

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. 5
TAKE FREE

きりしまフォーラム vol.410



Photo by:ヨウ 撮影場所:安久後久の田んぼ

毎月大好評
読者プレゼント
→P.15

PICK UP

【日帰りぶらり旅】GWで訪れたい! 遊びも癒やしも叶う **霧島市特集**
【ここ1年間でオープン・移転・リニューアルしたお店を紹介】 **新店舗特集**
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

『こいのぼり』



みさきちゃん(9歳)
りさちゃん(4歳)

こいのぼりを、姉妹で仲良く描きました♪

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



LINE



Instagram

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
ラティコンタクト

3店舗合同
キャンペーン

特別セール開催中!

コンタクト&メガネ
年中無休で営業中!

初回購入時に使えるお得なクーポン♪

※すべて
税込価格です。

次回以降の購入は3店舗どちら
のお店でもご購入可!

シティコンタクト
ティスポ・カラコンセンター
都城駅前店

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5
イオンモール都城駅前1階
営業時間/10:00~19:00
無休 駐車場あり

西口側サイクルセンター跡に
専用出入口あります!
※イオンモール側からは入店できません

※カラコン、1DAY、2WEEK
のみの取扱いとなります。

シティコンタクト 鷹尾店
TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2-2-8
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり

ハードコンタクトレンズ

1DAY 2WEEK

すべて県下一の品揃え!!



シティコンタクト 小林店
TEL.0984-27-4877

小林市埴2289-3
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり



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!

コンピュータ視力測定機器

レフケラ・トポグラフィア



目の表面の
形やカーブ、
見え方のクセを
細かくチェック
できる機械

普段の視力測定だけでは分からない部分まで
確認できるため、より自分に合ったコンタ
クト選びができます。

レフケラ・トポグラフィアで目の状態を
しっかりチェックし、見え方のクセまで把
握できるから、あなたに合ったコンタクト
をご提案できます。



メニコン 1DAYプレミオ

1DAY 1箱片目30枚入

1箱 3,300円

6箱セット 17,600円 (2,933円/1箱)



メニコン 2WEEKプレミオ

2WEEK 1箱片目6枚入

1箱 3,190円

4箱セット 12,100円 (3,025円/1箱)

人気のナチュラルカラコン

・保湿成分配合で潤いキープ
・眼に優しい、
色素が直接 瞳に触れない構造
・UVカット

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)

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ヶ月交換レンズ 1箱片目3枚入

両目レンズ3カ月分(2箱)

+レニュー 2P(ケア商品&ケース)セット付き

3カ月分 6,500円

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 ●R8.5/31迄有効

きりしまフォーラム読者限定

上記メニュー適用!

来店時or会計時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R8.5/31迄有効

メガネ 新作入荷! 鷹尾店、小林店のみ

1.56中屈折レンズ付きメガネ



5,500円(税込)



7,700円(税込)

11,000円(税込) など

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!



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!

九州電力送配電 × きりしまフォーラム



当日は、いちごミルクプディングの
試食も予定しています



九州電力送配電
キャラクター
「キューニン」

料理で実感! 電気の新カラ

IHクッキング教室

参加
無料



未公開の「とっておき」
身近な材料で
つくろう!

<メイン>油淋鶏
<汁物>かきたまスープ

なべのだいどころ。
男飯料理研究家

- YouTube登録者 18万人
- Instagramフォロワー 19万人
- TikTokフォロワー 10万人

都城市で活動する「男飯料理研究家」。3児のパ
パならではの目線で発信する「手軽で美味しい」
家庭料理が人気です。
今回の教室では、SNS未公開の「とっておき」
自慢レシピを特別に伝授。プロ
のコツを実際に体験しながら学
んでいただけます。

各種SNSリンク→



日時 7.11 (土)
10:30~13:00

会場 道の駅都城NIQLL
キッチンスタジオ

定員 12名 締切 7.2 (木)

キッズルームあります

お申込み

きりしまフォーラムのホームページまたは
2次元コードからお申込みください。
当選結果はSMS・メールにてお知らせします。
アレルギーをお持ちの方は事前にご相談ください。



お問合せ きりしまフォーラム

☎0986-26-5836 ✉info@kiri-fo.net

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

主催/九州電力送配電 企画協力/きりしまフォーラム

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

121

Q：季節の変わり目に体調を崩しやすいです。対策はありますか？（28歳/男性）
A：季節の変わり目は、気温や気圧の変化など、外部環境の変化に体がうまく順応できないことで、体調を崩しやすいです。人の体には周囲の環境変化に対応する力がありますが、その働きが弱まっていると不調が起こりやすくなります。また、現代人はエアコンの普及や車移動の増加などにより、運動不足になりやすいことも一つの要因です。

人体で、環境への順応機能を担っているのが自律神経です。そのため、自律神経を整えることが大切です。自律神経を健康に保つには、まず規則正しい生活を心がけましょう。寝る時間や起きる時間を、できるだけ一定に保つことをおすすめします。夜更かしをしたり、休日の朝なかなか起きずにだらだら過ごしたりすると、体内リズムが乱れ、自律神経にも影響します。

また、適度に汗をかくことも大切です。汗をかくことは、体温を一定に保つための大切な機能です。日頃から快適すぎる環境で過ごし、運動不足になるのはあまりよくありません。適度な運動は、新陳代謝を促し、全身の血液循環もよくします。なかなか運動する時間が取れない方は、毎晩シャワーだけで済ませず、湯船につかって適度に汗をかくいたり、軽いストレッチを習慣にしたりするだけでも効果が期待できます。ぜひ試してみてください。

Q：慢性便秘なのですが……。

A：便秘は主に二つあります。

(31歳/女性)

一つは、腸管の緊張や運動低下が原因で起こる「弛緩性便秘」です。ほとんどの慢性便秘はこちらです。こういった方は、乳酸菌が多く含まれるヨーグルトや牛乳を飲んだり、オリゴ糖を摂ったり、りんごや野菜など食物繊維の多いものを食べると腸の働きがよくなります。

もう一つは「痙攣性便秘」で、大腸の左側のほう、出口に近い部分の緊張が強いため起こります。不規則な生活やストレス、ホルモンバランスの影響などで自律神経が乱れることが原因と言われています。仕事や学校、旅行に行くとき便秘になったり、下痢にもなるような方は痙攣性便秘の可能性があります。

便秘を改善するには、日頃から規則正しい生活に努めましょう。慢性便秘に悩まれている方や、あまりに苦しい場合はかかりつけ医に相談してください。

Q：血圧の上下差について知りたいです。(55歳/女性)

A：血圧は上の血圧(収縮期)と下の血圧(拡張期)があり、「120/70」のように表し、この上下差を「脈圧」といいます。脈圧が大きくなってきた場合、血管が硬くなってきている可能性をお伝えします。

脈圧が小さい人は血管がまだ柔らかいのですが、将来のことも考えると下の血圧は非常に重要です。逆に脈圧が大きい人は、動脈硬化がある程度進んでいるので、上の血圧に注意が必要です。



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が可能になりました。ご相談ください。

特徴2 呼吸器内科

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

特徴3 脳神経内科(神経内科)

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

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の一步は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。※来院前にお電話ください。

雑誌「GLOW」に掲載されました!

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました!



「地域の頼れる総合クリニックとして」

当院は、市民が安心して、思いやりを込めて診療できるクリニックです。多岐にわたる病気を診療するだけでなく、予防医療、がん検診、生活習慣病の予防など、市民の健康を第一と捉えています。また、最新の医療機器を導入し、最新の医療を提供しています。

さまざまな病気の
診療を幅広く行う

当院は、市民が安心して、思いやりを込めて診療できるクリニックです。多岐にわたる病気を診療するだけでなく、予防医療、がん検診、生活習慣病の予防など、市民の健康を第一と捉えています。また、最新の医療機器を導入し、最新の医療を提供しています。

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

- 診療科目 内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科
- 専門外来(要予約) 内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
やっています!



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

職人が丹精込めて作る お菓子

鯉の引菓子(糸鯉)



南香のお菓子

お子様の健やかな成長を願う

母の日

MOTHER'S DAY

母の日は南香のお菓子で「ありがとう」を届けよう

プリンセスmama

母の日限定 和菓子

上生菓子 (3個・6個入り)



贈答用全国発送も承ります！

5月のお休みは13日・20日・27日

TEL.0986-22-4670


http://okashinonanko.com

創業明治三十四年 郷土銘菓処 都城市甲斐元町1-26 8:30~18:00

お菓子の南香

新茶の季節 お菓子の南香の
美味しい涼菓が今年もできました

霧の大地ゼリー 霧滴る



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

味わい深し 水羊羹

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

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

小豆 抹茶 栗かき 梅 マンゴー [5個入・6個入・8個入・12個入]

お菓子の南香

TEL.0986-22-4670

贈答用全国発送もOK!

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:00
5月のお休みは13日・20日・27日です

土持 歯科医院

Tsuhimochi Dental Office



TEL.0986-25-8148

都城市上川東1-18-10



都城ビクトリー 応援建装

安くご安心

他社さんより、お安くお値段頑張ります！ 尚且丁寧な仕上がりが、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

- ✓ 壁やコンクリートの高圧洗浄
- ✓ 床下の害虫対策
- ✓ 木の枝の伐採や倉庫の片付け
- ✓ 草取り除去
- ✓ 瓦の間の草や木の除去作業
- ✓ ロフトウッドデッキ塗装

- ✓ 玄関上鉄板塗り
- ✓ 外壁や屋根の塗装
- ✓ シロアリ駆除
- ✓ 雨樋の補修やテラス波板の交換
- ✓ コーキング止め
- ✓ ちょっとした大工仕事にも対応OK!
- ✓ 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

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

営業に出るためこちらにお電話ください

梅雨前の今こそ！ ご検討を！

ガス衣類乾燥機 乾太くん



洗濯物が多いご家庭に！

ガス料金 定額プラン

月額 4,620円

乾太くん(デラックス9kg)+工事代を10年リースでご購入

月額 2,070円

本体+ガス料金 月額 6,690円

※リース・定額プランにつきましては条件がございます。

3店合同! ゴールデンウィーク

おでかけキャンペーン開催

7円/ℓ引き

キャンペーン期間 4/29@ > 5/10@

給油前にQRリーダーにをかざしてください。

Dr. Driveセルフ 都城北店
都城市都北町6358-2

高原SS
西諸県郡高原町西麓425

セルフ小林SS
小林市水波流字松原239-3

地域限定社員募集

資格	整備士2級以上 ※車検整備できる方	基本給	20~33万円/月 ※別途残業代・資格手当支給
待遇	危険物手当あり・制服貸与・研修期間有		
仕事内容	ガソリンスタンド一般業務・車検対応		

株式会社 Misumi

ミスミガス 都城店

〒885-0021 宮崎県都城市平江町 22-24

☎ 0120-117-343 ☎ 0986-23-1850



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



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力にバックアップ!
お気軽にご連絡ください。

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)



MAP
JA都城山田支所 セブンイレブン
山田体育館
Aコープ山田店 山田中学校 ゆほびほ
JA都城山田SS ココ ながやま山田店

セルフで洗えるワンちゃんのお風呂

宮崎県初!

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◎

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

LINEからかんたん予約 完全予約制
1. QRコードよりLINEともだち登録
2. プロフィールページを開いて「予約する」をタップ

Instagram やってます

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

電話予約も可能!

霧島連山のシラス土を使用
自然派のあなたへ お部屋に置くだけで消臭

しらからちゃん

楽天市場でも送料無料で購入可能!

トイレ ペット臭 靴箱

お取り扱い店舗様
・道の駅都城NiQLL ・(南)ワダハウジング
・道の駅山之口 ・健美館
・三股町物産館よかもんや ・和楽笑の湯

株式会社 T&T ☎0986-36-6253
シラスライト事業部 ☎885-0041 宮崎県都城市一万城町66-1

Instagram

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら
口腔育成のサインです!

- 歯並びが気になる
- 口が開いている
- いびきをかく
- 落ち着きがない
- 風邪を引きやすい

これらのお悩みは、
口腔機能育成装置で改善が期待できます!
3歳~5歳のお子さんに特に有効です。

口腔機能育成(=お口の成長を促すこと)は、免疫力や睡眠の質の向上を促し、からだ全体に良い影響をあたえることが期待できます。お子さんがいらっしゃる方はお気軽にご相談ください。

※口腔機能育成装置イメージです。

口腔機能育成装置についてはこちら!

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

フクロモモンガ パームシバット

こどもの日 5/5(水・祝) 12時~17時

インスタイベント開催!
ふれあえてお迎えもできます!
モモンガ・モルモット・ミニアキヤット・
ネザーランドドワーフ etc...

ジャージーウーリー シャンクリアンハムスター モルモット
ヒョウモン トカゲモドキ フトアロヒゲトカゲ コーンズネーク

ふれあいコーナー イベント特別料金 一律 500円
※入場料は現金のみ

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

お店の様子は
こちらから!

フォトロケ探偵団 Vol.5

— 見慣れた街のはずなのに、答えはすぐにはでてこない —
都城市内のどこかで撮影した1枚の写真。
標識や建物の形、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★★★★☆

国民的アニメのモニュメント
が大きな鍵になりそう...

