

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。

2025.12

TAKE FREE

きりしまフォーラム

vol.405



Photo by:ヨウ 撮影場所:ワンパーク

毎月大好評
読者
プレゼント

→P.15&P20

PICK UP

【フォーラムがプロデュース】イルミネーション特集

【19名様にプレゼント!】Happy Christmas Cake Collection 2025

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



表紙の絵 Monthly Illustration

『みんなでクリスマス』



まえだ かいり
前田 海彩ちゃん
(8歳)

楽しく描きました♡

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

大切な方へのお歳暮・ご進物には
一つひとつ丁寧に作られた
南香のお菓子をどうぞ

お電話での
ご予約承り中

本格焼酎ケーキ 霧島

第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞
島津莊園

七草 成人の日祝いにも喜ばれます

創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の**南香**

贈答用全国発送も承ります

都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30
※12月のお休みは3日(水)・10日(水)・17日(水)です

TEL.0986-22-4670 お菓子の南香 検索

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!!
霧乃栗金

こども会・パーティー向けケーキも受付中!

子ども会やご家庭のクリスマスパーティーに
ぴったりな、特別ケーキのオーダーも承り中です。

■取材協力／お菓子の南香 TEL.0986-22-4670

◆クリスマスタルト

見た目にも思わず笑顔になる、苺とシャインマスカットを贅沢にあしらった華やかなタルトです。サクサクに焼き上げた香ばしいタルト生地に、自慢のカスタードクリームをたっぷりと。果実の甘酸っぱさとクリームの優しい甘さが重なり、口いっぱいに広がる幸せな味わいを楽しめます。

◆クリスマス栗きんとんモンブラン

和素材を贅沢に使った、南香ならではのクリスマス限定モンブラン。栗きんとんをたっぷり絞り、7層が織りなす深みのある美味しさが魅力です。しっとりとしたスポンジと、やさしい甘みのクリームが重なり合う、まさに「和のごちそうモンブラン」。和スイーツ好きな方にはたまらない一品です。

今年のクリスマスは「南香」の手づくりケーキで、あたたかくて甘いひとときをお過ごしください。

『南香』のクリスマスケーキ
ご予約受付中!

きれいなお部屋をあなたに!

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。

永山のアパートマンション

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 (担当:上野) 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!

櫻島も新燃岳も!
灰が降っても、心配ご無用♪
ふんわり仕上げが叶います♡

乾燥機付き洗濯機と迷う方こそ、比較してください!

Misumi ブランドイメージキャラクター
ミスミー

費用	約20~30万前後	乾太くん (ラックス)
時間	2~3時間	約15~25万 (本体+設置)
仕上がり	時間がかかる/臭いが残る場合あり	約50分 (ガスで速い)
光熱費	電気乾燥は高め	ふんわり・生乾き臭が出にくい
		ガスで比較的安い

小林SS
限定!

12月コーティングキャッシュペイシ

ご予約承り中!

期間中の予約・施工で通常施工価格より/
CRYSTAL DIAMOND プレミオキバー
KeSPeR KeSPeR EXCERIA EXCERIA
エコダイヤキバー

15% OFF

※ピュアキーパー・EXキーパーは割引対象外です

ENEOS セルフ小林SS
〒886-0002 宮崎県小林市水流追字松原 239-3
TEL. 0984-25-0391
① 9:00-18:00

● 小林秀峰高学
● ジョイフル
● 小林警察署
● JA直売所
● ユニクロ
● タイハツ
● R221
● R226
● ココ
● ホテルウイング
● 田所商店
● インターナショナル
● 快活CLUB
● リオ
● グリーンホテル
● 駐車場
● 都城駅

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

116

Q・風邪をひかないためのおすすめの対策はありますか？

A・これから季節、風邪をひかないためには、朝の軽い運動がとても効果的です。朝は身体を動かすことで体温が上がり、体内の免疫細胞が活性化されます。さらに、朝いちばんの運動は全身の血流を促し、冷え性の改善にもつながります。「運動が苦手……」という方は、まずは朝に温かいお湯を一杯飲むだけでもOKです。身体の内側から巡りが良くなり、免疫を働きやすい状態に整えてくれますよ。

また、室内的湿度は40～60%を保つことが望ましいといわれています。湿度が適切に保たれることで、ウイルスの活動が低下し、のどや鼻の粘膜も乾燥しにくくなるため、感染予防に役立ちます。

代表的な食べ物として、炭水化物ではおかゆ・柔らかいごはん・そうめんなどが挙げられます。これらは消化がよく、エネルギー源として優れています。たんぱく質では、お豆腐や白身魚が消化に優しくおすすめです。脂身が

かかりやすいため避けましょう。体調不良のときは、無理に量を食べると、少量ずつ、温かい状態で摂ると負担が少なく回復をサポートしますよ。



院長 山内 明

Q・胸やけが酷いのですが、対処方法はありますか？

A・ここ最近、ピロリ菌の除菌が進んでいるので、胃痛や胃の病気は非常に減っていますが、胸やけなどでの逆流性食道炎などは非常に増えています。まず、気をつけることは、「刺激物や食べ過ぎに注意する」「ゆっくり食べる」「夜遅い時間にはあまり食べない」という3つです。刺激物とは、塩辛いものやアルコール、甘いものです。また、腹八分目にして食べ過ぎないようすることも大切で、ゆっくり食べることを心がけてください。

我々の現代の食生活は、味の濃いものや塩辛いものが多く、胃酸が多く出てしまふ食事が多いので、注意が必要です。酷い胸やけはかなりの不快感があり、胸やけに似た症状で、心臓の病気や肺の病気もあります。あまり続く場合には、胃カメラでの検査や主治医の先生に一度相談することをお勧めします。

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膜原病・リウマチ

2月から、膜原病・リウマチ外来診療が始まりました。各種膜原病、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。

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました！



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16

診療科目

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来（要予約） 内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
はじめました！



BIG OPUS15

ココ

早水公園

↑至郡元
↑至三股

ショッピングセンター
都城

水まわり、困った時はあかつきへ!!

水栓の交換 トイレの水漏れ修理
キッチン・バス・ペットのリフォームなど

フォーラム限定キャンペーン
takagi 対象水栓取替工事
ご成約時に「フォーラム見た」で
3,000円引き!!
蛇口一体型浄水器水栓
36,000円(標準工事費込)→**33,000円**

創業70周年
年間500件以上の施工実績!

ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI 0986-24-9537

都城市早水町16-11 定休日・土曜日・日曜日・祝日

ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI 0986-24-9537

創業70周年
年間500件以上の施工実績!

ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI 0986-24-9537

創業70周年
年間500件以上の施工実績!

クリスマスセール(12/6)
都城初! 見て触れてもっと好きになる
ふれあい体験型ペットショップ!

フクロモモンガ ジャージー ジャンガリアンハムスター モルモット
ヒヨウモンドガモドキ クレストッドゲッコー コーシングネーク

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

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

お店の様子は
こちらから!

質Shop 天満屋 見積無料!!
大晦日・元日以外、毎日営業中!! 質預り・買取価格は全国トップレベル!

質預かり 最低10,000円が少し融資!
買取!! ご不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売

即融資 即現金 大特価

創業63年!! 質預かりシステムの改定により頼れる質屋に

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号 営業 9:30~19:00
最新情報はHPをチェック!
今だにお得な情報を発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

古民家フォトスタジオ
凛と晴れ New Open
rin to hare
ご好評につき追加♪
オープン記念価格
※その他クーポンとの併用不可
先着30組限定

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!

Instagram 公式LINE

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

令和
5/17
響 ファミリー公演

都城市総合文化ホール
大ホール 1階きりしま
開場 11:30 開演 12:10
料金
S席 6,600円
A席 5,500円
B席 3,300円
C席 2,200円
D席 1,100円

伊藤咲子
歌謡ステージ
西嶋三千代
松坂ゆかこ
新井一義
主催・お問合せ 都城市甲斐元町3979-6
てんとうむし企画 小倉
080-3904-3754

チケット取扱い
都城市総合文化ホール
0986-23-7140

門松
販売のお知らせ

小梅 8,800円
高さ 約60cm
・重量 15kg×2
・梅 5.1kg
・唐竹(中)3本

梅 18,800円
配達・引取無料
・高さ 約90cm
・重量 25kg×2
・梅 15kg
・唐竹(中)3本
・唐竹(小)4本

竹 28,800円
配達・引取無料
・高さ 約120cm
・重量 40kg×2
・梅 30kg
・唐竹(大)3本
・唐竹(小)5本

松 38,800円
配達・引取無料
・高さ 約150cm
・重量 50kg×2
・梅 40kg
・唐竹(特大)3本
・唐竹(中)5本

左右1セット価格(消費税込み)です。
お祝い事のプレゼント(新築、リフォーム、出産祝い等)

①ご注文締切は12月25日といたしますが、契約件数に達し次第、受注締切とさせていただきます。
②お渡し期間は12月27日~30日の間になります。
③販売価格は、配達料、引き取り料、消費税込み・価格は都城市内、三股町内限定となります。
④代金は、納品時に現物と引き換えにお支払いいただきます。
⑤かまちゃん本舗では、ご記入いただいた個人及び法人情報をお問合せに対するご連絡以外の目的では使用いたしません。ご記入いただいた個人及び、法人情報はかまちゃん本舗で保管し、第三者に提供することはありません。

その他
芝刈り・草刈り・剪定作業
承っております!
お気軽にご相談ください♪

看板犬 フリー
都城商工会員店舗
かまちゃん本舗
都城市丸谷町2562-8
TEL 0986-70-0561
携帯 090-2712-8516

都城ビクトリー応援建装

安心

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！ ★耐震補工事★始めました！ お気軽にご相談ください！

地域密着の建設プロにおまかせ！ 身を守る安全の仕事に徹します!!

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
- ✓ ロフトウッドデッキ塗装
- ✓ 玄関上鉄板塗り
- ✓ 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!
- ✓ 波板張り替え

50,000円～承ります

ベテランスタッフが丁寧に対応し、ご希望やご予算に寄り添ったご提案をいたします。

「予算が限られている……」という方も安心を！ 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

営業に出で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)

土持歯科医院

Tsuchimochi Dental Office

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ！

当てはまつたら 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、からだ全体によ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る

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

お財布に優しい◎省令準耐火仕様！／耐火性が高く、火災保険料が半分になります！

下長飯町新築平屋建売 4LDK

約20帖広々リビング
販売価格(土地+建物) 2,180万円
変動金利1.10% (50年返済) 月々約 47,252円
当社 提携ローン 手持ち金 0円!!

