



vol.339  
JUNE 2020

6

# きりしまフォーラム

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



きりしまフォーラム厳選  
**初夏の  
まるごと  
グルメ特集**



新型コロナウイルスの影響により、  
本誌掲載施設・店舗が営業休止、イベント  
開催が中止になる可能性がございます。  
お出かけになる前にあらかじめ  
ご確認くださいませよう  
よろしく申し上げます。

フォーラム シニア ライフ  
**Forum Senior Life 通信**

- 特集  
楽しみながら身体や脳を元気に！  
高齢者のレクリエーション
- コラム  
介護のギモンQ&A
- 連載  
大人の特選グルメVOL.11

他

フォーラム  
オススメ! **FORUM'S SELECT** グルメ

キレイを  
お手に **Beauty** 特集

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
**『みんな仲よく』**

くわはた しょうた  
**柴畑 匠汰くん**  
(7歳)

恐竜に乗れたらたのしそう  
だな♪

●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？

社会保険労務士  
**三嶋 賢司**

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！

**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。

- 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

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!**

## お客様の衛生環境を守ります



浄化槽の管理はおまかせください  
国家資格保有者が  
確かな技術と豊富なノウハウで  
地域の水環境保全に取り組みます

配管清掃・つまり通しも対応いたします

- 浄化槽管理業務
- 配管清掃作業
- つまり通し作業
- 関連業務
- 廃棄物処理業務
- リサイクル業務
- 発酵堆肥化施設

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** 都城市吉尾町 2159 番地  
TEL.0986-38-0234

## ラティコンタクト シティコンタクト鷹尾店

# NEW OPEN オープンセール開催中!!

**年中無休 土・日・祝日も営業しています!!**  
都城店をご利用のお客様は鷹尾店・小林店でもご購入いただけます。詳しくはお問合せください。P13もご覧ください。

**2WEEK** 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ  
※乱視用・遠近両用は対象外です

日本アルコン  
エア オプティクス プラス ハイドラグライド  
1箱(片眼6枚入)  
..... オープン特価 **2,700円**

最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン  
2WEEK プレミオ  
1箱(片眼6枚入)  
..... オープン特価 **2,980円**

先着80名様 限定 エピカ70ml プレゼント  
世界初

高い酸素透過性で、睡への負担を軽減  
※別料金で遠近両用・乱視用もランナップ

**1DAYサークルレンズ**

Eye coffret 1day UV

シート アイコフレワンデー UV  
オープン特価 **2,900円**

自然に睡くつきを実現!! 睡になじみやすいカラーパリエーションで、ナチュラルからエレガント、シーンに合わせてセレクトできます。

UVカット 全4色  
ベースメイク リッチメイク  
ナチュラルメイク グレイスメイク

**1DAY** いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム バイオトゥルーワンデー(片眼30枚入)  
オープン特価 **2,500円**

クーパービジョン プロクリアワンデー(片眼30枚入)  
オープン特価 **2,500円**

涙がもつ「眼の乾燥を防ぐ仕組み」をコンタクトレンズに応用した、乾きにくいレンズ。

瞳の角膜細胞をモデルに開発された、つけた瞬間のうるおいが一日中続く!

日本アルコン DAILIES TOTAL1(片眼30枚入)  
4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**

ポシュロム アクアロックスワンデー(片眼30枚入)  
4箱まとめて購入で **1,000円OFF!**

生感覚のマルチフォーカル。手元から遠くまで、ワンランク上の快適がずっと続く。

話題の目に触れないコンタクトレンズ。うるおいを16時間キープします。近視用・遠視用コンタクトレンズ。

**メガネ** メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドとデザインを豊富に取り揃えています!

Mens 影金デザインやメタル、ウルテム樹脂を使用したアイテムまで、お気に入りのメガネを見つけてください!

Ladies 女性に人気のブランドを中心に、トレンド満載のメガネが揃っています!

**レンズ交換もお得!!**  
レンズ代金のみ! **加工料無料!!**  
1.56中屈折レンズ(2枚1組)  
**3,600円** (税込)

※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

**オープンセール特価**  
表示価格より  
**メガネ一式5% OFF!**

**都城店** イオン都城SC内  
TEL.0986-45-0517  
都城市早鈴町1990 2階フードコート横  
営業時間 / 10:00 ~ 20:00  
店舗年中無休(検査:水曜・第3火曜日休み)  
検査受付時間/平日・祝日 13:00~19:00  
土・日曜日 10:00~12:30  
13:30~19:00  
駐車場/あり

**鷹尾店**  
TEL.0986-58-8540  
都城市鷹尾2丁目2-8  
営業時間 / 9:00 ~ 19:00  
年中無休  
駐車場/あり

至都城西駅→

**小林店**  
TEL.0984-27-4877  
小林市堤2289-3  
営業時間 / 9:00 ~ 19:00  
定休/月曜日  
駐車場/あり

←至高原町

→至小林市街

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り⑤

## ① コロナウイルスワクチンについて

感染症の基本は、まずはかからないようにすることです。そこで、みなさん、手洗い・うがい・いわゆる3密を避けているのですが、その他、ウイルス防御の基本はワクチンです。

治療薬や感染した後の重症化を予防する薬も同時に開発が進められていますが、感染の根本をコントロールすることができません。一般的なワクチンの開発は、従来の作り方では、早くても5年・10年かかると言われていました。しかし、科学が進歩している今、世界の研究者が急ピッチで、今までは違うアプローチで、昼夜問わず開発を進めており、現在近日中に、医療試験がはじまる予定です。効果的なワクチンができ、みなさんにきちんと免疫ができれば、コントロールできるウイルスになるでしょう。

## ② 布マスクとサージカルマスクについて

ただ、10年以上前から研究されているエイズウイルスワクチンもまだできていませんし、ワクチンができて、みなさんにいきわたるのには相当時間がかかると思われま。現状では、とにかくマスク・手洗いなどの感染防止を頑張りましょう。

ここ最近、コロナウイルスの影響で、使い捨てのいわゆるサージカルマスクが不足し、以前は効果がなく不衛生であると

言われ敬遠されてきた布マスクの需要が増えていきます。「コロナウイルスに対する効果は？」とよく聞かれます。

布マスク（いわゆるガーゼ）とサージカルマスクは、両方ともコロナウイルスの小さい粒子は通過させてしまいます。しかし、サージカルマスクは3層構造になっており、3層にすることでブラウン効果という効力により、ウイルスの侵入を防ぎます。また、布マスクも全く効果がないわけではなく、ある程度はキャッチしてくれます。全く無防備ではないので、効果はあります。しかし、鼻まで当てないと、効果がないのできちんとつけること。布マスクは汚れが付きやすいので、やたらと手で触らないこと。毎日洗濯すること（コロナウイルスは、石けんや洗剤でとれることはわかっています）に、気をつけましょう。

## ③ 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いうと、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、コーヒなどが要因と



院長 山内 明

なるので、そのあたりを控えるようにしよう。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。



# 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>



ゆずマシヨリ 黒霧島焼酎いちごパイオ茶目向夏  
 〔5個入・10個入・16個入〕

霧の大地ゼリー  
 霧の大地ゼリー  
 きりしたた

味い深し 水羊羹  
 島津荘園  
 〔6個入・12個入・18個入〕

霧の大地 今年も美味しい涼菓ができました  
**南香のお菓子**

創業明治三十四年  
 郷土銘菓処 **お菓子の南香**  
 都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00 年中無休  
 TEL.0986-22-4670 ※P22-23もご覧ください

贈答用全国発送も承ります  
 47CLUBでも購入OK!  
 お菓子の南香 検索

**大好評! エアコン分解内部高圧洗浄**

エアコン分解内部高圧洗浄  
 通常 11,600円 →  
**1台目 4,800円** (税別)

**出張費無料!**

Before  
 After

★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)

6月中にお申込みされた方限定  
**防カビ・抗菌コート無料サービス!!**

**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!!

**ピュアクリーンサービス 霧島店**

**0120-560-695**

受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

**お客様感謝セール続行中!!** 全メーカー同時 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

お買上特典  
無料でマンツーマン指導の手作り教室実施中!  
初心者でも安心です!  
完全予約制

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店  
**みしん市場 都城妻ヶ丘店**  
点検・調整 500円より

0986-46-3342  
住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし  
修理見積り無料! 出張もOK!!

来店特価 在庫限り 8800円 (税込)

家庭教師のトライ ココ 不動産 妻ヶ丘支店 美ヶ丘支店 新開 不新産 妻ヶ丘支店 妻ヶ丘中学校 都城駅 神柱神社 田中書店 GS マイルストーン イオン都城 警察署

健康はお金では買えません!  
医者にかからない未病予防を酸素ルームで!

高圧・低圧酸素ルーム・脊椎セラピー

わらわら けんびかん  
**和楽笑・健美館**

都城市一万城町66-1  
TEL.0986-57-0753  
営業/9:00~19:00(最終受付18:00)  
定休/第一火曜日

回数券が和楽笑の湯と共通 シルバー料金・学生料金有!

南九大 ●都城運転免許センター  
ローソン 協和化成 ●創信学会 都城文化会館  
●田中隆内科  
●田中隆内科  
●創信学会横の道を直進し、右側

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/

幸せ引き寄せごはん Vol.15

梅雨時期のイライラ&憂鬱を「糖コントロール」で解消!

数カ月にわたる自粛生活にひとまず区切りがつき、その後いかがお過ごしでしょうか?  
いつもと違う生活や、気候の移り変わりなどでイライラ・鬱々と感情の浮き沈みも多い時期です。

人はストレスにさらされると、多くが「糖質過剰」な状態になりがちです。糖質は身体のエネルギー源となる栄養素でもあります。問題は「質と量」。糖の種類には、穀物や果物からの自然由来のものもあれば、精製された砂糖や人工甘味料などもあります。後者は特に、情緒のバランスを大きく動かしやすく、元気が出たかと思えば、その反動の落ち込みも招きます。また、カロリーゼロなどの人工甘味料はその言葉に安心し、いつの間にか量を取り過ぎてしまうこともあります。身体の痛みや不調の主な原因には体内で発生する「炎症」という説があります。糖の質や量を考える主な理由は、この炎症を悪化させないためでもあります。「糖コントロール」はつまり、体調や精神のコントロールでもあるのです。つい手に取るお菓子や飲み物の見直しをしてみませんか?

さて、おうちでのティータイムに「ペパーミントティー」はいかがでしょう? 薬膳では「気を巡らす」という効果があり、気分もリフレッシュ! 同時に抗炎症作用や痛みをとる作用も期待できますので、甘い物のお供にピッタリですよ!

山元 幸代 先生 ※P27もご覧ください  
株ARCUS代表取締役/社日本ティ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  
癒住食のライフデザイナー・タルハウス Bio works 経営  
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:株ARCUS tel.090-1922-4598  
HP: http://arcus.style/about/ LINE@はこちらから→

**タマホーム**

“良質低価格”の企画住宅  
「シフクノいえ14」  
6月末まで 限定 511棟

販売条件:2020年4月1日から6月30日までの期間中に新規でご契約いただいたお客様に限りです。

〈新型コロナウイルス感染拡大防止の対応について〉  
タマホームでは、お客様、ならびに従業員の安全と健康を考慮して、住宅展示場・モデルハウス・分譲住宅・その他イベントにつきましては、個別の対応を行っております。ご来場およびご参加をご希望の方は、各展示場への事前お問合せをおすすめしております。

2020年 6/7(日)まで 事前予約+店舗来場で **QUOカード 3,000円分進呈!**  
※他来場特典との併用不可

きりしまフォーラム限定/  
**QUOカード 500円分進呈!**  
※他来場特典との併用不可  
有効期限:2020年6月末日

※モデルハウス・ショールームをご見学のうえ、アンケートにご記入いただいた方。  
※1組様につき1回の進呈とさせていただきます。  
※他イベントおよびキャンペーンの来場特典との併用不可。  
※詳しくはお問合せください。

Happy Life Happy Home

0120-936-516  
携帯電話からもOK!

【都城営業所】 HPはコチラから→  
都城市吉尾町73-1 営業/9:00~20:00  
定休/水曜日および6/1(月)  
【建設業許可番号】国土交通大臣許可(特-30)第19013号(般-30)第19013号

**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  
お気軽にご相談ください!!  
即日融資

**買取!!** 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取  
即日現金

**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

**金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!**

**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

**「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」**

家づくりは耐震等級3 ZEH基準 省令準耐火仕様から始めます! アドバイザー 浅井輝男

**ママが主役の家づくり!!**  
家族の安全と健康を第一に考えました!  
**必見!!**

**耐震等級3 ZEH基準**

**家づくりセミナー**  
6/7日 10:00~15:00 予約優先  
※コロナ感染対策のため、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いします。

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 ※P24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!

**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がいつま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取次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。

**C&H** 株式会社  
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)  
https://c-h-fp.com

コロナに負けるな! 無料電話相談を実施!!  
当社ファイナンシャルプランナーが、コロナショックにより影響を受けた方を対象に、無料でマネー相談を行います。保険の見直しや住宅ローン家計管理など……気軽に相談ください。お電話にて対応いたしますので匿名でも構いません。  
※個人情報厳守は徹底いたします。 ※勧誘などは一切ございません。  
※スタッフ不在などの場合は、こちらからお電話させていただく場合がございます。

**不動産の登記 (相続・売買など)**  
**会社の登記 (設立・役員の変更など)**

**司法書士 行政書士 鈴木事務所**

代表者/司法書士・行政書士 鈴木順子

**初回相談無料!!**  
お越しの際は、お気軽にお電話ください

0986-36-7677  
都城市都北町5620-1 定休/土・日曜日・祝日(要相談)  
営業/9:00~17:00(要相談) ※時間外はご予約にて対応いたします。

**Instagram「都西プロジェクト2020」で、都西生が社会貢献!!**  
~都城西高校「STAY HOME」プロジェクト~



『宮崎県立都城西高等学校』の生徒達が、新型コロナウイルスの感染症の拡大を止め、感染症や重症者、死亡者を一人でも減らし、少しでも早く日常が戻ることを願ってできることを考えるプロジェクトとして、都西プロジェクト2020」をInstagramで立ち上げたこと聞き、取材へ伺った。

取材当日は、GW直前ということもあり、生徒達が「STAY HOME」のメッセージをどのように配信していくかを6チームに分かれて話合っていた。新型コロナウイルスによる、「自宅時間の有効活用法」や「感染症の予防」、「地域を元気づける」など、いくつかの課題を挙げ、どのようなアプローチをしていくと課題を解決できるか、それぞれのチームが模索。実際に「やってみたい取組み」を各チームで決め、どのような動画や写真、テキストをアップするかを話し合い、Instagramに投稿している。それぞれのチームが積極的に意見を出し合い、消毒液の作り方やテイクアウトグルメの店舗紹介、自宅で楽しくできるダンス

動画、簡単料理、DIYなど、さまざまな面からアプローチしている。

実際に、テイクアウトグルメを紹介した女子生徒は、「苦しんでいるお店の方が私達の投稿に本当に喜んでくれて、やってよかったなというのを実感しました」と笑顔で語ってくれた。また、「将来は、医療系の仕事に就きたいと思っています。学生の今、医療面以外でのサポート方法も学びたいと思います、この活動に参加しました」という男子生徒も。みんな、社会に貢献しようという意欲に溢れていた。ぜひ、生徒たちがアップしているInstagramをチェックしてほしい。

