
since 1992
KIRISHIMA FORUM

30th
Anniversary

vol.369
December 2022

12

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



新型コロナウイルスの影響により、
本誌掲載施設・店舗が営業休止、イベント
開催が中止になる可能性がございます。
お出かけになる前にあらかじめ
ご確認くださいませよう
よろしくお願ひいたします。

総勢20名様にプレゼント!!

Happy Christmas Cake Collection 2022



フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集

相続等で採めないための事前準備—
自筆証書遺言書保管制度を知る!!

冬のオススメ **FORUM'S SELECT グルメ**

「キレイ」をお得に **冬のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『ネコとクリスマス♡』

さかもと あいみ
坂元 愛美ちゃん
(7歳)

ウチのネコたちと一緒にの
楽しいクリスマスパーティーを
描きました♪

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836
http://kiri-fo.net

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!





冬のあたたかい贈り物

Winter Gift Selection 2022



感謝を伝える 人気の選ばれるギフトBEST3



BEST3 クリスマスプチギフト



いくつあっても嬉しいタオルハンカチや人気のバスアイテムをセットにしたギフト。

BEST1 manuan マニユアン



MOOMIN × manuan **期間限定**

傷つきやすい手肌を守る、大ヒット中のハンドトリートメントの45周年記念モデルが登場しました。ニオイもなく、つけ心地もサラサラ。べたつきが少なく、すぐに作業しやすいとリピーター続出中!

BEST2 ブランケット&ルームウェア

毎年人気のブランケットは、デザインやカラーが豊富。自分用はもちろん、おしゃれにラッピングするとプレゼントとしても喜ばれます。



即完売の軽くて暖かいオシャレ見えベスト。ワンマイルコーデのマストアイテムです。

1年間お疲れさま
自分自身にご褒美を♪

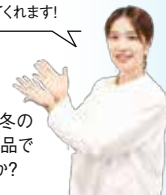
Cher-Couleur
ジェルクール



「肌本来の美しさを蘇らせる」がコンセプトのスキンケア。冬の乾燥や肌トラブルを、厳選した成分で作られた基礎化粧品で癒しながら、美しく健康的なお肌で新しい年を迎えませんか?

スタッフ 手塚さん

冬はお肌のトラブルが気になっていたのですが、ジェルクールなら毛穴のキレイを保ちつつ、潤いもキープしてくれます!



@cosme
第1位

35年間口コミで支持されている化粧品

LOVE CHROME
ラブクロム



いつまでもキレイが続く美髪へ! サラッと髪をとくことで、一瞬でキレイになれる魔法のようなく「ラブクロム」。サロン品質のヘアケアを体感しませんか?

スタッフ 小川さん

冬でもブラッシング中、静電気が立ちません。すぐ髪もサラサラになるので、朝のブラッシングが短縮になります!

12月 Special イベント

元明生花店

12/28まで販売!

洗練されたクリスマスバルーンやお正月のしめ縄。年末年始のインテリアとしても◎です!!
しめ縄は12月中旬より販売開始。



※写真はイメージです

kodemari
POP UP SHOP

12/16(金)~18(日)

最終日は17:00までとなります。

身につけるだけで心が弾む!
大人かわいいアクセサリが人気。



FMK

ワークショップ開催

12/3(土) 4(日)

10:00~17:00

2023年のスケジュール帳を作りませんか? 1枚から好きな紙が選べるノートに、スケジュールやポケットを組合わせて自分好みにカスタマイズ!



今年はお出かけ! 年末年始!
宮崎を届けたいお土産



プーラビーダオリジナル
宮崎の素材を使った
ハーブのお風呂
ふなゆめ

宮崎の農家さんが丹精込めて育てた無添加のハーブを使い、地元で作上げた宮崎100%のハーブのお風呂です。また、パッケージのデザインは宮崎の風景。「湯舟に浸かりながら夢見心地なひと時を過ごせよう!」との思いがこもっています。

宮崎のご当地雑貨

宮崎に由来のある食べ物や企業、場所などをレトロかわいく表現したオリジナル雑貨。缶バッジやレターセット。



本田店長

どこか懐かしい、宮崎“愛”溢れる雑貨やこだわりの詰まったハーブのお風呂など、お土産にいかがですか?

寒い日も温かく出かけよう♪

絹屋 極暖シルク

「発熱するシルク」は、体から出る湿気や汗を吸収して熱に変えることで、やさしい温かさを生み出します。



イチオン アームウォーマー

手の甲から手首まで長さがあり、手全体を暖めます。指穴付きで、着けたままパソコンやスマートフォンが自由にできます。

ネックウォーマー

発熱後すぐに放温するため、蒸れにくく快適な肌触りが続きます。上昇温度+4.8℃の優れもの!

腹巻き

+6.7℃の温もりをプラスしてくれる腹巻き。

2022新作 SUBU サステナブルアイテム
RE:SUBU

ダウンのような暖かさで素足を包み込み、4層構造のインソールが足全体に抜群のフィット感を生み出します!

鹿児島が
より近くなりました!!

東九州道開通で
志布志市から約35分
「横市インター」から約10分
「乙房インター」から約10分

2023 福袋
予約スタート

12月1日(土)
10:00~

プーラビーダ 都城店 ☎ 0986-36-6188

営業時間 10:00~20:00

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



新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑧

①一度、新型コロナウイルスに感染したら、もうかからないですか？

まだ、わからないことも多いですが、答えは「ノー」です。新型コロナウイルスの感染を防御する、いわゆる中和抗体の量は、感染軽症者では半年〜1年で約7割、中・重症者は8〜9割残存すると言われています。しかし、現在流行している変異株、特にオミクロン株は、免疫回避機能という抗体をすり抜ける力が強いいため、抗体が残っていても感染することが知られています。

また、感染してから抗体量は少しずつ下がります。そのため、当院では感染した方へ、感染した2〜3カ月後のワクチン接種をおすすめしています。あまり期間が短いと、発熱などが強く出やすいです。

まだまだ新型コロナウイルスとの戦いは続きそうです。現在、接種しているワクチンは、オミクロン株（新種の変異株）対応です。一度感染した方も油断せず、もう少し「マスク・手洗い・ワクチン接種」の3本柱で、感染予防に努めてください。

②大腸ポリープがあると 言われました。

大腸のポリープは、大きく「腫瘍性ポリープ（腺腫）」と「非腫瘍性ポリープ（過形成性ポリープ）」の2つに分けられます。前者の「腺腫」は後々、癌へ変化する可能性のあるものです。ですから、「腺腫」で5mm以上のポリープは取る必要があります。1・5cm以上のものは、4年以内で癌化すると言われ

ていますが、ポリープのうちに切除すれば問題ありません。

見分け方には、十分な検査が必要です。現在、当院でも採用している拡大内視鏡などで見分けることができます。また、見分けがつかない場合は、組織の一部を取って、病理検査することもあります。大腸ポリープの検査は、大腸癌の発見や予防にとって大事なことです。特に、食生活の欧米化で、大腸の病気が増えてきています。定期的な検査を行って、早期発見に努めましょう。

③トマトやキウイを食べると、 口の周りがかゆくなったり するのですが……？

一般的にアレルギーは、それを引き起こす物質を体内に取り込んだ際に体内の細胞からヒスタミンが放出されることで起こるのですが、食品そのものにヒスタミンが含まれており、口の周りがかゆくなったりすることがあります。世間的によく知られているのが、ヤマモモです。

こういった症状は仮性アレルギーと言われており、一般のアレルギーとは少し異なります。今までのような経験をしたことのある人は、一度に多く摂取しないようにする、体調が優れない時には摂取を控えるといった対策を講じましょう。

ちなみにヒスタミンを多く含んでいる食品は、エビ、カニ、ヤマモモ、トマト、メロン、キウイ、パイナップルなどです。



院長 山内明

特徴1

呼吸器内科

週に1回、呼吸器内科外来を開設。宮崎大学より先生にお越しいただき、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。

早くも話題

機能を拡充して
新しく完成した専門外来棟が
7月よりオープン

早水公園クリニック専門外来

5つの特徴

特徴2

脳神経内科 (神経内科)

毎週水曜日の午前に、宮崎大学より先生にお越しいただき、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、青髄小脳変性、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3

内視鏡部門

消化器系癌の治療の第一歩は、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。



特徴4

最新式 CT導入

見落としを防止、正確性を増すために、専門ドクターによる撮影を導入。ダブルチェックを行います。



特徴5

尿(一滴)による 癌検診

九州初導入!!

全身15種類の癌が尿で検査できます。早期癌から進行癌まで反応し、感度は86.3%です。リスクが高い場合は、精密検査を行います。

読者の
質問最多



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117

都城市早水町 4503-16

HP <http://hayamizu-park-clinic.com>

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



大切な方へのお歳暮・ご進物には
一つひとつ丁寧に作られた
南香のお菓子をどうぞ

お電話での
ご予約承り中



本格焼酎ケーキ
霧島



霧島檸檬

第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞

島津園



七草
成人の目祝い
にも
喜ばれます

創業明治三十四年
郷土銘菓地 お菓子の
南香
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00
※12月のお休みは7日(水)です
TEL.0986-22-4670

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧乃栗金



贈答用全国発送も承ります

47CLUBでも
購入OK!

お菓子の南香 検索



子ねこ6匹 生まれました♡

🐾 血統書付きマンチカンを多数お取扱い。

🐾 ビデオ通話越しで対面して、かわいさをご確認いただけます。

🐾 ワクチン・マイクロチップ込みでのお渡し。

12月7日(水)よりお引渡し開始♪

オンライン対面・ご予約受付中!!
※詳細はLINEまたはTELにて。

公式Instagram



LINEからも
お問合せい
ただけます♪



キャットブリーダー Lily

TEL 080-5789-2020

北諸県郡三股町新馬場4-2

HP <https://www.petstation.jp/shop/4924>



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



大人の特選グルメ VOL.31

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。

鉄板焼 都雅 MIYAKO MIYABI

『TERRASTA』3階内にある鉄板焼店。優雅な時間が流れる店内で、五感で食を楽しむことができる店舗は、まさに大人の隠れ家です。



鉄板料理ならではの
よさをご堪能ください

『都雅』では、宮崎牛の中でも特に質が高いとされる都城牛のステーキをいただくことができます。熟練の腕を持つ料理人の絶妙な焼き加減により、ほどよい噛み応えてジューシーな仕上がりに。口に運ぶ度に思わず顔がほころびます。ここでしか味わえない極上のお肉をご堪能ください。

-MENU-

ランチ 3,850円(税込)~
ディナー 5,500円(税込)~

さらに特別感を感じていただける個室もご用意。
※詳細はお問合せください。

ここにしかない贅沢。ここにしかない非日常。



こだわり空間でいただく
絶品料理

優雅な時間を過ごしたい大人におすすめな落ち着いた雰囲気店内。そこでいただくお料理は、旬の物をふんだんに使用。鉄板で調理されることにより、食材の焼ける音、そして芳しい香りをお楽しみいただけます。素材本来の美味しさが際立つ逸品をお召し上がりください。

☎ 0986-45-1214

都城市中町17街区2号ホテルテラスタ3F
営業/11:30~15:00 (L.O.14:00)

17:30~21:30 (L.O.20:00) 定休/なし

公式Instagram ID: terrasta_miyakomiyabi



冬の味覚フェア~1月15日(日)まで

宮崎牛×トラフグのコース
20,000円(税込)

- ・冬の前菜取り合わせ
- ・トラフグ岩塩しゃぶしゃぶ
- ・トラフグちり
- ・都城産宮崎牛ロース肉 90g
- ・トラフグ脛かけ雑炊 香の物
- ・季節のフルーツ

※+3,000円でお肉をロースからヒレに変更できます。

※4日前までの要予約制です。P20の『TERRASTA DINING』掲載QRコードからご予約いただけます。



2023年
ホテル中山荘

開運おせち



12月25日(日)までご予約承ります



一ノ重



二ノ重



三ノ重
(洋食・中華)



宮崎牛
ステーキ

ホテルオススメ

おせち料理【三段重】
33,000円



一ノ重

おせち料理【四段重】 44,000円

おせち料理【二段重】 28,000円



一ノ重



二ノ重

3種の中から2種 お選びいただけます。



二ノ重

三ノ重
(洋食・中華)

宮崎牛
ステーキ

オプション

お子様用オードブル
9,000円

おせち料理を
ご予約された方
のみ承ります。



二段重(二人前)

限定50個
18,000円

※お持ち帰りのみとなります



早得早割

令和4年11月30日(水)までにご予約いただいた方

2,000円 お食事券プレゼント
(期限:発行日から6カ月)

ひなた認証お食事券・Pay Pay もご利用できます

※内容が一部変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。



ホテル

中山荘

Wedding Guest House

LUCE



0986-23-3666

詳細はホームページをご覧ください。
ご予約はお電話で承っております。

都城市松元町3-20

ホテル中山荘

検索



YAMADAの

住宅を相続したが、誰も住む
予定がなく、管理もできない。

現在、売りに出しているものの、
なかなか買い手がない。

中古住宅買取り

戸建て

マンション

空き家

無料査定受付中

まずはお気軽にご相談ください!

査定申込みで1,000円分 さらに 現地での査定実施により 10,000円分

YAMADA ポイントプレゼント!

※ 査定申込受付後、情報確認のうえ
現地査定に至らない場合がございます。
※ポイントプレゼントには別途適用条件があります。

査定依頼
お問い合わせ



0120-291-3000

【受付時間】
365日対応
9:00~20:00

YAMADA HOMES 株式会社ヤマダホームズ

TEL: 0985-60-2333

おうち買取りセンター 宮崎店

〒880-0004
宮崎県宮崎市元宮町9-26 プレステージIV 102号室

建設業許可:国土交通大臣許可(般-2)第4645号 宅地建物取引業者:国土交通大臣(15)第382号

今年最後の在庫一掃セール実施中!!

全メーカー同時 60台以上展示中!

嬉しいお知らせ!

- ①来店特価 最大70~10%OFF
- ②下取り&値引き キャンペーン開催

★マンツーマン指導の教室 (予約制)も好評実施中!

今年最後の点検・調整をしませんか?

12月の手作り教室 ※生地は真なります
トートバッグ 5名様限定
1,320円(税込・材料費込)
※日程は電話にて応相談。気軽にお電話ください!

みしん市場 都城妻ヶ丘店

点検・調整 500円より

0986-46-3342

住所/都城市妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時 定休/火曜日

修理見積り無料! 出張もOK!!

不妊治療中の方 コロナ感染予防に

高気圧酸素ルーム(50分)

詳しくは当店にお問合せください!

脊椎セラピーV3(30分)

遠赤外線を放出する温熱ヒスイ球が背骨をマッサージ

ウォーターマッサージ器(30分)

サイクロン水流による刺激で筋肉の凝りをほぐし、血行を改善

【和楽笑の湯】ともに通料480円

和楽笑・健美館

都城市一万城町66-1 TEL.0986-57-0753
営業/9:30~17:00 定休/第一火曜日

HPは [こちらから](#)

回数券が和楽笑の湯と共通 シルバー料金と学生料金有り!

住宅塗装なら 塗装専門のSTSへ!!

足場代 無料 お見積り 無料

専門店だから、高技術・低価格

塗り替えは補助金使える今がお得!

住宅塗装工事の際、最大10万円の「住宅リフォーム促進事業補助金」をご利用いただけます。※令和5年1月31日までのお申込みが対象

総合力リフォームSTS 都城市今町7338番地

0120-926-767 0986-77-8273

冬 まだ間に合う!!

でライバルに差をつける!

akushukan

学習館の冬期講習、受講生募集中!!
対象:小学校1年生~高校3年生

期間 中学3年生・高校生 12/24(土)~1/9(月)
中学1・2年生・小学生 12/26(日)~1/6(金)

合格実績 祝 2021年度 県立高校52名全員合格!!
【昨年度合格者】
★泉ヶ丘 15名 ★都城西 5名 ★都城工業 7名
★都城商業 9名 ★都城農業 9名 など

無料体験 実施中!!
※詳細は電話にてお問合せください

きりしまフォーラム限定キャンペーン
きりしまフォーラムを見て ご入塾された方へ 図書カード500円分プレゼント!!
※12月末まで有効

【広原校】都城市広原町15-1-2 0986-26-8377

みなさまのおかげで学習館は創立20周年を迎えました!

猫LOVE♡いしが ブリーダーショップに潜入

本誌のかわいい猫写真で話題を集めている『Lily』。今回は猫を愛してやまないいしがが会いに行ってきました!

