

きりしまフォーラム



vol.398
MAY 2025

5

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
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



今からはじめる“暮らし”人生設計
ゆとりある暮らし
設計講座
6月14日±



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
お手に!

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・お問合わせは

TEL:0986-26-5836

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

<https://kiri-fo.net>

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など
タイムリーな情報をお届け!



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! 次回以降の購入は3店舗どちらのお店でもご購入可!

※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シシ
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)

※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

ポシュロム
ソフトマンズリーモード
1ヶ月交換レンズ 1箱(片眼3枚入)

2箱+レニュー 2Pセット
6,500円 (2,250円/1箱)

当店最安値!

エイコー
ソフトマンズリーモード
1ヶ月交換レンズ 1箱(片眼3枚入)

2箱+レニュー 2Pセット
6,500円 (2,250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

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

メガネ

新作入荷! 鷹尾店、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

メガネ拭き **5,500円(税込)**
メガネ拭き **7,700円(税込)**
レンズ ケース **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までをお願いします。
※お使いのメガネのご持参をお願いします。

25周年特別企画
休日割引

土日祝日に5,500円以上ご購入いただいた方
次回購入時に使える
10%OFFチケットプレゼント!
※税抜100円未満切り捨て

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 ●R7.5/3迄有効

学割キャンペーン
学生証ご提示で**5%OFF!!**
※学生証の提示がない方は対象外になります
※他割引との併用不可

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or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 ●R7.5/3迄有効

シティコンタクト
デイスボ・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 鷹尾店

TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾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
すべて県下への品揃え!!

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

端午の節句

鯉の引菓子(糸鯉)

職人が丹精込めて作る
お菓子

お子様の健やかな成長を願う
南香のお菓子

母の日

HAPPY Mother's day

母の日限定
和菓子

プリンセスmama

母の日は南香のお菓子で
「ありがとう」を届けよう

創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の南香
都城市甲斐元町1-26 8:30~18:00
TEL.0986-22-4670

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

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「パイオ茶」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、宮崎県産のマングー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。

ゆず マングー 黒霧島 焼酎 いちご パイオ茶 日向夏
【5個入・10個入・16個入】

味わい深し 水羊羹

北海道産の選り抜かれた小豆のみを使用した本物の小豆あんのみを味わうことのできる水羊羹は、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。
気軽に相談ください。

お菓子の南香 TEL.0986-22-4670
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日です

新・医療の窓

109

早水公園クリニック便り

Q:百日咳が流行していると聞きました。

A:ここ最近、少しずつ百日咳の患者さんが増えてきている印象です。当院でも先月は5名ほどの発症が確認されました。百日咳は、乳児期に受ける5種混合ワクチン（0歳で3回、1歳半頃に1回）で予防されますが、その効果は年齢とともに徐々に薄れていきます。そのため、小学校の低学年から高学年にかけて、再びかかってしまうこともあります。最初は軽い風邪のような症状からはじまり、しばらくすると激しい咳が続くようになります。

大人も百日咳にかかることがありますが、多くの場合は軽い風邪のような症状で済むことがほとんどです。ただし、小さなお子さん、特に生後2か月未満の赤ちゃんが感染すると重症化するため、注意が必要です。

治療には「マクロライド系抗菌薬」というお薬を使いますが、初期に服用しないと咳が長引いてしまうケースが多いです。検査は当日中に行えますが、結果が出るまでにはおよそ3日程度かかります。気になる症状がある方は、無理をせずにご相談ください。

Q:咳がとまりません。

A:春先になると、咳が長引いてつらい……というご相談がとて増えます。今年には特に、花粉や黄砂の飛散量が多かったことに加えて、先ほどご紹介したような百日咳やマイコプラズマなどの感染症も流行していたため、例年以上に咳の症状で受診される方が多い印象です。もともと喘息をお持ちの方は、症状が悪化してしまうケースが多く見られました。さらに、花粉症から副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）を引き起こし、それが原因で咳が長引くこともあります。単なる「風邪かな？」と

思ってしまうかもしれませんが、検査をしてみるとレントゲンなどで思いがけない病気が見つかる場合もあります。

2週間以上も咳が続くと、生活にも支障が出てきますし、身体にも負担がかかります。そんなときは「これくらいで病院に行くのもな……」と我慢せず、一度かかりつけの先生にご相談いただくのが安心です。

Q:帯状疱疹の予防薬があると聞きました。本当ですか？

A:はい、現在は帯状疱疹を予防するためのワクチンがあり、都市部でも今年の4月より、65歳以上の方を対象にワクチン接種への助成がはじまっています。対象の方には、市から案内のハガキが郵送されますので、ご確認ください。

ワクチンには主に2種類あり、それぞれに特徴があります。ひとつは「生ワクチン」で、1回の接種で済み、自己負担額は2700円です。もうひとつは「不活化ワクチン（組換えワクチン）」で、2回接種が必要となり、自己負担額は6600円×2回です。効果については、生ワクチンは5年間で約50〜60%、不活化ワクチンは約90%と、後者のほうが高い予防効果が期待されています。副反応については、不活化ワクチンのほうがやや強く、接種部位の赤みや痛みが約80%の方にみられます。また、倦怠感や筋肉痛などの全身症状が30〜40%の割合で現れることもあります。それぞれにメリット・デメリットがありますので、ご自身の体調やご希望にあわせて、かかりつけの先生とよく相談しながら選ばれるとよいでしょう。



院長 山内 明

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膠原病・リウマチ

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。

特徴2 呼吸器内科

喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気を治療します。

特徴3 脳神経内科(神経内科)

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

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の一步は、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

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

今からはじめる“暮らし”人生設計

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

参加費無料!

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也大歓迎です!

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)

※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外のご参加はお断りしております
※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に開示することはありません



講座内容の一部をご紹介します!

