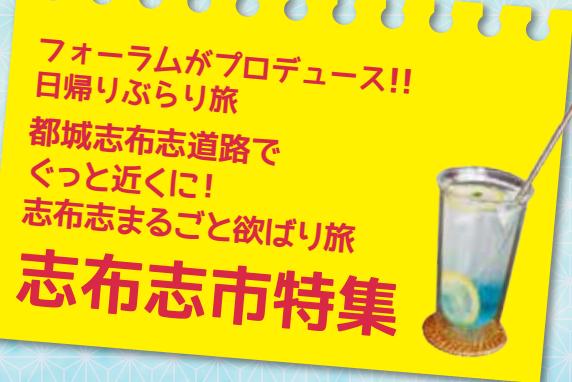


きりしまフォーラム

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

vol.398
MAY 2025

5



今からはじめる“私らしい”人生設計

ゆとりある暮らし
設計講座

6月14日(土)



参加
無料

ご応募は
こちらから



参加者にお土産付き!
『Tully's イオン都城店』の
コーヒー＆焼き菓子セット



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
本格的な暑さになる前に!
早めの対策で熱中症を防ごう

新しいお店の
情報満載

新店舗特集

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

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『ママとこいのぼり♪』

いとう こうのすけ
伊東 幸之介くん
(6歳)

ゴルフ、野球、サッカー
など色々なスポーツに
挑戦します!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836
<https://kiri-fo.net>

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

きりしまフォーラム

検索



先取り情報や、紙面に載っていない話など
タイムリーな情報をお届け!

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコンタクト

25周年記念セール開催中!
3店合同キャンペーン

初回購入時に500円引きクーポン!

コンタクト&メガネ 年中無休で営業中!

※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取扱いとなります。※すべて税込価格です。

目玉商品



ポシュロム
アクアロックス® ワンデー UVシン
1DAY 1箱(片眼30枚入)

保湿成分配合 UVカット機能
1箱 3,400円(税込)

4箱セット 11,900円(税込)
(2,975円/1箱)

目玉商品



メニコン 1DAYフルッティー
全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

保湿成分配合でうるおいキープ UVカット
眼に優しい、色素が直接瞳に触れない構造

1箱 3,300円(税込)

4箱セット 11,900円(税込)
(2,975円/1箱)

目玉商品

メニコン
2WEEKプレミオ
2WEEK 1箱(片眼6枚入)
別料金で快適な
乱視用・遠近両用もラインナップ!



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

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

当店最安値!

イイコー
ソフトマンスリーモード
1ヶ月交換レンズ 1箱(片眼3枚入)



2箱+メニュー 2Pセット
6,500円(2,250円/1箱)

ハード・ソフト 即日お渡しOK

ハードレンズ、ソフトコンベンショナルレンズ

全て表示価格より1枚 1,000円OFF

安心の保証システム
壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

メガネ 新作入荷! 廣尾店、小林店のみ
メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランド
とデザインを豊富に取り揃えています!

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円(税込)

7,700円(税込)

11,000円(税込)

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!

メガネ・コンタクトレンズの視力測定

9:30~18:30 受付中!

※はじめての方は18:00までにお願いします。

※お使いのメガネのご持参をお願いします。

シティコンタクト
ディスピ・カラコンセンター
イオン都城駅前店

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

無休 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は入店できません

●メガネの取扱いはございません

シティコンタクト 廣尾店

TEL.0986-58-8540

都城市廣尾2-2-8

営業時間/9:00~19:00

無休 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!!



シティコンタクト 小林店

TEL.0984-27-4877

小林市堤2289-3

営業時間/9:00~19:00

無休 駐車場あり



鯉の引菓子(祭り)

端午の節句

霧の大地より 南香のお菓子
お子様の健やかな成長を願う
職人が丹精込めて作る
お菓子

母の日 HAPPY Mother's day

プリシセス mama

上生菓子 和菓子

個包装個入り

創業明治三十四年 土地銘菓処 お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26 8:30~18:00

TEL.0986-22-4670

贈答用全国発送も承ります!

5月のお休みは 7日・14日・21日・28日

<http://okashinonanko.com> お菓子の南香 検索

新茶の季節 お菓子の南香の
美味しい涼菓が今年もできました
霧の大地ゼリー 霧滴る

ゆず マンゴー 黒霧島 焼酎 いちご バイオ茶 日向夏
[5個入・10個入・16個入]

職人がこだわり選んだ宮崎県
産の食材のみを使用し、一つ
ひとつ丁寧に作られるゼリー。
新茶の季節におすすめの「バ
イオ茶」は、三股町にある「宮
崎上水園」のお茶と厳選され
た小豆、栗が入った贅沢な逸
品。また、宮崎県産のマンゴー¹
や日向夏をふんだんに使った
ゼリーも輝く美味しさです。

味わい深し 水羊羹

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

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



お菓子の南香 TEL.0986-22-4670

贈答用全国発送もOK!

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:00

5月のお休みは 7日・14日・21日・28日

今からはじめる“暮らし”人生設計



参加費無料！

これからの暮らしに
役立つ知識が
ぎゅっと詰まった



第7回

ゆとりある暮らし 設計講座



毎回大好評♪



将来に備えて、今できることを学びませんか？
ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です！



こんな方におすすめ

- 将来の生活に不安がある
- 「NISA・iDeCoって何？」から知りたい
- 教育費や住宅ローン、備え方が気になる
- 保険や年金について詳しくなりたい



開催日時

6月14日(土)

午前の部 | 10:00～11:45(定員15名)

午後の部 | 13:30～15:15(定員15名)

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(駐車場無料)

応募方法

きりしまフォーラムのWEBまたは下記QRコードからお申込みください。
6月9日(月)までに結果をメールかお電話にて通知させていただきます。



対象:30代後半～60代の方

応募締切:6月2日(月)

※金融機関会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外の
ご参加はお断りしております

※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者
に開示することはありません

講座内容の一部をご紹介！

- 年金の仕組みとシミュレーション
 - 教育・住宅・老後に備える資産形成
 - iDeCo・NISAの活用法
 - 保険の見直しポイント
 - ライフプランと相続対策 など
- ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説します！



参加者全員にお土産付き

本誌でも大人気！

『Tully's イオン都城店』の
コーヒー&
焼き菓子セット プレゼント♡



その他、アンケートに答えて特別特典も!!

講師



株式会社オール・ザ・ハピネス

井上 俊朗 氏

証券会社での勤務をきっかけにファイナンシャルプランナー資格を取得。現在は、個人のお客様一人ひとりに寄り添いながら、家計の見直しや保険を活用した資産形成など、お金に関するさまざまな悩みに対して丁寧なアドバイスを行っています。セミナー講師としても活躍中で、資産運用の基本や必要性を分かりやすくお伝えしている大人気講師です。

お問合せ

きりしまフォーラム

tel.0986-26-5836

mail : info@kiri-fo.net

<https://kiri-fo.net>

【個人情報のお取扱いに関する】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 第2課 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-250415/847-137

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

・都城市梅北 (自社中古住宅)
リフォーム中
近日発売予定

・都城市安久 (自社中古住宅)
リフォーム中
近日発売予定

他のリフォーム中物件は
・都城市志比田・三股町蓼池
に準備しています。

・都城市上長飯町 中古住宅
1,750万円
【仲介物件】
オール電化
6LDK
平成22年5月築
内見は予約必要

* 仲介物件は、手数料が必要です。

有限会社 一里山不動産 鹿屋市旭原町3592-38
鹿児島県知事(8)第4029号 Tel:0994-44-2824
都城・三股方面の ⇒ お問い合わせはこちら

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
即融資

買取!!
ご不要のブランド品・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

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
TEL.090-1193-6022(担当:小岩屋)
お仕事内容などをアップしています

宮崎県初!

セルフで洗える
ワンちゃんのお風呂

ペット用 マイクロバブル マイクロバブル ベルフ式 事前予約

wan-wan-spa

料金 税込 3,000円/時間

営業時間 9:00~22:00

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

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

HPはこちら/

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまつたら
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、からだ全体によ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。

これからのイメージです。

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

外観はオシャレなガルバリウム鋼板!

金田町新築平屋建売 4LDK 都城市金田町2637番5

販売価格 (土地+建物)
2,180万円
変動金利0.85% (50年返済)で
当社 提携ローンで
手持ち金 0円!!
※ボーナス払いなし
【敷地面積】251.96m²(76坪)
【延床面積】83.86m²(25坪)
【学校区】沖水小・中学校

(有)ワダハウジング 都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162
いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください

Instagramで情報配信中!

ご夫婦でのご参加を
おすすめします!



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

参加
無料

後悔しない!

第104回

家づくり勉強会



家が欲しいと考えている、すべての方におすすめです!

住宅ローン、土地、予算など……

家を建てるための情報が詰まった講演会

5月18日(日) 13:00~16:30
(開場 12:40)

定員 10組限定

応募
締切

5月8日(木)

※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

3,000人以上の方に
ご来場いただき
全員が「参考になった」と
回答しています!



キッズルーム完備しております。

ご家族応援企画!

きりしまフォーラムから
参加者へのお土産付き!



初めてご参加の方限定

本誌でも老若男女に大人気!

『寿司虎亭』の『虎コーポレーション株』

『寿司虎・寿司虎亭』

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き、勉強会にご参加くださった方全員にプレゼントします

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



http://kiri-fo.net

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

太郎くんは
まっすぐなのに……
僕の歯、
ガタガタなんだ

子どもの歯並び、
気になったら今がチャンス!

「学校の歯科検診で噛み合わせを指摘された」
「両親の歯並びが遺伝してるかも……」など、
気になり始めるきっかけはさまざまです。
6~12歳の「混合歯列期」は矯正スタートにぴったり!
気になりはじめた"今"が始めどき!
費用や期間の不安も、まずは相談から!

成長期を利用して、ムリなく早くキレイに!

4月1日~5月31日限定!

通常22,000円

インビザライン矯正
の精密検査

先着100名様限定

早めのご予約がおすすめです!

インビザライン
での矯正だから安心!

インビザラインって?
透明のマウスピースで歯並びを矯正する方法です。
目立ちづらく、カンタンに着脱できます。

透明で
目立たない

痛みや不快感が
少ない

取り外せるので
歯磨きしやすい

遊び・スポーツ
も安心

都城はならび矯正歯科

miyakonjo hanarabi orthodontic clinic

宮崎県都城市上川東2-3-11

0986-70-9016

HP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 / ● ● ● / /

※受付は診療終了30分前まで

※月曜・日曜・祝日は休診



マウスピース矯正専門 の歯科医院

都城はならび矯正歯科

当院では、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。

日本に25名限定インビザライン社公式ファカルティ監修

・2024ジャパンフォーラムスピーカー

・2025世界トップドクターミーティングinドバイに招待



インビザラインの特徴

世界で
2,000万人
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

長期保証で安心な全顎矯正プラン

88万円 修正無制限【5年保証】

おすすめな全顎矯正プラン

77万円 修正3回【3年保証】

ちょっと部分矯正プラン

38.5万円 修正1回【2年保証】

今なら 精密検査

22,000円が
無料!



