



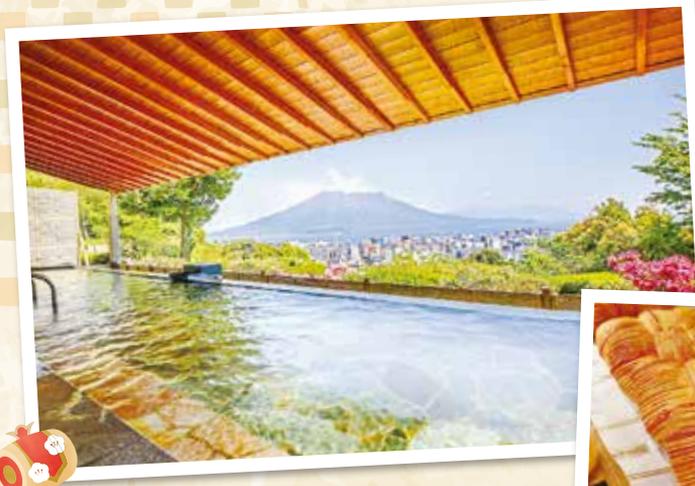
vol.394  
JANUARY 2025

1

# きりしまフォーラム

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



フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅

寒い冬だからこそ体験したい!!  
名所あふれる港町

**鹿児島市特集**

第100回 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  
大好評のコラボ企画

後悔しない!  
**家づくり勉強会**

1月19日(日) 13:00 ~ 16:30

参加無料

参加者全員にお土産付き!  
※写真はイメージです

HAPPY NEW YEAR  
新年号  
特別企画  
新春お年玉  
プレゼント

フォーラム シニア ライフ 通信  
**Forum Senior Life 通信**

●特集 インタビュー  
訪問看護ステーション オールグリーン  
「訪問看護・リハビリサービスの普及で  
QOLの向上を実現したい——」

ご利益・開運を求めて…… **神社特集**      キレイをお得に **Beauty特集**      フォーラムおススメ! **FORUM'S SELECT グルメ**  
その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
**おめでタイ**

だん つむぎ  
**段 紡生くん**  
(7歳)

● 図鑑を見ながら大好きなお魚  
(マダイ)を描いたよ。大きくなったら  
大分の水族館で働きたい!

●情報の提供・お問合わせは  
**TEL:0986-26-5836**      FAX:0986-26-5860  
**https://kiri-fo.net**      MAIL:info@kiri-fo.net

霧島フォーラム 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!



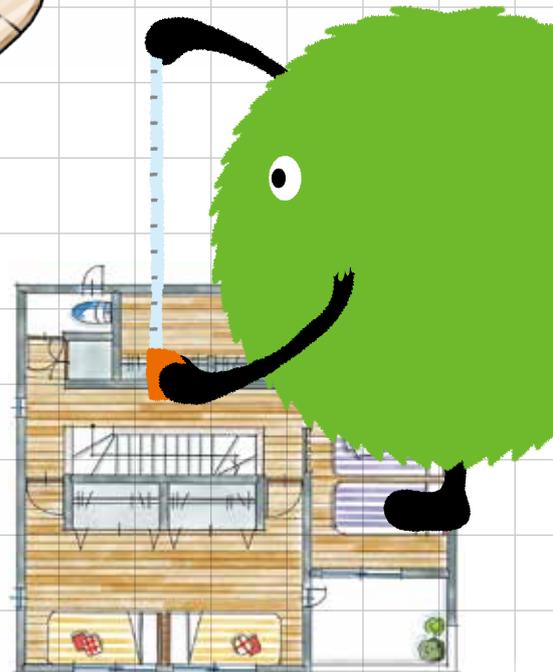
# 家づくりの 無料相談会

12/24<sub>火</sub> - 1/13<sub>月祝</sub>

①10:30 ②13:30  
③15:30 (各回約90分)  
※当日予約も可能。予約優先

人気の無料講座

- 📍 はじめての注文住宅講座
- 📍 注文住宅価格まるわかり講座
- 📍 ハウスメーカー・工務店 選び方講座



全国**256**店舗、**47**万組以上※の

## 夢をカタチに!

あなたの街の家づくりパートナー、  
スーモカウンター

※カウンター数/2024年11月末時点、利用組数/2024年3月末  
時点での集計結果

開催場所

イオンモール都城駅前店  
都城市栄町4672-5  
イオンモール都城駅前 2階

ご予約方法

tel. **0120-300-829**

「きりしまフォーラムを見て」  
とお電話ください

毎日受付 9:00-21:00  
(フリーコール)  
※年末年始を除く

※臨時休業の場合あり。営業  
時間や定休日は、電話または  
HPにてご確認を



# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り

105

①免疫力を上げたいのですが、どうしたらよいですか？

免疫をつかさどる細胞が多く含まれるのは、意外に思われるかもしれませんが、「腸管」なのです。腸内環境の改善が免疫力の上昇に寄与することは、ここ最近メディアなどでも注目されていますね。

具体的に重要なのは、腸内の善玉菌を増やすことです。善玉菌を増やすためには、善玉菌のえさである食物繊維やビタミンをよく摂ることが大切です。またヨーグルトもよいとされていますが、胃酸に分解されて腸までなかなか到達しないので、胃酸が下がる食後がおすすです。揚げ物や肉類の食べ過ぎなどは、善玉菌を増やすので控えた方がいいです。次に自律神経のバランスです。自律神経のバランスが崩れると、免疫力が低下します。規律正しい生活、適度な運動や汗をかくことが、自律神経の働きを高めます。免疫力をアップして、これから来る本格的な冬の感染症シーズンを乗りきりましょう。

②検診で中性脂肪が高いと言われました。中性脂肪を下げるにはどうしたらよいですか？

中性脂肪は悪玉コレステロールの代表格です。スナック菓子や甘いもの、揚げ物、アルコールの摂取で上昇しますが、逆に下げる具体的な食べ物は……というとな豆です。納豆の「ナットウキナーゼ」が脂肪の吸収を抑えます。他に、ブロッコ

リーやきのこ類は食物繊維が豊富です。また、不飽和脂肪酸の豊富なナッツ類もおすすですが、最もよいのは青魚です。青魚に含まれるEPAは血液をサラサラにし、血管の老化を防ぎます。中性脂肪を含む食べ物の摂取制限も大事ですが、それと同時に中性脂肪を減らす食べ物も積極的に食べていきましょう。

③癌年齢 癌家系について教えてください。

癌というのは怖い病気ですが、現在、日本人の2〜3人に1人が一生のうちには何らかの癌になると言われています。癌はさまざま要因で発生します。また、心筋梗塞や脳梗塞と比較すると、働き盛りの年代である40代後半〜60代前半に多く発生し、心筋梗塞や脳梗塞などの血管障害と比べると、10年ほど早い年齢にピークがくると言われています。したがって、働き盛りの年代の方も、気をつけた方がいいです。

次に、「癌家系」についてです。我々も問診の時に必ずお聞きしていますが、血縁関係者に、癌にかかった人がいる方は、いない方に比べて1.5〜2.5倍リスクが高いと言われています。そのため、「癌家系」の方は、ある程度注意が必要です。当院でも内視鏡やCTなど、さまざまな検査を行う癌検診を行っています。気になる方は、ご相談ください。



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

### 特徴5 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

↑至都元

→至三股

**お年賀・成人祝・七草祝に  
南香のお菓子をどうぞ**

2013年広島菓子博で  
大臣賞受賞!!  
**霧乃栗金**

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**

本格焼酎ケーキ  
**霧島**

春菓  
**花びら餅**

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

新春に  
ふさわしいお土産も  
取り揃えて  
あります

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30  
1月のお休みは、1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)です  
TEL.0986-22-4670 お菓子の南香 検索



**口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!**

当てはまったら  
**口腔育成のサインです!**

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

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

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

※口腔機能育成装置イメージです。

口腔機能育成装置についてはこちら!

**是枝歯科医院** 診療対応内容: 口腔機能育成治療  
口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など

tel.0986-36-2260 都城市上水流町1684-2



**曾於市末吉町南之郷 790万円** (中古住宅) オール電化

**近日リフォーム済予定**

- ・都城市鷹尾3丁目 **3LDK** (令和7年1月販売予定)
- ・曾於市末吉町二之方 **4LDK** (令和7年2月販売予定)

**あなたの住宅・アパート・土地 買います 売ります**

サンルーム  
**2LDK** テラスデッキ付き  
土地: 266.70㎡(80.67坪)  
建物: 64.64㎡(19.40坪)

**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**

**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コモ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**

**K KEIYU 敬友開発有限会社**  
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 



フローラムスタッフが  
さんふらわあで太平洋クルーズを体験!



就航50周年を迎え、安全で快適な船旅を提供しているカーフェリー「さんふらわあ」の魅力、フローラムスタッフが体験してきました!

今回取材にご協力いただいたのは、鹿児島と大阪を結ぶ旅客船さんふらわあさつま・きりしま。気軽に楽しめるカジュアルクルーズをコンセプトに、2018年に新しく就航。全長192mの船体には、乗客最大716人、車両250台の乗船が可能で、優れた環境性能とバリアフリー対応が拡充されています。当日は、担当の菊井さんに船内を案内してもらいました。

足を踏み入れエスカレーターを

上がると、船の中とは思えない開放感溢れる3フロア吹き抜けのエントランスホールにびっくりに洗練された内装と、広々としたホールは、これからはじまる船旅の期待を高めてくれます。

どの窓からもオーシャンビューが一望でき、クルーズ気分にはテンションUP! また、週末には生演奏の音楽イベントも開催されるそうです。

客室は乗船人数やニーズ、予算に合わせた、さまざまなタイプのお部屋が用意されていました。「プライベートベッド」は相部屋タイプですが、プライバシーを確保しつつ、各ベッドにテレビを設置。まるで秘密基地のような感じにワックワクしちゃいました!

また、個室のお部屋はすべてシャワー、トイレ、洗面台を完備。他人の目を気にせずのびのびと過ごすことができるつくり。人気の高い「テラックス」は洋室、和室、ウィスベットの3種類のお部屋があり、予算や家族構成に合わせて選ぶことが可能。どの部屋も、まるでホテルのように快適な空間が広がっています。窓からはオーシャンビューを臨むこともで

き、特別な時間を満喫することができます。他にも、ペトルムやドッグランもあるので、ペットを連れての乗船もOK! バリアフリー対応の客室もありますよ。

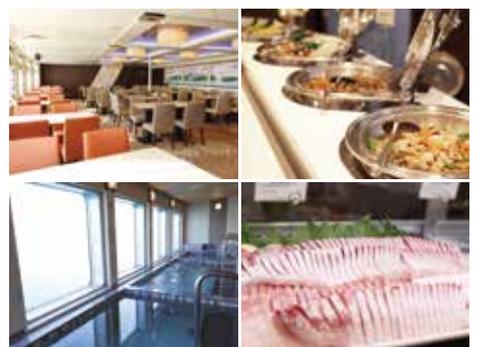
船内にはレストランもあります。バイキング形式で本格的な和・洋・中のバラエティー豊かな料理をリーズナブルな価格で堪能することが出来ますよ。旬の食材や地域の食材を使ったメニュー、お刺身、デザートやアルコール類も充実。取材日は「黒瀬、ぶり」のお刺身が並んでいて、新鮮な海の幸を心ゆくまでいただきました! テイクアウトもできるため、客室でゆっくりと食べることも出来ます。

浴室は個別のシャワー室と展望大浴場があり、気分に合わせてセレクトOK! 脱衣所にはベビー



ベッドやドライヤーも完備。大浴場は大海原を眺めながら入浴することが出来るので、ゆったりと特別な気分になります。キッズスペースや遊技場もあり、小さなお子さまも飽きることなく船旅を楽しむことができますよ。そして、天気の良い日には、デッキから満天の星空を眺めることも!

寝て起きたら、あっといふ間に大阪港へ到着! 心配していた揺れもほとんどなく、快適に過ごすことができました。大阪港からはテーマパークや、梅田やなんばなどの市内各地へのアクセスも良好◎ また、今年4月から開催される大阪・関西万博の会場もすぐ目の前なので、大阪旅行の際には「さんふらわあ」がオススメです! きっと一生忘れられない特別な思い出になりますよ!



取材協力  
商船三井さんふらわあ  
☎0120-56-3268

大阪方面へのご旅行は

志布志-都城 約38分

都城志布志道路開通でますます便利に!

朝目覚めたら大阪に到着! 地下鉄で市内各地へのアクセスも良好!