- ・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して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、きりしまフォーラムが集客し、アクサ生命保険株式会社が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加情報管理につきましては、きりしまフォーラムが責任を持って行います。

主催/アクサ生命保険株式会社MCVP推進第1部 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



詳しくはこちら

TEL.0986-25-8148

都城市上川東1-18-10



・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

その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** [仲介物件]
1,750万円 **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
都城・三股方面の ⇒ 鹿児島県知事(8) 第4029号 TEL:0994-44-2824
お問い合わせはこちら ☎ **090-1928-5292 (盛川)**

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!

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



セルフで洗えるワンちゃんのお風呂

宮崎県初!

ペット用 セルフ式

マイクロバブル 事前予約

wan-wan-spa

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
も併設! 洗濯機・乾燥機 予約不要

LINEからかんたん予約 完全予約制

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

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**



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。

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** (税込)
変動金利0.85% (50年返済)で 月々約 **44,612円**
※ボーナス払いなし

敷地面積]251.96㎡(76坪)
延床面積]83.86㎡(25坪)
【学 校 区】沖水小・中学校

当社提携ローンで **手持ち金 0円!!**

(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
いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください。



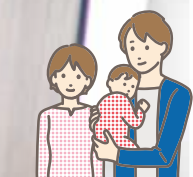

御夫婦でのご参加を
おすすめします！



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



家づくり勉強会

後悔しない！

第104回

※ 物価高時代の今だからこそ、
補助金&税制優遇で
最大600万円差がでる！
安心安全の家づくりを学ぼう

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

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！

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

お申込み方法

きりしまフォーラムのホームページ
またはQRコードからお申込みください



<http://kiri-fo.net>

当選結果は、お電話にて通知させていただきます



「これから家づくりを…」と考えているご家族のために開催しておりますので
建設関係者様のご来場はお断りさせていただきます

お問合せ

きりしまフォーラム

TEL:0986-26-5836 mail:info@kiri-fo.net

【個人情報のお取り扱いに関して】

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



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！

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♡

※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



初めてご参加の方限定

※写真はイメージです



¥1,000
お食事券
GIFT CARD
寿司虎亭

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 → 0円！

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

都城市はならび矯正歯科
miyakonojo 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

HP LINE Instagram

マウスピース矯正専門 の歯科医院

都城市はならび矯正歯科

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inDP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】

おすすめの全顎矯正プラン

77万円 修正3回【3年保証】

ちょこっと部分矯正プラン

38.5万円 修正1回【2年保証】

※別途保定装置代金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。

今なら 精密検査
22,000円が
無料！

Thanks Mother's Day

お母さんへ“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、紫外線対策もできる軽や
かりネンハット。色違いで揃えたいくなる豊富
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



やわらかリラックスギフト♡

ルルド ホットネックマッサージピロー／
マッサージクッション ミニ

毎年すぐ完売してしまう！ ふわもち感がくせになる、ルルドのマッサージシリーズ。
軽量＆静音設計で、首や腰にぴったりフィット。2025年春夏限定の花柄「フィールクリア」
は、見た目も肌ざわりもとろけるような心地よさで涼しい接触冷感。がんばる毎日に、そっと寄
り添ってくれるごほうびアイテムです。



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、レンジすればほったらかしで美味
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◎。



髪と頭皮にごほうびを♡

ラ・カスタ ヘッドスパブラシ

豚毛×ナイロン毛の絶妙バランスで、やさしくほ
けるヘッドスパブラシ。絡まりやすい髪もふん
わりまとまり、指通りなめらかに。ツヤも気分
もワンランクUP♪ ブラッシングすると血
行がよくなりひき締め効果にて小顔にも♪

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 ポンヌ

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♪



3Dで叶える美肌メソッド

ナンバーズイン 9番
NMNバイオリフトラッピングマスク

むくみもたるみもサヨナラ。ハリみなぎる美肌へ！ 立
体構造の密着シートがフェイスラインまで包み込み、肌
をぐっと引き上げて印象チェンジ。うるおい・ハリ・引きし
めを叶えるスペシャルケアができます♪



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たい。『プーラビーダ』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います。
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、どこ
か新しい。おしゃれさ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、「言葉にするのは
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、どうぞお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♡

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たい.....
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『プーラビーダ』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、
うっかり焼けがちな目、耳後ろ、首も
徹底ガード！

プ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コードをスマホ
②QRコード読み込み画面で
スマホ画面を開く

プーラビーダ 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ともできるため、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.....



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いました。

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



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「志布志湾大黒イルカランド」に行ってきました! ここではペンギンやウミガメ、ポ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・ポ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!



お散歩タイムもあるよ!



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もできますよ!



入場無料ゾーン

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、そんな素敵なひとときが過ぎました。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たいかがでしょうか?

☎ 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



1時間から利用できるコワーキングスペースも併設。「いつでも手ぶらで利用できる」というコンセプト通り、Wi-Fi・パソコン・電源タップ。更にはラミネーターや黒板など、充実したアイテムの貸出も行っています。

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

Menu

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。そ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、つつい全種類制覇したくなってしまう。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枚が撮れると話題です。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。

5/3(日) パン&スイーツマルシェに出店!

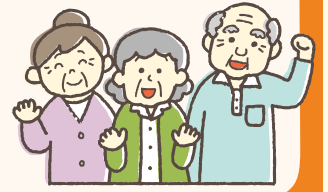


オーナーさんによると、現在も新商品の開発が進行中とのこと。夏に向けての新作も考案中とのこと、これからますます楽しみなお店です。

☎ 090-8849-8993

志布志市志布志町志布志2-8-45
(マルチョンラーメン横)
営業/11:00~18:00(平日)
10:00~17:00(土日祝)
不定休

シニアライフ通信



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

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するようになります。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、失神などを引き起こし、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った人のうち、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

熱中症というと真夏にかかるイメージが強いですが、体がまだ暑さに慣れていない5月頃や、湿度が上がリ蒸し暑くなる梅雨の時期にも、熱中症のリスクは潜んでいます。人は汗をかくことで体内の熱を逃がし、体温を調節しています。しかし、まだ暑さに慣れていないと、この体温調整が上手くいきませ

