

すぐそばにある、魅力に気づく。地域密着のフリーペーパー。

2026. 3

TAKE FREE

vol. 408

きりしまフォーラム



Photo by: ヨシ 撮影場所: 都城島津邸 ※ひなまつりの展示は3月3日まで

*** 毎月大好評 ***

**読者
プレゼント**

→P.15

PICK UP

【日帰りふらり旅】宮崎市で過ごす、学びと美食の日帰り旅 **宮崎市特集**

【春の絶景スポット・お祭り情報】 **桜と花の名所巡り**

習い事特集 / Beauty特集 / FORUM'S SELECT グルメ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『春爛漫!』



すわ こうだい
諏訪 倅大くん(8歳)
みお
好音ちゃん(6歳)

毎年きれいに咲く桜を見て
心に残ったので描きました!
見ている人にも春を感じて
もらえると嬉しいです!

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!

■編集・発刊/霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1

※旧事務所建替えのため、現在は同グループ施設内に仮事務所を設けて運営しています。
新事務所完成予定: 2026年8月

■お問合せ/tel.0986-26-5836 fax.0986-26-5860

※無断転載禁止 ※誌面内の価格は税込表記です



きりしま
フォーラム
WEB



LINE



Instagram

＼毎回大好評♪／

第9回 これからの暮らしに備える

安心のマネープラン講座



TULLY'sバリスタがその場で淹れる！
本格抽出の一杯と映像で楽しむ
特別体験付き



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！

コーヒートを片手に、
自分らしい未来を
考えてみませんか？

参加費
無料

こんな方におすすめ

- ✓ 退職金や年金の使い方に不安がある
- ✓ これからの暮らしをもっと安心・充実させたい
- ✓ 「NISA・iDeCoって何？」から知りたい
- ✓ コーヒーを楽しみながら、
まずは気軽に将来を考えてみたい



開催日時

3月15日 日



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

まちなか交流センター 2階多目的室
都城市中町17街区19号

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。
3月12日(木)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:3月10日(火)

※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！

- ① 年金の仕組みとシミュレーション
- ② 退職金・企業年金・年金制度の基礎知識
- ③ ムダなく活かすための税金・手数料の知識
- ④ 保険の見直しポイント
- ⑤ 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



アクサ生命保険株式会社
平原 史朗 氏

宮崎県出身、大分県由布市在住。妻と娘、息子の4人家族で、子育てと仕事を両立しながらファイナンシャル・プランナー、トータル・ライフ・コンサルタントとして活動されています。ギターやピアノ、サウナが趣味という親しみやすい一面もあり、はじめての方でもリラックスして話を聞ける雰囲気魅力です。「同じ子育て世代の目線」でお金の悩みに寄り添ってくれる、身近で相談しやすい今まさに大人気のマネーセミナー講師です!!

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

【個人情報のお取り扱いに関して】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MCVP 第2課 〒108-8020 東京都港区白金1-17-3 企画協力/きりしまフォーラム

登録番号:AXA-C-260115/847-008

ひな上生菓子
2,600円(税込2,808円)

スペシャル苺ひなデコ
4号(12cm×12cm)
3,500円(税込3,780円)

まるごと苺のひなロール
2,400円(税込2,592円)

雅(みやび)
6個入 1,800円(税込1,944円)

桃の節句

ひな祭り

お電話での注文承ります

ホワイトデーは南香で

職人が作る本格スイーツで、あなたの気持ちを大切な人へ伝えてみませんか？

焼酎けーき

味わい豊かで華やかな香りの焼酎と濃厚なバターが芳しいケーキ。焼酎とバターがスポンジにしみ込み、絶妙な甘さが口いっぱいに広がります。

霧島の大地より 水

一つひとつが素朴で温かく、そして気取らない自然のままのお菓子たちです。

創業明治三十四年 郷土銘菓処 **お菓子の南香**

3月のお休みは 4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)です

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

TEL.0986-22-4670

桃上用まんじゅう

春……この季節限定で作られる「桃上用まんじゅう」

お子様の健やかな成長を願う「桃の節句」に合わせて登場する「桃上用まんじゅう」。三代目・遠武弘蔵社長が地元素材にこだわり、丹精込めて生み出した和菓子です。20年以上にわたり、多くの方に親しまれてきました。

都城産の天然山芋と米粉を使った生地は、ふんわりとしたやさしい口当たり。その中には、小豆の風味をいかした甘さひかえめのこしあんが包まれています。しっとりとした食べごたえのある皮と、香り豊かなあんのパランスは絶妙で、ひと口頬ばれば自然と笑みがこぼれます。

ころんとした桃の形も愛らしく、写真におさめたくなる可愛さ。手土産にもぴったりで、ひな祭りはもちろん、ご卒業やご入学のお祝い、内祝いなど幅広いシーンで喜ばれます。

春ならではの味わいを、ぜひお楽しみください。

■取材協力／お菓子の南香

☎0986-22-4670

お菓子づくり・販売スタッフ募集♪

女性もお菓子づくりで大活躍中！ 将来独立したい方、お菓子が好きな方、大歓迎！ 見習いからでもOKです♪ 元気なスタッフを募集しています。

募集職種	お菓子づくり・販売スタッフ	給与	応相談
勤務先	お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26	時間	応相談
連絡先	0986-22-4670		

まずはお気軽にご連絡ください！ **お菓子の南香**

※写真はイメージです

動きやすい間取りでストレスフリーな家事動線！

南横市町新築平屋建売 3LDK

南横市町 3817番18

駐車スペース3台可！

販売価格(土地+建物) **2,120万円** (税込)

変動金利1.10%(50年返済)で 月々約 **45,952円**

当社提携ローンで **手持ち金 0円!!**

【敷地面積】234.60㎡(70.96坪)
【延床面積】175.58㎡(22.86坪)
【学 校 区】西小学校・西中学校

(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。

セルフで洗えるワンちゃんのお風呂

wan-wan-spa

マイクロバブルで汚れやお肌をスッキリ！お肌の弱い子も安心◎

完全予約制

料金

Aルーム… 3,000円 / 60分
Bルーム… 4,500円 / 90分

営業時間 9:00~22:00

都城市上長飯町5322 福島池緑地いこいの広場前

電話予約も可能！ ☎080-9103-4977

LINEからかんたん予約

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

初回レクチャー付きをご利用の方 先着 10名様

散歩のあとなどに使える **アウトバスシャンプープレゼント**♡

きりしまフォーラム見たとお伝えください

県内の運動スポット 69ヶ所を掲載!

友だちや家族との お出かけの お供に!

マスコット キャラクター 運動大好き! バディくん

スマートフォンでQRコードを読み込むと電子ブックが見られます!

体を動かす お出かけが 楽しい!

野菜を積極的に食べる “ベジ活”をサポートしてくれる お店をセットで紹介♪

県北から県南まで ウオーキングコース 全12コース!

みやぎの運動スポット情報BOOK

お問い合わせ 宮崎県 福祉保健部 健康増進課 | 〒880-8501 宮崎県宮崎市橘通東2丁目10番1号 TEL.0985-26-7078 FAX.0985-26-7336

小林SS 洗車割引クーポン

キャンペーン期間 2/28(土)>4/19(日)

花粉、降灰に! 春の洗車キャンペーン

洗車前にQRコードをかざして 1,300円~3,300円のコース なんと 50%OFF!

※洗車プリペイドカード、洗車オプションは対象外

モバイルEne Keyの利用も可能に◎ スマホひとつで、給油も洗車もサッと簡単♪ 拭き上げタオル・タイヤWAX仕上げツールも完備!

ENEOS セルフ小林SS | 〒886-0002 宮崎県小林市水流迫宇松原 239-3 ☎ 0984-25-0391 ⌚ 9:00-18:00

ENEOS Dr.Driveセルフ 都城北店 | 〒885-0004 宮崎県都城市都北町 6358-2 ☎ 0986-38-3553 ⌚ 7:00-22:00 年中無休

ピアノボーカル Ken 福岡×菜々実 舞踊公演

舞い - MAI -

The Piano&Buyo

4/5(日)

都城市総合文化ホール中ホール
開場 11:30 開演 12:00
[全指定席] S席 2,800円
A席 1,800円
ペアチケット付 200名限定

主催・問合せ 芸能プロダクション てんとうむし一座
小倉ひなえ 080-3904-3754
都城市甲斐元町3979-6

1周年祭開催! 3/20(金)~

ふれあい体験型ペットショップ!

ふれあいコーナー 入場料

3歳以上	中学生以上
30分 500円	30分 500円
60分 500円	60分 750円

Cute animal みみんが

住所 / 都城市山之口町花木2031-11
問合せ / 080-4208-9991

質Shop 天満屋 見積無料!!

毎日休まず営業中! 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!

質預り!! 質取!! 販売!!

創業63年!! 質預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

きれいなお部屋をあなたに!

永山のアパートマンション

入居されるみなさんの負担を
少なくする嬉しい特別企画です!

※但し、2年以内に退去の場合は違約金として、
家賃の2か月分を徴収いたします。



※自社物件のみといたします。

1

インターネット
Wi-Fi
使い放題

2

敷金・礼金
0円

3

家賃
入居日から1ヵ月
無料!!

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

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。



※口腔機能育成装置
イメージです。

口腔機能育成
装置について
はこちら!

是枝歯科医院 診療対応内容: 口腔機能育成治療
口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など
tel.0986-36-2260 都城市上水流町1684-2



古民家フォトスタジオ
凛と晴れ rin to hare

1日
3組様
限定

3月
早割

七五三&七草フォト

スタジオ撮影から
出張撮影まで
承ります

きりしまフォーラム見た!

桃の節句キャンペーン開催

平日 30,000円
土・日・祝 33,000円 → 5%引き

- 入園入学・卒園卒業
- マタニティ ● ニューボーン

お子様の着付けやヘアメイクまで
女性フォトグラファーが一貫して担当♪

ご予約・
お問合せは
こちら

Instagram 公式LINE

宮崎県都城市梅北町3096 Open 9:00-17:00 Tel. 0986-77-5071

NEWS FROM FORUM 施設の日常をお届け vol. 25 フォーラム介護便り

笑顔と一緒に、少しずつ広がる毎日



今回は、『デイサービスぽぽぽフォーラム』で働いている2人の職員を紹介しま
す。フィリピン出身の2人は従妹同士で、日本では一緒に
暮らしながら、支え合って毎日を過ごしています。
職場では、利用者様に笑顔で声をかけたり、身振り手
振りを交えながら会話を楽しんだり、言葉だけに頼
らない、あたたかなやりとりが日常の中にあふれてい
ます。一緒に笑ったり、うなずき合ったりする時間
が、自然と距離を縮めてくれているようです♪

日本語は現在勉強中! わからない言葉がある時は、周りの職員に確認なが
ら、一つひとつ覚えています。その一生懸命な姿に、職員も思わず声をかけたくな
り、職場全体の雰囲気もやさしく和らいでいく様子がみられました!

休日は、自転車で近くを散策するのが楽しみの一つ。まだ日本での生活ははじま
ったばかりですが、新しい景色や空気を感じながら、少しずつ日常を重ねています。
新しい環境の中で学び、笑いながら過ごす毎日。2人の存在が、施設に明るい風を運んでく
れています。





平和を守り、未来を創る

Self-Defense Forces
自衛官募集
随時受け付け中

宮崎地方協力本部 HP

自衛官募集サイト



自衛官募集の
内容に関する
問合せ先

■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所
都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

■宮崎県防衛協会 都城市支部(都城市役所総務部危機管理課内)
都城市姫城町6-21 TEL.0986-23-2129

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

都城ビクトリー応援建装 安くても安心

他社さんより、お安くお値段頑張ります！ 尚且つ丁寧な仕上がりは、絶対です！

**お安く上げたいなら！
ぜひお問合せください！** **DIY代行しています！**

地域密着の建築プロにおまかせ！ 身を守る安全の仕事に徹しています！！

さまざまなお悩みにお応えしております	✓ 玄関上鉄板塗り
✓ 壁やコンクリートの高圧洗浄	✓ 外壁や屋根の塗装
✓ 床下の害虫対策	✓ シロアリ駆除
✓ 木の枝の伐採や倉庫の片付け	✓ 雨樋の補修やテラス波板の交換
✓ 草取り除去	✓ コーキング止め
✓ 瓦の間の草や木の除去作業	✓ ちょっとした大工仕事にも対応OK！
✓ ロフトウッドデッキ塗装	✓ 波板張り替え 50,000円～承ります

都城ビクトリー応援建装 志比田町5735-7 営業に出るため
こちらにお電話
ください

☎ 0986-77-2615 (FAX兼用) ☎ 070-2342-0605 (白井まで)

九州電力送配電 エレトク! 「電化」がかなえてくれる。快適でおトクな毎日。

九州電力送配電 Instagram 公式アカウント Follow Me! /

簡単レシピを公開中！ IHや便利家電を使用した

もしもの停電、備えて安心
九州停電情報提供アプリ

「九州エリアの停電・復旧見込み情報」をスマホでいち早くお知らせします。

- 登録エリアの停電情報をプッシュ通知でお知らせ。
- 最大5件まで登録可能！遠く離れた家族の停電有無も確認できます。
- 地図上での停電状況の確認可能

Google Play Apple Store

九州電力送配電 × フォーラム くっきんぐ

いちごたっぷりミルクプリン

材料(4人分)

- いちご 生地用.....160g トッピング用.....100g
- 生クリーム.....160ml
- ゼラチン.....10g
- 冷水.....80ml
- 牛乳.....240ml
- 砂糖.....大さじ6
- 練乳.....適量

作り方 (調理時間:約15分 ※固める時間は30分~1時間)

- ①ゼラチンと冷水を混ぜ、10分ほど置く。
- ②いちご(生地用)はボウルに入れフォークなどで粗くつぶしたあと、生クリームの全体量の1/3ほどを入れて混ぜる。
- ③残りのいちご(トッピング用)は角切りにする。
- ④鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火~中火で沸騰直前まで温める。①を入れてしっかり混ぜ、ゼラチンが完全に溶けたら火を止める。
- ⑤④に残りの生クリームと②を入れて混ぜたら容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥30分~1時間ほど経ったら冷蔵庫から取り出し、トッピング用のいちごをたっぷりのせて練乳をかけたら完成。

