きりしまフォーラム

vol.351
JUNE 2021
6

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

※誌面内の価格はすべて税込み表記です

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、時短営業、
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
ご確認くださいますよう
よろしくお願いいたします。

フォーラム Forum シニア Senior ライフ Life 通信

●特集
- 梅雨の時期にも要注意！
  早めの対策で熱中症を防ごう

●コラム
- 高齢ドライバーの事故
  都城の実態を調べました！
- 都城ドライビングスクール 取材記事

見どころ盛り沢山！ **道の駅特集**
特別企画 **会いに行ける推しメン特集**
フォーラムオススメ！ **FORUM'S SELECT グルメ**
この夏オススメ **初夏の習い事特集**
キレイをお得に♪ **Beauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!

表紙の絵
『ふしぎなサカナたち』

久松（ひさまつ）　毅晴（きはる）くん
（7歳）

大好きなサカナたちを
イメージして描きました。

●情報の提供･お問い合わせは
TEL:0986-26-5836
FAX:0986-26-5860
MAIL:info@kiri-fo.net
http://kiri-fo.net

きりしまフォーラム　検索

QRコードから簡単アクセス!

HPから投稿やプレゼントのご応募も受付中です!

先取り情報や、紙面に載っていない話などタイムリーな情報をお届け!

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
シティコンタクト

シティコンタクト鷹尾店
3店合同 1周年記念 感謝SALE!

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OK! 詳しくはお問合せください。

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)
特別価格 2,730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)
特別価格 3,050円
別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!

世界初

高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減

1DAYサークルレンズ

新色 ファーストメイク

シード アイコフレワンデー UV(30枚入)
特別価格 2,950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5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　ファーストメイク

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)
特別価格 2,730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。

クーパービジョン
プロクリアワンデー(片眼30枚入)
特別価格 2,730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!

New 日本アルコン 新商品
PRECISION 1(片眼30枚入)
6月末まで 3,000円

※2箱以上まとめて購入の方限定価格

デジタルデバイスによる「目の大乾燥時代」に、長時間続くうるおいと快適性、鮮明な見え方と、取り扱いやすさを追求!

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。

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!

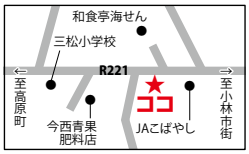
メガコン
コンタクトレンズとメガネを一緒に買うとお得!!
表示価格より メガネ一式 5%OFF

3店合同キャンペーン 6月末まで
メガネ2本同時購入で 2本目 10%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　駐車場／あり
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
ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

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

小林店
TEL.0984-27-4877
小林市堤2289-3
営業時間／9:00～19:00
年中無休　駐車場／あり



大阪で楽しく働きませんか?

未経験者も大歓迎!
無資格の方には 資格取得制度あり!!

★ 勤務地に合わせて住居・寮を紹介
★ 宮崎から大阪までの旅費・準備金 支給 ※別途規定あり
(詳しくはお問合せください)
★ 期間限定可(6ヵ月以上)
★ 新型コロナウイルス感染予防対策、PCR定期検査のほか、WEB面談・面接も実施中!

大阪・宮崎で11施設展開中!
運営している各施設で勤務できます!

◆れんげハイツ北堀江　◆れんげハイツ守口　◆れんげハイツ西淀川
◆れんげハイツ井高野　◆れんげハイツ黒原　◆れんげハイツ東寝屋川
◆れんげハイツ長居公園　◆れんげハイツ長居公園みなみ
◆フォーラム三股　◆ピア茨木　◆ピア茨木みなみ

■採用情報

職種	介護職員	ケアマネジャー	看護師(正)
雇用形態	正社員		
給与	月給:218,000円～ 基本給:180,000円～ 資格手当:3,000～8,000円 処遇改善加算(含む) 夜勤手当あり(別途)	月給:250,000円～ 基本給:240,000円～ 資格手当:10,000円	月給:280,000円～ (正)基本給:260,000円～ 資格手当:10,000円 業務手当:10,000円
勤務地	◆大阪市東住吉区 ◆大阪市東淀川区 ◆大阪市西淀川区 ◆大阪市西区 ◆守口市 ◆寝屋川市 ◆茨木市		
資格条件	①初任者研修(ヘルパー2級) ②実務者研修 ③介護福祉士 ④無資格可(資格取得制度あり)	①介護支援専門員 ②主任介護支援専門員	看護師免許(正)
待遇	各種社会保険完備・交通費全額支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)		
休日	シフト制　年間:107日		

詳細は下記までお気軽にお問合せください

RMG Renge Medical Group
NPO法人れんげメディカルグループ
所　在　地:大阪市西区立売堀1丁目7番地18号 国際通信社ビル3F
WEBサイト:http://renge.org

お問合せはコチラ(担当:田畑)
☎06-4391-3711
E-mail : renge@renge.org

新・医療の窓
早水公園クリニック便り ⑥③

院長　山内 明

①新型コロナウイルスの変異株って？

ウイルスは、人の体の中で自分の形を変え、人の免疫から逃れるように形を変えることを行い、これを変異と言います。今までのインフルエンザウイルスなども、毎年、少しずつ形を変えて、流行を繰り返しています。ある程度、新型コロナウイルスの流行を止めないと、今後も新しい形で変異していくでしょう。

②今、我々が接種しているワクチンの効果は？

今、日本で接種しているファイザー社製のワクチン、今後予定されているモデルナ社製のワクチンも、ある程度、この変異株には有効性が示されています。しかし今後も、この新型コロナウイルスの流行が続くと、もっと大きな変異が起きて、ワクチンも効力がないものになる可能性があります。人間とウイルスとの戦いが現在、続いているのでしょうね。

③新型コロナウイルス変異株の種類は？

現在、主たる変異株は、「イギリス株」と「インド株」です。少しずつ、日本での流行も「イギリス株」に置き変わりつつあります。都城でも、第4波では「イギリス株」が増加しています。この変異株は、従来型に比べて、若い世代の方に感染が多く、20～30代が中心となりますが、今までうつりづらいと言われていた、小・中学生にも感染が多く見られるので、注意が必要です。感染力も従来型に比べて15～30％高まっており、特にまだ日本国内で少しか検出されていない「インド株」は、致死率も高いと言われているので心配ですね。流行が長引くと、またもっと強力な変異を起こす可能性もあります。みんなが、それぞれの立場で、流行をくい止めることはできると思います。我々、医療従事者も頑張っています。みなさまも、それぞれの立場で感染予防をお願いします。

早水公園クリニック
内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科
住所　都城市早水町 4503-16
TEL　0986-36-6117
HP　http://hayamizu-park-clinic.com
ユーコーラッキー パチンコ ココ 早水公園 ↑至郡元
ショッピングセンター 都城 →至三股

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
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

内藤証券
創業1933年
豊かな「暮らしづくり」のパートナー

お気軽にご相談ください！
内藤証券 都城支店
〒885-0024
都城市北原町33号1番地
0986-23-2180
JR日豊本線「都城駅」徒歩6分
内藤証券株式会社（金融商品取引業者）登録番号：近畿財務局長（金商）第24号

おかげさまで21周年
感謝の気持ちを込めてセール続行中!!
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も開催
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
全メーカー常時
60台以上展示中!
各メーカー修理見積り無料! 出張もOK!!
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
都城市妻ヶ丘町15-12
9：00〜18：00　定休なし
点検・調整
500円より
☎0986-46-3342

■免疫力が高いと……
防御免疫が強ければ感染しない
無症状または軽い症状で済む
例え発症しても、重症化を防ぐ
酸素ルームで免疫力をアップさせて新型コロナウイルスに負けない身体づくりを!
※効果には個人差があります。
酸素ルーム（50分）
高気圧酸素ルーム　低気圧酸素ルーム
ウォーターマッサージ器（30分）
サイクロン水流による刺激で筋肉の凝りをほぐし、血行を改善
脊椎セラピーV3（30分）
遠赤外線を放出する温熱ヒスイ球が背骨をマッサージ
和楽笑の湯ともに共通料金430円
和楽笑・健美館
都城市一万城町66-1
TEL.0986-57-0753
営業／9:30〜17:00
定休／第一火曜日
HPは
こちらから
回数券が和楽笑の湯と共通
シルバー料金&学生料金 有!

第5回 絵の街そお3号展
7月25日(日)＞8月8日(日)
9:00-17:00（土・日曜日は20:00まで）
入場無料
会場　曽於市末吉総合センターホワイエ
■主催／一般財団法人 まちづくり曽於　■後援／曽於市教育委員会
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号の油彩、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1,000円 高校生以下500円
作品搬入日　7月10日(土)・11日(日) 9:00〜16:00
※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25日(日)
お問い合わせ
☎0986-76-7100［月曜日休館］
一般財団法人 まちづくり曽於
曽於市末吉町諏訪方8127番地
（曽於市末吉総合センター内）

プロのファイナンシャルプランナーが
あなたの夢を実現できるよう完全サポート!
住宅ローンなどの返済、教育資金、保険見直し、老後設計etc.
どれか一つだけを対策していてもダメ!!
すべてをカバーできるようなプランニングが必要です。
保険見直し相談　住宅ローン相談　ライフプランニング作成
マネーセミナー　年金・老後資金　貸会議室
私達にお任せください!!

ひとと暮らしをサポートする
有限会社
C&H
☎0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
（宮銀妻ヶ丘支店向かい側）
https://c-h-fp.com
CFP1名・AFP2名在籍
C&Hの
紹介動画は
コチラ!

幸せ引き寄せごはん Vol.27

〜梅はその日の難のがれ〜　梅干しで疲労回復!!

今年は早く梅雨が来て、梅などの季節仕事に慌ただしく取りかかった方も多かったのではないでしょうか？　今回はこの時期の代表格「梅干し」について、ご紹介しますね！
日本での梅干しの歴史は古く、平安時代の日本最古の医学書「医心方」に、梅干しの効用が書かれているのだそうです。既に、「薬」として珍重されてきたのですね！
今でも、有名なのは制菌作用による食中毒予防があります。また、梅干しの効能は大変多く、特に酸味の成分であるクエン酸やリンゴ酸などは、糖質の代謝エネルギーを無駄なく変換してくれるので、余分な脂肪や疲労物質である乳酸を作りません。
そのため、ダイエット効果や疲労回復はもちろん、血液浄化や血流改善もするため、動脈硬化や肩こりなどの症状の緩和、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の改善、更にはアンチエイジングにも大いに期待ができます。
しかし、あの「酸っぱい」のが苦手な方も多いですよね！　クエン酸は、身体が疲れている時により酸味を感じると言われています。酸味の感じ方はひとつの体調のバロメーターかもしれないですね!!　また、東洋医学では、酸味を好む、また美味しく感じる時は、「肝（肝臓・胆嚢・筋肉・目）」が疲れている時と診ます。

この夏は、一日一個の梅干しで、ご自身の身体の声と向き合ってみるのはいかがでしょうか？

山元 幸代 先生
㈱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
ヘルス&ライフマネジメントコーチ／自然療法士
癒住食のライフデザイントータルハウス 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やライフスタイルについての講座を開催。暮らしを通して心と身体を整えながら毎日楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。
お問合せ：㈱ARUCS tel.090-1922-4598
HP https://bioworks.life
過去の情報閲覧とカウンセリングのご予約はこちらから

看板ペット Vol.1

くう
かわぐち薬局

●種類：犬（チワワ×パピヨン）
●性別：女の子
●年齢：11歳
●好物・特技など：
炊きたての白米、鶏肉、漢方薬
高いところ・抱っこが大好き

漢方薬を飲んで
毛並みつやつや♪
11歳でも
元気いっぱいです！

かわぐち薬局／川口鍼灸院
TEL.0986-38-0170
都城市都北町5985-1
定休／日曜日

くうちゃんが『かわぐち薬局』にやって来たのは、11年前。お客さんだったブリーダーさんから譲り受けました。引き取る予定だった人に「毛の色が違うから」と言われ、ブリーダーさんの元に残ってしまったのだそう。
店主のお母さまと、店員さんとで即決。当時、まだ真っ黒の子犬だったくうちゃんは『かわぐち薬局』の看板犬になりました。
大切に育てられて、ちょっとわがままなお姫さまになったくうちゃん。お気に入りのテーブルの上で寝たり、ご主人とお出かけしたりと、のんびり過ごしています。
ぜひ会いに行ってみてくださいね♪

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
質預り強化中!!
即融資
買取!!
ご不要のブランド品・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 ←都城駅 イオン都城→ マイルストーン 警察署 田中書店 薩摩蒸気屋 モールひろせ ココ★ さつま屋ドライ 神柱神社 すみクリニック

長期優良住宅標準仕様
家づくりは
耐震等級3 ZEH基準
省令準耐火仕様
からスタートします
手の届く価格で「自然素材」の家づくりを提案いたします 〈アドバイザー 浅井輝男〉
家づくりセミナー
完全予約制
6/13(日) 10:00-15:00
会場:エヴァホーム常設展示場
※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。
家族の安全と健康を第一に考えたママが主役の家づくり
エヴァホーム 検索
充実のHPもご覧ください
予約受付中
いつでも見学できる 常設展示場
大正15年創業 一級建築士事務所 エヴァプレイン
EVAH エヴァホーム
TEL 0986-22-3242
【浅井建設兼展示場】都城市平江町25-11

田中ケアラボで、「カラダと健康」について学ぶ!

本誌でもおなじみ『田中ケアラボ』で開催されている「カラダと健康」に関するセミナーへ行ってきました!

理学療法士・アスレティックトレーナーの田中健太先生が、腰痛改善・予防や、心身が整うマインドフルネス、脊椎&自律神経ケア、子どもの正しい姿勢と靴選びなど、私たちが毎日を健康的に過ごすための必要なケアを、丁寧に教えてくれるセミナーです。

今回参加したテーマは、「日々のメンタルを安定させる栄養学」。食を見直し、腸内環境を整えることで、内蔵機能を高める大切さを、さまざまな観点からレクチャー。私たちが毎日、口に入れる食べ物が、脳内の安定とメンタルの落ち着きに大きく影響しているという話を聞いて、「食の重要性」に、改めて気づかされる内容となっていました。理論はもちろん、日々の栄養の摂り方なども、分かりやすく説明してくれるので、子どもを持つ親としても、とても参考になるセミナーです。

「カラダと健康」に関するテーマで、毎月2回定期的に開催されているだけでなく、慢性化した痛み・不調への手技や運動も専門にされているので、気になる方はP18を見て、ぜひ参加してくださいね。

■取材協力／田中ケアラボ
都城市菖蒲原町29—8—1
☎77—7343

看板娘・看板息子を激写! Vol.66

キュートな笑顔に癒される♡
marble Hair Lab.
スタッフ
かわぐち きらり
川口 輝莉さん(18歳)

◎趣味…
トロンボーン演奏。吹奏楽で学生時代から演奏しています。友達と一緒に演奏すると楽しいです!

◎好きな男性のタイプ…
一緒にいて落ち着く人・楽しい人。芸能人では、EXILEのTAKAHIRO♪

◎6月のオススメ…
梅雨シーズンのイチオシは、髪質タイプ別ストレートメニュー。しっかりクセを伸ばす施術から、根本はふんわり髪の広がりを抑えるものまで、お客様の悩みに合わせてご用意しています!!

★本人からのコメント
4月に入社しました。保育園の時から美容室で働くことが夢だったので、本当に嬉しいです! これから、ヘアだけでなくメイクや着付けなど、さまざまなことにチャレンジしていきたいです。老若男女を問わず、みんなに愛される美容師を目指して頑張ります!!

