

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お届け!

■編集・発刊/霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1

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

■お問合せ/tel.0986-26-5836 fax.0986-26-5860

※無断転載禁止 ※誌面内の価格は税込表記です



きりしま
フォーラム
WEB



LINE



Instagram

遊びながら学ぶ歯ならび

Kids Smile Fes!

予約制

IN 都城はならび歯科

3月22日(日)

全て
無料!

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”のお口を記録し、

成長の記念に持ち帰れます。

クイズやビンゴで遊びながら、

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!

ビンゴ



クイズラリー



えんいち



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

3



チャレンジ!
院内クイズラリー

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 お電話にてお願いします。(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

※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。

...私たちが待ってます!...



まみ先生



とも先生

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



新・医療の窓

早水公園クリニック便り

117

謹賀新年



新しい年を迎え、みな様におかれましては健康にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

日頃より、医療法人明恵会の医療・介護活動に温かいご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年は『介護老人保健施設すこやか苑』を開設し、地域のみな様の暮らしを医療と介護の両面から支える体制を整えることができました。

本年も、地域に寄り添った医療・介護の提供に努めてまいりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

院長 山内明



Q・・・冬のヒートショックについて

A・・・冬になると起こりやすい家庭内の事故の一つに「ヒートショック」があります。ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が大きく上下し、心臓や血管に負担がかかる状態のこと

を言います。特に多いのが、寒い脱衣所から熱い湯舟へ移動する際に起こるケースで、高齢者や血圧の高い方はとくに注意が必要です。

予防のためには、脱衣所やトイレの室温をできるだけ下げないことが大切です。また、寒くなる前の時間帯に入浴することや、食後すぐとアルコールを摂取したあとの入浴は避けることを心がけましょう。

ヒートショックによる死亡者数は、交通事故による死亡者数に匹敵するといわれています。これからの寒い時期は、日常生活の中で十分に注意しましょう。

Q・・・風邪やインフルエンザが流行る理由と正しい予防策は？

A・・・冬になると風邪やインフルエンザが急速に流行しますが、これは単に寒いからという理由だけではありせん。まず、空気が乾燥することでウイルスが空気中に浮遊しやすくなり、私たちの喉や呼吸器の粘膜も乾燥して防御力が弱まります。また、気温が下がることで体が冷え、免疫力が低下することとも要因の一つです。さらに冬は、窓を閉め切った室内で過ごす時間が長くなり、ウイルスが室内にとどまりやすい環境になります。

そのため予防策としては、こまめな手洗いやうがいを行うこと、室内の湿度を適切に保つこと、マスクを着用することが大切です。加えて、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体を冷やさないよう温かい服装で血流をよくすることも、風邪やインフルエンザの予防につながります。

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膠原病・リウマチ

昨年から、膠原病・リウマチ外来診療が始まりました。各種膠原病、自己免疫疾患・リウマチなどの治療など可能になりました。ご相談ください。

特徴2 呼吸器内科

喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気を治療します。

特徴3 脳神経内科(神経内科)

頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の一步は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。※来院前にお電話ください。

雑誌「GLOW」に掲載されました！

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました！



1 病室内部研究施設と併設の特別病室は、1フロアに10病室を設け、最新の医療機器を完備しています。また、病室の環境を整え、患者様の快適な療養を支援しています。

2 地域に根ざった総合クリニックとして
当院は、地域に根ざった総合クリニックとして、地域に根ざった医療を提供しています。また、地域に根ざった医療を提供しています。

3 さまざまな病気の
診療を幅広く行う
当院は、さまざまな病気の診療を幅広く行うため、専門医を揃えています。



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16

診療科目 内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来(要予約) 内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
はじまりました！



BIG OPUS15



早水公園

ショッピングセンター
都城

↑至都元

→至三股

お年賀・成人祝・七草祝に 南香のお菓子をどうぞ

2013年底島菓子博で
大田賞受賞!!
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
島津荘園

本格焼酎ケーキ
霧島

春菓
花びら餅

新春に
ふさわしいお土産も
取り揃えて
あります

創業明治三十四年
郷土銘菓処 お菓子の**南香**
都城市甲斐元町1-26 8:30~18:30
1月のお休みは、1日(休)・7日(休)・14日(休)・21日(休)・28日(休)です
TEL.0986-22-4670 お菓子の南香 検索

贈答用全国発送も承ります

菓子職人・販売スタッフ募集♪

※写真はイメージです

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

募集職種	菓子職人・販売スタッフ	給与	応相談
勤務先	お菓子の南香 都城市甲斐元町1-26	時間	応相談
連絡先	0986-22-4670		

まずはお気軽にご連絡ください！

お菓子の**南香**

九州電力送配電

「電化」がかなえてくれる。
快適でおトクな毎日。

**九州電力送配電
Instagram
公式アカウント**

Follow Me! /

1H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

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
- ☆たかのつめ輪切り 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

- 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。
- たまねぎを薄切りにする。
- 下味をつけた①に片栗粉をまぶす。
- 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。
- フライパンの油をのぞき、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。



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





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いたします

和楽笑の湯

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)

高気圧・低気圧 酸素ルーム **健美館**

都城市一万城町66-1
 TEL.0986-57-0753
 営業/9:30~17:00 定休/毎週火曜日

HP(共通)





★和楽笑の湯 内科
 ★和楽笑・健美館

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 **2月8日(日)**
 午後1時~(12時30分集合)

会場 **東霧島神社**

申込切 令和8年1月31日
 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
凜と晴れ
 rin to hare

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...

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♪

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



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

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♡**
 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♪



みやざきの運動スポット情報BOOK

**体を動かす
 お出かけが
 楽しい!**

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
 運動好き!
 パディくん

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 宮崎県宮崎市橘通東2丁目10番1号
 TEL.0985-26-7078 FAX.0985-26-7336

都城ビクトリー応援建装 安くても安心

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！

少しの補修で身を守れます！ ★耐震補強工事★始めました！ お気軽に相談ください！

地域密着の建装プロにおまかせ！ 身を守る安全の仕事に徹します！！

さまざまな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、ご希望やご予算に寄り添ったご提案をいたします。
「予算が限られていて……」という方もご安心を！ まずはお気軽にご相談ください！

都城ビクトリー応援建装 志比田町5735-7 営業に出るため
☎0986-77-2615 (FAX兼用) ☎070-2342-0605 (白井まで) はこちらにお電話
ください

新年賀 **質Shop天満屋** 見積無料!!

