

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. 4
TAKE FREE

きりしまフォーラム vol.409



Photo by:ちき 撮影場所:山田町

毎月大好評
読者プレゼント
→P.15

PICK UP

【日帰りぶらり旅】自然とグルメも満喫できる町 **国富町特集**
【フォーラムスタッフ presents】 **春の住宅特集**
習い事特集 / Beauty特集 / みやこんじょ&みまたん圏域 グルメナビ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『つくし』



ひなとくん (4歳)
まゆなちゃん (3歳)
つくしの絵を
楽しく描きました!

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11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



6月新規事業所開設に伴い 看護・介護職員募集

『働きながら国家資格取得を目指しませんか？』

医学からリハビリ、介護まで一貫したサービス

01 介護福祉士コース



- ✓ 当施設での3年間の実務経験で受験資格が取得可能
- ✓ 無資格未経験OK

募集要項

資格 不問
年齢 18歳以上の方

募集事業所

介護老人保健施設すこやか苑
新規住宅型有料老人ホーム

02 看護・准看護コース



- ✓ 看護助手として働きながら学校へ通学可○
- ✓ 奨学金貸付制度あり

募集要項

資格 准看護師
年齢 18歳以上の方

募集事業所

早水公園クリニック
介護老人保健施設すこやか苑
新規住宅型有料老人ホーム

介護福祉士・看護師

有資格者も随時募集中!



早水公園クリニック・介護老人保健施設すこやか苑
Instagramにてイベントやお知らせを更新中!



▼ 求人についてのお問い合わせはコチラ ▼

TEL (0986) 39-1107 (すこやか苑事務室) またはお近くの **ハローワーク** まで

医療法人社団明恵会

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

120

Q 骨を丈夫にする方法はありませんか？
(63歳/女性)

A 骨は、体を支える大切な土台です。骨を強くするには、カルシウムを摂取することがよいとよく聞きますが、カルシウムを摂るだけでは骨は強くなりません。カルシウムは骨の材料ですが、他にカルシウムの吸収や定着を助けるビタミンDやビタミンKも必要です。魚やしいたけ、納豆、ブロッコリー、ほうれん草などに多く含まれています。

また、体内でビタミンDを作るためには、適度な日光浴も必要です。さらに見落としがちなのが、適度な骨への刺激です。過度な負荷は禁物ですが、運動による適度な刺激は骨を強くします。竹が強いことで知られているのは、風に揺られながら常に負荷を受けているためです。硬いだけでは折れやすいため、しなやかさも大切です。

特に女性は、骨密度の低下が40歳頃からはじまります。骨粗しょう症を予防するためにも、若いうちから強い骨をつくる生活習慣を心がけましょう。

Q 脂肪肝について知りたいです。
(47歳/男性)

A 脂肪肝とは、過剰に摂取した中性脂肪が肝臓に蓄積している状態です。この状態が続くと、肝臓内で炎症が起これば、肝臓が線維化して硬くなり、重篤な病気へと進む可能性があります。また、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高まります。

以前、脂肪肝はアルコールを摂取する人に多く見られましたが、近年では、アルコールを摂取しない人の「非アルコール性脂肪肝」も増加しています。これは、脂肪の摂りすぎ、糖質の摂りすぎが大きな要因です。

予防には、野菜を先に食べる、甘いものやジュースを控えるなど、食べすぎに注意することが大切です。炭水化物を少し控えるだけでも、肝臓に蓄積された中性脂肪は減少しやすくなります。また、肝臓にたまった中性脂肪を燃焼させるために、有酸素運動を心がけましょう。脂肪肝は生活習慣の見直しによって改善が期待できます。今日から食生活を見直してみよう。

Q 慢性的な蕁麻疹(じんましん)に悩んでいます。
(32歳/女性)

A 蕁麻疹の原因は人それぞれです。特定の食べ物などが原因とは限らず、体内の変化や疲れ、ストレス、寝不足などによって起こることも少なくありません。一時的に治まるものであれば問題ありませんが、2週間以上続く場合は慢性蕁麻疹の可能性が高くなります。原因が特定できないことも多いので、アレルギー薬を継続して服用する必要があります。また、油っこいものや刺激の強い食べ物も控えることも大切です。

長期にわたり蕁麻疹に悩んでいる方も多いと言われています。放置するとかえって長引くこともありますので、早めの受診をおすすめします。



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

昨年、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。※来院前にご連絡ください。

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!



16 早水公園クリニック

「地域の頼れる総合クリニックとして」

早水公園クリニックは、地域の皆様から信頼される総合クリニックとして、地域に根ざった診療を提供しています。当院は、地域に根ざった診療を提供しています。当院は、地域に根ざった診療を提供しています。

さまざまな理由の
結果を頼りなく行う

早水公園クリニックは、地域の皆様から信頼される総合クリニックとして、地域に根ざった診療を提供しています。当院は、地域に根ざった診療を提供しています。

早水公園クリニック TEL 0986-36-6117 都市早水町 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



端午の節句

こだわりの柏餅

「家が代々続くように」という
願いの込められたお菓子





鯉の引菓子(ネ鯉)



霧島檸檬



島津荘園

「6個人・12個人・18個人」



南香のお菓子

お子様の健やかな成長を願う

贈答用全国発送も承ります！

4月のお休みは 1日・8日・15日・22日

TEL.0986-22-4670 <http://okashinonanko.com> お菓子の南香

●ご家族で楽しむ特別なケーキ

入園・入学・就職など、新しい門出のお祝いにぴったりなのが『南香』のケーキ。パティシエが一つひとつ丁寧に仕上げたケーキは、ご家族の笑顔が広がる特別な一品です。

人気の純生クリームケーキは、コクがありながら軽やかな口どけが魅力。デコレーションには厳選された大粒のいちごを使用し、どこを食べても幸せな気分になれる贅沢なケーキに仕上げられています。また、ベルギー産クレープルチニールチョコレートを贅沢に使用したチョコケーキは、濃厚でありながら軽い食感。生クリームとの相性もよく、チョコ好きの方にもおすすめの一品です。

●春のご挨拶におすすめのご進物『霧の大地』

『南香』では、お菓子の詰め合わせも人気の贈り物です。素材にこだわり、職人が丹精込めて作り上げたお菓子は、素材で温かみのある味わい。霧島の大地を感じられるお菓子の詰め合わせは、贈る方の人数やご予算に合わせてご用意することもできます。春のご挨拶や手土産など、大切な方への贈り物にもおすすめです。贈られた方が思わず笑顔になるような、やさしい美味しさのお菓子がそろうています。

■取材協力／お菓子の南香

☎0986-22-4670



霧の大地より風



「入園・入学のお祝いにピッタリな美味しいケーキと春のご進物は『南香』で♪」



乾太くんフェア開催

第3回

入場無料!

開催日 4/29(水祝) 開催時間 10時~18時

イオン都城ショッピングセンター 1階セントラルコート(早鈴町)

2026年 住宅省エネ補助金 活用の相談会 開催!

■窓リノベ ■エコキュートの取替 etc.

子育て世代向けプラン もご用意しています!

オール電化住宅での導入も続々と増えています!

施工実績多数!

設置場所・工事費用など、プロのスタッフが詳しくお答えします。当日はお気軽にお越しください!



株式会社 Misumi ミスミガス都城店

宮崎県都城平江町 22-24 ☎0120-117-343 ☎0986-23-1850

エアコンクリーニング お任せください!

1台 8,000円~ 2台目以降 1,000円引き

私が伺います!

水回りや換気扇などのお掃除
その他さまざまな暮らしのお困りごとに対応いたします!

☑トイレ ☑お風呂・浴槽 ☑洗濯機・洗濯槽 ☑換気扇 ☑水回り ☑キッチン
☑お墓の清掃・お手入れ ☑不用品の回収・処分 ☑片付けが難しい住まいの整理整頓

空室クリーニングやハウスクリーニングなど、法人様も対応できます。
お掃除からお付けまで!! 暮らし全般をサポートいたします!! お気軽にご相談ください。

日本おそうじ代行都城葛蒲原店

TEL.090-2505-4182 (松山) 都城市葛蒲原町19-24

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当ではまったら 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



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。

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!!

※自社物件のみといたします。

■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



都城ビクトリー応援建装

安くても
ご安心

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!

お安く仕上げたいなら!
ぜひお問合せください!

DIY代行しています!

地域密着の建装プロにおまかせ! 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
こちらに電話番号
0986-77-2615 (FAX兼用) 070-2342-0605 (白井まで) ください

土持 歯科医院

Tsuchimochi
Dental
Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら



スマホから

ラフラブ注文で 外出いらず!

1 ラフラブポイント LINEやWEBからいつでもどこでも注文! 買い物に行く時間を節約!

2 ラフラブポイント ご自宅はもちろん、ご指定の場所へお届けします! 重いものを持ち帰る必要なし!

3 ラフラブポイント 安心安全のこだわり商品だから 画面食品表示を チェックしなくてもOK!

安心! 安全! おいしい! 添加物や農薬の心配が少ない! と評判の
グリーンコープの商品の中から人気商品を無料でお届けします。

おいしい無料サンプルプレゼント!!

通話料無料 サンチョクハイーナ
0120-349-017

〈電話受付〉月~日/9:00~21:00
(祝日可 ※年末年始除く)

※このフリーダイヤルはサンプル請求のみに限らせていただきます。

グリーンコープ 二次元コードで
携帯電話から アクセスはコチラ

https://www.greencoop.or.jp/

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

~肌とからだと心を整える~ 12ヵ月の美容習慣

4月春に増える“ゆらぎニキビ”の正体

暖かくなりはじめる4月。「急にニキビが増えた」「治りにくくなった」と感じる方が増える時期です。気温が上がると、皮脂の分泌が活発になります。そこに増えはじめた紫外線が加わることで、炎症が起こりやすい状態に。さらに、新生活や環境の変化によるストレスで自律神経が乱れ、肌のバリア機能が低下しやすくなります。「皮脂・紫外線・ストレス」この3つが重なることで、春特有の“ゆらぎニキビ”が起こるのです。

春のニキビを防ぐ4つのポイント

01 洗すぎない

皮脂が気になるからといって、強い洗顔や1日に何度も洗うのは逆効果。必要なうるおいまで奪ってしまい、かえって皮脂分泌が増えることもあります。やさしく、短時間で洗うことが大切です。

02 バリア機能を整える

肌がゆらいでいるときは、「攻めるケア」よりも「守るケア」。ピーリングなどは控えて化粧水・乳液でうるおいを閉じ込めることで、外的刺激から肌を守ります。

03 紫外線対策を早めに

4月は真夏ほど暑くなくても、紫外線量は急増します。炎症後の色素沈着を防ぐためにも、日中の紫外線対策は早めの習慣に。

04 巡りを意識する

冬の間に滞りがちだった血流は、寒暖差やストレスでさらに乱れやすくなります。「湯船にゆっくり浸かる」「軽いストレッチ」「質のよい睡眠」などの習慣が、ニキビの治りやすい肌づくりにつながります。



オーチー 遠藤さん

「明日は今日より美しく」をコンセプトに、一人ひとりの肌状態に合わせたケアをご提案しています。年齢や性別を問わず、みん様の肌の悩みに寄り添い、丁寧にお手入れを行います。

肌は、季節や生活の変化を正直に映し出します。だからこそ、その時に合わせてやさしく整えていくことが大切です。できることから少しずつ、来月からも季節に合わせたケアと一緒に考えていきましょう。

おすすめのエステメニュー

肌質別コース (ニキビケアエッセンス使用).....¥4,950

初回
20%OFF

Beauty Space Béni
都城市野々美谷町1344
tel.090-2714-4405

ご予約は
公式LINEから



HP



耳の聴こえ 気になったら……

無料貸出 体験実施!

補聴器を試してみませんか?

国内外の
大手補聴器を
多数取り扱い!