都城市・三股町・曽於市のイベント情報をご紹介

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

6月の乳児相談につきましては、『都城市保健センター』までお問合せください。

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 限定7組・完全予約制
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3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 限定15組・完全予約制
「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22日(火)10:00～11:00
場所:総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

新型コロナウイルスの影響で、イベントが中止になる場合がございます。
事前にご確認ください。

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

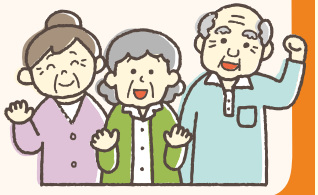
曽於市

★パクパクッキング 曽於市在住者 限定7組
6月10日(木) 受付9:30 開始10:00
場所:生きいき健康センター
対象者:離乳食完了児の親子(1歳6カ月～)
参加費:無料 準備するもの:エプロン・三角巾
予約受付5月31日(月)～6月7日(月)

新型コロナウイルスの影響で、イベントが中止になる場合がございます。
事前にご確認ください。

お問合せ:曽於市子育て支援センター 0986-76-6565
曽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

フォーラム シニアライフ通信
Forum Senior Life News Letter



特集

梅雨の時期にも要注意！早めの対策で熱中症を防ごう

気温が上がるにつれ、気をつけたいのが熱中症。7月～8月がピークですが、実は湿度が高い梅雨のシーズンも注意が必要です。加えて、もはや日常となったマスクの着用も、熱中症のリスクを高める一因となっています。本格的な夏に備え、今からしっかりと対策を行いましょう。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

暑さが厳しくなると、熱中症に関するニュースや注意喚起を毎日のように目にするようになります。昨年の夏（令和2年6月～9月）にも、全国でおよそ6万5千人もの人が救急搬送されました。熱中症の症状は軽いものだと顔のほてりやめまい、全身のだるさなどですが、ひどくなると吐き気や頭痛、けいれん、失神などを引き起こし、最悪の場合は死に至るケースもあります。

熱中症によって亡くなった人のうち、約8割が65歳以上の高齢者というデータがあります。高齢者は喉の乾きや暑さを感じにくく、また体温調節機能も低下しているため、熱中症になりやすいのです。

本格的に暑くなる前や、屋内でも油断は大敵

熱中症というと真夏にかかるイメージが強いですが、湿度が上がり蒸し暑くなる梅雨の時期にも、熱中症のリスクは潜んでいます。人は汗をかくことで体内の熱を逃がし、体温を調節していますが、しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもりやすくなってしまうのです。梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など、まだ体が暑さに慣れていないのに急に気温が上がった時も、熱中症が発生しやすくなります。

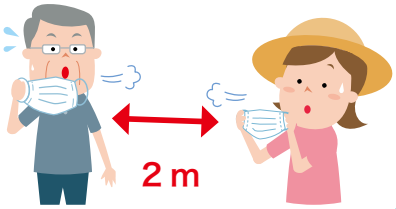
また、屋内であれば大丈夫とは限りません。事実、高齢者の熱中症の半数以上は、自宅で発生しています。高齢者の中には、エアコンを「電気代がもったいない」「冷えすぎて体調を崩す」などの理由で使いたがらない人も多いことが一因と考えられます。エアコンを快適に効率よく使うために、エアコンの風が直接当たらないようにする、扇風機と併用する、すだれや遮光カーテンを使うなどの工夫をするとよいでしょう。先述のように年を重ねると暑さを自覚しにくくなるので、室温や湿度が適切かどうか、こまめにチェックすることも大切です。

さらに、真夏の時期は昼だけでなく夜にも注意が必要です。熱帯夜によって寝ている間に熱中症となり、意識のないまま重症化してしまう恐れもあります。就寝前に部屋の通気を確保する、エアコンのタイマーを

今から取り入れたい！　熱中症対策

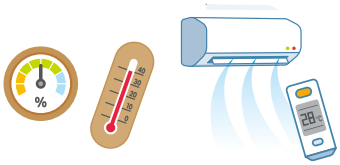
適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（２メートル以上）をとっている時は、適宜マスクを外しましょう。また、マスク着用時は激しい運動は避けましょう。



適切な室温・湿度を保ちましょう

室内に温度・湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。エアコンや扇風機を上手く利用し、風通しをよくしながら室温28℃を超えないようにしましょう。



のどが乾いていなくてもこまめに水分補給を

のどが乾いたと感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には、塩分補給も忘れずに。

涼しい服装と日よけ対策を

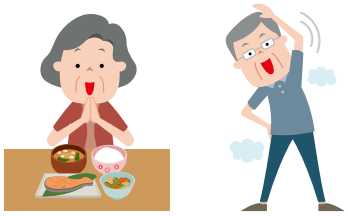
体を締め付けない、涼しい服装を心がけましょう。外出の際には、直射日光を避けるために帽子や日傘を身につけましょう。

無理せず適度に休憩を

少しでも疲れたり体調が悪くなったら、涼しい室内に移動しましょう。すぐに室内に入れない場合は、日陰に入りましょう。

暑さに負けない体づくりを

体力をつけるためにも、暑くなりはじめの時期から、無理のない範囲での運動や栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



セットしておくなどの対策を取りましょう。

熱中症予防で大切なポイント

熱中症対策の基本は、とにかく暑さを避けること、そしてこまめな水分補給です。

出かける時にはなるべく風通しのよい服装を選び、帽子や日傘を身につけましょう。近年は熱中症対策グッズも増えているので、それらを活用するのもいいですね。気温が31℃を超えると、高齢者はじっとしていても熱中症になる危険性が高くなります。屋外での行動は、なるべく気温の低い午前中や夕方を選びましょう。なお、35℃を超える場合は、年齢に関わらず屋外での行動は極力避け、涼しい室内に移動してください。

また、のどの乾きを感じる時には、すでに脱水症状がはじまっている状態です。のどが渇く前から、少しずつ水分をとりましょう。起床時や食事の前後、入浴の前後、就寝前など、１日の中で水を飲むタイミングを決めると習慣づけやすいです。汗をたくさんかいた時には水分と一緒に塩分も排出されているので、塩分も補給しましょう。

周囲の人が熱中症になったら？押さえておきたい応急処置

もし熱中症が疑われる場合は、一刻も早く応急処置を行うことが肝心です。自分自身の体調管理はもちろん、周囲の人にも積極的に声かけを行うことが、早めの対応につながります。

意識がない、あるいはもうろうとしている場合は、速やかに救急車を呼びましょう。現場での応急処置としては、まず涼しい場所に移動させて安静にさせます。その後、衣類を緩めるなどして熱を逃がし、冷却材や氷のうなどで首や脇の下、足の付け根を中心に冷やしましょう。体に水や濡れタオルをかけ、うちわであおぐのも有効です。そして少量ずつ、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給を促します。自力で飲めない場合や吐き気のある場合は、無理に飲ませず、医療機関を受診しましょう。

熱中症は、正しく対策を行うことで防ぐことができます。予防法と対処法を身につけ、元気に夏を乗り切りましょう。

高齢ドライバーの事故 都城の実態を調べました！

近年ニュースなどで取り上げられることの多い、65歳以上の高齢者の運転による事故。「実際、どれくらい多いの？」「原因はどんなものがあるの？」など、気になったウタが実情を調べるため、都城警察署交通課でお話を伺ってきました！

昨年、都城警察署管内（都城市・三股町）で発生した交通事故は、984件。車自体の性能が向上していることもあり、交通事故そのものは年々減少傾向にあります。特に昨年は、外出自粛が続いたため、1000件を下回りました。このうち、高齢者が関わった事故は448件。出会い頭の接触・衝突事故が多いのだそう。ただ、重大事故につながる「アクセルの踏み間違い」による人身事故も年間数件は発生しており、油断はできないとのことです。

都城警察署管内における高齢者（65歳以上）の交通事故

区　分		R2年
管内の事故	発　生（件）	984
	死　者（人）	4
	負傷者（人）	1,106
高齢運転者の事故	発　生（件）	271
	死　者（人）	1
	負傷者（人）	305

では実際、高齢者による事故は多いのでしょうか。高齢者が原因（第1当事者）となった事故は271件で全体の3割ほど。一方で、第1当事者ではないものの高齢者が運転する車や自転車が関わった事故を含めると全体の約半数近くに上るため、高齢者による事故は多いと言うことができます。都城警察署管内の免許保有者の6割近くが高齢者であることを考えれば、関連する事故件数が多いのは当然と言えるかもしれません。ただ、短期間のうちに何度も事故当事者になられる方や、事故を起こしたことに気づかず車のキズだけが増えていっている方などもいらっしゃるそうなので、高齢者の事故が多いことを「当然」で終わらせてはいけませんね。

実際、年齢に伴って身体機能が低下し、結果として運転に支障が出やすくなるのは事実です。反応が遅れたり、運転そのものに疲れやすくなったり……。とはいえ他に移動手段が無いから、免許証の返納はできない。まだまだ運転をしたい。そんな方も多いのではないでしょうか。

そこで、警察では、運転寿命を延ばすために「制限運転」を推奨しています。「制限運転」とは、体調や運転能力に合わせ、無理のない運転をすることで、交通事故を未然に防ぐ取り組み。65歳以上の運転免許所有者、「ベテランドライバー」を対象としています。内容は、「夜間の運転を控える」や、「概ね1時間以上の連続した運転を控える」など、既定の項目だけでなく、自分で決めた内容も設定可能。申請後は「制限運転宣誓証書」と「制限運転実施中ステッカー」を受け取ることができます。運転者自身の意識を高めることができ、周囲にも心がけを伝えられる制度として、徐々に浸透してきています。申込みは個人でも団体でもOK。この機会に検討してみてはいかがでしょうか。

制限運転宣誓証書

そして、高齢者はもちろん、すべての人に勧めているのが、自動ブレーキシステムなどを搭載している「サポカー」の利用です。県内の警察署や、自動車学校などでの試乗会は大好評!!　その際、現在、使用中の車にはついていない、「サポカー」の購入は金銭的に厳しい……という相談もあるようです。「そういう方には、比較的安価で、既存の車に後付けできる装置を勧めています。自分に合った方法で利用してほしいですね」と、丁寧に説明してくれました。詳しくは、都城警察署や、近隣の自動車販売店などに問い合わせてみてください。

その他にも、毎月定額制で新車に乗ることができる「カーリース」の利用もおすすめです。きりしまフォーラムに掲載している『有限会社C&H』（P4、18をご覧ください）などで相談してみてくださいね。

また、原因別で統計を取ると、「歩行者妨害違反」による事故が増加しています。取り締まりも強化されていますが、全国的に浸透していないのが現状です。これは、年齢に関係なく違反者が多いとのこと。みなさんは、信号が無い横断歩道に歩行者・自転車がいる時、ちゃんと停止していますか？　停止しなかった場合は立派な違反になります。視野を広く、気をつけて運転しましょう。

警察では、交通事故防止のために、さまざまな取り組みを行っています。自身の運転に不安を感じる方に向けて、相談窓口も設置しています。気軽にご相談くださいね。

※記事内のデータはすべて昨年（令和2年1月1日～12月31日）のものです。

■取材協力／
都城警察署　交通課
☎24―0110

■問合せ／
安全運転相談ダイヤル
☎#8080

交通事故発生マップ

宮崎県警察交通部
ツイッター

『都城ドライビングスクール』で運転寿命を伸ばそう！

運転力検診について、お話を伺ってきました

65歳以上の高齢ドライバーの運転について、『国立長寿医療研究センター』と提携している『都城ドライビングスクール』でウタがお話を伺ってきました！

高齢ドライバーが原因の交通事故や、免許証の返納などは社会問題となっています。しかし、交通機関が発達していない都城圏域では、免許証の返納は難しいことも事実。『都城ドライビングスクール』の森本社長は、運転しなくなることによる健康上のリスクについても教えてくれました。『国立長寿医療研究センター』の研究結果では、運転をやめた方が要介護者となる確率は約8倍になることが分かっています。認知症になる危険性も、約4割上昇します」とのこと。

森本 健資
都城ドライビングスクール
代表取締役社長
国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター
予防老年学研究部 外来研究員

そこで、独自の取り組みとして「運転力検診」を行っています。これは、運転寿命を延ばすことを目的に、『国立長寿医療研究センター』と共同で開発したプログラム。県内では『都城ドライビングスクール』と『えびの高原ドライビングスクール』のみで実施しています。自動車学校で実際に運転し、指導員からのアドバイスを貰えるだけでなく、自身の車に「スマートドライブ」という装置をつけることで、日常生活での運転も診断してくれます。

また、75歳以上のドライバー全員に実施が義務づけられている「認知機能検査」の体験も可能です。これだけでも意識が変わり、より安全運転に取り組まれる方も多いそうです。受講料は無料、65歳以上のドライバーが対象です。ぜひ、気軽にお問合せください！

広々とした教習コース

最後に、森本社長からメッセージをいただきました。「高齢者の運転能力のチェックとトレーニングはとても大切なことです。「安全に」運転ができる高齢者の方は、できれば運転は長く続けた方がよいですね。免許返納についても、もちろん危険な方は返納をするべきですが、例えば1年ほどかけて「免許のない生活」を先に家族と共に体感することも大切なポイントです。来年度から、法改正に伴う実車試験の導入もはじまり不安を感じられる方もたくさんいらっしゃいます。ご高齢のみなさまの安全と健康面で、私どもの取り組みで一人でも多くの方に喜んでいただけるように、少しでも地域のみなさまに恩返しをしていければと思っています」。

クワが『都城ドライビングスクール』で

高齢者講習を体験してきました！

70歳以上の運転免許取得者に対し、免許証を更新する前に義務化されている「高齢者講習」をご存知ですか？

高齢者の方のペダル踏み間違い事故を知ったクワが、『都城ドライビングスクール』で体験用に特別枠を作っていただき、体験に行ってきました！

事故率で言えば、高齢者と免許取りたての方を比べると、「初心者マーク」の方が、発生率としては高いです。高齢者の事故が起こるのは、身体的衰えからくる運転能力の低下や、経験があるが故の安全不確認、前方不注意などの「過信」によることが多いそうです。

講習室では、ドライブレコーダーで映し出された実際にコースを走った時の様子を、パソコンを見ながら振り返る「ディスカッション」が行われていました。自分の運転の癖を、客観的に知れるいい機会です。

クワも実際に乗車し、実技にチャレンジ!!

車の前には、黄色のポールがあり、乗り上げ直後に急ブレーキをかける大技です。手に汗握ります……。なんとか成功させましたが、緊張状態では、踏み間違いも起こりうると背筋が凍る思いがしました。

その他、大画面を誇る「シミュレーションマシン」での運転体験もできましたよ。

「シートベルトもきちんとかけてくださいね」と案内され、エンジンをかけるところからスタート!!

