



vol.396
MARCH 2025

3

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

綾町で過ごす、
癒しと発見の日帰り旅

綾町特集

第102回 一般社団法人 日本住宅取得応援協会 × きりしまフォーラム 大好評のコラボ企画

参加無料

後悔しない!
家づくり勉強会

3月16日(日) 13:00 ~ 16:30

参加者全員に
お土産付き!

※写真はイメージです



春満開!
桜と花の
名所巡り

キレイを お得に! **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
『ありがとう、ようちえん』

こども ちはる
児玉 智遥ちゃん

もうすぐ幼稚園の卒園式です。毎日楽しかったなあ。離ればなれになっても、ずっと友達だよ。

●情報の提供・お問合わせは
TEL:0986-26-5836 FAX:0986-26-5860
https://kiri-fo.net MAIL:info@kiri-fo.net

霧島フォーラム 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!

3店舗合同キャンペーン

25周年記念セール開催

※表示価格はすべて税込みです。

ご注意

※イオンモール都城駅前店は、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使用中のメガネをご持参の上、ご来店ください。

練習などに1時間程度かかりますので、夕方18:00までには受付をお願いします。

目玉商品

別料金で快適な遠近両用もラインナップ!



ポシュロム
アクアロックス® ワンデー UVシ
 1DAY 1箱(片眼30枚入)
1箱 3,400円 4箱セット 11,900円
(2,975円/1箱)
※遠近両用は対象外です

目玉商品

UVカット

保湿成分配合でうるおいキープ

色素が直接瞳に触れない安心構造



メニコン
1DAYフルッティー
 全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)
1箱 3,300円 4箱セット 11,900円
(2,975円/1箱)

目玉商品

別料金で快適な遠近両用もラインナップ!



メニコン
2WEEKプレミオ
 2WEEK 1箱(片眼6枚入)
1箱 3,200円 4箱セット 11,000円
(2,750円/1箱)
※乱視用・遠近両用は対象外です

目玉商品



ポシュロム
バイオトゥルーワンデー
 1DAY 1箱(片眼30枚入)
1箱 3,000円 4箱セット 11,000円
(2,750円/1箱)
※乱視用・遠近両用は対象外です

目玉商品



エイコー
ソフト マンスリーモード
 1か月交換レンズ
 1箱(片目3枚入)
3ヵ月分 6,500円
当店最安値!
※リニューアル2本パック+2箱(2,250円/1箱)

メガネ新作入荷中!! 鷹尾店・小林店のみ



人気のブランドからさまざまなフレームが登場しています。トレンド感のあるデザインも満載!



薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース

5,500円 7,700円 11,000円 など

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LOK! ※要相談

手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

掲載以外のハードレンズ、ソフトコンベンショナルレンズ
すべて1枚 1,000円OFF **選べる保証システム** 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

メガネ・コンタクトレンズの視力測定
9:30~18:30 受付中!

※メガネ・コンタクトレンズはじめての方は18:00まで受付しています。
 ※お使いのメガネのご持参をお願いします。

春の学割キャンペーン
学生証ご提示でさらに5%OFF!!

※学生証の提示がない方は対象外になります

コンタクト&メガネ 年中無休で営業中! 次回以降の購入は3店舗どちらのお店でも**ご購入可!**

鷹尾店をご利用のお客様は都城駅前店・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。

イオンモール都城駅前店 ディスプレイセンター カラコンセンター
TEL.0986-23-3777
 都城市栄町4672-5
 イオンモール都城駅前1階
 営業時間/10:00~19:00 駐車場/あり

西口側サイクルセンター跡に専用出入口あります!
※イオンモール側からの入店はできません
 ●メガネの取り扱いはありません。

鷹尾店 **TEL.0986-58-8540**



都城市鷹尾2丁目2-8
 営業/9:00~19:00
 駐車場/あり



ハードコンタクトレンズ
 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

小林店 **TEL.0984-27-4877**



小林市堤2289-3
 営業/9:00~19:00
 駐車場/あり



和食亭海せん
 三松小学校
 今西青果肥料店
 JAこばやし市街

25周年記念 新規キャンペーン
初回購入時 総額より500円引き!!

メガネ・コンタクトレンズを5,000円以上ご購入時にご利用いただけます
 ●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R7.3/31迄有効

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。
 ●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R7.3/31迄有効

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

107

① 朝になると手の関節がこわばり、関節が腫れています。受診した方が良いでしょうか？

朝になると手がこわばるとい主訴の方は、ときどき診ています。特に水仕事をしていたり、手を使いすぎたり、年を重ねてくるとよく見られる症状ですが、リウマチや膠原病が原因の場合もあります。そのような疾患は徐々に進行するため、注意が必要です。血液検査でもマーカーで、ある程度診断をつけることもできます。もしご心配な方がいらつやいましたら、当院でも膠原病・リウマチ外来をおこなっていますので、お気軽にご相談ください。

② しばらく咳が止まりません。

今年には特に、年末年始にインフルエンザが爆発的に流行し、新型コロナウイルスも長く続いています。また、冬の乾燥や寒暖差の影響で、咳が止まらず受診される方が例年よりも多いです。咳の原因は、昔から気管支や肺までの空気の通り道、いわゆる気道のなんらかの炎症によるものです。最も多いのは喘息です。喘息の診断は、当院でも検査している一酸化窒素の呼気測定でかなり正確に診断されるようになってきました。ほかに、アレルギー

ギー性の副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）による咳、さらには間質性肺炎やマイコプラズマ感染症などが咳の原因となることもあります。

「たかが咳」と思われがちですが、長引く咳は周囲の方も心配されますし、体力的にも消耗します。咳が続く場合は、一度受診されることをおすすめします。

③ 検査で骨粗鬆症と言われました。

骨粗鬆症とは、骨の強さ、いわゆる骨密度が低下する病気です。ここ最近では比較的簡単に測定できるようになっており、当院でも測定を行っています。しかし、骨の健康は骨密度だけで決まるわけではありません。弾力性や他の要因も非常に重要です。たとえば、竹が非常に強く折れにくいのは、風でゆらゆらと揺れ、1年中刺激が加えられることで強くなっているからです。そのため、カルシウムを摂取したり、適度な日光に当たることで骨が強くなると言われていますが、弾力性も非常に重要です。

生活習慣も大事ですが、日頃の運動が骨密度を維持・向上させるために不可欠です。骨に適度な刺激を与える運動を習慣にすることが大切です。また、閉経後の女性は、女性ホルモン（エストロゲン）の減少により、骨密度が急激に低下しやすくなります。しかし、現在は良い薬が開発されており、内服治療もひとつの選択肢です。ご相談ください。

早水公園クリニック 専門外来

NEW!! 特徴1 **膠原病・リウマチ 2月より開始**
2月から、膠原病・リウマチ外来診療が始まりました。各種膠原病、自己免疫疾患・リウマチなどの治療など可能になりました。ご相談ください。

増員!! 特徴2 **呼吸器内科 増員**
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。
4月より非常勤、呼吸器内科医師2→3名増員!!

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 **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。

雑誌「GLOW」に掲載されました!

全国の頼れるクリニック 56選に紹介されました!



早水公園クリニック



早水公園クリニック TEL 0986-36-6117 都城市早水町 4503-16

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!

BIG OPUS15 早水公園

ショッピングセンター 都城

↑至都元 →至三股

桃の節句 ひな祭り



ひな上生菓子
2,550円(税込2,751円)



三色ひなデコ
小 3,200円(税込3,456円)
大 4,500円(税込4,860円)



雅(みやび)
6個入 1,700円(税込1,836円)



まるごと苺のひなロール
1,950円(税込2,106円)

お電話での注文承ります

ホワイトデーは南香で

パティシエが作る本格スイーツで、あなたの気持ちを大切な人へ伝えてみませんか？



霧島檸檬 きりしまれもん
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。まるでレモンズカッシュを食べているような美味しさ!!



霧島の大地より水
一つひとつが素朴で温かく、そして気取らない自然のままのお菓子たちです。

南香

創業明治三十四年 郷土銘菓処 お菓子の南香

3月の定休日: 5日(金)・26日(土)
※12日(金)・19日(土)は営業いたします

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30 \ 贈答用全国発送も承ります /

TEL.0986-22-4670

お菓子の南香

霧の大地より「都城路」

四季折々の美を味わう銘菓詰め合わせ

― 都城の風土を移す13の味わい ―

詰め合わせに含まれるのは、伝説的な和菓子から創作菓子まで、多彩な味が楽しめる13種類のお菓子です。それぞれに都城の風情が表現され、手に取るたびに新たな発見があるのが魅力です。

- ・笑い栗
- ・高千穂穂峰万十
- ・花襲ね
- ・妹つじよ
- ・熟柿
- ・きりしま山
- ・みやこんじょくり
- ・霧の海
- ・きぬ衣
- ・恵さつ人
- ・桃麗
- ・伝説菓子いこ餅
- ・伝説菓子 高麗餅



■ 取材協力 / お菓子の南香

☎ 0986-22-4670

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

都城市上水町1684-2



・曾於市末吉町二之方

1,180万円 (中古住宅)

オール電化



5LDK サンプル付

土地: 1216.03㎡(367.84坪)
建物: 117.35㎡(35.49坪)

・都城市鷹尾3丁目

1,380万円

(中古住宅)

土地 99.82坪
建物 31.29坪

3LDK サンプル付 オール電化



・都城市上長飯町

1,750万円

(中古住宅)

土地 70.78坪
建物 41.21坪

6LDK オール電化 (仲介物件)



有限会社 一里山不動産 (仲介物件は手数料が発生します)


鹿児島県知事(第)4029号 鹿児島市旭原町3592-38 Tel: 0994-44-2824

都城・三股方面の ⇒ お問い合わせはこちら ☎ 090-1928-5292 (盛川)

2025年度 募集案内

	一般曹候補生	自衛官候補生
応募資格	18歳以上33歳未満の者	18歳以上33歳未満の者
第1回	受付 3/1(土)~5/7(水) 1次試験: 5/17(土)~5/20(火)※1 2次試験: 6/19(木)~6/21(土)※2	受付 2/26(水)~5/12(月) 筆記試験: 5/17(土)~5/20(火)※1 面接ほか: 5/24(土)
第2回	受付 7/1(火)~9/2(火) 1次試験: 9/17(水)~9/21(日)※1 2次試験: 10/13(月)~10/15(水) 10/19(日)~10/21(火)※2	受付 5/13(火)~6/30(月) 筆記試験: 7/12(土)~7/15(火)※1 面接ほか: 7/21(月)
備考	※1 お持ちの端末を利用したWEB方式の試験とし、記載の期間中に任意の時期・場所で受験していただきます。 ※2 記載期間のうち1日が指定されます。 ◎ 一般曹候補生は年3回、自衛官候補生は年6回の募集を行います。 ◎ 防衛大学校学生、防衛医科大学校学生(医学科)、防衛医科大学校学生(看護学生)、航空学生(パイロット)の募集につきましては、7月1日から受付を開始します。後日、改めてご案内いたします。	

自衛官募集!!



自衛官になるとしても、その職域や進路は多種多様です。詳しくはお問合せください。

【募集内容に関する問合せ先】

自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所

都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

自衛隊(都城駐屯地)の活動を支援!
会員を随時募集しています

【入会に関する問合せ先】

宮崎県防衛協会 都城市支部

(都城市役所総務部危機管理課内)

都城市姫町6-21 TEL.0986-23-2129

質Shop 天満屋 見積無料!!
 金・プラチナ・ブランド品の相場高騰中!!
 質預り・買取価格は全国トップレベル!

質預かり お持ちの品物を担保にして現金融資
 最低1000円から融資
即融資

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即現金

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

創業61周年!! 質預かりシステムの改定でより頼れる質屋に

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

宮崎銀行 東町郵便局
 マイルストーン 警察署
 田中書店 さつま屋ドライ モールひろせ
 ココ★
 神社社 ずみクリニック

金田町 新築平屋建売 4LDK 3月末完成予定!

オシャレで高級感のある
 タイル張りの外壁がポイント!

耐久性の高いガルバリウムを用いた
 スタイリッシュなお家

Modern Style
 4LDK
 【敷地面積】252.01㎡(76.23坪)
 【延床面積】80.32㎡(24.29坪)
 【学区区】沖水小・中学校
 変動金利0.85%(50年返済)で 月々 **2,230** (税込) 万円
 (ボーナス払いなし)

Vintage Style
 4LDK
 【敷地面積】251.96㎡(76.21坪)
 【延床面積】83.86㎡(25.36坪)
 【学区区】沖水小・中学校
 変動金利0.85%(50年返済)で 月々 **2,180** (税込) 万円
 (ボーナス払いなし)

(有)ワダハウジング Instagramで情報配信中!
 都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

土持歯科医院
 Tsuchimochi
 Dental
 Office

詳しくはこちら

TEL.0986-25-8148
 都城市上川東1-18-10

従業員募集! 鉄道の未来と一緒に守りましょう!

給与 月給200,000円~(+各種手当)
 ※経験者優遇!

時間 8:00~17:00
 (作業内容により、22:00~翌5:00も有)

休日 土日、他会社カレンダーによる

資格 35歳迄(省令3号のイ)

待遇 昇給・賞与、社会保険完備、
 交通費規定支給、制服貸与、
 資格取得支援、退職金制度、家族手当

小岩屋電設株式会社 都城市平江町38-10
 ☎090-1193-6022(担当:小岩屋)
 お仕事内容などをアップしています

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。

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

印鑑 ゴム印 ネーム印 名刺 封筒 伝票

名刺 20% OFF あなたの顔=名刺を新年度に向けてカラーでお作り致します
 ◎対象期間:2月1日~3月31日
 ◎新規・カラーへ変更・カラーリピートの方対象 ◎100枚以上の印刷物が対象

黒水牛印鑑 【粘りのある素材で欠けにくい素材】
 12.0mm <通常 8,800円> 15.0mm <通常 14,080円>
6,800円 11,800円

春のおすすめ ケース付

はんこ屋21 都城店 上川東1-3-18 TEL:23-8583
 蔵原店 蔵原町3-5 TEL:77-2114

きれいなお部屋をあなたに! **永山のアパートマンション**

入居される皆さんの負担を少なくする嬉しい特別企画です!

※但し、2年以上に退去の場合は違約金として、家賃の2か月分を徴収いたします。
 ※自社物件のみ。学生さんは対象外となります。

30社以上の不動産窓口で取り扱っています

1 インターネット Wi-Fi 使い放題

2 敷金・礼金 清掃代 0円

3 家賃 入居日から1か月 無料!!