コロナ禍もあり、顔合わせはテレビ電話を利用したりモットが多いとのこと。でも、実際に会うと写真では伝わらない動く姿や鳴き声により、さらにかわいさが倍増しました。気に入った子は直接対面することも! 触れ合うことにより、フィーリングを確認することもできます。癒しのひとときを過ごし、家に連れて帰りたいという気持ち。10月に生まれた6匹の猫の引き渡しも、12月7日から始まるので、気になる方はぜひお問合せください♪

取材協力/キャットブリーダーLily
☎080-5789-2020
北諸県郡三股町新馬場4-2

NEW FACE♡

9月完成 平江町 3SLDK 建売住宅

好立地でファミリー層にオススメ!!

駐車場 5台OK

学校近く!! 買い物便利!
大王小まで360m
小松原中まで600m
ハビネスまで200m

全室 エアコン・照明 完備!!

広々収納 ウォークインクローゼット 2ヵ所付き!

2,100万円 (土地・建物・消費税込)
35年ローン金利0.95(変動金利)
月々のお支払い
58,791円

■土地面積 144.77㎡(43.79坪)
■建物面積 88.60㎡(26.80坪)

都城市平江町 R269

ロッテリア ● ガスト

ココ★ ● ローソン ● ペーカリー HOIPPE

公民館 ● ● ハビネス ● ● 吉野家 ● ● 大王小 ● 小松原中

随時見学会を開催中! 気軽にご連絡ください!!
周辺施設が充実した、利便性のよい立地となっています。人気物件のため、お早めの見学をオススメします。

お問合せ TEL.0986-25-3651 (担当:永山)
☎(有)エイゼン永山 TEL.090-6637-6080

働くことに障がいがある方、ご相談ください！
委託作業をご検討中の業者様もご連絡ください！



新しいスタイルでの社会参加の創造・拡大のために導入した「在宅就労」システム(若干名)・事業所内での軽作業利用者様を募集！障がいや体調に合わせて自分のペースで働くことができる環境です。

半日でもOK! 椅子に座っての軽作業
 【工賃】時間給:当社規定による
 【時間】9:00~15:30 休憩あり

就労継続支援B型事業所 立金花(リュウキンカ)
 都城市小松原町10号4番
0986-36-4017 担当者まで

通所または業務委託の詳細はお問合せください！

水まわり、困った時はあかつきへ!!

水栓の交換 トイレの水漏れ修理
 キッチン・バスのリフォーム など

※フォーラム限定キャンペーン※
takagi 対象蛇口取替工事
 ご成約時に「フォーラム見た」で
3,000円引き!!
 シングルレバー混合水栓 36,000円(標準工事費込)→**33,000円**

年間500件以上の施工実績!

ホームリノベーションあかつき 定休日でも電話対応いたします! HPはこちら
HOME RENOVATION AKATSUKI 0986-24-9537
 都城市早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日

質Shop 天満屋 見積無料!!
 金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り お持ちの品物を担保にして現金融資 **即融資**
買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取 **即現金**
販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売 **大特価**

金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!

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

ココ★ 神社社社

長期優良住宅 床下エアコン 小屋裏エアコン
セルロースファイバーが大好評!

安心の標準仕様
 「耐震等級3」「断熱等級6」
 「省令準耐火仕様」

家づくりセミナー **完全予約制**
12/4 10:00-15:00
 会場:エヴァホーム常設展示場
 セミナー参加者は、建築途中の現場を見学できます。
 ご希望の日時をお知らせください。

自然素材をいかしたママが主役の家づくり
 エヴァホーム 検索

予約受付中 いつでも見学できる常設展示場
 ※事前予約をお願いします

大正15年創業 一級建築士事務所 エヴァブレイン
EVAH エヴァホーム TEL 0986-22-3242
 【浅井建設兼展示場】都城市平江町25-11

プロのファイナンシャルプランナーがあなたの夢を実現できるよう完全サポート!

住宅ローンなどの返済、教育資金、保険見直し、老後設計etc. どれか一つだけを対策していてもダメ!!
 すべてをカバーできるようなプランニングが必要です。

キッズスペース 授乳・オムツ交換スペースあり

ファイナンシャルプランナー 東

保険見直し相談
 住宅ローン相談 プラット35 正規代理店
 ライフプランニング作成
 積立NISA・iDeCo
 年金・老後資金

最新の保険にメンテナンスしてますか?
 1泊入院でも30万円受け取れる保険など、短期入院に備えた最新の保険が登場!ぜひご相談ください。

C&Hの紹介動画はコチラ!

AFP2名在籍

ひとと暮らしをサポートする 有限会社 **C&H**
 ☎0986-23-1341
 都城市中原町1街区10号(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
 https://c-h-fp.com

幸せ引き寄せ術 Vol.12

冬至でリセット & 運氣UP!!

12月22日は「冬至」。1年の中で1番夜が長い日です。「冬至」を「湯治」にかけて、柚子風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、冬の養生をするのは昔から有名ですね。伝統医学の陰陽論から見ても、冬至は「陰性」のエネルギーが高まる日で、その日が近づくにつれて、冷えや倦怠感など陰性の心身の不調が出やすく、無理をせずに養生することが大事です。

また、冬至には「ん(運)」がつくものを食べると良いと言われてます。きんかん、れんこん、だいこん……と、冬の食材にはたくさんありますね! かぼちゃは「南京(なんきん)」と言って、「ん」が二つも入っていて、免疫力を上げる栄養素も持ち合わせながら、運もよくなる食材と言われています。冬至は上昇運に転じる大事な日のため、香りの強い柚子(湯)で身を清める、邪気を祓うという意味があります。

まさに、次の季節(ステージ)に向けて、心身を整え浄化し「運」を上げてリスタートする最適な時期なのです! 自分内なる声や体調と向き合うことに意識を向けてみてください。流れが変わる時です。「新しい自分に会う」ために、未来に心に向けてポジティブに、出会いやチャンスを受け入れてみるとよいでしょう。そして、新しいことや、やってみたいと思っていたことに挑戦してみてください。

山元 幸代 (ヤマモトサチヨ)先生
 株式会社ARCUS代表取締役/予防医学研究家/ヘルスコーチ
 Bio works 経営/社団法人日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校 校長
 都城市生まれ。20代に患った病気を機に、現代医学では解決法がないことを知り、食事療法やさまざまな代替療法を学び実践する。現在は、「Bio works」という食生活のライフデザインショップをプロデュースする傍ら、女性の自己実現や予防医学の普及に努め、個人から企業様のヘルスコーチとして心身のサポートをしている。

ヘルスコーチング(健康相談カウンセリング)のご予約も受付中です。
 完全予約制のため、詳しくはお問合せください。
 お問合せ:株式会社ARCUS tel.090-1922-4598 HP: https://bioworks.life

過去の情報開示とカウンセリングのご予約はこちら

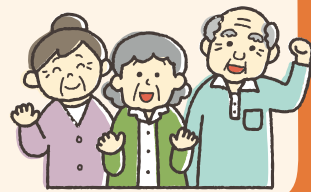
きりしまフォーラム 未経験者大歓迎!
広告コーディネーター、プランナー募集!

地域の情報を届けるフリーペーパー **きりしまフォーラム** を一緒に作りませんか?

- 職種: 広告コーディネーター、プランナー
- 業務内容: 広告営業、取材、記事作成等
- 月給: 17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 勤務地: 都城市一万城町99-9-1
- 休日: 日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW
- 雇用形態: 正社員
- 条件: 40歳以下、要普免(AT限定可)
- 待遇: 昇1賞2、各種保険完備
- 時間: 8時~17時

お問合せはこちら
0986-26-5836

HP Instagram



特集

相続等で揉めないための事前準備

自筆証書遺言書保管制度を知る！

「遺言書って聞いたことがあるけど、作成や手続きが難しく大変そう」と感じている人は多いかもしれません。しかし今は遺言書の作成は簡易になり、公的機関で保管もしてくれます。本稿では、とても便利な自筆証書遺言書保管制度についてご紹介いたします。



◎終活の一環として遺言書をしたためる

人生のエンディングを考え、今をよりよく自分らしく生きるために、人生の終わりへのさまざまな準備・活動を行う——通称「終活」という言葉が世に浸透して久しい昨今、家族のために、晩節になすべきことは多くあります。身辺整理や相続に関する準備、あるいは葬儀や墓の準備など、自分の意志で死後の対応を進めるためには、生前の準備が欠かせません。とはいえ、生きていく間に死後のことを考えるのは憂鬱なことでもありますし、何よりも手続きなどは面倒と感じる人も多いでしょう。そうした中で、本稿では、手軽で自

由度が高く、正しく作成すれば法的効力も申し分ない、「自筆証書遺言書保管制度」をご紹介します。

◎手軽で自由度の高い自筆証書遺言書保管制度

遺言書とは、遺言者の死後に財産の処分や相続分の指定などについて法的な効果を持つものです。相続で自分の意思を実現させるために遺言書が必要となります。遺言には主に公正証書遺言と自筆証書遺言の2種類があり、前者は証人の立ち会いが必要など手続きがやや煩雑ですが、後者は証人不要で自書さえできれば一人で作成できます。ただ、これまで自筆証書遺言書

は紛失・改ざんの危険性があったり、方式不備で無効になる恐れがあったり、あるいは遺言書の存在自体が知られないままになったりと、デメリットも多くなりました。そこで、自筆証書遺言の制度が改められ、公的機関（法務局）で保管する制度が創設されました。これにより、手軽で自由度が高いというメリットはそのままに、デメリットも解消されました。遺言書を作成して法務局で保管手続きをすれば、死後に相続人宛に法務局から通知がきますので忘れられることがありません。加えて、法務局で厳重に保管されていることから紛失や改ざんなどのリスクも回避できます。言わばいい事づくしの「自筆証書遺言書保

管制度」ですが、一般的にあまり知られていないのが現状です。

◎自筆証書遺言書保管制度利用の流れと注意点

ではここからは、制度を利用する上での注意事項をご紹介します。

- ① 遺言書を作成する
 - ② 申請書を作成する
 - ③ 添付書類等を準備する
 - ④ 申請手続きの予約をする
 - ⑤ 法務局に行つて手続きを行う
- まず①について、遺言書は自書でなければなりません。代筆は無効になりますのでご注意ください。次にサイズはA4と決

まっております。両面記載は不可、上下左右に一定の余白が必要になります。こうした最低限の要件や様式のルールがありますので、遺言書を記入する前にお近くの法務局に電話で尋ねるか、ホームページなどで確認するようになしてください。

続いて②と③について、法務局で保管してもらうための保管申請書を作成します。こちらは決められたフォーマットがありますが、法務局で用紙を配布していますし、法務省のホームページからダウンロードもできます。案内に従って記入していきますましょう。この書類の他、住民票の写しと顔写真付きの公的な身分証明書（マイナンバーカードや運転免許証など）、それと手数料となる3,900円の収入印紙を準備します。

そうして次は④ですが、手続きは予約が必要になりますので、実際に法務局に行く日時を予約します。予約は法務局に電話、またはホームページから可能です。なお、どこの法務局に行くかは、以下の3つから選べます。

- 1 遺言者の住所地の管轄法務局
- 2 遺言者の本籍地の管轄法務局

3 遺言者が所有する

不動産所在地の管轄法務局
一番近い場所を選ぶとよいでしょう。ここでの注意点として、法務局での保管申請は本人の提出義務が課せられていますので、代理人では受理できません。逆に言えば、遺言者本人が病床に伏せていて届け出ができない場合などは、制度が利用できませんので注意が必要です。

法務局への提出・手続きが完了すれば、保管証が発行されます。保管証は預けた法務局の名称及び保管番号が記載されており、再発行はできません。写しをご家族に渡しておくなど、法務局に遺言書を預けたことを伝えておくと、相続の際にスムーズに遺言書情報証明書の請求手続きを行うことができます。これにて手続き完了です。

相続に関して、家族が自分の資産や財産などを巡って争うのはとても悲しいものです。そうならないためにも、生きている間にしっかりと自分の意思で相続の内容を決め、後顧の憂いを絶っておきましょう。ご紹介した「自筆証書遺言書保管制度」はとても簡単ですので、ぜひ活用ください！

「自筆証書遺言書保管制度」については、『宮崎地方法務局 都城支局』にて書類が一式揃った「ガイドブック」を配布しており、お電話での問合せも可能です。

ガイドブックには書類の書き方レクチャーもありますので、ぜひご覧ください。

URL : https://www.moj.go.jp/MINJI/common_igonsyo/pdf/guidebook_r3.pdf



預けて安心!

自筆証書遺言書 保管制度

全国の
法務局で
ご利用いただけます。

遺言書の保管の申請には
手数料**3,900円**が
かかります。

手続きには予約が
必要となります。



法務省民事局 詳しくは法務省のホームページへ
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



お問合せ 宮崎地方法務局 都城支局
TEL 0986-22-0490 都城市上町2-11 都城地方合同庁舎5階

フミが体験!

自筆証書遺言書保管制度!!

3,900円で手軽に遺言書の保管をしてもらえるという「自筆証書遺言書保管制度」を、フミが体験に行ってきました!



今回は、宮崎地方法務局都城支局の白拍子さんに、保管申請書の書き方を分かりやすく説明していただきました。必要なものは、身分証明書や住民票の写しです。まずはじめに、手続きの流れや必要なものを教えていただき、次に実際の書類へ記入。ちょっと緊張しましたが、白拍子さんが丁寧に教えてくださったので、安心してスムーズに作業を進めることができました。

気になる方は、ぜひ相談してくださいね。

■取材協力/宮崎地方法務局 都城支局
☎0986-22-0490
都城市上町2-11 都城地方合同庁舎5階

Happy Christmas Cake Collection 2022

総勢20名様にプレゼント!!

毎年大人気のクリスマスプレゼント企画!
フォーラムが厳選したクリスマスケーキの数々が揃いました♪
奮ってご応募ください!



2
2名様

FELICE フェリーチェ

「モンブランシフォンケーキ」
(17cm・4,500円)

★厳選された和菓を贅沢に使ったモンブランケーキ。
栗本来の美味しさを思いっきり味わえますよ!
TEL.0986-80-6162 都城市中町12-25PIEL1
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



1
2名様

お菓子の南香

「極・天下栗 きんとんモンブラン」
(5号・5,400円)

★栗きんとんたっぷり!
7層から奏でるクリスマス限定の「和のモンブラン」!!
日本人でよかった……と
感じさせられる美味しさです♪

TEL.0986-22-4670 都城市甲斐元町1-26
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



3
2名様

ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店

「クリスマスチョコレートケーキ」
(4号・3,300円)

★ココのあるチョコスポンジを使用し、
サンド・コーティング・絞りまで
チョコレートクリームをたっぷり使用。
チョコ好きのためのケーキ!

TEL.0986-22-1190 都城市早鈴町1990 イオン都城 1F
※12/24・25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

～癒し処～ Ku‘u Punahale (クウプナヘレ)



元旦は一番
美しい素肌で
迎いませんか?

きりしまフォーラム読者
4名様限定!
12/29(木)1日限り
①10:00～ ②12:00～
③14:00～ ④16:00～
フェイシャル
ハーブピーリング
14,000円!

ハーブピーリング後のお肌は施術3日後が1番いい状態になると
言われています。元旦が丁度3日後になりますので、感謝の気持ち
を込めてご用意いたしました。4名様限定となります。ご予約
はお早めに♪ 店主 くるき

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

セルフ脱毛サロン ONE SELF 都城店

さらにお得!
モニターキャンペーン



格安で脱毛できる
無人脱毛がさらに
お得になるモニター
様限定の特別価格
をご用意しました!

モニター様限定!

通常施術料金より50%OFF!

