

令和6年度復職支援事業企画!

## 看護職のための就職準備セミナー

令和7年 1月 9日(木)  
13:30~16:00(13:00受付)

受講無料  
定員6名

会場/宮崎県看護等研修センター

自己理解	応募書類の準備	面接対策
大事にしていること ジョブカードを書いて自分自身を振り返る	応募施設にあった書類の作成 職場を理解して書類の作成をする	面接で何を伝えるか 応募動機をまとめる自己PR 未来に向けての発言

---

令和6年度 セカンドキャリア研修/

## プラチナCafé

定年退職後の生活費、年金、資産形成について学びます。  
定年後を見据えたマネープランや働き方の選択について参考になるセミナーです。

令和7年 2月 6日(木)  
会場/宮崎県看護等研修センター

参加無料

2月コースメニュー

①13:30~15:00 仕事と暮らしとお金のはなし 講師/ J-FLEC認定アドバイザー ファイナンシャルプランナー 二宮清子氏	②15:10~15:30 参加者交流会
--	------------------------

★宮崎県ナースセンターは看護職の勤務環境に関する相談窓口を行っています  
お問い合わせ ナースセンターの詳細は▼

公益社団法人 宮崎県看護協会 〒889-2155 宮崎市学園木花台西2丁目4-6  
宮崎県ナースセンター TEL 0985-58-4525  
https://www.m-kango.or.jp miyazaki@nurse-center.net

宮日生活情報紙

## きゅんと

きゅんと公式ページは  
宮日 きゅんと

きゅんとがスマホで見れるきゅん♪

スマホはこちら

### 編集後記

**桜** 巻頭特集はいかがだったでしょうか。夜に食べるという背徳感と普段とは違った雰囲気を感じながら楽しむ夜パフェは、特別感もあり最高ですよ! ぜひ、皆さんもお酒を飲んだ後や一日の締め込みに食べてみてください!

**桜** 朝の寒さで洋服を着込み、お昼になると汗ばむ…。寒暖差で体調を崩しそうでおびえています。栄養たっぷりの野菜やお肉・魚をモリモリ食べて、免疫力を高めてください。今晩は鍋にしようかな〜。

**瓜** あっという間にクリスマスがやって来ますね! クリスマスのBGMが流れているだけでいくつになってもワクワクします(笑)。きゅんとのクリスマススイーツ特集で、ぜひお気に入りを見つけてください。

**柚** いよいよ師走。クリスマスに忘年会、大掃除など、新年を迎える準備を始めている読者の皆さんも多いのでは! 私は久しぶりに友人たちと集まることを楽しみに、ラストパートをかけていきます!

## 巻き爪HISHO 南宮崎店/都城店

施設やご自宅へ出張し  
爪切り・巻き爪の施術ができます!

ペディグラスの巻き爪矯正とフットケアの専門店「巻き爪HISHO」は、宮崎市・都城市に店舗を構え、2人のスタッフが在籍。装着しても目立たない補正器具で巻き爪の施術を行い、自然な仕上がりに。また、施設やご自宅へ出向いての爪切り・巻き爪施術も受け付けています。

**【施術料金表】※状態により料金変動の場合もあります**

- 巻き爪補正器具取り付け
  - ・軽度…5,500円 ・中度…6,600円~7,700円
  - ・重度(指1本の片側)…8,800円~
- ※器具は1か月ごとに交換、初回のみ下地処理料金が別途必要
- フットケア
  - ・たこ、うおめ除去…1カ所2,200円~
  - ・たこ+うおめ混在の同時除去…1部位3,300円~

特典  
この広告をご持参いただいた方初回限定  
◆巻き爪施術 2,000円引き または  
◆フットケア 500円引き 【有効期限】2025.01.03まで

南宮崎店MAP

【南宮崎店】宮崎市中村東3丁目2-21  
☎070-2313-2100  
【都城店】都城市都北町5513-2  
☎070-7580-2000  
①10:00~19:00(※都城店は9:00~)  
※予約制 ④不定休 ⑤あり

## 読者通信

読者のみなさんからのお便りを紹介します!