【敷地面積】245.71m²(74坪)
【延床面積】81.98m²(24坪)
【校区】南小学校・姫城中学校

(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

フォーラム読者に聞いた

大掃除をラクにする知恵袋

● 使わないものは捨てるか、フリマで売ります。
(栗まんじゅう／49歳)

● 換気扇に使い捨ての、フィルターを貼る。サッシンにマスクでテープを貼ります。
(クローバー／43歳)

● 週末は断捨離を行います。
(ふーちゃん／45歳)

● 日頃からこまめに掃除をすることです。(ヤマシタ／29歳)

● 週末は断捨離を行います。
(ふーちゃん／45歳)

● 毎日少しずつ日頃の掃除にプラスして、大掃除する場所を分けて掃除しています。
(メイ／46歳)

● ルンバを使って、楽をしていきます。
(まあちゃん／65歳)

● 物をとにかく減らします！
(さくら／37歳)

● エリア分けをして、一週間に分けて掃除します。
(りんご／65歳)

● 普段から掃除はこまめに出来ないのですが、汚さない工夫を心掛けています。
(じー／47歳)

● 部屋に物を置かない。特に床には物を極力置かないようにしています。
(そな／15歳)

● なるべく毎日、玄関の掃き掃除・拭き掃除を行います。思いついた時にすぐに拭けるよう、洗面台・キッチンなどの水まわり用のシートを引き出しに入れています。
(haru／44歳)

● 毎朝、出勤前に5分、庭の草取りをしています。継続が大事です。
(やんでい／48歳)

● 掃除する箇所をリストアップして、終わった場所からチェックをつけています。達成感もでるので、とてもオススメです。
(ぬるまゆ／22歳)

● 毎日掃除機をかけることを心がけています。
(ふーみんママ／39歳)

● 場所ごとで掃除をする用を決めて。例えば今月は換気扇来月は水まわりとこまめに寒施設として、年末に集中しないようにしています。
(やまいも／81歳)

● 毎日掃除機をかけることを心がけています。
(アリス／27歳)

● 私は一点集中型で、掃除を置かないようにしています。一度置いたら、そのあともずっと置く癖ができてしまうので。
(ウツチー／49歳)

● 掃除をしなくててもよいぐらいに、最初から汚さないことです。
(アリス／27歳)

● 机の上やソファなどに、物を置かないようにしています。一度置いたら、そのあともずっと置く癖ができてしまうので。
(ぬるまゆ／22歳)

● 每年、年末にカーテンを洗っていましたが、10月頃に洗うようになりました。が、とても楽になりました。
(ばあばちゃん／60歳)

手元が見づらい…… アラフォー以上の みなさん必見！

都城エリアの“目のかかりつけ”として親しまれている『シティコンタクト』。メガネとコンタクトレンズの専門店として、種類の豊富さと提案力の高さが大きな魅力です。遠近両用コンタクトレンズをはじめ、最新の高機能レンズも幅広く取りそろえているため、「最近見えにくくなった」「老眼が気になってきた」という大人世代からの相談が増えているそうです。来店時には、まずは丁寧なカウンセリングからスタート。現在の見え方や生活スタイルを伺ったうえで、スタッフが視力測定や見え方のチェックを行い、お一人おひとりに合うレンズと一緒に選んでくれます。さらに、装着感の確認やフィッティングまでしっかりサポートしてくれるため、「初めてのコンタクトで不安」という方や「遠近両用が自分に合うか試したい」というシニア世代にも安心です。『シティコンタクト』では、視力がこれ以上悪化しないためのアドバイスや目を健康に保つための方法も教えてくれます。

気になる方は、ぜひ足を運んでみてくださいね♪



見え方の悩みに寄り添う、
あなたの“目の相談窓口”

— 安心・信頼のコンタクトレンズ専門店 —
シティコンタクト

Step 1 カウンセリング



Step 2 視力測定・見え方チェック



Step 3 お試し



店内にはメガネフレームも数多く並び、ファッション性の高いものから軽量タイプまでバリエーションが充実。視力だけでなく“見た目の中心地よさ”までトータルでサポートしてくれます。経験豊富なスタッフが丁寧にヒアリングしてくれるので、初めての方でも安心して相談できます♪

メガネフレーム大量入荷!
薄型レンズ、カラーレンズも豊富!

遠近両用コンタクトのおすすめ



快適にこだわった国産
メーカーの遠近両用レンズもご用意。見え方の
変化が気になる方にも
おすすめです。

遠近両用はハード・ソフト
どちらも取り扱いあり!

取材
協力

コンタクトのご相談はお近くの
— まち・西郷のコンタクトレンズ専門店 —
シティコンタクト まで!

シティコンタクトディスピ・カラコンセンター
都城駅前店
シティコンタクト鷹尾店
シティコンタクト小林店

TEL.0986-23-3777 都城市栄町4672-5
TEL.0986-58-8540 都城市鷹尾2丁目2-8
TEL.0984-27-4877 小林市堤2289-3

※裏表紙も
ご覧ください

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。

Follow Me! /

九州電力送配電 Instagram 公式アカウント

Instagram

IHや便利家電を使用した
簡単レシピを公開中♪

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



Google Play



Apple Store

九州電力送配電 × フォーラム
くっこんぐ

低温調理器いらず！ IHで簡単調理！

ローストビーフ

材料(4人前)

●牛肉(モモブロック).....400g程度
●塩、コショウ.....適量
●ニンニク.....一片
●オリーブオイル.....大さじ2
●赤ワイン.....大さじ4
●ローズマリー.....適量(お好みで)
[ソース]
●醤油.....大さじ3
●砂糖.....大さじ3
●バルサミコ酢.....大さじ3
[付け合わせ]
●玉ねぎ.....1個
●かいわれ大根.....適量

見た目も本格派！ おうちクリスマスの
もう一品にいかがでしょうか？

① 牛肉はあらかじめ冷蔵庫から取り出し、20分程常温で置いておく。
② フライパンでオリーブオイル、スライスしたニンニクを中火で加熱し、焼き色がついたらニンニクを取り出す。
③ 強めに塩、コショウをした牛肉の全面に中火で焼き目を付け(一面あたり25秒程度)、器に移し粗熱をとる。
④ 牛肉を焼いたあとのフライパンを中火で熱し、赤ワインを加えて残った肉汁と混ぜながらアルコール分を飛ばし、火を止めて粗熱をとる。
⑤ チャック付の耐熱袋に②のニンニクと③の牛肉、④の赤ワイン、ローズマリー(お好み)を入れ、水をたっぷり張った鍋の中で袋の空気を抜きながらチャックを締め、中火にかける。
⑥ お湯が65°CになったらIHの火力を超ろ火(保温)にし、65°C程度を保ちながら60分間低温加熱する。(タイマー機能を活用)※牛肉の厚みに応じて加熱時間を延長して下さい。肉の中心を65°Cに温めるイメージです。(超ろ火(約100W)60分間の電気代=約3円 ※全国家庭電気製品公正取引委員会電気料金目安単価31円/kWh(税込)で算出)
袋から牛肉を取り出し、粗熱がとれたら、お好みの厚さに薄くスライスし、水にさらしたスライス玉ねぎやかいわれ大根などと盛り付けて完成！袋に残った汁(赤ワイン、肉汁)は、ニンニクとローズマリーを取り除き、醤油、砂糖、バルサミコ酢と合わせフライパンで軽く煮詰めてソースに。



●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、感謝を持つてお客様に接し、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。

敬友開発有限公司は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



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。



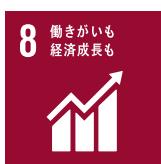
ジェンダー平等を実現しよう

多様な働き方や多様な人材の採用。ダイバーシティ促進。



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。



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。



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。



つくる責任つかう責任

建設工事においての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日々更新中！！ぜひご覧ください。▶



a Special Winter
フォーラムがプロデュース

イルミネーション特集

都城・宮崎・鹿屋で開催中のイルミネーションスポットをご紹介！

ご家族やカップルで訪れたいたい、心ときめくイルミネーションスポットをお届けします♪

まちなかイルミネーション



中心部に位置する「まちなか広場」には、天井から吊るされた大型オブジェが登場。迫力あるスケールで空間全体を包み込み、ムービングライトによる動きのある演出が幻想的な雰囲気をさらに高めます。「ワンパーク」には、高さのあるクリスマスツリーが設置され、家族やカップルが思わず立ち止まって見上げたくなるような華やかさ。また、「未来創造ステーション」では、時間帯によって変化するイルミネーションプログラムを展開。音や光の演出が刻々と表情を変え、何度訪問しても新しい発見と感動を味わえます。まちなか広場やワンパークには、思わず写真を撮りたくなるフォトスポットも設けられています。恋人と手をつないで歩いたり、子どもたちの笑顔をカメラに収めたりと、訪れる人それぞれの冬の思い出を彩る場所に。週末の夜には、買い物や食事のあとにゆっくりと光を楽しむ人々で賑わい、街全体が穏やかな活気に包まれます。

冬の訪れとともに、都城の“まちなか”が柔らかな光に包まれます。今年で12回目を迎える「まちなかイルミネーション」は、全体で約120万球もの灯りがともる、都城の冬の風物詩。2025年のテーマは「静寂と煌き」。にぎやかな商店街の中にも、ふと立ち止まれば静かに心を癒すような光の世界が広がります。



所在地／まちなか広場(Mallmall内)

電話番号／TEL.0986-23-2983

期間／2025年11月15日(土)
～2026年1月12日(月・祝)

点灯時間／17:00～22:00

定休日／なし

料金／無料

駐車場／ウエルネスパーキング
462台 100円/1時間
中心市街地中核施設附帯駐車場
218台 100円/1時間



静けさの中に煌めきを感じる——そんな冬の都城ならではの夜を、ぜひご家族や大切な人と一緒にお楽しみください。



今年で2回目の開催となる「道の駅都城NiQLL(ニクル)」のwinterイルミネーションが、この冬も帰ってきました。約20万球ものLEDが施設全体を包み込み、訪れる人々を神秘的な光の世界へと誘います。

イベント広場では、特徴的な屋根のラインを活かしたダイナミックな光の演出が展開。色とりどりに変化する光が広がり、夜空に映える華やかな空間を演出します。来場者が思わず立ち止まるフォトスポットも多数登場し、家族連れやカップルの記念撮影にもぴったりです。



