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。

きりしまフォーラム

vol.413

2026. 8
TAKE FREE



Photo by:ヨシ　撮影場所:サンメッセ日南

毎月大好評
読者プレゼント
→P.15

PICK UP

【フォーラムプロデュース】夏休みに行きたい！ みんなで楽しむ **プール特集**

【家づくりのお役立ち情報】 **夏の住宅特集**

習い事PICK UP／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

『夏のサッカー』

宮路（みやじ） 琉希吾（るきあ）くん（6歳）



サッカーが大好きです。
サッカー選手になりたいです。

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11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

新・医療の窓

早水公園クリニック便り 124

Q：40代が気を付ける病気は？（37歳／男性）

A：まだ若いし、多少無理しても大丈夫、というのは30代までです。40代に入ると、さまざまな病気のリスクが高まります。

まずは、30代までの無理をしていた生活習慣に伴う生活習慣病です。コレステロールや血糖など、代謝が落ちはじめるので、そのリスクが高まります。若いうちは、少々の不摂生もカバーできますが、40代になるとそれが難しくなってきます。

次に、癌年齢のはじまりです。40代から癌のリスクが増加してきます。いわゆる癌年齢です。特にここ最近は、食生活の欧米化により、大腸癌の増加が見受けられます。

40代に入ったら、いつまでも健康と自負せずに、健康診断が大切ですよ。

Q：夏バテを防ぐためには？（38歳／女性）

A：連日の厳しい暑さで、体がだるい、食欲がないといった症状はありませんか。

夏バテの原因は、体の恒常性（体温調節機能）を保つシステムがオーバーヒートしてしまうことです。

屋外とエアコンの効いた室内との温度差や、水分・ミネラル不足、冷たいものを摂り過ぎることによる胃腸の疲れなどが原因となります。

予防には、まずビタミンB1を積極的に摂ることが大切です。豚肉、うなぎ、大豆食品（豆腐・納豆）などがおすすめです。また、こまめな水分補給も心がけましょう。夏の暑さの中では、喉が渇いたと感じてから水分を摂りはじめても遅いことがあります。

エアコンは26～28℃を目安に設定し、冷たい風が直接体に当たらないようにしましょう。

今年は残暑も厳しいといわれていますので、体調管理に十分気をつけてお過ごしください。

Q：天気が悪くなると頭痛や体調不良を起こします。（55歳／女性）

A：それは一般的に「気象病」といわれています。天気が崩れる時に起こる気圧の変化によって、頭痛などの体調不良が起こることです。

原因は、耳のセンサー（内耳）が気圧の変化に敏感に反応したり、自律神経が乱れたり、血の流れが悪くなることによって起こると考えられています。

予防としては、自律神経を整えるため、体調のよい時に適度な運動をすることが大切です。また、内耳の血流をよくするために、耳たぶをつかんで上下左右にやさしくマッサージすることもおすすめです。さらに、規則正しい生活を心がけ、ストレスをためないようにすることも大切です。

ここ最近は、気象病の予防にも効果が期待できる治療法や薬もありますので、症状がひどい場合は医療機関へ相談しましょう。



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、膠原病・リウマチ外来診療がはじまりました。各種膠原病、自己免疫疾患・リウマチなどの治療が可能になりました。ご相談ください。

特徴2 呼吸器内科

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

特徴3 脳神経内科（神経内科）

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

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の一歩は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 発熱外来

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

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！





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

インスタグラムやっています！



せやま印工務店

SEYAMAJIRUSHI KOUMUTEN

家づくりのプロに聞いてみました！

後悔しない家づくりのススメ

～知っておきたい住まいづくりの基本～

平屋と二階建て、結局どっちがいいの？

理想で言えば平屋ですが、広い土地が必要になり建築単価も上がるので、ちょうどいい塩梅で考えると「1階完結型の2階建て」がよいですね。
1階に開放的なリビングと充実した収納、そして将来の主寝室となるミニ和室を備え、1階だけで生活を完結できるような間取りがおすすめです。

家づくりで後悔しやすいポイントは？

契約前の確認不足と、施主が家づくりのプロジェクトリーダーであることへの意識不足ですね。
契約前の性能・標準仕様・資金計画の確認を怠ると、契約後に予算オーバーになったり、入居後に不快な環境で過ごすことになります。
また、施主が家づくりのプロジェクトリーダーであることへの意識が不足すると、住宅会社任せになりすぎて、トラブルが起きた時に「もっと自分で責任もってチェックしておけばよかった」と後悔することになります。

住宅ローンは、いくらまで借りて大丈夫？

月々ローン支払い額は、手取りの35%までが目安。多くても40%は超えないようにする必要があります。
また、変動金利で借りる場合は、今後1%程上昇しても大丈夫な資金計画にしておきましょう。住んだあとにお金が残る家づくりを。お金をかけずに、でも質は担保した、ちょうどいい塩梅の意識を忘れずにしましょう。

せやま印工務店プロジェクトについて教えて！

「もっと施主にやさしい住宅業界に」をテーマに、施主目線で安心して住宅会社を選べるように立ち上げたプロジェクトです。せやま印工務店は住宅性能、標準仕様、価格だけでなく、担当者、財務状況、ユーザー評価、代表者の理念など施主だけでは確認しにくいポイントも含めて総合的に審査。その厳しい基準をクリアした工務店だけを、「せやま印工務店」として認定し、施主の皆様へ完全無料でご紹介しています。施主と工務店の双方が安心できる透明性の高いマッチングの仕組みが評価され、2025年度グッドデザイン賞を受賞しました。

その他、詳細や紹介申込みはこちらから！



ビーイナフ株式会社
代表取締役 **瀬山 彰**

筑波大学理工学群数学専攻卒（数理統計学士号取得）。卒業後は、日本最大手の経営人事コンサルティング会社に入社。全国の住宅会社（大手ハウスメーカー・地場工務店）を担当。その中で、住宅業界の悪しき文化に疑問を覚え、家づくりの新たなスタンダードの確立を目標に掲げる。中堅ハウスメーカー支店長経験を経て、2019年に起業。2021年にビーイナフ株式会社を設立。施主が安心して家づくりできる仕組み『せやま印工務店プロジェクト』の普及に努めている。



チャンネル登録者10万人超え！

YouTubeでは『ちょうどいい塩梅の家づくり』を学べる動画を公開中！

家づくりに役立つ!! 施主目線の「家づくりロードマップ」

無料プレゼント

- 8月より配布開始予定
- 配布開始のお知らせはHPをチェック！

家づくりには、はじめてだからこその疑問や不安がつきものです。『施主目線の家づくりロードマップ』は、家づくりの流れを施主の立場からわかりやすく解説した一冊。後悔しないためのポイントが順を追って紹介されています。



グッドデザイン賞を受賞しました！
GOOD DESIGN AWARD 2025年度受賞



ちょうどいい塩梅の家づくり
BE ENOUGH

Instagram

フォトロケ探偵団 Vol.8

―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。

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：一町田公園

～肌とからだと心を整える～ 12カ月の美容習慣

8月の熱帯夜に備える クールケア

“夏の暑さ”は肌にとっても大きな負担になります。日中に受けた強い紫外線の影響に加え、汗や皮脂、寝苦しさによる自律神経の乱れは、肌の回復リズムを乱し、くすみや乾燥の原因に。暑さがピークの時期は肌をやさしくクールダウンさせるケアやリラックスできるケアが重要です。

暑さに負けない！ 4つのポイント

01 日焼け止めを見直そう
塗っているつもりでも、量や塗りムラ、塗り直し不足があるかも。アイテムや使い方を見直して、紫外線対策を万全に。

02 美白ケアで透明感アップ
美容液・シートマスク・サプリメントを組み合わせ、紫外線ダメージを受けた肌をしっかりリセット。毎日の積み重ねが透明感につながります。

03 マッサージで クールダウンケア
疲れた夏肌をやさしくほぐして血行を促進、くすみのない、やわらかで明るい印象の肌へ導きます。

04 自律神経を整える 香りのケア
寝苦しい夜にはローズの香りがおすすめ。リラックスを促し、心のゆらぎや女性ホルモンのバランスをサポートします。



オーナー 遠藤さん

「明日は今日より美しく」をコンセプトに、一人ひとりの肌状態に合わせたケアをご提案しています。年齢や性別を問わず、みな様の肌の悩みに寄り添い、丁寧にお手入れを行います。

肌は、季節や生活の変化を正直に映し出します。だからこそ、その時に合わせてやさしく整えていくことが大切です。できることから少しずつ、来月からも季節に合わせたケアを一緒に考えていきましょう。

おすすめエステメニュー 限定30名

毛穴つるんエステ（ローション1カ月分付き）……¥6,600→¥4,400

Beauty Space Béni
都城市野々美谷町1344
tel.090-2714-4405

ご予約は公式LINEから

HP

洗濯のストレス減らしてみらんね？

まずは試してみっくいやん！

早い ふわふわ 匂わない

ガス衣類乾燥機 乾太くん

1日あたり233円でガス代気にせず使い放題！定額だから費用も安心！

洗濯物が多いご家庭に！ ガス料金定額プラン 月額4,620円

＋ 乾太くん（デラックス9kg）+工事代を10年リースでご購入 月額2,070円

→ 本体+ガス料金 月額6,690円

※リース・定額プランにつきましては条件がございます。

misumi 株式会社 Misumi ミスミガス都城店
〒885-0021 宮崎県都城市平江町22-24
0986-23-1850

エコキュートをご検討中の方必見！
補助金制度の内容や活用方法を詳しく解説いたします。
P18もご覧ください。

3店合同！ 夏休みおでかけキャンペーン開催

ガソリン・軽油 7円/ℓ引き

キャンペーン期間 7/30(木)→8/31(月)

給油前にQRリーダーにかざしてください。

Dr.Driveセルフ都城北店 都城市都北町6358-2
高原SS 西諸県郡高原町西麓425
セルフ小林SS 小林市水流迫字松原239-3

アルバイト募集（都城北店・高原SS・セルフ小林SS）
■ショートタイム（週20時間程度）時給：1,030円 ※別途資格手当有
■フルタイム（週40時間程度・土日出勤可）時給：1,100円 ※別途資格手当有
待遇 危険物手当あり・制服貸与・研修期間有
仕事内容 ガソリンスタンド一般業務・車検対応

ENEOS Dr.Driveセルフ 都城北店
〒885-0004 宮崎県都城市都北町6358-2
0986-38-3553
7:00-22:00 年中無休



セルフホワイトニング はじめました！

専用個室あり 人に見られず安心です♪

1回 ¥1,000

歯の黄ばみが気になる
すきま時間でホワイトニング
続けやすい価格！

施術時間20～30分 予約なしでOK! 事前予約も可能！

和楽笑の湯
都城市広原町34-8-2
0986-46-1126
営業／6:30～22:00（受付け終了 21:30）
定休／第1火曜日

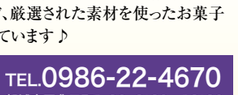
口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ！

当てはまったら 口腔育成のサインです！

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

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

口腔機能育成（＝お口の成長を促すこと）は、免疫力や睡眠の質の向上を促し、からだ全体に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

2026 8/2(日) BTS高城周年記念イベント

紺野ぶるま お笑いステージ
時間 11:00～ / 13:00～
場所 場内特設ステージ

縁日イベント 参加無料
時間 11:00 ～ 16:00
場所 場内特設会場
スーパーボールすくい
わなげ
射的ゲーム
お菓子釣り

かき氷 無料配布 先着100名
13:00 ～

キッチンカー 2台
10:00 ～ 16:00

ハーバリウム ボールペン作り
11:30～ / 15:00～

BOAT RACE TICKET SHOP 高城
※舟券の購入は20歳になってから、無理のない資金で、余裕を持ってお楽しみください。
イベントの詳細はBTS高城HPをチェック

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

その不用品ちょっと待った！
遺品整理・生前整理・不用品
当店にお任せください！
お客様の大切なお品物、親身にご相談承ります。
8月限定 きりしまフォーラム持参で BOXティッシュまたはドリンクプレゼント
地域密着 査定無料 予約不要 出張買取
●古銭・古紙幣 ●カメラ・レンズ ●おもちゃ・フィギュア ●骨董品 その他
貴金属 ブランド品 お酒
まちの買取店 買取リユース みやこんじょ
遺品査定士在籍のお店！
0986-66-9527 都城市広原町30-1 店舗前に駐車場有
宮崎県公安委員会第951040017756号
サンキュー広原店 南九州大学都城キャンパス ダイソー ココ ローソン

お中元・ご贈答に こだわり抜かれたお菓子を
味わい深し 水羊羹
ぷるぷるとした食感とみずみずしく上品なこしあん……夏の幸せな逸品
小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー
【5個入・6個入・10個入】
霧の大地ゼリー 霧滴る
ゆず マンゴー 黒霧島焼酎 いちご パイオ茶 日向夏
【5個入・10個入】
島津荘園
【6個入・12個入・18個入】
第25回全国菓子博覧会 最高賞 名誉総裁賞受賞
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
8月のお休みは5(水)、18(水)、19(木)、20(木)、26(水)です
TEL.0986-22-4670
贈答用 全国発送も承ります
お菓子の南香 検索

故人をしのぶ気持ちをこめて……
法事には『南香』のお菓子を
初盆菓子として、大切な故人をしのぶ法事用菓子が揃っています。「これがし・いこ餅（五切入2,160円）」や「ハスの花菓子（大三個入1,836円）」、「霧の大地ゼリー 霧滴る」や「味わい深し 水羊羹」など、予算やお好みに合わせた詰め合わせにも対応しています。その他にも、どらやきや島津荘園など人気のお菓子もあります。ご予約受付け中なので、気軽にご相談ください。
ご注文の方には お供え用花菓子をサービス
チーズ饅頭 第27回全国菓子大博覧会 橘花菓光章受賞
本格焼酎けーき 霧島
ふるさとのお土産もたくさん揃っています
毎年、多くのお客様から、帰省やお呼ばれの手土産として選ばれている『南香』のお菓子。郷土菓子として人気を誇る「チーズ饅頭」や、本格焼酎霧島を贅沢に使った「本格焼酎けーき霧島」など、厳選された素材を使ったお菓子が多数揃っています♪
郷土銘菓処 お菓子の南香 TEL.0986-22-4670 都城市甲斐元町1-26 8:30～18:30
※8月のお休みは5(水)、18(火)、19(水)、20(木)、26(水)です。 贈答用全国発送も承ります

