

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。

2026. 1

TAKE FREE

きりしまフォーラム

vol. 406



Photo by: ヨシ 撮影場所: 都井岬

毎月大好評
読者
プレゼント

→P.20-21

PICK UP

【新年号特別企画】新春お年玉プレゼント

ご利益・開運を求めて… 神社めぐり

Beauty特集／FORUM'S SELECT グルメ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『思い出の青島神社！』



のあちゃん(5歳)
らなちゃん(1歳)

思い出の青島神社を
姉妹で描きました！

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

遊びながら学ぶ歯ならび

Kids

Smile Fes!

予約制

全て
無料!

IN 都城はならび歯科

3月22日(日)

①10時 ②12時 ③14時 各回2時間

お子様の歯ならびを楽しく学べる特別イベント!

3Dスキャンで“今”的お口を記録し、

成長の記念に持ち帰れます。

クイズやbingoで遊びながら、

未来のきれいな歯ならびを体験しよう♪

参加無料!! 親子でお気軽にどうぞ!



bingo

クイズラリー

えんにち

カーニバルゲーム

UFOキャッチャー

START!



1
受付

2
お口の記録
プレゼント

?



4
わくわく!
縁日ゲームあそび



5
ドキドキ!
スーパービンゴ大会



6
「うちの子の歯並び」
を守るお話



★ 参加予約はお早めに! 完全予約制 / 各回12人限定 ★

予約方法 お電話にてお問い合わせください。(0986-70-9016)

参加ご希望の回 (10時、12時、14時) と
お子様の人数と年齢をお伝えください。

参加特典 歯並びスキャン体験 無料歯ならび相談

参加対象 5歳~12歳くらいのお子様と保護者様

私たちが待っています!



※情報は予告なく変更になる場合がございます。 ※雨天時決行予定になります。 ※ご不明な点は当院までご連絡ください。

開催場所



ご予約・お問合せはこちら

0986-70-9016

都城はならび矯正歯科

〒885-0012 都城市上川東2-3-11



お年賀・成人祝・七草祝に
南香のお菓子をどうぞ

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧乃栗金

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

本格焼肉ケーキ
霧島

春菓
花びら餅

創業明治三十四年
郷土銘菓 お菓子の 南香

8:30~18:30

1月のお休みは、1日(木)・7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)です

TEL. 0986-22-4670

お菓子の南香 検索

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！
見習いながらでもOKです♪ 元気なスタッフを募集しています。

募集職種 菓子職人・販売スタッフ

勤務先 お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26

連絡先 0986-22-4670

給与 応相談

時間 応相談

まずはお気軽にご連絡ください！

お菓子の 南香

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! /

Instagram 公式アカウント

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
くっきんぐ

箸が止まらない美味しさ！

無限南蛮チキン

材料(4人前)

- チキンスティック(手羽) ... 350g
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 小さじ1/4
- おろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【南蛮だれ】

- ☆たまねぎ 1/4個
- ☆たかのめ輪切り 15個ほど
- ☆酢 大さじ3
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆酒 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆白いりごま 適量

作り方

- ①チキンスティックは塩こしょう、おろし生姜で下味をつける。
- ②たまねぎを薄切りにする。
- ③下味をつけた①に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を多めにひき、③を入れてカリッと揚げ焼きにする。
フライパンからチキンを取り出す。
- ⑤フライパンの油のぞき、南蛮だれの材料を入れて、とろみがつくまで
煮詰め、④をフライパンに戻して和える。白いりごまをふって完成。

4

年末年始のご案内

12月31日(水) 6:30~21:00
1月1日(木) 6:00~21:00
1月2日(金)~ 通常営業

和樂笑の湯

都城市広原町34-8-2
TEL.0986-46-1126
営業/6:30~22:00(受付終了 21:30)

元旦 初湯感謝料金

6:00~12:00

大人300円・子ども200円

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いします

高気圧・低気圧
酸素ルーム

けん び かん
健美館

1月7日(水)より
通常営業です

HP(共通)

第10回 東霧島神社 TSUMA-KIRISHIMA SHRINE
都城市高崎町

鬼磐階段かけ上がり競走

開催日時 令和8年 2月8日(日)
午後1時~(12時30分集合)

会場 東霧島神社
申込み切 令和8年1月31日(土)
受付1月15日より

参加募集 小・中・高生/一般 男・女
厄年・還暦の部 男・女
親子(幼児)の部
コスプレの部

申込・問合せ 鬼磐階段かけ上がり競走実行委員会
TEL.0986-62-1713 FAX.0986-62-2615

古民家フォトスタジオ
凛と晴れ *New Open*

成人フォト
マタニティフォト
ニューボーンフォト
七五三 & 七草 フォト etc...

1日
3組様
限定

お子様の着付けやヘアメイクまで
女性フォトグラファーが一環して担当♪

スタジオ撮影から
出張撮影まで
承ります

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

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

セルフで洗えるワンちゃんのお風呂
wan-wan-spa

マイクロバブルで
汚れやにおいをスッキリ!
お肌の弱い子も安心◎

料金
Aルーム… 3,000円/60分
Bルーム… 4,500円/90分

営業時間
9:00~22:00

都城市上長飯町5322
福島池緑地いこいの広場前

080-9103-4977 電話予約も可能!

完全
予約制

LINEからかんたん予約
1. QRコードよりLINEともだち登録
2. プロフィールページを開いて
「予約する」をタップ

インスタ
やってます!

初回レクチャー付きを
ご利用の方
アウトバスシャンプー
プレゼント!
先着
10名様
散歩の後などに
使用してくださいね!

県内の
運動スポット
69ヶ所を掲載!

野菜を積極的に食べる
“ベジ活”をサポートしてくれる
お店をセットで紹介♪

友だちや家族との
お出かけの
お供に!

マスコット
キャラクター
運動大好き!
バディくん

スマートフォンでQR
コードを読み込むと電子
ブックが見られます!

県北から県南まで
ウォーキングコース
全12コース!

お問い合わせ

宮崎県 福祉保健部 健康増進課

〒880-8501 宮崎県宮崎市橋通東2丁目10番1号
TEL.0985-26-7078 FAX.0985-26-7336

A promotional flyer for Misumi and ENEOS. At the top, the Misumi logo (a stylized 'm' in blue and green) is followed by 'misumi' and the ENEOS logo. The main title '新春お年玉企画!' (New Year's Special Offer) is in large yellow and red text. Below it, a yellow banner says '期間中、Misumi運営のENEOSで何度も使える!' (Available multiple times during the period at ENEOS operated by Misumi). To the right, a red box indicates the '期間限定' (Limited Period) from '2026年1月1日～1月31日' (January 1, 2026 to January 31, 2026). A large yellow '10' is followed by 'ガソリン・軽油 円/㍑引き クーポン' (10 yen off per liter for gasoline and light oil). To the right is a QR code with the text '期間中は何度もお使いいただけます。給油前にQRリーダーにかざしてください。' (You can use it multiple times. Please scan with a QR reader before refueling.). Below the main title, there are three sections: 'Dr. Drive セルフ都城北店' (Dr. Drive Self Service Miyazaki Kita Store) with address '都城市都北町6358-2', '高原SS' (Highway Service Station) with address '西諸県郡高原町西麓425', and 'セルフ小林SS' (Self Service Koganei SS) with address '小林市水流追字松原239-3'. The middle section features a cartoon character '乾太くん' (Kantaku-kun) and the text '期間中、乾太くんをご契約で うまいもののプレゼント!!' (During the period, if you contract with Kantaku-kun, get a gift of delicious items!!). Below this is a note '※写真はイメージです' (Image is for reference). The bottom section has a table comparing '有名電家メーカー ドラム式洗濯乾燥機' (Famous electrical manufacturer drum-type washing and drying machine) and '乾太くん (デラックス)' (Kantaku-kun (Deluxe)). The table includes columns for '費用' (Cost), '時間' (Time), '仕上がり' (Finish), and '光熱費' (Utilities). A small illustration of Kantaku-kun is on the right. The bottom left has the Misumi logo and '株式会社 Misumi ミスミガス都城店' (Misumi Gas Miyazaki Kita Store). The bottom right shows a map of the area around '都城駅' (Koza Station) with various landmarks like 'ショッピングモール', 'グリーンホテル', 'R10', 'ココス', '田所商店', '快活CLUB', 'ココス', 'ホテルアーバン', and 'イマーラクショナル'.

住宅型有料老人ホーム
フームラム三股

れんげ**有料老人ホーム** フームラム

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

フォトロケ探偵団 Vol.1

—見慣れた街のはずなのに、答えはすぐにでてこない—

都城市内のどこかで撮影した1枚の写真。

標識や建物の形、背景のちょっとした手がかりから場所を
推理してみてください。

Q 正解の方には、読者プレゼント当選確率 up !

7.バ

自販機・タイル・植木に見覚え
があるような気がする…。

難易度★★★★☆

①Googleマップのストリートビュー・もしくは実際に撮った写真を添えて「きりしまフォーラム公式LINE」にお送りください。

②正確な角度等は問いません。

③公式LINEでも問題・ヒントを公開中です。

解答は公式LINEからお送りください▶
答えは次月号に記載！

QRコード

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。

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

QRコード

郷土料理「ちきんなんばん」で覚える!

