

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. 9
TAKE FREE

きりしまフォーラム vol.402



関之尾滝 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】

南国のぬくもりに包まれる旅 **宮崎市特集**

習い事特集／Beauty特集／FORUM'S SELECT グルメ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『うさぎとお月見』



いけのうえ ゆうか
池之上 悠香ちゃん
(8歳)

私も月のうさぎと一緒に
団子食べたいなあ。

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

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコンタクト

25周年記念セール開催中!
3店合同キャンペーン

初回購入時に500円引きクーポン!

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!
※すべて税込価格です。

目玉商品

2WEEK 入門用

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 (片目3枚入)

両目レンズ3カ月分(2箱)
+レニュー 3P(ケア商品&ケース)セット付

当店最安値! 3カ月分 **6,500円**
(2,250円/1箱)

目玉商品

メニコン
2WEEK プレミオ
2WEEK 1箱 (片目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

目玉商品

ポシュロム
バイオウルワンデー
1DAY 1箱 (片目30枚入)

別料金で快適な
乱視用・遠近両用もラインナップ!

1箱 **2,900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

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
売り尽くしセール
全商品**10%OFF!**

メガネ・コンタクトレンズ視力測定
9:30~18:30 受付中!

※都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEK
のみの取扱いです。
※コンタクトレンズのご利用がはじめての方は
必ずお使いのメガネのご持参をお願いします。
練習などに1時間程かかりますので
18:00までには受付をお願いします。

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 ●R7.9/30迄有効

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

きりしまフォーラム読者限定
上記メニュー適応!
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 ●R7.9/30迄有効

シティコンタクト
ディスポ・カラコンセンター
都城駅前店
TEL.0986-23-3777
都城市栄町4672-5
イオン都城駅前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!!

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

9月1日より 販売スタート!!
1箱(2個入)

霧島盆地の
霧乃栗金

2013年 広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧の味覚が散りばめられた
南香のお菓子

9月限定

ロールまつり 開催

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
贈答用 全国発送も承ります お菓子の南香 検索

TEL.0986-22-4670

9月のお休みは 3日・10日・17日・24日です

ロールケーキ
人気BEST3

- ① 栗きんとんロール
今年、採れた栗を使用
旬の味覚をどうぞ!!
- ② いちごロールケーキ
大粒のいちごがたっぷり
- ③ 我が家のチョコロール
濃厚なチョコの美味しさ
百年ロール、抹茶ロールも
大好評です!

菓子職人・販売スタッフ募集♪

※写真はイメージです

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

第16回 都城民俗芸能祭 フォトコンテスト

スマホからの
応募も
OK!!

テーマ

都城市内に存在する、または過去に存在した、
民俗芸能をとりまく風景（ひと、もの、演舞の様子、景色など）

※過去に撮影されたものもOK!

応募期間 9月8日(月)～10月31日(金) 17:00まで

都城民俗芸能祭とは

都城地方に古くから保存・伝承されてきた貴重な文化遺産である民俗芸能を披露する場として、毎年開催されています。

現在、都城市民俗芸能保存連合会には51の保存会が加盟。団体の多くが高齢化や後継者不足といった問題を抱えています。都城の民俗芸能は、口伝で伝承され、詳しい資料が残っていないため、一度途絶えると復活が難しいといわれています。厳しい現状の中、保存会の方々は、地域の子供達に教えたり、地区の祭りや行事等で披露したり、民俗芸能を何とか伝承していきたいと、強い思いで取り組まれています。

民俗芸能の奥深さ、面白さを知ることができる絶好の機会が民俗芸能祭です。ぜひご来場ください。

運動会やお祭りで、
お様が真剣に演舞されている様子や、
楽しい練習風景などもお待ちしております!!

募集要項

最優秀賞
1点

賞状および
都城産宮崎和牛1万円相当
+主催公演チケット 2枚

優秀賞
2点

賞状および
みやざきブランドポーク5千円相当
+主催公演チケット 1枚

選考・結果発表

12月7日(日)

11月中に市内会場(市立図書館/MJ)にて応募作品の展示を行い、みなさんの投票により入賞者が決まる参加型のフォトコンテストです!

条件

応募は本人の撮影作品に限りです。
応募作品の使用権は主催者に帰属します。

規定

プリント・デジタルどちらもOK!! 作品サイズ不問
※応募点数に制限はありませんが、入賞は1人1点とします

デジタル作品

作品1点ごとに、1通のメールで応募ください。
メールに必ず必要事項を記入ください。

✉ mjhall@mj-hall.jp

QRコードから簡単アクセス!



プリント作品

〒885-0024 宮崎県都城市北原町1106-100
都城市総合文化ホール「民俗芸能フォトコンテスト」係
作品1点ごとに、必要事項を記入した紙を裏面に貼り付け、
上記応募先まで送付または持参ください。

必要
事項

①作品のタイトル ②氏名(ふりがな)
③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥撮影年
⑦撮影地もしくは民俗芸能の名称

問合せ

都城市総合文化ホール
☎0986-23-7140
受付時間 9:00～19:00 水曜休館

入場
無料

第16回 都城民俗芸能祭

2025年12月7日(日) 開演13:00

会場/都城市総合文化ホール 中ホール

1階席→指定席/2階席→自由席

*1階座席指定券は11月1日(土)より受付開始

(出演)民俗芸能保存会 7団体(市内 6、市外ゲスト 1)

【主催】都城市 都城市民俗芸能保存連合会 都城市文化振興財団・MAST共同事業体

太郎くんは
まっすぐなのに……
僕の歯、
ガタガタなんだ



子どもの歯並び、 気になったら今がチャンス!

「学校の歯科検診で噛み合わせを指摘された」
「両親の歯並びが遺伝してるかも……」など、
気になり始めるきっかけはさまざまです。
6～12歳の「混合歯列期」は矯正スタートにぴったり!
気になりはじめて「今」が始めどき!
費用や期間の不安も、まずは相談から!

成長期を利用して、ムリなく早くキレイに!

まずはカウンセリングから! カウンセリングは《無料》なので、 お気軽にご相談ください

歯の生え変わりが進む前の検査が特におすすめ! 「気になった“今”がスタートのタイミング」です!

マウスピース矯正世界シェアNo.1 のインビザラインシステム導入

インビザラインって?

透明のマウスピースで歯並びを矯正する方法です。目立ちづらく、カンタンに着脱できます。

インビザライン社 公認講師(ファカルティ)が
治療計画を作成いたします。※宮崎県唯一

透明で
目立たない

痛みや不快感が
少ない

取り外せるので
歯磨きしやすい

遊び・スポーツ
も安心

都城はならび矯正歯科
miyakonojo hanarabi orthodontic clinic

宮崎県都城市上川東2-3-11

☎0986-70-9016

HPより24時間予約受付中

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00-13:30	●	●	●	●	●	●
14:30-18:00	●	●	●	●	●	●

※受付は診療終了30分前まで
※月曜・日曜・祝日は休診



HP

LINE

Instagram

女性
限定

30代～40代

「なんとなかなる」では解決しない
教育費も老後も見据えた
“本気マネーセミナー”

忙しいママでもできる!

- ✓ほったらかしてOK!
- ✓お金を減らさない&貯めるコツ
- ✓知らないで損するリスクのはなし

こんな方におすすめ!

- ☐ 面倒なことはつい後回し
現実から逃げている
- ☐ もっと勉強してから……
と思いつけている
- ☐ 子どもの養育費が足りるかが心配

開催日

【30～40代】 9/24水・27土

各回いずれも
10:00～12:00

10/8 水

【50～60代】

各回いずれも
10:00～12:00

9/17水・20土

10/1 水

定員

各回5名様 限定
(参加費 無料/おみやげ付)

場所

都城市中町16-15
未来創造ステーション
(都城市立図書館2F)



お申込みはこちらから
※お連れ様1名まで可

女性
限定

50代～60代

「このままで足りる?」という不安に
資産を守りながらふやす
“寄り添いマネーセミナー”

貯金はあるけど、将来が不安……

- ✓お金を守りながら
じわじわ増やす方法
- ✓リスク対策のはなし

こんな方におすすめ!

- ☐ 老後のお金が漠然と不安
- ☐ 今あるお金を守りたい・ふやしたい



講師 前園 香世 氏

トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

中学生と小学生の子どもを持つシンガ
ルマザーです。お金のことは、誰も助け
てくれません。自分のために、自分の大
切な人のために何をすべきか一緒に
考えましょう!

株式会社RKコンサルティング都城支社 TEL.0986-22-6766

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

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

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

113

Q…最近、コロナウイルスが再流行していると言われます。今までと違う点はあるのですか？

A…今回流行している変異株は、「鼻水」や「のどの痛み」が主な症状で、その後に「咳」や「痰」が出てくるのが特徴です。従来は、鼻水の症状はあまり多くありませんでした。

また、小さなお子さんや若い方は比較的軽い症状で済みますが、高齢の方などはこじらせると早めに肺炎に移行することが多いため、注意が必要です。

後遺症としては、以前のような味覚や嗅覚の症状はまれで、「咳が長引く」ことが特徴です。特にお年を召した方は、家族も含めて家庭に持ち込まないように気を付けましょう。

Q…天気や気圧の変化で体調を崩しやすいのですが、何かに注意することはありますか？

A…私たちが暮らしている地球は、常に気圧や気温・湿度が変化しています。これに順応する仕組みを担っているのが「自律神経」です。自律神経の働きが弱まると、気圧や天候の変化にうまく対応できず、体調を崩しやすくなってしまいます。

自律神経を整える方法として、まずは適度な運動がお勧めです。体を動かすことで血流がよくなり、オンとオフの切り替え、すなわち自律神経の働きを助けてくれます。汗をかく時間がない方は、半身浴なども効果的です。

また、ビタミンや亜鉛などを含むバランスの良い食事も大切です。逆に、一日中冷房の効いた室内でデスクワークを続け、体をほとんど動かさないことが一番よくありません。

日々の生活習慣を少し工夫して、自律神経を整えていきましょう。

Q…血圧の高い時だけ薬を飲んで大丈夫でしょうか？

A…ずばり答えは、あまりよくないです。血圧はその日の体調や、朝・昼・晩の生活によってもある程度変化します。ですから、一度測って「今日は血圧が下がったから次の日はやめる」というのはよくありません。

高血圧によって動脈硬化が進むほどに、合併症も起こりやすくなります。自己判断で飲んだり飲まなかったりするのはいけません。現在の血圧の薬は、ゆっくり長く効果があるもの、血圧を下げるだけでなく合併症を予防するものなど、さまざまな作用を持つ薬があり、それぞれの特徴に応じて先生が選んで処方しています。

血圧が変動する場合は、毎日朝・昼・晩で血圧を測り、自分に合った薬を主治医の先生に相談してください。内服が必要と判断された方は、むやみに中止や再開を自己判断するのはよくないですよ。



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！



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



介護老人保健施設

すこやか苑

2025
8.1
Renewal
Open



在宅復帰を目指して、すこやかな生活を…



〒885-0062 宮崎県都城市大岩田町 5812

☎ 0986-39-1107

残りわずか!

看護・介護 職員募集中

～見学受付中～

急募につき一部お祝い金あり

- ・処遇改善手当あり
- ・通勤手当あり
- ・その他手当あり

お近くのハローワークまたは…

☎0986-39-1107

お気軽にお問い合わせください!



