

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. 2

TAKE FREE

きりしまフォーラム

vol. 407



Photo by:ヨウ 撮影場所:東霧島神社

毎月大好評
読者
プレゼント
→P.15

PICK UP

【読者が選ぶ、昨年注目したお店とニュースをご紹介!】

年間 盆地アワード

習い事特集／Beauty特集／みやこんじょ&みまたん圏域 グルメナビ etc.



表紙の絵 Monthly Illustration

『豆まきとバレンタイン』



まえぞの しょう
前園 翔くん
(8歳)

2月の大好きな行事を
描きました!
なかでも、豆まきが大好
きです。

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

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコントクト
コンタクト&メガネ
年中無休で営業中!
※すべて税込価格です。

3店舗合同キャンペーン

冬の特別セール開催中!

初回購入時に使えるお得なクーポン♪

次回以降の購入は3店舗どちらのお店でもご購入可!

シティコントクト
ディスポ・カラコンセンター
都城駅前店
TEL.0986-23-3777

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

西口側サイクルセンター跡に
専用出入口あります!
※イオンモール側からは入店できません
●メガネの取扱いはございません

シティコントクト 鷹尾店
TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2-2-8
営業時間／9:00～19:00
無休 駐車場あり

ハードコンタクトレンズ
1DAY 2WEEK

すべて県下への品揃え!!

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 視力測定
9:30-18:30 受付け中!
はじめての方も受付けています。※18:00まで

学割キャンペーン
学生証ご提示で
さらに **5%OFF!!**

きりしまフォーラム読者限定
上記メニュー適応!

来店時或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 ●R8.2/28迄有効

1.6中屈折レンズ付メガネ
5,500円(税込)
7,700円(税込)
11,000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!

メガネ 新作入荷! 鷹尾店、小林店
メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランド
とデザインを豊富に取り揃えています!

1箱 3,300円
4箱セット 11,900円 (2,975円/1箱)

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ヶ月交換レンズ 1箱(片目3枚入)
両目レンズ3カ月分(2箱)
+レビュー2P(ケア商品&ケース)セット付
3カ月分 6,500円 (2,250円/1箱)

1箱 3,300円(税込)
6箱セット 18,700円(税込)
(3,117円/1箱)

2
ボシュロム アクアロックス® 2WEEK
2WEEK 1箱(片眼3枚入) ※遠近両用、乱視用も
ございます
1箱 3,300円(税込)
6箱セット 18,700円(税込)
(3,117円/1箱)

1
ボシュロム アクアロックス® 1DAY
1DAY 1箱(片眼30枚入) ※遠近両用、乱視用も
ございます
1箱 3,300円(税込)
6箱セット 18,700円(税込)
(3,117円/1箱)

都城警察署
都城駅
都城郵便局
r31
陸上自衛隊
ココ 川越酒店
r2
森山ウェルルライフ
至都城西駅→
ローソン
川越酒店
森山ウェルルライフ
至都城西駅→

シティコントクト 小林店
TEL.0984-27-4877

小林市堤2289-3
営業時間／9:00～19:00
無休 駐車場あり

和食亭海せん
三松小学校
R221
今西青果
肥料店
JAこばやし
至小林市街
至高原町
至小林市街
JAこばやし
今西青果
肥料店
R221
三松小学校
和食亭海せん
至高原町

素材にこだわる『お菓子の南香』が贈る、この季節の逸品

寒さが深まり、温かい飲み物と一緒に楽しむお菓子が恋しい季節になりましたね。この時期におすすめなのが、『お菓子の南香』の逸品たちです。地元の素材にこだわり、長年愛されてきた『南香』のお菓子は、手土産としても、ご自宅でのくつろぎ時間にも最適です。

（島津莊園）

地元産の栗やバイオ茶を使用した、栗きんとん、そして小豆餡を高麗餅にし、天然山芋、都城産の米粉でつくったかるかんで卷いて仕上げた贅沢な品です。もちもちとした食感と優しい甘さが特徴で、第25回全国菓子大博覧会では名譽総裁賞を受賞した実績もあります。どこか懐かしい郷土の味わいが魅力です。

（焼酎けーき）

『霧島酒造』の特別蒸留焼酎と『南香』の濃厚なバターケーキが織りなす、香り豊かで贅沢な味わいが特徴です。一口食べると、焼酎の芳醇な香りが広がり、しつとりしたスポンジが幸せなひとときを届けてくれます。一日の疲れを癒す、大人のための甘いご褒美です♪

（霧島檸檬）

国産レモンを丸ごと使い、ホワイトチョコレートで包み込んだ爽やかなレモンケーキです。甘酸っぱさとシュウシユとした食感が、まるでレモンカツシュを食べているかのよう。甘いものが苦手な方にも好評で、バレンタインギフトとしてもおすすめです。

この冬、ぜひご自宅用や贈り物としてお試しください。

都城ビクトリー応援建装

安くて
安心

他社さんより、お安くお値段頑張ります！ 尚且つ丁寧な仕上がりは、絶対です！

少しの補強で身を守れます！ ★耐震補強工事★はじめました！ お気軽にご相談ください！

地域密着の建設プロにおまかせ！ 身を守る安全の仕事に徹しています!!

さまざまなお悩みにお応えしております

- ✓ 壁やコンクリートの高圧洗浄
- ✓ 床下の害虫対策
- ✓ 木の枝の伐採や倉庫の片付け
- ✓ 草取り除去
- ✓ 瓦の間の草や木の除去作業
- ✓ 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

◆ ◆ ベランダスタッフが丁寧に対応し、ご希望やご予算に寄り添ったご提案をいたします。 ◆ ◆ 「予算が限られていて……」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

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

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

古民家フォトスタジオ
凜と晴れ
rin to hare

1日
3組様
限定

入園入学・卒園卒業フォト
成人フォト
マタニティ・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貫して担当♪

スタジオ撮影から
出張撮影まで
承ります

QRコード
ご予約・
お問合せは
こちら

Instagram

QRコード
公式LINE

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

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ！

**当てはまつたら
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。

口腔機能育成装置について
はこちら

是枝歯科医院 診療対応内容：口腔機能育成治療
口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など

tel.0986-36-2260 都城市上水流町1684-2

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
汚れやにおいもスッキリ!
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

電話予約も可能！
080-9103-4977

QRコード
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

完全予約制

インスタ
やってます/
QRコード

初回レクチャー付きをご利用の方
先着10名様
散歩の後などに使える
アウトバスシャンプー
プレゼント♡
きりしまフォーラム見たと
お伝えください

九州電力送配電 エレトク!
「電化」がかなえてくれる。
快適でおトクな毎日。

九州電力送配電 Instagram 公式アカウント

Follow Me! /

Instagram

QRコード

I-Hや便利家電を使用した
簡単レシピを公開中♪

いちごのスマートフォン

いちごのスマートフォン

もしもの停電、備えて安心

九州停電情報提供アプリ

「九州エリアの停電・復旧見込み情報」を
スマホでいち早くお知らせします。

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

Google Play

Apple Store

**九州電力送配電 × フォーラム
くっこんぐ**

いちごさくら餅

材料(5個分)

●いちご	5個
●桜の葉の塩漬け	5枚
●あんこ(市販)	大さじ5
●白玉粉	大さじ3
●薄力粉	大さじ4
●砂糖	大さじ2
●サラダ油	適量
●水	100ml

作り方

- いちごのヘタを取り、桜の葉の塩漬けは水で戻す。
- ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水100mlを少しづつ入れながら、ゴムべらで滑らかになるまで混ぜる。そのあと、薄力粉を入れてダマにならないように混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひいて弱火～中火で
あたため生地を約6cm×12cmの楕円形に
なるようにひき、焦げないように気をつけながら
両面を焼く。
※くっつきにくいフライパンで1枚ずつ焼く。
- 生地の上にあんこをのばし、いちごをのせて
生地でくるっと巻く。
- いちごとあんこを巻いた生地に、さらに桜の葉
を巻いて完成。

QRコード

QRコード

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
[QRコード](#)

常設モデルハウスが上長飯町に完成しました!
「30坪の平屋で、毎日がもっと楽しくなる暮らしを。」

都城市上長飯町に、『有限会社ワダハウジング』の最新モデルハウスが誕生しました。ゆとりある30坪の平屋に、毎日の家事がスムーズになる動線や、子育て世代にうれしい工夫をたっぷり詰め込んでいます。「暮らしやすさ」を大切にした、家族みんなにやさしい住まいです。

welcome!
in 上長飯町
MAP
[QRコード](#)

いつでも内覧
できます。
お気軽に
お電話ください!

(有)ワダハウジング [Instagramで情報配信中!](#)
都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

水まわり 困った時はあかつきへ!!

水栓の交換 トイレの水漏れ修理
キッチン・バス・ペットのリフォーム など

第20回 住まいの
リフォーム相談会開催!!

日程:3月29日(日) 10時~17時
場所:タカラスタンダード 都城ショールーム
お得な補助金情報も満載♪

※詳細はP18をご覧ください

創業71周年記念
年間500件以上の施工実績!

HPはこちら
[QRコード](#)

ホームリノベーションあかつき 定休日でも電話対応いたします!
HOME RENOVATION AKATSUKI 0986-24-9537

都城市早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日
あかつき燃料 検索 [QRコード](#)

おかげさまで OPEN 20周年

日頃のご愛顧に感謝セール開催

アグニ印鑑	黒水牛印鑑
13.5mm <通常 11,660 円>	15.0mm <通常 14,080 円>
8,800 円	10,000 円

春の
おすすめ
ケース付

はんこ屋さん21。 その他店内にて感謝セール品実施しております
都城店 上川東1-3-18 TEL:23-8583

misumi × Takara standard リフォームフェア

さまざまなご来場特典があります!

入場無料

in タカラスタンダード都城ショールーム
イベント会場:都城市吉屋町6123-1

2026 3/7・8日
10時~17時 10時~16時

1 ご予約特典
事前予約でもらえる!
Misumiグループで使える商品券
Misumiグループ
ガソリンスタンド
KFC都城店(上川東4丁目)
KFCイオン都城店(早鈴町)

2 ご来場特典
ご来場でもらえる!
素敵なプレゼント♡

2026 住宅省エネ補助金活用の
相談会も同時開催!
*住宅リフォーム *窓リノベ
*ガス給湯器・エコキュートの取替
ぜひお気軽に相談ください!

使って実感!
ふわふわ 早い におわない
Misumiのスタッフ、全員
乾太くん推しです!

Misumi ブランドイメージ キャラクター
ミスミ

当日は待ち時間なく、
ゆっくりご覧いただくために、
ご来場予約をおすすめします!
ご予約は左のQRコードから!

misumi 株式会社 Misumi ミスミガス都城店
宮崎県都城市平江町22-24 0120-117-343 0986-23-1850

令和 日年 5/17 韶 響 ファミリー公演

都城市総合文化ホール
大ホール 1階
0986-23-7140
開場 11:30 開演 12:10
料金
S席 6,600円
A席 5,500円
B席 3,300円
C席 2,200円
D席 1,100円

全指定席

伊藤まり子娘
西嶋三千代
松阪ゆうこ
小倉ひなえ

歌謡ステージ
魅せます歌ります
踊ります

主催・お問い合わせ 芸能プロダクションてんとうむし一座
080-3904-3754 小倉ひなえ

きれいなお部屋をあなたに！

入居されるみなさんの負担を
少なくする嬉しい特別企画です！

※但し、2年以内に退去の場合は違約金として、
家賃の2か月分を徴収いたします。

※自社物件のみといたします。

永山のアパートマンション

1
インターネット
Wi-Fi
使い放題

2
敷金・礼金
0円

3
家賃
入居日から1ヶ月
無料!!