体験後の帰り道はいつも以上に慎重な運転に……。

自分や家族が、加害者にも被害者にもなり得る「自動車運転」。今回の体験は日頃の運転を見直すいい機会でした。「運転力健診」も活用し、安全なドライバーが増えることを願っています。

■取材協力／都城ドライビングスクール ☎58―3511

大人の特選グルメ VOL.20

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。

COCO －ココ－

末吉町に緑に囲まれた 大人女子のための隠れ家カフェがOPEN

「毎日忙しい女性やカップルに、時間を忘れてゆったりとくつろぎながら美味しいものを食べて欲しい」というオーナーの思いでオープンしたお店です。

玄関へ続くアプローチも、緑溢れる癒しの空間となっています。店内は、大きな窓から注ぐ柔らかい光と美しい緑の輝きを愛でることができ、まるでショートトリップしたような錯覚に……。

ココロとカラダに優しい料理

自家製の野菜をたっぷり使ったスープは、時間をかけて丁寧に煮込まれており、18穀米との相性も抜群。お肉とソースのバランスが絶妙なローストビーフは、驚くほどの柔らかさと極上の旨味を感じられます。

季節を感じるスイーツ

さくさくモチモチの新食感スイーツ「クロッフル」をベースに、季節のフルーツを使ったさまざまなアレンジが加わっているので、いつ行っても新しい発見があります。

Lunch Time　11:30～13:30

健美食 1,280円

自家製ローストビーフ・サラダ・野菜スープ
雑穀ごはん・甘酒シャーベット
+500円 ▶ミニ生フルーツサワー・クロッフルハーフ・ドリンク付

Cafe Time イチオシ

クロッフル 400円～

夜はカクテルや季節のフルーツをふんだんに使ったサワーで、贅沢な大人時間を楽しむことも……。

LINE ID「@310sinhg」 LINEからのご予約もOK
Instagram ID「coco_cafe_niji」
曽於市末吉町諏訪方9711-3
営業日／金・土・日曜日、祝日　10:00～22:00
※お子様連れ・男性のみの方はテラスでのお食事orテイクアウトをご利用いただけます

休日急患診療機関

【6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▶

6日（日）	教山内科医院（内・小）	高崎町	62－1205	20日（日）	共立医院（内・小）	蔵原町	22－0213
	宮永病院（内・胃・外）	松元町	22－2015		田口循環器科内科クリニック（内）	下川東	24－0600
	宇宿医院（内・胃・消）	栄町	25－9031		長倉医院（内）	三股町	52－2109
	MKクリニック（脳）	早鈴町	51－6777		柳田病院（脳・外）	東町	22－4862
	寺本整形外科医院（整）	北原町	22－1171		酒井皮膚科医院（皮）	北原町	25－5322
	永吉眼科医院（眼）	姫城町	22－1530		野田医院（産・婦）	蔵原町	24－8553
	東歯科医院（歯）	三股町	52－6004		ウィーンデンタルオフィス（歯）	年見町	36－5567
13日（日）	有馬医院（内・小）	上長飯町	23－2610	27日（日）	城南病院（小・内）	大王町	23－2844
	森山内科・脳神経外科（内）	南鷹尾町	21－5000		鵜木循環器内科医院（循・内）	花繰町	26－0008
	ホームクリニックみまた（内・呼）	三股町	52－1348		瀬ノ口内科放射線科医院（内）	都原町	25－7780
	川畑医院（外・胃）	年見町	46－3225		吉見クリニック（外・整・内）	高城町	58－5633
	よしかわクリニック（麻・整・内）	前田町	23－9384		ならはら皮膚科医院（皮）	志比田町	22－1455
	すみ産婦人科医院（産・婦）	東町	23－1152		ふたみ眼科（眼）	都北町	38－5532
	広瀬歯科医院（歯）	妻ヶ丘町	25－6800		デンタルオフィス松田（歯）	鷹尾	23－8055

シンコーの おすすめ新築住宅・中古住宅情報！

掲載物件の取引態様は全て仲介です

広告有効期限／令和3年7月31日

リフォーム済物件には (リ) のマークがあります
※リフォームの内容と時期はお電話
いただければ詳細の説明いたします

① 未入居住宅　豊満町　1，350万円

●土地542.17㎡(164.00坪)　●令和2年1月建築
●建物 65.41㎡(19.78坪)　●西豊満バス停徒歩3分

② 中古住宅　上長飯町　1，700万円

●土地660.55㎡(199.81坪)　●平成13年4月建築
●建物118.95㎡(35.98坪)　●上長飯バス停徒歩3分

③ 中古住宅　高城町穂満坊　1，480万円

●土地1229.48㎡(371.91坪)　●S49年10月建築
●建物 176.01㎡(53.24坪)　●高城支所バス停徒歩4分

④ 中古住宅　安久町　980万円

●土地215.40㎡(65.15坪)　●平成3年8月建築
●建物 97.51㎡(29.49坪)　●藤田住宅前バス停徒歩4分

⑤ 中古住宅　大岩田町　850万円

●土地207.64㎡(62.81坪)　●平成6年3月建築
●建物 84.83㎡(25.66坪)　●ドミニコ学園バス停徒歩7分

⑧ 中古マンション　蔵原町　2，050万円

SRC造15階　ロフト付

●土地1162.41㎡
(敷地権持分)
●専有面積74.18㎡(壁芯)
●ロフト面積26.79㎡(壁芯)
●平成18年3月建築
●早鈴バス停徒歩2分

⑥ 中古住宅　郡元町　3，050万円

●土地320.89㎡(97.07坪)　●令和1年2月建築
●建物117.58㎡(35.60坪)　●早水公園バス停徒歩10分

⑦ 中古住宅　大王町　1，888万円

●土地107.46㎡(32.5坪)　●平成24年5月建築
●建物91.08㎡(27.55坪)　●大王バス停徒歩6分

① 新築住宅　菖蒲原町　1，950万円

●土地138.82㎡(41.99坪)　●令和2年5月完成
●建物 87.77㎡(26.55坪)　●菖蒲原バス停徒歩1分

② 新築住宅　三股町樺山　1，820万円

●土地186.54㎡(56.42坪)　●令和3年3月完成
●建物 77.20㎡(23.35坪)　●稗田東バス停徒歩2分

③ 新築住宅　三股町樺山　2，600万円

●土地343.10㎡(103.78坪)　●令和3年3月完成
●建物107.61㎡(32.55坪)　●上米西バス停徒歩9分

④ 新築住宅　横市町　1，680万円

●土地249.57㎡(75.49坪)　●令和2年11月完成
●建物 78.83㎡(23.84坪)　●横市バス停徒歩20分

⑤ 新築住宅　蓑原町　1，730万円

●土地255.84㎡(77.39坪)　●令和2年11月完成
●建物 77.84㎡(23.54坪)　●生協団地前バス停歩9分

⑥ 新築住宅　南鷹尾町　1，880万円

●土地203.69㎡(61.61坪)　●令和3年1月完成
●建物 77.84㎡(23.54坪)　●中学校前バス停徒歩2分

宮崎県宅地建物取引業協会会員　宮崎県知事（7）3636号

営業時間／9：00～18：00　定休日／水曜日

新興不動産
SHINKO REALESTATE

TEL 0986 24-1518

【九州不動産公正取引協議会加盟】　宮崎県都城市妻ヶ丘町15街区11号

フォーラムがプロデュース!!

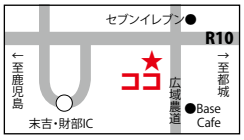
道の駅特集！

今回は、ご当地グルメや特産品、見どころなど、
雨が降っていても楽しめる「道の駅」の魅力をご紹介!
ご家族で美味しく、楽しく足を運んでみてはいかがでしょうか?

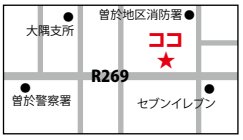
※新型コロナウイルスの影響により、掲載施設・店舗が営業休止になったり、
イベントが中止になったりする可能性がございます。
お出かけになる前にあらかじめご確認くださいますよう、よろしくお願いいたします。

道の駅くしま

道の駅松山
やっちくふるさと村



道の駅すえよし



道の駅おおすみ
弥五郎伝説の里

道の駅くしま

4月末にオープンしたばかりの『道の駅くしま』!! 緩やかな曲線を描いた屋根が特徴的な飲食物産館は、天井が高く、明るい館内。店内に入ると木のいい香りが……。入ってすぐの物産コーナーに並んでいるのは、串間市で採れた野菜や果物、そして目玉はやっぱり海鮮! それらを使った加工品やお菓子など、喜ばれること間違いなしのお土産も盛りだくさんです。

宮崎県最南端に位置する串間市は目の前に海が広がり、『道の駅くしま』でも新鮮な魚介類を扱っています。どれもその日に獲れた、産地直送の品です。串間市名物「黒瀬ぶり」もそのひとつ。「黒瀬ぶり」は特別な技術で養殖されているため、夏に旬を迎えます。脂がのって、これからがますます美味しい季節! ぜひご賞味ください。

運がよければ、
市場にあまり
出回らない珍魚も
ゲットできるかも!?

野菜や果物も豊富です。高い糖度を誇る「みやざき完熟マンゴー」や、柑橘類。トマトやピーマン、オクラやゴーヤ、白さが特徴の「すっぴんごぼう」。どれも鮮度抜群のみずみずしい美味しさが自慢です。

紅白の「うずまきかまぼこ」や、
乾物などの加工品も大人気♪

串間市産のかんしょを使った
「やきいもシュークリーム」は、
『道の駅くしま』のオリジナル商品。
数量限定ですので、お見逃しなく!

✆0987-72-0800
宮崎県串間市大字西方5503番地1
営業／9:00～18:00

ウミヤマショクドウ

併設されているレストランでは、串間市のご当地グルメ「ぶりプリ丼ぶり」がおすすめ!
ぶりのプリプリとした食感がたまらない逸品です。
他にも、串間市で獲れた新鮮な魚介類を使った料理を楽しむことができますよ。

※ランチメニューは11:00～

究極!! 回転寿司 寿司虎

都城でも大人気! 串間発祥『究極!! 回転寿司 寿司虎』が移転オープン! 主に九州近海で水揚げされた魚介を使用しています。また、移転に伴って店内をリニューアル。BOX席が増え、ご家族でゆっくり食事を楽しむことができます。昭和28年創業の老舗の味に、ぜひ舌鼓を打ってくださいね。

イチオシ!

炙り焼きサーモントロ	330円
九州獲れ! 活〆真鯛塩レモン	264円
炙り生えび	264円

営業／ 平 日 11:30～14:30(最終入店14:00)
17:00～21:00(最終入店20:00)
土・日・祝日 11:30～15:30(最終入店15:00)
17:00～21:00(最終入店20:00)

POTATO STAND

串間市大束地区で栽培されているブランド品のさつまいも、「ヤマダイかんしょ」。赤く艶のある見た目から「赤ダイヤ」とも呼ばれ、甘さとホクホクの食感が特徴です。『POTATO STAND』は、そんな「ヤマダイかんしょ」のポテトフライや、じゃがいもの皮つきポテトフライのテイクアウト専門店です。ドライブのお供やおやつにどうぞ!

㈱ベジフーズ串間
営業／9:00～18:00

道の駅松山 やっちくふるさと村

ケーキにチョコレート、ソフトクリーム、クレープなど、さまざまなスイーツを購入することができるスポットへとリニューアルした『道の駅 松山』。季節のフルーツや厳選したチョコレートを使ったケーキもオススメです。これからの季節は、マンゴーを使ったプリンやケーキも登場予定。みなさん、お楽しみに♪

定番人気CAKE

ティラミス	320円
フルーツショートケーキ	320円
ベイクドチーズ	320円
新作! シフォンサンド	320円

大人気のシフォンケーキに生クリームと季節のフルーツをはさんだフルーツサンド

チョコレートコーナー

元々チョコレート専門店だったノウハウを生かして作られる生チョコレート。「はちみつ」「ミルクティ」「焼酎」「ラムレーズン」など、たくさんのフレーバーがあり、一粒ずつ購入できます♪　ギフトとしても喜ばれること間違いなしです!

チョコレート 189円～
トリュフハート2個セット 580円～

地元の野菜やフルーツ、加工品も揃っています。スイーツと一緒にいかがですか?

✆099-487-3800
志布志市松山町新橋1526-1
営業／9:00～18:00　定休／火曜日

＼リピーター続出!!／

ソフトクリーム&クレープ

ソフトクリーム

北海道産生クリームをふんだんに使った贅沢なソフトクリームに、オリジナルの生チョコや季節のフルーツをトッピング!!

イチオシ!

バナナチョコソフトクリーム 395円
ストロベリーミルフィーユソフトクリーム 420円

クレープ

チョコレートを練りこんだ生地に、サッパリとした生クリームとフルーツソースやチョコレート、フルーツもトッピングOK!　嬉しい選べるクレープです。

イチオシ!

生チョコ抹茶クレープ 535円
キャラメルバナナクレープ 460円

ソフトクリーム・クレープ合わせて約30種類の品揃え!!
思わず目移りしちゃいます!

取材時は、心地よい風が気持ちよい季節♪
新緑を眺めながらのクレープは格別でした!

道の駅すえよし

曽於市近郊で作られる安心安全な農産物・精肉・加工品などを中心に、季節の美味しさが手に入る『道の駅すえよし』。この時期オススメなのは末吉町でとれる新茶!こだわって育てた茶葉を丁寧に摘んだ極上のお茶は、毎年大人気です。また、末吉町の特産品である柚子の加工品も豊富に揃っています。柚子の新しい美味しさも発見できますよ!!

「第11回全国和牛能力共進会」で日本一を獲得した鹿児島県産の黒毛和牛や黒豚のお肉販売コーナーも充実しています。焼肉やステーキ、すきやきやハンバーグなど、用途に合わせたお肉を購入できます。

タカミメロンもイチオシ!
糖度が高くジューシーなメロンが驚きの価格で販売中!!

✆0986-79-1900
曽於市末吉町深川11051-1
四季祭市場営業／9:00～18:00
定休／4月・7月・10月の第1水曜日、1月1日

レストラン四季祭

地元の食材をふんだんに使った和洋中バラエティ豊かな料理が並ぶブッフェ形式レストラン。丁寧に作られた煮物やてんぷらなど、野菜を中心としたメニューも多く、健康が気になる方にも大好評です。現在は、新型コロナウイルスの感染拡大防止策として、料理置き場での密を避けるため品数を減らし、料金も値下げしています!

ソーシャルディタンスを保った広い店内は、天井も高く開放的!　季節のお野菜がたっぷり食べられます♪

ミニバイキング

11:00～15:00（L.O.14:00）

料金
大人……1,000円
小学生……600円
3歳～未就学児…400円

※料理は25品目程度

道の駅 おおすみ弥五郎伝説の里

広大な敷地には遊具施設や温泉などもあり、1日中のんびり楽しく過ごせます♪

やごろう亭

「やごろう豚」を使った料理が味わえる『やごろう亭』は、眺めのいい予約席があり、ゆったりと食事を楽しむことができます。イチオシは「やごろう豚」そのものの味を堪能できるステーキ。定番の豚カツも見逃せません。

営業／月～金曜日　11:00～15:00
　　土・日・祝　11:00～15:00
　　17:00～20:00
※夜は予約限定

メニュー

肩ロースステーキ定食（150g）
OX豚……1,320円
黒豚……1,650円

ロースカツ定食（150g）
OX豚……1,320円
黒豚……1,650円

曽於市認定ブランドに登録されている「やごろう豚」は、「銘柄ポーク好感度コンテスト」で最優秀賞を獲得したこともある絶品!　定番の六白黒豚とOX豚の2種類があります。自然の美味しい水と、独自にブレンドした飼料を食べて育った豚は、豚独特の臭みがなく、旨味と甘みがギュッとつまっています。ウインナーやレバーペーストなどの加工品も人気です。食卓を美味しく、少し贅沢に彩ることができますよ。今夜の食卓にいかがですか?

