

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載



vol.340
JULY 2020

7



Banana juice

Blueberry yogurt

Shirokuma



いよいよ夏本番！

冷たい
スイーツ
特集

読者
プレゼント付！

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

●特集

介護疲れを出さないために！
レスパイトケアの重要性を知る

●コラム

介護のギモンQ&A

●連載

大人の特選グルメVOL.12

他

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
よろしくお願いいたします。

新しいお店
の情報満載

新店舗特集

キレイを
お手に

Beauty特集

フォーラム
フォーラム

FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『お友達とプール』

むかい リリナ
向井 莉々菜ちゃん
(6歳)

今年の夏は、お友達とプー
ルでたくさん遊びたいな♪

●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、さまざまなご病気が対象となります

相談料
0円

着手金
0円

報酬は
成功報酬
おおよそ年金
2ヵ月分

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

都城障害年金
相談センターに
依頼してよかった!!

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

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!



(株)都城北諸地区

清掃公社



認定番号 0011536

緑豊苑

都城市金田町481-1

☎ 0986-38-0606

豊かな循環型社会を目指して

発酵肥料リサイクル施設

緑豊苑

有機性廃棄物を発酵肥料にリサイクルします。
地球に優しいシステムで廃棄物を有効に活用。
循環型社会の構築に貢献します。

- 産業廃棄物
- 一般廃棄物
- 雑排水業務

～ 関連業務 ～

- 浄化槽管理業務
- 配管清掃
- つまり通し作業
- リサイクル業務

令和2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2年 8月 ※週2回、計4回の研修です
20日(木)・21日(金)・27日(木)・28日(金)

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2年8月10日(月)

講座内容 認知症や介護保険に関する基礎知識、基本的な介護の方法などについて学んでいただきます。
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496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 E-mail: hoshinokura-office@houei-group.or.jp ウェブサイト: http://houei-group.or.jp/hoshinokura/

タマホーム



※撮影の為マスクを外しています

家づくりのご相談は私たちにお任せください。
プラン作成やお見積り、完成物件のご案内など随時承ります。

〈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。

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 ※P17・24もご覧ください
[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

九州サンキ サードワン ハンズマン タリーズ コーヒー 出光 R10 オートピア21 ヒマラヤ コロッセ倶楽部

☎ 0986-39-6951

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

新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑤2

① コロナウイルスのPCR検査、抗体検査とは？

PCR検査とは、鼻の奥から綿棒で鼻汁や痰を採取し、実際にウイルスがいるかどうか、つまり感染しているかどうかを検査することです。抗体検査とは、血液を採取し、ウイルスに対する抵抗力である抗体を調べます。IgM抗体とIgG抗体というのを調べることができ、IgGは以前の感染を、IgMは感染後4〜5日経過してから陽性になるので、風邪がなかなか治らない時、コロナウイルスかどうかの判断に役立ちます。コロナウイルスは、まだ分からないことが多く、日本人では0.1〜0.2%の方が知らず知らずのうちに、抗体を獲得していると言われています。「抗体がある」ということは、「コロナウイルスに対する免疫がある」ので、ウイルスが大幅に変異しない限り、感染はまずしないといわれています（今のところ大幅な変異は報告されていません）。実際、東京や感染地域への出張が多い方や、多くの人に接する方、飲食店勤務の方などは、「抗体があるか」を調べるのも一つの手段でしょう（陽性であればかかるらず、人にうつしません）。当然でも自費で、15分程度検査しております。気になる方は、気軽に相談してください。

② 骨を強くするには？

骨の強さの基準は、骨密度です。骨の成分が、どの程度つまっているかを検査します。



院長 山内 明

③ 血圧を下げたいのですが……

まずバランスのよい生活です。高血圧の多くは塩分の摂り過ぎと食べ過ぎによる肥満が原因です。そのため食事はとても重要で、カリウムを多く含む食べ物をバランスよく摂取しましょう。カリウムには摂り過ぎたナトリウム（食塩）の排泄を促して血圧を下げる効果があります。ちなみにカリウムは野菜、果物、大豆、海藻類、バナナなどに多く含まれています。また、適度な運動と禁煙も大切です。

切です。適切な運動は全身の血液の流れをよくしてナトリウムの排泄を促します。適度な運動は高脂血症や糖尿病の予防にもつながるのでぜひ心がけてください。禁煙は血管の収縮を抑制するので、血圧が高めの人は禁煙しましょう。その他、降圧剤を内服する方法もありますが、これにはさまざまな仕組みのものがあつて、すべて同じではありません。人それぞれに最も適したものが処方されるので、指示された用法を守りきちんと内服しましょう。



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>



味わい深し 水羊羹

ふるふるとした食感とみずみずしく上品なこしあん……夏の幸せな逸品

小豆 抹茶 栗かのこ 梅マンゴー
〔5個入・6個入・8個入・12個入〕



夏の贈り物
お中元・ご贈答に、
こだわりの抜かれた涼菓をどうぞ

霧の大地ゼリー 霧滴る



ゆずマンゴー 黒霧島 焼酎いちご バイオ茶 日向夏
〔5個入・10個入・16個入〕

第25回全国菓子博覧会
最高賞 名誉総裁賞受賞

島津荘園
〔6個入・12個入・18個入〕



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 ※P14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



2020年度 募集案内

一般曹候補生	自衛官候補生	航空学生
応募資格 18歳以上33歳未満の者 受付期間 7月1日(水)~9月10日(木) 試験日程 1次試験 9月19日(土)	応募資格 18歳以上33歳未満の者 受付期間 年間を通じて 試験日程 受付時にお知らせします	応募資格 海……18歳以上23歳未満の者 空……18歳以上21歳未満の者 ※どちらも高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 受付期間 7月1日(水)~9月10日(木) 試験日程 1次試験 9月22日(火)
防衛大学校学生(一般)	防衛医科大学校医学科学生	防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)
応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 受付期間 7月1日(水)~10月22日(木) 試験日程 1次試験 11月7日(土)・8日(日)	応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 受付期間 7月1日(水)~10月7日(水) 試験日程 1次試験 10月24日(土)・25日(日)	応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 受付期間 7月1日(水)~10月1日(木) 試験日程 1次試験 10月17日(土)

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。詳しくはお問合せください。

【募集内容に関する問合せ先】

自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所
都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

自衛隊の活動を支援! 会員を随時募集しています
宮崎県防衛協会 都城市支部
TEL.0986-23-2129



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

カタ カタ カタ...

来店特価でサービス!!

台数限定のためお早めに
ご来店ください!

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

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

☎ 0986-46-3342

住所/都城妻ヶ丘町15-12 各メーカーOK!! ※P26もご覧ください
 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

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

新築・平屋建・4LDK 1,680万円
 都城下長飯町1605-5 (土地・建物・消費税込みの価格)

当社提携ローンで
手持ち金0円!!

35年ローン金利 0.95%(変動金利)で
 月々約 **47,100円**
 ※ボーナス加算なし!

限定1棟

令和2年7月完成予定

★耐震・免震・制震 ★高気密・高断熱

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
 担当/有山(☎080-6403-3987)
 都城東町7街区2号 **ワダハウジング** 検索

土地 313.00㎡(94.68坪)
 延床面積 86.12㎡(26.09坪)

いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください!

第4回 絵の街そお3号展
 7月26日(日) > 8月9日(日)
 9:00~17:00 (土・日曜日は20:00まで)
 会場 末吉総合センターホワイエ
 ■主催/一般財団法人 まちづくり曾於 ■後援/曾於市教育委員会

アートはチャレンジ!!

一般公募受付中

広く公募しています! ふるってご応募ください!

種目 3号の洋画、アクリル画、日本画、水彩画 他
 出品数・出品料 お一人様3点以内
 作品搬入日 1点につき 一般1,000円 高校生以下500円
 7月11日(土)・12日(日) 9:00~16:00
 ※会場へ直接搬入または郵送・宅配の場合は自費でお願いいたします
 表彰式 7月26日(日)

※P25もご覧ください

お問い合わせ ☎ 0986-76-7100 [月曜日休館]
 一般財団法人 まちづくり曾於 曾於市末吉町諏訪方8127番地 (曾於市末吉総合センター内)

「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

耐震等級3 ZEH 基準

家づくりセミナー
 7/12(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 ※P23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!

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!!

エヴァホーム 検索

ホテル中山荘の 法事仕出しお弁当ご予約承り中

お盆の法事料理のご予約はお済みですか? 故人様を偲ぶ、大切な思い出のひと時に、ぜひ味わっていただきたいのが、『中山荘』こだわりの「精進風二段折弁当」。

季節の厳選された食材を使い、繊細で美しい盛り付けと、料理人が丹精込めて作る納得の味が、多くの方から高い評価を得ています。法事料理には欠かせない、素麺や茶碗蒸しのついたコースもあります。

この他にも、慶事・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です。こんな時期だからこそ、ご自宅で大切な故人を

エヴァホームの家づくりセミナーに行ってきました♪

きりしまフォーラムでおなじみの『エヴァホーム』の浅井社長に、コンセプトである「手の届く価格で、自然素材の家づくり」について、話を伺ってきました!

「自然素材の家」と言ってもさまざま。住宅が経年経過と共に変化していく様子や、自然素材の素晴らしさはもちろん、家づくりについて必要な、「土地探し」「プランづくり」などを、楽しく学ぶことができます。「家づくり」に関する、知らないようなお話をたくさん聞けました!

こちらでは、

法事仕出しお弁当メニュー 精進風二段折弁当

■3,000円
 お弁当・刺身・素麺・茶碗蒸し

■2,500円
 お弁当・素麺・茶碗蒸し

■2,000円
 お弁当

※P5もご覧ください

■問合せ/ホテル中山荘 ☎ 23-3666

偲びませんか? ご不明な点は、気軽ににご相談ください。

取材協力/エヴァホーム

「耐震等級3」「省令準耐火」「ZEH基準の断熱」が、標準装備された住まいが驚きの価格で建てられます。ぜひ、相談にお越しください。

※上段広告・P23もご覧ください ☎ 22-3242

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

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

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都駅 都城市 伊勢都城市
田中書店 マイルストーン 警察署
薩摩蒸気屋 モールひろせ
ココ★ すすき屋ドライ
神往神社 ●すみクリニック

**住宅ローンや教育資金、老後資金も
ファイナンシャルプランナーにおまかせ!!**

ライフプランのエキスパートであるFPが
いつ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

私達に気軽にご相談ください!

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

C&H スタッフ

貸会議室オープン!!

料金表
平日 8:00 ~ 18:00
1,200円/1時間
平日 18:00 ~ 20:00
1,500円/1時間
土曜日 9:00 ~ 17:00
2,000円/1時間

■Wi-Fiインターネット無料
■プロジェクター使用無料
■駐車場完備 ■エアコン完備
■レイアウト自由自在 ■営利・非営利不問

※日曜日・祝日は原則休み。ただし、終日ご利用の場合のみ、スケジュールの都合が合えばご相談に応じます。

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)
https://c-h-fp.com

C&Hの紹介動画はコチラ!
※P25もご覧ください

きりしまフó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

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)

鈴木事務所

司法書士 行政書士

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。

ウェディングフェア 参加費 **無料**

7/26 Sun 11:00 ~ 17:00

- ① ウェディング相談会
- ② チャペル見学
- ③ 会場コーディネート見学 etc...

ご来館+当日ご成約特典
プロフィールムービー
生花ブーケ
プレゼント

お待たせしました!!

**屋上
ビアガーデン
BEER GARDEN**

営業中!!

17:00~21:30 [L.O.21:00]

1時間30分 飲み放題!
セットメニュー + フリードリンク
お一人様 4,000円

お申込みフォーム

ウェディングフェアのお申込み
お電話またはメール、左のQRコードよりお申込みください。
TEL 0986-23-4122
e-mail bridal@nakayamasou.co.jp

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*LUCE** Wedding Guest House

0986-23-4122 都城市松元町3-20
※P4-24もご覧ください
詳細はホームページをご覧ください。 [ホテル中山荘] 検索

Forum Senior Life 通信

在宅介護で介護うつ……
そうならないための方策

高齢化が進展する昨今、政府の指針もあり、在宅で介護する人が増えてきています。在宅介護に勤しむ上で、専門的な介護の知識を持っていない人も多く、慣れない介護に向き合っていくのは想像以上に大変なことです。日々の介護で、精神的にも肉体的にも負担を感じることが多いでしょう。近年では介護疲れからうつ病を発症してしまうケースも多く、「介護うつ」や「介護離職」などの言葉も現実のものとして身近になっていきます。そうして介護者が倒れてしまうと、被介護者にも影響が及ぶのは道理で、共倒れのリスクを回避するために重要になってくるのが「レスパイトケア」

特集

介護疲れを出さないために！ レスパイトケアの重要性を知る

日本では、認知症高齢者が2025年には700万人を超えると予想され、高齢者介護は避けては通れないものになっていきます。そんな中、介護する側が倒れてしまわないように、レスパイトケアという考えが重要になってきます。本稿では、レスパイトケアについて考察を進めていきます。

です。介護される側だけでなく、介護する側へのケアの重要性を
考えてみたいと思います。



体験してみないとわからない
介護することの大変さ

人生の最期の場所を考えた時、多くの人は住み慣れた自宅で過ごしたいと思うことでしょう。ただ、現実的な問題として、身体機能の衰えや認知症の発症などで自立した生活を送ることが難しい人もいます。すなわち、介護が必要になるわけです。

が、介護する側の負担は並大抵のものではありません。過去に毎日新聞が行った全国の在宅介護者を対象としたアンケート調査によれば、介護で精神的・肉体的に限界を感じたことがあると回答した人は実に全体の73%にも上りました。在宅介護では介護のための特別な訓練や研修を受けていない家族が介護をすることになるので、スキル・経験不足からさまざまな面で大きなストレスを受けることとなります。それに、介護は仕事とは異なり休みがなく、被介護者が家にいる限り、介護者は365日寄り添って介護し続けなければなりません。その上、いったん始まると介護生活はいつまで続くのか先が見えない状況が続きます。いくら身体が丈夫な人でも、心が強い人でも、長い介護生活の中で介護疲れを感じない人は恐らくいないでしょう。そんな状況を乗り越えていくためにも、レスパイトケアという考えは極めて重要です。

レスパイト (respite) とは、「休息」「息抜き」「小休止」などの意味を持ちます。つまり、レスパイトケアとは、在宅介護の介護をする側が一時的に介護負担から解放され、休息をとれるように支援を行うことを指します。

レスパイトケアの
代表的なサービスをご紹介します

レスパイトケアの代表的なサービスとして、通所型のサービスが挙げられます。デイサービスやショートステイなどがその最たる例で、一時的に被介護

者と離れることで介護者は休息をとったり、リフレッシュしたりすることが出来ます。

◆デイサービス

利用対象者は要介護認定を受けた方で、介護保険が適用可能です。施設で1日を過ごすことが出来るため、家族は見送りを終えた後に自分の時間を確保できます。食事や入浴、ゲームなどのレクリエーションのサービスのほか、事業者によっては



◆レスパイトケアの様々なサービス◆

訪問介護サービス

- 身体介護
- 生活援助
- 移動介助
- リハビリテーション
- など



通所サービス

- 通所介護デイサービス
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護（ショートステイ）
- など



その他のサービス

- 福祉用具のレンタル・購入
- 住宅改修
- など



介護保険適用外のサービス

- 訪問理美容サービス
- 洗濯、寝具の清掃代行
- 配食サービス
- など



医療系のサービス

■レスパイト入院：治療の必要性だけでなく、緊急性の高い措置として、レスパイト入院というものがあります。医療保険適用で、介護者が介護疲れなどで介護の継続が困難と医師が判断した場合に入院できる措置です。担当医や医療機関の地域連携室、医療相談室に相談してください。

リハビリメニューを受けられるところもあります。さらには、自宅・事業所間の送迎も手配してくれるなど、サービスの範囲が広いのが特長です。

◆ショートステイ

こちらでも利用対象者は要介護認定を受けた方で、介護保険が適用可能。宿泊型の介護サービスで、食事や入浴、排泄など生活に付帯するすべての介助サービスを手掛けています。たとえば家族で旅行に行きたい場合や、出張や冠婚葬祭で数日間家を空けなければならない場合などに便利です。特別養護老人ホームや有料老人ホームなど、ある程度大規模な施設に併設されているケースが多く、利用は1泊2日から、最大30日間連続で滞在することができます。