認定補聴器
技能者の在籍

万全の
アフター
サービス

あそう補聴器 都城店
都城市中原町31-7 ☎0986-22-7557
営業/9:00~17:30 定休/日曜・祝日

難聴と認知症 早期予防が リスク軽減のカギ!

「最近、聴き取りにくく なったかも……」そんな自 覚はありませんか？ 実は、 難聴は認知症のリスクを高 める要因の一つです。もし 世界から難聴がなくなれ

ば、認知症患者を約8%減 らせる可能性がある(※1) という報告もあります。

耳が聴こえにくくなると、 音を理解するだけで脳の多 くの力を使い、さらに人との 会話や外出も控えがちに。 これが続くと、脳の働きが 低下しやすくなるといわれ ています。

難聴になる原因のひとつ は、長時間耳が大きな音 にさらされること。イヤホ ンやヘッドホンを使う場合 は、1時間ごとに10分の休 憩を取るだけでも予防に なります。

また、聴こえにくさを感じ

たら早めに耳鼻科受診をお 勧めします。加齢性難聴で も補聴器を使うことで、聴 こえを補い、認知症の予防や 進行の抑制に役立つ可能性 があります。

『あそう補聴器』では、補 聴器調整のための各種測定 を実施の上、無料で聴覚 出しを実施しています。

耳の聴こえに違和感があ る方は、一度利用されてみ てはいかがでしょうか？

■取材協力/あそう補聴器

↑参考サイト:日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 オウンドメディアサイト (※1)2020年、アルツハイマー病協会国際会議におけるランセット国際委員会の報告より

半日型デイサービス 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？ 入浴・食事サービスもあります。

サービス内容

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

ご利用料金

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

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

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

古民家フォトスタジオ rin to hare

1日 3組様 限定

4・5月 早割

七五三・七草フォト

卒園卒業・入園入学フォト

平日 30,000円
土・日・祝 33,000円 → 5%OFF

- マタニティ
- ニューボーン
- 各種記念撮影

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♪

スタジオ撮影から 出張撮影まで 承ります

Instagram 公式LINE

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

きりしまフォーラムに デザイン・印刷 お任せください!

デザイン費 5,000円～

リーフレット

【印刷料金】三つ折り(仕上がり100mm×210mm)
カラー両面 100枚3,800円～
※デザイン費別途

名刺

【印刷料金】
カラー両面 100枚2,000円～
※デザイン費別途

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



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！



今回訪れたのは、民家を改装して営まれている『駄菓子やぼんちゃん』。今年で3周年を迎え、地域の子ども達に親しまれている駄菓子屋さんです。木のぬくもりを感じる建物の前には広い庭があり、放課後になると子ども達が自然と集まります。お菓子を遊ぶ子、友だち



とおしゃべりをする子、ベンチでゆっくり過ごす親子。店主のあたたかな人柄もあり、ご近所の方々が気軽に立ち寄る、地域の交流の場となっています。ちんどん屋が色鮮やかな衣装で登場すると、太鼓の軽快なリズムとアコーディオンのやさしい音色が庭いっぱいに広がりました。音に気づいた子ども達も次々と集まり、会場はあつとい

う間にぎやかな雰囲気にも包まれます。演奏が始まると、自然と手拍子が生まれました。♪ドレミの歌♪アンパンマンマーチ子ども達を知っている曲が流れると、笑顔が広がり、歌声も少しずつ大きくなっていきます。

そして取材日は3月3日、ひなまつり。この日に合わせて「うれしいひなまつり」も披露してくださいました。季節を感じる選曲に、大人も子どももにっこり。最初は少し恥ずかしそうにしていた子ども達も、気づけば大きな声で歌い、庭いっぱいにあたたかな歌声が響きました。

続いて行われた紙芝居は、物語ではなくクイズ形式。絵を見せながら「だあれだ？」と問いかけると、子ども達は一斉に手を挙げて「はい！」「わかった！」と元気に答えます。正解が出ると大きな拍手が起こり、会場は笑い声に包まれました。参加しながら楽しめる時間に、子ども達の目もきらきら輝いていました。バルーンアートの時間



になると、子ども達はさらに大盛り上がり。風船をもらうためのじゃんけん大会がはじまると、「最初はグー！」と元気な声が響きます。勝った子も負けた子も笑顔いっぱい。完成したバルーンを手にした子ども達は嬉しそうに見せ合いながら、庭のあちこちで楽しそうに遊んでいました。さらにその場に居合わせた方の誕生日を、サプライズでお祝いする場面も。突然の出来事に



驚きながらも、みんなで拍手と歌を贈り、会場はあたたかな空気に包まれました。

敷地いっぱい広がる笑顔。子ども達の元気な声、それを見守る大人たちのやさしいまなざし。世代をこえて同じ時間を共有する姿に、地域のつながりのあたたかさを感じるひとときとなりました。

子ども達の「ただいま」が聞こえてきそうな場所として、地域に寄り添い続けている『駄菓子やぼんちゃん』。そうした地域のみな様の取り組みを、きりしまフォーラムはこれからも応援していきます。

■取材協力／

宮崎花ふぶき一座

☎090-8573-1430

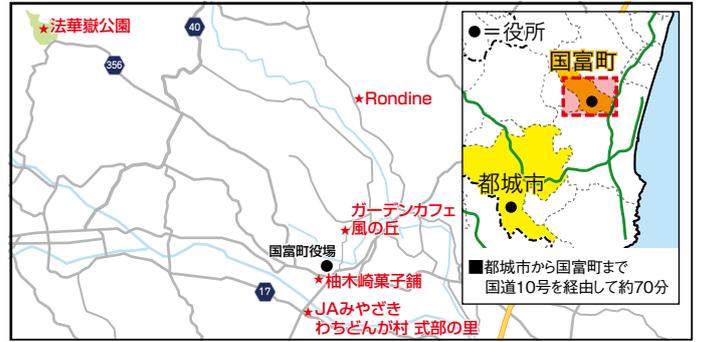
駄菓子やぼんちゃん

都城市安久町5919-6

自然とグルメも満喫できる町

国富町特集

のどかな田園と自然に囲まれた農業の町、国富町。
公園で遊び、ランチやカフェでひと休み。
帰り道には地元のおみやげも楽しめるスポットをご紹介します!



法華嶽公園

豊かな自然に囲まれた広大な公園には、芝生広場や遊具のある子ども広場、グラススキーやキャンプなど楽しめる施設が充実しています。3月下旬はソメイヨシノ、4月上旬～中旬はシャクナゲ・ヤエザクラ、9月上旬ヒガンバナ、11月中旬は紅葉やススキといった四季折々の姿を感じることもできます。家族連れや友人同士でゆったりとした時間を過ごせる、国富町の人気おでかけスポット! 今回は「法華嶽公園」でおすすめのモデルコースを2つご紹介します!



春にはお花見やBBQを楽しむのにぴったり♪

\\まったりコース/

leisurely



ヨウ&ヨシが
乗ってみました♪

バッテリーカー

昭和レトロなバッテリーカー! ハンドルを握れば、気分は立派なドライバーに。ちょっとしたドライブ気分を楽しめます。
※2分間100円



子ども広場

すべり台やブランコのほかに、天然芝の草ソリ専用斜面もあります。体をたくさん動かして、のびのびと過ごせるスポットです。
※草ソリ100円でレンタル可能。



花園展望台

木に吊るされたブランコは、漕げばたちまちアルプスの少女ハイジ気分! お子様はもちろん、大人も童心にかえられること間違いなし!

\\アクティビティコース/

Activity



法華嶽リフト

スキー場内にある観光リフト。頂上の公園展望台まで約7分! 天気の良い日は日向灘の水平線や宮崎市内まで見渡せますよ。
※土日祝のみ

グラススキーゲレンデ

芝職人が徹底的に管理しているため、いつでも最高のコンディションで滑ることが可能! グラススキーのほか、マウンテンボードでも遊ぶことができます。
※土日祝のみ



Dog Park



ドッグラン(予約制)

天然芝で約800m²の広さのある貸切ドッグラン。犬同伴のキャンプも可能です。

☎0985-78-1943

国富町大字深年4106-18
営業/9:00~17:00
定休/水曜日(祝日の場合は翌日)

※貸切のため電話予約必須。



柚木崎菓子舗

昔ながらの商店街に店を構え、約60年以上続く「柚木崎菓子舗」。看板商品の「白玉まんじゅう」は、うるち米の粉を使い、なめらかでもっちりとした食感が特長です。

中には、きめ細かなこしあんを包み、甘さは控えめ。よもぎの白玉まんじゅうはここだけの一品! よもぎの風味がほどよく香り、ひと味違う美味しさも楽しめます♪
3代目店主は、白玉まんじゅうを求めて訪れる人のために、変わらぬ味を守り続けています。



ヨウ&ちぎが
実食!

もちもちで、
甘すぎず食べ
やすい♪
お茶ともよく
合いました!



6個入り
600円

10個入り
900円

天皇献上品にもなった、「柚木崎菓子舗」の白玉まんじゅう。10個入りの白玉まんじゅうのうち、4個はよもぎ生地! 国富町に立ち寄った際には、ぜひ手土産や贈り物に選んでみてはいかがでしょうか。

☎0985-75-2076

国富町大字本庄稲荷4042
営業/8:00~18:00
定休/日曜日



Rondine ロンディネ



国富町の静かな土地に佇む、完全予約制のイタリアンレストラン「Rondine」。店内での飲食メニューは宮崎県産の食材を中心に使ったコース料理のみで、前菜の盛り合わせ、フォカッチャ、3種類から選べるメイン料理、デザート2品が楽しめます。パスタやフォカッチャなど、メニューのほとんどが自家製。市場に並ぶ旬の食材を大切に、その時期ならではの美味しさを提供しています。

こだわりの
パスタチーズケーキ



店内での飲食だけでなくテイクアウトも可能♪3日前までの予約でラザニアや骨付き鶏もも肉のローストチキン、バスクチーズケーキなどを提供。今後はティラミス、焦がしキャラメルカスタードのプチシューなど、人気のデザートも販売する予定とのこと。店内は8席の落ち着いた空間。記念日や特別な日の食事にもぴったりです。



オーナーが手がけるレザー雑貨にも注目!
レザークラフトは、オーナーが自分の欲しい革小物を作っていたことがきっかけで、はじめたそう。次第に知人からオーダーを受けるようになり、店舗オープンを機に店内でも販売を始めました。



オーダーメイドにも対応し、ワンちゃん的首輪やキーケースなど多種多様なデザインがあります♪
店頭での販売になるため、食後に覗いてみてはいかがでしょうか?

Instagram / @rondine32

国富町八代北俣2814番地 2
営業/ランチ 11:00 or 13:00 (1時間20分制)
定休/水曜日
※完全予約制、ご予約はインスタDMのみとなります。

ガーデンカフェ風の丘



丘の上にある「ガーデンカフェ風の丘」は、自然に囲まれた広い敷地でゆったり過ごせるテイクアウト中心のカフェです。北欧風のかわいらしい建物やベンチ、テーブル席が点在し、好きな場所で食事を楽しむことができます。敷地を活かして、音楽イベントやマルシェなどが開催されることもあり、地域の交流スポットとしても親しまれています。

☎ 090-9476-4835

国富町本庄8144
営業/11:00~15:00 定休/火曜日~木曜日
Instagram / @garden_cafe_kaze_no_oka



おすすめ Menu

<p>フランスパン サンドイッチ 各種700円</p>  <p>ハーブソーセージ モッツアレラ</p>	<p>パスタ風まぜうどん 各種700円</p>  <p>海苔明太クリーム</p>	<p>生絞り夏みかん 100%ジュース 500円</p>  <p>さっぱりして、ごくごく 飲めました♪ byヨシ</p>
---	--	--

ソフトフランスか玄米バケットから選べます。シンプルながら素材の味が引き立つ、満足感のある一品です!

もちもちうどんに具材とソースを絡めて楽しむ、パスタ風のまぜうどん。和と洋が合わさった新感覚の味わいです♪

素材の美味しさを大切にしたドリンクメニュー。食事と一緒に、カフェタイムに、気軽に楽しめます♡



こんなに小さな
お家でも食事が
できます!