■取材協力/都城西高等学校  
023-1904

詳しくはコチラ





# Forum Senior Life 通信

## 特集

# 楽しみながら身体や脳を元気に！ 高齢者のレクリエーション

全国の介護施設で、多彩なレクリエーションが行われているのをご存じでしょうか。高齢者に笑顔と活気をもたらす、心身の健康によい影響を与えることが期待されています。そんな介護現場におけるレクリエーションの意義についてご紹介します。

### 介護現場で注目されているレクリエーションとは

複数人で集まり、ゲームやレジャー活動などを行う「レクリエーション」。気分転換や参加者同士の親睦を深めることを目的に、学校や会社、サークル活動などで経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。

近年、介護の現場において、レクリエーションは単なる娯楽にとどまらず、高齢者の生活の質を向上させるために大切な活動であると位置づけられています。レクリエーションが持つ効用に着目し、さまざまな趣向を凝らしたプログラムを実施している介護施設も少なくありません。レクリエーションの実践に役立つ民間資格も創設されており、介護現場におけるレクリエーションの重要性はますます高まっています。今はまだ介護を必要としない方でも、いつまでも健康で活動した生活を送るために、積極的にレクリエーションを取り入れたいものです。

レクリエーションで得られる効果

① 身体機能の維持  
年齢と共に、骨や筋肉、関節といった身体機能は衰えていきます。体の衰えを実感すると、運動に消極的になってしまいがちです。特に訓練的な要素が強い運動やリハビリの場合、モチ



ベーションを保つのが難しいかもしれません。一方、ゲーム感覚で身体を動かせるレクリエーションなら、無理せず楽しみながら運動不足を解消することができます。また、日中適度に運動することで、食欲増進や快眠にもつながります。

② 脳の活性化  
頭を使うパズルや言葉遊び、手先を使う工作などは、脳の働きを活性化するとされています。

③ コミュニケーションの促進  
レクリエーションは、コミュニケーションの活性化にも役立ちます。初対面の人同士でも、レクリエーションを通して自然な会話が生まれるためです。また、作品の発表会を開催する、手作りの品をバザーで販売するなど、子ども達に昔の遊びを教えるなど、社会参加や地域との交流につながるような試みを行っている介護施設もあります。そうした活動は高齢者の孤独感を解消し、生き甲斐を与えることにもつながります。

④ 心を癒やし、豊かにする  
特に一人暮らしの高齢者や介

護施設に入居している方は、どうしても毎日が単調になりやすい傾向にあります。そんな方にとって、グループでわいわいと楽しめるレクリエーションはよい刺激となります。介護施設の中には、ハンドマッサージや動物とのふれあい、アロマテラピーなど、リラクゼーション効果のあるレクリエーションを実施しているところもあります。そうした楽しみは日常生活に潤いをもたらす、生きる活力につながります。



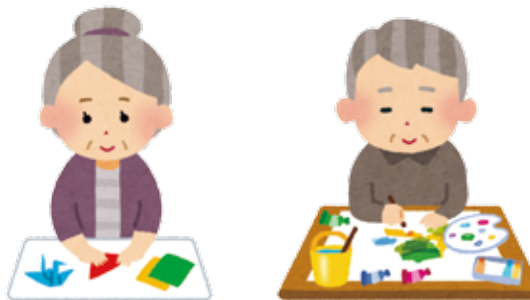
## レクリエーションの主な種類

### 脳トレや知的なゲーム



クイズ／計算ゲーム／言葉遊び／パズル／健康麻雀  
囲碁／将棋／トランプ／かるた・百人一首 など

### 創作活動



折り紙／手芸／工作／絵はがき／塗り絵／料理  
川柳・短歌／フラワーアレンジメント など

### 音楽や芸術の鑑賞



映画／コンサート／演劇／マジック／大道芸 など

### 運動を伴う活動



体操・ヨガ／お手玉／ウォーキング／スポーツ  
身体を使ったゲーム／合唱／カラオケ／園芸 など

### レクリエーションを成功させるポイント

もし自分がレクリエーションを主催する側なら、参加者に喜んでもらいたいですよね。では、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。

まず一つは、笑顔を絶やさないうこと。常にニコニコと笑顔で接していれば、自然と和やかな雰囲気になります。参加者の安全に配慮することも大切ですが、気を張りすぎると緊張感が参加者にも伝わってしまいます。参加者の身体状況に合わせ、無理せず行える内容を考えましょう。また、参加者が聞き取りやすいよう、大きな声でゆっくりと話しかけるのもポイント。時折、「私の声が届いていますか？」と声をかけるようにすると安心ですね。

時には、レクリエーションへの参加を呼びかけても本人がやりたがらないということもあるでしょう。レクリエーションには折り紙やゲームなども含まれますが、それらを子どもっぽいと感ずる方もいます。他にも体調が優れないなど、さまざまな理由が考えられます。本人が参

加を拒んでいる場合、無理強い禁物です。意に沿わない参加は、かえってストレスとなりかねません。レクリエーションを心から楽しんでもらえるよう、本人の意思を尊重しましょう。

レクリエーションのアイデアに詰まったり、自分達だけで盛り上げられるか不安に感じたりした場合は、ボランティアの力を借りるのも一つの手です。楽器の演奏やダンス、マジックなどの特技を持つ方をお招きできれば、参加者にとっても新鮮でワクワクできる時間となることでしょう。

レクリエーションにおいて何より大切なのは、参加者のみなさんが楽しさを感じ、笑顔になれることです。笑顔は元気の源。レクリエーションを楽しみ、笑顔あふれるシニアライフを実現したいですね。



投稿募集

介護の質問を募集しています。アンケートハガキか、HPの「プレゼントフォーム」よりご投稿お待ちしております。

# 介護のギモン Q&A

介護のお悩みにお答えします！

すでに介護に関わっている人から、今はまだ介護に関わりはないけれど将来に対して漠然とした不安を抱えている人まで、読者のみなさんから寄せられた介護についてのギモンにお答えするコーナー。

**Q** 高齢の親の食が細くなってきた、栄養不足にならないかと心配です。食事を増やす方法はありますか。  
ガッツマン／50歳男性

**A** 個人差はあるものの、年齢と共に食欲が減退する人は少なくありません。高齢者の食欲不振には、さまざまな理由が考えられます。

まずは、加齢による味覚や嗅覚、噛む力、飲み込む力の衰え。以前のように食事を楽しめなくなると、食への興味が薄れがちになります。また、消化酵素の分泌量も減るため、食べたものがなかなか消化されず、空腹を感じにくくなります。さらに、運動量が減ることも、お腹が空かない原因の一つです。十分な食事がとれない状態が続くと、気づかないうちに低栄養に陥ってしまふ恐れがあります。

食欲不振を改善するには、規則正しい食生活や適度な運動、そして食事を楽しめるような工夫が大切です。食欲を高める食事づくりのポイント

不規則な食生活や孤食を避け、食事を楽しめるような工夫を。

温度に配慮し、五感で楽しめるようにすること。特に視覚は食欲と大きく関係しているため、食べやすさを考慮しつつも見栄えよく盛り付けることが望ましいです。その際、一度に多くの量を盛り付けるのではなく小分けにすることも大事。そうすることで、「これくらいなら食べられそう」と箸をつけやすくなります。

また、誰かと会話を楽しみなから食卓を囲むと、食事も一層美味しく感じられるもの。なるべく一人ではなく、家族や知人と一緒に食事をする機会を設けましょう。

栄養不足を心配するあまり、無理に食事を勧めるのは逆効果です。「食べなければ」というプレッシャーになり、食事の時間が憂鬱になってしまいかねません。不安な場合は、早めにかかりつけ医や管理栄養士に相談することをおすすめします。

**Q** 認知症の義父が近頃一人で外出し、帰れなくなる場合があります。少し目を離したら出て行くので困っています。(おかピ／48歳女性)

**A** 認知症によって起こる徘徊は、介護者を悩ませる症状の一つです。一日中見守っているわけにもいかず、相談者さんは気の休まらない日々だとお察しします。

一見、意味もなくうろついているように見える徘徊ですが、実は多くの場合、本人の目的や理由があります。例えば、買い物やトイレに行きたいものの道に迷っている、昔住んでいた家やかつての勤め先に行こうとしている、自分の置かれている環境に対する不安から逃れようとしているなど。徘徊は問題行動と決めつけるのではなく、私たちが外出するのと同じように目的のある行動であることを理解しておきましょう。

鍵を掛けて閉じ込めたりすると、暴言や暴力につながる場合もあります。無理に行動を抑制するよりも、意識を別

本人の気持ちを汲み、地域の力も借りながら対応しましょう。

のものに向けるか、転倒や行方不明の危険を回避しながら外出してもらう方法を考えてみましょう。状況が許すなら、本人の気持ちが落ち着くまで付き添って出かけるのがよいですが、難しい場合は他のことに気をそらしてみましよう。集中できる手作業や趣味などを見つけたら、散歩やレクリエーションなどができるデイサービスを利用したりするのも手です。日中適度に運動することで夜にぐっすり眠れるようになり、深夜の徘徊予防になります。また、一人で外出してしまった時に備え、常に身につけるものにGPSや連絡先を記入した名札を付けておきましょう。

どれだけ気をつけていても、一人で外に出てしまうことは起こります。すべて自力で対応しようとせず、近所の人や介護事業所、警察など周囲の協力を仰ぎましょう。



見守りを兼ねて家族も安心  
 配食サービスを活用して  
 栄養バランスのとれた食生活を！



高齢化の進行や在宅介護者の増加により、配食サービスのニーズは年々高まっています。もし、日々の食事や健康に不安を感じているのであれば、配食サービスの利用を検討してみてもいいかもしれません。

配食サービスを利用するメリット

年齢を重ねると共に、体力の衰えにより買い物や調理が難しくなり、一人暮らしの場合は、食材を買っても使い切れないという不安もあるでしょう。その結果、欠食がちになったりインスタントなどの簡単な食事で済ませたりすることが増え、栄養バランスの偏りや低栄養などのリスクが高まります。配食サービスを利用すれば、さまざまな食材を使い栄養バ

ランスに配慮された食事を自宅まで届けてもらうことができます。

配食サービスを選ぶポイント

今は配食サービスも充実しているため、どこを選べばいいのか迷ってしまうかもしれません。選ぶ際は、価格帯や介護食への対応、メニューの豊富さ、配達方法など、希望条件を明確にした上で、各社のサービス内容を確認しましょう。地域によっては、自治体が運営している配食サービスも存在します。サービスの対象者は各自治体が定める要件を満たす人に限られるものの、民間サービスと比べてやや低価格で利用できます。

食事は健康維持だけでなく、生活に張り合いをもたらず大切なものです。加齢に伴い食事の準備が難しくなった場合は、配食サービスを上手く活用しましょう。

大人の特選グルメ

VOL.11

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。

喰飲楽 楽屋 たのしや

大人の隠れ家として人気を博している居酒屋で美酒佳肴に舌鼓

都島町の閑静な穴場スポットとして、20年もの間、多くの人々が足を運ぶお店。2代目のオーナー長谷さんが、作り出す目にも美しい料理を心ゆくまで堪能できます。



こだわりのお酒と多彩なラインナップの料理をいただく

飾り包丁が光る鮮度抜群の美しいお造りや、厳選された鶏を使った串焼き・炭火焼きは、お酒のあてとして最高の逸品です。七輪を使って目の前で焼かれる地鶏の炭火焼きは、ほどよく脂が落ちパリッワッの絶妙な食感。こだわりの自然塩とのバランスも最高……。一度食べると、また食べたくなる美味しさです。



ひっそりとした木々の中にたたずむ『楽屋』。素敵な外観が店内へと誘ってくれます。店内は、高い天井が心地よい落ち着いた空間に。思わず時間を忘れて長居してしまうお客様も多いそう……。

何を頼んでも外れなしの料理は、味・コスパ・サービス共に高い満足度を味わえます。大切な人と一緒に、最高の時間を過ごしてみませんか？



おすすめの一品料理

- 本格炭火鶏もも焼き 900円
  - 海鮮刺身盛 1,200円
  - 串焼き・海鮮焼き etc.
- コース料理 2,200円～
- コース内容など詳しくはご相談ください

☎ 0986-21-0120

住所／都城市都島町987-1  
 営業／18:00～24:00 不定休(週1回)  
 駐車場／あり  
 ※P19・20もご覧ください

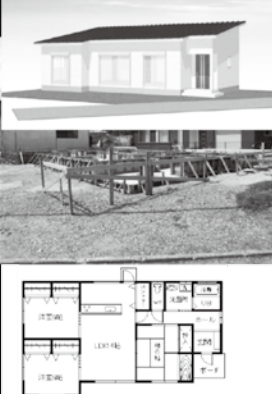




# シンコー本店発・不動産物件情報

★梅雨入り★ ( )内は坪数 (N)新築 (R)リフォームあり (D)値下げ (O)オール電化

(N) 金田町 1580万円



●土地243㎡(73) ●建物85㎡(25)  
●R2年築 ●広瀬B徒歩1分

(N) 三股町榊山 1580万円



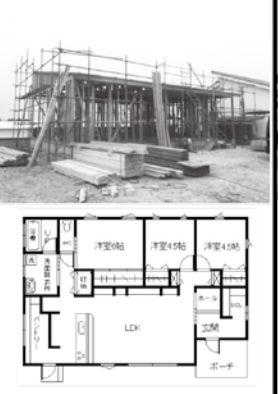
●土地161㎡(48) ●建物83㎡(25)  
●R2年5月築 ●東原B徒歩3分

(N) 志比田町 1680万円



●土地136㎡(41) ●建物86㎡(26)  
●R2年2月築 ●志比田B徒歩7分

(N) 上水流町 1690万円



●土地307㎡(93) ●建物87㎡(26)  
●R2年8月築 ●上水流B徒歩3分

(N) 志比田町 2180万円



●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)  
●R1年11月築 ●都原B徒歩4分

(R) 都原町1680万円



●土地202㎡(61) ●建物69㎡(21)  
●H20年1月築 ●都原B徒歩4分

(N) 葛蒲原町2200万円



●土地236㎡(71) ●建物88㎡(26)  
●R1年9月築 ●東葛蒲原B徒歩2分

(D)(N) 葛蒲原町 1900万円



●土地221㎡(67) ●建物95㎡(28)  
●R1年9月築 ●東葛蒲原B徒歩4分

一万城町 1980万円



●土地495㎡(150) ●建物164㎡(49)  
●H18年8月築 ●上五文字B徒歩5分

(N) 都北町 2090万円



●土地193㎡(58) ●建物86㎡(26)  
●R2年5月築 ●都北町B徒歩2分

一万城町 750万円



●土地330㎡(99) ●建物124㎡(37)  
●S62年2月築 ●北団地B徒歩6分

立野町 900万円



●土地412㎡(124) ●建物88㎡(26)  
●S56年築 ●立野町B徒歩5分

(R) 姫城町 1018万円



●土地251㎡(75) ●建物112㎡(34)  
●H7年築 ●東甲斐元B徒歩8分

上川東1丁目 1760万円



●管理費 7000円  
●積立費 5000円  
●駐車3500円~5000円

三股榊山 2000万円



●土地1126㎡(340坪)持分 ●建物100㎡(30)  
●H19年11月築 ●都城駅前B徒歩7分

小松原町 810万円



●土地152㎡(46) ●建物103㎡(31)  
●H1年築 ●北原B徒歩3分

都島町 800万円



●土地435㎡(131) ●建物208㎡(63)  
●S46年築以後増築 ●鷹尾1B徒歩3分

早水町 1080万円



●土地364㎡(110) ●建物108㎡(32)  
●S48年築 ●体育文化B徒歩5分

天神町 1200万円



●土地342㎡(103) ●建物84㎡(25)  
●S56年築 ●ウエルネスB徒歩4分

三股榊山 2000万円



●土地254㎡(76) ●建物128㎡(38)  
●H19年築 ●とまり医院B徒歩5分

県下店舗数 NO.1! 社団 宮崎県知事 (7)3636号 住所/都城市妻ヶ丘15-11 妻ヶ丘店

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2年6月30日迄。掲載物件は全て仲介※

0986 24-1518



## Answer 1

ネットワークカメラは、一言でいうと**カメラとパソコンが一体化した**ものです。日頃みなさんは、パソコンやスマートフォンでインターネットを使用していると思います。インターネットに接続できる機器は、IPアドレスという認識番号を持っています。このIPアドレスを持っているということがネットワークカメラの大きな特徴です。そのため、**インターネット回線のある場所であれば、世界中どこにいても、ネットワークカメラを使うことができます**。つまり、近くにいても遠くにいてもライブ映像を見たり、保存したり、管理したりすることができるのです。

