

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。

2025.11

TAKE FREE

vol. 404

# きりしまフォーラム



Photo by:ヨシ 撮影場所:幸島

\*\*\* 毎月大好評 \*\*\*

読者  
プレゼント

→P.15

PICK UP

【日帰りふらり旅】歴史を巡り、食をたのしむ。五感で味わう **西都市特集**

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



表紙の絵 Monthly Illustration

『家族と秋模様』



たかはし しま  
**高橋 詩晶くん**  
(5歳)

家族みんなと大好きな恐竜展に行った時の絵を描きました。

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

※旧事務所建替えのため、現在は同グループ施設内に仮事務所を設けて運営しています。  
新事務所完成予定：2026年8月

■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  
**ラティコンタクト**

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!

# 25周年記念セール開催中!

※すべて税込価格です。

**当店  
最安値**

2WEEK入門用  
1dayからのステップアップ

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)  
+リニュー2P(ケア商品&ケース)セット付  
3カ月分 **6,500円** (2,250円/1箱)

人気のナチュラルカラコン  
保溼成分配合でうるおいキープ  
目に優しい、色素が直接瞳に触れない構造  
UVカット

メニコン 1DAYフルッティー  
全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)  
1箱 **3,300円**  
4箱セット **11,900円** (2,975円/1箱)

**目玉商品**

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

**目玉商品**

遠近両用ワンデー ポシュロム  
バイオトゥルー MF  
1DAY 1箱(片目30枚入)  
1箱 **3,850円**

**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

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 ●R7.11/30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 ●R7.11/30迄有効

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  
ティスポ・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

小林市埴田2289-3  
営業時間/9:00~19:00  
無休 駐車場あり



## メガネフレーム新作大量入荷!!

一式価格(5,000円~)より  
**10%OFF!!**  
セール実施中

1.56中屈折レンズ付メガネ  
メガネフレーム 5,500円(税込)  
メガネ拭き 7,700円(税込)  
レンズ ケース 11,000円(税込)など



メンズ・レディース・キッズの様々なブランドとデザインを豊富に取揃え中!

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!



霧島 本格焼酎ケーキ



霧島産地の霧乃栗金

1箱(2個入)

第25回全国菓子大博覧会  
最高賞 名誉総裁賞受賞

都産の栗とパイオ茶で  
きんとんを作り、  
それを高麗菓子とかるかんで  
巻いた和菓子です。

ご進物やご贈答に喜ばれています

創業明治三十四年 都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30  
郷土銘菓処 お菓子の南香 TEL.0986-22-4670

11月のお休みは 5日☆・12日☆・19日☆・26日☆です

贈答用 全国発送も承ります お菓子の南香 検索

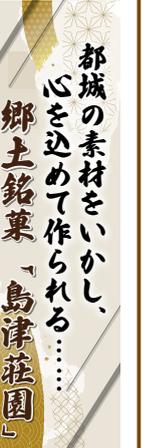


■取材協力/お菓子の南香  
☎0986-22-4670

また、安心・安全で美味しい郷土菓子として、  
第25回全国菓子大博覧会において、最高賞の  
「名誉総裁賞」も受賞しています。ご自宅で召  
し上がるのももちろん、手土産としても喜ばれ  
るお菓子です。

このお菓子は、地元産の厳選された栗とパイオ  
茶で栗きんとんを作り、「南香」で人気の小豆餡  
を高麗餅(これがし)にし、天然山芋と都城産の  
米粉で作ったかるかんで巻いて仕上げた特別な  
逸品。モチモチとした食感と、素材本来の味を堪能  
することのできる優しい甘さが特徴です。

三代目・遠武弘蔵社長が、地元素材にこだわ  
ったお菓子を作ろうと、平成5年より生産農家の  
方々にお会いするところから開発がスタートし  
た「島津莊園」。試行錯誤を重ねていた平成17  
年に、島津久厚氏にお会いし、試食していただき、  
「島津」という名称を用いたお菓子作りの許可  
をいただいたそうです。「島津莊園」の名は、都城  
にある国内最大規模の莊園である「島津莊園」  
にちなんで名づけられ、都城ならではの「お菓子」と  
して、県内外の方から20年近く愛されています。



# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り 115

**Q**：寒くなりはじめてから体調を崩しやすくなっています。気圧や冷えが関係しているのでしょうか？

**A**：朝晩が少しずつ冷え込み、体調を崩しやすい季節になりましたね。この時期気温差によって免疫力が下がり、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が増えやすくなります。

また、ブタクサなど秋の花粉やハウスダストによるアレルギー症状が出やすいのも特徴です。鼻水・くしゃみ・咳などが長引く時は、早めの受診が安心です。

毎日の手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスのとれた食事が、体調管理の基本です。「少し変だな」と思った時に早めに相談できるかかりつけ医を持つておくと、症状が重くなる前に対処できますよ。

当院では、内科・小児科・アレルギー科・消化器内科として、地域のみな様の健康をサポートしていきます。どうぞお気軽にご相談ください。

**Q**：秋の生活習慣病対策について教えてください。

**A**：これからの季節は、体が寒さに反応して血圧が上がりがやすくなります。特に高血圧や心血管疾患をお持ちの方は注意が必要です。血圧が高い状態が続いても、自覚症状が少ないため、気づかないうちに脳や心臓、腎臓などに負担がかかってしまうこともあります。日ごろから家庭での血圧測定

や、定期的な健診を心がけましょう！  
また、朝の急な寒さで血圧が上昇することもありますので、起床後すぐの活動や入浴時は注意が必要です。室温を整え、ゆっくりと身体を温める習慣が予防につながります。塩分を控えた食事や適度な運動も大切なポイントです。「いつもより血圧が高い」「めまい、頭痛がある」といった症状がある時は、早めの受診をおすすめします。

**Q**：インフルエンザワクチンについて、教えてください。

**A**：今年もインフルエンザ予防接種がはじまりました。インフルエンザは予防接種で重症化を防ぐことができます。特に高齢の方や小さなお子様、基礎疾患をお持ちの方は早めの接種がおすすめです。お気軽にお問合せください。

当院では、日本で発売されているインフルエンザワクチン3種類のうち、一番保存料の少ないワクチンを採用しており、副作用が少なく、また効果が少しでも高いように努力をしております。加えて、「フルミスト（鼻から入れる痛みを伴わない生ワクチン）」も採用しておりますので、年齢や基礎疾患に応じてお気軽にご相談ください。



院長 山内 明

## 早水公園クリニック 専門外来

### 特徴1 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第一歩は、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！



16 早水公園クリニック

「地域の頼れる総合クリニックとして」

2020年10月、早水公園クリニックは、地域に根ざし、思いやりあふれる心で、市民の健康を守ることを目指しています。そのために、地域に根ざした医療を提供するために、早水公園クリニックは、市民の健康を守ることを目指しています。そのために、地域に根ざした医療を提供するために、早水公園クリニックは、市民の健康を守ることを目指しています。

「地域の頼れる総合クリニックとして」

2020年10月、早水公園クリニックは、地域に根ざし、思いやりあふれる心で、市民の健康を守ることを目指しています。そのために、地域に根ざした医療を提供するために、早水公園クリニックは、市民の健康を守ることを目指しています。

早水公園クリニック

〒200-36-0117  
0986-36-6117  
0986-36-6118  
0986-36-6119

〒200-36-0117  
0986-36-6117  
0986-36-6118  
0986-36-6119

〒200-36-0117  
0986-36-6117  
0986-36-6118  
0986-36-6119

## 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  
はじまりました！



BIG OPUS15



ショッピングセンター  
都城

↑至都元

→至三股

曾於市市制20周年記念 令和7年度曾於市自主文化事業



ときめくひとときクラシックコンサート

# なぎさブラスズリステン

～金管五重奏と打楽器によるアンサンブル～

2025. **12.14** SUN

開場 13:30 開演 14:00

曾於市末吉総合センター

チケット料金 全席自由 一般 1,000円  
高校生以下 500円

(公財)三井住友海上文化財団の助成により  
お求めやすいチケット料金となっています。

チケット取扱店 末吉総合センター、西村楽器都城店ほか  
曾於市内プレイガイドにて好評販売中

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

曾於市市制20周年記念 令和7年度曾於市自主文化事業

チケット好評発売中



スフルージ  
吉田栄作  
三女の女  
土屋アンナ  
マーレイ  
吉田要士

クリスマス・キャロル  
MUSICAL  
National Tour 2025

2025年 **12月7日** [日]

開場 16:00 開演 16:30

曾於市末吉総合センター

チケット料金 全席指定 4,500円 (税込)

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

曾於市で思いっきり笑っちゃお〜

# 爆笑!お笑いライブ

のちのち

トータルテンボス  
とにかく明るい安村  
ジョイマン  
ななまがり  
しゃかりき  
三ツポンの社長

2026 **1.18** 日 開場 14:00  
開演 14:30

会場 曾於市末吉総合センター

チケット料金 一般 4,000円  
(全席指定) 高校生以下 2,000円

11.7(金)8:30~ チケット販売開始!

チケット取扱店 末吉総合センター、E+(イープラス)、西村楽器都城店ほか  
曾於市内プレイガイド

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

# 土持 歯科医院

Tsuhimochi  
Dental  
Office



TEL.0986-25-8148

都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら



第3回曾於市文化祭 興業支援チャリティー

# 新春初舞

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  
マハナティアル  
Rena  
都城のひばり  
仁科典子

第三部 14:10  
歌舞伎 WAGUMI  
舞踊ショー

秋舞候

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 080-3904-3754  
後援 株式会社マハナティアル・理の園園・M's株式会社・同久様歌謡教室  
協賛 まごころクリーニング・カラオケルン・Ladybag (レディバグ)

JTB

通常は羽田経由で約5時間かかっていたが、  
直行便だから約3時間!

鹿児島からAIRDO直行チャーター便でいく!!

# 北海道・函館 4日間

2026年 **1/13** (火) 発  
鹿児島発着

フリーコース 3つのホテルから選べる

**138,000円~163,000円** ■旅行代金:フリーコース4日間/おひとり様

1/13(火)	鹿児島空港 — 函館空港 (13時~17時発) (16時~20時着)	観光プラン (昼食付)	1/14 (水) 発 ① 大沼ウィンターアクティビティプラン スノーシュー:追加代金 25,000円 わかさぎ釣り:追加代金 15,000円
1/14(水)	終日自由行動	1/15 (木) 発 ② 函館市内観光プラン 追加代金 10,000円	1/15 (木) 発 ③ 老舗洋食店・五島軒でのフランス料理プラン 追加代金 15,000円
1/15(木)	出発まで自由行動 お客様ご自身で空港へ	1/15 (木) 発 ④ 地元で人気の回転すし食べ放題プラン 追加代金 7,000円	
1/16(金)	函館空港 — 鹿児島空港 (14時~17時発) (17時~20時着)		

●函館国際ホテル ●ラビスタ函館ベイ ●ラ・ジェント・ステイ函館駅前

観光付コース 選べる2コース

**195,000円~239,000円** ■旅行代金:観光付コース4日間/おひとり様  
※コースの詳細はお問合せください

▶ 函館・登別コース  
五稜郭タワー/大沼国定公園/登別温泉 函館七飯スノーパーク/大沼国定公園/五稜郭タワー  
洞爺湖/長万部/函館元町/函館山夜景 など

▶ 2つのホテルプランから選べる 函館満喫コース  
函館ビヤホール/函館元町/函館山夜景 など

ご予約・お問合せ

JTB 宮崎店 (カリノ宮崎隣、宮崎山形屋前) JTB イオンモール宮崎店 (ノースモール1階)  
☎0985-29-2111 ☎0985-25-3350  
【営業時間】10:00~18:00 【営業時間】10:00~20:00  
【定休日】木曜日 【定休日】イオンモール宮崎の休業日

旅行企画 株式会社 JTB 観光庁長官登録旅行業第64号  
実施 日本旅行業協会正会員 東京都品川区東品川2-3-11 旅行業公正取引協議会会員

※旅行代金には消費税が含まれています。※詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しますので確認の上お申込みください。※お申込み時に満席の場合がございますのでご了承ください。

## 都城ビクトリー応援建装

他社さんより、お安くお値段頑張ります！  
尚且つ丁寧な仕上がりは、絶対です！

少しの補強で身を守れます！ ★耐震補強工事★始めました！ お気軽にご相談ください！  
地域密着の建装プロにおまかせ！ 身を守る安全の仕事に徹しています!!

- さまざまなお悩みにお応えしております
- 壁やコンクリートの高圧洗浄
- 床下の害虫対策
- 木の枝の伐採や倉庫の片付け
- 草取り除去
- 瓦の間の草や木の除去作業
- 外壁や屋根の塗装
- ウッドデッキの塗り替え
- シロアリ駆除
- 雨樋の補修やテラス波板の交換
- コーキング止め
- ちょっとした大工仕事にも対応OK!

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

**都城ビクトリー応援建装** 志比田町5735-7 営業に出るためこちらにお電話ください

☎0986-77-2615 (FAX兼用) ☎070-2342-0605 (白井まで)

## 凛と晴れ rin to hare New Open

先着 30組 限定

### オープン記念価格

### 七五三 & 七草フォト

その他各種記念撮影 (衣装レンタルだけでもOK!)  
ご予約受付中!

ご予約・お問合せはこちら

Instagram 公式LINE

宮崎県都城市梅北町3096 Open 9:00-17:00 Tel. 0986-77-5071

## 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

## 11/1(土) 2日(日) 3日(月) 3日間! 10:00-17:00

### 常設モデルハウス 完成見学会 開催!

最新設備と快適な間取りを 実際に体感! ご家族みんなで楽しめる見学会です!