大阪・関西万博

梅田

なんば

大阪港

https://www.ferry-sunflower.co.jp/

さんふらわあ

# 永山グループ

## (有) エイゼン永山

建築・不動産・新築・リフォーム  
建売・中古住宅販売

## (株) ながやま

レストランそお 定食・ふぐ料理・仕出し・弁当・おせち他

## (株) GTR

自動販売機・賃貸業 他

## 永山の Apartマンション

きれいなお部屋をあなたに! 賃貸業

## (有) 新地商会

お中元・お歳暮・カレンダー・酒ギフト・香典返し 他

## 永山の アパマンサービス(株)

水道・ガス他修繕工事



永山弘人

永山グループ・  
取締役会長



# 謹賀新年

謹んで初春のお慶びと  
申し上げます

令和七年元旦

## 旭丘神社

「旭丘神社」は1615年、旧領主・北郷忠能公御代、一國一城令により城山から、この地に領主館が移設。その時には、すでに山立ちがあって、南向きの御社殿があり、「上之別府天神」また「氷室天神」とも称されていました。明治維新後、都城西口に常備隊練習場設置の際、国家鎮護の武甕槌命、経津主命、楠正成、島津義弘の霊を勧請して軍神として祀られました。都都市の中心地にあり、多くの方が足を運ぶ神社です。



禰宜 杉さんに「歯固め石 返納処」についてお話を伺いました！ お食い初めと歯固めは、赤ちゃんが生後百日頃に行う儀式。「石のように丈夫な歯が生えて、長生きできますように」という願いが込められているのが「歯固め」の儀式です。「旭丘神社」では、初宮参りの際に「歯固め石」をお頒ちしていますよ。

### ご利益・ご祈願

- ・厄祓
- ・学業成就
- ・家内安全
- ・商売繁昌
- ・五穀豊穡 他

### 七草参りのご案内

1月7日の「七草祝」は、子どもの無病息災を祈る伝統行事。混雑する午前中を避けた、午後の御祈願も承ります。ぜひ、お越しください。

☎0986-25-7150

都城市姫城町13-6  
御朱印授与時間／9:00～17:00  
<https://hinoo.net/>



## 東霧島神社



宮崎県霧島連山のふもとに鎮座する歴史ある神社で、霧島六所権現の一つとされています。「延喜式」に記された霧島神社とされ、主祭神にはイザナギノミコを祀ります。ここでは、地神五代や天照大御神から神武天皇に至る皇祖神々が合祀され、日本神話と深い結びつきを感じられる神社です。

### 大晦日限定 / 元旦の正午限定

除夜の鐘の終わりとともに、参拝者に365本の「御神箸」をプレゼント！  
打ちはじめの「龍神太鼓」と、神楽の奉納イベントを開催！

三が日には、手作りの消しゴムハンコで作った御朱印をもらえます！

### ご利益・ご祈願

- ・開運厄除
- ・安産
- ・縁結び
- ・商売繁昌
- ・家内安全

☎0986-62-1713

都城市高崎町東霧島1560  
御朱印授与時間／8:30～16:30



展望デッキから見える初日の出は圧巻です！



## 母智丘神社

母智丘神社は、「豊受毘売神」と「大年神」を主祭神として祀っており、地域の守護神として長い歴史を誇ります。本殿裏には、陰陽石や「石岑稲荷大明神」が鎮座していますよ。ぜひ足を運んでみてくださいね！



☎0986-22-2133

都城市横市町6691  
御朱印授与時間／  
第一、第三水曜日・土・日曜日・祝日と  
1日・15日・23日の9:00～16:00



### ご利益・ご祈願

- ・縁結び
- ・厄除
- ・安産 他

ご利益・開運を求めて……

# 神社めぐり

## 2025

## 櫛神社

あおき

田園風景の中に溶け込むように佇む「櫛神社」は、古事記や日本書記の神話と縁が深く、イザナギノミコが禊祓（みそぎ）をなされた聖地として、奈良時代に創建されたといわれています。境内には「小戸池」があり、ここに湧き出る清水は御神水とされ、これを妊婦が服すれば安産になると伝えられています。現在は、拝殿右奥にある安産子育て地蔵のおっぱい水が御神水として親しまれています。



### ご利益・ご祈願

- ・子授け
- ・安産
- ・子育て
- ・厄除
- ・家内安全
- ・縁結び



お正月の三が日は、地元の「南之郷もりあげ隊」の方々が、御参詣のみなさまのおもてなしをしてくれますよ。ぜひ、足を運んでくださいね！！

【問合せ】  
一般社団法人 曾於市観光協会  
☎0986-28-0111  
曾於市末吉町南之郷4772



## 山宮神社

古来より大隅一円の鎮守の神、農耕畜産の神として崇敬されています。境内には御神木として、天智天皇の御手植と言われる国指定天然記念物「大クス」がそびえています。



### ご利益・ご祈願

- ・無病息災
- ・悪疫退散 他

御祭神 天智天皇(てんじてんのう)  
持統天皇(じとうてんのう)  
大友皇子(おおともおうじ)  
玉依姫(たまよひめ)  
乙姫(おとひめ) 倭姫(やまとひめ)



☎099-472-3437  
志布志市志布志町安楽1520

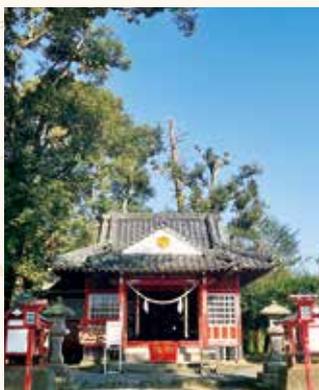
## 御年神社

1398年、藤原氏が建立し、天下泰平・万民安泰を願い、五穀豊穡の年神様が祀られております。

### ご利益・ご祈願

- ・厄祓
- ・賀寿
- ・豊かな年を過ごすことができる 他

御祭神 大年之神(おおとしのかみ)  
若年之神(わかとしのかみ)  
稗田之神(ひえだのかみ)



☎0986-52-0934

北諸県郡三股町宮村3511-1  
祈願受付時間／  
8:30～11:30  
13:00～16:00



**第9回 東霧島神社** TSUMA-KIRISHIMA SHRINE  
都城市高崎町

# 鬼磐階段かけ上がり競走



令和7年 **2月11日** (火・祝)  
開催日時 午後1時～(12時30分 集合)

会場 **東霧島神社**  
申込が切 令和7年1月31日(金)  
受付1月15日より

参加募集  
小・中・高生/一般 男・女  
厄年・還暦の部 男・女  
親子(幼児)の部  
コスプレの部

申込・問合せ 鬼磐階段かけ上がり競走実行委員会  
TEL.0986-62-1713 FAX.0986-62-2615

**OPEN!** 子どものためのマウスピース矯正

## 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。

**HELLO!** 理事長 越智信行

水国「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

- 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

マウスピース矯正専門の歯科医院 **空室診察** 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 **24時間受付可**

0986-70-9016 都城市上川東2-3-11

HP LINE Instagram

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・相談無料 即日お支払いOK

金・銀・プラチナ・ブランド品・切手・家電・電動工具類・金銀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  
年末年始の営業日についてはお問合せください 宮崎県公安委員会許可 第951040017069号

きりしまフォーラム

# 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。

お問合せはこちらから

宮崎県都城市一万城町99-9-1  
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860  
mail/info@kiri-fo.net

MCC 学校法人 都城コア学園 **都城コアカレッジ** ☎ **0986-38-4811**

2月27日締切

## 入学金・受講料 無料!! 公共職業訓練 令和7年4月入校 職業訓練生 募集

※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

### 介護福祉士養成科

宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設に委託して、不足する介護人材を育成するために行う職業訓練。基礎はもちろん、福祉機器を使った最新の介護技術を学び、国家資格取得を目指します。

### 情報処理技術者養成科

プログラマー・システムエンジニア・Webエンジニアを目指す。最大3種類の国家資格「ITパスポート」「基本情報技術者試験」「応用情報技術者試験」or「情報セキュリティマネジメント試験」を取得し、IT時代に活躍する人材を育成します。

**募集要項**

対象者 高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援支持を受けられる方

募集定員 介護福祉士養成科6名 情報処理技術者養成科10名

訓練期間 令和7年4月8日～令和9年3月13日の2年間

応募方法 最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください

都城コアカレッジの特色

これから資格を得てスキルアップし、働きたい大人の方にピッタリ!  
土・日曜日・祝日原則休み 春休み・夏休み・冬休みの長期休暇あり!

説明会開催 1月18日(土)、2月15日(土) 要予約  
10:00～12:00  
会場/都城コアカレッジ 申込み方法/電話又はメールにて受付

受講中に収入源が心配な方も安心!!  
雇用保険受給期間が2年間延長!

都城市吉尾町77-8 HP/https://mcc.core.ac.jp  
受付時間/9:00～17:00 休校日/土・日曜日・祝日

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! /

きりしまフォーラム ☎ **0986-26-5836**



# 土持歯科医院

Tsuchimochi Dental Office



詳しくはこちら

TEL 0986-25-8148

都城市上川東1-18-10



## 護賀新年 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!!  
質預かり・買取価格は全国トップレベル!

**質預かり**

お持ちの品物を担保にして現金融資

最低1000円からご融資

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61周年!! 質預かりシステムの改定でより頼れる質屋に**

**天満屋** TEL.0986-22-4340

都城市東町13街区20号

営業/9:30~19:00

最新情報はHPをチェック!  
今だけのお得な情報も発信!  
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索



東町 郵便局  
宮崎銀行  
マイルストーン  
田中書店  
イオン都城  
警署  
モールひろせ  
さつま屋ドライ  
すみクリニック

## 年末年始のご案内

12月31日(火) 6:30~21:00  
1月1日(水) 6:00~21:00  
1月2日(木)~ 通常営業

# 元旦 初湯感謝料金

6:00~12:00

大人300円・子ども200円

明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお祈りいたします



## 和楽笑の湯

都城市広原町34-8-2  
TEL.0986-46-1126  
営業/6:30~22:00(受付終了 21:30)

---

## けんぴかん 健美館

高気圧・低気圧 酸素ルーム

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

1月6日(月)より通常営業です

HP(共通)




# 大人の特選グルメ VOL.40

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。

## 旬の彩 カラーズM 流行と懐かしさが共生するレストラン。

鷹尾町の静かな一角に店を構える『カラーズM』が、今年で12周年を迎えました。このお店は和食を中心に提供しており、落ち着いた雰囲気の中で多彩なお料理を楽しめます。家庭的でありながら、丁寧に作られたメニューが好評で、地元のお客様から高い支持を集めています。



「あの頃を思い出す、大人のお子様セット」

人気メニュー「よくばりランチ」。お子様ランチのような楽しさを大人でも味わえるようにと考案されたこのメニューは、ワンプレートに主役級の料理達が大集結!

注文された方は、子どものようにワクワクとした表情で召し上がり、中にはボリュームやコスパの良さに驚愕される方もいるそうです。

また、丁寧に作られたサイドメニューも添えられていて、1つのプレートでバラエティー豊かな味わいを堪能できる一品です。



「都城で流行りを味わう」

韓国発祥の「フルーツジャム&ソーダ」や、コーヒー・カフェラテ・抹茶ラテなどのドリンクメニューも充実しています。店内で飲食できるのは勿論のこと、テイクアウトでドライブのお供に・仕事や学校帰りの行きつけにピッタリ!

「世にも珍しいポットパン」

ユニークな見た目の「カレーポットパン」。外はカリッと中はふんわりとした玄米パンの中に、具材たっぷりの自家製ポークカレーがぎっしりと詰まっています。パン自体が器の役割をしているため、丸ごと食べられるのが特徴です。また、とろりと溶けたチーズが絡んでいるため、スパイシーの中にクリーミーな味わいが楽しめますよ。



☎ 070-1514-2930

都城市鷹尾3丁目4-10  
営業/ランチ(火~金)11:30~13:30 定休/日曜日  
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)




\\ フォーラムがプロデュース! 日帰りぶり旅!

寒い冬だからこそ体験したい! 名所あふれる港町

# 鹿児島市特集

老若男女問わず楽しめるスポットやグルメ感満載な活気ある街、鹿児島市。  
市内を一望できるおすすめ観光エリアや鹿児島ならではの絶品グルメを、  
フォーラムスタッフが厳選してご紹介します♪



## fun fan try



鹿児島中央駅から徒歩10分の場所にある、鹿児島の特産品を使ったものづくり体験ができる施設「fun fan try」。子育て支援や就労継続支援事業を営むNPO法人が、伝統工芸や希少な素材を通じて鹿児島の魅力発信を目的として発足。奄美大島や屋久島に行かなくても、さまざまな体験ができるスポットとして、県内外だけでなく海外からも人気の施設です。



販売ブースでは、就労継続支援B型事業所の利用者が無農薬栽培で育てた綿から手紡ぎ手織りして縫製した木綿や、黒豚の生産販売を行う「有限会社ノガミ産業」で生産された黒豚革を素材に、宮之原也寸寛さんが製作した革製品などを購入することもできます。

希少な素材で作られた製品は、お土産やギフトにも喜ばれます♪

☎090-4992-6059

InstagramID: funfantry112\_b

鹿児島市新屋敷町16 1F 112-B

営業/11:00~18:00

定休/日・祝日



### ヨウとはまが 屋久杉キーホルダー作りを体験!

今回、数ある人気体験プランの中から「屋久杉磨き」にチャレンジ! 土埋木の屋久杉を利用し磨きあげ、世界に一つだけのキーホルダーを作成することができる人気のプランです。体験の前には、屋久島の話や素材の話など、貴重なお話を聞くことができます。

屋久島にある「YAKUSHIMA BLESS」が販売している「屋久杉を磨こう」という制作キットを使用していきます。この体験は、屋久島か「fun fan try」でしか体験できないそうです!

まずは屋久杉選びから! さまざまな形や大きさ、模様の屋久杉があり、好みのものをチョイスできます。

屋久杉を磨くという特別な体験ができてご機嫌のヨウとはまが

無心でガリガリガリ...ストレス解消にも◎

粗さの違いややすりで、自分の理想の形になるまでひたすら削っていきます! 屋久杉の香りに癒されます♪

完成!

