

きりしまフォーラム

vol.393
DECEMBER 2024

12

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町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



🎁 総勢20名様にプレゼント!!

Happy Christmas Cake Collection 2024

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集
災害大国・日本 あなたの備えは大丈夫?
高齢者や要介護者の災害対策

第100回 日本住宅取得応援協会 × きりしまフォーラム
後悔しない! 大好評のコラボ企画

家づくり勉強会

1月19日(日) 13:00~16:30 参加者全員にお土産付き!

参加無料
ご応募はこちら

キレイをお得に! **Beauty特集** フォーラム オススメ! **FORUM'S SELECT** グルメ 新しいこと始めませんか? **冬の習い事特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵
くりすますのえ

まえだ かなと
前田 奏音くん
(7歳)

サンタさんが、
ポケモンをいっぱい
連れてきてくれますように!

●情報の提供・お問合わせは

TEL:0986-26-5836
https://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

Very Merry Christmas 2024

営業時間のお知らせ

12/14(土)~30(月)は
10:00~20:00
の営業となります♪

大切な人へ「ありがとう」を伝える おすすめギフト



温活ギフト

RelaxQ ほっとイヤリング

自律神経の乱れや天灸痛、ストレス、疲れ目など、プチ不調対策におすすめ! 耳に貼ってからすぐに発熱して耳たぶがじんわり温まります。15分のすぎま時間で癒されちゃいますよ!

ながら温アイマスク

目の部分が空いているので、「ながらアイケア」としてリピーター続出中。スマホやテレビを観ながら、目元をじんわりと温めてくれます。優しい香りでリラックス効果も◎
※大人気のアイテムとなるためお早めにお買い求めください!



MY HONEY

ハニーショコラサンド リープ & 極上はちみつ紅茶

今年も 冬季限定販売
グルテンフリー 乳製品 たまご

3つのフリーを叶えた罪悪感のないショコラサンドと、はちみつのはちみつ紅茶のセットです。すてきなティータイムのギフトにいかがですか?



発売から大人気! プーラビーダオリジナル

Herb Vida ハーブピーダ



ハーブ初心者でも手に取りやすく美味しいハーブティーは、色鮮やかな美しい色も大好評です。パツと見て惹かれたパッケージだったり、今日の気分だったり……その日の印象でセレクトOK! ティーバックタイプなので、気軽に手軽に美味しいハーブティーを楽しめます。

着色料 保存料 人工甘味料



色を楽しみ、癒され、キレイになる、美味しいハーブピーダをぜひお試しください。



ケープ カーディガン

おしゃれなバイカラーのカーディガンは、サラッと羽織りやすいケープ風デザイン。ミドル丈で腰回りを温かく包んでくれます。

プーラビーダでお買上げの商品は

ラッピング 無料

クリスマスラッピング OK!

のしも 無料で おつけします

予算に応じたギフトもお作ります

数量限定 クリスマスコフレ 贈り物や自分のご褒美に♪

12/1 発売 rom&nd ロムアンド ラッキーバッグ

大人気のリップやパレット、マスカラ、クッションなどがセットになった嬉しいバッグ。

¥3,630円 ¥5,500円

※お一人様2個までのご購入となります



オプタウム シュガーホリデー キャンドル&モービル



甘く優しい香りに包まれながら、美しく回る「メリーゴランド」モービルで癒されませんか?

高級感のあるオシャレなパッケージはギフトとしてもおすすめです。

12月 Special イベント POP UP SHOP

tinoppy ティノピー

11/23(土)~12/25(水)

オシャレな空間や癒しの空間に、素敵なキャンドルはいかがですか?



AGE 化粧水+ シートマスク3枚付 2,420円



美容フリークにリピート率の高い化粧水&シートを限定価格でお届けします!

ラ・カスタ デイライトアロマ ヘアケアコフレ 5,830円

幸福感をもたらす華やかなアロマに包まれながら、なめらかなで上品なツヤをまとった美しい髪へ導きます。



スタッフ厳選アイテム

LOVE CHROME ラブクロム

サラッと髪をとかだけで、一瞬でキレイな美髪になれる魔法のような「くし」として話題に! ブラッシング中に静電気が立たず、すぐにサラサラになるので、スタッフにも愛用者多数です!!



kodemari コデマリ

12/6(土)~25(水)

毎回大人気! つけるだけで心が弾む! 大人かわいいアクセサリー。



2025 福袋 予約スタート

11月30日(土) 11:00~【数量限定】

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

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/>



① 低気圧頭痛の対策はありますか？

気圧や天候の変化で体調に変化をきたし、体のだるさや頭痛などを起こす症状を我々は「気象病」などと言います。比較的女性に多いのが特徴で、気圧の変化にうまく順応できないのが原因です。

対策としては、まず第一に自律神経を整えることです。交感神経、副交感神経のいわゆる体のオンオフをきっちりするために、規則正しい生活、特に寝る時間を一定にし、寝坊をしないことが大切です。朝は早め起きて朝日を浴びる、そして日頃から適度な運動を行い、適度な汗をかきとくこと。日頃からの適度な運動によって「気象病」が改善されるといふ医学的なデータもあります。そして、冷えはよくありません。夏もシャワーだけでなく半身浴を。冬は全身浴などで、血液のめぐりをよくすることが効果的とも言われています。

② 帯状疱疹の後遺症は怖いと聞きました。本当ですか？

帯状疱疹については、これまででも何度か質問にお答えしてきましたが、一番怖いのはやはり後遺症です。後遺症を予防するには、第一に予防接種、そして第二に早期の治療開始です。現在、帯状疱疹の原因のヘルペスウイルスに効果がある薬がいくつかあるので、早期治療を行えば、かなりの確率で後遺症を予防できます。

帯状疱疹の症状は、身体の片側にのみできる赤い少しピリピリした痛みを伴った湿疹が特徴です（両側にはできません）。

帯状疱疹と他の紛らわしい湿疹の見分け方については、検査キットもあります。後遺症としては、長引く痛みや神経麻痺などがあり、一度おきると治療がかなり難航して、つらい思いが続いてしまいます。身体の片側に違和感のある湿疹がでたら、早めに相談して診断してもらうことが大切です。

③ ヒートショックについて詳しく教えてください。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで起きる病気です。ヒートショックが引き起こす具体的な症例には、失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などがあります。また、ヒートショックが原因で死亡する人の数は、年間1万人以上いると言われています。ちなみに、交通事故死者数が年間でおよそ3500人ですから、かなり多いことが分かりますよね。

一番気を付けたいのは、冬場の入浴です。冬のお風呂は非常に寒いで裸になるので注意が必要です。熱すぎるお湯の入浴を避けたり、脱衣所を少し温めておくといいでしょう。また、入浴前にシャワーなどで浴室内を温めておくこともおすすめです。

なお、食事直後や飲酒後の入浴は血圧が下がりやすいので注意してください。あと、入浴後は血液が濃縮されやすいので水分補給することが大切です。これから寒くなりますので、気をつけましょう。



院長 山内 明

早水公園クリニック
専門外来

特徴1 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。

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・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 最新式CT
見落としを防ぎ、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。

**排尿・排便
外来スタート**
要予約
腎泌尿器科医による尿のトラブル、消化器科医による下痢・便秘外来となります。

**AGA(男性頭髪薄毛)
男性更年期
外来スタート**
毎週土曜日
お気軽にご相談ください



事務部

看護部

早水公園クリニック TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16 HP <https://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
Instagram はじめました!

BIG OPUS15 早水公園
ショッピングセンター 都城
↑至郡元
→至三股

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

第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞

島津荘園

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧乃栗金



本格焼酎ケーキ
霧島



弾ける生爽快感
霧島檸檬



七草
成人の目祝いにも
喜ばれます



創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の**南香**

贈答用全国発送も承ります

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30
※12月のお休みは4日(水)・11日(水)・18日(水)です

TEL.0986-22-4670

お菓子の南香 検索



厚切ロールクリスマスアソート 2,700円



■取材協力／お菓子の南香
☎0986-22-4670

本誌でもおなじみの「南香」では、オリジナルクリスマスケーキの予約がスタートしています。定番人気の「純生クリーム白デコレーション」は、宮崎県内の契約農家で朝摘みされた、甘さと酸味のバランスが絶妙ないちご、北海道産・宮崎産の純生クリームをふんだんに使用したケーキです。また、子ども達が大好きな「純生チョコクリームケーキ黒デコレーション」は、ベルギー産のクレープチョコレートと純生クリームを合わせた濃厚なのに軽い食感のチョコが絶品です。また今年も、新作のクリスマス限定ケーキが完成しています。4代目社長・遠武大輔さんのおすすめは「厚切りロールクリスマスアソート」。「南香」で大人気の「Anroll」「抹茶ロール」「栗きんとんロール」「チョコロール」「100年ロール」の全5種類を1個4.25cmにカットして、クリスマスパーティーにかわいく仕上げた限定のセット。「1年に1度のクリスマスだからこそ、さまざまな美味しさを楽しんで、幸せな気分になつて欲しい」と思い考案しました」と、遠武社長が笑顔で教えてくれました。

数量限定なので、気になる方は、早めの予約をおすすめしますよ。

「南香」のクリスマスケーキ
コレクションに新作登場！



華麗なる音楽を 歌え都商 心ひとつに Move in Harmony

宮崎県立 **都城商業高等学校** 吹奏楽部

第48回定期演奏会

2024



PROGRAM

- ◆フロンティア・スピリット (作曲: 伊藤忠良)
- ◆異地草 (作曲: 大塚啓祐)
- ◆Sorangi (作曲: 大塚啓祐)
- ◆ステージマーチング ほか

2024 **12/15** 日

【入場料】小学生以上 (中学生以上は無料)

500円 700円

会場: 都城市総合文化ホール 大ホール(総りし)

チケットのお求めは

- 都城商業高等学校 (9:00-17:00) ☎0986-22-1758
- 番工所トコナ (10:30-19:00) ☎0985-29-9178
- 都城市総合文化ホール (9:00-17:00) ☎0986-22-4670

第16回 2025年 **1.13**月・祝

お金を貯める方法は**3つ**だけ!!

年代別 で学ぶ!

簡単に実践できる

女性専用マネー術

参加費 無料

第1部 10:00-12:00 50~60代向け
第2部 13:30-15:30 20~40代向け

会場/都城市総合文化ホールMJ
1階ワークルーム
(都城市北原町1106-100)

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

小学生2人の子供を持つシングルマザーです。「数年後こうなっていたい!」と漠然と考えているその気持ちを大切にしてください。全てはタイミングです!今、何をすべきか一緒に楽しく考えましょう!

define 各回15名様
※お連れ様1名様まで可
※パートナーの場合、男性も可

present 参加者全員にお土産付き! /



大人気の「FRUIT SANDWICH &」のスペシャルフルーツサンドをプレゼント!

年代別の5つの疑問をマルッと解決

1. NISAだけしていれば大丈夫?
2. そのお金の貯め方であってますか?
3. 学資保険の考え方は?
4. 将来、年金だけでは生活できないと知っている?
5. みんなが勘違いしている投資とは?

お申込み・お問合せ

株式会社RKコンサルティング 都城支社
TEL.0986-22-6766

電話受付/月~金曜日 10:00~18:00 都城市平江町1-1 都城平江町ビル2階

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



水まわり、 水栓の交換 トイレの水漏れ修理
キッチン・バス・ペットのリフォーム など
困った時はあかつきへ!!

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 JL307MN-9NL2
「フォーラム見た」で
3,000円引き!!
蛇口一体型浄水器水栓
36,000円(標準工事費込) → **33,000円**

創業70周年!!
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

あかつき燃料 検索

新築平屋建売 3LDK
省エネ基準適合住宅 **1,980万円**
(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市鷹尾3丁目

50年ローン金利 0.85% (変動金利)で
支払例 月々 **約 40,519円**
※ボーナス加算なし!

当社提携ローンで
手持ち金 **0円!!**

土地 293.78m²(88.86坪)
延床面積 75.58m²(22.86坪)

対面キッチンの広々リビング♪

◎高品質 ◎オール電化

ここから詳細が
わかります

(有)ワダハウジング ワダハウジング 検索

いつでも
ご案内いたします。
気軽に
ご連絡ください!

都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

門松 販売の
お知らせ

梅 **17,800円**
高さ 約90cm
重量 25kg×2 梅 15kg
唐竹(中)3本 唐竹(小)4本

竹 **27,800円**
高さ 約120cm
重量 40kg×2 梅 30kg
唐竹(大)3本 唐竹(小)5本

松 **37,800円**
高さ 約150cm
重量 50kg×2 梅 40kg
唐竹(特大)3本 唐竹(中)5本

左右1セット価格(消費税込み)です。
お祝いのプレゼント(新築、リフォーム、出産祝い等)

①ご注文締切は12月25日といたしますが、契約件数に達し次第、受注締切とさせていただきます。
②お渡し期間は12月27日~30日の間になります。
③販売価格は、配達料、引き取り料、消費税込み 価格は都城市内、三股町内限定となります。
④代金は、納品時に現物と引き換えにお支払いいただけます。
⑤かまちゃん本舗では、ご記入いただいた個人及び法人情報をお問合せに対するご連絡以外の目的では使いたしません。ご記入いただいた個人及び、法人情報はかまちゃん本舗で保管し、第三者に提供することはありません。

都城三股地区にて制作・販売2周年記念セール!

制作販売例

看板犬 プリン 都城商工会会員店舗
かまちゃん本舗
都城市丸谷町2562-8
TEL **0986-70-0561**
携帯 **090-2712-8516**

ご希望に応じて様々な商品を作成いたします!
お気軽にご相談ください!

**30年とこれからも
モノづくり、一直線**

専務取締役 長友

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。

地域基盤 医療・福祉 商業施設・オフィス 都市環境

敬友開発株式会社
0985-39-2415
〒880-0121
宮崎市大字島之内字北山3895番地

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

敬友開発は、「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成に取り組みます。

WEB

QRコード

曾於市末吉町南之郷 (中古住宅)

土地：266.70㎡(80.67坪)
建物：64.64㎡(19.40坪)

790万円

オール電化 サンプルルーム
テラスデッキ付きなど・・・

その他
近日リフォーム済予定
・都城市鷹尾3丁目
・曾於市末吉町二之方

2LDK

有限会社 一里山不動産 鹿屋市旭原町3592-38
鹿児島県知事(8)第4029号 TEL:0994-44-2824
都城・三股方面の
お問い合わせはこちら **090-1928-5292**

子どものためのマウスピース矯正

OPEN!