~ハーブ弾き語り~ 風の煌めくガーデンライブ

日時/4月11日(土) 11:30~15:30
入場料/大人3000円・小中学生500円
未就学児無料
テント付きテーブル席先着30組限定!
ご予約はお早めに! グルメ出店もあります♪

JAみやざき わちどんが村 式部の里



「わちどんが村 式部の里」は、地元の魅力がぎゅっと詰まった直売所です。朝採れのお新鮮野菜をはじめ、地元食材を使った加工品やお惣菜など、思わず買い物かごがいっぱいになる品ぞろえが魅力です♪ 綾町へ向かう途中にも立ち寄りやすいので、ドライブの途中やお土産探しにぴったり! 立ち寄るたびに新しい発見がある直売所です。

**スタッフ野元さん
イチオシ商品!**



手づくり惣菜
手づくりのお惣菜が豊富。レタス巻きも人気です♪



山下さんちのお茶 (各種)
地元のお茶農家さん「山下製茶」の茶葉。ほうじ茶やラテなど種類も豊富!



しこたま
国富町産のお米で作られた純米酒。すっきりとした味わいで、和食との相性抜群です♡



ビックサイズ!
季節ごとに味が変わるソフトクリームもありますよ♪

☎ 0985-41-4831

国富町大字麻田字中須2434-3
営業/9:00~18:00
定休/第3水曜日、年末年始



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



長倉由依さん(高3)
英検準1級に合格!
広島大学教育学部に合格!

- ◆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

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えましたので、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



英語アカデミー・イングラム

私が海外で働いていた時、なぜ日本人は英語が苦手なのか、その理由がすべて分かりました。帰国後、それを都城のお子さん達に伝えたくて、英語教室を開きました。英語はとてもカンタンです。難しく考えているだけです。一緒に楽しくレッスンしましょう。無料体験を行っているので、気軽に参加してください。

ナガトモ先生より



空手道少林寺会館 都城三股支部

米村先生より

空手道は武道であり、護身術であり、スポーツです。「継続は力なり」という言葉がありますが、学ぶ人の心と努力により自分の精神・肉体の更なる向上を積み重ねることができます。我々は空手修行継続の中で「力の武道より技の武道、技の武道より心の武道」というように、日頃は心やさしく、いざという時の力持ち、そんな人づくり、青少年育成を目指しています。道場にはエアコンを設置しておりますので、1年を通して快適に練習できます。

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、無料体験、気軽に越しください!

- ◎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!!



キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



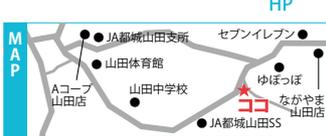
開塾前は、長年、
中学3年生の高校受験向け家庭教師と仕事を両立していた経験があります

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!!

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)

理数特化! 「1対1の完全個別指導」

漢検、英検は当たり前だからこそ、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! お気軽にご連絡ください。



キラキラ塾Rise

里香先生より

『キラキラ塾Rise』では、勉強を教えるだけでなく、一人ひとりの生き方を支え、未来の社会への橋渡しをする“導く場所”でありたいと考えています。指導は「理論で導く=自力で解ける」ことを大切に、理解する喜びを育みます。また、塾生の心のケアを大切にたく、メンタル心理カウンセラー・行動心理士・上級心理カウンセラーの資格を活かして、子ども達や保護者の悩み事などのカウンセリングにも真摯に対応しています。当塾の名のとおり、子ども達がキラキラと輝く未来へ進むきっかけとなる塾を目指し、「楽しく学ぶ」ことを何より大切にしています。



ペイントフレンド直ちゃん

ツールペイントは、下絵があるのではじめての方でも安心してはじめるのが魅力です！ 絵が苦手な方でも、色を重ねながら少しずつ形になっていく楽しさを感じていただけます。作品づくりを通して、自然と会話も生まれ、和やかな時間が流れる教室です。何か新しい趣味を見つきたい方や、交流を楽しみたい方にもおすすめ。自分のペースで、少しずつ成長していきますよ！

直ちゃんより

ペイントフレンド直ちゃん ☎090-4996-0238



ツールペイントを はじめてみませんか

やさしい色づかいで暮らしを彩るツールペイント。初心者の方も安心できる丁寧なサポートが魅力です◎ マンションの一室で行うツールペイントの時間は、ほっとくつろげる空間。気さくで話好きな講師と楽しくおしゃべりしながら、あなただけの作品づくりを楽しめます！

【受講料】

2,000円/2時間(10:30~12:30)

絵の具代サービス

※準備品については、お問合せください

ツールペイントとは

木や布、ブリキなどの素材に絵の具で模様や絵を描き、暮らしを彩るクラフトアートです。下絵をもとに描くので、絵が苦手な方や初心者でも気軽に楽しめます！

三股町榊田(※受講場所は申込時にお伝えします)
開講日/木曜日

コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588

忙しいお母様のために
送迎もしています！



春の無料体験実施中！

準1級をはじめ、英検合格者多数！ 英語が自然に“読めて”“発音できる”独自カリキュラムが大好評です。英語教授資格・教職免許を持ったヨーロッパ・オーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする」と評判♪ 幼児から大人、超初心者から上級者の方まで幅広い生徒さんが通っています!!

【クラス紹介】

■乳幼児クラス(1~3歳) ■年中・年長クラス ■小学生クラス ■中高生クラス ■社会人グループorプライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

春の入学キャンペーン
4月末まで 入会金 10,000円 → 50%OFF

フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たとお伝えください

都城市前田町1291-1 (ウエルビングII)
営業/13:30~21:30(月~金) 11:00~17:00(土)
英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!!
※授業時間は月~土曜日でご相談ください
※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!
HP / <http://koala-english.com>



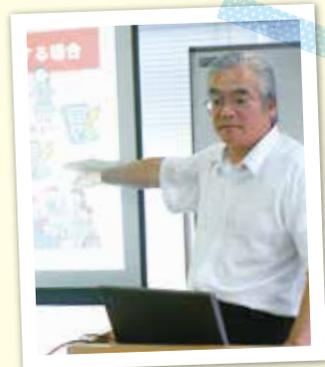
イベント情報配信も
お問合せOK!



コアラ英会話スクールでは、教科書だけでは学べない、日常で使われる英語を体験できる機会を生徒に提供しています。無料体験受け付け中なので、気軽に参加してくださいね！

イアン先生より

コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T.



拓明館

私は建築・不動産の実務経験と、宅建講師として28年の指導歴を活かし、「実務に強く、試験に勝てる」教育をモットーに授業を行っています。一方通行の講義ではなく、理解が深まるよう図解や具体例を交えた授業で、「わかる → 解ける → 点が取れる」へ導きます。学びは将来の選択肢を増やす第一歩。一緒に宅建合格、そしてその先のキャリア形成へ進んでいきましょう。

松尾先生より

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

宅建合格の最短ルートへ ★宅建必勝通学講座★

『拓明館』は、宅建物取引士(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を行い、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。

無料体験 随時開催中!

まずは体験、納得してから始めましょう。
『拓明館』の指導力を、
あなた自身で実感してください。
無料体験の詳細は、こちらから →



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

都城市下川東3-18-5
お申込み詳細はHPから →



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。



do&be English School

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

Andy先生より

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

井之上歌謡教室

☎080-1706-6864



はじめての方も安心の、和やかな教室!

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。



井之上歌謡教室

井之上みどり先生より

当教室では年齢制限はなく、歌が好きな方ならどなたでも安心してはじめていただけます! 発声の基礎やボイストレーニングから丁寧に、お一人おひとりの声質や個性に合わせた選曲で、無理なく楽しく上達を目指します。はじめての方も大歓迎です◎ 歌うことの楽しさや、自信につながる喜びを感じていただけるよう、心を込めてサポートいたします。まずはお気軽にご参加ください!



「西小野球」では、監督やコーチが基礎から丁寧に指導。キャッチボールやバッティングなどの基本練習を大切にしながら、試合に向けた練習も行っています。最初はボールを投げるのが難しかった子ども達も、仲間と励まし合いながら少しずつ上達。試合でヒットを打った時の喜びは、きっと忘れられない瞬間になります。

「ナイスバッティング!」グラウンドに響く元気な声。バットが白球をとらえる音、仲間の応援、全力で走る子ども達の姿!。横市市民広場では、今日も子ども達が白球を追いかけいています。その中心にいるのが、小学2年生から6年生まで23名の団員が所属する「西小野球」です。仲間と声を掛け合いながら一球一球に挑む姿には、思わず見入ってしまう力強さがあります。



「野球をやってみたい」「体を動かすのが好き」——そんな子ども大歓迎! 「西小野球」では初心者も大歓迎です。はじめてでも安心して参加できます。「運動が苦手」な子どもも一度グラウンドをのぞいてみませんか。見学や体験はいつでも歓迎しています。



悔しさを分かち合いながら、子ども達は心も大きく成長していきま。真剣な表情でボールを追いかける姿と、仲間と笑い合う時間。そのどちらもが、このチームの大切な宝物です。



チームの活動の様子は Instagramでも紹介しています。 QRコードからは是非ご覧ください。 @NISHISHO_BASEBALL



★☆☆「西小野球」団員募集中☆☆★
小学2年生～6年生まで23名が活動中。初心者も大歓迎です。
■活動日/
火曜・木曜16時半～19時半
土曜・日曜日は練習または試合
試合のない場合は日曜日休み
■活動場所/横市市民広場





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	



休日急患診療機関 【4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

5日(日)	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348
	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
	井上歯科医院	前田町	22-3883
12日(日)	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500
	都城明生病院(泌)	金田町	38-1120
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133
	井上歯科	姫城町	25-8573
19日(日)	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213
	瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003
	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633
	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	うえくぼ歯科医院	三股町	52-6601

26日(日)	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
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555
	内之浦歯科医院	中原町	24-8022
29日(水)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	きんじょう歯科医院	金田町	38-0120



てしごとびより vol.4

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♪

-zakka- cocoro*



第4回はハンドメイドショップを営む『-zakka- cocoro*』に行きました♪ “つけやすくて、長く使えるものを”という想いを大切に、一つひとつ丁寧に作られたアイテムが並びます。
もともとはお子さんのために赤ちゃん用品を作ろうと考えたことがきっかけではじまったハンドメイド。やさしさから生まれたものづくりは、今もお店の空気にそのまま息づいています♡

店内は通路にゆとりを持たせたつくりで、落ち着いてゆっくりと商品を選ぶのもうれしいポイント♪ 委託販売もっており、さまざまな作家による個性豊かな作品とも出会えるのも魅力♪ 日常使いにももちろん、贈り物探しにもぴったりです。



comment

店内に並ぶパーツからお好きなものを選んでいただき、その場で自分だけのアクセサリ作りも楽しめます。ちょっとした贈り物にもハンドメイドのアクセサリなどいかがでしょうか？ 不定期オープンですがお気軽にお立ち寄りくださいね♪



お店の場所はQRコードから



イベント情報やオープン日はInstagramをチェック

BEST OF BEFORE AFTER

お客様の輝く素肌を実現

クブナヘレ、ピュールボーテ美人コンテスト
2025 最優秀賞に輝く!

