

きりしまフォーラム

vol.329
AUGUST 2019

8

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載



めがね橋

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

思いっきり夏を楽しむ
えびの市
特集!

🎁 読者
プレゼント付!



スタッフ
建もの探訪

夏の住宅特集♪

キレイを
お得に♪

夏のBeauty特集

夏の
オススメ

FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



STONE HOUSE in 宮つくば工房



表紙の絵

『海で貝がらをひろったよ』

まつした
松下 りらちゃん
(7歳)

● 家族やいとこと一緒に
● 貝がらをひろった絵を描
● きました♪

●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

<http://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!





社会保険労務士
三嶋 賢司

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！

- 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、さまざまなお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

- 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

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。

都城障害年金相談センター 検索

電話無料相談 実施中!

地域の自然と生活環境を美しく守る
(株)都城北諸地区
清掃公社

私たちは、地域と地域の間に築いた信頼関係です
Ecoアクション21
認定番号 0011536

都北営業所
三股町大字蓼池4439番地1
☎0986-52-5636

粗大ゴミ・片付けゴミ回収
遺品整理・生前整理
引き受けます

見積無料

- 産業廃棄物業務
- 一般廃棄物業務
- リサイクル業務
- 粗大ゴミ、片付けゴミ回収
- 遺品整理、生前整理
- 墓掃除代行業務

- 1人でのお片付けが難しい方
- お身体が不自由でお片付けできない方
- 大きな荷物が運び出せない方
- お墓のお掃除がなかなかできていない方

帰省などで、ご家族や親戚が集まるシーズンです！
おうちをキレイにしませんか？

気軽にお問合せください

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

夏まつり
8/10(土)
Mallmallまちなか広場
九州電力 10:00~16:00

■ 工作体験 ■ 自転車発電
■ ダンボール迷路 ■ 似顔絵(人数限定)
■ ボールすくい ■ ヨーヨー釣り
■ イライラ棒 ■ 風船アート など

マルシェ
高子園和菓子 丸屋十太 丸屋十太 丸屋十太 丸屋十太
いぼり くらもち 大和しんじ 伊勢フジ屋敷 内子屋敷トナリ

無料体験会
自転車発電 工作体験(帆のすゝ、おのす) ボールすくい イライラ棒

来場記念抽選会
抽選券をお持ちいただくゲーム機やお掃除ロボットなどが抽選で当たります!!

新・医療の窓

早水公園クリニック便り④

①便秘によい食べ物は？

便秘にはさまざまなタイプがありますので、一概にはいえませんが、よい食べ物としてはやはり食物繊維が多いものと言えます。野菜や果物が代表的ですね。もともと便秘の方は野菜が嫌いな方が多く、そういう方は果物が効果的です。バナナやリンゴ、キウイなどは特に食物繊維が多いです。また、果物の中にはプラムや桃、リンゴなど、便の量を増やすソルビトールを含むものもあるので、おすすめです。

ヨーグルトなどは腸内細菌を整えるので、予防には有効ですが、即効性がないので継続が必要です。特に、ここ最近では和食から欧米型の食生活になり、便秘を訴える方が増えています。あまりに頑固な便秘の方はさまざまなタイプに応じた薬があるので、先生に相談するとよいでしょう。

②梅雨になると、体がだるくなる。

梅雨時に体調不良を引き起こすのは、昼夜の寒暖差や湿気の多さによって、体がストレスを感じたり、低気圧が続いたり、くもりの日が多くなったり、日に当たることなどが少なくなることで、自律神経のバランスが崩れることが原因です。特に、この気圧や天気によって体が重だるく

なるのは、気象病と言われ、非常に多いです。梅雨だからといって、じっとしているのではなく、適度な運動で血液の流れをよくして、梅雨の晴れ間は適度な日光浴をしましょう（日に当たると良質な睡眠がとれると言われています）。また、入浴はぬるめのお湯にきちんとつかり、老廃物を汗としてきちんと出してあげるとよいでしょう。ジメジメした梅雨もあと少し。頑張りましょう。

③最近、周囲で带状疱疹の方が何人か出ました。

ここ最近、带状疱疹の患者さんが増えているのは、私も診察していて実感します。一度、水疱瘡（みずぼうそう）にかかった人は神経節に水疱瘡のウイルスを持っているのですが、疲れや年齢による抵抗力が落ちたり、かかってしばらく時間が経過して抗体値というウイルスを抑える力が落ちることが原因で带状疱疹を発症します。しかし、5年前から小児に対して水疱瘡の予防接種がはじまり、水疱瘡のお子さんが減ってきました。今まで我々は歳を重ねて落ちてくる抗体値を、知らず知らずのうちにどこかで水疱瘡のお子さんと同じように、上昇



院長 山内 明

させていました（これをブースター効果と言います）。しかし、日本国内から水疱瘡の患者さんが減って環境がよくなったために、抗体値が落ち続けて带状疱疹を発症します。今後はもっと水疱瘡の患者さんが減るので、带状疱疹を発症する人は増えると思われるかもしれません。かかるとすごく痛くて大変です。40歳以上の人は、予防接種があるので受けることをおすすめします。



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>



ふるさとのお土産・初盆菓子、多数取り揃えております

初盆菓子ご注文のお客様には、お供え用の花菓子をサービス

「島津荘園」 第25回全国菓子大博覧会 最高賞・名誉総裁賞受賞



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。



チーズ饅頭



第27回全国菓子大博覧会 桐花褒章受賞 本格焼酎のきりしま 霧島



◆5個入 ◆10個入 ◆16個入

※賞味期限は1週間～10日ほどあります
お中元・ご贈答に涼菓を—
■ゆず ■いちご
■マンゴー ■パイオ茶
■黒霧島 ■日向夏
■焼酎

お菓子の南香 至宮崎 市役所 至九徳力
10分圏内 特産品 ココ
都城市甲斐元町 1-26
TEL.0986-22-4670 0986-22-7568
お電話でのご予約承り中
<http://www.okashinonanko.com>

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

故人をしのぶ気持ちをこめて…… 法事には『南香』のお菓子を



初盆菓子として、大切な故人をしのぶ法事用菓子が揃っています。「これがしいこ餅（五切入1,650円）や「ハスの花菓子（大三個入1,350円）」など、予算やお好みに合わせて詰め合わせさせていただきます。その他にも、どらやきや島津荘園など人気のお菓子もあります。ご予約受付中なので、気軽にご相談ください。

お菓子の南香
☎0986-22-4670
都城市甲斐元町1-26

ご注文の方には、お供え用花菓子をサービス

夏の在庫処分セール開催中!

来て、見て、買って! あなたにピッタリのミシンが必ず見つかります!

嬉しいお知らせ!
カッタ カッタ カッタ...

来店特価 最大 70~10%OFF
下取り&値引きキャンペーン開催

子ども達の必須アイテム **移動式ポケット 500円(材料費込み)**
要予約 2時間程度 随時受付中
※日程は電話にて応相談 気軽にお電話ください!!

大好評! 8月の手作り教室

チャイルドコーナーもありますよ! ※生地の色は写真と異なる場合がございます。

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/都城市妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

和タウン 金田C号地 新築建売

当社提携ローンで **手持ち金0円!! 1,460万円**
(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 毎月の返済は、
1,460万円を借り入れた場合 **月々約 40,900円**

支払例

都市部 金田町1910-1

令和元年8月 完成予定

新築・2階建・3LDK

土地/127.21㎡ (38.48坪)
延床面積/83.02㎡ (25.15坪)
施工床面積/87.06㎡ (26.38坪)

★耐震・免震・制震
繰り返す巨大地震に強い制震ダンパー住宅!
★高气密・高断熱

(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 **ワダハウジング** 検索

「手の届く価格で、自然素材、の家づくり」

平屋×床下暖房×高耐震
エコ・快適・安心を叶える住まい

完成見学会 開催!
8/24(土)・25(日) 10:00~17:00

会場 都城市表原町 ※HPで地図をご確認ください。

エヴァホーム 検索

ホームページをリニューアルしました!

アドバイザー 浅井輝男

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♪

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

いつでも見学できる! 予約制
エヴァホームの常設展示場!

「疲れているあなた! 揉みほくコース(1,000円)もあります!」

鍼灸 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
※いずれも骨盤矯正正 [全身コース] 4,800円

骨盤矯正 3,000円
★むくみ・たるみの改善!
★腰痛・肩こり!!
★新陳代謝UP!!
男女・年齢問わず、評判の施術♪
小顔矯正とのセットやリフレ系フットケアと組合せた施術もオススメ♡
▶▶▶詳しくはHPをチェック!!

北野整体施術 技 good hand
TEL.090-8625-4836

都城市下川東3丁目5-3-2メニュー詳細
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!

「質屋さん」ってどんなお店ですか?

「意外に知らない、お店をリサーチ!

『質 Shop 天満屋』木場田店長に聞きました!

Q: 質屋さんって、どんなところですか?
A: お持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をすることで。ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器などをお持ちいただければ、その評価額に応じた現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんなものに価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも! 当店では1,000円から融資することができますので、まずは気軽にお持ちいただければと思います。

Q: すぐに融資を受けることはできるのですか?
A: 内容や点数にもよりますが、大体、5分~15分程度で、その場で現金を融資することができます。「給料日までの数日、生活費が厳しい……」「冠婚葬祭などで、急ぎよまとまった現金が必要になった」、また「事業の資金繰りのために、一時的にお金を工面したい」といった方など、すぐに現金が必要な方に重宝されています。

Q: でも、お金の融資を受けることは抵抗が……?
A: 確かに、申し訳なさそうに来店されるお客様もいらっしゃいます。でも、お持ちの「資産」の対価として融資を受けるわけですから、決して後ろめたいことはありません。人目を気にせず、気兼ねなく来店してほしいですね。質屋を上手に活用することで、余計なストレスを抱えずにお金をやり繰りされている常連さんも少なくないですよ。

Q: もし融資を受けたお金を返せない場合は?
A: 返済までの期限は3カ月。延長される場合は、利息を支払えば延長できます。期限までに返済できなければ、お預かりした品物で代物弁済となります。以後、取り立てなどは一切ないので、安心ですよ。

ご利用をお考えの方は、気軽にご来店くださいね!

取材協力 **天満屋 TEL.0986-22-4340**
都城市東町13街区20号 ※P5もご覧ください

令和元年度 宮崎県委託事業

介護に関する入門的研修 受講生募集

介護に興味をもってられる方のための基本講習です。このような方におすすめです

- 中高年齢者、企業等で定年退職を予定している方
- 子育て中または子育てが一段落した方
- 家族の介護をしている方、または予定している方

受講料 テキスト代 無料

対象 介護未経験者で介護に興味のある方
※現に介護の職場に従事している方は対象外です。

日程 令和 9月 6日(金)・13日(金) 週1回、計4回の研修です
元年 20日(金)・30日(月)

時間 午前9時00分~午後4時00分

会場 豊心福祉学園 (駐車場あり)

定員 30名 (定員となり次第募集終了)

申込締切 令和元年8月30日(金)

カリキュラムは宮崎県のホームページをご覧ください
宮崎県 介護に関する入門研修 検索

宮崎県認可校 宮崎県知事指定介護福祉士養成施設
社会福祉法人豊の里 豊心福祉学園

0986-39-6951 都城市安久町4966番地5 豊心福祉学園 検索

受付:8時30分~17時15分 休校日:土・日 ウェブサイト: http://houei-group.or.jp/houshin/

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
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

質預り強化中!!
最低100円からご融資
お気軽にご相談ください

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

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

※P4もご覧ください

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
都城駅 マイルストーン イオン都城
田中書店 薩摩蒸気屋 モールひろせ
ココ★ さつま屋ドライ 神柱神社 すみクリニック

住宅ローン これからの方も 借換検討の方も

参加無料

2019.8.10(土) 10:00~11:00
住宅ローン フラット35 説明会

ずっと固定の安心「全期間固定金利」
保証人、繰上返済手数料不要
安心の団体信用生命保険
質の高い住宅取得を金利引下げ
安心の全期間固定金利に借換え

—Place— C&H 2F
宮崎銀行 妻ヶ丘支店
中華料理 源龍
安藤スポーツ

お電話またはメールにて事前にご連絡ください

当日お話しする内容の一部をちよい見せ→
※P22もご覧ください

ひ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
E-mail:info@ch-fp.co.jp

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 Instagramはこちら

https://www.facebook.com/kirishimaforum/ https://www.instagram.com/kirishimaforum/

ウェディングフェア
Wedding Fair

8/25 Sun 11:00~18:00

参加費 無料

ウェディングフェア 成約特典あり!

会場コーディネート見学会 & 相談会
ワンプレート試食会

都城初導入!
大迫力のプロジェクションマッピング上映会

お申込みフォーム
ウェ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 17:00~22:00 (オーケストラ 21:30)
セットメニュー (飲み放題 込) 3,500円~

ホテル 中山荘 * Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-4122 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。 ホテル中山荘 検索

フォーラムスタッフ
の
建もの探訪

夏の住宅特集♪



都城圏域で家建てるなら必見!

これから住宅を購入しようと考えている方に、役立つ情報が満載です!!



第6回

mrt 住まいの展示場 in 都城 テラスコート都原

7月20日(土)~10月14日(日)祝 OPEN

個性豊かな12の家が完成しています。さまざまな特徴のある素敵な家を見に出かけてください!!

10:00~17:00
水曜定休

ヤマが
体験!



建もの探訪 Peace Home ビースホーム 編

~たくさんの光が入るモデルハウスへ行ってきました~

スタイリッシュで機能性抜群の住宅を、岩永さんに案内してもらいました! 「ママの家事負担を軽くする平屋」をコンセプトに、全天候型物干しスペースや動線を考えたキッチンなど、驚きのポイントが詰まった住宅。イチオシの全天候型物干しスペースは、室内・室外の両方に、いつでも干すことができるので、洗濯物のストレスを軽減! また、広々とした明るいリビングは天井を高く、寝

室は天井を低くなど、生活する人のことをトコトン考えて設計されているため、心地よさも抜群です♪ 子育て終了後の「終の棲家」としての計算もされています。ぜひ、足を運んでください!!



なつちゃん
が
体験!



建もの探訪 株宮脇燃料 編

~話題の分譲地「テラスコート都原」へ行ってきました!!~

閑静な住宅地に誕生した、今、話題の分譲地「テラスコート都原」を、宮脇社長に案内してもらいました♪



分譲地は、人気の立地のため、契約されている方も多く、残り11区画のみの販売となっております。随時見学可能なので、気になる方は、ぜひ「宮脇燃料」さんまで、お問合せください。

全30棟が建築可能な広大な敷地は、道幅も広く、ゆつたりとした環境。しかも、メイン通りから少し離れているので、とても静か! また、スーパーやコンビニ、学校、病院も近くにあり、利便性も抜群です。ここで、個性豊かな12の建築会社による合同住宅フェア「mrt 住まいの展示場」を開催中です!!