金・プラチナ・ブランド品の相場高騰中!!
大贈り・元日以外、毎日営業中! 質取り・買取価格は全国トップレベル!

質預り!! お持ちの品物を担保にして現金融資 **即融資**

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取 **即現金**

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売 **大特価**

創業63年!! 質預かりシステムの改定でより頼れる質屋に

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!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

つむぎや 暮らしの店

子ども達の健やかな健康と、お母さんが笑顔で子育てを楽しめる毎日のために。人にも環境にもやさしい品々を厳選した、小さなお店です。

自然食品 自然食品など、毎日安心して食べられる体にやさしい食品を集めています。また、環境にやさしい生活雑貨も取り揃えています。

小さな本屋と珈琲 店主厳選の書籍の販売・貸出も行っていますよ。珈琲やお茶を飲みながら読書できるスペースをご用意しております。

tel.080-1326-0584
都城市安久町6973
営業/月・火・水・土曜日 12:00~17:30
※カフェ営業は火・土曜日のみ(4席のみ)
臨時休業の場合もあるため、お電話またはInstagramにてご確認ください。

Instagram

中郷地区公民館

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら **口腔育成のサインです!**

- 歯並びが気になる
- 口が開いている
- いびきをかく
- 落ち着きがない
- 風邪を引きやすい

これらのお悩みは、
□ 口腔機能育成装置で改善が期待できます!
3歳~5歳のお子さんに特に有効です。

□ 口腔機能育成(=お口の成長を促すこと)は、免疫力や睡眠の質の向上を促し、からだ全体に良い影響をあたえることが期待できます。お子さんがいらっしゃる方はお気軽にご相談ください。

※口腔機能育成装置イメージです。

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

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。

安全運転を心がけ、命を守るぞ!

全国交通安全運動イベント

本誌でもおなじみ、「(有)エイゼン 永山」の永山弘氏が会長を務める「朔日会」が毎年実施する、交通安全啓発活動取材してきました。

当日は、「都城地区交通安全協会」と「都城警察署」のみな様が協力し、市内交差点でドライバーへ安全運転を呼びかけました。

2025年中に飲酒運転による死亡事故が発生しており、関係者のみな様は「これからの季節こそ、より一層慎重な運転を」と優しく注意喚起されていました。日没が早くなる時期でもあり、夜間は特に歩行者事故が増える傾向にあります。

年末年始は交通量も増え、心

の余裕がなくなりやすい時期です。飲酒運転をしない・させないこと、歩行者を守る運転を徹底すること。地域みんなで意識し、安全な年末年始を迎えましょう。



取材協力/ (有)エイゼン 永山
☎0986-25-3651



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

謹賀新年

謹んで新春の

お慶びを申し上げます

令和八年元旦



永山グループ
取締役会長
永山 弘人



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、すでに山立ちがあって、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、国家鎮護の武蔵梶命、経津主命、楠正成、島津義弘の霊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

お食い初めと歯固めは、赤ちゃんが生後百日頃に行う儀式。「石のように丈夫な歯が生えて、長生きできますように」という願いが込められているのが「歯固め」の儀式です。『旭丘神社』では、初宮参りの際に「歯固め石」をお頒ちしていますよ。

ご利益・ご祈願

- ・厄祓
- ・学業成就
- ・家内安全
- ・商売繁昌
- ・五穀豊穡 他

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。

☎ 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/>



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

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ことで知られ、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

興玉神社

安久町正応寺地区に佇む『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(おきなもちのみこと)
少彦名命(すくなひこのみこと)

☎ 0986-23-9547
都城市安久町2955

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・天照皇大神の御神徳を仰ぎ、都城市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

天照皇大神(あまてらすみけのおかみ)
豊受姫大神(とよけひめのおかみ)

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よ！

☎ 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

- ・福徳開運
- ・商売繁盛



的野正八幡宮



山之口町に静かに佇む『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(おきながたらしひめのみこと)
菅田別命(ほんだわけのみこと)
玉依姫命(たまよりひめのみこと)

☎ 0986-57-2374
都城市山之口町富吉1412

ご利益・ご祈願

- ・五穀豊穡・商売繁盛
- ・家内安全・交通安全
- ・合格祈願 他



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。

御祭神

科津彦神(しなつひこのかみ)
科津姫神(しなつひめのかみ)
菅原道真公(すがわらのみちざねこう)
猿田彦命(さるたひこのみこと)

都城市上水流町1189番地
駐車場有

ご利益・ご祈願

- ・家内安全・学問成就
- ・商売繁盛・交通安全

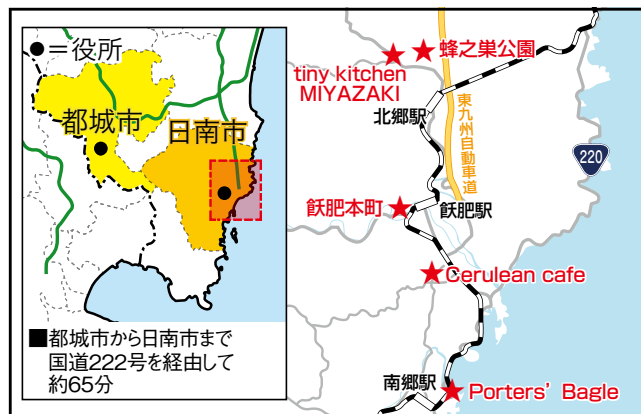


\\フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅/

歩くほど楽しさが広がる! まったり日南の旅

日南市特集

海と緑にやすらぐ、日南でのんびりフレッシュ旅をご紹介します
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溪谷があり、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?

☎0987-55-2700

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



ヨウが苔テラリウムづくりに挑戦!



苔だけでなく、雰囲気にあった石を置くことで、溪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、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、一つひとつ手作業で仕上げていきます。



慎重に苔を崩さないように

完成!