きりしまフォーラムでもおなじみの『癒し処 Ku'u Punahale(クブナヘレ)』さんが、このたび「ピュールボーテ美人コンテスト BEST OF BEFORE AFTER 2025」において最優秀賞(Excellent Salon)を2年連続で受賞されました! 今回の受賞事例は、長年お悩みだったシミや肌トラブルに真摯に向き合い、施術とホームケアを継続することで、透明感のある素肌を取り戻したことが評価されたものです。これからは地域に根差し、心と肌へ寄り添いながら、美しさと癒しを届けてくださる「Ku'u Punahale」さん。今後のさらなるご活躍に期待しています♪



Before After A様



Before After Y様

ご本人のコメント Y様/45歳

小さい頃からそばかすがあり、大人になってからはシミやくすみも増え、特に左顔面には扁平母斑(茶あざ)がありました。エステや美容皮膚科でレーザー治療や化粧品も試しましたが変化はなく、マスクも外せない日々。そんな時に黒木さんと出会い、「一度でいいからシミやくすみのない肌で過ごしたい」と通いはじめました。すると数カ月でくすみやシミ、そばかす、茶あざまで薄くなり驚いています。癒されながら楽しく通って感謝しています。

当サロンは「隠すメイクではなく、魅せる素肌を……」をコンセプトに、そして「健康的で美しい素肌」を大切に考え、特にシミケアに力を入れた、結果にこだわるパーソナルケアをご提供しています。一人ひとりのお肌に合わせてカウンセリングで、シミの原因(メラノサイトの働きの乱れ・肌代謝の低下など)を見極め、根本からアプローチ。高機能エイジングケア化粧品と先進の美容テクノロジーを融合させたオーダーメイド施術で、明るく透明感のある肌へと導きます。さらに施術前後の写真や経過観察で変化を確認しながら、ホームケアまでを含めた一人ひとりへのパーソナルサポートを行います。「ちょっと相談してみようかな」——そんな気持ちで、どうぞお気軽にカウンセリングにいらしてくださいね♪

オーナー
黒木 友香梨さん

～癒し処～Ku'u Punahale TEL:070-1946-7772
都城市山之口町花木2039-1 ※P27もご覧ください



LINE

Instagram



※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

P28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、4月20日(当日消印有効)までにお送りください。



※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

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 1000円分お食事券 3名様 ※おつりはできません

P28も
ご覧ください



志比田町に移転した「中華はやしんち」から、うれしいプレゼント！ボリュームたっぷりで大満足の町中華が楽しめて、セットメニューも単品も充実。何度でも通いたくなる美味しさですよ！この機会に是非、美味しい中華を味わってみてください。

★提供/中華はやしんち
☎080-5214-8843
都城市志比田町5016-1

F 青井岳温泉 招待券ペアチケット ペア10組様



『青井岳温泉』の招待券をプレゼント！岩盤浴・グランドサウナ・オンドルなどの新施設に加えて、平家の郷や食事処もみじの店とパワーアップして帰ってきました！この機会に生まれ変わった『青井岳温泉』をお楽しみください。 ※1Fおよび2F「ゆるこつ」まで利用可能なチケットです

★提供/青井岳温泉
☎0986-57-2177
都城市山之口町山之口2123

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★

(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 (_____)
フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 4月号アンケート

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

●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!

※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。しっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

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☆

●印象に残っている出会い・別れのエピソードを教えてください。

●足を運びたいけど、まだ行けていないお店はありますか？(ジャンルは問いません)

☆ご協力ありがとうございました。



シユガーロック(服飾雑貨販売)
日時/4月14日(火)
8月31日(月)※予定
10時~18時

場所/2階ABCマート横
特設会場

東北物産展(食物販売)
日時/4月10日(金)~19日(日)
10時~18時※予定

場所/1階正面入口特設会場

イオン都城 ショッピング センターのイベント

K2マーケット(服飾雑貨販売)
日時/開催中~4月5日(日)
10時~18時

場所/2階ABCマート横
特設会場

アウトレットコスメフェア
日時/開催中~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

■問合せ/
暮らしの品コーナーレジ

VIVERMALSHE(雑貨販売)
日時/開催中
8月31日(月)※予定
10時~18時

場所/1階化粧品売場向かい
特設会場

ミニもみじ饅頭販売
日時/4月3日(金)~6日(月)
10時~18時※予定

場所/1階正面入口横
特設会場

家族の似顔絵展
日時/4月29日(水・祝)
6月21日(日)※予定

場所/店内特設会場

Misumi
第3回乾太くんフェア
inイオン都城店
ガス衣類乾燥機「乾太くん」
の商品展示や、窓リフォームご
相談会を開催します。洗濯物の
乾燥でお悩みの方や、おうちの
快適さを見直したい方は、ぜひ
お気軽にお立ち寄りください!
日時/4月29日(水・祝)
10時~18時※予定

場所/1階セントラルコート

■問合せ/共通
イオン都城ショッピングセンター
0986-46-2222

■問合せ/ミスミガス都城店
0986-23-1850

■問合せ/(共通)
イオン都城ショッピングセンター
0986-46-2222

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/4月21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

刑務所家具展
日時/4月22日(水)~26日(日)
10時~18時

場所/1階セントラルコート

イベント情報

第76回都城もちお桜まつり

宮崎県都城市の春を彩る恒
例イベント「都城もちお桜まつ
り」が、今年も開催されます。
会場となる「母智丘公園」は、約
2600本ものソメイヨシノ

が咲き誇る県内有数の桜の名
所。満開の時期には、桜のトン
ネルのような美しい景色が広が
り、多くの花見客でにぎわいま
す。期間中は毎日、夜桜のライ
トアップを実施。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。

開催期間/3月下旬~4月上旬
イベント開催日/
3月28日(土)・29日(日)

場所/母智丘公園
※まつり期間中会場付近、臨時
駐車場も開設(有料)

母智丘神社の鈴を鳴らせ!
さくら福男・さくら福女
「さくら福男・さくら福女」を
今年も開催。会場を駆け抜け
「福」をつかんだ参加者には景
品も用意。子どもから大人まで
楽しめる、毎年盛り上がる人気
企画です。桜の下で運試しに挑
戦してみませんか?

※1~3位入賞者には賞品贈呈
※1位の方は母智丘神社の神事
に参加(玉ぐし奉奠)

※参加者全員に災厄払い・お守
り・参加賞プレゼント
日時/3月28日(土)※小雨決行
場所/母智丘神社

春の洗車キャンペーン開催中!

暖かくなり、お出かけの機会
も増えるこの季節。汚れや花
粉・降灰をスッキリ落として気
持ちよくドライブしませんか?
洗車前にQRコードをかざす
と、1300円~3300円の
コースが50%OFF!

LINEID: @949adebe
Instagram: @krishnatarum

対象店舗/ENEOS Dr.Drive
セルフ都城北店
開催期間/
開催中~4月19日(日)まで

■問合せ/ENEOS Dr.Drive
セルフ都城北店
0986-38-3553

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ついて、リ
フォームコンテストでも実績の
あるプロが親身になって相談に
乗ってくれる、毎回好評のイベ
ントを開催!

窓の断熱性能を高めて、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
※イベント限定価格での商
品販売も行うので、お見逃しな
く! この機会にぜひご家族
揃ってお越しください!
詳細はHPまたは公式
LINEをご覧ください。
日時/3月29日(日)10時~17時
場所/タカラスタナード
都城シヨールーム
(都城市吉尾町6123-1)
※P24もご覧ください
参加費/無料

■問合せ/
ホームリノベーションあかつき

※洗車アプリペイドカード、洗車
オプションは対象外です。
クーポン配信/
LINEID: @949adebe
Instagram: @krishnatarum

開催期間/
開催中~4月19日(日)まで

■問合せ/ENEOS Dr.Drive
セルフ都城北店
0986-38-3553

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ついて、リ
フォームコンテストでも実績の
あるプロが親身になって相談に
乗ってくれる、毎回好評のイベ
ントを開催!

窓の断熱性能を高めて、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
※イベント限定価格での商
品販売も行うので、お見逃しな
く! この機会にぜひご家族
揃ってお越しください!
詳細はHPまたは公式
LINEをご覧ください。
日時/3月29日(日)10時~17時
場所/タカラスタナード
都城シヨールーム
(都城市吉尾町6123-1)
※P24もご覧ください
参加費/無料

■問合せ/
ホームリノベーションあかつき

0986-24-0557
LINEID/@863uskzp

50歳以上限定
「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
形成の基本を分かりやすく解説
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
は無料ですので、お気軽にご参
加ください!

日時/3月31日(火)13時半~
4月10日(金)13時半~

定員/各回5名様
場所/未来創造ステーション
(都城市中町16-15 都城市立
図書館2F)

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)……
小学生と中学生2人のお子さん
を持つシングルマザー。実体験
を交えた分かりやすい講話で大
好評です!

申込方法/P19下段コラムの
QRコードからお申込みください。

■問合せ/RKコンサルティ
ング都城支社

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
を楽しく学べます。おうち時間
をもっと豊かにしたい方、コー

その他の情報

氣功教室

体と運動の専門家から、実用的な氣功を学べる教室です。調身・調息・調心など、心と身体をリラクセスさせて、体のバランス、体調を整えます。どなたでもできる基本的な呼吸法、瞑想法、緩やかな動きから、本格的な氣の鍛錬を行います。

「氣功って何かな?」「運動をはじめてみたい!」と思われる方、無理な動きはありませんので、一度見学にいらしてみてください。お気軽にお問合せください。

日時/毎週水・土曜日
13時半~15時
(不定休あり)

場所/都城市菖蒲原町29-8-1

■問合せ/田中氣功教室
0986-77-7343

宅建必勝通学講座(初心者向)スタート!

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。通学講座とWEB講座のどちらかをお選びいただけます。早期申込み特典もありますよ!料金など詳しくは、お問合せください。

※無料体験も随時開催しております。

場所/拓明館

■問合せ/拓明館
0986-22-8535

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・ジェニーとい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

ゆぼつぽ

極上エステ体験会開催!

天然温泉ではっ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。

日時/5月17日(日)
14時~19時

◎つるつる実感!
スキンケア体験会:600円
新製品のスキンケア体験に、おすすめスキンケア一品(1週間分)のプレゼントがついた特別なメニューです!

◎シヨルダーマッサージ
:600円

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/かかしの里ゆぼつぽ 都城市山田町中霧島3340-2

■問合せ/すんくじBeauty
0900-2714-4405

GWはイオンで楽しもう!

GWはイオンで楽しもう! ステージイベント開催!

都城地域のみなさまに親しまれている『イオン都城店』で、今年もGWステージイベントを開催します。吹奏楽やダンスなど、楽しいパフォーマンスが盛りだくさん! ご家族そろって楽しめる内容となっております。

日時/5月2日(土)・3日(日)
12時~16時

会場/イオン都城店早鈴町
1階セントラルコート

内容/吹奏楽・ダンスなど多彩なステージイベントを開催予定。最終日には「演歌男子だいがろう」による歌謡ショーも実施します!

※出演者・タイムスケジュールの詳細は、きりしまフォーラムの公式Instagramにて随時更新いたします。

■問合せ/きりしまフォーラム
0986-26-5836

入場料/

大人(中学生以上)1000円
小人500円
※未就学児は無料
※詳細はInstagramをご覧ください。

■問合せ/Exotic Animal & Reptiles BUDDY
0965-73-3186

このぼりロールケーキをつくろう

加藤先生

講師/すさびスパイス

受講料/2500円

申込締切日/4月9日(木)
定員/8名

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

BUDDY FES 開催!

生き物系YouTuberふじごをはじめ、アニマルタイガ・カメまる子・吉本芸人バイナツプルつばさといった豪華スベシャルゲスト盛り沢山! 当日は屋内イベントだけでなく、キッチンカー・路面店が勢揃い! はじめての方やご家族連れ大歓迎です。「見る・知る・遊ぶ」が揃ったイベント内容です。

日時/4月19日(日)10時~16時
場所/サン・あもり
(鹿児島県霧島市)

クッキング講座

楽しいクッキング講座で、美味しいメニューを作ってくださいに彩りを。親子で参加できる講座もあります!