◆IHなら弱火のキープがしやすいので、高温に弱いゼラチンもなめらかな仕上がりに！
◆練乳の甘さがいちごの酸味を引き立てます♪

「フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅」

宮崎市で過ごす、学びと美食の日帰り旅

宮崎市特集

触れて、学んで、満たされて
五感を使って楽しめるスポットをご紹介します♪



大淀川学習館

宮崎を代表する河川「大淀川」。その自然や生態系・歴史・暮らしとの関わりを分かりやすく学べる施設が「大淀川学習館」です。



館内では大淀川の成り立ちや流域の自然環境、治水の取り組みを展示や映像を通して紹介。子どもから大人まで理解しやすい内容で、大人になった視線で見るとまた新たな発見があったりと、この場所ならではの楽しみ方ができるのも特徴です。また、顕微鏡を使って昆虫の標本を詳しく観察することもできます。

生体展示ホール (サカナのへや)

館内は大淀川の四季や自然の姿を紹介する川のシアタールームをはじめ、流域ごとに分けた3つの大型水槽で、水生生物を観察できる生体展示ホールがあります。



大淀川に生息している生きものだけでなく、海で生息している生きものも展示しているため、見どころがたくさんあります♪



大淀川学習館で一番長く生活しているアワハライモリ



▶アワハメの目は角度によって赤くみえることがあり、70cmを超えると雌雄逆転をする魚です。最近はその数が減少しているそう。



フотスポットや体験教室なども充実♪ 屋内施設のため雨の日のお出かけスポットとしても最適です。

☎ 0985-20-5685

宮崎市下北方町二反五瀬5348番地1
営業/9:00~16:30
定休/月曜日
入館料/無料



自然楽習園 (チョウのへや)



『自然楽習園』エリアでは、季節ごとにチョウやさなぎを間近で観察することができます。大淀川流域の草木を再現した環境の中で、より自然に近い形で生きものの姿を学べますよ♪

CHICCHI COFFEE



『CHICCHI COFFEE』は、自家焙煎にこだわる小さなコーヒースタンド。世界各国のコーヒー豆を15種類ほど取り扱っています。店主が一つひとつ丁寧に焙煎した豆は、浅煎りから深煎りまで幅広く揃い、その日の気分や好みに合わせて選ぶ楽しさがあります。

ドリップコーヒーやエスプレッソ、カフェラテなどの定番メニューに加え、ノンカフェインの“デカフェ”、いちごラテやりんごジュースといったソフトドリンクがあるのも嬉しいポイントです。



仕事の合間に、散歩の途中に、家に帰る前のひと休みに。日常の延長線上で、無理なく立ち寄れる空気感がこのお店の魅力です。お気に入りの一杯をぜひ見つけてみてはいかがでしょうか?

オンラインではドリップバッグ・コーヒー豆の販売も実施していますよ。



折りたたためて、コースターにもなるオリジナルドリンクホルダー

宮崎市西池町2-8
営業/11:00-19:00
定休/月曜日・木曜日 ※駐車場2台
Instagram/@chicchicoffee
HP/https://chiccoffee.thebase.in

JRA宮崎育成牧場



『JRA宮崎育成牧場』は、将来レースで活躍する競走馬を育てるための複合施設です。JRAの育成牧場は全国でも北海道と宮崎の2カ所だけで、ここでは若い馬たちが心身ともに成長できる環境が整えられています。牧場内では、将来のレースデビューを目指す競走馬たちが、日々丁寧に育てられています。馬の体調や成長段階、性格に合わせたきめ細やかな管理がおこなわれ、静かで落ち着いた環境の中で育成が進められているのが印象的でした。冬から春の時期には、運がよければトレーニング中の馬たちの姿を遠くから見ることもできますよ。



また、競走馬の育成施設でありながら、公園として利用できるのも魅力です。敷地内には、家族で楽しめる公園施設が整っており、『馬のいる公園』として地域の方々の憩いの場としても親しまれています。週末は、滑り台やブランコで遊ぶために順番待ちができるほど賑わっているようです♪



また、競走馬の育成施設でありながら、公園として利用できるのも魅力です。敷地内には、家族で楽しめる公園施設が整っており、『馬のいる公園』として地域の方々の憩いの場としても親しまれています。週末は、滑り台やブランコで遊ぶために順番待ちができるほど賑わっているようです♪

MAHALO DOUGHNUT LABO



『MAHALO DOUGHNUT LABO』は、入った瞬間から心が弾む、かわいらしい雰囲気のあるドーナツ専門店。ドーナツは毎日店内で手作りされています。ショーケースには、思わず写真を撮りたくなる、カラフルでかわいい見た目のドーナツがずらり。どれにしようか迷う時間も魅力のひとつ。

見た目の楽しさだけでなく、揚げ油にもこだわりが！酸化防止剤や保存料の入っていない体に優しい油を使用しています。甘さは控えめで食べやすく、手土産はもちろん、自分へのちょっとしたご褒美にもぴったりなお店です。キッチンカーでの出店も行っているの、見かけた際にはぜひ立ち寄りみてください！

★人気ドーナツランキング★

- 1位 マラサダ(フレン)
- 2位 カラーポップ
- 3位 グレーズド
- 4位 ストロベリー
- 5位 チョコカスタード

マラサダとは？
ポルトガルが発祥！
ハワイの定番スイーツ



ちぎれ気になったドーナツを堪能！



甘すぎず生地もふわふわで美味しかったです♪

☎ 0985-27-4335

宮崎市宮崎駅東3丁目5-5
営業/10:00~18:00(売り切れ次第終了)
不定休
Instagram/@mahalodoughnutlabo
キッチンカー出店情報はInstagramをチェック！

ダイリがえさやりを体験!

今回は、厩舎見学の中でえさやり体験をさせていただきました。厩舎見学では、普段なかなか目にすることのない馬たちの生活の様子を間近で見ることができ、一頭一頭に声をかけながら世話をするスタッフの姿から、馬と関わる仕事の奥深さが伝わってきます。



目の前まで近づいてくる馬は想像以上に大きく、最初は少し緊張しましたが、えさを食べる表情はとておみだやれ♪



馬の息づかいやぬくもりを感じながら、命を育てる現場を突感できる貴重な体験となりました！



※えさやり体験は不定期開催のため、詳細は施設にお問合せください。

3月の体験イベント

★馬車に乗ろう!

日時/6日(金)、19日(木)、26日(木)、27日(金)
時間/15時半から 場所/馬車のりば
※整理券は会場にて15時15分から配布(先着30名様)



★体験乗馬

日時/7日(土)、21日(土)
時間/15時半から 場所/牧場内角馬場
※抽選受付時間12時から14時50分(15時発表)
※詳しくは競馬場イベント参加アプリをご覧ください。(抽選40名様)

イベント情報や馬たちの普段の様子は、Instagramにて週1回更新中。取材では見られなかった日常の表情や、育成の様子も写真とともに紹介されています。気になる方は、ぜひチェックしてみてください。

☎ 0985-25-3448

宮崎市花ヶ島町大原2347
営業/9:00~17:00
定休/年中無休
Instagram/@jra_miyazaki

あめいろCAFE

築100年の古民家をリノベーションした、『あめいろCAFE』。木のぬくもりを感じる店内は、カフェやランチタイムを中心ににぎわい、家族連れにも親しまれています。座数席も用意されており、小さなお子様連れでも安心して利用できるのが魅力です。料理には、宮崎県産の食材を使用。素材の持ち味を大切にしながら、心も身体も喜ぶごはんを提供しています♪



食事メニューやデザート、コーヒー、テイクアウトまで幅広く揃い、さまざまなシーンで利用しやすい一軒です。また、ペット同伴可能なテラス席もあり、心地よいひとときを過ごせます。『あめいろCAFE』ならではの取り組みとして、自家製「からすみ」にも注目! 店内の料理として味わえるほか、販売も行っており自宅用はもちろん、手土産にもおすすめです。

自家製からすみ販売中!



☎ 0985-69-4566

宮崎市宮田町10-18
営業/11:00~15:00
Instagram/@ameirocafe

おすすめメニュー



贅沢からすみパスタ 1,530円

自家製からすみの旨みを生かした、コクのある味わいのパスタ

塩レモンチキンのサラダごはん

(ライオン) 950円
塩レモンでさっぱり仕上げたチキンと野菜を楽しめる一品



新しいこと、はじめよう

春の習い事特集

未就学児

小中学生

高校生

大人

英語アカデミー・イングラム ☎090-4994-0294



由依さん(高3)
英検準1級に合格!

なぜ、町外れにある小さな英語塾から英検合格者が次々と出ているのか?

英語はカンタンです!!

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

小学生コースも充実しており英語の基礎を学ぶことができます

- ◆中学生コース◆ 19:30~21:00
 - ◆高校生コース◆ 19:30~21:00
- マンツーマンレッスンのため
時間は柔軟に対応します

都城市立野町3618-2
(メディカルシティ東部病院前)
E-mail/englam112@gmail.com



生徒さんコメント

英検に特化したレッスンは、準1級を受験する時、とても役に立ちました。2次試験は、常に英語で会話する必要があるため、とても刺激になります。また、共通テストや大学を受験する時、英語ができるとうれしがります。

由依さん

英語アカデミー・イングラム



空手道少林寺会館 都城三股支部

生徒さんコメント

去年6月に入門した小学2年生の玄君(左)と一学年上の僕は仲のいいライバル同士です。玄君は先月に黄帯(10級)になりました。今年は5月に昇級試験、7月・8月には試合や夏祭りの演武などがあります。お互いに頑張りたいと思います。いつも先生から“継続は力なり”と聞いています。苦しい練習もありますが、楽しく一生懸命に練習を頑張っています。

玄さん・壮さん

空手道少林寺会館 都城三股支部 ☎0986-51-0248 ☎090-9580-6963



冷暖房完備! 快適な空間で練習に励めます

月額4,000円でどちらの道場にも通えます
見学、体験入門、気軽にお願いします!

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

小さいお子さんから大人まで初心者も大歓迎! 無料体験入門実施中!

健康、心身の鍛錬、礼儀作法など、目的に合わせた学びと練習ができる空手道場。老若男女問わず参加できるため、兄弟(姉妹)・親子での参加も大歓迎です! 実力や希望に応じて、祭りなどでの演武披露や大会への参加もできますよ、まずは気軽に見学へお越しください。

★4月末まで!! 先着5名様限定!!★

期間中ご入会の方に空手着をプレゼント!!



楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620

何度でも聞きたいやん!



1レッスン最大3人までの少人数制!

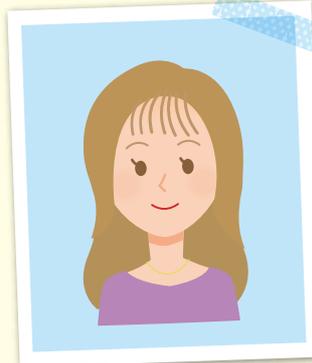
入会キャンペーン!! ※2026.3/31迄有効
入会金11,000円→半額の5,500円!!
無料体験・説明会実施中! 詳しくはお電話ください

都城市上東町3街区11号 定休/日曜日
営業/9:00~20:00 ※土曜日は18:00迄
PC歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応!
HP制作も承っております!

ライフスタイルに合わせて気軽に通える!

初心者大歓迎! 優しい先生が丁寧に指導してくれます。Excelなどの基本操作から、CAD・ホームページ作成・プログラミングまで幅広く学べます。就職や転職にも役立つスキルアップを徹底サポート! 親子や友達同士で通えるのも人気のポイントです★

- 安心の月謝制(テキスト他費用なし)
- ※月4レッスン(1レッスン50分)6,400円~
- 都合に合わせて日時選択OK!
- さんずう数学教室も開講中
- 一人ひとりに合わせた丁寧な指導!



生徒さんコメント

勤め先では、若い人はパソコンが使える当たり前という雰囲気がありました。でも、私は入力ができる程度。しかもミスが多く、上司には怒られ、同僚にも迷惑をかけてばかりでした。そんな私が教室に通うようになってからは、自分の知識がどんどん高まっていくことにビックリ。仕事もスムーズになってきています!

(Y・Tさん)

楽しく学べるパソコン教室



井之上歌謡教室

生徒さんコメント

通いはじめて10年ほどになります。「歌うほど上手くなる」を実感できる教室です。先生は面倒見がよく、さっぱりして優しいのですが、音程が違うところはしっかり指導してくださいませ。その指導力のおかげで、自分でも驚くほど成長できました。以前は人前で歌うなんて考えられませんが、今では自信を持って歌えるようになりました。

MOKOさん

井之上歌謡教室

☎080-1706-6864



ステージ完備の本格空間で、気持ちよく歌えます♪

レッスン料

- 歌謡教室 1,500円/1時間
- 生涯学習 500円×12回 ※5名以上～

都城市都島町1207-2
定休/日曜日※レッスン希望の方は応相談
営業/8:30～11:30

大人のためのやさしい歌レッスン

公認講師として確かな指導経験を持ち、さまざまな歌手イベントの前座を務めた実績もある講師が指導！午前中に開講し、シニア世代のみな様に好評です。レッスンは安心の個人指導。気さくで明るい女性講師が、お一人おひとりの声に合わせて丁寧にサポートします♪雰囲気ある空間で、懐かしい名曲をのびのびと歌ってみませんか。



Body make salon Lily

ピラティス指導者育成講座 受講者募集中♪



ピラティスとは……

体の深い部分(インナーマッスル)を鍛え、姿勢や動きを整えて体を正しく使えるようにするエクササイズのことです。

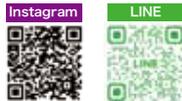
都城市中町17-13 CプラザD棟2F-1
営業/9:00～17:00
定休/火・日曜日

ピラティスの指導者になりませんか？

- ～マットピラティス～
- ・ピラティスの考え方
 - ・動きを正しく体現できるスキル
 - ・骨格や筋肉などの基礎知識
 - ・パーソナルレッスン

ピラティスの知識や経験がなくても大丈夫。基礎から学べる講座のため安心して参加できます。都合に合わせて受講でき、仕事との両立も◎ 疑問や不安はそのたびに解消しながら、無理なくステップアップ！まずはお気軽にお問合せください♪

お問合せは InstagramのDM または 公式LINEから

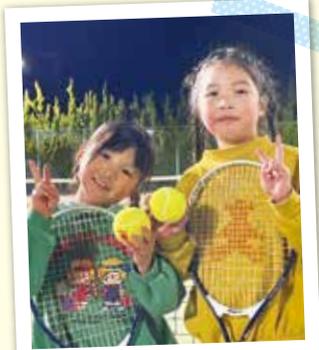


Body make Salon Lily

生徒さんコメント

受講する前は、今後の働き方について悩んでいました。インストラクターとして働くことに興味を沸いて、初心者で不安はありましたが、問合せをしてみました。先生の人柄から安心して学べる環境だと思えたので、すぐに受講を決めました。覚えることが沢山ありましたが、先生の分かりやすい説明とアドバイスで乗り越えることができました！自分の身体が変わっていくのが実感でき、受講して本当によかったと思っています。

Rさん



クラブハウス イワキ

生徒さんコメント

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

岩満栞ちゃん&椿ちゃんのお父さん

iwakiri クラブハウス イワキ ☎0986-26-3288



年齢問わず楽しめる!! テニスでかなえる健康

小さいお子様から楽しめるテニス!! 優しく丁寧に教えているので、初心者も安心して通えますよ。また、さまざまなレベルに合ったクラスをご用意しているため、趣味としてはもちろん、大会への出場も目指せます! ぜひ、お越しください♪

◇無料体験レッスン実施中!!◇

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

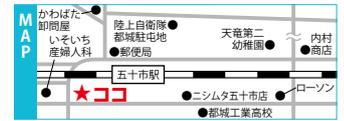
無料体験開催!! 参加者募集中!

