



6

vol.327
JUNE 2019

きりしまフォーラム

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



神徳稲荷神社



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶり旅
こころがはずむスポットが満載!

鹿屋市
特集!

読者
プレゼント付!



JULIAN BAKERY FACTORY



in
イオン都城
ショッピング
センター



見る | 聞く | ふれる |
Let's 介活

～元気なうちから介護Action～

詳しくは、本誌P15をご覧ください

父の日
6/16日
開催!

フォーラム
オススメ! FORUM'S SELECT グルメ キレイを
お得に! Beauty特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『韓国岳登山』

うちたわ さくと
内立輪 咲斗くん
(7歳)

山のてっぺんからの
景色は最高だったよ!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836
http://kiri-fo.net

FAX:0986-26-5860
MAIL:info@kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



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!



障害年金 もらい忘れていませんか？

障害年金とは、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できる制度です。障害年金を知らないために、受け取られていない方がたくさんおられます。気軽にご相談ください！

社会保険労務士 三嶋 賢司



うつ病
心疾患

糖尿病
人工透析

脳梗塞
がん

人工関節
人工肛門

現在働いて
いる方も
受給資格が
あります

障害年金は、現在20歳以上64歳までの方で、さまざまなご病気が対象となります

相談料
0円

着手金
0円

報酬は
成功報酬
およそ年金
2カ月分

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

都城障害年金相談センターに依頼してよかった!!

- POINT1 相談実績 年間300件以上
- POINT2 受給決定率 90%以上
- POINT3 迅速丁寧

都城障害年金相談センター

検索



電話無料相談 実施中!

経営者のみなさん

入社・退職の手続き、給与計算は
社会保険労務士にお任せください!

こんなことでお困りではないですか？

- ! 新入社員が入ったけど
ハローワークや年金事務所に行くのが面倒
- ! 事務スタッフの求人をして、
なかなか応募がない
- ! 給与計算担当が退職してしまった

三嶋社会保険労務士事務所

にご相談ください

迅速・正確・丁寧に対応いたします!

月額1万5千円～。それぞれの企業様に最適なプランをご提案いたします

三嶋社会保険労務士事務所

都城市都原町3330-2

☎ 相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。
非通知はご遠慮ください。

電話受付
平日9:00~17:00

メール
info@mishima-office.com

お越しの際は、
電話でご予約ください。

2020年3月卒 新入社員 募集

お問合せ先

(株)都城北諸地区清掃公社

総務部 人事企画課

都城市吉尾町2159

☎0986-38-0234

地域を
社会を
環境を
未来を

支える仕事がある。



(株)都城北諸地区清掃公社は

「ユースエール認定企業」です。

ユースエール認定企業とは……

若者の採用活動や育成活動を積極的に実施し、雇用の状況が優良であると認められる中小企業に対して厚生労働省が認定を行うものです。
「若者雇用促進法に基づく認定制度」とも呼ばれています。

出張費無料

エリア拡大!! エアコン分解内部高圧洗浄

通常11,600円を1台目

4,800円(税抜)



★エアコン分解内部高圧洗浄

通常 11,600円 → 1台目…………… 4,800円
2台目以降…………… 3,900円
お掃除機能付き…………… +2,000円

★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)

通常 29,000円 → 19,800円

★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)

通常 60,000円 → 29,800円

★業務用エアコン

…………… 15,000円～
(価格はすべて税抜)

プロにお任せください!

お客様のご要望にお応えして、都城地域エリア拡大にてサービスを始めました(出張費無料)。エアコンクリーニングほか水回りをお得なセット割引で申込受付中! クリーニング専門スタッフによるプロの技をお試しください。水回りで気になる部分だけきれいにしたいなど、家の掃除に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!

ピュアクリンサービス 霧島店



0120-560-695

受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

新・医療の窓

早水公園クリニック便り 39

①梅雨の時期に多い病気は何ですか？

まず、梅雨時は食中毒による下痢など、消化器系の病気が多いです。食べ物に気をつけて、包丁やまな板などはこまめに熱湯消毒しましょう。また、気圧の関係と言われている「何となく気分が乗らない」など、自律神経系の症状も多くなるので、気をつけましょう。

②片頭痛を予防するには？

片頭痛は頭の中の血管が拡張しすぎて、周囲の神経を圧迫することが原因で起こります。なぜ拡張するのかとすると、セロトニンという物質が増えるからです。セロトニンが増える要因で一番多いのが、ホルモンバランスの変化です。従って、女性は月経に伴って月内でホルモンが変動するので、多いんですね。その他、ストレスやアルコール（特に赤ワイン）、チョコレート、チーズ、コーヒーなどが要因となるので、そのあたりを控えるようにしましょう。あと、予防によいものは、

ビタミンB2とマグネシウムです。納豆やヨーグルト、牛乳、アーモンドなどのナッツ類、大豆、緑黄色野菜です。

それから、血流が悪いのもよくないので、日頃から運動し、お風呂で温まるのもよいです。その他、頑固な片頭痛の方やかなりの頻度で頭痛の薬を服用されている方は、ここ最近、片頭痛の予防薬などもありますので、主治医の先生に相談するとよいかもしれません。

③何度か帯状疱疹にかかっています。予防法は？

帯状疱疹とは、子どものころにみなさん水疱瘡にかかっていることが多いと思うのですが、治った後も水疱瘡のウイルスは神経節というところに潜んでいます。疲れや過労、ストレスが原因になって免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが活発になり、発症するとビリビリとした痛みを伴い、水疱からはじまります。特に顔面に行けると要注意で、神経にそって湿疹がでます。



院長 山内 明

初期の治療が大事で、こじらせると帯状疱疹後神経痛という後遺症に苦しむこともあります。似ているが口にできるヘルペスとは違う病気です。何度も発症する方や、ひどい症状が出た方は予防接種（水疱瘡）を打てば、かなりの割合で再発を予防でき、また出て来ても非常に軽く済むので、予防接種が一番おすすめです。



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>



今年も美味しい涼菓ができました

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



◆5個入 ◆10個入 ◆16個入
■小豆水羊羹 ■抹茶水羊羹
■ゆず ■マンゴー ■黒霧島 ■焼酎 ■いちご ■パイオ茶 ■日向夏 ■栗かごの羹 ■梅羹 ■マンゴー水羊羹

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
都城市甲斐元町 1-26
TEL.0986-22-4670
FAX.0986-22-7568
<http://www.okashinonanko.com>

Fitpia スイミングフィットネス Fitpia フィットピア ☎ 0120-80-1504 ☎ 0986-26-0777



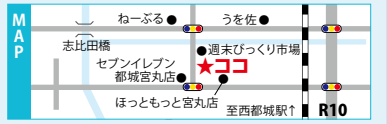
コース名	ベビーコース	Bコース	Cコース	Dコース
対象	0歳～3歳未満 保護者同伴	3歳～7歳 (新1年生まで)	6歳～15歳 (小中学生)	6歳～18歳 (小中高生)
曜日	火・金	月・木 火・金 水	月・木 火・金 水	月・木 火・金 水
時間	11:00～11:45	15:20～16:20	16:30～17:30	17:30～18:30

コース名	Fコース	Eコース	Aコース	Bコース
対象	6歳～18歳 (小中高生)	6歳～18歳 (小中高生)	3歳～18歳 (幼小中高生)	3歳～18歳 (幼小中高生)
曜日	土	土	土	土
時間	9:30～10:30	10:30～11:30	15:00～16:00	16:00～17:00

夏休み短期水泳教室開催

毎年大人気の夏休み短期水泳教室の受付がスタートします！ 強力なコーチ陣が、お様を泳げるようにバックアップいたします。

6月中 申込みスタート！
小・中学生コース
幼児コース 3歳～
詳しい日程はお問合せください！



無料送迎バスで忙しいお母様も安心♪

都城市宮丸町3021
営業 月～金曜日 9:30～22:30 休館日 年未年始
土曜・祝日 9:30～21:30 お盆
日曜日 9:30～18:00 特定休館日

お客様感謝セール続行中!!

全メーカー常時
60台以上展示中!

嬉しいお知らせ!
来店特価
最大
70~10%OFF
下取り&値引き
キャンペーン開催

6月の手作り教室
5名様限定
チュールリップハット
1,000円(材料費込)
※色は異なります
マンツーマン
指導の教室(予約制)も
好評実施中!!

点検・調整
500円より

みしん市場
都城妻ヶ丘店

0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘15-12
営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

和ニュータウン
菟原B号地
新築建売

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

1,560万円
(土地・建物・消費税込みの価格)

35年ローン金利0.95%(変動金利)で
1,560万円を借り入れた場合

毎月の返済は、
月々約 43,700円

※ボーナス加算なし

限定1棟

所在地/菟原町
10番6番3
土地/174.47㎡
(52.77坪)
延床面積/75.35㎡
(22.83坪)
施工床面積/80.31㎡
(24.33坪)

新築・平屋建・3LDK

免震住宅・オール電化・断熱構造
「エコキュート」「カーテン」サービス!

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
担当/有山 080-6403-3987

都城市東町7街区2号

5/7 開講!

無料体験・ご相談
随時受付中

語学 世界の80%の人が話している言葉を学べる!
英語 スペイン語 中国語

その他 面白いレッスンをどんどん増やします!
宿題サポート ウクレレ バランスボール

学ばば学ぶほどお得な 学び放題スタイル

他とは違うポイント① 随時入会 OK! 入会費 教材費 0円

他とは違うポイント② 週2回以上通う 2つ以上の習い事をする よくばり割

他とは違うポイント③ ご家族最大3名様まで 同時ご入会で 家族割

3人なら最大 18,000円お得!!

※P24もご覧ください

コトハ Study Support

0986-77-6010
北諸県郡三股町榊山3989-1

早馬神社 ●
三股小学校 ●
第一幼稚園 ●
三股中学校 ●
健康管理センター ●

詳しい料金設定は
HPをチェック!

Facebook Instagramも見てね!

疲れているあなた/
揉みほくしコース
(1,000円)も
あります!

痛みは我慢せずに
北野整体施術へ!

完全手技 だからこそ、施術の濃さに結果があります!

北野整体施術が選ばれる理由は?

- ★的確に痛みの原因を突き止め、最適な施術をしてくれる
- ★時間を定めず、症状に応じて必要な時間、施術してくれる
- ★聞き上手で話しやすい、遠慮なく希望を伝えられる

痛みにお悩みコース [通常コース] 4,000円
※いずれも得意矯正 [全身コース] 4,800円

リフレ系フットケア
アッシー君&アッシーちゃん
3,500円
むくみスッキリ&美脚効果!

小顔矯正 3,800円
たるみ・むくみ解消! 習慣化効果!

詳しくはHPをご覧ください!

北野整体施術 技 good hand
TEL.090-8625-4836

都城市下川原3丁目5-3-2 2F
営業/9:00~20:00 不定休
要予約(最終予約受付18:30迄、最終施術19:00~)
クレジット決済可! スマホ決済PayPay可!

田口循環器内科クリニック ● 至都城IC
コンビニ ● ガリバー ●

まただ整骨院 ●
ココ R10 ●
● 都城フォレストクリニック ●

幸せ引き寄せごはん Vol.3

梅雨シーズンの冷え&むくみ対策

梅雨に入りましたね。なんだか身体がダル重い、やる気がでない、冷えやむくみが気になるなど、不快な症状はありませんか? 実は、私たちの身体は空気中の水分をも、肌や呼吸から摂取しています。湿度が高い梅雨時期は、知らず知らず毛穴から余分な水分を取り入れてしまい、むくみや冷え、だるさなどの原因に……。

この時期の養生ポイントは、まさに「水分コントロール」。体内の余分な水分を排出することがカギとなります。雑穀ご飯や麦茶でも手軽に食べられる「ハトムギ」は、体内の水分コントロールをしてくれます。乾燥肌の方やベタベタ肌の方にも効果的です。美白やツツツ肌にも効果が期待できるので、女性には強い味方ですね! ただ、身体を冷やす食材でもありますので、適度に取り入れましょう。

冷えには温かい飲み物が効果的ですが、飲み過ぎも水分過多になり、冷えの引き金に。下半身のむくみや、冷えを感じる方の中には、水分を取り過ぎていても少なくありません。オススメは「ダンライオン」というハーブティー。タンポポの根です。別名「おねしょのハーブ」とも言われ、利尿作用や排毒作用に優れています。また、身体も温めてくれます。

なにかと溜めがちな梅雨の季節。食べ物や飲み物を上手に使ってデトックスしましょう。

山元 幸代 先生

ARCUS代表/社日本ティナーコンシェルジュ協会 宮崎校校長
食育・料理教室講師/自然療法士
オーガニックセレクトショップ Bio works 代表

小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しむ「幸せに過ごす方法」を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

お問合せ: ARUCS tel.090-1922-4598 LINE@はこちらから
HP: http://arcus.style/about/ ※P17もご覧ください

看板娘・看板息子を

激写! Vol.65

◎自分の性格を一言で…
明るい・よく話します!

◎趣味…
ダンス・筋トレ
ダンスを習いはじめて7年!
Girls HipHopやHipHopをメインに練習しています。

◎好きな男性のタイプ…
優しくて穏やかな人。芸能人では、的場浩司や大沢たかお。

◎6月のオススメ…
エアコンクリーニングキャンペーン中です! 全機種1台あたり1,000円OFFとなっているので、このチャンスにエアコンをお掃除してみませんか?

★本人からのコメント
働きはじめて1年になります。ガス事業部の事務の仕事を中心に担当しています。効率よく自分の仕事が進み、スムーズに終わらせられる時に喜びを感じます!! スタッフも面白い方が多く、毎日楽しく働いています。来客対応もしておりますので、来られた際は気軽に声をかけください!

明るい笑顔に癒されます♪
株式会社 宮脇燃料
スタッフ
いまむら ゆか
今村 結夏さん

質Shop 天満屋 見積無料!!
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り お持ちの品物を担保にして現金融資
最低1000円からご融資
お気軽に相談ください!!
即融資

買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即現金

販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

ロレックスやオメガなどの高級腕時計 相場高騰中!

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00

最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 伊勢銀行
田中書店 マイルストーン 警察署
ココ★ 薩摩蒸気屋 モールひろせ
すみクリニック

**住宅ローンや教育資金、老後資金も
ファイナンシャルプランナーにおまかせ!!**
ライフプランのエキスパートであるFPが
いつでも安心して暮らせるポイントをお教えします!

住宅ローン 保険見直し 年金・老後資金 マネーセミナー

私達に気軽に相談ください!!
フラット35取扱店の
**住宅ローン
個別相談会開催**
随時予約受付中
住宅ローンはこれからという人、借換えや繰上げ返済などを考えている人、ぜひご相談ください。

FP無料体験会開催
6月も続行決定
各2組限定
6/15・22
みなさん!! 家計の現状を知るチャンスです。
ファイナンシャルプランナーが、家計がラクになる方法をお伝えします。
安心して暮らせる方法を伝授してくれます!
人気イベントのため、早めの予約がオススメです。
※詳しくはP22をご覧ください

C&Hの紹介動画はコチラ!

ひとと暮らしをサポートする
有限会社
C&H
☎0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
http://ch-fp.co.jp

「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」

アドバイザー 浅井輝男

ホームページをリニューアルしました!
イベントの告知や、家づくりを考えている方にとって知って得する情報満載です!!

ご来場特典
手作りマルセイユ石けんプレゼント♪

家づくり相談会 開催!
6/9(日) 10:00~15:00

会場 エヴァホーム常設展示場 ※HPで地図をご確認ください。

EVAH エヴァホーム 大正15年創業 一級建築士事務所
【本社兼常設展示場】 都城市平江町25-11
TEL 0986-22-3242 ※P21もご覧ください

いつでも見学できる! 予約制
エヴァホームの常設展示場!

きりしまフォーラム
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よいか 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いたします。
まずは、お気軽にご相談ください。

お問合せはこちらから
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

フォーラムくっきんぐ
とっておきレシピ♪

ランチにオススメ
サンドイッチ 編

梅雨シーズン到来。雨が続くと休みの日も、外へ出かけるのが億劫になりますよね?
そんな休日のランチにオススメのサンドイッチをご紹介します♪ ホームパーティーの一品メニューとしてもオススメです!!

料理名
しめ鯖のサンドイッチ

【材料】 2人分

●バケット	適量	●大葉	4枚
●しめ鯖	半身	●マヨネーズ	適量
●たまねぎ	1/4個	●レモン果汁	適量

作り方

- ①たまねぎを薄くスライスし、水にさらす。大葉を半分に切る。しめ鯖も約1cmの幅に切る。※しめ鯖はお好みで炙ってもOK!
- ②具材をはさみやすいようにバケットに切れ目を入れる。軽くトーストし、マヨネーズをぬる。
- ③バケットに、大葉、しめ鯖、水気を切ったたまねぎを順番にはさむ。
- ④マヨネーズとレモン果汁を、お好みでかける。

フォーラムよりコメント
具材を切って、バケットにはさむだけの簡単サンドです! レモン果汁の代わりに薄くスライスしたレモンをのせると黄色が加わって、さらに華やかに♪ カリッとしたバケットに、酸味のきいたしめ鯖の組み合わせはクセになる美味しさ!! ぜひお試しください。

ウエディングフェア

Wedding Fair

6.23 **sun** 11:00~18:00

参加費 無料

内容盛りだくさん♪

体験型のウエディングフェア!

都城初導入!
夫道力の

プロジェクト
マッピングの上映会

豪華な婚礼料理を
実食できる

ワンプレート
試食会

真っ自な空間を
おふたり色に

会場コーディネート
見学

お申込みフォーム



ウエディングフェアのお申込み

お電話または左のQRコードよりお申込みください。

Instagram



最新情報をお届け!!

ホテル中山荘*LUCEのInstagramはこちら。

ホテル中山荘 昭和ビアガーデン

好評営業中〔9/16(月)まで〕

17:00~22:00 (オーダー ストップ 21:30)

セットメニュー (飲み放題 込) **3,500円~**

幹事様 必見!!