ご来場特典 ミスタードーナツ プレゼント!

お子さまイベント 空くじなし! 千本引き

MAP in 上長飯町

**(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

# 菓子職人・販売スタッフ募集

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

募集職種 菓子職人・販売スタッフ 給与 応相談

勤務先 お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26 時間 応相談

連絡先 0986-22-4670

まずはお気軽にご連絡ください! お菓子の南香

※写真はイメージです

## 2025 世界糖尿病デーイベント in 都城

### ブルーライトアップ

期間: 11月10日(日)~16日(日)  
時間: 日没~22:00  
場所: 都城市北諸県郡医師会館(都城市姫城町)

11/14(金) 18:30~20:30 (18:30~開場 19:00~開演式) **参加無料 事前申込不要**

会場: ウエルネス交流プラザ(ムジカホール)

講演 I 19:10~19:30 継続が未来を変える~7秒から始める運動習慣~  
社会福祉法人 スマイリングパーク 働くデイサービスセンター ほほえみの園 理学療法士・宮崎県糖尿病療養指導士 宮越 貴裕先生

講演 II 19:30~20:15 偏見にNo!~正しい知識をつけて「糖尿病」の偏見をなくそう~  
医療法人 魁成会 宮永病院 糖尿病センター長 中村 孝之先生

11月14日(金)の世界糖尿病デーに合わせてブルーライトアップを実施します!

問合せ/公益社団法人 都城市北諸県郡医師会 都城健康サービスセンター ☎0986-36-8700(代表)



# 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!

会話も楽しいお買物♪



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取寄せ、翌週お届けすることもできます!

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



使って実感! 全員 Misumiのスタッフ、乾太くん推しです!

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♡



11.1③ 乾太くんフェア開催!  
2② イオン都城店に集合!  
詳しくは、P26のトピックスをご覧ください



11/30までのご成約で  
今治バスタオルセットプレゼント!

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  
☎ 0120-117-343 ☎ 0986-23-1850



## 小林SS 限定! 12月コーティングキャンペーン

ご予約承り中!

限定特典 12月コーティング施工のお客様  
シリコンガラス(フロント)サービス

期間 2025 12/1 ~ 12/31

お得なQR割引  
給油前に右のQRをQRリーダーにかざしてご利用ください

3円/ℓ引き

期間中の予約・施工で通常施工価格より /  
CRYSTAL DIAMOND エコダイヤカー  
KasPaZ KasPaZ シリコンカー

最大 15% OFF

※E-EXカーは割引対象外です

ENEOS セルフ小林SS  
〒886-0002 宮崎県小林市水迫追字松原 239-3  
☎ 0984-25-0391  
🕒 9:00-18:00



九州電力送配電 エレトク! 「電化」がかなえてくれる。快適でおトクな毎日。

九州電力送配電 Instagram 公式アカウント  
Follow Me! /



### もしもの停電、備えて安心 九州停電情報提供アプリ

「九州エリアの停電・復旧見込み情報」をスマホでいち早くお知らせします。

- 登録エリアの停電情報をプッシュ通知でお知らせ。
- 最大5件まで登録可能! 遠く離れた家族の停電有無も確認できます。
- 地図上での停電状況の確認可能



## 九州電力送配電 × フォーラム くっきんぐ

### 鮭とときのこの和風パスタ

- 材料(1人前)
- パスタ.....100g
  - お好みのきのこ類.....100g
  - 鮭.....1切れ(約80g)
  - 塩こしょう.....少々
  - サラダ油.....小さじ1
  - にんにく.....1片
  - バター.....10g
  - 水.....400ml
  - 白だし.....小さじ4
  - 醤油.....少々
  - 大葉.....5枚
  - 柚子こしょう.....小さじ1



- 作り方
- ① 鮭は塩こしょうをふっておく。にんにくはみじん切り、大葉は千切り、きのこは1つづきをとってほぐす。
  - ② フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、鮭を焼く。焼けたら取り出して粗くほぐす。
  - ③ 同じフライパンにバターとにんにくを入れ弱火で熱し、香りがたったらきのこをさっと炒める。
  - ④ ③に水、パスタ、白だしを入れる。中火から強火で、パスタのパッケージ記載の茹で時間加熱する。茹で時間が残り3分になったところで鮭を入れる。※途中で水がなくなりそうだったら足してもOK。
  - ⑤ パスタが茹で上がり、水分が少なくなったら全体を混ぜる。醤油少々で味をととのえ、火を消したら柚子こしょうを加える。
  - ⑥ 器に盛り、大葉をかけて完成。

旬のきのこがたっぷり味わえる、鮭入り和風パスタ。フライパンひとつで後片付けもラクラク! IHなら弱火の調節が簡単! にんにくの香りをしっかり引き出せ、風味豊かに仕上がりますよ!



●Photo：蓮ヶ池歯科口腔外科・周術期口腔ケア 様 新築工事

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。

# これからも モノづくり、一直線

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。

敬友開発有限会社は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

**3** すべての人に健康と福祉を



**すべての人に健康と福祉を**

健康経営を推進し、健康的な生活の確保。交通安全の指導教育し、交通死亡事故の減少。

**5** ジェンダー平等を実現しよう



**ジェンダー平等を実現しよう**

多様な働き方や多様な人材の採用。ダイバーシティ促進。

**7** エネルギーをみんなにそしてクリーンに



**エネルギーをみんなにそしてクリーンに**

土地の空きスペース、倉庫屋根を有効利用し再生可能エネルギーである太陽光発電の実施。

**8** 働きがいも経済成長も



**働きがいも経済成長も**

働きやすく、働きがいのある職場環境づくり。ワークライフバランスの充実化。

**11** 住み続けられるまちづくりを



**住み続けられるまちづくりを**

地域住民に対し安心した街づくり。

**12** つくる責任 つかう責任



**つくる責任つかう責任**

建設工事における持続可能な消費と生産のパターンを確保する。

当社ホームページで施工実績続々更新中！！ぜひご覧ください。▶



\\ フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅 /

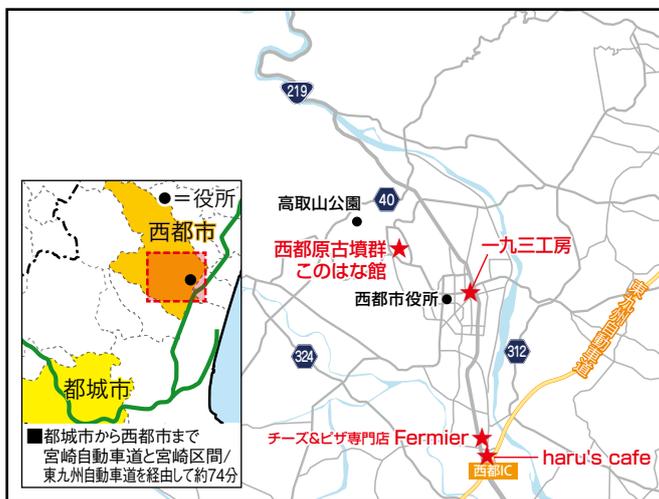
歴史を巡り、食を楽しむ。五感で味わう西都旅

# 西都市特集

古墳群を歩きながら歴史にふれ、地元ならではの料理に舌鼓。

アート体験では芸術の奥深さも感じました。

そんな魅力あふれる西都市の旅をご紹介します!



## 西都原古墳群



西都市の高台に広がる「西都原古墳群」。約300基もの古墳が点在し、日本でも有数の規模を誇る特別史跡です。古墳の時期は3世紀末～7世紀にわたるとされ、長期にわたって利用されてきた遺跡だとか。この地の魅力は歴史だけでなく春は菜の花・桜、夏はひまわり、秋にはコスモスと季節ごとに変わる花の絨毯なども魅力的です。

隣接する「西都原考古博物館」では古墳時代の出土品や暮らしの様子を分かりやすく展示。館内の体験コーナーでは、勾玉づくりなども楽しめるためお子様連れに人気のスポットです。

☎ 0983-42-0024

宮崎県西都市大字三宅4941-1  
営業 / 8:00～17:00



コスモスの開花状況はHPをご覧ください



### ◀ 鬼の窟

西都原古墳群で唯一の横穴式石室を持ち、墳丘の周囲には土塁(外堤)を廻らす特異な形状は、全国的にみて珍しい古墳。実際に中に入って見学することも可能です。伝承ではコノハナサクヤヒメを嫁にと請う鬼が、オオヤマツミノカミの要求により一夜で完成させた窟と言われています。



画像提供 / 西都原考古博物館

※赤枠は付け加えております



画像提供 / 西都原考古博物館

男狭穂塚・女狭穂塚 特別参拝の様子

### ◀ 男狭穂塚・女狭穂塚

この2つの古墳は西都原でも最大規模を誇る古墳群の中核です。特に女狭穂塚は前方後円墳として九州最大級とも称されています。伝承では男狭穂塚はニギノミコト、女狭穂塚はコノハナサクヤヒメの御陵であると伝えられ、古代ロマンを感じる伝説が数多く残されています。またここは特別な日のみ立ち入りを許可されている場所でもあり、年に1度の西都古墳まつりの2日目のみ特別参拝が行われています。



西都古墳まつりの様子

### 西都古墳まつり

開催 / 2025年11月1日(土)・2日(日)

会場 / 西都原御陵墓前広場

### AUTUMN FESTA

開催 / 2025年11月4日(火)～9日(日)

会場 / 西都原古墳群イベント会場入場料・駐車場無料

音楽芸術花火やLIVEがコスモスと楽しめます!

## 西都原ガイダンスセンターこのはな館



今年の3月にリニューアルした「このはな館」。西都原古墳群に隣接し、四季折々の花と歴史ロマンあふれるロケーションの中で、地元の特産品や観光情報を発信しています。館内にはレストランやカフェ・コワーキングスペースなども併設! 旅行のお土産を購入できる物産コーナーもあり、とても充実した施設です!



### ▲ 西都原まんじゅう

こしあんを使用し、ふんわりとした生地で包み込んだ和菓子。黒糖ならではのコクのある上品な甘みと優しい口当たりが特徴的です。

### ▼ 古墳せんべい

西都産のゆずを使用したせんべい。ゆずの爽やかな風味とクッキーに近い食感が特徴的。焼き印は前方後円墳のシルエットがデザインされており、西都ならではのユニークなお菓子です。



### スイーツコーン ドレッシング

西都市産のスイーツコーンをふんだんに使用した、風味豊かで甘い仕上がりの商品。華やかなパッケージデザインは、このはな館だけの取り扱い。市内の直売所では、通常のデザインとなっています。

☎ 0983-43-6230

宮崎県西都市大字三宅4941-1

営業 / 9:00～18:00

レストラン 『心和開道』 10:00～14:30(L.O)

カフェ 『Mythology with りんご&』 10:00～17:00

# 一九三工房

西都市の商店街近くにある「一九三工房(イクミ工房)」。扉を開けるとすぐに階段が伸びていて、ふと見上げればテクスチャーアートで描かれた看板が目飛び込みます。その立体感のある色彩に思わず足を止めてしまうほど! 階段を上った先には、キャンバスや絵具が並ぶアトリエと、木の温もりにも包まれたカフェスペースがひと続きになった空間が広がり、どこか特別な空気を感じさせてくれます。



ホイップクリームのようなモデリングペーストや、メディウムペーストを使い、ペインティングナイフでキャンバスに描いていきます。力の加減やペーストの量で表情が変わり、同じモチーフでも全く違う作品になるのが面白いところ。

## テクスチャーアート(お茶付き)

◆お試しコース (12cm×18cm)

基本デザイン3,000円

◆キャンバスボード(20cm×25cm)

基本デザイン3,500円

◆キャンバスパネル(22cm×27cm)

基本デザイン3,800円

※金額は全て税込み料金です。

※すべて、フリーデザインは+300円



新聞紙で作るかわいい張り子たち!

☎090-9287-4828

宮崎県西都市妻町2丁目21 児玉店舗2F

営業/9:00~17:00(最終受付15:00)

定休/水曜・日曜・祝日

Instagram/@193works3

※完全予約制

## なっちゃん&ちきが「テクスチャーアート」に挑戦!

体験の始まりは、キャンバスにマスキングテープを貼る「儀式」から♪ その前には、ペーストの感触やナイフの使い方を試せる練習時間があるので、初めてでも安心して本番に臨めますよ! ここで描くのに必要なのは、経験でも技術でもなく「好奇心」。小さなお子さんは手袋をつけて直接ベタベタと描くこともでき、過去には1歳から参加した子もいたそう。指で広げるだけでも立派なアートになるから驚きです。



ペーストやカラー材、ビーズなど多彩な素材が勢ぞろい!



先生に教えていただきながらナイフをすべらせたり、ペーストを盛り上げたり——。気づけばみんな無言で集中していて、時間が経つのを忘れてしまうほどでした!



最後のマスキングテープをはがすと、「思ったよりもいい!」という声が届いて涙が止まりませんでした♡



制作を終えたら、カフェスペースでお茶とお菓子をいただきながら作品を眺める時間。「ここはこうだった!」「意外とい感じにできたね」なんて会話が自然と弾みます♪ 体験中は集中して言葉少なめだった分、完成後のひとときは笑顔があふれる瞬間でした。キッズルームもあるのでお子様連れでも安心ですよ! ぜひ、体験してみてくださいね!