日程: 3/14(土)、3/21(土)、4/4(土)

キッズクラス (5歳～)	9:00～ 9:50
ジュニアクラス (小・中学生)	15:30～16:30
一般クラス (初心者中学生以上)	9:00～10:00

※前日までにお申込みください
その他の曜日・時間帯がご希望の方相談に応じます

都城市五十町2375
営業/10:00～22:00 定休/月曜日
HPは「クラブハウスイワキ」で検索!



『英語アカデミー・イングラム』から英検合格者続出!

～英検に強い。その秘訣とは?～ 英検準1級の一次試験に合格した2人にインタビュー!



原田 竣乃介さん
都城泉ヶ丘高等学校
附属中学校
3年生

年齢に関係なく、挑戦は遅くありません。

前回は思うような結果が出ず悔しい思いをしましたが、今回は無事に合格できてほっとしています。幼い頃から英語に親しみ、小学校低学年で英検5級に挑戦して以来、少しずつ上の級へとステップアップしてきました。中学入学と同時に『イングラム』へ入塾し、温かい雰囲気と先生の丁寧な指導のもとで学んできました。今回は特にライティングを強化し、勉強法を見直して努力を重ねました。ぜひ一歩踏み出してください!



五反田 なるみさん
都城西高等学校
1年生

「自分も頑張ろう」そう思える環境がある。

英検準1級に1回で合格するという強い思いで勉強に取り組み、成果を出せたことがとても嬉しいです。大学入試を見据え、高校1年生までに取得したいと考え受験しました。英語を英語のまま理解できるよう、毎日30分リスニングに取り組み、語彙力強化にも力を入れました。『イングラム』には志の高い仲間が多く、先生の前向きな励ましと、一人ひとりに合わせた丁寧な対策のおかげで合格できました。

春の

新しいこと、はじめよう 習い事特集

未就学児

小中学生

高校生

大人

拓明館

☎0986-22-8535



合格者多数
28年の実績

宅建士を本気で
目指すなら、拓明館

★3月10日(火)開講★無料体験開始!

開講までの準備期間!
実際の講義の一部をオンライン
または教室でご体験いただけます

都城市下川東3-18-5
お申込み詳細はHPから →



宅建合格の最短ルートへ
★宅建必勝通学講座★

『拓明館』は、宅地建物取引士(宅建士)資格取得を目指す方のための専門塾です! 通学講座に加えて、Web講座やZoomを活用した質問対応も行い、全国どこからでも受講が可能。わかりやすいオリジナル教材と28年の実績ある指導で、はじめて学ぶ方から社会人まで、多くの合格者を輩出しています。

☆☆☆宅建必勝コース☆☆☆
宅建基礎通学講座・宅建基礎Web講座
宅建要点通学講座・宅建要点Web講座
宅建直前対策Web講座

生徒さんコメント



拓明館

2カ月半の追い込みでも、初受験で合格できました! 全くの初心者で独学では限界を感じ、『拓明館』の直前対策講座を受講しました。限られた時間の中でも、先生のわかりやすい解説と、実践的なテキストが大きな支えとなり、合格へと導いてくれました。「どんな人でも、諦めなければ合格できる」——この言葉を信じて努力して、本当によかったです。

Kさん(主婦35歳)



キラキラ塾 Rise

生徒さんコメント

英語コースをはじめ、楽しみながら学べて点数が上がるから、とてもいいです。里香先生は、分からない問題をより分かりやすく教えてくれる先生です。学校の授業の問題が簡単に解けてしまいます。数学や算数が苦手な人は、ここがおすすです。これから里香先生と頑張っていきます。

R.Sさん

キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



開塾前は、長年、
中学3年生の高校受験向け家庭教師と仕事を両立していた経験があります

理数に加え
「英語基本コース」を開設!!
年会費及び入塾金ゼロ!!

理数特化! 「1対1の完全個別指導」

漢検、英検は当たり前の時代だからこそ、数検に力をいれています。一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、完全個別のカリキュラムが大好評! LINEを使った無料の宿題サポート、入試に向けた面接及び自己推薦書の指導など、手厚いサポートで強気にバックアップ! 春期講習もおこないます。お気軽にご連絡ください。



HP

都城市山田町山田2687-1
時間/15:00~22:00(講習中は13:00~22:00)
定休日/土・日(講習期間中は日曜のみ)



DAIEI 資格スクール 大栄 都城教室 ☎0120-002-166



←HPIはこちら

無料オンライン説明会実施中!
お気軽にお問合せください。
HPまたはお電話にて承ります。

受講時間/10:00~22:00(月~土曜日)
都城市鷹尾2丁目6-8(株式会社スコラ内)
定休/日曜日・祝日

◆◆公務員合格実績多数◆◆

高校生・大学生、現役合格中!
大栄では、仕事や学校と両立しながら、仕事に活かせる資格を取得できます。SPI対策講座も開講中です。

\\取得できる資格\\

- 国家・地方公務員試験対策講座
- 簿記・経理(日商簿記3~1級)
- 社会保険労務士
- 建設業経理士 ●宅建士
- マンション管理士
- 税理士 ●行政書士
- ファイナンシャル・プランナー
- IT/パスポート ●基本情報技術者

生徒さんコメント



大栄

合格と分かったあの瞬間は忘れな
いと思います! 『大栄』の受講シ
ステムは自分のペースで学習するこ
とができるので、この勉強方法なら合
格に近付けたと思って入学しまし
た。少しずつ模擬問題の点数が上
がり出して結果がついてきていると
目に見えた時は嬉しくて、勉強を頑
張ることができました。『大栄』の先
生方にご指導いただき、頑張れたこ
とが合格できた勝因だと思います。

Sさん



do & be English School

生徒さんコメント

中学校3年まで、英語が本当に苦手だったけど、『do&be』の英語塾に通うようになって、得意教科になりました。
2年で英検2級にも合格できました。授業も面白くて楽しいのでオススメです！

かいちゃん

do & be English School

ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



楽しいから続けられる英語♪
無料体験レッスン受付中！

【『do&be』が選ばれるポイント！】

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

ご自宅・学童への送迎いたします！
4月末まで入会金半額！

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

HPはこちら



トライプラス+ 個別指導塾 トライプラス イオンモール都城駅前校

春期講習生募集中！

☎0986-46-1233



『家庭教師のトライ』から生まれた『個別指導塾 トライプラス』では、生徒が集中しやすい環境づくりを徹底。成績アップのカギは「自分に合った学び方」。トライプラスの個別指導は生徒一人ひとりの弱点や目標に合わせたカリキュラムで、効率よく実力を伸ばします。

1対2の授業体制で先生がそばにつき、わからないところはその場で解決しながら、理解を深めることができます。学校の授業の予習・復習から定期テスト対策。高校受験・大学受験の志望校に向けた受験指導まで幅広く対応。定期的に生徒・保護者との面談も行い、生徒自身だけでなく保護者のフォローも。受験時期ならではの悩みの相談も受付けています。



3月限定！ 春の応援キャンペーン開催中！

■入会金 11,000円(税込) → **0円!**
■100分授業×4回分 → **プレゼント!**

※2026年3月31日(火)までに申込みをいただき、4月30日(火)までの入会者が対象。
※3カ月以上ご継続の方に限ります。

宮崎県都城市栄町4672-5
イオンモール都城駅前
2階ウエストコート

無料体験授業受け付け中！
お問合せ・お申込みは
こちら→



教育のプロ
トライさん



個別指導塾 トライプラス

生徒さんコメント

志望校に向けて、毎日の自習と授業を頑張っています!!
教室は優しい雰囲気です。教室長は優しいだけでなく、これからの将来に必要なことを真剣に話をしてくれます。

S.F.くん



個別指導塾 トライプラス

生徒さんコメント

週1回の授業と日曜日以外、自習にきています。部活の練習後は疲れもあって大変だと思うこともあります。数学が少しずつよくなってきているので自分でも頑張りたいという気持ちが大きいです。質問しやすい環境なので、これからも続けようと思います。

H.K.くん

志は高く! 世界に挑む一流アスリートから学ぶ名言集

世界の舞台上で挑戦を続けるトップアスリートたち。その歩みの中で生まれた、心に響く言葉をご紹介します！

大谷翔平(野球)
自分はこのままでしかできないのかなと、憶測だけで制限をかけてしまうのはムダなことだと思います。

高橋成美(フィギュアスケート)
諦めない強い気持ちは、階段になって頂上まで連れて行ってくれる。

石川祐希(バレーボール)
練習中から毎日全力でプレーすることで、自分の限界を超えていける。

平野歩夢(スノーボード)
辞めないことの先に、自分に何かが返ってくる。

久保建英(サッカー)
自分の努力は裏切らない。

レブロン・ジェームズ(バスケットボール)
人生は時々カーブボールを投げってくる。その時にどう向かい合うのか、どう楽しむのが大事。

休日急患診療機関 【3月予定】

最新情報はこちらをご覧ください



診療時間/9時～18時まで（歯科は17時まで）※医療機関は変更することがあります。

詳しくは医師会事務局まで TEL/0986-23-5555（歯科はTEL/0986-25-4100）

都城市北諸県郡医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

1日(日)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926
	小牧病院(整)	立野町	24-1212
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532
	あさお歯科(歯)	三股町	52-8148
8日(日)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
	一万城安楽歯科医院(歯)	一万城町	26-1118
15日(日)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360
	三州病院(内)	花繰町	22-0230
	都北ごとうクリニック(外・肛)	都北町	38-6060
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100
	ハートデンタルクリニック(歯)	天神町	58-7700

20日(金)	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000
	田中隆内科(内・泌)	三股町	52-0301
	柳田病院(外)	東町	22-4862
	横山病院(泌・消)	都島町	22-2806
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191
	片平歯科医院(歯)	祝吉	25-9300
22日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530
	ウィーンデンタルオフィス(歯)	年見町	36-5567
29日(日)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115
	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	51-1187
	稲田歯科医院(歯)	祝吉	22-8811

てしごとびより vol.3

都城・三股で活動しているハンドメイド作家さんを紹介するコーナー。
さまざまな作家さんとの出会いをお届けしていきます♪



デコパの森へ(みやここ内)

第3回は、みやこ文具から「みやここ」へと進化した空間で、デコパージュのハンドメイドを続けている「デコパの森へ」をご紹介します♪

デコパージュとは……

紙に描かれた絵柄を切り抜き、専用のりで小物や家具などに貼り付け、コーティングして仕上げるハンドメイドの技法

デコパージュされた小物の販売も行っており、気に入った作品を購入することができます。「みやここ」がオープンしている日には、デコパージュのワークショップも開催中。

デコパージュは、木製品やプラスチック、布製品など、さまざまな素材に施すことができます。切り貼りしていく工程の中で、柄の出方や配置が

少しずつ異なるため、同じものはなかなか生まれません。ぜひお気に入りの絵柄で、自分だけのオンリーワン作品をつくってみてください♡

comment

切り抜いて貼るデコパージュ。絵を描くのが苦手な方でも簡単に作れます。たくさんの絵柄の中から選べるので、はじめてでも完成度の高い作品が出来上がります。お気軽にご来店ください、駐車場は店舗前にございます。



都城市祝吉1丁目1-2
フリースタイル
みやここ内
(旧みやこ文具)



開店日情報



ワークショップのご予約

— ピアニストが教える、歌うための基礎づくり — ボカールレッスン開講

甲斐元町にある「カラオケルン」内でボカールレッスンをスタートしました。レッスンでは、プロ講師の「Ken福岡」氏が、一人ひとりの声質や個性にあわせて丁寧に指導してくれます。

Ken福岡氏の経歴

ピアノ歴30年のキャリアをもち、東京のクラブやライブハウス、観光ホテルなどで弾き語り・演奏を重ねてきた実力派ピアニスト。作曲家としても活動し、数々の現場で音楽と向き合う。演奏者として培ってきた視点から、一人ひとりの個性を大切にしながら、表現力や歌う楽しさを指導します。