自分自身を大切にしながら介護と向き合っていく

先に紹介した通所系のサービスのほか、町内会や民生委員、地域住民、ボランティアなどが

支援を行うインフォーマルサービスもレスパイトケアに含まれます。

また、被介護者の価値観や病状、あるいは経済状況などで前述のレスパイトケアを受けることが難しい場合もあります。そんな時は知人や家族などに日々の大変さや不満を聞いてもらうことで心が軽くなることもあります。大事なものは、介護することとを自分の責任だと思い込まずに、適度に息抜きをしながら付き合っていくことです。

かつては、被介護者を預けて遊びに行くなんてもつてのほか、というような倫理観が少なからずありましたが、時代が異なる今では、その考え方はナンセンスです。介護者に心の余裕や活力があつてこそ、介護はできるのです。これからさらに少子高齢化は加速していきます。そうした中で、レスパイトケアの重要性はもっと広まっていくことと思いますし、サービスの幅も今以上に変化してくることでしょう。レスパイトケアを活用し、自分の心と身体のメンテナンスを上手に行いながら、無理のない介護を手掛けていくようにしましょう。

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

義母が要介護認定を受けたのですが、認定結果が実情に沿っていないと感じます。やり直しは可能ですか？
(食欲暴走族／51歳女性)

A

介護保険サービスを受ける際に必要となる要介護認定。認定調査員が対象者のもとを訪ね、どの程度の介護が必要かを調べるものです。認定結果に応じて利用できる介護サービスが決まるため、想定よりも低い判定が出た場合、不満に感じることもあるでしょう。特に認知症のある方は、調査時に普段よりしっかりとした受け答えをしたり、できないことを「できない」と答えたりして、症状や介護状況が正確に伝わらないことも少なくありません。

調査結果が実態と異なる場合、調査のやり直しを依頼することができます。

認定結果に不服がある時に調査のやり直しを求める制度です。ただ、いったん認定を取り消してから改めて調査を行うため、結果が出るまで数カ月を要します。もう一つは、「区分変更」の申請。これは本来、認定の有効期間中に心身状態が変化した時に行う手続きですが、審査請求より速やかに対処できるため、現状では認定結果を不服とする場合にも用いられています。再調査を検討される際は、ケアマネジャーに相談しましょう。

A

排泄の悩みは、誰にとってもデリケートな問題です。本人の自尊心や羞恥心に大きく関わることであるため、たとえ家族であっても介助してもらうことに抵抗を感じる方は少なくありません。トイレの失敗が頻繁に起こる場合、家族としては大人用のおむつを利用してもらいたいところですが、本人がおむつに対してネガティブなイメージを持っていると、拒絶するケースもあります。

本人の気持ちに配慮し、身体の状態に合った方法を探しましょう。

おむつは便利ですが、肌荒れや床ずれなどのリスクも伴います。もし、時間がかかっても自力でトイレまで歩けるのであれば、筋力維持のためにもなるべくトイレで排泄することが望ましいでしょう。その場合、家族にできるのはトイレにスムーズに行けるような環境づくりです。廊下手すりを設ける、歩行の妨げになる障害物があれば取り除く、毎日決まったタイミングでトイレに行く習慣をつくるといった工夫で、失敗の回数を減らせるかもしれません。また、寝室などに置けるポータブルトイレを利用するのも一つの手です。その際は、仕切りの設置や消臭剤の使用など、プライバシーや快適性に配慮するとよいですね。

Q

夫がトイレに間に合わず、粗相することが増えてきました。おむつを履いてほしいけど、頑なに嫌がりません。
(明美／79歳女性)

介護旅行を万全にサポート

もう一度旅行にいきたいという夢を
トラベルヘルパーが叶えてくれます！



旅行の企画から同行まで 十全に旅の安全を支援

トラベルヘルパーという存在をご存じでしょうか。人は誰しも加齢と共に身体機能や認知機能が衰えてくるもの。進行してゆく加齢の途上では、諦めなければならぬことも、少しずつですが確実に増えていきます。遠出や旅行などもその一つ。旅行にいきたいけれど、車椅子では……」「昔に訪れたあの場所にもう一度行ってみたい……」そんな高齢者が諦めかけた夢を実現してくれるのが、トラベルヘルパーという存在です。

介護と旅の専門家 トラベルヘルパー

トラベルヘルパーは介護技術と旅の業務知識を備えた「外出支援」の専門

家のことです。身体に不自由のある人や健康に不安がある人の希望に応じ、身近なおでかけから介護旅行の相談まで、暮らしの外出に関わるすべてを支援してくれます。トラベルヘルパーは資格制を採っており、『NPO法人日本トラベルヘルパー協会』がその資格を発行しております。資格は3級、準2級、2級とあり、仕事として介護旅行に同行できるのは2級レベルになります。その2級は、介護・看護系の資格保有が義務付けられていますので、旅先で何かあった際も安心です。

行ってくれる、プロのエスコートサービスマンと言えるでしょう。そんなトラベルヘルパーのモットーは、「行けるところに行く」のではなく、「（依頼者の）行きたいところに行く」こと——それが実現できているからこそ、トラベルヘルパーに寄せられる信頼は厚いでしょう。

旅の楽しさをもう一度！ 夢を叶えて元気アップ

年齢を重ねることに、不安や恐れを抱いている人は少なくありません。しかし、年齢や健康状態によつて諦めなければならぬことが減れば、いきいきとした老後を送れるかもしれません。高齢者のQOL向上のためにも、介護旅行がもっと普及していったほしいと願っています。

大人の特選グルメ VOL.12

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。

酒場定食堂 ふたつき しっかり食事！ 厳選されたお酒も 堪能できる……新しいスタイルの「酒場定食堂」

市場直送・鮮度抜群の魚料理や、種類豊富な定食を昼・夜楽しめる……と、大人から高い評価を得ているお店です。



季節限定のお酒と料理を味わう

店主が毎朝市場へ足を運び、自分の目で食材を吟味。その食材を使い丁寧に作られる料理は、食べた人の

心を離さない美味しさ。特に人気の高い市場直送のお刺身は、リーズナブルな価格で旬の味をいただけると大好評です。

おすすめ単品メニュー

- お刺身 390円～ ■焼き鳥 1本 120円～
- 自家製タルタルのチキン南蛮 700円
- エビ南蛮 700円

飲み放題 120分付 コース料理 3,500円(税込)～



『ふたつき』と言ったら外せないのが、昼・夜楽しむことができる20種類の定食！ イチオシは、新鮮な魚をめいっぱい食することのできる「お刺身と焼魚の定食」。夏季限定の新作メニューも届いていますよ。

宮崎県の酒蔵「千徳酒造」で作られた特別な純米酒

夏季限定

千徳(甘口・辛口)



フルーティで爽やかな甘口と、すっきりとした端麗な味を楽しめる辛口。魚はもちろん肉料理にも合う日本酒です。

☎ 0986-77-2619

住所／都城市花線町17-3
営業／昼11:30～14:00(L.O.13:30) ※日曜日のランチはお休み
夜18:00～22:30(L.O.22:00)
定休／月曜日 ※日曜日は不定休 ※P31・33もご覧ください

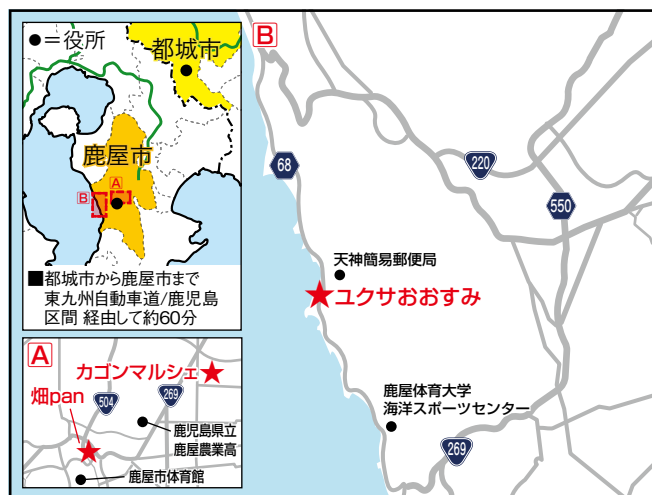


フォーラムがプロデュース!! 日帰りぶらり旅

NEWスポット満載!!
足を伸ばしてみる価値大♡

鹿屋市特集!

温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、海も山も楽しめるのどかな鹿屋市。
身近で気軽に遊べるアクティビティや穴場スポット、お腹も満足になるグルメまで!!
この夏も楽しく過ごしませんか?



農家直営レストラン 新鮮野菜販売

KAGONMARCHE カゴマルシェ



「畑からテーブルまで美味しさを届ける」をコンセプトに、自社栽培や鹿屋市近郊で作られたこだわりの野菜をメインとした料理が、オープン当初から人気のお店です。野菜本来の旨味と甘さを楽しめるメニューから、鹿屋市近くの海で獲れたサザエや烏賊・牡蠣などの海鮮焼き、鹿児島県産黒毛和牛の鉄板焼きなど、「鹿屋市のウマイ!」を、一度に堪能することができちゃいます♪ その中でも、オーナー・白寒水 剛さんのイチオシは、「自家製トマトソースのハンバーグ」。土からこだわって育てられた絶品トマトのソースがクセになる美味しさです!!

Lunch Menu

【サラダバー・ワンドリンク・デザート付き】

- 自家製トマトソースのハンバーグランチ 1,200円
- 本日の日替わりランチ 1,200円
- 柿内水産 鹿屋カンパチ漬け丼 (アラ汁付き) ※1日10食限定 1,500円

Dinner コース

鉄板焼きコース 全7品 4,000円~

鹿児島県産黒毛和牛鉄板焼き・柿内水産カンパチカルパッチョ・内之浦産ベイスルメ烏賊バター醤油・ガーリックシュリンプetc.



シェフの田舎さんが、目の前で鹿児島県産の黒毛和牛を焼いてくれました!!
味・音・香りともに◎



また、併設しているショップでは、採れたての野菜やフルーツを購入することもできます! これから本格的な夏に向け、野菜の種類や出荷数が減少してしまう時期……。しかし、その中でも鮮度抜群の美味しものだけが並んでいますよ。



オレンジをそのまま入れて作られる生ジュースも大好評♪ 時期によっては、鹿屋市近郊のミカンを使った生ジュースも飲めるそうです!!



☎ 0994-41-0831

鹿児島県鹿屋市札元1-27-9-1

営業/11:00~14:00、18:00~23:00

<http://www.kagonmarche.com>

畑 pan



鹿屋市の中心地にある『畑パン』は、ちょっと珍しい「素材から作るパン屋さん」。兼業で農業を営んでいるオーナー自らが栽培した小麦を製粉した地粉(じこな)や野菜、自然界のさまざまな酵母を使用した天然酵母を、ベストな状態で組み合わせた滋味あふれるパンを販売しています。

ハードトーストやカンパニユ、バゲットなどのハード系パンを、スープやサラダと一緒に楽しんでみませんか? わざわざ遠出しても、足を運びたくなるパン屋さんです!

人気ランキング BEST 3



地球の塩パン

ミネラルたっぷりの南大隅町佐多岬沖の海水を使用し、炊き上げた手づくりの塩「地球の塩」を贅沢に使った、香り豊かな塩パン。



ハードトースト

オーナーが栽培した地粉「ミナミノカオリ」を使用した食パン。トーストすると外はカリカリ、中はもっちり!! そのまま食べても絶品です♪



バケット

ルヴァン種によって作られる伝統的な製法によるバケット。食事パンとして人気の逸品です。



店内には、イートインスペースを完備! パン屋さんには珍しく、夜10時まで営業しているので、飲んだ帰りに購入される方も多いそう……。また定期的に、パンと食事やお酒を楽しむ、朝会や夜会も開催していますよ!!

☎ 0994-45-7233

鹿児島県鹿屋市本町4-20

営業/木・金・土曜日 13:00~19:00

日曜日 13:00~17:00

定休/月・火・水曜日

※新型コロナウイルスの影響で

営業時間を短縮しています

<https://www.hatapana.com>



ユクサおおすみ海の学校

遊ぶ



JSCA 公認スクール
PADDLERS パドラーズ



都城から車で約1時間半。天気によければ、桜島や開聞岳、長崎鼻まで見渡せる絶景のロケーションで、素敵な海遊びができる場所を発見しちゃいました!! 『ユクサおおすみ海の学校』では、大自然の中、シーカヤックやSUPを体験することができます。今回はシーカヤックに初チャレンジ!! 溶岩の固まった珍しい赤い岩を眺めながら、オールを漕ぎ驚いたのは海の透明度。覗いてみると、吸い込まれそうになります。「自然が相手なので、天候や季節によって海の色が変わるのも、奥深く楽しいですよ」と、インストラクターの安藤さんが教えてくれました。夏には、「荒平天神」の砂浜へ上陸して海水浴やシュノーケリングも楽しめるそうです♪

シーカヤックで「荒平天神」へ参拝ツアー
7,700円(税込)
他 SUP 体験ツアーもあります。

お問合せ

090-9766-6919

<https://paddlers.jimdoofree.com>

シーカヤック体験ツアー



まずはオールの漕ぎ方など、
レクチャーを受けます♪



カヤックに乗り込み、
漕ぎ出すとワクワク感がMAXです!!



海中を覗くと……そこは別世界。
魚達が悠然と泳いでいて、
雲丹や珊瑚まで見えました。



無事、荒平天神に上陸!!
今回お世話になったみなさん!
この海を大切にしている素敵な方達でした♡



学問の神様、菅原道真公が
祀られている荒平天神へお参りです。
子ども連れでの参加もOK!
クワも今度は、
家族と一緒にいきたいな♪



宿泊施設



大隅半島の海や山を活かした遊びを楽しめる『ユクサおおすみ海の学校』は、閉校になった『菅原小学校』を利用した「体験型宿泊施設」。宿泊施設は、「校長室・職員室」の個室タイプや、ベッド一つひとつが個室になったドミトリタイプの小部屋、スポーツ合宿や企業研修でも利用できる「1年1組・2年1組etc.」という名前のついた貸切大部屋など、人数や用途に合わせてお部屋をセレクトできます! スタッフ・肥後さんのイチオシは「職員室」!! なんと、お手洗いとシャワールームが宙に浮かぶ面白いお部屋です。夏のレジャーを楽しんだ後のお泊りスポットとしてオススメです♪



自然に溶け込むように作られたツリーハウス。
写真映えること間違いなしのスポットです!!
かわいいヤギ達も待っていますよ♪



個室「校長室・職員室」 大部屋・小部屋
定員 各2名 定員 大部屋18名 小部屋9名
お1人様 7,200円(税込)~ お1人様 3,500円(税込)~

※価格はシーズンにより変動 ※素泊まりの価格です

買う



kiitos キートス



チョコレート工場内では、カカオを機械で砕いた後、取り除けなかった殻やうす皮を、工場長の白坂さんがピンセットで取り除く作業を行っていました。丁寧に細かい作業にビックリ!! この工程があるからこそ、なめらかな美味しいチョコレートが誕生します♪

『就労継続支援B型事業所 特定非営利活動法人 Lanka』が母体の『kiitos』。オシャレでかわいい包装紙のイラストは、そこで働く絵の得意な方が描いたもの。一人ひとりが得意分野に合わせて、チョコレート製造に携わっています。桜島の形をしたチョコレートはパッケージもキュート!! 一度、手に取ってみてくださいね♪



『ユクサおおすみ海の学校』営業時間内に販売中
<https://kiitos-cacao.com>

チョコレートの香りが満ち溢れていて、幸せな気分になれる『kiitos』。カカオ豆の状態から1枚のチョコレートを一貫して作る「ビー・トゥ・バー」チョコレートは製造している工場です。素材は厳選されたカカオ豆と有機栽培のきび砂糖というシンプルなもの。今まで食べたことのないチョコレートの食感と味わいに感動!! コーヒーやワインに合う大人なチョコレートを、ぜひ堪能してみてくださいね♪



人気のチョコレート

優しい口どけの「スムースタイプ」・サクサクした食感を楽しめる「クランチタイプ」をセレクトできます!