季節ごとに農家さんが持ってくる野菜や果物も、道の駅ならではの魅力ですよね。特に、大隅ではスイカの栽培が盛んです。小さめで楕円形の「ラビットスイカ」は皮が薄く、甘いことが特徴。大隅が誇る大玉スイカ「やごろうスイカ」も、7月中旬から登場予定です。金色のラベルは糖度11度以上の証!　新鮮な甘さをご堪能ください♪

おやつやおかずに……と大活躍するさつまいもは、『道の駅おおすみ弥五郎伝説の里』でも大人気。それが、「わたしのお芋さま」!　曽於市で採れた「べにはるか」のみを使用し、無添加で体にも優しい一品。60日以上熟成させた芋は驚きの甘さです!!　冷凍の焼き芋や、売れきれ必至の干し芋があります。ぜひお手に取ってくださいね。

✆099-482-5666
曽於市大隅町岩川6134番地1
営業／9:00～18:00

体表面温度監視カメラシステム

TEMP EYE-L

（モニターレコーダー付き体表面温度監視カメラ＋三脚）

主な機能

-体表面温度を自動認識、 設定温度を超えるとお知らせ、画面表示
　（異常検出温度は37.3℃　誤差±0.3℃、周辺温度15～35℃）
-７インチスピーカー付き液晶モニター
-2メガ高解像度カメラ
-日本語音声ガイダンス
-OSDメニューで各詳細設定が可能
-認識速度約1秒、 検知距離約５～10㎝
-SDカード（別売）挿入により映像記録が可能（32GB ~256GBまで対応）
　録画目安：約64時間（256GB使用の場合）
-画像キャプチャ機能（すべての画像又は高温持のみ選択可）
-SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能
-連続記録、 上書き記録が可能
-AHD映像出力、音声出力、アラーム出力対応
-本体＋三脚＋ACアダプターのフルセット
-簡単組み立て、 簡単設置で即使用可能
-本体のみで壁面取付可能

画面表示・音声ガイダンス

正常検出

音声『正常です』

異常検出

音声『基準を超えています』

各部の名称

三脚なしで壁面への取付も可能(要配線)

SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能

お問合せはこちらまで

R.O.D Respect on Demand 正規代理店

Cami-Logi ー カミロジ ー

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

A 1,000円商品券 3名様 店

気分がUPする新作パンが届いています♪　夏みかんやブルーベリー、ピーチ、パイナップル、マンゴーなど、初夏のフルーツをたっぷり使ったデニッシュが完成!!　濃厚なフルーツクリームと軽さが絶妙な生クリーム、フレッシュなフルーツにデニッシュ生地が相まった最高の逸品です。期間限定なので、お見逃しなく!

★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

P20もご覧ください

B 彩々スパイス 3名様 店

P21もご覧ください

『いっしん』特製スパイス「真ごころスパイス彩々」。10種類以上の天然スパイスとハーブをブレンドしているため、彩りがきれいでピリッと食欲を刺激する万能スパイス!!　ぜひご賞味ください♪

★提供／たたき屋 いっしん
☎080-9051-6529　都城市菖蒲原町24-2-5

C 2,000円食事券 3名様 店

餃子はお持ち帰り(5個・280円)できます。中華一品料理もありますよ♪

★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またはお手持ちの郵便ハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームから、6月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1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　フ…きりしまフォーラムまで取りに来る
店…お店に直接取りに行くorお店で利用

D しあわせのモリンガ茶 3名様 フ

P29もご覧ください

農薬・化学肥料不使用!!　100%手摘みの国産モリンガ茶。原産国のインドでは、栄養価の高さから「奇跡の木」と呼ばれています。発芽玄米の20倍のギャバを含有すると言われ、実に300もの病を予防・治療する効能が注目されています。

★提供／アロマセラピーサロン ISIS イシス
☎80-3518
都城市甲斐元町2071-1　Hermit Ⅱ　110号室

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(180円)」。味は、あずき・いちご・マンゴー・もも・みかん・珈琲。ぜひ一度、ご賞味ください♪

★提供／お菓子のながくら
☎38-0119　都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様 店

ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。
※全国発送承ります。

★提供／ミロワール
☎25-1788
都城市上東町11-16

G 1,000円商品券 2名様 店

P21もご覧ください

新鮮タタキや宮崎地頭鶏のカルパッチョなどが大好評のお店の新商品「ヤンニョムチキン(韓国からあげ)」。旨辛味が食欲を刺激し、1度食べたらリピートすること間違いなしですよ♪

★提供／マイケルこっこの手羽先
☎39-1387
都城市大岩田町5785-3

おそれいりますが63円切手をお貼りください

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

※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。

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！

※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枚限りを有効とさせていただきます。
※この応募用紙以外の郵便ハガキでも、ご応募は可能です

国土交通大臣認定 **不動産コンサルティングマスター**

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許（10）2956号（社）宮崎県宅地建物取引業協会会員
都城市大王町57-1 TEL.（0986）24-2000（代表）
http://www.e-miyawaki.jp

ペットOK!! 賃貸物件
ペット料：犬1匹/2,000円
猫1匹/3,000円

久保原町
賃貸アパート(仲介)
GFB-E 202号室
3LDK　駐車2台
6.0万円 共益費600円
敷金2カ月
エアコン4台・システムバス・システムキッチン・ウォシュレット・レースカーテン・照明器具・浴室乾燥機・床暖房・TVモニターフォン

千町
賃貸戸建て(貸主)　平屋住宅
3K 駐車 普 1台 軽 2台
3.8万円　敷金2カ月
2021年リフォーム済み!
【新設】流し台・洗面台・給湯機・ウォシュレット
2部屋をフローリングに、
壁クロスや塗装仕上げ済み

久保原町
賃貸戸建て(貸主)　平屋住宅
3DK　駐車2台
4.2万円　敷金2カ月
2021年リフォーム済み
和室1部屋→フローリングへ
給湯・シャワー・ウォシュレット
ガス衣類乾燥機

賃貸物件

下川東2丁目
賃貸アパート(仲介)
レクセル都城
1階…1部屋　2階…2部屋
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
インターネット無料・給湯・シャワー・エアコン・ビルトイン1口コンロ・ウォシュレット

都原町
賃貸アパート(仲介)
ラ・フェンテC号室
2LDK　駐車2台
4.2万円　敷金・礼金0円
エアコン・ウォシュレット・照明器具
オシャレな造りが人気のアパートです♪

祝吉1丁目
賃貸戸建て(仲介)
平屋住宅
3K　駐車場縦列2台
4.0万円　敷金3カ月
2019年にクロス一部と
流し台リフォーム済み
給湯・シャワー

売買

金田町
売地(仲介) 498万円
坪単価 56,284円　地目 宅地
面積 292.00㎡／88.48坪
接道 北／間口15.0m　道幅4m
用途地域 無指定
建築条件なし

梅北町
売地(仲介) 197.2万円
坪単価 1.7万円　地目 宅地
面積 383.93㎡／116.14坪
接道 北／間口約16m　道幅6m
用途地域　無指定
建築条件なし

オレンジ色のコンテナ 俺コン orecon

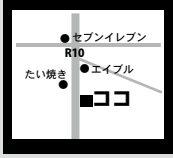
俺コン 初回お試し **1カ月無料キャンペーン!!**
詳しくは『宮脇燃料』までお問合せください！

使い方はあなた次第!!
俺コン活用術
工事中の一時保管 / キャンプ用品 / アウトドア用品 / ゴルフバッグ / タイヤ
ひな人形 / クリスマスツリー / 季節用品 / ふとん / 在庫品
24時間出し入れ自由!!

料金一覧

タイプ	面 積	1カ月
1/6	約1.2帖	5,500円
1/5	約1.5帖	6,600円
1/4	約 2 帖	7,700円
1/2	約 4 帖	14,300円

アクセス

上川東ヤード


宮丸ヤード

金田ヤード

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

広告有効期限／ 2021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☆

●宝くじで５億円当選！　あなたは何に使いますか？

●あなたオリジナルの「○○＋△△△」メニューを教えてください。
（プリン＋醤油＝ウニの味など）

☆ご協力ありがとうございました。

イオン都城ショッピングセンターでの行事

★子育て相談室　相談無料
日時／毎週水曜日
12時～16時
場所／2階ベビーコーナー奥
赤ちゃん休憩室

★おもちゃ病院　修理代無料
日時／6月5日（土）
13時～16時
※受付は15時まで
場所／2階専門店CDショップ『We's』横 特設会場

★おでかけエンゼル（出前子育て支援ひろば）
参加無料
日時／6月15日（火）
10時半～12時
※日程は変更になる場合がございます
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★専門店お買物券10％ Back Sale
6月18日（金）～20日（日）の3日間、イオン都城ショッピングセンター専門店でのお買上げレシート、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あります
レシート対象期間／
6月18日（金）～20日（日）
お買物券引換日時／
6月19日（土）・20日（日）
各日10時～18時
お買物券ご利用期限／
7月20日（火）
場所／2階中央吹き抜け特設会場

★大好きな家族の似顔絵展
お子様の描いた大好きなご家族の絵を展示しております。
日時／【父の日】
6月20日（日）まで
場所／2階専門店CDショップ『We's』前壁面および同店 横 特設会場

★刑務所作業製品 展示即売会
日時／6月6日（日）まで
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★おかげ祭り山車展示
日時／6月10日（木）～
7月7日（水）
場所／1階専門店ドゥミエール ビジュソフィア前

★イオンのお中元・夏ギフト
定番のお酒やスイーツなど、人気商品を豊富にご用意しております！
日時／6月10日（木）～
8月15日（日）
場所／1階セントラルコート
■問合せ／全件共通
イオン都城ショッピングセンター
☎46―2222
※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

イベント情報

★ホテル中山荘 ワンプレート試食付♪ 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。料理長が吟味した食材を使った絶品のワンプレートを堪能しながら、楽しいひと時をお過ごしください。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ね♪
日時／5月30日（日）
第1部 11時～13時
第2部 13時～15時
第3部 15時～17時
各部3組限定
内容／会場コーディネイト
チャペル会場見学
プランナーとの相談会etc.
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

★第103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」をはじめて、イキイ

きりしまフォーラムのHPは
色々なコンテンツが充実しています♪
掲載記事がカラーで読める！

バックナンバーも読める！

プレゼントに応募できる！

伸びていく。
子どもの未来も、
わたしの未来も。
＼お気軽にご参加ください！／
くもんの先生説明会
はじめの一歩。まずは説明会へ！
説明会は毎月各地で行っております（完全予約制です）。会場・日時は、下記QRコード、または「くもんの先生」で検索し、「説明会を探す」からご確認のうえ、お申込みください。WEB説明会（Zoomで実施）も行っております。
※55歳までの女性の方を募集しています。
※フランチャイズ契約です。
教室開設時に「開設認可料」
110,000円（税込）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
公文教育研究会
〒880-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F
お問合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

新規で
太陽光発電事業
をお考えの方へ
電気管理技術者との提携により、経済産業省の定める竣工検査や法令点検などにも対応しているので安心です。設備機器などの不具合や故障時、その他、緊急時に即座に対応することができるので、より安定的に安全な管理を行うことができます。効率のよい発電事業をお考えの方は、気軽にお問合せください！
Don's Element ドンズエレメント
090-5938-1086
詳しくはコチラから
北諸県郡三股町樺山 5000-2 ※三股西小学校グランド近く

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12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！ 「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。

日時／6月13日(日)
10時～15時

場所／エヴァホーム常設展示場

※コロナ感染予防のため、一組ずつ対応いたします。事前予約をお願いします。

料金／無料

■問合せ／エヴァホーム
☎22―3242

★グランシェフ
ライブキッチン♪

電磁マイクロ波を使わない調理で、安心安全の「パワースチームNewグランシェフ」の体験&試食会を開催します。驚きの美味しさも、ご体感ください♪

日時／6月12日(土)・13日(日)
10時～12時半

場所／ビオワークス

定員／4～5名様

参加費／2500円

※料金など詳しくはお問合せください

■問合せ／ビオワークス
☎090―4482―0579

★カラダと健康のケアなら「田中ケアラボ」
全セミナー 参加費無料

●第9回 脊椎&自律神経ケア
「季節の変わり目に起こる痛み不調の原因とケア」
日時／6月12日(土)
15時～16時半

●第10回 ウーマンヘルスケア
「すべての女性に必要なこれからのヘルスケア」
日時／6月27日(日)
10時～11時半

●第11回 産後ケアセミナー「産褥期以降の骨盤・背骨のケアについて。その2」
日時／7月10日(土)
15時～16時半

●第12回 親子で学ぶ発育セミナー「子どもから大人まで知って得する正しい姿勢と靴選び」
日時／7月25日(日)
10時～11時半

各回定員／6名様
参加費／無料
場所／田中ケアラボ
都城市菖蒲原町29―8―1

さまざまなカラダの不調や悩みに対するケアや栄養について、わかりやすく、無料で学べる定期セミナーです。資料配布。LINEからでも、簡単に申込みが可能です。

■問合せ／田中ケアラボ
☎77―7343

下段広告のLINEのQRコードからも申込みいただけます。
すべてのセミナーの詳細は「田中ケアラボ ホームページ」で検索、お待ちしています。

★第5回 絵の街そお3号展
一般公募 受付中

「絵の街そお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号の油彩、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10日(土)
7月11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25日(日)

★第5回 絵の街そお
3号展開催 入場無料！

日時／7月25日(日)～
8月8日(日)
9時～17時
(土・日曜日は20時まで)

会場／曽於市末吉総合センター 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曽於
☎76―7100

その他の情報

★今話題！ 毎月定額で新車に乗れるカーリース説明会開催

例えば、「N―BOX」の新車に毎月2万700円～でお乗りいただけます。この料金の中には車リース代・税金・車検代・オイル交換代を含みます。全メーカー・車種(福祉車両)対応可能です。

こんな方にオススメ!!
・新車に乗りたいけれどあと何年乗るか分からない。
・過去に車検代が高額となり大変だった。
・事業用の車をリースで利用したい。
など、使い方はあなた次第！

日時／随時受付中
完全予約制

※お電話にてご確認ください。

場所／㈲C&H

ユニットハウス屋根板金
スタッフ募集!!
経験者優遇 見習い可
体力とやる気のある方なら初心者でもOK!
施設内での作業になるので安心安全
生涯活かせる技術を取得できます

【業務】塗装 建築塗装 内装 タイル・カーペット その他
【給与】見習170,000円～ 経験者200,000円～ ※能力に応じます
【時間】8:30～18:30 ※2時間休憩
【休日】日曜日・長期休暇あり
【勤務場所】㈱ナガワ都城展示場 施設内 都城市高城町穂満坊1415

頼板金 Yori Bankin ☎070-2403-0829
都城市高木町5010-1 サンタプレイス101号 (担当:武田)

手元から遠くまで
視界良好!!
手元はっきり、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 遠近両用 AIR OPTIX AQUA エア オプティクス アクア 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
都城市姫城町5-4 TEL.0986(22)1530
受付時間／平日) 8:30～11:30,14:00～17:00 土曜) 8:30～11:30
※コンタクトは医療用具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。
R10 合同庁舎 上町派出所 中島パン 市民会館 プライダルハウス島田 ココ 商工会議所 市役所