また、国道沿いに面したNiQLLのロゴサインも、今年はイメージカラーのオレンジにライトアップされ、通りからも一目でわかる華やかさを演出しています。温かいグルメを味わえるフードコートや地元特産品を揃えたショップも営業しており、イルミネーション鑑賞とあわせて楽しめるのも魅力。光と食とにぎわいが融合した「道の駅都城NiQLL」で、冬のひとときをゆっくりとお過ごしください。

「道の駅」都城 NiQLL



所在地／都城市都北町5225-1

電話番号／TEL.0986-38-5529

期間／2025年11月22日(土)
～2026年1月12日(月)

点灯時間／17:00～22:00

定休日／1月1日(木)

料金／無料

駐車場／222台

みやざきイルミネーション in 2025 ~光と遊ぶMiyazakiナイト!~



冬の風物詩としてすっかりおなじみの「みやざきイルミネーション in 2025 ~光と遊ぶMiyazakiナイト!~」が、今年も橘通3丁目を中心に点灯します！ 約400mにわたり、アーケードや街路樹が約22万球のLEDで彩られ、街全体が温かな光に包まれます。平成22年度から、市内の保育園児によるイルミネーション展示もスタートし、子ども達のかわいらしい作品が訪れる人の心を和ませています♡ さらに、イルミネーションコンテストでは、投票した方の中から抽選で、商店街の素敵な商品が当たる嬉しい企画も！



所在地 / 宮崎県宮崎市橘通東3-1-11
アゲインビル2F

電話番号 / 0985-23-4756
宮崎市商店街振興組合連合会

期間 / 2025年11月14日(金)
～2026年2月28日(土)

点灯時間 / 17:00～24:00
※エリアによって異なります

定休日 / なし

料金 / 無料

駐車場 / 指定の駐車場はありません。
※近隣の有料駐車場や公共交通機関をご利用ください。

今年は2部構成で開催。第1弾は、一番街商店街、若草通り商店街に複数のツリーを設置（11月14日～12月25日）、第2弾は保育園児によるイルミネーション9作品を展示（12月26日～2026年2月28日）。冬の夜にぴったりな光の散歩道を、ぜひ歩いてみてください♪

清武町イルミネーション ~夜空のファンタジア~



やさしい光が冬の夜を染める、清武町の恒例イベント「清武町イルミネーション ~夜空のファンタジア~」。

清武総合支所南側駐車場の芝生広場一体に、約35万球のLEDで幻想的な光の世界が広がります。会場内には、サンタやトナカイのモチーフもあり、クリスマス感満載！ また、大きなツリータワーなど、光のアーチが立ち並び、歩くだけで光の世界を体感できますよ。



所在地 / 宮崎県宮崎市清武町西新町1-1
清武総合支所南側駐車場

電話番号 / 0985-85-0173 清武町商工会

期間 / 2025年11月22日(土)
～2026年1月10日(土)

点灯時間 / 17:00～23:00

定休日 / なし

料金 / 無料

駐車場 / 80～100台

※混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

思わずカメラをむけたくなる光の演出や、きらめくフォトスポットが多数。やさしい光が芝生広場を包みこみ、歩くたびに心がふわっとぬくもりで満たされます。今年の冬は、あたたかな光に包まれて、心までほっこりする夜を過ごしてみませんか？

霧島ヶ丘公園イルミネーション

冬の夜をやさしく照らす、霧島ヶ丘公園のイルミネーションが今年も登場します。2025年のテーマは「ばらのまちの光物語」。約20万個の電球が園内を包み込み、展望台へと続く約100mの光のトンネルや、きらめく噴水広場など、見どころがいっぱいです！ 昼間の公園とはひと味違う、幻想的な世界が広がります♪



園内を歩くと足元から木々の枝先まで、やわらかな光が心を包み込みます。噴水広場では、色とりどりのライトが輝き、思わず写真を撮りたくなる美しさ。光に包まれた公園で、お子さんの笑顔や家族の思い出をたくさん残せそうです。

所在地 / 鹿児島県鹿屋市浜田町1250

電話番号 / TEL.0994-40-2170 霧島ヶ丘公園

期間 / 2025年12月19日(金)～12月25日(木)

点灯時間 / 17:30～21:00

定休日 / なし

料金 / 無料

駐車場 / 1360台

イベント開催！

クリスマスファンタジーナイト in 霧島ヶ丘公園
ミニ花火ショー

12月 / 20日(土)・21日(日)・24日(水)・25日(木)

イルミネーションと音楽、そして花火が連動するミニ花火ショーを開催。夜空に広がる花火と光のコラボレーションは、思わず息をのむほどの美しさです。短い時間ながらも、冬の夜にぴったりの特別な演出を楽しめます。カップルや家族、友人同士など、誰と訪れても心温まる冬の恒例イベント。冷え込みが強まる季節ですので、あたたかくしてお出かけくださいね。





『滝山ひよつとこ一座』のみなさんが 来てくださいました!



先日、『フォーラム三股』『れんげフォーラム』に『滝山ひよつとこ一座』のみな様がボランティアで訪問してくださいました。

ユーモアたっぷりの“ひよつとこ踊り”からスタートし、会場はすぐに笑い声でいっぱいになりました。

途中には、力強く迫力のある獅子舞も登場し、頭をかんでもらった利用者さまは「良いことがありますね！」と嬉しそうな表情を浮かべていました！



さらに、歌の披露やコントのような掛け合いもあり、手拍子が自然に起こるほど大盛り上がり。久しぶりに体を動かして一緒に踊る方も多く、笑顔がたくさん広がるひとときとなりました！

地域のみな様の温かいご支援に心より感謝いたします。

これからも、楽しみが生まれる時間を大切にしていきたいと思います。



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？



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)

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
お部屋のご案内できます。
見学大歓迎！

ご入居にかかる料金	
敷金・一時金 0円	家賃・管理費 45,000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



Merry Christmas 2025



△ プーラビーダでお買上げの商品は △



ラッピング
無料



かわいい
クリスマス柄



大量
ラッピング
承ります

ギフト選びのお手伝いもいたします！



12月 Special event POPUP SHOP!!

※各店の写真はイメージです。 ※取り扱いがない場合もございます。



ECONOLEG

-エコノレッグ-

11/14(金)～12/14(日)



tinopy

-ティノピー-

11/22(土)～12/25(木)



kodemari

-コデマリ-

12/5(金)～12/25(木)



Hinamuffin newyork

-ヒナマフィン- (日南市)

12/7(日) 11:00～

※数量限定 無くなり次第終了

浸透率が5~7倍に!? 爆売れ美顔器

メディキューブAGE-Rブースタープロは今使っているスキンケアの浸透率を大幅にアップ! 弹力、毛穴ケアができる持ち運びに便利なミニサイズと、更にツヤ肌、リフトアップ・LEDフォトまでトータルケアできるプロの2タイプあります♪



recolte レコルト 自動調理ポット

“ほったらかし”でお料理完成! スリムなポット型の自動調理器。なめらかなボタージュや具材の形を残したまま食べるスープ、おかゆ、豆乳など、手間なく簡単に作れます。家庭用の氷も碎くことができるので、スムージーなどの冷たいメニューもOK! 保温モード搭載で、温かい料理がお楽しみいただけますよ♪

ラブクロム ツキ ゴールド

純金コーティングのラブクロムツキ ゴールド♡ 静電気を抑えて髪ダメージを約70%カット。持ち歩きやすいサイズの携帯向けコームで、外出先でもさらツヤ美髪を叶えます♪



芋かりんとう おさつチップス

お待たせしました! 新芋の季節がやってきました。リピーターもはじめての方もハマること間違いなしの「芋かりんとう」。宮崎県串間市産の「コガネセンガ

ン」を、武田製菓こだわりのなたね油で香ばしく揚げています。素材そのものの甘みとやさしい風味をお楽しみください♪



心もほっこり♪ あったかアイテム



3サイズ・3カラー展開



寒い季節にうれしい、ぬくもりアイテムが勢ぞろい。ふんわり軽いブランケットは、やさしい肌ざわりで心までほっと温まります。スマホ操作もできる手袋は、おでかけ時の強い味方。お気に入りのあったかアイテムで、冬を快適に過ごしませんか?

POLO RALPH LAUREN

人気アイテムが勢ぞろい。上品な刺繍入りバッグや、使い心地の良いタオルハンカチなど、贈り物にも普段使いにもぴったりのラインナップです。



マナラ ホットクレンジングゲル マッサージプラス 増量セット

一番売れているホットクレンジングゲルから、お値段そのまま限定ミニサイズ付きのお得なセット♪ まとめ買い必須案件です!



ロムアンド フォーチュン メイクアップ ボックス

※カラーはランダムです

昨年大好評だった、ロムアンドのお得なボックスが登場♪ 定番の人気商品5アイテムのかなりお得なセットとなっております!

2026
HAPPY BAG
予約スタート
12/1(月)～12/21(日)
予約数に達しましたら、
早めに終了することがございます。
ご了承ください!



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

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

年末年始の営業

12/31(水) 11:00～18:00

1/ 1(木) 休定日

1/ 2(金) 11:00～18:00

1/ 3(土) 11:00～19:00

1/ 4(日) 通常



HP

Instagram



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）

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	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 待遇改善加算 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

(株)れんげリビングサービス
大阪市西区立売堀1丁目7番地18号 国際通信社ビル
WEBサイト：<https://renge.org>



お問合せはコチラ
06-4391-3711
E-mail : renge@renge.org

休日急患診療機関 [12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)

7 日 (日)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	ペテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	長倉医院(内)	三股町	52-2109
	川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	池之上整形外科(整・リウ・リハ)	上川東	23-2311
	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534
	はまだ歯科医院(歯)	三股町	51-3777
14 日 (日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025
	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
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036
	中央歯科(歯)	牟田町	25-0007
21 日 (日)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530
	東歯科医院(歯)	三股町	52-6004
28 日 (日)	共立医院(小)	藏原町	22-0213
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花織町	26-0008
	山路医院(外・内)	山田町	64-3133
	小牧病院(整)	立野町	24-1212
	武田産婦人科医院(産・婦)	藏原町	22-0336
	広瀬歯科医院(歯)	妻ヶ丘町	25-6800

29 日 (月)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100
	野口脳神経外科(脳)	太郎坊町	47-1800
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133
30 日 (火)	是枝歯科医院(歯)	上水流町	36-2260
	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455
	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888
	土持歯科医院(歯)	上川東	25-8148
31 日 (水)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926
	ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555
	あやべ歯科クリニック(歯)	金田町	38-8668



この場所から、たくさんの笑顔と
情報を届けてきました。

新しい場所でも、“地域の今”をお届けします。



1992年の創刊から今日まで、地域のみな様とともに歩んできた『きりしまフォーラム』。小さな事務所の窓から見える四季の移ろ

取り壊し期間中はご不便をお掛けいたしますが、現在はれんげメディカルグループ介護施設内に仮事務所を設け、変わらず電話番号・FAX番号はこれまでと変更ございません。来夏には新しい事務所の完成を予定しております。これからも地域のみな様と笑顔を分かち合える誌面をお届けしてまいります。

いに励まされながら、取材に出かけ、誌面をつくり続けてまいりました。

盆地っこレター

遠く離れた町で、
頑張っています！

県外で頑張っているあの人から、元気だよ～とお便りが届きました。

今回はこちらの方……

県外在住11年
福岡県在住
療育保育士/美容・イベント事業

はまだ はづき
濱田 萌日さん (20)



大学進学をきっかけに鹿児島へ。その後、約4年前に転職を機に福岡で暮らしがはじめました。今は、療育保育士として子どもたちと向き合いながら、以前から興味があった美容やイベントの仕事にも少しづつ挑戦しています。新しい世界に触れる日々は慌ただしくもありますが、その分大きなやりがいや学びを感じています♪



自分が企画したイベントを開催できるようになることが今の目標です。これからも経験を積みながら、少しずつ夢に近づいていけたらと思っています!