■問合せ先■ 有限会社 エイゼン永山 早鈴店 都城市早鈴町1742-1 TEL.0986-36-7857



プーラビーダ 春の贈り物

New Life 2025

素敵な楽しい
新生活をお届け

~ Gift for you ~ それぞれの想いが届く日



POLO シリーズ

上品なアクセントを贈る POLO ハンカチ

贈る相手のセンスを引き立てる、ラルフローレンのPOLOハンカチ。上質なコットン素材で肌触りがよく、ビジネスシーンからカジュアルまで幅広く活躍します。また、程よい厚みと柔らかな質感、美しい発色が特徴のシェニール織りも高級感があり大人気。シンプルながらもブランドの品格が光るデザインは、大切な人へのプチギフトにぴったりです！



毎日に寄り添う上質な相棒 POLO トートバッグ

オン・オフ問わず使いやすい、ラルフローレンのPOLOトートバッグ。今流行りのPOLOヘアや、ブランドの象徴であるロゴが映えるデザイン。たくさん収納できるから、通勤・通学バッグとしても大活躍！ 春の新生活に、洗練されたスタイルをプラスしませんか？



ほっとするひとときを贈る
MAM MONAKA スープ

最中の中に美味しさをぎゅっと詰め込んだ、MAM MONAKAのスープ。見た目の可愛さと本格的な味わいで、贈る人の心もほっこり温かく。忙しい朝やリラックスタイムにぴったりな一杯を、新生活の応援ギフトにしませんか？



春の彩りを添える
ハンカチ
コレクション

人気ブランドや、春らしい色合いと刺繍が愛らしいハンカチを豊富にラインナップ！老若男女問わず贈り物としておすすめです。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



美味しい時間を、特別な器で
きちじつ

上質な素材とこだわりのフォルムで、お弁当時間がもっと楽しく、特別なひとときに。春のピクニックや新生活のランチタイムにぴったりの一品です。お弁当箱一つで、毎日をちょっと特別な"吉日"に。



自然の美しさを感じる魔法のボトル
MOKU

木目の温かみを感じさせるデザインと高い機能性を兼ね備えたドリンクボトルです。まるで本物の木のような質感を持ちながら、軽量で持ち運びやすく、日常のあらゆるシーンで活躍します。

自然の風合い…… 木の温もりを感じるデザインで、どこにいてもリラックスした気分。優れた保温・保冷機能…… 長時間温度をキープし、飲み物を最高の状態で楽しめます。軽量で持ち運びやすい…… アウトドアやオフィス、どこへでも持っていける便利さ。環境に優しい素材…… 繰り返し使えるエコフレンドリーな選択肢。

シンプルな美しさ
トレゾワ

無駄のないシンプルな長方形デザインが特徴の「トレゾワ」。スタイリッシュでありながら機能的で、お弁当を美しく詰めやすいのも魅力。毎日のランチが特別なひとときに変わる、おしゃれで実用的なお弁当箱です！



プーラビーダオリジナル



さらに美味しくなって再登場♡
25Tea

26種類の野草・ハーブ穀物をブレンドした、プーラビーダオリジナル健康茶が再入荷！ ひとくち飲めば、心までふわっとほぐせる豊かな香りと上品な味わい。特別な一杯で、春の新生活に癒しのひとときを。大人気商品なので早めに！

美味しさはそのままに生まれ変わった
オリジナルコーヒー

プーラビーダの大人気オリジナルコーヒー「ROUTS COFFEE」が、これまでの味わいはそのままに、パッケージを一新しました。全8種類で、思わずバケ買いしたくなるデザイン！



ザクザク食べるなたね油 -辛口-

人気のご飯のお供から、辛口ができました！なたね油は、脂肪酸バランスに優れ、オレイン酸が豊富。コレステロール値の低下や血栓予防も期待できる、健康的で美味しいオイルです。満を持して皆様へお届けします！

毎日生き生き! Day Nuts

ナッツは、ビタミン・ミネラル・不飽和脂肪酸が豊富なスーパーフード。食事やおやつ、おつまみに取り入れるだけで、手軽に健康をサポート！ 栄養価の高さから、多くの健康効果が期待されています。毎日の元気習慣に、Day Nutsを！



ベースメイクを春仕様に衣替え♪



シェルクール
Cher-Couleur
ナーージュポウ ファインベースUV

スタッフ愛用！ 万能化粧下地♡ メイクのノリを整え、紫外線をブロックしながら長時間キープ。カバー力もあり、これ1本でベースメイク完了！ どんな肌にもなじむ優秀アイテム。

メイク初心者さん必見！ 簡単キレイに仕上がる優秀アイテム /

ダルバ グロウフィットセラム
カバークッション

ムラなく均一に伸びて、厚塗り感ゼロ！ ナチュラルに仕上がるから、初めてのメイクでも安心。使いやすい2色展開で、自分にぴったりのカラーが見つかります。



ご購入いただいた商品のラッピングは無料です



どちらもお選びいただけます

PURAVIDA
ポイントシステム変更のお知らせ

日頃は、プーラビーダをご利用いただき誠にありがとうございます。

現在のポイントカードは
2025年3月で終了となり、2025年4月より
新しいポイントシステムがスタートします！



プーラビーダ 都城店 ☎ 0986-36-6188



営業時間 11:00~20:00

3/14~3/31までは10:00~20:00

都城市吉尾町2100



🏠 マイホームを持ちたいなら、

スーモカウンターに 行ってみよう!

すべて
無料

スーモカウンターでは家づくりについて学べる無料講座・個別相談会を開催。基礎知識はもちろん、初めてでもわからないことは何でもご相談いただけます。セールスは一切ございません。お気軽にご来場ください。



※画像はイメージです

無料講座①個別相談会 **参加費無料**

2/25(火) → 3/16(日) ① 10:30~ ② 13:30~
③ 15:30~ (各回約90分)

※当日予約OK、予約優先 ※上記以外の日時での受付も可能

- はじめての注文住宅講座
- 注文住宅価格まるわかり講座
- ハウスメーカー・工務店 選び方講座
- 個別相談会

📍 お近くのスーモカウンター ※臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

イオンモール都城駅前店 都城市栄町4672-5 イオンモール都城駅前 2階



※数量には限りがあります。ご了承ください

予約来場限定 **超保存版!** -2024ver.-

今ならもらえる! 家づくりのノウハウが詰まった

注文住宅パーフェクトBOOK プレゼント!

- 予算・住宅ローンのポイントを網羅!
- 差がつく専門知識のご紹介
- 知らなきゃソン?! おトク制度のご紹介 **[etc.]**

ご予約はこちら!



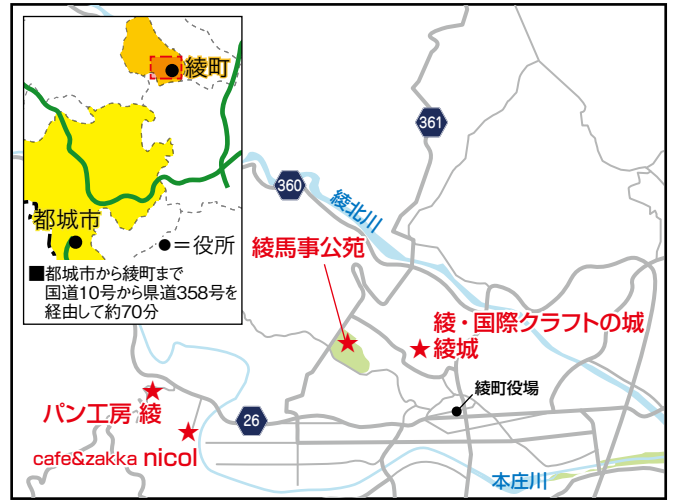
\\ フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅 /

綾町で過ごす、癒しと発見の日帰り旅

綾町特集

「日本一の照葉樹林」とも言われる自然の中で、
新緑がきらめく春の柔らかな陽射しに包まれながら、
歴史や文化に触れてみませんか?

春限定の美食もご紹介! 新しい綾町の魅力を楽しむことができますよ♪



綾 国際クラフトの城



昔ながらの伝統文化を直に感じられる施設「綾 国際クラフトの城」。ここでは、陶器・木工品・絹織物など多くの工芸品が職人達の手によって、作り継がれています。工芸館では、陶器・ガラス・木工などの作品が集められ、展示販売されています。また施設内には陶芸・織物などの体験ができるワークショップがあるため、旅の思い出作りに最適のスポットです。



器ができるまでに多くの工程が必要になり、根気と経験が必要な陶芸。器としての機能性も含め、見た目の美しさを楽しむことができます。実際に土に触れながら作品を作り上げる過程が、癒しや達成感を生むため、陶芸体験を通じて、その魅力を感じる人や、趣味として楽しむ人が増えているそう。



綾城

『綾 国際クラフトの城』の敷地内にある「綾城」。城内は歴史資料館になっており、綾町の歴史を知ることができます。また、名刀「山姥切国広」などで知られる、田中国広の刀を鑑賞できる施設です。天守閣に上がると、綾町の景色を一望できる展望台もありますよ♪



ヨウガ

人生初の陶芸に挑戦!



今回は数種類のメニューの中からマグカップを作成しました!
体験ではオリジナリティー溢れた作品が作れるため、思い出の品におススメです。

講師の中村先生



始めに白・ゆき・オリベ(緑)・黒マット・青から好きな釉薬を選びます。その後、中村先生がろくろの使用方法、制作する際の注意点やコツを丁寧にレクチャーして下さるので、初心者でも安心して取り組みます。



器を挟む手の動きと、外側と内側にかかる力加減が重要で、片方だけ力が足りないと分厚くなったり、薄くなったりするため、集中力が必要になる繊細な作業でした。

初の陶芸ということもあり、緊張していましたが先生のアシストのおかげで、イメージ通りのマグカップに♪ 指を当てる箇所によって高さや大きさが自在に変わるので、魔法使いになったような気分になりました。静かな空間の中、集中して取り組めるためストレス発散にも最適です!



完成品はコチラ!



2パターン作成し、どちらか好きな方を選べました!
今回は、右側のコップをチョイス♪
焼き上がりが待ち遠しいです。

綾城焼(陶芸体験)

2,000円~ 湯のみ・タンブラー・ぐい飲み
マグカップetc...

綾 国際クラフトの城 入場料

大人・高校生 500円	※陶芸・織物体験を されると入館料が キャッシュバック されます
小・中学生 350円	
小学生未満無料	

☎ 0985-77-1223 (綾 国際クラフトの城)

☎ 0985-77-0190 (綾城焼)

宮崎県東諸郡綾町大字北侯1012番地

営業 / 9:00~17:00

定休 / 木曜日

綾馬事公苑



『綾馬事公苑』は、古くから馬の産地として知られる宮崎県綾町にある町営の乗馬クラブです。初心者でも気軽に楽しめる引き馬体験に加え、経験者向けの本格的な乗馬レッスンも行われています。昨年11月に開催された「綾競馬」では、サラブレッドによる迫力満点なレースが繰り広げられ、約1万5000人の競馬ファンで大いに盛り上がりました。観客席と馬場の距離がとても近いので、目の前を駆け抜ける馬の力強さを間近で体感できます。また、桜の名所としても有名で、春になると一帯がピンク色に染まり、華やかな景色を楽しめます。四季折々の草花が彩る公苑で、馬と触れ合いながらゆったりとした時間を過ごしてみたいいかがでしょうか？



馬の優しさに触れ、自然の中でのんびりと過ごせる「綾馬事公苑」の乗馬体験。小さなお子さんから大人まで楽しめるので、家族でのお出かけにもぴったりです！みなさんもぜひ体験してみてください！

今回乗せてくれたのは.....
アパオ
体重600kg前後



引き馬体験
子ども(ポニー) 800円
大人(サラブレッド) 1,000円



☎0985-77-0964

東諸県郡綾町北俣2687
営業/9:00~17:00
定休/月曜日

cafe&zakka nicol



自然を味わいながら、リラックスした時間を過ごせる『cafe&zakka nicol』。店内は町内の作家さんを中心に雑貨スペースを展開。お店に入ってすぐにオーナーの谷川さんが描かれた、温かみのあるイラストが迎えてくれます。また、所々に遊び心を感じさせる装飾が施されているのも魅力の一つです。流行りを味わいつつ、懐かしさを感じていきますか？

☎0985-77-2622

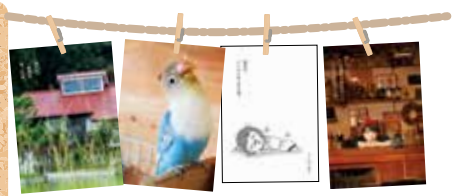
東諸県郡綾町大字入野598-7
営業/土日祝 11:00~17:00(L.O16:00)
平日 11:00~16:00(L.O15:30) 不定休

CAFE MENU

ナポリタン 1,250円
モチモチとした食感がクセになるナポリタン。目玉焼きとソーセージが旨味をさらに引き立たせてくれます♪

いちごのフレンチトースト (M)1,600円/(L)1,900円
期間限定的いちごメニュー。食パンを高級ソフトクリーム「クレミア」に漬けているため、コクが加わり上品な味に♪甘酸っぱいいちごと、ふわふわのトーストは相性抜群です！

カフェラテ 600円
ホッと一息をつきたいカフェタイムに束の間の癒し♡飲むのがもったいなく感じる程、かわいらしいアートに元気をもらえます！



各テーブルには、谷川さんが手がけたオリジナルエッセイが置かれています。お料理の待ち時間やドリンクを嗜みながら読書をするのに、丁度良いお供になりますよ！それ以外にも、自作のガチャや、昔懐かしい卓上占いや機など待ち時間を楽しみながら過ごす、遊び心が満載です！



看板ヤギ
八木さん
後藤さん



パン工房 綾

素朴であたたかな味わいを届ける「パン工房 綾」。綾町の中心部から照葉大吊橋へと向かう道中に、ひっそりと佇んでいます。このお店のこだわりは、素材選びにあります。国産小麦、天然酵母、昔ながらの塩田製法で作られた塩、ミネラル豊富なサトウキビなど、すべて「体に優しい」ものばかり。食べる人の健康を考えた丁寧なパン作りが、多くの人を惹きつけています。店主は30年前、東京から綾町へ移住し、この店を開業しました。以来、その味わい深いパンは評判を呼び、今では県内外から多くの常連客が訪れる人気店となっています♪



	国産小麦	天然酵母	自然海塩	粗精糖	副材料
食パン	390円	○	○	○	—
クルミパン	320円	○	○	○	オーガニッククルミ
ブドウパン	490円	○	○	○	オーガニックブドウ
田舎パン	(大)630円 (小)400円	○	○	—	オーガニックライ麦全粒粉
オレンジパン	160円	○	○	○	南予産いよかん 落花生
クルミブドウパン	80円	○	○	○	オーガニッククルミ 山アドウ

数あるパンの中でも、看板商品は「食パン」。店主いわく、食パンはお店の「格」を決める重要な一品なのだそう。シンプルながらも、噛むほどに小麦の旨みを感じる奥深い味わいが特徴です。店主おすすめの食べ方は、納豆や海苔を挟んだ和風スタイル。意外な組み合わせに思えますが、もちもちの食パンと発酵食品の旨みが絶妙にマッチし、驚くほど美味しくいただけます。

香り豊かな『オレンジパン』を美食！

生地に練り込まれた「いよかんピール」の爽やかな香りがふんわりと広がり、一口食べると柑橘の心地よい風味が口いっぱい広がります。さらに、宮崎産の落花生がアクセントになっていて、香ばささとコクが絶妙なバランスを生み出しています。甘さ控えめで、ほんのりピターな後味が大人っぽい印象。コーヒーとの相性も抜群で、朝食やおやつにもぴったりです♡



店内には喫茶コーナーがあり、購入したパンをコーヒーとともに味わうことができます。お庭のテーブルで風を感じながらゆっくり過ごすのもおすすめです。のんびりとした時間の中で、焼きたてのパンを楽しむ贅沢なひとときを過ごせます。綾町を訪れた際には、ぜひ「パン工房 綾」に立ち寄ってみてください。食材の優しさ、手作りの温かさを感じるパンに出会えるはずですよ！



☎0985-77-3264

東諸県郡綾町大字入野484-17
営業/10:00~17:00頃
定休/月・火曜日(祝日は営業)

母智丘公園



春の訪れを告げる桜の名所。もちおの千本桜と称される桜並木はヤマザクラ、八重桜、ソメイヨシノなど、約2600本の桜が咲き誇り、「日本さくら名所100選」にも選ばれています。毎年、満開の桜のトンネルを求めて多くの花見客が訪れます。また、公園と隣接する母智丘神社の高台からは、桜のトンネル越しに絶景が広がりますよ！ぜひ、高台からの景色も楽しんでください。

第75回 都城もちお桜まつり

開催期間：令和7年3月下旬～4月上旬
(桜の開花状況により変動)

メインイベント開催日：

3月29日(土)・30日(日)

※夜桜ライトアップ(期間中毎日)

※屋台出店(各種グルメ)

※まつり期間中は会場付近に臨時駐車場を開設します(500円/1台)

母智丘神社の鈴を鳴らせ！ さくら福男・さくら福女

開催日：3月29日(土)※小雨決行
コース概要(約2km)：桜並木入口→桜並木→広場→母智丘神社290段の階段→本殿

※1～3位入賞者には賞品贈呈

※1位の方は母智丘神社の神事に参加(玉ぐし奉奠)

※参加者全員に災厄祓い、お守り、参加賞をプレゼント

桜まつり会場の桜並木は、五穀成・縁結びのご利益がある母智丘神社の参道。3月30日(日)には、桜のトンネルを歩くスタンプラリーも開催されます。ぜひご参加ください！



都城市横町6633
【お問合せ】(一社)都城観光協会
TEL/0986-38-2460

春満開！ 桜と花の名所巡り

春の絶景スポット&お祭り情報

春が訪れ、各地の公園が美しい花々に彩られる季節になりました。桜のトンネルをくぐるお花見スポットや、カラフルな芝桜やつつじが咲き誇る名所まで、6つのおすすめ公園をご紹介します！お花見にぴったりなテイクアウトグルメや、春の訪れを祝うお祭り情報も満載。心躍る春の景色と美味しい食事を楽しみに、この春特別なひとときを過ごしませんか？

城山公園

『城山公園』は、都城歴史資料館と同じ敷地内にあり、市民の憩いの場として親しまれています。園内には多くの桜が植えられており、春には美しい花を咲かせ、訪れる人々を魅了します。また、都城歴史資料館では地域の歴史や文化に関する展示が行われており、桜の季節に合わせて訪れることで、自然と歴史の両方を楽しむことができます。



都城市都島町803番地
【お問合せ】道路公園課
TEL/0986-23-2613

※都城歴史資料館の管理は行っていません。

観音池公園

お花見の季節になると、『観音池公園』を訪れる方も多いのではないのでしょうか？この公園には、約5,000本の桜と約3万本のつつじが咲き誇り、春ならではの美しい景色を楽しむことができます。公園内には、ゴカートや観覧車、リフトなど、お花見をしながら遊べる楽しい施設がいっぱい！

特に、お花見の時期にリフトに乗ると、満開の桜と遠くに広がる高千穂峰の絶景を一緒に眺めることができ、まさに心に残るひとときになります。また、公園内にはオートキャンプ場もあり、家族連れや友人同士でのんびりとした時間を過ごせるのが魅力です！