ん。また、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。環境省では、汗をかくて身体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」を推奨しています。

また、屋内であれば大丈夫とは限りません。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」「冷えずぎて体調を崩す」などの理由で使い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よいでしょう。先述のよう

に年を重ねると暑さを自覚しにくくなるので、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でなく夜にも注意が必要です。熱帯夜によっ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う恐れもあります。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！

熱中症対策

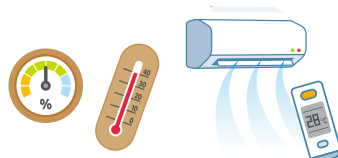
暑くなる前に暑熱順化を

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、塩分補給も忘れずに。



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、高齢者はじっ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びましょう。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。のどが渇く前から、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

で、塩分も補給しましょう。

周囲の人が熱中症になったら？押さえておきたい応急処置

もし熱中症が疑われる場合は、一刻も早く応急処置を行うことが肝心です。自分自身の体調管理はもちろん、周囲の人にも積極的に声をかけを行うことが、早めの対応につながります。意識がない、あるいはもうろ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、足の付け根を中心に冷やしましょう。体に水や濡れたタオルをかけ、うち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や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



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



敬友開発は、「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成に取り組めます。

WEB



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。

※画像はおかずコース
の一例です。

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。

おかずコース
(日替わり)

400カロリー基準 塩分相当量3g以下

1人用 月～金曜の5日分 通常価格 3,250円を 2,600円(税込)でお届け

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

1人用 月～金曜の5日分 通常価格 2,750円を 2,200円(税込)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!



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)



練習風景は
コチラ



商品・サービスの

魅力が伝わる!

チラシ作りは
おまかせください!

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! まりしまファーム ☎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つとなりました。

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 ◆ピア茨木 ◆ピア茨木みなみ
- ◆ピア高田 ◆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

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>



☎06-4391-3711

E-mail: renge@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
4日(日)	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
	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
5日(月)	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
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
6日(火)	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
7日(水)	いままち歯科医院(歯)	今町	39-0368
	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
8日(木)	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)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	三州病院(内)	花繰町	22-0230
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333
18日(日)	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534
	三股歯科(歯)	三股町	52-5221
	飯屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031
25日(日)	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036
	今西歯科クリニック(歯)	高崎町	62-0108
	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000
26日(月)	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
27日(火)	あやべ歯科クリニック(歯)	金田町	38-8668



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	料金
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)

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 **フォーラム三股** | 有料老人ホーム **れんげフォーラム** | デイサービス **ぽっぽフォーラム**

介護職員(正社員)

月給 **232,000円～257,000円**
(各種手当・夜勤5回・労務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

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～**

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 ビ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す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

B アルミパック (小) 店

3名様

※味の指定はできません。予めご了承ください。



有明海の豊かな恵みから生まれた極上の海苔をプレゼント! パリッと香ばしくてごはんが止まりません。そのままおやつにしても、おにぎりに巻いても最高です。この機会にぜひご賞味ください。

P21・29も
ご覧ください

★提供/招福

☎080-7120-5600 三股町稗田37-8

C 焼きなんこつ 5名様

P20・28も
ご覧ください



夕ごはんのもう一品に、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ずとして、小さなお子様にも人気です。

★提供/ひーばあ屋
☎090-1108-7991
曽於市財部町南俣11354

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、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

☐ …お店に直接取りに行くorお店で利用

D おいげんチーズ饅頭 10個セット 店

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



E マカロン(5個) 店

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。

P21・24も
ご覧ください

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

F 魚介つけそば 1名様



期待の新星『魚介つけそば』を食べられるチャンス!! 旨味がギュッと詰まったこだわりの一杯をこの機会にご賞味ください。

P20・25も
ご覧ください

★提供/麺や星月

☎0986-58-7115
都城市中町17-18森店舗4号

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 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!

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

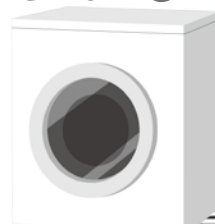
※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

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……』



今なら
梅雨までに
間に合います！

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。
- ・スボラな旦那様でも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、あなたのおすそ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！



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／5月3日(土・祝)
・17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)

★宮崎県赤十字献血運動(献血バス)
献血のご協力をお願いいたします
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳～69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／5月5日(月・祝)
10時～16時
(12時～13時半はお昼休憩)

場所／1階レストラン街側駐車場

★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。
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戯前)

★民生委員・児童委員の活動啓発PR
民生委員・児童委員の活動の周知と普及啓発、チラシなどの配布を行います。
日時／5月14日(水)
10時～12時(予定)
場所／1階正面入口
レストラン街前

★宮崎県消費生活センター相談窓口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PRと啓発グッズの配布を行います。
日時／5月20日(火)
10時～12時(予定)
場所／1階正面入口
レストラン街前

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば)参加無料
季節の工作や子育て相談、手遊び、絵本の読み聞かせなど未就学児とその保護者を対象とした活動を行います。
日時／5月20日(火)
10時半～12時(予定)
※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

★専門店「顔見世ファミリ(ベットショップ)」春のワンちゃんしつけ教室
※ワクチン接種が終わってれば仔犬から成犬まで参加無料
当日にワンちゃんと一緒に乗り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方法をお教えします。
日時／5月25日(日)
受付10時～
10時半～(約2時間程度)
場所／1階北側駐車場(専門店顔見世ファミリ前駐車場)
※雨天時は3階立体駐車場

★ランドセルフェス
日時①／5月16日(金)
②／25日(日)
9時～20時
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30000円分プレゼント
※9月29日(月)まで
※当社指定商品に限り
※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
※11月3日(月)まで
※当社指定商品に限り
※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、配送できないエリアがございます

※雨天時は3階立体駐車場

気軽に参加OK! 地域サークル集まれ! スクールじゃない、教室でもない...でも楽しい! 地域で活躍中のサークルをピックアップ! あなたも“好き”を見つけて気軽に仲間入りしませんか?

