

きりしまフォーラム



vol.399
JUNE 2025

6

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



宮崎の“うつわ”に出会う旅

県内の窯元をめぐる、
器のぶらり旅



今からはじめる“暮らし”人生設計
ゆとりある暮らし
設計講座

6月14日±



参加
無料

ご応募は
こちらから／



参加者にお土産付き！

『Tully's イオン都城店』の
コーヒー＆焼き菓子セット

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集

豊かで有意義なシニアライフを送るために
健康長寿の秘訣は口腔ケアにあり

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

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!



表紙の絵『晴れてる遠足!』

かりや りと
仮屋 璃柊くん (6歳)

かりや るい
仮屋 瑠色ちゃん (3歳)

学校の遠足が雨だったので、「晴れてたらこんな感じだったかな〜」って思いながら、家族みんなで遠足しているところを書きました。

●情報の提供・お問合わせは

TEL:0986-26-5836

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

<https://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!



—安心・信頼のコンタクトレンズ専門店— **シティコンタクト** **コンタクト&メガネ 年中無休で営業中!**

3店合同キャンペーン
25周年記念セール開催中!

次回以降の購入は3店舗どちらのお店でもご購入可!
※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取扱いとなります。 ※すべて税込価格です。

目玉商品

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

保湿成分配合 UVカット機能

1箱 **3,400円(税込)**
4箱セット **11,900円(税込)**
(2,975円/1箱)
※遠近両用は対象外です

目玉商品

ボシュロム
バイオトゥルーワンデー
1DAY 1箱(片眼30枚入)

保湿成分配合でうるおいキープ UVカット
目に優しい、色素が直接瞳に触れない構造

1箱 **3,300円(税込)**
4箱セット **11,900円(税込)**
(2,975円/1箱)

目玉商品

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 **3,200円** 4箱セット **11,000円**
(2,750円/1箱)
※乱視用・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 **3,000円** 4箱セット **11,000円**
(2,750円/1箱)
※乱視用・遠近両用は対象外です

エイコー
ソフトマンスリーモード
1ヶ月交換レンズ 1箱(片眼3枚入)

2箱+リニューアル 2Pセット
6,500円(2,250円/1箱)

ハード・ソフト 即日お渡しOK
ハードレンズ、ソフトコンベンショナルレンズ
全て表示価格より1枚 **1,000円OFF**

安心の保証システム
壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

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!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネ拭き **5,500円(税込)**
レンズ **7,700円(税込)**
ケース **11,000円(税込)** など

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。
詳しくはスタッフまで!

メガネ・コンタクトレンズの視力測定
9:30~18:30 受付中!
※はじめての方は18:00までをお願いします。
※お使いのメガネのご持参をお願いします。

25周年特別企画
休日割引

土日祝日に5,500円以上ご購入いただいた方
次回購入時に使える
10%OFFチケットプレゼント!
※税抜100円未満切り捨て

25周年記念新規キャンペーン
初回購入時
総額より **500円引き!!**
メガネ・コンタクトレンズを5,000円以上ご購入時に
ご利用いただけます
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R7.6/30迄有効

学割キャンペーン
学生証ご提示で**5%OFF!!**
※学生証の提示がない方は対象外になります
※他割引との併用不可

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or会計時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください。
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R7.6/30迄有効

シティコンタクト
デイスポ・カラコンセンター
イオン都城駅前店
TEL.0986-23-3777
都城市栄町4672-5
イオンモール都城駅前1階
営業時間/10:00~19:00
無休 駐車場あり

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

●メガネの取扱いはございません

シティコンタクト 鷹尾店
TEL.0986-58-8540
都城市鷹尾2-2-8
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり

ハードコンタクトレンズ
1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

都城市鷹尾店
都城市鷹尾2-2-8
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり

シティコンタクト 小林店
TEL.0984-27-4877
小林市堤2289-3
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり

**ゆずマンゴー 黒霧島焼酎いちご
パイオ茶目回夏** 『5個入、10個入』

味い深し 水羊羹
小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー
『5個入、6個入、10個入』

霧の大地ゼリー
きりしま
『5個入、10個入』

島津莊園
『6個入、12個入、18個入』

創業明治三十四年
郷土銘菓処 **お菓子の南香**
都城市甲斐元町1-26 **TEL.0986-22-4670**
8:30~18:30 贈答用全国発送も承ります

6月のお休みは 4日・11日・18日・25日

お菓子の南香 検索

**国産レモンをまるごと使った
究極のレモンケーキ**

はじめの暑さにぐっすりたりそうなのも...
「霧島檸檬」があれば、気分もリフレッシュ!
このレモンケーキ、実は国産レモンをまるごと1
個、なんと種までパウダーにして使っているとい
うこだわりあり。ひと口食べれば、甘酸っぱい
レモンの風味がふわっと広がって、炭酸みたくに
シュワッとはじける食感があ
とから追いかけてきます。冷や
して食べると、
美味しさ倍増
しますよ♡

取材協力/お菓子の南香

0986-22-4670

「父の日」にスイーツをプレゼント

6月15日(日)は「父の日」ですね♪ 今年
は何を贈ろうか...と考えている方に、そつと
おすすめしたいのが「南香」のスイーツたち。な
かでも父の日限定のロールケーキ「大黒柱」は、
直径15センチ×高さ13センチというビッグサイ
ズ! しつかり者のお父さんにぴったりの、食べ
ごたえも気持ちもたっぷり詰まった一本です。ほ
かにも、焼酎好きのお父さんに喜ばれている「霧
島」を使用した焼酎ケーキ入りの「だれやみセッ
ト」や、ほつとひと息つける「いづくセッ」も
ご用意しています。ありがたの気持ち、甘いお
菓子にのせて届けてみませんか?

**ロールケーキ
「大黒柱」**
6月14日までに
父の日ギフトをご予約の方
焼酎ケーキ
1個プレゼント♪

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

110

Q…スギ花粉の季節が終わったのに、まだくしゃみや目のかゆみが続いています。どうしてでしょうか？

A…今年のスギ花粉は大量に飛散し、大変な思いをされた方も多いのではないのでしょうか。スギ花粉のシーズンが終わっても、この時期には別の花粉が飛んでいるため、症状が続くことがあります。今の時期に注意したいのが、イネ科の植物「カモガヤ」の花粉です。園芸名では「イタリアンライグラス」とも呼ばれ、主に5月から6月にかけて飛散します。秋には「ブタクサ」の花粉も飛びはじめます。これらの草花の花粉症は、比較的若い年齢の方に発症しやすいと言われており、お子さんがくしゃみやをしったり、目のかゆみを訴えたりする場合には、このタイプの花粉が原因の可能性があります。スギ花粉とは違い、これらの草の花粉は広い範囲に飛ぶというより、近くに行くと反応しやすい性質があります。特に、公園や河川敷、道路脇など、雑草が生えている場所には注意が必要です。

小さなお子さんにとってつらい時期ではありますが、思い当たる方は、外出時の行き先や服装、帰宅後のケアに気をつけてあげてくださいね。

Q…これから梅雨・夏にかけて、体調面で気を付けることはありますか？

A…これからジメジメとした梅雨を迎え、そして本格的な夏へと向かいます。日本の梅雨はとくに湿度が高く、まだ体が暑さや湿気に慣れていないこの時期は、体調をくずしやすくなります。特に注意したいのが、自律神経の乱れや疲労感、そして熱中症のリスクです。熱中症というと「気温が高い時」と思われがちですが、実は湿度が高い時にも起こりやすいと言われています。高齢の方は湿度の変化に対応する力が弱まっていることもあるので、意識的にこまめな水分補給を行いましょう。

また、適度に汗をかくことも大切です。暑い日は、サッとシャワーで済ませてください。暑くても、ぬるめのお湯でじんわり汗をかく半身浴をすることで、代謝を整えることができます。水分補給と共に、栄養バランスの取れた適度な食事忘れずに。この時期を元気に乗り切るための基本になります。

……そもそも熱中症とは？

熱中症の原因は体温が上昇して体温調節機能が乱れ、高体温になることにより、さまざまな症状が起きることを言います。頭痛やだるさからはじまり、そのうち意識がもうろうとし、痙攣まで起きることがあります。そもそも、なぜ高体温になるかというと、我々は汗をかいて、それが蒸発することにより、体温を下げています。しかし、水分摂取が不足すると汗が出ない、そして風通しの悪い湿度の高いところでは汗が蒸発しないので起こります。閉め切った室内などで、熱中症が起きるのは汗が蒸発しないからなのです。

まず、「熱中症かな？」と思ったら、涼しい風通しのよい所へ移動し、スポーツ飲料などの水分を少しずつ取り、脇の下や股の付根などを冷やして体温を下げましょう。年々気温が上昇しており、今年の夏も暑いと言われていきますので、気を付けましょう。



院長 山内 明

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膠原病・リウマチ

2月から、膠原病・リウマチ外来診療が始まりました。各種膠原病、自己免疫疾患・リウマチなどの治療など可能になりました。ご相談ください。

特徴2 呼吸器内科

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

特徴3 脳神経内科(神経内科)

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

特徴4 内視鏡部門

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

特徴5 発熱外来

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

雑誌「GLOW」に掲載されました！

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました！



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16

診療科目 内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来(要予約) 内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
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

うちの「ちょっと困った」も全部おまかせ！
都城ビクトリー応援建装 でまると解決◎

「外装の塗装が剥げてきた…」 「テラスの波板がバキバキ…」
 そんな日常のちょっとしたお困りごとには、**地域密着の建装プロにおまかせ！**

さまざまなお悩みにお応えしております。

- ✓ 外壁や屋根の塗装
- ✓ ウッドデッキの塗り替え
- ✓ 壁やコンクリートの高圧洗浄
- ✓ シロアリ駆除 (30坪以内 ¥88,000~)
- ✓ 床下の害虫対策
- ✓ 雨樋の補修やテラス波板の交換
- ✓ 木の枝の伐採や倉庫の片付け
- ✓ ちょっとした大工仕事にも対応OK!

ベテランスタッフが丁寧に、ご希望やご予算に寄り添ったご提案をいたします。
 「予算が限られていて…」という方もご安心を！ まずはお気軽にご相談ください！

都城ビクトリー応援建装
 都城市大王町 ☎ 0986-77-2615 (FAX専用) ☎ 070-2342-0605 (白井まで)

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

第18回 住まいの
リフォーム相談会開催!!
 日程: 7月13日(日) 10時~17時
 場所: タカスタンダード 都城ショールーム
 リフォームに使える補助金を
 ご提案いたします!
 ※詳細はP18をご覧ください

創業70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

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

霧島裂罅水・天然鉱石成分・火山灰(シラス土)
 自然派のあなたへ ペット臭からオープンの中まで

天然消臭スプレー

オープンレンジ ペット臭 冷蔵庫の中

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

小さなお子様や
 ペットが
 安心家庭に
 使えます

500円(税込)
 安全性
 検査済

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

PURAVIDA 初夏のおすすめアイテム & レイングッズ

ターボハンディファン 100段階ダイヤル式
 スリム&コンパクトで100段階の大風量!
 液晶付きターボファン

風量を100段階で調整できる高性能ファン。ダイヤル操作で微調整可能、ダブルクリックで瞬時に最大風量のハイスピードモードなど便利機能が充実! 液晶表示で風量と充電残量がひと目でわかり、スリム&コンパクトで持ち歩きにも◎。誤作動防止設計やストラップ付きで、外出先でも安心快適になれますよ!

ヒヤシーナ
 タオルで瞬時に冷却
 ×長時間キープ
 キンキンに冷えた氷タオルが長時間、何回でも使える夏のマストアイテムが登場です!

真空ステンレスボトルの断熱効果で、約10時間冷たさをキープ。冷却芯は水のうとしても使え、外せは水筒にもなります。部活やレジャー、熱中症対策に大活躍間違いなしですよ!

北見ハッカ天然の爽快感!
 ハッカ油で夏を快適に♪
 100%天然由来のハッカ油は、空気をスリキリさせるだけでなく、防虫やお掃除にも◎。合成メントール不使用で、小さなお子様がご家庭でも安心。シリーズの中でもハッカ油は、アロマや食品の香料としても使え、心地よいミントの香りでフレッシュ。

プーラビーダポイントシステムが4/1よりリニューアルしました!
 来店前の事前会員登録をお願いします
 (ご来店1分前までに会員登録完了) 当日でご利用いただけます

いつでも開けるようにスマホ上の会員証をホーム画面に追加してください

プーラビーダ 都城店
 ☎ 0986-36-6188
 都城市吉尾町2100 [営業時間] 11:00~20:00
 https://www.pura-vida.jp

HP Instagram

都城市 吉尾町 2100
 吉尾 吉尾南 宇佐美GS
 マンガ倉庫 宇佐美GS
 ヤマダ電機 宇佐美GS
 都城市 吉尾町 2100

土持歯科医院
Tsuchimochi
Dental
Office

TEL 0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら



・都城市梅北 (自社中古住宅) **リフォーム中**
近日 発売予定

・都城市安久 (自社中古住宅) **リフォーム中**
近日 発売予定

その他のリフォーム中物件は
都城市志比田、三股町蓼池、
三股町榊山に準備しています。

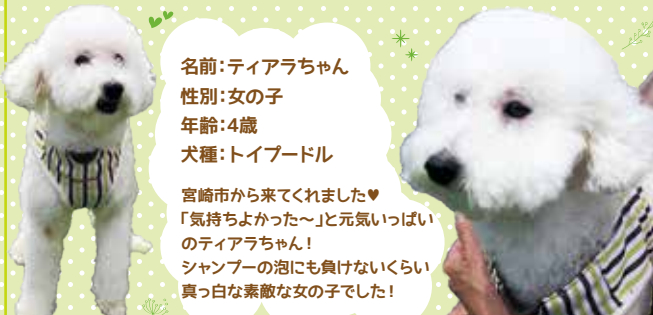
・都城市上長飯町 **中古住宅**
【仲介物件】
1,750万円 **オール電化**
6LDK
平成22年5月築
内見は予約必要
* 仲介物件は、手数料が必要です。

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

Forum Snap × wan-wan-spa
ワンちゃんのかわいいバスタイムを、
きりしまフォーラムでスナップ紹介しちゃいます！
「Wan-wan-spa」でキレイになった姿を記念にパシャリ！

名前: ティアラちゃん
性別: 女の子
年齢: 4歳
犬種: トイプードル

宮崎市から来てくれました♡
「気持ちよかった～」と元気いっぱい
のティアラちゃん！
シャンプーの泡にも負けないくらい
真っ白な素敵な女の子でした！



印鑑 **ゴム印** **ネーム印** **名刺** **封筒** **伝票**

翌日 お渡し **ネーム印 (brother)** 9mm (通常サイズ) 6mm (訂正印サイズ)
<通常 1,650 円> <通常 1,320 円>
1,500 円 **1,200 円**

黒水牛印鑑 【粘りのある素材で欠けにくい素材】
12.0mm <通常 8,800 円> 15.0mm <通常 14,080 円>
6,800 円 **11,800 円**

当店の おすすめ ケース付

はんこ屋21 都城店 上川東1-3-18 TEL: 23-8583
蔵原店 蔵原町3-5 TEL: 77-2114

宮崎県 初! **セルフで洗えるワンちゃんのお風呂** **wan-wan-spa**

ペット用 サルフ式
マイクロバブル 事前予約

料金 税込 **3,000 円/時間**
営業時間 **9:00~22:00**

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

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



おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram
きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら **Instagramはこちら**

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



きれいなお部屋をあなたに! 永山のアパートマンション

入居される皆さんの負担を
少なくする嬉しい特別企画です!

