

すぐそばにある、魅力に気づく。地域密着のフリーペーパー。

2025. 8
TAKE FREE

きりしまフォーラム vol.401



Photo by: ヨウ

*** 毎月大好評 ***
**読者
プレゼント**
→P.15

PICK UP

【日帰りぶらり旅】夏休みに行きたい! 家族で楽しめる **プール特集**
【フォーラムスタッフ presents 建もの探訪】 **夏の住宅特集**
習い事特集 / Beauty特集 / FORUM'S SELECT グルメ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『夏はコレがなきゃ!』



いのうえ まゆ
井之上 茉優ちゃん
(9歳)

夏の必需品。近所の方にもらってスイカ割りしたり、お家の畑で育てて食べて小さいけど、1玉食べたり、夏休みはワクワクする大好きな食べ物です。

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!

■編集・発刊/霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1
■お問合せ/tel.0986-26-5836 fax.0986-26-5860

※無断転載禁止 ※誌面内の価格は税込表記です



きりしま
フォーラム
WEB



LINE



Instagram



味わい深し 水羊羹

ふるふるとした食感とみずみずしく上品なこしあん……夏の幸せな逸品

小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー

【5個入・6個入・10個入】

お中元・ご贈答に こだわり抜かれたお菓子を



ゆず マンゴー 黒霧島 焼酎 いちご バイオ茶 日向夏

【5個入・10個入】

霧の大地ゼリー 霧滴る



きりしたた

島津莊園

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 8:30~18:30

8月のお休みは **20日・27日**です。
6日・13日は営業いたします。


TEL.0986-22-4670

贈答用 全国発送も承ります **お菓子の南香** 検 用

第25回全国菓子博覧会
最高賞 名誉総裁賞受賞



故人をしのぶ気持ちをこめて……法事には『南香』のお菓子を




初盆菓子として、大切な故人をしのぶ法事用菓子が揃っています。「これがいち餅(五切入2,052円)」や「ハスの花菓子(大三個入1,674円)」、「霧の大地ゼリー 霧滴る」や「味わい深し 水羊羹」など、予算やお好みに合わせて詰め合わせしてくれます。その他にも、どらやきや島津莊園など人気のお菓子もあります。ご予約受付中なので、気軽にご相談ください。

ご注文の方には お供え用花菓子をサービス

ふるさとのお土産もたくさん揃っています

毎年、多くのお客様から、帰省やお呼ばれの土産として選ばれている「南香」のお菓子。郷土菓子として人気を誇る「チーズ饅頭」や、本格焼酎霧島を贅沢に使った「本格焼酎けき霧島」など、厳選された素材を使ったお菓子が多数揃っています。



チーズ饅頭

第27回全国菓子大博覧会
橘花栄光章受賞
本格焼酎けき霧島


郷土銘菓処 お菓子の南香

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30

※8月のお休みは20日(水)、27日(水)です。6日(水)、13日(水)は営業します。

TEL.0986-22-4670

贈答用 全国発送も承ります



※写真はイメージです

菓子職人・販売スタッフ募集♪

女性も菓子職人として大活躍中！ 将来独立したい方、お菓子が好きな方、大歓迎！ 見習いからでもOKです♪ 元気なスタッフを募集しています。

募集職種	菓子職人・販売スタッフ	給与	応相談
勤務先	お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26	時間	応相談
連絡先	0986-22-4670 まずはお気軽にご連絡ください！		

お菓子の南香



介護老人保健施設 すこやか苑

〒885-0062 宮崎県都城市大岩田町5812

介護老人保健施設すこやか苑 西都城駅から車で5分

自然の中で家族のように寄り添うケアを…



2025 8.1 Renewal Open

2025年8月 リニューアルオープンにつき



都城市 大岩田町

正社員 ※夜勤できる方優遇

お気軽にお問い合わせ下さい

看護職員募集中！

詳しくはお近くのハローワーク または早水公園クリニック内すこやか苑準備室まで

- 募集要項
 - 高校生以上(年齢制限あり)
 - 看護師・准看護師資格必須
- その他手当
 - 処遇改善手当あり
 - 通勤手当あり(敷地内職員専用駐車場有)
 - その他手当あり

※一部条件につき祝い金あり



新・医療の窓

早水公園クリニック便り

112

Q 甲状腺の病気が心配です。予防法はありますか？

A 甲状腺の病気には、大きく分けて「バセドウ病（甲状腺機能亢進症）」や「橋本病（慢性甲状腺炎）」などがあります。どちらもホルモンのバランスに関わる疾患で、体調にさまざまな変化を引き起こします。たとえば、「疲れやすい」などの漠然とした不調を感じて、検査の結果、甲状腺の病気が見つかることも珍しくありません。甲状腺は、車にたとえると「アクセル」と「ブレーキ」のような役割を担っており、ホルモンの働きを通じて知らず知らずのうちに、体のバランスに影響を及ぼしています。

また、甲状腺疾患は遺伝的な要素も関係しているため、ご家族に甲状腺の病気をお持ちの方がいる場合は特に注意が必要です。予防というよりも、早期発見がとても大切です。

当院では血液検査などで甲状腺機能を確認できますので、「ちよつと気になるな」という方は、どうぞお気軽にご相談ください。

Q 夏になると水分をよく摂るように言われますが、目安はありますか？

A 水分摂取の目安は、年齢や体調、活動量によって異なります。私がひとつの目安としておすすめているのは、「尿の色」です。濃い黄色の尿が続く場合は、水分や塩分が不足しているサインかもしれません。できれば1日に何回トイレに行ったか意識してみましよう。外で活動される方は、尿の色を見て水分の摂り方を調整することも大切です。

日常生活における基本的な水分補給であれば「お水」や「お茶」で十分です。特に注意していただきたいのは、糖分の多い清涼飲料水や炭酸飲料です。こういった飲み物は、かえって脱水を悪化させる場合があります。



院長 山内 明

るので控えましよう。スポーツや屋外での活動が多い方には、ナトリウムなどの電解質も含まれているスポーツ飲料が適していますが、すべての方に必要というわけではありません。特に高血圧や心疾患をお持ちの方は、塩分や糖分の摂取量にも気をつけながら、こまめに「水」や「お茶」での水分補給を心がけてください。

Q 帯状疱疹のワクチンは2種類あると聞きました。

A 帯状疱疹の予防ワクチンには、現在2つの種類があります。ひとつは以前から使われている「生ワクチン」、もうひとつは最近登場した「遺伝子組換えワクチン」です。生ワクチンは費用が比較的安く、副反応（副作用）も少なめですが、効果の持続はおおよそ5〜7年ほどとされます。それでも、万が一発症しても軽症で済むというメリットがあります。

一方で、遺伝子組換えワクチンは2回の接種が必要で、費用も高くなりますが、非常に高い予防効果が期待できます。どちらのワクチンも一長一短があり、年齢や健康状態、費用面などを総合的に判断して選ぶことが大切です。

2024年度から、一部の自治体で85歳以下の方を対象とした補助制度が始まっています。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化リスクも高くなりますので、ワクチンの種類選びは慎重に行いましょう。

「あのとき打っておけば……」と後悔される方も少なくありません。ご自身に合った予防方法については、ぜひ一度、かかりつけ医にご相談ください。

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。※来院前にお電話ください。

雑誌「GLOW」に掲載されました！

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました！



1 当院の内科・外科・小児科・皮膚科・泌尿科は、10年以上の歴史があり、地域に根ざした診療を行っています。また、最新の医療機器を導入し、安全で確実な治療を提供しています。

2 地域に根ざした総合クリニックとして
当院は、地域に根ざした診療を提供しています。また、最新の医療機器を導入し、安全で確実な治療を提供しています。

3 さまざまな病気の
診療を幅広く行う
当院は、地域に根ざした診療を提供しています。また、最新の医療機器を導入し、安全で確実な治療を提供しています。

早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16

診療科目 内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来（要予約）内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
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

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

**都城初！ 見て触れてもっと好きになる
ふれあい体験型ペットショップ！**

他にも魅力的な動物がいっぱい！
遊びに来てね

フクロモモンガ ジャージーウーリー ジャンガリアンハムスター モルモット
ヒヨウモン ドカモドキ クレストッド テンゴウ コーンズネック

ふれあいコーナー 入場料
※入場料は現金のみ
3歳以上 30分 500円 60分 500円
中学生以上 30分 500円 60分 750円

Cute animal みみんが
住 所 / 都城市山之内町花木2031-11
問合せ / 080-4208-9991

お店の様子は
こちらから！

くすりと健康フェスタ

参加無料

〈岡本先生ってどんな人？〉 1981年生まれ。大阪府出身。2005年に愛媛大学医学部へ入学し、2011年から東京大学医学部付属病院 老年病科に勤務。2020年4月から埼玉みらいクリニックを開業し、現在は1日400人が受診する地域密着型の医療を展開している。2022年には東京大学医系大学院を卒業。今まで以上に高齢者の充実した社会保障を期待するのは難しい時代の中で、予防医学の周知をおこなっている。また、「クセの強い医者・タレント・ハイブランドに身を固めた三枚目ナルシスト」などとして人気を博し、TVや雑誌、YouTubeなど各種メディアで活躍している。フジテレビ「ほんまでっか!?TV」や「ほかほか」に準レギュラーとして出演し、「明日から使える身近なメディカルナレッジ」や「本日のアンチエイジングとは!？」などを分かりやすく伝えている。

講師 岡本宗史先生
医師・医学博士

日時 **8月24日 日 10:30~12:00** ※詳細、お申込みは下段広告をご覧ください。
場所 ウェルネス交流プラザ ムジカホール 定員 293名

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

Forum Snap x 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バシャリ！

名前:むぎくん
性別:男の子
年齢:8歳
犬種:コーギー

名前:もみじちゃん
性別:女の子
年齢:4歳
犬種:柴犬
「セルフでできる
シャンプーは魅力
しかありません♪」
ともみじちゃんママ！

志布志から
来てくれるむぎくん！
また来てね〜

くすりと健康フェスタ 2025

参加無料

2025年8月24日 日

駐車場は3時間無料

10:30~12:00
岡本先生による講演会

場所 ウェルネス交流プラザ ムジカホール
演題 本当のアンチエイジングとは!?

講師 岡本宗史先生
医師・医学博士

1981年生まれ。大阪府出身。2005年に愛媛大学医学部へ入学し、2011年から東京大学医学部付属病院 老年病科に勤務。2020年4月から埼玉みらいクリニックを開業し、現在は1日400人が受診する地域密着型の医療を展開している。2022年には東京大学医系大学院を卒業。

テレビやYouTubeでも話題の岡本宗史先生について、もっと詳しく知りたい方へ！先生の経歴や取り組みを、別枠でご紹介いたします。ぜひあわせてご覧ください！

9:30~14:00
展示イベントコーナー

場所 ウェルネス交流プラザ 茶霧茶霧ギャラリー

お薬相談(おくすり手帳持参)
健康啓発(骨密度測定・血圧測定・血管年齢)
喫煙COチェック
災害展示(VR体験)
学校薬剤師体験(検査体験等)
栄養相談
昔の薬道具展示
薬物乱用防止啓発

薬膳料理を栄養士と一緒に作ってみませんか?
健康薬膳料理教室

場所 まちなかキッチン (まちなか交流センター内)
時間 【1回目】 9:30~11:30
【2回目】 12:00~14:00
申込先:薬剤師会事務局 0986-25-2455

申込期間 2025年7月1日(火)~8月15日(金)
講演 申込み先 薬剤師会事務局
薬剤師会ホームページ→

要申込 定員 293名
要申込 各回先着 12名

お問合せ (一社)都城市北諸県都薬剤師会 ☎ 0986-25-2455
宮崎県都城市祝吉1丁目2-17 【受付】平日9:00~17:00
主催 都城市北諸県都薬剤師会連絡協議会・(一社)都城市北諸県都薬剤師会
共催 宮崎県都城保健所・(公社)宮崎県栄養士会 後援 都城市

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

質預かり

お持ちの品物を担保にして現金融資

即融資

買取!!

不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取

即現金

販売!!

人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

大特価

創業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

ご自宅は地震対策 万全ですか??
都城ビクトリー応援建装 できるとご解決◎

少しの補強で身を守れます! ★耐震補強工事★始めました! お気軽にご相談ください!

地域密着の建装プロにおまかせ! 身を守る安全の仕事に徹しています!!

さまざまなお悩みにお応えしております

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

- ✓ 外壁や屋根の塗装
- ✓ ウッドデッキの塗り替え
- ✓ シロアリ駆除
- ✓ 雨樋の補修やテラス波板の交換
- ✓ コーキング止め
- ✓ ちょっとした大工仕事にも対応OK!

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 営業に出てるため こちらにお電話ください
都城市大町 ☎ 0986-77-2615 (FAX兼用) ☎ 070-2342-0605 (白井まで)

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

2025年9月 完成予定!

モデルハウス

ワダハウジングの
新モデルハウスが、
上長飯町に9月オープン予定!
実際の暮らしがイメージしやすい等身大サイズ。
間取りや内装、収納の工夫もぜひご覧ください!
詳細はホームページにてお知らせします!

(有)ワダハウジング Instagramで 情報配信中!

都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162
いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください。 ワダハウジング

大人も子どもも楽しめる 都城のトレンドスポットをご紹介します!
可愛さ全開の動物たちと思いきり触れ合おう!