家族が主役! つながりと家事ラク両立の27坪の平屋

1. 家の中央にあるLDK (18帖) は和室 (4.5帖) と続きで使える家族がつながるゆとりの空間に
2. 中庭のデッキスペース (6帖) はリビングと和室につながり家族だけでBBQを楽しめるつながりの場に
3. 脱衣室から直行の全天候型物干しスペース (2帖) は風通しとプライバシーを両立しました
4. 床材はひのきの無垢材を使用しムシムシした夏でもサラッとした心地よい歩き心地に



【都城スタジオ】〒885-0012 都城市上川東1-12-5

お問い合わせはこちらから (9:00-18:00)



Peace Home

0800-200-9939

テラスコート都原 分譲地販売中!!



建築条件なし 施工主様のご希望される工務店で自由に建築できます!!

詳細はホームページをご覧ください

利便性抜群
子育て世代に
オススメ

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 ※P16もご覧ください

(株)宮脇燃料不動産部 都城市大王町57-1

http://www.e-miyawaki.jp TEL.(0986) 24-2000 (代表)

フォーラムスタッフが「テラスコート都原」で イチオシの住宅3棟と分譲地をご紹介します♪



MRT住宅展示場

A-3	A-4	B-3	B-4	C-3	C-4	D-3	D-4	E-3	済
A-2	A-5	B-2	B-5	C-2	C-5	D-2	済	済	済
済	A-6	B-1	B-6	C-1	C-6	済	D-6	E-1	済



永倉建設

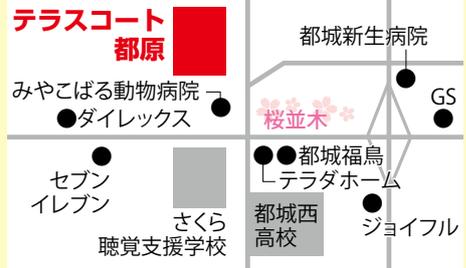
P8に掲載中の「永倉建設」さんのモデルハウスも展示中！ 家族みんなが笑顔で暮らせる、セキュリティー対応のIoTスマート住宅

B-3
タナカホーム
叶えたい暮らしをギュッと詰め込んだ、家族みんなが過ごしやすいお家！

C-1
ピースホーム
Peace Home
ママの家事動線にこだわった全天候型物干しスペースのある平屋

C-2
TERADA HOME
子育て夫婦が楽しく暮らせるアイデア満載の家

分譲地
(株)宮脇燃料不動産部
閑静な住宅街の中に誕生した分譲地……道幅も広く利便性も抜群！



建物の探訪 タナカホーム 編

～欲張りHIRAYAへ行ってきました～



スタイリッシュな外観に、本当に住みたくなるアイデアがいっぱいの「欲張りHIRAYA」を見学してきました！
このモデルハウスは、オリジナルセパレートキッチンが最大の特徴！ 広々と

魅せる形のセパレートキッチンにより、家族みんなが過ごしやすい家事動線が作られていて、住み心地のよいお家です。また寝室にパパ用書斎、キッチン横にパントリー兼ママ用スペースがあり、夫婦お互いのプライベート空間も確保されています。その他にもスマートフォンで施

開錠できる玄関ドアなど、最新のうれしい機能が盛りだくさん！ もちろん、耐震・制震性や気密性も高く、安心・快適です。ぜひ、体感してみてくださいませいね♪



建物の探訪 (株)テラダホーム 編

～女性目線で建てられたモデルハウスへ行ってきました～



女性目線で細かく計算された『テラダホーム』さんのオープンハウスへ、フミが行ってきました！ 須野原理花社長が、「子育て中は、いくら時間があっても足りないもの……。そんな夫婦生

活を助けてくれる家を建てたい！」という思いで完成させた住宅。スマートな家事動線を作る「センターダイニング」はもちろん、女性ならではの料理や洗濯、掃除など、家事負担を軽くしてくれる嬉しいポイントが盛りだくさん！ 同じ子どもを持つ主婦として、「家事を手早く済ませて、家族とゆつくり時間をすごせる家だな……。」と実感しました。また、音響設備や駐車場など充実♪ オシャレなだけでなく、家での時間を楽しく過ごすための仕掛けがたくさんあります。ぜひ、ご家族で見に行かれては、いかがでしょうか？

叶えたい暮らしをギュッと詰め込みました
—欲張りHIRAYA—

高精度施工MeTAS -ミタス- 最高峰の快適性と安全性を。
Sto ドライオニック X-Black 印象的な外観表現を可能に。

【都城本社】885-0042 宮崎県都城市上長飯町67-1
お問い合わせはコチラ
0986-23-0308 tanakahome.jp

TERADA HOME

女性目線で建てられた
子育て夫婦が楽しく暮らせる健康的で安全な家

子育て中は、いくら時間があっても足りないもの……。そんな夫婦の生活を助けてくれる住宅が完成しました。

□イヤルSSS構法の家
住宅性能表示7項目で最上等級に対応

- 耐震等級(倒壊防止・転倒防止)
- 劣化対策等級
- 維持管理等級
- ホルムアルデヒド等級
- 耐風等級
- 耐熱等性能等級

(株)テラダホーム
ロイヤルハウス都城店
TEL.0986-25-6560
都城市都原町7417-1 <https://terada-home.com/>

フミが体験! 建もの探訪 かぎんローンセンター都城 鹿児島銀行都城北支店内編
~住宅ローンについて聞いてきました~



『かぎんローンセンター(鹿児島銀行都城北支店内)で、お得な住宅ローンについて、担当の瀬戸口さんと中武さんにお話を聞いてきました!』

今、人気が高いのは「ガン保障付住宅ローン」です。ガンと診断されたら、住宅ローン残高が0円になるだけでなく、さまざまな保障が付いてきます。「2人に1人がガンになる」という時代だからこそ、お客様にさらなる安心をプラスしていただける内容になっています。

また、私達はファイナンシャルプランナーとしてお客様のライフプランを考え、10年・20年後を見据えた住宅ローンをご提案します。お子様の成長や老後資金などを踏まえた、最善のプランを一緒に作りましょう。土・日曜日にも営業していますので、気軽にご来店ください!

※土・日曜日は混み合いますので、事前予約をおすすめします。

フミが体験! 建もの探訪 株永倉建設 編
~高性能で安心・安全なモデルハウスへ行ってきました~



『永倉建設』限定仕様のモデルハウスを、山田さんに案内してもらいました♪

高気密・高断熱・高耐震構造の「スーパーウォール工法」を採用し、高性能スーパーウォールパネルと高断熱サッシ、計画換気システムでオールシーズン



快適に暮らせる安心安全な住宅です。また、遮音性にも優れた外部の騒音も気にならないという優れたもの! 窓を開けなくても、24時間キレイな空気を保ってくれるので、虫が苦手なフミには夢のような家です♪

間取りもオシャレで贅沢な造りに...。子育て世代だけでなく、「終の棲家」としても計算されたモデルハウスを、現在、特別価格で販売中です。嬉しい特典も満載なので、お見逃しなく!!

フミが体験! 建もの探訪 (有)エイゼン永山 編
~都城市大王町に好立地の建売住宅が完成します♪~

9月に都城市大王町に新築平屋の建売住宅が完成する『エイゼン永山』さんへ行ってきました!!

大王小や小松原中が驚くほど近く、スーパーやコンビニ、病院が周辺にたくさんある好立地に建設中! 子育て世代はもちろん、車の運転が心配な年配の方も生活しやすい環境になっています。

間取りはシンプルな3LDKで、掃除や料理、洗濯などの家事効率を考えられた設計に! 内装

は、家族が集まる広いリビングダイニングに大きな窓を設置し、明るい空間を演出。また、各部屋に収納があるだけでなく、広々としたウォークインクローゼットも完備♪ オール電化で、こだわりの内装満載です。

また、利便性抜群なのに、土地・建物込みで、驚きの価格に!! 気になる方は、早めのチェックをオススメします。



かぎん住宅ローン

低金利の今! 住宅ローンは鹿児島銀行におまかせください!!
借換のご相談も受け付けています。

住宅ローンの借換ってなに?

金利の低い住宅ローンへ!
借り換えをすることで返済軽減を図ることができます!

返済期間中の便利機能!
他行ご利用中のお口座から鹿児島銀行へ毎月振替可能(JCB代行振替サービス)

平日は休みがなくて時間がない...

鹿児島銀行は**土・日・祝日もご相談受付中!**

他の資金との一本化も可能!
リフォームローンや太陽光ローンとの一本化が可能!

かぎんローンセンター都城
鹿児島銀行都城北支店内

●住所/都城市栄町13-2 (鹿児島銀行都城北支店内)
●電話/0986-23-3373
●営業時間/平日 9:00~15:00
土・日・祝日 10:00~17:00

土・日・祝日も営業中! まずはお気軽にお電話ください!!

詳しい内容につきましては、お近くのかぎん窓口またはホームページにてご確認ください。
<https://www.kagin.co.jp/>

永倉建設

限定仕様のモデルハウスを特別価格で販売します!

計画換気システムで、24時間健やかな空気を保ちます。

スーパーウォール工法
SW SUPER WALL

モデルハウス使用仕戸につき
3,300万円 (税込) → **2,980万円** (税込)

土地+建物+外構込みの限定仕様

快適 健康
安心 省エネ

注文住宅とリフォームの
株式会社 **永倉建設**
〒885-0112 都城市乙房町1673-3
お気軽にどうぞ! 永倉建設 住宅事業部
☎ 0120-59-3339
<http://nagakura-kensetsu.com/>

所在地 都城市一万城町
敷地面積 277.86㎡(84.05坪)
延床面積 134.01㎡(40.53坪)
完成期日 2017年8月
駐車場 4台

8月31日までにご成約の方
カーポート プレゼント!!
※2台収納できるカーポートを設置してお引き渡しします。
※仕様は当社指定になります。

都城市大王町 9月完成

新築平屋建売住宅

大王小・小松原中近く! 通院や買物に便利な好立地!!
こだわりの内装満載のオール電化住宅!

土地+建物 (税込) **61,698円** 月々のお支払い
価格 **2,150万円** (税込) ※ボーナス払いなし、期間35年・金利1.10%で計算した場合

■所在地/都城市大王町 ■構造/木造平屋
■土地面積/231.45㎡(70坪) ■交通/大王町バス停 徒歩2分
■建物面積/90.26㎡(27.30坪)

お問合せ
(有)エイゼン永山
Tel.0986-25-3651 (担当: 永山)
Tel.090-6637-6080

●うを佐
●ココ
●伊達クリニック
●伊達クリニク
●鹿児島銀行
●太陽銀行
●コスモス
●R10
●Mallmall
●都城郵便局

なっちゃん
が
体験!

建もの探訪 株藤誠建設 編
～高野原テクノタウン モデルハウス常設展示場を見学してきました～



『藤誠建設』さんのモデルハウス常設展示場を見学してきました！
ママの「うれしい」をいっぱい詰め込んだ、白と木目を基調とした優しい雰囲気モデルハウス



です。和室も備えた広々としたリビングキッチン、大開口の窓によって明るく開放感溢れる空間となっています。そして、和室横には南向きに設けられたウッドデッキが、週末はここでBBQをするなど夢溢れるお家です!! こちらのモデルハウスがある分譲地は、周辺に小学校や幼稚園、病院、大型SCなどがあり好立地。安らぎとゆとりある暮らしを実現してみませんか？

なっちゃん
が
体験!

建もの探訪 株弓削建設 編
～オール電化新築分譲住宅を見学してきました～



子育てがしやすいと人気のエリア・郡元町に建てられた「オール電化新築分譲住宅」を見学してきました！
シンプルモダンなイメージした建物

片づきやすい空間となり、なおかつ部屋の雰囲気にもメリハリをつけるアクセントに。周辺には公園やスーパー、保育園、病院などが揃い、うれしい立地条件！
随時見学可能なので、気軽に問合せみてくださいね！

は、外観・内観共に白と深いブルーを基調とした、落ち着いた雰囲気のある洗練された雰囲気です。間取りはダイニングとリビングをゾーン分けることで、生活の流れにリズムをもたらす造りとなっています。また、飾り棚「ニッチ」が至るところに設けられていることで、

なっちゃん
が
体験!

建もの探訪 FP アライヴサービス 編
～住宅ローンについて相談してきました!～



みなさんは住宅購入に備えて、家庭のライフプランニングをしていますか？
賢く「住宅ローン」を組むためにも、ライフプランニングは大切です。実際になっちゃんも、マイホーム購入の際に相談させてもらいました

は、この機会にぜひ一度相談してみてくださいね。

た。いろいろと詳しくヒアリングされましたが、電話だけでなくLINEやメールなどを使ってのやり取りだったので、忙しい中でもスムーズに進めることができましたよ! それぞれの家族に適したライフプランを立てて「住宅ローン」の的確なアドバイスをしてくれます。プラン完成後の小さな変更などにも快く対応していただき、1年間のフォロー期間中は何度でも変更やアドバイスをいただだけます。また、1年間の手厚いフォロー付きにもかかわらずプラン設計費用はとんでもリーズナブル!!
住宅購入を考えている方は、この機会にぜひ一度相談してみてくださいね。

モデルハウス常設展示場 OPEN!!

「ママのうれしい」がいっぱい!!

安久小学校近く 高野原テクノタウン 好評分譲中!

販売価格 **240万円**～
都城市安久町7093
・水道引き込み工事完了
・境界ブロック積み完了
※平成30年2月達成完成
※株藤誠建設の建築条件付きとなります

イオン都城
R222 ● センイルブーン R222
r108
高野原テクノタウン
やすひさ幼稚園 ● 高野原公民館
r12
ローソン ● 安久小学校
藤誠建設 ●

〒885-0044 宮崎県都城市安久町6942番地 TEL.(0986)39-2596

株式会社 藤誠建設 **0120-177-241**

人気の都城市郡元町祝吉校区に完成!!
ご見学可能
気軽にご予約ください

人、街、環境づくり
豊かな経験、実績で
あなたと共に。

Simple modern
土地建物 販売価格 **1,800万円** (税込)

都城市郡元町3428-2
オール電化新築分譲住宅 住宅瑕疵担保責任保険付
複層ガラス カーポート2台
24時間換気システム サンプルーム
火災警報器完備

豊富な実績の **弓削建設** TEL 0986-23-5785
株式会社 都城市早鈴町1500番地1

よりよい人生のマネープラン

独立系FPだからこそ、中立な立場で
お客様に最適な人生プランをご提案いたします。

住宅購入の時から! 住宅購入後も!