15名以上でご予約の団体様限定

二次会会場まで無料でお送りします!

※エリアは都城市内に限ります

フロントにてお得な前売券 発売中!!

ホテル **中山荘** * **LUCE** Wedding Guest House

☎ 0986-23-3666 都城市松元町3-20

※P22もご覧ください。詳細はホームページをご覧ください。ホテル中山荘



毎年心待ちにしているファンも多いのが『ホテル中山荘』のビアガーデン。今年のテーマは、「昭和ビアガーデン」のんみゃんくやん。会場には至るところに昭和の雰囲気漂うポスターやホロー看板などが貼られていて、ノスタルジックな気分になりますよ。『令和』という新しい時代を迎えた今、どこか心落ち着く昭和レトロな会場で楽しめば、いつまでも思い出

今年もこの季節がやってきました! 夜風が心地よいこれからのシーズンに行きたくなるビアガーデン。開放的な空間で、ビールを飲み、美味しい料理を味わうひとときは、なんとも幸せな時間。日常を忘れて、みんなで盛大に乾杯しませんか?

ビールがうまい
季節到来!

『ホテル中山荘』の
ビアガーデンへGO!!



に残る宴会になりそう!



メニューはお好みに合わせて選べる多彩なセットメニューに加えて、単品メニューも充実しています! 「くじら竜田揚げ」や「マグロ串カツ」「紅生姜天串」など、今年から登場した新メニューも多数。

ビアガーデン開催期間中は、さまざまな企画やプランも予定していますよ。ビアガーデンでは珍しい、座敷の席が2組(各3名様まで) 限定で登場します! また6月16日(日)の「父の日」に合わせて、6月10日(月)~16日(日)の期間、ご家族で来店された方限定で「父の日Week特典」もご用意しています。

梅雨シーズン、天気が心配になります。『ホテル中山荘』

セットメニュー (1人盛り) **2,000円**

- **バラエティ焼セット**
・牛肉・豚肉・鶏肉・野菜盛・先付
- **焼肉セット**
・牛肉・野菜盛・先付

単品フードメニュー 約40種類!
豊富に取り揃えております。

特別予約セット (1人盛り)

- **特上焼肉セット** 2日前 要予約 **3,500円**
・特上焼肉・野菜盛・先付
- **海鮮セット** 2日前 要予約 **2,500円**
・海鮮焼・野菜盛・先付
- **牛モツ鍋セット** 2日前 要予約 **3,000円**
・牛モツ鍋・チャンボン麺・先付

フリードリンク
(オプショナルは除く) **1500円**
ノンアルコール飲み放題 **1000円**
ソフトドリンクバー **500円**

問合せ/ホテル中山荘
☎ 23-3666



NEW OPEN! 紅茶専門店ティーズフォレスト
スリランカ産紅茶を中心に世界三大紅茶や、ヌワエリヤ、キャンディなど、約13種類から好きな紅茶をセレクトできる紅茶専門店がオープン♪ 今まで味わったことのない紅茶の美味しさを発見できるお店です。

店舗情報

都城市大王町53-10-2-1F メナード隣り
営業/11:00~17:00 定休/日曜日・祝日 他不定休

お茶とお菓子のセット 800円
お好きな紅茶とお菓子(タルト数種・ロールケーキ・焼菓子 etc.)をお選びください。
キュートなパッケージの茶葉も販売! 贈物にもオススメです。



石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店
☎ 0986-36-5888

初夏に食べたい! 新作パンが登場!!



6月だけの限定商品や新作が、たくさん届きました。梅雨シーズンも気分を上げてくれる、ピリッと辛いスパイシーなパンや、とろけるプリンが甘さが絶妙な「プリンパン」など、大人から子どもまで嬉しい商品が満載です。期間限定の味を、お見逃しなく!!

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日
http://www.glanzen.jp/

すべて税別料金となります



★父の日★フェア

6/15(土)・16(日)

父の日だけの限定商品が登場♪

いつも頑張っているお父さんへ、グレンツェンの美味しいパンをプレゼントしませんか? お父さんが笑顔になること間違いなしです!!

ポイント2倍 DAY

毎月 第2・4の土・日曜日
ポイントが2倍になるお得な日です!!

GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ
☎ 0986-80-6162

「贅沢フルーツパンケーキ」の季節がやってきました♪



ブルーベリー、ぶどう、サクランボ、メロンなど、季節のフルーツをふんだんに使った、毎年大人気の「贅沢フルーツパンケーキ」。素材の甘さを活かしたブルーベリージャムと酸味の効いたパッションフルーツのハーモニーは絶品ですよ!

店舗情報

都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~18:00
不定休

夏季限定
贅沢フルーツパンケーキ
1,300円

この季節しか堪能できない美味しさをどうぞ!

Special Pancake Time

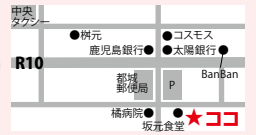
平日14:00~16:00 限定

パンケーキを1皿
ご注文いただいたお客様へ
パンケーキ1枚サービス♪

大好評

平日11:00~14:00 限定10食

週替り500円ランチ(税別)
ドリンク+100円
ジェラート+150円で付きますよ!!



フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.62

「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!!

紅茶専門店 tea's forest ティーズフォレスト

3月にオープンしたばかりの紅茶専門店「tea's forest」。ママ達が、リラックスしたい時にオススメのスポットです!



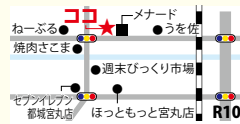
cafe menu

- お茶とキッシュ・焼菓子のセット 800円
 - お茶とお菓子のセット 800円
- 紅茶は約13種類の中から好きなものをセレクト。季節の食材を使って作るキッシュや、焼菓子などのお菓子も絶品です!!
- 紅茶のテイクアウト 430円~
- これからの季節は、冷たい「レモンティーソーダ」もイチオシ!

オーナーの森さんが、横浜市の紅茶専門店で長年働いた経験と、大好きな紅茶をたくさんの方に美味しく飲んで欲しいという思いからオープンした紅茶専門店。スリランカ産紅茶を中心に、ダージリンなどの世界三大紅茶や、マサラチャイなど約13種類の紅茶を堪能できます! また、茶葉の購入とテイクアウトもできるので、気軽に本格的な紅茶を楽しめますよ!



3人のお子さんを持つ森さんが、毎日忙しいお母さんや主婦の方達に、リラックスできる時間を提供したいという思いで作られた店内。時間を忘れて長居してしまうほど心地よい空間……。芳しい紅茶の香りもあまって、心から癒されますよ!



TEL.0986-66-5267

都城市大王町53-10-2-1F メナード隣り
営業/11:00~17:00
定休/日曜日・祝日 他不定休
Instagram/@tea_s_forest

GELATERIA FELICE ジェラテリア フェリーチェ

フワフワのスフレパンケーキが、本誌でも大人気の「フェリーチェ」さん。美味しくてボリュームいっぱい500円ランチも大好評です!!



※写真はイメージです

オープン当初から不動の人気を誇るスフレパンケーキは、小さいお子様からご年配の方まで、たくさんの方に愛されているスイーツ。6月からは、夏季限定の「贅沢フルーツパンケーキ(1,300円)」が登場します! お子様の大好きなぶどうやサクランボ、メロンが、たっぷりのったパンケーキです。また、子育て世代に嬉しいのが、500円ランチ♪ 毎週メニューが替わるので、新しい味を楽しむことができますよ!!

高い天井と大きな窓から降りそそぐ光が気持ちのよい店内。壁側がソファ席になっているのも、嬉しいポイントです。また、ゆったりとした2階席もありますよ!

- お子様イチオシ 焼きバナナキャラメルパンケーキ 930円
お子様が大好きなバナナとフワフワのパンケーキの相性はGood♪
- ママイチオシ 平日11:00~14:00 限定10食
週替り500円ランチ(税別)
※+100円でドリンク、+150円でジェラート付

お子様用いす お子様用食器

駐車場

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~18:00
不定休



マナーを守ってお食事を楽しんでください!!

フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶり旅

ここがはずむスポットが満載!

鹿屋市特集!

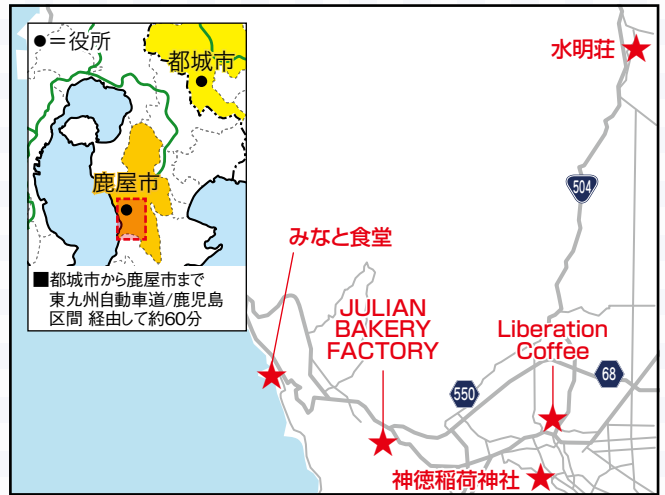
のどかな風景とゆっくりと流れる時間に癒される鹿屋市。いま注目のスポットやおすすめのショップが盛りだくさんですよ! ぜひお出かけしてみてください!

🎁 プレゼント応募方法 🎁

P17のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。応募締切は6/20(当日消印有効)です。*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。

★プレゼントの受取方法★

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



神徳稲荷神社 じんとくいなりじんじゃ



女子の間で話題になっているのが、フォトジェニックなガラスの鳥居と139本の紅い鳥居! スケルトンの鳥居をくぐり、連なる紅い鳥居を歩いていくと、差し込む太陽の光が美しく、荘厳で神秘的な雰囲気……。

今年5月に完成したばかりの「神徳稲荷神社」。京都の伏見稲荷大社を総本山とし、生成化育の御徳により、あらゆる産業を守護育成したまう神が祀られています。商売繁盛、家内安全、心身健全、交通安全、五穀豊穡を願う方が訪れる神社です。



鳥居を抜けた後、橋を渡ってお参り!!
木をふんだんに使ったガラス張りの本殿も素敵で、とても癒されました♪

えんむすびの大石

神職がお告げを受けて授かった「えんむすびの大石」。石の表面にあるハートマークを探して、ながら願いごとをすると恋が叶うかも……!?



☎️ 0994-36-0303

鹿児島県鹿屋市新栄町1771-4
社務所営業/9:00~17:00



一つひとつ丁寧に作られるパンが、地元の方に人気を博している「ジュリアンベーカリーファクトリー」。アンティークなインテリアがオシャレな店内には、毎日たくさんのおパンが並んでいます。定番はもちろん、見た目がキュートな「幸せのバナナぱん」や「桜島あんぱん」は、お土産としてもイチオシです! こだわりの「大阪ガーデンパルススペシャルコーヒー」と「鹿屋深蒸茶」が無料!! テラス席で、購入した焼き立てのパンと一緒に楽しんでみませんか?

JULIAN BAKERY FACTORY ジュリアンベーカリーファクトリー

JULIAN BAKERY FACTORY 人気パン Best 3



NO.1 塩パン

バター感たっぷりの塩パン。外はサクサク、中はジューシーでふんわり柔らかい食感がGood!

NO.2 五度手間カレーパン

トロトロと柔らかくなるまで煮込まれた豚肉が贅沢に入っているカレーパン。冷めても美味しさが続きます!



NO.3 玉様の角食パン

耳まで美味しいと大評判! モチモチ食感とふんわり口溶けの湯だね食パンは、パン本来の味を楽しむことができます!



おすすめ!

フルーツスムージー 280円

生のフルーツを贅沢に使い、オーダーごとに1杯ずつ作られるドリンク



☎️ 0994-45-7299

鹿児島県鹿屋市白水町1986-4

営業/10:00~18:00 ※土・日曜日・祝日は8:00オープン

定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日休み

🎁 プレゼント① 玉様の角食パン 1斤 3名様 ☑️



みなと食堂



テーブル席のほか座敷もあるので、ファミリーでもゆっくり食事を楽しめます。地元はもちろん、遠くからわざわざ来店する人もいるそうで、週末ともなると大賑わいののだとか!

潮風が心地いい漁港内にある「みなと食堂」。まさに「漁港の食堂」といった雰囲気です! 漁港直営の食堂ということもあって、「かのやかんばち」をはじめとする活きのいい海の幸が手頃な価格で堪能できますよ。



おすすめはやはり「かのやかんばち」。温暖で潮流が早い錦江湾内にあるいけすで養殖されるかのやかんばちは、身が引き締まっていてプリプリとした食感がたまりません。一番人気の「かんばち漬け丼」は料理長秘伝のタレに一晚漬け込むことで旨味が引き立ち、ごはんと一緒にかきこめば、至福の味わい! 「全国井連盟」が主催する「全国井グランプリ」で2年連続金賞(海鮮井部門)を受賞したのも頷けます。そのほか、かんばちを炙って旨味がより引き立った「かんばちあぶり丼」や、新鮮な小エビをサクサクプリプリに揚げた「かき揚げ丼」などがメニューに並び、ついつい迷ってしまいます。数量限定の定食や単品メニューも充実していますよ!



🍷 プレゼント②

かんばち漬け丼のセット 3名様 店

☎ 0994-46-3020

鹿児島県鹿屋市古江町7440-3

営業 / 11:00~14:00

定休 / 月曜日 ※金額はすべて税込価格です

主なメニュー

かんばち漬け丼のセット 700円
かんばち漬け丼 単品 550円

かんばちあぶり丼のセット 800円
かんばちあぶり丼 単品 650円

小エビ100% かき揚げ丼のセット 700円
かき揚げ丼 単品 550円

セットはあら炊き・みそ汁・漬物付き

A定食 1,200円
刺身・あら煮・かき揚げ
小鉢・ご飯・みそ汁・漬物

B定食 1,200円
カルパッチョ・あんかけ・かき揚げ
小鉢・ご飯・みそ汁・漬物

※定食は季節により内容が変わる場合があります



一番人気!
かんばち漬け丼のセット

Liberation Coffee リバレーションコーヒー



オシャレで落ち着いた雰囲気が漂うビルの1階にある『リバレーションコーヒー』は、スペシャルティコーヒーを味わえるコーヒーショップ。駐車場をリノベーションした空間はコンクリート打ちっ放しで無機質な印象もありながら、どこかあたたかみがあって違った時間が流れているような気分に。営業がはじまると、そんな空間に誘われるように一人、また一人と常連客が来店されていました。ここでオーナーの大迫さんが淹れるスペシャルティコーヒーをいただければ、ゆっくり一息つくことができますよ。



オニバスコーヒーのコーヒー豆を使用♪



ヤマとフミも一杯いただくことに♪ 味の好みを大まかに伝えると、オーナーがそれぞれに合うコーヒー豆を選んで、丁寧に一杯ずつ淹れてくれました。何気ない会話をしながらコーヒーができたがのを待つのもまた、贅沢な時間です。

ヤマのコーヒーは酸味がゆっくり口の中に広がり、紅茶のようでもあるやさしいテイスト。フミのコーヒーは酸味はないながら味わい深いテイストで、冷めるにつれてまた違った味わいが楽しめました。忙しい日々で疲れた時や、ふらっと訪れて一息つきたい時におすすめのショップですよ!



MENU	メニュー	HOT	ICE
ドリップコーヒー	本日のコーヒー	450	500
エアロプレス	本日のコーヒー	500	550
カフェラテ	エスプレッソ・ミルク	450	500
アイスカフェモカ	エスプレッソ・チョコレート・ミルク		550

リバレーションシヨシヨシも出店!

大隅の豊かな“食”や“暮らし”を発信する、月1回の定期マーケット

食と暮らしのマルクト @おおすみ

6/23日

鹿屋市 城山公園(鹿屋市北田町11-4)



🍷 プレゼント③

好きなドリンク 3名様 店

☎ 080-1798-0811

鹿児島県鹿屋市西大手町6-1
営業 / 13:00~19:00
定休 / 月曜日・第3日曜日

水明荘



400年程前に、高隈麓に住む土族達の手によって発見され、当時は「不老長寿の霊泉」として多くの武士達の傷を治したと言われている源泉を使った温泉が、地元をはじめ多くの方に愛されている『水明荘』。ゆっくりと寛ぐことのできる立ち寄り湯です。

立ち寄り湯

営業時間 11:00~21:00

大人 390円
小学生 150円
幼児 80円

温泉は、電気、気泡、ジェット、うたせ湯と、さまざまな種類が人気!! カルシウムイオンや硫酸イオン、マグネシウムイオンを多く含み、神経痛やリウマチ、切傷などに効能があります。



お食事メニュー

新鮮な地元の食材を、ふんだんに使った高隈の味をどうぞ♪



一番人気 **鯉定食** 1,000円~

身の引き締まった鮮度抜群の鯉を使用。さっぱりとした酢味噌との調和が、美味しさを引き出してくれます!!

- 鯉のあらい 500円
- 鯉のから揚げ 600円
- うなぎ定食 1,500円
- 天ぷら定食 950円

宿泊プラン 串良川のせせらぎを聞きながら、ゆったりと流れる時間に癒されてくださいね。
大人 1泊 3,700円~ 1泊2食付 6,500円

☎ 0994-45-2006

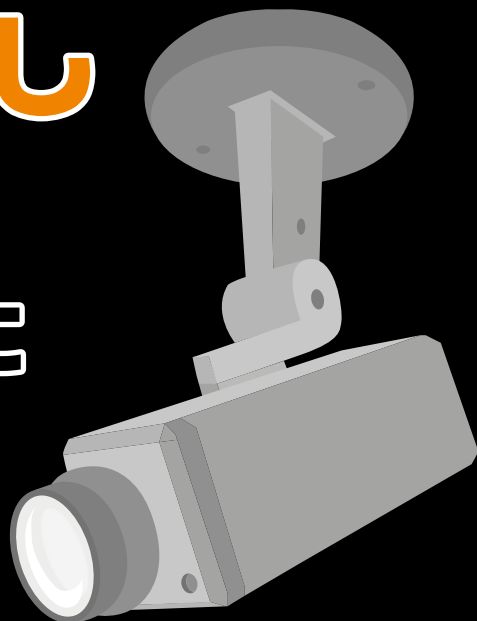
鹿児島県鹿屋市上高隈町196-1

定休 / 火曜日 駐車 / 30台

🍷 プレゼント④

ペア入浴券 5名様 店

空き巣・車上荒らし 不審者などの 心配ごとはカメラに おまかせ!!