■ガーナ
カカオとナッツの強い味わいの中に、ドライフルーツのほのかな酸味と香り

■トリニダード・トバコ
ミルクとハチミツの香りのする、親しみやすい味わいが特徴

■期間限定販売! ペルーワヌコ
シトラスの爽やかな酸味とフルーツを感じさせる華やかな香りが特徴

宿泊施設・kiitos
お問合せ

ユクサおおすみ海の学校
0994-31-8193

鹿児島県鹿屋市天神町3629-1
<https://yukusa-ohsumi.jp>



シンコー本店発・不動産物件情報

★梅雨入り★

()内は坪数、

① 新築

② リフォームあり

③ 値下げ

④ オール電化

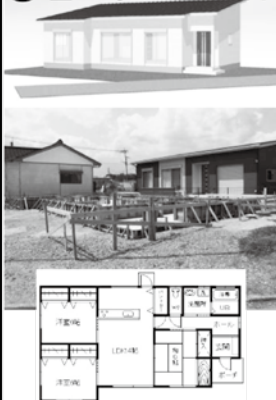
① 金田町 1580万円

① 三股町樺山 1580万円

① 志比田町 1680万円

① 上水流町 1690万円

① 志比田町 2180万円



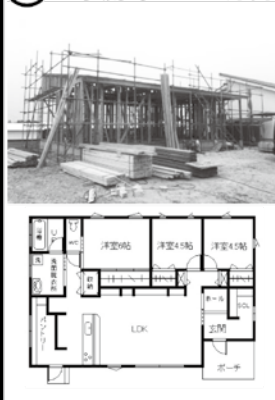
●土地243㎡(73) ●建物85㎡(25)
●R2年築 ●広瀬B徒歩1分



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



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



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



★目隠しもついで視線を感じません！



★3SLDK

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

小松原町 810万円

① 菖蒲原町 2200万円

① 菖蒲原町 1900万円

梅北町 1050万円

★公園も近く周りに気にせず過ごせます！



★太陽銀行の近くです！

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



★3LDK

★クロスが美しい柄です！



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



★CLT工法で強い家キッチン取り換え！



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



★4DK+倉庫

★家庭菜園も思いっきりできますよ！

●土地669㎡(202) ●建物95㎡(28)
●S63年12月築 ●中西B徒歩7分

一万城町 1980万円

① 都北町 2090万円

① 姫城町 1018万円

上川東1丁目 1760万円

★RAVI LIEN 901



★ゆとりのリビングと間取りの家！



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



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



★1F事務所+2LDK



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



★ベランダ3方付きの4LDKは
圧巻の広さ！

- ・管理費 7000円
- ・積立費 5000円
- ・駐車3500円～5000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

① 都原町 1680万円

天神町 1200万円

郡元町 2350万円

① 三股樺山 1980万円

★4SLDK



オール電化！コンパクトで住みやすい！

★3LDK+ロフト

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



人気の天神町！リフォーム向き。

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



楽しい間取り！カーポート付き！



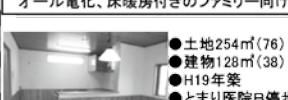
●土地264㎡(80) ●建物98㎡(29)
●H25年築 ●上郡元B徒歩7分



三股西小、コスモス、トライアル近く！



オール電化、床暖房付きのファミリー向け



●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！

社団九州不動産公正取引協議会員

法人

宮崎県知事(7)3636号 住所／都城市妻ヶ丘15-11

新興不動産(有)妻ヶ丘店

※広告有効期限は令和2年7月31日迄。掲載物件は全て仲介※

妻によって、いこういえさがし！

0986

24-1518

不特定多数の人が出入りする施設の、出入り口での一次検査に。

新型コロナウイルスなどの 感染症予防対策に――

下記のような施設でご利用いただけます。



TEMP-EYE システム
体表面温度計測 (精度 $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$)

キューブ型サーマルカメラ



主な機能

■ サーマグラフィ機能

リアルタイムで、温度をディスプレイ上に表示。
デュアルレンズで顔を認識しながら、温度も同時に認識することができます。

温度検知精度 $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$! 体表面温度を素早く検知

※体表面温度は、あくまで概算値です。正確な体温を計測する場合は、体温計をご利用ください。

アラーム音でもわかる!

※設定により、モニタリングパソコン上でのアラーム出力(警告音・警告表示)も可能です。

■ 2分割表示

2眼レンズによって同時に表示可能なので、人物の特定も簡単にできます。



ご注意

「サーモグラフィ」は、物体の温度分布を表示する装置です。
医療器具ではありません。

- ・被写体がウイルス感染しているかどうか判断する機器ではありません。
 - ・測定しているのは「表面温度分布」です。体温計ではありません。
 - ・着衣部の体表面分布は測定できないため、帽子等を外した状態での検査を推奨します。
- ※体表面温度は、計測時・計測前の環境条件・被測定者の状態等で変動いたします。



※サーマルカメラは、あくまでも表面温度を可視化する装置であり、ウイルス感染者を0にすることはできません。サーマルカメラ設置後に感染者が発見された場合でも、弊社は一切の責任を負いません。

※TEMP-EYEシステムは、「TEMP-EYEカメラ」と「TEMP-EYE PC」の1セットでの納品となります。三脚・PoEハブ・モニターなどは、お客様ご自身でご用意いただく必要がありますので、ご注意ください。

お問合せは
こちらまで

R.O.D
R.O.D
正規代理店

正規代理店

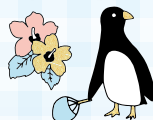
Cami-Logi
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

スイーツ 冷たいSweets特集

暑い夏の日の楽しみと言えば、キーンと冷たいスイーツですよね♪
そこで、いろいろなバリエーションの冷たいスイーツを集めました!!
ひんやり美味しくクールダウンしてくださいね。



プレゼントの応募方法

P19のアンケートハガキか、HPのプレゼントフォームから
希望商品の番号を記入して、7月17日(金)(当日消印有効
/HPからの応募は17日17時締切)までに送ってください。

※プレゼントの応募は、お1人様1回限り有
効とさせていただきます。
※商品引換期間:2020年8月末まで

QRコードから簡単アクセス!



1 完熟バナナジュース+黒糖わらび餅 &島津の名刀生アイス 5名様

お砂糖なし!!
賞味期限18分の
美味しさ



『南香』に話題の新メニューが登場!!「パティシエが本気で作った
「完熟バナナジュース」は、バナナ+ミルク+テクニクで驚きの甘
さ!! 黒糖わらび餅との相性も◎です。

お菓子の南香

☎0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業 / 8:30~19:00

※P3もご覧ください

2 ジェラートティラミスかき氷 3名様



大人気のミルクジェラートに、厳選された純正マスカルポーネクリー
ムチーズとエスプレッソを、かき氷に合うように丁寧に仕込んだ珠玉
の逸品。自分でアレンジして食べることのできる新感覚のかき氷です!!

FELICE フェリーチェ

☎0986-80-6162

都城市中町12-25 PIER1
営業 / 11:00~17:30 不定休

※P30・31もご覧ください

3 淡雪いちご100%まるごとけずり 3名様



自家製農園で栽培した希少ないちごを冷凍保存し、いちご100%
まるごと削ったスイーツ。ソフトクリームトッピング(+100円)で、
見た目さらにキュート♡

池田いちご園

☎090-9575-6757

都城市庄内町8608-1 不定休
営業 / 11:00~17:00

4 茶フォガードとお茶セット 3名様



抹茶版のアフォガードで、白玉と小豆をトッピングしたバニラア
イスに、点てたお抹茶をかけていただく贅沢なスイーツ。数種類
から選べる淹れたてのお茶と一緒にどうぞ!

shop×cafe 日本茶専門店 日向時間

☎0986-77-6943

都城市南鷹尾町3-4 定休/火曜日(祝日の場合は翌日)
営業時間 / 10:00~18:00

5 白くま 5名様



練乳風味の白くまはフルーツがたっぷり♪ 白くま以外に、ココ
ア風味の黒くま(1,100円)、宇治金時(1,100円)、マンゴーの黄
くま(1,650円)の3種類。

たなかフルーツ (バーラー)

☎0986-22-3377

都城市上町8-1 定休/日曜日
営業 / 11:30~17:00(L016:50)、19:30~23:00(L022:30)

6 まるごとピーチ 3名様

時価 ※詳しい料金はお問い合わせください



桃をまるごと1個、贅沢に使った大人気のスイーツ! 桃の中に
は、冷たいカスタードクリームが入っています♪ 期間限定な
ので、ぜひご賞味ください!

お菓子の専門店 グロース イオン都城店

☎0986-46-2256

都城市早鈴町1990 イオン都城ショッピングセンター1階 年中無休
営業 / 10:00~20:00

7 ブルーベリーヨーグルト 3名様



「キャンセファーム」のブルーベリーを、きび砂糖でジャムにし、
自家製さわやかヨーグルトアイスと合わせました♪ 酸味と甘さ
のハーモニーをお楽しみください!!

Fashion & Coffee Compass

☎0986-77-4593

都城市都北町1569-8-102 定休/木曜日
営業 / 9:30~20:00(土・日・祝日12:00~20:00) ※P15・31もご覧ください

8 フルーツとかき氷 5名様



イトイン
のみ

『ピエール』のふわふわかき氷! いちご味やメロン味など12種
類のシロップからセレクトできます♪ かき氷の上にフルーツと
練乳がトッピングされている贅沢なかき氷です。

パティスリー & カフェ ピエール

☎0986-36-5712

都城市五十町1637-5 不定休
営業 / 11:00~19:00

9 元祖 アイスマン 6名様



2店どちらでも
使用可能

夏の都城名物! かき氷の中はコーヒゼリーと小豆が贅沢に
入っています!! ソフトクリームと一緒にどうぞ。

パスタガーデン珈琲館 [乙房店] ☎0986-37-3800

PASTA CAFE1973 [花緑店] ☎0986-46-1444

【乙房店】都城市乙房町2900 【花緑店】都城市花緑町20-8 ケイティビル1F

営業 / 【乙房店】11:15~15:30、17:30~21:00
【花緑店】11:15~15:00、17:45~20:30

10 白くま 5名様



練乳たっぷりのかき氷の中に、北海道ソフトと小豆が入った白く
ま。

ソフトクリームとクレープのお店 ミルクハウス

☎0986-24-4787

都城市上川東1-4-4 定休/7月は第2火曜日、8月は無休
営業 / 11:00~19:00

11 いちごまるごとかき氷 3名様



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、ふんだんに使ったフワフワで濃厚なカキ氷! いちご本
来の美味しさをご堪能ください!!

いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フレーズ

☎050-1521-7135

曾於市末吉町深川堂/上8956-5 不定休
営業 / 9:00~17:30(日・祝日9:00~18:00)

12 白くま 5名様



かき氷の上に練乳と、ラムネ餡・濃厚なバニラアイス、数種類の
フルーツがのったバラエティに富んだ贅沢な白くま。ペロリと食
べられちゃいますよ♪

まーる菓子工房

☎0986-22-3837

都城市鷹尾町12-17 定休/日曜日
営業 / 9:00~17:00(土・祝日は不定休)



ダンスで ワクワクWORKSしませんか♪

新しくなったマクドナルド都城店近くに、ダンススタジオがOPEN。実績のあるダンスインストラクターと作る「Base」基地。「遊び場で楽しくダンスしてほしい」という思いと、「真剣に学んでほしい」という思いがふれるスタジオです。学校の必修科目である「ダンス」を通して、周りの協調性や自主性、学ぶ力、考えるチカラを養います。また日中は、高齢者を対象にしたダンスレッスンも！子どもから高齢者までダンスでワクワクしたい方は、お問合せお待ちしております。

入会金無料
オリジナルノベルティ(Tシャツ等)プレゼント!!
月定額制レンタルスタジオもスタート

店舗情報

都城市前田町5-17

※詳しいレッスンの
 内容はお問合せ
 ください

HP→



都北町ヘリニューアルOPEN!!

よりお客様の生活に寄り添えるように、カフェスペースを併設したセレクトショップヘリニューアル♪ファストファッションにはない、オーナーのこだわりで選ばれた、アメリカやヨーロッパから輸入されたハイセンスで質のよいファッションアイテムが揃っています。大切な人への贈物を選ぶのにも最適な『Compass』へ、ぜひお立ち寄りください!!

成人式や新社会人etc.
ハレの日や日常使いのスーツもお任せください。
「周りと差をつける」セミオーダースーツ 予約受付中!!
 靴磨きもしていますので、気軽にご相談ください。

店舗情報

都城市都北町1569-8-102

営業/平 日 9:30~20:00
 土日祝 12:00~20:00
 定休/木曜日 駐車場/あり
 ※P14・31もご覧ください



大人気のサロン『ADORE』が 吉尾町に移転OPEN♪

シンプルなおしゃれを追求した広くゆとりとした店内は、漆喰の塗り壁と木目、洗練されたインテリアが心地よい空間。店内から見渡せる和モダンのお庭は、どこか懐かし心が落ち着きます。完全個室のまつ毛エクステルームも完備され、お客様一人ひとりが、もっともっと心地よく過ごせるように、プライベート感を大切にしたり作りに……。女性スタイリストが柔らかな細やかな感性で、あなたをより輝かせるスタイルを提案してくれますよ！ 新しくなった素敵な店内で、リラックスしながら、キレイになってください!!

オープンキャンペーン 全メニュー20%OFF
 ■カット + カラー 9,500円 → 7,520円
 ■カット + トリートメント 8,100円 → 6,480円
 ■マツエク 3,800円 → 3,040円

店舗情報

都城市吉尾町6213

営業/9:00~19:00
 定休/月曜日
 第3日曜日

Instagram @adore1120



都城中心市街地に 大型のフードホール誕生!

都城市立図書館Mall前「まちなか広場」の横に新しくOPEN。人気の洋食店『王様のレストラン』、初登場のクレープ専門店『CREPE STAND HI CHEESE』、そしてチキン南蛮カレーが話題の『宮崎STAMINAカレー』の3店舗が集結♪ 夜はセルフサービスで豊富なバリエーションのお酒を楽しむバルに変身♡ テイクアウトもOKです!!

チキン南蛮とハンバーグ定食 780円
 (平日ランチ11:00~13:00限定)
スタミナカレー (並) 550円
ティラミスクレープ 600円

店舗情報

都城市中町17-9シネポートビル1F

営業/11:00~18:00
 18:00~26:00(バールの営業)
 定休/火曜日
 ※P33もご覧ください



NEW OPEN

新店舗特集

ここ一年間でオープン・
 移転・リニューアルした
 フォーラム厳選の
 おすすめ店をご紹介します!

フォーラム厳選！ おすすめ店リスト

- Fashion & Coffee Compass
- 中町フードホール
- BESTIE BASE
- ADORE 都城店



家に価値タス

東京証券市場第一部に上場しました!



都城市鷹尾

水回りも安心の新品交換♪
屋根・外壁の塗装も行います!!



五十市小区域

3LDK 駐車4台

価格 1,199万円(税込)

月々のお支払 33,846円

- 所在地:都城市鷹尾3丁目18-5
- 土地面積:235.33㎡(71.8坪)
- 建物面積:95.23㎡(28.8坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

都城市安久町

水回りも新品交換!



※間取りはリフォーム後です

安久小区域

5LDK 駐車3台

価格 1,499万円(税込)

月々のお支払 42,315円

- 所在地:都城市安久町611-5,610-4
- 土地面積:239.39㎡(72.41坪)
- 建物面積:150.23㎡(45.44坪)
- 建築年月:昭和57年12月
- 交通:JR[都城駅]車9分

都城市吉尾町

4LDKの対面式キッチン!
水回りも安心の新品交換!!



沖水小区域

4LDK 駐車6台

価格 2,069万円(税込)

月々のお支払 58,405円

- 所在地:都城市吉尾町6303-2
- 土地面積:423.25㎡(128.03坪)
- 建物面積:156.23㎡(47.25坪)
- 建築年月:昭和58年7月
- 交通:JR[日向内駅]車7分

都城市上川東

抜群の立地!!
外壁・屋根塗装・水回りも安心の新品交換!!



川東小区域

5LDK 駐車3台

価格 1,699万円(税込)

月々のお支払 47,960円

- 所在地:都城市上川東1丁目7-9
- 土地面積:251.24㎡(76坪)
- 建物面積:145.33㎡(43.96坪)
- 建築年月:昭和62年12月
- 交通:JR[都城駅]徒歩5分

都城市平江町

対面キッチンにリフォーム!!
外壁・屋根塗装・水回りも新品交換!



※間取りはリフォーム後です

大王小区域

2LDK 駐車1台

価格 1,099万円(税込)

月々のお支払 31,023円

- 所在地:都城市平江町24-9-1
- 土地面積:171.39㎡(51.84坪)
- 建物面積:67.88㎡(20.53坪)
- 建築年月:昭和61年1月
- 交通:JR[都城駅]徒歩12分

都城市山之口町

洋風の4LDK!
水回りも新品交換♪



富吉小区域

4LDK 駐車3台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市山之口町富吉2919-7
- 土地面積:227.86㎡(68.92坪)
- 建物面積:104.43㎡(31.59坪)
- 建築年月:平成7年10月
- 交通:JR[山之口駅]徒歩22分

都城市南横市町

コンビニ・スーパー近く!
外壁・屋根塗装・水回りもすべて新品交換♪



※間取りはリフォーム後です

西小区域

5LDK 駐車3台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市南横市町8390-2
- 土地面積:191.87㎡(58.04坪)
- 建物面積:107.64㎡(32.56坪)
- 建築年月:平成8年2月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩28分

都城市山之口町

一部クロス張替え♪
水回りも一部交換!!