都城はならび矯正歯科

世界最大のシェアを誇る????????????????
「インビザライン矯正」とは **invisalign**

透明のマウスピースを用いて歯列を矯正する方法です。目立ちづらく、自由に着脱できるというメリットがあります。

透明で目立たない
痛みが少ない
虫歯のリスクを最小限に
通院回数が少ない

理事長 越智信行
本館「アライン・テクノロジー社」の国内に25人しかいない公認ファカルティ(指導医)。累計症例1500件以上の実績を誇るマウスピース矯正専門医

マウスピース矯正専門の歯科医院 **空回診** / ホームページより24時間予約受付中/
都城はならび矯正歯科 **夜間急患対応可**
HP LINE Instagram

0986-70-9016 都城市上川東2-3-11

土持 歯科医院

Tsuhimochi
Dental
Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

遺品整理・生前整理 もお任せください

高価買取

出張買取OK! 迅速対応します!

査定無料 相談無料

金・銀・プラチナ・ブランド品・
切手・家電・電動工具類 etc.

金相場高騰中!! 金を売るなら今がチャンス!

買取専門店 縁 **0986-58-7719**

受付時間:11時~17時 定休日:水曜日 住所:栄町19号14番地
宮崎県公安委員会許可 第951040017069号

2025年 **2月9日** 開場 14:00 開演 14:30

会場 曾於市末吉総合センター

一般 3,500円 高校生以下 2,000円
チケット好評発売中!

今をときめくアーティストから時代を代表するレジェンドまで
クオリティの高いレパートリーの数々に魅了する新世代2人の圧倒的なライブ!

歌まねスペシャルライブ
松浦航大&よよよちゃん in ぞお

一般財団法人 まちづくり曾於 TEL.0986-76-7100
電話受付 9:00~17:00 [月曜日休館日]
曾於市末吉町諏訪方8127番地(末吉総合センター内)

よい席はお早目の
購入をお勧めします

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当ではまったら
口腔育成のサインです!

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

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

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

※口腔機能育成装置イメージです。

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・脈管内鎮静など
tel.0986-36-2260 都城市上水流町1684-2

商品・サービスの
魅力 が伝わる!

チラシ作りは
おまかせください!

各種チラシ、フライヤー、ショップカード、
ポスター、パンフレットなど……
目的に沿ったデザインで集客をサポートいたします。

まずはお気軽に
お問合せください! **まりしまファーム** 0986-26-5836

質Shop **天満屋** 見積無料!!

金・プラチナ・ブランド品の相場高騰中!!
質預り・買取価格は全国トップレベル!

質預り 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**

創業60周年!! 質預りシステムを改定。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 検索

Happy Christmas Cake Collection 2024

総勢20名様に
プレゼント!!

応募締切

12/11(水)

毎年大人気のクリスマスケーキプレゼント企画!

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!



お菓子の南香

純生クリーム白デコレーション
(5号・4,320円)

新鮮な苺と北海道産・宮崎産の純生クリームが口の中にふわ〜と広がる、なめらかでコクのある美味しさ♪ ショートケーキを究めた、生クリーム好きにはたまらない逸品。

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)



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・3,500円)

★コクのあるチョコスポンジに、チョコレートクリームをたっぷり。とろける口どけチョコレートで満たされる、チョコ好きのためのチョコづくしケーキです。

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)



応募方法

P15のアンケートハガキ もしくは ホームページから希望するプレゼントの番号を記入して、**12月11日(水)まで**にお送りください。

※当日消印有効

※プレゼントの応募は

1家庭 1枚のみ有効。

(ホームページからの応募も、1家庭 1回のみ有効)

※必ず当選者ご自身がお店に取りに行ける方で、応募重複の場合は無効とさせていただきます。

※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

Hair space O-ga

イチオシ! 大人女性のための
エイジング毛対応



■ストレート+カット 13,200円
■ミネラルデジカール+カット 12,100円

年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワサラの大人ストレートを実現する人気メニュー。また、加齢によるうねりやクセをつやつやカールにする「ミネラルデジカール」もおおすすめです!

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP11をご覧ください

～癒し処～ Ku'u Punahale (クウプナヘレ)



元旦を一番美しい
素肌で迎えませんか?

12月限定特別メニュー

純粋レチノール
16,500円
+
ミニチュアスキンケアセット
16,500円

通常33,000円
→26,400円

年末年始をとびきりの艶肌で迎えましょう♪ 一年の感謝の気持ちを込めて、12月限定の特別コースをご用意いたしました。ご予約はお早め! 店主 くるき

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP10をご覧ください



内から外からキレイになりたい♪



3
2名様

FELICE フェリーチェ
「クリスマスパンケーキ」※ロウソク&ヒラギ飾り付
(パンケーキ6枚・生クリーム・
メイプルソース or チョコソース・2,500円)

★ご自宅でデコレーションを楽しめる「クリスマスパン
ケーキ」♪ 家族や友達、カップルなど、自由な発想でア
レンジを楽しんでくださいね!

TEL.0986-80-6162 都城市中町12-25PIEL1
※12/23~25に取りに来られる方(要 前日TEL連絡)



4
2名様

ルナミエンス
「カカオノエル」
5号・3,900円

★冬の夜に広がるカカオの贅沢、カカオノエルで特別な聖夜を味わおう。

電話予約不可(ご予約は店舗のみ)
都城市妻ヶ丘町15-14
※12/24・25に取りに来られる方



5
2名様

ミロワール
「赤いベリールージュ」
(17cm・3,800円)

★フランボワーズクリームと生地を何層にも重ねた特別なケーキ。

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)



6
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・3,700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)

バランスボールエクササイズ **chico park**

クリスマス&お正月太りを防止しよう!



完全パーソナルトレーニング **お得な回数券も
1レッスン(60分) 3,300円** ご注意ください!

「罪悪感0」で気兼ねなく食べるためには、日頃のトレーニングと
姿勢改善が重要です。バランスボールで弾み、「ココロとカラダ」
を整え、理想のスタイルを目指しましょう!! 一人ひとりに合っ
た姿勢改善とトレーニングのアドバイスで大人気!!

TEL.090-5943-2437 ※詳しい店舗情報はP11をご覧ください

きっちゃん color

TVやSNSで話題の
ナノバブル「marbb」導入店!



美髪仕上げヘアカラー

フルカラー4,000円 → 初回限定3,500円

「marbb」とはナノバブルを発生させて、超微細なバブルでシャン
プーでできる話題のヘアケア用品です。髪の広がりや、くせを抑制し、
美髪効果も期待できます。ご褒美シャンプータイムとワンランク上
の仕上がりをぜひご体感ください!

TEL.0986-88-0329 ※詳しい店舗情報はP11をご覧ください



内から外からキレイになりたい♪



7
2名様

お菓子の丸目

「クリスマス生チョコケーキ」
(5号・4,200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。

TEL.0986-62-1024 都城市高崎町大牟田6035

※12/24に取りに来られる方(要 前日TEL連絡)

※写真は6号サイズのイメージです



8
2名様

savoir サボワ

「生ケーキ」
(5号・4,000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)



9
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・3,300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)



10
2名様

紙ひこうき 広原店

「ピュア生クリームケーキ」
(5号・4,650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

※12/25までに広原店に取りに来られる方

(要 前日TEL連絡)

鍼灸治療院 YELL

女性鍼灸師がセレクトした 「冷え」「美容」対策アイテム

冷え対策セット 4,200円



美容セット
4,000円

乾燥が気になるお肌に「ヒト幹細胞エキス配合」のミスト化粧水や、エッセンスマスク(パック)、フェムケアソープ、腸内環境を整えるヨモギ茶や、葉草入浴剤、火を使わないお灸など、こだわりの商品をセットにしました。贈物にもオススメです!

TEL.0986-77-6380 ※詳しい店舗情報はP10をご覧ください

esthetic & mental room Classy

12/2 NEW OPEN!

エステティック国際ライセンス シデスコ保持
最新次世代マシン導入



オススメ
【よもぎ蒸し+リンパ流し】
本気の温活デトックス
8,800円(90分)

『life store Hanafusa.』の2階にオープンするエステサロンは、国際ライセンスを保持するエステシャンが、7つの高機能を搭載したマシンを使い、温活デトックス・痩身・美肌管理の施術を行います。オススメの「本気の温活デトックス」は、よもぎ蒸しにより身体の深部から温め、機械によるラジオ波・キャビ・EMSの合わせ技を使ってリンパマッサージし、仕上げをハンドで行う、妊活・冷え性・肩こり向けのコースです!

TEL.080-4204-2735 都城市上川東1-12-3 花房酒店2F

Mente for men(メンテ)

育毛効果も期待できる!
ヘッドケア付き男性のためのフェイシャルエステ

完全予約制

エステ側から考える
頭皮ケア
+フェイシャルケア
メンズスペシャルコース

16,500円↓

特別価格
13,200円



12月
未迄

多くのお客様から、お顔だけでなく「頭の地肌・生え際」のお悩みも伺い、新しく完成したコース。お肌がキレイになると同時にエステだからできるヘッドケアで、頭皮の悩みも一緒に解消しましょう! 気軽にご相談くださいね。

TEL.070-1946-1784 ※詳しい店舗情報はP10をご覧ください

～癒し処～Ku'u Punahale(クブナヘレ) 年末、お肌も大掃除しましょう!

肌再生美容「Dr.ピュールポーテ」のライセンスサロンとなり、さらにバージョンアップしたクオリティの高いメニューをご案内できることになりました。研究を重ね特許製法、特許成分、高価なエイジング美容成分などを惜しみなく使用して作り上げたフェイシャルトリートメントをさせていただきます。



Y様 喜びの声
自分で見ても周りの人から見ても、変化は一目瞭然!あのシミと共に生きていかなくて済むなんて幸せです。でも、まだまだホームケアを頑張ります!!

Dr.ピュールポーテ肌再生美容
純粋レチノールピール
通常 ¥19,800 → 初回お試し ¥16,500
ハリツヤ・小ジワ・毛穴・たるみだけでなく、乾燥・赤み・シミ・くすみ・ニキビなど、若者男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれるトリートメント。
シミケアトリートメント(120分)
通常 ¥22,000 → 初回お試し ¥16,500

Dr.ピュールポーテ Sou顔
通常 ¥22,000 → 初回お試し ¥16,500
国内最高レベルの特許製法、特許成分で開発された最先端のドクターズコスメを贅沢に使用し、卓越した独自の手法と各種療法手技を組合わせた、今までにない整形級のスーパーケア。「Sou顔」は、特別な総合エイジングトリートメントです。

☎ 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グは / コチラをCHECK!
LINE QR CODE
HP QR CODE
店長 くるき

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

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 P16「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。

鍼灸治療院 YELL

女性の健康と、妊娠・出産・子育てを応援!

女性鍼灸師による丁寧なカウンセリングと施術の鍼灸治療院。「中山産婦人科」の敷地内にあり、常に産婦人科医と連携を図っているため、妊婦さんも安心です。

1年以内に妊娠された方多数
体験者からの喜びの声をインスタに掲載中です!

臨月の妊婦さんも つぶせになって 施術を受けられますよ!

新 鍼灸+オイルマッサージコース
鍼とお灸、オイルマッサージを合わせて行う施術。 治療を行うと同時に、オイルマッサージでリラックスできるメニュー
妊娠初期から臨月の方まで受けられます それぞれの妊娠状態に合わせたケア
マタニティートータルケア(90分) 妊活トータルケア(90分)
¥12,000 ▶ 初回限定 ¥9,980
お得な回数券 3回 ¥33,000 5回 ¥50,000

☎ 0986-77-6380
都城市前田町 17-32 ※中山産婦人科医院玄関向かい
診療時間 / 9:00~12:00(最終受付 11:30)
14:00~19:00(最終受付 18:30)
休診 / 日曜日・祝日 完全予約制
女性専門 個室完備 ※「中山産婦人科」を受診されていない方も施術を受けられます。

Mente for men(メンテ)

育毛効果も期待できる特別なコース!

お肌キレイになると同時に、頭皮の悩みも一緒に解消するヘッドケアをプラスしたコースを、これまでと同じ金額でご提供します!! 地肌・生え際が気になる方も気軽に相談ください。

お客様の声
ひげそり負けで、赤い発疹や腫れがあり悩んでいましたが、1回の施術で落ち着いたので、驚きました。(H様 / 40代)

before
シミ ↓
after

学生限定コースもご用意しています。気軽にお問合せください!

新 エステ側から考える頭皮ケア + フェイシャルケア メンズスペシャルコース登場!!

頭皮の悩みにも大きく影響する血流不良を解消し、血行促進しながら、同時に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。「生え際の老け感」にも特化した生え際リフトコースです。
¥16,500 → 初回お試し ¥13,200

☎ 070-1946-1784
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。
※ご来店時に身分証明書のご提示をお願いいたします。

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

正社員・アルバイト スタッフ募集中
(休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備) お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。
■取り扱い品目■
読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他

YC 読売新聞

YC都城五十市
☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

YC中央・北部
☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水・庄内・山田
☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

大人女性の
悩みを解決するサロン

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、健康的にフワッサの大人ストレートを実現します♪

ミネラルデジカール
+カット

¥13,200
新規限定 ↓
¥12,100
ロング料金込

大人女性のためのサラツヤストレート!
エイジング毛対応
ストレート+カット ¥13,200

☎ 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



冬こそ! 健康的に楽しく痩せよう!!

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! 年齢を問わず、多くの方に効果を実感していただいています。姿勢を正しい位置に改善し、有酸素運動を続けると、背中の肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ! 自律神経の調整や更年期対策にも◎。

大好評
完全
パーソナル
トレーニング
初回限定 40分 ¥2,200
1レッスン(60分) ¥3,300
お得な回数券 4回 ¥11,000(11ヵ月)
一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

☎ 090-5943-2437 (開元)

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



出費の多い季節……お安くキレイに♪

カラー専門店だからこそ実現できる、低価格・高品質クオリティをぜひ一度実感してください! 満足度の高さが自慢のサロンです!



お客様に喜ばれる理由/
■シャンプーが手洗い
カラー専門店では珍しい手洗いシャンプー。フロがマッサージしながら毛穴の汚れまでしっかり洗浄します。
■最高級のドライヤーとヘアケア用品
高級サロンで使用されているヘアケア用品を使用することができます。セルフドライでもサロン仕上げのようなつやさら髪に♪
■話題の『marbb』を使用
髪の広がりを抑え、くせ抑制効果も期待できます♪

ここが低価格 & 高品質のヒミツ

お客様自身によるセルフドライをお願いしています
・カラーは12:00~15:00までの時間限定メニュー
※ブリーチとデザインカラーは行っておりません。



初回限定 フルカラー ¥4,000 → ¥3,500 リタッチ ¥3,500 → ¥3,000

☎ 0986-88-0329

北諸県郡三股町花見原8-8
営業カラー 12:00~15:00
(営業時間外ご利用の方はお問合せください)
定休 / 水・日・祝日・第3火曜日、その他不定休
ご予約はお電話または公式LINEからお願いします!