仕上げに蜜蝋を塗って、紐とリングをつけて完成! 世界に一つだけの特別なキーホルダーができました♪

### 選べる鹿児島的SDGs体験

伝統工芸や希少な素材を通して鹿児島を知ることができる体験プログラムです。

- 無農薬木綿と糸紡ぎとこものづくり 4,000円
- 大島紬のつまみ細工 4,000円
- 黒豚革のこものづくり 4,000円
- 屋久杉磨き 4,000円(+材料費2,200円)

鹿児島県産お茶付き♪

1月からは一輪挿しも登場♪

## SHIROYAMA HOTEL kagoshima



鹿児島市街を一望できる絶好のロケーションを誇る「SHIROYAMA HOTEL kagoshima」。宿泊はもちろん、日帰りでも十分に楽しめる魅力が詰まったスポットです。この季節にはイルミネーションもおススメ♪ 日帰りで癒されたいあなたにピッタリの過ごし方をご紹介します!

日帰りゆったりプラン

3/31まで要予約

~平日限定・贅沢昼時間~

料理 + さつま乃湯 のセット料金でお得! 乾杯ドリンク付!

【プラン例】

公東料理 翡翠廳 + 入浴料  
紅玉ランチ

通常8,400円⇒6,400円



ホテル自慢の展望露天温泉「さつま乃湯」は、地下1,000メートルから湧き出る良質な温泉に浸かりながら、錦江湾と桜島を一望できる贅沢な時間を過ごせます。お肌つるつるになると評判です!



撮影当日はあいにくの雨でした! 天気がいいと桜島がきれいに見られます!



日が暮れると、ホテルの敷地内はイルミネーションの光でロマンチックな雰囲気に包まれます。鹿児島市街地の夜景も一望できる絶景スポットで、幻想的なイルミネーションを楽しむことができますよ♪ (~2/16) SNS映えるスポットがたくさん!

☎0570-07-4680

鹿児島市新照院町41-1

営業/9:00~18:00(予約センター)

HP/https://www.shiroyama-g.co.jp

# TAK BAGERI-MEL



今年5月で10周年を迎えた「TAK BAGERI-MEL (タックバゲリメル)」は、20年以上の間修行を重ねたオーナー上原さんが作る自慢のパンは、菓子パンや食パンなどが60種類以上あり品揃えが豊富です。デンマーク語で「ありがとう」を意味する店名「TAK (タック)」。そんな感謝の言葉を含んだ「タックバゲリメル」には、来店して下さるお客様への心づかいだけでなく、小麦や酵母など食材に対するオーナーの情熱も含まれています。食欲をそそる香ばしさ漂う店内では、イートインスペースでコーヒーが飲めるので、カフェに行った気分でゆったりとした時間を満喫できますよ。

## 人気パンメニュー

### パネットーネ

イタリア・ミラノで開催されるパネットーネの世界大会「パネットーネ・ワールド・カップ2024」日本代表選考のチョコレート部門で、見事優勝したパンです。小麦の香ばしさやチョコレートの濃厚な香り漂う至極の逸品です。



### パネットーネとは？

パネットーネとはイタリアの伝統的なパンの一つ。クリスマスにかけて1カ月もの間少しずつ切って食べるのが、伝統的な食べ方なんだとか。長期間保存できるように、イースト菌を使わない製法で作られるのが特徴で、世界一作るのが難しいお菓子とも言われています。

### ホワイトチョコリボン

リボンの形が特徴的な可愛らしいパン。ホワイトチョコと自家製のアーモンドクリームが練り込まれたパンは、見た目だけでなく味や香りも絶品。



カフェイストな落ち着いた雰囲気



イートインスペースで焼き立てパンとコーヒーを味わってみてください。

Instagram ID / @tak\_bageri\_mel

鹿児島市武岡4丁目20-1  
営業 / 7:30~18:00  
定休 / 日・月曜日

# 韓国バル カロスシル



昼はランチ、夜は居酒屋として楽しめる「韓国バル カロスシル」。カロスシルという店名の由来は、韓国のソウルにあるオシャレな通りの名前だそう。黒を基調とした店内は、落ち着いた雰囲気が広がっているため、女子会でのランチタイムにぴったり。そして韓国らしい装飾が随所に施されているため、異国情緒が漂う空間になっています。韓国料理を堪能しながら、プチ海外旅行気分を満喫してみませんか？

☎ 099-294-9759

鹿児島市東千石町5-26 大秀ビル1F  
営業 / ランチ 11:30~14:00 デイナー 17:00~22:00  
定休 / 日・月曜日

## おすすめメニュー3選



### スンドゥブ

本場顔負けのカロスシルのスンドゥブ。スープの中には豆腐・アサリなどが入っています。オーナーこだわりのスープには旨味がギュッと詰まっているため、1口食べたらやみつきになります。まさに「旨辛」の真髄と言えるでしょう。



### ポッサム

しっとりとした豚肉を、キムチと葉野菜で包んでいただく一品。韓国では幅広い年齢層に愛される定番料理だそう。茹でることで余分な脂が落ち、ヘルシーな魅力。健康を意識しているかたでも安心して楽しんでいただけます。



### ソルロンタン

カロスシルで提供されるソルロンタンは鹿児島県産の牛骨と鹿児島黒毛和牛をふんだんに使用したスープになっています。長時間煮込んだスープに牛の旨味が溶け出したソルロンタンは、コラーゲンやカルシウムなどお肌に嬉しい効果が期待できる、贅沢な一品です。



# FUKU+RE フクレ

鹿児島土産の新定番! 『FUKU+RE』のふくれ菓子が、日帰り旅のお土産にぴったりです。

写真には現在販売されていない商品も含まれます。予めご了承ください。



What's ふくれ菓子?

「ふくれ菓子」とは、鹿児島で昔から親しまれてきた蒸しパンのような郷土菓子。小麦粉に砂糖や重曹を加えて蒸し上げたもので、名前の通りふくらとした見た目が特徴です。『FUKU+RE』では、この伝統的なお菓子を新しい感覚で楽しめるようにアレンジ♪

鹿児島県産の黒糖を使用したシンプルなものから、緑茶や桜島小みかんなどのフレーバーまで、素材のこだわりが詰まった多彩なラインナップが魅力です。特に人気の「黒糖ふくれ」は、伝統の味をそのまま楽しめる定番商品。ほんのり香る黒糖の深い味わいは、一度食べたら忘れられません。また、お土産にぴったりな「ふくれ菓子1カット」も要チェック! 小さなサイズで食べやすく、見た目も可愛いのでは喜ばれること間違いなしです。



店内で購入したお菓子を片手に、同じ建物内にある隣の喫茶店でコーヒーを楽しむこともできます。(※ワンドリンク制) スタイリッシュなパッケージは、贈り物としてもセンス抜群。ふくれ菓子の魅力を十分に楽しめるだけでなく、鹿児島文化の新しい一面に触れられる特別な場所。ぜひ日帰り旅のプランに加えて、ふくらませなひとときを楽しんでください!

☎ 099-210-7447

鹿児島市名山町2-1  
営業 / 11:00~17:00  
定休 / 日・月・火曜日  
HP / <https://www.fukure.com>



訪問看護リハビリステーション  
オールグリーン  
西山 和宏 氏

## インタビュー

# 訪問看護・リハビリサービスの普及で QOLの向上を実現したい

在宅療養の進展から、ニーズの高まりをみせる訪問看護・リハビリサービス。在宅で生活に不便を感じておられる高齢者をはじめ、疾患等でリハビリが必要な方など、潜在的なニーズはとも高いものの、まだまだその認知は低く、あまり知られていないのが現状です。そうした訪問看護・リハビリサービスを手掛ける『オールグリーン』の西山代表に、さまざまなお話を伺いました。

『オールグリーン』さんでは、訪問看護・リハビリを手掛けておられますが、起業に至ったきっかけは何でしょう。

自分の歩みを少しお話しすると、理学療法士として、もともと総合病院で勤務していました。15年ほど勤める中で、多様な経験を積ませていただき、訪問リハビリ分野に従事していました。特にやり甲斐を感じていました。一方で、業務に深く携わっていく中で、いくつかの課題も見えるようになってきました。周知のように、2020年以降のコロナ禍において、医療現場の逼迫が加速し、この医療現場においても人材不足が

顕著になってきました。リハビリの分野においても例外ではなく、急性期から回復期、生活期のサイクルが早くなってきたことから、これまでゆっくりリハビリに臨んでおられた患者様も、早期退院が余儀なくされるようになってきています。

理学療法士として、ジレンマを抱える状況ですね。

そうですね。退院しても十分にリハビリできるような受け皿が少ないという状況で、こうした地域として抱える課題に対して、自分が何か力になれることはないか——そう考えたことが、起業のきっかけです。回復

期から生活期に移行していく患者様をサポートするための受け皿となるべく、また、これまでに培った経験やスキル、ノウハウを地域のために役立てるべく、志を同じくする仲間と共に「オールグリーン」を立ち上げました。

会社のお名前には、どういった想いをこめられているのでしょうか。

「オールグリーン」には、視界良好、青信号という意味があり、患者様の生活に寄り添い、青信号を灯して一緒に前に進んでいきたいという想いを込めています。ですから、企業ロゴは信号機の形をしているんですよ。



利用者様にとっても、働く人にとっても、親しみのもてる会社になりたいと思い、知己のあるデザイナーさんをお願いして、愛嬌のあるかわいらしいロゴを作っていただきました。

たしかに、とてもかわいいロゴですよね。西山代表の優しいお人柄がにじみ出てくる感じがします。では、「オールグリーン」さんの特徴を教えてくださいませんか。

私達は、リハビリに特に力を入れていますが、所属するセラピストは総じて業界経験が長く、医療保険・介護保険双方の分野の経験を積んできています。また、看護の分野において

も経験豊富なセラピストがいまです。小児や、脳血管疾患、カテーテル管理、透析患者さんの全身状態管理、服薬確認・入浴介助など、対応できる疾患の範囲が広いことが強みであると考えています。

利用者様やそのご家族様にとって、対応できる範囲が広いというのとはとても心強く安心感が持てますね。訪問看護・リハビリの一回の対応時間はどのくらいなのでしょう。

医療保険か介護保険かで制度上の相違はありますが、リハビリとしてはおおむね40分ほどです。適切なサービスをご提供できるのが40分と想定していますので、その時間が基本となります。ただ、患者様のご希望に添って柔軟に対応させていただいていますので、ご相談いただきましたら、任意のお時間で対応させていただきます。私達のモットーとして、患者様・ご家族様と一緒に目標に進んでいきたいという思いがあります。いわゆる、シェアードレジヨンメーキング(SDM)とよばれるもので、「協働的意思決定」と訳

されることもあります。サービスの利用者様(患者様)と提供者(セラピスト)が、意思決定(方針の決定)に関して目標を共有し、ともに力を合わせて活動することを表します。長期的なりハビリの対応はもとより、短期的な目標——たとえば海に行きたいとか、孫の結婚式にいきたいとか、そうした利用者様が実現したいことに対して、私達も努力していきたいと思っています。もちろん、制度上の制約から難しいこともあります。私達のような小回りのきく事業者だからこそ柔軟に対応できることもあります。そして、自分たちだけでは難しいことも、主治医や地域包括支援センター、ケアマネージャーの方々と協働して実現できることもあるかと思えます。訪問看護や訪問リハビリを通じて、実現したい夢を私達に

共有いただければ嬉しく思います。

患者様と一緒に夢を追いかけるってステキですね。では最後に、今後の抱負をお聞かせください。

訪問看護や訪問リハビリはその需要の高さに対して、利用方法などを含む認知度が、まだまだ低いように感じています。在宅で困っていることがありましたら、訪問看護・リハビリで力になれることもあると思いますので、ぜひご相談いただけたいと思います。地域包括支援セ

もっと快適で  
もっと楽しく！  
もっと青空の下へ！

2024年秋  
都城市若葉 オープン  
**リハビリ  
特化  
訪問看護**

利用者さん  
募集中

オールグリーン

都城周辺地域の高齢者や障がいを持つ方々が安心して自宅で過ごし、単なるケアの提供にとどまらず、利用者さまが自分らしく、生きがいを持って過ごせる生活を目指します。

経験豊富な看護師が在籍	専門的リハビリ	地域密着
総合病院での実務経験が豊富で、病態予測、急変予測能力に長けた看護師が在籍しております。	経験豊富なPTとOTが、認知能力・歩行・ADL等を、包括的に評価・アプローチします。	主治医やケアマネージャーなどの関連サービス、利用者さま、ご家族と密に連携を図ります。

**対象** 介護保険、医療保険の被保険者

**従業員** 看護師3名、PT2名、OT1名

**利用料金** 国で定められた利用料金です。

**利用時間** 平日 9:00~17:00  
土日祝日・お盆・年末年始はお休みします。

**資格情報** 3学会合同呼吸療法認定士  
日本理学療法士協会  
認定理学療法士(脳卒中)  
などの資格を保有している職員がいます。

訪問看護リハビリステーション

**オールグリーン**

☎ 0986-77-2383

FAX 0986-77-8019

✉ goodsignal0701@gmail.com



ンターやケアマネージャーさんにご相談いただいても大丈夫です。患者様が、できないと思われていることや諦めていることに対して、お力になりたい——生活に寄り添う伴走者として、「オールグリーン」をご活用いただけましたら嬉しいです。

# 盆 人 倶 楽 部

盆人倶楽部は、霧島盆地に暮らす人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていることなど、何でもお聞かせください。当倶楽部では、みなさまからのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。