高齢ドライバーの交通事故防止ポイント

今回の啓発では、宮崎県の郷土料理「ちきんなんばん」の言葉を使って、高齢ドライバーが日頃から意識してほしいポイントを“覚えやすい合言葉”として紹介しました。

- ち** 小さな変化を見逃さない
「最近目の見え方がちょっと違う?」という感覚が大切です。
- きん** 緊張感を持って運転する
慣れた道こそ丁寧な運転を。
- なん** 何回も安全確認
左右・後方をこまめにチェック。
- ば** バック時は姿勢・足元を確認
踏み間違い防止の基本です。
- ん** ん? 自分の運転に変化を感じたら相談を
必要であれば免許返納も選択肢に。

都城圏域では高齢ドライバーも多いため、互いに譲り合う気持ちを持つことが事故防止には欠かせません。

永山グループ

(有)エイゼン永山

建築・不動産・新築・リフォーム
建売・中古住宅販売

(株)ながやま

レストランそお 定食・ふぐ料理・仕出し・弁当・おせち他

(株)GTR

自動販売機・賃貸業 他

永山のアパートマンション

きれいなお部屋をあなたに！ 賃貸業

(有)新地商会

お中元・お歳暮・カレンダー・酒ギフト・香典返し 他

永山のアパマンサービス(株)

水道・ガス他修繕工事



謹んで新春の
お慶びを申し上げます

令和八年元旦



謹
賀
新
年

永山 弘人

永山グループ
取締役会長



ひのえ 旭丘神社

『旭丘神社』は1615年、旧領主・北郷忠能公御代、一国一城令により城山から、この地に領主館が移設。その時には、すでに山立ちがあつて、南向きの御社殿があり、「上之別府天神」また「氷室天神」とも称されていました。明治維新後、都城西口に常備隊練習場設置の際、国家鎮護の武運槍命、経津主命、楠正成、島津義弘の靈を勧請して軍神として祀られました。都城市の中心地にあり、多くの方が足を運ぶ神社です。



「歯固め石返納処」について



0986-25-7150
都城市姫城町13-6
御朱印授与時間／9:00～17:00
<https://hinoo.net/>



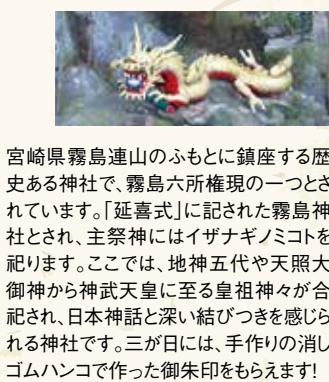
ご利益・ご祈願

- 厄除
- 学業成就
- 家内安全
- 商売繁昌
- 五穀豊穣

七草参りの ご案内

1月7日の「七草祝」は、子どもの無病息災を祈る伝統行事。混雑する午前中を避けた、午後の御祈願も承ります。ぜひ、お越しください。

つまきりしま 東霧島神社



宮崎県霧島連山のふもとに鎮座する歴史ある神社で、霧島六所権現の一つとされています。「延喜式」に記された霧島神社とされ、主祭神にはイザナギノミコトを祀ります。ここでは、地神五代や天照大御神から神武天皇に至る皇祖神々が合祀され、日本神話と深い結びつきを感じられる神社です。三が日には、手作りの消しゴムハンコで作った御朱印をもらえます!

大晦日限定

除夜の鐘の終わりとともに、参拝者に365本の「御神箸」をプレゼント!

元日の正午限定

打ちはじめの「龍神太鼓」と、神楽の奉納イベントを開催!

0986-62-1713

都城市高崎町東霧島1560
御朱印授与時間／8:30～16:30

2026 一村一祭 春の大祭 3/1(日) 開催!

【イベント広場】たまごつかみ取り、ふるまい鍋、カラオケ、お楽しみの大抽選会もありますよ♪



ご利益・ご祈願

- 開運厄除・安産
- 縁結び・商売繁昌
- 家内安全・交通安全

こだま 興玉神社

安久町正応寺地区に併む『興玉神社』。鳥居をくぐるとまず最初に目に入るのは、推定樹齢400年を越えた2本の大杉。高さ約32m、根回り約7mのこの御神木が象徴するように、『興玉神社』も悠久の時の流れを感じさせます。

参拝後すぐ後ろを振り返ると金御岳が正面に!



内陣の神殿が一間厨子になっており、棟木には応永6年(1399年)建立と記されています。宮崎県下に現存する最古の建造物で、貴重な文化財に指定されています。

御祭神

猿田彦命(さるたひこのみこと)
大名持命(おおなみちのみこと)
少彦名命(すくなひこのみこと)



神柱宮

『神柱宮』は、1026年に島津荘の総鎮守として創建され、2026年に創建1000年を迎えた由緒ある古社です。都城県設置のため現在の地に鎮まり、長い年月を通して地域の人々から深く崇敬されてきました。今もなお、御祭神・天照大神の御神徳を仰ぎ、都城の安寧と繁栄を祈る社として多くの参拝者が訪れる場所です。



御祭神

天照大神(あまてらすすめおおかみ)
豊受姫大神(とようけひめのおおかみ)

御朱印授与時間

9:00～16:45
数量限定の干支御朱印もあります!

0986-23-1395

宮崎県都城市前田町1417番地1
祈願受付時間／9:00～15:45

ご利益・ご祈願

- 福德開運
- 商売繁盛



まとのしょう 的野正八幡宮



山之口町に静かに併む『的野正八幡宮』。和銅三年(710年)奈良時代に創建されたと伝わる古社です。

御祭神 息長足姫命(おきながたらすひめのみこと)
誓田別命(ほんだわけのみこと)
玉依姫命(たまよりひめのみこと)



もちお 母智丘神社

『母智丘神社』は、「豊受毘売神」と「大年神」を主祭神として祀っており、地域の守護神として長い歴史を誇ります。本殿裏には、陰陽石や「石岑稻荷大明神」が鎮座しており、縁結びや安産の神様として有名です。

展望デッキから見える初日の出は圧巻です!



境内は四季折々の自然美が楽しめるところで知られ、特に春には桜が咲き誇り、母智丘公園一帯が鮮やかなピンク色に染まります。この桜並木は「日本さくら名所100選」にも選ばれており、多くの観光客が訪れます。地域の文化と自然が調和した魅力的な場所であり、祈りや癒しを求める人々、そして美しい風景を楽しむ地域の方にとって、心の拠り所ともいえる存在です。

0986-22-2133

都城市横市町6691
御朱印授与時間／
第一、第三水曜日・土・日曜日・祝日と
1日・15日・23日の9:00～16:00



ご利益・ご祈願

- 縁結び
- 厄除
- 安産
- 他

しなが 科長神社



『科長神社』は、1693年に志和地地区の総鎮守・志和地天満宮として創建された歴史ある神社です。明治以降の社名改称を経て現在の名となり、長きにわたり地域の守り神として親しまれてきました。毎年7月29日には、夏の風物詩として知られる六月灯とともに、伝統の「からくり仕掛け花火」が奉納され、境内は多くの参拝者で賑わいます。今も昔も、志和地の人々の暮らしに寄り添い続ける、温かな地域の神社です。

元日の午前0時より、お守り・お札等を授与します。また、8時45分からは新年を寿ぐ元旦祭が斎行されます。

ご利益・ご祈願

- 家内安全・学問成就
- 商売繁盛・交通安全

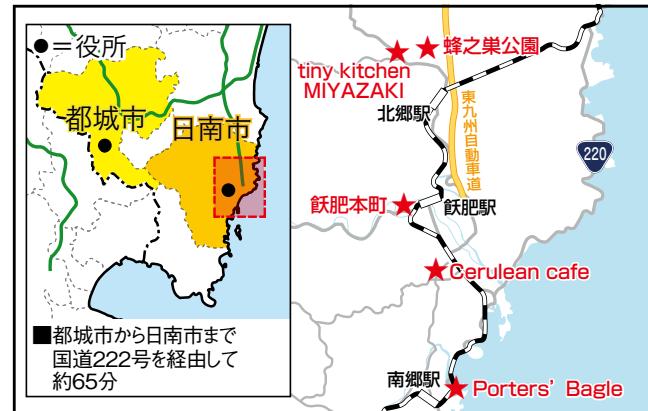


＼フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅／

歩くほど楽しさが広がる！ まつり日南の旅

日南市特集

海と緑にやすらぐ、日南でのんびりリフレッシュ旅をご紹介♪
心地よい潮風と豊かな自然に包まれながら、ゆったりと過ごせる
日南の魅力を、たっぷりとお届けします。



蜂之巣公園



豊かな自然に囲まれた北郷町の『蜂之巣公園』ではキャンプやノルディックウォーキングの他に、近年人気の“苔”を使ったクラフト体験が楽しめます。公園の周辺には日本にある約1900種類の苔の内、300種の苔が自生する猪八重渓谷があり、まさに“苔の宝庫”。そんな環境ならではの素材を使って、自分だけの小さな緑の世界を作ってみませんか？

①0987-55-2700

NPO法人ごんはる 蜂之巣公園管理棟
日南市北郷町郷之原甲2850-1(蜂之巣公園内)
営業／9:00～17:00
不定休



ヨウガ苔テラリウムづくりに挑戦！



苔だけでなく、雰囲気にはあった石を置くことで、渓谷の岩肌を思わせたり、道や段差のような奥行が生まれたりと、どう配置するかで世界観が変わるのが面白いところ。同じ素材を使用しても、参加者ごとにまったく違う地形が生まれるのも魅力です。



苔は適度な湿度と光があれば長く育つ植物。時間経過で少しずつ変化していく様子を楽しめるのも、体験ならではの味わいですよ。



ガラス容器の中に、小石・土・苔を重ねて小さな森を表現するテラリウム。体験では苔の種類や扱い方を教えてもらいながら、一つひとつ作業で仕上げていきます。



苔を崩さないように

完成！



体験料金

- 苔玉づくり ……2,000円
- 苔テラリウム… 2,500円

※10日前要予約

Porters' Bagel ポーターズベーグル



まず驚いたのは、素材へのこだわり！ ベーグルには九州産小麦粉と沖縄の天然塩が使われていて、その丁寧さが噛むほどに伝わってきます。



日南市の港町に佇む、ベーグル専門店。オープンして1年というまだ新しいお店ですが、扉を開けた瞬間から“ここでしか味わえない空気”がふわっと広がります。



クラストの香ばしさがふわっと広がり、皮はパリッと心地よい歯切れ。そのあと、中のもちりとした弾力がゆっくり返ってきて、素材の味がじんわりと際立ちます。“パリもち食感”がとにかくクセになるおいしさで、噛むほどに小麦の甘みが増していきますよ♪