①現在の家計を診断
・保険の見直し・教育資金や老後資金も考慮
②住宅購入時・購入後の諸費用を確認
③返済可能な借入額を計算
④住宅ローン選定のお手伝い

①借換えや繰上げ返済についてのご相談
②その他、暮らしに関するご相談

あなたのマイホーム購入の目標を達成するため、
投資方針・リスクマネジメント・タックスプランニングなど、
トータルな資産設計を行い、併せてその実行を援助します。

不動産 ← FP アライヴサービス ライフプラン → 金融商品
保険 ↓ 税金 ↓ 相続

山元 浩一
(Yamamoto Koichi)
1級ファイナンシャル
プランニング技能士
CFP(日本FP協会認定)
DCアドバイザー(DC協会認定)
FP資格取得の学校講師や、国
や県などの講習会でセミナー講
師をするなど多数の実績があり
ます。安心してお任せください!

aliveservice
FP アライヴサービス
TEL 0986-26-5058
都城Office/都城市妻ヶ丘町36街区6号
E-mail/a-live@navy.plala.or.jp

自宅・事務所・駐車場・倉庫など 気になる場所をカメラで見守り



弊社では、
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。



導入コストを抑えた簡単カメラシステム
50,000円から！

- 気になる場所にカメラを設置するだけ
- SDカードを利用した簡易的なシステムから
- インターネットを利用してクラウド録画も可能

しっかり録画のベーシックシステム

- カメラと専用レコーダーの基本プラン
- インターネットがなくても運用可能
- 映像は専用レコーダーでしっかり保存

カメラ台数が多い、長期間の映像保存が必要な
ケースにオススメです!!

クラウド録画サービス 月額1,980円～

お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL. 0986-77-6418

幸せ引き寄せごはん Vol.5

眠りで魅せる身体をつくる!!

夏本番になりました!! 薄着になると、やっぱり身体のあちこちが気になりますね。ちまたには、たくさんのダイエット方法がありますが、ここでは、「身体の仕組みを知って楽に! 誰でもできる! 魅せる身体をつくるコツ」をお伝えします。

しっかり7時間眠ると、ジョギング1時間の消費エネルギーが同じ300kcalというのを、ご存じですか? ここでのポイントは、「正しい睡眠」であることが前提です。深い睡眠は、成長ホルモンが分泌され、疲労回復や肌の若返りも期待されます。成長ホルモンは、別名「やせホルモン」と呼ばれています。ただ、このホルモンの分泌は眠り始めの最初の3時間と言われており、寝る3時間前には食事を済ませ、睡眠中に内臓を休ませることが大きなポイントになります。また常日頃から、漬物や味噌、醤油などの発酵食品を意識して食べることも大切です。発酵食品に含まれる酵素が、成長ホルモンの分泌を促してくれますよ。

深い睡眠には、植物性たんぱく質も役立ちます。コーヒーを飲む方なら、牛乳より豆乳を選んでソイラテはいかがでしょう? なお、コーヒーに含まれるカフェインは、代謝されるのに4時間ほどかかります。カフェインには覚醒作用があるので、なるべく午前中や日中に飲むなど、タイミングや回数にも気をつけてください。『Bio works』では、ノンカフェインの緑茶・紅茶・コーヒーを揃えていますので、気軽に遊びにきてくださいね!

睡眠の見直しを図って、眠っている間に魅せボディをつくりましょう!



山元 幸代 先生

ARCUS代表/社日本ティーン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く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

HP: <http://arcus.style/about/> LINE@はこちらから→



看板娘・看板息子を

激写!

Vol.66



◎自分の性格を一言で…
負けず嫌い

◎趣味…
釣り

ルアーフィッシングなど、垂水やさまざまなところに出かけて楽しんでいます!!

◎好きな女性のタイプ…

一緒にいて和む・落ち着く
人。芸能人では、佐々木希。

◎8月のオススメ…

mrt住まいの展示場「テラスコート都原」に、モデルハウスが完成しています。私自身が現場監督を務めた「お母さんの家事負担を軽くする平屋」を、ぜひご覧ください。



安心できる力強い笑顔が素敵♪
株式会社 ピースホーム 都城スタジオ
工務 現場監督
かわかみ さとし
川上 哲宗さん(28歳)

★本人からのコメント

働きはじめて4年目になります。中学生の頃から物づくりが好きで、ずっと住宅を作る仕事に携わりたいと考えていました。デザインや設計が面白くて、この世界を目指したのですが、現在はまだ夢の途中……。もっと自分の仕事に磨きをかけていけたらと思っています。ぜひ、都城スタジオにも遊びに来てください!



シンコー本店発・不動産物件情報

★専任からの家さがし★

()内は坪数 ※新築は全オール電化

Ⓡリフォーム箇所有り ①値下げ ②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停歩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停歩6分

新 郡元町 1950万円



●土地209㎡(63) ●建物84㎡(25)
●H30年3月築 ●早水公園B停歩10分

新 菖蒲原町2380万円



●土地236㎡(71) ●建物88㎡(26)
●R1年6月予定 ●東菖蒲原B停歩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停歩9分

DK 安久町 800万円



●土地239㎡(72) ●建物150㎡(45)
●S57年築 ●藤田前B停歩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

高城町石山 800万円



●土地1282㎡(388) ●建物62㎡(19)
●H3年築 ●石山B停歩13分

丸谷町 850万円



●土地890㎡(269) ●建物104㎡(31)
●S58年築 ●万ヶ塚B停歩13分

上長飯町 750万円



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

太郎坊 1780万円



●土地330㎡(100) ●建物134㎡(40)
●H12年築 ●沖水小前B停歩3分

5SLDK 三股町樺山 1850万円



●土地415㎡(125) ●建物159㎡(48)
●H22年築 ●三股小前B停歩6分

5DK 広原町 2170万円



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

郡元町 2450万円



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

4LDK サンパーク蔵原タワー1850万円



●土地敷地権持分 ●建物82㎡(25)
●H18年3月築 ●早稲B停歩2分

4LDK サンネクシオ501 2480万円



●土地敷地権持分 ●建物82㎡(24)
●H29年9月築 ●栄町B停歩3分

4LDK サーパス妻ヶ丘 2600万円



●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B停歩4分

8F最上階西角



●土地敷地権持分 ●建物94㎡(28)
●H15年3月築 ●泉ヶ丘B停歩4分

★太陽光搭載！



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

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
※広告有効期限は令和元年8月31日迄。掲載物件は全て仲介※
妻によってのういえさがし!
0986 **24-1518**

めがね橋

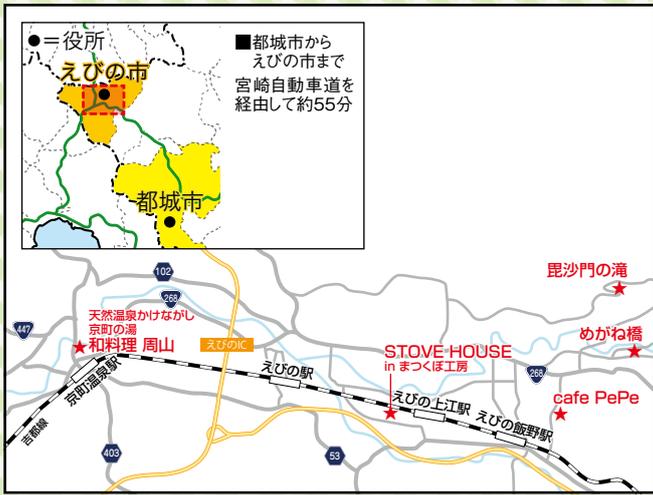


正式名称を『月の木川橋』という、昭和3年に架けられた石造りの3連アーチ橋。全長58.2メートル、橋高17.2メートルの『めがね橋』は、木材でやぐらを組んだ基礎に50センチメートル角の石を積み重ね、アーチの中央には五角の石を組み込んでいます。現在は、人だけが通ることのできる道となっている国の登録有形文化財です。

取材当日は、美しいアジサイがたくさん咲いていました。アジサイに囲まれた歩道を歩いて行くと、芝生の敷かれた広いスペースがあり、近くで迫力の『めがね橋』を見ることができます♪



近くには透明度の高いきれいな川が流れていて、涼しさも感じることができます。お手洗いも完備されているので、ピクニックスポットとしてもおすすめです!!



毘沙門の滝 びしゃもんのたき

クルソン峡に向かう途中にある「毘沙門の滝」は、延宝年代にこの地にあった毘沙門寺に由来して名づけられました。大きな岩に入った柱状の割れ目から、勢いよく流れる滝と木々の緑があいまった美しいスポット。滝つぼの深い水色は季節や水量によって変化し、微妙な表情を見せてくれます。また、奇岩巨岩が横たわる滝の上には遊歩道が整備されており、滝の下とは違う趣があります。



取材当日は梅雨シーズンということもあり、凄まじい水量と水音に驚かされました!!
暑い日には涼を感じることのできる、イチオシの観光名所ですよ♪

cafe PePe



昨年10月、上島ゆかりさんが祖父の家をリノベーションして、念願だったカフェをオープン。大きな窓と木目調のオシャレな店内は、ゆったりとして、とても居心地のよい空間になっています♪こちらで提供されるメニューには、自家栽培や山で採れた野菜・フルーツを使用。酵素ジュースや手作りマフィンなど、美味しくて身体によいと、女性や地元の子も達から愛されているお店です。



LUNCH MENU	カレーランチ 1,620円 ドライカレー or タンドリーチキン
DESSERT MENU	マフィンセット 550円 お好きなマフィン
	コーヒー or オーガニック紅茶 or 酵素ジュース付



ガラスケースにたくさん並ぶマフィンにテンションUP!

フミは「小倉&クリームチーズ」のマフィンをいただいたのですが、意外な組合せの美味しさに感動!! 幸せな時間でした♪



こだわりのマフィンは、上島さんがさまざまな組合せを試した結果、完成したものばかり! 優しい甘さとフォトジェニックな見た目に、トリコになってしまいます。

☎ 0984-48-1840

宮崎県えびの市大字原田1335
営業/11:00~17:00(ランチタイム11:00~14:00)
定休/月・火曜日

🎁 プレゼント①
マフィンセット 4名様 店



天然温泉かけながし京町の湯 和料理 周山

京町温泉にある「周山」は、旧「月見荘」に古くからある源泉を活かし、2017年にオープンした温泉です。弱アルカリ性・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉のトリプル美肌効果に加え、植物エッセンス含有の湯に、保湿効果のある塩化物泉が含まれた「究極の美人湯」で、ツルツルスベスベのお肌になるとリピーターの多いスポットです。
緑あふれる大浴場は、爽快感満点ですよ!!



日帰り湯 年中無休

利用時間
10:00~22:00

利用料金
大人 450円
子ども 250円

家族湯
1時間 800円~



☎ 0984-37-0930

宮崎県えびの市大字向江736
営業/ランチタイム 11:00~14:00(L.O.13:00)
ディナータイム 18:00~21:00(L.O.20:00)
定休/月曜日

🎁 プレゼント②
ランチ 3名様 店

STOVE HOUSE in まつくぼ工房



ゆるやかな石畳の坂をのぼると見えてくる、緑豊かなお庭に囲まれた「STOVE HOUSE」。季節ごとに違った雰囲気や漂わせ、誰もが子どもの時に憧れたツリーハウスなどが心を惹きつけます。そんなお庭を眺めながら、贅沢な気分がランチタイムを満喫できますよ! カフェタイムメニューもご用意しているので、好きな時に好きな人と、ゆったりと流れるここだけの時間をお過ごしください。

🎁 プレゼント③
ランチメニュー 2名様 店

フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶり旅

思いっきり夏を楽しめる

えびの市特集!

いよいよ夏真っ盛り! 今年の夏の思い出作りに、えびの市にお出かけしてみませんか? 涼を感じるスポットやとっておきのグルメスポットをご紹介します!

🎁 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8/20(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 フ…ざりしまフォーラムまで取りに来る 店…お店に直接取りに行くorお店で利用

四季折々の和食をご堪能ください



オーナーシェフの赤川さんが、日本中を旅して出会った季節の美味しいものを、えびの市の食材を使って作る日本料理を堪能できるお店が併設されています。厳選された焼酎や日本酒も100種類以上揃っているので、絶品料理と一緒に楽しみください。



料理長厳選

週替りランチプレート 1,100円

デザート・コーヒー付

デザートは、温泉水を使った美容にもよい手作りアイスクリームをどうぞ!!

月替わりのランチメニューはパンランチとごはんランチの2つから選べます。どちらも遊び心を感じる、食欲をそそられるランチメニューです。HPやSNSでは今月のランチをチェックすることができますよ。キッズランチ(1,000円)もあるので、家族揃って楽しみください!

ランチメニュー 1,300円(税込)

A:パンランチ

B:ごはんランチ

いずれかをお選びください



8月12日(月)・13(火) ピザ作り体験

生地から作ったピザをピザ窯で焼いていただきます。

定員:1日1組 限定

時間:10:00~13:00

参加費:10,000円(5名様まで)

5名様以上は1名につき+2,000円

ご予約お待ちしております!

☎ 050-5328-9415

宮崎県えびの市大字今西413 in まつくぼ工房

営業/木・金・土曜日

【予約ランチ】11:30~14:00 ※ランチは前日までにご予約ください

【カフェ】14:00~16:00(L.O.15:30) <https://www.stovehouse.cafe>

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！



がん予防のためにできることとお悩みの方は『がん相談支援センター』へ

一生のうち日本人の2人に1人が、がんと診断されると言われています。がんになるリスクを減らすためにできることはあるのかも、もしがんになった時にどうすればいいのかが読者のみなさんにとって関心が高いがんについて、『国立病院機構 都城医療センター』内にある『がん相談支援センター』のがん専門相談員・佐藤洋子さんにお話を伺いました。

がん死亡率の高い宮崎県

一因はがん検診受診率

男性の場合およそ4人に1人、女性の場合およそ7人に1人ががんで死亡する

国立病院機構
都城医療センター
がん相談支援センター

がん専門相談員
佐藤 洋子さん



と言われています。全国的に見て死亡するリスクの高いがんですが、宮崎県は特に死亡率が高い県だと言えます。2017年における75歳未満のがんによる死亡率のデータによると、都道府県別で宮崎県は男性34位で、女性32位。2010年から遡って見ても、女性は順位が上位の年があるものの、男性はほぼ低い順位で推移しています。

と、宮崎県はほぼすべての検診で全国より低い受診率となっているのです。がんにおいて大切なのは、早期発見・早期治療。積極的にがん検診を受けることをおすすめします。

がんのリスクを減らすため健康的な生活習慣を

『国立がん研究センター』をはじめとする研究グループによると、5つの健康習慣「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」を実践することで、がんになるリスクを減らすことが可能だと言われています。

す。どれぐらいリスクを抑えられるかというと、これら5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べて、男性で43%、女性で37%、がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

「がん予防」についてより詳しく知りたい方は、『がん相談支援センター』などで冊子を入手することができます。また「国立がん研究センターがん情報サービスHP」でも詳しい情報を掲載しています。一度ご覧ください。

がんでお悩みの方はがん相談支援センターへ

がん治療や今後の療養生活全般についてなど、がんについて何でも相談できる『がん相談支援センター』が全国にあります。宮崎県には5箇所あり、都城市にはこちら『都城医療センター』内に設置されています。かかりつけの病院がある方でも、お住まいの地域にかかわらず、どなたでも相談できます。直接お越しになるか、お電話でもご相談ください。看護師、医療社会福祉士が対応します。