※別途保証装置代金22,000円がかかります。
お問合せは左ページをご覧ください。



Thanks Mother's Day

お母さんへ“ここちいい”を届けよう



毎日に寄り添う、
おしゃれ日和セット

**Lino e Lina (リーノ・エ・リーナ)
エプロン／帽子**

動きやすくてスタイルもきれいに見えるリネンエプロンと、紫外線対策ができる軽やかリネンハット。色違いで揃えたくなる豊富なカラーと、ふんわり心地よい素材感が魅力です。日々の暮らしに、ちょっとしたときめきを♪



母の日限定

New Color



火を使わない焼き上手♪

COPAN レンジグリル

電子レンジでチンするだけ! 魚や肉を入れて、レンチンすればほつたらかで美味しいグリル料理が作れます。香ばしい焼き目もつけられる多機能グリル。焼く・蒸す・炒める・温め直しまでこれ1台でOK♪ 洗いやすくて軽いのも魅力◎。



1台7役のキッチン名人!

**レコルト コードレス
カプセルカッター ボンヌ**

刻む・混ぜる・泡立てる・おろすまで、ぜんぶおまかせ! コンパクトなのに多機能なフードプロセッサー。時短調理も手軽に叶えて、毎日のごはん作りがもっと楽しく♪

無料ラッピングで、
気持ちも一緒に包みます



贈る相手を思い浮かべながら選んだプレゼント。だからこそ、ラッピングにも気持ちを込めて。『ピーラビーダ』では、そんな想いを大切に、無料ラッピングサービスを行っております。使用している包装紙は、新聞印刷会社で実際に印刷された「新聞紙素材」のオリジナル。廃材を活かしたサステナブルな取り組みから生まれたこの包装紙は、どこか懐かしく、どこか新しい。おしゃれとあたたかさを兼ね備えた特別な一枚で、あなたの贈り物を包みます。

また、「言葉にすることは照れくさいけれど、想いはきちんと届けたい」——そんな方のために、オリジナルのメッセージカードもご用意しています(※プレゼントご購入者対象)。メッセージカードのご希望やラッピングについてのご相談も、どうぞ気軽にスタッフまでお声かけください。あなたの“贈る気持ち”をお手伝いします。



冷感・速乾・抗菌の三拍子!!
日差しもおしゃれの味方に

モナミ アームカバー

手袋の産地・香川県で生まれたモナミのUVアームカバー。紫外線対策しながらも、天然素材とやさしい着け心地でファッショングも快適さも両立。毎日の外出がもっと楽しみになりますよ!

ピーラビーダポイントシステムが
4/1よりリニューアルしました!

来店前の事前会員登録を
お願いします



【読み込み方】
①このQRコードをスクショ
②QRコード読み込み画面で
スクショ画面を開く

いつもお使いのスマートフォンを
ホーム画面に登録してください

日焼けが気になるお母さんへ

春の日差し、うっかり油断していませんか?

家族の笑顔を守るお母さんにこそ、自分の肌も大切にしてほしい.....
プレゼントにぴったりの日焼け対策アイテムです。



日焼け対策ばっちり!

ヤケーヌ 目尻プラス

問い合わせ多数の「ヤケーヌ」がついに「ピーラビーダ」に登場!
類似品を多数使ったバイヤーも、一気に虜にした「ヤケーヌ」は、特許取得の開口部セパレート構造で、とにかく息がスーと快適! 特に「目尻プラス」は目尻のシワ、シミ予防ができる、うっかり焼けがちな目、耳後ろ、首も徹底ガード!

ピーラビーダ 都城店 ☎ 0986-36-6188



営業時間

11:00 ~ 20:00

都城市吉尾町2100 <https://www.pura-vida.jp/>



HP

Instagram



＼フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅／

都城志布志道路でぐっと近くに！志布志まるごと欲ばり旅

志布志市特集

カフェスイーツに癒しのイルカ、老舗酒造見学まで♪

しあわせ志布志のよりみちをご案内。

今だからこそ楽しみたい

“美味しい・たのしい・気持ちいい”志布志の魅力がたっぷりですよ！



若潮酒造



薩摩焼酎の伝統を受け継ぎながら、革新的な製法を取り入れ高品質な本格焼酎を製造する「若潮酒造」。「千刻蔵」の蔵見学では、世界に唯一人の木樽蒸留器職人が制作した蒸留器を見学することができます。本来、蒸留器は銅やステンレス製のものが主流ですが、木樽蒸留器はその名の通り木材を使用。若潮酒造ではこの貴重な木樽蒸留器が2セットあり、世界的にみても珍しい蔵だそうです。そのため、日本国内をはじめ海外からも見学に来られる方が一定数いるのだとか。

蔵のほかにも「トンネル貯蔵庫」も見学することができます。その長さは60mに及び、一升瓶1万本分もの焼酎が時間をかけてじっくりと熟成されています。見学以外にも、ブレンド体験やここでしか買えない直売所もあるため、旅の思い出作りに最適なスポットですよ♪



樹齢80年以上の杉の木を使用した蒸留器。釘を使用せず、竹の帯のみで板が組まれています。この蒸留器で造られたお酒は、香りに杉の木のニュアンスがあり、口当たりが優しく、ほんのりとした甘みが生まれるそう。

焼酎のブレンド体験に挑戦！

見学を終えたあと、焼酎のブレンド体験を行いました！講師の隈元さんに体験の説明を受けたあと、実際に自分たちでブレンドをしていきます。ブレンドする焼酎を決める際には試飲以外にも香りで決めるこどもできるため、車で来られる方でも安心して体験できます。

香りも個性豊か！
真剣に吟味.....



ブレンド体験

料金:2000円(オリジナル焼酎720ml付)

所要時間:40分～50分

※完全予約制

体験可能人数:1名～※要予約



今回は6種類の原酒の中から、黒麹を使った芋焼酎をメインに制作。香りでお酒をチョイスしたため、味が迷走しないか心配でしたが、実際に口に含むと黒麹特有の重厚感が口に広がる大人な味に仕上がってきました。



ラベルをつけて、
オリジナル焼酎完成！

蔵見学

料金:無料
所要時間:20分～30分
※完全予約制
駐車場:有

099-472-1185

志布志市志布志町安楽215番地

営業/8:00～17:00

蔵見学・体験受付/8:30～16:00



志布志湾大黒 イルカランド

志布志湾に面した人気スポット「志布志大黒イルカランド」に行ってきました♪ ここではペンギンやウミガメ、ボニーなどの動物とふれあえ、子どもから大人まで楽しめます。イルカショーでは、ジャンプやボールを使った演技などが披露され、観客を楽しませてくれます。ショーは屋外のプールで行われ、間近でパフォーマンスを見られるのが特徴です♪ ショーのあとは、イルカとのふれあいや餌やり体験もできるので、小さなお子様連れのご家族にもぴったり。やさしい瞳のイルカにそっと触れられる、癒しのひとときです。



敷地内には、ペンギン達がのんびり過ごす「ペンギンハウス」や、ウサギ・ボニーなどとふれあえる「小動物ランド」など、動物好きにはたまらないエリアが盛りだくさん♪ ウミガメへ餌やり体験もできますよ！



志布志湾や枇榔島を一望できる展望台からは、キラキラ輝く海を臨むことができます。遊んだんとは、お隣の海鮮市場でお買い物や食事も楽しめます。



入場無料ゾーン

海鮮市場では、志布志湾で獲れたばかりの鮮魚や貝類はもちろん、加工品やお土産も充実しています。新鮮な海の幸をアツアツの炭火焼きや海鮮丼で味わうことができますよ！

海を感じながら、遊んで・食べて・癒されて。動物とのふれあいも、おいしいグルメも楽しめる、魅力が詰まったスポットでした♪

0987-27-3939

宮崎県串間市大字高松1481-3

営業/10:00～17:00

※GW・お盆など時間延長の場合あり



ウラカフェ

お店があるのは、志布志市の「麓(ふもと)地区」と呼ばれるエリア。ここはかつて武士たちが暮らしていた町で、今もその名残を残す石垣や武家門、庭園などが点在しており、町全体がどこか歴史の香りに包まれています。町歩きを楽しみながら訪れるのにぴったりの場所です。



そんな麓地区の一角にひっそりと佇む『ウラカフェ』。大正末期に建てられたという古民家をリノベーションしたお店で、外観はどこか懐かしさを感じさせる佇まい。中に入ると、木のぬくもりが感じられる落ち着いた空間が広がっていて、初めて来たのになんだかほっとする、そんな不思議な安心感に包まれました。



おひるごはん 1,980円
◎事前予約がおすすめ

そして、食後のデザートにぴったりなのが韓国のかき氷をアレンジした「ウラ雪」。牛乳を急速冷凍してふわふわに削った氷が特徴。口に入れた瞬間すっと溶ける新感覚の食感に、思わず「なにこれ……!」とびっくりされることもしばしば。なかでも「新茶」が人気で、さっぱりと大人の味わいながらもやさしい甘さが魅力です!



歴史ある町並みを楽しみつつ、心もお腹も満たされる、そんな素敵なものとが過ごせました。志布志を訪れた際は、ぜひ立ち寄ってみてくださいね♪



ウラ雪 880円
ハーフ 660円

📞 099-401-5430

志布志市志布志町帖4371
営業/11:30~15:00
(ランチL.013:30、スイーツL.014:30)
定休/日曜・月曜日

Esplanade エスプラネード



県外のお客様から地元の方まで、心やすらぐ空間を提供する『エスプラネード』。志布志市の観光案内の他、移住に関する相談など用途に応じて、幅広く利用することができます。店内は木の温もりを感じるウッド調の内装で、手作りスイーツやコーヒーを味わうこともできます。旅先での休憩時間などに利用してみてはいかがでしょうか?

📞 099-401-0405

志布志市志布志町志布志2丁目1-16

営業/(平日)9:00~17:00 (土曜日)10:00~14:00
定休/日曜・祝日

ご利用料金	
会員	一般:1時間 100円 団体:1時間 500円
ビジター	一般:1時間 200円 団体:1時間 1,000円



マフィン 270円
重たすぎず軽すぎず、カフェタイムに丁度良い一品!



レモネード 450円

自家製ゼリー入りのレモネード。ソーダの爽快感と心地よい刺激がクセになります♪



クリームソーダ 450円

ノスタルジーを感じるレトロかわいい一杯。写真映えすること間違いなし!



.moko モコ

焼き芋のクッキーシュー専門店『.moko(モコ)』。オープンして1年ほどの比較的新しいお店ですが、地元の素材をふんだんに使ったこだわりのスイーツが楽しめる、早くも注目を集めています♪

クッキーシューは、外はサクサクのクッキー生地、中には濃厚なクリームがたっぷり。生クリームは独自に調合されていて、コクがありながらも重たすぎず、口に入れた瞬間ふわっと広がるやさしい甘さがクセになります。



現在のラインナップは全部で8種類。の中でも今のおすすめは、旬の「志布志いちご」を使った甘酸っぱいシューと、「志布志抹茶」を使ったほろ苦さが魅力のシュー。どちらも地元ならではの味わいが詰まっていて、ついつい全種類制覇したくなってしまいます。また、焼き芋のやさしい甘さを楽しめる「焼き芋スムージー」も

人気メニューのひとつで、ひんやりとしたのどごしの中に、焼き芋の風味がしっかりと感じられる、ちょっぴり贅沢なドリンクです♪
さらに店内には思わず写真を撮りたくなるフォトスポットが用意されており、シュークリーム片手に「インスタ映え」な1枚が撮れる話題です。

シンプルでおしゃれな内装に、かわいらしいディスプレイが散りばめられていて、訪れるだけでちょっと気分が上がる空間でした。



オーナーさんによると、現在も新商品の開発が進行中のこと。夏に向けての新作も考案中とのことで、これからますます楽しみなお店です。



5/3(日) パン＆スイーツマルシェに出店!