※但し、2年以内に退去の場合は違約金として、
家賃の2か月分を徴収いたします。

※自社物件のみといたします。

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

■ 問合せ先 ■ **有限会社 エイゼン永山 早鈴店** 都城市早鈴町1742-1 TEL. 0986-36-7857

超 物価高時代 の今だからこそ、
補助金&税制優遇で最大600万円差がでる！
安心安全の家づくりを学ぼう

御夫婦でのご参加を
おすすめします！

家づくり勉強会

後悔しない！

第106回



参加無料

参加特典あり

お子様連れOK

7月20日(日) 13:00~16:30
(開場12:40)

定員

10組限定

応募
締切

7月10日(木)

※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

道の駅 都城NiQLL 多目的室 ルーム1・2
都城市都北町5225-1

 キッズルーム完備しております。

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

＼家が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
徹底説明！

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？

＼ご家族応援企画／

※写真はイメージです

初めてご参加の方限定

きりしまフォーラムから

参加者全員にうれしいお土産付き♪

地域の魅力がぎゅっと詰まった

『道の駅 都城NiQLL』で使える

3,000円分の
商品券をプレゼント♥

NiQLL



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

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

きりしまフォーラム 広告営業スタッフ 募集!

性別問わず
未経験者
大歓迎!

#地元で働きたい!

#文章を書くのが好き!

#人と話すことが好き!

#自分のペースで働きたい!

地域の魅力を発信するお手伝い!
あなたのアイデアで誌面をつくりませんか?

営業だけじゃない! “動けるクリエイター”という選択肢

【広告営業】と聞くと、「とにかく売るだけ」「ノルマに追われる」そんなイメージ、ありませんか? きりしまフォーラムの営業は、単なる広告枠の売り込みではなく、“一緒に作り上げる”仕事。あなたの提案が、そのまま誌面になり、反響となって返ってきます。

～例えば、こんな動きがあります～

★誌面の企画立案にも参加

毎月の特集や新連載のテーマを、営業メンバーと編集チームで一緒に考えます。「この店、取材したら映えるかも」など、あなたのアイデアが誌面を作ります!

★企業やお店のブランディング提案

写真の見せ方・キャッチコピー・SNS活用まで、「どうすればこのお店がもっと注目されるか」を一緒に考えていく、コンサル的な動きもあります。

★イベントや販促企画のプロデュース

誌面と連動したマルシェやキャンペーンなど、営業が中心となって企画立案&交渉することも。地域全体を動かす“仕掛け人”になれる仕事です。

★取材にも同行し、現場の空気をつかむ

お客様と話しながら、雰囲気や強みをその場で見極め、より魅力的な広告づくりに反映できます。

職種	広告営業スタッフ
雇用形態	正社員
業務内容	広告営業、取材、記事作成 広告コーディネイト 等
条件	40歳以下、要普免(AT限定可)
月給	17万円以上 (年齢・経験により応相談)
待遇	昇1賞2、各種保険完備
勤務時間	9時～18時
勤務地	都城市一万城町99-9-1
休日	年間107日+有給休暇



職員のコメント

『きりしまフォーラム』に関わるようになって、気づけば半年が経ちました。この半年を振り返って感じるのは、「為せば成る」ということ。私は出版関係の経験があったわけではありませんが、撮影や文章作成、取材先とのコミュニケーション、そしてローカルメディアならではの魅力発信について、日々たくさんのことを学んでいます。もちろん、うまくいかない

こともありますが、それも含めて楽しいと思える職場です。広告コーディネーター・プランナーとしては、まだまだ発展途上の私ですが、いつか胸を張って「これが私の仕事です」と言えるよう、精いっぱい取り組んでいます。30年以上続く『きりしまフォーラム』を、もっと素敵な情報誌にしていける仲間を募集中です! 地域の魅力を伝えるお仕事に、ぜひチャレンジしてみませんか?

お問合せはこちら ☎ 0986-26-5836



きりしまフォーラム は、次号でついに 400号! //

きりしまフォーラムは、地域の皆さまに支えられて次号(7月号)で通算400号を迎えます!
いつも応援してくださる読者の皆さまへ感謝の気持ちを込めて…

400号記念企画

あなたの「お祝いメッセージ」や「きりしまフォーラムとの思い出エピソード」、「400号でやってほしい企画アイデア」を大募集!

これまでに掲載されたお気に入りの記事や、お店との素敵な出会い、読んで嬉しかったことなど…
皆さまの声が、私たちの励みになります!
400号記念号では、特別企画や読者プレゼントもご用意しています!
どうぞお楽しみに♪

応募方法はコチラ

・InstagramのDM

・ホームページ



・郵送(P15の読者アンケートより郵送ください)

※お送りいただいた内容は誌面・WEB・SNS等に掲載させていただく場合があります。

※掲載の際は一部抜粋・編集させていただく場合があります。

宮崎の“うつわ”に出会う旅

県内の窯元をめぐる 器のぶらり旅

取材協力／第5回 みやざきの窯元祭 in 青島

宮崎には、土のぬくもりを大切にしながら、日々うつわづくりに向き合っている窯元さんがたくさんあります。

今回は、個性あふれる5つの窯元さんを訪ね、うつわに込められた想いやこだわりを取材してきました。暮らしの中でそっと寄り添ってくれるようなやさしい器や、目にした瞬間に心がときめくような作品たちを紹介します！

さらに今回、取材にご協力いただいた5つの窯元から、読者プレゼントをいただきました！ 誌面を読んで気になった窯元があれば、ぜひチェックして、素敵な器が当たるプレゼントにご応募ください♪

プレゼント

【応募方法】

希望商品の番号をP15のアンケートガキもしくは、HPの応募フォームから6月20日(当日消印有効)までにお送りください。
※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

【受取方法】

☐ きりしまフォーラムまで取りに来る

☐ 希望の窯元まで直接取りに行く



2 檜窯

☐

落ち着いた三色の釉薬が織りなすグラデーションが美しい湯呑み。手に収まりの良いサイズ感と適度な軽さで、温かいお茶はもちろん、冷たいお茶にもぴったり。何気ない日常に、ささやかな贅沢を添えてくれます。



4 杉尾信康

☐

手のひらにそっと馴染む、洗練された佇まいの小鉢。職人の感性から生まれた唯一無二のフォルムは、工芸という域を超えて一つの芸術として存在感を放ちます。



1 生楽陶苑

☐

花文様がバツと目を引き、手に取りたくなるような平皿。持ちやすさや収納のしやすさにも配慮されているので使い勝手抜群♪ 普段使いからおもてなしまで幅広く活躍してくれる器です。



3 アート・アマネ

☐

まるで春の景色を切り取ったような、ふんわりとした色彩が印象的なカップ＆ソーサー。お茶の時間がちょっぴり特別になる、とっておきのひと組。贈り物にも、自分へのごほうびにもおすすめです♪



5 銀色少年とアカイふらすこ

☐

風船を持ったうさぎのイラストがかわいらしい、子ども用の小さな器。ふちにしっかりと“返し”がついているので、お子さまでもすくいやすく、はじめての器にもぴったりです。

生楽陶苑



宮崎県の山間地方にある三股町長田の地に工房を構える『生楽陶苑』。2代目の園田さんが手がける器には、イギリス発祥の陶芸技法「スリップウェア」が取り入れられています。「スリップウェア」とは、泥状にいた粘土を「いっちゃん」と呼ばれるスポイトのような道具で絵付けする技法。一つひとつ手作業で文様を描くため同じ文様でもそれぞれに微妙な違いがあり、個性豊かな表情を楽しめるのが魅力です。



様々な文様の器がありましたが、なかでも花文様の器は華やかさと繊細さを兼ね備えており、人目を惹く存在感がありました。特に人気の高いシリーズだそうで、多くの方に選ばれているのも納得の美しさです。

『生楽陶苑』の器は、器に描かれた文様や重厚な風合いが和洋問わず料理をより一層引き立て、食卓に上品な雰囲気を演出してくれます。また、シンプルなフォルムにこだわって作られているため、日常使いにぴったり。重ねやすく、収納性も抜群◎ 器の表面はガラス質でコーティングされているため汚れが落ちやすく、電子レンジにも対応しており、使い勝手の良さも魅力です。



園田さんは、自然との調和を大切にする想いから器づくりに使う素材にもこだわりを持っています。スリップウェア最大の特徴である表面の化粧土には、宮崎で採れる原土を使用しており、思いのつまった器は使うほどに愛着が深まりますね。

☎ 0986-54-1320

宮崎県北諸県郡三股町大字長田6460-1

HP / <https://www.kirakutouen.com>

Instagram ID / @kirakupottery

檜窯



深みのある暗緑色が特徴的な織部(おりべ)は、銅に反応して緑色に発色する釉薬を施した陶器。織部は赤色がよく映え、刺身やトマトなどの食材をより美味しく盛り付けることができます。



延岡市行藤山(むかばきやま)の麓に工房を構える『檜窯』。檜の森の中に工房があることから、この名前がつけられたそう。



色が出にくいとされる「辰砂釉」。独特の風合いと美しい発色で、牛血紅、火焰青(かえんせい)、桃花片の3種類があり、焼き方や環境で色合いが変化することから、陶芸家や愛好家から人気の作品の一つです。

織部の他にも、三彩・赤い辰砂を用いた作陶も行っています。重厚感と温かみのある色合いから、力強い存在感を感じさせます。



普段使いできるカップやお皿以外にも、猫のオブジェや風鈴も制作されていました！
当日は風が強かったため、風鈴の澄んだ音色が心地よく鳴っていました♪

☎ 0982-39-0661

Instagram ID / @hinokikiln

宮崎県延岡市行藤町633-14



器の表面には、にじむように広がる花や自然のモチーフが描かれ、ピンクや黄色、淡いブルーなどが混ざり合い、見る角度や光によって表情を変えてくれます。金彩やガラス質の光沢がアクセントとして施されており、華やかでありながら上品。日常のひとつときを、少し特別な時間に変えてくれるような作品たちです。定番の湯呑やカップだけでなく、花器や角皿、そしてギフト用のプレートセットなど、用途に合わせた多彩なラインナップも魅力。手に取るたび、作り手のやさしい気持ちが伝わってきます。



アート・アマネ

まるで絵画のような器たちに出会いました。国富町で作陶されている『アート・アマネ』。アトリエを構え、静かな自然の中でうまれる作品は、どれも“光”と“やさしさ”を感じさせてくれるものばかり。陶器でありながら、まるで水彩画を閉じ込めたようなやわらかな色彩が印象的で、一点一点に詩のような余韻があります。



自然豊かな国富町のアトリエでは、制作だけでなく作品展示や販売も行っているそう。器だけでなく、空間そのものが癒しになるような場所です。『アート・アマネ』の器は、飾っても美しく、使えばなお心に残るそんなやさしさに包まれた器たちです♡ ぜひ、あなたの暮らしの中にも取り入れてみませんか？

☎0985-78-1117

Instagram ID / @gallery_art_amane

宮崎県東諸県郡国富町深年3943

杉尾信康



青島で毎年行われる窯元祭のみで展示・販売を行う『杉尾信康』さんの作品。杉尾さんの作品は、器をキャンバスにして抽象絵を描いたようなユニークなものばかり。芸術的でありながら、気取らないあたたかみがあるところが魅力的です。版画ではなく、器だからこその表現を常に探求しつづける杉尾さんの作品を、この機会に触れてみてはいかがでしょうか？



包み込んでいるような作品でした。量産では生まれない、偶然と必然が織りなす陶器の魅力にうつわファンの心が惹かれた作品です。

壁に掛けるタイプの花器。お花を生けなくても絵画のように飾ることもできるほか、1つの食器として利用することもできます。部分的にガラス釉を使用しているため、光の反射で見え方が変わる表情豊かな作品です。



Instagram ID / @sugionobuyasu

お問合せ・ご連絡はインスタグラムDMでお願いいたします。

銀色少年とアカイふらすこ



目を引くのは、やっぱり器に描かれた愛らしいイラストたち。うさぎ、パンダ、トラ、ぞう、へびなど……。どの子も表情豊かで、同じ絵はないため思わず「どれにしようかな」と迷ってしまうほどです。このイラストには「化粧土（けしうど）」という技法が使われています。焼く前の器に化粧土を使って描くことで、POPな雰囲気を出しつつも、器そのものの土の質感や、焼き物らしい渋みをしっかりと残しているのが中島さんの魅力。かわいさと落ち着きが同居する、不思議な心地よさを感じます。

会場を歩いていると、ふと足をとめてしまうブースが……。色とりどりの動物たちが、器の中からこちらを見つめています。作者は、綾町で作陶されている中島博之さん。平成18年に開窯し、照葉窯での修業を経て、現在は「幅広い世代に喜んでいただける器づくり」をモットーに、ひとつひとつ丁寧に制作されています。



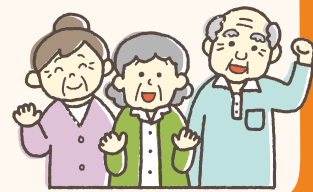
カップの側面には「today is happy」といった、ささやかだけれど心に残る言葉が添えられているもの。日々の暮らしの中に、ちょっとした笑顔と癒しを届けてくれる器たち——それが『銀色少年とアカイふらすこ』の世界です。