都城・三股エリアで活動している“ゆるっとサークル”をご紹介します! 趣味や好きなことを、気の合う仲間と気軽に楽しんでいるグループ、大歓迎! 掲載は無料! 紹介文(活動内容・雰囲気など)のみの掲載となります。

掲載対象のサークル

- ✓ 営利目的ではない(企業・教室は対象外)
- ✓ 参加費が実費程度(月謝制ではない)
- ✓ 地域で定期的に活動している
- ✓ 初心者・未経験者も歓迎している

応募方法 「うちも載せたい!」という方は、info@kiri-fo.net のメール、InstagramのDM、きりしまフォーラム公式HPのいずれかからご連絡ください!

ご応募お待ちしております!

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!

柔道もありますが、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、未経験者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

■参加費: 無料

■練習日: 第2・第4火曜日

■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

★有田陶苑 陶器展示販売

日時／5月27日(火)
6月23日(月)
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★大好きな家族の似顔絵展

お子さまの描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。
日時／開催中(6月22日(日))
場所／2階専門店CDショップ
『We's』横 特設会場

★GW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
各地で評判のパン屋さんが大集合！都城初出店のお店も！※数量制限がございます。
日時／5月3日(土)
4日(日)

☆午前の部 10時～
☆午後の部 12時～
※売り切れ次第終了となります。
場所／1階セントラルコート

★GW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！
※乗車料／1回200円(税込)
日時／5月5日(月・祝)
10時～17時
場所／1階セントラルコート

★GW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
※観覧無料
鹿児島県出身・宮崎県在住のジャグリングパフォーマンス。随所に趣向を凝らした楽しいショーを、ぜひライブでご覧ください！
日時／5月6日(火・祝振)
①11時～
②13時～
③15時～
場所／1階セントラルコート

★タリーズコーヒースクールに参加しませんか？
※ミニコーヒースクール
おすすめのコヒーヒーとスイーツを楽しむミニコーヒースクール
日時／5月3日(土)
16日(金)
30日(金)
11時半～4名
13時半～4名
参加費／980円
※ジップスシングルサブお土産付

■コーヒースクールコース①

ハンドドリッップの基礎や、お家でできるアレンジを学べるコース
日時／5月26日(月)
13時～
参加費／2035円
※豆1袋＋イベントサブバッグのお土産付

■コーヒースクールコース②

コヒーヒーの基礎知識や3つの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／5月12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スーツ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スーツの味を比べてみたり、ワンランク上のコーヒースーツが楽しめるコース
日時／5月19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
タリーズコーヒースーツ
(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／タリーズコーヒースーツ
イオン都城店
☎0986-24-2082

イベント情報

★4000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
×きりしまフォーラム
コラボで開催決定！
参加費無料 お土産付き!!
第104回後悔しない
家づくり勉強会

毎回大好評！これまでに約4000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」、「600万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。
日時／5月18日(日)
13時～16時半
(開場12時40分)
会場／道の駅都城NOL
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、先着順の受け付けとなります。
※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、美味しいお寿司が大人気の『寿司虎亭・寿司虎』全店で使える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

★「貯金だけ」は卒業宣言！
資産形成の基本セミナー
金利の低迷、物価の上昇……ただ貯めるだけではお金は増えない時代に。「何もしない」「難しそう」と感じている方も、まずは基本からやさしく学べるセミナーです。今こそ知っておきたい「お金のふやし方」を一緒に考えてみませんか？
日時／5月17日(土)
10時～12時

スキンケア500円(20分)
マスク体験600円(10分)
シヨルグーマッサージ600円(10分)
フル体験1500円(40分)
場所／かしの里ゆぽぽ
都城市山田町中霧島3304-2
☎090-1167-7144

今から考える介護脱毛

～いつかの「その時」のために、今できる準備～

介護脱毛とは、自分が将来介護を受ける立場になったときのために、デリケートゾーン(VIO)のムダ毛をあらかじめ処理しておくことを指します。「えっ、そんなことまで？」と驚かれるかもしれませんが、実は介護の現場ではとても現実的な問題なんです。

そもそも「介護脱毛」って？

VIO脱毛と呼ばれる、デリケートゾーンの脱毛を将来の介護に備えて行うことです。Vライン(ヒキニライン)、Iライン(股の間)、Oライン(肛門まわり)の毛を処理しておくことで、排泄介助の際に清拭がしやすくなり、衛生面でもメリットが大きいのが特徴です。

介護脱毛を選ぶ人、増えています

介護脱毛に関心を持つ方は、40代・50代を中心にじわじわと増加中。実際に親の介護を経験したことをきっかけに、「自分の時は周りに迷惑をかけたくない」と脱毛を始める方もいます。

【監修協力】『Beauty Space Be'ni』さんへ聞きました！



VIO脱毛の施術を行っている遠藤さんによると、「介護脱毛についての相談は年々増えていて、40代以上の方が半数以上を占めています。介護に備えてという目的だけでなく、水着を着る機会や衛生面を意識してスタートされる方も多いですよ」とのこと。また、「恥ずかしい気持ちがある方も多いですが、スタッフは女性で丁寧な対応を心がけています。安心してご相談ください」とも教えてくれました。

メリット

- ・陰部を清潔に保ちやすい
- ・排泄介助の手間を軽減できる
- ・においやムレを抑えられる

Beauty Space Be'ni 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

【監修協力】Beauty Space Be'ni

問合せ／090-2714-4405 ※P23もご覧ください



※40〜60代向け
会場／都城市総合文化ホール
M1階ワークルーム

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！
■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」
これからの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についてよく聞くけど、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、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NIQLL多目的室 ルーム1・2
都城市都北町5225-1
※駐車場あり
料金／参加費無料

※参加者全員に、「Elysia」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！
■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

★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る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！
※売り切れ次第終了
■20年前のお料理特別販売（復刻）
日時／4月25日（金）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。

