

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。

2025.10
TAKE FREE

きりしまフォーラム vol.403



Photo by: なっちゃん

*** 毎月大好評 ***
**読者
プレゼント**
→P.15

PICK UP

【日帰りぶらり旅】

鹿児島県始良市で初秋を感じる

始良市特集

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



表紙の絵 Monthly Illustration

『夏休みの思い出』



しみず なな
清水 菜々ちゃん
(7歳)

小学校に入学してはじめての夏休み。楽しい思い出がたくさんできました。

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

コンタクト&メガネ
年中無休で営業中!

※すべて税込価格です。

3店合同キャンペーン 25周年記念セール開催中!

初回購入時に
500円引き
クーポン!

次回以降の購入は3店舗どちら
のお店でもご購入可!

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

1 DAY 2 WEEK

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

小林市堀2289-3
営業時間/9:00~19:00
無休 駐車場あり



当店 最安値

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ヵ月分 (2箱)
+レニュー 2P (ケア商品&ケース) セット付

3ヵ月分 **6,500円**
(2,250円/1箱)

人気のナチュラルカラコン

FRUITIE

メニコン 1DAYフルッティー
全5色 1DAY 1箱 (片目30枚入)

保湿成分配合でうるおいキープ
眼に優しい、色素が直接瞳に触れない構造

UVカット

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

目玉商品

コーパービジョン
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!!**

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
バイオトゥルーワンデー
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

メガネフレーム
新作大量入荷!!
一式価格より **10%OFF!!**
セール実施中!!

メガネ・コンタクトレンズ視力測定
9:30~18:30 受付中!

※コンタクトレンズのご利用が初めての方は、お使いのメガネをご持参の上で18時まで、シティコンタクト鷹尾店へのご来店をお願いします。

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 ●R7.10/31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
上記メニュー適用!

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 ●R7.10/31迄有効

絶品 人気 No.1
霧乃栗金 1箱(2コ入)

南香に 秋の味覚が届きました

栗きんとん ロール
栗きんとん モンブラン
栗恋餅

栗蒸し羊羹
栗羊羹

創業明治三十四年
郷土銘菓処 **お菓子の南香** TEL.0986-22-4670

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

10月のお休みは 1日・8日
15日・22日・29日です

ご進物やご贈答に
秋の美味しさが大変喜ばれています

「栗好き」は見逃さない!
期間限定 栗のお菓子が『南香』に登場

今年は、都城産と須木産の二つの名産地で育
まれた良質な栗を厳選。台風や猛暑の影響を
受けることなく、豊かに実った栗の中から、特に
上質な栗だけを用いて仕立てました。自然の恵
みと職人の技が融合した、格別の逸品をどうぞ
ご堪能ください。

栗きんとん羊羹琥珀
「霧乃栗金」をはじめ、「栗きんとん羊羹 琥珀」や「栗羊羹」など、選りすぐりの菓子を詰め
合わせた贅沢なセット。ご贈答やご進物として
も最適で、大切な方へのおもてなしにふさわしい
逸品です。

■取材協力/お菓子の南香
0986-22-4670

特別季菓撰 プレミアム和栗菓子詰合せセット
栗羊羹

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

114

Q…ここ最近、頻繁に痛風発作をおこします。

A…痛風発作は、関節に尿酸が結晶となつてたまり、「風に当たつても痛い」と表現されるほどの激しい痛みを引き起こす病気です。血液中の尿酸値が高くなると発作が起こりやすくなりますが、尿酸は「濃度」ですので、水分が不足するとその濃度が高くなり、発作を誘発しやすくなります。したがって、まずは水分をしっかりとることが大切です。

また、発作を繰り返していると、少しの尿酸値の変化でも発作が起こるようになります。コントロールが難しくなります。尿酸値が高くなる原因については以前にもご紹介しましたが、発作が頻発する方は生活習慣の改善だけでは対応しきれないことが多くなります。そういう場合には、きちんとお薬を内服し、医師に相談しながら治療を続けることが大切です。体調を崩さないためにも、早めの受診と適切な管理を心がけましょう。

Q…インフルエンザワクチンは今年も受けたほうが良いですか？

A…答えは「イエス」です！ インフルエンザは新型コロナウイルスと症状が似ていて見分けにくいこともあります。特にお子さんの場合は脳炎や肺炎を合併することもある、まだまだ油断できない病気です。

ワクチンには、一般的に使用されている「不活化ワクチン」と、昨年から導入された「経鼻投与型（鼻から投与するタイプの生ワクチン）」があります。生ワクチンはデータ上、効果がより高い

ことが分かっていますが、やや費用が高めで、現在は18歳未満の方にのみ認可されています。

近年は季節を問わずインフルエンザが流行することもあります。特に寒く乾燥する冬にはウイルスが活発になるといわれています。そのため、例年通り10月〜12月に接種しておくのがおすすめです。ご自身やご家族の健康を守るために、ぜひワクチン接種をご検討ください。

Q…今、増えている「がん」は何ですか？

A…以前は、胃がんが一番多かったのですが、近年、胃がんの大きな原因であるピロリ菌の除菌が積極的に行われ、胃がんは急速に減少傾向となつています。それに代わって、食事の欧米化に伴い、大腸がんが急速に増加しています。大腸がんは胃がん比べて、なかなか早期では症状が乏しいため、検診が非常に大事です。胃カメラに比べて、大腸カメラは少し大変ですが、がんが発見される時はまだまだ進行していることも多いので、日頃からの検診が大切になってきます。

他に、増加傾向なのは、肺がんと乳がんです。どちらも、症状がなかなか出ないため、早期の発見は難しいです。そのため、特に近親者にがんを患われた方がある場合は、日頃の定期的な検診が大事です。



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は、総合的な診療ができるクリニックです。院長が直接診察する体制を整え、患者様の安心・安全を最優先に考え、最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

1. 最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

2. 最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

早水公園クリニックのスタッフは、全員が笑顔で患者様を迎えます。最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

3. 最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

4. 最新の医療機器を導入し、最新の医療技術を提供しています。

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

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

11/30までのご成約で
今治タオルセットプレゼント！

桜島も新燃岳も！
灰が降っても、心配ご無用♪
ふんわり仕上げが叶います♡
遠方の方にもお届け可能！

Misumi
ブランドイメージ
キャラクター
ミスミ

株式会社 Misumi
ミスミガス都城店
〒885-0021 宮崎県都城市平江町 22-24
☎ 0986-23-1850 ☎ 0986-23-0437

都城市
R10 ココ
快活CLUB
田所商店
ホテルウィング
インターネットカフェ

最新 洗車機 導入!!

10/15 から!

ブラシも新しくなり、パワフルに優しく汚れを落とす
さらにモバイルEne Keyの利用も可能に◎
スマホひとつで、給油も洗車もサッと簡単に！

新型洗車機 設置キャンペーン
1,000円以上のコースをご利用の方
拭き上げ用クロスプレゼント!
※11/30まで ※対応時間9:00~17:00

KeepPer
モバイルEne Key

ENEOS Dr.Driveセルフ 都城北店
〒885-0004 宮崎県都城市都北町 6358-2
☎ 0986-38-3553
① 7:00-22:00 年中無休

R221
R10 ●JA都城直売所ATOM
道の駅都城NIQLL
●回転寿司 寿司虎
●焼肉さんぐ
ダイハツ

第3回都城市総合文化祭 新春初舞

歌舞伎 〇組

開場・12:00
開演・13:00
全指定席
1~11列 A席4,500円
12列~ B席3,500円

第一部 13:00
歌舞伎 WAGUMI
お芝居

第二部 13:50
マハナティアレ
Rena
都城のひばり
仁科典子

第三部 14:10
歌舞伎 WAGUMI
開演ショー

都城市総合文化ホール 大ホール 1階
0986-23-7140

令和8年(日)
11月11日

主催 てんとうむし企画 都城市早見元町3979-6
080-3904-3754

後援 株式会社マハナティアレ・理の園・M's株式会社・同久徳歌謡教室
協賛 まごころクリーニング・カラオケルン・Ladybag (レディバグ)

フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.86

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

Private Salon Luck

7歳以上のお子さんから学生さん、パパ・ママも通いやすい
「家族みんなのきれいとか適」をサポートするプライベートサロンです。



◆特徴ポイント◆

- ・IPL+SHR搭載……濃い毛から産毛まで幅広く対応
- ・イオン導入同時照射…脱毛しながら美肌・保湿ケア
- ・強力冷却で痛み軽減…お子さまや敏感肌でも安心
- ・スピード施術……………短時間で効率よく脱毛

「ヒゲ脱毛をしたい男子も」「ムダ毛ケアを始めたい
女の子も」家族みんなで安心して通えるサロンです♪

- ✓ お子さまの脱毛もOK!
 - ✓ 小さなお子さま連れでの来店も大歓迎!
 - 「子どもと一緒に通えない…」
そんな悩みを解消します。
- 親子で安心して通えるアットホームな雰囲気、リ
ラックスしながらきれいを叶えることができますよ♪

都城市で唯一の
ローマピンク・テラボーラー取り扱い店です!
詳しくは、Instagramをご覧ください!

TEL.080-6978-6939

都城市平塚町(平塚IC近く) 営業/9:00~17:30 定休/日・祝日
各種クレジット・電子決済OK
※「きりしまフォーラムみた」とお問合せください



Instagram



LINE

ご自宅は地震対策 万全ですか??
都城ビクトリー応援建装 でまるとご解決◎

★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
- ✓ 外壁や屋根の塗装
- ✓ 床下の害虫対策
- ✓ ウッドデッキの塗り替え
- ✓ 木の枝の伐採や倉庫の片付け
- ✓ シロアリ駆除
- ✓ 草取り除去
- ✓ 雨樋の補修やテラス波板の交換
- ✓ 瓦の間の草や木の除去作業
- ✓ 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 志比田町5735-7 営業に出るため
 ☎ 0986-77-2615 (FAX兼用) ☎ 070-2342-0605 (白井まで) はこちらにお電話
 ください

土持歯科医院
 Tsuchimochi
 Dental
 Office

詳しくはこちら

TEL 0986-25-8148
 都城市上川東1-18-10



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



子育て世代に優しい平屋。暮らしやすさも立地も◎/
都原町新築平屋建売 3LDK 都原町3367番地11

販売価格 (土地+建物) **2,080万円** (税込)
 変動金利1.10% (50年返済)で 月々約 **45,085円**
 ※ボーナス払いなし

当社 提携ローンで **手持ち金 0円!!**

【敷地面積】257.00㎡(77坪)
 【延床面積】79.62㎡(24坪)
 【学区】西小学校・西中学校

(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



MUSICAL CHRISTMAS CAROL NATIONAL TOUR 2025

Yosie Yoshida
 Bisaka Yoshida
 Anna Yoshida

世界にただひとつのミュージカル「クリスマス・キャロル」

MUSICAL クリスマス・キャロル

National Tour 2025

Story

1843年クリスマスイブ。ロンドンの下町で守銭奴として嫌われていたスクルージは、使用人ボブから病気の息子チームのため給料の前借り頼まれるが、心を動かされ、その夜、亡き共同経営者マーレイの亡霊が現れ、「欲に溺れた者は死後に悲惨な運命を迎える」と警告し、スクルージに時間旅行を提案する。
 洗々旅立ったスクルージは、失った愛(過去)、人々の温かさ(現在)、そして恐ろしい未来を目撃し、自らの生き方を問い直すことになる。
 ——奇跡の12時間の旅……。結末はあなた自身の心で見つけてください。

Cast

スクルージ 吉田栄作
 三女の女 土屋アンナ
 マーレイ 吉田要士

過去のクリスマスの精霊 植松忠理
 現在のクリスマスの精霊 真樹めぐみ
 未来のクリスマスの精霊 市川由希

日時 2025年 **12月7日** [日]
開場 16:00 開演 16:30

会場 曾於市末吉総合センター

チケット料金 曾於市市制20周年記念特別価格
全席指定 4,500円 (税込)
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

チケット発売日 9月24日(水) 午前8時30分~

お問合せ先
 一般財団法人 まちづくり曾於
 TEL 0986-76-7100
 曾於市末吉町諏訪方8127番地
 ◎末吉総合センター 9:00~17:00 月曜日休館
 主催/曾於市・曾於市教育委員会
 運営/一般財団法人まちづくり曾於

・都城市志比田町(自社中古住宅) ・都城市梅北町(自社中古住宅)

窓断熱フィルム **1,398万円** オール電化 **1,250万円**
 4LDK 3LDK
 窓断熱フィルム 床下断熱

・都城市志比田町(自社中古住宅) 只今リフォーム中(自社中古住宅)
1,598万円 三股町樟山 都城市志比田

4LDK 3LDK
 オール電化 近日完成

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



詳細はホームページをご覧ください。

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

第19回 **住まいのリフォーム相談会開催!!**
 日程: 11月9日(日) 10時~17時
 場所: タカラスタンド 都城ショールーム
お得な補助金情報も満載!
 ※詳細はP19をご覧ください

創業70周年!!
年間500件以上の施工実績!

