

# きりしまフォーラム

vol.292  
JULY 2016

7

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載



フォーラムがプロデュース!!  
日帰りぶらり旅  
海や山の自然が多い街  
**志布志市**  
特集♪



🎁 読者  
プレゼント付!

いよいよ  
夏本番!  
美人度UPの  
お店をチョイス  
夏のオススメ

冷たいSweets特集  
めざせ! 夏美人  
FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報等、盛りだくさん!!



表紙の絵 『お友達とおさんぽ』

やまづみ りら  
**山角 莉楽ちゃん**  
(かさぎ保育園・5歳)

保育園の友達と散歩に行った  
ところを描きました。

もうひとつのきりしまフォーラム  
**きり  
アップ**  
スマートフォン・  
タブレット専用  
無料アプリ



先取り情報や、紙面に載っていない話等タイムリーな情報をお届け!  
Facebookページ  
やっています!  
「きりしまフォーラム」で検索!



●情報の提供・お問い合わせは  
TEL: 0986-26-5836 FAX: 0986-26-5860  
MAIL: info@kiri-fo.net  
**きりしまフォーラム**  
http://kiri-fo.net

当センターで、実際に受給された方の声を伺いました。

【脳梗塞/50代男性】

5年前に脳梗塞で倒れ、右半身に麻痺が残りました。仕事を辞めざるを得なくなり、障害者手帳を申請しました。それ以外に障害年金という制度もあることを知り、当センターに相談。申請代行をお願いしました。月額8万円の受給が決まり、家族の負担が軽減されました。

すでに今年だけで100件以上の相談を頂いております！  
当センターに申請を代行するメリット

- 1 もらえるかどうか、その場で電話診断もOK!  
難しいケースでなければ受給の可能性を電話で診断致します。年金事務所へ行かれる前に一度、お電話ください。
- 2 スピーディーに申請!  
申請書を自身で準備すると、6カ月以上かかると言われるほど、障害年金の申請書は膨大で複雑。申請が遅れば、もらえる年金額は少なくなります。当センターでは、自身での申請より2カ月以上早く完了することを目指しています。
- 3 相談料・着手金は無料!  
年金の受給が決まった場合のみ代行手数料を頂きます。その代行手数料は支給された年金の2カ月分となります。  
※早く申請し、受給された分を代行手数料として頂いておりますのでご了承ください。
- 4 受給決定の可能性を高めます!  
障害年金の専門家が対応。申請件数が多い当センターだからこそ、受給を高める申請書類を作成するポイントをお教え致します。
- 5 こちらからのご連絡は致しません!  
電話相談の段階では匿名でも構いません。また、自身での申請を決められた場合には、こちらからお電話することはありません。また、自身で申請した後、代行してもらいたいという方も大歓迎です。
- 6 対応エリア  
三股町・曾於市の方もご相談ください。都城市以外からの相談も増えてきています。

64歳までに発症したみなさん

# 障害年金

もらい忘れていませんか?

無料相談 随時受付中

障害年金は、障害者手帳による支援や労災保険による給付とは異なり、国の年金制度により、場合によっては同時に給付出来る制度です。条件により異なりますが、月額5万円以上の給付を受けられます。  
障害年金は、自分の身を守ってくれる国の保険制度です。障害年金を知らないために、支給されていない方がたくさんいます。気軽にご相談ください。



◆ どんな病気でももらえますか? ◆

— 受給対象例 —

人工関節	人工透析	うつ病
がん	糖尿病	脳梗塞

等

長期にわたり重い障害がある方は、ほとんどの傷病で障害年金を受給出来ます。詳しくはお問合せください。



当センター 社会保険労務士  
**三嶋 賢司**

多くの方が、さまざまな理由により受給されています。気軽にご相談ください。

障害年金の相談なら

**都城障害年金相談センター** ☎ 相談専用 **0986-51-4141**

【運営：三嶋社会保険労務士事務所】 都城市都原町3330-2 ※非通知の場合は繋がらない場合がございます。

都城障害年金相談

検索

※外出困難な場合は出張相談にも対応致します。  
※相談内容が外部に漏れることは一切ございません。

電話受付/平日9:00~17:00

FAX・メールは24時間受付中

FAX/0986-25-7789

メール/info@mishima-office.com

## 料理長が厳選した…涼を感じる極上の夏懐石

ずわい蟹雲丹焼き贅沢懐石 4,000円 コース料理に+1,000円で  
お得な90分飲み放題が付きです



- 先 附 飛龍頭合せ煮
  - 前 菜 日南鶏の西京焼き  
翡翠冬瓜燗ジュレ掛  
海老真丈ロール揚げ  
鱈ざく 鱈香味焼き  
鯛昆布締め手巻寿司
  - 焼 物 玉蜀黍の冷製ポークジュ
  - 造 里 地魚三種と有機野菜の一品
  - 焼 物 ずわい蟹の雲丹焼き
  - 冷 鉢 糸瓜と温度卵の冷し鉢
  - 鍋 物 黒豚の味噌豆乳鍋
  - 焼 物 香魚の香煎揚げと玉蜀黍のかき揚げ
  - 食 事 宮崎名物冷汁 香の物
  - 水菓子 季節のデザート
- ※お料理は仕入れにより内容が一部変更になる場合がございます

## 鯉の薫焼きと鰯の特別懐石

毎年大好評! 平日限定のスペシャルコース



7月29日(金)迄 要予約  
3,500円→3,000円

- 先 附 季節の前菜5種
  - 造 里 鯉薫焼き
  - 焼 物 鰯の玉糸焼き
  - 鍋 物 黒豚バラとすい豆腐の豆乳鍋
  - 揚 物 鰯の姿揚げ 彩り銘掛け
  - 冷 鉢 糸瓜と温度卵の冷し鉢
  - 食 事 ころも 香の物
  - 水菓子 季節のデザート
- ※お料理は仕入れにより内容が一部変更になる場合がございます

スタッフ募集 詳しくはP24をご覧ください

京の都 わらしべ 都城店 TEL 0986-36-5432

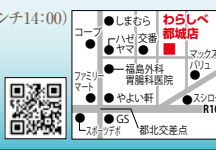
【営業時間】 昼 11:00~15:00 (O.S コース13:30、ランチ14:00)  
夜 17:00~22:00 (O.S コース20:30)

【住 所】 都城市都北町3601番地2

【駐車場】 30台 【定休日】 火曜日

メニューや料理内容等、詳細はHPをご覧ください

www.lcs-izakaya.com



まりしまフオラム

# 広告主様 大募集

「効果のある広告ってどんなの?」  
「どんなイメージにしたら良いかわからない…」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが  
効果的なオリジナル広告プランをご提案致します。  
まずは、お気軽にご相談ください。



まりしまフオラム

宮崎県都城市一万城町99-9-1  
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860  
mail/info@kiri-fo.net

買取専門店  
マテリアル

金・プラチナ・切手・ハガキ  
中国切手 高価買取!!  
出張・宅配買取実施中!!

査定  
無料

お酒高価買取中! 昔、海外旅行中に購入した  
古いお酒、眠っていませんか?



- ブランドー
- レミー・マルタン/カミュ
- クルボアジェ etc.
- ウイスキー
- バラントイン
- オールドバー etc.
- 焼酎
- 魔王/森伊蔵
- 村尾 etc.

「これ売れるかな? 処分困っている!」等、ご不要な物がありましたら、どんどん買い取ります!!

☎ 0985-55-0380

無料出張買取OK!  
気軽にお電話ください!!

宮崎県宮崎市大字恒久947-1

営業 / 10:00~18:00 不定休

古物商許可証 宮崎県公安委員会許可 第951010014179号

# 新・医療の窓

## 早水公園クリニック便り④

今回も当院に寄せられた質問や素朴な疑問についてお答えします。

①漢方薬を処方されました。食前・食間、内服となっておりますが、なぜ食後ではないのですか？

漢方薬中に含まれる効き目の強い成分や吸収されにくい成分は、空腹時やお腹が空いている状況下でよく吸収されます。したがって、食後は効き目が弱くなってしまふことがありますが、食前に限らずお腹が空いている時に飲むのが効果的です。

②過敏性腸症候群って、どういふ病気ですか？

ストレスや緊張状態になると下痢をしたり、腹痛を起こす病気で、ここ最近非常に多く見られます。これはストレス等で腸管の緊張が高まり、粘液の分泌機能に異常をきたすことで腹痛や下痢を起こします。特に20、30代の人、几帳面で真面目な人に多いと言われています。

幼少期には緊張するとおしっこが近くなるお子さんもいます。これが同じような原因です。この病気には様々な型があり、症状に苦しんでいる人のために薬もありますので、主治医に相談すると良いでしょう。昔の人

は「断腸の思いで！」なんて言っていました。緊張やストレスがあると少なからず腹部症状が出るものです。

③認知症の予防は？

認知症は大きく分けると、脳の変性によって起きる「アルツハイマー型」と脳の血管の流れによる「脳血管型」に分けられます。前者は遺伝的なものが大部分、後者は動脈硬化が原因と言われています。

欧米ではアルツハイマー型が多いとされていますが、日本人の場合は脳血管型が大半を占めています。したがって、予防策としては血圧やコレステロールをコントロールすることです。また脳に刺激を与えることも重要なので、人と話をしたり、本を読んだりして脳に刺激を与えましょう。

④片頭痛持ちなのですが、気をつけることは？

片頭痛はセロトニンという物質による血管の拡張が原因です。チョコレート、コーヒー、赤ワイン、チーズ等は片頭痛を誘発する物質が含まれているの



院長 山内明

## 早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16  
TEL 0986-36-6117  
HP <http://hayamizu-park-clinic.com>

で気をつけましょう。その他、肩こりや自律神経の乱れ、鼻炎、パニックやスマートフォンの見過ぎ等も良くないです。あと、冷えや気圧の変化にも気をつけましょう。痛みが長く続く場合には主治医に相談し、原因を探ると良くなることも多いですよ。

このコーナーでは皆様からの質問をお待ちしております。本誌のアンケートハガキにご記入のうえ、投函してください。

## お中元・ご贈答に南香の涼菓がおすすめです

職人がこだわり選んだ宮崎県産の食材のみを使用しています

### 霧の大地ゼリー 霧滴る

◆5個入 ◆10個入 ◆16個入

### 味わい深し水羊羹

自家製

◆5個入 ◆6個入 ◆8個入 ◆12個入

■栗かご羹 ■梅羹 ■マンゴー水羊羹 ■ゆず ■マンゴー ■黒霧島 ■焼酎 ■いちご ■パイオ茶 ■日向夏 ■小豆水羊羹 ■抹茶水羊羹

第25回全国菓子大博覧会 最高賞・名誉総裁賞受賞

## 「島津荘園」

都城産の栗とパイオ茶できんとんを作り、それを高麗菓子とかるかんで巻いています。米粉は都城産、かるかんは地元の天然山芋とまさに「島津荘園」の名にふさわしい和菓子です。

お菓子の南香

TEL.0986-22-4670 FAX.0986-22-7568

<http://www.okashinonanko.com>

## 丁寧な指導で「手作りはじめてさん」も安心！

### ペットボトルホルダー

500mlペットボトルがすっぽり納まるペットボトルホルダーです。キルト芯を使いふっくら丈夫に仕上げます。手作りグッズで暮らしをもっと素敵に♪

日程	7/6(水)・13(水)・20(水)・27(水)
時間	AM10:00～(1時間程度)
参加費	1,000円(材料費込)

ミシン修理お任せください！ 見積り無料・出張費無料・持ち込み修理OK

### ミシンショップ宮崎 都城都北店

0986-36-7870 (すき家さん隣) 都城都北町5929

営業/10時～18時(TEL受付) 9時～19時

## 牟田町賃貸情報

①1F・7.5坪  
ハリウッドバー跡地

月/80,000円(税抜)

②2F・7.5坪  
25時の2F

月/50,000円(税抜)

③2F・7.5坪  
中元第2ビル

月/50,000円(税抜)

詳細は、お気軽にご連絡ください！  
Tel.090-1190-6462 (担当:中元)  
都城市中町3-2



# プーラビーダ都城店 4th誕生祭 & 夏のオススメアイテム



神戸の紅茶職人 David K氏による 最高のフレーバーティー

## MLESNA TEA ムレスナティ

スリランカで採れる良質な茶葉に天然果汁エキスを浸透させたフレーバーティー。新作がたくさん届いています。色鮮やかなパッケージ&メッセージも大人気！ 素敵な香りに包まれながら、リラックスしませんか？

西原さん  
お気に入りのハワイアンペリ。水出しで飲むと、お食事にもピッタリです。



みんな大好きなキャラメルの甘い香りが、ロングヒットのフレーバー！



洋なしそのままのフレッシュでフルーティーな香り♪



バナナ、ミックスフルーツ、洋なし、リングをブレンド。



## MOGUシリーズ

パウダービーズが自分の体型にフィットし、「心地良さ」を提供してくれるクッションやソファは、一度使うと手放せないアイテム。肩こり、腰痛の方にもオススメです。さまざまな形のクッションをご用意しているので、一度試してみませんか？

Flowerクッション  
お部屋のアクセサリーとして、クッションや背当てとして、お家でのリラックスタイムに……。デスクワークや長時間運転する方にオススメ



## 絶対焼かない！ 真夏のおしゃれなUV対策グッズ

Hat 夏のおすすめは3タイプ♪  
さまざまなシーンで活躍してくれる帽子は、何個あっても便利です。



持ち運びに便利！ ブルーやカーキ等、カラフルなカラーが人気!!  
外での活動が多い方にオススメ！ 多機能なのにエレガントなデザイン。  
カジュアルなスタイルにピッタリ！ 誰にでも似合うのが人気の秘密！

## Stall 夏のおしゃれの必需品！ 贈物としても大好評！



機能性とデザイン性に優れた、素材や大きさの違う素敵なストールがたくさん入荷中です。「洗えるストール」や「UV&防蚊ストール」等、機能性の高いアイテムも揃っています。シンプルなシャツスタイルもストールでおしゃれに変身！ ワンランク上のファッションを楽しんでみませんか？



甲斐店長イチオン  
バンダナ柄の大判ストール！  
柔らかい素材で、夏フェスにも大活躍!!

## PERFECT POTION outdoor body spray



夏の刺激や蚊等からお肌をガードしてくれる、アウトドアアイテム。天然成分100%で、選り抜いたエッセンシャルオイルを使用。生後6か月の赤ちゃんから妊婦さん迄、愛用者多数のアイテムです。



## いつでも水素

丸目さん愛用  
いつもお気に入りのボトルに入れて飲んでます！

水を入れたボトルに入れるだけで、「できたの水素水」が出来るカプセル。微量異種金属を酸化させずに焼成して製造した機能性セラミック「H2セラミック」により、手軽に水素水を楽しめます。

WASSER (バッサ)の  
超高濃度水素水  
7月上旬販売スタート!!

## 薄い 軽い 長い 手ぬぐいタオル



愛媛県今治市産の「手ぬぐいたおる」。表はガーゼ地、裏はバイル地になっていて、使い勝手と抜群の吸水性を合わせ持った、全く新しいタイプのタオル。肌ざわりの良い、お肌に優しいタオルです。お風呂タオルとしての使い勝手もGOOD!

## ange naturel UVローション

とことん低刺激にこだわった日やけ止め。軽いつけ心地のさらさらローションは、8つの潤い成分を配合。潤い肌をキープしながら、紫外線をカットしてくれます。

やさしさにこだわった8つの無添加

紫外線吸収剤	界面活性剤	防腐剤	香料
アルコール	シリコン	オイル	着色料

全て不使用



橋口さんオススメ  
敏感肌の方やお子様にも、使って欲しいUVローションです。

## 美カフェはじめました。

美容、健康、し放題！  
うちで「美カフェ」はじめませんか？

組み合わせは無敵大！あなただけのオリジナルブレンドでさらに進化！

基本の5ブレンドをご紹介します

- 能 (11種類のハーブ)
- 能 (17種類のポリフェノール)
- 能 (飲む集中雪肌)
- 能 (一番搾りコラーゲン)
- 能 (飲む集中雪肌)

「美のプロ」と「食のプロ」が監修!! 「スペシャル乳酸菌」、高品質のビタミンC「飲む集中雪肌」、11種類のハーブ「内側清浄エステ」、ハリツヤ、イキイキ「一番搾りコラーゲン」、17種類のポリフェノール「エイジングケア」の5種類をブレンドし、自分だけのオリジナルを作ってください!

4th誕生祭 7/29(金) 30(土) 31(日)  
4th Anniversary  
数量限定の「HAPPY BAG」を販売します♪  
お楽しみに!!  
詳しくは7月上旬にホームページやFacebookにて!

ポイント2倍やスピードくじ等、たくさんの特典やイベントをご用意してお待ちしています。ぜひ遊びに来てくださいね♪

プーラビーダ 都城店  
0986-36-6188  
営業時間:10:00~21:00  
都城市吉尾町2100  
http://www.pura-vida.jp/  
※P24もご覧ください



# 家に価値タス

全国No.1中古住宅販売実績  
(※2012年度 日本総合研究所調べ)



**都城市下川東4丁目** 平屋のオール電化住宅。水回り全て新設!  
電動シャッター付車庫付



**4LDK 駐車2台**

価格 **1,448万円** (税込)  
月々のお支払 **41,553円**

- 所在地:都城市下川東4丁目13-6
- 土地面積:322.33㎡(97坪)
- 建物面積:161.47㎡(48坪)
- 建築年月:昭和58年3月
- 交通:JR【都城駅】徒歩19分

**都城市上長飯町** 3LDKに間取り変更!! 水回りも新品交換!!



**3LDK 駐車2台**

価格 **948万円** (税込)  
月々のお支払 **27,204円**

- 所在地:都城市上長飯町20-13-5
- 土地面積:191.58㎡(57坪)
- 建物面積:72.89㎡(22坪)
- 建築年月:昭和59年3月
- 交通:JR【都城駅】徒歩39分

## 都城市上長飯町

4DKに間取り変更!! 水回り交換、屋根外壁塗装します。



**4DK 駐車2台**

価格 **1,298万円** (税込)  
月々のお支払 **37,248円**

- 所在地:都城市上長飯町165-12
- 土地面積:200.34㎡(60坪)
- 建物面積:99.70㎡(30坪)
- 建築年月:平成9年3月
- 交通:JR【西都城駅】徒歩55分

## 都城市上長飯町

[ながやま若葉店] 徒歩5分! 外壁張替え&水回りも新品に交換します!!



**3LDK 駐車3台**

価格 **1,398万円** (税込)  
月々のお支払 **40,118円**

- 所在地:都城市上長飯町6-8-6-9-2
- 土地面積:429.85㎡(130坪)
- 建物面積:133.91㎡(40坪)
- 建築年月:昭和52年3月
- 交通:JR【都城駅】徒歩29分

## 都城市安久町

鉄筋造2階建! 水回り全て新品に!!



**3LDK 駐車5台**

価格 **1,348万円** (税込)  
月々のお支払 **38,683円**

- 所在地:都城市安久町5932-3
- 土地面積:452.89㎡(136坪)
- 建物面積:118.97㎡(35坪)
- 建築年月:昭和57年10月
- 交通:JR【三股駅】徒歩87分

## 曾於市末吉町

3LDKに間取り変更!! 水回り全て新設します!!