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。

解答は公式LINEからお送りください ▶▶
答えは次月号に記載! 先月の答え: 髪長姫像

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら Instagramはこちら

https://www.facebook.com/kirishimaforum/ https://www.instagram.com/kirishimaforum/



未経験からチャレンジできる!

ヨウがスマホショップのお仕事を体験!



『楽天モバイル イオン都城SC店』は、スマートフォンの販売や新規契約、機種変更、料金相談などを行います。来店されるお客様は、シニア層からファミリー層までさまざま。幅広い年代のお客様と接することができ、「ありがとう」が直接届くやりがいのある職場です。

今回は、イオン都城SC店の石丸さんにお仕事内容を教えていただきました!

いざ!お仕事体験!

商品の説明

まずは、スマートフォンの説明からスタート。実際の端末を使いながら、お客様にどう伝えるとわかりやすいかを丁寧に教えてもらいます。難しそうに感じる内容も、先輩スタッフがしっかりサポートしてくれるので安心です!



契約内容の説明

契約内容の説明にも挑戦。料金プランやサービスの仕組みなど、一見難しく思える部分も、基礎からしっかり学べる体制が整っているのが印象的でした。



店舗の裏側ではどんな作業をするの?



事務作業

バックヤードでは、掲示物や資料の印刷などを行います。簡単なパソコン操作なので、パソコン操作が苦手な方でも◎

ミーティング

先輩スタッフが定期的話し合いの場を作ってくれます。今の課題を確認したり相談ごとを聞いてくれたりなど、フォロー体制もばっちりです!



イオン都城SC店 石丸さんにお聞きしました!

Q.仕事をしていた一番やりがいを感じる瞬間は?

商品の説明や、お困りごとを解決した際に、お客様から「ありがとう」と感謝の言葉をいただいた時です。

Q.どんな方に向いているお仕事?

人と話すことが好きな方に向いているお仕事です。

Q.応募を検討されているみなさまへ

経験は関係ありません。人と接することが好きな方であれば、楽しんでお仕事できます。職場の雰囲気も明るくて働きやすい環境ですので、ぜひご応募をお待ちしております!

体験を終えて...

最初は不安でしたが、スタッフのみなさんがとても丁寧に教えてくれて安心しました。人と関わるのが好きな方にぴったりのお仕事だと思っています。

by ヨウ



楽天モバイル イオン都城SC店
〒885-0055 都城市早鈴町1990
イオン都城ショッピングセンター
営業時間/10:00~20:00
※詳しくはP7をご覧ください

古民家フォトスタジオ rin to hare

1日3組様限定

スタジオ撮影から出張撮影まで承ります

5月号の割引撮影プランはこちら

端午の節句フォト

きりしまフォーラム見た!で ※その他クーポンとの併用は不可

5%OFF

5月早割 七五三&七草フォト

高城町有水『凧と晴れ2号店』近日New Open!

詳細はHP・下記SNSにてお知らせします。

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♪

Instagram 公式LINE

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

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!! お持ちの品物を担保にして現金融資

質預り強化中!!

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

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

天満屋 都城

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局

一都城駅 マイルストーン イオン都城ショッピングセンター

田中書店 さつま屋ドライ ココ★

神社神社 すみクリニック

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。

- インターネット Wi-Fi 使い放題
- 敷金・礼金 0円
- 家賃 入居日から1か月 無料!!

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

宮崎県のみなさまへ

楽天グループ株式会社
代表取締役会長兼社長

三木谷 浩史

楽天モバイルショップスタッフ(R CREW)

楽天グループの 仲間になりませんか?

実力評価! 大幅収入アップが目指せる!

詳細はこちら

学歴不問
未経験可

正社員 募集中!



※本募集の雇用主は楽天トータルソリューションズ(株)です。

店長候補 募集要項

必須要件

●店長経験3年以上(経験業界不問)

歓迎要件

●通信業界経験1年以上
●コミュニケーション能力が高く、ポジティブな方
●フットワークの軽い方

給与
(月給)

【全国採用】… 265,500円～
※店長手当(20,000円/月)、食事手当(12,000円/月)、
インセンティブ制度有、残業代別途支給、通勤手当支給
(条件および上限あり)

ショップスタッフ 募集要項

必須要件

●ビジネスで通用する日本語コミュニケーションが可能な方

歓迎要件

●コミュニケーション能力が高く、ポジティブな方
●営業経験のある方(業界不問)
●フットワークの軽い方

給与
(月給)

【全国採用】… 265,500円～
【エリア採用】… 265,500円～(東京/神奈川/埼玉/千葉/大阪/京都/兵庫)
256,500円～(愛知/福岡)
245,250円～(その他エリア)
※食事手当(12,000円/月)、インセンティブ制度有、残業代別途支給、
通勤手当支給(条件および上限あり)

カジュアル面談実施中! お気軽にスタッフにお声かけください!

Rakuten Mobile

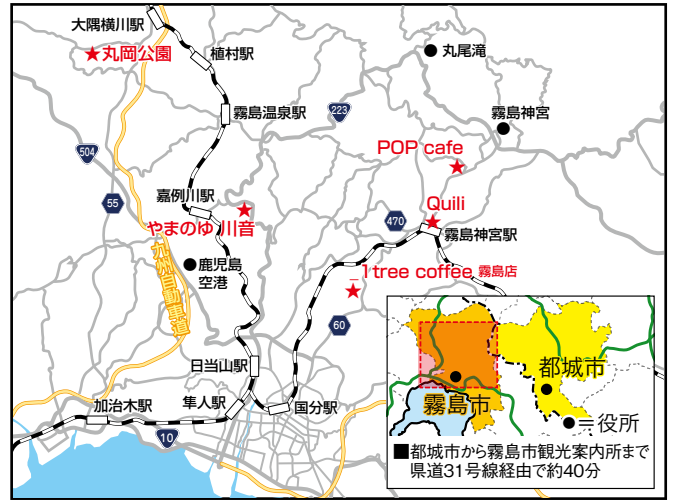
お問い合わせはこちら ▶ rts-hr-rcrew-recruiting@mail.rakuten.com

\\フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅/

GWで訪れたい! 遊びも癒やしも叶う

霧島市特集

日本一の長さを誇るゴーカートを楽しんだあとは、霧島市名物の温泉・人気のカフェで美味しいグルメを堪能♪ 遊んで・食べて・癒されるスポットをご紹介します!



丸岡公園



霧島連山を望む高台に広がる、自然と遊びがそろう人気のレジャースポット。広大な園内には、ゴーカートコースやスウェーデン製の大型遊具、芝生広場・バンガロー・レストランなどの設備があり、子どもから大人まで一日中満喫できます。のびのび過ごせる開放的な空間♪ ゴールデンウィークのおでかけやドライブに立ち寄ってみてはいかがでしょうか?



芝生広場にある大型遊具はダイナミックなつくりで、登ったりくぐったりと体全体を使って遊べる仕組みがたくさんあります。ゴーカートで気持ちよく走ったあとに、そのまま遊具で目一杯遊べますよ!

ちき&ヨウがゴーカートを体験!



自分でハンドルを握って走る爽快感は格別! 緩やかなカーブから直線まで、幅広く楽しめます。コースの途中には分岐点があり、速く走れる「うさぎさんコース」、ゆっくり走れる「かめさんコース」と自分に合ったコースを走れますよ!

「かめさんコース」はなんヒ一周1,618メートル!
日本でいちばん長いコースです!!



公園外周に沿ってコースが設けられているため、走行している様子を公園内から写真に収めることも可能です。

ゴーカート1回料金

- 一人乗り…………… 300円
- 二人乗り…………… 500円

※運転手は身長130cm~、小学3年生以上。助手席に未就学児が乗る場合、運転手は中学生以上。

☎0995-72-1362

霧島市横川町上ノ3201
営業/10:00~18:00
定休/毎週火曜(火曜が祝日の場合、翌日)

POP cafe ポップカフェ



レトロな雰囲気はどこか懐かしさを感じるこちらの一軒。店内はレトロ雑貨から懐かしのボードゲームまでそろった落ち着いた空間です。朝ごはんからランチまで時間帯を問わず利用しやすく、テーブル席と座敷の両方があります。家族連れや友人同士での利用にぴったりのお店です。

\\フォーラムスタッフおすすめメニュー/

おすすめ No.1



美味しいものちょこちょこランチ
色合い鮮やかな地元産の食材を使用。メンチカツやチキン南蛮、鶏手羽など約10種類のおかずにご飯と豚汁がつく大満足なメニュー♪



POP Cafe オリジナルスパイスカレー
数種類のスパイスと、お肉・野菜の旨味。さらにココナッツミルクのココが重なり、マイルドな口当たりが特徴です。



チキン南蛮定食
チキンは柔らかくジューシーで衣はサクサク♡タルタルソースには、刻んだ「だし巻き卵」が入っているボリュームのある一品。

料理の待ち時間はボードゲームをすることも!
たくさん種類があるので、大人も子どもも楽しめます!



Instagram / @returnofpopcafe

霧島市霧島田口2053
営業/朝ごはん 8:00~10:30
ランチ 11:00~15:00
不定休

やまのゆ川音



源泉かけ流しの天然温泉は、鉄分を豊富に含んだ「炭酸水素塩泉」。やわらかな湯ざわりで肌なじみがよく、「美人の湯」として親しまれています。露天風呂では川の流れを間近に感じながら、ゆったりとしたひとときをどうぞ。

霧島の自然に抱かれ、静かな時間が流れる温泉施設『やまのゆ川音』。かつて廃墟となっていた『旧・山の湯』を、約2年の歳月をかけてリノベーションし、温泉・宿泊・食が楽しめる癒やしの空間として生まれ変わりました。赤い橋を渡ると広がるのは、どこか懐かしさと新しさが調和した非日常の世界。天降川のせせらぎが、訪れる人の心をそっとほいでくれます。



湯上がりには漫画が充実したりラックススペースで、思い思いの時間を過ごせるのも魅力です。さらにのんびりしたい方は、自然を感じる和モダンな客室で宿泊するのもおすすめ◎
夜は自然の音に包まれながら静かな時間を過ごせます。

料金案内

立ち寄り湯 / 300円

シャンプー・ボディソープ完備
男湯・女湯は日替わりで変わります。

宿泊 / 4,980円～

※平日素泊まり一泊の場合



☎ 080-4318-5536

霧島市隼人町嘉例川3780-1

営業 / 立ち寄り湯 10:00～21:00 ※最終入店20:00

※火曜日のみ 15:00～21:00

Quili キリ



ガレットの包み紙を描いたミロコマチコさんのグッズも店内で販売しています♪

ガレットの包み紙のセットや、ポストカード、ノートなどお土産にもぴったりなアイテムがそろっています!



リニューアルされた霧島神宮駅に立ち寄り、ふと目に入った「ガレット」の文字に惹かれて訪れた「Quili」。霧島産のそば粉を使ったガレットはグルテンフリーで、ホイップには豆乳やてんさい糖を使用するなど身体にやさしい素材で作られているのも嬉しい魅力です♪ 店内に飾られている花は、紙を使用した手づくり! 細部までこだわりが詰まって、訪れる人の心を和ませてください。さらに、季節ごとに変わる期間限定メニューもあり、何度訪れても新しい発見があるのも嬉しいポイントです♡



おすすめ!

新宿のお抹茶ガレット

1,250円

霧島神宮駅スペシャル!

「ニギノミコト」のクッキーと、霧島産有機抹茶の風味、自家製粒あんが調和した相性抜群のガレットです♡

ガレットの包み紙は、8枚集めると霧島の絵になる!?



木のぬくもりを感じられるイートインスペースは、ゆっくり座って食べられるので電車の待ち時間にも♪

Instagram / @quili_corai_crepe

霧島市霧島大窪465霧島神宮駅

営業 / 10:00～16:00

※生地がなくなり次第終了

_1tree coffee 霧島店 ワンツリーコーヒー



一本の木を囲むように、人が自然と集い、ゆったりとくつろげる場所に。そんな想いが込められた『_1tree coffee』。店内はコーヒーのやさしい香りと木のぬくもりに包まれ、落ち着いた心地よい空間が広がります。大きな窓からは霧島の四季折々の景色を望むことができ、時間帯や季節によって異なる表情を楽しめるのも魅力のひとつ。日常の忙しさから少し離れ、ゆっくりと流れる時間に身をゆだねることができます。

コーヒーが苦手な方におすすめ!
霧島店限定の癒やしメニューです♡



ほうじ茶ラテ

(HOT/ICE)

700円

『今吉製茶』のほうじ茶を使用したほうじ茶ラテ! ほうじ茶特有の豊かな香りと、ふんわりと優しいミルクのコクが絶妙に調和します♪



霧島茶ラテ

(HOT/ICE) 700円

『今吉製茶』の抹茶を贅沢に使用。濃厚で香り高く、こっぴく味わえない霧島店限定の一杯です♪

ホットドッグ (5種類) 各780円

香ばしいカスクートパンを使用した、ボリューム満点の人気メニュー。テイクアウトもOKで、軽食にもぴったり!



