCC 学校法人 都城コア学園 都城コアカレッジ

☎0986-38-4811

入学金・受講料 無料!!  
※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

## 公共職業訓練 令和6年4月入校 職業訓練生 募集

2月28日締切

### 介護福祉士養成科



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

### 情報処理技術者養成科



プログラマ・システムエンジニア・Webエンジニアを目指す。最大3種類の国家資格「ITパスポート」「基本情報技術者試験」「応用情報技術者試験」or「情報セキュリティマネジメント試験」を取得し、IT時代に活躍する人材を育成します。

対象者	高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援支持を受けられる方
募集定員	介護福祉士養成科 5名 情報処理技術者養成科 10名
訓練期間	令和6年4月5日～令和8年3月7日の2年間
応募方法	最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください

都城コアカレッジの特色

これから資格を得てスキルアップし、働きたい大人の方にピッタリ!  
土・日曜日・祝日原則休み 春休み・夏休み・冬休みの長期休暇あり!

説明会開催 2月10日(土) 10:00～12:00  
会場/都城コアカレッジ  
申込み方法/電話又はメールにて受付

要予約

受講中に収入源が心配な方も安心!!  
雇用保険受給期間が2年間延長!



都城市吉尾町77-8 HP/https://mcc.core.ac.jp  
受付時間/9:00～17:00 休校日/土・日曜日・祝日



学校法人 都城コア学園  
都城コアカレッジ

介護福祉士は「人々の暮らしを支えるために働く必要不可欠な人たち」であり、社会にとってとても重要な存在で、やりがいのある専門職です。  
本校では、高校を卒業したばかりの学生だけでなく、子どものいる女性や介護で起業を考えている方、介護のことをまったく知らないという方も多く学んでいます。介護福祉士は求人数が豊富! 社会を支える仕事! 不況にも強く、昇給や賞与、福利厚生も整っている! 魅力いっぱいの専門職ですので、一緒に学びましょう。

介護福祉科 日高先生より



学校法人 都城コア学園  
都城コアカレッジ

情報処理技術者養成科は、本校ICTエンジニア科の学生と一緒に2年間学びます。  
ICTエンジニア科では、在学中に最大3種類の国家資格取得が可能です。また、はじめての方でも学びやすいように、専門用語や基礎知識をできるだけ分かりやすく講義をしています。入学後、約半年で「ITパスポート試験(国家資格)」に合格される方もいらっしゃいます。  
私たちと一緒に、資格取得を目指しませんか。

ICTエンジニア科 谷上先生より



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おりました。開塾前は、長年、中学3年生の高校受験向けの家庭教師と仕事を両立していた経験があります。趣味としてははじめたヨガ、ピラティスのインストラクター資格取得後は、ボランティアとして講師をしておりました。また、好奇心旺盛がゆえ、占いにも興味があり、姓名判断鑑定士、数理占術士の資格取得をするなど、楽しんで学びを続けています。学ぶことで、より豊かな人生を送れると思っています。

里香先生より

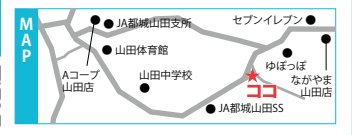
キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



親身になってくれる先生がここにいます

一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、「完全一対一の個別指導」が大好評！フレンドリーな先生と一緒に「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、入試に向けた面接指導など、手厚いサポートで強力にバックアップ！詳細は入塾前の面談にてご説明いたしますので、お気軽にお問合せください！

**完全予約制 年会費及び入塾金ゼロ!!**  
小学生 1,800円/時間  
中学1・2年生 2,100円/時間  
中学3年生 2,200円/時間  
※夏期、冬期などの講習、体験のみの場合1時間につき+100円  
都城市山田町山田2687-1 HPIはこちらから  
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)



do&be English School

☎0986-25-1050



楽しいから続けられる英語 生徒募集!!

- 【『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!
- ◆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!
- ◆英検・受験対策の英語塾もあります!

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!!



都城市鷹尾3丁目34-1  
HP/http://doandbe.jp HPIはコチラ  
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。



do&be English School

English is fun!  
Speaking, listening, reading and writing, together we can always improve.  
Come and join us in a free trial lesson.