# チーズ&ピザ専門店 Fermier



ふんわりチーズの香りが漂う新しいスポットが誕生しました。その名は「Fermier(フェルミエ)」。店名はフランス語で「農家製」を意味し、自ら育てた牛の生乳からチーズを作り、それをたっぷり使ったピザを提供するというこだわりのお店です。

## アンティパスタ



運営するのは、地元・有限会社有田牧畜産業。黒毛和牛「有田牛(EMO牛)」の繁殖・肥育・加工・販売を一貫して自社で手がけ、約6,500頭規模で飼育しているとのこと。同社は肉用牛だけでなく、ホルスタイン牛やジャージー牛を使った酪農にも力を入れており、牛たちから搾った生乳は新鮮なうちにチーズへ。牛肉は石窯で焼き上げるピザにたっぷりのせて。まさに「農場の恵みをそのまま食卓へ」という贅沢が叶います。



モッツァレラチーズ



有田デラックス

マルゲリータヴァーノ

メインのピザは、450度の石窯で短時間で一気に焼き上げることで、外はカリッ、中はもちっとした香ばしい生地に仕上がります。おすすめは、有田牛に特製ソースをかけた「有田デラックス」、定番だけど外せない「マルゲリータヴァーノ」、どれも素材の持ち味を最大限に活かした逸品です♡ 「できるだけ県産のものや自家製のものを使って、生産者の顔が見える料理を届けたい」という熱い思いが、「Fermier」の一皿ひと皿に込められています。

## 〰きりしまフォーラム読者限定企画〰

通常は店頭販売のみで、配送対応は行ってない冷凍ピザ。今回、誌面をご覧になってお問合せいただいた方に限り、特別に着払いでご自宅へお届けします! 遠方の方でもフェルミエの味を楽しめる、またとないチャンスです。



## NEW! ごほうびソフトスクリーニョ

濃厚なソフトクリームにブラックチョコと彩り豊かなドライフルーツを刻んでトッピング。香ばしいクワミの食感とグリッシーニの軽やかな塩気がアクセントになり、甘さとほろ苦さ、カリッとした歯ごたえのバランスが絶妙!

☎090-4911-7763

宮崎県西都市岡富宇土ノ口829-1

営業/10:00~17:00(L.O.16:45)

定休/年末年始

HP/https://aritabokujujo.jp/

Instagram/@arita\_ism\_fermier\_official

# haru's cafe

西都市を思いきり楽しんだあとはちょっと一息。立ち寄ったのは、ドライブスルー&テイクアウト専門店「haru's cafe」。お子様と一緒に楽しめる、バリエーション豊かなメニューがずらり! テイクアウト専門のお店だからこそ、移動中や好きな場所で楽しめるのも魅力です。国道219沿いにあるので、観光へ行く前の元気チャージにも、たくさん遊んだあとの甘いご褒美にもぴったり。思い出にもう一味プラスしてくれるカフェです!



☎050-5536-5982

宮崎県西都市大字黒生野1760-7

営業/10:00~17:00(土日祝は17:30まで)

定休/不定休

Instagram/@harus.cafe



毎月のお楽しみ! ここでしか味わえない限定メニューも登場します!

## オススメMenu



### ▲ベーコンと大葉のチーズサンド&カフェラテセット

香ばしく焼き上げたベーコンに、とろ〜りチーズ、そして爽やかな大葉を合わせたホットサンド。

### ▼コーヒーゼリーアフォガード

ほろ苦いエスプレッソに、つるんとしたコーヒーゼリーと冷たいソフトクリームを合わせた、大人の贅沢スイーツ。





# 施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 22



## 笑顔いつぱいの一日! 敬老会&夏祭りを開催しました

日頃の感謝と長年のご功労に敬意を込めて、「敬老会&夏祭り」を開催! 当日はチョコやせんべい、どら焼きなど、懐かしい味わいのおやつをご用意し、「これ懐かしいね」「おいしい!」と笑顔があふれるひとときとなりました。



続いて行われた“じゃんけん大会”では、豪華な景品をかけて大盛り上がり! 勝敗が決まるたびに拍手と笑い声が響き、会場全体が活気に包まれましたよ!

歌謡祭では「八代亜紀さん」のモノマネが登場し、名曲『舟唄』や『雨の慕情』が披露されると、「懐かしいね」「うまいね〜!」と歓声があがる場面も。温かな笑いとお手拍子に包まれ、会場は終始なごやかな雰囲気になりました。

ご家族様からも「とても楽しんでいたようです」「久しぶりに笑顔を見られて嬉しかった」とのお声をいただき、職員一同、心温まる時間を共有することができました。これからも、感謝の気持ちを大切にしながら、皆さまの笑顔があふれるイベントづくりに励んでまいります!



## デイサービス ぽっぽフォーラム 利用者様募集中!

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	単価/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)

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

## 住宅型有料老人ホーム フォーラム三股

## れんげフォーラム 有料老人ホーム

お部屋のご案内できます。

## 見学大歓迎!

### ご入居にかかわる料金

敷金・一時金	家賃・管理費	45,000円〜
0円	食費	1,550円/日

介護度によって価格は変動します。詳しくはお問合せください。



お問合せはコチラから! お気軽にお電話ください

☎080-7027-1090 担当 宇野

【れんげフォーラム】三股町大字宮村2774-28【フォーラム三股】三股町大字宮村2786-2

宮崎ガスグループ ホットとするガスライフをあなたに

11月22日(土) 10:00~17:00  
11月23日(日) 10:00~16:00  
会場 Mallmall まちなか広場

第65回 **ガス展** 2025

11月22日(土) **ステージイベント** 11月23日(日)

10:30~ チャルネイロ (アコースティックバンド)	10:30~ アコースティックギター まちのけんいち (ミュージックステージ)
11:30~ フラハラウ・ケ・アロハ・オカラニ (フラダンス)	11:30~ SYBダンスカンパニー (ダンス)
12:30~ 川口三栄子ダンススタジオ (ダンス)	12:30~ ハルーンパフォーマーばんた (パルティ)
13:30~ マグロ解体ショー (限定200名 なるべく早い)	14:00~ あっけらかん (ライブミュージックショー)
15:00~ TOKO BIG BAND (新緑工業高校)	15:00~ 上町祇園
16:00~ 都城少年少女合唱団	

司会 DJ POCKYさん

ご予約締切 11/10 12:00まで

3ヶ月無料  
宮崎ガス・宮崎液化ガスをご利用のお客様はガスと電気の**セット割**がおトク!  
(電気の基本料金15%OFF)

11/22(土) 11/23(日) 会場限定特価!

45% OFF  
MORITZ Nest キャンペーン  
5,000円分  
45% OFF  
Panasonic BRUNO キャンペーン  
特賞 すぐらく3点セットプレゼント

お問合せ 宮崎ガス(株)都城支店 ☎0986-38-7500



『瀬茅俵踊り保存会』の方と練習に励む児童

都城市内の各地域には、古くから伝わる民俗芸能が息づいています。公民館や地域団体を中心に活動する民俗芸能保存会は、現在51団体。10年前には80を超えていた団体数も、年々減少傾向にあります。多くの団体では高齢化が進み、後継者不足やコロナ禍による活動休止などの影響で、継承が難しい現状が続いています。特に民俗芸能は「口伝」で伝承されるため、練習や発表の場が途絶えると、再興が難しいと言われています。

そんな中で、地域と学校が一体となり、次世代への継承を続けているのが山田地区、木之川内小学校と『瀬茅俵踊り保存会』の取り組みです。地域の伝統を、子ども達が踊りや音を通して学ぶこの活動は、都城全体

都城の民俗芸能を継承する  
**木之川内小学校の子ども達!**



練習で生演奏する『瀬茅俵踊り保存会』のみなさん

の中でもとても貴重な例といえます。

瀬茅俵踊り(せがやたわらおどり)は、旧藩時代末から明治初期にかけて始まったと伝えられる民俗芸能で、毎年11月27日に開催される諏訪神社の秋の例祭において、五穀豊穡や家内安全を願って奉納されてきました。踊りの中には、農作業の所作や豊作を祝う意味が込められ、地域の暮らしと祈りを映し出す文化遺産となっています。

踊りは「前踊り(俵踊り)」「中踊り(ハンヤ節)」「後踊り(俵踊り)」の三部構成となっており、三味線・太鼓・拍子木などの囃子(はやし)に合わせて勇壮に舞われます。俵を手から手へと投げ渡し、最後には積み重ねて「俵山」をつくり上げる場面は迫力満点。テンポの速い「ハンヤ節」では息を合わせた動きが求められ、踊り手と囃子方の

心がひとつになる瞬間です。こうした貴重な伝統を未来へとつなぐため、木之川内小学校では毎年、児童が運動会で瀬茅俵踊りを披露しています。保存会の協力のもと、会長の瀬戸口さん、副会長の西田さんを中心に、地元の方々が太鼓や三味線の生演奏で練習をサポート。地域の大人たちの温かいまなざしの中で、子どもたちは一生懸命に踊りを学んでいます。



うしだに せいら 牛谷 晴来さん

●木之川内小学校6年生 牛谷晴来さん

「4年生の時に踊ってみたらずごく楽しくて、もっと上手になりたいと思いました。運動会で披露できるのがうれしいです。保存会の方が太鼓や三味線を生で演奏してくれるので、音に合わせて踊るとワクワクします。『ハンヤ節』の時はテンポが速くて、みんなで息を合わせるのが楽しいです。踊る人が少なくなってきたので、これからもずっと続いてほしいです!」

木之川内小学校の運動会では、子ども達の掛け声と保存会の演奏が響き合い、地域全体が笑顔に包まれます。児童の

**第16回 都城民俗芸能祭**

日時/12月7日(日) 開演13:00 開場12:30  
場所/都城市総合文化ホール 中ホール  
料金/入場無料  
※1階座席指定券は11月1日(土)より配布開始。  
2階は自由席となります。

お問合せ 都城市総合文化ホール TEL.0986-23-7140

踊りは運動会の他に、12月7日(日)に開催される「都城民俗芸能祭」でも見ることが出来ます。

都城の民俗芸能は、今も地域の人々の想いによって息づいています。踊りを通じて受け継がれる「つながり」こそが、次の時代に残すべき宝なのかもしれません。

取材協力 瀬茅俵踊り保存会/木之川内小学校/都城市総合文化ホール



保存会の方は、「かかし村まつり」でも披露されています!



## インタビュー

# 外出が難しくても「おしゃれ」を楽しめる。 訪問美容をご存じですか？

要介護や体調の変化などで美容室に行くのが難しくなった方のために、自宅や施設へ美容師が  
出向いてカットやネイルを行う「訪問美容」が広がっています。



笑顔を届ける「訪問美容」

外出が難しくなっても「いつもの自分でいたい」「髪を整えて気持ちのリフレッシュしたい」——そんな想いを叶えてくれるのが、今注目の「訪問美容」です。訪問美容とは、美容師が自宅や施設を訪問し、その場でカットやカラーなどを行うサービス

です。身体の不自由な方や介護が必要な方も、安心して利用できます。

都城市を中心に活動している『出張カットそら』の鶴田さんは、美容師歴20年以上のベテラン。訪問美容をはじめたきっかけは、ご自身のお母様の介護でした。「母が骨折してから介護が必要になり、外に出るのが



大変というわけではなかったんですが、「自宅に来てもらえるのはやっぱり楽でうれしい」と言ってくれて。その笑顔を見るとき、他の方にも同じように喜んでもらえたらと思うんです」と鶴田さんは話します。

利用者さんの中には、車いすの方や寝たきりの方も多く、状況に応じてご家族や職員さんに少しご協力いただくこともあるそうです。臨機応変な対応が求められますが、「その人らしいヘアスタイルに仕上がった瞬間の

笑顔が、何よりのご褒美」と語る鶴田さん。

また、簡単なジェルネイルにも対応しており、「髪も手元もきれいになると、気持ちまで明るくなる」と好評です。



訪問美容は、外出の難しさを感じている方が「おしゃれをあきらめない」ためのやさしいサポート。鶴田さんの穏やかな笑顔と確かな技術が、今日もたくさんの方の笑顔を生んでいます。

■取材協力／出張カットそら  
☎090-2711-0008



# れんげメディカルグループで 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!!**

- ★ 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 (別途規定あり・詳しくはお問合せください)
- ★ 期間限定可(6ヵ月以上)      ★ WEBでの面談・面接も実施中!