きりしまフォーラムのHPは
色々なコンテンツが充実しています!

バックナンバーが読める!

プレゼントに応募できる!

●運玉で一球入魂!
・日南市の鶴戸神宮に行った時、運玉を5つ買って私が3つ投げたのですが、全部外れ、彼氏が2つ投げると全部入ったので驚きました。男性は左で投げないといけないのにもかかわらず、投げた運玉が全部入ったので本

●ヤギふらり旅
・最近、ヤギの散歩の練習をしています。(はなべん / 34歳)
■街中でポニーの散歩をしている人を見かけたことはありますが、ヤギの散歩も楽しそうですね! 地上波で、『ヤギと大吾』という番組が放送されていたのを思い出しました。ヤギは道草をいっぱい食べるので、帰りが遅くならないように(笑)。

●かわいこちゃんが通ります
・1歳になったばかりの孫がハイハイレースに参加しました。応募時はまだハイハイしていたのですが、10日程で歩けるようになり、応援団は「頼むから歩かないで!」と密かに思っていました。そんな心配をよそに、

●幼いお子様にとって、獅子舞は恐怖の対象ですよね(笑)。私も子どものころは怖さのあまり、泣き叫びながら獅子舞の頭を叩いていました。怖い中でも感謝の気持ち忘れられない心——大きくなってそのままできてほしいですね。

●宮崎市の神武さまを観に行ってきました。街中がイキイキとしていて、改めてお祭りっていいなあと思いました。獅子舞に噛んでもらった2歳児が怖くて泣きながらも「ありがとう」と感謝していたのに成長を感じました。(つりつり / 30歳)

●似てるんだもの
・アメリカンと言いたかったのにアメリカンと言ってしまった。(Eシシシ / 36歳)
■似て非なるものってやつですね(笑)。言い間違いは時間が経っても、たまにふと思いだして恥ずかしくなりますよね。私は飲食店でバイトしていた時、返事をする際に「はい!」ではなく「せい!」と空手家のよう

●違う違う、そうじゃない!
・先日ウォーキング中に2匹の猪と遭遇! 逃げないと……と思ったら、私の姿を見た猪が一目散に逃げていきました。この話を親や旦那に話したら心配されるどころが大笑いされてしまいました! 私の心配をしろー(笑)!(フテ / 41歳)
■親御さんや旦那さんの代わりといっただけなんです……お怪我がなくてよかったです! 私も友達と遊びに行った際に、車にはねられたことがあります。心配されるどころが大爆笑されました。ラテさんのお気持ちがよくわかります(笑)。

●ハイハイレースは、ショッピングモールで開催されているのを見たことがあります。子どもより大人のほうが白熱していたので、どちらがメインなのか分からなくなるくらいには面白かったですね。

●まいちゃん / 59歳
■ハイハイレースは、ショッピングモールで開催されているのを見たことがあります。子どもより大人のほうが白熱していたので、どちらがメインなのか分からなくなるくらいには面白かったですね。

読者コーナー
プチ!
盆人倶楽部
ほんじんくらぶ

一直線にママに向かってハイハイしてくれました。みんな可愛かったですよ。

シニアライフ 通信



特集

災害大国・日本 あなたの備えは大丈夫？

高齢者や要介護者の災害対策

暴風、豪雨、洪水、地震、津波、噴火……日本は自然災害が多い国と言われており、それはいつ起こるか分かりません。備えはすれど、高齢者や要介護者のいる世帯では、自力での避難が困難な場合があります。誰にとっても脅威となる自然災害に対して、どのような備えをしておくべきなのでしょう。――。



災害発生時における

高齢者の避難支援の必要性

自然災害の中でも、九州は台風の影響を受けやすく、暴風や水害が多い地域です。加えて、昨今は大小含めて地震の回数も多く、災害への備えは必須とも言えます。ここ数年では、4年前に起きた記録的な豪雨が記憶に新しく、土砂災害や河川の氾濫が相次いで発生し、九州をはじめとする地域に甚大な被害をもたらしました。熊本県の特別養護老人ホームでは、入所者14名が犠牲になるという痛ましい出来事も起きています。特に足腰が弱くなった高齢者や要介護者はスムーズな避難が難しく、住宅への浸水被害が起こった時などにパニックを起こしてしまふことも少なくありません。

災害発生時に高齢者が避難する上での障壁として、次のようなものが想定されます。

- ・防災無線に気が付かない
- ・停電時などに必要な情報を入手できる通信手段が少ない
- ・過去の経験から危険性が低いと判断してしまふ
- ・自力での避難が困難

避難先の環境への順応が困難

高齢者や要介護者の方が安全・迅速に避難するためには、介護者や周囲の人達の支援が不可欠と言えます。

避難時の注意点

避難に時間を要する高齢者や要介護者は、早めの避難行動が必要となります。災害時、避難するタイミングの目安となるのが、自治体から発令される避難

情報です。避難情報はテレビやラジオ、緊急速報メール、防災無線などで発令されます。高齢者は、「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら、ただちに避難行動を開始してください。慌

てず、決められた手順で「指定緊急避難場所」へ避難しましょう。ただし、大雨で避難所が川沿いにあるなど、避難することがかえって危険な場合は、近くより安全な場所へ移動してください。屋内で待機する場合は、2階以上で山や崖からなるべく離れた部屋など、より安全と思われる部屋に移動しましょう。

また、基礎疾患のある高齢者や認知症の方などは、避難所での生活に困難が生じる場合もあります。そうした方々のために、災害時には必要に応じて「福

「指定緊急避難場所」が開設されます。福祉避難所とは、高齢者や障がいのある方など、特別な配慮を必要とする方を対象とした避難所のこと。こちらは、受け入れ体制などが整い次第開設される二次的な避難所です。そのため、災害の発生直後は、まず指定の避難場所へ避難しましょう。

指定緊急避難場所の確認

自治体のウェブサイトなどで、自宅近くの指定緊急避難場所を事前に確認しておきましょう。自宅からの道順や所要時間を把握しておくことで、よりスムーズに避難することができます。また、国土交通省が提供しているハザードマップでは、水害や土砂災害、津波などの想定被害範囲が確認できます。自分

が住んでいる地域にどのような災害リスクがあるか把握しておきましょう。

非常用持ち出し品、備蓄品の準備

災害時に支給されることの多いおにぎりやパンは、嘔吐機能が低下している方の場合、誤嚥の恐れがあります。非常用の介護食や、飲み物にとろみをつけて飲み込みやすくする「とろみ剤」を準備しておきましょう。

紙おむつは吸収性が高く、ビニール袋を入れたダンボールの中に敷くと簡易トイレとしても使えます。避難所のトイレが使用にくいこともあるので、普段はあまりおむつを使用しない方でも、多めに準備しておくといでしょう。

電動の医療機器は

停電時の対応方法を確認

電動の介護ベッドやエアマット、人工呼吸器、吸引機など、電源が必要な医療機器を使用している場合、停電した時の対応方法を確認しておく必要があります。予備のバッテリーがどれくらいあるのか、手動での操作方法などを、事前に調べておきましょう。

避難行動要支援者名簿への登録

各自治体では、「避難行動要支援者名簿」への登録を付けています。これは、自力での避難が困難な方の名前や連絡先を記載した名簿で、避難支援に役立つために各自治体に作成が義務づけられています。登録しておくこと、民生委員や消防機関、自主防災組織などの支援者が、日常の見守りや災害時の避難連絡、避難誘導などを行います。名簿への登録を希望する方は、お住まいの自治体にお問合せください。

非常用持ち出し袋の内容例

- 飲料水・食料品
- ヘルメット
- 衣類、タオル
- 常用の薬、お薬手帳のコピー
- ビニールシート
- ヘルプカード・救急医療情報キット
- 入れ歯、老眼鏡、補聴器、杖など
- 衛生用品（紙おむつ、マスク、ウェットティッシュなど）
- 日用品（洗面用具、筆記具、使い捨てカイロ）
- 貴重品（健康保険証・通帳・印鑑・現金）
- 懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池



備蓄品の例

- 飲料水・食料品（最低3日分程度）
- 生活用水
- 衣類
- 使い捨てカイロ
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー

**一万城東部公民館で行われた
防災訓練の様子をご紹介します！**

11月17日（日）、地域の安全を守るための消防訓練が、一万城東部自治公民館で実施されました。講師として、消防局総務課の穂満さんと濱口さんがお越し下さり、専門的なアドバイスを聞かせていただきました。

子どもたちをはじめ、多くの参加者が集った今回の消防訓練。住宅用火災警報器の正しい使い方や公民館内での煙体験、水消火器を使った消火訓練に加え、災害時非常食の炊き出し提供や防災倉庫の開示など、多様な防災知識を学ぶと共に、充実の体験コーナーで、実際に役立つスキルが身につく内容でした。

特に煙体験では、「煙で視界が悪く、前が見えなかった。息が苦しく感じた」という子どもたちからの感想や、「良い体験ができました。今回は体験だけでなく、実際に近くに火があるとすると、とても怖いです」と話すお父さんの声があり、災害の怖さを改めて実感する

場となりました。また、担架やりやカーを使った搬送体験も行われ、災害時の応急対応を体験できた参加者からは「備えの重要性を改めて実感しました」との声が聞かれました。印象的だったのは、消火器を使った初期消火訓練の際に講師の方から「炎が身長ほどの高さになった場合は、消火活動を中止してすぐ避難してください」と注意喚起いただいたことです。自分の安全を最優先にすることの大切さを再認識しました。

訓練では、「日ごろからの災害への備え」や「住宅防火のちを守る10のポイント」などのパンフレットも配布され、家族や近隣での話し合いのきっかけになる一日となりました。災害はいつ起こるかわかりません。日々の準備が命を守るといふことを心に留め、防災意識を高く持っていたいものです。防災の備えがあったからこそ、つながら命もあります。大切な人を守るためにも、日々の防災を意識して過ごしましょう。



担架・リヤカー、初めて見た子どもたちも多かった。

水消火器を使った実践！

配布されたパンフレット。

煙体験

消防局総務課からのお話

第4回 妊活セミナー開催 大好評

本誌でもおなじみ、女性の鍼灸師による丁寧なカウンセリングと施術が人気を博している「YELL」による、妊活セミナーを開催します。妊活における基礎知識や身体づくり、前向きにモチベーションを保つ方法など、さまざまなことを学ぶことができます。はじめての方も、気軽に参加してくださいね。お待ちしております。

日時/12月7日(土)14:00~ 定員/5名様限定
 参加費/2,000円 場所/中山産婦人科医院
 ※「中山産婦人科」を受診されていない方もご参加ください
 先着順のため早めのご予約をおすすめします。

■鍼灸治療院 YELL TEL/0986-77-6380

グレンツェン都城店 14周年祭開催♪

焼立てのパンに14年分の感謝をこめて!

お買上げ金額の30%分を金券でプレゼントいたします♪
 クリスマス限定のキュートなパンも勢ぞろいです。お見逃しなく!!

日時/12月5日(木)
 ※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用できません。
 場所/グレンツェン都城店 都城市上東町17-18
 ■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/0986-36-5888

開催100回記念!! (一社)日本住宅取得応援協会 × きりしまフォーラム 第100回 後悔しない家づくり勉強会

「地震に強い耐震性の高い住宅の秘密」や「物価高の時代に住宅を購入する秘訣」、「1000万円差がつく住宅ローン選び」など、内容が盛りだくさんです。お子様をお預かりする託児サービスもご用意しています。ぜひご家族でお越しください。

日時/1月19日(日)13時~16時半(開場12時40分~) 料金/無料
 会場/未来創造ステーション会議室1 定員/限定10組[完全予約制]
 参加者全員に、「宮崎牛指定店 本格黒毛和牛 焼肉みひろ」全店で使用できる
 3,000円分のお食事券をプレゼント♡

■きりしまフォーラム TEL/0986-26-5836

都城・三股地区にて制作・販売2周年記念セール! 門松販売のお知らせ

昨年大好評だったオリジナル手作り門松の販売を今年も行います!
 年末年始の玄関を華やかに彩るのはもちろん、新築祝いや出産祝いの贈り物としても大変喜ばれます。

門松(梅)…17,800円 門松(竹)…27,800円
 門松(松)…37,800円 ※左右1セットの価格(税込)です。
 ■かまちゃん本舗 TEL/0986-70-0561 携帯/090-2712-8516

女性特有の症状でお悩みの方

PMS(月経前症候群) 生理痛 更年期障害 冷え性



Instagram

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?

女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

■おくすり処かわぐち TEL/0986-38-0170

宅建必勝通学講座(初心者向) スタート!