■フォトコンテスト開催
応募締切／5月11日（日）
結果発表／5月25日（日）
「寿司虎での思い出」や「なからでの食事風景」の写真を応募しよう！応募作品は店内パネルやInstagramにて掲示。入賞者には「寿司虎お食事券3000円分」をプレゼント！
■思い出新聞づくり

寿司虎亭での思い出を新聞に展示！
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」+「虎むらさき醬油」セットをプレゼント！
※数量限定・なくなり次第終了
そのほか、お祝いムードいっぱいの日をお楽しみ！
■問合せ／寿司虎亭
☎0986-46-5226

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」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。
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

★おはなしかい（予約制）
読み聞かせボランティアグループ「おきき木」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／6月5日（木）10時半〜11時半
場所／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

■問合せ／三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

おトクな先取り情報や、誌面には載っていないタイムリーな情報をお届け！
Facebook & Instagram きりしまフォーラム 検索
Facebookはこちら Instagramはこちら
https://www.facebook.com/kirishimaforum/ https://www.instagram.com/kirishimaforum/

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。
血圧血流を測ってみませんか？
事前に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
Instagram

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます
左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。
WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。
5月診療スケジュール
【平日】 9:00〜11:30 15:00〜17:30 【土曜日】 9:00〜11:30 14:00〜15:30
いぎ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

今年もはじまります。金婚祝い記念写真撮影
該当のご夫婦は直接市役所・高齢福祉課へお申し込みください。
塩屋写真館
HP https://shioya-ps.com 公式LINEからの
お問合せも受付中
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



初夏の まるごと

きりしまフォーラム厳選

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。おにぎりも一緒に入っているの、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。



オードブル 約3人前

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口グハウスのお店)
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られていることで、より香ばしさが引き立ちます。骨までトロっとしているため、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、地域の皆さまに支えられ、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

※土日祝は11:00~

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

冷やしぜんざい

冷やしぜ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! たっぶりのラズベリー×
ホイップと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)



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
いっぱい広がります。
炊き立ての白ごはん、
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、不在場合がございます。



CROSS ROAD

始めました! 焼き鳥のテイクアウト♪

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、
お子さまのおかずに、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

ユウヒテラス

養鶏農家の作る こだわりのバウムクーヘン

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、平飼いの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
いとほっとする美味しさに、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

道の駅 松山 やっちくふるさと村

鹿児島産の紅はるかを 使用したスイーツ♡

キャラメルスイートポテト
小 880円 大 1400円

鹿児島で作られた、口当たりが
なめらかで甘味の強い「紅
はるか」とキャラメルのマリ
アージュが絶品の「キャラメ
ルスイートポテト」。早くも話
題沸騰中です。GWの手土
産としてもおすすめですよ!



TEL.099-487-3800

鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00 不定休

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まった
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



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・氷出しで凝縮
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



大杉しいたけ園

肉としいたけのうま味を凝縮 人気メンチ

自社栽培の肉厚しいたと、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
どうま味があふれ出し、やみつ
きになりますよ! 実際に食べ
て美味しさを実感してみても
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

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

～癒し処～Ku'u Punahele(クウプナヘレ) 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

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、若者男女、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が少しず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

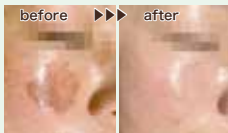
都城市山之内町花木2039-1

営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休

※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます

※カード・PayPay・LINE Pay決済可

※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります



Y様 お喜びの声

自分で見ても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せです。でも、まだまだホームケア頑張ります!!



LINE



店主 くるる

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『クウプナヘレ』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い方必見
水素マストリートメント(¥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!

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。バック中は眠れがで、終わった後は頭の中もスッキリします! 気軽に相談ください!



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。



marble Hair Lab.

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プルにおまかせ!
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

縮毛矯正

¥11,000~

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の方に!!

Type2

クセは気になるけど
べたつ感はいらない

ナチュラルSLIMアルカリストレート

¥6,600~

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

ナチュラルSLIM酸性ストレート

¥6,600~

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

酸熱トリートメント

¥4,400~

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!!

NEW



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、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。



COTA クチュール ベース
植物由来のナノ成分「ナノ化ナチュラルセラミドロール」などを配合し、毛髪内部まで補修・保護。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ク。

☎ 0986-77-3061

都城市乙原町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

www.marble-hair-lab.com

都城 マープル

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

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

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！

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

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

☎ 0986-22-8411

都城市妻ヶ丘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?

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

☎ 090-2582-5444

開催場所 / 都城市早鈴町の集会施設(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

レッスンスケジュール
●月・木曜日..... 10:00~
●火・水・土曜日.. 19:30~
●金曜日..... 20:00~



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、自律神経の調整やポ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ます。

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ヵ月)

☎ 090-5943-2437 (関元)

都城市都北町 6319-2
営業 / 9:30~20:30
駐車場 / あり
https://chico-park.com
Instagram 'chiaki7603j'



「明日は今日より美しく」大人ののためのプライベートエステ♡ 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)..... ¥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」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!

紫外線から美しい素肌を守る
美白&UV対策コース 定価¥9,405
→¥5,500!!

①クレンジング
②ディープクレンジング
③イオンスチーム
④美白フェイシャルマッサージ
⑤フェイシャルリンパマッサージ
⑥小鼻悪脂肪除去
⑦老化角質除去
⑧新鮮なダーマCローション導入
⑨ディアーゼホワイト(Wエフェクトマスク+美顔器LUMIE)
⑩仕上げ

さらに! 話題の飲む日焼け止め1本プレゼント♪
ご予約頂いた方には、お好みの美白アイテムを20%OFFで購入可能(美白マスク・美白美容液など)
さらに! 新発売の日焼け止めクリームプレゼント♪
スチームUVパウダークリーム
日焼け止めクリーム 顔・からだ用

定期的にスキンケアカメラを使用したカウンセリングを行い、お客様の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



地元の方も、帰省中の方も試して実感1Day Pass

入会する前に施設の雰囲気やマシンの使用感を確認したい方や、帰省中の運動不足を解消したい方にオススメの「1Day Pass」。オススメポイントが満載です。

FIT365の1Day Passはここがオススメ!