**3LDK 駐車4台**

価格 **898万円** (税込)  
月々のお支払 **25,769円**

- 所在地:曾於市末吉町深川字中須2782-4
- 土地面積:264.83㎡(80坪)
- 建物面積:82㎡(24坪)
- 建築年月:昭和61年7月
- 交通:JR【五十市駅】徒歩72分

## 都城市郡元町

3LDKに間取り変更予定。水回り交換、屋根外壁塗装します。



**3LDK 駐車1台 別途近隣駐車場有**

価格 **898万円** (税込)  
月々のお支払 **25,769円**

- 所在地:都城市郡元町3260-61
- 土地面積:116.62㎡(35坪)
- 建物面積:110.58㎡(33坪)
- 建築年月:昭和56年8月
- 交通:JR【都城駅】徒歩25分

## 都城市志比田町

広々リビングのオール電化住宅! シャッター付車庫兼倉庫



**2SLDK 駐車3台**

価格 **1,298万円** (税込)  
月々のお支払 **37,248円**

- 所在地:都城市志比田町4614-19
- 土地面積:330.58㎡(100坪)
- 建物面積:89.71㎡(27坪)
- 建築年月:昭和61年1月
- 交通:JR【日向内駅】徒歩25分

## 都城市鷹尾3丁目

5LDKに間取り変更します。水回り全て新品交換。



**5LDK 駐車3台**

価格 **1,498万円** (税込)  
月々のお支払 **42,988円**

- 所在地:都城市鷹尾3丁目4184-1
- 土地面積:425㎡(128坪)
- 建物面積:143.01㎡(43坪)
- 建築年月:昭和55年11月
- 交通:【鷹尾2丁目】バス停徒歩400m

## 北諸県郡三股町

4LDKの平家住宅! 水回りを新品交換! オール電化仕様!!



**4LDK 駐車2台**

価格 **1,198万円** (税込)  
月々のお支払 **34,379円**

- 所在地:北諸県郡三股町新馬場22-2
- 土地面積:243.30㎡(73坪)
- 建物面積:104.65㎡(31坪)
- 建築年月:昭和57年
- 交通:JR【三股駅】徒歩17分

## 都城市鷹尾3丁目

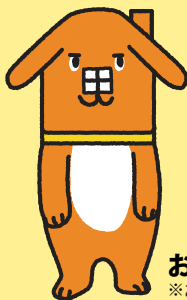
駐車スペースを1台から4台に拡張し、水回りを全て新設します。オール電化住宅です。



**4LDK 駐車4台**

価格 **1,698万円** (税込)  
月々のお支払 **48,727円**

- 所在地:都城市鷹尾3丁目8-8
- 土地面積:243.51㎡(73坪)
- 建物面積:109.43㎡(33坪)
- 建築年月:平成6年12月
- 交通:JR【五十市駅】徒歩15分



お手持ちの「家」、  
**お売り  
ください!!**

買取査定  
買取相談が  
**無料0円!!**  
+6つの特徴

迅速対応、  
現金化までが  
早い

遠く離れた家でも  
全国ネットで  
対応

瑕疵担保責任不要で  
売却後のトラブルなし

秘密厳守。  
ご近所に知られず  
売却可能。

他社では  
断られた家でも  
ご相談を

仲介手数料  
不要!

お気軽に、下記フリーダイヤルまでお問合せください  
※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理致します

※月々の支払例について:35年ローン金利1.1%(2年固定金利) 販売価格を借入額として計算した場合

※取引態様 売主



株式会社カチタス 都城店  
<http://katitas.jp> 家に価値タス で検索!



0120-58-7255  
住所/都城市下川東3丁目2-1-2  
TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許 (4)第5474号
- 広告有効期限/平成28年7月31日迄



※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。

**どこよりも良いミシンを！ どこよりも安く!!** 全メーカー常時  
ミシンの購入はアフターサービスもばっちりの当店で！ 60台以上展示中！

カタ カタ カタ...

**7月の手作り教室**  
大好評につき続行決定！

**ペジャンコートバッグ** (現地付)

800円(材料費込)  
5日(火)・12日(火)・19日(火)・25日(月)  
要予約 2時間程度  
※時間は相談に応じます。気軽にお電話ください！

★マンツーマン指導の教室  
(予約制)も好評実施中！

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

**みしん市場**  
都城妻ヶ丘店

点検・調整  
500円より

0986-46-3342

住所 / 都城妻ヶ丘町15-12  
営業 / 9時~18時半 定休 / なし **各メーカーOK!!**

修理見積り無料! 出張もOK!!

家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘支店 妻ヶ丘中学校 一都駅 神社 田中書店 GS マイルストーン イオン都城 警察署

**看板娘・看板息子を**

**激写!**  
Vol.46

◎自分の性格を一言で...  
どんなことも受け止められるタイプです。

◎趣味...ハンドメイド  
最近、オシャレな手ぬぐいを縫い合わせて、バッグやがま口の財布を作っています。

◎好きな男性のタイプ...  
面白い人! 一緒にいて楽しい人! ソフトマッチョな人がタイプ!

◎7月のオススメ...  
老廃物の排出を促すことで、肌の弾力がアップし、たるみ、しわ、むくみを改善してくれる「美容鍼」です。小顔効果やリフトアップも期待出来ますよ♪

★本人からのコメント  
働き始めて一年になります。お子様からご年配の方迄、たくさんの方がご来店くださり、毎日楽しくお話をさせて頂いています。これからも、みなさんに喜んで頂けるような接客を心掛けたいと思っています。気軽にご来店ください!

キュートな笑顔の癒し系  
**private salon Charme シャルム**  
サロンスタッフ  
にし ゆい  
**西唯**さん(28歳)

**オール電化 3LDK** 当社提携ローンで  
**手持ち金0円!! 1,480万円**  
(土地・建物・消費税込みの価格)

支払例 1,480万円借入れの場合民間住宅ローン金利1.15%(10年固定)(35年返済)  
毎月の返済は、ボーナス加算なしで **月々約 43,000円** **一萬城町新築建売**

土地 / 183.32㎡ (55.45坪)  
延床面積 / 82.81㎡ (25.09坪)  
間取り / 洋6×3、LDK17帖  
平成28年6月完成予定

**(有)ワダハウジング** 取引態様・売主  
都城市東町7街区2号  
ワダハウジング 検索 TEL.0986-24-6162  
※P14・15もご覧ください

**9月限定結婚式プラン SHINE**  
~シャイン~

お急ぎ婚や予算重視のお二人にオススメのプラン

100名様 **160万円**

- 料理 ・会場費 ・着付け室
- キャンドルコーティナイト
- ウェディングケーキ
- クロス ・ナフキン
- 装花 ・ペーパーアイテム
- ペーパーバック ・演出

♥ 特典 ♥

- ドリンクフルサービス
- チャペル人前式
- カクテルコーナー
- 写真3ポーズ
- ブーケ、ブートニア 1点

**LUCE Wedding Fair**  
【日曜日・月曜日】限定フェア

**ワンプレート 試食付相談会**  
MON 11:00~  
SUN 18:00~

試食メニュー

- ◆SOUP&BREAD
  - ・フカヒレスープ
  - ・バゲットと胚芽ロールパン
- ◆MAIN DISH
  - ・ズワイガニと野菜のテリーヌ
  - ・和牛ヒレステーキ
  - 季節の温野菜添え木ノ子ソース
  - ・白身魚のポテト包み
- ◆DESSERT
  - ・白桃入り杏仁豆腐
  - カスタードのパイ包み焼き

申込は上記 QRコードから!

**ビアガーデン S3** 開催中! 5/13(金)~9/19(月・祝)

ホテル **中山荘** × Wedding Guest house **LUCE**

0986-23-4122 都城市松元町3-20  
—ご予約は電話にて承ります。—

## 質Shop 天満屋 見積無料!!

親切な対応でリピーター多し!! 金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

### 質取り

お持ちの品物を担保にして現金融資

**即融資**

### 買取!!

ご不要のブランド品・貴金属・時計・家電等を現金買取

**即現金**

### 販売!!

人気のブランド品・貴金属・時計・家電等を激安販売

**大特価**

## 天満屋

古物商許可証 宮崎県公安委員会 許可第3096号  
質屋許可証 宮崎県公安委員会 許可第459号

住所: 都城市東町13街区20号  
電話: 0986-22-4340  
営業: 9時30分~19時  
HP: <http://www.rakuten.ne.jp/gold/auc-tenmaya78/>

**質取り強化中!!**  
お持ちの品物を担保に、最低100円からご利用いただけます。



## 七五三・七草おでかけ無料!!

7歳まで撮影された方に限りおでかけ着物レンタル料 無料!!  
通常 ¥10,000~¥6,000 のもので、着物レンタル・着付け・ヘアメイク込

★平日制限無し★

3歳以下 (3ポーズ) **¥19,300**

- 3面アルバム (バッチ)
- オリジナルカレンダー
- サイズ専用 (6枚)
- 写真入りストラップ
- 全撮影データ CD
- 四つ切 顔入り写真 (平日撮影特典)

衣装: 着付・ヘアメイク無料 (成人除く)  
空襲の・誕生記念・成人・その他・記念日でも可  
お断り: ¥19,300すべてそろいます。ご予約受付中!

オールインプライスのフォトスタジオ **LIFE STUDIO**  
ご予約・お問合せは 都城市北原町31-5-2  
TEL.0986-22-6288

R10 WING 都城市  
TERRA美容室 ココ★ 大泉美容

## 緑豊苑

発酵肥料 リサイクル施設 発酵肥料提供及びリサイクルで気軽にお問合せください。



テレピカメラ車やポータブルカメラにて下水道管路及び工場・店舗・宅内配水管の検査を行います。

株式会社 都城北諸地区清掃公社 本社 緑豊苑 都城市金田町481-1  
☎ 0986-38-0234 ☎ 0986-38-0606

## キレ上がる! かわる! 新エステ

あがる! かわる! 新エステ



業界初 Fat Pad 脂肪の下垂を防ぐ!  
初回のみお試し 3,500円 (税抜)

現エステティシャン 面接 / 7月15日(金)迄 各店舗若干名募集  
美容部員大募集!! 給与 / 15万円 未経験者もご相談ください。\*詳細は各店舗まで

入しやすいとお声を頂いている、小さなPOLAエステサロン店

**POLA** 早鈴店フルール ☎0986-21-6067 鷹尾店 Ru-che ☎0986-26-7713 早水公園前 Mahalo ☎0986-36-7641  
Instagram: [polatakaa]

## 美容医療最先端のフルコース

季節の変わり目による肌トラブルや紫外線による日焼けや乾燥等、さまざまなお肌の悩みを解消してくれます。  
シミ・そばかす・しわ・たるみによる老化を止め、リフトアップした若々しい肌へと導いてくれる2つのフェイシャルコースをぜひご体感ください!

Before



After



**通常 10,500円 → お試し 4,200円**

施術の流れ

- ① クレンジング**  
きれいに油分や汚れを落とす
- ② プラチナピーリング**  
α-Gri-XとビタミンB12、ヒアルロン酸配合。余分な皮脂や老化角質を優しく除去
- ③ フォトフェイシャル**  
特殊な光を顔全体にあて萎縮した繊維芽細胞に働きかけ、コラーゲンを再生し活性化。肌のハリを取戻し小ジワを改善、透明感もUP
- ④ イオン導入**  
微弱電流を使って、ビタミン等の有効成分を肌の内部へ浸透。シミ・しわ・たるみ・ニキビ・ニキビ跡等の肌トラブルを改善
- ⑤ プラチナパック**  
しわやニキビ跡等に効果を発揮し、保湿力のある肌。ハリや弾力を再生。
- ⑥ 保湿ジェル整肌**  
天然由来成分がたっぷりの保湿ジェルで角質層に働きかけ更に潤いUP

**炭酸パックコース 1回 3,150円 お得な3回セット 6,980円**

ピーリング→炭酸パック→保湿・整肌  
皮膚のバリア成分の分泌を高め、紫外線や外気の刺激からお肌を守り、本来のバリア機能を高めてくれます。血行促進・くすみ改善、コラーゲンの増加でハリ・弾力UP、おくみ・ニキビ改善等に効果を発揮。

**ラカーナ都城** LaCana TEL.0986-80-5367 都城市姫城町28-15



## つながる NO.1 グルメ

プロの料理人は「普段どんなところで外食をして、どんなものを食べているのだろうか?」そんな疑問から始まったこの企画。都城圏域のお店をリレー形式でご紹介します。

第一回目は都城グリーンホテルの料理長小倉英隆さんにお話を伺いました。小倉さんは、都城出身。県外で日本料理を学んだ後、宮崎に帰って来てからは中華料理を学び、その奥深さにのめり込んでいったそうです。

現在は婚礼料理や婚活イベントでの料理に力を入れていて、おいしさと美しさを両方追い求めて、日々、様々な試行錯誤を重ねているのだそうです。右下の写真は、とある婚活パーティのビュッフェスタイルの料理です。一つ一つの料理が見て楽しい、食べておいしい、遊び心のある料理に仕上がっています。さらに婚礼料理では、新郎新婦やご家族の家庭の味を、料理長自らが一緒に考えアレンジして、披露宴で提供するという試みにもチャレンジしています。



小倉さんのオススメのお店は  
◀ **創作料理 魚や**  
来月号をお楽しみに!  
■ **取材協力**  
都城グリーンホテル ☎25-6111  
創作料理 魚や ☎21-0026

# 冷たいSweets特集

いよいよ夏本番! 暑くなると食べたくなるのが、冷たいSweetsですね♪  
そこで、今年の夏オススメの冷たいSweetsをご紹介します!

## プレゼントの応募方法

希望商品の番号をP15のアンケートハガキか、きりアプのプレゼントフォームから、7月20日(当日消印有効)迄に送ってください。  
※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。

<p><b>1</b> ジェラートトリオ (300円)</p>  <p>こだわりの素材を使った絶品ジェラート。3つのフレーバーをお選びください!! ※テイクアウトのみ</p> <p><b>GELATERIA FELICE</b> フェリーチェ ☎0986-80-6162</p> <p>都城市中町12-25 PIER1 営業時間 / 11:00~18:00 ※P29もご覧ください</p>	<p><b>2</b> 冷しぜんざい (400円)</p>  <p>冷たい小豆とお餅に『日向時間』オリジナルのアイスをおトッピング! 美味しいお茶と一緒に堪能したくなる逸品です。</p> <p>日本茶専門店 <b>日向時間</b> ☎0986-77-6943</p> <p>都城市南鷹尾町3-4 定休日/火曜日(祝日の場合は翌日) 営業時間 / 10:00~18:00</p>	<p><b>3</b> 白熊 (600円)</p>  <p>食べるのがもったいない、可愛い白熊。手作り練乳を使用し、中には、たっぷりフルーツとバニラアイスが入っています。</p> <p><b>くるま〜れ洋菓子店</b> ☎0986-22-3774</p> <p>都城市姫城町17-28 定休日/日曜日 営業時間 / 10:00~18:00(夜は予約制)</p>
<p><b>4</b> 白くま (842円)</p>  <p>フルーツ店ならではの白くまは、練乳風味、抹茶、ココア風味の黒くま、マンゴーの4種類(各842円 ※マンゴーは、1,080円)。</p> <p><b>たなかフルーツ(パーラー)</b> ☎0986-22-3377</p> <p>都城市上町8-1 定休日/日曜日 営業時間 / 11:30~17:00, 19:30~22:30</p>	<p><b>5</b> ソフト入りかき氷 (350円)</p>  <p>フワフワとした氷と中に入った濃厚なソフトクリームが絶妙のかき氷。お好きな味をお選びください。</p> <p><b>池田いちご園</b> ☎090-9575-6757</p> <p>都城市庄内町(庄内医院近く) 不定休 営業時間 / 11:00~</p>	<p><b>6</b> 白くま (450円)</p>  <p>練乳たっぷりのかき氷の中に、北海道ソフトと小豆が入った白くま。</p> <p>ソフトクリームとクレープのお店 <b>ミルクハウス</b> ☎0986-24-4787</p> <p>都城市上川東1-4-4 営業時間 / 11:00~19:30 定休日/第2・4火曜日、7月は第2火曜日、8月は無休</p>
<p><b>7</b> 元祖 アイスマン (980円 夏季限定)</p>  <p>夏の都城名物! かき氷の中はコーヒーゼリーとあずきが贅沢に入っています!! ソフトクリームと一緒にどうぞ。</p> <p><b>パスタガーデン珈琲館 乙房店</b> ☎0986-37-3800</p> <p>都城市乙房町2900 不定休 営業時間 / 11:15~15:30(LO 14:30), 17:30~21:00(LO 20:30)</p>	<p><b>8</b> 桃パフェ (860円)</p>  <p>ブルーベリーソースの入ったバニラアイス、ホワイトチョコジュレ、桃ジュレの相性が抜群の『桃パフェ』。まるごと一個使った桃の中には、なんとカスタードクリームが入っています!(1日20個限定)</p> <p><b>CAFE ORIENTE</b> ☎0986-26-3221</p> <p>都城市都原町7428-1 定休/月曜日 営業時間 / ランチ(火~日曜日) 11:30~15:00(LO 14:00) ディナー(火~土曜日) 18:00~22:00(LO 21:00)</p>	<p><b>9</b> 濃厚白っくま (500円)</p>  <p>いちご農家さんが作る人気メニュー「濃厚白っくま」。フワッととろける柔らかい甘さが絶妙なかき氷です♪</p> <p>いちご農家さんのお店 <b>La fraise</b> ラ・フリーズ ☎090-1442-6735</p> <p>曾於市末吉町深川堂/上8956-5 不定休 営業時間 / 10:00~18:00</p>
<p><b>10</b> カキ氷(コーヒー味) (650円)</p>  <p>6月で6周年を迎えた『Base Cafe』に新作のカキ氷が登場! 絶妙な甘さのオリジナルコーヒーシロップと黒糖&amp;エスプレッソ豆の粒々が香ばしいカキ氷! フルフルのコーヒーゼリーも入っています。</p> <p><b>Base Cafe</b> ベースカフェ ☎0986-79-1888</p> <p>曾於市末吉町深川11046-1 定休日/木曜日 営業時間 / 月・火・水曜日 10:00~18:00 金・土・日曜日 10:00~21:00</p>	<p><b>11</b> まるごとピーチ (600円)</p>  <p>桃をまるごと1個、贅沢に使った大人気のスイーツ! 桃の中には、冷たいカスタードクリームが入っています♪ 期間限定なので、ぜひご賞味ください!</p> <p>お菓子の専門店 <b>ゴローズ</b> イオン都城店 ☎0986-46-2256</p> <p>都城市早鈴町1990 イオン都城ショッピングセンター1階 年中無休 営業時間 / 9:00~21:00</p>	<p><b>12</b> dippin dots アイスクリーム(400円)</p>  <p>アメリカ生まれ、沖縄育ちのアイスクリーム専門店「ブルーシール」の新作「ディップドッツ」! 小さなアイスのツブツブが口の中で、絶妙にとろける逸品! パナナ、ソーダ、バニラ、キャラメル等、10種類のテイストをミックスしてもOK!</p> <p><b>ブルーシール</b> イオン都城店 ☎0986-46-2207</p> <p>都城市早鈴町1990 イオン都城ショッピングセンター2階 年中無休 営業時間 / 10:00~21:00(LO 20:00)</p>