# Question 1

ネットワークカメラって何ですか？  
普通のカメラとの違いを教えてください！

# Question 3

ネットワークカメラは**新型コロナウイルス感染予防対策にも活用されている**ようですが、**どのように使われているのですか？**



あらゆる企業や施設、お家でも活躍しているネットワークカメラ!! 「自分には関係ない」、「難しいのでは」と、思っている方も多いのでは!? せっかく便利なシステムなのに、知って・使わないもったいないかも……。今回は、カメラシステムコーディネーターの上山さんに、ネットワークカメラの「基本」についてお話を伺いました。

# Question 2

ネットワークカメラは、**どんなところにありますか？**

## Answer 3

空港などで体温を測定している光景をニュースでご覧になった方も少なくないと思います。現在では**空港だけでなく、イベント会場や病院、役所などの入り口に温度を検知するサーマルカメラを設置し、感染防止対策に用いられています**。このカメラを使ったシステムでは、**モニターに人間の体表面温度を色分けして表示するようになっており、実際の導入現場では発熱が疑われる人がいた場合、改めて体温測定をお願いする**といった運用がされています。最近、比較的安価なシステムも出始めたこともあり、小中規模の工場や小売店でも導入されるケースが増えてきました。



## Answer 2

**みなさんが生活しているさまざまなところで見かけることができます**。特に多いのが、**病院や介護施設、コインランドリー、マンション・アパート**などです。コインランドリーなどは、夜、女性一人で利用される方も多いと思います。利用者が**事件やトラブルに巻き込まれないための抑止力**として設置するオーナーが多いですね。また最近では、**マンション・アパートに設置する管理者も増えてい**ます。**一人暮らしの女性や子ども達が、危険な目にあわないためのセキュリティの一つ**として考えられているようです。

お問合せ

**ROD**

Respect on Demand

R.O.D 正規代理店

**Cami-Logi** — カミロジ —

上山 雅信

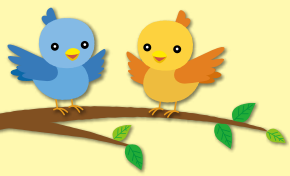
TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

Profile: ネットワークカメラの黎明期から10数年にわたり、録画機メーカーに勤務。民間・公共問わず、大手から一般家庭まで、さまざまなニーズに沿ったカメラシステムの導入にたずさわってきた。また、全国各地でネットワークカメラについてのセミナー講師を務め、現在はその経験を活かし、ネットワークカメラの販売・施工・システム提案やメンテナンスをはじめ、営業支援やアフターサポートなどを行っている。



カメラシステムコーディネーター 上山 雅信



# 笑顔でつながる子育ての輪

vol.84



『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  
「行きたい時に何気なく行けるスポット」シリーズ。

今回は、「生きいき健康センター」内にある「曾於市すえよし子育て支援センター」に伺ってきました。曾於市では、末吉町・財部町・大隅町の3カ所に子育て支援センターがあり、自宅の近くにある場所を選んで行くことができます。それぞれの施設は、どこも広く、さまざまなおもちゃや絵本が用意されていて、子ども達はのびのびと遊ぶことができます。また、お母さんは、スタッフに子育ての相談をしながら、ゆっくりと過ごすことのできるスポットです。

取材当日は、新型コロナウイルスの影響もあり、来場者は1組。施設に入る前は、手指消毒と検温を行い、細かく体調をチェックしてからの入場となります。



※新型コロナウイルスの影響で、情報内容が変更になる場合がございます。その際は、ご了承ください。

今回は、「生きいき健康センター」内にある「曾於市すえよし子育て支援センター」に伺ってきました。曾於市では、末吉町・財部町・大隅町の3カ所に子育て支援センターがあり、自宅の近くにある場所を選んで行くことができます。それぞれの施設は、どこも広く、さまざまなおもちゃや絵本が用意されていて、子ども達はのびのびと遊ぶことができます。また、お母さんは、スタッフに子育ての相談をしながら、ゆっくりと過ごすことのできるスポットです。

**曾於市すえよし子育て支援センター**  
TEL.0986-76-6565

日程/月～金曜日  
時間/10:00～12:00、13:00～15:00  
場所/生きいき健康センター内  
対象/未就学児と保護者

急事態宣言が解除されてから、徐々に利用されるお母さんも増えていきます。ここでは、三密を避けて、のんびりと過ごしてもらうことを心がけています。また、こちらに足を運べないお母さんのために、電話でも子育ての相談を受け付けています。何か気になることがありましたら、気軽ににご相談ください。さまざまなおもちゃや絵本が用意されていて、子ども達はのびのびと遊ぶことができます。また、お母さんは、スタッフに子育ての相談をしながら、ゆっくりと過ごすことのできるスポットです。

## フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.74

『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。

### スナグル

都城市役所近くにたたずむ「スナグル」。

お客様にそっと寄り添いながら美髪を追求するサロンとして、ママ達にも大好評です！



サロンに行くたびに美髪になると、オープン当初より話題のお店。美容師歴14年のオーナー・スタイリスト川畑さんが、「コンシェルジュカウンセリング」でお客様の髪質や悩み、なりたいスタイルを伺い、シャンプーからスタイリングまで、マンツーマンの専属で担当してくれます。他のお客様と一緒にいることがないので、お子様連れでも安心して通うことができますよ！



kidsに優しい  
POINT

広々としたソファで子ども達がゆっくりとくつろげるのももちろん、ママの横で待ってもらえるように赤ちゃん用いすも完備されています♪

人気  
menu

- ・髪質改善プレミアムカラー
- ・髪質改善プレミアムストレート

カットも  
大人気！

- ・骨格補正立体カット
- 東洋人のハチ張り、絶壁などを解消し、西洋人のような骨格に近づけることで小顔を実現するカット

「ダメージ、うねり、バサつき」など、年齢を重ねて思い通りにならない髪質も、「髪質改善」を追求したオリジナルのカラー・ストレート・パーマコースなら、これまでに体験したことのないツヤとまとまりを実感できます。

TEL.0986-77-8865

都城市姫城町3-33  
営業/9:00～18:00  
定休/月曜日・第3日曜日  
詳しい店舗情報はこちら！→



## 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 8日(月) 13:30～14:00 東部保健センター(高城保健センター内)  
22日(月) 13:30～14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)  
持ちこるもの: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。  
6月 4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23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

「曾於市子育て支援センター」のイベントは当面中止させていただきます。状況により施設を休止する場合もございます。お越しになる際は、ホームページでご確認いただくか、事前の連絡をお願いいたします。

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>

『タマホーム』の新築一戸建てもクワが体験してきました!



6周年を迎える『タマホーム都城営業所』の住宅展示場に、クワがお邪魔してきました。

長期優良住宅対応・自由設計の「大安心の家」シリーズ。4LDKの贅沢な間取り。台所から家事室・浴室へ

の動線が繋がって、とつても便利です♪なんと、基礎内収納まで……。また、スキップフロアも広々として、子ども達の勉強スペースとしても充分! すべての居室にウォークインクローゼットもあり、収納も充実しています。実際に住んでいるところを想像しては、夢が広がります。



この他にも、「木麗な家」「シフクノいえ」シリーズがあり、お客様の要望に合わせた家を提案してくれます!! 中でも、現在期間・棟数限定販売の「シフクノいえ14」は、「良質かつ低価格住宅」。

■取材協力／タマホーム都城営業所  
☎0120-936-516  
※P4・26もご覧ください

福祉に貢献する 焼き芋の自動販売機が登場!



本誌でもおなじみの『(株)宮脇燃料』の事務所に、珍しい焼き芋の自動販売機が登場しました! なんと、自動販売機の中から、真空パックさ

れた冷たくい焼き芋が、缶に入って出てきます。衛生面でも安心! まるでスイートポテトのように濃厚で甘さも絶妙な美味しさ♪  
こちらの自動販売機で販売される焼き芋は、サツマイモの栽培、収穫から焼き芋への加工ま

で、延岡市の就労支援施設『はまゆう園』が行い、販売を「農福やさいも」と名付け『(株)光産業』が担っています。  
「焼き芋を販売することで、障がい者の収入アップや雇用促



進につながれば」という思いから、宮脇社長が自動販売機を設置。さまざまな面で、福祉や地域の活性化につながるような活動をされています。  
みなさんも美味しい焼き芋を食べて、福祉活動に貢献しませんか?  
■取材協力／(株)宮脇燃料  
☎24-2000  
都城市大王町57-1  
※P16もご覧ください

手元が見づらい……と感じる!! アラフォー以上のみなさん必見!

遠近両用コンタクトレンズを知っていますか?

40代に入り、手元の文字が見づらく感じるフミが、イオン都城店内にある『シティコンタクト』で遠近両用のコンタクトレンズを体験してきました!!



現在の見え方や困っていることなどを、担当の福留さんが細かく丁寧に聞いてくれました。フミは、一日中コンタクトを使用しているの、目の乾燥が気になることと、手元の文字が見えにくくなっていることを相談。

近視に加え乱視も伴っているため、細かい視力測定と見え方を、時間をかけて丁寧にチェックしてもらい、現在の目にとって一番最適な見え方を提案していただきました。また、目の傷などの状態を、併設している眼科『早鈴クリニック』で診察してもらえるので、とっても安心!

今回は、近距離から遠距離までバランスよく見え、さらに近距離の見え方を重視した日本初の乱視用・遠近両用『メニコン2WEEK プレミオ』を装着。実際に15分ほどつけてみて、見え方とつけ心地を確認します。

遠くも近くも自然にはっきり見えることに感動♪ 高い酸素透過性によって、目の潤い感がすごく、驚くほど快適でした。実際、毎日つけていても、目が疲れることがなくなったので、本当に助かっています。

『シティコンタクト』では、視力がこれ以上悪化しないためのアドバイスや目を健康に保つための方法も教えてくれます。気になる方は、ぜひ足を運んでみてくださいね。

※P2もご覧ください

取材協力  
コンタクトのご相談はお近くの  
ラティコンタクト まで!  
鷹尾店 都城市鷹尾2丁目2-8  
TEL.0986-58-8540

都城店 イオン都城SC内  
TEL.0986-45-0517  
都城市早鈴町1990 2階フードコート横  
営業時間 / 10:00 ~ 20:00  
店舗年中無休(検査:水曜・第3火曜日休み)  
検査受付時間 / 平日・祝日 13:00 ~ 19:00  
土・日曜日 10:00 ~ 12:30  
13:30 ~ 19:00  
小林店 小林市堤2289-3  
TEL.0984-27-4877

私達がお待ちしています!  
はじめてコンタクトをつけられる方や見え方が気になる方、確かな技術でサポートいたしますので、気軽にご相談くださいね♪

今回体験したのは……  
メニコン 2WEEK プレミオ 遠近両用  
遠くや近くへのピント調整をスムーズにサポート。近くを見る時の目の負担をやわらげてくれるコンタクトレンズです。高い酸素透過性で、瞳への負担も軽減してくれます。  
※P2もご覧ください

住宅型有料老人ホーム

# フジアラム 三股の みんなと一緒に



いつも明るく和気あいの  
和やかな雰囲気職場です!!



募集!!

## 機能訓練 指導員さん

デイサービスでのお仕事です。

昇給&賞与あり!  
経験者の方 大歓迎

# 働きませんか!?

### 採用情報

機能訓練指導員	介護職員(夜勤専従)	事務職員
<p>※デイサービスでの個別機能訓練・計画書作成 見守り・排泄介助・レクリエーションなど</p> <p>〈雇用形態〉正社員 ※試用期間あり 〈給 与〉190,000円~ ※試用期間中は170,000円~ 〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回) 〈時 間〉8:30~17:30 〈休 日〉日曜日・その他 週休2日制 〈資 格〉柔道整復師・理学療法士 作業療法士・言語聴覚士の いずれかの資格保持者</p>	<p>〈雇用形態〉パート ※試用期間あり 〈時 給〉希望勤務時間に応じて変動 22:00~翌 9:00...1回 9,000円 16:00~翌10:00...1回15,000円 〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給 〈休 日〉シフト制 週1回~OK ※曜日・時間応相談 〈資 格〉初任者研修(ヘルパー2級) または介護福祉士</p>	<p>〈雇用形態〉パート ※試用期間あり 〈時 給〉800円 〈待 遇〉各種保険完備 交通費支給 〈時 間〉9:00~18:00 〈休 日〉シフト制 ※曜日・時間応相談 〈資 格〉不問</p>

お気軽にお問合せ  
ください!



# Let's リハ!!

## 楽しく継続できるリハビリ支援!!

半日型リハビリ専門デイサービス

# ぱっぱフジアラム

機能訓練指導員・介護福祉士・生活相談員をはじめとするスタッフが  
利用者様の「したい」を「できる」に変えるお手伝いをします!

### 5つの安心 & 嬉しいポイント

- ①機能訓練指導員による丁寧な個別指導
- ②緑いっぱいの広い庭を使った野外活動
- ③1日3時間からの利用もOK
- ④自宅まで無料送迎
- ⑤ウォーターベッドやホットパックなどのリラクゼーションも充実



機能訓練指導員 田中施設長

利用者様一人ひとりに合わせた運動や体操、個別機能訓練をいたします。一緒に楽しくリハビリしましょう!!



生活相談員 木場 ゆかり

自立した生活を長く続けていただけるようなサポートをさせていただきます。気軽にご相談くださいね!