一般家庭から事業所までニーズに合ったシステムをご提案いたします。

インターネットを利用すれば
パソコンやスマホで映像の確認ができます。



また、初期投資を抑えた
クラウド録画サービス(月額 1,980円~)もご用意しております。

お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL. 0986-77-6418

「何をプレゼントしますか?」
●ゴルフ好きの父!! ドライバー、ゴルフバッグなどプレゼントできたらいいのですが...。手が出ないので、肩にかけるロングタオル、ゴルフ

みなさん、「父の日」は何を贈るのでしょうか? 5月号の読者アンケートで募った「何をプレゼントしますか?」「何をプレゼントされたら嬉しいですか?」に対するコメントを紹介합니다! ぜひ参考にしてみてくださいね♪



●もう買いました。夏用にオシャレな帽子を!
(えりい/33歳)

●温泉水行もいいなあ。
(ぎりちゃん/31歳)

●いつも優しく、陰ながら私のこと応援し、支えてくれてるお父さん。今年一緒にプチ旅行をプレゼントしてあげたいです!! 温泉好きな親子なので、温泉旅行もいいなあ。
(ぎりちゃん/31歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●父は天国なので、生前好きだったスイカを毎年仏壇にお供えています。(P・P/59歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●趣味の釣りに関するもの。そんなに高くないです。
(さすけ/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

●ステキなプレゼントされたら素敵ですね。
(?/72歳)

●子ども達からのプレゼントなら、何でも嬉しいです。手作り料理がいいな!!
(くにさん/49歳)

6月16日(日)は「父の日」!いつも家族のために一生懸命働いてくれてるお父さんに、普段なかなか伝えられない感謝の気持ちを伝える日です。何を贈ろうか迷っている方におすすめなのが、「南香」のスィーツ♡ 父の日限定のロールケーキ「大黒柱」は直径15cm×高さ13cm。ボリュームたっぷり存在感のある、まさにお父さんにピッタリのギフト! ほかにも、お酒好きのお父さんにおすすめなのが、焼酎を使ったお菓子などが詰め合わされた「だ



焼酎ケーキ 1個プレゼント♪
6月13日までに 父の日ギフトをご予約の方
父の日限定
「大黒柱」
2,000円
父の日「父の日」は「父の日」!いつも家族のために一生懸命働いてくれてるお父さんに、普段なかなか伝えられない感謝の気持ちを伝える日です。何を贈ろうか迷っている方におすすめなのが、「南香」のスィーツ♡ 父の日限定のロールケーキ「大黒柱」は直径15cm×高さ13cm。ボリュームたっぷり存在感のある、まさにお父さんにピッタリのギフト! ほかにも、お酒好きのお父さんにおすすめなのが、焼酎を使ったお菓子などが詰め合わされた「だ

●毎年、長男の嫁さんからプレゼントをもらうのですが、私はアルコールが好きなのでお酒が多いです。でも、たまに洋服類をもらおうと嬉しいですね! 私も70歳で、旅行券でももらいたいと思いますが、気持ちだけでも嬉しいです。
(ミヤサン/70歳)

●毎年、長男の嫁さんからプレゼントをもらうのですが、私はアルコールが好きなのでお酒が多いです。でも、たまに洋服類をもらおうと嬉しいですね! 私も70歳で、旅行券でももらいたいと思いますが、気持ちだけでも嬉しいです。
(ミヤサン/70歳)

●毎年、長男の嫁さんからプレゼントをもらうのですが、私はアルコールが好きなのでお酒が多いです。でも、たまに洋服類をもらおうと嬉しいですね! 私も70歳で、旅行券でももらいたいと思いますが、気持ちだけでも嬉しいです。
(ミヤサン/70歳)



シンコー本店発・不動産物件情報

★妄想からの家さがし★ ()内は坪数 ※新築は全オール電化 (R)リフォーム箇所有り (D)値下げ (O)オール電化

新 平塚町 1780万円



●土地297㎡(89) ●建物83㎡(25)
●H30年2月築 ●狐塚B徒歩3分

新 末吉町深川 1550万円



●土地396㎡(119) ●建物92㎡(27)
●H30年7月築 ●鶴木B徒歩8分

新 郡元町 1950万円



★外構・カーポート・サニールーム付き
●土地209㎡(63) ●建物84㎡(25)
●H30年3月築 ●早水公園B徒歩10分

新 菖蒲原町2300万円



●土地372㎡(112) ●建物76㎡(23)
●H30年6月築 ●西宮丸B徒歩2分

山田町中霧島 600万円



●土地849㎡(257) ●建物85㎡(25)
●S51年築 ●前坂B徒歩9分

(S)DK 三股町宮村 280万円



●土地324㎡(98) ●建物109㎡(33)
●S60年築 ●宮村入口B徒歩12分

(S)DK 都北町 500万円



●土地193㎡(58) ●建物62㎡(19)
●S55年築 ●都北町B徒歩2分

高城町石山 800万円



●土地1282㎡(388) ●建物82㎡(19)
●H3年築 ●石山B徒歩13分

(S)DK 末吉町二之方 680万円



●土地407㎡(123) ●建物119㎡(36)
●S58年築 ●東高松バス徒歩6分
★コスモス、しまむら、マックスバリュ nearby

(S)DK 上長飯町 750万円



●土地244㎡(121) ●建物87㎡(26)
●S56年10月築 ●小鷹B徒歩3分

(S)DK 安久町 800万円



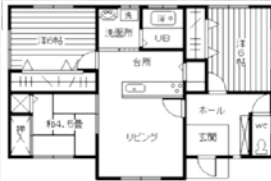
●土地239㎡(72) ●建物150㎡(45)
●S57年築 ●藤田前B徒歩3分

財部町下財部 1100万円



●土地1424㎡(430) ●建物167㎡(50)
●H1年築 ●大川原駅歩1分

下長飯町 1200万円



●土地224㎡(68) ●建物79㎡(24)
●H21年築 ●藤田口B徒歩8分

(S)DK 広原町 2170万円



●土地664㎡(200) ●建物142㎡(43)
●S53年築 ●広原B徒歩3分

太郎坊 1780万円



●土地330㎡(100) ●建物134㎡(40)
●H12年築 ●沖水小前B徒歩6分

★サンパーク蔵原タワー 1850万円



●管理 11,700円
●積立 5,300円
●駐車現在有
●土地敷地維持分
●建物82㎡(25)
●H18年3月築
●早鈴B徒歩2分

★郡元町 2450万円



●土地264(80) ●建物98㎡(29)
●H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

★サーパス妻ヶ丘 2600万円



●管理費 13,700円
●積立費 17,600円
●ルーフ料 500円
●自治会 500円
●駐車3,500円~5,000円
●土地敷地維持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B徒歩4分

(S)DK ★年見町 2900万円



●土地277㎡(84) ●建物102㎡(31)
●H28年築 ●年見B徒歩5分

遠慮せずみにきてね。



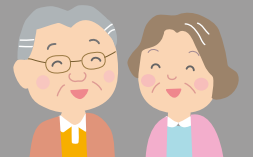
Let's go to the new house!

お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事 (7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘町15-11
http://www.m-shinko.co.jp
新興不動産(有)妻ヶ丘店 妻によっての暮らし!
0986 **24-1518**

Forum Senior Life 通信

フォーラム シニアライフ通信

高齢社会の今、年を重ねても安心・快適に過ごせるよう、介護・福祉・医療・生活についてのさまざまな情報が求められています。このコーナーではそうした役立つ情報をお届けします！



梅雨時期の健康被害に注意！ エアコンなどの掃除はお早めに

■梅雨シーズン到来

もう間もなく、梅雨シーズンがやってきます。『気象庁』によると、平年梅雨入りは5月31日頃で、梅雨明けは7月14日頃。だいたい1カ月半にわたって梅雨シーズンを過ごすこととなります。ジメジメと蒸し暑い日が続ぎ、雨が降って外出しにくくなるので、ついつい気分も沈みがちになりますよね。特にシニア世代にとっては、健康面でも気をつけておきたいことがあります。少しでも快適に過ごしながら、梅雨時期を乗り越えたいですね。



■梅雨時期から熱中症対策

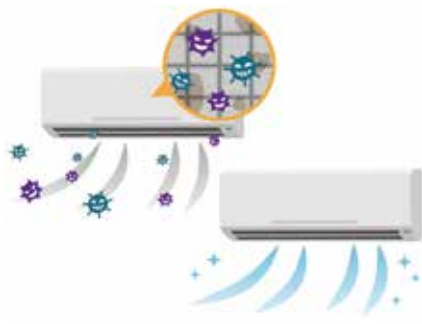
「まだ早いのでは？」と思われがちですが、梅雨時期から熱中症には気をつけましょう。真夏と比べるとそれほど気温が高くないものの、油断は禁物です。熱中症は温度だけでなく湿度も大きく関係し、まだ暑さに体が慣れていない梅雨の時期は熱中症になりやすいため、注意しなければならぬのだそうなんです。

特に高齢者は体内の水分量が少なく、湿度に対する感覚が鈍くなるため、熱中症になりやすいと言われています。また、雨が多い梅雨時期は家にこもりがちになりませんが、日の当たらない室内でも高温多湿で無風の環境だと、熱中症のリスクは高まります。上手にエアコンを使用するなどし

て、快適に過ごせる工夫をしたいと思います。

■エアコンの掃除をしよう

快適に過ごすために欠かせないエアコンですが、清潔に保っていないと健康に悪影響を及ぼす場合があります。エアコン内部は湿度が高くカビが繁殖しやすいため、きちんと掃除をせずに使用すると、部屋中に



「重曹」を使ったカビ・ニオイ対策！

重曹は「静菌効果」があり、カビなどの雑菌の増殖を抑えます。「中和作用」もあるためニオイ対策に抜群！体に優しい成分なので、シニアも安心して使用できます♪

★重曹水の作り方★

- ①水 500ml に重曹大さじ 1 杯を目安に混ぜ、スプレーボトルに入れる。
- ②カビが出てきそうなところや、ニオイが気になる場所にスプレーして、乾拭きをする。

カビの胞子をまき散らしてしまいます。久しぶりにスイッチを入れた時のニオイ、あれはエアコン内部に付着しているカビのニオイなんです。一見キレイそうでも、内部は不衛生なことがあります。

特に免疫力の弱いシニア世代の人は、健康被害が出ないよう、気をつけましょう。カビを吸い込んで起こるのは、鼻水やくしゃみ、咳などの症状。場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあります。キレイに掃除しておけば、安心して涼しい室内で過ごせるのももちろん、節電効果も本格的にエアコンを使用する前に、掃除をしておくことをおすすめします。

父の日 特別編

気持ちいい！肩もみのコツ

デイサービス『ぽっぽフォーラム』田中施設長が教える！

かんたん もみほぐし講座♪

6月16日（日）は父の日！今回は特別編として、もみほぐしのコツを紹介！

もみほぐしは言葉は交わさずとも気持ちが伝わるスキンシップ！

日頃の感謝の気持ちを込めて、お父さんにもみほぐしをしてあげませんか？



POINT ①
親指以外の4本の指は強く握らずに、軽く添える程度がGOOD！



POINT ②
親指の力だけでなく、少し体重をかけて押すのがコツ！指も痛くなりやすい



POINT ③
肩井(けんせい)を中心に、左右に親指をずらしながらゆっくり同じリズムでもむ

肩井(けんせい)とは？

首の付け根と肩先のちょうど間にある、肩こりにきく代表的なツボ。押さえると、ズンとした気持ちよさを感じます！肩が凝った時に自然ともみほぐしているかも……。

もみ返して、なに？

筋肉は細い筋繊維が束になってできていて、筋肉は表面が膜で覆われています。もみ方が正しくないと、筋肉の繊維や筋膜を損傷して炎症が起きてしまいます。その状態を「もみ返し」と言います。

▶▶▶もみ返しに陥らないために

- あまり強くもまない
- 親指全体で押す、または親指の付け根など、大きい面で押す
- 同じ箇所ばかり押さない
- 痛くないか確認しながら押す

介護相談室 Q&A

読者のみなさんから寄せられた介護についての疑問やお悩みにお答えします。

《今回の質問》

認知症を予防するために、心がけることはありますか？

認知症とはどういった症状が教えてくださいますか。

脳の疾患が原因で記憶・判断力に障害が出て、それまでできていた社会生活や家庭生活が送れなくなる状態です。老化に伴う物忘れとは違います。

予防する方法は？

さまざまな予防法がいろいろありますが、実のところどの方法も医学的根拠はなく、効果には賛否両論あります。私の考えは、残りの人生をどう生きていきたいか、生き方のイメージを自身でしっかり持つことが予防につながる、ということです。自らの意思に基づいて日々生活していくことが大切ですね。その中で、ずっと続けてきた生活習慣をご自身の意思でいつまでも継続できるかどうか、認知症になるかどうかの分かれ目になると考えています。

大悟病院
老年期精神疾患センター
三山吉夫センター長



ただ歳を重ねると、生活する中で何をすることも意欲が低下して億劫になりがちになります。そうした成り行き任せの生活をしていると、認知症になりやすい。そうならないためには、ご家族や周囲のサポートも必要です。前向きに日々の生

活を送れるような環境・雰囲気づくりが、その人の今後を左右するでしょう。

「前向きに」というのが、ポイントになると？」

そうですね。誰しも歳と共に認知機能は衰え、物忘れしたり同じ言動を繰り返したりしてしまふものです。それに周りが過敏に反応して、ネガティブな言葉をかけるのはご本人にストレスを与えて認知症を招きやすくしてしまいます。

高齢者や認知症について正しい知識を持つことが大切だと改めて感じます。

たとえ今、高齢者と関わりがないとしても、いつかはご自身、またはご家族が歳を重ねた時に向き合うことになる問題です。一人ひとりが高齢者や認知症について理解を深め、地域全体で関わり、見守る社会になっていけばと思います。

毎月「認知症家族教室」を開いています
※詳しくは P22 をご覧ください



取材協力／大悟病院
☎ 52-5800
HP <http://www.fujimoto.or.jp/daigo/>

大人の特選グルメ

VOL.2

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。

shop
x
cafe



日本茶専門店 日向時間

最高級の新茶と季節を感じる上生菓子で
安らぎのひと時を……。

お茶を通した豊かな生活と癒しの時間を提供し続ける『日向時間』。老舗茶問屋出身の店主・坂元さんがセレクトした、さまざまなお茶や茶器、お菓子を楽しめます。



繊細で美しい
季節の菓子プレート3種盛とお茶のセット

店主自らが厳選した数種類の新茶と一緒に堪能して欲しいのが、『日向時間』オリジナルの上生菓子。繊細で上品な味はもとより、見た目の美しさと愛らしさに心が和む逸品です。四季を映しだしてくれる芸術品である和菓子と一緒に、この季節しか味わえない甘みと旨味のおふれる新茶をどうぞ。

季節の菓子プレート3種盛とお茶のセット 880円～ 5種盛もあります お菓子はお持ち帰りもできます



一人ひとり、お客様の目の前で丁寧に淹れられるお茶。自宅でいただくお茶とは全く違う甘味や香りを発見できます。

こだわりのお茶は贈物にもおすすめ

大切な方への贈物はこだわりたい……。そんな素敵なギフトがたくさん揃っています。ちょっとしたプチギフトから慶弔時のフォーマルな進物まで、ご予算に応じて対応してくれます。気軽に相談してみても、いかがでしょうか？

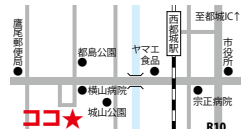


おしゃれな
ラッピングも大人気



☎ 0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4
営業 / 10:00～18:00
定休 / 火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索



政治で変える!

前参議院議員

おだち源幸氏が

介護を語る!

第2回「テーマ」介護難民ゼロ

国政をはじめとする多岐にわたる分野で活躍し、また介護業界が置かれている厳しい現状を憂い、意欲的に取り組んできたおだち源幸氏。日本における介護業界の展望を語ってまいりました。

社会問題となっている老老介護

日本はまさに今、超高齢社会を迎えています。核家族化が進んだこともあって、一昔前のように三世代が同居する世帯が少なく、高齢者だけで生活する世帯も数多いです。そうした中、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」、さらには認知症の夫婦だけで支え合う「認知介護」を余儀なくされている世帯も増えており、社会問題となっています。

経済的な理由で介護が受けられない
こうした現状を招いている一因とし



おだち 源幸(もとゆき)

Profile :
税理士・公認会計士・行政書士
参議院議員 2期 12年
財務大臣政務官・財政金融委員長
アジアケアユニオン アジア介護協同組合 顧問 等

目指すは「介護難民ゼロ」。必要とする人に、必要な介護サービスを!

て、経済的な理由が挙げられます。金銭的に余裕がないために、必要となる介護サービスが受けられず、いわゆる「介護難民」となっている世帯が少なくないのです。老人ホームに入居するとなると、だいたい月額10万円以上の費用が必要となりますが、国民年金の平均受給月額が5万円程度。これでは、十分な介護サービスを受けることは難しい。もちろん、このような経済的な負担が理由で介護サービスを受けられないケースは、老老介護や認知介護の世帯に限らず、それ以外の数多くの世帯で見受けられます。

打開策としての「介護手当」創設

では、必要とする人が必要な介護サービスを受けられるようにするためにはどうすべきか。その打開策として考えられるのが、「介護手当」の創設です。介護度や所得など、一定の要件を満たす要介護者を対象に、介護施設などで掛かる費用の一部を補助する「介護手当」により、経済的な負担を軽減し、誰もが必要な介護サービスを受けられるようにするのが、もちろん、財源の確保が必要。前回述べたように公費の無駄遣いを徹底して減らすのはもちろん、消費税の財源すべてを確実に社会保障に充て、介護サービスを充実させる仕組みづくりも必要となります。

誰もが人間らしく過ごせる社会を

誰もが平等に、人間らしい生活を送れる社会——それが健全な社会だと言えます。超高齢社会の今、様々な課題が山積していますが、一人ひとりの知恵と力により「介護難民ゼロ」の社会が実現することを信じています。

大阪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・寮を紹介
 - ★ 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

大阪で運営している 9施設で勤務できます!!