フクロモモンガやモリフクロウなどをはじめ、普段なかなかふれあうことができない動物ともふれあうことができるお店『Cute animal みみが』。多種多様な動物とふれあうことができる他、ふれあいであいで気に入った子は家族に迎えることも◎。
1時間では足りないほど充実した時間をここでは過ごせます。

いきなりふれあえるか不安という方もご安心を。スタッフさんが動物の扱い方を丁寧に教えてくれるため、動物に触れるのが初めてという方でも、無理なく楽しむことができます。動物たちは穏やかで人懐っこく、そっと近づいて来てくれる子も。

優しく触れてるだけで、柔らかさや温もりに癒されます。また、ふれあい中、動物の生態や特徴などについても説明してくれるので、「学びの時間」にも繋がります。

違った角度から動物たちの魅力を発見♡夏休みの自由研究などでも利用できそうですね。

取材協力 Cute animal みみが 住 所 / 都城市山之口町花木2031-11
問合せ / 080-4208-9991

・都城市梅北町 (自社中古住宅) **1,250万円**
3LDK オール電化

・都城市志比田町 (自社中古住宅) **1,598万円**
4LDK オール電化

・都城市安久町 (自社中古住宅) **1,198万円**
4LDK オール電化

その他のリフォーム自社中古物件は
・都城市志比田(2棟)、三股町夢池(1棟)、三股町樺山(2棟)に準備しています。

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)**

毎月11日は、わんわんDAY! 3,000円→1,100円
わんわんDAY 8月は拡大! 8/11-8/15の5日間!

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 セルフ式
マイクロバブル 事前予約

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

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

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**

フォーラムがプロデュース!

夏休みに行きたい♪
家族で楽しむ

プール特集

夏のレジャーと言えばやっぱり水あそび♪
都城・日南・宮崎エリアから厳選した5つのプールのスポットをご紹介します。
自然派から遊具充実の施設まで、
家族みんなで楽しめるスポットが盛りだくさん!
この夏は水着を持って、涼しく楽しいお出かけをしてみませんか?



ASOBI PARK



屋内外で一日中たっぶり遊べる『ASOBI PARK (アソビパーク)』は、宮崎市昭栄町にある人気の大型レジャー施設です。夏限定でオープンする「ウォーターランド」では、清涼感たっぷりの水遊びが楽しめ、今年は全長17mのビッグプールが新登場! 元気いっぱいの子どもの笑顔がはじける、夏の人気スポットですよ♡

- 所在地** / 宮崎市昭栄町8
電話番号 / TEL.0985-71-1162
期間 / 2025年7月5日(土)～9月28日(日)
営業時間 / 10:00～18:00(プール以外は18:30まで) 年中無休
設備 / 更衣室、授乳室、おむつ替えスペース、ベビールーム、休憩コーナー、無料駐車場(約110台) など
利用料金 / 【ウォーターランド】
 ・キッズ(3～17歳) …1,500円/日
 ・ベビー(1～2歳) ……500円/日
 ・0歳&大人(18歳以上) ……無料

キッズ3人目以降は半額

※ASOBI PARKの入場料は別途必要です
 0歳:無料、キッズ(1～12歳):平日900円/休日1,200円、13歳以上:平日500円/休日500円
 ※水着・タオルは必ずご持参ください。ウォーターランドのみの利用はできません。
 ※館内へのご飲食物のお持ち込みはお断りしています。(水筒・離乳食は可能/店内食堂あり)

※お見守りの保護者の方も濡れますので、着替えの準備をおすすめします。



実は、水遊び以外にも魅力がいっぱい! 屋内にはボールプールやトランポリン、スパイダーネットなどの大型遊具がそろい、屋外では空中アスレチックやバギー体験もOK。家族みんなで汗をかけたあとは、漫画が読める休憩コーナーでほっとひと息。小さなお子さま連れでも安心して過ごせる設備が整っています♪

広渡ダムレイクサイド公園



夏といえば、やっぱり水遊び! 日南市北郷町の山あいにある「広渡ダムレイクサイド公園」は、自然の川の水を使った清涼感たっぷりのプール。ここは、北郷町にある広渡ダムから上流へ約2.5kmの場所にあり、川の清らかな水を利用した自然派プールです。

- 所在地** / 日南市北郷町北河内2430-1
電話番号 / 開園中:TEL.0987-55-2010(レイクサイド公園管理事務所)
 開園前:TEL.0987-55-2114(管理・一般財団法人北郷町温泉協会)
期間 / 2025年7月19日(土)～8月24日(日)
 ※期間中は無休ですが、天候により休園となる場合があります
営業時間 / 10:00～16:00(12:00～13:00は昼休みで遊泳不可) ※17時閉園
設備 / 更衣室・トイレ・ベンチ・日よけスペース など
持ち物 / 水着・タオル・帽子など
 ※水深がある場所もあるため、浮き輪やアームヘルパーの持参もおすすめです
利用料金 / ・高校生以上 …500円
 ・小・中学生 …400円
 ・未就学児 ……200円
 ・見学者 ……100円
 ※小さなお子さまは、必ず保護者同伴でご利用ください。
 ※スライダーは、身長120cm以上、体重80kg以下の方のみ利用可能。
 ※携帯電話は圏外になります。



メインプールは広さ約800㎡と開放感たっぷり! さらに目玉は、なんといっても全長70mのウォーターズライダー。迫力ある滑り台でスリル満点の体験が楽しめ、お子さまにも大人気です。浅めのエリアもあるので、小さなお子さまでも安心して遊べますよ! 施設内には木陰やベンチもあり、休憩しながら一日ゆっくり過ごせます。少し離れて、大自然の中で過ごす“非日常”の時間は、夏の思い出づくりにぴったりですよ!



SPAFIT 24/7 (ラスパたかざき内)



『ラスパたかざき』が新しくなりました! 今年『ラスパたかざき』のプールがフルリニューアルして『SPAFIT 24/7 (スパフィット・トゥエンティ・フォー・セブン)』というフィットネスジムに進化しました。屋内プールのため、日差しや天候を気にせず楽しめます。25Mプールが6コースもあり、ガッツリ泳ぎたい人にオススメです。メインプールとは別で、ゾウのすべり台が付いた子ども用プールは、お子様の泳ぐ練習にもピッタリ♪

オススメの楽しみ方はプール+ジムのセット。併設のフィットネスジムも利用でき、プールだけでなくトレーニングもできちゃいます! 豊富なトレーニング器具で気になる太もも、お腹周りも鍛えられます。元プロアスリートのトレーナーが在籍しており幅広い年齢層、目的に合わせたメニューを作ってくれるので続けやすいのが特長です♪ 運動してリフレッシュしたあとは、温泉やアロマトリートメントでほっと一息。ランチバイキングでおなかを満たして、ちょっと非日常なごほうび時間に♪

女性でもできる懸垂器具!



所在地 / 都城市高崎町大牟田1332-8 (ラスパたかざき内)
電話番号 / 080-4337-0247(10:00~)
営業時間 / 【プール】9:00~21:00 年中無休
 ※温浴施設は木曜日定休、トレーニングジムは24時間営業
 ※年に1~2カ月は消毒等のメンテナンスのため休業あり。
設備 / 25Mプール6コース、子ども用プール、シャワー室、ジム、温泉など
持ち物 / 水着、水泳帽子、ゴーグル、コインロッカー代(100円硬貨)など
 ※レンタルはありません ※100円は戻ってきます
利用料金 / ・小学生以下300円
 ・中学生以上500円
 ・プール+ジムセット...1200円
 ※温泉施設の券売機で利用券をご購入ください。
 ※ジムの利用は中学生以上からになります。
 ※幼児・小学生は保護者が必ず一緒に入ってください。
 ※SPAFIT 24/7の会員でなくても利用できます。
 ※SPAFIT 24/7へ入館の際はインターホンを押してください。(QRコードでのセキュリティ入退室のため)

SnowPeak MIYAKONOJO 関之尾公園プール



関之尾町の夏の風物詩といえば、『SnowPeak MIYAKONOJO 関之尾公園プール』! 冷た〜い霧島由来の井戸水を使った屋外プールで暑さも吹き飛びます♪ 一般的な25mプールに加えて、滑り台付きの浅い幼児用プールもあり、小さなお子様でも安心。家族皆で水遊びを満喫して、夏の涼を感じてみてくださいね。



『SnowPeak MIYAKONOJO』はプールはもちろん、他にも楽しめるスポットがたくさんあります♪ 目の前に広がる庄内川の鮎穴群を眺めながら地元食材を楽しめるレストラン、関之尾の美しい風景を一望できる展望デッキで自家製スイーツが味わえるカフェ、電動マウンテンバイクのレンタサイクルや日帰りでも利用できるキャンプ場など充実した設備がそろっています。この夏の思い出作りに、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

所在地 / 都城市関之尾町6615番地2
電話番号 / 0986-57-8881
期間 / 2025年7月19日(土)~8月31日(日)
営業時間 / 10:00~16:00
 ※火曜日は清掃のため15:30までの営業
 定休:水曜日(8/13を除く)
設備 / 更衣室、シャワー、トイレ、休憩スペース(ベンチ)、駐車場(プール前)
利用料金 / ・未就学児50円
 ・小中学生100円
 ・高校生以上200円
 ※場内では水分補給用のドリンクのみ持ち込み可能です。食事はご遠慮ください。
 ※小学校3年生以下のご利用は、保護者または随行者の同伴が必要です。
 ※営業中の突然の大雨や雷が発生した場合、営業を中止する可能性があります。

観音池公園 子ども村プール



都城市高城町にある『観音池公園 子ども村プール』。毎年、夏休み期間のみオープンする、大人気のレジャー施設です。深さ1.1m、外周155mの流れるプールは泳ぎが苦手な方でも、浮き輪でプカプカと浮くだけで楽しめます。また、深さ20cmの幼児プールと子ども用のすべり台など、小さなお子様でも安心して水遊びができる環境が整っていますよ♪

所在地 / 都城市高城町石山4195番地
電話番号 / TEL.0986-58-6139
 (観音池公園総合案内所 受付8:30~17:00)
期間 / 2025年7月26日(土)~8月24日(日)
営業時間 / 9:00~17:00(入場受付は16:00まで)
設備 / 駐車場450台 ※いきいきふれあいランド駐車場利用可
利用料金 / 一般(高校生以上) ...310円
 小中学生210円
 未就学児100円

※入れ墨、タトゥーをされた方のご利用はお断りしております。
 ※プール、観音池公園内はすべて禁煙です。
 ※落雷の危険があると判断した場合、営業を中断する場合がございます。
 ※荒天時は休業する場合がございます(小雨、雨天時は営業いたします)。



また、観音池公園の敷地内ではプールだけでなく観覧車やゴーカート、スライダー、グラススキーなどレジャースポットが盛りだくさん! 思いっきり遊んだ後は、隣接する『観音さくらの里』で温泉を満喫するのもオススメです。夏の思い出づくりに、観音池公園に出かけてみませんか?



フォーラムスタッフ Presents 建もの探訪

夏の住宅特集

都城・三股町圏域で家を建てるなら必見！
これから住宅を購入しようとする方に
役立つ情報が満載です!!

まず驚いたのは、実際の実験装置
を使って再現された「耐水害住宅の
模型実験」。『一条工務店』の家は、
床下からの浸水にも強く、泥水の侵
入をしつかりブロックできる構造と
のこと。九州のように豪雨が多い
地域では、とても心強い特長です。

案内してくださったのは、
スタッフの宮之原さん。



家づくりを考えはじめると、「災害
に強い家になりたい」「ずっと快適に暮ら
したい」など、家族の未来を守るため
の条件が自然と増えてきますよね。
そんな願いに応えてくれるのが『一
条工務店』。今回は、同社が開催
している「住まいの性能体験会」に
お邪魔し、気密性・耐震性・耐水
性など、住まいの基本性能について
じっくり教えていただきました。



建もの探訪

一条工務店 編

高性能住宅を、
実際に見て・学べる体験会

～『一条工務店』の
「安心と快適」を体感しました!～



また、建
物全体を高
い断熱性能
と気密性で
包み込み、
さらに温度
湿度を自動
で調整する
「全館さら
ばか空調」の
デモンストレーションも体験。夏はさ
らっと、冬はぽかぽか。部屋ごとの温
度差が少ないので、赤ちゃんや高齢のこ
家族がいる家庭でも安心して過ごせ
る工夫がたくさん詰まっています。



子育て×節約×安心
家計にやさしい、高性能な住まい

来場特典あり! QUOカードプレゼント!

完全予約制
ただいま
ご予約受付中!

— 暮らしの質は性能で変わる —

「業界ダントツの住宅性能」をぜひ一度ご体験ください!

性能の違いが分かる
住まいの体験館

都城市小松原町4-5



来場予約は
こちらから



世界初の耐水害住宅の仕組み
をはじめ、最高等級の省エネ性
能や、国の最高基準をクリアし
た耐震構造など、普段はなか
なかなることのできない構造や
技術をぜひご覧ください。



家が浮く!?
世界初の耐水害住宅



最高等級の省エネや
耐震構造公開!

※自社調べ 2020年8月時点

宿泊も◎ 性能を体験できる
下長飯モデルハウス

都城市下長飯740-2



来場予約は
こちらから



モデルハウスだけの特別な仕
様かと思いきや...その多く
が、実際の家づくりで使える
標準仕様! ご希望の方は
実際に泊まって体験すること
もできます! ぜひ体感して
ください。



業界最高レベルの
快適性と省エネ性!



モデルハウスで体感ください!
超快適な空気を
一条は全館空調システム!