麓小区域

2LDK 駐車5台

価格 1,099万円(税込)

月々のお支払 31,023円

- 所在地:都城市山之口町4130、4130-2
- 土地面積:1218.24㎡(368坪)
- 建物面積:69.14㎡(20.9坪)
- 建築年月:平成15年9月不詳
- 交通:JR[山之口駅]車7分

都城市都北町

水回りも安心の新品交換♪
屋根・外壁の塗装も行います!!



※告知事項あり

※間取りはリフォーム後です

沖水小区域

3LDK 駐車2台

価格 999万円(税込)

月々のお支払 28,200円

- 所在地:都城市都北町5875-4
- 土地面積:198.36㎡(60坪)
- 建物面積:71.13㎡(21.51坪)
- 建築年月:平成元年3月
- 交通:JR[都城駅]車9分

北諸県郡三股町

キッチン、お風呂、洗面化粧台、トイレなどの
気になる水回りは新品交換!!



※間取りはリフォーム後です

三股西小区域

4LDK 駐車3台

価格 1,499万円(税込)

月々のお支払 42,315円

- 所在地:北諸県郡三股町大字横山4850-5
- 土地面積:231.60㎡(70.05坪)
- 建物面積:118.45㎡(35.83坪)
- 建築年月:昭和62年11月
- 交通:JR[三股駅]車5分

都城市上水沢町

洋風の2階建て♪ 外壁・屋根塗装、
水回りの新品交換を行います!!



※間取りはリフォーム後です

志和地小区域

3LDK 駐車2台

価格 1,299万円(税込)

月々のお支払 36,669円

- 所在地:都城市上水沢町1233-7
- 土地面積:262.25㎡(79.33坪)
- 建物面積:96.21㎡(29.1坪)
- 建築年月:平成2年7月
- 交通:JR[万々塚駅]車8分

都城市姫城町

3LDK平屋建て! 南小学校まで490m!!
水回りも新品交換♪



※間取りはリフォーム後です

南小区域

3LDK 駐車5台

価格 1,799万円(税込)

月々のお支払 50,783円

- 所在地:都城市姫城町28-14
- 土地面積:413.24㎡(125坪)
- 建物面積:95.23㎡(28.8坪)
- 建築年月:平成18年7月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩23分

都城市鷹尾1丁目

南向きで陽当たり良好!
水回り全て新品交換します♪



※間取りはリフォーム後です

大王小区域

4LDK 駐車2台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市鷹尾1丁目27-9-28
- 土地面積:293.95㎡(88.91坪)
- 建物面積:127.68㎡(38.62坪)
- 建築年月:平成7年10月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩9分

都城市志比田町

閑静な住宅街
対面キッチンで使い勝手抜群♪



※間取りはリフォーム後です

大王小区域

3SLDK 駐車3台

価格 1,499万円(税込)

月々のお支払 42,315円

- 所在地:都城市志比田町7372-7
- 土地面積:323.07㎡(97.72坪)
- 建物面積:108.28㎡(32.75坪)
- 建築年月:平成6年6月
- 交通:JR[日向内駅]徒歩24分

お手持ちの「家」お売りください!!

空き家で管理が大変

売り出したが、売れない

相続したが不要

現金化したい

買取査定
買取相談が

0円

無料

+4つの特長

迅速対応

現金化までが早い!

遠く離れた家でも全国ネットに対応!

他社では断られた家でもご相談を!

秘密厳守

ご近所に知らず売却可能!

お気軽にお問合せください

フリーダイヤル 0120-58-7255

※お預かりした個人情報は弊社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理させていただきます



株式会社 カチタス 都城店



0120-58-7255

住所/都城市下川東3丁目2-1-2

TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

http://katitas.jp

家に価値タス

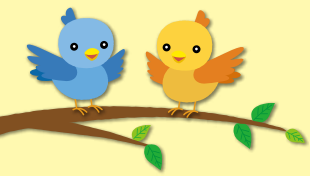
で検索!

※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%元利均等方式で試算した場合 ※取引態様 売主

※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社やすらぎは2013年7月1日に株式会社カチタスへ社名変更しました。





笑顔でつながる子育ての輪

vol.85



『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「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。

『タマホーム』全面バックアップのもと、住宅展示場を賢沢に使用して行われる子育てイベントへ行ってきました。ここでは、『特定非営利活動法人 みやざきママパハッピー』と『子育てサロンあいあい』がコラボした親子イベントが、毎月開催されています。

取材当日は、5組の親子が参加。新型コロナウイルスの影響で、展示場に入る前は、手指消毒と検温を行い、細かく体調をチェックします。窓は開け放たれ、換気をしながら進行するため、安心安全です。

『子育てサロンあいあい』のママスタッフが笑顔で迎えてくれたので、はじめての方もリラックス。まずは、自己紹介からスタートです。その後、ピアノの生演奏に合わせての楽しいうたと手遊びや絵本の読み聞かせなど、お母さんと子どもが、笑顔になる内容が盛りだくさん！

特に、絵本の読み聞かせで読まれた昔話は興味深く、みなさん真剣に聞いていました。

助産師、認定心理士、リトミックの先生など、子育ての先

輩でもあるスペシャリストが、サポートしてくれるので、さまざまな子育ての悩みも気軽に相談できます。

『タマホーム』の理想の住空間に、笑い声や音楽、しっとりとした読み声が天井まで響いていて、うっとり癒される素敵な時間を体験できました。ぜひ、参加してくださいね！！

また、『タマホーム』の住宅展示場は、事前予約で自由に見学できますよ！「ご家族で足を運んでみてはいかがでしょう？」

ミヤマバ講座 in タマホーム
(子育てサロンあいあい)
TEL.090-9781-5327
kouza@miyamaba.com

日程/第4木曜日
※祝日の場合は変更あり
時間/10:30~12:00
場所/タマホーム都城営業所
対象/乳幼児と保護者

※撮影のためマスクを外しています



■取材協力/
タマホーム都城営業所
☎0120-936-516
※P2・24もご覧ください

※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。

※マスクを外していますが、撮影用です。

また、『タマホーム』の住宅展示場は、事前予約で自由に足を運んでみてはいかがでしょう？



幸せ引き寄せごはん Vol.16

子どもの熱中症を予防しよう!!

梅雨が明け暑い夏がやって来ましたが、今年はさらに暑さを増すマスク生活が続いています。特に子ども達は、動き回る活動量や、その際の呼吸量も大変多く、熱がこもりやすい状態になるので要注意です。

熱中症は、体温調節や体内の水分・塩分のバランスが崩れることで、めまいや頭痛、吐き気など、さまざまな症状が出ます。熱中症になった場合は、必ず塩分と一緒に摂ること。オススメなのは「梅酢」です。飲みやすい濃度に水で薄めて飲みます。塩分と共に汗で失うミネラルも摂れますよ。スポーツをする子どもには、梅干しもよいですね！ただ、意識などにも影響が出ている場合は、もっと早く吸収してくれる電解質を摂ることが効果的です。しかし、これは点滴の代わりに応急処置として飲むものと覚えておきましょう。

梅が苦手な子ども達には、きゅうりやトマトなどの夏野菜や、スイカはいかがでしょう？

夏野菜は陰性で体を冷やし緩める働きがあるので、これらには「塩」をかけて食べることがポイントです。必ず末精製の自然塩をお使いください！そして、宮崎ならではの「冷や汁」は、味噌のよい塩分濃度と夏野菜の水分がクーラダウンを手伝ってくれる大変よい食べ物です。ぜひ、今年の夏は食事で予防しながら、子ども達の元気を守ってあげてください。



山元 幸代 先生

※P26もご覧ください

㈱ARCUS代表取締役/㈱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: ㈱ARCUS tel.090-1922-4598

HP: <http://arcus.style/about/>

LINE@はこちらから→



フォーラムおすすめ 子育て応援店 Vol.75

『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。

marble Hair Lab. マーブルヘアラボ

今回ご紹介するのは、本誌でもおなじみ!!

老若男女に大人気の『マーブルヘアラボ』さんです。



思わず長居したくなる心地よい空間と、お客様にあったヘアスタイルを提供し続ける『マーブルヘアラボ』さんは、多くのお客様から人気を博しているサロンです。

オーナーの奥様こだわりのキッズスペースは、広くゆったりしながらも、子ども目線の安全な作りになっていて、絵本やおもちゃが充実♪DVD鑑賞もできます! お父さんやお母さんが施術を受けながら、見守ることができるので、子どもとってもリラックスできますよ。ぜひ親子で、キレイ&かつこよくなってくださいね!!

おすすめmenu

- ・キッズカット 2,000円
- ・髪質改善メニュー 5,000円~(カット料金別)
- ちよつとクセが気になるけど、縮毛矯正まではしたくない……という方にイチオシ! ナチュラルなままとまりと柔らかくて艶やかな質感が手に入る施術。

7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 20%OFF

ハイライト・ダブルカラー・バレイヤージュetc.



私たちが待っています♪
気軽に、ご来店ください!!

都城 マーブル GC 検索!

www.marble-hair-lab.com

f フェイスブック

www.facebook.com/marble.hair.lab

TEL.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 ※P27もご覧ください

Instagram
@marble_hair_lab



2020年までに約3,000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた大好評の勉強会です。

＼契約前に知っておきたいことが分かる／
第47回 家づくりで
後悔 しない
ための
勉強会

宮崎県内での開催も第47回となりました。毎回、「大変参考になった」とキャンセル待ちが出る大好評の勉強会です
マイホーム契約前の参加をおすすめします！

失敗しないための**5**つの自己防衛策

- ① 賢い住宅ローン商品の見極め方
- ② 賢い住宅ローンの返し方
- ③ 国の政策で変わる住宅ローン金利と優遇税制制度とは？
- ④ 住宅ローン減税で戻ってきたお金を繰り上げ返済に回してもいい家族とダメな家族！
- ⑤ 住宅ローンを利用する人にしか得られない大きなメリットとは？

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



《 限定 15 組様・先着順予約制 》



オンライン受講可

7/26 **SUN**

都城市まちなか交流センター 2階

〒885-0071 宮崎県都城市中町17街区19号

参加費無料

13:00-16:00 (開場 12:40-)

家づくりのタイミングとは？

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



勉強会内容

- 失敗しない家づくりの順番は？
- 「優良土地物件」を早く手に入れる人とは？
- 耐震性は建築基準法を満たすだけでは危険！
- 宮崎県で家を建てる為に絶対に必要なものとは？
- 高性能住宅と欠陥住宅の見極め方！
- 間違いだらけで時代遅れの日本の住宅！
- 省エネで快適な生活をする為に欠かせないもの！
- 先進国で最低基準の日本の住宅！
- 家づくりの予算の考え方！
- 建築家と建てる家メリット・デメリットは？
- 体に“害”のあるものは使わない！
- 嘘だらけの化学物質まみれの建築材料！

Kids Room
キッズルームあります

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



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

参加費無料
ご予約は今すぐ

0120-552-450

参加
特典

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



主催 一般社団法人日本住宅取得応援協会／後援 宮崎日日新聞社・(一社)全国健康・省エネ住宅普及振興機構・太陽光エネルギー研究会・(株)リブハウジング

この勉強会は「これから家づくりを…」と考えているご家族様のために開催していますので、建設業関係者様のご来場はお断りさせていただいております



A 人気No.1 プレミアムダイエットコース(通常 13,800円相当) 5名様 店

身体を芯から温めて・潤す「インナービューティ」が大好評の『YOSA PARK』。全身リンパマッサージや水素YOSA、フェイシャル水素パックまで付いたトータルコースをプレゼント!! 薄着の季節、「食事制限なしの驚きの全身痩せ」コースを、ぜひ体験してみませんか?

★提供/YOSA PARK 末吉店・甲斐元店・高崎店
末吉店 070-1947-4233 甲斐元店 080-1774-1027
高崎店 090-9578-0363

P28も
ご覧ください

B 有機粉末茶 食べるお茶 3名様 店



宮城県北部の山間部で摘まれた茶葉を使用し、無農薬・無化学肥料栽培で有機JASを取得。料理のちょい足しや、ヨーグルトにかけてもオススメです。茶葉を炒って製茶する「釜炒り茶」で、香りがよくすっきりとした味わいです!

★提供/風じん
090-1367-3584 都城市金田町2095

P30・32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/餃子のまつうら
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、HPのプレゼントフォームから、7月17日(当日消印有効/HPからの応募は17日17時締切)までにお送りください。★プレゼントの応募はお1人様1枚限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

☐…発送 ☐…きりしまフォーラムまで取りに来る

☐…お店に直接取りに行くorお店で利用

D ベーシックエイジングケア 3名様 店



疲れ・紫外線や乾燥によるストレスで肌の変化を感じる方へ、『POLA』から「本格エステ体験」をプレゼント! 最高のおもてなしを堪能してください。

★提供/POLA ポーザビューティー 年見店
22-9336 都城市年見町32-2

P29も
ご覧ください

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。ぜひ一度で賞味ください!

★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 店



②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様
美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント!

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

P23・28も
ご覧ください



料金受取人払

都城局
承認

443

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 7月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

●14頁「冷たいSweets特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。

()

●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!

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>



俺コン
初回お試し

1カ月無料キャンペーン!!

詳しくは『宮脇燃料』までお問い合わせ下さい!

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
- 売りに出している
が売れない方
- 近所に
知られたくない方

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術

- 工事の一時仮置き場
- キャンプ場
- アウトドア用品
- ゴルフバッグ
- タイヤ
- びん入れ
- クリスマスツリー
- 季節商品
- みくら
- 在庫品

24時間出し入れ自由!!

料金一覧		
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

アクセス

上川東ヤード



宮丸ヤード



金田ヤード





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**

★ **エアコンクリーニングキャンペーン** ★
全機種1台あたり **1,000円OFF!** 7月末まで

その他、サービスやオプションもございます。
気軽にご相談ください!!

詳しくは、
QRコードからアクセス!



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

エアコン壁掛けクリーニング
..... 11,000円~

洗濯槽分解クリーニング
..... 21,000円~

その他のクリーニングは、
『おそうじ本舗都城大王店』の
ホームページをチェックしてください!!
※表示価格はすべて税抜価格です

令和2年5月完成 **新築 賃貸戸建て シンプルノート郡元** 都城市郡元町

3LDKファミリータイプ 祝吉小・祝吉中校区

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

貸主

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

広告有効期限/2020年7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)。

☆アンケート☆

●知る人ぞ知る、都城の秘密スポットを教えてください。何でもOKです。

●家事がラクになる! あなたの手抜き方法を教えてください。

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

【7 月度予定】

診療時間／9時～18時まで（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▶



5 日 (日)	はしぐち小児科（小）	都原町	24—5500	23 日 (木)	仮屋医院（内・小）	上水流町	36—0521
	ベテスダクリニック（内）	年見町	22—1700		藤元総合病院（内）	早鈴町	22—1717
	坂田医院（内・消・胃）	三股町	51—2003		大岐医院（内・胃）	山之口町	57—2025
	都北ごとうクリニック（外・消・呼・乳・肛）	都北店	38—6060		都城フォレスト・クリニック脳神経外科（脳）	下川東	80—4313
	池之上整形外科（整・リハ・リウ）	上川東	23—2311		橘病院（整）	中町	23—7236
	よしだ眼科クリニック（眼）	三股町	77—8817		岩下耳鼻咽喉科（耳鼻）	三股町	51—1187
	八田歯科医院（歯）	都島町	25—6318		浜田歯科医院（歯）	牟田町	22—1355
12 日 (日)	畠中小児科医院（小）	三股町	52—6000	24 日 (金)	児玉小児科（小）	花緑町	25—5570
	鶴木循環器内科医院（循・内）	花緑町	26—0008		森山内科・脳神経外科（内）	南鷹尾町	21—5000
	戸嶋病院（内）	郡元町	22—1437		ライフクリニック（内）	安久町	39—2525
	安藤胃腸科外科医院（消・外・内）	豊満町	39—2226		一心外科医院（外・胃・肛・内）	三股町	52—7788
	ながはま整形外科（整）	都北町	46—7188		花房泌尿器科医院（泌）	北原町	25—1177
	吹上耳鼻咽喉科医院（耳鼻）	鷹尾	21—4133		武田産婦人科医院（産・婦）	蔵原町	22—0336
	花森歯科医院（歯）	都原町	25—8345		ほりのうちデンタルクリニック（歯）	志比田町	26—7222
19 日 (日)	共立医院（内・小）	蔵原町	22—0213	26 日 (日)	ふくしまクリニック（内・消・小）	下川東	46—5001
	有川呼吸器内科医院（呼・内）	上川東	24—6677		野辺医院（内・胃）	上町	22—0153
	みしま内科クリニック（内・循）	三股町	51—8100		いづみ内科医院（内）	鷹尾	22—7111
	仮屋外科胃腸科医院（外・胃・内・肛）	志比田町	25—7712		川畑医院（外・胃）	年見町	46—3225
	いき形成外科ひふ科クリニック（形・皮）	年見町	45—0020		もちお蛸原医院（整・形）	蓑原町	21—5355
	いそいち産婦人科医院（産・婦）	平塚町	22—4585		宮田眼科病院（眼）	蔵原町	22—1441
	東歯科医院（歯）	三股町	52—6004		広瀬歯科医院（歯）	妻ヶ丘町	25—6800

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

YC高崎
☎(0986)62-0865
都城市高崎町大牟田1215

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

住宅型有料老人ホーム

ぱっぱ三股の みんなと一緒に 働きませんか!?