作っていく内に、自然と森の一部のような雰囲気になりましたよ

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、中のもっ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。“バリもち食感”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



20種類以上のベーグルがありますが、これから迎える冬の季節にはアップルカスタードやチョコ系のベーグルが並ぶそうで、季節ごとの楽しみも見逃せません♡

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>

そして、もうひとつの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。



飢肥本町

地元の空気をたっぷりまとった、飢肥城下町のお弁当屋さん『飢肥本町』。地元でとれた新鮮な野菜を中心に、“飢肥らしさ”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っ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♪

お米には、『田村農園』のミルクキーンを使用。モチモチした食感と、噛むほどに広がる自然な甘みがクセになる美味しさで、野菜中心のお弁当との相性もぴったり。ヘルシーで、重たくなりにくいので、旅の途中でも食後の眠気が出にくいのが嬉しいポイントです◎ カロリーが気になる方、毎日の食事に気を使っている方にもおすすめです♪



☎080-1388-5604

日南市飢肥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



なっちゃんちきが
美味しくいただきました！

シフォンケーキはふわつ
と軽くてしっとり！
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♪

日南市の住宅街の一角にひっそりと佇む小さなカフェ「Cerulean cafe」。

店内は落ち着いた空間で、テイクアウトはもちろんちょっと一息つきたいときにも利用しやすい雰囲気です。コーヒーは焙煎後2週間以内の豆を使用しており、ほどよいコクでスイーツとの相性もよく合います。手作りスイーツと香りの良いコーヒー・ハンドメイド雑貨まで楽しめる場所として人気のスポットです。



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

- ・串間の釜炊き塩のチョコレート
- ・日南産キンカン（金柑）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）



米粉deガトーショコラや
ボンボンショコラ、トリュフ
などの限定品の販売
もあります♪
バレンタインの特別な
贈り物にいかがですか？



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「ビントゥパーチョコレート」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/



施設の日常をお届け フォーラム介護便り

vol. 24



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した。「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、「きれいなえ」「こんなの見たことない」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(金)・3(土) 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 ミカエル堂じゃりぱん販売

POPUP SHOP

2025.12/27(土)-2026.1/25(日)
miia01 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に販売。「私にとって1番のと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♪

都城店
初開催

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シンメトリアクセが魅力です。



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はじめませんか?

マイハニーはちみつ



●ナッツの蜂蜜漬け

ナッツとはちみつの栄養が一度に摂れる、贅沢な一品。栄養満点のナッツを、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◎

●からだに優しいイヌリンはちみつ

イヌリンは発酵する食物繊維であり、血糖値の上昇を抑制する働きがあります。食物繊維で腸内環境が整うことで免疫力がUPし、風邪の予防にも繋がります! さっぱりとした味わいで、食べやすさも◎



マヌカハニーをそのまま包み込んだ のど飴・じゃばら飴

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♪ じゃばら果皮粉末を使用したじゃばら飴は、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]
https://www.pura-vida.jp 11:00~20:00



HP



Instagram





これからも モノづくり、一直線

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

●Photo：蓮ヶ池歯科口腔外科・周術期口腔ケア 様 新築工事

確かな技術と 30 年の実績、建築土木工事は敬友開発にお任せください。

敬友開発有限会社は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



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

建設工事における持続可能な消費と生産のパターンを確保する。

当社ホームページで施工実績続々更新中！！ぜひご覧ください。▶

敬友開発 有限会社

〒880-0121 宮崎市大字島之内字北山 3895 番地
TEL.0985-39-2415 (代) FAX.0985-39-2682



休日急患診療機関【1月予定】

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）

最新情報はこちらをご覧ください



都城市北諸郡医師会
休日当番情報



宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

1日(木)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	11日(日)	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001
	藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717		瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348		宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500		安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115		なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333
2日(金)	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553	12日(月)	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815
	今西歯科クリニック(歯)	高崎町	62-0108		ほりのうちデンタルクリニック(歯)	志比田町	26-7222
	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004		仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100		宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	田中隆内科(内・泌)	三股町	52-0301		海老原内科(内)	山田町	64-1211
3日(土)	野口脳神経外科(脳)	太郎坊町	47-1800	18日(日)	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	38-1633
	倉内整形外科病院(整)	上町	22-1252		池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	77-8817		やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222
	よしお歯科医院(歯)	吉尾町	36-7802		もちなが歯科医院(歯)	早水町	51-5400
	政所医院(小・内)	高城町	58-2171		原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330
4日(日)	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000	25日(日)	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	三州病院(内)	花線町	22-0230		大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818		MKクリニック(脳)	早鈴町	51-6777
	都城明生病院(泌)	金田町	38-1120		橋病院(整)	中町	0570-01-7236
	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	51-1187		小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710
	いちご歯科(歯)	乙房町	51-4182		こうだい歯科(歯)	葛蒲原町	36-6480
	児玉小児科(小)	花線町	25-5570		島中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360		田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	24-0600
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808		メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888		はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272		酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441		丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	デンタルオフィス松田(歯)	鷹尾	23-8055		山崎歯科医院(歯)	松元町	24-3332

剣道をはじめたきっかけは、
見学で見た剣道姿がとてもかっ
こよくて、入部を決めました。
たくさん仲間や友達ができ



都城武道館 主将
ふじむらいたいが
藤村大篤さん

◆参加した子ども達の声

試合が始まると、緊張の面
持ちだった子ども達の表情は一
変。仲間の声援を背に、まっす
ぐに前を見据える姿は、まさに
少年剣士そのもの。気迫あふれ
る打ち込みが続き、観客席から
は思わずため息や拍手がこぼれ
ていました。

12月7日(日)、都城市早水公
園体育文化センターにて「第20
回都城市少年剣道錬成大会」が
開催されました。節目となる今
年は、市内外から約115名の
少年剣士が集まり、澄んだ冬の
空気の中、会場は子ども達の掛
け声と竹刀の響きで熱気に包ま
れました。
この大会は、地域の剣道を盛
り上げることを目的に続けられ
てきたもの。子ども達が日々積
み重ねてきた鍛錬を発揮する場
として、毎年大きな期待が寄せ
られています。

115名の少年剣士が熱戦！ 第20回都城市少年剣道錬成大会



道の時間が楽しいです。

指導してくださる先生や家
族・仲間、応援してくださる方々
のお陰で今年の7月に日本武道
館(東京)の全国大会に出場する
ことができました。とても大き
な舞台で試合ができ、最高の思
い出ができました。

今後とも指導してくださる先
生、家族や仲間、支えてくださる
方々に感謝し、稽古に励みたい
です。



都城武道館
まつやまのりか
松山典加さん

兄の影響で小学3年生から剣
道をはじめました。好きな技は
「小手・面」です！ 続けていく
うちに、自分に自信がついてき
たと感じます。
今の目標は、個人戦で優勝す
ること。試合前は練習したこと
を思い出したり、うまくできる
イメージをして、気持ちを整え
るようにしています。