また、がん治療と仕事の両立に関して、社会保険労務士や保健師による出張相談窓口（毎月第3木曜日9

時半～11時半）も開設しています。また、2カ月に1回、「あのねの会（奇数月第4火曜日13時半～15時）」というがん患者様のためのご家族交流会も開いています。お役立ち情報をお話するほか、同じ境遇にあるがん患者様やご家族が悩みを共有したり、アドバイスし合ったりできる有意義な会です。詳しくは当センターまでお問合せください。

◆がん専門相談員

佐藤洋子さんより

がんに関することで心配

なこと、つらいこと、気になることなどがある方は、一人で悩みを抱え込まずにいつでもご相談ください。がんは情報が多すぎて整理がつかない場合もあります。話すだけで気持ちが悪くなることもあります。お一人おひとりの道標となれるよう、親身になってご対応させていただきます。

『がん相談支援センター』の存在を知らない方もたくさんいらっしゃると思います。この誌上を機会に、多くの方に『がん相談支援センター』の存在を知っていただければ幸いです。

■取材協力

国立病院機構 都城医療センター
がん相談支援センター
☎ 0986-23-4111
都城市祝吉町 5033-1



【相談時間】月～金 8:30～17:15（土日祝除く）

【対象】がん患者様およびご家族様のほか、どなたでもご相談いただけます

【相談料】無料

このような悩み、
ご相談ください。



- がんと診断されて不安
- がん治療のことについて聞きたい
- 医療費はどのくらいかかるのか
- セカンドオピニオンはどうやって受けたらいい？
- 家族ががんになったけど、私にできることは？
- 治療による副作用が心配 など



デイサービス『ぽっぽフォーラム』田中施設長が教える！
かんたんエクササイズ講座

第5回

**すぐに試せる
脳トレ体操**

いくつになっても脳を若々しく保つために、脳トレしてみませんか？
 お友達やご家族と一緒に楽しみながらできる脳トレ体操を紹介します！
 できなくても大丈夫！ チャレンジするだけで効果がありますよ！

PART ① - 1 右手は「1」、左手は「2」



難易度☆☆☆

テンポよく左右入れ替え 5 ~ 10回

PART ① - 2 右手は「チョキ」、左手は「パー」



難易度☆☆☆

テンポよく左右入れ替え 5 ~ 10回

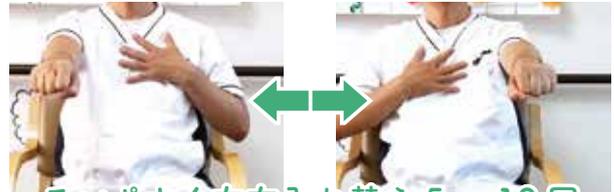
PART ① - 3 右手は「OK」、左手は「GOOD」



難易度☆☆☆

テンポよく左右入れ替え 5 ~ 10回

PART ② - 1 右手は「グー」で前に突き出す
左手は「パー」で、胸の前に



難易度☆☆☆

テンポよく左右入れ替え 5 ~ 10回
 できたらテンポをスピードアップ！

PART ② - 2 右手は「パー」で前に突き出す
左手は「グー」で、胸の前に



難易度☆☆☆

テンポよく左右入れ替え 5 ~ 10回
 できたらテンポをスピードアップ！

大人の特選グルメ

VOL.3

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。

季節料理 手打ち蕎麦 **魚棚**

ウオンタナ

季節の素材を活かした料理と
 絶品の手打ち蕎麦で至福のひと時を

店主の谷村さんが、厳選した魚料理と心をこめて打つ蕎麦が、
 本物の味を知る大人世代に高く評価されています。



石臼で丁寧に挽いた
 手打ち蕎麦

ランチメニューとしても人気を博しているこだわりの手打ち蕎麦は、国産100%のそば粉と小麦を配合した「二八蕎麦」。鹿児島県枕崎産の本枯節を贅沢に使った出し汁が、その美味しさを、より一層引き立てます。化学調味料・添加物は一切使用していない本物の味を、ご賞味ください。

手打ち蕎麦 ランチメニュー (税込)

- 蕎麦膳 1,000円
- かけ蕎麦 700円
- せいろ蕎麦 700円
- 天ぷら盛り合わせ 500円



※写真はイメージです

夏を満喫する
 美しい料理

夜は、旬の魚や肉、野菜を駆使した一品料理やコース料理を味わうことができます。店主おすすめの夏の食材は、やはり鰻……。湯引きにした鰻を梅肉や卵とじ鍋で、ご提供しています。目にも涼やかなおもてなし料理で、暑さを忘れてみませんか？

夜おすすめ

前日までの要予約

夏の特別コース 3,000円(税別)

飲み放題は承っておりません

仕入れの都合により料理内容は変更となります

☎ 0986-26-0460

都城市中町4-15 サンヤマコビル1F
 営業/昼(月~金) 11:30~13:30 夜 18:00~
 定休/日曜日 ※月曜日は不定休
 ※P28もご覧ください



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 ※P6もご覧ください

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
郡元町 コールドワン 201・202 3K(洋6・6・K4.5) 駐車1台 3.9万円 犬+2,000円 猫+3,000円 敷3ヵ月 給湯・シャワー 室内洗濯機置場・築24年	久保原町 テソロ部 202号室 3LDK(洋6・6・和6・LDK15) 駐車2台 6.2万円 ※共済費 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 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 インターネット接続無料	年見町 メゾンあい 202号 3DK(洋6・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・トイレを2019年2月にフルリフォーム!! イオンモールに近くて便利!	
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 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 ※共済費 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・インターネット接続無料	都北町 ネットプライス都北 105号室 1LDK(洋6・LDK13.5) 駐車1台 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	大王 KO7アパート 101号室 1LDK(洋4.5・LDK10.0) 駐車1台のみ 3.3万円 敷2ヵ月 給湯・シャワー・ユニットバス・カウンター キッチン・ウォシュレット・エアコン1台 2013年に内装 全面リフォームしています。	
三股町 三股町 105号室 1LDK(洋5.4・LDK12) 駐車1台 1F 4.9万円 3F 5.7万円 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	祝吉 大田住宅 10号棟 3K(和6・洋4.5×2・K4.5) 駐車車列2台 4.0万円 敷3ヵ月 給湯・シャワー 2019年2月に内装リフォーム済み			

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
7/1@~ 8/31@申込まで **エアコン全機種1台あたり1,000円OFF!!**

おそうじ本舗 都城大王店
お気軽にお電話ください!!

電話 **0120-885-902**

ただいまシーズン中につき、お早めのご依頼お待ちしております。
詳しくは、QRコードからアクセス!

便利な活用術

24時間出し入れ自由!!

お問合せ：都宮0986-24-2000

タイプ	面積	1ヵ月(税込)
バイクもOKですヨ 高さ2.2M	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

広告有効期限 / 2019年8月31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)。

休日急患診療機関

【8月度予定】



4日(日)	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	15日(木)	山内小児科医院 (小)	上町	22-0048
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780		森山内科・脳神経外科 (内・脳・リハ)	南鷹尾町	21-5000
	ホームクリニックみまた (内・呼)	三股町	52-1348		戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437
	山路医院 (外・内)	山田町	64-3133		川畑医院 (外・胃)	年見町	46-3225
	池之上整形外科 (整・リハ・リウ)	上川東	23-2311		小牧病院 (整)	立野町	24-1212
	宮田眼科病院 (眼)	蔵原町	22-1441		西元眼科医院 (眼)	中原町	25-8888
11日(日)	時任歯科医院 (歯)	鷹尾	24-7474	山田歯科医院 (歯)	上長飯町	25-3648	
	柳田病院 (小・内)	東町	22-4862	児玉小児科 (小)	花繰町	25-5570	
	野辺医院 (内・胃)	上町	22-0153	瀬ノ口医院 (内・消)	姫城町	25-5155	
	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031	みしま内科クリニック (内・循)	三股町	51-8100	
	三州病院 (外・胃・内)	花繰町	22-0230	宗正病院 (外)	八幡町	22-4380	
	江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	いき形形成外科クリニック (形・皮)	年見町	45-0020	
12日(月)	かみながえクリニック (耳鼻)	上長飯町	25-0224	北原医院 (産・婦)	北原町	22-4133	
	田中歯科医院 (歯)	早鈴町	25-6677	土持歯科クリニック (歯)	南鷹尾町	25-1515	
	政所医院 (小・内)	高城町	58-2171	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004	
	藤元上町病院 (内)	上町	23-4000	宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015	
	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000	大橋クリニック (内・消・リハ)	庄内町	37-0539	
	MKクリニック (脳)	早鈴町	51-6777	まつもと心臓血管外科クリニック (循外・内)	東町	36-8926	
14日(水)	都城明生病院 (泌)	金田町	38-1120	倉内整形外科医院 (整)	上町	22-1252	
	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222	
	ときわ歯科医院 (歯)	平塚町	21-1588	中崎歯科医院 (歯)	高崎町	62-5030	
	原田医院 (内・小・外)	郡元町	26-3330				
	柏村内科 (内)	上町	22-2616				
	しげひらクリニック (内)	神之山町	27-5555				

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▲



A タルト・シャインマスカット & シークレットケーキ 3名様

大人気のタルト・シャインマスカットが今年も登場！ マスカルポーネとシャインマスカットを合わせたクリームに、たっぷりのシャインマスカットが乗ったタルトはスッキリとした甘さとコクが絶品♪ もうひとつのケーキは、当選してからのお楽しみです！ 『ライカ』はみなさまのおかげで1周年を迎えました。感謝の気持ちを込めて特別感謝祭開催中♡ ぜひこの機会をお見逃しなく!!

★提供/patisserie Raika 薔花-ライカ- ☎080-3977-9105 都城市南鷹尾町37-14

P28もご覧ください

B 1,000円商品券 3名様



子どもから大人まで大人気の『グレンツェン』。7月31日(水)～8月4日(日)の期間中、9周年感謝祭を開催します！ 嬉しい特典が満載です♪ また、夏限定のスペシャルパンも登場!! ぜひ足を運んでください。

★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

P18-28もご覧ください

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)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、8月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り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 たこ焼き12個 3名様



食べやすい小玉サイズで、醤油香るあっさりとしたたこ焼きです。ちょっとしたカウンターもあり店内でのご飲食もできますよ！ 夏季限定! かき氷はじめました♪ 霧島裂罅水を使用した、ふわふわ食感の美味しいかき氷です(小100円・250円～)。ぜひご賞味ください!

★提供/たこ焼き あっタコ ☎090-1511-0065 都城市志比田町5736-5

E おいげんチーズ饅頭(5個) & 冷やしわらびもち(1パック) 3名様



しっとりチーズが濃厚でファンの多い『お菓子のながくら』の『おいげんチーズ饅頭(130円)』。冷やしわらびもちは、時間とともに食感と口あたりの変化が楽しめる逸品です!

★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、カンスなど、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 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!

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

P25もご覧ください



郵便はがき

料金受取人払

885-8790

都城市一万城町99-9-1



きりしまフォーラム 行

差出人有効期間 2021年3月19日 まで。(切手不要)



★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 8月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望(_____) 第2希望(_____)
- 12・13頁「日帰りふらり旅 えびの市特集!」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。あまりしつかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

石釜パン工房 グレンツェン 都城店

9周年を迎える「グレンツェン都城店」は、大人も子どもも大好きなパン屋さん。8月は嬉しいイベントを、たくさん開催しています♪



パンを焼く香ばしい香りに包まれた店内は、完全バリアフリー。たくさんの美味しそうなパンが並ぶ横には、ゆっくりと買い物できるようにキッズスペースが完備されています。また、購入した焼きたてのパンは、店内やテラス席で食べることもできますよ。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!



★9周年 感謝祭★
8/3(土)・4(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・金券は使用できません。
★カウントダウンイベント★
7/31(水)～8/2(金)
500円以上お買上げのお客様全員に大人気のマフィンをプレゼント!!



スタッフみんなでお待ちしています

これからの季節は、心地よい風の通るテラス席がオススメ!! お子様と一緒に夏野菜やフルーツを使った季節限定の絶品パンをご堪能ください♪

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日
http://www.glanzen.jp/
※P17・28もご覧ください



まーる茶房・菓子工房

志比田町にある『まーる茶房・菓子工房』さんは、ケーキや焼き菓子などがリーズナブルに楽しめ、幅広い世代から愛されているお店です。



お子さまでも安心して食べられるようにと身体に優しい料理を作っている『まーる茶房』さん。手軽に食べられるホットサンドやピZZAはテイクアウトもできます♪
今の季節は、白くまがオススメ!
かき氷の上に練乳と5種類のフルーツ、バニラアイスがのった贅沢なかき氷です。たくさんのフルーツとバニラアイスで飽きずに最後まで食べることができますよ。



- ★お子さまランチ 360円
オレンジジュース・アイスクリーム付き
- ★カレードリアセット 650円
サラダ・ドリンク付き
- ★バスタセット 540円
サラダ・ドリンク付き
- ★白くま 390円
- ★ミニパフェ 370円
- ★ソフトクリーム 270円

お子様用メニュー	<input type="checkbox"/>	お子様用食器	<input type="checkbox"/>
お子様用椅子	<input type="checkbox"/>	バリアフリー	<input type="checkbox"/>
駐車場	あり	座敷	×

メロンゼリー、コーヒーゼリー、プリンアラモードなど、冷凍商品も人気です♡
冷凍商品については、P28をご覧ください

TEL.0986-22-3837

都城市志比田町4580-14
営業/9:00~17:00(土・祝日は10:00~)
定休/日曜日(土・祝日は不定休)
※金額はすべて税込です ※P28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!!

☆アンケート☆

●実は合う!? あなたがオススメする意外な食べ物の組み合わせレシピを教えてください。

●この秋、チャレンジしてみたい(またはお子さまにチャレンジしてほしい)習い事は何か?

●読書の秋までもうすぐ! あなたの好きな本を教えてください。

(小説・エッセイ・絵本などジャンルは問いません)



笑顔でつながる子育ての輪

vol.74



『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。



「山田町子育て支援センター」では、子どもヘアカット教室やバランスボールエクササイズなど、お母さんの希望に合わせてさまざまな企画を実施。お母さんがリフレッシュしながら、子ども達も楽しむことのできるイベントを不定期で開催しています。

取材当日は、リクエストの多かった「浴衣の着付けとヘアアレンジ教室」が行われました。今回の講師は、「マープルヘア

山田町子育て支援センター
 TEL.0986-64-3171

日程/月～金曜日※祝日を除く
 時間/10:00～15:00
 場所/山田町子育て支援センター
 対象/未就学児と保護者

■取材協力/マープルヘアラボ
 都城市乙房町150-3
 ☎77-3061

取材当日は、リクエストの多かった「浴衣の着付けとヘアアレンジ教室」が行われました。今回の講師は、「マープルヘアラボ」の秋永みよさん。簡単にできる浴衣の着付けと、元気な女の子でもくすれにくいヘアアレンジ方法を丁寧にレクチャーしてくれました。

浴衣の着付けポイントには、背縫いの位置が真ん中になるように着せることと「背中の上を伸ばして、しわは脇の下に持っていくこと」。この2つを守ると、キレイに着せることができるそう。帯は作り帯を使えば、簡単に着付けが完了します！ヘアアレンジ方法は、トレンドの「ゆるふわアップスタイル」。ポイントは、三つ編みをしっかり編むこと!! そうすれば、三つ編みから髪を引き出して、くねれくねれになるやつ。プロの技を惜しげもなく披露してくれるので、聞いているお母さん達の表情も真剣!ヘアアレンジでは、女の子がモデルとして参加。かわいくセットしてもらった女の子は、「嬉しい!」と、笑顔で話してくれました。

親子で楽しむことのできるイベントが満載なので、みなさんも遊びに行ってみませんか?