レッスンでは、正しい発声や呼吸法といった基礎を大切に、ピアニストならではの確かな音感と音程でリズムを支えます。

初心者の方はもちろん、「カラオケをもっと楽しみたい」「人前で自信をもって歌いたい」方を、無理のない自然な歌声へと導きます。

音楽経験を問わず、それぞれのペースに寄り添ったレッスンを受けることができるのは魅力的ですね♪

■取材協力/芸能プロダクションてんとうむし一座 ※P5、P26もご覧ください
都城市甲斐元町3979-6(丸亀製麺向かい) TEL/080-3904-3754



※写真はイメージです

A 世界にひとつだけ！ 心温まる命名書 1名様

南九州で唯一の「ちんどん屋 花ふぶき一座」としても活躍する宮田わかかなさん。その温かい人柄と感性で、美しい書に想いを込めた「命名書」を1名様にプレゼントいたします。命名の記念はもちろん、ご家族の思い出やインテリアとしてもぴったり。世界にひとつの特別な作品を、この機会にぜひ♡

※出生時の体重・身長・誕生日・名前(フリガナ)・名前の由来をフリースペースにご記載の上、ご応募ください
※デザインはお任せになりますので、ご了承ください。

★提供/宮田わかかな
☎090-8573-1430 都城市都島町316-5

B 1000円お食事券 3名様 ※おつりはできません

P22も
ご覧ください



麺や星月で利用できるお食事券をプレゼント！大盛りにカスタムするもよし！好きなトッピングを追加するのもよし！お好きなメニューにご利用ください。

★提供/麺や星月 ☎0986-58-7115
都城市中町17-18 SANOビル4号

C 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

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPの応募フォームから、3月20日(当日消印有効)までにお送りください。



※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

D おいげんチーズ饅頭 10個セット 2名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなぐら』のおいげんチーズ饅頭(180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/お菓子のなぐら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670



E セルフお風呂無料 体験チケット(1回分) 3名様

都城で人気のドッグスパ『wan-wan-spa(ワンワンスパ)』さんより、セルフで利用できるわんちゃん用お風呂の無料体験チケットをプレゼント！専用ドライヤーやマイクロバブル付バスタブなど充実の設備が揃っており、飼い主さんも一緒に安心して利用できます。「自宅では大変…」という方にも大好評！※事前予約が必要ですよ

★提供/wan-wan-spa
☎080-9103-4977
都城市上長飯町5322

F ドリップバッグ 5名様 ※種類は選べません



今月スタッフ旅で訪れた『CHICCHI COFFEE』のドリップバッグをプレゼント！お湯を注ぐだけで、本格的なコーヒーをご自宅で気軽に楽しめます。おうち時間を少し特別にしてくれる、香り高い一杯をお楽しみください。
※きりしまフォーラムまで取りに来られる方

★提供/CHICCHI COFFEE
宮崎市西池町2-8
Instagram/@chicchi_coffee

おそれいりますが
85円切手
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★

(フリガナ)

お名前 年齢 歳/性別(男・女・無回答)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

小学生・中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 3月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()
- 今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。
よかった、気になった記事・広告()
興味が持てなかった記事・広告()
その理由()
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)

- お金にまつわる「知りたいこと、気になること」などご相談、ご質問があればお聞かせください。

- 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 今、設置すれば今年の梅雨に間に合います!

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……』
- ✓『雨の日は部屋干して、部屋の中がムシムシして不快……』
- ✓『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……』



『乾太くん』なら……/
**天気を気にせず、
干す手間ゼロ!!**



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。

RDT-93 | デラックスタイプ(9kg)

メーカー小売希望価格 246,400円(税込)

→ **弊社特別価格 209,000円(税込)**

こんな方は、さらにお得にご案内できます!!



- ・宮脇燃料のガスをご利用中の方(ご愛顧割)
- ・新築をご検討の方(設計段階からの最適提案・施工割)
- ・中古物件を購入されてご入居前の方(ガス新規契約割)
- ・オール電化住宅にお住まいの方(ガス新規契約割)

お申込み先

(0986) 24-2000 (代表)

創業65年以上、ガス通じて快適な暮らしをサポート

(株)宮脇燃料

宮崎県都城市都島町275番地1

LINEからもお問合せOK!!



☆アンケート☆

●料理教室で作ってみたい料理は何ですか? 理由もあれば教えてください。

●次に特集してほしいテーマがあれば教えてください。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★イオンのホワイトデー
ギフト好適品を多数品揃えし
てお待ちしております。

日時／開催中～3月14日(土)
場所／1階セントラルコート

★大川家具バーゲン
日時／3月6日(金)
～3月16日(月) ※予定

場所／1階ビジュンファイア横
特設会場

★VVMマルシェ(雑貨販売)
日時／開催中
8月31日(月) ※予定

10時～18時

場所／1階化粧品コーナー向かい
特設会場

★K2マーケット(服飾雑貨販売)
日時／開催中
4月5日(日) ※予定

10時～18時 ※予定

場所／2階ABCマート横
特設会場

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
未就学児とその保護者を対象
に、子育て相談・手遊び・遊びの

ひろば・絵本の読み聞かせを行
います。

日時／3月17日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合がございます

場所／2階赤ちゃん休憩室

★春のウィッグフェア

ショッピングやお出かけの合
間に気軽に立ち寄りください
い。お似合いのスタイルをお探
しします。

日時／3月18日(水)～23日(月)
10時～18時

場所／1階中央エスカレーター
下り前 特設会場

★沖縄物産展

日時／3月20日(金・祝)～29日(日)
10時～18時

場所／1階正面入口特設会場

★アウトレットコスメフェア

日時／3月26日(木)
～4月20日(月)

場所／1階中央エスカレーター
下り前 特設会場

※お問合わせ先：暮らしの品
コーナーレジ

★イオン都城店 直営・専門店 合同 ガラポン大抽選会

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

レシート対象期間／
3月27日(金)～29日(日)
抽選日時／
3月28日(土)・29日(日)
各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け特設会場
※FACONでイオン都城店を
お気に入り登録された方に
は抽選に1回参加できる
クーポンを配信いたします。

※レシート合算OK

※一部対象外の専門店・レシー
トがございます。

※ガソリンスタンドペトラスの
レシートは対象外です。

※お一人様最高10回まで・1枚
のレシートで最高10回まで

★専門店お買物券10% Back Sale

イオン都城ショッピングセン
ター専門店でお買上げレシー
ト税込3000円ごとに、専門
店でお買物券をプレゼント！
レシート対象期間／
3月27日(金)～29日(日)
3月28日(土)・29日(日)
各日10時～18時

お買物券ご利用期限／
4月30日(木)まで

場所／2階中央吹き抜け
特設会場

※各日1000枚限定
無くなり次第終了

※お一人様最高10枚まで・1枚
のレシートで最高10枚まで

※お買物券利用対象外店舗あり

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター
☎0986-46-2222

※イベントは諸事情により場
所・日時の変更、中止になる
場合がございます

※詳しくはHPをご覧ください
※P31もご覧ください

イベント情報

★タリーズで学ぶ♪

コーヒースクール開催！
タリーズコーヒーの人気プロ
グラム「コーヒースクール」が
「イオン都城店」で開催♪

実際にテイステイングや抽出
体験をしながら、コーヒーの奥
深い魅力を楽しんで学べます。お
うち時間をもっと豊かにしたい
方、コーヒー好きな方におすす
めです♪

場所／タリーズコーヒー
イオン都城店

●コース1

「おうちコーヒーの淹れ方」
ハンドドリッパーの基本を、実
際に抽出しながら丁寧にレク
チャー。ご家庭でもワンランク
上の味わいが楽しめるようにな
ります♪

日時／3月3日(火) 13時半～
3月23日(月) 13時半～

参加費／2300円

※スイーツ付き&お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購
入できる特典もあります。

定員／少人数制(先着順)

●コース2「コーヒーの テイステイングと豆知識」

世界の産地ごとの味わいを飲
み比べながら学びます。自分好
みの豆を見つけた方にびつた
り♪ スイーツとのペアリング
体験も楽しめます。

日時／3月10日(火) 13時半～
参加費／2300円

※スイーツ付き&お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購
入できる特典もあります。

受講科目	受講期間	開講日	受講料	受講科目	受講期間	開講日	受講料
1 CAD建築科(※) 文字入力のできる方	全28回(月・水曜日) 19:00～21:00	4/6 (月)	50,000円	10 手編科	全20回(火曜日) 10:00～15:00	4/7 (火)	35,000円
2 木造建築科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30～16:35	4/9 (木)	60,000円(1年分)	11 着付科	全10回(木曜日) 13:00～15:00	4/2 (木)	18,000円
3 建築塗装科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30～16:35	4/9 (木)	60,000円(1年分)		全10回(木曜日) 19:00～21:00	4/2 (木)	18,000円
4 左官タイル 施工科(注)	2年(木曜日/年間35回) 8:30～16:35	4/9 (木)	60,000円(1年分)	13 フラワー アレンジメント科	全10回(隔週金曜日) 9:00～12:00 2名募集	4/10 (金)	23,000円
5 造園科(注)	2年(土曜日/年間35回) 8:30～16:35	4/11 (土)	60,000円(1年分)		全10回(隔週土曜日) 9:00～12:00 3名募集	4/11 (土)	23,000円
6 和裁科	6ヶ月(月・水曜日/全30回) 9:30～15:00	4/6 (月)	45,000円	15 はじめてのワード・ エクセル(※)	全12回(月・水曜日) 19:00～21:00	4/2 (木)	30,000円
	6ヶ月(火・金曜日/全30回) 10:00～15:30	4/7 (火)	45,000円	16 パソコン入門(※) ワードの基本操作・入力	全12回(毎週土曜日) 10:00～12:00	4/4 (土)	30,000円
8 洋裁科	全20回(木曜日) 9:30～15:00 3名募集	4/2 (木)	50,000円	●(※)については、最少開講人数に満たない場合は、中止の可能性があります。 ●(注)は関連業種雇用保険加入の方対象。 事業主の方は上記の受講料とは異なります。			
	全12回(隔週土曜日) 9:00～12:30 5名募集	4/11 (土)	23,000円				

2026年度訓練生募集
4月開講 申込み締切3月19日(木)

定員/少人数制(先着順)

■問合せ/タリーズコーヒー

イオン都城店

☎0986-24-2082

★リフォームフェア開催♪

お家のリフォームを検討している方も興味がある方もどなたでも参加OK! 事前予約や来場で嬉しいプレゼントももらえます。この機会に是非ご参加ください!

日時/3月7日(土)10時~17時

3月8日(日)10時~16時

場所/タカラスタンダード都城
ショールーム(都城市吉尾町
6123-1)

参加費/無料

※P26のQRコードから事前のご来場予約をおすすめします

■問合せ/ミスミガス都城店

☎0986-23-1850

★コーヒーを片手に、これからの暮らしを考えてみませんか? 第9回 これからの暮らしに備える安心のマネープラン講座

「年金や退職金、将来のお金のこと何となく不安...」
「NISAやiDeCo」という言葉は聞くけれど、実はよく分からない」

そんな声に答える、毎回大好評のマネーセミナーが開催されます。本講座では、年金の仕組みや退職金・企業年金の基本から、税金や手数料など、知って

いるかどうかで差が付きやすいポイントまで、ファイナンシャルプランナーが身近な例を交えながら分かりやすく解説します。「特別な人の話」ではなく、「自分たちの暮らしに当ては

めて考えられる」内容なので、はじめての方でも安心して参加できるのが魅力です。

講座内容(一部)/

・年金の仕組みとシミュレーション

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

体験! 当日は、「タリーズコーヒーイオン都城店」のバリスタ

がその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、

ちよつと特別なコーヒータイムも本講座の魅力。

さらに、参加者全員にドリッ

プコーヒー&焼き菓子セットのお土産付きです!

日時/3月15日(日)

午前の部:10時~11時45分
(定員15名)

午後の部:13時半~15時15分
(定員15名)

場所/まちなか交流センター
2階多目的室
(都城市中町17街区19号)

対象/30代後半~60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

参加費/無料
講師/アクサ生命保険株式会社
ファイナンシャルプランナー

宮崎県出身。子育てと仕事を両立しながら活動されており、「同じ子育て世代の目線」でお

金の悩みに寄り添う説明が好評

です。ギターやピアノ、サウナが趣味という親しみやすい一面もあり、はじめての方でもリラックスして話を聞ける雰囲気

が魅力です。

申込方法/

きりしまフォーラムWEB、またはP2掲載のQRコードからお申込みください。

※3月12日(木)までに、結果をメールまたはお電話でご連絡

いたします。

※金融関係会社の方や営業目的での参加はご遠慮ください。

※お申込みいただいた個人情報

は、本イベントの運営以外の目的には使用しません。

■問合せ/きりしまフォーラム

☎0986-26-5836

★50才以上限定

「お金の勉強会」開催!

お金を増やしたいけど、「損しそうで不安」「何からはじめればいいの?」という方へ! 初心者でも安心して取り組める資産

形成の基本をわかりやすく解説

します。ムリなく続けられる

「お金の増やし方」を、この機会

に学んでみませんか? 参加費

は無料です。お気軽にご参加ください!

日時/3月20日(金・祝)10時~

3月31日(火)13時半~
4月10日(金)13時半~

講師/前園香世氏(トータル・ライフ・コンサルタント/フ

イオンシヤルプランナー)……小学生と中学生の2人のお子

さんを持つシングルマザー。実

験を交えたわかりやすい講話で

大好評です!

申込方法/下段広告のQRコー

ドからお申込みください

■問合せ/

(株)RKコンサルティング都城支

店

場所/cute animal みみんが

Instagramにて随時発信中!

■問合せ/cute animal みみんが

☎080-4208-9991

★ゆほぼぼ

極上エステ体験会開催!

天然温泉ではつこり温まった

あとは、極上のエステでさらに

リラクセスしませんか? 温泉

とエステのダブル効果で心も身

体もリフレッシュできます。

…1300円(40分)

美白美容液マスクで美肌成分

を感じながら、シヨルダーマ

ッサージを受けられる至福の時

間!