※モニター様が集まり次第募集を締め切らせていただきます。
※詳細はお問合せください。

公式LINE/@566pfkjp※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

クリスマス
イチオシ!
Beauty特集

内から外からキレイになりたい♪

※写真はイメージです ※ケーキの飾りは変更になる場合がございます

4

2名様



ミロワール
「石畳ショコラ」
(17cm・3,300円)

★生クリームと生チョコクリームを何層にも重ね合わせた贅沢なケーキ。
TEL.0986-25-1788 都城市上東町11-16
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

5

2名様



お菓子のながくら
「クリスマス生クリームケーキ」
(5号・3,050円)

★ふわふわスポンジと口溶けのよい生クリームをたっぷり使いました。
定番だからこそ、こだわったケーキをどうぞ。
TEL.0986-38-0119 都城市都北町5670
※12/23~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

6

2名様



メルティースプーン
「バラエティーシフォンBOX」
(6個入・2,800円)

★ふわふわシフォンのカップケーキの中にカスタードを詰め、
生クリーム・イチゴクリーム・チョコクリーム(各2個)で仕上げた
見た目もキュートなお子様でも食べやすいケーキです♪
TEL/0986-39-3763 都城市今町7685-1
※12/24・25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

7

2名様



お菓子の丸目
「クリスマス生チョコケーキ」
(5号・3,300円)

★軽いチョコスポンジにオレンジ風味の生チョコクリームと
イチゴで仕上げました。チョコ好きの方におすすめです。
TEL.0986-62-1024 都城市高崎町大牟田6035
※写真は6号サイズのイメージです。
※12/24に当店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

8

2名様



紙ひこうき 広原店
「ピュア生クリームケーキ」
(5号・4,200円)

★紙ひこうき自慢のスポンジにイチゴをサンドして
ピュアな生クリームで仕上げました。
TEL.0986-23-2355 都城市広原町15-14-1
※12/23に広原店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

9

2名様



savoir サボワ
「生ケーキ」
(5号・3,500円)

★ふんわりスポンジを甘酸っぱいイチゴと、
やさしい甘さのクリームで包んでデコレーションしました。
TEL.0986-80-4185 都城市立野町9-6-7
※12/23~25に取りに来られる方(前日までに要TEL連絡)

10-A

1名様



まーる茶房・菓子工房
10-A「いちごロール」(18cm・2,000円)

★「農 Life いちごの村」のいちごと、手作りクッキーをトッピングしたロールケーキ。
生地のおいしさといちごの甘酸っぱさがベストマッチ。

10-B

1名様



10-B「4種のシフォンサンド」(11cm×8cm 4個入・2,000円)

★ふわふわなシフォンケーキの中にたっぷりのクリームと果物が入った新作。
お友達や家族とぜひシェアするのもオススメです。
TEL.0986-22-3837 都城市南鷹尾町12-17
※12/22~24に取りに来られる方(要2日前TEL連絡)

霧島マッサージセンター

極上の垢すりで美肌実感♡



垢すりエステコース 約60分 4,900円

ツルツル美肌になれると大人気のコース。
お二人同時の施術も可能です！
施術後は天然温泉も堪能できます♪

TEL.090-4348-5413(0995-78-2419)※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

Anera Relaxsis 脱毛サロン

X`mas プレゼント企画!!
ご新規様も、常連様もOKです!



- 完全予約制!
- 美肌効果! 抜ける!
- 時間内であれば何ショットでも打ち放題!

お試し 一時間内打ち放題プラン!(平日限定)

15分コース 2,980円 30分コース 4,980円
45分コース 6,980円 ※セルフ脱毛ではございません!

※お着替えなどの時間は含まれておりません。
※脱毛の仕組みや注意事項、機器の説明等ございますので、
初回のみ+20分ほどお時間を頂戴いたします。

鷹尾店 TEL. 0986-21-6690

ロゼマドンナ

新規様! 12月限定!! お試し価格



クリスマス限定プレミアムコース 2,000円

【 遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引)+低周波トリートメント
RFトリートメント+フェイシャルトリートメント 】

頑固に凝り固まったセルライトを揉みつぶし、皮下組織まで熱を
伝え脂肪を燃焼する痩身コースに、しわやたるみ、くすみを改善
し、リフトアップするフェイシャルケアをプラスした限定コース!!

TEL.0120-16-3314(予約) ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

学童近視について

今回は学童近視を中心にお話しさせていただきます。

子ども達の成長期には身体だけではなく眼球自体も大きくなるため、次第に近視になっていくことがよく知られています。また近くを見ている時間が長くなるほど眼軸長の成長が促され近視が強くなってしまいきます。しかし成長期が終わると近視の進行も落ち着いてきます。多くの場合、小学生の頃から始まる近視は、高校を卒業する頃には進行が収まってくることも多く、そのため「成長期の近視」＝「学童近視」とも呼ばれています。この学童近視は予防することが難しいと考えら

瞳の小話

れてきました。

ところが最近、目薬で学童近視の進行を抑えるという研究結果が話題になっています。アトロピンという薬を低濃度に薄めたものを目薬として使うと近視の進行が遅くなるというものです。シンガポール国立眼科センターならびに、シンガポール眼科研究所で実施された臨床試験によると、低濃度のアトロピンは2年間にわたり近視の進行を50〜60%遅らせるというもので注目を集めています。日本でも複数の大学病院で行われた研究が論文に掲載され、「基準に従って点眼すれば、低濃度アトロピンは小児の近視進行に対して有効かつ安全である」というものでした。

もう一つ、オルソケラトロジーという聞き慣れない治療法も学童近視の進行抑制に効果があることが分かっています。この治療法は、寝る時に特殊なコンタクトレンズを目に装着することで角膜形状を変化させて、脱着後の裸眼視力を改善させるものです。変化した角膜形状は長時間維持されて裸眼視力が改善されますので、昼間は裸眼で自由なく過ごすことができます。

+ よしだ眼科クリニック

北諸県郡三股町大字樺山 4612

TEL 0986-77-8817

受付時間/9:00~12:30、14:00~17:30

休診日/木・日曜日、祝日

※火曜日の午後は手術のため休診です。

QRコードから当日の予約も承っております。



ます。夜、装着するためナイトレンズ・夜コンなどと呼ばれています。

学童近視の進行予防に効果的なので成長期の子ども達が主な対象ですが、大人で使っている方も珍しくありません。昼間、コンタクトレンズが不要になるので結膜アレルギーの方でも使用することが出来ます。考え方としては歯科の歯列矯正治療によく似ています。

今回は「ドライアイ」についてお話をさせていただきます。

コンタクトデビューするなら CoCoコンタクトへ

CoCoコンタクトはここがオススメ

- ★ カラーコンタクトも充実しています。
- ★ 高品質レンズを格安価格で販売。
- ★ 度数が分かれば、処方箋なしで即日購入可能！在庫があれば取り置きもOK!

コスパ抜群!

安心の国産コンタクトレンズ



ロート
1day フレッシュビュー
リッチモイスト(RM)

毎月買うより**400円**お得!!
30枚入りでも、1枚あたりなんと……**67円!** 最強コスパ!

片眼30枚入 1箱 **2,000円**(税抜1,818円)
片眼90枚入 1箱 **5,600円**(税抜5,090円)



ロート
1day フレッシュビュー
エアリッチ(AR)

毎月買うより**300円**お得!!
シリコン素材のレンズでこの価格!! 他ではなかなか出会えません♪

片眼30枚入 1箱 **2,300円**(税抜 2,090円)
片眼90枚入 1箱 **6,600円**(税抜6,000円)

ジョンソン・エンド・ジョンソンの 乱視用シリーズ

乱視用のレンズならこのシリーズが一番安心!
レンズのズレもなく、装着感も見え方もバッチリ♪



Johnson & Johnson VISION

1day アクビュー
オアシス(乱視用)

片眼30枚入 1箱 **3,300円**(税抜3,000円)



Johnson & Johnson VISION

2week アクビュー
オアシス(乱視用)

片眼6枚入 1箱 **3,400円**(税抜 3,090円)

お得感満載な

2WEEKタイプ

2週間装用のレンズでは、こちらが装着感も良くて好評☆しかも、2箱買うと約1.5ヶ月分(355ml・880円相当)の洗浄液を**1本プレゼント!** かなりお得です!!



ボシュロム
2week アクアロックス

片眼6枚入 1箱 **3,000円**(税抜2,727円)

カラーコンタクトも
多種お取り扱い
しております!



よくある質問

Q. 1dayタイプと2weekタイプって結局どっちがお得なの?

A. 購入していただくレンズ3か月分の価格のみで見ると、1dayタイプは12,000円、2weekタイプは6,000円くらいの概算になりますが、2weekタイプのレンズは別途洗浄液が必要になってくるので、その分コストと手間が別途かかってきます。ライフスタイルにあったレンズを使用していただけのものがベストですね♪

CoCoコンタクト

北諸県郡三股町大字樺山 4612



TEL 0986-77-7144

営業/9:00~12:30、14:00~17:30
定休/木・日曜日、祝日





Halloween 撮影会

10月30日(日)に開催された「イオン都城店」と「きりしまフォーラム」のコラボ企画「Halloween撮影会 in イオン都城店」に多くのご来場いただきありがとうございました！当日撮影させていただいたお写真をご紹介します♪



のんのん・ひよりん



かりんちゃん・りおくん



あつひろくん・けんしんくん・れんすけくん



ふうかちゃん



キヨちゃんご家族



みなちゃん



ゆうちゃん



さあやちゃん



パパ・明希虎(あきとら)くん・ママ



りんかちゃん



ユウヒコくん



しょうくん



ひなちゃん・ことねちゃん



ゆうちゃん



こうちゃん・りゆうちゃん



めいちゃん・りのちゃん



ゆいちゃん



たかゆきくん



ゆいとくん・ママ



チーム あらん



わかちゃん・みのりちゃん



ヒロミさん・マオさん・アツコさん・アサヒさん・ショウコさん



くうがくん



ゆのちゃんファミリー



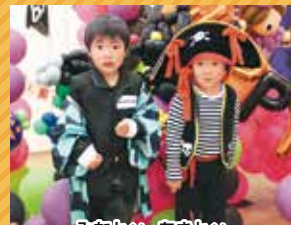
ゆづきちゃん・あづきちゃん



ひまりちゃん・しゅうへいくん



あつしくん・なつちゃん



みなとくん・あきとくん



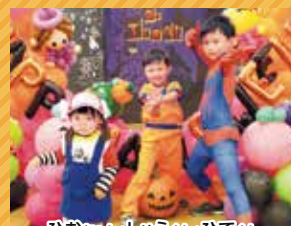
みきたん・みあたん・ゆうたん



やすちゃん・かずさん



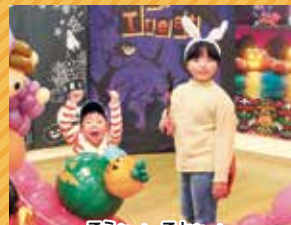
よっぴちゃん・さつちゃん



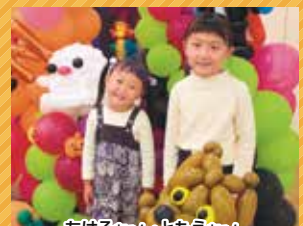
ひおちゃん・しゅうくん・ひでくん



りえママ・すすちゃん・ひなたちゃん・あひパパ



こうちゃん・ことちゃん



ちはるちゃん・ともえちゃん





家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



都城市梅北町 水回りをすべて新品交換!
南向きで陽当たり良好!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

梅北小区域
3LDK 駐車2台

●所在地:都城市梅北町2324-6
●土地面積:203.92㎡(61.68坪)
●建物面積:89.38㎡(27.03坪)
●建築年月:平成9年8月
●交通:JR[西都城駅]車11分

価格 **1,269**万円(税込)
月々のお支払 **35,822**円

都城市大岩田町 水回りをすべて新品交換!
カーポート1台付!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

今町小区域
2SLDK 駐車3台

●所在地:都城市大岩田町5594-15
●土地面積:207.64㎡(62.81坪)
●建物面積:84.83㎡(25.66坪)
●建築年月:平成6年3月
●交通:JR[西都城駅]車7分

価格 **1,239**万円(税込)
月々のお支払 **34,975**円

都城市上長飯町 外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!
リビングは広々の20.5帖!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

上長飯小区域
4LDK 駐車2台

●所在地:都城市上長飯町20-13-6
●土地面積:166.55㎡(50.38坪)
●建物面積:140.44㎡(42.48坪)
●建築年月:昭和59年6月
●交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,369**万円(税込)
月々のお支払 **38,645**円

都城市志比田町 コンビニ・病院近く!
外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

大王小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市志比田町6-6
●土地面積:276.77㎡(83.72坪)
●建物面積:85.27㎡(25.79坪)
●建築年月:昭和62年6月
●交通:JR[西都城駅]徒歩22分

価格 **1,569**万円(税込)
月々のお支払 **44,291**円

都城市安久町 3LDKの対面式キッチン!
水回りも新品交換します!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

安久小区域
3LDK 駐車2台

●所在地:都城市安久町5178-4
●土地面積:274.48㎡(83.03坪)
●建物面積:91.65㎡(27.72坪)
●建築年月:平成3年9月
●交通:JR[都城駅]車11分

価格 **1,499**万円(税込)
月々のお支払 **42,315**円

都城市下長飯町 水回りも新品交換!
外壁塗装で明るい住宅に!!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

南小区域
4LDK 駐車2台

●所在地:都城市下長飯町656-10
●土地面積:196.88㎡(59.23坪)
●建物面積:140.44㎡(42.48坪)
●建築年月:昭和62年7月
●交通:JR[西都城駅]車5分

価格 **1,339**万円(税込)
月々のお支払 **37,798**円

都城市高崎町 水回りは新品交換!
外壁・屋根塗装!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

穂波小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市高崎町大牟田2928-6
●土地面積:486.09㎡(147.04坪)
●建物面積:85.27㎡(25.79坪)
●建築年月:平成8年2月
●交通:JR[東高崎駅]徒歩29分

価格 **1,399**万円(税込)
月々のお支払 **39,492**円

都城市花緑町 三井ホーム施工住宅! 買い物便利な好立地!
外壁塗装、水回りも新品交換!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

東小区域
3SLDK 駐車4台

●所在地:都城市花緑町38-19
●土地面積:641.11㎡(193.93坪)
●建物面積:156.16㎡(47.23坪)
●建築年月:平成5年2月
●交通:JR[都城駅]車5分

価格 **3,399**万円(税込)
月々のお支払 **95,949**円

都城市早鈴町 イオン近くの好立地!
水回りはすべて新品交換!!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

南小区域
2LDK 駐車2台

●所在地:都城市早鈴町9-9
●土地面積:231.38㎡(69.99坪)
●建物面積:83.55㎡(25.27坪)
●建築年月:平成4年6月
●交通:JR[西都城駅]徒歩25分

価格 **1,499**万円(税込)
月々のお支払 **42,315**円

都城市早水町 早水公園まで100m!
水回りも全て新品交換!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

祝吉小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市早水町3515-3
●土地面積:247.94㎡(75坪)
●建物面積:86.64㎡(26.2坪)
●建築年月:昭和59年1月
●交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,599**万円(税込)
月々のお支払 **45,137**円

都城市平塚町 外壁・屋根塗装&
水回りを新品交換!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

五十市小区域
2LDK 駐車2台

●所在地:都城市平塚町10179-3
●土地面積:227.14㎡(68.7坪)
●建物面積:78.43㎡(23.72坪)
●建築年月:平成7年3月
●交通:JR[五十市駅]徒歩24分

価格 **1,139**万円(税込)
月々のお支払 **32,152**円

都城市葦原町 18帖の広々リビング!
外壁・屋根塗装&水回りも新品交換!!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

明和小区域
3SLDK 駐車2台

●所在地:都城市葦原町2356-17
●土地面積:165.38㎡(50.02坪)
●建物面積:109.15㎡(33.01坪)
●建築年月:昭和57年12月
●交通:JR[五十市駅]徒歩29分

価格 **1,499**万円(税込)
月々のお支払 **42,315**円

都城市吉尾町 水回りは新品交換!
リビング23帖の対面キッチン!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

沖水小区域
4LDK 駐車3台

●所在地:都城市吉尾町689-1
●土地面積:396.23㎡(119.85坪)
●建物面積:141.71㎡(42.86坪)
●建築年月:昭和56年5月
●交通:JR[日向内駅]徒歩27分

価格 **1,729**万円(税込)
月々のお支払 **48,807**円

北諸県郡三股町 耐震補強工事実施!
水回りも新品交換!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

三股西小区域
3LDK 駐車2台

●所在地:北諸県郡三股町大字神川1962-2
●土地面積:319.90㎡(96.76坪)
●建物面積:97.58㎡(29.51坪)
●建築年月:昭和56年2月
●交通:JR[三股駅]徒歩23分

価格 **1,299**万円(税込)
月々のお支払 **36,669**円

北諸県郡三股町 小学校近く、収納スペースもたっぷり!
水回りも新品交換予定!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

宮村小区域
3SLDK 駐車3台

●所在地:北諸県郡三股町大字宮村1876-10
●土地面積:238.05㎡(72.01坪)
●建物面積:130.47㎡(39.46坪)
●建築年月:平成8年12月
●交通:JR[三股駅]車6分

価格 **1,699**万円(税込)
月々のお支払 **47,960**円

曾於市末吉町 外壁塗装、
水回りも新品交換!!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

柳迫小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:曾於市末吉町深川11624-5
●土地面積:330.12㎡(99.86坪)
●建物面積:111.77㎡(33.81坪)
●建築年月:平成3年6月
●交通:JR[五十市駅]徒歩28分

価格 **1,499**万円(税込)
月々のお支払 **42,315**円

曾於市末吉町 外壁塗装、水回りも新品交換!!
リビング22帖の対面キッチン!

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

珪藻土壁・珪藻土床・珪藻土天井

深川小区域
3LDK 駐車4台

●所在地:曾於市末吉町深川17616-4
●土地面積:761.12㎡(230.23坪)
●建物面積:98.82㎡(29.89坪)
●建築年月:昭和59年10月
●交通:JR[財部駅]車15分

価格 **1,169**万円(税込)
月々のお支払 **32,999**円

お手持ちの「家」お売りください!!