**宮崎・大阪・奈良で12施設展開中!** 運営している各施設で勤務できます!

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

## ■採用情報

### 入居相談員(営業職)

### 介護職員

職種	入居相談員(営業職)	介護職員
雇用形態	正社員	
給与	<p>月給:230,000円～250,000円 + インセンティブ(成果によって収入UP!)</p> <p>【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</p>	<p>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</p>
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	<p>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)</p>
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	



# 休日急患診療機関 [11月予定]

最新情報はこちらをご覧ください



都城市北諸県郡医師会  
休日当番情報

宮崎県歯科医師会  
都城市 休日当番医

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)

2日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005	
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153	
	大橋クリニック(内・消・小)	庄内町	37-0539	
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266	
	橋病院(整)	中町	0570-01-7236	
	小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710	
3日(月)	とだか歯科医院(歯)	鷹尾	21-3618	
	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000	
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003	
	柳田病院(外)	東町	22-4862	
	横山病院(消・胃)	都島町	22-2806	
9日(日)	たぎ心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191	
	はた歯科医院(歯)	南横市町	22-3005	
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001	
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717	
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808	
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500	
16日(日)	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322	
	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715	
	中崎歯科医院(歯)	高崎町	62-5030	
	児玉小児科(小)	花線町	25-5570	
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360	
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348	
23日(日)	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633	
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020	
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532	
	やすひさ歯科医院(歯)	安久町	39-5900	
	24日(月)	島中小児科医院(小)	三股町	52-6000
		宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
メディカルシティ東部病院(内)		立野町	22-2240	
吉見クリニック(外・整・内)		高城町	58-5633	
さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)		大王町	57-0155	
くぼた眼科(眼)		南鷹尾町	26-3100	
30日(日)	永井歯科医院(歯)	八幡町	22-1080	
	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330	
	坂元循環器内科医院	宮丸町	57-9933	
	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525	
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313	
	清風会クリニック(泌)	栄町	25-1177	
24日(月)	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152	
	花森歯科医院(歯)	都原町	25-8345	
	飯屋医院(内・小)	上水流町	36-0521	
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677	
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031	
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818	
30日(日)	もちお蛸原医院(整・形)	養原町	21-5355	
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585	
	浜田歯科医院(歯)	牟田町	22-1355	



**歯並び矯正が得意な歯医者さん**

## 子どものための マウスピース矯正

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

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トバイに招待

ファカルティ 越智

**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。

\はじめての矯正、楽しくスタート!/  
小学生からのインビザライン矯正は「都城はならび矯正歯科」におまかせ!  
「笑顔に自信が持てるようになった!」とNちゃんのお声!  
目立ちにくいマウスピースだから、学校でも気にならずに続けられます。

**Before**

**After**

まずは無料カウンセリングへどうぞ—  
小さな変化も、大きな未来につながります。  
歯の生え変わり時期だからこそ、早めのチェックが安心です。

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!**  
気になりはじめた「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



※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 花ぶぶき一座」としても活躍する宮田わかかなさん。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(フリガナ)・名前の由来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/宮田わかかな  
☎090-8573-1430 都城市都島町316-5

## B 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！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

## C マカロン(5個) 3名様

P24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、11月20日(当日消印有効)までにお送りください。



※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

…発送  …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

## D 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 青井岳温泉 入浴券ペアチケット 10組(各組2名様)



※画像はイメージです

11月21日(金)にグランドオープンする『青井岳温泉』の入浴券をプレゼント！岩盤浴・グランドサウナ・オンドルなどの新施設に加えて、平家の郷や食事処もみじの店とパワーアップして帰ってきました！この機会に生まれ変わった『青井岳温泉』をお楽しみください。

★提供/青井岳温泉  
☎0986-57-2177 都城市山之口町山之口2123



## F 中島みゆき 劇場版 LIVE セレクション 2 劇場鑑賞券 1組2名様

2026年1月2日(金)『中島みゆき 劇場版 LIVEセレクション2』が全国の映画館にてロードショー決定！2022~2024年に公開された劇場版3作品を一挙上映。「糸」「地上の星」「空と君のあいだに」「時代」ほか、中島みゆきの魂を震わす圧巻の歌唱が、迫力の5.1chサラウンドで、映画館の大スクリーンに響きます。まるで最前列にいるような臨場感を、ぜひ映画館で！

■公式サイト / <https://miyuki-ls-movie.jp/>  
■配給/ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス ©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC. 宮崎キネマ館 ☎0985-28-1162

おそれいりますが  
85円切手をお貼りください

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま  
フォーラム 行

### ★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(フリガナ)

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 11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( )  
興味を持てなかった記事・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。

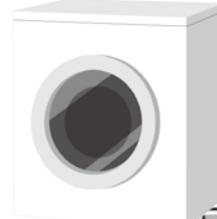
# ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 夕方に洗っても、夜にはふかふか。

天気を気にせず、  
干す手間ゼロ!

◎こんなお悩みやトラブルはありませんか?



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



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☆

●今年中に挑戦したいこと・やり残したことはありますか?

●大掃除をラクにするために工夫していることがあれば教えてください。



## イオン都城ショッピングセンターでの行事

★乾太くんフェア in イオン都城SC  
人気のガス衣類乾燥機「乾太くん」の魅力をたっぷりご紹介！ 家事の時短やふんわりとした仕上がりが、毎日の暮らしがもっと快適になるポイントをわかりやすくお伝えします。実際の使い心地や仕上がりを知りたい方におすすです♪  
日時／11月1日(土)・2日(日)  
場所／1階正面入口特設会場  
※P6もご覧ください。

■問合せ／株式会社 Misumi  
ミスミガス都城店  
☎0986-23-1850

★トルコ雑貨販売 エミン  
日時／11月1日(土)～30日(日)  
\*11月13日(木)、27日(木)はお休みいたします。  
場所／1階化粧品売場前特設会場

★イオンの冬ギフト  
定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。  
日時／11月6日(木)  
～12月25日(木)※予定  
場所／1階セントラルコート

★「いし歯の日」キャンペーン  
宮崎県福祉保健部 健康増進課  
日時／11月8日(土)  
10時～17時予定  
場所／2階中央ブリッジ

★古着屋 rancy  
古着ポップアップストア  
日時／11月8日(土)10時～20時  
11月9日(日)10時～18時  
場所／2階ザ・ショップTK前特設会場

★アロマ日和  
日時／11月8日(土)・9日(日)  
9時～18時予定  
場所／2階ダイソー横特設会場

★宮崎県消費生活センター  
「相談窓口PRキャンペーン」  
啓発グッズ等を配布し、宮崎県消費生活センター及び消費者ホットラインの相談窓口のPRを行います。  
日時／11月11日(火)  
10時半～12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／11月18日(火)  
10時半～12時  
※日程は変更になる場合がございます  
場所／2階赤ちゃん休憩室

★あまの和菓子販売  
日時／11月22日(土)～24日(月・祝)

★常設モデルハウス  
完成見学会 開催！

10時～18時予定  
場所／1階正面入口  
レストラン街前

★宮崎県赤十字献血運動  
(献血バス)  
献血のご協力をお願いします。  
※体重50kg以上の体調のよろしい方  
※男性17歳から69歳、女性18歳～69歳までの健康な方等  
※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／11月23日(日)10時～16時  
(※お昼休憩12時～13時半)  
場所／1階レストラン街側駐車場

★ブラケットレイン999エクスプレスが走る！  
日時／11月23日(日)・24日(月・祝)  
時間／23日(日)10時～18時  
24日(月・祝)10時～17時半  
乗車料／1回 200円(税込)  
※アイオンアプリのご提示  
(イオン都城店をお気に入り登録されている方)で100円引き  
場所／1階 館内通路

■問合せ／(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
☎0986-46-2222  
※イベントは諸事情により場所・日時の変更、中止になる場合がございます  
※詳しくはHPをご覧ください  
※P31もご覧ください

## イベント情報

★常設モデルハウス  
完成見学会 開催！

# スタッフ募集!

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



### 機能訓練指導員(パート)

資格 PT・OT 柔道整復師・あん摩マッサージ指圧  
時給 1,675円～ 1,075円～1,175円

勤務時間／9:00～17:00 (週2～5日出勤相談)  
待遇／交通費支給・勤務日数相談可

ご利用者様一人ひとりの身体機能をサポートする機能訓練指導員を募集しています。  
勤務は週2日から相談OK!  
子育てや家庭との両立もしやすい環境です。  
経験を活かしてご利用者様に笑顔を届けてみませんか?



### 介護職員

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

勤務時間／正社員 ① 7:00～16:00 ③ 13:00～22:00  
② 9:00～18:00 ④ 16:00～10:00  
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



住宅型有料老人ホーム フォーラム三股  
三股町大字宮村2786-2

住宅型有料老人ホーム れんげフォーラム  
三股町大字宮村2774-28

お問い合わせはこちらから

☎0986-36-8770



運営会社／NPO法人れんげメディカルグループ



最新設備と快適な間取りを、  
実際に見て・触れて・体感できる  
チャンス！ 住まいづくりの  
ヒントがいろいろの見学会は、  
ご家族みんなで楽しめる内容とな  
っています！

日時／11月1日(土)、  
2日(日)、3日(月・祝)

各日10時～17時

来場者特典／

ミスタードーナツをプレゼント  
ト！ お子様には、空くじなし  
の千本引きもあります。  
※P5もご覧ください。

■問合せ／㈲ワダハウジング

☎0986-24-6162

★ゆぼつぽ

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  
ラックスしませんか？ 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

頭のコリをほぐして

◎フェイシャル&スキンケア

(30分)：1000円

毛穴汚れやくすみをケアし  
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、  
至福のひととき♡

場所／かしの里ゆぼつぽ(都城  
市山田町中霧島3340-2)

■問合せ／すんぐらbeauty

☎090-1167-7144

★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！ 実際に  
テイステイングや抽出体験をし  
ながら、コーヒースクールの奥深い魅力  
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！

●非売品マグ付き！

ホリデーコーヒースクール

今年ホリデーロースト2種  
の飲み比べや、ハンドドリップの  
抽出方法を楽しく学べる内容！  
おみやげには、ここでしか手に入  
らない非売品「ホリデーミニマ  
グ」とコーヒー豆付き！ 自分へ  
のご褒美や、ちょっとしたギフト  
にもぴったりです。

日時／11月10日(月)・21日(金)  
参加費／3000円

※ホリデーミニマグ(非売品)  
1個+ホリデーロースト1袋  
(豆または粉)のお土産付き  
※数量限定のため、非売品マ  
グがなくなり次第終了します。

●コース1「おうちのコーヒー

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／11月25日(火)13時～  
場所／タリーズコーヒーイ  
オン都城店

参加費／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

★第65回ガス展2025

最新ガス機器の展示やステー  
ジイベント、マルシェ、クッキン  
グコーナー、ワークシヨップな  
ど内容盛りだくさんです！ お  
家で電気とお湯を作る給湯器の  
エネファームの展示やガスの保  
安コーナー、(株)キングによる  
シヨベルカー乗車体験などもあ  
ります！ ぜひみな様でお越し  
ください！ ご来場お待ちしております

日時／11月22日(土)10時～17時  
11月23日(日)10時～16時

場所／MEIJIまちなか広場  
クッキングコーナー(予約制)

●ねじねじあんこパイをつくらう！

日時／11月22日(土)

①10時半～②14時～③15時半～  
●食パンで簡単ラスクをつくらう！

日時／11月23日(日)

①10時半～②14時～  
参加費／各回500円

定員／各回10名

※11月10日(月)12時までの要予約

★クッキング講座受講生募集！

●米粉でつくるうら  
パンとどら焼き

日時／12月2日(火)10時～13時  
申込締切日／11月17日(月)

講師／米粉パン教室あい工房  
有満先生

受講料／2500円

●美味しい・楽しい  
クリスマスレシピ

日時／12月11日(木)10時～13時

定員／8名

申込締切日／11月26日(水)

受講料／2500円

●手作りお節レッスン

日時／12月19日(金)10時～13時  
定員／8名

申込締切日／12月4日(木)

受講料／3000円

場所／ガスの情報館都城

■問合せ(全件共通)／

宮崎ガス(株)都城支店  
(平日9時～12時・13時～17時)  
☎0986-38-7500

★50才以上女性限定

「お金の勉強会」開催！  
お金を増やしたいけど、「損し  
そうで不安」「何からはじめれば  
いいの？」という方へ！ 初心者  
でも安心して取り組める資産形  
成の基本をわかりやすく解説し  
ます。ムリなく続けられる。お金  
の育て方を、この機会に学んで  
みませんか？ 参加費は無料で  
す。お気軽にご参加ください！

日時／11月25日(火)13時半～  
11月30日(日)10時～  
12月3日(水)13時半～  
12月14日(日)10時～

定員／各回5名様

場所／未来創造ステーション  
(都城市中町16-15 都城市立  
図書館2F)

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  
験を交えたわかりやすい講話で  
大好評です！

参加特典／参加者全員にお土産

のお米2合をプレゼント！

申込方法／左広告のQRコー  
ドまたはお電話にてお申込み

■問合せ／

(株)RKコンサルティング都城支社  
☎0986-22-6766

★後悔しない！

家づくり勉強会(第110回)  
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様連れ  
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)

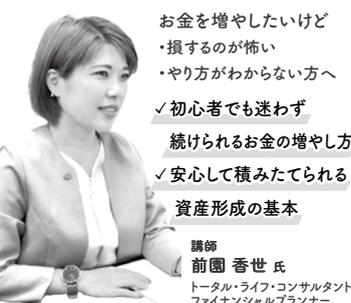
参加費／無料

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  
資金計画のコツ 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み！

50才以上女性限定  
お金の勉強会  
減らしたくない。  
でもこのままじゃ将来が心配



お金を増やしたいけど  
・損するのが怖い  
・やり方がわからない方へ  
✓初心者でも迷わず  
続けられるお金の増やし方  
✓安心して積み立てられる  
資産形成の基本

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

参加者全員にお土産付き！  
お米2合をpresent!

