

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します！】

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』



まえどの 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お届け！

■編集・発刊／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1

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

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

※無断転載禁止 ※誌面内の価格は税込表記です



きりしま
フォーラム
WEB



LINE



Instagram

—安心・信頼のコンタクトレンズ専門店—
シティコンタクト

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♪

今月の
オススメ!

今月の担当は
美濃田でした→



目玉
商品

① ポシュロム アクアロックス® ワンデー
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)



目玉
商品

② ポシュロム 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)

人気のナチュラルカラコン

- ・保湿成分配合で潤いキープ
- ・眼に優しい、色素が直接
瞳に触れない構造
- ・UVカット

メニコン

1DAYフルッティー

全5色 1DAY 1箱(片目30枚入)

1箱 3,300円

4箱セット 11,900円 (2,975円/1箱)

1DAYからの
ステップアップ

エイコー

ソフトマンスリーモード

1ヶ月交換レンズ 1箱(片目3枚入)

両目レンズ3ヵ月分(2箱)

+レニュー 2P(ケア商品&ケース)セット付

3ヵ月分 6,500円 (2,250円/1箱)

ハード・ソフト 即日お渡しOK

ハード、ソフトコンベンショナルレンズ

すべて1枚 1,000円OFF

安心の保証システム

壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

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!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネ
フレーム
メガネ拭き
ケース
レンズ
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・コンタクトレンズ視力測定

9:30~18:30 受け付け中!

はじめての方も受け付けています。※18:00まで

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 ●R8.2/28迄有効

学割キャンペーン

学生証ご提示で さらに 5%OFF!!

※学生証の提示がない方は対象外になります

きりしまフォーラム読者限定

上記メニュー適用!

来店時or会計時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください。

●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R8.2/28迄有効

次回以降の購入は3店舗どちら
のお店でもご購入可!

シティコンタクト
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

シティコンタクト 鷹尾店

TEL.0986-58-8540

都城市鷹尾2-2-8

営業時間 / 9:00~19:00

無休 駐車場あり

ハードコンタクトレンズ

1DAY 2WEEK

すべて県下一の品揃え!!



シティコンタクト 小林店

TEL.0984-27-4877

小林市堀2289-3

営業時間 / 9:00~19:00

無休 駐車場あり



みんな大好き♡ いちごフェア

いちごのケーキはもちろん、タルトやマリトッツォなど、
いちごの美味しさが溢れるスイーツをたくさんご用意しています!

いちご大福

いちごロール

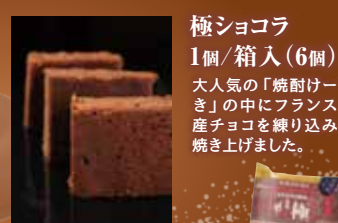
NANKOU ORIGINAL CHOCOLATE GIFT

St.Valentine

大切な人へ贈るから、
こだわりのチョコレートを遊びたい……。
パティシエが創る本格スイーツを
プレゼントしませんか?



霧栗チョコ 6個入
栗きんとんをチョコレートで
くるんだ、南香ならではの一品。



極チョコ
1個/箱入(6個)
大人気の「焼酎けーき」
の中にフランス
産チョコを練り込み
焼き上げました。

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

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
TEL.0986-22-4670

2月のお休みは
4日・12日
18日・25日

贈答用全国発送も
承ります
お菓子の南香 検索



島津荘園

焼酎けーき

霧島檸檬

※お店の詳細は上段広告をご覧ください

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、温かい飲み物と三緒に楽しむ
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。

「島津荘園」
地元産の栗やパイオ茶を使用した、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巻いて仕上げ
た贅沢な一品です。もちもちとした食感と優
い甘さが特徴で、第25回全国菓子大博覧会
では名誉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、しっとりとしたスポンジが幸
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
ードで包み込んだ爽やかなレモンケーキです。甘
酸っぱさとシシトフとした食感が、まるでレモ
ンスカッ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。

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

118

Q…手がよくしびれます。首コリと言われたことがあります。しびれに関して詳しく教えてください。

A…手のしびれの原因はさまざまです。最も多い原因の一つが、首から肩にかけての神経が圧迫されることです。この場合、腕全体にしびれが広がり、痛みを伴います。

また、血行不良や冷え、ストレスなどによって血の巡りが悪くなり、しびれが起こることもあります。その際は、指先からしびれを感じるものが比較的多い傾向にあります。そのほか、糖尿病による神経障害が原因となる場合や、しびれに加えて腕が動かしにくい、力が入りにくいといった症状がある場合には、脳や脊髄の病気が関係している可能性も考えられます。

しびれの出方や範囲、痛みの有無などは人それぞれ異なります。「いつから」「どこが」「どのように」しびれるのかを、主治医の先生にできるだけ詳しく伝え、原因を見極めたうえで適切な対処をしてもらいましょう。

Q…ここ最近、胃腸が弱く、お腹をこわしやすいです。

A…冷たいものや生ものを多く摂ると、胃腸の動きが鈍くなり、消化が追いつかずにお腹を下しやすくなります。

もう一つの大きな要因として、ストレスが挙げられます。特に現代人はストレスを抱え込みやすく、ストレスに伴う胃腸の不調を訴える方も少なくありません。

腸は「第2の脳」ともいわれるほど脳

と密接につながっており、精神的な影響を受けやすい臓器です。そのため、心身の緊張や不安が続くと、お腹の不調として現れやすくなります。ゆつくりよく噛んで食べることで、しっかりと休息をとること、ストレスを上手に発散すること、また、カフェインやアルコールの摂取に注意するといった日々の小さな心がけが、胃腸を守る一つの助けになります。