## 今月の盆人大賞

●子どもに借りたりキッドファンデーションをいつも通り塗ったら、バカ殿みたいに真っ白になった！今の化粧品は伸びがいいので少量でいいと笑われた。  
(台湾旅行／45歳)

●リキッドファンデーションはクッションと違い、分量が難しいですよ。私の友人も分量を間違えてコウメ太夫のようになっていました(笑)。

●よかにせ  
・中学生の息子が、校則が変わってすぐにツープロックにカットしてきました。親バカですが、イケメンになったと思います！  
(もちもち／47歳)

●厄介者  
・最近、部屋にネズミが出現！駆除剤を置いても捕獲できません！何かいい方法はありますか？  
(ゆきゆき／61歳)

●厄介者  
・一体どこから侵入してくるのか……。私の家も以前は出没していたのですが、猫を飼い始めてから、夜中の物音が無くなったそうです。トムとジェ

●光陰矢の如し  
・もうすぐ39歳になります。年々1年が過ぎるのが早くなりま

●推しが尊い  
・娘がアイドルの推し活をしています。その影響で、私も別のグループのアイドル推し活をして

●大きな代償  
・草取りで長い根っこを綱引き

●未成年の主張  
・兄弟姉妹6人です。そのため、おかずは分け合っしおやつもお

●勇猛果敢！  
・夜になって誰もいないはずの倉庫に灯りがついているのに

●ボケモンコレクター  
・最近ボケモンのマンホールの写真撮るのにハマっています。宮崎県は金市町にあるので、コンプリートしてみたいです。  
(アヤカ／31歳)

●鼻かみ注意報  
・一年中鼻炎が続いており特にこの季節は鼻水がとまりません。職場で鼻をかむと全員が振り向き少し笑われます。鼻をかむ音が大きい時ほど鼻水は出ていないものですね!!!  
(サザンドラっす／25歳)

●雑草魂というやつですかね(笑)。根を張りすぎて、草というより地面を引っ張っている感覚になります。それにしても肋骨を持っていくほどの雑草とは恐ろしい……。ゆっくりと体を休めてください。

●成長が直に感じれる発表会  
・本場にいいイベントだと思えます。お孫さん、泣き虫から大きく成長を遂げましたね！そのまま、すくすくと立派になることを願っています。

●登竜門  
・3歳孫の保育園の発表会で、今まではずっと泣いて何もできなかったのに、今年

●鼻かみ注意報  
・一年中鼻炎が続いており特にこの季節は鼻水がとまりません。職場で鼻をかむと全員が振り向き少し笑われます。鼻をかむ音が大きい時ほど鼻水は出ていないものですね!!!  
(サザンドラっす／25歳)

●雑草魂というやつですかね(笑)。根を張りすぎて、草というより地面を引っ張っている感覚になります。それにしても肋骨を持っていくほどの雑草とは恐ろしい……。ゆっくりと体を休めてください。

●未成年の主張  
・兄弟姉妹6人です。そのため、おかずは分け合っしおやつもお

●勇猛果敢！  
・夜になって誰もいないはずの倉庫に灯りがついているのに

●厄介者  
・最近、部屋にネズミが出現！駆除剤を置いても捕獲できません！何かいい方法はありますか？  
(ゆきゆき／61歳)

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

参加無料



御夫婦でのご参加を  
おすすめします!

第100回

# 家づくり勉強会

後悔しない!

物価高時代の今だからこそ、安心安全な家を買ってお得に建てる方法を学ぼう!!

家が欲しいと考えている、すべての方におすすめです!

住宅ローン、土地、予算など……  
家を建てるための情報が詰まった講演会

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!



100回記念スペシャル!!

ご家族応援企画

はじめてご参加の方限定

きりしまフォーラムから 参加者へのお土産付き!

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♥



※写真はイメージです  
※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

1月19日(日) 13:00~16:30(開場 12:40)

定員

10組限定

応募  
締切

1月10日(金)

※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

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ご用意しています。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



「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

http://kiri-fo.net

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

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 1月号アンケート

●20頁「新春お年玉プレゼント」で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。

( )

●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枚限りを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!!

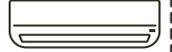
エアコンクリーニング専門の『おそうじ本舗都城大王店』まで!!

お得な複数台割はじめました!

**エアコンクリーニング**

完全分解洗浄 20,900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/2025年1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☆

●きりしまフォーラムの表紙のデザインを変更する場合、どのようなデザインがいいですか？

●きりしまフォーラムの公式lineができた場合、活用しますか？

その際あると嬉しい情報があればご記入ください。(例：発刊日情報、設置箇所一覧など)

☆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**

★おもちゃ病院

修理代無料

日時／1月4日(土)

18日(土)

13時～16時

(受付は15時まで)

場所／2階休憩所

(シニアのための  
フィットネス遊戯前)

★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／1月12日(日)

12時～15時

場所／2階休憩所

(シニアのための  
フィットネス遊戯前)

★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／1月21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階赤ちゃん休憩室

★日向橋寿獅子七人衆(獅子舞)

【観覧無料】

獅子舞が店内を練り歩き、おめでたいお正月の雰囲気演出します。

日時／1月2日(木)

①11時～

②13時～

③15時～

場所／1階正面入口前通路・  
店内各所

★宮崎花ふぶき一座

チンドン屋

【観覧無料】

チンドン屋が演奏しながら館内を練り歩きます。

日時／1月3日(金)

①11時～

②13時～

③15時～

場所／1階正面入口前通路・  
店内各所

★開運! 巨大おみくじ

2mの巨大おみくじで運試し!

※小学6年生までのお子さま

※各日先着150名様限り

※参加料／1回100円(税込)

日時／1月4日(土)

5日(日)

10時～17時

※景品がなくなり次第終了  
場所／1階正面入口前通路

★バレンタインフェア

今年もいろいろなチョコレー  
トやギフト好適品を多数品揃え  
しております。

日時／1月17日(金)

2月14日(金)(予定)

場所／1階セントラルコート

★ヴェロキラプトルとティラノ

サウルス

2体の恐竜がやってくる!

【観覧無料】

全長4mの恐竜2体が店内を  
お散歩します。お散歩の後は写  
真撮影会も開催します。

※観覧無料

※カメラはご持参ください

日時／1月12日(日)

①11時～ 1階をお散歩

②14時～ 2階をお散歩

③16時～ 1階をお散歩

場所／店内各所

■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

※P30・31もご覧ください

**イベント情報**

★スーモカウンターで

家づくりの悩みを相談

専任アドバイザーがお答えし

ます! すべて無料

「スーモカウンター」では憧  
れのマイホームを手に入れるた  
めに必要な、家づくりのノウハ  
ウを学べる、無料講座や個別相  
談会が開催されています。詳細

はP2をご覧ください。

日時／12月24日(火)

1月13日(月・祝)

①10時半～

②13時半～

③15時半～

(各回約90分)

※当日予約もOK! 予約優先

※上記以外の日時での

受付も可能

料金／すべて無料

場所／イオンモール都城駅前店

2階

都城市栄町4672-5

■問合せ／スーモカウンター

☎0120-300-829

「きりしまフォーラムを見て」

とお電話ください!

★プーラビータ都城店

1月オースメイイベント

①初商イベント開催

3500円(税込)以上ご購

入の方へ、おみくじチャンス!!

素敵な景品をプレゼント!

他にも、温かい飲み物のふるま

いなどもありますよ。

日時／1月2日(木)・3日(金)

②1月POPUPSHOP

プーラビータ初!

hazukimade

美しいお花のアクセサリーは

大人女子にも大人気。

日時／12月28日(土)

1月19日(日)

①・②共に

場所／プーラビータ都城店

都城市吉尾町2100

■問合せ／プーラビータ都城店

☎0986-36-6188

★FIT365都城!

減量チャレンジ開催!

約2カ月間で減量した体脂肪

率の増減値を都城店限定で、

ランキング化! 上位数名に

は、豪華賞品の贈呈もあります

♪ もちろんプーラビータが守

られる形式での発表なのでご安

心ください! お正月に増えた

その贅肉を楽しく落としません

か? 減量できて豪華賞品も

らえる一石二鳥な企画です。ぜ

ひご参加ください。

日時／1月6日(月)

3月22日(土) 2カ月間

エントリー期間／1月6日

20日

中間測定▼2月17～22日

最終測定▼3月17～22日

条件／FIT365ボディプラ

ンナー登録者

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／フィットネスジム

FIT365都城

☎0570-030-365

(コールセンター)

★弾んだ年にしよう!

2025年1日限定

新春特別価格

ボールで弾み、カラダとココ

ロ」を整え、理想のスタイルを

目指していく、本誌でも大人気

の「Curio Party」が新春特別企画

を開催。姿勢を正しい位置に改

善し、有酸素運動を続けると、背

中のお肉やポッコリお腹とサヨ

ナラできると幅広い年代の方が

通われています! 2025年

こそは、健康的に楽しく痩せよ

う!!

日時／1月11日(土)

①10時～②13時

定員／各3名様限定

参加費／1レッスン60分

2025円

■問合せ／バランスボールエク

ササイズ chioo park

☎090-5943-2437

(担当:岡元)

**着物を洋服感覚で**  
着たい貴方に

自分で簡単着付

**二部式きもの**

思い出の着物を手軽に  
着物リメイク承ります。

新年会や食事会などの  
あつまりに。

染色補正一級技能士の店

**着物専門の きぬた**

都城市妻ヶ丘町12-11 定休 / 日曜・祝日

営業時間 / 10:00~18:00

TEL 0986-25-7272

都城市立妻ヶ丘中学校

★第19回都城市

少年剣道錬成大会

『都城武道館剣道部』『都城武道館後援会』『都城剣友会』が主催となり、子ども達の健全育成と都城圏域の剣道を盛り上げることを目的に開催しています。剣道初心者の方でも気軽に大会の様子を見にきてください♪

日時／1月12日(日)  
9時～(受付8時)～

場所／都城市早水文化センター  
内 武道場

内容／予選リンク方式・決勝トーナメント方式・剣道団体戦 中学校の部・個人戦

問合せ／都城市少年剣道 錬成大会

★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だけじゃいりゃ大丈夫?」「そのお金の貯め方であってますか?」「学資保険の考え方とは?」「将来、年金だけでは生活できないと知ってる?」「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)  
① 50～60代向け 10時～12時  
② 20～40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  
※パートナーの場合、男性も可  
場所／都城市総合文化ホール

MJ1階ワークルーム

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。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  
■問合せ／(有)拓明館  
☎0986-22-8535

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)

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

2月15日(土)

10時～12時  
場所／都城コアカレッジ  
参加費／無料 要予約  
申込方法／メールか電話にてお問合せください

★入学金・授業料無料!  
令和7年度介護福祉士養成科 職業訓練生募集

宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設『都城コアカレッジ』などに委託して、不足する介護人材を育成するための講座です。国家資格を取得できる訓練講座です。ご自身のキャリアアップのために、ぜひ参加してみませんか? 気軽に

お問合せください!! 気軽にお問合せください!!

募集期間／2月27日(木)まで  
募集定員／6名程度

★令和7年度介護福祉士養成科・情報処理技術者養成科

職業訓練生募集 説明会開催  
入学金・授業料無料で、国家資格を取得できる「介護福祉士養成科」と「情報処理技術者養成科」の職業訓練生を募集する説明会が開催されます。これからの時代、資格は必須です。資格を得てスキルアップし、働きたいという大人におすすめの内容になっています。また条件によっては、雇用保険受給期間が2年間延長される場合もあり、受講中の収入減が心配な方も安心できる制度もあります。気軽にご参加ください。

日時／1月18日(土)

**コンテナハウス、お譲りします!**

金額交渉OK エアコン・トイレ付 ※水道工事が必要です

**380万円～**

コンテナだけのお譲りになります。飲食店、美容室、事務所など、色々な用途でお使いいただけます。見学だけ、相談だけでもOK♪お気軽にお問い合わせください。

住所／都城市太郎坊町 1529-5  
TEL 080-6012-9001

**令和7年 厄祓**

古くから人々は、とくに気をつけなければならない年回りを「厄年(やくどし)」と呼んできました。この年齢は現代でも人生の大きな転機を迎える年回りです。神社でお祓いを受け、神々の御加護で無事に過ごせるよう祈りましょう。

厄年表	男性			女性		
	前厄	本厄	後厄	前厄	本厄	後厄
	24歳 平成14年生	25歳 平成13年生	26歳 平成12年生	18歳 平成20年生	19歳 平成19年生	20歳 平成18年生
	41歳 昭和60年生	42歳 昭和59年生	43歳 昭和58年生	32歳 平成6年生	33歳 平成5年生	34歳 平成4年生
	60歳 昭和41生	61歳 昭和40年生	62歳 昭和39年生	36歳 平成2年生	37歳 昭和64年・平成元年生	38歳 昭和63年生

七草参り 平成31年・令和元年生 数え年7才の男児・女児が家族とともにお参りし、これまでの無事の成長に感謝し、これからの健やかな成長を祈ります。

家内安全・商売繁盛・学業成就など、さまざまなご祈願を受付けております

旭丘神社  
TEL.0986-25-7150  
都城市姫城町13-6 https://hinoo.net/

**賀寿**

大切にしたい、長寿の祝い  
神様に感謝しお祝いしませんか?