お気軽にご参加ください！

参加 無料	各回 定員5名
日 時	11/25(火)13:30～ 30(日)10:00～ 12/ 3(水)13:30～ 14(日)10:00～
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▶  
※お連れ様も可



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きます。  
※応募者の個人情報は、弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。

※P27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」

チャールズ・デイ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。スクールジ役に吉田栄作さん、亡き共同経営者マレーに吉田要土さん、そして土屋アンナさんら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45000円  
※未就学児の入場はご遠慮ください  
●ときめくひとときクラシックコンサート「なぎさブラスズリステン」

金管五重奏と打楽器が織りなす、迫力と華やかさあふれる音の世界。心弾むアンサンブルをじっくりとお楽しみください！  
日時/12月14日(日)  
開場13時半 開演14時

場所/曾於市末吉総合センター  
料金/全席自由 一般10000円  
高校生以下5000円  
●爆笑！ お笑いライブinお

トータルテンボス、とにかく明るい安村、ジョイマン、なまがり、しゃかりき、ニッポンの社長と有名なお笑い芸人が多数集結！ 初笑いにピッタリなお笑

いライブが開催されます！  
日時/2026年1月18日(日)  
開場14時 開演14時半

場所/曾於市末吉総合センター  
料金/全席指定 一般40000円  
高校生以下20000円  
※11月7日(金)8時半から  
チケット販売開始！

■問合せ/  
一般財団法人まちづくり曾於  
☎0986-76-7100

★宮崎県立都城商業高等学校  
吹奏楽部 第49回定期演奏会

都城商業高等学校の吹奏楽部による定期演奏会が今年も開催されます。「心ひとつ」をテーマとして、部員達の息の合った演奏が会場いっぱいにあたたかな音色を響かせます。司会を務めるのは、UMKテレビ宮崎アナウンサーの佐々木六華さん。さらに、ゲストとしてMzブラスアンサンブルのみな様を迎え、より一層華やかなステージに、心をひとつに奏でられる音楽の世界を、ぜひ会場でお楽しみください。  
日時/11月30日(日)  
開場12時20分 開演13時

料金/前売券5000円、当日券7000円(未就学児は無料)  
チケット購入先/  
都城商業高等学校、音楽工房トニカ、都市総合文化ホール  
場所/都市総合文化ホール  
大ホール(きりしま)

■問合せ/都城商業高等学校  
☎0986-22-1758

その他の情報

★英語基本コースを開設！  
理数が伸びていく塾生の要望に応えるために、英語基本コースを開設！ アットホームな雰囲気の中で、完全一対一の個別授業で苦手教科を楽しく克服！

今までの学習内容の復習が大切です。一緒に「できた！」を増やしませんか？ 入塾を検討されている方は、お気軽にお問合せください。

■問合せ/キラキラ塾 Rise  
☎070-7566-5568

★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、フェイシャルマツサージングトリートメント、メイクアップ技術など、約3〜4ヵ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  
受講方法/オンライン(スマートフォン・パソコンで受講可能)  
※定員になり次第締切となりますので、お早めにお申込みください。

■問合せ/beauty Space Benit  
☎090-2714-4405

その他の情報

**頭痛 肩こり 冷え性**でお悩みの方

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？  
事前に電話したくとスムーズに相談できます！  
血圧を測るだけで、血流が数値で見られるものです。

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

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。

11月診療スケジュール

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

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

前園先生と一緒に学ぶ  
お金の相談室

連載  
未来のための  
ちょっとした工夫

vol.2 NISA・iDeCo

「増やすことも、守ることも、あなたに合う」「お金の増やし方」を

「NISAやiDeCoって聞けれど、結局どれがいいの？」—そんなご相談をよくいただきます。テレビやSNSでも話題ですが、「始めた方がいはいはわかるけど、何からいはいはわかるからないし、損したくない……」という方が多いんです。

まず、何より大切なのは「何で貯めるか」よりも、「何のためにお金を貯めるのか」を決めること。例えば、「5年後の車購入資金を貯めたい」のか、「20年後の老後資金を貯めたい」のかで、選ぶ商品や積立額はまったく違ってきます。目的が曖昧なまま始めてしまうと、途中で不安になったり、やめてしまったりすることも少なくありません。

将来に向けた備えは、「増やす」だけでなく「守る」ことも大切。もしもの時に備えて家計を支えてくれるのが保険です。運用機能を持つ保険商品も多くあり、リスクを抑えながらお金を増やしたい方には

ありません。また、NISAやiDeCoはあくまで「お金を増やすための仕組み。病気やケガ、急な出費など、いざというときの「守り」がないとせっかく増やしたお金を取り崩すことになりかねません。

将来に向けた備えは、「増やす」だけでなく「守る」ことも大切。もしもの時に備えて家計を支えてくれるのが保険です。運用機能を持つ保険商品も多くあり、リスクを抑えながらお金を増やしたい方には

ありません。また、NISAやiDeCoはあくまで「お金を増やすための仕組み。病気やケガ、急な出費など、いざというときの「守り」がないとせっかく増やしたお金を取り崩すことになりかねません。

選択肢のひとつになります。つまり「投資」と「保険」はどちらか一方ではなく、目的に合わせてバランスをとることが大切です。まずは「自分に合ったお金の増やし方を知る」ことから始めてください。少しずつ理解が深まると、不安は安心に変わっていきますよ。11・12月は「お金の勉強会」を開催します。気になる方は、お気軽にご参加ください。

質問やご相談は、P15アンケートハガキよりご相談ください。

まえそのかよ  
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、分かりやすくお伝えするのが私のスタイルです。「安心しました」「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。

株式会社RKコンサルティング 都城支社  
都城市平江町1-1 都城平江町ビル2階  
TEL.0986-22-6766

きりしまフォーラム 厳選

2025  
-2026

# おせち & オードブル特集

今年も残すところあと僅か。フォーラムが厳選するおせち・オードブルをご紹介します。  
各店舗の特色が詰まったこだわりの逸品で、より華やかな年の瀬・新年をお楽しみください。

※数量限定の商品もございますので、早めのご予約を推奨いたします。

## 中馬水産

特別な日には  
とっておきの  
お刺身を!  
年末刺身  
盛り合わせ

2~3名様盛り 3,500円



※写真は昨年のイメージです。  
※天候不良など、仕入れ状況  
によって内容が変更になる  
こともあります。

4~5名様盛り  
5,500円

魚をどれだけ新鮮で美味しく届けられるかを、大切にしている魚屋さんです。  
魚の鮮度と、うまみを最大限に引き出す「津本式究極の血抜き」で仕立てた  
魚を提供しています。プロの技で処理された魚は、臭みがなく、身が透き通る  
ような美しさ。時間がたってもうまみが続くのが特長です。特別な日のごち  
ょうにふさわしい「極上の刺身盛り」を、ぜひ味わってみてください!

受渡日 12月31日(水) 8:00~15:00

受付締切日 12月27日(土) ※予定数に  
達し次第終了

TEL.0986-25-2511

都城市栄町9-7

営業/8:00~17:00(水曜・祝日は8:00~12:00) 定休/日曜日

Instagram



## CHINESE KITCHEN 彩

数量  
限定



バラエティ豊かな豪華ラインナップ

おせちオードブル 1段 約2~3名様盛り 6,000円

2段 約4~6名様盛り 15,000円

数量  
限定

お子様からも大人気!

クリスマスオードブル

4名様盛り 5,500円



本格中華料理が所せましと  
並んだ、毎年大人気の年末  
年始向けオードブルシリーズ  
が今年も登場! 子どもから  
大人まで楽しめる、充実のラ  
インナップです。どちらも数量  
限定のためご予約はお早めに!

※写真はイメージです

TEL.0986-24-7877

都城市早水町17-4-1

営業/11:00~14:30(L.O.14:00)

17:30~21:00(L.O.20:30)

定休/木曜・第1、第3水曜日

駐車場/あり

### おせちオードブル

受渡日 12月31日(水) 10:00  
~12:00

受付締切日 予定数に達し次第終了

### クリスマスオードブル

受渡日 12月20日(土)~25日(木)

受付締切日 随時受付

## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

CHRISTMAS限定

クリスマスは予約殺到!

オリジナル! ホールピザ  
具たくさんミックス 2,328円  
マルゲリータ 2,328円



子どもも大人も大好き!

サンドイッチオードブル

3~4人前 3,500円

5~6人前 4,000円 ※写真はイメージです

## パン屋さんだからできる特別な ピザ&サンドイッチ!

クリスマスやホームパーティはもちろん、さまざまな集  
まりにも喜ばれるサンドイッチオードブル&ピザ!  
お客様のご要望に応じて、お好きなサンドイッチを入  
れてくれます。また、ふわふわとしたパン生地が絶品の  
ピザは、パン屋さんならではの美味しさが◎です!

サンドイッチオードブルと  
ホールピザは3日前までの要予約

クリスマス前後は混み合いますので、  
早めのご予約をおすすめします。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00

定休/月曜日

Instagram





数量  
限定

## 手造りしゅうまい はらこ

### おせちオードブル

3名~4名様盛り  
12,000円

黒豆金粉/有頭海老の姿焼き/帆立旨煮/しゅうまい/ローストビーフ/おこわ/酢豚/海老マヨ/煮物/わかざのピリ辛煮/蒸し鶏/八幡巻き/胡麻団子/他数種類  
※仕入れの状況により、内容が変更になる場合がございます。

※写真はイメージです

洗練された中華料理が気軽に味わえる『手造りしゅうまいはらこ』から初のおせちオードブルが登場! 縁起の良い食材と店自慢の中華が見事に融合した一台で、和・洋・中バランスの取れたラインナップは、幅広い世代で楽しめる内容です。

おせちオードブル 受渡日 12月31日(水) 10:00~14:00  
(店舗受渡しのみ)

受付締切日 12月25日(木) ※予定数に達し次第終了

11月28日(金)までのご予約で12,000円→10,000円にて販売!

## 中華オードブル

3名様盛り 4,500円  
5名様盛り 7,500円

前菜・揚げ物・主菜・焼き物・甘味と、コース料理のように堪能できる中華オードブル。本格中華を一台で味わえるボリューム満点な内容のため、パーティーやおもてなしにもご利用できます♪



※写真はイメージです

中華オードブル 受渡日 ~12月30日(火) 14:00まで  
受付締切日 随時受付

TEL.0986-70-0235

都城市広原町14-1

営業/10:30~14:00、16:00~19:00

定休/土・日・祝日

年末の営業は12/30(火)14:00まで、年始は1/5(月)から

Instagram



## レストランそお メセナ温泉内



料理長が厳選した食材で  
丹精込めて仕上げた

### おせち三段重 25,000円

限定  
70個

日本料理の基本を大切にしている料理長が作る、毎年完売必至の「おせち三段重」は、素材の滋味を最大限に引き出した、極上の美味しさを詰め合わせています。伊勢海老や数の子、伊達巻、栗きんとんなど、手間ひまをかけて丁寧に作られる料理は、おめでたい席に華を添えてくれます。

### おせちオードブル 12,000円

少人数(2~3人用)でいただく「おせち料理」を作ってほしいという、お客様のリクエストで登場したオードブルです。



受渡日 12月31日(水) 10:00~13:00

受付締切日 12月20日(土) ※予定数に達し次第終了

数量限定のため、早めのご予約をおすすめします!

Instagram



TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1

定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※定休日が変更になる場合がございます

営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:00~20:00(L.O.19:30)

## 活魚!! 寿司虎亭

毎年好評! 「虎の海鮮おせち」 ひとつひとつ、真心込めてご用意

限定  
1,200個



### 海鮮おせち 二段重 寿~ことぶき~ 25,000円

ロブスター姿焼き/牡蠣オイル漬け/アワビ磯煮/サーモンの西京焼き/鮎昆布巻き/ズワイ爪/子持ち鮎の甘露煮 他、全30種類

毎年、大人気の「海鮮おせち料理」。職人技が光る「ロブスター姿焼き」や、岡山県産幻の邑久牡蠣を使用した「牡蠣オイル漬け」、「アワビ磯煮」、「サーモンの西京焼き」など、お正月に食べていただきたい海鮮を贅沢に使ったおせち料理が完成しました!

受渡日 12月31日(水) 15:00~18:00

受付締切日 12月27日(土) ※予定数に達し次第終了

お受取り場所 活魚!! 寿司虎亭 早鈴店駐車場

都城市早鈴町1480

回転寿司 寿司虎 都北店駐車場

都城市都北町5517

予約・お問合せ

虎コーポレーション(株)本社  
TEL.0986-46-7285



ご予約は  
ネット注文が  
おすすめです!

### こだわりの二段重!

冷蔵庫に入る大きさです。

[横:34cm、奥行:26.5cm、高さ:一段7.5cm]

三段重・特選刺身盛り合わせもございます!  
数量限定のためお早めの予約をおすすめします。

内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集

## 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。

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!



☆☆日焼けしない冬の間に! 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!



初回おためし  
脱毛 50%OFF!!  
R7.11/30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



## ASAHI SALON

指先も笑顔も輝く時間を—

都城市今町にある「ASAHI SALON」は、仕上りの美しさと“持ちの良さ”に定評のあるプライベートネイルサロン。高技術なフィルイン(一層残し)を推奨し、丁寧なケアと施術で、指先の美しさが長く続くと評判です。忙しい方やネイル初心者にもおすすめで、男女問わず通えるのも◎



ネイル ●ワンカラー ..... ¥5,500  
●はーちゃんおまかせネイル (デザイン・パーツ込み) ... ¥8,000  
●長さ出し(1本) ..... ¥550  
※その他メニューはInstagramをご覧ください

美フォームにこだわりながら、綺麗なニュアンス・個性派ニュアンスワンホーンネイルまで幅広くデザインします♪

ホワイトニング ●初回のみ ..... ¥4,500  
●5回券 ..... ¥4,000/1回 ¥2,500お得!  
●10回券 ..... ¥3,500/1回 ¥10,000お得!  
※効果には個人差があります



早い・安い・痛くない! セルフホワイトニング!



初めての方でも安心! 無料相談も気軽に受付けています。口臭・歯の黄ばみ・ヤニ汚れなどでお悩みの方におススメ。施術はセルフ方式のため、自分のタイミングで通えるのも嬉しいポイントです。

☎ 080-7493-1353

都城市今町 8921 番地 3 (今町小学校すぐそば)  
営業/9:00~17:00  
定休/日・祝  
\*ご予約はInstagramから!