Q…冬になると喉のトラブルに悩まされます。

A…喉は、空気中のウイルスやほこりが体に入ることを防ぐ、大切な役割を担っています。しかし、乾燥するとその防御力が下がり、不調を感じやすくなります。冬は気温や湿度が低く、さらに暖房の使用によって室内の空気も乾燥しやすくなります。加えて、口呼吸や水分不足が続くと、喉の粘膜はさらに乾燥しやすくなります。喉にとって理想的な湿度は50～60%が目安です。加湿器がない場合でも、濡れたタオルを室内に干すだけで、一定の効果が期待できます。

また、喉が乾いていなくても、少量ずつこまめに水分を摂ることがポイントです。白湯や、カフェインの少ない飲み物がおすすです。マスクには保湿効果もあり、特に就寝時に使用すると、寝ている間の乾燥対策にもなります。

喉の乾燥は、ちょっとした工夫で防ぐことができます。喉をいたわることは、風邪予防や体の健康を守る第一歩です。



院長 山内 明

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膠原病・リウマチ

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

特徴2 呼吸器内科

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

特徴3 脳神経内科(神経内科)

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

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の第一歩は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 発熱外来

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

雑誌「GLOW」に掲載されました!

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました!



1 病室内部研究医と医師の待合室は、10年前に完成した。最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。

2 地域の頼れる総合クリニックとして

3 最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。

4 最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。また、最新の設備を備えている。



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

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!

地域密着の建装プロにおまかせ! 身を守る安全の事に徹しています!!

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

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

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

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

古民家フォトスタジオ
凜と晴れ
rin to hare

1日3組様限定

2・3月 **早割** Start

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...

スタジオ撮影から出張撮影まで承ります

お客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♪

ご予約・お問合せはこちら

Instagram 公式LINE

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

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら
口腔育成のサインです!

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

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

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

※口腔機能育成装置イメージです。

口腔機能育成装置についてはこちら!

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

tel.0986-36-2260 都城市上水流町1684-2

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◎

完全予約制

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

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
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 **エレクトク!** 「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! /

簡単レシピを公開中!

IHや便利家電を使用した

もしもの停電、備えて安心

九州停電情報提供アプリ

「九州エリアの停電・復旧見込み情報」をスマホでいち早くお知らせします。

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

Google Play Apple Store

九州電力送配電 × **フォーラムくっきんぐ**

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

- ① いちごのヘタを取り、桜の葉の塩漬けは水で戻す。
- ② ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水100mlを少しずつ入れながら、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。そのあと、薄力粉を入れてだまにならないように混ぜる。
- ③ 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。
- ④ 生地の上にあんこをのばし、いちごをのせて生地できると巻く。
- ⑤ 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。

土持歯科医院


Tsuchimochi
Dental
Office



詳しくはこちら

TEL 0986-25-8148

都城市上川東1-18-10



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と詰め込んでいます。
「暮らしやすさ」を大切に、家族みんなにやさしい住まいです。



welcome!
in 上長飯町

MAP



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!!
年間500件以上の施工実績!

ホームリノベーション あかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI

都城市早水町16-11
定休/土曜日・日曜日・祝日

定休日でも電話対応いたします! HPはこちら

0986-24-9537

あかつき燃料



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 (税込)	10,000円 (税込)

春の
おすすめ
ケース付

はんこ屋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!

in タカスタンダード都城ショールーム
イベント会場: 都城市吉尾町6123-1

2026 3/7(土)・8(日)

10時~17時 10時~16時

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)

ご来場特典
ご来場でらえる!
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!

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!



使って実感!
Misumi
ブランドイメージ
キャラクター
ミスミー

Misumiのスタッフ、全員
乾太くん推しです!

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8年(日) 5/17 響ファミリー公演

都城市総合文化ホール
大ホール1階ぎりしま
0986-23-7140
開場 11:30 開演 12:10

全指席

S席	6,600円
A席	5,500円
B席	3,300円
C席	2,200円
D席	1,100円

伊藤 咲子
歌謡ステージ
西崎 三千代
松坂 ゆう子
響ファミリー
魅せます歌謡
踊ります

小倉 茶々子
小倉 ひとみ

主催・お問合せ 芸能プロダクションてんとうむし一座
080-3904-3754 小倉ひとみ

宮崎県都城市甲斐元町3979-6

きれいなお部屋をあなたに！

永山のアパートマンション

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。

1
インターネット
Wi-Fi
使い放題

2
敷金・礼金
0円

3
家賃
入居日から1ヵ月
無料!!

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

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のが特徴です。

●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!!**

1年目
年収例 **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。



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
Range Medical Group

運営会社／NPO法人れんげメディカルグループ





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



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

～ 2025年、都城圏域にできたお店で「イチオシのお店」～

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て、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が好きなのと、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。(そうちゃんママ/39歳)
- 味が何種類もあって美味しかったです。(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くて店舗に何度も行っています!(ともも/48歳)
- 美味すぎます! 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
・活〆真鯛塩レモン



寿司の名店「寿司虎」が、早稲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、より洗礼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。ふりふりとした歯ごたえと濃厚な旨味を存分に堪能できますよ!

TEL/0986-51-8608 都城都北町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://toratakeout.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、美味しく食べられます。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ね。(hamya/32歳)
- 魚が新鮮で美味しい!(みやさー/24歳)
- 特別な日に食べると美味しいです。(デコボン/63歳)
- 新鮮なお魚で美味しいお寿司を提供してもらえると、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!(あっきーな/41歳)
- 移転オープンして、近くなったので嬉しいですね! 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ね。(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いです。(RRG/28歳)

3 青井岳温泉



青井岳温泉
イチオシ!

平家の郷
炭焼ハンバーグ



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「ゆるこっ。」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



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。(チョコホリック/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。(ちゃむ/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たのが嬉しい。(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)

4 Yellow \$nooup® 担担麺専門店



店長イチオシ!