カラダと健康のケアなら
田中ケアラボ TANAKA PHYSIO & HEALTH CARE LABS
これから先の必要なケアをあなたに。
脊椎・多関節への機能的アプローチを用いることで、慢性化した痛みが解決可能です。
✓ 痛み・不調の改善
✓ 痛みに悩まない健康なカラダづくり
✓ 姿勢の改善(ねこ背・骨盤の歪み・O脚など)
✓ パフォーマンスの向上
●手技療法(脊椎・関節調整、ストレッチなど) ●運動指導
●セルフケア指導 ●テーピング療法 ●栄養(食)の相談
必要な頻度でカラダのケアを行い、不調に悩まない・より良いカラダの状態を維持できるようになることを目的とした治療院です。
院長プロフィール
理学療法士
アスレティックトレーナー
適応症状
腰痛／首・肩痛／ひざ・股関節痛／手足の痛み・しびれ
自律神経の不調／背骨・骨盤の歪み／産後の不調／慢性疲労
スポーツ障害・ケガ／成長痛 など
健康セミナーも毎月開催中 詳しくは上段をご覧ください
田中ケアラボ【予約優先】
☎0986-77-7343
都城市菖蒲原町29-8-1
田中ケアラボ 都城
HP Instagram 健康セミナー予約専用LINE

担当／ファイナンシャル
プランナー東

★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お一人お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、お子様連れの方もぜひ気軽にご参加ください♪

日時／随時受付中
※事前にご予約ください
場所／㈲C＆H
参加費／無料 ※予約制
※お席の間隔をあけて座っていただき消毒換気を徹底いたします。
※各自にてマスクの着用をお願いいたします。

★今年新築の方限定！ 火災保険の診断＆お見積り無料キャンペーン

来店者に500円のQUOカードプレゼント‼

火災保険でお困りではないですか？ 大手保険会社だからできる安心の内容で、安さにも自信があります。気軽にご相談ください。

日時／随時受付中
完全予約制
※お電話にてご確認ください。
場所／㈲C＆H

■問合せ／（全件共通）
㈲C＆H ☎23―1341

E-mail：info@ch-fp.co.jp

★黒田印南ヴァイオリン教室 生徒募集中♪

3歳から大人まで楽しめるヴァイオリン教室が、新規生徒を募集します。初回限定の無料体験レッスンを受付中！「ヴァイオリン個人レッスン」「ヴァイオリンオンラインレッスン」など、詳しくはお問合せください。

■問合せ／☎46―3000 黒田印南ヴァイオリン教室

★塩屋写真館 ドローン撮影も承ります

ドローン撮影もやってます。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

★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っかり受け止めます。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 高校受験指導専門塾KEI

★外国語の絵本専門店 オープン！

英語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、スペイン語など。読み聞かせのための絵本翻訳のメンバー募集中！

日時／平日
13時～14時
参加費／無料
イタリア語レッスン開催中！
場所／オーバルパティオ隣
チャレンジショップ内
■問合せ／ヒラソル ☎090―8916―1751

★インストラクター候補生を若干名募集中‼

『都城ドライビングスクール』は15年連続、県内普通車入校生数ナンバー1の自動車学校です。研修制度活用で未経験者で最短3ヵ月で指導資格取得の実績あり！ 産休育児休暇後も復職しやすい職場で、女性も活躍しています。

詳しくは、公式HPまで！
■問合せ／☎58―3511 都城ドライビングスクール
URL：http://miyakonojyo-ds.jp/

★7月開講の生徒募集‼

『都城地域高等職業訓練校』では、7月開講の生徒を募集しています。学ぶことの楽しさを再確認できる講座の数々。受講してみませんか？ 詳しくはホームページをご確認いただくか、お問合せください！

■問合せ／☎23―2316 都城地域高等職業訓練校
URL：http://msk.ac.jp/

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
赤み かゆみ にきび など、症状に合った漢方薬を試してみませんか？
女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください！
かわぐち薬局／川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170
都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休／日曜日

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
授業料全額お返しします!!
新しい仕組との出会い、意欲ある生徒との出会いを楽しみにしています。
体験学習、大歓迎です。
いつでもお問合せください。
高校受験指導専門塾KEI 北諸県郡三股町宮村2883-7
☎0986-66-8001
Instagramで詳細情報をチェック! こちらから→

大切な時間は 写真の中で生きている
コロナ禍の中でも 残してますか 家族の記録

思い出づくりのお手伝い
塩屋写真館
塩屋写真館 検索
HP https://shioya-ps.com
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 0986-22-4083（代） FAX 0986-22-4013

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホから インターネット予約ができます
予約の方優先
左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。
＊WEBのみの予約＊
電話での予約は受付けておりません。
6月診療スケジュール
【平日】9:00～11:30 15:00～17:30 【土曜日】9:00～11:00 14:00～15:30

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

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

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

スタミナたっぷり！ 新メニュー登場♪

市場直送の鮮魚を使った定食やお肉たっぷりの定食、多国籍なタコライスまで、豊富なメニューが老若男女に愛されている『ふたつき』。6月の新作は「焼肉定食」！ 柔らかいお肉とシャキシャキのお野菜が後を引く美味しさ。居心地のよい店内で、コスパ抜群の絶品料理をどうぞ!!

昼夜楽しめる定食に新メニュー登場！

今こそスタミナをつけよう!!

焼肉定食 1,210円

たっぷりの牛肉と夏野菜が、「これでもか！」と入った逸品。栄養満点メニューです♪

人気定食メニュー

BEST 1 お刺身と焼魚の定食 1,210円

BEST 2 とろ玉タルタルのチキン南蛮 990円

BEST 3 贅沢 海鮮丼（〆のだし汁付）1,650円

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

店舗情報

都城市花繰町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

石窯パン工房 グレンツエン 都城店

☎ 0986-36-5888

気分がUPする！ 新作パン登場!!

みかんやブルーベリー、ピーチ、パイナップル、マンゴーなど、初夏のフルーツをたっぷり使ったデニッシュが完成しました。濃厚なフルーツクリームと軽さが絶妙な生クリーム、フレッシュなフルーツにデニッシュ生地が相まった最高の逸品です♪ 期間限定なので、お見逃しなく！

★初夏の新メニュー★

大人の味！ ラムレーズン 140円

さっぱり爽やかみかんデニッシュ 216円

パインと桃のマンゴークリームデニッシュ 216円

ピスタチオメロンパン 160円

★父の日フェア★
6/19（土）・20（日）
父の日だけの限定商品が登場♪

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/

HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

心と身体が喜ぶお惣菜の数々♡

素材にこだわったバラエティ豊かなお惣菜が手に入ると人気を博しているお店。見て楽しい、食べて嬉しい!! 新メニュー登場にワクワクしている常連さんが多数いるのだとか……今晩の献立に、ぜひ添えてくださいね♪

花房酒店 花房姉妹

ワインをカジュアルに楽しくインスタライブ時々してます

フォローお願いします
hanafusa_deli_sake_shop

▶インスタグラム ▶ホームページ

店舗情報

都城市栄町1623-8 定休／日曜日
営業／15:00～19:00（テイクアウト） 11:00～19:00（お酒の販売）
※ご予約お渡しは11:00～可能 インスタ・HPもご覧ください!!

万福 まんぷく

☎ 0986-80-6189

厳選された食材で作られる絶品中華をご自宅に!!

定番メニューだけでなく、斬新なアレンジを加えた独創的な中華料理が人気を博している『万福』。多くの方から、リピートいただいている「中華オードブル」に新しい料理が加わりました！

選べる中華オードブル 当日予約もOK!!

3,000円 ①から5品セレクト
4,000円 ①・②から6品セレクト
5,000円 ①・②・③から7品セレクト

①
麻婆豆腐／麻婆ナス／油淋鶏
黒酢豚／海老チリ／八宝菜／回鍋肉
卵の明太あんかけ／五目炒飯
五目あんかけ焼きそば／ゴマ団子
豚肉とピーマンのオイスターソース炒め

②
中華風角煮／海老のマヨネーズ炒め
海老とイカのXO醤炒め
卵の蟹あんかけ
鶏とカシューナッツの蜂蜜レモン炒め

③
北海ホタテのネギ塩炒め
牛肉のオイスター炒め
ズワイ蟹と豆腐の旨煮
大海老のチリソース または
クリームマヨネーズ炒め

その他、単品テイクアウトも充実!!

店舗情報

都城市牟田町25-7
営業／18:00～22:00（L.O.21:30）
定休／火曜日

レストランそお メセナ温泉内

☎0986-76-1755

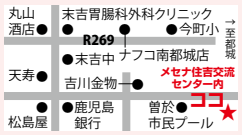
テイクアウトも大充実!

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』はランチや会席コースはもちろん、テイクアウトも大好評♪　日常に重宝する500円～のお弁当やおつまみセット、さまざまなイベントで使える彩り豊かな「色彩弁当」まで揃っています。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は?

大人気!!
全て手作り!

おつまみセット2種　550円
手作り弁当　500円
から揚げ弁当／チキン南蛮弁当／生姜焼き弁当
手作り弁当　600円
えび天弁当／焼肉弁当

法事弁当としても大好評
色彩弁当
1,300円　9枡
【おかず9品・ごはん別付】
1,100円　9枡
【おかず7品・ご飯2品入】
予算や料理内容など
ご相談ください



店舗情報

曽於市末吉町二之方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

Life designing Bio works

☎090-4482-0579

疲労回復&キレイに!　本気の梅アイテムを!!

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お店。選び抜かれたフード、ビューティ&ヘルスアイテム、自然治癒を行うサロン、カフェスペースなどが集まったトータルハウスです。梅雨シーズン……疲れがたまっていませんか?　さまざまな「梅」で、ウイルスを除去しながら免疫力をUPさせ、気分も爽やかに♪

6月おすすめ
～梅はその日の難のがれ～
「塩気と酸味」の高い梅アイテムは、家庭でできるウイルス対策として、この時期必須!

三年龍神梅
天然塩で三年の熟成期間を経たプレミアムな一品。梅干しから溢れ出す塩・クエン酸の結晶が特徴。

国産ねり梅 天日塩使用
国産梅を天日塩のみで漬けて、必要なだけ使える使いやすいペースト状に。

梅肉エキス 本葛あめ
有機酸たっぷりの梅肉エキスと腸内環境を整える葛の最強コンビ。

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605
営業／10:30～17:30
定休／日・月・火曜日・祝日
LINE@お友達登録で新着情報・得々案内を配信中!

活魚!! 寿司虎亭

☎0986-46-5226

快適で美味しい、至高のひと時

リニューアルした店内は、プライベートスペースを重視した個室が充実。ゆったりとした空間で、新鮮な海鮮料理を堪能できます。使われている魚介類は、すべてその日に獲れたもの。60年以上続く老舗寿司店ならではの職人技が光る料理はどれも絶品です!

イチオシメニュー!
天ぷら寿司御膳 ……2,068円
季節の寿司7貫・季節の天ぷら・小鉢・茶碗蒸し・汁物

ランチも大好評!　数量限定
おすすめ握り ……1,628円
(吸い物・茶碗蒸し付)
日替わり海鮮丼 ……1,408円
(吸い物付)

特別な席におすすめ!
寿司虎亭和膳 ……3,278円
季節の寿司4貫・刺身・季節の天ぷら・ズワイガニ寿司虎亭焼き・小鉢・茶碗蒸し・汁物

※入荷状況により内容が異なります
お子様からご高齢の方まで、美味しく食べられる料理が揃っています!

店舗情報

都城市早鈴町1480
営業／昼の部　11:30～14:30(最終入店／14:00)
　　夜の部　17:00～21:00(最終入店／20:00)

ランチBOX まんぷく

☎0986-24-1117

都島町のランチBOXが移転しました♡

都城で言わずと知れたお弁当屋さん。家庭の味が大好評の『ランチBOX』が、気軽にお買い求めいただけるようテイクアウト店として移転リニューアルOPENしました!!　配達も可能です。配達範囲は気軽にお電話でお問合せください!!　各種イベントのオードブルも承ります。

テイクアウト専門
イチオシメニュー

日替わり弁当	400円
チキン南蛮弁当	500円
から揚げ弁当	500円
各種お弁当	400円～

「きりしまフォーラム見たよ」とご注文時にお伝えいただくと
骨つきフライドチキン
1本サービス!
※来店に限る
2021.6 月末迄

店舗情報

都城市年見町24-7-1
営業／11:00～13:00
定休／日曜日・祝日　　駐車場／あり

マイケルこっこの手羽先

☎0986-39-1387

リピーター続出のお店!!

冷めてもおいしいから揚げと、秘伝のタレが絡んでやみつきになる手羽先。新鮮タタキや地頭鶏のカルパッチョなど、各地発送もできる商品多数あり♡　ご希望の金額でお作りできるオードブルもご用意できますので、気軽にお問合せください!!

バーベキュー用の朝じめ地頭鶏は
お電話予約で承ります
※前日迄の要予約

店舗情報

都城市大岩田町5785-3(元医師会病院通り)
営業／11:30～19:30
※13:30～15:30迄お休みをいただく場合があります
定休／毎週火曜日、第1・3水曜日

たたき屋 いっしん

☎080-9051-6529

お肉屋さんのテイクアウト専門店♪

肉料理のテイクアウト専門店『たたき屋 いっしん』が5月にオープン!!　ふるさと納税の返礼品として人気のお肉屋さんが経営しています。『鶏たたき』と『ローストビーフ』のたれは爽やかな味わいで、肉本来の味を邪魔せず絶妙なハーモニーを生み出します。オリジナルのスパイスやドレッシングも好評販売中!

メニュー
鶏たたき ……600円
鶏炭火焼 ……600円
ローストビーフ ……1,000円
※ローストビーフは数量限定につき、予約をおすすめします。

店舗情報

都城市菖蒲原町24-2-5
営業／13:00～18:30
定休／水・日曜日

楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎080-3901-0141

なぜか大人気のからあげ屋さん

本当に美味しくてごめんなさいね～

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)	・ナンコツ(塩)	270円(100g)
・手羽先(塩)	90円(1本)	・皮(塩)	220円(100g)

からあげ・オードブル・お弁当・ポテト
たまご焼き(M・L)・ふくれ菓子
TEL一本でご予約OK!!

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／月～金　10:00～14:00・16:00～19:00
　　土・日・祝日10:00～19:00(予約 18:30迄) 不定休

きりしまフォーラム厳選

初夏のまるごとグルメ特集

暑さが徐々に本格化してくる季節……こんな時期だからこそ、みなさんに食べていただきたい「心おどるグルメ」が、たくさん揃いました。美味しいものを食して、元気にHAPPYになってくださいね♪

HANAFUSA SAKE SHOP

食卓がいっきに華やぎます♡

彩りお弁当　1,188円

単品のお惣菜だけじゃない!
誕生日や接待、上棟式などいろいろなシチュエーションでご利用いただけるお弁当各種あります。
ホームページにMENUを掲載しているので、ぜひご覧ください♪

TEL.0986-23-0950
都城市栄町1623-8　定休／日曜
営業／15:00～19:00(テイクアウト)
※ご予約お渡しは11:00～可能
11:00～19:00(お酒の販売)

万福 まんぷく

6月限定！
特別コースご予約受付中!!

日本酒も飲み放題！
特別コース　3500円

選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を使い、中華料理の真髄を捉えた創作料理を、お腹いっぱい堪能できる『万福』。なんと6月は、飲み放題メニューに久保田などのプレミアム日本酒も加わった、特別コースをご用意しました。このチャンスをお見逃しなく！

TEL.0986-80-6189
都城市牟田町25-7
営業／18:00～22:00(L.O.21:30)　定休／火曜日

レストランそお
メセナ温泉内

テイクアウトにおすすめ!!
絶品うなぎ弁当!