61 還暦 昭和40年生	70 古稀 昭和31年生	77 喜寿 昭和24年生	80 傘寿 昭和21年生	88 米寿 昭和13年生	90 卒寿 昭和11年生	99 白寿 昭和2年生	100 百寿 大正15年・昭和元年生
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

それぞれの年齢にあたる年に、神様から与えられたこれまでの延命長寿に感謝しながら、さらなる健康と長生きをお祈りし、お祓いを受けて、家族や親族でお祝いするとよいでしょう。

取材協力／旭丘神社  
TEL.0986-25-7150 都城市姫城町13-6

訓練期間／4月8日(火)～  
(2年間)  
場所／都城コアカレッジ

★入学金・授業料無料!  
令和7年度情報処理技術者  
養成科

プログラマ・システムエンジニア・Webエンジニアを目指す。最大3種類の国家資格「ITパスポート」「基本情報技術者試験」「応用情報技術者試験」or情報セキュリティマネジメント試験」を取得し、IT時代に活躍する人材を育成します。ぜひ、お問合せください!

募集期間／2月27日(木)まで  
募集定員／10名程度  
訓練期間／4月8日(火)～  
(2年間)

場所／都城コアカレッジ  
問合せ／都城コアカレッジ  
☎0986-38-4811

★東霧島神社

鬼磐階段かけ上がり競走

人気のイベント「鬼磐かけ上がり競走」を今年も開催いたします! 子どもから大人まで、年齢問わず体力に自信のある方はご参加ください。

日時／2月11日(火) 13時～

※受付時間12時半～13時

場所／東霧島神社

対象／小学生(男女不問)

参加費／大人500円

小中高生300円

※保険代を含んでいます

申込締切／1月31日(金)まで

問合せ／つまん祭り実行委員会  
☎0986-62-1713

★大岩田遊水地整備事業

出前講座開催!

都城市大岩田遊水地設備事業の内容を、分かりやすく流域住民に説明いたします。

日時／2月19日(水)

15時～

講師／国土交通省 九州地方整備局 宮崎河川国土事務所

流域治水課 山崎様  
場所／都城市ウエルネス交流プラザ ムジカホール

問合せ／公益社団法人

都城法人会  
☎0986-45-0377

子育てイベント情報 三股町  
★おはなしかい

完全予約制

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。

日時／1月9日(木)

10時半～11時

場所／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート

完全予約制

「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／1月28日(火)

10時半～11時半

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

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はこちら



<https://www.facebook.com/kirishimaforum/>

Facebook & Instagram

ざりしまフォーラム

検索

Instagramはこちら



<https://www.instagram.com/kirishimaforum/>

冷え性 肩こり 頭痛 でお悩みの方

症状に合った漢方薬を試してみませんか?

「血圧血流を測ってみませんか? 血圧を測るだけで、血流が数値で見られるものです。」

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!



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

都城市都北町5985-1  
定休 / 日曜日  
1/1(水)~3(金)はお休みです  
Instagram



1月生 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

生徒募集

受講料:200,000円  
テキスト代込!!

2月生は2/4(火)開講 お気軽にお問い合わせください!

～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



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。

1月診療スケジュール

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

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

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

今しか残せない  
思い出の一枚

大事なだいな  
二十歳のお写真

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

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

公式LINEは  
コチラ→

塩屋写真館  
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

きりしまフォーラム 新年号特別企画

# 新春お年玉プレゼント

1年のはじめの運試し！ ふるってご応募ください♪

## 応募方法

希望商品のアルファベットを  
P15のアンケートハガキ もしくは、  
きりしまフォーラムHPのプレゼントフォームから  
1月20日(当日消印有効)までにお送りください。



抽選で  
**33名様に  
プレゼント!**



※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます  
●プレゼントの受け取り方法… ① お店で直接利用するor受け取る ② 発送

## A さんふらわあ 大阪志布志航路 ペア往復乗船券

1名様



鹿児島と大阪を結ぶ旅客船『さんふらわあ』からペア往復乗船券をプレゼント!!  
都城志布志道路開通でよりアクセスしやすくなりました!  
快適な船の旅をお楽しみください♪

・乗用車6m未満、1台まで乗船可能  
・利用可能期間:2025年2月1日~8月31日(開始時期要調整)  
※GW・お盆の繁忙期(運賃カレンダーのC,Dの期間)にはご利用いただけません。  
・対象等級:プライベートベッド

★提供/商船三井さんふらわあ  
☎050-3822-4532 鹿児島県志布志市志布志町志布志3292

## B 1,000円商品券

3名様



2025年もお客様が笑顔になる、  
美味しく楽しいパンをお作りし  
ます♪ 1月4日(土)には、毎年即  
完売の「お年玉付き福袋」も販売  
しますよ!



★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

## D 和楽笑の湯・健美館 共通チケット

ペア5名様



南九州初の人工炭酸泉!!  
炭酸ガスが体内に吸収され、血流がよくなります。  
体の芯から温まります。『健美館』では、酸素ルームに入って未病予防を!!

★提供/和楽笑の湯・健美館  
和楽笑の湯 ☎0986-46-1126 都城市広原町34号8番2  
健美館 ☎0986-57-0753 都城市一万城町66-1

## C きのことメンチカツと きのこの餃子セット

3名様



人気オリジナル商品を  
セットにしてプレゼント!  
素材にこだわった逸品  
をご賞味ください。



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

**E** 1,000円分お食事券 店



★提供／旬の彩 カラースM  
☎070-1514-2930 都城市鷹尾3丁目4-10

**3名様**

欲張りランチが大人気の『カラースM』から、ランチやカフェタイムで使えるお食事券をプレゼント！ 美味しい食事やドリンクで楽しいひとときをお過ごしください♪



**F** ランチセット 店  
※メニュー詳細はインスタグラムをご覧ください。  
※写真は夜のコースのものです。



★提供／CHINESE KITCHEN 彩 チャイニーズ キッチン サイ  
☎0986-24-7877 都城市早水町17-4-1

**3名様**

新年会にもピッタリなコースが充実している『彩』。本格中華を驚きの価格で味わえるトリピーターの多いお店です。人気ランチセットは、お好きなメイン料理2品が選べて大満足の美味しさとボリュームですよ。家族や友人、恋人と至福のひと時をお楽しみください。

**G** 日替わりパスタランチ 1700円 店



本格的イタリアンパスタをぜひお楽しみください♪ 味よし、インスタ映えよし、雰囲気よし！ パスタランチは日替わりになります。当日のパスタ以外変更ができませんので、ご了承ください。

★提供／トラットリア フィオーレ  
☎0986-58-7930 都城市中町16-12

**4名様**

※写真はイメージです

**H** 3000円分のフラワーアレンジメント 店



※バラの色の指定はできません。

こだわりを持って作られるバラが人気の『矢野バラ園』。鑑賞期間が一般的なバラよりも長く、多くの人に喜ばれています。お家を華やかに彩ってくれること間違いなし♪

★提供／矢野バラ園  
☎0986-39-0661 都城市安久町5547-2

**1名様**

**I** 豚しゅうまい(6個入) 1パック 店



※(牛に変更の場合は5個入り)

豚肉のうま味と玉ねぎの甘みがベストマッチな人気商品をプレゼント！ てづくりならではの、ハイクオリティーなしゅうまいをご賞味ください♪

★提供／手造りしゅうまい はらこう  
☎0986-70-0235 都城市広原町14-1

**3名様**

**J** 焼き菓子詰合せ 1,800円相当 店



『ミロワール』で人気の焼き菓子を詰合せたセットをプレゼント!! カフェタイムに、美味しいお菓子をどうぞ♪

★提供／ミロワール  
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

**2名様**

**K** おいげんチーズ饅頭&いちご大福(5個ずつ) 店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭(170円)。しっとりチーズが濃厚で絶品！ いちご大福(250円)は餡に餅、いちごまですべて素材にこだわった自信作です！

★提供／お菓子のながくら  
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

**3名様**

**L** ヒレ定食 店



国産豚を使用したヒレ定食。調理法・素材すべてに、こだわりが詰まった逸品です！ 豚一頭から2%しかとれない希少部位をこの機会に味わってみませんか？

★提供／かつ屋 長治  
☎0986-77-2080 都城市志比田町5571-1

**2名様**

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

## 道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

鹿児島県産の紅はるかを使用したスイーツ♡



鹿児島県産の口当りがなめらかで甘味の強い「紅はるか」とキャラメルのマリアージュが絶品の「キャラメルスイートポテト」。ぜひ、ご賞味ください。また、『農Lifeいちごの村』の甘みと酸味が◎ないちごをふんだんに使ったスイーツの販売も1月からスタートします。お見逃しなく!!

### 店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1  
営業/9:00~18:00 不定休  
※12/31(火) & 1/1(水)はお休み、1/2(木)は営業します

### 期間限定スイーツ登場!

年末年始の  
手土産にもおすすめ

キャラメルスイートポテト  
生チョコ  
【ブランデー/抹茶/スイート】

### 1月よりスタート いちごフェア

いちごタルト  
いちごソフトクリーム  
いちごクレープ



この他にも  
使ったスイーツが  
充実!



## かつ屋 長治

☎ 0986-77-2080

隠れた名店! 市場の絶品食堂!



5月に「市場の駅セボン・チ・マルシェ」にオープンした、『かつ屋 長治』。看板商品のとんかつは、65℃の低温で3時間じっくりと火を通したあとに、パン粉をつけ、油であげています。低温調理をすることによって、しっとりジューシーな特別感のあるとんかつがいただけます。

### 店舗情報

Instagram →

都城市志比田町5571-1  
都城市公設地方卸売市場 市場の駅 セボン・チ・マルシェ内  
営業/11:00~14:30(L014:00) 定休/水曜日



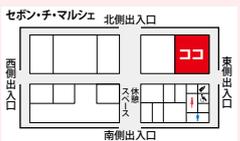
### 迷ったらコレ! 鉄板定食



- ロースかつ定食 1,210円
- チキン南蛮定食 1,000円
- 週替わり定食 880円

ごはん・味噌汁・お惣菜・漬物は  
おかわり自由!

毎週金曜日:手羽先1本サービス  
一部商品テイクアウトもOK!



## 麺や星月

☎ 0986-58-7115

身体が冷えるこの季節  
ホッと味噌で温まろう



冬の代表格ラーメンといえば「味噌」! しんと冷え込むこの時期はラーメンで温まりませんか? 店主がこだわりぬいた、さばと味噌の相性抜群のラーメンを味わってほっこりしましょう!

### さばとんこつ(みそ) 900円

こだわり満載のカラダに優しい「星月」のラーメン、ぜひご賞味ください!  
【その他ラインナップ】濃厚とんこつ/あっさりとんこつ/さばとんこつ/さばしょうゆ/しおとんこつ

### 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



## 楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

リピーターの多いお店!  
本当に美味しくごめんなさい!



4種のからあげセット1,000円 たまご焼き弁当500円

【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) ・砂ざり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】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!

### 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(予約 18:30迄) 定休/水曜日

## 旬の彩 カラーズM

☎ 070-1514-2930

進化系パンケーキが味わえるお店♪



自家製生地、こだわりの食材をのせたダッチベイビー。ゆっくりと焼きあげれば外はパリッ、中はフワッとした食感に♪ スイーツだけでなく、おかず系メニューもあるため軽食にもおススメの一品です。

### ★ダッチベイビー 1番人気メニュー★

チョコ&キャラメルバナナ...700円  
※ご注文いただいたから焼き上がるまで15分程かかります。  
お急ぎの方はご来店前にご連絡ください。

### 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(軽食も提供可)  
※年末/12月28日迄 年始/1月3日より営業



## やきとり居酒屋 サカエ

☎ 0986-77-8271

地頭鶏炭火焼きの香りと共に、  
昭和レトロで酔いしれる夜♪



グリーンホテル系列『やきとり居酒屋サカエ』。地頭鶏を使った炭火焼と串焼きは、柔らかなジューシーなお肉にしっとり滑らかな舌触りのタレが絡む絶品! 唸る美味しさをぜひご体験ください。

### おすすすめ カジュアルコース 3,300円

・地頭鶏のたたき ・サカエフライドポテト  
・チキン南蛮 ・地頭鶏炭火鉄板焼き  
90分飲み放題付!! 当日予約・1名様~OK!!

### 店舗情報

都城市栄町26-2 定休/月曜日  
営業/火~土 17:00~23:00 L.O.22:30  
日・祝日16:00~21:30 L.O.21:00  
駐車場/あり(グリーンホテル駐車場内)



# 活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

1/27(月)まで! 寒ぶりフェア開催



今が旬の脂のつた寒ぶりをしゃぶしゃぶしてネギをはさみ、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に広がります。

【年末年始のご案内】

12/28(ラ)ランチタイムのみ営業 12/29(日)30(月)店休日  
12/31(火)15:00~18:00 お節の受渡しのみ  
1/1(水)~3(金)店休日 1/4(土)~通常営業

店舗情報 Instagram   
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)

鹿児島県東島産ぶり  
寒ぶりトロ  
ねぎしゃぶコース 3,850円

## リニューアルのお知らせ

店舗改装のため  
1/28(火)~2/28(金)まで  
休業といたします。  
一般営業は1/27(月)までと  
させていただきます。

## 3/1(土)より リニューアル オープン!

3/1(土)より『寿司虎亭』でも  
『回転寿司 寿司虎』の  
お持帰りをご用意いたします!  
ぜひ、お楽しみに♪

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

# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

本年もよろしくお願いたします!



2025年もお客様が笑顔になる、美味しく楽しいパンをお作りします。1月も楽しいイベント満載です♪ ぜひ、お出かけください!