都城市・三股町・曾於市の子育て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。

8月19日(月) 東部保健センター(高城保健センター内) 13:30～14:00

26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、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。

8月1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。

8月27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 限定10組

8月6日(火) 10:00～11:30

場所:おおすみ弥五郎伝説の里 講師:橋口志保子先生

申込期間:7月29日(月)～8月2日(金) ※先着順となります

対象:2カ月～1歳(8月末現在)

準備するもの:バスタオル、ミルクかお茶

※予防接種後1日以上経っていること

★0歳児デイ

曾於市在住の1歳未満のお子様がいっしょの方、遊びにきませんか?

みなさんと楽しくおしゃべりしながら過ごしましょう!

8月19日(月) 10:00～11:30

場所:生きいき健康センター

対象者:1歳未満児の親子

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>



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★上町祇園山車踊りの披露

観覧無料!

日時/8月1日(木)

15時半~(予定)

場所/1階正面入口前通路

★おもちゃ病院 修理代無料

日時/8月3日(土) 13時~16時

※受付は15時まで

場所/2階フードコート内

(シテイコンタクト前)

★サイコロでドン! 参加無料

日時/8月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)・31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、★が出なかつた場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

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会

日時/8月10日(土)・24日(土) 10時~15時

※相談無料 ※秘密厳守

※盗聴など)を承ります。

※用・離婚・金銭トラブル・DV・家庭生活上における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用)

※対象/小学6年生以下のお子様

★まちなかボランティア大会

日時/8月20日(火)・30日(金) 12時~

※5分前から整理券配布

場所/1階正面入口前通路

観覧無料!

日時/8月3日(土)

13時40分~14時半(予定)

※山車は来ません。ご了承ください

場所/1階正面入口前通路

★ちびっこジャンケン大会

日時/8月4日(日)・11日(日)・25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、ジャンケンに負けると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

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会

日時/8月10日(土)・24日(土) 10時~15時

※相談無料 ※秘密厳守

※盗聴など)を承ります。

※用・離婚・金銭トラブル・DV・家庭生活上における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用)

※対象/小学6年生以下のお子様

★まちなかボランティア大会

日時/8月20日(火)・30日(金) 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

★大人のジャンケン大会

日時/8月20日(火)・30日(金) 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

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料!

日時/8月20日(火) 10時半~12時

※日程は変更になる場合がございます

場所/2階正面入口側

エレベーター前

対象/小学6年生以下のお子様

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料!

日時/8月20日(火) 10時半~12時

※日程は変更になる場合がございます

場所/2階正面入口側

エレベーター前

対象/小学6年生以下のお子様

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料!

日時/8月20日(火) 10時半~12時

※日程は変更になる場合がございます

Webパナーデザイン 特別講座

~デザインを仕事に。フリーランスを目指す~

受講料無料!!

対象者
Webデザインを仕事にしたい方
フリーランスを目指す方

※本講座はPhotoshopが使える方を対象にしています。Photoshopの基礎を学びたい方は初級講座の受講をお願いします。

定員:10名

申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします

時間:10:00~16:00

講師:株式会社クリエイターズマッチ
羽室吉隆氏

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 8月16日(金)

Webデザイン初級講座

Webデザインの基本ソフトであるPhotoshopの基礎を学びます。

受講料無料!!

対象者
Photoshopを基礎から学びたい方
定員:10名

申込多数の場合は、申込書を参考に選考いたします

時間:10:00~16:00

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 8月16日(金)

問合せ先:三股町企画商工課 (0986)52-9084

1日目	9月3日(火)	Photoshop機能や使い方を学ぶ
2日目	9月10日(火)	オリジナルパナーを作成

お申込 問合せ

ちっちゃなハートの隅に居るあなたを応援するプロジェクト
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

厚生労働省委託事業 実践型地域雇用創造事業

☎0986-51-5320
(8:30~17:00)

http://mimata-koyou.jp/



准看護師になりませんか!

社会人からの
転職希望者や
主婦なども
頑張っています♪

—これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です—

■募集人員/40名(一次、二次、三次合計)

■修業年限/2年間

■入学試験/2019年11月16日(土)

■願書受付/2019年10月7日(月)
~11月1日(金)

■受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

平成30年度
本校の
合格状況

宮崎県
准看護師試験
100%
(県平均 97.1%)

准看護師になると……収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均 約20万円/月

准看護師から正看護師になると
さらに給与アップ!

※都市圏域の介護施設
または病院に勤務した場合です



2019年3月
新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!
新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ♪
8月10日(土) 10月26日(土)
※詳しい内容はP22をご覧ください。

一般社団法人
都城市北諸県郡医師会
都城看護専門学校 都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) | 都城看護専門学校 | 検索

★スリーオースパイアの似顔絵
屋さん

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

日時/8月24日(土)10時~17時
場所/2階キッズコーナー側吹き抜け

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

★ペーゴマ体験&大会

今回は特別に「ペーゴマ名人」の中島茂芳さんもやってきます!
日時/8月25日(日)11時~17時
※ペーゴマ大会は14時頃(先着40名)
場所/1階セントラルコート

★親子で参加! ドローン操縦体験会
日時/8月30日(金)~9月1日(日) ①10時~13時 ②14時~18時

参加費/300円
対象/小学生以上
場所/2階フードコート横
特設会場

■問合せ/(全件共通)

イオン都城ショッピングセンター
※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

イベント情報

★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)19時開演
※開場は開演の30分前
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

※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
※前売りにて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります

★早水町SC都城夏祭り開催!
今年も日頃お世話になっている地域のみなさまに感謝の気持ちを込めて、夏祭りを開催します。トリアでは、夜店の味を感じ価格でご提供♪その他、各屋台も多数出店予定です!
また、ステージイベントや豪華景品が当たる抽選会、打上げ花火など内容盛りだくさん!!
日時/7月27日(土)18時~
場所/ショッピングセンター都

■問合せ/チケット取扱/
三股町立文化会館
☎51-3462

で、ご注意ください

■問合せ/(株)トリア
☎23-1051(安藤)

★グレンツェン都城店

9周年感謝祭イベント
『石窯パン工房グレンツェン都城店』は、おかげさまで9周年! 5日間限りのスペシャルイベントを開催します♪ぜひ、来店ください!!
●カウントダウンイベント
500円以上お買上げの方全員にマフィンプレゼント!
日時/7月31日(水)~8月2日(金)7時~19時

●9周年感謝祭イベント
毎年人気のお買上げ金額の半額分を金券でプレゼントするイベントです!!
日時/8月3日(土)・4日(日)7時~19時

場所/グレンツェン都城店
■問合せ/☎36-5888
石窯パン工房グレンツェン都城店
※P18・28もご覧ください

★ひとり親の家計相談&就労相談会のご案内 参加無料!!
日々の家計管理や将来のための貯蓄方法など、家計の専門家であるファイナンシャル・プランナーがあなたの家計の不安についてお答えします。また、ハローワークの方が出張して個別に就労相談のりります。
●家計相談
日時/8月6日(火)・8日(木)13日(火)・15日(木)・20日(火)・22日(木)
9時~12時・13時~16時

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

フォーラム介護支援センター
主任介護支援専門員(正社員・パート)募集!

給与	(正)月給:240,000円~ (パ)時給:1,400円~	面接場所	フォーラム三股
勤務時間	9:00~18:00 ※パートは応相談	所在地	所在地は裏表紙の地図をご覧ください
休日	シフト制(月9回公休)		
資格	主任介護支援専門員、または介護支援専門員		
待遇	各種社会保険完備・交通費支給		

フォーラム介護支援センター 都城市一万城町41-8 ガーデンR1-102号
お問合せ ☎0986-36-7891 (フォーラム三股)

YC 読売新聞

YC五十市・庄内・山田
☎(0986)23-4196 都城市菟原町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

場所／市役所7階大会議室

●就労相談

日時／8月21日(水)・28日(水)

9時～12時・13時～16時

場所／市役所7階大会議室

★家計と養育費セミナー開催!

参加費無料!!

子どものための家計と養育費についてのセミナーを開催します。養育費の必要性や受けとるために効果的な取り決め方法などの対応について説明します。「養育費を受けとっていないけど、どうしていいかわからない」などお悩みの方はぜひご参加ください。

日時／8月25日(日)14時～16時

場所／中央公民館(大会議室)

対象／シングル・マザーやシングル・ファザーなど

※予約制 ※一時保育あり

※問合せ・申込(2件共通)

こども課児童福祉担当

☎23-2684

★第82回神柱公園笑いヨガ開催

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／8月10日(土)10時

※毎月第2土曜日

※問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-94489-4450

★九南・九電夏まつり

◎無料体験会

ダンボール迷路やヨーヨー釣りなど、お子さまが楽しめる無料の体験イベントが盛り沢山! ◎マルシェ
美味しいご飯や、人気のスイーツが大集合!
◎来場記念抽選会
本誌P2(当イベント告知欄)の抽選券をお持ちいただくとお掃除ロボットやゲーム機などが当たる抽選会に参加できます!

※1組さま1回限り ※抽選会景品は数に限りがあります

他にも、電気自動車の展示など多数のイベントを準備しております。ぜひお気軽にお越しください!

日時／8月10日(土)10時～16時

場所／Mallmallまちなか広場(都城市中心)

◆申込み問合せ

九州電力(株)都城営業所

☎0120-986-705

※P2もご覧ください

★参加無料! 安心の住宅ローン! ずっと固定金利のフラット35! 説明会を開催!

住宅ローン専門のファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説。住宅ローンがこれからの方も、既に組んでいる方もOK。終了後に個別相談にも対応します。キッズルームもありますので、お子様連れの方でもお気軽にご参加ください!

日時／8月10日(土)10時～11時

場所／(南)C&H

定員／20名程度 ※予約制

※問合せ／(南)C&H

23-1341

Email:info@ch-fp.co.jp

※P5もご覧ください

★都城看護専門学校

オープンキャンパス開催!

オープンキャンパス開催!

当日は、校内の見学や体験授業、先輩学生との座談会などを計画しています。新しい校舎と新しい機材で、より楽しく看護医療について学びましょう! 社会人からの転職希望者や主婦なども一緒に頑張っています。あなたも准看護師の資格を取得して、地域医療に貢献しませんか?

日時／8月10日(土)10時

10月26日(土)10時

申込み締切／8月2日(金)

10月18日(金)

※要予約。電話にてお申込みください

場所／都城看護専門学校 新校舎

都城市姫城町8-23

◆問合せ／都城看護専門学校

☎22-0711

※P20もご覧ください

★エヴァアホーム

完成見学会開催!

「自然素材」をテーマに住まいづくりをする「エヴァアホーム」が完成見学会を開催! 平屋×床下暖房×高耐震のエコ・快適・安心を叶える住まいを思う存分見学していただけます! 「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。「マイホームってどれぐらい費用がかかる?」「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。

日時／8月24日(土)・25日(日)

10時～17時

場所／都原児童センター

講師／ファイナンシャルプランナー 原田聡

◆問合せ／都原児童センター

☎24-9110

★消費生活セミナー開催!

消費生活に関するセミナーを開催します。今回は「相続と贈与について」。参加無料なので、気軽にご参加ください!

日時／8月25日(日)10時～12時

場所／祝吉地区公民館

定員／20名

※要予約。開催日1カ月前より受付開始

◆問合せ・申込み

10時半～11時半

場所／都原児童センター

講師／ファイナンシャルプランナー 原田聡

◆問合せ／都原児童センター

☎24-9110

★エヴァアホーム

完成見学会開催!

「自然素材」をテーマに住まいづくりをする「エヴァアホーム」が完成見学会を開催! 平屋×床下暖房×高耐震のエコ・快適・安心を叶える住まいを思う存分見学していただけます! 「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。「マイホームってどれぐらい費用がかかる?」「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。

日時／8月24日(土)・25日(日)

10時～17時

場所／都城市裏原町

※HPで地図をご確認ください

料金／無料

◆問合せ／エヴァアホーム

☎22-3242

※P4もご覧ください

★消費生活セミナー開催!

消費生活に関するセミナーを開催します。今回は「相続と贈与について」。参加無料なので、気軽にご参加ください!

日時／8月25日(日)10時～12時

場所／祝吉地区公民館

定員／20名

※要予約。開催日1カ月前より受付開始

◆問合せ・申込み

10時半～11時半

場所／都原児童センター

講師／ファイナンシャルプランナー 原田聡

◆問合せ／都原児童センター

☎24-9110

★エヴァアホーム

完成見学会開催!

ここまで裸眼に近づいた。



涙と一体化するレンズ
まるで何もつけてないような装着感

1日中続く摩擦ゼロ
夜まで乾かず疲れにくい

鮮明な視界
よりシャープに、クリアに、もっと明るく

保湿成分配合
水分をキープ

薄いエッジ
快適さ

UVブロック
目の健康のために

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。



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

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。

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/

お問い合わせ 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

都城市消費生活センター

☎23-7154

三股町福祉・消費生活相談センター

☎52-0999

★ホテル中山荘

ウエディングフェア

「会場コーディネート見学会 & 相談会」に「ワンプレート試食会」、さらには大迫力の「プロジェクションマッピング上映会」と、内容盛りだくさんのウエディングフェアにお越しください！ ウエディングフェア成約特典もありますよ！

日時／8月25日(日) 11時～18時
参加費／無料
※要予約。申込み方法はP5でご確認ください

■問合せ／ホテル中山荘

☎23-4122

※P5もご覧ください

★夜の大人の女子会

スピリチュアルなお話好き女子集まれ！ オラクルカードを使いながら、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(手のひら鑑定)

日時／8月30日(金) 19時半～21時
参加費／2000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

★ビールを飲みながら英語でフ

リートークしませんか？

英語は話せない方、ネイティブの方、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／8月31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.

★Festa do Brasil 都城2019

サンバや食など、ブラジル特有の文化を体験できるイベントを開催!!