カフェとしての利用はもちろん、読書やちょっとした作業、友人との語りなど、それぞれの時間を過ごせるのもこの場所ならではの。テイクアウトも可能なので、ドライブのお供にしたり、霧島の自然の中で味わうのもおすすめです♪



☎ 0995-55-8600

霧島市国分重久4639

営業 / 10:00～18:00 (Lo.17:30)

Instagram / @_1treecoffee.kirishima



とっておきの「美味しい!」を見つけに。

グルメ総力戦



もぐもぐたいむ

週末だけ出会える
人気のマフィン!

マフィン(白玉+あんこ) 380円

もちもち食感の白玉と、やさしい甘さのあんこを合わせた和テイストのマフィンです♪
しっとりとした生地の中で、それぞれの素材が引き立ち、ひと口ごとに絶妙なバランスの美味しさが広がります。
洋菓子でありながらもどこかほっとする味わいで、お茶のおともにもぴったり◎ 初夏に味わいたい、贅沢気分の和スイーツです。



TEL.070-8947-8407 曾於市末吉町諏訪方8407-3

営業/日曜日のみ営業

営業時間/10:00~ ※売切れ次第終了

麺や星月

もはや「煮干し」の
神出鬼没らーめん、ここに!

「濃厚とんこつ」や「さばとんこつ」などの看板メニューに隠れて、数々の魚介好きを虜にしているらーめんがあるのをご存じですか? 数量限定で提供される「煮干しらーめん」は一見ドロツと系のスープかと思いきや、コクのあるサラッとしたスープが特徴。ベースは醤油でもなく、煮干しをガツンと感じられますよ! またサバ同様、DHAやEPAが豊富で栄養満点! 麺を食べきった後は、メにごはんを入れて召し上がる方もいるのだとか。掲示板にメニューが貼り出している時のみの提供なので、見かけた方は是非ご賞味ください。



TEL.0986-58-7115 都城市巾町17-18 SANOビル4号

営業/11:00~15:00 定休/月曜日



鉄板酒場 おこげ

とろ〜り濃厚、
間違いない人気者!

定番メニューの中でも注目したいのが「明太もちチーズ」。ピリッと旨み広がる明太子に、もちもち食感のおもち、とろけるチーズが相性抜群です。熱々の鉄板で焼き上がる香ばしさもたまりません。みんなで囲んで楽しみたい、満足感たっぷりの一品です。

6月1日オープン予定

三股町大字樺山2036-2

店舗詳細は随時Instagramで更新予定

Instagram



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

GWおすすめパン♡

エビフライデラックス 310円

サクサク食感のエビフライに、たまねぎとコーンの甘みたっぷりのソースを贅沢にトッピング♪ 食べごたえも美味しさも主役級のパンです!

サルサドッグ 275円

ソーセージに、スパイシーなサルサソースをたっぷりトッピング。ひと口食べれば、旨みと辛さがじゅわっと広がるやみつきの美味しさ! 食欲そそるアクセントで、最後まで飽きずに楽しめる一品です♪

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00 定休/月曜日



きりしまファーム

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 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



ドーナツショップ Nickel

5月から販売開始!!
ジャリパン発想の
新食感ドーナツ

ジャリクリームドーナツ
各種350円~

高千穂バターと、都城産の卵黄とメレンゲで作られた濃厚なバタークリームがたっぷり♡ 冷やしたドーナツ生地はさらにもっちりしていて、やみつきになること間違いなしのドーナツが新登場です!

TEL.070-5537-8818 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



プレーン コーヒー きなこ

まっきーカレー

あれもこれも楽しめる
しあわせランチ♪

ハンバーグと
季節の野菜カレー
ランチセット 1,680円

ドリンク・サラダ・季節のデザートが付いた、大人気のランチセット。お肉も野菜もどちらも楽しみたい方におすすめのカレーです。季節の野菜をたっぷり使い、ジューシーなハンバーグをのせた、食べごたえ満点の一皿です!

TEL.090-5336-3309

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



活魚! 寿司虎亭



寿司虎スペシャル 4名様盛り

お持ち帰り寿司でおもてなし!!

新鮮なネタの華やかな盛り合わせは、食卓を彩り特別な時間を演出。お祝いや集まりの日はもちろん、ご褒美にもおすすめです! スマホで簡単ネット注文OK! QRコードからスムーズに注文でき、受け取りもラクラク。本格寿司をご自宅で!

簡単便利なネット注文

ネットでのお支払いはクレジットのみとなります

TEL.0986-46-5226 都城市早鈴町1480

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



Tully's coffee

爽やかレモン香る、
彩り野菜パスタ。

瀬戸内レモンの爽やかな香りが広がる、今の季節にぴったりのパスタメニュー。彩り豊かな野菜を合わせ、見た目にも華やかな一皿に仕上げました。ほどよい酸味が食欲をそそり、さっぱりとしながらも満足感のある味わいです。ランチはもちろん、ほっとひと息つきたい時間にもおすすめの一品です。



彩り野菜の瀬戸内レモンパスタ

TEL.0986-24-2082

都城市早鈴町1990 イオン都城ショッピングセンター1F
営業時間/10:00~20:00

大人の特選グルメ VOL.48

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。

海鮮丼 まよいが



高崎町の自然に囲まれたロケーションの中でお店を構える『海鮮丼まよいが』。和食店で培った技を活かした海鮮丼は、見た目からして華やか! 店主じぎじぎに仕入れた新鮮な魚介が美しく盛り付けられ、食べるのがもったいないと感じるほど丁寧に調理されています。また、キッチンカーで注文し、併設された古民家内で食べるという流れも含めた、真新しさを体験できるのも魅力のひとつです。看板メニューの海鮮丼以外にも、特製の茶碗蒸しやアルコールも提供。和の空間でいただく一杯は格別ですよ。



自然に包まれて味わう、海のごちそう丼



テーブル 座敷

店内は和を基調とした趣のある空間。テーブル席と座敷がそれぞれ用意されているため、幅広い年齢層の方がゆったりと過ごせます。

【5/2(土)~6(水)限定】鉄火丼1,700円→1,500円でご提供!

- 人気No.1 9種ネタのご褒美海鮮丼 1,900円
- 人気No.2 もっちりまぐろとたたきの鉄火丼 1,700円
- 至福のサーモンいくら丼 1,800円
- もっちりまぐろととろけるピンチョウの2色食べ比べ丼 ... 1,600円
- 海鮮茶碗蒸し 200円
- スーパードライ(中瓶) 650円
- ノンアルドライゼロ(小瓶) 450円

☎ 090-1369-5961

都城市高崎町縄瀬4094
営業/11:00~14:30
定休/水曜日
駐車場/5台





THANKS MOTHER'S DAY

お母さんの毎日をちょっと素敵に♡

いつもの料理がもっとラクになる♪



忙しい毎日にこれ一台。
ボタン1つでゆとりが
生まれる♪

レコルト自動調理ポット

ボタン1つで5種類の調理モードに合わせ、攪拌速度や時間、加熱温度をコントロールし、なめらかなポタージュやおかゆ、豆乳など簡単に作れます。家庭用の氷も砕け、冷たいスムージーも。手回しまかずに自動で美味しくできるから「忙しくてちゃんと食べたい」を叶えます。



すくいやすいお玉 (サイズ S/M)

フチが鍋のカーブにフィットして、軽い力で最後まですくえるお玉。ハマグリ形状で、角を使って細く安定して注げます。

マーナ3大神ツール

小回りのきくピーラー

手になじんで動かしやすく、芽取りもスムーズにできるピーラー。剥いた皮が張り付くことなく、下に向かってすると落ちます。



炒めやすい スプーンヘラ

ヘラとスプーンが1つになった小回りのきく万能ツール。スプーンの先端が鍋肌にフィットして、残さずすくえます。

“使うたび嬉しい”を贈ろう

いつものケアを格上げ!

ブースタープロミニプラス 振動リフトクレンザー付き

洗顔とむくみ緩和を同時に叶える美顔器にリニューアル。皮脂やメイク汚れをしっかりと落とすことでスキンケアの効果を一段と発揮してくれます。肌悩みに合わせた3種のLEDモードでシミ、肌トラブル緩和、ツヤ感アップなどがこれ1本でケアできるおすすめ商品です♪



♡♡♡♡♡

がんばる肌に、上質なお褒美♡

バイオヒールポ NADプリズセル グロウブーストクリーム

うるおいを与え、ハリとツヤのある肌へ導くクリーム。ヘプチドやヒアルロン酸などの美容成分をバランスよく配合し、軽やかな使い心地でしっとりとした仕上がりに。毎日のケアで、いきいきとした印象の肌へ。



今だけの、ちょっと特別なセット♪

マナラ 薬用トーンアップUVモイスト

数量限定でオリジナルポーチ付き♡ 日中も美白ケアができるよう、薬用にリニューアルしました! 日焼け止めを塗っただけで、厚塗り感のないツヤ肌へ。悩みを光で飛ばし自然にトーンアップ! うるおい密着処方です♪

無料ラッピングで、 気持ちも一緒に包みます



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

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



日焼け対策帽子ならコレ一択!

ヒガサット

日傘のような機能を持つハットを、さっと気軽にかぶれるのが魅力です。UVカット率99.9%以上、さらにUPF50+。遮光・遮熱生地を使用しているため、かぶるだけで体感温度が約マイナス12℃ほど下がるのも嬉しいポイント◎ 普段のお出かけはもちろん、ジョギングや園芸などが趣味のお母さんにも♪

日焼けが気になるお母さんへ



＼リニューアル!／



強い日差しでも、 快適なUV対策を ヤケーヌ 爽クール

リニューアルされて、UVカット率アップ、着心地もさらによりなりました! 色味の濃さもアップしています。接触冷感素材でひんやり、水に濡らして使えばもっと涼しく快適に。服が濡れにくい構造になっているので安心して使えます♪ 紫外線をしっかりカットしながら通気性にも優れ、長時間でもストレスフリー。日常使いにもおすすめです♡

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





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 [5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

3日(日)	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240
	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100
4日(月)	中崎歯科医院	高崎町	62-5030
	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252
5日(火)	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534
	さいとう歯科	志比田町	26-8148
	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000
	海老原内科(内)	山田町	64-1211
	川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
6日(水)	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036
	やまのくち歯科	山之口町	57-5588
	たけした子ども医院(小)	三股町	51-0005
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
10日(日)	都北ごとうクリニック(外・肛)	都北町	38-6060
	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344
	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152
	柴田歯科医院	平江町	26-5858
	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
17日(日)	三州病院(内)	花繰町	22-0230
	MKクリニック(脳)	早鈴町	51-6777
	橋病院(整)	中町	0570-01-7236
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817
	今西歯科クリニック	高崎町	62-0108
	はしがち小児科(小)	都原町	24-5500
24日(日)	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
	是枝歯科医院	上水流町	36-2260
31日(日)	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	長倉医院(内)	三股町	52-2109
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)	大王町	57-0155
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815
10日(日)	シゲシロ歯科医院	早鈴町	24-7833
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	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
17日(日)	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	園田鷹尾歯科医院	南鷹尾町	23-9564

3日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
	三州病院(内)	花繰町	22-0230
	MKクリニック(脳)	早鈴町	51-6777
	橋病院(整)	中町	0570-01-7236
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817
4日(月)	今西歯科クリニック	高崎町	62-0108
	はしがち小児科(小)	都原町	24-5500
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
5日(火)	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
	是枝歯科医院	上水流町	36-2260
	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	長倉医院(内)	三股町	52-2109
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
6日(水)	さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)	大王町	57-0155
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815
	シゲシロ歯科医院	早鈴町	24-7833
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
10日(日)	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
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	園田鷹尾歯科医院	南鷹尾町	23-9564

年齢のせいにして、あきらめていませんか?

髪の変化を感じはじめたとき、「もう仕方ない」とあきらめていませんか?
そんな大人女性に寄り添うのが、完全個室サロン『Belle Ame』です。



Before

After

1回でも変化を実感!

周りを気にせず過ごせるラグジュアリーな空間で、髪や頭皮の悩みをじっくり相談。
女性同士だからこそ話やすく、一人ひとりに合わせた提案を行っています。

ただ染めるだけでは終わらせない、『Belle Ame』のこだわり

- ・カラー前に頭皮保護オイルを塗布し、刺激やかゆみを軽減
- ・毛根を守ることで、カラーによる薄毛・脱毛リスクに配慮
- ・ケラチタンパックを補い、髪を守りながら染める
- ・内部修復で染まり・色持ちアップ、退色を抑える
- ・ヒーリングシャンプーで栄養を閉じ込め、まとまりのある髪へ

ダメージを受けた髪はキューティクルが開き、内部の栄養分が流れ出てしまいます。
そのままカラーを重ねても、きれいに染まらない・色落ちが早い原因に。

『Belle Ame』では内部修復を行い、髪の状態を整ってからカラーを施術。美しい仕上がりと色持ちのよさを実現します。さらに、頭皮クレンジングスバで毛穴汚れや皮脂を除去し、幹細胞培養液をエレクトロポレーションで浸透。頭皮環境を整えることで、抜け毛予防やこれからの髪にもアプローチします。

きれいな髪は、気持ちまで明るくしてくれるもの。あきらめる前に、本気の髪質改善をはじめてみませんか?