住宅型有料老人ホーム8施設・デイサービス1施設ほか、訪問介護事業所・居宅介護支援事業所も運営



宮崎県・九州出身者多数活躍中!!

採用情報

職種	介護職員	ケアマネジャー	看護師(正)
雇用形態	正社員		
給与	月給:215,000円~ 基本給:180,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算 夜勤手当あり	月給:250,000円~ 基本給:240,000円~ 資格手当:10,000円	月給:270,000円~ (正)基本給:260,000円~ 資格手当:10,000円
勤務地	①大阪市東住吉区 ④大阪市浪速区	②大阪市東淀川区 ⑤大阪市西区	③大阪市西淀川区 ⑥守口市 ⑦寝屋川市
資格条件	初任者研修(ヘルパー2級) 介護福祉士	介護支援専門員	看護師免許(正)
待遇	各種社会保険完備・交通費全額支給・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		

詳細は下記までお気軽にお問合せください



NPO法人れんげメディカルグループ
所在地:大阪市西区立売堀1丁目7番地18号
国際通信社ビル3F
WEBサイト: <http://rengo.org>

お問合せはコチラ(担当:田畑)

06-4391-3711

E-mail: rengo@rengo.org



見る / 聞く / ふれる

Let's 介活

父の日

6

16日

～元気うちから介護Action～

会場

イオン都城ショッピングセンター
1階セントラルコート

in
イオン都城
ショッピング
センター

第1部 13:00～

● お楽しみコーナー

介護用具を使った「かわいい動物のフィギュアすくい」や、割り箸ゴム鉄砲による射的など、お子様はもちろん、家族揃って縁日の遊びを楽しんでください!

● ワークショップ

・介護が必要になってからも「自分らしく」過ごすために役立つ「オリジナル自分史づくり」
・ご家族同士のコミュニケーションやスキンシップにおすすめの「オリジナルアロマクリームづくり&ハンドマッサージ」
介活イベントならではのワークショップを体験してみませんか?

● 介護&医療 相談ブース

介護や老後について不安を抱える人のために、普段聞けないことを相談できる相談ブース。
この機会に何でも聞いてください!

かわいい動物のフィギュアすくい



オリジナルアロマクリームづくり & ハンドマッサージ

※写真・イラストはイメージです

第2部 14:30～

● トークショー

都城コアカレッジの講師を招いてのトークショー!
ご自身やご家族の老後に備えるために、「知ってトクする」「知らないと損する」おはなし盛りだくさん!

● 抽選会

トークショーのあとに、参加者限定の抽選会を開催!
豪華な景品を多数ご用意しています♪

★「介活」ってなに?」

ご自身はもちろん、ご家族に介護が必要になった時に慌てなくてすむように「元気うちから介護」について知り、備えるためのアクションを「介活」と言います。いつまでも自分らしく過ごすために、いまのうちから動き出しましょう。このイベントはその第一歩となります!

※イベント内容は予告なく変更する場合があります

主催: まりしまフダラム ☎ 0986-26-5836

協賛: 学校法人 都城コアカレッジ

目指そう！生涯現役
シニアの「働きたい」をサポートする
パート・サテライト



最近、人手不足に悩む企業は多く、都城圏域も他ではありません。そうした中、シニア世代を活用する企業が少しずつ増えてきています。とは言え、まだシニア世代の採用はそれほど進んでおらず、働く意欲があっても働き先が見つからないシニア世代は少なくありません。

そうした人達のために『パート・サテライト』はあります。人手不足に悩む企業と、働きたいという意欲を持つシニアをマッチングしてくれます。一人ずつ細やかに相談に乗りながら

適性や勤務日数・時間などの条件に合った職場を紹介するのだそう。「働くことができれば、経済的に余裕が生まれます。それに、人や社会に必要とされる喜びを感じ、また日々の生活に生き甲斐を感じることで、はつらつとした毎日を過ごせるようになってもらえれば」との想いで『パート・サテライト』は運営されているのだと言います。

人材は「人財」とも言われます。シニア世代が活躍できる場が増えれば、ご本人や企業はもちろん、家族のため、地域のためにもなります。まだ現役で働きたいシニア世代の方は、一度『パート・サテライト』に相談を。

■問合せ／パート・サテライト
☎080-4318-2802

まだまだ働きたい！アクティブシニアのための

パート・サテライト！

—パート・アルバイト紹介・相談窓口—

「自分に合う求人が見つからない」
「応募しても面接までいかない」
「自分の生活スタイルに合う仕事がない」など、

50~70代
必見!!



働きたくても仕事が見つからない方は……

まず

「パート・サテライト」にお電話ください!!

ここ都城にはアナタの力を必要としている職場がたくさんあります。一人ずつ相談に乗り、ピッタリの仕事を紹介します。

一本の電話から、アナタの毎日が変わるかもしれません!



パート・サテライト TEL (相談専用) 080-4318-2802

事務局 都城市都北町4991-2

受付時間 13:00~17:00 年中無休

人材でお悩みの
企業様も気軽にお問合せください!

FAX 0986-77-6498

YC 読売新聞

YC五十市・庄内・山田

☎(0986)23-4196 都城市葦原町8655-5

YC中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC沖水

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

左の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

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebook & Instagram

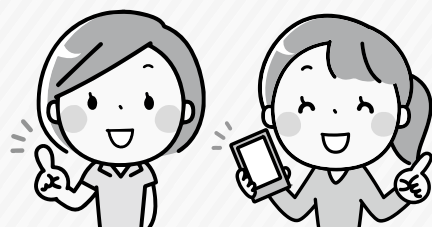
きりしまフォーラム

検索

Facebookはこちら



<https://www.facebook.com/kirishimaforum/>



Instagramはこちら



<https://www.instagram.com/kirishimaforum/>



A 夏のおすすめハーブティーセット 3名様 店

ティーコンシェルジュと一緒に、お茶やコーヒーの世界について学ぶことのできる『Life designing Bio works ピオワークス』より、夏のおすすめハーブティーセットをプレゼント!
紫外線対策や疲労対策にピッタリの「Beauty & Power」とフレーバーティーの「Breath of green」のセットで、癒されてくださいね♪

★提供/ Life designing Bio works ピオワークス ☎090-4482-0579 都城市上長飯町71-1

P4もご覧ください

B メイプルパンケーキ 3名様 店



フワフワのスフレパンケーキと濃厚なジェラートが大人気の『フェリーチェ』。6月は、夏限定の「贅沢フルーツパンケーキ」が登場します!! 毎年大人気のお味しさを、ぜひご賞味ください!

P7もご覧ください

ジェラテリア フェリーチェ
★提供/ GELATERIA FELICE
☎80-6162
都城市中町12-25 PIER1

※写真はイメージです

C 2,000円食事券 3名様 店

※店内でのご飲食に限りです。



餃子はお持ち帰り(5個・250円)できます。
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もしくは、ホームページのプレゼントフォームから、6月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1名様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まで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

D 1,000円商品券 3名様 店



初夏にオススメの限定商品や新作パンが、続々登場しています!
また、6月15日(土)・16日(日)は「父の日フェア」を開催中♪ いつも頑張っているお父さんへ、美味しいパンをプレゼントしませんか?

P7もご覧ください

★提供/ 石窯パン工房 グレンツェン都城店
☎36-5888 都城市上東町17-18

E くずアイスパー 5本セット 3名様 店

お好みの味を5つ選べます。
※品切れしている味がある場合はご了承ください。



独特の新食感が人気の「くずアイスパー(170円)」。これからの季節にピッタリですよ♪
味はあずき・マンゴー・もも・みかんのほか、今年からラムネが新登場! ぜひ一度ご賞味ください!

★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 店



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 ☎25-1788 都城市上東町11-16

G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様 店 ②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様



美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント!

P26もご覧ください

★提供/ 暮らシャキッ ☎070-5697-6370 都城市上水流町1182-8



料金受取人払



差出人有効期間
2021年3月19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 6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・9頁「日帰りふらり旅 鹿屋市特集!」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
()
- 今月号でよ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。
よかった企画・広告 ()・()
興味が持てなかった記事 ()
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、予防のことなど)

- 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!

※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名様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

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許 (10) 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OK!! 賃貸物件		賃貸物件		2週間で 買取りJOK! ご相談ください!! 秘密厳守 ●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	
上町 コーポ・ルネサンス D棟 2LDK (洋6.和6.LDK12) 駐車1台 ※28日保証 4.7万円 犬+2,000円 猫+3,000円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット エアコン1台・カウンターキッチン 築16年	久保原町 テソロ部 202号室 3LDK (洋6・6.和6.LDK15) 駐車2台 6.4万円 ※共給費 600円 (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合-2,000円 給湯・シャワー・ウォシュレット・カウンター・システムキッチン・システムバス・浴室乾燥機・床暖房・エアコン全室・レースカーテン・照明器具・築14年	下川東2丁目 レクセル都城 1K+ロフト 駐車1台 1F 2.8万円 2F 3.0万円 (敷) 0円!! 給湯・シャワー・エアコン ウォシュレット	牟見町 メゾンあい 202号 3DK (洋6・6.和6.DK8) 駐車2台 ※駐車場あり 4.8万円 (敷) 2ヵ月 給湯 (追焚き機能有)・シャワー ウォシュレット・エアコン・TVドアホン キッチン・浴室・洗面・トイレ・水回り約312坪にフル リフォーム!! イオンモールに近くて便利!!		下川東 丸目貸家 3DK (和6.洋4.5・4.5.DK5) 駐車1台 3.7万円 (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー 洗面浴槽・キッチン H25.9月にリフォーム済み!!
中原町 アグレアール1棟 3LDK (洋6・6.4.5.LDK13.5) 駐車2台 7.9万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合-2,000円 ※ペットは犬のみ可 給湯・シャワー・ウォシュレット・システムキッチン・システムバス・IHコンロ・TVドアホン・レースカーテン・照明器具・エアコン全室・築8年	久保原町 AP-GFB-F B号室 3LDK (洋7.2・6.6・4.7+ロフト.LDK15.4) 駐車2台 6.6万円 メンネットタイプ (敷) 2ヵ月 ペットなしの場合-2,000円 ※共給費 600円 給湯・シャワー・ウォシュレット・システムキッチン・システムバス・衣類乾燥機・床暖房・エアコン全室・レースカーテン・物置・築8年	都北町 ネストブレイス都北 105号室 1LDK (洋6.LDK13.5) 駐車1台 ※28日保証+2,000円 4.6万円 (敷) 2ヵ月 給湯・シャワー・ウォシュレット・TV ドアホン・照明器具・レースカー テン・カードキー・エアコン全室	三股町 ウィズM1棟・M2棟 2LDK 駐車1台 2,000円 (洋5.4・6.LDK12) ※28日保証+1,000円 1F 4.9万円 (敷) 2ヵ月 インターネット無料!! 給湯・シャワー・ウォ シュレット・TVドアホン・照明器具・レ ースカーテン・エアコン2台・オートロック		上川東 永野貸家 2号棟 4DK (和4.5・6.洋4.5・3.DK7) 駐車縦列2台 4.3万円 (敷) 3ヵ月 給湯・シャワー・カーポート H30.8月に流し台・和室1室を洋室にリフォーム!!

オリコン顧客満足度調査
ハウスクリーニング2018年度 第1位

おそうじ本舗®
プロに任せて解決!! **エアコンクリーニング専門店**

安心のプロ技保証 エアコンクリーニングキャンペーン
5/1~6/30まで エアコンクリーニング **全機種 1台あたり 1,000円 OFF!!**

株式会社 宮脇燃料 都城大王店 **0120-885-902**
気軽にお電話ください!!

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) 11,000円
 (おそうじ機能付き) 15,000~21,000円
 換気扇クリーニング 13,500~17,000円
 洗濯槽クリーニング 14,000~17,000円
 浴室クリーニング 13,500~17,000円
 キッチンクリーニング 15,000~18,000円
 トイレクリーニング 7,500~11,500円
 洗面台クリーニング 7,000~10,000円
 ※表示価格はすべて税抜価格です

詳しくは、QRコードからアクセス!

便利方はおたが改修!!

俺コン活用術

金田ヤマト 都北交差点
あやべ歯科 都北店 R10
セブンイレブン ヒートピア内 宮丸店
ココロ
新生病院
さくら聖堂 文芸学校
たから薬房

24時間出し入れ自由!!
お問合わせ：都城市 0986-24-2000

タイプ	面積	1ヵ月(税込)
バイクもOKですヨ	1/6	約 1.2 帖 5,400円
高さ 2.2M	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

広告有効期限 / 2019年6月30日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(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☆

●今年の夏休みの予定を教えてください!

●夏のアウトドアの必需品を教えてください!

●みんなに伝えたい! 都城圏域の魅力を教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関



[6月度予定]

2日(日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048	23日(日)	城南病院(小・内)	大王町	23-2844
	三嶋内科(内)	鷹尾	24-7171		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031		佐々木医院(内)	高崎町	62-1103
	柳田病院(脳・外)	東町	22-4862		たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300		飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532		西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715
	園田歯科医院(歯)	川東	25-2090		たぐち歯科医院(歯)	太郎坊町	38-3330
9日(日)	はしぐち小児科(小)	都原町	24-5500	30日(日)	教山内科医院(内・小)	高崎町	62-1205
	村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700		松山医院(内・呼・リウ)	上川東	24-1046
	長倉医院(内)	三股町	52-2109		いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	45-2266		とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	22-1455		酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	21-4133		武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
16日(月)	園田鷹尾歯科医院(歯)	南鷹尾町	23-9564	タケザキ歯科(歯)	一万城町	23-9012	
	富田医院(内・小)	栄町	23-4586				
	すみクリニック(内)	東町	36-7701				
	あきづき医院(内・心内)	上水流町	36-0534				
	もりやま脳神経外科(脳・外)	久保原町	21-6888				
	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	23-4588				
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530				
財部歯科医院(歯)	都北町	38-0467					

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。

◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅当番医・休日夜間急患センターなど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まで 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ホームページでもご覧いただけます。 ※最新情報はこちらをご覧ください▶



ここ最近、全国各所で痛ましい交通事故が相次いでいます。きりしまフォーラムの読者アンケートにも、毎月のように交通マナーについての投稿が数多く寄せられています。交通事故に巻き込まれそうになった時のことや、交通マナーの悪さに対して思うことなどなど……。日頃からの心がけで防げる事故はあります！事故を起こしてから後悔しないためにも、みなさんのコメントを参考に、気持ちに余裕を持って安全運転に努めてください。

●朝の通学路で、信号無視やスピードの出し過ぎの車の多いこと!! 気をつけて運転してもらいたいものです。(？/40歳)

●最近、高齢者ドライバーの交通事故が多いですが、ご高齢の歩行者も危ないと思うことが多いです。周りを確認せずに突然道路を横切ってくる場合があります。歩行者も法令を理解して事故にならないように、マナーを守ってほしいです。



全国的に痛ましい交通事故が相次いでいます

安全運転していませんか?

す。(ミヤサン/70歳)

●スーパーやコンビニの駐車場で、健康なのに障害者優先のスペースに平気で駐める人をよく見ます。もし自分や家族の体が不自由だったらと考えれば駐められないと思います……。その光景を見るたびに、悲しい気持ちになります。(けいけい/64歳)

●運転マナーに腹が立ちます。色々な人が自分のマナーで運転しているように感じます。クラクションを鳴らされたり、あおられたり、大変です……。(ミユキ/55歳)

●職場の駐車場から横断歩道を渡るのですが、最近止まってくれる車が増えて嬉しく思います。都会に住む娘に話すと、「教習所では人がいたら止まると習ったけどね」と言っていました。確かに止まると習いましたよね。私は止まるよう心がけていますが、ボーっとして見過ごすことも多く反省しています。ボーっと運転

するのも危険ですもんね。(ひろこん/57歳)

●最近ニュースで、自分と同じ年代の方が交通事故の加害者となっているのを見て、自分も引き締めて運転したいと思いました。(キティママ/55歳)

●宮崎市内から都城に帰ってくる時のこと。前の車が右にフラフラ左にフラフラ……。居眠りなのか何なのか、後ろを走りながらずっとヒヤヒヤしていました。運転できる状態でないなら、休憩するとかして安全な状態で運転してもらいたいです。(ぼーや/41歳)

●急いでいる時に、前の車が制限速度以下のスピードで走行していたので、せめて制限速度で走行してほしかったですね。(みわんこ/55歳)

●先日、信号が青に変わって直進しようとしたら、左から軽ワゴンがものすごい勢いできました。私が少し走り出したところで止まると、運転したおぼちゃん(？)が口パクで「あぶねえが」と。さらに口をとがらし、走っていきまわりました。対向車の人と顔を見合わせ、お互い首をかきながらの出来事でした。(りんたろう/53歳)



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★父の日似顔絵展
日時／6月16日(日)
場所／2階フードコート他

★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

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／6月1日(土)13時～16時
※受付は15時まで
場所／2階フードコート内
(シティコンタクト前)

★サイコロでドン! 参加無料
日時／6月1日(土)・8日(土)
15日(土)・22日(土)
29日(土)13時半～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能!
合は再チャレンジが可能!
(当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください)
※再チャレンジは1家族につき1名様限り

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★手芸のパンドラ工作教室第1弾「ハーバリウムボールペン」を作ろう!
日時／6月1日(土)14時～

場所／1階サービスカウンター前
定員／先着30名
参加費／864円(税込)

★手芸のパンドラ工作教室第2弾「本革イニシャル刻印タグ」を作ろう!
日時／6月2日(日)14時～

場所／1階サービスカウンター前
定員／先着30名
参加費／432円(税込)

★針金アートパフォーマンス&実演販売
微細工芸作家による実演販売です。針金パフォーマンスは必見です!
日時／6月1日(土)・2日(日)11時～19時

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会
家庭生活における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用・離婚・金銭トラブル・DV・盗聴など)を承ります。
※相談無料 ※秘密厳守
日時／6月8日(土)・22日(土)10時～15時

★御池青少年自然の家 移動体験教室「みんなおいでよ!遊

びの広場」
日時／6月9日(日)10時～15時
場所／1階正面入口前通路

★大野勇太ミニコンサート
観覧無料!
日時／6月9日(日)
①11時半～ ②13時～ ③15時～
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★おかげ祭り山車展示
日時／6月10日(月)～7月7日(日)
場所／1階専門店
ビジュソフィア前

★ちびっこジャンケン大会
参加無料!
日時／6月10日(日)14時～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ジャンケンに負けでも再チャレンジが可能!
日時／6月1日(土)・2日(日)11時～19時

★専門店お買物券
10% BACK SALE
6月14日(金)～16日(日)の3日間、イオン都城店専門店でお買上げレシート3000円(税込)ごとに、専門店をご利用いただける300円分のお買物券をプレゼント!