📞 090-8849-8993

志布志市志布志町志布志2-8-45

(マルチヨンラーメン横)

営業/11:00~18:00(平日)

10:00~17:00(土日祝)

不定休



特集

本格的な暑さになる前に! 早めの対策で熱中症を防ごう

気温が上がるにつれ、気をつけたいのが熱中症。7月～8月がピークですが、まだ暑さに身体が慣れていない初夏や、湿度が高い梅雨のシーズンも注意が必要です。本格的な夏に備え、今からしっかりと対策を行いましょう。

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

暑さが厳しくなると、熱中症に関するニュースや注意喚起を毎日のように目にします。昨年の夏も、全国で多くの人が救急搬送されました。

熱中症の症状は軽いものだと顔のほてりやめまい、全身のだるさなどですが、ひどくなると吐き気や頭痛、けいれん、失神など引き起こし、最悪の場合は死に至るケースもあります。

熱中症によって亡くなつた人のうち、約8割が65歳以上の高齢者というデータがあります。高齢者は喉の乾きや暑さを感じにくく、また体温調節機能も低下しているため、熱中症になり

りやすいのです。



本格的に暑くなる前や、 屋内でも油断は大敵

暑さに慣れさせる「暑熱順化」は限りません。事実、高齢者の熱中症の半数以上は、自宅で発生しています。高齢者の中には、エアコンを「電気代がもったいない」「冷えすぎて体調を崩す」などの理由で使ったがらない人も多いことが一因と考えられます。エアコンを快適に効率よく使うために、エアコンの風が直接当たらないようにする、扇風機と併用する、すだれや遮光カーテンを使うなどの工夫をす

るといででしょう。先述のよう



に年を重ねると暑さを自覚しくくなるので、室温や湿度が適切かどうか、こまめにチェックすることも大切です。さらに、真夏の時期は昼だけなく夜にも注意が必要です。熱帯夜によつて寝ている間に熱中症となり、意識のないまま重症化してしまつ恐れもあります。就寝前に部屋の通気を確保する、エアコンのタイマーを





今から取り入れたい！ 热中症対策

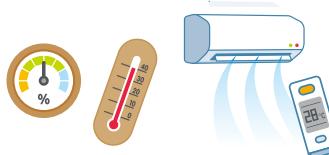
暑くなる前に暑熱順化を

日常生活の中で、無理のない範囲の運動や入浴により汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



適切な室温・湿度を保ちましょう

室内に温度・湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。エアコンや扇風機を上手く利用し、風通しをよくしながら室温28℃を超えないようにしましょう。



のどが乾いていなくてもこまめに水分補給を

のどが乾いたと感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には、塩分補給も忘れないでください。



涼しい服装と日よけ対策を

体を締め付けない、涼しい服装を心がけましょう。外出の際には、直射日光を避けるために帽子や日傘を身につけましょう。



無理せず適度に休憩を

少しでも疲れたり体調が悪くなったら、涼しい室内に移動しましょう。すぐに室内に入れない場合は、日陰に入りましょう。



暑さに負けない体づくり

体力をつけるためにも、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



熱中症予防で大切なポイント

セットしておくるなどの対策を取りましょう。

熱中症対策の基本は、とにかく暑さを避けること、そしてこまめな水分補給です。

出かける時にはなるべく風通しのよい服装を選び、帽子や日傘を身につけましょう。近年は熱中症対策グッズも増えているので、それらを活用するのもいいですね。気温が31℃を超えると、高齢者はじつとしていても熱中症になる危険性が高くなります。屋外での行動は、なるべく気温の低い午前中や夕方を選択しましょう。なお、35℃を超える場合は、年齢にかかわらず屋外での行動は極力避け、涼しい室内に移動してください。

また、のどの乾きを感じる時には、すでに脱水症状がはじまっている状態です。のどが渴く前から、少しずつ水分をとりましょう。起床時や食事の前後入浴の前後、就寝前など、1日の中で水を飲むタイミングを決めると習慣づけやすいです。汗をたくさんかいた時には水分と一緒に塩分も排出されているの

周囲の人気が熱中症になつたら？ 押さえておきたい応急処置

で、塩分も補給しましょう。

もし熱中症が疑われる場合は、一刻も早く応急処置を行なうことが肝心です。自分自身の体温管理はもちろん、周囲の人にも積極的に声かけを行うことが、早めの対応につながります。意識がない、あるいはもううとしている場合は、速やかに救急車を呼びましょう。現場での応急処置としては、まず涼しい場所に移動させて安静にさせます。その後、衣類を緩めるなどして熱を逃がし、冷却材や氷のうなどで首や脇の下、足の付け根を中心冷やしましょう。体に水や濡れタオルをかけ、うちはわであおぐのも有効です。そして少量ずつ、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給を促します。自力で飲めない場合は、吐き気のある場合は、無理に飲ませず、医療機関を受診しましょう。

熱中症は、正しく対策を行うことで防ぐことができます。予防法と対処法を身につけ、元気と一緒に夏を乗り切りましょう。

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周年を迎えた創業以来、宮崎県内での土木工事に特化してまいりました。



地域基盤

医療・福祉

商業施設

・
オフィス

都市環境

敬友開発有限公司

0985-39-2415

〒880-0121

宮崎市大字島之内字北山3895番地

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



WEB



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。

高齢者向けの味と栄養バランスにこだわった
日替わりのお食事を毎日冷蔵でお届けします

管理栄養士が考え
和食調理人監修の出汁を
使った特別な調理方法で
高齢者にも薄味でおいしいと
好評いただいております。

- ☑ 健康は毎日の食事から
- ☑ 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
- ☑ 毎日安否確認を兼ねて元気にお声かけ
ご家族の方からも喜ばれております。

新規で注文週(5日分)のうち1日分を無料でお届けします。

おかげコース 400カロリー基準 塩分相当量3g以下
(日替わり)
1人用 月～金曜の5日分 通常価格 3,250円を 税込 2,600円でお届け

小町コース 290カロリー基準 塩分相当量2.2g以下
(日替わり)
1人用 月～金曜の5日分 通常価格 2,750円を 税込 2,200円でお届け

好評につき期間延長

※5月30日までに新規で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
お電話1本で
OK!



通話料無料

0120-222-135

受付時間／午前9時～午後5時30分(月～金曜日)

合唱団員募集! 私たちと一緒に歌いましょう♪



50代～70代の女性活躍中!
練習日:毎週火曜日
場所:沖水地区公民館
時間:20:00～
昼の練習も検討中。
詳しくはお問い合わせ下さい。

レディスコール・グレース
お問合せ:090-9685-6839(小野原)



商品・サービスの
魅力 が伝わる!
チラシ作りは
お任せください!



各種チラシ、フライヤー、ショップカード、
ポスター、パンフレットなど……
目的に沿ったデザインで集客をサポートいたします。

まずはお気軽に
お問合せください! さりしまフジラム ☎ 0986-26-5836



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 17

【ぽっぽフォーラム×早鈴保育園】

先月、デイサービスぽっぽフォーラムにて、笑顔あふれる世代間交流会が開催されました。今回は、早鈴保育園の園児たち12名をお迎えし、にぎやかで温かな時間が流れました。



はじめに披露されたのは、園児たちの明るい歌声と元気いっぱいの手遊び。

その可愛らしい姿に、利用者様も思わず笑顔がこぼれ、施設全体がやさしい空気に包まれていきました。

続いて、園児と利用者様が一緒になって体操を行い、ボールを使った機能訓練にも挑戦しました。園児に丁寧に動きを教えてあげる利用者様や、そっと見守る優しいまなざしが印象的で、心温まる交流のひとときとなりました。

そして最後には、園児たちから「ありがとう」の気持ちを込めた手作りの首飾りをプレゼント。思わず涙ぐみながら喜ばれる利用者様の姿も見られ、感動に包まれたひと幕となりました。

これからも、このような交流の場を定期的に企画してまいります。



れんげメディカルグループ

大阪で楽しく働きませんか？

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 ◆れんげハイツ西淀川 ◆れんげハイツ井高野
◆れんげハイツ黒原 ◆れんげハイツ東寝屋川 ◆れんげハイツ長居公園
◆れんげハイツ長居公園みなみ ◆ビア茨木 ◆ビア茨木みなみ
◆ビア高田 ◆フォーラム三股 ◆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(成果によって収入UP!) 【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
RENGE CARE

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>



休日急患診療機関

[5月予定]

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

3 日 (土)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818
	横山病院(泌)	都島町	22-2806
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815
	井上歯科医院(歯)	前田町	22-3883
4 日 (日)	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610
	松山医院(内・呼・リ)	上川東	24-1046
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252
	小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710
	山崎歯科医院(歯)	松元町	24-3332
5 日 (月)	児玉小児科(小)	花織町	25-5570
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155
	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	いままち歯科医院(歯)	今町	39-0368
6 日 (火)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	清風会クリニック(泌)	栄町	25-1177
	都城こみぞ眼科(眼)	三股町	57-7722
	こうだい歯科(歯)	菖蒲原町	36-6480
11 日 (日)			
18 日 (日)			
25 日 (日)			



デイサービス ぽっぽフォーラム 利用者様募集中！

無料で1回体験利用もできます。

気になる方は、ぜひ試してみませんか？

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	
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	1,798単位	1,800円/月
要支援2	3,621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)

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

充実の福利厚生♪ 働きやすい職場環境を整えていきます！

交通費支給 ボーナス年2回 昇給年1回 資格取得支援

スタッフ 募集中!!

住宅型有料老人ホーム
スマートフォーラム 三股 れんげスマートフォーラム ぽっぽスマートフォーラム

介護職員(正社員)

月給 232,000円～257,000円

(各種手当・夜勤手当・宿泊2泊含む)

勤務時間 ① 7:00～16:00 ② 9:00～18:00 ③～⑤ 休憩60分

③13:00～22:00 ④16:00～10:00 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

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

ケアマネージャー(正社員)

月給 260,000円～

(各種手当含む)

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

0986-36-8770



A ピューティーエステトリートメントコース 店
2,750円 2名様

リーズナブル×高品質！ 美肌専門プライベートサロン♡
これからの季節、肌トラブルを引き起こす要因がたくさんです。また日ごろの忙しさで、お手入れが不足していると感じていることはありませんか？
紫外線対策、普段のスキンケア、ストレスをため込まない環境を作ることでよりエステの効果を引き出すことができます。改めて自分のお肌に対するケアや環境と向き合うためにも、ぜひご体験ください♪

★提供／Beauty Space Béni
☎090-2714-4405

P18・23も
ご覧ください

C 焼きなんこつ
5名様



店
P20・28も
ご覧ください

タコちゃんのもう一品に、ちょっとしたおつまみにもピッタリな「焼きなんこつ」をプレゼント。噛むほどに広がる旨味とコリコリ食感がやみつきに♪ ごはんがすすむおかげとして、小さなお子様にも人気です。

★提供／ひーぱあ屋
☎090-1108-7991
曾於市財部町南俣11354

E 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

P21・24も
ご覧ください

present

今月の

★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、5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
店 …お店に直接取りに行くorお店で利用

F 魚介つけそば
1名様



店
P21・29も
ご覧ください

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

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 5月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

)

●今月号でよかった、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！

ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 お孫さんの入学祝にいかがですか。

◎こんなお悩みやトラブルはありませんか?