@SUKOYAKA_EN

Instagram始めました!



介護老人保健施設

すこやか苑

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



会話も楽しい
お買物♪

グリーンコープ生協みやざき 都城支部

お問合せ

☎ 0986-57-8186

都城市志比田町5640-1

営業/9:00~18:00 定休/土・日曜日

移動販売車 みんなのお店 げんきカー

高城・山之口地区 で、毎日元気に移動販売を行っています!!

みなさんのご来店を、お待ちしております!

買物が困難な地域のみなさんに喜ばれている買物支援カー「げんきカー」が、10年目を迎えました。
さまざまな商品をのせて、高城・山之口地区を回っています。
気軽に利用してくださいね!



月～金曜日

公民館などを中心とした所定の
場所に、楽しい音楽を鳴らして
お伺いします♪
詳しい場所と時間はお問合せ
ください。

人気のお刺身や
お惣菜もあります♪

冷蔵・冷凍品、青果、お菓子やパン、調味
料、日用雑貨などをご用意!! 当日、欲
しいものがなくても、リクエストいただ
ければ翌週お届けします。

カタログからご希望の商品を寄せ、翌週お届けすることもできます!



マウスピース矯正専門 の歯科医院

都城はならび矯正歯科

世界最大のシェア数を誇る「インビザライン矯正」を提供!

インビザラインマウスピース矯正とは 

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

日本に26名限定インビザライン社公式ファカルティ監修

・2024ジャパンフォーラムスピーカー

・2025世界トップドクターミーティングinドバイに招待



ファカルティ 越智

インビザラインの特徴

世界で
2,000万人
以上の実績

取り外して
口腔内を
清潔に保てる

痛みや
不快感が
少ない

治療の
ゴールが
イメージできる



事前に3Dシミュレーションシステム(クリンチェックシス
テム)を使って、歯の動きや治療後の仕上がりをわかりや
すく可視化します。実際のビフォーアフター写真とあわせ
て、ゴールをしっかりとイメージできるので安心です。

長期保証で安心な全額矯正プラン

88万円 修正無制限【5年保証】

おすすめの全額矯正プラン

77万円 修正3回【3年保証】

ちょこっと部分矯正プラン

38.5万円 修正1回【2年保証】

※別途保定装置代金
22,000円がかかります。

お問合せは3ページを
ご覧ください。



今年も! 『南香』に 秋の味覚が届きました♪



『お菓子の南香』の秋の風物
詩、「霧島盆地の霧乃栗金」が
9月1日より販売開始となりま
す。発売を心待ちにしている
ファンも多く、2013年には「広
島菓子博」にて大臣賞を受賞
した実力派。

都城産の新鮮な栗だけを厳選
し、職人が一粒ずつ丁寧に皮

をむき、なめらかにこし、形を整えて仕上げた栗きんとんは、手
仕事の温かさが詰まった逸品です。口に入れた瞬間、栗の香り
とやさしい甘みがふわっと広がり、しっとりとした食感が秋の訪
れを感じさせてくれます。贈り物やご挨拶の品にも最適ですよ。
さらに、季節の恵みを生かした新作の和菓子や洋菓子も続々
登場予定です。どうぞお楽しみに♪

9月限定 ロールまつり開催

毎年多くの方に愛される
「ロールまつり」も同時開催!
イチオシは、「栗きんロール」。
香り豊かな「霧乃栗金」の栗き
んとんを贅沢に使い、『南香』
自慢のkokのある生クリーム
と合わせ、ふんわりとしたスポンジで包みました。今しか味わえ
ない特別なロールケーキを、ぜひこの機会にご堪能ください。



■取材協力/お菓子の南香 ☎0986-22-4670

猿ヶ城ラドン温泉 家族風呂

家族風呂 60分 2,000円(税込)
3~5名様用

貸切風呂 60分 1,600円(税込)
2名様用

アメニティ シャンプー類・化粧水・ドライヤー完備
※家族風呂・貸切風呂は【タオル(大・小)無料
貸出・温泉水500ml 1本サービス】

家族風呂・貸切風呂ご予約承ります

ラドン大浴場 490円(税込)
小学生220円(税込)・小学生未満は無料

電話 0994-38-6117 鹿児島県垂水市新御堂 1337-10

営業時間 10:30~19:00 定休日 毎週 火曜日※祝日除く

ホームページ

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

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

手持ち金 0円 で
1,000万円 以内でも
夢のマイホーム 持てます!

今だけプレゼント! 「きりしまフォーラム見た」と
ご相談に来られた方へ
QUOカードをプレゼント!

詳細はお問合せください

(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

ご自宅は地震対策 万全ですか??
都城ビクトリー応援建装 でまると解決◎

★耐震補強工事★始めました! お気軽にご相談ください!

少しの補強で身を守れます!
地域密着の建築プロにおまかせ! 身を守る安全の事に徹しています!!

さまざまなお悩みにお応えしております

- ✓外壁や屋根の塗装
- ✓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
- ✓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)

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

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

・三股町樺山 (自社中古住宅) **只今 リフォーム中**
近日完成

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(1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 → 鹿児島県事(8)第4029号 TEL:0994-44-2824
お問い合わせはこちら 090-1928-5292 (盛川)

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

知って得る地域情報、イベント情報もLINEから受け取れます!

LINE 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

＼フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅／

南国のぬくもりに包まれる街

宮崎市特集

家族旅でも、一人旅でも。
旅のスタイルに合わせて楽しめる、宮崎市の魅力をご紹介します♪



丸目の乳岩様

宮崎市清武町の荒平山の麓、豊かな自然に囲まれた場所に『乳岩神社』があります。森の中へ進むと、目の前にそびえ立つ大きな岩と、その岩の上部に『乳房』のような形をした丸い岩がふたつ。この神秘的な岩こそが『乳岩様』と呼ばれています。



今回案内してくださったのは、神社を代々守り継いできた丸目地区研修センターの皆さん。参道にある鳥居のしめ縄は、地域の方が毎年稲から手作業で編んで交換しているそうです。



この「乳岩様」は、宮崎層群(700万年前)の厚い砂岩から成り立ち、乳房のように見える部分は「コンクリーション」と呼ばれる砂粒が石灰成分などで固く結びついた地質構造になっています。風化によってこの部分だけが残っていますが、その丸い形がなぜ形成されるのかは、今も解明されておらず謎に包まれています。



地元に伝わる神話では、神代の時代、乳が出ずに困っていたタマヨリヒメが、乳飲み子だったウガヤフキアエスノミコに、乳岩から滴る白いしずくを竹筒に入れて飲ませたことが始まりとされます。以来、この地では「乳の神様」として祀り、甘酒を竹筒に入れて供え、お乳の出が良くなるように祈願に訪れる人が後を絶ちません。



静かな空間の中で、歴史ある伝説の地へ訪れてはいかがでしょうか？

宮崎県宮崎市清武町今泉乙2509

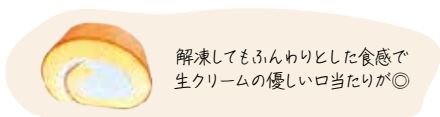
千穂



宮崎市清武町の山中にひっそりと佇むお菓子工房「千穂」。
直売所や自宅での販売のみでしたが、「気軽に訪れてゆっくり
楽しんでほしい」という想いのもと、2024年の10月にイートイン
スペースを併設してリニューアルオープン!!
もともとはカステラ販売からスタートしたお店ですが、遠方から
訪れてくれるお客様のためにとクッキーやチーズケーキ、ガトー
ショコラなど少しずつスイーツの種類を増やしてきました。今では、
お土産やギフトにピッタリのスイーツが揃い、大切な人への
贈り物にもおすすめです。さらに、濃厚でなめらかなクレミアソフト
クリームを500円で味わえます♪



夏場でも安心して持ち帰れる冷凍のロールケーキは、
焼きたての食感がそのまま閉じ込められていました!



解凍してもふんわりとした食感で
生クリーム優しい口当たりが◎



石窯カステラ

石窯チーズケーキ

店内のイトインスペースで味わうことができるバターカステラセットでは、本田さんが一目惚れしたという有田焼「円左工門窯」の南蛮風カップを使用。
「美しい器に美味しいものをのせて、ゆっくりとした時間を過ごしてほしい」そんな店主のこだわりが感じられる温かなひとときを、お洒落な店内でお楽しみいただけます。



☎ 0985-84-1849

宮崎県宮崎市清武町船引3869-2

営業／13:30～17:00

定休／月曜日

Instagram / @kasuteraminori

mocha bakery もちやベーカリー



宮崎市清水に4月にオープンした「mocha bakery」は、おもちゃ箱を開けるときのようなワクワク感を味わってほしいという想いから、この名前を命名されたそう。店内にはバラエティ豊富なパンが勢揃い！中には宮崎らしさを感じる「チーズばんじゅう」といったメニューもあり、楽しくて個性あふれるパンを提供しています。

宮崎県宮崎市清水3-2-21
営業／9:30～17:30(無くなり次第終了)
定休／火曜日・第2・4水曜日
Instagram／@mochabakery

店内にはスタッフさん
手描きの可愛いイラスト
がありました♪

人気のパンメニュー



総菜パン人気NO.1

大葉チーズエビ

惣菜パンの中でも人気の商品の「大葉チーズエビ」。「エビ」とはフランス語で「麦の穂」という意味だそう。チーズの塩気とベーコンに加えて、大葉をプラスされている事で後味がさっぱりな仕上がります♪

まるで餃子!?

ぎょうざパン

餃子で有名な宮崎をイメージして作られたこちらの商品。見た目はパンですが、中身は餃子と同じ具材を使用しています。豚肉と野菜の旨味がギュッと詰まった一品です。



季節の野菜を使用した、平日限定のサラダボウル。食べるのがもったいないほど見た目も華やかで、お昼時には売り切れるほど、人気のメニューになっています。週末限定でベーグルの提供も行っているそうです♪

GiGOクレーンゲームオアシス ベアーズモール清武



7月にオープンした『GiGOクレーンゲームオアシスベアーズモール清武』にお邪魔してきました！何度訪れても楽しめる滞在型のクレーンゲームオアシスとして、多くの方々に愛されている施設です。

☎090-1653-9506

宮崎県宮崎市清武町正手2-37-8
営業／10:00～23:00

簡単発行で
すぐに
引き換え！



クレーンゲームの台数は全部で140台!!
その内16台が10円で遊べるお得な台です♪

ぬいぐるみや、お菓子、キャラクターグッズなど豊富なラインナップが勢揃い!! クレーンゲーム初心者でも楽しめるように取れやすい台もあり、誰でも気軽に立ち寄れるのも魅力的です。それ以外にも、トランプやサイコロを使った、イベントを毎日開催しており、誰でも無料で参加できるのも嬉しいポイント。



一部のゲーム機を遊んだ後に出てくるチケットを集めると、お菓子などと交換して持ち帰りができる「バザール」が設けられています。当日に使い切れることはもちろん、ポイントカードに貯めて、お菓子や日用雑貨との引換も◎中には、ポイントを多く貯めると自転車などの豪華商品と引き換えることもできます。通い甲斐のあるアミューズメント施設ですよ♪