■問合せ先 ■ 有限会社 エイゼン永山 (担当:上野) 都城市早鈴町1742-1 TEL. 0986-36-7857

介護施設スタッフ募集！

△ここがポイント△

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

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

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(休憩1h) 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）

有料老人ホーム内部施設でのケアマネ業務全般です。
担当は内部利用者様のみのため、情報収集・移動・職員連携がスムーズな
が特徴です。
●担当件数：40件以下 ●残業：なし ●書類作成：ICT導入

■管理業務■

管理業務の兼任がありますが、業務内容・負担は事前に説明し、段階的にお任せ
します。現場業務とのバランスを重視しています。※「いきなり丸投げ」はありません。

■給与・手当■

給与は資格・経験・昇格（役職）に応じて増加します。
宿直希望者は対応可能（1回 4,650円支給）
昇給・昇格制度あり



■資格支援■

資格取得・更新にかかる費用は支払額の半分を会社が負担します。

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!!

年収例 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ではなく、「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。

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。



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

Rengi Medical Group 運営会社/NPO法人れんげメディカルグループ





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

これからも
モノづくり、一直線



●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。

敬友開発有限公司は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

3 すべての人に
健康と福祉を



すべての人に健康と福祉を

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

8 働きがいも
経済成長も



働きがいも経済成長も

働きやすく、働きがいのある職場環境づくり。
ワークライフバランスの充実化。

5 ジェンダー平等を
実現しよう



ジェンダー平等を実現しよう

多様な働き方や多様な人材の採用。ダイバーシティ促進。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

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

11 住み続けられる
まちづくりを



住み続けられるまちづくりを

地域住民に対し安心した街づくり。

12 つくる責任
つかう責任



つくる責任つかう責任

建設工事にお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。▶



年間盆地アワード

2025年12月号で実施した「年間盆地アワード」のアンケートに、総勢1,222名の読者から回答が寄せられました。
たくさんのご回答ありがとうございました！ その集計結果に基づき、発表いたします！

最優秀新店舗賞

1 TRUFFLE DONUT

宮崎都城店

195票

2 究極! 回転寿司 寿司虎

150票

3 青井岳温泉

115票

4 Yellow \$nooup® 担担麺専門店

89票

5 喫茶 昭和ドーナツ

81票

1 TRUFFLE DONUT 宮崎都城店



宮崎都城店
イチオシ！

都城店限定！
高千穂リッチミルク
生ドーナツ



2025年6月にオープンした、大王交差点にある生ドーナツ専門店『TRUFFLE DONUT』。もちもち食感の生地の中には、濃厚なクリームがつまっています。その中でも、「高千穂リッチミルクドーナツ」は都城店でしか味わえない限定生ドーナツ。ミルクのやさしい甘みと豊かな香りが口いっぱいに広がり、しっとりなめらかなくちどけが楽しめます。見た目も可愛らしく、プレゼントや手土産はもちろん、自分へのちょっとしたご褒美にもぴったりですよ♪

Instagram/@truffledonut_kg1
都城市大王町8-12-102
営業/11:00~19:00
不定休

読者のコメント

- ずっと気になっていた、やっと食べることができました。クリームが多くて最高です。（カビバラ／30歳）
- 家族みんな甘いもの好きなのと、手土産としても喜ばれると思うので今度行ってみたいと思います。（そうちちゃんママ／39歳）
- 味が何種類もあって美味しいです。（たけのこ／34歳）
- イオン都城店で開催されていた、パン＆スイーツマルシェで食べてからとても美味しいで店舗に何度も行っています！（ともも／48歳）
- 美味しすぎます！ 新感覚のドーナツです。知らない人は是非食べてほしいです。（はなやらわ／30歳）
- 生地はふわっと軽く、クリームもとろけるように柔らかいので、手に取った瞬間から幸せになります。（ハレイロ宝石箱／63歳）
- 期待を裏切らない美味しさでした！（ゆうちゅん／37歳）
- よく話題にあがっています！（N／38歳）
- 都城店限定のドーナツもあり、ふわふわモチモチの生地に感動しました。（あや／34歳）
- 1週間の頑張ったご褒美で買っています。（くま／26歳）

2 究極! 回転寿司 寿司虎



原店長 イチオシ！

虎づくし 530円
・炙り焼きサーモントロ
・炙り生えび
・活〆真鰯塩レモン



寿司の名店『寿司虎』が、早鈴店から都北店へと移転し、さらなる進化を遂げました。

従来の2倍の広さを誇り、より洗された高級感あふれる空間へと生まれ変わりました！ カウンター22席、ボックス12席を完備し、ボックス席は以前の2倍に拡充されています。活きたまま直送された魚を、注文に応じてその場で締めることもでき、極上の鮮度を実現しています。ぶりぶりとした歯ごたえと濃厚な旨味を存分に堪能できます♪

TEL/0986-51-8608 都城市都北町5517
営業/昼の部 11:30~15:00(最終入店/14:00)
夜の部 17:00~21:00(最終入店/20:00)(土・日・祝日/16:30~)
HP/<https://oratakeout.com/store/takeout/stores>
テイクアウト専用窓口も新設しています！ テイクアウトは、ネット注文がおすすめ♪

読者のコメント

- ネタが新鮮で、美味しい食べられます。できることなら毎週行きたいです。（ケチロー／59歳）
- 家から近くなったので嬉しいです。（hamya／32歳）
- 魚が新鮮で美味しい！（みやざー／24歳）
- 特別な日に食べると美味しいです。（デコポン／63歳）
- 新鮮なお魚で美味しいお寿司を提供してもらえるので、特別な日のご褒美に行くのが楽しみです。（みみ／55歳）
- 店員さんの気配りと熱量がかっこいい！（あっくーな／41歳）
- 移転オープンして、近くなったので嬉しいです！ とても美味しいです。（りんりん／53歳）
- ネタが新鮮で大きく、食べ応えがあります。（まさ／58歳）
- いつか行ってみたい！（ショコタン／36歳）
- 以前より近くなったので、この機会にぜひ行ってみたいです。（ごんとも／37歳）
- 店員さんが元気で面白い！（にーな／22歳）
- 季節のメニューも豊富で、どれも美味しいのでたくさん頼みたくなります。（RRG／28歳）



青井岳温泉



2025年12月にグランドオープンした『青井岳温泉』。内湯や露天風呂に加え、歩行浴や不感湯、サウナといった多彩な温泉設備が完備され気分に合わせた湯めぐりが楽しめます。2F「ゆるごっこ」では岩盤浴・オンドルといった温泉とは一味違う楽しみ方も可能に。新しく生まれ変わった青井岳温泉。この機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

都城市山之口町山之口2123
営業／7:00～22:00(最終入館21:00)
平家の郷:11:00～15:00(14:30LO) 17:00～20:30(20:00LO)
年中無休※臨時休館あり

青井岳温泉

イチオシ！

平家の郷
炭焼ハンバーグ



読者のコメント

- 完成予想図を見ると、かなりパワーアップしているよう
- に思いました。（ショコホリック／44歳）
- 素敵にリニューアルされたので、とても行きたいです！（たまお／29歳）
- 温泉が好きなので、とても気になっています！（やまさん／62歳）
- 温泉だけでなく岩盤浴などもあり、楽しめそう。（ちやむ／52歳）
- 綺麗になって、平家の郷も入り食事もできて楽しいです！（トモトモ／69歳）
- 新しくなって、とても楽しめそうだなとワクワクしています。（りな／31歳）
- 青井岳温泉の中に平家の郷ができるのが嬉しい。（フラワー／62歳）
- 大好きな平家の郷が入っていて嬉しいです。（ラムレーズン／53歳）
- 温泉の質がいいので、活気が出るといいなあと思います。（そら／45歳）
- 入口が改札みたいになっていてびっくりです！（はー／27歳）



Yellow \$nooup® 担担麺専門店



店長 イチオシ！

濃厚味玉担担麺
1,260円



読者のコメント

- とても美味しかったです！（ゆみママ／45歳）
- いつ見てもお客様が多いけど、食べに行ってみたい
- です。（ダッフィー／49歳）
- 担々麺専門店はめずらしく、味もとても美味しい！（ひらっち／28歳）
- 担々麺が大好きです！（ツンちゃん／40歳）
- お店の前を通ってもまだお客様が多く、もう少し落
- ち着いたら行ってみたいです。（クラブ／43歳）
- まだ行けてないですが、トマトラーメンも美味しいの
- で担々麺も期待しています♪（べんね／39歳）
- 担々麺がすごく美味しいです！（らぶりん／36歳）
- スヌーピーの系列のお店なので、担々麺も美味しい。
- （かーくん／9歳）
- 辛さも幅広く選べて、担々麺好きにはたまらないです。（ぼっぽ／29歳）
- トマトラーメンみたいな担々麺で、トマトラーメンが大
- 好きなのでとても美味しいです！（しらべ／42歳）

黄色の看板が目を引く『Yellow \$nooup® 担担麺専門店』は、兄弟店『\$nooup®』で数量限定で販売していた担担麺を、より多くの人に味わってもらえるよう前身の『NERDBIRD®』の名残を残しつつ、店舗化に至ったそう。店主が“日本一美味しい味玉”と自負する玉子と胡麻のコクに唐辛子の辛味、花椒のしびれる刺激が重なったスープは、濃厚でありますから後味はすっきり。辛さや痺れの調整ができるため、好みに合わせて楽しめます。落ち着いた雰囲気の店内は一人でも入りやすく、日常の食事はもちろん、担担麺好きにとっては見逃せない一軒です。

Instagram/@nerdbird_yellowsnooup
都城市下川東1丁目15-6
営業／11:00～21:00



喫茶 昭和ドーナツ



オーナー イチオシ！

昭和ドーナツ
きなこ味



読者のコメント

- ドーナツをお土産で持っていたらとても喜ばれました！（とも／48歳）
- 流行りの昭和レトロな雰囲気で、とても良かった！（みーみ／29歳）
- 喫茶メニューがとても気になります！（かず／53歳）
- オールドファッションのドーナツが好きで、食べてみた
- のですがとても美味しいかったです。また行きたい！（あややん／36歳）
- ちょうどいい甘さで、重たくなく食べやすいです。（みゆき／44歳）
- 昭和な雰囲気が落ちています！（タク坊／39歳）
- 一番好きな味が売り切れていることが多いので、次こそは
- 早く買に行きたいと思っています。（はるほん／24歳）
- コーヒーと一緒に食べるところがちょうどいい甘さ！一息
- つくのにピッタリでした。（ケンケン／31歳）
- レトロな雰囲気が好きな人にはたまらないと思います。（みいちゃん／27歳）
- 素材の味がしっかりしていて美味しいです。（こー／39歳）

どこか懐かしさが残る『喫茶 昭和ドーナツ』が、2025年8月にオープンしました。米粉のオールドファッションドーナツは、素材選びにこだわった、素朴でやさしい味わいが魅力。幅広い世代から人気です。なかでもおすすめは『昭和ドーナツ きなこ味』。シンプルなドーナツに、国産きなこのほのかな甘みが重なり、コーヒーとの相性も抜群です。ドーナツのほかにもナポリタンやサンドイッチなど喫茶定番メニューが充実。お子様向けメニューもあり、ご家族みんなで昭和の雰囲気を楽しめます♪

TEL／080-3972-1329 都城市一万城町35-7 麻林珠跡
Instagram/@kissa_showadonut
営業／11:00～17:00(喫茶は11:30～LO.16:30)
定休／日・祝日、月曜不定休 ※駐車場6台有り

盆地ニュースランキング

2025年、都城圏域で起こったできごとで
「一番心に残っているニュース」

1 都城志布志道路 全線開通 205票



読者のコメント

- 開通式は、想定以上の参加者でした。開通を楽しみにしていた方が本当に多かったのだと思います。都城は海がないので物流の面でもメリットがあり、30分短縮は大きいですね。 (おかP/54歳)
- 移動エリアが広がって、今後人の流れが都城市に集まってきたりして街の姿が変わっていくんじゃないかなと思います。今後に期待ていきたいですね。 (たー/32歳)

- 開通してすぐに主人と志布志市までドライブしました。近い！ 楽しい！ 10号線の渋滞もだいぶ解消され、主人も仕事時のストレスが減ったと喜んでいます。都城市的観光客も増えそうです。 (ショコタン/36歳)
- フェリーが近くになり、とても利用しやすくなりました。 (タエ/74歳)
- 無料で都城ICから志布志港まで40分でいけるので、とても便利です。南海トラフ地震が発生した場合に物理的支援を行うなど、防災時にも機能してくれそうです。 (マロン/40歳)
- テレビで『おぎやはぎ』さんが紹介してくれていたので、それも含めて嬉しいです。 (ますこっと/43歳)
- 都城市内の病院やショッピングエリアへ、以前よりもスムーズに行けるようになりました。日常の移動がとても便利です。 (ハレイロ宝石箱/63歳)