空き家で管理が大変
売り出したが、売れない
相続したが不要
現金化したい

買取査定
買取相談が
0円
+4つの特長

迅速対応
現金化までが
早い!

遠く離れた
家でも全国
ネットで対応!

他社では
断られた家でも
ご相談を!

秘密厳守。
ご近所知らず
売却可能!

お気軽にお問合せください
フリーダイヤル **0120-58-7255**

※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理させていただきます



A 虎斑トラフ霧島 3名様

ソムリエールがセレクトするワインやシャンパン、日本酒が大好評の『HANAFUSA SAKE SHOP』より焼酎をプレゼント！ 黄麹と黒麹の奇跡のコラボレーションと言われる「虎斑トラフ霧島」。キレのあるナチュラルな苦みと、ふわっと広がる華やかな香りが特長の焼酎をプレゼント!!

★提供/HANAFUSA SAKE SHOP
☎0986-23-0950 都城市栄町1623-8

P22・23もご覧ください

B シイタケマッシュルームクリスプ 3名様



約840gのしいたけをぎゅっと300gに凝縮！ 油をあまり使用していないため、そのまま食べるのはもちろん、砕いてお料理に使うこともできますよ！

P21・23もご覧ください

★提供/COST STORE
Instagram ID/
cost_store2022

C 1,000円商品券 3名様



サンドイッチオードブルやホールピザなど、クリスマスメニューも充実しています♪ 季節限定のパンもお見逃しなく!!

P21・23もご覧ください

★提供/石窯パン工房 グレンツェン都城店
☎0986-36-5888 都城市上東町17-18

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またはお手持ちの郵便ハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームから、12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。

★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

D FORKUROドリンクセット 3名様



フォークで食べるクロワッサンとドリンクの嬉しいセット♡ こだわりレモンから作られるレモネードもおススメです!

P20・23もご覧ください

★提供/WAM PRIOCHE
Instagram ID/yuuki_wamprioche
※出店場所はインスタグラムをご確認ください

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様



宮崎県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(150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

F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カンスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。
※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G フルーツミックススムージー 3名様



美容師考案! 髪の毛の栄養をサポートするこだわりのスムージー。美味しく飲んで美髪を目指してみませんか?
※月・火・金曜日にご来店いただける方限定です

P11・29もご覧ください

★提供/Ane Cafe (Anera美容室年見店内)
☎0986-25-9001 都城市年見町18-10 1F

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま フォーラム 行

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳/性別(男・女・無回答)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 12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()
- 10~11頁「Happy Christmas Cake Collection 2022」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
()
- 今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。
よかった、気になった記事・広告 ()
興味が持てなかった記事・広告 ()
その理由 ()
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)
- フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

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

おそれいりますが
63円切手をお貼りください

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許(10)2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
都城市大王町57-1 TEL.(0986)24-2000(代表)
http://www.e-miyawaki.jp

<p>新築戸建 賃貸住宅</p> <p>ペット飼育可</p> <p>ペット料 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円</p> <p>ファミリー層にオススメの気配りが満載!! 五十市駅近く! 小・中学校も近い好立地!</p> <p>新築 平塚町 残り2棟限定!!</p> <p>レントハウス五十市 B棟 C棟 戸建て(貸主) 3SLDK 駐車3台 8.5万円~ 敷金1カ月 礼金1カ月 エアコン3台付など、快適な装備が満載!</p> <p>人気物件のため お早めにご連絡 ください♪</p>	<p>賃貸物件</p> <p>祝吉町 大田住宅 3K 駐車2台 4万円 敷金3カ月 給湯・シャワー 2019年リフォーム済み!!</p> <p>郡元町 賃貸アパート(仲介) ゴールドワン 201 3K 駐車1台 ペット可 3.5万円 敷金2カ月 給湯・シャワー・室内洗濯機置</p> <p>下川東 賃貸アパート(貸主) ガレージハウス Cube8 B棟 1LDK 駐車1台 5.2万円 敷金1カ月 礼金1カ月 電動シャッター・インターネット無料・ エアコン1台・照明器具・ウォシュレット</p> <p>下川東 レクセル都城(仲介) 1SK 駐車1台 2.8万円 敷金0円 フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ミニキッチン</p>
--	---

俺コン 初回お試し 初月無料キャンペーン!!

詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください!

<p>使い方はあなた次第!!</p> <p>俺コン活用術</p> <p>工事・修理・引っ越し・収納・洗濯・掃除・ゴミ処理・タイヤ</p> <p>ひばり形 フラッシュスプレー 季節限定 みるみる 洗濯機</p> <p>24時間出し入れ自由!!</p>	<p>料金一覧</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>タイプ</th> <th>面積</th> <th>1カ月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1/6</td> <td>約1.2帖</td> <td>5,500円</td> </tr> <tr> <td>1/5</td> <td>約1.5帖</td> <td>6,600円</td> </tr> <tr> <td>1/4</td> <td>約2帖</td> <td>7,700円</td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td>約4帖</td> <td>14,300円</td> </tr> </tbody> </table>	タイプ	面積	1カ月	1/6	約1.2帖	5,500円	1/5	約1.5帖	6,600円	1/4	約2帖	7,700円	1/2	約4帖	14,300円	<p>アクセス</p> <p>上川東ヤード セブンイレブン R10 たい焼き ココ</p> <p>宮丸ヤード フィットピア THE SINGROUP たからや楽器 セブンイレブン</p> <p>金田ヤード ココ あやべ歯科 クリニック 都北店 R10</p> <p>秘密厳守</p> <ul style="list-style-type: none"> ●早く売りたい方 ●売りに出しているが売れない方 ●近所に知られたくない方
タイプ	面積	1カ月															
1/6	約1.2帖	5,500円															
1/5	約1.5帖	6,600円															
1/4	約2帖	7,700円															
1/2	約4帖	14,300円															

広告有効期限 / 2022年12月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

2022 盆地アワード アンケート

●最優秀新店舗賞……今年都城にできたお店で、あなたの「イチオシのお店」を1件教えてください。

店名()
理由

●盆地ニュース賞……今年の都城圏域に関する出来事で、一番のニュースを教えてください。

ニュース()
理由

☆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での行事

★子育て相談室
相談無料
日時／毎週水曜日
12時～16時
場所／2階ベビーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／12月3日(土)・17(土)
13時～16時
※受付は15時まで

★エイズ予防普及キャンペーン
エイズに関するパネル展示や
リーフレット・啓発グッズの配
布を行います。(なくなり次第
終了)
日時／12月4日(日)10時～
場所／1階正面玄関横
レストラン街入口

★今年も登場!
クリスマスバルーンサンタ
今年も楽しいクリスマスサン
タさんが店内に登場します。自
由に撮影OK!
日時／12月16日(金)～25日(日)

場所／店内各所

★自衛隊イベント
(グッズ販売等)
自衛隊のグッズ販売等を行
います。

日時／12月17日(土)～18日(日)
10時～18時
場所／1階ビジュソフエア横
特設会場

★おでかけエンゼル
参加無料
(出前子育て支援ひろば)

親子で手遊び・工作をしま
しょう。
日時／12月20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階正面入口側
エレベーター前

★イオン都城店 直営・専門店
合同 ガラポン大抽選会
イオン都城店直営&専門店で
のお買上げレシート合計税込
3000円ごとに1回、抽選に
ご参加いただけます。(お一人
様最高10回まで・1枚のレシ
ードで最高10回まで)

レシート対象期間／
12月8日(木)
～11日(日)の4日間
抽選日時／
12月10日(土)・11日(日)
各日10時～18時
場所／2階中央吹き抜け特設会場

★専門店お買物券
10% Back Sale
12月8日(木)～11日(日)の

4日間、イオン都城ショッピ
ングセンター専門店でのお買上げ
レシート、合計税込3000円
ごとに、専門店でご利用いた
ける3000円分のお買物券をプ
レゼント! (各日1000枚限
定、無くなり次第終了)
※お一人様最高10枚まで・1枚
のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外の専門店・レシ
ードがございません
レシート対象期間／
12月8日(木)
～11日(日)の4日間
お買物券引換日時／
12月10日(土)・11日(日)
各日10時～18時
お買物券ご利用期限／
2022年12月31日(土)まで
場所／2階中央吹き抜け特設会場

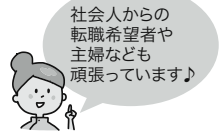
イベント情報

★エヴァホーム
家づくりセミナー開催!
「手の届く価格で自然素材の
家づくり」をテーマに、「長期優
良住宅」「耐震等級3」「省令準耐
火仕様」「断熱等級6」を標準仕
様とした家づくりをする「エヴァ
ホーム」。「夏涼しく、冬暖かい
家」が、驚きの価格で建てられま
す。これらすべてが実現可能なヒ
ミツを、セミナーにてお尋ねくだ
さい。そうすると、他社との違い

■問合せ／(全件共通)
イオン都城ショッピングセンター
☎0986-46-2222
※詳しくはHPをご覧ください
※P.31もご覧ください

■問合せ／エヴァホーム
☎0986-22-3242

准看護師になりませんか!



- 募集人員／45名(一次、二次、三次合計)
- 修業年限／2年間
- 入学試験／2023年1月14日(土)
～2023年1月7日(土)
- 願書受付／2022年12月5日(月)
～2023年1月7日(土)
- 受験資格／中卒以上(主婦大歓迎!)

准看護師になると……
収入アップの可能性も!
准看護師になると、平均 約20万円/月
准看護師から正看護師になると
さらに給与アップ!



※都城市圏域の介護施設
または病院に勤務した
場合です

一般社団法人 都城市北諸県医師会 **都城看護専門学校** 都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

1月開講生徒募集!

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①洋裁科(5名募集)	6カ月(毎週木曜日) 9時半～15時半	40,000円	1月12日(木)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	1月14日(土)
②手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	1月10日(火)
③着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	1月12日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時～15時	11,000円	1月12日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	1月12日(木)
④フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	1月13日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	1月14日(土)
⑤はじめてのワード・エクセル	2カ月全16回(毎週月・木曜日) 19時～21時	30,000円	1月12日(木)
	4カ月全16回(毎週土曜日) 10時～12時	30,000円	1月14日(土)

※⑤は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。
都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
都城市年見町13-11 ◆受付時間／月～金・9時～17時半



★令和4年度 曾於市自主文化

事業 M: シヤチホコ×りんご
ちゃん×英明ものまねライ
ブ in ぞお

日時/12月4日(日)

開演14時
開場14時半

場所/曾於市大隅文化会館
料金/お一人様(全席指定)
一般3500円

高校生以下2500円

※詳細は、お問合せください

■問合せ/一般財団法人

まちづくり曾於

☎0986-76-7100

★NPO法人れんげメディカル
グループ フォーラム三股
介護のお仕事
会社説明会開催

れんげメディカルグループは都

城市・三股町圏域で、新施設の展

開など、さらなる事業展開を計

画中です。既存施設はもちろ

新施設や新規事業でも一緒に頑

張つてくださる方を大募集して

います! 私達と一緒に、超高齢

社会の介護・医療を支えていき

ませんか? ご参加お待ちしております!

日時/12月7日(水)

10時~12時

場所/ハローワーク都城 2階

※申込み不要

お気軽にご参加ください

■問合せ/フォーラム三股

☎0986-36-7891

★第121回 回神柱公園

笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いと

ヨガを組み合わせた健康体操「笑

いヨガ」をはじめ、イキイキ過ご

してみませんか? 腹の底からア

ゴが外れるぐらい笑って、いつまで

も若々しく、元気にキレイに!

参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時/12月10日(土)

10時~

■問合せ/笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★冬の夜を彩るプロジェクト

西駅前広場をプロジェクト

ンマップングで、華麗に彩るイ

ベントを開催。1時間に1回、

15分程度の特別な上映も行いま

す。当日は、マルシェの出店も

ありますので、イルミネーション

と合わせてお楽しみください

い。

場所/都城西駅 西駅前広場

開催日/12月10日(土)・17日

(土)・24日(土)・25日(日)

上映時間/18時~21時

★マカレアフラライブ

フラ&生バンド演奏

日時/12月11日(日) 12時半~

場所/都城総合文化ホール

★クリスマスリース作り

どなたでも参加OK!!

シニアのためのフィットネス

ジムとして人気を博している

『デイサービス遊療』で、楽しい

ワークショップを開催します♪

お正月まで飾ることのできる

オシャレなクリスマスリースを

手作りしませんか?

日時/12月17日(土)

14時~15時

場所/イオン都城ショッピング

センター2階

「デイサービス遊療」

定員/15名

参加費/700円(材料費込み)

■問合せ/デイサービス遊療

☎0986-36-7872

★ヨガとお茶とワタシ時間

ノスタルジックな古民家の空

間で、呼吸法・体位法・瞑想法で

構成された正統派ヨガにより、

心身を緩め整えていきます。ヨ

ガ終了後は、お茶の案内人

ティークンシェルジュによる美

容×健康にアプローチした季

節のお茶付で、ココロもカラダ

も癒されてください♪

日時/12月20日(火)

10時~11時45分

準備物/ヨガマット、タオル、飲み物

定員/6名

料金/1500円(お茶付き)

★テルミー養生会開催

温熱療法として古くから愛さ

れている「テルミー」。体調や

年齢に合わせて「家庭療法」を

学びませんか? 冬をボカボカ

温かく過ごすための「季節の養

生法」についてのお話もありま

すよ!

日時/12月13日(火)・17日(土)

10時~11時半

場所/ビオワークス

定員/6名

参加費/1650円

■問合せ/ビオワークス

☎090-4482-0579

子育てイベント情報 三股町

★クリスマスコンサート

限定15組 完全予約制

店舗用事務所 1,800万円
 広さ:敷地75坪(うち建物約50坪)
 場所:都城市下川東1丁目13号4番2
 築16年

●10号線沿いで好立地!!
 ●飲食店や美容室など
 業種を問わずご利用可能!
 ご希望があれば内見も可能です!
 詳細はお問合せください。

お問合せ **080-6455-3237** (担当:長峰)

心体のケアと予防の両立 **田中ケアラボ**
 TANAKA CARE LABS TANAKA PHYSIO & HEALTH CARE LABS

✓痛み・不調の根源の改善
 ✓痛みのない健康なカラダづくり
 ✓どこに行っても治らない症状・難病にも対応

腰痛症/首・肩痛/股・ひざ関節痛/頭痛・神経痛/スポーツ障害/産後の不調など
 必要な頻度で体へのケアや運動を行い、不調に悩まないより良い体の
 状態まで改善し、再発の予防までを目的とした治療院です。

【完全予約制】 ☎0986-77-7343
 受付時間 9:00~18:00 休日 水曜午後・日曜・祝日

デイリーストータルワン®
DAILIES TOTAL 1
 WATER GRADIENT CONTACT LENSES

世界初、
 ウォーターグラディエント
 コンタクトレンズ。
 レンズをつけていないよう
 なめらかなつけ心地。

“まるで、つけていないよう”と90%以上の方が回答。

永吉コンタクトレンズ
 都城市堀城町5-4 TEL.0986(22)1530
 受付時間/平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
 (土曜) 8:30~11:30
 ※コンタクトは医療用器具です。眼科医の診察が必要ですので、
 ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

くもんの先生説明会 \お気軽にご参加ください!
 はじめの一步。
 まずは説明会へ!

説明会は毎月各地で行っており
 ます(完全予約制です)。会場・日
 時は、下記QRコード、または「くも
 んの先生」で検索し、「説明会を
 探す」からご確認のうえ、お申込
 みください。WEB説明会(Zoom
 で実施)も行っております。

※55歳までの方を募集しています。
 ※フランチャイズ契約です。教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)が必要です。
 ※新型コロナウイルス感染防止対策を行って実施いたします。

あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 **KUMON**
 公文教育研究会
 〒830-0312
 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
 オールデン高千穂通り7F

お問合せはフリーダイヤル **0120-834-414** [受付時間 9:30~17:30
 土・日・祝日を除きます]

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

日時/12月20日(火)

10時~11時

場所/総合福祉センター

「元気の杜」大会議室

■問合せ/

三股町子育て支援センター

☎0986-52-8101

★宅建必勝通学講座(初心者向け)

スタート!

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座は、初心者の方でも安心して学ぶことができます。また、通信講座も開講!! オンラインでの授業も充実しています。料金など詳しくはお問合せください。

日時/1月17日(火)開講

場所/有)拓明館

■問合せ/有)拓明館

☎0986-22-8535

その他の情報

★今話題! 三大疾病に備えながら、資産も形成する保険が登場!!