Andy先生より

休日急患診療機関

【2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)

最新情報は  
こちらを  
ご覧ください

都城市北諸郡医師会  
休日当番情報



宮崎県歯科医師会  
都城市 休日当番医



4日(日)	児玉小児科(小)	東町	25-5570	18日(日)	仮屋医院(内、小)	上水流町	36-0521
	富田医院(内)	栄町	23-4586		鶴木循環器内科医院(循、内)	花繰町	26-0008
	みしま内科クリニック(内、循)	三股町	51-8100		瀬戸口醫院(内、消)	姫城町	25-5155
	都北ごとうクリニック(外、消、呼、乳、肛)	都北町	38-6060		宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333		酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100		あきづき医院(精)	上水流町	36-0534
11日(日)	井上歯科(歯)	姫城町	25-8573	23日(金)	内之浦歯科医院	中原町	24-8022
	原田医院(内、小、外)	郡元町	26-3330		共立医院(小)	蔵原町	22-0213
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717		ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	都城明生病院(内、泌)	金田町	38-1120		海老原内科(内)	山田町	64-1211
	まつもと心臓血管外科クリニック(循(心・血)、内)	東町	36-8926		都城フォレストクリニック 脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188		横山病院(泌)	都島町	22-2806
12日(月)	いそいち産婦人科医院(産、婦)	平塚町	22-4585	25日(日)	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555
	井上歯科医院	前田町	22-3883		稲田歯科医院	祝吉	22-8811
	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656		政所医院(小、内)	高城町	58-2171
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000		野辺医院(内、胃)	上町	22-0153
	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525		坂田医院(内、消(胃))	三股町	51-2003
	三州病院(外、内)	花繰町	22-0230		安藤胃腸科外科医院(消(胃)、外、内)	豊満町	39-2226
清風会クリニック(泌)	栄町	25-1177	いき形成外科ひふ科クリニック(形、皮)	年見町	45-0020		
たき心療内科クリニック(心、精、神)	若葉町	46-9191	中山産婦人科医院(産、婦)	前田町	23-8815		
今西歯科クリニック	高崎町	62-0108	やまのくち歯科	山之口町	57-5588		



# Valentine & ねこの日 Fair



## Valentine's day 2024

— つくる人も食べる人も幸せに、笑顔になれるチョコレート —  
**フェアトレードチョコレート**  
 人や地球環境にも優しい大人気のオーガニックチョコレートは、美味しさも◎!  
 さまざまなフレーバーを豊富にご用意。



People Tree ビーハニー



スロウウォーター

スタッフ  
 \おすすめ!

**MYHONEY**  
 ハニーショコラサンド リープ  
 美味しいグルテンフリーのクッキーサ  
 ンド。グルテン・砂糖・乳製品・卵・添  
 加物一切不使用のこだわり抜いたレ  
 シピで、一枚ずつ手作業で作られて  
 います。美と健康が気になる方への  
 贈り物にもおすすめ!

## 都城初! POP UP SHOP

### イモノ屋さん 2/3(土)~18(日)



熊本市で数件しかないイモノ屋さん。マニ  
 アックでアカデミック  
 な鑲造の魅力に、ゼ  
 ひ触れてみてください!



イモノ屋さん Instagram

## 2/22(水)は ねこの日 with cat 2/1(木) ~

— 買って嬉しい、もらって嬉しい、  
 心満たされるねこグッズをお楽しみください —



おひるねにゃんこは  
**バタークッキーの香り**  
 コロンと寝転がる姿が愛らしい「にゃんこ」のクッ  
 キーは、フランス産の発酵バターとアーモンド  
 プードルを使用した本格的な美味しさがgood♪



**NECOTO** ステンレスボール  
 優しいバステルカラーに、手描き風のね  
 この絵柄がかわいいステンレスボール。  
 軽量設計で持ち運びもラクラク!

**ねことカフェ**  
 ねこ好きにはたまらない、パッケージがキュッ  
 となコーヒー&紅茶やクッキー、マグカップは、ホッ  
 と一息つきたいカフェタイムにピッタリです。



**キーホルダー**  
 のんびりとした姿に癒される、大人気の  
 ウッドキーホルダー。

## 予約受付中 イモノ屋さんワークショップ

### 2/10(土)・11(日)

所要時間:90分程度  
 ① 11:00~12:30 **お一人様 3,500円**  
 ② 13:30~15:00 **お二人以上のご予約で**  
 ③ 16:00~17:30 **お一人様 3,000円**

真鍮バングル 1個または真鍮リング 2個を作るワークショップです。  
 自分用にはもちろん、大切な方へのプレゼントにも!  
 ※席に限りがありますので、参加希望の方は早めのお申込みがおすすめで  
 す※詳細は、店頭またはお電話にてお問合せください

**プーラビーダ** 都城店  
 〒900-0210 都城市吉尾町2100  
 ☎0986-36-6188  
<https://www.pura-vida.jp/>

※入会費無料/  
 ※全店で使える! お得な  
 プーラビーダ ポイントカード  
 営業/10:00~20:00

## 第4回 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~

20~40代の方必見!