※各日800枚限定、無くなり次第終了
※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店がございます
レシート対象期間／6月14日(金)～16日(日)
お買物券引換日時／6月15日(土)・16日(日)各日10時～19時
場所／2階中央吹き抜け横
特設会場

★まちなかボランテニアセンター 参加無料
都城ボランテニアセンターによる、ボランテニア・市民活動に関する無料の出張相談所。
日時／6月15日(土)10時～17時
場所／2階フードコート横

★きりしまフォーラム presents 見る! 聞く! ふれる! Let's 介活〜元気なうちから介護Action〜
きりしまフォーラムが、楽しみながら介護について学べるイベントを開催します。トークショーやワークシヨップ、相談ブース、抽選会など、内容盛りだくさん♪ 家族そろって遊びにきてくださいね。
日時／6月16日(日)13時～15時半

場所／1階セントラルコート
問合せ／きりしまフォーラム
☎26-5836

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料!
※日程は変更になる場合がございます

発達障がいや、障がいが心配される子どもさん
学習の遅れが心配される子どもさんのための「学習サポート」クラス

「学習サポート」クラス

ひたすら書く、音読する、見て覚える、語呂合わせで覚える

誰でも、自分の得意な学び方があります。みなさんはどんな方法で学んできましたか?

学習に躓きが見られる子どもさんにも、「強み」があります。

その強みを探り(アセスメント)、一人ひとりに応じた学び方で指導します。

講師
長友 理枝
発達サポーター
(こども家族早期発達支援学会認定)

アセスメント&アドバイザー
三宅 浩子
特別支援教育士(S.E.N.S.)
早期発達支援コーディネーター
宮崎学園短期大学教授

対象	小学校1～3年生 ※対象学年以外で、学習サポートを希望される場合はご相談ください
開講日	日曜日 9:30～12:00(月2回)【暫定】
会費	月額 8,000円
場所	Mallmall 未来創造ステーション 他

保護者対象「家庭学習サポート」ワークショップ 詳しくはHPでご案内中

発達サポートラボ・being
https://supolabo-being.com/

お問合せ supolabo.hm@gmail.com
保護者氏名・子ども氏名・学年・子どもの状況(任意)
電話番号をメールにてお知らせください

7月開講生徒募集!

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①洋裁科(3名募集)	6カ月(毎週木曜日) 9時半～15時半	40,000円	7月4日(木)
②洋裁科(3名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	7月13日(土)
③手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	7月2日(火)
④着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	7月4日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時～15時	11,000円	7月4日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	7月4日(木)
⑤フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	7月12日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	7月13日(土)
⑥はじめてのワード・エクセル	2カ月(毎週月・木曜日) 19時～21時(全16回)	30,000円	7月4日(木)

※⑥は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。

都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
都城市年見町13-11 ◆受付時間/月～金・9時～17時半

います

日時／6月18日(火)
10時半～12時

場所／2階正面入口側
エレベーター前

★大人のジャンケン大会
参加無料!

ジャンケンしてプレゼントを
もらおう!

日時／6月20日(木)・30日(日)
12時～

※5分前から整理券配布

場所／1階正面入口前通路
対象／20歳以上

★スリーオースパイスの似顔絵
屋さん

ケータイやスマホのお写真か
らでもOK! ウエディング・
還暦・バースデーなどのプレゼ
ントに!

日時／6月22日(土)10時～17時
場所／2階専門店

料金／色紙……1名2000円
ハガキサイズorミニ色紙

……1名1000円
※1名追加ごとに500円

※1枚の中に3名まで

★ちびっこビンゴゲーム大会

6月17日(月)～23日(日)の
期間、イオン都城店直営売場・
専門店でお買上げレシート合
計500円ごとにお一人様ご参
加いただけます。対象レシート
をご提示ください。

日時／6月23日(日)14時～

※15分前よりビンゴカード配布
※イオン都城のLINE@友だ
ち限定で、ビンゴカードをさ

らに1枚もらえるクーポンを
配信します!(当日友だち登
録された方もクーポンご利用
いただけます)

※クーポンのご利用は1家族に
つき1アカウント1回限り
※クーポンのみでの参加は不可
場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

■問合せ／(全件共通)

イオン都城ショッピングセンタ
ー ☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31裏表紙もご覧ください

イベント情報

★都城リハビリテーション学院
オープンキャンパス開催!

学校のこと、理学療法士のこ
と……入試や試験、就職につい
ても分かる説明会を開催しま
す。高校生から社会人、保護者
のみさまざま気軽に参加くだ
さい。

日時／6月1日(土)10時～12時
場所／都城リハビリテーション
学院

★都城リハビリテーション学院
スペシャルオープンキャンパ
ス開催!

スペシャルオープンキャンパ
スは「都城リハビリテーシ
ョン学院」の学生が参加者の皆さん
に授業内容を紹介したり、実習
と一緒に体験しますので、学生
のナマの声を聞くチャンスで
す。入学後の姿もイメージしや
すくくなりますよ!

日時／6月9日(日)10時～15時

★エヴァホーム
家づくり相談会開催!

「自然素材」をテーマに住ま
いづくりをする「エヴァホーム」
が、家づくり相談会を開催しま
す! 今回のテーマは、「暮らし
やすいコンパクトな平屋」です
♪「住宅ローン」「土地探し」
「プランづくり」など、あまりよ
く分からないことをスッキリで
きる相談も受けられますよ。

「マイホームってどれぐらい費
用がかかるの?」「住宅ローンの
ことがよく分からない……」と
いう方も、ぜひご来場ください。
来場者の方にはマルセイユセッ
けんをプレゼント! 知って得
する情報満載のHPもご覧くだ
さい。

日時／6月29日(土)

10時～13時半

場所／都城リハビリテーション
学院

■問合せ／☎36-5670

都城リハビリテーション学院

★第80回神社公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑い
とヨガを組み合わせた健康体操
「笑いヨガ」を始めて、イキイキ
過ごしてみませんか? 腹の底
からアゴが外れるぐらい笑っ
て、いつまでも若々しく、元気に
キレイに! 参加無料、どなた
でも大歓迎です。

日時／6月8日(土)10時～

※毎月第2土曜日

■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

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～ ※指先からわずかず数滴でOK!
ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

皮膚トラブルでお悩みの方
アトピー性皮膚炎や赤み、かゆみ、にきびなど、
症状に合った漢方薬を試してみませんか?
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 ※P24もご覧ください

きりしまフォーラムの
ホームページは
いろいろなコンテンツが
充実しています!

きりしまフォーラム 検索

掲載記事がカラーで読める!

バックナンバーも読める!

プレゼントに応募できる!

**ITのキホンをマスターする
5Daysセミナー**
～IT業界で働くスタッフと一緒に考え創造する～

身近な「IT」について、みんなで考え学ぶセミナー。
新しい時代に自分をどう活かし
働いていくか、そのヒントが見つかります!
ITの基本を学びたい人にオススメ!

受講料 無料!

定員:15名
申込多数の場合は、
申込書を参考に選考いたします

会場
三股町まち・ひと・しごと情報交流センター
「あつまい」

申込締切 7月1日(月)
詳しくはHPをご覧ください

講師:ホリデー株式会社 執行役員 小野村嘉人氏
株式会社まつりば 代表 森野悠子氏

お申込・問合せ
厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業
ちっちゃなハートが輝く! 未来たん雇用創造プロジェクト
三股町地域雇用創造協議会(担当:飛松)
三股町五本松2-12 三股町建友会館
☎0986-51-5320 (8:30～17:00)
http://mimata-koyou.jp/

場所／エヴァホーム常設展示場
※HPで地図をご確認ください
料金／無料

★問合せ／エヴァホーム
☎22-3242
※P5もご覧ください

★好評につき続行決定！

FP無料体験会開催

みなさん!! 将来を見据えた
自分達の家計の現状をキチンと
把握していませんか? プロの
ファイナンシャルプランナー
が、家計をラクにする・安心し
て暮らせる方法を伝授してくれ
る大人気の個別無料体験会。み
なさまのリクエストにお応えし
て、6月も続行します! 住宅
ローンを見直すことで、支払額
が数百万円減少した例や、教育
資金・老後資金を賢く作ってい
く方法など、知りたいことを学
べるチャンスです! キッズ
ルームを完備していますので、
ご家族連れで気軽に参加くだ
さい。

日時／6月15日(土)・22日(土)

①13時②15時

場所／(有)C&H

定員／各回2組限定

参加費／無料 ※完全予約制

★問合せ／(有)C&H

☎23-1341

E-mail:info@ch-fp.co.jp
※P5もご覧ください

★地元就職に強い! コアカ
レッジのオープンキャンパス

にみんな集まれ!
情報デザイン科・医療ビジネ
スコ・介護福祉科のすべてが分
かる、内容盛りだくさんの楽し

いオープンキャンパスです!
日時／6月15日(土)10時〜12時

※受付9時半

場所／都城コアカレッジ

★問合せ／☎38-4811

都城コアカレッジ

★都城デンタルコアカレッジ

歯科衛生士科オープンキャ
ンパス開催!

国家資格である歯科衛生士
は、結婚・出産後も長く続けら
れる安定した仕事です。
日時／6月15日(土)10時〜12時
場所／都城デンタルコアカレッジ

★問合せ／☎38-4812

都城デンタルコアカレッジ

★大悟病院 認知症家族教室

認知症の方を介護しているご
家族は、症状や対策について不
安を感じたり、悩んだりされる
ことがあります。家族教室で
は、認知症についての理解を深
め、家族同士の交流を通して、一
人で悩まず心にゆとりを持って
介護できるようにお手伝いしま
す。今回の勉強会の内容は「認
知症の予防」についてです。ご
家族に限らず、認知症について
興味関心のある方は、どなたで
も参加できます。気軽にお越し
ください。

日時／6月15日(土)10時〜11時

※毎月第3土曜日

場所／大悟病院新館1階

作業療法室

参加費／無料

申込／不要

内容／勉強会(30分)

★問合せ／大悟病院

家族交流会(30分)

★毎月16日は「お菓子の日」

大好評の「お菓子の日」が5
周年を迎えます。「南香」では、
それを記念したスペシャルな
サービスを開催♪
①1000円以上お買上げの
方、先着100名様様に水羊羹
とゼリー2個セットをプレゼ
ント
②ロールケーキ10%OFF
③お菓子セット1500円↓
1200円
この他にも、嬉しい特典が満載
です!! ぜひ、足を運んでくだ
さいね!

※P13もご覧ください
☎52-5800

日時／6月16日(日)

IN8時38分

場所／都城母智丘カントリーク
ラブ

参加料／5000円(懇親会代込)

プレイ代／6600円(昼食付)

※個人負担

※セルフカート ※キャディなし

表彰式及び懇親会

18時半〜(ホテル中山荘)

申込締切／6月3日(月)

★ホテル中山荘

ウエディングフェア

内容盛りだくさん♪ 体験型
のウエディングフェア!
◎都城初導入! 大迫力のプロ
ジェクションマッピングの上
映会
◎豪華な婚料理を美食できる
ワンプレート試食会
◎真っ白な空間をおふたり色に
会場コーディネート見学

日時／6月16日(日)

IN8時38分

場所／都城母智丘カントリーク
ラブ

参加料／5000円(懇親会代込)

プレイ代／6600円(昼食付)

※個人負担

※セルフカート ※キャディなし

表彰式及び懇親会

18時半〜(ホテル中山荘)

申込締切／6月3日(月)

★ホテル中山荘

ウエディングフェア

内容盛りだくさん♪ 体験型
のウエディングフェア!
◎都城初導入! 大迫力のプロ
ジェクションマッピングの上
映会
◎豪華な婚料理を美食できる
ワンプレート試食会
◎真っ白な空間をおふたり色に
会場コーディネート見学

日時／6月23日(日)11時〜18時

IN8時38分

場所／都城母智丘カントリーク
ラブ

参加料／5000円(懇親会代込)

プレイ代／6600円(昼食付)

※個人負担

※セルフカート ※キャディなし

表彰式及び懇親会

18時半〜(ホテル中山荘)

申込締切／6月3日(月)

★ホテル中山荘

ウエディングフェア

第25回
きりしまん
てこ祭り2019

新しい時代へ文化の息吹を伝承
地域と人々を鼓舞する
盆地ひとの響演

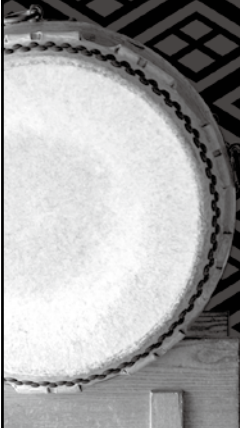
私達は、環霧島の大地に根ざした太鼓
仲間であり、今年のテーマである「新しき
時代へ文化の息吹を伝承・地域と人々を鼓舞する盆地ひとの響演」のもと、年に一度集い太鼓チーム相互の交流を深め、技術向上を目指し日々鍛錬した成果を発表する場として、「てこ祭り」を開催し圏域の文化振興に微力ながら貢献したいと考えています。

日時 6月22日(日) 17時20分 開場
18時 開演
会場 都城市総合文化ホール 大ホール
入場料 (小学生以上) 500円(前売り・当日券共)

プログラム
◎星空の都ポニー保育園 ◎東霧島龍神太鼓保存会 ◎はまご太鼓
◎武野弥五郎太鼓くノ一 ◎龍神太鼓ジュニア ◎南洲太鼓ジュニアI
◎南洲太鼓ジュニアII ◎広原太鼓北都会 ◎くまの流れ星
◎武野弥五郎太鼓 激闘組 ◎はまご太鼓ジュニア ◎南洲太鼓保存会 魁
◎広原ちびっこ太鼓 ◎隼太鼓 ◎みやこんじょ娘太鼓

入場券問合せ 事務局(権堀洋一:090-2511-0116)
◎下徳幸春 080-5244-8560 ◎中山なごさ 090-6894-7826
◎三輪昇 080-3964-4605 ◎加治屋彦彦 090-8227-8646
◎内村和子 090-7536-6643 ◎丸山亮馬 090-9602-6353

主催／霧島盆地太鼓交流会



「アキュビュー」の乱視用ソフト
コンタクトレンズならまばたきの
間にレンズを正しい角度に安定
〜くっきりクリアな視界と、快適なつけ心地〜

安定
レンズの上下にある薄くなめらかな部分がまぶたの下に収まり、左右に設けた適度な厚み部分が回転するときの、上下のまぶたの圧力を効果的に伝えるので、レンズがすばやく正しい方向に向かいます。

スピード
左右4カ所の「アクセラレイト・スロープ」(傾斜)が、まばたきをしたときの、上下のまぶたの圧力を効果的に伝えるので、レンズがすばやく正しい方向に向かいます。

つけ心地
つなぎ目のないなめらかな表面で上下が薄いレンズは、自然でやさしいつけ心地*を目指しました。
*※装用感には個人差があります。

2週間交換タイプ
アキュビュー® オアシス™ 乱視用

永吉コンタクトレンズ
都城市堀城町15-4 TEL.0986(22)1530
受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00
土曜) 8:30~11:30
※コンタクトは医療器具です。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。

オラクルカードや手相を使いながら、もう一人の貴方とお話ししてみませんか？ 5分の個別セッション付き。

日時／6月21日(金) 19時半～
参加費／3000円

(スイーツ&ハーブティー付き)
※詳しくはコチラまで

■問合せ／
ハンドサロン・ルリカケス

☎090-2078-8214

★霧島地太鼓(きりしまんてこ)祭り2019

—新しき時代へ文化の息吹を
伝承・地域と人々を鼓舞する盆
地びとの響演—

日時／6月22日(土) 18時開演
場所／都城市総合文化ホール
大ホール

料金／小学生以上……500円
内容／

○会員チーム：東霧島龍神太鼓
鼓(はまご)太鼓、広原太鼓「北
都会」、みやこんじょ娘太鼓、
武将弥五郎太鼓、南洲太鼓

○傘下ジュニアチーム：8チーム
■問合せ／

☎080-5244-8560 (会長下徳)

☎090-6894-7826 (副会長中山)

☎090-2511-0116 (事務局権堀)

※P22もご覧ください

★Zen-Tangle(ゼン・タンゲル)
の世界 富永マサ子の絵展

日時／6月28日(金)・29日(土)
30日(日) 9時～22時

場所／ウェルネス交流プラザ
茶霧茶霧ギャラリー1F

■問合せ／富永
☎090-7163-3695

★宮崎県の焼酎と陶器で気楽に
乾杯しませんか？ 第2弾

宮崎の「焼酎」と「お酒を美味
しくする物」で、焼酎を気楽に
楽しんでもらえるイベントを開
催します！ 第2弾は、赤芋仕
込みにこだわる日南市の『小玉
醸造』さんと三股町の『生楽陶
苑』さん。蔵元と窯元の造り手
さんと語らい、お酒と陶器を楽
しましように♪ 焼酎と陶器の
コラボ商品(限定10個2000
円)も販売いたします！

日時／6月28日(金)
17時半～19時半

※焼酎がなくなり次第終了
場所／さいしよ酒店前

参加費／1000円
(焼酎+おつまみ4品付)

※焼酎はおかわり自由
定員／50名程度

■問合せ／さいしよ酒店
☎22-1370

★ビールを飲みながら英語でフ
リートークしませんか？

リラククスした雰囲気でのフ
リートークイベントです！ 英
語は話せないと考えている方、
自信のない方、ネイティブの外
国人講師達と一緒に英語に慣れ
親しみながら、楽しい時間を過
ごしましょう♪ 生徒さんも初
めての方も大歓迎です！

日時／6月29日(土) 19時半～
場所／コアラ英会話スクール
料金／1500円

※ドリンク・軽食付き

※お電話にて要申込み
■問合せ／☎46-6588
コアラ英会話スクール &
大人の英会話A.C.T.