Belle Ame tel.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→

※お好きな近隣駐車場に駐車して券を会計でご提示(無料)徒歩1分

ホットペッパー
ビューティー



Instagram



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

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



※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 花ぶぶき一座」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

P11-28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、5月20日(当日消印有効)までにお送りください。



※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

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。『お菓子のながくら』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/お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

E 5000円or2500円 割引クーポン 15組様



古民家フォトスタジオ『凛と晴れ』からお得な割引クーポンをプレゼント！自然体の表情を引き出してくれる撮影で、特別な一日を思い出として残してみたいかがでしょうか。

●5000円・2500円のいずれかの割引クーポンをプレゼントいたします。
※当選された方は予約時に「きりしまフォーラムを見た」とお伝えください。
※その他クーポンとの併用は不可
※5/1~8/31までのお問合せ＆予約必須。撮影はこの期間外でも可能。

★提供/凛と晴れ
☎0986-77-5071
都城市梅北町3096

F トリプルジェラート(味の組み合わせ3種類自由) 3名様



道の駅NIQLL内で販売を行う『フルーツカフェボンチーノ』。宮崎県産・都城産のフルーツを使用した、オリジナルジェラートはフルーツの味をしっかりと感じる味わいに♪

★提供/ボンチーノ
☎080-4625-6789
都城市都北町5225-1
道の駅都城NIQLL内

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 5月号アンケート

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

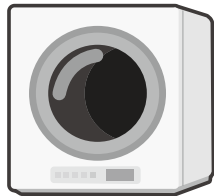
- お金にまつわる「知りたいこと、気になること」などご相談、ご質問があればお聞かせください。

- 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☆

●梅雨の時期、お家時間を快適に過ごすために工夫していることや楽しみ方があれば教えてください。

●毎日の習慣やこだわって続けていることはありますか?

☆ご協力ありがとうございました。



イオン都城 ショッピング センターのイベント

V・V・V 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階化粧品売場向かい
特設会場

シュガーロック(服飾雑貨販売)
日時/開催中
8月31日(月) ※予定
10時~18時
場所/2階ABCマート横
特設会場

クワワッサン 鯛焼き販売
日時/5月2日(土)
6日(水・休)
10時~18時 ※予定
場所/1階ケンタッキー横
特設会場

宮崎県赤十字献血運動(移動バス)
献血のご協力をお願いいたします。
※体重50kg以上の体調のよい方
※男性17歳から69歳、女性18歳
ます。

69歳までの健康な方等
※ただし、65歳以上の方は60歳
64歳までに献血経験のある
方が対象です
日時/5月3日(日・祝)
10時~12時、13時半~16時
場所/1階平面駐車場特設会場
■問合せ/宮崎県赤十字血液セ
ンター 献血推進課
☎0985-50-1800
(平日9時~17時)

**GW きりしまフォアラム
プレゼンツ ステージイベント**
in イオン都城店
日時/5月2日(土)
3日(日・祝)
12時~16時 予定
場所/1階セントラルコート

GW 恐竜トレイン
モサウルス エクスプレスが
やってくる! 海の王者モサウ
ルスに乗って店内を周遊しよ
う!
料金/1回200円
日時/5月4日(月・祝)
5日(火・祝)
6日(水・休)
10時~17時半
※12時~13時は充電タイ
ムのため休止します
(受付終了17時15分)

GW ふれあい移動動物園
かわいい動物たちがやってく
る!
料金/
エサやり1カップ200円
※入場無料
日時/5月4日(月・祝)

11時~16時
※動物の休憩中は、観覧のみ
※雨天・強風の場合は中止
場所/1階平面駐車場特設会場

**GW ジャグラーひがちゅう
パフォーマンスイベント**
※観覧無料
日時/5月5日(火・祝)
①12時~②14時~③16時~
場所/2階ダイソー前特設会場

**GW 大迫力! 全長4メート
ルの恐竜がやってくる!**
大きな恐竜が店内を歩き回り
ます! 撮影会もありますよ!
日時/5月6日(水・休)
【店内回遊時間】
①11時~②12時半~
③14時半~④16時~

イベント情報

**3店合同! ゴールデンウィーク
おでかけキャンペーン開催中!**
ドライブの味方! 期間限定
でガソリンが1Lあたり7円
引きになるお得なキャンペーン
を実施中です。通勤やお出かけ
など、日常の給油がぐっとお得
になるチャンス。

**物価高の今だからこそ、少し
でも賢く節約しませんか? こ
の機会にぜひご利用ください。
※P4にQRコードクーポン
掲載中!**

キャンペーン期間!
4月29日(水)~5月10日(日)
対象店舗!
Dr.Drive セルフ都城北店
高原SS・セルフ小林SS
**問合せ/ENOS Dr.Drive
セルフ都城北店**
☎0986-38-3553

**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
イオン都城店早鈴町で開催♪
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、コーヒー好きな方におすす
めです♪

「おいしいコーヒーの淹れ方」
ハンドドリッップの基本を、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
アップの淹れ方を学びます。

「もっといろいろコーヒー体験」
カップリングで風味をダイレク
トに楽しんだり、抽出器具ごと
にコーヒーの味を比べてみた
り、ワンランク上のコーヒー体
験ができるコースです♪
日時/5月16日(土) 11時~
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。

イベント情報

上の味わいが楽しめるようにな
ります♪
日時/5月1日(金) 11時~
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。

**「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ぴった
り♪ スイーツとのペアリング
体験も楽しめます。

「おいしいコーヒーの淹れ方」
ハンドドリッップの基本を、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
アップの淹れ方を学びます。

「もっといろいろコーヒー体験」
カップリングで風味をダイレク
トに楽しんだり、抽出器具ごと
にコーヒーの味を比べてみた
り、ワンランク上のコーヒー体
験ができるコースです♪
日時/5月16日(土) 11時~
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。

「おいしいコーヒーの淹れ方」
ハンドドリッップの基本を、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
アップの淹れ方を学びます。

「もっといろいろコーヒー体験」
カップリングで風味をダイレク
トに楽しんだり、抽出器具ごと
にコーヒーの味を比べてみた
り、ワンランク上のコーヒー体
験ができるコースです♪
日時/5月16日(土) 11時~
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。

**■問合せ/タリーズコーヒー
イオン都城店**
☎0986-24-2082

**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
楽しめる内容です。
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
ごろう」による歌謡ショーも実
施します♪ 詳細は裏表紙をご
覧ください。

**■出演者・タイムスケジュール
の詳細は、きりしまフォア
ラム公式インスタグラムにて随
時更新いたします。**
☎0986-26-5836

**GW限定!
人気の鉄火丼がお得に登場**
ゴールデンウィーク期間の5
月2日(土)~6日(水・休)に、
もっちりとした食感が魅力のま
ぐろと、風味豊かなたたきを一
度に味わえる贅沢な鉄火丼が特
別価格で登場。通常1700
円のところ、期間中は1500
円で提供します。
新鮮なまぐろの旨みと、たた
きのコクが絶妙に重なり合う一

**GW限定!
人気の鉄火丼がお得に登場**
ゴールデンウィーク期間の5
月2日(土)~6日(水・休)に、
もっちりとした食感が魅力のま
ぐろと、風味豊かなたたきを一
度に味わえる贅沢な鉄火丼が特
別価格で登場。通常1700
円のところ、期間中は1500
円で提供します。
新鮮なまぐろの旨みと、たた
きのコクが絶妙に重なり合う一

**GW限定!
人気の鉄火丼がお得に登場**
ゴールデンウィーク期間の5
月2日(土)~6日(水・休)に、
もっちりとした食感が魅力のま
ぐろと、風味豊かなたたきを一
度に味わえる贅沢な鉄火丼が特
別価格で登場。通常1700
円のところ、期間中は1500
円で提供します。
新鮮なまぐろの旨みと、たた
きのコクが絶妙に重なり合う一

**GW限定!
人気の鉄火丼がお得に登場**
ゴールデンウィーク期間の5
月2日(土)~6日(水・休)に、
もっちりとした食感が魅力のま
ぐろと、風味豊かなたたきを一
度に味わえる贅沢な鉄火丼が特
別価格で登場。通常1700
円のところ、期間中は1500
円で提供します。
新鮮なまぐろの旨みと、たた
きのコクが絶妙に重なり合う一

杯は、満足感のある食べごたえ。お出かけや、お買い物との合間のランチにもぴったりです。期間限定のお得なこの機会に、こだわりの鉄火丼をぜひ味わってみたいかがでしようか。

※P11・22もご覧ください。
キャンペーン期間／

5月2日(土)～6日(水・休)

■問合せ／海鮮丼まよいが
☎090-1369-5961

FIIT365都城！
減量チャレンジ開催♪

約2カ月間で減量した体脂肪率の増減数値を都城店限定で、ランキング化！ 上位数名には、豪華賞品の贈呈もあります！ もちろんプライベートが守られる形式での発表なのでご安心ください！ 夏に向けて楽しく脂肪を燃焼しましょう！ 減量できて豪華賞品ももらえる一石二鳥な企画です。ぜひご参加ください。

エントリー期間／
5月4日(月・祝)～5月17日(日)

チャレンジ期間／
5月4日(月・祝)～6月28日(日)

最終測定／
6月15日(月)～28日(日)

条件／FIIT365ボディプランナー登録者 ※今回から家族会員の方も参加OK！

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／フィットネスジム
FIIT365都城

☎0570-030-365
(コールセンター)

こどもの日
インスタイベント開催

「cute animal みみんが」すもまる園「らぶりーハウスエ

キゾ部」の3店合同イベントを開催！ モモンガはもちろん、ミリアキヤット・ネザーランド

ドワーフ・モルモットなど珍しい動物たちと触れ合えるチャンス！ ふれあい体験だけでなく、気に入った子はお迎えも可能です！

ゴールデンウィークの思い出作りにぜひお越しください！

※P5もご覧ください
日時／5月5日(火・祝)

入場料／一律500円

※イベント料金

■問合せ／
cute animalみみんが

☎080-4208-9991

ゆぽぽば
極上エステ体験会開催♪

天然温泉でほ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

◎シオルダーマツサージ+
美白美容液マスク

美白美容液マスクで美肌成分を感じながら、シオルダーマツサージを受けられる至福の時間！

◎美白美容液マスク体験
…1000円(30分)

美白美容液を贅沢に含んだフェイスマスクで、気軽に透明感ケアを体験♪

◎シオルダーマツサージ

…600円(10分)

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／かかしの里ゆぽぽば(都城
市山田町中務鳥3340-2)

■問合せ／すんくじBeauty
☎090-2714-4405

響ファミリー公演！
歌謡演舞一座響ファミリーが

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。

響ファミリーなら、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／
てんとむし一座または
都城市総合文化ホール

■問合せ／てんとむし企画
☎080-3904-3754

スイーツを食べながら楽しく学ばませんか？

人生の主導権を握る「自分で選べる私」になるための自立のマネーレッスンを開催。

「このままの人生でいいのか不安」「何かしたいけど何かからはじめられないの？」という方

へ！ 女性が自立した人生を歩むために必要なお金の話を実践を交えてお伝えします。参加費は無料です。お気軽にご参加ください！

参加者全員にスイーツをプレゼント♪ 『ドーナツショップニケル』の大人気ドーナツを堪能しながら楽しく学ぶことができます。

日時／5月24日(日)10時～
5月30日(土)13時半

定員／各回10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・コンサルティング/ファイナンシャルプランナー)……小学生と中学生2人のお子さんをサポートする経験が豊富です。

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／RKコンサルティング
都城市支社

料理で実感！ 電気のカラ
IHクッキング教室開催♪

九州電力送配電×きりしまフォーラムのコラボイベントとして、特別な料理教室を開催します！

講師には、SNSで人気を集めるインフルエンサー「なべのだいどころ。」さんをお迎え。今回はなんと、普段はSNSで公開していない、特別メニュー「油淋鶏」を限定レッスンとして伝授していただきます。ここでしか学べないレシピ

や、プロのように美味しく仕上げるコツを直接教えてもらえる貴重な機会です。料理が好きな方はもちろん、「レパートリーを増やしたい」「いつもと違うメニューに挑戦したい」という方、初心者の方も大歓迎♪ 和やかな雰囲気の中で楽しく学びながら、しっかりと技術も身につけることができます。ご自宅でも再現できるポイントが満載なので、日々の食卓がもっと楽しくなるはずですよ。

人気講師による特別レッスンのため、定員に達し次第受付終了となります。気になった方はぜひこの機会をお見逃しなく！ お友達やご家族との参加も大歓迎です。

日時／7月11日(土)
10時半～13時

場所／道の駅都城NIQLLキッチンスタジオ
申込み/P2の二次元コード、またはきりしまフォーラムHPから

■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

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)ではじめるオンラインスクールを開

場所／道の駅都城NIQLLキッチンスタジオ
申込み/P2の二次元コード、またはきりしまフォーラムHPから

■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

このままの人生でいいのか迷っている女性へ

人生の主導権を握る「自分で選べる私」になるための自立のマネーレッスン

講師 前園 香世氏
トータル・ライフ・コンサルティング
ファイナンシャルプランナー

このセミナーで分かること

▶ 自立に最低限必要な「具体的数字」
▶ あなたを守る「保険」の賢い活用術
▶ 今すぐはじめるべき「優先順位」

参加者全員に
スイーツをプレゼント

「ドーナツショップNickel」の大人気ドーナツを食べながら楽しく学びませんか！

参加無料 各回定員10名

【日時】5/24(日)10:00～
5/30(土)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)