◆大会を支える側の想い

実行委員長 中屋敷さん
子ども達が剣道を楽しめる大
会にしていきたいと考えていま
す。練習で身につけた技だけ
でなく、礼儀や心構えまでしっ

かり発揮できる場にしたいで
すね。勝つ喜び、負ける悔しさ
— そのすべてを経験しながら
成長していく子ども達の姿を、
これからも多くの方に届けてい
きたいです。

◆小学生低学年団体の部

◎優勝……上長飯剣友クラブA
準優勝……三股中央剣道A
最優秀選手賞……岡本葉汰

◆小学生高学年団体の部

◎優勝……明和剣友クラブA
準優勝……三股中央剣道A
最優秀選手賞……外山湊士郎

◆中学生男子個人戦の部

◎優勝……佐土平 伶恩
準優勝……川越 亮
最優秀選手賞……佐土平 伶恩

◆中学生女子個人戦の部

◎優勝……東 美光
準優勝……石坂 結菜
最優秀選手賞……東 美光

取材協力／都城武道館

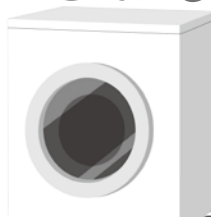


ガス衣類乾燥機『乾太くん』で時短・効率化 夕方に洗っても、夜にはふかふか。

◎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お答え致します。

お申込み先

TEL (0986) 24-2000 (代表)

創業65年以上、ガス通じて快適な暮らしをサポート

(株)宮脇燃料

宮崎県都城市都島町275番地1

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 ()

興味を持てなかった記事・広告 ()

その理由 ()

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

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

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

第16回

都城民俗芸能祭 × Forum Snap

ふーらむ

すなっぷ



12月7日⑨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、地区の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」



最優秀賞

黒木裕子さん
「勇士の一撃!」



優秀賞

平野香菜子さん
「どっちが人形かな?」

QRコードから簡単アクセス!



「Forum Snap」に、あなたの
とおき写真を掲載しませんか?

ファッション自慢・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

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

☆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。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

- ★クロワッサン鯛焼き
日時／12月27日(土)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口
レストラン街前
- ★絨毯インテリア・トルコ雑貨
「エミン」販売催事
日時／開催中～2月15日(日)
10時～18時
*店休日：1月8日(木)
1月22日(木)
2月5日(木)
場所／1階化粧品売場前
特設会場
- ★【期間限定催事】バッグ・服飾
雑貨販売「K2ストーン」
日時／開催中～3月1日(日)
10時～18時
場所／2階専門店 THE SHOP
「K」向かい 特設会場
- ★日向橋獅子七人衆(獅子舞)
【観覧無料】
獅子舞が店内を練り歩き、おめでたいお正月の雰囲気を出します。
日時／1月2日(金)

- ①12時～②14時～③16時
場所／店内を巡回いたします
- ★宮崎花ふぶき一座 チンドン屋【観覧無料】
チンドン屋が演奏しながら店内を練り歩きます。
日時／1月3日(土)
①12時～②14時～③16時
場所／店内を巡回いたします
- ★開運！ 巨大おみくじ
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
- ★恐竜お散歩【観覧無料】
全長4mの恐竜が店内を練り歩きます。一緒に散歩しよう！
日時／1月4日(日)
①11時～②15時
場所／店内各所
- ★変面ショー【観覧無料】
お正月の特別ショー！ 変面パフォーマー・シルバー。一瞬で顔が変わる魔法のような技に子どもも大人も大興奮！
日時／1月4日(日)
①13時半～②16時
場所／1階特設会場
- ★バレンタインフェア
今年も色々なチョコレートやギフト好適品を多数品揃えしております。

- 日時／1月16日(金)
～2月14日(土)
場所／1階セントラルコート
- ★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・遊びのひろば・絵本の読み聞かせを行います。
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所・日時の変更、中止になる場合がございます
※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください
- ★ゆほづぼ
極上エステ体験会開催！
天然温泉でほっこり温まったあとは、極上のエステでさらにリラクセスしませんか？ 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28日(日)
14時～19時
◎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、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
都城市下川東3-18-5

必勝宅建基礎
WEB講座も開催!
詳細はお問合せください

★パンづくりが好きな方、注目!!★

石窯パン工房『グレンツェン都城店』で パン製造・販売スタッフ募集!

仕込み・成形・焼成から、調理パンづくり、接客・販売まで♪
パンづくりに幅広く関わられる、やりがいのあるお仕事です!
詳しくは、面接時にお伝えします。お気軽にお問合せください。
■石窯パン工房 グレンツェン 都城店 TEL/0986-36-5888

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。

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)

七草参り 令和2年生 数え年7才の男児・女児が家族とともに参りし、これまでの無事の成長に感謝し、これからの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

ひのお
旭丘神社
TEL.0986-25-7150
都城市姫城町13-6 <https://hinoo.net/>

賀寿

大切にしたい、長寿の祝い
神様に感謝し
お祝いしませんか?

61 還暦 昭和41年生	70 古稀 昭和32年生	77 喜寿 昭和25年生	80 傘寿 昭和22年生	88 米寿 昭和14年生	90 卒寿 昭和12年生	99 白寿 昭和3年生	100 百寿 昭和2年生
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------

それぞれの年齢にあたる年に、神様から与えられたこれまでの延命長寿に感謝しながら、さらなる健康と長生きをお祈りし、お祓いを受けて、家族や親族でお祝いするとよいでしょう。

■取材協力/旭丘神社
TEL.0986-25-7150 都城市姫城町13-6

サンプル品がたっぷり入った

「お玉すくい」にチャレンジ！
何が出来るかはお楽しみ！
中にはエステや整体の割引券が当たる嬉しいくじも入っています。

場所／かかしの里ゆぼっぱ(都城
市山田町中霧島3340-2)

■問合せ／すんくじら beauty
☎090-2714-4405

★F1T365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！もちろんブライバシーが守られる形式での発表なので安心ください！

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
エントリー期間／

～1月31日(土)
参加条件／F1T365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

F1T365 都城
☎0570-0300-365
(コールセンター)

★2026年

弾んだ年にしよう！

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

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、背中のお肉やポッコリ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年

■問合せ／
バランスボールエクササイズ
chicopark
☎090-5943-2437
(担当：岡元)

★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

※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！

お金を増やしたいけど、「損し
そうで不安」「何からはじめれば
いいの？」という方へ！ 初心
者でも安心して取り組める資産
形成の基本をわかりやすく解説
します。ムリなく続けられる
「お金の増やし方」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／1月24日(土) 10時～
1月28日(水) 13時半～
2月12日(木) 13時半～