# シンコー妻ヶ丘・不動産物件情報

★分譲マンションが豊富にそろっていますよ！★(再)再販売(再)リフォーム所有物件(下)値下げ(分)オール電化

**新** 郡元町 1770万円

- 土地 215㎡(65)
- 建物 93㎡(28)
- H27/8 築
- 早水公園入口B徒歩3分

★便利な郡元町！買い物・病院便利

サンパーク蔵原 2180万円

14F東角！

★東角！上層階の眺めは魅力です！

- 土地 敷地権持分
- 建物 82.35㎡(24.9)
- H18/3 完成
- 早鈴入口歩9分

**新** 財部町南俣 1470万円

★木の香漂う自然素材多用住宅

★都城にも近いエリアです。

サンパーク蔵原 1770万円

5F東角！

★東角！2面バルコニーとお風呂の窓も魅力です！

- 土地 敷地権持分
- 建物 82.35㎡(24.9)
- H18/3 完成
- 早鈴入口歩9分

4LDK 久保原町 1650万円

- 土地 207㎡(62) ●建物 114㎡(34)
- H2/7 完成
- 五十市駅前バス徒歩6分

★2面道路に接した閑静な住宅街です！

4DK 末吉町諏訪方 320万円

★光神小学校付近の物件です

★耕作に力を注ぎたい方へ！

- 土地1040㎡(314) ●古年・不詳
- 建物90㎡(27) ●棚木B徒歩3分

4DK 上川東1丁目 1500万円

1F西角！

- 土地 敷地権持分
- 建物 100㎡(30)
- H19/11 完成
- 都城駅歩1分

★駅も近く、イオンも近い！広さも30坪超！

5LDK+緑側 菖蒲原町 1750万円

祝吉1丁目 1250万円

★祝吉小そば ★交渉可！

- 土地244㎡(74) ●S58/9築
- 建物149㎡(45) ●農業高前B徒歩5分

3DK 三股樺山 690万円

★駅北側

★立派な車庫兼倉庫！

- 土地233㎡(70) ●建物88㎡(26)
- S63/4 完成 ●三股駅歩9分

4DK+緑側 高城町桜木 1480万円

★2世帯に対応！車庫・物置・倉庫至れり尽くせりです！

- 土地860㎡(260) ●建物179㎡(54)
- H6/8築 ●桜木B徒歩5分

3LDK 鷹尾3丁目 1595万円

- 土地381㎡(115) ●建物111㎡(33)
- S63/4築 ●鷹尾B徒歩5分

3LDK 南横市町 1980万円

- 土地228㎡(69) ●建物86㎡(26)
- H27/12築 ●加治屋B徒歩9分

売りたい！買いたい！まず相談！シンコー妻ヶ丘へ！

霧島市田口 980万円

別荘

- 土地 282㎡(85)
- 建物86㎡(26)
- H1/完成
- 霧島01前徒歩20分

★雄大な景色と星空に癒されます！

4DK 都島町 1880万円

★庭にお城があるみたい！

- 土地828㎡(250) ●建物147㎡(44) ●H3築 ●岳/下B徒歩6分

売りたい物件は26年勤務のレジェンド店長が甘・辛口で無料査定！

3SLDK 築4年 蓑原町 2550万円

★自然と共存できる家。OMソーラー太陽光のある家！

- 土地313㎡(94)
- 建物109㎡(33)
- H24年築
- 西中前B徒歩4分

★機能重視の家！★西小申請可

R 平江町 1800万円

★大王小学校区

- 土地 362㎡(109)
- 建物 170㎡(51)
- S56年8月築
- 西大王町前B徒歩5分

4LDK 山之口町花木 2100万円

- 土地512㎡(154) ●建物120㎡(36)
- H24/8築 ●飯起B徒歩7分

★中はオシャレですよ～！

4DK 下川東4丁目 1380万円

★庭周りをすっきりさせ引き渡し！

- 土地396㎡(119) ●建物139㎡(42)
- H5/10築 ●農協前B徒歩7分

★駐車も3台可能！

5DK 高木町 330万円

★コンビニセブン近く！

- 土地482㎡(145) ●建物63㎡(19)
- S14/築 ●高木B徒歩1分

R 上長飯町 2750万円

★中はリフォームが施されています！

★太陽光発電7KW搭載！

★東南角地

3SLDK 上長飯町 2750万円

★敷地内2棟あり！★上長飯小近く

- 土地660㎡(199) ●建物118㎡(35)
- H13年4月築 ●上長飯B徒歩3分

★充分使える別棟1棟も魅力！かなり魅力！2世帯にも対応！

雨の季節です～！

Let's go to the new house.

お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事(6)3636号 住所・都城市妻ヶ丘町15-11 <http://www.m-shinko.co.jp> 妻によっていこういえさがし！

**新興不動産(有)妻ヶ丘店** 0986 **24-1518**

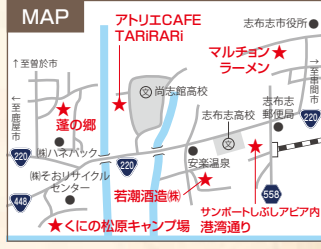
※広告有効期限は平成28年7月31日迄。掲載物件は全て仲介※

# 日帰りぶらり旅



## プレゼント応募方法

希望商品の番号をP15のアンケートハガキかきりアップのプレゼントフォームから7月20日(当日消印有効)迄に送ってください。  
※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。



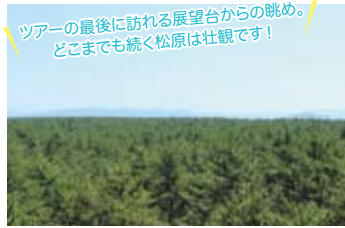
松と松の間をスイスイとセグウェイで走るのはとても気持ち良く、ガイドさんの話も興味深い話ばかりです。例えば、どこまでも続く松原は元々自然に出来たものではなく、昔の人々が潮風による塩害を防ぐために作られました。放っておくと松から落ちた葉が腐葉土となり、そこから雑草が生え、雑木が生え、最後には松が負けただけの雑木林になってしまいます。昔は葉が落ちると人々が拾い、生活の中で燃やして使っていたのですが、現代ではそんなことをする人はもうなくなってしまいました。そのため今は人の手が行き届きにくい所は雑草や雑木が生え始めているのだそうです。松原をもっと知ってもらいたい、守りたいと始めたのがこのガイドツアー。人に来てもらうための、何か良い方法はないかと考えたところ、電気で動き、環境にも優しい乗り物、セグウェイを使ったガイドツアーを思いついたそうです。

## くいの松原 セグウェイガイドツアー



全長およそ13kmにも及ぶ松原が広がる海岸線に『くいの松原キャンプ場』があります。日本の白砂青松100選に選ばれた松原は木漏れ日が心地良く、今回はその中をセグウェイで回るガイドツアーを体験してきました。

最初に20分程のライセンスコースでセグウェイの扱い方を教わります。最初は慣れない操作に手間取りましたが、終盤にはスイスイと運転出来るようになります。ライセンスコースが終わるといよいよガイドツアーの始まりです。ガイドツアーには1時間コースと2時間コースがあり、2時間コースにはガイドツアーだけでなく自由にセグウェイを運転出来る時間もあります。



ツアーの最後に訪れる展望台からの眺め。どこまでも続く松原は壮観です！



芽が出て一年ほどの松。とってもかわいいです！

- ◆ライセンス+ビギナーコース(約1時間) 料金 2,500円/人
  - ◆ライセンス+ガイドツアーコース(約2時間) 料金 4,500円/人
- 電話にて3日前迄に要予約
- 乗車条件 ●年齢制限：16歳以上(20歳未満の場合、保護者の同意が必要です)  
●体 重：45kg以上118kg未満 等 ※詳しくは電話にてご確認ください

☎099-476-3611

NPO法人 湾岸こっち隊  
鹿児島県曾根郡大崎町丸丸226-1  
受付時間/ 9:00~18:00 年中無休

プレゼント① 1グループ1人あたり  
500円引券 5名様

## 港湾通り



志布志の美味しいものから美しい工芸品迄特産品が勢揃いする『港湾通り』。その中でも、今回は海産系の商品を紹介しちゃいます！

- ◆ちりめんじゃこ(大) 1,000円
- ◆ちりめんじゃこ(小) 500円
- ◆釜揚げちりめん 378円
- ◆佃煮ちりめん 378円
- ◆子イカ 324円



今年一番人気の商品は「とろろちりめん」。塩味のついたとろろのようなりめん、お吸い物や酢の物の付け合せに最適！ 美味しいちりめんが釜揚げや佃煮、常用、贈答用いろいろと揃っています。春先から7月にかけては、子イカが美味しい時期で酢味噌やマヨネーズを付けて食べてと絶品だそうです。訪れた際には一つお土産にいかがですか？



☎099-472-1616  
鹿児島県志布志市志布志町志布志3-24-1  
サンポートしづしアピア内  
営業/ 10:00~18:00

とろろちりめん  
さつま揚げ  
緑茶ティーバッグセット  
3名様  
プレゼント③

## アトリエCAFE TARIRARI



「チキンチャトラプレート 1,000円(デザート&ドリンク付)」は、チキンと豆を長時間煮詰めているため、やわらかくコク深い美味しさです。またこれからの季節は、夏限定「夏そばパスタ」も加わる予定です♪

店内にはキッズスペースも完備されています。「キッズプレート 500円(デザート&ドリンク付)」テイクアウト商品も充実!! 「いもプリン 200円」は、見た目や食感はスイートポテトなのに、味わいと風味はプリンそのもの!! 二つの食べ物と一緒に味わえる優れものでした(笑)。



ランチの他にも、デザートが豊富なのも人気の一つ!! パフェやホットケーキ、ハニートースト等、その時の気分で楽しんでくださいな。



☎099-473-2838  
鹿児島県志布志市志布志町安楽6213-5  
営業/ 11:30~16:00  
定休/水曜日

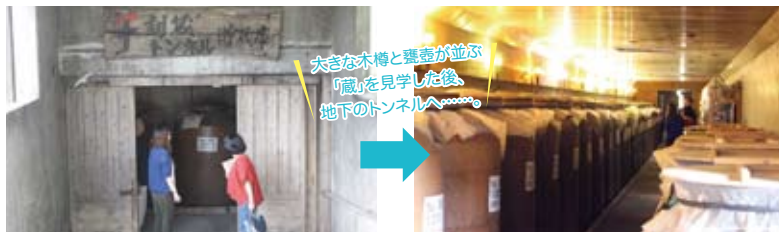
デザート 5名様  
プレゼント② (パフェ・ハニートースト・ホットケーキのうちどれか)

## 若潮酒造株式会社



地元で獲れる良質なさつまいも「黄金千貫」を原材料に焼酎を作り続けている「若潮酒造」。現在は、「千刻蔵」で培われた経験と知恵による伝統的な技術をオートメーション化し、一日約15,000本の焼酎を作っています。また同時に、全て手作業の「千刻蔵」で作られる焼酎も限定で販売しています。長年地元の方から愛されている美味しさのヒミツを、体験してきました!!

昔ながらの製法を守る「千刻蔵」。芳しい香りが漂う蔵の中で、焼酎作りの工程、麴やさつまいもの仕込みについて学びました。その後、トンネル貯蔵庫へ移ると、ひんやりとした長い廊下! 両サイドには、貯蔵中の甕壺や木樽等が所狭しと並んでいました。焼酎作りのヒミツを見学出来る「千刻蔵」へ、ぜひ足を運んでくださいな♪



大きな木樽と甕壺が並び「蔵」を見学した後、地下のトンネルへ



志布志 900ml 3名様  
プレゼント④

新鮮な黄金千貫を丁寧に白麹で醸した芋焼酎。白麹特有の優しい香りとおよやかな芋の余韻が魚介類の料理にピッタリです! 本数限定、希少価値の高い一本!!



「千刻蔵」は一年中見学出来ます! 気軽に連絡してくださいな!!

※「千刻蔵」での焼酎作りは、8月から12月の期間内となっています



フォーラムがプロデュース!!

## 海や山の自然が多い街、志布志市特集♪

志布志市の楽しい&癒スポットと美味しいグルメが満載です!! 素敵なプレゼント付きです♪ ぜひチェックしてくださいね。



トンネルの貯蔵庫を抜けると、蔵より直送される出来立てを試飲出来るコーナーへ到着! 売店限定販売の焼酎も飲み比べすることが出来ますよ!!



### 夏のオススメ焼酎ベスト3 1位 千刻蔵原酒 2位 黄若潮 3位 樵

- ◆千刻蔵原酒 (36度/720ml) …手作り蔵である「千刻蔵」で作られる原酒。昔ながらの木樽蒸留で作られる蒸留酒は、数量限定で売店でのみ購入出来ます。
- ◆黄若潮 (25度/720ml・1,800ml) …地元大隅の黄金千貫と志布志の地下水を使用し、日本酒の仕込みに用いられている麴にとても良く似ている「黄麹」にて仕込まれている、ほのかな甘味の中にキレのある焼酎。
- ◆樵 (25度/720ml・1,800ml) …2014年「モンドセレクション金賞」受賞。地下1,117mから採水した天然水「樵のわけ前」で割り水したまろやかな口当たりの焼酎。

#### オススメの夏の飲み方

クラッシュした水に焼酎を注ぐ。キンキンに冷えた焼酎がシャーベット状になり、美味しさと爽快感がアップします。またオンボックスなロックや水割り、炭酸割りもオススメです!

☎099-472-1185 鹿児島県志布志市志布志町安楽215  
<http://www.wakashio.com>

## 蓬の郷 よもぎのさと

有明町民から憩いの場として親しまれている「蓬の郷」。施設内には温泉とレストランを併設、また地元の方が栽培した農作物等も販売しています。近くには、平成の名水百選に選ばれた「普現堂湧水源」の公園もあります。



「グッドデザイン賞」受賞の大浴場にはジェットバス、リラククス湯、ミストサウナ、遠赤外線サウナ、水風呂、うたせ湯等があります。溢れ出る水量、冷たさが自慢の水風呂は、「普現堂湧水源」の水を直接引いています。

- ◆大人 1回入浴料 300円  
1日入浴料 500円
- ◆小人 1回入浴料 200円  
1日入浴料 300円
- ※3歳以上中学生以下
- ◆幼児 無料
- ◆回数券 11回分 3,000円



レストラン セセラぎ  
「うなぎ」の生産量日本一の有明町! 調理長オススメの「お櫃まぶし」「セイロ蒸し」は、いつも大人気。土用の丑の日には、特別な「うなぎ弁当」も販売するそうですよ! また、お客様からのリクエストの多かった鯉料理もスタート。ぜひ堪能しに掛掛けてくださいな。

- ◆おススメ  
◆鯉定食 1,200円 ▲
- ◆鯉会席 2,160円~
- ◆うな重 2,200円~



低価格で新鮮なお野菜がたくさん並んでいます!

☎099-475-2626  
鹿児島県志布志市有明町蓬原351-3  
営業/6:30~22:00(9月~4月 21:00迄)  
定休/第2・4水曜日

お食事券 1,000円 3名様  
プレゼント⑥

## マルチョンラーメン



「第一回鹿児島ラーメン王決定戦」で見事に初代王者になった豚骨ラーメンのお店「マルチョンラーメン」。創業から54年変わらぬ美味しさで、市内外の常連のお客さんも多く、広い世代の方から愛されています。

メニューは、ラーメンの中・大・スペシャルと白ご飯のみ。ラーメンは豚骨スープに自家製の中太ストレート麺、チャーシュー、もやし、ネギがトッピングされています。

豚骨スープなのにあっさりしていて、それでいて風味豊かな味わい。店主いわくこちらでは、麺をやわ麺で食べるのが「通」の食べ方なんだとか……。スープに自家製の麺の旨味が染み出て、絡み合う美味しさが絶妙でした!! しつこくない味なので、残ったスープと白ご飯と一緒に食べても美味しいですよ~♪ (↑なっちゃんオススメ)



ラーメン店としては珍しく朝9時から営業しています。午前中は常に満席状態。オススメの時間は14時ごろ!! 落ち着き出した時間にゆっくり味わって食べてくださいな。

☎099-472-0576  
鹿児島県志布志市志布志町志布志2-8-41  
営業/9:00~17:00(土日祝 8:00~)  
定休/木曜日

マルチョン ラーメン 10名様  
プレゼント⑤ (中・大・スペシャルのうちどれか)



# あなたのお店 その防犯対策で 大丈夫ですか？

あなたの大切なものを守るための  
防犯システムをお届けします。

こんな場面の防犯対策、お任せください！

- ★ 飲食店のレジ周り
- ★ 道路や店舗周りのいたずら
- ★ 施設内の安全確保

こんな場面にも活用できます！

- ★ 店内状況の確認
- ★ 従業員の勤務態度の把握
- ★ 顧客満足度向上のためのマーケティングに応用

★ 導入実績：飲食店・理美容院・幼稚園・コンビニ・街頭防犯・大型商業施設 etc…



**ROD**  
Respect on Demand

NVR 国内トップシェアメーカー/カメラ各社取扱  
株式会社 R.O.D (アール・オー・ディー)



**0986-22-8400**

宮崎県都城市一万城町 99-9-1

まずはお気軽に  
お電話を！

ご存じですか？ 新しい供養のカタチ

宇宙葬 銀河ステージ

検索

家族葬から宇宙葬まで…

**銀河ステージ**

**0120-426-388**

【本社】 大阪市西区立売堀 1-7-18 国際通信社ビル 8F URL : <http://ginga-net.com> E-mail : [info@ginga-net.com](mailto:info@ginga-net.com)

# 8/28(日) 世の中で一番おいしいミュージカル BIBAP



開演15:00 大ホール 全席指定  
A席 6,000円 B席 5,500円 未就学児童入場不可

とあるレストランの厨房。オーダーされる世界各地の料理を、自分の腕が最高だと信じるシェフ2人が、ダンス・アカペラ・アクロバット・カンパニーで競い合いながら作り上げます。最高のシェフの座をかけた奇想天外の勝負!! 大ヒットした「NANTA」に続く、韓国で大人気のノンパバル(言葉のいらない)・エンターテインメントショー!

韓国語が分からなくても楽しめる! 観客参加型のミュージカルです。一緒に盛り上がりましょう!



# 8/11(木・祝) ぎふ児童合唱団コンサート

MJうた倶楽部kids 前期シーズンファイナル



開演15:00 大ホール  
入場無料(事前申込不要)

人気ワークショップのファイナルとして岐阜県で活動する児童合唱団のコンサートを行います。0歳から入場出来ますので、ぜひご家族で、歌とミュージカル「夢いっぱいこの胸を」をお楽しみください!

MJホームページからチケット購入出来ます!

おかげさまで開館10周年!

お問合せ 都城市総合文化ホール

TEL.0986-23-7140 ※P15・20・25もご覧ください  
都城市北原町1106-100 HP http://mj-hall.jp/

● 酔を飲むこと!!  
シャキッととなります。夏バテだけではなく、普段の疲れた時に飲む

(シヨウ/68歳)

● まずはミネラル豊富な麦茶を飲むことです。ただしペットボトルに入れて飲む時は、絶対に飲み口に直接口を付けて飲むことはしません。雑菌が繁殖して体調を崩す原因になります。必ずグラスに注いで飲むことをオススメします!!