クーポン特典 「フォーラム見た」で ¥1,000 OFF!  
●他券併用不可 ●1グループにつき1枚限り ●注文時にご提示下さい ●R7.11/30迄有効

## Private Salon Luck

糸リフトもヒアルロン酸も必要なくなる!? 「顔がギュッとてなるやつ」体験してみませんか? 【テラボーラー】SNSで超話題!

マシンを当てるだけで、顔の筋肉が勝手にギュッと!!! 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☆☆

●テラボーラー ..... ¥5,000  
●美顔筋SOSEI ..... ¥10,000 (テラボーラー + 高濃度美容液 + テラ鉱石パック)  
●美顔筋SOSEI + 美肌顔脱毛 ¥13,000

テラボーラーで、お肌のトーンもアップ! ▶ あご周りもシャープに ▼ お試しください!



筋肉の奥から “グツ”と引き上げ!



都城に1台限りの超最新の脱毛器! イオン導入同時脱毛で、美肌も叶う♡

7歳からのキッズ脱毛◎ 介護脱毛(将来を見据えたVIO脱毛)

☆☆脱毛メニュー☆☆

●VIO脱毛(介護脱毛) ..... ¥6,000  
●メンズヒゲ脱毛 ..... ¥4,000  
●美肌顔脱毛 ..... ¥4,500  
●ワキ脱毛 ..... ¥2,000  
介護脱毛も対応可能◎ 学割価格もございます!

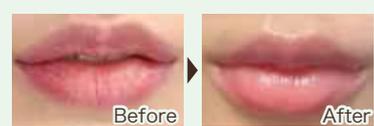


実際にVIO脱毛を始めた50代の▼お客様からのご感想▼

「恥ずかしいかな?と思っていたけど、思っていたよりずっと楽でした!」  
当サロンでは、デリケートゾーンのケアを、丁寧に安心して受けていただける環境を整えています! ぜひ、お任せください!

ぎりしまフォーラム限定! 上記【脱毛】メニュー表示価格より 50%OFF!

肌本来の明るさへ導く! 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! 肌の状態や体調に配慮しながら、丁寧に相談、施術を行います。

☎ 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

Private Salon Luck Q で検索

ご予約・お問合せはインスタDMまたはLINEから 「ぎりしまフォーラム見た」とお伝えください。





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くせを取り  
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



Before

After

楽しく弾んで整うココロとカラダ

音楽に合わせてはすむだけで、姿勢改善、代謝アップ、自律神経  
の調整、更には脳トレまで出来ちゃう欲張りなエクササイズ!  
適度な酸素運動で気づけば笑顔に♪ 長かった夏の疲れをほぐ  
して心と身体を整える「私時間」を一緒に楽しみませんか?

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 (11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/chiaki7603j

Instagram



LINE



今年の不調は今年のうちに整えよう!



Instagram  
では治療の様  
子やたまたまに  
なるケアを随時  
発信中!

冷え・こり・だるさは「冬前ケア」で軽やかに。秋は、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)



~癒し処~ Ku'u Punahale(クプナヘレ) メンテ姉妹店

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!

シミケアトリートメント(120分)

オールシーズン可

通常 ¥22,000 → 初回お試し ¥16,500

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



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 くるき

☎ 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



Mente for men(メンテ) クプナヘレ姉妹店

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!



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っているので、ご注意ください

※ご来店時に身分証明書のご提示をお願いします。



2025  
12月  
中旬(予定)

南九州3店舗目  
グランドオープン  
GRAND OPEN!

10.23(木)店頭受付開始!

入店手続きが  
スムーズに! WEB  
入会予約



オープンスケジュール

11/21(金) プレオープン(予定)

12月 中旬 グランドオープン(予定)



事前入会キャンペーン

11/20(木)まで  
先着300名様限定

月額 3,278 円で、家族 4 人まで通える  
24 時間営業のフィットネスジム

12月分月会費  
通常月額3,278円(税込)

+ 各種オプション  
12月・1月分

0 円

あんしんサポート  
ご加入希望者様限定

+ 会員カード発行料通常5,500円(税込)

+ あんしんサポート  
12月・1月分 通常月額550円(税込)~

0 円

# レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

忘新年会やお弁当のご予約承り中!

忘年会コース3,300円  
新年会コース3,850円



家族や仲間との時間を、やさしい味わいで彩る『レストランそお』。料理長が心を込めて仕上げる会席料理やお弁当は、旬の食材の持ち味を丁寧に引き出したやさしい美味しさです。法事やお祝いの席には、彩り豊かで品のある仕出し料理もおすすめ。心まで満たされるお料理をお楽しみください。

### 店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/11:00~14:00(L.O.13:30) 17:00~20:00(L.O.19:30)  
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※定休日に変更になる事がございます。

会席料理コース 3,300円~  
小鉢・お造り・魚料理・肉料理  
揚げ物・茶碗蒸し・ご飯・汁物

きりしまフォーラム  
★★読者限定★★

会席料理コース  
+飲み放題2時間  
5,000円

カラオケ歌い放題  
&バス送迎サービス付

※バス送迎は15名様以上  
でのご利用に限ります

さまざまな用途で大好評  
色彩弁当(9柄) 1,300円~  
手作り弁当 600円~



大人気 上うなぎ弁当 1,620円



←Instagram  
ご来店前に定休日をご確認ください。

FORUM'S  
**SELECT GOURMET**  
~フォーラムセレクトグルメ~

# 手造りしゅうまい はらこう

☎ 0986-70-0235

大人気! お肉のうま味が溢れる  
本格こだわりしゅうまい!!



本格的な手造りしゅうまいが人気の『はらこう』。店主熟練の技一つひとつ丁寧に作られるずっしり感のあるしゅうまいは、お肉と野菜が絶妙なバランスで、噛めば噛むほどうま味が増します♡ 定番の豚しゅうまいをはじめ、牛や鶏のしゅうまいや揚げ物など、ボリューム満点のおかずやお弁当を豊富に取り揃えているので、ぜひ好みの1品を探してみてください。

### 店舗情報

Instagram →  
都城市広原町14-1 定休/土・日・祝日  
営業/10:30~14:00、16:00~19:00  
年末の営業は12/30(火)まで、年始は1/5(月)から



配達無料! しゅうまい弁当  
配達できます!!

※8個以上のご注文~  
※店舗より20分圏内  
※当日のご注文は要相談  
※早朝より可能  
※オードブルは2台から



スポーツ弁当 550円



しゅうまい弁当 650円



# CHINESE KITCHEN 彩

☎ 0986-24-7877

年末年始のご予約お待ちしております!



※写真はイメージです

一度にたくさん中華料理を味わうことができる「彩コース」は、忘新年会にピッタリ! 嬉しい飲み放題プランもありますよ。そして、毎年好評の「クリスマスオードブル」と「おせちオードブル」の予約もスタートしています。どちらも数量限定のため、早めのご予約がオススメです!

### 店舗情報

Instagram →  
都城市早水町17-4-1  
営業/11:00~14:30(L.O.14:00) 17:30~21:00(L.O.20:30)  
定休/木曜・第1、第3水曜日 駐車場/あり



1段(約2~3名様盛り) 6,000円  
2段(約4~6名様盛り) 15,000円

おせちオードブル!



4名様盛り 5,500円

12/20 ~ 25 限定  
クリスマスオードブル!

華コース 2,300円  
彩コース 3,300円  
【2時間飲み放題】  
1,500円(生ビール2杯定)  
2,000円(生ビール・果実酒飲み放題)



# まっきーカレー

☎ 090-5336-3309

カレー好き必見! 11/4~ランチ開始



オーナーが自ら数種類のスパイスを調合し、香りトクのパランスにこだわった『まっきーカレー』。料理人が仕上げる北欧風のまろやかな味わいと、地元産の野菜がごろごろ入った見た目も楽しい一皿です。デザートの内容は季節ごとに変わります♡ 辛さの調節もOKで、イートイン・テイクアウトどちらでもお楽しみいただけます!

### 店舗情報

ご予約は公式ラインから →  
都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内  
営業/11:00~17:00  
定休/土日祝 ※無料駐車場有



大人気メニュー!

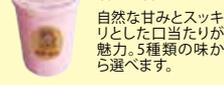
豚バラカツカレー 1,130円



とろ〜りチーズの焼きカレー 980円



スムージー 各450円



# パティスリー ミロワール

☎ 0986-25-1788

この冬も笑顔運ぶミロワール



今年のクリスマスは、どのケーキにしよう? 艶やかなチョコや甘酸っぱいベリー。見た目も味も華やかなラインナップ。家族や友人と囲む時間をミロワールのケーキで彩りませんか? ご予約開始時期はお問い合わせください。

### 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



# クリスマス 定番スイーツ



シュトレン(約20cm) 3,000円

※洋酒使用のため、お子様やアルコールに弱い体質の方はご注意ください。  
※製造日より冷蔵保存で1カ月

たっぷりのバターが入った生地に、レーズンやイチジク、クランベリーなど、洋酒が香るドライフルーツが練り込まれています。薄くスライスし、少しずつ食べ進めるのがオススメです!



# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

日頃の感謝を込めて! 周年祭開催♡



こだわりの小麦と季節の素材で、毎日丁寧に焼き上げる自慢のパン。ふんわりやさしい甘さの菓子パンや、チーズの香ばしさ広がる惣菜パンなど、かごいっばいの幸せをお届けします。秋のティータイムにもぴったりな新作パンが続々登場♪

### 店舗情報

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00  
定休/月曜日 http://www.glanzen.jp/

LINE公式アカウント  
友達募集



## 15周年祭

11/20\*・27\*・12/4\*

お買上げ金額の30%分を金券でプレゼント♪

※期間中、店内のイトインスパース・金券は使用できません

### 秋の新作パン



モンブラン デニッシュ  
310円  
甘いマロンが絶妙!



紅天使 Devil Bread  
170円  
芋好きにはたまらない!!



# 中馬水産

☎ 0986-25-2511

都城で「魚のおいしさ」を味わうならここ!



都城駅近くの『中馬水産』では毎日新鮮な魚がずらり! 新鮮に美味しく届けることを大切にしている魚屋さんです。釣った魚の捌きや人数分のお刺身など、希望に合わせて幅広く対応◎ ふく調理師もいるので、予約すればトラフグの刺身も楽しめますよ♪ お気軽にご相談ください。

### 店舗情報

Instagram →  
都城市栄町9-7  
営業/8:00~17:00(水曜・祝日は8:00~12:00)  
定休/日曜日



魚料理がもっと身近になる  
オーダー受付中!

生簀もあり  
ハツゲン!



- 刺身盛り合わせ  
人数・予算に合わせてお造りします。一人前からのご注文もOK!
- 三枚おろし、煮つけ用など用途に合わせた魚のカットもお任せください。

お電話にて受付けています。お気軽にお問合せください。



# 麺や星月

☎ 0986-58-7115

ガツンと濃厚!  
これぞ”さばとん”だ!



人気の「さばとんこつ」に加えて、自家製さば粉をふんだんに使用した「濃厚さばとんこつ」が登場! 濃厚さと香ばしさが各段にアップ。魚介のパンチを求める方に捧ぐ、格別一杯をぜひこの機会にご賞味ください。

濃厚さばとんこつ  
(杯数限定).....1,000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



# 楠見恵子さんのからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

リピーターの多いからあげ屋さん



オードブル(3~5人前) オードブル(2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】・ナシコ300円(100g) ・皮250円(100g)  
・手羽先 120円(1本) ※1人前=約200g

からあげ専門店が作るからあげ・オードブル  
オードブル(3~5人前) 4,500円~  
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

旬を味わう贅沢! 冬の海鮮宴会コース



冬の海鮮宴会コース  
1名様4,400円  
寒い季節にぴったりの、旬の味覚をふんだんに取り入れた特別コース。新鮮な刺身や海鮮バター焼き、天ぷら、寿司、茶碗蒸しなど、冬ならではの美味を心ゆくまで堪能ください! 大切な方のお食事や忘年会・新年会にもおすすめです! +1,500円で飲み放題もご利用できます。

### 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)  
※土日祝日は11:00~



海鮮おせち二段重  
寿~ことぶき~  
25,000円限定1,200台  
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  
詳しくはP21をご覧ください

冬の彩りランチ 2,618円



大好評  
旬の食材を使った彩り豊かな御膳に、人気のスイーツセット(+680円)もご用意しています!



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

自宅や施設で“キレイ”をお届け

美容室に行くのが難しい方にうれしい

★出張カットサービスです★

病院・介護施設 1名:1,300~1,600円(要相談)  
ご自宅訪問 1名:2,000円 都城市外、三股町外 1名:2,500円  
肩カットや簡単なジェルネイルサービス付き♪  
ウィッグもOK! 産前産後のママにもおすすめです!  
美容師歴20年以上の女性スタッフが丁寧に対応いたします♪

■出張カットそら TEL/090-2711-0008(LINEでも予約可)



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

子どもたちを“キラキラした未来”へ導く学び舎

『キラキラ塾Rise』では、勉強を教えるだけでなく、一人ひとりの生き方を支え、未来の社会への橋渡しをする“導く場所”でありたいと考えています。

指導は「理論で導く=自力で解ける」ことを大切に、理解する喜びを育みます。また、塾生の心のケアを大切にしたいと、メンタル心理カウンセラー・行動心理士・上級心理カウンセラーの資格を活かして、子どもたちや保護者の悩み事などカウンセリングにも真摯に対応しています。

その名のとおり、子どもたちがキラキラと輝く未来へ進むきっかけとなる塾を目指し、「楽しく学ぶ」ことを何より大切にしています。

■キラキラ塾Rise TEL/070-7566-5568

『まっきーカレー』スタッフ募集!!