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！

申込方法／下段広告のQRコー
ドまたはお電話にてお申込み

■問合せ／
(株)RKコンサルティング都城支社
☎0986-22-6766

★東霧島神社
鬼磐階段かけ上がり競走

人気のイベント「鬼磐かけ上
がり競走」を今年も開催いたし
ます！ 子どもから大人まで、
年齢問わず体力に自信のある方

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
対象／小学生～(男女不問)
参加費／大人500円
小中高生300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
☎0986-62-1713

★Kids Smile Festi
開催します！

お子様の「歯医者さんデ
ビュー」を楽しく応援するイベ
ント「Kids Smile Festi」が開催
されます。遊びながら歯の大切
さを学べる、親子で参加できる
特別な1日です！

日時／3月22日(日)
①10時～②12時～③14時～
※各回約2時間
内容／
◎3Dスキャンで
「今」のお口を記録
◎クイズやビンゴで
楽しく学べる！
◎わくわく縁日コーナー
(えんいち・カーニバルゲーム・
UFOキャッチャーなど)
参加費／無料
定員／完全予約制
各回12人限定
※定員になり次第受付終了
対象／
5歳～12歳くらいのお子様
※保護者同伴でご参加ください

■問合せ／
都城はならび矯正歯科
☎0986-70-9016

その他の情報

★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
キャップ技術など、約3～4カ
月でしっかり習得可能！ 自分
磨きにも役立ち、同じ志を持つ
仲間との出会いも魅力です。

日程／1月よりスタート
(現在申込み受付中)

★自宅でもキレイを整えませ
んか？ 出張カットをそら

「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
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すめ
です。

■問合せ／beauty Space Beni
☎090-2714-4405

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

★自宅でもキレイを整えませ
んか？ 出張カットをそら

「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
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すめ
です。

■問合せ／beauty Space Beni
☎090-2714-4405

2026 — 50才以上限定 —

お金の勉強会

減らしたくない。
でもこのままじゃ将来が心配

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

講師 前園 香世 氏
トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

お申込みはこちらの
QRコードから→
※お連れ様も可

参加 無料

各回 定員5名

日時 1/24(土) 10:00～
28(水) 13:30～
2/12(木) 13:30～

場所 都城市中町16-15
未来創造ステーション
(都城市立図書館2F)

TEL.0986-22-6766

都城市平江町1-1 都城平江町ビル2階

電話受付／月～金曜日 10:00～18:00

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

料金

◎ご自宅訪問 1名20000円

◎都城市外・三股町外 1名25000円

◎病院・介護施設（要相談） 1名13000～16000円

◎カラー20000円（ご準備いただく場合は15000円）
対応／ウィッグOK

産前産後のママも利用できます

■問合せ／出張力カットそら 090-2711-0008

※LINE予約も可能です（P26をご覧ください）

★宅建必勝通学講座（初心者向）スタート！

長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。通学講座とWEB講座のどちらかをお選びいただけます。早期申込み特典もありますよ！料金など詳しくは、お問合せください。

開講日／1月13日（火）

場所／（有）拓明館

■問合せ／（有）拓明館 0986-22-8535

★ネイルをはじめてみませんか？

2026年 宮崎開催！初心者の方に向けた「ネイル入門講座」を開講します。基礎から学べる内容で、ネイルに興味がある方や、これからはじめたい方におすすです。

講座内容／

◎ネイルケア編 110000円

◎ジェルネイル編 110000円

定員／16名

※定員になり次第、締め切りします。

会場／未来創造ステーション（都城市中町16-15）

スケジュール・指定教材／詳しくは下記サイトをご確認ください。

https://pridage.jp/course/nail
■問合せ／beauty Space Beni 090-2714-4405

★大掃除キャンペーン実施中！

年始に向けて、普段なかなか手が回らないお掃除をプロに任せてみませんか？

浴室・キッチン・換気扇など、汚れが溜まりやすい水回りを中心に専門技術で徹底洗浄。ご家庭では落としにくい頑固な汚れも、スッキリキレイに仕上げます。見えない部分までしっかりとケアし、清潔で気持ちのよい空間へ整えます。一年の汚れをしっかりと落とし、清潔な住まいで新しい年を迎えるためにプロのハウスクリーニングをぜひご活用ください。

申込み／1月6日（火）まで

セット内容（一例）／

◎浴室＆キッチン：37400円（通常価格より22000円引き）

◎浴室＆換気扇：37400円（通常価格より22000円引き）

【大掃除オプティーク割】

2026年1月の作業に限り追加で22000円引き

（1月6日までの申込み必須）

■問合せ／

おそつじ本舗都城大店

0120-885-902

デザイン費 5,000円～

きりしまフォーラムに
デザイン・印刷
お任せください！



リーフレット

【印刷料金】三つ折り（仕上がり100mm×210mm）
カラー両面 100枚3,800円～※デザイン費別途

名刺

【印刷料金】※デザイン費別途
カラー両面 100枚2,000円～

お問合せ：きりしまフォーラム

0986-26-5836

info@kiri-fo.net

女性特有の症状でお悩みの方

冷え性 生理痛 生理不順 更年期障害

など、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。
気軽にご相談ください！

おくすり処 かわぐち／川口鍼灸院
TEL.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

血圧血流を測ってみませんか？

血圧を測るだけで、血流が数値で見られるものです。

都城市都北町5985-1
定休／日曜日
1/1（木）～4（日）はお休みです
Instagram→

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホから
インターネット予約ができます

予約の方便



左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約
電話での予約は受付けておりません。

1月診療スケジュール

【平日】 9:00～11:30 15:00～17:30
【土曜日】 9:00～11:30 14:00～15:30

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

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

前園先生と一緒に学ぶ
お金の相談室

vol.4 年金について詳しく知る

～年金はいつ受取る？～
都城市で暮らすAさん（59歳）よりご相談を頂きました。Aさんは、最近「年金まついたつ受取るべきなんだろ」と考えることが増えてきたそうです。「早くもらったほうが得って聞くけど、本当？」「リスクもあるの？」など…。情報が多すぎて、どれを信じていいのかわからないのが正直なところです。老後2000万円問題もあり、不安は膨らむばかり。

私がまずAさんにお伝えしたのは、「自分の生活に必要なお金を」を知ることです。都城市は、物価や家賃が比較的落ち着いたところであるため、老後の必要額は、都市部とは大きく違います。つまり全国平均に振り回される必要はなく、自分