濃厚味玉担担麺
1,260円



黄色の看板が目立つ『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、濃厚でありながら後味はすっきり。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内店は一人でも入りやすく、日常の食事ももちろん、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



読者のコメント

- とても美味しかったです!(ゆみママ/45歳)
- いつ見てもお客さんが多いけど、食べに行きたいです。(ダッフィー/49歳)
- 担々麺専門店はめずらしく、味もとても美味しかったです!(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さんが多く、もう少し落ち着いたら行ってみたいです!(クラブ/43歳)
- まだ行けていないですが、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かったです!(らぶりん/36歳)
- スヌープの系列のお店なので、担々麺も美味しそう。(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。(ぽっぽ/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かったです!(しらべ/42歳)

5 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



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



読者のコメント

- ドーナツをお土産で持っていっ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、とても良かったです!(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かったです。また行きたい!(あやさん/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着きます!(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、次こそは早く買いに行きたいと思っています。(はるぼん/24歳)
- コーヒーと一緒に食べるとちょうどいい甘さ! 一息つ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)

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と思います。今後に期待していきたいですね。 (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ます。都城市の観光客も増えそうです。 (ショコタン/36歳)
- フェリーが近くなり、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も含めて嬉しいです。 (ますこっ/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りを感じました。 (かーず/48歳)
- 練習風景を無料で見られたのでよかった! (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。もっとたくさんさんのスポーツ団体が来て、都城市を盛り上げてくれたら嬉しいです。 (おしろこ/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! (かいもん/34歳)
- ドジャースの投手として、一番輝いていました。 (おじゃる丸/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! (ニャンたるすけ/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ください。 (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♪



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。

都城市小中17-13 CプラザD棟2F-1
営業／9:00～17:00
定休／火・日曜日

ピラティスの指導者になりませんか？

～マットピラティス～

- ・ピラティスの考え方
- ・動きを正しく体現できるスキル
- ・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合せください♪

お問合せは
InstagramのDM
または
公式LINEから



Body make salon Lily

迫先生より

私が日々のレッスンで大切にしているのは、「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」を一緒に育てていけたら嬉しいです♪

KUMON

▼各教室へのお申込みはQRコードから▼

どんなもんだい!?
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、公文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、各教室へお問合せください♪



7 都城
一万城 教室



8 都城
上長飯 教室



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



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

幼児から高校生まで、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。幼児から中学生まで、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始めてみませんか？

3 宮崎蓼池教室

享保真先生より

「分からない」が「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

幼児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、どの子にも知って欲しいです！

7 都城一万城教室

立川先生より

個人別だからこそ、お子様のちょうどの学習ができます。たくさん笑顔が溢れる教室です♪ スタッフ一同お待ちしております！

8 都城上長飯教室

中島先生より

子ども達は学ぶことが大好きです♡ 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ますよ♪

9 都城鷹尾教室

永留先生より

その子にちょうど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

井利田先生より

多くのお子様「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。

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

LEVEL UP 絵画+英語教室 ☎070-9133-3135



幼児～大人、初心者も上級者でも
一緒にアートを楽しみましょう！

絵画を学ぶことで、表現力や発想力・立体感覚など芸術的感性を養うことができます。また、完成までのプロセスを考える力も身につきます。

★レッスン情報★【年間45回】

小学生 : 1回60分/月7,000円

親子レッスン : 1回60分/月8,000円

中学生～一般 : 1回90分/月8,000円

個人レッスン : 60分/4,000円

入会費＆年会費無料

絵画を英語と日本語で教えます。
まずは体験からしてみませんか？

都城市花線町1-5 定休/日・月曜日
営業/火～金 10:00～19:00
土曜日 9:00～17:00



Level up 絵画・英会話教室

私はアメリカの大学で16年間、美術を教えていましたが、今は都城で幅広い年齢層に美術を教えたいと思っています。英語で教える美術の授業も行っています。学習内容としては、絵画・デッサン・イラスト・漫画です。定期開催で、無料のコラボイベントも実施しています。美術に関心がある方はもちろん、英語の勉強を頑張りたいと意欲のある方を、サポートします。

クリス・トラウトマン先生より

楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620

何度でも聞きたいやん！



1レッスン最大3人までの少人数制！

入会キャンペーン!! ※2026.2/28迄有効

入会金11,000円→半額の**5,500円!!**

無料体験・説明会実施中！詳しくはお電話ください

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

ライフスタイルに合わせて気軽に通える！

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

■安心の月謝制(テキスト他費用なし)

※月4レッスン(1レッスン50分)6,400円～

■都合に合わせて日時選択OK!

■さんずう数学教室も開講中

■一人ひとりに合わせた丁寧な指導!



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

安影先生より

楽しく学べるパソコン教室

拓明館

☎0986-22-8535



合格者多数
28年の実績

宅建士を本気で
目指すなら、拓明館

★2月10日(火)開講★無料体験開始!

開講までの準備期間!

実際の講義の一部をオンライン
または教室でご体験いただけます

宅建合格の最短ルートへ
★宅建必勝通学講座★

『拓明館』は、宅地建物取引士(宅建士)資格取得を目指す方のための専門塾です! 通学講座に加えて、Web講座やZoomを活用した質問対応も行い、全国どこからでも受講が可能。わかりやすいオリジナル教材と28年の実績ある指導で、はじめて学ぶ方から社会人まで、多くの合格者を輩出しています。

☆☆☆宅建必勝コース☆☆☆

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

都城市下川東3-18-5
お申込み詳細はHPから➡



拓明館

私は建築・不動産の実務経験と、宅建講師として28年の指導歴を活かし、「実務に強く、試験に勝てる」教育をモットーに授業を行っています。一方通行の講義ではなく、理解が深まるよう図解や具体例を交えた授業で、「わかる → 解ける → 点が取れる」へ導きます。学びは将来の選択肢を増やす第一歩。一緒に宅建合格、そしてその先のキャリア形成へ進んでいきましょう。

松尾先生より

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

公共職業訓練 令和8年4月入校 職業訓練生 募集

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。

情報処理技術者養成科



プログラマ・システムエンジニア・Webエンジニアを目指す。最大3種類の国家資格「ITパスポート」「基本情報技術者試験」「応用情報技術者試験」or「情報セキュリティマネジメント試験」を取得し、IT時代に活躍する人材を育成します。

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色

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!