いつも明るく和気あいあいの
和やかな雰囲気の職場です!!



採用情報

介護職員

〈雇用形態〉 正社員	〈月 給〉183,000円～ 基本給 150,000円～ 資格手当 3,000～8,000円 処遇改善加算+夜勤手当あり ※資格に応じて月給UP ※年末年始手当あり
試用期間 あり	〈待 遇〉各種保険完備・交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回) 〈資 格〉初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士 〈休 日〉シフト制 年間107日(月9日)
〈雇用形態〉 パート	〈時 給〉850円(介護福祉士 +50円) +ひと月の総労働時間数に応じて、処遇改善加算の支給あり ※資格に応じて時給UP ※年末年始手当あり ★土・日曜日・祝日 勤務できる方大歓迎★
試用期間 あり	〈待 遇〉各種保険完備・交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回) 〈資 格〉初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士 〈休 日〉シフト制 週1回～OK ※曜日・時間応相談
〈雇用形態〉 夜勤パート	〈時 給〉希望時間に応じて給与が変動 ※年末年始手当あり 【例】22:00～翌9:00 1回 9,000円 16:00～翌10:00 1回 15,000円
試用期間 あり	〈待 遇〉各種保険完備・交通費支給 昇給・昇格 賞与支給(年2回) 〈資 格〉初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士 〈休 日〉シフト制 週1回～OK ※曜日・時間応相談

機能訓練指導員

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

〈雇用形態〉正社員	※試用期間あり
〈時 給〉	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 看護師のいずれかの 資格保持者

昇給&賞与あり!
経験者の方 大歓迎

厨房職員

給食盛付・洗浄スタッフ
未経験者歓迎!
WワークOK!!

〈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〉	6:00～19:00のうち 2時間以上の勤務
〈休 日〉	シフト制
〈資 格〉	不問

急募! 厨房職員

未経験者大歓迎
中高年の方大歓迎
WワークOK!!



Let's
リハ!!

半日型リハビリ専門
デイサービス

ぱっぱ三股 デイサービス

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。

デイサービス勤務のパート職員さん募集中!
介護資格がない方でもOK!

住宅型有料老人ホーム

ぱっぱ三股

☎ 0986-36-7891

宮城県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

ぱっぱ三股 デイサービス

☎ 0986-58-8708

宮城県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

アクセス
MAP





イオン都城ショッピングセンターでの行事

★おかげ祭り山車展示
日時／7月7日(火)
場所／1階専門店ビュンソフィア前

★専門店お買物券
10% Back Sale
7月9日(木)～12日(日)の
4日間、イオン都城店専門店での
お買上げレシート3000円
(税込)ごとに、専門店でご利用
いただける3000円分のお買物
券をプレゼント！
※各日800枚限定、無くなり
次第終了
※お一人様最高10枚まで・1枚
のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店がございます
レシート対象期間／
7月9日(木)～12日(日)
お買物券引換日時／
7月11日(土)～12日(日)
各日10時～18時
場所／2階中央吹き抜け特設会場

★イオン都城店 直営・専門店合
同ガラポン大抽選会
イオン都城店直営&専門店で
のお買上げレシート合計
3000円(税込)ごとに、1回

抽選にご参加いただけます。
※お一人様最高10回まで・1枚
のレシートで最高10回まで
※レシート合算OK
※チャージレシートなど、一部
対象外レシートがございます
レシート対象期間／
7月9日(木)～12日(日)
抽選日時／
7月11日(土)・12日(日)
各日10時～18時
場所／2階中央吹き抜け特設会場
※P34・35もご覧ください

イベント情報

★リハビリ専門デイスサービス
『暮らしシャキツ2号館』内覧
会開催
リハビリに特化したデイスサー
ビス『暮らしシャキツ』が大人気の
ため増設！ まるでスポーツジ
ムのような施設では、理学療法
士・作業療法士・柔道整復師・鍼
灸師・あんまマッサージ師・ス
ポーツトレーナーの資格を持つ
た機能訓練指導員による機能訓
練を受けられます！ ぜひこの
機会に体験してみませんか？
日時／7月4日(土)・18日(土)
10時～16時
場所／暮らしシャキツ
都城市上水町1182-8
■問合せ／暮らしシャキツ
☎36-6643

★第91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／7月11日(土)10時～
■問合せ／笑いヨガ(剣田)
☎090-9489-4450

★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もぜひご覧ください！

霧島の大自然の中で開催される
Concert de Kirishima in 月の舟
霧島の自然の中
にたたくむ話題の
文学サロン『きり
しま月の舟』で、
本誌でもおなじみ
の黒田印南先生に
よるコンサートが開催されま
す！
新型コロナウイルス対策の
ため、空間を贅沢に利用した、
10名様限定のプレミアムなコ
ンサート。曲目も、プログラム
メニユー20曲の
中から、来場者
が好きな曲をセ
レクトできると
いうラグジュア
リー感も満載♪
素敵な音楽体
験に、酔いしれ
てみませんか？
日時／
7月26日(日)
14時半～
定員／先着10名
場所／きりしま月の舟
料金／お一人様3000円
■問合せ／
黒田印南ウイオリン教室
☎46-3000
※P24もご覧ください

霧島の大自然の中で開催される Concert de Kirishima in 月の舟



霧島の自然の中
にたたくむ話題の
文学サロン『きり
しま月の舟』で、
本誌でもおなじみ
の黒田印南先生に
よるコンサートが開催されま
す！
新型コロナウイルス対策の
ため、空間を贅沢に利用した、
10名様限定のプレミアムなコ
ンサート。曲目も、プログラム
メニユー20曲の
中から、来場者
が好きな曲をセ
レクトできると
いうラグジュア
リー感も満載♪
素敵な音楽体
験に、酔いしれ
てみませんか？
日時／
7月26日(日)
14時半～
定員／先着10名
場所／きりしま月の舟
料金／お一人様3000円
■問合せ／
黒田印南ウイオリン教室
☎46-3000
※P24もご覧ください

発酵堆肥 運搬します！

発酵堆肥(牛糞・豚糞)・
シラス・黒土・赤土など……
まずは気軽に
ご相談ください!!

2tトラック
所有

農家の方
必見!

都城農機 都城市都北町 ☎090-2718-8292

准看護師に なりませんか!

—これまでも、これから役に立つ—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／2020年11月14日(土)
- 願書受付／2020年10月5日(月)～10月30日(金)
- 受験資格／中卒以上(主婦大歓迎!)

令和元年度
本校の
合格状況

宮崎県
准看護師試験

100%

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!

※都城市圏域の介護施設
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!!

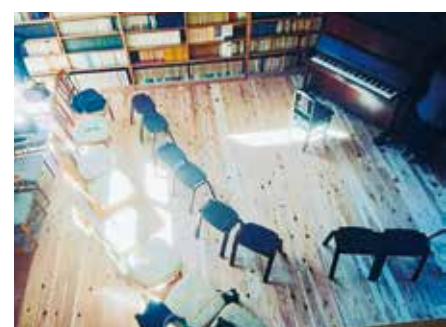
新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ!

9月26日(土)・10月24日(土)

一般社団法人
都城市北諸郡医師会

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



日時／7月12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、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いいたします。

料金／無料

■問合せ／エヴァホーム
☎22-3242

※P4もご覧ください

★氣龍画師「日幸知個展」

国内の神社や仏閣へのご奉納を中心とした個展、展示、出展を全国で行う日幸知さんの都城初の展示会。両日とも音楽との共演によるライブペイントもあります。気軽に足を運んでください。

日時／7月18日(土)・19日(日)
10時～17時
場所／都城市東町9-9-6

会場／無料

■問合せ／ハンドサロン・ルリ
カケス

☎090-2078-8214

★ミヤマパニニ講座inタマホーム

みんなであそぼ! 「子育てサロンあいあい」さんのコラボ企画
ともだちつくろう! とおとあそびとママ向け絵本の読み聞かせ

日時／7月21日(火) 10時半～12時
場所／タマホーム都城営業所

会場／無料

■宛先／kouza@niyama.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。
※P2・17もご覧ください

★おはなしかい

日時／7月2日(木) 10時半～11時
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。

日時／7月21日(火) 10時～11時
場所／総合福祉センター「元気の杜」大会議室

■問合せ／(2件共通)

三股町子育て支援センター
☎52-8101

★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／7月26日(日) 11時～17時
内容／ウエディング相談会

チャペル見学

会場／コディネット

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

※P4・5もご覧ください

★第47回家づくりで後悔しないための勉強会 オンライン受講もOK!

2020年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」など、内容が盛りだくさんです。

日時／7月26日(日) 13時～16時
(開場12時40分)
会場／都城市まちなか交流センター2階

料金／無料

定員／限定15組※先着順予約制
※お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください。

■問合せ／一般社団法人日本住宅取得応援協会

☎0120-552-450

※P18もご覧ください

★Concert de Kirishima in 月の舟開催決定

黒田印南先生出演♪ 美しい霧島の自然と音楽のコラボレーション。曲目もプログラムメニュー20曲から、お客様が選べるプレミアム感満載のコンサートです。

日時／7月26日(日) 14時半～

定員／先着10名様

場所／きりしま月の舟(霧島神社宮大島居前)

■問合せ／☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

黒田印南ヴァイオリン教室

黒田印南ヴァイオリン教室

「プチコン」はじめませんか?
少人数 3対3&じっくり1対1で
真剣な恋活or婚活をはじめましょう

登録無料
オンラインでも対応中!!

実は3対3、1対1の出逢いは非常にカップリングが上手くいきます(^^)今の時代、少人数でも縁は無限大です!!

当委員会が年齢などのご希望を基準に、マッチングする方同士を「プチコン」へとお誘いします。登録するだけで可能性が広がる! 年齢問わず、まずは登録お待ちしております。

主催 都城市出会い応援団 出逢えるアリーナ実行委員会
TEL 080-4692-5708(担当:福寿)

詳しくはこちら

※P25・26もご覧ください

3歳から大人まで楽しめる 黒田印南ヴァイオリン教室

■ヴァイオリン個人レッスンコース■ヴィオラ個人レッスンコース■室内楽
新規生徒募集中! ♪体験レッスン無料♪ レンタルヴァイオリン1,000円からあります♪

E-mail/inamimusik@gmail.com
https://kurodaviolinsschool.amebaownd.com

☎0986-46-3000

♪レッスン日♪月・水・土曜日 ♪場所♪歴史資料館◎前

お待たせしました! 黒田印南先生出演コンサート♪
Concert de Kirishima in 月の舟 開催決定
7月26日◎ 14:30~ 先着10名様 お一人様3,000円
場所 きりしま月の舟(霧島神社宮大島居前) ※P23・上段記事もご覧ください

手元から遠くまで
視界良好!!

手元ははっきり、遠くまでくっきり。
仕事も趣味も遊びも、もっと生き生きと楽しむ毎日へ。

MULTIFOCAL
AIR OPTIX
遠近両用
エアオプティクス AQUA
CIBA VISION

エアオプティクス 遠近両用
遠近両用/2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ(1箱6枚入り)

永吉コンタクトレンズ
都城市堀城町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。眼科医の診療が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

市役所
市民会館
中央バス
上町派出所
R10
合同庁舎

＼お気軽にご参加ください!／
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	7/2(木) 7/14(火)
	JAアズム	7/11(土) 7/30(木)
宮崎	公文教育研究会 宮崎事務局	7/9(木) 7/13(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 [受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます]

公文教育研究会
〒830-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F

※P23・24もご覧ください

★第4回絵の街お3号展

一般公募受付中

「絵の街お3号展」は、広く公募しています！ ふるってご応募ください！

種目/3号の洋画、アクリル画、日本画、水彩画他

出品数・出品料

お一人様3点以内

1点につき 一般1000円

高校生以下500円

作品搬入日

7月11日(土)・12日(日)

9時～16時

※会場へ直接搬入または郵送・宅配便の場合は自費でお願いいたします

表彰式/7月26日(日)

★第4回絵の街お3号展開催

入場無料！

日時/7月26日(日)～8月9日(日) 9時～17時(土・日曜日20時まで)

会場/末吉総合センターホワイエ

入場/無料

■問合せ/(2件共通)

一般財団法人まちづくり會

☎76-7100

※P4もご覧ください

その他の情報

★コロナショックに負けるな！

資産運用実践編!!

まずは、はじめてみよう資産運用! 『C&H』のファイナンシャルプランナーが実際に資産運用ができるまでをお

手伝います。

こんな方におすすめ!

・資産運用をはじめてみたいけど口座開設はどうするの?

・口座は開設したけれど、どう取引したらいいの?

などなど運用初心者の方大歓迎です!

※コロナウイルス感染予防のため、お一人ずつのマンツーマン指導

日時/随時 完全予約制

※お電話にてご確認ください

場所/南C&H

料金/10000円

※実際に取引ができるまで3回分の面談を含みます

★2020年 知って得するマネー講座

老後2000万円問題は、今はじまったものではありません!!

ファイナンシャルプランナーが教える、今すぐにでもはじめるべきイデコ・ニーサ・個人年金保険・不動産編・個別相談も承ります!

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/10000円

※お茶・お菓子付き

※同時開催人数は、2名様までとさせていただきます

★参加無料! 安心の住宅ローン

「ずつ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/(3件共通)

南C&H ☎23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

※P5もご覧ください

★「フチコン」はじめませんか?

少人数3対3、1対1の真剣な恋活or婚活をはじめましょう。実は、3対3、1対1の出逢いは、非常にカップリングが上手いと思います! 少人数でもご縁は無限大です!!

■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)

※P24・26もご覧ください

★中学3年生限定の無料体験授業(90分) 受付中!!

『高校受験専門塾のKEI』で、募集するのは中学3年生のみ。我が子の学力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/北諸郡三股町宮村

2883-17

■問合せ/☎66-8001

高校受験指導専門塾KEI

※下段広告・P26もご覧ください

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!!

前回(1月)比、今回(5月)の実力テストの結果を一部紹介

- 三股中3年M君:78点UP ●三股中3年Mさん:58点UP
- 三股中3年K君:69点UP ●三股中3年T君:58点UP

高校受験指導専門塾KEI ☎0986-66-8001

北諸郡三股町宮村2883-7

※上段記事もご覧ください

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

予約の方便



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ておりません。

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

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

糖尿病 コレステロール が気になる方

簡易血液検査をしませんか? 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 ※P26もご覧ください

大切な時間は 写真の中で生きている

きちんを残していますか? 家族の記録

塩屋写真館

携帯・スマホの方は コチラ→ ※上段記事もご覧ください

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

癒食住をデザインする『ビオワークス』で一緒に働きませんか？

オーガニック食材やハーブティー、ウェアなどを販売するショップと、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ドリンクを堪能できるカフェスペースが融合したトータルハウスです！

【勤務日時】火～土曜日 9:30～18:00 週4～5日 1日5時間程度でOK！
【勤務場所】Life designing Bio works ビオワークス 北諸県郡三股町榊山3605
【時 給】800円～

※ティーコンシェルジュを学びたい方や調理経験者、飲食店勤務・接客業務経験者は優遇あり
年齢不問 気軽に問合せください！！

■ビオワークス TEL/090-4482-0579 ※P17もご覧ください

最近、血液検査を受けましたか？

糖尿病やコレステロールが気になる方！ こんな時だからこそ、薬局で気軽に 「簡易血液検査」をしませんか？

ヘモグロビンA1c、悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪等の数値がその場で分かります。ご予約をいただくとスムーズに行えますよ。気軽にお電話ください。

各1,100円 測定時間6分～

※検査は、指先からわずか数滴でOKです

■かわぐち薬局 TEL/38-0170 ※P25もご覧ください

「プチコン」はじめませんか？

少人数3対3&じっくり1対1で真剣な恋活or婚活をはじめましょう!!