さらに毎年「さくらフェスタ高城」が開催され、豪華なゲストによるステージイベントで会場が大いに盛り上がり！駐車場も完備されているので、ご家族やお友達と一緒に『観音池公園』で春を満喫してみたいいかがでしょうか？



宮崎県都城市高城町石山4195番地 【お問合せ】TEL/0986-58-6139

一堂ヶ丘公園



公園内には屋根付きのベンチもあるので、たくさん遊んだ後は日陰のベンチでゆったり休憩しながら、桜を満喫できるのも嬉しいポイントです！駐車場は100台分完備されているので、お弁当とお菓子を持って、ご家族で思い出に残る一日を過ごしてみたいいかがですか？

宮崎県都城市山田町山田4997
【お問合せ】TEL/0986-64-3455

都城市山田町の中央に位置する「一堂ヶ丘公園」は、季節によって桜やつつじ、新緑、紅葉を楽しむことができます。公園付近の並木道には、ソメイヨシノが400本ほど植えられており、春になると咲き誇ります。桜を近くに感じながら公園で遊ぶひときは、まるで幻想的な世界にいるようで、心地良さそうですね。公園内には、お花見をしながら遊べる遊具がたくさん！高さ8.8メートルのかかしの特設遊具をはじめ、農業関連の機械をイメージしたユニークな遊具もあり、子どもたちに大人気です！桜が咲いている中でたくさん遊べるのは、とても気持ちよさそうですね！



写真：都城市提供

椎八重公園

三股町長田に位置し、広大な敷地面積を有する『椎八重公園』。その広さは東京ドーム1個分に及びます。4.6haの丘陵地には、約6万本のクメつつじと50本の八重桜が植えられています。4月初旬から咲き始め、4月中旬に見頃を迎えます。満開になると自然のレッドカーペットが広がり、坂の上にある展望台から、眼下に広がる美しい景色を一望できます！



4月初旬から下旬にかけて開催される「椎八重公園つつじまつり」は、毎年多くの見物客で賑わっています。つつじまつり期間中は、120台停められる駐車場に加えて臨時駐車場もご用意。ご家族や友人とのピクニックにいかがですか？

春祭りのお弁当フェア

開催期間：3/20(木)～4/30(水)
町内飲食店9店舗がお花見弁当を販売します。詳細は三股町観光ホームページをご覧ください。



三股町大字長田5515-1
【お問合せ】三股町観光協会
TEL/0986-52-9085

芝桜の里たていけ

国道269号沿いにある『芝桜の里たていけ』。蓼池地区用水路沿いに咲き誇る芝桜が、ウォーキングコースにもフォトスポットとしても最適な場所です。また毎年、蓼池緑保全会の方が植栽をしており現在では約5.6kmにわたって芝桜が、三股町の景観を彩ってくれます。毎年行われる『芝桜祭り』の開催セレモニーでは農産物の販売やもちつき、ぜんざい、焼き芋などを販売予定です。

芝桜まつり

開催期間：3/23日(日)～10日間程度
開催セレモニー：3月23日(日)

※開催状況や開花情報は三股町観光ホームページをご覧ください。
※時期や天候により日付が前後する可能性があります。
駐車場：有(大林商事前)



国道269号線沿い大林商事前
【お問合せ】蓼池緑保全会事務局
TEL/090-3072-3672

静かに楽しむ、

読者に教えてもらった!

私のとってきお花見スポット

春の訪れとともに咲き誇る桜。しかし、有名な名所は人でいっぱい…ゆっくり桜を楽しみたいのに、混雑に疲れてしまうことも。そこで今回は、読者の皆さんから寄せられた「静かに楽しめる、とっておきのお花見スポット」をご紹介します。地元の人しか知らない場所、ひっそりとした川沿いの桜並木、小さな公園にひっそり咲く一本桜…。そんな特別な場所で、心ゆくまで春の風情を感じてみませんか?

静かに楽しめる場所だからこそ、マナーやルールを守ることも大切です。

- ①ゴミは必ず持ち帰る
- ②近隣の住民や他の訪問者に迷惑をかけない
- ③大きな音を立てずに静かに過ごす

一人ひとりが気をつけることで、この素敵なスポットがこれからも守られていきます。春のひとときを、美しく、気持ちよく楽しみましょう!

- ・庄内の運動公園みたいなところがキレイだそうです。今年は仲良し4人組で、お弁当を持ってお花見に行く予定です。地元の人にしか知られてないようなので楽しみです。(マンボウ/53歳)
- ・吉之元小学校の校舎前の桜が綺麗です。桜吹雪が何とも言えません。(スカイウォーカー/48歳)
- ・下郡元橋周辺。(まめつづ/20歳)
- ・一万城団地の公園の桜。(タミー/64歳)
- ・弥五郎伝説の里の桜を、毎年お散歩しながら満喫しています。(もふもふ/41歳)
- ・明道小学校に、珍しい八重桜があります。関山桜と御衣黄桜です。(じー/46歳)
- ・三股の旭ヶ丘運動公園! 高低差を利用して、桜の花だけを背景にしたり桜のトンネルがあったりと映え写真スポットがたくさんあります。しかも人が少なく穴場です。(びーchan/37歳)
- ・下上長飯町、カコイ酒店付近の桜並木(つむみち/38歳)
- ・福島池の周りがとてもきれいです!(みじゅ/62歳)
- ・都城東公園の南側! 桜が満開でいつもきれいですよ。内緒ですからね!(みーくん/46歳)
- ・南鷹尾町の餃子の丸岡前の道路を通勤で通っていましたが、車を桜が囲むように歩道に咲いていてとてもきれいで感動しました。(チェリー/23歳)

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

子ども食べやすく
大好き♡
サンドセット!

サンドセット 750円

グレンツェンのサンドセットは、みんな大好き! ふわふわの食パンに包まれたカツや、ナゲットなどお花見のお供にぴったりの美味しさで、春のひとときがもっと楽しくなりますよ!
その他にも、デザートパンもあるので、ぜひ一緒にチェックしてくださいね。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/月曜日

チャイニーズキッチン彩

お花見満喫 胃袋満腹

本格的な中華料理が一度に味わえる中華オードブル。大皿に盛り付けられた色とりどりの料理が、パーティーのテーブルを華やかにしてくれます。子どもから大人まで楽しめる充実のラインナップです。お花見やパーティーを美味しく彩りませんか?



中華オードブル 3~4名様盛り

TEL.0986-24-7877

都城市早水町17-4-1
営業/11:30~14:30(L.O.14:00)、17:30~21:00(L.O.20:30)
定休/木曜・第1・第3水曜日

レストランそお メセナ温泉内

テイクアウトにもおすすめ!!
大人気!! 絶品うなぎ弁当!

上うなぎ弁当 1,620円
うなぎ弁当 1,080円

末吉町メセナ温泉内にある「レストランそお」では、すべて手作りのお弁当が大好評! 特に、人気を誇るのが「上うなぎ弁当」。香ばしくふっくらと焼き上げられたうなぎに、特製のタレがしっかりとかかっている、冷めても美味しいとリピーター続出です!!



TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1
営業/11:00~14:00(L.O.13:30)、17:00~20:00(L.O.19:30)
定休/月曜日※祝日の場合は翌火曜日

春のお花見&ピクニックを彩る!

テイクアウト特集

~青空の下で味わう、とっておきの美味しさ~

春の陽気にぴったりなグルメをセレクト!
ピクニックやお花見をより楽しく、華やかにしてくれる美味しい料理を一挙ご紹介!

味のスカイライン

売り切れ御免!
専門店だからこそできる
本格オードブル!

色彩豊かで食欲をそそる本格派オードブル。ボリューム満点のメニューに、大人も子どもも舌鼓をうつこと間違いなし! こだわりの食材と、真心がこもった料理を是非ご賞味ください。



TEL.0986-24-3033

都城市南横市町2046
営業/9:00~17:00 定休/日・不定休

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

お花見や集まりにもピッタリ!
絶品オードブル

からあげやたまご焼きなどの人気メニュー満載で、少人数でも食べやすいオードブル。おにぎりも一緒に入っているので、食べ盛りのお子さんもピッタリ! 大人数向けのサイズもご用意しています。



TEL.080-3901-0141

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

オードブル 約3人前

フォーラムおすすめ
子育て応援店 Vol.82

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

婦人科妊活サロン Kikoeta

子育てママ必見! 産前産後のケアが充実したサロン



子育てを頑張るママたちにとって、産前産後の身体のケアはとても大切。しかし、忙しい日々の中で自分の体調を整える時間を作るのは難しいですね。そんなママたちにおすすめしたいのが、産前産後の整体に特化した『婦人科妊活サロン Kikoeta』です!

『Kikoeta』ってどんなサロン?

『Kikoeta』は、妊活や赤ちゃんの整体を専門とするサロン。全国でも珍しい「子宝整体師」の資格を持つ先生が施術を担当し、妊活中の方や産前産後のママの体調を整えるサポートをしてくれます。「整体」と聞くと、バキバキと骨を鳴らすイメージがあるかもしれませんが原田先生の施術はソフトで心地よいもの。ストレスやホルモンバランスの乱れ、自律神経の不調など、妊娠しやすい体質づくりを目指した施術が特徴です。



赤ちゃんの整体も! 産後ママに嬉しいメニュー

「頭の形が気になる」「赤ちゃんがよく泣く」などの悩みに寄り添い、小児期の自律神経の調整も行っています。ママと赤ちゃんが一緒に通えるのは嬉しいですね。

新規オープン特別キャンペーンも!

今なら「子宝妊活整体」を通常¥30,000 ▶▶▶ ¥9,980 (3回お試し) で体験できる特別キャンペーンを実施中! (先着5名限定)

- ◆ マタニティ整体 ◆……¥7,000 ◆……¥5,000
- ◆ 産後整体 ◆ OD (小児期の自律神経失調症) ◆ 赤ちゃん整体 (頭の形が気になる等)
- ◆ 子宮筋腫、重い生理痛、更年期障害などの婦人科疾患

妊活中の方や体調を整えたい方は、この機会にぜひ試してみたいはいかがでしょうか?

TEL.090-5747-1854

曾於市財部町下財部1637-8
(美容室愛さんの店舗内)
営業/10:00~16:00(最終受付15:00)

ご予約は
公式LINEから →



盆地っコレター

遠く離れた町で、
頑張っています!

県外で頑張っているあの人から、元気だよ〜とお便りが届きました。
今回はこちらの方……

県外在住3年
神奈川県在住
介護職

にしかわ いっさ
西川 一颯さん(21)

小学校:安久小学校
中学校:中郷中学校
高校:曾於高等学校

高校卒業後、神奈川県介護施設で働いています。元々は、大阪で電気関係の仕事をしていたのですが、知人の紹介をきっかけに介護士をしています。

僕にとって介護は未知の世界でしたが、その分新しい発見もあるため、やりがいのある仕事だと思っています。仕事を行う上で、つらいこともありますが、「何事も楽しく!」ということを中心にしながら日々を過ごしています。

また今までは、家族と住んでいることが当たり前でしたが、帰宅後の静かなリビングにいますと、都城が恋しくなる時があります。成人式で帰省して以来、家族や友人に会っていないので時間を見つけて、都城の空気を味わいたいです。



仕事で疲れた時は
ドッグカフェで癒されています!



大人の特選グルメ VOL.42

年齢を重ねた大人に、味わっていただきたい匠の味……。大人の舌を満足させるお店を、ご紹介していきます。

回転寿司 寿司虎 都北店

本格寿司の新時代が開幕!
『寿司虎』グランドオープン!

鮮度と技が織りなす極上のひとときを、存分に味わえる新たな舞台が誕生しました。

寿司の名店『寿司虎』が、早鈴町から都北町へと移転し、さらなる進化を遂げました。新店舗は、従来の2倍の広さを誇り、より洗練された高級感あふれる空間へと生まれ変わりました。カウンター22席、ボックス席12席を完備し、ボックス席は以前の2倍に拡充されています。ご家族やグループでの利用にも最適な、ゆとりのある設計となっています。



今回のリニューアルにおける最大の変化は、回転レーンを廃止し、フルオーダーシステムを導入したことです。一皿ごとに丁寧に仕上げられる寿司は、よりスピーディーに提供されるだけでなく、鮮度の面でも格別です。職人が目の前で握る本物の寿司を、最高の状態で味わうことができます。さらに、裏にある調理場には従来通り水槽を設置。活きたまま直送された魚を、注文に応じてその場で締めることもでき、極上の鮮度を表現しています。まるで海の中からすくい上げたばかりのような、ぷりぷりとした歯ごたえと濃厚な旨みを存分に堪能できます。



利便性の向上にもこだわり、テイクアウト専用窓口を新設しました。ネット注文のお客様も、店内に入ることなくスムーズに受け取ることが可能になっています。手軽に本格寿司を楽しみたい方にも最適なサービスです。

活気あふれる店内で、職人との会話を楽しみながら味わう、極上のひととき。リニューアル後も、お客様へのこだわりは変わりません。新しくなった『寿司虎』で、唯一無二の至福の一貫を、心ゆくまで堪能ください。



おすすめは、当店自慢の「虎づくし」です。人気No.1の炙り焼きサーモントロ、No.2の炙り生エビ、No.3の活メ真鯛塩レモンが一皿に集結しています。香ばしい炙りの風味と、とろけるような旨みが口いっぱい広がる、至極の逸品です。

☎ 0986-51-8608

都城市都北町5517
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)





れんげメディカルグループ

大阪で楽しく働きますか？

未経験者も大歓迎!

無資格の方には、資格取得制度あり!!

- ★勤務地に合わせて住居を紹介
- ★宮崎から大阪までの旅費・準備金 支給
(詳しくはお問合せください) ※別途規定あり
- ★期間限定可(6ヵ月以上)
- ★WEBでの面談・面接も実施中!

**大阪・奈良・宮崎で12施設展開中!
運営している各施設で勤務できます!**

- ◆れんげハイツ守口
- ◆れんげハイツ黒原
- ◆れんげハイツ長居公園みなみ
- ◆ピア高田
- ◆れんげハイツ西淀川
- ◆れんげハイツ東寝屋川
- ◆ピア茨木
- ◆フォーラム三股
- ◆れんげハイツ井高野
- ◆れんげハイツ長居公園
- ◆ピア茨木みなみ
- ◆れんげフォーラム

■採用情報

職種	入居相談員(営業職)	介護職員
雇用形態	正社員	
給与	月給:230,000円~250,000円 インセンティブ 【年収例】 1年目 350~400万円 2年目 400~450万円 5年目 550万円以上	月給:263,000円~ 基本給:180,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算 夜勤手当(6回))含む
勤務地	大阪、奈良に施設がありますので、ご希望に応じて相談させていただきます。	
資格条件	不問	①初任者研修(ヘルパー2級) ②実務者研修 ③介護福祉士 ④無資格可(資格取得制度あり)
待遇	各種社会保険完備・交通費規定支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)	
休日	シフト制 年間:107日	

詳細は下記までお気軽にお問合せください

お問合せはコチラ

☎06-4391-3711

E-mail: renge@renge.org

RMG
Renge Medical Group

フェリスケア



大阪市西区立売堀1丁目7番地18号 国際通信社ビル
WEBサイト: <https://renge.org>

30年とこれからも モノづくり、一直線

モノづくりへの情熱と、挨拶、礼儀、感謝を持ってお客様に接し、質の高い技術で心のこもった仕事をしてきました。おかげさまで、30周年を迎え創業以来、宮崎県内での土木工事に特化してまいりました。

専務取締役
長友



地域基盤

医療・福祉

商業施設
・
オフィス

都市環境

敬友開発有限会社

0985-39-2415

〒880-0121

宮崎市大字島之内字北山3895番地

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

敬友開発は、「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成に取り組みます。



WEB





わんちゃんのセルフお風呂を体験!

愛犬のシャンプータイム、みなさんどのように過ごされていますか? 「おうちで洗うと大変」「サロンにお願いするのもいいけど、もう少し気軽に利用できたら……」そんな飼い主さんにぴったりなのが、最近新しくオープンしたセルフ式わんちゃんのお風呂『wan-wan-spa』です。

ここでは、広々としたバスタブやペット専用の優しいシャンプーが完備されており、愛犬の健康とリラクゼーションをサポートしてくれれます。実際にスタッフのなつちゃんと愛犬「ふうた」が体験してきました!

こだわりの機能で、楽しく快適なバスタイム

マイクロバブルバス

気泡径わずか数十ミクロンのマイクロバブルが毛根まで入り込み、汚れや古い角質を優しく取り除きます。泡に付着した汚れは再び毛に戻ることなく流れていくので、すっきりさっぱり。わんちゃんの毛並みもふんわり仕上がります。

マイクロクリーマー泡シャンプー

スイッチを押すだけで、もこもこの泡が出てくるクリーマー泡シャンプー。ゴシゴシこすらなくても汚れを浮かせてくれるので、わんちゃんの肌に優しく、飼い主さんもラクラク!