◎シヨルダーマッサージ

首から肩にかけて、たまった

疲れをすっきり癒します! 血

行が促進され、湯上りの心地よ

さがさらにアップ。

場所/かしの里ゆほぼぼ 都城

市山田町中霧島3340-2

■問合せ/すんぐうBeauty

☎090-2714-4405

★ホームリノベーションあかつき

第20回住まいのリフォーム相談会

住まいのリフォームに関する

お悩みや補助金について、リ

フォームコンテストでも実績の

母智丘神社

桜並木と都城盆地を一望できる神社

「日本さくら名所100選」にも選ばれている桜の名所です。

〈主祭神〉豊受毘売神 大年神
〈境内神社〉稚産靈神
石岑稻荷明神

諸祈願・地鎮祭などの出張祭典である
外祭も受付けております。

第76回 都城もちお桜まつり
3月下旬~4月上旬開催予定

※P21もご覧ください

鎮座地 都城市横市町6691
電話 0986-22-2133

50歳以上限定 お金の勉強会

~がんばってきたあなたへ、これからどう生きたいですか~

気合いだけではどうにもならない、何かあってもなくても困らない人生に

- ✓ 時代に合った貯蓄方法
- ✓ 物価に負けない資産形成術
- ✓ 初心者でも安心してはじめられる

講師 前園 香世氏
トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー



お申込みはこちらの
←QRコードから
※お連れ様も可

株式会社 RKコンサルティング 都城支社
都城市平江町1-1 都城平江町ビル2階

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。
※応募者の個人情報は、弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。

参加 各回
無料 定員5名

日時 3/20(金・祝)10:00~
31(火)13:30~
4/10(金)13:30~

場所 都城市中町16-15
未来創造ステーション
(都城市立図書館2F)

あるプロが親身になって相談に乗ってくれる、毎回好評のイベントを開催！

窓の断熱性能を高めて、最大100万円の補助がもらえる

「先進的窓リノベ事業」や、水回りリフォームで最大100万円もらえる「みらいエコ住宅」など、話題の補助金についても詳しく紹介させていただきます。イベント限定価格の商品販売も行っているので、お見逃しなく！この機会にぜひご家族揃ってお越しください。

詳細はHPまたは公式LINEをご覧ください。
日時/3月29日(日)10時~17時
場所/タカラスタウンゲート
都城シヨールーム
(都城市吉尾町6123-1)
参加費/無料

★響フアミリー公演！
歌謡演舞一座響フアミリーが
都城市で公演！歌・踊り・芝居を融合させた大衆演劇を東京から全国に発信し続ける人気一座です。響フアミリーならではの華やかな舞台演出をぜひご覧ください！また、ひまわり娘の伊藤咲子氏をはじめ、演歌歌手松阪ゆうき氏・西島三千代氏の歌謡ショー他、てんとうむし一座小倉菜々実氏・ジェニーいとう氏の公演も見所です！
日時/5月17日(日)
開場11時半 開演12時10分
場所/都城市総合文化ホール

大ホール1階

チケット購入先

てんとうむし一座または
都城市総合文化ホール

★問合せ/てんとうむし企画

☎080-3904-3754

その他の情報

★英語基本コースを開設！

理数が伸びていく塾生の要望に応えるために、英語基本コースを開設！アットホームな雰囲気の中で、完全一対一の個別授業で苦手教科を楽しく克服！入塾を検討されている方は、お気軽にお問い合わせくださいね。
春休み期間中に学力アップできる春期講習生も募集中です！
苦手問題を一緒に克服しませんか？
春期講習/3月25日(水)
4月8日(水)
★問合せ/キラキラ塾 Rise
☎070-7566-5568

★美容のスキルをオンラインで学べます！
「人をきれいにする仕事に興味がある」「美容の知識を深めたい」「そんなあなたへ。『ナリスエステティックアカデミー』では、入学金0円・受講料22000円(税込)で始められるオンラインスクールを開講中です。接客マナー、ハンドエステ、フェイシャルマッサージングトリートメント、メイクアップ技術など、約3~4か月でしっかり習得可能！自分磨きにも役立ち、同じ志を持つ仲間との出会いも魅力です。
★問合せ/スナック扇
☎080-1706-6864

日程/4月よりスタート
(現在申込み受付中)

開催日/

平日コース・土日コースあり

受講料/22000円(税込)

★入学金は無料

受講方法/オンライン(スマートフォン・パソコンで受講可能)
※定員になり次第締切となりますので、お早めにお申込みください。

★問合せ/Beauty Space Beni
☎090-2714-4405

★素敵なステージで個人レッスン！
歌謡教室生徒募集
地域に親しまれている「スナック扇」は、時間帯ごとに楽しみ方が広がるお店です。午前中は「井之上歌謡教室」として丁寧な個人レッスンを開講。昼からはカラオケとして営業し、本格的な音響とステージで気持ちよく歌えます！お仲間同士のご利用はもちろん、お一人でも気兼ねなく楽しめる雰囲気です！夜は落ち着いた大人のスナックに。華やかな照明と心地よい空間の中で、お酒と会話、そして歌をゆったりと楽しめまします。歌が好きなたりにびったりの魅力あふれる場所です◎
日時/

井之上歌謡教室：8時半~11時半
カラオケ扇：12時~17時
スナック扇：18時~24時
※日曜日が定休日
受講料/井之上歌謡教室…
15000円/1時間

場所/都城市都島町1207-2
★問合せ/スナック扇
☎080-1706-6864

頭痛 肩こり めまいでお悩みの方

あなたに合った漢方をお選びします。

イスクラ 冠元顆粒

事前にお電話いただくとスムーズに相談できます！

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

都城市都北町5985-1
定休/日曜日
Instagram

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

3月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 休診	3 院長	4 休診	5 院長	6 院長	7 院長
8 休診	9 院長	10 院長	11 休診	12 院長	13 院長	14 院長 南村先生
15 休診	16 院長	17 午前休診 院長(15時~17時半)	18 院長	19 院長	20 休診	21 院長
22 休診	23 院長	24 院長	25 休診	26 院長	27 院長	28 院長 南村先生
29 休診	30 院長	31 院長				

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

前園先生と一緒に学ぶ
お金の相談室

連載
未来のための
ちょっとした工夫

vol.6 老後どれだけ残していたら良い…?

「老後のお金、書き出してみよう」
気づいたこと

「年金もあるし、これまで貯めてきたお金もある。だから老後は何とかなると思っていまして。だけど、友人と話すうちに将来が不安になってきて…」
そう話してくださいましたのは、50代後半のAさんです。そこで一緒に、老後にかかるお金を整理してみることになりました。

毎月の生活費、医療費、もしもの時の介護費、たまに使う楽しみのお金。紙に書き出して合計してみると想像以上の金額になり、貯金を減らし続ける生活で本当に大丈夫なのか…と、さらに不安を感じられていました。

そのためにお伝えしたのが、貯金以外の方法。使う予定のないお金を、国の制度を活用して、無理のない範囲で少しずつ育てていくやり方。そして、方が一の時の保障も持ちながら、将来に備えられる仕組みを作ることで、目的ごとに分けて考えることで、選択肢が広がりました。

貯金だけに頼らず、万が一の時に備えられる方法があるのと知り、将来への不安がぐっと和らぎました。

質問やご相談は、P15アンケートハガキよりご相談ください。

まえぞの 前園 香世先生
トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

「明るくてハキハキしている」とよく言われます。難しい言葉を使わず、分かりやすくお伝えするのが私のスタイルです。「安心しました」「あなたでよかった」と言っていただけだと、お役に立てたと嬉しくなります。

老後のお金は、早く増やすことよりも、安心して続けられることが何より大切です。このままで大丈夫かな？と感じた今が、見直すタイミングかもしれません。自分の老後が気になる方は、お気軽にご相談ください。

お問合せは
QRコードから↓

株RKコンサルティング 都城支社
都城市平江町1-1都城北平江町ビル2階



●Photo：蓮ヶ池歯科口腔外科・周術期口腔ケア 様 新築工事

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。

これからも モノづくり、一直線

確かな技術と 30 年の実績、建築土木工事は敬友開発にお任せください。

敬友開発有限会社は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

3 すべての人に健康と福祉を

すべての人に健康と福祉を
健康経営を推進し、健康的な生活の確保。交通安全の指導教育し、交通死亡事故の減少。

5 ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダー平等を実現しよう
多様な働き方や多様な人材の採用。ダイバーシティ促進。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

エネルギーをみんなにそしてクリーンに
土地の空きスペース、倉庫屋根を有効利用し再生可能エネルギーである太陽光発電の実施。

8 働きがいも経済成長も

働きがいも経済成長も
働きやすく、働きがいのある職場環境づくり。ワークライフバランスの充実化。

11 住み続けられるまちづくりを

住み続けられるまちづくりを
地域住民に対し安心した街づくり。

12 つくる責任 つかう責任

つくる責任つかう責任
建設工事における持続可能な消費と生産のパターンを確保する。

当社ホームページで施工実績続々更新中！！ぜひご覧ください。▶



母智丘公園



春の訪れを告げる桜の名所。もちおの千本桜と称される桜並木はヤマザクラ、八重桜、ソメイヨシノなど、約2,600本もの桜が咲き誇り、「日本さくら名所100選」にも選ばれています。毎年、満開の桜のトンネルを求めて多くの花見客が訪れます。また、公園と隣接する母智丘神社の高台からは、桜のトンネル越しに絶景が広がりますよ♪ ぜひ、高台からの景色も楽しんでくださいね。

第76回 都城もちお桜まつり

開催期間：3月下旬～4月上旬
(桜の開花状況により変動)

メインイベント開催日：

3月28日(土)・29日(日)

※夜桜ライトアップ(期間中毎日)

※屋台出店(各種グルメ)

※まつり期間中は会場付近に臨時駐車場を開設します(有料)

母智丘神社の鈴を鳴らせ！ さくら福男・さくら福女

開催日：3月28日(土)※小雨決行
コース概要(約2km)：桜並木入口→桜並木→広場→母智丘神社290段の階段→本殿

※1～3位入賞者には賞品贈呈

※1位の方は母智丘神社の神事に参加(玉くし奉奠)

※参加者全員に災厄払い、お守り、参加賞をプレゼント

桜まつり会場の桜並木は、五穀成就・縁結びのご利益がある母智丘神社の参道。3月29日(日)には、桜のトンネルを歩くスタンプラリーも開催されます。ぜひご参加ください！



都城市横市町6633

【お問合せ】(一社)都城観光協会

TEL/0986-38-2460



観音池公園

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

第41回 さくらフェスタ高城

開催日：3月21日(土)

時間：14時～20時頃

駐車場：450台

当日は、高城プロレス等のステージイベント、出店、苗木の配布等を計画しています。

宮崎県都城市高城町石山4195番地

【お問合せ】TEL/0986-58-6139

特に、お花見の時期にリフトに乗ると、満開の桜と遠くに広がる高千穂峰の絶景を一緒に眺めることができ、まさに心に残るひとときになります。また、公園内にはオートキャンプ場もあり、家族連れや友人同士でのんびりとした時間を過ごせるのが魅力です♪ さらに毎年「さくらフェスタ高城」が開催され、豪華なゲストによるステージイベントで会場が大いに盛り上がります！ 駐車場も完備されているので、「観音池公園」で春を満喫してみたいいかがでしょうか？

椎八重公園

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



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

春祭りのお弁当フェア

開催期間：3/20(金・祝)～4/30(木)

町内飲食店9店舗がお花見弁当を販売します。詳細は三股町観光ホームページをご覧ください。



三股町大字長田5515-1

【お問合せ】三股町観光協会

TEL/0986-52-9085

／都城・三股・曾於／

桜と花の名所巡り

春の絶景スポット&お祭り情報

春が訪れ、各地の公園が美しい花々で彩られる季節になりました。

お花見や、カラフルな芝桜やつつじが咲き誇る名所まで、6つのおすすめスポットをご紹介します！

道の駅 おおすみ弥五郎伝説の里

『道の駅 おおすみ弥五郎伝説の里』は、広大な敷地と豊かな自然を活かした、公園のように楽しめる道の駅です。芝生広場や遊歩道が整備された園内では、のんびりとした時間を過ごせます。春になると園内に約1,500本の桜が咲き、広い敷地全体がやさしい桜色に包まれます♪ 芝生広場や遊歩道沿いに咲く桜は、間近で眺められるのが魅力！ 自然の中を散策しながら、開放感たっぷりのお花見が味わえます。見頃の時期には、青空に映える淡いピンクの桜と周囲の自然が美しく調和し、思わず足を止めたくくなるような春の風景に♪ ドライブの途中や、気分転換のおでかけ先として、ふらっと立ち寄りたくなる桜スポットです。



弥五郎の里桜まつり

開催日：3月29日(日)※雨天決行

※ステージイベント ※大抽選会

※マルシェ・キッチンカー

開花状況にあわせて3/15～4/15の期間はライトアップを実施。夜には桜がやさしい光に照らされ、昼間とは印象が変わる幻想的な夜桜を楽しむことができます。

鹿児島県曾於市大隅町岩川6134番地1

【お問合せ】道の駅 おおすみ弥五郎伝説の里

TEL/099-482-5666



矢ヶ淵公園

三股町の『矢ヶ淵公園』は、長田挾の最下流にある公園で、地元で親しまれている桜の名所。園内に並ぶソメイヨシノが、遊歩道や池の周囲がやさしい桜色に包まれます。水面に映る景色も美しく、散策しながらゆったり花見を楽しめるのが魅力♡

広場もあり、レジャーシートを広げて過ごす家族連れの姿も見られます。気軽に立ち寄れる、三股の春を感じられるスポットです。

三股町大字長田3012

【お問合せ】三股町観光協会

TEL/0986-52-9085



芝桜の里たていけ

国道269号沿いにある『芝桜の里たていけ』。蓼池地区用水路沿いに咲き誇る芝桜は、ウォーキングコースにもフォトスポットとしても最適な場所です。また毎年、蓼池緑保全会の方が植栽しており、現在では約5.6kmにわたって芝桜が三股町の景観を彩ってくれます。毎年行われる「芝桜祭り」の開催セレモニーでは、農産物の販売やもちつき、ぜんざい、焼き芋などを販売予定です。



芝桜まつり

開催期間：4月5日(日)～10日間程度

開催セレモニー：4月5日(日)

※開催状況や開花情報は

三股町観光ホームページをご覧ください。

※時期や天候により

日付が前後する可能性があります。

駐車場：有(大林商事前)

国道269号線沿い大林商事前

【お問合せ】蓼池緑保全会事務局

TEL/090-3072-3672(福永)

石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店

☎ 0986-36-5888

出会いの季節、春限定パンも続々登場!