中島さんは11月に開催される「綾工芸まつり」にも出展予定とのこと。今回手に取れなかった方も、次の機会にぜひ出会ってみてください。

☎090-9586-2864

Instagram ID / @red55flask

宮崎県東諸県郡綾町大字北俣1109-2



特集

豊かで有意義なシニアライフを送るために――

健康長寿の秘訣は口腔ケアにあり

人生100年時代と言われて久しい昨今、晩節を有意義に生きることが、人生の質を高めることにつながります。特に食に関わることは、幸福度にも直結する重要事項。本稿では、食と歯のつながりと共に、口腔ケアの重要性を紹介します。



◎歯の本数の重要性

虫歯や歯周病に罹る人は、日本人の8割以上にも及ぶと言われています。みなさん、多かれ少なかれ、歯医者さんでの治療を経験したことがあるのではないのでしょうか。口は健康の入り口と言われるように、人が生きるためのエネルギーは、ほとんどの場合、口から摂取されます。そして、食事をするためには咀嚼の役目を担う歯が欠かせません。歯の本数は、人によって若干差異がありますが、概ね28本〜32本となり、年齢を重ねるごとに、歯も老化していきま

す。高年齢になれば、歯がなくなり入れ歯ということも少なくありません。

歯の本数によって、食べられるものが変わるといふ事実はご存知でしょうか。歯の本数が減るのに比例して、食べられるものも減っていきます。たとえば、歯が18〜28本あれば、スルメイカやフランスパン、たくあんなどの固いものも食べますが、6〜17本の人はそれらの固い食品は食べるのがとても困難です。また、5本以下の人は、うどんなどの柔らかいもの以外は総じて食べるのが難しくなります（図1参照）。それはつまり、身体に必要な栄養を摂りにくいだけではなく、食の幸福、食の楽しみを奪われることに他なりません。

厚生労働省の調べによれば、要介護高齢者の日常生活の関心事の上位3つは、テレビの視聴、家族との時間、食事との結果がでています。その中でも食事を一番の関心事とする人が最も多く、毎日の食事を楽しみにしている人がたくさんいることが窺えます。そのような調査結果に鑑みても、歯が減るといふことは、人生の幸福度を下げることにつながるのです。では、どの



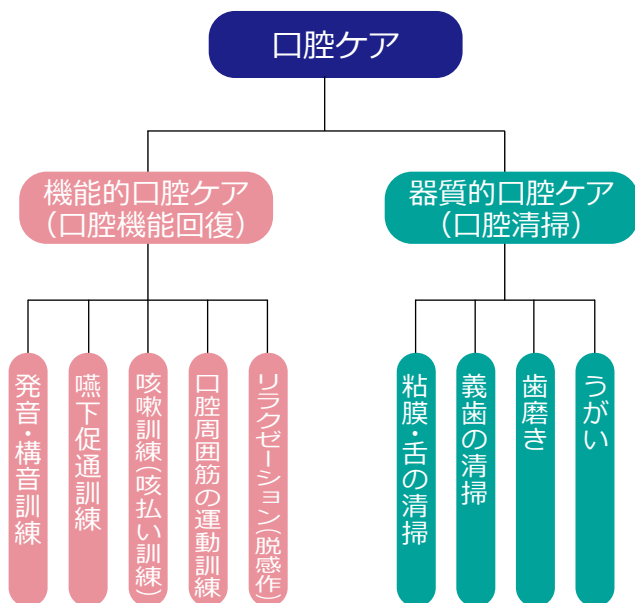
ように歯の健康を守っていけばよいのでしょうか。

◎むし歯と歯周病

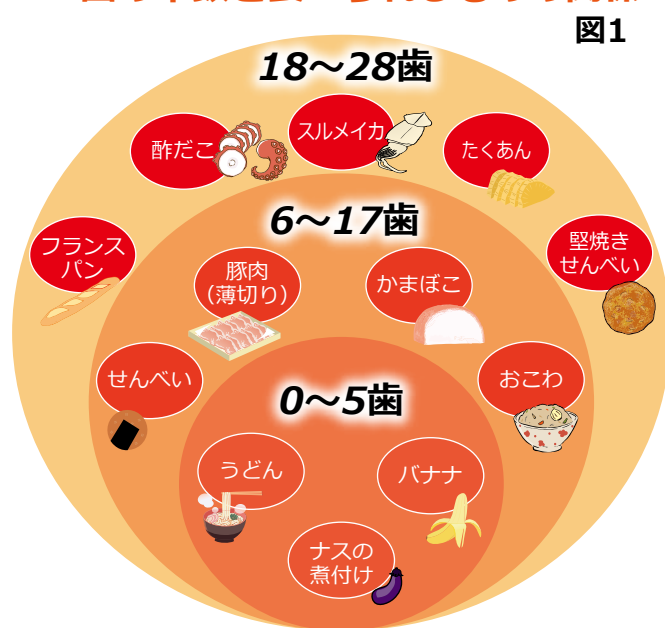
歯の健康を守る前に、まずどのような脅威（病気）があるのかを知りたいと思います。歯の病気でよく知られるのは、むし歯と歯周病です。

むし歯は、歯が作り出した酸によって歯が溶かされる病気で、正式な病名は「う蝕（うしょく）」と言います。飲食物に含まれる糖分を栄養とするむし歯菌が作り出した酸によって歯が溶かされ、進行すると歯に穴が空いてむし歯になります。悪化して神経や血管が通っている中心部の歯髄に達すると、痛みを強

■口腔ケアの分類 図2



■歯の本数と食べられるものの関係 図1



歯の本数が多いと何でも噛んで食べられるが、本数が少ないと食べられるものが制限される。

前述した歯の病気は、進行してしまつと口腔だけでなく身体全体の健康を損ないます。それを予防するために必要となるのが、口腔ケアです。口腔ケアは

◎歯の健康の近道は歯磨き



く感じるようになり、歯科医院での治療が必須となります。もう一つの歯周病は、歯の周りにある歯周組織に起きる炎症性の病気の総称です。ある日突然発症するのではなく、徐々に進行していき、初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。悪化すれば、口腔機能の低下のみならず、心筋梗塞や消化器系疾患、誤嚥性肺炎などのリスクを高めると言われています。また糖尿病の患者は歯周病になりやすく、逆に歯周病が糖尿病を悪化させる一因であることもわかってきています。

大別して、機能的口腔ケア（口腔機能回復）と、器質的口腔ケア（口腔清掃）の2つに分けられます（図2参照）。機能的口腔ケアとは、口腔機能低下への医療的対応を指し、口腔周囲筋の運動訓練や咳嗽（がいそつ）訓練（咳払い訓練）、嚥下促進訓練などがそれにあたります。他方、器質的口腔ケアは、うがいや歯磨き、義歯の清掃などを指します。口腔の日々の清掃が肝要で、口内を清潔に保つことがすなわち歯の健康に直結します。

歯でも歯周病でも、一番の予防は歯磨きです。歯ブラシによる歯磨きに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して歯と歯の間の汚れを取り除くことも重要です。また、むし歯の原因となる甘いものを摂り過ぎないこと、間食を少なくすること、有効な予防方法です。ただし、人によって口内に常在する細菌の種類や数が異なるため、むし歯になりやすい人もいれば、むし歯になりやすい人もいます。歯は自覚症状のないままに病状が進行していることもありますので、たとえ自覚症状がなくても定期的に歯科医院に通い、歯の状態の確認とメンテナンスを受けることが大切です。



30年とこれからも モノづくり、一直線

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。

専務取締役 長友



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



敬友開発は、「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成に取り組めます。

WEB



れんげメディカルグループ

大阪で楽しく働きますか？

未経験者も大歓迎！

無資格の方には、資格取得制度あり!!

- ★勤務地に合わせて住居を紹介
- ★宮崎から大阪までの旅費・準備金 支給
(詳しくはお問合せください) ※別途規定あり
- ★期間限定可(6ヵ月以上)
- ★WEBでの面談・面接も実施中!

大阪・奈良・宮崎で12施設展開中!
運営している各施設で勤務できます!

- ◆れんげハイツ守口 ◆れんげハイツ西淀川 ◆れんげハイツ井高野
- ◆れんげハイツ黒原 ◆れんげハイツ東寝屋川 ◆れんげハイツ長居公園
- ◆れんげハイツ長居公園みなみ ◆ピア茨木 ◆ピア茨木みなみ
- ◆ピア高田 ◆フォーラム三股 ◆れんげフォーラム

採用情報

職種	入居相談員(営業職)	介護職員
雇用形態	正社員	
給与	月給:230,000円~250,000円 + インセンティブ(成果によって収入UP!) 【年収例】 1年目 350~400万円 2年目 400~450万円 5年目 550万円以上	月給:263,000円~ 基本給:180,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算 夜勤手当(6回))含む
勤務地	大阪、奈良に施設がありますので、ご希望に応じて相談させていただきます。	
資格条件	不問	①初任者研修(ヘルパー2級) ②実務者研修 ③介護福祉士 ④無資格可(資格取得制度あり)
待遇	各種社会保険完備・交通費規定支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)	
休日	シフト制 年間:107日	

詳細は下記までお気軽にお問合せください

お問合せはコチラ



大阪市西区立売堀1丁目7番地18号 国際通信社ビル
WEBサイト: <https://renge.org>

☎06-4391-3711

E-mail: renge@renge.org



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol.
18

5月のレクリエーション開催♪

～笑顔はじけるトランプ大会と心を込めた壁画づくり～

5月、フォーラム三股とれんげフォーラムでは、利用者さまと一緒にレクリエーションを行いました。今回の活動は、みんなで楽しめる「トランプ大会」！ ババ抜きや神経衰弱で盛り上がり、カードをめくるたびに歓声や笑い声が響き渡る、にぎやかなひとときとなりました。

レクリエーションのあとは、お誕生日を迎えた利用者さまへ、職員から手作りの色紙をプレゼント♪ 皆さまで拍手とともにお祝いし、笑顔あふれる時間に。また、壁画作成にもご協力いただき、色とりどりの作品が完成しました。施設内がぐっと明るく、季節感にあふれる雰囲気に包まれています。



消防訓練を実施しました！

～“いざ”に備えた、実践的な訓練を～

また、5月は日中の火災発生を想定した消防訓練も行いました。今回は日中に火災が発生した場合を想定し、赤城防災様の立ち合いのもと、実践に即した訓練内容となりました。

訓練では、まず火災を発見した職員が館内へ非常通報を行い、状況を冷静に伝える手順を確認。その後、初期消火班・誘導班・通報班・避難誘導係など役割ごとに分かれて、実際の避難誘導や初期消火の動きを体験しました。

施設内のどこに消火器が設置されているのか、どのルートで誘導すべきかなど、職員一人ひとりが真剣に取り組む様子が印象的でした。訓練後には、「もし夜間に発生した場合はどうすれば？」「煙を吸ってしまったらどう対処すべきか？」など、職員からの具体的な質問も寄せられ、防災に対する意識の高さが感じられました。

今後も、いざという時に慌てず行動できるよう、継続的に訓練と見直しを重ねてまいります。



休日急患診療機関【6月予定】

診療時間／9時～18時まで（歯科は17時まで）※医療機関は変更することがあります。

詳しくは医師会事務局まで TEL／0986-23-5555（歯科はTEL／0986-25-4100）

最新情報はこちらをご覧ください



都城市北諸県医師会
休日当番情報



宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

1日(日)	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
	さくら歯科・小児歯科	都原町	46-3428
8日(日)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	大橋クリニック(内・消・小)	庄内町	37-0539
	川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	小牧病院(整)	立野町	24-1212
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555
	いわよし歯科クリニック	郡元町	36-4332
15日(日)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	柏村内科(内)	上町	22-2616
	長倉医院(内・循)	三股町	52-2109
	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926
	池之上整形外科(整・小・小)	上川東	23-2311
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	安楽歯科医院	年見町	24-1527

22日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808
	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633
	都城明生病院(泌)	金田町	38-1120
	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	一万城安楽歯科医院	一万城町	26-1118
29日(日)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530
	あさお歯科	三股町	52-8148



フォーラムくっきんぐ[®] とっておきレシピ♪

ランチにオススメ
サンドイッチ 編



梅雨シーズン到来。雨が続くと休みの日も、外へ出かけるのが億劫になりますよね？
そんな休日のランチにオススメのサンドイッチをご紹介します♪ ホームパーティーの一品メニューとしてもオススメです!!