未経験でも大丈夫です。笑顔で接客できる方歓迎♪

- ◇仕事内容/接客(注文・配膳・お会計・洗い物など)
- ◇応募資格/年齢・学歴不問(学生可)
- ◇時給/1,100円~
- ◇勤務時間/11:00~20:00
- ◇休日/シフト制 ※週1から勤務OK SMSでの応募も可能です◎
- ◇備考/☆まかない付き☆ ※土日祝勤務可能な方優遇



■株式会社まっきーカレー TEL/090-5336-3309

乾太くんでふわふわ体験!  
Misumi「乾太くんフェア」開催♪

ガス力でスピード乾燥! 毎日の洗濯がもっとラクになる大人気ガス衣類乾燥機「乾太くん」。

★11月1日(土)・2日(日)の2日間★  
★イオン都城店1F催事会場★

実際に“ふわふわ”の仕上がりを体感できる実演や、最新モデルの展示など、見て触れて試せる2日間です。この機会にぜひ会場で、家事をもっと楽しくする「乾太くん」の魅力を体感してください!

■株式会社Misumi ミスミガス都城店 TEL/0986-23-1850

最新型!  
洗車機導入キャンペーン実施中!

「ENEOS Dr.Driveセルフ 都城北店」に、新型洗車機が登場!  
新しいブラシでパワフルなのに車にやさしく、汚れをしっかりと落とします。さらに「モバイルEneKey」にも対応し、給油も洗車もスマホひとつでサッと簡単!

11月30日(日)まで、1,000円以上のコース利用で「拭き上げ用クロス」をプレゼント!

この機会にぜひ最新の洗車体験をお試ください!

■ENEOS Dr.Driveセルフ 都城北店 TEL/0986-38-3553

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
- 発行 霧島フォーラム

- 事務所の建替え準備がはじまり、しばらくは仮事務所での編集作業です。新しい拠点が完成したら誌面でもご紹介しますので、どうぞお楽しみに!(なっちゃん)
- 何かと敬遠していたHIPHOP、今では全然必須ソング(アーイ)って韻を踏んでみる(笑)。最近、HIPHOPにハマりだし、曲を漁っています。いつかDOTAMAのLIVEを見に行きたい…!!(ヨウ)
- 表紙写真の幸島に行きました! 船で島まで行き、上陸する手前で「ここからはロープをつたって崖を這ってってください」と言われました。落ちたら海、みな様も行かれるときは気を付けてください。(ヨシ)
- 最近急激に寒くなり、冬物を大急ぎで出しました。体調管理に気をつけたいと思います!(なか)
- 新しいゲームを買ったので、毎晩寝る前にコソコソと進めています。本当に、本当に寝不足すぎるのですが、楽しいので全然OKです。(ちき)
- 外出先の空き時間に編み物をする「モバ編み」の存在を知りました。「編み物はできないけど、手縫いで小物なら外出先でも作れるのでは…」と考えたのも束の間、縫い針はすぐ見失うし普通に危ないわと思いとどまりました。(もり)



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

11月の  
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】 昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28・令和7
- 【三碧木星】 昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27・令和6
- 【四緑木星】 昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26・令和5
- 【五黄土星】 昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】 昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】 昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】 昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】 昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。

10月に一年の中で最も美しいと言われる「十五夜/中秋の名月」がありました。都城では曇りだったように記憶しています。雲に隠れて見えなくても無月(むげつ)、雨が降っても雨月(うげつ)と呼び、自然のありのままを受け入れます。今月2日には「十三夜」といって、十五夜にも負けない美しい月を観ることができそうです。十五夜と十三夜は対(ついで)観るもので、片方だけを観月するのは縁起が悪いとされています。ちなみに、満月は11/5です。\*11月の一粒万倍日は、11/12、13、24、25  
デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/  
\*X(旧Twitter) https://twitter.com/happy\_derico  
\*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
\*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運暦(無料あり) https://destiny.cocoloni.jp  
●著書「元気のてんこ盛り! 絶賛発売中!」  
Amazon http://amzn.to/YCHTRv

一白水星  
今月は、様々な方面で新規開拓がポイントとなります。一からやり直す事になっても、気持ち切り替えて取り組むのが重要です。男女共に、冷えには注意して過ごしましょう。

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、意見の相違があっても和解できます。疎遠になっていた人と仲直りできるなど、人間関係にも変化が現れます。交友関係が広がると仕事や恋愛のチャンスも広がります。

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

七赤金星  
今月は、お祝い事や楽しい機会に恵まれそうです。プチ金運もあります。交際費をケチケチしないのがポイントです。また、冷えは万病のもと、口は災いのもととなるので注意。

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、労働意欲が湧き、仕事面で充実できそうです。体調管理をきちんと行い、規則正しい生活を心がけることがポイントです。家族との時間を大切にすることも忘れないで。

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、目標や希望が大きくなりますが、思いつきで行動するのはタブー。どんな時も慎重さが必要。誤った情報を信じないようにして。インフルエンザなどの予防も大事。

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、想定外の結果が出そうです。二度あることは三度あると意識して同じミスを繰り返さないようにしましょう。うっかりしているときつり腰や風邪をひく可能性もあります。

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

三碧木星  
今月は何かと新たなアイデアがひらめき、生活に活気が出てきます。仕事も遊びもアクティブに取り組み、周囲との絆が深まります。ただし、言葉の過失には注意が必要です。

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、ある程度のことは自分の納得のいく結果になりそう。多忙でも、髪や爪、身なりを清潔にしておきましょう。相談事は、上司や先輩、両親など年長者が頼りになります。

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、音楽系のイベントやパーティーなどへ積極的に参加しよう。カラオケなどもOK。この冬のトレンドを取り入れたファッションやヘアケアなどを意識すると楽しそう。

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

# 家づくり勉強会

第110回 後悔しない!

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!



御夫婦でのご参加を  
おすすめします!

住宅ローン、土地、予算など……  
家を建てるための情報が詰まった講演会

日時 **11月23日** 13:00~16:30 (開場 12:40)

定員 **10組** 限定 応募 締切 **11月17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**  
都城市中心町17街区19号

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



※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

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、SMS・メールにて通知させていただきます

「これから家づくりを…」と考えているご家族のために開催しておりますので  
建設関係者様のご来場はお断りさせていただきます

http://kiri-fo.net

お問合せ

きりしまフォーラム

TEL:0986-26-5836

mail:info@kiri-fo.net

【個人情報の取扱いに関して】

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



おしゃれで楽しい冬支度!  
Ready for Winter

メイク&ファッションselection

in プーラビーダ都城店

圧倒的コスメ Anua アヌア



**PDRNヒアルロン酸100セラム**  
多幸感メイクに欠かせないツヤ・透明感のある肌に整える水光爆弾美容液!  
**レチノール0.3ナイアシンリニューイングセラム**  
毛穴の目立ちにくい、もっちりボリュームのあるお肌に導きます♪

medicube メディキューブ



今年一番とも言える注目の成分PDRN。メディキューブのサーモン由来のPDRN成分は、お肌のくすみ、色素沈着、色むらケア、うるおい、透明感、弾力、シミ対策とあらゆるお悩みに対応! 夏のダメージを受けたお肌の内側は砂漠状態になっていることも……。メディキューブPDRNシリーズで、みずみずしくたっぷり水分チャージして内側から輝くようなツヤのあるお肌に♪

一度着たら、また着たくなる洋服——カレンアッシュ



カレンアッシュは、「毎日着たい服」をコンセプトにしたデイリーウェアブランド。快適な着心地を追求したもののづくりで、年代を問わず暮らしに馴染む「シンプルで心地の良い日常着」を提案しています。

晴雨兼用の撥水キルティングジャケット

軽量中綿入りでマットな質感◎。ゆったりシルエットで体型カバーもしてくれそうです! スリットとスナップで着こなしもアレンジできますよ♪

洗えるニットリバーシブルプルオーバー

袖口や裾の配色ラインがポイントのプルオーバーニット。表裏で2通りのデザインが楽しめるリバーシブル仕様。ダブルフェイスの二重構造で暖かく、とにかく「もちっと」滑らかな肌触りがたまりません。チクチクしないので、「素肌の上に直接着たい!」と思えるほど極上の着心地です。



**ミルフィー**  
**グラマラスリッププランパー**  
鉛玉のような「ちゅるん」リップ。かわいいだけじゃなく、プランプ効果で縦じわ&乾燥対策にも♪



多幸感メイクで秋を楽しむ♪  
**ミルフィー**  
**シェイクドロップチーク**  
ひと塗りでふんわり血色&ジュワッとツヤ感◎。リキッドなので、しっとりピタッと密着し、みずみずしくお肌に馴染みます♪



無料ラッピングで、気持ちも一緒に包みます  
「プーラビーダ」では、贈る想いを大切に、無料ラッピングサービスを行っております。使用している包装紙は、新聞印刷の過程で出る端材を再利用した、オリジナル新聞包装紙です。

プーラビーダポイントシステムがリニューアル!  
来店前のご登録をお願いいたします!

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前の方に限ります。  
※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。

プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100 [営業時間]

https://www.pura-vida.jp 11:00~20:00



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

キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568



開塾前は、長年、  
中学3年生の高校  
受験向け家庭  
教師と仕事を両  
立していた経験  
があります

## 理数に加え英語基本コースを開設!

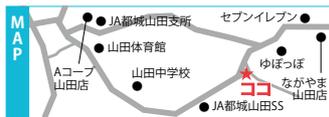
漢検、英検は当たり前時代だからこそ、  
数検に力をいれています。  
一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添っ  
た、完全個別のカリキュラムが大好評!  
LINEを使った無料の宿題サポート、入試に向  
けた面接及び自己推薦書の指  
導など、手厚いサポートで強力  
にバックアップ! 入塾前相談  
にてお悩みをご相談ください!



HP

理数特化!!  
「1対1の完全個別指導」  
年会費及び入塾金ゼロ!!

都城市山田町山田2687-1  
時間/15:00~22:00(講習中は12:00~22:00)  
定休日/土・日(講習期間中は日曜のみ)



## 生徒さんコメント

里香先生は分からない問題を  
楽しくより分かりやすく教えて  
くれる先生です。学校の授業の  
問題が簡単に解けてしまいま  
す。数学や算数が苦手な人  
は、ここがおすすです。これ  
からも里香先生と頑張ってい  
きます。

R.Sさん

キラキラ塾 Rise



## 生徒さんコメント

### ■Familyクラス

音楽に合わせてジャンプしたり、ポーズ  
を取ったり楽しそうにのびのび体を動か  
しています。はじめてできたお友達との  
挨拶やお片付けで社交性も身に付きま  
した。たくさんほめてくれる優しい先生と  
のレッスンで、娘はバレエが大好きです!  
M・Mさん

### ■大人クラス

初心者の私でも、先生のおかげで毎回  
楽しくレッスンを受けています。前屈で  
床に手がつかないほど硬かった体が、床  
につくまでになりました。始める年齢は  
関係ないと思えましたし、一年後の自分  
の成長がとても楽しみにしています。  
目指せ! バレリーナ♡ M・Tさん

Erina Ballet Studio

Erina Ballet Studio ☎070-5419-0213



## 親子で、そして自分のために ★心を育てるバレエ教室★

音楽に合わせて身体を動かしながら、心を整える—  
大人の方には姿勢や柔軟性の向上を、familyクラスで  
はふれあいの中で感性と表現力を学びます。未経験  
の方でも始められる、やさしいレッスンが魅力です。

料	・大人クラス(週1).....	5,000円
	・大人クラス(週2).....	7,000円
金	・familyクラス(週1回・2回、同一料金)	5,000円
案	・入会金.....	10,000円
内	・年会費.....	5,760円
	・チケット制(10回).....	15,000円

大人の方は、服装自由! 幼児さんには、レオタードの貸出可!☺

読者さま限定キャンペーン  
はじめての一步を応援します!  
『きりしまフォーラムを見た』で  
体験レッスン 1,000円→500円(半額)!  
※初回限定・要予約

都城市都島町210-12  
(八田歯科医院の跡地をリフォーム中)

詳細は  
HP  
Instagram  
から



拓明館

☎0986-22-8535



合格者多数  
27年の実績  
宅建士を本気で  
目指すなら、拓明館

## 宅建合格の最短ルートへ ★宅建必勝通学講座★

『拓明館』は、宅建物取引士(宅建士)  
資格取得を目指す方のための専門塾で  
す! 通学講座に加えて、Web講座や  
Zoomを活用した質問対応も行い、全国  
どこからでも受講が可能。わかりやすい  
オリジナル教材と27年の実績ある指導  
で、初めて学ぶ方から社会人まで、多く  
の合格者を輩出しています。

### ☆☆☆宅建必勝コース☆☆☆

宅建基礎通学講座・宅建基礎Web講座  
宅建要点通学講座・宅建要点Web講座  
宅建直前対策Web講座

★1月開講★無料体験開始!