家は、性能。
一条工務店

株式会社 一条工務店 都城事務所
☎0986-36-5851

都城市平江町1-1 都城市平江町ビル303
営業/10:00~18:00(年中無休)※年末年始を除く



ホームページ



Instagram



ご来場予約キャンペーン

WEB予約から来場&クイズに回答すると

QUOカード最大6000円分プレゼント

キャンペーンは期間限定のため、予告なく終了する場合がございます。
ホームページより来場予約を初めてご利用の方に限らせていただきます。
また、一家族様につき1枚とさせていただきます。
QUOカードはご来場から3週間以内に発送いたします。



り付けを行ったガス衣類乾燥機
「乾太くん」を実際に使ってい
るご家庭にお話を伺いました。

ご協力いただいたのは、9
歳・4歳・1歳のお子様を育て
ながら、自宅でのサロン開業を
準備中の栗原様。3人のお子
様の衣類に加え、今の季節は
ブル遊びで毎日のように出
る着替えやタオルの洗濯・乾燥
が欠かせないそうです。一子
どもたちが遊んだあとに出る

洗濯物をすぐに乾かせるのが
本当に便利。部屋干しのニオイも気にならず、ふっくらと仕上がるので助かっています」と栗原様。

ガスの力でスピーディーかつ清潔に乾かせる「乾太くん」は、忙しい毎日にゆとりを与えてくれる家事の頼れる相棒。雨の日も洗濯物の心配をせずにすむ快適さは、一度使うと手放せなくなるほどのです。洗濯にお困りの方、快適な暮らしの一步として、ぜひ取り入れてみませんか♪

8月23・24日の2日間、『イオン都城ショッピングセンター』で「乾太くんフェア」開催！

実物を見て触れられるチャンス！お気軽にお越しください♪

白を基調とした明るいお部屋に、すっきりとしたダークグレーのキッチン。まるでホテルの一室のような、上品で落ち着いた雰囲気が漂う建売住宅を見学してきました。

間取りは、ゆったりとした4LDK。広々としたリビング



グと、生活動線がスムーズな
キッチン・ダイニングがひとつ
ながりになっていて、家族みんな
が心地よく過ごせるつくりにな
っています。

中でも印象的だったのが、石
目調のアクセントクロス。濃い
グレーの色味が空間を引き締め
てくれて、お部屋全体がぐっと
おしゃれな印象に。「これ、建売
なの?」と驚くようなデザイン
でした。敷地内には、車がゆつ

さらに、裏庭も広々としていて、バーベキューを楽しんだり、お子さまの遊び場としてもぴったりの空間です。見た目のスタイルッシュさだけでなく、収納スペースも充実していて、暮らしやすさにもちゃんと配慮されています。ちよつと特別感のある、でも等身大で手が届く、そんなちよつどいい住まいです。

和田 藤弥さんが丁寧に案内していただきました！

「手持ち金0円」からでも購入OKということ。「この仕様、この広さで……」と思わず二度見してしまう価格で、マイホームが叶います！ 気になる方は、ぜひ現地でご覧になってみてください。」



使って実感!
misumiのスタッフ、
乾太くん 推しです!

全員

ふわふわ

早い

におわない





ガスのパワーで約50分、
仕上がりふっくら
「乾かすだけ」で終わらない、
暮らしがちょっと楽になる家電です



misumi

株式会社 misumi
ミスミガス 都城店



【都城支店】〒885-0021 宮崎県都城市平江町 22-24
TEL: 0986-23-1850 FAX: 0986-23-0437

見た目◎
暮らしやすさ◎
価格◎

**都城南小学校
姫城中学校**

新築建売4LDK
下長坂町554番地12

お庭も広々 5台駐車可能 🚗
省エネ基準適合・オール電化



1,980万円

(土地・建物・消費税込)

月々

変動金利 1.10%
(50年返済)で

42,917円

当社提携ローンで
手持ち金

¥0

敷地面積 / 303.67㎡(91坪) 延床面積 / 79.49㎡(24坪) 施工面積 / 82.94㎡(25坪)	販売予定 / R7年7月(完成) 売主 / ㈲ワダハウジング
---	-----------------------------------

(有)ワダハウジング

Instagramで
情報配信中!

都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

ワダハウジング

いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください。

『宮崎ガス 都城支店』が提案する「エネファーム」は、ガスから電気とお湯を同時につくり出すことができる家庭用燃料電池。これまでの「買って使う」電気から、つくって使う「暮らしへとシフトすること」で、家計にも環境にもやさしい暮らしを実現できます。



エネファームはご家庭の電力使用状況に合わせて発電するため、購入電力を大幅に削減します。ガスの使用量は増えますが、お得な料金プランが適用されますので、トータルでみると光熱費を抑えることができます。

ファーム（発電対応型）であれば自動で自立運転モードに切り替わり、専用コンセントに電気を供給。冷蔵庫や携帯の充電、シャワーなどが使えるので、防災対策としても注目されています。実は、スタッフの「なつちゃん」もこの取材で初めて詳しくお話を聞き、「そんな便利な機能があるなんて知らなかった！」とびっくり。普段の生活はもちろん、いざという時の安心感があるって大事ですよ。



「エネファーム」について教えてくださった馬渡さん

さらに、発電の際に出る熱をお湯として再利用するためエネルギーの無駄がなく、全体の利用効率はおよそ90%と非常に高水準。環境負荷の軽減にもつながる、次世代型の暮らしの設備です。

モデルハウスの魅力は、何といっても「実際の暮らしを想像しやすい」こと。家族みんなが使いやすいII型キッチン



は、配膳や片付けもスムーズで、家事動線もばっちりです。

スキップフロアには子ども部屋とその下収納スペースに♪



玄関横に設けられたスキップフロアは、遊び心のある空間で、学習スペースや趣味の部屋として活躍します。しかも、その下には大容量の収納付きで、実用性も兼ね備えています。ど

こにいても家族の気配を感じられる、心地よい距離感が魅力です。

この見学会は、あくまで「暮らしを想像するための」第一歩。実際に「ご見学いただいたあとには、現在販売中の分譲地への建築もご提案！」

おすすめめの分譲地は、南横市町3703-23に位置し、

- 人気の西小中学校エリア
- スーパーも近くに多く充実
- 高速道路へのアクセスも良く、鹿児島・宮崎方面どちらへも便利！

と、生活のしやすさがぎゅっと詰まった好立地です。家づくりを検討中の方は、まずはモデルハウスで「理想の暮らし」を体感してみませんか？

建もの探訪

宮崎ガスグループ 編

もしもの災害時にも安心！

“つくって使う”新しい暮らし方

～家庭用燃料電池「エネファーム」を伺ってきました～

おうちで発電
停電でも電気が
使えるってうれしい

ガスで発電して 電気もお湯もつくれる給湯器

エネファーム ENE-FARM type S

もしもの停電時も自動運転で安心
最大700Wまで使用可能

家計におトク
お得なガス料金プランにご加入いただけます

最大20万円の導入支援補助金があります
補助金のあるこの機会に！

発電機対応の給湯器をお持ちのお客様 **後付もできます**

宮崎ガスは **電気** 始めました！
ガスと電気 **まとめておトクに**

お問合せお申込み TEL 0986-38-4235

【宮崎ガス株式会社支店】 TEL 0986-38-7500

【宮崎液化ガス株式会社営業所】 TEL 0986-38-6200

ガスの情報館 都城 都城市吉尾町2145-1

常時展示中！

ガスの情報館 都城 都城市吉尾町2145-1

建もの探訪

永倉建設 編

理想の暮らしを体感して、
人気エリアの分譲地へ

『永倉建設』モデルハウス見学会開催中！

太郎坊町

モデルハウス見学会開催中！

お盆休暇
8/9-8/17

モデルハウス
限定仕様の
充実装備！

見学予約は
こちらから

リビング・ダイニング

おうち時間にゆとりができる家
リビングとダイニングを分けたゆとりある大空間。
おうち時間が長くなる。家族みんながくつろげる
快適な住まいをぜひご体感ください！
■所在／都城市太郎坊町7688-3

建築条件付売地も残りわずか！
大人気！西小学校から徒歩2分！

C区画土地価格
686万円

■所在地／都城市南横市町3703-23 ■交通／宮崎交通加治
屋バス停徒歩4分 ■土地面積／289㎡ ■地目／畑（現況宅地）
■建築率／70% ■容積率／200% ■用途地域／無指定
■取引形態／売主 株式会社永倉建設 宮崎県知事（2）第4842号

GoogleMapは
こちらから→

nagakurakensetsu
永倉建設 住宅事業部
「理想の暮らしを体感し、理想の住まいにめぐり合ってください」

〒885-0112 都城市乙房町1673-3
TEL 0120-59-3339
FAX 0986-37-2709

『丸商建設』が手掛けた、一万城のモデルハウスを基に、家づくりのこだわりポイントをご紹介いたします！

子育て世代に向けて設計されたこの住まいは、日々の暮らしをしつかりと支える工夫が詰まっています。特に印象的だったリビングの勾配天井。天井が高くすることで空間にゆとりが生まれ、平屋でも窮屈さを感じさせません。南側からは光がしっかりと入るため、明るく開放的な雰囲気が魅力的です。加えてリビングと小上がりの和室は繋がって



いるため同じ空間で家族団らんを楽しめるのも嬉しいポイント。アイランドキッチンからはLDK全体が見渡せ、料理しながら家族とのコミュニケーションも◎

キッチンからバスルームまで、スムーズに行くことができます。家事らく動線。バスルー

ムと洗面台は独立した箇所にあるため、朝の忙しい時間にも身支度が楽に！

また、玄関には来客から見えない場所に広々としたシューズクロークを設置。靴やベビーカー、アウトドア用品まで置くことができる設計。雨が降った時に、お子様の自転車を収納するスペースにも使用できそうです。

『丸商建設』では住宅を購入された方に、建物初期保証20年・住宅設備保証が10年と、長く安心して暮らせるサポートを提供。また、毎週土曜・日曜日に各モデルハウスで見学会を行っています。『丸商建設』で、理想の住まいを見つけてみてはいかがでしょうか？

『ホームリノベーションあかつき』が主催している「住まいのリフォーム相談会」に伺いました。

皆さんは「先進的窓リノベ2025事業」が今年で終了することを知っていますか？これは住宅の省エネルギー化推進策の一環で、窓やドアの断熱性能



を向上させる改修工事に対し、最大200万円の補助をもらうことができるお得な制度になっています！窓やドアの開閉部は、住宅全体の6〜7割を占めると言われています。今ある窓に内窓をつけるだけで、室内外の騒音対策や、冷暖房効率を向上させ光熱費の削減にもつながり、省エネ効果も◎。

窓以外にも幅広いリフォームに対応しており、相談会ではPalomaのWITHNAを紹介してもらいました。このガスコンロは表面に凹凸が少なく、家事の負担が減るのも嬉しいポイントです。

さらに『ホームリノベーションあかつき』は、都城で唯一「九州タカラパートナー会」に所属。昨年開催された「家事らくリフォームコンテスト」にて、キッチン&リビング部門と浴室&サニタリー部門において宮崎・鹿児島地区最優秀賞を受賞しました。一昨年も同コンテストで受賞しており、デザイン性と技術力の高さが窺えます。

相談も随時受け付けているため、気になる方はぜひ一度相談してみてください。

建もの探訪
丸商建設 編

子育て家族にちょうどいい間取り。
丸商建設のモデルハウスに伺ってきました。

建物初期保証 20年付

鷹尾1丁目建築中
五十町モデルハウス建築予定

4LDK 平屋建 **2,655万円**

■所在地 都城市上水町 1589-8
■敷地面積 330.60 m² (100.00 坪)
■延床面積 110.50 m² (33.427 坪)
■学区 志和地小・志和地中
■建築年月日 R7年6月

HP Instagram

志和池小学校
志和池中学校
志和池福祉センター
黒木警察
市営中道団地
★上水流モデル

丸商建設 ☎0120-14-8889

●建設業許可番号 国土交通大臣許可(般-4)28651 ●(財)住宅性能保証登録 10005648 ●宅建免許番号 国土交通大臣(1)第 010216 号 ●性能保証住宅登録機構加入社(一社) ●九州不動産公正取引協議会加盟事業者

建もの探訪
ホームリノベーションあかつき 編

もうすぐ終了!
「先進的窓リノベ2025事業」

水栓の交換 トイレの水漏れ修理
キッチン・バス・ペットのリフォーム など

水まわり、
困った時はあかつきへ!!

最大 **200万円** の
補助金 適用!!

おトクな内窓リフォーム
好評受付中です!
詳細はお問合せください。

創業70周年!!
年間500件以上の施工実績!
安心安全の自社施工!

ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI

都城市早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日
定休日でも電話対応いたします!

0986-24-9537

あかつき燃料 検索

HPはこちら

30年とこれからも モノづくり、一直線

専務取締役 長友

モノづくりへの情熱と、挨拶、礼儀、感謝を持ってお客様に接し、質の高い技術で心のこもった仕事をしてきました。おかげさまで、30周年を迎え創業以来、宮崎県内での土木工事に特化してまいりました。



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



利用者様 募集中!

デイサービス ぽっぽフォーラム

半日型では
珍しい
入浴制度

半日
無料体験
もできます!