**昨日**、綾の工芸展に行ってきました。綾の織物、陶器、ガラス工芸、木工家具、アクセサリーとレベルの高いものが並び、興奮して「きゅんと」しました。(眞理子さん 58歳)

綾の工芸展は見どころ満載ですよ! お気に入りの作品が見つかりましたか? 手作りの温かみや職人さんの技術の高さに感動しますよね。(瓜)

サーフィン好きな県外の知人と青島エリアを訪れました。知人も自然と調和した空間に驚き、青島神社やビーチも楽しんでいました。また訪れたいねと話しました。(咲さん 28歳)

やはり青島は、県外の方にオススメしたいスポットの一つです。夏と雰囲気ガラリと変わった、この時季の青島もスゴキですよ。(柚)

**大** 淀川学習館で昆虫写真家の新開さんの講演を聞きました。葉切り蜂の巣作りやオオスズメバチの話など、初めて見聞きすることが多くて興味深かったですね。(洋明さん 69歳)

私も写真展を見に行きました。恋命に生きる昆虫たちの写真は素晴らしいかったです。ね、講演も行ききたかったです。きゅんと目からウロコの内容だったのでは。(表)

**11** 月21日号のリップの記事が分かりやすくて良かったです。すね、実際に試してみました。リップの種類や塗る順番など細かく説明されていて参考になりました!(美香さん 36歳)

参考にしていただきありがとうございます。シーズンや気分、季節などに合わせていろいろな色や種類にチャレンジするのも楽しそうですね!(柚)

**表** 紙の金城堂さんの栗大福の広告に「きゅんと」して買いに行きました。栗がたくさん入った大福を食べて、さらに「きゅんと」幸せになりました。ああおいしかったです。(久江さん 49歳)

ありがとうございます。季節の味覚を堪能されましたね。おいしいものを食べる、心も体も満たされる感じがして、本当にいい時間を過ごさせてください。(表)

## Sugarhands Bike Works

宮崎市北高松町1-2  
丸真ビル103号  
☎0985-71-0615

📷 sugarhands\_bike

【自転車屋】12時~19時/火曜休み ※水曜は予約営業  
【カフェ】11時~18時/火、水曜休み ※修理やメンテナンスは事前予約を

今秋、2年目を迎えた同店。パーツ購入など気軽に来店できます

修理の待ち時間やサイクリングのシメに隣接の「となりCoffee」でコーヒーを。カフェのみの利用も歓迎!

自転車×コーヒーの文化を宮崎にも

お父さんの自転車から、こだわりのカスタムが施された常連客の愛車まで、丁寧な手仕事で生活に寄り添う同店。「自転車旅で訪れた海外で、環境に対する考え方や文化に刺激を受けた」と店主の鍋倉さん。念願の「サイクルカフェ」を店舗の隣にオープンさせ、「自転車乗り」が気軽にコーヒーを楽しんでいます。カフェを通じて自転車やコーヒー、客同士が巡り会える「井戸端会議場」のような、新文化がますます広がる予感。

## (株)住ま医る工房

新年は新しいトイレで。今なら年内工事可能!  
トイレ&壁リモコン式温水洗浄便座セット!

新年は新しいトイレで。「自社施工」で質の高い工事を提供。TOTOがお勧めする「あんしんのお店」TOTOリモデルクラブ店の「住ま医る工房」が大特価キャンペーンを実施中! フチなし形状で掃除楽々、さらに節水型なので水道代の節約もできると大人気のTOTO製超節水トイレ「ヒュアレストQR」にリモコンが壁に付いているので衛生的で操作しやすい「壁リモコン式温水洗浄便座」までセットにして標準工事費、旧トイレ処分費、5年間の施工保証まで全て込み、「10台限定特典付き見逃せない大特価」8万8,000円(税込9万6,800円)に! 今だけご成約でTOTO製2連棚付きペーパーホルダーもプレゼント! 出張、見積りも無料なのでまずは気軽に電話で相談を!

「先着10台は特価+特典!」(価格に含まれるもの)  
TOTO製ヒュアレストQR+壁リモコン式温水洗浄便座  
・標準工事費・旧トイレ処分費・5年間の施工保証  
→大特価 8万8,000円(税込9万6,800円)  
■施工成約時TOTO製2連棚付きペーパーホルダーをプレゼント!

福岡県知事許可(般-5)第116283号  
☎0120-914-928  
宮崎市橋通東4-1-4 2階  
①8:00~20:00 ②なし  
③年中無休(年末年始を除く)  
←詳しくはこちら!