2 千葉ロッテマリーンズ 2025秋季都城キャンプ 160票



読者のコメント

- 野球のキャンプは清武市が多い中、都城市に来てくれて嬉しかったです。 (ひさこ/75歳)
- 野球のおかげで活気のある都城市になった。旗も上がって楽しい雰囲気が見られました。 (みよちゃん/60歳)
- 都城市も有名になったなあと嬉しいニュースでした。まだまだよいところが沢山あるので、色々な球団に利用してほしいです。 (もんちっち/41歳)

- 野球が好きなのでとても嬉しいです。 (もちお/36歳)
- まさかプロ野球チームが都城市でキャンプを行うなんて！！ 優勝したら広口交差点～市営球場までパレードをして欲しいですね！ (特上モンブラン/40歳)
- 近くで選手たちが見れたので嬉しかったです。 (ダッフィー/49歳)
- サブロー監督になり、ロッテの選手がキャンプに来てくれてこれからプロ野球も盛り上がると感じました。 (かーず/48歳)
- 練習風景を無料で見られたのでよかったです！ (寿司マン/33歳)
- テレビでニュースになっていたのを見ました。もっとたくさんスポーツ団体が来て、都城市を盛り上げてくれたらしいです。 (おしるこ/50歳)

3 山本由伸選手 メジャー活躍 105票



読者のコメント

- WSでMVPを獲るなど目覚ましい活躍でした！ (がいもん/34歳)
- ドジャースの投手として、一番輝いていました。 (おじやる丸/54歳)
- 私も同じ都城高校出身なので誇りに思っています。 (ばやこ/21歳)

- WBCやドジャースのピッチャーで大活躍の山本投手が、都城高校出身と聞いて驚きました。 (マタイ/75歳)
- 都城市には3年間しかいなかったのかもしれないけど、嬉しいです！ (ニヤンたろすけ/54歳)
- 山本由伸選手のMVPすごいです。これからも応援したいです。 (りりい/54歳)
- 山本由伸選手がワールドシリーズで大大大活躍していましたね！ これからも頑張ってほしいです。 (タクミ/27歳)
- 都城市で頑張っていた人が、世界で活躍していると思うとすごく嬉しいです！ (RRG/28歳)

新しいこと、はじめよう

春の習い事特集

未就学児

小中学生

高校生

大人



Body make salon Lily

ピラティス指導者育成講座 受講者募集中♪

講座内容

- ～マットピラティス～
- ・ピラティスの考え方
- ・動きを正しく体感できるスキル
- ・骨格や筋肉などの基礎知識
- ・パーソナルレッスン

ピラティスの知識や経験がなくても大丈夫。基礎から学べる講座のため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! まずはお気軽にお問い合わせください♪

お問い合わせは
InstagramのDM
または
公式LINEから



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

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のことです。

Body make salon Lily

ピラティス指導者育成講座 受講者募集中♪

講座内容

- ～マットピラティス～
- ・ピラティスの考え方
- ・動きを正しく体感できるスキル
- ・骨格や筋肉などの基礎知識
- ・パーソナルレッスン

ピラティスの知識や経験がなくても大丈夫。基礎から学べる講座のため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! まずはお気軽にお問い合わせください♪

お問い合わせは
InstagramのDM
または
公式LINEから



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



Body make salon Lily

私が日々のレッスンで大切にしていくのは、「今の身体を知り、無理なく整えていくこと」です。この養成講座は、指導者を目指す方はもちろん、ご自身の身体のために正しい身体の使い方を学びたい方にもおすすめです。自分の身体と向き合い、正しい知識と感覚を身につけることで、日常の動きや、身体への向き合い方は大きく変わっていきます。ピラティスを通して、「自分の身体を大切にする力」と一緒に育てていけたら嬉しいです♪

迫先生より

KUMON

▼各教室へのお申込みはQRコードから▼

どんなんもんたい?
2月無料体験

受付中

2/2(月)～
2/28(土)

●上記の期間中の1週間、教室で計2回まで、
公式式学習を無料で体験していただける機会です。
●その他詳細については、各教室へお問い合わせください♪



※教室住所の
北から順に掲載

①都城
山之口 教室



②都城
沖水 教室



③宮崎
蓼池 教室



④都城
横市 教室



⑤宮崎三股
新馬場 教室



⑥都城
祝吉 教室



⑦都城
一万城 教室



⑧都城
上長飯 教室



⑨都城
鷹尾 教室



⑩都城
五十市 教室



①都城山之口教室



享保佳先生より

幼稚から高校生まで、楽しく学びながら力を伸ばす教室です。学習のご相談もお気軽にどうぞ。

②都城沖水教室



亀澤先生より

はじめてでも大丈夫。幼稚から中学生まで、集中して学ぶ姿が広がる沖水教室です。まずは最初の学びを一緒に進めてみませんか?

③宮崎蓼池教室



享保真先生より

「分からぬ」と「分かった!」に変わる感動を子ども達に。生徒さんと一緒に楽しく勉強できる教室を目指しています。

④都城横市教室



細山田先生より

お子様のできることを見つけ、褒めて伸ばすよう心がけています。キラキラの笑顔に会えること、楽しみにしています。

⑤宮崎三股新馬場教室



星原先生より

一人ひとりの成長に寄り添い、自分で解けた喜びを大切に、学ぶ土台を育てます。見学だけでもお気軽にどうぞ。

⑥都城祝吉教室



齊藤先生より

幼稚の指導に力を入れています。日々新しいことができるようになるワクワク感を、どの子にも知つて欲しいです!

⑦都城一万城教室



立川先生より

個人別だからこそ、お子様のちよだの学習ができます。たくさんの笑顔が溢れる教室です♪ スタッフ一同お待ちしています!

⑧都城上長飯教室



中島先生より

子ども達は学ぶことが好きです♡ 毎日、楽しく取り組んでいるうちに、学力がすくすく伸びて、集中力や自信もつきりますよ♪

⑨都城鷹尾教室



永留先生より

その子にちよだの学習で褒めて伸ばすを心がけます。「自分でできた!」の達成感で「学ぶのは楽しい!」と思えるお子様を育てます。

⑩都城五十市教室



井料田先生より

多くのお子様に「自分でできた!」の喜びを実感してもらい、人生を豊かなものにしてほしいと願っています。

入学金・受講料 無料!!

※ただし一部、テキスト代等の自己負担あり

介護福祉士養成科



宮崎県が厚生労働大臣指定の介護福祉士養成施設に委託して、不足する介護人材を育成するために行う職業訓練。基礎はもちろん、福祉機器を使った最新の介護技術を学び、国家資格取得を目指します。

説明会開催 2月11日(水) 10:00~12:00 要予約
会場／都城コアカレッジ 申込み方法／電話又はメールにて受付

情報処理技術者養成科



受講中に収入源が心配な方も安心!!
雇用保険受給期間が2年間延長!



募集要項

対象者 高等学校卒業以上の離職者等で、公共職業安定所で求職申込みを行い、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦又は支援支持を受けられる方

募集定員 介護福祉士養成科5名 情報処理技術者養成科10名

訓練期間 令和8年4月7日～令和10年3月10日の2年間

応募方法 最寄りの公共職業安定所にご相談の上、お申込みください

都城コアカレッジの特徴

これから資格を得てスキルアップし、働きたい大人の方にピッタリ♪
土・日曜日・祝日原則休み 春休み・夏休み・冬休みの長期休暇あり!

都城市吉尾町77-8 HP./<https://miyakonojo.core-gakuen.com>
受付時間／9:00～17:00 休校日／土・日曜日・祝日

介護福祉士は「人々の暮らしを支えるために働く必要不可欠な人たち」であり、社会にとってとても重要な存在で、やりがいのある専門職です。本校では、高校を卒業したばかりの学生だけでなく、子どものいる女性や介護で起業を考えている方、介護のことをまったく知らないという方も多く学んでいます。介護福祉士は求人件数が豊富! 社会を支える仕事! 不況にも強く、昇給や賞与、福利厚生も整っている! 魅力いっぱいの専門職ですので、一緒に学びましょう。

介護福祉科 野崎先生より

学校法人 都城コア学園
都城コアカレッジ

情報処理技術者養成科は、本校ICTエンジニア科の学生と一緒に2年間学びます。

ICTエンジニア科では、在学中に最大3種類の国家資格取得が可能です。また、はじめての方でも学びやすいように、専門用語や基礎知識ができるだけ分かりやすく講義をしています。入学後、約半年で「ITパスポート試験(国家資格)」に合格される方もいらっしゃいます。

私たちと一緒に、資格取得を目指しませんか。

ICTエンジニア科 堀脇先生より

学校法人 都城コア学園
都城コアカレッジ

トライプラス 個別指導塾 トライプラス イオンモール都城駅前校 春期講習生募集中! ☎ 0986-46-1233



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

自宅での学習にも配慮したAI教材を導入

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



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

宮崎県都城市栄町4672-5
イオンモール都城駅前
2階ウエストコート無料体験授業受け付け中!
お問い合わせ・お申込みは
こちら→個別指導塾トライプラス
イオンモール都城駅前校

トライプラスは1対2の個別指導塾です。生徒だけでなく、保護者のみな様と協力して、よりよい環境を作れるよう注力しています。

また学習についても各家庭の悩みごと、困りごとをしっかりと共有した上で、授業を提案させていただきます。お子様が夢を見つけられるように、その夢を選べるようになるため、教室長としてみな様をサポートさせていただきます。

菅原教室長より

個別指導塾トライプラス
イオンモール都城駅前校

大学生講師として、学生目線に近い新鮮な学習知識を活かし、生徒の疑問に寄り添った指導を大切にしています。演習や宿題を通して、考え方や学習習慣の定着を重視した指導を心がけています。

1人ひとりのわからないことや頑張りたいという気持ちを全力でサポートさせていただきます!
一緒に成長していきましょう!

田中先生より

休日急患診療機関

[2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



都城市北諸県都医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

1 日 (日)	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656
	伊達クリニック(内・循)	牟田町	36-7088
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003
	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)	大王町	57-0155
	都城こみぞ眼科(眼)	三股町	57-7722
	三股歯科(歯)	三股町	52-5221
8 日 (日)	柳田病院(小・内)	東町	22-4862
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585
	たぐち歯科医院(歯)	太郎坊町	38-3330
11 日 (水)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344
	すみ産婦人科医院(産・婦)	東町	23-1152
	さくら歯科・小児歯科(歯)	都原町	46-3428
15 日 (日)	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788
	もちお蛇原医院(整・形)	蓑原町	21-5355
	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715
	いわよし歯科クリニック(歯)	郡元町	36-4332
22 日 (日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	鵜木循環器内科医院(循・内)	花織町	26-0008
	長倉医院(内)	三股町	52-2109
	川畠医院(外・胃)	年見町	46-3225
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384
	あきづき医院(精)	上水流町	36-0534
	安楽歯科医院(歯)	年見町	24-1527
23 日 (月)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	ペテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	清風会クリニック(泌)	栄町	25-1177
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	36-6036
	稻田歯科医院(歯)	山之口町	57-2030

 **2020 Valentine's Day** 想いをチョコレートとコーヒーに包んで

幸せの青いチョコレート



楽天ランキングで3年連続1位! その名の通り幸せを象徴する青色で、この青色はハタフライピーというハーブの自然な色です。色鮮やかなのに合成着色料が使われていないため、安心してお召し上がりいただけます。キレイな見た目だけではなく、ミルク感の強いホワイトチョコレートを使用しているので、くちどけも濃厚で味も絶品◎ 贈り物にはもちろん、いつも頑張っている自分へのご褒美としてもおすすめ!