「子育てが忙しくて、朝の時間が確保できない……」
「雨の日は部屋干しで、部屋の中がムシムシして不快……」
「大家族だから洗濯物が多く、干すだけで20分もかかる……」
「コインランドリーに通うのが面倒で、小銭ばかり増えてしまう……」
「ドラム式洗濯機の乾燥機能を使っても、生乾き臭が気になる……」

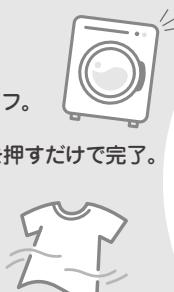


LINEからも
お問合せOK!!



ガス衣類乾燥機『乾太くん』がスッキリ解決!
『乾太くん』だと、こんなに快適になります!

- ・洗濯物を干す手間がゼロ!
 - ▶ 家事の時短を実感し、朝の時間に余裕が生まれます。
- ・天候を気にせずいつでもカラッと乾燥!
 - ▶ 雨の日も気にせず、ふんわり仕上がる快適な洗濯ライフ。
- ・ズボラな旦那様でもOK!
 - ▶ やる気スイッチは1つだけ。洗濯物を入れてスイッチを押すだけで完了。
- ・1回の乾燥時間はわずか60分!
 - ▶ 洗濯物が多いほど、その時短効果を実感できます。
- ・生乾き臭を防ぎ、イライラから解放!
 - ▶ 強力な乾燥力で、生乾きのイヤな臭いを抑えます。
- ・もう、洗濯のストレスとはサヨナラ!
 - ▶ ガス衣類乾燥機『乾太くん』で、毎日の家事をもっとラクにしませんか?



無料お見積り実施中
「オール電化で設置できるか不安」「月々のガス代が不安」
など、ガス工事の専門家があなたにお答え致します。

お申込み先

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

株宮脇燃料

宮崎県都城市都島町275番地1

☆アンケート☆

●都城市・三股町で、特集してほしい「あそび場」はどこですか?

「家族でよく行きます」「最近できたあの場所が気になって…」などなど、あなたのおすすめをぜひ教えてください♪

●ペットと暮らす中で「地域にあったらうれしいサービス」や「困りごと」はありますか?

ペット用施設やイベント、マナーについてなど、あなたの声を教えてください!



★ 民生委員・児童委員の活動啓発PR

周知と普及啓発、チラシなどの配布を行います。

日時／5月14日（水）

日時／10時～12時（予定）

場所／1階北側駐車場（専門店）

場所／1階立体駐車場

日時／開催中～5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ リフォームフェア

日時／5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ ランドセルフェス

日時①／5月16日（金）

日時②／5月25日（日）

場所／1階セントラルコート

■ 特典①

・ランドセル税込価格66000円以上お買上げの方に、イオン

商品券50000円分プレゼント

・ランドセル税込価格46200円～64900円までの商品

をお買上げの方にイオン商品

券3000円分プレゼント

※9月29日（月）まで

※当社指定商品に限ります

※ネット購入の場合は同額相当のネットポイントプレゼント

■ 特典②

・当社指定のランドセルが本体

価格からレジにて10%OFF

※当社指定商品に限ります

※他割引企画との併用不可

■ 特典③

・ランドセル配送料無料

※2026年2月28日（土）まで

※一部実施していない地域配達

できないエリアがございます

★ まちの保健室

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

日時／5月11日（日）12時～15時
場所／2階休憩所（シニアのためのフィットネス遊癒前）

場所／1階レストラン街側駐車場

日時／5月5日（月・祝）

12時～13時半はお昼休憩

10時～16時

※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳～69歳、女性18歳～
69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～
64歳までに献血経験のある
方が対象です

献血のご協力をお願いいたします
※献血バス

★ 宮崎県赤十字献血運動

（献血バス）

相談窓口PRキャンペーン

宮崎県消費生活センター及び
消費者ホットラインの相談窓口

P.Rと啓発グッズの配布を行
います。

（献血バス）

相談窓口PRキャンペーン

（献血バス）

相談窓口PRキャンペーン

（献血バス）

★ 専門店「顔見世ファミリー」

（ペットショッピング）春のワン

ちゃんしつけ教室

※ワクチン接種が終わっていれ
ば仔犬から成犬まで参加無料

越し頂くだけで参加OKです！

吠える・咬む・引っ張るなどの
困ったクセを短時間で改善する

当日にワンちゃんと一緒にお
もなみでいる

方法をお教えします。

日時／5月25日（日）
受付10時～

場所／10時半～（約2時間程度）

場所／1階北側駐車場（専門店）

場所／1階立体駐車場

日時／開催中～5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ リフォームフェア

日時／5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ ランドセルフェス

日時①／5月16日（金）

日時②／5月25日（日）

場所／1階セントラルコート

■ 特典①

・ランドセル税込価格66000円以上お買上げの方に、イオン

商品券50000円分プレゼント

・ランドセル税込価格46200円～64900円までの商品

をお買上げの方にイオン商品

券3000円分プレゼント

※9月29日（月）まで

※当社指定商品に限ります

※ネット購入の場合は同額相当のネットポイントプレゼント

■ 特典②

・当社指定のランドセルが本体

価格からレジにて10%OFF

※当社指定商品に限ります

■ 特典③

・ランドセル配送料無料

※2026年2月28日（土）まで

※一部実施していない地域配達

できないエリアがございます

方法をお教えします。

日時／5月25日（日）
受付10時～

場所／10時半～（約2時間程度）

場所／1階北側駐車場（専門店）

場所／1階立体駐車場

日時／開催中～5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ リフォームフェア

日時／5月11日（日）

日時／10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい

★ ランドセルフェス

日時①／5月16日（金）

日時②／5月25日（日）

場所／1階セントラルコート

■ 特典①

・ランドセル税込価格66000円以上お買上げの方に、イオン

商品券50000円分プレゼント

・ランドセル税込価格46200円～64900円までの商品

をお買上げの方にイオン商品

券3000円分プレゼント

※9月29日（月）まで

※当社指定商品に限ります

※ネット購入の場合は同額相当のネットポイントプレゼント

■ 特典②

・当社指定のランドセルが本体

価格からレジにて10%OFF

※当社指定商品に限ります

■ 特典③

・ランドセル配送料無料

※2026年2月28日（土）まで

※一部実施していない地域配達

できないエリアがございます

FG 宮崎

大人になっても、本気で遊ぼう。



宮崎県の格闘ゲーム好きが、タイトルの壁を越えて集まったチーム。オンライン・オフラインの両方で活動をしています。

- 必要なものは、ゲーム機とゲームを愛する熱い心だけ！
- 定期開催で対戦会や交流会も行っています。（会場：ビリヤードG'z 牟田町4-2）

お問合せ：fg.miyazaki2018@gmail.com 大会情報はX（旧Twitter）で更新しています。

ONE' z (ワンズ)

求む、バレー好き！ バレーをこよなく愛するメンバーを募集！

熊本・鹿児島・宮崎など色々な所に行き、練習試合などアグレッシブに活動をしています。

- 場 所：都城市内の体育館
- 練習日：毎週金曜日 or 土曜日



お問合せ：TEL/080-3991-3884 or Instagram DM でも受付

都城おとな柔道部

あの時の青春をもう一度！ おとな柔道部始動！



柔道もしますが、回転運動や身体を動かす基礎練習も行っています！ 経験者はもちろん、未経験の方も一緒に活動しているので気楽にお問合せください♪

- 場 所：都城工業高等専門学校 武道場
- 練習日：第2・第4火曜日
- 参加費：無料
- 時 間：20時～22時

お問合せ：TEL/080-3950-9350 岩澤 Instagram のDM でも受付

初心者向け健康ボウリング教室

気分爽快！！ 身体に効く！ 心に効く！ W効果で健康増進！



■参加料（全6週）：1人1000円

※6週分のゲーム代・貸し靴代・教材費込み。
その他の費用は一切必要ありません。

- 夜コース（月）／19:30～2時間半程度
- 昼コース（火・水）／13:30～2時間半程度

★月曜コース★ 5/12・19・26 6/2・9・16

▲火曜コース▲ 5/13・20・27 6/3・10・17

◆水曜コース◆ 5/14・21・28 6/4・11・18

お問合せ：都城市ボウリング協会 教室担当：黒木 TEL/0986-22-2455

※40～60代向け
会場／都城市総合文化ホール
M J 1階ワーケルーム

料金／参加費無料

定員／15名様（※お連れ様1名まで可）
男性も可）

参加者全員に大人気の『FRUIT SANDWICH &』のBLTサンドをプレゼント♪

男女1名様（※お連れ様1名まで可）
パートナーの場合、

参加者全員に大人気の『FRUIT SANDWICH &』のBLTサン

ドをプレゼント♪

★問合せ／株式会社RKコンサルティング都城支社

☎ 0986-22-6766

★アクサ生命
×きりしまフォーラム
「ゆとりある暮らし設計講座」

これから暮らしに役立つ
「お金の知識」を、やさしく、そ

して実践的に学べる人気のセミナーです。「将来の生活がなん

となく不安」「NISAやiDeCoつ

てよく聞くけど、よくわからな

い」「保険や年金のこと、誰かに

きちんと教えてほしい」……そ

んな方にぴったりの内容となっ

ています。年金制度や教育・住

宅・老後に備える資産形成の基

本から、保険の見直しポイント、

ライフプランの考え方まで、

ファイナンシャルプランナーが

具体例を交えてわかりやすく解

説します。

日時／6月14日（土）

午前の部／10時～11時45分

午後の部／13時半～15時15分

※①②共に定員15名

会場／「道の駅」都城N-iQ L L

多目的室ルーム1・2

都城市都北町5225-1

料金／参加費無料

※駐車場あり

料金／参加費無料

※参加者全員に、『Tully's』イオ

ン都城店のコーヒー＆焼き菓

子セットをプレゼント♪ さ

らに、アンケート回答で特別

プレゼントもご用意していま

す！

★寿司虎亭

開店20周年記念イベント

おかげさまで寿司虎亭は、

2025年5月で開店20周年を

迎えます。日頃の感謝を込め

て、ご来店のお客様にお楽しみ

いただけの4つの特別企画をご

用意しました！

■生本マグロ解体ショー

日時／5月25日（日）

12時～

会場／寿司虎亭店内

（ホールフロア）

さばいたマグロは、大トロ。

中トロ・赤身として数量限定で

当日ご提供！

■20年前のお料理特別販売（復刻）

（5月25日（日）

20年前のメニューが今だけ復

刻！ 懐かしい味を特別価格で

ご提供。

日時／5月25日（金）

10時半～11時半

■問合せ／

三股町子育て支援センター

☎ 0986-52-8101

寿司虎亭での思い出を新聞に
して展示！
5月25日（日）に店頭で発表

します。

■プレゼント企画

開催日／5月25日（日）

当日ご来店のお客様に、20周

年記念として「虎の記念箸」+

「虎むらさき醤油」セットをプ

レゼント♪

■問合せ／寿司虎亭

※数量限定・なくなり次第終了

そのほか、お祝いムードいつ

ぱいの1日をお楽しみに！

■子育てイベント情報 三股町

★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

歌と演奏で楽しい時間を過ごし

ましよう。

日時／5月27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

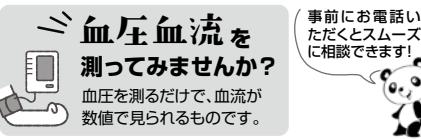
セントラル

日時／6月5日（木）

10時半～11時半

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。



おくすり処 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

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/

該当のご夫婦は直接
市役所・高齢福祉課へ
お申込みください。



思い出づくりのお手伝い

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

塩屋写真館 検索

HP https://shioya-ps.com

公式LINEからの
お問合せも受付中▶



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。



5月診療スケジュール

【平日】 9:00～11:30 【土曜日】 9:00～11:30
15:00～17:30 14:00～15:30

日	月	火	水	木	金	土
					1 院長 小山田先生	2 休診
4 休診	5 休診	6 休診	7 院長 小山田先生	8 院長 小山田先生	9 院長 小山田先生	10 院長 小山田先生
11 休診	12 院長 小山田先生	13 院長 小山田先生	14 休診	15 院長 小山田先生	16 院長 小山田先生	17 小山田先生 南村先生
18 休診	19 院長 小山田先生	20 院長 小山田先生	21 休診	22 院長 小山田先生	23 院長 小山田先生	24 院長 小山田先生
25 休診	26 院長 小山田先生	27 院長【17時終了】 小山田先生	28 小山田先生 【予約のみ】	29 休診	30 院長 小山田先生	31 院長 小山田先生

いき形成外科ひふ科クリニック ①0986-45-0020

都城市年見町24号5番地



初夏のまるごとグルメ特集

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



楠見恵子さん家のからあげ屋さん

ピクニック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。おにぎりも一緒にしているので、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



麺や星月

ついに、しおとんこつが
レギュラー入り!