大人の特選グルメ VOL.50

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

宮崎もんじゃ おこげ

話題の『宮崎もんじゃ おこげ』がついにグランドオープン！

5月号からご紹介してきた『宮崎もんじゃ おこげ』が、ついにグランドオープン！　看板メニューのもんじゃ焼きをはじめ、宮崎ならではの食材を取り入れた鉄板料理や一品料理が楽しめます。生地には米粉を使用し、もちっとした食感と軽やかな味わいが魅力。店主が目指すのは、まるで実家に帰ってきたような、ほっとひと息つける憩いの場所です。



大きな看板が目印!
一度見たら忘れられない
インパクト抜群の看板がお出迎え。


テーブル席


カウンター席

店内はカウンター6席、テーブル6席を備え、お一人様からご家族、友人同士まで気軽に利用できます。


キッズスペース付き個室

さらに小さなお子様連れでも安心して利用できるキッズスペース付きの個室も完備しています。
食事はもちろん、お酒を楽しみながらゆっくり過ごせる一軒として、家族や友人、仕事帰りなど、さまざまなシーンで気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

もんじゃメニュー

もんじゃ

- 特製もんじゃベース……440円
- ミルクベース……550円
- トッピング……150円〜440円

お得セットもんじゃ

- 豚キムチもんじゃ……890円
- 鶏の炭火焼チーズ……900円
- 梅しそもちもんじゃ……1,000円
- 明太もちチーズ……1,100円
- トリュフグラタン……1,100円
- イカ墨もんじゃ……1,100円


看板メニュー！
「鶏の炭火焼チーズもんじゃ」

宮崎ならではの一皿!

「鶏の炭火焼チーズもんじゃ」は、炭火焼の香ばしさと濃厚チーズが絶妙に絡み合う、お店自慢の人気メニューです。



☎ 0986-52-5057
三股町大字樺山2036-2
営業／17：00〜22：30（L.O.22：00）

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

商品・サービスの 魅力 が伝わる！

チラシ作り はおまかせください！

各種チラシ、フライヤー、ショップカード、ポスター、パンフレットなど……
目的に沿ったデザインで集客をサポートいたします。

＼まずはお気軽にお問合せください！／

きりしまフォーラム　✆0986-26-5836



第14回 市民フォーラム

参加費 無料　申込み 不要

最先端医療をもっと身近に

－がんと向き合うロボット手術の最前線－

9月5日（土） 令和8年
時間　13:00〜14:00 健康相談
　　14:00〜16:30 市民フォーラム
場所　都城市ウエルネス交流プラザ

講演会内容

テレビやニュースで話題のロボット手術を詳しく解説。
✓「実際にはどんな治療？」
✓「どんな人が受けられるの？」
最新の医療技術を知ることで、将来のがん治療への理解が深まります。


ダビンチXi



精密な操作を可能にする手術支援ロボット。
患者さんへの負担軽減も期待される、最新医療技術をご紹介。

●健康相談　13:00〜14:00　2階ホール入口ホワイエ

医師や看護師、薬剤師、管理栄養士等が相談をお受けしますのでお気軽にお越しください。なお、時間になりましたら終了とさせていただきます。

健康相談コーナー

体の不調がある時の対応についてお応えします。

栄養相談コーナー

栄養に関する相談や、食欲がない時の対応についてお応えします。

お薬相談コーナー

お薬に関する相談や、痛み止めの上手な使い方などもご説明します。

骨健康度測定コーナー

骨の健康状態を測定して、結果をお伝えします。

●市民フォーラム 講演会　14:00〜16:30　2階ムジカホール

14:00〜
都城市のがん検診について
都城市健康部健康課 保健師 **山元 真由** 先生

14:15〜
宮崎県のがん対策について
都城保健所健康づくり課 主任保健師 **小園 都美** 先生

14:30〜
世界早産児デーに向けた当院の取り組み
都城医療センター 小児科医長 **入江 慎二** 先生

15:00〜
大腸癌に対する取り組み
-ロボット手術で実現する最新の低侵襲手術-
都城医療センター 外科医長 **市原 明子** 先生

15:30〜
泌尿器科ロボット手術における高難易度症例への挑戦
都城医療センター 泌尿器科医長 **山崎 丈嗣** 先生

16:00〜
呼吸器外科領域におけるロボット手術の位置づけ
都城医療センター 呼吸器腫瘍センター長 **加藤 文章** 先生

お問合せ　国立病院機構 都城医療センター　経営企画室
TEL.0986-23-4111

（共催）都城市・都城保健所・国立病院機構都城医療センター
（後援）都城市北諸県郡医師会・宮崎県看護協会・宮崎県健康づくり協会・三股町

くすりと健康フェスタ 2026

参加無料

2026年8月23日（日）

駐車場は3時間無料

10:30〜12:00　要申込　定員293名
菊地先生による講演会
場所　ウエルネス交流プラザ ムジカホール
演題　わたしの刑事弁護あれこれ


テレビで活躍中の菊地先生がやってくる！

講師　菊地（きく） 幸夫（ゆきお） 先生
弁護士
弁護士（第二東京弁護士会）。番町法律事務所。中央大学法学部卒業。元司法研修所刑事弁護教官。現在、社会福祉事業団理事、公益財団法人日本バレーボール協会監事も務める。

＼菊地先生ってどんな人？／
テレビで話題の菊地幸夫先生について、もっと詳しく知りたい方へ♪
先生の経歴や取り組みを、別枠でご紹介しています。ぜひあわせてご覧ください！

9:30〜14:00　参加自由 申込不要
展示イベントコーナー
場所　ウエルネス交流プラザ 茶霧茶霧ギャラリー
当日はイベントがたくさん！
- お薬相談（おくすり手帳持参）
- 栄養相談
- 骨密度測定・血圧測定・血管年齢測定
- 禁煙COチェック
- 昔の薬の道具展示
- 薬物乱用防止啓発
- 特定検診啓発
- 災害AR煙体験
- 妖怪ぼっちゃ体験
- 学校薬剤師体験（検査体験等）
- 進路相談（薬学部紹介等）

健康薬膳料理教室
好評につき定員に達しました
場所　まちなかキッチン（まちなか交流センター内）
時間　10:00〜12:30
申込先：薬剤師会事務局　0986-25-2455
申込期間　2026年7月1日（水）〜8月15日（土）
講演申込先　ホームページまたは薬剤師会事務局
薬剤師会ホームページ →

お問合せ　（一社）都城市北諸県郡薬剤師会 0986-25-2455
宮崎県都城市祝吉1丁目2-17 【受付】平日9:00〜17:00
主催　都城市北諸県郡薬業団体連絡協議会・（一社）都城市北諸県郡薬剤師会
共催　宮崎県都城保健所・（公社）宮崎県栄養士会・（公財）宮崎県健康づくり協会　後援　都城市

参加無料

くすりと健康フェスタ

〈菊地先生ってどんな人？〉


講師　菊地（きく） 幸夫（ゆきお） 先生
弁護士

弁護士（第二東京弁護士会）。番町法律事務所。中央大学法学部卒業。元司法研修所刑事弁護教官。
現在、社会福祉事業団理事、公益財団法人日本バレーボール協会監事も務める。また、情報番組など数本のテレビ番組にレギュラーとして出演。弁護士業務の傍ら体力づくりにも勤しみ、地元小学生のバレーボールチームの監督等も務めている。

TV出演
CBCテレビ「ゴゴスマ」（レギュラー）
関西テレビ「newsランナー」（レギュラー）
テレビ静岡「ただいま！ テレビ」（レギュラー）
東海テレビ「ニュースONE」（レギュラー）

日時　8月23日（日）10:30〜12:00　※詳細、お申込みは左の広告をご覧ください。
場所　ウエルネス交流プラザ ムジカホール　定員　293名

古民家フォトスタジオ
凛と晴れ rin to hare
スタジオ撮影から出張撮影まで承ります
1日3組様限定
凛と晴れ 1周年記念　7.25-8.23
夏休みの思い出撮影会
8・9月 早割
七五三＆七草フォト
New Plan
・いちりんプラン　・にりんプラン
物価高騰支援券 利用可能
高城町有水『凛と晴れ2号店』ただいま準備中
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♪
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

フォーラムがプロデュース！

夏休みに行きたい♪
みんなで楽しむ

プール特集！

夏のレジャーと言えばやっぱり水あそび♪
宮崎県・鹿児島県から厳選した5つのプールスポットをご紹介します。



綾川荘



所 在 地／東諸県郡綾町北俣3765
電話番号／0570-008-015
期　　間／2026年7月17日(金)～8月31日(月)
9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)～23(水・祝)
※毎週水曜日は休業　※8月12日(水)と9月23日(水・祝)は営業
営業時間／9:30～16:30(最終入場 15:30)
プール休憩　12:00～12:20／14:00～14:20
設　　備／有料コインロッカー、無料駐車場
利用料金／・一般(高校生以上) ……600円　・小中学生 …… 400円
・未就学児 ……300円　・3歳未満 …… 無料
※ウォータースライダー利用を含む

地下水をくみ上げ、川のように流れるプールは、暑い夏にぴったり♪　全長89.5mのウォータースライダーは、爽快感たっぷりで一気に滑り抜ける気持ちよさがやみつきになり、「もう一回!」と言いたくなる楽しさです。小さなお子様には、水深約30cmの幼児用プールや幼児用すべり台も完備。浅めの水深で保護者の方も見守りやすく、はじめての水遊びにもおすすめです。



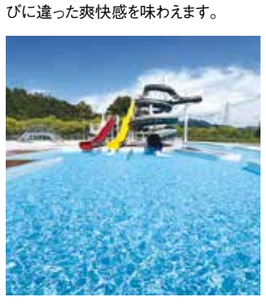
家族みんなで、それぞれの楽しみ方もできるのも魅力♪　自然の水に触れながら、夏ならではの体験をぜひ『綾川荘』のプールで!!



日南総合運動公園遊泳プール



『日南総合運動公園遊泳プール』は、全長208mの流水プールです。
浮き輪でぷかぷか流れに身をまかせたり、泳いでみたりと自分のペースで楽しめるのが魅力です。気分を変えたくなったら、3種類のウォータースライダーへ!スピードやコースが異なるので、滑るたびに違った爽快感を味わえます。



所 在 地／日南市殿所2200
電話番号／0987-23-6563
期　　間／2026年7月11日(土)～8月30日(日)
休 館 日／8月25日(火)～28日(金)
営業時間／9:30～16:30
設　　備／更衣室、シャワー室、コインロッカー
無料駐車場(約420台)
※浮き輪・テント貸し出し、ゴーグル販売
キッチンカーの出店もあります。
※テント、パラソルの持ち込みはできます。
利用料金／・大人 …… 520円
・小中高校生 …… 360円
・幼児 …… 210円
※見学される方も料金を徴収します。
※団体割引はありません。

思いきり遊んだあとは、再び流水プールでクールダウン。流水プールとスライダーを行き来しながら、一日中遊び続けられます♪　幼児プールも備えているため、小さなお子様も安心して水遊びを楽しめます。家族や友達と一緒に、夏ならではの水遊びを満喫してください。

アクアゾーンくしら



所 在 地／鹿屋市串良町有里5183-1
電話番号／0994-62-4152
期　　間／2026年7月19日(日)～8月30日(日)
営業時間／10:00～18:00(最終入場 17:00)
設　　備／コインロッカー、シャワー、ドライヤー、浮き輪(レンタル)、売店
利用料金／大人 ……520円
小中高校生 ……310円
3歳以上……210円
3歳未満……無料

青空に映える白い建物とヤシの木が並ぶプールは、まるで海外のリゾートを訪れたような開放感。串良平和公園内に広がる約1.5ヘクタールの敷地には、ゆったり流れに身を任せられる1周約200mの流水プールや、爽快なスピードを体感できる全長76mのウォータースライダーを備え、非日常を味わえる空間が広がります。



園内は写真映えする景観も魅力の一つ。水辺を眺めながらのんびり過ごす時間も心地よく、アクティブに遊ぶだけでなく、リゾート気分でリフレッシュできるのも人気の理由です。



滝のある幼児用プールは、お子様も喜ぶこと間違いなし♪



宮崎市フェニックス自然動物園

所 在 地／宮崎市大字塩路字浜山3083-42
電話番号／0985-39-1306
期　　間／2026年7月18日(土)～8月30日(日)
9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
営業時間／10:00～16:30
設　　備／【プール場内】更衣室、シャワー室、コインロッカー
【動 物 園 内】ベビールーム、多目的トイレ
利用料金／・一般(高校生以上) ……500円　・中学生 …… 300円
・小学生 ……200円　・未就学児 …… 無料
※別途、動物園の入園料が必要です。

全長200mの流れるプールに身をまかせ、3基の大型ウォータースライダーで爽快に滑れば暑さも吹き飛ぶこと間違いなし!　毎日2回開催される「スプラッシュタイム」では豪快な水しぶきに大興奮!　「動物クイズ大会」も開催されるので、遊びながら動物について学べるのもうれしいポイントです。



大人も子どもも思いっきり遊べて大満足!!　また、プール場内ではうどんやポテト、かき氷などのグルメも販売しているのでお腹が空いても安心♪　プールもイベントもグルメも満喫して、夏をもっと楽しみましょう!