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

店舗情報

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

LINE公式アカウント
友達募集



新作登場! 期間限定

ガナッシュスモア
デニッシュ
280円



焼きマシュマロとガナッシュの組み合わせが絶妙♡



いちご
サンド
480円

生クリームと採れたていちごが◎



地域の美味しいもの大発見!

みやこんじょ&みまたん圏域

グルメナビ

Gourmet Navi

まっきーカレー

☎ 090-5336-3309

今日は、どのカレーの気分?

じっくり煮込んだ
牛すじカレー 980円▶



◀キーマカレーの
まぜそば 800円

じっくり煮込んだ牛すじのうま味が溶け込む牛すじカレーは、コク深く満足感のある味わい。キーマカレーのまぜそばは、スパイス香るカレーとたっぷりひき肉に麺が絡み、クセになる美味しさです。その日の気分に合わせて楽しめる、魅力あふれるメニューがたくさんありますよ!

店舗情報 ご予約は公式ラインから▶

都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内
営業/11:00~15:00、17:00~20:00
不定休 ※無料駐車場有



きりしまフォーラム
★読者限定★

「きりしまフォーラムみた」で
サラダ+ドリンク
プレゼント♪

※カレーご注文の方に
限ります。

◀イトインスペース完備▶



土日営業ははじめました!



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

活きたまま直送!! 九州獲れ桜鯛



春のお祝い膳! 春の食材を新鮮な美味しさを最大限に活かした、この季節限定の料理を堪能しませんか? 個室も充実しておりますので、ご入学やご卒業のお祝い新しい門出の大切なひとときに、ごゆるりとお楽しみくださいませ!

店舗情報 テイクアウトはネットがおすすめ▶

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)
※土日祝は11:00~



平日ランチだけの
特別メニュー!

◀数量限定▶

春の彩りランチ 2,618円

味わい豊かな料理の数々を寿司、天ぷらと共に一膳でお楽しみいただけます。



・刺身・季節の野菜の天ぷら
・温野菜・海老の寿司虎亭焼
・小鉢・茶碗蒸し・寿司4貫・汁物



CHINESE KITCHEN

☎ 0986-24-7877

お花見のお供に絶品中華を♡



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

店舗情報

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



お花見にピッタリ!!
TAKE OUT MENU

絶品中華を独り占め♪
お弁当 1,200円~



みんなで美味しくシェア!

中華オードブル

・2名様盛り 3,500円
・3~4名様盛り 5,000円
・5~6名様盛り 7,000円

※写真は3~4名様盛り
※すべて前日迄の要予約



昭和ドーナツ

☎ 080-3972-1329

大満足特製カレーランチ登場!



特製カレーランチ1,200円
(お好きなドーナツ1個付き+300円)

『喫茶 昭和ドーナツ』大人気の「特製カレー」がランチセットで登場! 水~金曜日の11時30分~14時限定です。厳選スパイスと国産たまねぎ、都城産豚肉を使用。さらに宮崎・鹿児島産のマンゴーやイチゴを隠し味に加え、香り高くフルーティーなコクが広がります。+300円でお好きなドーナツもセット可能。満足感たっぷりのランチです!

店舗情報 お問合せはこちら▶

都城市一乃城町35-7 麻林珠跡
営業/11:00~17:00(喫茶は11:30~L.O.16:30)
定休/日・祝日 月不定休 ※駐車場6台有り



喫茶メニュー

各種コーヒー(8種) 450円~
ドリンク(20種以上) 400円~
サンドイッチ 550円
ホットサンド 650円
オム巻きナポリタン 800円
明太子スバゲッティ 700円

特製カレー
(水~金曜日限定) 800円
ドリンクセット(食事のみ)+200円
米粉のオールドファッションドーナツ
キッズプレート・キッズドリンクあり
※小学生以下

テイクアウトも承ります!
※混雑時はお待ちさせる場合がございます。



フォトロケ探偵団 Vol.3

都城市内のどこかで撮影した1枚の写真。
背景のちょっとした手がかりから場所を推理してみてください。
正解の方には、読者プレゼント当選確率 up!



難易度★★★★☆

状奥二道
の橋に
あるの
はアー
チ
橋に挟まれたモ
メント……。



- ①Googleマップのストリートビューもしくは実際に撮った写真を添えて「きりしまフォーラム公式LINE」にお送りください。
- ②正確な角度等は問いません。
- ③公式LINEでも問題・ヒントを公開中です。

答えは次月号に記載！先月の答え：金御岳公園・天の金山の鐘

▼公式LINE



MAHALO

☎090-8225-5107

売り切れ必至の人気弁当!



ミックス弁当
(チキン南蛮・唐揚げ)

手作りにこだわったボリューム満点の定番8種類に加え、種類豊富な日替わり弁当も人気です。売り切れ次第終了なのでお早めに♪ テイクアウトはもちろん、外には4人がけのベンチもあり、飲食OK!! うれしい配達にも対応しています♡

おすすめ弁当
ミックス弁当 680円
その他520円〜あります。

店舗情報

都城市鷹尾2丁目2-3
営業/11:00~17:00
定休/土曜日・日曜日
※土・日曜日は予約のみの営業



Instagram

麺や星月

☎0986-58-7115

鯖×豚骨×味噌
箸がとまらない旨味のコンボです!



「味噌を食べたい…でもとんこつも食べたい」とお悩みの方必見! 鯖の深い旨味と豚骨のコク、味噌のまるやかさが三位一体となった「さばとんこつみそ」は、ここでしか食べられないこだわりの一品です。ぜひご賞味ください。

さばとんこつみそ 950円

店舗情報

都城市中町17-18 SANOビル4号
営業/11:00~15:00
※スープがなくなり次第営業終了となります
定休/月曜日



Instagram

大人の特選グルメ

VOL.47

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

まっきーカレー



オーナーが自ら数種類のスパイスを一つひとつ丁寧に調合し、香りとコクにこだわった『まっきーカレー』。口に入れた瞬間ふわりとスパイスの芳醇な香りや深いコクが広がります。ごろごろと贅沢に入った地元産の野菜は、彩りも豊かで見た目も楽しく、ひと口ごとに異なる食感が楽しめるのも魅力。

素材の甘みとスパイスの奥行きが溶け合い、最後のひとさじまで長く楽しめる味わいに仕上がっています♪ ランチセットのデザートは季節ごとに内容が変わるお楽しみ♡ 食後のひとときをやさしく彩ります。心もお腹も満たしてくれる、こだわりがぎゅっと詰まった特別なカレーを、ぜひ味わってみてください。



カレーランチセット
サラダ・ドリンク・手作りデザート付 1,680円

何度でも食べたくなる、まっきーカレー

メニュー	
まっきーカレー	750円
豚バラカツカレー	1,130円
とろりチーズの焼きカレー	980円
きなこ豚の豚しゃぶカレー	1,130円
豚バラの肉巻きウインナーカレー	900円
たっぷり牛肉のキーマカレー	980円
など	



カレー以外にもスムージーなどのデザート販売もしています♪

都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内
営業/11:00~15:00, 17:00~20:00
不定休 ※無料駐車場有り



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

大人女性のための、完全個室ヘアサロン



ヘアケアマイスター 考案メニュー

- 白髪染めカット +トリートメント..... ¥14,000
髪ダメージを補修しながら理想のカラーへ
 - 白髪染めカット+頭皮予防美容 +髪質改善 ¥22,000
頭皮ケアも含めた本格的なエイジングケア
- 全てのコースにヒーリングシャンプー付き!
※根本5cm以内の料金、ロング料金有

宮崎で15年の実績。
ヘアケアマイスター在籍!
毛髪理論に基づく白髪染めで大人女性の悩みに寄り添います。
100色以上から選べ、頭皮を守りながら美しく仕上げる。
【完全個室】の一人ひとり丁寧に対応する上質なサロンです。

OPEN記念♪
ご予約時「きりしまフォーラム見たで」
白髪染めカット+髪質改善
¥16,000 → **¥14,500**
ハリ・ツヤを取り戻し、潤いのある髪へ導きます
R8.3/31迄



☎ 0986-66-8185

都城市中町14-5 M-cross 1F南
営業時間/9:00~18:00 不定休
※ご予約はお電話またはホットペッパービューティーから
※近隣の駐車場をご利用ください。
ご来店の際は駐車券をご提示ください。

ホットペッパービューティー



インスタグラム



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

Dr.ピュールポーテ美人コンテスト 2年連続 最優秀賞受賞サロン ✨
シミだけじゃないんです! 肌トラブルでのお悩み、お任せください!
シミ、しわ、たるみケア! 隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう

肌再生美容「Dr.ピュールポーテ」は、正しい皮膚生理学に基づき皮膚の健康も重視したうえで、先進の美容テクノロジーを活用し、高価な美容成分を数多く配合しています。使うほどに、健康的な美しい肌へと導きます。

肌診断+カウンセリング +シンプルスキンケア **¥5,500**



最優秀賞受賞記念! 今年の肌を“根本から変える”

ゼオライト活性炭素マスク + 純粋レチノールピール → **¥28,200!**

プレミアムケアで肌の透明感、潤いを最大化!
さらに日々の肌状態を高める
先着3名様限定!
¥8,800のクレンジングプレゼント♡



お喜びの声
通いはじめて数ヶ月で顔全体のくすみ、シミ、そばかす、薄あざまでがみるみる薄くなり、ただただ驚くばかりです。



お喜びの声
本当にキレイに、シミが取れるなんて、感謝しかないです! 任せて本当によかった! 肌も若返ったみたいです!

☎ 070-1946-7772

※施術中は折り返しのご対応させていただきます
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 ※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

LINE



Instagram



店主 くらき

Mente for men (メンテ) クウパナヘレ姉妹店



正規販売スタート!
DENBAヘルス導入!

フェイシャル施術中に、電位空間ケア「DENBA」を同時体験!

DENBAの鮮度保持技術
冷蔵庫で4カ月保存したリング



体内の水分環境を整え、巡りをサポート。透明感ある肌作りを“美容の土台”から整えます。
さらに眠りの質、慢性的な疲れ、むくみなど年齢とともに感じやすいゆらぎにも◎ 店主くるきは、腰痛が改善しました!

内側から整える、新しい美容習慣!

※金メダリストをはじめ国内外のトップアスリートも使用
※全国放送の情報番組でも紹介

▷ご自宅用正規販売対応
▷メーカー直送1ヶ月レンタル(ランク別)あり

☎ 070-1946-1784

※施術中は折り返しのご対応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します。



marble Hair Lab.



☎ 0986-77-3061

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



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

Point1 抗酸化作用でハリツヤUP

髪内部に高濃度水素を浸透させることで、蓄積している悪玉活性酸素と反応させ抗酸化し、熱を加えることで髪の水分量がアップ。

Point2 加齢による髪の変化にも対応

高濃度水素の力で、加齢による抜毛や薄毛、白髪抑制効果も期待できます。

Point3 カラーと相性抜群

ハイブリーチ毛や縮毛矯正毛のバサつきや広がりを抑え、ツヤと潤いを実感できます。



こんな方にオススメ

- ハイトーンカラーで髪のダメージが気になる方
- 髪が広がり、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

PRICE(税込)

長さ代 M(ミディアム)+¥550 L(ロング)+¥1,100 LL(超ロング)+¥1,650

- UPTOGLOSSトリートメント ¥7,700~
- カラー&UPTOGLOSSトリートメント +¥5,500~
- ストレート&UPTOGLOSSトリートメント +¥5,500~

卒業おめでとうキャンペーン開催中♪

2026 3月31日(水)まで
ご卒業おめでとうございます。
卒業生 ご両親も

卒業割

■カット+カラー	¥9,900	→	卒業割 ¥8,415	+税送料
■カット+パーマ	¥9,350	→	卒業割 ¥7,948	+税送料
■カット+縮毛矯正	¥17,050	→	卒業割 ¥14,493	+税送料
■ブリーチオンカラー	¥12,100	→	卒業割 ¥10,285	+税送料

長さ代 S: ¥1,100 M: ¥1,650 L: ¥2,100 LL: ¥2,750
他のメニューも対応できますので、スタッフまでお気軽にご相談ください



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♪

悩める大人女性の髪を理想のスタイルへ導きます!

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

大人女性のための
サラツヤストレート!

エイジング毛対応
ストレート+カット
¥13,200

リピーター多数!!

ミネラルデジカール+カット

¥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



☆☆美肌脱毛 はじめませんか?☆☆

当て方が違う! ダブル照射方式
一般的なサロンでは「1回なぞる」照射が多い中、『Béni』では縦方向+横方向の2方向から照射! 同じ部位に2倍の照射回数でムラなくアプローチ! これにより、効率よく光が行き効果が早い施術を行っています。

女性脱毛メニュー (VIO・顔対応)

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

メンズひげ脱毛モニター募集中! (条件有)

ひげ5ヶ所 ¥5,600 ▶▶ ¥2,800
ひげ7ヶ所 ¥7,000 ▶▶ ¥3,500



Before



After

☎ 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



◆忙しいあなたにこそ◆

＼痩身MENU／

全身コース ¥18,000
上半身コース ¥9,000
選べる2パーツコース ¥7,000

施術の流れ カウンセリング→痩身機器トリートメント
→遠赤マツト→ホットタオル仕上げ

◇たった1回でも実感◇

3機能同時発振で叶える【時短×痩身】
頑張りすぎないダイエット、はじめませんか?
●浅い脂肪・むくみには《超音波》
●セルライト・深い脂肪には《キャビテーション》
●筋肉運動で引き締める《3SブレンドEMS》
＼この3つが同時に発振されるから、効率が違う! /
短時間で気になるパーツへぐっと集中アプローチ!



Before

After

初回おためし
痩身 20%OFF!!
R8.3/31迄有効



都城圏域

春の彩り
スイーツ

春を感じさせるとっておきの
スイーツをご紹介します♪



きなこ揚げパン
200円

MAHALO

☎090-8225-5107

外はさくっと香ばしく、中はふんわりやわらかい
きな粉をたっぷりまとった、どこか懐かしい味いの揚げパンです。やさしい甘さが広がり、春のおやつ時間にほっと心ほどける一品です!