クレイトンハウス加納店



宮崎にはチキン南蛮の名店がたくさんありますが、その中でも注目したいのが「クレイトンハウス」。
なんとタルタルソースが7種類もあるんです！その日の気分に合わせて味を選んで楽しめるので、ちょっとしたごほうびにぴったり♪他にもハンバーグやパスタ、キッズプレートなどもあり、食べたいものが次々見つかる、魅力たっぷりのラインナップ。月替わりで季節の新メニューがでるため、行くたびに「今日はどれにしよう?」とワクワクできるのも何度でも通いたくなります。地元の方はもちろん、県外の方にもぜひおすすめしたくなるお店です！

定番Menu

チキン4種南蛮

4つの味を一皿で楽しめる、ごちそうチキン南蛮! ちょっとずつ食べ比べられる楽しさもあり、心まで満たされます。

**厚切りベーコンの
ぶるたまチーズハンバーグ**

こちらも人気のメニュー。種類も豊富で、どれを選んでも間違いなし! じゅわっとジューシーな美味しさが口いっぱいに広がります。

季節のフルーツタルト

生地から手作りしたやさしい甘さのタルト。季節ごとに旬のフルーツを使ったデザートメニューも登場しますよ♪

店内は広々としていて、お子さま連れでもゆったりと過ごせる心地よい空間です。
加納店のほかにも店舗があるため、お近くのお店へいつでも立ち寄りやすいのもうれしいポイントですね。

☎0985-85-7778

宮崎市清武町加納西迫240-5
営業／11:00～22:00

きりしまフォーラム厳選

秋のまるごとグルメ特集

秋といえば、さまざまな食材が旬を迎える季節。
食欲の秋におすすめしたい、とっておきのグルメの数々を集めました。
お店で、ご自宅で……「美味しい秋」を見つけませんか？

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

ぷりぷり食感がたまらない

エビフライデラックス 310円

外はサクッと、中はぷりぷり！ 食べごたえ満点のエビフライに、相性抜群のタルタルソースをたっぷりトッピング♪ 大満足のデラックスなパンをぜひご堪能ください！



ほっくり甘々♪

くりあんぱん 180円

しっとり生地に、ほっくり甘い栗あんをぎゅっと包みました♪ 秋の気配を感じるこの季節にぴったりの、やさしい味わいのあんぱんです。ほっとひと息、心ほどけるひと口をどうぞ。



TEL.0986-36-5888 都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00 定休/月曜日

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

ピクニックや集まりにもピッタリ！

絶品オードブル

からあげやたまご焼きなどの人気メニュー満載で、少人数でも食べやすいオードブル。おにぎりも一緒に入っているので、食べ盛りのお子さんにもピッタリ！ 大人数向けのサイズもご用意しています。



オードブル 約3人前

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

定休/水曜日

活魚!! 寿司虎亭

9月1日解禁★伊勢海老まつり！

ぷりぷり伊勢海老コースで
旬を満喫♪

今年もやってきました！伊勢海老の季節♪ 宮崎県、鹿児島県の伊勢海老の刺身や、お味噌汁などこの時期しか味わえません！ プリプリの食感と濃厚な旨みを、一度に楽しめる贅沢コースです。この時期だけの旬の味覚をお楽しみください！



※伊勢海老コースは、事前予約をお願いしております。

※ネットより、お席やお持ち帰りのご予約ができます。

詳しくは、HPをご覧ください。

詳細は
コチラから→



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)

麺や星月

迷ったら両方！

焼き飯とラーメンの
絶品タッグ

焼き飯 600円

ラーメンと並んで人気のサイドメニュー「焼き飯」。ご飯1粒1粒に香ばしさを閉じ込めています。卵のふんわり感とネギの風味、そして自家製チャーシューの旨味が合わさり、シンプルながらも奥深い味わいです。ラーメンとの相性も抜群で一緒に味わえば、箸が止まらない美味しさ。また、小・並・大と量が決められているため、ガッツリ食べたい方にも小食の方でも味わうことができますよ。店主こだわりの一皿をぜひ、この機会にご賞味ください。



TEL.0986-58-7115 都城市中町17-18森店舗4号

営業/11:00~15:00 定休/月曜日

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



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



Instagramはこちら



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



フォーラムくっきんぐ

残暑の疲れを
吹き飛ばす！
さっぱりお手軽
梅メニュー

料理名

さんまの梅煮

缶詰を使って手軽に作れる、「さんまの梅煮」です。

骨まで柔らかいさんまの水煮に、梅干しと生姜を加えることでさっぱりとした味わいに仕上がります♪



【材料】 1人分

●さんま缶 …………… 1缶	●水 …………… 100cc
※味付きでも水煮でも可	●しょうゆ …………… 大さじ1
●梅干し …………… 1個	●酒 …………… 大さじ1
●しょうが(薄切り) …… 約10g	●みりん …………… 大さじ1
※しょうがチューブでも可	●砂糖 …………… 小さじ1

作り方

- ①下準備でさんま缶の汁は切っておく。
- ②鍋に水と調味料、梅干し、しょうがを入れ煮立てる。
- ③煮立ってきたら、汁を切ったさんまを入れる。この時、梅のエキスが鍋に染み出るように梅干しを軽く箸でつついておく。
- ④中火で3～5分ほど煮れば出来上がり。一緒に煮た梅干し・しょうがも添えて美味しく食べられます！

フォーラムより コメント

缶詰を使って短時間で本格的な煮物を作れます！ 調味料も比較的家庭にあるものばかりのため、普段の料理に一品加えたいときに良いかもしれません。
ご飯がすすむ一品としてはもちろん、お酒のお供にもピッタリでした！



夏休みのエピソード

フォーラム読者に聞いた



●青春時代の夏休み。暑かったけど、喫茶店で飲むアイスクリームソーダがとてもおいしかったです。(順ちゃん／65歳)

●毎年夏にはクルソン峡にキャンプをしに行っていました。とても楽しかった。気が持よく川で遊べていたが、今は台風の影響で通行止めのため、利用されていません。数年前までは、特に男の子達はつりざおを持ったりして自転車遊びに行く姿をよくみかけていましたが、今はそんな姿もみられません。(りりん／40歳)

●ずっと稲刈りの手伝いでした。今は機械化されあっという間の収穫でうらやましいです。(みんこ／61歳)

●バイクで山道で迷子になり、ナビがないので下へ下へくだり、川にそって道に出る事ができました。今では考えられませんが。(カントリーパパ／67歳)

●私達が小学生の頃、バスを貸し切って町内会(子供会)で海水浴に行ってきた氷を食べた事を覚えています。今は亡き母が美味しそうに食べている写真を見ると懐かしいです。(JUNちゃん／66歳)

●大学生の頃、夏だけ青島の民宿で住み込みのバイトをしました。昼は暇なので海に遊びに行ったりして、とても楽しかったです。(まるまるおばさん／63歳)

●部活の終わりにかき氷屋でかき氷を仲間と食べました。誰が早く食べるか競争となり、頭が痛くなってもがつついて食べていました。何かバカバカしかったけど、とても楽しかったことを覚えています。(男性／48歳)

●彼氏と実家で手持ち花火をしたことです。(きろろ／46歳)

●夏休みは県外の祖父母の家にいき、従兄弟たちと遊んで過ごし、いつも泣きながらお別れしていたことを思い出します。年下の従兄弟が別れ際に泣いている姿が、とても可愛かったのを思い出します。(つりぼー／35歳)

●「夏休みのプールが大好き＆着替えの時間が惜しかったから、家から水着で行って水着で帰った」と小学校の担任の先生が話してくれたことがありました。水着で自転車を漕ぐ先生の姿を想像するだけで面白く、今でも夏が来ると思

い出します。

(かなこま／31歳)

●友人と関之尾にキャンプに行ったことです。(クローバー／43歳)

●小学生の自由研究で富士山を作りました。噴火口にお酢を入れると雲が出るようにしたのですが、教室内をお酢で充満させてしまいました。(ふく／34歳)

●セミが校門の前に落ちて、横を通ったときに動くのを、友達が「セミファイナル」って言うたのを思い出しました。(おおかたのひーちゃん／35歳)

●お金をかけずに、北海道利尻礼文まで行った思い出があります。(あけ／64歳)

●真夏のつらかった部活の事はふと思いだします。青春でした。(じー／46歳)

●部活動の夏休み合宿が、学校でした。家庭科室で交代で調理し、風呂の代わりにプールで泳いでシャワー。めちゃくちゃ遅かったと思います！(リカちゃんママ／59歳)

●山の中の廃校になった所で、中学校の同級生達とキャンプファイヤーをしたり、ダンスをしたり、飯盒でお米を炊いて各班の料理対決をした日を懐かし

く思います。(マクロマン／50歳)

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せんか？

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【9月予定】

最新情報はこちらをご覧ください



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）

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

7日(日)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570	21日(日)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360		有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677
	三州病院(内)	花繰町	22-0230		長倉医院(内)	三股町	52-2109
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266		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・リウ・リハ)	上川東	23-2311		吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036		野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	稲田歯科医院(歯)	祝吉町	22-8811		みまた陽だまり歯科(歯)	三股町	57-6700
14日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117	23日(火)	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088		ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500		山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	さかいクリニック形成外科・皮膚科(形・皮)	大王町	57-0155		清風会クリニック(泌)	栄町	25-1177
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555		西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	柴田歯科医院(歯)	平江町	26-5858		タケザキデンタルクリニック(歯)	北原町	23-8110
15日(月)	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004	28日(日)	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000		鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	田中隆内科(内・泌)	三股町	52-0301		佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	柳田病院(外)	東町	22-4862		小牧病院(整)	立野町	24-1212
	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344		ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191		永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530
	園田鷹尾歯科医院(歯)	南鷹尾町	23-9564		とほく歯科医院(歯)	都北町	38-4188

家族の習慣やあるある



これってうちだけ？

●財布の管理をしているのは母。決断するのは父。出費するのは母親です。

(順ちゃん／65歳)

●甘いものが好きなので、ご飯の前にケーキやお菓子を食べて、ご飯も食べます。デザートは別腹と言いますが、甘いものが先ですね。

(カントリーパバ／67歳)

●ゆで卵と鶏を砂糖、しょう油、酢、生姜で煮込んだ料理に小さかった娘が「太郎と花子」って名付けて、大人になった今でもお母さん「太郎と花子」作って頼んでいます。1ヶ月に何回か作り、完食しています。

(JUNちゃん／66歳)

●外食へ行った時、家族内でそれぞれの皿や丼ぶりを交換してシェアしています。色々な味を楽しむことができますが、周りから何て思われているのかな？とたまに思います。

(男性／48歳)

●小バエを、「ブイ」と呼んでいたこと。(きろきろ／46歳)

●小さい頃から実家でよく食べていた、「きな粉かけご飯」が大好きだったのですが、誰にも理解されません。

(つりぼー／35歳)

●家族LINEがなぜか本日の活動報告や明日の予定など、日記と化している。(みんな既読スルー)

(かなこママ／31歳)

●膝を立てて頭の下に手を置いて寝ること。

(クローバー／43歳)

●夜ご飯の時だけ正座してお父さんから順番にお辞儀して挨拶していました。

(ふく／34歳)

●うちだけではないと思いますが、色々節約しています。

(あけ／64歳)

