



vol.352  
JULY 2021

7

# きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



いよいよ夏本番！  
**冷たい  
スイーツ  
特集**

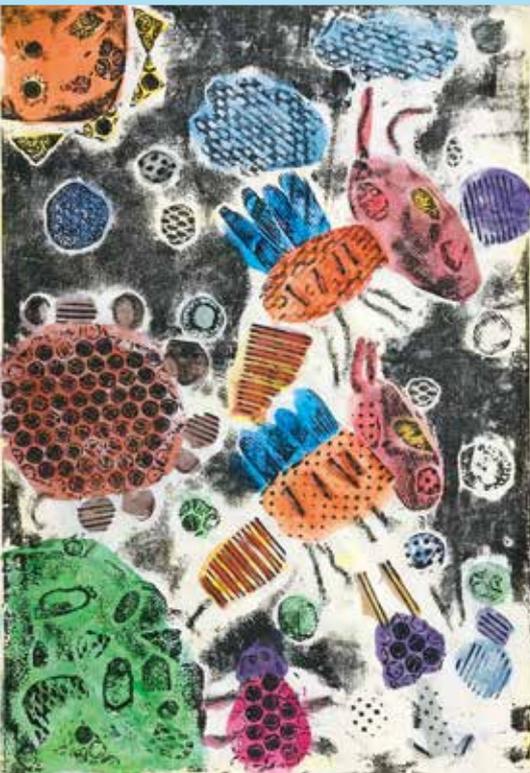
📖 読者  
プレゼント付!




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あります。  
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  
よろしくお願ひいたします。

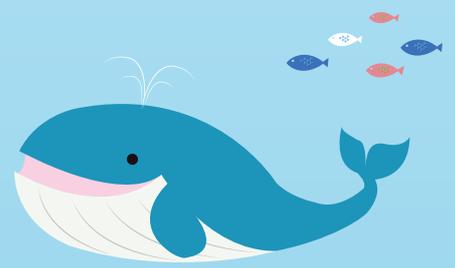
フォーラム シニア ライフ  
**Forum Senior Life 通信**

●特集  
～介護離職を防ぐために～  
仕事と介護の両立支援制度



フォーラム  
オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ**  
キレイを  
お手に! **夏のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
**『仲良しのハチ』**

まだ  
**前田 りのちゃん**  
(9歳)

ハチ達が仲良く  
エサを取る様子を  
表現しました。

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム 検索

QRコードから  
簡単アクセス!



HPから投稿や  
プレゼントのご応募も  
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など  
タイムリーな情報をお届け!





# 家に価値タス 東京証券市場第一部に上場しました!



## 都城市久保原町 外壁・屋根塗装&水回りの新品交換! 家庭菜園もできる広々お庭!!

瑕疵保険相談可能



明和小区域  
2LDK 駐車5台

価格 1,539万円(税込)

月々のお支払 43,444円

- 所在地:都城市久保原町20-7
- 土地面積:260.96㎡(260.44坪)
- 建物面積:85.76㎡(25.94坪)
- 建築年月:昭和55年11月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩6分

## 都城市下水流町 3LDKの対面キッチン! 水回りも新品交換♪

瑕疵保険相談可能



志和池小区域  
3LDK 駐車3台

価格 1,099万円(税込)

月々のお支払 31,023円

- 所在地:都城市下水流町3021-9
- 土地面積:339.09㎡(102.57坪)
- 建物面積:99.40㎡(30.06坪)
- 建築年月:昭和58年9月
- 交通:JR[万ヶ塚駅]車11分

## 都城市五十町 外壁・屋根塗装&水回りの新品交換! 五十市小学校まで徒歩4分!!

瑕疵保険相談可能



五十市小区域  
3LDK 駐車2台

価格 1,469万円(税込)

月々のお支払 41,468円

- 所在地:都城市五十町1649-6
- 土地面積:157.30㎡(47.58坪)
- 建物面積:100.87㎡(30.51坪)
- 建築年月:平成10年1月
- 交通:JR[五十市駅]徒歩19分

## 都城市下川東 外壁・屋根塗装&水回りを新品交換♪ 便利な立地!

瑕疵保険相談可能



川東小区域  
4LDK 駐車2台

価格 1,299万円(税込)

月々のお支払 36,669円

- 所在地:都城市下川東3丁目19-10-1
- 土地面積:163.62㎡(49.49坪)
- 建物面積:102.34㎡(30.95坪)
- 建築年月:昭和56年4月
- 交通:JR[都城駅]徒歩20分

## 都城市広原町 平家住宅!! 水回りも新品交換♪

瑕疵保険相談可能



上長飯小区域  
2LDK 駐車2台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市広原町5-22-3
- 土地面積:234.00㎡(70.78坪)
- 建物面積:77.52㎡(23.44坪)
- 建築年月:平成15年10月
- 交通:JR[西都城駅]車6分

## 都城市高城町 水回りも新品交換♪ 駐車スペース&リビング広々!

瑕疵保険相談可能



高城小区域  
3LDK 駐車2台

価格 999万円(税込)

月々のお支払 28,200円

- 所在地:都城市高城町徳澤坊3100-6
- 土地面積:185.52㎡(56.11坪)
- 建物面積:100.87㎡(30.51坪)
- 建築年月:平成4年10月
- 交通:JR[山の口駅]車10分

## 都城市大王町 大王小まで240mの便利な立地! 水回りも新品交換します♪

瑕疵保険相談可能



大王小区域  
4LDK 駐車3台

価格 1,799万円(税込)

月々のお支払 50,783円

- 所在地:都城市大王町16-12
- 土地面積:362.32㎡(109.6坪)
- 建物面積:144.42㎡(43.7坪)
- 建築年月:昭和62年1月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩15分

## 都城市一万城町 駐車スペース拡張! 外壁塗装&水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能



上長飯小区域  
3LDK 駐車4台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市一万城町86-3
- 土地面積:329.00㎡(99.52坪)
- 建物面積:84.75㎡(25.63坪)
- 建築年月:昭和54年1月
- 交通:JR[都城駅]車6分

## 都城市鷹尾 水回りも新品交換♪ 対面キッチン&ヘリポート!

瑕疵保険相談可能



五十市小区域  
3SLDK 駐車3台

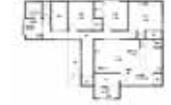
価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市鷹尾3丁目27番地4号
- 土地面積:218.82㎡(65.28坪)
- 建物面積:126.22㎡(38.02坪)
- 建築年月:平成元年1月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩22分

## 都城市高城町 駐車スペース8台!! 水回りも新品交換します♪

瑕疵保険相談可能



有水小区域  
3SLDK 駐車8台

価格 1,099万円(税込)

月々のお支払 31,023円

- 所在地:都城市高城町有水4323
- 土地面積:1050.97㎡(317.91坪)
- 建物面積:117.42㎡(35.51坪)
- 建築年月:平成9年1月
- 交通:JR[谷頭駅]徒歩17分

## 北諸県郡三股町 南向きの平家住宅!! 水回りも新品交換!

瑕疵保険相談可能



三股西小区域  
3SDK 駐車2台

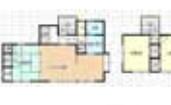
価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:北諸県郡三股町大字押山472-9
- 土地面積:397.39㎡(120.21坪)
- 建物面積:86.15㎡(25.8坪)
- 建築年月:昭和59年6月
- 交通:JR[三股駅]徒歩22分

## 都城市下川東 陽当たり良好! 水回りは新品交換!!

瑕疵保険相談可能



川東小区域  
3LDK 駐車2台

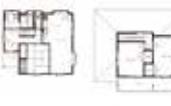
価格 1,299万円(税込)

月々のお支払 36,669円

- 所在地:都城市下川東4丁目3200-118
- 土地面積:168.52㎡(50.97坪)
- 建物面積:81.95㎡(24.78坪)
- 建築年月:昭和61年12月
- 交通:JR[都城駅]徒歩29分

## 都城市下長飯町 駐車スペース拡張! 屋根・外壁塗装&水回りも新品交換!!

瑕疵保険相談可能



南小区域  
3LDK 駐車4台

価格 1,399万円(税込)

月々のお支払 39,492円

- 所在地:都城市下長飯町376-20
- 土地面積:215.73㎡(65.25坪)
- 建物面積:92.00㎡(27.83坪)
- 建築年月:平成元年12月
- 交通:JR[西都城駅]徒歩26分

## 志布志市松山町 外壁塗装&水回りも新品交換! 大きなお庭付!!

瑕疵保険相談可能



尾野見小区域  
5SLDK 駐車4台

価格 1,099万円(税込)

月々のお支払 31,023円

- 所在地:志布志市松山町尾野見10275-17
- 土地面積:481.18㎡(145.55坪)
- 建物面積:481.18㎡(145.55坪)
- 建物面積:99.97㎡(30.24坪)
- 建築年月:昭和61年8月
- 交通:JR[志布志駅]車22分

## 小林市真方 全室ハウスクリーニング! 学校近くの便利な立地!!

瑕疵保険相談可能



小林小区域  
3SLDK 駐車2台

価格 1,499万円(税込)

月々のお支払 42,315円

- 所在地:小林市真方251-18
- 土地面積:257.84㎡(77.99坪)
- 建物面積:131.43㎡(39.75坪)
- 建築年月:昭和60年8月
- 交通:JR[小林駅]徒歩14分

## 曾於市末吉町 水回りは新品交換! 買い手に便利な立地!

瑕疵保険相談可能



末吉小区域  
4LDK 駐車2台

価格 1,299万円(税込)

月々のお支払 36,669円

- 所在地:曾於市末吉町二丁目5943-1
- 土地面積:233.39㎡(70.6坪)
- 建物面積:115.31㎡(34.88坪)
- 建築年月:昭和59年3月
- 交通:JR[五十市駅]車20分

## 曾於市末吉町 太陽光付きのオール電化住宅! 水回りは新品交換!!

瑕疵保険相談可能



諏訪小区域  
3LDK 駐車4台

価格 1,799万円(税込)

月々のお支払 50,783円

- 所在地:曾於市末吉町諏訪方10275-2
- 土地面積:481.18㎡(145.55坪)
- 土地面積:834.04㎡(252.29坪)
- 建物面積:99.97㎡(30.24坪)
- 建築年月:平成22年2月
- 交通:JR[五十市駅]車18分

## お手持ちの「家」お売りください!!

空き家や管理が大変

売却したが、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

遠く離れた家でも全国ネットで対応!

他社では断られた家でもご近所に知られずご相談を!

秘密厳守。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**  
http://katitas.jp 家に価値タス で検索!

**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

- (社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
- 九州不動産公正取引協議会会員
- 宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許(第5474号)
- 広告有効期限/2021年7月31日まで



※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。



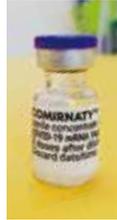
# 新型コロナウイルスワクチンと検査について

64歳以下の方の基礎疾患をお持ちの方の予防接種がはじまりました

65歳以上の予防接種に目処がつき、64歳以下の方の予防接種がはじまりました。64歳以下の方は、病院での個別接種と集団接種の併用です。当院でもすでに6000人程度の接種が行われました。

### 実際のワクチン

マイナス75℃のディープフリーザーから運ばれてきます



### 溶解・注射器への充填

ここが大変です



### 筋肉注射

薬液は非常にナイーブなため、接種部位をもまないように



### ワクチンの効果は？

海外のデータでは、約95%以上の方に抗体価の上昇が認められ、十分な効果があるという証明があります。当院のスタッフ18名の結果では、ワクチン接種後、新型コロナウイルスに対する中和抗体は、少ない人で3400単位、多い人では38000単位と充分な上昇がありました。特に若い女性や、2回目の接種後に発熱などの症状が出た人の抗体価が若干高い傾向にありました。熱が出たりするのは免疫反応かもしれないですね。

### ワクチンの抗体量って？ 私って抗体がついてる？

抗体とは、ウイルスの侵入から防御する体の中の兵隊のことですね。

前述したように、当院のスタッフでは、全員、充分な量の上昇がありました。1回目の接種でも、ワクチンはある程度の効果があることがわかっていきます。そのため、1回目の接種で具合が悪くなつたので、2回目を打ちたくないけれど、どの程度抗体がついたのか？（充分な抗体量が1回目についていれば、2回目は中止でも構いません）今、現在の自分の抗体量や接種後のワクチンの効果を知りたい方は、当院では自費にて4000円で測定できます。自分の現在の新型コロナウイルスに対する抵抗力の目安になりますね。

### 陰性を確認する 自費PCR・集団PCR

なかなか新型コロナウイルスの終息の見通しが立たず、「Withコロナ時代」に突入しています。企業活動や店舗営業は、新型コロナウイルスの防御などで、ご苦労されている方も多いと思います。

やはり、個人や集団の防御は、マスクやワクチンによる抗体価の上昇です。新型コロナ

ウイルスの問題点は、無症状の感染者、そしてその方が感染を広げてしまう可能性があることです。そこで、会社や個人、店舗などの従業員すべてが、陰性を証明することにより、取引先や集まれる方に安全を宣言することも、これからの経済活動には必要かもしれません。

陰性の証明をするには、PCR検査しかありません。その際には、プール方式PCR検査（5〜7人分の検体を集めて1回のPCRで判断）を行い、陰性であると、その検体を採取した5〜7人は陰性ということが言えます。これを週1回程度すると、その集団の新型コロナウイルス陰性は確認できますね。そうすると、コスト面でもかなり割安になりますし、従業員や来客者への安心材料になると思います。当院での午前中の検査は、即日結果が出ます。これからは、陽性の診断の他に、陰性の証明も必要かもしれませんね。

なかなか、新型コロナウイルスはやっかいな感染症で、もう少し終息には時間がかかるかもしれません。何かお困りのことがありましたら、ご相談ください。



## 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>



2021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58回 家づくりで後悔しないための勉強会**

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 住宅会社の見極め方「7つのチェックポイント」

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？



**オンライン受講可**

(実演や素材の体感等ありますので会場参加がお勧めです)

《 限定15組様・先着順予約制 》

**7/11 sun**

**未来創造ステーション**(図書館広場側2階)

〒885-0024 宮崎県都城市中町16街区15号

**13:00-16:30 (開場12:40-)**

web参加  
可能です

参加費無料

限定15組様  
先着順予約制

**家づくりのタイミングとは？マイホーム契約前の参加をおすすめします！**

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いる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お金の知識と、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！
- 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！
- 嘘だらけの化学物質・農薬まみれの建築材料！

会場  
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~



K様(30代) 現在、福の家のマイホームを計画しているのですが、資金は大事なので30代  
 見たい20代は思い通りに計画が立てられないので、大変勉強になりました。

K様(20代) 家づくりについて知ることが多く、正しい方向性を知ることができた  
 あり勉強になりました。夫婦で話し合うことの大切さ、  
 何を具体的に話せばいいのかも分かったので良かったです。

M様(30代) 100%の土地を借りた上で、家づくりの計画を立てることは、非常に難しい  
 と思いましたが、今回の勉強会で、具体的な計画を立てる方法を知ることが  
 でき、今後の家づくりに役立てたいと思います。

K様(20代) 最近、各種の建築費や材料費の値上げが話題になっています。価格高騰が  
 家づくりの計画から、本日の勉強会で知ることができ、今後の家づくり  
 にも参考にしたいと思います。

ご夫婦での参加をおすすめしております

＼キッズルームございます！

**KidsRoom**

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！

参加費無料  
ご予約は今すぐ

**0120-552-450**

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。



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無料で開催しています。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

# PURA VIDA 今年の夏は ゆっくりおうち派? しっかりコロナ対策おそと派??

## おうち派



**アクアテラポット**  
植物と器が一緒になった話題のインテリアグリーンは、毎日の水やりがとても簡単!! お部屋の雰囲気UPさせてくれるセットは、初心者の方にもおすすめです。

## 電動ふわふわかき氷器

台湾風のふわふわかき氷から、さらさらかき氷まで、本格的なかき氷を作れます。おうちでも夏祭り気分を味わえるオシャレ家電!!