※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 花ふぶき一座」としても活躍する宮田わかさん。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/宮田わかさん
☎090-8573-1430 都城市都島町316-5

B まっきー特製のメンチカツ(1個) 3名様



P23も
ご覧ください

★提供/まっきー カレー ☎090-5336-3309
都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内

C マカロン(5個) 3名様



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

※全国発送承ります。

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

店

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、12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 おいけんチーズ饅頭 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
おいけんチーズ饅頭(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

F 1000円お食事券 3名様 ※おつりはでません



麵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良し!
好きなトッピングを追加するのも良し!
お好きなメニューをご利用ください。

P23も
ご覧ください

★提供/麵や星月
☎0986-58-7115
都城市中町17-18森店舗4号



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たくなる癒しが待っていますよ♪

P4も
ご覧ください

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

郵便はがき
885-0041
都城市一万城町99-9-1
きりしま
フーラム 行

おそれいりますが
85円切手を
お貼りください

★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 12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()

●20~22頁「Happy Christmas Cake Collection 2025」で希望する
プレゼントの番号をお書きください。

()

●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

興味が持てなかつた記事・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。

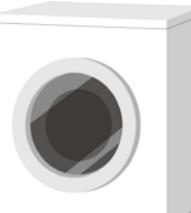
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 夕方に洗っても、夜にはふかふか。

◎こんなお悩みやトラブルはありませんか？



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



天気を
気にせず、
干す手間ゼロ！

LINEからも
お問合せOK!!



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

・洗濯物を干す手間がゼロ!

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



無料お見積り実施中

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

お申込み先

TEL (0986) 24-2000 (代表)

創業65年以上、ガスを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☆

2025盆地アワード アンケート

●最優秀新店舗賞……今年都城にできたお店で、あなたの「イチオシのお店」を1件教えてください。

店名()

理由

●盆地ニュース賞……今年の都城圏域に関する出来事で、一番のニュースを教えてください。

ニュース()

理由

☆ご協力ありがとうございました。

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

「お金の増やし方」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／参加者全員にお土産のお米2合をプレゼント♪
申込方法／P26のQRコードまたはお電話にてお申込み

■問合せ／R.K.コンサルティング都城支社 0986-22-6766

★グレンツエン都城店

15周年祭開催♪

焼立てのパンに14年分の感謝をこめて！ お買上げ金額の30%分を金券でプレゼントいたします♪ クリスマス限定のキユートなパンも勢ぞろいでます。お見逃しなく！

※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用できません。

日時／12月4日（木）

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

■問合せ／グレンツエン都城店 都城市上東町17-18

☎ 0986-36-5888

★第16回都城民俗芸能祭

入場無料

都城地方に古くから保存伝承されてきた、貴重な文化遺産である民俗芸能を披露する場として、毎年開催されています。民俗芸能の奥深さ、面白さを知ることができる絶好の機会です！

日時／12月7日（日）
開場12時半 開演13時

料金／無料 1階席 指定席
2階席 自由席

場所／都城市総合文化ホール 中ホール

日時／12月14日（日）
開場13時半 開演14時

料金／全席自由 一般1000円
高校生以下500円

●同時開催！ 民俗芸能フォトコンテスト応募作品展示

「民俗芸能を取り巻く風景」をテーマに募集した作品が、ホール1階ロビーにて展示されています。こちらもご覧ください。

■問合せ／都城市総合文化ホール 0986-23-7140

★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♪ 実際に

今年はホリデーロースト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、ちょっととしたギフトにもぴったりです。

日時／12月22日（月）
参加費／3000円

■問合せ／イオン都城店 イオン都城店

★コース2「コーヒーのティスティングと豆知識」

世界の産地ごとの味わいを飲

み比べながら学びます。自分で見つけたい方にぴったり♪ スイーツとのペアリング

体验も楽しめます。

※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）

日時／12月8日（月）13時～
参加費／2300円

●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／12月19日（金）13時～
参加費／2300円

●爆笑！ お笑いライブinそお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、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

料金／全席指定 一般4000円
高校生以下2000円

■問合せ／すんくじn beauty 090-2714-4405

★第3回能登半島復興支援チャリティー新春初舞

能登半島復興を願つたチャリティイベントを開催。舞踊と音楽を通して、復興への祈りと想いを届ける舞台です。当日は「劇団わ組」による華やかな演劇・舞踊ショーのほか、「マハナティアレ」も参加し、華やかなステージをさらに彩ります。新しい年の幕開けに、心温まるひとときをお過ごしください。

日時／1月11日（日）
開場12時 開演13時

料金／全席指定 A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承っております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

※詳しくはP4をご覧ください。

※ご注文締切／12月25日（木）

☎ 0986-24-2082

★曾於市市制20周年記念特別！

●ときめくひとときクラシックコンサート「なぎさプラスソリューション」

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28日（日）14時～19時

料金／全席自由 一般1000円
高校生以下500円

●ワンコイン！ セルフ美顔器エステ体験会♪：500円

LUMIEの美顔器を使用して、ご自身で行えるエステをお伝えします。

日時／12月16日（火）10時半～11時半

会場／総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

◎ワンドコイン！ セルフ美顔器エステ体験会♪：500円

LUMIEの美顔器を使用して、ご自身で行えるエステをお伝えします。

日時／12月8日（土）2026年1月8日（木）10時半～11時

会場／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

●おはなしかい（予約制）読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、わらべうた、ペープサートなどを行います。

日時／2026年1月8日（木）10時半～11時

会場／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★クリスマスコンサート（予約制）「小さな音楽会」による生歌と演奏で楽しい時間を過ごしましよう。

日時／12月27日（土）開場13時半 開演14時

料金／500円（未就学児無料）

■問合せ／都城工業高等専門学校

☎ 0986-47-1107

★ゆぼっぽ

極上工スズ体験会開催♪

天然温泉でほっこり温まつたあとは、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／12月16日（火）10時半～11時半

会場／総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

●問合せ／都城高專吹奏楽部第50回定期演奏会を開催します！

ユニークでとても楽しい演奏会です。みな様のご来場お待ちしております！

日時／12月27日（土）開場13時半 開演14時

料金／A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承っております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

☎ 080-3904-3754

■問合せ／てんとうむし企画

子育てイベント情報 三股町

★クリスマスコンサート（予約制）「小さな音楽会」による生歌と演奏で楽しい時間を過ごしましよう。

日時／12月27日（土）開場13時半 開演14時

会場／総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

●問合せ／都城高專吹奏楽部第50回定期演奏会を開催します！

ユニークでとても楽しい演奏会です。みな様のご来場お待ちしております！

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承っております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承ております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承ております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

■問合せ／門松販売！ 3周年記念セール開催！

昨年も好評だった、オリジナル門松の制作を、今年も承ております。今年は新商品「小梅」も発売し、さまざまな用途に対応した、サイズ展開をしております。洗練されたオリジナルデザインの門松で、玄関を華やかに彩りませんか？ 新築祝い、出産祝いなどのプレゼントにも喜ばれますよ。

日時／1月11日（日）開場12時 開演13時

料金／A席4500円・B席3500円

Happy Christmas Cake Collection 2025

総勢19名様に
プレゼント!!
応募締切

12/10(水)

毎年大人気のクリスマスケーキプレゼント企画!

フォーラムが厳選したクリスマスケーキの数々が揃いました♪ 奮ってご応募ください!



お菓子の南香

Xmas 純生クリーム 白デコレーション
(5号・4,536円)

新鮮な苺と北海道産の純生クリームが口の中にふわ~と広がる、なめらかでコクのある美味しい♪ ショートケーキを究めた、生クリーム好きにはたまらない逸品。

TEL.0986-22-4670 都城市甲斐元町1-26
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)



savoir サボワ
「生ケーキ」
(5号・4,400円)

★ふんわりスポンジを甘酸っぱいイチゴと、やさしい甘さのクリームで包んでデコレーションしました。

TEL.0986-80-4185 都城市立野町9-6-7
※12/23~25に取りに来られる方
(要前日TEL連絡)



ASAHI SALON

白い歯で清潔感も印象もワンランクアップ♪



- ①口臭
 - ②歯の黄ばみ
 - ③ヤニ汚れ
- が気になる方に
おすすめ!

セルフホワイトニング

- 初回のみ ... 4,500円
- 5回券 4,000円/1回
- 10回券 3,500円/1回

『ASAHI SALON』では手軽に始められるネイルサロンの他、セルフホワイトニングも提供しています。専用の溶液とLEDライトを使用し、歯本来の明るさを目指すケアが可能です。染みにくく痛みも少ないため、初めての方でも安心。初回は無料相談も実施しているため、施術の不安を気軽に相談できますよ♪

TEL.080-7493-1353 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

～癒し処～ Ku ‘u Punahele (クウプナヘレ)



元旦を一番美しい
素肌で迎えませんか?

限定特別メニュー

ゼオライト
活性水素マスクと
純粋レチノールピールを
同日に両方受けられる
特別メニュー!!