● そりゃ〜鉄板ネタのになにくですよ(笑)!! パワーが付きまます。(クロバー/34歳)

● 水分をたくさん摂取するのが良いみたいですよ。最近炭酸水にハマって、水で割るタイプのジュースを炭酸水で割って、その中に凍らせておいた果物を入れて飲むと見た目も上出来、味も上出来

♪ 夏バテも解消出来る一石三鳥。(びお/37歳)

● 汗をちゃんとかくこと!! 汗が出ない体質の人は体内での温度管理がきちんと出来ないで夏バテになりやすいってテレビでやってました。適度な運動または、湯船に浸かって汗を流すのが良いそうなので実践しています。(ん/24歳)

● 知れ渡っている、うなぎ(笑)。美味しいスタミナ満タン!! (花子/31歳)

● やつぱり焼肉とビール!! 美味しい楽しい最高(笑)。(アロエ/42歳)

● 高校時代に陸上競技をしていました。その頃に作っていたスペースドルドリックがオススメです。りんご酢・ハチミツ・レモンを絞って水割りで飲みます。体がすっきりして楽になりますよ。(みん/55歳)

● 読者の皆さんに聞きました!!

私の夏バテ対策法!!

これで、今夏を乗り切ろう!!

と次の日すっきりしますよ。苦手な人もいると思いますが、薄めて飲むだけでも全然違います。私はもう15年ほど飲んでいきます。(いくちい/28歳)

この度社屋が新しくなった「ワダハウジング」をリサーチしてきました。

展示用に設置していた、キッチンやトイレ等のモデルが古くなってしまったこともあり、「どうせ入れ替えるなら社屋も新しくしてしまおう」ということで建

てられた新社屋は、キッチンやトイレ、お風呂等の最新モデルが並び、吹き抜けの一階と二階を結ぶ螺旋階段もおしゃれです。

以前は少し出入りしにくかった駐車場も広くなり、大きめの車でもゆったり停められ、出入りし易くなっています。

手持ち金0円でマイホームでおなじみの「ワダハウジング」さんでは、借入金

を減らすことにより手持ち金0円を実現しています。さらに設備のメーカー統一や木材の大量一括購入

等によって低価格ながらも安心、安全、高品質の物件を販売されています。

マイホームが欲しい、リフォームしたいなんて方は一度新しくなった「ワダハウジング」さんを訪れてみてはいかがでしょう?

■取材協力/ (有)ワダハウジング 24-61662 ※P6・15もご覧ください

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に

を、ぜひお聞きください。日時/7月31日(日) 13時半開場 14時開演

◆場所/ 中ホール「あさぎり」 ◆チケット/ 自由席1000円 ◆お問合せ/ 都城市総合文化ホール 23-7140 ※P15・20・25もご覧ください

「南九 glee」のメンバーと一緒に



### A はじまりのハーモニー ペア招待券 1組様

7月31日(日)14:00から、都城市総合文化ホール(MJ)で開催される自主文化事業のコンサート『はじまりのハーモニー』のペアチケットをプレゼント!  
都城市総合文化ホール付属合唱団あさぎり発足5周年を記念した、地域のみならずと一緒に作り上げる楽しいコンサートです♪  
※チケットを都城市総合文化ホールへ取りに行ける方

P14・20・25もご覧ください

★提供/都城市総合文化ホール ☎23-7140 都城市北原町1106-100

### B しらからちゃん 3名様



人工では作れない天然素材シラスで作られた「しらからちゃん」は、脱臭・調湿してくれます。臭いを誤魔化すのではなく、臭いを元から吸収することでクリーンな環境を作り出しますよ。

P6・14もご覧ください

★提供/ワダハウジング ☎24-6162 都城市東町7街区2号

### C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限ります。



餃子はお持ち帰り(5個・250円)出来ます。  
中華一品料理もあり、コースは4名様以上で1,500円～。

★提供/餃子のまつら ☎21-1239 都城市栄町8-14

## 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か、きりしまのプレゼントフォームから、7月20日(当日消印有効)迄にお送りください。  
※プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

#### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラム迄取りに来る  
…お店に直接取りに行くorお店で利用

### D 直火釜で焼き上げたおいしいのど飴5袋セット 5名様



絶妙な旨みとなるおこげを作り出すため、じっくりぎりぎりまで焼き詰めているので、コクのある飴に仕上がっています。セット内容はブルーベリー、きんかん、大根、アセロラ、塩の5つの味になります。

P20もご覧ください

★提供/かんたん漢方 健都漢方 ☎36-6478 都城市早水町3901-5

### E おいげんチーズ饅頭&揚げ馬の里(5個ずつ) 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。しっとりチーズが濃厚で絶品! (125円) 揚げ馬の里は中に入ったスイートポテトの餡がとってもおいしい焼き菓子です。(130円)

★提供/お菓子のながくら ☎38-0119 都城市都北町5670

### F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシス等、14種類の中からお好みマカロン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 ☎25-1788 都城市上東町11-16

### G 浴用ハーブミストサウナ無料券 3名様



12月1日(火)より「hair space Andyu アンデュ」が店名を「private salon Charme シャルム」へと変更致しました。今後とも、変わらぬご愛顧宜しくお願い致します。美肌の秘密はハーブのチカラ。シルクミストで極上のひとときを……。

P26もご覧ください

★提供/private salon Charme シャルム ☎51-1861 都城市三股町大字宮村字植木2971-6



料金受取人払

都城支店 承 認

2483

差出人有効期間 平成29年7月24日 まで。

(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳/性別(男・女)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ( )

ご職業

中学生・高校生・大学生・社会人・主婦・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 7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( )
- 8頁「冷たいSweets特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( )
- 10・11頁「日帰りぶらり旅 志布志市特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( )
- 今月号で良かった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。  
良かった企画・広告 ( )・( )  
興味を持たなかった記事 ( )  
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、予防のこと等)

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

※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。

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりと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。

# 国土交通大臣認定 不動産コンサルティングマスターのお店です。

不動産の事で困った時 **売買、分割、相続、交換、資産活用、賃貸管理 etc** お電話ください。

## (株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許(9)2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員  
都城市大王町57-1 TEL. (0986) 24-2000 (代表)  
<http://www.e-miyawaki.jp>

### 《ペットコーナー》

#### 【Cubell-B】松元町 6.8万円(貸主)

洋6.7×2、LDK13.7、ロフト6.7、浴室TV、エアコン4台、角部屋、ウォッシュレット、追焚きオート、電動シャッター付ガレージ、築2年、P2台

#### 【テナロ都】久保原町3LDK 6.4万円(仲介)

洋6.6、和6.LDK15、床暖房、浴室暖房、浴室乾燥機、エアコン4台、照明、レースカーテン、P2台付、東南角部屋、鉄骨2F

#### 【貸家】下川東4丁目 3.7万円(仲介)

和6、洋4.5、4.5、K4.5、給湯、水洗、ウォッシュレット、P1台、H25リフォーム済み

#### 【年見町・メゾン愛・3LDK】4.8万円(仲介)

洋6.6、6.LDK8.5、リフォーム完了、P2台、エアコン2台、モニターホン、ウォッシュレット、給湯シャワー、角部屋、即入居可

#### 【with M1】三股町蓼池 5.6万円~(仲介)鉄骨3階建て

インターネット無料、P1台付(2台目1,000円)、エアコン2台、カウンターキッチン、ペアガラス、広いベランダ

#### 【with都北】都北町 4.9万円(仲介)

洋6.LDK13、オートロック、エアコン2台、TVドアホン、P1台1,000円、ウォッシュレット、レースカーテン、照明、築浅4年

#### 【一戸建て】大王町 3.4万円と3.5万円(仲介)

和6.4.5、4.5、DK4.5、リフォーム済み、P1台、給湯シャワー

#### 【メゾネット ラフェンテ】都原 4.8万円(仲介)

洋5.5、7.2、LDK9.6、P2台、大理石の床・必見です!  
エアコン3台、おしゃれな浴槽、新婚さんいらっしゃい♥

#### 【レクセル都城】下川東 3万円(仲介)

1K・12、ロフト6、給湯、P1台付、学生▲2,000円、角部屋

#### 【売地】下長飯町 109万円(仲介)

宅地180㎡(54.45坪)、西5m公道に25m、北4m道に12m接す、病院前バス停歩5分、解体整地済み、間口広し

#### 【売家】志比田町 350万円(仲介)

宅地114.10㎡、建物55.54㎡、木造セメント瓦、築30年、リフォーム済み、3.5万円にて賃貸中

#### 【売地】都島町 572万円(仲介)

宅地114.48坪、無指定、70/200、西12m公道に15m接す、大岩田バス停歩7分

#### 【売地】大王町 587万円(仲介)

宅地61.81坪、東6m北6m角地、建築条件なし、78.69坪迄増す 希少物件! 直接お電話ください!!

#### 【売地】大王町 1,432万円(仲介)

田159.11坪、北9m公道に17.5m接す、間口17.5m、商用もOK! 相談に応じます!!

#### 2週間で買取りOK! ご相談ください!!

早く売りたい方、売りに出しているが売れない方  
近所に知られたくない方

秘密厳守

#### 【貸事務所】小松原町 11.34万円(税込)(仲介)

鉄筋コンクリート7階建ての6階、北東の角部屋、エレベーター、トイレ、24時間警備保障、普通車2台・軽3台付、霧島連山が良く見えます。

使い方はあなた次第!!

### 俺コン活用術

工事中の一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 コルフバッグ タイヤ  
ひな人形 クリスマスツリー 季節用品 ふとん 在庫品

### 24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 株宮脇燃料  
☎0986-24-2000

バイクもOKですヨ 高さ2.2M

タイプ	面積	1カ月(税込)
1/6	約1.2帖	5,400円
1/5	約1.5帖	6,480円
1/4	約2帖	7,560円
1/2	約4帖	14,040円

金田ヤード	大王ヤード
ココ	ココ

あやべ歯科クリニック コープ都北店 宮脇燃料

広告有効期限/平成28年7月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料を戴きます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

## ☆アンケート☆

### ◆夏の思い出の曲をエピソードと一緒に教えてください。

(楽しかった思い出、失恋の思い出等……エピソード内容は問いません)

歌手名/

曲名/

思い出/

### ◆運動会・体育祭でのエピソードを教えてください。

### ◆運動会・体育祭でお弁当に使えるオススメのレシピを教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。



# 休日急患診療機関 [7月度予定]



診療時間 / 9時～18時迄 (歯科は17時迄) ※医療機関は変更することがあります。

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅番医・休日夜間急患センター等の情報を知りたい時は……TEL・FAX / 0985-88-0015

■詳しくは医師会事務局迄 TEL / 23-5555 (歯科はTEL / 25-4100) ※こちらの案内はきりしまフォーラムのアプリ「きりアプ」でもご覧頂けます。

3日 (日)	児玉小児科 (小)	花線町	25-5570	18日 (月)	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	瀬ノ口医院 (内・消)	姫城町	25-5155		豊栄クリニック (内)	下長飯町	39-2525
	戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437		海老原内科 (内)	山田町	64-1211
	一心外科医院 (外・胃・肛門・内)	三股町	52-7788		宗正病院 (外)	八幡町	22-4380
	ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	22-1455		花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177
	かみながえクリニック (耳鼻)	上長飯町	25-0224		宮田眼科病院 (眼)	蔵原町	22-1441
	山崎歯科 (歯)	蔵原町	25-3311		ハートデンタルクリニック (歯)	天神町	58-7700
10日 (日)	畠中小児科医院 (小)	三股町	52-6000	24日 (日)	沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	27-5656
	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000		宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025		みしま内科クリニック (内・循)	三股町	51-8100
	野口脳神経外科 (脳外科)	太郎坊町	47-1800		川畑医院 (外・胃)	年見町	46-3225
	よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384		ながはま整形外科 (整)	都北町	46-7188
	いそいち産婦人科医院 (産・婦)	平塚町	22-4585		永吉眼科医院 (眼)	姫城町	22-1530
	山田歯科医院 (歯)	上長飯町	25-3648		あやべ歯科クリニック (歯)	金田町	38-8668
17日 (日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001	31日 (日)	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004
	坂元医院 (内・胃)	牟田町	22-0360		三嶋内科 (内)	鷹尾	24-7171
	坂田医院 (内・消・胃)	三股町	51-2003		野辺医院 (内・胃)	上町	22-0153
	もりやま脳神経外科 (脳外科)	久保原町	21-6888		山路医院 (外・内)	山田町	64-3133
	寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171		倉内整形外科病院 (整)	上町	22-1252
	すみ産婦人科医院 (産・婦)	東町	23-1152		北原医院 (産・婦)	北原町	22-4133
	三股歯科 (歯)	三股町	52-5221		ありしま歯科医院 (歯)	菓子野町	37-3023

## CINEMA

◆資料提供 / シネポート

**アリス・イン・ワンダーランド**  
～時間の旅～

全世界を魅了した大ヒット作「アリス・イン・ワンダーランド」。その待望の続編は、家族を待ち続けるマッドハッターを救うため、時間を遡るアリスの冒険を描いたファンタジー・アドベンチャー。アリスを待ち受けるのは、ワンダーランドに秘められた事実と「時間の番人」タイムとの戦い。はたしてアリスは、運命に逆らい大切な友達のために過去を変えることが出来るのか？

●制作 / タイム・パトーン ●監督 / ジェームズ・ボビン  
●出演 / ジョニー・デップ、ミア・ワシコウスカ、ヘレナ・ボナム＝カーター、アン・ハサウェイ 他

## BOOK

◆資料提供 / 田中書店妻ヶ丘店

**ハーバードでいちばん人気の国・日本**  
なぜ世界最高の知性はこの国に魅了されるのか

佐藤智恵 / PHP新書

なぜハーバードの教員も学生も、日本に魅せられるのだろうか。ハーバードではどんな授業が人気を集め、何を日本から学ぼうとしているのか、それを解き明かそう、というのが本書の目的である。

—「はじめに」より抜粋—

[www.e-hon.ne.jp](http://www.e-hon.ne.jp)

## MUSIC

◆資料提供 / AVクラブ鷹尾店

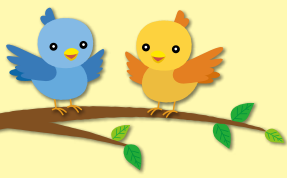
**DREAMS COME TRUE THE ウラBEST!**  
**私だけのドリカム**  
DREAMS COME TRUE

●【3CD】 3,400円(税抜) 入荷日 7/6  
「私だけ」のベストアルバムつくっちゃいました。「ウラ」もすごいんです。  
※初回生産分のみ三方背スリーブケース仕様  
☆☆同時発売LIVE DVD&Blu-ray☆☆  
『史上最強の移動遊園地 DREAMS COME TRUE WONDERLAND 2015 ワンダーランド王国と3つの団』  
●【2DVD】 6,300円(税抜) ●【2Blu-ray】 7,300円(税抜)  
さらにご予約でT-POINT5倍です!! ぜひご利用くださいませ。

# きりアプ から プレゼント が

かんたんに応募出来ます♪

アンケートに答えて、  
「冷たいSweetsプレゼント」  
「志布志市特集のプレゼント」  
「今月のプレゼント」  
をゲットしよう!!



# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.40



『きりしまフォーラム』読者のママ世代に向けた子育て応援企画！

子育てはお母さんひとりでするものではなく、家族はもちろん地域や社会の協力が絶対的に必要なもの……。

安心して子育てをするために、各自治体がいろいろな機関を設けたり、

多くの子育てサークルも誕生しています。

また、子育てを応援してくれる飲食店や美容室等、さまざまなお店をご紹介しますよ。

取材当日は20組以上の親子が参加。アメリカ出身のALIT(外国語指導助手)であるクレイグ先生が、歌や手遊びを交えたレッスンを行っていました。「How are you」ソングを一緒に歌いながら踊ったり、さまざまな動物の動作を真似しながら英語で発音したりと盛りだくさん！お母さんも子ども達と一緒に楽しんでいました。その後、「Brown Bear」という絵本の読み聞かせがあり、真剣にお話を聞いていました。充実した時間を過ごし、大人も子どもも嬉しそうに様子♪子どもが小さく普段は習



英語であそぼう！  
TEL.0986-76-6565



日程/不定期 時間/10:00~11:30  
対象/未就学児と保護者  
お問合せ/曾於市子育て支援センター  
※場所・日程等は、お問合せください  
<http://www.smile-kids.jp/sooshi>

曾於市子育て支援センターが主催となり、今年度よりスタートした「英語であそぼう！」の第2回目へ行ってきました。参加者が安心して楽しむことが出来るように、子育て支援センターのスタッフ3名が、サポートしてくれました。

曾於市子育て支援センターでは、お母さん達が気軽に参加出来るイベントを定期的に開催しています。ぜひホームページをチェックしてくださいね。

いつもは、曾於市の小・中学校で教えているため、小さな子ども達と触れ合う機会は、なかなかありません。「英語であそぼう！」では、みなさんが楽しくなれるような英会話のレッスンを心掛けています。気軽に遊びに来てください！

●クレイグ先生コメント●  
い事に、参加出来ないお母さん達。良い学びの場であると同時に、気分転換の場にもなっていました。

## フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.40

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

### 石釜パン工房 グレンツェン 都城店

今回ご紹介するのは、6周年を迎える『石釜パン工房 グレンツェン都城店』さん。子育て中の読者はもちろん、多くの方に愛されているお店です。



パンを焼く香ばしいかおりに包まれた店内は、完全バリアフリーのゆったり空間。たくさんの美味しそうなパンが並ぶ横には、ゆっくりと買い物出来るようにキッズスペースが完備されています。購入した焼きたてのパンを店内で食べることも出来ますよ。無料のコーヒーサービスがあるのも、子育て世代にはうれしいポイントですね！

#### 【お子様に人気のパン】

- チョコアラ 90円
- クリームパンダ 90円
- クロスケ 100円



これからの季節は、心地良い風の通るテラス席がオススメ!! お子様と一緒に夏限定の絶品パンをご堪能ください。元気なお子様楽しく遊べるブランコもありますよ♪

#### ◆◆◆夏の新品◆◆◆

七夕や星形のキュートなパンがたくさん!!  
・短冊サンド ・サンライズノア ・星のスコーン

#### ◆◆◆6周年 感謝祭◆◆◆ 7/30(土)・31(日)

お買上げ金額の半額分を金券でプレゼント!!

※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用出来ません。

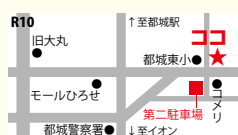
TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18 営業/7:00~19:00

定休/火曜日

※P29もご覧ください

マナーを守ってお食事を楽しんでくださいね!!



## 都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

各市町が子育てに関するさまざまなイベントを実施しています。気軽に参加してくださいね!!