### 見学会実施中!!

楽しみながらリハビリできる工夫が満載です!  
気軽に遊びに来てくださいね。

住宅型有料老人ホーム

# フジアラム 三股

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

# ぱっぱフジアラム

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス  
MAP





### A 1,000円商品券 3名様

店

まもなく10周年を迎える『グレンツェン都城店』には、初夏にオススメの限定商品や新作パンが日々登場しています！  
また、6月20日(土)・21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？

★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

P19-20-24も  
ご覧ください

### B 頑固オヤジが味にこだわった 美味しい新茶 3名様

店



宮崎県認定の栽培を蜂やてんと虫に助けをもらってエコファーマーさんが作る緑茶プレゼント!! これからの季節は、水出し茶もオススメ。ティーバッグタイプもありますが、今回はリーフ茶をプレゼント。  
※パッケージは異なることがあります。

★提供/倉岡製茶  
☎0985-86-2169  
宮崎市田野町下井倉

P26も  
ご覧ください

### 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22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 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、夏期限定の「贅沢フルーツパンケーキ」が登場します!! 毎年大人気の美味しさを、ぜひご賞味ください!

P18-21も  
ご覧ください

★提供/GELATERIA FELICE  
☎80-6162  
都城市中町12-25 PIER1

### E くずアイスバー 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「くずアイスバー(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・ラムネ。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

店



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!

P27も  
ご覧ください

★提供/暮らシャキッ  
☎070-5697-6370 都城市上水流通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( )

●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。

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 ※P13もご覧ください

**上町** OK!

ルネサンスC号室 2LDK  
(洋6.和6.LDK12)  
駐車1台  
4.9万円

犬+2,000円 猫+3,000円 ◎2カ月  
エアコン・給湯・シャワー  
照明器具・レースカーテン・ウォシュレット

**松元町** OK!

CubeII-A号室 2LDK+ロフト  
(LDK13.7.洋6.7x2.ロフト6.7)  
駐車 電動シャッターガレージ縦列2台  
6.8万円

犬+2,000円 猫+3,000円 ◎2カ月  
エアコン4台・ウォシュレット・レースカーテン  
照明器具・ビルトインコンロ・追焚き給湯  
TVインターホン・システムキッチン・システムバス

令和2年5月完成 新築 賃貸戸建て シンプルノート郡元  
3LDKファミリータイプ 祝吉小・祝吉中学校区

ペットもOK!  
犬1匹+2,000円・猫1匹+3,000円

駐車場 2台込み!! 家賃75,000円~

エアコン3台・システムキッチン・システムバス  
追焚き機能付き給湯・シャワー付洗髪洗面台  
レースカーテン・ビルトインコンロ・照明器具  
トイレ2カ所(ウォシュレット付き)  
ウォークインクローゼット完備・カーポート1台有り

礼金:賃料の2ヵ月分 火災保険料(2年更新):18,000円  
家賃保証費用:37,500円~(初回のみ)

※弊社に直接入居申込をされる場合、仲介手数料は不要となります

2週間で  
買取りOK!  
ご相談ください!!

秘密厳守

- 早く売りたい方
- 売りに出ている  
が売れない方
- 近所に  
知られたくない方

**久保原町** OK!

GFB-B棟101号室 3LDK(和8.洋6.6.LDK18)  
駐車2台  
6.5万円

犬+2,000円 猫+3,000円  
◎2カ月 ※共益費600円  
エアコン4台・照明器具・ウォシュレット・床暖房  
システムバス・システムキッチン・浴室乾燥機・レースカーテン  
インターネット接続無料!!

**下川東2丁目**

レクセル都城 1K+ロフト  
駐車1台  
1階 2.8万円 2階 3.0万円

敷金・礼金 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!!

エアコンクリーニング140万台のサービス実績  
業界店舗数No.1 全国1,462店舗

**おそうじ本舗**®  
プロに任せて解決!! ハウスクリーニング専門店

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし)	11,000円
エアコン壁掛け (おそうじ機能あり)	19,000円
浴室クリーニング	15,000円~
洗濯槽分解クリーニング	21,000円~
換気扇クリーニング	15,000円~
キッチンクリーニング	16,500円~
トイレクリーニング	9,000円~
洗面台クリーニング	8,500円~

※表示価格はすべて税抜価格です

その他、サービスやお جشنもご用意します。  
気軽にご相談ください!!

詳しくは、QRコードからアクセス!

☆☆☆ 6月末まで エアコンクリーニングキャンペーン ☆☆☆  
全機種 1台あたり **1,000円OFF!** さらに30,000円(税抜)以上のご注文で、  
プロ仕様 除菌消臭スプレーをプレゼント!!

**おそうじ本舗 都城大王店** ☎ **0120-885-902**  
気軽にお電話ください!!

便利なお掃除サービス

**俺コソ活用術**

24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 0986-24-2000

タイプ	面積	1カ月(税抜)
1/6	約1.2帖	5,000円
1/5	約1.5帖	6,000円
1/4	約2帖	7,000円
1/2	約4帖	13,000円

金田ヤード 都城大王店  
宮丸ヤード 都城大王店  
上川東ヤード 都城大王店

広告有効期限/ 2020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☆

●あなたの雨の日の過ごし方を教えてください。

●あなたの「夏の楽しかった思い出」をエピソードと一緒に教えてください。

☆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〕



▲最新情報は  
こちらを  
ご覧ください

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。  
※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。

7日 (日)	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005
	宮永病院 (内・胃・外)	松元町	22-2015
	大橋クリニック (内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	まつもと心臓血管外科クリニック (循外・内)	東町	36-8926
	寺本整形外科医院 (整)	北原町	22-1171
	北原医院 (産・婦)	北原町	22-4133
	とだか歯科医院 (歯)	鷹尾	21-3618
14日 (日)	有馬医院 (内・小)	上長飯町	23-2610
	すみクリニック (内)	東町	36-7701
	ホームクリニックみまた (内・呼)	三股町	52-1348
	山路医院 (外・内)	山田町	64-3133
	小牧病院 (整)	立野町	24-1212
	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222
	中崎歯科医院 (歯)	高崎町	62-5030
21日 (日)	志々目医院 (内・小)	山之口町	57-2004
	坂元医院 (内・胃)	牟田町	22-0360
	佐々木医院 (内)	高崎町	62-1103
	柳田病院 (脳・外)	東町	22-4862
	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ)	吉尾町	38-7300
	丸田病院 (産・婦)	八幡町	23-7060
	やすひさ歯科医院 (歯)	安久町	39-5900
28日 (日)	沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	27-5656
	ゆうクリニック (内)	広原町	46-6100
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780
	吉見クリニック (外・整・内)	高城町	58-5633
	酒井皮膚科医院 (皮)	北原町	25-5322
	小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710
	はた歯科医院 (歯)	南横市町	22-3005

◎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)



## YC 読売新聞

### YC都城五十市

☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

### YC中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

### YC沖水・庄内・山田

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

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



P20~22  
きりしまフォーラム  
厳選  
初夏のまるごと  
グルメ特集も  
要チェック!

# FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

いちご農家さんのお店  
**La fraise** ラ・フリーズ

☎ 050-1521-7135

いちご農家で作るカキ氷♪



鹿児島県の農林水産物認証(K-GAP)に認定されたいちご「さくら咲く」を贅沢に使ったフワフワで濃厚なカキ氷が登場しています。いちごの美味しさを、そのまま楽しめるカキ氷です!

いちごを使ったSWEETS

- ★いちごまるごとカキ氷 550円
- ★新編いちご100%! フレッシュジュースカキ氷 750円
- ★濃厚白っくま 500円

店舗情報

曾於市末吉町深川堂/上8956-5  
営業/9:00~17:30(日祝は18:00迄)  
不定休  
駐車場/あり

ジェラテリア フェリーチェ  
**GELATERIA FELICE**

☎ 0986-80-6162

大人気のスフレパンケーキをテイクアウト!!



パンケーキ専門店のスフレパンケーキをご自宅でも楽しめます♪ 外はサクッ中はフワフワのパンケーキと、厳選されたフルーツに生クリームとソース……珠玉の美味しさはどうぞ! その他にも、タコライス(550円)やロコモコ丼(550円)など、テイクアウトメニューが充実しています!!

パンケーキ 1枚 500円 2枚 650円  
【生クリーム・フルーツ付】  
メープル・はちみつ・チョコ・キャラメルから  
ソースを1つセレクト!

店舗情報

※P15もご覧ください

都城市中町12-25PIER1  
営業/11:00~17:30  
不定休

## ぼっけもん

☎ 0986-51-5666

ランチもテイクアウトも  
『ぼっけもん』なら大満足♪



生産者直営店だからこそできる、朝締め霧島鶏を使ったボリューム満点の贅沢メニューを堪能できる『ぼっけもん』。人気料理だけが揃ったランチメニューは、男性はもちろん女性の間でも大好評♪ また、お店の美味しさをそのまま自宅で楽しめるお弁当・オードブル・一品料理もありますよ!!

店舗情報

都城市上川東2丁目8-7  
営業/11:30~14:00(LO13:30)、17:00~22:00  
※金・土曜日・祝前日は23:00迄 駐車場/23台

大人気ランチMENU  
BEST3

全メニュードリンク付&  
ごはんお替り自由!!

**BEST1** ぼっけもん御膳 982円  
サラダ・刺身・小鉢3種・茶碗蒸し  
揚げ・焼物・ごはん・お味噌汁  
※刺身は魚刺し、鶏タタキ、鶏カル  
パッチョからセレクト

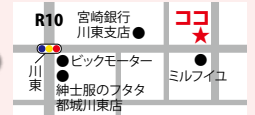
**BEST2** よかご鶏 982円  
唐揚げ&チキン南蛮・サラダ  
小鉢・茶碗蒸し・ごはん・お味噌汁

**BEST3** 塩ダレタキ定食 846円  
サラダ・小鉢・揚げ・ごはん・お味噌汁  
※価格はすべて税別です

個室もご用意しています!!

テイクアウトもイチョシ

南蛮弁当 583円 唐揚げ弁当 583円  
オードブル3名盛り 3,000円~※要予約



## レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

テイクアウトも大充実!



おつまみセット 550円

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』のランチや会席コース、一品料理を自宅で堪能できるテイクアウトが大好評♪ メニューによっては配達もしているの、気軽に相談してみてください

大人気  
おつまみセット2種 550円  
弁当各種 550円  
■からあげ ■チキン南蛮 ■白身フライ etc.  
※すべて税込価格です

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/7:00~9:00(LO.8:30)  
11:00~21:00(LO.20:30)  
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

## 楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

本当に美味しくてごめんない!



お弁当は数量限定 なくなり次第終了

たれ・塩で選べます。1人前≈約200g  
・もも(骨なし) 460円(200g) ・むね(骨なし) 420円(200g)  
・ミンチ(ももむね) 440円(200g) ・肩肉(骨なし) 230円(100g)  
・砂ずり(たれ) 220円(100g) ・ナゴツ(塩) 270円(100g)  
・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

たまご焼き ..... (M) 350円・(L) 400円  
ポテト ..... 200円  
ふくれ菓子 ..... (1カット) 200円  
..... (ホール※要予約) 1,200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/10:00~19:00(予約 18:30迄)  
不定休 ※金額はすべて税込価格です

## 新村畜産 都城店

☎ 0986-36-6029

国産の黒毛和牛がリーズナブルなお値段!!



自社直営の畜産牧場で肥育された黒毛和牛や国産の豚肉、鶏肉がお手頃価格で食べ放題です! 食べ放題には、「ソフトドリンク飲み放題」もついていてお得です! サラダバーやケーキ、フルーツも充実していますよ!

しんむらAセット(60分) ..... 3,000円  
しんむらBセット(90分) ..... 3,500円  
しんむらCセット(120分) ..... 4,000円  
※B、Cセットには「特選盛り合わせ」の肉サービス付 ※税別料金

店舗情報

都城市吉尾町6129-1  
営業/11:00~22:00(LO.21:30)  
年中無休

## BOULANGERIE SAKIDA

☎ 0986-57-7080

初夏の新作パン届いています♪



熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわった絶品パンがオープン当初から大人気のお店。子ども大好きなスイーツパンから、ワインに合うハード系パン、主菜にもピッタリなお惣菜パンは、どれも納得のクオリティ! 毎日でも通いたくなるパン屋さんです!

初夏のレモンフェア  
パン屋さんで作る絶品スイーツ♡  
レモンケーキ 180円  
レモンチーズケーキ 280円

店舗情報

都城市上水流町11678-1(志和池交差点近く)  
営業/7:00~18:00  
定休/月曜日  
Instagram @boulangeriesakida

# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

おかげさまで10周年!



**10周年感謝祭!!**  
6/27(土)・28(日)

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、オレンジやブルーベリーを使ったデニッシュなど、大人から子どもまで嬉しくなる商品が満載です。期間限定の味を、お見逃しなく!!

店舗情報 ※P15・24もご覧ください  
 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

## ★10周年感謝祭★

6/27(土)・28(日)

お買上金額の半額分を金券でプレゼント!!

※期間中、店内のイートインスペース・金券は使用できません

## ★父の日フェア★

6/20(土)・21(日)

父の日だけの限定商品が登場♪

## ★スパイシーフェア★

梅雨でも食欲が湧いてくるスパイシーテイストのパンを豊富にラインナップ!



# 喰飲楽 楽屋(たのしや)

☎ 0986-21-0120

風情のある、閑静な穴場スポット



先代から続く20年もの間、多くの人に愛されている『楽屋』。豊富な美味しいメニューの中には、飾り包丁が光る目にも美しいお料理も……お酒がすすむこと間違いなしです。ファミリー層に人気の「ご飯がすすむ!!」メニューもご用意。期間限定でテイクアウトもありますよ!

店舗情報 ※P9もご覧ください  
 住所/都城市都島町987-1 営業/18:00~24:00  
 不定休(週1回) 駐車場/あり

## イチオシメニュー

お子様にも人気の  
 山芋ステーキ 500円  
 明太ピラフ 550円  
 チーズフォンデュ 600円  
 上記メニューの他にも、  
 ・串焼き ・海鮮焼き  
 ・天ぷら ・唐揚げ  
 ・サラダ etc...  
 鶏肉好きな方にうれしい鶏料理も豊富に取り揃えております♪



# おやつ工房 笑~えむ~

☎ 080-3952-2525

待望の新品出ました!!



笑顔になってもらえるおやつを作りたい。「笑~えむ~」にはそんな思いが込められています。大人気のおやつプリンに黒ごまが仲間入りしました! ぜひ食べてみてくださいね。みなさまのお越しをお待ちしています♪

チーズ饅頭 130円  
 シフォンケーキ 600円  
 おやつプリン 160円  
 (カスタード・クリームチーズ・黒ごま)

店舗情報  
 都城市養原町2352-14 営業/10:30~17:30 駐車場/あり  
 定休/土曜日 ※不定休あり  
 ※場所がわからない場合、気軽にお電話ください。

# 焼肉きんぐ 都城店

☎ 0986-36-7303

ファミリーにぴったり!! 焼肉食べ放題のお店♪



バリエーション豊富なメニューの食べ放題が人気の『焼肉きんぐ』。1年を通して人気の「厚切り熟成牛タン」は、ステーキのように肉厚で、レモンだれの相性抜群です! 「厚切り熟成牛タン」と4大名物の国産牛が味わえる「プレミアムコース」は、大人気のコースですよ!

コースメニュー  
 プレミアムコース(4大名物+国産牛+特選)…3,980円  
 きんぐコース ……2,980円  
 単品メニュー  
 きんぐカルビ…780円 厚切り熟成牛タン…880円

店舗情報  
 都城市都北町6377-1 営業/17:00~24:00  
 (土・日曜日・祝日 11:30~24:00)  
 年中無休 ※価格はすべて税別料金です

# ブリーズガーデンハウス

☎ 0986-38-5200

英国風の紅茶やケーキが楽しめます♪



クラシックな店内に、アンティークな食器やインテリアが並ぶ『ブリーズガーデンハウス』。6~10月はオーガニックにこだわった自家栽培のブルーベリーを使った、ケーキや焼き菓子を味わえます!