おすすめ商品

超吸収タオル

シャンプー後のわんちゃんの水分をすばやく吸収する、ふわふわの超吸収タオル。ドライヤー時間を短縮でき負担を軽減します。

スリッカーブラシ

被毛の絡まりをほくし、ふんわりと仕上げられるスリッカーブラシ。毛並みを整えさらさらの仕上がりに。



乾きにくい足回りはハンドドライヤーを使い、効率よく乾燥! あっという間に全身が乾き、根本までしっかりと乾いてふわふわの毛並みが誕生しました!

④ドライヤー
業務用のターボドライヤー・プロワローに加えて、ハンドドライヤーを使い分けてスピーディに乾かします。テーブルの高さを調整できるので、わんちゃんも安心。



超吸収タオルがあれば、いつもならバスタオルを2枚以上使うところが、これ一枚ですっきり吸水! 手間も省けてとっても便利!

①会員登録(予約)
『wan-wan-spa』は完全予約制です。まずはLINEでお友達登録をして、予約をします。

②入店
予約後、LINEの予約確認ボタン「現在の予約」で暗証番号を確認できます。時間になったら入口の鍵を開錠して入店。

③入浴
いよいよシャンプータイム! マイクロバブルバスでしっかり汚れを浮かせたあと、ふわふわの泡シャンプーでやさしく洗ってあげます。



都城市上長飯町 5322
福島池緑地いこいの広場前
問合せ / 080-9103-4977

⑥退店
ドアノブ上の黒いツマミを回して退店。利用時間内であれば、自由に入退出可能です。「セルフでちゃんとできるかな?」と不安な方もご安心ください。初回利用時にはスタッフが使い方を丁寧にレクチャーしてくれます。わんちゃんとの特別な時間を、ぜひ『wan-wan-spa』で楽しんでください。



⑤後片付け
利用後は、浴槽をシャワーで流し、排水口の毛の処理、床やテーブルの簡単な清掃をします。次に使う方も気持ちよく利用できるよう、みんなの協力が大切です。



NEWS FROM FORUM 施設の日常をお届け vol.15 フォーラム介護便り

春目前となりましたが、まだまだ寒さが残りますね。『フォーラム三股』では、節分イベントを開催しました。今年も入居者様と一緒に、笑い声あふれる楽しいひとときを過ごしましたよ。

まずは、節分の恒例行事「鬼退治」。今回は豆の代わりに、丸めた新聞紙を使った当てゲームを行いました。手作りの鬼の的を狙い、「それ!!」と力いっぱい投げると、見事に命中! 「やった、当たった!」と歓声上がり、会場は大盛り上がりでした。中には「鬼は外〜!」と元気よく掛け声をかけながら投げる方もいて、笑い声が絶えませんでした。点数を競いながら、狙いを定める真剣な表情や、周りの方を応援する温かい姿が見られ、最後まで楽しい時間となりました。

たくさん体を動かした後は、お待ちかねの昼食。節分にちなんだ特別なお弁当やデザートが用意され、皆さん「おいしいね!」と笑顔で召し上がっていました。「こんなに楽しい節分は初めて!」という声も聞かれ、スタッフ一同も嬉しい気持ちになりました。

今年も入居者様が、健康で笑顔あふれる毎日を過ごせるように願いを込めて——「福は内!」の気持ちとともに、楽しい時間をお届けしていきます!



宮崎県初!

セルフで洗えるわんちゃんのお風呂

ペット用

セルフ式

マイクロバブル

事前予約

料金

税込 3,000円/時間

営業時間

9:00~22:00

プロ仕様の設備

医療用に開発されたマイクロバブルバス
業務用のドライヤー完備

ペット用品専用ランドリー
併設! 洗濯機・乾燥機 予約不要

LINEからかんたん予約

1. QRコードよりLINEともだち登録
2. プロフィールページを開いて「予約する」をタップ

完全予約制

ペットと一緒に動きませんか? 詳しくはP26をご覧ください。

都城市上長飯町5322
福島池緑地いこいの広場前
お問合せ 080-9103-4977

いこいの広場
福島池緑地
222

HPはこちら

A ビートの融合：世代を超えたセッションコンサートチケット 5名様

ステージ
出演者
一覧



宮崎を代表するプロドラマーと、地元で活躍する若者バンドのアツい饗宴に立ち会える招待チケットをプレゼント！この機会に宮崎の熱いビートを感じましょう！

P17もご覧ください

★提供/小久保
☎090-5479-1640
etc...

B 日替わりパスタランチ 1,700円 4名様



本格的イタリアンパスタをぜひお楽しみください！味良し、インスタ映え良し、雰囲気良し！パスタランチは日替わりになります。当日のパスタ以外変更ができませんので、ご了承ください。

P23もご覧ください

★提供/トラットリア フィオーレ
TEL/0986-58-7930
都城市中町16-12

C ランチセット 3名様

P11・22もご覧ください



本格中華が味わえる『彩』の人気ランチセットをプレゼント！メイン料理が2品選んで、大満足の美味しさとボリュームにリピーターが続出しています。食後に嬉しい杏仁豆腐もついてますよ♡実際に味わって自分好みの組み合わせを見つけみてください！※メニューの詳細は、Instagramをご覧ください。

※写真は夜のコースです

★提供/CHINESE KITCHEN 彩 チャイニーズキッチンサイ
☎0986-24-7877 都城市早水町17-4-1

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の応募フォームから、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 チキン南蛮or幕の内弁当 3名様 ※いずれか1つお選びください。



『味のスカイライン』発のお弁当屋さんから、人気のお弁当をプレゼント！手作りにごこだわったおかずがたっぷり詰まったこだわりの味をご賞味ください。

P11・22もご覧ください

★提供/お弁当屋さん利休
☎080-6403-3432 都城市吉尾町723-46

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。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(170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

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 鶏ときのこの炭火焼セット 2P 3名様



晩酌のアテや、夕飯の一品として人気の「鶏ときのこの炭火焼」とイチオシ商品をセットにしてプレゼント！手軽に美味しく食べられる『大杉しいたけ園』オリジナルの逸品をご賞味ください。県内外へのギフト発送も承っているため、遠方の家族や友人に美味しいギフトを届けてみてはいかがでしょうか？

P22もご覧ください

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

おそれいりますが
85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てお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。※プレゼント応募はお1人様1枚限り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。



→ 家庭用エアコン1,500台以上の実績!!

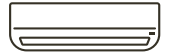
エアコンクリーニング専門の『おそうじ本舗都城大王店』まで!!

お得な複数台割はじめました!

エアコンクリーニング

完全分解洗浄 20,900円/台

複数台のご依頼で…… ✨



1台あたり 1,100円引き!!

※お掃除機能付は、別途追加料金が必要です



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



好立地で
ファミリー層
にもピッタリ!
和室もあり!

都北町

中西住宅

3K 駐車1台

4.3万円 敷金・礼金 2ヵ月

和室・広々3K

コンビニまで
徒歩 約5分

1人暮らし初心者にも
おススメ!!

下川東

レクセル都城(仲介)

1SK 駐車1台

2.8~3.0万円 敷金 1ヵ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ロフト

R6年3月築
閑静な住宅地にあり
ペット入居もOK!
法人契約もOK!

高木町

ネストプレイス高木

2LDK+サンルーム 駐車2台(追加1,000円/1台)

5.6万円 敷金・礼金 1ヵ月

エアコン・カウンターキッチン・インターネット無料・TVドアフォン

(株)宮脇燃料不動産部

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

TEL (0986) 24-2000 (代表)

宮崎県都城市都島町275番地1

広告有効期限/2025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。

☆アンケート☆

●あなたが学校生活で経験した「青春だな」と感じた瞬間はありますか?
(ある方は具体的に教えてください)

●あなたが初めて勤めた会社での一番の思い出はなんですか?
(ある方は具体的に教えてください)

☆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

★おもちゃ病院 修理代無料
 日時／3月1日(土)・15日(土)
 13時～16時(受付は15時まで)
 場所／2階休憩所(シニアのためのフィットネス遊戯前)

★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、お気軽にご相談ください。

★おでかけエンゼル
 (出前子育て支援ひろば)
 参加無料
 親子で手遊び・工作をしましょう。
 日時／3月18日(火) 10時半～12時
 ※日程は変更になる場合があります
 場所／2階赤ちゃん休憩室

★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／開催中(3月14日(金))
 場所／1階セントラルコート

★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。お似合いのスタイルをお探しします。

日時／3月19日(水)～23日(日) 10時～18時
 ※最終日は15時まで
 場所／1階中央エスカレーター下り前 特設会場

★あまの和菓子販売
 日時／2月28日(金) 3月3日(月)
 場所／1階正面入口 レストラン前

★古着屋Rancy
 2日間限定PopUpStore
 日時／3月1日(土)・2日(日) 10時～20時
 場所／2階中央吹き抜け横(専門店 THE SHOP TK向かい) 特設会場

★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&専門店での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20日(木・祝)～23日(日) 抽選日時／3月22日(土)・23日(日) 各日10時～18時
 場所／2階中央吹き抜け特設会場

★タリーズコーヒースクールに
 参加しませんか?
 ■コーヒースクールコース①
 ハンドドリップの基礎やお家でできるアレンジを学べるコース
 日時／3月17日(月) 13時～ 参加費／2035円
 ※豆1袋+イベントバッグのお土産付
 ■コーヒースクールコース②
 コーヒーの基礎知識や3つの

※ガソリンスタンドベトラスのレシートは対象外です

※一部対象外の専門店・レシートがございます

※ガソリンスタンドベトラスのレシートは対象外です

★専門店お買物券10% Back Sale
 3月20日(木・祝)～23日(日) 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円ごとに、専門店でご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント!
 レシート対象期間／3月20日(木・祝)～23日(日) お買物券引換日時／3月22日(土)・23日(日) 各日10時～18時
 お買物券ご利用期限／4月30日(水)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

★期間限定催事「バッグ・服飾 雑貨販売(シユガーロック)」
 日時／3月7日(金) 6月30日(月) 10時～18時(予定)
 場所／2階中央吹き抜け(専門店 THE SHOP TK向かい) 特設会場

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

都城市出身で、現在関東の音楽大学に通う小久保直音さん。関東でジャムセッションに参加し、即興で生まれる音楽の魅力に感銘を受ける。「この楽しさを地元でも広めたい」——そんな思いから、新たな挑戦をはじめた。都城市には、若い世代が楽器を披露する場が少なく、挑戦の機会が限られている。「もったいない」と感じた小久保さんは、誰もが気軽に参加できる場を作りたいことを決意。自身もかつては「怖い・不安・恥ずかしい」と感じていたからこそ、二歩踏み出す大切さを伝えたいと考えている。

★P15も御覧ください
 ■チケット問合せ/小久保
 TEL 090-5479-11640

地元から音楽の輪を広げる——小久保直音さんの挑戦

都城市出身で、現在関東の音楽大学に通う小久保直音さん。関東でジャムセッションに参加し、即興で生まれる音楽の魅力に感銘を受ける。「この楽しさを地元でも広めたい」——そんな思いから、新たな挑戦をはじめた。都城市には、若い世代が楽器を披露する場が少なく、挑戦の機会が限られている。「もったいない」と感じた小久保さんは、誰もが気軽に参加できる場を作りたいことを決意。自身もかつては「怖い・不安・恥ずかしい」と感じていたからこそ、二歩踏み出す大切さを伝えたいと考えている。



都城市出身で、現在関東の音楽大学に通う小久保直音さん。関東でジャムセッションに参加し、即興で生まれる音楽の魅力に感銘を受ける。「この楽しさを地元でも広めたい」——そんな思いから、新たな挑戦をはじめた。都城市には、若い世代が楽器を披露する場が少なく、挑戦の機会が限られている。「もったいない」と感じた小久保さんは、誰もが気軽に参加できる場を作りたいことを決意。自身もかつては「怖い・不安・恥ずかしい」と感じていたからこそ、二歩踏み出す大切さを伝えたいと考えている。

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

都城市出身で、現在関東の音楽大学に通う小久保直音さん。関東でジャムセッションに参加し、即興で生まれる音楽の魅力に感銘を受ける。「この楽しさを地元でも広めたい」——そんな思いから、新たな挑戦をはじめた。都城市には、若い世代が楽器を披露する場が少なく、挑戦の機会が限られている。「もったいない」と感じた小久保さんは、誰もが気軽に参加できる場を作りたいことを決意。自身もかつては「怖い・不安・恥ずかしい」と感じていたからこそ、二歩踏み出す大切さを伝えたいと考えている。

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

今開催される「世代を超えたセッション」では、宮崎を代表するプロのドラマーたちと、地元の若手バンドが共演する。一般参加者もスティックさ支持ってくれば、プロとセッションできる貴重な機会だ。初心者も経験者も音楽が好きなら誰でも楽しめる。二歩踏み出せば、新しい景色が広がる——小久保さんの挑戦が、都城の音楽シーンに新たな活力をもたらすだろう。彼の情熱が生み出す音楽の輪をこれからも期待したい。

受講科目	受講期間	開講日	受講料	受講科目	受講期間	開講日	受講料
1 木造建築科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30~16:35	4/10(木)	60,000円(1年分)	9 手編科	全20回(火曜日) 10:00~15:00	4/8(火)	35,000円
2 建築塗装科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30~16:35	4/10(木)	60,000円(1年分)	10 着付科	全10回(木曜日) 昼13:00夜19:00(各2時間)	4/3(木)	18,000円
3 左官タイル施工科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30~16:35	4/10(木)	60,000円(1年分)	11 フラワーアレンジメント科	全10回(隔週金曜日) 9:00~12:00 2名募集	4/11(金)	23,000円
4 造園科(注)	2年(土曜日/年間35回) 8:30~16:35	4/12(土)	60,000円(1年分)		全10回(隔週土曜日) 9:00~12:00	4/12(土)	23,000円
5 和裁科 月・木コース	6ヶ月(月・木曜日/全30回) 9:30~15:00	4/7(月)	45,000円	12 CAD建築科(※) 文字入力のできる方	全28回(月・木曜日) 19:00~21:00	4/10(木)	50,000円
6 和裁科 火・金コース	6ヶ月(火・金曜日/全30回) 10:00~15:30	4/8(火)	45,000円	13 はじめてのワード・エクセル(※)	全12回(毎週木曜日) 19:00~21:00	4/10(木)	30,000円
7 洋裁科 3名募集	全20回(木曜日) 9:30~15:00	4/3(木)	50,000円	14 パソコン入門(※) ワードの基本操作・入力	全8回(毎週土曜日) 10:00~12:00	4/19(土)	20,000円
8 洋裁科 5名募集	全12回(第2・第4土曜日) 9:00~12:30	4/12(土)	23,000円				

●(※)については、最少開講人数に満たない場合は、中止の可能性があります。
 ●(注)は関連業種雇用保険加入の方対象。
 事業主の方は上記の受講料とは異なります。

お申込み・お問合せ
職業訓練法人 都城地域職業訓練校 〒885-0017 都城市年見町13-11
 受付時間 17:30まで(月～金)
 電話 0986-23-2316 Eメール jimukyoku@msk.ac.jp 都城職業訓練校 検索
 ★ココ
 オートバックス ● FIT365 ● 香餌莉屋 ●
 イエローハット ● 三級一級 ●
 一部地域 ● ペテスタクリニック ●

産地の味わいの違いを実際に飲んで学べるコース。スイーツとのペアリングもお伝えいたします。

日時／3月3日(月) 13時～
3月24日(月) 13時～

参加費／2035円
※豆1袋+ビーンズメジャース
プーンのお土産付

■コーヒースクールコース③
カップリングでコーヒード豆の風味をダイレクトに楽しんだり、抽出器具ごとにコーヒード豆の味を比べてみたり、ワンランク上のコーヒード体験ができるコース

日時／3月10日(月) 13時～
参加費／2035円

※豆1袋+ビーンズメジャース
プーンのお土産付

場所／イオン都城店1階
タリーズコーヒード

(3コース共通)
※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／タリーズコーヒード
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

※イベントは諸事情により場所・日時の変更、中止になる場合がございます

※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

イベント情報

★スーモカウンターで
家づくりの悩みを相談
「スーモカウンター」では憧

れのマイホームを手に入れるために必要な、家づくりのノウハウを学べる、無料講座や個別相談会が開催されています。詳細は裏表紙をご覧ください。

日時／2月25日(火)
3月16日(日)

①10時半～
②13時半～
③15時半～
(各回約90分)

※当日予約もOK! 予約優先
※上記以外の日時での受付も可能
料金／すべて無料

場所／イオンモール都城駅前店2階
都城市栄町4672-5

■問合せ／スーモカウンター
☎0120-3000-829

「さりしまフォーラムを見て」
とお電話ください

★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／3月4日(火) 開講
場所／南拓明館

■問合せ／南拓明館
☎0986-22-8535

★ホームリノベーションあかつき
第17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、リフォームコンテストでも実績のある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20万円もらえる「子育てグリーン住宅支援事業」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っているので、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16日(日) 10時～17時
場所／タカラスタウンダード
都城シヨールーム
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
LINE ID / @863uskzp

★3000人以上の方に会場
いただきました!
(一社)日本住宅取得応援協会
× さりしまフォーラム
コラボで開催決定!
参加費無料 お土産付き!!
第102回 後悔しない
家づくり勉強会

毎回大好評! これまでに約3000人以上の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた人気を博している勉強会。「地震に強い耐震性の高い住宅の秘密」や「物価高の時代に住宅を購入する秘訣」

「1000万円差がつく住宅ローン選び」など、内容が盛りだくさんです。

お子様をお預かりする託児サービスもご用意しています。ぜひご家族でお越しください。

お申し込みはHPをご覧ください

お食事宅配サービス

新商品
販売スタート!