ダグリ岬遊園地　流水プール



所 在 地／志布志市志布志町夏井211-2
電話番号／099-473-1061
期　　間／2026年7月18日(土)～
※8月14日(金)・8月31日(月)は除く
※毎週月・金曜日はプール清掃日につき終日休業
営業時間／10:00～17:00(最終入場 16:00)
設　　備／男女更衣室、ロッカー(有料100円)、売店
駐車場(約200台)
利用料金／・入園料 ……300円
・プール利用料金 ……300円
※プールで泳がない見学者は入園料300円のみ
※ウォータースライダーは、令和6年に老朽化のため撤去されました。

夏のおでかけスポットを探しているなら、志布志市の『ダグリ岬遊園地』がおすすめ!　夏季限定でオープンする流水プールは、海水を利用した全国でも珍しいプール。全長約100mの流れるプールをはじめ、小さなお子様も安心して遊べる幼児用プールがあり、幅広い年代が水遊びを満喫できます。近くにはダグリ岬海水浴場が広がっているため、海とプールで違った遊びを楽しめるのも大きな魅力。海で楽しんだあとにプールでのんびり過ごすなど、一日中飽きることなく過ごせます。



遊園地には、景色を一望できる観覧車やゴーカート、メリーゴーランドなど、親子で楽しめるアトラクションが充実。青い海と空を眺めながらゆったりとした時間を過ごせるのもダグリ岬ならではですよ♪　夏休みのおでかけ先に迷ったら、海・プール・遊園地が一度に楽しめるダグリ岬遊園地へ。思い切り遊んで、笑顔あふれる夏の思い出をつくってみませんか?



トータルハウジング

家族の「こう暮らしたい」を叶える住まいづくり

お話を伺うなかで印象的だったのは、住まいの性能だけでなく、「毎日の暮らしやすさ」を何より大切に考えた家づくりでした。

住まいには2×4（ツーバイフォー）工法を採用。面で建物を支える構造のため、耐震性・耐火性に優れ、断熱性や遮音性も高いのが特長です。さらに、過去の震災では、当面補修をしなくても居住に支障がなかった住宅が95％という実績もあり、万が一の災害時にも家族の暮らしを守る住まいとして高い評価を得ています。毎日を安心して過ごせる住まいだからこそ、長く住み続ける家にふさわしい性能だと感じました。





また、2×4工法は間取りの自由度が高く、ライフスタイルや家族構成、好みに合わせて柔軟にプランニングできるため、型にはまらない設計で理想のイメージを形にできるそうです。外観や内装のデザインはもちろん、生活動線や収納計画まで、一人ひとりに合わせたオンリーワンの住まいを提案してくれます。

特に力を入れているのが、「楽カジ」をコンセプトにした家づくり。共働き世帯や子育て中の家庭が増えるなか、家事の負担を少しでも軽くできるよう、暮らしを細かくイメージしながら間取りを考えています。



例えば、「洗う・干す・しまう」までの流れを短縮できる洗濯動線や、食品のストックだけでなく家電や日用品まですっきり収まるパントリーなど、収納スペースも「しまうだけ」で終わらない使い方を提案。掃除がしやすい収納計画や、無駄な廊下を省いて収納量を確保する工夫など、毎日の「ちょっと面倒」を減らすアイデアが随所に盛り込まれています。その結果、収納を増やしても居住スペースを狭く感じさせない、開放感のある住まいが実現できます。

家づくりは、間取りやデザインを考えるだけではなく、その先の暮らしをつくること。性能、デザイン、そして家事のしやすさまで、一つひとつにこだわった住まいなら、毎日の暮らしがもっと快適で豊かなものになりそうです。家づくりを考えはじめた方は、一度相談してみると、新しい暮らしのヒントが見つかるかもしれません。





理想の住まい、見に行こう。
モデルハウス見学受付中！
販売中 3,860万円
都城モデルハウス
都城市甲斐元町12-13
太郎坊モデルハウス
都城市太郎坊町1624番地3
2×4工法で安心安全な家づくり
木のぬくもりと開放感を体感。
家族が自然と集まる心地よい住まい。
毎日の暮らしを考えた楽カジ設計。
見どころ満載のモデルハウス公開中！
すぐ住める建売住宅販売中！
来場予約プレゼント ReFa 人気セット
ご予約はこちら
ReFa ULTRA FINE BUBBLE SUIGEN 採用
TOTAL HOUSING
都北建売住宅Ⅰ
家族時間がもっと楽しくなる家 3,180万円
4LDK／約20帖LDK／2階建て
ReFa ULTRA FINE BUBBLE SUIGEN 採用
TOTAL HOUSING
太郎坊建売住宅Ⅰ
毎日にゆとりを生む家 3,180万円
3LDK／ZENSPACE／楽カジ動線
TOTAL HOUSING
一級建築士事務所 トータルハウジング 都城支店
〒885-0074 都城市甲斐元町12街区13号
9:00～17:00 水曜・木曜定休日（祝日を除く）
0986-36-5665
施工事例を動画で公開中！
YouTube
Instagram
HP

ワダハウジング

家計にも環境にもやさしい省エネ住宅

今回は、若葉町にある快適性と高い省エネ性能を兼ね備えた、モダンテイストの建売物件をご紹介していただきました。

白を基調とした明るい空間に、木目の温もりを取り入れたナチュラルモダンな住まい。シンプルで飽きのこないデザインです。

住まいの中心となるLDKは、家族の気配をいつでも感じられる対面キッチンを採用。料理をしながら会話を楽しめるだけでなく、リビング全体を見渡せるため、小さなお子様がいるご家庭でも安心です。さらに木目調の下がり天井が空間にアクセントを添え、落ち着きのある上質な雰囲気を演出しています。





各部屋は白と木目を基調としたやさしい色合いでまとめ、一部にはネイビーのアクセントクロスを取り入れることで、シンプルな中にも洗練された印象をプラス。十分な収納スペースも確保されており、生活感を抑えたすっきりとした住空間を保つことができます。

また、この住まいは高断熱・高気密設計に加え、省エネ設備を採用したZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）住宅。冷暖房効率を高めることで、一年を通して快適な室内環境を保ち、光熱費の負担軽減にもつながります。エネルギーを無駄なく使い、家計にも環境にもやさしい暮らしを実現できるのも大きな魅力です。

デザイン性だけでなく、毎日の暮らしやすさや将来を見据えた性能にもこだわった住まい。家族が自然と集まる心地よい空間と、長く安心して暮らせる住環境を兼ね備えた一邸は、これからの時代にふさわしい住まいのかたちを提案しています。木の温もりに包まれながら、快適で経済的な毎日を叶える住まいです。

若葉町新築平屋建売 4LDK
若葉町61号1番

販売価格（土地+建物）
2,380（税込）万円
ローンシミュレーション
変動金利 1.35%（50年返済）で
月々54,570円
※ボーナス払いなし
省エネ基準適合住宅
●オール電化 ●高断熱
●トリプル耐震構造
●家事ラク動線
●シューズクローク完備




【敷地面積】168.17㎡（50.87坪）
【延床面積】78.66㎡（23.79坪）
【学校区】東小学校・妻ヶ丘中学校
手持ち金0円!!
㈲ワダハウジング
Instagramで情報配信中！
都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162
いつでもご案内いたします。お気軽にご連絡ください。 ワダハウジング

ホームリノベーション あかつき

気になる場所だけでも相談OK！リフォームをもっと身近に。

先月開催された、『ホームリノベーションあかつき』の「住まいのリフォーム相談会」に参加しました。当日は事前予約をした来場者が多く、住まいに関する関心の高さがうかがえました。



印象的だったのは、「家全体ではなく、気になる場所だけのリフォームでもお気軽にご相談ください」というスタッフの言葉。リフォームというと大規模な工事を思い浮かべがちですが、お風呂やキッチンだけでなく、洗面台や水まわり、水道設備など、住まいのさまざまな場所が相談の対象になるそうです。

相談では、要望や予算に合わせて、より効率的で費用を抑えられる方法まで含め、一人ひとりに合わせた提案を丁寧に行っているのが印象的でした。また、補助金制度や申請手続きについても分かりやすく説明してもらえるため、はじめてリフォームを検討する方でも安心して相談できる環境が整っています。

「どこに相談したらいいか分からない」「まずは話だけ聞いてみたい」という方にとっても、住まいの悩みを気軽に相談できる心強い存在です。リフォームを検討中の方はもちろん、住まいの気になることがある方は、一度相談してみてはいかがでしょうか。







KEIYU SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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。



●Photo：蓮ヶ池歯科口腔外科・周術期口腔ケア 様 新築工事

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。

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。

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、交通死亡事故の減少。

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。

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。

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

宮崎ガスグループ

補助金活用でお得に賢く！

今回は、『宮崎ガス㈱都城支店』の「ガスの情報館」で、給湯器選びについてお話を伺いました。

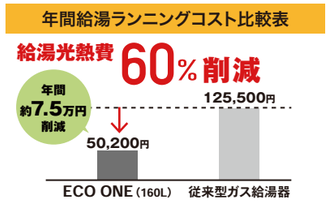
給湯器は毎日使う設備ですが、交換の目安は約10年といわれています。現在主流の給湯器には、ガス給湯器、エコキュート、そして電気とガスの長所を組み合わせたハイブリッド給湯器があります。今回はハイブリッド給湯器について詳しくお聞きしました。

ガス給湯器はお湯を必要なときにすぐ使うことができ、エコキュートは省エネ性が魅力。そんなガスと電気のよいとこ取りをしているのがハイブリッド給湯器です。普段はわずかな電気で効率よくお湯をつくり、お湯をたくさん使う場面ではガスがサポートするため、光熱費を抑えながら快適に使えるのが特長です。省エネ性だけでなく環境性にも優れており、従来型のガス給湯器に比べCO_2排出量を大幅に削減します。また、非常時でもお湯が使用できる、災害に強い給湯システムです。

担当者によると「どれが一番よいというより、ご家庭の人数やお湯の使い方に合った給湯器を選ぶことが大切です」とのこと。さらに、「給湯省エネ2026事業」では、高効率給湯器が補助金の対象となるため、買い替えを検討している方にとっては見逃せないタイミングです。

毎日使うものだからこそ、価格だけでなく、使い勝手やランニングコストも含めて比較し、自分たちの暮らしに合った一台を選んでみてはいかがでしょうか。

年間給湯ランニングコスト比較表



※年間給湯+おいだき負荷18.3GJ
LPガス料金：従来ガス給湯機、エコワン（160Lタイプ）ともに週期500円／㎥
電気料金目安単位：31円／kWh
従来型ガス給湯器：給湯暖房タイプRUFH-V2403AW2-3（B）
※比較：リンナイ製ハイブリッド給湯機・暖房システム 総合カタログ2026 I
※光熱費削減効果は地域、家族構成、光熱費単価、使用状況によって異なります。

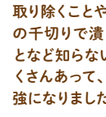
補助金が活用できる給湯器は3種類！

エコキュート



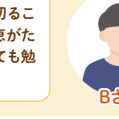
補助額（基本）
…70,000円／台
性能加算額
…30,000円／台

ハイブリッド給湯機



補助額（基本）
…100,000円／台
性能加算額
…20,000円／台

エネファーム
（家庭用燃料電池）



補助額（基本）
…170,000円／台

ハイブリッド給湯器
給湯省エネ 2026 事業
補助額（基本）…… 100,000円／台
性能加算額 …… 20,000円／台
最大12万円の補助！
電気とガスの良いとこ取り！
節約 補助金対象 快適 省エネ
お問合せ お申込み
【宮崎ガス㈱都城支店】TEL0986-38-7500
【宮崎液化ガス㈱都城営業所】TEL0986-38-6200
【有宮崎ガスサービスショップ都城】TEL0986-38-4235
ガスの情報館 都城 都城市吉尾町2145-1



イベントレポート

IHクッキング教室を開催しました！

7月11日（土）道の駅NIQLLキッチンスタジオで、九州電力送配電×きりしまフォーラム『料理で実感！ 電気のチカラIHクッキング教室』を開催しました。
IHを体験しながら、美味しい料理づくりを楽しむ、笑顔あふれる時間となりました。





みな様、興味深く見られていました。

IHで料理がもっと楽しく・美味しく！

当日はSNSでも人気の料理研究家『なべのだいどころ。』さんをお迎えし、SNSで未公開のとっておきレシピ『油淋鶏・かきたまスープ』などを作りました。
また、参加者のみなさんはIHならではの火力や便利機能を体験しながら、終始和やかな雰囲気で調理を楽しみました。
家庭でもすぐに実践できる調理のコツも紹介され、「家でも作ってみたい」「IHの使い方がよく分かった」といった嬉しい声も多く寄せられました。

参加者の声

Aさん：鶏肉の筋取りをペンチで取り除くことや、キャベツの千切りで潰して切ることなど知らない知恵がたくさんあって、とっても勉強になりました。

Bさん：IHクッキングヒーターの使い方、料理のワンポイント、包丁の使い方や卵を入れるタイミングなどはじめて知ることが多くてとてもよい機会でした。

九州電力送配電（電化推進）Instagram
なべのだいどころ。SNSリンク
きりしまフォーラム Instagram

■取材協力／九州電力送配電・なべのだいどころ。・参加者のみな様

A 心温まるポストカード♪ 5名様



※写真はイメージです

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「ポストカード」を5名様にプレゼントいたします。
※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 カットシフォンセット（プレーン・紅茶） 5名様

P22もご覧ください



『トラットリアフィオーレ』で、手作りシフォンケーキの販売がはじまりました♪　一つひとつ丁寧に焼き上げたシフォンケーキは、ぶるっと揺れて、口に入れるとしゅわっとほどけるやさしい食感。毎日食べても飽きない味わいです♡

★提供／トラットリアフィオーレ
☎0986-58-7930
InstagramID／@purushu.chiffoncake
都城市中町16-12

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

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、**8月20日（当日消印有効）**までにお送りください。