料理名

しめ鯖のサンドイッチ



【材料】 2人分

- バケット …………… 適量
- しめ鯖 …………… 半身
- たまねぎ …………… 1/4個
- 大葉 …………… 4枚
- マヨネーズ …………… 適量
- レモン果汁 …………… 適量

作り方

- ①たまねぎを薄くスライスし、水にさらす。大葉を半分に切る。
しめ鯖も約1cmの幅に切る。※しめ鯖はお好みで炙ってもOK!
- ②具材をはさみやすいようにバケットに切れ目を入れる。
軽くトーストし、マヨネーズをぬる。
- ③バケットに、大葉、しめ鯖、水気を切ったたまねぎを順番にはさむ。
- ④マヨネーズとレモン果汁を、お好みでかける。

フォーラムより
コメント

具材を切って、バケットにはさむだけの簡単サンドです！ レモン果汁の代わりに薄くスライスしたレモンをのせると黄色が加わって、さらに華やかに♪ カリッとしたバケットに、酸味のきいたしめ鯖の組み合わせはクセになる美味しさ!! ぜひお試しください。





A ビューティーエステトリートメントコース 店

2,750円 2名様

リーズナブル×高品質！ 美肌専門プライベートサロン♡
これからの季節、肌トラブルを引き起こす要因がたくさんです。また日ごろの忙しさで、お手入れが不足していると感じていることはありませんか？ 紫外線対策、普段のスキンケア、ストレスをため込まない環境を作ることによりエステの効果を引き出すことができます。改めて自分のお肌に対するケアや環境と向き合うためにも、ぜひご体験ください♪

★提供／Beauty Space Béni
☎090-2714-4405

P22も
ご覧ください

B 1000円引き券 店

3名様



積み重なった疲れを癒しに、『余白』のご利用はいかがでしょう？ 国家資格をもつ施術者が、丁寧にサポートしてくれますよ♪

P22も
ご覧ください

★提供／鍼灸サロン 余白
☎070-9182-7897 都城市志比田町5840-2

C マカロン(5個) 店

3名様



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

★提供／ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPの応募フォームから、6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 くずアイスパバー 5本セット 3名様 店

お好みの味を5つ選べます。
※品切れしている味がある場合はご了承ください。



独特の新食感人気の「くずアイスパバー(250円)」。味は、あずき・いちご・マンゴー・もも・みかん・珈琲。ぜひ一度、ご賞味ください♪

★提供／お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

小さい爪を縦長へ



E 1000円引き券 店

5名様

日々のダメージや乾燥で弱くなった爪…そんなお悩みに寄り添ってくれる『PEACH』は、“爪を育てる”ことに特化したネイルケアサロンです。ネイルアートはもちろん、自爪を健康に導くケアメニューも豊富で、初めての方にも安心♪どのメニューにも使用可能です！

P23も
ご覧ください

★提供／爪を育てる専門 PEACH
北諸県郡三股町宮村3609-3

F 1000円お食事券 店

3名様 ※おつりはできません



麺や星月で利用できるお食事券がプレゼントに！ 新作のつけそばを食べるもよし！ お好きなメニューにご利用ください！

P20・25も
ご覧ください

★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
をお貼りください

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(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 6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()

●P8・9から希望するプレゼントの数字をお書きください。

第1希望() 第2希望()

●今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。

よかった、気になった記事・広告()

興味が持てなかった記事・広告()

その理由()

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。

(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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

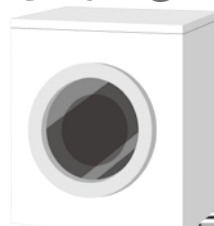
※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 お孫さんの入学祝にいかがですか。

◎こんなお悩みやトラブルはありませんか？



- 『子育てが忙しくて、朝の時間が確保できない……』
- 『雨の日は部屋干して、部屋の中がムシムシして不快……』
- 『大家族だから洗濯物が多く、干すだけで20分もかかる……』
- 『コインランドリーに通うのが面倒で、小銭ばかり増えてしまう……』
- 『ドラム式洗濯機の乾燥機能を使っても、生乾き臭が気になる……』



天気を
気にせず、
干す手間ゼロ！

LINEからも
お問合せOK!!



**ガス衣類乾燥機『乾太くん』がスッキリ解決！
『乾太くん』だと、こんなに快適になります！**

- ・洗濯物を干す手間がゼロ！
 - ▶ 家事の時短を実感し、朝の時間に余裕が生まれます。
- ・天候を気にせずいつでもカラッと乾燥！
 - ▶ 雨の日も気にせず、ふんわり仕上がる快適な洗濯ライフ。
- ・ズボラな旦那様でもOK！
 - ▶ やる気スイッチは1つだけ。洗濯物を入れてスイッチを押すだけで完了。
- ・1回の乾燥時間はわずか60分！
 - ▶ 洗濯物が多いほど、その時短効果を実感できます。
- ・生乾き臭を防ぎ、イライラから解放！
 - ▶ 強力な乾燥力で、生乾きのイヤな臭いを抑えます。
- ・もう、洗濯のストレスとはサヨナラ！
 - ▶ ガス衣類乾燥機『乾太くん』で、毎日の家事をもっとラクにしませんか？



無料お見積り実施中

「オール電化で設置できるか不安」「月々のガス代が不安」
など、ガス工事の専門家がお答え致します。

お申込み先

TEL (0986) 24-2000 (代表)

創業65年以上、ガス通じて快適な暮らしをサポート

(株)宮脇燃料

宮崎県都城市都島町275番地1

☆アンケート☆

●\おかげさまで次号7月号の「きりしまフォーラム」は第400号！／

これまで支えてくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

400号の発行を記念して、読者の皆さまからの「お祝いメッセージ」や「思い出エピソード」「400号でやってほしい企画アイデア」を募集します♪

「いつも楽しみにしています」「こんな記事が心に残っています」など、自由なメッセージでOKです！

あなたの言葉が、これからのきりしまフォーラムの力になります！

ぜひご参加ください。



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／6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

(シニアのためのフイットネス遊園前)

★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、どんなでもお気軽にご相談ください。

日時／6月8日(日)

12時～15時

場所／2階休憩所

(シニアのためのフイットネス遊園前)

★大好きな家族の似顔絵展

お子さまの描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。

日時／開催中～6月22日(日)

場所／2階専門店CDショップ

『We's』横特設会場

★おでかけエンゼル

(出前子育て支援ひろば)

※参加無料

季節の工作や子育て相談、手

遊び、絵本の読み聞かせなど、未就学児とその保護者を対象とした活動を行います。

日時／6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階赤ちゃん休憩室

★おかげ祭り山車展示

燈籠山車の展示を行います。

日時／6月13日(金)

～7月3日(木)

場所／1階専門店オンデーズ横

特設会場

★イオンのお中元・夏ギフト

定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。

日時／6月7日(土)

～8月15日(金)※予定

場所／1階セントラルコート

★トルコ雑貨「エミン」

日時／5月30日(金)

～6月10日(火)

10時～18時※予定

場所／1階正面入口レストラン

街前

★キッチンカー「浜たこ」

たこ焼き販売

日時／6月7日(土)・8日(日)

場所／1階正面入口外

★小樽飯櫃のニラ饅頭・シユウマイ販売

日時／6月12日(木)～17日(火)

10時～18時※予定

場所／1階正面入口レストラン

街前

★古着POP-UP催事

日時／6月13日(金)～15日(日)

10時～19時※予定

場所／1階化粧品コーナー向かい

特設会場

★小鯛焼き愛之助

日時／6月19日(木)～23日(月)

10時～18時※予定

場所／1階正面入口レストラン

街前

★有田波佐見陶器市

日時／6月19日(木)

～7月1日(火)

10時～19時※予定

場所／1階化粧品コーナー向かい

特設会場

★沖縄物産展

日時／6月26日(木)

～7月6日(日)

10時～19時※予定

場所／1階正面入口前

★タリーズコーヒースクールに

参加しませんか？

■ミニコーヒースクール

おすすめのコーヒーとスイーツを楽しめるミニコーヒースクール

日時／6月13日(金)・20日(金)

11時半～4名

13時半～4名

参加費／980円

※ジップスシングルサブお土産付

■コーヒースクールコース①

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／6月16日(月)

13時～

参加費／2035円

※豆1袋+イベントサブバッグのお土産付

■コーヒースクールコース②

コーヒーの基礎知識や3つの

産地の味わいの違いを実際に飲

んで学べるコース。スイーツと

のペアリングもお伝えいたしま

す。

日時／6月2日(月)・23日(月)

13時～

参加費／2035円

※豆1袋+ビーンズメジャース

ブーンのお土産付

■コーヒースクールコース③

カップリングでコーヒー豆の風

味をダイレクトに楽しんだり、

抽出器具ごとにコーヒーの味を

比べてみたり、ワンランク上の

コーヒー体験ができるコース

日時／6月9日(月) 13時～

参加費／2035円

※豆1袋+ビーンズメジャース

ブーンのお土産付

場所／イオン都城店1階

タリーズコーヒー

(3コース共通)

※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

■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

※P31もご覧ください

★氣功教室

体と運動の専門家から、実用的な氣功を学べる教室です。調

身・調息・調心など、心と身体を

リラクセスさせて、体のバラン

ス、体調を整えます。どんなで

もできる基本的な呼吸法、瞑想

法、緩やかな動きから、本格的な

氣の鍛錬を行います。「氣功つ

て何かな?」「運動をはじめてみ

たい」と思われた方、無理な動

きはありませんので、一度見学

にいらしてみてください。お氣

軽にお問合せください。

日時／毎週水・土曜日

13時半～15時(不定休あり)

場所／都市葛浦原町29-8-1

■問合せ／ISE研究所

☎0986-77-7343

★石窯パン工房グレンツェン

感謝祭開催!

日頃のご愛顧に感謝を込め

て、毎年恒例のグレンツェン感

謝祭を開催します。期間中は、

お買い上げ金額の30%分を次回

以降に使える金券でプレゼン

ト! おいしいパンを買って、

さらにおトクな特典がついてく

る3日間限定の特別企画です。

ご家族やご友人と一緒に、ぜひ

足を運んでみてください。

日時／6月5日(木)・12日(木)

19日(木)

場所／石窯パン工房

グレンツェン都城店

※金券は当日使用不可・イート

イン利用には使用できません。

■問合せ／石窯パン工房

グレンツェン都城店

☎0986-36-5888

イベント情報

「こんな特集してほしい!」「こんな記事読んでみたい!」など
きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

ハガキから

本誌 P15「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、お送りください。

HPから

HP「投稿・お問合せフォーム」
→件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。



★アクサ生命

×きりしまフォーラム

「ゆとりある暮らし設計講座」

これからの暮らしに役立つ「お金の知識」を、やさしく、そして実践的に学べる人気のセミナーです。「将来の生活がなんとなく不安」NISAやDeCoについてよく聞くけど、よくわからない「保険や年金のこと、誰かにきちんと教えてほしい」……そんな方にぴったりの内容となっています。年金制度や教育・住宅・老後に備える資産形成の基本から、保険の見直しポイント、ライフプランの考え方まで、ファイナンシャルプランナーが具体例を交えてわかりやすく解説します。

日時／6月14日(土)

午前の部／10時～11時45分
午後の部／13時半～15時15分

※①②共に定員15名

会場／「道の駅」都城N・I・Q・L

多目的室 ルーム1・2

都城市都北町5225-1

※駐車場あり

料金／参加費無料

※参加者全員に、「Tully's」イオン都城店のコーヒ＆焼き菓子セットをプレゼント♪さらに、アンケート回答で特別プレゼントもご用意しています！

■問合せ／きりしまフォーラム

☎0986-26-5836

★ナリス化粧品企画！

高級スキンケアライン「新マジエスタシリーズ」の先行お披露目イベントが、都城N・I・Q・Lにて開催されます。パワーアップ

してリニューアルした話題の新商品をいち早く体験できるチャンスです。イベント当日は、セルフカウンセリングや体験タイムもあり、ご自身のお肌に合ったケアを楽しく学べます。

日時／6月21日(土)

10時～受付

10時半～スタート

締切／6月14日(土)

参加費／無料

会場／道の駅 都城N・I・Q・L

多目的室 ルーム

参加者特典も充実！

新マジエスタリミテッドキット(定価11000円相当の1週間分トライアルセット)をプレゼント！

ご予約特典／

クリーム2個↓20%OFF

その他スキンケア↓15%OFF

アンケート回答で、WITTY COFFEEのホットサンド付き軽食プレゼント！

■問合せ／BeautySpaceBeni

☎090-2714-4405

会場／ハローワーク都城

2階会場

■問合せ／

れんげメディカルグループ

☎0986-36-8770

★4000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

コラボで開催決定！

参加費無料 お土産付き!!

第106回後悔しない

家づくり勉強会

毎回大好評！ これまでに約4000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。「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」、「600万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／7月20日(日)

13時～16時半

(開場12時40分)

会場／道の駅 都城N・I・Q・L

多目的室 ルーム1・2

都城市都北町5225-1

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、「道の駅 都城N・I・Q・L」で使用できる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

■バランスボールで産後ケア

★バランスボールを使った有酸素運動

◎産後の悩みに対応するセルフケア

◎心のもやもやが晴れる脳内ワーク

の3本立てで行うこのレッスン。運動する心と身体を整えて、育児を楽しく乗り切りましょう！

日時／7月4日(金)・11日(金)

18日(金)・25日(金)

8月1日(金)・8日(金)

全6回 10時～11時半

場所／あいがてらす

(都城市庄内町8221-1)

料金／6回コース24000円

※動きやすい服装で。水分・マットはご持参ください。

子育てイベント情報 三股町

★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／6月24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

★おはなしかい(予約制)

読み聞かせボランティアグループ「おきぎの木」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／7月3日(木)

10時半～11時

会場／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

■問合せ／

三股町子育て支援センター

☎0986-52-8101

子育てイベント情報 三股町

★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／6月24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

★おはなしかい(予約制)

読み聞かせボランティアグループ「おきぎの木」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／7月3日(木)

10時半～11時

会場／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

■問合せ／

三股町子育て支援センター

☎0986-52-8101

子育てイベント情報 三股町

★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。

7月開講生徒募集！

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

※①、②は申し込み順となります。 ※⑥、⑦は3名以上で開講いたします。

受講科目

受講期間、回数・時間

受講料

開講日

①洋裁科(3名募集)

木曜日 9時半～15時(全20回)

50,000円

7月3日(木)

②洋裁科(5名募集)

隔週土曜日 9時～12時半(全12回)

23,000円

7月12日(土)

③手編科

火曜日 10時～15時(全20回)

35,000円

7月1日(火)

④着付科

木曜日 13時～15時(全10回)

18,000円

7月3日(木)

木曜日 19時～21時(全10回)

18,000円

7月3日(木)

⑤フラワーアレンジメント科

隔週土曜日 9時～12時(全10回)

23,000円

7月12日(土)

⑥はじめてのワード・エクセル

月・木曜日 19時～21時(全12回)

30,000円

7月3日(木)

⑦はじめてのパソコン入門

毎週土曜日 10時～12時(全12回)

30,000円

物価高騰に対応!

これが我が家の節約術!!