## MOGU フィットチェア

もっちり・ふわふわのローチェアクッション! ちょうどいい大きさでカラダにフィット。どんな姿勢も気持ちよく支えてくれますよ♪



## おそと派



### Hat 帽子

大人女性を華やかにする色鮮やかな帽子。

### Sunglass サングラス

目から吸収する紫外線をカットするデザイン性の高いサングラス。

### Arm Cover アームカバー

レースが上品なデザインのものや、涼しい冷感タイプまで幅広くラインナップ。



### Parasol 日傘

素材やカラー、デザインが大充実。

## 紫外線予報 UVカット

家族みんなが心地よく使える日焼け止め!! スプレータイプやジェルタイプ、お好みに合わせてどうぞ!

1歳からOK!



熱中症対策に



### 25tea ニジウゴティ

オリジナルの健康茶は、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維たっぷり! ノンカフェインで真夏の水分補給にピッタリ!!



### Bruno ウェアラブルファン

首にかけて使えるCOOLなミニ扇風機は風量調節もOK!! モバイルバッテリー機能付き!

## 9th be HAPPY Anniversary

7/ 23 (fri) 24 (sat) 25 (sun)

プーラビーダ都城店はおかげさまで9周年を迎えます  
日頃の感謝を込めたイベントを開催予定

※新型コロナウイルスの影響により、中止の可能性があります。詳しくはHPをご覧ください。

期間中ポイント2倍  
当日入会もOK!

## プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100

営業 / 11:00~20:00

※新型コロナウイルスの影響で

営業時間に変更になる場合がございます

<https://www.pura-vida.jp/>



## お中元・ご贈答に 夏の贈り物

### 味おい深し 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



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



6個入・12個入・18個入  
島津荘園



## 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

感謝の気持ちを込めて  
**セール続行中!!** おかげさまで **21周年**

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

0986-46-3342

点検・調整 500円より

**新築・平屋建・3LDK 1,750万円**  
(土地・建物・消費税込みの価格)

都城市南横市町4108-6

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49,000円**  
※ボーナス加算なし!

限定1棟

令和3年8月完成予定 ★耐震・免震・制震 ★高密度・高断熱

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

都城市東町7街区2号 **ワダハウジング** 検索

**土持歯科医院**  
Tsuchimochi  
Dental  
Office

TEL.0986-25-8148  
都城市上川東1-18-10

詳しくはこちら

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  
積立NISA・iDeCo 年金・老後資金 貸会議室

私達にお任せください!!

ファイナンシャルプランナー 東  
ファイナンシャルプランナー 原田

キッズスペース  
授乳・オムツ交換スペースあり

貸会議室  
さまざまな用途でご利用いただけます

C&H  
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.28

暑さ対策には、ミネラル豊富な「自然塩」を!

暑くなってきましたね! 夏になると「塩分をちゃんと摂ろう!」とよく言われますが、「塩」には「自然塩(岩塩や海水塩)」と「精製塩」があるのはご存じですか?

「自然塩」には体に必要なミネラルがバランスよく含まれている一方で、「精製塩」は工業的に精製された塩化ナトリウムで構成され、海塩や岩塩に含まれているマグネシウムやカルシウムなどのミネラルは含まれていません。ですから、同じ「塩分」でも摂りすぎると、高血圧などのトラブルに繋がります。

ミネラルをたくさん含んだ塩は、身体の組織形成や調子を整える働きがあります。汗をかくとしょっぱいのは、そのミネラルも放出されてしまうせいなのです。汗をたくさんかく夏は、特に注意が必要です。さらに、暑さで食欲がなくなり、栄養が十分に摂取できなくなると、余計に体内のミネラルが不足してしまい、夏バテはもちろん、熱中症などの血圧低下、脱水症状、ショック症状や、立ちくらみ、むくみなどにつながります。新陳代謝も衰えるので、お肌にもよくありません。多くの不調を改善するキーポイントに、「よい塩を摂る」というのもありそうですね!

また、夏野菜は身体の熱を冷ます作用があるので、塩の「身体を温める」作用を生かして、一緒に摂りましょう。

暑い夏を、食の工夫をして、元気で楽しみたいですね!!

**山元 幸代 先生**  
株ARCUS代表取締役/社日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長  
ヘルス&ライフマネジメントコーチ/自然療法士  
癌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:株ARCUS tel.090-1922-4598 過去の情報開覽と  
HP: https://bioworks.life カウンセリングのご予約は  
こちらから

**看板ペット Vol.2**

**もも**  
Don's Element  
(ドンズエレメント)

●種類:犬(フレンチブルドッグ)  
●性別:女の子  
●年齢:1歳  
●好物・特技など:  
煮た鶏のレバー  
吠える相手を見極められる!!  
お客様には吠えないので、ご安心ください!

何でもおもちゃにしちゃう、  
おてんばです

ももちゃんは、ご主人の知り合いが、ある日突然連れてきたんだそう。ご主人家族も、実は飼うつもりがなかったのだとか。でも、遊びに来ただけなのに、まるで自分の家のように振る舞ってなじんでいたももちゃん。そんな姿がかわいくて、家族に迎えることを決めました。今ではすっかり家族のアイドル的存在。毎日いろんな表情を見せてくれるそうです。おもちゃを投げてもらうのが大好き! だけど、ご主人様のところには持っていかない、おちゃめさんです。これからも元気いっぱい遊んでね。

Don's Element ドンズエレメント  
TEL.090-5938-1086  
北諸県郡三股町榊山5000-2  
※三股西小学校グラウンド近く

**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**

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

天満屋 都城 検索

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

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局  
一都城駅 マイルストーン イオン都城  
田中書店 産産蒸気屋 モールひろせ  
ココ★ さつま屋ドライ  
神社神社 ●すみクリニック

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)

長期優良住宅標準仕様

完全予約制

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

予約受付中

いつでも見学できる常設展示場

家づくりセミナー  
**7/11** 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。

大正15年創業 一級建築士事務所 エヴァブレイン  
**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

**2021年度 募集案内**

一般曹候補生	自衛官候補生	航空学生
<p>応募資格 18歳以上33歳未満の者</p> <p>受付期間 7月1日(木)~9月6日(月)</p> <p>試験日程 1次試験 9月18日(土)</p>	<p>応募資格 18歳以上33歳未満の者</p> <p>受付期間 7月1日(木)~9月6日(月)</p> <p>試験日程 1次試験 9月18日(土)</p>	<p>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)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(木)~9月9日(木)</p> <p>試験日程 1次試験 9月20日(月)</p>
<p>防衛大学校学生(一般)</p> <p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(木)~10月27日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 11月6日(土)・7日(日)</p>	<p>防衛医科大学校医学科学生</p> <p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(木)~10月13日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月23日(土)</p>	<p>防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)</p> <p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(木)~10月6日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月16日(土)</p>

**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



**エアコン分解内部高圧洗浄**

7月中にお申込みの方限定  
**防カビ・抗菌コート 無料サービス!!**

プロにお任せください!  
驚きのサービスと価格にリピーター続出中です!

エアコンクリーニングほか、水回りもお得なセット割引で申込受付中! クリーニング専門スタッフによるプロの技をお試しください。水回りで気になる部分だけきれいにしたいなど、家の掃除に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

<p>エアコン分解内部高圧洗浄 通常 12,760円→</p> <p>1台目 <b>5,280円</b></p> <p>出張費 無料!</p> <p>新型コロナウイルス対策 抗ウイルスコート 2,200円</p>	<p>Before</p> <p>After</p>	<p>エアコン分解内部高圧洗浄</p> <p>通常 12,760円→1台目……… 5,280円 2台目以降… 4,290円 お掃除機能付き +2,200円</p> <p>水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台) 通常 31,900円 → <b>21,780円</b></p> <p>水回り5点セット(3点+キッチン+換気扇) 通常 66,000円 → <b>32,780円</b></p> <p>業務用エアコン …………… <b>16,500円~</b> (価格はすべて税込)</p>
--	----------------------------	--

お掃除のことなら何でもお気軽にご相談ください!!

**ピュアクリンサービス 霧島店** ☎ **0120-560-695**  
受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

**まりしまフォーラム 企画営業社員 募集中!!**

文章を書いたり、レイアウトを作ったりするのが好きな方大歓迎!

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

- 職種 / 企画営業社員
- 条件 / 40歳以下、要普免(AT限定可)
- 時間 / 8時~17時
- 給料 / 17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇 / 昇1賞2、各種保険完備
- 休日 / 日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

**0986-26-5836** まずはお気軽に、お電話にてご連絡ください。






## 特集

# 介護離職を防ぐために 仕事と介護の両立支援制度

少子高齢化の進行に伴い、介護を理由に仕事を辞める「介護離職」が社会問題となっています。団塊世代が70代に入り、介護離職者は今後さらに増えていくと予想されます。本稿では、介護離職の実態、そしていざという時のために知っておきたい支援制度についてご紹介いたします。



### 介護離職者は年間約10万人

総務省が発表した「平成29年就業構造基本調査」によると、平成28年10月～平成29年9月の間に、介護・看護のために離職した人は約9万9千人。このうち、退職して1年以内に新たな職に就いている人は2万5千人で、全体の約4分の1にとどまっています。



結果があります。人知れず悩みを抱え、有給休暇でやりくりしようとするも限界に達し、「退職するしかない」と思い詰めてしまっているのです。

また、日本に根深く残る「親の介護を他人に任せるのは親不孝」という見方も影響していると考えられます。親を介護施設に預けたりすることに罪悪感を抱き、自分だけで面倒を見よう

とした結果、退職せざるを得ない状況に追い込まれるのです。

### 介護離職はリスクが大きい！

介護離職をすれば、介護に専念できることは確かです。しかし、仕事を辞めたからといって負担が軽くなるとは言いきれません。「仕事と介護の両立に関する労働者アンケート調査」によると、介護離職をした後、経済面・肉体面・精神面で「負担が増した」と回答した人は半数以上にのぼりました。

特に負担が増したと感じられているのが、経済面です。介護離職をすると、当然ながらメインの収入がなくなります。介護中は親の年金で生活費を捻出で

きたとしても、親を看取った後は収入が絶たれます。離職期間が長くなれば、再就職するのも難しくなってきます。

また、一日中つきっきりで介護をするようになることで、肉体的、精神的な負担がかえって増える場合もあります。終わりが見えない介護で心身共に消耗し、ノイローゼに陥ってしまうのです。

介護離職は、個人だけの問題ではありません。親の介護が必要となってくる40～50代は、管理職として会社の中核を担う立場であることが多い世代でもあります。そうした働き盛りの労働力を失うことは、企業にとっても社会経済的に見ても大きな損失と言えるでしょう。



介護休業に関する

Q&A

**Q** 介護が必要な家族と同居していなくても介護休業は取得できる？

離れて暮らす家族の介護のためでも、取得は可能です。かつては同居かつ扶養していることが条件にありましたが、改正法により平成 29 年から同居や扶養の必要はなくなりました。

**Q** 介護休業中は給料なし？

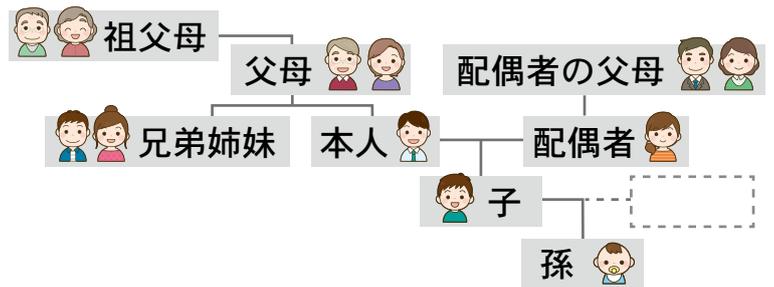
会社によっては給与が支給される場合がありますが、介護休業中は事業主に給与を支払う義務はなく、原則として無給です。雇用保険の被保険者が介護休業をした場合、一定の条件を満たすと介護休業給付金の支給が受けられます。詳しくはハローワークにお問合せください。

**Q** 「うちの就業規則にはない」と、勤務先から介護休業の取得を断られたら？

勤務先の就業規則に記載がない場合でも、要件を満たした労働者から介護休業の申し出があった場合、事業者はそれを拒むことはできません。もし会社とのやり取りがうまくいかない場合は、都道府県労働局雇用環境・均等部(室)へご相談ください。