◆1回¥1,650のお手頃価格で試しやすい!
◆日付が変わるギリギリまで何度でも出入りOK。
◆スマホ1つでスムーズに入退店。(事前のお申し込みが必要です)
◆スタッフ滞在時間中は、マシンの使い方をレクチャーしてもらっても可也。
※オプションは選ぶことができません。ご注意ください。

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

5月限定!! 入会キャンペーン

まずはここから /
1Day Pass ¥1,650/日
お申込みは
こちらから

☎ 0570-030-365 (コールセンター)

都城市年見町 16-6
営業 / 24時間 定休 / なし
スタッフ常駐時間 / 平日 10:00~15:00 16:00~21:00
土・祝 10:00~15:00 16:00~19:00
日 ノースタッフデー

最大¥13,158
お得!!
先着30名様限定
期間: 2025年5月31日(土)まで
¥0!!

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



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!



きりしまフォーラム

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

看板娘を

激写!

Vol.74



◎特技・趣味…
特技はダンスです♪
◎好きなアーティスト…
ちゃんみなさんが大好きです!

★本人からのコメント

私は小さい頃から習っていたダンスのイベントなどで、ヘアセットをしてもらったことをきっかけに美容業界に入りたいと思いました。現在はシャンプーの練習に励んでいます。お客様一人ひとりに寄り添い個性を活かせる美容師になれるよう頑張ります!

ロングヘアスタイルが光り輝く
marble Hair Lab.
スタッフ
にしかわ みゆう
西川 美優さん(20歳)

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



猫とリス缶 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、中はしっと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

Instagram→



都城市上東町11-16
営業/9:00~19:30
定休/第1・第3火曜日

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。



活魚!! 寿司虎亭

☎ 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



今が旬の青森サーモンと、しまあ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、しまあじの若狭揚げ、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/星の部 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)

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

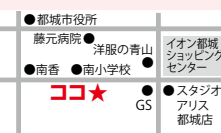
寿司虎のお食事券

(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!



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

香り高くてケセになる♡
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 x 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?



老舗茶問屋出身の店主が厳選した新茶は、香り・味・色ともに最高の逸品。毎年、多くのお客様が楽しみにしています! カフェスペースで数種類から選べる淹れたての新茶と「冷やしぜんざい」を一緒に味わうのもよし! お気に入りの新茶を購入して、自宅でいただくのもオススメです!!

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



母の日ギフトにも

新茶と一緒に、おしゃれな
急須や茶缶、てぐめい
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。



抹茶ラテ 650円

お茶屋が作る「抹茶ラテ」は、宮崎
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!



石窯パン工房 グレンツェン 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くてワクワクするパンを、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、『グレンツェン』のパンで、朝ごはんはランチ、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
http://www.glanzen.jp/



季節 & 人気MENU

抹茶コロネ 200円

抹茶の風味がたたよう、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♡ パクッと食べれば、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『魚醬』。2週間漬込んだ自家製椎茸醬油×自家製魚介ダシの組み合わせは、旨味がギュッと詰まったコク旨な仕上がり♪ 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



梶見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!!



おつまみセット 1,000円

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

【その他メニュー】

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!!(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 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



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 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♪ 厳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、こだわりの無添加バウムクーヘンが人気です。毎年春と秋は、若鶏が産んだ平飼有精卵の店頭販売を実施! お店のバ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

※たまごの販売期間中は日曜営業もあり、営業日詳細はInstagramをチェックしてください。



たまご販売期間
5月~6月中旬頃迄

平飼有精卵

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

バウムクーヘン

九州素材の各種フレーバー

プレーン/抹茶/きんかん/

塩しモン/クラフトチョコレート

/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.

宮崎自動車道

ココ★ 沖水小学校

ローソン

至乙房IC

ENEOS

スシロー

道の駅都城 NIQL

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

もう時代おくれ? “貯金”だけは卒業宣言

今こそ知っておきたい、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階ワークルーム

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

ひげどこでも3ヶ所 (通常価格) ¥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。気軽に相談ください!

■おくすり処 かわぐち TEL/0986-38-0170



Instagram

chico park イベント情報/

道の駅都城NIQLL「バランスボールエクササイズ」

●開催日時:5月16日(金)10時~11時

●定員:10名(事前予約制)

●持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

●参加料:500円(インフォメーションにてお支払い。※現金のみ)

●問合せ:道の駅都城NIQLL TEL/0986-38-5529

Mallmal「まちなか運動系プログラム」

●開催日時:5月27日(火)18時~19時半

●定員:15名(事前予約制)

●持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

●参加料:無料

●問合せ:まちなか交流センター TEL/0986-21-6121

~都城出会い創出委託事業~

住友ゴム男子とバーベキュー交流会 in スノーピーク都城

貸切のアウトドア空間の中で、バーベキューやレクリエーションを

楽しみながら新しい出会いと交流を深めませんか?

◆日時 : 5月18日(日)11:30~15:00

◆参加費 : 2,500円

◆対象 : 独身女性10名(25歳~39歳)

※女性のための募集となります。

■日本茶専門店 shop&cafe日向時間 TEL/0986-77-6943

お申込み
お問合せは
QRコードから!

6月受講生募集!