しおとんこつ 800円

11月に登場した「しおとんこつ」がついに通常メニューでも頼めるようになりました。豚骨のコクと塩味を感じるスープとの相性も◎。こってりが好きだけど、重すぎるのは…という人にも推せる一品です。塩不使用のため、塩分や健康を気にされている方でも安心して召し上がれますよ♪



TEL.0986-58-7115

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00 定休/月曜日

ひーばあ屋

今日のお酒のあては、
これに決まり!

鹿児島県産の豚肉を使用した、焼きなんこつが味わえるお店「ひーばあ屋」。ほどよい脂とコリコリとした弾力が絶妙です。カリッと表面が焼き上げていることで、より香ばしさが引き立ちます。骨までトロッとしているため、お子さまでも食べられるのも嬉しいポイントです。こだわりのメニューをぜひご賞味ください。



TEL.090-1108-7991

曾於市財部町南俣11354
営業/11:00~13:00・16:00~18:00
定休/月・火・水曜日

活魚!! 寿司虎亭

20周年記念特別企画!

寿司虎亭は、2005年5月に『海の幸おもてなし なかむら』として開店以来、地域の皆さんに支えられ、今年で 20周年を迎えます。この記念すべき年に、日ごろの感謝を込めて心ばかりのお祝いを皆様とともに迎えたく特別企画をご用意しました。

■4/25(金)~5/25(日)

20年前のお料理特別販売

■5/25(日) 12時~生本マグロ解体ショー

ご来店のお客様1組につき「虎の記念箸」「虎むらさき醤油」セットをプレゼント!

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)



彩りランチ
彩りランチもぜひご賞味ください!
(平日ランチタイム限定)

■5/11(日)まで

フォトコンテスト開催

日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

冷やしそんざい

冷やしそんざいとお茶セット 950円

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



TEL.0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4 営業/10:00~17:00
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

ヤキ

カリッ とろっ—
持ち帰っても感動の味。

外はカリッ、中はとろ~りとした食感のたこ焼き。出汁の効いた生地を使い、高温で焼き上げた絶妙な食感が魅力です。プリッとしたタコと、天かすの風味が口の中で広がり、一度食べたらやみつきに。たこ焼き以外にも、ホットドッグ・かき氷・ソフトクリームなどお子様でも食べられるメニューがあるのも嬉しいポイント。イートインスペースもあるため、いつでも出来立てを食べられますよ♪



TEL.090-7600-8088(予約用)

都城市都島町435-2 営業/不定休 営業時間/11:00~19:00



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

GWおすすめパン

ペペロン明太 221円

こんがり焼けたパンの香ばしさの中に、ガーリックのパンチと明太子の香りが広がる罪深くて最高なパン♪

ラズベリーホイップドーナツ 170円

ふわふわのドーナツに甘酸っぱいラズベリーが広がる! たっぷりのラズベリー×ホイップドーナツの相性抜群です。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18 営業/7:00~19:00
定休/月曜日(祝日の場合は翌日)



CROSS ROAD

始めました! 焼き鳥のティクアウト♪

焼き鳥 130円~

その日の入荷によって変わりますが、6種類ほどご用意しています。
注文いただいてから焼くため
事前のご予約をおすすめします。



ついにはじまりました! ご自宅で楽しめる「お持ち帰り焼き鳥」。一本一本、炭火で丁寧に焼き上げた焼き鳥を、熱々のままご用意! 今日の晩酌に、お子さまのおかげに、ちょっとした贅沢に……。
おうちでもお店の味、そのままどうぞ♪

TEL.050-1012-0944

都城市上長飯町12-15
営業/16:00~21:00(終わり次第終了) 不定休

招福

海が育てた 極上の一枚。

袋を開けた瞬間から、優しくふわっと広がる磯の香り。一口食べれば、パリッと軽快な音とともに、海の旨味がじんわりと口いっぱいに広がります。

炊き立ての白ごはんと、合わせればまるでごはんが主役を譲ってしまうほどの存在感。「海苔ってこんなに美味しいかったっけ?」と思わず言いたくなるほど、オススメしたい逸品です。



TEL.080-7120-5600

三股町稗田37-8 営業/10:00~18:00
定休/月・木曜日 ※納品のため、不在の場合がございます。

ユウヒテラス

養鶏農家の作る こだわりバウムクーヘン

とみたのたまごバウムクーヘン

(1ホール) 1800円~
プレーン・チョコ・抹茶・金柑・塩レモン・黒糖 etc.
※ハーフサイズや1/4サイズ、カップ販売もあります



養鶏農家が愛情を込めて育てた鶏から採れる、平飼い有精卵を使用して作られるバウムクーヘン。九州産の小麦粉や宮崎県産のバターなど、原材料は全て九州のものを使用し、無添加で焼き上げています。卵本来の素朴な味わいとほっとする美しさに、子どもから大人まで大人気の商品です。

TEL.0986-77-1222

都城市太郎坊町1858-1 営業/木・金・土 12:00~17:00

ミロワール

お茶の間に彩りを。 カラフルで美味しい 静マカロン。



サクッとした食感が人気の「静マカロン」。店頭に並ぶマカロンは宝石のように美しく、淡いくすみカラーや季節感まとった色合いが印象的です。ミロワールのマカロンは包装やパッケージにもこだわりが感じられ、大切な人に贈りたくなる、そんな特別感があります。日々のご褒美や、特別な時間にいかがでしょうか。

TEL.0986-25-1788

都城市上東町11-16 営業/9:00~19:30 定休/第1・第3火曜日

大杉しいたけ園

肉といいたけのうま味を凝縮 人気メンチ

自社栽培の肉厚しいいたけと、都城産豚肉の相性抜群な人気商品。揚げることで、外はサクッと中は肉汁たっぷりジューシーな仕上がりに♪ 噛めばかむほどう味があふれ出し、やみつきになりますよ! 実際に食べて美しさを実感してみてはいかがでしょうか?



ギフトにも最適! きのこメンチカツ

TEL.0986-57-2536

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



末吉製茶工房

キッチンカーで 美味しいお茶をお届けします♪

地元曾於市末吉町を拠点に、鹿児島県内、県外各地で出店し、行く先々で大好評のお茶のキッチンカー。
美味しいお茶と、余韻のある心地良いひとときをお届けしています♪



甘み、旨み、目にも鮮やかな濃緑が特徴的な「郷里の華 さえみどり」。温かいお茶としてだけでなく、夏は水出し・氷出して凝縮された甘みと香りを楽しむこともできます。

TEL.050-5357-8440

曾於市末吉町二之方2331
営業/10:00~17:00 不定休

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

~癒し処~Ku'u Punahale(クウパナヘレ) メンテ姉妹店

夏でもできる! シミケア!
隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう

Dr.ピュールボーテ肌再生美容
純粋レチノールピール
通常 ¥19,800→

初回お試し ¥16,500

ハリツヤ・小ジワ・毛穴・たるみだけでなく、乾燥、赤み・シミ・くすみ・ニキビなどに、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。

オールシーズン可
シミケアトリートメント
(120分)
通常 ¥22,000→

初回お試し ¥16,500

肌に蓄積されたメラニンを少しづつ外に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。

070-1946-7772

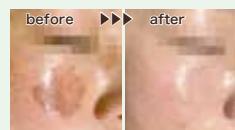
都城市山之口町花木2039-1

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



痛くない! 結果が早い! 最新型LED脱毛導入キャンペーン

たくさんのお客様のご要望を受け、
いよいよ『クウパナヘレ』で脱毛スタートです。

エリア初導入! 最新型LED脱毛機

結果を求めるあなたに
脱毛後のお肌管理から丁寧にお伝えします。

まずはお試し...

お顔脱毛(男性はヒゲ)or 脇脱毛…¥3,300

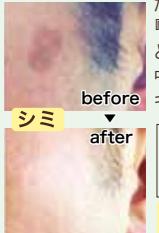
△先着10名様限定!

お顔のケアも脱毛もされた方必見
水素マスクトリートメント(¥16,500)をされた方は、

お顔脱毛 ¥2,200で体験可能!

Mente for men(メンテ) クウパナヘレ姉妹店

男性の皆さん! プロのスキンケアを、ぜひお試しください♪



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。パ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。
気軽にご相談ください!

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
¥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、クウパナヘレをご覧ください

※クウパナヘレ、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ご提示をお願いいたします。



marble Hair Lab.



うのアツい
夏がやってくよぜ
ヘアケア
キャンペーン

予約期間
6/29(日)
まで

COTA クチュール ベース

植物由来のナノ成分「ナノ化ナチュラルケラミドロール」などを配合し、毛髪内部まで補修・保湿。熱やダメージにも対応し、うるおいとツヤのある髪へ導きます。香りは華やかなドレッシング。



0986-77-3061

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

www.marble-hair-lab.com

都城 マーブル

LINE

QR code



梅雨のクセ対策! 髪質にあったストレートで快適に!!

ストレートヘアもマーブルにおまかせ! 髪質タイプ別!! おすすめストレートMENU

Type1

クセをしっかり伸ばしたい

¥11,000~

縮毛矯正

強いクセ毛でお悩みの方や、ハードな直毛のサラサラヘアを希望する方に!!

Type2

クセは気になるけど
ベタっと感はない

¥6,600~

ナチュラルSLIMアルカリストレート

根本のフンワリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に!

Type3

とにかく傷んだ髪を伸ばして艶を出したい
加齢による髪のシワやうねりを伸ばしたい

¥6,600~

ナチュラルSLIM酸性ストレート

ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に!

Type4

髪を傷めず
広がりを抑え艶を出したい

¥4,400~

酸熱トリートメント

毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に!

長さ代別 S:¥1,100 M:¥1,650 L:¥2,200 LL:¥2,750

スタイリストがお客様の髪質を見極め、最適な施術をご提案します。ぜひ、ご相談ください!!