そして、もうひとつ魅力が店内の雰囲気。船の窓をそのまま使ったインテリアや、貝の形をしたかわいいトングなど、細部にまで“海の物語”が散りばめられています。まるでちょっとした旅の途中に立ち寄ったような、非日常の空気を感じられる空間でした。



海風の香りとともにゆったり過ごせる、とっておきのベーグル時間。日南へお出かけの際は、ぜひ立ち寄ってみてください。

日南市南郷町中村乙4797

※駐車場は港をご利用ください。(200台駐車可能)

営業／平日11:30～18:00 土日祝12:00～18:00

年末年始休暇／12月31日～1月4日まで

Instagram／@porters_bagel

ご予約は、こちらから➡<https://lit.link/portersbagel>



飫肥本町

地元の空気をたっぷりとった、飫肥城下町のお弁当屋さん『飫肥本町』。地元でとれた新鮮な野菜を中心に、「飫肥しさ」を感じるおかずをバランスよく詰め込んだ、やさしいラインナップが魅力です。



店内もあたたかく、どこかやさしい空気に包まれていて、日南市を旅する途中にふらりと立ち寄りたくなる場所。季節の野菜を使った彩り豊かなお弁当がずらりと並び、どれを選んでも旅の気分をふとほぐしてくれます。お弁当とともにほっとするひとときを味わってみませんか？

週替わり弁当 各750円

お弁当は週替わり!
毎週5種類以上の
お弁当が登場。



行くたびに新しい味との
出会いがあるのも楽しみの
ひとつです♪



📞 080-1388-5604

日南市飫肥6丁目7-1
営業／11:00～無くなり次第終了
定休／日・月・第2木曜日
Instagram／@obi_honmachi

Cerulean cafe セルリアンカフェ



なっちゃんとちきが
美味しいいただきました！

シフォンケーキはふわふ
と軽くしつりり！
グルテンフリーなので、
小麦アレルギーの方でも
味わえます♪



店内には、オーナー自ら手掛けるデニムバッグを
はじめ、さまざまな作家のハンドメイド雑貨がずらり！



一点物のデニムバッグはジーンズをまるごと使
用した個性派で、使いやすさとデザイン性を兼
ね備えた人気アイテムです♪ デニム特有の
使うたびに味わいが増す“経年変化”を楽しめる
のも魅力的です。スイーツやコーヒーを買ったり、
一緒に雑貨を買えたりとふらっと過ごせる距離
感が心地よいお店ですよ♪

📞 050-3690-1178

日南市西弁分5-1-4
営業／10:00～16:00
定休／水・日曜日
Instagram／@Cerulean_cafe・@cerulean



tiny kitchen MIYAZAKI タイニーキッチンミヤザキ



4種のギフトセット

- ・串間の釜焼き塩のチョコレート
- ・日南産キンカンのチョコレート
- ・日南市の唐辛子と橙の天日干しのチョコレート
- ・カカオ70%チョコレート



カカオ×宮崎フレーバーという、こだわりがギュッと
詰まった、ここでしか味わえないチョコレートは、お
土産やふるさと納税返礼品としても大人気！
コーヒーやお酒との相性バツグンです♡

宮崎山形屋地下1階
ひなたそだち前にて
ポップアップ開催！

開催期間／2月13日(金)～14日(土)



チョコレート工房『tiny kitchen MIYAZAKI』では、日本で10年、オーストラリアで6年、シェフやパティシエとして腕を磨いたオーナーが、カカオ豆から丁寧に作り上げる「ビントウバーチョコレート」を手がけています。チョコレートは、小麦・白砂糖・添加物は一切不使用。店舗は持たず、道の駅きたごう、油津コーヒー、都城NiQLLやオンラインショップなどで購入することができます。季節ごとに登場するフレーバーも楽しみながら、日南の工房から届く特別なチョコレートを味わってみませんか？

日南市北郷町北河内
Instagram／@tinykitchenmiyazaki
オンラインショップ➡<https://tinykitchen.theshop.jp/>



車窓から眺める冬のイルミネーション!



先日、季節行事としてイルミネーション鑑賞に出かけました。夜の外出は久しぶりという方も多く、車に乗り込まれる表情には自然と笑みがこぼれています。「楽しみやね」「きれいなんだろうね」と、道中からわくわくした雰囲気が広がっていました♪

『まちなかイルミネーション』へ向かったのですが、会場に近づくにつれて光が増え、車内からでも十分に楽しめる華やかな景色が広がりました。冷え込みが強かったため車内からの鑑賞となりましたが、「きれいねえ」「こんな見たことない」と感動の声があがり、みな様目を輝かせて眺めていらっしゃいました♡

短い時間ではありましたが、「来れてよかった」

「また見たいね」と笑顔がたくさん見られ、心温まる冬のひとときとなりました。

これからも季節を感じられる行事や外出を通して、日々の楽しみになる時間を大切にしていきたいと思います。



HAPPY NEW YEAR 2026

本年もわくわく楽しい
すてきな暮らしをご提案します

1月のイベント

1/2・3 初商イベント

3,500円(税込)以上ご購入の方、
おみくじのチャンス!! 素敵な景品をプレゼント♪

2026年福袋 1/2(金)~店頭販売も決定!
※数量限定のため、なくなり次第終了

ワークショップ

1/10(土) 14:00-17:00 ハーバリウム
1/17(土)・18(日) 14:00-17:00 缶バッジ
1/24(土) ①14:00 ②15:00 kashiko(色水実験でスライム作り)

パン販売

1/17(土)12:00予定 ミカエル堂じゅりぱん販売

POPUP SHOP

2025.12/27(土)-2026.1/25(日)

miiia01 -ミーア-

うるうるしたシャボン玉のような透明感が魅力的なアクセサリーと、華やかなお花をモチーフにした大人かわいいアクセサリーを中心販売。「私にとって1番のどきめくアクセサリー」になりますように……という想いが込められた作品たちがたくさん並びます。ぜひあなただけの1番を見つけてみてください♪



1/2(金)-1/18(日)
hauoli -ハウオリ-

ネイルができない方も耳元でネイルを楽しめるように——そんな想いから生まれたレジンアクセサリーたち。豊富なデザインと、他には無い存在感のアンダーリークセが魅力です。

花粉症対策・免疫力UPアイテム

風邪予防・花粉症対策にはちみつ生活はじめませんか?

マイハニーはちみつ



●ナツツの蜂蜜漬け

ナツツとはちみつの栄養が一度に摂れる、贅沢な一品。栄養満点のナツツを、生アカシアハニーに漬け込んでいます。そのままはもちろん、ヨーグルトやパン、サラダやフルーツにトッピングするのもおすすめ◎



マヌカハニーをそのまま包み込んだ
のど飴・じやばら飴

ニュージーランド産の希少価値の高いマヌカハニーを使用したリッチな健康のど飴。マヌカハニーがゆっくり口の中で風味いっぱい広がり大人気の商品です♪ ジヤバラ果皮粉末を使用したじやばら飴は、鼻喉を爽快にしたい時におすすめ!



極上はちみつ紅茶

一度飲んだらやめられない。甘くて美味しいのに砂糖は不使用! 1杯あたり約3キロカロリーと非常に低カロリーなはちみつ紅茶。はちみつの保湿効果と紅茶のポリフェノールによる抗炎症・抗酸化作用で、喉の粘膜を保護し、風邪や花粉症による症状緩和が期待できます。

年末年始の営業

12/31(水) 11:00~18:00

1/1(木) お休み

1/2(金) 11:00~18:00

1/3(土) 11:00~19:00

1/4(日)~通常営業

プーラビーダ 都城店

0986-36-6188

都城市吉尾町2100

【営業時間】
11:00~20:00
<https://www.pura-vida.jp>





●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。▶



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。

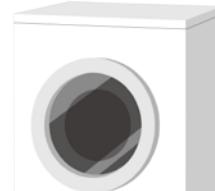
◎こんなお悩みやトラブルはありませんか?



- 「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……」



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

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳／性別 (男・女・無回答)

ペンネーム／

ご住所

TEL ()

ご職業

小学生・中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名／

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 1月号アンケート

●20頁「新春お年玉プレゼント」で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。

()

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

よかった、気になった記事・広告 ()

興味が持てなかった記事・広告 ()

その理由 ()

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

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

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

第16回

都城民俗芸能祭 × Forum Snap

ふおーらむ

すなっぷ



12月7日㈯に開催された「第16回都城民俗芸能祭」のフォトコンテストで選ばれた素敵な写真を、Forum Snapでご紹介!! 都城地方に古くから保存伝承されてきた貴重な無形文化遺産である民俗芸能は、地区的祭りや小学校の運動会などでも披露されています。次回は、あなたも応募してみませんか?



優秀賞
松迫尚子さん
「藁の鼓動」



優秀賞 山之内人形淨瑠璃
平野香菜子さん
「どっちが人形かな?」



フォトコンテスト
お問合せ

都城市総合文化ホール
TEL.0986-23-7140
営業時間 9:00~19:00
水曜日休館



最優秀賞
黒木裕子さん
「勇士の一撃!」



QRコードから簡単アクセス!



「Forum Snap」に、あなたの
とっておき写真を掲載しませんか?