応募多数の場合は抽選となります。

■季節を楽しむ春の和食ランチ
日時/4月17日(金)
10時~13時

申込締切日/4月2日(木)
定員/8名

宮崎ガス・宮崎液化ガス

宮崎ガス・宮崎液化ガス
クッキング講座

日時/4月11日(土)・12日(日)
場所/プーラビータ全店

■問合せ/プーラビータ都城店
0986-36-6188

プーラビータ全店

プーラビータ全店
チャリティティマルシェ

日時/4月20日(月)13時半
場所/タリーズコーヒー
イオン都城店

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)

■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店
0986-24-2082

いぬねこのWA

いぬねこのWA開催

日時/4月20日(月)13時半
場所/タリーズコーヒー
イオン都城店

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)

■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店
0986-24-2082

チャリティティマルシェ

チャリティティマルシェ

日時/4月20日(月)13時半
場所/タリーズコーヒー
イオン都城店

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)

■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店
0986-24-2082

いぬねこのWA

いぬねこのWA開催

日時/4月20日(月)13時半
場所/タリーズコーヒー
イオン都城店

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)

■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店
0986-24-2082

プーラビータ全店

プーラビータ全店
チャリティティマルシェ

日時/4月20日(月)13時半
場所/タリーズコーヒー
イオン都城店

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)

■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店
0986-24-2082

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

このでしか出会えない

このでしか出会えない
ピアノ×舞踊演劇

日時/4月5日(日)
開場11時半 開演12時

料金/全席指定
S席2800円
A席1800円

会場/都城市総合文化ホール
中ホール

■問合せ/てんとうむし企画
080-3904-3754

**お弁当のまとめ注文
おまかせください♪**

部活や大会、イベントや会議などにぴったりのスポーツ弁当・団体注文も対応しています。ボリューム満点でしっかり食べられるので、学生さんや働く方にも好評です。3個以上のご注文で配達OK！エリアはお気軽にご相談ください。まとまったご注文も合計金額に+500円で対応可能です。
配達条件／3個以上で配達可
(エリア要相談)

※前日か当日の9時半までにご予約ください。

※3日前までにご予約ください。
おすすめ／スポーツ弁当・イベント・会議などに

営業／11時～17時
定休／土曜・日曜日(団体注文のみ予約いただければ対応します)
問合せ／MAHALO
090-8225-5107

**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 エステティクアカデミー」では、入学金0円・受講料22000円(税込)ではじめ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、リトメント、メイクアップ技術など、約3〜4カ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。

日程／7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 Benii
090-2714-4405

やる気のある小中学生募集!

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！進級・進学までつまづかないためには、今までの学習内容の復習が大切です。早めのスタートダッシュで、「一緒に「できた!」を増やしませんか?」

他塾で断られたお子様も、お気軽にご相談ください。入塾を検討されている方は、お気軽にお問合せください。

問合せ／キラキラ塾 Rise
070-7566-5568

頑張りに後押しが欲しい方へ

「美容室ハルル」の中にある「どんぐりの古い部屋」では、タロットリーディングを行っています。迷っていたり、背中を押してほしい時など、本当に必要な方へ見えない世界からのメッセージをタロットでお伝えします。ヘナ染めの待ち

時間にも、占いだけでもお気軽にどうぞ♪
●本格深読みリーディング(60分) ……3000円
「さりしまフォーラム見た」でサクッとかんたんリーディング(20分) ……1000円
※占いだけのご利用は事前予約が必要です。

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! お仲間同士で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す。

問合せ／美容室ハルル
090-4348-0866

歌が好きなお方にぴったりの魅力あふれる場所です◎

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…1500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

「まだ大丈夫」と思っていた「ご家庭の相談事例」
Aさん55歳(会社員)
奥さま53歳(パート)
長女24歳(社会人)
長男21歳(大学4年生)
Aさんは子育てもほぼ落ち着いた。これから自分達の将来について考えはじめていました。きっかけはご友人からの「年金っていくらもらえるか知っています?」という何気ない一言でした。その言葉を受けて将来の不安を感じ、相談に来られたのです。
そこでは、現在の家計の流れを整理。住宅ローン(毎月7万円)を含めた生活費は月おおよそ28万円。固定資産税や車の維持費なども含めると、年間の支出は約360万円ほど。貯蓄は800万円です。
「まだ大丈夫だと思っていた」と話されていましたが、

**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.7 気づいた今が見直しのタイミング

「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。」

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。

株RKコンサルティング 都城支社
都城市平江町1-1都城市平江町ビル2階

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

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。

4月診療スケジュール

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

スタッフ募集!

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

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1h)
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聞き、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。介護職のような身体介助はなく、「住まいを探すお手伝い」が中心ですので、人と話すことが好きな方、気が配ることができる方に向いているお仕事です。入居までの道のりをご家族と一緒に考え、安心して新しい生活を迎えられるよう支える、とてもやりがいのある業務です。



介護職員

正社員 月給 **232,000円**
~**257,000円**
パート 時給 **1,162円~1,187円**



勤務時間/正社員 ① 7:00~16:00 ③ 13:00~22:00
② 9:00~18:00 ④ 16:00~10:00
パート 7:00~22:00のうち4~8時間程度

ケアマネージャー(正社員)

月給 **240,000円**
~**400,000円**



勤務時間/9:00~18:00
休日/月9日
資格/介護支援専門員

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

お問い合わせはこちらから

☎0986-36-8770



運営会社/NPO法人れんげメディカルグループ



新生活! / コンタクトデビュー前に知っておきたいこと



📱 雑貨カラコンの使用によるトラブル

カラーコンタクトレンズ(カラコン)のトラブルは、主に酸素不足による角膜障害、粗悪品による色素沈着、洗浄不足による感染症が原因です。目の表面にある角膜が酸素不足になると、血管新生や角膜内皮細胞の減少、重症化すると角膜潰瘍や失明に至る恐れもあります。そのため、必ず「高度管理医療機器」の承認を受けたものを購入し、使用時間・ケア方法を守ることが重要です。

👁️ 主なトラブル原因と症状

- 酸素不足・低酸素症
酸素透過性が低いレンズの長期間使用により、角膜が呼吸できず、充血、痛み、浮腫(むくみ)を引き起こす。
- 角膜内皮細胞の減少
酸素不足により、角膜の透明性を維持する細胞が減少。この細胞は一度減少すると再生せず、最悪の場合、将来の手術が不可能になる。
- 色素沈着・角膜炎
安価で粗悪な製品では着色料が露出しており、摩擦で剥がれ落ちて目に付着、角膜に傷をつける。
- 感染症
レンズの不適切なケアや装用により、アcantamoeba角膜炎(細菌・微生物による感染)を引き起こし、重度の視力障害や失明につながる。
- アレルギー反応
レンズの汚れにより、まぶたの裏に巨大乳頭結膜炎が発生する。



👓 コンタクトとメガネの併用

コンタクトレンズの装着に慣れてくると、1日中コンタクトレンズで過ごすことが当たり前になってきます。裸眼のような広い視野で鮮明に見えるコンタクトは、使いはじめると手放せない便利なものですが、メガネとの併用も大切です。目の健康のためにも、寝る前と起きた直後はメガネを推奨します。外気に触れていないと酸素が十分に供給されない角膜にとって、一日のうちで最も酸素が必要な時間が、夜寝る前と起きたばかりの時間です。寝る前は、日中酷使した疲れが出てくるため、そして起きた直後は、就寝中、まぶたが閉じられていたため酸欠状態になっているからです。このタイミングにできるだけ角膜を外気に触れさせるためにも、メガネで過ごす時間を確保しましょう。



コンタクトをこれから使う方も、すでに愛用している方も、改めて「視る」ことの大切さを目を向けてみませんか。シティコンタクトでは、お客様の目のことを第一に考え、一人ひとりに合ったレンズ選びやケアのアドバイスをを行っています。安心して相談できる環境で、目と向き合う時間を作ってみてください。

取材協力 **シティコンタクト鷹尾店**
都城市鷹尾2丁目2-8 TEL.0986-58-8540



●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。▶



Enjoy Life!
Enjoy Home!

家づくりや住宅購入・リフォームに役立つ情報をお届けします

春の住宅特集

Takahashi不動産

家に住みながら
資産を育てる!
貸家付き住宅という
新しい住まいのかたち

今回、「Takahashi不動産」の代表・高橋さんにお話を伺いました。ご紹介いただいたのは、都城市鷹尾2丁目にある「新築一戸建て+貸家2棟」という少し特別な建売住宅です。

自宅の敷地内に貸家が2棟あり、現在どちらも入居中。自宅に住みながら家賃収入を得られる仕組みで、将来の資産運用や住宅ローンの返済にも活かすことができます。

例えば販売価格3500万円を、住宅ローン2650万円（金利1.3・50年）と貸家部分の設備投資融資850万円（金利2.5・15年）で組んだ場合、住宅ローン



外観イメージ

もちろん住まいとしての魅力も十分。建売住宅は、コストと品質のバランスに優れた「RAP工法」を採用し、安定した施工による安心の住まいづくりを実現しています。



内観イメージ



住宅ローン例 ※元利均等	借入額	2,650万円
	金利	1.3%
	期間	50年
月々の支払		60,088円

設備投資融資 (貸家) ※元利均等	借入額	850万円
	金利	2.5%
	期間	15年
月々の支払		56,677円

※シミュレーションの一例です。各金融機関によって異なります。

は月々約6万0088円、設備投資融資は約5万6677円。貸家の家賃収入が月8万円ほどあれば、ローン返済の一部を補うこともでき、無理のない支払いで資産を育てていくことが可能。住宅ローンアドバイザー資格をもったスタッフが、あなたにぴったりのローンシミュレーションを行いますので、ぜひお気軽にご相談ください！

キッチンから洗面所へと続く家事ラク動線も魅力のひとつ！さらに各階に収納を配置することで、家全体を美しく保てる工夫もされています。階段を上がると、そこから各居室へつながる設計。廊下を最小限にすることで、各部屋をより広く使えるように工夫されており、家族それぞれの個性を活かした空間づくりです。

「家を買うことは、暮らしをつくることでもあります」と語る高橋さん。地域密着で住まいづくりを支えてきた「Takahashi不動産」だからこそ、購入後の不安や疑問もしっかりフォローしてくれるそうです。

家族の暮らしと将来の安心を同時に考えられる「貸家付き住宅」。新しい住まいの選択肢として、ぜひ一度検討してみてくださいいかがでしょうか。

一貸家2棟 現在入居中一

貸家2棟の家賃収入で
ローン負担を軽減できます。

シミュレーションについては
上段記事をご覧ください。



1階

2階

住みながら
家賃収入

Takahashi不動産の自社ブランド建売
新築一戸建て+貸家2棟 3,500万円^(税込)



※外観完成イメージ

暮らしやすい環境

- ☑ 静かな住宅地
- ☑ スーパー・銀行・病院が徒歩圏内
- ☑ 五十市小学校 徒歩17分
- ☑ 市役所 車で5分
- ☑ 収納豊富で片付けやすい間取り



※内観完成イメージ



都城市の不動産

Takahashi

〒885-0112 都城市乙房町3033番地4

物件詳細・問合せはお電話またはQRから

☎0986-57-9353

受付時間 / 9:00~18:00 (月~土曜日)



ホームページ



ワダハウジング

最新モデルハウスで届ける
ワダハウジングの集大成!