HOME RENOVATION AKATSUKI 定休日でも電話対応いたします! HPはこちら
0986-24-9537
 都城市早水町16-11
 定休/土曜日・日曜日・祝日

あかつき燃料 検索





秋支度 & チャリティマルシェ

in プーラビーダ都城店

秋の三大悩み シミ 老け見え 頭皮
をなんとかしたい!



ハイドロキノン

夏に浴びた紫外線がシミとなって現れた季節。『プーラビーダ』で31,100本以上販売している「旭研究所 業務用ハイドロキノン原液5%」からターンオーバーを助けるレチノール入りが登場! 専門機関専用のハイドロキノンなので、一般化粧品品のハイドロキノンとは別物! 本格的に早く美白したい方にオススメです。

ジェルクルール

Cher-Couleur RA-ES II

秋は1年で最も老けると言われています。目元のしわ・くすみ・ハリ・キメ・シミ・肌修復に対応したジェルクルールRA-ESII。超高機能美容液ですが、ジェルクリーム状で伸びが良く、結果トータルコスパが良いです! お肌に投資したいアイテムNO1!

秋は頭皮が臭う!?
誰もが陥るようになるアロマの香り



アロマティカ (スカルプ)

秋はダメージ・抜毛・頭皮の臭いの悩みが増える時期。アロマティカのローズマリーシリーズは、頭皮臭・エイジングケアをしつつ、アロマの香りで心もリフレッシュ! リチュアルヘアオイルは髪にうるおいとハリを与えダメージをケアし、精油ならではのうっとりするほど癒される良い香り。



年齢を取り戻す!?
ふっくらパンつと弾む肌に

贈り物に毎年人気の
SUBUが早くも入荷!!

“寒い日でも素足で履ける”冬のサンダルSUBU(スブ)が今年も入荷しました! まだ暑い日が続いていますが、在庫がある今のうちに買っておくのがおすすめです◎ 毎年、贈り物としても大人気。ユニセクスのデザインなので、男性にも女性にも人気のアイテムです! 抜群のフィット感で足を包み込み、足元が不安な年配の方にも。プーラビーダスタッフも愛用者多数のSUBU。このサンダルの魅力を知ってしまうと、もう虜!



モチモチで可愛い
ルームソックスも入荷!

色の切り替えデザインが、ふと足元を見たときに気分が上がりま〜 履き口を折り返しても伸ばしても楽しめるので、気温や気分に合わせて調整できますよ!

プーラビーダ全店舗で開催
チャリティマルシェ
-いぬねこのWA- 開催



ペットと
ご来店で
おやつ
プレゼント!
※数量限定

10/11(土)、12(日)、13(月・祝)

『プーラビーダ』では「人・地球へ何か貢献したい! 力になりたい! 私たちにできることって何だろう...」と考えました。その時に日本では多くの犬猫が殺処分されていることを知りました。『プーラビーダ』では、働くスタッフの多くがペットと、「大切な家族の一員として」一緒に生活しています。犬・猫を救う方法は一つではなく、保護犬・保護猫の受け入れ以外に、保護団体への寄付(募金)など支援の形は様々です。プーラビーダチャリティマルシェを通して、地域の皆様・お客様たちを楽しんでいただきたい。一緒に出来ることから始めてみませんか?

わんちゃん、ねこちゃん
同伴OKな雑貨店です。

※マナーベルトやリードは
必ずお願いします。



チャリティ募金 9/1(月)-10/31(金)

全店舗で募金箱を設置しております。頂いた募金はレスキューされた犬・猫のために使用されます。小さな愛が大きな力となります。ご協力お願いいたします。



ペットのおやつも続々入荷中!

ペットも大切な家族。安心安全の食べ物でわんちゃんねこちゃんに健康でいてほしい。長生きしてほしい……。そんな想いから、無添加や人間が食べれるレベルのおやつ、品揃えを増やしています! ぜひ遊びに来てください!

PURAVIDAのハロウィンパーティー

非日常のワクワク感で、ハロウィンパーティーに参加しているような気分を味わってみませんか? 日頃の感謝をお届けできる空間として、お客様とともにスタッフも一緒に楽しむイベントです。ぜひお越しください! お待ちしております!

スピードくじ

税込3,500円以上お買い上げのお客様にスピードくじをご用意しております。ハズレくじなしで豪華景品も! 何が当たるかは楽しみに〜!
※お一人様1回限り
※無くなり次第終了です。

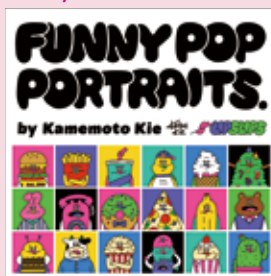
オレンジのもの身につけて プレゼントGET

バッグやストール、アクセサリーなど、オレンジ色ならなんでもOK! オレンジ色を身につけて、スタッフに声をかけてくださいね!
※無くなり次第終了です。

おばけ探し

『プーラビーダ』の店内におばけが隠れているよ! 早く見つけないとおばけがいたずらしちゃうかも……おばけの持っているキーワードを集めてプレゼントをGETしましょう! 大人の方も大歓迎!
※先着順、無くなり次第終了です。

FUNNY POP PORTRAITS. by Kamemoto Kie



都城在住の人気イラストレーター
かめもときえさんのPOPUP開催決定!

前回同様、なんと……「LIP SLIPS」たちのおもしろポップな肖像画の展示&販売会もあります! ※開催期間終了後に発送となります。
10/26(日) 13時〜17時には、
昨年大人気だった「NIGAOE!」も開催!
かめもときえさんに描いてもらった「NIGAOE!」を缶バッジやキーホルダーにできるワークショップも同時開催です!
NIGAOE! ¥500(税込)
缶バッジ ¥500(税込)

無料ラッピングで、気持ちも一緒に包みます



ブルな取り組みから生まれたこの包装紙は、どこか懐かしく、どこか新しい。

プーラビーダポイントシステムがリニューアル!

旧ポイントカードからの
ポイント移行は
2025年12月31日まで

※期限の切れていない旧カードで新システム利用開始の方に限ります。
※移行手続きの際に商品券を発行された方はその商品券の利用期限も2025年12月31日です。



来店前のご登録をお願いいたします!

プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188



営業時間 11:00 ~ 20:00

都城市吉尾町2100

10/21(火) 定休日

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



HP



Instagram





専務取締役
長友

これからも モノづくり、一直線

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



確かな技術と30年の実績、建築土木工事は敬友開発にお任せください。



敬友開発有限会社

0985-39-2415

〒880-0121

宮崎市大字島之内字北山3895番地

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



敬友開発は
「SDGs(持続可能な開発目標)」
達成に取り組めます。

WEB



\\ フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅 /

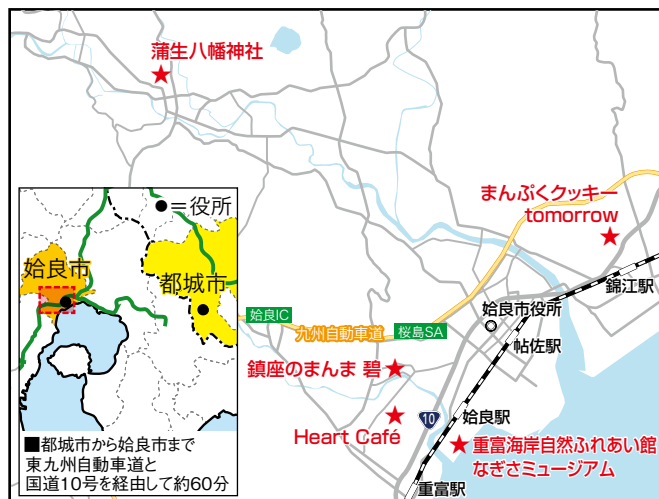
鹿児島県始良市で初秋を感じる

始良市特集

巨木に癒されたり、アートや海の生き物に触れたり、

おいしいグルメを楽しめるスポットがいっぱい。

芸術の秋も、食欲の秋も、まるごと満喫できるエリアをご紹介します♪



0742-441



蒲生八幡神社

歴史ある社に足を踏み入ると、澄んだ空気と静けさに包まれます。そんな境内の奥にひととき存在感を放っているのが、日本一の巨樹「蒲生の大クス」です。

推定樹齢1,500年以上ともいわれる大クスは、幹回り24メートル超、そして幹の中には畳8畳分もの空洞が広がっています。

現在は安全のために扉がつけられていますが、その迫力には誰もが圧倒され、「これが本当に1本の木なの!?!」と驚かされます。大自然の力を全身で感じられる、まさに神秘的な空間です。

国の特別天然記念物に
指定されているだけあって圧巻です!



杖から生まれた? 和気清麻呂伝説

この巨木には、奈良時代末期の和気清麻呂公にまつわる伝説が残されています。清麻呂公が持っていた杖を地面に刺したところ、それが根つき、やがて大クスへと成長した——。そんな物語を知ると、ただ眺めるだけでなく、歴史のロマンを感じながら巨樹の前に立つことができますね!



境内では、大クスをモチーフにした木守も授与されています。この木守は約30年前、保護のためにやむなく伐採したご神木の一部を使って作られたもの。長い年月を経てもなお、クス特有の爽やかな香りが漂い、手に取ると大クスの息吹が伝わってくるようでした! 在庫はすでに少なく、今授与されているものがなくなれば次にいつ頒布されるか分からないそうです。木目や色合いはひとつひとつ異なり、「ここでしか出会えない一期一会のお守り」として多くの参拝者に大切にされています♪

鹿児島県始良市蒲生町上久徳2259-1

鎮座のまんま 碧



一汁五菜(平日限定)

ランチで一番人気のメニュー♪ ご飯やおかず、汁物などが一つのお膳に並んだ贅沢な内容。彩り豊かな品々を少しずつ味わえるので、おなかも心も満たされます。



焼菓子とお飲み物セット

ぜんざいは口どけのいい餅と、ピスタチオのキャラメリゼが入っていて、つぶあんが相性抜群。このぜんざいを目当てに通うファンが多いのも納得の美味しさ。

焼菓子やお茶はその日の気分や好みに合わせて選べます。見た目も華やかな練り切りや濃厚で上品な和菓子はまさに逸品ぞろい。お茶は店主自ら産地に足を運び、「本当に美味しい」と感じたものを厳選しています。



しめ縄デザインのロゴ、紙垂(しで)をモチーフとした建物で、お店全体から神社のような雰囲気が漂う「鎮座のまんま 碧」。ハレの日に訪れる特別なお店という印象を持ちがちですが、実際はもっと気軽に立ち寄れる場所。ランチやティータイムで訪れる方も多いそうです。

完全予約制ですが当日予約もOK。お子さま向けメニューやアレルギーへの対応も行っており、誰もが安心して楽しめます。また、「朝は清々しい空気とともに、夜は幻想的な明かりの中で」など、時間帯ごとに違った体験ができるのも魅力です。



店内は広々としており、ゆっくりと時間が流れるような穏やかな空間です。日常を忘れ、心がすっと軽くなるようなひとときに。席の間隔もゆったりしているので、リラックスして会話を楽しめます。自分へのごほうび時間を、大切な人と一緒に味わえますよ。

☎ 0995-73-3397

(電話受付 9:00~21:00)

鹿児島県始良市平松2856-1

営業 / 朝 8:30~10:30(木~日のみ)