ファッショントレンド・子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!! お写真・名前(読み仮名も)・性別・一言コメントを添えて、きりしまフォーラムのHPからご投稿ください♪ 投稿いただいた写真の中から、厳選して掲載いたします!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんのでご了承ください

☆アンケート☆

●今年こそやってみたいこと・挑戦したいことを教えてください。
(小さなことでも願望でもOKです。)

●今年一番最初に買ったものを教えてください。買った理由やエピソードもあれば合わせて教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

日時／1月2日(金)
場所／2階専門店 THE SHOP
TK 向かい 特設会場
★日向橘寿獅子七人衆(獅子舞)
【観覧無料】

★バレンタインフェア
場所／1階特設会場
日時／1月4日(日)
①13時半～②16時～
子どもも大人も大興奮!
今年も色々なチョコレートや
ギフト好適品を多品揃えして
おります。

○ワンコイン！ セルフ美顔器
エスティメイク：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。

イベント情報

1月生 1/13(火)開講! 宅建必勝通学講座 (初心者向)

2月生は2/3(火)開講 お気軽にお問合せください!
～資格の時代～ (有)拓明館 **0986-22-8535**  **必勝宅建基礎**
都城市下川東3-18-5 **WEB講座も開催!**
詳細はお問合せください! 

★絨毯インテリア・トルコ雑貨
「エミン」坂堀雀
★クロワッサン鮪焼き
センターでの行事
日時／12月27日(土)
～1月4日(日)
場所／1階正面入口
レストラン街前

★開運！
2mの巨大おみくじで運試し！
※各日先着150名様限り
参加料／1回100円(税込)
日時／1月2日(金)・3日(土)
10時～17時
※景品がなくなり次第終了
場所／1階正面入口前

日時／1月20日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合があります

場所／2階赤ちゃん休憩室

■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

日時／1月16日(金)
場所／1階セントラルコート
（2月14日(土)
★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
参加無料
未就学児とその保護者を対象
に、子育て相談・手遊び・遊びの

令和8年 厄祓

古くから人々は、とくに気をつけなければならない年回りを「厄年(やくどし)」と呼んできました。

この年齢は現代でも人生の大きな転機を迎える年回りです。

神社でお祓いを受け、神々の御加護で無事に過ごせるよう祈りましょう。

厄年表	男性			女性		
	前厄	本厄	後厄	前厄	本厄	後厄
平成15年生 (24歳)	平成14年生 (25歳)	平成13年生 (26歳)	平成21年生 (18歳)	平成20年生 (19歳)	平成19年生 (20歳)	
昭和61年生 (41歳)	昭和60年生 (42歳)	昭和59年生 (43歳)	平成7年生 (32歳)	平成6年生 (33歳)	平成5年生 (34歳)	
昭和42年生 (60歳)	昭和41年生 (61歳)	昭和40年生 (62歳)	平成3年生 (36歳)	平成2年生 (37歳)	昭和64/平成元年 (38歳)	

数え年7才の男児・女児が家族とともにお参りし、これまでの無事の成長に感謝し、これから健やかな成長を祈ります。

家内安全・商売繁盛・学業成就など、さまざまなご祈願を受付けております

ひの
旭丘神社

TEL.0986-25-7150

都城市姫城町13-6 <https://hinoo.net/>

サンプル品がたっぷり入った
「お玉すくい」にチャレンジ！

何が出てくるかはお楽しみ！
中にはエステや整体の割引券が当たる嬉しいじも入っています。

場所／かかしの里ゆばつば（都城
市山田町中霧島3340-1-2）

■問合せ／すくじらbeauty
☎ 090-2714-4405

★F-IT365都城！
減量チャレンジ開催♪

約2カ月間で減量した体脂肪
率の増減数値を都城店限定で、
ランキング化！上位数名には、豪華賞品の贈呈もあります
よ♪もちろんプライバシーが
守られる形式での発表なのでご
安心ください！

お正月に増えたその贅肉を楽
しく落としませんか？減量で
きて豪華賞品ももらえる「一石二
鳥」な企画です。ぜひご参加くだ
さい。

日時／1月17日（土）
3月28日（土）約2カ月間

エントリーエントリー期間／
～1月31日（土）

参加条件／F-IT365ボディ
プランナー登録者

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／フィットネスジム
F-IT365都城
(コールセンター)

日時／1月11日（日）

料金／開場12時 開演13時

☎ 0570-030-365

A席4500円
B席3500円

★2026年
1日限定新春特別価格
ボールで弾み「カラダとココ
ロ」を整え、理想のスタイルを
目指していく、本誌でも大人気

弾んだ年にしよう♪

※お席に限りがございます。
お早めにご購入ください。

チケット購入先／
てんとうむし企画

場所／都城市総合文化ホール

の『chicopark』が新
春特別企画を開催。姿勢を正し
い位置に改善し、有酸素運動を
続けると、背中のお肉やボッコ
りお腹とサヨナラできると幅広
い年代の方が通われています！

2026年こそは、健康的に楽
しく痩せよう!!

日時／1月10日（土）
①10時～②13時～

定員／各3名様限定
参加費／1レッスン60分
2026円

■問合せ／
chicopark
☎ 090-5943-2437
(担当：岡田)

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
お金増やしたいけど、「損し
い不安」「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。気軽にご参加く
ださい♪

日時／1月24日（土）10時～
1月28日（水）13時半～
2月12日（木）13時半～
2月24日（土）10時～

定員／各回5名様
参加費／大人500円
※保険代を含んでいます

申込締切／1月31日（土）まで
■問合せ／鬼磐階段かけ上がり
競走実行委員会
☎ 0986-61-1713

★第3回能登半島復興支援チャ
リティー新春初舞
能登半島復興を願ったチャリ
ティーエベントを開催。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。

日時／1月24日（土）
3月28日（土）約2カ月間

エンタリー期間／
～1月31日（土）

参加条件／F-IT365ボディ
プランナー登録者

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／
F-IT365都城
(コールセンター)

日時／1月11日（日）

料金／開場12時 開演13時

☎ 0570-030-365

A席4500円
B席3500円

★2026年
1日限定新春特別価格
ボールで弾み「カラダとココ
ロ」を整え、理想のスタイルを
目指していく、本誌でも大人気

弾んだ年にしよう♪

※お席に限りがございます。
お早めにご購入ください。

チケット購入先／
てんとうむし企画

場所／都城市総合文化ホール

大ホール1階
■問合せ／てんとうむし企画
☎ 080-3904-3754

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
お金増やしたいけど、「損し
い不安」「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。気軽にご参加く
ださい♪

日時／2月8日（日）13時～
※受付時間12時半～13時

場所／東霧島神社
小中高生300円

■問合せ／
鬼磐階段かけ上がり
競走実行委員会
☎ 0986-61-1713

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
お金増やしたいけど、「損し
い不安」「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。気軽にご参加く
ださい♪

日時／3月22日（日）
①10時～②12時～③14時～
※各回約2時間

定員／各回5名様
参加費／大人500円
※保険代を含んでいます

申込締切／1月31日（土）まで
■問合せ／鬼磐階段かけ上がり
競走実行委員会
☎ 0986-61-1713

★第3回能登半島復興支援チャ
リティー新春初舞
能登半島復興を願ったチャリ
ティーエベントを開催。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。

日時／1月24日（土）
3月28日（土）約2カ月間

エンタリー期間／
～1月31日（土）

参加条件／F-IT365ボディ
プランナー登録者

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／
F-IT365都城
(コールセンター)

日時／1月11日（日）

料金／開場12時 開演13時

☎ 0570-030-365

A席4500円
B席3500円

★2026年
1日限定新春特別価格
ボールで弾み「カラダとココ
ロ」を整え、理想のスタイルを
目指していく、本誌でも大人気

弾んだ年にしよう♪

※お席に限りがございます。
お早めにご購入ください。

チケット購入先／
てんとうむし企画

場所／都城市総合文化ホール

はご参加ください。

日時／2月8日（日）13時～
※受付時間12時半～13時

場所／東霧島神社
小中高生300円

■問合せ／
鬼磐階段かけ上がり
競走実行委員会
☎ 0986-61-1713

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
お金増やしたいけど、「損し
い不安」「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。気軽にご参加く
ださい♪

日時／3月22日（日）
①10時～②12時～③14時～
※各回約2時間

定員／各回5名様
参加費／大人500円
※保険代を含んでいます

申込締切／1月31日（土）まで
■問合せ／鬼磐階段かけ上がり
競走実行委員会
☎ 0986-61-1713

★第3回能登半島復興支援チャ
リティー新春初舞
能登半島復興を願ったチャリ
ティーエベントを開催。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。

日時／1月24日（土）
3月28日（土）約2カ月間

エンタリー期間／
～1月31日（土）

参加条件／F-IT365ボディ
プランナー登録者

場所／都城市年見町16-6

■問合せ／
F-IT365都城
(コールセンター)

日時／1月11日（日）

料金／開場12時 開演13時

☎ 0570-030-365

A席4500円
B席3500円

★2026年
1日限定新春特別価格
ボールで弾み「カラダとココ
ロ」を整え、理想のスタイルを
目指していく、本誌でも大人気

弾んだ年にしよう♪

※お席に限りがございます。
お早めにご購入ください。

チケット購入先／
てんとうむし企画

場所／都城市総合文化ホール

★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）ではじめ
られるオンラインスクールを開
講中です。接客マナー、ハンド
エステ、フェイシャルマッサー
ジングトリートメント、メー
キヤップ技術など、約3～4カ
月でしっかり習得可能！自分
磨きにも役立ち、同じ志を持つ
仲間との出会いも魅力です。

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 Beni
☎ 090-2714-4405

★自宅でキレイを整えません
か？出張カットそら
「忙しくて美容室に行けない
……」という方におすすめの、
ご自宅訪問カット＆カラーサー
ビスです。ご予約が埋まりやす
いため、お早めの申込みがお
すめです。