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

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!



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



学校法人 都城コア学園
都城コアカレッジ

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を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

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



自宅での学習にも配慮したAI教材を導入

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

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



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!
お問合せ・お申込みはこちら→



教育のプロ
トライさん



個別指導塾 トライプラス
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】

最新情報はこちらをご覧ください



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）

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



2026 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、この青色はパタフライビー
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用
されていないため、安心して召
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!

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!

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、「お菓子は美味しく、楽しく」というモットーを
大切に、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。

マニユアン ハンドクリーム

一度使うと手放せない! 人気の秘訣は…



•とにかくベタつかない
•水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◎

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



メディキュプ
コウジ酸ビタセリールセラミド

新感覚! ミストセラー
肌トーンアップ&キメケアしてくれる
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&リップグロウィバーム

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
ていても貰うと嬉しいですよ♪



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
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!

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



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つでおでかけできる
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】
都城市吉尾町2100 11:00～20:00
https://www.pura-vida.jp 2/17日 定休日



HP



Instagram





※写真はイメージです

A 世界にひとつだけ！ 心温まる命名書♪ 1名様

南九州で唯一の「ちんどん屋 花ぶぎ一座」としても活躍する宮田わかなさん。その温かい人柄と感性で、美しい書に想いを込めた「命名書」を1名様にプレゼントいたします。命名の記念はもちろん、ご家族の思い出やインテリアとしてもぴったり。世界にひとつの特別な作品を、この機会にぜひ♡

※出生時の体重・身長・誕生日・名前（フリガナ）・名前の由来をフリースペースにご記載の上、ご応募ください
※デザインはお任せになりますので、ご了承ください。

★提供／宮田わかな
☎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



宮崎・都城の「豚×牛×鶏」を黄金比で配合した、まっきー特製のメンチカツをプレゼント♪ テイクアウトでも、カレーのトッピングとしてもご使用いただけます。

P22も
ご覧ください

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

C マカロン(5個) 3名様



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

★提供／ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

今月の present

★応募方法★

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



E 生ハム&クリームチーズ豆腐 2名様

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、密かに人気の一品。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

P22も
ご覧ください

F 1000円お食事券 3名様 ※おつりはません



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

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

P22も
ご覧ください

おそれいりますが
85円切手を
お貼りください

郵便はがき

885-0041

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行

★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(フリガナ)

お名前 年齢 歳／性別(男・女・無回答)

ペンネーム／

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

小学生・中学生・高校生・大学生・社会人・主婦/主夫・その他()

会社・学校名／

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 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。

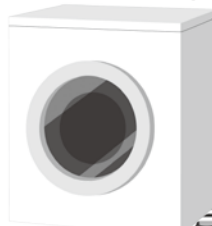
●フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK！

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

◎こんな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

☆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。

●ゴールデンウィ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。



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★バレンタインフェア

今年もいろいろなチョコレトやギフト好適品を多数品揃えております。

日時／開催中

2月14日(土) ※予定
場所／1階セントラルコート

★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／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8日(日) ※予定
10時～18時

場所／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。

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
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階正面出入口外

★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／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
場所／2階赤ちゃん休憩室

★【雑貨催事】

VIVIMARルシェ

日時／2月21日(土)

8月31日(月) ※予定
10時～18時

場所／1階化粧品売場前
特設会場

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター

0986-46-2222

※イベントは諸事情により場所・日時の変更、中止になる場合がございます

※詳しくはHPをご覧ください
※P31もご覧ください

イベント情報

★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

★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か？」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／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

イナシ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／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

★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。実際にテイティ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んで学べます。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。

場所／タリーズコーヒー
イオン都城店

●コース1

「おいしいコーヒーの淹れ方」

ハンドドリッップの基本を、実際に抽出しながら丁寧にレクチャー。ご家庭でもワンランク上の味わいが楽しめるようになります。

日時／2月13日(金) 13時

参加費／2300円

※スィーツ付き&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

テイ스팅と豆知識」

世界の産地ごとの味わいを飲み比べながら学びます。自分好みの豆を見つけた方にぴったり。スィーツとのペアリング体験も楽しめます。

日時／2月26日(木) 13時

参加費／2300円

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

定員／少人数制(先着順)

■問合せ／タリーズコーヒー

イオン都城店

0986-24-2082

★リフォームフェア開催

お家のリフォームを検討している方も、興味がある方も、どなたでも参加OK！事前予約や来場で嬉しいプレゼントももらえます。この機会に是非ご参加ください。

日時／

3月7日(土) 10時～17時

3月8日(日) 10時～16時

場所／

タカラスタンダード

都城ショールーム

(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、これからの暮らしを考えてみませんか？

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

「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、実はよく分からない」

そんな声に応える、毎回大好評のマネーセミナーが開催されます。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、知って

いるかどうかで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ながら分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

体験！当日は、「タリーズコー

ヒーイオン都城店」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、

ちよつ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ップコー

ヒー&焼き菓子セットのお土産

付きです。

日時／3月15日(日)

午前の部：10時～11時45分

(定員15名)

午後の部：13時半～15時15分

(定員15名)

場所／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)

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。

参加費／無料

講師／アクサ生命保険株式会社

ファイナンシャルプランナー
平原 史朗氏

宮崎県出身。子育てと仕事を両立しながら活動されており、「同じ子育て世代の目線」でお金の悩みに寄り添う説明が好評です。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。
申込方法／
きりしまフォーラムWEB、またはP32掲載のQRコードからお申込みください。