実は3対3、1対1の出逢いは、非常にカップリングが上手いきます♪
このような時代、少人数でもご縁は無敵大です!!

登録無料! オンラインでも対応中!!

詳しくは、右のQRコードから読み込んでください!!

※P24・25もご覧ください

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

メガネのオンデーズ スタッフ募集中! 1日4時間・週2日～の勤務OK!!

未経験者も安心の研修が充実。

店頭での接客・販売がメインのお仕事です。

【勤務日時】9:00～21:00の間で4時間～OK!!

シフト制……週2日～の勤務OK!

【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街 1階

【時 給】870円～ 気軽にお問合せください!!

■OWNDAYS オンデーズ TEL/21-3313 ※P35もご覧ください

中学生最後の夏!!

中学3年生にとって、夏休みは勝負の時。

来春の合否のカギを握るのが、夏のスクーリングです。

ぜひふるってご参加ください。

あなたの期待に応える授業を提供します!

7月27日(月)からスタートの予定。

■高校受験指導専門塾KEI TEL/66-8001 ※P25もご覧ください

ミシンのことなら何でもおまかせ!!

お手頃価格で自分にピッタリのミシンを探している方。今、持っているミシンの調子が悪くて不満を持っている方、気軽にお電話ください!!

来店特価 最大70～10%OFF

下取り&値引きキャンペーン同時開催!!

◆◆◆点検・修理キャンペーン開催中◆◆◆

ミシンの調子が気になる方は、ご相談ください。修理・見積り無料!

【修理・調整】全メーカーOK! 他社購入や通販などのミシンもOK!

店内60台以上展示販売中! 下取り高価買取中!!

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4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 本莊 吉昭
●発行人	井上 隆治
●発行所	霧島フォーラム

●串間市の福島港で友人と偶然再会! 釣りをしていた彼女から1m以上ある鰻をもらいました!! 父に調理してもらい梅雨でいただいた初夏の味……最高でした♪

●「カラテカ」の矢部太郎作『大家さんと僕』もう読まれましたか? 読み返して、またほっこり♡ 今号は新店舗特集第2弾!! 新しいってわくわくしますね♪

●フォーラムで過ごした時間は一刻の夢のようでした。たくさんの方々から教わり、語り合ったメモリーは宝物です! 本当に楽しい日々でした。みなさまマンモスお世話になりました!

●休業していたプロレスがいよいよ再開! 一献傾けながらプロレスを観る贅沢を噛み締めております!(おー)

●サイゼのテイクアウトにハマっています。宅飲みで食す辛味チキン、控えめに言って最高!(もり)

●遂にプロ野球が開幕! 何事もなく無事にシーズンが終わってほしいです。頑張れ! タイガース!!(ひら)

●水出し紅茶や珈琲の作りおきをはじめました。夜、冷蔵庫に入れるだけで美味しくできるのが嬉しい!(さゆ)

●人と会わないのをいかに、髪が伸びるたびにいろいろな刺り方をする遊びが流行り中。(國)

●暑い夏にスーツはキツかったのですが、某衣料品メーカーの感○パンツなるものを購入。今年は快適に過ごせそうです。(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

7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。

新型コロナウイルス騒動がなければ、今月24日から東京オリンピック2020が開催される予定です。残念ながら、六月やあけ祭り、盆地祭りも開催中止とのこと。まさか、こんな事態になるとは夢にも思いませんでした。それぞれ、大なり小なり大変な思いがありますが、引き続き、手洗い、うがい、マスク着用、除菌、三密対策など、心がけていきたいですね。*7月の一粒万倍日は、7/1、2、14、17、29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/life

*Twitter https://twitter.com/happy_derico

*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy

*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運屋(無料あり) https://www.ccoloni.plus/derico/

●デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索!

●著書「元気のてんてん盛り」絶賛発売中! アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

一白水星
今月は、これまでの努力が水の泡とならないよう、注意が必要です。調子に乗った発言や行動は控えるように意識しておきましょう。どんな時でも、謙虚さが幸運を引き寄せます。

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、様々な変化を受け入れることに抵抗してしまうかも。慎重なのはよいけれど、疑り深いと思われることを損をするだけです。やるべきことが変わっても臨機応変に取り組もう。

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

七赤金星
今月は、仕事に対しての意欲が湧きますが、目立った行動や発言は控えたほうが無難です。いつも頑張っているのは、家族の支えがあってこそ。感謝の気持ちは品物で表現を。

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、公私にわたり何かと忙しくなりそうです。全てを計画通りに進めるためには、優先順位を決めること。ひとつずつ丁寧に、目上の人のアドバイスを参考にしよう。

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、一時的に注目を浴びるような嬉しいことが起きそうです。しかし、周囲が華やかになっても有頂天になるのはNGです。熱中症や日焼け対策を万全に過ごしましょう。

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、夏の到来と共にテンションが上がり、何に対してモチベーションになれる。新たなアイデアが湧き、ワクワクできるかも。何事も情報戦なので、話題には敏感でいよう。

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、いかに楽しめるかがポイントになります。夏のイベントは自費でも、浴衣を着る、花火をするなど、自宅でもできることを考えて。旬の食材で、飲食を楽しみましょう。

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

六白金星
今月は、内緒の話やうわさ話が耳に入りやすくなります。決して話に乗らないように気を付けましょう。暑いからと、冷たい飲み物やクーラーにばかり頼ると体調を崩すので注意。

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、やりたいことや行きたい場所、会いたい人が増えそうです。テレビ電話やSNSなどを使って、コミュニケーションを深めるのもOK。交際費の節約にもなり一石二鳥。

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

内から外からキレイになりたい♪

夏のBeauty特集



ロゼマドンナ

夏本番! 美しくなる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、痩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!

コースメニュー	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	

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

単品メニュー	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



Dione 都城店

夏だからこそ、意識してキレイに!!

薄着の季節。カミソリが手放せない女子……実は多くはないですか? カミソリ刃では角質を傷つけてしまい、肌が乾燥し痛むというのはご存じでしょうか? キッズでも安心な敏感肌専門脱毛サロン『Dione』のハイパースキン法。脱毛すると同時に、自己処理でプツツ・ザラザラになったお肌や黒ずみの改善も期待されます♪デリケートゾーンのお手入れは「介護脱毛」としても注目されています。詳しくはお問合せください。

夏に差を。進化する 進べる脱毛

0986-58-7677

都城店 都城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



マトリックス
1か月使用



【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、直接働きかけるスキンケア!
-5歳の若返りが可能。本来持っている自らの“再修復”の力を引き出します。

マトリックス
MATRIX 3点セット購入で
お顔まるごと脱毛サービス!
(通常価格¥6,480相当)
●はじめてご来店の方限定 ●1回のみ ●他サービスとの併用不可



marble Hair Lab.

リピーター続出! 大人気の髪質改善メニュー♪

ハレの日ヘアは私たちにお任せください♪
女性スタイリストも充実!
みなさまのご来店をお待ちしています!!



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 ※P17もご覧ください



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
Instagram@marble_hair_lab

7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
バレイヤージュ etc.
20%OFF



『素髪のような、やわらかな質感。』

大好評『髪質改善』メニュー

- ☐ ツヤがなくまとまらない
- ☐ ケスが気になるがベタツコになりたくない
- ☐ 硬い髪質がいや
- ☐ 朝、アイロンやブローで手間がかかる
- ☐ 髪が広がりやすい
- ☐ 以前になかった髪にケスが出てきた



カット別	価格
⑤ 5,000円	⑥ 5,500円
⑦ 6,000円	⑧ 6,500円
⑨ 6,500円	⑩ 7,000円
⑪ 7,500円	⑫ 8,000円

Hair Creation RISE



全ての髪質に対応し、老若男女問わずスタイリングしやすい髪へと導く「モロカンオイル」正規取扱店です。気軽にご相談ください!!

男性のためのメンズサロン

男性カットを得意とした理容室では、オーナーが、一人で全ての施術を担当してくれます。"美男力アップ"や、のんびり過ごしたい方、会話の苦手な方も雑誌や漫画の取り揃えが豊富なので、気軽に来店ください。小さなお子様から、90代の紳士まで、幅広い層に愛されています。



きりしまフォーラムご持参の方限定!!

- ①カットをされた方➡**眉毛カット無料サービス**
- ②天然スクラブ&炭酸を用いた極上ヘッドスパ
通常 ¥3,500 ➡ **初回限定 ¥1,500**
●2020.7/31迄有効

☎0986-26-5007

都城市鷹尾2丁目9-12
営業 / 9:00 ~ 19:00 (ご予約優先制)
※19:00以降は応相談。気軽に問合せください。
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

都内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!



時間外も
ご相談ください!
お仕事帰りの
夜間も対応可



施術された方の喜びの声は
こちらのホームページから!

QRコード or 「整体院あやめ 都城」検索

7月限定
夏の特別企画
「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) ●2020.7/31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



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

「お客様と一生付き合っていけるお店」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♪
まだ行っていない方も、この機会にぜひ♡



クーポン
髪水ビカストリート
髪水ビカストリート+Rezo導入+カット
¥15,000
カラー+トリートメント+カット
¥10,000

コロナ対策
◆空間除菌
◆ウィルスダウジング用
◆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! 詳しくは電話ください☆



暮らシャキッ

大好評につき続行決定! 7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
¥5,500

ハイジニーナ
脱毛
¥3,500

美顔光エステ+
顔脱毛 ¥4,500 ➡ ¥2,000

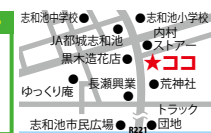
EMSタイエット
EMSタイエット ¥2,000

デコルテ光エステ
+ バストアップ
¥4,500 ➡ ¥2,300
●2020.7/31迄有効
「きりしまフォーラム見たよ」で、
毎回この価格!!

ワキ+腕+脚脱毛
¥6,000 ➡ ¥3,500
●2020.7/31迄有効
「きりしまフォーラム見たよ」で、
毎回この価格!!

☎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
※P19・23もご覧ください



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ます

「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**
●2020.7/31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!

★光脱毛メニュー★

顔全体	¥4,000	お顔のパーツごとの脱毛も可能!	
腕下(肘から手首まで)	¥3,000	額	¥1,000
脚下(膝から足首まで)	¥5,000	ほほ	¥1,000 他
前上半身	¥6,000 他		

●お得な全身セットもございます! 詳しくはHPをご覧ください。●基本的に輪郭で軽くはじかれたような痛みがあります。
●脱毛後の肌ケアを十分に行い、可能な限り肌へのダメージを抑えます。●50~60代の方も大歓迎! 白髪の手入れについてはご相談ください。

☎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



YOSA PARK

エリアNo.1の速攻痩せ! 徹底的痩身&体質強化専門サロン 「結果出し痩身」&「攻めの小顔」! 食事制限なしでキレイ痩せを実現!!



鹿児島市在住
Yさん 35歳

うつ病の服用薬と、ストレスからの暴飲暴食で驚くほど太ってしまいました。しかし、YOSAに入るこ1年弱で、元の体重に……。自律神経も整い、薬の服用もなくなりました!

薄着の今! 「痩身&免疫力UP」の速効性と持続性を重視した本物志向のプライベートサロンで、体を芯から温めて「インナービューティ」をご体感ください。

- 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

イチオシ!! 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**
プレミアム
免疫UP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**
※P19もご覧ください

人生最後のダイエットをスタートしませんか?

末吉店 完全予約制
☎070-1947-4233
曾於市末吉町新町1-10-12
営業 / 10:00 ~ 22:00
不定休
駐車場 / あり

高崎店 完全予約制
☎090-9578-0363
都城市若満町860-9
営業 / 10:00 ~ 20:00
不定休
駐車場 / あり

甲斐元店 完全予約制
☎080-1774-1027
都城市甲斐元町10街区46
営業 / 10:00 ~ 22:00
不定休
駐車場 / あり

都北店 完全予約制
☎080-5202-1544
都城市都北町6257-3 (日産サティ奥)
営業 / 9:00 ~ 22:00 不定休
駐車場 / あり
E-mail / betta1028@gmail.com
LINE ID / yosavori

salon owner
Yoshikawa
salon owner
Inami
salon owner
kubo
salon owner
hamahata

1 カウンセリング
2 ダブルリンマッサージ
3 水素フットバス
4 YOSA 60分
5 水素&美容液パック
6 ボルスタマッサー

施術の流れ



アレンジカも抜群!
大人かわいいカールスタイル!!
ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、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



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

美しい艶と発色にリピーター続出!!
カラー+カット+トリートメント
¥7,700
HOIMIトリートメント(¥2,200相当)付
※ロング料金別・税込

ポーラ ザ ビューティー 年見店



美容家や雑誌読者がコスメを評価する「THE BEST COSMETIC」の受賞商品多数取り扱う「POLA」。その商品を使ったエステでは、お顔だけではなくデコルテからひび下・ひざ下までケア。酷い肩こりにも効くとか……特別な日はもちろん、毎日のキレイや極上の癒しにもなります。プロのエスティシャンに、お任せください♡

業界初!! たった3分で
未来の肌を見極める

5年後、10年後の肌を見据えて……。まずは、顔の動きを14秒撮影。AI技術が肌深部(表皮・真皮・皮下組織)を高精度分析してくれます。たった3分。けれど肌にとっては大きな意味のある時間です。



スペシャル
ホワイトニングケアEX
通常1回価格 ¥11,000
→¥6,050(60分)
美白・透明感ケアをしたい方へ
その他 プレミアムケア 通常1回価格 ¥13,000→¥8,500(70分)もあります。

☎0986-22-9336

都城市年見町32-2
営業/9:30~20:00
(最終受付19:00)
定休/日曜日・祝日 スタッフ募集中!
※金額はすべて税別です ※P19もご覧ください

ベーシック
エイジングケア
通常1回価格 ¥8,200
→¥3,700(50分)
疲れやストレスによる肌の変化を感じる方へ



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 P19「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。

~癒し処~Ku'u Punahale(クウプナヘレ)

隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!



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をご存じですか? 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。

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)**

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。

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)**

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、クセになるチクチク感
・肌再生 ・アンチエイジング
・たるみ毛穴 ・ニキビ

宮崎県内初!! シミケア
(※宮崎市除く)

シミが薄くなっている方が、急増中。
夏でもできるシミケアです♡

ただいまビフォーアフター
キャンペーン実施中!!
ハーブピーリングを導入して、1年とちょっと。
どのように変化したか、
よかったこと、サロンの雰囲気など
お客様の声から集めました。
「一歩を踏み出してほしいあなたへ」



顔にボツン。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその存在感にため息が出る……シミって、放っておくと大きくなったり、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が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・入浴も可能です♪

シミ脱トックス
トリートメント(90分)

カウンセリング+マッサージ(アロマトリートメント)+ハーブピーリング+保湿+高濃度ビタミンA導入+アフターケア
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

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

お客様の声

顔全体の毛穴が気になり、ニードルピーリングをしました。ニードルと聞いて、「痛いのかな?」と思いましたが、チクチクするくらいの微量の電気を流されている感じで、特に痛みは感じませんでした。終わった後は、ハリが出て毛穴が引き締まり、私に合っていました。

『クウプナヘレ』を体験した お客様の声

● 体験者① K様



首やフェイスラインに、もともとニキビがでやすく、跡も残っていました。集中してハーブピーリングを6回受け、その後もどんどん肌がきれいになっていき、ニキビがでなくなりました! ビックリです!! また、こちらの

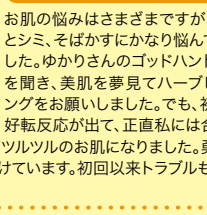


● 体験者② M様
お肌の悩みはさまざまですが、乾燥とシミ、そばかすにかなり悩んでいました。ゆかりさんのゴッドハンドの噂を聞き、美肌を夢見てハーブピーリングをお願いしました。でも、初回は好転反応が出て、正直私には合わなかったのだとガッカリしました。しかし、その3日後には驚くほどツルツルのお肌になりました。勇気を出して、もう一度施術してもらいました。それから約1年通い続けています。初回以来トラブルもなく、今はシミケアをプラスして、毎日鏡を見るのが楽しくなりました。



● 体験者③ A様
ハーブピーリングをしてから、ニキビができてもすぐに治るようになりました! 硬かった肌も柔らかくなってきて、肌質が変わってきたのがわかります。ずっと悩んでいた赤ら顔も改善され、毎日鏡を見るのが憂鬱でしたが、今では楽しみにしています!