★西藤ヒロノブ デビュー15周
年記念コンサート

スペインデビュー以来、世界
各地で音楽の輪を広げ、メッ
セージを伝え続けている宮崎県
小林市出身のギタリスト・西藤
ヒロノブがデビュー15周年コン
サートを開催します！

日時／7月26日(金)
場所／三股町立文化会館

料金／一般……2500円
(当日3000円)

大学生以下……2000円
(当日2500円)

ペア……4000円
(前売りのみ取扱)

※全席自由 ※未就学児入場不
可 ※電話予約可 ※WEB予
約可(三股町立文化会館WEB
サイト) ※大学生以下は、入
場の際「学生証」の提示をお願
いすることがあります ※前売
にて完売の場合「当日券」は販
売しないことがあります

■問合せ・チケット取扱／
三股町立文化会館
☎51-3462

その他の情報

★ITのキホンをマスターする
5Daysセミナー ～IT
業界で働くスタッフと一緒に
考え創造する～

オトナ・楽しく・ワクワク学
ぶ。身近な「IT」について、み
んなで考え学ぶセミナー。新し
い時代に自分をどう活かし働い
ていくか、そのヒントが見つか
ります！

日程／7月3日(水)～5日間
会場／三股町まち・ひと・しご
と情報交流センター「あ
つまい」

対象／ITに関する基本的な知
識を身につけたい人、IT
を仕事に活かしたい人
定員／15名
受講料／無料
申込締切／7月1日(月)
※申込多数の場合は、申込書を
もとに選考いたします

■問合せ／☎51-5320
三股町地域雇用創造協議会
※P21もご覧ください

★ギター教室生徒募集
イチから丁寧に指導します。
気軽にお問合せください。

■問合せ／愛川
☎090-7477-8673

★花が好き・興味がある方
花の直売・アレンジ予約など。

■問合せ／曾於はなまる(西)
☎080-2788-6844

★都城発文学同人誌「見者」
Voyant会員募集

言葉による表現に関心のある
方、大歓迎！ 短歌、俳句、詩戯
曲、評論何でもOK。投稿され
た原稿は原則としてすべて掲載
します。制約や合評会等はなく、
解放区。好きなことを好きなよ
うに書くのがモットーです。

■問合せ／池山
☎090-4483-3031

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。

6月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 院長
2 休診	3 院長 南村先生	4 院長 南村先生	5 院長	6 院長	7 院長 南村先生	8 休診
9 休診	10 院長 南村先生	11 院長 南村先生	12 休診	13 院長	14 院長 南村先生	15 院長
16 休診	17 院長 南村先生	18 院長 南村先生	19 休診	20 院長	21 院長 南村先生	22 院長
23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 休診	27 院長	28 院長 南村先生	29 院長
30 休診				【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30	【土曜日】 9:00~11:00 14:00~15:30	

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

この輝かしい時を
いつまでも

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

携帯・スマホの方は、
コチラ→

塩屋写真館
都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜定休日
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

毎月16日は「お菓子の日」

大好評の「お菓子の日」が5周年を迎えます。
「南香」では、それを記念したスペシャルなサービスを開催します♪
6月16日(日)限定
①1,000円以上お買上げの方 先着100名様
水羊羹とゼリー2個セットをプレゼント
②ロールケーキ10%OFF
③お菓子セット 1,500円→1,200円
この他にも、嬉しい特典が満載です!! ぜひ、足を運んでください!
■お菓子の南香 TEL/22-4670 ※P3・10・22もご覧ください

上質カラーで初夏も美しく!!

自然派サロンとして人気の美容室「Hair space O-ga」。
髪にトコトン優しいヘアカラーは頭皮や髪が傷みにくく、美しい発色が大好評です。ぜひ一度、体感してみませんか?
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♪
※ロング料金別・税込
■Hair space O-ga TEL/22-8411 ※P27もご覧ください

最近、血液検査を受けましたか?
糖尿病やコレステロールが気になる方!
薬局で気軽に

「簡易血液検査」をしませんか?

ヘモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場で分かります。ご予約をいただくスムーズに行えますよ。気軽にお電話ください。
各1,080円 測定時間6分～
※検査は、指先からわずか数滴でOKです
■かわぐち薬局 TEL/38-0170 ※P21もご覧ください

『コトノハ Study Support』三股町で開講!

英語・スペイン語・中国語といった語学のほか、宿題サポートやウクレレ、バランスボールなど、多彩なレッスンをご用意!
☆☆☆学べば学ぶほどお得な学び放題スタイル☆☆☆
「よくばり割」:いくつかの習い事を何回でも学べる!!
「家族割」:ご家族で同時入会するとお得になる!!
「医療事務資格取得セミナー」もスタート!
詳しくはHP・Facebook・Instagramをご覧ください♪
■コトノハ Study Support TEL/77-6010 ※P4もご覧ください

営業事務・ショールームスタッフ♪募集中!

得意を活かして一緒に楽しく働きませんか?
仕事は覚えてしまえば簡単♪丁寧にお教えます。
キャリアに応じて時間給もUP!
【勤務場所】都城市吉尾町
【勤務時間】9:00～18:00 ※勤務日数・曜日・時間は気軽にご相談ください!
【時間給】950円～1,500円以上
【雇用形態】パート・アルバイト 正社員登用有
■リブハウジング都城SR(担当:福重) TEL/38-5226

『フォーラム三股』厨房職員募集!

いつも笑顔でイキイキと働ける職場です! 未経験者歓迎!
盛り付け・簡単な調理・食器洗いなどのお仕事です。
【雇用形態】パート 【給与】時給800円～
【勤務地】フォーラム三股(北諸県郡三股町宮村)
【休日】シフト制 ※曜日・時間要相談
介護スタッフも同時募集中!
■フォーラム三股 TEL/36-7891

STAFF

- 企画 山本 高士 深草 文子
前田 夏美
- 編集・制作 平井 佑一 國場 幸也
水島 小百合 中尾 要
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 最近アプリで全国のラジオを聴くのにハマっています! 夜中に運転しながら聴いていると、その地にワープした気分♪ (ヤマ)
- 6月16日(日)は、イオン都城店でイベントを開催します♪ スタッフ一同お待ちしております。(フミ)
- 先日エアメモリアルinかのやに行ってきました。飛行機が大好きな息子は、いつもは見られない迫力ある航空ショーに大興奮♪ すごく楽しかったです! (なっちゃん)
- 5kg太りました。3年前の体重と比較すると、なんと25%の増量です……。誰か、オススメのダイエット(特にお腹周り)を教えてください!! (ひら)
- たまに行くスーパーの中をボケーッと歩いてると、普段行く店舗とごっちゃになって軽く迷子になることが……。卵売り場はどこですやろか? (園)
- 福引で2等の胡蝶蘭が当たりました。綺麗だけどそこそこ大きな鉢植えて、場所も取るしどうしょ……と思ったものの、花好きの両親が喜んでくれたのでよかったです♪ (さゆ)
- ふらっと伏見稲荷に行きました。ふらふらになりました。体力が……。 (かな)



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 6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】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【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・31・令和1
- 【九紫火星】大正8・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。
2019年5月1日に、新元号「令和」が始まりました。令和を姓名判断で見ると、真面目で人情味があり、リーダー運を持つ5画の「令」と、コツコツと努力する力強さを持つ8画の「和」の組み合わせの13画。これは大吉で、人気運(援助運)を持ち、逆境に強く、積極的に行動することで成功を収める時代になります。また、令和元年5月1日を生年月日としてみると、思いやりを持って、人のために行動できる人、ボランティア精神を持つ人が、よい時代を築いていくこととなります。
◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ) http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life

- オフィシャルブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
- 幸運暦(無料あり) https://www.cococoloni.plus/derico/
- デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
- 著書「元気のてんこ盛り」絶賛発売中!
アマゾン http://amzn.to/YCHTRV

一白水星
今月は、心が休まるはずの自宅でトラブルが起きそうです。母親や妻には意見せず、受け身が無難です。体力に自信があっても体調を崩しやすい時です。健康維持を心がけよう。

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

二黒土星
今月は、仕事や私用以外にも、嬉しい誘いがあり忙しくなります。予定通りに進まなくても期待に応えるよう笑顔で対応しよう。お気に入りの音楽で気分を上げるのがポイント。

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、交友関係や取引先が広がる予感。ただし、普段通り慎重に臨むこと。軽はずみな行動や、安請け合いはタブーです。気分転換には、散髪や美容室でのイメチェンが一番。

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、思い込みや勘違いで大きな痛手を負わないよう注意しましょう。人の話は最後まで聞き、分からないことは質問してトラブルを回避。嘘は必ずバレルので覚悟すること。

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、これまでの努力の結果が目に見えて表れます。特に仕事面は多忙で、注目を浴びる出来事が期待できます。過労にならない程度で気持ちを引き締めて取り組みましょう。

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、臨時収入などで喜ぶのも束の間、思わぬ出費もありそうです。ボーナスを期待して先に購入するのは控えましょう。他店と価格を比較するなど情報収集が鍵となります。

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、華やかな会に呼ばれたり、集会で注目を浴びる可能性があります。近所へ出かけるときも、身なりをきちんと整えれば好印象です。梅雨の時期でも熱中症対策は万全に。

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

八白土星
今月は、大きな希望や目標を抱きそうです。夢を叶えるために、できるだけ口に出しましょう。何かと注目を浴びますが、それだけ影響力があることだと意識しておきましょう。

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

九紫火星
今月は、自分から発言するのを控えそうです。夢を叶えるために、真意が伝わらない可能性が高いので、聞き役に徹するのがベストです。どんな時も再確認を心がければ大丈夫です。

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

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

ぎっくり腰になった時に図書館に本を返却しに行った時のこと。司書さんとは、普段は挨拶程度しか言葉を交わさないので、「大丈夫ですか？ あつ、ぎっくり腰ですか？ 大変ですね。お大事に」など、優しく声をかけてくださり、何だかホッとして嬉しかったです。人の優しい言葉っていいですね。

(ラッピー／46歳)

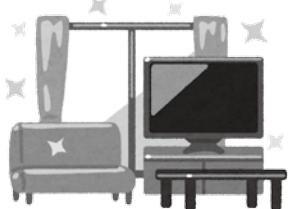


■思いがけない一言に癒されることってありますよね！ たった一言のおかげで、その日一日ずっと気分がよかったです。この司書さんのように、自然と思いやりのある言葉が口に出るようになりたいものです。

●この日だけは

先日、やっと小学生の子ども2人の家庭訪問が終わりしました。ありとあらゆるものを使わない部屋に隠したり、片付けたら……。1年でこの日だけはうちの中がスッキリ片づいてます(笑)。(はやとママ／34歳)

するも続かなかつたり……。習慣ってなかなか変えられないものですね。



●自分だけ？
・実家に帰り、夕食にやきそば、冷や奴、酢の物とカンタンながらも心を込めて料理を作りました。ふと横の父を見ると、自分だけ厚切りステーキ丼を準備している！ なんか違う！

(ちやちやまる／46歳)

■いや、全然違います！ しかも厚切り？ 間違ってますね。どう考えても違います！ でも、やっぱり厚切りステーキ丼、美味しそう……。

●初々しい

毎年この時期、小さな体に大きなランドセルを背負っている小学生を見ると、自分もがんばるつもりです。

(ピット／41歳)

■春になると、ピカピカのランドセルを揺らしながら走っている小学一年生をよく見かけますね。その初々しい姿に私も元気をもらいます。そういえば、「ピカピカの一年生」って歌、いまでも流れているのかな？

●大切になさってください！

・姉が何十年も大事にしていた何冊の本。高く売れると思ってる行ってたら、タダでシヨックを受けていた(笑)。だからゴミだつて言っていたのに！

(ソシ／58歳)

■他の人にとっては何でもないものであっても、自分にとっては大事なもので確かにあります。価値を分かっていたら、お姉様の手元に置いておいたほうがいいことだと思いますよ！

●ヒヤヒヤ

・新元号が発表される日、昼から歯医者に行く予定だったのだが、なかなか新元号が発表されないの、遅刻しそうになりヒヤヒヤしました。ギリギリ間に合い、セーフ！

(ゆう／35歳)

■新元号が発表された日は、歴史的瞬間に立ち会わないと日本中がソワソワしていたことでしょう。でも、間に合っただけです！ 遅刻の言い訳としては説得力がいまひとつです……。



●心機一転

・先日、上司のパワハラで退職して、失業中、就活中、ムシヤクシヤするけど、5月晴れのよう先のことを考えて、のんびり残りの人生を送ろうと思えます。令和に向かってがんばるぞ。

(くろ／64歳)

■ちょうど平成から令和になったことだし、心機一転がんばってください！ その前向きな気持ちがあれば、きっと嫌なことが笑い話になる日が来ると思います。

●私ばかり……

・水族館へ行って、イルカのショーを観ていたら後ろの子どもに思いっきり蹴られた。日頃

から、お寿司屋さんでも映画館でも私の座ったところだけ、足が当たったり、蹴られたり……。そんな運命なのかなあ？ イライラよりも「また私？」って感じます。(まるん／47歳)

●飼い主は私！

・手乗りインコを飼っているのですが、先日帰省する時に実家に連れて帰ると、カゴから出さないうちの母のところに飛んでいき、肩の上に乗ってへたりとくっついて離れません。飼い主はわかっているはずなのに。

(G／？歳)

■懐いていたと思っていたベットのまさかの行動ですね。これまで以上に、愛情を注いであげてください(苦笑)。

●遅れてきた反抗期？

・21歳の娘。最近「エッ？」と思うような返が多い。これまで反抗期ってものがあまり感じられなかったが、「ここにきて遅めの反抗期？」かと旦那と話している。(クリの母／55歳)

■思春期に反抗期がない子って意外に多いみたいですね。二十歳を過ぎると環境が変わることも多いですし、大人の階段をのぼっている途中だと思っ、しばらく見守ってあげるといいかもしれません。

慢性腰痛専門 整体院あやめ

座骨神経痛・脊柱管狭窄症で
お悩みの方は「整体院あやめ」へ!
今の治療で満足していない
アナタ!
あきらめる前に私の治療院
に来てみませんか?
肩や膝などの痛みもご相談
ください!



- ◆話題の筋膜治療
- ◆機器を使用せずすべて徒手治療
- ◆少しも改善がみられなければ全額返金!



6月限定
「きりしまフォーラム見た」で
通常 ¥3,000 → **初回 ¥980!**
●2019.6/29迄有効

070-4737-9537 都城市年見町2-5
営業/火・木・土曜日
予約受付時間/9:00~21:00
完全予約制
※HPはQRコード、または「整体院あやめ 都城」検索!

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

ロゼマドンナ

夏までに結果を出すなら、春の特別キャンペーン
エステ初心者でも安心して通えるサロンです!

好評につき
モニター募集継続中!

<h3>セルライト除去 (脂肪吸引)</h3> <p>頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をうながします。</p>	<h3>若返りプラセンタ・コラーゲン注入</h3> <p>顔に保湿・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的!</p>	<h3>RF波トリートメント</h3> <p>脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。</p>
<h3>バスト矯正</h3> <p>背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!</p>		

<p>お試し価格</p> <p>★プレミアムコース ¥1,500 ・遠赤ドーム・吸引・光痩身・RFトリートメント</p> <p>★スペシャルコース ¥1,000 ・遠赤ドーム・吸引・光痩身</p>	<p>お試し価格</p> <p>若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ¥500</p> <p>バスト矯正 ¥500</p>
--	---

0120-16-3314 (予約)
0986-21-1830

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

YOSA PARK belt'a ベルタ 都北店

楽楽痩せるならYOSAがオススメ 無理な運動なし!
体を温めて発汗促進! 目指せ-10kg!!

<p>水素YOSA</p> <p>全身リンパマッサージ施術</p>	<p>体を芯から温めて、潤す「インナービューティ」を体感してみませんか? 11種類の医薬部外品ハーブと水素によって体を内側から温めて、新陳代謝を促進! お肌と髪が艶々ツツルに!!</p> <p>①カウンセリング ②ダブルリンパマッサージ ③水素フットバス ④水素YOSA ⑤フェイシャル水素パック ⑥全身リンパマッサージ</p>	<p>人気No.1 超お得!</p> <p>プレミアム ダイエットコース(90分) 通常¥13,800相当の施術</p> <p>初回 ¥7,040</p> <p>デトックス代謝アップコース(75分) 初回 ¥5,500 → ¥4,400</p>
-----------------------------------	--	---

こんな方にオススメ

- 妊活・温活中の方
- 確実に痩せたい方
- 美肌効果
- 女性特有の悩み
- 新陳代謝を促進
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み

080-5202-1544
E-mail/belta1028@gmail.com
LINE ID/yosavori

「女性育毛」福田式ヘアグロー

脱毛症の対策は適切な原因究明から!