HP

※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 1000円分お食事券 3名様 ※おつりはでません

P22もご覧ください



志比田町に移転した『中華はやしんち』から、うれしいプレゼント！　ボリュームたっぷりで大満足の町中華が楽しめて、セットメニューも単品も充実。何度でも通いたくなる美味しさですよ♪　この機会に是非、美味しい中華を味わってみてください。

★提供／中華はやしんち
☎080-5214-8843
都城市志比田町5016-1

F 1000円お食事券 3名様 ※おつりはでません

P22もご覧ください



『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

休日急患診療機関 【8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

2日(日)	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	57-9933
	佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500
	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	36-5555
	時任歯科医院	鷹尾	24-7474
9日(日)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	やまさき医院(内)	都原町	25-7780
	まつもと心臓血管外科クリニック(循外・内)	東町	36-8926
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272
	野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553
	トキワ歯科医院	野々美谷町	36-0551
11日(火)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700
	海老原内科(内)	山田町	64-1211
	柳田病院(外)	東町	22-4862
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	46-9191
	ときわ歯科医院	平塚町	21-1588
13日(木)	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	22-2015
	しばた泌尿器科・内科(泌・内)	鷹尾	22-7111
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	寺本整形外科医院(整)	北原町	22-1171
	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222
	ウィーンデンタルオフィス	年見町	36-5567
14日(金)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	鵜木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	39-2226
	橘病院(整)	中町	0570-01-7236
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585
	田中歯科医院	早鈴町	25-6677
15日(土)	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001
	長倉医院(内)	三股町	52-2109
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266
	横山病院(泌・消)	都島町	22-2806
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532
	三股歯科	三股町	52-5221
16日(日)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808
	宗正病院(外)	八幡町	22-4380
	もちお蛯原医院(整・形)	蓑原町	21-5355
	小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710
	とだか歯科医院	鷹尾	21-3618
23日(日)	有馬医院(内・小)	上長飯町	23-2610
	すみクリニック(内)	東町	36-7701
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
	永井歯科医院	八幡町	22-1080
30日(日)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360
	メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240
	川畑医院(外・胃)	年見町	46-3225
	さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)	大王町	57-0155
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060
	やすひさ歯科医院	安久町	39-5900



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（　　）
フォーラムの入手先

※このアンケートハガキによって当社が入手しました情報につきましては、きりしまフォーラムの記事制作およびプレゼント用以外の目的で使用されることはありません。

きりしまフォーラム　8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！

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。しっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。



INFORMATION
おしらせ

イオン都城ショッピングセンターのイベント

イオンのお中元・夏ギフト
定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。
日時／開催中～8月8日（土）※予定
場所／1階セントラルコート

盆提灯コーナー
日時／開催中～8月15日（土）※予定
※商品は数に限りがございます。
場所／1階暮らしの品レジ前特設コーナー

VIVI マルシェ
日時／開催中～8月31日（月）10時～18時※予定
ハンドメイド雑貨のお店が集合！
場所／1階化粧品売場向かい特設会場

服飾雑貨販売 シュガーロック
日時／開催中～8月31日（月）10時～18時
場所／2階ABCマート横特設会場

宮崎県赤十字献血運動（献血バス）
献血のご協力をお願いいたします。
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳から69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／8月13日（木）10時～16時（※お昼休憩有12時～13時半）
場所／1階レストラン街側駐車場

ふうせんひねりのMarcoバルーンアートショー
日時／8月14日（金）13時～15時～
場所／2階ガチャマンボウ前特設会場

ASBEE SALE
日時／8月14日（金）～30日（日）
場所／2階ダイソー横

チャイニー古賀 変面&マジックショー
日時／8月15日（土）13時～15時～
場所／1階セントラルコート

マイナンバーカード推進パネル展
日時／8月4日（火）～6日（木）
場所／2階ガチャマンボウ前通路

AMEMIYA お笑いライブ！
日時／8月16日（日）13時～15時～
場所／1階セントラルコート

ブランドミセスバーゲン
日時／8月17日（月）～31日（月）
場所／1階セントラルコート

おでかけエンゼル（出前子育て支援ひろば）
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／8月18日（火）10時半～12時
※日程は変更になる場合がございます
場所／2階赤ちゃん休憩室

せとうちフェア
日時／8月19日（水）～31日（月）
場所／1階正面入口特設会場

■問合せ／（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、中止になることがございます
※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

新築発表会を開催！
完成したばかりの住まいを見学できる新築発表会を開催します。間取りや生活動線、デザイン、収納の工夫など、家づくりの参考になるポイントが満載。実際の広さや住み心地をイメージしながら見学できるので、マイホームをご検討中の方にもおすすめです。ぜひこの機会にご来場ください。
事前予約受付け中です。ご予約はP26のQRコードから！
●**都城市今町**
日時／8月1日（土）・2日（日）10時～17時
●**都城市丸谷町**
日時／8月8日（土）・9日（日）11日（火・祝）15日（土）・16日（日）10時～17時
■問合せ／トータルハウジング都城支店 ☎0986―36―5665

家族みんなで楽しめる周年イベント開催！
BTS高城で周年記念イベントを開催！
●**紺野ぶるまお笑いステージ**
「女性芸人No.1決定戦THE W」「R―1グランプリ」などのバラエティ番組で活躍中の紺野ぶるまさんによるお笑いステージ！
時間／11時～13時～
場所／場内特設ステージ
●**ボートレース物産販売**
全国24場の人気お土産をランダムに入れたお土産の詰め合わせを500円で販売！ 20個限定ですのでお早めに!!
時間／10時～16時
場所／場内特設会場
●**縁日イベント**
スーパーボールすくいや射的ゲームなど、お子様に大人気の縁日をご用意！
時間／10時～16時
場所／場内特設会場
●**ハーバリウムボールペン作り**
ハーバリウムボールペンを作れるワークショップを実施！
時間／11時半～15時～
場所／場内特設会場
条件／当日の未確定舟券500円で参加可能
その他、キッチンカーなど楽しい催しが盛りだくさんです。先着100名様にはかき氷の無料配布もあります。夏休みの思い出づくりに、ご家族そろってお出かけください。
日時／8月2日（日）
場所／ボートレースチケットショップ高城（都城市高城町四家247―1）
■問合せ／ボートレースチケットショップ高城 ☎0986―27―0010
※P5もご覧ください

プーラビーダ全店共通イベント『70周年感謝祭』！
70周年を記念して、プーラビーダ全店で感謝祭を開催します♪ 期間中にお買い物いただいた方にはオリジナルステッカーをプレゼント！ たくさんおトクが詰まった2日間、ぜひお楽しみください。
日時／8月8日（土）・9日（日）11時～20時
●**ポイント最大10%付与**
●**スピードくじ**
税込み4000円以上お買い上げの方にスピードくじのチャンス！ ※お一人様1回限り 無くなり次第終了
●**2日間限定服飾セール**
今すぐ使える洋服が2日間限定で全品10～30%OFF！
一部、夏のバッグや帽子も30%OFF♪
●**オリジナル70周年グッズ販売**
そのほかにもワクワクが詰まった企画を開催予定です♪ 詳しくはP24をご覧ください。
■問合せ／プーラビーダ都城店 ☎0986―36―6188

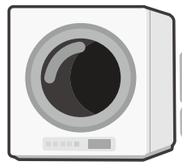
2日間限定 カブクワジャングル開催！
カブトムシやクワガタが暮らす「昆虫ジャングル」を探検しよう！ 昆虫採集体験やふれあい、写真撮影のほかマルシェも同時開催。また、普段なかなか見ることのできない外国の昆虫も展示します。夏休み最後の思い出づくりに家族みんなでぜひお楽しみください。
日時／8月22日（土）・23日（日）10時～17時
場所／サンポートしぶしアビア
入場料／
・中学生以上1200円
・小学生以下600円
※保護者同伴
・3歳以下無料
■問合せ／Instagram ID @kuwacan.okimiya

くすりと健康フェスタ2026 テレビでも話題の菊地先生による特別講演！
テレビで数多くのレギュラー出演中の弁護士 菊地幸夫先生を講師に迎え、「わたしの刑事弁護あれこれ」をテーマに講演会

部屋干しのニオイと手間にうんざり……。
乾かす時間を、家族との時間に使いませんか？

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……』
- ✓『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……』



＼『乾太くん』なら……／
天気を気にせず、干す手間ゼロ!!



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。

RDT-93｜デラックスタイプ（9kg）
メーカー小売希望価格 ~~246,400~~円（税込）
→ 弊社特別価格 **209,000円（税込）**

こんな方は、さらにお得にご案内できます！！
・宮脇燃料のガスをご利用中の方（ご愛顧割）
・新築をご検討の方（設計段階からの最適提案・施工割）
・中古物件を購入されてご入居前の方（ガス新規契約割）
・オール電化住宅にお住まいの方（ガス新規契約割）

お申込み先
(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
㈱宮脇燃料
宮崎県都城市都島町275番地1
LINEからもお問合せOK!!

☆アンケート☆

●最近の生活の中で「うれしい」「ほっとした」「じんわり温かい」「励まされた」など、心がふっと動いた出来事があれば、その時の気持ちと一緒に教えてください。

●今、あなたが応援している人・お店・キャラクター・作品などがあれば、その魅力や好きな理由を教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

を開催します。弁護士としての豊富な経験をもとに、さまざまな視点からお話しいただきます。ぜひこの機会にご参加ください。

日時／8月23日（日）
10時半～12時

場所／ウエルネス交流プラザ ムジカホール

定員／293名

料金／参加無料

※当日は展示・体験ブースも多数あり！ 気軽に健康チェックができる「お薬相談」「血管年齢測定」なども行われます。

※講演会は事前のお申込みが必要です。

■問合せ／一般社団法人 都城市北諸県郡薬剤師会
☎0986―25―2455

お肌が喜ぶスキンケアレッスン開催！

ナリス化粧品による、お肌と化粧品のなるほど講座をおこないます！ 朝晩のお手入れは義務ではなく、自分へのご褒美♪お肌の仕組みやお手入れの基本を知ることは、キレイへの第一歩です。自分に合ったお手入れや化粧品選びを学べますよ！

参加者全員に素敵なプレゼントもご用意しております♪ この機会に、スキンケアの疑問やお悩みもお気軽にご相談ください。参加申込みお待ちしております！

日時／8月29日（土）
午前の部：10時半～12時半
午後の部：14時～15時半

場所／道の駅都城NiQLL

定員／先着60名様

参加費／無料

■問合せ／Beauty Space Beni
☎0990―2714―4405

最先端医療をもっと身近に感じる一日

都城市ウエルネス交流プラザで市民フォーラムを開催します。テレビでも話題の手術支援ロボット「ダビンチXi」や、ロボット手術の仕組み・対象となる病気などを専門医が分かりやすく紹介。健康相談も実施されます。

参加無料・申込み不要です。

日時／9月5日（土）
13時～16時半

場所／都城市ウエルネス交流プラザ（都城市蔵原町11―25）

■問合せ／国立病院機構 都城医療センター 経営企画室
☎0986―23―4111

宮崎ガス・宮崎液化ガス クッキング講座

楽しいクッキング講座で、美味しいメニューを作ってくらしに彩りを。親子で参加できる講座もあります♪ 応募多数の場合は抽選となります。

●醤油麹づくりと 秋の発酵レシピ

日時／9月11日（金）
10時～13時

申込締切日／8月11日（火・祝）

定員／8名

受講料／2500円

講師／日本Mc協会 お絵かきロール®認定講師 髙橋先生

「ガス」も「電気」も宮崎ガス！

宮崎ガスではガスの取り扱いの他に、電気サービスも始まりました。戸建・アパート・マンション・事務所を問わず、どなたでもお申込みが可能です。

「宮崎ガスでんき」を新規ご契約いただくと、でんき基本料金が最大2カ月間無料！ 宮崎ガス・宮崎液化ガスをご利用の方はセットプランでおトクに。まずはお気軽にご相談ください。

詳細はHPをご覧ください！

■問合せ／宮崎ガス㈱都城支店
☎0986―38―7500

その他の情報

美容のスキルをオンラインで学べます♪

「人をきれいにする仕事に興味がある」「美容の知識を深めたい」そんなあなたへ。『ナリス エステティックアカデミー』では、入学金0円・受講料22000円（税込）ではじめられるオンラインスクールを開講中です。接客マナー、ハンドエステ、フェイシャルマッサージングトリートメント、メーキャップ技術など、約3～4カ月でしっかり習得可能！ 自分磨きにも役立ち、同じ志を持つ仲間との出会いも魅力です。

日程／10月よりスタート
（現在申込み受付け中）

開催日時／
平日コース・土日コースあり
10時～15時半

受講料／22000円（税込）
※8回制 ※入学金は無料

受講方法／オンライン（スマートフォン・パソコンで受講可能）
※定員になり次第締切となりますので、お早めにお申込みください。

■問合せ／Beauty Space Beni
☎0990―2714―4405

パソコン・ITのお困りごとをトータルサポート！

「ホームページを作りたい」「社内の業務を簡単にしたい」など、パソコンに関することなら何でもご相談ください。

個人・企業を問わず、ご要望に合わせて最適な方法をご提案！ Word・Excelの書類やテンプレート作成、ホームページ制作まで幅広く対応。ホームページ制作では、「集客したい」「ネット予約を導入したい」など、実現したいことがあればOK！ 構成やデザインからトータルでご提案し、公開後の保守・運用もサポートいたします。

まずは「こんなことできる？」というご相談から大歓迎。内容をお伺いしたうえでお見積り！ ご提案を行いますので、お気軽にお問合せください♪

■問合せ／ジェイ・システムデザイン
☎0986―58―8620

自衛官候補生・航空学生募集！

自衛隊では、自衛官候補生および航空学生の募集を行っています。進路を検討中の方や就職をお考えの方は、この機会にぜひご検討ください。応募資格や試験日程など、詳しくはお問い合わせください。