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

日時/1月14日(火)開講 場所/(有)拓明館
 ■(有)拓明館 TEL/0986-22-8535

STAFF

企画・制作

深草 文子 濱崎 由莉恵

高橋 音楽 石川 佳代子

大西 学 森下 由夏

発行 霧島フォーラム

- 息子の期末テスト勉強を見ている時に会った田中一村の絵画。美しい色彩に感動すると同時に、その不遇な人生に衝撃を受けました。勉強に付き合うのは大変ですが、新しい学びもありますね♪ (フミ)
- 次男が5歳になりました。前はママ1番大好き♡ だったのに最近好きな女の子(年上)がたくさんできて、ママは同列1位に。寂しいですが、人生をエンジョイしているようで何よりです。(はま)
- 11月から新しく入社しました! ヨウと申します! 未経験でまだまだ足りない所だらけですが、よろしくお願いします!! (ヨウ)
- 大好きな仲間達と離れ客室と露天風呂のある温泉に行ってきた。日常を忘れてゆっくりした時間を味わって夢のようなひと時に浸りました。年末の忙しさに向けての充電完了です!! (いし)
- 書籍「荒木飛呂彦の漫画術」を読了。漫画家を目指していなくても使えるライフハック満載で、著者の仕事への哲学が垣間見える名著でした。一流の作家の仕事ぶりを見られるのはなんと素晴らしい。オススメです! (おー)
- 寒い時期の大掃除はつらいから、今年は春と秋に大掃除をするぞ! と決意して、はや1年。ズルズルと先延ばしにしている間にすっかり寒くなってしまいました。来年の目標は、年初めの抱負を忘れないこと! (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

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】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
 【二黒土星】 昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
 【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・令和1
 【九紫火星】 昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30
 ※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

今年もアツという間に年末ですね。みなさん、どんな一年でしたか。今年は三碧木星の年そのものでした。元旦早々、大きな地震があり、日本中が揺れていました。大谷翔平選手をはじめ、オリンピックなどでも若い人(特に男性)が注目されました。競馬界では通信機器の利用でトラブル続きでした。天気でも、豪雨、台風、雷なども多かったですね。来年は二黒土星の年となります。どんな年になるのか、楽しみです。今年も一年ありがとうございました。

*12月の一粒万倍日は、12/14、25(天赦日12/26)
 デリコブログ) <http://ameblo.jp/vt-derico/>
 *X(旧Twitter) https://twitter.com/happy_derico
 *Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
 *Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

●幸運屋(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>
 ●アプリ推算命術 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>

一白水星

今月は、行く先々で友人や知人に会いそうです。誰に会っても恥づかしくない身なりで出かけよう。知り得た情報に流されず、自分の目と耳で必ず確認しましょう。暴飲暴食厳禁。

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、どんな時でも案ずるより産むが易しとなりそう。年内に決着のつく用事はテンよく片づけましょう。ライブやイベントが増えそうですが、突然の誘いなら慎重に対応を。

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

三碧木星

今月は、年末ギリギリまで忙しく飛び回ることになりそう。これまでコツコツと努力してきたことが認められそう。大掃除や正月準備の手伝いをするとよい新年を迎えられます。

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、今年1年の感謝を込めて部下や後輩を誘って食事をするとうい関係を継続します。こだわりを持つのはよいのですが、飲食の席で聞いた話は鵝呑みにしないのが無難です。

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

五黄土星

今月は、コミュニケーションを大事にしましょう。師走の多忙な時ですが、電話やメールでもOKなので挨拶を欠かさないこと。特に、仕事関係や目上の方への対応は重要です。

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、何かと目立ってしまいそう。忘年会などで余興を求められたら謙虚にさり気なくが肝心。主張が強いと思いがけないトラブルへ発展するので、控えめに過ごすのがベスト。

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、賭けごとなど勝負運でチカラを発揮できそう。楽しむ程度と割り切る理性が大事。冬のボーナスは使う事より、投資で資産運用を検討したり、貯蓄を始めるのがおすすめ。

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、忘年会やクリスマス会など出かけることが多くなりそう。飲食を含む会が多いなら規則正しい生活を心がけておきましょう。目的なく大金を財布に入れない方がよさそう。

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

九紫火星

今月は、突発的な出来事が多くなった予定変更が増えそう。終わりを決めればすべしと意識して、どんな状態でも冷静に対応しましょう。大掃除などで腰痛にならないように。

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



A きのこよろこんぶ 3個セット 3名様 店

無農薬栽培の椎茸ときくらげに、北海道産の昆布をブレンドして醤油ベースの味付けにした無添加の新感覚佃煮。ご飯に乗せたり、そうめんなどの麺のトッピングにしたり使い方は色々！ 長期保存できるのも◎

P23・24もご覧ください

★提供/大杉しいたけ園
☎0986-57-2536
都城市山之口町山之口1809

B 1,000円商品券 3名様 店

P22・24もご覧ください



本誌でも大人気の『グレンツェン都城店』の商品券をプレゼント！ クリスマス限定のキュートなパンやシューレンなど、季節限定のパン&スイーツが豊富に届いています。お見逃しなく!!

★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

C ポンパドール グリーンアップル味 6名様 店

11月に移転リニューアルオープンし、さらにパワーアップした『花房酒店』から、フルーティなワインをプレゼント! 普段ワインを飲まない方でも、優しい甘さで飲みやすい1本です。

P21・24もご覧ください

★提供/life store Hanafusa.
☎0986-23-0950
都城市上川東1-12-3



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、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 1,000円分お食事券 2名様 店

P21・25もご覧ください



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、料理長が厳選した旬の食材を使って作る会席料理や定食、お弁当が大人気です。お昼の定食メニューも充実しているので、ぜひ足を運んでください!!

※写真はイメージです

★提供/レストランそお メセナ温泉内
☎0986-76-1755 曾於市末吉町二之方2971-1

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなごくら』のおいげんチーズ饅頭(160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/お菓子のなごくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様 店

P8もご覧ください



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

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G 焼き飯 3名様 店

P21・25もご覧ください



ラーメンと相性抜群! シンプル is ベストな焼き飯をぜひご賞味ください!

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

おそれいりますが
85円切手
お貼りください

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳/性別(男・女・無回答)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

小学生・中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 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()
- 7~9頁「Happy Christmas Cake Collection 2024」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てお送りください。あまりしっかりのり付け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。

エアコン内部のカビ、ホコリ、臭いが気になったら
おそうじ本舗®におまかせください!

◎こんなお悩みありませんか?



- ◇エアコンをつけたらイヤな臭いがする
- ◇エアコンの効きが悪くなった気がする
- ◇小さい子どもがいるのでエアコンのカビをなんとかしたい。



→家庭用エアコン1,500台以上の実績!!

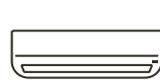
エアコンクリーニング専門の『おそうじ本舗都城大王店』まで!!

お得な複数台割はじめました!

エアコンクリーニング

通常 12,100円/台

複数台のご依頼で……



1台あたり 1,100円引き!!

※お掃除機能付は、別途追加料金が必要です



おそうじ本舗® 都城大王店

宮崎県都城市都島町275番地1

フリーダイヤル



0120-885-902

公式LINEは
こちらです



好立地で
ファミリー層
にもピッタリ!
和室もあり!

都北町

中西住宅

3K 駐車1台

4.3万円 敷金・礼金 2ヵ月

和室・広々3K

コンビニまで
徒歩 約5分

1人暮らし初心者にも
おススメ!!

下川東

レクセル都城(仲介)

1SK 駐車1台

2.8~3.0万円 敷金 1ヵ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ロフト

R6年3月
完成の新築

閑静な住宅地にあり
ペット入居もOK!

高木町

ネストプレイス高木

2LDK+サンルーム 駐車2台(追加1,000円/1台)

5.6万円 敷金・礼金 1ヵ月

エアコン・カウンターキッチン・インターネット無料・TVドアフォン

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許(11)第2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員

TEL (0986) 24-2000 (代表)

宮崎県都城市都島町275番地1

広告有効期限/2024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☆

2024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

★ナツティバリアンのキャラメルナッツ&ポップコーン販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／開催中〜12月1日(日)
10時〜19時(予定)
場所／1階正面玄関側
レストラン街入口

★サンリオのカフェワゴン「サンリオオクレーブ号」がやってくる！
サンリオキャラモチーフのクレープや限定雑貨を販売します。
日時／12月1日(日)
10時〜18時
場所／1階正面玄関側

★イオンのお歳暮・冬ギフト
定番のお酒やスイーツなど、人気商品を豊富にご用意しております。
日時／開催中〜12月下旬※予定
場所／1階セントラルコート

★おもちゃ病院
修理代無料
日時／12月7日(土)・21日(土)
13時〜16時

(受付は15時まで)
場所／2階休憩所
(デイスリーブス遊戯前)

★「期間限定催事」バッグ・服飾
雑貨販売(K2ストーン)
日時／12月7日(土)〜
2025年2月11日(火)
10時〜18時(予定)

場所／2階中央吹き抜け横(専門店 THE SHOP TK向かい)
特設会場

★まちの保健室
心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、お気軽にご相談ください。
日時／12月8日(日)
12時〜15時
場所／2階休憩所
(デイスリーブス遊戯前)

★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枚のレシートで最高10回まで)
※IAEONでイオン都城店をお気に入り登録された方には抽選に1回参加できるクーポンを配信いたします。
※レシート合算OK
※一部対象外の専門店・レシートがございませ

抽選日時／
12月14日(土)・15日(日)
15日(日)の4日間

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12日(木)〜15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だける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・レシートがございませ

お買物券引換日時／
12月14日(土)・15日(日)
各日10時〜18時
お買物券ご利用期限／
2025年1月13日(月・祝)まで
場所／2階中央吹き抜け特設会場

★キッチンカー「レオンハート」
パンケーキ販売
日時／12月14日(土)・28日(土)
11時半〜販売開始
(なくなり次第販売終了)
場所／1階正面入口外

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
未就学児とその保護者を対象に、子育て相談・手遊び・遊びのひろば・絵本の読み聞かせを行います。

日時／12月17日(火)
10時半〜12時
※日程は変更になる場合があります
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★キッチンカー「浜たこ2号」
たこ焼き販売
日時／12月29日(日)・30日(月)
場所／1階正面入口外

★大人気のタリーズコーヒースクールに参加しませんか？
ハンドドリッパーの基礎やお家でできるアレンジを学べるコース
日時／12月6日(金)15時〜
20日(金)13時
参加費／2035円
※豆1袋+イベントバッグのお土産付
場所／イオン都城店1階
タリーズコーヒー

※受講後の当日限り、「ビーンズ・グッズを10%OFFでご購入いただけます」
■問合せ／タリーズコーヒー
イオン都城店
☎0986-24-2082

★30分体験ヨガ&カラダのお悩み相談会開催
予約不要
全国展開している『ロイブ』のインストラクターによる30分間のヨガ体験をしませんか？
また、年末年始を迎える今だからこそ、自分の体のお悩みを解消してスッキリしましょう♪
気軽にご参加ください！
日時／12月1日(日)
10時〜17時

30分体験レッスン
①11時半〜
②14時半〜
場所／イオン都城店
2階催事スペース
■問合せ／LOVEロイブ
☎0570-666-969

イベント情報

★プーラービータ都城店
12月POP UP SHOP & 福袋予約スタート
大切な人へ「ありがとう」を伝えるクリスマスギフトが揃っています。また、大人気のPOP UP SHOPも開催中です。ぜひ、足を運んでください！
①tinopy ティノピー
オシャレな空間や癒やしの空間に、素敵なキャンドルはいかがですか？
日時／11月23日(土)
12月25日(水)
②Kodemari ティマリ
毎回大人気！ つけるだけで心が弾む！ 大人かわいいアクセサリーが豊富に入荷します♪
日時／12月6日(金)
12月25日(水)

③2025年福袋予約スタート
毎年完売必至！ 大人気福袋の予約がスタートします！ お見逃しなく！！
日時／11月30日(土)
11時〜

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 P19「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。

①〜③場所／ブライビータ都城店
都城市吉尾町2100

■問合せ／ブライビータ都城店
☎0986-36-6188

★第15回都城民俗芸能祭

入場無料

都城地方に古くから保存伝承されてきた貴重な文化遺産である民俗芸能を披露する場として、毎年開催されています。民俗芸能の奥深さ、面白さを知ることが出来る絶好の機会です！ぜひ、ご来場ください。

日時／12月1日(日)

開場12時半
開演13時

場所／都城総合文化ホール
中ホール
料金／無料

1階席 指定席
2階席 自由席
※1階席指定券は11月1日(金)より配布開始。なくなり次第終了

同時開催！ 民俗芸能フォ
トコンテスト応募作品展示

「民俗芸能を取り巻く風景」をテーマに募集した作品が、ホール1階ロビーにて展示されています。こちらも、ご覧ください。

■問合せ／

都城総合文化ホール
☎0986-23-7140

★グレンツェン都城店

14周年祭開催♪

焼立てのパンに14年分の感謝をこめて！ お買上げ金額の

30%分を金券でプレゼントいたします♪ クリスマス限定のキュートなパンも勢ぞろいです。お見逃しなく!!

日時／12月5日(木)

※期間中、店内のイトインスペース・金券は使用できません。

場所／グレンツェン都城店
都城市上東町17-18

■問合せ／グレンツェン都城店
☎0986-36-5888

★毎回大人気

第4回 妊活セミナー開催

本誌でもおなじみ、女性の鍼灸師による丁寧なカウンセリングと施術が人気を博している『YELL』による、大好評の妊活セミナーが開催されます。妊活における基礎知識や妊娠しやすい身体づくり、モチベーションを保つ方法など、さまざまなことを学ぶことができるセミナーです。はじめての方も、気軽に参加してくださいね。

日時／12月7日(土)

14時〜

定員／5名様限定
場所／中山産婦人科医院
参加費／2000円

■問合せ／鍼灸治療院 YELL
☎0986-77-6380

★宮崎県立

都城商業高等学校吹奏楽部

第48回定期演奏会

華麗なる音楽を 歌え都商
心ひとつに
Move in Harmony

今年も、「MKAアナウンサーの佐々木六華さんを司会に迎え、

「心ひとつに」をテーマとした吹奏楽部の素晴らしい演奏会が開催されます。ゲストステージでは、サクソフォンカルテットの「ピエドゥポール」のみなさんの演奏もありますよ。ぜひ、足を運んでください！

日時／12月15日(日)

開場12時半
開演13時

場所／都城総合文化ホール
大ホール(きりしま)

料金／小学生以上
前売券500円
当日券700円

※未就学児は無料
※前売券が完売した場合、当日券の販売はございません。

■問合せ／都城商業高等学校
☎0986-22-1758

★令和6年度
曾於市自主文化事業

鹿児島県立松陽高等学校吹奏楽部
クリスマスコンサート in お
ちケツト残らずか!!

全日本吹奏楽コンクール全国
大会10回出場の実績を持つ『松
陽高等学校吹奏楽部』が奏でる
素晴らしい音楽をお楽しみくだ
さい！

日時／12月15日(日)

開場 13時半
開演 14時

場所／曾於市末吉総合センター
料金／お一人様1000円
※全席指定
※3歳未満はご入場をご遠慮ください

■問合せ／

曾於市自主文化事業
歌まねスベシャルライブ

松浦航大&よちゃん in お
ちケツト好評販売中!

今をときめくアーティストか
ら時代を代表するレジェンドま
で、クオリティの高いレパート
リーの数々で魅了する新世代2
人の圧倒的なライブ。お得なチ
ケット料金もお見逃しなく!

日時／2月9日(日)

開場14時
開演14時半

場所／曾於市末吉総合センター
料金／お一人様
※全席指定
一般3500円
高校生以下2000円

※3歳未満はご入場をご遠慮ください

■問合せ／一般財団法人
まちづくり曾於

☎0986-76-7100

★Pot Mate Cooking
〜お料理したらモテると聞い
て〜 出逢える。おうちレスト
ラン

「料理が苦手」という方でも
大丈夫！ 簡単！ 高みえ美味
しいごはんを作って、食べて、ペ
アリングドリンクもたしなみな
がら、みんなで楽しみましょ
う!! まるで、おうちレストラ
ン、おうち居酒屋……♪ リ
ラックスしてご参加ください
ね。 気負わずみんなで和気あい
あいと、友人宅でホームパー
ティーを楽しむかのように過ご
せたらいいな、と思います。も
ちろんマツチングフォローも行
います!