今回は、上長飯町にできた最新モデルハウスの見学にお伺いしてきました。

家事や子育てを快適にする工夫を詰め込んだ約30坪の平屋住宅で、ヴィンテージモダンをコンセプトとしたこちらのモデルハウス。広々とした20帖のLDKは勾配天井を採用し、開放感を感じられるつくり。また、玄関からリビングにつながる扉は高さ2・4mもあり、より一層ゆとりのある空間に感じられます。

そして、「ワダハウジング」の家づくりの特徴の一つが、室内の壁の角が丸く仕上げられていること。小さなお子様がいる家庭でも安心して暮らせる優しい設計が魅力的ですね。



さらにリビングの一角には、小上がりの和室を設けています。扉を開け放せばリビングと一体になり、家族団らんスペースに。扉を閉じれば落ち着いたくつろぎ空間としても利用できるなど、さまざまなシーンで活用できます。



上長飯常設モデルハウスには、まだまだ皆さんの魅力ポイントがあります！
いつでも見学できますので、お気軽にお電話ください。



若葉町新築平屋建売 4LDK

若葉町
61号1番

販売価格(土地+建物)

2,380万円(税込)

ローンシミュレーション

変動金利1.10%(50年返済)で

月々 51,587円

※ボーナス払いなし



省エネ基準適合住宅

- オール電化 ●高断熱
- トリプル耐震構造
- 家事ラク動線
- シューズクローク完備



【敷地面積】1168.17㎡(50.87坪)
【延床面積】78.66㎡(23.79坪)
【学区区】東小学校・妻ヶ丘中学校

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。

ワダハウジング



藤誠建設

スタッフが体験!
家族の暮らしやすさを
考えたモデルハウスへ
行ってきました。

安久町、高野原テクノタウンに新しくできたモデルハウスのご案内をしていただきました。今回ご紹介するモデルハウスは、玄関からキッチン・洗面所へとスムーズにつながる動線が特徴の住まい。帰宅後すぐに手洗いができるほか、買い物帰りにはそのままキッチンに向かえるなど、日々の暮らしの動きを考えた設計になっています。コンパクトな間取りでありながらも、家族同士がぶつからないよう通路幅にも配慮し、すれ違いもスムーズに。必要な場所へ無駄なく移動できるため家事や身支度も効率よく行えます。忙しい毎日でもストレスを感じにくく、家族全員が心地よく過ごせる空間づくりが魅力ですよ。また子ども部屋はあえて固定



キッチン

の仕切りを設けず、将来のライフスタイルにあわせて2部屋に分けることができる設計。小さいうちは広々とした1つの空間として使い、成長にあわせてそれぞれの個室に分けることも可



洗面所



リビング

能です。家族の暮らしの変化に柔軟に対応できる、将来を見据えた間取りになっています。モデルハウス見学会は毎週土曜・日曜日に開催しています。気になる方は足を運んでみてはいかがでしょうか?

モデルハウス完成見学会 開催中!

玄関・キッチン・洗面がつながる快適動線の家



内覧予約は
こちらから



家族の快適さを重視した住まい モデルハウス営業時間/10時-18時

高野原テクノタウン残りわずか!



販売価格 332万円

- ・安久小学校 徒歩5分
- ・閑静な住宅地
- ・水道引き込み工事済み
- ※建築条件付き
- ※平屋条件付き



株式会社 藤誠建設

0120-177-241

〒885-0044

宮崎県都城市安久町6942番地 TEL.0986-39-2596 定休/火曜日

ガス衣類乾燥機
乾太くん、
おうちランドリーを実現！

『ガスの情報館都城』で話題のガス衣類乾燥機「乾太くん」について、小宮さんにお話を伺いました。



今回ご紹介いただいた、「乾太くん」のデラックスタイプは、デザインも機能もグレードアップ！ シンプルで使いやすい操作部、取り出しやすいように事前に配置された糸くずフィルターで掃除もラクチン！ 6キロの洗濯物が約1時間で乾燥でき、家事の時間化につながります。外干しができない雨の日の生乾き臭も、驚異の99%カット。洗濯物もふんわり仕上がりが、毎日の洗濯が楽しくなること間違いなし♪ 外干しせずに済むため、花粉や黄砂、火山灰などの悩みが解消されるのも嬉しいポイントですね。

また、衣類に付着したアレルギー物質やウィルスも除去。加



デラックスタイプは軒下、バルコニー、ウッドデッキなどでも設置が可能。



えて、衣類に付着しがちなベットの毛もパワフル温風で綺麗に取れるため、ペットを飼われているご家庭にもおススメです。「乾太くん」さえあれば、さまざまな悩みが一気に解決できちゃいます！

そして、最近ではガスをお使いのお客様のみならず、オール

電化住宅でも導入が増加傾向に。「うちはオール電化だから……」と思っていた方も、ぜひ一度ご覧ください。

『ガスの情報館都城』では、実際に製品を見て体験できる展示もありますよ！ 気になる方はぜひお気軽にご相談ください。

宮崎ガスグループ

**毎日のお悩み、
ガス衣類乾燥機
乾太くんなら
らくらく解消！**

天気気にせず1年中活躍！
すぐ乾くので時短&経済的！
花粉や黄砂などの対策・悩み解消！
ガス温風ならではのふわふわ仕上げ

お問合せお申込み **TEL 0986-38-4235**

【宮崎ガスサービスショップ都城】
TEL 0986-38-7500

【宮崎液化ガス株式会社都城営業所】
TEL 0986-38-6200

ガスの情報館 都城 都城市吉尾町2145-1

乾太くん 常時展示中!



(※1) タカラスタンダード主催
家事らくリフォーム作品コンテスト2025
浴室・サニタリー部門
全国最優秀賞受賞!!

「今回は、受賞の秘訣やリフォームへの想いを、同社の代表の森本さんに伺いました。お客様一人ひとりの声に耳を傾け、暮らし方や家事動線まで考えたリフォームを柔軟に提案。毎日の家事や暮らしが快適になるように、心を込め丁寧に対応しています。水まわりを中心に、水道パッキン1個からでも対応する相談のしやすさが魅力♪ 小さな修理からリフォームまで、大小問わずすべての工事に誠心誠意向き合い、地域の暮らしを支えているそうです。

また、自社スタッフによる迅速な対応も強み。困った時にすぐに駆けつけられるような体制を整えているそうです！

さらに、愛犬家のためのペットリフォームや、補助金を使ったリフォームの相談

談も受付中。家族みんなが快適に過ごせる住まいづくりをサポートしています。お気軽に『ホームリノベーションあかつき』へお問合せください♪

**全国最優秀賞に輝いた
お風呂場のリフォーム**

Before

After

つまづきにくい床や、保温性能に優れた浴槽など生活が豊かになる工夫が施されています！

ホームリノベーションあかつき

**全国最優秀賞に輝いた
地域密着の
リフォーム会社！**

お客様の悩みや要望に寄り添い、「家事らく」を実現できているかなどを基準に審査されるコンテスト(※1)で、『ホームリノベーションあかつき』が2年連続受賞を果たしました！ 高い提案力と丁寧な施工が評価されています。

今回は、受賞の秘訣やリフォームへの想いを、同社の代表の森本さんに伺いました。お客様一人ひとりの声に耳を傾け、暮らし方や家事動線まで考えたリフォームを柔軟に提案。毎日の家事や暮らしが快適になるように、心を込め丁寧に対応しています。水まわりを中心に、水道パッキン1個からでも対応する相談のしやすさが魅力♪ 小さな修理からリフォームまで、大小問わずすべての工事に誠心誠意向き合い、地域の暮らしを支えているそうです。

**水まわり、
困った時はあかつきへ!!**

お取扱い

- 水栓・レンジフード(換気扇)の交換
- トイレの水漏れ修理
- キッチン・バスのリフォーム
- 内窓改修工事
- リフォーム関連の補助金申請代行など

創業71周年!!

年間500件以上の施工実績!
安心安全の自社施工!

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

都城市早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日
定休日でも電話対応いたします!

0986-24-9537

HPはこちら

あかつき燃料 検索

外壁塗装は10年が目安！
プロに聞く
住まいのメンテナンス

オープンから約3年、魅力的なお店が揃い、ますます賑わいを見せる『Third Place』。開放的でおしゃれな雰囲気の内装にある『富田美装』で、富田店長にお話を伺いました。



こちらでは建築・塗装の有資格者が在籍し、塗料の選び方や塗装の基準について分かりやすく説明してくれるため、安心して相談できます。耐久性の高い塗料や防汚性に優れたものなど、お客様の要望に合わせた塗料選びをサポートしてくれるのも魅力です。

また、「プロタイムズデザイン塗装コンテスト」では、全国約230店舗の加盟店の中から大賞を3年連続で受賞。その他にも多数の賞を獲得しており、確かな技術力と丁寧なサービスが高く評価されています。

みなさんは、外壁の塗り替えのタイミングをご存じでしょうか。新築の場合、目安は約10年といわれています。メンテナン

スを怠ると雨漏りの原因となり、壁の内部の断熱材が水を含んでしまう可能性もあります。さらに湿気によるカビの発生や木材の腐食が進むと、修繕費用が大きくなることもあるため、早めの対策が大切です。



外壁塗装 屋根塗装 なら、富田美装へ！

安心 安全 高品質

今すぐCHECK!!!

- チョーキング ……外壁の表面をこすると指に白い粉がつく
- ひび割れ ……外壁にひびが入っている
- コーキングの劣化 ……目地のコーキングが剥がれたり、ひび割れている
- コケの付着 ……外壁にコケやカビが付着している
- 軒天上・天井の雨染み ……天井にシミがある

1つでも当てはまれば塗り替えのサイン!

株式会社 富田美装

HP Instagram LINE

0120-441-416

宮崎県都城市平塚町2632-1
営業 9:00~18:00 定休/日曜・祝祭日

初めてヨシとダフィーのセルフシャンプー in wan-wan-spa

今回は『wan-wan-spa』のセルフシャンプーを体験してきました！
「セルフでシャンプーするのはなんだか難しそうだな」と考えてしまいがちですが、スタッフさんがやり方を教えてくれるのでカンタンに利用できます♪

①会員登録
完全予約制のため、LINEでお友達登録して予約をします。

②入店
「現在のご予約」で入室用の暗証番号を確認！
予約の時間になったら解錠して入店。
利用時間内であれば自由に入室できます。

③シャンプー開始
バスタブのロックなどを確認し、シャンプーをスタートします。マイクロバブルバスで汚れをしっかりと浮かせて、顔まで安心して使える泡でやさしく洗っていきます。

吸水タオル……………1200円
柔らかなゴム素材で、身体を拭くとあっという間に水を吸ってびっくり！水を吸ったあとは絞ってまた使えて、これひとつで濡れた身体を拭くことができます♪

④ドライヤー
ハンドドライヤー・ターボドライヤー・ブロワーの3種類ドライヤーがあり、ワンちゃんの乾かす部位に合わせて使い分けすることができます！
テーブルの高さも調整できるので、安心して乾かせます。

⑤片付け
利用後は、浴槽をシャワーで流し、排水溝の毛の処理、床やテーブルの簡単なお掃除を。みんなが気持ちよく利用できるように、ご協力をお願いします。

ヨシのコメント
ふわっふわに仕上がったワン♪

全体を通して使いやすさと快適さがそろうって、愛犬とのバスタイムが楽しくなる空間でした♪ ダフィーもすっかりリラックスしていました！初回はスタッフさんもいて安心して利用できるのも魅力です。ぜひ体験してみてくださいね!!

**エアコンからはじめる快適な毎日
～ご家庭のキレイを丁寧にサポート♪～**

エアコンクリーニング 8,000円～

エアコン内部のカビやホコリをプロの技術でしっかり除去! トイレ・お風呂・換気扇などハウスクリーニング全般もお任せください。安心・丁寧な対応で快適な暮らしをサポートします。

■日本おそうじ代行都城菖蒲原店 TEL/090-2505-4182(松山)

**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/

- ◎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

店舗スタッフ募集

ゴーゴーカレーで元気に働こう!

- ◇時給:1,030円
- ◇チェーンならではの研修制度
- ◇スキマ時間を使用したWワーク・副業も歓迎!
- ◇日曜・祝日に出勤できる方大歓迎!

■ゴーゴーカレー都城スタジアム TEL/0986-77-8855

気軽に通える、健康の拠点です!

『和楽笑・健美館』は、日々の疲れを癒したい時や、体のコンディションを整えたい方におすすめです。

- ★息切れしにくい体づくり… **低圧酸素ルーム**
- ★ケガの早期回復促進に…… **高圧酸素ルーム**
- ★お肌をプルツヤのたまご肌…… **コラーゲン活性ルーム**



■和楽笑・健美館 TEL/0986-57-0753

女性特有の症状でお悩みの方

**冷え性 生理痛
生理不順 更年期障害**



など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?
女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

■おくすり処 かわぐち TEL/0986-38-0170

★はじめてでも安心、トールペイント生徒募集★

おしゃべりも楽しむ♪ 心ほどけるひとときを!