応募締切／3月10日(火)
※3月12日(木)までに、結果をメールまたはお電話でご連絡いたします。

※金融関係会社の方や営業目的での参加はご遠慮ください。
※お申込みいただいた個人情報

は、本イベントの運営以外の目的には使用しません。
※P32もご覧ください。
■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986-26-5836

★Kids Smile Fest!
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 Fest」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スキヤンで
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
(えんにち・カーニバルゲーム・UF0キヤッチャーなど)

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

★ホームリノベーションあかつき
第20回住まいのリフォーム相談会
住まいのリフォームに関するお悩みや補助金について、リフォームコンテストでも実績のあるプロが親身になって相談に乗ってくれる、毎回好評のイベントを開催！
窓の断熱性能を高めて、最大100万円の補助がもらえる「先進的窓リノベ事業」や、水回りリフォームで最大100万円もらえる「みらいエコ住宅」など、話題の補助金についても詳しく紹介させていただきます。イベント限定価格の商品販売も行うので、お見逃しなく！この機会にぜひご家族揃ってお越しください！
詳細はHPまたは公式LINEをご覧ください。
日時／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

(都城吉尾町6123-1)
参加費／無料
■問合せ／
ホームリノベーションあかつき
☎0986-24-9537
LINE ID / @863uszkp

★響フアミリー公演！
歌謡演舞一座響フアミリーが
都城市で公演！歌・踊り・芝居を融合させた大衆演劇を東京から全国に発信し続ける人気一座です。響フアミリーならではの華やかな舞台演出をぜひご覧ください！また、ひまわり娘の伊藤咲子氏をはじめ、演歌歌手松阪ゆうき氏・西島三千代氏の歌謡ショー他、てんとうむし一座小倉菜々実氏・ジェニーいとう氏の公演も見所です！
日時／5月17日(日)
開場11時半 開演12時10分
場所／都城市総合文化ホール
大ホール1階
チケット購入先／
てんとうむし一座または
都城市総合文化ホール
■問合せ／てんとうむし企画
☎080-3904-3754

子育てイベント情報 三股町
★親子ふれあいコンサート
(予約制)
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。
日時／2月24日(火)
10時半～11時半
会場／総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室
★おはなしかい(予約制)
読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、わらべうた、ペープサートなどを行います。
日時／3月5日(木)
10時半～11時
会場／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター
■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

★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／2月10日(火)
場所／(有)拓明館
■問合せ／(有)拓明館
☎0986-22-8535

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)で始められるオンラインスクールを開講中です。接客マナー、ハンドエステ、フェイシャルマッサージングトリートメント、メー

ループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、わらべうた、ペープサートなどを行います。
日時／3月5日(木)
10時半～11時
会場／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター
■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

★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／2月10日(火)
場所／(有)拓明館
■問合せ／(有)拓明館
☎0986-22-8535

★自宅でキレイを整えませんか？出張カットそら
「忙しくて美容室に行けない」
★常設モデルハウス
完成しました！
都城市上長飯町に最新モデル

★自宅でキレイを整えませんか？出張カットそら
「忙しくて美容室に行けない」
★常設モデルハウス
完成しました！
都城市上長飯町に最新モデル



タリーズコーヒー イオン都城店 アルバイトスタッフ募集♪

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、はじ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)	給与	時給1,023円~
仕事内容	接客、ドリンク作成・提供 ほか		大学生さん・主婦(夫)・フリーター 歓迎!
待遇	通勤交通費支給(規定あり)		週2日~勤務OK! ライフスタイルに合わせて働けます!

TULLY'S COFFEE イオン都城店 ☎0986-24-2082



ガイドヘルパーの資格も取得しませんか？

ガイドヘルパーとは？
視覚障がいがあり、一人で外出するのが困難な方に付き添い、必要なサポートや介助を行う人です。

18歳以上からどなたでも受講可能！
(子育て中・60歳以上でもOK!)

半日コースもあります

一般課程 全5日間 受講費 33,000円(別途テキスト代)

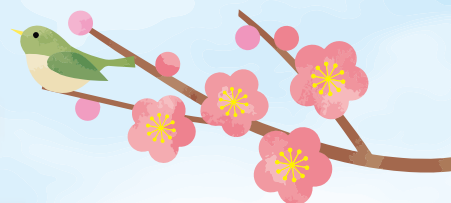
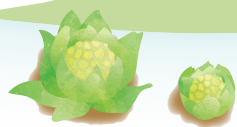
NPO法人 kanまち会 ☎0986-57-7744

詳しくはお問合せください

……という方におすすめの、ご自宅訪問カット＆カラーサービスです。ご予約が埋まりやすいため、お早めの申込みがおすすめです。
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円・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／出張カットそら
☎090-2711-0008

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・大と量を選べるため、ガッ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

グレンツェン 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♡

ウィ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『ウィ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! 寒さの中に少しず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、一口めから心を掴まれます。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。



ハンバーグ&エビフライ

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、お肉のうまみがギュッと詰まったキーマカレー、豆乳とたくさんの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』。何度でも食べたいくなる味わいです♪



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、パルミジャーノレッジャ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~L.O.16:30)

定休/日・祝日、月曜不定休



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!

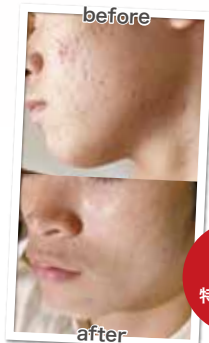
“冷え”と“ガチガチ疲れ”
春まで持ち越さず今すぐリセット!

- 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、冬のこばり、スッキリ解放ちませんか?

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



チョコッと来てみらんね!
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。

2月末
までの
特別価格!