紅茶(18種類) …… 各種600~700円  
 ケーキ(5~6種類) …… 各種550円  
 アフタヌーンティーセット …… 2,500円  
 ※すべて税込価格です ※小学生以下は入店制限あり

店舗情報  
 都城市金田町3296 営業/11:30~18:00(L.O.17:00)  
 定休/月・火曜日

# うどん そば 京之家

☎ 0986-57-8191

ざる蕎麦はじめます!!



東町に移転後も、みなさまのご支持をいただき、元気に営業中!! ツルッと入るのど越しのよい自家製麺と、こだわりのだしが絶妙に絡み、あっという間に完食できる『うどんそば京之家』。食べなきゃ損ですよ。

すべてのメニュー  
 お持ち帰りOK  
 事前連絡がオススメです!!

店舗情報  
 都城市東町4-11(都城警察署西隣) 営業/平日11:00~15:00 土日祝11:00~18:00  
 (土日祝 営業時間短縮中)  
 定休/火曜日 駐車場/あり(店舗後にも駐車可)

## 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。

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

# O cha-lab

6/7(日) NEW オープン!!



都城に、新たなフォトジェニックスポット登場!! キュートでポップな冷たいスイーツがいっぱい♡ ちょっとした南国ムードも堪能できちゃいますよ。インスタグラムも要チェックです♪

かき氷 …… 300円~  
 氷ソフト …… 400円~  
 カップソフト …… 350円~  
 クリームソーダ …… 450円~  
 究極のソフトクリーム …… 330円 etc.

店舗情報  
 都城市立野町3618-2 ピンクのコンテナ 営業/平日12:00~18:00  
 土日祝10:00~18:00 不定休

# Wine&Cheese Héritage

☎ 0986-58-7682

世界中のワインとチーズが味わえる専門店♪



県内外からのファンが多い、ワインとチーズの専門店『エリタージュ』。チーズは原産国や銘柄、熟成期間までオーナーがセレクト! ワインのお供にいかがですか? 海外のレアな生ビールも楽しめますよ!

「きりしまフォーラムを見た」で  
 チーズデー  
 通常550円→450円!  
 2020.6/30迄有効

店舗情報  
 都城市上町7-2 営業/13:00~23:00 (日曜日21:00迄)  
 定休/火曜日 Instagram@winecheeseheritage  
 ※その日提供される種類によって値段が変動いたします

石窯パン工房  
グレンツェン 都城店

初夏の  
新作パンが登場!

カマンチェダー  
ベーコンマヨネーズ

カマンベールチーズとチェダー  
チーズ、ベーコンを贅沢に入れた  
パンはワインとの相性も◎

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00 定休/火曜日



フロマージュ  
オレンジダノワーズ

デニッシュ生地にチーズケーキを  
入れて、オレンジのスライスをトッ  
ピングした爽やかなスイーツパン。

ロングチーズスティック

35cmの長さを誇るチーズスティック  
パン! たっぷりチーズに大満足♪



爽やかな風が心地よい季節...こんな時期だからこそ、みなさんに食べていただきたい!心おとるグルメが、たくさん揃いました。美味しいものを食べて、元気にHAPPYになつてくださいな♪

初夏の  
まるまること  
グルメ  
特集

まきりしまフオーラム  
厳選



レストランそお  
メセナ温泉内

彩り豊かな栄養バランス  
抜群のお弁当

色彩弁当  
9柄【おかず9品・ご飯別付】 1,300円  
9柄【おかず7品・ご飯2品入】 1,100円  
+200円で豚汁付  
10個以上のご注文で配達もOK!

末吉町メセナ温泉内にある  
「レストランそお」に、厳選され

た食材を使った美しい絶品お弁当ができました。メニューが日替わりなので、飽きることなく楽しめますよ。また、この他にも「チキン南蛮弁当(550円)」や「おつまみセット(550円)」、単品メニューもテイクアウトOK!! 冠婚葬祭の仕出し料理もあるので、気軽に相談してみても?

TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/7:00~9:00(L.O.8:30)、11:00~21:00(L.O.20:30) 定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日



喰飲楽 楽屋  
たのしや

七輪を使った炭火で  
ジリジリ美味しく焼きあげる

楽屋炭火焼  
本格炭火鶏もも焼 900円  
生鶏皮 650円  
楽屋炭火焼セット(2人前) 2,000円

新鮮な鶏に、厳選の自然塩。炭火でじっくり焼き上が

るのを眺めながら、美味しいお酒を嗜む至福の瞬間です! 生ビールはもちろん、日本酒との相性も◎!! 知る人ぞ知る穴場スポット「楽屋」で、ゆったりとした時間を過ごしてみたいいかがでしょうか?

TEL.0986-21-0120

都城市都島町987-1  
営業/18:00~24:00 不定休(週1回)



ぼっけもん

本格的な鶏料理をお持ち帰り!

南蛮弁当 583円(税別)  
唐揚げ弁当 583円(税別)  
オードブル 3,000円(税別)~(3名様盛り)  
※オードブルは前日までの要予約

生産者直営店だからこそできる、朝引きの「霧島鶏」を使ったお弁当やオードブル、単品メニューをテイクアウトで楽しめます♪ 期間限定のお弁当は、

驚くほどリーズナブル!! また、抜群の火入れが自慢の「ぼっけもん焼き(830円)」は、余分な油を落とし、旨味のみを閉じこめた深みのある味わい。ご自宅での晩酌に、ぜひどうぞ!

TEL.0986-51-5666

都城市上川東2-8-7  
営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30) 夜17:00~22:00 ※金・土・祝前日は23:00 定休/月曜日

いちご農家さんのお店  
La fraise ラ・フリーズ

NEW! いちごを贅沢に使った  
「ストロベリーネード」完成!!

いちごをふんだんに使ったカキ氷やクレープ、ソフトクリームが大人気の「ラ・フリーズ」に、新メニュー登場! オリジナルのいちごシロップと、甘さと酸味が絶妙な凍らせたいちごを大量に入れ、キンキンに冷えた炭酸を注ぐ……。暑い季節、何度でも飲みたくなるスペシャルドリンクです。

TEL.050-1521-7135

曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5  
営業/9:00~17:30  
(日祝は18:00迄) 不定休



ストロベリーネード  
500円

新村畜産 都城店

お肉のテイクアウトで楽しむ  
「焼肉セット」!

焼肉セット 2,000円~10,000円

テイクアウトで好評の「焼肉セット」は、自社牧場で肥育した国産黒毛和牛のA4~5等級のお肉や国産豚肉、鶏肉がてんこ盛り!

店内販売コーナーには、お客様からご支持の多い牛すじやホルモンもあります♪ 人気のカレーやカレーパンもありますよ!

TEL.0986-36-6029

都城市吉尾町6129-1  
営業/11:00~22:00(L.O.21:30) 年中無休



焼肉セット 3,000円盛り  
(2~3人前)



「まきりしまフオーラムを見た」で100円引き! 6月本迄

Wine&Cheese  
Héritage

お茶にチーズ!?  
新感覚ドリンク  
「チーズ屋さんのチーズティー」♪

チーズ屋さんの  
チーズティー 550円  
※シロップ +50円

チーズとワインの専門店「エリターージュ」の人気商品。

紅茶や烏龍茶など、4種類の中から好きなお茶をセレクトし、お好みでイチゴ、カシス、ラズベリーのシロップをカスタマイズ! その上にチーズ屋さんのオーナーが試行錯誤して作った、チーズクリームがホイップされています! フルーティーでまろやかな味わいは女性からも好評ですよ!

TEL.0986-58-7682

都城市上町7-2 営業/13:00~23:00(日曜日 21:00迄)  
定休/火曜日 Instagram「@winecheeseheritage」



### おやつ工房 笑 ~えむ~

安心・安全!  
材料にこだわっています。

おやつプリン 160円  
【新登場】黒ごま

おやつプリンに、新商品の「黒ごま」登場!! クリーミーで濃厚、黒ごまが香ば

しいプリンです。自慢の素朴なオリジナルおやつは、「毎日のおやつ」だけでなく、ちょっとした土産にもオススメですよ!

Instagram「@oyatsu\_koubou2525」も要チェックです!!

TEL.080-3952-2525

都城市箕原町2352-14(道に迷ったら、気軽にお電話してくださいね)  
営業/10:30~17:30 定休/土曜日 ※不定休



### ジェラテリア フェリーチェ GELATERIA FELICE

「贅沢フルーツパンケーキ」の  
季節がやってきました♪

夏季限定  
贅沢フルーツパンケーキ 1,300円

ブルーベリー、ぶどう、サクランボ、メロンなど、季節のフルーツをたっぷり使った、毎年大人気のパンケーキ! 楽しみにされていた方も多いのでは……。期間限定の美味しさを、ご賞味ください。また、平日14:00~16:00限定で、「Special Pancake Time」を実施。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枚をサービス中です♪



TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25PIER1  
営業/11:00~17:30 不定休



### 楠見恵子さん家の からあげ屋さん

この美味しさを知らないのは  
もったいないですよ!!

だれやめセットA(手羽本・砂肝・ナゴツ) 680円  
だれやめセットB(肩肉・砂肝・ナゴツ) 720円  
だれやめセットC(手羽本・むね・砂肝・ナゴツ) 980円  
とくとくセット(手羽本・ミックス・砂肝) 1,480円

お父さん、毎日お仕事お疲れ様です!! だれやめセット・とくとくセッ

トと一緒に、ビールで息抜きしませんか? 自宅での、至福のひと時をお過ごしください♪ ご予約はお電話一本でOKです!

TEL.080-3901-0141

都城市広原町4340番地2(サンキュー広原店駐車場横口グハウスのお店)  
営業/10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休

### BOULANGERIE SAKIDA ブーランジェリー サキダ

初夏に食べたい  
カレーパン!!

カレーパン 160円

熟練した技術を持つパン職人が、素材と製法にこだわった絶品パンが人気を博しているお店。イチオシは子どもから大人まで、リピーター続出のカレーパン!

宮崎牛の牛筋と野菜をじっくりと煮込んで作るカレーに、表面はパリッ中はもっちりとしたパンが、ベストマッチな逸品です!

TEL.0986-57-7080

都城市上水流町1678-1(志和池交差点近く)  
営業/7:00~18:00 定休/月曜日 Instagram「@boulangeriesakida」



### うどんそば 京之家

つるっといけちゃう  
この旨さ!

えび天うどん 460円(税別)

東町に移転し、創業20年目に突入した「京之家」の「えび天うどん・そば」には、海老が2尾入っています!! 衣が香ばしく、カリッと仕上がっています。こんなえび天食べたことない! ぜひ、ご賞味ください。

TEL.0986-57-8191

都城市東町4-11(都城警察署西隣)  
営業/平日11:00~15:00 土日祝11:00~18:00(土日祝営業時間短縮中) 定休/火曜日



### O cha-lab

ピンクの  
可愛いコンテナが目印♡

『O cha-lab』の「究極のソフトクリーム」が乗ったクリームソーダは、見ているだけでうっとりしちゃいます。気分はまるで南国。気持ちも晴れる♪ ビビットなカラーで、元気を出していきましょう!!



クリームソーダ  
いちご 450円



クリームソーダ  
ブルーハワイ 450円

都城市立野町3618-2 ピンクのコンテナ  
営業/平日 12:00~18:00 土・日曜日・祝日 10:00~18:00 不定休



### グリーズガーデンハウス

都城で英国気分を  
味わえるお店♪

紅茶(18種類)各種 600~700円  
ケーキ(5~6種類) 各種 550円

英国風のラグジュアリーな雰囲気を楽しめると人気の「グリーズガーデンハウス」。紅茶は、世界各国から18種類の茶葉をオーナーがセレクトしました♪

こだわりの紅茶と季節のフルーツを使ったケーキや焼き菓子をいただきながら、至福のひと時を過ごしませんか?

TEL.0986-38-5200

都城市金田町3296  
営業/11:30~18:00(L.O.17:00) 定休/月・火曜日



### 焼肉きんぐ 都城店

スタミナ満点食べ放題!!  
お子様向けのメニューも充実!

プレミアムコース 3,980円(税別)  
ガリバタ上カルビ 780円(税別)

「ガリバタ上カルビ」が食べられる大人気の「プレミアムコース」。もみダレにつけた分厚いロースに、お好みでめんつゆベースのバター

醤油をさらにプラス! その他、海鮮や焼き野菜、ソフトドリンクやお酒も充実! どんなシチュエーションでも満足できますよ!

TEL.0986-36-7303

都城市都北町6377-1  
営業/17:00~24:00(土・日曜日・祝日 11:30~24:00) 年中無休



ホテル  
中山荘

お祝いや行楽、上棟、ご法事などに――

- 二段折弁当 2,000円～
- 精進風二段折弁当 2,000円
- (素麺・茶碗蒸し付) 2,500円
- (素麺・茶碗蒸し・刺身付) 3,500円

慶事・法事・行楽・ビジネスなど、さまざまなシーンに合わせたお弁当も大好評。繊細で美しい盛り付けと、丹精込めて作られる最高の味……。すべてのお客様が笑顔になる季節の味を、ぜひご堪能ください。配達しております。詳細やご不明な点は、気軽にご相談ください。

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20  
※ホームページもご覧ください



※季節によって、写真の内容とは多少異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

爽やかな風が心地よい季節……こんな時期だからこそ、みなさんに食べていただきたい「心おとるグルメ」が、たくさん揃いました。美味しいものを食して、元気にHAPPYになつてくださいね♪

初夏の  
まるごと  
グルメ  
特集

まりしまフオーラム  
厳選



創彩 酒膳 ごち

驚きが嬉しい♪  
ローストチキン

テイクアウト限定  
ローストチキン 2,500円  
(5～6名様)

選び抜かれた季節の食材を使った、思わず笑顔になるエンターテインメント感いっぱいの料理が大好評

の「ごち」で、話題のテイクアウトメニュー「ローストチキン」! ボリューム感いっぱいで、見た目にも華やか♪ 柔らかいチキンとこだわりの岩塩があいまった美味しさはGood。2日前までの注文となるので、早めの予約をおすすめします。

TEL.0986-80-6189

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



お菓子の南香

今年も美味しい  
涼菓ができました

霧の大地ゼリー  
霧滴る(きりしたたる) パイオ茶

職人がこだわり選んだ宮崎県産の食材のみを使用して作られる、こだわりのゼリー。新茶の季節におすすめの「パイオ茶」は、三股町にある「宮崎上水園」のお茶と、厳選された小豆、栗が入った贅沢なお菓子。お茶の風味と香り、小豆の甘さが織りなす特別な美味しさをご堪能ください。

TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26  
営業/8:30～19:00 年中無休



ふおーらむ すなっぷ  
Forum Snap

「Forum Snap」に、あなたの  
とって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またはインスタグラム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。

インスタグラムから  
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



陽菜乃ちゃん

4月からピカピカの一年生になりました。お友達沢山作ってね。



湊くん

生まれて1カ月!!  
元気いっぱいの令和キッズとして、これからの成長が楽しみです!