●実家は鍵をかけずに鍵を隠して出かけるのですが、空き巣に数年前に入られました……。

(じー／46歳)

●夕食の前に「こんばんは、いただきます」と言ってから食べること。

(リカちゃんママ／59歳)

●犬を家の中で飼っているのですが、靴下で家の中を歩くと靴下に犬の毛が付くので、我が家は靴下を履くのも脱ぐのも玄關でするルールがあります。

(マグロマン／50歳)

●鍋の締めは必ずご飯で、おじやにすることです。

(ふん／25歳)

●お風呂上がりのアイスを食べることです。

(雪だるまり／35歳)

●夫だけで部屋にいる時は、電気を消す。

(とんすけ／45歳)

●「耳くるくる」ってご存知ですか？嫁さんと結婚して「耳くるくる取って」と言ったら、何それと言われました。耳かきのことを実家では、「耳くるくる」と言っていましたからね。

(みーくん／47歳)

●毎日、朝晩神棚にお参りをすることです。

(リサ／53歳)

●家の中ではパンツ丁です。

(有田みかん／42歳)

●家庭内での挨拶がありません。

(ウッチー／49歳)

●お盆とお正月はいつも焼肉です！

(りん／23歳)

●子どもに冷えピタを貼ると、機嫌が悪くなります。

(こはり／33歳)

●寒いのが大の苦手な私は、夏場もリビングはエアコンをつけません。なので夏は下着姿でウロチョロする家族です。来客があったらパツと着れるような服を用意しています(笑)。

(クラブ／42歳)



※写真はイメージです

A 世界にひとつだけ！ 心温まる命名書 1名様

南九州で唯一の「ちんどん屋 花ぶき一座」としても活躍する宮田わかなさん。その温かい人柄と感性で、美しい書に想いを込めた「命名書」を1名様にプレゼントいたします。命名の記念はもちろん、ご家族の思い出やインテリアとしてもぴったり。世界にひとつの特別な作品を、この機会にぜひ♡

※出生時の体重・身長・誕生日・名前をフリースペースにご記載の上、ご応募ください。
※デザインはお任せになりますので、ご了承ください。

★提供／宮田わかな
☎090-8573-1430 都城市都島町316-5

B オーダーメイドコース 50%割引券 店 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



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

★提供／ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

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、9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 店 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のなぐら』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／お菓子のなぐら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670



E ふれあい入場料(60分) 店 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。可愛すぎて言葉力がなくなる……！ 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くなる癒しが待っていますよ♪

★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。

P10・24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 9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。

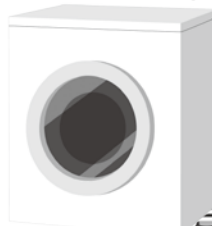
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK！

ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 夕方に洗っても、夜にはふかふか。

◎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……』



LINEからも
お問合せOK!!



天気を
気にせず、
干す手間ゼロ!



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☆

●緊急時に備えて、自宅で行っていることがあれば教えてください。

●どんな時に1番癒しを感じますか？ その理由も合わせて教えてください。

癒しを感じる瞬間：

理由：

☆ご協力ありがとうございました。

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。

月～日曜日
までの7日間！
土・日・祝も
毎日お届けします！

一番人気のお手頃サイズ！

小町 コース

カロリー 塩分相当量
290^{kcal} 基準 2.2g以下



月 アジの煮つけ 他



火 肉団子のネギソース 他



水 唐揚げ 他



木 白身フライ 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~~ 税込を お試し価格 **2,200** 税込円

月～日曜の**7日分** 通常価格 ~~3,850~~ 税込を お試し価格 **3,300** 税込円

土曜・日曜の配達
はじめました！

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~~ 税込を お試し価格 **2,600** 税込円

月～日曜の**7日分** 通常価格 ~~4,350~~ 税込を お試し価格 **3,700** 税込円

※土、日、祝は小町コースの商品をお届けいたします。

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)
(7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

- ★VIVI marche
日時／9月1日(月)
～15日(月・祝)
場所／1階化粧品コーナー
向かい 特設会場
- ★天然石・生活雑貨販売
日時／9月3日(水)～15日(月・祝)
10時～18時
場所／1階セントラルコート
- ★波佐見焼・有田焼
陶器市(陶吉郎)
日時／9月3日(水)～22日(月)
10時～18時
場所／1階セントラルコート
- ★秋のウィッグフェア
(アフランス)
日時／9月5日(金)～10日(水)
10時～18時
場所／1階中央エスカレーター
下り前 特設会場
- ★令和7年度
宮崎県立五ヶ瀬中等教育学校
展示発表会(都城会場)
本校の特色、行事等の取り組み、寮生活等についてのパネル

- 展示です。ぜひご覧ください。
日時／9月6日(土)
～15日(月・祝)
場所／2階専門店
ABC-MART横 特設会場
- ★みたらし庵の和菓子販売
日時／9月11日(木)～16日(火)
10時～18時(予定)
場所／1階正面入口通路前方
- ★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以上の体調のよろしい方
※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／9月15日(月・祝)
10時～16時
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)
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／9月16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
- ★バラ雑貨・畳ヘリバッグ販売
日時／9月16日(火)～22日(月)

- 10時～18時
場所／1階セントラルコート
- ★CD・ブックバーゲン
日時／9月13日(土)～30日(火)
場所／1階中央エスカレーター
下り前 特設会場
- ★薬物乱用防止啓発ポスター展
日時／9月13日(土)～27日(土)
※表彰式／9月27日(土)
場所／2階 特設会場
- ★古着のヤマヒサ古着直売会
日時／9月20日(土)
～23日(火・祝)
10時～20時
場所／1階化粧品コーナー
向かい 特設会場
- ★A&Bブランドシューズ
バーゲン
日時／9月26日(金)
～10月13日(月・祝)
10時～19時
場所／1階セントラルコート
- ★令和7年国勢調査
PRイベント
日時／9月20日(土)
10時～15時(予定)
場所／1階正面入口
レストラン街前
- 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
※各イベントは余儀なく変更・中止となる場合がございます。
ご了承ください
※詳しくはHPをご覧ください
※P31もご覧ください

- ★タリーズで学ぶ
「コーヒースクール開催」
「タリーズコーヒースクール」が、イオン都城店で開催されます。実際にティスティングや抽出体験をしながら、コーヒの奥深い魅力を楽しく学べます。おうち時間をもっと豊かにしたい方、コーヒー好きな方におすすめです！
- コース2
「コーヒの
ティスティングと豆知識」
世界の産地ごとの味わいを飲み比べながら学びます。自分好みの豆を見つけた方にぴったりの「スイーツとのペアリング体験」も楽しめます。
日時／9月8日(月)13時～
- コース1
「おいしいコーヒの淹れ方」
ハンドドリップの基本を、実際に抽出しながら丁寧にレクチャー。ご家庭でもワンランク上の味わいが楽しめるようになります。
日時／9月27日(土)11時～
- 会場／タリーズコーヒー
イオン都城店
参加費／各回2300円(税込)
※スイーツ付き&お土産付き
当日はタリーズ商品が割引購入できる特典もあります。
定員／少人数制(先着順)
■問合せ／タリーズコーヒー
イオン都城店
☎0986-24-2082

イベント情報

- ★都城民俗芸能祭
フォトコンテスト作品募集！
都城市に多数存在する貴重な文化遺産・民俗芸能を後世に伝えていくため、都城市内に存在する、または過去に存在した民俗芸能をとらえた風景(ひと、もの、演舞の様子、景色など)を撮影した写真を募集します。過去に撮影されたものでもOK！スマホからの応募もできます。
応募期間／
9月8日(月)～10月31日(金)
17時まで※必着
応募方法／
作品はデジタルデータまたはプリントで応募できます。デジタル作品は専用応募フォームからアップロード(QRコードから簡単アクセス)。プリント作品は郵送または持ち込みでご応募ください。
〒885-0024 都城市北原町1106-100
都城市総合文化ホール「民俗芸能フォトコンテスト」宛
賞・賞品
●最優秀賞(1点)：賞状+都城産宮崎和牛1万円相当+主催鑑賞チケット2枚
●優秀賞(2点)：賞状+みやざきブランドポーク5千円相当+主催鑑賞チケット1枚
審査・結果発表／
12月7日(日)開催の「第16回都城民俗芸能祭」会場で発表予定。11月中には市立図書館(Mall)にて応募作品を展示予定です。
注意事項／応募は一人につき1点まで。作品の使用権は主催者に帰属します。
※P3もご覧ください。
■問合せ／都城市総合文化ホール
☎0986-23-7140
(受付時間9時～19時/休館日：水曜)
- ★第108回
後悔しない家づくり勉強会
家づくりを考えているすべての方におすすめの勉強会です。物価高騰の今だからこそ、補助金&税制優遇で最大600万円もの差が出ることも！安心・安全な住まいづくりのポイントを楽しく学びませんか？ご夫婦での参加も大歓迎です。
日時／9月14日(日)13時～16時
(開場12時40分)
会場／道の駅都城NIGHT
多目的室 ルーム1・2
都城市都北町5225-1
定員／10組限定(要申込・先着順)
申込締切／9月4日(木)
参加費／無料
参加特典／参加者には人気店『寿司虎』で使えるお食事券3000円分をプレゼント♡
さらに！うれしい参加特典もご用意しています。
内容／
・住宅ローンで1000万円差がつく!? 最新情報をチェック！
・家計にやさしい予算の立て方と総額シミュレーション
・後悔しない土地選びのポイント
・建築時の見積もり比較で気を

つけたこと

・将来も安心できる資金計画の
コツ など

★キッズルーム完備でお子さま
連れも安心♪

申込方法／きりしまフォーラム
のホームページ、または裏表
紙に掲載のQRコードから
簡単に申込OK！

※裏表紙もご覧ください。

※お申込み多数の場合、抽選と
なる場合がございます。

■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

★女性のための

30代～40代&50代～60代向け
マネーセミナー開催♪

●30代～40代向けセミナー

「なんとかなる」ではもう解
決しない！ 教育費も老後も見
据えた本気マネーセミナー♪

でもできる貯め方や、知らない
と損するリスク対策などを紹介
♪

日時／9月24日(水)・27日(土)

10月8日(水)

各回10時～12時

●50代～60代向けセミナー

「このままで足りる？」とい
う不安を解消し、資産を守りな
がら増やす黄金ルールを一緒に
学びましょう♪ 資産を減らさ
ずに増やす方法や、老後を安心
して暮らすための工夫が学べま
す！

日時／9月17日(水)・20日(土)

10月1日(水)

各回10時～12時

定員／各回5名様

(少人数制で安心♪)

会場／未来創造ステーション

都城市中町16-15

講師／前園 香世氏

(トータル・ライフ・コンサル
タント、ファイナンシャルプ
ランナー)

小学生と中学生の2人のお子
さんを持つシングルマザー。実
体験を交えたわかりやすい講話
で大好評です♪

参加特典／参加者全員にうれし
いお土産をご用意！

申込方法／P3に掲載のQR
コードから簡単に申込
OK！ お連れ様1名まで
と一緒に参加できます。

※P3もご覧ください。

■問合せ／

㈱RKコンサルティング都城支社

☎0986-22-6766

★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
22000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、
フェイシャルマッサージング
リットメント、メーキャップ技
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・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