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、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

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。



高い技術力にリピーター続出
大人女性のスタイルはお任せ!

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♪

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

リピーター多数!!

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



燃やせ脂肪! 弾けるリズムで理想のボディへ

ジャザサイズは、米国で55年以上日本国内で40年以上支持されているダンスフィットネスです! ダンス・有酸素運動・筋力トレーニング、そしてストレッチと全身をバランスよく引き締めます。お気に入りのポップヒット曲に合わせて一緒に楽しく汗を流しませんか?

通常入会
体験1回無料 ※初回限定
会費..... ¥6,050
入会金..... ¥5,060
体験料..... ¥2,200

レッスン日時
●月・木曜日 10:00~
●火・水・土曜日 19:30~
●金曜日 20:00~

090-2582-5444

開催場所/都城市早稲町の集会施設(イオンSC付近)または早水町の体育施設
※詳細な内容につきましては、お電話またはQRコードを読み取ってご確認ください。
駐車場/あり

予約
QRコード

LINE
QRコード



楽しく綺麗に歳を重ねませんか?

適度な有酸素運動がカラダとココロを整えます。『chico park』のレッスンでは、バランスボールで弾むだけで、自然と正しい姿勢が身に付き、自律神経の調整やボッコリお腹とサヨナラできますよ! 年齢問わず、多くの方に嬉しい効果を実感していただいている。

大好評
完全
パーソナル
トレーニング

初回限定 40分 ¥2,200

1レッスン(60分) ¥3,300

お得な回数券 4回 ¥11,000(1カ月)

一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

090-5943-2437 (岡元)

都城市都北町6319-2
営業/9:30~20:30
駐車場/あり
https://chico-park.com
Instagram「chiaki7603」



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2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「バイマッハ」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!

定期的にスキンカメラ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

※施術中は電話に出られないため、ご予約は公式LINEよりお願いいたします

スムースUV バウダリークリーム

スムースUV バウダリークリーム

日やけ止めクリーム 顔・からだ用

新発売の日やけ止めクリーム

プレゼント♪

スムースUV バウダリークリーム

日やけ止めクリーム 顔・からだ用

さらに!
さらに!
さらに!
さらに!

さらに!
さらに!
さらに!

さらに!
さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

さらに!

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト グルメ

パティスリー ミロワール
☎ 0986-25-1788

ひと口で広がる甘美な味わい



猫トリス缶 8個入り

色彩豊かでラインナップも豊富な『静マカロン』。ひと口頬張れば外はさっくり、中はしつりとした食感とともに、上品な味が広がります。厳選された素材と、職人の技が生み出すマカロンをこの機会にご賞味ください。

店舗情報

都城市上東町11-16
営業/9:00~19:30
定休/第1・第3火曜日

Instagram→



静マカロン BOX メニュー

- 7個入り 1,500円
- 8個入り 2,100円
- 12個入り 2,400円
- 14個入り 3,000円
- 28個入り 6,000円

※ばら売りも可
※全国発送承ります。(要冷蔵7日間)

キャラクターデコレーション
ケーキ承ります。
詳しくはお問合せ下さい。



寿司虎亭 活魚!! 活魚!! 活魚!! 活魚!! 活魚!! 活魚!!

☎ 0986-46-5226

今が旬! 青森サーモン御膳登場!
5月はイベントが目白押しです



母の日は
寿司虎の感謝寿司で!

GWと母の日は、寿司虎の
テイクアウトはいかがですか?
母の日にはメッセージカード付です♪



母の日特別企画

寿司虎のお食事券
(1セット 10,000円)

5月11日お得販売!

10,000円→11,000円分に!

1,000円お得



今が旬の青森サーモンと、しまじをふんだんに使った贅沢な御膳。もっちりとした食感とほどよい脂の旨味が絶品! 刺身2種盛り、しまじの若狭揚げ、天ぷら、寿司5貫、茶わん蒸し、小鉢、汁物付きで彩りも満足度も抜群。この時期だけの特別な味わいをぜひお楽しみください。

店舗情報

都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~15:00(最終入店/14:00)※土日祝は11:00~
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)



大杉しいたけ園
☎ 0986-57-2536

口に広がる、炭火の余韻と山の恵み。



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

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

帰省時の手土産にオススメ!
人気の自社
オリジナル商品

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

香り高くてクセになる♡

新感覚餃子

・きのこ餃子

ご予算に応じた
ギフトの作成も承ります。
全国各地への発送もOK!
お気軽にご相談ください。



ネット注文は
こちらから!



日本茶専門店 shop cafe 日向時間

☎ 0986-77-6943

ご自宅で極上の新茶を堪能しませんか?



母の日ギフトにも

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



ティーアウトも大好評!

抹茶ラテ 650円

お茶屋が作る「抹茶ラテ」は、富崎
県産抹茶「ひなた」を使った逸品

ほうじ茶ラテ 650円

店主が厳選した「ほうじ茶」を、贅沢
に使った香りと味わいが深いラテ
※ホットもご用意しています!



店舗情報

都城市南鷹尾町3-4 地方発送も可能です
営業/10:00~17:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索

Instagram



HP



ココ★

R10

石窯パン工房 グレンツエン 都城店
☎ 0986-36-5888

5月も新作パンがいっぱいです♪



大人も子どもも笑顔になる美味しいパンを、たくさん作ってお待ちしています♪
GWは家族や大切な仲間と、『グレンツエン』のパンで、朝ごはんにブランチ、ランチ、カフェタイム……と生活を楽しく彩りませんか？

店舗情報

都城市上東町17-18 営業／7:00～19:00
定休／月曜日(祝日の場合は翌日) LINE公式アカウント
友達募集
http://www.glanzen.jp/



季節&人気MENU

抹茶コロネ
200円
抹茶の風味
がただよう、
新茶の季節
限定パン

こいのぼり
コロネ
200円

おなかの中には、なめらか
クリームがたっぷり♡
ぱくっと食べれば、にっこり笑顔
に♪ お子さまと一緒に楽しめる、
かわいい季節限定のパンです。

サンドイッチも大充実♪



麺や星月

☎ 0986-58-7115

一杯入魂。魚介ダシの真骨頂。



『麺や星月』から新作メニューのつけそばが登場しました。その名も『魚醤』。2週間漬け込んだ自家製椎茸醤油×自家製魚介ダレの組み合わせは、旨味がギュッと詰まったコク旨な仕上がりに♪ この機会にぜひご賞味ください!!

★NEW★ 魚介つけそば 1,200円

他にも多数メニュー取り揃えていますので、
自分好みの一杯を探してみてくださいね♪

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業／11:00～15:00
定休／月曜日



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しいでござんなさい!!



たまご焼き弁当 450円

お弁当は数量限定です。お気軽にお電話ください!

【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)・砂肝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

【その他メニュー】
からあげ・各種お弁当・ポテト
たまご焼き・ふくれえり子・オードブル
TEL一本でご予約OK!(ご相談に応じます)

店舗情報

都城市広原町4340番地2
(サンキューア原店駐車場横 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

末吉製茶工房

☎ 050-5357-8440

お世話になった方に
お茶のギフトはいかがですか?



『末吉製茶工房』の茶葉は、曾於の恵まれた大地で栽培され、春摘みの厳選茶葉のみを使用して作られています。小さい農家だからこそできる、丁寧かつ繊細な製法で仕上げられたお茶は、香り高く、味わい深い逸品です。どの年代からも喜ばれるお茶のギフトは、贈り物としても最適ですよ

★様々なお茶のギフトをご用意しております★
詳しくはオンラインショップをご覧ください♪

店舗情報

曾於市末吉町二之方2331
営業／10:00～17:00
定休／不定休

ご注文は
こちらから



道の駅 松山 やっちゃんふるさと村

☎ 099-487-3800

いちごの季節も残りわずか!



いちごタルト

甘みと酸味が絶妙ないちごをふんだんに使った
スイーツが堪能できるのも、残りわずかとなりま
した。溢れんばかりのいちごが嬉しい「いちごタ
ルト」をお見逃しなく! ソフトクリームがおいし
い季節♪ 優選された北海道ソフトクリームは
濃厚なのに後味さっぱりです♥

店舗情報 Instagram→



鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業／9:00～18:00 不定休

ユウヒテラス

☎ 0986-77-1222

半年に一度! 若たまご販売開始!!



養鶏農家が営む『ユウヒテラス』。宮崎・九州産の原材料のみを使用した、こだわりの無添加パウムクーヘンが人気です。毎年春と秋は、若鶏が産んだ平飼い有精卵の店頭販売を実施! お店のパウムクーヘンでも使用される鮮度抜群、プリプリの若たまごを、ぜひご賞味ください。販売日程はインスタグラムにて告知されますので、お楽しみに♪

店舗情報

都城市太郎坊町1858-1
営業／木・金・土 12:00～17:00
※たまごの販売期間は日曜営業もあり、営業日詳細はインスタグラムをチェックみてください

たまご販売期間
5月～6月中旬頃迄

平飼い有精卵

若鶏の若たまご(トレー販売)
(小卵)1枚／54個…1,200円
(大卵)1枚／40個…1,400円
(税込)

若たまごは1個/50g程の小卵と
1個/80gの大卵(ふたこ)がございます。

とみたのたまご
パウムクーヘン

九州素材の各種フレーバー
ブレーニー・抹茶／きんかん／
塩レモン／グラフトショコレー
／黒糖ラム／etc
添加物不使用で優しい味です♪

贈り物に♥
御礼／御祝／
内祝／寿／
志／お歳暮
etc.



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

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

もう時代おくれ? “貯金”だけは卒業宣言

今こそ知りたい、資産形成の基本を分かりやすく解説!

[第18回] 5月17日(土) 10:00~12:00※40~60代向け会場／都城市総合文化ホールMJ 1階ワーカルーム

都城市北原町1106-100

定員／15名様※お連れ様1名様まで可

※パートナーの場合、男性も可

参加者全員にうれしいお土産付き

■株式会社RKコンサルティング TEL／0986-22-6766



参加申込

★☆モニター様限定!☆★
モニターを引き受けてくださる方
メンズ脱毛ずっと半額!