光熱費編

●お風呂の保温をなるべく早く消すようにしています。3時間以上タラタラと使い続けてしまうと、家族の居る時間になるべく揃えて1時間程度で済むように。オール電化の我が家ではこれだけで、1万円以上の電気代節約につながりました。

(あつき／36歳)

●冬場の暖房対策にストーブにかけたやかん、お湯を湯たんぽに入れて夜は、布団の中へ。昼間のお湯は、コタツ湯たんぽに使用、電気代節約で一石二鳥。

(みっちゃん／71歳)

●炊飯は1日に1回！炊けたらすぐにコンセントを抜きま

す。

(あゆママ／35歳)

●電気はこまめに消す。お風呂は少なめに入れて、残り湯は洗濯に使う、そうじなどにも使う。買い物は安売り、値引き品を買う。

(T／65歳)

買い物編

●いつも買うものはメモしておいて、いろんなお店で値段を比較してから買うようにしています。商品によっては百円以上価格差があるので、とても節約になっています。

(しみっちゃん／46歳)

●欲しい物があつたら「これがないければ生きていけないのか？」と考える。(り／60歳)

●閉店前の半額シールが貼られた肉や魚が買わず、大型冷凍庫で保存しています。我が家は子どもが5人のため大量に消費するため必須です。

(としくん／37歳)

●買い物に行く回数を減らすこと。頻繁に買い物に行くといつ買いすぎるので、買いたいものをメモして、1週間に1回の割合で、買い物に行くようにしています。

(N／73歳)

食費編

●食費を抑えるために、野菜中心で献立を考えています。お米のとぎ汁をお花などの水やりに使っています。その他にも、会計の際に、ポイントが付くところで買い物をする(ポイント倍の日を多く利用)、拭き掃除のダスターは古いタオル・バスタオルをカットして利用する、牛乳パックの再利用で油きりに使うなど。

(モコちゃん／55歳)

●今だから、というわけではないですが、普段から冷蔵庫の食材は使い切りを目安に購入しています。休みにまとめて作り置きする場合も、食材が残ってし

まわらないように工夫します。

(マリン／50歳)

●料理は多めに作って、次の日のお昼に持参して食べたり、翌日の副菜1品として、品数も多

く見えるしよし！

(ゆんちゃん／32歳)

●野菜は、家庭菜園でほぼまかなえます。食べきれぬ量を作り食べるのが1番の節約です。あとお店に行く時は、空腹で行かないというのも、よいと思います。

(りんちゃん／57歳)

●食材を無駄なく使うメニューにする。買すぎない、作り過ぎない、腹八分まで。

(おばまる／61歳)

その他

●ポイ活で、ポイント貯めて欲しい物を買うようにしています。

(よつば／41歳)

●冬の間は、ストーブの上で、料理を作っていました。使わないコンセントは、抜くようにしていました。卵に代用できる物を使った料理をしていました。以前から『パシオ』にトレイを出しに行きポイントを集め割引券を買っています。使えるものは使えるまで使うようにしています。

(オリケン／45歳)

●再利用できるものは再利用する。チラシや新聞紙で箱のごみ箱を作ったり、着なくなった服を切ってクロスにしたりなど。

(モクレン／25歳)

頭痛 肩こり めまい

あなたに合った漢方をお選びします。

血圧血流を測ってみませんか？

事前に電話いただくとスムーズに相談できます！

おくすり処 かわぐち／川口鍼灸院

TEL.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

Instagram

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良いかわからない……」

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 一万城町 99-9-1

TEL/0986-26-5836

FAX/0986-26-5860

Mail/info@kiri-fo.net

該当のご夫婦は直接市役所高齢福祉課にご自分で申請してください。

金婚記念撮影

思い出づくりのお手伝い

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

塩屋写真館

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

公式LINEからの
お問合せも受付中▶

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

6月診療スケジュール

【平日】 9:00~11:30
15:00~17:30

【土曜日】 9:00~11:30
14:00~15:30

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 院長 小山田先生	3 院長 小山田先生	4 休診	5 院長 小山田先生	6 院長【受付16時まで】 小山田先生	7 小山田先生
8 休診	9 院長 小山田先生	10 院長 午後のみ 小山田先生	11 休診	12 院長 小山田先生	13 院長 小山田先生	14 小山田先生 南村先生
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 小山田先生	20 院長	21 院長
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 小山田先生	27 院長	28 院長
29 休診	30 院長 小山田先生					

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

初夏の

まるごと

グルメ特集

鮮やかな緑が眩しい季節……初夏の風を感じながら食べたい「心おどるグルメ」が、たくさん揃いました。美味しいものを食して、元気にHAPPYになってくださいね♪

麺や星月

ラーメンとの相性抜群！
人気サイドメニュー

自家製刻みチャーシュー がゴロゴロとご飯の上にダイブした「肉のせご飯」。トッピングのネギがアクセントになって、ガッツリながらも後味さっぱりな人気メニューです。単品ではもちろん、ラーメンのスープと合わせたり、紅しょうがをトッピングしたり、自己流アレンジもオススメです！



肉のせごはん 300円

TEL.0986-58-7115

都城市中心17-18 森店舗4号 定休/月曜日
営業/11:00~15:00

味のスカイライン

売り切れ御免！
専門店だからこそこできる
本格オードブル！

色彩豊かで食欲をそそる本格派オードブル。ボリューム満点のメニューに、大人も子どもも舌鼓をうつこと間違いなし！こだわりの食材と、真心がこもった料理を是非ご賞味ください。



TEL.0986-24-3033

都城市南横市町2046
営業/9:00~17:00 定休/日・不定休

ミロワール

お茶の間に彩りを。
カラフルで美味しい
静マカロン。

サクッとした食感が人気の「静マカロン」。店頭で並ぶマカロンは宝石のように美しく、淡いくすみカラーや季節感まとった色合いが印象的です。ミロワールのマカロンは包装やパッケージにもこだわりが感じられ、大切な人に贈りたくなる、そんな特別感があります。日々のご褒美や、特別な時間にいかがでしょうか。



TEL.0986-25-1788

都城市上東町11-16 営業/9:00~19:00 定休/第1・第3火曜日

大杉しいたけ園

食べ応え抜群な餃子

発売当初から人気を誇る「きのこの餃子」。ジューシーな豚肉ときのこ、きくらげの相性が抜群な逸品です。味はもちろん、世界三大珍味の1つであるトリュフを彷彿とさせる芳醇な香りや食感もお楽しみいただけますよ。



冷凍の状態で販売しているため、遠方の方へのギフトとしても最適です。昨年新たに登場した、肉厚しいたけと地元産豚肉が絶妙にマッチした「きのこメンチカツ」もオススメです！

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

きりしまフォーラム

LINE

公式アカウント
はじめました！！



お友だち登録で、便利＆楽しいコンテンツが
いつでもチェックOK！



休日の急患情報



プレゼント応募



Instagram



相談・お問合せ

知って得する地域情報、イベント情報もLINEから受け取れます♪

LINEで登録はこちらから！

QRコードを読み込むかID検索から
お友だち追加してください▶▶▶▶▶

ID:@949adebe



道の駅 松山 やっちくふるさと村

夏季限定の飲むスイーツが登場♪

飲むティラミス

『道の駅松山』で昨年、大人気だった「飲むティラミス」♪ オリジナルのコーヒゼリーとマスカルポーネクリームのベストなバランスが◎ ぜひ、ご賞味くださいね!



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

父の日フェア限定!

サクサクチーズ 180円

チーズが、カリッと香ばしく焼き上がり、ひと口食べればクセになる軽やかな食感。ブラックペッパーのアクセントがきいていて、ワインやビールとの相性も抜群!

ハムチーズとバジルソース 180円

ハムの旨み、チーズのコク、バジルの香りが絶妙にマッチした美味しいとこ取りの最強パンです♪



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/月曜日(祝日の場合は翌日)



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

美味しさ・ボリューム満点!

揚げたてのからあげといえばココ!

からあげを一度に数種類味わえるオードブルから手軽に食べられるお弁当までニーズに応じたメニューが豊富です。家族や友人と一緒にご賞味ください♪

からあげ単品メニュー

◆たれ・塩で選べます◆

もも(骨なし)/むね(骨なし)/ミックス(もも・むね)/肩肉(骨なし)/砂ずり

◆塩のみ◆ナコツ/手羽先/皮

※1人前=約200g

TEL.080-3901-0141

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まで) 定休/水曜日

活魚!! 寿司虎亭

リニューアルOPENして、
さらに充実しています!

お店で人気のお弁当はもちろん、姉妹店『寿司虎』の回転寿司もテイクアウト可能に! さらに、ネットからのご注文とアプリからも簡単に注文できて、おもてなしやお祝いの席にもぴったりです。新しくなった『寿司虎亭』で、海鮮の美味しさと職人の技を、ぜひご家庭で味わってみてください。



簡単便利なネット注文

1. 店舗を指定
2. 商品を選択
3. 店舗で受け取る

ネットでのお支払いはクレジットのみとなります

虎の公式アプリ!

iPhone or Android

特典 1. 登録特典 ポイント300円プレゼント!

特典 2. お誕生日特典 ポイント200円! ※1回限り ※お誕生日前月のご注文のみ

使えます! 貯まります!

TEL.0986-46-5226 都城市早鈴町1480

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

大人の特選グルメ VOL.44

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。

ひーばあ屋

あたたかい手作りを食卓へ
地元の味と真心がこもった料理を提供します。

今年2月に曾於市財部町にオープンした、『ひーばあ屋』。鹿児島県産のこだわり豚なんこつを使用した焼きなんこつは、美味しいだけでなく美容と健康にいいことからリピーター続出の人気メニューです。



軟骨と肉のバランスが絶妙で、噛むほどに旨味が溢れ出す一品。そのまま食べても◎ 味変でポン酢につけても違う味わいを楽しめます。



美味しいだけじゃない
知られざるなんこつの秘密
美容効果も期待できるなんこつ。コラーゲン・ビタミン・ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれている他に、高血圧予防にも効果があります。
出来立てのトロ旨なんこつで、お肌もぷるぷるになります。

メニュー

焼きなんこつ……1パック500円 焼きせせり……1パック500円

☎ 090-1108-7991

曾於市財部町南俣11354
営業/11:00~13:00 16:00~18:00
定休/月・火・水曜日



鍼灸サロン 余白

深呼吸したくなる、鍼とお灸の優しい時間。
頑張るあなたに寄り添います。



5月に新しくオープンした「鍼灸サロン余白」ここでは、ゆったりとした空間で、心と体を整える時間を提供。国家資格を持つ施術者が、丁寧に話を伺いながら施術を行います。完全予約制・個室対応で、まわりを気にせずリラックスできるのも◎。当日予約も可能なため、隙間時間で利用できるのも嬉しいポイントです。

- ◆60分コース ¥5000
お体全体を見ながら、今一番必要なケアと一緒に見つけていきます。
- ◆90分コース ¥7500
不調が重なっている方や、全身をしっかりと整えたい方におススメ。細部まで丁寧に整えられるコースです。

☎ 070-9182-7897

都城市志比田町5840-2
(志比田町簡易郵便局そば)
営業/平日 10:00~20:00 土日 10:00~17:00
定休/月・祝日
※ご予約はLINEまたはお電話をお願いします。

Instagram



LINE(予約用)



フィットネスジム FIT365 都城



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

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

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

☎ 0570-030-365 (コールセンター)

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



HP



Instagram

1日あたり約100円で通えるジム
無料見学受付中!

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

★見学のオススメポイント★

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

※見学ご希望の方は、スタッフ常在時間にお越しください。

6月限定!! 入会キャンペーン

最大¥12,078
お得!!
先着50名様限定
期間:2025年6月30日(月)まで

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

¥0!!

Beauty Space Béni リーズナブル×高品質! 美肌専門プライベートサロン

「明日は今日より美しく」大人のためのプライベートサロンエステ♡ 性別問わず、肌の状態は日々変化するもの。『Béni』では、オーダーメイドのスキンケアで、一人ひとりに合った最適なケアを提供します。都度払いOK&夜22時まで営業。忙しい方や学生さんにも通いやすいサロンです。思春期のニキビ・脱毛ケアから大人のエイジングケアまで、幅広い世代の肌悩みに対応しています!

今だけ限定コース



紫外線から肌を守る! 美白&UV対策コース

通常価格¥9,405
▶今だけ¥5,500!!

クレンジング/イオンスチーム/毛穴吸引
美白フェイシャル/肌別パックなど 10項目

ご予約受付:6月未まで

【豪華3大特典付き】

- ①話題の「日焼け止めクリーム」1本プレゼント
- ②美白アイテム 20%OFFで購入可
- ③新発売「日焼け止めクリーム」プレゼント

夏! ムダ毛! さよなら! //
★☆☆美肌脱毛 はじめませんか? ☆☆☆

女性脱毛メニュー (VIO・顔対応)

体どこでも1ヶ所(VIO・顔別) …… ¥2,000
VIOのみ …… ¥3,800
VIO+顔 …… ¥6,000
全身+VIO or 顔 …… ¥14,000

- ✓ ハイパワー×冷却機能で痛み軽減!
- ✓ 産毛〜太い毛までしっかり対応
- ✓ 肌にやさしく透明感のある美肌へ!

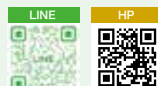
メンズ脱毛(ヒゲ)モニター募集中!

ひげ3ヶ所 …… ¥4,800 ▶▶ ¥2,400
ひげ5ヶ所 …… ¥5,600 ▶▶ ¥2,800
ひげ7ヶ所 …… ¥7,000 ▶▶ ¥3,500

- ✓ 清潔感UP! 毎日のヒゲ剃りから卒業!
- ✓ メンズVIOも対応OK!

☎ 090-2714-4405

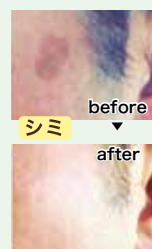
都城市野々美町1344
営業/9:00~22:00 不定休
※施術中は電話に出られないため、ご予約は公式LINEよりお願いいたします



〜癒し処〜Ku'u Punahale(クプナヘレ)メンテ姉妹店 Mente for men(メンテ) クプナヘレ姉妹店

夏でもできる! シミケア!
隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう

男性の皆さん! プロのスキンケアを、ぜひお試しください!



C

大好評! 完全予約制

メンズフェイシャルスペシャルコース

ニキビやひげそり負け、シミ、シワなどあらゆる肌トラブルもケア。

通常¥16,500→
初回お試し! **¥13,200**

カウンセリング後にパーソナル
スキンケアを提案します

C

肌診断
+カウンセリング
+シンプルスキンケア

¥5,500

☎ 070-1946-1784

※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※詳細は、クプナヘレをご覧ください
※クプナヘレ、メンテはご予約電話番号が違いため、ご注意ください
※ご来店時に身分証明書のご提示をお願いいたします。

痛くない! 結果期待大! キッズ脱毛も安心♪
男性のヒゲも女性のヒゲも“痛くない”脱毛で人気!