新春お年玉プレゼント

新年はじめの運試し！ふるってご応募ください♪



希望商品のアルファベットを
P15のアンケートハガキ もしくは、
きりしまフォーラムHPのプレゼントフォームから
1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

◎プレゼントの受け取り方法… 店 お店で直接利用するor受け取る 発送

抽選で
60名様に
プレゼント！



A 1,000円商品券 店



2026年もお客様が笑顔になる、美味しいくて楽しいパンをお作りします♪
1月4日(日)には、毎年即完売の「お年玉付き福袋」も販売しますよ！
※おつりは出ません



★提供／石窯パン工房 グレンツェン都城店

☎0986-36-5888 都城市上東町17-18

3名様

B セルフお風呂無料
体験チケット(1回分) 店

都城で人気のドッグスパ『wan-wan-spa(ワンワンスパ)』さんより、セルフで利用できるわんちゃん用お風呂の無料体験チケットをプレゼント♪ 清潔で使いやすい空間に、専用ドライヤーやマイクロバブル付バスタブなど充実の設備が揃っており、飼い主さんも一緒に安心して利用できます。
「自宅では大変…」という方にも大好評！ リピーターも続出中の人気サービスを、ぜひこの機会にお試しください。 ※事前予約が必要です

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

3名様

C 和楽笑の湯・健美館
共通チケット 店

※いずれかの店舗
一回限り利用可



ペア5組様

D 喫茶 昭和ドーナツ
6個入りBOX 店

3名様



2025年8月にオープンした『喫茶 昭和ドーナツ』。店名のとおりどこか懐かしさを感じる、素朴な味わいが魅力です。米粉を主原料として作られたドーナツは、モチモチとした食感と優しい甘さが特徴的でコーヒーとの相性も◎ おやつにはもちろん、手土産にもピッタリな商品ですよ。 ※午前中までに受け取り必須

★提供／喫茶 昭和ドーナツ InstagramID／@kissa_showadunut
都城市一万城町35-7 麻林珠跡

★提供／和楽笑の湯・健美館

和楽笑の湯 ☎0986-46-1126 都城市広原町34号8番2

健美館 ☎0986-57-0753 都城市一万城町66-1

E 青井岳温泉
招待券ペアチケット

店



※画像はイメージです

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

ペア10組様

『青井岳温泉』の招待券をプレゼント!
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出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。
※1Fおよび2F「ゆるこっと」まで利用可能なチケットです

F ハンバーグと季節野菜カレー
ランチセット

店



まっきー特製のカレーに、肉汁あふれるハンバーグと地元産の野菜をトッピング。見た目も美しい、こだわりたっぷりのハンバーグカレーランチをプレゼント! ぜひこの機会にご賞味ください♪
※前日まで
電話予約必須

★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

G 日替わりパスタランチ
1700円

店



ペア3組様

※写真是
イメージです

本格的イタリアンパスタをぜひお楽しみください♪
味良し、インスタ映え良し、雰囲気良し! パスタランチは日替わりになります。当日のパスタ以外変更がで
きませんので、ご了承ください。

★提供/トラットリア フィオーレ
☎0986-58-7930 都城市中町16-12

H 3000円分の
フラワーアレンジメント

店



1名様

※バラの色の指定はできません。

こだわりを持って作られるバラが人気の『矢野バラ園』。鑑賞期間が一般的なバラよりも長く、多くの人に喜ばれています。お家を華やかに彩ってくれること間違いないし♪

★提供/矢野バラ園
☎0986-39-0661 都城市安久町5547-2

I 豚しゅうまい(6個入)
1パック

店



5名様

豚肉のうま味と玉ねぎの甘みがベストマッチな人気商品をプレゼント! 手作りならではの、ハイクオリティーなしゅうまいをご賞味ください♪

★提供/手作りしゅうまい はらこう
☎0986-70-0235 都城市広原町14-1

J 焼き菓子詰合せ
1,800円相当

店

2名様



『ミロワール』で人気の焼き菓子を
詰合せたセットをプレゼント!!
カフェタイムに、美味しいお菓子をどうぞ♪

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

K おいげんチーズ饅頭&
いちご大福(5個ずつ)

店

2名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭(180円)。
しっとりチーズが濃厚で絶品!
いちご大福(280円)は餡に餅、いちごまで
すべて素材にこだわった自信作です!

★提供/お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

L 1,000円お食事券

店

3名様



麺や星月で利用できるお食事券をプレゼント!
大盛りにカスタムするもよし! 好きなトッピングを
追加するのもよし! お好きなメニューにご利用ください。
※おつりは出ません

★提供/麺や星月
☎0986-58-7115 都城市中町17-18 SANOビル4号

喫茶 昭和ドーナツ

昭和レトロな空間で
ゆったり過ごせる喫茶店♪



どこか懐かしさを感じる「喫茶 昭和ドーナツ」。ドーナツだけでなく、喫茶店ならではのメニューも豊富に揃い、食事やカフェ利用などさまざまなシーンで楽しめます。キッズメニューも用意されているため、子ども連れでも安心♪ 長年喫茶店で経験を積んできたオーナーが手がける、落ち着いた時間を楽しめるお店です。

店舗情報 テイクアウト予約は前日までにDM→

都城市一万城町35-7 麻林珠跡
営業/11:00~17:00(喫茶は11:30~LO:16:30)
定休/日・祝日 ※駐車場6台有り



喫茶メニュー

各種コーヒー(8種)	450円~
ドリンク(20種以上)	400円~
ドリンクセット	+200円
サンドイッチ	550円
ホットサンド	650円
オム巻きナポリタン	800円
明太子スパゲッティ	700円
特製カレー(金曜限定)	800円
米粉のオールドファッションドーナツ	
キッズプレート・キッズドリンクあり	
※小学生以下	
テイクアウトも承ります!	
※混雑時はお待たせする場合がございます。	

どこか懐かしさを感じる「喫茶 昭和ドーナツ」。ドーナツだけでなく、喫茶店ならではのメニューも豊富に揃い、食事やカフェ利用などさまざまなシーンで楽しめます。キッズメニューも用意されているため、子ども連れでも安心♪ 長年喫茶店で経験を積んできたオーナーが手がける、落ち着いた時間を楽しめるお店です。

店舗情報 テイクアウト予約は前日までにDM→

都城市一万城町35-7 麻林珠跡
営業/11:00~17:00(喫茶は11:30~LO:16:30)
定休/日・祝日 ※駐車場6台有り



FORUM'S

SELECT GOURMET

~フォーラムセレクトグルメ~

まつきーカレー

090-5336-3309

贅沢素材のこだわりカレー



国産牛肉をたっぷり使ったキーマカレーは、半熟卵のまろやかさと相性抜群。さらに、肉巻きワインカレーは、チーズが入ったワインナーをきなこ豚バラで贅沢に巻いた一品。どちらも食べ応えがあり、満足感の高い人気メニューです。イートインスペース完備で、できたてのカレーをゆっくり味わえます♪

店舗情報 ご予約は公式ラインから→

都城市朝田町4-21 テルテラアトラクション内
営業/11:00~15:00, 00:17:00~20:00
定休/土日祝 ※無料駐車場有



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
サラダ+ドリンク
プレゼント♪
※カレーご注文の方
に限ります。

イートインスペース完備♪



12月より夜の営業も
はじめました!



きりしまフォーラム
LINE
公式アカウント
はじめました!!

お友だち登録で、
便利&楽しいコンテンツがいつでも
チェックOK!



知り得る地域情報、イベント情報も
LINEから受け取れます♪

LINE登録はこちらから!

QRコードを読み込むかID検索から
お友だち追加してください▶▶▶

ID:@949adebe

麺や星月

0986-58-7115

豚骨で感じる麺や星月の
“二面性”をご賞味ください



『麺や星月』のとんこつラーメンは同じ豚骨ベースでも異なる二つの一杯。「あっさりとんこつ」は「濃厚とんこつ」よりも豚骨味を控えた軽やかなスープで、豚の旨味を感じつつも後味はスッキリとした味わいです。

あっさりとんこつ 850円

他にも多数メニューを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17-18SANOビル4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



石窯パン工房 グレンツエン 都城店

0986-36-5888

本年もよろしくお願ひいたします!



2026年もお客様が笑顔になる、美味しいパンをお作りします。1月も楽しいイベント満載です♪ ぜひ、お出かけください!

年末年始 営業時間のお知らせ

12/30(火)通常 12/31(水)7~17時 1/1(木)~1/3(土)休み
1/4(日)9時~19時 1/5(月)休み 1/6(火)通常営業

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/



新春初商 1/4(日) 每年即完売

お年玉付き福袋
1,080円

限定100個 9:00販売スタート!
※各家庭につき1個まで



1,500円相当の
パンと、
うれしいお年玉
プレゼントが
入っています

新作パンも続々登場!

ジャーマンポテトフランズ

253円

ベーコンとポテトサラダ、

チーズが相性抜群の満

足感ある一品です♪



バジルロールトマトビザ

230円

フレッシュなトマトの

旨みとバジルの香りが

楽しめます♡

R10 Mallmall

↑至都城駅

都城東小

ココリ

都城警察署

↓至イオン

寿司虎亭 活魚!! 寿司虎亭

0986-46-5226

節分は虎の海鮮太巻がおすすめ!!



全て丸かぶりサイズ(9センチ)
数量限定! 2/3(火)限定販売

節分は『寿司虎亭』の海鮮太巻で福を呼ぼう!

7つの素材を贅沢に使用した、『寿司虎』人気No.1の太巻き。今年の恵方は「南南東」! 特製醤油ジュレ入りで、最後まで美味しく楽しめます。節分の日は、食べ応え抜群の「寿司虎特製」虎の海鮮太巻をぜひご賞味ください。

お受け取りは、『寿司虎亭』と
『回転寿司寿司虎 都北店』
でも可能です!