日時／9月7日(土) 11時～19時 ※予定

場所／Mallmailまちなか広場

■問合せ／

OFFICE ritmo TANIGUCHI

☎090-8354-9973

★まちなか十五夜 恵みに感謝と、音楽と

十五夜にちなんだ飲食ブースと音楽ライブ♪

日時／9月13日(金) 17時～21時
場所／Mallmailまちなか広場
入場／無料

■問合せ／☎77-6943
日本茶専門店shop&cafe 日向時間

Email: hyugajikan@gmail.com
※P29もご覧ください

婚活イベント情報

★新登場！ 守護神鑑定・相性

診断付恋カツパーティー

「かみ恋みやぎき」あなたによく似た守護神鑑定します！

貴女はコノハナサクヤヒメ？ 貴方はジムテンノウ？

日時／9月1日(日) 17時半～

参加費／男性……4500円
女性……3500円

(バイキング&飲み放題付) 対象／25歳～45歳男女各15名

場所／ホテル中山荘
■申込み問合せ／

スマイル・シェアリング
☎080-2713-2860
Email: smilesharing100@gmail.com

その他の情報

★介護に関する入門的研修受講生募集！ 受講料・テキスト代無料!!

介護に興味をもっている方のための基本講習です。

日時／9月6日(金)・13日(金) 20日(金)・30日(月)

9時～16時
会場／豊心福祉学園
定員／30名

申込み締切／8月30日(金)
■問合せ／☎39-6951
社会福祉法人豊の里

豊心福祉学園
※P4もご覧ください

★あなたも看護師を目指ませんか？

2年間の修業で准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのももちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ！ 卒業(国家試験合格)

後は看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽にお問合せください♪

●准看護師科(2年)
授業時間／月／金曜日

【講義】12時50分～17時15分
【臨地実習】8時半～17時

●看護師科(夜間3年定時制)
授業時間／月／金曜日

【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時

■問合せ／都城看護専門学校
☎22-0711

※P20もご覧ください

★都城市合同金婚式

都城市では、10月8日(火)に都城市総合文化ホールにて合同金婚式を開催するにあたり、該当する夫婦の申込みを受付けています。次の条件を満たす方ぜひお申込みください。

※すでに電話または民生委員を通して申込みされた方は申込み不要です。

対象／①昭和44年4月1日から昭和45年3月31日までに結婚された、市内在住の夫婦 ※結婚50年目の夫婦が該当

②結婚後50年以上経過し、今までに市(合併前も含む)の主催する金婚の祝いを受けていない夫婦

③御夫婦で金婚を迎えられたにもかかわらず、市の金婚祝を受けられずに配偶者に先立たれた方

■申込み・問合せ／都城福祉課
☎23-3102

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

予約の方優先



左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

8月診療スケジュール

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

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

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

金婚式をお迎えるの皆様へ



記念撮影ご予約・承り中!!

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館

検索

塩屋写真館

携帯・スマホの方は、
コチラ→



都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜日休
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

★★展示・在庫品特別価格で販売★★
全品来店特価70～10%OFF実施中!!
下取り&値引きキャンペーン開催

また今月は、点検調整強化月間中です。
ミシンのことなら、何でもご相談ください♪
修理調整は、全メーカー・他店、通販購入ミシンもOK!!
修理見積りの出張も無料です! 気軽にお電話ください。
下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中
■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

5歳の若返りができる!!

細胞を作り出す組織に直接働きかけるスキンケア♡

[MATRIX マトリックス]
コラーゲンやヒアルロン酸を作る「線維芽細胞」に直接働きかけ、
本来持っている自らの再修復の力を引き出します。
MATRIX3点セット(ジェル状パック・ソープ・美容液)をご購入の方に、
お顔まるごと脱毛(通常価格6,480円相当)サービス!!
※はじめてのご来店の方限定 ※1回のみ
■Dione都城店 TEL/58-7677 ※P26もご覧ください

自衛官 募集!!

自衛官になるといっても、その職域や進路は多種多様です。
【2019年度 募集案内】
■航空学生 9月6日(金)まで受付中
■防衛大学校学生(一般) 9月30日(月)まで受付中
■一般曹候補生 9月6日(金)まで受付中
■自衛官候補生 年間を通じて受付中
応募資格や試験日程など、詳しくはお問合せください。
■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所 TEL/23-3944

現場管理(補助) 正社員募集中
未経験者歓迎! やる気次第で報酬UP!

一般住宅建築現場の現場管理全般のお仕事です。
【現場の管理補助(片づけ・清掃)・営業の補助(来客対応)等】
【給与】195,000円～260,000円 ※各種手当(出勤手当・家族手当・営業手当等)あり
【勤務時間】8:00～17:00
【休日】火曜日・月1回日曜日・GW・お盆・年末年始 ※会社カレンダーによる
【資格】普通自動車免許(AT限定不可) 経験・学歴不問
まずは気軽に、お電話にてご応募ください!
■旬ワダハウジング TEL/24-6162 ※P4もご覧ください

「女性育毛」薄毛・抜け毛・脱毛症のご相談!
専門職による種々の脱毛症・頭皮などの
無料相談受付中!

お試し施術をご希望の方 5,000円で承ります。
日本毛髪科学協会認定 毛髪解析技術技士
都城市都原町7399-2 石井ビル
10:00～20:00(TEL受付時間)
■フクダ式ヘアグロー TEL/090-1347-6192

オシッコの悩みは、漢方薬で解消!!

誰でも年を重ねると男性は尿が出にくくなり、女性は尿がもれる
と言われていきます。もう年だと諦めている……?
「旅行が心配」「ズボンがぬれる」「咳でもれる」「夜中のトイレ」
など、紙パンツをはく前に、できることがたくさんあります!!
オシッコの悩みは……
実力と信用のある漢方相談薬局
『サメシマ薬局』まで気軽にご相談ください!!
■サメシマ薬局 TEL/76-0265

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
本荘 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 夏風邪をひいて喉に痛みが……。よせばいいのに、なぜか何度も生唾を飲み込んでしまう。(ヤマ)
- 長男のサッカーの試合へ行ってきました! 夏のグラウンドって過酷なんですね。スポーツの洗礼を受けた気がしました……。(フミ)
- 試行錯誤を重ね、やっと自分好みの「超絶なめらかプリン」が完成! なめらかすぎたまに「食べるプリン」。牛乳と生クリームの配合がミソです。(なっちゃん)
- 京アニで起こった事件に心が痛みます。一ファンとして、再起を願うばかりです。(ひら)
- 顔を洗う時の手のストロークが足りていないことに気づいた。もうちょっと手を上の方までもっていかねば……。(さゆ)
- 今年も青梅をもらったので、いそいそと梅仕事。シロップの完成が楽しみです!(國)
- 本の帯が破れるのをどうにかしたいです。何かよい方法はないでしょうか?(かな)
- ナスと卵を一緒に炒めるとナスの紫色が卵に付いて、見た目が残念なことに。これからは別々に炒めようと思います。(べん)



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 8月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】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・平成9・18・27
- 【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・平成8・17・26
- 【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・平成7・16・25
- 【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・平成6・15・24
- 【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・平成5・14・23
- 【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・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。

先月、東京四谷で、「在京義友会」という京ヶ丘高校出身者の同窓会が行われ、はじめて参加しました。今回、講演の機会をいただき、金運と健康運アップのお話をさせていただきました。全員で校歌を合唱したり、懐かしい話に花が咲く有意義な時間を過ごしました。きりしまフォーラム様のご厚意で、都城の情報が嬉しい本誌7月号を全員にプレゼントできました。
◆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/like>
*Twitter https://twitter.com/happy_derico
*facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>
*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/>

●幸運暦(無料あり) <https://www.ccooloni.plus/derico/>
●アプリ推定術 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、交友関係が広がる時なので、夏祭りやイベントなどには意欲的に参加しましょう。約束を守る、時間を守ることで信頼関係が築けます。夏風邪は長引くので用心しよう。

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

四緑木星
今月は、これまでの経験や蓄えた知識が役立ちそうです。新たな発想が注目を浴びますが、自信満々で過ごすのはタブーです。意見は細心の注意を払って発言するのがポイント。

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

七赤金星
今月は、人間関係で嬉しい思いをするかも。初対面に限らず、対人関係では、笑顔を忘れずにいましょう。恋愛運もアップするので、夏のイベントには積極的に出かけましょう。

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

二黒土星
今月は、モノの考え方が堅実になります。お盆には、お墓参りや親戚に会うことが関連となります。健康面では食べすぎずと、体の冷えから胃腸関係にダメージを受けるので注意。

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、一時的に金運に恵まれる可能性があります。久しぶりに親戚や家族に会う人は、一緒に過ごす時間を大切にしましょう。運動不足になりがちなので散歩など意識しよう。

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

八白土星
今月は、質の悪いイタズラや嫌なウワサ話を耳にしそうです。自分のことなら知らないふりをして、明るく過ごすのが一番です。ムキになればなるほど信頼を失ってしまいます。

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

三碧木星
今月は、あらゆることに対して欲深さが出そうです。仕事面で自分のミスからトラブルが発生したら素直に謝罪をして、相手のミスの場合には許す寛大さを持ってうまくいきます。

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

六白金星
今月は、公私にわたり何かと頼りにされることが多くなります。行き詰まりを感じていたことは、解決策が見つかりそうです。できるだけリーダーシップを発揮して行動しよう。

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、新たなアイデアが湧き積極性が出ます。いろいろな場面で目立つので、身なりを整え、キレイな言葉を使うように心がけましょう。勢いがあるので慎重な行動がベストです。

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



Salon Salon

美しく内側からも
健康な髪になりましょう!

『Salon』は「ゆったりとしたつるつるする雰囲気作り」をコンセプトにしています。お客様と一生付き合っていけるようなお店を目指し、丁寧な接客を心がけ、基本的には一人のスタイリストがカウンセリングから仕上げまで担当します。独自の毛質理論で髪質改善やヘアケア・頭皮の悩みなどなんでもおまかせください!!

8月末まで
oggi otto全商品&
モロoccanオイル
10%OFF!!

最上級美髪を作るなら自宅ケアでもよいものを♡

商品のみのご購入も大歓迎!!



髪質改善トリートメント
¥10,800
あなたの髪のダメージを奥深くから改善!

煌水(キラスイ)トリートメント
&
ノンダメージ縮毛矯正+カット
¥17,000→¥14,000!!

☎0986-51-6798

都城市平江町10-15
営業/10:00~19:00
定休/日・月曜日
※メニューはHPよりご確認ください。
※スタッフ募集中! 詳しくはお電話ください☆



Salon
http://www.ryux.jp
24時間ネット
予約はコチラから→

HISHO 巻き爪補正・フットケア専門店 ~比昌~

[巻き爪・たこ・うおのめ]足のお悩み解決!
施設やご自宅など出張サービス承ります!

周囲炎をおこした爪も施術できます。※排膿のある方は、先に病院の受診をお願いします。



一度の施術でここまで変化!

巻き爪補正費用
月に1度の器具交換

軽度 ¥5,000~(2~3カ月)
中度 ¥6,000~(4~6カ月)
重度 ¥8,000~(6カ月~約1年)

※初回のみアプリレーション(下処理)料金が別途発生します

世界特許取得の器具を使用しているため、ワイヤー法のような痛みや出血がありません。透明の補正具なので見た目も気になりません♪

フットケア費用

たこ・うおのめ 1カ所 ¥1,000~
かかと角質除去 片足 ¥2,000~
かかと角質除去+足浴 片足 ¥4,000~
フットバス ¥1,500
フット洗浄+爪切り ¥4,000~

ドイツ製の専用マシンで痛みがなく、安心・安全なケア方法。変形爪の修復(ネイルリストア)も独自技術で行っています。

☎070-7580-2000

予約制
都城市都北町5513-2
営業/9:00~19:00 不定休
駐車場/4台
※随時 無料相談受付中!



都城駅前治療院

体に優しさを心に元気を



都城駅前が開院しました!!

LINEから
ご予約
できます♪



	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30▶12:30	●	●	●	●	●	●	
午後 14:30▶18:30	●	●	●	●	●	●	

☎0986-70-0497

都城市小松原町3号6番地KTビル1F
定休/日・祝祭日



自分史上最高の肌になりませんか?

美顔施術
¥2,500

「顔ソボ」刺激でハリツヤがよみがえります!!

組織や細胞・血管や神経を刺激し、身体の内側に働きかけることで
リフトアップ・小顔・口角アップ・肌つや
くすみ・ほうれい線・むくみ
しわ・シミ・クマに効果的!!

モニター様 大募集!!
美顔施術に興味のある方はぜひ!
モニター様だけの特典もございます。

暮らシャキッ

夏でも間に合う!

好評につき
続行決定!!

キレイになるまで通える
両ワキ脱毛 ¥7,500!!

<p>Sパーツ ¥850 手の甲・足の甲・膝周り・ひじ周り・口周り アゴ下・頬・おでこ・もみあげ・へそ周り・膝足</p>	<p>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>美顔光エステ+顔脱毛 ¥4,500 → ¥2,300</p>
--	--	---------------------------------------

↑各コース『フォーラム見た』で毎回この値段!!

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!!

通常全体の施術に自信あり!

日頃の疲れや体の悩み、ストレスを施術で癒します。特に疲れた箇所をお聞きして、そこを重点的に揉みます。 ¥1,980→¥1,000(45分)



骨盤矯正とは?

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)



☎070-5697-6370

予約専用番号
都城市上水町1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり ※P17もご覧ください

LINEからもご予約OK!
[LINE ID] yrskoko



ロゼマドンナ

夏の特別キャンペーン実施中!!
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!

<p>セルライト除去 (脂肪吸引)</p> <p>頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、瘦身効果をうながします。</p>	<p>RF波 トリートメント</p> <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>	<p>遠赤スパードーム</p> <p>疲労回復・冷え性・体脂肪も減少し、瘦身効果もあります。</p>
<p>バスト矯正</p> <p>背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!</p>		

お試し価格
★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
★スペシャルコース ¥1,000
・遠赤ドーム・吸引・光痩身

モニター
若返りプラセンタ・コラーゲン注入
お試し価格
バスト矯正 ¥500

☎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





保育士のいるサロンだからできるメニューがたくさん! 人気の「親子カット」なら、安心してお子様と一緒にヘアカットしていただけますよ。

クレジットカード決済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。

夏休みのご来店をお待ちしています♡

<p>大人気メニュー 親子カット ¥3,800</p> <p>小学6年生までと保護者のヘアなら上記料金で施術OK!!</p>	<p>夏の新品満載 カラー ¥5,000</p> <p>最新! 柔らかさ質感が人気の外国人風カラーも充実!! トリートメント・ロング料金込!!</p>
---	---

☎0986-88-0196
080-9145-0068

都城市北原町22-1フェリチターレ1-2
営業/9:00~19:00※16:00迄にご連絡
いただければ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



内から外からキレイになりたい♪

夏のBeauty特集

— Part 2 —

エターナルビューティー 都城店 痩身エステサロンがOPEN!

一点集中! 脂肪撃退マシンで「超」部分痩せ



最新マシン「ウルセル」は、特殊な超音波を一点に集中し脂肪を撃退! 超音波によるダメージを受けた脂肪は施術直後から2,3週間ほどかけて自然に体外へと排出されます。またコラーゲンの増殖効果もあり、お肌の引き締め効果も同時に発揮!!