連載
未来のための
ちょっとした工夫

【軸】で考えることが大切だといふこと。
そしてAさんが一番気になったのが年金の受け取り時期。一般的に、65歳から受け取れば安心が早まり、遅らせれば、月々の受け取り額が増えるメリットがあります。どちらが「得」かは寿命・働き方・家族の状況によって異なるので、自分の場合は、どうなのかをシミュレーションすることが大切です。



まえの かよ
前園 香世先生
トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー

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

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

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♪

応募方法

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… ㊦ 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 ㊦

3名様



2026年もお客様が笑顔になる、美味しくて楽しいパンをお作りします♪
1月4日(日)には、毎年即売の「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

B セルフお風呂無料体験チケット(1回分) ㊦

3名様



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

C 和楽笑の湯・健美館 共通チケット ㊦

ペア5組様

※いずれかの店舗
一回限り利用可



南九州初の人工炭酸泉!!
炭酸ガスが体内に吸収され、血流がよくなります。
体の芯から温まります。『健美館』では、酸素ルームに入って未病予防を!!

★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

D 喫茶 昭和ドーナツ 6個入りBOX ㊦

3名様



2025年8月にオープンした『喫茶 昭和ドーナツ』。店名のとおりで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

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。見た目も楽しい、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♪
※前日までに電話予約必須

★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

※写真はイメージです

本格的イタリアンパスタをぜひお楽しみください♪味よし、インスタ映えよし、雰囲気よし！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进行プレゼント！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／手造りしゅうまい 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
21

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！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・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!
※混雑時はお待ちいただく場合がございます。



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

贅沢素材のこだわりカレー

豚バラの肉巻き
ウインナーカレー▶



◀たっぷり牛肉の
キーマカレー

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、肉巻きウインナーカレーは、チーズが入ったウ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 ※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。

◀イトインスペース完備▶



12月より夜の営業も
はじめました!



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎0986-36-5888

本年もよろしくお願いいたします!



2026年もお客様が笑顔になる、美味しくて楽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

LINE公式アカウント
友達募集

http://www.glanzen.jp/



新春初商 1/4(日) 毎年即完売

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ス

253円

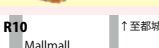
ベーコンとポテトサラダ、
チーズが相性抜群の満
足感ある一品です!



パジロロールトマトビザ

230円

フレッシュなトマトの
旨みとパジルの香りが
楽しめます♡



LINE

公式アカウント
はじめました!!

お友だち登録で、
便利＆楽しいコンテンツがいつでも
チェックOK!

休日の
急患情報

プレゼント
応募

Instagram

相談
お問合せ

知って得する地域情報、イベント情報も
LINEから受け取れます♪
LINEで登録はこちらから!

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&濃厚 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



活魚!! 寿司虎亭

☎0986-46-5226

節分は虎の海鮮太巻がおすすめ!!



全で丸かぶりサイズ(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。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、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。

店舗情報

テイクアウトはネットがおすすめ→
都城市早鈴町1480
営業/昼の部 11:30~15:00(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)
※土日祝は11:00~



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)



デイサービス ぱっぱフォーラム 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

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)」をご紹介します♪
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っています。



息抜きにでパート屋さんを訪れ、新しい素材やお気に入りを見つけ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♪
暮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→



大人の特選グルメ VOL.46

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。

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～
- ドリンク(20種以上) 400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

※ドリンクセットメニュー(+200円)もご用意しています。

食事時間もゆっくり楽しめる喫茶店



毎週金曜日には、オーナーがスパイスの調合から手作りする特製カレーを提供。南九州産のマンゴーを使用し、スパイスも一つひとつ厳選。香りとコクのバランスにこだわった、本格的な一皿を味わうことができます。

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/日曜日・祝日 ※駐車場6台有り





BodymakeSalon Lily

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♪

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と学べます

- ◆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現できるスキルを身に付けます。
- ◆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



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
- ◎今の仕事にプラスお客様に提供したい方



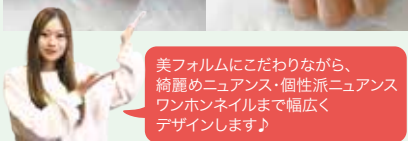
ASAHI SALON

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・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ことと評判です。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！



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

ネイル

- 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・パーツ込み) 通常¥8,000→¥7,000

※その他メニューはInstagramをご覧ください

☎ 080-7493-1353

都城市今町 8921 番地 3

(今町小学校すぐそば)

営業 / 9:00～17:00

定休 / 日・祝

※ご予約はInstagramから！

Instagram



ホワイトニング



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



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？☆☆

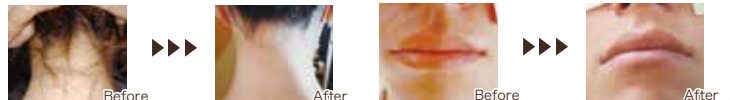
当て方が違う！ダブル照射方式
一般的なサロンでは「1回なぞる」照射が多い中、『Béni』では縦方向+横方向の2方向から照射！
同じ部位に2倍の照射回数でムラなくアプローチ！これにより、効率よく光が行き効果が早い施術を行っています。

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 ▶▶ ¥2,400
ひげ5ヶ所	¥5,600 ▶▶ ¥2,800
ひげ7ヶ所	¥7,000 ▶▶ ¥3,500



Before

After

Before

After

初回おためし
脱毛 50%OFF!!
R8.1/31迄有効

☎ 090-2714-4405

都城市野々美谷町 1344

営業 / 9:00～22:00 不定休

※施術中は電話に出られないため、ご予約は公式LINEよりお願いいたします

LINE



HP



フィットネスジム 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と見学できます。365日いつでも通える安心の環境を、まずは見て・感じてください。見学はいつでも無料です♪

★おすすめポイント★

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

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

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

- ・月会費 2ヵ月
- ・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ヵ月(女性限定)
- ・ボディプランナー 3ヵ月(自動登録)
- ・水素水 3ヵ月
- ・相互利用 3ヵ月
- ・スタジオ 2ヵ月

¥0!!

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!

／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、気になる施設をまわって体験しませんか？

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
★鍛えたい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
★女性に嬉しいパウダールーム完備!

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で)
- ・レディースエリア 初月・翌月(女性限定)
- ・ボディプランナー 初月・翌月(自動登録)
- ・スタジオ 初月
- ・水素水 初月・翌月

¥0!!

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!