試験資格／18歳以上24歳未満

受付期間／7月1日～8月28日

試験期日／
【1次】9月19日、9月26日
【2次】10月15日～22日の指定された日
【3次】
（海）11月20日～12月16日の指定された日
（空）11月14日～12月17日の指定された日

■問合せ／自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所
☎0986―23―3944

補助金を活用して賢く交換！

エコキュートやハイブリッド給湯器などの高効率給湯器の設置・交換を支援する国の補助金制度「給湯省エネ2026事業」が実施されています。エコキュートの購入で最大10万円、ハイブリッド給湯器の購入で最大12万円の補助が受けられる場合があります。

ミスミガスでは、補助金を活用することで対象機種をお求めやすくご購入いただけます。給湯器の買い替えをご検討中の方は、この機会にぜひご相談ください。

■問合せ／ミスミガス都城店
☎0986―23―1850

自宅でキレイを整えませんか？出張カットそら

「忙しくて美容室に行けない……」という方におすすめの、ご自宅訪問カット&カラーサービスです。ご予約が埋まりやいため、お早めの申込みがおすすめです。

料金／
◎ご自宅訪問 1名2000円
◎都城市外・三股町外 1名2500円
◎病院・介護施設（要相談） 1名1300～1600円
◎カラー 2000円（ご準備いただく場合は1500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
※LINE予約も可能です
※P26もご覧ください

話題のもんじゃ焼き店がついにオープン！！

7月25日にグランドオープンした『宮崎もんじゃ おこげ』。米粉を使用した特製もんじゃをはじめ、一品料理や鉄板メニューも充実しています。キッズルームも完備されているので、お子様連れでもゆっくり楽しめます。

オープン記念としてインスタグラムフォローでドリンク1杯サービスも実施中！

■問合せ／宮崎もんじゃ おこげ
☎0986―52―5057

はじめてでも安心、トールペイント生徒募集

講師との会話を楽しみながら、ほっと心ほどける時間を過ごしませんか。

はじめての方でも安心できる丁寧なサポートが魅力です。ゆったり時間を楽しみたい方におすすめです！

場所／三股町稗田（※受講場所は申込み時にお伝えします）

料金／お問合せください
※初回体験あり

■問合せ／ペイントフレンド直ちゃん
☎090―4996―0238

猫を探しています！

令和8年6月4日の夜から行方不明です。最終目撃場所は、都城市都北町6257番地付近です。

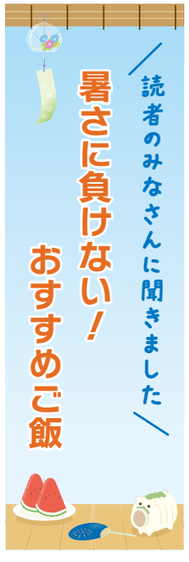
名前は「ジジ」で、20歳のメスです。高齢で歩くのがゆっくりで、耳も聞こえません。長年連れ添った大切な家族です。

どんな些細な情報でも構いませんので、情報提供をお待ちしております！

■問合せ／飼い主
☎090―9723―9284

きりしまフォーラム
☎0986―26―5836

読者のみなさんに聞きました 暑さに負けない！おすすめご飯



●やっぱりネバネバ系ですよね。納豆にキムチと温玉を乗せて食べるとサイコーに美味しいです♪
（クラブ／43歳）

●夏といえば冷や汁です。都城の人はあまり食べないようですが、夏は絶対作ります。
（あーちゃん／66歳）

●にがうりと豚肉に塩、ほんだしで味付けし、天ぷら粉をまぶしてから揚げにする。
（あきたけママ／55歳）

●あっさりそうめんで、つゆに梅干しやトマトを入れるのが好きです。
（リサ／52歳）

●夏野菜、それぞれをアイラップでチンして、麺つゆなど、好みのタレやドレッシングを入れて一晩置き、ガラス皿に綺麗に盛り付けて食べる。
（アサヤン／65歳）

●1つめは、冷やしうどんにオクラ、トマト、ツナをのせて、めんつゆで食べるのがおすすめです。火をあまり使わず簡単に作れて、暑い日でもさっぱり食べられます。2つめは、豚肉とニラを炒めて焼肉のたれで味付けするだけの簡単スタミナ炒めです。ご飯が進んで夏バテ予防にもおすすめです。
（たー／32歳）

●国産のニンニクたっぷりスタミナ丼！ 胸焼け知らず！
（みこ／44歳）

●トマトの乱切りにたまねぎスライスを合わせて、お酢とオリーブオイル、塩か醤油に柚子胡椒、冷やして食べると最高です！
（さけ／35歳）

●豆乳とバナナをジップロックに入れて、手で潰して冷凍庫へ。即席バナナアイス！
（みろみろ／59歳）

●そうめんにキムチとごま油とめんつゆを混ぜるとスルッといけちゃいます。
（ポーク／39歳）

●キャンディ1つと、大さじ一杯の水を小さいコップに入れ冷凍庫で冷やすとアイスができます！ （みーさん／22歳）

●自家製レモネード！ 我が家は養蜂をしているので蜂蜜も自家製です。
（カール&だいふくママ／42歳）

夏場の疲れ 熱中症対策 に!!

症状に合った漢方薬を試してみませんか?

「どうも食欲がわかない、身体がだるい、気力がない」などでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

女性の薬剤師・スタッフが対応します。

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!

おくすり処 かわぐち／川口鍼灸院
TEL.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制
都城市都北町5985-1
定休／日曜日
Instagram

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方優先

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

＊WEBのみの予約＊
電話での予約は受付けておりません。

8月診療スケジュール

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

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 休診	3 院長	4 院長	5 休診	6 院長	7 院長 緒方先生	8 院長
9 休診	10 院長	11 当番医	12 院長	13 休診	14 休診	15 休診
16 休診	17 院長	18 院長	19 休診	20 院長 緒方先生	21 院長 緒方先生	22 南村先生 院長【15時終了】
23 休診	24 院長	25 院長	26 休診	27 院長 緒方先生	28 院長 緒方先生	29 院長
30 休診	31 院長					

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

前園先生と一緒に学ぶ
お金の相談室

連載 未来のためのちょっとした工夫

vol.11 株価が上がるって、どういうこと？

最近、「日経平均株価が過去最高を更新」というニュースをよく耳にします。「株をやっていないから、自分には関係ない」と思う方もいるかもしれません。しかし、株価の動きは投資をしている人だけの話ではなく、給料や物価、老後の暮らしなど、私たちの生活にも少しずつ影響しています。株価は、会社の「今の成績」だけではなく、「これからもっと成長しそう」「将来性がある」と多くの人が期待することで、株を買いたい人が増え、株価が上がっていきます。

例えば、人気アーティストのコンサートを思い浮かべてみてください。「コンサートへ行きたい」という人が多ければチケットの価値が上がっていくように、株も「買いたい」という人が増えるほど価格が上がっていきます。現在、日本の株が買われている背景には、企業の業績改善や賃上げの広がりがあります。「日本経済はこれからよくなるかもしれない」と期待した海外の投資家が日本株を購入していることや、新NISAをきっかけに投資をはじめる人が増えたことも、株価上昇の要因となっています。

株価が上がると、企業は新しい商品やサービスの開発、設備投資、人材採用などに積極的に取り組みやすくなり、その結果、景気回復や賃金アップにつながることもあります。一方で、物価上昇によって家計への負担が増えることもあるため、よいことばかりではありません。

もちろん、株価は上がり続けるものではなく、下がることもあります。だからこそ、日々のニュースに一喜一憂するのではなく、お金の備えを考えておくことが大切です。

経済のニュースを身近なものとして捉え、将来も安心して暮らせるよう、一度ご自身のお金の備えを見直してみてはいかがでしょうか。



質問やご相談は、P15アンケートハガキより、ご相談ください。

まえぞの かよ
前園 香世先生
トータル・ライフ・コンサルタント
ファイナンシャルプランナー
㈱RKコンサルティング 都城支社
都城市平江町1-1都城平江町ビル2階

お問合せはQRコードから→

NEWS FROM FORUM

施設の日常をお届け フォーラム介護便り vol.30



笑顔あふれる毎日を、季節の行事とともに

『れんげフォーラム』と『フォーラム三股』では、入居者様に毎日を楽しく、いきいきと過ごしていただけるよう、季節に合わせたイベント（レクリエーション）を毎月開催しています。





6月は父の日に、手作りのメッセージカードやネクタイ制作を行い、感謝の気持ちを込めたプレゼントづくりを楽しみました。
7月には七夕イベントを開催し、思いおもいの願いごとを短冊に込めて飾りつけ。色とりどりの作品づくりや季節を感じる催しに、自然と笑顔が広がりました。
また、イベントの日以外でも、ぬり絵などをして入居者様同士で会話を楽しんでおり、心身のリフレッシュや認知機能の維持にもつながっています。
これからも、四季の移り変わりを感じられる行事や、笑顔あふれるイベントを通して、毎日が楽しみになるような時間を大切にしながら、安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。



有料老人ホーム フォーラム植木

オープニングスタッフ募集！

11月 新規OPEN!

ケアマネージャー（正社員）

月給 265,000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）

介護職員（正社員）

月給 246,600円～271,600円 夜勤・宿直手当含む

勤務時間／① 7:00～16:00　③ 13:00～22:00
② 9:00～18:00　④ 16:00～10:00
休　　日／月9日　資　　格／介護支援専門員
待　　遇／各種社会保険完備・交通費規定支給・年末年始手当
昇給・昇格・賞与支給（年2回）

厨房（パート）

時給 1,030円～

勤務時間／① 10:00～19:00　③ 15:00～19:00
② 14:00～19:00
休　　日／シフトに準じて
給与例 6時間勤務/日 20日出勤した場合…123,600円～

介護職員（パート）

時給 1,150円～1,230円

勤務時間／7:00～22:00のうち4～8時間程度
休　　日／シフトに準じて
資　　格／初任者研修以上
給与例 8時間勤務/日 20日出勤した場合…184,000円～

住宅型有料老人ホーム フォーラム植木
三股町大字宮村2874-1

お問い合わせこちらから ☎0986-36-8770
RMG Renge Medical Group 運営会社／NPO法人れんげメディカルグループ

今月の習い事 PICK UP!

楽しく学べるパソコン教室 ☎0986-58-8620



1レッスン最大3人までの少人数制！

ライフスタイルに合わせて気軽に通える!

初心者大歓迎！ 優しい先生が一人ひとりに合わせて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対応。「これってできる？」「ここだけ教えてほしい！」そんなご要望も大歓迎♪ やりたいことに合わせて、必要なことだけを自分のペースで学べます。

■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!
■一人ひとりに合わせた丁寧な指導!

入会キャンペーン!! ※2026.8/31迄有効
入会金11,000円→半額の5,500円!!
無料体験・説明会実施中! 詳しくはお電話ください

都城市上東町3街区11号 定休／日曜日 HPはこちら
営業／9:00～20:00 ※土曜日は18:00迄

PC歴30年のプロが購入・設定・修理まで対応! HP制作も承っております!

MAP 姫田病院 山形屋ギフトショップ ●東小学校 ●ミロワール ★ココ ●たどやきハウス ●ドラッグストアモリ



楽しく学べるパソコン教室

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・ペース」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

学びやすい環境が成績を変えます！



こんなお悩み、ありませんか？
☑ 家では全然勉強しない…。
☑ 何を勉強すればいいかわからない。
☑ 勉強しているのに点数があがらない。
☑ スマホばかりみている。
➡ トライプラスが、一緒に解決します！



個別指導塾トライプラスの学び方

1:2の対面授業でわかったつもりをわかったに変える！
講師からの一方通行の授業ではなく、生徒が説明をすることで理解できているかを再確認!

授業＋演習で点数アップへ！
インプット（授業） ＋ アウトプット（演習）
授業と演習のセットで定着までしっかりとサポート!