通常28,200円

→25,300円

年末年始をとびっきりの艶肌で迎えましょう♪ 一年の感謝の
気持ちを込めて、限定の特別コースをご用意いたしました。ご予
約はお早めに! 店主 くろき

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

応募方法

P15のアンケートハガキもしくはホームページから希望するプレゼントの番号を記入して、
12月10日(水)までにお送りください。
※当日消印有効

※プレゼントの応募は

1家庭 1枚のみ 有効。

(ホームページからの応募も、
1家庭 1回のみ有効)

※必ず当選者ご自分がお店に取りに行
ける方で、応募重複の場合は無効と
させていただきます。

クリスマス
イチオシ!

Beauty 特集

内から外からキレイになりたい♪



4
2名様

お菓子のながくら 「クリスマス生クリームケーキ」 (5号・4,200円)

★ふわふわスポンジと口溶けのよい生クリームをたっぷりと使いました。定番だからこそ、こだわったケーキをどうぞ。

TEL.0986-38-0119 都城市都北町5670
※12/23~25に取りに来られる方
(3日前までに要 TEL連絡)



3
2名様

ミロワール 「赤いベリールージュ」 (17cm・3,800円)

★フランボワーズクリームと生地を何層にも重ねた特別なケーキ。

TEL.0986-25-1788 都城市上東町11-16
※12/23に取りに来られる方
(要 前日TEL連絡)



6
2名様

お菓子の丸目 「クリスマス生チョコケーキ」 (5号・4,800円)

★軽いチョコスポンジにオレンジ風味の生チョコクリームとイチゴで仕上げました。チョコ好きの方におすすめ。

TEL.0986-62-1024 都城市高崎町大牟田6035
※12/24~25に取りに来られる方(要 前日TEL連絡)
※写真は6号サイズのイメージです

5
2名様

紙ひこうき 広原店 「ピュア生クリームケーキ」 (5号・4,700円)

★紙ひこうき自慢のスポンジにイチゴをサンドしてピュアな生クリームで仕上げました。

TEL.0986-23-2355 都城市広原町15-14-1
※12/25までに広原店に取りに来られる方
(12/20までに要 TEL連絡)



Hair space O-ga

イチオシ! 大人女性のための エイジング毛対応



■ストレート+カット 13,200円
■ミネラルデジカール+カット 12,100円

年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワフワの大人ストレートを実現する人気メニュー。また、加齢によるうねりやクセをつやつやカールにする「ミネラルデジカール」もおすすめです!

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

Beauty Space Béni

究極のうるおいで素肌が目覚める。 ナリス最高峰美容液×最新美顔器



TEL.090-2714-4405 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

鍼灸サロン 余白

忙しさに負けない体づくりをしましょう!



オーダーメイドコースを
受けられた方限定♪

おすすめのツボに使える
“セルフお灸”をプレゼント!

オーダーメイドコース
(90分) 7,500円

首肩こりや腰の不調、冷え、自律神経の乱れなど一人ひとりの状態に合わせて、鍼やお灸・ハンドマッサージで丁寧にケアを実施。メニュー内容はその日に自由に組み合わせることも可能で、巡りを整えこわばりやだるさを軽くしていきます。デスクワークや日常で疲れが溜まる方にも好評。「完全予約制+個室」のためリラックスした空間の中で心と体に“余白”をつくる時間を提供しています。

TEL.070-9182-7897 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください



PATISSERIE CLAIR
「Xmas 生チョコクリーム」
(5号・4,100円)

★濃厚なチョコクリームをふんわりしっとりと焼き上げたココアスponジで包み、まるで森の切り株のような可愛らしい見た目に仕上げました。

TEL.099-479-3520 曽於市大隅町下窪町9-7
※12/25に取りに来られる方(要 前日TEL連絡)



10
2名様

和洋菓子のコジマヤ
「ツインデコレーション」
(5号・4,200円)

★濃厚なクリームもフワフワのスponジも、バニラとチョコで分けて仕上げました。1台でふたつの味が楽しめる、コジマヤのオリジナルケーキです♪

TEL.0986-22-2560 都城市花緑町12-9
※12/24~25に取りに来られる方(要 前日TEL連絡)
※デザインは変更の場合があります



おやつのじかん
「ホワイトクリスマス」
(5号・4,500円)

★ふわふわのスponジに純生クリームを贅沢に使用しています。中には皆が大好きな苺をサンド♪さらに、苺や小さなクリスマスの飾りをのせ、優しく華やかなクリスマスケーキに♪

TEL.0986-58-7387 曽於市財部町下財部1387-1
※12/25に取りに来られる方 (要 前日TEL連絡)



メルティースプーン
「バラエティーシフォンBOX」
(6個入・3,500円)

★ふわふわシフォンのカップケーキの中にカスタードを詰め、生クリーム・イチゴクリーム・チョコクリーム(各2個)で仕上げた見た目もキュートなお子様でも食べやすいケーキです♪

TEL.0986-39-3763 都城市今町7685-1
※12/24~25に取りに来られる方(3日前までに要 TEL連絡)

Private Salon Luck

お顔の“赤筋”を鍛える!
次世代フェイシャルトレーニング!
赤筋に直接アプローチできる
専用マシン「テラボーラー」!

テラボーラー...5,000円
美顔鏡SOSEI..10,000円
(テラボーラー+高濃度美容液+
テラ鉱石パック)



Mente for men(メンテ)

男性の肌悩みに寄り添うプロのフェイシャル。
ニキビ・ひげそり負け・シミ、乾燥、毛穴
の黒ずみなど、男性に多い肌トラブル
に合わせて行うオーダーメイドケア

**■メンズフェイシャル
スペシャルコース**

ニキビ、ひげそり負け、シミ、乾燥、毛穴
の黒ずみなど、男性に多い肌トラブル
に合わせて行うオーダーメイドケア。

通常16,500円

→初回お試し13,200円



relaxation salon SERENO

肩こりや眼精疲労が気になる方へ



ドライヘッドスパ 4,000円→3,500円

『relaxation salon SERENO』では、オールハンドのドライヘッドスパで頭皮をほぐし、自律神経の乱れや思考の疲れ、睡眠の質まで整えます。全身ボディケアはもちろん、部位別の施術も選べるので、一年の疲れをしっかりリセットできますよ♪

TEL.080-3733-5797 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

麺や星月

☎ 0986-58-7115

しおとんこつ1周年!
まだまだ人気沸騰中



『麺や星月』で人気メニューの一つ「しおとんこつ」が1周年を迎えました。あっさりの中にもコクがあり、絶妙な塩味バランスを整えた究極の一品。塩は使用していないので、塩分や健康を気にされている方にも◎ 細麺に変更することも可能なため、喉越しを堪能したい方にもオススメです。

しおとんこつ 850円

他にも多数メニュー取り揃えていますので、自分好みの一杯を探してみてくださいね♪

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



Instagram

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

長らくのご愛顧に感謝を込めて
12月末で営業終了します



【天・塩・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)・砂ぶり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・ボテト
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

FORUM'S

SELECT GOURMET

～フォーラムセレクトグルメ～

まっきーカレー

☎ 090-5336-3309

どちらも主役級の大満足カレー新登場!



宮崎・都城の「豚×牛×鶏」を黄金比で配合した、120gのメンチカツと200gのハンバーグがどーんとのった、食べ応えバツグンの贅沢なカレーが新登場! 外はカリッ、中はじゅわっとうまみが広がるメンチカツと、スプーンを入れたびじゅーしーな肉汁があふれ出るハンバーグ。どちらを選んでも間違いなしの、魅惑の一皿です♪

店舗情報 ご予約は公式ラインから



LINE



Instagram

きりしまフォーラム ★読者限定★

「きりしまフォーラムみた」で
・霧島げんこつメンチカツカレー
・霧島げんこつハンバーグカレー

100円引き!

※その他のメニューには
使えません



12月より営業時間が
変わります



CROSSROAD

☎ 050-1012-0944

ピザ&カフェとPOOL BAR!!



陽ざしが差し込む店内では、屋間からビリヤードを楽しめるPOOL BAR空間が広がっています。初心者の方でもスタッフがやさしく教えてくれるので気軽にチャレンジできます♪ フードを食べながらビリヤードでさて、友人同士のランチ会にぴったりです。仲間とわいわい、ひとりでゆったり練習など、使い方は自由自在◎

店舗情報

Instagram→



都城市上長飯町12-15
営業/11:00~深夜1:00(L.O.23:00)
不定休

POOL BAR

11:00~深夜1:00(L.O.23:00)

ビリヤードを楽しみながら
お酒を嗜む大人が急増中♪

ビリヤード1時間

+ワンドリンク付き 1,000円

ビリヤードのみ1時間 600円

クラフトビールや

ウイスキーなども充実!!

ピザ MENU テイクアウトもOK!!

ミックス 650円

てりやきチキン 700円

シーフード 750円

マルゲリータ 750円

サイド MENU

から揚げ(5個) 350円

北海道男爵ごろっけ(1個) 90円

ソフトクリーム 280円

都城商業高校

●ハーティーながやま

●スーパーキッド

まるはち ● ★ココ
ふくれ菓子店

寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

寒ぶりフェア好評開催中!

鹿児島県長島産 引き締まった身質に程よい脂ののった寒ぶり!



今が旬の「寒ぶり」は、引き締まった身質に程よい脂身が最高な逸品。脂ののった寒ぶりをしゃぶしゃぶしてネギをはさみ、特製ポン酢に浸していただくと、極上の美味しさが口いっぱいに広がります。「寿司虎亭」でしか堪能できない海の幸をどうぞ。

店舗情報 テイクアウトはネットがおすすめ



都城市星鈴町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~

15周年祭

12月4日木

お買上げ金額の30%分を
金券でプレゼント♪

期間限定パン

■クリスマスツリー 215円
■ちょこことサンタさん 210円

秋の新作パン



りんごバターカリームパン 185円

営業 12/29(月)休み 1/1・2・3休み
12/30(火)通常 9:19-19
12/31(水)7-15(木)休み 1/5(月)休み
1/6(火)通常



海鮮おせち二段重 寿～ことぶき～

25,000円 限定1,200台



こだわりの二段重!
冷蔵庫に入る大きさです!

【受渡日】

12月31日(水)15:00~18:00
※限定数に達し次第、締め切ります。

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





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!

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

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

リピーター多数!!

ミネラルデジカール+カット

¥13,200→ ¥12,100 ロング料金込

0986-22-8411

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



relaxation salon SERENO

オールハンドならではの癒しを提供します!



お子様連れOK!

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

SERENO イチオシメニュー!