特製醤油ジュレ入り
虎の海鮮太巻
950円
(税込1,026円)



新発売
国産黒毛和牛使用
虎の焼肉巻
950円
(税込1,026円)



虎の招福巻
630円
(税込680円)



お得なセットもご用意!
■プレミアムセット(3本)
招福巻+海鮮太巻+虎の焼肉巻
2,400円(税込2,592円)



●都城市役所
藤元病院 ●洋服の青山
●南香 ●南小学校
●スタジオアリス
都城店

ココ★ GS

イオン都城
ショッピング
センター

GS

●スタジオアリス
都城店

麺や星月

0986-58-7115

豚骨で感じる麺や星月の
“二面性”をご賞味ください



『麺や星月』のとんこつラーメンは同じ豚骨ベースでも異なる二つの一杯。「あっさりとんこつ」は「濃厚とんこつ」よりも豚骨味を控えた軽やかなスープで、豚の旨味を感じつつも後味はスッキリとした味わいです。

あっさりとんこつ 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17-18SANOビル4号
営業/11:00~15:00
定休/月曜日



知り得る地域情報、イベント情報も
LINEから受け取れます♪

LINE登録はこちらから!

QRコードを読み込むかID検索から
お友だち追加してください▶▶▶

ID:@949adebe



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	
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

大人の特選グルメ VOL.46

喫茶 昭和ドーナツ

『喫茶 昭和ドーナツ』は、昭和の喫茶文化を大切に受け継ぐ喫茶店です。店内は昭和喫茶らしいインテリアで統一され、どこか懐かしさを感じさせる空間。肩の力を抜いて、ゆったりとした時間を過ごせます。フードメニューは、喫茶店の定番を中心に構成されています。ナポリタンやカレー、軽食など、長く親しまれてきたメニューが揃い、世代を問わず利用しやすいのも魅力です。また、食事と相性の良いドリンクも豊富で、食後にサイフォンで丁寧に淹れたコーヒーをゆっくり味わう時間は、喫茶店ならではの楽しみ方と言えます。



メニュー

■各種コーヒー(8種)	450円~	■オム巻きナポリタン	800円
■ドリンク(20種以上)	400円~	■明太子スパゲッティ	700円
■サンドイッチ	550円	■特製カレー(金曜限定)	800円
■ホットサンド	650円	※ドリンクセットメニュー(+200円)	もございます。

年齢を重ねた大人に、味わっていただきたい匠の味……。大人の舌を満足させるお店を、ご紹介していきます。

食事も時間もゆっくり楽しめる喫茶店



店名にもなっているドーナツは、米粉を使ったオールドファッション。やさしい味わいが特徴で、素材選びにも配慮されています。ショートニングは使用せず、一つひとつ丁寧に揚げることで、素朴ながらも安心できる仕上がりに。喫茶店にふさわしいシンプルだからこそ、飲み物と一緒に楽しめる味わいです。



InstagramID/@kissa_showadunut

都城市一萬城町35-7 麻林珠跡
営業/11:00~17:00(喫茶は11:30~LO.16:30)
定休/日曜日・祝日 ※駐車場6台有り



てしごとびより vol.1

今月号からスタートした、都城・三股で活動しているハンドメイド作家さんを紹介するコーナー。これからさまざまな作家さんとの出会いをお届けしていきます♪

coro(コロ)

記念すべき第1回は、都城市で活動をはじめて5年目になる『coro(コロ)』を紹介します♪

幼い頃からきれいなお花に囲まれて育ってきた真子さん。お花への想いは今も変わらず、大好きなお花をモチーフにしたアクセサリーや雑貨づくりへとつながっています。



本物のお花を閉じ込めたピアスや指輪など、お花好きの心をくすぐる作品が並んでいます。一つひとつ表情の異なるお花のアクセサリーは、身に着けるだけで気持ちまで明るくしてくれます。また、長く愛用してもらえるよう、使用するパーツにもこだわりが♡



息抜きいでバーツ屋さんを訪れ、新しい素材やお気に入りを見ついたときのワクワク感を、そのまま制作のモチベーションにつなげているそうです♪ チャレンジショップやマルシェなどへの出店を通して、日常にそっと寄り添う癒しを届けています。



comment

お花好きによる、お花好きのためのお店です♪ 蓋らしに彩りを添える、私の「好き」を揃えました。ぜひ、みな様の「好き」を探しに来てください!

都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内
出店情報や詳細はInstagramへ→



指導者育成講座の受講者を募集中です♪

ピラティスの経験・知識がなくても大丈夫。

基礎から学べる講座なので、安心して参加できます。

都合に合わせて受講でき、仕事との両立も◎

疑問や不安はそのたびに解消しながら、無理なくステップアップ。これまでの経験を活かし、現場ですぐに自信をもってレッスンができるよう、最後まで寄り添ってお手伝いいたします。まずはお気軽にお問合せください♪

ピラティスの指導者になりませんか?

ピラティスとは…体の深い部分(インナーマッスル)を鍛え、姿勢や動きを整えて体を正しく使えるようにするエクササイズです。

こんな方にオススメ♪

- ◎ピラティスインストラクターになりたい方
- ◎自分の身体づくりのために知識をつけたい方
- ◎今の仕事とは別に副業を考えている方
- ◎今の仕事にプラスでお客様に提供したい方

講座内容

～マットピラティス～

ピラティスの基礎をしっかり学べます

- ◆ピラティスの大切にしている考え方を、わかりやすくお伝えします。
- ◆エクササイズの動きを正しく体现できるスキルを身につけます。
- ◆骨格や筋肉などの基礎知識を学び、指導に活かせる力を養います。
- ◆パーソナルレッスンで、一人ひとりの疑問や不安を丁寧に解消します。

都城市中町17-13 CプラザD棟2F-1

営業/ 9:00 ~ 17:00

定休/ 火・日曜日

お問合せはInstagramのDM

または公式LINEから

Instagram



LINE



ASAHI SALON

指先も笑顔も輝く時間を――

都城市今町にある「ASAHI SALON」は、仕上がりの美しさと「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。男女問わず通えるのも◎

早い・安い・痛くない! セルフホワイトニング!



- ワンカラー 通常¥5,500→¥4,500
 - はーちゃんおまかせネイル(デザイン・バーツ込み) 通常¥8,000→¥7,000
- ※その他メニューはInstagramをご覧ください



- 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

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?★☆

当方が違う! ダブル照射方式

一般的なサロンでは「1回なぞる」照射が多い中、『Béni』では縦方向+横方向の2方向から照射!同じ部位に2倍の照射回数でムラなくアプローチ! これにより、効率よく光が行き効果が早い施術を行っています。

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 |



メンズ脱毛(ヒゲ)モニター募集中!

- | |
|--------------------|
| ひげ3ヶ所 ¥4,800 |
| ひげ5ヶ所 ¥5,600 |
| ひげ7ヶ所 ¥7,000 |



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



初回おためし 脱毛 50%OFF!!

R.8.1/31迄有効

初回おためし 脱毛 50%OFF!!

R.8.1/31迄有効

FIT365 都城



＼年末年始も休まず営業／ 1日あたり約100円で通える!! 予約不要! 見学随時受付中♪

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

★おすすめポイント★

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

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

12月29日～31日(3日間)限定!! 入会キャンペーン

最大
¥19,176+α
お得!!

先着20名様限定

期間: 2025年12月29日
～12月31日
利用開始限定

さ・ら・に、水素水オプション加入者には
ボトル(880円相当)をプレゼント!

- | | |
|-----------|---------------|
| ・月会費 | 2ヶ月 |
| ・会員カード発行料 | (あんしんサポート加入で) |
| ・レディースエリア | 3ヶ月(女性限定) |
| ・ボディプランナー | 3ヶ月(自動登録) |
| ・水素水 | 3ヶ月 |
| ・相互利用 | 3ヶ月 |
| ・スタジオ | 2ヶ月 |
- ¥0!!

＼新春キャンペーン! 新しい年に向けて、身体も心もシェイプアップ♪／



南九州3店舗目／ GRAND OPEN! FIT365始良店 12/15! OPENしました!

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
今なら相互利用が2ヶ月間無料♪

お近くの『FIT365』をお得に使えるチャンスです。

この機会に、気になる施設をまるっと体験しませんか?

1・2月限定!! 入会キャンペーン

最大¥13,158+α
お得!!

先着100名様限定

期間: 2026年1月1日

～2月28日まで

・月会費 初月

・会員カード発行料 (あんしんサポート加入)

・レディースエリア 初月・翌月(女性限定)

・ボディプランナー 初月・翌月(自動登録)

・スタジオ 初月

・水素水 初月・翌月

さ・ら・に、水素水オプション加入者にはボトル(880円相当)をプレゼント!

24時間365日オープン! お得なキャンペーン始動します!

『FIT365』はここが良い!!

★24時間営業なので、好きな時間に通える
★1人分の料金で家族4人まで利用可能

★定期的な清掃によりいつでも清潔

★鍛えた部位ごとに特化したマシン

★女性限定のレディースエリア完備

★都城店限定の「スタジオ」オプションあり

★女性に嬉しいパワーダーム完備!

減量チャレンジ!

今年こそ理想の身体へ!



- エントリー期間
～1月31日(土)まで
- チャレンジ期間
1月17日(土)～3月28日(土) (約2ヶ月間)
- ・体組成計(ボディプランナー)契約者様
※オプション都度利用可能
- ・期間中、エントリー／中間／最終の各測定期間で必ず測定を行ってください
- ・FIT365アプリ取得者 ※景品授与時に必要となります



Instagram

0570-030-365 (コールセンター)

都城市年見町16-6

営業/ 24時間 定休/ なし

スタッフ常駐時間/ 平日 10:00～15:00 16:00～21:00

土・祝 10:00～15:00 16:00～19:00

日 ノースタッフデー

HP

Instagram



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

悩める大人女性の髪を
理想のスタイルへ導きます!