### 都城市

#### ★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。  
7月14日(木) 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) 13:30~14:00  
25日(月) 市民健康センター(市役所地下1階) 13:30~14:30  
持参するもの:母子手帳、バスタオル  
対象児:生後1カ月~1歳未満 予約不要  
お問合せ:都城市 子育て課 0986-23-2684

### 三股町

#### ★おはなしかい

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、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアター等を行います。  
7月7日(木) 10:30~  
場所: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

#### ★親子ふれあいコンサート

「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。  
7月26日(火) 10:00~11:00  
場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室  
お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

### 曾於市

#### ★ベビーマッサージ 曾於市在住 10組限定

7月7日(木) 10:00~11:30  
場所:そお生きいき健康センター 講師:橋口志保子先生  
対象児:2カ月~1歳(7月末現在) 持参するもの:バスタオル、ミルクかお茶  
※予防接種後1日以上経過していること

#### ★バクバクッキング

7月19日(火) 9:30~11:30  
場所:大隅弥五郎伝説の里 講師:田中友里恵先生(曾於市役所栄養士)  
対象者:離乳食完了児の親子(1歳6カ月~)  
持参するもの:エプロン、三角巾  
※予約受付…11日(月)~15日(金)

お問合せ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565  
曾於市子育て支援サイト「すまいるキッズ」もチェックしてくださいね!  
HPアドレス:<http://www.smile-kids.jp/sooshi/>



今回の職業体験は、暗闇の中を駆け抜けて皆さんに情報を届けるお仕事！ そう、新聞配達だ。毎月、「きりしまフォーラム」を折り込んで頂いている『読売新聞五十市センター』さんご協力のもと、新聞配達に挑戦！

近頃は気温も上がってきた上に、入梅のダブルコンボで昼間は蒸し暑い日が続いているが、今回の体験は午前2時半にスタート。まだ肌寒いくらいで、少しぽっぴちやり気味の私には丁度良い気温だ。

【その一】チラシ折り込み

すぐバイクにまたがって暗闇の中に繰り出すわけではない。まずは準備が必要だ。印刷したての新聞が運び込まれたばかりで、チラシはまだ折



り込まれていない。これでは世の主婦の方々が安さを求めて買い物をする事が出来ず、スーパーからスーパーへ主婦大移動が始まってしまいかもしれない！ そうなら無い為にも、しっかりとチラシを折り込まなければ！ 最初にお手本を見せてもらう。素早い手捌きでチラシを折り込んでいき、配達員の方の配る数ずつ積み上げていく。さて私

の出番だ。指にゴムサックをはめ、見様見真似で折り込んでいく。これがなかなか難しく、早く入れようとすると折れ曲がってしまったり、大きくはみ出てしまったりする。丁寧にやるとスピードが落ちてしまう。丁寧にスピードが両立出来るところを探りながら折り込んでいく。段々と慣れてきたところで新聞が尽き、折り込み作業は終わった。最後の方は、スタッフの方には敵わないとはいえず結構早く出来るようになっていて、もう少し早く出来るようになれた気もしたので、ここで終わってしまったのは少し残念。またいつか挑戦してみたい。

【その二】新聞配達

いよいよ新聞配達本番。今



新聞のインクで黒くなった指。以前はインクの質のせいでもっと黒くなっていたそう。

回は、同センターの所長である内村さんと一緒にルートを回る。まずはバイクに新聞を積み込んでいく。一口に新聞と言っても、スポーツ新聞・中高生新聞・KODOMO新聞・英字新聞等、配達先によつて変えなければいけないこともあるので、表と照らし合わせて、自分の配達する分をカ

ウントダウンしながら積んでいく。配達の時を持って行く新聞の数は、配る数とピツタリ同じ。つまり配った結果余つてもいけないし、足りなくなつてもダメなのだ。「慣れが一番怖い。しっかりと集中すること、確認することが大事で、これが出来ていないと新聞が足りなかつたり、配り漏れが出てしまう」と所長が教えてくれた。段々と緊張が高まってくる。

実は、これ迄に一度も原付に乗ったことがなかつた私は、今回新聞配達をするにあたり、前もって原付の練習をさせてもらった。その時は30分程で乗れるようになったので、これなら簡単にいけるだ

ろうと考えていた。しかし、新聞を載せることを全く考慮していなかつたのだ。今回は2台で配るので、乗せる量は普通の半分、しかも今回チラシは少なかつた。つまり、普段はこの倍の重さがあるらしい。重さにハンドルを取られないようにしながらアクセルをゆつくりと回して、さあ出発だ。

スーツと走り出すと、少し寒いくらいの風が心地良い。前を走る所長に遅れを取らないように走る。ルートはしっかりと舗装された道ばかりではない。砂利道やデコボコした道、近道の草むら等を、倒れないよう、遅れないよう走っていく。最初は所長が配るところを見ながら付いていく。ポストによつて半分にしたり、三つ折にしたり、雨に濡れる心配のないところは半分だけポストから見えるように挿す。一軒一軒のポストの



形迄覚えるのが、素早く配る為には大事なのだという。途中から私も指示を受けながら配り始める。慣れない原付のせいも、もう既に疲れ始めている。しかし、「まだ何もやってないんだぞ」と気合を入れ直し、配達を行う。少し走っては原付から降りて新聞を挿す。その繰り返しだったのだが、乗り降りが一番疲れる。途中何度もこげそうになつたり、所長を見失いかけたりしながらも、新聞が余ることも足りなくなることもなく、無事に配り終えることが出来た。

配達センターに戻ってきたのは、夜も明けた朝6時過ぎだった。無事に配り終えることが出来てホツとすると共にドツと疲れもきた。今日が晴れて本当良かった。配達員の方のほとんどが副業として



今回ご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。

やっているとという話も聞いていた。つまり昼間に働いて、早朝の新聞配達をするということ、すごい一言だ。毎朝、新聞が配達所に届いてから夜が明ける迄の限られた時間の中で、気を抜かず正確に配る。一軒でも配れなかつたりすれば無駄な時間を使うことになってしまう。私も日頃の仕事の中で、もっとちゃんと集中してやっていたら追加で無駄な作業だつたり、二度手間にならなかつたのといふことがある。今回、新聞配達で学んだように、一つひとつ気を抜かず正確にやっけていき、二度手間や無駄を減らせるようにしたい。

【今回の教訓】  
気を抜かず正確に

■取材協力/  
読売新聞五十市センター  
※P12もご覧ください



### イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て無料相談会  
日時/毎週水曜日 12時～16時  
場所/2階 ベビーコーナー奥 赤ちゃん休憩室

★修理代無料のおもちや病院  
日時/7月2日(土)  
13時～16時  
※申込が多い際は、早めの受付終了となります

場所/2階 専門店側 エスカレーター前

★夏の交通安全教室  
高齢者・一般ドライバーを対象としたシミュレーションドライバ体験や、パトカー・白バイの試乗体験  
日時/7月8日(金)  
13時～14時  
場所/1階 食品側正面入口 駐車場

★子どもビンゴゲーム大会  
参加無料! 素敵なプレゼントが当たるかも!?  
日時/7月9日(土) 14時～  
※10分前よりビンゴカードをお配りします  
場所/2階 フードコート前

対象/小学校6年生迄のお子様  
先着/100名

★イオン都城  
よちよちレース大会  
日時/7月10日(日) 13時～  
受付12時～12時半  
場所/2階専門店側 エスカレーター前

対象/よちよち歩きのお子様  
※2歳未満  
申込方法/イオン都城ホームページ・イベント欄からメールにての申込となります  
先着/60名  
※定員となり次第終了  
※参加費もありますよ!

■問合せ/(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
☎46-2222

※P31もご覧ください

### 都城市総合文化ホールでの行事

★障害のある人となない人のためのダンスワークショップ  
二分脊椎症・先天性奇形・側弯症を持つて生まれ、義足の女優・ダンサーとして活躍する森田かづよさんと、身体を使って自分を表現する楽しさを見つけてみます。  
日時/7月2日(土)、3日(日)  
各14時～2時間  
場所/練習室1

料金/各日500円  
定員/各日20名(先着順)  
※両日ともに内容は同じです  
※障害の有無、年齢問わず参加出来ます  
※申込受付中。詳しくはホームページでご確認ください

★「演劇で介護現場を楽しく豊かにする」体験講座&講演会  
俳優で介護福祉士の菅原直樹さんが、演劇の手法を用いて認知症の方との関わり方や認知症ケアの楽しさ等をわかりやすくお伝えします。  
日時/7月24日(日)

★とりちゃん音楽学級♪  
ピアニスト田村緑さんが、①俳優・あべゆうさんの絵本朗読  
②田中信正さんのジャズピアノとコラボする、2本立ての夢のコンサート!  
日時/7月10日(日)

①14時開演 ②15時半開演  
場所/①中ホール ②大ホール舞台上特設ステージ(限定100席)  
料金/自由席  
①500円 ②1000円  
※両方楽しめるオトクなセット券(1000円)あります  
※①0歳から入場可 ②4歳から入場可

★Concert for KIDS  
50才からのクラシック®  
0才から入場出来る、1時間の良質なクラシックコンサート♪  
子どもの大好きなリズムカルな曲を交えながら、大人にも聴きごたえのある演奏をお届けします。  
日時/7月18日(月・祝)  
11時開演  
場所/中ホール  
料金/大人.....2000円  
子ども.....500円  
※全席指定  
※子ども料金は0才～高校生

※P31もご覧ください

※P31もご覧ください

※P31もご覧ください

※P31もご覧ください

※P31もご覧ください

**ファイナンシャルプランナーによる相談! 随時受付中!!**

現在、ご加入の保険に無駄や入りすぎはないか等の見直し	お子様の教育資金対策
住宅ローンの組み方や金利の見直し等	老後、貧困難民にならないための対策等

**お客様が安心して生活出来るマネープランを提供致します**

人生のライフイベントにはお金のハードルがつきもの……。そんなハードルをクリアしていくお手伝いを致します。ひとりで悩まずに、我々プロのファイナンシャルプランナーにご相談ください!

(有)FPオフィス・ヒガシ  
都城市北原町30-6 ※P21もご覧ください  
アーバンコーポヒガシ101  
TEL 0986-23-1341  
ホームページ検索→「FPオフィスヒガシ」検索

**漢方で解決出来ること、色々ありますよ!**

当店の漢方は中医火神派という独自の理論で対応しています。まずは3カ月間、当店の漢方薬をあなたのお悩み解消に向けて利用してみませんか? ご来店出来る方に限ります。

当店の漢方薬は  
1カ月分は5,000円から20,000円程度です。  
お客様のご予算に応じて対応致します。(3日分より対応しています)

かんたん漢方 健都漢方 0120-17-2126 ※P15もご覧ください

都城市早水町(早水公園と体育文化センターの南側) 日祝定休・営業11時～18時・予約随時優先・詳細は「健都漢方」で検索!

**1日中快適なつけ心地が続きます。**

**2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ**

**アキュビュー® アドバンス™**

「乾き」を感じさせないみずみずしいつけ心地を実感してください...

**サマーキャンペーン!! 7/1mm START!!**

**永吉コンタクトレンズ**

都城市姫城町5-4  
TEL.0986 (22) 1530  
受付時間/【平日】8:30~11:30、14:00~17:00  
【土曜】8:30~11:30

※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

久保原町の鉄骨造3DK、4万円のアパートを紹介します!  
部屋は和6帖×2、洋5帖、DK5帖で広々としていて、それぞれ独立した部屋になっています。  
セキスイハウスの建物なので造りもしっかりしていますよ!  
駐車場が1台分ずつしかないのがちょっとネック……。  
しかし!  
歩いて行ける範囲にスーパーやコンビニ、病院等があってとっても利便性は良いんですよ!  
ぜひ一度内覧してください。

アパート・マンション・一戸建て・売地・売家  
**東町不動産(株)** TEL.0986-24-9000  
都城市東町12街区24号  
都城 東町不動産 で検索!

他にも多数物件を取揃えております。お気軽にお問い合わせください。

◎体験講座 9時半〜 3時間  
場所／練習室1(定員30名)  
参加費／1000円  
◎講演会 14時半〜 2時間  
場所／会議室1(定員70名)  
参加費／500円  
※申込み受付中。詳しくはホームページでご確認ください

★はじまりのハーモニー  
合唱団あさぎりと盆地のな  
かまたち  
ホール附属合唱団あさぎり発  
足5周年を記念して、盆地の音  
楽の仲間達や、都城市作曲家・  
新実徳英先生と一緒にコンサ  
ートを創り上げます。  
日時／7月31日(日) 14時開演  
場所／中ホール  
料金／自由席……………1000円  
※年齢制限なし(3歳未満の膝  
上鑑賞無料。座席必要な場合  
は有料)

■問合せ／(全件共通)  
都城市文化振興財団  
☎23-7140

※P14・15もご覧ください

★第26回 コスミックバレエ  
ファンタジー  
第一部 バレエコンサート  
第二部 「眠れる森の美女」より  
第三幕 オーロラの結婚  
日時／7月17日(日)  
15時半開場 16時開演  
開場／都城市総合文化ホール  
大ホール

■問合せ／☎25-9601  
コスミックバレエスタジオ

★ファイナンシャルプランナー

による教育資金の全てがわか  
る! 無料セミナー!!  
ファイナンシャルプランナー  
東廣義さんによる教育資金の実  
情と賢い作り方の無料セミナー  
を開催! ご家族一緒に、お子  
様の成長に合わせた教育資金に  
ついてご相談ください。  
日時／7月22日(金)  
14時〜 1時間程度  
※質疑応答も含まれます  
場所／都城市総合文化ホール  
会議室2  
料金／無料  
定員／6組  
※完全予約制の先着順となりま  
す。早めにお申込みください  
■問合せ／☎23-1341  
(FPPオフィス・ヒガシ)

## イベント情報

★第7回 建築家展

日本最大級の建築家ネット  
ワーク『ARCHITECTS  
STUDIO JAPAN』が開  
催する建築家展。建築家との無  
料相談会を開催しています。  
日時／7月9日(土) 11時〜18時  
7月10日(日) 10時〜17時  
場所／都城圏地域産業振興セ  
ンター  
料金／無料  
※キッズコーナー、駐車場を完  
備しています

■問合せ／MIYAKONOJ  
OSTUDIO ASJ 都城  
スタジオ(榎矢野興業)  
☎0120-77-3150  
※裏表紙もご覧ください

★第21回 後悔しないための賢

い家づくり勉強会  
この3年間で約18500人  
強のお客様が参加し、その93%が  
満足した大好評の勉強会です。  
日時／7月31日(日)  
13時〜16時  
(開場12時50分)  
会場／ウエルネス交流プラザ  
料金／無料  
※キッズルームを用意していま  
す。お子様連れでお越しくだ  
さい

■問合せ／社団法人 日本住宅  
取得応援協会  
☎0120-610-250  
※P23もご覧ください

★障害年金相談会開催

てんかん、知的・発達障害、う  
つ等の精神疾患、脳梗塞・脳出  
血等で身体等に障がいのある  
方、透析をされている方等、障害  
年金を受給出来る可能性がある  
ことをご存知ですか? 年金相  
談員として実績のある女性ス  
タッフが対応します。  
日時／随時受付 9時半〜16時半  
※要予約 1時間程度  
料金／無料  
場所／楠元労務管理事務所  
■問合せ／☎25-11107  
楠元労務管理事務所

★最低賃金総合相談支援セン  
ター開催  
電話や対面、メール等で賃金制  
度や労働条件制度等をはじめと  
した労働トラブル防止・解決の  
ためのご相談をお受けします。  
日時／月〜金曜日 9時〜17時  
※年末年始・祝日は除く  
料金／無料

★第21回 後悔しないための賢

実はあなたも「障害年金」受給対象者かもしれません  
■てんかん ■知的・発達障害 ■うつ等を含む精神疾患  
■脳梗塞・脳出血等で身体等に障がいのある方 ■透析中の方 等々  
「もらえるか分からない」「手続きの仕方が分からない」「書き方が分からない」「時間がない」等、  
お困りのことをご相談ください。手続き・代行も行っていきます。年金事務所での年金相談員経  
験者女性スタッフ2名が対応させていただきます。気軽にご連絡ください。  
楠元労務管理事務所 特定社会保険労務士 楠元千穂子  
☎0986-25-1107 無料相談開催! 無料相談開催! 無料相談開催!  
都城市大王町41-11-2 受付/月〜金曜日 9:00~17:00 ※祝日は除く

糖尿病 簡易血液検査をしませんか?  
コレステロールが気になる方 各1,080円 測定時間約6分〜 ※指先からわずかで数滴でOK!  
ご予約を頂くとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。  
さまざまな皮膚トラブルでお悩みの方  
アトピー性皮膚炎やにきび等、症状にあった漢方薬を試してみませんか? カウンセリング無料  
女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!  
かわぐち薬局 / 川口鍼灸院 Tel.0986-38-0170  
都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日

記念撮影ご予約・承り中!!  
金婚式をお迎える皆様へ  
思い出づくりのお手伝い  
塩屋写真館 検索  
都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜定休日  
TEL&FAX 0986-22-4083(代)  
携帯・スマホの方は、コチラ→

形成外科・ひふ科・美容外科  
いき形成外科 ひふ科 クリニック  
水虫の活動する季節です!  
水虫の正体は「白癬菌」というカビの一種です。  
白癬菌は高温でジメジメした所を好むため、春から夏に  
かけては、この白癬菌が本格的に活動を始めます。  
■趾間型……足の指の間が白くふやけたり、皮がむける。  
■小水疱型……足の裏や側面に小さな水ぶくれが出来る。  
■角化型……かかとを中心に足の裏全体が硬くなりひび割れを起こす。  
かゆみがほとんどない。  
気になる症状があれば、見た目による自己判断で  
治療を始める前に診察を受けましょう。  
診療時間 午前 午後  
月・火・木・金 9:00~12:00 15:00~18:00  
水 休診(但し、祝日のある週の水曜日は平日診療)  
土 9:00~12:00 14:00~16:00  
★7月の休診日…日曜・2日・6日・13日・18日・21日・27日 ※22日(金)は午前中休診  
0986-45-0020 都城市年見町24番5番地  
http://www.iki-clinic.com/

# 婚活イベント情報

■問合せ／  
宮崎県社会保険労務士会  
☎0120-947-485

★参加者募集

●合コン

日時／毎月第2・4土曜日  
19時半～21時半

料金／男性……………3500円  
女性……………3000円

●ふれあいBBQ

日時／7月16日(土)  
18時半～20時半

料金／男性……………3500円  
女性……………3000円

●ふれあい交流ランチ会

日時／毎月第2・4月曜日  
11時半～13時半

料金／1200円

■問合せ／(全件共通)

Salon et Cafe Morea  
☎21-7889

★真面目に企画している安心婚活

活サークル

日時／◎30代～50代中心  
7月24日(日)19時～

◎50代～60代中心  
7月25日(月)19時半～

場所／レストランテ  
Boogie (ブギー)

都城市牟田町26-16  
駐車場有

参加費／3500円(食事付)

■申込み／ショートメール  
LINE・電話にてアモール会迄

☎080-5203-9445

★七夕婚活IN曾於市6

毎回大好評頂いている婚活パーティです。お節介なおじいちゃんお婆あちゃんが2人の出会いをサポートします。参加資格は30歳から50歳迄の独身の男女。地元郷土料理をはじめ、美味しい料理と飲み物でもてなし致します。

日時／7月9日(土)  
16時半受付 17時開催

場所／曾於市財部城山総合運動公園内財部農業者トレーニングセンター

料金／男性……………3000円  
女性……………2000円

■問合せ／☎72-0922

曾於市シルバー人材センター  
婚活同好会(土・日・祝日休み)

★JUKEコン

毎回大人気の『JUKEコン』。こだわりのお食事を頂きながら、素敵な出会いをゲットしよう。

日時／8月10日(水)19時～

場所／Dining&bar juke ジューク  
料金／4000円

ビュッフェ形式の食べ飲み放題付!!