講師との会話も楽しみながら、ほっと心ほどける時間を過ごしませんか。ゆったり自分時間を楽しみたい方におすすめです!

- 場所/三股町稗田(※受講場所は申込み時にお伝えします)
- 料金/2時間:2,000円
(※準備品については、お問合せください)
- ペイントフレンド直ちゃん TEL/090-4996-0238

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

- 多くの方との出会いに恵まれた14年でした。本当にありがとうございました。今月号をもちまして一区切りとなりますが、誌面はこれからも地域の魅力を届け続けます。今後ともよろしくお願いたします。(なっちゃん)
- 最近、新しいバスケットシューズを買いました♪ 新しい物が増えるとウキウキワクワクしますよね!日々テレビでNBA観戦をしてモチベーションを上げてます!! (ダイリ)
- みなさん、皆既月食は見られましたか? 私は仕事終わりに友人を半強制で誘って、くまぞ広場まで観測に行きました。数年後に、月食に行ったよねと思いを語る瞬間が今から楽しみです。(ヨウ)
- 入学式や入社式の季節ですね。この時期になると、大学生・新社会人だった頃を思い出します。慣れない環境で緊張ばかりでしたが、楽しいこともたくさんありました! みなさん頑張ってください~! (ヨシ)
- この春、長男が中学生になります。まだ私の方が背が高いので、見上げて会話するのが今から楽しみです。(なか)
- ほこあポケモン、とっても楽しそうですね。まだswitch2を買っていないので妹の画面を見せてもらっています。早くやりたいな~~~~。(ちき)
- わが子が通う保育園で卒園式があり、スーツを着て凛とした姿の卒園児を見かけ、「入園した時はまだ赤ちゃんだったのに……」とウルッときました(※知らない子です)。卒園・入学おめでとうございます!(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** 4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。

暦の上での四季のはじまりの日は、二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬で、それぞれの18日前を季節の調整期間として土用と言います。今年の春の土用は4/17~5/4。これは、自然界すべてのものを五元素に当てはめた五行の考えで春は肝を意味します。春の土用では、肝臓によいニンニク、牡蠣、ウコン、大豆、ゴマ、しじみなどを食べましょう。食事以外にも、飲食の機会が増える時なので、肝臓に負担をかけるな生活を心がけましょう。*4月の一粒万倍日は、4/8、11、20、23
デリコブログ) <http://ameblo.jp/vt-derico/>
*X https://x.com/happy_derico
*Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

一白水星 今月は、春のボンヤリとした気候のせいか判断力が鈍りそう。自分勝手な思い込みとならないよう慎重に過ごしましょう。目立つポジションより縁の下の力持ちの方が無難です。

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

二黒土星 今月は、公私にわたり想像以上に忙しくなりそう。不本意でも年長者のアドバイスは真摯に受け止めるのがベスト。盗難や詐欺にも注意が必要な時なので慎重に過ごしましょう。

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

三碧木星 今月は、お祝いごとがありそうです。絆を深めるチャンスなので、家族や仲間と一緒に花見に出かけたり、食事をやる機会を作ろう。有言実行を意識すると信頼感が深まります。

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、新年度らしく活動的になります。これまで積み重ねてきた努力や実績が基盤となり更にステップアップできます。貯金や投資など資産運用を意識するのもオススメです。

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

五黄土星 今月は、ひらめきが湧くので、流行や最新情報に敏感でいましょう。仕事でもプライベートでも良縁が期待できます。トレンドを取り入れた春らしいファッションを心がけて。

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、新たな環境で新たな出会いが期待できそう。注目を集めませんが謙虚にいれば人望も集めます。物事のスタートに適しているの何かをはじめるのもOK。花冷えに注意を。

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、家庭環境が暗晦を分けます。風通しのよい空間を作るために整理整頓を行うこと、家族の絆を深めることがポイントです。地元愛を發揮し、ふるさと納税を利用しよう。

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、新入社員や若い人の話を聞いて行動を観察してみよう。今後に役立つ斬新なアイデアが浮かぶかもしれません。驚くようなことがありそうですが落ち着いて対応を。

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、さまざまなことが自分に有利に整いはじめます。交友関係にも変化が起きよい関係性が生まれます。物事がトントン拍子に進みますが調子に乗らず、うわご話は信用しないです。

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

ハッピーマイスター☆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/1CHTRV>



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

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クセを取り
ながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性のための
サラツヤストレート!

エイジング毛対応
ストレート+カット
¥13,200

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



頑張らなくてもちゃんと効く♪

4月は新しいことをはじめのチャンス! バランスボールを使った
適度な有酸素運動が、この時期特に乱れがちな自律神経を
整え、疲れにくい身体へ導きます。一人ひとりに合わせたサポ
ートで無理なく“変化”を感じてみませんか?

大好評

完全
パーソナル
トレーニング

1レッスン(60分) ¥3,300
お得な回数券 4回 ¥11,000(1ヵ月)

一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

☎ 090-5943-2437 (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「chiaki7603」

Instagram



LINE



内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

~癒し処~ Ku'u Punahale(クプナヘレ)

Mente for men(メンテ)

Dr.ピュールボ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.ピュールボーテ」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 + Dr.ピュールボーテ肌再生美容
水素マスクトリートメント

通常¥16,500 → 初回お試し ¥15,400

肌再生美容Dr.ピュールボーテ化粧品を使い、余分な角質を取り
除き、毛穴レスへ! ニキビケア、シミ緩和にも◎ リッチな
成分たっぷりの活性酸素除去マスク使用!



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、茶あざまで
がみるみる薄くなり、た
だただ驚くばかりです。

肌診断+カウンセリング
+シンプルスキンケア ¥5,500

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。

通常¥16,500 → 初回お試し ¥13,200

カウンセリング後にパーソナルスキンケアを提案いたします



お喜びの声

コロナ禍で、マスクをつけは
じめて荒れてしまい、ずっと
気になっていたけど、友達か
ら「どうしてキレイになった
の?」と聞かれるくらい、キ
レイになりました。

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!

Ku'u Punahale(クプナヘレ)

☎ 070-1946-7772

都城市山之口町花木2039-1
営業/10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休

Mente for men(メンテ)

☎ 070-1946-1784

※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※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が
※メンテご来店時に身分証明書のご提示をお願いします。

クプナヘレ



メンテ



LINE



店主くろぎ

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カ月保存したリンゴ

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。
さらに自律神経が整い、睡眠
の質もUP! 毎日のパフォー
マンスがぐっとよくなりますよ。
店主くろぎは、腰痛が改善しま
した!

通常 DENBA空間

◎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)
好評につき遅れが出ています!

フォトロケ探偵団 Vol.4

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★★★★★

古墳だるるうのかは、
後ろにあるのかは、

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。
答えは次月号に掲載! 先月の答え・高木原用水路モニュメント

▼公式LINE

一癒しの空間 美容室ハルル♡

天然100%ヘナ ×
タロットリーディングで癒しの空間♡

白髪がきれいなオレンジ色に染まる、「ハナヘナ」を使
用。化学物質が全く入っておらず、髪と地肌に優しい
ヘアカラーです。インディゴというハーブで2度染めを
することで、ブラウン系のカラーに抑えることも可能♪

ヘナ染めの待ち時間にも!
タロットリーディング ♪ どんぐりの占い部屋 ♪

店内にある、心がほっとゆるむ占いの空間です。
本当に必要な方へ、見えない世界からのメッセージを。
迷ったときや背中を押してほしいときにどうぞ!

◎天然100%ヘナ染め... ¥5,400
+¥1,600でカットも♪
◎塗るだけヘナ..... ¥3,200
帰宅後自分でシャンプー。お店より長く時間を
置けるから、ヘナ本来の美しい発色!
※初回バッチテスト必要

◎本格深読みリーディング(60分) ¥3,000
※占いのみのご利用は事前予約が必要です

☎ 090-4348-0866

都城市鷹尾3丁目14-20
営業/9:00~18:00
定休/火曜日・第3水曜日
※美容施術中はお電話に出られない場合がございます。
SNSからのご予約がおすすめです。

「きりしまフォーラム見た」で
サクッとかんたんリーディング
(20分) ¥1,000
気になることをサクッとタロットで!

Nickel ドーナツショップ **Nickel**

☎ 070-5537-8818

揚げたてドーナツを味わえる♡

あんドーナツ きなこ・砂糖
各種200円

◎シュガーグレース
◎ココア
◎リングきなこ
◎シュガーパウダー
◎コーヒースーガー
各種250円

シュガーグレース・ココア・リングきなこ・シュガーパウダー

2025年10月オープン！注文を受けてから一つひとつ丁寧にドーナツを揚げ、出来立てを提供してくれるドーナツ専門店♪九州産の小麦と宮崎産の卵とバターを使ったドーナツは、サクッと軽くてもちっとした食感が絶品♪こだわりとぬくもりがぎゅっと詰まったドーナツをぜひご賞味ください♡

店舗情報

都城市姫城町9-7
営業/11:00~15:00 ※売り切れ次第終了
不定休 ※開店日はInstagramをチェック

都城市立美術館
都城看護専門学校
ココ
ファミリーマート
藤元総合病院

ご予約はお電話にて承ります♪

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

中華はやしんち

☎ 080-5214-8843

3年ぶりに戻ってきました!

日替わりランチ 1,200円

都城市で親しまれてきた町中華「中華はやしんち」。これまで平江町で営業していましたが、現在は志比田町へ移転し、新たな場所でも変わらぬ味を届けています。天津飯や麻婆豆腐丼といった単品メニューのほか、満足感のあるセットメニューもご用意。

■天津飯.....1,000円
■麻婆豆腐丼.....1,000円
■チャンポン.....900円
※その他多数のメニューがございます。

店舗情報

都城市志比田町5016-1
営業/11:00~15:30
不定休

麺や星月

☎ 0986-58-7115

**ドロツと濃厚——
やみつきになる一杯です**

濃厚でコク深い豚骨スープが自慢の一杯。じっくり炊き出したスープと麺がよく絡み、最後まで飲み干したくなる味わいです。物価高騰の中でも、変わらぬこだわりで最高の一杯をお届けします。

濃厚とんこつ 900円
※4月から各種ラーメン値上げします

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

活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

春のごちそう時間、「寿司虎亭」にあり!!

平日ランチだけの特別メニュー! 「春の彩りランチ」は、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。この季節限定の料理をゆったりと堪能しませんか? 個室も充実しております♪

春の彩りランチ 2,618円

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~

テイクアウトも大好評!

『回転寿司 寿司虎』のお寿司もテイクアウトできます! 家族や親族との大切な集まりに、ぜひご活用ください。

今すぐスマホで簡単注文♪

ネット注文がとっても便利! 事前に注文しておけば、待ち時間ゼロでスムーズに受け取りOK! もちろん、鮮度と職人の技はそのまま。美味しい時間を、もっと手軽に楽しませんか? ネット注文はQRコードからどうぞ!

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

まりしまフーズ

LINE
公式アカウント
はじめました!!

お友だち登録で、便利&楽しいコンテンツがいつでもチェックOK!

休日の急患情報
プレゼント応募
Instagram
相談お問合せ

知って得する地域情報、イベント情報もLINEから受け取れます♪
LINEご登録はこちらから!

QRコードを読み込むかID検索からお友だち追加してください▶▶▶▶▶

ID: @949adebe

MAHALO

☎ 090-8225-5107

満腹保証のコスパ弁当!

ささみそチーズ弁当

手作りにこだわったボリューム満点のお弁当は、春から定番メニューが12種類に! 低価格でお腹もお財布も大満足! 種類豊富な日替わり弁当も人気です。テイクアウトはもちろん、炭火焼やフライドポテト、唐揚げなどおつまみにもびつたりな単品メニューも充実! スポーツ弁当や団体注文、配達にも対応しています♪

おすすめ弁当
ささみそチーズ弁当 590円
日替わり弁当は520円~

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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

春の味わいをチェック♡

新作登場! 期間限定

シナモンアップル 270円
シナモンとりんごの黄金コンビ♡

からあげサンド 240円
サクッと揚げたからあげを豪快にサンド!