日本人の死因上位3位である「がん・心筋梗塞・脳卒中」などの病気を保障しながら、資産も形成できるプランが登場しました。保険の見直しを考えている方も、そうでない方も、気軽にお問合せください。

日時/随時受付中 完全予約制

※お電話にてご確認ください。

場所/有)C&H

参加費/無料

★これだけはやっておきたい投資

今からはじめる、人生1000年時代を生き抜く貯蓄法。これからの時代を生き抜くためには、お金が必要です。将来の自分に今から投資しませんか? あなたに合ったプランをご提案します。

日時/随時受付中

場所/有)C&H

参加費/5000円 ※予約制

■問合せ/有)C&H

☎0986-23-1341

E-mail: info@ch-fp.co.jp

★あなたも看護師を目指しませんか?

2年間の修業で、准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内、ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ! 卒業(国家試験合格)後は、看護師として、多方面で活躍できます。学校案内、および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。お気軽にお問合せください。

●准看護師科(2年)

授業時間/月々金曜日

【講義】12時50分~17時15分

【臨地実習】8時半~17時

●看護師科(夜間3年定時制)

授業時間/月々金曜日

【講義】17時50分~21時10分

【臨地実習】8時半~17時

■問合せ/都城看護専門学校

☎0986-22-0711

★妊活相談室(つらい妊活はもうおしまい)

心と身体を整えて3カ月で妊娠した7年間の不妊治療経験者です。「心理学」と「体質改善」の両方から、あなたの妊活を3カ月サポートします。自分だけで悩まないで、気軽に相談してくださいね♪ 単発or3カ月サポートのどちらかをお選びいただけます。

料金/60分 3000円

※守秘義務の遵守を徹底しています

■問合せ/Classy

(担当:花房)

☎080-4204-2735

LINE/@469qcond

★都市独自の補助金をご存知ですか?

令和5年1月31日までの申込みが対象となる最大10万円の「住宅リフォーム促進事業補助金」。市内の登録事業者の施工のみに適応される、お得な補助金をぜひご利用ください!

★一定条件を満たせばOK!

誰でも利用できる補助金制度 令和5年3月31日までの申込みが対象となる最大30万円の「こどもみらい住宅支援事業補助金」。一定の省エネ性能を有する住宅の新築や、一定要件を満たすリフォームでご利用いただけます。世帯によつては最大60万円への引き上げ特例も! この機会をお見逃しなく!

■問合せ/ホームリノベーションあかつき

☎0986-24-9537

LINE/@863uskzp

女性特有の症状でお悩みの方

更年期障害

生理痛

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

生理不順

冷え性

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!



女性の薬剤師・スタッフが対応します。

かわぐち薬局はおくすり処 かわぐちに店名が変わりました!!

おくすり処 かわぐち/川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170

都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日

初心者向け

宅建必勝講座

1月生徒募集! 1/17(火)開講!

~資格の時代~ (有)拓明館 0986-22-8535

詳しい講座内容は
こちら



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

予約の方便



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。

12月診療スケジュール

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

日	月	火	水	木	金	土
				1 院長 南村先生	2 院長 南村先生	3 院長
4 休診	5 院長 南村先生	6 院長 午後のみ 南村先生	7 休診	8 院長 南村先生	9 院長 南村先生	10 院長
11 休診	12 院長 南村先生	13 院長 南村先生	14 休診	15 院長 南村先生	16 院長 南村先生	17 院長
18 休診	19 院長 南村先生	20 院長 南村先生	21 休診	22 院長 南村先生	23 院長 南村先生	24 院長
25 休診	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生	30 院長・南村先生 午後休診	31 休診

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

記念撮影ご予約承り中!!



祝成人
祝七草

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

塩屋写真館

HP <https://shioya-ps.com>

携帯・スマホの方は、
コチラ➡



都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日

TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

WAM PRIOCHE

都城で誕生した新感覚グルメ
フォークで食べるクロワッサン!?



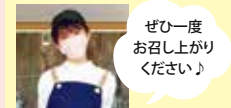
フォークで食べる新感覚のクロワッサン店がOPEN! 「ミヤチク」のベーコンを使用した「BLT」をはじめ、地元産の食材を多く使用したオリジナルメニューが味わえます。一口サイズでどこでも食べやすく、数種類の味をシェアしあうのもオススメです。さらに、病院や介護施設と同等の高い衛生基準をクリアしているのも嬉しいポイントです。

店舗情報

Instagram ID: yuuki_wamprioche
LINE ID: @610abnrv
※営業時間は出店場所ごとに異なります。

出店依頼
お待ちしております!

-MENU-
FORKURO 新・てりたま
FORKURO BLT
FORKURO パニライスチョコがけ
など、その他にも多数あります!



ぜひ一度
お召し上がり
ください!

宮崎県内の
店舗・施設を中心に出店中!
Instagram DM・公式LINEに
て出店依頼も承っております。
※最新の出店スケジュールはイン
スタグラムをご確認ください。



FORUM'S
SELECT
GOURMET
フォーラムセレクト
グルメ

shop x cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

お歳暮ギフト地方発送も承ります



大切な方への贈物にはこだわりたいもの……そんな素敵なギフトが見つかるお店です。老舗茶問屋出身の店主がセレクトしたお茶や茶器、お菓子をオシャレにラッピングしてくれます。おうちのカフェタイムに趣を添える上生菓子やお抹茶などのテイクアウトメニューも充実!

店舗情報

Instagram HP
都城市南鷹尾町3-4 地方発送も可能です
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祭日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索

お歳暮ギフト
厳選したお茶・お菓子
茶器等のセット
プチギフト
日本茶・紅茶・フレーバーティー
のティーバッグ、お菓子、
ジャム、茶器等のアソートセット
どちらもご予算に合わせて
お作りします

お茶屋さんで作る
抹茶ラテ & ほうじ茶ラテ
各600円
テイクアウトも大好評!!



TERRASTA DINING by KUWAHARA

☎ 0986-45-1213

美食に出会い、四季を食す



今年4月に「TERRASTA」3階にオープンしたテラス席のあるレストラン。旬の食材を余すことなく使用したフードメニューは、女性を中心に人気を博しています。繊細な味と、見た目の美しさが際立つ逸品をぜひご賞味ください。イルミネーションが楽しめる期間限定の女子会プランもありますよ。

店舗情報

公式Instagram
都城市中町17街区2号ホテルテラス3F 定休/なし
営業/ LUNCH 11:30~15:00(L.O.14:00)
DINNER 17:30~21:30(L.O.20:00)

FOOD MENU

LUNCH 1,980円(税込)~
DINNER 3,850円(税込)~
《期間限定》
女子会プラン~1/15迄
DINNER
女子会パーティープラン
飲み放題付 4,200円(税込)
(男性は+300円)
LUNCH
女子会ランチプラン 2,500円(税込)
※ソフトドリンク飲み放題は+500円

※要予約制です。
ご予約は
こちらから



霧島鶏エビス直売所

☎ 0986-25-2266

エビス商事の直売所 ぼっけもん横にOPEN!



1975年創業。老舗の鶏肉加工会社として全国的な人気を誇る『エビス商事』の直売所が開店しました! からあげにピッタリなもも肉や焼き鳥用に加工された串など、工場直送の鮮度抜群な生鶏肉をリーズナブルな価格でお買い求めいただけます。さらに、併設店舗の『ぼっけもん』で作られたお惣菜や、お歳暮ギフトのお取り扱いもあります。ぜひお越しください。

お家時間にピッタリ! 焼き鳥機のレンタル



商品をお買い求めいただいたお客様には、無料で焼き鳥機のレンタルも行っています。鮮度抜群だからこそできる全6種類の串の中から、好きな物をチョイスして、自宅で本格的な焼き鳥をお楽しみください!



『ぼっけもん』を目印にお越しください!

店舗情報
都城市上川東2丁目8-7
営業/11:00~19:00
定休/日曜日

※焼き鳥機の無料レンタルは、貸出時に330円お預かりし、返却時にご返金させていただきます。



店舗イチオシ トクク情報

【1日5個限定!!】

ジュワツとジューシー♡
若鶏の半身揚げ
980円(税込)
※テイクアウト限定です。

【期間限定!!】
ササミの燻製を
3パック購入で、
1パックプレゼント!



会員費無料!
コストコ商品を買うならココ!



世界830店舗以上のシェアを誇る大人気の「COSTCO」その店舗の人気商品を、会員費無料で手軽に購入できるお店が登場! ファミリー層や、買い物に行く機会が少ないシニア層にもおすすすめな業務用サイズの食品・日用品も多数揃っていますよ。毎週金曜日にはピザやパンの入荷もあるのでお楽しみに♪

店舗情報

北諸郡三股町宮村2858-3
営業/10:00~19:00 定休/木曜日・第2、第4水曜日
Instagram ID: cost_store2022 LINE ID: @892bhduj

大人気!
最新ベジクリスプ



老若男女問わず人気を集めるクリスプ。きのこをふんだんに使用しており、一度食べたらやみつきになりますよ!

左:シイタケマッシュルームクリスプ 1,560円
右:ミックスマッシュルームクリスプ 1,680円

お問合せ・最新情報はこちらから



☎ 0986-80-6189

数量限定!! 残りわずか!
八角重中華おせち



アワビや大海老、宮崎牛など、厳選された贅沢な食材を丹念に仕込み、中華料理としての美味しさを最大限に引き出した料理を詰め合わせた特別な「中華おせち」が完成しました。数量限定のため、お早めのご予約をおすすめします!!

店舗情報

都城市牟田町25-7
営業/18:00~22:00 (L.O.21:30)
定休/火曜日

完売必至! 数量限定

八角重中華おせち
4人前 20,000円(税込)

【受渡日】
12/31(土)14:00~18:00
【受付締切日】12/17(土)

「一の重」11種
天使の海老の中華煮・広東チャーシュー・大海老のチリソース・都鶏の甜醬醬焼き・牛肉タタキ・胡瓜の南蛮・大連くらの甘酢漬・ザーサイ・数の子の紹興酒つけ・蕪の柚子甘酢漬・イクラのせ・蝦夷アワビのオイスターソース煮

「二の重」4種
毛沢東スベアリブ・寒ブリと焼ネギの照り焼き豆鼓風味・殻付きホタテとイカのxo醬和え・トンボコロ



☎ 099-487-3800

クリスマスケーキのご予約 残りわずか!!



一つひとつ丁寧に作られるクリスマスケーキのご予約がはじまりました! 定番人気の「ベイクドチーズケーキ」を、クリスマスバージョンにアレンジした逸品も大好評♪ 即完売してしまうので、早めのご予約をおすすめしますよ。

店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
定休/火曜日(祝日の場合は営業)

クリスマスケーキ
数量限定 完売必至

【サイズ】各種5号(15cm)
【受取日】12/23(金)~25日(日)
デコレーションケーキ 3,700円
生チョコケーキ 3,700円
ティラミス 3,000円
栗モンブラン 3,800円
ベイクドチーズケーキ 3,000円

生チョコ・フルーツを使ったソフトクリーム&クレープも大人気!

ギフトにオススメ
本格的な生チョコプレート
4個セット990円~



☎ 0986-36-5888

毎年大好評のクリスマスメニュー
ご予約承り中!! 12/25(日)まで販売!



おうちクリスマスなら、「グレンツェン」のクリスマスメニューで決まり! 「サンドイッチオードブル」はもちろん、クリスマス限定のキュートなパン、「パン屋さんの手作りピザ」まで、豊富にラインナップしています!!

店舗情報

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

期間限定メニュー

クリスマスツリーパン 194円
ふわふわのパンに生クリーム&チョコがベストマッチ! 見た目もキュート♡

ポモドーロのカルツォーネ 220円
トマトソースとからまったペーコンや野菜がたっぷり入ったもちもちパン

パン屋さんの人気ピザ 予約受付中!!
詳しくはP23をご覧ください

11/30(水)迄の早期ご予約特典
シュトレーレン 10%OFF
シュトレーレン(化粧箱入り) 1,620円
ドイツでクリスマスに食べられているドライフルーツやナッツを練り込んだ味わい深い菓子パン、贈物としても喜ばれる高級菓子です。



きりしまフォーラムで
企画してほしい

「〇〇特集」
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」一件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

梶見恵子さんの **からあげ屋さん**

☎ 080-3901-0141

リピーターの多いからあげ屋さん
大人気のからあげ屋さん



クリスマスオードブルご予約承り中!!
【たれ・塩で選べます】・もも(骨なし)480円(200g)
・むね(骨なし)460円(200g)・ミックス(もも・むね)480円(200g)
・肩肉(骨なし)250円(100g)・砂ずり250円(100g)
【塩のみ】・ナンコツ 290円(100g)
・手羽先 90円(1本) ・皮250円(100g)
※1人前=約200g

からあげ専門店が作るからあげ・オードブルオードブル(3~5人前) 3,800円~
その他メニュー/からあげ・各種お弁当
ポテト・たまご焼き・ふくれ菓子
TEL 一本でご予約OK!

店舗情報
都城市広原町4340番地2 定休/水曜日
(サンキュー・広原店駐車場 ログハウスのお店)
営業/月・火・木・金10:00~14:00・16:00~19:00
土・日・祝日10:00~19:00(予約18:30まで)

大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

大切な方へお歳暮を
遠方への発送も承ります!!



肉厚ジューシーなしいたけはもちろん、しいたけのかさに地元産豚ひき肉がたっぷり詰まったメンチカツ「きのこメンチ」など、素材の美味しさを引き出したオリジナル商品が続き登場しています。一度食べれば虜になる味をぜひご賞味ください♪ 遠方の親せきや友人へのお歳暮としても最適ですよ。

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

毎年好評!!
お歳暮予約承ります

生しいたけギフト
しいたけと相性抜群のみそたれ付!
3,240円

きのこ餃子ギフト
(12個入×4パック)
3,888円

きのこ餃子と
きのこメンチのセット
(12個入×2パック/4個入×2パック)
4,860円

すべて消費税・送料込!
※北海道・沖縄は別途費用が発生します。



ネット注文は
こちらから!



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

天草産最高級ブランド「六福とらふぐ」!



「六福とらふぐ」コース

冬の風物詩として人気を博している「六福とらふぐ」を贅沢に使用。厳しい認証制度や基準をクリアしたブランドとらふぐは、天然のものより「6倍」の旨味成分が凝縮されています。その至極の美味しさを料理長が丁寧に引き出し、究極の料理へ。「寿司虎亭」ならではの海の幸と共に、堪能してみませんか?

店舗情報

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



この季節限定
熊本県天草御所浦産 養殖とらふぐ

「六福とらふぐ」コース
..... 9,680円

12/9スタート! 冬のおすすめ!!
寒ぶりフェア開催

イチオシ!
寒ぶりトロネギしゃぶ御膳
引き締まった身質に程よい脂身。今が旬! 寒ぶりの脂がのったトロ部分のみを使用。しゃぶしゃぶしてネギをはさみ、特製ポン酢に漬けてどうぞ。

個室 6部屋



※個室は予約をおすすめします。

● 都城市役所 ● 藤元病院 ● 洋服の青山 ● イオン都城ショッピングセンター
● 南香 ● 南小中学校 ● ココ★ ● スタジオアリス ● 都城市

BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

クリスマスの伝統「クグロフ」が完成!



王冠のような型で焼き上げる「クグロフ」。洋酒に付け込んだこだわりのドライフルーツがたっぷりに入ったプリオッシュ生地の上に、ホワイトチョコを惜しみなくかけた伝統菓子。自然で上品な甘さがクセになる美味しさです。驚きの大きさなので、大切な人達と一緒に味わってくださいね!

店舗情報

都城市上水流町1678-1(志和池交差点近く)
営業/7:00~18:00 定休/月曜日 不定休
Instagram @boulangeriesakida

しあわせを分け合う
クリスマス伝統菓子
クグロフ 3,800円



ホームパーティに!!
ピザ&チキン2本セット
3,700円

ピザは3種類からセレクト
マルゲリータ/タラモ
メキシカンチョリソー

クグロフ・ピザともに
数量限定のためお早めに!!
【受渡日】12/24(土)・25(日)
【受付締切日】12/18(日)

志和池中学校 ● 志和池小学校 ● JA都城志和池 ● 黒木造花店 ● 志和池市民広場 ● 団地 ● ゆっくり庵 ● 長瀬興業 ● 科長神社 ● トラック

Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579

寒さもストレスも、ホッと一息リラックス♡



本誌人気コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。選び抜かれたフード、おうちで楽しむハーブティー、ビューティ&ヘルスアイテムを入荷しています。また、自然治癒を行うサロン、カフェスペースでは、時間を忘れて心から癒やされますよ!

店舗情報

北諸県郡三股町榊山3605 (Google Mapで検索)
営業/10:30~17:30
定休/日・月・火曜日・初日
LINE@お友達登録で
新着情報・得意案内を配信!