- ❑ 冷蔵で1日分ずつ毎日お届け!
- ❑ 献立の悩みをズバリ解消! カロリー・塩分計算 栄養バランスを考えた
- ❑ 毎日笑顔でお声かけ! 離れてお住まいのご家族の方も安心 ※画像は小町コースの一例です。

毎日の食事を健康的に!

小町コース (日替わり)	290カロリー基準 塩分相当量2.2g以下
月～金曜の5日分 1人用	通常 2,750円を 2,200円 税込でお届け
おかずコース (日替わり)	400カロリー基準 塩分相当量3g以下
月～金曜の5日分 1人用	通常 3,250円を 2,600円 税込でお届け

※3/3～3/31の週分を新規申込みされたお客様。

まずは5日間だけでも試されてみませんか!

九州を元気に!! ショクジコーポレーション

お申込みは OK! 0120-222-135
お電話1本で 通話料無料

受付時間／午前9時～午後5時30分(月～金曜日)

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
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。

第75回 都城もちお桜まつり
3月下旬～4月上旬開催予定
※P10もご覧ください

鎮座地 都城市横市町6691
電話 0986-22-2133

着物を洋服感覚で
着たい貴方に

自分で
簡単着付

二部式きもの

思い出の着物を手軽に
着物リメイク承ります。

おでかけや食事会などの
あつまりに。

二部式きもの
体験会開催!
詳細はP26をご覧ください。

染色補正一級技能士の店

着物専門の きぬた

都城市妻ヶ丘町12-11 定休 / 日曜・祝日
営業時間 / 10:00～18:00
TEL 0986-25-7272

着物クリーニング
着物レンタル



日時／3月16日(日) 13時～16時半
 (開場12時40分)
 会場／道の駅都城NOLLI
 多目的室 ルーム1・2
 都城市都北町5225-1

料金／無料
 定員／限定10組 完全予約制
 ※事前アンケートにご協力いた
 だいた方から、先着順の受付
 けとなります。

※お申込み多数の場合、抽選と
 なる場合がございます。

参加者全員に、美味しいお肉が
 大人気の「焼肉みひろ」3000
 円分の商品券をプレゼント♡
 ■問合せ／きりしまフォーラム
 ☎0986-26-5836

★第75回都城もちお桜まつり

「日本さくら名所100選」
 にも選ばれている「母智丘公園」
 で、「もちお桜まつり」を開催し
 ます！ 75回目を迎える今回も
 ライトアップや出店など、内容
 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・さくら副女」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、大人も子どもも楽
 しめるイベントが満載です♪
 日程／3月29日(土)・30日(日)
 ■問合せ／一般社団法人
 都城観光協会
 ☎0986-38-2460

★ピートを融合…世代を超えた

セッション！

Zeppのドラマーとして活躍
 している「トシ永井」さんをは
 じめ、プロのドラマーが大集
 結！ あなた×プロドラマーと
 のセッションコーナーもありま
 す。ステイックだけでもって、さ
 あ！ 集まれ！

日時／3月20日(木・祝)

開場 16時
 開演 16時半
 料金／一般1000円
 高校生以下500円

場所／都城市総合文化ホール
 (中ホール)

■問合せ／
 ☎090-5479-1640
 (小久保)

★ゆぼっぽ！

エステ体験会開催！

湯上りのほかほか柔らかい肌
 に、極上のエステを体験しませ
 んか？ 気になるシワ、たるみ
 …… 弾むあがるふっくらハリ
 肌へ。毎月1回、日曜日に開催
 していますので、ぜひ体験くだ
 さい。

日時／3月9日(日) 12時～19時
 料金／

毛穴エステ1500円(40分)
 毛穴洗浄&毛穴吸引
 1000円(30分)
 ショルダーマッサージ
 600円(10分)

場所／かかしの里ゆぼっぽ
 都城市山田町中霧島3340-2

■問合せ／
 ☎090-11167-7144

子育てイベント情報 三股町

★おはなしかい(予約制)

読み聞かせボランティアア
 ループ「おおきな木」による絵
 本の読み聞かせの他、紙芝居、パ
 ネルシアター、エプロンシア
 ターなどをおこないます。

日時／3月6日(木)

10時～11時
 場所／総合福祉センター「元気
 の杜」内 三股町子育て支援
 センター

★親子ふれあいコンサート

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25日(火)

10時半～11時半
 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

その他の情報

★山田町で唯一の学習塾！

やる気のある

小中学生大募集中!!

アットホームな雰囲気の中
 で、完全一対一の個別授業で苦
 手教科を楽しく克服！ 他塾で
 断られたお子様の受け入れも
 行っております。入塾を検討中
 の方は、お気軽にお問合せくだ
 さいね。春休み期間中に学力
 アップできる春期講習生も募集
 中です。

春期講習／3月25日(火)

4月10日(木)

■問合せ／キラキラ塾 Rise
 ☎070-7566-5568

頭痛 肩こり めまいでお悩みの方

あなたに合った漢方をお選びします。

イスクラ冠元顆粒

事前にお電話いただくとスムーズに相談できます！

おくなり処 かわぐち／川口鍼灸院
 Tel.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

都城市都北町5985-1
 定休／日曜日

Instagram

3/4(火)開講! (初心者向)
宅建必勝通学講座

3月生 生徒募集

無料体験可能! 火・水曜日18:00～予約受付中!

受講料:200,000円 テキスト代込!!

～資格の時代～(有)拓明館

0986-22-8535
 都城市下川東3-18-5
 info@takumeikan.com

必勝宅建基礎 WEB講座も開催!

詳細はお問合ください

今しか残せない
 思い出の一枚

大事な
 新入学のお写真

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

HP https://shioya-ps.com

公式LINEはコチラ→

塩屋写真館
 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。

日	月	火	水	木	金	土
						1 院長 小山田先生
2 休診	3 院長 小山田先生	4 院長 小山田先生	5 休診	6 院長	7 院長 小山田先生	8 院長 小山田先生
9 休診	10 院長 小山田先生	11 院長	12 休診	13 院長	14 院長 小山田先生	15 小山田先生 南村先生
16 休診	17 院長 小山田先生	18 院長 小山田先生	19 院長	20 休診	21 院長	22 院長
23 休診	24 院長 小山田先生	25 院長 小山田先生	26 休診	27 院長	28 院長	29 院長 南村先生
30 休診	31 院長 小山田先生	【平日】 9:00～11:30 15:00～17:30		【土曜日】 9:00～11:30 14:00～15:30		

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

春の習い事特集♪

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!!



スカイウォーカードローンスクール ☎0986-51-8823

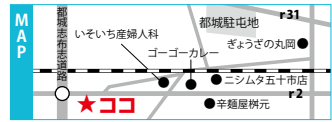


今がチャンス! 助成金活用で お得に目指せるドローン国家資格!

ニシムタ五十市店のすぐそば!! 都城初(※)のドローン唯一の国家資格が取得できるスクールです! 最短2日間で取得できるのも魅力! ドローン技術は、空撮、物流、農業、点検作業など、さまざまな分野で注目されています。そして今、二等無人航空機操縦者技能証明書は、その第一歩として最適な資格です! 「ドローン国家資格」が取得できる学校で、あなたの可能性を広げませんか? (※2024年6月時点)

今なら! 助成金活用で
初學者コース受講料 **61,290円~**
●通常価格297,000円~
経験者コース受講料 **32,650円~**
●通常価格165,000円~

都城市平塚町2980-2
ドローンのことなら何でも
お気軽にご連絡ください



生徒さんコメント

最初は法律や基本運用の説明が中心で緊張しましたが、安全への意識が高まりました。教官のわかりやすい説明のおかげで安心して学習できました。実際のドローン操作では最初は苦戦しましたが、コツを掴むとスムーズに。特にホバリング成功時の達成感は大きかったです。最終日は応用操作やシミュレーションを行い、実践的な技術を学びました。総じて、安全管理の重要性を理解し、仲間との交流も良い経験となりました。

スカイウォーカードローンスクール

中馬さん

生徒さんコメント



テニスは一生続けられるスポーツなので友達や家族で楽しみながらできます。心肺機能、持久力、瞬発力などが鍛えられ、結果的に総合的な運動能力が向上します。子供達には、出来なかった事ができるようになる喜びを幼いころに多く体験させたいと思い、テニスを始めさせました。皆さんも一緒にテニスをどうですか?

岩満栞ちゃん & 岩満栞ちゃん

クラブハウス イワキリ

iwakiri クラブハウス イワキリ ☎0986-26-3288



年齢問わず楽しめる!! テニスでかなえる健康

小さいお子様から楽しめるテニス!! 優しく丁寧に教えているので、初心者も安心して通えますよ。また、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!

◇無体験料レッスン実施中!!◇

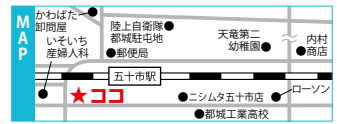
どなたでも参加できます! ラケットやシューズはレンタルがあるので、運動のできる格好で来てください。

テニススクール無料体験開催!! 参加者募集中!

	キッズクラス	ジュニアクラス	一般クラス (初心者中学生以上)
3/8・22	9:00~9:50	15:30~16:30	10:00~11:15
3/20 (木・祝)	10:00~10:50	11:00~12:00	11:00~12:15

※前日までにお申込みください

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!



キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



やる気のある 小中学生を募集!

1人ひとりに
寄り添った指導で、
輝く未来に向けて
全力でサポートします!

理数特化!!「1対1の完全個別指導」

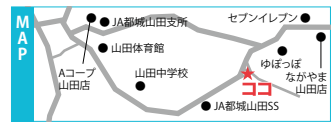
一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、完全個別のカリキュラムが大好評! フレンドリーな先生と一緒に「学ぶ楽しさ」を身につけられます。
☆定期面談・LINEを使った無料の宿題サポート、入試に向けた面接指導など、手厚いサポートで強力にバックアップ!
詳細は入塾前の面談にてご説明いたしますので、お気軽にお問合せください!

年会費及び入塾金ゼロ!! ※完全予約制

山田町で唯一の学習塾!

★春期講習生募集★ 詳しくはP19をご覧ください

都城市山田町山田2687-1
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)



生徒さんコメント

里香先生は分からない問題を楽しくより分かりやすく教えてくれる先生です。学校の授業の問題が簡単に解けてしまいます。数学や算数が苦手な人は、ここがおすすめです。これからも里香先生と頑張っていきます。

R.Sさん

キラキラ塾 Rise

楽しく学べるパソコン教室内
さんすう数学教室 都城上東教室 ☎0986-58-8620



お子さまの“さんすうカ”をガンガン伸ばせる!
 幼~小中学生向けの学習コース新設!

★学習教材で人気のヒューマンアカデミー監修★
 丁寧な指導で大人気の教室から、幼~小中学生向けのコースが誕生! 「**通塾型タブレット学習教材**」という新しい学習スタイル! 基本が自宅でのタブレット学習なので、無理なく自分のペースで進められ、週に1回先生が学習習慣と実力アップをサポートしてくれるので安心です。タブレット学習や塾は続かなかつた...というお子さまはもちろん、習い事デビューにもぴったりです。

新コース設立キャンペーン! ※2025.3/31迄有効
 ■入会金**50%OFF!!** 11,000円→5,500円
 ■タブレットレンタル料**3ヵ月無料!** (通常1,650円/月)
 ※初回のみ教材費6,820円がかかります
 まずは体験してみませんか? お得なこの機会にぜひお試しください!
 都城市上東町3街区11号 定休/日曜日
 営業/9:00~20:00 ※土曜日は18:00迄
 体験の申込はお電話またはQRコードから→



生徒さんコメント

うちの子ははじめてまだ3か月ですが、
 二学期の通知表では「たいへん良い」
 が増えました!特に「授業に対する意
 欲」が上がリ、苦手だった算数にも自信
 がついてきたようです。毎日タブレット
 で無理のない範囲でコツコツ勉強する
 習慣が、大きく影響しているのかなと
 感じます。楽しく続けられることで、前
 より勉強に前向きになった気がします。
 成長が感じられて、親としてもとても嬉
 しいです!

楽しく学べるパソコン教室

Kくんお母さん



生徒さんコメント

- ・お友達もできて、教室の日が楽しみ
 まで待ち遠しい。
- ・むずかしくても、うまくできた時に
 すごくうれしいです。
- ・マイクラのアイテムが使えるので
 ワクワクする。
- ・自分の作りたいものが作れるのが
 楽しいです。
- ・パズルみたいに組み立てるところ
 が面白い。

(株)西部電通

株西部電通 ☎0986-36-4196 ☎090-9583-7255



マイクラや、ロボックスを使った
 小学生・中学生向けの
**エンターテイメント型
 プログラミング教材ブランドです。**

★ここが人気のポイント★

1. Youtube風に編集した動画教材!
2. エンタメ性の高さ!
3. 思考力を鍛える工夫!
4. 図解で分かりやすく!

プログラミング教育は、基礎学習となり
 次世代において非常に重要な「学び」
 となってきています。学年からでも楽しく
 学習できるので、まずは無料で体験して
 ください。

「フォーラム見たよ」で
 入会金 通常10,000円▶▶▶半額!! (4月末迄)
 ネットで体験申し込み+口コミで
 全員に**2,000円**分のアマギフプレゼント!!

北諸郡三股町花見原7-10
 『西部電通』で検索!!
 受付期間: 平日9時~17時 電話or公式ラインor来店

公式LINEは
 こちら



英語アカデミー・イングラム ☎090-4994-0294



英語が苦手なお子さんを
3ヵ月で得意にします!

英語はカンタンです!!

英語は正しい方法で学べば、誰でもカンタンに理
 解できる教科です。苦手だった英語が、最も得意に
 なったというお子さんを何人も見てきましたので、
 焦る必要はありません。イングラムではマンツーマ
 ンでお子さんに寄り添いながら、英語力を向上さ
 せます。ぜひ気軽に、無料体験にお越しください。

小学生コースも充実しており
 英語の基礎を学ぶことができます

◆中学生コース◆ 19:30~21:00
 ◆高校生コース◆ 19:30~21:00
 マンツーマンレッスンのため
 時間は柔軟に対応します
 都城市立野町3618-2 ホームページ→
 (メディカルシティ東部病院前)
 E-mail/englam112@gmail.com

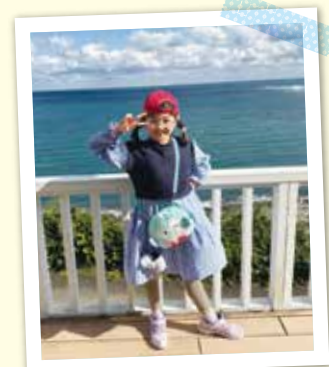


生徒さんコメント

小学生のころから、『英語学院イン
 グラム』に通っています。英検のレス
 ンは楽しくて、とても充実していま
 した。また医学部を受験する時にも、英
 語は、とても役に立ちました。

愛理さん

英語アカデミー・イングラム



生徒さんコメント

Andy 先生が面白いので毎週の
 レッスンが楽しいです!
 do&be で習ったことが、
 学校の授業でも役に立っています。
 ハロウィンとクリスマスのパーティーも
 楽しみです。

あんちゃん

do & be English School

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



楽しいから続けられる英語♪
新学期 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、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!
 「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!
3月末まで入会金半額!

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。



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

一部改装して、リニューアルOPEN!



回転寿司のメニューが加わり、さらに充実しました! 寿司虎亭のお弁当のほかに回転寿司のお持ち帰りを注文することもできます♪ もちろん、従来通りのお膳やコース料理、逸品料理もお楽しみいただけますので、ぜひご来店ください。

店舗情報

Instagram →



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)

3月1日(土)
リニューアルOPEN!