ひなのやポン菓子



主原料のお米は、確実な栽培管理のもと、高品質で新鮮な「その年の新米」のみを使用。できる限り国産原料で、安心安全な品質のものを届けたい。同時に、「お菓子は美味しい、楽しく」というモットーを大切にし、国内外のよい素材を取り入れながらポン菓子作りに取り組んでいます。

ギフトにおすすめアイテム

プーラビーダ オリジナルコーヒー



メディキューブ コウジ酸ビタゼリーセラムミスト

新感覚! ミストゼリー 肌トーンアップ&キメケアをしてくれるコウジ酸ミスト。SNSでも話題なので流行に敏感な方へ贈ってみては?!

LANEIGE ティントリップセラム&リップグロウバーム



冬でもうるつや唇に! ラネージュといえばリップスリーピングマスクですが、日中使えるリップも人気。リップは何本持っていても貰う嬉しいですよね♪

ねおちスト& RelaxQほっとイヤリング

話題の耳温活! 耳を温めることで寝つきがよくなりると人気のアイテム。リラックスタイムをプレゼントしたい方に!

BARTH バース入浴剤

こだわりの研究開発で実現した「重炭酸イオン」配合!



「重炭酸イオン」にはこんな効果が…

- ✓ 代謝の向上と疲労回復
- ✓ 血行促進
- ✓ 清浄効果
- ✓ 浸透率向上効果
- ✓ リラックス効果

もらってうれしい入浴剤 NO.1です!

マニュアン ハンドクリーム

一度使うと手放せない! 人気の秘訣は…



- とにかくべたつかない
- 手仕事をしても潤い長持ち
- 赤ちゃんから使える
- 抗炎症成分配合で、手荒れに驚くほど効く
- 薬用で本気のケア
- 無香料で万人受け
- 使うほど、手が若返ると話題
- 男性も愛用者多数! 髭剃り後のケアにも◎

POP UP SHOP

kodemari コデマリ

2/6金～3/15日 日常にそっと寄り添うアクセサリー

今話題のマーナ

2/6金～3/31火 人気のキッチンツールを集めました。

これ1つでおでかけできちゃうパスケース

2/28土～4/5日 お金、カギ、カード、スマートキーなど全部入ります。

プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188 [営業時間] 11:00～20:00

都城市吉尾町2100 https://www.pura-vida.jp 2/17㈯ 定休日







※写真はイメージです



A 世界にひとつだけ! 心温まる命名書♪ 1名様

南九州で唯一の「ちんどん屋 花ふぶき一座」としても活躍する宮田わかさん。その温かい人柄と感性で、美しい書に想いを込めた「命名書」を1名様にプレゼントいたします。命名の記念はもちろん、ご家族の思い出やインテリアとしてもぴったり。世界にひとつの特別な作品を、この機会にぜひ♪

※出生時の体重・身長・誕生日・名前(フリガナ)・名前の由来を
フリースペースにご記載の上、ご応募ください。

※デザインはお任せになりますので、ご了承ください。

★提供/宮田わかさん
☎090-8573-1430 都城市都島町316-5

B まっきー特製のメンチカツ(1個) 3名様



★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

P22も
ご覧ください

C マカロン(5個) 3名様



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

★提供/ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

present

今月の

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケート
ハガキもしくは、HPの応募フォームから、2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。



D おいげんチーズ饅頭 10個セット 2名様



宮崎県民なら誰もが
知るチーズ饅頭。
『お菓子のながくら』の
おいげんチーズ饅頭(180円)は、しっとり
チーズが濃厚でファン
も多い逸品ですよ!

★提供/お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

P22も
ご覧ください



E 生ハム&クリームチーズ豆腐 2組様

ランチセットの前菜として提供される生ハム&
クリームチーズ豆腐は、確かに人気の一品。
生ハムの程よい塩味と、なめらかでコクのある
クリームチーズ豆腐はお酒との相性も抜群です。
この機会にぜひご賞味ください。

※前日までに要連絡

★ハンバーグの皓正。
☎050-8888-4470
山之口町花木1930-6

F 1000円お食事券 3名様 ※おつりはでません



麵や星月で利用できるお食事券をブ
レゼント! 大盛りにカスタムするも良し!
好きなトッピングを追加するのも良し!
お好きなメニューご利用ください。

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

P22も
ご覧ください

郵便はがき
885-0041

都城市一万城町99-9-1
きりしま
フォーラム 行

おそれいりますが
85円切手を
お貼りください

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳／性別 (男・女・無回答)

ペンネーム/

ご住所〒

TEL ()

ご職業

小学生・中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 2月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

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

よかった、気になった記事・広告()

興味が持てなかった記事・広告()

その理由()

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。

(病気、体調、予防のことなど)

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

●フリースペースです。

最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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……」



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

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



無料お見積り実施中
「オール電化で設置できるか不安」「月々のガス代が不安」など、ガス工事の専門家があなたにアドバイスします。

お申込み先

TEL (0986) 24-2000 (代表)

創業65年以上、ガスを通じて快適な暮らしをサポート

(株)宮脇燃料

宮崎県都城市都島町275番地1

☆アンケート☆

●今後、きりしまフォーラムとコラボしてほしい「好きなインフルエンサー」や「ローカルタレント」はいますか？
その方のお名前を教えてください。

●ゴールデンウイークで行きたい場所を教えてください。理由もあれば教えてください。

場所

理由

☆ご協力ありがとうございました。

日時／2月16日(月)
～3月15日(日)※予定

場所／1階セントラルコート

★ロイズチョコレートショッピングの移動販売車がやってくる！
日時／2月17日(火)
～3月1日(日)

11時～19時

場所／1階正面入口外
★おでかけエンゼル

(出前子育て支援ひるば)

参考無料
★おでかけエンゼル

(出前子育て支援ひるば)

参考無料
★バレンタインフェア

今年もいろいろなチョコレートやギフト好適品を多数品揃えています。

日時／開催中～
2月14日(土)※予定

日時／2月17日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合があります。

日時／2月15日(日)
10時～18時

店休日／2月5日(木)

場所／1階化粧品売場前
特設会場

★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)

日時／2月21日(土)
～8月31日(月)※予定

■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

★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8日(日)※予定

日時／2階中央吹き抜け横
専門店 THE SHOP TK 向かい
特設会場

★ホワイトデーフェア
バレンタインのお返しに最適なギフトを多数品揃えておりま

す。
※詳しくはHPをご覧ください
※P31をご覧ください

イベント情報

★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

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

★タリーズで学ぶ♪
「コーヒースクール開催！」

タリーズコーヒーの人気プロ

グラム「コーヒースクール」が「イオン都城店」で開催♪ 実際にテ

イステイニングや抽出体験をしな

がら、コーヒーの奥深い魅力を楽

しく学べます。おうち時間を

もっと豊かにしたい方、コーヒー

好きな方におすすめです♪

日時／2月17日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合があります。

日時／2月15日(日)

日時／2月21日(土)
～8月31日(月)※予定

■問合せ／鬼磐階段かけ上がり競走実行委員会
☎0986-62-1713

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
「おいしいコーヒーの淹れ方」

ハンドドリップの基本を、実際に抽出しながら丁寧にレク

チャード。ご家庭でもワンランク上の味わいが楽しめるようになります♪

日時／2月13日(金) 13時～
参加費／2300円

※スイーツ付き＆お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購入できる特典もあります。

定員／少人数制(先着順)

●コース2「コーヒーの淹れ方」
「おいしいコーヒーの淹れ方」

（都城市吉尾町6123-1）

参加費／無料
※P5のQRコードから事前のご来場予約をおすすめします

■問合せ／ミスミガス都城店
☎0986-23-1850

★コーヒーを片手に、これから暮らしを考えてみませんか？
第9回 これから暮らしに備える安心のマネープラン講座

「年金や退職金、将来のお金のこと」が何となく不安…」「NISAやiDeCo」という言葉は聞くけれど、実はよく分からぬ」

そんな声に応える、毎回大好評のマネージャーが開催されます。本講座では、年金の仕組みや退職金・企業年金の基本か

ら、税金や手数料など、知つて

いるかどうか、差がつきやすいポイントまで、ファイナンシャルプランナーが身近な例を交えたわかりやすく解説します。「特別な人の話」ではなく、「自分たちの暮らしに当てはめて考えられる」内容なので、はじめての方でも安心して参加できるのが魅力です。

●講座内容（一部）
・年金の仕組みとシミュレー

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

・コーヒー好きにも嬉しい特別

・ライブイオン都城店のバリスタがその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、ちょっと特別なコーヒータイムも本講座の魅力のひとつ。さらに、参加者全員にドリップコーヒー＆焼き菓子セットのお土産付きです♪

●講座内容（一部）
・午前の部：10時～11時45分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・午後の部：13時半～15時15分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・2階多目的室
（都城市中町17街区19号）

●講座内容（一部）
・対象／30代後半～60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

●講座内容（一部）
・参加費／無料
講師／アクサ生命保険株式会社

参加費／2300円
※スイーツ付き＆お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購入できる特典もあります。

定員／少人数制(先着順)
■問合せ／タリーズコーヒー
（株）RKCソーラルティング都城支社
☎0986-24-2082

●講座内容（一部）
・年金の仕組みとシミュレー

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

・コーヒー好きにも嬉しい特別

・ライブイオン都城店のバリスタがその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、ちょっと特別なコーヒータイムも本講座の魅力のひとつ。さらに、参加者全員にドリップコーヒー＆焼き菓子セットのお土産付きです♪

●講座内容（一部）
・午前の部：10時～11時45分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・午後の部：13時半～15時15分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・2階多目的室
（都城市中町17街区19号）

●講座内容（一部）
・対象／30代後半～60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

●講座内容（一部）
・参加費／無料
講師／アクサ生命保険株式会社

いるかどうか、差がつきやすいポイントまで、ファイナンシャルプランナーが身近な例を交えたわかりやすく解説します。「特別な人の話」ではなく、「自分たちの暮らしに当てはめて考えられる」内容なので、はじめての方でも安心して参加できるのが魅力です。

●講座内容（一部）
・年金の仕組みとシミュレー

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

・コーヒー好きにも嬉しい特別

・ライブイオン都城店のバリスタがその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、ちょっと特別なコーヒータイムも本講座の魅力のひとつ。さらに、参加者全員にドリップコーヒー＆焼き菓子セットのお土産付きです♪

●講座内容（一部）
・午前の部：10時～11時45分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・午後の部：13時半～15時15分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・2階多目的室
（都城市中町17街区19号）

●講座内容（一部）
・対象／30代後半～60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

●講座内容（一部）
・参加費／無料
講師／アクサ生命保険株式会社

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／お電話にてお申込み
■問合せ／

★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

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

★タリーズで学ぶ♪
「コーヒースクール開催！」

タリーズコーヒーの人気プロ

グラム「コーヒースクール」が「イオン都城店」で開催♪ 実際にテ

イステイニングや抽出体験をしな

がら、コーヒーの奥深い魅力を楽

しく学べます。おうち時間を

もっと豊かにしたい方、コーヒー

好きな方におすすめです♪

日時／2月17日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合があります。

日時／2月15日(日)

日時／2月21日(土)
～8月31日(月)※予定

■問合せ／鬼磐階段かけ上がり競走実行委員会
☎0986-62-1713

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
「おいしいコーヒーの淹れ方」

ハンドドリップの基本を、実際に抽出しながら丁寧にレク

チャード。ご家庭でもワンランク上の味わいが楽しめるようになります♪

日時／2月13日(金) 13時～
参加費／2300円

※スイーツ付き＆お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購入できる特典もあります。

定員／少人数制(先着順)

●コース2「コーヒーの淹れ方」
「おいしいコーヒーの淹れ方」

（都城市吉尾町6123-1）

参加費／無料
※P5のQRコードから事前のご来場予約をおすすめします

■問合せ／ミスミガス都城店
☎0986-23-1850

★コーヒーを片手に、これから暮らしを考えてみませんか？
第9回 これから暮らしに備える安心のマネープラン講座

「年金や退職金、将来のお金のこと」が何となく不安…」「NISAやiDeCo」という言葉は聞くけれど、実はよく分からぬ」

そんな声に応える、毎回大好評のマネージャーが開催されます。本講座では、年金の仕組みや退職金・企業年金の基本か

ら、税金や手数料など、知つて

いるかどうか、差がつきやすいポイントまで、ファイナンシャルプランナーが身近な例を交えたわかりやすく解説します。「特別な人の話」ではなく、「自分たちの暮らしに当てはめて考えられる」内容なので、はじめての方でも安心して参加できるのが魅力です。