昼 11:00~15:00

夜 17:30~21:30

Instagram / chinzanomanma_ao

まんぷくクッキー tomorrow



☎ 070-8426-6069

鹿児島県始良市加治木町木田2849

営業/9:00~17:00

定休/水曜日

始良市加治木町の住宅街に、一際あたたかな雰囲気を放つお店『まんぷくクッキー tomorrow』。お菓子とパン、そして夏にはかき氷まで楽しめる、多彩な商品展開をするベーカリー&スイーツショップです。店主が修行を経て磨いた腕を活かして作るメニューは、ビタミン・ミネラルなどの栄養価が高い石臼で挽いた小麦粉や全粒粉、優しい甘さのきび砂糖を使用。素材にとことんこだわった焼き菓子やパンが自慢です。ショートニング不使用で、安心して味わえるような工夫も魅力的ですね。店頭には菓子パンからハード系まで日替わりで並びますよ！



パイシュー (数量限定)

香ばしく焼き上げたパイ生地は、ひと口かじると軽やかな歯ざわり。中には濃厚なクリームがたっぷり詰まっています。しっかりとした甘さがありながらも、重たすぎず最後まで夢中で食べ進めてしまう味わいです。

ドーナツ

パン以外にも、ドーナツもリピーターが続出。油っぽさが少なく、軽やかな食べ心地のため「ついつい多く買ってしまおう」なんてことも。パンのようなフワフワ食感のイーストドーナツから、生地にカボチャの皮ごと練りこんだ生ドーナツなど、全部で5種類の生地を使い約10種類のバリエーション豊かなラインナップになります。



Heart Café



世界各国10種類の生豆を店内でローストして販売！



『Heart Café』さんの魅力は、一人ひとりの好みに寄り添ったオリジナルの一杯を提供してくれること。「酸味が好き」「苦みは控えめに」といった声をもとに、その人に合った珈琲豆をブレンドし、目の前で淹れてくれます。さらに、提供前には必ずテイスティングがあり、自分にぴったりの一杯を安心して味わうことができます。気に入ったオリジナルブレンド珈琲は、そのまま珈琲豆を購入することも◎

ヨウとヨシも深煎りと浅煎りをいただきました！
すっきりとした飲みやすさ
さっぱりとした味わいで美味しかったです！



MENU	
HOT	コーヒー 500円 カフェオレ (orソイオレ) 600円 カプチーノ 600円
ICE	コーヒー 600円 カフェオレ (orソイオレ) 650円
SWEETS	ケーキプレート 550円 珈琲ゼリー 550円 季節限定デザート ... 550円~

「お客様に、自由にそして心から珈琲を楽しんでいただきたい」という特別な想いが込められた香り豊かなオリジナル珈琲とともに、特別なひとときを過ごしてみたいかがでしょうか？

☎ 080-5606-0436

鹿児島県始良市永池町18-10

営業/10:00~17:00

定休/木~日曜日・祝日

Instagram/heart.cafe_aira

重富海岸自然ふれあい館なぎさミュージアム



始良市の重富海岸沿いに建つ『なぎさミュージアム』は、錦江湾と桜島を一望できるロケーションにある自然体験施設です。目の前に広がる海岸は、錦江湾奥で最大の干潟でその広さ約53ha。これは東京ディズニーランドほどの大きさなのだとか。干潟には約300種類以上の生物が生息し、海の水質浄化や生物多様性を支える大きな役割を担い、多くの生物の住処となっています。

☎ 0995-73-3146

鹿児島県始良市平松7675

営業/9:00~17:00 夏期9:00~18:00

定休/火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始



館内に一步入ると、海辺で出会える生き物たちの写真や標本、干潟を再現したジオラマがお出迎え。普段気づかない生き物の暮らしや、生態系のつながりを映像・模型・水槽でわかりやすく紹介。中でも干潟水槽は潮の満ち引きも再現し、ただの「見える水槽」ではなく自然のことを知れる「学びの水槽」としても楽しめるジオラマです。小さなお子さまから大人まで、自然を楽しむ学べる工夫がいっぱいです。スタッフの方も楽しくわかりやすい解説をしてくれるので、自然のことをよりぐっと身近に感じられる施設ですよ！



錦江湾の生き物クイズ

左の生き物の名前はなんでしょう？



- ① カイカマリ
- ② ハクセンシオマネキ
- ③ マメコブシガニ

※答えは始良市特集のどこかに記載！



◀ クロツラヘラサギ
トキの仲間、渡り鳥。絶滅危惧種に指定されており、10月中旬から翌5月まで始良市などでみられる。

イタリア栗の モンブランズコット

ITALIAN TOMATO
Café Jr. イオン都城店
☎0986-22-1190

しっかりとしたスポンジ生地と
マロンドイス入りの生クリーム
が交互に層となっているドーム型
のケーキの上に、モンブランクリームを
絞り上げ、イタリア栗のマロングラッセをON。
味わい濃厚なズコットです。



モンブラン
ミロワール
☎0986-25-1788

優しい甘さのマロンペース
トの中に栗の甘露煮入りのパニ
ラムースとマロンペーストがふんわり溶けているモンブラン。ひと口
味わうと和栗ならではの自然な甘みと、ほっくりとした香ばしさが口
いっぱいに広がります。クリームは軽やかな仕上がりで、栗のペース
トを引き立てながらも重たさを感じさせません。コーヒーや紅茶との
相性もさることながら、渋めのお茶とも相性抜群です。

紫芋とカシスの タルト

Tully's coffee
イオン都城店
☎0986-24-2082



サクッと香ばしいタルトに、
紫芋とホイップの2層クリームを
たっぷり！ さらに鮮やかなカシスソースが
加わり、甘さと酸味の絶妙なバランスに。波打つような
美しい絞り模様で、思わず写真に収めたくなる華やかさです。

栗・さつまいもスイーツ

都城圏域のおすすめ

旬を迎える、栗とさつまいもを使った
美味しいスイーツをご紹介します。
ぜひお店に足を運んで「味覚の秋」を感じてください。

究極の栗きんとん モンブラン

お菓子の南香
☎0986-22-4670

厳選された「栗」のみを使用した
自家製・栗きんとんが贅沢にトッ
ピングされた逸品。中にはフワ
フワなスポンジとダイスカッ
トされた栗、軽い味わいの生
クリームが入っていて、一緒
に食べると幸せな気分！



くりあんぱん
石窯パン工房グレンツェン
都城店
☎0986-36-5888



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。

喫茶風ほっくり モンブラン

Tully's coffee
イオン都城店
☎0986-24-2082



秋の味覚・黄栗を贅沢に
使ったモンブラン。しっとり
としたマドレーヌに、ほっくり
甘い栗クリームを絞り、懐かしさと
上品さをあわせ持つ一品に仕上げました。ひ
と口ごとに、秋の恵みを感じられるスイーツです。

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

勤務先 お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26

連絡先 0986-22-4670

給与 応相談

時間 応相談

まずはお気軽にご連絡ください！

お菓子の南香



bread&sweets marché

AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム

パン&スイーツマルシェ

10/25[sat]・26[sun] 10:00-15:00

2部制に分かれての販売となります
【午前の部】10:00～【午後の部】12:00～

毎年大好評のイオン都城店ときりしまフォーラムがコラボレーションする美味しいパンとスイーツを集めたイベントを、今年も開催します。
実際にきりしまフォーラムスタッフが足を運んでいたいただいた美味しいパンやスイーツの店舗のみが登場しますよ！
都城初出店の店もあるので、パンやスイーツ好きのみなさんは必見です!!

出店店舗一覧

※売切れ次第、終了となります。 ※個数制限にて販売する場合もございます。 ※出店予定の店舗は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。



南国プリン



10/25・26 出店 宮崎市

宮崎の素材にこだわったプリン専門店「青いラムネジュレ」の「青島プリン」など、見た目も味も楽しめるプリンが勢揃い! 甘党さん必見です♡



TAKE BAKERY AND CAFE



10/25・26 出店 鹿屋市

地元食材をいかしたパンや焼き菓子がずらり! モーニングからカフェタイムまで、毎日通いたくなる居心地のよさが魅力のお店です。



mocha bakery



10/25・26 出店 宮崎市

宮崎名物をアレンジした商品「チーズばんじゅう」や甘酒を使用した食パンなど、個性的かつ美味しいパンが勢揃い。パンと並んで、人気の焼き菓子もラインナップが充実!



Sweet Garden



10/25・26 出店 宮崎市

ふわふわ生地とたっぷりクリームのスウィーツ系パンが人気! 見た目のかわいさも魅力で、手土産にもぴったりな“ときめきパン”です。



志布志バーガー



10/25 出店 志布志市

九州産牛肉100%のバティと、もちもち食感の甘めパンが絶妙なハーモニーを奏でる本格バーガー! 特製ソースやトッピングも豊富で、見た目も味も大満足! 志布志の“志”が詰まった逸品です。



Sanseido Sweets



10/25 出店 宮崎市

本場のアメリカンスイーツを学んだオーナーパティシエが作るキュートなお菓子が大人気のお店。ニューヨークチーズケーキやブラウニー、キャラメルスパイスバナナケーキなど、ココでしか食べられない絶品スイーツをどうぞ!



ホシノウエベーカリー



10/25 出店 串間市

生地は自家製有機レーズン酵母を使い2日間かけて発酵させる天然酵母のパン。ベーコンやドライトマトも自家製で、パン生地本来の美味しさと具材の美味しさを楽しむことができるお店です。



BAKERY Bake-Do



10/25 出店 宮崎市

パン職人歴30年の店主が手がける、懐かしさと新しさが融合したパンが魅力! 特にフレンチトーストは絶品! 地元でも話題のお店です。



PANPAKA・PAN



10/25 出店 鹿屋市

食事パン・総菜パン・菓子パン・ハード系と、さまざまな種類が揃うパン屋さん。オーナーが毎朝、「甘め」「フワフワ」「モチモチ」と7種類の生地を作り、それに合わせて完成するパンはどれも絶品!



SACHIパン



10/25 出店 宮崎市

生の米から作るグルテンフリーのパン! 小麦粉、白砂糖、サラダ油不使用。素材の旨みともちもちした食感がやみつきに。体にやさしい美味しさをぜひ味わってみてください。



bakery at last



10/26 出店 曽於市

高品質な小麦粉に、国産発酵バターや花見糖、こしきの塩を使用した、他にはない食パンが大好評! その他、クリームパンなどの菓子パン、カレーパンやハムマヨロールなどのお総菜パンも充実しています!



クラップコーヒー



10/26 出店 都城市

都城に誕生した話題のコーヒースタンド! 本格コーヒーと焼き菓子で、ひと息つける心地よい時間をお届けします。おしゃれ感も◎!



Bakery Moi



10/26 出店 都城市

世界各国のパンが勢ぞろい! 大人気の「プレッツェル」は、生地の中にバターがたっぷりラインしていて、程よい塩味がスーパードーナツにも◎!



truffle donut



10/26 出店 都城市

全国に21店舗を展開する「truffle donut」。行列のできる人気の生ドーナツ専門店がマルシェに登場! ぜひご賞味ください!



C'est La Vie



10/26 出店 都城市

焼きたてスフレチーズケーキ専門店。雲のような“ふわふわ食感”です! OPENしたばかりの人気店がマルシェに出店です!

パン&スイーツマルシェ 10:00~15:00
× TULLY'S COFFEE

ドリンクご注文(税込510円以上)で、マルシェで購入した商品の持込みOK! イートインとしてご利用ください!!

パンやスイーツに合う新作のグアテマラカップリングコンテスト金賞受賞のコーヒーもご用意しています!



閲覧数で競う!

AEON イオン都城店 × きりしまフォーラム



Halloween Instagram フォトコンテスト

10月19日(日)

13:00~15:00~
(各回15組限定/先着順)

仮装してフォトコンテストに参加しよう! 上位入賞者にはイオン商品券をプレゼント!