季節限定

春のお祝い膳

..... 3,608円

刺身2種盛、桜鯛の若狭揚げ、
季節の天ぷら、寿司、
汁物、小鉢、茶碗蒸し

入学式や卒業式、歓送迎会など、お祝い事が重なるこの季節お祝いの席に寿司虎亭の「春のお祝い膳」はいかがでしょう。



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



CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877

お花見のお供に絶品中華を♡



老若男女問わず、人気を博している本格中華のお店。お家や外出先でも、お店の味を堪能できるお弁当が完成しました。一つで、人気の中華料理を一度に味わえる満足の逸品! お花見に持って行くと、「花より中華」になってしまうかも!? ぜひご賞味ください。

店舗情報

Instagram →



都城市早水町17-4-1 定休/木曜・第1、第3水曜日
営業/11:00~14:30(L.O.14:00) 駐車場/あり
17:30~21:00(L.O.20:30)

お花見にピッタリ!!
TAKE OUT MENU

絶品中華を独り占め♪
お弁当 1,200円~



みんなで美味しくシェア!

中華オードブル

・2名様盛り 3,000円
・3~4名様盛り 5,000円
・5~6名様盛り 7,000円

※写真は3~4名様盛り
※すべて前日迄の要予約



味のスカイライン・利休

☎ 0986-24-3033

お弁当のことならお任せあれ!



仕出し・お弁当・オードブルの専門店『味のスカイライン』。系列店の『利休』で販売されているお弁当もさることながら、ボリューム満点のオードブルも人気です♪ お花見や運動会・様々なイベントに最適な一品です。この機会に是非ご賞味ください。

店舗情報

Instagram →

利休お弁当メニュー

- さげ弁当 800円
- のり弁当 600円
- 幕の内弁当 650円
- チキン南蛮弁当 700円
- からあげ弁当 600円
- エビフライ弁当 700円

※お電話でのご予約がおススメです。
南横市店ではご用意できない商品もあります。



Instagram →

店舗・メニューについてはInstagramをご確認ください。



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

出会いの季節、春限定パンも続々登場!



彩り豊かな期間限定のパンが登場! いちごが中までたっぷり入った「イチゴサンド」や、サクサクのデニッシュ生地にカスタードと生クリームを合わせた極上のデニッシュは、春のご褒美にぴったり。さらに、新登場の「ガナッシュモアデニッシュ」は、濃厚なチョコレートと香ばしいデニッシュの組み合わせがクセになる一品! 毎年大人気の「さくらあんパン」もお見逃しなく♡

店舗情報

LINE公式アカウント



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

新登場! 期間限定

ガナッシュモア
デニッシュ
270円
焼きマッシュマロとガナッシュの組み合わせが絶妙♡

クワトロ
デニッシュ
290円
いちごをふんだんに使ったスペシャルデニッシュ

いちごサンド
480円
生クリームと採れたていちごが♡

大人気
さくらあんパン
150円



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

簡単調理で美味しさ満点!!



国産鶏肉に自社栽培のしいたけ・きくらげをブレンド。炭火焼にして、美味しさをギュッと閉じ込めた逸品です。電子レンジで簡単に温められる手軽さが◎。晩酌のお供としてもオススメです。お土産としても喜ばれますよ! リピーターの多い人気商品をぜひご賞味ください!

店舗情報

Instagram →

炭火焼の美味しさがお酒との相性抜群!!

- ・鶏ときのこの炭火焼
- 香り高くクセになる♡
- 新感覚餃子
- ・きのこ餃子

フォーラム読者に
お届けするお取り寄せ企画

鶏ときのこの炭火焼
3袋で1,620円
+
通常送料がかかるところ
送料無料!



ネット注文は
こちらから!

都城市山之内町山之口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

パティスリー ルナミエンス

@lunamience_miyakonojo

ホワイトデーの贈り物は、ルナミエンスで



2025年2月号の盆地アワードでランクインした『パティスリー ルナミエンス』。チョコレートやケーキに始まり、焼き菓子など豊富なラインナップ! 原材料が高騰する中でも、店主が「自信を持って美味しいと言える製品を食べていただきたい」という願いを込めて、マーガリンなどは一切使用せず、良質な厳選したバターのみを使用しています。ホワイトデーのお返しや、大切な方へのプレゼントにいかがですか?

店舗情報

最新情報は Instagram で

住所 都城市妻ヶ丘町15-14
営業 / 10:30~12:30 13:15~17:00(土曜日のみ15:45閉店)
定休 / 不定休(売切れ次第閉店あり) ※インスタで情報をお伝えします。
駐車場は店舗裏手の18,19,21番をご利用ください。



ボンボンショコラ ラインナップ



スタンダードな詰め合わせ /
■ **ボンボンショコラ**
(5個入り/1,450円・10個入り/2,800円)
大隅半島の特産品を使用 /
■ **鹿児島ショコラ**
(5個入り/1,450円・10個入り/2,800円)
1個〜も購入可能です。
単品は12種、詰め合わせは4種
をご用意しております。



トラットリア フィオーレ

☎ 0986-58-7930

カジュアルに楽しむ本格的イタリアン



厳選素材を使用した、シンプルながら深みのある味わいが大人気です! 店内はこじんまりとした温かみのある空間で、座敷もあるのでお子様連れでも安心ですよ! デートはもちろん女子会や、家族でのランチタイムなど、あらゆるシーンでご利用いただけます。

店舗情報

都城市中町16-12 定休/火曜日
営業 / (昼) 11:30~14:30 (LO13:30)
(夜) 18:00~23:00 (LO22:00) (月・水・金・土・日のみ)

ランチコース

バスタランチ 1,700円
サラダ・スープ・パン
食後のドリンク付
メインランチ 2,200円
サラダ・スープ・パン
食後のドリンク付
+300円でデザートが
つけられます♡

予約時に
「きりしまフォーラム見た」で
アイスクリームプレゼント!



Instagram →

図書館 (Mallmall) の
すぐ横
駐車は立体駐車場を
ご利用ください



KYOZA

京子おばあちゃん
秘伝の餃子ここに皆伝!



2024年11月に広原町にオープンした、無人餃子販売所『kyoza』。餃子はお肉・野菜がたっぷり入っているため、十分な食べ応え! ニンニクがガツンと効いているため、お酒のお供にもピッタリですよ!
品切れ続出! イチオシメニュー
■手羽餃子1パック..... 1,000円
■ノーマル餃子1パック..... 500円
※餃子のお肉は宮崎県産の豚肉を使用
※手羽餃子は数量限定です。

店舗情報

Instagram →

都城市広原町15-10
営業 / 24時間営業・無休
駐車場 / 中華鍋と共有駐車場
お支払い / 現金・メルペイ・PayPay・d払い



梶見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141
リピーターの多いお店!
本当に美味しくてごめんなさい!



4種の中からセット1,000円 たまご焼き弁当500円
【たれ・塩で選べます】
・もも(骨なし) 480円(200g)
・むね(骨なし) 460円(200g)・ミックス(もも・むね) 480円(200g)
・肩肉(骨なし) 250円(100g) ・砂ずり 250円(100g)
【塩のみ】
・ナンコツ 300円(100g)
・手羽先 100円(1本) ・皮 250円(100g)
※1人前=約200g
【その他】からあげ・各種お弁当・ポテト
たまご焼き・ふくれ菓子・オードブル
TEL 一本でご予約OK!

店舗情報

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

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わクッキー&チョコレートを贈ろう♡



お店に並ぶとすぐに売り切れてしまうほど大人気の「アイシングクッキー」! かわいい見た目と間違いない美味しさで、ホワイトデーのプレゼントにぴったりです。さらに、こだわりが詰まったチョコギフトも大好評。とろけるような口どけのショコラは、自分へのご褒美にも、大切な人への贈り物にもおすすめです!

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 不定休



ホワイトデーフェア

【生チョコレートギフト】
トリュフ4個セット
生チョコブランデー



贅沢! ソフトクリーム

北海道産の牛乳を使用した
贅沢濃厚なソフトクリーム!
一度食べたら
やみつきになりますよ!



marble Hair Lab.

看板娘を激写

新しく入社されたばかりのおふたりに、お話を伺ってきました!



キュートな笑顔に癒される♡
marble Hair Lab.
スタッフ
千田 ひかるさん(22歳)

PROFILE

◎特技・趣味...特技は、10年以上していたバスケットボールです。趣味は、最近はゲームとアニメを見ることです!
◎好きなタイプ...優しい人です。顔は芸能人で言うと二宮和也です!
◎本人からのコメント...お客様を心の底から笑顔にし、大満足させられる美容師を目指しています。シャンプーにもたくさん入っているので、気持ち良い、心地よいシャンプーの空間を作れるようにしていきます! スタ일리ストに向かって頑張ります!!



Vol.73

PROFILE

◎特技・趣味...趣味は韓国ドラマを見ること、推しのライブに行くことです!
◎好きなタイプ...優しく笑顔が素敵な人です。
◎本人からのコメント...小さい頃から夢だった職業につけて、毎日楽しく過ごさせて頂いています。自分が楽しくないとお客様を楽しませる事はできません。まだ緊張して笑顔を忘れてしまいましたが、来店された際には気持ちの良い笑顔でお迎えます!



ノリが良く可愛くハッパン♡
marble Hair Lab.
スタッフ
花房 夏巳さん(19歳)

きっちょかと Color

気分一新! 新生活を美しく彩りましょう!

カラー専門店だからこそ実現できる、低価格・高品質クオリティをぜひ一度実感してください! 満足度の高さが自慢のサロンです!



ここが低価格&高品質のヒミツ

・お客様自身によるセルフドライを
お願いしています
※ブリーチとデザインカラーは
行っておりません。

お客様に喜ばれる理由/
■シャンプーが手洗い
カラー専門店では珍しい手洗いシャンプー。プロが毛穴の汚れまでしっかり洗浄します。
■最高級のドライヤーとヘアケア用品
高級サロンで使用されているヘアケア用品を使用することができます。セルフドライでもサロン仕上げのようなつやさら髪に♪
■話題の『marbb』を使用
髪の広がりを抑え、くせ抑制効果も期待できます♪



初回限定 フルカラー ¥4,000 → ¥3,500 リタッチ ¥3,500 → ¥3,000

☎ 0986-88-0329

ご予約はお電話または公式LINEからお願いします!
北諸県郡三股町花見原8-8
営業/カラー 9:00~17:00
定休/水・日・祝日・第3火曜日、その他不定休

Instagram



LINE



内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

~癒し処~ Ku'u Punahale (クウプナヘレ)

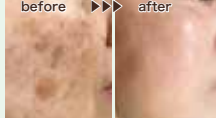
メンテ姉妹店

肌再生美容「Dr.ピュールポーテ」のライセンスサロンとなり、さら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。

合ったものを提案させていただきます。

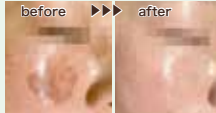
▶▶▶ シミ特化

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 ¥16,500



U様 お喜びの声
こんなにシミが取れるなんて、感謝しかないです! ゆかりさんに任せてホントにホントによかった!! 肌も若返ったみたいです。

シミケア トリートメント(120分)
通常 ¥22,000 →
初回お試し ¥16,500



Y様 お喜びの声
自分で見て周りの人から見ても、変化は一目瞭然! あのシミと共に生きていなくて済むなんて幸いです。でも、まだまだホームケアを頑張ります!!

Dr.ピュールポーテ Before:After 最優賞
全国約780店舗のライセンスサロンの中から、最優秀19件に選出。
U様Y様の2名が受賞しました!

▶▶▶ 毛穴特化

Dr.ピュールポーテハイドロジェニック トリートメント
通常 ¥19,800 → 初回お試し ¥16,500



肌診断+カウンセリング +シンプルスキンケア
¥5,500

☎ 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

詳しい情報やお客様の施術キコクは、
コチラをCHECK!



店長くろぎ

Mente for men (メンテ) クウプナヘレ姉妹店

男性の皆さん! プロのスキンケアを、ぜひお試しください!



シミ before after

たくさんの男性のお肌の悩みを解消してきた『メンテ』。ニキビやシミ、シワ、ひげそり負けなど、あらゆる肌トラブルをケアします。バック中は瞑想ができ、終わった後は頭の中もスッキリします! 気軽にご相談くださいね!

お客様の声

ひげそり負けで、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)

学生限定コースもご用意しています。
気軽にお問合せください!

大好評! 完全予約制

メンズフェイシャル スペシャルコース

ニキビやひげそり負け、シミ、シワなどあらゆる肌トラブルもケア。

¥16,500 → 初回お試し ¥13,200

肌診断 +カウンセリング +シンプルスキンケア
¥5,500

カウンセリング後にパーソナルスキンケアを提案します

☎ 070-1946-1784

※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※詳細は、クウプナヘレをご覧ください
※クウプナヘレ、メンテはご予約電話番号がそれぞれ違うので、ご注意ください
※ご来店時に身分証明書の提示をお願いいたします。

LINE



marble Hair Lab.

卒業おめでとうキャンペーン開催中!



新感覚! 髪質改善トリートメント登場!!
人生で一番きれいな髪になると話題沸騰中



Point1 抗酸化作用でハリツヤUP
髪内部に高濃度水素を浸透させることで、蓄積している悪玉活性酸素と反応させ抗酸化し、熱を加えることで髪の水分量がアップ。
Point2 加齢による髪の変化にも対応
高濃度水素の力で、加齢による抜毛や薄毛、白髪抑制効果も期待できます。
Point3 カラーと相性抜群
ハイブリーチ毛や縮毛矯正毛のバサつきや広がりを抑え、ツヤと潤いを実感できます。

こんな方にオススメ

- ハイトーンカラーで髪のダメージが気になる方
- 髪が広がりがり、うねり、まとまらない方
- 地肌も同時にケアしたい方
- 毎日ヘアアイロンを使う方

☎ 0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業/10:00~19:00(日曜日は18:00迄)
定休/月曜日、第1・3日曜日
https://www.marble-hair-lab.com



今年 卒業生 ご両親も W 卒業割

一律 20% OFF

■ カット+カラー	¥9,200 →	¥7,480
■ カット+パーマ	¥8,200 →	¥6,600
■ カット+カラー+トリートメント	¥14,400 →	¥11,520
■ カット+デジタルパーマ	¥14,400 →	¥11,520
■ カット+縮毛矯正	¥14,400 →	¥11,520
■ Wカラー	¥14,000 →	¥11,200

※各メニュー詳細はご来店時、スタッフまでお気軽にご相談ください!

都城 マーブル GC

www.facebook.com/marble.hair.lab

Instagram @marble_hair_lab





まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

新生活は美しい艶のある
ヘアスタイルで迎えよう♡

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♪

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



妊活整体

ご自宅までの出張訪問
行っております!

妊娠後期でもご安心ください!

妊活や赤ちゃんへの整体に特化した婦人科妊活サロン『Kikoeta』。九州でも数少ない一般社団法人日本妊活協会承認の「子宝整体師」の資格を持つ先生が、整体だけでなく不妊や子育ての悩み、日常生活のアドバイスもしてくれます♪ 頭から足先まで全身のバランスを整える施術を受けて、妊娠しやすい体質を目指しましょう!

新規オープン
特別割引キャンペーン
5名様限定 [3回お試し]
子宝妊活整体
通常¥30,000
→ ¥9,980

不妊体質を作ってしまう
4つの要因

- 身体の歪み
 - ストレスや自律神経の乱れ
 - ホルモンバランスの崩れ
 - 冷えや血流の悪さ
- 施術を受けることで、不妊要因の改善につながりますよ!

☎ 090-5747-1854

曾於市財部町下財部 1637-8
(美容室愛さんの店舗内)
営業 / 10:00~16:00 (最終受付 15:00)
定休日 / 日・祝日 完全予約制
カード・PayPay決済準備中

ご予約は公式LINEから



悩める爪の救世主!
形の悪い爪がキレイな縦長になる



before



after
2年後

【こんなお悩みありませんか?】

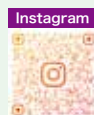
- ☑ 爪の形に悩んでいる
- ☑ 二枚爪、縦筋ができる
- ☑ 何もしても手がガサガサ
- ☑ 深爪、噛み癖が止められない
- ☑ 手元を隠してしまう

そのお悩み全て解決! / 隠していた指先から自信のある指先へ! プロのネイリストがあなたの爪をきれいで健康に♡ ネイルができない方も大歓迎です♪ ケアに特化した大人のネイルサロンです。

初回体験

爪をキレイにしたい方限定! 先着5名様のみ
通常価格 ¥8,000 → 体験価格 ¥2,000

北諸県郡三股町宮村 3609-3
営業 / 9:30 ~ 17:00
定休 / 日曜日・祝日
ご予約は公式LINEから→



Recruit きりしまフォーラム グラフィックデザイナー募集!

職種: グラフィックデザイナー
雇用形態: 正社員
業務内容: きりしまフォーラム誌面・広告制作 など
条件: Adobe Illustratorなどでの実務経験
月給: 20万円以上 (年齢・経験により応相談)
休日: 年間107日+有給休暇 勤務時間: 8時~17時 or 9時~18時
昇給年1回・賞与年2回 / 各種保険完備

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

お問合せはこちら

☎ 0986-26-5836

Instagram DMからのお問合せもOKです!