うなぎ弁当　990円
「土用 丑の日」のご予約も受付中

末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』では、すべて手作りのお弁当が大好評！　特に、この季節に人気を誇るのが「うなぎ弁当」。香ばしくふっくらと焼き上げられたうなぎに、特製のタレがしっかりとかかっていて、冷めても美味しいとリピーター続出です!!

TEL.0986-76-1755
曽於市末吉町二之方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

Life designing Bio works

パワービューティードリンクで
元気UP!!

ハーブ×ブルーベリービネガー
ルビーのときめき　550円
追いビネガーorシロップ +50円

疲労回復しながら美しくなるハイビスカスベースのコーディアルに、ブルーベリービネガー&ピクルス、日向夏のドライフルーツをトッピング。シュワシュワの炭酸と、ハイビスカス・ビネガーの甘酸っぱさがクセになる美味しさです！

TEL.090-4482-0579
北諸県郡三股町樺山3605
営業／10:30～17:30　定休／日・月・火曜日・祝日
※新型コロナウイルスの影響で、営業時間が変更になる場合があります

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

肉汁たっぷりでジューシーでありながら、いくらでも食べられると大好評！　その秘密は、たまご・牛乳を使わずオリジナルの製法でサクサクに揚げ、お肉本来の美味しさを引き出しているからなんです♡
注文を受けてから揚げています。だから、美味しい!!　ぜひご賞味ください。

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／月～金曜日　10:00～14:00・16:00～19:00
土・日曜日・祝日 10:00～19:00(予約18:30迄)　不定休

お菓子の南香

今年も美味しい涼菓ができました

職人がこだわり選んだ宮崎県産の食材のみを使用し、一つひとつ丁寧に作られるゼリーは、子どもからご年配まで毎年大好評。おすすめの「バイオ茶」は、三股町にある『宮崎上水園』のお茶と厳選された小豆、栗が入った贅沢な逸品です。また、酸味と甘みが絶妙なマンゴーやいちご、日向夏を使ったゼリーは、果物そのものの美味しさを堪能できます。贈物としても、喜ばれること間違いなしです。

TEL.0986-22-4670
都城市甲斐元町1-26
営業／8:30～19:00　年中無休

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

炭火居酒屋 もも焼
富貴ちゃん

せせり料理も食べられます♪

ごて焼き　1,200円

リーズナブルな価格で、バラエティに富んだ鶏料理が食べられると、鶏好きにはたまらないお店。これからの季節、むしむしと暑い日に、冷たいビールと一緒にきゅっと!!　人気の「ごて焼き」はいかがですか？　テイクアウトメニュー各種ありますよ。気軽にご来店ください♡

TEL.0986-21-2838
都城市年見町24-7-1
営業／17:30～22:00(L.O21:30)
定休／日曜日・第3月曜日
駐車場／あり

ランチBOX まんぷく

いつも美味しい家庭の味!!

幕の内弁当　500円

家庭の味で、地域に根差してきた『ランチBOX』の幕の内弁当は500円!!　この金額で品数があり、バランスよく栄養も取れると大好評です♡
その他、カレーに、丼ものとお弁当の種類が豊富なのも嬉しい!　まだ食べたことがない方は、この機会にぜひ足を運んでくださいね♡

TEL.0986-24-1117
都城市年見町24-7-1
営業／11:00～13:00
定休／日曜日・祝日　　駐車場／あり

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

初夏のフルーツデニッシュ登場♪

パインと桃の マンゴークリームデニッシュ　216円

ピーチ、パイナップル、ブルーベリー、マンゴーと初夏のフルーツがいっぱい入った期間限定のデニッシュ♡

さっぱり爽やか みかんデニッシュ　216円

みかんの酸味とほろ苦さ、生クリームの軽い甘さ、サクッとしたデニッシュ生地が相まった絶妙なパン!

TEL.0986-36-5888
都城市上東町17-18
営業／7:00～19:00　定休／火曜日

shop&cafe 日本茶専門店 日向時間

抹茶をかける贅沢な「和」スイーツ

蒸し暑い季節に人気の「茶フォガード」。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「和」のスイーツです。店主が目の前で淹れてくれるお茶と一緒にどうぞ。また、極上の新茶とお持帰り用のオリジナル上生菓子もご用意しています。ちょっと贅沢に「オウチで日向時間」もおすすめですよ!

茶フォガードとお茶セット　940円

TEL.0986-77-6943
都城市南鷹尾町3-4
営業／10:00～18:00　定休／火曜日（祝日の場合は翌日）

マイケルこっこの手羽先

「各種絶品唐揚げと新鮮タタキ」を提供してくれるお店
地頭鶏はご予約のみでの販売!!

ヤンニョムチキン（韓国からあげ）　430円

東京で行列ができるお店の味を再現!!　旨辛味が食欲を刺激し、1度食べたらリピートすること間違いなしです!

新鮮タタキ　540円

売切れ続出でやっぱり大人気!!　確実にお買い求めいただくには電話でのご予約をオススメします。手作りのタレとの相性も抜群ですよ。

TEL.0986-39-1387
都城市大岩田町5785-3（元医師会病院通り）
営業／11:30～19:30
※13:30～15:30迄
　お休みをいただく場合があります
定休／毎週火曜日、第1・3水曜日

海鮮オードブル　5,400円

TEL.0986-46-5226
都城市早鈴町1480
営業／昼の部 11:30～14:30
　（最終入店／14:00）、
　夜の部 17:00～21:00
　（最終入店／20:00）

活魚!! 寿司虎亭

職人技が光る極上の海鮮料理をお家で楽しみませんか?

新鮮な魚介類を使ったテイクアウトメニューも豊富。お寿司・刺身だけでなく、オードブルやお弁当も提供しています。お祝いや法要など、家族や友人との大切な時間にいかがですか?
※前日18時までの予約制。
※入荷状況により内容が異なる場合があります。

寿司虎亭　法事弁当　2,462円

ハルトナ harutona

不定期オープンの お弁当屋さん

ハルトナ弁当　660円

「ちょっとほっこり」をテーマに、不定期でオープンする『ハルトナ』。店主が選び抜いた、その季節ならではの食材を、手間ひまをかけて丁寧に仕込んだお料理は、どれも滋味深い美味しさ……。
一度食べたら、とりこになってしまう手作りお弁当です♪

販売日／不定期（右記のInstagramで発信中）
販売場所／ironoha 都城市吉尾町6158
販売時間／11:30～14:00

ご予約は Instagramの DMのみで受付中!!

たたき屋 いっしん

食べてみなくちゃ もったいない!!

鶏たたき　600円

イチオシメニュー!!　柔らかい鶏肉に、オリジナルのたれが絡んだ感動的な美味しさです♪
ぜひ一度、ご賞味ください。

鶏炭火焼　600円

宮崎県民の大好物、「鶏炭火焼」も取り扱っています。お酒のアテにいかがですか?

TEL.080-9051-6529
都城市菖蒲原町24-2-5
営業／13:00～18:30
定休／水・日曜日

FELICE
フェリーチェ

テイクアウトできる スフレパンケーキ♡

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!

パンケーキ
1枚 500円　2枚 650円
【生クリーム・フルーツ付】

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……珠玉の美味しさをどうぞ!　その他にも、売切必至の「パンケーキフルーツサンド」もおすすめですよ♪

TEL.0986-80-6162
都城市中町12-25 PIER1
営業／11:00～17:00（L.O.16:00）　定休／火曜日（祝日の場合は翌日）

初夏の習い事特集

子どもはもちろん、大人の方にもオススメしたい習い事が登場しています。
趣味を楽しんだり、身体を鍛えたりと新しいことにチャレンジしてみませんか？
ぜひ参考にしてくださいね!!

多くの力を
培うことができる教室です

MJピアノ教室
松本先生

Q1.アピールポイントを教えてください。
当教室では「お稽古が待ち遠しくなるような教室」をモットーに、和気あいあいと、メリハリをつけながら楽しくレッスンしています♪

Q2.教えていて楽しい瞬間は？
「消極的だった子どもが、ピアノを習いだしてから自分の意見を言えるようになりました」など、保護者の方からのご報告はとても嬉しいです。また、生徒達が学校の伴奏などに積極的にチャレンジしている姿は、私にとってもよい刺激となっています。

Q3.学ぶメリットは？
真剣に楽しくピアノを学ぶと、集中力・暗記力・協調性・表現力が身につきますよ♪

夏の短期水泳教室
受付中です♪

スイミングフィットネス Fitpia フィットピア
江平音子先生

Q1.教えていて楽しい瞬間は？
子ども達と何気ない会話をしている時が、癒しでもあり楽しい瞬間です。また、子ども達が目標を達成できた時、できないことが練習してできるようになった時に、一緒に喜べることが本当に嬉しいし楽しいです!

Q2.先生から一言お願いします。
水泳を通して、多くのことが学べ、体力強化にもなります。
気軽に遊びに来てくださいね!!

MJピアノ教室　「自主性と頑張りぬく力」が身につく『MJピアノ教室』♪

080-1736-0900

笑顔が素敵な松本先生の一人ひとりに合わせたレッスンが大好評！　ピアノはもちろん、ソルフェージュにも力を入れているので、音楽の授業も自信がつきます。
キッズスペースもあり、安心してお子さまを通わせられます。お稽古の日が楽しみになるような教室です♪　楽しく丁寧なレッスンで、ピアノを弾けるようになりませんか？　子どもも大人も大歓迎!!

HP　LINE

生徒募集中!
無料体験レッスン実施中!!
年齢／3歳～大人
曜日・時間／月～土曜日の間でご相談ください
月謝／5,000円～(内容によって異なります)
入会金無料・兄弟姉妹割引あり

●ソルフェージュ限定コース
音符を読み書きする力、音を聴く力など、さまざまな音楽の知識が身につきます！　音楽の授業のテスト対策にいかがですか？　短期間での受講もOKです。
●手作り雑貨・音楽雑貨　販売中
●教室レンタル
など、通常レッスン以外も充実しています。お気軽にお問合せください♪

住所／都城市郡元町2927-4
営業　／9:00～20:00
土曜日　9:00～19:00
定休／日曜日

スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

☎ 0120-80-1504　☎ 0986-26-0777

夏休み短期水泳教室開催！　6月14日(月)申込みスタート!!

コース	幼児コース 3歳～	小・中学生コース
日　時	7月22日(木) 23日(金) 9:00～10:00	7月26日(月)～30日(金) 8月2日(月)～6日(金) 9:00～10:00
料　金	3,300円(税込)	1期間 7,700円(税込) 全期間 14,300円(税込)

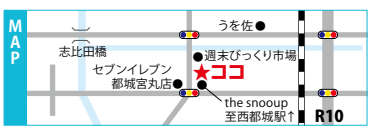
※新型コロナウイルスの状況により、中止になる場合がございます。

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

Instagram　HPはココから

毎年大人気の夏休み短期水泳教室の受付けがスタートしました!
強力なコーチ陣が、お子様を泳げるようにバックアップいたします。
気軽にお問合せください。

無料送迎バスで
忙しいお母様も安心♪



marble Hair Lab.

竹松（たけまつ） 暁（ときお）さん

おすすめメニュー
髪質タイプ別
ストレートメニュー
デザインカラーも得意です！

趣味
ゴルフ、筋トレ、ビリヤード

ひとことコメント
コロナ禍でも来てくださる
お客様に感謝！
ご指名、お待ちしております♪

DATA
TEL／0986-77-3061
住所／都城市乙房町150-3
営業／9：00～19：00
定休／月曜日・第３日曜日

P28もご覧ください

株式会社 カチタス

手塚（てづか） 雄大（ゆうだい）さん

趣味
海釣り、料理、アニメ

ひとことコメント
家を売るのも買うのも、
『カチタス』にお任せください！
外構などもすべてリフォームします。
気軽にご相談くださいね。

DATA
TEL／0986-45-0255
住所／都城市下川東3丁目2-1-2

有限会社 C&H

東（ひがし） 由多加（ゆたか）さん

趣味
キャンプ

ひとことコメント
よりよい楽しい人生を過ごすために、ファイナンシャルプランナーとして、ライフプランニングのお手伝いをさせていただきます。さまざまなご相談に対応しています。気軽にご相談くださいね！

DATA
TEL／0986-23-1341
住所／都城市中原町1街区10号
https://c-h-fp.com

P4、18もご覧ください

Snuggle スナグル

川畑（かわばた） 裕也（ゆうや）さん

おすすめメニュー
髪の体質を根本から変えていき
ダメージしにくい髪質に導く
「髪質改善プログラム」

趣味
体を動かすこと

ひとことコメント
ぜひ会いに来てくださいね。お待ちしています！

DATA
TEL／0986-77-8865
住所／都城市姫城町3-33
営業／9：00～18：00
定休／月曜日・第３日曜日

特別企画！

会いに行ける 推しメン特集

フォーラムスタッフイチオシの「推しメン」を集めたスペシャル企画♪　今回のテーマは「会いに行ける！　推しメン」です。
30代までの働く素敵な男性に取材協力していただきました！　みなさんの推しメンも、ぜひ教えてくださいね。

タリーズ ハンズマン吉尾店

若松（わかまつ） 美斗（よしと）さん

おすすめメニュー
ハニーミルクラテ
チャイミルクティー

趣味
野球観戦（広島カープ推し）

ひとことコメント
リラックスできる時間を提供させていただきます。ぜひお越しくださいね！

DATA
TEL／0986-38-0338
住所／都城市吉尾町772　ハンズマン2階
営業／9：00～22：00　不定休

頼板金

武田（たけだ） 頼親（よりちか）さん

趣味
海釣り、キックボクシング

ひとことコメント
都城に来て3年。
一緒に働いてくれる仲間を
募集しています！
未経験でも大歓迎。お待ちしています！

DATA
TEL／070-2403-0829
住所／㈱ナガワ都城展示場施設内
都城市高城町穂満坊1415
営業／8：30～18：30

P18もご覧ください

有限会社 キャンバン

上村（かみむら） 昭太朗（しょうたろう）さん

おすすめメニュー
写真などでつくる
オリジナル壁紙

趣味
カメラ

ひとことコメント
看板だけでなく、紙全般（名刺・チラシなど）のデザインも対応します。新しくお店を出す際などには、ぜひご相談ください！

DATA
TEL／0986-45-4511
住所／都城市乙房町1528-1

ローソン 一万城店・安久店

山田（やまだ） 龍暉（りゅうき）さん

おすすめメニュー
からあげクン・エクレア

趣味
洋画・海外ドラマ鑑賞

ひとことコメント
夕方5時以降に、一万城店での勤務が多いです。ご来店、お待ちしています！

DATA
TEL／0986-26-8033（一万城店）
0986-39-0705（安久店）
住所／都城市一万城町103-7（一万城店）
都城市安久町386-2（安久店）

FORUM TOPICS

第5回 絵の街そお3号展 一般公募 受付中

「絵の街そお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号の油彩、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1,000円 高校生以下500円
◆作品搬入日:7月10日(土)・11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25日(日)

第5回 絵の街そお3号展開催 入場無料!
◆日時:7月25日(日)～8月8日(日)9時～17時(土・日曜日は20時まで)
◆会場:曽於市末吉総合センターホワイエ

■一般財団法人 まちづくり曽於　TEL／76−7100

夏休み短期水泳教室開催!
6月14日(月) 申込みスタート!!