A. 甲状腺機能低下症 B. 女性の男性型脱毛症



頭部全体から脱毛。同時に角化異常のため艶がなくパサパサ、眉毛外側1/3の脱毛、腋毛・陰毛も減少する症状。

女性は当然卵巣から女性ホルモン、同時に副腎からは男性ホルモンを分泌。40歳後半からホルモンのバランスが崩れてくる症状。

脱毛症診断・育毛チェックのご相談 無料!
日本毛髪協会認定 毛髪解析技術士 福田

完全予約制 090-1347-6192 都城市都原町7399-2石井ビル
電話相談/10:00~20:00

暮らシャキッ

夏までに間に合う脱毛!

脱毛デビューは暮らシャキッから!!
最短1カ月の脱毛コース!

脱毛器のレンタル始めました! 恥ずかしがり屋のあなたに最適!!

<p>初回 ワキ ¥300</p>	<p>初回 Lパーツ ¥2,300 顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お腹全体 ★女性のみ...V全体</p>	<p>初回 美顔光エステ+顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,300</p>
--------------------------	--	---

各コース お得な3回・6回コースあり!! 詳しくはお問合せください

<p>通常全体の施術に自信あり!</p> <p>日頃の疲れや体の悩み、ストレスを施術で癒します。特にお疲れの箇所をお聞きして、そこを重点的に揉みます。 ¥1,980 → ¥1,000(45分)</p>	<p>骨盤矯正とは?</p> <p>骨盤のゆがみを改善することができ、むくみ・腰痛・冷え・便秘などが解消され、姿勢の改善に効果が期待できます。産後は骨盤が開くので、戻すための骨盤矯正をされる女性がたくさんいます。 ¥2,500(45分)</p>
--	--

070-5697-6370 予約専用番号

LINEからもご予約OK! [LINE ID] yrskhhki



一人ひとりのクセの状態を見極めながら、最適な施術を行います。また、髪を傷めず自然な状態でケアすることにより、今まで実現できなかった思いどおりのスタイルに!

まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

リピーター続出 デジタルパーマの上手なお店

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ワフワフな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!!

ミネラルデジカール+カット
新規限定 ¥12,000→¥10,000
HOIMIトリートメント(¥2,000相当)付!
ロング料金込

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
駐車場/あり
※P24もご覧ください



デトックス&リラックス

タイ古式マッサージ
「世界一気持ちいいマッサージ」「2人で行うヨガ」との異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を編み交ぜながら、つま先から頭まで全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。

チネイザン(氣内臓療法)
オイルとハーブオイルで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸をはじめ、すべての内臓や子宮にアロマトリートメントを施された香り、そして心身の緊張を解放するとともに、内臓機能を向上させます。



メニュー	チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
	90分 ¥6,000	70分 ¥4,000	30分 ¥2,000
	120分 ¥8,000	100分 ¥5,000	60分 ¥3,500
		120分 ¥6,000	オパールマッサージ+小顔矯正 オプション:20分 ¥1,000



プッタの休日140分 ¥9,000
タイ古式+オイル(全身)+小顔
プッタのお昼寝100分 ¥6,000
タイ古式+フットマッサージ
プッタのうたた寝70分 ¥4,500
フットマッサージ+小顔
アロマオイルトリートメント
80分 ¥5,000(全身) 50分 ¥3,000(フットor上半身)

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。
営業/10:00~20:00
不定休

タイ古式&チネイザンの効果
肩凝り、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、便秘、下痢、生理痛、生理不順、妊娠、ポッコリお腹、イライラ、不眠等の改善



梅雨シーズン到来!! 『CK』の縮毛矯正で傷んだ髪もキレイにまとまる!

クレジット決済OK!!

小さなお子さま連れでも安心♪ 保育士のいる美容室!!

キッズスペースを完備している広々としたサロンでは、ベテラン保育士がお母さんをサポート!! お母さんがリラックスしてキレイになれる美容室です。

縮毛矯正キャンペーン

- 前髪縮毛…………… ¥5,000→¥3,000
- 縮毛矯正…………… ¥10,000→¥8,500
カット+¥1,500でOK!!
- 学生縮毛矯正…………… ¥8,000→¥5,500
学生カット+¥1,000でOK!!
シャンプー+ブロー+トリートメント込み ロング料金込み

☎0986-88-0196

080-9145-0068
都城市北原町22-1 フェリチア1-2
営業/9:00~19:00 ※16:00迄にご連絡
いただいたければ19:00以降のご予約もOK!
定休/月曜日・第3日曜日 駐車場/あり ※P28も
※P28もご覧ください



natural SLIM
『素髪のような、やわらかな質感。』

デザインコンディションメニュー

大好評 『髪質改善』メニュー

- ツヤがなくまとまらない
- 硬い髪質がいや
- 髪が広がりがやすい
- クセが気になるがベタコンになりたくない
- 朝、アイロンやブローで手間がかかる
- 以前になかった髪にクセが出てきた

ナチュラルなまとまり
柔らかなツヤやかな質感



※強いクセ毛が気になる方は、縮毛矯正です。

カット別	◎ 5,000円	◎ 5,500円
	◎ 6,000円	◎ 6,500円
2週間ホームケア付	◎ 6,500円	◎ 7,000円
	◎ 7,500円	◎ 8,000円



Special Campaign

スペシャルヘアケア3点以上お買上げで 10%OFF
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

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

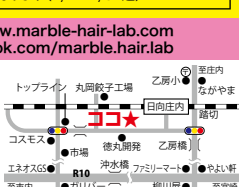
「marble」では、ヘアスタイル・髪の状態・悩みをカウンセリングし、髪と頭皮について追求した36パターンの中から、ピッタリのアイテムをご提案します!

6月末まで ヘアケアアイテムご予約特典 期間中のご予約で
8%OFF+ヘッドスパorトリートメント無料券
※商品の選定は7月になります(7/1~7/31迄)

都城 マーブル 検索! www.marble-hair-lab.com
フェイスブック www.facebook.com/marble.hair.lab

☎0986-77-3061

都城市乙町150-3
営業/9:00~19:00
※日曜日は18:00迄
定休/月曜日・第3日曜日



きりしまフォーラムで企画してほしい
『○○特集』募集中!

『こんな特集してほしい!』

『こんな記事読んでみたい!』など

きりしまフォーラムに掲載してほしい特集企画をお寄せください。
広告・記事問いません。アナタからの投稿をお待ちしています!

投稿はコチラ

ハガキから 本誌 P17「アンケートハガキ」
→フリースペースにご記入の上、お送りください。

HPから HP「投稿・お問合せフォーム」
→件名「特集希望」内容欄にご記入の上、送信してください。

Dione 都城店

夏までに間に合う脱毛!



夏に向けて、魅せられる体にしませんか?

これからの季節、露出が多い服を着ることが増えてきますよね。子どもなら学校での水泳授業からはじまるなどムダ毛に悩む時期です。「Dione」の脱毛法は痛くなく、3歳のお子様から施術可能です。また、毛周期間をずらすので他のサロンに比べて早く脱毛が完了できるのも魅力です!! 今からでも充分間に合います!

お子様脱毛体験 ¥7,560
♡30分脱毛し放題! 全身どこでもOK♡

MATRIX 取扱い店

コラーゲンやヒアルロン酸を作る細胞に直接働きかけるスキンケア!
-5歳の若返りが可能♪
詳しくはご来店ください。



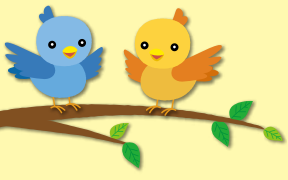
夏に向けてツルツルな肌へ
うるツル全身脱毛 ¥5,400
♡VIO含む全身20箇所から選んで試せる♡
●はじめてご来店の方限定 ●2019.6/30迄有効 ●他サービスとの併用不可

くすみ・シミ・シワも改善! エステ効果も期待できる
お顔まるごと脱毛 ¥3,240
♡脱毛しながらエステ級的美肌作用をプラス♡
●はじめてご来店の方限定 ●2019.6/30迄有効 ●他サービスとの併用不可

☎0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11
営業/9:00~18:00 不定休
※メニュー・料金などはHPよりご確認ください





笑顔でつながる子育ての輪

vol.72



『きりしまフォーラム』読者の子育て世代へ向けた応援企画！
 「子どもはかわいい」とは言うものの、子育てには多大な時間と経済的・心理的な負担がかかるもの。
 子育てをしていると家に閉じこもりがちになり、
 気がつくと「家族以外、誰とも会話していない」と悲しくなる瞬間が……。
 そんなお母さん達が、気軽に行ける場所をご紹介しますシリーズです。



『曾於市子育て支援センター』が、年3回開催している子どものための「救急法」教室。私自身、今年で3回目の参加になります。子どもに何かあった時の対処方法を「大隅曾於地区消防組合」の救急救命士と消防士の方が、実践を交えながら丁寧に指導してくれるのですが、何度聞いても、新鮮な気持ちで学ぶことのできる教室です。

はじめに、「大人と乳幼児の救命処置の流れと手順」を、分かりやすく説明。その際、AEDの使い方も実演してくれまし

曾於市子育て支援センター「救急法」教室
 TEL.0986-76-6565

活動日時/年3回・10:00～11:30
 対象/未就学児と保護者
 場所/おおすみ健康センター・おおすみ弥五郎伝説の里・財部保健福祉センター
 詳しい情報は <http://www.smile-kids.jp/sooshi> に掲載

んてみてはいかがでしょうか？
 気軽に参加できるので、一度学

た。最近では、さまざまな施設にAEDが置いてあるので、自宅の近くではどこにあるのか……ということも、把握しておくことが大切です。

その後、救命救急用の人形を使った実践を開始。子ども達は、子育て支援センターのスタッフが、お母さんの隣で見られるので、集中して参加することができます。「乳児に対する救命処置」は大人と少し異なり、胸骨圧迫の際、指2本で行います。圧迫の強さは、胸の厚さの約1/3を目安とし、十分に沈む程度に、強く、速く、絶え間なく、1分間に100回ほど圧迫します。また同時に、顔色や胸の状態なども詳しく観察することが重要です。



フォーラムおすすめ
 子育て応援店 美容室編

『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。

Hairpital CK ヘアピタル シーケー

今回ご紹介するのは、保育士のいる美容室として大人気のお店「Hairpital CK」さん。

「ヘアサロンへ行きたいけれど、小さな子どもと一緒にいっても大丈夫かな……？」と悩んでいる方は多いはず!! そんなお母さん達の味方になってくれる『CK』さん。キッズスペースを完備している広々としたサロンには、2人のベテラン保育士がいます。施術中は子どもを見てくれるため、安心してキレイになれますよ!

お母さんがリラックスして美しくなれるように、私達保育士がサポートします。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てくださいね♪

KID'S オススメ	■キッズカット ……………	1,000円
	■中・高生カット ……………	1,500円
MOM オススメ	■縮毛矯正 ……………	10,000円→8,500円
	※カット +1,500円 シャンプー・ブロー・トリートメント込み ロング料金込み	

TEL.0986-88-0196
 080-9145-0068

クレジット決済 OK!!

※P27もご覧ください

都城市北原町22-1フェリチャーレ1-2
 営業/9:00～19:00 ※16:00迄にご連絡頂ければ19:00以降のご予約もOK!
 定休/月曜日・第3日曜日 駐車場/あり ※お店の裏に3台

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。
 6月10日(月) 東部保健センター (高城保健センター内) 13:30～14:00
 17日(月) 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内) 13:30～14:00
 持ってくるもの:母子手帳、パスポート
 対象児:生後1カ月～1歳未満 予約不要
 お問い合わせ:都城市保健センター 0986-36-5661

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、エプロンシアターなどを行います。
 6月6日(木) 10:30～11:00
 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。
 6月25日(火) 10:00～11:00
 場所:総合福祉センター「元気の杜」大会議室
 お問い合わせ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★0歳児デイ
 みなさんと楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう!
 6月17日(月) 10:00～11:30 場所:生きいき健康センター
 対象者:1歳未満の親子

★親子ふれあいファミリー・コンサート
 メセナ楽団のみなさんと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう!
 6月23日(日) 場所:生きいき健康センター
 お問い合わせ: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>

Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたのおき写真を掲載しませんか？

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!! **お写真・名前(読み仮名も)・性別・一言コメントを添えて**、HPまたはInstagramからご投稿ください!

QRコードから簡単アクセス!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんのでご了承ください。

Instagramから投稿するには…?

- 1 きりしまフォーラムのアカウントをフォロー
- 2 お好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



虹花ちゃん
nijika

たくさん笑顔運んで来てくれてありがとう☆
これからもその笑顔で周りをHAPPYにしてね♪

陽佳梨・莉陽
ちゃん ちゃん
hikari・chihiro

ケンカもするけれど、
なんだかんだで仲よしなふたり。
明るくて、面白すぎるふたりに、
いつも笑いと、癒しと、笑顔を
たくさんたくさんもらっています。
これからも元気いっぱい
伸び伸びと育ててね。



颯愛くん
sora

アンパンマン大好きsora♪
ニコニコ大きくなあれ



もみじくん
momiji

数年前に
ピーズクッションを
購入しました。
こうなることは薄々
感じていましたが……
やっぱり!



藍瑚ちゃん
ako

1歳を過ぎて、歩くどころか
走れるようになった
藍瑚(あこ)は西都原古墳群で
大はしゃぎ!
これからもたくさんのおもいで
残していこうね!!



笑夏ちゃん
emika

食べるの大好き、
しゃべるの大好き♪
お家の中はいつも賑やかです!!
これからも笑顔いっぱい
スクスク育ってね!



優心・柊心
くん くん
yuuma・touma

サッカー大好き兄弟!!
練習がんばるぞ!

巨希・友紀・寿志
くん くん くん
kouki・tomoki・hisashi

けんかもするけど、いつも仲よし♪
これからもいっぱい遊ぼうね!!



あんこ・ともはる

ちゃん くん
anko・tomoharu

我が家の癒しです♪



蓮くん
ren

ママと車が大好きな蓮くん♡
6月7日は2歳の誕生日。
大きく元気に育ってね♪





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



SPEED NAIL スピードネイル

移転リニューアルOPEN♪

爪を傷つけない「パラジェル」が大人気の「SPEED NAIL」。リニューアルした店内は、広くゆったりとした癒しの空間に……。ハンドとフットの同時施術も可能なVIP ROOMも完備しています! みなさまのご来店を、心よりお待ちしております。



ブルーを基調としたマーブルのグラデーションカラーにラインストーンをあしらったネイル。*Blue*

Pink

シェルでお花をデザインした上品なネイル。クリアなペインクがキラキラと輝く美しい手を演出。

初夏 イチオン



マツエクスタッフを募集中! リニューアルした店内で、一緒に働きませんか?

神戸店長

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

GATHER ギャザー

初夏のキレイめカジュアルスタイル♪

「洗練されたおしゃれなデザイン」+「スタイルUPを叶える」ファッションが届いています。



model: 長友店長

Style 1 Advice!

長友店長コーディネート
ラベンダーカラーが美しいロングスカートにホワイトのノースリーブニット、レオパード柄のトートバッグでアクセントをつけたコーデ



model: staff 福田さん

Style 2

ウエストのゴムが全体の印象をスッキリ見せてくれる「nina mew」のヒョウ柄ワンピースに、白のサンダルで爽やかさをプラス!

GATHER 1F TEL.0986-46-2277

*fuse_ ヒューズ リセット

今すぐ取り入れたい! 初夏の上品コーデ



トレンドをさりげなく取り入れた「ナチュラルな大人カジュアル」&「大人ガーリーカジュアル」スタイルが人気のセレクトショップ。デザイントップスやロングスカートなど、ヘビロテ間違いなしのアイテムが満載です!

東條店長コーディネート Advice!

チェックのロングスカートに、大人女子におすすめしたいダスティピンクのニットをプラス。縦長効果で、スタイルUPが叶うコーディネートです。

取扱ブランド
Rouge Diamant / gru.rond / mink chair
Bou Jeloud / *franche lippe*
REAC / COCO DEAL / w closet

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131



モーリーファンタジー

梅雨シーズン! お出掛けに困ったら……「室内ゆうえんち」AGO!!

老若男女に人気のメダルゲームも充実しています! ご家族で遊びに来てください。



大迫店長

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956



大人気 スペシャルパスタランチ 880円(税込)

イタリアンマトのパスタをセレクトできるお得なランチセット!



ドリンク + サラダ + ミニビザ付

※写真はイメージです

シュークリームセット 390円

イタマ人気のサクサクシュークリーム+ドリンク

イタリアンマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



ひんやり夏の逸品! 冷し中華はじめました



570円

夏の定番メニューとして、毎年大好評の冷し中華!! さっぱりと食べたい時は「醤油だれ」。濃厚な「ごまだれ」は、ごま本来の美味しさを味わうことができますとリピーター続出です。

横浜八景樓 2F TEL.0986-46-2251



スタミナ満点♪ 山芋ねばねばうどん新登場!

山芋とメカブ、オクラが贅沢にトッピングされた夏の人気メニューができました。ヘルシーで栄養満点! 期間限定の美味しさを堪能ください。

どん太鼓 2F TEL.0986-46-2251

イオン イベントインフォメーション

イオン都城ショッピングセンター専門店街
6月14日(金)~16日(日)3日間限定
専門店でも3,000円お買上げ

専門店お買物券 10%BACK Sale
300円分をお返し致します。

レシート対象期間:6月14日(金)~16日(日)
お買物券引換日・時間:6月15日(土)・16日(日) 10:00~18:00
各日800枚限定
お買物券ご利用期間:2019年7月31日(水)まで
お買物券引換場所:2階中央吹き抜け特設会場
上記レシート対象期間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げ税込3,000円毎に、専門店でご利用できる300円分のお買物券を連発。お一人様最高10枚まで1枚のレシートで最高10枚まで)

Oh!M! えつ! マジ...

お買物券は、イオン都城ショッピングセンター専門店でのみご利用頂けます。一部店舗、期間中のご来店状況によりご利用できない場合がございます。

手芸のパンドラ 工作教室

場所 1階サービスカウンター前

第1弾 ハーバリウムボールペンを作ろう!