(スマートフォンやパソコン
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 Beni

☎090-2714-4405

★介護の仕事に

興味のある方へ！

『れんげメデイカルグループ』
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。

※開催日については、直接お問
い合わせください。

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／

れんげメデイカルグループ

☎0986-36-8770

(担当：宇野)

★ゆほつぽ！

極上エステ体験会開催♪

温泉でほっこり温まったあと
は、極上のエステでさらにリ
ラックスしませんか？ 湯上が
りでやわらかくなったお肌に、

きりしまフォーラムのHPIは
色々なコンテンツが充実しています♪



バックナンバーが読める！

プレゼントに応募できる！

頭痛 肩こり 更年期障害でお悩みの方

症状に合った漢方薬を試してみませんか？

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます！

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

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

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホから
インターネット予約ができます

予約の方便先

9月診療スケジュール

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 小山田先生	6 院長 小山田先生
7 休診	8 院長 小山田先生	9 小山田先生 院長 午後のみ	10 休診	11 院長 小山田先生	12 院長 小山田先生	13 小山田先生 南村先生
14 休診	15 休診	16 院長 小山田先生	17 院長 小山田先生	18 院長 小山田先生	19 小山田先生 午後のみ 院長	20 院長
21 休診	22 院長 小山田先生	23 休診	24 院長 小山田先生	25 院長	26 院長	27 南村先生
28 休診	29 小山田先生	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

9・10月開講生徒募集！

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①和裁科	(月・木曜日) 9時半～15時(全30回)	45,000円	10月2日(木)
	(火・金曜日) 10時～15時半(全30回)	45,000円	10月7日(火)
②手編科	(火曜日) 10時～15時(全20回)	35,000円	10月7日(火)
③着付科	(木曜日) 13時～15時(全10回)	18,000円	10月2日(木)
	(木曜日) 19時～21時(全10回)	18,000円	10月2日(木)
④フラワーアレンジ メント科(2名募集)	(隔週金曜日) 9時～12時(全10回)	23,000円	10月10日(金)
⑤フラワーアレンジ メント科(3名募集)	(隔週土曜日) 9時～12時(全10回)	23,000円	10月11日(土)
⑥CAD建築科	(毎週月・木曜日) 19時～21時(全28回)	50,000円	9月29日(月)
⑦はじめての ワード・エクセル	(毎週月・木曜日) 19時～21時(全12回)	30,000円	10月2日(木)
	(毎週土曜日) 10時～12時(全12回)	30,000円	10月4日(土)

※①は申込み順。定員に達し次第申込みを締め切ります。
※⑥は文字入力できる方のみ。
※⑥⑦は受講希望者が3名に満たない場合中止いたします。

都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
都城市年見町13-11 ◆受付時間／月～金・9時～17時半



プロの特技をプラスすること

で、気になるシワやたるみをケア。弾むようなふっくらハリ肌を目指します。当日は、気軽に受けられるヘッドマッサージから、本格的なフェイシャルケアまで、選べる3コースをご用意！温泉とエステのダブル効果で心も身体もリフレッシュできます。

日時／9月7日(日)

14時～19時

料金／

◎ヘッドマッサージ(15分)

頭のコリをほぐしてスッキリ

リフレッシュ

◎フェイシャル&

スキンケア(30分)

…1000円

毛穴汚れやくすみケアして、透明感のある肌へ

◎フェイシャル&

ヘッドマッサージ(45分)

…1500円

お顔も頭もすっきり整えて、至福のひとつとき♡

場所／かしの里ゆぼっぱ

都城市山田町中霧島

3340-2

■問合せ／

すんくじら beauty

☎090-1167-7144

★宮崎ガス・宮崎液化ガス

クッキング講座

まだまだ暑い時期にピッタリなクッキング講座が開催されます。夏の終わりに、美味しい思い出作りを！

●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

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

★都城プログラミング

コンテスト開催！

「君のアイデアをカタチにしよう！」をテーマに、都城・三股・曾於地域の小・中学生を対象としたプログラミングコンテストが開催されます。身近な生活を便利にする仕組みや、楽しいゲームなど、自由な発想をプログラミングで表現してみま

せんか？ 初めての方でも気軽に挑戦できます！

対象／都城市・三股町・曾於市在住または在学の小・中学生

参加費／無料

エントリ期間／9月30日(火) 23時59分まで

応募方法／

専用サイトからエントリ後、作品提出が必要となります。

※詳しくは次のURL、または公式LINEからご確認ください。

https://techkidschool.jp/grandprix/regions/miyakonjo/

■問合せ／都城プログラミング

コンテスト実行委員会

☎03-5459-0212

子育てイベント情報 三股町

★おはなしかい(予約制)

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

日時／9月4日(木)

10時30分～11時

★おはなしと音楽のコンサート(予約制) 20組限定

「小さな音楽会」さんによるおはなしと音楽のコンサートです。絵本に合わせたオリジナルの演奏があります。

日時／9月30日(火)

10時30分～11時30分

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

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!!

れんげプラザ 有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム フォラム三股

ぱっぱプラザ 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

厄払いの儀式と振袖に込める願い

厄年とは、精神・肉体ともに変化の大きな節目になる時期にあたるため、体調を崩しやすいとされる年のことです。女性にとって最初の大きな厄年とされるのが19歳。社会に出たり、進学したりと新しい環境を迎える時期でもあり、不安や試練が訪れやすいと考えられてきました。昔から、厄年には「長いもの」を身に着けると良いとされ、袖の長い振袖&長い帯は厄除けにピッタリのアイテムです。中でも振袖は「長い袖で厄を振り払う」と信じられ、厄年の災難や病気から身を守る厄払いと清めの意味が込められています。

今回は振袖に用いられる文様の中で厄除けや吉祥の意味をもつ柄をいくつかご紹介します。



牡丹

高貴・富
美しさ・不老長寿



桜

繁栄・女性の出世
幸せ・五穀豊穡



松竹梅

松：長寿 竹：成長
梅：忍耐力・強さ

現代では厄年をあまり気にしない方もいますが、「節目を大切にしよう」という想いは変わりません。振袖の厄除け柄の意味を知り、ご家族や友人と一緒に祈る時間は、これからの人生を前向きに歩むきっかけになることでしょう。

■取材協力／呉服の丸中 ☎0120-490-529

あなたの晴れ姿をあなたらしく。

卒業式もお正月も着られる
着放題の超ロングレンタル期間。

レンタル振袖

着物も帯も小物も選べる！ 何回着てもOK！ オリジナル前撮りプラン！
振袖一式 + 着付け + 家族で成人式

ぜんぶ込みの
レンタル価格 **8.8万円～**

全部揃ったフルセット。
アフターサービスも充実。

お誂え振袖

着物も帯も小物も選べる！ ご姉妹様も無料！ オリジナル前撮りプラン！
振袖一式 + 着付け + 家族で成人式
+ 髪飾り + 当日ヘアメイク

あとは着だけ
販売価格 **33万円～**

安心 クリーニング 無料 ※振袖初回のみ
お得 お袖切り 無料 ※振袖のみ
プレゼント 羽毛ショール 衣装箱 きものハンガー

その他特典盛り沢山!!お気軽にご相談ください。

ゆず振 着物相談無料

大切な方からゆずり受けた
大切なお振袖を着るあなたへ。

他店様のお着物でもOK!!
内容：サイズや着物の状態チェック、着付け小物の確認など。

まる ちゅう 最新情報を
呉服の **丸中** インスタで
都城市栄町14-3 (イオン都城駅前交差点角) チェック♡

☎0120-490-529

営業時間／9:00～19:00 定休日／毎月第2・第4木曜日
※祝日の場合は要問い合わせ。その場合は前日水曜日を休みとさせていただきます



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 21

残暑もまだまだ厳しいこの時期に ～感染症と熱中症、ダブル予防で元気に～

暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい暑さが続いています。今年は新型コロナウイルスの流行も重なり、体調管理に一層の注意が必要です。

施設では、こまめな換気や手指消毒、共有スペースの清掃など、感染症予防の取り組みを継続しています。利用者様にも、マスクの着用や咳エチケットへのご協力をお願いしています。

また、熱中症予防には水分補給が欠かせませんが、高齢の方はのどの渇きを感じにくく、気づかないうちに脱水になることもあります。そこで施設では、温かい飲み物や麦茶などを少量ずつこまめにお出し、自然に水分を取っていただけるよう工夫しています。

感染症と熱中症、どちらも予防が大切です。残暑に負けず、皆さまが元気に過ごせるよう、スタッフ一同これからもサポートしてまいります。

- ✓ 手洗いは30秒以上、流水で!
- ✓ 水分は1日1.2ℓを目安に
- ✓ 室温28℃以下、湿度50～60%が快適



もこもこ泡と笑顔で、感染予防もばっちり! 仕上げは流水で、すっきり清潔に!

Beauty 特集

内から外からキレイになりたい♪

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

『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も通いやすいサロンです。『Béni』で使用している脱毛機器は、イオン導入同時照射で美肌・美白・引き締め効果! うぶ毛にも極太ひげにも対応可能です♪

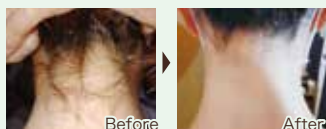
脱毛人気メニュー

女性:VIO脱毛+ヒップサービス

定価¥3,800→初回¥1,900

男性:VIO脱毛+ヒップサービス

定価¥10,000→初回¥5,000



脱毛都度払いコース

初回50%OFF!!

R7.9/30迄有効

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!

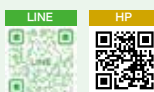
メンズ脱毛 (ヒゲ) モニター募集中!

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



フィットネスジム FIT365 都城 鹿児島始良店 Openキャンペーン!



1日あたり約100円で通える!!
予約不要! 見学随時受付中♪

「初めてのジム選びはちょっと不安…」という方も大丈夫! 『FIT365』なら、入会前に最新マシンや広々空間をじっくり見学できます。365日いつでも通える安心の環境を、まずは見て・感じてください。見学はいつでも無料です♪

★おすすめポイント★

- ①事前予約なしで、見学OK! (日曜日を除く)
- ②スタッフが丁寧に案内
- ③人気オプション「ボディプランナー」無料体験付き

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

FIT365始良店(今秋予定)
オープン記念!
今なら相互利用が2ヶ月間無料/
お近くの『FIT365』を
お得に使えるチャンスです
この機会に、気になる施設を
まわって体験しませんか?

0570-030-365 (コールセンター)

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



HP



Instagram

9月限定!! 入会キャンペーン

最大¥13,158+α お得!!
先着50名様限定
期間:2025年9月30日まで
初月 (あんしんサポート加入で)
初月・翌月 (女性限定)
初月・翌月 (自動登録)
初月
初月・翌月
¥0!!

marble Hair Lab.