☎ 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

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ヵ月間)

・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でも参加OK
・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 ※景品抽選時に必要となります



HP



Instagram



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

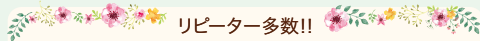
悩める大人女性の髪を
理想のスタイルへ導きます！

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！！

大人女性の悩みを解
消してくれる「エイジ
ング毛対応のスト
レート」。年齢を重ね
た繊細な髪の毛をい
たわりながら、健康
的にフワッサラの大
人ストレートを実現
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！ 室内バランスボー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 弾んだ年にして♪ 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カ月)
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「chiaki7603」



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

〜癒し処〜Ku'u Punahale(クプナヘレ) メンテ姉妹店

Dr.ピュールボーテコンテスト 最優秀賞受賞サロン◆

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。

肌診断+カウンセリング
+シンプルスキンケア ¥5,500

肌診断 + Dr.ピュールボーテ肌再生美容
水素マスクトリートメント

通常¥16,500→初回お試し ¥15,400

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

新春特別企画！ 今年の肌を「根本から変える」特別ケア

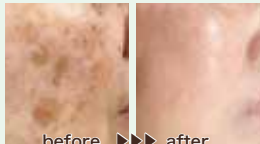
ゼオライト活性水素マスク
+ 純粋レチノールピール ¥28,200!

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！



お喜びの声

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

☎ 070-1946-7772

※施術中は折り返しの
ご対応とさせていただきます

都城市山之内町花木2039-1 営業/10:00~17:00(最終受付16:00)
不定休 ※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります

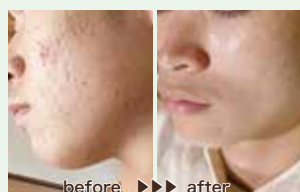


店主 くるき

Mente for men(メンテ) クプナヘレ姉妹店

男性の皆さん！
プロのスキンケアを、ぜひお試しください♪

たくさんの男性のお肌の悩みを解消してきた『メンテ』。ニキビやシミ、シワ、ひげそ
り負けなど、あらゆる肌トラブルをケアします。バック中は瞑想ができ、終わった後
は頭の中もスッキリします！ 気軽にご相談ください！



お喜びの声

コロナ禍で、マスクをつけるはじめて
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 メンズフェイシャルスペシャルコース
ニキビやひげそり負け、シミ、シワなどあらゆる肌トラブルもケア。

通常¥16,500→

初回お試し ¥13,200

カウンセリング後にパーソナルスキンケアを
提案いたします

肌診断+カウンセリング
+シンプルスキンケア
¥5,500

☎ 070-1946-1784

※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます

※詳細は、クプナヘレをご覧ください
※クプナヘレ、メンテはご予約電話番号が違うので、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

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(ご準備いただく)1,500円)
ウィッグもOK! 産前産後のママもご利用いただけます!

■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

まっきーカレーより 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
夜17:00～20:00 Instagramで
お知らせします♪

■まっきーカレー 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!／

- ◎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、お客様との会話も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
- 給与/時給1,023円～ 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。

【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!
- レタッチ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。
- ✓衣装レンタルのみも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♡ (なつちゃん)
- 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お過ごしですか? 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致します!!(なか)
- 昔からかな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、目指すはパリピ☆(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)



日本占術協会占術士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン テリコの 九星占い

※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)

1月の
運勢

- 【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ひいたします。今年は、「丙午一白水星」の年、丙午(ひのえうま)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開運につながります。キーワードは、海や川、故郷、海産物やお豆腐、お酒や漬物、子どもや部下、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、泌尿器、過労など、秘密の恋愛も意味します。★1月の一粒万倍日は、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

ハッピーミスター☆元気になる占い師
クリスティーン テリコ
●幸運暦(無料あり) https://destiny.cocoloni.jp
●著書「元気のてんてん盛」絶賛発売中!
【Amazon】http://amzn.to/YCHTRV

一白水星 今年、本業で才能が開花するので優先して取り組みよう。ただし、運気は順調でも油断は禁物です。今月は、しっかりと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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

二黒土星 今年、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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

三碧木星 今年、楽しみ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、心機一転、環境を変えたいくなりますが、ご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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

四緑木星 今年、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りそう。今月は、気持ち新たに仕事に取り組み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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

五黄土星 今年、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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

六白金星 今年、思い通りに行かず何かと苦戦しそうです。突発的な事もあるの、口には災いの案、親しき仲にも礼儀ありを心がけよう。今月は、目の前の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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

七赤金星 今年、公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、ゆとりと取り組みればOK。今月は、一年の計は元日にあります。しっかりと目標を立てて過ごそう。

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

八白土星 今年、は、思いつき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、心機一転、環境を変えたいくなりますが、ご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
★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆

九紫火星 今年、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、多少の気苦労があっ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	介護職員	
雇用形態	正社員	
給与	<p>月給:263,000円 基本給:230,000円 ~318,000円 ~250,000円</p> <p>資格手当:3,000~8,000円 夜勤手当:30,000/6回(ショート夜勤)</p>	
勤務地	大阪、奈良に施設がありますので、ご希望に応じて相談させていただきます。	
資格条件	<p>①初任者研修(ヘルパー2級) ③介護福祉士 ②実務者研修 ④無資格可(資格取得制度あり)</p>	
待遇	各種社会保険完備・交通費規定支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)	
休日	シフト制 年間:107日	



介護施設スタッフ募集!



資格取得
支援制度

キャリアUP
可能!

未経験
未資格可!

※職種によります

／ここがポイント／

- ・正社員採用で安定勤務
- ・試用期間中も給与条件変更なし
- ・専門性のある業務でスキルアップ可能
- ・年齢、性別不問で幅広く応募OK

介護事務(正社員)

月給 **185,000円**～

勤務時間／9:00～18:00(休憩1h)

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)

介護の現場を、事務の力で支えるお仕事です。
レセプト業務を含む専門的な事務対応を行いながら、施設運営を支えていただきます。
経験を活かしたい方はもちろん、これから介護事務として成長したい方も歓迎します。

■仕事内容■

介護施設での事務業務全般をお願いします。

- ・介護保険請求(レセプト)業務
- ・窓口、電話対応
- ・書類作成、データ入力
- ・事業所、施設間の事務連絡・サポートなど

※勤務は施設内となります。

※事業所・施設間の行き来があります。

入居相談員(営業・正社員)

月給 **190,000円**～

**+ インセンティブ
成果によって収入UP!!**

年取例 **1年目
365万円**～

勤務時間／9:00～18:00(休憩1h)