清潔感アップ!! 男性のヒゲ脱毛

(通常価格)

ひげどこでも3ヶ所 ¥4,800→¥2,400

ひげどこでも5ヶ所 ¥5,600→¥2,800

ひげ7ヶ所全部脱毛 ¥7,000→¥3,500

■Beauty Space Beni TEL／090-2714-4405

メンズVIOも
行っています。
ご予約はLINEから
LINE



女性特有の症状でお悩みの方

PMS(月経前症候群) 生理痛
更年期障害 冷え性

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

■おくすり処 かわぐち TEL／0986-38-0170

STAFF

●企画・制作	前田 夏美	高橋 音葉
	吉田 蘭	中野 恵美
	大西 学	森下 由夏

●発行 霧島フォーラム

- 5月は、「パン&スイーツマルシェ」に「家づくり勉強会」など、さまざまなイベントが目白押しです♪ (なっちゃん)
- クレヨンしんちゃんのキャラ「マカオ&ジョマ」のTシャツを着て歩いていたら、「マカオとジョマだ!」と言われた。私はマカオでもなければジョマでもない。 (ヨウ)
- 今月より入社しました、ヨシと申します。精一杯頑張りますのでよろしくお願ひいたします! (ヨシ)
- 家の芝桜がとてもきれいに咲きました。今年はさらに広げたので、来年以降がとても楽しみです! (なか)
- 某驚安チェーンの「驚辛チョリソー」にどハマリ中。口から火が出るという表現が誇張ではないくらいにとんでもなく辛いですが、絶妙に美味でビールとの相性も抜群です! おすすめ! (おー)
- 先日、スマホを電車の座席に落としてしまいました。幸い数日で手元に戻り、酷い目に遭ったと思っていた矢先、またもや電車に置き忘れ。自分のポンコツぶりに恐怖を覚えました。 (もり)

日本占術協会占術修士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属クリスティーン デリコの
九星占い5月の
運勢※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

【一白水星】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。

5月は十二支でいうと「巳の月」。今年は「巳の年」なので、ダブルになります。さらに、5/12と5/24は「巳の日」なのでトリプルです。「巳」は蛇のこと、蛇は七福神の紅一点の神さまで、琵琶を弾く妖艶な姿の「弁財天さま」の使いや化身と言われています。弁財天の使いの蛇(巳)に願いごとをすると、願いが叶うと言われ、特に、金運や縁起を起すことに良い日とされています。都城市だと、霧島東神社、東霧島神社、霧島弁財天様、霞神社、白龍神社など、*5月の一粒万倍日は、5/10、11、22、23 天赦日/5月デリコブログ! http://ameblo.jp/happy_derico

*X(Twitter) https://twitter.com/happy_derico*Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

一白水星 今月は、GWもありレジャーや飲食の機会が増えそう。コミュニケーション運がアップするので、仕事面でも取引が増えて信頼が高まります。臨時収入など金運にも恵まれそう。

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、新しい恋が芽生えたり、楽しいイベントに参加できるチャンスが巡ってきそうです。祝いごとなどもあり出費も増えそうですが、やりくりを楽しむことで節約できます。

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

七赤木星 今月は、新たな交際や新規取引が始まる予感で仕事面に期待できそう。思いつきで行動するのはタブーですが、人脈拡大のチャンスなので冷静な行動を心がけて。花冷えに注意。

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、誰も思いつかないような名案が浮かびそうですが、勢いで行動力はN.Gです。仕事も遊びも新たな発見がありそうですが、噂話など信用せず、事実確認をしましょう。

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

二黒土星 今月は、何事にもこだわりを持つて行動しましょう。自分を信じること、自信を持つことがポイントです。GWに予定が無ければ、お墓参りに行くとリフレッシュして気分転換。

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、順調に進んでいたことが一時的にストップしそう。急がば回りで取り組むのがベスト。P.Cを使用する場合は、必ずパックアップをとること。腰痛や鼻炎に注意しよう。

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

八白土星 今月は、気苦労もありますが、働く意欲が湧き充実した時間となります。家族と一緒に過ごす時間に幸福感が高まります。美味しいものや、キレイなものとの出会いで開運する。

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、仕事への意欲が湧きますが、思いがけない用事が増えて多忙となりそうです。強気で勝負したくなりますが、少しの変化も見逃さず敏感になります。過労に注意を。

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、いつも以上の柔軟性と社交性が発揮できます。苦手意識や食わず嫌いは返上して様々なジャンルの情報収集に励むことで信頼度アップ。一気に注目的になります。

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

九紫火星 今月は、誰も思いつかないような名案が浮かびそうですが、勢いで行動力はN.Gです。仕事も遊びも新たな発見がありそうですが、噂話など信頼せず、事実確認をしましょう。

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



ひーばあ屋

090-1108-7991



テイクアウト専門!! とろ旨焼なんこつのお店

ひーばあの手作り焼なんこつが食べられるお店が、2月13日に新規オープンしました！鹿児島県産の豚肉を使用した焼なんこつは、良質なコラーゲンや栄養素がたっぷり♡ とろとろやわらかく家族みんなでお楽しみいただけるほか、お酒のお供としても最適な逸品です。

メニュー
やわらかいからお子様にもオススメ♪
焼なんこつ………1パック 500円
焼せせり………1パック 500円



Cute animal みみんが

080-4208-9991



宮崎初！ 可愛いが大集結した ふれあい施設オープン!!

とってもかわいい看板フクロウがお出迎え!! フクロモモンガやショウカラゴなどの珍しい動物とふれあうことができます。ほかにもウサギやハリネズミ、トカゲやヘビにもふれあうことができ、気に入った子は家族に迎え入れることも♪ ぜひかわいい子達に会いにきてくださいね。

ふれあい料金
60分がお得でオススメ♪
△3歳~小学生 30分500円/60分500円
△中学生以上 30分500円/60分750円
※動物の状態により、ふれあいができない動物がいる場合があります。



Erina Ballet Studio

070-5419-0213



バレエ教室6月NEW OPEN!!

クラシックバレエを通して、【芸術の素晴らしさや努力の大しさ、自己を信じる力を育む】バレエ教室が6月NEW OPEN!! 経験豊富な講師が、一人ひとりの心に寄り添いながら指導します。保護者の皆さまとともにお子さまの成長を見守る環境を大切にし、安心して通える教室です。

6月中にご入会の方/
バレエシューズまたは、心ときめくギフトプレゼント♪

【入会金】10,000円 【年会費】5,400円

【お月謝】

Primary・junior B(3歳~8歳)

週1回5,500円/週2回7,500円

junior A(9歳~)

週1回6,000円/週2回8,000円/週3回9,000円

Family Ballet(歩きはじめ~3歳までのお子様と保護者様)

週1回5,000円(チケット制あり)

店舗情報

都城市都島町210-12
(八田歯科医院の跡地を
リフォーム中)

HP



Instagram



ヤキ

(予約用) 090-7600-8088



トロうま！ 出来立てほやほやの たこ焼きが味わえるお店♪

都島町にテイクアウト専門のお店がオープンしました。看板メニューのたこ焼きは、注文を受けてから焼き上げるため、いつでも出来立てを味わうことができます♪ 他にもホットドッグや、これから季節に嬉しいソフトクリームなど、リーズナブルな価格で商品を提供しています。2階にはイートインスペースもあるため、出来立ての商品がすぐに食べられるのも嬉しいポイントです。

メニュー
■たこ焼き・ホットドッグ・ポテト
etc.
※注文してからの調理のためお時間頂戴いたします。

店舗情報

都城市都島町435-2
営業／不定休
営業時間／11:00~19:00
予約用TEL/
090-7600-8088



新しい魅力、続々。

新店舗 特集

New Open

2025 SPRING

ここ1年間でオープン・
移転・リニューアルした
フォーラム厳選の
おすすめ店を紹介！

フォーラム厳選！
おすすめ店リスト

- Erina Ballet Studio
- ヤキ
- ひーばあ屋
- みみんが
- wan-wan-spa
- 招福
- CROSSROAD
- Baccanale



Baccanale バッカナーレ

080-6426-5604



5/3にリニューアルオープン! 都城の頼れるバイク屋さん

都北町にお店を構える『Baccanale』が高城町にリニューアルオープンします。バイクの取り扱いだけでなく、車の整備も対応可能! 地域に密着した専門店だからこそ安心感があります。大切なバイクや車にお困りなことがある方はぜひ、相談してみてはいかがでしょうか?

価値ある一台の提供をめざします!

◆販売・買取・車検代行・修理・
外車の整備も対応できます!
車種・メーカー・年式問いません。
お気軽にご相談ください!

店舗情報

都城市高城町穂満坊3036-3
営業時間／9:00～18:00
定休／日曜日



CROSSROAD

050-1012-0944



今話題のピザ&カフェとPOOL BAR!!

1階にピザ & カフェ、3階にPOOL BARの入った『CROSSROAD』。すでに大人気のピザは、すべて手作りのモチモチのパン生地に、ハーブとスパイスがブレンドされた絶妙なピザソースの絶品メニューです♪ 朝引き鶏を丁寧に仕込んだから揚げもオススメ!

~ピザ MENU~

テイクアウトもOK!!

から揚げ(5個)	300円
北海道男爵ごろっけ(1個)	80円
ソフトクリーム	280円
ツナマヨコーン	650円
シーフード	700円
マルゲリータ	700円
カマンベール	700円

~サイド MENU~

~POOL BAR~

ピリヤード1時間	
(ワンドリンク付き)	1,000円
ピリヤードのみ1時間	600円

店舗情報

都城市高城町穂満坊3036-3
営業時間／9:00～18:00
定休／日曜日



店舗情報

都城市上長飯町12-15
営業／10:00～深夜1:00
(L.O.23:30)
不定休



wan-wan-spa

080-9103-4977



セルフで洗える ワンちゃんのお風呂♡

宮崎県初登場! セルフ式のペットお風呂『wan-wan-spa』では、プロ仕様のマイクロバブル洗浄＆ドライヤーで、愛犬を気持ちよくケアできます。ペット専用ランドリーも完備で便利! LINEで簡単に事前予約できるので、待ち時間なくスムーズ♪ 朝9時から夜10時まで営業中!

＼LINEでかんたん予約OK!／

完全予約制で待ち時間ゼロ♪
1時間3,000円
ペット専用ランドリーも
併設しています!



店舗情報

都城市上長飯町5322
福島池緑地いこいの広場前
営業／9:00～22:00
不定休



招福

080-7120-5600



毎日のごはんに、ちょっと贅沢な 有明海苔はいかがですか?

有明海苔の魅力を届けるお店『招福』。ここでは有明海で生産された一番摘みの海苔を、気軽に味わうことができます。ひと口味わうと、パリッと軽快な音とともに、磯の香りがふんわり広がります。塩気はほんのりしつつも、旨味はしっかりとしているため、ご飯との相性がとにかく抜群です! この機会にぜひご賞味ください。

豊富なラインナップ

塩・焼のり・梅・わさび・唐辛子・青粉etc.
家庭用からギフト用まで
多数取り扱っています!

店舗情報

三股町稗田37-8
営業／10:00～18:00
定休／月・木曜日
駐車場／2台
※納品のため不在の時があります



お問合せはこち

0986-26-5836

HP

Instagram



AEON

イオン都城ショッピングセンター専門店街

2025 MOTHER'S DAY

母の日

5.11
SUN

Palais Picasso 夏に向けて、足も心も心地よく♥

SKECHERSの「Arch Comfort」シリーズは、動物由来の素材を使用しないヴィーガン対応モデル! アーチサポートインソールとメモリーフォームが、足にやさしいフィット感を提供します。スタイルischで快適な一足を、ぜひお試しあれ!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

one's terrace

やさしさをまとう春のおりもの♪

花刺繍のストールや上品な帽子など、見た目にも肌ざわりにも心が和むアイテムが並びます。春のお出かけに◎

後ろからの見た目もキュート♥
さりげないかわいさです!



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

LA PAX

シーンで選べる
優秀バッグ!!

旅行でも日常でも活躍する『Kanana project』シリーズや、日常コーデに映える『SALON de Ruban』のキルティングバッグなど、デザインも機能も◎なバッグがよりどりみどり!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

1964
THE CLOCK HOUSE

上品に彩る
限定モデル

ザ・クロックハウス
オリジナルウォッチ

角度によって輝きを変える
文字盤と深紅のバンドが印象的。ロイヤルレッド×ピンクゴールドの華やかさが魅力の、500本限定の特別な1本です♡



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

bijou SOPHIA

想
い
を
映
す
き
ら
め
き

カーネーションを思
わせる赤が印象的。
華やかさと品を兼ね備えたジュエリーは、大切な人への特別な贈り物にぴったりです♪



bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

*fuse_ 大人カジュアルの新定番!!