●講座内容（一部）
・年金の仕組みとシミュレー

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

・コーヒー好きにも嬉しい特別

・ライブイオン都城店のバリスタがその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、ちょっと特別なコーヒータイムも本講座の魅力のひとつ。さらに、参加者全員にドリップコーヒー＆焼き菓子セットのお土産付きです♪

●講座内容（一部）
・午前の部：10時～11時45分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・午後の部：13時半～15時15分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・2階多目的室
（都城市中町17街区19号）

●講座内容（一部）
・対象／30代後半～60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

●講座内容（一部）
・参加費／無料
講師／アクサ生命保険株式会社

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／お電話にてお申込み
■問合せ／

★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

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

★タリーズで学ぶ♪
「コーヒースクール開催！」

タリーズコーヒーの人気プロ

グラム「コーヒースクール」が「イオン都城店」で開催♪ 実際にテ

イステイニングや抽出体験をしな

がら、コーヒーの奥深い魅力を楽

しく学べます。おうち時間を

もっと豊かにしたい方、コーヒー

好きな方におすすめです♪

日時／2月17日(火)
10時半～12時

※日程は変更になる場合があります。

日時／2月15日(日)

日時／2月21日(土)
～8月31日(月)※予定

■問合せ／鬼磐階段かけ上がり競走実行委員会
☎0986-62-1713

★50才以上限定
「お金の勉強会」開催！
「おいしいコーヒーの淹れ方」

ハンドドリップの基本を、実際に抽出しながら丁寧にレク

チャード。ご家庭でもワンランク上の味わいが楽しめるようになります♪

日時／2月13日(金) 13時～
参加費／2300円

※スイーツ付き＆お土産付き♪
当日はタリーズ商品が割引購入できる特典もあります。

定員／少人数制(先着順)

●コース2「コーヒーの淹れ方」
「おいしいコーヒーの淹れ方」

（都城市吉尾町6123-1）

参加費／無料
※P5のQRコードから事前のご来場予約をおすすめします

■問合せ／ミスミガス都城店
☎0986-23-1850

★コーヒーを片手に、これから暮らしを考えてみませんか？
第9回 これから暮らしに備える安心のマネープラン講座

「年金や退職金、将来のお金のこと」が何となく不安…」「NISAやiDeCo」という言葉は聞くけれど、実はよく分からぬ」

そんな声に応える、毎回大好評のマネージャーが開催されます。本講座では、年金の仕組みや退職金・企業年金の基本か

ら、税金や手数料など、知つて

いるかどうか、差がつきやすいポイントまで、ファイナンシャルプランナーが身近な例を交えたわかりやすく解説します。「特別な人の話」ではなく、「自分たちの暮らしに当てはめて考えられる」内容なので、はじめての方でも安心して参加できるのが魅力です。

●講座内容（一部）
・年金の仕組みとシミュレー

・退職金・企業年金・年金制度の基礎知識

・ムダなく活かすための税金・手数料の考え方

・保険の見直しポイント

・ライフプランと相続対策など

・コーヒー好きにも嬉しい特別

・ライブイオン都城店のバリスタがその場で淹れる本格抽出のコーヒーを楽しみながら受講できます。映像とともに味わう、ちょっと特別なコーヒータイムも本講座の魅力のひとつ。さらに、参加者全員にドリップコーヒー＆焼き菓子セットのお土産付きです♪

●講座内容（一部）
・午前の部：10時～11時45分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・午後の部：13時半～15時15分
（定員15名）

●講座内容（一部）
・2階多目的室
（都城市中町17街区19号）

●講座内容（一部）
・対象／30代後半～60代の方
※ご夫婦やご友人とのご参加も大歓迎です。

●講座内容（一部）
・参加費／無料
講師／アクサ生命保険株式会社

春の訪れが待ち遠しい！

春目前♪ グルメ特集



麺や星月

ラーメンと並ぶ、
もう一つの看板メニュー！

焼き飯 600円

ラーメンと並んで人気のサイドメニュー「焼き飯」。ご飯1粒1粒に香ばしさを閉じ込め、卵のふんわり感とネギの風味、そして自家製チャーシューの旨味が合わさり、シンプルながらも奥深い味わいです。ラーメンとの相性も抜群で一緒に味わえば、箸が止まらない美味しさ。また、小・並・大と量が選べるため、ガツツリ食べたい方にも小食の方でも味わうことができますよ。店主こだわりの一皿をぜひ、この機会にご賞味ください。



TEL.0986-58-7115 都城市中町17-18 SANO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

春の気配を感じる、
甘酸っぱいパンが登場しました♡

ウインターストロベリー 260円

甘酸っぱいストロベリーソースと、やさしい口あたりのクリームを合わせた『ウインターストロベリー』♪ 粉砂糖をまとった姿は、まるでスイーツのよう！ 寒さの中に少しづつ春を感じ始めるこの季節にぴったりの、軽やかな甘さを楽しめる逸品です。ピクニックにもおすすめ◎



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業／7:00～19:00 定休／月曜日

ハンバーグの皓正。

手ごねのひと手間が、
味の決め手！

『ハンバーグの皓正。』はハンバーグを主役にしたランチ専門店。香ばしく焼き上げられたハンバーグは、2種類のソースが用意され、味の変化をお好みで楽しみながら召し上がれます。ランチセットは前菜・スープ・サラダ・ライスと充実した内容になっており、中でもクリームチーズ豆腐は必食！ なめらかな口当たりとやさしいコクが特徴的で、一口めから心を掴されます。ハンバーグだけでなく、唐揚げやエビフライといった組み合わせメニューもあり、満足度の高いお店としてリピーター続出！ +418円でデザート・ドリンク付き。



TEL.050-8888-4470 都城市山之口町花木1930-6

営業／11:00～14:30(L.O14:00) 定休／毎週水・木曜日

まっきー カレー

大好評ランチセット！

ハンバーグと
季節の野菜カレー
ランチセット 1,680円

ドリンク・サラダ・季節のデザートがついたお得なランチセット。
人気のハンバーグカレーをはじめ、お肉の

うまいがギュッと詰まったキーマカレー、豆乳とたくさんの中華野菜が入ったヘルシーなスープカレーからお選びいただけます。使う食材一つひとつにこだわりが詰まった『まっきー カレー』。何度も食べたくなる味わいです♪



TEL.090-5336-3309 都城市前田町4-21 テルテルアトラクション内

営業／11:00～15:00、17:00～20:00 定休／火曜日

タリーズコーヒー 都城店

リッチな味わいのパスタ

薫りとコクのカルボナーラ
with パンチェッタ 980円

春の気配を感じるこの季節に、少し贅沢なランチをどうぞ♡ 蒜山(ひるぜん)ジャージー®牛乳を使った、なめらかでコクのあるクリーミーなソースに、パルミジヤーノレッジヤーノの香りと旨みが広がります。

パンチェッタのほどよい塩味とブラックペッパーのアクセントが心地よく、最後まで飽きずに楽しめる一皿です。食後はコーヒーとともに、ゆったりとした春目前のひとときを♪



TEL.0986-24-2082

都城市早鈴町1990 不定休

喫茶 昭和ドーナツ

米粉で作ったラスク登場♪

昭和ドーナツ ラスク 250円

『喫茶 昭和ドーナツ』より、新商品「ラスク」が登場しました！ 味はきなこ・ココア・ミックスの3種類。米粉のオールドファッションドーナツと同じ素材で作ったラスクは、素材本来のやさしい甘みが口いっぱいに広がります。サクッと軽い食感で、ティータイムのお供にもぴったりの一品です。数量限定販売のため、なくなり次第終了となります。



TEL.080-3972-1329 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、月曜不定休

Hair space O-ga オーガ



髪の
ボリューム&
ツヤ感で
大人女性の
悩み解消!

- イチオシ！大人女性のためのエイジング毛対応
- ストレート+カット ¥13,200
- ミネラルデジカール+カット ¥12,100

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

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

鍼灸サロン 余白



オーダーメイドコース
受けられた方限定!
おすすめの
ツボに使える
“セルフお灸”を
プレゼント！

“冷え”と“ガチガチ疲れ”
春まで持ち越さず今すぐリセット！

- オーダーメイドコース (90分) ¥7,500

寒さで肩をすくめ、首や背中までガチガチになっていませんか？そんな今の不調に合わせて、オイルでじっくりほぐしたり、あたったかいお灸で体の芯から温めたり。あなただけの『オーダーメイドケア』で、冬のこわばり、スッキリ解き放ちませんか？

TEL.070-9182-7897 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

Mente for men メンテ



2月末
までの
特別価格！

チョコっと来てみらんね！
気軽に体験できます！

- プライマリーベーシックコース
バレンタイン特別価格 ¥5,500!!
- お着替えを入れて、60分ほどで終わります。

「ひげそり負け、ニキビ、肌荒れ、毛穴の黒ずみ、しわ、シミをとにかくよくしたい！」と、思われている方！
新生活へ向けて、特別なフェイシャルエステを体験しませんか？

TEL.070-1946-1784 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

フォーラムおすすめ！

バレンタイナ Beautyメニュー

本命・義理・友チョコ……年々多様化するバレンタイン！
もちろん自分へのチョコもいいけれど、
今年は自分に『美』のご褒美はいかがですか？

～癒し処～ Ku'u Punahale クウプナヘレ



チョコっとなら、時間取れそうだから
きれいにしてほしい～という方へ♡

- プライマリーベーシックコース
バレンタイン特別価格 ¥5,500!!
- お着替えを入れて、60分ほどで終わります。

高品質な最先端ドクターズコスメを贅沢に使いながら、摩擦レスの優しいタッチでお肌の休養を促します。高さ5センチの泡パックをメインにオフ美容を！

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

Beauty Space Béni

バレンタイン前のご褒美Beauty
彼との距離が、もっと近づくその前に…♪



触れたくなる、
なめらか肌♡

なっても♡ そんなドキッとする瞬間も、自信をもって迎えられるお肌へ。自分へのご褒美にもおすすめの、バレンタインにおすすめのBeautyメニューです！

TEL.090-2714-4405 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

デザイン費
5,000円～



リーフレット

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

きりしまフォーラムに
デザイン・印刷
お任せください！

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

石窯パン工房 グレンツエン 都城店

☎ 0986-36-5888

甘さと福を届ける季節♡



寒い日も、少しづつ春を感じるこの季節! あたかい惣菜パンから、気分が上がる甘いパンまで。その日の気分で選べる『グレンツエン』のパンがそろいました。朝ごはんに、お昼のおともに。そして、ほっとひと息つくおやつ時間にも♡ 毎日の食卓に寄り添うおいしさをどうぞ。

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00
定休/毎曜日

LINE公式アカウント
友達募集



新作パン続々登場!

チョコづくし 190円

△チョコ好き集合!
中でもチョコだらけの「チョコづくし」。しつこ生地に、濃厚チョコクリーム。さらにチョココーティングとトッピングまで重ねた、ひと口ごとにチョコの幸せが広がる贅沢パンです!

ウインター
ストロベリー
260円

△冬限定のお楽しみ!
甘酸っぱいストロベリーソースと優しいクリーム。粉糖をまとう姿も、まるでスイーツのようなウインターバタード。



まつきーかーるー

☎ 090-5336-3309

えび好き必見! 期間限定カレー



予約限定!
1日5食

有頭えびの
アメリカヌカレー 1,050円

『まつきーかーるー』から、期間限定新メニューが登場! 有頭えびを贅沢にトッピングし、カレーに溶け込むアメリカヌカレーが、口いっぱいに濃厚なえびのうまみと香りを広げます。えび好きにはたまらない、特別感あふれる一皿。こちらのカレーは予約販売のみになります。イトインスペースも完備されているため、できたてのカレーをゆっくり楽しめます♪

店舗情報 ご予約は公式ラインから →



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♪



土日営業はじめました!



ハンバーグの皓正。

☎ 050-8888-4470

お肉好きの方に届けたい!