休日／月9日

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)

入居を検討されているご本人やご家族の不安に寄り添いながら、**安心して暮らせる環境をご案内するお仕事**です。病院や居宅介護支援事業所、ご自宅へ伺い、現在の状況やお気持ちを丁寧にお聞きし、入居に関する説明や必要な手続きをサポートします。
介護経験がなくても大丈夫。介護職のような身体介助はなく、「**住まいを探すお手伝い**」が中心ですので、人と話すことが好きな方、気配りができる方に向いているお仕事です。



ケアマネージャー(正社員)

月給 **240,000円～400,000円**

勤務時間／9:00～18:00

休日／月9日

資格／介護支援専門員

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)



厨房(パート)

時給 **1,030円**～ 勤務時間／
10:00～19:00(8hフル)

当施設では、クックチル方式を採用しているため、本格的な調理作業はほとんどありません。届いた料理をきれいに盛り付けたり、配膳後の片付けをしたりするシンプルな作業です。

- ・未経験でも安心! 包丁を使った難しい調理はありません。
- ・盛り付けの時間には、2名で協力しておこなう場面もあり、ほどこい交流もあります。



住宅型有料老人ホーム フォーラム三股

三股町大字宮村2786-2

住宅型有料老人ホーム れんげフォーラム

三股町大字宮村2774-28

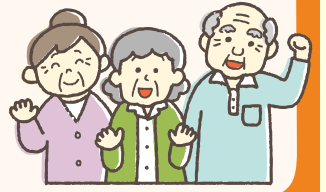
お問い合わせはこちらから

☎0986-36-8770

RMG
Renge Medical Group

運営会社／NPO法人れんげメディカルグループ





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」



今回は、『宮崎花ぶぎ一座』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

プロジェクト」の一環です。

『宮崎花ぶぎ一座』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き、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カ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の表情も明るく、会場全体が一体となって楽しむ様子が印象的でした。

宮田さんが目指しているのは、音楽や笑いの力で心をほぐ

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。



『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。

年の瀬にふさわしい、心まど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、私も頑張つてついでにしたいと思っています」

そう話すのは、『宮崎花ぶぎ一座』に加わって、まだ2カ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步となりました。

■取材協力／宮崎花ぶぎ一座

☎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)あざ9:00スタート!



● 合同庁舎	1至都城駅
● 都城警察署	●
● 都城役所	●
● 藤元病院	●
● 洋服の青山	●
● 南香	●
● 南小学校	●
● GS	●

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 1F TEL.0986-46-1868

※セット割福袋セット、特別値引き品には使用不可
※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!

金海堂

ワクワク
新品ブック
4点福袋!

数量
限定

4点入りの新品ブック福袋です。ジャンル・年齢問わず楽しめる内容となっています。中身はその場で確認できますので、ご安心ください♡

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

*fuse_

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

Anna Kerry
14,300円

LILLIAN
CARAT
11,000円

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

福袋
2026 HAPPY BAG

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!
推しに出会えるかも……!?
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!
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、お早めにご注文ください。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

OWN DAYS

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

Pet's Mate

数量
限定

“わんにゃん福袋”が登場!

わんちゃん

ねこちゃん

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

超目玉!
アクセサリ福袋
1,100円

数量
限定

男女問わず、上質なレザーが人気!
アイテムが4点入った
Dakota 19,800円 ボリューム満点の福袋!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225



HAPPY BAG 11,000円
ブラジル パウ エイローブルボン100%
(粉) 140g / グアテマラ ウエウエテナン
ゴ キュリオ(豆) 140g / コスタリカ ラ
ラディオーラ(豆) 140g / インドネシア
マラ リント(豆) 140g / シングルサー
ブ(5種) アソートBOX / 耐熱ガラスボ
ット 350ml / 限定ペーパーバッグ / drink
ticket×15枚



HAPPY BAG 5,500円
限定トートバッグ / 干支ミニティ(午
年) ※4種(3種+シークレット1種)のうち
いずれか1個 / 巾着ポーチ / カフェオレ
ベース 30ml×2P / ロイヤルミルク
ティーベース 30ml×2P / ペアフル
オリジナルミ(マンゴー・タンゴ・スワ
ー(風味) / シングルサーブ(5種) アソ
ートBOX / drink ticket×6枚

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

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。

3,618円(税込)

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、上品でほっ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ポンジケーキです。



アイリッシュラテ

アイリッシュコーヒーをモチーフにした、タリーズ冬の定番ドリンク。エスプレッソのコクと、焦がしキャラメルのような芳醇な味わいが広がります。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

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!



甘酸っぱい苺とホワイトショコラが華やかに香る「苺ショコラドリンク」冬の苺ドリンク第二弾。あた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です。



イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

TEZUKA
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

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

数量限定!

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

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

my makura

羽毛ふとん

MAX
40%OFF!

※一部対象外商品あり

my makura 1F TEL.0986-46-1868

Pet's Mate

Pet's Mate



※一部対象外あり
※写真はイメージです

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

*fuse_

店内商品

30~20%OFF!

※一部対象外商品あり

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

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

THE SHOP TK

レディース・メンズ

冬物セール商品

MAX 50%OFF!

※一部対象外商品あり

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

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

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

※一部対象外商品あり

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

サガラ刺繍
コンパクトフーディー
ふわもち素材の
コンパクトフーディー。

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。

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

パソコンのお悩みご相談ください!

中古パソコン販売



「ぎ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!

GG SPACE 都城店 2F

パソコン修理



「ぎ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

ollyfantasy

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!

よくばりパス

費用を気にせず思いっきり遊べて
リピーター続出中!!
※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!!

モリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

Pet's Mate

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(日)まで

シティコン 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までに鷹尾店へご連絡ください。

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)



1dayからのステップアップ

当店
最安値

エイコー
ソフト
マンスリーモード
1か月交換レンズ
1箱(片目3枚入)

両目レンズ3ヵ月分(2箱)
+レニュー 2P(ケア商品+ケース) 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)

※遠近両用は対象外です

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)

※乱視用・遠近両用は対象外です

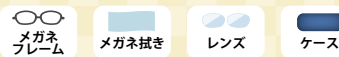
シティコンタクト都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター 県内随一の品揃え! その場での購入もOK!

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

学生証ご提示で
さらに5%OFF!!

※学生証の提示がない方は
対象外になります

価格

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ありません。

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
●R8.1/31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
●R8.1/31迄有効