麻×レーヨン素材の軽やか生地は、暑い日にも快適な着心地。ゆったりとしたトップスはヒップまで隠れる丈感で体型カバーも◎。ゴム仕様のパンツは脱ラクチンで、ストレスフリー。口コなしのシンプルなTシャツはよれにくく、きちんと感も演出してくれます。

足元は牛革の高級感
あるシューズで、全体の
引き締め効果抜群。お
しゃれを楽しみたい大人
の女性にぴったりのス
タイリングです!



[fashion brand]
Dignite collier

ノベルティキャンペーン!

15,000円以上ご購入で、Tシャツプレゼント♪
4/26(土)~4/30(水)、5/3(土)~5/6(火)限定!!

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

Mac-House

“着やすい・合わせやすい”が
うれしいギフトたち♪

人気のHusHusHコラボや動きやす
いカジュアル服が勢ぞろい。コーデ
の参考にマネキンもチェックしてくだ
さいね♪



マックハウス 2F TEL.080-5909-3382



THE SHOP TK

毎日を心地よく彩るアイテム、そろってます!

おしゃれに敏感なお母さんへ贈りたい、旬アイテムがTK
に勢ぞろい! 涼しげなストラップサンダルや、足元をしっ
かり支えるボリュームサンダル、軽やかな素材の帽子やナ
チュラルティースのバッグまで、どれも母の日ギフトにぴつ
たりのラインナップ♪



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

バッグ・日傘・帽子……

お母さんに似合う“うれしい”が見つかる!

軽やかカラーのバッグや華やかなデザインの日
傘、紫外線対策もばっちりなおしゃれ帽子など、
気分も明るくなるギフトアイテム
が勢ぞろい♪

SHOO-LA-RUE

日傘・帽子……

お母さんに似合う“うれしい”が見つかる!



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

ふわっ♪もちっ♪
パフパンプスで軽やかお出かけ!

やわらか~いスポンジ素材&ストレッチ仕様で、足をふんわり包み込む「パフパンプス」登場! つま先まで優しいフィット感で、歩きやすさもバツグン♪ ちょっとしたお出かけから通勤・通学まで、いろんなシーンに活躍します。

疲れにくい
フラットヒールで
ディーラーにぴったりの
万能シューズ

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

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
	GSC

初夏の くらし応援特集

新緑の季節におすすめの新作!

ITALIAN TOMATO
Cafe Jr.



フレッシュメロンと
ヨーグルトカスタードのタルト

みずみずしく甘さが際立つ赤肉メロンを飾り、ヨーグルト入りのクリームディプロマット・メロン風味のシャンティクリームを絞りました。



だし香る 削りかつおとあさりのペペロンチーノ

口に含んですぐに感じる旨みが美味しい逸品。
旨みを引き立てる、イタリアントマトオリジナルのまろやかなペペロンチーノソースとの相性が抜群で、一緒に乗せた玉ねぎや大葉がアクセントです♪

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

季節限定新商品&ランチも充実♪

ポールパークドッグ
ハーブ&トマトチーズ



ポールパークドッグ
3種の北海道チーズメルト

濃厚な北海道産チーズを
たっぷりと使ったホットドッグ。
とろ~りチーズのコクが贅沢!



抹茶ティラミスシェイク

抹茶のほろ苦さとマスカルポーネの
まろやかさがマッチし、大人のこぼ
うびスイーツシェイク♪

甘塾苺ヨーグルトスワーフル®

いちごの甘酸っぱさとヨーグルトの
さっぱり感が絶妙なフローズンドリ



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ケンタッキー フライドチキン 5月もケンタッキーへGO♪

母の日や子どもの日は
バーベルがおすすめ♪

シーンやその時の気分に合わせてサイドメニュー
を選べるのが魅力的な『トクトクパック』は、オトク
がいっぱい!



期間限定



うす衣仕立てのパリパリ食感が食欲をそそる
旨塩チキンが、ごま油の香りをまとめて完成。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

SATSUMAEN
KAMADA Tea Industry



SATSUMAEN CAFE

イオン都城店限定パッソ

「抹茶バッソ」「紅
抹茶バッソ」のひん
やり冷たいスイーツ
が大好評♪
ショッピングの休憩
タイムにどうぞ!

※抹茶バッソと紅抹
茶バッソは、期間
ごとに交代で提供
します。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

DAISO
ダイソー

DAISOで夏じたく♪ 今ほしい!
ひんやり&UV対策アイテム大集合!

暑さ対策も、日差し対策も、ぜんぶ
ダイソーで! 初夏の毎日を快適にし
てくれる“使える”アイテム勢ぞろい♪

日差し対策に
欠かせない♪

ひんやり&UV対策アイテム
おでかけや通勤・通学に便利!

DAISO 2F TEL.0986-46-3915

金海棠 読むほど広がる旅気分♪

大阪万博や各地の絶景スポットなど、思わず出かけたくなる一冊がずらり。クルマで巡る九州の魅力や、グルメや絶景スポットを訪ねる、充実のドライブガイドも。心の中で旅する時間どうぞ♪

ギフトにぴったり♪ 図書カードNEXT

金海棠 2F TEL.0986-21-7133

TEZUKA WORLD SPORTS

ナビで爽快!
おすすめ初夏スタイル♪

エアソールサンダル
やTシャツなど、動き
やすさとデザイン性を
兼ね備えたアイテムで
夏の装いをア
クティブに!

Men's

Ladies'

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

my makura

これからの季節に
良質な睡眠を

洗濯機で洗えるダウンケット。ロングシーズン使える!

机にあたる面が総100%
さらっと気持ちいいダウンケット

綿シンカーシャーリング
ダウンケット【シングルサイズ:150×210cm】
19,800円(税込21,780円)
→ 9,900円(税込10,890円)

my makura 1F TEL.0986-46-1868

ILYfantasy ワクワクアミューズメント!

クレーンゲームで
春限定の景品を
ゲットしよう!
乗り物ゲームも充
実で、家族みんな
で楽しめる遊び場
です♪

大人も
子どもも白熱!
GWは
モーリーで
遊ぼう♪

たくさん遊べて
オトク♪ 500円から遊び放題の
よくばりパス も大好評!

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

Bread & Sweets marché

AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム

パン＆スイーツマルシェ

5/3 [sat]・4 [sun] 10:00-15:00

2部制に分かれての販売となります

【午前の部】10:00～【午後の部】12:00～

毎年大好評のイオン都城店ときりしまフォーラムがコラボレーションする美味しいパンとスイーツを集めたイベントを、今年も開催します。

実際にきりしまフォーラムスタッフが足を運んでいただいた美味しいパンやスイーツの店舗のみが登場しますよ！

都城初出店のお店もあるので、パンやスイーツ好きのみなさんは必見です!!

出店店舗一覧

※売切れ次第、終了となります。※個数制限にて販売する場合もございます。※出店店舗は変更になる場合がございます。

 Moa for Smile



5/3・4 出店 葦於市

個性派スイーツが人気のお店♪パンマルシェでは売り切れ続出の人気スイーツも登場！独創的で心おどるおいしさに思わず笑顔がこぼれます。

 ホシノウエベーカリー



5/3・4 出店 串間市

生地は自家製有機レーズン酵母を使い2日間かけて発酵させる天然酵母のパン。ベーコンやドライトマトも自家製で、パン生地本来の美味しさと具材の美味しさを楽しむことができるお店です。

 JULIAN BAKERY FACTORY



5/3・4 出店 鹿屋市

国産バターや米油を使用し、素材の味をいかしたパンが勢ぞろい！ハード系もやわらか系も楽しめる、パン好きにうれしいお店です♪

 菓ノ音 カノン



5/3 出店 小林市

九州産の小麦や生の胡麻をそのまま絞った「太白胡麻油」を使用したひと味違うヘルシーなマフィンは、コクのあるしっとりとした美味しさが◎。店頭に並ぶとすぐに完売する上品な甘さのカヌレもオススメです。

 BAKERY Bake-Do



5/3 出店 宮崎市

パン職人歴30年の店主が手がける、懐かしさと新しさが融合したパンが魅力♪特にフレンチトーストは絶品！地元でも話題のお店です。

 Sweet Garden



5/3 出店 宮崎市

ふわふわ生地とたっぷりクリームのスイーツ系パンが人気♪見た目のかわいさも魅力で、手土産にもぴったりな“ときめきパン”です。

 海鮮とサンドイッチのお店 はらべこ



5/3 出店 鹿屋市

新鮮な海鮮を使った丼と手作りサンドイッチが自慢！夫婦で営む温かなお店で、鹿屋の“おいしい”をまるごと味わえますよ～♪

 Mucca



5/3 出店 鹿屋市

米粉を90%使用したモチモチのクレープが人気のスイーツは、健康志向の方にもおすすめ！日帰りぶらり旅でも紹介した推しのお店です♪

 .moko



5/3 出店 志布志市

見た目もキュートな焼き芋クッキーが話題♪素材のおいしさをぎゅっと詰め込んだスイーツは、おやつタイムを楽しく彩ります！

 志布志バーガー



5/3 出店 志布志市

九州産牛肉100%のパティと、もちもち食感の甘めパンズが絶妙なハーモニーを奏でる本格バーガー♪特製ソースやトッピングも豊富で、見た目も味も大満足！志布志の“志”が詰まった逸品です。

 Pom pom mum



5/4 出店 都城市

スコーンやマフィンなど、素材のやさしさが伝わる焼き菓子が人気♪お子さまにも安心して食べていただける、ママにうれしいお店です。

 クラップコーヒー



5/4 出店 都城市

都城に誕生した話題のコーヒースタンド♪本格コーヒーと焼き菓子で、ひと息つける心地よい時間をお届けします。おしゃれ感も◎！

 SACHIパン



5/4 出店 宮崎市

生の米から作るグルテンフリーのパン♪小麦粉、白砂糖、サラダ油不使用。素材の旨みとともにもちした食感がやみつきに。体にやさしい美味しさをぜひ味わってみてください。

 小麦の奴隸



5/4 出店 宮崎市

ザクザク食感のカレーパンが大人気！一度食べたらやみつきに♪ユニークな店名にも注目！行列覚悟の話題店がパンマルシェに登場！

 南国プリン



5/4 出店 宮崎市

宮崎の素材にこだわったプリン専門店♪青いラムネシェルがのった「青島プリン」など、見た目も味も楽しめるプリンが勢揃い！甘党さん必見です♡

 TAKE BAKERY AND CAFE



5/4 出店 鹿屋市

地元食材をいかしたパンや焼き菓子がずらり♪モーニングからカフェタイムまで、毎日通いたくなる居心地のよさが魅力のお店です。

 PANPAKA・PAN



5/4 出店 鹿屋市

食事パン・総菜パン・菓子パン・ハード系と、さまざまな種類が揃うパン屋さん。オーナーが毎朝、「甘め」「ワフワフ」「モチモチ」と7種類の生地を作り、それに合わせて完成するパンはどれも絶品！

GWには他にも
楽しいイベント満載！

★新幹線つばめ
ロードトレイン

九州新幹線つばめに乗って館内周遊の旅に出発進行♪

5月5日(月・祝) 10:00～17:00

※乗車料:1回200円(税込)

★ジャグラーひがちゅう
スペシャルパフォーマンスショー

随所に趣向を凝らした楽しいショーを是非生でご覧ください！

5月6日(火・祝) ①11:00～②13:00～③15:00～