＼脱毛スタート応援キャンペーン／

たくさんのお客様のご要望を受け、いよいよ脱毛スタート!
▷全身には約140万本の毛があるとされています。
……でも目に見えているのは、たったの20~40%! つまり、一度の施術で全ての毛にアプローチするのは難しいんです。

▼ だからこそ、大切なのは…… ▼
毛の生え変わるサイクル=“毛周期”

この“タイミング”を見極めることが、効果的な脱毛のカギ!
▷お肌の状態や毛質をしっかりと確認しながら、脱毛後のお肌ケアまで丁寧にサポートいたします♪

まずはお試し! 先着10名様限定!
お顔脱毛(男女OK)or 脇脱毛 **¥3,300**

『クプナヘレ』『メンテ』で A B C のメニューを
ご利用の方は
お顔脱毛 **¥2,200**で体験可能!

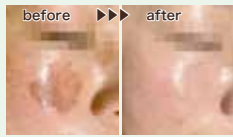
キッズ脱毛にも対応しています!

成長期の毛のお悩みにも優しく対応。肌へのやさしさを第一に考えた脱毛なので、お子さまも安心です。キッズは紫外線の影響が落ち着く秋以降のスタートがおすすめです♪

A 肌診断 +
Dr.ビュールポーテ肌再生美容
水素マストリートメント

通常¥16,500→
初回お試し! **¥15,400**

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



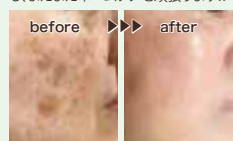
Y様 喜びの声

自分で見て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!!

B シミケアトリートメント
(120分) オールシーズン可

通常¥22,000→
初回お試し! **¥16,500**

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



☎ 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



店主くるき



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♪

梅雨のまとまらない髪を 美しくよみがえらせるサロン

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

リピーター多数!!

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

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



産後ケアクラスも♡
詳しくはP18を
ご覧ください

室内で楽しく有酸素運動! 日焼けも雨も気にならない!!

適度な有酸素運動がカラダとココロを整えます。『chico park』のレッスンでは、バランスボールで弾むだけで、自然と正しい姿勢が身に付き、自律神経の調整やポッコリお腹とサヨナラできますよ! 年齢問わず、多くの方に嬉しい効果を実感していただいています。

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(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 (四角)

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」



悩みを解決しながら、ネイルをもっと楽しめる♪
プロによる丁寧なケアで、指先も足元も美しくなれますよ!



【手元のケア×ワンカラーコース】
60分 ¥8,000

・爪の形や長さを整えて
・甘皮ケア後、ワンカラー仕上げ
手元がきれいになると、気分まで明るくなります♪
足元のケア×ワンカラーコースも同じ値段で可能です!

【足先からまるごときれいコース】
120分 ¥12,000

・足の爪の形/長さ整え
・タコ/魚の目/かかと角質ケア
・ワンカラー or マグネットネイル
匂いや疲れの原因になる角質をオフして、夏は堂々とサンダルデビュー!

【巻き爪ケア×ネイルコース】
120分 ¥15,000

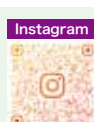
・巻き爪2本+ワンカラー
痛みを和らげながら、ネイルも楽しめます。
「もう我慢しなくていいんです!」

★きりしまフォーラム特典★

「きりしまフォーラム見た」で 夏への1,000円引き!

夏への足元・指先、準備はできていますか? /
気になる方はお早めにご予約を♪

北諸県郡三股町宮村3609-3
営業/ 9:30~17:00
定休/ 日曜日・祝日
ご予約は公式LINEから→



きりしまフォーラム
LINE
公式アカウント
はじめました!!

お友だち登録で、便利&楽しいコンテンツがいつでもチェックOK!

休日の急患情報

プレゼント応募

Instagram

相談・お問合せ

知って得する地域情報、イベント情報もLINEから受け取れます!

LINE で登録はこちらから!

QRコードを読み込むか
▼▼▼ID 検索から▼▼▼
お友だち追加してください

ID:@949adebe

盆地っこレター

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……

県外在住12年
兵庫県在住
美容看護師

にしおか みほ
西岡 美穂さん(32)

小学校: 上長飯小学校
中学校: 妻ヶ丘中学校
高校: 日南学園宮崎頼学館

看護師国家試験に合格したあと、就職をきっかけに京都府へ。その後、結婚を機に神戸へ引っ越しました。最初のころは、新しい職場に慣れることに精一杯でしたが、先輩や同期のあったかいサポートに支えられ、少しずつ環境にも慣れてきました。

今では、年に1~2回ほど都城へ帰省しています。宮崎空港に着いた瞬間、心がずっと穏やかになって、なんともいえない安心感に包まれます。ご近所さん同士のつながりや、子どもたちの元気な挨拶が飛び交う様子を見ると、「やっぱり都城って活気があっていいなあ」としみじみ感じます。

子どもがもう少し大きくなったら、もっとたくさん帰省したいなと思っています。都城が大好きなので、ふるさと納税も毎年欠かさず都城にしています☆

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.84

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

鍼灸サロン 余白

身体と心に“余白”を作る時間をはじめてみませんか?

5月に新しくオープンした『鍼灸サロン 余白』は、日々の育児や家事・仕事に追われる方たちに向けて、ほっと一息つける場所として設計されています。鍼灸やマッサージを通じて、肩こりや腰痛、疲労感の軽減を図り、心身のバランスを整えるサポートを提供しています。施術では「鍼灸=怖い」というイメージを覆す、優しい施術を行います。使用する鍼は髪の毛ほどの細さのため、ほとんど痛みはなく、むしろ心地よさを感じます。お灸も熱すぎることはありません。じんわり温かく気持ちがゆるむような温熱で、冷えや疲れを体の内側から癒してくれますよ!

鍼灸は子育て・仕事での体調の悩みを薬に頼らず、自然にじっくりと本来の元気を取り戻すサポートをします。完全個室・予約制のためお子様連れでもOKです。初めての方でもお気軽にご相談ください。

気になる部分にアプローチ!

- 慢性的な肩こり・首こり
- 不規則な生活の睡眠リズムを整える
- 逆子治療・マタニティケア
- イライラや落ち込みをリセット。

TEL.070-9182-7897

LINE(予約用)

Instagram

都城市志比田町5840-2(志比田町簡易郵便局のそば)
営業/ 平日: 10:00~20:00
土日: 10:00~17:00
定休/ 月・祝日 ※ご予約はLINEまたはお電話で

橋見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!!

おつまみセット
1,000円

たまご焼き弁当 450円
お弁当は数量限定です! お気軽にお電話ください!

【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) ・砂ずり 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

**FORUM'S
SELECT
GOURMET**

**フォーラムセレクト
グルメ**

パティスリー ミロワール

☎ 0986-25-1788

**ありがとうの
気持ちをギフトに詰めました♪**

季節の贈り物に、『ミロワール』の美味しい焼き菓子はいかがですか? 1つひとつ愛情込めて作られたお菓子は、父の日の贈り物にも最適ですよ! この機会に是非ご賞味ください。

店舗情報

Instagram →

都城市上東町11-16
営業/9:00~19:00
定休/第1・第3火曜日

★限定★ベガサス街 6個入り

■7個入り 1,500円
■8個入り 2,100円
■12個入り 2,400円
■14個入り 3,000円
■28個入り 6,000円
※ばら売りも可
※全国発送承ります。(要冷蔵7日間)
※防腐剤・保存料不使用
キャラクターデコレーション
ケーキ承ります。
詳しくはお問合せ下さい。

R10 Mallmall ↑至都城駅
↓至イオン 都城警察署 ●

活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

炭火香る極上うなぎで夏を乗り切ろう!

ふっくら肉厚のうなぎを、炭火でじっくりと焼き上げ、香ばしさと旨みを閉じ込めました。口に入れた瞬間に広がる豊かな風味と、特製のタレが絡んだごはんの相性は抜群! スタミナをつけたい季節にぴったり一品です。5月30日(金)より販売スタート! 夏のはじまりに、贅沢なうなぎで元気をチャージしてみませんか?

店舗情報

都城市早鈴町1480 ※土日祝は11:00~
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)

初夏のイチオシ
肉厚なうなぎを炭火でじっくり焼いた!!
うなぎ重 2,728円
【吸い物・漬物付】

平日ランチタイム
数量限定 **大人気**
旬の彩りランチ 2,618円

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

味のスカイライン・利休

☎ 0986-24-3033

お弁当のことならお任せあれ!

仕出し・お弁当・オードブルの専門店『味のスカイライン』。系列店の『利休』で販売されているお弁当もさることながら、ボリューム満点のオードブルも人気です! 普段の食事を豪華に彩りたい方や、運動会・宅飲みなど様々なイベントに最適な一品です。この機会に是非ご賞味ください。

店舗情報

Instagram →

都城市南横町2046 都城市吉尾町723-46
営業/9:00~17:00 営業/10:30~無くなり次第終了
定休/日・不定休 定休/日・不定休

■さけ弁当 800円
■のり弁当 600円
■幕の内弁当 650円
■チキン南蛮弁当 700円
■からあげ弁当 600円
■エビフライ弁当 700円

※お電話でのご予約がおススメです。
南横市店では用意できない商品もあります。

店舗・メニューについては Instagram をご確認ください。

ひーばあ屋

☎ 090-1108-7991

**テイクアウト専門!! 父の日にもうれしい!
とろ旨焼なんこつのお店**

ひーばあの手作り焼なんこつが食べられるお店が、2月13日に新規オープンしました! 鹿児島県産の豚肉を使用した焼なんこつは、良質なコラーゲンや栄養素がたっぷり♡ とろ々とやわらかく家族みなでお楽しみいただけるほか、お酒のお供としても最適な逸品です。

店舗情報

Instagram →

曾於市財部町南保11354
営業/11:00~13:00
16:00~18:00 定休/月・火・水曜日

ひーばあメニュー
やわらかいから
お子様にもオススメ♪
焼なんこつ
.....1パック 500円
焼せせり
.....1パック 500円

JAそお鹿児島 財部支店
曾於市立 財部小学校
●ココ★
●財部 タクシー
●またき衣料



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

簡単調理で美味しさ満点!!



しいたけ、きくらげ、鶏肉すべて都城産を使用した「鶏ときのこの炭火焼」。電子レンジで温めてすぐに食べることができるため、夕飯のおかずや晩酌のアテにピッタリな逸品です。炭火焼ならではの風味と、地元産食材ならではの美味しさをお楽しみください。ギフトとしてもオススメです。

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

父の日ギフト
贈りませんか?

送料込みで手軽に
送れるギフトセット

鶏ときのこの炭火焼
6袋セット…3,240円

鶏ときのこの炭火焼
3袋+生しいたけセット
……………4,320円

上記税込価格で全国各地*
へお届けできます!
お気軽にお問合せください!
※沖縄と北海道を除く



ネット注文は
こちらから!

麺や星月

☎ 0986-58-7115

食べたら分かる
こだわりの一杯をご賞味ください



香ばしい・科学調味料・塩は一切使用しないラーメンが大人気の『星月』。王道のトンコツラーメンはもちろん、店主こだわりの「さばとんこつ」もオススメです! さばを使用した新しいラーメンも鋭意開発中!

人気上昇中!

店舗イチオシ さばとんこつ 750円

※さばが苦手な方はお控えください。
通常のトンコツラーメンも用意しております。

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

道の駅 松山 やつちふるさと村

☎ 099-487-3800

こだわりのいっぱい♡



こだわりの詰まったチョコギフトが大人気! とろけるような口どけショコラは、自分へのご褒美にも、大切な人への贈り物にもおすすめです! またこれからの季節にぴったりのソフトクリームは、北海道産の牛乳を使用した贅沢濃厚な舌触り。食べたらやみつきになりますよ!

店舗情報

鹿児島県志布志市
松山町新橋1526-1
営業/9:00～18:00
不定休



Instagram

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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

グレンツェン感謝祭&父の日フェア
ありがとうをふたつのカタチで♪



毎年人気の父の日フェアが今年も開催! ありがとうの気持ちを込めて、見た目も楽しいキャラクターパンや、おつまみにもぴったりな惣菜パンなど、世代問わず喜ばれるパンをご用意しております。日頃の感謝を、美味しいパンと一緒に届けてみませんか?

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00～19:00
定休/月曜日(祝日の場合は翌日) <http://www.glanzen.jp>

LINE公式アカウント

友達募集



感謝祭

6月

5日・12日・19日

お買上げ金額の
30%分を
金券でプレゼント♪

※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。

初夏の新メニュー

・ハムチーズとバジルソース
180円

父の日フェア

6/10日～15日

父の日だけの限定商品も登場♪



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

第18回

住まいのリフォーム相談会を実施します!

■日程: 7月13日(日)

■時間: 10:00 ~ 17:00

■場所: タカラスタンド都城ショールーム

■ホームリノベーションあかつき TEL/0986-24-9537

『味のスカイライン横市店』 料理好きな方募集!
お家での料理スキルが活かせる仕事です!

【曜日】土・日・祝限定

【資格】普通免許必須(AT限定可)

【仕事内容】調理補助・配達

【定休】水曜 その他不定休

※給与等はお問い合わせください。

※「きりしまフォーラムを見ました」とお問い合わせください。

■味のスカイライン 横市店 TEL/0986-24-3033

★☆グレンツェン感謝祭★☆

＼日ごろのご愛顧に感謝を込めて／

お買い上げ金額の《30%分》を金券でプレゼント♪

6月5日(木)・12日(木)・19日(木)の3日間限定!

おトクなこの機会をどうぞお見逃しなく★

※イトインスペース&金券のご使用は当日不可となります。

■石窯パン工房グレンツェン都城店 TEL/0986-36-5888

FIT365 減量チャレンジ 2025夏

理想のボディをめざして、この夏、自分をアップデートしませんか?

★チャレンジ期間…6月16日(月)～8月23日(土)

★エントリー期間…6月16日(月)～6月30日(月)

★参加条件…ボディプランナー契約者さま

(※オプション都度利用でもOK)

今回から家族会員の方も参加OK!



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

■FIT365都城 TEL/0570-030-365

れんげメディカルグループ 企業説明会

介護の仕事ってどんな感じ?

現場の雰囲気や働き方がよくわかる、対面型の説明会を開催します♪

【日程】6月25日(水) 10:00～12:00

【会場】ハローワーク都城 2階会場

★予約不要! ★履歴書不要! ★普段着OK! ★施設見学も可能です♪
気になる方はぜひお気軽にご参加ください。

■れんげメディカルグループ TEL/0986-36-8770

第7回 ゆとりある暮らし設計講座

毎回大好評! 将来に備えて、今できることを楽しく学びませんか?