	介護休暇	介護休業
期間	対象家族 1 人につき 1 年に 5 日 (2 人以上なら 10 日)	対象家族 1 人につき 93 日 (3 回まで分割取得可)
主な取得条件	・要介護の対象家族を介護している ・雇用期間が 6 カ月以上	・要介護の対象家族を介護している ・雇用期間が 1 年以上 ・休業開始日の 93 日後から半年以内に退職しない
給料手当	・会社によるが原則無給	・会社によるが原則無給 ・条件を満たせば介護休業給付金の支給を受けられる
申請方法	当日の申請が可能	2 週間前までに会社へ書面で申請

介護休業(休暇)の対象家族



支援制度を活用しよう！

介護離職を防ぐには、自分の置かれている状況を職場に理解してもらうこと、そして介護サービスや支援制度をフルに活用することが大切です。ここで、介護と仕事の両立を支援するための制度をいくつかご紹介します。

● 介護休業

介護が必要な対象家族 1 人につき、通算 93 日の休みを最大 3 回に分けて取得することができます。1 年以上勤めている労働者が対象で、パートや派遣・契約社員も含まれます。休業開始日の 93 日後から、少なくとも半年以上雇用が継続することが前提です。

● 介護休暇

年間で 5 日(対象家族が 2 人以上の場合 10 日)まで、介護のための休暇を 1 時間単位で取得できます。半年以上勤務している労働者が対象です。

● 所定外労働の制限

介護が終了するまで、残業の免除を請求できます。

● 時間外労働の制限

1 カ月に 24 時間、1 年に 150 時間を超える時間外労働を制限するよう請求できます。

● 深夜業の制限

午後 10 時～午前 5 時の労働を制限するよう請求できます。

● 不利益取扱いの禁止

介護休業などの制度の申出や取得が理由の不利益な扱い(解雇、降格など)を禁じています。

半日や数時間など柔軟に休暇を取得できる介護休暇は、通院の付き添いなど短時間の用事がある時に便利です。一方、まとまった休みが取れる介護休業は、ケアマネジャーとの相談や各種手続き、施設探しなど、介護サービスを受けるための準備に充てるのがおすすめです。

介護休業は自分で介護を行うためだけの期間ではありません。今後、仕事と介護を両立させる体制を整えることが、介護休業の大きな目的です。介護が終わっても、あなたの人生は続きます。介護で仕事を辞める前に、ぜひ支援制度の活用を検討していただきたいです。

# 福利厚生の整った新しく綺麗な施設で、楽しく働きませんか？

## 採用情報

### 介護職員

#### 住宅型有料老人ホームでの介護業務

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
- 〈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
- 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
- 〈休日〉シフト制 週1回勤務でもOK!  
※曜日・時間相談
- 〈資格〉初任者研修(ヘルパー2級)  
または介護福祉士

フルタイムで働きたい方や  
空いた時間に働きたい方など  
幅広く募集しています!  
気軽にお問合せください♪



### 厨房職員

#### 給食盛付・洗浄スタッフ

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
- 〈時給〉800円 〈休日〉シフト制 〈資格〉不問
- 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給
- 〈時間〉6:00~19:00 ※3時間~



すでに調理された食材を盛り付ける  
簡単なフォロー業務です。  
日曜日出動できる方、学生さんも大歓迎!



### 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・レクリエーションなど

- 〈雇用形態〉パート ※試用期間あり
- 〈給与〉時給1,100円 ※試用期間中は1,000円
- 〈待遇〉各種保険完備 交通費支給 昇給・昇格
- 〈時間〉8:30~17:30のうち要相談OK!
- 〈休日〉シフト制 週2~3日勤務OK!  
※土・日・祝日の固定休みOK

PC作業が得意な方大歓迎!

20~60代の  
幅広い世代の  
スタッフが活躍中!!  
年齢不問



#### スタッフ 澤田さんコメント

働きはじめて約1年になります。利用者様やご家族の思いを大切に、一人ひとりに合ったケアをすることを心がけています。いつも笑顔の絶えない、明るく和やかな職場です。福利厚生もしっかりしていますよ! ぜひ、一緒に働きましょう!

住宅型有料老人ホーム  
**フォーラム三股**  
☎ 0986-36-7891  
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

住宅型有料老人ホーム  
**ぱっぱフォーラム** デイサービス  
☎ 0986-58-8708  
宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29



## 休日急患診療機関

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)  
※こちらの案内はさくら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▲

### [7月度予定]

4日(日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048	22日(木)	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	25-5155		野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	隅病院(内・胃)	高崎町	62-1100		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135		野口脳神経外科(脳)	太郎坊町	47-1800
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300		池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	23-2311
	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715		武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	22-0336
	もちなが歯科医院(歯)	早水町	51-5400		山崎歯科医院(歯)	松元町	24-3332
11日(日)	畠中小児科医院(小)	三股町	52-6000	23日(金)	久保原田中医院(内・小)	久保原町	22-7700
	藤元上町病院(内)	上町	23-4000		富田医院(内)	栄町	23-4586
	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111		海老原内科(内)	山田町	64-1211
	メディカルシティ東部病院(外)	立野町	22-2240		都北ごとうクリニック(外・消・呼・乳・肛)	都北町	38-6060
	橘病院(整)	中町	23-7236		いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	45-0020
	丸田病院(産・婦)	八幡町	23-7060		宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
18日(日)	浜田歯科医院(歯)	蔵原町	22-0222	こうだい歯科(歯)	菖蒲原町	36-6480	
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570	25日(日)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360		村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	51-2003		みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818		仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333		江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122
	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222		北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
安富歯科医院	妻ヶ丘町	22-4118	三股歯科(歯)		三股町	52-5221	



### ① 中古住宅 志比田町 1,800万円



●土地510.63㎡(154.46坪) ●平成8年1月建築  
●建物103.92㎡(31.43坪) ●平田橋バス停徒歩9分

### ② 中古住宅 鷹尾一丁目 1,500万円



●土地565.70㎡(171.12坪) ●昭和52年2月建築  
●建物136.41㎡(41.26坪) ●鷹尾一丁目バス停徒歩11分

### ③ 中古住宅 三股町樺山 1,380万円



●土地264.17㎡(79.91坪) ●平成5年12月建築  
●建物159.21㎡(48.16坪) ●東高校前バス停徒歩3分

### ④ 中古住宅 千町 750万円



●土地123.50㎡(37.35坪) ●昭和56年建築  
●建物 68.51㎡(20.72坪) ●農業高校バス停徒歩2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 財部町北俣 640万円



●土地2965.65㎡(897.10坪) ●昭和56年建築  
●建物 160.81㎡(48.64坪) ●北俣駅停徒歩4分

### ⑨ 中古住宅 野々美谷町 1,180万円



●土地510.40㎡(154.39坪) ●昭和56年10月建築  
●建物187.14㎡(56.60坪) ●山田商工会前バス停徒歩11分

### ⑩ 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

### ⑪ 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

### ① 新築住宅 太郎坊町 1,690万円



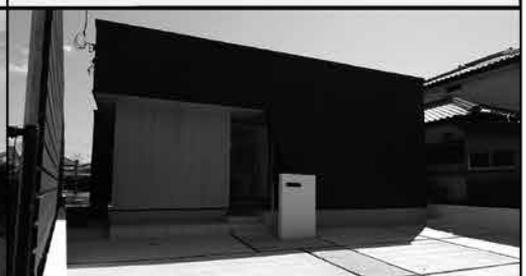
●土地239.20㎡(72.35坪) ●令和3年6月完成  
●建物 71.63㎡(21.66坪) ●沖水バス停徒歩6分

### ② 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) ●生協団地前バス停徒歩9分

### ③ 新築住宅 三股町中原 2,980万円



●土地217.78㎡(65.88坪) ●令和2年9月完成  
●建物 87.77㎡(26.55坪) ●三股西小入口バス停徒歩8分



# 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

P15のアンケートハガキが、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20日(火)(当日消印有効) / HPからの応募は20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回限りを有効とさせていただきます。  
※商品引換期間: 2021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 594円



お砂糖なし!!  
賞味期限  
18分の  
美味しさ

5名様

『南香』で話題の人気メニュー!! 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+テクニックで驚きの甘さ!! 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

### ★ 2 黒みつきな粉 650円



3名様

昨年に引き続き大好評!! こだわりのコクのある黒みつを贅沢に使い、生クリームときな粉をトッピングした上品な甘さの「和スイーツ」♡ まだ食べたことのない方は、ぜひご賞味ください!!  
**1st page ファーストページ**  
☎080-5257-0896  
都城市宮丸町3077-2  
営業 / 12:00 ~ 18:00 (なくなり次第終了)  
定休 / 火曜日 (祝日の場合は次の日)

### ★ 3 茶フォガードとお茶セット 940円



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パニアアイスに、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 営業 / 10:00~18:00  
定休 / 火曜日 (祝日の場合は翌日)

### ★ 4 プレミアムかき氷 抹茶白玉金時 440円



3名様

『桜結』で人気の「紅茶のバナコッタ」の上に、自家製抹茶シロップがたっぷりかかったかき氷! さらに、パニアアイスと白玉、あんこまでトッピングされたリッチな逸品です。  
**桜結 -SAKURA MUSUBI-**  
☎050-1096-8150  
都城市南鷹尾町18-32  
営業 / 11:00 ~ 14:00、18:00 ~ 20:00  
定休 / 月曜・第3日曜日

### ★ 5 けずり生いちご パフェ 500円



3名様

『鶴田いちご農園』の生のいちごを、新鮮そのままに凍らせたいちご♪ まるごと削ってご提供します。暑い日にピッタリですよ!  
**夢みるく Cocona**  
☎0986-57-2160  
都城市山之口町花木2061-4  
営業 / 11:00 ~ 20:00 (夏期)  
定休 / 水曜日 他、不定休

### ★ 6 メガ盛り! ジェラートトリプル 500円



5名様  
テイクアウトのみ

厳選した素材を使ったジェラートは、味はもちろん香りと風味も絶妙♪ 3つのフレーバーを、ご自由にお選びいただけます!  
**FELICE フェリーチェ**  
☎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) 他、不定休

### ★ 7 甘酒と豆乳のスムージー



3名様

甘酒と豆乳のスムージー(プレーンor桑抹茶)の上に植物性タンパク質が30%含まれている豆乳ホイップと、白玉団子をのせたお腹も満たされる和テイストのドリンク! これまでなかった新しいスタイルの登場です!!  
**MAPLE TIGER** メープルタイガー  
☎090-5733-4627  
都城市中町13-12-2  
営業 / 10:00 ~ 15:00 定休 / 火曜日 他、不定休

## YOSA PARK 都原店・年見店・都北店

食事制限なし!  
短期間で驚きの全身痩せ!!



**プレミアム  
ダイエットコース 90分**  
通常13,800円相当の施術  
→初回7,040円  
**プレミアム  
免疫UPコース 90分**  
通常13,800円相当の施術  
→初回7,040円

「とにかく痩せたい!」方におすすめ。11種類のハーブ×水素で身体を芯から温めて潤す「インナービューティ」が、短期間でリバンドしにくい全身痩せを可能に!  
都原店 / TEL.090-4436-3964 年見店 / TEL.080-5604-9737  
都北店 / TEL.080-5202-1544 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

## ロゼマドンナ

新規様! 7月限定!!  
お試し価格



**限定プレミアムコース 2,000円**  
遠赤ドーム+セルライト除去(脂肪吸引)+光痩身  
+RF波トリートメント+若返りプラセンタコラーゲン注入  
頑固に凝り固まったセルライトを揉みつぶし、皮下組織まで熱を伝え脂肪を燃焼する痩身コースに、しわやたるみ、くすみを改善し、リフトアップするフェイシャルコースをプラスした限定コース!!  
TEL.0120-16-3314 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

## marble Hair Lab.

ストレートもマープルにお任せ♡



Type1 クセをしっかり伸ばしたい方.....縮毛矯正-11,000円~  
Type2 クセは抑えながらもベタっと感はいらない方...ナチュラルSLIM 6,600円~  
Type3 髪を傷めず広がりを抑えて艶を出したい方.....酸熱トリートメント 4,400円~  
スタイリストがお客様の髪質や頭皮の状態を見極め、最適な施術をご提案いたします。ぜひ、ご相談ください。  
TEL.77-3061 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

★ **淡雪いちご100%まるごとけずり**  
(練乳付き・ソフトクリーム入り)  
650円



3名様

自家農園で栽培した希少な淡雪いちごをまるごと冷凍保存し、水は一切使わず、いちご100%まるごと削った、いちご本来の味が楽しめる贅沢なかき氷です！ソフトクリーム入りで、氷と一緒にソフトクリームを楽しめます♡ ホイップトッピング(+50円)で、見た目もキュート!!

**池田いちご園**

☎090-9575-6757

都城市庄内町8608-1 営業/11:00~17:00 不定休

★ **白くま**  
500円



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&8月は第2・第4火曜日 営業/11:00~18:30

★ **白くま** 1,100円



5名様

※HPをご確認の上  
ご来店ください。

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(1,700円)の3種類。

**たなかフルーツ (パーラー)**

☎0986-22-3377

都城市上町8-1 定休/日曜日  
営業/11:30~17:00(LO16:50)、19:30~23:00(LO22:30)

★ **元祖 アイスマン** 1,078円  
夏季限定



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

★ **いちごモンブランかき氷**  
1,000円



3名様

「衝撃のいちご感」が詰まった新作かき氷! 自社でとれたいちご「さくら咲く」を、ふんだんに使ったフワフワなかき氷の上に、オリジナルのいちごクリームをプラス!! 豪華な映えるかき氷です。

いちご農家さんのお店 **La fraise** ラ・フリーズ

☎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)

★ **白くま**  
450円



5名様

ふわふわなかき氷の上に練乳と、ラムネ餡・レモン餡、濃厚なバニラアイス、季節のフルーツのつたボリュームな白くま。いろいろな味を楽しめるスペシャルな冷たいスイーツです!