◆深層リンパトリートメント ¥4,500

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

◆オーダーメイド ¥5,000

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

080-3733-5797

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



鍼灸サロン 余白

＼今年の不調は今年のうちに整えよう／



Instagram
では治療の様
子やためにな
るケアを随時
発信中!

冬の寒さや忙しさで首・肩・頭が重くなっていますか?『鍼灸サロン余白』では、季節の不調に合わせたケアを提供。こわばった筋肉や自律神経の乱れを整えることで、つらい首肩の張りや、頭のだるさをスッと軽く。デスクワークが続く方・1年目の疲れが出はじめている方におすすめです。

継続ケアが改善のススメ! 年末のテトックスキャンペーン

通常¥8,500→

●ヘッドスパ

90分 コース

●デコルテ+ハンドケア

●その他気になる部分の追加ケア

¥7,000

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またはお電話でお願いします。



～癒し処～Ku'u Punahale(クウパナヘレ) 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♪

シミだけじゃなく、ニキビのケアも大事! 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 + 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!



お喜びの声

本当にこんなに変わ
るなんて思っていなか
ったので、感謝しかな
いで!

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づ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。



お喜びの声

本当にキレイに、シミが
取れるなんて、感謝しか
ないです! 任せて本当によ
かった! 肌も若返ったみたいで!



店主 くろき

Mente for men(メンテ) クウブナヘレ姉妹店

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。パ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ね!



お喜びの声

コロナ禍で、マスクをつけはじめて荒れてしまい、ずっと気になっていたけど、友達からも「どうしてキレイになったの?」と聞かれるくらい、キレイになりました。

学生限定コースもご用意しています
気軽にお問合せください!

大好評!
完全予約制

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、クウブナヘレをご覧ください

※クウブナヘレ、メンテはご予約電話番号が違うので、ご注意ください

※ご来店時に身分証明書のご提示をお願いします。



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

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

カット&カラー★ご自宅出張します！

やってくる、年末年始に向けて
身だしなみを整えるお手伝いをいたします♪
お早めのご予約をおすすめします！

ご自宅訪問 1名:2,000円 都城市外、三股町外 1名:2,500円
病院・介護施設 1名:1,300~1,600円(要相談)
カラー:2,000円(ご準備いただぐと1,500円)
ウィッグもOK! 産前産後のママもご利用いただけてます!

■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) HP

○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

冷えたからだを温める「漢方で温活」
イスクラ婦宝当帰膠B

更年期障害、冷え性、貧血などに用いられる漢方薬です。
体調バランスの乱れが気になる方に。

ほかにも、症状に合った漢方薬を試してみませんか？

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

お気軽にご相談ください♪

■おくすり処かわぐち TEL/0986-38-0170

第3回能登半島復興支援チャリティー
新春初舞開催！

てんとうむし企画が主催のチャリティーイベントを今年も開催！
全国を巡回する劇団わ組から、地元を拠点に活動するアーティストまで一。
幅広いステージを楽しめるのはここだけ！ ぜひこの機会にご鑑賞ください。

■日付／令和8年1月11日(日)
■開場12時～ 開演13時～
■場所／都城市総合文化ホール 大ホール1階
■チケット／全席指定席 A席4,500円 B席 3,500円
■てんとうむし企画 TEL/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

●発行 霧島フォーラム

- 変化の年と一緒に歩んでくださりありがとうございました。来年も小さなわくわくを届けてまいります！ (なっちゃん)
- 山梨から帰省する友達から、お土産なにがいい？と言われたので即答で“モケケ”と返しました。九州は制覇したので次は関東モケケを集めていこうと思います。 (ヨウ)
- 今年は何かと挑戦する機会が多く、良い一年を過ごせました。締めに年越しキャンプ初日の出にチャレンジしてみます！ それでは皆さま良いお年を～！ (ヨシ)
- 12月にサンキュー!!な歳になります。より一層、感謝を伝える一年にしようと思います!! (なか)
- 先日、ヨウと一緒に「恋みくじ」をしてもらいに行きました。ふたりとも幸せが注がれる「注吉」。これからはいいことしか起きないよ！ とたくさん励ましてもらいました♡ 楽しかったですね～！ (ちき)
- 今年も残すところあとわずかですね。「今年も色々あったねえ……」としみじみしたムードになる年末が好きです。あと何と言ってもM-1決勝。皆さんはどんな一年でしたか？ (もり)

日本占術協会占術修士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属
クリスティーン デリコの
九星占い 12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。

今年、活躍するのは、いわゆる「おばさん」。オトナの女性の知恵や行動力に元気がもらえそうと1月号で紹介しました。代表的な事として、初の女性経理が誕生しました。九星気学では、こういった傾向を統計学という形で積み上げてきます。絶対に起こるという事ではありませんが、確かにその傾向はあります。これが「当たる」と表現されます。よいことはいくらでもOKですが、ネガティブなことは注意したり、対策を考えるなど心構えができます。うまく活用して佳い新年をお迎えください。*12月の1万倍日は、12/6、8、20、21(天赦日)デリコブログへ <http://ameblo.jp/vt-derico/>

*X(Twitter) https://twitter.com/happy_derico

*Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>

*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師
クリスティーンデリコ

●幸運(無料あり) <https://destiny.cocoloni.jp>
●著書『元気のでんご盛り』絶賛発売中!
Amazon <http://amzn.to/YCHTRv>

一白水星	今月は、これまで行き詰っていた案件が改善されそう。一年の感謝の気持ちを込めて、普段会えない友人や親戚に連絡しましょう。手土産次第で交流を深めることができます。
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、予定外の仕事が増え、落ち着く暇がなさそうです。楽しいイベントなどもありますが、仕事絡みなら目立たず聞き役に徹するのが無難です。こだわらず穴居に過ぎません。
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、クリスマスのイベントや忘年会など飾走の忙しさを実感しそうです。できる限り出席して、コミュニケーションを深めましょう。一年間の感謝の気持ちを伝えるのもOK。
金運	★★★☆☆
仕事運	★★★★☆
恋愛運	★★★★☆
健康運	レジャー運
総合運	★★★★☆

四緑木星	終わり負けければ全てよし。今年の用事は年内に終わらせる覚悟で取り組みましょう。粘り強く努力して来年への飛躍のチャンスを掴もう。インフルエンザや風邪予防も忘れずに。
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、周囲からの信頼や引き立てが期待できます。今後の大きなチャンスへつながるので、アドバイスは真摯に受け止めましょう。年末の挨拶は笑顔と元気がポイントです。
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、イベント続いやお歳暮などで出費も増えますが、思い切りのよさが開運のコツです。想定外のことが起きた時に慌てないよう、お酒の飲み過ぎやマナー違反に注意しましょう。
金運	★★★★☆
仕事運	★★★★☆
恋愛運	★★★★☆
健康運	レジャー運
総合運	★★★★☆

七赤木星	今月は、順調だったはずなのに物事がストップしたり、過去のトラブルが再浮上する可能性あります。公私にわたり冷静に判断しましょう。大事な物を失くさない気配りも大事です。
金運	★★★☆☆
仕事運	★★★☆☆
恋愛運	★★★☆☆
健康運	レジャー運
総合運	★★★★☆

八白土星	今月は、気力体力共に充実して過ごせそうです。悩み事は解決の兆しが生まれ、自信が持てます。華やかな場面で素敵な出会いが期待できます。自らのアドバイスに感謝しましょう。
金運	★★★★☆
仕事運	★★★★☆
恋愛運	★★★★☆
健康運	レジャー運
総合運	★★★★☆

九紫火星	今月は、ボーナス以外にも臨時収入が期待できます。忘年会もイベントもギャンブルも予算内がベストです。口約束はトラブルの原因になるので記録を残した方がよさそうです。
金運	★★★☆☆
仕事運	★★★☆☆
恋愛運	★★★☆☆
健康運	レジャー運
総合運	★★★★☆

まつきーカレー

寒い季節にぴったりの
スープカレー♪

スープカレーのランチセット
ドリンク・サラダ・デザート付き
パンかライスどちらか選べます
1,890円



こだわりスパイス配合の
「まつきーカレー」に豆乳を加
え、まろやかでコクのある味わいに仕上げました。大きなチキンは低温調理でじ
っくり火を入れ、ほろほろとやわらかく口の中でほどけるのが魅力♪ 地元食材を
ふんだんに使った、クリスマスのごちそうにもぴったりのスープカレーです。
12月よりディナー営業もスタート！ 事前予約でランチセットのスープカレーをディ
ナーでもお楽しみいただけます。

TEL.090-5336-3309 都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内
営業／11:00～15:00、17:00～20:00 定休／土日祝



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

おせち三段重 25,000円(限定70個)

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。



おせちオードブル 12,000円(限定30個)
少人数用(2~3人)。お客様のリクエスト
で誕生した「おせちオードブル」です。

TEL.0986-76-1755

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

寿司虎亭

年末年始の
ご予約承り中

おすすめ！

寿司虎スペシャル ~4名様盛~ 11,146円



炙り寿司盛り合わせ
水無月～みなづき～



4名様
盛り合わせ
鈴蘭～すずらん～

簡単便利なネット注文



ネットでのお支払いはクレジットのみとなります

※年末年始の営業時間につきましては
QRコードからご覧ください。

TEL.0986-46-5226 都城市早鈴町1480

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



楠見恵子さん家のからあげ屋さん

12月いっぱいまで営業終了。

約10年間ありがとうございました!!

毎年大好評のボリューム満点オードブル！ 国産鶏を自家製のブレンド塩で味つけした唐揚げを、一度に数種類味わうことができます。クリスマスやパーティーにオススメ◎ 珍しい砂りやナンコツの唐揚げも入っていますよ♪

当日予約もOK!!

※午前中までにご注文をお願いします。

オードブル 3~5人前 4,500円～

いつでも気軽にご相談ください!!

TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2 定休／水曜日

営業／月・火・木・金 10:00～14:00・16:00～19:00
土・日・祝日 10:00～19:00(予約18:30まで)



一年の締めくくりに食べたい！

年の瀬 グルメ特集

Forum's select



石窯パン工房
グレンツェン 都城店
クリスマス限定&新作パン



クリスマスツリー チョコorイチゴ 215円
今年の「クリスマスツリー」は、外も中も
チョコたっぷりのパンと、いちごクリームが
ふんだんに入ったパンの2種類が登場！

ちょこっとサンタさん 210円

かわいいサイズのサンタさんが完成!
メロンパンとふわふわパンが融合した生地の中に
チョコレートをin♪ 子ども達に大人気です。



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業／7:00～19:00 定休／月曜日

CROSSROAD

平日のご褒美時間に♪

気軽に楽しめるピザ&ピリヤード

平日のランチや女子会にぴったりな、気軽に
おいしい時間を過ごしませんか？ 香ばしく焼き上げた本格ピザをはじめ、軽食
まで幅広くそろっています。お手頃価格な
ので、平日のちょっとしたリフレッシュにぴった
りです。店内にはピリヤード台も完備してお
り、フードを食べながら遊べるのもうれしいポ
イント。毎週水曜日は「レディースデイ」でお得
に利用でき、学生さん向けの割引もありますの
で、仲間同士で気軽に立ち寄れますよ。



大人に大好評
マルゲリータ 750円
※ハーフ 380円



お子様に大人気
てりやきチキン 650円
※ハーフ 330円

TEL.050-1012-0944

都城市上長飯町12-15

営業／11:00～深夜1:00(L.O.23:00)
不定休



麺や星月

旨み・香り・食べやすさ。
三拍子揃ったこだわりの一杯

さばとんこつ 850円

濃厚さばとんこつ 1,000円
(杯数限定)

とんこつ・魚介好きの心をつかむ一杯として人気の「さばとん
こつ」。豚骨のまろやかさに「さば
粉」を加え、より香り高く奥行きのあ
る味わいに仕上げています。「濃厚
さばとんこつ」は「さばとんこつ」に更に
自家製さば粉を足した一杯です。DHA・
EPAを豊富に含むさばを使用していることで健康を気にしている方でも◎。

TEL.0986-58-7115

都城市中町17-18森店舗4号 営業／11:00～15:00 定休／月曜日

新しいこと、始めよう

習い事特集

小中学生

高校生

大人

 拓明館



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

☎ 0986-22-8535

宅建合格の最短ルートへ ★宅建必勝通学講座★

『拓明館』は、宅地建物取引士（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、はじ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→



私は建築・不動産の実務経験と、宅建講師として27年の指導歴を活かし、「実務に強く、試験に勝てる」教育をモットーに授業を行っています。一方通行の講義ではなく、理解が深まるよう図解や具体例を交えた授業で、「わかる → 解ける → 点が取れる」へ導きます。

学びは将来の選択肢を増やす第一歩。一緒に宅建合格、そしてその先のキャリア形成へ進んでいきましょう。

松尾先生より



拓明館



最大3人までの少人数制で生徒様ごとの「やりたいこと・レベル・ベース」に合わせカリキュラムを組み、テキストだけに頼らず、「解りやすく楽しく」をモットーにレッスンを行っています。
レッスン後の生徒様の笑顔が、何事にも代え難い励みになっています。

安影先生より

楽しく学べるパソコン教室

楽しく学べるパソコン教室 ☎ 0986-58-8620

何度でん聞くいやん！



1レッスン最大3人までの少人数制！

入会キャンペーン!! ※2025.12/31迄有効

入会金11,000円→半額の5,500円!!

無料体験・説明会実施中！ 詳しくはお電話ください

都城市上東町3街区11号 定休/日曜日 HPはこち
営業/9:00~20:00 ※土曜日は18:00迄
PC歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応!
HP制作も承っております!

ライフスタイルに合わせて気軽に通える！

初心者大歓迎！ 優しい先生が丁寧に指導してくれます。Excelなどの基本操作から、Cad・ホームページ作成・プログラミングまで幅広く学べます。就職や転職にも役立つスキルアップを徹底サポート♪ 親子や友達同士で通えるのも人気のポイントです★

- 安心の月謝制(テキスト他費用なし)
- ※月4レッスン(1レッスン50分)6,400円～
- 都合に合わせて日時選択OK!
- さんすう数学教室も開講中
- 一人ひとりに合わせた丁寧な指導！



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、英検は当たり前の時代だからこそ、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つ
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
力にパックアップ！
冬期講習おこないます。お気軽
にご連絡ください。

HP



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)
※年末年始の休みについてはP19をご覧ください

理数特化!!
「1対1の完全個別指導
年会費及び入塾金ゼロ!!



キラキラ塾Rise

『キラキラ塾Rise』では、勉強を教えるだけではなく、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
あります。

指導は「理論で導く=自力で解ける」ことを大切にし、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く、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、子ども達や保護者の悩み事などのカウンセリングにも真摯に対応しています。

当塾の名のとおり、子ども達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』ことをより大切にしています。

里香先生より

読者コーナー



ほんじんくらぶ

盆

人俱樂

部

盆人俱楽部は、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。
当俱楽部では、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。

●秋どこいった?
暑い日が続いていましたが、急に寒くなりましたね。秋が少なかつたなどと思いました。
(マーク／56歳)

●体力の差
孫3人が遊びに来るのが楽しめます。でも、体力が半日しか持ちません。
(カタシクン／67歳)

●ウチら二コイチだかんね!
娘と息子に「お出かけするよ!」と言うと、おそろいの服をそれぞれ着ていたので、可愛がった♡
(ゆぢや／29歳)

●わざとかな?
モンブランがどうしても食べたくて、夫に「モンブラン買って!」とお願いしました。買い物から二コ二コと笑顔で帰ってきて差し出された物は、ブラックモンブランでした。

●楽しみは多いほどいい
温泉と食べる」とが大好きですが、今まで遠くまで行っていたけど、近場でも楽しめると実感中です。青井岳温泉のリニューアルが楽しみです♪
(ばあばちゃん／60歳)

●時の流れを感じる瞬間
同窓会があり、みんなの変化にびっくりしました。
(まみちゃん／61歳)

●今年もやってくる
この前、都城市の図書館に行ったら、イルミネーションの準備がはじまっていました!

●積読
読みたい! と思って買った漫画や小説に、結局手を出せていないです。山になつてもう景色になつちゃつています……。
(そしゃ／34歳)

●夢は大きく
栗きんとんが大好きです。でも、小さすぎるので、巨大な栗きんとん食べてみたいです。
(じー／47歳)

●卵焼きつて意外と難しいですよね。味つけがちゃんとしていれば、多少形が悪くても食べられます。味つけもまた難しい! 好みの問題もありますし、簡単そうに見えて実は奥が深い料理ですね。また、チャレンジしてください。次は必ず上手にできますよ♪

●この前、夕食の手伝いで卵焼きを作りました。きれいに巻けたと思ってお皿に出したら、見た目はまるでオムレツ。味はちゃんと美味しかったので、少し自信がつきました。次は本当に卵焼きらしく作れるように頑張ります。

(じー／66歳)

●キャンプ
都城にロッテのキャンプを観に行きました。現役の頃からサブロー選手が大好きで、サブロー監督を見ることができたので幸せでした。
(ターカー／45歳)

●気分転換
髪をバサッサリ切りました! 最近、気持ちがちょっと鬱々としていたので、気分転換についているので、気分もスッキリしますよね。
(アラブ／43歳)

●秘密のメッセージ
2歳の孫からママのスマホを使って、私へ謎の暗号LINEが届きました。解読できないので電話をかけると「ばあばお買物行こ!」とお誘いでした。
(りんちゃん／60歳)

ね。一緒に遊びたくて仲間に入ってもらつても、ついていけないです……。

●メンテナンス
健康診断を受けて、自分の身体のケアをしていきたいです。適度にストレスを発散して健常な毎日を!
(てやんてい／48歳)

●リラックス効果
最近金木犀の香りがして漂つてくるととても幸せな気持ちになります。
(そうちゃんママ／45歳)

●すくく同感です!
私も読みたいと思った本を買って、まだ読めていない本が多く、本棚が埋まってしまいました。

●積読
読みたい! と思って買った漫画や小説に、結局手を出せていないです。山になつてもう景色になつちゃつています……。
(そしゃ／34歳)

●夢は大きく
栗きんとんが大好きです。でも、小さすぎるので、巨大な栗きんとん食べてみたいです。
(じー／47歳)

●私も栗きんとん好きです!
今季節しか食べられない特別感があつて、より美味しく感じます。巨大な栗きんとん、夢があるな。

今日の盆人大賞



今日の盆人大賞

でしょつか? 仲良しで、とっても微笑ましいです♪

そっちじゃない!!
(モノプラン／37歳)
して、いたってこと? やられましたね。なにかお返しを考えておかないとですね。やられたやり返す、倍返しだ(笑)

イオン都城店のXmas&年末アイテム特集



グセンター 専門店街
都城市早鈴町1990



ケンタッキーフライドチキン
クリスマスはやっぱり
ケンタッキー♪

Xmas早割受付中!
12月12日(金)まで

数量限定

クリスマス限定
パーティバーレル
絶賛予約受付中!

少人数でのパー
ティにぴったりの
「Xmasパック」もご
用意しています。ご
予約はお早めに!



ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



上質感が際立つ、
『THE SHOP TK』の冬ニット

Men's ニット

カノコ編みの立体感と、モールニットのや
わらかな風合いを合わせた上質ブルオーバー。
裏地には軽い着心地のポリエステルを採用し、快適さも抜群です。シンプルな
がら存在感のあるデザインで、普段使いから
休日スタイルまで幅広く使える一枚。

Ladies' コーデ

上質感のあるコートを主役に、冬らしい柔らかな色合わせでまとまりレディスコーデ。シンプルながらもシルエットにこだわったコートは、羽織るだけで洗練された印象に。ニットやパンツを合わせても重くなりらず、デイリーにもお出かけにも使いやすい万能アイテムです。

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

THE SHOP TK



クリスマスプレゼントに迷つたら、
みんなもろって嬉しいコーヒーGiftを♡

タリーズホリデーローストアソートボックス
タリーズのホリデーローストを、お湯を注ぐだけのシングルサーブで手軽に楽しめます。フルボディとミディアムの味わいが楽しめ、キューブ型ボックスはギフトにも最適です。



タリーズ
ホリデーロースト
ミディアム 200g

カラメル風味の
軽やかな味わい。

タリーズ
ホリデーロースト
フルボディ 200g

ダークチョコレートのようなコク。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

新作パスタランチ



薰りとコクの
カルボナーラ with
パンチェッタ 980円

蒜山ジャージー牛乳の濃
厚ソースに、バルミジャーノの
旨みが重なるコク深い味わ
い。パンチェッタの塩味と黒
胡椒が良いアクセントです。

one's terrace

気軽に楽しむクリスマス♪

見ているだけで気
分が上がるXmas
アイテムが豊富に
そろいました。ツ
リーやオーナメント、
ぬいぐるみなど、
飾るだけでお部屋
が一気に華や
ぐ雑貨が充実。



Beauty プチGift

クリスマスティスト溢れるバスア
イテムやハンドクリームなど、予
算に合わせたギフトもご用意して
います!