ひなの苺
デコレーション

5号(15cm) 4,320円
6号(18cm) 5,184円

お菓子の南香

☎0986-22-4670

ひなまつりを華やかに彩るデコレーションケーキ!
ふんわりスポンジに、甘酸っぱい苺とやさしい甘さのクリームを重ねた、春らしさあふれるホールケーキです。家族で囲む特別なひとときにどうぞ♪



さくらあんパン 160円

石窯パン工房グレンツェン

都城店

☎0986-36-5888

大人気の「さくらあんパン」が今年も登場♡
かわいい桜の形のパンの中に、もち米を使用した桜道明寺というもちりの餡をたっぷり包み焼きました! 桜の入りの餡がとて香り高く、口いっぱい春を感じられますよ!

ニューヨーク
チーズケーキ 520円

Tully's coffee

イオン都城店

☎0986-24-2082

濃厚でなめらかな口どけが魅力の
ニューヨークチーズケーキ! クリーム
チーズのkokとほどよい酸味が広がり、
コーヒーとの相性も抜群です。春の午後に、
ほっとひと息つごほうび時間にいかがですか!



日南レモングレイズ
日向夏グレイズ
完熟さんかんたまたまグレイズ 各340円

喫茶 昭和ドーナツ

☎080-3972-1329

ひとくち頬張れば、爽やかな香りがふわりと広がる、
やさしい甘さをまとったこの春限定のご褒美ドーナツ。

『Béni』の美肌体験!
頭もお顔もすっきり、うっとり癒やしのひととき♡

☆きりしまフォーラム限定メニュー☆
「フェイシャル&ヘッドトリートメント(45分)」...¥1,980
※予約時に「フォーラム見た」とお伝えください♪

■Beauty Space Béni TEL/090-2714-4405



ご予約は
こちら▶

購入前・売却前に!
プロによる住宅診断で安心取引を!

「見えない不安」が多い中古住宅こそ、住宅診断がおすすめです!
HP
◎外壁 ◎屋根 ◎室内(床、壁、天井、建具)
◎サッシ ◎床の傾斜 ◎壁の傾斜 など幅広く診断
※オプションで天井裏や床下(シロアリ)診断も可能です。



専門家の第三者的な立場から、住宅の劣化状態や改修にかかる
おおよその費用などアドバイスを行います。まずはお気軽にご相談ください!

■和光住宅診断士事務所 TEL/090-6630-9052

歌レッスン生徒募集中!

ボーカルトレーナー「Ken福岡」氏による
ボイストレーニングの受講生を募集します。

発声練習やテクニックなど基礎的なことから応用まで学べますよ!
お気軽にお問い合わせください!

- 場所/ 都城市甲斐元町3979-6
- 料金/ 2時間:5,000円

■芸能プロダクションてんとうむし一座 TEL/080-3904-3754(小倉)

2日間限定! リフォームフェア開催♪

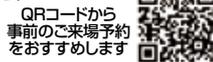
お家のリフォームを検討している方も興味がある方もどなたでも参加OK! 事前予約や来場で嬉しいプレゼントももらえます。
この機会に是非ご参加ください♪

●日時/ 3月7日(土) 10:00~17:00、8日(日) 10:00~16:00

●会場/ タカラスタンダード都城ショールーム
(都城市吉尾町6123-1)

●参加費/ 無料

■株Misumi ミスミガス都城店 TEL/0986-23-1850



QRコードから
事前のご来場予約
をおすすめします

タリーズコーヒー イオン都城店
バイト・アルバイトスタッフ募集!

カフェ未経験OK! 接客やドリンク作りを通して、お客様との会話も楽しめるお仕事です!
充実した研修があるので、はじめての方も安心してスタートできます!

- 勤務時間/ 16:00~21:00(シフト制) 大学生さん・主婦(夫)・フリーター 歓迎!
- 給与/ 時給1,023円~
- 仕事内容/ 接客、ドリンク作成・提供 ほか 週2~OK、ライフスタイルに合わせて働けます!
- 待遇/ 通勤交通費支給(規定あり)

■Tully's coffee イオン都城店 TEL/0986-24-2082

★お弁当配達もMAHALOで★

520円~5個以上のご注文で配達OK! エリアはご相談ください。
スポーツ弁当・大口弁当などの団体様もプラス500円で対応しています◎ 会議やイベント、部活動などに便利です!

●営業時間/ 11:00~17:00

※配達をご希望の方は、当日の9:30までにご連絡ください
※土・日曜日は予約のみの営業

■MAHALO TEL/090-8225-5107

STAFF

- 企画・制作 前田 夏美 戸高 竜一
高橋 音葉 吉田 蘭
中野 恵美 小林 優紀
森下 由夏
- 発行 霧島フォーラム

- もう3月ですね。この時期になると、レミオロメンの「3月9日」をよく耳にします。実はこの歌は「卒業ソング」で作られたわけではなく友人の結婚式用に作られた「恋愛ソング」だそうです。そして私のずっと大好きな歌です。
- あたたかい日が増えてきましたね! 最近「モルック」にハマっているので、天気の良い日は公園で練習や試合をしたいです! 挑戦者求む!! (ダイリ)
- 高校・中学の友達とで久々に飲みに行きました! 友人が動画を撮っていたので見返してみると、「じゃんけんは最初はグーからだよ!」と妙な絡みをしている私が、「これ一次会からだからね」と言われて笑ってしまいました。飲み過ぎに気を付けます。(ヨウ)
- 春に苺狩りに行くのが大好きです♡ 毎年苺100個食べるチャレンジをして達成しています! ちなみに夫は30個ほどしか食べず、最後のヘタの量で驚かれます(笑)(ヨシ)
- 今年に入り、ウォーキングを始めました。どんどん距離が伸びて記録更新中です。ただ、雨天時のウォーキング場所に悩んでいます。おススメの場所があったら教えてください。(なか)
- 手相占いを生まれてはじめて受けてみました! 10分間手相をみてもらい分かったことは、「我が強い・わがまま・ずる賢い」の3本立てでした。全然嬉しくない!! (ちき)
- 春の陽気が気持ちいい一方で、花粉もつらいこの時期。沖縄などはスギ花粉が少なく、避暑地ならぬ「避粉地」と呼ばれているそうです。避粉したい……!! (もり)



日本占術協会占術士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン デリコの
九星占い

3月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29・令和8
- 【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。

2/14は愛を告げるバレンタインデー、3/14は愛の告白に答えるホワイトデー。以前、とても可愛らしい女性が相談にみえました。ホワイトデーに彼が何もくれなかった。話を伺っていくうちに疑問が湧きました。バレンタインデーにはチョコを贈ったの?と尋ねると、何も渡していなかったのです。その方が天然すぎて一緒に笑ってしまいました。あげたからもうらうというものでもないけれど、気持ちは、言葉や品物、態度で表さなければ伝わらね。 *3月の一粒万倍日は、3/4、5、12、17、24、29 天敵日3/5
デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
*X(旧Twitter) https://twitter.com/happy_derico
*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

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

一白水星
今日は、送別会や花見など、さまざまな場面で交友関係に変化が現れそうです。臨機応変に過ごしましょう。引越してなくても部屋の模様替えなどを楽しむのもおすすめです。

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

二黒土星
今日は、太陽の日差しが背中を押すように勢いづき活動的になります。百聞は一見に如かずをテーマに、何ごとにも好奇心と興味を持ってみましょう。ただし、食べ過ぎには注意を。

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

三碧木星
今日は、どんな時も粘り強さが必要になります。期待外れなことや想定外のハプニングなどに見舞われても冷静に判断することが大切です。送別会などが増えたら体調管理を徹底。

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

四緑木星
今日は、飲食やレジャーの機会が増え、お祝いごとなどもあり、予想以上に交際費が増えそうです。金額の大小が問題ではありませんが、ケチケチしていると今後に影響が出ます。

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

五黄土星
今日は、親戚など身内に関する行事や用事がありそうです。突然の誘いにも対応できる柔軟さを持たしましょう。新年度に向かい目標を変えたいくなりますが、待てば海路の日和あり。

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

六白金星
今日は、新たなアイデアや発想が湧き活気が出てきます。できるだけ華やかな色や小物を身につけましょう。出かける時は、羽織るものや花粉症やドライアイの対策が必要です。

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

七赤金星
今日は、私にわたり新たな交際がスタートしそうです。新規事業や取引も期待できそうなので、協力者には心から感謝をしましょう。ポカポカ陽気でも薄着は厳禁、風邪に注意を。

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

八白土星
今日は、勢いが増しますが、これまで同様、努力を積み重ねていきましょう。新年度を迎えるにあたり気持ち新たに過ごせよう。目上の人への引き立てやサポートも期待できます。

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

九紫火星
今日は、思うように進展せず何かと問題が起きそうです。発言や行動にはくれぐれも注意しましょう。忙しくなるので時間にも財布にも余裕あるスケジュールを立てるようしましょう。

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



れんげメディカルグループで 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 (別途規定あり・詳しくはお問合せください)
- ★ 期間限定可 (6ヵ月以上) ★ WEBでの面談・面接も実施中!

宮崎・大阪・奈良で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

介護職員

職種	介護職員	
雇用形態	正社員	
給与	月給: 263,000円 ~ 318,000円	基本給: 230,000円 ~ 250,000円
	資格手当: 3,000~8,000円 夜勤手当: 30,000/6回 (ショート夜勤)	
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	①初任者研修(ヘルパー2級) ③介護福祉士 ②実務者研修 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	





南九州唯一のちんどん屋・花ふぶき一座と、
きりしまフォーラムが地域を元気に応援します！

きりしまフォーラムでは、これまで「高齢者様応援プロジェクト」として、高齢者施設や地域で暮らすシニアのみな様のもとへ足を運び、人と人とのふれあいや、心が動く時間をお届けしてきました。そしてこのたび、その応援の輪をさらに広げるべく、「地域のみな様応援プロジェクト」へとバージョンアップ。より幅広い活動を目指してまいります。

そんな新たな一歩となる今回は、鹿児島県曾於市にある『きらりの星こども園』を訪問しました。

園に響いたのは、ちんどん屋の軽やかな音色。その音に誘われるように、子ども達が次々と集まり、最初は距離を取っていた子ども、音に誘われるように一歩また一歩と近づきます。いつの間にか園内は、笑顔とワクワクでいっぱいになりました！



印象的だったのは、一人の男の子がピアノの前に座り、ちんどん屋の演奏に合わせて、そつと鍵盤を弾きはじめた場面。決まった



台本はなく、その場で「ドレミの歌」の演奏がはじまり、即興のセッションに！ 大人も子どもも自然と引き込まれていきました。

その後、「幸せなら手をたたこう」の歌がはじまると、小さな手がリズムに合わせて動き、体を揺らしながら踊る子ども達の姿が広がります。笑顔で踊る姿、恥ずかしそうにしながらもリズムにあわせて手をたたき、それぞれの「きらり」が光る瞬間でした。



演奏が終わって退室の際も、後ろをちょこちょこついて歩いたり、目が合うたびに笑顔を見せてくれたり、帰り際には何度も「バイバイ」と手を振ってくれる——そんな何気ないやりとり一つひとつが、心に残りました。

令和3年4月に開園した『きらりの星こども園』は、定員30名の小さな子ども園。曾於市内で唯一、病後児保育室を併設している子ども園です。「子ども達が、いつも『きらり』と輝いてほしい」——その想いは、園の雰囲気や子ども達の表情から、自然と伝わってきました。



■取材協力／
宮崎花ふぶき一座

☎090-8573-1430

きらりの星こども園

☎0986-51-5312

介護施設スタッフ募集!

ここがポイント

- ✓ 正社員採用で安定勤務
- ✓ 専門性のある業務でスキルアップ可能
- ✓ 試用期間中も給与条件変更なし
- ✓ 年齢、性別不問で幅広く応募OK

資格取得支援制度

キャリアUP可能!

未経験未資格可!

※職種によります

ケアマネージャー (正社員)

月給 **240,000円~400,000円**

(各種手当・夜勤手当・宿直含む)

資格/介護支援専門員

休日/月9日

勤務時間/9:00~18:00(休憩60分)

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)

有料老人ホーム内部施設でのケアマネ業務全般です。
担当は内部利用者様のためのため、情報収集・移動・職員連携がスムーズなのが特徴です。

●担当件数:40件以下 ●残業:なし ●書類作成:ICT導入

■管理業務

管理業務の兼任がありますが、業務内容・負担は事前に説明し、段階的にお任せします。現場業務とのバランスを重視しています。

※「いきなり丸投げ」はありません。

■給与・手当

給与は 資格・経験・昇格(役職)に応じて増加します。

宿直希望者は対応可能(1回4,650円支給) 昇給・昇格制度あり

■資格支援

資格取得・更新にかかる費用は支払額の半分を会社が負担します。

入居相談員 (営業・正社員)

月給 **190,000円~**

+インセンティブ
成果によって収入UP!!