NISA・iDeCo・保険・年金など、生活に役立つ知識をわかりやすく解説♪

【日程】6月14日(土)

【時間】午前の部/10:00～11:45 午後の部/13:30～15:00

【会場】道の駅 都城NiQLL 多目的室(都城市都北町5225)

【対象】30代後半～60代の方 ※参加無料・要申込(6/2締切)

参加者全員に“Tully'sのコーヒーマ&焼き菓子セット”のお土産つき♪

■きりしまフォーラム TEL/0986-26-5836

STAFF

●企画・制作 前田 夏美 高橋 音葉

吉田 蘭 中野 恵美

大西 学 森下 由夏

●発行 霧島フォーラム

●息子の背中から夏の予感を感じます。ランドセルを開けた瞬間にふわっと香る“男の子特有の汗臭さ”に、思わず笑ってしまいます。これも成長の証……なのかも! ? (なっちゃん)

●梅雨入りで毎日ジメジメです。知り合いが横なぐりの雨を「ななめ雨」と呼んでいました。また別の方は「横なぶり」と呼んでいて、どれが正しいのでしょうか? 少なくとも「ななめ雨」ではなさそうですね。(ヨシ)

●ヨウです。他に書きたい事がありました「ななめ雨」と言っていたことが上の方に晒されてしまいました。ChatGPTに聞けば、文語的かつ詩的な表現ですねと返ってきました。来世は文豪になります。(ヨウ)

●「梅仕事」の時期がやってきました。梅酒や梅シロップも楽しみです、おススメはカリカリ梅の醤油漬けです。醤油・かつお節・煮干しで漬けるのですが、今からとても楽しみです!! (なか)

●1年を通じて屈指の地味さを誇る6月。梅雨だし、祝日がないし、申し訳なさそうに組み込まれている「父の日」も地味さに拍車をかけている気がしてならない。しかし私は、そんな地味・オプ・ザ・イヤーの6月が好きだ。理由は娘の誕生日があるから。今年はどうなお祝いしようかな。(おー)

●6月は父の日ですね。何を贈ろうか……とネットで色んなグルメを見ていると、つつい自分の好きなものに目移り。誘惑に負けて自分用にチーズケーキを買ってしまいました。(もり)

日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属クリスティーン デリコの
九星占い6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。

6月第三日曜日は「父の日」。これまで、母の日、敬老の日、こどもの日はあったものの、父の日が無かったため、遅ればせながら母の日にならない父の日もできました。お誕生日などのお祝いもできますが、日々の感謝の気持ちを伝える日があるのはありがたいですね。父親みたいな方への感謝も同様に行うのも良いタイミングですね。母の日の花はカーネーション、父の日の花はバラです。健在なら赤いバラ、亡くなっていたら白いバラと言われています。*6月の一粒万倍日は、6/3、4、5、6、17、18、29
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://destiny.cocoloni.jp
●著書「元気のてんてん盛」絶賛発売中!
Amazon http://amzn.to/YCHTRv一白水星
今月は、これまでの意識がなかった人との交流がありそうです。開運ポイントは、誰に対しても笑顔で忘れないこと。飲食の機会が増えるようなので食中毒などには十分注意しよう。

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

二黒土星
今月は、これまでの努力が実り仕事や本業でうれしい成果が出そう。自信を持って強気な姿勢で一発勝負的な挑戦もOK。開運の秘訣は、父の日を忘れずリスペクトすることです。

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、仕事も恋もプライベートも、どれだけ楽しめるかがポイント。趣味と実益を兼ねるチャンスです。飲食は開運アクションとなります。特に辛いものがおすすです。

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、メンタルな部分に変化が表れます。家族や親戚の何気ない一言がヒントになりそう。部屋や車の中を整理整頓することで心身ともにリフレッシュできる気が湧きます。

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、これまでの意識がなかった人との交流がありそうです。開運ポイントは、誰に対しても笑顔で忘れないこと。飲食の機会が増えるようなので食中毒などには十分注意しよう。

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

六白金星
今月は、メンタルな部分に変化が表れます。家族や親戚の何気ない一言がヒントになりそう。部屋や車の中を整理整頓することで心身ともにリフレッシュできる気が湧きます。

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

七赤金星
今月は、家族の絆が深まる時です。衣替えや部屋の模様替えなども、一緒に行動するのがオススメです。お祭りやイベントに出かけたり、夏休みの計画を相談するのもいい時です。

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

八白土星
今月は、変化が起こりやすい時です。現状突破した時は責任ある行動や発言を心がけましょう。ラッキーチャンスと期待しても空振りになる可能性大。慎重に判断しましょう。

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、仕事中のちょっとしたミスも、どれだけ楽しめるかがポイント。趣味と実益を兼ねるチャンスです。飲食は開運アクションとなります。特に辛いものがおすすです。

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

一白水星
今月は、仕事中のちょっとしたミスも、どれだけ楽しめるかがポイント。趣味と実益を兼ねるチャンスです。飲食は開運アクションとなります。特に辛いものがおすすです。

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

二黒土星
今月は、仕事中のちょっとしたミスも、どれだけ楽しめるかがポイント。趣味と実益を兼ねるチャンスです。飲食は開運アクションとなります。特に辛いものがおすすです。

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、仕事中のちょっとしたミスも、どれだけ楽しめるかがポイント。趣味と実益を兼ねるチャンスです。飲食は開運アクションとなります。特に辛いものがおすすです。

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

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!!



れんげ**フォーラム** 有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム **フォーラム三股**

ぱっぽ**フォーラム** デイサービス

ケアマネージャー(正社員)

月給 260,000円～

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

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 ※休憩120分

休日 月9日(2月のみ8日)

資格 介護支援専門員

介護職員(パート)

(各種手当含む)

時給 1,162円～1,187円

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



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

利用者様 募集中!

デイサービス ぱっぽフォーラム

半日型では
珍しい
入浴制度

半日
無料体験
もできます!

ご要望が
あれば
お食事も!
※500円～

無料で1回体験利用もできます。
気になる方は、ぜひ試してみませんか?

サービス内容

送迎

健康管理

レクリエーション

機能訓練

ティータイム

イベント

入浴

お弁当

屋外日光浴

ご利用料金

介護度

単位/回

要介護1	370単位	370円～
要介護2	423単位	423円～
要介護3	479単位	479円～
要介護4	533単位	533円～
要介護5	588単位	588円～

要支援1	1798単位	1,800円/月
要支援2	3621単位	3,600円/月

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

ぱっぽ**フォーラム** デイサービス

住所／宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29
営業日／月～土曜日【午前の部】9:00～12:10
【午後の部】13:15～16:25

☎ 0986-58-8708

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

●とうとう還暦を迎えました。落ち込んでいると地元の友達（同級生）が、「還暦は第二の青春のはじまりって言われてるらしいよ」と教えてくれました。どんな青春を迎えようかと前向きな気持ちになりました。友よありがと。
(まちゃママ／60歳)

■最高の励ましの言葉をもらいましたね。そうです。まだまだこれからですよ！ THE ALFEEなんて70代でバリバリにステージに上がって演奏していますよ！
第二の青春——これからも人生を楽しんでください！

●母へのあてつけ

子どもから、私がよくやる注意の真似をされて、『今言われてどんな気持ち』と言われてしまった。
(ピコプー／32歳)

■真似っこしたい時期なのかもしれないですね（笑）。こうして親の背中を見て、成長していくのですね。

●私とダイエーと今と

幼稚園生のころの映像を見返してみると、旧都城ダイエーが映っており、とても懐かしい気持ちになりました。そこで迷子になったり、ゲームセンターで遊んだり、たくさん記憶が蘇りました。（チエリー／23歳）

■旧ダイエーがあったところは、今の都城駅前のイオンで

米、大事に味わいたいと改めて思いました。

(スカイウォーカー／48歳)

■価格高騰の勢い、凄まじいですよね。ネットニュースには、備蓄米放出で収束したと書いていましたが、地方にはその恩恵がまだないように思えます。早く収まってほしいものです。

●不審人物

朝4時に起きて散歩していたら職質されました。GWは見守り強化中との事でした（笑）。

(ふくふく／34歳)

■確かに私が警察でも朝4時に散歩している人がいたら、声をかけてしまうかも（笑）。都城はまだ暗いので、お気をつけて散歩を楽しんでくださいね。



●母の日という名の……

父「今日、母の日だよ！」8歳次男「あー そうだった。お店に買い物行くっ!!」父「お金は持っているの？」次男「持っているからママに出してもらおう!!」好きなもの、マイ財布が買わせてもらいました（笑）。

(ゆいとyoda／48歳)

■ママを想う気持ちが最高のプレゼントですね！ それにしても、子どもの発想は予想の斜め上をいくので、とても面白いです。

す。大人と物の見方が違うからか、新しい発見があります。微笑ましいエピソードありがとございました。

●もったいない

孫の初節句をGWにしたのですが、鯉の引菓子をちび達3人が見て大喜びで触ったり持ったりつんつんしたり。食べようとしたら切るのも許されず、しばらくお飾りしたままでした。元気にスクスク大きくなれ。

(いとりん／59歳)

■鯉の引菓子調べてみたら、以外にもリアルな造形をしていたので、お孫さんの興味が惹かれるのも理解できました。確かに食べるのがもったいない！



●野菜生活

仕事の配達先のお客さんから野菜の苗をいただきました。育てたことのない野菜でしたが、家のプランターに植えてみました。上手にできるかは分かりませんが、スマホで育て方を調べて育てています。少しずつ成長しているのを毎日見るのが楽しみです。（はやとママ／40歳）

■家庭菜園いいですね！ 私は育てる才能がないのか、やり方が悪いのかすぐ枯れさせてしまうので、無事に収穫できることを祈っています。水の与えすぎには注意してください！

●初心忘れるべからず

新人教育は初めてなので、指導が大変です。私もそういう時があったですね。

(クビト／64歳)

■最初は、本当に手探りで大変ですよ。自分でも通ってきた道だと思つと、少しでも気持ちに余裕が持てるかもしれません。頑張ってください！

●押すな押すな

バイキングへ行った時に、隣の方がどんどん押してきて困りました。ゆっくり選びたかったです。（まあちゃん／53歳）

■いますよね〜！ そんなに焦らないでも食べ物は逃げないのにグイグイ来る人。私は目の前で皿ごと持っていく人がいて戦慄していました。余裕をもって行動したいですね。



●魅惑のボイス

パートでレジに入っています。先日「あなたの声がいいね」。元気が出るわ」とほめていただき、とても嬉しいと思います。自分も他の人にそんな声かけをしていきたいです。
(まるまるおばさん／63歳)

■声をかけられるほどの美声！
ぜひとも聞いてみたい！ 声を
かけた方もサラッと言っていく
ところがかっこいい……。私も
見習いたいと思います。

●安全第一

毎日のようにニュースで流れ
る、道路の逆走事故が恐ろしい
ですね。（都城あけ／64歳）

■高速道路で多発していますよ
ね。高齢者の事故も多いですが、
最近では、海外からの観光客によ
る事故も増えてきています。右
車線・左ハンドルの習慣が染み
ついていないのも、原因として可
能性が高いかもしれませんね。
何かしらの対策をしてほしいも
のです。

●いやしの提供

ウォーキング途中、ワンチャ
ンを散歩している人とすれ違
い、ワンちゃんのほうから近づ
いてきたので、いっぱい撫でま
した。（ゆきお／53歳）
■撫でられるのが好きなワン
ちゃんなのでしょね。私は撫
でたくても触れないので、不審
者にならない程度に目に焼き付
けています（笑）。



●知的探求心

5歳の男の子。朝目覚めて、
ママはわざと目を閉じて寝たか

り。何するのかな？ と思って
いたら、カーテン開けてくれた
あと、ママの上に幽体離脱み
たいに全身で乗っかかり、顔を
じーっと真横で見ていると思え
ば、寝たふりのママの目をこじ
開けてきた。赤ちゃんの時によ
くされたと思って、懐かしくて
笑った。いつまで経ってもバブ
ちゃんだった。

（れんちゃん／42歳）

■このお便りを読んで、れん
ちゃんさんのお子様と私の思考
が同じなことに嬉しさと、自分
が成長していないことを悟りま
した。私も興味本位で寝ている
兄の顔をめくったことがありま
したが、軽トラウマになるレ
ベルで動いていたのでビックリ
しました（笑）。

●暮る楽しみ

初めてバラの挿し木に挑戦し
てみましたが、何とか半分ほど
は元気に枝葉が伸びはじめてく
れました。いつかは庭の一角に
バラ園を作ってみたいなあと思
想しております。

（あきぐも／39歳）

■今からの季節に丁度いい試み
ですね！ バラの栽培は難しい
と聞いたことがあります。2L
のペットボトルを使用した、プ
チ温室を作るのもいいみたいで
すよ。ぜひお試しください。

●愛読感謝

鹿児島県内でこのきりしま
フォーラムをもらえるところは
どこでしょうか？ いつ頃とか
教えてもらえると嬉しいです。
一度セブンイレブンで見たこと

がありましたが見る機会がな
く、紙面で読みたくて！

（みんこ／60歳）

■嬉しいお言葉ありがとうございます！ 月々頃の発刊になり
ます。お近くのニシムタにも設
置しておりますので、ぜひお手
に取ってご覧ください。

●全速前進

保護者リレーに参加して、パ
パが転んだ。大人になって全力
で走ることがないので、足がも
つれたみたい。応援してた家族
は盛り上がったけど、本人は恥
ずかしそうでした！

（ゆずれん／34歳）

■確かに大人になってから、全
力で走ることって少ないですよ
ね。お父さんは恥ずかしいで
しょうが、数年後には家族で笑
い話になること間違いありませ
ん（笑）。



●本末転倒

就寝前、テレビでやってい
た、かかと落としのストレッチ
をやってみたら、激痛で歩けな
くなり主人と病院に行くはめに
……。車椅子に乘せられ、先生
に症状を聞かれ、何を想像され
たのか笑いながら診察されまし
たが、結果は打撲でしたので、

かなり恥ずかしい思いをしてし
まいました。看護師さんも笑い
をこらえてました。

（ミーちゃん／60歳）

■かかと落としのストレッチ自
体初めて聞きました（笑）。確
かに絵面を想像すると、こみ上
げてくるものがあります。笑っ
てはいけないと思うほど、笑い
がこみ上げてくる気持ち私もち
理解できます。怪我をしない程
度に回数を減らして行うのが吉
ですね。