6月1日 14時~
先着30名様限定 参加費 864円(税込)

第2弾 本革インisial刻印タグを作ろう!

6月2日 14時~
先着30名様限定 参加費 432円(税込)

針金アートパフォーマンス&実演販売

6月1日・2日 11時~19時
場所 1階正面入口前通路
微細工芸作家による実演販売です。針金パフォーマンスは必見!! 針金工芸・ネームブローチ・ストラップなどの販売もあります。

御池青少年自然の家 移動体験教室 「みんなおいでよ! 遊びの広場」

6月9日 10時~15時
場所 1階正面入口前通路

大野勇太ミニコンサート 観覧無料

6月9日 ①11時半~ ②13時~ ③15時~
場所 2階正面入口側エレベーター前

おかげ祭山車展示

6月10日~7月7日
場所 1階専門店ビジュソフィア前

スリーオースパイスの似顔絵屋さん

ケータイやスマホのお写真からでもOK!
ウエディング・選婚・バースデーなどのプレゼントに!
6月22日 10時~17時

料金
色紙 1名様 2,000円
ハガキサイズ or ミニ色紙 1名様 1,000円
※どちらも1名様追加ごとに+500円
※1枚の中に3名様まで

場所 2階専門店マイくまろ横吹き抜け

ちびっこビンゴゲーム大会

6月23日 14時~ 対象 小学6年生以下のお子様
※15分前よりビンゴカード配布

6月17日~23日の期間、イオン都城店直営売場・専門店での買上げレシート合計500円ごとに、お一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。
場所 2階正面入口側エレベーター前

当日 友だち登録された方もクーポンご利用いただけます!
ビンゴカードをさらに1枚もらえるクーポンを配信します!
クーポンのご利用 1家族につき1アカウント1回限り クーポンのみでの参加は不可

父の日 似顔絵展

6月16日 まで 場所 2階フードコート他

きりしまフォーラム Presents 見る! 聞く! ふれる! Let's 介活 ~元気なうちから介護Action~

6月16日 13時~
トークショーやワークショップ、相談ブース、抽選会など、内容盛りだくさん! 家族そろって遊びに来てください。場所 1階セントラルコート

CURRENT 父さんに着て欲しい夏ファッション♪

トレンド商品からアウトレット商品まで、メンズ・レディース・キッズファッションが揃うお店。

コーディネート **Style 1**

どの世代にも似合うサマーペンキのロゴTに白シャツ、デニムのグルカンパンツを合わせたさわやかコーデ! 肌ざわりと着心地も抜群です。

父の日おすすめ
コーディネート **Advice!**

お父さんのタイプ別に合わせた、さまざまなスタイルをご用意しています♪ 気軽にご相談ください!!

コーディネート **Style 2**

胸元に切替えのあるTシャツに紺のシャツ、足元を涼しく演出するベージュのパンツで清潔感のあるコーデ!! シャツの袖のストライプでオシャレ度UP!

ウェア以外にも、バッグや靴、帽子、サングラスなどの小物も充実しています。ラッピングも無料でサービス♪

CURRENT 2F TEL.0986-46-2232

LA PAX 父の日ギフトもLAPAXにおまかせ!

父の日に贈りたいこだわりのバッグや財布、小物類がたくさん揃っています。

創業110余年を誇る「青木鞆」の定番ブランド「レザーアイテム愛好家」に選ばれている皮革製品です。

人気No.1 **LuGard** ラガード

長財布 10,000円
二つ折り財布 9,000円
パスケース&名刺入れ 6,800円
キーケース 5,000円
セカンドバッグ 9,500円
ショルダーバッグ 19,000円

CASTELBAJAC カステルバジャック

上質で遊び心を感じさせるフレンチカジュアルのブランド。アートとファッションが融合した個性的なアイテムがいっぱいです!

ワンショルダーバッグ トリコロールカラーがオシャレな人気アイテム

ショルダーバッグ モダンな素材がクールなカジュアルバッグ

新商品入荷

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

onesterrace ワンズテラス

Love and Thanks♡ お父さん

Beer&食器 Gift
美味しいもの好きなお父さんへ

おしゃれなビアサーバーや、いつまでも冷たいビールを楽しめるグラス、和食器など、食卓が華やかアイテムがいっぱい。

ビアサーバー

ビールの季節到来! 缶ビールがもっとも美味しくなるスベシャルなビアサーバーはイチオシです。

Relaxation Gift
毎日がんばっているお父さんへ

長時間の運転やデスクワークがラクになる「ホールドクッション」や、首・肩・背中・頭を自在に指圧してくれるツボ押しグッズなど、癒しグッズをプレゼント!!

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

シューズショップスタッフが選んだ父の日おすすめシューズ

ABC-MART

オフでの使用はもちろん、クールビズやビジネスカジュアルスタイルにも対応できる機能性とデザイン性の高い靴やスニーカーをラインナップ。

adidas クエスタークライマクール

ハイテク要素を取り入れながら、モダンに仕上げた1足。通気性に優れたメッシュアッパーとクラウドフォームのミッドソールで柔らかな履き心地を実現!

POINT 夏でも快適に走れるように、靴底からもシューズの中に風を送り、熱と湿気を奪う設計技法!!

大好きなお父さんへスニーカーをプレゼントしませんか? この他にも、さまざまなタイプのスニーカーをご用意しています!

西村さん

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

Happy Father's Day 2019 Day

イオン都城店 父の日特集

2019.6.16 sun

1964 THE CLOCK HOUSE

父の日にはクールな腕時計を贈ろう!!

「SEIKO」や「CITIZEN」などのブランドはもちろん、オリジナル時計の品揃えも充実。「ありがとう」の気持ちを、時計で届けませんか?

THE CLOCK HOUSE Business Casual <SOLAR SERIES> オリジナルソーラーウォッチ

高品質をキープしながら、バリューな価格を実現した腕時計。TPOに合わせた、「毎日着替える腕時計」としておすすめ。電池交換不要のソーラーシリーズです。

贈物としてのラッピングも承ります。父の日ギフトに迷ったら、ぜひご相談ください!

すべてのお客様へ 1,000円OFF クーポンをご用意!

※詳しくは店頭でお問合せください

山本店長

THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

タリーズ コーヒー 本格的なアイスコーヒーをお父さんへ!!

アイスコーヒー Set

フィーカボトル 3,240円

「コールドブリューコーヒー」の水出しバッグと水を入れるだけで、美味しいアイスコーヒーを外出先でも楽しむことができるステンレスボトル。これからの季節、喜ばれること間違いなしです!

タリーズジップス専用のブランドで作った毎年大好評の「水出しアイスコーヒー」。水でじっくりと抽出することで、コクがありながらまろやかな味わいに仕上がります。フィーカボトルとセットでプレゼントしませんか?

コーヒーに関することなら、私達スタッフに気軽に相談ください!

永谷店長

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

my makura

お父さんに快適な眠りをプレゼントしませんか? マイ枕父の日セット

1 オーダーメイドマイ枕 30,000円+税

2 超冷感枕パッド 3,980円+税

3 超冷感敷きパッド 19,800円+税

123セットで合計53,780円+税を 特別価格 39,900円 (+税)

my makura 2F TEL.0986-46-1868

TEZUKA WORLD SPORTS テツカ ワールドスポーツ

洗練されたカッコイイお父さんへ!!

NIKE ポロシャツ

襟と肩ラインのバイカラーと、胸元にある「NIKE」のロゴがポイントのポロシャツ。速乾性に優れた柔らかな素材を使用したスリムフィットデザインで、快適な着心地が長く続くウェアです。

NIKEのスニーカーやサンダル、ウェア、ニューバランスのスニーカーなど、父の日ピッタリのアイテムが満載♪ ラッピングも無料でサービス!

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

STAFF INTERVIEW

イオン都城ショッピングセンター専門店街で働いているスタッフの声

①社歴 ②業務 ③やりがい・ひとこと



増床のため、スタッフを募集します!

マイまくら 濱田エリアマネージャー
①勤務7年 3年目にエリアマネージャーに。
②一人ひとりに適した寝具のご提案と販売。エリアマネージャーの仕事は、商品改善案の提出やスタッフ管理など
③不眠症の方から、「よく眠れるようになった」というお声が一番嬉しいですね。シフト制で、自由に休みを取ることができます。気軽にご応募ください!
TEL.0986-46-1868 (担当:濱田)

Renewal OPEN!!

リニューアルオープンのためスタッフ急募!!
新しくなった店内で働きませんか?

まつ毛エクステ担当のアイリスト募集中!!

SPEED NAIL 田平チーフ
①勤務7年 パートとして入社。店長を経てチーフに。
②リクエストに応じたネイル提案と施術
③約2カ月の研修があるので、経験者はもちろん、初心者の方も熱意とやる気があるなら安心して働くことができます。まつ毛エクステを担当してくれるアイリストを募集しています。主婦の方も大歓迎です!
TEL.0986-21-2230 (担当:田平)



GATHER 長友店長

①勤務12年 半年前から都城店の店長に。
②セレクトショップの接客・販売 洋服やファッション小物のセレクト
③自身がコーディネートした洋服を気に入り喜んでもらえる、よかったです。平日週2日・1日3時間程度働ける方も大丈夫! フルで働きたい方も募集しています。大学生も活躍中!
TEL.0986-46-2277 (担当:長友)



THE CLOCK HOUSE 山本店長

①勤務6年 アルバイト入社から店長に。
②時計の販売や接客、電池交換・ベルトの交換調整など
③時計をご紹介する中で商品を、「気に入って長く使ってるよ」と、言ってもらえると嬉しいです。シフト制で、プライベートも充実できる職場環境です!
TEL.0986-46-5474 (担当:山本)



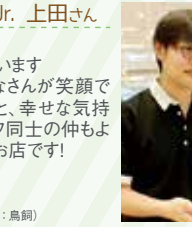
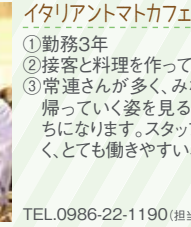
お菓子の専門店 ゴローズ 若松店長

①勤務8年
②スイーツ販売や発注
③お客様が喜んでスイーツを買っていかれる姿を見ると笑顔になります。正社員・パート・アルバイトと、ライフスタイルに合わせて働くことができますので、気軽にご応募ください!
TEL.0986-46-2256 (担当:若松)



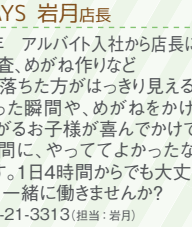
イタリアントマトカフェJr. 上田さん

①勤務3年
②接客と料理を作っています
③常連さんが多く、みなさんが笑顔で帰っていく姿を見ると、幸せな気持ちになります。スタッフ同士の仲もよく、とても働きやすいお店です!
TEL.0986-22-1190 (担当:鳥飼)



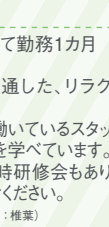
OWNDAYS 岩月店長

①勤務6年 アルバイト入社から店長に。
②目の検査、めがね作りなど
③視力の落ちた方がはつきり見えるようになった瞬間や、めがねをかけるのを嫌がるお子様が喜んでかけてくれる瞬間に、やってよかったなと感じます。1日4時間からでも大丈夫なので、一緒に働きませんか?
TEL.0986-21-3313 (担当:岩月)



ラフィネ 三宅さん

①約2週間の研修を経て勤務1カ月 現在研修期間中
②お客様への施術を通した、リラクゼーションを提供
③店長をはじめ一緒に働いているスタッフも優しく、多くのことを学んでいます。6月には宮崎市で臨時研修会もあります。気軽にお問合せください。
TEL.0986-22-6551 (担当:榎葉)



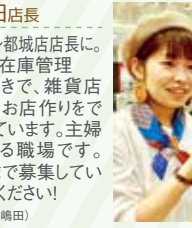
VILLAGE VANGUARD 木村さん

①勤務5年
②接客販売や商品発注、コーナー作り
③本のコーナーを担当。私も子どもが2人いるのですが、育児本や料理本など、オススメの本を喜んでくださった時にやりがいを感じます。本や雑貨に興味がある方、ご応募ください!
TEL.0986-46-3551 (担当:木原)



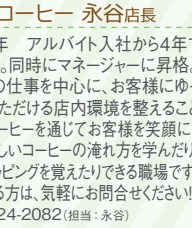
one's terrace 嶋田店長

①勤務2年 半年前にイオン都城店店長に。
②接客販売・売場作り・在庫管理
③私自身、雑貨が大好きで、雑貨店の空間で働きながら、お店作りをできることに喜びを感じています。主婦の方も多く働いている職場です。パートからフルタイムまで募集していますので、ぜひご応募ください!
TEL.0986-46-2215 (担当:嶋田)



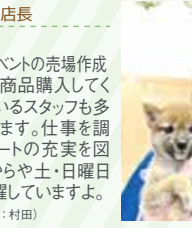
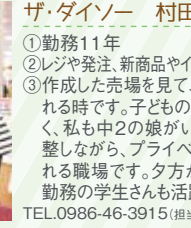
タリーズコーヒー 永谷店長

①勤務11年 アルバイト入社から4年で正社員に。同時にマネージャーに昇格。
②パリストの仕事を中心に、お客様にゆくりしていただける店内環境を整えること
③一杯のコーヒーを通じてお客様を笑顔にしたり、美味しいコーヒーの淹れ方を学んだり、可愛いラッピングを覚えたりできる職場です。興味のある方は、気軽にお問合せください!
TEL.0986-24-2082 (担当:永谷)



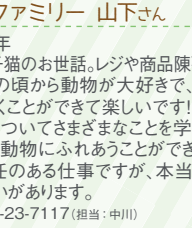
ザ・ダイソー 村田店長

①勤務11年
②レジや発注、新商品やイベントの売場作成
③作成した売場を見て、商品購入してくれる時です。子どものいるスタッフも多く、私も中2の娘がいます。仕事を調整しながら、プライベートの充実を図れる職場です。夕方から土・日曜日勤務の学生さんも活躍していますよ。
TEL.0986-46-3915 (担当:村田)



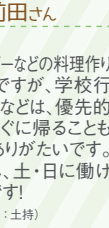
顔見せファミリー 山下さん

①勤務2年
②子犬・子猫のお世話。レジや商品陳列
③子どもの頃から動物が大好きで、ここで働くことができると嬉しいです! 動物についてさまざまなことを学びながら、動物にふれあうことができます。責任のある仕事ですが、本当にやりがいがあります。
TEL.0986-23-7117 (担当:中川)



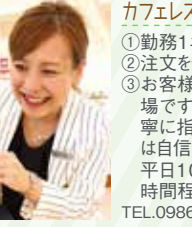
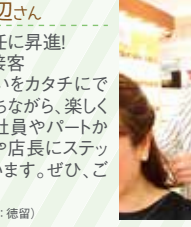
2階フードコート 前田さん

①勤務10年
②接客・販売 ハンバーガーなどの料理作り
③子どもが3人いるのですが、学校行事や体調を崩した時などは、優先的に休みをとったり、すぐに帰ることもできるので、本当にありがたいです。主婦の方ももちろん、土・日に働ける大学生も募集中です!
TEL.0986-46-2251 (担当:土持)



bijou SOPHIA 田辺さん

①勤務6年 5月に主任に昇進!
②ジュエリーの販売や接客
③お客様の大切な思いをカタチにできる仕事に誇りを持ちながら、楽しく働いています。契約社員やパートからスタートし、正社員や店長にステップUPする方も多くいます。ぜひ、ご応募ください。
TEL.0986-46-2266 (担当:徳留)



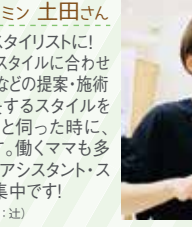
カフェレストラン ラウンジ 池田さん

①勤務1年
②注文を伺い、料理を提供
③お客様目線のサービスが自慢の職場です。サービスについて優しく丁寧に指導していただいたので、今では自信を持って楽しく働いています。平日10:00~18:00の間、4~5時間程度働ける方を募集中です!
TEL.0986-46-2229 (担当:園田)



Belle femin ベルフェミン 土田さん

①勤務13年 3年でスタイリストに!
②お客様の好みやライフスタイルに合わせたカットやカラー、パーマなどの提案・施術
③お客様の悩みを解決するスタイルを作り、評判もよかったです。同った時に、大きな喜びを感じます。働くママも多い職場です。現在は、アシスタント・スタイリストの両方を募集中です!
TEL.0986-46-2244 (担当:辻)



その他の店舗もスタッフ募集中

- any FAM TEL.0986-46-2288 (担当:田之上)
- *fuse TEL.0986-22-2131 (担当:東條)
- ホワイト急便 TEL.0986-46-2237 (担当:土持)
- MIX-O TEL.0986-46-2299 (担当:宮下)
- 紅虎餃子房 TEL.0986-24-4674 (担当:藤田)

詳しい条件や情報など、気になる方はココからCHECK!
<http://miyakonojo.aeonkyushu.com/recruit/>



イオン都城ショッピングセンター専門店街で働くメリット

- メリット 1** **イオン都城では、接客研修を行っています!!**
館内ルールや基本的なマナーを学んで、しっかりと基礎を身に付けられます。また毎年、接客以外のセミナーも開催されます。
- メリット 2** **うれしい特典が満載!**
対象店舗にて従業員証を見せるだけでうれしい特典が受けられるオトクな従業員特典をご用意しています。特典内容は商品購入時の従業員割引、中には10%オフで購入できる商品もあります。

- メリット 3** **館内は施設も充実! 便利な環境です!**
館内には、さまざまな施設が揃っているので、とても働きやすいです。また、駐車場も完備されています。
- メリット 4** **各店舗やクリニック間での懇親会を開催!**
専門店同士の情報交換の場も充実しています。
- メリット 5** **指定の通信教育講座の補助もいたします!!**
指定されているさまざまな通信教育講座を受講し合格すると、最大半額の補助を受けることができます。