ご希望が
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)

ぽっぽフォーラム

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



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！！

厚待遇

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

採用情報

入居相談員（営業職）

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		

RMG
Renge Medical Group

フェリスケア

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://rengemg.org>



お問合せはコチラ

☎ 06-4391-3711

E-mail : rengemg@rengemg.org

休日急患診療機関【8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

3日(日)	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	MKクリニック(脳)	早鈴町	51-6777
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272
10日(日)	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152
	内之浦歯科医院(歯)	中原町	24-8022
	共立医院(小)	蔵原町	22-0213
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
11日(月)	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
	片平歯科医院(歯)	祝吉	25-9300
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001
13日(水)	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	海老原内科(内)	山田町	64-1211
	柳田病院(外)	東町	22-4862
	横山病院(消)	都島町	22-2806
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
14日(木)	きんじょう歯科医院(歯)	金田町	38-0120
	島中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888

15日(金)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	宇宿医院(内・胃・消)	柴町	25-9031
	野口脳神経外科(脳)	太郎坊町	47-1800
	いき形成外科ひふろクリニック(形・皮)	年見町	45-0020
17日(日)	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
	うえくぼ歯科医院(歯)	三股町	52-6601
	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
24日(日)	とまり内外科科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333
	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	51-1187
	五反田歯科医院(歯)	平江町	24-8833
	政所医院(小・内)	高城町	58-2171
31日(日)	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100



■取材協力／Private Salon Luck
都城市平塚町 TEL.080-6978-6939
P23もご覧ください

お顔の“赤筋”を鍛える

次世代フェイシャルトレーニング

「テラボーラー」をご存知ですか？

顔には「白筋」と「赤筋」と呼ばれる2種類の筋肉があり、このうち表情の土台を支えるのが“赤筋”といわれています。しかしこの赤筋は、日常生活ではなかなか使われず、意識的に鍛えないと年齢とともに衰えてしまう筋肉でもあります。

そこで！と注目されているのが、

赤筋に直接アプローチできる専用マシン「テラボーラー」。

電気刺激で顔のインナーマッスルをダイレクトに動かし、肌表面ではなく、筋肉の奥から“グッ”と引き上げるような感覚が得られます。「顔の筋トレ」とも言われるこの施術は、たるみ・ほうれい線・フェイスラインのもたつきに悩む方にぴったり！



笑顔あふれるバレエのはじまり！ Erina Ballet StudioのPrimaryクラス

都城市に7月オープンしたばかりの『Erina Ballet Studio』。Primaryクラス(3～6歳)では、音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、自然と美しい姿勢や柔軟性、集中力を養っていきます。指導するのは、福岡県で講師歴18年の指導歴をもち、数々の舞台を経験した恵里奈先生。取材当日も、色とりどりのレオタードに身を包んだ子どもたちが、先生のやさしい声かけに笑顔で応え、真剣にレッスンに取り組む姿が印象的でした。床に座ってのストレッチや手を挙げるポーズにも、一人ひとりの成長が感じられます。表現力や感性を育む大切な時間。バレエに興味がある方は、ぜひ見学や体験に訪れてみてください♪

■取材協力／ErinaBalletStudio 070-5419-0213





A セルフお風呂無料体験チケット(1回分) 3名様

都城で人気のドッグスパ『wan-wan-spa (ワンワンスパ)』さんより、セルフで利用できるわんちゃん用お風呂の無料体験チケットをプレゼント♪ 清潔で広々とした空間に、専用ドライヤーやバスタブなど充実の設備が揃っており、飼い主さんも一緒に安心して利用できます。

「自宅では大変…」という方にも大好評！ リピーターも続出中の人気サービスを、ぜひこの機会にお試しください。

※事前予約が必要です

★提供／wan-wan-spa
☎080-9103-4977 都城市上長飯町5322

P4・5も
ご覧ください

B オーダーメイドコース 50%割引券 2名様 ※女性のお客様のみ



心と体をほぐすご褒美タイムをあなたに。オールハンド施術が魅力の『relaxation salon SERENO』さんから癒しのひとときをプレゼント！ 日々の疲れを癒しにぜひご応募ください。

P23も
ご覧ください

提供／relaxation salon SERENO
☎080-3733-5797 都城市都島町205-2

C マカロン(5個) 3名様

P25も
ご覧ください



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、14種類の中から好みのマカロン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、8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。

★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 おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(170円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ！

★提供／お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670



E ふれあい入場料(60分) 2組様 ※各組3名まで

小さくてふわふわで、動きの一つひとつが愛らしい。可愛すぎて語彙力がなくなる……！ そんな小動物たちふれあえる体験をプレゼント！ モモンガやモルモット、うさぎなど手のひらに乗せたい癒しが待っていますよ♪

P4・5も
ご覧ください

★Cute animal みみんが
☎080-4208-9991 都城市山之口町花木2031-11

F 1000円お食事券 3名様 ※おつりはません



麺や星月で利用できるお食事券をプレゼント！ 大盛りにカスタムする良し！好きなトッピングを追加するのも良し！お好きなメニューにご利用ください。

P25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 8月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

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

よかった、気になった記事・広告()

興味が持てなかった記事・広告()

その理由()

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。

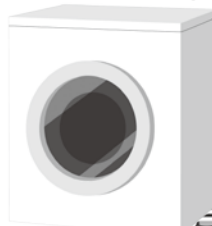
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK！

ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 夕方にも洗っても、夜にはふかふか。

◎こんな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……』
- 『雨の日は部屋干しで、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。
- ・スボラな旦那様でも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☆

●学生時代の夏休みで、今もふと思い出すエピソードはありますか？

●これってうちだけ？と思った家族の習慣やあるあるを教えてください。

高齢者向けのお食事宅配サービス

日替わりのお食事を毎日冷蔵でお届けします

管理栄養士が考え 和食調理人監修の出汁を使った特別な調理方法で
高齢者にも薄味でおいしいと好評いただいております。

一番人気の
お手頃サイズ!
小町コース

カロリー
290 kcal
基準

※5日間平均

塩分相当量
2.2g以下

※5日間平均

木 白身フライ 他



月 アジの煮つけ 他



火 肉団子のネギソース 他



水 唐揚げ 他



金 ジャがいもと牛肉の炒め煮 他

小町コース

月～金曜の5日分

通常価格

~~2,750~~円^{税込}

お試し価格

2,200円^{税込}

おかずコース

カロリー
400 kcal
基準

※5日間平均

塩分相当量
3g以下

※5日間平均



おかずコース

月～金曜の5日分

通常価格

~~3,250~~円^{税込}

お試し価格

2,600円^{税込}

お申し込みは
お電話1本でOK!

ご利用方法について
ご説明いたします

保証金や配達料などは
一切ありません

前週までに一週間単位で
前金にて集金させて
いただきます

お留守の方には、保冷ボックス・鍵付ボックス・保冷剤などを無料でご準備
いたしております。月曜日～金曜日まで毎日一食ずつお届けいたします。

毎週火曜日締切
月曜日よりお届け開始

新規で注文週(5日分)のうち1日分を無料でお届けします。

※9月30日分の注文まで

九州を元気に!!

ショクジコーポレーション

宮崎県都城市志比田町 5897-1

お気軽にお電話ください



通話料無料

0120-222-135

受付時間/午前9時～午後5時(月～金曜日)



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★どん・ぺんた

おとぼけコメディー大道芸
観覧無料

サーカス学校出身のどん・ぺんたによる大道芸。ボール・クラブ・フラフープなどを使ったジャグリングや大きな玉に乗るバランス芸、海外発祥の銅像になりきるパフォーマンスを披露します。

日時／8月13日(水)

◎ジャグリングショー

①12時②14時③

銅像パフォーマンス

16時

場所／2階特設会場

★新幹線ロードトレイン 電車のお医者さん「ドクタイエロー」がやってくる!

普段は乗れないドクタイエローで店内周遊の旅に出よう!

乗車料／1回200円(税込)

※IAEONアプリ会員でイオン都城店をお気に入り店舗に登録された方は100円引き

日時／8月14日(木)・15日(金)

10時〜17時

場所／2階中央ブリッジ

★この夏、イオン都城店に全長4mの恐竜がやって来る!

観覧無料

目の前で動く! 歩く! 吠える! リアル恐竜と出会えるチャンス!

日時／8月17日(日)

①11時②13時③15時

各回20分〜25分

場所／店内各所

★宮崎県赤十字献血運動(献血バス)

献血のご協力をお願いいたします。

※体重50kg以上の体調のよい方

※男性17歳〜69歳、女性18歳〜69歳までの健康な方など

※ただし、65歳以上の方は60歳〜64歳までに献血経験のある方が対象です

日時／8月14日(木)

10時〜16時

(12時〜13時半はお昼休憩)

場所／1階レストラン街側駐車場

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば)

参加無料

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／8月19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

★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／開催中

8月15日(金)まで※予定

場所／1階セントラルコート

★ロイズチョココレートショップの移動販売車がやってくる!

日時／8月21日(木)

9月1日(月)

場所／1階正面入口外

★クロワッサン網焼き販売

日時／8月22日(金)〜26日(火)

10時〜18時(予定)

場所／1階正面入口

レストラン街前

★乾太くんフェア開催!

ガス衣類乾燥機「乾太くん」の商品展示や、窓リファームのご相談会を開催します。洗濯物の乾燥でお悩みの方や、おうちの快適さを見直したい方は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日時／8月23日(土)・24日(日)

10時〜18時

会場／1階催事場

料金／無料

※事前申込不要、どなたでもご参加いただけます。

■問合せ／ミスマガス都城店

0986-23-1850

★キムチ販売

日時／8月28日(木)

9月2日(火)

10時〜18時(予定)

場所／1階正面入口通路後方

■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

※イベントは諸事情により場所・日時の変更、中止になる場合がございます

※詳しくはHPをご覧ください

※P31もご覧ください

イベント情報

★第1回みんが×めじえどインストア

コラボイベント開催!

みんがのフクロモモンガ等の小動物に加えて、めじえどのヒヨウモントカゲモドキやフトアゴヒゲトカゲも参戦! この機会にぜひお気に入りの子を見つけてください!

日時／8月10日(日)

11時〜18時(営業時間内)

場所／みんがが店内

(都城市山之内町花木

2031-11)

■問合せ／

080-4208-9991

★宮崎ガス・宮崎液化ガスクッキング講座

夏にピッタリなクッキング講座が開催されます。夏の美味しい思い出作りを!

日時／8月26日(火)

10時〜13時

申込締切日／8月11日(月・祝)

定員／8名

講師／中国名菜唐人小野先生

受講料／2500円

●楽しい中華レッスン

日時／8月26日(火)

10時〜13時

申込締切日／8月11日(月・祝)

定員／8名

講師／中国名菜唐人小野先生

受講料／2500円

●おうちでできる簡単なお肉の焼き方

日時／9月3日(水)

10時〜13時

申込締切日／8月19日(火)

定員／8名

講師／和洋料理 樹高島先生

受講料／2500円

●こんにやくと味噌田楽づくり

日時／9月13日(土)

10時〜13時

申込締切日／8月29日(金)

定員／8名

講師／ローカルフードコーディネーター 井ノ上先生

受講料／2500円

●スパイス料理をつくらうあいがけカレー

日時／9月27日(土)

10時〜13時

申込締切日／9月12日(金)

定員／8名

講師／すさびスパイス 加藤先生

受講料／2500円

会場／ガスの情報館都城

※各講座の対象年齢は16歳以上です。詳細はHPをご覧ください。

■問合せ／宮崎ガス(株)都城支店

0986-38-7500

★くすりと健康フェスタ2025

テレビでも話題の岡本宗史先生による特別講演!

テレビやYouTubeなどでも活躍中の医師・医学博士 岡本宗史先生を講師に迎え、「本当のアンチエイジングとは!」をテーマに講演会を開催します。加齢

にともなう体や心の変化に不安を感じている方、いつまでも若々しく健康に過ごしたい方におすすめの内容です。科学的な視点から、今日から実践できる健康習慣や食事・生活改善のヒントをやさしく教えてくださいます。

日時／8月24日(日)

10時半〜12時(受付開始10時)

会場／ウエルネス交流プラザ

ムジカホール

定員／293名(要申込・先着順)

料金／参加無料

※当日は展示・体験ブースも多数あり! 気軽に健康チェックができる「お薬相談」「血管年齢測定」なども行われます。

※講演会は事前のお申込みが必要です。

■問合せ／一般社団法人

都城市北諸郎郡薬剤師会

0986-25-2455

★肌診断で本当の肌状態を知ってみませんか?

「クウブナヘレ」では、肌診断

& カウンセリングイベント

「ビュールボーテカーニバル」

を開催します。専門機器で今のお肌をしつかりチェックし、

メーカー担当者から丁寧なアドバイスが受けられる特別な1日

です。新規の方はもちろん、リピーターの方もご参加いただけます。

日時／8月27日(水)

【1部】12時〜【2部】18時

(各回10名様限定)

会場／道の駅 都城NIGHT

キッチンスタジオ

申込方法／応募フォームよりお

申込みください

※詳しくはP26に掲載の申込みフォームQRコードをご確認ください

特典①お肌に合わせた特別優待券

②「SACHI」の米粉パンセット

対象／新規・リピーターどちらもOK(完全予約制)

■問合せ／クワプナヘレ ☎070-1946-7772

★美容のスキルをオンラインで学べます

「人をきれいにする仕事に興味がある」「美容の知識を深めたい」「そんなあなたへ。『ナリスエステティックアカデミー』では、入学金0円・受講料2200円(税込)で始められるオンラインスクールを開講中です。接客マナー、ハンドエステ、フェイシャルマッソーjingテクニック、メント、メーカーアップ技術など、約3〜4カ月でしっかり習得可能! 自分磨きにも役立ち、同じ志を持つ仲間との出会いも魅力です。

日程／2025年10月より

スタート(現在申込受付中) 開催日／平日コースと 土日コースあり

受講料／22000円(税込)

※入学金は無料

受講方法／オンライン(スマートフォン・パソコンで受講可能)

※定員になり次第締切となりますので、お早めにお申込みください。

■問合せ／Beauty Space Benji ☎090-2714-4405

★介護のお仕事に興味のある方へ!

「れんげメディカルグループ」

では、介護分野で働いてみたい方を対象に企業説明会を開催します。仕事内容や職場の雰囲気、働き方について詳しく知ることができる機会です。未経験の方やブランクのある方も大歓迎! まずはお気軽にご参加ください。

日時／8月27日(水) 13時〜15時

■会場／ハローワーク都城 2階会議室

(宮崎県都城市上町2-11 都城合同庁舎2階) ※当日は履歴書不要、服装自由です。

■問合せ／れんげメディカルグループ ☎0986-36-8770 (担当:宇野)

★3000人以上の方に

ご来場いただきました!

(一社)日本住宅取得応援協会

×きりしまフォーラム

コラボで開催決定!

参加費無料 お土産付き!!

第108回後悔しない

家づくり勉強会

毎回大好評! これまでに約

3000人以上の方が参加し、

その参加者全員が「参考になっ

た」と答えた人気を博している

勉強会。「地震に強い耐震性の

高い住宅の秘密」や「物価高の

時代に住宅を購入する秘訣」、

「1000万円差がつく住宅

ローン選び」など、内容が盛り

だくさんです。お子様をお預かりする託児サービスもご用意しています。ぜひご家族でお越しください。

日時／9月14日(日) 13時〜16時半

(開場12時40分)

会場／道の駅 都城NIQLL

多目的室 ルーム1・2

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

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、美味しいお寿

司が大人気の「寿司虎亭・寿司

虎」全店で使える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

その他の情報

★気功教室

体と運動の専門家から、実用

的な気功を学べる教室です。調

身・調息・調心など、心と身体を

リラックスさせて、体のバラン

ス、体調を整えます。どなたで

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

気の鍛錬を行います。「気功つ

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。お気軽

にお問い合わせてください。

日時／毎週水・土曜日

13時30分〜15時(不定休あり)

場所／都城市葛蒲原町29-8-1

■問合せ／田中気功教室

(担当:田中)

☎0986-77-7343

★やる気のある

小中学生大募集中!!