諒真・遼真  
くん くん

誠真  
くん

元気いっぱいの仲よし3兄弟です!



開理くん

気づいたらもう5才!  
これからも、いろんな経験をして、お互いに成長していこうね♪



ふうかちゃん

我が家の天使です♪  
これからもたくさん笑顔を見せてね☆

**今なら入園特典盛りだくさん**

## 犬の保育園！わんこ募集

人の保育園をイメージしてください！  
人の子どもたちが集団生活で学ぶのと同様に、わんこ同士や人とのさまざまな経験を通して、犬の成長に大切な“社会化”を身につけます。

月利用：20,000円（平日登園し放題） 月6回：10,000円ほか

<b>ペットホテル</b> 犬 2,000円～・猫他 2,500円	<b>犬の美容室</b> トイプードル 4,500円 カットコース	送迎します♪ 
--------------------------------------	--------------------------------------	------------

**ドッグハウス いっぱ** TEL 090-6050-9799  
都城市関之尾町 6808（北前公園入口）滝の駅近く ※P25 もご覧ください

# きりしまフォーラム

Facebook やってます(^\_^) /

きりしまフォーラム で検索

## 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 2日(木)
②洋裁科(5名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	7月11日(土)
③手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	7月 7日(火)
④着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	7月 2日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時～15時	11,000円	7月 2日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	7月 2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10日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	7月11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 9日(木)
	4カ月(毎週土曜日) 10時～12時(全16回)	30,000円	7月 4日(土)

●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

6月21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いるお父さんに、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の「南香」のスイーツ♡「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、お酒好きのお父さんにおすすめなの

大黒柱はやっぱりお父さん！  
お菓子の南香  
「父の日」おすすめギフト♪

が、焼酎を使ったお菓子などが詰め合わされた「だれやみSET」や「つつぶくSET」です。

「南香」のギフトを贈って、いつまでも思い出に残る父の日にして下さいね♪

■問合せ/お菓子の南香  
☎22-4670

※P3・22もご覧ください

父の日限定  
「大黒柱」  
2,000円



6月18日までに父の日ギフトをご予約の方  
焼酎ケーキ1個プレゼント♪

# きりしまフォーラム

## 企画営業社員募集中!!

広告主様への営業・企画提案をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行き美味しいものや楽しいことを紹介する記事を書いたり、やりがいの多い仕事です。  
共にフォーラムを盛り上げてくださる方のご応募、お待ちしております！

- 職種/企画営業社員
- 条件/35歳以下、要普免(AT限定可)
- 給料/17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇/昇1賞2、各種保険完備
- 時間/8時～17時(残業あり)
- 休日/日・祝日、月2回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

文章を書いたり、レイアウトを作ったりするのが好きな方大歓迎♪



まずは、お電話にてご連絡ください。

**きりしまフォーラム** 都城市一万城町99-9-1 **0986-26-5836**



# イベント情報

## ★エヴァホーム

家づくりセミナー開催！  
 『自然素材』をテーマに、「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」を標準仕様とした住まいづくりをする『エヴァホーム』が、家づくりセミナーを開催します！「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よ。知って得する情報満載のHPも是非ご覧ください！  
 日時／6月7日(日) 10時～15時  
 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  
 ※コロナ感染予防のため、一組ずつ対応致します。事前予約をお願いします。

## ★第91回神社公園笑いヨガ開催

笑い門には福来たるよ、笑いとヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」をはじめ、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13日(土) 10時～  
 問合せ／笑いヨガ(剣田)  
 ☎090-9489-4450

## ★父の日フェア

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!! 父の日だけの限定商品も登場します♪  
 日時／6月20日(土)・21日(日) 7時～19時  
 場所／石窯パン工房  
 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  
 ※P19・20もご覧ください

## ★ミヤマパミニ講座 in タマホーム

みんなであそぼ! 「子育てサロンあいいい」さんのコラボ企画  
 ともだちつくりう! おとあそびとママ向け絵本の読み聞かせ♪  
 日時／6月25日(木) 10時半～12時  
 場所／タマホーム都城営業所  
 会費／無料  
 宛先／kouza@miyanapa.com  
 件名／参加希望日・講座名  
 ①保護者のお名前・生年月日  
 ②連絡先(携帯番号)・住所  
 ③お子様のお名前(ふりがな)・生年月日  
 保険をかけます関係で上記の情報をご記入いただきメールにてお申込みください。受付致しましたら「みやぎママパパ

Happy」よりお返事いたします。  
 ※P4・13もご覧ください

## ★2日間だけの限定公開 家展 新築見学会開催!

「ZERO-CUBE+BOX」の家の美しさ・心地よさを、新築見学会会場にて是非ご体感ください!  
 日時／6月27日(土)・28日(日) 10時～17時  
 会場／三股町  
 ※完全予約制の個別案内となります。必ずご予約ください。  
 料金／無料  
 問合せ／㈱リブハウジング  
 ☎0120-447-129  
 ※裏表紙もご覧ください

## ★ホテル中山荘 ウエディングフェア

大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウエディングフェア。ご来館特典もご用意しておりますので、気軽にご参加ください♪  
 日時／6月28日(日)  
 第1部 11時～12時  
 第2部 14時～15時  
 第3部 17時～18時  
 内容／会場コーディネート  
 チャペル会場見学  
 プランナーとの相談会 etc  
 ワンプレート試食会  
 ①12時～13時  
 ②15時～16時  
 参加費／無料  
 ※要予約。お電話、もしくはホテル中山荘HP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください  
 問合せ／ホテル中山荘  
 ☎23-4122

**「オンライン・おうち婚活」はじめませんか?**  
 Zoomでオンライン合コン3対3!  
 1対1のオンラインお見合い!!  
 登録無料  
 リアル婚活も受付中!!  
 実際に会う前にオンラインで……という「デート0」お見合い&合コンも大人気♪  
 ※当委員会がマッチングのうえ、「オンライン・おうち婚活」または「リアル婚活」へとお誘いします。まずは、ご登録お待ちしております!

主催 都市出会い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会  
 TEL 080-4692-5708 (担当:福寿) ※P25もご覧ください

**あなたの得意や趣味を活かして オンライン講座にしませんか?** 初心者OK  
 はじめてでも大丈夫!  
 動画制作から配信、マーケティングまで学べます。  
 ★グループレッスン3～5名迄  
 ★オンラインレッスン3名迄  
 ★マンツーマンレッスン対応あり  
 社内オンライン化や動画配信にお困りの企業様 格安で出張レッスン致します

ぱそこん教室 Matrix club レッスン料1,000円～  
 ☎090-3335-4597 (担当:黒木) ※P25・26もご覧ください

**ここまで裸眼に近づいた。**

ACUVUE oasys HydraLuxe 1-Day UV Blocking 30 Lenses

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 眼の健康のために

**永吉コンタクトレンズ**  
 都市圏 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。

お気軽に参加ください!  
**くもんの先生説明会**  
 下記日程の3日前までにweb(下記二次元コード)よりお申込みください。

地域	会場	日程
都城	未来創造ステーション	6/4(木) 6/19(金)
	JAアズム	6/3(水)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	6/15(月)
		6/26(金)
		6/29(月)

※説明会の時間はwebでご確認ください。  
 ※55歳までの女性の方を募集しています。  
 ※教室開設時に「開設認可料」100,000円(税別)が必要です。  
 ※新型コロナウイルス感染症防止対策を行って実施いたします。

**あなたに、くもんの先生という働き方。**

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON  
 お問い合わせはフリーダイヤル ☎0120-834-414  
 ※P26もご覧ください  
 受付時間 9:30~17:30  
 土・日・祝日は除きます  
 公文教育研究会  
 〒830-0312  
 宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35  
 住友生命宮崎ビル7F



# その他の情報

★中学3年生限定の無料体験授業(90分)受付中!!

高校受験指導に特化した当塾では、中学3年生のみを募集。我が子の受験を心配している親御さんや、やる気のある生徒さんの思いをしつかり受け止めます。まずは無料で、授業体験してみませんか?

日時/随時受付中  
場所/北諸県郡三股町宮村 2883-7

■問合せ/☎66-8001

★下段広告もご覧ください

★ドッグハウスいっば

美容やホテル、教室や用品販売などワンちゃんのことならお任せ! 特にホテルは屋根付き運動場で遊ぶ、雨の日も安心。猫やウサギ、トリさんも預かってくれます。長時間のお留守番や運動不足の愛犬を、保育園に預けてみては?

場所/都城市関之尾町6808  
北前公園入口(関之尾の滝の駅より徒歩2分)

■問合せ/

☎090-6050-9799  
※P23もご覧ください

★コロナに負けるな! 無料電話相談を実施!!

ファイナンシャルプランナーがコロナショックにより影響を受けた方を対象に、お電話にて無料のマナー相談を行います。保険の見直しや住宅ローン、家

計管理など、気軽ににご相談ください。お電話にて対応となりますので、匿名でも構いません。※個人情報の守秘は徹底いたします。※当社からの勧誘などは一切ごさいません。

※当社スタッフが不在などの場合、こちらからお電話させていただきます。ご了承ください。

★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、変動金利との違いを分かりやすく一人ひとりに解説します。住宅ローンがこれからの方も、既に組んでいる方もOK! キッズルームもありますので、お子様連れの方も気軽に参加ください。

日時/随時受付中  
※事前にご予約ください  
場所/南C&H  
参加費/無料 ※予約制

■問合せ/(2件共通)

(南)C&H ☎23-1341  
Email:info@ch-fp.co.jp  
※P5もご覧ください

★「オンライン・おうち婚活」は

Zoomでオンライン合コン3対3! 1対1のオンラインお見合い!! 実際に会う前にオンラインで...という「デート0」お見合い&合コンも大人気! 当委員会がマッチングの上、「オンライン・おうち婚活」または「リアル婚活」へとお誘いします。登録無料! まずは、ご登

録お待ちしています!

■問合せ/都城市出合い応援団  
出逢えるアリーナ実行委員会  
☎080-4692-5708  
(担当:福寿)

★ばそこん教室Matrix club

あなたの得意なことや趣味を活かして、オンライン講座にしませんか? はじめてでも大丈夫! 動画制作から配信、マーケティングまで学べます。気軽にご相談ください。

■問合せ/ばそこん教室  
Matrix club(担当:黒木)  
☎090-3335-4597  
※詳しくはP24-26をご覧ください

★塩屋写真館 ドローン撮影ははじめました!  
ドローン撮影ははじめました。色々なアイデアで普段と異なる撮影が可能です。詳細はご遠慮なくお尋ねください。  
日時/随時  
※お電話にてご確認ください  
場所/都城市松元町7-10  
■問合せ/塩屋写真館  
☎22-4083  
※下段広告もご覧ください

★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 ☎23-2671

**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1,100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  
かゆみ にきび あせも  
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

**高校受験に特化した少人数制の塾 募集するのは中学3年生のみ!!**

志望校に合格できなかった場合  
授業料全額お返します!!

■6月中の入塾で入学金無料  
■コロナ対策も万全にしています ※上段記事もご覧ください

**高校受験指導専門塾KEI** ☎0986-66-8001  
北諸県郡三股町宮村2883-7

大切な時間は  
写真の中で生きている

きちんと残そう  
未来のための今の記録

**新型コロナウイルス 正しい知識で 感染予防 冷静な行動を!!**

思い出づくりのお手伝い  
**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)※水曜定休日  
TEL&FAX 0986-22-4083(代) HP https://shioya-ps.com

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

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。

予約の方優先

**6月診療スケジュール**  
\*WEBのみの予約\*  
電話での予約は受付けておりません。

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

6月7日(日)まで  
特別キャンペーン開催

「良質低価格」の企画住宅「シフクノいえ14」が、6月末まで限定販売されています。それに伴い、6月7日(日)まで事前予約で新規来場された方にクオカード3,000円進呈中♪必ず「きりしまフォーラムを見た」と伝えてくださいね。キッズルームの設備もあるので、ご家族で遊びに来てください。

■タマホーム都城営業所 TEL/0120-936-516 ※P4・13もご覧ください

家庭と両立しながら、いきいきと働ける、それが「くもんの先生」の魅力です

- ・ライフスタイルに合わせた働き方とやりがいがあります
- ・特別な資格や指導経験は不要です(手厚いサポート研修あり)
- ・55歳までの女性
- ・教室は週2日、1日5時間程度から
- ・2年間は一定の援助金の支給、会場費、生徒募集費の援助あり
- ・興味がありましたら、まずは説明会にお越しください



■公文教育研究会 TEL/0120-834-414 ※P24もご覧ください

あなたの得意や趣味を活かして  
オンライン講座にしませんか?

はじめてでも大丈夫!

動画制作から配信、マーケティングまで学べます。

- ★グループレッスン3~5名まで
- ★オンラインレッスン3名まで
- ★マンツーマンレッスン対応あり

社内オンライン化や動画配信にお困りの企業様も、格安で出張レッスンいたします。気軽に相談ください!!

■ばそこん教室 Matrix club TEL/090-3335-4597(担当黒木) ※P24・25もご覧ください

わたし達と働きませんか?

イオン都城ショッピングセンター専門店街  
スタッフ募集!!

詳しくは、イオン都城店のホームページにある「専門店スタッフ募集中」をご覧ください。さまざまな職種が掲載されているので、自分にピッタリの仕事を探してくださいね! 右のQRコードからも読み込むことができますよ!! 気軽に応募ください!



■イオン都城ショッピングセンター専門店街 ※P30・31もご覧ください

「オンライン・おうち婚活」はじめませんか?  
Zoomでオンライン合コン3対3! 1対1のオンラインお見合い!!

実際に会う前にオンラインで……という「デート0」お見合い&合コンも大人気♪ 当委員会がマッチングの上、「オンライン・おうち婚活」または「リアル婚活」へとお誘いします。まずは、ご登録お待ちしております! 登録無料! 詳しくは、右のQRコードから読み込んでくださいね!!



※P24もご覧ください

■都市出会い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会 TEL/080-4692-5708(担当福寿)

頑固オヤジが味にこだわった  
美味しい新茶

宮崎県認定のエコファーマー『倉岡製茶』では、てんとう虫や蜂に茶葉の栽培を手伝ってもらっています♪ お茶はビタミンCがたっぷり、さまざまな効能があります。県内外、時には外国からも購入される『倉岡製茶』のお茶、飲んでみませんか?