自習室&サポート教材で学習習慣をサポート！
月～土曜日に自習室を開放。AI学習・プリント学習など充実した教材で学べます。



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
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
お申込み・お問合せはこちら tel.0986-46-1233

デザイン・印刷 デザイン費 7,000円～
きりしまフォーラムにお任せください！



リーフレット
【印刷料金】三つ折り（仕上がり100㎜×210㎜）
カラー両面 100枚8,200円～ ※デザイン費別途



名刺
【印刷料金】
カラー両面 100枚2,800円～※デザイン費別途

お問合せ：きりしまフォーラム ☎0986-26-5836 ✉info@kiri-fo.net

音と笑顔でまちを元気に！
地域のみな様応援プロジェクト

南九州唯一のちんどん屋・花ふぶき一座と、きりしまフォーラムが地域を元気に応援します！



会場に響く太鼓や鳴り物の音。「宮田さん！　お願いします！」という声とともに、宮田わかな座長を筆頭に、宮崎花ふぶき一座のみなさんがにぎやかに登場すると、『小規模多機能ホーム 一休庵いわよし』は一気に笑顔に包まれました。

今回の訪問では、ちんどん屋の職場体験に参加していた中学生も加わり、いつもとはひと味違う特別なステージを開催。さらに楽師・サックス「バタやん」も参加し、華やかな演奏で会場を盛り上げました。



オープニングは、利用者様も一緒に「幸せなら手をたたこう」を合唱。歌に合わせて手拍子をしたり、笑顔で口ずさんだりする姿が見られ、会場には温かな一体感が生まれました。

続いて披露されたのは、日本人に親しまれている「ふるさと」です。中学生によるユーフォニアムのソロ演奏からはじまりました。堂々と演奏する姿に利用者様は静かに耳を傾け、演奏が終わると大きな拍手が送られました。緊張しながらも一生懸命演奏する姿は、多くの人の心に残るワンシーンとなりました。



そのあとは恒例となった『きりしまフォーラム』クイズを開催。発行部数や創刊年などに関する問題が出題され、『きりしまフォーラム』の歴史や魅力を知っていただけるきっかけとなりました。

さらに今回は、『一休庵いわよし』を紹介するオリジナルCMも披露。施設の魅力や日頃の様子がユーモアたっぷりに紹介されると、利用者様もスタッフのみなさんも笑顔に。自分達の施設がステージで紹介される特別感に、大きな拍手が送られました。





会場の雰囲気がぐっと落ち着いたところで、楽師・アコーディオン「ちなみちゃん」による「見上げてごらん夜の星を」が披露されました。優しく伸びやかな歌声が会場を包み込み、利用者様も静かに聴き入り、心温まるひとときとなりました。

そして最後は、「お祭りマンボ」でフィナーレ。「ワッショイワッショイ！」と賑やかなリズムに合わせて自然と手拍子が広がり、会場は最後まで活気あふれる雰囲気に包まれました。

『小規模多機能ホーム 一休庵いわよし』は、「通い」「訪問」「宿泊」の3つのサービスを組み合わせ、一人ひとりの暮らしに寄り添った支援を行っている介護事業所です。利用者様が安心して過ごせる環境づくりだけでなく、地域との交流も大切にされており、今回の訪問でもたくさんの笑顔と温かなふれあいが生まれていました。

音楽には、人と人を自然につなぐ力があります。世代を超えて一緒に歌い、演奏を楽しみ、笑い合った今回の時間は、参加したみなさんにとって心に残るひとときとなったことでしょう。

■取材協力／
宮崎花ふぶき一座
☎090―8573―1430
小規模多機能ホーム
一休庵いわよし
☎0986―46―4011
都城市郡元町217―1

地域の美味いもの大発見！

みやこんじょ&みまたん圏域

グルメナビ

Gourmet Navi

宮崎もんじゃ おこげ

☎0986-52-5057

お待たせしました!!
ついにグランドオープン♪



7月25日（土）にグランドオープンしました。
もんじゃ焼き以外にも一品＆鉄板メニューもご用意。お子様連れの方でも楽しんでいただけるようにキッズルームもございます♪
是非、ワクワクするような憩いの場を味わってください。

店舗情報
三股町大字樺山2036-2
営業／17:00～22:30（L.O.22:00）
Instagram

もんじゃメニュー

特製もんじゃベース……440円
ミルクベース……550円
各種トッピング……150円～440円

＼オープン特典／
グランドオープンから2週間、Instagramフォローでお好きなドリンク1杯サービス



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎0986-36-5888

＼焼きたてパンで夏を元気に！／



お盆の帰省や家族が集まるひとときに、『グレンツェン』のパンはいかがですか？　毎日焼き上げるパンは、おやつや朝食にもぴったり。定番の人気パンとあわせて、季節を感じる味わいをお楽しみいただけます。焼きたての美味しさをぜひ店頭で。お気に入りの一品を見つけてください♪

店舗情報　LINE公式アカウント友達募集→
都城市上東町17-18
営業／7:00～18:00
定休／月曜日　http://www.glanzen.jp/

今月の新作パン！

カスタードレモンフロマージュ＆パイナップル　270円
レモンとパイナップルで夏気分♪



サンライズノア　230円
やさしい味わいが魅力のパン♡







中華はやしんち

☎080-5214-8843

暑い日に食べたいさっぱりコク旨酢豚！



酢豚 1,100円

ひと口食べれば、甘酸っぱい黒酢のコクに箸が止まらない！　ジューシーなお肉とシャキシャキ野菜に、旨みたっぷりの特製ソースが絡む絶品酢豚。暑い夏でも食欲をかき立てる、ごはんが進む一皿です。

■天津飯……1,000円
■麻婆豆腐丼……1,000円
■日替わりランチ……1,200円
※その他多数のメニューございます。

店舗情報
都城市志比田町5016-1
営業／11:00～15:30　17:30～20:30 ※夜は予約制
年中無休

麺や星月

☎0986-58-7115

この張り紙、見つけた人はラッキーです。



ひんやり冷たい麺に、トマトのさっぱりとした味わいが相性抜群。刻みネギと刻み海苔が味わいを引き締める、暑い季節にぴったりの一品です。
※掲示板に掲示中の時のみ提供。

神出鬼没のイチオシメニュー
冷やしぶっかけ
とまとらーめん　950円

店舗情報
都城市中町17-18 SANOビル4号
営業／11:00～15:00
定休／月曜日
Instagram

トラットリア フィオーレ

☎0986-57-7930

手作りシフォンケーキの販売開始♡



一つひとつ丁寧に焼き上げた、こだわりの手作りシフォンケーキ。「**ふるっと揺れて、しゅわっとほどける**」口に入れた瞬間に広がる、やさしく軽い口どけです。ランチやディナーのあとに、そしてご自宅へのお土産にもおすすめです。シフォンケーキだけでもお気軽にどうぞ!!

プレーンと紅茶の2種類をご用意！
プレーンカット……300円
紅茶カット……350円
ホールサイズは3日前までのご予約です。

店舗情報
都城市中町16-12　定休／火曜日
営業／ランチ　11:30～14:30（L013:30）
ディナー　19:00～22:30（L021:30）
※ディナーは当日14時までの要予約
Instagram

Hair Space O-ga オーガ



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!!

加齢による髪質の変化や紫外線ダメージを受けた髪も、艶のある美しいストレートへ ✨

大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

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

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
¥14,300

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



内から外からキレイになりたい♪
Beauty 特集

～癒し処～Ku'u Punahele（クウプナヘレ）

Dr.ピュールボーテ美人コンテスト 2年連続最優秀賞受賞サロン ✨

肌再生美容「Dr.ピュールボーテ」は、正しい皮膚科学に基づく先進技術で、高品質な美容成分を数多く配合しています。使うほどに健やかで美しい肌へ導きます。





肌診断 + Dr.ピュールボーテ ゼオライト活性水素マスクトリートメント メンズOK!
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！



Dr.ピュールボーテ化粧品とあなたの肌の相性を確認できる「体験型カウンセリング」受付け中！¥5,500
※P27もご覧下さい

Mente for men（メンテ）

隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう！



DENBA×水素吸入
たった60分、驚きのリフレッシュ体験
活性酸素にアプローチするといわれる水素と、DENBA空間による心地よい環境でワンランク上のリラックスタイムを。
通常¥5,500 →
初回体験 **¥3,300**

DENBAヘルス



本気の“疲労回復”体験してみませんか？
「朝なかなか起きられない」
「しっかり寝ても疲れが残る」と感じる方におすすめ。
DENBA空間で過ごすことで、より質の高い休息をサポートし、目覚めがすっきりしたと実感する利用者の声も多く寄せられています。
世界累計販売台数は20万台以上。その多くが実際に使用した方からの紹介や口コミで広がっていることも、DENBAが支持されている理由のひとつです。まずは一度、その心地よさを体感してみてください。
◎金メダリストをはじめ国内外のトップアスリートも使用
◎全国放送の情報番組でも紹介



DENBAの鮮度保持技術
冷蔵庫で4カ月保存したリンゴ



▷DENBAは販売も可能！
▷メーカー直送1ヶ月レンタル（ランク別）好評につき遅れが出ています！
動画で“違い”をご覧ください→

Ku'u Punahele（クウプナヘレ）
070-1946-7772
都城市山之口町花木2039-1
営業／10:00～17:00（最終受付16:00）夜間営業もあり　不定休

Mente for men（メンテ）
070-1946-1784

※カード・PayPay・LINE Pay決済可
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます
※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
※メンテご来店時に身分証明書のご提示をお願いします。

クウプナヘレ LINE　インスタグラム　メンテ LINE

TOTAL BRIDAL SALON うさぎ

男性のリピーターも続々増えています！



痛みやダウンタイムが気になる方に推したい！

ほうれい線	ニキビ	ニキビ跡
シミ・シワ	毛穴の黒ずみ・開き	やさしい刺激でハリツヤup♪

医療用シリコン製のナノチップで肌表面に、目に見えない微細な穴を開け生セラミド・超低分子ヒアルロン酸・幹細胞養生清エキス・トラネキサム酸・グルタチオン他を配合した薬用導入美容液を浸透させます。

1回の施術で驚きの声多数
ソフトダーマ
¥20,000 → **¥7,900** ※2回目以降もこの価格！
※効果には個人差があります

ソフトダーマで育毛治療も♪　薄毛・抜け毛・ボリューム不足でお悩みの方はお気軽にお問合せください。

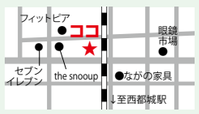
毛穴の奥から、頑固な角質まで徹底ケア
ハイドラフェイシャル
¥15,000 → **¥7,900**
※2回目以降もこの価格！

女性限定　**全身脱毛 特別価格**
■全身脱毛 ※VIO・顔除く
初回限定 **¥5,900**
■全身脱毛 ※VIO込み
初回限定 **¥7,900**

メンズ脱毛
■全身脱毛※顔込み ¥16,800
■VIO セルフ脱毛 ¥5,000
※その他脱毛メニューございます。

(Bridal部門) 090-5745-5684
(脱毛・エステ部門) 070-5698-5311
宮崎県都城市宮丸町2993-1
営業／10：00～24：00　無休

Instagram



ONLY CAN パーソナルジム

＼6月21日OPEN／

千里の道も一歩から！　理想のカラダ作りをサポートします。





トレーナー
喜屋武 星哉 です！
沖縄県出身。南九州大学を卒業後、都城市へ引っ越し、スポーツジムのトレーナーとして活動してきました。運動初心者の方でも安心して続けられるサポートをしていきます！

単発トレーニング体験受付け中
お店の雰囲気を知りたい、自分に合うか確かめたい方に向けて
期間限定のキャンペーンを実施します！
★30分コース..... ¥3,950
★60分コース..... ¥7,000

こんな方におすすめ！
✓40代～70代の健康づくりをしたい方
✓運動初心者・ジムがはじめての方
✓ダイエットをしたい方
✓肩こりや体力低下が気になる。
✓一人では続かなかった。

090-5191-4813
都城市下川東2丁目21-6
営業時間／予約状況により変動
体験トレーニングなどお気軽にDMまたはお電話でお問合せください！

LINE　インスタグラム



PURA VIDA

この夏の「楽しい！」をみつけよう。

＼プーラビーダ全店共通イベント／
70th 感謝祭 8.8（土）9（日）

お買い物いただいた方にステッカープレゼント♪

ポイント最大10%付与
プーラビーダのポイントカードが新システムに生まれ変わりました！　感謝祭の2日間はポイント還元率にプラスして、よりお得にお買い物を楽しめます。当日入会もOKです♪　ぜひこの機会にお越しください！



スピードくじ
税込4,000円以上お買い上げの方にスピードくじのチャンス‼
※お1人様1回限り　無くなり次第終了



2日間限定 服飾セール
今すぐ使える洋服が2日間限定で全品10～30%OFFに！　この機会にぜひお気に入りの1着を♡　一部、夏のバッグや帽子も30%OFFと大変お得です♪

オリジナル70thグッズ販売
弊社70周年を記念したオリジナルグッズが数量限定で登場!

◆缶バッジ（5色）



◆Tシャツ（2色）



70周年特別企画
あの神ファンデと呼ばれるマキアレイベルシリーズをお買い上げの方に数量限定特典♡

1+1



美容液ファンデーション
1本分のお値段で2本‼
2本で2,178円





フェイスパウダーセット
レフィル価格で
ケース&シート付き! 3,421円



シリーズ7,500円以上で、冷却ハンディファンをプレゼント♪
※なくなり次第終了

シェルクルール 入店
8/8 sat ～8/9 sun



8/8(土)14:00～19:00
8/9(日)11:00～17:00
プーラビーダスタッフの愛用率No.1スキンケア♡2日間限定でビューティーアドバイザーが入店します！　お肌のお悩みをお気軽にご相談ください♪

入店&限定販売!
8/8(土)11:00～ LEES KITCHEN
ヤンニョムチキン・チーズダッカルビ・キンパが人気♡



8/8(土)12:00～ ミカエル堂
たっぷりクリームのふわふわコッペパン!



8/9(日)11:00～ 仕出し屋はせば
特別な日をよりトクベツに彩るお弁当♪



夏のお助けアイテム



大好評につき復活!
キューティーストーンW
お風呂時間が極上の癒しに!
最大の特徴は、柔らかなシリコンと細やかな先端。シャンプー時に毛穴まですっきり洗浄しながら頭皮を心地よくマッサージ。水がたまりにくく乾きやすいので衛生的。家族みんなで使えます。頭皮の臭いが気になる方にもおすすめ。

MOKU ライトタオル Mサイズ



部屋干し約1時間半で乾く「MOKU」。薄くて軽いのに綿100%ならではの高い吸水力を備え、Mサイズは約50gと持ち運びもラクラク。100cmのロングサイズで、旅行やジムなど幅広いシーンで活躍します。

25tea スペシャルプライス
好評につき延長！8/1(土)～31(月)



26種類の野草やハーブ、穀物をバランスよくブレンド。食物繊維・ミネラル・アミノ酸・ビタミンなどの栄養素を含んだ年中楽しめる健康茶です♪

ABOUT TONE



ブラーパウダーパクト　スキンレイヤーフィットファンデーション

毛穴や肌の凹凸をふんわりカバーし、テカリを抑えてさらさら肌をキープ。厚塗り感のない自然な仕上がりで、毎日のメイクをより美しく演出しますよ!