今だけ限定! 今すぐ痩せたい方はこの機会にぜひ!
先着30名様限定
最新痩身マシン「ウルセル」¥9,800
[90分施術の流れ] ①体質診断 ②マーキング ③アフターケア

☎0986-70-0616

都城市中町12-24 2F (『坂元食堂』となり2F)
営業/10:00~19:00
定休/日曜日・祝日
※すべて税抜価格です。 ※効果には個人差があります。
※話題のダイエットマシン「ハイパーナイフ」導入しています。

お顔のシミ・肝斑・くすみをまるごと撃退!
超美白&シミ撃退!



先着30名様限定
超美白・シンデレラフェイシャル [施術時間:90分] ¥3,800
[流れ] ①初診断 ②クレンジング&洗顔 ③シミトリートメント ④美容パック

たるみ&むくみ解消!
お顔の歪み×脂肪をまるごと改善!
お顔全体の脂肪減少&リフトアップで
スッキリ小顔美人に導きます!

先着30名様限定
美容小顔整体×顔痩せエステ [施術時間:90分] ¥3,980
[流れ] ①カウンセリング ②小顔整体 ③ハイパーナイフ ④アフターケア



YOSA PARK belt'a ベルタ 都北店

「超」本気! の大人のキレイ痩せ~ご紹介率90%超~美容のプロも大絶賛!! エステ卒業ダイエット!



体を芯から温めて、潤す「インナービューティ」を体感してみてください! 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! お肌と髪が艶々ツルツルに!!

- 施術の流れ
- 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

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 / belt'a1028@gmail.com
LINE ID / yosavori
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



人気No.1 超お得!

プレミアム
ダイエットコース(90分)
通常¥13,800相当の施術

初回 ¥7,040

デトックス代謝アップコース (75分)
初回 ¥5,500 → ¥4,400

人生最後のダイエットをスタートしませんか?

浜畑オーナー 奇跡のアラフィフ!! 一緒に若さをキープしましょう!

salon owner / hamahata

Dione 都城店 全国に120店舗展開する人気脱毛サロン!

デリケートゾーンだからこそ、意識してキレイに!

デリケートゾーンのお手入れしていますか? 夏の季節はいつも以上に蒸れたり、かぶれたり女性特有のトラブルが多くなりますよね。デリケートゾーンの脱毛は見た目がキレイになるだけではなく、そんな肌トラブルも防いでくれます。今は、40代・50代のオトナ女性もデリケートゾーンのお手入れをしている時代です。「介護脱毛」という言葉があるように、老後に備えたエチケットとして脱毛をはじめの方も増えていますよ!

メディアでも話題 キッズ脱毛!

肌に優しい脱毛法なので、肌が敏感なお子様でも安心して脱毛できます! また、お子様のことを思う保護者のために、保護者の方にも実際に脱毛体験をしてみたいです。安心のドクターサポート保険付き!!

魅せる素肌 夏の脱毛 真夏の脱毛 08.31Satまで

今だけ限定! ムダ毛に悩むお子様も安心しておまかせ 全身どこでも脱毛OK

お子様脱毛体験 30分脱毛し放題 ¥7,560

今だけ限定! 痛みゼロ! はじめてのデリケートゾーン脱毛体験

デリケートゾーン(VIO) すべて ¥5,400

●はじめてご来店の方限定 ●2019.8/31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
※P24もご覧ください



まんじ整体院

しつこい手足の痺れ・痛み わたし達にお任せください!!

あなたの痺れや痛み、きちんと原因を追究してアプローチしていますか? その場しのぎの改善だけで満足していませんか? 『まんじ整体院』では症状の原因を突き止めて、徹底的にアプローチします。

痺れの原因はさまざま……

- 椎間板ヘルニア ●末梢神経の障害
- 坐骨神経痛 ●脊髄管狭窄症
- 手根管症候群 などなど……

ぜひ一度ご相談ください! その後の予防や対策にもきちんと向き合い、あなたの過ごす毎日に快適をお届けします。

楽トレ! パーソナルスポーツトレーナー!
くびれ・下半身に効く!! 太りにくく、痩せやすいカラダ作り!!
もう「太った?」とは言わせない!!

●気になる方はお問合せください

☎0986-46-1155

都城市北原町1551-3
営業/9:00~12:00 15:00~20:00
(土曜日9:00~14:30迄)
定休/日曜日・祝日 駐車場/10台
※キッズスペース完備しています

楽トレ!
初回お試し 無料!!

●予約時に「きりしまフォーラム見たよ」とお声がけください



O-ga
ヘアカラーの
こだわり
髪や頭皮をいたわり
ながら、潤いと美しさ
が続くカラーを実現

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フワフワな手触りを実感できます! 気になる根元のうねりやくせを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

**美しい艶と
発色が大好評**
カラー+カット
+トリートメント
¥7,000
HOIMIトリートメント
(¥2,000相当)付
※ロング料金別・税込

リピーター多数!!
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

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!



体に悩みのある人は
ぜひHPをチェック!



「きりしまフォーラム見た」で
通常 **¥3,000** → **初回 ¥980!**
●2019.8/31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

タイ古式&チネイザン **nanaya ナナヤ**

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、整体などの手法を織り交ぜながら、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)
オイルとハーブボールで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸を
はじみ、すべての内臓や子宮にアローチ、内臓に蓄積された怒り・悲し
み・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。



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	(オイルマッサージ+小顔矯正) オプション:20分 ¥1,000

プッダの休日140分 **¥9,000**
タイ古式+オイル(全身)+小顔
プッダのお昼寝100分 **¥6,000**
タイ古式+フットマッサージ
プッダのうたた寝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、妊活、ポッコリお腹、
イライラ、不眠等の改善

**きりしまフォーラムのHPは
色々なコンテンツが充実しています♪**



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!



6月26日(水)、都城市内の
某所で、「バット贈呈式」が執
り行われた。都城市内の県立高
校、「高城高校」、「都城泉ヶ丘
高校」、「都城工業高校」、「都城
商業高校」、「都城西高校」、「都
城農業高校」の野球部が参加。
代表者の監督や学生が、「都城
市山之口・高城地区地域包括支
援センター」の川崎さんから
バットを受け取った。



このバットは、川崎さんがケ
アマネジャーとして担当してい
る大野さんから寄付されたもの
で、今回野球用とソフトボール



用の約120本のバットが贈呈
された。
大野さんは大阪府出身で、阪
神淡路大震災まで「ボムスラッ
ガー」という木製バットを製造・
販売する「ダイワバット(株)」を
経営。そのバットは、1980
年代に甲子園で活躍した高校
生をはじめ、全国の球児が愛用
していたという。「ボムスラッ
ガー」は、「飛ぶバット」とし



彼らの活躍が楽しみです。
贈呈式では、「都城商業高校」
の小林一歩さんが、「本日、い
ただいたバットで練習に励み、
甲子園出場を目指したいです」
と、意気込みを語ってくれた。



ダイワバット(株)時代の野大さん

まーる茶房・菓子工房

☎ 0986-22-3837

冷たいお菓子ならぜひ「まーる茶房」へ!



今の季節にピッタリ!! 素材で優しい甘さの冷たいお菓子が勢揃い♪ 今年はフレッシュで爽やかな「メロンゼリー」が新登場です。ぜひご賞味ください! 夏季限定の白くま(390円)もはじまっていますよ!

冷菓メニュー 各150円(約10種類)

- ・メロンゼリー
- ・プリンアラモード
- ・コーヒーゼリー
- ・かぼちゃプリン
- ・抹茶豆乳プリン
- ・いちごプリン 他約4種類

店舗情報

都城市志比田町4580-14
 営業/9:00~17:00(土・祝日は10:00~)
 定休/日曜日(土・祝日は不定休)
 ※P18もご覧ください

patisserie Raika 薔花-ライカ-

☎ 080-3977-9105

1周年記念!! ♡特別感謝祭開催♡



夏季のフレッシュな果物を使用した、限定タルトケーキが新登場!
 (まるごと白桃タルト) 旬の桃をまるごと味わえる贅沢なタルト
 (タルトパイ) 甘酸っぱいパイとタルトの相性が抜群
 (完熟マンゴータルト) 宮崎産の完熟マンゴーをふんだんに使用
 (抹茶ティラミス) 抹茶好きにはたまらない、濃厚で深い味わい

店舗情報

都城市南鷹尾町37-14
 営業/10:30~19:00 ※なくなり次第閉店 定休/月曜日・その他不定休
 駐車場/店前に3台、裏に3台駐車できます ※金額はすべて税込価格です

★特別感謝祭開催★

みなさまのおかげで1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て感謝祭を開催します。

★感謝 その1★

8/8(木)・9(金)・10(土)の3日間 限定!!

合計金額から **10%OFF!!**

★感謝 その2★

さらに上記期間中に1,500円以上お買い上げで**300円分の金券をプレゼント♡**

※上記期間中の使用はできません

★感謝 その3★

8月中に来店してその場でアプリ会員になると**好きなケーキ(450円未満)を1つプレゼント♡**
 ※お1人様 1回限り



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

9周年感謝祭イベント 開催!!



9周年感謝祭!!

8/3(土)・4(日)

おかげさまで『グレンツェン都城店』は9周年を迎えることができました! 日ごろの感謝の気持ちを込めてイベントを開催します! また、この季節ならではのフェアや限定商品もお楽しみに♪

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/> ※P17・18もご覧ください



★9周年感謝祭★

8/3(土)・4(日)

お買い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・金券は使用できません。

★カウントダウンイベント★
 7/31(水)~8/2(金)
 500円以上お買い上げのお客様全員に**大人気のマフィンをプレゼント!!**



たか森カフェ

☎ 0986-28-6120

緑に囲まれた学校内にあるカフェで、野菜たっぷりランチをどうぞ♪



8月のお野菜ランチ

ピザランチ

旧財部北中学校の中にある「たか森カフェ」。元職員室を改装したオシャレな店内からは芝生の広がる校庭を見渡すことができ、テラス席や個室、広々としたキッズルームも完備されています!! 敷地内の農園で育てられた夏野菜で作られるランチメニューは、心と身体に美味しいものばかりです!

店舗情報

曾於市財部町北俣5410番地1
 営業/11:00~16:00(カフェタイム 14:00~16:00)
 定休/火・水曜日

平日は数量限定!

お野菜ランチ 980円
 【ごはん・野菜スープ付】
 生パスタランチ 1,180円
 【サラダ・野菜スープ付】
 ピザランチ 980円
 【サラダ・野菜スープ付】
 カレーランチ 980円~

大人気カフェメニュー

★フラッペ
 プリンが入ったほろ苦フラッペ

★ヨーグルトスムージー
 ブルーベリーがたっぷり

コーヒーメニューはすべて豆蔵のオーガニックコーヒーを使用

魚棚 ウオンタナ

☎ 0986-26-0460

夏に食べたい! 『魚棚』の手打ち蕎麦!



石臼で挽いた国産そば粉の手打ち蕎麦、出し汁は鹿児島県枕崎産の本枯節を贅沢に使用しています。化学調味料・添加物は一切使用していないため、蕎麦本来の美味しさを楽しむことができます。ランチメニューとしても、好評を博している逸品です。

店舗情報

都城市中町4-15 サンヤマコビル1F
 営業/昼(月~金) 11:30~13:30 夜18:00~
 定休/日曜日 ※月曜日は不定休 ※P15もご覧ください

手打ち蕎麦

ランチメニュー(税込)

- 蕎麦膳 1,000円
- かけ蕎麦 700円
- せいろ蕎麦 700円
- 天ぷら盛り合わせ 500円

手打ち蕎麦は夜メニューでもご提供中!
 ※価格が変わります

夜おすすめ

夏の特別コース 3,000円(税別)

涼を感じる日本料理をどうぞ 飲み放題は承っております

※前日迄の要予約
 ※仕入れの都合により料理内容は変更となります



☎ 0986-58-7930

おかげ様で3周年!!
感謝の気持ちを込めて特別イベント開催♡



本格イタリアンがカジュアルに楽しめるレストラン! オーナーシェフが食材・調理法すべてにこだわって作る料理は、お手軽アラカルトからコースまで最高の味わいです。

店舗情報

都城市中町16-12
営業/ (日)11:30~15:00 (LO14:00) (夜)18:00~23:00 (LO22:00)
定休/ 火曜日 HPIはこちら→



★おかげ様で3周年★
8/25(日)~31(土)の
7日間限定!

オーナーシェフ選りすぐりの
ワインを特別価格で!!

グラスワイン1杯
200円~1,000円

赤・白・スパークリング
7種類ほどご用意♪

ランチ 1,300円~
アラカルト 300円~
パーティーコース 3,500円~
ディナーコース 3,500円~
飲み放題 1,300円

「きりしまフォーラム見たよ」と
ご予約いただく

パーティーコース+飲み放題
通常4,800円→4,000円!!

創彩 酒膳 ごち

☎ 0986-80-6189

『ごち』夏の感謝祭 開催中!



思わず笑顔になるエンターテイメント感いっぱいのコース料理と、厳選された季節の食材を使った単品料理が大人気のお店。冷たいビールとサワーが美味しい夏だからこそ、お客様に喜んでいただけるスペシャルイベントを開催中!! みなさまのご来店をお待ちしています♪

店舗情報

都城市牟田町25-7
営業/ 18:00~22:30 (LO 22:00)
不定休

夏の感謝祭
8月末まで!!
平日限定
ハッピータイム
8月 平日 18:00~20:00

生ビール 1杯目
100円
サワー 全種類
100円



shop cafe **日本茶専門店 日向時間**

☎ 0986-77-6943

~日向時間 厳選~ 夏のギフト



大切な方への御中元や、ちょっとしたプレゼントに贈りたくなる、夏のギフトが届いています。さまざまな種類の美味しいお茶はもちろん、お茶に合う新作のお菓子やかわいい茶缶・茶器など、お茶にちなんだ雑貨もたくさん! 御中元や初盆のお返し、プチギフトまで、気軽にご相談ください。

店舗情報

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

お中元にオススメ
フィルターインボトル

茶葉とお水を入れるだけで、オシャレに美味しい冷茶を楽しめると人気を博しているフィルターインボトル! サイズ・カラーともに、豊富に揃っています。お茶やキュートなお菓子とセットにして、贈りませんか?

オシャレなラッピングも人気!

暑い夏は、美味しい冷茶と
涼しい甘味で
冷しぜんざいとお茶セット
780円

冷たい小豆と葛餅に、オリジナルの緑茶とほうじ茶アイスのをせました。粒感の大きい小豆は優しい甘さで、冷茶との相性が抜群!!



楠見恵子さん家の **からあげ屋さん**

☎ 080-3901-0141

1日お仕事お疲れ様です!!
だれやめセット・とくとくセットで息抜きしませんか?