詳しくはP28をご覧ください

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

フォーラム読者に聞いた 緊急時に備えて行っていること



●いつでも持ち出せるように子どもたちや自分たちのリュック（着替え、懐中電灯、水など）を玄関近くに置いてます。
（くま／26歳）

●災害時、家族と離ればなれの状態のときは前もって集合場所を決めています。
（たなえもん／41歳）

●車の中に何かあった時の為に、いろいろ入れています。車が水に浸かってしまった時には、子どもだけでもとライフジャケットを入れてます。
（ここはる／47歳）

●家族で避難経路を確認しています。
（ひーちゃん／35歳）

●非常食と水、簡易トイレを用意しています。
（カピバラ／30歳）

●ポータブル充電バッテリーや冷蔵庫、携帯ラジオや日持ちする水や缶詰を備えています。大きな頼みの綱は、太陽光と蓄電池ですね。まだまだ足りていません。
（マグロマン／50歳）

●水、ガスボンベなどの備蓄をしています。
（特上モンブラン／40歳）

●地震や噴火が増えているので、災害に備えてローリンググストックを行っています。
（都城最高／39歳）

●娘が教えてくれた地震の時に、頭を守るポーズ「だるまさん」をたまに、家族みんなで練習しています。
（よかお／じょ／35歳）

●懐中電灯、非常食を置いています。
（チエリー／23歳）

●まず逃げ口を開けておく、防災グッズを各自リュックに詰めています。
（サウナ大好き／57歳）

●買い置き飲料水、寝室にも緊急用の靴を置くなどは実践しています。
（あきぐも／39歳）

●防災リュックを準備しています。だんだん中身が増えていて、このままでは避難できません。
（もっちゃん／53歳）

●常温水の保管、バッテリーの準備、ライトの点検。
（モフ／27歳）

●防災グッズを玄関に置いています。地震や火事の際は慌てると思うので、そのグッズだけは握って外へ避難できるように。
（けいちゃん／31歳）

●夫と連絡手段や避難場所の確認、水を常備しています。
（りん／23歳）

●玄関に避難グッズなどを揃えています。
（さっちゃん／31歳）

●自宅に食べ物、飲み物などのストックを常にはしています。
（みーさん／33歳）

●非常持ち出しバック・入院時必需品バック・緊急連絡先のメモは必ずバックに入れてあります。
（せとティー／70歳）

●防犯面で、寝室に長い棒を置いてます。不審者が来ても、武器になるように！
（ゆったん／35歳）

●地震や噴火が増えているので、災害に備えてローリンググストックを行っています。
（都城最高／39歳）

●倒れそうな家具の固定。特に食器棚や冷蔵庫は頑丈に固定しています。
（ふく／ふく／34歳）

●僅かですが、インスタントラーメンの買い置きをしています。
（カタンクン／67歳）

●バックご飯やレトルト食品、缶詰などをローリングしています。
（やのこ／56歳）

●娘が教えてくれた地震の時に、頭を守るポーズ「だるまさん」をたまに、家族みんなで練習しています。
（よかお／じょ／35歳）

●懐中電灯、非常食を置いています。
（チエリー／23歳）

●まず逃げ口を開けておく、防災グッズを各自リュックに詰めています。
（サウナ大好き／57歳）

●倒れそうな家具の固定。特に食器棚や冷蔵庫は頑丈に固定しています。
（ふく／ふく／34歳）

●僅かですが、インスタントラーメンの買い置きをしています。
（カタンクン／67歳）

●バックご飯やレトルト食品、缶詰などをローリングしています。
（やのこ／56歳）

●娘が教えてくれた地震の時に、頭を守るポーズ「だるまさん」をたまに、家族みんなで練習しています。
（よかお／じょ／35歳）

●懐中電灯、非常食を置いています。
（チエリー／23歳）

●まず逃げ口を開けておく、防災グッズを各自リュックに詰めています。
（サウナ大好き／57歳）

デイサービス ぽっぽフォーラム

利用者様 募集中!

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【午前部】9:00～12:10
【午後部】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【10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

5 日 (日)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384
	北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
12 日 (日)	田中歯科医院(歯)	早鈴町	25-6677
	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
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	都北ごとうクリニック(外・肛)	都北町	38-6060
	寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
13 日 (月)	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	土持歯科クリニック(歯)	南鷹尾町	25-1515
	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	海老原内科(内)	山田町	64-1211
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
13 日 (月)	きたむら皮膚科クリニック(皮・ア)	吉尾町	38-7300
	都城こみぞ眼科(眼)	三股町	57-7722
	時任歯科医院(歯)	鷹尾	24-7474

19 日 (日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815
26 日 (日)	トキワ歯科医院(歯)	野々美谷町	36-0551
	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333
26 日 (日)	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222
	ときわ歯科医院(歯)	平塚町	21-1588



BEST OF BEFORE AFTER

お客様の輝く素肌を実現

クブナヘレ、ピュールボーテ美人コンテスト
2024 最優秀賞に輝く！

きりしまフォーラムでもおなじみの『癒し処 Ku'u Punalehe(クブナヘレ)』さんが、このたび「ピュールボーテ美人コンテスト BEST OF BEFORE AFTER 2024」において最優秀賞(Excellent Salon)を受賞されました！
今回の受賞事例は、長年お悩みだったシミや肌トラブルに真摯に向き合い、施術とホームケアを継続することで、透明感のある素肌を取り戻したことが評価されたものです。これからも地域に根差し、心と肌に寄り添いながら、美しさと癒しを届けてくださる「Ku'u Punalehe」さん。今後のさらなるご活躍に期待しています♪



Before

After



Before

After

ご本人のコメント K様／43歳

右目の下に、以前のレーザー治療の影響でできてしまった大きくて濃いシミがありました。年々濃くなるシミに、もうこれ以上は無理だろう…と半ばあきらめていました。そんな時にご紹介いただいたサロンで、私以上に「なんとかしたい」と熱い思いで向き合ってくれたオーナーのゆかりさん。気づけば薄くなったシミのことなど忘れていて、2年前の写真を見返して自分でも驚きました。ここまできれいになるとは正直考えていなかったもので、本当に感謝しています。シミだけでなく肌全体が明るくなり、「肌は何歳からでも変わる」と実感しました。努力を形にしてくれるサロンに出会えて、心からよかったと思います。

当サロンは「隠すメイクではなく、魅せる素肌を……」をコンセプトに、そして「健康的で美しい素肌」を大切に考え、特にシミケアに力を入れた、結果にこだわるパーソナルケアをご提供しています。一人ひとりのお肌に合わせてカウンセリングで、シミの原因(メラノサイトの働きの乱れ・肌代謝の低下など)を見極め、根本からアプローチ。高機能エイジングケア化粧品と先進の美容テクノロジーを融合させたオーダーメイド施術で、明るく透明感のある肌へと導きます。さらに施術前後の写真や経過観察で変化を確認しながら、ホームケアまでを含めた一人ひとりのパーソナルサポートを行います。「ちょっと相談してみようかな」——そんな気持ちで、どうぞお気軽にカウンセリングにいらしてくださいね♪

オーナー
黒木友香梨さん



～癒し処～Ku'u Punalehe TEL:070-1946-7772

都城市山之内町花木2039-1

※P23もご覧ください

LINE

Instagram

新導入！ 極上ケア「BYKARTE」が marble Hair Lab.に登場！

全国的美容室のうち、わずか1%しか導入できないヘアケアブランド——「BYKARTE」。そんな「BYKARTE」を扱う数少ない美容室に、「marble Hair Lab.」が仲間入りしました♪

「髪」の“素”を取り戻す、ホーユーの革新的ヘアケアブランド／



特に注目すべきは「シスチン」配合処方。髪の主要構成成分シスチンを、ダメージで失われた毛髪内部へダイレクトに補充する独自技術「CIP SHOT(サロンケア)」を採用。これにより、髪の空洞を埋めて内部から補修し、本来の強さとしなやかさを取り戻します。
日常のダメージ(カラー／乾燥／うねりなど)への対策も充実。サロンケアだけでなく、ホームケア(シャンプー・トリートメント／アウトバスマニキュアなど)も揃えており、理想の髪質を持続させる新サイクルを提案できます！
「BYKARTE」は、ただのトリートメントではありません。髪内部の成分を補充し、ダメージの原因に直接アプローチする“次世代のヘアケアブランド”。「marble Hair Lab.」は、この希少なブランドを体験できる数少ないサロンのひとつです。

サロンで CIP SHOT → 効果維持 ホームケア → サロンで再び CIP SHOT → 理想の髪を維持する ホームケア



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

marble Hair Lab. TEL:0986-77-3061

都城市乙房町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

※P22も
ご覧ください



HP

Instagram



※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 1000円引き券 3名様



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

P23も
ご覧ください

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

C マカロン(5個) 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、10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……！ そんな小動物達と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な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 ※おつりはできません



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もよし！好きなトッピングを追加するのもよし！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 10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)

●お金にまつわる「知りたいこと、気になること」などご相談、ご質問があればお聞かせください。

●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK！

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

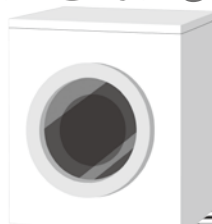
※裏面の縁をのり付けしてお送りください。しっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

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☆

●最近、人とのやりとりで嬉しかったことや、誰かを喜ばせたエピソードを教えてください。

●『きりしまフォーラム』のサイズについて、みなさんのご意見をお聞かせください！ どちらかにチェックをつけてください。

☐ 今のA4サイズのまがいい
(写真や文字も大きく、ゆったり読みやすい)

☐ 半分のA5サイズにする
(コンパクトで持ち歩きやすい)

読者の声を参考に、これからの誌面づくりを考えていきたいと思います。

☆ご協力ありがとうございました。

盆人倶楽部

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



今月の盆人大賞

●息子ももうすぐ3歳。今年の夏も終わるので、初夏に一緒に採取したカブトムシ達をもとの場所へ戻しに行きました。毎日たくさん観察し、生態についてしっかりと理解して、寿命を迎えてしまう前に最後は「もと居た場所に父ちゃんと一緒に戻したい」と言うまでに成長しました。
(モクレン／28歳)

■3歳にしてすでに昆虫博士ですね！カブトムシを育てながら、人生哲学までマスターしていませんか？カブトムシ達も、満足して帰っていったことでしょう。きっと「いい所だった」と口コミは星5個評価ですね！

●ちゃんちゃんこ拒否

妻の母の米寿祝いで、金色のちゃんちゃんこを着てもらっために準備をしました。気づいたら、義兄と義姉が赤い方を見る年齢でしたが、着用を拒否されました。最近の60歳はまだまだ現役なので、気持ちもまだ若いようです。

(もっちゃん／53歳)

■気持ちが悪くって本当に素敵ですし、その若さが周りにも伝わってますよ。「まだまだ働いてもらいますよ」とと国からの声が聞こえてきます(笑)



●恥づかしい！

カーディガンを裏返しに着たまま買い物へ行き、お客さんに小声で「裏返しになっています」と教えてもらいました。

(りょうちゃん／59歳)

■教えてもらえて本当によかったですね(泣)これは、あとから思い出して、恥づかしい事件です。

●お祭りわっしょい

お祭りで、お神輿を担いで外を歩いていた子どもたちの中で、息子だけが汗だくでした。心配しているのは親だけで、楽しそうに「わっしょいー」と叫んでいました。

(こはる／47歳)

■息子さんの汗だくで「わっしょいー！」している姿、きつと

お神輿より輝いていたんじゃないでしょうか。

●判断が鈍った

病院の受付で、帰りに「ありがとございました」と言おうとしたら、とてもお腹が空いたので「ごちそうさまでした」と言ってしまった。

(まめ／45歳)

■無意識であるですね。以前、飲食店でアルバイトをしていた時に「お大事に」と言いながら商品を渡す、Wワークをしていた先輩を見たことがあります。

●かけがえない時間

毎晩、息子と夕食後に、散歩します。いろんな話ができた、家の中よりは涼しかったり、いいことづくしです。

(えりんぎ／47歳)

■家の中ではなかなか出てこない話も、歩きながらだと自然と口にできたりしますよね。涼しい夜風と一緒に、親子の思い出も積み重ねていってください！

●ドレミソラシド

日向坂46の「上村ひなの」さんがとにかく可愛いです！

(ヘグロビン／23歳)

■またアイドルの勢いが出てきましたね。私は、卒業していましたが「濱岸ひより」さんが好きですよ！好みはそれぞれですね。

●令和ギャル

朝、私の化粧道具で、パタパタと顔にファンデーションを塗る娘がおもしろかった(笑)ち

なみに2歳です(笑)

(ゆちゃ／29歳)

■おめかしに目覚めましたね！想像するだけで、クスツとしてしまいます。朝から笑顔が止まりません。

●そうめん流し

曾於市の、岩のそうめん流しに行ってきました。冷たくて、気持ちよかったです。

(カピバラ／30歳)

■冷たいそうめん、美味しそうですね！今年の夏は猛暑だったので、ピタリでした。

●限界を超えるためにある

子ども達が部活で陸上をしています。大会の度に自己ベストを更新すると楽しいです！

(都城最高／39歳)