**参加費 無料**

超物価高の今だからこそ、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った「お金」について気軽に学んでみませんか?

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。  
**2月10日(土)** 第1部 10:00~11:45 各回定員 15名様限定  
 第2部 13:30~15:15

お友達同士やご夫婦での参加も大歓迎!!

ひとつでも気になったら参加をオススメします!

- ◆ 将来を見据えたお金の賢い増やし方
- ◆ 新しい教育資金の作り方
- ◆ 資産運用について
- ◆ 年金・老後資金が不安
- ◆ 新NISAやiDeCoについて
- ◆ 日々の支出を抑えたい
- ◆ 物価高の今を賢く乗り越えたい

2024年 スタートの今がチャンス!

会場 都城市総合文化ホールMJ 1階 会議室 1  
 都城市北原町1106-100 **駐車場無料**

応募締切 \応募期間延長/  
**2月7日(木)まで** お申込み受付後、  
 結果をメールかお電話にて  
 通知させていただきます  
 ※各回ともお申込み多数の場合は抽選となります

お申し込み方法  
 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

講師  
**東 弘樹 氏**  
 ファイナンシャルプランナー  
 ライフプラン  
 PARTNERS株式会社  
 金融教育を受けてい  
 ない私達に寄り添っ  
 た、お金の守り方・備  
 え方・育て方に関するマネーセミナーが大  
 好評。みなさんがイメージとして持つ、そ  
 れぞれの「理想の幸せな人生」を送るため  
 に、「今」と「将来」、どちらにも役立つお金  
 の知識と情報、基本的な考え方を分か  
 りやすく教えてくれる人気講師です。

参加者にお土産付き

本誌でも大人気の「フェリーチェ」で即完売!  
 なかなか手に入らない貴重な季節&テイクアウト限定  
 「いちごパンケーキ」&  
 「ティラミスパンケーキ」のセットをプレゼント♡

【個人情報のお取扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、きりしまフォーラムが集客し、アクサ生命保険株式会社が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加情報管理につきましては、きりしまフォーラムが責任を持って行います。  
 主催/アクサ生命保険株式会社MCVP推進第1部 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-231212/847-056

卒業・入学……

セレモニーシーンで差がつく!

ファッション&アイテム特集

AEON

イオン都城ショッピングセンター専門店街

TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

詳しくは QRコードにアクセス



● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● 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	



THE SHOP TK CEREMONY STYLE 2024

みんなの思い出に残る「ハレの日」。  
パパとママ、どちらも素敵に輝くファッションをご用意!

For Ladies' ノーカラージャケット×テーパードパンツ

ネック周りをキレイに見せてくれるスッキリとしたデザインのジャケットは着回し力も抜群。同素材のテーパードのセットアップと、重ねつけたパールで上品に。

イマドキ「ゴトギ」セットアップ For Men's

仕事で着てきれいに見えるのはもちろん、セレモニーやナチュラルな遊び着にも変身するセットアップ。シャツやネクタイなども揃っているので、気軽に相談してみてください。

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で、ファッションコーデに悩む男性にもおすすめです!  
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



\*fuse\_ ヒューズリセット

ママをキレイに輝かせるセレモニースタイル♡

キッチンと感とトレンド感、どちらも兼ね備えたフォーマル対応のジャケット・ワンピース・スカート・パンツは、リーズナブルな価格も魅力です。

Ceremony Style セレモニースタイル

ドレープが美しいとろみ感のあるジャケットに、ワイドパンツとレースの透け感が美しいブラウスをプラス。トレンドを抑えた上級者コーデです。

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



\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131

bijou SOPHIA

大人女子のマストアイテム「真珠」

冠婚葬祭の必須アイテムとして、希少価値の高いケンパールやアコヤパールなど、印象を格段にアップさせてくれる輝きを、店頭でお試ください。



大粒パールのネックレスと長さを自由自在にアレンジできる一粒ダイヤモンドの重ねつけスタイル。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266



独特な形が魅力のパロックパールがオシャレなファッション性の高いロングネックレスと、美しい光沢の一粒パールをコーディネート。



Ceremony Style 01

シルエットが美しい紺色のセットアップに、明るい色のノーカラーコートとコサージュが映えるオケージョンコーデ。

セットアップでシャープにスカートで華やかにハレの日を彩る上品セレモニースタイル

Ceremony Style 02

鮮やかなボタニカル柄のスカートに、ページュのコンバウトジャケットを合わせてスタイルUP。



MIX-O any SiS

卒入園・卒入学を控えるママ必見! 外さないオケージョンコーデ

「特別な日」を華やかに装いつつ、日常の学校行事や仕事着としても使えるアイテムが満載です。



Slipper スリッパ  
寒い体育館や教室も温かく過ごせるスリッパ。

Corsage コサージュ  
セレモニースタイルを可憐に彩るコサージュ。

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

Happy Valentine's Day 2024 Gift & Sweets Selection

LA PAX NEW ERA アイテムを贈ろう!