新学期で差をつけられる夏期

講習も受付中です! アット

ホームな雰囲気の中で、完全一

対一の個別授業で苦手教科を楽

しく克服! 今までの学習内容

の復習が大切です。一緒に「で

きた!」を増やしませんか?

他塾で断られたお子様も、お気軽

にご相談ください。入塾を検

討されている方は、お気軽にお

問い合わせください。

■問合せ／キラキラ塾Rise ☎070-7566-5568

夏場の疲れ

熱中症対策

に!!

症状に合った漢方薬を試してみませんか?

「どうも食欲がわかない、身体がだるい、気力がない」

などでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

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

都城市都北町5985-1

Tel.0986-38-0170

※鍼灸院のみ予約制

Instagram



ご予約お待ちしております。



金婚記念撮影承り中

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

塩屋写真館

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

公式LINEからの

お問合せも受付中▶

検索



都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日

TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方 優先



左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

8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 院長 小山田先生	2 院長 小山田先生
3 休診	4 院長 小山田先生	5 院長【午後のみ】 小山田先生	6 休診	7 院長 小山田先生	8 院長 小山田先生	9 小山田先生 南村先生
10 休診	11 休診	12 院長 小山田先生	13 休診	14 休診	15 当番医	16 院長 午後休診
17 休診	18 院長 小山田先生	19 院長 小山田先生	20 休診	21 院長 小山田先生	22 院長	23 小山田先生 南村先生
24 休診	25 院長 小山田先生	26 院長 小山田先生	27 休診	28 院長 小山田先生	29 院長	30 院長
31 休診						

いき形成外科ひふ科クリニック ☎0986-45-0020

都城市年見町24号5番地

新しいこと、始めよう 習い事特集

未就学児

小中学生

高校生

誠塾

予備校部門新設!

☎080-5381-1212

受験生を全力サポート!

国語・数学・理科・社会・英語の5教科を朝から夕方まで学校のようなスケジュールで行います。学校に通うという手段以外で大学進学のために頑張りたい、もう一度志望校に挑戦するために勉強したいという方に向けた予備校です。志望大学と学力に照準を合わせたフルオーダーメイドのサロン型学習塾!



生徒一人ひとりに合った勉強方法と一緒に考えてくれる学習塾です。『ベリタスアカデミー』と提携しており、5教科の勉強がいつでもできます。また、先生お手製の解き方が載っている教科書で分かりやすい!

授業は少人数で生徒との対話を大切にしており、日々の学習への意識を今まで以上に受験に向けた取り組みとなるようサポート体制もバッチリ! 自習室は365日、平日16時~24時、土日祝8時~22時で開放しています。



幅広い学年に対応! 通常の学習塾も開講中!

コース紹介

オプション講座も
あります

小学部: 月~金 17時~19時
 中部部: 月~金 19時~22時
 高等部: 19時~22時

無料体験授業 受付中!

お気軽にお問合せください

都城市一万城町29号6番地
 (一万城郵便局向い)



公式
LINE



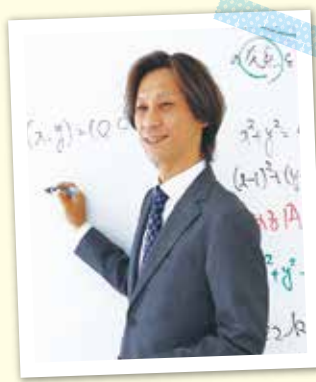
HPIは
こちら



楽しく学べるパソコン教室 内
 さんすう数学教室 都城上東教室 (ヒューマス加盟店)

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

安影先生より



誠塾

都城に新しく学習塾を開講いたしました。当塾は志望校+現在の学力に合わせ、個々の特徴を活かし独自の勉強法を見出すサロン型の学習塾です。宮崎市内大手学習塾・中高一貫校の高等部で数学を担当していた実績を活かしながら、『ベリタスアカデミー』といった動画教材も使用して、塾外でもしっかりサポートしていきます。

吉田先生より

楽しく学べるパソコン教室 内
 さんすう数学教室 都城上東教室 (ヒューマス加盟店)

学年ではなく個人の能力に合わせる“最適な”学習進行 / ☎0986-58-8620



IT×個別対応で「できた!」を 育てる新時代のさんすう教室

「ヒューマス」は、タブレットやアプリ、WEBサイトを活用した最新の学習環境を導入し、お子さま一人ひとりに合わせた“最適な”学びを提供する数学専門教室です。家庭でタブレット学習を進め、週1回の通塾で先生がしっかりサポートします!

★さんすう数学教室 ヒューマスならではの4つの特長★

タブレット、アプリ、WEBサイトの
ITを導入した学習環境

学年ではなく個人の能力に合わせる
“最適な”学習進行

難易度を細かく上げる
スモールステップで達成感を

AI時代に必要とされる高度な
数学力を無理ないステップで習得

体験会 随時開催中!

体験会は1回で完結!

ご都合の良い日程をご連絡ください。所要時間は約60分です!

■□夏休みだからこそ、はじめどき! □■
 時間にゆとりのある今だからこそ、ぐんぐん伸びますチャンス! パソコン教室も開講中です。基礎からしっかり学べる内容で、初歩的な使い方・タイピング練習・操作の基本などを丁寧に指導いたします。



【対象】 年少~中学校3年生まで

【授業について】

- ・1人あたり30分~1時間程度 (集中できる時間にに応じて調整)
- ・通塾は週1回が基本 (曜日・時間は教室ごとに異なります)

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

体験の申込はお電話または
QRコードから→



今ならお得な2大キャンペーン実施中!

はじめるなら今がチャンス! /

- ☑ 入会金 **50%OFF!!** 11,000円→**5,500円(税込)**
- ☑ タブレットレンタル料 **3ヶ月無料!** 通常1,650円/月→初回**3ヶ月分0円**

まずは無料体験からどうぞ!



やる気のある
小中学生を募集!

「できるようになった」
まで導くので
お任せください!

年会費及び入塾金ゼロ!!

※完全予約制

山田町で唯一の学習塾!

都城市山田町山田2687-1

時間/15:00~22:00(講習中は12:00~22:00)

定休日/土・日(講習期間中は日曜のみ)

理数特化!!

「1対1の完全個別指導」

一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、完全個別のカリキュラムが大好評! フレンドリーな先生と一緒に「学ぶ楽しさ」を身につけられます。

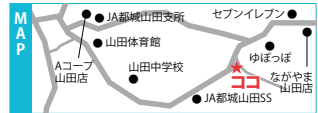
☆定期面談・LINEを使った無料の宿題サポート、入試に向けた面接指導など、手厚いサポートで強力にバックアップ!

入塾前面談にてお悩みをご相談ください!

夏期講習も受付中です!



HP



キラキラ塾 Rise

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

里香先生より



はたるプログラミング教室

・『都城プログラミングコンテスト』

・『小林プログラミングコンテスト』

を2025年も実施します!

参加費も無料なので、気軽に応募して下さい。

『はたるプログラミング教室』では、新コースの「3DCGコース(Blenderコース)」がはじまりました。

パソコンで3Dのキャラクターやアイテムを作ってみませんか? 女の子にも人気のコースになっています。

的場先生より

都城プログラミングコンテスト

☎03-5459-0212



コンテスト応募
詳細はこちら

主催:都城プログラミングコンテスト実行委員会
協力:Tech Kids Grand Prix運営事務局、
はたるプログラミング



～対象者～

都城市・三股町・曾於市
在住・在学の小中学生

■参加費:無料

■エントリー期間

9月30日(火)23:59 まで

※コンテストの参加には、エントリーおよび作品提出が必要です。期限を過ぎてしまった場合の応募は一切受け付けておりませんので、ご注意ください。

はたるプログラミング教室 お子さま向けのプログラミング教室開講中! /

都城教室 / 都城市都原町8102-3

小林教室 / 小山市真方92

開校日:都城教室/月・火・金・土曜日 小林教室/水・木・土曜日

公式LINEからもお問合せいただけます



フォーラム くっきんぐ

暑さ疲れ解消! 食欲がない日でも
さっぱり食べられる最適な
レシピをご紹介します♪



冷しゃぶサラダうどん

by シロクロ

材料(1人前)

- うどん.....1玉
- 豚しゃぶ肉.....100g
- ミニトマト.....2個
- レタス.....1枚
- 塩昆布.....適量
- 刻み昆布.....適量
- ごま.....適量
- めんつゆ.....適量
- マヨネーズ.....適量
- かつおぶし



作り方

- ① 小鍋でうどんと豚しゃぶ肉を茹でて、水でしめる。
- ② ①を水でしめている間に、めんつゆとマヨネーズを合わせておく。
- ③ レタス・トマトをお好みの大きさにカットし、各々を盛り付け
- ④ ②のつゆをお肉の上にたっぷり回しかけたら完成。

食欲が落ちがちな夏にピッタリのレシピです。

たんぱく質・ビタミンB1が豊富な豚肉とつると食べやすいうどんで、
食欲がない日でも美味しく元気をチャージできます。

楽しく
学べる
選べる

さんすう・パソコン教室なごっこ!

\\ ゆっくりと自分のペースでできる学びの場 /
子どもからシニアまで、自分のペースで楽しく学べます♪

「不安」「できない」—— そんな声も大丈夫!
はじめてでも、わからないところは何度でもゆっくり丁寧に。
「わかった!」の笑顔が自信につながります。



さんすう数学教室 都城上東教室(ヒューマス加盟店)

対象:年少~中3

- 数学力・思考力を育む個別対応学習
- 1回完結! 無料体験あり
- タブレットレンタル3ヶ月無料
- 夏休み特典:入会金半額!

考える力が
ぐんぐん伸びる!

タブレット学習と個別対応で、
集中力・思考力・学習習慣が
しっかり身につきます。



楽しく学べるパソコン教室

対象:小学生~シニア

- タイピング・Word・Excel・資格対策まで対応
- 趣味・仕事・生活に役立つ内容が学べます
- プログラミングやCADもOK!
- 少人数制で安心サポート♪

「やってみたい」を応援!
はじめてでも安心です

初心者の方にも分かりやすく、
趣味から資格取得まで幅広く対
応します。



テキストではなかなか取り組めないお子様や、
独学では進みにくいシニアの方まで、幅広く対応しています。
年齢や経験に関係なく、一人ひとりのペースに寄り添いながら、
目標に向かって丁寧にサポートいたします。
まずは小さな一歩から、一緒に楽しく学びをはじめてみませんか?



さんすう数学教室 都城上東教室(ヒューマス加盟店)

楽しく学べるパソコン教室

都城市上東町3街区11号

営業/9:00~20:00 ※土曜日は18:00迄

定休/日曜日



内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

～癒し処～Ku'u Punahele(クプナヘレ) メンテ姉妹店

Men-te for men(メンテ) クプナヘレ姉妹店

Dr.ピュールボーテコンテスト 最優秀賞受賞サロン

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

肌診断 +
Dr.ピュールボーテ肌再生美容
水素マスクトリートメント

通常¥16,500→

初回お試し ¥15,400

肌再生美容Dr.ピュールボーテ化粧品を使い、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!

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→

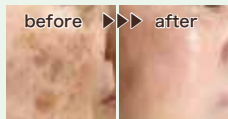
初回お試し ¥16,500

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



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!!



参加特典!



お申込みは、P26のtopicsをご確認ください。

男性の皆さん! プロのスキンケアを、ぜひお試しください♪



シミ

たくさんの男性のお肌の悩みを解消してきた『メンテ』。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、終わった後は頭の中もスッキリします! 気軽に相談ください!

T様 お喜びの声

シミが薄くなっていくのを実感しております。

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!

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

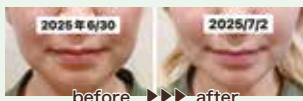
肌診断
+カウンセリング
+シンプルスキンケア
¥5,500

話題の新成分導入!
レモンボトル 通常¥19,800
→お試し¥18,000!

フェイスライン・首まわりが気になるあなたへ
“注入しない・切らない”新たな選択肢が登場。
海外の美容医療でも話題の「レモンボトル」。

バイナリ酵素由来の成分で、フェイスラインのもたつき・たるみ感にアプローチします。
『クプナヘレ』がレモンボトルを選んだ理由
お客様からよく聞くお悩み——年齢とともに変化する、顔の“重さ”や“もたつき”。それは脂肪細胞の“数”が関係していることもあります。でも、「ただ導入する」だけでは意味がない。効果をしっかりと感じていただくために、「導入の順番」「使用する機器」「手技の流れ」すべてを組み合わせて構成しています。

“実感できる1回”のために、技術を惜しみません。導入した当日より、数日後に分かりやすいです!



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



店主くるみ

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うので、ご注意ください
※ご来店時に身分証明書の提示をお願いします。

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☆ Naris Cavi 3S PRO の EMS 技術特許取得!!

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。都度払いOK&夜22時まで営業、忙しい方や学生さんも通いやすいサロンです。

☆☆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



Before

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

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



After

1回でも変化にびっくり!

「顔まわりがスッキリして小顔に♪」「肌がワントーン明るくなって色白に見える!」というお声が多数届いています!



顔の約70カ所のツボを導電性グローブでダイレクト刺激! / 高周波・中周波・低周波を独自にブレンドした 3DABE wave system(特許取得)が表情筋・深層筋膜・リンパへ同時アプローチ! むくみ・たるみ・二重あごに即実感♪
さらに——3Sエレクトロポレーションでヒアルロン酸やプラセンタなどの美容成分を肌の奥へ導入。透明感・うるおいも同時に叶います。



【3名限定】今だけ!
話題の“特許取得技術”で、顔&ハリ感を実感!