● 体験者④ Y様



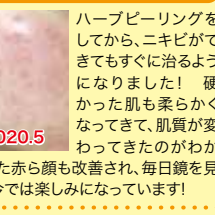
● 体験者⑤ N様
前は生理が来る前に必ず肌荒れを起こしていましたが、ハーブピーリングをはじめてからは、ほとんどなくなりました! たまに吹き出物ができそうになっても、治りが早いです。だから常にお肌の状態がいい! それだけで、テンションが上がりますよね! ゆかりちゃんのお日さみみたいな笑顔に会うのもリフレッシュのひとつです。

● 体験者⑥ K様



友達がとてもキレイになったのではじめました。ゆかりさんのマッサージが最高です。マッサージでより効果が出ているように思います♡

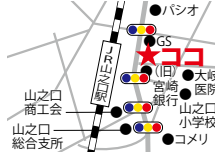
● 体験者⑦ M様



ハーブピーリングには、足浴から全身のマッサージまで付いていて、血行がかなりよくなった状態で顔の施術をしてくださるので、他のハーブピーリングを受けた人にも違いを実感できると思います! 大満足です。

☎070-1946-7772

住所/都城市山之口町花木2282-1
営業/10:00~17:00(最終受付16:00)
不定休
※施術中は折り返しのご対応となります
※カード可能 ※キャッシュレスでお支払いのお客様5%還元
※すべて税別価格です ☆SMSでのお問合せも可能です



麺屋いっぷく

☎ 0986-66-5090

フォーラム初登場!! 話題のラーメン店!



豚骨醤油ラーメン 850円

これまでの醤油ラーメンの概念を覆す、驚きの美味しさがオープン当初から大好評!! スープは数種類の醤油をブレンド。甘みの中にピリッとした辛味ダレがチャーシューの油と合わさって、クセになる美味しさ♪ ぜひ、ご自身の舌で確かめてくださいね。

店舗情報

都城市栄町22-4木田ビル1F
営業/18:00~翌2:30(金・土・日曜日 11:00~14:00・18:00~翌2:30)
定休/月曜日 ※駐車券提示で100円引き

メニュー

醤油ラーメン	800円
豚骨醤油ラーメン	850円
味噌ラーメン	850円
★辛い物好きな方にオススメ!!	
辛麺(小辛)	850円~

Let's チャレンジ!! スペシャル辛麺

新潟県から取り寄せた特別なスパイスを効かせて、あなたの挑戦をお待ちしています。

特辛 1,000円
鬼辛 1,050円
チーズトッピング +150円

その他、各種うどん・カレー・チャーハン等、豊富なメニューをご用意しています!



焼肉きんぐ 都城店

☎ 0986-36-7303

もう食べきれない!? 種類豊富な焼肉食べ放題のお店!



国産のお肉をリーズナブルな価格でお腹いっぱい食べられる「焼肉きんぐ」! 期間限定のオススメメニューを含めたて盛り「プレミアムコース」は、その品数100種類以上!! ファミリー層に大人気です! 焼き方のアドバイスをくれたり食べやすくお肉をカットしてくれたりする「焼肉ポリス」も巡回していますよ!

店舗情報

都城市都北町6377-1
営業/17:00~23:00(土・日曜日・祝日 11:30~23:00)
年中無休



コースメニュー

プレミアムコース	3,980円
(4大名物+国産牛+特選)	
きんぐコース	2,980円
58品コース	2,680円
※すべて税別料金	

大人気メニュー

- BEST 1** きんぐ塩タン
BEST 2 きんぐカルビ
BEST 3 すき焼きカルビ

※上記の商品は「プレミアムコース」、「きんぐコース」内に含まれています。
お肉の焼き方や説明は、焼肉ポリスにおまかせください!



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

フルーツいっぱいパンケーキ♪



夏季限定の「贅沢フルーツパンケーキ」は、もう食べましたか? 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、毎年大人気の逸品です!! 夏の美味しさを、ぜひご賞味ください!

贅沢フルーツパンケーキ 1,300円

Special Pancake Time

平日14:00~16:00 限定

パンケーキを1皿ご注文いただいたお客様へパンケーキ1枚サービス!

店舗情報

都城市中町12-25PIER1
営業/11:00~17:30
不定休

Wine&Cheese Héritage

☎ 0986-58-7682

あなた好みのワインがここにある!



ワイン 1,580円~

『エリタージュ』がご紹介するのは、暑い夏にぴったりな白ワイン! スッキリ飲みやすく、冷蔵庫でキンキンに冷やして飲むと最高です! ご予算に合わせて、贈物からテーブルワインまでオーナーがセレクトしてくれます!

「きりしまフォーラムを見た」で

「白ビール 大」

通常900円から200円引き!

●2020.7/31 迄有効

店舗情報

都城市上町7-2
営業/12:00~21:00(金・土曜日 23:00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

喰飲楽 楽屋(たのしや)

☎ 0986-21-0120

「ご飯がすすむ!!」メニューも豊富です



先代から続き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。

お子様にも人気! イチオシメニュー

チキン南蛮 580円

山芋ステーキ 500円

チーズフォンデュ 600円等

店舗情報

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

古民家 創作料理 風じん

☎ 090-1367-3584

夏の名物料理「冷やし汁」が今年も登場!!



7~8月限定の「冷やし汁」。しそやきゅうりを加えることでさっぱりと味が引き締まり、うま味とコクがたっぷり詰まった絶品の味を堪能できます! 身体と健康と美味しさ考えた料理は、食べた人の気分も高揚すると話題です!

おまかせ月替わりランチ 1,100円~

ご予算に応じたディナーコース 2,500円~

※すべて税込価格です ※昼夜ともに要予約(夜は前日までに予約) ※貸切料金は無料

店舗情報

都城市金田町2095
営業/11:30~14:00
18:30~22:00
定休/日・月曜日(応相談)



Instagram
@oishigohan415

じゃんぼたこ焼き

☎ 0986-39-5533

昔なじみのおいしさ!!



「じゃんぼ」は先代から33年続いているたこ焼き屋さん。休業を経て、昨年新たに再開♪ たこ焼き・焼きそば・お好み焼きをはじめとする食事メニューのほか、新鮮な野菜の直売もあります。ソフトクリームは北海道産の濃厚な生乳を使っていて、オススメです!

コロッとイカフライ…… 180円

(あっさり塩味)

かき氷 …………… 250円

(いちご・メロン・グレープ・抹茶等)

店舗情報

都城市梅北町12388-1
営業/10:00~20:30
定休/火曜日(祝日の場合はその翌日)
駐車場/あり



新村畜産 都城店

☎ 0986-36-6029

お中元にもオススメ!! 国産黒毛和牛!



お手頃価格でA4・A5ランクの鹿児島・宮崎県産牛が、食べ放題のお店! 自社牧場で肥育されたお肉のお中元商品も充実。イチ押しは「黒毛和牛サーロインステーキ」! 柔らかく噛みやすい食感と、甘とろけるような旨味は、たまらない!

黒毛和牛サーロインステーキ

180g×2枚 5,000円

180g×4枚 10,000円

※税別料金 ※箱代別途150円

店舗情報

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

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さい!



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)
・ミックス(もも・むね) 440円(200g) ・肩肉(骨なし) 230円(100g)
・砂ずり(たれ) 220円(100g) ・ナッツコト(塩) 270円(100g)
・手羽先(塩) 90円(1本) ・皮(塩) 220円(100g)

からあげ専門店が作るお弁当

からあげ弁当 370円

まんぷく弁当 470円

ミックス弁当 640円

オードブル(3~5人前) 3,500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

ストロベリーつるだ

☎ 099-474-2020

いちご100%のカキ氷が登場!



いちご好きには有名な「鶴田農園」。大切に育てられた「おおきみ」「さかほのか」「さつまおとめ」のいちごを凍らせて、そのまま削るスペシャルカキ氷です! いちご本来の美味しさをどうぞ♡

生いちご氷 500円

マンゴージュース

オレンジジュース 各250円

店舗情報

志布志市有明町伊崎田3780-1
※志布志線より有明北インターから車で3分
営業/9:00~16:00
年中無休

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

夏に飲みたい♪ 地酒が届きました!



市場直送・鮮度抜群のお刺身や魚のフライなど、お一人様用の居酒屋メニューもたくさん! お父さんはお刺身に焼き鳥で一杯、お母さんや子ども達は定食と、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。居心地のよい空間で、美味しい料理をどうぞ!!

店舗情報 ※P9もご覧ください

都城市花緑町17-3
営業/昼11:30~14:00 (L.O.13:30) 定休/月曜日 ※日曜日は不定休
夜18:00~22:30 (L.O.22:00) ※日曜日のランチはお休みです

7月おすすすめ

夏季限定

宮崎県の酒蔵『千徳酒造』で作られた特別な日本酒
千徳(甘口・辛口)
フルーティで爽やかな甘口と、すっきりとした淡麗な味を楽しめる辛口。お魚はもちろん、肉料理にも合う日本酒です。

イチオシ

ハイボール 390円

飲み放題 120分付
コース料理
3,500円(税込)~

駐車場に限りがありますので
乗り合いでお越しください



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

10周年を迎えた『グレンツェン都城店』
パンメニューがリニューアル♪



イチオシは、カスタードクリームと美味しさがさらにパワーUPし、クリームも増量した「しあわせのクリームパン」と、フルーツをたっぷり使った「デニッシュパン」です。また、大人気のカレーパンにも新作登場!! スパイスをふんだんに使った「ナンカレー」は、食欲がない時にもオススメです♪

店舗情報

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

すべて税別料金となります

新作登場
スタッフおすすめパン

ナンカレー 200円

ブルーベリー
デニッシュ 240円

しあわせの
クリームパン 160円

レモンタルト
アップルパイ 250円 230円



中島パン本舗

☎ 0986-24-5307

創業100年以上の老舗パン屋!



大正6年から都城園城の方に親しまれている『中島パン本舗』。今もなお伝統の製法で作られている、懐かしいパンの味を堪能できますよ! 店内には定番や期間限定のパンが数多く並び、心が躍ります! 新商品も続々開発されていますので、ぜひお立ち寄りください!

★人気メニュー★

ラグビーパン 130円
バターパン(じゃりパン)..... 130円
カステラパン 150円

店舗情報

都城市上町17-11
営業/9:00~19:00
定休/日曜日・祝日



TANIYA ターニャ

☎ 0986-77-0005

インド人の作るインド料理!!



TANIYA(ターニャ).....看板にもなっている女性は、実はオーナーの娘さん♪ こちらでは、スパイスをたくさん使った旨味あふれるカレーや、6種類のナン・タンドリーチキン等がいただけます。お持ち帰りメニューもありますよ。

きりしまフォーラム持参で
全商品 10%OFF

店舗情報

都城市上川東3-8-1
営業/11:00~15:00(ランチ)・17:00~22:00
不定休
★ホールアルバイト募集(まかない付)

おやつ工房 笑~む~

☎ 080-3952-2525

毎月25日はプリンの日



「プリンを食べてにっこり♪」の語呂合わせで、毎月25日はプリンの日に制定されています。お得なキャンペーン実施中。まとめ買いにオススメです! このチャンスをお見逃しなく♡

毎月25日のプリンの日 140円!!
おやつプリン...通常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。

cafe&bar B1

☎ 0986-36-5911

昼夜で違った魅力を味わえる!



都城ロータリー横にある、落ち着いた雰囲気話題の「cafe&bar B1」。人気のランチメニューは、こだわりの自家製甘みを使った「ローストビーフ丼セット」! 夜にはダーツやビリヤードも楽しめます! 広々とした店内でのんびりとした、ひと時を過ごせますよ!

ローストビーフ丼セット 1,200円
(サラダ、スープ、ライスorパン、ドリンク、デザート付)
→「きりしまフォーラムを見た」で200円引き!
●2020.7/31迄有効

店舗情報

都城市栄町6-24
営業/ランチ11:00~L.O.14:00、[ディナー]19:00~翌3:00
※ランチタイムは月~金曜日迄
定休/日曜日は連休最終日 駐車場/あり



夏のまるごとグルメ特集

いよいよ夏本番!
美味しく身体も元気になるグルメが揃いました。
暑い夏も、絶品グルメで乗りきりましょう!

FELICE フェリーチェ

新作! ジェラートカキ氷登場
お客様が調節しながらトッピングし、
自分好みの味を完成させるカキ氷!!

夏季限定

ジェラートティラミスカキ氷 850円

厳選された純正マスカルポーネクリームチーズとエスプレッソを、カキ氷に合うように丁寧に仕込んだ珠玉の逸品。
ジェラートとの相性も抜群。



夏季限定

ジェラートいちごのカキ氷 900円

大人気のミルクジェラートとフワフワの水、いちごと砂糖のみで作られた濃厚な無添加いちごジャムシロップに生クリームをトッピング♪



Fashion & Coffee Compass メニューはまるで昔の純喫茶♪

クリームソーダ 550円



果汁30%以上の天然色素シロップを使用。だから、色合いが優しい♪ 昔懐かしいクリームソーダがここにあります。

無農薬の栽培農家『キヤンセファーム』のブルーベリーをきび砂糖でジャムにし、自家製さわやかヨーグルトアイスと合わせました。酸味と甘さのハーモニーをお楽しみください!!



ブルーベリー
ヨーグルト 400円

TEL.0986-77-4593

都城市都北町1569-8-102
営業/平日 9:30~20:00 土・日曜日・祝日 12:00~20:00 定休/木曜日

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

夏のデニッシュパン祭り開催!



甘夏デニッシュ 240円

甘夏とピンクグレープフルーツの甘酸っぱさと、サクサクしたデニッシュ生地の甘さが絶妙なハーモニー♪

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00 定休/火曜日

フランボワーズデニッシュ 240円

見た目もキュートなフランボワーズたっぷりのデニッシュパン! 中につまっているカスタードとの相性◎



古民家 創作料理 風じん

あなたに合わせたコース料理!
リクエストにもご対応!!

おまかせ月替わりランチ 1,100円~
ご予算に応じたデイナーコース 2,500円~

月替わりのお料理や、お客様の好みに合わせた創作料理が大好評の『風じん』。お野菜がたっぷり入った創作料理は、彩り鮮やかで目で見ても楽しめます♪ 夜は貸切りや、慶弔行事の会食にも対応しています!

TEL.090-1367-3584

都城市金田町2095

営業/11:30~14:00 18:30~22:00 定休/日・月曜日(要相談)

Instagram「@oishigohan415」



喰飲楽 楽屋 たのしや

新鮮な鶏と、厳選の自然塩。
シジリ……炭火でじっくり焼き上げます♪

楽屋炭火焼

本格炭火とりも焼 900円

生とり皮 650円

楽屋炭火焼セット(2人前) 2,000円

鶏料理とビール♪

最高の組み合わせです

よね!! 「とりも鉄板焼き」・「ピリ辛とり唐」・「とり皮ガーリック」・「ねぎだくとり天」に「名古屋風手羽先」……『楽屋』は、鶏料理以外にも食欲のそそられる豊富なメニューが充実! まだ、行ったことがない方は、ぜひ足を運んでくださいね♡

TEL.0986-21-0120

都城市都島町987-1

営業/18:00~24:00 不定休(週1回)

楠見恵子さん家の からあげ屋さん

食べなきゃ損ですよ!

だれやめセットA(手羽本・砂り・ナンコツ) 680円

だれやめセットC(手羽本・むね・砂り・ナンコツ) 980円



とくとくセット 1,480円



だれやめセットB 720円

暑〜い夏!! お家での楽しみは晩酌……という方も多いのではないのでしょうか? 『からあげ屋さん』では、食卓のおかずはもちろん、お酒のお供に合うセットもあります。「もう今日は疲れちゃった」なんて日は、愛情たっぷりの恵子さんのからあげはいかがでしょう!

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ログハウスのお店)

営業/10:00~19:00(予約18:30迄) 不定休



TANIYA

ターニヤ

本場ベースのカレーを
召し上がれ♪

バターチキンカレー

スパイスで焼きあげた鶏肉と、バターとクリームをたっぷり入れたトマトソースがベースのインドカレーのマッチングは最高♪

一番人気の「バターチキンカレー」もランチセットでいただけます。ドリンクは、ラッシーが人気ですよ!

TEL.0986-77-0005

都城市上川東3-8-1

営業/11:00~15:00(ランチ)・17:00~22:00 不定休

焼肉きんぐ 都城店

大人気! 4大名物
食べ放題の「きんぐコース」!!

プレミアムコース 3,980円(税別)

きんぐコース 2,980円(税別)

お客様の半数以上が注文する人気の「きんぐコース」! その中でも1番の人気メニュー「きんぐカルビ」は、ボリュームなのに食べやすく、切込みが入っているのでタレがしみ込んで絶品です♪ 日本人の味覚に合わせたしょうゆベースのタレがご飯とマッチしてGood♪

TEL.0986-36-7303

都城市都北町6377-1

営業/17:00~23:00(土・日曜日・祝日 11:30~23:00) 年中無休



ストロベリーつるだ

いちごをそのまま削った
スペシャルなカキ氷!!