**まーる菓子工房**

☎0986-22-3837

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

~癒し処~ **Ku'u Punahale (クウプナヘレ)**

**夏のよくばりメニュー開催中!!**



**ボディハーブピーリング**

- ・首のしわ、背中のかさかさ、デコルテ、足や指、かかとのかさかさ等を気にされている方
- ・花嫁さん

詳細はお問合せください。

大人気の「ハーブピーリング」はボディにもできます♪  
お気軽にご相談ください。

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

一癒しの空間-美容室ハルル♡

**天然石のアクセサリが揃っています♡**



**天然石のピアス**

豊富に揃う  
アクセサリ

「パワーストーンセラピスト」の資格を持っているオーナーが手作りするピアスやブレスレットが置いてあります。合った石を選んで作成してもらうことも可能です。施術中は対応できませんので、LINEでのお問合せがオススメです!!

TEL.090-4348-0866 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

**なごみカイロ整体院**

**身体のメンテナンスしてますか?**



**夏バテ改善全身調整コース 約60分**  
初回8,000円→6,000円(2021年9月15日迄)

夏バテかも? 本当にしんどくなる前に当店自慢の全身調整で元気をチャージしてみませんか? 自信を持ってオススメできるコース!!

TEL.57-6375 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

**All Out Fitness**

**パーソナルトレーニング  
初回体験実施**



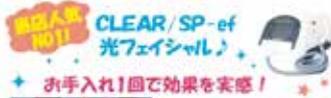
※画像はイメージです

**7月末までの限定特典!**  
初回体験料金 **2,000円**

TEL.080-6382-8691 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

**Be★kin**

**たまには肌のスペシャルケア♡**



**光造顔フェイシャル体験 1回4,000円**

光を当てると、肌の細胞に働きかけ内側から肌の機能改善を目指すのが特徴。1回の照射で効果がわかりやすい!! セルケアでは改善できなかった肌悩みを持つ方におすすめの施術です。また、Co2の働きで、お肌の自活力UP!! 「炭酸ガス美肌コース」も体験可能です。お気軽にお問合せください。

TEL.58-7677 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

**growth** グロス(都原)/**NEUTRAL** ニュートラル

**リピーター様もOK!  
特別割引**



**カットのみ 通常3,080円→2,530円!!**

※シャンプー: +800円  
※予約時に、「きりしまフォーラムを見た」とお伝えください。

growth/TEL.25-5980 NEUTRAL/TEL.58-9180  
※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

★☆☆☆☆夏のキレイを叶えるオススメショップをご紹介☆☆☆☆☆

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)



新型コロナウイルスなどの  
感染予防対策に——

## 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°C 誤差±0.3°C、周辺温度15~35°C)
- 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5~10cm
- 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時のみ選択可)
- 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、簡単設置で使用可能
- 本体のみで壁面取付可能

## 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

## 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』

お問合せは  
こちらまで

**ROD** R.O.D  
Respect on Demand 正規代理店

**Cami-Logi**  
— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com



## A 整体お試しショートコース 4,000円相当 5名様

フォーラムプレゼント限定コース♡ これまで、カイロプロティックをはじめ、自然治癒力を十分に活かして、身体が本来持っている機能性を取り戻し、健康に導く医学であるオステオパシー、BRM療法、ヒーリングやエネルギーワークの技法、EFT(エモーショナルフリーダムテクニック)などの身体的・心理的な問題に対する技術を多く学んできたあらゆる手技療法を使いこなす、徒手療法師の確かな腕をご体感ください! ※施術はご当選者の方に限ります

★提供/なごみカイロ整体院  
☎57-6375 都城市妻ヶ丘町2-10

P29もご覧ください

## B きのご餃子 12個入り2パック 3名様



丁寧に栽培されたいたけときくらげをたっぷり使った「きのご餃子」。ヘルシーで優しい味わいです。にんにく不使用なので、においを気にすることなく堪能していただけます。

★提供/大杉しいたけ園  
☎57-2536 都城市山之口町山之口1809

P20もご覧ください

## C 2,000円食事券 3名様



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、7月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用



## D パラの花束or フラワーアレンジメント 3,000円相当 1名様



※バラの色の指定はできません。

こだわりを持って作られるバラが人気の『矢野バラ園』。鑑賞期間が一般的なバラよりも長く、多くの人に喜ばれています。お家を華やかに彩ってくれること間違いなし!

★提供/矢野バラ園  
☎39-0661 都城市安久町5547-2

## E くずアイスパバー 5本セット 3名様

お好みの味を5つ選べます。  
※品切れしている味がある場合はご了承ください。



独特の新食感が人気の「くずアイスパバー(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



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 1,000円分の商品券 3名様



『おやつ工房笑～えむ～』では、「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」として、キャンペーンを実施中!! 「カスタード」「クリームチーズ」「黒ごま」そして、最近生クリームと抹茶を増量してパワーアップした「抹茶」も、ぜひご賞味ください!!

★提供/おやつ工房笑～えむ～  
☎080-3952-2525 都城市葛原町2352-14

P21もご覧ください

## 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( )
- 12～13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!

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。

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。

※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

※この応募用紙以外の郵便ハガキでも、ご応募は可能です

おそれいりますが  
63円切手をお貼りください

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

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

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

**上町**  
賃貸アパート(仲介)  
ルネサンスD  
2LDK 駐車1台  
4.7万円 敷金2カ月

エアコン・照明器具・レースカーテン  
ウォシュレット・給湯・シャワー  
室内洗濯機置

**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!

**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

**都北町**  
賃貸アパート(仲介)  
ネストプレイズ都北102号  
1LDK 駐車1台  
別途2台目+2,000円  
4.4万円 敷金2カ月

エアコン・照明器具  
レースカーテン・ウォシュレット  
給湯・シャワー・TVモニターフォン  
カードキー・室内洗濯機置

**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♪

**三股町琴池**  
賃貸アパート(仲介)  
ウィズM2-102号  
2LDK 駐車1台 ※別途2台目有  
5.4万円 敷金2カ月

インターネット無料・給湯・シャワー・ウォシュレット  
TVモニターフォン・照明器具・レースカーテン・エアコン  
システムキッチン・2口コンロ・エントランスオートロック

**久保原町**  
売地(仲介) 842万円  
坪単価 8.5万円 地目 宅地  
面積 327.74㎡/99.14坪  
接道 西6m(公道)と北6m(公道)角地  
間口 西16m×北19m  
用途地域 準工 60/200

**大王町**  
売地(仲介) 474万円  
坪単価 9.0万円 地目 宅地  
面積 174.00㎡/52.63坪  
接道 南16mと西6m  
間口 約9m×約17.5m  
用途地域 準工 60/200

俺コン  
初回お試し

俺コン  
活用術

工事の一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 コムフラップ タイヤ  
ひば入形 クラスタスプレー 季節用品 ふとん 自転車

24時間出し入れ自由!!

**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!

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**  
●セブンイレブン R10  
●たい焼き  
●エイブル  
●ココ

**宮丸ヤード**  
●フィットピア  
●THE SQUOUP  
●たからや楽器  
●セブンイレブン

**金田ヤード**  
●ココ  
●あやべ歯科  
●クリニック  
●コーン  
●都北店 R10

**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☆

●あなたはどんな結婚式・披露宴をしましたか?  
まだしていない人はどんな結婚式・披露宴をしたいですか?  
場所、内容、招待人数などを教えてください。

●きりしまフォーラムで読んでみたい記事はありますか? 理由も教えてください。

☆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

★ロイズチョコレートショッップの移動販売車がやってくる！  
日時／7月2日(金)～21日(水)  
11時～19時  
場所／1階正面入口外駐車場

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

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時／7月3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

★おかげ祭り山車展示  
日時／7月7日(水)まで  
場所／1階専門店  
ビジュソフイア前

★おでかけエンゼル  
(出前子育て支援ひろば)  
参加無料

日時／7月20日(火)  
10時半～12時

※日程は変更になる場合がございます  
います

場所／2階正面入口側  
エレベーター前

★イオン都城店 直営・専門店  
合同ガラボン大抽選会

イオン都城店直営&専門店での  
お買上げレシート合計税込  
30000円ごとに1回、抽選に  
ご参加いただけます。  
レシート対象期間／  
7月8日(木)～11日(日)  
の4日間

抽選日時／  
7月10日(土)・11日(日)  
各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け  
特設会場

※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  
※一部対象外レシートがございます

★専門店お買物券  
10% Back Sale

7月8日(木)～11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30000円ごと  
に、専門店でご利用いただける  
30000円分のお買物券をプレゼ  
ント！

※各日1000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／  
7月8日(木)～11日(日)

お買物券引換日時／  
7月10日(土)・11日(日)  
各日10時～18時

お買物券ご利用期限／  
7月31日(土)

場所／2階中央吹き抜け  
特設会場

★「石窯ピザバス」&「クレープ  
屋さん」がやってくる！  
マルゲリータをはじめ7種類  
のピザや各種ドリンクも揃って  
います♪ ランチやディナーの  
テイクアウトに！

日時／7月9日(金)～13日(火)  
10時～19時(予定)

場所／1階正面入口外駐車場

★新入学ランドセル  
早期ご予約販売会  
日時／7月2日(金)～11日(日)  
10時～19時

場所／2階キッズ催事場  
特典①ランドセル本体価格から  
レジにて10%OFF

特典②イオン商品券プレゼント  
・本体価格60000円以上の  
ランドセルお買上げで、イオン  
商品券50000円プレゼント

・本体価格28000円～  
59000円までのランドセル  
お買上げで、イオン商品券  
30000円プレゼント  
※10月31日(日)まで  
※他、割引企画との併用不可  
特典③ランドセル全国配送料無料  
(2022年2月28日まで)

特典④早期ご予約販売会期間中  
に、店頭表示本体価格  
28000円以上の2022  
年モデルトップバリュランド  
セルお買上げで、ネームタグ・

ネーム入れ無料サービス  
※ネームタグ・ネーム入れのお  
渡しは10月以降となります

■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

★第104回神社公園

笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑い  
とヨガを組み合わせた健康体操  
「笑いヨガ」をはじめ、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10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ツ  
キリできる相談も受けられます  
よ。  
日時／7月11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

# 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ます。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

北諸県郡三股町榊山5000-2 ※三股西小学校グラウンド近く

詳しくは  
コチラから



お気軽にご参加ください！

## くもんの先生説明会

はじめの一步。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)も行ってあります。

※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。

伸びていく。  
子どもの未来も、  
わたしの未来も。



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



お問合せはフリーダイヤル

0120-834-414

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  
受付時間 9:30～17:30  
土・日・祝日を除きます

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

★第58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!

2021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」等、内容が盛りだくさんです。

日時/7月11日(日)

13時~16時半

会場/未来創造ステーション (図書館広場側2階)

料金/無料

定員/限定15組

※先着順予約制

※ご夫婦で参加される方のため、お子様をお預かりする託児サービスもご用意してあります。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

★9th the HAPPY Anniversary

プラービダ都城店は、おかげさまで9周年を迎えます。日ごろの感謝を込めたイベントを開催予定です。期間中はポイント2倍!! 当日入会の方もOKです!

日時/7月23日(金)~25日(日)

場所/プラービダ都城店

※新型コロナウイルスの影響により、中止の可能性があまりあります。

詳しくはHPをご覧ください。

■問合せ/プラービダ都城店

☎36-6188

★ライブキッチン~夏休みに簡単に作る低糖質料理~

これから始まる夏休みに向けて、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グレンジエフ」を使った、簡単にできるピザ・スープ・サラダ・デザートなどのライブキッチンを開催します。ライブキッチン後は、試食もできますよ♪驚きのレシピと美味しさを、ご体感ください!

日時/7月24日(土)

10時~12時

場所/ビオワークス 講師/外戸保浅香先生

定員/4~5名様

参加費/2800円

※詳しくはお問合せください

■問合せ/ビオワークス

☎090-4482-0579

★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

参加費/無料

各回定員/6名様

参加費/無料

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)

場所/田中ケアラボ

都城市葛蒲原町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

★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

会場/曾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曾於

☎76-7100

★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

●第13回ヘルスケアセミナー「カラダと運動・食のヘルスケア最前線」

日時/8月29日(日)

10時~11時半

各回定員/6名様

参加費/無料

その他の情報

その他の情報

場所/田中ケアラボ

都城市葛蒲原町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

★みんなで学ぼう産後学

産後の心と身体の変化や、バランスボールを使った寝かしつけ方法などを一緒に学びませんか? ご夫婦はもちろん、友達同士、親子、お一人での参加もOK! 子育てが終わっても仲のよい夫婦でいるため、夫婦一緒に参加をおすすめします!!

日時/7月18日(日)

11時~12時

完全予約制

場所/まちなか広場施設内

1階会議室

定員/3組

参加費/無料

※新型コロナウイルス感染予防対策を実施してお待ちしています。

■問合せ/骨盤×体力メンテナンススタジオ Chio PARK

☎090-5943-2437

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。

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



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

田中ケアラボ【予約優先】
0986-77-7343
都城市葛蒲原町29-8-1
田中ケアラボ 都城



- ①良好な矯正視力
②汚れ、酸素不足によるトラブルの低減
③乾燥感の低減
④快適な装用感の持続

を求める方に
オススメ!!



エア オプティクス™ 乱視用

乱視用2週間交換終日装用ソフトコンタクトレンズ

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

※コンタクトは医療器具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。



★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2万7000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!!  
・新車に乗りたいた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。

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/旬C&H  
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/旬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5000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。

問合せ/(全件共通)  
旬C&H 23-1341  
Email: info@ch-fp.co.jp

★黒田印南ヴァイオリン教室生徒募集!