【手編科】全20回

日時/火曜日・10時~15時 受講料:35,000円 開講日:6月3日(火)

【洋裁科】全12回 ※3名募集(申込順)

日時/隔週土曜日・9時~12時半 受講料:23,000円 開講日:6月14日(土)

【着付科】全10回

日時/木曜日・13時~15時 受講料:18,000円 開講日:6月5日(木)

【着付科】全10回

日時/木曜日・19時~21時 受講料:18,000円 開講日:6月5日(木)

■都城地域高等職業訓練校 TEL/0986-23-2316

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いいたします!(ヨシ)

●家の芝桜がとてきれいに咲きました。今年はさらに広げたので、来年以降がとて楽しみです!(なか)

●某驚安チェーンの「驚辛チヨリソー」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! (お一)

●先日、スマホを電車の座席に落としてきてしまいました。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、またもや電車で置き忘れ。自分のボンコツぶりに恐怖を覚えました。(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「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」なのでトリプルデーです。「巳」は蛇のことで、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)に願いをすると、願いが叶うと言われ、特に、金運や縁起を担ぐ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 天敵日5/25
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ハッピーイスター☆元気になる占い師
クリスティーン デリコ●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、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、仕事面でも取り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。祝いのことなどもありお祝いも増えそうですが、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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

七赤金星

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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

二黒土星

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

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。急がば回れで取り組むのがベスト。PCを使用する場合は、必ずバ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。強気で勝負しますが、少しの変化も見逃さず敏感になりましょう。過労に注意。

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。苦手意識や焦る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そう。

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

九紫火星

今月は、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NG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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

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

●心配していた孫が高校に合格しました！ 街中も桜が咲き出しウキウキの桜でいっぱいですね。

(パープル／61歳)

■合格おめでとうございます！ お孫さんが一番安心したと思いますが、見届ける側もハラハラしたことでしょう！ これからの学校生活がより良いものになるよう、祈っています。

●愛…愛ですよ……。

うちで飼っている手乗りのセキセイインコが、私のことだけを噛みます。可愛がっているのに……。

(じー／46歳)

■インコの愛情表現を調べてみると、「手や指に甘噛みをする」と書かれていました。(じー)さんの愛情はきつと伝わっていますよ。これからもたくさん可愛がってあげてくださいね。

●どうしたものか

油揚げを間違って二つ買ってしまい、消費するのに苦労した。

(なり／41歳)

■豆腐でもなく油揚げですか……。考え尽くして、煮物か豚汁ぐらいしか使い道ができませんでした。ちなみに私は○家で、ねぎ玉牛丼に卵セットを頼んでしまったことがあります(笑)。

●睡眠のススメ！

最近、夜に余り眠れていないこ

とに凄く腹が立ちます。

(なっちゃん／23歳)

■私もあまり寝つけない民なので、共感できます！ 最近知ったのですが、寝不足が続くと睡眠負債が貯まっていってしまうので、私は気休めに「蒸気ホットアイマスク」を愛用しています。ぜひ、試してみてください。

●都城クオリティ

最近よくたぬきやきつねを見かける。里帰り出産で1年ぶりに地元に戻ってきて過ごしはじめたばかりだけど、野生の動物を見かけるだけで安心する。

(ボン／24歳)

■春になって動物達も浮足立っているのですね。私もこの間、畑にキジが2羽くつろいでいるのを見かけて、春を感じたところでした。

●これからも永く

19歳になる猫の食欲が落ちてき

て、寝ていることが多くなりました。1歳の孫が遊びに来たらすぐ駆け寄り、愛おしそうになでてくれます。これからますますたりした時間を過ごしていきたいです。(りんちゃん／59歳)

■19歳、すごいですね！ 人間でいえば90歳近い大ベテラン……。お孫さんとの優しいふれあいにほっこりしました。これからも穏やかな時間が続きますように。

●NOT飯テロ

主人が一人で宮崎市にある『囃まずにすすれ』という二朗系ラーメン屋さんに行って、写真を送ってきました。仕事でだったので、イラッしました。

(カピバラ／30歳)

■仕事中にそれは許し難いですね……。しかも一人で。こうなったら「ニンニクやサイマシマシアブラカラメ」と寝ているときに読経するしかない(笑)。

●限界突破

走行距離14万キロ超えた自家用車がそろそろ限界っぽい……。物価高の時期に車の買い替えはなかなか大変そうです。

(あきぐも／38歳)

■14万キロも乗った分、愛着もひとしおですね。今の物価高の中での買い替えも悩むどころですが、故障リスクを考えるといいタイミングかもしれません。良い車との出会いがありますように！

●怒りのピークは6秒

同じ職場の同僚が私のことが嫌いなのか、私が人と話しをして

いると音楽のボリュームを最大に変えてきたので、本気でイラッとした。

(ちいたろちゃん／44歳)

■言葉にして文句を言うでもなく、態度で示すタイプですか……。不機嫌オーラをだして周囲に気を使わせる厄介なタイプですね。完全に気にしないのは無理がありますが、相手にしないで普段通りの仕事をするのが一番の解決策だと思います。代わりに私が、タンスの角に小指をぶつけるおまじないをしておきます！

●可愛いだけじゃだめですか？

娘が4月から保育園デビューしました。毎朝大泣きでバイバイしてくれなかったのですが、2週目に入りやっとバイバイしてくれるようになりました。お迎えの時に「まー」と走ってくるのがたまりません。

(みここま／24歳)

■保育園デビューおめでとうございませう。あまりの可愛さに膝から崩れ落ちそうでした(笑)。そんな娘さんに、勝手に私から可愛いオプザイヤーを授与いたします。

●人体の不思議

姉と全く顔も性格も似ていないのですが、自分の声を聞いたときに、姉と全く同じ声だったことに鳥肌が立ちました！

(まめ／44歳)

■それは鳥肌ものですね。身長と骨格が近いとかでしょうか？一緒に過ごしてきた年数が長いと、声が似てきたりするのかも

しれませんね。余談ですが、母の代わりに電話に出た際に、「お父様ですか？」と聞かれたことがあります。いまだに謎です。

●まだまだ現役

宮日新聞に載り、今度ミニコンサートを開くことになりました。一生懸命、ピアノの練習をしています。

(順ちゃん／66歳)

■新聞に載るなんて本当に立派ですね！ ミニコンサートに向けて練習頑張ってください。陰ながら応援しております！

●晴れ姿

結婚式の前撮りをしました。運よく晴れて、桜も咲いていて大満足でした。

(カピバラ／30歳)

■絶好のシチュエーションの中での前撮りは、素敵なお出になりますね。お二人の幸せが伝わってきます。

●もどかしい解約

子どもの通信教育の解約の電話をしたら、混み合っていますというアナウンスが30分も続き、解約をさせないような作戦なのか……と頑張ってSNSで検索したら、入会の電話がつかないままでも時間が経ったという投稿があり、単に人手不足なんだなと思いました。

■解約あるあるですね。本当に解約させる気あるのか？ とついつい疑ってしまう気持ちわかります(笑)。ウェブ上でできた一番なのですが、そう上手くいかないところが悲しいです。



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

店舗情報

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



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切さ、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、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)



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

おすすめ店をご紹介します!