年末年始 営業時間のお知らせ

12/30(月)は通常営業 12/31(火)~1/3(金)は休業  
1/4(土)は9:00~19:00 1/5(日)から通常営業

店舗情報 LINE公式アカウント 友達募集   
都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00  
定休/月曜日 http://www.glanzen.jp/

新春初商 1/4(土) 毎年即完売

お年玉付き福袋  
1,080円

限定100個 9:00販売スタート!  
※8時45分から整理券配布 ※各家庭1個



1,500円相当の  
パンに、  
うれしいお年玉  
プレゼントが  
入っています

新作パンも続々登場!

赤ぶどうデニッシュ

238円

サクサクの  
デニッシュと大  
粒の赤ぶどうが  
ベストマッチ♪



# 大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

きのこ×お肉 旨味の共演!  
ギフトにも喜ばれる大人気商品です



しいたけとお肉のジューシーな旨味が口いっぱいに  
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、気分アゲアゲでいきましょう! 遠  
方への発送も行っているの、ご自宅でももちろん、  
遠方の家族や友人へのギフトとしてもオススメです。

店舗情報   
都城市山之上町山之口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

感謝の気持ちを込めて  
美味しいギフトを  
送ってみませんか?

ギフトオススメ商品

- ・肉厚生しいたけ
- ・きのこの餃子
- ・きのこメンチカツ

他にも多数商品  
取り揃えています!  
県内外への  
ギフト発送についても  
お気軽にご相談ください!



ネット注文は  
こちらから!

# パティスリー ルナミエンス

@lunamience\_miyakonojo

ちょっと特別なとろけるギフトスイーツ



10月にオープンし、早くも話題沸騰の人気洋菓子店『ルナミエンス』。ケーキや焼き菓子と並んで人気商品のボンボンショコラは、純正生クリームと厳選チョコレートを独自配合で合わせ、濃い味わいと滑らかな舌触りを実現させた絶品チョコレートです。大切な人へのギフトにはもちろん、頑張った自分へのご褒美としてもオススメです♡

店舗情報 最新情報は Instagram で   
住所 都城市妻ヶ丘町15-14  
営業/10:30~12:30 13:15~17:00(土曜日のみ15:45閉店)  
定休/不定休(虎切れ次第閉店あり)※インスタで情報をお伝えします。  
駐車場は店舗裏手の18.19.21番をご利用ください。

ボンボンショコラ  
ラインナップ

スタンダードな詰め合わせ/  
■ボンボンショコラ  
(5個入り/1,300円・10個入り/2,600円)

大隅半島の特産品を使用/  
■鹿児島ショコラ  
(5個入り/1,300円・10個入り/2,600円)

1個~も購入可能です。  
単品は12種、詰め合わせは4種  
をご用意しております。

★年末年始の営業★

12/31, 1/1, 2, 3, 4

時短営業(15:30まで)  
で営業しています。



# 盆地っこレター

遠く離れた町で、  
頑張っています!

県外で頑張っているあの人から、元気だよ~とお便りが届きました。今回はこちらの方……



FROM

県外在住6年目・大阪府在住  
介護関係の事務

うちむら さとみ

内村 里美さん(35)

小学校:都城市立江平小学校  
中学校:都城市立高崎中学校  
高校:宮崎県立都城泉ヶ丘高等学校

宮崎で介護職に就き、一度宮崎を出てみたいという思いから今の職場に入職し、介護の現場で働いていました。そこで介護保険の仕組みについて気になり、知りたいと思い事務の仕事をしていただくようになりました。介護保険のことを教わったり、行政とやり取りしながら、事業所の立ち上げに立ち会わせていただいたり、介護だけでなく障がい福祉の分野も学んだり、いろんなことを経験してやりがいを感じています。また、仕事で得た知識が私生活でも役に立っています。

大阪に来た当初は関西弁がきつく感じ、通常の会話でもけんかしているのかと勘違いしていました。私のほうもなまりがとれておらず、イントネーションがおかしいと言われみんなで笑い合っています。

現在、私生活では、保護猫3匹を含めた5匹と暮らしています。賑やかで癒されています。保護猫活動の団体も多く、いつか私も参加して活動できたらと思っています。

食べ物は、宮崎のほうがか断然おいしいです。甘い醤油は無いと困ります。

コロナ等でなかなか帰省できていなくて、少し寂しかったのですが、これからは頻りに帰省できたらなと思っています。長らく会えていない友人とも会いたいです。



New オープン! 「子宝整体師」による婦人科妊活サロン



妊活整体



赤ちゃん整体

妊活や赤ちゃんへの整体に特化した婦人科妊活サロン『Kikoeta』。九州でも数少ない一般社団法人日本妊活協会承認の「子宝整体師」の資格を持つ先生が、整体だけでなく不妊や子育ての悩み、日常生活のアドバイスもしてくれま〜す! 頭から足先まで全身のバランスを整える施術を受けて、妊娠しやすい体質を目指しましょう!

新規オープン特別割引キャンペーン  
5名様限定 [3回お試し]

子宝妊活整体  
通常¥30,000→¥9,980

【不妊体質を作ってしまう要因4つ】  
・身体の歪み ・ストレスや自律神経の乱れ  
・ホルモンバランスの崩れ ・冷えや血流の悪さ  
施術を受けることで、不妊要因の改善につながりますよ!

コースメニュー

- ◆マタニティ整体… ¥ 7,000  
以下は一律 ¥5,000
- ◆産後整体
- ◆OD(小児期の自律神経失調症)
- ◆赤ちゃん整体  
(頭の形が気になる等)
- ◆子宮筋腫、重い生理痛、更年期障害などの婦人科疾患

☎ 090-5747-1854 ご予約は公式LINEから →



曾於市財部町下財部町1637-8(美容室愛さんの店舗内)  
営業 / 10:00~16:00(最終受付15:00)  
定休日 / 日・祝日 完全予約制  
Instagram ID / @soo.fujinka.ninkatu.salon  
カード・PayPay決済準備中

内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集

~癒し処~ Ku'u Punahale(クブナヘレ) 2025年も美肌作りをサポートします!

肌再生美容「Dr.ピュールボーテ」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。



U様  
お喜びの声  
こんなにシミが取れるなんて、感謝しかないです! ゆかりさんに任せてホントにホントによかった!! 肌も若返ったみたいですよ。



Y様  
お喜びの声  
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.ピュールボーテ肌再生美容  
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、老若男女、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.ピュールボーテ 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

都城市山之口町花木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!



店長 くらさき

フィットネスジム FIT365 都城



24時間365日オープン!!  
お得なキャンペーン始動します!

『FIT365 都城』はここがいい!!

- ◆24時間営業なので好きな時間に通える
- ◆1人分の料金で家族4人まで利用可能
- ◆定期的な清掃によりいつでも清潔
- ◆鍛えたい部位ごとに特化したマシン
- ◆女性限定のレディースエリア完備
- ◆都城店限定の「スタジオ」オプション
- ◆女性に嬉しいパウダールーム完備

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

12・1月限定!! 入会キャンペーン!!

最大¥19,176 お得!!  
新春 事前入会キャンペーン 20名限定  
期間:2024年12月28日(土)~31日(火)  
※利用開始日:12月28~31日の4日間 限定

最大¥13,158 お得!!  
新春入会キャンペーン 70名限定  
期間:2025年1月1日(水)~1月31日(金)

- ・月会費 2カ月
- ・会員カード発行料 (あんしんサポート加入で)
- ・水素水 3カ月
- ・レディースエリア 3カ月(女性限定)
- ・ボディプランナー 3カ月(自動登録)
- ・スタジオ 2カ月

¥0!!

- ・月会費 初月
- ・会員カード発行料 (あんしんサポート加入で)
- ・水素水 初月・翌月
- ・レディースエリア 初月・翌月(女性限定)
- ・ボディプランナー 初月・翌月(自動登録)
- ・スタジオ 初月

¥0!!

☎ 0570-030-365 (コールセンター)

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



HPはこちら

Recruit

きりしまフォーラム

広告コーディネーター・プランナー  
グラフィックデザイナー募集!

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つくりませんか?!

職種: 広告コーディネーター・プランナー  
雇用形態: 正社員  
業務内容: 広告営業・取材・記事作成 など  
条件: 要普免(AT限定可)、高卒以上  
月給: 17万円以上(年齢・経験により応相談)

職種: グラフィックデザイナー  
雇用形態: 正社員  
業務内容: きりしまフォーラム誌面・広告制作 など  
条件: Adobe Illustratorなどでの実務経験  
月給: 20万円以上(年齢・経験により応相談)

両職種共通

待遇: 昇1賞2 / 各種保険完備  
時間: 8時~17時 or 9時~18時  
休日: 年間107日+有給休暇  
★Microsoft Officeなどの基本的なPC操作  
※勤務時間や勤務地などは、ご相談に応じます(職種による)

そのほか、  
詳細やご不明な点は  
気軽にお問合せ  
ください!

お問合せはこちら

0986-26-5836

InstagramDMからのお問合せもOKです!





まとまりと艶が  
手に入る  
自然派サロン

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

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

2025年も  
大人女性のキレイを応援します!  
ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのない驚きの手触りを実感できます! 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

ミネラルデジカール+カット  
新規限定 ¥13,200→¥12,100  
ロング料金込

0986-22-8411  
都城市妻ヶ丘町30-4  
営業/9:00~19:00  
定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/あり

プロのスキンケアを、ぜひお試しください♪



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!

たくさんの男性のお肌の悩みを解消してきた「メンテ」。研究を重ねた特許製法・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で、ニキビやシミ、シワ、ひげそり負けなど、あらゆる肌トラブルをケアします。バック中は瞑想ができる感じで、終わった後は頭の中もスッキリします! 気軽にご相談くださいな!

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たが、1回の施術で落ち着いたので、驚きました。(H様/40代)



大好評 完全予約制 新春特別価格  
メンズフェイシャルスペシャルコース  
ニキビやひげそり負け、シミ、シワなどあらゆる肌トラブルもケア。「生え際の老け感」にも特化したコースです。  
¥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。



お正月太りもボールを使った有酸素運動で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、背中のお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 弾んだ年にしよう♪ 2025年 1日限定特別価格  
1月11日(土) ①10:00~ ②13:00~  
各3名様限定 1レッスン ¥2,025  
1レッスン(60分) ¥3,300 お得な回数券 4回 ¥11,000(1ヵ月)  
一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

090-5943-2437 (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 #chiaki7603j

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!

お年賀  
抽選会  
開催!

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  
体験者からのお喜びの声をインスタに掲載中です!

臨月の妊婦さんも  
うつぶせになって  
施術を受けられます♪

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 それぞれの妊活状態に合わせたケア  
マタニティータルケア(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  
12/29~1/3はお休みです ※「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

きゅんかん Color  
出会いの多い新年 艶美な髪で迎えませんか?  
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。プ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願っています  
・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いません。

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

0986-88-0329 ご予約はお電話または公式LINEからお願いします!  
北諸郡三股町花見原8-8  
営業/カラー 12:00~15:00  
(営業時間外で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

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

### 1・2月開講生徒募集!

【エクセルの基本と応用講座】全8回※3名以上で開講・文字入力ができる方  
 日時/毎週木曜日19時~21時 受講料/20,000円 開講日/2月6日(木)  
 【はじめてのパソコン講座】全8回※3名以上で開講  
 日時/毎週土曜日10時~12時 受講料/20,000円 開講日/2月8日(土)  
 【着付料】全10回  
 日時/木曜日13時~15時・19時~21時 受講料/18,000円 開講日/1月16日(木)  
 【手編料】全20回  
 日時/火曜日10時~15時 受講料/35,000円 開講日/1月14日(火)  
 ■都城地域高等職業訓練校 TEL/0986-23-2316

### 着物のことならお任せください!

宮崎県に2人しかいない染色補正1級技能士が  
 着物の悩み解決いたします。

シミ抜き 洗張り 染替え 虫干し代行  
 きものバック包装 着物レンタル etc

成人式・七草後の着物お手入れも承ります。

■着物専門のきめたや TEL/0986-25-7272

HPはこちら



ジムに通うか迷っている方は、まずは、ここから!!

### 1Day Pass 1,650円/日

FIT365を一度利用してみたい、入会したいけど使ってみないと不安だとお考えの方、1Day Passなら好きな時に気軽に利用できます! 入会不要で、1日中利用が可能なのでぜひ、お気軽にお試しください。  
 ご利用はこちらから→

■フィットネスジム FIT365 都城 TEL/0570-030-365

### 2025年弾んだ年にしよう♪ ￥2025 1日限定特別価格

2025年も健康でハッピーに過ごせますように!  
 そんな願いを込めた新年1発目のイベント企画です。  
 曲に合わせてとことん弾んで♪ 有酸素運動で体力メンテナンス!  
 日時/1月11日(土) ①10時~②13時~  
 定員/各3名様限定 参加費/1レッスン60分 2,025円  
 ■バランスボールエクササイズ chico park  
 TEL/090-5943-2437(担当:岡元)

### 来店者全員に! 空くじなし!! お年玉抽選会を開催♪

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」。1月は毎年大好評の「お年玉抽選会」を開催します!  
 1等はなんと施術券50%OFF!! その他にも、女性鍼灸師がセレクトした「冷え」「美容」対策アイテム「ヒト幹細胞エキス配合」のバックや、フェムソープ、腸内環境を整えるヨモギ茶、薬草入浴剤などが当たりますよ。ぜひ、足を運んでくださいね!!