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/246-3000  
黒田印南ヴァイオリン教室

★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

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  
2883-7  
問合せ/266-8001  
高校受験指導専門塾KEI

★「MFアート」がご覧いただけます  
話題の現代絵画の芸術家マツジー・フランチェスコの作品であるMFアート [mazziheart.com]九州ではこのサロンでだけご覧いただけます。人々が忘れてしまった、もしくは失ってしまった「愛と強さ」がここにはあります。気軽に「来場ください」

日時/新型コロナウイルス対策実施中の為、ご来場は完全予約制。お問合せください。

入場料/無料  
場所/都城市花線町13-5  
問合せ/永江  
080-5248-0139

★妊活相談室(つらい妊活はもうおしまい)  
心と身体を整えて3カ月で妊娠した7年間の不妊治療経験者です。心理学と体質改善で、あなたの妊活を3カ月サポートします。

単発or3カ月サポート  
お選びいただけます。  
料金/60分 3000円  
まずはお気軽に相談ください  
※守秘義務守ります

問合せ/Tomomi  
080-4204-2735  
LINE/@469qcond

お問い合わせ/469qcond

糖尿病 簡易血液検査をしませんか?  
コレステロールが気になる方  
各1,100円 測定時間約6分~ ※指先からわずか数滴でOK!  
ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

皮膚トラブルでお悩みの方  
赤み かゆみ にきび マスクかぶれ 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  
志望校に合格できなかった場合  
授業料全額お返します!!  
※適応条件がありますので詳しくはお問合せください。

お急ぎください!  
今だけの  
無料体験学習受付中!  
お申し込みはお早めに

高校受験指導専門塾KEI 北諸郡三股町宮村2883-7  
Instagramで詳細情報をチェック!  
0986-66-8001  
こちらから→

大切な時間は  
写真の中で生きている

写真は「記憶」と「記録」に残ります!

塩屋写真館 検索  
HP https://shioya-ps.com  
携帯・スマホの方は、コチラ→

思い出づくりのお手伝い  
塩屋写真館  
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けておりません。

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

# HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

新メニューが増えてパワーアップ!!



バラエティ豊かで栄養たっぷりのお惣菜が大人気!! メイン料理や副菜がこれまでより10品増えてさらに賑やかな売り場になっています♪  
どれにするか迷っちゃう♡ 目移りする時間もお楽しみください!

### 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!!

ワインの基礎知識  
お惣菜の進捗状況なども  
確認していただけます。  
**LINE 登録**  
よろしくお祈りします♡

Instagram LINE



**FORUM'S  
SELECT  
GOURMET**  
フォーラムセレクト  
グルメ

# 1st page ファーストページ

☎ 080-5257-0896

都城初話題のパッフル店が登場!!



台湾で大人気のスイーツが都城に初出店! 丸い形がたくさんついたもちもち生地、アイスや生クリームをのせて食べる新感覚スイーツ「パッフル」。また、九州初の揚げ団子もリピーター続出中!! きな粉と醤油がありますが、どちらも絶品です。メニュー豊富でどれにするか迷っちゃう。ぜひ足を運んでくださいね。

### 店舗情報

都城市宮丸町3077-2  
営業/12:00~18:00(なくなり次第終了)  
定休日/火曜日(祝日の場合は次の日)



テイクアウトしやすい  
パッフルサンドもあります♪

**大人気メニュー**

**BEST 1** パッフル 450円~  
**BEST 2** お団子各種 500円  
**BEST 3** 黒みつきな粉 650円

毎週月曜日・金曜日のみ  
1st pageから15分以内の  
配達承ります♡  
お電話かインスタDMにて受付  
※前日迄の予約をお願いします

# 霧の蔵ベーカリー

☎ 0986-22-8989

石窯ピッツア予約受付中

予約受付期間:7/5日~7/23日



『霧の蔵ベーカリー』のパンにはすべて「焼酎モロミ※!」を配合。ビタミンやミネラル豊富なモロミは身体にも優しく、もちり感のある風味豊かなパンに仕上がります。この夏の新作パンは「お家で楽しむ夏休み」がコンセプト。シェアしながら食べていただけるような大きめの商品をご準備しました!!  
(※!焼酎の製造過程で得られる副産物)

### 店舗情報

都城市志比田町5480番地  
営業時間/9:30~16:00  
定休/木曜日



フルーツサンド  
も大人気♡

7/28日~8/1日  
期間数量限定販売!  
霧の蔵ベーカリーの  
サマーピッツアで  
夏を堪能しませんか?  
★サマーピッツア2021★

【ぶりぶりエビの  
エビマヨピッツア1400円(税込)】  
【ごろっとジューシー!  
焼き鳥ピッツア1400円(税込)】  
2種を一度に楽しめる  
ハーフ&ハーフもご用意できます  
※ご予約は店頭またはお電話にて承ります  
ご不明な点はお気軽にお電話ください  
※7/29(木)は定休日のためピッツアの引き換えのみの対応となります(パンの販売はありません)

# Life designing Bio works

☎ 090-4482-0579

夏に飲みたい! デトックス&パワーチャージドリンク!!



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&ヘルスイテム、自然治療を行うサロン、カフェスペースなどが集まったトータルハウスです。『ピオワークス』ならではの食材を使い、1杯ずつ丁寧に作られるドリンクは、リフレッシュ&リセットしたい時や元気が欲しい時にピッタリです♪

### 店舗情報

北諸県郡三股町榊山3605 定休/日・月・火曜日・初日  
営業/10:30~17:30  
LINE@お友達登録で  
新着情報・旬々案内に配信!



7月おすすめDRINK

ブラムレモンシェーキ 550円  
厳選した梅シロップ、レモンオイル、生甘酒を使用。優しい甘さと程よい酸味が◎。元気をチャージしたい時やブチファスティング中にもおすすめ!

塩レモンサワー 500円  
ミネラルを多く含んだ天然の有機塩「気高塩」とシュワシュワの炭酸、レモンオイルがベストマッチ! たっぷり入ったミントの香りも贅沢なデトックスドリンク。

ドリンクで使用している気高塩や生甘酒など、調味料としても活躍するアイテムも充実

お中元として喜ばれる  
夏ギフトの地方発送も承り中

# 大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

大切に育てたきのこの栄養たっぷり!



『大杉しいたけ園』の大人気商品、「きのこ餃子」。自社栽培のしいたけときくらげの旨みがぎゅっと詰まったその味は、リピーターも多く、クセになる美味しさ! ピールとの相性も抜群です。風味豊かなきのこの香りを、ご堪能ください♪ 「きのこ餃子」をはじめ、さまざまな商品開発に奮闘中です! 新作の登場もお楽しみに!!

### 店舗情報

住所/都城市山之口町山之口1809  
営業/月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~15:00  
定休/日曜日

イチオシ!  
お取り寄せ商品

- ・朝採れ生しいたけ 540円~
- ・乾しいたけ 540円~
- ・きくらげ100g 1,080円
- ・だしパック 540円
- ・炊き込みご飯の素 各種432円
- ・寿司の素/佃煮

※どれでもまとめて税込4,320円以上で送料無料(7月25日まで)  
※「きのこ餃子」は冷凍につき、混載不可

しいたけはもちろん、自社製品を使った加工品も数多く取り揃えています。気軽にどうぞお楽しみください!

◀ご注文はこちらから!

# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

11周年を迎えた「グレンツェン都城店」  
夏季限定の新作パンがたくさん登場♪



アップルマンゴーやりんごを使ったフルーツパン、豚しゃぶやエビがたっぷり入ったガッツリパンが完成!! イチオシはエスニック感満載!! スパイシーな辛さと酸味がのびた「タンドリーチキンサンド」や「エビのヤンニョムサンド」の夏の、ココでしか味わえない最高の美味しさをどうぞ!

### 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/>

# 夏の新作 パン祭り

## 惣菜パンおすすめ

エビのヤンニョムサンド 248円  
タンドリーチキンサンド 248円  
豚しゃぶと梅しそハムチーズ 248円

## スイーツパンおすすめ

りんごのクイニーアマン 216円  
アップルマンゴーデニッシュ 216円  
マンゴークリームコロンネ 162円

子どもに  
おすすめ  
りんごの  
クイニー  
アマン



# 酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

お酒好き必見! お酒も食事も美味しい「ふたつき」



夏に堪能したい!! 市場直送・鮮度抜群のお刺身やゴーヤチャンプルなど、お一人様用の居酒屋メニューもたくさんご用意しています。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。

### 店舗情報

都城市花線町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月おすすめ!!

## 昼夜楽しめる定食

焼肉定食.....1,210円  
とろ玉タルタルのチキン南蛮定食.....990円  
お刺身と焼魚の定食.....1,210円

## お酒好きにイチオシ

お刺身.....390円~  
焼き鳥.....1本120円~  
ゴーヤチャンプル.....660円  
佐土原ナスの焼きナス...440円

## ~お酒も充実~

こだわりの日本酒や、ビール、マンゴーの果肉が入ったカクテルまで、男女ともに喜ぶお酒が種類豊富に揃います!



# レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

毎年大好評! 法事のご予約はお早めに



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、ランチや会席料理、仕出弁当をはじめとしたテイクアウトも充実。お集まりの方々に喜んでいただくため、厳選された素材を活かし、心を込めた手作りの料理を提供しています。冠婚葬祭の仕出料理もあるので、気軽にご相談ください。

### 店舗情報

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

## お盆のご予約承り中

法事弁当 2,160円~  
予算や料理内容はご相談ください  
※お盆のご予約は7月末日となります

さまざまな用途で大好評  
色彩弁当 (9種) 1,100円~

手作り弁当 500円~600円  
から揚げ弁当/チキン南蛮弁当/生姜焼き弁当  
えび天弁当/焼肉弁当

「きばっど曾於市! 商品券」が  
使えます!



# FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

夏の定番♡贅沢フルーツパンケーキ



毎年多くの方が楽しみにしている、「贅沢フルーツパンケーキ」が登場しています! 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とのせた大人気の逸品。この時期しか堪能できない、夏の美味しさをお楽しみください! また、完売必至の「マリッツォ」もおススメです!

### 店舗情報

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

## 夏季限定

贅沢フルーツ  
パンケーキ 1,300円

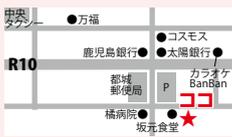
## Special Pancake Time

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! 店内飲食の方に限りです。

## テイクアウトも大人気

パンケーキ [生クリーム・フルーツ付]  
1枚500円 2枚650円  
パンケーキフルーツサンド  
350円~



家族で楽しむ  
おうちパーティーに  
ぴったりのテイクアウト♪  
期間限定グルメが  
いっぱい!!!

この夏おすすめ!  
まるごと  
グルメ特集

# 麺処 日向香(ひなか)

オシャレなコンテナに本場香川の讃岐うどん専門店OPEN!!



讃岐うどんの本場香川県で修業したオーナーによる、モチモチとした弾力のある自家製麺と、瀬戸内産のいりてや利尻昆布など、6種類の国産天然素材で作っただしと無添加のよゆを合わせたつゆのハーモニーは、さすが本場の味!! つると食べれて、お腹も大満足の一杯をぜひご賞味ください!!

## 平日1日5食限定

日向香のカレーうどん ..... 700円  
ミニカレー丼 ..... 350円

### 店舗情報

都城市吉尾町6120-2 (エディオン都城吉尾店向い)  
営業/11:00~14:30 (L.O.)  
(売り切れ次第終了)  
定休/火曜日 他、不定休

# 夢みるくCocona

☎ 0986-57-2160

ピンク色が可愛いキッチンカーでおなじみ♡



宮崎県で約100年の歴史のある牛乳屋さん「白水舎乳業」の新鮮な牛乳を100%使った濃厚で後味すっきりなソフトクリームが大好評!! ソフトクリーム好きな方に、ぜひご賞味いただきたい逸品です。その他の夏限定商品も、お見逃しなく!!

## キッチンカーでも販売します!

イベント・出店依頼は  
インスタのDMからお願いします

### 店舗情報

都城市山ノ口町花木2061-4  
営業/11:00~20:00 (夏期)  
定休/水曜日 他、不定休

# おやつ工房 笑~そむ~

☎ 080-3952-2525

第3回シフォンケーキ祭り開催!



シフォンケーキは6種類、普段の店頭には日替わり2種類で用意しています。前日迄のご予約がお好みのシフォンケーキをお作りできますよ! 1個からでもお気軽にご連絡ください。また、抹茶プリンがリニューアル!! 生クリームと抹茶を増量し、濃厚&クリーミーになりました。ぜひ、ご賞味ください。

## 第3回シフォンケーキ祭り

6/28(月)~8/1(日) シフォンケーキ 全6種類  
(プレーン・珈琲・紅茶・抹茶・黒ごま・チョコチップ)  
通常価格600円→1コイン500円にて販売!!

### 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 他、不定休  
※場所がわからない場合、気軽にお電話ください。

**はなのき食堂**  
 0986-57-7507  
**家庭の味のほっこりするカフェ**



一番人気は「チキン南蛮定食」。シューシーに揚げられた衣に甘めのタレがよく合います。小鉢もついて、栄養たっぷり。こちらのお味噌汁が食べたくて、足踏く通うファンも……現在店内飲食のみご提供できるスイーツもあります♡ のんびりティータイムにもオススメですよ。

**日替わり定食**……………750円  
**アジフライ定食**……………750円  
**煮込みハンバーグ定食**……………830円  
**お子様ランチ**……………500円

店舗情報  
 都城市山之口町花木2301-6  
 営業/11:00~18:30  
 定休/日曜日 他、不定休  
 Instagramはこちらから→



**中島パン本舗**  
 0986-24-5307  
**創業100年以上の老舗パン屋!**



大正6年から都城圏域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(ジャリパン)**……………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

**桜結**  
 050-1096-8150  
**旬の魚料理が大人気!! 話題の和カフェ**



新鮮なお魚を使った刺身セットや海鮮たまで箱、宮崎牛をふんだんに使ったローストビーフが絶品のお店。オシャレな店内で、一つひとつこだわりの詰まった美味しさをどうぞ。

**人気メニュー**  
**さくらむすび贅沢刺身セット**……………1,800円  
**宮崎牛ローストビーフ丼セット**……………1,500円  
**えびかつばーがー**……………450円

店舗情報  
 都城市南鷹尾町18-32  
 営業/11:00~14:00  
 18:00~20:00  
 定休/月曜・第3日曜日



**MAPLE TIGER** メープルタイガー  
 090-5733-4627  
**発酵食品を使ったテイクアウト店 NEW OPEN!!**



ベースに甘酒と豆乳のヨーグルト!! フレッシュなフルーツをトッピングした「甘酒スムージー」! 美味しいだけでなく、健康に美しくなる……女性の賢い叶えです♡ ぜひ、ご賞味ください!! 「メープルタイガー」は「麗美人」を応援します。※糖甘酒の為アルコールは含まれておりません。

**数量限定** ランチにこだわりのおにぎらずも具だくさんみそ汁をテイクアウトいただけます。  
 Instagram「#メープルタイガー」で最新情報をチェック!!

店舗情報  
 都城市中町13-12-2  
 営業/10:00~15:00  
 定休/火曜日 他、不定休  
 お店のInstagramはこちらから→



きりしまフォーラム 厳選

# 夏のまるごとグルメ特集

いよいよ夏本番! 暑さをスカッと吹き飛ばす絶品グルメが揃いました。美味しいグルメで、夏バテ知らずに♪

**大杉しいたけ園**  
**朝採れの美味しい生しいたけをお取り寄せしませんか?**



先祖代々続く老舗農園「大杉しいたけ園」のしいたけは、こだわり抜いた一級品。無農薬で栽培された朝採れの肉厚な生しいたけは、これまでの概念を覆す美味しさ! コリコリの食感がたまらないきくらげもオススメです! お中元の贈り物としても高い人気を誇っています。ぜひ一度、ご賞味ください!!