■自己ベスト更新は、成長を感じる一番の指標ですよ。前の自分に勝つことが練習のモチベーションにもつながります。これからも頑張ってください！

●虫たちのセレナーデ

夜が涼しくなってきた、虫の声が心地よいです。しかしまだまだクーラーの出番が多いので、早く網戸にして虫の声を聞きながら眠りたいです。

(よかお／35歳)

■涼しい夜に虫の声を聴くと、季節のうつろいを感じますね。しかし、私は虫がとても苦手なので、虫のオーケストラには欠席をお願いします。

●「あはよ！」

おもちゃの博多屋、閉店の知

らせを聞きしんみり。初めて買ったもらったプラモデルは、今でも忘れません。

(あきくも／39歳)

■昔ながらのお店も、どんどん閉まっていくので寂しさがありません。以前、「限定のトミカがないかなあ」と探しに行った思い出があります。

●ていつ！

母が、手越祐也さんのことをずっと「毛越」と読み間違いをしていました。

(ひーちゃん／35歳)

■「けごし」と呼んでいたのですか(笑)私の母もよく言い間違いをするので、そろそろ語録が出来上がりそうです。

●鬼にならないか？

最近妻が、映画「鬼滅の刃」の影響で、とあるキャラクターにはまりました。グッズを集めるいわゆる「推し活」にはまっています。私も一緒に集めています。

(ふく／34歳)

■タイミングが合わなくて、まだ映画観れていないです(泣)推し活は日々の活力になって、とっても楽しいですよ。

●3歩歩くと忘れる

最近、物忘れしやすくなり「あ、そだった！」と出かける時に何度も家を出入りしてからの外出になります(笑)

(篤姫／58歳)

■鍵を閉めたのかも怪しくなりませんか？私もしょっちゅう忘れます。リマインダーを最近使おうにしています。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

- ★菓匠将満の和菓子販売
日時／10月3日(金)・14日(火)
10時～20時(予定)
(最終日10月14日は17時まで)
場所／1階正面入口通路
- ★アウトレットコスメフェア
日時／10月3日(金)・22日(水)
場所／1階中央エスカレーター
下り前 特設会場
- ※問合せ／暮らしの品コーナーレジ
- ★宮崎県 サイバーセキュリティキャンペーン
日時／10月4日(土)
10時～15時(予定)
場所／2階中央ブリッジ
- ★宮崎県霧島ジオパークパネル展
霧島ジオパークについてのパネル展です。
日時／10月9日(木)・15日(水)
※最終日の展示は14時まで
場所／2階 特設会場
- ★トルコ雑貨「エミン」
日時／10月10日(金)・31日(金)
10時～18時※予定
場所／1階化粧品コーナー
向かい 特設会場

- ★イオン都城店に「はつぴよカー」がやってくる！
ひよ子本舗吉野堂が2022年に創業125周年を記念して誕生した世界に1台の「幸せを運ぶ」はつぴよカーが初めてイオン都城店にやってきました！
日時／10月12日(日)
10時～16時
場所／1階正面出入口(屋外)
- ★古着POP-UP催事
日時／10月17日(金)・19日(日)
10時～19時※予定
場所／1階セントラルコート
- ★今年も開催！ハロウィンバルーンフォトスポット
自由撮影OK！ 10月19日(日)は、きりしまフォーラムによる撮影会も開催します。みんなで仮装を楽しもう！
日時／10月17日(金)・31日(金)
場所／2階 特設会場
- ★宮崎県 里親制度普及促進児童虐待防止推進キャンペーン
里親制度および児童虐待防止についての普及・啓発活動を行います。
日時／10月19日(日)
10時～14時(予定)
場所／2階中央ブリッジ
- ★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／10月21日(火)

- ※日程は変更になる場合がございます
- ※小樽飯櫃のニラ饅頭・シユウマイ販売
日時／10月23日(木)・28日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面玄関レストラン街前
- ★イオン都城店×きりしまフォーラム パン＆スイーツマルシェ
地元で評判のパン屋さんが大集合！都城初出店のお店も！
※数量制限がございます。
日時／10月25日(土)・26日(日)
午前の部10時～
午後の部12時～
※売り切れ次第終了
場所／1階セントラルコート
- ★ハッピーハロウィン
あしなが風太郎
身長約3メートル！ マジックやバルーンアートをしながら店内を回遊します。握手・写真撮影自由です。ハロウィンのお菓子プレゼントもあります！
(1回先着50個限定)
日時／10月26日(日) ①12時～
②14時～ ③16時～
場所／店内各所
- 問合せ／(全件共通)
イオン都城ショッピングセンター
☎0986-46-2222
※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
※P30・31もご覧ください

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／現在受付中！
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。
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1106-1000
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(Mallma)にて応募作品を展示予定です。
注意事項／応募はお一人につき1点まで。作品の使用権は主催者に帰属します。

参加無料

定員 50名

こころの健康

～ 燃え尽き(バーンアウト)を防ぐために～

日時 11/5(水) 18:00-19:30 開場 17:30

場所 都城市総合福祉館
都城市松元町4-14
(都城市社会福祉協議会建物となり)

講師 細見 潤さん(精神科医)

株式会社細見クリエーションズ
ウエルフェアみやざき総合研究所所長
現在、宮崎日日新聞 シリーズ自分史「人生は行き当たりばったり」連載中

お申込み・問合せ
ライフサポートセンター都城 ☎0120-397-868
受付時間／月～金 10時～16時

燃え尽き(バーンアウト)は誰にでも起こりうる心の状態です。自分自身や周りの大切な人をどうバーンアウトから守っていくのか、健康的に働き続けるためのヒントを見つけていきましょう。

お申込みはQRコードまたはお電話で！

- 問合せ／都城市総合文化ホール
☎0986-23-7140
(受付時間9時～19時／水曜休館)
- ★タリーズで学ぶ！
コーヒースクール開催！
タリーズコーヒーの人気プログラム「コーヒースクール」がイオン都城店で開催されます！
実際にティーステイングや抽出体験をしながら、コーヒーの奥深い魅力を楽しく学びます。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！
- ミニコーヒースクール
おすすめのコーヒーとスイーツを楽しむミニコーヒースクール
日時／10月3日(金)・17日(金)
13時～16時の間ならいつでも
イオン都城店
- コース1
「おいしいコーヒーの淹れ方」
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／10月4日(土)11時～
- コース2「コーヒーのティーステイングと豆知識」
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たり！スイーツとのペアリング体験も楽しめます。
日時／10月20日(月)13時～
会場／タリーズコーヒー
イオン都城店

参加費／各税込2300円

※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

★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」ではもう足りない！教育費も老後も見据えた「本気マネー術」を学びませんか？忙しいママでもできる貯め方や、知らない損するリスク対策などを紹介♪

【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、資産を守りながらふやす黄金ルールと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／

【30〜40代】

9月27日(土)、10月8日(水)
【50〜60代】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！「おみやげ米」をプレゼント♪

申込方法／お電話にて申込み。

■問合せ／

(株)RKコンサルティング都城支社
☎0986-22-6766

★産後ケアからボディメイクまで「弾んで整う私時間」

バランスボールに座り、音楽に合わせて弾むだけ♪ 適度な有酸素運動になり、全身の血流アップ！さらに、ストレッチ効果で身体がほぐれて、姿勢改善や自律神経の調整に繋がります。はじめての方でも安心して始められる、楽しい体力づくりのレッスンです。

日時／10月18日(土)・25日(土)

10時〜11時、14時〜15時

定員／各回3〜4名

料金／3300円

場所／chico park

(都城市都北町6319-2)

■問合せ／chico park

☎090-5943-2437(岡元)

★ゆほぽぽ！

極上エステ体験会開催♪

天然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クゼーションしませんか？湯上がりでやわらかくなったお肌

に、プロの手法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／11月2日(日)14時〜19時

料金／

◎ヘッドマッサージ(15分) : 1000円

◎フェイシャル&スキンケア(30分) : 1000円

◎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、至福のひととき♡

場所／かしの里ゆほぽぽ

(都城市山田町中霧島)

3340-2

■問合せ／すんくじらbeauty

☎090-1167-7144

★ホームリノベーションあつき

第19回住まいのリフォーム相談会

住まいのリフォームに関するお悩みや補助金について、リフォームコンテストでも実績のあるプロが親身になって相談に乗ってくれる、毎回好評のイベントを開催。窓の断熱性能を高めて、最大200万円の補助がもらえる「先進的窓リノベ事業」や、水廻りリフォームで最大20万円もらえる「子育てグリーン住宅支援事業」など話題の補助金についても詳しくご紹介させていただきます。イベント限定価格での商品販売も行うので、お見逃しなく！この機会にぜひご家族揃ってお越しください。詳細はHPまたは公

頭痛 肩こり 更年期障害

で悩みの方

あなたに合った漢方をお選びします。

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

事前にお電話いただくとスムーズに相談できます！



おくすり処 かわぐち／川口鍼灸院

Tel.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

都城市都北町5985-1

定休／日曜日

Instagram



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。

10月診療スケジュール

【平日】9:00〜11:30
15:00〜17:30

【土曜日】9:00〜11:30
14:00〜15:30

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

いき形成外科ひふ科クリニック

0986-45-0020

都城市年見町24番5番地

前園先生と一緒に学ぶ
お金の相談室

連載スタート
未来のための
ちょっとした工夫

vol.1 FP 前園香世について

「自己紹介とお仕事について」
はじめまして。ファイナンシャルプランナーの前園香世です。
私自身、家計や教育資金、老後のお金などで悩んだ時期がありました。特に今は子育て中なので「今を乗り切る」だけで精一杯で、将来のことまで考えられない……という気持ちでした。
けれど、シングルマザーとして将来を見つめたとき、真剣に向き合わざるを得なくなりました。勉強を重ねるうちに「お金の知識は特別な人だけのものではない」と気づき、学んで実践してきたことを、今度は「同じように不安を感じている方に伝えていきたい」と思うようになりました。
そんな思いからFPとしての活動を始めています。

よくいただくご相談は、教育資金や老後に向けて「お金を増やしたい」というテーマです。将来に不安を抱くのは当たり前のこと。だからこそ、人と比べるのではなく、自分の心が満たされ、幸せになる選択をしてほしいなと思っています。
読者のみなさんへ、このコラムでは、暮らしの中で役立つお金の知識をできるだけわかりやすくお届けしていきます。

まえの かよ
前園 香世先生

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

「明るくてハキハキしている」とよく言われます。難しい言葉を使わず、分かりやすく伝えるのが私のスタイルです。「安心して」「あなたでよかった」と言っていたら、お役に立てたと嬉しくなります。

TEL.0986-22-6766

(電話受付/月〜金曜日 10:00〜18:00)

19

式LINEをご覧ください。
日時／11月9日(日) 10時～17時
場所／タカラスタンダード
都城シヨールーム
(都城吉尾町6123-1)

参加費／無料
■問合せ／
ホームリノベーションあかつき
☎0986-24-9537
LINE ID／@863uckzp

★後悔しない！
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♡
キッズルーム完備でお子さま連
れも安心♪

日時／11月23日(日)
13時～16時半(開場12時40分)
会場／まちなか交流センター2階
多目的室(都城市中町17街区19号)
定員／10組限定(要申込・先着順)
申込締切／11月14日(金)
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／
・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
気をつけたいこと
・将来も安心できる資金計画の

コッ
など
申込方法／
きりしまフォーラムのホーム
ページ、またはP29のQRコー
ドから簡単申込OK！
※P29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

★曾於市市制20周年記念特別！
心あたたまる名作ミュージカル
「クリスマス・キャロル」上演！
チャールズ・ディケンズの名
作を音楽と舞台で彩る、世界で
ただひとつの感動のミュージカ
ルです。スクリーン役に吉田栄
作さん、亡き共同経営者マーレ
イに吉田要士さん、そして土屋
アンナさん豪華キャストが出
演！子どもから大人まで楽し
める名作舞台を、ぜひこの機会
にご覧ください。

日時／12月7日(日)
開場16時 開演16時半
会場／曾於市末吉総合センター
料金／全席指定税込4500円
※未就学児の入場はご遠慮ください
■問合せ／
一般財団法人まちづくり曾於
☎0986-76-7100

★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
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
ジングトリートメント、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／2026年1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
■問合せ／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 Beni
☎090-2714-4405

★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
リラクセスさせて、体の balan
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時半～15時(不定休あり)
場所／都城市葛蒲原町29-8-1
■問合せ／ISE研究所(担当:田中)
☎0986-77-7343



れんげフォーラム 祝 1周年

おかげさまで『れんげフォーラム』は、このたび開所から1周年を迎えることができました。これもひとえに、ご利用者さまやご家族、そして地域の皆さまの温かいご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。



この1年間を振り返ると、春にはお花見や端午の節句、夏には七夕や夏祭り、秋には敬老の日や運動会、冬にはクリスマス会やお正月と、四季折々の行事を皆さまと一緒に楽しむことができました。日常のレクリエーションでも、体操や歌、手作業などを通して多くの笑顔が広がり、施設内にはいつも明るい声が響いています。ご家族から「安心して任せられます」「笑顔が増えました」といったお声をいただくこともあり、職員にとっても大きな励みとなりました。また、新しく入職した職員も多く、チームとして成長しながら、ご利用者さまとの関わりを深めてきました。1年を経て、職員同士の絆もより強くなり、まさに“家族のような存在”として共に歩んでいます。

これからも2年目、3年目と歩みを重ねながら、皆さまに安心して過ごしていただける居場所であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。今後とも温かく見守っていただけますと幸いです。



気づけばもう1年！
これからもみんなで
元気に過ごしていきます

施設長



施設キッチン スタッフ募集!