12月おすすめドリンク

ゆず茶 480円

農業・化学肥料を使わず育てられた木頭柚子を使用。エグみがなく飲みやすい♡国産蜂蜜の優しい甘みかかのを潤しほっこり身体芯から温まります。



ハーブラテ 480円

ルイボス・パタフライピー・カモミール
一つひとつ丁寧に作られるドリンクで心から癒されてください!

テイクアウトもOK

三股小学校 ● 三股駅前店 ● 三股中学校 ● 三股町役場 ● 三股町総合福祉センター ● 三股幼稚園 ● ココ★ ● 三股郵便局 ● 三股丸中 ● 宮崎銀行

HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

クリスマスに食べたい! チキンも入った全9種!!



こだわりの国産鶏を使った「手羽元の照り焼きグリル」が入った、2日間限定販売のオードブル予約がスタートしています! ワインやビールとの相性もGood!! クリスマスを華やかに彩るお料理をどうぞ!

店舗情報

都城市栄町1623-8
定休/日曜・第1月曜日
営業/11:00~19:00

即完売! 数量限定

クリスマスオードブル
4~5人前 5,800円

手羽元の照り焼きグリル・チキン南蛮・トルティーヤ・ハムマトのピンチョス・海老とアボカド&プロッコリア・アメリカンドッグ・ペネのジェノヴァ・ガーリックシュリンプ・オムレツ
※仕入れ状況によって内容は変更する場合がございます

【受渡日】12/24(土)・25(日)
※12/25は17:00まで

【受付締切日】
限定数に達し次第、締切ります

お歳暮や手土産におすすめ
ソムリエールセレクトのワイン
や日本酒も揃っていますよ♡

Instagram ● ホームページ
[QR codes]

都城駅 ● 富田医院 ● 真島の丸中 ● ココ★ ● 宮崎銀行 ● イオンモール

年の瀬に楽しみたい! 絶品グルメ特集



インド料理PATAN

クリスマスには、
話題の韓チキンでパーティ♪

人気No.1 ヤンニョム 900円
(手羽先3本+もも4個)

サクサクなチキンは、甘辛な味付けでビールにもピッタリ!

イチオシ チーズ 900円
(手羽先3本+もも4個)

ほんのり甘いチーズパウダーが絶品のチキンは、お子様にもオススメ!!

TEL.080-5950-5577

都城市早鈴町1990 イオン都城店1階
営業/11:00~20:00

テイクアウトも大充実!!
事前にお電話でご予約いただくとスムーズにお渡しできます!

レストランそお

メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

完売必至! おせち料理予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。忘・新年会コースやランチ、お弁当、季節の食料を吟味したメニューが充実していて、大好評!! いつ訪れても美味しくボリューム満点のメニューを、リーズナブルに堪能できます。

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1 Instagram →
営業/11:00~14:00(L.O.13:30), 17:00~21:00(L.O.20:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

料理長が厳選した食材で丹精込めて作る

おせち三段重
20,000円(税込)

限定100個

12/20(火)迄ご予約承り中
数量残りわずか!
お早めのご予約をオススメします!!

お弁当&仕出しメニュー

法事にも大好評
色彩弁当(9折) 1,200円~
手作り弁当 550円~
唐揚げ・チキン南蛮・焼肉 他
大人気 上うなぎ弁当 1,500円



丸山 ● 末吉胃腸科外科クリニック ● 今町小 ● 末吉中 ● ナフコ南都城店 ● メセナ住吉交流センター内 ● 松島屋 ● 鹿児島銀行 ● 曾於市 ● ココ★ ● 市民プール



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

クリスマス&ホームパーティーに
ピッタリなサンドイッチオードブル♪

サンドイッチオードブル
3~4人前 3,500円/5~6人前 4,000円
ホールピザ 2,160円
具だくさんミックス/マルゲリータ
3日前までにご相談ください

※写真はイメージです

クリスマスやホームパーティーはもちろん、年末年始の集まりにも喜ばれるサンドイッチオードブル&ピザ! お客様のご要望に応じて好きなサンドイッチを入れてくれます。気軽に相談してくださいね!

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

早期割引特典

12月10日(土)までのご予約で
サンドイッチオードブル10%OFF

お菓子の南香

砂糖不使用のクリスマスケーキが完成!!

チョコレートよりもチョコレート笑 5号 4,320円

トロけるショコラ食感! さらにプロテイン配合!
人工甘味料も不使用の健康的なチョコレート
ケーキです!!



クリスマス特別
マリッツオ 6号 3,996円

大人気の苺とマスカットのマリッツオを、
クリスマスバージョンにアレンジしました!



TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:00

早期割引特典

12月15日(木)までのご予約で10%OFF
※1台3,000円以上をご購入の場合



FELICE フェリーチェ

新作! きりしまフォーラム読者限定の
クリスマスケーキ!!

クリスマスシフォンケーキ

大人気のシフォンケーキに、いちご北海道産生クリーム、こだわりのチョコレートで
仕上げたスペシャルケーキ♪

モンブランシフォンケーキ

厳選された和栗を贅沢に使ったモンブランケーキ。



数量限定! 各4,500円 17cm

【受渡日】12月23日(金)~25日(日) 15:00~18:00

【受付締切日】12月18日(日)※限定数に達し次第、締切ります。

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1 営業/11:00~17:00(L.O.16:00)
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

HANAFUSA SAKE SHOP

クリスマス&お歳暮ギフト

ソムリエールセレクト
ワイン&シャンパン

クリスマスディナーやパーティなど、
華やかな食事に合う、ワインやシャンパンが豊富に揃っています。お客様
の好みや予算を伝えると、ソムリエールが驚きの美味しさの1本をセレクトして
くれます。気軽に相談できるので、お土産やギフトで悩んだら、ぜひ足を運んで
ください!



TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8
営業/11:00~19:00 定休/日曜・第1月曜日

日本茶専門店 shop&cafe 日向時間

「冬のぜんざい」スタートします!

蕎麦がきぜんざいとお茶セット 900円
お茶とお菓子セット 750円

冬限定の「蕎麦がきぜんざい」が12月上旬から
スタートします。「がまこう庵」の蕎麦粉を使用した、
すべて店内手作りの蕎麦がきとプチプチとした食感が
絶妙な蕎麦の実、もちもちの白玉に、優しい甘さの
小豆。どこをいただいても絶品の美味しさです。
お茶屋さんで作るこだわりの抹茶ラテやほうじ茶ラテ、
サンタトナカイのキュートな上生菓子もありますよ! テイク
アウトもできるので、おうちのカフェタイムにもおすす
めです。



※写真はイメージです



ほうじ茶ラテ/
抹茶ラテ 各600円

TEL.0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4
営業/10:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
オンラインショップも大好評「日向時間」で検索

活魚!! 寿司虎亭

厳選された海鮮と
職人の技をいただく!

数量限定

松花堂ランチ 2,398円

※入荷状況により内容が異なる
場合があります。

新鮮な魚介類を使ったボリューム満点の「松花堂ランチ」。『寿司虎亭』自慢のお寿司やお刺身はもちろん、てんぷらや煮物まで、さまざまな美味しさを堪能することができます。職人が真心をこめて作り、美しく盛り付けられた彩り豊かなランチを、ぜひご賞味ください。



TEL.0986-46-5226

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

WAM PRIOCHE

気軽に食べられる
オリジナルフード

フォークで食べるクロワッサンが誕生!
クロワッサン生地とトッピングがよく絡んで
絶品ですよ♡
一口サイズで食べやすいのも◎



FORKURO

きな粉黒蜜がけ 500円

FORKURO

チョコパチナ 500円



ポテナゲ 350円

人気の高いポテトとナゲットを同時に味わえるよ
くばりなホットスナックメニュー。片手で持ち歩けるため
ドライブのお供にもピッタリですよ!

インスタグラムID:yuuki_wamprioché

LINE ID:@610abnr

※営業時間は出店場所ごとに異なります。

出店情報はインスタグラムをご覧ください。



COST STORE

年末年始の集まりにピッタリ!
人気のコストコグルメ

冬に食べたくなるチョコレートは種類が豊富♪
噛んだ瞬間、とろ〜りソースがあふれ出すチョコ
が特徴的な「リッツ」。コストコ限定商品もある
のでお見逃しなく!

ピザやハイローラーをはじめとした、ボリューム
満点で子どもから大人まで楽しめる人気の冷蔵商品。
パーティーでも大活躍間違いなしですよ! 毎週金曜日に
入荷するので、ぜひチェックしてみてください!

北諸県郡三股町宮村2858-3

営業/10:00~19:00

定休/木曜日・第2、第4水曜日

Instagram ID:cost_store2022

LINE ID:@892bhdj





レストランそお

メセナ温泉内

忘・新年会のご予約承り中!

飲み放題120分付+料理8品
会席贅沢コース5,000円
10名様からのご予約でバス送迎もOK♪

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。料理長が吟味した季節の食材を使った宴会メニューが、ファミリー層をはじめ、多くのお客様に大

好評! 家族3世代で行っても、みんなが満足する絶品メニューをリーズナブルに堪能できます。すべて手作りの仕出し弁当もオススメです。

TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1

営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:00~21:00(L.O.20:30)

定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

BOULANGERIE SAKIDA

ブーランジェリー サキダ

美味しさ溢れる!! 期間限定イチオシパン

モンブラン 380円

デニッシュ生地を生クリーム、マロンクリームが「これでもか!」とのっているスイーツパン♡



クリスマスベル 200円

ベルを2つ繋げたちぎりパン。チョコクリームとカスタードクリームが、それぞれに入ったキュートなパンです!!

TEL.0986-57-7080

都城市上水流町1678-1(志和池交差点近く)

営業/7:00~18:00 定休/月曜日 不定休

Instagram @boulangeriesakida

Life designing

Bio works

ビオワークス

こだわりの嬉しい♡ギフト

プチギフト 1,500円~

お歳暮ギフトも充実

プチギフトのイチオシは、オリジナルの有機コーヒーやハーブティーとこだわりのスイーツを組合わせたセット! オシャレにラッピングして贈ると、喜ばれること間違いなしです。この他にも、お歳暮ギフトもご用意していますので、気軽にご相談ください!



TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605

営業/10:30~17:30 定休/日・月・火曜日・祝日

鉄板焼 都雅 MIYAKO MIYABI

こだわりの鉄板焼きで華やかな年の瀬を。

期間限定でトラフグを使ったお料理を味わえる「冬の味覚フェア」が開催されます。上質なトラフグと宮崎牛の夢のコラボレーションをご堪能ください。都城市の「ミートツーリズム」事業でもらえる「ミート券」もご利用いただけます。

期間限定(~1/15まで)

宮崎牛×トラフグのコース 20,000円(税込)

グランドメニュー ■ランチ 3,850円(税込)~

■ディナー 5,500円(税込)~

※こちらは通常メニューのイメージです



TEL.0986-45-1214 ※4日前までの要予約制です

都城市中町17街区2号 ホテルテラスタ3F 定休/なし

営業/11:30~15:00(L.O.14:00) 17:30~21:30(L.O.20:00)



大杉しいたけ園

お歳暮ギフトご予約承り中です!

きのこやきくらげのうま味をいかしたオリジナル商品が目白押し! 中でも「きのこ餃子」は不動の人気を誇ります。遠方への発送も行っているため、大切な方へのお歳暮として贈るのもオススメですよ。

オススメお歳暮ギフト

■生しいたけギフト3,240円

■きのこ餃子ギフト3,888円

■きのこ餃子ギフトと

きのこメンチのセット4,860円

※ギフトの詳細はP21をご覧ください。

TEL.0986-57-2536

都城市山之口町山之口1809

営業/月~金曜日9:00~17:00 土曜日9:00~13:00 定休/日曜日



霧島鶏エビス直売所

鶏肉料理で身も心も温まる冬

自社ブランド鶏と秘伝のスープが味わえる、今この季節にピッタリな鍋セット。お好みの具材と合わせてお召し上がりください。

霧島鶏鍋セット(約5人前)3,866円(税込)



手作りのタルタルソースをかけていただくチキン南蛮をはじめとしたお惣菜が充実! 家事時間が短縮でき、お夕飯や晩酌のおつまみにもなるためオススメですよ。

TEL.0986-25-2266

都城市上川東2丁目8-7

営業/11:00~19:00

定休/日曜日



道の駅 松山 やちくふるさと村

即完売!

クリスマス限定クッキー

数量限定

オリジナルクッキー 380円

トナカイやハムスターなど、大人気のオリジナルクッキーにクリスマスバージョンが登場。

一つひとつ丁寧に手作りされているため、見た目だけでなく美味しさも◎。ちょっとしたお土産としても、喜ばれますよ!

TEL.099-487-3800

志布志市松山町新橋1526-1

営業/9:00~18:00 定休/火曜日(祝日の場合は営業)

TERRASTA DINING by KUWAHARA Kan

食で華を添えるクリスマス

1年に一度だけのクリスマス華やかに彩る、限定のディナーコースが4日間限定で提供されます。いつもよりグレードアップしたメニューを、この機会にご賞味ください。席数が限られていますので、早めのご予約がオススメです。



※こちらは通常メニューのイメージです



12/23~26 限定MENU

乾杯用スパークリングワイン付き

CRISTMAS DINNER 12,000円(税込)

18:00~21:00(L.O.20:00) ※詳細はお問合せください

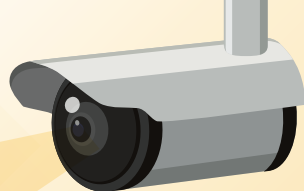
TEL.0986-45-1213

都城市中町17街区2号 ホテルテラスタ3F

営業/11:30~15:00(L.O.14:00)

17:30~21:30(L.O.20:00)

定休/なし



防犯だけじゃない!

ネットワークカメラシステムで、 ビジネスの可能性を広げてみませんか。

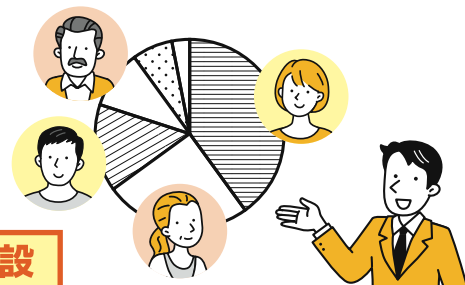
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

マーケティング



商業施設

人数カウントによる時間帯別の来客数の把握



商業施設

客層(年齢・性別)の比較・分析

映像配信



観光業

集客アップの観光PR動画配信



教育関係

講義のライブ配信・ダウンロード



ネットワークカメラは、アイデア次第でさまざまな用途で活用できます。
ネットワークカメラシステムのプロが、あなたの会社やお店に合わせた
最適なシステムをご提案いたします! お気軽にお問合せください!

ご相談・お見積 無料

お問合せはこちらまで! ▶



Cami-Logi TEL.090-1343-4853

— カミロジ —

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

『質Shop天満屋』ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。

ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があるかも!!

お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪

■質Shop天満屋 TEL/0986-22-4340

『みしん市場』今年最後の年末大特価セール!

今年一年の感謝の気持ちを込めて
全品来店特価 **70~10%OFF!!**

この機会にぜひ、自分にピッタリのマシンを見つけに来ませんか?

また、今年最後のマシンの清掃・点検・調整もませんか?

点検・調整500円より実施中!(修理の方は見積もり無料)

点検・調整・修理は、全メーカー、他店・通販購入マシンもOK!!

修理見積りもりの出張も無料! 下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

**『お菓子の南香』正社員・パート
販売員スタッフ 募集中♪**

★★ 嬉しい特典 ★★

研修期間終了後、パート 2万円、正社員 3万円支給いたします!

【募集職種】販売員 【時間】応相談

【給与】パート 900~1,000円/正社員 17万円~

【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26

お菓子が好きな方 大歓迎! まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

バイトデビューもOK!

土・日・祝日勤務できる方大歓迎!!

未経験の方も、お仕事になれるまでは先輩スタッフがしっかりフォローするので安心です! もちろん調理師や調理補助の経験のある方も活躍できます。

お料理が得意な主婦の方も大歓迎! やる気次第では正社員登用もありますよ!!

【職種】アルバイト・パート カフェ(飲食) スタッフ

【勤務日時】9時~21時 (4時間程度~)

【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街1階

【給与】時給 860円~ 【その他】制服貸与・食事補助

詳しくは、気軽にお問合せください!

■イタリアントマト Cafe Jr. イオン都城店 TEL/0986-22-1190

**かわぐち薬局はおくすり処かわぐち
に店名が変わりました!**

女性の薬剤師・スタッフによる、
細やかなカウンセリングと的確なアドバイスが
女性を中心に人気を博している『おくすり処かわぐち』。
気軽に相談でき、心から癒されるスポットです。

■おくすり処かわぐち TEL/0986-38-0170

くもんの先生 募集中!!