↓お申込みは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

講中です。

接客マナー、ハンドエステ、フエイシャルマッサー、ジーンズトリートメント、メイクアップ技術など、約3〜4カ月でしっかりと習得可能！自分磨きにも役立つ、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 Beni

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！新生活にも慣れてきた今、つまづかいためには、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

はじめてでも安心、

ツールペイント生徒募集

講師との会話を楽しみながら、ほっと心ほどける時間を過ごしませんか。

はじめての方でも安心してできる丁寧なサポートが魅力です。ゆったり時間を楽しみたい方におすすめです！

場所／三股町穂田(※受講場所は申込み時にお伝えします)

料金／お問合せください

※初回体験あり

■問合せ／

ペイントフレンド直ちゃん

090-4996-0238

5月24日(日)までテルテルアトラクション内の営業は行っておりません。現在の場所での営業もぜひお楽しみください！

移転先の詳細やオープン日などの最新情報につきましては、公式インスタグラムにて随時お知らせいたします！

■問合せ／まつきーカレー

090-5336-3309

住まいを長く守るために、

白アリ対策を見直しませんか？

木造住宅にとって大きなダメージとなる白アリ被害。普段は目に見えにくい床下や壁の内部で静かに進行するため、気づいたときには深刻な状態になっているケースも少なくありません。特に湿気がこもりやすいこれからの時期は、白アリが発生・繁殖しやすくなるため注意が必要です。

白アリ対策は、被害を防ぐための有効な対策のひとつ。定期的な施工することで、住まいの耐久性を維持し、安心して暮らせる環境づくりにつながります。また、あわせて床下の点検や湿気対策を行うことで、より効果的な予防が期待できます。

「まだ大丈夫」と思っている方も、一度チェックしておくことで将来の大きな修繕リスクを防ぐことができます。大切な住まいを守るために、この機会に白アリ対策について考えてみてはいかがでしょうか。

■問合せ／

安心やまもりAYM(同)

0120-929-529

頭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

「さりしマフォーラム見た」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。

※P25もご覧ください。

■問合せ／美容室ハルル

090-4348-0866

『まつきーカレー』は

移転します！

『まつきーカレー』は店舗を移転することとなりました。新店舗は6月中旬〜下旬のオープンを予定しております。

5月24日(日)までテルテルアトラクション内の営業は行っておりません。現在の場所での営業もぜひお楽しみください！

移転先の詳細やオープン日などの最新情報につきましては、公式インスタグラムにて随時お知らせいたします！

■問合せ／まつきーカレー

090-5336-3309

住まいを長く守るために、

白アリ対策を見直しませんか？

木造住宅にとって大きなダメージとなる白アリ被害。普段は目に見えにくい床下や壁の内部で静かに進行するため、気づいたときには深刻な状態になっているケースも少なくありません。特に湿気がこもりやすいこれからの時期は、白アリが発生・繁殖しやすくなるため注意が必要です。

白アリ対策は、被害を防ぐための有効な対策のひとつ。定期的な施工することで、住まいの耐久性を維持し、安心して暮らせる環境づくりにつながります。また、あわせて床下の点検や湿気対策を行うことで、より効果的な予防が期待できます。

「まだ大丈夫」と思っている方も、一度チェックしておくことで将来の大きな修繕リスクを防ぐことができます。大切な住まいを守るために、この機会に白アリ対策について考えてみてはいかがでしょうか。

■問合せ／

安心やまもりAYM(同)

0120-929-529

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.8 見て見ぬふりをしていたお金の現実

子どもを守りたい。でも私に何かあったら……」
「毎月なんとか生活はできていくけど、将来のことを考えると不安で……」
そう話してくださったのは、30代のシングルマザーAさん。9歳の女の子と5歳の男の子を育てながら働いています。
現在の収入は、手取りで18万円ほど。児童手当などを含め、なんとか生活ができていく状況です。毎月の支出は、家賃5万円、食費4万円、光熱費1.5万円、通信費1万円、教育費や日用品などで約5万円。合計すると収入のほとんどを費やしています。
貯金は50万円ほどで、何かあったらすぐに足りなくなるとも……。という不安を感じていました。「子どもことはちゃんとしたい。でも自分の老後までは考えられない。そう思いながらも、心のどこかで気になっていたのは、もし自分が何かあったら、この生活はどうなるのかということ。収入を支えているの自分ひとり。だからこそ、働けなくなったら時の影響はとて大きくあります。」
そこで一度、今の家計とこれからのお金の流れを整理してみました。まず見直したのは、毎月の生活費。固定費の見直しやサブスクの整理などで、月に1万円ほどの余裕を生み出すことができました。そしてその1万円を、ただ貯めるのではなく、将来のために増やすお金として使うこと。また、教育費が増える時期や、万が一働けなくなった場合など、今もこれから先も安心できる仕組みで備えること。そうすることで、なんとなく不安だった気持ちが、今できる備えをしているという安心感に変わってきました。「何もしていないことが一番不安だったのだと気づきました。少しず

つでも動きはじめたことで、気持ちが楽になりました。そう話すAさんの表情は、少し安心した様子でした。毎日の生活に追われていると、日々の生活に追われていると、でも、ほんの少し見直すだけで、未来の備えははじまります。今は大丈夫でも、この先も同じ状態が続くとは限りません。もし今、大丈夫かなと感じているなら、それは見直しのサインかもしれません。

お問合せはQRコードから

前園 香世先生
パーソナルライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

私自身のこれまでの経験から立するのための必要な備えを具体的にお伝えします。

㈱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

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！

事前にお電話いただくとスムーズに相談できます！

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

都城市都北町5985-1
定休／日曜日
Instagram→

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

5月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 院長	2 院長
3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7 院長 川平先生	8 院長	9 院長
10 休診	11 院長 川平先生	12 院長	13 休診	14 院長	15 院長	16 院長
17 当番医	18 院長 川平先生	19 午前休診 院長[午後のみ]	20 休診	21 院長	22 院長	23 院長 南村先生
24/31 休診	25 院長 川平先生	26 院長	27 院長	28 休診	29 院長	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階



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 28



笑顔と会話が広がる時間♪ 『デイサービスぽっぽフォーラム』の日常

今回のフォーラム介護便りでは、『デイサービスぽっぽフォーラム』の日常の様子をご紹介します♪



ぽっぽフォーラムは、午前・午後の半日型デイサービスです。送迎で到着されたみな様をスタッフが笑顔でお迎えし、まずはバイタルチェックでその日の体調確認を行います。

そのあとは、お茶を飲みながらゆったりひと休み。お茶のひとつときには、なじみの利用者様同士の会話も弾みます！

個別機能訓練では、それぞれの体力や目標に合わせて、歩行練習や身体づくりに取り組まれています。スタッフが寄り添いながら進めるため、みな様安心した表情で参加されていましたよ♪

また、訓練以外の時間には、脳トレや将棋、オセロ、カラオケなど、思い思いの時間を楽しまれる姿も。好きなことに取り組みながら、自然と笑顔が広がります！

集団体操では、みな様で声を掛け合いながら元気よく身体を動かし、活気あふれるひとときになっていました。

希望される方には入浴やお弁当の提供もあり、日々の生活のサポートも行っています。

ご興味のある方はP14をご覧ください。



てしごとびより

vol.5

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♪

ミーコ工房

今回は、フリマサイトを中心に活動している『ミーコ工房』をご紹介します♪ ミシンで一つひとつ丁寧に仕立てるバッグは、出品するとすぐに売り切れてしまうほどの人気ぶり。



取り外し可能!



「手に取る人のことを思って作りたい」——そんなやさしい気持ちを込めて、使いやすさにもこだわりながら制作されています。キーホルダーを付けられるパーツなど、ちょっとうれしい工夫もポイントです♡

生地選びも楽しみのひとつで、「どんな仕上がりになるかな」とワクワクしながら組み合わせを考えているそう♪ その時間も含め、大切に作られているのが伝わってきます。

まだはじめたばかりとのこと、これからはマルシェなど新しいことにも挑戦していきたいそうです！

comment

使うたびにちょっと気分が上がる、ラッキーアイテムになるようなバッグを目指して制作しています♪ フリマで販売中なのでぜひのぞいてみてください！



フリマ販売ページ

～肌とからだと心を整えよう～ 12カ月の美容習慣

油断しちゃう?

5月からはじめる 本気の紫外線対策

春のやわらかな日差しに安心していませんか？ 実は、5月は真夏に匹敵するほどの紫外線が増える時期。気づかないうちに肌ダメージが進みやすい季節です。紫外線対策をおろそかにすると、シミやそばかすの原因になるだけでなく、乾燥やくすみ、ハリ低下など、肌老化を早める原因にも。ダメージはすぐには見た目にあらわれにくいので、気づいた時には蓄積していることも少なくありません。

今年の「夏の前倒し」に早急に対策を！ 紫外線から肌を守るケア、紫外線を受けた肌を労わるケアをはじめましょう。

徹底！紫外線対策4つのポイント

01 毎日のUVケアを習慣に

外出時だけでなく、通勤や買い物など短時間でも日焼け止めは必須。朝のスキンケアの仕上げに取り入れ、こまめな塗り直しを心がけましょう。

02 インナーケアを取り入れよう

紫外線ダメージは肌の内側に静かに蓄積されていきます。そのため、ビタミンC配合のサプリやドリンクで内側からのケアも取り入れて。

03 溜め込ませない肌を

紫外線を浴びた肌は、角質が厚くなりがち。マッサージで巡りを整え、メラニンのため込まない肌へ。保湿ケアも忘れずに。

04 攻めの美白ケア

紫外線ダメージは積み重ねるもの。美白ケアは継続がカギ。無理なく続けられるアイテムを選びましょう。



オーナー 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、みな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を一緒に考えていきたいと思います。

おすすめエステメニュー

ビューティポレーション+EMSコース……¥4,620

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





●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。▶



New Open!

2026年 新しい魅力、続々。

新店舗特集

ここ1年間で、オープン・移転・リニューアルした
フォーラム厳選のおすすめ店をご紹介します!

ドーナツショップ Nickel ☎070-5537-8818

あんドーナツ きなこ・砂糖



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

揚げたてに出会える!
ドーナツ専門店
NEW OPEN!

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♡

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



メニュー

- ◎あんドーナツ 各種200円
- ◎揚げたてドーナツ 各種250円

電話にて
ご予約も
承ります♪



海鮮丼まよいが ☎090-1369-5961



山あいでも味わう
新鮮な海の幸をお届け!

海から離れた高崎町でありながら、新鮮な魚介を贅沢に盛り込んだ本格海鮮丼が味わえるこちらのお店。店主自慢のキッチンカーで注文し、隣の古民家でゆっくりと味わうスタイルが魅力です。自然に囲まれた落ち着いた空間で味わう料理は、ここでしか味わえない特別感があります。ドライブの途中でも立ち寄りたくなる、知る人ぞ知る一軒です。

都城市高崎町縄瀬4094
営業/11:30~14:30 定休/水曜日



メニュー

GW限定価格! (5/2~6/迄)
もっちりマグロの鉄火丼
通常1,700円→1,500円

- 9種ネタのご褒美海鮮丼 ……1,900円
- 至福のサーモンいくら丼 ……1,800円
- もっちりまぐるととろけるびんちょう2色食べ比べ丼 ……1,600円

鉄板酒場 おこげ

鉄板焼き×ネオ居酒屋



新しい鉄板酒場が三股町に!
6月1日に爆誕予定!!

鉄板の香りに誘われて、新たな憩いの場が誕生します♪ 6月オープン予定の注目店。もんじゃ焼きやお好み焼きを中心に、米粉を使用したこだわりの鉄板メニューを考案中。さらに、お酒に合う創作料理も提供予定。お食事はもちろん、ちょっと一杯の居酒屋利用にもぴったりです。気軽にふらっと立ち寄れる、地域に愛されるお店を目指しています!

三股町大字榊山2036-2
営業日/未定
営業時間/未定



★Coming Soon★

お店の詳しい情報は「きりしまフォーラム」6月号で発表予定です!
オープンまでの準備の様子や最新情報はお店のInstagramで随時更新予定。ぜひチェックしてみてください♪

もぐもぐたいむ

☎070-8947-8407



超人見知り店主の
小さな焼き菓子店♪

4月5日にオープンした、日曜限定営業の焼き菓子店です。売り切れ次第終了のため、出会えたらラッキーな“激レア店”!! ご夫婦で仲良く営まれており、店内には焼き菓子がずらりと並びます。種類も豊富で、選ぶ時間も楽しいひととき♪ 少し人見知り気まぐれという店主の人柄も魅力のひとつ。週末だけの特別なお店へ、ぜひ足を運んでみませんか♡

曾於市末吉町諏訪方8407-3
営業/日曜日のみの営業
営業時間/10:00~ ※売切れ次第終了



豊富なメニュー

チャッククッキー・マフィン・
フィナンシェなど約10種類!
全商品280円~380円



Instagram

LINE

ハンバーグの皓正。 ☎050-8888-4470



ハンバーグ&唐揚げセット 1,793円

噛むほど旨い 肉感ハンバーグ!