毎年大人気の夏休み短期水泳教室の受付けがスタートしました!
強力なコーチ陣が、お子さまを泳げるようにバックアップいたします。
気軽にお問合せください。

◆幼児コース 3歳～　7月22日(木)・23日(金)9:00～10:00　3,300円
◆小・中学生コース　7月26日(月)～30日(金)　8月2日(月)～6日(金) 9:00～10:00
1期間(5日間) 7,700円／全期間(10日間) 14,300円
※新型コロナウイルスの状況により、中止になる場合がございます。

■スイミングフィットネスFitpia　TEL／0120−80−1504

新規で太陽光発電事業をお考えの方へ

電気管理技術者との提携により、経済産業省の定める竣工検査や法令点検などにも対応しているので安心です。設備機器などの不具合や故障時、その他、緊急時に即座に対応することができるので、より安定的に安全な管理を行うことができます。
効率のよい発電事業をお考えの方は、気軽にお問合せください!

■Don's Element　ドンズエレメント　TEL／090−5938−1086

リニューアルオープンにつき大募集!!

朝の時間を有効活用しませんか?

①盛りつけ　②加工　③配達　④調理補助

【時　間】①5:30～8:00　②③9:00～13:00
④8:00～12:00
【給　与】①900円　②③④800円
【休　日】①②土日祝日　③④シフトによる
【勤務地】①②㈱食育工房まんぷく　③④ランチBOXまんぷく

■㈱食育工房まんぷく　TEL／36−5411

酸素ルームで免疫力UP!!!

こんな時期だからこそ、全身を活性化させて、感染症を寄せつけない身体に!!

低圧酸素ルーム 1回 約50分 430円

高地環境を作り、免疫力アップ、冷え性・不眠症・高血圧の改善 他
1組ずつ入っていただけるので、安心ですよ♪

■和楽笑・健美館　TEL／57−0753

厨房職員募集中!!

日・祝勤務できる方!　19:00まで勤務できる方!　大歓迎!!
介護の仕事に興味がある方…資格がないけど働いてみたい方…
簡単な厨房作業からはじめてみませんか?
他職種からでもチャレンジしやすい業務内容ですよ!
すでに調理された食材を盛り付けるフォロー業務です。学生さんも大歓迎!

【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　※3時間～　【休日】シフト制

■住宅型有料老人ホーム フォーラム三股　TEL／36−7891

STAFF

●企画	深草　文子	桒畑　奈巳
	武内　詩乃	石川　佳代子
●編集・制作	大西　学	森下　由夏
	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	

●家族みんなでハマっている『進撃の巨人』！　最終巻の特装版を、ウタに頼んで予約してもらいました。人生初の特装版＆予約!!　楽しみ～♪（フミ）
●打合せ先で。帰り際「がんばれよー。」と言われた。さりげなさすぎた。でも、だいぶ心に染みた。言った本人にそのつもりはなくても救われるひと言がある。逆も然り。ありがとうございます！（クワ）
●初音ミク仕様の車が届きました！　毎日かわいいを連呼して運転しています。文字通りの愛車です♡（ウタ）
●近所を散歩していると、沢山のクローバーの中に四つ葉が隠れているのを発見！　こんなに小さいのに幸せを感じさせてくれるなんて、すごい!!（いし）
●今さらながら、芥川賞受賞の『火花』を読了。『かがみの孤城』以来、久しぶりに心の琴線に触れた作品で、著者のお笑い哲学に大変感銘を受けました！（おー）
●実家の母に、ネットで母の日のプレゼントを注文。送り先の設定を変更し忘れ、自宅に届きました。宅配便で実家へ送り直し、ちょっと高くつきました。（もり）
●夜、風呂に入るときにパンツを裏表で履いていたことに気付いた。きっと靴下以上に表裏どっちでもいい衣類。なんとなればタグの無い分裏の方が良いまである。（國）
●梅雨に入り洗濯物が中々乾かない時節になってきました。特にバスタオルがくせものです。憎き生乾き臭……。（べん）

日本占術協会占術修士認定
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・令和3
【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。

一白水星
今月は、公私ともに忙しくなり勢いがつくので、自信を持って取り組みましょう。目上の人のアドバイスを参考にするのがポイントです。時間にも気持ちにも、ゆとりを持って。

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、楽しみにしていたことがキャンセルになったり、期待外れでガッカリすることがあるかもしれません。交際費など増えそうなので、できるだけ節約して過ごしましょう。

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

三碧木星
今月は、行動や発言が何かと目立ってしまいそうです。できるだけ単独行動は控えて、誰かと一緒に過ごす方がよさそうです。資産形成や貯蓄に関してリサーチしてみましょう。

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

四緑木星
今月は、先見性に優れ、抜群のヒラメキやアイデアを活かすことができそうです。契約書関係は慎重に対応しましょう。流行のファッションなど取り入れたオシャレを楽しんで。

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、新たな交際や新規の取引が始まりそうです。フレッシュマンや後輩とのコミュニケーションを優先して過ごしましょう。寒暖の差で風邪をひかないよう注意しましょう。

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、活動的になり仕事にも意欲が湧き、実力発揮のチャンスが巡ってきます。オイシイ話も舞い込むので、くれぐれも用心しましょう。懐かしい友人がキーマンになります。

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

七赤金星
今月は、ビックリするような情報を耳にするかもしれませんが、必ず自分の目で見て確認することが必要です。一喜一憂せず慎重に過ごしましょう。規則正しい食事を心がけて。

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、さまざまな場面で交友関係が広がり、人脈も広がりそう。心に余裕が持てる時で、物事が整ったり、縁結びのチャンスも期待できそう。ラッキーアイテムは香りのもの。

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、何かと大きな欲望を抱きそうです。風のうわさで耳にしたラッキー情報などは鵜呑みにせず、事実確認をするようにしましょう。運動不足の解消には散歩がお薦めです。

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

デリコラム

今月は、万人にラッキーな日があります。6月15日は、金運が高まる一粒万倍日と、神様がすべての罪を赦(ゆる)すという最大吉日の天赦日(てんしゃにち/てんしゃび)です。宝くじやサッカーくじなどもよいけれど、趣味や楽しむことと相性がよい日なので、先行投資するのもよさそうです。＊MRT宮崎放送の新番組「Check!」で占いコーナーを担当しています。ぜひ、ご覧ください。＊6月の一粒万倍日は、6/1、15(天赦日)、26、27。

◆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

ハッピーマイスター☆元気が出る占い師 クリスティーン デリコ

●幸運暦(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
●デリコ推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
●著書『元気のでんこ盛り』絶賛発売中! アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

読者コーナー

ぼんじんくらぶ

盆人倶楽部

盆人倶楽部は、霧島盆地に暮らす人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていることなど、何でもお聞かせください。
当倶楽部では、みなさまからのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。

今月の盆人大賞

●美容院に行った時、「毛先だけパーマかけてください」と言うのを間違えて「根本だけパーマかけてください」と伝えた。とんでもない間違い！　スタッフ、「??」。自分が言ったことに気づき、みんなで大笑い。その後の会話も楽しかったです。
（あーちゃん／63歳）

■ざ、斬新な注文ですね!?　でも、それはそれでいいと思います。正解なんてありません。新しいスタイルを確立させてしまうのも、一つの手ではないでしょうか。想像は……できませんが。

●**何歳だってかわいい**

父が、アップデートを「アップデデート」、インストールを「インストロール」と少し言い間違うのがかわいい。
（のぶりん／38歳）

■**本当にかわいらしいですね。**言いたいことは伝わりますし。伝わらない言い間違え（スプーンをスリッパとか）をする母に見習ってもらえるよう、頼んでみます。

●**戦いは始まったばかり**

1歳の息子は踏み台をどこにでも運び、高いところの物も自分で取るようになりました。届かない場所に、と思って食器棚の上に置いておいたママのクリームパンも、気づいたら取られていました。やられたぁ!!

■子どもの成長はよくも悪くも？　早いものです。次は取られないように気をつけてください！
（あさまま／33歳）

●**感覚で見積もった場合**

以前からの知人に「あれ、マメちゃんは51歳だったっけ？」と聞かれてびっくり。私は40歳なのに……。若く見られているのはお世辞だったのかなぁと。
（マメ／40歳）

■私は意識して、女性の年齢を低く見積もるようにしていますけど、知人さんは感覚的にふわっと言ってしまっただけなのだと思います。顔を見たりはしていなかったんですよ。きっと。

●**人の心、猫知らず**

家の猫が行方不明に。外には出さないので、絶対に家の中にはいるはず……。名前を呼んでも出てこず、3時間経過。洗濯機の後ろから、あくびをしながら出てきました。心配して損した（笑）。
（shoiinu／33歳）

■猫はマイペースなところも魅力だと思いますが、人間の方はちょっとやきもきしてしまうことがありそうです。まあ、かわいいは正義なので、結局許しちゃうことになると思いますけどね。

●**臭い健康診断法**

家族や自分のおなら……臭くても、「よかった」と思います（笑）。においが分かり、味が分かる。新型コロナじゃないと、健康をしみじみ感じています。
（ゆみ／40歳）

■なるほど。そう考えれば、近くでされてしまっても許せ……いや、やっぱりないです。ちょっと怒ります（笑）。

●**感謝です!!**

以前、都城に住んでいました。約5年住んでいた都城。離れてみて、あらためていいところだったなあと感じています。毎月、きりしまフォーラムを見ながら懐かしく思っています。
（よっしーのママ／33歳）

■ご愛読、ありがとうございます。都城を離れた方に懐かしさをお届けできていること、スタッフ一同大変嬉しく思いました。これからも、よろしくお願いします!!

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♪

6月20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なのが、『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15㎝×高さ13㎝。ボリュームたっぷりで存在感のある、まさにお父さんにピッタリのギフト！　ほかにも、お酒好きのお父さんにおすすめなのが、焼酎を使ったお菓子などが詰め合わされた「だれやめSET」や「いっぷく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くださいね♪

■問合せ／お菓子の南香　☎22―4670

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♪

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1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10日（土）
③手編科	6カ月（毎週火曜日）10時～15時	25,000円	7月6日（火）
④着付科	3カ月（毎週木曜日）10時～12時	11,000円	7月1日（木）
	3カ月（毎週木曜日）13時～15時	11,000円	7月1日（木）
	3カ月（毎週木曜日）19時～21時	11,000円	7月1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9日（金）
	6カ月（隔週土曜日）9時～12時	21,000円	7月10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1日（木）
	4カ月（毎週土曜日）10時～12時（全16回）	30,000円	7月3日（土）
⑦CAD建築科	4カ月（毎週月・木曜日）19時～21時（全32回）	47,000円	7月1日（木）

※⑥⑦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

内から外からキレイになりたい♪

夏のBeauty特集

～癒し処～Ku'u Punahele(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！

当サロンのメニューは季節を問いません。施術した当日から、お化粧・入浴も可能です。お化粧したままでもオッケーです。お気軽にご来店ください。

血行促進アロマトリートメント＋ハーブピーリング

通常¥28,600 → 先着5名様 初回限定 お試し価格 ¥16,500!!

6回コース ¥158,400 → 先着3名様 「きりしまフォーラム見た」で ¥99,000!!

東京での相場は１回が¥77,000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。

大人気の肌質改善ハーブピーリングがパワーアップ!! これまでの6種類の生薬に「ざくろ幹細胞＋フラーレン」が加わりました。よいものを正しい用法で。これまで以上の効果が期待できると予約殺到中です!! 鏡を見るのが楽しくなる毎日を目指しませんか？

シミケアバージョンアップ!! 効果を実感されている方続出!!

紫外線によるシミ・肝斑にお悩みの方へ

シミケアトリートメント(120分)

通常¥22,000 → お試し価格 ¥11,000

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。

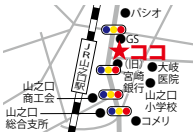
顔にポツン。周りには言われなくても、鏡を見るたびにその存在感にため息が出る……**シミって、放っておくと大きくなったり、イボみたいになるってご存じですか？** 世の女性の悩みごとランキング上位にあがるシミ。顔全体のお手入れをしながら、痛みなくピンポイントにシミケアをしていきます。

070-1946-7772

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させていただきます
※カード・PayPay決済可

LINE ID @qks2094c

Instagram



ロゼマドンナ

新型コロナウイルス感染予防対策店

実績ある痩身技術が高評価！ 安心安全なサロン!!

ベテランのエステティシャンが、大人女性ならではの体型の悩みに寄り添って解消してくれます。

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 ・光痩身スリム ・セルライト除去(脂肪吸引) ・RF波トリートメント

★スペシャルコース ¥1,000 ・遠赤ドーム ・セルライト除去(脂肪吸引) ・光痩身スリム

50代女性 プレミアムコース 施術後

大人気！ 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

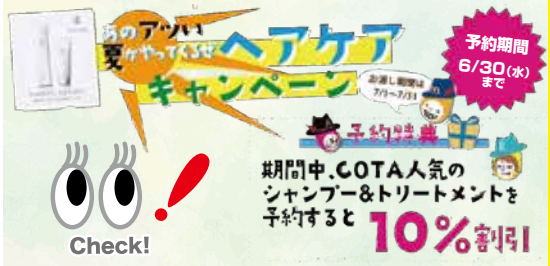
0120-16-3314(予約)
0986-21-1830

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

好評につき 3名様限定
モニター募集 継続します!!

marble Hair Lab.

梅雨のクセ対策！ 髪質にあったストレートで快適に!!



梅雨シーズンもマーブルにおまかせ！ 髪質タイプ別!! おすすめストレートMENU

Type1	Type2	Type3
クセをしっかり伸ばしたい	クセは気になるけどペタっと感はいらない	髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい
縮毛矯正	ナチュラルSLIM	酸熱トリートメント
¥11,000～	¥6,600～	¥4,400～
強いクセ毛でお悩みの方や、ハードな直毛のサラサラヘアを希望する方にオススメ!!	根本のフンワリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に！	毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に！

長さ代別 Ⓢ¥1,100 Ⓜ¥1,650 Ⓛ¥2,250 Ⓛ¥2,750

スタイリストがお客様の髪質を見極め、最適な施術をご提案します。ぜひ、ご相談ください!!

新規様限定キャンペーン

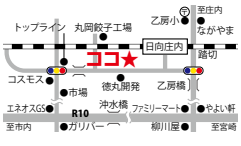
平日9:30～15:00
白井さん 谷口さん 秋永さん 指名限定

全メニュー20%OFF

竹松さん 指名限定
全メニュー 20%OFF

☎0986-77-3061

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



都城 マーブル GC www.marble-hair-lab.com

www.facebook.com/marble.hair.lab

Instagram「@marble_hair_lab」 →

Hair Space O-ga オーガ

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!!

大人女性の髪質を考慮した潤いと艶感のあるストレート

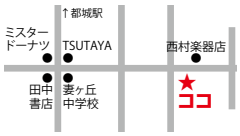
大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

リピーター多数！
加齢によるうねりやクセをつやつやカールに！
ミネラルデジカール＋カット
新規限定
¥13,200→¥11,000
HOIMIトリートメント付！(¥2,200相当)
ロング料金込

大好評！
大人女性のための
エイジング毛対応ストレート＋カット ¥12,100

☎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



アロマセラピーサロン ISIS イシス

「オールハンドで癒す」アロマの香りに包まれてリラックス♪

精神科で看護師をしていた店長が、一人ひとりに寄り添って丁寧に施術します。仕事や育児などで毎日頑張っている女性達を癒し、心身共に美しく輝くお手伝いをしたい。そんな思いが込められたマッサージは、驚きの心地よさ！　全身をケアするのはもちろん、腕、足だけなど短時間での施術も可能です。ぜひ一度、日頃の疲れやストレスを癒しに行ってみてください♡

安心してくつろげる、完全プライベート空間。ピンクを基調としたかわいらしい内装に心が躍ります♪　ご来店いただいたお客様に「モリンガ茶」をプレゼント！　※無くなり次第終了

イチオシ！
全身アロマトリートメント 120分
通常¥12,000→今だけ¥10,000!!
フェイシャル&デコルテ ベーシックケア 60分 ¥5,000
その他、ハーフアロマトリートメントやクイックケアなど、セット割引もあります！
お客様だけの特別メニューのご注文も可能です。お気軽にご相談ください。

☎0986-80-3518

都城市甲斐元町2071-1 Hermit Ⅱ 110号室
営業／10：00～18：00 ※最終受付16：00
定休／日・月曜日
※女性限定・完全予約制（1日2名様迄）
LINEからもご予約OK。

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ので、頭皮や髪に悩みがある方も、安心して相談できますよ!!