4,320円(税込)以上のお買い上げで送料無料で!  
 ※九州地区のみ(沖縄を除く)  
 ※7月25日(日)までにご注文いただいた商品限定の特典となります。

TEL.0986-57-2536  
 都城市山之口町山之口1809  
 営業/月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~15:00  
 定休/日曜日

**FELICE フェリーチェ**  
**即完売!**  
**こだわりいっぱいマリトッツォ 350円~**  
**ベリーとサワークリームマリトッツォ**  
 ふわふわなブリオッシュに純生クリーム、少し酸味のあるサワークリーム、ベリーの果肉&ソースがマリアージュした特別な美味しさ!!



チョコバナナマリトッツォ  
 ブリオッシュパンに、軽い北海道産の純生クリーム、濃厚なチョコレートソース、バナナの美味しさをプラスした贅沢な逸品。



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) 他、不定休

**MAPLE TIGER**  
 メープルタイガー  
**健康志向の方・減量中の方にもオススメ!!**



**甘酒と豆乳のスムージー**  
 オープン価格 ※お問合せください

甘酒と豆乳のスムージー(プレーンor桑抹茶)の上に植物性タンパク質が30%含まれている豆乳ホイップと、白玉団子をのせたお腹も満たされる和テイストのドリンク♡ これまでなかった新しいスタイルの登場です!!

TEL.090-5733-4627  
 都城市中町13-12-2  
 営業/10:00~15:00 定休/火曜日 他、不定休

**はなのき食堂**  
**お弁当・オードブルも承ります♡**



ご予算に応じてお作りすることが可能です。イベントや会合などのお弁当のご予約は定休日相談。気軽にお問合せください!!



**オードブル 3,000円**

TEL.0986-57-7507  
 都城市山之口町花木2301-6  
 営業/11:00~18:30  
 定休/日曜日 他、不定休

**特注弁当 1,400円**

## Life designing Bio works

毎年大好評! 夏ギフトご予約受付中

アイスコーヒー&アイ스티ーギフト 3,078円

アイスコーヒーギフト 3,240円

送料無料 ※北海道・沖縄・離島を除く

7月中にお申込みの方

6,000円以上のご購入で嬉しい特典をご用意!

ココロとカラダに優しいナチュラルドリンクセットはいかがでしょうか? オーガニック原料を南アルプスの伏流水でじっくり抽出。アイスコーヒーは、有機コロンビア産コーヒー豆を、ネルドリップ方式で抽出。アイ스티ーは、有機スリランカ産茶葉を使用。



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



## 酒場定食堂 ふたつき

人気沸騰中!!

タコライス&フローズンラテ

タコライス 990円

スパイシーに味付けされたひき肉とコロコロチーズ、たっぷりの野菜、目玉焼きが相まったパーフェクトな美味しさ♪

テイクアウト限定 フローズンラテ 421円

シャリシャリのカフェラテをそのままフローズンに! 濃厚なミルク&チョコレートソースがアクセントの冷たいドリンク。



TEL.0986-77-2619

都城市花線町17-3

営業/昼11:30~14:00(L.O.13:30)

夜18:00~22:30(L.O.22:00)

定休日/月曜日 ※日曜日は不定休

## 霧の蔵ベーカリー

ダイエットにも嬉しい♡

「糖質が気になる」「ダイエット中」「体を鍛えている」そんなあなたにオススメ!! 小麦の表皮(ふすま)を原料にした、からだ想いのブランパンはいかがですか? 当店従来の食パンと比べて糖質は約80%オフ、7.8倍の食物繊維と2.5倍のたんぱく質が含まれています(当社比較)。ふわふわでしっとりとした食感が特徴で、口に入れるとブラン特有の香ばしさが広がります。予約商品のため、お受け取り希望日の2日前までにご連絡ください。

TEL.0986-22-8989

都城市志比田町5480番地

営業時間/9:30~16:00

定休/木曜日

低糖質ブランパン  
プレーン食パン 650円/本



低糖質ブランパン  
くるみ食パン 850円/本



※表示価格はすべて税込です。

販売曜日 火・金・日

## 桜結 —SAKURA MUSUBI—



法事・催事・各種イベントには、心を込めて作られた仕出し弁当を

仕出し弁当 2,000円

故人を偲ぶとき……。親戚・親族など、お集まりいただいた方に、感謝の気持ちを伝えるお料理をお作りします。

仕出し弁当 1,500円

さまざまなシーンでご活用いただける人気のお弁当です。

※仕出し弁当は2日前までの要予約となります

TEL.050-1096-8150

都城市南鷹尾町18-32 定休/月曜・第3日曜日

営業/11:00~14:00、18:00~20:00



エビのヤンニョムサンド 248円

韓国のヤンニョムにたっぷり漬けたエビのサンドイッチ! 暑い夏こそ食べたくなる辛さがGoodな逸品。

TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18

営業/7:00~19:00 定休/火曜日

## 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

夏に食べたい!

甘い! 辛い!! 新作パン♪

アップルマンゴーデニッシュ 216円

糖度が高い厳選されたアップルマンゴーを贅沢に使ったデニッシュ。サクッとしたデニッシュ生地との相性は満点!!



## レストランそお

メセナ温泉内

土用 丑の日には、絶品うなぎ弁当を!

鹿児島県おおすすめ産 うなぎ弁当 1,800円

ブランドうなぎとして、人気を博している

鹿児島県産のうなぎが贅沢に乗ったお弁当が完成!!



「土用 丑の日」のご予約も受付中

ステーキ弁当 1,800円

スタミナが欲しい夏! 柔らかくて肉厚なお肉がたっぷり入ったステーキ弁当をどうぞ。



TEL.0986-76-1755

曾於市末吉町二之方2971-1

営業/7:00~9:00(L.O.8:30)、11:00~21:00(L.O.20:30)

定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

## HANAFUSA SAKE SHOP

夏に爽やかなスパークリングワイン♪

アステイ 1,705円

アルコールが苦手な方でも飲みやすい、甘口白のイタリア産スパークリングワイン♡ フルーティでやわらかな甘味が特徴です。好みのテイストを伝えれば、ソムリエールが分かりやすくワイン選びをお手伝いしてくれますよ。

TEL.0986-23-0950

都城市栄町1623-8

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)

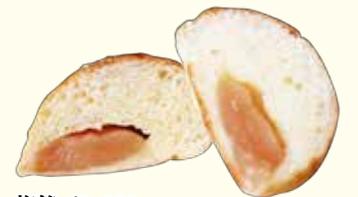
定休/日曜日



## 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!



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」もおすすめです♪

ラムネ餡パン 150円

TEL.0986-24-5307

都城市上町17-11

営業/9:00~19:00 定休/日曜日・祝日



## 1st page ファーストページ

台湾発祥の人気スイーツ  
「パッフル」店が初登場!!

丸い形がたくさんついた、もちもちこだわりの配合のパッフル生地、アイスや生クリームをのせて食べる新感覚スイーツ「パッフル」♪九州初の揚げ団子など、遠方から足繁く通われるお客様多数!! メニューの多さに目を見張ること間違いなしですよ。



極上きなこ団子

TEL.080-5257-0896

都城市宮丸町3077-2  
営業/12:00~18:00(なくなり次第終了)  
定休日/火曜日(祝日の場合は次の日)



## 万福 まんぶく

7月限定!  
プレミアム日本酒もOKな  
飲み放題 ご予約受付中

飲み放題付特別コース 3500円  
単品メニューをご注文の方も  
+1,500円で飲み放題に!!

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7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。

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

## ホテル 中山荘

お盆の法事料理 ご予約承り中

二段折弁当 2,160円~  
精進風二段折弁当 2,160円  
(素麺・茶碗蒸し付) 2,700円  
(素麺・茶碗蒸し・刺身付) 3,240円  
※館内飲食は税率が10%へ変更になります

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

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20  
※ホームページもご覧ください



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

## 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!!



## 麺処 日向香

本場の讃岐うどんを  
ぜひご賞味ください!!

日向香のカレーうどん 700円  
ジワリと辛さが残るカレーに自家製チーズコロッケがトッピング!!  
心くすぐる追い飯50円もありますよ。

肉玉うどん(冷ぶっかけ) 700円  
じっくり柔らかく煮込んだ牛肉に、トロトロの半熟煮卵をトッピング♡ 暑い季節の冷うどんをぜひ、ご堪能ください!!

都城市吉尾町6120-2(エディオン都城吉尾店)  
営業/11:00~14:30(L.O.)  
(売り切れ次第終了)  
定休/火曜日 他、不定休



コーヒー牛乳ラテ 400円  
ハニーレモンソフト 500円

## 夢みるく Cocona

自慢のソフトクリーム♡  
ぜひご賞味ください!!

1番人気は甘すぎないコーヒー牛乳が濃厚なソフトクリームと相性抜群の「コーヒー牛乳ラテ」♡ 甘〜い蜜に漬けてある宮崎マイヤーレモンをのせて、レモンの味が染みこんだたっぷり蜜がかけてある『ハニーレモンソフト』など、夏季限定商品もお見逃しなく!!



ホットサンドセット  
600円

TEL.0986-57-2160

都城市山之口町花木2061-4  
営業/11:00~20:00(夏期)  
定休/水曜日 他、不定休

## お菓子の南香

新作! フルーツ大福

桃 みかん キウイ  
びわ パイナップル  
※数量限定のため  
予約をおすすめします



厳選されたフルーツを使った大福が完成しました。国産の瑞々しい桃がまるごと1個入った「桃大福」や、酸味と甘みのバランスが絶妙なゴールドキウイ、みかん、びわ、パイナップルが贅沢に入った逸品。時間をかけて丁寧に作られた白あんと餅、フルーツの絶妙なバランスは◎。断面萌な「フルーツ大福」は、手土産としても、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



## おやつ工房 笑 ~えむ~

半期に1度の  
シフォンケーキ祭り開催!

シフォンケーキ

『笑』のふわっ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28日~8月

1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♪ プレーン・珈琲・紅茶・抹茶・黒ごま・チョコチップ……好みの味を、見つけてくださいね♡ Instagram「@oyatsu\_koubou2525」要チェックです!!

TEL.080-3952-2525

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



無料体験受付中!

入会キャンペーン  
実施中!

<http://bestiebase.com/>



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  
Instagram ID「bestiebase\_da」

本格的に学べるストリートダンス  
新型コロナウイルス感染予防対策店

マクドナルド都城店の横! オレンジの屋根が目印!! 習い事の上位ランキングに入る「ストリートダンス」を、初心者から丁寧に指導します。「ダンス」は音楽を通したリスニング力UPやリズム感覚、その他さまざまなことを習得できます!! さらにチームワークや協調性も身につきますよ。踊ることができた時の喜びを、みなさんと共に感じられる人気のダンススタジオです!!



英語と算数のクラスが新スタート!!

【英語】1クラス3~4名の少人数制。ここだけの楽しい勉強法がいっぱい! 小学校の英語指導の有資格者(関東圏での指導歴32年)と一緒に学べます。ゼロからのスタートでも大丈夫。小学生から大人の方まで、英語を楽しく学びましょう。MFアート(mazfineart.com)も飾られている素敵な教室です。

【算数】1対1で学べるから楽しく、苦手な点も「わかる!」ができる!を体感し自信がつけます♡

- 英語 5,000円(週1回)
- 算数 5,000円(週1回)

体験レッスン受付中!!  
気軽にお越しください。

都城市花線町13-5

※詳しくはお問合せください



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』♪



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けます。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!!

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/ 都城市都元町 2927-4  
営業 / 9:00~20:00  
土曜日 9:00~19:00  
定休/ 日曜日



准看護師になりませんか!

社会人からの転職希望者や主婦なども頑張っています♪

—これまで、これからも役に立つ一生涯の資格です—

- 募集人員/45名(一次、二次、三次合計)
- 修業年限/2年間
- 入学試験/2021年11月13日(土)
- 願書受付/2021年10月4日(月) ~10月29日(金)
- 受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

令和2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・体験しにみんな集まれ!

8月21日(土)・9月18日(土)・10月23日(土)

一般社団法人  
都城市北諸県都医師会

都城看護専門学校

都城市姫城町8-23

TEL.0986-22-0711 (医師会事務局)

都城看護専門学校

検索

都城市・三股町・曾於市のイベント情報をご紹介します

各市町が子育てに関するさまざまなイベントを実施しています。  
気軽に参加してくださいね!!

都城市

7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

★ふわふわ布絵本 限定7組・完全予約制

ボランティアグループ「ふわふわ布絵本の会」による布絵本の読み聞かせの他、パネルシアター、エブロンシアターなどを行います。

7月6日(火)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。

7月20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

曾於市

★親子ピクス 限定7組

親子で一緒にふれあい、楽しみながら運動します。動きやすい服装でおいでください。

7月7日(水) 受付10:00 開始10:30

場所: 財部保健福祉センター

対象: 赤ちゃん~就学前のお子さまとその保護者

講師: 田鍋いずみ先生(OKJインストラクター)

水分補給用飲み物持参

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: 曾於市子育て支援センター 0986-76-6565

曾於市子育て支援サイト「すまいるキッズ」もチェックしてくださいね!

HPアドレス: <http://www.smile-kids.jp/sooshi>

**金の質預り・買取強化中!!**

今、金相場が高騰中です。「質Shop天満屋」では、金製品などお持ちの品物を担保にして現金を融資する「質預り」を強化中!