山之口エリアに昨年未オープンした洋食店「ハンバーグの皓正。」は、丁寧な手仕事とあたたかな接客が印象的な一軒。看板メニューのハンバーグは、肉の旨みをしっかりと感じられ、噛むほどにジューシーな味わいが広がります。ソースは複数用意されており、味の変化も楽しめるほか、前菜や唐揚げなどサイドメニューも充実。特にクリームチーズ豆腐は、人気の一品! ランチタイムを中心に営業し、男性客をはじめ幅広い層が訪れる店舗です。ボリューム感と満足度の高さから「しっかり食べたい日に選びたい店」として支持を集めています♪

山之口町花木1930-6
営業/11:00~14:30 (L.O14:00)
定休/毎週水・木曜日



- テイクアウトも実施しています!**
- ハンバーグ1,274円
 - ハンバーグ&唐揚げ.....1,382円
 - ハンバーグ&エビフライ..1,598円
 - 前菜の盛り合わせ.....1,518円
- ※数が多い場合は早めにご予約ください。
時間帯や注文が混みあった場合、ご予約出来かねる場合があります。
P28もご覧ください

中華はやしんち ☎080-5214-8843



満腹確定の 王道中華をお届け!

志比田町に移転オープンした『中華はやしんち』。民家を活用した店内はまるで実家に帰ってきたような居心地のよさが広がります。提供するの餃子や唐揚げ・あんかけ焼きそばなど親しみのある町中華の数々。どの一皿もボリューム満点でしっかり満足できるのも嬉しいポイントです。気取らず過ごせる空間と、美味しさに思わず何度も足を運びたくりますよ♪

セットメニュー (お好きな一品料理と選べます)

- Aセット(ごはん・スープ・漬物)1,400円
- Bセット(サラダ・ごはん・漬物)1,400円
- Cセット(スープ・サラダ・ごはん・漬物) ...1,500円

一品メニュー

- チャンポン
 - あんかけ焼きそば
 - 麻婆豆腐
 - 天津飯
 - 青椒肉絲
- ※その他多数のメニューがございます。

都城市志比田町5016-1
営業/11:00~15:30 年中無休



きりしまフォーラムで企画してほしい 「○○特集」募集中!

「こんな特集してほしい!」

「こんな記事読んでみたい!」など



きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。 広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

- ハガキから** 本誌 P15「アンケートハガキ」 →フリースペースにご記入の上、お送りください。
- HPから** HP「投稿・お問合せフォーム」 →件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

凩と晴れ ☎0986-77-5071



また帰ってきたくなる 古民家フォトスタジオ 2号店オープン予定!



このたび高城町に2店舗目をオープン予定の『凩と晴れ』。大正時代に建てられた趣ある古民家の中で、撮影が可能に♪ 約300坪の広々としたお庭では、四季折々の植物に囲まれたロケーション撮影も楽しめます。今後は敷地内にアンティークショップもオープン予定♪ 最新情報はSNSで随時発信していく予定です。気になる方は要チェック!

準備期間中も梅北町のスタジオは営業します。撮影のご予約や衣装レンタルについては右記QRからお問合せください。



都城市梅北町3096
営業/9:00~17:00 P6もご覧ください



フォーラム読者の

足を運びたいけど、行けてないお店



宮崎市の『イーナカフェ』です。プリンが好きなのですが、おじさんなので入りにくい…。 (しーぼん/52歳)



市役所近くの『ドーナツショップ Nickel』に行ってみたくです。(はぎちゃん/58歳)



都城駅前に新しくできた『乃乃』に行ってみたくです。(なす/36歳)



串間市にある『シービスケットパーラー』です。予約が取りにくいとのことで行けていません。(まめ/45歳)



以前読者の投稿欄で知った、平日限定500円ランチの『吉原商店』です。(勝天優/81歳)



『テラスタ』のランチを食べに行きたいです。(うさきち/23歳)



リニューアルした『青井岳温泉』に行ってみたくです。(カピバラ/31歳)



前、載っていた『昭和ドーナツ』です。行こうと思って、いまだに行けていません。(まあちゃん/54歳)



エムズガーデンにある『ドトールコーヒー』。行きたい気持ちはあるけど、中々時間がない。(ぬるまゆ/22歳)

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)

隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!

Dr.ピュールポーテ美人コンテスト 2年連続最優秀賞受賞サロン ✨

肌再生美容「Dr.ピュールポーテ」は、正しい皮膚科学に基づく先進技術で、高品質な美容成分を数多く配合しています。使うほどに健やかで美しい肌へ導きます。

Dr.ピュールポーテ化粧品と、あなたの肌の相性を確認できる「体験型カウンセリング」受付中! **¥5,500**

シミケアトリートメント(120分) オールシーズン可

通常¥22,000 → 初回お試し **¥18,700**

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

肌診断 + Dr.ピュールポーテゼオライト活性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.ピュールポーテ化粧品を使い、余分な角質を取り除き、毛穴レス! 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!

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



Ku'u Punahale(クプナヘレ)
☎ 070-1946-7772

都城市山之町花木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
※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



正規販売スタート! DENBAヘルス導入!

電磁空間ケア「DENBA」を体験してみませんか?

DENBAおためし(60分) **¥3,300**

服を着たまま、ただ横になるだけ。DENBA空間で体験する、上質な休憩時間をぜひお試しください!

DENBAの鮮度保持技術 冷蔵庫で4カ月保存したリンゴ

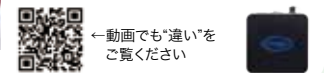


なんとなく疲れが取れない毎日。その原因、実は“眠りの質”かもしれません。寝つきにくい、途中で目が覚める、朝すっきりしない…。そんな悩みに寄り添う、新しい睡眠ケアが誕生しました。東京大学と伊藤忠商事の共同研究から生まれた DENBA 技術が、自律神経にアプローチ。あなたの眠りを、より心地よい環境へと導きます。

◎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!



←動画でも“違い”をご覧ください

marble Hair Lab.

梅雨のクセ対策! 髪質にあったストレートで快適に!!



ストレートヘアも大理石におまかせ! 髪質タイプ別!! おすすめストレートMENU

- Type1** クセをしっかり伸ばしたい → **縮毛矯正 ¥13,200~**
強いクセ毛で悩みの方や、ハードな直毛のサラサラヘアを希望する方に!!
- Type2** クセは気になるけどベタッと感はいらない → **ナチュラルSLIMアルカリストレート ¥8,800~**
根本のファンリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に!
- Type3** とにかく傷んだ髪を伸ばして艶を出したい 加齢による髪のシワやうねりを伸ばしたい → **ナチュラルSLIM酸性ストレート ¥8,800~**
ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に!
- Type4** 髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい → **酸熱トリートメント ¥6,600~**
毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に!

長さ別 S(ショート)¥1,100 M(ミディアム)¥1,650 L(ロング)¥2,200 LL(超ロング)¥2,750
スタイリストがお客様の髪質を見極め、最適な施術をご提案します。ぜひ、ご相談ください!!

夏のヘアケアキャンペーン

お渡し期間は 7/1~7/31

予約特典

期間中、COTA人気のシャンプー&トリートメントを予約すると **10%割引**

予約期間 6/2(火)~6/30(火)まで

☎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

www.marble-hair-lab.com



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

高濃度水素の方で、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) ■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~
長さ別 M(ミディアム)+¥550 L(ロング)+¥1,100 LL(超ロング)+¥1,650



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♪

**高い技術力にリピーター続出！
大人女性のスタイルはお任せ♪**

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

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**
¥14,300

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



清潔で広々とした空間です！
初心者でも安心して利用できます。

**1日あたり約100円で通えるジム
無料見学受付中♪**

「ジムに行ったことがないから、いきなり入会は不安……」という方は必見！ 『FIT365』では、入会前に施設内をじっくり見学できます♪

★見学のオススメポイント★

- ・事前予約なしで、見学OK! (日曜日を除く)
- ・スタッフが最初から最後までしっかり案内。
- ・施設の雰囲気や広さを体感!
- ・人気オプション「ボディープランナー」の無料体験付き♪ 自分の体重や体脂肪率をチェック!

※見学ご希望の方は、スタッフ常在時間にお越しください。

！減量チャレンジ開催！
詳しくは、FORUM TOPICS(P26)をご覧ください!

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



まずはここから/
1Day Pass ¥1,100/日
お申込みはこちらから

5月限定!! 入会キャンペーン
先着100名様限定 (期間:5/1~6/30まで)

- ・月会費:初月
- ・水素水:初月&翌月
- ・レディースエリア:初月&翌月(女性限定)
- ・ボディープランナー:初月&翌月(自動登録)
- ・相互利用:初月&翌月
- ・契約ロッカー:初月&翌月
- ・スタジオ:初月
- ・あんしんサポート・VIP:初月&翌月
- ・会員カード発行料 (あんしんサポートorVIP加入で)

最大
¥16,183
お得!!
¥0!!

☎ 0570-030-365 (コールセンター)

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



HP

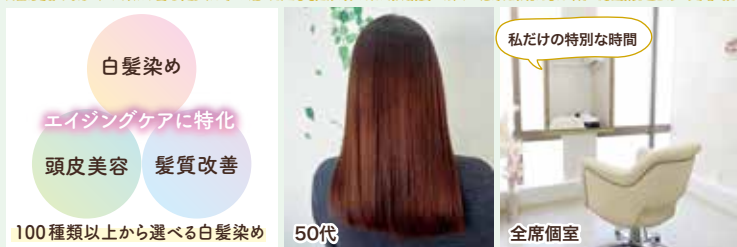


Instagram



Belle Ame (ベルアム)

大人女性専用・美容室



白髪染め
エイジングケアに特化
頭皮美容 髪質改善
100種類以上から選べる白髪染め
50代

私だけの特別な時間
全席個室

40代からの髪や頭皮の悩み、解決します♪

NEW オープン!

「頭皮を守っておしゃれに白髪染め」
ヘアケアマイスター在籍!! キャリアある女性美容師が1対1で、年齢とともに変化する髪の衰えや白髪染めについて、丁寧にアドバイスします。全メニュー「ヒーリングシャンプー」付き! 自律神経を整えゆっくりにした時間を過ごせる、上質な大人の美容室です。

- 白髪染め限定
- エイジングカラー
カット・髪質改善トリートメント・頭皮美容(クレンジング・幹細胞美容液) → **¥22,000**
→ **¥16,500**
 - ヘアエステカラー
カット・髪質改善トリートメント → **¥16,000**
→ **¥12,000**
 - メンテナンスカラー
カット・トリートメント → **¥14,000**
→ **¥10,500**
- ※根本5cm以内の料金。ロング料金有

☎ 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→
※近隣駐車場(徒歩1分)を利用し、お車で駐車券を提示で無料
※プリーチ不可。男性・お子様入店不可



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♪

- ◎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!
※初回パッチテスト必要

ヘナ染めの待ち時間にも!
タロットリーディング ♡ どんぐりの占いの部屋 ♡

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!
◎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!

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

シロアリ消毒はAYMにお任せください!

シロアリは年中無休で活動しています。点検・対策は今が大事です。

こんなお悩みありませんか?

- ◎通気口・基礎・外壁にヒビがある
- ◎床がブカブカしている
- ◎5年以上シロアリ予防していない
- ◎ゴキブリが増えた



■安心やまもりAYM(同) TEL/0120-929-529

FIT365 減量チャレンジ 2026夏

理想のボディをめざして、この夏、自分をアップデートしませんか?

- ★エントリー期間 …… 5月4日(月・祝)~5月17日(日)
- ★チャレンジ期間 …… 5月4日(月・祝)~6月28日(日)
- ★最終測定 …… 6月15日(月)~6月28日(日)
- ★参加条件 …… ボディプランナー契約者さま(※オプション都度利用でもOK) 家族会員の方も参加OK!

詳しいルールや特典などの詳細は、FIT365公式HP・Instagramでご確認ください。

■FIT365都城 TEL/0570-030-365



ガソリンスタンド社員・アルバイトスタッフ募集中!

【アルバイト】ショートタイム(週20時間程度)
時給:1,030円 ※別途資格手当あり
フルタイム(週40時間程度・土日出勤可)
時給:1,100円 ※別途資格手当あり

【整備スタッフ】※車検整備ができる方
時給:1,600円 ※別途資格手当あり
資格:整備士2級以上

■Dr.Driveセルフ都城北店 TEL/0986-38-3553

★こどもの日インストアイベント開催します★

モモンガやミーアキャットのベビー、ネザーランドドワーフ、モルモットなどたくさんの動物たちと一緒にふれあえるイベントです。当日は、ドジョウ掴みや小学6年生までのお子様にお菓子も配布します♪

イベント入場料:一律500円(お一人)

※ふれあい体験のみのお客様は、混雑時のみ30分入れ替え制になります。P5もご覧ください

■cute animal みみんが TEL/080-4208-9991

移転のお知らせ

この度、『まっきーカレー』は移転いたします!
6月中旬~下旬頃を予定しております♪

テルテルアトラクション内での
営業は5月24日(日)まで行っています。

詳しくは公式Instagramにてご確認ください!