ナリス『キャビ3S PRO』導入

週1回¥11,000×4回 = ¥44,000

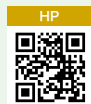
モニター様 特別価格!

週1回×4回 ¥22,000!

同時募集! お試し1回¥11,000→¥7,700

090-2714-4405

都城市野々美谷町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



脱毛都度払いコース
初回50%OFF!!

R7.8/31迄有効



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

悩める大人女性の髪を 理想のスタイルへ導きます！

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！！

リピーター多数!!

ミネラルデジカール+カット

¥13,200→**¥12,100** ロング料金込

☎ 0986-22-8411

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



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

relaxation salon SERENO

オールハンドならではの癒しを提供します！



お子さま連れOK!

女性専用のサロン『SERENO』。ここでは理学療法士の資格を
持つセラピストが、オールハンドで施術。手の動きや手のぬくも
りは、心身をほぐし、緊張やストレスを解放する効果が◎。施術
中に感じる心地よさやゆったりとした時間を過ごすことで、日常
の疲れや緊張から解放できますよ♪

SERENO イチオシメニュー！

◆深層リンパトリートメント ……¥4,500

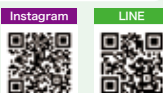
深層リンパに働きかけ、老廃物の排出を促進。むくみや疲れの改善に深
く効く全身ケア。心地よいアロマの香りに包まれながら、心も身体もリ
ラックスできる贅沢なひとときをお届け♪ (施術目安) 60分~90分

◆オーダーメイド ……¥5,000

丁寧なカウンセリングをもとに、体調や悩みに合わせて全身ケアも
実施。一人ひとりに合わせた最適な施術で、凝りやむくみに根本からア
プローチを行います。(施術目安) 60分~90分

☎ 080-3733-5797

都城市都島町205-2
営業/9:00~22:00 定休/日曜日
※ご予約はLINEまたはお電話から



仕事終わりの
レッスン受講も
人気です♡

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みだけで、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 (関元)

都城市都北町6319-2
営業/9:30~20:30(月~土曜日)
駐車場/あり
https://chico-park.com
Instagram@chiaki7603j



Private Salon Luck

／ 都城初導入!話題のくすみケア / ♥ローマピンク × テラボーラー ♥

／ 肌本来の明るさへ導く、新しいケア体験を／ 黒ずみや色素沈着が気になる部位に。

自然なトーンを目指す「ローマピンク」が、ついに都城で受けられるよう
になりました! 新規導入に伴い、お得なモニター様募集中です! 詳しく
はInstagramから♪

「ローマピンク」ってなに?

植物由来の専用美容液とLEDライトを使って、肌のくすみや黒ずみに
アプローチする、話題のくすみケアメニューです。唇・乳首・VIOなど、デ
リケートゾーンにも対応できるやさしい施術で、肌本来の自然な色味
へ導きます。麻酔も不要、痛みもありません。安心して受けられます♡



▷ こんな方におすすめです

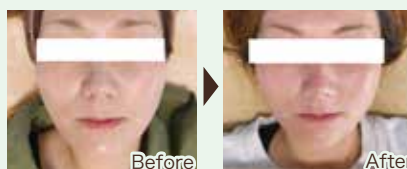
- ・黒ずみやくすみ気になる
 - ・セルフケアでは限界を感じる
 - ・痛みや刺激が不安…という方にも◎
- 施術は現役薬剤師&看護師が対応。
肌の状態や体調に配慮しながら、丁寧に
ご相談・施術を行います。

SNSで話題! 「顔がグューッてなるやつ」体験してみませんか? 話題沸騰中 【#テラボーラー】

マシンを当てるだけで、顔の筋肉が勝手にグューツ!!!
普段使わない深層の表情筋(赤筋)にピンポイントでアプロ
ーチし、ピクピク動く感覚に「クセになる!」という方も続出
中。SNSで話題のあの快感、都城でついに体験できます!

☆☆初回限定価格☆☆

- テラボーラー……………¥5,000
 - 美顔筋SOSEI……………¥10,000
(テラボーラー + 高濃度美容液 + テラ鉱石パック)
 - 美顔筋SOSEI + 美肌顔脱毛 ……¥13,000
- テラボーラーで、お肌のトーンもアップ! ▶
あご周りもシャープに ▼ お試しください!



☎ 080-6978-6939

都城市平塚町
営業/9:00~17:30
定休/日・祝日
各種クレジットカード、電子決済OK

Google マップ Q
「Private Salon Luck」
で検索
ご予約・お問合せは
インスタDMまたはLINEから♪



都城に1台限りの
超最新脱毛機
導入しています!
7歳から可能◎
脱毛にも自信あります!



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~

リーフレット



【印刷料金】三つ折り(仕上がり100mm×210mm)
カラー両面 100枚3,800円~
※デザイン費別途

名刺



【印刷料金】
カラー両面 100枚2,000円~
※デザイン費別途

お問合せ:
きりしまフォーラム

☎ 0986-26-5836

✉ info@kiri-fo.net

婦人科妊活サロン Kikoeta オンライン講座開始!

温活ダイエットははじめませんか?

／ 3つの特徴／



1. 骨格矯正
歪み改善で代謝UP!
正しい姿勢で美しいボディ
ライン
2. 内臓調整
内臓機能を整えて、自然に燃
焼しやすい身体へ
3. 機器による体温UP
体温を上げて基礎代謝と血
流向上! 冷え知らずの瘦
せ体質

／ 妊活中の方にも安心の体質改善メソッド／

初回限定
7名様! **温活ダイエットサポートコース**
通常¥7,000→ **初回限定¥5,000**

※定員に達し次第、予告なく終了します

体質に合わせた施術と、丁寧なカウンセリングで、
あなたの「これから」をもっと心地よく。

☎ 090-5747-1854

曾於市財部町下財部 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
カード・PayPay決済準備中

ご予約は公式 LINEから





石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

「夏だ!パンだ!」 グレンツェンのパン祭り♪



今年の夏も、パンの香りと笑顔があふれる「グレンツェンのパン祭り」がやってきます! 毎年ご好評いただいている限定パンや、季節のフルーツを使った爽やかパンなど、暑い夏にぴったりのラインナップを多数ご用意♪ 夏休みはとくに! ご家族みんなでパンの香りに包まれる幸せなひとときを過ごしませんか?

店舗情報

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

LINE公式アカウント
友達募集



☆夏のパン祭り☆

瀬戸内
レモンパン
180円

甘酸っぱい
レモンの香りが
広がる爽やかテイスト♪

キャベツと
サルサソース
248円

ピリッと爽やかなサル
サソースがクセになる! ちょっと
りスパシーな大人の味わい♪

ブルーベリーデニッシュ 270円

サクサクのデ
ニッシュ生地
に、甘酸っぱい
ブルーベリー
がとろける夏
スイーツ!



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

この時期だけ! 北海フェア!



北海御膳3,608円! 鮮度抜群の生ズワイがに、ホタテの貝柱。ホタテのバター焼きは卓上コンロでお楽しみいただけます♪ 新鮮なかにやホタテの美味しさを最大限に引き出す料理長の職人技が光る逸品です! 今だけしか味わうことができませんので、お見逃しなく!

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)

テイクアウトも大好評
お盆のご予約も承り中

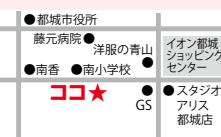
家族や親族との大切な集まり
には『寿司虎亭』のお弁当がお
すすめです



法事弁当 2,894円

「今すぐスマホでカンタン注文」
『寿司虎亭』のネット注文がとつても便利! 事前に注文しておけば、待ち時間ゼロでスムーズに受け取りOK! もちろん、鮮度と職人の技はそのまま! おいしい時間を、もっと手軽に楽しませんか?

ネット注文は
こちらから! →



パティスリー ミロワール

☎ 0986-25-1788

銘菓で味わう無病息災の祈り——
大切な方へのギフトにおすすめです

的サブレ



「大弓」の生産日本一の都城ならではのお菓子「的サブレ」をご存じですか? 万病に効くと言われる生姜を生地に練り込み、焼き上げ後も生姜を塗っているため、ピリッとした辛味のアクセントを楽しみつつ、ほっと心温まるようなお菓子となっています。大切な方への贈り物などにいかがでしょうか?

店舗情報

都城市上東町11-16
営業/9:00~19:00
定休/第1・第3火曜日

Instagram →



美味しい縁起物的サブレ

■10個入り 1,750円
■15個入り 2,500円
■20個入り 3,400円



※ばら売りも可
※全国発送承ります。
※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。
詳しくはお問合せください。



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

栄養たっぷりきのこの餃子で
夏の疲れも吹き飛ばしましょう!



夏バテしやすいこの季節。無添加食材を豊富に使った「きのこの餃子」がオススメ。宮崎県産ブランドボークと、自社栽培のしいたけ&きくらげで、気軽に美味しく栄養補給! 口に入れたとたん広がるジューシーなうま味と、トリュフのような芳しい香りは病みつきになること間違いなしです。贈り物にもピッタリですよ。

店舗情報

都城市山ノ口町山ノ口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

ギフト発送承ります!

ご予算に応じた、しいたけ・きくらげ・加工品等の詰め合わせ承ります。お気軽にご相談ください。

オススメ商品はこちら!!

・朝採れ生しいたけ
・鶏ときのこの炭火焼
・きのこの餃子
・きのこメンチカツ



ネット注文は
こちらから!

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 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 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。

1st page. ファーストページ.

宮丸店 ☎080-5257-0896 / 都北店 ☎0986-70-0359
この夏食べたい、進化系かき氷



★贅沢ティラミス★

韓国発祥の糸ピンスは見た目も
味も新感覚。甘くひんやりとした
スイーツはこれからの暑い季節
のおやつにぴったりですよ!

宮丸店・都北店2店で販売

贅沢ティラミス 1,320円
イチゴ/チョコ/抹茶/
チョコミント/特濃ミルク

店舗情報 最新情報はインスタをCheck! ➡

【宮丸店】都城市宮丸町3077-2 営業/11:00~16:30
定休/土・日・火・木(祝日の場合 翌日)
【都北店】都城市都北町5620-1 営業/11:00~22:00
(月曜日は19:00まで) 定休/火・木(祝日の場合 翌日)

麺や星月

☎0986-58-7115
**この貼り紙、見つけた人は
ラッキーです。**



「麺や星月」から、暑い夏でもツルっと味わ
える1杯が登場しました。夏バテ予防にも
効果的な5種類の薬味と和風だし×細麺
で喉越しよく美味しく頂けます♪ 壁に
貼ってあるときだけの限定メニューです!

※物価高騰につき8月から、
各種メニュー値上げいたします。

NEW ラーソーマン 800円 ※杯数に
限りあり

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日

Instagram

梶見恵子さん家の **からあげ屋さん**

☎080-3901-0141

**夏はガッツンとからあげ!!
リピーターの多いお店!!**



夏だ!! からあげだ!!

【たれ・塩で選べます】・もも(骨なし)500円(200g)
・むね(骨なし)480円(200g)・ミックス(もも・むね)500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)・皮250円(100g)
・手羽先 120円(1本) ※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!

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10:00~20:00(予約 18:30迄) 定休/水曜日



●昔お墓の前で写真を撮り、現
像した写真を見たら、半分真っ
黒になっていた時はゾクッとし
ました。
(かすてら/69歳)

(リンリン/23歳)

●子どもの頃、毎日のように夜
更かしをしていたらドアがガタ
ガタ鳴ったりお経が聞こえてく
るようになり、恐ろしくて早く
寝るようになりました。後にそ
れは夜更かしする私を見かねた
母の仕業だったということが分
かりました(笑)

(みーくん/47歳)

●私のじいちゃんが亡くなって
お坊さんがお経を読んでいる
時、どこから入ったのか分かり
ませんが大きな黒い蝶が、じい
ちゃんの周りをクルクル回って
ふうつといなくなりました。数
年後じいちゃんの回忌がありお
坊さんがお経を読んでいると、
また黒い蝶がクルクルと入って
いなくなりました。私達、親戚
みんな黒い蝶を見るとじいちゃ
んが帰って来たと話しています。

(ひーさ/33歳)

フォーラム読者に聞いた
本当にあった怖い話

●いとこの子どもが、誰もいな
いところを指さして「子どもが
いるね」と言っていました(汗)
(たけのこ/33歳)

●寝ている時に、亡くなった方
が覆い被さってきたことがあり
ます。怖かったです。
(まあちゃん/53歳)

(まあちゃん/53歳)

●姉が、亡くなったじいちゃん
が帰ってきたって言うので、な
んで? と理由を聞くと、仏壇
にいつも供えているアスパラガ
ス(じいちゃんが大好きだった
お菓子)の数が減っているか
らって言っていました。じい
ちゃんが食べたのかな?(笑)

(カビバラ/30歳)

●看護師をしています、誰か
が亡くなった後に、お産ですぐ
生まれることがあります。魂の
生まれ変わりと感じるものがあ
ります。
(イク/52歳)

(イク/52歳)

●風が吹いているような音がし
たので、ドアを開けたら窓が
開いておらず少し寒気がしま
した。
(新婚さんいらっしやい/30歳)

(新婚さんいらっしやい/30歳)

●夜に肝試しで墓地に行ったこ
とがあります。その時に、火の
玉を見たことがあります。
(ムーミンパパ/51歳)

(ムーミンパパ/51歳)

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

チラシや名刺の印刷、どこに頼む？ デザインから印刷まできりしまフォーラムにおまかせ♪

「お店のパンフレットを作りたい」「名刺を新しくしたい」……
デザインから印刷まで、まるごとお手伝いします。
色味や紙の種類など、細かなご要望にも丁寧に対応。お気軽にご相談くださいね♪

【印刷メニュー 一例】 ※いずれもデザイン費別途(5,000円～)

●リーフレット(三つ折り・仕上がり100×210mm)

カラー両面/100枚 3,800円～

●名刺(カラー両面):100枚 2,000円～

■きりしまフォーラム TEL/0986-26-5836

第1回みみが×めじえど インスタコラボイベント開催

■日付: 8月10日(日)

■時間: 11時～18時(営業時間内)

■場所: みみが店内(都城市山之口町花木2031-11)

■Cute animal みみが TEL/080-4208-9991

Instagram



購入前・売却前に! プロによる住宅診断で安心取引を!