最低1,000円からご融資いたします。買取額も全国トップレベルです(金・プラチナ)!  
ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。切れてしまったネックレスや昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!

お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪  
■質Shop天満屋 TEL/22-4340

**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スタッフです。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

**おかげさまで21周年  
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  
◆◆◆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

**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:曾於市末古総合センターホール1F  
■一般財団法人 まちづくり曾於 TEL/76-7100

**パート・アルバイト急募!!**

**明るく元気な方・長期働ける方  
土・日・祝日働ける方を募集しています♪**

日数、時間などは要相談! 少しでも興味がある方は  
インスタグラムのダイレクトメッセージ、もしくはお電話ください。

Instagramはこちらから▶   
■1st page TEL/080-5257-0896

**Amazonギフト券  
プレゼントキャンペーン実施中!**

7月1日~9月30日の期間に  
「くもんの先生説明会」にご参加いただいた方には、  
もれなく「Amazonギフト券1,000円分」を  
プレゼントいたします。

説明会予約はこちらから▶   
■公文教育研究会 TEL/0120-834-414

**STAFF**

- 企画 深草 文子 栗畑 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

- 3歳の次男がスイミングデビュー! はじめは、先生に抱っこされながら泣き叫んでいた……しかし30分後には水と戯れるまでに……終了後は「楽しかった♪」と笑顔。子どもの適応能力にひたすら驚いた!! (フミ)
- その時々でピンとくる音楽ってありませんか? 今の私はケツメイシの「出会いは成長の種」♪ ありがとうございます!! (クワ)
- 「進撃の巨人」が終わり、新規開拓と意気込んで買った「葬送のフリーレン」。2021年マンガ大賞のお手並み拝見! と思って、すでに片足がハマっています(笑)。(ウタ)
- 我が家の主食、米の田植えが終わりました。小さい田んぼですが毎年美味しい実りを届けてくれます。今年もよろしくお祈りします!(いし)
- 娘の5歳の誕生日に「わたあめメーカー」なる玩具をプレゼントした。食べるよりも作るほうが楽しらしく、大量に生産されたわたあめは、もれなく私の胃袋に納品される。わたあめ嫌いになりそう!! (おー)
- 天気の良い屋下がり、ふと窓の外を見ると庭で白猫がお昼寝をしていました。気持ちよさそうな寝顔に、思わず顔がほころびました。(もり)
- 手術の時に部分剃りされた腹回りや太もも周りの毛が中途半端に伸びてきて、痒かったり衣服に引っかかったりですつらい。助けて!(國)
- パソコンを買い替えたので愛用していたMacBook Proを下取りに出すと、なんと41,000円! ハッピーです。(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・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。

今年の4月から、MRT宮崎放送で始まった夕方の情報ニュースの新番組「Check!」,番組で紹介された情報や、私が監修する毎日の占い、7月1日よりMRTアプリでチェックできるようになります。番組ではオンエアしない日曜と月曜日の占いもアップされますので、ぜひ、MRTアプリをダウンロードしてご覧くださいませ。  
※金運カレンダー好評発売中! & 2022年開運カレンダー予約承り中! ※7月の一柱方は、7/9、12、21、24。  
◆デリコブログ▶ <http://ameblo.jp/vt-derico/>  
◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ)▶ <http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/like>  
\*Twitter [https://twitter.com/happy\\_derico](https://twitter.com/happy_derico)  
\*Facebook <https://www.facebook.com/derico.happy>  
\*Instagram <https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja>

ハッピーマスター…元気が出る占い師  
クリスティーン デリコ  
●幸運願(無料あり) <https://www.cocoloni.plus/derico/>  
●占いと推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン」<http://amzn.to/YCHTRV>

**一白水星**  
今月は、何かが起こるたびにトラブルに発展する可能性があります。できるだけ感情的にならないのが無難です。飲食の場面などで酔っ払いに絡まれないように注意しましょう。

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

**四緑木星**  
今月は、面倒見のよさも発揮できますが、情の弱さにつけてまれないよう注意しましょう。秘密の話や儲け話は聞かないのが一番。体の冷えを意識して夏風邪予防をしましょう。

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、コミュニケーションがスムーズです。勢いやノリなど軽はずみ発言や行動に気をつけましょう。香りのものと相性がよいので入浴剤など好きな香りで癒されましょう。

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

**二黒土星**  
今月は、物事の積み重ねがポイントです。一度目がダメでも二度三度と諦めずにチャレンジしましょう。精神面での変化もあります。節約に励み貯蓄をはじめるとおすすです。

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、労働意欲が高まるので、引き続き堅実に進めましょう。父の日には、両親に感謝するつもりでお祝いするのがよさそう。お墓参りや神社に参拝する時間を増やしましょう。

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、物事が一時的にストップしそうです。焦らず騒がず、冷静に判断することを心がけましょう。運動不足になりがちなので、散歩やストレッチ体操などを意識しましょう。

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、何かと注目を浴びる機会が増えそうです。日頃から身なりを整えて、笑顔で接するようにしましょう。ボーナスや臨時収入は投資や貯蓄を意識すると金運が上昇します。

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

**六白金星**  
今月は、予定外の誘いが多くなりそう。調子に乗っていると、相手の不注意から起こるトラブルに巻き込まれる可能性があります。噂を信じて期待するよりも自分で事実確認を。

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、仕事を通して重要な交流がはじまりそうです。新たな出会いや取引に対して希望が持てる可能性大。これまで悩んでいたことも、徐々に解決していくので無理をしないで。

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



まとまりと艶が手に入る話題の自然派サロン

ミネラルデジカルとは……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！！

**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!

ミネラルデジカル+カット

新規限定  
¥13,200 → ¥11,000  
HOIMIリートメント付!  
(¥2,200相当)  
ロング料金込

大人女性必見!! デリケートな髪質も艶感のあるストレートに♡

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、健康的にフワサラの大人ストレートを実現します♪

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



「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♡



ご来店のお客様に「モリンガ茶」をプレゼント! ※無くなり次第終了  
新型コロナウイルス対策で1日2名様限定となります。

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、ハーブ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  
LINEからもご予約OK。



※写真は撮影のためマスクを外していただいています

~癒し処~ Ku'u Punahale (クウパナヘレ)



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。首のしわ・背中のプツプツやデコルテ・足や指、かかとのカサカサを気にされている方・花嫁さんにはボディピーリングもあります♡

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 ¥16,500!!  
6回コース ¥158,400 → 先着3名様 ¥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、いもい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。

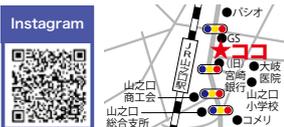
大人気の肌質改善ハーブピーリングがパワーアップ!! これまでの6種類の生薬に「さくろ幹細胞フラレン」が加わりました。有効成分が肌に働きかけ、殺菌や炎症の根源を鎮静しながらターンオーバーを促進。弱ってしまった肌本来の力を引き出し、自ら正常にターンオーバーできる肌を作ります。赤ちゃんから大人まで、どんな肌質でも施術可能! 施術した当日から、お化粧・入浴も可能です。

シミケアパージョンアップ!! 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させていただきます  
※カード・PayPay決済可



All Out Fitness



トレーナー 小牟田 さおり  
さまざまなフィットネス・パーソナルジムでの減量体験を交えた、多くの専門知識でサポートします!  
・看護師  
・全米スポーツ医学協会 パフォーマンス・エンハンスメントスペシャリスト  
・NSCA 認定パーソナルトレーナー  
・健康運動指導士・健康運動実践指導者  
・日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナー (セルフ&パートナー)

☎080-6382-8691

※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます。  
営業 / 月~金曜日 9:00~22:00  
土曜日 9:00~17:00  
定休 / 日・祝日

実績多数!! 一人ひとりに寄り添う  
パーソナルトレーニング  
多種多様な資格を持つパーソナルトレーナーが、完全プライベート空間の新たなトレーニングジムをオープン!! お墨付きのその実力は、すでに多くの人が減量を成功させています。徹底したマンツーマンの指導で、プライベートにも配慮。ダイエットだけでなく、生活習慣病の予防や病気の治療後のケアなどにも最適です。

7月末日限定!  
パーソナルトレーニング  
初回体験 ¥2000

20回コース  
通常 ¥100,000  
7月末日  
今だけ ¥88,000!!

1回60~120分  
栄養指導・トレーニング指導・身体ケアを含む  
気軽にご相談ください♪

HP提示で  
入金金¥15,000 ▶ ¥0!!  
詳しくはQRコードから!

marble Hair Lab.

夏ヘアも私たちにお任せください♪



☎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



ストレートヘアもマープルにおまかせ!  
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ベタツと感はいらない	髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい
<b>縮毛矯正</b> ¥11,000~	<b>ナチュラルSLIM</b> ¥6,600~	<b>酸熱トリートメント</b> ¥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!

長さ別別 ¥1,100 M ¥1,650 L ¥2,250 LL ¥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!!

都城市 マープル GC www.marble-hair-lab.com  
f www.facebook.com/marble.hair.lab  
Instagram @marble\_hair\_lab

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  
stylist:shirai stylist:taniguchi stylist:akinaaga

全メニュー 20%OFF

竹松さん 指名限定  
全メニュー 20%OFF  
stylist:colorist takematsu

# 整体院あやめ

- ・坐骨神経痛
- ・脊管狭窄症
- ・椎間板ヘルニア
- などの足腰の痛みやしびれに困っていませんか？

当院は、病院では分からない根本原因を見つけ出し施術します。あきらめません！ご相談ください！



もちろんその他の症状(五十肩、変形性膝関節症など)もお任せください！

**通常価格 ¥8,000を**  
**初回限定特別価格 ¥1,980**  
 予約多数のため1日2名様限定  
 ●2021.7/31迄有効

☎070-4737-9537



都城市前見町2-5  
 不定休  
 予約受付時間 / 9:00 ~ 21:00  
 完全予約制

# Chico PARK 体メンテナンス 協会認定

30代女性 Before



新型コロナウイルス感染予防対策  
 姿勢を正しい位置に改善しながら有酸素運動をすると、ポッコリお腹や背中の肉とサヨナラできますよ！

- こんな方にオススメ
- 妊活・産後ケア
  - 更年期対策
  - 体力UP
  - 姿勢改善
  - ダイエット

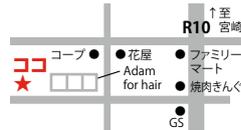


**夏本番!! 楽しく有酸素運動!**  
 免疫力UPが叫ばれている今! 一緒に身体を動かし、カラダとココロを整えませんか? 音楽に合わせてボールで弾む♪ 自然と笑顔になり、免疫力もUPするレッスンです!!

幅広い年代に大好評!!  
**少人数レッスン 最大3名まで**  
**1レッスン(60分) 1,500円**  
 ご予約はLINEかお電話で受付中です

☎090-5943-2437 (周元)

都城市都北町6319-2  
 営業 / 9:00 ~ 20:30  
 駐車場 / あり  
<https://chico-park.com>  
 Instagram / chiaki7603j



# てのひら療術院

メディセルの痩身コースで  
**体調を整えながら健康に痩せる!!**

痩身コースは、オイルマッサージで身体のリンパを軽く流し、メディセル(皮膚吸引)という機械で体全体をほぐし、代謝を上げていきます。リラクゼーション効果・痩身効果のあるコースです。



メディセルで筋繊維リリースの効果  
 ・セルライトや老廃物を分解し、体外へ排出  
 ・血流改善により代謝UP  
 ・リンパが流れ血流がよくなることで便秘や冷えを改善  
 ・浮腫(むくみ)改善により、美脚効果

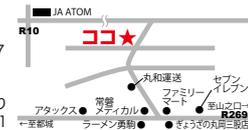
初回限定! 半額キャンペーン 8月末日迄  
 健康に美しくなる 痩身コース  
 全身コース120分 ¥12,000 → ¥6,000

上半身コース60分 ¥6,000 → ¥3,000	下半身コース60分 ¥6,000 → ¥3,000	部分コース30分 ¥3,000 → ¥1,500
------------------------------	------------------------------	-----------------------------

ウエスト・背中・肩・この際・デコルテ ふくらはぎ・太もも・セップ

☎0986-52-8108

北諸県郡三股町大字夢池5041-57  
 営業 / 平日9:00 ~ 19:30  
 土曜日9:00 ~ 16:00  
 定休 / 日曜日・祝日 駐車場 / あり  
 Instagram / tenohira.masayo2021



## 最新のTHR方式がオススメです♡

ムダ毛に悩む全ての男性へ

### ワンランク上の光脱毛!

高速脱毛 痛み軽減 効果実感

脱毛に関する知識が豊富なオーナーが施術する「男性脱毛」が可能になりました! 毎日の剃りかみで面倒な男性に、まずはお試しプランが大好評!! カミソリでは肌を痛めてしまう10~16歳までのキッズ&ジュニア対応の施術と料金設定もありますよ♡ ムダ毛にお悩みの方、脱毛に興味のある方、ご来店をお待ちしています。

【無料カウンセリング脱毛体験受付中】

■Men'sヒゲ脱毛 通常7,500円 → 初回限定 1,000円  
 鼻下/口下/ほほ/あご/あご下/首

■カップル脱毛 ペアでのご来店でお2人とも施術代 10%OFF  
 夫婦/親子/兄弟/姉妹/カップル/友達

☎0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11  
 営業 / 9:00 ~ 18:00  
 不定休  
 ※時間外要相談  
 ご予約はこちら→



# growth グロース(都原) / NEUTRAL ニュートラル



大人女性の「いつもキレイ」を叶えるサロン♪  
 『growth 都原店』と『NEUTRAL』では、お客様一人ひとりに合わせたヘアケアをご提案。すべてのセットメニューにトリートメントが含まれ、コシのあるサラつや髪を実現します!