「くもんの先生」という
新たな働き方をしてみませんか?
毎月各地で説明会を行っております。
WEB「くもんの先生募集」より
お申込み・お問合せください。

■公文教育研究会 TEL/0120-834-414

STAFF

- 企画 深草 文子 津曲 玲実
石川 佳代子
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏
本荘 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 5年ぶりにシアトル在住の友人と再会! 変わらない笑顔に癒され、元気をいっぱい貰いました!! 自由に渡航できるって、本当に素晴らしいですね♪ (フミ)
- 先日ついに「Switch」を購入。「絶対に買わない!」と豪語していたのに、今や毎日のように「スプラトゥーン3」などを楽しんでいます。なんてちょろい……。 (りつ)
- 暦では冬なのに、まだ防寒対策の準備を全くしていないと最近の冷え込みで気がつきました。家の中も夏模様我が家。週末は入れ替えて、ぬくぬくと暖かくなるよう頑張らなくちゃ! (いし)
- 自宅で寛ぐために少々品質の高い椅子を購入! 「ずっと座っていられる」が口癖になりそうほど快適で、心なしか腰痛が緩和されるなど、新しい椅子の性能に惚れている。新しい椅子を“家族”と呼びたい。 (お一)
- 最近、寒いせいか毎晩トイレで起きます。覚醒しないよう、極力目は開けず電気も点けません。昨日も眠り中渋々トイレに起き、いそいそと布団に戻った直後、目覚ましが鳴りました。これが絶望の音色か。 (もり)
- クリスマスが近づくとつれて、大阪・御堂筋もどんどんきらびやかになっております。もし大阪にいらしたらぜひご覧くださいね~! (べん)



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** 12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】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・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。

師走となりました。年頭に立てた目標を思い出して、振り返ってみましょう。クリアできていれば、自分への褒美を。できていなければ、来年の目標にプラスしていきましょう。12月はイベントがいっぱいです。13日は、お正月を迎えるための掃除や準備を始める正月こと始め(すず払い)。22日は、柚子湯に入り、んんんんんんんんを食べて無病息災を祈る冬至。そして、クリスマス。お正月飾りは28日までに済ませましょう。*12月一粒万倍日は、12/12、13、24、25

◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ)http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life
◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
◆Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

一白水星 今月は、自分のミスではないのに残業になるなど労働時間が増えそうです。不眠症になったり食べ過ぎたりしてストレスを抱える可能性があります。規則正しい生活を心がけましょう。

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

二黒土星 今月は、勝負運が強くなります。買い物の際の福引きや懸賞、宝くじなど積極的にチャレンジしましょう。年長者や上司の意見は今後大きく影響するので素直に聞き入れましょう。

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、忘年会やパーティーなどイベントへの誘いが多くなります。仕事面でもコミュニケーション運が良いので、予定が許す限り参加を。家族にも一年の感謝の気持ちを伝えます。

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、順調に進行していた案件が一時的にストップするかも。延期になっても焦らず流れて任せましょう。忘年会が楽しくて肥満になる可能性があります。健康管理を意識して。

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、仕事の面で名誉などがありそうです。年末のご挨拶は今後のポイントになるので、あまり縁のなかった人や、遠方の人などに、電話やメール、SNSなどで連絡を取ろう。

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、信用を失うような発言や行動に注意が必要です。噂話や事実確認をしていないことには、決して触れないのが無難です。新たな人脈や取引先を増やすのは見送らしましょう。

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、自宅でのケガやトラブルに注意が必要。ささいなことでも言い争わないよう日頃からコミュニケーションを図ること。大掃除を率先して行うと幸運と信頼が舞い込みます。

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、思い違いで取引先とトラブルが起きるかも。必ず確認をして、言った言わないとならないように、何事も口約束ではなく文章を残しましょう。備えあれば憂いなしです。

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

九紫火星 今月は、話題の人物や流行の品物に敏感になります。社会的になるとさまざまな情報がゲットできます。忘年会など誘われる会に参加して、名利やアドレシンの交換をしましょう。

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

●幸運屋(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
●占いと推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRv

営業職員(正社員)大募集!

【月給】180,000円～

【採用人数】1名

※インセンティブ手当あり(平均20,000円/月 上限なし)

【必要資格】なし 【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日制 年間休日107日

【研修制度】県外(大阪)での研修が可能な方に限り、研修制度を設けています

経験・スキルは問いません。意欲重視の採用です!【異業種からの方も活躍中です】

◆飲食店や販売での接客経験が活かれます! ◆介護の経験を活かして、違った職種にチャレンジしたい方など……

ケアマネジャーやご家族様へ、有料老人ホームの入居のご提案をするお仕事です。しっかりとした育成、フォローを目指しているため、県外研修が可能な方には大阪での研修期間を設けております。約3カ月～半年間、大阪にてより多くの経験を積んでもらい、基礎的なスキルアップはもちろん、接客方法や座学を通じての知識アップなどに取り組んでいただきます。



業務拡大につき、営業職以外も人材を募集しています。お気軽にお問合せください!

訪問ヘルパー(正社員・パート)

【月給】203,000円～ 【休日】週休2日制 年間休日107日

【勤務時間】変形労働時間制(実働8時間) ※夜動手当あり

【時給】930円～ 【休日】シフト制 応相談

【勤務時間】8:00～18:00の間で4時間以上

【必要資格】初任者研修修了者 【採用人数】各2名ずつ



介護事務(パート)

【時給】920円～ 【勤務時間】9:00～18:00の間で4時間以上

【必要資格】なし 【休日】シフト制 応相談 【採用人数】1名

ケアマネジャー(正社員)

【月給】260,000円～ 【必要資格】介護支援専門員(ケアマネジャー)

【勤務時間】8:00～17:00 or 9:00～18:00(実働8時間)

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】1名

機能訓練指導員(正社員)

【月給】200,000円～ 【勤務時間】8:30～17:30(実働8時間)

【必要資格】柔道整復師・理学療法士・作業療法士 ※左記のいずれか

【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】2名

★新規施設オープンに向けて人員増員中!★

空室出ました! 今なら入居案内可能です! 詳しくはお尋ねください

住宅型有料老人ホーム

フアラム三股 ☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

12/7(水)10時～会社説明会を開催いたします!

会場 ハローワーク都城2階

お申込み不要! お気軽にご参加ください!

休日急患診療機関

【12月度予定】



4日(日)	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213	29日(木)	柳田病院(小・内)	東町	22-4850
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100		大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	池之上整形外科(整・リウ・リハ)	上川東	23-2311		横山病院(泌)	都島町	22-2806
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
11日(日)	園田歯科医院(歯)	上川東	25-2090	田中歯科医院(歯)	早鈴町	25-6677	
	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521	
	瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155	すみクリニック 内科・循環器内科・小児科(内)	東町	36-7701	
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808	坂田医院(内・消)	三股町	51-2003	
	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉	45-2266	
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115	
18日(日)	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133	
	浜田歯科医院(歯)	牟田町	22-1355	三股歯科(歯)	三股町	52-5221	
	はしごち小児科(小)	都原町	24-5500	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	
	田口循環器科・内科クリニック(内)	下川東	24-0600	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677	
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348	しげひらクリニック(内)	神之山町	27-5555	
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633	
25日(日)	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588	
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817	
	はまだ歯科医院(歯)	三股町	51-3777	山崎歯科医院(歯)	松元町	24-3332	
	山内小児科医院(小)	上町	22-0048				
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153				
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780				

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/0986-25-410)

最新情報は
こちらを
ご覧ください



都城市北諸県郡
医師会
休日当番情報



宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医



**抜毛・薄毛に効果大の天然ヘナ
頭皮と髪をケアして美しく!**

リピーター続出の100%天然「ヘナ」。内臓機能や身体に負担をかけないのももちろん、薬品アレルギーの方も安心してご利用いただけます。抜毛・薄毛の方へのヘアケアにも力を入れているサロンです。気軽に相談ください!

大人女性に似合うインナーカラー
 大好評 ¥6,500~
 他メニューとのセット割引もあります
 上品なカラーをポイントに入れるだけで、髪のパラダイス感がUP!!

100%天然ヘナカラー
 ■ヘナ ¥5,000
 ■ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,500
 ■Wカラー+カット ¥8,800
 【税込・長さ料金別】

☎0986-77-2548

都城市八幡町16-3
 営業 / 9:00~18:00
 定休 / 月曜日、第1・3日曜日
 駐車場 / 6台
 完全予約制



人気 menu

- シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000
最高の手触り!
加齢によるクセやうねりを、美しい艶のある自然なストレートヘアに
(税込み・長さ料金別)
- カット ¥3,200
- 塗るだけヘナ ¥3,800



アクセントカラー
 color&cut
 stylist
 Akane Morizono

内から外からキレイになりたい♪

冬の Beauty 特集

~癒し処~Ku'u Punahale(クウパナヘレ) 驚きのダイエットコースがスタート!!

美腸コース



オーナーも体験! 腸活で20kg減!!

美肌コース



当サロンのお客様のキロク

腸美人ビューティプログラム
 3か月 ¥79,200
 カウンセリング+無理のない食事指導
 +全身痩身施術orフェイシャル
 ラジオ波やEMS、手技を駆使した全身痩身施術は、気持ちよくリラックス効果も大!!
 お肌が気になる方はフェイシャルに変更も可能です!

自己流のダイエットでは、目標まで達成することはできなかったと思います。生活環境によって体重が増えることもありますが、その際も食生活を直す事によって、すぐに減るようになりました。マッサージも、凄くよかったです。むくみが酷い日に、2時間してもらいました。むくみがなくなったと同時に、足が軽くなったことも衝撃的でした。私が食事改善することで、子ども達の食生活改善にも繋がりました。ありがとうございました。(H様・30代)

血行促進全身アロマトリートメント +ハーブピーリング
 身体の血流をよくすることで、ハーブピーリングの効果がUP!!
 たっぷり眠れるほど 痛くないハーブピーリング

通常¥28,600 → 先着5名様 初回限定 **お試し価格 ¥16,500!!**

6回コース → 先着3名様 **お試し価格 ¥99,000!!**
 「きりしまフォーラム見たで ¥99,000!!」

東京での相場は1回が¥77,000程度

シメキアトリートメント(120分)
 通常¥22,000 → **お試し価格 ¥11,000**
 お得な回数コースもあります

☎070-1946-7772
 都城市山之内町花木2039-1
 営業 / 10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休
 ※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
 ※カード・PayPay・LINE Pay決済可
 ※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!

HP QR CODE LINE QR CODE SNS QR CODE

セルフ脱毛サロン ONE SELF 都城店



BEFORE AFTER (6回施術後)

初回限定! お試し価格

- 20分コース 通常¥3,500 → **¥1,000**
- 40分コース 通常¥5,500 → **¥2,000**
- 60分コース 通常¥7,500 → **¥3,000**

2回目以降は 早期予約で **全コース ¥500 OFF!!**

年中無休で脱毛し放題! セルフ脱毛の時代が到来!

全国に28店舗展開する「ONE SELF」。12月には新たに27店舗がオープン予定です。完全無人で、だれにも見られることなく脱毛できます♪ ひっそりとするすべ肌を手に入れてみませんか?

ここが嬉しい! 無人脱毛

- ★他の方と被らない完全1組制
- ★ペアでの入室OK
- ★ローン不要な都度払い制
- ★時間内であれば高出力業務用脱毛器を使い放題!
- ★10歳以上のお子さんや、日焼けした肌・白髪でもOK
- ★自分の好きな音楽を聴きながらの施術OK
- ★IPL方式とSHR方式、両方採用!

無人の脱毛サロン。これが脱毛の新常識だ。

年見町5-9-2
 営業 / 8:00~23:00
 定休 / なし
 [対応お支払い方法]
 現金 / クレジット / PayPay / メルペイ / d払い / LINE Pay

ご予約はこちら お問合せはこちら

都城市店 Instagram

おトクな先取り情報や、誌面には載っていないタイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら Instagramはこちら

0120-16-3314 (予約) 0986-21-1830

都城市前田町7-14
 営業 / 9:30~ ※最終受付 18:00
 定休 / 月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場 / あり

ロゼマドンナ 新型コロナウイルス感染予防対策店

実績ある痩身技術が高評価! 安心安全なサロン!!
 ベテランのエステティシャンが、大人女性ならではの体型の悩みに寄り添って解消してくれます。気軽に相談ください!

セルライト除去(脂肪吸引)
 頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果を上げます。

若返りプラセンタ コラーゲン注入
 顔に保湿・ハリをもたらす、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!

RFトリートメント
 脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。

低周波トリートメント
 筋肉運動と有酸素運動と一緒にできます。運動不足や脂肪を燃焼させたい方に!!

各メニュー 500円で体験OK!!

モニター募集 継続します!!

コースメニュー **お試し価格**

- ★プレミアムコース 赤赤ドーム 低周波トリートメント セルライト除去 (脂肪吸引) RFトリートメント **¥1,500**
- ★スペシャルコース 赤赤ドーム セルライト除去 (脂肪吸引) 低周波トリートメント **¥1,000**

大人気! 単品メニュー **お試し価格**

- 若返りプラセンタ コラーゲン注入 **¥500**
- バスト矯正 **¥500**
背中・脇に逃げる肉をバストに寄せてボリュームUP!

50代女性プレミアムコース Before After

0120-16-3314 (予約) 0986-21-1830

小松原中 西日本シティ銀行 マクドナルド ●ココ ●ワンダーハット ●鹿児島銀行



まとまりと艶が
手に入る話題の
自然派サロン

大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

大人女性の髪の悩みを解決するサロン

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

ミネラルデジカール+カット
新規限定 ¥13,200→¥11,000
HOIMIトリートメント(¥2,200相当)付!
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



**健康と美容を同時に叶えられる
テスラセラピーサロンOPEN**

器械を介して、施術者の手から微弱電流を体内に流し込むことにより、心地よい刺激・素手のぬくもりを感じながら、体内中の生体電流を整える「テスラセラピー」が体感できるサロンがオープン。その他に、その日の肌の状態や、お悩みに寄り添ったフェイシャルケア、よもぎ蒸しもありますよ。



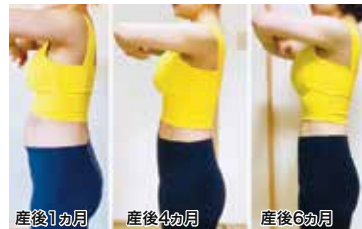
こんな方に
オススメ!

- ・リラックスしたい方・パソコンや座り仕事の多い方
- ・女性特有のお悩みをお持ちの方
- ・スッキリしたボディを手に入れたい方
- ・お肌に自信を持ちたい方 など

フォーラム限定! 初回料金がさらにお得に♡

テスラセラピーMENU	70分	¥9,000→¥8,000
	【足湯+背面のみメディアカールトリートメント付】	
	100分	¥11,000→¥10,000
	【お顔まで+足湯+背面のみメディアカールトリートメント付】	
フェイシャルMENU	70分	¥7,000→¥6,000
	【足湯+クレンジング+洗顔or超音波洗浄+肌別パックトリートメント+お仕上げ】	

※ご予約時に「フォーラム見た」とお伝えください。
※初回はカウンセリングを行った上で施術のため、コース時間+30分が目安のお時間となります。
北諸県郡三股町夢池
営業/9:00~18:00
不定休 駐車場あり
※男性はご紹介の方に限りです。
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※ご予約・お問合わせは公式LINEのチャットおよび電話をご利用ください。



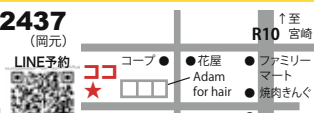
**バランスボールで楽しく有酸素運動をしながら
6カ月でキレイに痩せる!!**

ボールで弾み、「カラダとココロ」を整え、理想のスタイルを目指しましょう! 出産直後の女性も6カ月で、出産前のスタイルへと美しく変わりました。姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動を続けると、背中のお肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ!

完全パーソナルトレーニング
1レッスン(60分)¥3,300 初回¥1,000OFF
一人ひとりに合ったトレーニングとアドバイスを行います。
★新型コロナウイルス予防対策★

☎090-5943-2437

都城市都北町6319-2
営業/9:00~20:30
駐車場/あり
https://chico-park.com
Instagram@chiaki7603



霧島マッサージセンター

男性にも大人気!! 美肌も実感できる極楽リラクゼーション♡



ゆっくりとした癒し時間を体感できると、県内外問わず人気を博している天然温泉付きのリラクゼーション施設。中でも人気の垢すりエステコースは、日本人の肌に合わせたソフトな垢すり、毎朝調合している手作りの無添加パックでツルツル美肌に♡ プライダル前の方にも、オススメです♪



源泉かけ流し温泉付! 人気メニュー
垢すりエステコース 約60分 ¥4,900
全身マッサージ 60分 ¥3,500

今年の汚れは
今年中に落としましょう♪

☎090-4348-5413
(☎0995-78-2419)

霧島市牧園町高千穂3878-215
営業/10:00~18:00(月曜日のみ14:00~18:00) ※ご予約された上でのご来店をオススメいたします。

▼霧島温泉市場向かい



Anera Anera ヘッドスパ&トリートメント専門店

Anera hairの平川店長が復帰! 美容室との併設サロンとして営業します!!