日時／12月21日(土)

18時半〜21時

場所／Mail mail
まちなか交流センター
講師／出逢えるアリーナ実行委
員会 福寿 来美
対象／【独身】30代後半くらい
からの男女

料金／1名様3900円 ※食
事代・マツチングサポート込
※詳しくはお問合せください。

■問合せ／

出逢えるアリーナ実行委員会
☎080-4692-5708

★お金を貯める方法は3つだ
け!! 年代別で学ぶ! 簡単
に実践できる女性専用マネー
術 参加費無料

女性講師が、年代別の5つの
疑問「NISAだけしてれば
大丈夫?」「そのお金の貯め方で
あつてますか?」「学資保険の考

講師／前園 香世
※お申込み多数の場合、抽選と
なる場合がございます。

参加者全員に『FRUIT SANDWICH
&』のスペシャルフルーツサンドを

え方とは?」「将来、年金だけで
は生活できないと知って
いる?」「みんなが勘違いして
いる投資とは?」を、マルッと解決
します! 気軽にご参加くださ
いね!!

日時／1月13日(月祝)

①50〜60代向け
10時〜12時
②20〜40代向け
13時半〜15時半

定員／各回15名様
※お連れ様1名様まで可

※パートナリの場合、男性も可
場所／都城総合文化ホール
M J I 階 ワークルーム

講師／前園 香世

■問合せ／

出逢えるアリーナ実行委員会
☎080-4692-5708

1・2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)	(木曜日) 9時半〜15時(全20回)	50,000円	1月16日(木)
	(隔週土曜日) 9時〜12時半(全12回)	23,000円	1月11日(土)
②手編科	(火曜日) 10時〜15時(全20回)	35,000円	1月14日(火)
	(木曜日) 13時〜15時(全10回)	18,000円	1月16日(木)
③着付科	(木曜日) 13時〜15時(全10回)	18,000円	1月16日(木)
	(火曜日) 19時〜21時(全10回)	18,000円	1月16日(木)
④フラワーアレンジ メント科(2名募集)	(隔週金曜日) 9時〜12時(全10回)	23,000円	1月10日(金)
	(隔週土曜日) 9時〜12時(全10回)	23,000円	1月11日(土)
⑤フラワーアレンジ メント科	(毎週木曜日) 19時〜21時(全8回)	20,000円	2月6日(木)
	(毎週土曜日) 10時〜12時(全8回)	20,000円	2月8日(土)
⑦はじめての パソコン講座(ワード)	(毎週土曜日) 10時〜12時(全8回)	20,000円	2月8日(土)

※①は申込み順です。定員に達し次第申込みを締め切ります。
※⑥の受講は文字入力のできる方に限ります。
※⑦の受講希望者が3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



プレゼント♪

■問合せ/㈱RKコンサルティング
都城支社
☎0986-22-6766

★宅建必勝通学講座(初心者向)
スタート!

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

日時/1月14日(火)開講
場所/㈱拓明館
■問合せ/㈱拓明館
☎0986-22-8535

★開催100回記念!!

3000人以上の方に会場
いただきました!
(一社)日本住宅取得応援協会
×きりしまフォーラム

参加費無料 お土産付き!!
第100回後悔しない
家づくり勉強会

毎回大好評! これまでに約3000人以上の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた人気を博している勉強会。この100回記念を、「きりしまフォーラム」コラボで開催いたします。「地震に強い耐震性の高い住宅の秘密」や「物価高の時代に住宅を購入する秘訣」、「1000万円差がつく住宅ローン選び」など、内容が盛りだくさんです。お子様をお預かりする託児サービスも

用意してあります。ぜひご家族で

お越しください。
日時/1月19日(日)
13時~16時半
(開場12時40分)

会場/未来創造ステーション
会議室1

料金/無料
定員/限定10組
完全予約制

※事前アンケートにご協力いただいた方から、先着順の受け付けとなります。
※お申込み多数の場合、抽選となる場合がございます。

参加者全員に、美味しいお肉が大人気の『焼肉みひろ』3000円分の商品券をプレゼント♡

■問合せ/きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

場所/総合福祉センター

「元気の杜」内 大会議室
■問合せ/
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

その他の情報

★山田町で唯一の学習塾!
やる気のある

小中学生大募集中!!
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! 他塾で断られたお子様の受け入れも

行っております。入塾を検討中の方は、お気軽にお問合せください。冬休み期間中に学力アップできる冬期講習生も募集中です。
冬季講習/12月24日(火)
~1月7日(火)

■問合せ/キラキラ塾Rise
☎070-7566-5568

★門松販売!

2周年記念セール開催中!
昨年大好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承っております。洗練されたオリジナルデザインで、玄関を華やかに彩りませんか? お祝いごと(新築祝い、出産祝いなど)のプレゼントにも喜ばれますよ。

※詳しくはP5をご覧ください
ご注文締切/12月25日(水)
※契約件数に達し次第終了
お渡し期間/
12月27日(金)~30日(月)

■問合せ/かまちゃん本舗
☎0986-70-0561

頭痛 肩こり 冷え性でお悩みの方
症状に合った漢方薬を試してみませんか?
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。

おくすり処 **かわぐち/川口鍼灸院** 都城市都北町5985-1 定休/日曜日
Tel.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

2025.1/14(火)開講!
宅建必勝通学講座
(初心者向) ※1/13(月)はテキスト等配布のガイダンスとなります

1月生徒募集
早期申込み特典
入会金 10,000円引

受講料:200,000円 テキスト代込!!
早期申込みの方は 190,000円

2024.12/28(土)までの申込みに限ります。

~資格の時代~ **有拓明館**
0986-22-8535
都城市下川東3-18-5

必勝宅建基礎
WEB講座も開催!
詳細はお問合せください

ご成人写真の準備はお済みですか?

ご予約承り中!!

思い出づくりのお手伝い

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

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ておりません。

12月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 当番医	2 院長 小山田先生	3 院長 午後のみ 小山田先生	4 休診	5 院長	6 院長 小山田先生	7 南村先生 小山田先生
8 休診	9 院長 小山田先生	10 院長	11 休診	12 院長	13 院長 小山田先生	14 院長 小山田先生
15 休診	16 院長 小山田先生	17 院長 小山田先生	18 休診	19 院長	20 院長 17時まで	21 南村先生 小山田先生
22 休診	23 院長 小山田先生	24 院長 小山田先生	25 休診	26 院長	27 院長	28 院長 南村先生
29 休診	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階地

開催100回記念!

3,000人以上の方にご来場いただきました!



一般社団法人

日本住宅取得応援協会

×

きりしまフォーラム

後悔しない!

家づくり勉強会

第100回

超物価高時代の今だからこそ、
安心安全な家を賢くお得に建てる方法を学ぼう!!

ご夫婦でのご参加を
おすすめします!

参加
無料

家欲しいと考えている、すべての方におすすめです! /

家を建てるための情報が詰まった講演会

住宅ローン

住宅ローン選びで1,000万円も差がつく!
賢い住宅ローンの選び方とは?

耐震

耐震等級の落とし穴をご存じですか?
強い家と弱い家の見極め方

予算

一生のトータル支出を考えていますか?
家の予算+光熱費+修繕費

土地

不動産取引で失敗してしまう人の傾向を
徹底解明!

気候

南国宮崎に合わない家
宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?

基準

その基準で大丈夫?
先進国で最低基準の日本住宅とは?

素材

住んでからでは遅い! 素材選びの重要性
長持ちする家とは? 身体に優しい家とは?

重要

家づくりで後悔しないために
知っておくべき7つの基本とは?

これまでに約3,000人の方が参加し

全員が「参考になった」と
回答しています!



お力尽すまでと非常な覚悟を以て。
家づくりに目を重視していましたがこの講演を聞き、そのほか
様々な観点から家づくりについて考えることの大切さが分かりました。

T様(30代)

今日のお話を聞いて本当に良かったです。
知らなかった事が多過ぎて、今日のお話を聞いて
家づくりをしていこう...と思うと嬉しいです。

K様(30代)

1月19日

13:00~16:30
(開場 12:40)

定員

10組限定

応募
締切

1月10日

※事前アンケートにご協力いただいた方から、先着順の受付となります
※お申込み多数の場合、抽選となる場合がございます

会場

未来創造ステーション 会議室1
都城市中町16-15

お申込み方法

きりしまフォーラムのホームページ または
QRコードからお申込みください

当選結果は、お電話にて通知させていただきます



https://kiri-fo.net

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

100回記念スペシャル!!

ご家族応援企画 /

きりしまフォーラムから
参加者へのお土産付き!

初めてご参加の方限定

みんな大好き! 宮崎牛を堪能できる
『宮崎牛指定店
本格黒毛和牛 焼肉みひろ』
全店で使用できる



3,000円分の

お食事券をプレゼント!



※アンケートにご協力いただいて、勉強会にご参加くださった方全員にプレゼントします



Kids Room
キッズルーム完備

お子様をお預かりする託児サービスも用意
しています。小さいお子様がいらっしゃる
方も、ぜひ、ご家族でお越しください。

お問合せ

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

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

主催/一般社団法人 日本住宅取得応援協会 企画協力/きりしまフォーラム

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

life store Hanafusa.

☎ 0986-23-0950

クリスマスに食べたい♪ チキンも入った全10種!!



11月に移転オープンした『花房酒店』の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、3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

都城市上川東1丁目12-3
定休/日曜・第1月曜日
営業/11:00~19:00



Instagram

HP



即完売! 数量限定

クリスマスオードブル
4~5名盛 6,800円

手羽元の照り焼きグリル・チキン南蛮・トルティーヤ・ポークソテーグリル・ガーリックシュリンプ・アメリカンドッグ・スパニッシュオムレツ・彩り野菜のピクルス・かぼちゃサラダ・フレッシュパイン

※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】

12/23(月)・24(火)・25(水)
11:00~19:00

【受付締切日】

限定数に達し次第、締切ます

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♡



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!!



おせち三段重

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、季節の食材を吟味したメニューが充実していて、大好評!!

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1
営業/11:00~14:00 (L.O.13:30) 17:00~20:00 (L.O.19:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

Instagram



料理長が厳選した食材で
丹精込めて作る

おせち三段重

25,000円 限定80個

おせちオードブル

12,000円 限定20個

12/20(金)迄ご予約承り中

数量残りわずか!

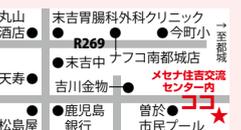
お早めのご予約をオススメします!!

お弁当&仕出しメニュー

色彩弁当(9折) 1,300円~

手作り弁当 600円~

大人気うなぎ弁当 1,620円



麺や星月

☎ 0986-58-7115

待望の新作「しおとんこつ」登場!



ファン待望の新作「しおとんこつ」が満を持して登場! あっさりの中にコクがあり、絶妙な塩味でバランスを整えた究極の一杯。塩は使用していないので、塩分や健康を気にされている方にも◎ 塩不使用の斬新なしおラーメンをぜひご賞味ください!

★NEW★ しおとんこつ 800円

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

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



Instagram

梶見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!!



たまご焼き弁当 450円

お弁当は数量限定です! お気軽に電話ください!

【たれ・塩で選べます】・もも(骨なし)480円(200g)

・むね(骨なし)460円(200g)・ミックス(もも・むね)480円(200g)

・肩肉(骨なし)250円(100g)・砂りす 250円(100g)

【塩のみ】・ナンコツ300円(100g)

・手羽先 100円(1本)・皮250円(100g)

※1人前=約200g

【その他メニュー】

からあげ・各種お弁当・ポテト

たまご焼き・ふくれ菓子・オードブル

TEL 一本でご予約OK!(ご相談に応じます)

店舗情報

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

末吉製茶工房

☎ 050-5357-8440

お世話になった方に
お茶のギフトはいかがですか?



『末吉製茶工房』の茶葉は、曾於の恵まれた大地で栽培され、春摘みの厳選茶葉のみを使用して作られています。小さい農家だからこそできる、丁寧かつ繊細な製法で仕上げられたお茶は、香り高く、味わい深い逸品です。どの年代からも喜ばれるお茶のギフトは、御歳暮やお年賀にオススメです!

★様々なお茶のギフトをご用意しております★
詳しくはオンラインショップをご覧ください♪

店舗情報

曾於市末吉町二之方2331
営業/10:00~17:00
定休/不特定



ご注文は
こちらから

ユウヒテラス

☎ 0986-77-1222

贈り物にバウムクーヘンはいかがですか?



平飼い有精卵と九州産の原材料のみを使用し、無添加で焼き上げた養鶏農家こだわりのバウムクーヘンは、手土産にはもちろん、お歳暮やお年賀にも喜ばれること間違いなし。感謝の気持ちと一緒に、バウムクーヘンを贈りませんか?

全国発送承ります!

バウムクーヘン(ギフト箱入り)…1800円~
(プレーン・抹茶・金柑)

※別途送料がかかります※箱の種類はお選びいただけます

店舗情報

都城市太郎坊町1858-1
営業/木・金・土 12:00~17:00
※営業日詳細、オンラインショップURLは
Instagramを確認ください。▶



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

**クリスマス限定
オードブル&パンケーキご予約承り中!**

写真は4名様盛り



昨年も、即完売した大人気の「クリスマス限定オードブル」。厳選された国産の鶏肉を丁寧に焼き上げた「骨付きモモ肉のロースト」やチキン南蛮など、パーティーにピッタリのメニューがたくさん詰められています。数量限定なので、お早めに!

店舗情報

Instagram →



都城市中町12-25 PIER1
営業/昼 11:00~17:00 (L.O.16:00)
夜 金・土曜日のみ 18:00~21:00 (L.O.20:00)
定休/火曜日 (祝日の場合は翌日) 他、不定休

クリスマス限定オードブル

4名様 5,500円

6名様 8,250円

骨付きモモ肉のロースト/チキン南蛮
/スモークサーモンとクリームチーズ/
ローストポーク/エビフライ 他 全12品

【受付締切日】

12月15日 18:00まで

【受渡日】

12月24日 11:00~18:00

年末オードブル

4名様 12,000円

6名様 18,000円

蟹の甲羅グラタン/大海老のチリソース
/ローストポーク他

※詳細はお問合せください

**金・土曜日限定
ディナーコース** 完全予約制

コース料理 (7品)

+ 飲み放題 90分

4,000円

コース料理 MENU

- ・前菜盛合わせ
- ・鮮魚のカルパッチョ
- ・ローストチキン
- ・パンケーキ 他 (全7品)

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

**毎年大好評のクリスマスメニュー
12/25(水)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! クリスマス限定のキュートなパンやシュトレーレンなど、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/月曜日
http://www.glanzen.jp/

LINE公式アカウント
友達募集



14周年祭

12月5日(木)

お買上げ金額の30%分を
金券でプレゼント♪

期間限定パン

■シナモンリングデニッシュ 280円

■クリスマスツリー 205円

(チョコorいちご)

■ちょこっとサンタさん 200円

数量限定 シュトレーレン (化粧箱入り)

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。



※詳しくは店頭まで



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 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! スイーツ&チョコレート専門店だからできる極上の美味しさをご堪能ください。毎年、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
不定休



数量限定 クリスマス
ケーキ

【サイズ】各種 5号 (15cm)

【受付締切日】12/20

【受取日】12/23 11:00~25

デコレーションケーキ... 3,900円

生チョコケーキ... 3,900円

栗モンブラン... 3,900円

ティラミス... 3,300円

完売必至

ご予約はお早めがおすすめ!