「見えない不安」が多い中古住宅こそ、住宅診断がおすすめです!

◎外壁 ◎屋根 ◎室内(床、壁、天井、建具)
◎サッシ ◎床の傾斜 ◎壁の傾斜 など幅広く診断

※オプションで天井裏や床下(シロアリ)診断も可能です。

専門家の第三者的な立場から、住宅の劣化状態や改修にかかる
おおよその費用などアドバイスを行います。まずはお気軽にご相談ください!

■和光住宅診断士事務所 TEL/090-6630-9052



ピュールボーテカーニバル開催! 肌のお悩み、一緒に向き合いませんか?

専門機器による肌診断と、メーカー担当による丁寧なアドバイスで、
今の肌に本当に必要なケア方法が分かる特別な1日です!

【対象】新規・リピーターどちらもOK(各回10名様)

【日時】8月27日(水)12:00～18:00

【会場】道の駅 都城NiQLL キッチンスタジオ

【特典】①お肌に合わせて特別優待券プレゼント

②米粉パンで大人気!『SACHIパン』のパンセット付き

■癒し処クワナヘレ TEL/070-1946-7772

ご予約はこちらから



☆コーヒーの奥深さを楽しもう☆ タリーズコーヒースクールに参加しませんか?

人気の「コーヒースクール」が今月も開催されます。自宅でのコーヒータイムがもっと楽しくなる知識や技術が学べる、と毎回好評のイベントです!

◎コーヒースクール(1)

ハンドドリップの基礎や、自宅でできるアレンジレシピを丁寧にレクチャー!

【日時】8月23日(土)11時～ 【参加費】2,035円

※コーヒー豆1袋+イベントサブバッグのお土産付き

◎アイスコーヒースクール(季節限定)

暑い季節にぴったりのアイスコーヒーの美味しい淹れ方を楽しく学べます!

【日時】8月29日(金)13時～ 【参加費】2,035円

■Tully'sコーヒーイオン都城店 TEL/0986-24-2082

頭痛・肩こり・めまいでお悩みの方へ/ あなたの体質にぴったりの“漢方”を一緒に見つけませんか?

☆☆☆血圧・血流チェックもOK!☆☆☆

「血圧を測るだけ」で、血流の状態が「数値」で見られます!

今のあなたの体の中、のぞいてみましょう!

毎月大好評! ためになる講習会も開催中!

漢方や健康について、毎月テーマを変えて専門講師が分かりやすくお話しします!

気になる方は、ぜひお気軽に問合せください。

■おくすり処かわぐち TEL/0986-38-0170

STAFF

●企画・制作 前田 夏美 高橋 音葉
吉田 蘭 中野 恵美
小林 優紀
森下 由夏 大西 学

●発行 霧島フォーラム

●打ち合わせや撮影に出かけるたび、「暑いですね～」がすっかり夏のあいさつに。夏バテに気をつけながら、8月も元気に走り回ります!

●友人にお迎えしたクレストッドゲッコーの名前をつけてもらったら、無印ドラゴンボールの天下一武道会で悟空と戦った「ギラン」になりました。サイバイマンとか言い出さなくて良かったです。(ヨウ)

●行きつけのスーパーが、税込み価格から税抜き価格に変わってショックをうけました。物価高の世の中で少しでも安くみせるようにしたのでしょうか? 早く価格高騰が落ち着いてほしいです。(ヨシ)

●末っ子が8月で4歳になります。あっという間で、子どもの成長スピードに驚くとともに、私の体力がどんどん衰えているのを感じる毎日で。(なか)

●お店に入ったら買うものを忘れ、別なものを買ってきってしまう魔法にずっとかかっています。これからよろしく願っています!(ちき)

●まだおしゃべりが発達途上なわが子。先日は食事中に「ばーばーちゅ、ちゅゆ(する)」と言われ、「???」となって手当たり次第に確認した上、「マヨネーズ」でした。可愛いぜ!(もり)

●半年以上トレーニングを続けて、満を持して臨んだ年次健康診断で、前年と同じコレステロール値(高め)を叩き出しました。あの汗を流した時間は一体……。また来年、リベンジします!(おー)



日本占術協会占術士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン テリコの 九星占い

8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。

先月は、宮崎でMRTさんのイベント、都城でトークショーと連日、個人鑑定もさせていただき、楽しい時間を過ごすことができました。宮崎では、おぐらのチキン南蛮、都城では、地鶏の炭火焼き、せとやま弁当のかしわめし、丸新ラーメンとソウルフードを満喫できました。他にも、東京では買えないチキンライスの素とか、色々買い出しもできました。ちょうどおかげ祭りの前だったので、神社宮にもお参りに行くことができました。都城を離れて40年、宮崎を離れて32年経ちますが、大好きな町です。*8月の一粒万倍日は、8/5、11、18、23、30 天赦日8/7
デリコブログ https://ameblo.jp/vt-deirico/
※X(旧Twitter) https://twitter.com/happy_deirico
※Facebook https://www.facebook.com/happy.deirico
※Instagram https://www.instagram.com/happydeirico/?hl=ja

ハッピーマイスター☆元気になる占い師
クリスティーン テリコ
●幸運暦(無料あり) https://destiny.cocoloni.jp
●著書「元気のてんこ盛り」絶賛発売中!
Amazon http://amzn.to/YCHTRv

一白水星
今月は、公私にわたり嬉しいことや楽しい会に誘われることが多いそう。恋の予感を感じる出合いも期待できるかも。出費が多くなりそうですが、先行投資と割り切ってください。

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、心機一転、新たな出会いや行動がテーマです。今後の仕事に大きく影響すると思うので、縁の下の手持ちのようにサポートしてくれる人に感謝の気持ちを伝えよう。

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

七赤金星
今月は、大きな欲望に負けそうです。大風呂敷を広げて信用を落とさないよう、軽はずみな発言に注意。くれぐれも慎重に、リフレッシュの時間を作ってストレスを解消しよう。

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、親戚や仲間が集まる場面で思いがけない話を聞かすかも、久しぶりに会う人がいたら、積極的に情報交換をしよう。一緒に飲食をしたりお祭りに行くとか交友が深まります。

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、仕事も遊びも堅実に取り組むことで信頼関係が深まります。労働意欲が湧き、人材育成でパワーが発揮できます。母親や妻に感謝の言葉や贈り物をすると運気アップ。

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、お盆休みに境に仕事に取り組み気持ちに変化が起きます。これまでの作業が一時的にストップしたら軌道修正のチャンスです。無理はできないのでアシデントに注意。

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、斬新なアイデアが浮かんだり、嬉しい話が舞い込みそうですが、冷静に判断しましょう。特に契約書などサイン(印鑑)が必要な時は落ち着いた対応を心がけましょう。

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

六白金星
今月は、これまで温めてきた企画やアイデアが認められますが、積極的に行動するのは控えましょう。きちんと計画を立てることが大事。勢いで失言をしないように気を付けて。

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、友人と夏祭りやイベントに出かければ、嬉しいことが目白押しの予感。情報がポイントなのでアンテナを上げておきましょう。仕事に結びつく新たな人脈が生まれそう。

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

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。



今日の盆人大賞

●我が家には産まれて間もない新生児がいるのですが、新生児は表情がコロコロと変わります。その中でも白目をむくことが多くて、その顔を見るたびに面白くて笑ってしまいます。
(シロクロ／31歳)

■言葉で表現できない分、意思表示しているのかもしれないですね！うちの子もよくしていたのですが、あの白目タイム、インパクトありますよね！わが家みんなて笑いをこらえるの必死でした。お子さんは将来バラエティ向きかも…？(笑)

●遊べる場所

最近元気に過ごせているからこそ、暇すぎて困っています。どこに遊びに行くにも、ゲームやガチャガチャでお金を使う使っ！お金を使わず、涼しくて遊べる施設が都城にも出来たらなあ、つくつく思っ今日このごろです。

(きいぼう／10歳)

■ガチャガチャでお金をたくさん使っってしまうその気持ち、とてもよく分かります。私もこの前3種類しか出ない、1回500円もするガチャガチャを9回も回してしまいました。お金を使わずに遊べる施設があったら、どんなにいいことでしょう。でも、結局ゲームセンターに通い詰めてしまっそうです。

●おならの音

夫と寝ている時に、自分のおならで目が覚めました(笑)。(新婚さんいらっしやい／30歳)

■よっぽど大きな音だったので、しょうか？旦那さんの反応も気になります…。(笑)。

●思いやりの心

仕事で大変な時、心ない言葉をグサグサと言われると本当につらい。心の逃げ場がなくなりまっ。相手の事を思っゆとりがほしいです。

(まりお／54歳)

■大変な時こそ、自分も相手も心のゆとりがなくなってしまっます。我慢をしすぎると体によくないので、無理をしないようにしてくださっね。心ない言葉を言う人には、聞いているふり

をして聞き流しておきまっしょう。

●毛の芝生

犬を飼っっており、この時期は換毛期。ブラッシングして床の毛を取ったのに、次の日まった床が毛まみれ！まるで芝生のようっす。

(オカマダー／28歳)

■季節の変わり目は、よく毛が抜けまっすよね。SNSで抜け毛を集めて、犬の分身を羊毛フェルトのようになっ作っている方を見かけまっした。ぜひ毛玉をコネて作ってみてくださっ。

●遠慮しないで

私と主人と7歳の娘と曾祖母の4人で、お寿司屋さんに食事をしに行った時の出来事っす。3皿しか食べない曾祖母に、娘が「遠慮しないでいいんだよ」と言っていて、皆で笑いまっした(笑)。

(おにくま／33歳)

■そう言われると、曾祖母様もたくさん食べるしかないですっね。お袋味のある7歳の娘さんで将来が楽しみです。

●気分転換

家で育てている観葉植物のパキラが、急に数株しおれてしまっ、悲しんでいまっ。ネットて原因を調べてみたところ、根腐れが原因かな…と思っっているのですが、これ以上枯れないことを祈るばかりです。

(リンリン／23歳)

■もしかすると、湿度が高いのかもしまっせんね。定期的に日

当たりが良好な場所に移動させるといいみたいですよ。元氣になりますように。

●どうぞどうぞ

小学一年生が下校しているといっ、お家まで頑張れっ」と応援しちやいます。先日一年生の何人かが道路を渡ろうとしていたので、「どうぞ」と譲るとベコッとお礼をししてくれまっした。そのあと、また一年生達が来たので譲ると、その子達もわたしに「どうぞー！行ってー！」と全力な子ども達にほっこりしまっした。車が来ていたので私も進むことができず、一年生達は叫び、面白空間になっていまっした(笑)。

(ももんが／25歳)

■なんて思いやりに溢れた空間なのでしょうか！場面を想像して思っず顔がほころびまっした。とてもほっこりするお話、ありがっとうございます。

●キイロイトリ

7月に発刊されたきりしまフォーラム400号表紙で見かけまっしたが、たまに出でくるきりしまフォーラムのキイロイトリ？(タレ目がかわいい霧島山と黄色いヒヨコ)の名前ってあるんでしたっけ？

(サマーホリデー／44歳)

■きりしまフォーラムの霧島山のキイロイトリの名前は、キリタ、といっます。黄色い鳥の名前は決まっっておりまっせん。名前も性別も不詳の孤高のキイロイトリとして、これからもキリタを支えてくれることでしょう。

●宮崎の夏

大阪から引越してきて、宮崎の夏はとても暑いなあと思いまっした！

(ユージン／32歳)

■大阪の暑さとはまた違ったバクトルの暑さですっね。特に都城は盆地なので、他の地域よりもムシムシとした暑さがあります。冬は身体芯から冷えるような寒さですっよ。

●スズメの戸締り

我が家の電線の引き込み穴をスズメに氣に入られて、困っていまっす。(さっちゃん／71歳)

■スズメ界限で人気物件になりましたね。対策グッズで入居不可を伝えていくしかないのかもしまっないですっね……。

●まんじゅうこわい

父親の話ですが、あまり食欲ないと言っながら、お土産で買っってきた高岡の長饅頭を1本まるまる知らぬまに食べていたのに母親と大笑いでした。

(まこ／55歳)

■落語の演目で似た話がありまっすね(笑)。最初からそういう作戦だったのかも、ちなみに私はラーメンが怖いです。

●豊穡

トマトがブドウのような房になっっている。

(みーくん／60歳)

■そういう品種のトマトがあるのでしょうか？正直、想像がつかなくて氣になっちやいまっす！どんな感じだろう？



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 20



【肌にふれて、こころほぐれるひととき♪ ビューティータッチセラピー体験会を開催しました】

7月20日(日)、れんげフォーラムでは、毎月1回開催しているレクリエーションイベントの一環として、「ビューティータッチセラピー」を実施しました。講師にお迎えしたのは、ビューティータッチセラピストの遠藤さん。スキンケアやメイクアップなど“肌にふれる”ことで心と身体の元気を引き出す、美容を通じた新しいケアの形に、利用者様も職員も興味津々の様子でした。

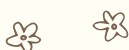
イベントでは、アロマの香りに包まれながら、アロマポットやアロマサシェ作りにも挑戦！ 香りや色を自分で選びながら、世界に一つだけの作品づくりを楽しみました。使用したアロマオイルは、ローズマリー・レモン・ラベンダー・オレンジの4種類。それぞれの香りの特徴や心身への効果についても丁寧に教えていただき、香り選びの時間も利用者様の笑顔であふれていました。