※その他の職も若干名募集しています



住宅型有料老人ホーム
れんげフォーラム

**1周年を
迎えました!**

資格取得
支援制度

キャリアUP
可能!

未経験
未資格可!

※職種によります

厨房(パート)



勤務時間

時給 **975円**~ ① 9:00~15:00 ② 10:00~19:00
③ 15:00~19:00

当施設では、クックチル方式を採用しているため、本格的な調理作業はほとんどありません。

お仕事の中心は、届いた料理をきれいに盛り付けたり、配膳後の片付けをしたりするシンプルな作業です。

・未経験でも安心! 包丁を使った難しい調理はありません。

・1人で黙々とできる作業が多めなので、自分のペースで取り組みます。

・盛り付けの時間には、2名で協力しておこなう場面もあり、ほどこい交流もあります。

「料理は好きだけど調理経験はない」「コツコツ作業が得意」という方にぴったりのお仕事です。

利用者様の笑顔につながる食事を一緒に支えてみませんか?

介護職員



勤務時間

正社員 月給 **232,000円**~ **257,000円**
パート 時給 **1,162円**~ **1,187円**

パート

7:00~22:00のうち4~8時間程度

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
資格: 介護支援専門員

勤務地: 宮崎県北諸県郡三股町宮村2774-28

住宅型 41床

入居者様募集中!

- ★ 要介護 1~5
- ★ 障がい区分の方も入居OK!
- ★ 敷金・一時金 **0円**!!

お問い合わせは
こちらから

RMG
Renge Medical Group

運営会社/NPO法人れんげメディカルグループ

☎0986-36-8770



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とも通いやすいサロンです。

フォーラム限定メニュー!

フェイシャル&ヘッドマッサージ(45分)

¥1,980 予約時に「フォーラム見た」とお伝えください!



美肌体験モニター様受付中! 4週間で出会う、新しい私! 基礎化粧品セット+週1エステ(計4回)+美顔器レンタルで実感できます!

4週間分の基礎化粧品
選べるスキンケアセット

・超音波エステ3回
・美顔器エステ1回

EMS搭載の美顔器
1週間体験可能

しっとり潤つるケア
□乾燥 □くすみ □毛穴



6品セット ¥3,850

ふっくらやわ肌ケア
□ゴワつき □乾燥 □ツヤ不足



4品セット ¥6,050

※毎月2名様限定 ※担当が変更になる可能性があります

本気のエイジングケア
□エイジングサインが気になる
□ハリ低下 □ツヤ不足



6品セット ¥9,900

初回おためし
脱毛 50%OFF!!
R7.10/30迄有効

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



LUMIE'RE Eyelash & BeautySalon

9月7日移転リニューアルOPEN! /



丁寧なカウンセリングで、トレンドもケアも妥協しない『LUMIE'RE Eyelash & BeautySalon』。店内は、白とゴールドを基調とした上品な空間に、ページュの温かみをプラス。よりゆったりと落ち着けるサロンへととなりました。また、確かな技術で、一人ひとりに似合うスタイルを提案してくれるので、どなたでも安心して通えます。

070-1710-8567

都城市早水町3901-5 桑山コーポ西側店舗
営業/9:30~20:00 不定休 駐車場/あり
※ご予約はホットペッパービューティーまたはお電話から



Instagramも
ご覧ください♪

☆☆人気メニュー☆☆

新規様価格♪

・まつげパーマ ¥5,500

韓国ロッド使用。デザイン豊富!

・黄金比アイブロウ ¥5,500

一番似合う美眉が作れる

・フェイシャルワックス ¥8,800

お顔のうぶ毛と角質を除去し、くすみの無いツヤ肌



パウダールーム完備!
ケア用品も豊富に
揃っています

marble Hair Lab.



おかげさまで10月1日で14周年を迎えました。
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 BYKARTE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



BYKARTE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

都城市乙房町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

お客様の髪質に合うのは?

□ シャンプー
□ トリートメント
□ ミスト
□ クリーム
□ オイル

MEMO

お電話でもご予約承ります 0986-77-3061



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

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

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



イベント開催!
P19をチェック♪

バランスボールで 楽しく有酸素運動♪

ボールに座ってポンポン弾むだけで、全身の筋肉を使い脂肪燃焼
に効果的! さらに、自然と体幹が鍛えられ、姿勢改善にもつな
がります。運動が苦手な方でも始めやすく、気分もスッキリ♪
「楽しく続けられる運動」で理想の身体を一緒に目指しませんか?

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

都城市都北町6319-2 (岡元)
営業/9:30~20:30(月~土曜日)
駐車場/あり
https://chico-park.com
Instagram「chiaki7603」

Instagram



LINE



季節の変わり目、心身のリズムを整える鍼灸ケア



「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。女性鍼灸師が一人ひとりに合わ
せた施術を行います。まずはお気軽にご相談ください。

リピーター続出! 秋のデトックスキャンペーン

通常¥8,500→

90分
コース ¥7,000

- お腹のお灸
- 足ツボ+ふくらはぎのリンパケア
- その他気になる部分の追加ケア

☎ 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)



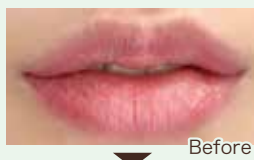
Private Salon Luck

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。

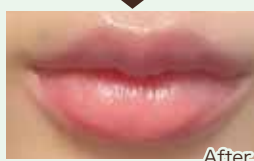
自然なトーンを目指す「ローマピンク」が、ついに都城で受けられるよう
になりました! 新規導入に伴い、お得なモニター様募集中です! 詳しく
はInstagramから♪

「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♡



Before



After

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。

「これまで見えなかった部分に自信が持てた」

「仕上がりが自然で、友人にも気づかれないレベル!」など嬉しい声も多数!!!

完全予約制のプライベート空間で、安心と癒やしを♡ 1対1の施術で、他のお客様と顔を合わせることなくリ
ラックスできますので、乳首やVIOなどのデリケートゾーン、他の人には聞きづらいお悩みもお気軽にどうぞ。

SNSで話題! 「顔がギュウッてなるやつ」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ウッ!!!
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!



Before



After



Before



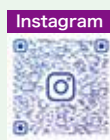
After

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

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♪
「きりしまフォーラム見た」と
お伝えください。



～癒し処～Ku'u Punahele(クプナヘレ) メンテ姉妹店

（一）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

肌再生美容「Dr.ピュールボーテ」は、正しい皮膚生理学に基づき皮膚の健康も重
視したうえで、先進の美容テクノロジーを活用し、高価な美容成分を数多く配合し
ています。使うほどに、健康的な美しい肌へと導きます。

肌診断+カウンセリング
+シンプルスキンケア ¥5,500

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

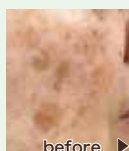
肌再生美容Dr.ピュールボーテ化粧品を使い、余分な角質を取り
除き、毛穴レスへ! ニキビケア、シミ緩和にも◎ リッチな成分
たっぷりの活性酸素除去マスク使用!



before after

Y様 お喜びの声

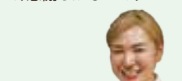
自分で見ても周りの人から
見ても、変化は一目瞭
然! あのシミと共に生き
ていなくて済むなんて
幸せです。でも、まだまだ
ホームケアを頑張ります!!



before after

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!



店主 くらき

☎ 070-1946-7772

※施術中は折り返しの
ご対応とさせていただきます

都城市山之内町花木2039-1 営業/10:00~17:00(最終受付16:00)
不定休 ※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



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! 気軽に相談くださいね!



before after

【シミ】

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。
気軽にのお問合せください!

大好評! メンズフェイシャルスペシャルコース
完全予約制

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
提案いたします

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いますので、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。





**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!

10月限定!! 入会キャンペーン

最大¥13,158+α 先着50名様限定
お得意!! 期間:2025年10月31日◎まで

**FIT365始良店(12/15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、気になる施設をまるっと体験しませんか?

詳しくはP14をご覧ください

●月会費 初月
●会員カード発行料 (あんしんサポート加入で)
●レディースエリア 初月・翌月(女性限定)
●ボディプランナー 初月・翌月(自動登録)
●スタジオ 初月
●水素水 初月・翌月
さらに、水素水オプション加入者にはボトルをプレゼント!



HP



Instagram



デザイン・印刷 きりしまフォーラムにお任せください! ✨

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: ぎりしまフォーラム

☎ 0986-26-5836

✉ info@kiri-fo.net

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、ぎ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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

★焼きたてパンでほっこり時間★



『グレンツェン』の店内には、秋の味覚をぎゅっと詰め込んだパンがずらり。ほくほく甘いさつまいもを使った優しい甘さのパンや、きのこ＆チーズの香ばしいお惣菜パンなど、季節ならではの味わいを楽しめます。見た目も華やかで、食卓を彩ること間違いなし! お気に入りを見つけて、焼きたての秋の美味しさをご堪能ください♪

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) <http://www.glanzen.jp/>

LINE公式アカウント

友達募集

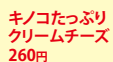


◆秋おすすめパン◆



濃厚グラタン
チーズ
245円

とろ〜りホワイトソースにチーズをたっぷり重ね、香ばしく焼き上げました。ブロッコリーの彩りとコク深い味わいで、満足感のある一品です。



キノコたっぷり
クリームチーズ
260円

きのこの旨みとクリームチーズの濃厚さが絶妙にマッチ! こんがり焼けたチーズの香りが食欲をそそる、秋ならではの惣菜パンです。

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!



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



醤油ラーメン「白」

後味のキレがよくさっぱりとした味わいの「白」。鰯だしを加えて、シンプルながらも濃厚な「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



Instagram

橋見恵子さんの からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんなさい!!



オードブル2~3人前

【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

活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

厳選した海鮮を中心にした
『虎の海鮮おせち』ご予約受付中



毎〜ことぶき〜
25,000円

新しい年を迎える食卓に、虎の海鮮おせちをご用意いたしました。職人の技と厳選された海の幸を詰め込んだ、華やかな二段重「寿〜ことぶき〜」や、より豪華に仕立てた三段重「福〜ふく〜」など、多彩なラインアップをご用意。さらに、新鮮な海の幸を存分に堪能できる「特選刺身盛り合わせ」もおおすすめです。お正月だけの贅沢を心ゆくまで堪能ください。数量限定となっておりますので、ご予約はどうぞお早め!