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
- Bacchanale

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ガ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な。

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。

店舗情報

都城市山之口町花木2031-11

営業/平日 12:00~18:00

土・日・祝日 11:00~18:00

定休/月・金曜日、

第2・第4土曜日



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、これからの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



Baccanale バッカナレ

☎ 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、相談してみたいかがでしょうか?

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!!

ミックス 600円
マリヤキチン 650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~

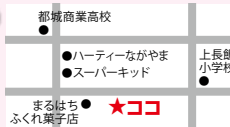
から揚げ(5個) 300円
北海道男爵ころも(1個) 80円
ソフトクリーム 280円

~POOL BAR~

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

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



Recruit

きりしまフォーラム

広告コーディネイター・プランナー 募集!

未経験者
大歓迎!

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作りませんか?

- 職 種: 広告コーディネイター・プランナー
- 雇用形態: 正社員
- 業務内容: 広告営業・取材・記事作成 等
- 条 件: 40歳以下/要普免(AT限定可)/高卒以上
- 月 給: 17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待 遇: 昇1賞2/各種保険完備
- 時 間: 8時~17時
- 勤 務 地: 都城市一万城町99-9-1
- 休 日: 年間107日+有給休暇

お問合せはこちら

☎ 0986-26-5836



HP

Instagram



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

三股町神田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



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。スタイリッシュで快適な一足を、ぜひお試しください!



パンチング
デザインで
通気性も抜群♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

one's terrace

やさしさをまとう春のおくりもの♪

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。春のお出掛けに◎

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!

ふっくら素材と差し色カラーで気分も華やぐ。使い勝手のいいサイズ感も魅力。

丸みのあるシルエットで女性らしさアップ。背中で魅せるきれいめバッグ。

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
赤いきらめき

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着脱ラクチンで、ストレスフリー。ロゴなしのシンプルな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♪

足元をやさしく包みこむ
クシュクシュサンダル♡

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イストのバッグまで、どれも母の日ギフトにぴったりのラインナップ♪

横からのシルエットも
素敵です♪

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

SHOO-LA-RUE

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♪

陽ざしに映える
ミモザ柄の日傘
要チェックです♡

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

ABC-MART ふわっ♪もちっ♪ パフパンプスで軽やかお出かけ!

やわらか〜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イリ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	1至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小学校
	GS

初夏の くらし応援特集

DAISO ダイソー
DAISOで夏たく♪ 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!

おでかけや通勤・通学に便利!

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

金海堂 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をどうぞ!

ギフトにぴったり! 図書カードNEXT

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

ITALIAN TOMATO Café Jr. 新緑の季節におすすめの新作!

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デ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

TEZUKA WORLD SPORTS ナイキで爽快! 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!

肌に当たる面が綿100%さらっと気持ちいいダウンケット

綿シンカーシャワーリングダウンケット [シングルサイズ: 150x210cm]

19,800円(税込21,780円) → 9,900円(税込10,890円)

my makura 1F TEL.0986-46-1868

TEZUKA WORLD SPORTS 季節限定新商品&ランチも充実♪

ボールパークドッグ ハーブ&トマトチーズ

ハーブ香るジュシーソーセージとトマトチーズの爽やかな組み合わせがクセになる♪

ボールパークドッグ 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た、大人のごほろびスイーツシェイク♪

甘塾苺ヨーグルトスワール®

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ゼンドリンク。デザート感覚で楽しめます!

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パーレルがおすすめ!

シーンやその時の気分に合わせてサイドメニューを選ぶのが魅力的な「トククバック」は、オトクがいっぱい!

期間限定 旨塩チキン

うす衣仕立てのバリバ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うて完成。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

顔見せファミリー 春のワンちゃんしつけ教室開催

5月25日(日) 参加費無料

10:30~(2時間程度) 受付10:00~

1階北側駐車場(ペットショップ横)
※雨天の場合は3階室内駐車場で開催します

ワンちゃんの困った癖を改善する方法をお教えます。ワクチン接種が終わってれば子犬から成犬まで、どの子でも飼い主様と一緒に参加いただけます。

ぜひご参加ください!

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!

SATSUMAEN KAMADA Tea Industry SATSUMAEN CAFE

イオン都城店限定パッソ

「抹茶パッソ」「紅抹茶パッソ」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!

※抹茶パッソと紅抹茶パッソは、期間ごとに交代で提供します。

今年も新茶の季節がやってきました

美味しい新茶をぜひご堪能ください。みなさまのご来店をお待ちしております。

ちょっとした手土産にもぴったりなお茶ギフトもごさいます!

薩摩国 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

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美味いパンやスイーツの店舗のみが登場しますよ！

都城初出店の店もあるの、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 曽於市

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、ココ
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 はらぺこ



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
クレープが人気のお店♪ 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
ッキーシューが話題! 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、もち
もち食感の甘めパンが絶妙な
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、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。素材の旨みともちもちした
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。



小麦の奴隷



5/4 出店 宮崎市

ザクザク食感のカレーパンが大人
気! 一度食べたならやみつきに♪
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! 青いラムネジュレがのつ
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」「フワフワ」「モチモチ」と7種
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 観覧無料

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~

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