だれやめセットA(手羽2本・砂ずり・ナンコツ) 680円
だれやめセットB(肩肉・砂ずり・ナンコツ) 720円
だれやめセットC(手羽3本・むね・砂ずり・ナンコツ) 980円
とくとくセット(手羽4本・ミックス・砂ずり) 1,480円

店舗情報

都城市広原町4340番地2 (サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業/ 10:00~20:00
不定休 ※金額はすべて税込価格です



たれ	価格
もも(骨なし)	460円/200g
むね(骨なし)	420円/200g
ミックス(もも・むね)	440円/200g
肩肉(骨なし)	230円/100g
砂ずり	220円/100g
皮	220円/100g
塩	価格
手羽先	90円/1本
肩肉(骨なし)	230円/100g
ナンコツ	270円/100g
その他	価格
たまご焼き	200円・350円
おにぎり	70円/1個
ふくれ菓子	200円/1カット
ふくれ菓子	1,200円/ホール (※ホールは要予約)

からあげ弁当 370円
たまご焼き弁当 420円
まんぷく弁当 470円
オードブル 3,500円~
スポーツ少年団や、親戚での集まりなど
団体様のお弁当・オードブル承ります!!
料金や内容については気軽にご相談ください。

●朝日と夕日、山々がきれいに見える。田園風景がたくさんある。食べ物が美味しい。夜はわりと静か。じ様ば様がわりと元氣。物価が安いほうである。(ポプ/38歳)

●4月に都城に来たばかりですが、とにかく子育てに良い環境が整っています。公園も広く、1歳の息子も外で歩く練習ができません。雨の日や晴れても日差しが強い日は、図書館やふれびかがあり、本当に助かっています。(しげちゃん/32歳)

●明治維新まで宮崎市より都城市のほうが栄えていた(都城県だった)ので、もともと都城人であることを誇りに思うべき!! (まなちゃんママ/33歳)

●美味しい食べ物がたくさん。自然いっぱい。住みやすい町だと思います。(つるちゃん/25歳)

●水道水が美味しい。みんな、当たり前のよう飲んだり、ミネラルウォーターを買って飲むけど、全国トップレベルで美味しいというのを知っている人が少ない。(G/40歳)

●霧島山ですね。最近噴火などで大変な時もあります。が、都城に帰る時に目にする、「故郷に帰ってきたな。きれいな山だな」と思えます。改めて。(まりな/43歳)

●とにかく人が優しい。仕事での付き合いもあるのだが、自分の地元と比べ、人格者が多い気がする。たまたまよい人に当たっているのだろうか? (まんぼう/46歳)

●人との距離が近い。たくさん話しかけてくれるし、物もいだけたり。明るい人が多い気がします。(ねこまる/30歳)

読者のみなさんに聞きました!
みんなに伝えたい!
都城圏域の魅力とは?



● 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	

New Lounge オムライスフェア開催!!
宮崎県産の素材にこだわったハンバーグやチキン南蛮も大好評♪

イチオシ オムライス
ビーフシチュー
910円(税抜)
自慢のオムライスに野菜たっぷりの手作りビーフシチューがよくあいます。

ふわとろオムライス
920円(税抜)
熱々の鉄板で食べるオムライス! 2色のソースで美味しさも2倍です。

人気No.1
キッズオムライス
590円(税抜)
お子様に人気のオムライスと唐揚げの最強コンビ!

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL:0986-46-2229

新作メニューが続々登場♪
夏のトマトをふんだんに使った、どこか懐かしいナポリタンが完成しました! 大人も子どもも大好きな、期間限定の美味しさをご賞味ください。

Italian Style COFFEE jelly
珈琲ゼリー ¥330(税別)

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL:0986-22-1190

ケンタッキーフライドチキン
家族や仲間と食べたいケンタッキー♪
グループメニュー
人数に合わせて4ピース・6ピース・8ピースと選べるパックは大好評! さらにサイドメニューもセレクトできますよ♪
※提供/パッケージは、写真と異なる場合がございます。
※商品の特性上、チキンの部位については、御容赦いただいています。

RED HOT
夏を彩る15周年
9月10日まで

新登場! レッドホットサンド
コクと旨みを凝縮したダブルの辛口ソースが、チキンの味を引き立てガツンと刺激する、辛口好きにはたまらない新サンド。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL:0986-46-2275



サイドメニューは選べます!

レッドホットチキンは今年で15周年!
唐辛子の刺激がたまらない夏の暑さにぴったりのレッドホットチキン!! お得なセット・パックもご用意しています。

新登場! レッドホットサンド
コクと旨みを凝縮したダブルの辛口ソースが、チキンの味を引き立てガツンと刺激する、辛口好きにはたまらない新サンド。

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL:0986-46-2275

紅虎餃子房
夏季限定!!
さっぱり! プリ辛!! 2種の冷麺

冷やし黒ごま担々麺 920円(税抜)
ピリリとした山椒の辛さに黒ごまの力強い風味。毎年人気の冷麺です。

昔ながらの冷やし中華 920円(税抜)
日本の夏を彩る定番の冷やし麺

紅虎餃子房 1F TEL:0986-24-4674

夏に食べたい! ボリューム満点の定食

人気No.1
唐揚げ定食 650円
唐揚げ・ごはん・味噌汁 お新香付き
カリッサクの唐揚げがやみつきになります!

チキン南蛮定食 680円
チキン南蛮・唐揚げ・ごはん 味噌汁・お新香付き
甘辛ダレとタルタルがベストマッチ!!

店長おすすめ

どん太鼓 2F TEL:0986-46-2251

夏休みを楽しく快適に!

2階フードコート前スペースに新しく増設しました!!
これまでのスペースにプラスして、「モーリーファンタジー」が、さらに広くなりました。

夏休みはイベント満載の「室内ゆうえんち」へ

小さい子ども達に人気の「わいわいパーク」。熱中症を気にすることなく、新しくなったフワフワやお屋さん遊びを楽しむことができます。

ご年配の方にも大人気のメダルゲームも充実! 暑い太陽を避けて、涼しく遊びましょう♪

メダルイベント開催 8月限定 ※詳しい日程は、店頭でお尋ねください
空クジなしのガラポン抽選会!
当たればメダルを大量ゲットのチャンス!!

モーリーファンタジー 2F TEL:070-3100-3956

夏休み限定! 特別企画展スタート!!

金海堂 『水の生きもの』アートプリント展示販売会

子どもだけでなく大人にも評価の高い絵本の原画展示&販売会が開催されます。素敵な原画を、お子様と一緒にご覧ください。

『水の生きもの』画家 ランパロス・ジャー
インドのミティラー地方生まれ。描かれる絵は、インド東部とセハール州に伝わる繊細で生き生きとした民俗絵画の一種、ミティラー画。南インドのチェンナイにあるタラプックスの工房で、手漉き紙にシルクスクリーンで手刷りされた作品です。

夏休みの宿題をサポートする本も自由研究キットも揃っています!
数量限定のため、早めにチェックしてくださいね。

金海堂 2F TEL:0986-21-7133

この夏! 大切な思い出をプリントに残そう!! 8月まで

2つがオトク! にこ得 キャンペーン

1 フォトプラスブックハード 店頭通常価格より 2冊目 半額

2 大伸ばしプリント 店頭通常価格より 2枚目 半額

3 シェアフルプリントまたはデザインカラーシェアプリント 店頭通常価格より 2枚目 半額

4 プリントと一緒に購入すると対象のアルバム・フレーム 10%OFF

※同サイズが対象です。※3つ以上は、偶数毎に対象となります。※価格が異なる場合、安い順に半額となります。

カメラのキタムラ 1F TEL:0986-46-2227

大人気!! プチプラTシャツ!

VILLAGE VANGUARD
夏の必須アイテム ハンディファン
圧倒的な風力や角度調整など機能も満載!

サメの抱き枕
ヴィレヴァンで謎の人気を誇る抱き枕! サメ好きにはたまらないアイテム。

人気のスヌーピーや「MARVEL」など、たくさんのTシャツが揃っています!

VILLAGE VANGUARD 2F TEL:0986-46-3551

夏の癒しを届けるリラクゼーション & 秋先取りFASHION

in
イオン
都城店



Raffine 暑い夏の寝苦しさ!

8月末まで 快眠ヘッド&ネック

ドライヘッドスパとクールジェルで首のほぐしを行い、心地よい刺激と香りで癒されながら、深い眠りを導きます。

2つの香りからセレクト **ヘッド**のほみほみくし **首筋**のリンパ流し
 ミント オーシャン or ラフィネ
10分 1,300円(税込)
 ※5分650円ごとに延長可能
推奨店長イチオン 20分 2,600円コース(税込)

人気コース
 ボディケア 20分コース 2,160円～
 リフレクソロジー 20分コース 2,160円～
 フェイスセラピー 15分コース 1,620円～

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

my makura 大好評につき! リニューアルキャンペーン続行中!!

頭痛・肩こり・首こり
いびき・不眠症などでお悩みの方へ

オーダーメイドマイ枕* 枕の高さが1番大事です。
 おひとりおひとりに適正な高さ
 を「マイまくら全身測定機」
 で測定し、あなたにとって最高の
 の枕を製作致します。また、後
 の高さ調整も何度でも無料
 で致しますので、安心してお使
 いいただけます。

レギュラー143x63cm
30,000円+税
 金利手数料無料!! 月々**2,700円**
 ※10%引きの特別価格でご利用いただけます。

夏のイチオシアイテム♪

超冷感敷きパッド
 [シングルサイズ]
 ※セミダブルサイズ
 ダブルサイズもご用意。
50%OFF
 ※19,800円+税
9,900円

その他にも、夏物寝具や羽毛ふとん、
 パジャマなどを驚きの価格でご提供中!
 夏ギフトとしても
 人気の高い商品が満載です!

my makura 1F TEL.0986-46-1868

loIve NEW OPEN!!

好きな自分になる。
 流した汗の分だけ
新規会員募集中!!

手ぶらでホットヨガ体験
OPEN記念特別価格!!

ヨガマット・上下ウェア
 バスタオル・フェイスタオル
 お水ゼーんぶセットで
 コミコミ!
通常料金 2,514円
税込 500円
 ※体験には、事前のWeb予約が必要です。

体験当日の入会とご利用手続きで
入会金 & 事務手数料 0円
 (税別926円) (税別4,700円)
フルタイム会員 2700円/月
 (税別10,800円)
 スタート月から3カ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

LOIve 1F TEL.0570-666-969

one's terrace 涼しく爽やかにしてくれるキュート&オシャレ雑貨

★ルームフレグランス

蒸し暑いお部屋をサッパリ
 爽やかに♪ 見た目も涼
 しげでオシャレなルームフ
 レグランスは、夏の必須
 アイテムです。

★アイスアイピロー

1日頑張った目をクールに
 癒してくれるアイピローで
 至福の時間を!



★toffy

テーブルアロマファン
 パーソナルスペースをかわ
 いく彩るコンパクトな卓上
 扇風機。アロマ対応なの
 も嬉しいポイント!

★夏用スリッパ

ナチュラル派におすすめ
 の、涼しくてキュートなス
 リッパ。



涼感お昼寝まくら

ひんやりモチモチなハッパ
 の香りが心地よい枕で、
 快適な眠りを……。

ギフトとしても
 喜ばれるアイテムが満載です。
 夏ギフトに迷ったら、
 ぜひ来店ください!

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

TEZUKA WORLD SPORTS

NIKE エアマックス95
新作!! 店舗限定モデル入荷!

MEN'S エアマックス95
 1995年に誕生したオリジナルモ
 デルのクラシックなデザインラ
 インを継承した一足。このモデルを
 一躍有名にしたMax Airクッショ
 ニングを採用。

WOMEN'S エアマックス95
 オシャレなカラーリングと抜群
 の履きやすさ! パンツスタイル
 はもちろん、ワンピースやロ
 ングスカートにもコーディネート
 したい1足です。

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

LA PAX 秋先取り! Dakotaの人気シリーズ

皮革製品専門店だからこそのできる品揃えが大好評のお店。
財布 スレドラ
 イタリア製ショルダー革を
 使用。しなやかな革の風
 合いとキュートなワンポ
 イント刺繍が、素朴な雰
 囲気を演出します。
 ★黒木さんイチオン★

バッグ シャーロット
 太めのステッチが
 かわいい、Dakota
 らしさあふれるカ
 ジュアルバッグ。
 レザー仕立ての
 リュックは大人女子
 にもおすすめ!

かわいらしいカラーとデザインで、サイズ感も絶妙な
 ショルダーバッグです!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

THE CLOCK HOUSE 秋ファッションは腕元から……

MENS
SEIKO ASTRON 5Xシリーズ
 電池交換不要&GPSでの時刻修正機
 能搭載。傷つきにくく、耐久性に優れ
 た「セラミック製のベゼルリング」。世界
 最小最薄、最高性能のGPSソーラー
 ウォッチが誕生しました。

LADIES
SEIKO LUKIA ルキア
 仕事もプライベートも充
 実した毎日を送る、働く
 女性を輝かせる高機能レ
 ディアダイヤモンド。
 7時位置にダイヤがあり、
 輝く大人の女性を演出し
 てくれます。ソーラー電波
 で、電池交換不要&時
 間・日付調整も不要!

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

8月も楽しいイベント満載♪

**イオン イベント
 インフォメーション**

※P20・21もご覧ください

上町祇園山車踊りの披露 観覧無料
8月1日(木) 15時半～(予定)
 場所 1階正面入口前通路

中町祇園山車踊りの披露 観覧無料
8月3日(土) 13時40分～14時半(予定)
 ※山車は来ません。ご了承ください。
 場所 1階正面入口前通路

ちびっこピンゴゲーム大会

8月18日(日) 14時～ 対象 小学6年生以下のお子様
 ※15分前よりピンゴカード配布

8月12日～18日の期間、イオン都城店直営売場・専門
 店での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。

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!

イオン都城のLINE@友だち限定で、
 ピ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

「ペーゴマ」体験会&ミニ大会 **参加無料**

「ペーゴマ名人」の中島茂芳さんもやって来ます♪

8月25日(日)
 11時～17時
大会は14時頃からスタート!!
 (先着40名様まで)

場所
 1階セントラルコート
 ※写真はイメージです

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!

8月24日(土) 10時～17時

料	色紙	1名様 2,000円
金	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階キッズコーナー側吹き抜け

親子で参加! ドローン操縦体験会

ミッションクリアで商品ゲット!
 さあ、君もドローンパイロットになろう!

8月30日(金)～9月1日(日)

①10時～13時 ②14時～18時
 参加費:300円
 対象:小学生以上
 ※LINE@会員様は、1分間の飛行延長!!

場所 2階フードコート横 特設会場

住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

夏祭り

8/18 (日)

13:00~16:00

開催!!

日本舞踊(14:00~)や出店など、盛りだくさん!

どなたも気軽にご参加ください♪

※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせの上
お越しいただきますようお願いいたします。



施設
見学会も
同時開催!

★無料試食会 予約先着順

数量限定です。
お早めにフォーラム三股までご予約ください。

★参加者限定 入居に関する特典あり
来場された時にスタッフにお尋ねください!



入居者 募集中
空室
残りわずか!
今ならすぐに入居可

アクセスMAP 北諸県郡三股町一万城交差点からすぐそこ!



住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

お問合せはコチラ

☎ 0986-36-7891