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)
※土日祝は11:00~



海鮮おせち二段重
寿〜ことぶき〜
25,000円 限定 1,200台
受渡日:12月31日●
受付締切日:12月27日●
※限定数に達し次第、締切ります。
予約特典
昨年ご注文のお客様
虎のお食事券1,000円分
プレゼント!
予約1件につき
詳細は下部QRコードをご覧ください

秋の彩りランチ 2,618円



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

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

パティスリー ミロワール

☎ 0986-25-1788

ひと口で広がる甘美な味わい



色彩豊かでラインナップも豊富な『静マカロン』。ひと口頬張れば外はさくつき、中はしっとりとした食感とともに、上品な味が広がります。厳選された素材と、職人の技が生み出すマカロンをこの機会にご賞味ください。

店舗情報 Instagram→

都城市上東町11-16
営業/9:00~19:00
定休/第1・第3火曜日



静マカロン BOX メニュー

■7個入り 1,500円
■8個入り 2,100円
■12個入り 2,400円
■14個入り 3,000円
■28個入り 6,000円

※ばら売り可
※全国発送承ります。(要冷蔵7日間)
キャラクターデコレーション
ケーキ承ります。
詳しくはお問合せ下さい。



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

ココ★

ココ★

ココ★

ココ★

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

＼FIT365始良店オープン記念／ ★今だけ! 相互利用2ヶ月無料★

FIT365始良店がついに誕生!
これを記念してキャンペーンを開催します。
12月15日(月)OPEN予定

お近くの『FIT365』へお得に通えるチャンス♪
はじめやすいこの機会を、ぜひご活用ください。



■フィットネスジム FIT365都城 TEL/0570-030-365

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

★石山キャンドルナイト in 石山観音寺★

お堂まで約200mの参道に並べられたキャンドルに火を灯しながら参拝し、
先祖への感謝・供養を行うイベントを今年も開催。参道一帯が幻想的な雰囲気
に包まれますよ! 参道麓の広場ではキッチンカーなどの出店・ろうそく
づくり体験など、縁日も同時開催。

●日時/令和7年10月25日(土) 15:00~20:00

※雨天の場合は翌26日(日)に順延

●場所/石山観音寺(都城市高城町石山3967)

■キャンドルナイト事務局 TEL/0986-58-5500



第19回 ＼住まいのリフォーム相談会開催／

住まいのリフォームに関するお悩みや補助金についてのイベントを開催。
最大200万円の補助がもらえる「先進的窓リノベ事業」は今年で最後!

ぜひ、この機会に
ご参加ください▶

日時/11月9日(日)

時間/10時~17時

場所/タカスタンダード都城ショールーム

■ホームリノベーションあかつき TEL/0986-24-9537

＼LPガス販売店営業募集／ ガスに関する器具の販売営業のお仕事です!

◆給 与/182,000円~296,400円

◆雇用形態/正社員 ◆年 齢/~59歳

◆学 歴/高卒以上 ◆資 格/普通自動車運転免許(AT限定可)

◆就業場所/都城市平江町22-24

※詳細に関してはお問い合わせください。

■株式会社Misumi TEL/0986-23-1850(担当:モエワキ)

新規オープン! 「カラオケルン」

「LIVE DAM AI」を導入し、
本格的な音響空間の中で歌えるスポットが登場!

●営業/昼13時~17時(夜の営業はお問合せください)

●場所/甲斐元町3979-6

●料金/1,000円(ドリンクサーバー飲み放題)

※貸切予約も承っております。

■カラオケルン(てんとうむし企画)/080-3904-3754

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

●甘い香りに包まれるパン・スイーツマルシェ開催! お気に入りを見つけて心とお腹を満たして
ください♪ (なっちゃん)

●今月だけで車を4回ぶつけ、深夜1時頃には非通知で電話が来た後、誰もいないのに玄関のチャイム
が2回ほど鳴るとい現象起きる。外の様子を見たが、人の気配がない…。玄関に至っては鍵が壊
れて開めれない状況なので、これを機に修理を頼もうか検討中。 (ヨウ)

●高速道路の祝日料金が、いつのまにか割引がなくなって平日料金になっていました。祝日も含む土
日(3連休)も平日料金になるので驚きです。 (ヨシ)

●小学生の息子の修学旅行があるので、腕時計を購入しました。とても気に入ったらしく、帰宅後すぐにつ
けて過ごしています。事あるごとにタイムを計ったり、時間を確認したりする姿が可愛いです(笑) (なか)

●「たまごっちのぷちぷちおみせ」のBGMが心地よすぎて高頻度で寝落ちしてしまいます。他
に比べて、買ってから一旦クリアするまで、一番時間がかかっているゲームになっています。 (ちき)

●秋の夜長……スマホで読める漫画に夢中になり、つい夜更かし。続きが気になり寝れません! (もり)

●娘(小3)のじゃんけんの強さに驚いている。こと父親(自分)に対しては勝率が8割を超えるほどだ。
大人としてこれ以上負けられないので、統計学を学ぼうか真剣に悩んでいる。 (お一)

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)

10月の
運勢



日本占術協会占術士認定
原宿占館「塔里木(タリム)」所属

【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。

今年の十五夜は10月6日。中秋の名月とも呼ばれ、「月々に月見る月は多けれど月見る月は
この月の月」と歌われるほど美しいお月さまと言われます。花鳥風月という、美しい
自然の風景や風情を意味する言葉があるように、月を愛でることも風情がありますね。雲
に隠れて見えなくても無月(むげつ)、雨が降ったら雨月(うげつ)と呼び、自然のありの
ままを受け入れます。十五夜を待つ前日は待宵(まつよい)、十五夜の後は、十六夜(いざ
よい)と呼び、名月の前後の月も愛でます。※10月の一粒万倍日は、10/6、16、19、28、31
デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
※X(旧Twitter) https://twitter.com/happy-derico
※Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
※Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

ハッピーミスター☆元気になる占い師
クリスティーン デリコ
●幸運盾(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、私にわたり注目されそ
う。今後の明確は、どれだけ多くの
情報をキャッチできるかが鍵となる。
四方にアンテナを張り巡らせ
よう。挨拶や身だしなみを意識す
ること。

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、これまでの努力の結果が
何らかの形で表面化します。無理
に頑張っても良い結果は出ない
ので体調優先で行動しよう。視野
が狭くならないよう意識すること
がポイント。

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

七赤金星
今月は、仕事面でさまざまな発展
が期待できそう。目上の人からの
引き立てがあれば喜んで感謝し
て。勝負もアップします。決断す
る事があれば今月が良い結果
をもたらします。

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

二黒土星
今月は、新たな出会いや、新たな
テーマが生まれそうです。流れに
任せて動くことで、人脈、金運など
にも良い影響が出ます。ただし、
期間限定なので浮かれやすいよう
努力して。

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、周囲からの信用が増して
いきます。どんな時も誠実に平等
に考えよう。運気は上々ですが勢
いに任せた言葉遣いに気を付け
て。否定語は使わずポジティブな
発言が大事。

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、私にわたり楽しめる月
です。コミュニケーション運がアッ
プする時で、新たな出会いも期
待できます。交際費がいつも以上
に必要ですが、価値ある出費とな
ります。

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

三碧木星
今月は、思い切った発想をするよ
りも、慎重に行動するように心が
けましょう。家族と過ごす時間が幸
運の鍵なので一緒に秋の味覚を
満喫したり、十五夜にはお月見を
してみよう。

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

六白金星
今月は、驚くほど突然にラッキー
が舞い込みます。少し変わった人
やこだわりの強い人からの情報が
鍵となる。メールより電話の方が
幸運を呼び込むので積極的に声
をかけよう。

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

九紫火星
今月は、やる気と裏腹に体が思う
ように動かない可能性があります
。バランスの良い食事や、質の
良い睡眠を心がけたいと痩せにく
くなります。財産管理の見直しをし
てみよう。

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



テニスは、小さいお子さんからご年配の方まで幅広い世代の方楽しんでいただけるスポーツです。自分のペースに合わせて気軽にはじめてみませんか？ 無料体験教室も随時開催しています。HPもぜひチェックしてみてください！

クラブハウスイワキリ
本 智美先生

iwakiri クラブハウス イワキリ ☎0986-26-3288



子どもから大人まで
楽しくカラダを動かしてみませんか？

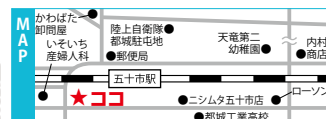
小さいお子様から楽しめるテニス!! 初心者でも優しく丁寧に教えているので、安心して通えますよ。さまざまなレベルに合ったクラスをご用意しているの、趣味としてはもちろん、大会への出場も目指せます! ぜひ、お越しください!

◇無料レッスン実施中!!

無料体験、いつでもできます! 楽しさと遊びの中から学びを発見してみてくださいね。大人の初心者も大歓迎です!!

好評!! 無料体験 受付中
貸しラケット・貸しシューズあります!
気軽にご相談ください!

都城市五十町2375
営業/10:00~22:00 定休/月曜日
HPは「クラブハウスイワキリ」で検索!



do&be English School
ドゥ・アンド・ビー・イングリッシュスクール

☎0986-25-1050



高校受験対策・英検対策ができる英語塾
生徒募集中です!

楽しいから続けられる英語♪
無料体験レッスン受付中!

【『do&be』が選ばれるポイント!】

◆楽しく学べる工夫が盛り沢山♪ 楽しいから、長く続けられてしっかり身につく!
◆親御さんもレッスン内容がわかる「ホームワーク&アチーブメントチェックシート」が好評!
◆幼稚園・こども園向けの出張レッスンも好評です! 気軽にご相談ください。
「レッスン」+「ホームワーク」で楽しく学んでしっかり身につく『do&be!』

◇自宅・学童への送迎いたします!



都城市鷹尾3丁目34-1
HP/ <http://doandbe.jp> HPIはコチラ→
レッスン内容や授業時間等お気軽にお問合せください。



English is fun!
Speaking, listening, reading and writing, together we can always improve.
Come and join us in a free trial lesson.

do&be English School
Andy先生

◆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です!!

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?!

まりしまファミリー

LINE

公式アカウント
はじめました!!

お友だち登録で、便利&楽しいコンテンツが
いつでもチェックOK!



休日の急患情報



プレゼント応募



Instagram



相談・お問合せ



知って得する地域情報、イベント情報もLINEから受け取れます!

LINE 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



～魔法の1日、きみが主演～

Halloweenフォトスポットが イオン都城店に登場!

閲覧数で競う!

Instagramフォトコンテスト開催♪

バルーン
展示期間

10.17 FRI > 10.31 FRI

10:00-20:00

※最終日は展示時間が
短くなる場合がございます

2階特設会場

展示期間中は
自由に写真を撮
撮ってね!

閲覧数
上位3組に
イオン商品券
プレゼント!



展示期間中は、
Halloweenをテーマにした
大きなバルーンアートがいっぱい!
思い思いのポーズで、
ぜひ自由に写真を撮って
お楽しみください。

※ 破損や転倒の恐れがありますので、
風船には触らないようにしてください
※ 画像は昨年のイメージです

AEONイオン都城店 × きりしまフォーラム



Halloween Instagram フォトコンテスト

10月19日(日) 13:00~/15:00~
(各回15組限定/先着順)

上位3組様には
イオン商品券をプレゼント♡

★仮装された方が対象です! 撮影&投稿はすべてきりしまフォーラムが代行します。

きりしまフォーラムのInstagram上で閲覧数を競い、上位3組にはイオン商品券をプレゼント!

参加条件 仮装された方限定

募集人数 1部15組、2部15組/合計30組(先着順/先行予約中)

撮影方法 当日の撮影とInstagramへの投稿は、すべてきりしまフォーラムが行います。

審査方法 きりしまフォーラム公式Instagramに投稿された写真の閲覧数で順位を決定します。

賞品 閲覧数の上位3組にイオン商品券をプレゼント!

展示 後日、イオン都城店内で展示(来場者にお披露目)

誌面掲載 11月号「Forum Snap」に掲載予定(10月末発行)

応募方法 先行予約受付中、QRコードより応募(予約優先)

※イベント中の様子や撮影したお写真は、イオン都城店内で展示するとともに、弊誌にも掲載させていただきます。

※ご承諾いただいた方の写真は、きりしまフォーラムの広報活動以外には使用いたしません。

※プライバシー保護のため、お名前は掲載せず、ニックネームのみの表記といたします。

先着
30組様



予約フォームは
こちらから!

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



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**

プレゼント付!

**参加無料****お子様連れOK**キッズルーム
完備してます

第110回

後悔しない!

家づくり勉強会

11月23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!

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♥**

初めてご参加の方限定

※写真はイメージです

※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

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?

日時

11月23日 日

13:00~16:30(開場12:40)

定員

10組 限定応募
締切**11月17日** 日※事前アンケートにご協力いただいた方から、先着順の受付となります
※お申込み多数の場合、抽選となる場合がございます

会場

まちなか交流センター 2階多目的室
都城市中心17街区19号**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



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	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● 洋服の青山
● 南香	● 南小学校
	GS



芳醇な香りと爽やかな甘みのシャインマスカットドリンク!