おかげさまで10月1日で14周年を迎えます
これからも変わらぬご愛顧をよろしくお願い致します

髪内部まで“満ちる輝き”へ BYKALTEデビュー!
髪の“本質ケア”で潤いと艶に満ちた素髪へ導きます

- ★髪のダメージを選択的に補修する植物エキスを配合
- ★シスチンそのものをダイレクトに髪内部へ補充
- ★髪本来の素髪のような扱いやすい状態に

CiP SHOT技術

▽▽▽

毛髪内部まで
シスチンを
ダイレクト補充

シスチン補修

▽▽▽

日々のダメージで
失われた結合を
内部から修復

サロン&ホームケア

▽▽▽

プロによる補修と
ご自宅でのケアで
輝きを継続



BYKALTEは、髪の内側にある“シスチン”という成分に着目した新しい補修ケア。ホーユー独自の技術により、アルカリで溶かしたシスチンを髪の中にしっかり届けて定着させることで、ダメージを根本から補修します。プロによるサロン施術に加え、ご自宅でも続けられるホームケアも充実。なめらかで芯から潤う髪へと導きますよ♪

0986-77-3061

都城市乙原町150-3
営業/10:00~19:00 (日曜日は18:00迄)
定休/月曜日、第1・3日曜日

Instagram @marble_hair_lab
www.facebook.com/marble.hair.lab

都城 マーブル



marble 14th anniversary 9月スペシャルキャンペーンを開催♪

今年もやります! **年末ヘアケア キャンペーン**
期間中に、人気のCOTAシリーズ
シャンプー&トリートメントを予約すると
10%割引 さらに
10,000円以上 ▶ ¥500
20,000円以上 ▶ ¥1,000
30,000円以上 ▶ ¥1,500
お電話しは11/11
になります!!
予約期間
11/30(日)
までの期間限定
MEMO
お客様の髪質に合うのは?
☐ シャンプー
SH
☐ トリートメント
TR
☐ ミスト
MT
☐ クリーム
CR
☐ オイル
OI
記入欄
特別5点アイテムset
「COTAファンにはおなじみ!」
お電話でもご予約承ります 0986-77-3061



こんな方にオススメ

- ハイトーンカラーで髪の色が気になる方
- 髪が広がりが、うねり、まとまらない方
- 地肌も同時にケアしたい方
- 毎日ヘアアイロンを使う方

新感覚!

髪質改善トリートメント!!
人生で一番きれいな髪になると
話題沸騰中

Point1 抗酸化作用でハリツヤUP

髪内部に高濃度水素を浸透させることで、蓄積している悪玉活性酸素と反応させ抗酸化し、熱を加えることで髪の水分量がアップ。

Point2 加齢による髪の変化にも対応

高濃度水素の力で、加齢による抜毛や薄毛、白髪抑制効果も期待できます。

Point3 カラーと相性抜群

ハイブリーチ毛や縮毛矯正毛のバサつきや広がりを抑え、ツヤと潤いを実感できます。



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！！

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

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



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。(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た全身ケアも
実施。(施術目安) 60分~90分

【9月限定オプションメニュー】

◆シュワシュワ炭酸ドライヘッドスパ……¥500

☎ 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



鍼灸サロン 余白

まだ続く暑さに、やさしい鍼灸でクールダウン



◆60分コース ¥5,000

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 ¥7,500

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。

「だるさが抜けない」「眠りが浅い」「胃の不調」——残暑や季節の
変わり目は、自律神経が乱れやすい時期。鍼灸で整えることで、こ
れらの不調もやわらぎ気持ちも前向きに♪ 鍼が苦手な方はオイル
やマッサージでも対応できます。 女性鍼灸師が一ひとりに
合わせた施術を行います。まずはお気軽にご相談ください。

★継続ケアを応援★

「きりしまフォーラムを見た」で全てのメニューに

¥1,000割引クーポン！

はじめての方でも気軽にご利用ください♪

☎ 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)



Private Salon Luck

＼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♪

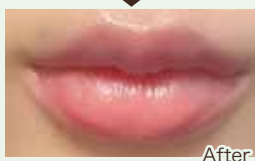
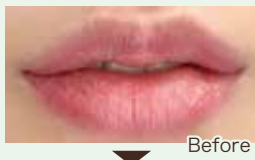
「ローマピンク」ってなに？

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！「顔がギューッてなるやつ」体験してみませんか？
話題沸騰中 【#テラボラー】

マシンを当てるだけで、顔の筋肉が勝手にギューッ!!!
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で話題のあの体感、都城でついに体験できます！

☆☆初回限定価格☆☆

●テラボラー……………¥5,000

●美顔筋SOSEI……………¥10,000

(テラボラー + 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!



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!



☎ 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

～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

Dr.ピュールボーテコンテスト 最優秀賞受賞サロン◆◆

夏に浴びた紫外線のケアが大事! シミ、しわ、たるみケア!
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 +

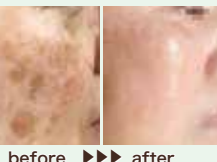
Dr.ピュールボーテ肌再生美容
水素マストリートメント

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!! 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 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!!



U様 お喜びの声
こんなにシミが取
れるなんて、感謝し
かないです! ゆか
りさんに任せてホン
トにポイントによっ
た!! 肌も若返っ
たみたいですよ。

シミケアトリートメント(120分)

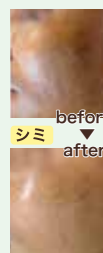
オールシーズン可

通常¥22,000→

初回お試し ¥16,500

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

男性の皆さん! プロのスキンケアを、
ぜひお試しください♪



たくさんの男性のお肌の悩みを解消してき
た「メンテ」。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! 気軽にご相談
くださいな!

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

☎ 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

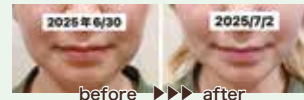
※クプナヘレ、メンテはご予約電話番号が
違うので、ご注意ください
※来店時身分証明書のご提示をお願いします。

☎ 070-1946-7772

都城市山ノ口町花木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



before ▶▶▶ after





石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店
☎ 0986-36-5888

秋の収穫祭開催中♪



今年もお待ちかねの“おいしい秋”が到来しました。食欲をそそる期間限定メニューが続々登場！中でも、運動会のお弁当にもぴったりなボリューム満点サンドイッチは、旬の具材をたっぷり挟んだ自信作。プリプリ食感がたまらない「エビフライデラックス」と、ほっくり甘い「くりあんぱん」もぜひご賞味ください。

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
http://www.glanzen.jp/



定番人気
お土産にもオススメ!
オリジナル食パン

石窯焼き食パン
しっとり&ほどよい甘さが◎

杵つき食パン
もちもちした食感が特徴

至福の
デニッシュ食パン
焼くとサクサクした美味しさに

運動会や秋の行楽シーズンにぴったり!!
サンドイッチのご予約受付中
3,500円(3~4人前)
4,000円(5~6人前)
気軽に相談ください!



活魚!! **寿司虎亭**
☎ 0986-46-5226

★待望の海老祭り開催!★



自社工場にて一尾一尾丁寧に手剥きしたこだわりの生エビをメインに、大人気の炙り生えびや香ばしく焼き上げた虎亭焼き、天ぷらなど、まさに“海老づくし”の贅沢な御膳です。ぷりぷり食感と旨みを一度に味わえる大満足の内容を、この機会にぜひ堪能ください♪

店舗情報 テイクアウトはネットがおすすめ→

都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~15:00(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)
※土日は11:00~

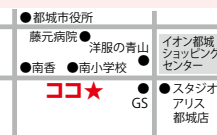


秋の彩りランチ



秋の彩りランチ 2,618円
季節の食材をふんだんに使った華やかなランチ! お寿司や天ぷら、小鉢に茶碗蒸しまで、旬の味覚を少しずつ贅沢に味わえます。数量限定の特別メニューです♪

★セットでお得!★
「秋の彩りランチ」に、旬のスイーツとコーヒーをプラスして3,000円(税込3,300円)ランチタイムをちょっと特別に彩ります。



きりしまフォーラムに
広告をのせて
みませんか?



効果のある広告ってどんなの?

どんなイメージにしたらよいかわからない……



きりしまフォーラムのスタッフが
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。

TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/ info@kiri-fo.net

麺や星月

☎ 0986-58-7115

白で軽やか、黒で濃厚。
今日の気分で選ぶ醤油ラーメン



クリア豚骨スープに鯖だしを加えた、シンプルながら美味しい醤油ラーメン「黒」こだわりの卵ちれ麺を使用していることで、独特な食感を味わうことができる他、スープが麺に良く絡み、味がより一層引き立つ一品です。

醤油ラーメン
白 VS 黒 各800円

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00
※スープがなくなり次第営業終了となります
定休/月曜日



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくごめんなさい!!



【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 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

盆地っこレター

遠く離れた町で、
頑張っています！

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

県外在住16年
兵庫県在住
会社員

なかお りゅうたろう

中尾 龍太郎さん(34)

小学校:菓子野小学校
中学校:庄内中学校
高校:都城工業高校
大学:九州共立大学



大学進学をきっかけに福岡へ移り住み、卒業後もそのまま福岡で就職しました。福岡で約10年を過ごした後、拠点を関西へ移しましたが、そのタイミングがちょうどコロナ禍。どこへも行けず、何もできず、世の中が大きく変わってしまいました。



ただ、ひとつだけ良いこともありました。それは「オンライン飲み会」、いわゆる「Zoom飲み」の登場です。ふだんは年単位で返事が返ってこない友人たちも、「飲み」という言葉が入ると、驚くほどレスポンスが早いんですね(笑)。おかげで遠方に住む地元の仲間とも気軽に繋がれるようになりました。

今では規制も緩和され、自由にどこへでも行ける世の中に戻りましたが、僕たちの「Zoom飲み」は今も健在。ひどいときは月1ペースで続いていて、そろそろ落ち着いてほしいくらいです。

とはいえ、やっぱりたまには都城と一緒に飲みたいですね。

今年の年末あたり、みんなでどうでしょう？

集合場所はもちろん——願心寺でお願いします！

針もレーザーも使わない！

Roma Pink

痛みの少ない黒ずみケア

アメリカで開発され、美容大国の韓国で爆発の人気となり、昨年夏に日本に上陸した最新美容施術「ローマピンク」。唇や乳輪・乳頭、デリケートゾーンやワキなどのくすみや黒ずみをケアし、生まれもった本来の色を取り戻せる新しい美容施術です。痛みやダウンタイムがなく、短時間でできることから、忙しい女性や子育てママにも人気が高まっています。



施術の
特徴

- ・施術時間はわずか15～30分
- ・痛みが少なく、日常生活に支障がない
- ・効果は、1回の施術で最大3～5年持続
- ・FDAやGMPなど国際的な認証を受けた安心の技術

こんな方に
おすすめ

- ・くすみや黒ずみを自然に改善したい
- ・痛みの少ない美容ケアを探している
- ・短時間で効果を実感したい
- ・忙しくて自分のケアに時間をかけられない方

■取材協力/Private Salon Luck

都城市平塚町 TEL080-6978-6939

P23もご覧ください

きりしまフォーラムで企画してほしい

「こんな特集してほしい！」

「こんな記事読んでみたい！」など

「○○特集」募集中！

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。

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

予備校部門開講中！ 頑張るあなたを徹底サポート！

通常の塾のほかに、予備校部門も開設しました。
少人数制で目が届く環境だからこそ、
生徒一人ひとりに合わせたきめ細やかな指導が可能です。
安心して学べる空間で、志望校合格を強く後押しします！