おやつタイムには、ひんやりアイスクリームやしっとりフィナンシェも登場し、会話もいっそう弾みました。

「肌にふれる」「香りを楽しむ」「手を動かす」——五感を使った癒やしの時間は、日常に彩りと元気をもたらしてくれたようです。

ビューティータッチセラピーは、スキンケアやメイクアップを通して肌にふれ、「ふれあい」を通じて心と身体の元気を引き出す美容療法です。ハンドセラピー・フェイシャルセラピー・フットケアセラピー・メイクキュアセラピーなど、さまざまな手法があり、施術時間はお一人約30分～。どなたでもご参加いただけるプログラムで、高齢者施設や障がい者施設などを中心に各地で実施されています。

気になる方は、ぜひお気軽に「ビューティータッチセラピー遠藤さん」へお問い合わせください。



■取材協力／ビューティータッチセラピー遠藤 090-2714-4405

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

フォーラム三股 住宅型有料老人ホーム

ぱっぱフォーラム デイサービス

ケアマネージャー(正社員)

月給 240,000円～
400,000円

勤務時間 9:00～18:00

休日 月9日(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)

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 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



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

おうちでできる。

浴衣のお手入れガイド

お祭りや花火大会などの夏の特別なシーンに身に付けたいアイテムの「浴衣」。着たあとのお手入れやしまいい方によって、着物はいつまでも美しく保つことができます。汗や雨、汚れは放っておくと変色してしまうため、早めのお手入れが肝心です。今回はそんな浴衣のお手入れ方法についてご紹介します。

1 陰干し

まずは風通しの良い場所で陰干しを。ハンガーにかけて1〜2時間、湿気や汗を飛ばすだけで、臭いやカビを対策できます。

2 洗濯表示をチェック

自宅で洗える綿・麻素材の浴衣も多いですが、まずはタグを確認しましょう。「手洗い可」であればネットに入れて優しく洗います。色落ちが心配なら、単独で洗うのがおススメです。また、色が濃い浴衣は色落ちの可能性が他の物より高いため、注意してお手入れをしましょう。型崩れが心配な場合や大切な浴衣であれば、より丁寧な「手洗い」がオススメです。



3 干すときは形を整えて

シワを防ぐには、形を整えてから干すのがコツ。直射日光は色あせの原因になるので陰干しが◎

4 アイロンがけ

完全に乾いたら、アイロンがけでシワをリセット。「あて布」をすると生地を傷めず安心です。この際、アイロンの温度設定に気を付けましょう。

5 保管方法

綺麗に畳んだ浴衣は、「たとう紙」に包んで保管を。湿気が心配な場合は乾燥剤を添えると◎



自宅で浴衣や着物のお手入れが難しい場合は、専門店で相談しましょう。『呉服の丸中』では、着物や浴衣のレンタル・販売に加えてお手入れや仕立て直しにも対応しています。着物でお困りのことがあれば、相談してみたいかがでしょうか？



取材協力／呉服の丸中

0120-490-529

振袖販売・レンタル
お下見&ご相談会
開催中

振袖に関するご相談、なんでもお気軽にどうぞ

まる ちゅう 新柄ゆかたやオススメコーデをご紹介♡

呉服の丸中

都城市栄町14-3 (イオン都城駅前交差点角)

0120-490-529

営業時間／9:00〜19:00 定休日／毎月第2・第4木曜日
※祝日の場合は営業いたします。その場合は前日水曜日をお休みとさせていただきます

期間限定 ゆかた

組合せ自由！選べる！
レンタルセット(男女)
浴衣・帯・下駄・着付け小物

着付け無料

3,300円

組合せ自由！選べる！
お買上げセット(女)
浴衣・帯・下駄・着付け小物

着付け無料

9,900円

グレードアップ！選べる！
お買上げセット(女) 着付け無料 19,800円
男が上がる！選べる！
お買上げセット(男) 着付け無料 14,300円

※着付けは予約制・申し込み順となります※ご希望の日時に添えない場合もございます



南九州で唯一のプロチンドン屋として知られる『宮崎花ふぶき一座』は、都城市を拠点に全国各地で活動しています。座長を務めるのは、軽快なトークと華やかな衣装で観客を魅了する宮田わかかなさん。1997年に大阪で週末チンドン屋として活動をスタートし、2001年に宮崎へ移住。2003年に一座を結成して以来、「笑顔の花の種をまく」をモットーに、街頭宣伝やイベント出演、ステージショーなど多彩なパフォーマンスで地域を盛り上げてきました。

全国選抜チンドンコンクールでは、理事長賞や県知事賞など数々の賞を受賞し、実力も折り紙付き。2025年5月には準優勝という快挙も達成しました。ステージでは、チンドン音楽や楽器紹介、歌謡曲メドレーを交えたエンターテインメントを展開。主催者の紹介を組み込んだ「オリジナルコマーシャル」や、子ども向けの体験コーナーなど、オーディエンスの演出も好評です。また、司会や講演、芸人紹介など幅広いニーズにも対応しており、地域のイベントや施設のお祭りでも大活躍。にぎやかで楽しい雰囲気の中にも、あたたかな人柄とプロならではの配慮が感じられるステージは、多くのファンに愛されています。

7月13日には『イオン都城店』と『きりしまフォーラム』が共催した周年祭記念イベントに出演し、ミニステージと司会を担当。たくさんの方の笑顔

南九州唯一のチンドン屋！
宮田わかかなさんが繰り広げる
“笑いの舞”



と拍手が会場を包みました。
「うちのイベントにも来てほしい！」「あのにぎやかさを体験したい！」と思った方は、ぜひお気軽にご相談を♪

取材協力／OFFICEわかかな
090-8573-1430 (宮田)





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

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

家づくり勉強会

後悔しない!

第108回

御夫婦でのご参加を
おすすめします!

9月14日(日) 13:00~16:30
(開場12:40)



定員

10組限定

応募
締切

9月4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

3,000人以上の方にご来場いただき

全員が「参考になった」と
回答しています!



ふた度計算など非常に参考になりました。
家や見た目を重視していましたがこの講演を聞き、そうではなく
様々な観点から家造りについて考えることの大切さが分かりました。

T様(30代)

今日の話を聞いて本当に良かったです。
知らなかった事が多過ぎて、今日の話を聞いて
家づくりをしてみたいと思うようになりました。

K様(30代)

参加無料

参加特典あり

お子様連れOK



キッズルーム完備しております。

「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?

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

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?

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? 体に優しい家とは?

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

土地

不動産取引で失敗してしまう人の傾向を
徹底解明!

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?

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」

きりしまフォーラムから
参加者へのお土産付き!

本誌でも老若男女に大人気!
『寿司虎亭』の『虎コーポレーション(株)』
『寿司虎・寿司虎亭』
全店で使用できる

3,000円分の
お食事券をプレゼント♥

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



初めてご参加の方限定

※写真はイメージです



活魚が
寿司虎亭

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



<https://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

好評につき宮崎市内でも開催決定!!

【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

グルメも遊びも発見も！ 夏の楽しさ、 イオン都城店に集合♪

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	↑ 至都城駅
● 都城警察署	
● 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	● 南小中学校
	GS



夏休みもTully'sにおまかせ♪ ランチ&kidsメニューも豊富



**ゴロっと茄子と
ベーコンの完熟トマトパスタ**
完熟トマトの旨みがぎゅっと
詰まっています。



ボールパークドッグ 淡路玉ねぎの スイートチリ

自然な甘みととろや
かな香味のスイートチ
リソースに、フライド
オニオンがアクセント。

キッズメニューも充実!! おもちゃ 付き

人気
No.1 **ベアフルのメープル
米粉パンケーキ 420円**

ドリンクセットや、キッズホットドッグ、アイスクリームもありますよ♪

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

コーヒーフロート
香り高いアイスコーヒー
に、なめらかなバニラア
イスをトッピング。



ひんやり、とろける夏のごほうび

話題の「いちごき水」で、涼やかなひとときを♪
お茶の専門店ならではの、
豊かな香りとやさしい甘さが
広がります。



いと抹茶

自家製抹茶の深みある
味わいに、あんこと白玉を
トッピング。

このほか「いちごミルク」「メロンミルク」も
ご用意しております♪



いと紅抹茶

紅茶と抹茶が出会った、
「抹茶の常識を覆す」驚き
の一杯。



いとほうじ茶

香ばしさ引き立つ、自家製
ほうじ茶をたっぷり使用。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

D・ISO 夏休みにぴったりのアイテム、揃ってます!

デザイン

おうちで涼しく♪



みんなで楽しめる「ボード
ゲーム」をさまざまご用意!



手づくり派におすすめ!
「ビーズアートシール」
で、自分だけの作品づ
くりが楽しめます♡

デザイン 2F TEL.082-420-0100

水あそびグッズ

- ・カニ型がかわいい
「おさかな観察ケース」
- ・ポンポン投げて盛り上がる
「ウォーターバルーン」
- ・大人もハマる「ウォーター
ガン(水鉄砲)」も多数!



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!!



コスバ拔群!!
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!!

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



シニアのためのフィットネス遊戯はおかげさまで3周年

日頃のご愛顧に感謝して、特別ゲストをお招きした記念イベントを開催!

8月3日(日)開催!! 特別ゲスト:大野 勝彦(おおの かつひこ)さん

詩人・画家・講演家として全国で活躍中。熊本阿蘇で野菜農家を営んでいたご
出身。トラクター事故で両腕を失った後、筆を腕に括り付けて創作を再開し、詩画
集「両手への讃歌」で熊本現代詩新人賞を受賞。
イベント当日は、大野さんによる詩や画を通じた講演
に加え、人生を前向きに歩むヒントと、心と体の元氣
をチャージするお話を伺えます。

シニアのためのフィットネス遊戯 2F TEL.0986-36-7872

宝くじ 市町村振興 第1064回 全国自治宝くじ

サマージャンボ宝くじ 7億円
1等・前後賞合わせて

【販売期間】8/11(月)・祝まで 【抽選日】8/21(木) 1枚300円

市町村振興第1065回全国自治宝くじ
サマージャンボミニも同時販売中!!



チョコミントグラニー

爽やかなミントの香りが広がる、ひんやり冷たいフローズドリンク。

チョコミントクリームソーダ

ミント好きにはたまらない“夏仕様のクリームソーダ”。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

夏限定メニュー登場!

年々暑さが増すこの季節に、
ひんやり楽しめるサマードリンクが今年も新登場!



冷製 天然赤海老のオマールソース

大葉を合わせて暑い夏でもさっぱり♪



今年は、レッドホットチキンにレッドホットツイスターも!

キレのある辛さが癖になるあのレッドホットチキンとツイスターで、今年もホットな夏にしましょう!

夏休み! 友人や親せきが集まったら!!
トクトクパックがイチオシ!



「オリジナルチキン」に、
お好きなサイドメニュー
を組合わせる「ケンタの
テッパン」メニュー。4・
6・8ピースと選べる
のもGood♡



※提供パッケージは、写真と異なる場合がございます
※商品の特性上、チキンの部位についてはご容赦いただいています
ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

この夏、新しい楽しみが仲間入り♪



駄菓子 コーナー はじめました!

なつかしい「味、わくわくのパッケージ」!
つい手が伸びちゃう駄菓子が、「金海
堂」に新登場です。お買い物ついでに、
ぜひお立ち寄りください!

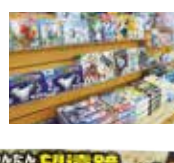
金海堂 2F TEL.0986-21-7133

金海堂 夏休みの自由研究にもぴったり!

自由研究向けの本を40種類以上
ご用意!



キラキラ光る鉱
物を観察しなが
ら学べる人気
キット!



自分で組み立てて、星空や風景をしっかりと観察できます♪



500円で遊びまくれる「よくばりパス」!!



費用を気にせず、思いっきり遊ぶこと
のできる「よくばりパス」は、子育て世代
の強い味方!!

時間内限定で遊びまくれる!

**大人気
よくばりパス**

30分 500円

すくってちょなど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

すくってちょなど500円分
+ 体感型のりものなど遊び放題
+ メダルプレゼント

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

We's 話題の新作CD&LIVE DVD続々入荷中♪ 予約受付中!



Hey! Say! JUMP
「LIVE TOUR 2024-2025 H+」
最新ツアーの感動をそのままパッケージ!
ファン必見の永久保存版。



TWICE 「ENEMY」
世界中が注目! TWICEの進化
を感じる最新アルバム。



藤井 風「Pream」
待望のニューアルバム。やさし
さと強さが響く、心震える1枚。

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

THE CLOCK HOUSE

夏の新作ウォッチ登場!

CASIO G-SHOCK
HIDDEN GLOW SERIES ホワイト&ブルー



夏の海をイメージしたホワイト×ブルーの爽やかなカラー
リング。ブルー蓄光フェイスが映える、夏の手元を彩る
NEW ITEMです。防水性能(20気圧)も備え、アウトド
アやレジャーにもぴったり♪ この夏の相棒にいかが
ですか?



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

25周年キャンペーン実施中!

在庫が
とにかく豊富!

3店舗合同
サマーセール
開催

SUMMER SALE

※表示価格はすべて税込みです

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
ラティコンタクト

メガネ・コンタクトレンズの
視力測定
9:30~18:30

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。

目玉
商品



クーバービジョン
マイデイ

近視・遠視用 乱視用 遠近両用

全ラインナップ
2箱以上の購入で **10%OFF!!**

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

メニコン
1DAYフルッティー

全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

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

目玉
商品



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 **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

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)

1箱 **2,900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

目玉
商品



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(片目3枚入)

3ヵ月分(2箱+レニュー 2本パック) **6,500円**
(2,250円/1箱)

当店最安値!

メガネ売り尽くしセール



全商品

10%OFF!!

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,000円~

サングラス一式

8,000円~

他オプションもございます。ぜひご相談ください。

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



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

通常価格より

すべて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.

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

学割キャンペーン
学生証ご提示で
さらに**5%OFF!!**

※学生証の提示がない方は
対象外になります

コンタクト&メガネ

年中無休で営業中!

次回以降の購入は
3店舗どちらのお店でも

ご購入可!

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。

都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5

イオン都城駅前店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

●メガネの取り扱いはありません。

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



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

●R7.8/31迄有効

きりしまフォーラム読者限定

上記メニュー適応!

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。

●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示

●R7.8/31迄有効