HP

Instagram



Beauty Space Béni リーズナブル×高品質! 美肌専門プライベートサロン

「明日は今日より美しく、大人のためのプライベートサロンエステ♡ 性別問わず、肌の状態は日々変化するもの。『Béni』では、オーダーメイドのスキンケアで、一人ひとりに合った最適なケアを提供します。都度払いOK&夜22時まで営業、忙しい方や学生さんも通いやすいサロンです。思春期のニキビ・脱毛ケアから大人のエイジングケアまで、幅広い世代の肌悩みに対応しています!



■脱毛メニュー

体どこでも1ヶ所 (VIO・顔別) … ¥2,000
VIOのみ …… ¥3,800
VIO+顔 …… ¥6,000
全身+VIO or 顔 …… ¥14,000

当サロンの脱毛機「バイマツハ」は、産毛から太い毛まで対応可能な高性能マシン。冷却機能付きで痛みを軽減し、肌に優しい施術を実現♪ さらに、美肌効果も期待できるため、脱毛と同時に透明感のある素肌へ導きます!

＼ VIO脱毛 初回半額!! /

実は悩んでいる人が多い!? VIO脱毛のメリット

- ※ 清潔を保ちやすい
- ※ 生理時の不快感を軽減
- ※ 自己処理の手間がなくなる
- ※ 肌トラブルを防げる
- ※ 将来の介護に備えられる



→ VIO脱毛は、清潔&快適に過ごせるだけでなく、介護時の負担を軽減するメリットも。

- ✓ 排泄時の清潔を保ちやすい
- ✓ 介助する側・される側、どちらも負担軽減
- ✓ ムシやかゆみを防ぎ、快適な毎日へ

清潔感アップ! 男性のヒゲ脱毛

- ✓ 毎日のシェービング時間を大幅短縮!
- ✓ 青ヒゲ・カミソリ負けから解放!
- ✓ 清潔感アップで第一印象も好印象に!

ひげどこでも3ヶ所 ¥4,800
ひげどこでも5ヶ所 ¥5,600
ひげ7ヶ所全部脱毛 ¥7,000
メンズVIO脱毛も行っています。

モニター様限定!
モニターを引き受けくださる方
メンズ脱毛ずっと半額!

定期的なスキンケアを使用したカウンセリングを行い、お客様のお肌に最適なケアを約1~2時間かけて丁寧に施術いたします。

☎ 090-2714-4405

都城市野々美谷町 1344
営業 / 9:00~22:00
不定休



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

ペットと一緒に働ける♪ セルフドッグスパ スタッフ募集中

「ペットと一緒に出勤したい!」そんなあなたにぴったりのお仕事!

★仕事内容★

- ◇お客様への利用方法のご案内 ◇店内清掃・備品の管理
- ◇ペットと飼い主様の快適な時間をサポート
- ★ペットと一緒に出勤OK★ ★トリマーの資格がある方歓迎★
- ★時給・待遇についてはお問合せください★

■wan-wan-spa TEL/080-9103-4977

宅建必勝通学講座! 無料体験実施中

「宅建通学講座ってどんな感じ?」「ついていけるか不安……。」
そんな方のために、無料体験をご用意しました!

- 3月生募集【3月4日(火)開講!】
- 毎週火曜・水曜日 18:00~体験可能
- 予約必須(テキスト等の準備のため)

実際に講座を体験して、自分に合っているか確かめてみませんか? お申込みはお早め!

■拓明館 TEL/0986-22-8535

美容業界で夢を叶えたい! エステスクール&オーナー制度

エステサロンの開業を目指す方へ、実践的な研修・レッスンをご提供!
当スクールでは、エステ技術の習得はもちろん、サロン運営に必要な知識やノウハウも学べます。研修・ミーティングスペースの利用も可能です!

さらに、オーナー制度に登録すると…

- ◆✓サロンを持たなくてもOK! ◆✓実際にお客様へ施術し、収入を得られる!
- 独立開業を目指す方、副業としてエステを始めたい方も大歓迎!
- まずはお気軽にお問い合わせください。

■Beauty Space Beni TEL/090-2714-4405

二部式着物無料体験

- 開催日 3月2日(日)
- 会場 都城島津邸 本宅
- 時間 10:00~16:00
- 参加料 小学生以上110円(本宅観覧料)

■きめたや TEL/0986-25-7272

本格イタリアンでゆるーく働こう♪

本格イタリアンなのにカジュアルスタイルが
自慢の当店で、一緒にゆるーく働きませんか?

「平日ディナー&週末ランチ・ディナーのスタッフ募集中!」

- ◆時給:1,000円(贅沢まかない付き!)
- ◆制服貸与(カジュアルなイタリアンスタイル♪)
- ◆未経験OK!(落ち着いた雰囲気職場です)

「ちょっと気になる…」くらいの気持ちでOK! お気軽に問い合わせください!

■トラットリアフィオーレ TEL/0986-58-7930

お客様の実体験を再現! ゆかり劇場始まりました♡

ゆかり劇場を通して、お手入れに行ってみただけ、どこに行ったら良いの? お肌の相談したいけど、サロンって敷居高い〜と感じていらっしゃる方に届くと良いな〜と思っています。

Instagram▼



■クブナヘレ TEL/070-1946-7772

STAFF

- 企画・制作 前田 夏美 高橋 音葉
- 米丸 拓馬
- 大西 学 森下 由夏
- 発行 霧島フォーラム

- 愛犬「ふうた」が初登場! 元気いっぱい(♂)ですが、最近【涙やけ】に悩んでおります…。手作りご飯でも、なかなか改善しません。良い対策があれば教えてください! (なっちゃん)
- バイクに乗りたくてウズウズしています。早く免許を取得して一人旅したいもんですね。乗るバイクはVTRかV-STROM250で悩んでいます。いやCL250も捨て難い! (ヨウ)
- 最近、個人的にゲームブームが再来してまして、兄と友達とヴァロラントに励んでいます。もうすぐモンハンも来るので、今年は豊作だ!!! (ヨネ)
- これまで数多のお風呂掃除道具を駆使してきたが、水垢に対しては最終的に歯ブラシこそが至高であると気付いた。ただ、磨ける範囲が狭いのが難点……巨人用の歯ブラシとかあれば……。 (お一)
- 少しずつ暖かくなってきて、お出かけが楽しみになる季節ですね。春のうららかな陽気の中、食べるお弁当は最高! 今月の特集記事もぜひ、ご参考になさってください♪ (もり)



日本占術協会占術士認定
原宿占館「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・令和 7
- 【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。

- 3月10日は、一粒のモミが万倍に実ること金運が高まる日として有名な一粒万倍日と、天の神様がすべてを赦すと言われる最大吉日の天赦日が重なります。さらに、金運が高まることで人気のある寅の日です。寅は「千里を行って千里を帰る」ということわざがありますが、出て行ったものが戻ってくるということで金運に結び付けて考えられています。臨時収入などを意識するのいいけれど、この日から貯金や投資、親切など、万倍に実ると嬉しいことを行うのもおすすめです。
- 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>

●幸運暦(無料あり) <https://destiny.cocoloni.jp>
●著書「元気のてんこ盛り! 絶賛発売中!」
Amazon <http://amzn.to/YCHTRv>

一白水星 今月は、コツコツと物事に取り組みます。家庭運がアップするので、できるだけ家族と一緒に過ごす時間を持ちましょう。ひな祭りやお花見などの行事を意識すると運氣アップ。

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、物事が急激に発展しようですが、話がトントン拍子に進んでも、喜んでばかりはられません。うまい話ほど冷静に判断して、お金だけ先に振り込むなど気を付けよう。

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

三碧木星 今月は、送別会やイベントなどで楽しい時間が過ごせそうです。コミュニケーション運が活発になるので、情報共有がおすすめ。風邪やインフルエンザの予防も心がけましょう。

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

四緑木星 今月は、心と時間に余裕を持つことがポイントです。自分の意思を優先するより、流れに任せるほうがスムーズです。自分磨きで最適な時だと意識して、目標を立ててみましょう。

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、仕事を通じて交流がはじまります。新たな出会いや取引に対して希望が持て、悩みごととも徐々に解決します。コツコツと根気よく取り組むと、好機を活かすことができます。

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、歓迎会やお花見など社交的になる環境が増え予定外の誘いも多くなりそう。素早い決断と積極的な言動がポイント。ただし、暴飲暴食やトラブルには気をつけよう。

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

七赤金星 今月は、権力闘争に巻き込まれる可能性があります。どちらかの派閥に入るより、中立の立場を選んだほうがベストです。余計な発言は命取りになるので、くれぐれも注意しよう。

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

八白土星 今月は、一気に名運が上昇しよう。持ち前の勢いを先見性というかたちに変えて発揮しよう。何かと注目を浴びる時なので、決断力や判断力を上手に活かせるように意識すること。

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、親分肌のような面倒見のよさが発揮できます。情の弱さにつけこまれないよう、心を強く持つことが重要です。秘密の話や儲け話、人のうわさ話などは聞かないように。

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

休日急患診療機関 【3月予定】

最新情報はこちらをご覧ください



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)

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

日	診療機関	住所	電話番号
2日(日)	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	小牧病院(整)	立野町	24-1212
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	とだか歯科医院	鷹尾	21-3618
9日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・ア)	早水町	36-6117
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	池之上整形外科(整・小・小)	上川東	23-2311
	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	永井歯科医院	八幡町	22-1080
16日(日)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	大橋クリニック(内・消・小)	庄内町	37-0539
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455
	都城こみぞ眼科(眼)	三股町	57-7722
	やすひさ歯科医院	安久町	39-5900
	20日(木)	山内小児科医院(小)	上町
森山内科・脳神経外科(内)		南鷹尾町	21-5000
三州病院(内)		花繰町	22-0230
柳田病院(外)		東町	22-4862
寺本整形外科医院(整)		北原町	22-1171
永吉眼科医院(眼)		姫城町	22-1530
はた歯科医院		南横市町	22-3005
23日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	もちお蛸原医院(整・形)	蓑原町	21-5355
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133
	花森歯科医院	都原町	25-8345
30日(日)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
	きたむら皮膚科クリニック(皮・ア)	吉尾町	38-7300
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817
	浜田歯科医院	牟田町	22-1355

読者コーナー

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

・先日の読者プレゼントに当たってすごく嬉しかったのですが、その後に買い物に行ったら交差点で横から車がでてきて、もう少しでぶつかりそうになりました。そこは当たらなくてよかったです(笑)。(三股のやっこ/69歳)

■ご当選おめでとうございます！しかし、ヒヤッとすることがあったようで、大事に至らず本当に良かったです。もし車にも当たっていたら、心からお祝いできなかったかもしれませんね……。お怪我がなくて本当に良かったです！

●猫退治

・妻のお家から「こらあ」と大きな叫び声、それと同時にドタバタとすごい音。何か大変な事があったのではと窓をあけると、野良猫を退治しているところでした。押し込み強盗じゃなくて良かったと、ほっと胸をなでおろしました。(まちゃママ/60歳)

■最近は何騒な事件も多いので、驚かれる気持ちとてもよくわかります。猫は強い匂いを嫌う傾向にあるので、糞をきれいやすいような場所に木酢液や竹酢液を撒いておくといいかもかもしれません。妻のお宅の方にも、もし機会があればお伝えしてあげてください。

●雪だるまつくろー

・隣の保育園の子どもたちが急にキヤーカー言い出したので何事かと思ったら雪が降りました。喜んで外で走り回ってました。(マンボウ/53歳)

■そういう日は雪降ってましたね！子どもにとっても、雪は特別なおもちゃのようなもの。子どもが雪でしゃく姿は、とてもかわいらしく見えます。

●猫退治
・妻のお家から「こらあ」と大きな叫び声、それと同時にドタバタとすごい音。何か大変な事があったのではと窓をあけると、野良猫を退治しているところでした。押し込み強盗じゃなくて良かったと、ほっと胸をなでおろしました。(まちゃママ/60歳)

●雪だるまつくろー
・隣の保育園の子どもたちが急にキヤーカー言い出したので何事かと思ったら雪が降りました。喜んで外で走り回ってました。(マンボウ/53歳)

3,000人以上の方にご来場いただきました!

一般社団法人 JHRYA 日本住宅取得応援協会 × きりしまフォーラム

家づくり勉強会

後悔しない!

第102回

勉強会

超物価高時代の今だからこそ、
安心安全な家を賢くお得に建てる方法を学ぼう!!

参加
無料

御夫婦でのご参加を
おすすめします!



「家が欲しいと考えている、すべての方におすすめです!」

家を建てるための情報が詰まった講演会

住宅ローン

住宅ローン選びで1,000万円も差がつく!
賢い住宅ローンの選び方とは?

耐震

耐震等級の落とし穴をご存じですか?
強い家と弱い家の見極め方

予算

一生のトータル支出を考えていますか?
家の予算+光熱費+修繕費

土地

不動産取引で失敗してしまう人の傾向を
徹底説明!

気候

南国宮崎に合わない家
宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?

基準

その基準で大丈夫?
先進国で最低基準の日本住宅とは?

素材

住んでからでは遅い! 素材選びの重要性
長持ちする家とは? 体に優しい家とは?

重要

家づくりで後悔しないために
知っておくべき7つの基本とは?

これまでに約3,000人の方が参加し

全員が「参考になった」と
回答しています!



ぶらぶら計算など必要な考慮事項も、
実に見た目を重視していましたがこの講演を聞き、そうではなく
様々な観点から家造りに関して考えることの大切さが分かりました。

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)

3月16日

13:00~16:30
(開場 12:40)

定員 10組限定 応募 締切 3月10日

※事前アンケートにご協力いただいた方から、先着順の受付となります
※お申込み多数の場合、抽選となる場合がございます

会場 道の駅 都城NiQLL 多目的室 ルーム1・2
都城市都北町5225-1

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

当選結果は、お電話にて通知させていただきます



https://kiri-fo.net

「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ておりますので
建設関係者様のご来場はお断りさせていただきます

ご家族応援企画

はじめてご参加の方限定

きりしまフォーラムから
参加者へのお土産付き!

みんな大好き! 宮崎牛を堪能できる
『宮崎牛指定店 本格黒毛和牛
焼肉みひろ』全店で使用できる

3,000円分の
お食事券をプレゼント♥



※写真はイメージです

※アンケートにご協力いただいて、勉強会にご参加くださった方全員にプレゼントします

Kids Room キッズルーム完備



お子様をお預かりする託児サービスもご用意
しています。小さいお子様がいらっしゃる
方も、ぜひ、ご家族でお越しください。

..... 好評につき宮崎市内でも開催決定!!

お問合せ

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

【個人情報のお取扱いに関して】お申込みいただきました個人情報は本イベントにのみ使用し、第三者に開示することはありません。

主催/一般社団法人 日本住宅取得応援協会 企画協力/きりしまフォーラム

充実の福利厚生♪ 働きやすい職場環境を整えています！

交通費支給 | ボーナス年2回 | 昇給年1回 | 資格取得支援

採用枠 残りわずか!

スタッフ 募集中!!

住宅型有料老人ホーム **れんげフォーラム** 三股 **ぱっぱフォーラム** デイサービス

介護職員(正社員)

月給 **232,000円~257,000円**
(各種手当・夜勤5回・宿直2回含む)

勤務時間 ① 7:00~16:00 ② 9:00~18:00
③ 13:00~22:00 ④ 16:00~10:00
①~③ 休憩60分 ④ 休憩120分

休日 月9日(2月のみ8日) 資格 初任者研修以上

介護職員(パート)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 7:00~22:00のうち 4~8時間程度

休日 シフトに準じて 資格 初任者研修以上

厨房(パート)

時給 **975円** (各種手当含む)

勤務時間 ① 6:00~12:00 ② 10:00~15:00
③ 14:00~19:00

休日 シフトに準じて

介護職員(パート) (デイサービス)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 9:00~17:00 8:30~16:30 8:30~17:30

休日 シフトに準じて 資格 初任者研修以上

事務職員(正社員)

月給 **185,000円**~

勤務時間 9:00~18:00

休日 月9日(2月のみ8日)

ケアマネージャー(正社員)

月給 **260,000円**~

勤務時間 9:00~18:00

休日 月9日(2月のみ8日) 資格 介護支援専門員

お問合せ
NPO法人れんげメディカルグループ
勤務地：宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-28

☎ 0986-36-8770

利用者様 募集中!

デイサービス **ぱっぱフォーラム**

半日型では 珍しい 入浴制度

要望があれば お食事も!

「デイサービスぱっぱフォーラム」は、半日型のデイサービスです。半日型では珍しい入浴制度やご要望があればお食事も提供いたします。また、月に1回イベントを開催しており、1月は職員による歌謡ショー、ダンス、ピンゴゲーム大会を行い、大盛況でした!