●落とし穴

車がリコールになり、デー
ラーに持って行くと代車が新型
の車でした。とても快適に乗っ
ていたのですが、返す時にガン
リン満タンにして下さいと言わ
れていて、ハイオクだったので
いつもより高くつきました。

（クロバー／43歳）

■まさかの落とし穴！ 新型の
車に乗れた経験代と思つしかな
いですね（笑）。

●惚れてまうやろ…

子どもを連れ、宮崎カーフェ
リーでUSJに弾丸旅行に行き
ました。帰りのバスを乗り間違
えてしまい、気づいた時には、
プチパニック!! タクシーが捕
まらないと嘆いていたら、フェ
リー会社の方が乗り場まで車で
送って下さいました。「人に優
しくして貰った、と思ってくれ
ればいい」と言われ、料金は取
らず涙でした。「いつか困った
人に、バトンをつなぎたいね！」
と子供たちと言って、無事宮崎
に帰宅し、忘れ難い旅行になり

ました。次回は、ゆっくり休み
を取って行きたいですね。

（莓ママ／48歳）

■記憶に刻み込まれる思い出
したね。フェリー会社の方の紳
士的な言動に脱帽です。人生で
一度はそのセリフを言ってみた
い（笑）。困った時は、お互い
様という精神を大事にしていき
たいですね！



●胃袋の限界

最近食べ過ぎて、10キロ太っ
た（笑）。

（クロミちゃん／27歳）

■摂取することは簡単なのに、
体重を減らすのは時間がかかる
のは何なのでしょう。私もそろ
そろ筋トレを再開しなければ
……。

●食べ物の恨み

大好きなチョコをいただいたの
で隠していたら、旦那に見つか
り食べられていたことに腹が立
ちました!! （ま〜こ／55歳）
■何か一言言ってくれたら、い
いのに勝手に食べるとは許せま
せんね！ 倍返しでチョコをた
くさんもらいましよう！

●カリスマ

土曜日に婚姻届けを出しに

いったら、たまたまばんちゃん
と一緒に写真を撮ってもらい
ました。幸せ上々都城、良い思
い出です（笑）。

（タッフィー／27歳）

■イベント以外で、ばんちゃん
を滅多に見かけないので、ラッ
キーでしたね！ 私は小さいこ
ろから都城に住んでいます、が、
ばんちゃん見るたびに理由もな
く「おっ！ ばんちゃんだ」と
なります（笑）。なぜだか近づ
きたくなるカリスマ性が、ばん
ちゃんにはあります。

●罰則強化

自転車の赤キップは、つらい
よね。まだ切られてはいないが
……。今後どうなることやら。

（みき／35歳）

■最近になって罰則が強化され
ましたね。私も近くのコンビニ
を利用するときは自転車を使用
するので、気を引き締めて運転
を心がけます！

●旧友フォーエバー

愛知で働いている友人が、
久々に都城に帰ってきました。
居酒屋に飲みに行き、お土産話
を色々聞きましたが、何かと面
白い話がいつぱいあって楽しめ
ました。（ゆるまゆ／22歳）
■久々の再会と、居酒屋での
時間——とても楽しそうです
ね！ 愛知での生活や仕事の話
にはきつと新鮮な発見があっ
て、お土産話も尽きなかったこ
とでしょう。友人との話らい
は元気の源になりますね。私
も山梨の友人に会いたくなり
ました。

今からはじめる“暮らし”人生設計

これからの暮らしに
役立つ知識が
ぎゅっと詰まった

第7回

ゆとりある暮らし 設計講座

参加費無料!

毎回大好評!

将来に備えて、今できることを学びませんか?
ご夫婦やご友人とのご参加也大歓迎です!

こんな方におすすめ

- ✓ 将来の生活に不安がある
- ✓ 「NISA・iDeCoって何？」から知りたい
- ✓ 教育費や住宅ローン、備え方が気になる
- ✓ 保険や年金について詳しくなりたい



開催日時

6月14日(土)

午前の部 | 10:00~11:45(定員15名)

午後の部 | 13:30~15:15(定員15名)

会場

「道の駅」都城NiQLL 多目的室 ルーム1・2
都城市都北町5225-1(駐車場無料)

応募方法

きりしまフォーラムのWEBまたは下記QRコードからお申込みください。
6月9日(月)までに結果をメールかお電話にて通知させていただきます。

対象:30代後半~60代の方
応募締切:6月2日(月)

※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外のご参加はお断りしております
※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に開示することはありません



講座内容の一部をご紹介します!

- ・年金の仕組みとシミュレーション
 - ・教育・住宅・老後に備える資産形成
 - ・iDeCo・NISAの活用法
 - ・保険の見直しポイント
 - ・ライフプランと相続対策 など
- ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説します!



参加者全員にお土産付き

本誌でも大人気!

『Tully's イオン都城店』の

コーヒー&
焼き菓子セット プレゼント♡

その他、アンケートに答えて特別特典も!!



講師



株式会社オール・ザ・ハピネス
井上 俊朗 氏

証券会社での勤務をきっかけにファイナンシャルプランナー資格を取得。現在は、個人のお客様一人ひとりに寄り添いながら、家計の見直しや保険を活用した資産形成など、お金に関するさまざまな悩みに対して丁寧なアドバイスを行っています。セミナー講師としても活躍中で、資産運用の基本や必要性を分かりやすくお伝えしている大人気講師です。

お問合せ

きりしまフォーラム

tel.0986-26-5836

mail : info@kiri-fo.net

https://kiri-fo.net

【個人情報のお取扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、きりしまフォーラムが集客し、アクサ生命保険株式会社が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加情報管理につきましては、きりしまフォーラムが責任を持って行います。

主催/アクサ生命保険株式会社MCVP推進第1部MCVP 第2課 〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

企画協力/きりしまフォーラム

登録番号:AXA-C-250415/847-137

Happy Father's Day “ありがとう”を選びに行こう。 父の日ギフト

6.15
sun

イオン都城店の
イオン都城ショッピングセンター専門店街
TEL:0986-46-2222 都城市早鈴町1990

詳しくは
QRコードにアクセス



● 合同庁舎	1至都城駅
● 都城警察署	●
● 都城市役所	●
● 藤元病院	●
● 洋服の青山	●
● 南香	●
● 南小学校	●
● GS	●



my makura 1F TEL:0986-46-1868

お父さんに“ぐっすり”の贈り物♡

父の日にぴったりの快眠アイテム登場! マイクール25シリーズ

暑い夜でも、ひんやり心地よく眠れる快適寝具。
余分な熱を吸収し、表面温度を約25℃にキープ!
綿100%素材だから、さらっとムレにくく、肌ざわり

おすすめ商品ラインナップ/

- 枕パッド(レギュラーサイズ:50×60cm)
通常3,000円 → 今だけ1,500円(税込1,650円)
- 枕パッド(ワイドサイズ:60×70cm)
通常3,500円 → 今だけ1,750円(税込1,925円)
- 敷きパッド(シングルサイズ:100×200cm)

※セミダブル・ダブルサイズもございます。



コーデの主役になる
存在感◎



THE SHOP TK

お父さんへ「ありがとう」を着てもらおう!

おしゃれにこだわるお父さんにも、着心地重視のお父さんにも。今年の父の日は「THE SHOP TK」のアイテムで、“ありがとう”の気持ちを贈りませんか?
この夏ぴったりの機能性ポロシャツと、上質サンダルを取り揃えました!
吸汗速乾やサマーニットなど、機能性とデザイン性を両立したアイテムを取り揃えていますよ。

オンでも
オフでも使える
万能カラー



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

デニムにもスラックスにも
合わせやすいデザイン



足元に
高級感を添える
スエード素材♪



バッグはシリーズ限定のストラップ付き! モノグラム柄とブランドロゴが映えるデザインに、このシリーズだけの特別ストラップがアクセントに。肩にかけるだけで、おしゃれ度アップ!

LA PAX 父の日ギフトにセンスを添えて♡

CASTELBAJAC(カステルバジャック)のバッグ&キーケース登場! デザイン性と機能性を兼ね備えた、人気ブランド。今年の父の日には、さりげなく個性が光るアイテムを贈ってみませんか?



内側まで遊び心いっぱい! オシャレなキーケース♪ 外側はシンプル&上品、内側はカラフルな配色が楽しい、開くたびに気分が上がるキーケースです。ギフトにもぴったりなデザインで、カー展開も魅力的♪

LAPAX 1F TEL:0986-46-2225



父の日限定 キャンペーン実施中! 特別一本を。

「ありがとう」と一緒に、時計を贈ろう。
父の日に贈る、とっておきの「ありがとう」のカタチ。毎日身に着ける腕時計だからこそ、

父の日ギフトにおすすめ!
お得な特典付きブランドも!

※一部対象外商品あり ※店頭では父の日ラッピングもご用意しています!

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



Mac-House これからの季節はひんやり、さっぱり。

夏を快適に乗り切る、「SA・RA・RI COOL シリーズ」登場! 父の日ギフトにもおすすめ!

- 吸汗速乾でべたつかない
- 接触冷感でひんやり心地よく
- ストレッチ性で動きやすさも抜群
- 洗濯後も型崩れしにくい

イージーケア設計

ポロシャツやパンツなど、通勤にも休日スタイルにもマッチするアイテムが豊富! ネイビー×ホワイトの上品なカラーリングで、大人の夏コーデが完成します。夏の毎日を、もっと涼しく・もっと快適に。“ありがとう”の気持ちと一緒に贈る、機能性ファッションギフトはぜひ「Mac-House」へ!

マックハウス 2F TEL:080-5909-3382

ABC-MART “ラクしてかっこいい”をプレゼント♪

話題の「スリッパイン」シューズで、毎日快適に! かかまづ履ける! 手を使わずスッと足入れできる! お父さん世代にも嬉しい“快適&ストレスフリー”な一足です。

こんな方におすすめ!

- ✓ 毎日の靴の脱ぎ履きがちょっと面倒...
- ✓ ウォーキングやお出かけが好き
- ✓ 案でも見た目はちゃんとおしゃれがいい!

「ABCマート」ならお手頃価格で手に入るのも魅力。お財布にもやさしい父の日ギフト、見つければ今がチャンスです!

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

TEZUKA WORLD SPORTS NIKEなら間違いなし! 今こそ“NIKEギフト”を!

おしゃれなお父さんも、そうでないお父さんも。NIKEのアイテムなら、年齢問わず“かっこいい”が手に入る! 今年の父の日は、NIKEで決まりです。

Tシャツ

ビビッドなグラフィックが印象的なロゴTは、一枚でサマになる優秀アイテム! 普段着にも、ちょっとしたお出かけにも◎

サンダル

安定感のあるクッションソールとフィット感のあるストラップで、“軽い・履きやすい・疲れにくい”三拍子がそろった夏の必需品。デザイン性も高く、どんなコーデにもマッチ!

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

外ではサングラス、室内ではメガネに。
1本で2役! 「調光サングラス」で毎日を快適に♪

日差しが強くなるこれからの季節、外ではサングラス、室内では透明レンズに変わる「調光サングラス」が大活躍! UVに反応してレンズカラーが変化するので、掛け替え不要でっ

彫金デザインがさりげないアクセントに♪ ファッション性と使いやすさが両立したデザインです。「サングラスは苦手...」というお父さんにもおすすめ! 1本で“おしゃれ”

オンデーズ 1F TEL:0986-21-3313

パソコン・eスポーツのことならお任せ下さい!!

パソコン修理・作成

「きりしまフォーラムを見た!」で修理工賃を5%OFF!!

画面割れ・起動不良・レクチャーなんでもご相談下さい!!

コスバ抜群!!

中古パソコン販売

「きりしまフォーラムを見た!」で中古ノートパソコン5%OFF!!

windows11対応パソコンを格安で取り揃えています!!

10/14より Windows10 サービス終了

買い替へは、今

eスポーツスクール開講!!

eスポーツを通じて、コミュニケーション・パソコン操作を楽しく学べる!!

無料体験受付中!!

お問い合わせ・ご予約 LINE・お電話から

GG SPACE 2F TEL:0986-80-5000

Belle femin 夏限定ケアで、髪と頭皮にご褒美を!

スッカリとした頭皮と、太陽の下で輝くツヤ髪へ。暑い季節にぴったりの「クールスパ」が、今年も登場! オーガニック植物成分をバランスよく配合した、清涼感たっぷりのシャンプー&トリートメントです。

香りは“シトラスミント”の爽やかフレンド

少しほろ苦い甘い柑橘に、スッカリしたミントをプラス。夏の風のような清々さが、心までリフレッシュさせてくれます。

夏だけの限定ケアで、頭皮すっきり。髪はふんわり、ツヤさら。ぜひこの夏、体感してみてください!

Belle femin 1F TEL:0986-46-2244

きりしまフォーラムに デザイン・印刷 お任せください！

デザイン費
5,000円～

デザインに関するこんなお悩みはありませんか？

今ある名刺や
パンフレットを
リニューアル
したい！



デザイン全般
どこに頼めばいい？
長く付き合える
デザイン会社
ないかな？



広告宣伝費が高い！
もっと安く
ならないかな？



実績のある
会社
に
お願いしたい



その悩み全て当社にお任せください！

制作実例

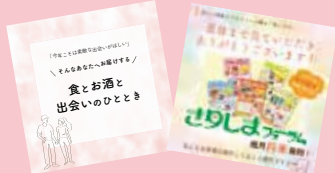


チラシ

新規オープンや求人募集に
新聞折込にも対応しています。

訴求率
UP!

WEBデザインやインスタ用
画像制作などもご相談ください！



リーフレット

事業の紹介や宣伝に★



パンフレット

貴社の魅力が伝わる
見やすいパンフレット
制作します

名刺

名刺や診察カードなど

封筒

横断幕

新規オープンやイベントに★



★注文例★

A4チラシ
片面
200部

デザイン料金
¥25,000

印刷料金
¥3,200

合計 ¥28,200

折パンフレット
4 P 200部

デザイン料金
¥100,000

印刷料金
¥11,600

合計 ¥111,600

名刺（両面）
200部

デザイン料金
¥5,000

印刷料金
¥2,200

合計 ¥7,200

問合せ：きりしまフォーラム



0986-26-5836



info@kiri-fo.net