クールスカーフ





着けた瞬間ひんやり!　接触冷感素材を使用し、暑い日も快適に過ごせます。UV対策にも使え、保冷剤を入れられるポケット付き。夏のお出かけをより快適にサポートしてくれます♪

宮崎雑貨



スケッチブック
当店オリジナル!　帰省のお土産におすすめ♪　宮崎のチキン南蛮やモアイなど、有名なものがかわいくラインナップされています♡





POP UP

森の木 8/1(土)-8/16(日)



スタッフ念願のPOPUP開催!
糸やビーズ、ボタンを縫い合わせた、個性的で魅力的なアクセサリーです♪

kodemari ～8/17(月)



ナチュラルでおしゃれなデザインが大人気!
ぜひ自分にぴったりのデザインを見つけてくださいね♡

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/

HP　Instagram



医療法人愛誠会
昭南病院

市民公開講座
がんについて知ろう！
～健康寿命を延ばすために～



予約不要

入場無料

2026 **9.13**（日） 14:00-16:00
末吉総合センター（文化センター）

全身MRI（DWIBS法）で探るがんの早期発見

地域において高齢化が進行する中、がんの早期発見や予防の重要性が高まる一方で、がん検診や新たな検査方法に関する認知や関心は十分とはいえません。地域住民のみな様が正しい情報を得られ、地域全体で予防医療を推進するきっかけになればと、市民公開講座を開催いたします。
4名の医師がそれぞれの専門的な視点で「がん」について講演を行います。
多くのみな様のご参加をお待ちしております。

講演内容

がんの基礎知識と予防	一般外科・消化器科・緩和ケア（科）	浦田 正和 医師
胃がんについて	消化器科	古園 巳俊 医師
肺がんについて	外科	朝戸 裕二 医師
大腸がんについて DWIBS検査	放射線科	梅村 好郎 医師

［お問合せ先］ 医療法人愛誠会 昭南病院 ☎099-482-0622

"なんとなく"のスキンケアを卒業しよう！
「知る」だけでなく、
「実際に体験する」カウンセリング

「自分の肌、本当に合ったお手入れができていますか？」そんな疑問を解決してくれるのが、『～癒し処～Ku'u Punahele』で好評実施中の体験型カウンセリング。今回、フォーラムスタッフが実際に体験してきました！

1
まずは、現在使っている化粧品やアレルギーの有無、普段のお手入れ方法などを丁寧にヒアリング。気になる肌悩みや生活習慣についても相談しながら、一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれます。







2
次に、肌の仕組みやターンオーバーについてわかりやすく学び、肌診断で今の肌状態をしっかりチェック。自分では気づかなかった肌の状態を知ることができるのも魅力です。

3
その後は、診断結果をもとにDr.ピュールボーテのお化粧品を使って、正しいクレンジングや洗顔・化粧水・クリームのつけ方を実際に体験しながらレクチャー。「なんとなく」行っていたスキンケアも、理由を知りながら実践できるので納得感があります。



体験後は肌が明るくいきいきとした印象になり、「洗い方やつけ方だけでこんなに違うんだ！」と驚きました。毎日のスキンケアを見直すきっかけになる体験でした♪　byフォーラムスタッフちき

Ku'u Punahele（クウプナヘレ）
☎070-1946-7772
都城市山之口町花木2039-1
営業／10:00～17:00（最終受付16:00） 夜間営業もあり 不定休

店主 くろき



LINE　Instagram

てしごとびより vol.8

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♪

Poko_shop ポコショップ



今回は、猫モチーフの布小物や雑貨を中心に制作・販売している『Poko_shop』をご紹介します♪
マルシェを中心に活動しており、子育てや介護と両立できる働き方としてハンドメイドをはじめたそうです。かわいい猫をモチーフに、「見た人が笑顔になれる作品」を目指して、一つひとつ心を込めて制作しています。

ハンドメイドならではの魅力は、作品ごとに表情や個性が異なること。「この子がいい！」と、お気に入りの猫を見つける楽しさもあります♡
並ぶ作品はどれも普段使いしやすく、猫好きさんはもちろん、猫モチーフの雑貨が好きな方にもおすすめです。今後は新しいことにも積極的に挑戦し、唯一無二のショップを目指しながら、宮崎県内だけでなく県外のイベントにも参加していきたいと意気込みを語ってくれました♪





猫のクリップ

comment
一つひとつ心を込めて制作した世界に一つだけの猫雑貨です♪
“うちの子”を見つけるような気持ちで、ぜひ作品をご覧ください！
イベントでみな様にお会いできることを楽しみにしています。



マルシェ等出店情報はInstagramをチェック→

Instagram

Forum Snap（フォーラム スナップ） × トータルブライダルサロン うさぎ

『うさぎ』では、エステだけでなく、フォトウェディングなどにも対応♪
今回は華やかなドレスに身を包んだ素敵な写真をご紹介します！



H.M さん

オーナーコメント
『うさぎ』では、年齢問わず、お気軽にブライダル体験を受ける事ができます。※施術を受けられた方に限ります。その他詳細はお問合せください♪

フォーラムスタッフが推す
今月の「うめがよ！」
スタッフがおススメしたいグルメを紹介するコーナーです。



～麺や星月～
煮干しらーめん 1,000円
スタッフコメント
「はじめて注文した時は色味に「!?」となりました。ダイレクトに煮干しを感じるサラッとしたスープで、私はよく、〆におにぎりを入れて食べています。常設メニューではなく、掲示板メニューなので、ある時とない時があります」
By ヨウ

FORUM TOPICS

ぷるっ、しゅわっ。手作りシフォンケーキ新登場！

「ぷるっと揺れて、しゅわっとほどける」こだわりの手作りシフォンケーキ！
シフォンケーキだけのご購入もお気軽にどうぞ♪
最新情報や発売日はInstagramでチェック！
＼フォローでシフォンケーキプレゼント♪／
※詳しくは店頭スタッフまで

Instagram こちらから▶

■トラットリアフィオーレ　TEL／0986-58-7930

★お盆前の身だしなみ準備に★ 出張カットでスッキリ整えませんか♪

お盆前のご準備はお済みですか？　ご家族やご親戚との集まりを前に、さっぱり整えて笑顔でお盆を迎えませんか。ご予約はお早めに！
ご自宅訪問 1名：2,000円　都城市外、三股町外 1名：2,500円
病院・介護施設 1名：1,300～1,600円（要相談）
カラー：2,000円（ご準備いただくと1,500円）
ウィッグもOK！　産前産後のママもご利用いただいてます！
■出張カットそら　TEL／090-2711-0008（LINEでも予約可）

「こんなのできる？」そんなご相談も大歓迎！

Word・Excelの書類やテンプレート作成、ホームページ制作など、パソコンに関することなら幅広く対応。個人・企業を問わず、ご希望やお困りごとを丁寧にお伺いし、お見積り・ご提案を行います。
ご納得いただいてから作業を進めますので、まずはお気軽にご相談ください♪
■ジェイ・システムデザイン　TEL／0986-58-8620

宮崎ガス・宮崎液化ガスクッキング講座開催

●醤油麹づくりと秋の発酵レシピ
日　　時／9月11日（金）10:00～13:00
申込締切日／8月11日（火祝）
定　　員／8名
受 講 料／2,500円
講　　師／A'S sweet pattern roll jelly日本Ms.協会　お絵かきロール®認定講師 ALA 3Dアニマルメレンゲビスケット　髙橋先生
詳細はP12をご覧ください！
■宮崎ガス㈱都城支店　TEL／0986-38-7500

もんじゃ好き必見！話題の新店がOPEN

鉄板の上でジュワッと広がる香ばしい香り、目の前で仕上がるライブ感もごちそう！
何度でも通いたくなる話題のスポットです。
■宮崎もんじゃ　おこげ　TEL／0986-52-5057

Instagram

＼家づくりのヒントが見つかる、新築発表会へ／

完成したばかりの住まいを実際に見学できる貴重な機会です。
間取りや動線、デザインなど、見どころ満載の新築住宅をぜひご覧ください。

事前予約受付け中！

●都城市今町
日時／8月1日（土）　2日（日）　10:00～17:00
●都城市丸谷町
日時／8月8日（土）　9日（日）　11日（火祝）
15日（土）16日（日）　10:00～17:00
■トータルハウジング都城支店　TEL／0986-36-5665

STAFF

●企画・制作　戸髙 竜一　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

●最近、佐賀県と熊本県で開催されたモルック大会に出場しました！　めちゃくちゃ気合いを入れて挑みましたが散々な結果でした。練習が足りていないからです……。（ダイリ）
●超絶怒涛の7月。まともにワールドカップをみたり、ボウリングの会員になったり、車のオートマ限定解除教習に行ったりと新しい挑戦が多かった月でした。（ヨウ）
●海水浴の後に温泉に行ったらびっくり！　顔はゴーグル焼け、体は水着焼けの私が鏡にうつっていました。背中があいた水着を着ていたら、巨大おにぎりの形をした日焼けがくっきり（笑）（ヨシ）
●先日娘が、「鬼滅の刃しりとりをしよう！！」と言って、娘「私からね♪ん～と、きぶつじむざん!!……あれ？？？」と一人でしりとりを終わらせていました（笑）（なか）
●私、ゲームセンター大好き。つい獲れるまでお金使っちゃいますね。最近フックの台が多いですが、あれは運次第？　欲しい景品をいつ見つけてもいいようにショート動画で獲り方のコツを勉強中です。（ちき）
●家でかき氷を食べる際、市販のシロップを毎年使い切れないので、いちごジャムを少量の水で溶かして代用してみました。リッチなかき氷みたいで美味しい！　ぜひお試しください。（もり）

九星占い　クリスティーン デリコの



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

8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。

一白水星
今月は、できるだけリーダーシップを発揮して行動しよう。公私にわたり何かと頼りにされることが多くなります。行き詰まりを感じていたことは、解決策が見つかりそうです。
金運 ★★★☆☆　仕事運 ★★★☆☆　恋愛運 ★★★★☆
健康運 ★★★☆☆　レジャー運 ★★★☆☆　総合運 ★★★☆☆

二黒土星
今月は、人間関係で嬉しいことが起きそう。初対面に限らず、対人関係では笑顔が幸運を引き寄せます。恋愛運もアップするので夏のイベントなどには積極的に出かけましょう。
金運 ★★★☆☆　仕事運 ★★★☆☆　恋愛運 ★★★★☆
健康運 ★★★☆☆　レジャー運 ★★★★☆　総合運 ★★★☆☆

三碧木星
今月は、あらゆることに対して意欲的になりそう。仕事面でミスをしたら素直に謝罪しましょう。他人のミスなら許す寛大さを持ちましょう。落ち着いた判断や行動が必要です。
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、新たなアイデアが湧き積極的になれそう。なぜか目立ってしまうので身なりを整えてキレイな言葉を使うよう心がけましょう。開運スポットは若い人が集まる場所です。
金運 ★★★★★　仕事運 ★★★★☆　恋愛運 ★★★★★
健康運 ★★★★☆　レジャー運 ★★★☆☆　総合運 ★★★★★

五黄土星
今月は、交友関係が広がる時ですが、約束を守る、時間を守ることを徹底しましょう。夏バテをしないようにエアコンなどを上手に活用しよう。夏風邪は長引くので用心が必要。
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、見た目には派手なイメージでも、モノの考え方が堅実になります。こだわるのは良いけれど、気苦労も増えそうです。できるだけ裏方に徹した過ごし方がおすすめです。
金運 ★★★☆☆　仕事運 ★★★★☆　恋愛運 ★★★☆☆
健康運 ★★★☆☆　レジャー運 ★★★☆☆　総合運 ★★★☆☆

七赤金星
今月は、質の悪いイタズラや嫌なウワサ話を耳にしそうです。ムキになるほど信頼を失うので、自分のことなら知らないふりをしましょう。明るく笑顔で過ごすのがベストです。
金運 ★★☆☆☆　仕事運 ★★☆☆☆　恋愛運 ★★☆☆☆
健康運 ★★☆☆☆　レジャー運 ★★☆☆☆　総合運 ★★☆☆☆

八白土星
今月は、これまでの経験や蓄えた知識が役立ちそうですが、自信満々で過ごすのはタブーです。夏祭りやイベントなど楽しい行事に参加しよう。開運食は美味しいスイーツです。
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、七転び八起き精神で過ごすのがポイントです。親戚や家族と過ごす時間も大切です。突然の予定変更があっても、臨機応変に対応することで結果的にプラスになります。
金運 ★★★★★　仕事運 ★★★★★　恋愛運 ★★★★★
健康運 ★★★★☆　レジャー運 ★★★★★　総合運 ★★★★★

デリコラム
八月のイベントは何といっても お盆。花びらを船にして先祖の霊が帰ってくるというハスの花や、道を照らす提灯になるほおずきを飾ります。きゅうりや茄子に割り箸や爪楊枝で足をつけて作る馬や牛の姿の精霊馬は、足の速い馬（きゅうり）に乗って早く帰って来られるように、足の遅い牛（茄子）に乗って、ゆっくり戻って行けるようにという願いが込められています。ご先祖さまを敬い、家族や親せきと思い出話などに花を咲かせてみましょう。＊8月の一粒万倍日は、8/3、13、18、25、30
デリコブログ♪　http://ameblo.jp/vt-derico/
＊X　https://x.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

●幸運暦（無料あり） https://destiny.cocoloni.jp
●著書『元気のでんこ盛り』絶賛発売中！【Amazon】http://amzn.to/YCHTRv



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

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



RMG Renge Medical Group
（株）れんげリビングサービス
大阪市西区立売堀1丁目7番地18号 国際通信社ビル
WEBサイト：https://renge.org
お問合せはコチラ
06-4391-3711
E-mail：renge@renge.org

読者コーナー

ぼんじんくらぶ 盆人倶楽部

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

■特賞受賞おめでとうございます！
お子さんが「描きたい！」と意欲的に取り組んでくれたことも素敵ですし、その頑張りが特賞という形で実を結んで、ご家族にとって思い出に残る父の日になりましたね。

●地元スーパーにて、父の日イベントで子どもが絵を描いたら店内に掲示されました。父の日も過ぎ、絵を回収しに行くとスーパーから特賞を貰えて、ドッサリお菓子を頂きました！　子どもも大興奮で、「頑張って物事に取り組むと、よい結果になるね！」とニコニコ笑顔で喜んでいました。
（花火が楽しみ／36歳）