生チョコ・フルーツを使った
各種メニューあります!!

ソフトクリーム & クレープ



木助 居酒屋 木助

☎ 0986-80-3435

**新鮮な牡蠣入荷しています!
忘年会のご予約承り中!**



美味しい鶏料理や創作料理が堪能できる、人気の居酒屋「木助」。この時期にしか食べることのできない牡蠣料理や、ホルモン焼きなど、新メニューも続々と登場しています! 年末は、美味しい料理とお酒で盛り上がりませんか? 広々とした個室もあるので大人数での宴会にも◎。ご予約はお早めに!

店舗情報

都城市養原町8135-5
営業/16:30~22:00 (L.O. 21:30) 定休/月曜日
QRコード読み込み注文・キャッシュレス決済対応

Instagram →



瀬戸内産の牡蠣入荷!
牡蠣祭り!!



■牡蠣アヒージョ... 1,000円

■蒸し牡蠣ボン酢... 880円

大満足
宴会コース

■4,000円コース

料理7品+飲み放題150分付

4,500円コース・5,000円コースもご用意しております。品数やコース内容についてはお尋ねください。

★全品テイクアウトOK

※週末は早めのご予約をおすすめします!



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

夜のコースも絶品! 忘・新年会プラン



毎朝、店主が市場で吟味した鮮魚のお刺身や、ボリュームいっぱい肉料理「鶏のタタキ」「チキン南蛮」などの郷土料理も大好評です! 忘・新年会は、「お酒を飲む方・飲まない方」に合わせた飲み放題メニューをご用意していますので、めいっばい楽しんでください! また、昼夜堪能できる定食も大好評です!

店舗情報

都城市花繰町17-3
営業/昼11:30~14:00 (L.O.13:30) 定休/月曜日 ※日曜日は不定休
夜18:00~22:30 (L.O.22:00) ※日曜日のランチはお休みです

忘・新年会のご予約はお早目に!

飲み放題の

ドリンクメニューも充実♪

飲み放題120分付
生ビールが2杯飲める!

■3,500円コース
お料理7品

■4,000円コース
お料理7品+デザート付

■5,000円コース
お料理7品+デザート付

ノンアルコールのメニューも充実!
ノンアル&ソフトドリンク飲み放題

■3,500円コース
お料理7品+デザート付

その他、定食や一品料理も大好評



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

お待たせしました! 寒ぶりフェア開催



今が旬の「寒ぶり」は、引き締まった身質に程よい脂身が最高の逸品。脂ののった寒ぶりをしゃぶしゃぶとネギをはさみ、特製ポン酢に浸していただく、極上の美味しさが口いっぱい広がります。『寿司虎亭』でしか堪能できない海の幸をどうぞ。

店舗情報

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)

鹿児島県東島産寒ぶり

寒ぶりトロ

ねぎしゃぶコース

3,850円

〈忘・新年会にもオススメ!〉

寒ぶりトロ

ねぎしゃぶコースに

+1,650円で

90分飲み放題もOK!

個室も充実しておりますので

早めのご予約を

おすすめいたします

数量限定 冬の彩りランチ

2,618円

「美味しいものを少しずつ、さまざまな種類を食べたい」という願いを叶えるランチメニュー!!



手造りしゅうまい はらこ

☎ 0986-70-0235

人気! お肉のうま味が溢れる
本格こだわりしゅうまい!!



本格的な手造りしゅうまいが人気の『はらこ』。店主熟練の技で一つひとつ丁寧に作られるずっぴり感のあるしゅうまいは、お肉と野菜が絶妙なバランスで、噛めば噛むほどうま味が増します♡ 定番の豚しゅうまいをはじめ、牛や鶏のしゅうまいや揚げ物など、ボリューム満点のおかずやお弁当を豊富に取り揃えているので、ぜひ好みの1品を探してみてくださいね。

店舗情報

都城市広原町14-1 定休/土・日・祝日
営業/10:30~14:00、16:00~19:00
年末の営業は12/28(土)まで、年始は1/3(金)から

配達料無料! しゅうまい弁当
配達できます!!

※8個以上のご注文~
※店舗より20分圏内
※当日のご注文は要相談
※早朝より可能
詳しくはお気軽にお問い合わせください

人気メニュー
まずは食べ比べ!
はらこオリジナルしゅうまい

豚のうま味と
玉ねぎの甘みがマッチ♡
・豚しゅうまい 6個入 540円
12個入1,000円

軽い食感で大葉との相性◎
・鶏しゅうまい 6個入 540円
12個入1,000円

しいたけとしょうがで
香りと食感をプラス!
・牛しゅうまい 5個入 540円
10個入1,000円



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

贈り物に喜ばれるきのこギフト!



自社栽培のしいたけときくらげに都城産のブランドポークを使用し、ニンニクと合わせることで風味豊かに仕上げたヘルシー餃子。まるでトリュフのような芳しい香りと、素材の旨味溢れる逸品は県内外問わず人気! その他にも、「しいたけ」や「きのこメンチカツ」など、贈り物に喜ばれる商品を多数取り揃えています♪

店舗情報

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

お歳暮予約承り中!
お問合せください

お歳暮オススメ

- ・肉厚しいたけ
- ・きのこの餃子
- ・きのこメンチカツ

ご予算に応じた、
県内外へのギフト発送も
承っております。
お気軽にご相談ください!



ネット注文は
こちらから!

広告主様 大募集

「効果のある広告ってどんなの?」

「どんなイメージにしたら
よいかわからない……」

そんな広告主様に
フォーラムスタッフが
効果的なオリジナル広告プランを
ご提案いたします。
まずは、お気軽にご相談ください。

きりしまフォーラム

宮崎県都城市一萬城町99-9-1
TEL/0986-26-5836
FAX/0986-26-5860
mail/ info@kiri-fo.net

旬の彩 カラーズM

☎ 070-1514-2930

忘・新年会のご予約承り中!
コースメニュー充実♪



ランチやカフェで人気の『カラーズM』は、ディナーコースも大好評! 一番人気!プレミアムコースは、海老のアヒージョをメインに、様々なイタリア料理とデザートを堪能することができます♪ 予約限定ですので年末のご予約はお早めに!

人気! コースメニュー

■洋食(イタリア)プレミアムコース…2,300円
(前菜3種、アヒージョ、カルパッチョ、バスタ、揚げ物、デザート)
*他にも様々なコースをご用意しております。

■飲み放題コース1,200円~(ノンアルコール飲み放題)
*生ビール、サワー、カクテルなどの飲み放題コースもあります。

店舗情報 Instagram →
都城市鷹尾3丁目4-10 定休/日曜日
営業/ランチ(火~金)11:30~13:30
ディナー(予約)18:00~23:00 カフェタイム(火~土)13:30~16:00
※土曜日は11:30~カフェのみ営業(軽食も提供できます)

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。おうちでのカフェタイムに趣を添える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(祝日の場合は翌日)
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

不要なお茶、
買い取ります!
~日向時間の「リサイクル運動」~
「いただき物のお茶が多すぎて
処分困っている」「もらったお
茶が口に合わない」といった声
から、スタートした活動です。1g
=1円で、当店の金券として換金
します。商品やカフェでのご利用
が可能です! 開封後の物もOK
です。気軽にご相談ください。
※状態のよい物は寄附させていただ
き、状態の悪い物は茶器の原料
として利用します。



手造りしゅうまい はらこう

しゅうまい弁当やお惣菜が人気の「はらこう」から新メニューが登場!

しゅうまい弁当 650円

しゅうまいと人気メニューを一度に味わうことのできるお得なお弁当。男性も大満足の驚きのボリューム!



新メニュー

檸檬鶏 (れもんどり) 500円 ※数量限定
ジューシーな鶏肉に、檸檬を贅沢に使用した甘酢餡をからめ、爽やかに仕上げた逸品。絶妙な甘酸っぱさにご飯もお酒も進みます♪

TEL.0986-70-0235

都城市広原町14-1 営業/10:30~14:00/16:00~19:00
定休/土・日・祝日 ※年末の営業は12/28(土)まで、年始は1/3(金)から

life store Hanafusa.

移転オープンした『life store Hanafusa.』のココロとカラダに優しいお惣菜&お弁当



至福のプリ照り焼き弁当 880円

本誌でも大人気の『花房酒店』が、さらにパワーアップして移転リニューアルオープンしています。季節の食材を使ったお惣菜や、ふっくらと炊き上げた玄米が人気のお弁当。もちろん厳選されたこだわりのワインや日本酒も豊富にラインナップしています♪

TEL.0986-23-0950

都城市上川東1丁目12-3
営業/11:00~19:00
定休/日曜・第1月曜日



活魚!! 寿司虎亭

冬の楽しみ
熊本県天草御所浦産
六福とらふぐ

六福とらふぐコース
9,350円

※前日までの要予約

冬の風物詩として人気を博している「六福とらふぐコース」をご用意しています。天然よりも旨味成分が6倍多い「六福とらふぐ」を贅沢に使った刺身や唐揚げ、鍋を堪能できるコースは、毎年大好評です。期間限定なので、お見逃しなく!

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)



楠見恵子さん家のからあげ屋さん

毎年大好評!
ボリューム満点オードブル!!

国産鶏を自家製のブレンド塩で味付けした唐揚げを、一度に数種類味わうことのできるオードブル。クリスマスやパーティーなどにオススメです。他店では珍しい砂ずりやナンコツの唐揚げも入っていますよ!

当日予約もOK!!

※午前中までにご注文をお願いします。

オードブル 4~5人前 3,800円~
いつでも気軽にご相談ください!!

TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2 定休/水曜日
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)



日本茶専門店 shop&cafe

日向時間

寒い日は、ほっこりお茶で癒されませんか?

お茶とプレート和菓子5種盛のセット 1450円
※お菓子は季節で不定期に変わります

年末の慌ただしい毎日……。老舗茶屋出身の店主が厳選した美味しいお茶をいただきながら、ゆっくりリラックスしませんか? カフェスペースで数種類から選べる淹れたてのお茶と一緒に、期間限定のサンタやトナカイを模ったキュートな上生菓子をいただくと幸せな気分になります♪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。

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



石窯パン工房

グレンツェン 都城店

クリスマス限定&新作パン

クリスマスツリー チョコorイチゴ 205円

今年の「クリスマスツリー」は、外も中もチョコたっぷりのパンと、いちごクリームがふんだんに入ったパンの2種類が登場!



ちょこっとサンタさん 200円

かわいいサイズのサンタさんが完成! メロンパンとふわふわパンが融合した生地の中にチョコレートを入♪ 子ども達に大人気です。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/月曜日



大杉しいたけ園

人気商品!
ジューシーきのこメンチ!

しいたけとお肉のジューシーなうま味が口いっぱい広がる「きのこメンチ」。寒い冬はあったかジューシーなメンチを食べて、心も身体も温まりませんか? 毎日のメインおかずにはもちろん、お酒のあてにもオススメです♪

その他にも、自家製のしいたけやきくらげを使用した商品を多数お取扱っています。ご予算に応じたお歳暮やギフトのご注文・お問合せ、お待ちしております!

TEL.0986-57-2536

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



末吉製茶工房

キッチンカーで
美味しいお茶をお届けします!

地元曾於市末吉町を拠点に、鹿児島県内、県外各地で出店し、行く先々で大好評のお茶のキッチンカー。美味しいお茶と、余韻のある心地良いひとときをお届けしています♪



「Great Taste Awards」6年連続入賞の緑茶や、お茶を使ったアレンジメニューを堪能することができます。寒くなるこの時期、温かいお茶でほっと一息つきませんか?

※出店スケジュールに関しては、HPをご覧ください。

TEL.050-5357-8440

曾於市末吉町二之方2331
営業/10:00~17:00 不定休



道の駅 松山 やちくふるさと村

絶品濃厚♡生チョコ
生チョコ
【ブランデー/抹茶/スイート】

ソフトクリームやクレープ、ケーキが大人気の『道の駅松山』で、密かに人気を集めているチョコレート。チョコレート専門店だったノウハウをいかして作られる極上の生チョコレートはギフトにもおすすめです。見た日も◎な上質なショコラをどうぞ♪

TEL.099-487-3800
鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
不定休



居酒屋 木助

**毎年大人気!
居酒屋の創作オードブル!**

人気のメニューがたくさん詰まった特製オードブルが期間限定で登場!
居酒屋さんの作るお酒が進む料理の数々は、宴会やパーティーを盛り上げてくれること間違いなし!
※ご予約は2~3日前までお願いいたします。

TEL.0986-80-3435
都城市蓑原町8135-5
営業/16:30~22:00(L.O.21:30)
定休/月曜日



オードブル 5人前 5,500円
(ご予算に応じてお作りします)



レストランそお メセナ温泉内

新年会のご予約承り中!
会席料理コース 4,400円~
小鉢・お造り・魚料理・肉料理・揚げ物
茶碗蒸し・ご飯・汁物
15名様以上のご利用で
バス送迎&カラオケ歌い放題付き♪
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) 17:00~20:00(L.O.19:30)
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日



FELICE フェリーチェ クリスマスパンケーキ★ ご予約承り中

クリスマスパンケーキ 2,500円
パンケーキ6枚・生クリーム・
メイプルソースorチョコソース
※ロウソク&ヒイラギ飾り付

ご自宅でデコレーションを楽しめる「クリスマスパンケーキ」♪ 家族や友達、カップルなど、自由な発想でアレンジを楽しんでくださいね!