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

大人女性のための
サラツヤストレート！

エイジング毛対応
ストレート+カット

¥13,200

リピーター多数!!

ミネラルデジカール+カット

¥13,200→ ¥12,100 ロング料金込

0986-22-8411

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



お正月太りもボールを使った有酸素運動で
健康的に楽しく痩せよう！

寒い冬でもあたたかく！ 室内パラソルレッスンで身体はす
ぐにポカポカ。弾むだけで姿勢が整い気分もスッキリ！ 弾んで笑
って新年のスタートに新しい事始めませんか？

大好評

完全
パーソナル
トレーニング

弾んだ年になよう♪ 2026年 1日限定特別価格

1月10日(土) ①10:00~②13:00~

各3名様限定 1レッスン ¥2,026

1レッスン(60分) ¥3,300 お得な回数券 4回¥11,000(1ヶ月)

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 (岡元)

都城市都北町6319-2
営業/9:30~20:30
駐車場/あり
<https://chico-park.com>
Instagram「chikai7603」

Instagram



LINE



～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♪

シミだけじゃないんです！ 肌トラブルでのお悩み、お任せください！

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。

新春特別企画！ 今年の肌を“根本から変える”特別ケア

ゼオライト活性水素マスク
+ 純粹レチノールピール → ¥28,200!



プレミアムケアで肌の透明感、潤いを最大化！
さらに日々の肌状態を高める
¥8,800のクレンジングプレゼント♡



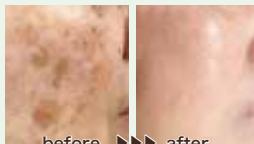
お喜びの声

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
返ったみたいです！



店主 くろき

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
都城市山之口町花木2039-1 営業/10:00~17:00(最終受付16:00)
不定休・決済: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

きりしまフォーラムに
広告をのせて
みませんか？



効果のある広告って
どんなの？

どんなイメージにしたら
よいかわからない……



きりしまフォーラムのスタッフが
効果的なオリジナル広告プランを
ご提案いたします。

まずは、お気軽にご相談ください。

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

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、マスクを掛けはじめて
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

通常

¥16,500

→

¥13,200

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)
お気軽にご連絡ください。

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

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)



★親子で楽しむ歯ならび体験イベント★

『都城はならび矯正歯科』で、お子さまが歯ならびを楽しく学べるイベントを開催! 3Dスキャン体験やクイズラリー、縁日あそびなど、親子で一緒に楽しめる内容がいっぱいですよ♪ 気軽にご参加ください!

●開催日 / 3月22日(日)

●時間 / ①10時 ②12時 ③14時(各回2時間)

●定員 / 各回12名(予約制) ●参加費 / 無料

●会場 / 都城市上川東2-3-11 ※詳しくはP2をご覧ください

■都城はならび矯正歯科 TEL/0986-70-9016

まっきーかーれより
営業時間変更のお知らせ／

営業時間が伸びて、さらに立ち寄りやすくなりました!

昼11:00~15:00 ※土日営業の場合は Instagramで

夜17:00~20:00 お知らせします♪

■まっきーかーれ TEL/090-5336-3309



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/

HP

○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

タリーズコーヒー イオン都城店
バイト・アルバイトスタッフ募集♪

カフェ未経験OK! 接客やドリンク作りを通して、お客様との会話を楽しめるお仕事です♪

充実した研修があるので、初めての方も安心してスタートできます!

■勤務時間 / 13:00~21:00(シフト制) 大学生さん・主婦(夫)・フリーター

歓迎!

■仕事内容 / 接客、ドリンク作成・提供 ほか 週2~OK、ライフスタイル

■待遇 / 通勤交通費支給(規定あり) に合わせて働けます!

■Tully's coffee イオン都城店 TEL/0986-24-2082

また帰ってきたくなる、古民家フォトスタジオ

やわらかな自然光が差し込む古民家で、1日3組限定のゆったり空間で撮影しています。

HP

【凜と晴れの魅力】

✓女性フォトグラファーのため小さなお子さまや女性も安心

✓赤ちゃんに優しい設備完備

✓付いてくる写真もたくさん!

レタッジ済み全カットデータ+フレーム付きお写真(追加料金なし)

✓七五三&七草ハーフ成人※着付け・ヘアメイクも担当します。

✓衣装レンタルのみOK!

■凜と晴れ TEL/0986-77-5071



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
-----	---------

●新しい一年も、地域の魅力や人の温かさが伝わる誌面づくりに、編集部一同取り組んでまいります。本年も「きりしまフォーラム」をどうぞよろしくお願いいたします。みな様にとって、笑顔あふれる一年となりますように♡ (なっちゃん)

●自分が方向音痴だったことが判明。右と言っているのに左に曲がるわ、道なき道行こうとするわで友人一同を驚かせてしまっているのでここで謝罪しておきます。みな様ごめんなさい。新年は安全運転で頑張ります。 (ヨウ)

●みなさんはお正月に何をして過ごしますか? 私は熊本県美里町にある「日本一の石段」を家族で上るのが恒例行事です。この石段は3,333段もあり、上るのに約2時間かかります。300段目と1,500段目で絶望し、耐え抜いた先の頂上景色は……。ぜひ挑戦してみてください。 (ヨシ)

●2026年は、心にゆとりを持つことが目標です。(特に子育て……難しいですね……) 2026年もよろしくお願いします!! (なか)

●昔からかなへりインドア派なのですが、きりしまフォーラムの仕事に就いて半年、私もたくさんお店や場所を知り、行ってみようかな……という機会が増えました。2026年、目指すはパリビ☆☆☆ (ちき)

●家族の写真で壁掛けカレンダーを作りました。月替わりの写真を見るたび「去年の今頃、こんなことがあったね」と思い出がよみがえり、何気ない日々にも愛おしさを感じます。今年もたくさん思い出を作りたいです! (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

1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・令和8
【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。

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。今年は、「丙午、一白水星」の年。丙午(ひのえうす)の年で、火のエネルギーが強く、思いを行動に変える力が高まります。一白水星は、物事のスタートや新たなる運命が開花する事を意味します。勢いに任せず、じっくりと考えることが運運につながります。キーワードは、海や川、故郷、海産物やお豆腐や漬物、子供もや部下、中年の男性、僧侶、寝具やタオル、ご当地飲料、冷えが万病のもと、湯元器類、過労など、秘密の恋愛も意味します。*1年の一粒万倍日は、1/7、10、19、22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>

アリコ
ロコ
ム

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

今年は、本業で才能が開花するので優先して取り組もう。ただし、運気は順調でも油断は禁物です。今月は、うっかり発言や早合点には注意が必要。ひと呼吸置くのがポイント。

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

四緑木星

今年は、人生の転機とも言えるような大きな変化が起きそうです。家族や親戚や相続問題なども浮上しそう。今月は、気持ち新たに仕事に取り組むことで人脈が広がります。

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

七赤木星

今年は、仕事にもプライベートにも意欲的に取り組めそう。地道な努力を続けると将来的に良い結果となる。今月は、調子に乗った行動や発言に注意。音楽でリラックスしよう。

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

二黒土星

今年は、仕事面で注目されそう。良いアイデアが浮かぶなど努力が報われる嬉しい年です。今月は、新年会など楽しみが増えます。部屋の換気と香りが幸運を呼び込むコツです。

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

五黄土星

今年は、何かと注目され、物事の中心となる機会が増えそうです。持ち前の発想力を活かしましょう。今月は、新年会などの楽しいシチュエーションの中で恋の予感がありそう。

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

八白土星

今年は、公私共にさまざまな出会いが期待できそう。結果はすぐに出ませんが、ゆっくりと取り組めばOK。今月は、一年の計は元日にあります。しっかりと目標立てて過ごそう。

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

三碧木星

今年は、楽しみなことやお祝い事があるなど嬉しいことが満載です。金運もアップします。今月は、心機一軒、環境を変えたくなりますが、こだわり過ぎず慎重に判断しましょう。

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

六白金星

今年は、思い通りに行かず何かと苦戦しそうです。突然の事もあるので、口は災いの素、親しき仲にも礼儀ありを心がけよう。今月は、目の前に事に集中する事を肝に銘じて。

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

九紫火星

今年は、すべてにおいて順風満帆。積極的に人脈を拡大すると良縁に恵まれ、信頼を得るなど運気が活性化します。今月は、多少の気苦労があつても地道に取り組むのがベスト。

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



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

介護職員

職種	正社員	
雇用形態	正社員	
給与	月給:263,000円 ～318,000円	基本給:230,000円 ～250,000円
	資格手当:3,000～8,000円 夜勤手当:30,000／6回(ショート夜勤)	
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	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

フォーラム Forum Senior Life News Letter シニアライフ 通信



訪問活動

地域に笑顔を広げる取り組み。 ちんどん屋の訪問をご存知ですか？

——音楽と笑いの力で、心に寄り添うひととき——



笑顔を届ける「訪問活動」

プロジェクトの一環です。
『宮崎花ふぶき一座』は、南九州で唯一のちんどん屋。

忘年会がはじまり、ちんどん

太鼓やアコーディオンの音色が響いた瞬間、会場の空気は一気に華やぎ、ご利用者様の表情も自然とやわらいでいきました。

今回は、活動をはじめて約2

力月の浅井さんも参加。宮田さんとの息の合った掛け合いや、アコーディオン演奏、歌の披露、一本下駄を使った演目など、次々と繰り広げられるパフォーマンスに、会場からは手拍子や笑い声が広がりました。

ご利用者様だけでなく、見守るスタッフの皆さんも表情も明るく、会場全体が一体となつて楽しむ様子が印象的でした。



『きりしまフォーラム』では、

こうした地域の温かな取り組みとともに、これからも笑顔の輪

を広げていきたいと考えています。

今回は、『宮崎花ふぶき一座』の宮田わかなさん、浅井ちなみさんと一緒に、「リハケアセンター上長飯」「リハケアセンター都城」の忘年会へ伺いました。

この訪問は、宮田さんと「きりしまフォーラム」がタッグを組んで進めている「高齢者様応援

す「ちんどんセラピー」。まだ浸透している言葉ではありませんが、人の心に寄り添い、笑顔を引き出すという想いが、この活動の根底にあります。

年の瀬にふさわしい、心までぽかぽかと温まる忘年会となりました。



「わかなさんの笑顔がとても素敵で、私も頑張つてついていきたいと思っています」

そう話すのは、『宮崎花ふぶき一座』に加わって、まだ2力月の浅井ちなみさん。今回の訪問が、ちんどん屋としての本格的な活動の一歩となりました。

『きりしまフォーラム』では、

とともに、これからも笑顔の輪

を広げていきたいと考えています。

■取材協力／宮崎花ふぶき一座

☎ 090-8573-1430

(株)リハケア研究所ウイル

☎ 0986-36-4800

初商いは1月1日(木)あさ9:00スタート!