「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

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…♪



触れなくなる、
なめらか肌♡

- 毛穴すっきりコース ¥4,400
ソニックスキンクリーナー
+ 小鼻パック + トリートメントパック

バレンタインデーの前に、気になる毛穴をすっきり整えませんか? ソニックスキンクリーナーで毛穴汚れをやさしくオフし、小鼻は集中パックでつるんと清潔感アップ。仕上げのトリートメントパックで、お肌をしっとりなめらかに整えます。もしも…彼とキスすることになっても♡ 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~

★ 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

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~

【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 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

甘さと福を届ける季節♡



寒い日も、少しずつ春を感じるこの季節! あた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、『グレンツェン』のパンがそろいました。朝ごはん、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/月曜日 http://www.glanzen.jp/

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」
中も外もチョコだらけの「チョコづくし」。しっとり生地に、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。粉糖をまもった姿も、まるでスイーツのようなウインターストロベリー♡



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

まっきーカレー

☎ 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

『まっきーカレー』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ソースが、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よ!

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/火曜日 ※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」



土日営業ははじめました!



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」。
鰹だしを加えて、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していることで、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17-18SANO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



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



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だけ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、頑張った自分へのご褒美としても◎

～イチオシギフト～

「スタンダードな詰め合わせ」
ボンボンショコラ

(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(売切れ次第閉店あり)※インスタにて更新
駐車場は店舗裏手の18.19.21番をご利用ください。

喫茶 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、厳選スパイスと国産たまねぎ、都城産豚肉を使用。さらに宮崎・鹿児島産のマンガ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

都城市一乃城町35-7 麻林珠跡
営業/11:00~17:00(喫茶は11:30~LO16:30)
定休/日・祝日 月不定休 ※駐車場6台有り



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☆



チョコモカ 250円
チュロス 300円

まっきーカレー
☎090-5336-3309

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。

マントウ・ショコラ 600円

ミロワール
☎0986-25-1788



贅沢な4層仕立ての『マントウ・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、見た目も味も満足度の高いスイーツです。

都城圏域のおすすめ
チョコレートスイーツ

バレンタインにも自分へのご褒美にも選びたい。
今季注目のチョコレートスイーツをご紹介します。

チョコどら(12cm) 2個入り

お菓子の南香
☎0986-22-4670

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
☎0986-36-5888



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。ひと口かじると、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
☎080-3972-1329

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

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

デイサービス ぽっぽフォーラム 利用者様募集中!

無料で1回体験利用もできます。
気になる方は、ぜひ試してみませんか?

サービス内容

送迎

健康管理

レクリエーション

機能訓練

ティータイム

イベント

入浴

お弁当

屋外日光浴

ご利用料金

介護度	単位/回	
要介護1	370単位	370円～
要介護2	423単位	423円～
要介護3	479単位	479円～
要介護4	533単位	533円～
要介護5	588単位	588円～

要支援1	1798単位	1,800円/月
要支援2	3621単位	3,600円/月

※一回あたりの支払い料金です。
その他、加算がプラスされます。
(入浴40円、機能訓練76円など)

住 所／宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29
営業日／月～土曜日【午前の部】9:00～12:10 【午後の部】13:15～16:25

☎0986-58-8708

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、都城市で活動が続いている『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ななり、今ではマルシェ出店を中心に活動中。



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

『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制作した作品は、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。

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♪



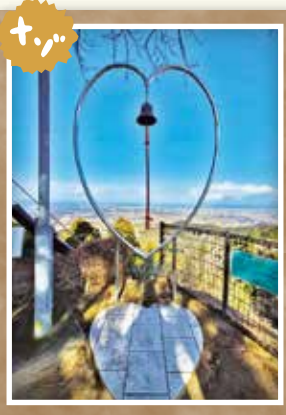
マルシェ出店情報や
作品の詳細・オーダーなどは
Instagramをチェック➡



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 ★★☆☆☆

都城で見晴らしのよい
場所といえば……



- 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➡
答えは次月号に掲載! 先月の答え: ワンパーク



遊びながら学ぶ歯ならび

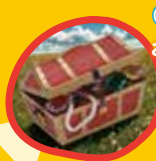
Kids Smile Fes!

IN 都城はならび矯正歯科
予約制 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!! 親子でお気軽にご参加ください♪
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)とお子様的人数と
年齢をお伝えください。

参加特典 歯並びスキャン体験
無料歯ならび相談

参加対象 5歳～12歳くらいのお子様と保護者様



私たちが
待っています!



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





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



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
ケアを随時
発信中！

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

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またはお電話でお願いします。



～癒し処～Ku'u Punahale(クウプナヘレ) 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。

残りわずか！ 今年の肌を“根本から変える”特別ケア

ゼオライト活性酸素マスク
+ 純粋レチノールピール→¥28,200!

先着3名様
限定！ 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♡



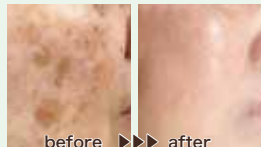
お喜びの声

本当にこんなに変わる
なんて思っていな
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



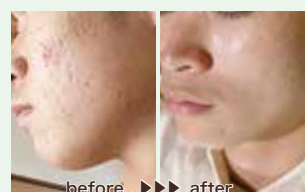
店主 くるき

☎ Mente for men(メンテ) クウプナヘレ姉妹店

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、クウプナヘレをご覧ください

※クウプナヘレ、メンテはご予約電話番号が違いますので、ご注意ください

※ご来店時に身分証明書の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



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



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、待ち時間を有効活用できます♪

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

パティシエ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

栗さ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もご覧ください。

■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!