TEL.0986-80-6162
都城市中町12-25 PIER1
営業/昼 11:00~17:00(L.O.16:00)
夜 金・土曜日のみ18:00~21:00(L.O.20:00)
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休

受付締切日/12月15日(日) 18:00まで
受渡日/12月24日(火)~25日(水) 11:00~18:00

ユウヒテラス

**養鶏農家の作るこだわりバウムクーヘン
とみたのたまごバウムクーヘン**
(1ホール) 1800円~
プレーン・チョコ・抹茶・金柑・塩レモン・黒糖etc
※ハーブサイズや1/4サイズ、カップ販売もあります

養鶏農家が愛情を込めて育てた鶏から採れる、平飼いの精卵を使用して作られるバウムクーヘン。九州産の小麦粉や宮崎県産のバターなど、原材料は全て九州のものを使用し、無添加で焼き上げています。卵本来の素材な味わいとほっとする美味しさに、子どもから大人まで大人気の商品です。



TEL.0986-77-1222
都城市太郎坊町1858-1 営業/木・金・土 12:00~17:00

酒場定食堂 ふたつき

**クリスマス限定オードブル
ご予約受付中**

数量限定 クリスマスオードブル
3~4人前 5,000円
受渡日:12月24日(火)・25日(水)

『ふたつき』で大人気のエビフライやホタテフライ、「特製エビマヨ」、「手羽のフライドチキン」など、絶品料理が全8種類入った特別なオードブル。完売必至のため、お早めのご予約をオススメしますよ♪



※写真は昨年のイメージです

TEL.0986-77-2619
都城市花線町17-3
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)、夜18:00~22:30(L.O.22:00)
定休/月曜日 ※日曜日は不定休 ※日曜日のランチはお休みです

旬の彩 カラーズM

欲張りさんのためのお店

欲張りランチCafeVer 950円
(ミニデザート付き1,250円)

大人だってお子様ランチが食べたい!そんな夢を叶える欲張りな大人様ランチ。大きなエビフライや、デミグラスハンバーグ、キッシュなどボリューム満点の一皿です♪※土曜日限定



フレンチトースト 650円(アイス付+150円)
外はカリッと中はふわっと丁寧に焼き上げたふわとろ極上フレンチトースト。芳醇なバター風味と、ふわとろな食感に病みつきに! 美味しいコーヒーと一緒に至福の時間をお楽しみください♪

TEL.070-1514-2930 ※カフェタイムは軽食のご提供もできます
都城市鷹尾3丁目4-10 定休/日曜日 ※ドリンクのみのテイクアウトもOK
営業/ランチ(火~金)11:30~13:30 デイナー(予約)18:00~23:00
カフェタイム(火~土)13:30~16:00 ※土曜日は11:30~カフェのみ営業

麺や星月

**「焼き飯」が
昼メニューに仲間入り!**

焼き飯 600円

密かに人気を集め、ファンが多かった夜限定メニューの「焼き飯」。お客様のご要望から、昼メニューに加わり早くも人気メニューの仲間入り! 自家製のチャーシューを使用し、シンプルな味付けと、熟練の技でパラパラに仕上げた定番の焼き飯です。ラーメンとの相性も抜群な店主こだわりの一皿を、ぜひご賞味ください。



TEL.0986-58-7115
都城市中町17-18森店舗4号 営業/11:00~15:00 定休/月曜日



冬の習い事特集

何か新しいことをスタートさせませんか？
子どもにオススメの習い事が登場しています。
ぜひ参考にして、チャレンジしてくださいね!!



キラキラ塾 Rise

☎070-7566-5568

理数特化!!「1対1の完全個別指導」
冬期講習生募集!!

一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、「完全1対1の個別指導」が大好評! フレンドリーな先生と一緒に「学ぶ楽しさ」を身につけられます。他塾で断られたお子様も受け入れております。
☆定期面談・LINEを使った無料の宿題サポート、入試に向けた面接指導 HP▼
など、手厚いサポートで強力にバックアップ! 詳細はお気軽にお問合せください!



やる気のある小中学生募集中!

年会費及び入塾金ゼロ!! ※完全予約制

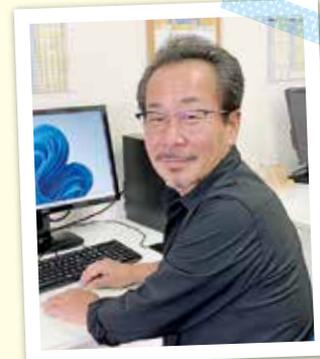
山田町で唯一の学習塾!!

都城市山田町山田2687-1
時間 / 13:30~22:00 (講習中は12:00~22:00)
定休日 / 土・日 (講習期間中は日曜のみ)



キラキラ塾 Rise

国立高専卒で理・数を伸ばすことが得意です。某有名企業に就職し人材育成を行っておりました。開塾前は、長年、中学3年生の高校受験向けの家庭教師と仕事を両立していた経験があります。趣味としてははじめたヨガ、ピラティスのインストラクター資格取得後は、ボランティアとして講師をしておりました。また、好奇心旺盛がゆえ、占いにも興味があり、姓名判断鑑定士、数理占術士の資格取得をするなど、楽しんで学びを続けています。学ぶことで、より豊かな人生を送れると思っています。
里香先生より



楽しく学べるパソコン教室内
さんすう数学教室 都城上東教室

コンピュータ・ロボット・機器を作り意図とおりに動かすためには、論理的に組立て、数字や数式で指示を出す必要があります。子ども達にプログラミングを教えながら、そもそも算数ができることが大事だという思いから、効率的なタブレット学習「さんすう数学教室」を開講いたしました。AI時代に順応できる数学力が身につくよう、お子さまをサポートしていきます。

安影先生より

さんすう数学教室 都城上東教室

☎0986-58-8620



お子さまの“さんすう力”をグングン伸ばせる!
幼〜小中学生向け通塾型タブレット学習コース!

★学習教材で人気のヒューマンアカデミー監修★
丁寧な指導で大人気の教室から、幼〜小中学生向けのコースが誕生! 「通塾型タブレット学習」という新しい学習スタイル! 基本が自宅でのタブレット学習なので、無理なく自分のペースで進められ、週に1回先生が学習習慣と実力アップをサポートしてくれるので安心です。タブレット学習や塾は続かなかつた...というお子さまはもちろん、習い事デビューにもぴったりです。

ご好評につき入会キャンペーン延長 ※2024.12.31迄有効

■入会金50%OFF!! 11,000円→5,500円

■タブレットレンタル料3か月無料! (通常1,650円/月)

※初回のみ教材費6,820円がかかります

まずは体験してみませんか? お得なこの機会にぜひお試しください!

都城市上東町3街区11号 定休/日曜日
営業 / 9:00~20:00 ※土曜日は18:00迄

体験の申込はお電話またはQRコードから→



啓ゼミナール

☎090-1347-5934



本格的な新生徒募集は
3月5日から行います

お陰様を持ちまして、今ほどのクラスも定員を満たしております。ですから、新規の生徒募集を今はいりません。県立高校の入試が終わる3月5日以降に、体験学習ならびに入塾の受け付けを開始します。新しい生徒との出会い、君との出会いを楽しみにしていますよ。

新規募集は3月から

〈募集対象〉
新小学5年生~新中学3年生
卒業生の声はこちらからチェック →
Instagram



啓ゼミナール

当塾はチツボケな塾です。ですが、それだからこそそのメリットを活かして生徒達の能力を引き上げています。私はこの仕事をしたいと思っています。楽しむためにはお預かりした生徒達の成績をガッツリと上げなくては。そうなるように魅力ある授業を準備し、生徒達にそれを提供し、生徒達が成長する姿を見ること以上に楽しいことはありません。
当塾にご興味あればお問合せを。

黒木先生より

北諸県郡三股町宮村2883-7

ハロウィンイベントで
子ども達に届けられた屋台からの贈り物♪

毎年、『有隣園』の子ども達が楽しみにしている屋台によるクリスマスプレゼントが、例年より2カ月早めの10月27日に贈られました。昨年からパワーアップして復活した「屋台からのプレゼント」は36年目を迎え、今年は神柱公園で行われた「第5回ハロウィン屋台村」とコラボし、盛大に開催されました。

今回はいつもと趣向を変え、すべての屋台の商品と引き換えられる2000円の金券が一人一人に準備されていました！「屋台の味を楽しみながら、実際に買い物をする楽しさも味わって欲しい」という三坂専務の発案で用意された、専務手作りの金券。子ども達は、そのチケットを使って、自分が



食べたものや欲しいおもちゃを約20店舗の中から選び、好きなだけ交換していました。「なかなか外で買い物をする機会の少ない子ども達にとって、社会勉強の場になればよいと考えて提案させてもらいました」と三坂専務は笑顔でコメント。屋台を楽しむだけでなく、子ども達へのさまざまな配慮を感じる心遣いに感動しました。

当日は、『法人宮崎県移動商業協同組合』でマイクロバスを借り、組合員の三坂専務と永吉さんが運転し園へと迎えに行き、子ども達と同行する職員の方々を招待。神柱公園に到着すると、整然と並ぶたくさんの屋台に、子ども達はもちろん職員の方々もテンションUP！

「見ているこちらまでウキウキしてきます♪ 高橋理事長の「屋台の商品を交換できるチケット2000円分を一人ずつ配りますが、またチケットが足りなくなつたら取りに来てください。お腹いっぱい好きなだけ食べて楽しんでください！」という挨拶に、子ども達は元気な返事で応えていました。

挨拶が終わると、みんな屋台へ一直線！ 子ども達が大好きな揚げたてのポテトやチョコチュロ、話題のチーズスティック、クレープ、焼きそば、焼き鳥など、できたての絶品メニューを、和気あいあいと美味しくほおぼっていました。子ども達のためだけに開かれた「特別な屋台タイム」は、みんなを笑顔にする最高のプレゼントです。

高橋猛志理事長 コメント

「屋台からメリークリスマス」のイベントを、36年前にはじめた赤澤保市前理事長の思いを引き継ぎ、今年も無事に開催することができました。赤澤前理事長が亡くなり、7回忌を迎える今年も盛大に開くことができ喜ばしく思っております。

また、このイベントで子ども達と直接触れ合い、たくさん笑顔



を見るのができ、組合員一同、心から嬉しく思っております。今年も社会福祉活動を行うことができたのは、地域の商工会、祭りの主催者、さまざまなイベント関係者のご協力の賜物です。心から感謝いたします。そして、我々の活動にご賛同いただいた「永徳林業木材有限公司様」「清水林業株式会社」様、「誠食品」様、「Candy candy」様、「合同会社将信ファーム」様と、この企画を快諾してくださった「有隣園」の宮城統括施設長をはじめとする職員の方々のご協力のおかげで、開催することができました。

取材協力

- 社会福祉法人 石井記念友愛社
- 児童養護施設 石井記念有隣園
- 都城市平塚町 2880
- ☎ 0986-22-2277
- 法人宮崎県移動商業協同組合
- 都城市大王町 7-14
- ☎ 0986-45-0001

ふーらむ すなっぷ
Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたの
とおき写真を掲載しませんか？

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!! お写真・名前(読み仮名も)・性別・一言コメントを添えてHPまたはInstagramからご投稿ください♪

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんのでご了承ください。

Instagramから投稿するには…?

- きりしまフォーラムのアカウントをフォロー
- 好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



みなとくん
いとちゃん



せらとくん



金と麦



交通費支給

ボーナス年2回

昇給年1回

資格取得支援

採用枠
残りわずか!

スタッフ 募集中!!

充実の福利厚生♪
働きやすい職場環境を整えています!



れんげファミラム 有料老人ホーム

介護職員(正社員)

月給 **232,000円~257,000円**
(各種手当・夜勤5回・宿直2回含む)

勤務時間 ① 7:00~16:00 ② 9:00~18:00 ③ 13:00~22:00 ④ 16:00~10:00
①~③休憩60分 ④休憩120分

休日 月9日(2月のみ8日) 資格 初任者研修以上

介護職員(パート)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 7:00~22:00のうち 4~8時間程度

休日 シフトに準じて 資格 初任者研修以上

看護師(フルタイムパート)

通院・服薬管理対応

時給 **1,075~1,175円** (各種手当含む)

勤務時間 9:00~18:00(休憩60分)

休日 シフトに準じて

厨房(パート)

時給 **975円~** (各種手当含む)

勤務時間 ① 6:00~12:00 ② 10:00~15:00
③ 14:00~19:00

休日 シフトに準じて

住宅型有料老人ホーム ファミラム三股

介護職員(正社員)

月給 **232,000円~257,000円**
(各種手当・夜勤5回・宿直2回含む)

勤務時間 ① 7:00~16:00 ② 9:00~18:00 ③ 13:00~22:00 ④ 16:00~10:00
①~③休憩60分 ④休憩120分

休日 月9日(2月のみ8日) 資格 初任者研修以上

介護職員(パート)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 7:00~22:00のうち 4~8時間程度

休日 シフトに準じて 資格 初任者研修以上

厨房(パート)

時給 **975円~** (各種手当含む)

勤務時間 ① 6:00~12:00 ② 10:00~15:00
③ 14:00~19:00

休日 シフトに準じて

ぱっぱファミラム デイサービス

介護職員(パート)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 8:30~17:30

休日 シフトに準じて 資格 無資格OK



まずはお気軽にお問合せください! 見学だけでもOK!

RMG NPO法人れんげメディカルグループ
Renge Medical Group

☎ **0986-36-8770**

勤務地: 宮城県北諸県郡三股町大字宮村 2774-28

LINEからでも応募OK!
名前、応募職種、年齢を
メッセージしてください



ここでは弊誌でおなじみの『フォーラム三股』から、介護施設の日常をお伝えします！

超高齢社会の今、介護は誰にとつても起こり得ること。少しでも介護を身近に感じ、役立てていただけるように、さまざまな情報を綴って参ります。



11月17日(日)、フォーラム三股とれんげフォーラムで、イベントが開催されました。今回のイベントは、クリスマスに向けた準備を利用者様全員で行いました♪

利用者様とスタッフが一緒に頑張って、クリスマスツリーにカラ



フルなオーナメントを飾りつけながら「こっちの色もいんじゃない?」「もう少しここに飾りを足そうか?」と、自然と言葉が飛び交い、笑顔の会話が広がっていました。

クリスマスツリーが完成したら、次はポインセチアの壁画作りです!! 鮮やかな紙のポインセチアが少しずつ形になり、施設の空間を暖かく彩りました♪



「これからクリスマス本番まで楽しみがいっぱいですね」と利用者様がお話しているのが印象的でした。次回はどんなイベントが待っているのでしょうか? 利用者様とスタッフの心が通うひと時をぜひお楽しみに!



さらに、この日は月間行事として恒例の誕生日会も開催され、「ハッピーバースデー」の歌が響き渡る中、職員からのメッセージが書かれた色紙が登場。主役の方々の照れくさそうな笑顔に、周りからは拍手が送られました。

フォーラムの新しい介護施設が完成しました!

れんげフォーラム 有料老人ホーム

無料体験・見学 大歓迎!