年収例

1年目 **365万円~**

勤務時間/9:00~18:00(休憩60分)

休日/月9日

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)

入居を検討されているご本人やご家族の不安に寄り添いながら、安心して暮らせる環境をご案内するお仕事です。病院や居宅介護支援事業所、ご自宅へ伺い、現在の状況やお気持ちを丁寧にお聞きし、入居に関する説明や必要な手続きをサポートします。介護経験がなくても大丈夫。「住まいを探してお手伝い」が中心ですので、人と話すことが好きな方、気配りができる方に向いているお仕事です。



施設介護職員 (正社員)

月給 **232,000円~288,000円**

(各種手当・夜勤手当・宿直含む)

資格/初任者研修以上

休日/月9日(2月のみ8日)

勤務時間/①7:00~16:00 ②9:00~18:00

③13:00~22:00 ④16:00~翌10:00

①~③...休憩60分 ④...休憩120分



介護事務 (正社員)

月給 **185,000円~**

勤務時間/9:00~18:00(休憩60分)

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)

介護の現場を、事務の力で支えるお仕事です。

レセプト業務を含む専門的な事務対応を行いながら、施設運営を支えていただきます。経験を活かしたい方はもちろん、これから介護事務として成長したい方も歓迎します。

■仕事内容

介護施設での事務業務全般をお願いします。

・介護保険請求(レセプト)業務

・窓口、電話対応

・書類作成、データ入力

・事業所、施設間の事務連絡・サポートなど

※勤務は施設内となります。

※事業所・施設間の行き来があります。

デイサービス介護職員 (パート)

時給 **1,150円~1,230円** (各種手当含む)

資格/初任者研修以上

休日/シフトに準じて

勤務時間/①9:00~17:00 ②8:30~16:30

③8:30~17:30



住宅型有料老人ホーム フォーラム三股

三股町大字宮村2786-2

住宅型有料老人ホーム れんげフォーラム

三股町大字宮村2774-28

デイサービス ぽっぽフォーラム

三股町大字宮村2774-29

お問い合わせはこちらから

☎ **0986-36-8770**

RMG
Renge Medical Group

運営会社/

NPO法人れんげメディカルグループ





プーラビーダ 春の贈り物

New Life 2026

素敵な楽しい 新生活をお届け

プチギフト 春は別れや出会いの季節。お世話になったあの人へ……。いつもありがたいの気持ちを添えて、贈り物におすすめアイテムをご紹介します！



バイヤーおすすめギフト
ほんの気持ちの贈り物に、ハンカチやハンドクリーム、入浴剤などをセレクトした彩り豊かなギフトをご用意しました！見えるままお渡しできる可愛さも◎



ハンカチコレクション
ハンカチ大集合！人気のマリークワントやポールアンドジョーのハンカチも、この期間に取り揃えております♪

ブローウィン ウッディ ステンレスサーモマグカップ



内側に目盛付きのマグカップ。スूपやコーヒーなどを味わう時にとっても便利♪保温と保冷両方兼ね備えた便利なマグカップなので、贈り物に喜ばれること間違いなし！



プーラビーダオリジナル

宮崎のお土産におすすめ！
なたね油で揚げた芋かりんとう
(プレーン/黒糖)



お芋は宮崎県串間市産の「コガネセンガン」を使用。武田製菓独自法である「なたね油」で揚げること、素材本来の味を楽しめます。サクサクとした食感とほどよい甘さがやみつきに♡

年間3,000個売れる人気者！
おからクッキー
(プレーン/チョコチップ)



100%国産の生おからと米粉をベースに使用して作られた、食感がクセになるおからクッキー。素朴な味わいで万人に愛されるお菓子人気No.1!

ギフトにおすすめ！ 快適靴下

＼米ぬか繊維でしっとり滑らか素足／
鈴木靴下



「米ぬか繊維」は兼業農家の鈴木代表が農家の発想で開発した機能性素材。保湿度性に優れ、ただ履くだけでしっとりツルツル足に♡ 環境にも肌にも優しいストレスフリーな靴下。

＼疲れしらずの靴下／
ECONOLEG-エコノレッグ-



奈良の国産靴下専門店。素材にこだわり、安全性と機能性を追求して作られた。靴下職人による暮らしを変える靴下。ほどよいサポート感で歩きやすく、立ち仕事や旅行先での疲れ軽減やむくみ改善に!

春ランチ Delicious Lunch

サヴォロ
ステンレス直飲みボトル740
740mlの大容量ボトル。ごくごく飲みたい暑い季節や運動の場面で大活躍！傷つきにくく、フタに持ち手があり持ち運びに便利。



オーリエル
個性と使いやすさを両立したバイカラーが魅力のシリーズ。冷凍対応のフードコンテナなど豊富なラインナップ!



にやお
ねこの耳や肉球、模様など、思わず触れたくなるような“ねこらしざ”がぎゅっと詰まった猫好きさん必見のシリーズ。

大人かわいい新作の ステーションナリー入荷しました♪

＼LINEお友達65万人超え／
Kazue(カズエ) オリジナルグッズ



「心に寄り添う」をテーマに、やさしい気持ちになれるイラストを描くイラストレーター。LINEスタンプで人気の『はるちゃんとうくん』シリーズよりステーションナリーが登場！日々の暮らしを笑顔に♪



人気のココちゃんシリーズもごさいます！

春の美容 おすすめアイテム

メディキューブ
爆売れ美顔器がリニューアル!!
メディキューブブースタープロミニプラスは、3種類のLEDモードで肌を集中ケア!
スキンケア浸透率6.8倍!

ツヤ シミ 皮脂

メディプラス
お得な限定セット数量限定発売!
ゆらがない肌作りをサポートするメディプラスゲル+ハリ肌に導くメディプラスゲルコンクミニサイズがセットに!

乾燥 敏感

ご購入いただいた商品のラッピングは無料です



どちらもお選びいただけます
大量ラッピング承ります

プーラビーダポイントシステム レジに並ぶ前に登録をお願いいたします



どこか1店舗で1回登録すれば全店で使えます!

- ① スマホのカメラでQRコードを読み込む
 - ② メールの画面が開いたら空メールを送る
 - ③ URL付きのメールが届いたら必要事項を入力
 - ④ 登録完了のメールが届く
 - ⑤ いつでも開けるようにホーム画面に追加する
- ※分からない方はお気軽にスタッフにお声がけください!

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/>



2026 新生活 & 春のファッション特集

詳しくは
QRコードにアクセス



● 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

one's terrace

“つくる”を楽しむ、新生活キッチングッズ♪

2品同時に作れるフライパンやミニ葉ばし、レンジグリルなどお弁当作りをサポートしてくれる便利グッズが充実。時短しながら美味しく仕上がるアイテムで、毎日のお弁当作りがぐっと身近で楽しい時間になります。



話題の「汁がこぼれないお弁当箱」や、きれいなグラデーションの水筒、さらにかわいいお弁当袋まで！機能性はもちろん、見た目にもこだわったアイテムがそろっています♪



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

LAPAX

春のスタートを彩る！通学バッグ&デコグッズ

通学スタイルに合わせて選べる！

教科書もすっぽり入る大容量タイプや、PC収納スペースもついている機能性抜群のタイプまで幅広くそろっています♪



自分だけのスクールバッグに♡

カラフルなぬいぐるみもたくさん！推し色を見つけてくださいね♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

my makura

新しい暮らしに質のいい睡眠を

新天地での慣れない環境で、知らず知らずのうちに溜まるストレスや疲れ。だからこそ、「眠りの質」は妥協しない。当店こだわりの「新生活3点セット」をご用意いたしました。店舗にて、ご体感できますので、ぜひ足をお運びください!!

新生活応援セット

1. 高断熱まくら 9,800円(10,780円)
2. 睡眠マット(9cmモデル) 49,900円(4,890円)
3. 高断熱保温履物(2人分) 30,000円(33,000円)

合計金額 **89,700円** → **53,800円** (税込)

3点セットがお得！
特別価格 **35,900円** (税込39,490円)

全国宅配 送料一律 3,300円 (税込)
ご希望の日にご指定の場所へ配達致します。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

OWNDAYS

いつものメガネに、旬をひとさじ

人気のカラーレンズ

コーディネートに軽やかなアクセントを添え、視線にほどよい抜け感とこなれた雰囲気演出してくれます♡



ウェリントンフレーム

やわらかな丸みとほどよいきちんときと感をあわせ持ち、顔立ちをやさしく見せてくれるフェミニンなフレーム。

オーバルフレーム

落ち着いた丸みが顔立ちにやさしく調和し、知的で上品な印象をさりげなく引き立ててくれます。

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

金海堂

小学生たちが選んだ、いま読みたい本



日本中の小学生達が、「いちばん好き!」と選んだ人気作品が勢ぞろい。実際に子ども達の支持を集めた本だからこそ、夢中になれるおもしろさが詰まっています。読書のきっかけづくりにはもちろん、入園・入学・進級のお祝いなど、贈り物にもぴったりです♪

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

SHOO-LA-RUE

この春はデニムが主役！SHOO-LA-RUEのDENIM COLLECTION

デニムジャケットからパンツ、スカート、さらにバッグまで、幅広いアイテムが充実のラインナップ。シルエットや着心地にもこだわりながら、トレンドもプラス。セットアップ風に楽しんだり、小物でアクセントを添えたりと、自由な着こなしが広がります。デニムを主役に、春のスタイルをアップデートしてみては？

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

*fuse_

ほのかに甘く、上品に春をまとう



[brand] CYAN TOKYO

ツイードベストを主役に、シアーなブラックシャツと白のワイドパンツをプラスした、上品さと抜け感が絶妙な春のコーディネート♡



[brand] POU DOU DOU

小花刺しゅうがさりげなく映えるセットアップに、爽やかなブルーを重ねた、落ち着いた可憐さが漂う春の装いに♪

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

Mac-House

軽やかさを味方に！マックハウスの春スタイル



動きやすさとトレンド感をほどよく取り入れたアイテムで作る、毎日にも嬉しい春コーデ。やわらかなカラーや軽やかな素材感が季節感を引き立て、カジュアルながらもどこか「きちんと見え」するバランスに。どんなシーンでも活躍する、今すぐ取り入れたい爽やかなアイテムです♪

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

TEZUKA

動き出す季節に、ちょうどいいセットアップ。



アイボリーに黒を効かせた、バランスのいいセットアップ。強すぎないカラーリングがコーデに自然となじみ、落ち着いたスポーツスタイルを演出します。上下さらっと着るだけで統一感のある着こなしに♪

赤と黒のコントラストが目を引きナイロンセットアップ。身体になじむ着心地とほどよい光沢感で、スポーティーながらも洗練された印象に!

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

想いが伝わる、Tully'sのギフトセット。

プチギフトからきちんと贈りたいセットまで、ご予算に合わせてお作りいたします。500円から対応可能。イベントやお祝いなどの大量注文も承ります。コーヒー好きに喜ばれる、上質なひとときを贈りませんか？



♪ほっと一息つきたい時間におすすめ

やわらかな甘みが特徴のブラジル豆。クセが少なく、毎日の一杯にちょうどいいバランスです。

旬かぶの彩りジェノベーゼ

みずみずしいかぶの食感と、バジルの爽やかな香りが口いっぱいに広がります。見た目も春らしく、おすすめのランチメニュー♪



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

SATSUMAEN CAFE

大切な節目に選ばれるお茶です

入学祝いや卒業祝いなどの内祝いに最適な人気銘茶葉詰め合わせ。すっきりとしたあと味で、幅広い年代に親しまれる味わいです。



和と洋がやさしく溶け合うアイス大福 (648円)



やわらかなもち生地の中になめらかなアイスクリームを包み込んだ、もっちり幸せな一品。パニラ・紅抹茶・ほうじ茶・抹茶の4つのフレーバーから選べます♪

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

ケンタッキーフライドチキン 春のチキン祭りパック



春のはじまりにおいしく満喫!

家族や友達とシェアしやすいボリューム感♡手軽にごちそう気分を味わえるので、春のピクニックをもっと楽しくしてくれます。オリジナルチキン3ピースとカーネルクリスピー3ピースが入った春だけのお得なパックです♪ ※開催中～3月10日(火)までの期間限定

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

いいっ! 3店舗合同 キャンペーン!

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコンタクト

専門的な測定も実施しております。
それに合う1D・2W レンズも豊富
に揃えており、より細かくお客様の
見え方をサポートいたします。



※表示価格はすべて税込みです

**メガネ・コンタクトレンズの
視力測定
9:30~18:30**

ご注意

※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。
※コンタクトレンズのご利用がはじめての方は、お使いのメガネをお持ちの上、18:00までに鷹尾店へご来店ください。

目玉商品1

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

1箱 3,300円 6箱セット 18,700円
※遠近両用もございませ (3,117円/1箱)

目玉商品2

ボシュロム
アクアロックス® 2WEEK
2WEEK 1箱(片眼3枚入)

1箱 3,300円 6箱セット 18,700円
※遠近両用、乱視用もございませ (3,117円/1箱)

人気のナチュラルカラコン

UVカット
保湿成分配合でうるおいキープ
色素が直接瞳に触れない安心構造

メニコン
1DAYフルッティ
全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

1箱 3,300円 4箱セット 11,900円 (2,975円/1箱)

当店最安値

1dayからのステップアップ

エイコー
ソフトマンスリーモード
1カ月交換レンズ 1箱(片目3枚入)

**両目レンズ3ヵ月分(2箱)
+レニュー2P(ケア商品+ケース) 6,500円 (2,250円/1箱)**

シティコンタクト都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター 県内随一の品揃え! その場での購入もOK!

いいっ! メガネ新作入荷!!

メンズ・レディース・キッズの様々なブランドとデザインを豊富に取揃え中!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネ、メガネ拭き、レンズ、ケース

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!

ハード・ソフト

即日お渡しOK! ※要相談

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ。手元が少し見えにくい方へハードレンズの遠近両用もあります。

ハードレンズ
ソフトコンベンショナルレンズ
壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

安心の保証システム

通常価格より
すべて1枚 **1,000円引き**

**いいっ! 春の学割
キャンペーン**

学生証ご提示で
さらに**5%OFF!!**

※学生証の提示がない方は対象外になります

コンタクト&メガネ 次回以降の購入は3店舗どちらのお店でもご購入可!

鷹尾店をご利用のお客様は都城駅前店・小林店でもご購入いただけます。※詳しくはお問合せください。

都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター
TEL.0986-23-3777
都城市栄町4672-5 イオン都城駅前店1階
営業時間/10:00~19:00
駐車場/あり

**西口側サイクルセンター跡に
専用出入口あります!**

※イオンモール側からの入店はできません
●メガネの取り扱いはございません。

鷹尾店 TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2丁目2-8
営業/9:00~19:00
駐車場/あり

小林店 TEL.0984-27-4877

小林市堤2289-3
営業/9:00~19:00
駐車場/あり

★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
●R8.3/31迄有効

**きりしまフォーラム読者限定
上記メニュー適応!**

来店時または会計時に必ず「きりしまフォーラム」をご提示ください。
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示
●R8.3/31迄有効