◎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いたします。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ようです(笑)。(なっちゃん)
- 私にしか懐いていない愛猫。最初は警戒していましたが友人がチュール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ふと悲しくなりました。それにしてもちょろすぎる。(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す。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眠っています。モアイ像の話とか宇宙とかかですね。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ます。気軽に摂れるたんぱく質! (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 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、死につながる疫病や災害を目に見る鬼に例え、退治することで邪気を払いました。鬼を払う3大アイテムは、鬼の目を打つ豆、鬼に追い払う繭、鬼の目を刺す柵。拾い損なった豆から芽が出ると災いが起きるという言い伝えから炒った豆を使います。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大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しょう。*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(旧Twitter) https://twitter.com/happy_derico
*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

ハッピーマイスター☆元気になる占い師
クリスティーン デリコ
●幸運暦(無料あり) https://destiny.cocoloni.jp
●著書「元気のてんこ盛り」絶賛発売中!
[Amazon]http://amzn.to/YCHTRV

一白水星

今月は、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。親しき仲にも礼儀ありと心得て、思いやりのある言葉を使うように意識しましょう。

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

四緑木星

今月は、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。自信があってもギャンブルや勝負事は楽しむ程度がベスト。睡眠不足は運氣ダウンになるので注意。

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

七赤金星

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。離合集散があと意識して過さずください。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。

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

二黒土星

今月は、積極的なコミュニケーションがポイントです。予想外のことが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。風邪予防のうがいも忘れずに。

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

五黄土星

今月は、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いので、慎重に対応しましょう。

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

八白土星

今月は、新規の出会いや取引がはじまりますが、見通しが立たず不安になるかも。結果を求めず、プロセスを楽しむ余裕が必要です。冷えは万病のもと、ドライイにも注意。

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

三碧木星

今月は、うわさ話や未確認の情報に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です。

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

六白金星

今月は、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、精神的に安定できます。

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

九紫火星

今月は、仕事に関する心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う。行事食など食事も意識しましょう。

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	



盆人倶楽部は、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。
当倶楽部では、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、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つているのか！ と驚く姉。
(はなやらわ／30歳)

お母さんだからこそ、相談しやすかったのかもしれないですね！ 長く生きている分いろいろな意見も聞けますし、はつきり言っ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ってくれません。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)

■私も猫用に防寒グッズをいろいろ買ったのですが、使わずに人のお腹の上で、我が物顔で寝ています。猫は気まぐれといいますが、少しは飼い主の心を汲んでほしい(泣)

●すくすく成長

先日、孫のお食い初めを家でした。鯛もちと奮発して、いいサイズでお膳も頑張って作りました。スクスクと元気に大きくなってくれると嬉しい



●血が騒ぐ

店内BGMを歌いながら買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、ドンキ・ダイソー・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「私か……？」となりました。ドンキ・ドラモリと一緒に歌いたくなります。ダイソーは合の手を入れたくなりますね。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？

●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が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、次の日に白くなってしまった時にはさすがに声が出てしまいました。

●眠れる森の……

美容室のシャンプーで爆睡してしまい、起きた時に凄く顔をしていました(笑)。
(ひらうち／28歳)

■美容室のシャンプー眠れますよね！ ただ、白い布越しに顔が少し透けていることを聞いて、うかつに変な顔ができなくなりました。

●冬ごもり

我が家のペットのトカゲが冬

眠りました。(みか／37歳)

■我が家がクレステッドゲツ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。

●サムズアップ坊や

4歳の孫は最近、食べ物で美味しかったら親指をたててグッドをします。先日、孫の所に遊びに行つて夕飯を作ったのですが、ひと口食べるごとにグッドをして完食してくれたので、嬉しかったです。

■一体どこで覚えて来たのでしょうか(笑)。言葉でなくジェスチャーで表現する姿にほっこりますね。
(ほんぼこ／59歳)

●柴犬VSマムシ

我が家の柴犬がマムシに噛まれ、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なり、とても心配しました。病院で注射を4本打ってもらったすぐに元を取り戻し、ほんとひと安心しました。

(ハレイロ宝石箱／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。

●謎の自信

毎朝、娘の学校の準備が遅い遅い。15分前と同じ場所と同じパジャマで座ったまま。出発まであと5分なのに！ マイペースが過ぎる。「時計を見て動き

なさい」を毎日、口酸っぱく言います。(ゆったん／35歳)

■私も、学生の時同じことをしていたので、娘さんの気持ちに分かります。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、申し訳なかったなと思います。



●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日笑っています。車が大好きで「シビック」「ランボルギーニ」「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「おにに」と呼び続けていて、破壊力がすごいです。

(な〜くん／37歳)

■車の名前は一流ドライバーなのに、身近な物になると年相応な言い方になる、そのアンバランスな感じがとても可愛いです！ 私も「Boon」という車を「ボーン」と言っていました。我ながら情けないですね。

●もってこれよオラの身体

ツリーング仲間と『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。翌日もツリーング予定で

したが、筋肉痛で行けなかったです。(クワッシュ／53歳)

■表紙写真の撮影に行った時に、興味本位で登ってしまいました。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ってますが、雨・雪・夜中に濃霧となりテント内がビシバシやで、足元には毛虫が数匹いて最悪のキャンプでした。(さぎ／50歳)

■散々なキャンプでした。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っ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スを溢しました。

●ライフライン

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

■入れ歯、無事に見つかつてよかったです！ 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

スマホを探していたら、ずっと自分の手に持っていて恥ずかしくなりました。(りん／63歳)

■スマホ以外には眼鏡・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。



●絶賛成長期

お正月に会った中2の姪っ子に身長を越されてしまいました(笑)。(カピバラ／31歳)

■ちょっとびっくり落ち込みますよね。弟に身長を越されマウントをとられた時に、もう伸びるなと念を送りました。

●思わぬ出費

先月、脱衣所で水道を使つてないのに水の音が。あまり気にしないで放置していたところ、水道管から水漏れしていたらしく水道使用量が6万円！ 水道管修理代3万円の請求でした。正月はインフルエンザで寝込み、続けて水道管と年初めからスパークしています。(ムラちゃん／51歳)

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

●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。西野カナの言い方が人名ではなく訪ねて聞くように「西野

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)

■イントネーション難しいですよ！ 私は「ブックス、ミスマ」のことを「ブック、スミスマ」と区切っていたようで「スミスマで本買った」と言っていた時がありました。

●イチオシのお店

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た。平日限定、数量も限られています。ぜひ一度食べに行つてみてください！(べべまる／36歳)

■行きました！ 霧島オリブ豚のところですよ。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！

●生まれたての：

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い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。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。(こん／44歳)

■スケート全般難しいですよ。立っちは転んで、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。同じ人間とは思えないです。



●謎解き

今月号のフォトロケ探偵団の写真、どこかで見たとあるなあと思い、ずっと考えていました。『malma』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!!」と思ひ、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が！ 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たよかったです。第2回もぜひご参加ください!!