■まっきーカレー TEL/090-5336-3309



頑張るあなたに、そっと後押しを♪

☆迷っているとき、背中を押してほしいときに☆

『美容室ハルル』内の一どんぐりの占い部屋一では、タロットリーディングを行っています。今のあなたに必要なメッセージを、タロットを通してお伝えします。ヘナ染めの待ち時間にはもちろん、占いのみのご利用も歓迎です! お気軽にご相談ください。

※占いのみのご利用はSNSより事前予約が必要です。

■美容室ハルル TEL/090-4348-0866



STAFF

- 企画・制作 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

- バスケット仲間とリレーマラソンに出場します! 定期的に走り込みをしていますが、なんとなく体が重い感じがします。なので、本番までに体重を3キロ減らします!!
- 柏餅をいただいたので意気揚々と食そうとした。見かねたヨシが「葉っぱごと食べるんですよ」と言ったので口にも含むと苦味が広がる。ニヤけ顔のヨシに尋ねれば柏餅は葉っぱを食べないそう。無知は罪なりとはよく言ったものだッ(悔)
- どうも! 柏餅の葉は食べないヨシです! 先日ヨウに「柏餅の葉っぱ食べれますよ~」って言ったら「葉っぱ固いな~byヨウ」とムシャムシャ食べてました。次回、桜餅の葉は食べられる!? 食べれない!? 乞うご期待!!(笑)
- 先日、夏野菜の苗を植えました。毎年収穫の時にオクラを見落としがちで、気付いた時には30cmほどになってしまうので、今年は気を付けようと思います。
- 今年、たくさん花を見て回るうちに、チューリップがいちばん好きかもと気づきました。来年あたりに向けて育ててみようかと思っています。
- フェリーに乗って家族旅行に行ってきました。初めて船に乗った息子。大海原を見ようとウキウキで甲板に出た途端、強烈な海風に面食らい、「帰る!!」と逃げていきました。(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

5月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

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

5月より電話鑑定をはじめることになりました。これまでは、対面鑑定を行った方のみでしたが、ご希望が多いので新規の方の電話鑑定も開始いたします。鑑定可能な日時など詳細はブログ(デリコログ)をご覧ください。「日時のご予約→確定→ご入金→電話鑑定」といった流れになります。対面鑑定は60分ですが、電話鑑定は30分から可能です。鑑定内容は対面鑑定と同じで、タロットリーディング、風水、方位などの鑑定も行います。どうぞよろしくお願いたします。 ※5月の一粒万倍日は、5/2、5/6、17、18、29、30 天敵日5/4、20
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

今日は、何らかのミスやトラブルに巻き込まれる可能性があります。うまい話には落とし穴があると意識しておきましょう。衝動買いなども注意、何事も控えめがいいでしょう。

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

二黒土星

今日は、家族や身近な人と楽しい時間が過ごせそう。お祝い事が起きるかも。一緒に美味しい食事をするとか絆が深まります。食後の歯磨きを忘れないで。増えた出費は必要経費。

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、パワーが湧き、物事が順調に進んでいきますが、軽率な判断はNG。ひと呼吸おいて決断したり行動するのがおすすです。投資や貯金など資産運用を意識してみよう。

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

四緑木星

今日は、コミュニケーションが活発になります。何をしても目立つので、そのついでに発言したり行動しましょう。人脈拡大の絶好のチャンスなので連絡先の交換もしておこう。

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

五黄土星

今日は、思いがけない出会いや再会で急展開が予想されます。全てを好転させるキーワードは、気持ちにゆとりを持つこと。GWは日帰りでもOKなので温泉でリフレッシュを。

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

六白金星

今日は、自分のやるべきことへの意欲が湧きます。急げ者の節句働きとならないようきちんと計画的に進めましょう。予定通りにいかないこともありますが焦る必要はありません。

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、スピード感があります。勢いやノリで判断しないよう意識するのが大事。GWは楽しめませんが、時間と労力に比例して出費もかさみます。調子にのらず謙虚に過ごそう。

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

八白土星

今日は、よい状況になり物事が整っていきますが、少し時間がかかります。恋愛に発展するような出会いの期待ができます。メタな換気で空気をキレイにする運気が上昇します。

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、出会いがあれば別れもありです。春を満喫するためには、華やかなファッションが良いでしょう。欲しい情報はネットより新聞や雑誌などアナログの方が期待できます。

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

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

●幸運願(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>



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



今回「地域のみな様応援プロジェクト」で訪れたのは、子ども向けの運動に特化したスクール『Smile Gym(スマイルジム)』。この日は「SMILEかいもと」「SMILEいそいち」「SMILEはやみず」の3施設の子も達が集まり、ちんどん屋・宮田わかかなさん、浅井



ちなみさんを迎えて特別イベントを開催しました。会場には開始予定時刻を前に多くの子ども達が集まり、「まだはじまらないの?」「早く見たい!」と待ちきれない様子。あまりの期待感に包まれたため、予定より少し早めてスタートすることになりました。はじまる前から、会場全体が笑顔と熱気に包まれていたのが印象的でした。軽快な音楽とともにちんどん屋のお二人が登場。カラフルな髪や衣装、そして楽しい音色に子



ども達の目はくぎ付けです。おなじみの曲が流れると自然と手拍子がりこり、体を揺らしたり声を出したりと、思い思いに楽しむ姿が広がっていききました。特に印象的だったのは、子ども達の素直な反応です。問いかけに対して精一杯に答えてくれる子、リズムに合わせて跳ねる子、友達同士で笑い合う子など、会場のあちこちに楽しさがあふれていました。はじめて見るちんどん屋の世界に、心を動かされている様子が伝わってきました。さらに今回は、宮田さんによるライブペイントも披露。演奏に合わせて筆を走らせるたび、真っ白な紙に少しずつ春の景色が広がっていきます。やがて現れたのは、満開の桜と元気いっぱいの子も達。作品が完成に近づくと、歓声が上がります。



「ごい!」「上手!」と会場は大盛り上がり。音楽と絵がひとつになった、ぜいたくな時間となりました。

イベント後半には懐かしい昭和の曲で盛り上がり、子ども達だけでなく見守る先生たちにも笑顔が広がりました。世代を超えて同じ空間を楽しめるのも、こうしたイベントならではの魅力です。

『Smile Gym(スマイルジム)』は2014年にスタートした子ども向け運動スクール。運動を通して体づくりだけでなく、挑戦する気持ちや仲間との関わりも大切にしながら、地域に寄り添った活動を続けています。今回のように3施設が集まり交流できる機会は、子ども達にとっても貴重な経験となったことでしょう。

最後は子ども達みんなで集合写真を撮影。やりきった表情、はじける笑顔、名残惜しそうな姿まで、それぞれの楽しい気持ちがあふれる一枚となりました。帰りにはお菓子も配られ、最後までうれしそうな声が絶えない、心あたたまる一日となりました。



■取材協力／
宮崎花ぶき一座

☎090-8573-1430

株式会社 Smile Gym

(スマイルジム)

☎0986-70-0333

都城市早水町32-8

石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店

☎ 0986-36-5888

おでかけのお供にパンはいかがですか？



5月はGWでおでかけが増える、ワクワクの季節。そんなひとときを、もっと楽しく彩るなら『グレンツェン』のパンがおススメ！ おでかけのお供にはもちろん、おうち時間にもぴったりの美味しさで、思わず笑顔に。見た目も味も楽しめる新作パンがいっぱいです。お気に入りを見つけて、初夏のひとときをもっと心はずむ時間にしませんか？

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00
定休/月曜日

LINE公式アカウント

友達募集



http://www.glanzen.jp/

新作登場！ 期間限定



シナモン
りんごパイ
335円

ゴロンとのかんぱんな大きなりんごは、ほんのり香るシナモンと相性抜群♡



フランキー
カルポ
275円

大きなウインナーに濃厚でコクのあるソースがのった、やみつきな一品！



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

チーズ好きさん必見！！



とろーりチーズの焼きカレー 980円

『まっきーカレー』大人気メニューの焼きカレー。表面をしっかりと炙っているので、チーズの香ばしさととろーり感をより堪能できます♡ 季節の野菜もふんだんにトッピング！ひと口食べれば、スパイスの旨みとコクがじんわり広がって、べろりと食べられる一皿です。アツアツのうちにほおばる幸せを、ぜひ味わってみてください！

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



★冷たいドリンクも
いかが？



やさしい
甘さ♪

抹茶ミルク
450円



いちご バナナ マンゴー
スムージー各種 450円



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

旬を味わう、今だけの贅沢時間！



平日だけのお楽しみ♪「春の彩りランチ」は、寿司や天ぷらなど彩り豊かな料理が一度に味わえる贅沢ランチです。今だけの季節限定メニューを、ゆったりくつろげる空間でぜひどうぞ。個室も充実しています！

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~



母の日特別企画！

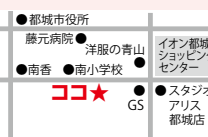
寿司虎のお食事券
10,000円が
11,000円分に！

5/8~10の3日間の販売
※1組様2セットまで

虎のアプリ会員様限定
【寿司虎と母の日の思い出】
体験イベント募集！

こちらのQRコード
より、アンケートに
お答えください
※5/10まで

抽選で30名様に1,000ポイント！



きりしまフォーラムに
広告をのせて
みませんか？

効果のある広告って
どんなの？

どんなイメージにしたら
よいかわからない……

きりしまフォーラムのスタッフが
効果的なオリジナル広告プランを
ご提案いたします。

まずは、お気軽に
ご相談ください。

TEL/0986-26-5836
FAX/0986-26-5860
mail/info@kiri-fo.net

ハンバーグの皓正。

☎ 050-8888-4470

彩りと味わいの前菜アソート



生ハムやサーモン、クリームチーズ豆腐を詰め合わせた前菜の盛り合わせ。旨みとコク、塩味のバランスがよく、食卓を華やかに彩る丁寧な仕立てたメニュー。お酒との相性も抜群です。

前菜盛り合わせ(1~2人用)
お持ち帰り 1518円
※前日までに要予約

店舗情報
山之口町花木1930-6
営業/11:00~14:30 (LO14:00)
定休/毎週水・木曜日



中華はやしんち

☎ 080-5214-8843

3年ぶりに戻ってきました！



チャンポン 900円

たっぷりの野菜に豚肉や魚介の旨味が溶け込んだスープは、コクがありながらもどこかやさしい味わいが特徴。もちっとした麺とスープがよく絡み、ひと口ごとに満足感が広がります♡

■天津飯……………1,000円
■麻婆豆腐丼……………1,000円
■日替わりランチ……………1,200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
年中無休

麺や星月

☎ 0986-58-7115

豚骨で感じる麺や星月の
“二面性”をご賞味ください



『麺や星月』のどんこつラーメンは、同じ豚骨ベースでも異なる二つの一杯。「あっさりどんこつ」は「濃厚どんこつ」よりも豚骨味を控えた軽やかなスープで、豚の旨味を感じつつも後味はスッキリとした味わいです。

あっさりどんこつ 900円
他にも多数メニュー取り揃えていますので、自分好みの一杯を探してみてくださいね♪

店舗情報
都城市中町17-18SANOビル4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



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。病院や在宅介護支援事業所、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。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。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。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。



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

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)



厨房(パート)

時給 **1,030円**～ 勤務時間/①10:00~19:00
②14:00~19:00
③15:00~19:00

当施設ではクックチル方式を採用しているため、本格的な調理作業はほとんどありません。届いた料理をきれいに盛り付けたり、配膳後の片づけをしたりするシンプルな作業です。
・未経験でも安心! 包丁を使った難しい調理はありません。
・盛り付けの時間には、2名で協力して行う場面もあり、
ほどよい交流もあります。



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



読者
コーナー

プチ!

ほんじんくらぶ
盆人倶楽部



今日の盆人大賞

●5歳の息子がダンスの踊りにすぐハマっている。とても上手に踊っているのが微笑ましいです。

(かず/38歳)

●もしや、お笑い芸人バンビの踊りでしょうか? 私が中学生ぐらいの時に流行って、男子達が教室で騒いでいたのを思い出しました。歌も相まってクセになりますよね。たくさん捕獲して立派な狩人になってください!

●シャドーボクシング

入園したての3歳の次男。よく、見えない敵と戦うポーズをしています。同年代の子も同じことをしていたので、「見えない敵と戦いたいお年頃なんだね」って眩くと、「そう!」と元気の返事が息子から返ってきて大笑いしました!

(あい/33歳)

●このお便りを読んで、微笑ましいと思ったと同時に「刃牙」という漫画で主人公が、巨大カマキリとシャドーボクシングをするシーンを思い出しました。息子さんはなにを思い浮かべて戦っているのか、とても気になるります。

●棚からぼた餅

お菓子屋さんで、電話で取り置きしてもらっていたのですが、店に行くと、電話した時にたまたまいらっした常連さ

●逆行

炊飯器が故障したため、ここ数日は鍋でご飯を炊くのに挑戦中。これが意外と美味しい。毎回食べ切れる分だけ炊いてしまえ

●POW!

寝ていたら突然腰がピキッと(涙)。階段を降りるのに5分かかりました。(ひらうち/29歳)

●地味に痛いやつですね。寝返りをうっていきなくて、筋肉がこわばってしまったとかでしようか? 寝る前に簡単なストレッチをするとういらいしいですよ。

●現実逃避
久しぶりに体重を計ったら大学生の頃より5キロ増えていました。びっくりしすぎて体重計が壊れたかと思いつつ測りなおしましたが結果は同じ。年を重ねるごとに体重は自然に落ちていかないと実感。ダイエット頑張ります!