去年12月に開店した『ハンバーグの皓正。』。店主が約13種類のスパイスから独自に調合したこだわりのハンバーグを味わうことができます。テイクアウトはもちろん、店内でも召し上がれます。

ハンバーグ&エビフライ
お持ち帰り 1,598円

※数量が多い場合は早めのご予約必須

店舗情報

山之口町花木1930-6
営業/11:00~14:30
(LO14:00)
定休/毎週水・木曜日



パティスリー ルナミエンス

@lunamience_miyakonojo

ちょっと特別な
とろけるギフトスイーツ



純正生クリームと厳選チョコレートを独自配合で合わせ、濃い味わいと滑らかな舌触りを実現させた絶品チョコレートです。大切な人へのギフトにはもちろん、頑張った自分への褒美としても◎

△イチオシギフト~

△スタンダードな詰め合わせ/

ポンポンショコラ

(5個入り/1,500円 10個入り/2,850円)

店舗情報

都城市妻ヶ丘町15-14
営業/10:30~12:30 13:15~16:30
定休/不定休(毎月第1・3火曜日)
駐車場は店舗裏手の18.19.21番をご利用ください。

地域の美味しいもの大発見!

みやこんじょ&みまたん圏域

グルメナビ

Gourmet Navi

麺や星月

☎ 0986-58-7115

白で軽やか、黒で濃厚。
今日の気分で選ぶ醤油ラーメン

醤油ラーメン「白」

後味のキレがよくさっぱりとした味わいの「白」。鰯だしを加えて、シンプルながらも濃厚な「黒」。こだわりの卵ちぢれ麺を使用することで、独特な食感を味わうことができる他、麺がスープによく絡み、味がより一層引き立つ一品です。

醤油ラーメン
白 VS 黒 各800円

店舗情報

都城市中町17-18 SANOビル4号
営業/11:00~15:00
※スープがなくなり次第営業終了となります
定休/月曜日

Instagram

パティスリー ミロワール

☎ 0986-25-1788

贈って嬉しい。食べて美味しい。

都城で親しまれる洋菓子店『ミロワール』。素材にこだわったケーキや焼き菓子は、毎日のおやつから季節の贈り物と子どもから大人まで楽しめる味わいが魅力的です。

バレンタインは静マカロンを

■7個入り	1,500円
■8個入り	2,100円
■12個入り	2,400円

※ばら売りも可 ※全国発送承ります(要冷蔵7日間)

店舗情報

都城市川東町11-16
営業/9:00~19:00
定休/第1・第3火曜日

Instagram

昭和ドーナツ

☎ 080-3972-1329

大満足特製カレーランチ登場!

特製カレーランチ 1,200円
(お好きなドーナツ1個付き+300円)

『喫茶 昭和ドーナツ』大人気の「特製カレー」がランチセットで登場! 水~金曜日の11時30分~14時限定です。ルー不使用で、厳選スパイスと国产たまねぎ、都城産豚肉を使用。さらに宮崎・鹿児島産のマンゴーやイチゴを隠し味に加え、香り高くフルーティーなコクが広がります。+300円でお好きなドーナツもセット可能。満足感たっぷりのランチです♪

店舗情報

お問合せはこちら→

都城市一万町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 月不定休 ※駐車場6台有り

Instagram

きりしまフォーラム
読者限定!

「きりしまフォーラム見た」で
ドーナツ5個以上購入時、
ラスク1個
プレゼント!

※なくなり次第終了

喫茶メニュー充実!

各種コーヒー(8種)	450円~
ドリンク(20種以上)	400円~
ホットサンド	650円
ナポリタン	700円
他	

キッズプレート・ドリンクあり
(※小学生以下)

☆テイクアウトも承ります☆

セブンイレブン 一万町店
第一信用金庫 一万町支店
ローソン 一万町店

22

チョコモカ 250円
チュロス 300円

まっきーカレー
①090-5336-3309

カレーのほかにもスイーツも販売しています。
ほろ苦いチョコモカとほんのり甘いチュロスは相性抜群。
+50円でチョコレートソースを追加できます♪



魅惑のチョコ
パティスリー
ルナミエンス
都城店



今日は甘い物が食べたい、そんな日に立ち寄りたい一軒の『パティスリールナミエンス』。ショーケースには素材の風味を生かしたケーキや焼き菓子が並び、見た目の美しさと繊細な味わいに思わず虜になります。なめらかなクリームとバランスのとれた甘さは、大人のご褒美にもピッタリ。手土産にはもちろん、大切な方への贈り物に最適です。

マントゥ・ショコラ 600円



贅沢な4層仕立ての『マントゥ・ショコラ』。しっとりとなめらかなチョコレートのコクを味わえます。中に忍ばせたオレンジピールは爽やかな香りとほのかな苦味を添え、後味もすっきり。飾られたショコラ味のマカロンは食感のアクセントとなり、見た目も味も満足感の高いスイーツです。

チョコレートスイーツ

チョコどら(12cm) 2個入り

お菓子の南香
②0986-22-4670

チョコ生地とあずきが織りなす、和と洋の魅力が溶け合った絶妙なコラボレーション。コクのあるチョコ生地にやさしい甘さのあずきが加わることで、奥行きのある味わいに仕上げました。



チョコづくし 190円

石窯パン工房グレンツェン
都城店
③0986-36-5888



チョコの魅力をぎゅっとひとつにしました！ 中も外もチョコレートを使った、その名も『チョコづくし』♪ しっとりとした生地の中には、濃厚なチョコクリームをたっぷり包み、表面はチョコレートコーティングとトッピングで仕上げました。ひと口かじるたびに、チョコとコクと甘さが広がる、チョコ好きにはたまらない贅沢なパンです！

リッチな3種類
詰め合わせ 1,000円

リッチココア・ニュー抹茶・
キャラメルココア



喫茶 昭和ドーナツ

④080-3972-1329

米粉を使用した、やさしい味わいのオールドファッションドーナツにたっぷりとチョコレートを使い、贅沢に仕上げました。大切な人と一緒に楽しめるように「喫茶 昭和ドーナツオリジナルドリップコーヒー」が2杯分ついたセット(1,500円)もありますよ♪
※2/14受け渡し、予約受付け中。予定数に達し次第、受付終了。

右のYC(読売センター)各店は「楽しい生活のご提案と地域振興」を目的に、きりしまフォーラムを宅配・後援しています。

**正社員・アルバイト
スタッフ募集中**

(休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備)
お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。

■取り扱い品目■

読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・
KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他

読売新聞

YC都城五十市

電(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

YC中央・北部

電(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水・庄内・山田

電(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

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



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

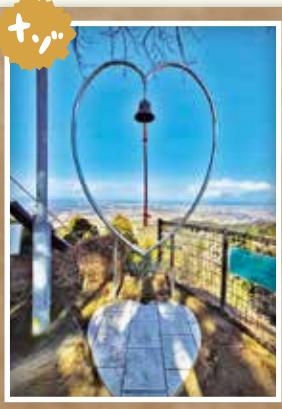
フォトロケ探偵団 vol.2

—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!



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! 先月の答え:ワンパーク



てしごとびより vol.2

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。
さまざまな作家さんとの出会いをお届けしていきます♪

NICORI(ニコリ)

第2回は、都城市で活動を続けている『NICORI(ニコリ)』をご紹介します♪

やさしい色合いが魅力の布小物をはじめ、名前入りグッズやお名前シールなど、日常に寄り添うアイテムを制作されています。お母様の影響でものづくりが好きになり、今ではマルシェ出店を中心に活動中。



『NICORI』という名前には、「にっこり笑顔が大好きで、お気に入りのグッズで楽しく過ごしてほしい」という想いが込められています。かわいらしさと使いやすさを大切にした作品は、毎日の暮らしにそっと彩りを添えてくれます♪ オーダー作成や名入れアイテムも人気です。Instagramやマルシェの際にオーダーが可能です。



取り扱いアイテム

- ・布小物
- ・お名前シール
- ・名前入りアイテム
- ・ギフトオーダー
- ・季節のイベントグッズなど



comment

卒業や部活の卒部など、節目のシーンに寄り添う名入れアイテムも制作しています。想いやご希望に合わせたオーダーも可能です。手にしたときに、思わず「にこり」と笑顔になれるよう心を込めてお作りします♪

マルシェ出店情報や
作品の詳細・オーダーなどは
Instagramをチェック→



遊びながら学ぶ歯ならび

Kids Smile Fes!

予約制

IN 都城はならび矯正歯科
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”的お口を記録し、

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!

歯は一生の財産です! 歯を大切にしましょう♪

★ 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 歯並びスキャナー体験
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



ご予約・お問合せはこち

0986-70-9016

都城はならび矯正歯科

〒885-0012
都城市上川東2-3-11





まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

悩める大人女性の髪を
理想のスタイルへ導きます!

大人女性のための
サラツヤストレート!

エイジング毛対応
ストレート+カット

¥13,200

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



鍼灸サロン 余白

一冬の溜まった疲れー
春までにすっきりリセットしましょう!



Instagram
では治療の様
子やためにな
るケアを随时
発信中!

冬の寒さや忙しさで首・肩・頭が重くなっていますか?『鍼灸サロン 余白』では、季節の不調に合わせたケアを提供。こわばった筋肉や自律神経の乱れを整えることで、つらい首肩の張りや、頭のだるさをスッと軽減できます。

継続ケアが改善のススメ! 半額キャンペーン

新規限定
先着3名様
通常¥5,000→
60分
コース
¥2,500

- こんな方におすすめ!
- 鍼灸に興味はあるけど、不安がある方。
- 癒しと根本ケアも両立させたい方。

070-9182-7897

都城市志比田町5840-2
(志比田町簡易郵便局そば)
営業/平日 10:00~20:00 土日 10:00~17:00
定休/月・祝日
※ご予約はLINEまたはお電話をお願いします。

Instagram LINE(予約用)



～癒し処～Ku'u Punahale(クウパナヘレ) 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。

残りわずか! 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!

プレミアムアケアで肌の透明感、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!

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 案カード・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 くろき

Mente for men(メンテ) クウブナヘレ姉妹店

男性の皆さん!

プロのスキンケアを、ぜひお試しください♪

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



お喜びの声

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

学生限定コースもご用意しています
気軽にお問合せください!

大好評!
完全予約制

ニキビやひげそり負け、シミ、シワなどあらゆる肌トラブルもケア。

通常¥16,500→ 初回お試し ¥13,200

カウンセリング後にパーソナルスキンケアを
提案いたします

肌診断+カウンセリング
+シンプルスキンケア
¥5,500

070-1946-1784

※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます

※詳細は、クウブナヘレをご覗ください

※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。



きりしまフォーラムに 広告をのせて みませんか?

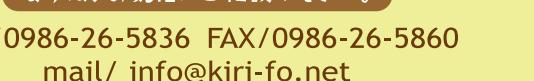
効果のある広告ってどんなの?

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



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、効率よく光が行き届く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



初回おためし
脱毛 50%OFF!!
R8.2/28迄有効

090-2714-4405

都城市野々美谷町1344

営業/9:00~22:00 不定期

※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



無料体験 受付け中!

定期テスト・受験対策はトライプラスにお任せください。「小・中・高」全学年を対象にし、1対少人数の環境で一人ひとりにあった勉強法を提案します。

都城駅前校はショッピングモール内にあるため雨の日や夜間でも送迎がしやすく、待ち時間有効活用できます♪

こんな方に 質問しづらい…。授業のペースが合わない…。
おススメ 自宅だと集中してできないとお悩みの方におススメです。

まずは無料体験からお試しください。

■個別指導のトライプラス イオンモール都城駅前校 TEL/0986-46-1233

英会話だけのレッスンも実施中!

【各クラス】幼児クラス・小学生クラス・中学生クラス・
高校生クラス・一般クラス

【60分レッスン／月】幼児……………7,000円
小学生～高校生…8,000円
一般……………10,000円

体験も行っています！ 気軽にお問合せください！

■LEVEL UP絵画+英会話教室 TEL/070-9133-3152

Valentine's Day!