大好評の「ナガノパープル」に続き、秋の味覚第2弾が新登場。芳醇な香りと爽やかな甘みが広がる「シャインマスカットグラニータ」、ヨーグルトの酸味をプラスした爽やかな「シャインマスカットヨーグルトグラニータ」の2品をご用意しました。さらに、人気の「ナガノパープルグラニータ」と「ナガノパープルのフルーツソーダ」も引き続き販売中! ぶどうの美味しさを堪能できる秋の味覚シリーズを、ぜひコンプリートしてみてください。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



バスクチーズケーキ

しっとり濃厚で、ほろ苦いカラメル香のばしさが広がるチーズケーキ。コーヒーや紅茶との相性も抜群で、食後のデザートやカフェタイムを贅沢に演出してくれます。



ベーコンのほうれん草クリーム

ベーコンの旨みとほうれん草の風味をクリーミーなソースで包み込んだ一皿。濃厚なのに後味は軽やかで、幅広い世代に愛される定番メニューです。ランチにもディナーにもおすすめ。



お茶屋さんならではのドリンクはいかが?

厳選された茶葉を使った、抹茶やほうじ茶のサイダーが大人気です!



抹茶イダー

ほうじ茶イダー



バナナジュースもおすすめです!

薩摩国 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



待望のにんにく醤油チキン!



にんにく×醤油の相性抜群の組み合わせに食欲を掻き立てられる! 食欲の秋にぴったりのチキンが今年も登場しました!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



タリーズでしか味わえない! 極上の一杯♡

タリーズがグアテマラの生産者とともに育んだ、特別なコーヒーが登場! 「カップングコンテスト」で金賞を獲得した農協の豆だけを商品化し、最高品質の味わいをお届けします!



AGUA DULCE

まるでカラメルのような甘みと、さらやかな口あたりが魅力の、バランスの良い味わい。

すっきり感 00000

ボディ 00000



LAS BRISAS

グレープフルーツや白ドウを思わせる、明るい酸味と甘みが感じられる爽やかな味わい。

すっきり感 00000

ボディ 00000



GRANO DE ORO

完熟チェリーのような、フルーティで華やかな香りが特徴です。なめらかな口あたりと上品な味わい。

すっきり感 00000

ボディ 00000



TEOGAL

ラズベリーを思わせる明るい酸味と、とろやかな甘みが口いっぱいに広がります。みずみずしい果実感!

すっきり感 00000

ボディ 00000



人気 No.1 粗びきビーフの絶品ボロネーゼ

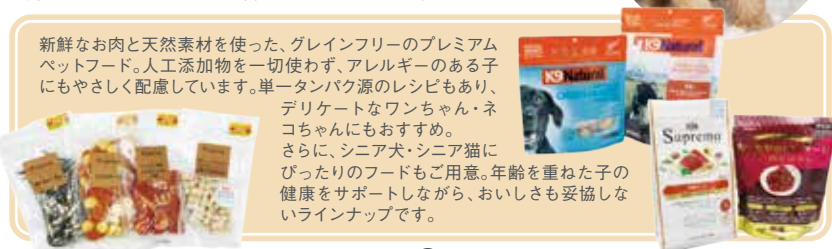
食べ応えのある、粗挽きビーフの旨みがぎゅっと詰まった特製ミートソースパスタ。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



顔見世ファミリーが『ペットズメイト』としてリニューアルオープンしました!

大切な家族であるペットとの暮らしをもっと楽しくするために、これまでになかった新しいアイテムも多数ラインナップ。フードやおやつはもちろん、ケア用品やかわいいグッズまで豊富に取りそろえています。



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

Rakuten Mobile

新規OPEN!!!!

ギガも通話も、気にせず使える。

楽天モバイル「Rakuten最強プラン」は、ギガ無制限で、Rakuten Linkアプリによる国内通話も無料なシンプルなワンプランです。幅広い世代に合ったお得なプログラムもございますので、お気軽にお店へお越しください。1階イオンバイク前にオープンしています!



HAPPY Halloween! ダイソー ハロウィングッズ

ふわふわ素材のかぼちゃやゴースト、帽子をかぶった小人のぬいぐるみが登場! 置くだけでお部屋が一気にハロウィンムードになりますよ! ジャック・オ・ランタン柄のペーパープレートやカップなど、ハロウィン限定の食器も充実しています。



ダイソー 2F TEL.082-420-0100



ララちゃんと一緒に写ろう! ハロウィン撮影会

10月19日(日) 15:00~ 2階特設会場

モーリーファンタジーのハロウィンは、こどもが主役! 仮装しても、しなくてもOK!! ララちゃんと楽しく写真を撮ろう!!



大好評! 時間内限定で遊びまわろう! よくばりパス

費用を気にせず思いっきり遊べてリピーター続出!! ※マークが付いた対象機器限定

30分 500円	スイーツ機200円分 + 体感型のりものなど 遊び放題 + メダルプレゼント	60分 1,000円	スイーツ機500円分 + 体感型のりものなど 遊び放題 + メダルプレゼント
-------------	---	---------------	---

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

秋のおしゃれとハロウィンを楽しもう!

この秋は、季節感たっぷりのファッションと、ワクワク楽しいハロウィングッズが勢ぞろい!

金海堂

ハロウィン絵本コーナー登場!



人気のキャラクターが登場する絵本や、日本のおばけが主役の絵本も揃っています。お子様へのプレゼントとしてもおすすめです。

手帳も綿々入荷中!

新しい季節にぴったりの手帳が勢ぞろい。シンプルで使いやすいタイプから、おしゃれなデザイン手帳まで豊富にラインナップ!



金海堂 2F TEL.0986-21-7133

TEZUKA WORLD SPORTS

スポーツの秋♪

New Balance/men's

3シーズン使用できるウーブンジャケット。着脱しやすい裏地メッシュタイプです。ゆったりとしたシルエットで幅広い着こなしができますよ!

スタビリティモデル「Fresh Foam X 860」がEVAボードを搭載しV14にアップデート!



Nike/ladies'

着回しの利く大胆なスタイルのジャケット♡シワ感のある軽量でクールなナイロン素材を使用した、オーバーサイズデザインです!



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

bijou SOPHIA

“星の輝きを胸元に”

ダイヤモンドネックレス。5本爪で丁寧にセッティングされた石が、上下左右すべての方向から光を取り込み、自然な輝きをまといます。素材はプラチナまたは18金ゴールド。フォーマルにも日常にもなじむデザインは、自分らしさをさりげなく引き立てくれる逸品です♡



対象商品をご購入いただくと数量限定のfestariaオリジナルBoxをプレゼントいたします
※対象商品...2025 Limited Jewelryのうち69,300~143,000円のネックレス
※無くなり次第終了

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

SHOO-LA-RUE

これからの季節におすすめ

ブルーのチュニックにベージュのパンツを合わせたシンプルコーデは、ゆったりとした着心地ときちんと感を両立。アクセサリを添えれば上品さもプラス。

イエローのチェックシャツは、白Tシャツ&パンツと合わせれば一気に秋らしいカジュアルスタイルに。ベレー帽をプラスして、この秋も演出できます。



ブラウンのニットベストにプリーツスカートと合わせたコーデは、動くたびに表情が変わる上品なシルエット。秋のお出かけにぴったりです。



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

Mac-House

親子で楽しむ秋のファミリーリンクコーデ!

さりげなく合わせるだけで、街歩きやお出かけがぐっとおしゃれに。カジュアルにもきれいにでも対応できる、秋を楽しむファミリーコーデがそろっています。



マックハウス 2F TEL.080-5909-3382



one's terrace

秋に映える落ち着いたトーンのコーディネートが登場!

黒のワンピースに、ざっくり編みのブラウンベストを合わせれば、一気にシーズンムードを高めてくれる大人カジュアルに♪ 白のワンピースには、ジャガード生地のベストを重ねてクラシカルな雰囲気をプラス。上品さと華やかさを兼ね備えた装いは、この秋のおすすめスタイルです♡

さらに、店内には可愛いハロウィングッズも勢ぞろい! 季節のイベントもファッションも、ワンズテラスでまとめて楽しめませんか?



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

THE SHOP TK

★秋新作コーデ★

ladies'

ブラウンのベストをレイヤードしたスタイルや、ストライプシャツで軽やかさを出したコーデは、オンでもオフでも活躍してくれる万能アイテムです! 足元にはレオパード柄や異素材コンビのフラットシューズを合わせて、今っぽい抜け感を演出!



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

*fuse_

上質な肌ざわりと美しいシルエットが魅力の秋コーデ

同素材で仕立てたジャケットとパンツのセットアップは、シンプルながらもこなれ感を演出してくれます。

軽やかなロングコートを羽織れば、さらに洗練された大人のスタイルに♪ 着心地の良さ、思わず触れたくなるなめらかな生地感は、ぜひ店頭でお試ください。秋の装いを上品に格上げしてくれる一着です。



*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

OWNDAYS 調光サングラス

ほんのり色付きで、おしゃれに使える! もともと少し色が入っているのが特徴。室内でも違和感なく、屋外ではしっかりと機能性を発揮します。デザインも豊富で、ファッションに合わせたコーディネートを楽しめますよ!



機能性とデザイン性を両立

UVカットはもちろん、軽やかな掛け心地で長時間の使用も快適。



オンデイズ 1F TEL.0986-21-3313

LA PAX 秋おすすめアイテム

上品なデザインと機能性を兼ね備えた大人のバッグ「Kanana (カナナ)」。軽やかな素材感で持ちやすく、普段使いからお出かけまで幅広く活躍します。季節を問わず長く愛用できるのも魅力です。



ミッフィーシリーズ



大人気のミッフィーがデザインされたポーチ&クリアバッグ。かわいさと実用性を兼ね備えたセットで、お出かけや小物整理にぴったりです。

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225



コーヒーを片手に、自分らしい未来を考えてみませんか？



TULLY'sバリスタがその場で淹れる！
本格抽出の一杯と映像で楽しむ特別体験付き

第8回



毎回大好評♪

参加費無料！

これからの暮らしに備える 安心のマネープラン講座



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



こんな方におすすめ

- ✓ 退職金や年金の使い方に不安がある
- ✓ これからの暮らしをもっと安心・充実させたい
- ✓ 「NISA・iDeCoって何？」から知りたい
- ✓ コーヒーを楽しみながら、まずは気軽に将来を考えてみたい



開催日時

11月16日 日

午前の部 | 10:00～11:45 (定員15名)

午後の部 | 13:30～15:15 (定員15名)

会場

都城市総合文化ホール 会議室1

都城市北原町1106-100

応募方法

きりしまフォーラムのWEBまたは下記QRコードからお申込みください。
11月12日(水)までに結果をメールかお電話にて通知させていただきます。

対象: 30代後半～60代の方

応募締切: 11月10日(月)

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



講座内容の一部をご紹介します！



- ・年金の仕組みとシミュレーション
- ・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識
- ・ムダなく活かすための税金・手数料の知識
- ・保険の見直しポイント
- ・ライフプランと相続対策 など

ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説します！



参加者全員にお土産付き

本誌でも大人気！

『Tully's イオン都城店』の

**コーヒー&
焼き菓子セット** プレゼント♡

その他、アンケートに答えて特別特典も!!



講師



アクサ生命保険株式会社
米玉利 正 氏

地元金融機関での勤務を経て、2014年にアクサ生命へ入社。これまで警察・教員・役所など公務員向けセミナーを中心に、年間100世帯以上のライフプラン作成や個別相談を担当してきました。一人ひとりに寄り添ったライフプランニングを大切に、【ライフプランを通じて明るい未来を描く】をモットーに活動しています。プライベートでは野球観戦が趣味で、2歳の娘さんと0歳の息子さんの子育てに奮闘中。専門性と人柄が親しまれ、数多くの受講者から信頼を集める大人気講師です。

お問合せ

きりしまフォーラム

tel.0986-26-5836

mail : info@kiri-fo.net

https://kiri-fo.net

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

主催/アクサ生命保険株式会社MCVP推進第1部MCVP 第2課 〒108-8020 東京都港区白金1-17-3 企画協力/きりしまフォーラム

登録番号: AXA-C-250919/847-346