期間/1月4日(土)~31日(金)  
 場所/鍼灸治療院 YELL 都城市前田町17-32※中山産婦人科医院玄関向かい  
 ■鍼灸治療院 YELL TEL/0986-77-6380

### レア求人! 人気洋菓子店のスタッフ募集!

【仕事内容】洋菓子店の接客・製造補助  
 【雇用形態】パート  
 【勤務時間】火曜日~土曜日までのシフト制  
 【勤務時間】10時30分~17時(休憩45分)  
 経験者大歓迎! 経験者の方は時給等優遇します★  
 お気軽にDMからお問合せください。  
 ■パティスリールナミエンス Instagram/@lunamience\_miyakonojo

Instagram



### STAFF

- 企画・制作 深草 文子 前田 夏美  
 濱崎 由莉恵 高橋 音葉  
 石川 佳代子  
 大西 学 森下 由夏
- 発行 霧島フォーラム

●今号で、ぎりしまフォーラムを卒業します。多くの方に助けられて、さまざまなやってみたいことをカタチにし実現してきた、楽しい12年間でした♪ お世話になったみなさま、本当にありがとうございました! (フミ)  
 ●ご無沙汰しております。5年ぶりにぎりしまフォーラムのメンバーに戻ってきました♪ よろしくお祈りします! (なっちゃん)  
 ●オウマガトキのオフ会にもすごい倍率で当選! 推しとの最接近に今からドキドキです♪ (はま)  
 ●年末前にサンドウィッチがトラウマになる出来事がありました。少なくとも4年は食べられなさそうです(泣)。 (ヨウ)  
 ●貴重な皇居賢所でのご奉仕に参加させていただきました。天照大神様に奉納される御神楽の音は、平安時代にタイムスリップしたような不思議な音色でした。陛下の祈りの通りの平和が続きますように。 (いし)  
 ●変わる事、変わらない事、千差万別に巡るのが人生。関わった人たちが須らく、ずっと幸せでありますように。年初に祈りを込めて。今年も何卒よろしくお祈り申し上げます! (お一)  
 ●あけましておめでとうございます。今年は何年になるかとよいですね。まずは自分とその周りから笑顔に! 読んだ方が笑顔になるような紙面づくりを目指して頑張ります! (もり)



### 日本占術協会占術士認定 原宿占い館「塔里木(タリム)」所属 クリステーン デリコの 九星占い 1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・令和7
- 【三碧木星】 昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27・令和6
- 【四緑木星】 昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26・令和5
- 【五黄土星】 昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】 昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】 昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】 昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】 昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。  
 新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りいたします。今年、「乙巳・二黒土星」の年なので基礎を作るのがテーマになります。コツコツと粘り強く取り組んでいくことがチャンスや成功へとつながります。活躍するのは、いわゆる「おぼさん」。オトナの女性の知恵や行動力に元気がもたらえそう。資産形成にもよいので、今後や老後のための資金を蓄えていきましょう。特に金運が高まる「巳巳」の日は、3/1、4/30、6/29、8/28、10/27、12/26。  
 \*1月の一粒万倍日は、1/7、10、19、22  
 デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/  
 \*X(旧Twitter) https://twitter.com/happy\_derico  
 \*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
 \*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運暦(無料あり) https://www.ccoloni.plus/derico/  
 ●アプリ推定術 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**  
 今年は、昨年までの努力が認められ信用も拡大して運氣も上昇。ただし、今月は、新年早々、惑わされることが増えそう。一年の計は元旦にあり、落ち着いた判断をしよう。

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

**二黒土星**  
 今年は、何事にもこだわりを持って意欲的に取り組むことで嬉しい結果が出ます。今月は、有益な情報を手に入れます。メールやSNSでもOKなので、年始の挨拶は忘れないで。

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

**三碧木星**  
 今年は、何をやっても空回りしそう。目上の人の話を素直に聞くと的確なアドバイスがもらえます。今月は、積極的に行動することで周囲の協力あり。話題はトレンドがおすすすめ。

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

**四緑木星**  
 今年は、遊びや旅行など楽しいことや嬉しいことが多くなりますが、出費も増えそう。今月は、社会的な信用が高まる時です。いつでも身なりも整えよう。風邪には注意を。

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

**五黄土星**  
 今年は、物事が一転することが多く、一進一退となりそう。焦らず落ち着いた方がよい時だと考えましょう。今月は、新年会などで出費が増えるので、節約モードで過ごそう。

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

**六白金星**  
 今年は、目立つポジションが与えられ華やかになりそう。しかし、気苦労も伴うので謙虚に過ごさましょう。今月は、決断力アップ。目標達成に向けてスタートダッシュが肝心。

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

**七赤金星**  
 今年は、初心に帰るような意識が重要です。雑音に負けず資格取得などに集中してみよう。今月は、これまでの努力を評価してもらえます。喜びは周囲と分け合しましょう。

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

**八白土星**  
 今年は、突発的なことが起きるかも。どんな時も石橋を叩いて渡るような慎重さが必要。気を引き締めましょう。今月は、地道に努力することが功への近道です。冷えに注意を。

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

**九紫火星**  
 今年は、物事が発展していきます。夢や目標に向かってアクティブに行動しましょう。ただし、今月は、思い通りに進まないで、余計な口出しや手出しは控えるのが無難です。

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

# 『南香』に届いた心温まる感謝のお手紙

令和5年度からスタートした「移住者支援制度」。県外から多くの人が都城市に移り住み、13年ぶりの人口増加となりました。ますます活気づいている市内ですが、中には移住したけれど、新しい土地になじむことができない……という方もいます。

そんな中、弊誌でもおなじみの『南香』の4代目遠武社長宛に、「去年、関東から都城に家族で移住した者です。はじめは友達もい



しいレモンケーキを食べながら、都城生活を満喫したいと思えます」という、感謝のお手紙が届いたそうです。

「南香」のスイーツを通して都城を好きになってくれたことに、遠武社長も感動し、「これからも、みなさんを笑顔にするお菓子を、誠実に丁寧に作っていきたいです」

## 七草祝い・成人祝いを彩る『南香』の特別なお菓子

七草祝・成人祝など、人生における大切な日を、『南香』のお菓子でお祝いしませんか？ お祝いにふさわしい、「喜びと感謝」の心をあらわすお菓子は、毎年多くの方から高い人気を得ています。



### 和菓子

伝統の技から生まれる「鯛」「鶴」の鮮やかな和菓子は、職人が精魂込めて、一から作る古式ゆかしき引菓子です。おめでたい和菓子を、重厚感のある特別な化粧箱に入ると、さらに素敵なお上品になります。

贈られた方の笑顔が浮かびます！ この他にも、さまざまな和菓子がありますよ。イメージやご予算に合わせて、相談してくださいね。



### おすすめ洋菓子

素材にこだわった最高のデコレーションケーキを、お祝いの気持ちを込めて贈りませんか？ 子ども達が大好きな「純生チョコケーキ」は、ベルギー産のクーベルチュールチョコレートをふんだんに使用したチョコクリームが絶品のケーキ。また、スポンジ・生クリーム・苺のバランスが◎な「純生クリームケーキ」もおすすめです。



■取材協力／お菓子の南香  
都城市甲斐元町1-2-6  
☎0986-22-4670



『南香』の遠武社長

# HAPPY NEW YEAR 2025

本年も楽しくすてきな暮らしをご提案します

## 年末年始のごあいさつに

熨斗包装も承ります。気軽にご相談ください。



### Herb Vida & 蚊帳織りふきんギフトセット

色を楽しみ、癒され、キレイになると大好評のハーブビータ。ティーバックタイプで、気軽に手軽に美味しいハーブティーを楽しめます。また、スタッフが干支をモチーフに描いた「蚊帳織りふきん」は、目の細かい生地を6枚重ねて作られているので、丈夫で吸水性も◎。素材にこだわった美味しいお菓子も、ご一緒にいかがでしょうか？

冬の手荒れにマニユアン manuan

潤うのにベタつかず、お料理前に塗っても安心安全なハンドクリーム「マニユアン」。今年も大人気です！



POP UP SHOP

プーラビータ初 hazukimade

12/28+ ~1/19日

美しいお花のアクセサリーは大人女子にも大人気。



1/2(木)・3(金) 初商イベント

3,500円(税込)以上ご購入の方 おみくじのチャンス!!

素敵な景品をプレゼント♪

2025年福袋

1/2(木) 店頭販売も決定!

※数量限定のため、なくなり次第終了



年末年始の営業案内

12/31(木) 10:00 ~ 18:00

1/1(水) お休み

1/2(木) 11:00 ~ 18:00

1/3(金) 11:00 ~ 19:00

1/4(土) 通常営業

## 冬はお鍋とゆずで温まろう♪



コーボンみそ

昭和25年より受け継がれる天然酵母と、国産の大豆・米・塩を使い作られた特別な「生きたみそ」。とにかく美味しい!とスタッフも大絶賛のみそです!

実生ゆずぼん酢

香りの高さ、味、色合いが最高級とされる特別な「実生ゆず」と、青島で老舗の「カネナ」の甘口しょうゆがコラボ。

ちぎり 老舗鰹節屋のだしパック

240年近く鰹節の味と品質を追求してきた「ちぎり」。化学調味料・食塩不使用、国産原料のみを使用しただしパックは、鰹・昆布・椎茸を絶妙なブレンドで配合。極上の風味と旨味が堪能できます。



ゆずシロップ ゆずピール

レモンシロップが大人気の「日南レモン」が、原料からこだわり抜いたゆずシリーズ。宮崎県の山奥・銀鏡地区で大切に育てられた香り高く、苦みが少ない、とっても美味しいゆずを使用したシロップとピールで、ほっこりティータイムはいかがですか？

- 無添加
- 無香料
- 防腐剤フリー

プーラビータ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100

営業時間 11:00~20:00

1/21(木) 店休日

<https://www.pura-vida.jp>




第15回

# 都城民俗芸能祭 × Forum Snap

ふおーらむ

すなっぷ

12月1日@に開催された「第15回都城民俗芸能祭」のフォトコンテストで選ばれた素敵な写真を、Forum Snapでご紹介!! 都城地方に古くから保存伝承されてきた貴重な無形文化遺産である民俗芸能は、地区の祭りや小学校の運動会などでも披露されています。今回は、あなたも応募してみませんか?

## 優秀賞

坂元陽子さん

「～響け!～(南洲太鼓)」



フォトコンテスト  
お問合せ

都城市総合文化ホール  
TEL.0986-23-7140  
営業時間 9:00～19:00  
水曜日休館



## 最優秀賞

北園みどりさん

「稚児の祈り(山之口弥五郎どん)」



## 優秀賞

松迫尚子さん

「熊襲踊り(熊襲踊り)」



QRコードから簡単アクセス!



「Forum Snap」に、あなたの  
とおき写真を掲載しませんか?

ファッション自慢・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、きりしまフォーラムのHPからご投稿ください! 投稿いただいた写真の中から、厳選して掲載いたします!

※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

フォーラムの新しい介護施設が完成しました!

# ねんげふろらむ 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～
<b>0円</b>	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

**070-1277-0884** 担当 戸高

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-28

# お食事宅配サービス

1日分無料  
サービス!

400キロカロリー  
基準  
(おかずのみ)

塩分ひかえめ  
3g以下  
(週平均)

- ❑ 冷蔵で1日分ずつ毎日お届け!
- ❑ 献立の悩みをズバリ解消!  
カロリー・塩分計算  
栄養バランスを考えた
- ❑ 毎日安否確認を  
兼ねてお届け!  
離れてお住まいの  
ご家族の方も安心

毎日の食事を健康的に!

日替わりコース  
1人用/5日分 通常 ~~3,250~~税込 **2,600**円でお届け

※1/7(火)～2/25(火)までに新規申込みされたお客様。

まずは**5日間**だけでも試されてみませんか!

九州を元気に!! **ショクジコーポレーション**

お申込みは  
お電話1本で OK!

**0120-222-135**

受付時間 / 午前9時～午後5時30分(月～金曜日)

※年末年始は12/31～1/5までお休みします

充実の福利厚生♪ 働きやすい職場環境を整えています!  
 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!!