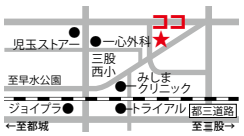
新型コロナウイルス感染予防対策店
お客様に安心していただけるよう、感染予防を徹底しています！

イチオシ1
湿度で髪がうねる・広がる・ハネる方に
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♪

イチオシ2
艶やかな強く美しい髪へ
ヘナカラー
ヘナ＋ハーブ
100%天然成分のヘナは、白髪はもちろんダメージ毛で悩んでいる方におすすめの施術。ヘナとハーブを調合しながら、さまざまなカラーバリエーションをお楽しみいただけます。

☎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



きりしまフォーラムで企画してほしい「○○特集」募集中！

「こんな特集してほしい!」
「こんな記事読んでみたい!」など

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

投稿はコチラ

ハガキから
本誌 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。

タイ古式&チネイザン nanaya ナナヤ

デトックス＆リラックス

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

チネイザン（氣内臓療法）
オイルとハーブボールでお腹をほぐし、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療法。（マスク・消毒・ワクチンより）1番大事なことは免疫力！

メニュー

チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
90分 ¥6,500	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

腸内環境が免疫力UPのカギ!!

わたし達の腸に存在する、おおくの腸内細菌。善玉、悪玉、どっちも大事な役目を持ちます。もちろん大事なのはバランスで、善玉がよくて反対に悪玉はダメと言うことではなく、2対1が理想と言われています。

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120分コース
¥500OFF

healing base (ヒーリング ベース)

タロット占い＆ストレスケア専門アロマサロン

姉妹が、あなたの誰にも言えない想い、溜め込んだストレスをしっかり受け止めます。小児科・産婦人科経験の看護師セラピストが、宮崎県唯一のストレスマネジメントと究極のリラクゼーショントリートメントで、気持ちよく眠っている間に、ストレスの原因を読み解きお伝えします。

ストレスリーディング®とは
心身ストレス蓄積度を解析し、脳と腸からストレス解放に導く、究極のインナーケアが叶うストレス体質改善ケアメソッド

ストレス体質改善コース
じっくりタロット☆星読み＋
究極のリラクゼーショントリートメント
（バザルト®ストーン ボディ&フェイシャル付）
通常料金¥28,000
→¥15,000（150分）
6月末迄!!

はじめての方
究極の
リラクゼーショントリートメント
（バザルト®ストーン ボディ付）
通常料金¥15,000
→¥7,000（90分）

☎0986-66-5956

都城市の隠れ家サロン
（詳細はご予約時にお知らせします）
営業／10：00～17：00
不定休
Instagram「@healing_base」

LINEで24時間予約OK!
ご予約はこちらから！

YC 読売新聞

右の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

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

YC三股　☎(0986)52-3375
北諸県郡三股町樺山4672-137

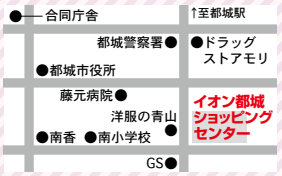
イオン都城ショッピングセンター専門店街

TEL.0986-46-2222　都城市早鈴町1990

各店のセールやイベントはココからチェック!!

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♪

詳しくはQRコードにアクセス



イオン都城店 TAKE OUT GOURMET テイクアウトグルメ特集

人気テイクアウト cake

いちごのショートケーキ
新鮮な大粒イチゴとやわらかなスポンジの上質な味わいが◎。

沖縄黒糖グラニータ
カフェラテに沖縄産黒糖と黒糖蜜を加えミキシングし、ジェラートをトッピングしたフローズンドリンク。

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

ケンタッキーフライドチキン サイドも選べるオトクなパック

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

LOTTERIA ご自宅でも大人気のバケツシリーズ!!

バケツポテト 540円
バケツチキンからあげっと 540円
バケツポテトから 540円
※店内飲食の場合は550円となります

「フレンチフライポテトS」4個分が入った「バケツポテト」、「チキンからあげっと」が15本入った「バケツチキンからあげっと」、「フレンチフライポテトS」2.5個分と「チキンからあげっと」が6本入った「バケツポテトから」をラインナップ♪

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251

New Lounge ラウンジ 新メニューも続々登場♡ テイクアウトメニュー

昔懐かしいナポリタン 745円(税込)
パスタの中でも大好評！昔ながらのナポリタン!!

唐揚げ&ポテト盛り 486円(税込)
ビールにもピッタリ♪晩御飯のおかずにいかがですか？

オムライス盛り 788円(税込)
オムライス＆ハンバーグ＆唐揚げの夢のコラボ♪

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

タリーズコーヒー 野菜たっぷりのメニューも充実

ビッツァサラダ プラスタコスビーフ
スパイスがきいたタコスビーフとたっぷりのフレッシュ野菜を、もちもちのビッツァでサンドしました。

セレクトサンドトマトツナ&ソイミートのキーマ
トマトソースで味付けをしたツナサンド、刻みオリーブを加えたタマゴサンド、ソイミートのキーマカレーサンドが楽しめるセレクトサンド。

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

宝くじ 第884回 全国ドリームジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて5億円

【販売期間】6/4(金)まで！　【抽選日】6/11(金)
1枚300円

第885回 全国 ドリームジャンボ宝くじミニも同時発売中!!

イオン都城店1階に買取専門店 WAKABA 全国100店舗以上、宮崎県初出店！　査定無料!!

金・プラチナなどの貴金属、ダイヤ・色石などの宝石、バッグ・時計などのブランド品、切手（日本・中国）などの商品を積極的に高価で買い取らせていただきます。
査定は全て無料です。ご不明な点は、どんなことも気軽にお問合せください。

テレカ買取キャンペーン
自宅で眠っているテレホンカードを高額で買取中！　現金化するラストチャンスかもしれません!!
50度数1枚 300円

Reuse Shop WAKABA

WAKABA 1F TEL.0120-059-857

SPEED NAIL 早くも話題！ コスメティックラッシュパーマ

NEW コスメティックラッシュパーマ
次世代まつ毛パーマ！　コスメティックラッシュパーマが登場!!　お客様のまつ毛や目のカーブに合わせてさまざまなデザインを提案！
60分 6,600円
→初回限定 5,500円

コスメティックラッシュパーマの特徴
- 目元用化粧品登録の薬剤を使用
- まつ毛への負担が少ない
- 来店周期が1.5カ月～2.5カ月に伸びる
- お手入れ簡単
- マスカラメイクも楽しめる
- 目元をうっかり触っても大丈夫

Nail
シンプル＆上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。驚くほどの短時間な施術＆リーズナブルな料金（3,850円～）のネイルもリピーター続出♡

ブルーとホワイトのコントラストがスタイリッシュなネイル

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

MIX-O any SiS Next Feminine Basic ファッション

品質や着心地にこだわった、今の気分が詰まった大人かわいいスタイルを提案してくれます。

コーディネイト Advice!
落ち感のあるパターンがキレイなパンツに、ふんわりフードと女性らしいウエストシェイプのシルエットがフェミニンなブルゾンをプラスした好感度満点コーデ♪

model : staff Tanaka

イチオシ Tシャツ
刺繍ロゴやイラストがアクセント!!
ほどよくゆったりとしたシルエットもGood！

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

SHOO-LA-RUE トータルファッションスポット

Style 1 ウエストのリボンがポイントのトップスに同系色のワイドパンツを合わせたスッキリラインコーデ。

Style 2
ラインが細い上品なボーダーにザックリニット、黒パンツを合わせたシンプルな上品コーデ。

Style 3
モノトーンコーデに、軽い素材感が◎のワンピースをプラスしたスタイルアップコーデ。

SHOO-LA-RUE 1F TEL.0986-46-2280

THE CLOCK HOUSE
カスタムできる!! 新作時計を贈ろう!

NEW
THE CLOCK HOUSE ORIGINAL WATCH

ヘッド(時計本体)・バンド・バックルの組合せが自由に選べる腕時計は、時計本体と革バンドを別々に購入OK！ バンドをワンタッチで取り外しできるカスタムウォッチなら、その日のファッションや気分に合わせて付替えできます。ぜひお試しください。

「SEIKO」や「CITIZEN」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しています。贈物としてのラッピングも承りますよ。

ノルディックとフレンチテイストをデザインに取り入れたシリーズ
エイジレス&ジェンダーレスに使える1本

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

ABC-MART
お父さん世代が喜ぶ! スニーカーが満載

チャージド バンテージ

運動好きなお父さんへ。超軽量で通気性に優れたエンジニアードメッシュのアッパーと立体成型ソックライナーが足の形にフィットしてスリップを防ぎ、足裏を快適にキープしてくれます。「アンダーアーマー」のロゴもCOOL！

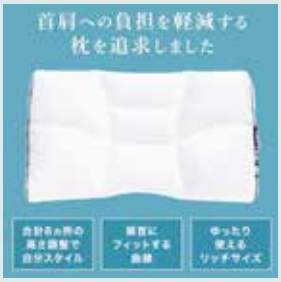
チャージド パースト エクストラワイドフィットモデル

高齢世代の方にも大人気!
横幅がワイドで履きやすさも◎
通気性とクッショニングも優れていて、日常使いしやすいスニーカーです。

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もラインナップしています♪

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

my makura
お父さんに最高の眠りをプレゼントしませんか?



首肩快適枕プレミアム

肩こり首こりでお困りのお父さんへ。
定価15,290円
→特別価格12,650円
【サイズ】43×70cm

ウォッシャブルニット真綿ふとん

汗っかきのお父さんへ
ベタつかない熱帯夜対策!
定価19,800円
→特別価格10,890円
【サイズ】
シングル 150×210cm
※セミダブル・ダブルサイズもございます。

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

LA PAX
父の日ギフトもLAPAXにおまかせ!

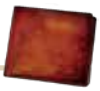
父の日に贈りたいこだわりのバッグや財布、小物類がたくさん揃っています!!

イチオシ

LuGard ラガード

創業110余年を誇る『青木鞄』の定番ブランド。長い間、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 11,000円


二つ折り財布 9,900円

パスケース&名刺入れ 7,480円

ショルダーバッグ 20,900円
セカンドバッグ 10,450円

CASTELBAJAC カステルバジャック

上質で遊び心のあるフレンチカジュアルのブランド。

ショルダーバッグ
モダンな素材がクールなカジュアルバッグ。

バッグ
ホワイトとヴィヴィットなポイントカラーがオシャレなアイテム。

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

Happy Father's Day 2021
イオン都城店
父の日特集
2021.6.20 sun
お父さんへ感謝の贈物を届けよう

メガネのオンデーズ
お父さんをかっこよくするサングラス&めがね!

めがね&サングラス両方の機能を備えたSNAP。ベースフレームにSNAPレンズをワンタッチで交換できる大人気のめがねは、デザイン&カラーも豊富!! お父さんにも喜ばれること間違いなしです。

K.moriyama MODEL

大人の男性の魅力と個性を追求したブランドライン。ビジネスやフォーマル、プライベートまで活躍するめがねです。

John Dillinger

レトロな趣を感じさせるデザインを基調としながら、色合いや模様、メタルパーツなど細部にまで工夫を凝らしたシリーズ。

この他にも、さまざまなシリーズをご用意しています。ぜひ、お父さんと一緒にご来店ください!!

オンデーズ 1F TEL.0120-900-298

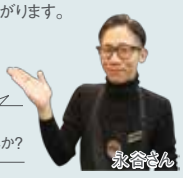
タリーズコーヒー
厳選されたコーヒーギフト

コールドブリューポット
1,485円

コーヒー1杯分を美味しく抽出する器具。ペーパーフィルターを通さないので、コーヒーに含まれる油分や旨味が抽出されます。コーヒー好きなお父さんにぜひ!!

コールドブリューコーヒー オリジナルブレンド
1,080円

水に浸け、冷蔵庫に入れて約8時間置くだけで、美味しい水出しアイスコーヒーができあがります。



期間限定のビーンズも揃っています。
お父さんに、毎日の美味しさをお届けしませんか?

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

one's terrace ワンズテラス
Love & Thanks Dad

Beerグッズ& 食べる調味料

缶ビールが美味しくなるビアサーバーやタンブラー、おつまみにピッタリな食べる調味料など、お父さんが喜ぶアイテムが満載!

John's Blend 夏季限定アイテム

暑さや不快感をひんやりとした香りで和らげてくれるラインナップ♪
お父さんに「よい香り」をプレゼント!!

父の日限定のラッピングもキュート!
お見逃しなく!!

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

TEZUKA WORLD SPORTS
笑顔になる♡NIKEギフト

人気No.1 ポロシャツ

洗練されたディテールと大胆なストライプでタイムレスなスタイルを表現。柔らかいコットン素材は着心地も抜群!!

スニーカー

エアマックス90
時代を超えて愛されるシルエットと快適なAir。新作は夏らしい爽やかなカラーリングが印象的!

エアマックス95
アイコン的存在であるシューズの25周年を記念してオリジナルモデルを忠実に再現。Airやデザインラインなど、有名な人気要素をすべて取り入れた1足。

ウォッシュドキャップ

ポロシャツと同じロゴがポイント。
クラシックで快適なスタイルと、フィット感を調整できるのでお父さんにもオススメ!

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

絶対後悔しない賢い合宿免許選びなら

都城ドライビングスクール

直販だから出来るこの価格！

¥17.99万（税抜）～

¥197,890（税込） 普通AT免許

最短14日卒業

宿舎2017年新築

対策実施中

ホテルシングルプランもあります！
詳しい料金は、お問合せください。

スマホで簡単申込OK

エポスクレジットキャンペーン

月々8200円

最大6ヶ月先

からのお支払い

最長36回払い

簡単最短7分審査

学生応援スキップ払いサービス
（運転免許ローン）も使えます！

取得可能免許

普通自動車免許
準中型自動車免許
中型自動車免許
限定解除
大型特殊自動車免許
自動二輪車免許
牽引免許

ご質問やご不明な点などあれば気軽にお問合せ下さい

まずは友達になってね！

MDS公式LINEアカウントでも質問できます

LINE

▲LINEでの友達追加はこちら

講習

高齢者講習
フォークリフト講習
ペーパードライバー講習　等

その他（無料講習）

運転力検診
（65歳以上の方の運転能力をお調べして、講習を受けていただくことができます）

監修元　国立長寿医療センター

宮崎県公安委員会指定
都城ドライビングスクール
〒885-1204 都城市高城町桜木2281-2
お問合せはこちら（つながりにくい場合はLINEから）
通学専用 0986-58-3511
合宿専用 0986-88-5200

Check! 業務拡大につきインストラクター候補生を1～2名 募集中です。詳しくはHPから!

思いやり
みんなに広げ
事故をゼロ