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



Mac-House

着るだけで楽しい! トムとジェリーのリンクコーデ



みんなに愛されるお騒がせセコンビ「トム
とジェリー」とのコラボアイテムが登
場! ポップでかわいいスウェットや
パーカーがそろい、親子や家族でのリン
クコーデにもぴったりです。



SHOO-LA-RUE

冬の装いを輝かせる。
Xmasコ-デに
映える旬アイテム

Xmasシーズンの装いを取り入れたい、華やかアイテムが勢ぞろい。寒い日のおしゃれに欠かせないストールも、チェック柄や柔らかなニット素材など多彩に揃いました。いつものコーデにプラスするだけで、ぐっと季節感のある冬スタイルに仕上がります。



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

ABC-MART



冬の街歩きを軽やかに。
VANSの高機能ソールモデル!

VANSから、冬の足元にフィットするメンズシューズが登場しました。特徴的なアウトソールはグリップ力に優れ、歩きやすさと安定感をしっかりサポート。ブラウンやブラックなど多彩なカラーで、普段使いからアウトドアまで幅広く活躍します。スタイルを選ばないデザインは、クリスマスギフトにもおすすめ。履き心地と個性を両立した一足を、ぜひチェックしてみてください。



ABC-MART

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



タイソン
BLACK/LEAF
WHEAT/BLACK

LA PAX
モンチッチ × リバイバル × ゆい活



懐かしさとかわいしさで人気が再燃しているモンチッチ。
ふわふわのカラーモンチッチや手のひらサイズの子たち
は、気軽に楽しめる“ゆい活”にもぴったりです。

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

bijou SOPHIA
2025 Winter Limited Jewelry
-Eternize-



Limited Box Present
対象商品をご購入いた
だく、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円~
143,000円のネックレス
※無くなり次第終了

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

Limited Special Box
数量限定の上質なジュエ
リーボックスが登場。大切な贈
り物にひとさじの別感を
プラスしてくれます。シック
な佇まいで、インテリアに
もなじむデザインです。
※Price:¥3,300(税込)
※無くなり次第終了

黒の存在感が冴える。
「BACK in BLACK」新作登場

黒を基調にした上質なフレームは、無駄のないシ
ルエットと静かな存在感が魅力。オンにもオフにも
取り入れやすく、洗練された印象を演出します。さら
に、遠近両用レンズの追加料金0円も嬉しいポイント。
毎日の視界を快適に、そしてスタイリッシュに
彩るOWNDAYSの新作メガネです♡



OWNDAYS 1F TEL.0986-21-3313

my makura

マグマパワー®シリーズ
豊富な品揃え!



リピーター続出のマグマパワー®シリーズ!
毛布や敷きパッドはもちろんのこと、肩当やひ
ざ掛け、ウエストウォーマーやレッグウォー
マーなど種類豊富に取り揃えております。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

心躍る Holiday シーズン！



西松屋

NEW 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。都城の子ども達が元気に育つよう全力でお手伝いいたします。ご家族のみな様でお越しください！

時間 10:00～20:00

場所 2階 シニアのためのフィットネス遊憩 横



SATSUMAEN CAFE
KAMADA Tea Industry



お歳暮にぴったりの上質なお茶ギフトが登場しました。香り豊かな煎茶やほうじ茶、和紅茶など、人気のティーバッグを詰め合わせたセットは、どなたにも喜ばれる定番の贈りもの。お茶でほっこりとお歳暮を贈りませんか？

冬のご挨拶に。薩摩園cafeの
心あたまるお茶ギフト

ティーバッグギフトセット
3,769円
前茶・白折・ほうじ茶・番茶・和紅茶

まるごとギフトセット
2,916円
緑茶・抹茶・ほうじ茶・紅抹茶

ご予算に応じたギフトを
ご用意いたします

お歳暮はもちろん、年末年始の
ご挨拶ギフトにも最適なお茶です。気軽にご相談ください。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2222

イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

最新情報満載！
各店のセールやイベントは
ココからチェック!!



詳しくは
QRコードに
アクセス

Daiso

ダイソー



季節をもっと楽しむ。
Xmasグッズ&
お正月オブジェ

Xmasコーナーには、紙皿・紙コップ・テーブルデコなど、すぐに使えるパーティー用品が豊富に並び、ホームパーティーを手軽に華やかに演出できます。



ダイソー 2F TEL.082-420-0100



冬のおしゃれを軽やかに。
歩きやすさも叶えるパリピカソの冬靴

足元から季節感を楽しみたい冬にぴったりの
ラインナップが入荷！

軽量エアソールで快適な歩き心地を叶える
ニットスニーカーは、ディレーリー使いに最適。

上品なウェッジソールのショートブーツは、安
定感とスタイルアップを両立し、通勤やお出かけ
にも活躍します。



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

1964
THE CLOCK HOUSE
THE CLOCK HOUSEオススメギフト



冬空の美しい「月光」を
デザインコンセプトとした
ホリデー限定モデル
が登場!!

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

*fuse_ スタイルアップが叶う！この冬のあすみ服



*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

レンズのショート丈で、スタイルよく
見えるニット♪ 据と袖口の配色
がシンプルな中に程よいアクセント
をプラス。くるんとしたファー素材が
大人可愛く、柔らかい肌触りでチ
クチクしにくいのも魅力です。ゆっ
たり身幅で細身ボトムにも合わせ
やすく、長めのシャツやロングTを重
ねると着やすさがさらにアップ♪

ほどよい色落ちのグラデーション
が綻のラインをきれいに見せ、ワ
イドシルエットでもすっきり
とした印象に。フロント
タックが腰まわりにゆとり
をつくり、気になる部分を
さりげなくカバーします。
カバーソンも大人かわいくて
要チェックです♪

ITALIAN TOMATO

Cafe Jr.

2025
CHRISTMAS
CAKE

（イタリアントマトのクリスマス）

CHRISTMAS 2025/

早期ご予約受付中！

ご予約特典

10%OFF

12月15日(月)まで



クリスマス
チョコレートケーキ
4号 3,900円／5号 4,300円

クリスマスガトーフレーズ
4号 4,300円／5号 4,900円



イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

Palais Picasso



カラーやデザインも豊富で、冬
コーデをさりげなく引き立てる
一足がきっと見つかります。今
年の冬は“歩きやすさ”も“お
しゃれ”も一緒に楽しんでみま
せんか？

TEZUKA WORLD SPORTS



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

ぬくもりサンダル×あつたかアウター



ナイキ カーム SE

柔らかさと高い反発力を確
立したフォームを採用し、ミ
ニマルなデザインで気軽に
履ける万能ミュールです。
ヒールストラップは自由に調
整・取り外しができ、自分好
みのフィット感にカスタマイ
ズ可能。

ナイキ エア マックス♪
ココ ファー

スタイルをぐっと引き上げてくれる
一足。厚みのあるフォームミッド
ソールとMax Airユニットが、思
わず「ほかの靴に戻れない」と
感じるほどの快適さを実現
しています。



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「オラブレックス」「ラカスター」「ケラスター」など、話題のヘアケア商品が勢ぞろいしています。



Belle femin 1F TEL.0986-46-2244

金海棠

心あたたまる贈りものに。
Xmasを楽しむ絵本がいっぱい



ギフトに迷ったら……
「図書カードNEXT」
がおすすめ！



金海棠 2F TEL.0986-21-7133

3店合同 ウィンター キャンペーン 開催中!

※表示価格は
すべて税込みです

年末年始休業日のお知らせ 鷹尾店・小林店:12月31日(水)~1月2日(金) イオン都城駅前店:1月1日(木)

メガネ・コンタクトレンズの
視力測定
9:30~18:30

ご注意

※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。

※コンタクトレンズのご利用がはじめての方は、お使いのメガネをお持ちの上、18:00までに鷹尾店へご来店ください。

人気のナチュラルカラコン

UVカット

保湿成分配合で
うるおいキープ

色素が直接瞳に
触れない安心構造

メニコン

1DAYフルッティー

全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

1箱 3,300円 4箱セット 11,900円
(2,975円/1箱)



当店
最安値

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カ月交換レンズ
1箱(片目3枚入)

両目レンズ3ヶ月分(2箱)
+レニュー2P(ケア商品+ケース) 6,500円
(2,250円/1箱)

目玉
商品



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

1箱 3,300円 4箱セット 12,000円
(3,000円/1箱)

※遠近両用は対象外です

目玉
商品



ボシュロム
バイオトゥルー MF
1DAY 1箱(片眼30枚入)

1箱 3,850円

目玉
商品

別料金で快適な
遠近両用も
ラインナップ!



メニコン
2WEEKプレミオ
2WEEK 1箱(片眼6枚入)

1箱 3,200円 4箱セット 11,000円
(2,750円/1箱)

※乱視用・遠近両用は対象外です

シティコンタクト都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター 県内随一の品揃え! その場での購入もOK!

メガネフレーム新作大量入荷!

10%OFFセール実施中!

一式価格
5,000円から

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!

1.56中屈折レンズ付メガネ



5,000円(税込)

7,000円(税込)

10,000円(税込)など



薄型レンズ、カラーレンズも
取り揃えています。
詳しくはスタッフまで!

25周年特別企画

休日割引

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



学割
キャンペーン

学生証で提示で
さらに5%OFF!!

※学生証の提示がない方は
対象外になります

コンタクト&メガネ

次回以降の購入は3店舗どちらのお店でも ご購入可!

鷹尾店をご利用のお客様は都城駅前店・小林店でもご購入いただけます。※詳しくはお問合せください。

都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5 イオン都城駅前店1階
営業時間/10:00~19:00
駐車場/あり

西口側サイクルセンター跡に
専用出入口あります!

※イオンモール側からの入店はできません

●メガネの取り扱いはございません。

鷹尾店 TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2丁目2-8
営業/9:00~19:00
駐車場/あり



小林店 TEL.0984-27-4877

小林市堤2289-3
営業/9:00~19:00
駐車場/あり



25周年記念
新規キャンペーン

初回購入時 総額より

500円引き!!

メガネ・コンタクトレンズを5,000円以上
ご購入時にご利用いただけます
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示
●R7.12/31迄有効

きりしまフォーラム読者限定

上記メニュー適応!

来店時または会計時に必ず

「きりしまフォーラム」をご提示ください。

●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示
●R7.12/31迄有効