●**今のうちにできること**
住んでる地域に高齢者の方が多く、あそこの人が認知症になっているという話もちらほら……。自分でも気をつけようと思いました。
（あーちゃん／66歳）

■認知症の予防によく脳トレが挙げられますよね。パズルや定期的な運動、手芸も予防によいらしいですよ。

●**Gの脅威**
おじいちゃんが、寝巻きに刺繍してあるブランドのマークをずっとゴキブリが付いてると思ってた（笑）。一緒に洗濯してしまってひっついたと思っていたらしいです！　めちゃくちゃ笑いました！
（雪だるまりこ／36歳）

■おじいさんの気持ちがよく分かります。メガネをかけておらず、私は落ちたトミカをゴキブリと見間違えたことがあります。

●**ラブリーコンプレックス**
1歳になる甥っ子の髪の毛が薄いので、「薄いね～」と言ったらその子に睨まれたこと。
（のん／29歳）

■思わずクスッと笑ってしまいました。まだ1歳なのに、しっかり表情で気持ちを伝えてくれるなんて可愛いですね！　きっと「そんなこと言わないで～！」という表情だったのかもしれません。これから髪の毛の成長も楽しみですね。

●**豊作祈願**
息子がピーマンを育てたいというので、土と苗を購入。結構高い。スーパーで4個98円でいつも買うから、50個くらい収穫しないと元が取れないのでは……。と思い、何個収穫できるか、「正」の字で日々記録をしています。現在15個収穫し、美味しくいただきました。大人の自由研究中です。
（ぴー chan／38歳）

■実際に育ててみると、野菜が育つまでの手間や時間がよく分かりますよね。改めて、いつも美味しい野菜を届けてくれる農家さんに感謝です。50個達成できるよう応援しています！

●**暑さ極まれり**
今年も猛暑とのこと……。対策やグッズも尽きてしまいました。どう耐えようかな。
（ケイト／45歳）

■天気予報で記録的な暑さと報道されるたびに、「毎年やないかい」とツッコミたくなります。ミストがでる扇風機などがありますが、使い勝手をいつも考えて手がだせません。

●**ニアミス**
夫「あっ！　この曲、この世の終わりやね！」
私「セカイノオワリやと思うけどね（笑）。
（みろみろ／59歳）

■少し違うだけで、雰囲気がかなり変わりますね！「この世の終わり」はなんだかバイオハザードのような絵面を想像してしまいました。

●**束の間の癒し**
仕事から帰ってくると、いつも子ども達が駆け寄ってきてくれて嬉しいです。
（ポーク／39歳）

■仕事終わりに一番うれしいご褒美ですね♪　私も帰宅した時に愛猫4匹が横1列でスタンバイしていた時はさすがに驚きました。

●**小さい料理長**
5歳の娘が、一人でカレーライスを作ってくれました。「玉ねぎを切る時に涙が出るー！」と言いながらも最後まで頑張って作っていました。とても美味しいカレーライスでした♪
（mic／41歳）

■一人でカレー作りとは、とても頼もしいですね。玉ねぎが目に沁みながらも最後までやり遂げた頑張りに拍手です。お母さんにとっても、忘れられない一皿になりましたね。

●**これでいい、いやこれがいい。**
毎日疲れますが、家に帰ってクーラーの効いた部屋で涼んでいる時が一番幸せを感じます。
（てぃー／40歳）

■その気持ち、とても共感できます。クーラーでガンガンに冷やした部屋で被る毛布の気持ちよさ……。とても最＆高です。

●**阿吽の呼吸**
記念日にサプライズでお肉とデザートを購入したらまさかの旦那も全く同じお店で購入して帰って来た。夫婦も長く一緒にいると、考えや思考まで似てくるのでしょうか!?　2倍嬉しかったです。
（ちむみん／48歳）

■思いついたサプライズがまさかの一緒とは驚きですね。お互いに相手を喜ばせたいと思う気持ちが同じだったからこその偶然かもしれません。2倍の幸せを味わえる、忘れられない記念日になりましたね♪

●**一歩ずつ**
孫が9カ月の後半でヨチヨチしだして、10カ月の今、巧みなバランスをとりながら歩いています。どっちに倒れるかヒヤヒヤ。転びそうになりながら、ばぁばはついて行きました。
（りんちゃん／61歳）

■お孫さんは歩く練習中、ばぁばは追いかける練習中ですね（笑）。その追いかける時間もきっと今だけの大切な思い出になりますね♪



夏の楽しさ、イオン都城店で発見♪

AEON
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

詳しくはQRコードにアクセス



夏に味わいたい、Tully's(タリーズ)のおすすめ♪

＼ランチ&キッズメニューも豊富／



おやこパスタ つぶつぶたらこクリーム
親子で楽しめる、やさしい味わいのたらこクリームパスタです♪



柚子香るたらこクリームパスタ
たらこの旨みに柚子の爽やかな香りをプラス。暑い季節にも食べやすい一皿!



エスプレッソシェイク
エスプレッソの香りとコクが広がる、ひんやり贅沢な大人のシェイク♡

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

囍龍麻辣燙 ── 自分好みのマーラータンを楽しもう！



好きな具材を選んで、自分だけのオリジナルマーラータンが楽しめます。旨辛スープがクセになる人気の一杯。話題の一品をぜひ楽しんでみてください♪



1,000円以上のご注文で春雨サービス中！

囍龍麻辣燙 1F TEL.090-2969-6778

SATSUMAEN KAMADA Tea Industry　帰省のお土産に、喜ばれるお茶ギフト。



お盆の帰省やごあいさつの手土産に、お茶の詰め合わせを贈りませんか？　豊かな香りは、ご家族やご親戚との団らんにもぴったり。

包装や贈答用のご相談も承っています
お気軽にご利用ください



薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

ケンタッキーフライドチキン　夏はやっぱり、レッドホットチキン！



毎年人気のレッドホットチキンが今年も登場！　一口食べれば、ジューシーな旨みと刺激的な辛さが口いっぱいに広がります。夏だからこそ味わいたい、この美味しさをぜひご堪能ください♡
※商品の特性上、チキン部位の指定はご容赦ください。

ほかにも期間限定メニューが登場しています。詳しくは店頭・ホームページをチェック!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

7/21(火) NEW OPEN!!

pilates K

すきま時間にさっと通えるピラティス♪



場所　1階 ケンタッキーフライドチキン横

話題のマシンピラティススタジオがNEW OPEN!
音楽に合わせて楽しくレッスン♪　シンプルでおしゃれな空間で、無理なくボディメイクをはじめましょう!

ピラティスK 1F

金海堂　自由研究は、キットで楽しく！



夏休みの自由研究にぴったりなキットを豊富にご用意！





工作や実験など、お子様の「やってみたい!」を応援するアイテムがそろっています。楽しみながら学べる自由研究で、夏休みの思い出を作ろう!





金海堂 2F TEL.0986-21-7133

西松屋

夏物クリアランスセール開催中！！

※対象商品は売り場でご確認ください。
※柄・色・サイズ切れの場合はご容赦ください。

今すぐ使える夏物アイテムがお買い得♪　成長の早いお子様のために、何枚あってもうれしい夏服をお得にそろえませんか？　Tシャツやワンピースなど、この夏活躍するアイテムがクリアランス価格に!　毎日のお着替え用やお出かけ用の買い足しにもおすすめです。この機会にぜひチェックしてみてください♪

西松屋 2F TEL. 070-1520-6586

DAISO(ダイソー)　外遊びアイテムで、夏休みを満喫♪



外遊びがもっと楽しくなるアイテムが豊富♪
・ランダムにうねる『噴水ドルフィン』
・カメラ型がかわいい♡『バブルガン（カメラ）』
・自分だけのうちわ作り『手作りうちわキット』

持ち運べる"涼"アイテムで、暑さ対策もばっちり！
折りたためるうちわやハンディファンなど、毎日のお出かけやレジャーにもおすすめ!



ダイソー 2F TEL.082-420-0100

We's　話題の新作、続々入荷しています！



劇場版「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来
心震える物語を、何度でも。



M!LK AREN TOUR 2025-2026「SMILE POP!」
魅力が詰まった映像をぜひ!



timelesz「消えない花火」
忘れられない夏を彩る、話題のシングル。

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

遊癒　おかげさまで開所4周年！

日頃の感謝を込めて、特別ゲストをお招きした記念イベントを開催します♪

8月23日(日)開催!!　開場10:00　開演11:00

特別ゲスト：ヴァイオリニスト 山内達哉(やまうちたつや)さん

宮崎県出身の作曲家・ヴァイオリニスト。「日本の心」をテーマに国内外で演奏活動を行い、映画・ドラマ音楽の制作や神社での奉納演奏、地域音楽祭のプロデュースなど幅広く活躍。日本文化の継承や地域振興にも力を注いでいる。



シニアのためのフィットネス遊癒 2F TEL.0986-36-7872

宝くじ　新市町村振興 第1126回 全国自治宝くじ

ハロウィンジャンボ宝くじ　1等・前後賞合わせて 4億円

【販売期間】9/16(水)～10/16(金)　【抽選日】10/26(月)　1枚300円

新市町村振興第1127回全国自治宝くじ
ハロウィンジャンボミニも同時販売!!

Jolly Fantasy　500円で遊びまくれる「よくばりパス」!!



費用を気にせず、思いっきり遊ぶことのできる「よくばりパス」は、子育て世代の強い味方!!

大人気

時間内限定で遊びまくれる!
よくばりパス

30分 500円	60分 1,000円
すくってちょなど200円分＋体感型のりものなど遊び放題＋メダルプレゼント	すくってちょなど500円分＋体感型のりものなど遊び放題＋メダルプレゼント

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

有料老人ホーム フォーラム植木

2026年11月 新規オープン!

11月上旬に内覧会開催予定！
詳細は後日発表！！



施設概要

名称／住宅型有料老人ホーム フォーラム植木
住所／三股町大字宮村 2874-1
構造／木造一部鉄骨
階数／２階
戸数／34 室

入居者様募集！

敷金・一時金　0円

対象者
✓要介護認定を受けている方
✓障害区分の認定を受けている方
※生活保護受給者の方も OK!



住宅型有料老人ホーム フォーラム植木
RMG Renge Medical Group　運営会社／NPO法人れんげメディカルグループ

入居に関する問い合わせはこちら
☎0986-36-8770

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

— 安心・信頼のコンタクトレンズ専門店 —
シティコンタクト

夏得ッ! 3店舗合同サマーセール!

※表示価格はすべて税込みです

メガネ・コンタクトレンズの視力測定
9：30~18：30

ご注意
※イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。
※コンタクトレンズのご利用がはじめての方は、お使いのメガネをお持ちの上、18:00までに鷹尾店へご来店ください。



コンピュータ視力測定機器
レフケラ・トポグラファー
目の表面の形やカーブ、見え方のクセを細かくチェックできる機械
普段の視力測定だけでは分からない部分まで確認できるため、より自分に合ったコンタクト選びができます。

専門的な測定を実施し、お客様一人ひとりの見え方をサポート！
レフケラ・トポグラファーで目の状態をしっかりチェックし、見え方のクセまで把握できるから、あなたに合ったコンタクトをご提案できます。

目玉商品



メニコン 1DAYプレミオ
1DAY 1箱片目30枚入
1箱 3,190円
6箱セット 17,600円
(2,933円／1箱)

目玉商品



メニコン 2WEEKプレミオ
2WEEK 1箱片目6枚入
1箱 3,190円
4箱セット 12,100円
(3,025円／1箱)

人気のナチュラルカラコン



メニコン
1DAYフルッティー
全5色 1DAY 1箱片目30枚入
1箱 3,190円 4箱セット 11,900円 (2,975円／1箱)

- UVカット
- 保湿成分配合でうるおいキープ
- 色素が直接瞳に触れない安心構造

当店最安値
1dayからのステップアップ



エイコー
ソフトマンスリーモード
1カ月交換レンズ 1箱片目3枚入
両目レンズ3ヵ月分(2箱)
+レニュー 2P(ケア商品+ケース)セット 6,500円 (2,250円／1箱)

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

夏得ッ メガネ新作入荷!!
メンズ・レディース・キッズのさまざまなブランドとデザインを豊富に取揃え中！

1.56中屈折レンズ付メガネ
メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース
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！

夏得ッ メガネ2本目半額セール実施中!
※ご家族・ご友人との組み合わせOK！
※値段が異なる場合は値段の低いメガネが半額になります。

ハードレンズ
即日お渡しOK! ※要相談



長時間装着に最適なハードレンズ。
手元が少し見えにくい方へ
ハードレンズの遠近両用もあります。

壊れた！汚れた！視力が変わった！etc.
安心の保証システム
通常価格より すべて1枚 1,000円引き

コンタクト&メガネ 次回以降の購入は3店舗どちらのお店でも ご購入可！
鷹尾店をご利用のお客様は都城駅前店・小林店でもご購入いただけます。※詳しくはお問合せください。

都城駅前店 ディスポ・カラコンセンター
TEL.0986-23-3777
都城市栄町4672-5 イオン都城駅前店1階
営業時間／10:00~19:00
駐車場／あり
西口側サイクルセンター跡に専用出入口あります！
※イオンモール側からの入店はできません
●メガネの取り扱いはございません。

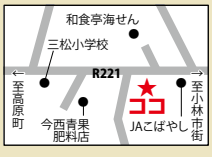
鷹尾店 TEL.0986-58-8540


都城市鷹尾2丁目2-8
営業／9:00~19:00
駐車場／あり



小林店 TEL.0984-27-4877


小林市堤2289-3
営業／9:00~19:00
駐車場／あり



★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 ●R8.8/31迄有効

きりしまフォーラム読者限定
上記メニュー適応！
来店時または会計時に必ず「きりしまフォーラム」をご提示ください。
●1枚で4名様使用可 ●来店時に提示 ●R8.8/31迄有効