(ヨッシー/28歳)

●食べるのは簡単ですが、減らすことは難しいですね。昨今は、ダイエット法が色々多すぎて何が正解なのか分からなくなりました。SNSで見かけたものが、自分の体質や傾向を分析して情報を提供してくれるそう。やる気のきっかけにはなりそうです。

5月10日 母の日 「ありがとう」を贈る

ION

グセンター 専門店街

都城市早鈴町1990

● 合同庁舎	↑ 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城
● 洋服の青山	● ジョーピング
● 南香	● センター
● 南小学校	
GS	

SHOO-LA-RUE

品よく決まる、シアードニム



透け感のある軽やかなデニム素材で、見た目も着心地も涼やかに。カジュアルすぎず、きちんと感のある着こなしが叶います。さっと羽織れる手軽さと、合わせやすいデザインで、デイリーからお出かけまで幅広く活躍。パンツにもスカートにも合わせやすく、コーディネート幅が広がります!

スカーフがポイント!



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

Palais Picasso

さっと履けて、すぐ出かけられる♪

【PUMA】
EASE IN



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

【Skechers】
Slip-ins



【le coq sportif】
NEXTEP



手を使わずに履ける手軽さが人気のシューズが勢ぞろい。『Skechers』のSlip-ins、『PUMA』のEASE IN、『le coq sportif』のNEXTEPなど、履きやすさにこだわったアイテムを取り揃えています。忙しい毎日でもサッと履けて、ストレスフリー!!

OWNDAYS

かけるだけで、印象アップ



カラーレンズメガネは、見た目のおしゃれさと機能性を両立。まぶしさを軽減し、目の負担をやさしくサポートします。軽やかなかけ心地で、日常からお出かけまで幅広く活躍。いつものコーデに取り入れるだけで、ぐっと今っぽい雰囲気。ファッション感覚で楽しめます♪

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

*fuse_

デニムを、もつと私らしく♪

design aera



やわらかなデニム素材に、ふんわりとしたフリルが映える一着。カジュアルになりすぎず、女性らしいやさしい雰囲気を演出してくれます。さらっと着るだけでコーデが決まり、いつものデニムスタイルを少し特別に♡

後ろ姿までフリルたっぷりどきどきかわいい!



*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

one's terrace

毎日が楽しくなるアイテム♪



手に取るたびに気分が上がる、やさしいデザインの雑貨たち。暮らしに寄り添うアイテムがたくさん揃っています。贈り物にもおすすめです。お気に入りを見つけて、毎日をもっと心地よく♪

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

Pet's Mate

ゴールデンウィークセール

4月25日(土)~5月10日(日) *
マイクロチップ代・混合ワクチン代サービス!
最大3万円オフ!



素敵な出会いが待っているかも♪
新しい家族を迎えるきっかけに!

※写真はイメージです

pet's mate 1F TEL.0986-58-8893

明日の朝を少し軽く迎えたい方へ!



リカバリーケット

仕事終わりの疲れ、運動後のだるさ、なかなか抜けにくい体の重さ。そんな毎日にリカバリーケットという新習慣を! 羽織るだけでリラックスタイムを快適にし、休みたい体を優しくサポートしてくれます。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

ABC-MART

まるで素足のような心地よさ♪



Airyパンス

ふんわり軽く、素足のような心地よさの『Airy』シリーズのパンス。やさしく足を包み込み、歩きたびに快適さを実感できます。きれいめにもカジュアルにも合わせやすく、つい毎日履きたくなる一足です。



やわらかく足にフィットし、長時間履いても快適な履き心地です。カラーやデザイン展開も豊富

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

TULLY'S COFFEE

初夏にピッタリの新商品♪



マスカルポーネ
ティラミスシェイク

コク深いマスカルポーネとコーヒーの香り。デザート感覚の贅沢シェイク。



抹茶ティラミス
シェイク

抹茶のほろ苦さとクリーミーな甘さが重なる、和テイストの一杯。



ボールパークドッグ
サルサ&トルティーヤ

ピリリとしたサルサと食感のアクセントが楽しめる満足ドッグ。



ボールパークドッグ
アボカド

クリーミーなアボカドとジューシーなソーセージで食べごたえ抜群。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ケンタッキー
フライドチキン

期間限定 旨塩チキン 登場!

食べくらべ4ピースパック
(旨塩2・オリジナル2)

旨塩チキンとオリジナルチキンを食べ比べできるパックがおすすめ♪
サイドメニューがひとつ選べます!

販売中!



新感覚ゼリー炭酸!
ちゅる〜りい

見た目もかわいいドリンクが登場!
ブルーハワイ味とピンククランベリー味があります♡

販売中!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



夏の前倒し準備!



Mac-House 着回し自在のデイリーウェア♪



やさしい着心地と、自然体でいられるデザイン。毎日のコーデにすっとなじみます♪
動きやすく快適なのに、きちんと感も忘れない! おうち時間や、お出かけにも寄り添う一着です♡ 気負わず着られて、ちょっと気分が上がる。そんなアイテムを揃えてみませんか?

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

bijou SOPHIA

毎日に、きらめきをひとさじ。

目を引くカラーストーンが印象的な、存在感のあるデザイン。洗練されたフォルムと上品な輝きが、耳元をぐっと華やかに彩ります。特別な日にも、いつもの装いのアクセントにもおすすめです♪



動くたびにやさしく揺れる、繊細なデザインのアクセサリ。控えめな輝きが女性らしさを引き立て、さりげなく華やかさをプラスしてくれます♡

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266



イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

最新情報満載!
各店のセールやイベントは
ココからチェック!!



詳しくは
QRコードに
アクセス

TEZUKA TEZUKA WORLD SPORTS

Men's

今年もNIKEで夏支度!

サンダルやTシャツなど、動きやすさもデザイン性もバツグンのアイテムが入荷しました!
これからの季節のお出かけやデイリーコーデにもぴったり。シンプルなのにしっかりおしゃれ見えるラインナップで、毎日のスタイルがもっと楽しくなります♪



Ladies'

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

LAPAX

日常も、お出かけも。頼れるバッグを!

旅行やお出かけ、そして日常にも活躍する「Kanana project」のリュックや「Dakota」のバッグを豊富に取り揃えています♪ 軽くて持ちやすく、収納力にも優れた設計で、日常使いからお出かけまで幅広く活躍。シンプルだからこそ、どんなコーデにも合わせやすく、ひとつ持っていると頼れる存在に。



店内には、シーンに合わせて選べるバッグや小物が豊富にラインナップ。贈り物にももちろん、自分へのご褒美にも。ぜひお気に入りの探しにお立ち寄りください♪

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

DAISO ダイソー

夏対策、これで完璧

ひんやりグッズ♡

冷感リングは人用はもちろん、小型犬から大型犬まで対応するサイズ展開! 大切な家族の暑さ対策にもぴったりのアイテムです。さらに、折りたたみうちは新作デザインが登場し、選ぶ楽しさもアップ♪



折りたたみ日傘♪

軽くてコンパクト、持ち歩きにも便利な折りたたみ日傘。お出かけや通勤、ちょっとした外出時にもさっと取り出して使えるのが嬉しいポイント! 雨の日にもつかえますよ♪

ダイソー 2F TEL.082-420-0100

金海堂

GWはどこに行く?

旅×Scope



思わず出かけたくなるガイドブックがずらり♪ ドライブの旅やグルメ、絶景スポットなど旅したい気持ちを広げてくれる一冊を探してみれば?



金海堂 2F TEL.0986-21-7133

We's

話題の新作予約できます♪



Snow Man
4/29(水)リリース
BANG!! / SAVE
YOUR HEART / オ
ドロウゼ!

なにわ男子 4/29(水)リリース

LIVE TOUR
2025 'BON
BON VOYAGE'



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

Belle femin

ケラスターゼ NEW GLOSS ABSOLU



水光ツヤ髪 体験キャンペーン お試し価格¥100円!

エアリーで「ぶるん」と弾む水光ツヤ髪へ。華やかな香りとともに、自信をまとうヘアケア体験を♪ いつものメニューにプラスしてご利用ください♡

Belle femin 1F TEL.0986-46-2244



ワクワクアミューズメント!

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



大人も
子どもも白熱!
GWはモーリーで
遊ぼう♪

500円から遊び放題の \たぐさん遊べてオトク♪/
よくばりパス も大好評!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

SATSUMAEN KAMADA Tea Industry 初夏の香りをひとしずく.....



今年も、待ちに待った新茶の季節がやってきました♪ この時期にしか味わえない、みずみずしい新緑の香りと、やさしく広がる風味。ひと口飲めば、ほっと心ほぐれるような、初夏ならではの味わいを楽しめます。ゆったりと一息つきたい時のお茶としてはもちろん、季節を感じる贈り物としてもおすすめです。今だけの特別な美味しさを、ぜひご堪能ください。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

きりしまフォーラム
presents/

イオン都城ショッピングセンター早鈴店

GWステージイベント

5/2 土 12:00 開始
16:00 終了

吹奏楽部やダンスなど、楽しい
ステージパフォーマンスが盛りだくさん♪
ご家族みなさんと、ぜひ遊びにきてくださいね!

5/3 日 12:00 開始
16:00 終了

12:10~ コスミックバレエスタジオ

3歳から大人まで楽しく学べるクラシック
バレエ教室。美しい姿勢と豊かな感性を
育み、華やかな舞台で魅せます。



13:10~

都城農高等学校・高城高等学校吹奏楽部

学年を問わず部員同士の仲が非常に良く
活気に満ちあふれた吹奏楽部です。学校の
垣根を越えているからこそ奏でること
のできる最響のサウンドをお届けします!



14:10~ Dancing studio KDS

3歳から70代まで楽しく通うダンススタジオ。
ジャズダンスを中心に、しなやかで華やかな
ステージダンスが魅力です!



15:10~ 聖和流空手都城支部

4歳から47歳まで30名が在籍。伝統派
空手の型や防具付組手、ヌンチャク・
サイ・棒術など古武道も学べる道場です!
当日はミュージック空手をお届けします!



12:10~ TOKO BIG BAND

県内唯一の高校生ジャズバンド部!
全国大会を目指して日々練習を重ねる
都城工業高校生徒達の迫力ある演奏を
お楽しみください。

13:10~ STUDIO COLORFUL

串間市・曾於市で活動するダンススクール。
初出演の生徒も交え、笑顔いっぱい元気
いっぱいのステージで会場を盛り上げます!



14:10~ SYBダンスカンパニー

志布志・有明・曾於市で活動するダンスチーム。
今年33周年! 感謝の気持ちを込め、笑顔と
元気いっぱいのステージを届けます!

15:10~ 演歌男子 だいごろう

OMOFES歌うま選手権初代王者!
力強さと優しさをあわせ持つ歌声で、
会場を熱く盛り上げる話題の実力派
シンガーです!



わくわく体験 『ANDY』



話題のワークショップ
が登場! 好きなパーツ
を詰めて、自分だけの
オリジナルキーホル
ダー作りを楽しめま
す。シール販売もあり♪

お楽しみブース 『Tanu』



店舗を持たない焼き菓
子店。猫好き店主が丁
寧に焼き上げる、やさ
しい味わいのお菓子が
並びます。手土産にも
おすすめです♡

わくわく体験 『めだか屋 月鶴(げっかく)』



わくわくのめだかすく
いに挑戦!
夢中になって楽しめる
人気ブースです。スー
パーボールすくいもあ
り、お子様も大満足♪

GWには他にも
楽しいイベント満載! 5/4-6
(月-水祝)

恐竜トレイン

1人1回200円
iAEONアプリイオン都城店お気
に入り登録画面をご提示で100円
※1ご家族まで

時間
10:00~17:30(最終受付17:15)
発着場所
1階 セントラルコート

入場無料! 5/4
(月-祝)

ふれあい移動動物園

※雨天・強風の場合は中止
えさやり
1カップ200円

時間
12:00~16:00
場所
1階 平面駐車場 特設会場

ひがちゅう 5/5
(水-祝)

**パフォーマンス
イベント**

時間
①12:00~ ②14:00~
③16:00~
場所
2階 ダイソー前 特設会場

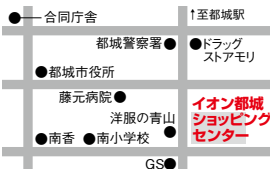
撮影会あり! 5/6
(水-祝)

**全長4メートルの
恐竜がやってくる!**

店内回遊時間
①11:00~
②12:30~
③14:30~
④16:00~



AEON イオン都城ショッピングセンター
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990
お問合せ/きりしまフォーラム
TEL.0986-26-5836



シール★
好き集ま水~!

今話題のシール交換ブースがイオン都城店
に登場! お気に入りのシール帳を持って、
みんなで楽しくシール交換しよう♪
さらに、人気シールが並び「わくわく体験&
お楽しみ」ブースも同時開催!

シール交換場所
1階 ビジュソフィア横 特設会場
・みんな仲良く交換してね!
・交換後の返品はできません
・順番を守りましょう
・小さなお子様は、保護者
同伴でお願いします