住宅型有料老人ホーム **れんげフォーラム三股** **ぽっぽフォーラム** デイサービス

**介護職員(正社員)**

月給 **232,000円~257,000円**  
(各種手当・夜勤5回・宿舎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

**介護職員(パート)** (デイサービス)

時給 **1,162円~1,187円** (各種手当含む)

勤務時間 9:00~17:00 8:30~16:30 8:30~17:30

休日 シフトに準じて

**機能訓練指導員(パート)** (デイサービス)

時給 **1,175円** (各種手当含む)

勤務時間 8:00~16:30 8:30~17:30 9:00~17:00

休日 シフトに準じて 資格 柔道整復師・看護師・理学療法士など

**ケアマネージャー(正社員)**

月給 **260,000円** (各種手当含む)

勤務時間 9:00~18:00

休日 月9日(2月のみ8日) 資格 介護支援専門員

**お問合せ**  
 NPO法人れんげメディカルグループ  
 勤務地：宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-28 **☎ 0986-36-8770**

NEWS FROM FORUM **施設の日常をお届け** **フォーラム介護便り** vol.13

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、介護は誰にとっ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20日(水)、「フォーラム三股」にて第6回目となる運営懇談会が開催されました。この懇談会には、5組のご家族と入居者様が参加され、施設職員を交えて活発な意見交換が行われました。懇談会の冒頭では、施設の運営状況について説明させていただき、続けて2024年9月に新しくオープンした「れんげフォーラム」の紹介も行いました。また、今後の取り組みとして、施設と「きりしまフォーラム」の連携強化を図り、活動の幅をさらに広げること、そして毎月のイベントをより充実させることを目標に掲げました。

イベントの具体的な取り組みとしては、先日、早水公園への外出を実施したことなどを例にあげて、同じように外出イベントの充実化を説明しました。ご家族のお力添えもいただきながら自然に触れあえる時間を増やしていきたいです。

懇談会の最後には質疑応答の時間を設け、「桜の木を伐採してほしい」といったご意見をいただきました。このような貴重なご意見をしっかり受け止めながら、入居者様やご家族、そして職員一同が一丸となって、「衣食住」の質をさらに向上させ、心豊かな暮らしをお届けできるよう努めてまいります。



## 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**

集团体操 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

**☎ 070-1277-0884** 担当 戸高

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

# ION

グセンター 専門店街  
都城市早鈴町1990

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

## 店内冬物商品

**40~20% OFF!** ※一部対象外商品あり

NIKE ポンパー ジャケット  
リバーシブル  
19,800円 → 11,880円  
軽い着心地で、撥水性と保温性◎

その他にも、NIKEウェアが驚きの価格に!

[new balance] [PUMA]のスニーカーも、たくさんラインナップ!! 店舗限定商品もあるので、お見逃しなく!

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

## CHIPPER CHIT

店内冬物  
**50~10% OFF!** ※一部対象外商品あり

軽くてファッション性の高いアウターや、ニット、デザイントップス、ボトムなどの洋服が驚きの価格に!!

人気のファーバッグや帽子など、オシャレなデザイン&カラーも充実!

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

## 顔見世ファミリー

店内のワンちゃん & ネコちゃん

**30~10% OFF!** ※一部対象外生体あり



※写真はイメージです

定期的なワンちゃんのしつけ教室も開催しているので、気軽にご相談くださいね♪

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

冬休み、暖かい室内で思いっきり楽しもう♪

大好評! 時間内限定で遊びまくれる!

## よくばりパス

費用を気にせず思いっきり遊ぶことができリピーター続出中!!

※マークが付いた対象機器限定。

30分 500円

スイーツ機200円分  
+ 体感型のりもの  
など遊び放題  
+ メダルプレゼント

60分 1,000円

スイーツ機500円分  
+ 体感型のりもの  
など遊び放題  
+ メダルプレゼント

年末年始は  
オトクな  
メダルイベント  
開催予定!!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

# イオン ザ・バーゲン 70%MAX OFF

欲しかったアイテムが驚きのプライスに!

※一部対象外商品がございます。  
※商品はなくなり次第終了となります。

## SHOO-LA-RUE

レディース&キッズ&雑貨  
**MAX 60% OFF!**

※一部対象外商品あり



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

## MIX-O any SiS 23区

秋冬物SALE  
**50~30% OFF!** ※一部対象外商品あり



ファッション雑誌で掲載中のコートもセール中! 肌触りのよさと軽さ、上品な質感、形のおしさを、ぜひお試しください。

23区のみ  
1月1日(水)~  
セールスタート!!

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

## LA PAX

店内商品  
各種人気ブランド

**50~20% OFF!**

※一部対象外商品あり



「福財布」入荷中!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

## my makura

冬物寝具  
在庫一掃SALE

人気のマグマパワーシリーズの  
毛布・敷きパッド、羽毛ふとんなど



**MAX 50% OFF!**

※一部対象外商品あり

他にも、冬物パジャマやmocoシリーズなど多数のアイテムを在庫一掃SALEで販売中です!

my makura 1F TEL.0986-46-1868

## bijou SOPHIA

ハーフエタニティリング  
**50% OFF!** 数量限定



165,000円  
→ 82,500円  
K18のリングに0.3ctのダイヤモンドをあしらったオシャレな指輪

## カラーストーンフェア開催

今、話題のカラーストーンジュエリーを豊富にラインナップ。

1月17日(金)・18日(土)・19日(日)  
3日限定 特別SALE

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## THE SHOP TK

メンズ・レディース  
冬物セール商品

**MAX 50% OFF!**

※一部対象外商品あり

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

## Palais Picasso

ケミカルスーツ  
本皮スーツ  
赤札セール

**50~20% OFF!**

※一部対象外商品あり



広い世代に対応した  
レディースパンスや  
スニーカーも充実しています!

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

## \*fuse\_ ヒューズリセット

店内商品  
**30~20% OFF!**

※一部対象外商品あり



まだまだ活躍するアウターやトップス、パンツ、スカートなど、トレンド感あふれる洗練されたアイテムをトータルで探してみませんか?

\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131

## one's terrace 冬物セール品

**70~20% OFF!** ※一部対象外商品あり



新生活にもオススメ! オシャレなキッチン雑貨や生活雑貨もラインナップ!

素材感やデザインがオシャレなバッグや洋服、話題のビューティ家電、リラクゼーションアイテムなど、毎日が楽しくなる商品をご用意しています!



1月1日(水)~5日(日)、11日(土)~13日(月・祝)限定  
セール品が  
レジにてさらに **10% OFF!**

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

## Mac-House 冬物バーゲン

**MAX 50% OFF!**

※一部対象外商品あり

キッズに人気のキャラクタートレーナーもセール価格に! また、カジュアルコーデを楽しめるレディースアイテムもとってもリーズナブル!



Men's

「もちもち、なめらか、洗える」温かくて快適なニットやパンツも大好評!

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

## ABC-MART 1月1日(水)~3日(金)限定 冬物バーゲン

**50~20% OFF!**

※一部対象外商品あり

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

## オンデーズ 数量限定

**MAX 50% OFF!**

※一部対象外商品あり

※フレームによってセール率が異なります

なくなり次第終了のため、お早めに!

軽さや耐久性、柔軟性はもちろん、デザイン性も◎な「Graph Bell」や、クラシックスタイルの「john Dillinger」シリーズもラインナップ!



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

io!ve お得な入会プランで正月太り解消へ!

【はじめての方限定】  
手ぶら  
ホットヨガ体験  
WEB予約はこちら



お正月でゆるんじった身体をリセットしましょ! 基本的なヨガレッスンはもちろん、ホットピラティスや、大人気だった「お腹引き締めヨガ」も復活してレッスン数がさらに充実!! はじめての方でも安心な、初心者向けのレッスンも「手ぶら体験0円」で実施中!

ホットYOGA ロイブ 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。

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**

保険見直し本舗 1F TEL.0986-46-1911

初商は1月1日(水)  
あさ9:00スタート!!

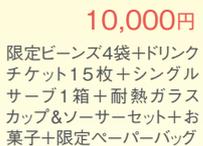
# 福袋 2025 Happy Bag



販売必至!  
年末年始の土産にもおすすめ♪  
店頭限定販売 HAPPY BAG  
先行予約も受付中 数量限定のためお早めに!



5,000円  
限定トートバッグ+限定ビーンズ1袋+シングルサーブ1箱+ドリンクチケット6枚+キャンディ+干支ミニデジ



10,000円  
限定ビーンズ4袋+ドリンクチケット15枚+シングルサーブ1箱+耐熱ガラスカップ&ソーサーセット+お菓子+限定ペーパーバッグ

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

## MIX-O any SiS

ご予約受付中

### 2025 HAPPY BAG

トータルコーディネートセット

S M L 各11,000円

これだけでフェミニンカジュアルが完成するコスト最強のSET! アウター、ニット、カットソー、スカートの4点が入っています♪

トッスバリエーションセット

M 11,000円

アウター、ニット2点、シャツ、Tシャツのさまざまなトッスが5点入っています!

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



LA PAX 毎年完売必至!!

超目玉!  
アクセサリ福袋  
1,100円



スランド福袋も充実!!

男女問わず、上質なレザーアイテムが人気!

Dakota  
19,800円

『FEMININE MODE』のブランドコンセプト。

MURUA  
11,000円

必ず5~6点入ったボリューム満点の福袋!  
財布・バッグなど、どれが入っているかは開けてからの楽しみ!

他にも、福袋を多数ご用意しています♪/

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

\*fuse\_ 大人気スランド!!  
ヒューズリセット\_ アウター入り福袋

AMERICAN HOLIC  
6,990円

POU DOU DOU  
11,000円

COCO DEAL  
11,000円

Anna Kerry  
13,200円

\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131



オンデーズ

お得なプレミアム  
チケット 6,600円

後日10,000円の商品券としてご利用いただけます。  
めがねを購入予定の方は、お見逃しなく!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



## 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

\*一部営業時間の異なる店舗がございます。  
\*写真はイメージです。※商品はなくなり次第終了となります。

## CHIPPER CHIT

キャラクターグッズ福袋 1,100円

大人から子どもまで大人気のキャラクターが詰まった福袋。  
少量のみ入荷のため、お早めに!

- ◆アンパンマン ◆パウパトロール ◆サンリオ
- ◆ディズニープリンセス ◆プリキュア

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

WSロファイルマットレス  
+乗寝シーツセット

45,840円 → 22,275円



限定  
12セット

首肩楽寝マイ枕  
+シルク枕カバー

48,400円

限定  
4セット

→44,000円

他にも、お得な福袋セットを  
ご用意しております。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

## 冬に食べたい! あったかグルメ&年末年始のイチオシ土産情報



あせちもいけどケンタもね♪



ケンタお重

松・竹・梅

毎年大人気の「ケンタお重」。予約も受付中です♪

\*写真は「竹」です \*お重は紙製です \*デリバリーは対象外です

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



数量限定



いちごの季節がやってきました♪

あまおう苺ドリンク  
第一弾!

まるごとあまおう苺の  
グラニータ

あまおう苺の  
アールグレイティー

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



紅ずわいがにとモッツアレラチーズの  
トマトクリーム

## 香り高い抹茶とほうじ茶メニュー登場!



黒蜜お濃い抹茶ラテ  
香り高い宇治抹茶と黒蜜の  
マリァージュ。

京都府産宇治抹茶スコーン



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



黒蜜お濃いほうじ茶ラテ

## SATSUMAEN CAFE

お茶屋さんならではのラテはいかが?



ショッピング中に  
ひととき  
つきませんか?

厳選された茶葉を  
使った、抹茶や紅  
抹茶、ほうじ茶の  
ホットラテは最高の  
美味しさです♪

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



年末年始の土産に  
良質なお茶を贈りませんか?

## 金海堂

大人気! マイクラコーナー!!

大人も子どもも大好きな「マイクラ」のコーナー。本はもちろん、さまざまなグッズもラインナップしています!!

原田店長イチオシ

Minecraft【公式】  
最新版マイクラフト  
はじめてガイド



ギフトに迷ったら……  
「図書カードNEXT」がおすすめ!!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

## GGSPACE

楽しくパソコン操作が学べる  
eスポーツスクール



元プログラマーの講師を中心に、PC  
ゲームを使ったコミュニケーション能力の向上や、考える力などを身につけることを目指したスクールです。

月2回 5,000円  
月4回 8,800円



無料体験・入会申込  
GG公式LINEからどうぞ!

GG SPACE 2F TEL.0986-80-5000

## 宝くじ

2025年「初夢」にチャレンジ♪  
このチャンスをお見逃しなく!!

第2478回 西日本  
初夢宝くじ

1等・前後賞合わせて2億円

【販売期間】~1月14日(水)まで

3店舗合同! 全品お年玉特価

25周年記念新規キャンペーン

1月末まで!

初回購入時 総額より

500円引き!!

宝

※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応となりますので、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みです

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)

ご注意

※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。  
※コンタクトレンズのご利用がはじめての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。

当店最安値

エイコー  
ソフトマンスリーモード  
1か月交換レンズ

1箱 2,420円  
3か月分 6,000円

※レニュー 2本パック+2箱  
(2,250円/1箱)



お年玉特価



ポシュロム  
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  
(2,475円/1箱)

目玉商品

別料金で快適な遠近両用もラインナップ!



メニコン  
2WEEKプレミオ  
2WEEK 1箱(片眼6枚入)

1箱 2,800円 4箱セット 9,900円  
(2,475円/1箱)

※乱視用・遠近両用は対象外です

別料金で快適な遠近両用もラインナップ!



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  
(2,475円/1箱)

※遠近両用は対象外です

別料金で快適な遠近両用もラインナップ!



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

1箱 3,400円 4箱セット 11,900円  
(2,975円/1箱)

※遠近両用は対象外です

メニコン 1DAYフルッティー  
全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

1箱 3,300円  
4箱セット 12,000円 (3,000円/1箱)

UVカット

保湿成分配合でうるおいキープ

色素が直接瞳に触れない安心構造



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

メガネ新作入荷中!!

鷹尾店  
小林店のみ



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!

人気のブランドからさまざまなフレームが登場しています。トレンド感のあるデザインも満載!

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

ポシュロム 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

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

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

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 ティスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5  
イオンモール都城駅前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



ハードコンタクトレンズ  
1DAY 2WEEK  
すべて県下一の品揃え!!

都城市鷹尾2丁目2-8  
営業/9:00~19:00  
駐車場/あり



小林店 TEL.0984-27-4877



小林市堤2289-3  
営業/9:00~19:00  
駐車場/あり



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。

●他サービスの併用不可  
●来店時に提示  
●R7.1/31迄有効