ご入居にかかわる料金

敷金・一時金	家賃・管理費	45,000円~
0円	食費	1,400円/日

介護度によって価格は変動します。詳しくはお問合せください。



お問合せはコチラから! お気軽にお電話ください

080-3372-9694 担当 前田

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-28

デイサービス ぽっぽフォーラム

無料体験のご案内

新サービス開始で更に快適に過ごせるようになりました! ぜひ一度、無料の体験利用にお越しください♪

半日型なので
自由な時間も
確保できる

昼食付きで
ご家族も安心
昼食代:500円~

半日型で
入浴支援
もできます

集団体操



機能訓練



たくさんの活動を行っています♪



屋外活動



イベント



無料体験をご利用された方に
粗品をプレゼント!

体験利用のお申込みは↓からお電話ください

080-3372-9694

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29



クリスマス&年末年始の準備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

● 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 ジョショッピングセンター
● 洋服の青山	● GS
● 南香	● 南小学校

数量限定!
イトマのクリスマスケーキ

クリスマスガトー・フリーズ 5号 4,800円

大粒の国産いちご雪のような口溶けのシャンティクリーム、きめ細かくふんわり柔らかいスポンジが上質なクリスマスケーキです。

人気 No.1

スッシュドノエル 3,800円

しっとり焼き上げたチョコレートスポンジに、香ばしいローストアーモンド入りチョコレートクリームを閉じ込めました!

この他にも、さまざまなクリスマスケーキをご用意しています。

数量限定 早期ご予約特典
12月15日(日)まで **10%割引**

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

毎年大好評! ホクホクHAPPY BAG 2025 予約受付中

5,000円例

限定トートバッグ・コーヒー(粉/140g)・シングルサーブ(5P)・キャンディ・干支ミニティードリンクチケット6枚

さらにホクホクな10,000円もあります

NEW

北海道産マスカルドーナのチーズクリームパスタ

濃厚なチーズクリームソースに、旨味豊かなベーコンが絶品!

クリスマスギフト&お歳暮

コーヒー豆やスイーツ、雑貨をセットにしたギフトも大好評です。予算に合わせたプチギフトもご用意!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

D&ISO あ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

オブジェ&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!

キッチンアイテム

ペーパーナプキンや紙皿、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?

クリスマスカード

メロディーカードやツリーカードなど、さまざまな種類をラインナップ。

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

金海堂

クリスマスが待ち遠しくなるアドベントカレンダー♡

贈り物としてはもちろん、自分用にも欲しい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

マインクラフト公式アドベントカレンダー
クリスマスの24の大冒険

この本のためだけに作られた特別な「マイクラ」のアイテム24個がポケットに入っている、大人も子どもも楽しめる絵本です。

メリークリスマス! せかいのめいさくえほん★
アドベントカレンダー フルバージョン

一度は読んでおきたい世界の名作絵本が、24の窓の中に1冊ずつ入っています。

ギフトに迷ったら……
「図書カードNEXT」がおすすめです!!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

CHIPPER CHIT

子ども会やクリスマスパーティのプチギフトに♪

サンリオのキャラクターグッズも豊富に揃っています。大人女子にも人気の「クロミ」グッズも!

ステーションナリーギフトセット

オシャレでキュートなメモ帳やえんぴつなど、予算に合わせたギフトセットは毎年大人気。

いくつあっても嬉しいもこもこソックスは、冬の必須アイテム。オシャレなデザインやカラーがたくさん揃っているので、自分用はもちろん、贈り物にも最適です!!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

MIX-O any SiS

上質なファッションを贈ろう♡

ファッション小物はもちろん、ふわふわニットや形が美しいデニムなど、冬を楽しむアイテムが満載です。

フワモコ フェイクファーバッグ

ファッションのポイントになる華やかなキラキラ素材のバッグは、パーティシーズンにオススメです!

カシヤマミックスストール

カシヤマを配合した上質な素材であたたかく心地よいストール。

MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

Mac-House

男性が喜ぶ! オシャレなプレゼント!!

冬の必須アイテム「ふわボカ」あったかパンツや、パーカー・シャツ・ニットなど、あたたかだけでなく、耐久撥水・ストレッチなど、機能性も抜群な洋服を贈りませんか?

新作のレディース&キッズファッションも入荷中です!

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

SHOO-LA-RUE

クリスマスコーデに映えるプラスワンアイテム

Bag

冬コーデのマンネリを防ぐ、クリスマスにぴったりのバッグは、高い機能性とあたたかさを演出してくれます。

Stole

暗くなりがちな冬ファッションに刺し色として活躍してくれる鮮やかなカラーやチェックのストールも◎。

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

loIve 体験ヨガ&カラダのお悩み相談会開催

体験ヨガ(30分)&カラダのお悩み相談会

12月1日(日) 10:00~17:00
30分体験レッスン ①11:30~ ②14:30~

場所/2階催事スペース

ホットヨガスタジオロイブが、カラダのお悩みに合わせたヨガのポーズを教えるイベントです! また、11:30と14:30からは、30分の体験レッスンもありますよ! どちらも予約不要なので、気軽に参加してくださいね!!

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

保険見直し本舗

お買物中、気軽に保険を見直してみませんか?

「保険見直し本舗」では、約40社の保険会社の中から、お客様にとって最適なご提案をいたします。

12月末まで!! 必ずもらえるプレゼント!

保険の無料相談を今予約して、後日相談するだけ

LION製品サンプル詰合せセットをプレゼント

地方発送 承ります

薩摩園 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、喜ばれること間違いなしです。

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。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

MERRY CHRISTMAS 2024

クリスマス情報満載♪



Merry Merry



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

one's terrace

気軽に楽しむクリスマス

イチオン Sweets Gift
かわいいお菓子が詰まったソックスプ
ーツや、キュートなブリキ缶がいっぱい!
子どもも大人も笑顔になりますよ♪



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



Bath&BeautyのズチGift
クリスマステイスト溢れるバスアイテ
ムやハンドクリームなど、予算に合わ
せたギフトもご用意しています!

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♪



クリスマス早割受付中!
12月12日(日)まで

数量
限定 クリスマス限定パーティ
ーレールの予約も
絶賛受付中!!



毎年大好評!!
少人数でのパーティにピッタリの「クリ
スマパック」もご用意しています。



ご予約はお早めに!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

bijou SOPHIA 2024 Winter Collection

- PLEASURE -



「一人ひとりのかけがえの
ない唯一無二の美しさ」を
表現したLimited
Jewelry. 先着で
スペシャルボッ
クスをプレゼント。

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?



bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

LA PAX

自分はもちろん大切な人に贈る♡
春財布&バッグ



Vivienne Westwood
カラーリングと、ベロア&レザーの組
合せがクリスマス感溢れる財布。3つ
折りとがま口の財布は、とても
コンパクトで機能性も◎。



MURUA QUILTING SERIES
印象的なキルティング模様がポ
イントの新作。立体的なキルティ
ングの凹凸感とシンプルな「MR」
ロゴの組合せが年代を問わず大
人気。

バッグやアクセサリ、
プチギフトもラインナップ!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

1964 THE CLOCK HOUSE

SEIKO SELECTION nano・universe Special Edition

人気セレクトショップ「nano・universe
(ナノ・ユニバース)」監修のコレ
ラレーションモデルが登場。
「My Favorite Vintage」をテーマに、
時代を超えて愛されるヴィン
テージスタイルを表現。ファッ
ション性も高く、どんなス
タイルにも合わせやすい1本
です。



他にも、
メンズウォッチも
たくさん揃っています!

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

*fuse_ ヒューズリセット

クリスマスファッションもあまかせ



コーデロイのパンツに赤のカー
ディガンとボーダーのインナ
ー。年末のカウツダウンや
初詣にもピッタリの
コーデ。

トレンドの赤がポ
イントのニットと軽
くてあたたかい
スタジャンに、デザ
イン性の高いデニ
ムをプラスしたカ
ジュアルコーデ。

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

THE SHOP TK

人気ファッション♡クリスマスコーデ



Men's
洗えるアウター大集合
ONにもOFFにも使用
できる膝上文で、ゆ
ったりとして重
ね着しやす、さ
ざまなデザインの
アウターが登場
しています。洗
濯機でも洗える
優れもの!



Ladies'
トレンドの赤が
ポイントのニット
と大き目のマ
ドラスチェック
のパンツを
プラス。

目を引く白の
アウターにグ
リーンのニ
ットを合
わせたカ
ジュアル
クリスマス
コーデ。

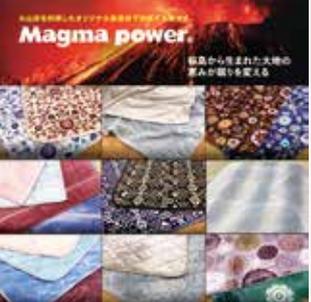
THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

my makura

マグマ毛布&敷きパッド
MAX50%OFF

吸湿発熱性・保温力抜群!

一例
マグマパワー敷きパッド
(シングルサイズ)
9,000円(税込9,900円)
→半額 4,500円
(税込4,950円)
マグマパワー毛布
(シングルサイズ)
12,000円(税込13,200円)
→半額 6,000円
(税込6,600円)



my makura 1F TEL.0986-46-1868

顔見せファミリー

年末に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
ざまなベッ
トグッズやトリ
ミングなどの
ケアもありま
すよ。ぜひ遊
びに来てくだ
さいね。



大好評
ワンちゃん用のクリスマス
ケーキやフードも充実。
詳しくはお問
合せください!

顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

TEZUKA WORLD SPORTS

クリスマスにはNIKEアイテムを!



キルテッド Therma-FIT ジャケット
キルティングがポ
イントのゆた
りとした
ジャケットは、
これからの
季節にマ
ストなア
ウター。サ
ステナブル
素材使
用です。



NIKE エアマックス
定番人気のエアマックスに、
冬限定の
カラーが
登場!
エアマックス 90 LV8
Nikeエアユニットを積み
重ね、ク
ッション
性だけで
なく高さ
もプラス!
コーデに
合わせ
やすいオ
シャレな
厚底デ
ザインで
ファッ
ション
性もgood!!

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

遠近両用レンズ0円スタート!!

遠くも近くも快適な視界に。なんと! 追加料金0円で
遠近両用メガネが作れます。



Men's Soft Designer
松本龍平氏がCMで着用中。レト
ロな存在感と現代的な装飾をあ
わせもつクラシックスタイルな
メガネ。

キッズメガネもお任せください!
Kids
柔らかい素材で高性能なのは
もちろん、大人顔負けのオ
シャレなデザインも◎

キッズ&ジュニアも安心のサポート
お子様のメガネ購入をご検討中の親御さんへ。視力調整からかけ心地までを細
かく追求。はじめてメガネをかけるお子様を完全の態勢でサポートして
くれます!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

25周年記念 3店合同 キャンペーン!

初回購入時
総額より
500円引き!!

12月
限定!

初回購入時に使えるお得な500円OFF実施中!

※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
※きりしまフォーラムをご提示の方がサービス適用となりますので、必ずご持参ください。【1枚で4名様までご利用可】
※表示価格はすべて税込です

シティコンタクトは
在庫がとにかく豊富!



注意

※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。
※コンタクトレンズのご利用がはじめてのお客様は必ず使用中のメガネをご持参の上、ご来店ください。
練習などに1時間程度かかりますので、夕方18:00までには受付をお願いします。

年末年始休業日のお知らせ

鷹尾店・小林店 12月31日(火) ~ 1月2日(木)
イオン都城駅前店 1月1日(水)

新作入荷



遠近両用
40代以上の
コンタクト
ユーザーに
オススメ!!

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

手元から遠くまでクリアな視界と
自然な見え方をサポート
高い保水力と高い柔軟性の
シリコンハイドロゲル素材

1箱 **4,950円**

UVカット機能付き

目玉商品



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

UVカット機能付き

1箱 **3,400円**

保湿成分配合



ダイヤモンド
ブラック

フレッシュ
ゴールド

アルコン Freshlook
フレッシュルック® デイリーズ®
イルミネート®
全5色 1DAY 1箱(片眼30枚入)

みずみずしい
うるおい素材使用

3D
ナチュラルカラー

安全性が高く
スレにくい

1箱 **3,300円** 4箱セット **12,000円**

メニコン
2WEEKプレミオ
2WEEK
1箱(片眼6枚入)

別料金で快適な
乱視用・遠近両用も
ラインナップ!

1箱 **2,800円**
4箱セット **9,900円**



※乱視用・遠近両用は対象外です

メニコン
1DAYプレミオ
1DAY 1箱(片眼30枚入)

1箱 **2,800円** 4箱セット **9,900円**

別料金で快適な
遠近両用もラインナップ!



※遠近両用は対象外です

ボシュロム
バイオトゥルーワンデー
1DAY 1箱(片眼30枚入)

1箱 **2,800円** 4箱セット **9,900円**

※乱視用・遠近両用は
対象外です



メガネ

鷹尾店・小林店のみ

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



新作フレームが登場

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース

5,500円 7,700円 11,000円 など

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

ハード・ソフト

即日お渡しOK! ※要相談

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

メニコン メニフォーカルZ
1枚 遠近両用

ユーザーに合わせてカスタマイズ可能な
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)

キャンペーン特価 **19,800円**

メニコン Z
1枚 ハードレンズ

UVカット付。
高酸素透過性レンズ。

キャンペーン特価 **9,900円**

ボシュロム EX-O2
1枚 ハードレンズ

酸素透過性が高い素材なので
長時間装着しても快適

キャンペーン特価 **7,700円**

掲載以外のハードレンズ、
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.

鷹尾店
限定

メガネ・コンタクトレンズの視力測定が9:30~18:30まで受けられるようになりました!!

1DAY用・2WEEK用など、テストレンズをそのまま装着してお帰りいただけます。

時間の目安 待ち時間 0~30分 / 測定時間 10~30分

※はじめての方は測定時間などにプラス30分程度かかるため、18:00までの受付をお願いします。

定休日 水曜日・土曜日・祝日も受付けております 視力測定 550円 / 1,100円

メガネ・コンタクトレンズの
見え方などにご不満や違和感が
ございましたら、
お気軽にご相談ください

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

イオンモール都城駅前店 ディスボ・カラコンセンター

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 駐車場 / あり

西口側サイクルセンター跡に
専用出入口あります!

※イオンモール側からの入店はできません

鷹尾店 TEL.0986-58-8540



都城鷹尾2丁目2-8
営業 / 9:00~19:00
駐車場 / あり



小林店 TEL.0984-27-4877



小林市堤2289-3
営業 / 9:00~19:00
駐車場 / あり



きりしまフォーラム
読者限定

上記メニュー
価格に!

来店時または会計時に必ず

「きりしまフォーラム」を

ご提示ください。

●他サービスとの併用不可

●来店時に提示

●R6.12/31迄有効