●重心に帰る

ハーマニランドに年末家族旅行に行きました。以前行った時は、小さい子どもさん連れの方が多かったのですが、カップルや学生さんグループなど大人の方も多く、わたしも恥ずかしいかなと思つていたので、キティちゃんの帽子を被つて思いつき楽しめました。(むーちゃん／47歳)

■年末旅行いいですね！ ハーマニランドといえば、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。

読者の

今年に入って

「買ってよかった」お気に入り



●ちょっといい双眼鏡！ 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。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。(クワッシュ／53歳)

●福財布を購入しました。今使っている財布が古くなってきたので、お金もですが、福を運んでくれるといいなあ。(クー／52歳)

●今年最初に買ったのはエスプレッソマシンです。妻もコーヒが好きなので、自宅美味しいカフェラテを淹れられるようになるのを二人で楽しみにしています。(まなてい／31歳)

●自転車通勤でタイエツトをするために、自転車を買いました。(ムーニーマン／32歳)

●夫が「プレイステーション5」を買いました！ 楽しみにしていた「サイレントヒルF」というゲームをプレイしてもらつて、大満足でした。私はホラーゲームが苦手なので、あくまでも見る専です。(たびおか／28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。(エーくん／21歳)

●ファミリーカーを購入しました。(たによ／29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)

●家族へのご褒美に宮崎牛のすき焼き肉を買いました。(マルさん／55歳)

●タオル詰め放題。元は取れました！(あまなつ／35歳)

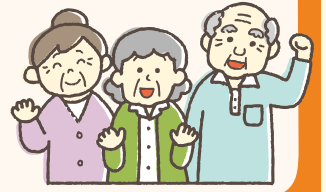
●お守り。健康に過ごせるように。(まあちゃん／54歳)

●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。(かなこまま／31歳)



フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ通信



訪問活動

地域に笑顔を広げる取り組み。
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。

笑顔を届ける「訪問活動」



『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。

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。



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ったり。ほんのひとときでも、心がほぐれる時間になっていればうれしいです。



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



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、地域にあたたかな時間を届けていきます。

■取材協力／

宮崎花ぶき一座

☎090-8573-1430

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



● 合同庁舎	1至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城役所	
● 藤元病院	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小学校
	● GS

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ツで、セレモニーからきれい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。

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

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

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。履きだけで脚のラインがきれいに見える、コーディネート全体をすっきりまとめてくれます♡

シンプルでも、ちょっとしたデザインでかわいさ倍増♡

上品なアクセントのゴールドライン

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

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。

パンツにもスカートにも合わせやすい、すっきりとしたラウンド型パンプス。もっちりとしたインソールで足あたりがやさしく、4cmヒールでも安定感があり、通勤やお出かけなど長時間でも快適に歩けます。

卒業・入学などのセレモニーはもちろん、「オン・オフ」問わず活躍する万能デザインですよ！

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

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、自分だけの表情へと育っていきます。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

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、お顔まわりを明るく、上品な印象に仕上げてくれます♡

ピアス・イヤリング・ネックレスなど、装いに合わせて選べるラインナップ。ひとつ持つておくと、さまざまな式典や改まった場面で長く活躍します♡

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

さりげなく決まる！ Mac-House CONVERSEコラボスタイル

ジャケットやカーゴパンツなど、デイリーに取り入れやすいデザインで、カジュアルながらも大人っぽく着こなせます。男性へのバレンタインギフトとしてはもちろん、色違いやデザイン違いで楽しむベアブルックにもおすすめです♡

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

D・I・S・O

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ジュチョコペン、そしてフルーツ飴が簡単に作れる、専用シュガーまで♡

ダイソー 2F TEL.082-420-0100

動きに、艶を♪ 期間限定ベロアコレクション

上質なベ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やすいにフィットし、快適な着心地を実現♡ 袖のバイピングが動きに連動し、立体感のある洗練されたシルエツに。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

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

今年のバレンタインは、とっておきの一品を、見つけませんか？

カメラや電話モチーフなど、思わず集めたいデザインのコショレート缶が今年も登場。ギフトにももちろん、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

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

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、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♡

▲クランチチョコとドリップコーヒーのセット

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



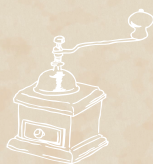
将来に備えて、今できることを学びませんか？
ご夫婦やご友人とのご参加也大歓迎です！

コーヒーを片手に、
自分らしい未来を
考えてみませんか？

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



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



講座内容の一部をご紹介します！

- ① 年金の仕組みとシミュレーション
- ① 退職金・企業年金・年金制度の基礎知識
- ① ムダなく活かすための税金・手数料の知識
- ① 保険の見直しポイント
- ① ライフプランと相続対策 など

ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説します！



参加者全員にお土産付き

本誌でも大人気！
『Tully's イオン都城店』の
コーヒー&
焼き菓子セット プレゼント♡



その他、アンケートに答えて特別特典も!!

講師



アクサ生命保険株式会社
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、身近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!!

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

【個人情報のお取り扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、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