お問い合わせはこちら ▶ kuraokatea@gmail.com

■倉岡製茶 TEL/0985-86-2169 ※P15もご覧ください

STAFF

- 企画 深草 文子 栗畑 奈巳  
徳重 裕太郎
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏  
平井 佑一 水島 小百合  
國場 幸也 本荘 吉昭
- 発行人 井上 隆治
- 発行所 霧島フォーラム

- 20数年ぶりに母校に取材へ! 後輩たちの意欲あふれる活動に感動&触発されました。P5の「インスタグラム 都西プロジェクト2020」の記事も、ぜひご覧になってくださいね。(フミ)
- 「今、夢や希望が無いからってこの先も同じだと決めつけるな!」ごくせんの名言。身に染みる……。 (クワ)
- 最近のマイブームは赤ワインにコーラをカクテルすること。しかし、周りはドン引き。スッキリ飲みやすいのにどうして~!? (トク)
- 晴れた日曜日、近所の河川敷で息子と二人で野球をした。打つだけの息子と、投手と野手と審判と応援団とウグイス嬢を兼務する父親としては労働力が割に合っていないなさすぎだと感じた。いつの時代も父親は大変だ。(おー)
- 外出自粛でネットショッピングの頻度が増えた。ワンクリックで買える気軽さで財布の紐が緩む。 (もり)
- 「DOCUMENTAL」にどハマリ中。笑いに飢えている方はぜひ! 大笑できますよ! (ひら)
- 偶然YouTubeで見たすゑひろがりずの狂言風ゲーム実況が面白くて、最近は毎日更新が楽しみです。(さゆ)
- 髭を伸ばし始めて一月半、溶けたチーズが絡んだり、マスクつけたらごわごわしたりと不都合が頻発。剃るか……。 (國)
- テレワークも少しずつ慣れてはきましたが、やはり会社の方が集中できますよね。みなさんどうですか? (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** 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・令和2
- 【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。

自粛生活が続き、合い言葉が「ステイホーム」で、お料理にハマる人も増えていますね。最近の私のお気に入りの「味噌ティップ」をご紹介します。味噌大さじ2、マヨネーズ大さじ4、砂糖大さじ半分、醤油小さじ1、七味適量(お好み)を混ぜ合わせればOK。お砂糖はお好みで調整して下さい。野菜スティックなど、何でも美味しく食べられますよ。\*6月の一粒万倍日は、6/7、8、20(天赦日)です。

◆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/like  
\*Twitter https://twitter.com/happy\_derico  
\*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
\*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運願(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/  
●占い支援術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRv

**一白水星** 今月は、新たな計画は即決せず、何事に対しても慎重に取り組むようにしよう。交友関係は活発になりますが、うわさには注意すること。手洗いやうがいを徹底し感染予防を。

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、体面強化を意識することが最優先。バランスのよい食事や質のよい睡眠を心がけよう。粘り強さが明暗を分けます。継続は力なりを信じて努力を惜しまないで。

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、自信がないことは気安く引き受けないようにしよう。信用を落とし、人間関係にダメージを受けず。ささいな事でも必ず確認しよう。好きな音楽を聴いて気分転換を。

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

**四緑木星** 上司や年長者とのコミュニケーションがスムーズです。引き立てられ、大きなチャンスをつかむ可能性もあります。楽しむことにこだわりの持ち、積極的に情報収集しよう。

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

**五黄土星** 今月は、これまでの努力が報われるような出来事がありそうです。これまでを振り返り、整理したり、身だしなみに気を配ることがポイントです。貯金や定期を始めるのもOK。

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、なぜか驚くほど自信過剰になってしまいそう。謙虚さが美德となるので、自慢話などせず、強い言葉遣いにならないよう注意を。血液循環を意識した食事がおすすめです。

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

**七赤金星** 今月は、ステキな縁に恵まれたり、プチ金運にも通じる嬉しい変化が起きそうです。ただし、秘密の恋愛や内緒話には注意しましょう。サポートしてくれる仲間や家族を大切に。

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

**八白土星** 今月は、あらゆる場面で今までと違った方法を選択したくなります。目先の欲にとらわれず、冷静な判断を心がけて。自粛生活の反動で暴飲暴食とならないように気をつけよう。

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、梅雨の天候のように、気が滅入ることがありそうです。素晴らしいアイデアが浮かんでも、発表するには時期尚早です。冷えから腰痛を引き起こさないよう注意しよう。

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

NYから上陸したホット系次世代まつ毛パーマ  
「まつ毛をカールさせただけ」それだけで女性がかわいくなる!!



フォーラム初登場!! 当店のまつ毛パーマが、新しく最新の【ラッシュリフト】に進化!! 日本の化粧品登録基準をクリアしたパーマ液になり、まつ毛への負担が大きく減少。1液5分でも、特殊技術でしっかりカール。新技術は、水にも強いので通常のリフトよりカールのもちが1.5倍! プラス落ちないマスカラでボリュームも1.5倍!! NYでは90%のリピート率!! こんな時だからこそまつ毛を上げて、1ミリでも晴れやかな気分になってくださいな♡

- マスクをする機会が多いので、目元がパツリするだけでキチンと感が出るし、気分が上がるのでやめられません♡(20代)
- まつ毛を上げると、まぶたも上がったように感じます!(60代)
- 毎朝、鏡を見るのが楽しくなりました!(40代)

ホット系ラッシュリフト(まつ毛のデジタルパーマ)  
+  
コラーゲンが増えるフォトフェイシャル  
(脱毛付フェイシャルエステ)  
初回限定 **¥5,500**(税込)  
NY相場 **¥14,000** 東京相場 **¥8,000**  
※ノーマイクでご来店ください



ロッドの数も豊富なので、ご希望の目元にできます。美容師免許保持の経験を積んだオーナーに、気軽にご相談くださいな。

**090-4993-0716**(要予約)  
都城市広原町28-1(サンキュー広原店交差点・アフランシール隣)  
営業/9:00~18:00 不定休  
※PayPay・VISA・Mastercard・AMEX使用可  
・ラッシュアディクト(薬部№1のまつ毛美容液)正規取扱店  
・デンキリバリブラシ正規取扱店  
・美容鍼灸マッサージ併設 Instagram@mariko30



Bio works ビオワークス

癒食住をライフデザインする『ビオワークス』が移転オープン!



女性の不調を改善する  
養生コース 90分  
**¥6,000**  
→**¥5,000** (初回限定)  
はじめての方  
肩や首だけのコース 15分  
**¥1,650**

本誌コラム「幸せ引き寄せごはん」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務める『ビオワークス』が、三股町にオープン!!  
コンセプトである「癒食住のライフデザインハウス」では、オーガニック食材やハーブティー、ウェアを販売するショップ、東洋思想に基づくさまざまな自然療法を行うサロン、ヘルシーで美味しいメニューを堪能できるカフェスペースと、「女子の嬉しい!」が詰まったトータルハウスです。

肩・首コリやむくみ、頭痛、更年期など、女性のさまざまな不調を、薬草を使った温熱療法で改善しませんか? 血流やリンパの流れをよくし、代謝を上げることで、下半身の冷えやむくみにも高い効果を発揮! 薄着の今、むくみを解消してスッキリ足&の腕を手に入れよう!!

6月イチオン  
頭皮洗浄デトックスコース 90分  
初回限定 **¥13,000** → **¥10,000**  
頭皮にあるたくさんのツボを刺激しながら、身体の不調を整えるコース。また、頭皮の毛穴から全身の老廃物を引出します。体温も上がり、免疫力アップも期待されます。小顔効果もありますよ!

お買い上げ1,000円以上の方  
初回限定!!  
デトックスダイエット  
ハーブティー1杯プレゼント!  
心を込めて淹れたハーブティーを楽しんでください!

**090-4482-0579**  
北諸郡三股町榎山3605  
営業/10:30~17:30  
定休/日・月曜日・祝日  
LINE@お友達登録で  
新着情報・得々案内を配信中  
※すべて税別価格です ※P4もご覧ください



暮らシャキッ 大好評につき続行決定! 6月末までのキャンペーン!!

今がチャンス! 自分磨きの季節!  
脱毛全メニュー リーズナブルな価格でご提供

全身脱毛  
【3回】**¥5,500**

ハイジニーナ  
脱毛  
【3回】**¥3,500**

「きりしまフォーラム見たよ」で、  
毎回の価格!!  
ワキ脱毛  
**¥300**  
●2020.6/30迄有効

美顔光エステ+  
顔脱毛 **¥4,500** → **¥2,000**

脂肪吸引(くびれ)  
EMSタイエット **¥2,000**

「きりしまフォーラム見たよ」で、  
毎回の価格!!  
デコルテ光エステ  
+ バストアップ  
**¥4,500** → **¥2,300**  
●2020.6/30迄有効

美顔光エステ+  
顔脱毛 **¥4,500** → **¥2,000**

脂肪吸引(くびれ)  
EMSタイエット **¥2,000**

「きりしまフォーラム見たよ」で、  
毎回の価格!!  
ワキ+腕+脚脱毛  
**¥6,000** → **¥3,500**  
●2020.6/30迄有効

**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  
※P15もご覧ください



~癒し処~ Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

眠れるほど痛くないピーリング♪  
シミ・シワ・たるみ・アトピー・ニキビ肌でお悩みの方にも好評です!



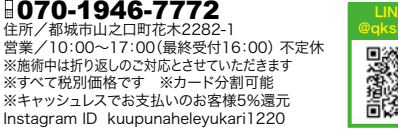
世界45カ国で実証済みの安全性。  
従来のハーブピーリングは、効果は高いけれどとても痛いのがお存じですか? 効果はすごいのに、痛くて続けられない……。そんな悩みを解決する、ほとんど痛くないハーブピーリングです。

血行促進アロマトリートメント  
+  
ハーブピーリング  
破格の**¥24,000!!**(税別)  
初回150分(カウンセリング込み)  
東京での相場は¥70,000程度  
立地も安く、人件費もかからないため、いいものを安く提供できると、ビジネスモデルとしても注目されています。

- ①鼻の下や目の周りのシミはほとんど目立たなくなり、ベース下地でほほ消えます。リキッドファンデーションがかなり薄塗りになりました。肌のトーンもかなり明るくなり、夫から顔色がいいと言われるようになりました。(30代)
- ②ハーブピーリングのおかげで、私史上最高の自分で結婚式当日を迎えることができました。感謝の気持ちいっぱいです!!(花嫁さん)
- ③顔がスッキリしてきたねとお友達から言われ、嬉しです。(60代)

先着10名様  
初回限定  
血行促進アロマトリートメント  
+ハーブピーリング  
**¥24,000** → お試し価格**¥15,000!!**(税別)

先着5名様  
血行促進アロマトリートメント+  
ハーブピーリング 6回コース  
**¥144,000**のところ → **¥90,000!!**(税別) +  
リピーターも多い ビタミンローションプレゼント!



シミ脱色素ストリートメント(90分)  
オゾンセラピー+マッサージ(デコルテ含む)+グレンジング+洗顔+美容液導入+シメリア20  
シヨットー顔顔パッチ+スキンケアアップ  
肌に蓄積されたメラニンを少しずつ外に排出しながら、本来持っているターンオーバーを復活させます。

通常**¥15,000**のところ ↓  
初回限定  
**¥5,000!!**(税別)  
お得な回数コースあり



顔にボツ。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその存在のために息が出る……シミって、放っておくと大きくなって、イボみたいになるってご存じですか? 世の女性の悩みごとランキング上位にあるシミに絶大な効果を発揮するマシンを見つけました!! 顔全体のお手入れをしながら、痛みなくピンポイントにシミケアができます。大人気のハーブピーリングで、肌のターンオーバーの乱れを改善へ導いた肌には、さらに効果的!! 施術した当日から、お化粧品・入浴も可能です♪



オススメ  
ニードルピーリングついに登場!!  
ミクロ針×  
高濃度ビタミンA  
針が肌に入るので、クセになる手クチュク感  
・肌再生 ・アンチエイジング  
・たるみ毛穴 ・ニキビ

通常**¥20,000**のところ ↓  
お試し価格  
**¥12,000!!**(税別)  
お得な回数コースあり

# Salon Salon



頭だけでなく、顔や体も洗え、安心・安全♪ サロン専売だった発毛シャンプー解禁!! 細毛や抜け毛に悩んでいる方はぜひご相談ください。商品のみご購入も可能です。

## ワンランク上の大人のサロン 髪を「傷ませない」を最優先してくれます

「お客様と一生付き合っていくお店」をコンセプトに、丁寧な接客・施術に定評のある『Salon』が、5月から日曜日も営業します♪まだ行っていない方も、この機会にぜひ☆



MONNALLI取の級のお店

**クーポン**  
発毛ビカクストリート  
燻水ビカクストリート+Rezo導入+カット ¥15,000  
カラー剤徹底除去  
燻水カラー+Rezo導入+カット ¥10,000

**コロナ対策**  
◆空間除菌  
◆ウイルスダウジング用  
◆除菌スプレーでの清掃  
◆手指消毒、24時間換気  
◆オートシャンプー(自動洗髪機)

☎0986-51-6798

都城市平江町10-15  
営業/10:00~19:00  
定休/月曜日 http://www.ryux.jp/  
※メニューはHPよりご確認ください。  
☆パート募集中! 詳しくはお電話ください☆



# 慢性腰痛専門 整体院あやめ

都城で唯一の腰痛専門整体院  
「脊柱管狭窄症」「座骨神経痛」を治すには手術しかないと思っているあなた! あきらめる前に私の整体院に来てみませんか? 五十肩や変形性膝関節症などの痛みもご相談ください!



施術された方の喜びの声は  
こちらのホームページから!



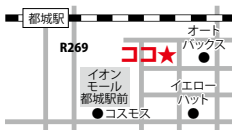
時間外も  
ご相談ください!  
お仕事帰りの  
夜間も対応可

QRコード or 整体院あやめ 都城検索

6月限定  
「きりしまフォーラムを見た」で  
通常 ¥3,000 → 初回 ¥500!  
(限定9名様)  
●2020.6/30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



# PAS A PAS HAIR パザパ

## 大人女子の悩みを 解決してくれるサロン♪

キャリアとセンスを持ち合わせた女性スタイリストが、お客様の髪の健康状態を見極めながら、「高い技術×デザイン性」で、あなたに似合うヘアスタイルを作ってくれます。オーガニック素材にこだわっているため、頭皮や髪に悩みがある方も、安心して相談できますよ!!



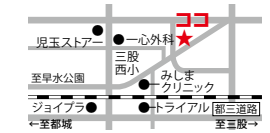
ダメージレスを追求した縮毛矯正  
「シャキーン」となるストレートヘアが苦手な方にもオススメ!  
艶やかさと極上の手触りを体感できます。



イチャイチャ  
湿度で髪がうねる・広がる・ハネる方にイチャイチャ  
髪質改善「スリムトリートメント」  
トリートメントを追求した大人女子のための自然なストレート。  
毎朝のヘアスタイルの悩みが驚くほど解消されますよ♪

☎0986-57-0880

北諸県郡三股町新馬場38-9  
営業/9:00~19:00  
予約優先  
定休/月曜日・第3日曜日



# ロゼマドンナ

初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!

**セルライト除去  
(脂肪吸引)**

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。



**若返りプラセンタ・  
コラーゲン注入**

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!



**RF波トリートメント**

脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。



**バスト矯正**

背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!

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

お試し価格  
若返りプラセンタ・コラーゲン注入 ..... ¥500  
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



# メンズ脱毛専門店 Shinobi

モテる男のメンズ脱毛  
携帯を持つ手・打つ指  
名刺を渡す手  
女性はその手を見ている

「きりしまフォーラム見た」とご予約で  
**光脱毛顔全体**  
¥4,000 → ¥2,000  
●はじめてご来店の方限定 ●2020.6/30迄有効

ひげ剃り・かみそり負けに悩まされているあなた! メンズ脱毛で悩みを解消! モテ肌になりませんか?  
『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです! きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの「毛」のお悩みを、一緒に解消していきましょう!