生いちご氷 500円

20年以上いちご栽培に携わっているオーナーが、いちごの美味しさを最大限に引き立てたカキ氷を販売! 「おおきみ」「さがほのか」「さつまとめ」のいちごを凍らせて、そのまま削る贅沢なカキ氷です。いちご本来の甘酸っぱさを堪能できますよ!!

TEL.099-474-2020

鹿児島県志布志市有明町伊崎田3780-1 志布志線より有明北インターから車で3分

営業/9:00~16:00 年中無休

中島パン本舗

パンにラムネ!? 梅ジャム!?
老舗パン屋のレア商品!



ラムネ餡パン 150円



梅餡パン 130円

夏の期間限定商品「ラムネ餡パン」は、パンの中にカスタードクリームとラムネ餡が合わさり、まるでクリームソーダのような風味! 紀州和歌山産の梅の果肉と梅酢を配合した、やさしい甘さの「梅餡パン」もおすすりめです♪

TEL.0986-24-5307

都城市上町17-11

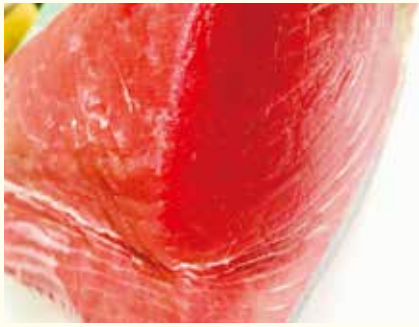
営業/9:00~19:00 定休/日曜日・祝日

麺屋いっぷく

築地直送物産展
やってます!!

築地直送生本マグロ

回らないお寿司屋さんで一貫500円以上する商品を、今なら大変安く提供できます!! お店の前にテントを張っていますが、外は暑いので、商品は店内でご用意しています。気軽に声がけください。入り口では、日本酒の販売もありますよ!



TEL.0986-66-5090

都城市栄町22-4木田ビル1F

営業/18:00~翌2:30(金・土・日曜日 11:00~14:00・18:00~翌2:30)

定休/月曜日 ※駐車券提示で100円引き



おやつ工房
笑 ~えむ~

シフォンケーキ祭り
開催!

シフォンケーキ

『笑』のふわふわのシフォンケーキ♡より多くの人に味わっていただきたいと6月29日

(月)~8月2日(日)まで、通常600円のところを、ワンコイン500円で購入できちゃいます! まだ食べたことのない方は、この機会を逃さないでくださいね。

Instagram「@oyatsu_koubou2525」要チェックです!!

TEL.080-3952-2525

都城市猿原町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

cafe & bar
B1

お腹いっぱいパフェを食べられるお店はここ!



ブルーベリーパフェ
600円



コーヒーパフェ
600円

『B1』のパフェは、ジョッキと同じ高さのグラスにアイスが贅沢にぎっしり! ブルーベリーパフェはブルーベリーの果実とソースをふんだんに使用! コーヒーパフェはコーヒーゼリーとパナアイスの相性抜群です! Instagram「@b1.cafeandbar」で、メニューやイベント情報が掲載されています!

TEL.0986-36-5911

都城市栄町6-24

営業/【ランチタイム】 11:00~L.O.14:00 ※ランチタイムは月~金曜日迄

【ディナータイム】 19:00~翌3:00 定休/日曜日または連休最終日



新村畜産 都城店

お客様から大好評!
地産地消にこだわったサラダバー!

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

※「サラダバー」と「バイキング」は、上記メニューを注文するといてきます。

お肉の食べ放題で人気の「新村畜産」。サラダバーやバイキングも大好評です! 都城から取り寄せた糖度が高い旬のフルーツや野菜が充実!! この時期、バイキングでは滋養強壮効果の高い葉膳スープも人気です! 品質にこだわり、健康にも配慮した食べ物でスタミナアップしませんか?!

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

酒場定食堂
ふたつき

昼夜ともに定食を楽しめる
『ふたつき』に、
夏の新メニュー登場!!

冷や汁定食 1,000円

暑い夏にサッパリと食べたいくなる「冷や汁定食」が完成しました。丁寧に焼かれた鯖のほぐし身に、きゅうりと豆腐、お味噌、たっぷりの鰹節が食欲を倍増させる栄養バランス抜群の逸品。小鉢や唐揚げなどもついたボリューム満点の定食です!! この他にも、昼・夜、どちらも楽しめる定食が20種類ありますよ!



TEL.0986-77-2619

都城市花緑町17-3

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30) 夜18:00~22:30(L.O.22:00)

定休/月曜日 ※日曜日は不定休



Wine&Cheese
Héritage

宮崎県内で唯一
「エーデルワイス」が
飲めるお店!

エーデルワイス 小 500円
エーデルワイス 大 900円

小麦を使用して作られた「エーデルワイス」は、ハーブとエルダーフラ

ワーの華やかで上品な香りが、女性に大好評! 苦みが少ないので、つい飲みすぎる方も……。この夏、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか?!

TEL.0986-58-7682

都城市上町7-2 営業/12:00~21:00(金・土曜日 23:00迄)

定休/火曜日 Instagram「@winecheeseheritage」

じゃんぼたこ焼き

縁日メニューにワクワク!

長きにわたり、都城に根付いて営業していた「じゃんぼたこ焼き」が復活!! 先代から受け継いだ大きな広島風お好み焼きや、鉄板でジュージュー焼きあげたソースの絡んだ焼きそば他、デザートメニューもありますよ。電話注文も承っております。



お好み焼き 600円

焼きそば
500円



TEL.0986-39-5533

都城市梅北町12388-1

営業/10:00~20:00 定休/火曜日(祝日の場合はその翌日)

中町フードホール

種類豊富な飲み放題♪
「おひとりさま」でも、仲間同士でも♡

中町ビアホール2020(7月8月限定・要予約)

2時間飲み放題・料理10品の

ビアホールコース(食べ放題ではありません)

大人 4,400円/小中高生 2,200円/幼児500円

前売券 4,000円 店頭にて販売中

日本酒25種類・焼酎50種類・ビール・カクテルサワー・ワインいずれも飲み放題。「のんべえさんにはたまらない」スポットです!! 飲み放題のみの料金もありますよ。

TEL.0986-36-5256

都城市中町17-9シネポートビル1F

営業/(バル営業)18:00~26:00

定休/火曜日



スタッフおすすめ!
夏のセールアイテム!!
※掲載商品は完売している場合がございます



● 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
● 南香	● 南小学校
	● イオン都城ショッピングセンター
	GS ●

one's terrace ワンステラス

70~20% OFF ※一部対象外商品あり

オシャレで機能性抜群のバッグやキッチングッズ、グラス、お弁当グッズなど、さまざまなアイテムをご用意!

7月23日(木)~26日(日)限定!!
セール品がさらに10%OFF!

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



※写真はイメージです

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

顔見世ファミリー
店内のワンちゃん&ネコちゃん
30~10% OFF
※一部対象外生体あり

CHIPPER CHIT

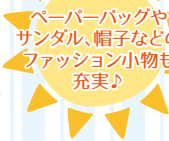
店内夏物

MAX50%OFF

※一部対象外商品あり ※掲載商品は完売している場合がございます



CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051



ペーパーバッグやサンダル、帽子などのファッション小物も充実!

Palais Picasso

赤札セール **50~10%OFF**

※一部対象外商品あり



これからの季節にピッタリのサンダルをセール価格でご提供中!!



Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

any FAM

店内夏物

50~20% OFF

※一部対象外商品あり

スタイルUPを叶えるデザイントップスやロングスカート、ワイドパンツなどのトレンドアイテムが驚きの価格に!



any FAM 1F TEL.0986-46-2288



*fuse_ 店内夏物

50~20%OFF

※一部対象外商品あり

1枚で着映えるデザイントップスやロングスカートなど、この夏、着たいアイテムを、たくさん用意しています!

*fuse_ 1F TEL.0986-22-2131

bijou SOPHIA

セール商品

50~30% OFF

※対象外商品あり



久保田さん

夏限定の素敵なジュエリーがセール価格に。ぜひ一度、お越しください。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

Delicious Summer デリシャスサマー 夏のイチオシグルメ&ギフト

ケンタッキー フライドチキン

7月1日(水)~7日(火)限定!

期間限定! 創業記念パックが登場です! お得にオリジナルチキンを楽しんじゃおう!



ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



薩摩国 鎌田茶業 お中元には、上質なお茶を贈りませんか?



香り高く味わい深い茶葉を、心を込めて丁寧に仕上げました。毎年人気の良質なお茶を大切な方に贈りませんか?

ご予算に応じたギフトをご用意いたします。気軽に相談ください。

薩摩国 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221



ITALIAN TOMATO Café Jr.

夏の新メニューが届きました!

夏季限定の冷製パスタや冷たいドリンクなど、暑い夏にピッタリのメニューがたくさん!!



イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

LOTTERIA

ひんやり爽やかな夏ドリンクでリフレッシュしませんか?



本格的な暑さを和らげてくれる夏におすすめのドリンクはいかがですか?



重量感あふれるテイクアウトメニューも充実! お得でシェアに最適なスペシャルパックもご用意しています!

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

New Lounge

スタミナをつける! 満腹グルメ!!



チキンペッパーステーキ定食 890円(税別)

若鶏のもも肉を香ばしく焼き上げ、特製のジャポネソースで仕上げました!

ライス・味噌汁・お漬物 付

生姜焼きハンバーグステーキ定食 920円(税別)

自慢のハンバーグに生姜のきいたソースをかけ、きのこ・茹子を盛り付けたご飯に合う逸品

ライス・味噌汁・お漬物 付



カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

イオン ザ・バーゲン

2020 Summer Bargain **MAX 70%OFF**

3can4on

レディース&キッズ セール商品
MAX50%OFF

Ladies

ストライプが着痩せ効果をUPさせるワンピースやウエストシェイプが美しいワンピースなど、オシャレアイテムがいっぱい!!



Girls

キュートなひまわり柄のワンピースやトップス、夏感いっぱいの小物もセール中♪

3can4on 1F TEL.0986-46-2281

MIX-O any Sis

夏物
50~30% OFF

※一部対象外商品あり

雑誌などで掲載中のトレンド感満載のクロゼレスワンピースやトップス、パンツなどが揃っています。着心地も抜群で、夏のお出掛けにピッタリ♪

MIX-O 1F TEL.0986-46-2299

THE SHOP TK
メンズ・レディース

セール商品
MAX60%OFF

THE SHOP TK 2F TEL.0986-46-1856

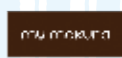
夏物バーゲン

50~20%OFF

※一部対象外商品あり

人気のスニーカーやサンダル、革靴などが、お買い得になっています!!

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



マイまくらマット腰楽寝
新発売記念



セット合計
¥69,000円+税を
+ **49,000円**

分割48回まで金利手数料無料!!
月々 1,100円×47回(初回のみ 2,200円)

my makura 1F TEL.0986-46-1868



オンデーズ

大人気のSNAPシリーズや、99%紫外線をカットしながらオシャレ度もUPするサングラスで、大切な目を守ってくださいね!!



2本同時購入で

2本目誰でも

2,000円OFF



岩月店長

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313



Hushhush

レディース&キッズ

セール商品
MAX50%OFF

Ladies

夏を楽しむ大人女子のためのファッションアイテムをリーズナブルにGetしよう♪



Boys

Girls

着心地&丈夫さもGoodな洋服が驚きの価格に!!クールでかっこいいボーイズスタイル。

「接触冷感」のワンピースは、着用した瞬間、ひんやり快適な着心地!オシャレな花柄でデザインも◎

HUSHUSH 1F TEL.0986-46-2280

嬉しいイベントいっぱい! イオン都城店 P29もご覧ください

おかげ祭り 山車展示 7月7日(金)まで

場所 1階専門店ビジュソファ前

専門店お買物券10%Back Sale

7月9日(金)~12日(日)の4日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げレシート税込3000円ごとに、専門店でご利用いただける300円分のお買物券を進呈いたします。各日800枚限定! 無くなり次第終了!!

レシート対象期間 7月9日(金)~12日(日)

引換日時 7月11日(土)・12日(日) 各日10時~18時

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK ※一部対象外専門店があります

場所 2階中央吹き抜け特設会場

イオン都城店 直営・専門店合同 ガラポン大抽選会

イオン都城店直営&専門店でお買上げレシート合計3,000円(税込)ごとに1回、抽選にご参加いただけます!!(お一人様最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで)

レシート対象期間 7月9日(金)~12日(日)

抽選日時 7月11日(土)・12日(日) 各日10時~18時

※レシート合算OK ※WAONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます
場所 2階中央吹き抜け特設会場

夏ギフトカタログ

7月11日(土)
までのお申し込みで

このマークが目印! 早得

対象商品が
カタログ
表示本体価格から

10% OFF

ネット注文はコチラから イオン九州 夏ギフト 検索



お買得情報満載!
イオン九州アプリ
新規会員さま募集中!
ダウンロード無料! 今すぐダウンロード!
イオン九州アプリ 検索

うれしい特典
1,000円
ハズレなし!

毎日1回ガチャクーポンを引くことができます。

来店するだけで
チェックイン2WAON POINT プレゼント
※1WAON POINTは1円相当です。

月に5回のチェックインで
抽選で毎月1店舗あたり10名さまに
1,000WAON POINT をプレゼント

会員登録には「WAON POINTカード」「電子マネー-WAON」「イオンカード」のいずれかが必要です。

今年も登場! 夏の定番
T'sアイスラッシュ 500円
ほうじ茶ラテ/宇治抹茶/ストロベリー
アイスクリーム付 650円
※写真はイメージです

豪快な氷の中に、シロップやコンデンスミルクをかけた贅沢な逸品♪
新メニューの「ほうじ茶ラテ」は、
ダスル焙煎されたほうじ茶の香ばしさとコンデンスミルクの
ほどよい甘さが調和する大人の飲み物。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



お菓子の専門店
ゴローズ

お待ちせました!
まるごとピーチの登場です♪

桃をまるごと1個、贅沢に使った毎年大人気のスイーツ!! 旬の美味しさを味わってくださいね。



まるごとピーチ



お中元やご贈答におすすめ
宮崎完熟ゼリー(6個入)
1,930円(税別)

宮崎県産のフルーツをまるごととじこめました。マンゴー・日向夏・白桃の濃厚な美味しさをどうぞ!

お菓子の専門店 ゴローズ 1F TEL.0986-46-2256

NEW OPEN オープンセール開催!!

このチャンスをお見逃しなく!



1DAYサークルレンズ

Eye coffret 1 day UV
 シード アイコフレワンデー UV
オープン特価 2,900円

自然に瞳くっきりを実現!!
 瞳になじみやすいカラーバリエーションで、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 (30枚入)
 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

2WEEKカラーレンズ 2箱まとめて購入で 1,000円OFF

日本アルコン
エア オプティクス プライツ
 (6枚入 全2色)
高酸素透過性

瞳を大きく自然に際立たせ、快適なつけ心地と美しさを両立

日本アルコン
エア オプティクス カラーズ
 (6枚入 全3色)

瞳に美しい変化と個性を与えたい方へ

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ボシュロム 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

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。

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

瞳の角膜細胞をモデルに開発され、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

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。

ボシュロム 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

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。

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

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

※乱視用・遠近両用は対象外です
 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

世界初
 高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減
 別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!

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!



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 (税別)
 ※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合がございます。

彫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!

女性に人気のブランドを中心に、トレンド感満載のメガネが揃っています!

オープンセール特価 表示価格より **メガネ一式 5% OFF**

鷹尾店 限定 キャンペーン

7月末まで

メガネ2本 同時購入で

2本目

1,500円!!



ハード・ソフト

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ
 手元が少し見えにくい方へハードレンズの遠近両用もあります

HOYA EX (Proud)
 1枚 ハードレンズ
オープン特価 7,727円

瞳への圧迫感や異物感を少なくするレンズデザイン

メニコン Z
 1枚 ハードレンズ
オープン特価 9,545円

UVカット付。高酸素透過性レンズ。

東レ プレリーナII
 1枚 遠近両用
オープン特価 14,091円

瞳を快適にサポートする遠近両用ハードコンタクトレンズ

掲載以外のハード・ソフトコンベンショナルレンズ
すべて1枚 1,000円OFF!

選べる保証システム
 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

※すべて税別価格です

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。詳しくはお問合わせください。

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 10:00 ~ 12:30
 13:30 ~ 19:00
 駐車場 / あり

鷹尾店 **NEW**

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



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