参加資格／20～35歳

定員／男性20名 女性20名

■問合せ／☎25-0788

Dining & bar juke ジューク

## その他の情報

★健康麻雀 シニア仲間募集

お金をかけない麻雀です。

■問合せ／吉元健康体操サロン  
☎090-1169-5027

★AO/推薦入試対応

『出藍塾』開校！生徒募集！

Q 高3、国公立大学志望。評定平均値3.6でも推薦入試受験出来ますか。

A 出来る。合格実績あり。1浪(高2)も可。慶應大学はじめ有名私大対応可

合格の決め手は「小論文」。正しい的確な指導を受ければ小論文ほど伸びる科目はない。小論文ゼミ「出藍塾」開塾！日程・受講料については、個人のカリキュラム・ご家庭の経済状況等面談の上配慮します。

7月開講  
場所／早鈴町1602-1  
(ドコモショップ近く)

■問合せ／☎38-0526

☎090-9607-2104  
(ショートメール可)

★在宅ワーク致します!!

パソコン作業や、電話対応、データ入力、メールの封入・宛名書き等受け付けます。詳しくは、お問合せください(MOS資格認定等PCに関する簡単な資格有)。

■問合せ／丸山

☎080-9144-1174

★西田簿記教室生徒募集

2級・3級の資格取得、生涯学習が出来ます。独学とは違い教室ならではの身に付く学習が出来ます。

場所／豊満町

※詳細はお問合せください

■問合せ／  
☎080-6412-1180

## 盆人倶楽部

ぼんじんくらぶ

読者コーナー

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等、何でもお聞かせください。当倶楽部では、皆様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。

### 今日の盆人大賞

・今日は誕生日&結婚3周年♪ 喧嘩もするけれど、お互いの夢に向かって頑張っている!! そして旅行(USJ)行くつね!! 宮崎に来て3年、早いなあ……。

(宮崎のアトム/31歳)

■誕生日&結婚記念日おめでとございます。とても仲良しな雰囲気伝わってきます。USJの旅、楽しんできてくださいね♪ お土産話、お待ちしております。

●父の日!

・きりしまフォーラムのプレゼントに当選しました!! ありがとうございます。父の日で青島サンクマールの入浴券と食事をプレゼントしたいと思えます。(ハッピー/33歳)

■プレゼント当選おめでとうございます。とても広々とした温泉なので、お父さんもきっと喜ばれたことでしょう。

●そういうお年頃

・長男がかまって欲しくて、イタズラや奇声をあげたりするので大変疲れます。子どものすることだからと分かっているけどもイライラ。2人の寝顔を見る度にキスしてます。(ヒロハル/41歳)

■ぎつと、お母さんのことが大好きなんですよ。どんなにイライラしても、子どもは可愛いですよ!! 特に寝顔は(笑)。

●おねだり大作戦!

「安いっ!!」「何でこんな値段で売っているんだろう!!」とドンキホーテに行く度に口にしていたら、先日息子が「ああ、ばあばにドンキホーテの安さを知ってもらいたいなあ」と一言。急にどうしたんだろうと思いつつも、連れて行ってもらうって、おもちや買ってもらうんでしょ」と言つと「その通り!! おねだり大作戦」と言つてニヤリ(笑)。今週はあはと一緒に行くかと思えます(笑)。(shuna/34歳)

■ばあばだつて孫に何か買ってあげたいはず! まさにWIN-WIN

ミコの関係ですね。

●か、かわいい  
・愛猫のクーピーは私がしゃがんだりすると背中に乗ってきます。料理している時もずっと乗っています。なのでいつも2人で行動しています(笑)。(チロッピー/27歳)

■料理している時も背中に乗っているなんて凄く! よほど背中に乗るのが好きなんですよ。そしてクーピーちゃんは、かなりのバランス能力の持ち主(笑)。いつまでも仲良くいてください。(笑)。

●可愛くて可愛くて

・孫は可愛いと聞いていました。可愛い、もうメロメロです! 先日、初めて夫が、お風呂に入れようとする、大泣きされてしまいました。早速、お風呂のおもちやを買って、次回に備えています。(みん/55歳)

■お孫さんが可愛くて仕方ない姿が想像出来ます。また一緒にお風呂に入れる日が待ち遠しいですね。次は泣かれないように頑張ってくださいね。

●素敵な街です

・私の故郷串間市を特集してくださりありがとうございます。新しいお店や商品も出てきているようです。今度足を運ぶたいと思います。(ゆづろ/歳)

■きりしまフォーラムを読んで頂き、ありがとうございます。串間市とても楽しかったです。また今度遊びに行きます!!

第21回

主催 一般社団法人 日本住宅取得応援協会

# 後悔しないための 賢い家づくり勉強会

限定  
20組様  
(先着順予約制)

この3年で約18,500人強のお客様が参加し、  
その93%が満足した大好評の勉強会



## 勉強会内容

### ■地震に強い家と弱い家の見分け方

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか？
- 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
- 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは？
- 使い勝手の悪い素人プランの見分け方
- 性能を下げずに、価格を下げる方法とは？
- 3割引で住宅を取得する方法とは？
- 住宅の一部がインターネットで注文できるとしたらいくら安くなる？
- お得な土地の見分け方は？
- マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は？

マイナス金利は  
住宅ローンに  
どう影響する？!



R+house®

契約前に  
知っておこう

# その家づくり、 ちよつと待った!

宮崎県内での開催も第21回となりました。毎回、「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会です。「マイホーム契約前」の参加をおすすめします!

## 失敗しないための5つの自己防衛策

1. 賢い住宅ローン商品の見極め方
2. 賢い住宅ローンの返し方
3. 国の政策で変わる住宅ローン金利と優遇税制制度とは？
4. 住宅ローン減税で国から戻ってきたお金を2倍にする方法とは？
5. 住宅ローンを利用する人にしか得られない大きなメリットとは？

毎年10,000人以上の人が住宅ローンで苦しみ家を失っています!! 住宅ローンで500万円得する家族と、家を失ってしまう家族との違いは？

～契約前に知っておきたいことが分かる～

# 7/31

日

会場 ウェルネス交流プラザ (茶霧茶霧ギャラリー)  
宮崎県都城市蔵原町11-25

参加費 無料  
(予約制)

ご家族の大切な家づくりですので夫婦でのご参加をオススメしております。お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください!

開催時間 13:00～16:00 (開場 12:50～)

Kids Room

家づくりの  
タイミングとは?

住宅ローンを利用する方々にとっては自分達のタイミングばかりを考えては大失敗してしまいます。お金を借りて家をつくる以上は、お金を借りる最適なタイミングを見定める必要があるからです。この勉強会では大切なお金の知識と、住宅ローンを利用するからこそ得られるメリットや、失敗しないための5つの自己防衛策を身に付けていただきます。



ご予約は、電話(フリーダイヤル)、webの専用予約ページで受け付けております。ご質問だけでもかまいませんので、お気軽にお問い合わせ下さい。←のQRコードで読み取って頂くと、予約フォームに飛びます。

参加費無料  
ご予約は今すぐ



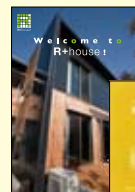
0120-610-250

後援 宮崎日日新聞社・NPO環境住宅・太陽光エネルギー研究会・ハイアスアンドカンパニー(株)・(株)リブハウジング

この賢い家づくり勉強会は、これから家づくりを...と考えているご家族様向けに開かせて頂いています。よって、業者様のご来場はお断りさせて頂いております。

詳しくは21ページへ!

全国  
約50か所  
一斉開催!!



Welcome to R+house!  
高性能デザイン住宅パンフレット

マイホームを考えはじめたら読む本  
「資金計画篇」  
～家づくりに欠かせない、お金の話～

参加特典

「セルフチネイザン」1日講座 完全予約制

チネイザン(氣内臓療法)とは……古くから道教(タオ)に伝わる腹部のデトックスマッサージのこと。便秘・下痢の胃腸不調、肩こり、腰痛、偏頭痛、不眠、不安、イライラの改善等に効果があります。

★セルフチネイザン講座 3,000円(150分)

①ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で身体をほぐし、②アロマセラピーを取り入れたお腹をマッサージする方法を学ぶ。お持ち帰り用マッサージオイル付

★ルーシーダットン講座 1,000円(60分)

日々のセルフケアで、若さと健康を保ちましょう♪

■タイ古式&チネイザンnanaya TEL/090-8400-2610 ※P26もご覧ください

「お菓子の日」イベント おかげ様で1周年!

『都城市菓子商工業組合』主催!

毎月16日はお菓子の日♪ 赤いのぼりが目印です!!

都城市内の菓子店で作る「都城市菓子商工業組合」主催の「お菓子の日」が1周年を迎えました!! 毎月16日には各菓子店が、さまざまなサービスマイイベントを行っています。ぜひ、足を運んでくださいね!

『南香』では、人気のシフォンケーキやロールケーキが10%OFF!!

また、限定のスペシャル菓子もご用意しています♪

■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3もご覧ください

プーラビーダ都城店 スタッフ募集☆

おしゃれな店内で一緒に楽しく働きましょう♪

【募集職種】コスメ・雑貨販売スタッフ(準社員)

【勤務先】プーラビーダ都城店

【勤務時間】①9:00~18:00 ②12:30~21:30 ①②の交替制

【給与】780円~820円(試用期間中は750円)

制服貸与、通勤手当、社員割引あり

★土・日曜日、祝日に勤務可能な方★ 詳しくはお問合せください。

※P4もご覧ください

■プーラビーダ霧島店 TEL/0985-22-8890(担当:タカオカ)

HAIR STAGE adore スタッフ募集!

adoreでは、元気に明るく働いてくれる美容師・スタッフを募集しています! 都城店と末吉店の2店舗で営業しています。一緒に楽しく働きませんか?

【募集職種】美容師・スタイリスト・アシスタント ※雇用保険有・未経験者歓迎

【勤務先】都城店 都城市吉尾町854-1

末吉店 曾於市末吉町二之方6015-1

【給与】135,000円~(+歩合) 【勤務時間】9:00~20:00

【休日】月6日程(月曜日・第2火曜日は定休日)

詳細は下記迄! お気軽にご連絡ください。 ※P26もご覧ください

■HAIR STAGE adore(都城店) TEL/38-3011

わらしべ都城店 スタッフ募集!

わらしべ都城店は、新しいスタッフを募集しています。

【募集職種】ホールスタッフ(アルバイト)

厨房(調理見習い)スタッフ(正社員・アルバイト)

【勤務先】わらしべ都城店 都城市都北町3601-2

【給与】〈アルバイト〉ホール/時給 850円~(22:00~1,065円~)

厨房/時給 900円~(22:00~1,125円~)

〈正社員〉月給180,000円~+能力給

特に土・日曜日、祝日に働ける方を募集中! 詳しくはお問合せください。

■わらしべ都城店 TEL/36-5432 ※P2もご覧ください

魚の台所 味 アルバイト募集中!

魚の台所 味では、元気に明るく働いてくれる人を募集しています。

【募集職種】ホールスタッフ・配膳

【勤務先】都城市牟田町18街区5号T-Kビル2F

【給与】750円~850円(能力給)

【資格】20歳以上 男女問わず

【勤務時間】18:00~23:00(応相談)

週3日以上入れる方(日曜日は定休日)

詳しくは下記迄。気軽にお問合せください。

■魚の台所 味 TEL/21-7232 ※P29もご覧ください

STAFF

- 企画 上山 雅信 深草 文子  
前田 夏美 小妻 泰宗
- 編集・制作 平井 佑一 桑原 由里子  
横田 麻由香 水島 小百合
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 梅雨明けが待ち遠しいです。(雅)
- 就寝前のヨガが習慣化しつつある。年齢とともに、身体を動かすことは大切な……と実感しています。(フミ)
- 体重計が壊れて早3週間=自分の体重を見ていない期間。鏡で見る限りでは変化はないけれど……。近々新しい体重計を購入予定!! TANITAとOMRONで迷うな~。何かオススメはありますか?(なっちゃん)
- なんだか毎週末雨が降っているような気がします。これでは外に出たくてもなんだかおっくうになってしまいます。早く梅雨が明けて欲しいものです。(ヤス)
- 日差しが気になる季節になりました。日焼けしないように気をつけたいです!(くわゆり)
- 晴雨兼用の折りたたみ傘が欲しいのですが、なかなか好みの柄の傘と出会えません……。 (さゆ)



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 7月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多い程運勢が良い)

- 【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20
- 【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22
- 【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21

※生まれた年の立春から翌年の節分迄を本名星と言います。

早いものでアツという間に半年が過ぎ、後半戦に突入しました。来年のことを言うのが怖いと言いますが、今年もカレンダーを制作販売致します。2017年版は、自分の運気が一目で分かる「デリコの一目瞭然ハッピーカレンダー」です。運気だけでなく、一年間のさまざまな行事や行事食、二十四節気や七十二候、雑節等、季節に関することが盛り沢山です。カレンダーの詳細やお申し込みはブログで出来ますので、ぜひご覧くださいませ。

■デリコブログ▶ <http://ameblo.jp/vt-derico/>  
■オレンジ世代の健康歳時記 <http://www.zakzak.co.jp/>

一白水星

今日は、夏のイベントが盛り沢山となりそう。仕事関係者とのBBQや飲み会は充実します。ギャンブル等は遊びと切り切る程度で楽しもう。ボーナスの使い道も良く考えて。

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

四緑木星

今日は、これまでの努力が認められる等、手応えを感じる場面があります。有頂天になると足元をすくわれるので謙虚さがポイントです。自業を携帯して日焼け予防をしよう。

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

七赤金星

今日は、ちょっとした言葉遣いや失言が反感を買います。新たな取り組みは出来るだけ避け、他人の口車にも注意が必要です。食中毒の危険もあるので敏感に食しましょう。

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

二黒土星

今日は、良い縁談が舞い込んだり、恋が芽生える可能性大です。交際費が増えますが、楽しむ機会も増えるので価値のある出費となります。丁寧な言葉遣いと笑顔を手掛けよう。

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

五黄土星

今日は、暑くてもクーラーに頼り過ぎたり、冷たい飲み物やアイスばかり摂取していると、かえって健康不良となります。新たな交流が始まるチャンスなので一期一会を大切に。

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

八白土星

今日は、人間関係で思いがけない展開が起こり、ガッカリするかも知れません。悲しい状況になっても慌てず冷静に対応しましょう。忘れもの等、うっかりミスにも注意して。

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

三碧木星

今日は、仕事や勉強に対してやる気スイッチが入ります。夏休みは、家族や親戚と一緒に行動すると家庭運がアップします。日頃の運動不足を解消する努力が必要になります。

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

六白金星

今日は、家族行事を優先させると絆が深まります。母親や妻の発言に有益な情報やヒントが隠れています。ボーナスが出たら、感謝の気持ちを込めてプレゼントを買いましょう。

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

九紫火星

今日は、スムーズに進んでいたことが停滞し、思わぬ展開となりそうです。欲を出すや失敗するだけです。お酒や発言に注意して、アイデアは気軽に人に話さないようにしましょう。

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





都城市総合文化ホール 自主文化事業

おかげさまで  
開館 10 周年!

# はじまりの ハーモニー

都城市総合文化ホール  
附属合唱団あさぎり  
発足5周年記念

～合唱団あさぎりと盆地のなかまたち～

ハーモニー=調和。“はじまり”をテーマに老若男女、様々な声と楽器が創りだす、ステキなハーモニーをお楽しみください。

平成28年7月31日(日) 開演 14:00(開場 13:30)

都城市総合文化ホール 中ホール「あさぎり」

【主催】都城市文化振興財団・MAST共同事業体

【協力】都城音楽協会 【後援】都城市教育委員会 【助成】芸術文化振興基金

1つの  
ハーモニー 団員たちと合唱の“はじまり”  
合唱団あさぎり

あさぎり団員がはじめて合唱と出会った頃に歌った曲…「ふるさと」「夏の思い出」「わたりどり」など、合唱の定番曲をお届けします。  
【指揮】末平 浩康 【ピアノ】三角 ちほか

2つの  
ハーモニー 若い世代とあさぎりの“はじまり”  
妻ヶ丘中学校 × 小松原中学校 吹奏楽部 × 合唱団あさぎり

MJに近い2校の生徒たちの歌声で元気をもらいましょう!  
演奏予定曲「365日の紙飛行機」ほか

3つの  
ハーモニー 愉快なふたりの“はじまり”  
ソプラノ 柳橋 里美 × 作曲家 新実 徳英

都城出身のソプラノ歌手・柳橋里美さんが、人生の節目のとき、その新たな“はじまり”に歌った曲をお届けします。旧知の間柄でもある新実徳英氏とのトークも楽しみ。舞台での共演はこれが初めてというふたり。このステージが、ふたりの新しい“はじまり”になるのです。

4つの  
ハーモニー 楽器と合唱の“はじまり”  
作曲家 新実 徳英 × ピアノクインテット × 南九glee (南九州大学) × 合唱団あさぎり

新実徳英氏の曲集『白いうた青いうた』より7曲をピアノクインテットの伴奏でお送りします。さらにピアノクインテットのみバージョンにアレンジすると…?  
【ピアノクインテット】  
ヴァイオリン 渡邊 美香(都城市)、チェロ 米良 忠浩(宮崎市)、フルート 児玉 菜由(都城市)  
クラリネット 清水 陽介(都城市)、ピアノ 三角 ちほか(都城市)

新実 徳英氏って  
こんなひと♪

- ① 都城市内の中学校で使われている音楽教科書に楽曲が掲載されています♪
- ② 「都城市歌～希望にみちて」を作曲されました♪

チケット料金 自由席 1,000円 **発売中**  
\*MJチケットクラブ会員様には席数限定で指定席あり。  
\*3歳以上有料。3歳未満のお子様は路上鑑賞無料。  
\*座席が必要な場合は有料。  
\*託児サービスあり(1人1,000円、要事前申込)。  
\*当日料金も同額。前売り売完の場合、当日券はありません。

チケット取扱 都城市総合文化ホール  
[1Fチケットカウンター]  
9:00～19:00(毎週水曜休館)  
[電話予約]  
9:00～19:00 予約専用番号0986-23-7190(毎週水曜休館)  
[インターネット]  
MJホームページ <http://mj-hall.jp> (24時間受付)