90年以上の歴史を持つ米国のヘッドウェア・アパレルブランド。メジャーリーグ・ベースボール唯一の公式選手用キャップサプライヤーであり、数多くのコラボレーションも大好評です!

この他にも、さまざまなブランドのバッグや財布、小物類を取り揃えています!

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

TEZUKA WORLD SPORTS NIKE CORTEZ "VALENTINE'S DAY" 2月販売

スニーカー好きに贈りたい♡ バレンタイン限定スニーカー

オフホワイトのボディに、くすみレッドのスワッシュを合わせたビンテージ感のあるスタイル。ヒールタブはハート型にくり抜き、シュータンラベルやデュブレにもハートを織り込んだ愛らしい1足。

NIKE フリースパーカー

軽量フリースパーカーは、ややゆとりのあるフィット感が◎の着心地のよいデザイン。スクリーンプリントと刺繍を組み合わせた、ワンランク上のデザインフリースパーカー。

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

THE CLOCK HOUSE バレンタインデー♡おすすめ

ソーラータイズ 電池交換不要 10気圧防水

THE CLOCK HOUSE オリジナル 人気No.1モデル 19,800円

TPOSに合わせて気軽に着替えられる腕時計がコンセプト。ファッションに合わせた腕時計を贈ろう!

1月31日まで10%OFF!

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

DAISO 手作り派に嬉しい♪ アイテム大集合!

製菓アイテム

チョコレートやブラウニー・クッキーのミックス粉、アイシングやトッピングなど、製菓アイテムが充実!

ラッピングアイテム 【バッグ・BOX】

キュートからシックまで、ラッピングバッグやボックスがさまざまなサイズ・形で揃っています♪ 完成したチョコレートに合わせてセレクトしてみてください!

DAISO 2F TEL.0986-46-3915

バレンタインおすすめ! クリス厳選のコーヒー&チョコ

スチギフト

マグカップにセットしてお湯を注ぐだけのZIPSシングルサーバーとチョコレートやクッキーをおしゃれにラッピング♪

ROMANCE ROAST& 木頭ゆずスラウニー

チョコスイーツとの相性がよいコーヒー豆と、徳島県産「木頭ゆず」のピールをあわせた香り高いブラウニーのセット。

NEW おやこパスタセット

大人気の「粗びきビーフの絶品ポロネーゼ」とセットドリンク、キッズドリンクの親子で一緒に食事を楽しむセット。おもちゃ付きです!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

one'sterrace チョコレートと 苺フェア

ギフトに嬉しい&かわいイ莓アイテムを豊富にラインナップ♡

EUREKA チョコレート缶 シリーズ

レトロな電話のフォルムが心をくすぐる、新デザインも登場!

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



**きっといいことがありますな日曜日**  
 — 毎月第2日曜日の定期開催、暮らしと食の情報交流 —

**Mallmall「まちなか広場」では、毎月第2日曜日に朝市を開催中**

季節のお野菜や果物、スイーツやパン、お惣菜やお弁当、加工品など、県内外の生産者が持ち寄った手作りの商品をはじめとして、キッチンカーもたくさん並びます。新鮮な季節の食材が、お手頃価格で手に入るのも「まるまる朝市」ならではの。

**コンセプトは「Partageons le bonheur」～幸せを分かち合いましょう～**

フランス語で「分かち合う、提供する」という意味のある「Partage」(パルターージュ)。季節の移ろいとともに、めぐる食を「分かち合い」、生産者の顔が分かる新鮮で安心な美味しいものを提供したいという想いに溢れる朝市です。

**2月は11日(日)開催!!**

**まるまる朝市**  
 毎月 第2日曜日 9:00～13:00  
 会場/Mallmall まちなか広場  
 都城市中町17街区19号



**\県外からの出店も大歓迎/  
 出店者募集中!**



**県内外からの  
 出店者  
 多数!!**

山の幸・海の幸はもちろん、豊かな食材・美味しいものを提供して下さる出店者を募集しています。

**こちらから、気軽にお問合せください!**



**都城まちづくり株式会社**  
**TEL.0986-21-6121**

出店情報・イベント情報はコチラをチェック!  
<https://www.my-machitan.jp>

**おかげさまで、公式Instagramフォロワー数 増加中!**

毎月の出店者情報をお届けしています。  
 ぜひフォローして、最新情報をチェックしてくださいね!

公式 Instagram