無料体験授業も受付けております。お気軽にお問合せください

■誠塾 TEL/080-5381-1212

ジムに通うか迷っている方は、まずは、ここから！！

1Day Pass 1,650円/日

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



ご利用はこちらから➡

■フィットネスジム FIT365 都城 TEL/0570-030-365

美容業界で夢を叶えたい！ エステスクール&オーナー制度

エステサロンの開業を目指す方へ、実践的な研修・レッスンをご提供！
当スクールでは、エステ技術の習得はもちろん、サロン運営に必要な知識やノウハウも学べます。研修・ミーティングスペースの利用も可能です！

さらに、オーナー制度に登録すると…

◆サロンを持たなくてもOK！ ◆実際にお客様へ施術し、収入を得られる！
独立開業を目指す方、副業としてエステを始めた方も大歓迎！
まずはお気軽にお問い合わせください。

■Beauty Space Beni TEL/090-2714-4405

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

★ワダハウジングのモデルハウス誕生★

上長飯町に新モデルハウスが9月末に完成予定！

実際の暮らしをイメージしやすい

“等身大サイズ”の住まい。

間取りや内装、収納の工夫も見どころたっぷり！

詳細についてはHPをご覧ください！

また、内覧などについてはお気軽にご連絡ください。

■(有)ワダハウジング TEL/0986-24-6162

ママ振を着せたい、着たい方必見！ コーディネート相談会を開催します。

プロと一緒に考える相談会で
自分だけの特別な振袖スタイルを見つけましょう。

お母さんの振袖＝ママ振を自分らしく可愛くアレンジしませんか？
帯や小物を変えるだけで、ぐっと今どきな装いにできます。

■呉服の丸中 TEL/0120-490-529

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

●夏休みはお弁当作りにBBQ、素麺流し、川や秘境プール、夏祭りに花火。コロナ感染も経験し本当に濃い夏休み。さて、あとは息子の宿題が残っています。
●4年弱連絡を取っていない方のInstagramをたまたま見つけてしまい、フォローするかしないかで2日ほど悶々としました。意を決してフォローしたら、20秒ぐらいで返ってきたので驚いて携帯をぶん投げてしまいました。(ヨウ)
●行きつけの海水浴場に行ってきた！イカや大きい魚、カラフルな魚と泳げるのですが、足元にはウツボサイズのナマコがウヨウヨいます。あの見た目のナマコを最初に食べた人はとても偉大ですね。(ヨシ)
●家庭菜園の夏野菜の収穫が終わりました。茄子だけでもこの夏200本ほど採れましたが、子どもは終盤飽きているよう……家庭菜園の前に料理のレパートリーを増やすべきでした。
●もう何年ぶりになるか分からないプールに行きました。小さい頃スイミングを習っていたのに泳げなくなっていました。(ちき)
●待ちわびた、小説「イクサガミ」の最終巻がついに刊行されました！時代小説+デスゲームの面白要素満載の本書。語るには余りにも紙幅が足りず……。全4巻、最初から最後まで極上です！騙されたと思って是非一読を！(おー)
●学生時代の友人と数年振りにオンライン飲み会をしました。遅い時間だからとすっぴん髪ボサ着古しパジャマで参加したら、他の皆は普通に外に出れるほどキレイな格好。とんだ恥さらしでした。見るな！(もり)

クリスティーン デリコの 九星占い

※運勢★の数(1〜5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

9月の
運勢

【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。

日本には月々の呼び名(異称/和月名)があり、九月の異称は長月(ながつき)。由来は諸説ありますが、秋分を過ぎて日が短くなり、夜が長くなることから「夜長月(よながつき)」が転じたというのが一般的です。9/1は防災の日。こういった機会に防災グッズや避難場所などの見直しをしましょう。防災グッズは春夏仕様から秋冬仕様に入れ替えておくといいですね。今、珠姫の寺 天徳院という金沢のお寺のInstagramで「良縁レシピ」というのをアップしています。良かったら見て下さいね☆ 9月の一粒万倍日は、9/4、7、12、19、24
デリコブログ▶ <http://ameblo.jp/vt-deirico/>
※X(旧Twitter)▶ https://twitter.com/happy_deirico
※Facebook▶ <https://www.facebook.com/deirico.happy>
※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 デリコ

●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、生活すべてにおいて気持ちの変化が表れそう。行き詰まりを感じることがあったら、軌道修正やブラッシュアップが必要だと割り切りましょう。ぎっくり腰などに注意。

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、何事に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、人材育成の面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氣好転。

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、親戚や仲間が集まる場面で重大発表があるかも。久しぶりに会う人とは積極的に情報交換をしよう。お彼岸には、お墓参りに行くのがおすすめ。遠方なら手を合わせて。

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、秋祭りやイベント、ライブなどに出かけましょう。想定外の嬉しいことが目白押しの予感。情報ポイントなのでアンテナを広げよう。目薬やサングラスを忘れないで。

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、大きな欲望に支配されそう。大風呂敷を広げてしまうと信用を落とすだけなので、軽はずみな発言はNG。期待外れの可能性もあるので目先のことに丁寧に取り組もう。

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

八白土星

今月は、アイデアが浮かんだり、嬉しい話が舞い込む予感。仕事運がアップするので落ち着いて判断しよう。特に仕事面での契約に関しては落ち着いた対応を心がけるのが大事。

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、新たな出会いや行動を心機一転するのがテーマです。今後の仕事に大きく影響するので、縁の下に力持的なサポートしてくれる人には感謝の気持ちをきちんと伝えて。

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そう。勢いで行動したくなっても、きちんと計画を立てる方が良さそう。風邪を引きやすい時なので手洗いうがい徹底。

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、公私にわたり嬉しいことや楽しい事に誘われることが多くなりそう。恋の予感を感じる出会いも期待できます。出費が多くなりますが実際費は自己投資と考えましょう。

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

新しいこと、始めよう 秋の習い事特集

未就学児

小中学生

高校生

大人

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



◆一流アスリートが幼い頃に通っていた習い事◆

大谷 翔平(野球)

バドミントン
水泳

池江 璃花子(水泳)

ピアノ・バレエ
そろばん・習字など

北口 榛花
(陸上・やり投)

バドミントン
水泳

八村 塁(バスケット)

野球
陸上



★幼少年期に楽しみながら運動遊びや複数のスポーツを経験することで、失敗や困難を乗り越える力と学ぶ姿勢が伸びていくそうです。



◆ゴールデンエイジってご存知ですか?◆

ゴールデンエイジとは、「応用力を磨くことの出来る時期」のこと。特に、3~8歳のプレ・ゴールデンエイジに新しく習い事を始めることがオススメ!! 3~8歳の間は、さまざまな遊びや運動をすることで、神経が急激に発達する時期です。そのため、子どもが成長した際に技術習得が容易になります。この時期にさまざまな遊びやスポーツを体験することが大切です。ぜひ、お子さんへ何か新しいことをチャレンジさせてみませんか?



誠塾

生徒さんコメント

- ・そうし君
『友達と同じ場所で競い合える素敵な環境でやる気がUPしました!』
- ・けいしん君
『学校とは違う勉強の楽しさと達成感を感じられる塾です』
- ・めるさん
『吉田先生の授業は、何時間でも受けるぐらい面白く、分かりやすく、勉強が楽しくなります!!』
- ・ねるさん
『1人1人の希望に沿った授業をしてくれます! 苦手な単元も先生の授業で克服できちゃいます!!』

生徒さんコメント

6月から空手を始めました。空手の練習は苦しいこともあるけど、楽しく一生懸命に練習を頑張っています。もっと強くなって空手の試合にも出てみたいです。

坂元 玄さん



空手道少林寺会館

空手道少林寺会館

都城三股支部

☎0986-51-0248
 ☎090-9580-6963



冷暖房完備! 快適空間の中で練習に励めます。

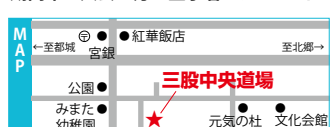
月額4,000円でどちらの道場にも通えます
 見学・体験入門、気軽にお越しください!

- ◎三股中央道場(常設道場)
 三股町文化会館西側、みまた幼稚園近く※右地図参照
 練習日時/毎週月曜日・木曜日18:00~19:30
- ◎稗田道場(稗田コミュニティセンター)
 練習日時/毎週土曜日18:00~19:30
 ※土・日・祝日を除く平日のお問合せは18:30以降でお願いします。

小さいお子さんから大人まで 初心者も大歓迎! 無料体験入門実施中!

健康、心身の鍛錬、礼儀作法など、目的に合わせた学びと練習ができる空手道場。老若男女問わず参加できるため、兄弟(姉妹)・親子での参加も大歓迎です! 実力や希望に応じて、祭りなどでの演武披露や大会への参加もできますよ。まずは気軽に見学へお越しください。

★9月末まで!! 先着5名様限定!!★
 期間中ご入会の方に空手着をプレゼント!!



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

●娘が水泳用ゴーグルにはまっています。買い物中や食事中、車の中でも着けていて、ミラーで見える姿が可笑しいです。
(こはりひ／33歳)

■お買い物でも着けているのですか！ よつぼはまっているのですね。子どもにしか分からない世界がゴーグル越しに見えているのでしょうか。娘さんの次のブームも気になります！

●娘の成長

中1の娘がテニス部に入り、試合をはじめで見ました。試合は負けただけ、小さい頃から運動苦手だった子が暑い中、初心者なりに一生懸命頑張って成長したな一（涙）と思いました。
(こんすけ／45歳)

■娘さん、素晴らしい第一歩おめでとうございます。やはり、一生懸命頑張る姿はとても感動しますよね。これからまだまだ暑い日が続きますが、体調やケガなどに気を付けて頑張ってください。応援しています。

●若見えの秘訣

職場のよくお話をしてくれる方と年齢の話になり、『えー!! ずっと下だと思ってました。』と言ってくれたことです（嬉）
(クラブ／42歳)

■これは嬉しいですね。日々の努力の賜物ではないでしょう

らったことが少し笑えました。
(みーちゃん／3歳)
■一生懸命それを確かめたうえで、伝えてくれたのでしょうか。この絶妙な届きそうで届かない距離。ついこっそりやってみましたが、大人になっても届きませんでした。

●新しい浴衣

3歳の娘、新しい浴衣を買ってもらいウキウキでお祭りに行きました。
(よかお／35歳)

■何歳になっても浴衣を着るのはテンションが上がりますね。お祭りも浴衣効果で何倍も楽しかったことでしょう。私も来年こそは、浴衣を着てお祭りに行こうかな。



●マスク修行

この暑い中、マスク姿で炎天下を歩く人を見ると、色んな意味で苦しくなりますね。
(マダイ／75歳)

■感染症予防のためでもありますが、やはり苦しいですね。まだまだ暑いので、適度な休憩や水分補給を忘れないように過ごしていきたいでしょう。

●油断大敵

ヒヤリハットです。横から車が飛び出してきて、ぶつかりそ

うになりました。運転にはお互い気をつけたいものです。
(まあちゃん／54歳)

■事故にならなくて本当に良かったです。車の運転は、自分が気を付けていても、相手の動きにも左右されるから怖いんですよね。ちょっとした油断が事故につながることもあるので、日々の安全意識を大事にしたいです。