都城市総合文化ホール

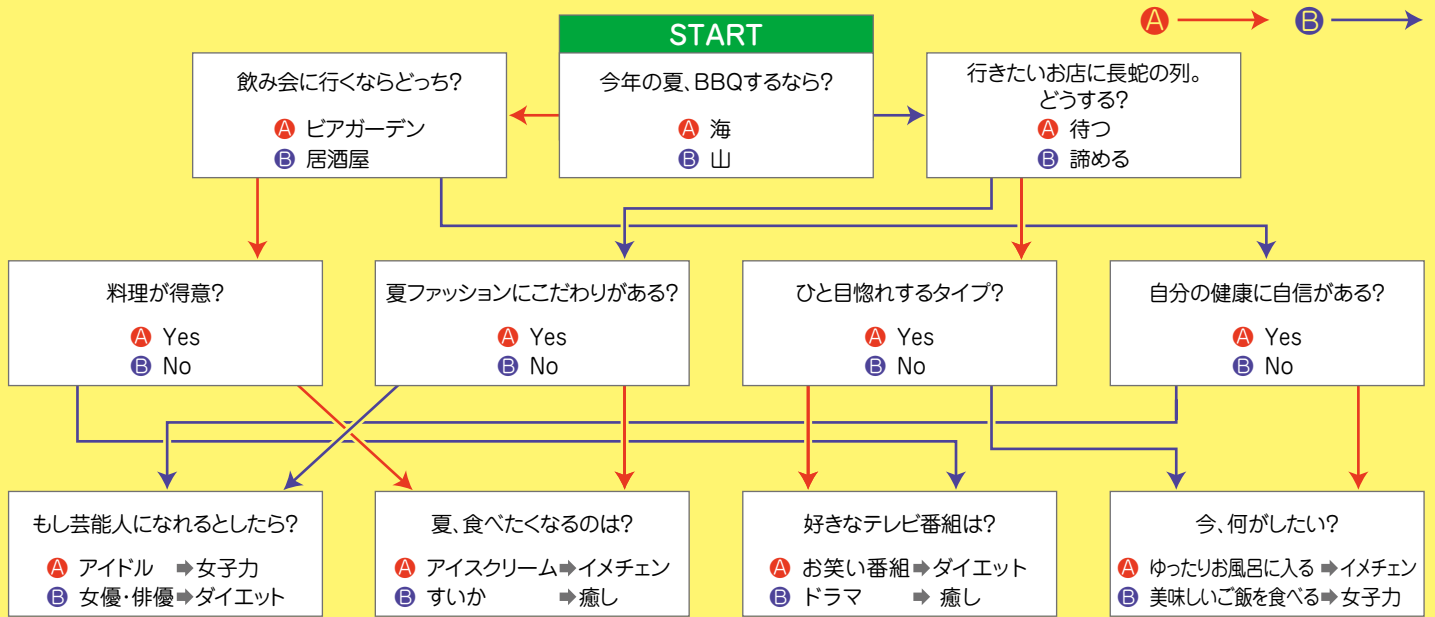
宮崎県都城市北原町1106-100


TEL 0986-23-7140 <http://mj-hall.jp>

◆駐車場は大変混雑しますので、公共の交通機関をご利用ください。  
◆神社宮境内、コンビニなど近隣店舗への駐車はしないでください。  
◆公演の鑑賞、チケットの購入に関わらず、ご来館の際は駐車券をホールまでお持ちください。  
※P14・15・20にもご覧ください


# 目指せ! 夏美人 ~美人度UPのお店をチョイス~

夏目前!! 傾向診断チャートで、この夏、あなたがもっともっとキレイになれるお店を探してみませんか?




**癒されたい気分** 


毎日忙しく、お疲れ気味のあなたにオススメするのは、このマークのお店。ゆったりとした気分で心からリラックスしてくださいね。

**ダイエットしたい気分** 

薄着の季節になり、自分の体型が少し気になっているあなたにオススメするのは、このマークのお店。夏目前の今、最後のダイエットをはじめてみませんか?

**女子力アップしたい気分** 

夏はイベントが盛りだくさん!! アクティブなあなたにオススメするのは、このマークのお店。自分に磨きをかけて、この夏もキラキラと輝いちゃってください!

**イメチェンしたい気分** 

この夏! ちょっと冒険してみたいあなたにオススメするのは、このマークのお店。新しい自分になって、夏を思いっきり楽しんでください。

 タイ古式&チネイザン **nanaya ナナヤ** ☎090-8400-2610

**チネイザンで身体の中から健康に!**

チネイザン(氣内臓療法)とは……古くから道教(タオ)に伝わる腹部のデトックスマッサージのこと。便秘・下痢等の胃腸不調、肩こり、腰痛、偏頭痛、不眠、不安、イライラの改善等に効果があります。

★チネイザン(90分) 6,000円→初回限定5,000円  
★女性のためのチネイザン 5,000円~  
子宮・卵巣にアプローチし、機能を活性化します。妊活・生理痛・生理不順・冷え性・ぽっこりお腹等、婦人科系で悩まれている方におすすぬ。

1日講座「セルフチネイザン」 3,000円(150分) 完全予約制  
①ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で身体をほぐし、②アロマセラピーを取り入れたお腹のマッサージ方法を学ぶ講座。  
日々のセルフケアで、若さと健康を保ちましょう!!

アジアンテイスト  
な癒しの店内

その他のmenu  
タイ古式マッサージ  
4,000円(60分)~

チネイザンセラピスト  
養成講座  
チネイザンの施術を  
取得する講座です

都城市志比田町 ※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。お気軽にご連絡ください!  
不定休 ※P24もご覧ください

 **HARE hair** ☎0986-58-9190

**艶やかな色&質感が話題のカラー登場!!**

この夏オススメの「イルミナカラー」で、ステキにイメチェンしてくださいね♪安心してご来店頂けるようキッズスペースをご用意しています。

menu  
■カット 幼児 1,000円 小・中学生 1,600円  
高校生 1,800円 一般 3,200円  
■パーマ+カット 6,900円~  
■縮毛矯正(イオンコンプレックスストレート) 9,000円~  
やわらかい手触りと質感を実現する驚きの縮毛矯正

stylist/Chigusa  
新しく女性スタイリストが  
加わりました!

ダメージレスなヘアカラー登場!  
イルミナカラー+カット 7,600円(ロング料金別)  
髪へのダメージを大幅カットし、艶やかな色味と質感を実現するカラー。ブリーチなしで、赤みのない透明感のある髪色に!!

都城市久保原町6-38  
営業/9:00~19:00 定休/月曜日・第3日曜日  
インスタグラム「@hare\_hair」で検索

oggi otto  
夏のダメージ毛を  
隠らせる  
ヘアケアアイテム!  
驚きのケアを  
ご体感ください

パシオたかお  
陸上自衛隊  
尾尾郵便局  
五十市中学校  
五十市駅

 **private salon Charme シャルム** ☎0986-51-1861 ☎080-5246-6161

**縮毛矯正キャンペーン!!**

縮毛矯正 6,000円~  
◆メニュー◆  
・カット 一般 1,900円  
・高校生以下 1,000円  
・カラー 3,000円~ ・パーマ 3,000円~

美容鍼の効果  
老廃物の排出を促すことで、肌の弾力がアップし、たるみ、しわ、むくみ、小顔リフトアップにも効果が期待出来ます♪  
初回(90分)3,000円 ※効果には個人差があります

まつ毛パーマはじめました!  
オープニングプライス  
1,500円

お得なセット料金  
14回コース  
42,000円→28,000円  
7回コース  
21,000円→17,500円

三股町大字宮村字植木2971-6  
営業/9:00~20:00(最終受付19:00)  
年中無休 駐車場/あり ※P15もご覧ください

 **HAIR STAGE adore** ☎末吉店0986-76-0300 ☎都城店0986-38-3011

**adoreの夏カラー<3色>おすすめですよ!**

adoreおすすめの夏カラーは、ブルーッシュ系の「ブルーージュ」、マットアッシュ系の「オリーージュ」、バイオレットアッシュ系の「マナキッド」の3色です。期間中この3色のいずれかでヘアカラーをされた方は料金500円引きになります。どの色も透明感のある夏にピッタリのカラーです。まつげエクステ、着付け、ブライダルも承っておりますので、ぜひご相談ください。

スタッフ募集中!

adoreの夏カラー  
(ブルーージュ・オリーージュ・マナキッド)をされた方  
カラー料金500円引き

末吉店/末吉町二之方6015-1 都城店/吉尾町854-1  
営業/9:00~20:00 定休/月曜日・第2火曜日  
※P24もご覧ください

**Hair Space O-ga** オーガ **☎0986-22-8411**

**大人のモテ愛されカール! ミネラルデジカール!!**

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。今迄、体験したことのないフワフワな手触りを実感出来ます。根元のうねりやくせを取りながら、ツヤツヤのカールを実現!! 驚きの仕上がりをご体感ください!

**【人気MENU】**  
カラー+カット+トリートメント 7,000円  
HOIMIトリートメント(2,000円相当)付! ログ料金別。

**デジタルパーマの上手なお店**

まともり・艶・フワフワ感がさらにパワーアップ! ミネラルデジカール+カット  
新規の方限定 12,000円→10,000円  
HOIMIトリートメント(2,000円相当)付! ログ料金込

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

**hair-hair Jewel** ジュエル **☎0986-77-2548**

**大人の女性のための美容室ジュエル♪**

女性スタイリスト2人、心地良い空間作りを心掛けています! 夏こそオススメの「ハナヘナ」は、紫外線もカットしてくれる傷まない白髪染め。真夏もツヤツヤの美髪をキープしてくれます!!

●シャキーンとならない縮毛矯正 10,800円  
●セレストレート(ダメージ毛専用) 14,100円  
●デジタルパーマ 8,800円

**【税込・長さ料金別】**  
7月より第1日曜日もお休み致します。

**ヘナメニュー** 【税込・長さ料金別】  
◆ヘナ 4,500円 ◆ヘナ+カット 6,800円  
◆ヘナ&ハーブのWカラー 7,000円  
◆Wカラー+カット 8,800円

都城市八幡町16-3  
営業/9:00~18:00 定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/6台 アメーバブログ「都城市ジュエル」で検索!!

**SANHUGI** サンニュージー **☎0986-21-6332**

**ヘア&アイラッシュ『SANHUGI』**

デザイン性の高い! 話題のまつ毛エクステ  
JBCAアイコーディネーター・JECプロアイリストが、「目の形やカーブ」に合わせ、エクステの長さや太さを調整しながらデザイン。自まつ毛を強く長くするケアも充実しています!!

長く、過ぎないナチュラルなエクステが好評です。

流行だけでなく、「その人らしさ」が際立つスタイルを提案します。どんなスタイルにも必ず似合う長さ・ラインがあります! 諦めないで一緒に見つけていきましょう♪

stylist Tsukino

2016コンセプト いろいろなヘアスタイルを楽しみましょう♪

都城市鷹尾3-13-19  
営業/9:00~19:00(予約優先)  
定休/月曜日 ※HPは「サンニュージー」で検索

**たけなが整療院** **☎0986-26-7151 ☎090-1364-6831**

**「まずはラクになろう!」これが約束です**

開院から10年を迎え、延べ1万人以上の皆様にご来院頂きました。さまざまな手技を使い、目の前の痛みや不調を出来る限り取り除くことに集中して取り組んでいます。身体が健康になっていくのを、ぜひ体感してください。

施術料金(70分ぐらい)

女性	5,000円	男性	6,000円
小学生	3,000円	中・高校生	4,000円

完全予約制  
施術中は電話を取れない場合があります。留守番にメッセージをお願いします。

都城市五十町1531-18  
営業/平日9:00~18:00 土曜6:30~12:00  
定休/日曜日・祝日 駐車場/あり

**YOSA PARK belt'a** **☎080-5202-1544**

**頭から足先まで浴びる・浸かる・飲む「水素YOSA」で、短期間に簡単楽しぼり!**

**1 カウンセリング**  
オシャレな店内で、体調やお身体の悩みを伺い、気になる部分を中心としたメニューを考えていきます。

**2 ダブルリンパマッサージ**  
足から指先迄、体内に滞っている老廃物を丁寧に流します。セルライトにも効果的と大好評です。

**3 YOSA**  
ゆったりとくつろげる癒しの空間でハーブミストを全身に浴びながら、身体を芯から温めます。

**効果**

- 女性特有の悩み
- 美肌効果
- 冷感性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み
- 確実に痩せたい方

**おすすめ 初回限定 1,000円OFF**

**プレミアムコース (120分) 代謝促進 (90分) 楽しぼりコース**  
通常13,800円相当の施術 通常5,500円 → **4,500円**  
8,800円 → **7,800円** 全身リンパマッサージ→水素YOSA

全身リンパマッサージ→水素YOSA→水素フットバス→フェイシャル水素パック→全身リンパマッサージ

飲む・浸かる・浴びる 水素 + 話題沸騰中!! チタニウムエッジ

水素バスの無料体験もOK!!

都城市都北町6257-3  
営業/9:00~22:00  
不定休 駐車場/あり 完全予約制

**夏季限定 紫外線の強い季節 紫外線対策、予防出来ますか?** **エステに行きたいけど……1人では恥ずかしい、不安、行く勇気がない。**

只今スキンケア特別メニュー実施中 **施術料50%OFF** **高価な商品を勧められるのでは? と思っているあなた! そんな心配はいりません。プライバシーも安心です。**

**メスいらすの「光痩身」**  
他の痩身との違い「分解」「燃焼」「排出」の3ステップで直接脂肪を分解します。メス、注射を使わずにじんわり温かく痛みを感じることなくリラックスしながら施術を受けることが出来ます。

**RF波トリートメント**  
ラジオ波は医療現場でも広く活用されている安全性の高い高周波です。ラジオ波を当てると脂肪の奥の皮下組織まで届き、体内にある分子を振動させます。その振動による分子同士の摩擦によって熱を発生させ深部温熱の効果を発揮します。

**セルライト除去(脂肪吸引)**  
セルライト攻略のための専用強力マシン。強力な吸引力とローラーの効果で頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をよりスピーディーに得ることの出来る画期的なトリートメントです。

**シワ、たるみ、リフトアップ、くすみに効果的!**  
肌奥までコラーゲン! 美容成分をたっぷり導入します。プラセンタ、コラーゲンをお肌の奥まで届けてくれる「フェイシャル若返りコース」を一度体験してください。

**遠赤スーパードーム**  
・30分程度の1L近い汗が出ます。  
・老廃物の汗を流して、ダイエット。  
・お肌もツルツルになります。

**ロゼマドンナ** **☎0120-16-3314 (予約) ☎0986-21-1830**

都城市前田町7-14 営業/9:30~18:00  
定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり

小松原中 r10 昭和ビル  
西日本シティ銀行  
大塚王将 ココ  
鹿野銀行

●スペシャルスリムコース(光痩身+遠赤ドーム+セルライト除去)……………おためし価格 →1,500円  
●スーパースリムコース(光痩身+遠赤ドーム+セルライト除去[脂肪吸引])……………おためし価格 →1,000円  
●フェイシャル若返りコース(クレンジング+洗顔+顔部マッサージ+導入+)……………おためし価格 →1,000円



**この夏オススメ、デトックス風シャンプー!**  
いつも頑張っている自分にご褒美を!

ピーン水を使用し、頭皮の毛穴に詰まった老廃物を取り除くシャンプーです。(ヘッドマッサージ付) 今までにないスッキリ感を体感してください。

—こんな方にオススメ—

- ・頭皮のベタつき、乾燥が気になる。・顔のむくみや偏頭痛がする。
- ・小顔にしたい。・疲れが溜まっている。等々

☆夏のオススメ『デトックス風シャンプー』  
ショート 3,000円 ミディアム 3,500円  
ロング 4,000円  
ヘッドマッサージ付・ブロー代込(税別)

安心・安全・環境浄化  
のためのピーン!!  
お肌が敏感な方も  
安心してご利用  
いただけます!



都城市年見町5街区28号  
営業/9:00~19:00(最終受付18:00) 定休/月曜日・第3日曜日  
駐車場/あり <http://www.art-hair-sign.com/>



**産後のお悩みお任せください♡**

- ◆出産前のズボンが入らない ◆腰痛、肩こり、頭痛がある
  - ◆恥骨、坐骨の痛みが消えない ◆尿漏れするようになった
  - ◆むくみやすくなり、冷えが辛い ◆股関節が痛くて家事がキツイ等
- 1回の施術で、痛みが楽になった、ウエストが2~3cm減った、継続していくことで、尿漏れが改善した等、たくさんの喜びの声を頂いています。

詳細はこちら!

アメブロで「都城 産後の骨盤」を今すぐ検索!  
[mgkr7.amebaownd.com](http://mgkr7.amebaownd.com)

産後の骨盤矯正  
通常 7,000円 → 初回限定 **4,980円** (初回60分)

アメブロでは、産後の人には言えない聞けないお悩みも受付中!  
気軽にアクセスしてくださいね!!



都城市都北町3530-3  
受付/8:00~21:00  
定休/日曜日・祝日 駐車場/あり 完全予約制



**marble care大作戦!!**

Part I パーマ・カラーの施術をされた方全員へ  
COTAシリーズレギュラーサイズ  
**15%OFF** ※7月末迄  
※一部「髪本舗」の髪質鑑定として寄付させていただきます

Part II COTAシリーズご予約キャンペーン  
期間中ご予約すると **8%OFF**  
※お得なボンブ&詰め替えのみ。  
※予約期間7月末迄 ※お渡し期間7/1~7/31迄

☎0986-77-3061

都城市乙房町150-3  
営業/9:00~19:00  
定休/月曜日・第3日曜日



COTAシリーズ 『marble』では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、髪と頭皮について追求した下記のヘアケアアイテムの中から、お客様にピッタリのアイテムをご提案致します!

Part III **Special Campaign**

スペシャルヘアケア3点以上  
お買上げで**20%OFF** 8/31迄

おすすめヘアケア 5アイテム

質感、仕上がり感、香りで選ぶ  
シャンプー&トリートメント  
コタアイケアシリーズ コタセラスパシリーズ  
36パターンの組合せの中から  
お客様の髪に合わせて選定

十  
美しさあふれだす浸透ケア  
アウトバストリートメント

コタスタイリングベースB1  
コタスタイリングベースB3orB5  
コタスタイリングベースB7



2016 SUMMER SEASON イチオン



オーガニックカラー **4,500円**~

植物由来成分92%! オーガニック植物エキスをはじめとした天然成分を厳選した、頭皮と髪に優しいカラー剤が実現!! 頭皮と髪を守りながら、ツヤツヤの髪色に仕上げます。

イルミナカラー **4,500円**~

ダメージを最大限にブロックしながら、髪本来のツヤを出すカラー。Wカラーしなくても、透明感のある外国人風の柔らかさを実現します♪

都城 マーブル [www.marble-hair-lab.com](http://www.marble-hair-lab.com)  
フェイスブック [www.facebook.com/marble.hair.lab](http://www.facebook.com/marble.hair.lab)

Summer Recommend



フォーラムが厳選した、  
この夏おすすめめのグルメをご紹介します

今しか堪能することの出来ない、  
季節限定のメニューもあります。

各店こだわりの味を、  
ぜひ楽しんでください!

● 半分に切ったピーマンの中に豚味噌を



● 厚揚げをカリカリに焼いて食べるのが、一番美味しいです♪ あとは、ホイルで作るアヒージョ!! お肉ばかりじゃ飽きるので海鮮を使っ



● 焼いたマシユマロをクッカーに挟んで食べる!! 大好きです。(ん/24歳)

● カマンベールの表面だけ切って、アルミホイルに包んで焼く。とろとろに溶けたチーズフォンデュの出来上がり。一緒に焼いている野菜やお肉、ウインナー等いろいろな食材につけても美味しい。(ゆいとまん/21歳)

● 野菜やお肉をぎゅうぎゅうに詰めて焼く「ぎゅうぎゅう焼き」が、オシャレでかわいく楽しめますよ!