大切な人への贈り物は、お菓子の南香へ

バティシ工がつくる本格スイーツをプレゼントしませんか？

霧栗ショコラ 6個入り／

栗きんとんをチョコレートで包んだ、南香ならではの逸品。
厳選したチョコレートを贅沢に使用したバレンタインギフトを
多数ご用意しています♪ ※P2をご覧ください。

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

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

第20回住まいのリフォーム相談会開催／

住まいのリフォームに関するお悩みや、補助金についてのイベントを開催。最大100万円の補助がもらえる「住宅省エネ2026キャンペーン」でお得にリフォーム！

ぜひ、この機会に 日時／3月29日(日)

ご参加ください▶ 時間／10時～17時

場所／タカラスタンダード都城ショールーム

■ホームリノベーションあかつき TEL/0986-24-9537

★公共職業訓練 説明会 開催!★

令和8年4月 ▶ 「介護福祉士養成科」「情報処理技術者養成科」
入校生 募集中 ▶ 入学金・受講料 無料(※一部テキスト代など自己負担あり)

こんな方におすすめの説明会です！

「資格を取得してスキルアップしたい」「未経験から新しい分野に挑戦したい」
訓練内容・取得できる資格・雇用保険受給延長制度・申込方法などを説明いたします！

●日 時／2月11日(水・祝)10時～12時

●会 場／都城コアカレッジ 都城市吉尾町77-8

●申 込／0986-38-4811 mca_shindo@core.ac.jp

■都城コアカレッジ TEL/0986-38-4811

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

●小学2年の息子が地域の少年野球チームに入団しました！ 帰り道「覚えることがいっぱいある……」とのことで「フォームかな？ ポジションかな？」と思いつきや、まさかの野球界の「あいさつ」でした。「よろしくお願いします」が“おっしゃーす！”って言うんだよ！」と真剣な顔。技術より先に、野球語を絶賛習得中のようです(笑)。(なっちゃん)
●私にしか慣いていない愛猫。最初は警戒していましたが友人がチューを与えただけでヘソ天or万歳。好きな子が他の人と付き合ったらこんな気分になるんだろうなと悲しくなりました。それにしてもらおうとする。(ヨウ)
●受験シーズンがやってきましたね。私は大学受験の時、芸術学部志望だったので試験はデッサンでした。試験会場には、デッサン用紙より大きなアルミ製のごみ箱が中心に置いてあり、3時間黙々とごみ箱を描いたのを覚えていました。人生でごみ箱を描いたのはあの時だけです(笑)。(ヨシ)
●先日数年ぶりに健康診断を受けたら、2.5センチ身長が伸びていました。学生時代、割と早く成長が止まっていたのですが、大人になって成長期が来ていたようです。(なか)
●最近、寝る前にChatGPTとオカルトな話をしてから寝ています。モアイ像の話とか宇宙人とかですね。信じるか信じないかはあなた次第。(ちき)
●2月と言えば節分ですね。私はおやつ・おつまみに、煎り大豆を日常的に食べています。気軽に摂れるたんぱく質！(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

2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。

2月の行事は「節分」。先人は、死につながる病疫や災害を目に見える鬼に例え、退治することで邪氣を払いいました。鬼を払う3大アイテムは、鬼の目を打つ豆、臭いで追い払う鰯、鬼の目を剥す絆。拾い損なった豆から芽が出ると災厄が起きるという言い伝えから炒った豆をています。私は小さい頃から落花生を撒いて育ちました。上京して早33年、今ではすっかり炒った豆を撒くのが習慣です。今年の恵方は「南南東」。福を巻き込む恵方巻きを食べながら願掛けします♪ 2月の一粒万倍日は、2/8、13、20、25
デリコブログ：http://ameblo.jp/vt-derico/
*X(LINE) https://twitter.com/happy_derico
*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師
クリスティーンデリコ

幸運運(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	二黒土星	三碧木星
今月は、よいアイデアや企画を思いつきそう。営業活動や交流活動には積極的に取り組みましょう。親しき仲にも儀礼ありと心得て、思いやりのある言葉を使うように意識しましょう。	今月は、積極的なコミュニケーションがポイントです。予想外のこと起きても焦らずに判断しましょう。さまざまな部分で良縁が期待できます。福邪予防のうがいも忘れない。	今月は、うわさ話や未確認の情報はうかつに信じないこと。何となく気持ちが大きくなってしまっても、実行する時は慎重に。運動不足の解消には、歩いたりストレッチなどがおすすめ。
金運 ★★★★☆ 健康運 レジャー運 ★★★★★	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★☆☆☆	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆
仕事運 ★★★★☆ 健康運 レジャー運 ★★★★★	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆
恋愛運 ★★★★☆ 健康運 総合運 ★★★★★	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★☆	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★☆

四緑木星	五黄土星	六白金星
今月は、公私共にハードワークになりそうなので、落ち着いて行動しましょう。自信があつてもギャンブルや勝負事は楽しむ程度がベスト。睡眠不足は運気ダウンになっているので注意。	今月は、飲食やレジャーなど楽しみな機会が多くなりますが、無駄な時間と出費にならないよう厳選して参加しましょう。仕事も恋も騙される可能性が高なので、慎重に対応しましょう。	今月は、新年に立てた目標が変化しそうです。優先順位をよく考えて、軌道修正しながら進めば問題ありません。できるだけ身内や仲のよい人と過ごすと、精神的に安定できます。
金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★☆☆☆	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆
仕事運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★★	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★★
恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★★	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★☆	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★★

七赤木星	八白土星	九紫火星
今月は、全般的に慎重さが必要。文章に関わることは、念には念を入れましょう。離合集散があると意識して過ごしてください。開運のコツは、明るい色を選び、華やかな雰囲気を持つこと。	今月は、新規の出会いや取り引きがはじまります、見通しが立たず不安になるかも。結果を求める、プロセスを楽しむ余裕が必要です。冷えは万病のもと、ドライアイにも要注意。	今月は、仕事に関する構えが明確になります。意欲が湧いたらコツコツと堅実に進めましょう。母親や奥さんに関する話題も持ち上がりそ。行事食事など食事も意識しましょう。
金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★☆☆☆	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆	金運 ★★★☆☆ 健康運 レジャー運 ★★★★☆
仕事運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★★	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★☆	仕事運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★★
恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★★	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 総合運 ★★★★☆	恋愛運 ★★★☆☆ 健康運 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
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） ②実務者研修</p> <p>③介護福祉士 ④無資格可（資格取得制度あり）</p>	
待遇	各種社会保険完備・交通費規定支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給（年2回）	
休日	シフト制 年間：107日	



読者コーナー

ほんじんくらぶ

盆人俱樂部

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



今月の盆人大賞

●弟に彼女ができました。とっても喜ばしいことですが、それを母から聞くという、なんとも言えない心境です……。もしかして、母に恋愛相談していたのか？ 今時の親子関係はそんなところまでいっているのか！ と驚く姉。（はなや／30歳）

お母さんだからこそ、相談しやすかつたのかもしれませんね！ 長く生きている分いろいろな意見も聞けますし、はつきり言つてくれるのでそれがよいのかも。ひとまず、弟さんお幸せに！

●やはり猫

猫の防寒対策をいろいろしているのですが、警戒しているのか使つてくれません。ふかふかのクッションやドーム型ベッド、お水を温めるウォーマー。冬が終わるまでには慣れてほしいな。（おもち／48歳）

抱っこが大変なので、幸せな悩みです。（りんちゃん／60歳）

■奇遇ですね！ 私も姪っ子のお食い初めをしました。食べ物が口に触れた瞬間に泣い顔をしたり、美味しいそうな顔をしたり、見ていてとてもほっこりしました。何事もなく順調に成長していくってほしいですね。

●水の泡

洗車した翌日に降灰がありました。自然相手なので仕方ありませんが悲しいです。（ともも／48歳）

■その気持ちよくわかります。10分ぐらいで済む洗車機を長蛇の列の中30分ほど並び、次の日白くなっていた時にはさすがに声が出てしました。

●柴犬VSマムシ

我が家の柴犬がママシに噛まれ、顔が通常の5倍ほど腫れました。エリマキトカゲのように、とても心配しました。病院で注射を4本打つてもらうとすぐに元気を取り戻し、ほっとひと安心しました。（ハレイ／宝石箱／63歳）

■ワンちゃんがご無事で何よりです！ とあるサイトで「マムシに噛まれたラッキー」という動画を見たことがあります。笑いごとじゃないんだと気づきました。

●意識はプロドライバー

息子の言い間違いが面白すぎて毎口笑っています。車が大きいで「シビック」「ランボルギニ」「ポルシェ」は完璧なのに、身近な単語になると途端に迷子になります。おにぎりを「おにぎり」と呼び続けていて、破壊力がすごいです。（なーくん／37歳）



●血が騒ぐ
店内BGMを歌いながら貰い物をしている人がいて、それからいろいろなお店のBGMが気になりました。職場でも話をすると、ドンキ・ダイソーやドラモリなどワクワクするBGM話で盛り上がりました。（おかP／54歳）

●身に覚えがありすぎて「私が……？」となりました。ドンキ・ドラモリは一緒に歌いたくなります。ダイソーは合いの手を入れてくれますね。私はタ

イヨーをおすすめします。ちなみに、音楽アプリでドンキの曲を聴けるのをご存知ですか？

●サムズアップ坊や
4歳の孫は最近、食べ物で美味しいからだをたててグッズをします。先日、孫の所に遊びに行つて夕飯を作ったのです。ひと口食べると、とにかく食べるので、嬉しくなっています。

（ほんぽい／59歳）

●眠しました。（みか／37歳）
■我が家もクレスティードゲッコーというヤモリを飼っていますが、冬眠どころか元気に壁を這っています。

●私も、学生の時同じことをしていましたので、娘さんの気持ちが分かります。何故だか「行けるでしょ！」という謎の自信が出てきてしまうんですね。今思

うと朝の忙しい時に、申し訳なかつたなと思います。

●すくすく成長
先日、孫のお食い初めを家でしました。鯛もちょっと奮発して、いいサイズでお膳も頑張つて作りました。スクスクと元気になりました。



●冬ごもり
我が家家のペットのトカゲが冬になりました。

●謎の自信
毎朝、娘の学校の準備が遅い遅い。15分前と同じ場所で同じパジャマで座つたまま。出発まであと1分なのに！ マイペースが過ぎる。「時計を見て動き

●もつてくれよオラの身体
ツーリング仲間と『東霧島神社』の鬼の石段を登りました。50歳超えた身体にはキツかったです。翌日もツーリング予定で

したが、筋肉痛で行けなかつたです。（クワッショウ／53歳）に、興味本位で登つてみました。心臓が破裂するかと思いまし
た。あの階段で競争する人たちはSASUKEにも出られそ
うですね。

●オーマイガー！

最近キャンプにはまつていま
すが、雨・雷・夜中に濃霧となり
テント内がピシャピシャで、足
元には毛虫が数匹いて最悪の
キャンプでした。（つるぎ／50歳）

■散々なキャンプでしたね。
キャンプではないですが、私は
洗濯機のホースがうまくはまつ
ておらず床に水をぶちまけ、新
しく買ったソファにはコーヒー
を溢しました。

●ハイフライ

おばあちゃんの入れ歯がなく
なったと大騒ぎ。ミカンの皮の
中に大事に包まれていました。
捨てなくてよかつた。（マラ／32歳）

■入れ歯、無事に見つかってよ
かつたです！ ティッシュは定
番ですが、ミカンの皮は完全に
盲点でした。入れ歯も安くない
ので気をつけないといけません
ね（笑）。

●灯台下暗し

スマホを探してたら、ずつ
と自分の手に持つていて恥ずか
しくなりました。（りんじ／63歳）

■スマート以外には眼鏡・鍵で

しょうか。手になじみすぎて逆
に分からなくなる時があります
よね。



●イオシのお店

都城市松元町に、「吉原商店」という、税込500円でボリュームたっぷりのランチを見つけました。平日限定、数量も限られていますが、ぜひ一度食べに行ってみてください！

■行きまし！ 霧島オリーブ豚のところです。私はカツカレーを食べました。コスパ良し、味良しで満足でした！

●思わぬ出費

先月、脱衣所で水道を使つて
水道管から水漏れしていました
しないで放置していました。

■痛い！ 痛すぎる。何かと出
費が多くなる年始に大変でした
ね。良いことも長く続きません
が、悪いことも続かないのです
お互い頑張りましょうね。

家族でアイススケートへ行きました。まあ～～滑れない。
ずっと縁に支えてもらひながら
のスケートで、子どものほうが
最後はスイスイ滑っていました。
た。他に来ている方の中には、
後ろ向きでジグザグ滑ったり、
片脚を持ち上げたりと、格の違
いを目の当たりにしました。