からあげコチュジャン 240円
ジューシーなからあげにコチュジャンの甘辛ダレ♪

この春の新作パンが続々登場! 甘い系からお惣菜系まで、思わず手に取りたくなるラインナップがそろっています♪ 春のおでかけのお共やおやつに、気分に合わせて選べる新しい美味しさを楽しんでみてください♡

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

R10 Mallmall ● 1至都城駅 ● 都城東小 ● ココ★ ● ドラッグストアコスモス ● 都城警察署 ● 1至イオン ● コメリ



プーラビーダが届ける、春のおすすめ 春のはじまり、いいもの探し

マーナ 新生活にオススメランキング



Ranking #01 滑りにくいまな板

安定性も使い心地も追求した「木」と「樹脂・ゴム」の、いいとこどり。滑りにくくて切りやすい! 実際に愛用中のバイヤーFは使いやすいに感動♪
傷がつきにくいTPU素材でできているので衛生的に使えますよ。サイズは2サイズ。お好きなサイズを使ってくださいね。

Ranking #02 ザルボウル 21cm

フタとして使えるトレーが付いた、ザルボウルのセット。
ザルとボウルの深さが違うため、重ねて使えるのもおすすめポイント!
2つの食材をザルとボウルに分けて、一度に電子レンジ調理も可能なので、蒸し料理にも使える万能ボウルです♪



Ranking #03 極 冷凍ごはん容器

お米マイスター共同開発!
冷凍ご飯をムラなくふっくらと温められる形を極めた保存容器。お手入れしやすく、収納性のいいシンプルなデザインです。
すのこパーツで余分な水を切り、ベタつきのない炊き立てのような美味しさに!

UV対策グッズ

大人気! ヨカケース

バイヤー激推しの目尻プラス。UVカット・カバー面積率が高く、美容に特化! デリケートで、シミもシワもできやすい目尻をギリギリまでしっかりカバー。そして、日焼け止めの塗り忘れの多い耳回り、デコルテ、うなじまでも徹底カバーできる鉄壁UVカットアイテム!
形態安定テープ採用で、口と鼻の間に空間が常にでき、汗をかいても生地が肌につきません。あまりの人気で品薄なことも。在庫がある時は即買いがオススメ!



新商品 ナンバーズイン

大人気の白玉グルタチオン5番の美容液がそのまま、トーンアップベースに進化?! グルタチオンとナイアシナミドがたっぷり配合されていて、使うたびに素肌まで明るくなり透明感UP! 美容液成分だけで“81%”配合。下地だけでも肌が自然に明るく見え、毛穴までふわっとカバー。テクスチャーはさらさら軽やか♪長時間外にいても崩れにくいのが嬉しいポイント! 「メイクの持ちまでこだわりたい」という方にも、自信を持っておすすめできる下地です。



新商品 トーンアップUVモイスト

マナラ薬用トーンアップUVがリニューアル♪
忙しい朝のベースメイク、簡単にキレイになりたいを叶えてくれるUV化粧下地。色で隠さず、2種類のパウダーが光を反射させて肌を自然にトーンアップ! 肌の色に関係無く、厚塗り感のないツヤ美肌へ♪ 潤い密着処方で、潤いを抱えながらも、皮脂によるヨレやくずれを防ぎます。



第23回チャリティマルシェ -いぬねこのWA-

「できることから始めよう!」そんな想いで、プーラビーダは2014年よりチャリティプロジェクトをスタート。多くの犬猫が救われるよう、保護団体への寄付や支援活動を行っています。小さな命を守る一歩を一緒に踏み出しませんか?

ミカエル堂 4/11(土) 12:00~



昔から愛されているじゃりパンは宮崎のソウルフード!
一度食べたら、きっとトリコに★
春限定のいちごは今年最後です。
※無くなり次第終了

おいし荘 4/12(日) 11:00~



都城市金田町で、季節の食材を使って作る彩り鮮やかなデリやスイーツが人気のお店。
毎回スタッフも楽しみにしています♪
※無くなり次第終了

POP UP SHOP

イモノ屋さん
4/1(水)~19(日)



Kodemari
4/22(水)~5/11(月)



tinoppy
4/24(金)~5/10(日)



元明生花店
4/25(土)~5/10(日)



無料ラッピングで、
気持ちも一緒に包みます



新聞印刷の廃材から生まれた、味わいのあるオリジナル包装紙。贈り物をやさしく包みます。

プーラビーダポイントシステム

レジに並ぶ前にご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かけください!

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/>



HP



Instagram



GWステージイベント

5月2日(土)・3日(日)開催!

イオン都城店早鈴町

GWステージイベント

～ Presented by きりしまフォーラム ～

都城地域の皆さまに親しまれている「イオン都城店早鈴町」で、GWステージイベントを開催します!

吹奏楽やダンスなど、楽しいステージパフォーマンスが盛りだくさん♪

最終日には「演歌男子 だいごろう」の歌謡ショーも開催予定です。
ご家族みなさんと、ぜひ遊びに来てくださいね!

日程 5/2(土)・3(日)

時間 12:00～16:00

会場 イオン都城店早鈴町
1階セントラルコート

最終日には
「演歌男子 だいごろう」が登場!
OMOFES【歌うま選手権】初代王者の
庄巻の歌声をぜひご体感ください♪



※出演者・タイムスケジュールの詳細は
きりしまフォーラム公式Instagramにて随時更新!
お問合せ/きりしまフォーラム ☎0986-26-5836



フォーラム介護便り



vol.
27



先日、れんげメディカルグループが手がける新しい有料老人ホームの地鎮祭が行われました。当日は雲ひとつない快晴に恵まれ、清らかな空気の中で工事の安全と施設の発展を祈願しました。

この施設は、同法人にとって宮崎県で3棟目となる有料老人ホームです。地域の高齢者のみな様が安心して過ごせる住まいとして整備が進められ、今年の冬ごろの完成を予定しています。さらに今回の施設は、住まいとしての役割だけではなく、地域情報誌『きりしまフォーラム』の新しい事務所も併設される予定です。地域の情報発信と福祉の拠点が一体となることで、これまで以上に地域に寄り添った取り組みができる場所になります。

地鎮祭では関係者が集まり、これからはじまる工事の無事と、地域のみな様に長く愛される施設になることを願いました。これから少しずつ建物が形になっていく様子も、今後のフォーラム介護便りでお伝えしていく予定です。完成した暁には、入居されるみな様が安心して暮らせる場所として、そして地域のみな様が気軽に立ち寄れる拠点として、新しい交流の場が生まれることを願っています。

右のYC(読売センター)各店は「楽しい生活のご提案と地域振興」を目的に、きりしまフォーラムを宅配・後援しています。

正社員・アルバイト スタッフ募集中

(休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備)
お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。

■取り扱い品目■

読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・
KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他

YC 読売新聞

YC都城五十市

☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

YC中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水・庄内・山田

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

春のおすすめ大集合!



● 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

DAISO

入園・入学の準備はできましたか?



学童用帽子洗いネット
洗濯機で学童帽のツバが折れずに洗えるお役立ちグッズ!

学用品準備
名前ペンやハサミ、名前シールなど、入学・進級準備に欠かせないアイテムがたくさん!

通園・通学の生活グッズ

シューズ入れや歯ブラシ、コップなど学校や園生活で毎日使うアイテム。新学期に向けて準備しておくとう安心です♡

DAISO 2F TEL.082-420-0100



新社会人を支える充実のラインナップ!

手提げタイプのカバンや、名刺入れなどの小物まで豊富に揃えています。これから頑張る自分に一番合うアイテムをお探しください!

2WAY仕様!
横持ちもできます

通勤に頼れる♪ ビジネスリュック【ace.】

PCや書類、筆記用具など仕事に必要なものをしっかり収納。すっきり持ち運べる便利なビジネスリュックです!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

LAPAX



金海堂 毎日を上手にコントロール



高橋手帳

長く愛される定番の高橋手帳。見やすく書きやすいレイアウトで、毎日の予定管理をしっかりサポートします!

NOLTY(ノルティ)

ビジネスシーンで支持されるノルティ手帳。機能的なレイアウトで、仕事の予定やタスク管理にも活躍します!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

one's terrace

遊び心のあるお弁当グッズ



思わず手に取りたくなるユニークなお弁当グッズがいっぱいありますよ! かわいイラストが描かれたお弁当箱や便利な小物で気分が上がるランチタイムに!

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

ABC-MART

クラシックを、今の履き心地で



- GRADAS2.0 (DARK/CLAY/GUM5)
- GRADAS2.0 DENIM (DARK/CLEA/OFFW)

安定感のあるラバーソールで歩きやすさも抜群! 軽やかに、洗練をまとえるグラダス2.0。

異素材を組み合わせたアッパーがさりげない個性と上質感を演出し、足を包み込むような履き心地で、長時間でも疲れにくいクラシックな佇まいに今の空気感をプラスし、どんなコーデにも自然に溶け込む一足です。

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

Pet's Mate

ALLイオン大謝恩祭!



生体価格・通常価格より **ALL10%オフ!**

気になっていたワンちゃん・ネコちゃんとの出会いに、今だけのきっかけを! 特別なご縁をお手伝いいたします。

※写真はイメージです

※3/27~30までの期間限定

おもちゃ・フード・ケア用品まで幅広くご用意しています! 大切な家族のために、ピッタリのアイテムを見つけてください!



pet's mate 1F TEL.070-9157-5164

※固定電話開通までの一時的な番号です。

春の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! 春休みはモリーファンタジーで遊ぼう!

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!

モリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

Rakuten Mobile

今だけのキャンペーン実施中!



憧れのiPhone17e(256GB)が月々1円からはじめられるチャンス。新生活のスタートにもピッタリです!

※他社から乗り換え(MNP)+楽天カード48回払いで購入が条件。
※既に楽天カードを持っている方も対象。

楽天モバイル 1F TEL.050-5840-0321

Belle femin

火曜日限定! color染めキャンペーン開催中!

気分を変えて、素敵な髪色で新しい季節を迎えませんか?

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

火曜日だけの お得なカラーキャンペーン実施中

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

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

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

春を味わう、やさしい甘さ!

ハニーアサイー スワークル

アサイーの爽やかな酸味とはちみつの甘さが絶妙な春ドリンク。



ハニーハニー ミルクラテ

はちみつのかさしい甘さとミルクのコク。ほっと癒される一杯。

ミルクレープ ダブルクリーム

しっとり重ねた生地とクリームが織りなす、贅沢な口どけ。



レモンライムミントのタルト

柑橘の爽やかさとミントの香りが広がる、春にぴったりの味わい。



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

SATSUMAEN CAFE

あうちで楽しむ和のひととき



お茶の時間をゆっくり味わえるひとときをはじめませんか?

きなこみたらし団子 432円
きなこみたらしの上品な甘さ!

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

サクッとケンタの新食感!



「ケンタッキー」から期間限定で登場! 「まるかじりケンタ」と「カーネルランチポテト」。豪快にかぶりつけるチキンと、カリッと食感のポテトで満足感たっぷり一品です! ※販売中〜なくなり次第終了

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

お試しレンズは品数・度数ともに豊富にご用意。
1DAY・2WEEKレンズも取りそろえ、
どのお客様にも対応可能です！

専門的な測定を実施し、 お客様一人ひとりの 見え方をサポート！



**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

アルコン
プレジジョンワン
1DAY 1箱(片目30枚入)
1箱 3,300円 6箱セット 18,700円
(3,117円/1箱)

目玉商品

アルコン
トータル14
2WEEK 1箱(片目3枚入)
1箱 3,630円 6箱セット 19,800円
(3,300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フルッティー
全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)
1箱 3,300円 4箱セット 11,900円 (2,975円/1箱)

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か月交換レンズ 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)セット 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・キッズのさまざま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**

学生証で提示で
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
●R8.4/30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
●R8.4/30迄有効