★WAX脱毛メニュー★

手の甲	¥1,500	両脇	¥2,000
手全体(指含む)	¥2,000	両腕	¥8,000
顔全体	¥9,000	両足	¥12,000
襟足	¥3,000	VIO	¥15,000

●その他、各部位はお気軽にお問合せください。 ●介護向け脱毛もごさいます。ご相談ください。

☎090-3518-3308  
アドバイザー:坂元

都城市南横町3805-11  
営業/10:00~20:00(最終受付19:00)  
不定休 ※すべて税別価格です



# marble Hair Lab.

## 梅雨のクセ対策! リピーター続出 髪質改善メニュー♪

marble Hair Lab.  
natural SLIM スリム  
『これから出てくるお悩み解決はコレ!』

【こんな方におススメ!】

- ツヤがなくなるとまらない
- 髪が広がりがやすい
- 硬い髪質がいや
- 自然なヘアスタイルを楽しみたい
- ちょっとクセが気になる
- 縮毛矯正まではしたくない



おさまりよく  
クセをゆるめる  
夏のヘアケア  
ご予約  
毎年大人気

夏に向けたケアはコレ!

※強いクセ毛が気になる場合は、縮毛矯正です。

6月限定  
キャンペーン

平日9:30~15:00  
女性スタイリスト  
白井さん・谷口さん  
指名限定  
全メニュー  
20%OFF

カラーリスト  
竹松さん  
指名限定

デザインカラー  
ハイライト・ダブルカラー  
パレイヤーージュ etc.  
20%OFF

Instagram  
「marble\_hair\_lab」



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  
コタイクアシリーズ  
コタセラスパリシリーズ

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パターンの組み合わせの中から、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  
10%OFF  
※商品のお渡しは7月になります(7/1~7/31迄)

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

☎0986-77-3061

都城市乙房町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





まとまりと艶が  
手に入る話題の  
自然派サロン

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トレートスタイルに!

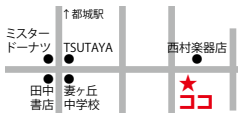
梅雨シーズンこそ、艶感&質感が  
美しいデジタルパーマを!

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 ¥13,200→¥11,000  
HOIMIトリートメント(¥2,200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



デトックス&リラククス

**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)**  
オイルとハーブオイルで優しくお腹をほぐし、第2の脳と呼ばれる腸をほぐし、すべての内臓や子宮にアロエチン、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 ¥6,500	70分 ¥4,300	40分 ¥3,000
120分 ¥8,500	100分 ¥5,300	60分 ¥4,000
オプション:60分 ¥4,200	120分 ¥6,300	80分 ¥5,000



♡内臓にもご褒美を♡  
チネイザンは内臓に気を巡らせ、体全体の生命力を高めていく古代中国から伝わる氣功療法。施術後は、冷えたり硬くなっていたお腹がふわふわ柔らかくなり気分もスッキリ。ホルモンバランスも整いますので、月経不順や更年期のケアにも!

☎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/10:00~19:00(最終受付18:00)  
不定休

6月限定  
チネイザン  
全コース ¥500 OFF

きりしまフォーラムで  
企画してほしい

「〇〇特集」  
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。

読者コーナー

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。

今日の盆人大賞

●保育園での出来事——園児「先生、いい匂いがするー」、私「えっ? ほんと? ありがと!」、園児「うん、先生いい匂い」。褒められてルンルン気分だった私の後ろにまわって、その園児がさらに続けます。園児「先生、薬の匂いがするー」。肩こりで湿布を貼っていたのですが、まさかその匂いを褒められていたとは……。最後のその言葉に「あ、ありがとうございます」。



(いちこちゃん/52歳)

●褒めてもらっていたつもりが、まさかの一言! その一言が無ければいい気分だったのに! しかし、湿布の匂いを好きな方も多いため、もしかしたらお子様は素直に褒めてくれたのかもしれないよ!

●虫博士のプライド

先日、庭の草取り中にはじめて見る虫を発見。自称、虫博士の5歳の孫に写メを送って聞いてみたら、「虫博士でも分からんこともあるよ」との返事。でも、その後には図鑑で調べて教えてくれました。「マイマイカブリだった」って指を指して、かわいい孫ちゃんです。



(桜咲く/59歳)

■分からない昆虫があったら、何としてでも調べ上げのお孫様

●似たもの夫婦

仕事帰りの運転中に餃子が無性に食べたくなり、お店で餃子を購入して帰宅。すると、妻も餃子を買ってきたようで、同じお店で餃子を20個買っていました。結婚して17年、今でもとても気の合う夫婦です。



(カワノ/46歳)

■知らないところで以心伝心し

ているお二人、素敵です。長い結婚生活を経て、ずっと変わらぬ仲のよさが素晴らしいと感じます!

●勘違い

「清須会議」の映画をずっと「豊洲会議」と思い込んでいて、友人にLINEで「今、豊洲会議観てる」と送ると、「え? 豊洲市場の政治論争の番組?」と返信が。ようやく勘違いに気づきました。(マメ/??歳)

●親の背中

子どもがおまごことをしていて、強い口調で怒ってばかり……。子どもは自分を映す鏡、気をつけねばと感じました。(ひー/38歳)

●子どもは親の背中を見て育つ

「子どもは親の背中を見て育つ」とはよく言ったものですが、実際に目の当たりにすると、「自分はこの風に見られているのか」と驚かれたかと思えます。しかし、これから変わればお子様を見る目も変わると思えますよ!





● 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
● 洋服の青山	● イオン都城ショッピングセンター
● 南香	● 南小中学校
● GS	

イオン都城ショッピングセンター専門店街  
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990



**タリーズ コーヒー** コーヒーとのペアリングを  
楽しむフード!!

コーヒーの美味しさを引き立てるテイクアウトグルメも豊富に揃っています。

**ボールパークドッグ アボカド**  
クリーミーなアボカドと、  
ジュシーなソーセージが  
相性抜群♪

**シナモンロール**  
香り豊かなシナモンを巻  
き込んだベーカリーと濃  
厚なアイシングが絶品!



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

こんな時だからこそ  
梅雨シーズンもオウチで  
Happyに過ごそう♪

イオン都城店  
イチオン

**テイクアウトグルメ特集**

ケンタッキー フライドチキン  
6月10日(水)~30日(火) 限定  
大好評のシェアBOXが復活!



人気チキンメニューBOX「オリジナルチキン4ピース」「カーネルクリスピー6ピース」「骨なしケンタッキー4ピース」「ナゲット15ピース」から、異なる2種類をセレクト!! とってもお得で嬉しいBOXです♪

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

LOTTERIA ポリウムいっぱいスペシャルパック!

LOTTERIA

全品、お持ち帰りできます。

¥500 おトクパケツシリーズ

おトクパック

この他にも、お得でシェアにもピッタリな  
テイクアウト商品が充実しています!

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

イタリアンTomato Café Jr.  
ライトミール&絶品ケーキをオウチで食べよう!  
パスタのテイクアウトもOK!

スモークチーズと  
ロースハムのサンド

チリドッグ

ホットドッグ

イチオシ Cakeメニュー

いちごの  
ショートケーキ

チーズ  
ケーキ

イタリアンTomato Café Jr. 1F TEL.0986-22-1190

とん太鼓 大人気のテイクアウトメニュー!!

富士宮焼きそば 500円

とん太鼓 2F TEL.0986-46-2251

フルーツたっぷりの絶品デザートが届きました♪

宮崎完熟ゼリー詰合せ  
6個入 1,930円(税別)

お菓子の専門店 コロース 1F TEL.0986-46-2256

CHIPPER CHIT 楽しいおもちゃがたくさん!

スーパーマリオコインアドベンチャーゲーム、  
ざびざびコイン争奪戦

アンパンマン  
ドキンちゃんのラブリークレープ屋さん

すみっコぐらし  
ティンカンホイップバッグ

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

VILLAGE VANGUARD  
ワイレッシュヴァンガード

大人から子どもまで  
ワクワクするアイテム満載♪

水鉄砲 スプラトゥーン  
スプラシューター ウォーターガン

プレイコンコンピューター レトロ  
FC互換ゲーム機 内蔵ゲーム118種

VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

one's terrace ワンステラス  
おしゃれキッチン家電で楽しく料理♪

BRUNO  
ホットサンドメーカー  
シングル

ラクレット&フォンデュメーカー  
マルチ

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

SPEED NAIL 早い・安い・かわいい♪ 話題のネイルサロン!!

同時施術もOK! サンドラルやミュールの季節到来! ハンド&フットのコーディネートネイルで夏を先取り。

スピードネイル 2F TEL.0986-21-2230

RETRO FC SINGLE

背面にファミコンカセット用の  
スロットを備えたコントローラー  
型のゲーム機も登場! 27種  
類のオリジナルゲームを内蔵。  
また、テレビに接続すれば、  
ファミコンカセットがなくても遊  
ぶことができます!!

スピードネイル 2F TEL.0986-21-2230

récolte  
Smile Baker Mini

スマイルパンケーキやミニワッフルが  
手軽に焼ける! 朝食やランチ、  
パーティーなどのスイーツ作りにイ  
チオンです。

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

**CURRENT**  
INCORPORATED

お父さんへ贈る! 夏のカジュアルファッション♪

トレンド商品からアウトレック商品まで、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**

イラストがキュートなTシャツに、大きめチェックがスタイリッシュなグリーン系のシャツを合わせた、ラクに着られてかっこよく決まるメンズコーデ!!

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ね!!

コーディネート **Style 2**

いくつかあっても重宝するボーダーTシャツにブルーのシャツ、グレーのパンツを合わせた清涼感満載コーデ! 白のハンチングを合わせて爽やかさ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

1964  
**THE CLOCK HOUSE**

父の日に……思い出に残る贈物

「SEIKO」や「CASIO」などブランドはもちろん、オリジナル時計の品揃えも充実。

**THE CLOCK HOUSE ORIGINAL WATCH**

高いクオリティをキープしながら、バリエーション豊富な価格を実現したウォッチ。TPOに合わせた、「毎日着替える腕時計」としておすすめです。

Business Casual <SOLAR SERIES>  
オリジナル ソラーウォッチ

コスパ最強のクロノグラフ。ソラー機能に、10気圧防水を誇る実力も備えながら、手に取りやすい価格を実現。高級感があり、質実剛健なルックスが高見えする腕時計。どの世代にも喜ばれる1本です。

TOWN CASUAL <REASONABLE SERIES>  
オリジナル ウォッチ

八角形のケースが印象的なオクタケース型モデルは、レトロ感がオシャレな腕時計。暗所でも時刻確認できるELライトやストップウォッチ機能が付いていて実用性も充分! カラーや形もセレクトできるので、お父さんのイメージに合わせた最高の1本を選んでほしい。

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!

山本店長

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

TEZUKA  
TEZUKA WORLD SPORTS

テヅカ  
ワールドスポーツ

スポーツ好きなお父さんへ  
**NIKE** アイテムを♪

胸元のスウッシュがポイントのシンプルなTシャツに、目を引く蛍光カラーがクールなショートパンツをプラス! NIKEのショートパンツは、通気性に優れたメッシュの裏地と軽量のウーブン素材を使用。夏のビーチスタイルにも大活躍!

父の日おすすめ **NIKE Tシャツ**

「DRI FIT COTTON」を使用し、着心地のよさと動きやすさを追求。速乾性にも優れた1枚です。鮮やかなカラーリングで、ファッションのポイントにも!

NIKEのスニーカーやサンダル、ニューバランスのスニーカーなど、父の日に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

**LAPAX** 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。何を贈ろうか迷ったら、足を運んでくださいね!!

人気 No.1 **LuGard**  
ラガード

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。

長財布 10,000円

二つ折り財布 9,000円

バスターケース & 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

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Happy  
**Father's Day**  
2020

イオン都城店  
父の日特集  
2020.6.21 sun

タリーズ  
コーヒー **Thank you Dad!**  
厳選コーヒーギフト

コーヒー好きなお父さんへ……毎日のコーヒーを楽しんでもらうための厳選された豆や抽出器具が揃っています。

ワンカッス  
コーヒーマーカー

コーヒー1杯分を抽出できる器具が登場! ペーパーフィルターを通さないで、コーヒーに含まれる油分や旨味が抽出され、コーヒー豆本来の美味しさをお楽しみいただけます。

キリマンジャロ  
イロンバ

花のような香りや黒糖やチョコレートを思わせる豊かなフレーバーが特徴です。しっかりとしたコクと甘みを感じられる味わいです。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

**ABC-MART** シューズショップスタッフが選ぶ  
父の日おすすめスニーカー

オフだけでなく、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。

**ランニングスニーカー  
クライマクール**

ミッドソールはアディダス最高峰の衝撃吸収性と反発力を備えたEVA素材。軽やかで柔らかな履き心地を実現しました!

POINT  
360°の通気性! 走る度に空気がアッパーから靴底の通気口までシューズの中を通り抜け、夏場の蒸れる足を快適にキープしてくれます。

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♪

前田さん

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

onesterrace ワンステラス  
Love and Thanks♡ お父さん

Beer & 食器 Gift  
グルメなお父さんへ  
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、おもしろ食器など、食卓が華やぐアイテムがいっぱい。

ハンディビールサーバー  
缶ビールに取りつけるだけ!!  
1秒間に4万回の超音波振動で生み出される「金泡」はGood!

Apron エスロン  
料理好きなお父さんへ  
シンプルで丈夫なエプロンをプレゼント! 料理のレパートリーも増えるかも……。

onesterrace 1F TEL.0986-46-2215

my makura お父さんに最高の眠りを  
プレゼントしませんか?

眠りに誘う、涼感温度。お父さんへ  
**25°C**  
綿ひんやり敷きパッド

この夏イチオシの「25°C 綿ひんやり敷きパッド」なら、寝苦しい夜も、快適な温度を保つパッドで極上の寝心地を保つことができます。

極上の寝心地  
持続する、涼感温度。

25°C 綿ひんやり敷きパッド [シングルサイズ 100×205cm] 19,800円+税 ⇒ **9,800円+税**

25°C 綿ひんやり枕パッド [サイズ 50×60cm] 2,900円+税 ⇒ **1,900円+税**

25°C 綿ひんやり敷きパッドプレミアム [シングルサイズ 100×205cm] 29,800円+税 ⇒ **19,800円+税**

肩こりや首こりがつらいお父さんには「オーダーメイドマイ枕」もイチオシです!!

my makura 2F TEL.0986-46-1868

新しい発想のセミオーダー型デザイン住宅



ZERO-CUBE+BOX 完成見学会

こだわりや楽しみをプラスする住まいの新発想

詳しくは、家展会場で!

# 家展

-ieten-  
新築見学会

2日間だけの限定公開 新築見学会

私たちにちようどいい家。

- Point 1 - 凹凸ゼロで美しい外観と広い室内空間
- Point 2 - こだわりや楽しみをプラス「+FUN」
- Point 3 - 1階が見渡せる対面キッチン
- Point 4 - 家族を感じる、動線の中心にあるリビング

6/27 sat 土 28 sun 日

予約時間 / 10:00~17:00 場所 / 三股町  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各時間・1組様限定のご案内となります。必ずご予約をお願いいたします。

完全予約制

ご予約は  
コチラから



素材とデザインを選び 子供のために健康にいい家を作る

 **LIVE HOUSING**  
Architect Builder リブハウジング 検索



ご予約は  
フリーダイヤルからもOK!

完全予約制の個別案内です。お早めにお申込ください。

**0120-447-129**

※P24もご覧ください