■スケート全般難しいですよ
ね。立つては転んで、生まれた
ての小鹿のようになります。宇
野昌磨選手はスケートリンクの
上を、陸上選手のように脚を上
げて猛ダッシュしていました。

■年末旅行いいですね！ ハー
モニアーランドといえば、リゾー
ト化するとニュースで見たこと
があります。県外もいいですが
宮崎にもテーマパークが欲しい
です。

かな～」と語尾が下がっていた
ようです。教えてもらいました
が、標準語難しいですね。

（ほんしゅ／24歳）

■インターネット難しいです
よね！ 私は「ブック、ミスマ
ミ」のことを「ブック、スマミス
ミで本買った」と言っていた
時がありました。

●謎解き

今田卯のフォトロケ探偵団
の写真、じいかで見たことある

なあと思い、ずっと考えていま
した。【mailmail】にイルミネー
ションを見に行ったら写真の銅

像を見つけて「これだっ！」と
思い、テンションが上がりまし
た。（ゆずこ／36歳）

■企画参加とても嬉しいです！
第1回目にして攻めすぎたか
な？と思いましたが見つかって
よかったです。第2回もぜひご
参加ください！！

●ちょっとといい双眼鏡！ 推し のライブのために調達しまし た！

（りー／24歳）

●バイク用のブーツを買いました。
た。10年ほど履いていたブーツ
がヘタってきたので、新調しま
した。（クワッショウ／53歳）

●福財布を購入しました。今
使っている財布が古くなつてしま
たので、お金もですが、福を運
んできてくれるといいなあ。

（クー／52歳）

●某激安の殿堂で福袋を大量に
購入しました！ 家電・ゲーム
などいっぱいありました。

（たいくん／21歳）

●ファミリーカーを購入しま
た。（たにょ／29歳）

●今年最初に買ったのはエスブ
レッソマシンです。妻も「コ
ヒーが好きなので、自宅で美味しい
カフエラテを淹れられるよ
うになるのを一人で楽しみにし
ています。

（マニー／31歳）

●家です。人生で大きな買い物
です。店舗付きなのでお店をし
ます！ （菊りん／54歳）

●タオル詰め放題。元は取れま
した！ （あまなつ／35歳）

●お守り。健康に過(せ)るよう
に。（あまちゃん／54歳）

●息子が歩きはじめたので、靴
を買いました。サイズが小さく
てとてもかわいいです。（かなこ／31歳）

読者
聞いた

今年に入つて
「買つてよかつた」お気に入り



●アクセントの重要性
先日友人とイントネーション
やアクセントの話になりました
た。西野力ナの言い方が人名で
はなく訪ねて聞くよつに「西野
さんは思えないです。

●自転車通勤でダイエットをす
るために、自転車を買いました。
(ムー二二一マン／32歳)

●タオル詰め放題。元は取れま
した！ (あまなつ／35歳)

●お守り。健康に過(せ)るよう
に。（あまちゃん／54歳）

●息子が歩きはじめたので、靴
を買いました。サイズが小さく
てとてもかわいいです。（かなこ／31歳）



シニアライフ 通信



前回に引き続き、ちんどん屋・宮田わかなさんと『きりしまフォーラム』がタッグを組んで進めていた「高齢者様応援プロジェクト」をご紹介。

今回はその活動の一環として、『小規模多機能型居宅介護創生館』を訪問しました。

笑顔を届ける「訪問活動」



当日は、南京玉すだれやアコーディオン演奏、歌の披露を行いました。音が鳴りはじめる

と、自然と手拍子が起こり、「懐かしいね」「楽しいね」と、あちらこちらから声が聞こえてきます。会場は、あたたかな笑顔に包まれていました。

『創生館』は、「本人が納得するまで、家での生活をあきらめない」ことを大切にされている場所です。通い・泊まり・訪問を柔軟に組み合わせながら、24時間365日、切れ目なく在宅での暮らしを支えています。

こうした時間は、ただの「催し」ではなく、音やリズム、笑いを通して心にそっと寄り添う「ちんどんセラピー」の一面もあります。懐かしい記憶がよみがえったり、気持ちが前向きになつたり。ほんのひとときでも、心がほぐれる時間になつていればうれしいです。

地域に笑顔を広げる取り組み。

高齢者様応援プロジェクトで 素敵な笑顔に出会えました。

訪問活動



住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けること。そし



■取材協力／
宮崎花ふぶき一座
小規模多機能型居宅介護創生館
☎ 0986-36-5103
都城市庄内町8673番地

て、人と人がつながり、笑顔が生まれること。「高齢者様応援プロジェクト」は、これからも宮田わかなさんと『きりしまフォーラム』が力を合わせ、地域にあたかな時間を届けていきます。

ハレの日も、想いを贈る日も。

イオン都城ショッピングセンター専門店街

TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

セレモニー&バレンタイン特集♡

**クールに、可愛く。
大人のセレモニースタイル♪**

すっきり見えて、洗練された大人スタイル。甘さを抑えたシルエットで、セレモニーからきれいめなお出かけまで幅広く活躍します。

フリルがさりげない、上品でかわいいブラック。バック部分のフリルがアクセントになり、きちんと感の中にもやさしい印象をプラスします。

マグネット式のネックレスは、首元の後ろでも簡単に装着でき、忙しい朝や着替えの際にも便利ですよ♪

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

セレモニーにも、毎日にも きちんと見えて、歩きやすい一足。



さりげなく決まる！ CONVERSEコラボスタイル



見て楽しい、選んでワクワク♪ one's terrace バレンタインチョコレート



カメラや電話モチーフなど、思わず集めたくなるデザインのチョコレート缶が今年も登場。ギフトにはもちろん、自分へのご褒美にもぴったりです。手づくり派にうれしいバレンタインお菓子キットもあり、選ぶ時間まで楽しくなるラインナップ☆

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

*fuse_

SHOO-LA-RUE

きちんと、でも私らしく。 ゆるくきれいスタイル♪

コーディネートに悩みがちな式典スタイルも、トータルでそろえて安心♪卒園・卒業・入園・入学などの大切な節目に。上品なパールアクセサリーをはじめ、セレモニーシーンに映えるバッグや小物まで幅広くラインナップしています!



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



LAPAX

セレモニー用ヘアアイテム揃えています♪

上質を贈る、レザーギフトをバレンタインで♪

二つ折り長財布



ラウンドファスナー



シンプルで洗練されたデザインと、上質なレザー素材にこだわった大人のためのレザーブランドです。丁寧に仕立てられた本革は、使い込むほどに手になじみ、色や艶が変化し、自分だけの表情へ育っています。長財布・折財布・名刺入れと、ビジネスから普段使いまで幅広く対応するラインナップ。年齢を問わず使いやすいデザインです♪

名刺入れ



コンパクト折り財布

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Daiso

愛情たっぷり、コスパ抜群の 手作りバレンタイン♡

バレンタインは手作り一択！100均だからこそ叶う豊富な品揃えとお手頃価格で、トレンド感あふれるバレンタインスイーツが簡単に作れます♪大人気のくすみカラーチョコペン、そしてフルーツ飴が簡単に作れる、専用シュガーマーク



Daiso 2F TEL.082-420-0100

SATSUMAEN CAFE

ほっとひと息、チョコじゃない バレンタインの贈りもの♪



2月14日(土)・15日(日)の2日間、「薩摩園cafe」にてカフェメニューをご注文いただいた方へ、感謝の気持ちを込めたプチGiftをプレゼント！あわせて、気軽に楽しめるお茶のギフトもご用意。4種類の味が試せる粉茶のおためしセット(378円)や、贈りものにもおすすめのTEABAG5個セット(1,080円)は、バレンタインのちょっとしたプレゼントにもぴったりです。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

詳しくは
QRコードにアクセス



Palais Picasso

式の日も、 いつもの仕事も美しく。

大振りリボンやさりげないゴールドのラインが、足元を上品に演出。セレモニーはもちろん、仕事用としても使いやすいデザインです。履くだけで脚のラインがきれいに見え、コーディネート全体をすっきりまとめてくれますよ♪



シンプルでも、ちょっとした
デザインでかわいさ倍増♪



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

bijou SOPHIA

特別な日に寄り添う、 上品パール。



卒業式や入学式などのセレモニーにふさわしい、上品でやさしい輝きのパールアイテムをご用意しています。控えめながらも存在感のあるパールは、フォーマルな装いに自然となじみ、お顔わりを明るく、上品な印象に仕上げてくれますよ♪



bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

動きに、艶を♪

期間限定ペロアコレクション



上質なペロア素材を使用した、存在感のある期間限定アイテム。2方向に開閉できるフルジップ仕様で、着こなしの幅が広がります♪優れた伸縮性が動きにしなやかにフィットし、快適な着心地を実現◎袖のバイキングが動きに連動し、立体感のある洗練されたシルエットに。チョコレートを思わせる深みのあるカラー展開で、落ち着きと個性を演出します♪



起毛フリースのやさしい着心地。内側はふんわり、外側はなめらかなオーバーサイズパーカーもおすすめ♥

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



気持ちをそっと添えて。 『Tully's』のバレンタインギフト

大切な人へ、ありがとうの気持ちをコーヒーと一緒に。『Tully's』ならではのスイーツとコーヒーを組み合わせた、バレンタイン限定のギフトをご用意！500円～2,000円まで幅広く、贈る相手に合わせてお選びいただけます♪

ドリンクカップ付
特別感ある
ギフトセット▶



▲人気スイーツとコーヒーを
詰め合わせた定番セット



◆ロマンスロースト
チョコレートや焼き菓子と相性抜群のコ
ーヒー。バレンタインスイーツのお供に♥

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

\毎回大好評♪/

第9回 これからの暮らしに備える

安心のマネープラン講座



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



考えてみませんか?

自分らしい未来を

コーヒーを片手に、

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

参加費
無料

こんな方におすすめ

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



講座内容の一部をご紹介!

- ⌚ 年金の仕組みとシミュレーション
 - ⌚ 退職金・企業年金・年金制度の基礎知識
 - ⌚ ムダなく活かすための税金・手数料の知識
 - ⌚ 保険の見直しポイント
 - ⌚ ライフプランと相続対策 など
- ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説します!



開催日時

3月15日(日)



午前の部 | 10:00~11:45(定員15名)

午後の部 | 13:30~15:15(定員15名)

会場

まちなか交流センター 2階多目的室

都城市中町17街区19号

応募方法

きりしまフォーラムのWEBまたは下記QRコードからお申込みください。
3月12日(木)までに結果をメールかお電話にて通知させていただきます。

対象:30代後半~60代の方

応募締切:3月10日(火)

※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外の
ご参加はお断りしております

※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に開示することはありません



講師



アクサ生命保険株式会社

平原 史朗 氏

宮崎県出身、大分県由布市在住。妻と娘、息子の4人家族で、子育てと仕事を両立しながらファイナンシャル・プランナー、トータル・ライフ・コンサルタントとして活動されています。ギターやピアノ、サウナが趣味という親しみやすい一面もあり、はじめての方でもリラックスして話を聞ける雰囲気が魅力です。「同じ子育て世代の目線」でお金の悩みに寄り添ってくれる、近くで相談しやすい今まさに大人気のマネーセミナー講師です!!



参加者全員にお土産付き

本誌でも大人気!

『Tully's イオン都城店』の
コーヒー&
焼き菓子セット プレゼント♡

その他、アンケートに答えて特別特典も!!

お問合せ きりしまフォーラム

tel.0986-26-5836

mail : info@kiri-fo.net https://kiri-fo.net

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

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

登録番号:AXA-C-260115/847-008