● 春巻きに皮に、りんごやバナナを乗せて包み、焼いて食べる。好みの問題はあるけど、好きな人は大好きなはず!! (お松/47歳)



● 塗って焼くと美味しい。(スコップ/54歳)

● 焼いたお肉を、食パンに挟みタレを塗って焼きます。外はサクサクになって、とても美味しいですよ。(くろやん/38歳)

● お芋をアルミホイルに包んで焼き、焼き芋を作る。それにアイスに乗せて食べる!! (白こはん/36歳)

◆ デザート編 ◆

● 余った野菜やお肉をプレートに敷詰めて、オーブンで焼く。塩こしょうで味付け。お好みでチーズをトッピングしてもGOOD!! ぜひ試してみてください。(ん/24歳)

# 魚の台所 味

☎ 0986-21-7232



## 旬の魚なら『魚の台所 味』へ!

魚と野菜を中心としたお酒に合うメニューが豊富に揃い、日本酒・焼酎・カクテルの種類も充実しています。メニュー、単品料理は50種類ほどが日替わりで楽しめます。豪華刺身盛り1,500円はその日のオススメがなんと約10品!

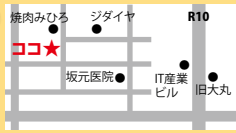
### 7月のオススメ!

- 今が旬! カツオのたたき 生から焼きました 800円〜
- その日の魚を新鮮なうちにカルパッチョにしました 700円〜

◎大皿料理 2,500円〜 ◎会席料理 3,500円〜  
+1,200円で2時間飲み放題  
(焼酎・サワー系・ソフトドリンク・ノンアルコール系、生ビール1杯付)  
+1,700円で2時間飲み放題  
(生ビール無制限・焼酎(霧島)・サワー系・ワイン・カクテル(2種類割込)・ブランドウイスキー・ソフトドリンク・ノンアルコール) ※前日迄の要予約

### 店舗情報

焼肉みひる ジダイヤ R10  
ココ★  
都城市半田町18街区5号T・Kビル2F  
営業/18:00~23:00(LO22:30)  
定休/日曜日  
席数/20名様×2部屋  
※P24もご覧ください



# 飲食処 喜喜 FUTATSUKI

☎ 0986-25-2900



## ランチもディナーも 大好評の『喜喜』!

市場直送の食材を使った旬の逸品や、和風・洋風の定番メニューが、お子様からご年配迄大人気のお店! 日本酒や焼酎、ビールも珍しいものが揃っていますよ! また、お昼のランチはボリューム満点の定食が大人気! 店内は木目を基調とした落ち着いた空間でお座敷とソファ席があり、選べるのも嬉しいポイントです。

- 7月のオススメMENU ●市場直送! 刺身盛り合わせ 1,280円  
●洋風チキン南蛮 680円 ●たらこのしそ巻き天ぷら 480円  
生ビールがいっぱい飲める! 2時間飲み放題付コース料理 3,000円〜(税別)

6月28日(火)より  
ランチメニューリニューアル!  
ご期待ください!!

### 店舗情報

都城市南鷹尾町2-28-2  
営業/11:30~14:00, 18:00~23:00  
※金・土曜日は24:00迄  
定休/月曜日(初日の場合は翌火曜日店休)  
駐車場/あり ※全て税別料金です



# 創彩酒蔵ごち GELATERIA FELICE

☎ 0986-80-6189 ☎ 0986-80-6162



## フェリーチェの夏季限定! 絶品カキ氷!!

7月1日から8月31日迄の2カ月間、『フェリーチェ』前にカキ氷ショップが登場します! イチオシのプレミアムカキ氷「ティラミス」は、マスカルポーネを贅沢に使用した濃厚クリームとフワフワの氷がベストマッチ!! この夏絶対に食べてほしい逸品です!  
平日のランチ予約がOKになりました!

〈姉妹店〉ごちの美味しいコース料理 3,000円(7品)  
契約農家野菜のバーニャカウダ、豪快ローストチキンetc.  
※+1,000円or+1,500円で飲み放題120分付

フェリーチェ カキ氷メニュー  
★★★プレミアムカキ氷★★★  
・ティラミス 650円 ・生イチゴミルク 550円  
・完熟マンゴーミルク 600円 ・ベリーベリーヨーグルト 550円  
・カキ氷(イチゴ・ブルーハワイ・マンゴー) 200円

### 店舗情報

【ごち】都城市半田町25-7  
営業/11:30~14:30(平日のみ)  
18:00~22:00(金・土曜日のみ23:00迄) 定休/日曜日  
【フェリーチェ】都城市中町12-25P1  
営業/11:00~18:00 年中無休



# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888



## 夏のイベント&新作パンが満載!

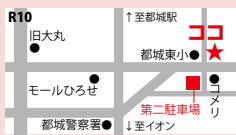
おかげさまで6周年を迎えることができました。日頃の感謝の気持ちを込めた様々なイベントを開催します。7月は、嬉しい特典満載の『グレンツェン都城店』へGO! 夏季限定の新商品も登場します!!

- ★★★夏の新商品★★★  
セタや星形のキュートなパンがたくさん!!  
■短冊サンド ■サンライズノア ■星のスコーン
- ★★★セタフェア★★★  
7/1(金)~7/7(木) 短冊に願いごとを書くキャンペーンをプレゼント!

6周年 感謝祭 7/30(土)・31(日)  
お買上げ金額の半額分を金券でプレゼント!!  
※期間中、店内のイトインスペース・金券は使用出来ません

### 店舗情報

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00  
定休/火曜日  
お得意情報はコチラから  
http://www.glanzen.info/  
※P18もご覧ください



# Dining&bar juke ジューク

☎ 0986-25-0788



## 新メニュー満載の『juke』へ

- 「店長の気まぐれドリア」や定食が登場!  
【月替わり! 選べるランチ】  
■Aセット 850円 メイン・スープ・ドリンク付  
■Bセット 1,050円 A+サラダorデザート  
■Cセット 1,200円 A+サラダ+デザート  
【DINNER】 金・土曜日限定  
おまかせコース3,000円(料理7品+飲み放題2時間)  
※前日迄の要予約 ※ご予算に応じますので、気軽にご相談ください

大好評! JUKEコン開催決定!!  
ピュッフェ形式の食べ飲み放題付です!!  
日時:8月10日(水)19時~ 料金:4,000円  
参加資格:20~35歳 定員:男性20名 女性20名  
右記のQRコード又はお電話でご応募ください

### 店舗情報

都城市大王町52-5  
営業/ランチ11:00~14:30  
ディナー18:00~24:00  
※ディナーは(金・土曜日のみ)平日は要予約  
定休/日曜日 駐車場/あり



# なんとの風

☎ 0986-36-6300



## なんとっ! 全品 290円(税別)

早くて、美味しくて、しかもリーズナブルな価格で評判の居酒屋『なんとの風』。お子さんの大好きなメニューから、ビールにピッタリのおつまみ、夏に嬉しい冷たいスイーツ迄豊富なメニューが揃っています。ゆったり過ごせる個室は家族連れやママ会にピッタリ。みんなで楽しく食事が出来ますよ!

特典 313円引き(税込)  
※会計時にご提示ください ※グループ使用可  
※総額から上記金額を引かせて頂きます ※H28.7/31迄有効

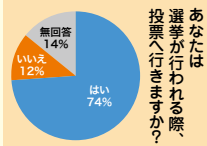
### 店舗情報

都城市半田町7-7  
セントレアビル1F  
営業/18:00~  
不定休



# 選挙アンケート結果!!

2016年4月号で、選挙に関する読者アンケートを実施。みなさんの熱いメッセージがたくさん届きました。一部をご紹介します!!



あなたは選挙が行われる際、投票へ行きますか?

## 「いいえ」の理由

- 誰に投票しても同じ。(A / 35歳)
- まだこちらに来て日が短いので、候補者が分からない。(クーパー / 27歳)
- 行く時間がない。(いおり / 40歳)
- 行っても行かなくても、自分の意思は通らないし、変わらない。(宮崎のアトム / 31歳)
- 仕事で行けない。(つる / 28歳)
- 興味がない。(りんりん / 37歳)

## 今更聞けない! 期日前投票のこと!!

アンケート結果によると、「投票へ行かない」と回答された方の多くが、「仕事で行けない」「予定があるから行けない」「子どもが小さいから行けない」といった理由でした……! そんな方には、ぜひ、**期日前投票**を利用して欲しいです!!

### 期日前投票の便利POINT

- ★右下に掲載している表の期日前投票所なら、どこでも投票OK!!  
今年から、イオンモール都城駅前や南九州大学でも投票出来るようになりました! お買物やお食事のついでに、ぜひ投票してくださいね♪
- ★入場整理券なしでも、入場OK!  
「入場整理券を忘れた!」という方も大丈夫!!
- ★小さなお子様と一緒に入場出来るので安心!

選挙当日にお仕事や冠婚葬祭、旅行やレジャー等で投票出来ない方は、期日前投票期間内に、右下の表の期日前投票所へ足を運んでくださいね♪



## あなたが理想とする政治家を教えてください。



- 政治家に対して良いイメージを持つていないので、理想とする人はいません。(ぶーちん / 22歳)
- 国民第一で考えてくれる人。今、日本は生きにくい世の中で長生きしても不安です。将来安心な日本を考えてくれる人。(エクトバーバ / 57歳)
- 言っている事と、やっている事が矛盾していない人。国民の事を本当に考えている人。(二人歩記 / 36歳)
- なかなか期待出来る人は見つからないですが、選挙に行く事は大事です。大きい事を言わず、少しの事でも確実に実行する政治家。後、批判ばかりする人はダメ。(あま栗 / 27歳)
- 有言実行、取捨選択、粉骨砕身この3つが備わっている国民に信頼される政治家。(ベンギン / 16歳)
- 地域の発展を考え、自己犠牲の精神がある方。(はるかいと / 46歳)
- 私利私欲にとらわれ、目先の人気取りの政治をする人ではなく、都城あるいは日本の100年先を見据えて、ごまかしのないリーダーシップを取れる人。お金に丸め込まれるのではなく、ダメなものもダメと言える人。(花粉症 / 42歳)
- 今迄、考えたこともなく……。改めて情報を集めて、自分なりに考えていかななくてはいけないと思った題目! 他の方の回答を早く見てみたいです。アンケート結果楽しみにしています。(shuna / 34歳)
- 真面目に働いた人がバカを見るような政治を変えてくれる方。金持ちは上手く税逃れしていると思う。(R・K / ?歳)
- 都城、宮崎、日本を福祉に大事に、楽しい国、住み良い県・街づくりをしてくれる人。戦争はしたくない。絶対に、やってはいけないと動く人。(サキちゃん / 74歳)

10日は! 選挙へ! 行こう!

# 7月10日

## 参議院議員通常選挙投票日

国民の代表を選ぶ重要な選挙です。明るく住みよい地域をつくるため、大切な1票を無駄にすることなく、必ず投票しましょう。

### 期日前投票所

施設	期間	時間
コミュニティセンター(市立美術館前)	6月23日(木)~7月9日(土)	8:30~20:00
山之口総合支所/高城総合支所/山田総合センター/高崎総合支所 沖水地区公民館/志和池地区公民館/庄内地区公民館/中郷地区公民館	7月2日(土)~7月9日(土)	8:30~18:00
西岳地区公民館		
イオンモール都城駅前(2階 イオンホール)	7月1日(金)~7月9日(土)	9:00~20:00
南九州大学(本館多目的会議室)	6月28日(火)~6月29日(水)	10:00~17:00

入場整理券なしでも期日前投票OK!

イオンモール都城駅前・南九大でも、期日前投票ができるよ♪  
子どもと一緒に入場OKだよ!



都城市PR部長「ほんちくん」

都城市の選挙人名簿に登録されている人が対象です。【お問合せ】都城市選挙管理委員会事務局 TEL.0986-23-7864



**夏の宝箱!**  
**お得なセール情報等が満載!**  
**7/8(金)よりセールスタート!!**

詳しくは  
QRコードに  
アクセス



### one's terrace

**夏をオシャレに涼しく演出する  
キッチン雑貨!**

毎日の暮らしを楽しく豊かにしてくれるキッチン雑貨や雑貨、ファッションアイテム等、洗練された品揃えが大人気のお店。この夏のオススメは、「台湾風かき氷」が作れるかき氷器とグラスアイテム。グラスは全てプラスチック製なので、アウトドアにもピッタリです!!  
 電動ふわふわとろ雪かき氷器 5,980円



アイスカップ1個 350円  
 マルチカップ4個セット 1,200円

阿久根店長イチオンふわふわで美味しいかき氷を、ご自宅どうぞ! お中元ギフトもご予算に応じてお作りしますので、気軽にご相談ください。



黒担担涼麺  
 冷やし黒ごま担々麺 920円



鶏柚子涼麺  
 蒸し鶏の柚子冷やし麺 920円

### 紅虎餃子房

**夏季限定の涼麺!  
あなたはドッチ!?**

兼畑店長  
 お酒にピッタリのメニューもたくさんご用意しています!

本格的な中華料理をリーズナブルに堪能出来ると人気のお店。毎年大好評の「涼麺」!! ピリリとした辛さとごまのクククになる「冷やし黒ごま担々麺」や、柚子の香り香る見目にも爽やかな「蒸し鶏の柚子冷やし麺」をセレクト出来ます! ぜひご賞味あれ!



### furiko&CHOUQUETTES

**絶対に日焼けしたくない方に  
オススメ!**

財布やバッグ等の革製品やトレンドのウェアアイテム、帽子や靴下等のファッションアイテムが低価格で充実しているお店。夏のオススメは、日焼け対策グッズ!! 流行のキャップや天然素材の中折帽、首迄ガードしてくれる高性能な帽子が満載!! クールからエレガント迄、デザインが豊富に揃っています。



ペーパーハット 1,200円→



アームカバー 350円→



染矢店長オススメ キャップ 1,900円→

明るいカラーの帽子! 紫外線をカットしながら、爽やかファッションにしてくれますよ!

**お中元ギフトも  
オススメです**

ご予算に応じたギフトをご用意させていただきます。

煎茶ティーバッグ 800円



垣内さん  
 水出しに便利なフィルターインボトルも、たくさん揃っていますよ! 煎茶ティーバッグとのセットもギフトとして大人気です!

### 薩摩園 鎌田茶業

**上質なお茶を  
簡単リーズナブルに  
飲みませんか?**

上質なお茶の粉だけを使用して作られる、大好評の煎茶ティーバッグ。色鮮やかな緑と香り豊かな味わいのお茶にリピーター続出! お湯はもちろん水出しでも楽しめますよ。ペットボトルにそのまま入れて、飲むことも出来る手軽さも人気!



one's terrace (1F) TEL.0986-46-2215 furiko&CHOUQUETTES (2F) TEL.0986-21-7051 紅虎餃子房 (1F) TEL.0986-24-4674 薩摩園 鎌田茶業 (1F) TEL.0986-46-2221

## 2016 Summer 夏を快適に! スタッフオススメアイテム!!

※全て税別価格となります。

### 眠りの専門店 my makura マイまくら



**質の良い眠り……  
体験してみませんか?**

「オーダーメイドマイ枕」で、眠りに関する悩みを解消してくれるお店。頭痛・肩こり・いびき・不眠症等でお悩みの方、ぜひ一度、自分に合った枕をお試しください! また、寝苦しい夏を快適にしてくれる話題の「ひんやり涼感寝具」もご用意しています。



新店店長に、フミにピッタリの枕をコンピューター測定してもらいました!! 自分に合う枕がこんなに気持ちいいなんて! 無料で測定してもらえるので、普段自分が使っている枕との違いをご体感ください!

### 人気のサンダル 集めちゃいました!!

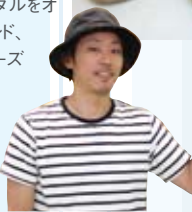
ブランドサンダルやスニーカー等、さまざまなデザインのレディースシューズが揃うお店。引き続き人気のウェッジソールサンダルを豊富にご用意。スタッフがオシャレで歩きやすい、あなたにピッタリのサンダルをオススメしてくれますよ! 人気ブランド、『NICO』や『Sugar Sugar』のシューズもたくさん!

- 松田店長! イチオンサンダルBEST3
- ウエッジソールサンダル
- レザーサンダル
- アングラストラップサンダル



5,900円

9,800円



ウエッジソールとビジーがオシャレなサンダル。とっても歩きやすいですよ!

### きものの染寿 せんじゆ

**女子力UP!  
オシャレな浴衣で「夏美人」**

「きものの専門店」として、老若男女問わず多くの方に愛されているお店。夏のオススメは、古典・レトロ柄の色鮮やかな浴衣。数量限定で人気の柄から完売してしまうため、早めの来店をオススメします。また、毎年人気の子ども浴衣セットもご用意していますよ!

人気商品	数量限定	
浴衣セット(帯・下駄付)	5,800円~	
子ども浴衣セット(帯・下駄付)	6,000円	

今年のイチオンをなっちゃんが見守り! 色柄がキュートで善心地も最高ですよ!



### ミュールやサンダル、浴衣に 必須のフットネイル!

日本全国に80店舗以上展開しているサロン。経験豊富なスタイリストが、低価格・短時間で高技術の施術をしてくれると大人気のお店。イチオシの「パラポリッシュ」は、時間がない方やネイル初心者の方にオススメのワンカラーネイル。夏祭りやイベント等にもピッタリです!



### SPEED NAIL



パラポリッシュ ワンカラーネイル		
ハンド1,980円(約30分)	フット3,480円(約50分)	
その他ジェルネイル	ハンド3,000円~	フット5,500円~

田平店長  
 これからの季節、ミュールやサンダル、浴衣に合わせたフットネイルもオススメです!

my makura マイまくら (2F) TEL.0986-46-1868 きものの染寿 (2F) TEL.0986-46-2537

Palais Picasso (1F) TEL.0986-46-2007 SPEED NAIL (2F) TEL.0986-21-2230

※P20をご覧ください



はじまりは、建築家との出逢い。

登録建築家数2,730名/全国194スタジオ  
※2016年6月現在

設計：松山真介[株式会社アポロ計画/リノベエステイト]

# Renovation Architects

理想の空間と暮らしが叶う × 建築家と考えるリノベーション

## リノベーション × 建築家展 〈第7回〉



7/9 (土) 11:00 ▶ 18:00  
・10 (日) 10:00 ▶ 17:00

会場 / 都城圏域地場産業振興センター | 入場無料 |  
都城市都北町5225-1 | 駐車場有り | キッズコーナー有り

会場内にて開催 ※参加・相談無料

- リノベーション実例を多数展示
- FP相談会
- 不動産相談コーナー
- 省エネ住宅相談コーナー
- すまいの展示コーナー
- 建築家による耐震セミナー 7/10(日) 14:00~15:00 講師:外山秋人  
「熊本地震以降、現地を訪れた建築家による実例を交えての耐震セミナー」

建築家との無料相談会開催

ご希望の方は、事前に予約も承ります。



木戸省三



長友雄大



外山秋人



蒲牟田健作



大藪貴洋



七川淳



大場浩一郎



敷浪一哉



ご来場の方に、プレゼントをご用意しております。