サロンでしか体験できないご褒美シャンプー♡



県内唯一のビトレティカ商品取り扱い店

☆メニュー例☆
お得な特別料金にて実施中です♡
■マイクロバブルシャンプーメニュー ¥2,500
■ヘアエステトリートメント 通常¥4,000~
■「頭皮整体」ヘッドスパ 通常¥4,000~
■トリートメント&ヘッドスパ 通常¥8,000~

☎0986-25-9001 ※接客中は対応できない場合があります

都城市年見町18-10 1F
営業/美容室 9:30~18:00(最終受付17:00)
スパ専門店 9:30~16:00(最終受付15:00)
定休/美容室 日・月曜・祝日
スパ専門店 日・水・木曜・隔週土曜



下記2コース、
ご予約時に「フォーラム見た」で
記載の特別価格!!
さらに!! ご自宅用の
メンテナンストリートメントも
プレゼント♡

「超贅沢コース」
(トリートメント&ヘッドスパ
+マイクロバブル)
¥9,900→¥6,600
※12月末まで有効

トリートメント&
ヘッドスパ(約70分)
¥8,800→¥5,480
※12月末まで有効



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

YC高崎
☎(0986)62-0865
都城市高崎町大牟田1215

MERRY CHRISTMAS 2022

“おうちクリスマス”も“お出かけクリスマス”も、イオン都城店におまかせ!



グセンター 専門店街
都城市早鈴町1990



詳しくは
QRコードに
アクセス

ITALIAN TOMATO
Café Jr.



人気
No.1

数量限定!
イタマのクリスマスケーキ

クリスマスガトーフレーズ
5号 4,600円

贅沢に飾った国産いちごを、中にもぎっしりとサンド。雪のような口溶けのシャンティクリームと、きめ細かくふんわり柔かいスポンジの極上ケーキ!

他にも、さまざまな
クリスマスケーキをご用意しています。



クリスマス モンスラン
5号 3,900円

きめ細かいスポンジに、きざみ栗をふんだんに加えたクレームフェットと、自然な甘さの渋皮栗ペーストが相性抜群!!

イタリアントマトカフェ Jr. TEL.0986-22-1190

数量限定
早期ご予約特典
12月15日(日)まで
10%割引

インド料理 PATAN

話題の韓チキでHAPPY CHRISTMAS!



人気
No.1
ヤンヨム 900円
(手羽先3本+もも4個)

サクサクやみつき甘辛。ビールにも◎



人気
No.1
チーズ 900円
(手羽先3本+もも4個)

お子様にもオススメ! ほんのり甘いチーズパウダー



ランチMENU 11:00~15:00

大好評! ボリューム満点メニュー
本格カレー全11種類からセレクトOK!
辛さも選べる! ビッグサイズのナンも最高!

人気
No.1
Aセット 880円
カレー2種・ナンまたはライス
スープ・サラダ・ソフトドリンク

テイクアウトも大充実!
事前にお電話でご予約いただくとスムーズにお渡しできます!

インド料理PATAN TEL.080-5950-5577 営業/11:00~20:00

ケンタッキー
フライドチキン

クリスマスはやっぱり
ケンタッキー♪

12月11日(日)まで

クリスマス早割受付中!

数量
限定
クリスマス限定パーティ
バーレルの予約も絶賛
受付中



少人数でのパーティにピッタリの「クリスマスパック」もあります!!



ケンタッキーフライドチキン TEL.0986-46-2275

New Lounge
ラウンジ

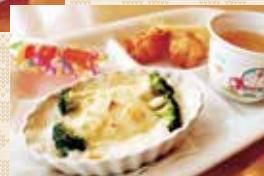
クリスマスに食べたい
キッズメニュー♪



お子様パンケーキ
649円
大人気のパンケーキと
唐揚げのセット♪

お子様ドリアランチ
649円

小さなお子様向けに、
ドリア、唐揚げ、ポテト
をセットにしました!



ハンバーグやオムライス、からあげなど、
本格洋食を自宅で堪能できるテイクアウトも充実♪

カフェレストラン ラウンジ TEL.0986-46-2229

タリーズ
コーヒー

クリスマスに華やく
「ホリデーロースト」登場!



2022 ホリデーロースト

毎年大好評の季節限定シリーズ。
キュートなパッケージで贈物にも
オススメ!! クリスマスケーキにも合う
コーヒーです。



お歳暮&フチギフトも充実

コーヒー豆はもちろん、簡単に本
格的なコーヒーを堪能できるシン
グルサブセットなどの詰合せギフ
トはいかがですか? 熨斗やリボ
ン、どちらもお選びいただけます。

タリーズコーヒー TEL.0986-24-2082

Mac House

メンズ・レディース・キッズ
すべてが揃う
イチオアシショップ♪

都北町で人気のカジュアル
ショップ「Mac House」が移転
オープン!! メンズ・レディ
ース・キッズと充実した品揃えが
早くも話題です!



Men's ニット&パンツ
温かくて肌触り抜群のニットや、
足を通した瞬間に感じる「ホット
とする温かさ」が毎年大人気の
「温℃ボトムス」も入荷中!
お父さんをカッコよくスタイリング
してみませんか?

マックハウス TEL.0986-21-0808

金海堂 クリスマスが待ち遠しくなる絵本♡

贈り物としてはもちろん、自分用にも欲しくなる絵本がたくさん届いています♪



原田店長 クリスマスおすすめ絵本

メリークリスマス!
えほんで たのしむ アドベントカレンダー
クリスマスの贈り物にぴったり! 24の扉、一つ
ひとつにミニ絵本が入っている楽しいアドベント
カレンダーです♪

ギフトに迷ったら……
「図書カードNEXT」がおすすめです!!

金海堂 TEL.0986-21-7133

DAISO
ダイソー

おうちクリスマスに必須の
アイテム満載♪

数量限定のため
お早めに

おフェジエ
&
オーナメント

クリスマス気分を上げ
るオブジェや、ナチュ
ラルでオシャレなオー
ナメント商材も入荷中!



ラッピングアイテム
クリスマスデザインの包装紙
やラッピングバッグなども充実!

キッチンアイテム

ペーパーナプキンや紙コップ
などが豊富に揃っています! ホーム
パーティーを手軽に華やかに飾っ
てみませんか?

ダイソー TEL.0986-46-3915

オンデーズ キッズめがねもお任せください!



Men's
彫金デザインやメ
タルパーツのディ
テールが、レトロな存在
感と現代的な装飾をあ
わせもクラシックス
タイル。



Kid's & Ladies

クロミとバクのイメージをさりげ
なく落とし込んだアクセサリ
感覚で使えるデザインが◎

Ladies
メタル素材のシックで上品なフレームは、かわいらしさ
と知的さを演出。雑誌「mini」とのコラボアイテムも登場!!

オンデーズ TEL.0986-21-3313

キッズ&
ジュニアも
安心のサポート

お子様のめがね購
入をご検討中の親
御さんへ。「オン
デーズ」なら、視力
調整からかけ心地
までを細かく追
求。はじめてめが
ねをかけるお子
様の万全の態
勢でサポートし
てくれます!!

花月 鎌田茶業 お歳暮には、最高級のお茶を贈りませんか?



香り高くコクのある茶葉を、心を込めて丁寧に
仕上げました。良質なお茶は、喜ばれること問
違いないです。



地方発送も承ります

薩摩国 鎌田茶業 TEL.0986-46-2221

ご予算に応じたギフトを
ご用意いたします

お歳暮はもちろん、年末年始
のご挨拶ギフトにも最適なお
茶。発送もしておりますので、
気軽にご相談ください。

冬先取りのおトク&新作情報満載!



1964
THE CLOCK HOUSE
今年の冬はペアウォッチを

agnès b.

フレンチカジュアルを代表するパリのブランド「アニエスベー」のウォッチライン。シンプルで洗練されたフォルムとさりげないディテール、着ける人の個性によって魅力が広がるデザインは幅広い世代に親しまれています。



「アニエスベー」は、ペアウォッチが多数揃っています!

SEIKOやCITIZEN、CASIOなど、ブランドウォッチも揃っておりますので、ぜひご来店ください。

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

bijou SOPHIA
2022
Winter Collection
-Symphony-

誰もが胸に描く一つひとつの「想い」を美しい音になぞらえた、輝きに満ち溢れたコレクションをお届けします。



特別な記念日には「思いをカタチ」にできるジュエリーがおすすめです。大切な人や今年頑張った自分へプレゼントしてみませんか?

Brilla スリラ
Quintet クインテット

表面的な輝きではなく、内面的な輝きを示す言葉でもある「Brillante」から引用し生まれた「Brilla」シリーズは、日常使いもしやすいジュエリー。「五重奏」という意味の音楽用語から名付けられた「Quintet」は、ミニマルな美しさが宿るシリーズです。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城役所	● 藤元病院
● 洋服の青山	● イオン都城ショッピングセンター
● 南香	● 南小学校
● GS	



onesterrace
わたしの冬、あなたの冬
2022

今年のクリスマスは、ナチュラルテイスト×くすみカラーが◎ 家族と一緒にデコレーションを楽しもう!

WINTER スチGIFT

りんごやネコをモチーフとしたバスアイテムやハンドクリームなど、予算に合わせたギフトをお作りします。気軽にご相談ください!!

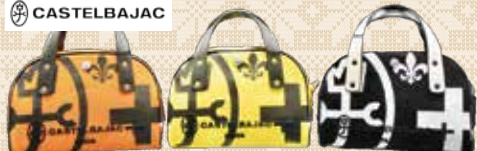


BRUNO キッチン家電

カラフルでオシャレな見た目だけではなく、多彩なレシピを楽しむことができるホットプレート。

onesterrace 1F TEL.0986-46-2215

LA PAX
CASTELBAJAC
毎年即完売!
カステルバジャックの新作バッグ



アミンシリーズ ミニボストンバッグ

サイドと底面には細かなモノグラム柄、背面にはシンプルなブランドロゴを施したクールなデザイン。カラフルカラーは、冬のファッションポイントに!

ワンショルダーバッグ

ハンドルのさりげないブランドロゴやリコロールなど細かなデザインもGood!

レディースバッグやアクセサリーも豊富にラインナップ!



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

CHIPPER CHIT
キッズが笑顔になるクリスマスギフト♪



マイクラフト&まいぜんシスターズ
ぬいぐるみやステーショナリーグッズなど、今話題のアイテムを豊富にラインナップ!



イチオシスチギフト
すみっこぐらし
パンケースやえんぴつ、定規などがセットになったステーションリーセット。

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

顔見せファミリー



かわいい家族を迎えてみませんか?

生まれたばかりのかわいい子犬や子猫達が、素敵なパートナーとの出会いを待っています! さまざまなベッググッズやトリミングなどのケアもありますよ。ぜひ、遊びに来て下さいね!!

店内のワンちゃん&ネコちゃん
50~30% OFF

【大好評】
定期的開催される「しつけ教室」もぜひチェックしてください!

顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

We's
リニューアル1周年記念!
スペシャルキャンペーンを開催♪

クリスマスギフトも充実 イチオシBT21シリーズ



ふわふわソックス
ふわふわ素材で暖かく、肌触りも気持ちいい定番人気のアイテム

チョコレート

人気キャラクターがチョコレートに! パッケージ缶もキュート!!



カッスウォーマー

いつでも温かい飲み物を楽しめる♪ USB給電式でとても便利



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

Palais Picasso クリスマスギフトにもオススメ!

new balance 420
カジュアルからフェミニンまで、どんなスタイルにもコーディネートしやすいシンプルなデザイン。落ち着いたカラーで、冬ファッションのポイントに!



by あしながおじさん
厚底ニットブーツ

トレンド感のあるスクエアトゥとデザインニット。どこかナチュラルで優しさを感じるカラーリングのブーツは、今年のマストアイテムです!

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

Belle femin
La CASTA 期間限定キャンペーン!

La CASTA ラカスタ
12月1日(木)~21日(木) 限定
20%OFF

オーガニック成分配合のヘアケアブランドとして大人気の「ラカスタ」のキャンペーンを開催します。上質を求める方へのギフトとしてもオススメです!!



Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

my makura
マグマパワー®あったかシリーズ
抜群に暖かくて気持ちいい!

マグマパワー 毛布・敷きパッド
各税込19,800円
→ 半額の税込9,900円!!
※ダブルサイズも取り扱いございます。



my makura 1F TEL.0986-46-1868

3店合同キャンペーン

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコンタクト

シティコンタクト
今年最後のスペシャルセール

年中無休 土・日・祝日も営業しています!!

Winter Sale 開催中!!



ご来店時、またはご精算時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください

コンタクトレンズご利用がはじめてのお客様は必ずメガネご持参の上、夕方18:00までに受付を済ませてください。

鷹尾店をご利用のお客様は都城店・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。
※表示価格はすべて税込です。
※保険証をご持参ください。

シティコンタクトは
在庫がとにかく豊富!

トライアルレンズの種類も豊富。お客様の目に対応するさまざまなメーカーのレンズをご用意しています!



2WEEK 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

日本アルコン
エア オプティクス プラス
ハイドラグライド 1箱(片眼6枚入)
オープン特価 **2,700円**



※乱視用・遠近両用は対象外です

メニコン
2WEEK プレミオ
1箱(片眼6枚入)
オープン特価 **2,900円**



※乱視用・遠近両用は対象外です
別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!

クーバービジョン
バイオフィニティ
1箱(片眼6枚入)
4箱まとめて購入で**1,000円OFF**



※乱視用・遠近両用は対象外です

ポシュロム
アクアロックス
1箱(片眼6枚入)
オープン特価 **2,900円**



※遠近両用は対象外です

1 DAY

いつも清潔!

1日使い捨てタイプのレンズ



ポシュロム
アクアロックス ワンデーUVシン
1箱(片眼30枚入)



New
近視用
遠視用

ポシュロム史上、最も完成された1DAYレンズ。

4箱まとめて購入で**1,000円OFF**

新発売記念! お試し用レンズ5日分(10枚)プレゼント!!

ポシュロム
バイオトゥルーワンデー
1箱(片眼30枚入)



※乱視用・遠近両用は対象外です

特別セール価格 **2,800円**

ポシュロム
バイオトゥルー MF
1箱(片眼30枚入)



遠近両用
ワンデー

お試し価格 **3,600円**

日本アルコン
PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)



4箱まとめて購入で**1,000円OFF**

乱視用も今なら割引対象!

クーバービジョン
プロクリアワンデー
1箱(片眼30枚入)



※遠近両用は対象外です

特別セール価格 **2,800円**

メガネ メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドとデザインを豊富に取り揃えています!



Kids メガネも充実

メガネがはじめてのお子様も安心していただけるサポートが満載です! 専門スタッフに気軽にご相談ください。

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円
11,000円 14,300円

メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース

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!

レンズ交換も
お得!!

1.56中屈折レンズ
(2枚1組)

3,600円

レンズ代金のみ!
加工料無料!!

※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

大好評につき続行決定! 12月末日まで

メガコンプラン

コンタクトレンズ

※使い捨てコンタクトレンズの場合は、1DAY1カ月または2WEEK3カ月以上ご購入の方

メガネ一式

1.56標準レンズ付



コンタクトとメガネを同時購入で

メガネ10%OFF!!

ハード・ソフト

即日お渡しOK!

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

ポシュロム EX-O2
1枚 ハードレンズ

特別セール特価 **7,750円**

瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン

メニコン Z
1枚 ハードレンズ

特別セール特価 **11,000円**

UVカット付。
高酸素透過性レンズ。

メニコン メニフォーカルZ
1枚 遠近両用

特別セール特価 **19,800円**

最長1週間の連続装着も可能な瞳に優しいコンタクトレンズ※1年保証付き(割れ・視力変化など)

掲載以外のハード・ソフトコンベンショナルレンズ
すべて1枚 **1,000円OFF!**

選べる保証システム

壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

都城店 イオン都城SC内

TEL.0986-45-0517

都城市早鈴町1990
2階デザインサービス遊戯横
営業時間/10:00~20:00
年中無休 駐車場/あり

鷹尾店 TEL.0986-58-8540



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

鷹尾アイクリニック

都城市鷹尾2丁目2-8
営業時間/9:00~19:00
店舗年中無休(検査:毎週火・水曜日休み)
検査受付時間/
平日・祝日 13:00~18:30
土・日曜日 10:00~12:30
13:30~18:30



小林店 TEL.0984-27-4877



小林市堤2289-3
営業時間/9:00~19:00
年中無休 駐車場/あり