開講までの準備期間!  
実際の講義の一部をオンライン  
または教室でご体験いただけます

都城市下川東3-18-5  
お申込み詳細はHPから →



## 生徒さんコメント

2カ月半の追い込みでも、初受験  
で合格できました! 全くの初心  
者で独学では限界を感じ、『拓明  
館』の直前対策講座を受講しまし  
た。限られた時間の中でも、先生  
のわかりやすい解説と、実践的な  
テキストが大きな支えとなり、合格  
へと導いてくれました。「どんな人  
でも、諦めなければ合格できる」  
——この言葉を信じて努力して、  
本当によかったです。

Kさん(主婦35歳)

拓明館



コアラ英会話スクール

生徒さんコメント

英会話に来て、英語を勉強して、たくさん喋れるようになってきたので楽しいです！

はるたくん

英語を喋れるようになって、近い将来、外国に行きたいです！

めいちゃん

コアラ英会話スクール/大人の英会話A.C.T. ☎0986-46-6588



秋の無料体験実施中!  
忙しいお母様のために送迎もしています!

秋の入会キャンペーン  
11月中の入会で 入会金 10,000円 → 50%OFF  
フォーラム読者限定 ※必ずフォーラムを見たとお伝えください

留学対応・試験も完全サポート!

準1級をはじめ、英検合格者多数! 英語が自然に「読めて」「発音できる」独自カリキュラムが大好評です。英語教授資格・教職免許を持ったアメリカ・オーストラリアと国際色豊かな先生達が揃っており、「英会話力と同時にコミュニケーション能力もアップする」と評判! 大人の生徒さんもたくさん通っています! 超初心者から上級者の方まで在籍中です!!

【クラス紹介】

■乳幼児クラス(1~3歳) ■年中・年長クラス ■小学生クラス ■中学生クラス ■社会人グループorプライベートクラス ■英検・TOEIC・TOEFL・IELTS対策クラス

facebook



Instagram



LINE



イベント情報配信 & 入学申し込み

都城市前田町1291-1 (ウエルピング II)

営業/10:00~23:00

英検・TOEIC・TOEFLクラスも大人気!!

※授業時間は月~土曜日でご相談ください

※安心の月謝制! 高額な教材費は不要です!

HP / <http://koala-english.com>

トライプラス+ 個別指導塾 トライプラス イオンモール都城駅前校

冬期講習生募集中!

☎0986-46-1233



自宅での学習にも配慮したAI教材を導入

トライ式AI教材はAIが苦手科目の得意・不得意を診断し、効率よく弱点克服に導きます。定期テスト・入試対策モードと、目的別の学習も可能で映像授業と演習を繰り返しながら着実に力を伸ばせます。個人のスマホ・タブレットからいつでもアクセスできるため、部活や習い事との両立にも最適です。

1対2の授業体制で先生がそばにつき、わからないところはその場で解決しながら、理解を深めることができます。学校の授業の予習・復習から定期テスト対策、高校受験・大学受験の志望校に向けた受験指導まで幅広く対応。定期的に生徒・保護者との面談も行い、生徒自身だけでなく保護者のフォローも。受験時期ならではの悩みの相談も受け付けています。



『家庭教師のトライ』から生まれた『個別指導塾 トライプラス』では、生徒が集中しやすい環境づくりを徹底。成績アップのカギは「自分に合った学び方」。トライプラスの個別指導は生徒一人ひとりの弱点や目標に合わせたカリキュラムで、効率よく実力を伸ばします。

宮崎県都城市栄町4672-5  
イオンモール都城駅前  
2階ウエストコート

無料体験授業受付中!  
お問合せ・お申込みはこちら→



教育のプロ トライさん



個別指導塾 トライプラス

生徒さんコメント

小学校の頃から算数が苦手で、1人で勉強はつらかったです。何を勉強しているかわからない、教科書を見てもわからない……。けど今の塾に通い始めて、先生に質問しやすく、明るい雰囲気のある教室なので以前より勉強に対して前向きになりました。

M.Sさん(中学1年)

復習だけでなく、予習もしやすく、わからない問題は先生に聴きやすいので成績が上がっただけでなく、モチベーションにもつながっています。教室の雰囲気も明るく、入りやすいので自習にもよく来ています。

Y.Sさん(中学2年)



資格スクール 大栄 都城教室

生徒さんコメント

仕事と両立させるため、オンデマンドシステムで受講しています。都合のよい時間に、自分のペースで勉強できるのでとても助かっています。オンデマンドはライブ授業と違って、最初は少し不安もありましたが、先生がよく声をかけてくれるので、孤独に感じることはありません。簿記は、初心者からのスタートでしたが、教材や授業がとても分かりやすく、今では着実に力が付いている実感があります。答案練習や、直前ゼミの問題にも取り組みながら、次の級の合格を目指して頑張っています。

Mさん

DAiEi 資格スクール 大栄 都城教室 ☎0120-002-166

パソコン教室 アビバ 都城教室 ☎0120-333-336



HPはこちら→

無料オンライン説明会実施中!

お気軽にお問合せください。HPまたはお電話にて承ります。

受講時間/10:00~22:00(月~土曜日)

◆◆公務員合格実績多数◆◆

高校生・大学生、現役合格中!  
大栄では、仕事や学校と両立しながら、仕事に活かせる資格を取得できます。SPI対策講座も開講中です。

取得できる資格/

- 国家・地方公務員試験対策講座
- 簿記・経理(日商簿記3~1級)
- 社会保険労務士
- 建業業経理士 ●宅建建物取引士
- マンション管理士
- 税理士 ●行政書士
- ファイナンシャル・プランナー
- ITパスポート ●基本情報技術者



HPはこちら→

無料体験実施中!

まずはお気軽にご参加ください。HPまたはお電話にて承ります。受付時間10:00~21:00(月~土曜日)

受講時間/10:40~21:00(月~金曜日)  
10:40~15:00(土曜日)

★☆☆パソコンスキルを取得可能☆☆★

目的やライフスタイルに合わせた最適なカリキュラム・受講プランを提案してくれるので無理なく続けられます。また、サポート体制もバッチリで初心者でも安心して学ぶことができます。

受講できる講座/

- Microsoft Word/Excel/PowerPoint/Access
- MOS(Microsoft Office Specialist)
- Photoshop/illustrator
- Javaプログラミング
- Revit/BIM/3DCAD

※両校とも同一の住所となります。都城市鷹尾2丁目6-8(株式会社スコラ内) 定休/日曜日・祝日

AEON イオン 都城市 × まりしまプログラム

# Halloween撮影会

10月19日(日)に開催された撮影会、たくさんのご参加・ご来場ありがとうございました！当日撮影させていただいたお写真をご紹介！



しょうくん・いつぎくん



いろちゃん



ホラーまん



あやちゃん・あいちゃん



あさ



みっちゃん・めぐさん



あおいちゃん



あいと



りゅう・えい・れい



あかりちゃん



ぴーちゃん・こはちゃん・ほたちゃん



暴君・ちび怪獣



りく・りあ・みあ



まこちゃん



のあちゃん



れんすけくん・あつひろくん・けんしんくん



りお・かなと・かいり



まーちゃん



そら



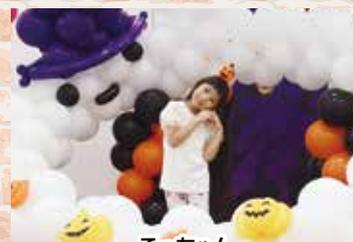
りあちゃん



りんか・ゆうあ



いおりちゃん



こっちゃん



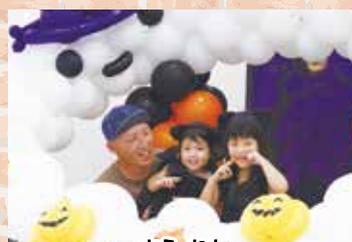
りょうちゃん・みー・れんくん



ようちゃん・ことくん



ふうたくん・しゅうたくん



さら・れな



くうちゃん



かのんちゃん・みなとくん・ねねちゃん



かなぼー



おばけ・ハロウィンちゃん・プリキユアちゃん

NEW × WINTER  
× CHRISTMAS!

冬のお楽しみ、  
ぜんぶまとめてチェック!

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	●
● 都城役所	●
● 藤元病院	● イオン都城 ショッピング センター
● 南香	● 洋服の青山
● 南小	● 南小学校
● GS	●

11月6日(木)



西松屋

OPEN

いつも・すぐそこにある安心  
「西松屋」で毎日を豊かに

出産前のマタニティ用品～小学校卒業まで日々の暮らしに欠かせないアイテムを揃えています!  
使いやすさと低価格にこだわった西松屋オリジナル商品と、  
何でも揃う豊富な品揃えで、お子様のいらっしゃるご家庭を総合的にサポート。  
都城の子もたちが元気で育つよう全力でお手伝いいたします。ご家族のみなさまでお越しください!

時間 10:00～20:00

場所 2階 シニアのためのフィットネス遊園 横



顔見世ファミリーが『ペットメイト』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、  
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。

パニーズマウンテン  
オッドアイが特徴です!



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



ほっとひと息、癒やしの和カフェ時間

世界で唯一、紅抹茶ラテを作れるのは「鎌田茶業」だけ!

紅茶の香りがふわっと広がる人気の「紅抹茶(あかまっちゃ)ラテ」。  
ミルクやお湯にさっと溶かすだけで、  
おうちでも手軽に本格的な味わいを楽しめます。  
そして寒い季節にぴったりの「抹茶  
クリームおしろこ」も登場! もちもちの  
白玉とやさしいあんこの甘さが、  
心まで温めてくれます。お仕事  
帰りや休日のひと休みに、香り豊  
かな一杯でリラックスしませんか?

抹茶クリームおしろこ(ティイクアウト)



抹茶生クリーム  
もちもち白玉  
あんこ

飲み方

紅抹茶ラテ10g+水またはお湯・ミルク100ml  
スプーンでぐるぐる混ぜれば、もう完成!

薩摩国 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

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!



CHRISTMAS 2025 /

Café Jr.  
2025  
CHRISTMAS  
CAKE  
イタリヤン・トマトのクリスマスケーキ

早期ご予約受付中!

\*ご予約特典\*

10%OFF

12月15日(月)まで

すべてのケーキが数量限定のため  
お早めにご予約ください。



生ほうれん草パスタ 890円

カリッと香ばしく焼き上げたベーコンに、風味豊かなペ  
ペロンチーノソースを合わせた一皿。仕上げにたっぷり  
のせた「生ほうれん草」が、シャキとした食感と爽  
やかな風味を添えます。食べる前によく混ぜて、ソー  
スの旨味をほうれん草に絡めながらお楽しみください。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



クリスマスはやっぱりケンタッキー♪

毎年大好評!!

クリスマス限定  
パーティバーレル

11月4日より予約スタート!

早期予約者には、特典もありますよ!!  
詳しくは、店頭までお問合せください。

\*写真は昨年のもので、  
\*クリスマス絵巻は2024年で終了しました

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



新商品! 11月5日(水)から販売開始!

Tully's ドバイチョコレートラテ

濃厚なチョコベースのラテに、まるでドバイチョコを思わせる  
華やかなトッピングをオン。揚げ麵入りチョコレートの「カッパ  
」とした食感が、とろけるようなラテの甘さを引き立てます。

&TEA ラムレーズンロイヤルミルクティー

ラムフレーバーがふわっと香り立つ、上品な口当たり。まろ  
やかなミルクのココに、シナモンのスパイスがアクセントを添  
え、ひと口ごとに大人の余韻が広がります。

アップルパイ ~国産りんご&北海道牛乳クリーム~

国産りんごのジューシーな果肉と、まろやかな牛乳クリームを  
香ばしいサクサクのパイ生地で包み込みました。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

コーヒースクール  
定期開催中!

淹れ方のコツや豆選  
びなど、コーヒーの奥  
深い世界を楽しく学  
べます。お気に入りの  
一杯を、自分の手  
で淹れてみませんか?  
詳しくは P18  
をご覧ください。



新しい一年を、自分らしくスタート  
『金海堂』の2026年手帳ラインナップ



新しい年の始まりにぴっ  
たりな、手帳が勢ぞろい。  
仕事の予定管理から日  
記まで、用途や好みに合  
わせて選べる充実のライ  
ンナップ。お気に入りの  
一冊を見つけて、2026  
年をもっと充実した一年  
にしませんか?

能率手帳  
NOLTY

博文館新社 連用手帳

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

ABC-MART

トレンド感たっぷりの  
ショートブーツが勢ぞろい!



リボンを外して  
スタイリッシュに

スウェード調のブーツは柔らかな風合  
いで、オン・オフ問わず活躍できる人気  
アイテムです。安定感のあるヒールで、  
歩きやすさも◎。お気に入りの  
一足を見つけて、秋冬の  
コーディネートに格上げしま  
せんか?

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

Belle femin

年末のご褒美ケア、はじめませんか?

髪にうれしい人気アイテムを、期間限定でお得にご用意!  
サロン品質の「オラプレックス」「ラカスタ」「ケラスターゼ」など、  
話題のヘアケア商品が勢ぞろいしています。

予約  
受付中

お渡しは12月となりますので、  
この機会にぜひチェックください!  
艶めく髪で、新しい年を気持ちよく迎えましょう。



Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

Palais Picasso

冬の足もと、  
オシャレ軽やかに♪

New Balance  
373シリーズ



人気の「New Balance」  
スニーカーに、やわらかな  
色合いの新作が登場!  
軽やかな履き心地と  
合わせやすいデザイ  
ンで、秋冬コーデの  
主役にぴったりです。

リボン付きショートブーツ

女性らしいリボンデザインが可愛い  
ショートブーツもおすすめ。柔らかな  
レザーと安定感のあるソールで、お  
出かけも快適に楽しめます!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007



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に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 ぎりしまフォーラム tel.0986-26-5836 mail : info@kiri-fo.net https://kiri-fo.net

【個人情報のお取扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、ぎ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、ぎ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/ぎりしまフォーラム 登録番号:AXA-C-250919/847-346