職員による歌謡ショー
※新年会イベントの様子

美味しいお食事 ※500円~

職員によるダンス

サービス内容

- 送迎
- 健康管理
- レクリエーション
- 機能訓練
- ティータイム
- イベント
- 入浴
- お弁当
- 屋外日光浴

ご利用料金

介護度	単位/回	単価
要介護1	370単位	370円~
要介護2	423単位	423円~
要介護3	479単位	479円~
要介護4	533単位	533円~
要介護5	588単位	588円~
要支援1	1798単位	1,800円/月
要支援2	3621単位	3,600円/月

※一回あたりの支払い料金です。その他、加算がプラスされます。(入浴40円、機能訓練76円など)

ぱっぱフォーラム デイサービス

住所/宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-29
営業日/月~土曜日【午前の部】 9:00~12:10
【午後の部】 13:15~16:25

☎ 0986-58-8708

TEL.0986-46-2222
 都城市早鈴町1990



各店舗の最新情報は
 WEBでもチェック!
 こちらのQRコードから!

● 合同庁舎	↑ 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城役所	
● 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●

Spring fashion

春のファッション特集



THE SHOP TK 2025 セレモニ-&フレッシュスタイル

新しい季節、新しい出会い。春の門出にふさわしい洗練されたスタイルで自信を持ってスタートしませんか?

Mens

上品×スマートなパンツセレモニースタイル

フォーマルな場面でも動きやすく、スタイリッシュに決まるパンツスタイル。柔らかなシフォンブラウスに、ショートベストを合わせたセットアップは、きちんと感がありながらも優雅な雰囲気演出。卒業式や入学式、ビジネスシーンにも馴染む一着で、洗練された大人の魅力をプラス。

第一印象を格上げするフレッシュスーツ

新社会人や就活生に求められる、清潔感と好印象を兼ね備えたシンプルなスーツスタイル。ジャストなサイズ感のシャープなシルエットが、スタイリッシュな印象を与えます。ブルーのシャツにチェック柄のネクタイを合わせることで、フレッシュさの中にも知的で落ち着いた雰囲気をプラス。

THE SHOP TK TEL.0986-46-1856



Ladies



SHOO-LA-RUE 春らしい華やかなファッションで、特別な日も普段の日も心地よく♡

エレガントなセレモニースーツ。ツイードジャケットにボウタイブラウスを合わせた上品なセットアップは、洗練された印象を演出。パンツスタイルでスタイリッシュに、またはプリーツスカートで柔らかく女性らしい雰囲気に◎

動きやすくてトレンド感もパツリな、春のカジュアルコーデが登場! ロングジレ×パンツの組み合わせは、シンプルながらもこなれ感たっぷりの大人スタイル。



Kids' フォーマルも豊富!
 入園式・入学式にイチオシのワンピースやスーツも充実!

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

*fuse_

この春、『*fuse_』が提案する最新スタイル

シンプルだけど個性的。ナチュラルなのに洗練されているセレクトする新作アイテムで、ワンランク上のおしゃれを楽しみませんか?

レイヤードで魅せるバランスコーデ。ロングジャケットにツイードベストを重ねた旬のスタイルは、トレンド感と上品さを両立。



[fashion brand] CYAN TOKYO

モダンシックなジャケットスタイル。シンプルながら、絶妙なカッティングと軽やかな素材感が特徴のジャケット。

*fuse_ TEL.0986-22-2131



Palais Picasso 春の足元を彩る 快適&エレガントシューズコレクション



話題のハズマリーシューズ! 'le coq sportif' スニーカー

かかとを踏んでもそのまま履けるハズマリーデザインで、忙しい朝やちょっとした外出時にも便利な一足。通気性抜群のメッシュ素材を採用し、長時間履いてもムレにくく快適な履き心地を実現。さらに、クッション性のあるソールが足に優しく、歩きやすさも抜群。

華やかさをプラスするエレガントパンプス

ストラップ付きデザインで安定感があり、歩きやすさをキープしながら美しいシルエットを演出。ヒールの高さもちょうどよく、長時間の着用でも快適な履き心地を提供してくれます◎

Palais Picasso TEL.0986-46-2007

遊び心×カジュアル! マックハウスのメンズおすすめコーデ Mac-House

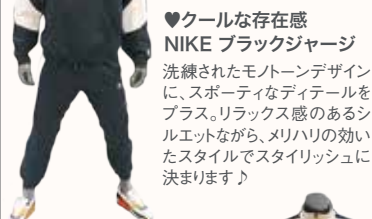


この春、新作の「トムとジェリー」アイテムが登場! 大人も楽しめる遊び心たっぷりのデザインで、普段のコーデにアクセントをプラスしませんか? さらに、店頭ではマキン4体による最新コーディネートをご提案! 旬のスタイルをチェックして、新しいファッションにチャレンジできます。気になるアイテムは、ぜひ店頭でチェック! この春のスタイルアップに取り入れてみては?



マックハウス TEL.080-5909-3382

スポーティ×スタイリッシュ 春のトラックスーツ



クールな存在感 NIKE ブラックジャージ
 洗練されたモノトーンデザインに、スポーティなディテールをプラス。リラックス感のあるシルエットながら、メリハリの効いたスタイルでスタイリッシュに決まります!

話題のカラー! New Balance ベージュジャージ

大谷翔平選手が着用しているカラーとして注目のベージュセットアップ。落ち着いたトーンが大人の品格を引き立て、スポーティながら洗練された印象に! 動きやすいフィット感で、ワンランク上のリラックススタイルを実現。

最新トラックスーツで、アクティブな毎日を楽しんでください。新作シューズも豊富に取り揃えています。

TEZUKA WORLD SPORTS TEL.0986-46-2008

新生活にぴったり! 軽くて快適なパンプス&ローファー♡

春の新スタイルは、履き心地から! 軽やかに歩ける快適パンプス

✓ かるい!
 長時間履いても負担が少ない軽量設計
 ✓ 疲れにくい!
 クッション性◎で足裏にやさしい



フォーマルにもカジュアルにも! 万能ローファー
 ✓ しっかり歩ける!
 安定感のあるデザインで快適な履き心地
 ✓ 疲れにくい!
 ソフトインソールで足にフィット

✓ 洗える!
 雨の日や汚れも気にならない、お手入れ簡単素材

通学・通勤・お出かけに、あなたにぴったりの一足を見つけてください!

ABC-MART TEL.0986-46-3950

bijou SOPHIA ホワイトデーに、飴玉みたいなジュエリーを贈ろう♡



大切な人へ、特別なプレゼントを。キャンディのように輝くカラーストーンのネックレスで、甘く上品な贈り物をしませんか?

〜 選べる華やかなデザイン 〜
 ♥ カラーストーンのきらめきが、首元を美しく彩る
 ♥ ゴールドチェーンの繊細な輝きが、上品な印象を演出
 ♥ シンプル&エレガントなデザインでどんなコーデにもマッチ

「ありがとう」の気持ちを込めて、甘いジュエリーを贈るホワイトデーに♡ 特別なギフトは【bijouソフィア】で見つけてください!

bijou SOPHIA TEL.0986-46-2266

スタイリッシュ&軽量! 全世代におすすめのメガネコレクション

オン・オフどちらのシーンにもフィットする、万能な一本を探してみませんか?



クラシック&洗練されたデザイン
 ラウンドフレーム(丸型)
 知的で柔らかい印象を与え、トレンド感◎
 スクエアフレーム(角型)
 シャープで洗練された雰囲気を演出し、ビジネスにも最適
 機能性&快適なかけ心地

・軽量素材を使用し、長時間かけても疲れにくい
 ・クリアな視界をサポートする高品質レンズ対応
 ・ユニセックスデザインで、男女問わず幅広いスタイルにマッチ

オンデーズ TEL.0986-21-3313

Tully'sで楽しむ、こだわりのランチ&コーヒー

ショッピングの合間や、ちょっと一息つきたいときに。



幅広い世代に人気! Tully'sのランチメニュー

「フレッシュマトとベーコンの Pasta」はトマトの旨みがたっぷり詰まっています。ベーコンやブロッコリーがアクセントになった贅沢な一皿。お子様から大人まで食べやすい味わいで、ランチタイムにぴったり! 他にも、サンドイッチやスープメニューも充実しており、シーンに合わせたチョイスが可能ですよ。

イオンでのお買い物ついでに、美味しいランチとコーヒーでゆったり過ごしませんか? 「Tully's」で、ほっと一息つける特別な時間を。

ケンタッキーフライドチキン

期間限定メニュー&キャンペーン開催中!

韓旨ホットチキン
 韓流ホットチキンとオリジナルチキンがお得に味わえる「食べくらべセット」もご用意!

他にも嬉しいキャンペーンや新作メニューが登場!

ケンタッキーフライドチキン TEL.0986-46-2275



海苔×明太子×ヤリイカの贅沢コラボ!
 海苔とヤリイカの明太子パスタ 930円

※ドリンクセット、サラダ&ドリンクセットもご用意
 イタリアントマトカフェ Jr. TEL.0986-22-1190



新登場! 苺のショコラトルテ

1ピース 690円



1964 THE CLOCK HOUSE

セイコーセレクション (ソーラー)



視認性抜群の文字盤&定期的な電池交換不要! 太陽光で充電する、エコで便利なソーラーウォッチ。毎日をもっと快適に、スタイリッシュに。

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

one's terrace 新生活にぴったり! 便利すぎるキッチン家電3選

Auto Cooking Pot (自動調理ポット)

ほったらかしで料理完成! スリムなポット型自動調理器

- ◎5種類の調理モードでポタージュ・スープ・おかゆ・豆乳まで簡単!
- ◎氷も砕けるパワーでスムージーもOK
- ◎保温モード搭載&容量600mlで一人暮らしにもぴったり

RANGEMATE MUGPOT (レンジメイト マグポット)

レンジで簡単! 時短・ほったらかし調理ができるマグポット

- ◎食材を入れてレンジでチンするだけ! ご飯・スープ・煮物・スイーツもおまかせ
- ◎火を使わず安心調理! 忙しい朝や帰宅後の食事作りに最適
- ◎1台8役で多彩な調理が可能! (煮る・炊く・茹でる・蒸す など)

RANGEMATE PRO (レンジメイト プロ)

電子レンジでフライパンのように調理!

- ◎1台で8つの機能! 「焼く」「蒸す」「炊く」「炒める」など多彩に活躍
- ◎特殊セラミックの力で、レンジなのに直火調理のような仕上がりに
- ◎専用レシピ付きで、初心者でもカンタン調理!

忙しい毎日をもっとラクに、もっと楽しく! ほったらかし調理で、簡単&美味しく作れるキッチンアイテムを厳選しました。




春の新生活に! 通学バッグ&デコアイテム揃ってます♡

LA PAX

通学スタイルに合わせて選べるスクールバッグ

収納力バツグン! 教科書もPCもラクラク入るデザイン豊富! シンプルからトレンドまで勢揃い! 快適な背負い心地! 長時間使っても疲れにくい

お気に入りのぬいぐるみをつけて、オリジナルスタイルに! 推しキャラやトレンドのマスクとも一緒にチェックしてくださいね。

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

春のおしゃれに、上品な輝きをプラス

卒業式や入学式、特別な日にぴったりのアクセサリ。まだまだ間に合います! 品よく華やかで、パールネックレスはシンプルで上品なデザイン。フォーマルにも普段使いにも◎ 大切な日のコーデに、ワンポイントの輝きを!

おしゃれを格上げする小物も充実!

- ・エレガントなヘアアクセ
- ・きらめくイヤリング&ピアス

春のイベントに向けて、お気に入りのアイテムを見つけてください!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

D&ISO 春を彩る! ダイソーの桜シリーズ♪

春の訪れを感じる桜デザインのアイテムが勢揃い! お別れや新生活の準備、お花見シーズンにもぴったりのアイテムをご紹介します♡

お花見&パーティーに! レジャーシート&テスルウェア

桜柄のレジャーシート・テーブルクロス・紙皿で、お花見や自宅パーティーをもっと楽しく! 今年はディスプレイコーナーでも登場し、大人から子どもまでワクワクするデザインが揃っています。

春らしさ満点の便利アイテムも!

書類整理に便利クリアファイルや、ふんわり香る洋服芳香剤、小物収納にぴったりな缶ボックスなど、日常をちょっと華やかにするアイテムが豊富にラインナップ。

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

We's 最新リリースをチェック! 2/26発売 CD & LIVE DVD

なにわ男子 8th single 「Doki it」

なにわ男子が贈る、胸が高鳴るドキドキ満載の新曲。ポップで爽やかなメロディが、聴くたびに元気をくれる一枚です。新しい季節にぴったりのナンバーをお見逃しなく!

Mrs. GREEN APPLE LIVE DVD 「ゼンジン未倒とヴェルトラウム ~銘銘編~」

圧倒的なパフォーマンスと感動のステージが詰まった、待望のライブ映像! 熱狂のライブツアー「銘銘編」の臨場感あふれる映像を、自宅でじっくり堪能できるファン必携の一作。

SOUND COMMUNICATION We's 2F TEL.0986-46-2255

金海堂 新年度のスタートに、最高の相棒を。ビジネスもプライベートも、計画的に進めたいあなたへ。

最新手帳 [4月はじまり]

高橋手帳 機能性抜群&使いやすさにこだわった定番手帳

能率手帳 シンプル&スマートなデザインでビジネスにも最適 新しい季節、新しい手帳で、充実した毎日をお気に入りの一冊を、金海堂で見つけませんか?

ギフトに最適 「図書カードNEXT」 大切な人に、本との出会いをス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

GGSPACE 楽しくパソコン操作が学べる eスポーツスクール

元プロゲーマーの講師を中心に、PCゲームを使ったコミュニケーション能力の向上や、考える力などを身につけることを目指したスクールです。

月2回 5,000円 月4回 8,800円

無料体験・入会申込 GG公式LINEからどうぞ!

GG SPACE 2F TEL.0986-80-5000

my makura 新生活に、極上の眠りを。腰にやさしいマットで、睡眠の質をワンランクUP!

腰楽寝 myマット9

- ◎特殊立体カット構造が体圧を分散し、快適な寝心地
- ◎厚さ9cmで折りたたみ&移動もラクラク
- ◎ベッド・フローリング・畳OK!
- ◎どこでも快適に使える万能マット

通常価格 49,900円(税込54,890円) 60% OFF → 19,900円(税込21,890円)

新しい暮らしは、質のいい睡眠から。お得なこの機会にぜひ!

my makura 1F TEL.0986-46-1868

履いた瞬間からリラックス! オシャレと快適さどちらも妥協しないスリッパ

one's terrace

Ladies オシャレなフリンジスリッパや、エレガントなレーススリッパなどかわいさと履き心地の両立が叶うスリッパです♡

Mens 大きめサイズでゆったりフィット。足を優しく包みます!

みんなで履きたい、快適スリッパ。家族のリラックスタイムにいかがですか?

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

火曜日限定! Belle femin color染めキャンペーン開催中!

気分を変えて、素敵な髪色で新しい季節を迎えませんか?

火曜日限定のお得なカラーキャンペーン実施中

- プロの技術でダメージを抑えた艶カラー
- 気軽に試せるお得なプライスで新しい自分へ!

ショート ¥8,800 → ¥7,150
 ポップ ¥9,350 → ¥7,700
 ミディアム ¥9,900 → ¥8,250
 ロング ¥10,450 → ¥8,800

★シャンプーお仕上げ、アルカリ除去込み
 ★カット別(カットと一緒にされる方はヘッドスパorヘアトリートメントサービス)

火曜日だけの特別チャンスをお見逃しなく!

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

大切な人に贈る、とっておきのコーヒーギフト

大切な人へ、心温まるひとときをプレゼントしませんか? 「Tully's」のギフトセットなら、上質なコーヒー&スイーツで特別な時間を演出できます♪ コーヒー好きの方への贈り物はもちろん、友人や家族へのプチギフトにもぴったり。甘い香り&温もりを添えて、特別な人にとっておきのプレゼントを♡

ギフトセットは数量限定! お早めにチェック

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



歯並び矯正が得意な歯医者さん

子どものためのマウスピース矯正

当医院では、世界最大のシェア数を誇る「インビザライン矯正」を提供しています。

♥ **インビザライン マウスピース矯正とは**
透明のマウスピースを用いて歯列を矯正する方法です。目立ちづらく、自由に着脱できるというメリットがあります。

インビザラインの特徴

- 世界で1,700万人以上の実績
- 取り外して口腔内を清潔に保てる
- 痛みや不快感が少ない
- 治療のゴールがイメージできる

透明で目立たない

虫歯のリスクを最小限に

遊び・スポーツ時も安心

通院回数が少ない

invisalign

都城はならび矯正歯科
miyakonojo hanarabi orthodontic clinic

女性歯科医師在籍

土曜診療

☎ **0986-70-9016** 宮崎県都城市上川東2-3-11

ホームページより24時間予約受付中

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00-13:30	/	/	/	/	●	●
14:30-18:00	/	●	●	●	/	/

※最終受付は診療時間の30分前となります。
※月曜・日曜・祝日は休診です。

HP

LINE

Instagram