詳しくは
QRコードにアクセス



1月1日の午前中限定!
総額税込33,000円以上の商品に使える
10,000円商品券!

my makura

数量
限定



my makura 1F TEL.0986-46-1868

※セット割福袋セット、
特別価値品は使用不可
※別途クーポンや商品
券との併用不可
他にもお得な福袋
セットをご用意して
います!

金海棠

ワクワク
新品ブック
4点福袋!
数量
限定



金海棠 2F TEL.0986-21-7133

大人気ブランド!!
アウター入り福袋

AMERICAN HOLIC
6,990円

POU DOU DOU
VINGT-TROIS
11,550円

COCO DEAL
11,000円

LILLIAN
CARAT
11,000円

Anna Kerry
14,300円

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

福袋

2026 HAPPY BAG

COMMUNICATION We's



アイドル・アニメグッズ
HAPPY BAG!!
2,200円~

開ける瞬間がいちばん楽しい!
推しに会えるかも……!?
アイドル・アニメグッズをたっぷり詰め
込んだHAPPY BAGが登場です♪

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



SATSUMAEN CAFE
KAMADA Tea Industry

お茶の福袋登場!
数量
限定

10,800円

薩摩園の人気のお茶と、こだ
わりの陶器がセットになった
福袋です。毎日の時間が少し
特別になる、うれしい詰め合
わせです。数量限定のため、
お早めにどうぞ。

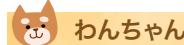
薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



Pet's Mate

数量
限定

“わんにゃん福袋”が登場!



11,000円 (1個)
5,500円 (3個)
2,200円 (15個)

2,200円 (5個)

おもちゃやおやつ、日用品など、
毎日使えるアイテムをぎゅっと
詰め込みました。

3,000円以上お買い上げの方に、お正月開運クーポン進呈!
pet's mate 1F TEL.0986-23-7117

LAPAX

数量
限定

超目玉!
アクセサリー福袋
1,100円

男女問わず、上質なレザーが人気!

Dakota 19,800円 アイテムが4点入った
ボリューム満点の福袋!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225



HAPPY BAG 11,000円

HAPPY BAG 5,500円

ブラジル パウ イエローブルボン100%
(粉)140g グァテマラ ウエエテナン
ゴ キュリコ(豆)140g コスタリカ ラグ
ラディオーラ(豆)140g インドネシア ス
マラ リントン(豆)140g シングルサー
ブ(5種) アーティーボックス 耐熱ガラスボッ
350ml 限定ペーパーバッグ/drink
ticket×15枚

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

OWNDAYS

お得なプレミアムチケット
6,600円

数量
限定

後日、10,000円の商品券として
ご利用いただけます。

メガネを購入予定の方はお見逃しなく!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

ケンタッキー
フライドチキン



おせちも良いけど、ケンタもね♪

数量
限定

1/1(木)~
店頭販売開始!



ケンタお重 松・竹・梅

毎年大人気の「ケンタお重」。予約も受付中です♪

※写真は「竹」です ※お重は紙製です

※デリバリーは対象外です

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

ITALIAN TOMATO
Café Jr.
風味豊かに香り立つ
「紅ずわいがにのトマトクリーム」新登場!



旬のなかのやさしい甘みと、特製トマトクリームソースのコク深い旨みが重なり合う、至福の一皿です。
体が冷えやすいこの季節に、心も温まる濃厚トマト

クリームをぜひお楽しみください。



SATSUMAEN CAFE
KAMADA Tea Industry

毎年大好評! 冬季蔵出し限定品★
『みどりのおきな~緑翁~』販売開始

備長炭を使用した独自の火入れ技術で、茶葉の芯までじっ
くり丁寧に仕上げた炭火仕上げ茶です。炭火ならではの豊か
な香り、深い旨み、やさしい甘みが調和した、完成度の高い
味わいをぜひご堪能ください。

※冬季限定商品のため、数量に限りがございます。
お早めにお求めください。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



もちっと、ほろっと。新年のご褒美ドリンク♡



みたらし団子

抹茶ラテ

醤油の香ばしさと、深
みのあるみたらしソースの甘じょっぱさが広
がる、上品でほつとす
る味わいのカフェラテ
です。



アイリッシュ
コーヒーケーキ

焦がしキャラメルのコク
に、ほのかにコーヒーが
香る、ふんわり軽やかな
スponジケーキです。



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

甘酸っぱい苺とホワイトショコラが華やかに香る「苺ショ
コラドリップ」冬の苺ドリンク第二弾。あたかい苺ショコ
ラミルクティーは、コクのある甘みが広がる一杯。爽やか
な酸味が楽しめるフローズン苺ショコラもおすすめです。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

TEZUKA
WORLD SPORTS

店内冬物商品

40~20%
OFF!

※一部対象外
商品あり



NIKEウェアが驚きの価格に!
TEZUKA WORLD SPORTS 1F TEL.0986-46-2008

Mac-House

冬物バーゲン

MAX
50%OFF!

※一部対象外商品あり



マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

***fuse_**

店内商品

30~20%OFF!

※一部対象外商品あり

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

ABC-MART

1/1(木)~1/3(土)限定
冬物バーゲン!

50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

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

SHOO-LA-RUE

レディース&キッズ&雑貨

MAX
50%OFF!

※一部対象外商品あり



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

bijou SOPHIA

50~30%
OFF!

※一部対象外
商品あり



1/23(金)
~25(日)

新年開運! 占いフェア!
新しい一年の運気を占いでチェック。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

初
冬
元
セ
ー
ル!

Pet's Mate

生体価格
98,000円~

1/1(木)~1/7(水)まで
生体をご購入の方対象
お正月クーポン30,000円分
プレゼント!

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

THE SHOP TK

レディース・メンズ
冬物セール商品

MAX50%OFF!

※一部対象外商品あり

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

Palais Picasso

ケミカルブーツ
本皮ブーツ
赤札セール

50~20%
OFF!

※一部対象外
商品あり



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

LAPAX

店内商品・各種人気ブランド

50~20%OFF!

※一部対象外商品あり

「福財布」も続々と入荷中!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

one's terrace

冬物セール品

70~20%OFF!

1月1日(木)
~4日(日)限定
セール品がレジにてさらに
10%OFF!

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

***fuse_**



寒い季節も楽しく。

冬服コーデ

そろえています。



Dignite Collier

ボア×異素材切替で、
季節感たっぷり。軽くて
暖かく、さっと羽織れる
一枚。コーデの主役にな
るブルゾンです。

33°C

ボア×キルティングで暖
かくやわらかな着心地。
ウエスト紐とボアの配
色がアクセント。



Eimee Law

サガラ刺繡
コンパクトフーディ
ふわもち素材の
コンパクトフーディ。

デニムレイヤード
サイドジップパンツ

デニム×チェックの
切り替えが映える
一本。



パソコンのお悩みご相談ください!

中古パソコン販売



「きりしまフォーラムを見た!」
で中古パソコン5%OFF!!
windows11対応パソコンを
格安で取り揃え、3ヶ月の保証
付きで販売いたします!

パソコン修理



「きりしまフォーラムを見た!」
で修理工賃を5%OFF!!
画面割れ・起動不良
なんでもご相談下さい!!

お問合せ・ご予約は

LINE・お電話から

TEL.0986-80-5000

Molly Fantasy

冬休みも、暖かい室内で
思いっきり楽しもう♪

大好評! 時間内限定で遊びまくれる!

よくばりバス

費用を気にせず思いっきり遊べて
リビーター続出中!!

※マークが付いた対象機器限定。

30分 500円

対象機200円分
+体感型のりもの
など遊び放題
+メダルプレゼント

60分 1,000円

対象機500円分
+体感型のりもの
など遊び放題
+メダルプレゼント



年末年始は
オトクな
メダルイベント
開催予定!!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

Pet's Mate

決算セール! 1/17(土)・18(日)・19(月)

店内 全商品10%OFF

【1/17(土)~25(日)】

◎生体 10%OFF

◎特価ワゴンセール

冬物ベッド・洋服 20~30%OFF

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

宝くじ

2026年「初夢」にチャレンジ♪
このチャンスをお見逃しなく!!

第2511回 西日本
初夢宝くじ

1等・前後賞合わせて 2億円

【販売期間】~1月20日のまで

3店
合同

シティコンタクト 新春初売

※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カ月分(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 3箱セット 9,350円
(3,117円/1箱)

目玉
商品



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

1箱 4,950円 3箱セット 13,750円
(4,583円/1箱)

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)

シティコンタクト都城駅前店 ディスコ・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

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 ディスコ・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
●R.8.1/31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
●R.8.1/31迄有効