●テレフォン

テレビのクイズ番組に応募したら当たりました！ 生電話で、初めてテレビ出演をしました。電話がかかってきた時、嘘かと思いましたが、無事に正解して、12000円のギフト券が送られてきました。とってもいい思い出です。
(のんちゃん／29歳)

■すごい！ 運と実力のW勝利ですね。電話がかかってきたときの驚きと緊張、想像するだけでこっちまでドキドキしました。しかも正解してギフト券ゲットなんて、最高の思い出ですね！

●夏の戦闘準備

毎日暑くて自分が汗臭く不快。仕事に着替えを何組か持つていく必要を感じる今日この頃です。
(夏ハテ／52歳)

■夏の仕事はまさにスポーツですね。着替えも必須アイテムのひとつとなりつつあります。暑いので荷物も軽くしたいところですが、着替えや汗対策グッズ、熱中症対策などで逆に重た

くなっています。

●マリアージュ

友達と遊びに行った時、別々で注文したのにもかわらず、マクドナルドで同じハンバーガーを頼み、サーティワンで同じ種類のアイス、しかも2種類とも同じのを頼んでいて前世は双子かなと思いました（笑）
(チエリー／23歳)

■以心伝心というやつですね。別々で注文して全く同じチョイスはミラクル！ かなり気が合う最高の友達ですね。前世双子説、強く推します。

●宝物

今年初めて自分でスイカを育ててみました。一つだけでしたが収穫して食べられそうです！ 家庭菜園の楽しさに目覚めました。
(poo／46歳)

■スイカの収穫、おめでとうございませう！ 記録的な暑さを更新し続ける中、自分で育てたスイカを味わえるなんて最高の贅沢です。一つだけでも、それは宝物ですね。家庭菜園、これからどっぴりはまっちゃってください。



●ビバ！誕生！

7月に出産しました。色々予想外なことが起こり大変でした。親からの支援もなく頑張る私に、おめでとうと言ってほしいです！（笑）

（ほんぽん／37歳）

■おめでとうございます！しかも支援なしとは……それはもうがんばったなんて言葉じゃ足りません！日々の奮闘ぶりを想像するだけで、こちらの頭が下がる想いです。大変だった分、赤ちゃんとの絆は世界一強いかもしれませんね！



●向日葵

ひまわり畑を見に行き、とても癒されました！

（リサ／53歳）

■8月号表紙のひまわり畑の写真、どうでしたか？ その撮影に私も実は同行していて、あたり一面に咲いたひまわりがとてもきれいで思わず「うわー！」と声が出ました。ひまわりは夏空によく似合いますね。

●詐欺に注意

勤務先のコンビニであった話です。ある日、「10万円のカードを買いたい」と電話しながらレジで言われたのでおかしいと

思い、「何に使いますか？」とお聞きしたら曖昧な返答だったので、「ちょっと待ってください」と言い事務所から110番しました。警察官から事情を聞かれても本人は騙されたことに気がつかず、信用しきっていたので怖かったです。私のコンビニでは購入していませんでした、その後は分かりません。まだ若い人でした。振り込め詐欺って身近にあるんですね。

（みーくん／47歳）

■若い方が騙されそうになったのは、詐欺の巧妙さを物語っていますね。冷静に対処し警察を呼んだ行動は素晴らしいです。私たちも、身近な詐欺被害に敏感でありたいですね。

●仏の顔も三度まで

嫁が酔っ払って同じ歌をカラオケで3回歌った。腹が立った。

（サザンドラっす／26歳）

■お酒で気分が高揚していたのでしょうね。聞かされている側としては苦しい時間かもしれないですが、3回とも聞いた辺り、サザンドラっすさんは優しい方だとお見受けしました！

●おじ猫

飼う猫が、おじさんみたいないびきをかいて昼寝をしていること（笑）。

（リカちゃんママ／59歳）

■小さな体から放たれる、おじさん級いびき、想像しただけで吹き出しちゃいました。猫ってほんと、癒しと笑いのハイブリッドですね！



●距離感

地域ネコをかわいがっている。雨の日はつい飼ってあげたくなってしまふのがつらい。

（あけ／64歳）

■地域ネコとの絶妙な距離感って、やさしさと切なさのバランスがとても難しい……でもそれもまた、ひとつの絆かもしれません。

●よっしゃあああああ！

百姓うどんの近くに住んでいますが、お店の人气が凄すぎて毎日混雑しています。

（ふくふく／34歳）

■あのオモウマイ店に出ているところですよ。すごく元氣のあるお店だと思って見ていたの、あの熱量にあてられてみたいのと、大きいうどんも気になるので行ってみたいなと思っています。

●無限ループってコトッ？

ネット回線のプロバイダに問い合わせをしたら、電話だと有料オプションに加入が必要でした。チャットに切り替えても、混み合ってたので、時間をあけて再トライをしたら返信がありました。しかし、セッション切れでまた最初から……。結局何も解決せず時間の無駄でした。

（クローバー／43歳）

■カスタマーサポートの迷路にはまってしまいましたね。時間をあけてまた最初から、無限ループにはまった気分……本当にお疲れ様でした。

●成長の早さ

甥っ子（1歳）の歯が8本ほど生えてきたのですが、それをみた祖母が「歯がどっさり生えてるね」と一言。どっさりという表現を使用する祖母が面白くてツボにはいってしまいました。

（かなこママ／31歳）

■「どっさり」という表現、素敵に的確ですね（笑）。1歳にしてもうこんなに歯が生えているなんて、甥っ子くん、成長が早すぎて驚きです！

●おいていかないで

皆が盆休みなのに、休みが取れなかった！

（きろきろ／46歳）

■みんながお盆休みの時に働いていると、なんだか取り残された気分になっちゃいますよね。でも、みんなが休んでいる間に頑張っているあなたはすごいです！

●急に来るアレ

首のシワが、急に気になりだした……。年取ると、色々なことが大変だ（泣）

（きよ／40歳）

■年齢と共に気になる部分が増えてくること、本当に実感しますよね……。私もどんどん気になるところが増えてきました。

●求む！断捨離の達人

十数年ぶりに物置き整理に取り掛かりました。片付けてみると、ほとんどは必要のないゴミばかり……。どうにもモノを溜め込んでしまふ性分なので、断捨離上手になりたいです。

（あきぐも／39歳）

■振り返ると「これ、どうして取っておいたんだろう？」って物がたくさん出てきますよね。でも、片付けてスッキリすると、すごく爽快感があります。私も断捨離上手になりたいです。断捨離の本など読んでみようかな。

●トイレの神様

認知症の父がトイレに行くけど、排尿しないときに母が手を合わせて「テンタマ様。どうか出てください。お願いします」と言っていたのは、笑いました。

（まめ／45歳）

■お母さんの「テンタマ様」って呼びかけ、思わず笑っちゃいました（笑）。

でも、ああいう一生懸命な言葉って、すごく温かいですね。認知症の方との毎日の生活って大変なことも多いですが、こうしたユーモアを交えた瞬間が、家族を癒してくれるんだろなって感じました。



●モアイ像

連休に宮崎にいる娘と20数年ぶりに日南のモアイ像を見に行きました。こんな感じだったかな？ と県外ナンバーの車ばかり。久しぶりに観光地に来た感じだなあと楽しい思い出がけでした。

（みんこ／61歳）

■実は、私まだ日南のモアイ像見に行ったことないです。どんな感じだろう？ とても興味はあつて見に行きたい気持ちはあるのですが、重い腰があがらないところです。



●備えあればなんとやら

ここ数日の雨でまた水が道路にあふれ、朝の6時から車を移動して大変でした。熊本や鹿児島の方の被害とは比べものにならないですが、30数年前、家を建てる時、もっと調べればよかったと後悔します。でもあの頃、30年に1度水がと言われたのに……。

（まるまるおばさん／63歳）

■今の天候を見ていると、昔の予測があてにならないことがよくありますよね。家を建てる時にもっと対策を考えていればと思う気持ちもわかります。今後は備えをしつかりして、少しでも安心できるように心がけていくのが大事かもしれませんね。

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

訴求率
UP!

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

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。

リーフレット

事業の紹介や宣伝に★

名刺

名刺や診察カードなど

封筒

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！

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

グルメも 防災も

リニューアルも

この秋まとめてチェック♪

AEON

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	●

D&ISO 9月1日は防災の日
爆売れ中の防災グッズをご紹介します!



備えて安心グッズ

簡易トイレ、ウォッシュ
バッグ、緊急簡易ブラン
ケット、拭きだけシャ
ンプー、非常持出袋、ご
はんが炊ける炊飯袋、軍
手・ロープ・缶3点セット

ダイソー 2F TEL.082-420-0100

顔見世ファミリーが
『pet's mate』として
リニューアルオープン!

9/1(月)~9/12(金)は
改装工事のため一時休業いたします。

そして9/13(土)、『pet's mate 都城店』

として新しく生まれ変わります!

リニューアルオープンを記念して、

OPENキャンペーンを開催!

ペット用品は20%OFF、

生体価格もお得にご提供いたします。

この機会にぜひご来店ください。

pet's mate 1F TEL.0986-23-7117

旬のフルーツを贅沢に!
季節限定スイーツが登場♪



長野県産「ナガノパープル」をたっぷり使ったグラニータやフルーツソー
ダが新登場! 豊かな甘みと爽やかな酸味で、
残暑の季節にもぴったりです。

暑い季節には冷製パスタ! 毎年恒例の冷
製パスタですが、今年は「天然赤海老のト
マ pasta 〜瀬戸内レモンの香り〜」が登場!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

今年も月見は「とろ〜り」づくし!



今年もKFCに「とろ〜り月見」登場!
秋だけの特別な味わいに心躍らせてください♡

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

THE 秋の味覚! 存分に楽しんで♪



昨年大好評! 栗と並んで秋を彩る定番食材
「お芋」を使ったスイーツが今年も登場。濃厚な
甘みと爽やかな酸味が絶妙にマッチします♡
そしてレトロ喫茶をテーマに仕立てたモンブラン
もおすすめ。味わい深い秋スイーツです♪

バニラアフォガードシェイク

甘みと苦みのコントラストをお楽しみください!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

贅沢スイーツを
味わうなら今!



ベリーベリーヨーグルト

まだまだ暑い季節だからこそ、食
べたくなるさっぱり飲むスイーツ♪

アサイーボウル

アサイー・ヨーグルト・ブルーベリー・マン
ゴー・フルーツグラノーラ・ココナッツパウダー
今大人気! たくさんのフルーツで食
べ応えバツグンです♪

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

スタッフイチオシ 残暑を楽しむ、秋先取りスタイル 2025

THE SHOP TK 毎日の自分をアップデートする、旬のスタイル



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

*fuse_ さらりと涼しい、
大人かわいいデニムコーデ



*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

ABC-MART 秋の足元はこれで決まり!
軽やかスニーカー



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

秋のおしゃれは足元から。Palais Picasso
秋先取り新作シューズ!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

Mac-House 新ブランド続々!
『マックハウス』で見つける、
この秋の私らしさ



マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

SHOO・LA・RUE 家族みんなで楽しめる、SHOO・LA・RUE♪



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



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

9月14日(日) 13:00~16:30
(開場12:40)



御夫婦でのご参加を
おすすめします!



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? 身体に優しい家とは?

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
徹底説明!

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