お得意なセットメニュー

- カット+カラー +イマヘアトリートメント(グレイ) 通常 ¥10,010 → ¥6,710
- カット+カラー +イマヘアトリートメント(ファッション) 通常 ¥10,010 → ¥7,260

※長さ別代別: ●+¥550, ○+¥1,100, ◎+¥1,650

イマヘアトリートメントとは  
 カラーやパーマによる髪の傷み、大人女性のエイジングによる髪の悩み……そのすべてに対応できるように開発されたトリートメント。髪質改善を上回る、話題の美髪改善用トリートメントです。



growth グロース(都原)  
 ☎0986-25-5980  
 都城市都原町7418-2  
 営業 / 9:00 ~ 19:00  
 定休 / 月曜日 駐車場 / あり

NEUTRAL ニュートラル  
 ☎0986-58-9180  
 都城市甲斐町3-22  
 営業 / 9:00 ~ 17:00  
 不定休 駐車場 / あり

# 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、痩身効果を上げます。

若返りプラセンタ コラーゲン注入 顔に保湿・ハリをもたらす、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・脇に逃がした肉をバストに寄せてボリュームUP!

コースメニュー

- ★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



大人気! 単品メニュー

- 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 続きます!!**

# YOSA PARK 人生最後のダイエットをスタートしませんか?

夏こそチャンス! 食事制限なし!!  
 短期間で驚きの全身痩せを体感しよう!!

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UPコース(75分)  
**初回 ¥5,500 → ¥4,400**

都原店 完全予約制  
 ☎090-4436-3964  
 都城市都原町7952-4  
 営業 / 9:00 ~ 22:00  
 不定休 駐車場 / あり  
 salon owner Sotoyama

年見店 完全予約制  
 ☎080-5604-9737  
 都城市年見町18-7ミニョ  
 プロムナード1-103  
 営業 / 9:00 ~ 19:30  
 不定休 駐車場 / あり  
 salon owner Otuka

都北店 完全予約制  
 ☎080-5202-1544  
 都城市都北町6257-3(日産サティオ裏)  
 営業 / 9:00 ~ 22:00 不定休  
 駐車場 / あり  
 E-mail / beta1028@gmail.com  
 LINE ID / yosavori  
 salon owner hamahata

- こんな方にオススメです
- 妊活・婚活中の方
  - 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

# 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と受け止めます。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。



タロット☆星読み占い  
通常¥8,000→¥6,000 (7月未迄)

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

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 ポティ&フェイシャル付)  
通常料金¥28,000  
→**¥15,000** (180分)  
土日限定!!

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 ポティ付)  
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!

# Salon Salon



## ワンランク上の大人のサロン 髪を「傷ませない」を最優先してくれます

「お客様と一生付き合っていけるお店」をコンセプトに、丁寧な接客・施術に定評のある「Salon」の素人は【悪玉活性酸素】を除去し、白髪の予防と髪の補修をします♡

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。



オススメ1 カット+高濃度水素カラー ¥9,500  
カット+高濃度水素カラー+毛先コート ¥15,000  
リング細胞トリートメント+カット ¥11,000

オススメ2 コロナ対策  
◆空間除菌  
◆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  
ネット予約はこちら  
http://www.ryux.jp



# Aroma Salon le-Temps アロマサロン・ルタン

## 究極の癒しを感じながら 身体をメンテナンス

アロマセラピスト歴12年のオーナーが、お客様一人ひとりの体調や状態を見極め行う施術が、密かに人気を博しているサロン。しっかりとコリをほぐす力強い施術は、驚くほどの心地よさ! オーガニック精油の香りに癒されながら、リンパの流れをよくし免疫力もUP、さまざまな痛みを緩和してくれます。



撮影のためマスクを外しています  
足の冷えとむくみがある夏にオスムの「リフレクソロジー」。第二の心臓と言われる足裏にある反射区を刺激し、身体全体の調子を整え、冷えやむくみを改善します。

大人気 コースmenu  
■バックポティ 60分 ¥3,000  
■フェイシャル 60分 ¥3,500

セットmenu  
■90分コース ¥5,000  
バックポティ +リフレクソロジー&フットバス付き  
■120分コース ¥6,000  
全身+リフレクソロジー&フットバス付き

☎090-7293-1543  
Instagram @letemps253, DMからのご予約もOK  
都城市養原町 ※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 / 9:00 ~ 17:00 ※最終受付 15:00  
定休 / 土・日曜日・祝日  
※土曜日・祝日をご希望の方は要相談

夏のおすすめmenu  
リフレクソロジー 60分 ¥3,000

# -癒しの空間-美容室ハルル♡



イチオシ 塗るだけヘナ……¥2,800  
【塗るだけヘナ】は文字通り当店でヘナを塗り、帰宅後ご自身でシャンプーしていただくという時短でお財布にも優しいメニュー。より深く芳醇な発色が得られると大好評いただいています!

☎090-4348-0866  
都城市鷹尾3丁目14-20-3  
営業 / 9:00 ~ 18:00  
定休 / 火曜日・第3水曜日(月曜日も営業!)  
LINE ID / haruru4444  
Instagram / haru444411

天然100%ヘナをリーズナブルに♪  
『美容室ハルル』では、化学物質が全く入っていない天然100%の「ハナヘナ」を使用。天然ならではのメリット等をご理解いただき、数年後の健やかな髪と地肌のために、ぜひこの機会にお試しください。

天然100%ヘナ染め ¥5,000  
天然100%ヘナ染め+カット ¥6,500  
・ヘナ+ハープカラーの2度染め ¥6,300  
・ヘナ+ハープカラーの2度染め+カット ¥7,800

同時施術なしの予約優先制です (塗るだけヘナ省く) 事前のご予約をおすすめいたします♡

LINE 予約はコチラ →

☎090-4348-0866  
都城市鷹尾3丁目14-20-3  
営業 / 9:00 ~ 18:00  
定休 / 火曜日・第3水曜日(月曜日も営業!)  
LINE ID / haruru4444  
Instagram / haru444411

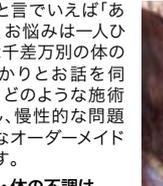
# なごみカイロ整体院

## もう治らない、よくなりたくないと諦めていませんか? 慢性的な体の不調改善の最後の砦!!



『なごみカイロ整体院』の施術の特徴は、ひと言でいえば「あなただけ」のオーダーメイドの施術。人の体、お悩みは一人ひとり違います。そんな千差万別の体のお悩みに対し、しっかりとお話を伺い、検査を行います。どのような施術が必要なのか吟味し、慢性的な問題解決に向けて、最適なオーダーメイドの施術を行っています。

しつこい腰痛・肩こり・体の不調は 他どころに原因があるかもしれません  
過去の手術痕(帝王切開)、怪我、捻挫、骨折や消化器(内臓)の不調などが原因となり、今の体の慢性的な不調を引き起こしていることがあります。よくあるのが、女性の帝王切開歴のある方の慢性的な腰痛、肩こりです。もしかしたら私かも? と思われましたら、お気軽にご相談ください。



LINEで無料相談 実施中  
LINEの友達追加で、実際に当院で指導をしている慢性的な肩こり、腰痛改善法のプリント5枚セットをプレゼント!!

初回検査料……2,000円  
通常施術コース……4,000円  
全身調整コース……6,000円  
※クーポンは他のクーポンとの併用不可  
※料金例(はじめての方は初回検査料2,000円 +通常施術4,000円=6,000円となります)

【初回検査料】 ¥500OFF

☎0986-57-6375  
宮崎県都城市妻ヶ丘2-1-0  
営業 / 平日10:00 ~ 22:00 [予約受付 19:00迄]  
土曜 10:00 ~ 19:00 [予約受付 16:00迄]  
日曜・祝日 10:00 ~ 18:00 [予約受付 16:00迄]  
定休 / 火曜日 ※予約制



より詳しい情報はHPをご覧ください →



# 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

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

## MIX-O any SiS Feroux

店内夏物  
**50~30% OFF**  
※一部対象外商品あり

雑誌で掲載中の上品な印象のブラウスやワンピース、快適な着心地と旬なかわいさを同時に叶えるスカートやパンツなどが揃っています♪

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

## CHIPPER CHIT

店内夏物  
**MAX 50% 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

この夏活躍のワンピースやロングスカート、パンツ、トップスなどをリーズナブルにご提供しています♪

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♪

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

## \*fuse\_

店内夏物  
**50~20% OFF**  
※一部対象外商品あり

1枚で着映えるレースが美しいデザイントップスやロングスカートなど、この夏、着たおしたいアイテムを、たくさんご用意♪

\*fuse\_ 1F TEL.0986-22-2131

## any FAM

店内夏物  
**50~20% OFF**  
※一部対象外商品あり

合わせるだけで今年らしい着こなしが完成する夏素材のボトムスやトップス、ワンピース。オシャレを格上げするアイテムをご覧ください♡

Girls アイテムも充実  
女の子の夏ファッションを、かわいくオシャレにしてくれる商品もセールに!

any FAM 1F TEL.0986-46-2288

## 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!! ベーシックなサンダルから、コーデのアクセントとなる個性派サンダルまで、さまざまな種類をラインナップ!

この他にも、定番のスニーカーやパンス、キッズアイテムもありますよ♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

## bijou SOPHIA

セール商品  
**50~30% OFF**  
※対象外商品あり

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。

2021 新作 Inner Sky カスタム性の高い「イオシス」シリーズも大好評

久保田さん

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## ABC-MART

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

## T'sアイスラッシュ 550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 715円

豪華な氷の中に、シロップやコンデンスミルクをかけた贅沢な逸品♪ 大好評の「ほうじ茶ラテ」は、ダブ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

## New Lounge ラウンジ

リピーター続出!! テイクアウトメニュー!

焼きそばセット (ライス付き) 745円  
オリジナルの手作りソースが食欲をそそる焼きそばに、ライスをつけて!

昔懐かしナポリタン 745円  
パスタの中でも大人気♪ 昔ながらのナポリタン!

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

## ケンタッキーフライドチキン

大好評! 選べるパック

サイドメニューが選べるお得なパックは、オウチ時間を楽ししてくれます♪

- 4ピースパック (サイドメニュー) ¥1290
- 6ピースパック (サイドメニュー) ¥1790
- 8ピースパック (サイドメニュー) ¥2390

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

## ITALIAN TOMATO Café Jr.

夏の新メニュー登場♪  
夏季限定の冷製パスタや冷たいドリンクなど、暑い夏にオススメのメニューがたくさん!

冷製ピスタチオソース 赤海老の

大人気のピザ&ドリアのテイクアウトもスタート! お見逃しなく!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

## Lotteria

メガサイズ登場!  
重厚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



# イオン ザ・バーゲン 2021 Summer Bargain **MAX 70%OFF**

## SHOO-LA-RUE

レディース&キッズ セール商品  
**MAX 50%OFF**

Ladies

今年のトレンド、くすみカラーの魅力満載の夏コーデをリーズナブルにGetしよう！



Girls & Boys

丈夫で着心地◎な洋服が驚きの価格に!!  
動きやすくファッショナブルなウエアが満載です。

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

## one's terrace ワンズテラス

**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、キッズグッズ、グラス、お弁当グッズ、ビューティーアイテムなど、毎日が楽しくなる人気商品をご用意しています!

季節感いっぱいのかごバッグや帽子、日傘など、夏の必須アイテムがセールに♪

7月22日(木)~25日(日)限定!!  
セール品がさらに10%OFF!

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

## THE SHOP TK

メンズ・レディース  
セール商品  
**MAX 60%OFF**

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

## my makura からだのまくら NEO II

両面構造 しっかりとやさしい寝心地をサポート

厚さ 130mm

リバーシブルタイプ

厚さ130mmの3層構造が優しい寝心地をサポート

Point 1 体圧分散  
Point 2 適度なクッション性  
Point 3 清潔  
Point 4 お手入れ簡単

各サイズ店頭販売価格より  
**11,000円OFF**

シングルサイズ	42,900円→31,900円
セミダブルサイズ	53,900円→42,900円
ダブルサイズ	64,900円→53,900円

my makura 1F TEL.0986-46-1868

## オンデーズ

デザイン&カラー展開が豊富な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!!



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

## 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



顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

## LA PAX

セール対象  
各種ブランド商品  
**50~20%OFF** ※一部対象外商品あり

LA PAX 1F TEL.0986-46-2225

ご利用になれる店舗が増えてもっと便利に!

7/1(木) イオン九州公式アプリがリニューアル!

毎日抽選! ハズレなし! ガッツチャ! クーポン

チェックイン時 WAON POINT が当たる!

おトクな情報を先行GET!

ご利用の際にはカードが必要です

## AEON 2021 夏ギフト

早得 **10%OFF**

ギフトを贈るなら、お礼の気持ちも込めて、7/12(月)までのお申し込みで

8月8日(日)まで  
お届け期間 6月11日(金)~8月25日(水)

詳しくはこちら

## Raffine 体調を崩しやすい今…… 10分だけでも休んでいませんか?

暑さや湿度で、体調を崩している方にオススメの「ラフィネ」。短時間の施術でも、驚くほどスッキリします。検温・除菌・清掃と、新型コロナウイルス感染予防対策を万全に行っていますので、安心してご来店ください。

人気MENU

ボディケア	20分	2,200円~
リフレクソロジ	20分	2,200円~
フェイスラピー	15分	1,650円~

期間限定MENU 7月8日(金)~11日(日)

ペアでお得!! お二人様それぞれ50分以上のコースをご利用いただくと **合計1,100円OFF!**

ex.お一人様 リフレクソロジ20分 + ヘッドショルダー30分 5,500円  
お二人様なら 11,000円→9,900円!!

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

## LOIVE 夏こそ! ホットヨガで夏バテ対策!

ロイブでは、室温38℃湿度65%を保ち、最も汗が出る理想的な環境づくりに力を入れています。ホットヨガで汗を十分にかく運動を行うことで、真夏の体温調節が楽にできるカラダづくりをはじめませんか。

はじめての方限定/ web予約はこちら

手ぶら **0円** ホットヨガ体験

新規会員 募集中!!

安全衛生管理を徹底して営業中!!

体験当日のご入会とご利用手続きまで

入会金(税込1,100円) ⊕ 事務手数料(税込5,170円) ⇒ **0円**

フルタイム会員 ⇒ **3ヵ月 通い放題 2,970円/月** (税込)

スタート月から3ヵ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

## Delicious Summer

夏のイチオシグルメ&ギフト

お中元には、上質なお茶を贈りませんか?

地方発送も承ります

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。

ご予算に応じたギフトをご用意いたします

お中元はもちろん、法事のお供え物としても最適なお茶。発送もしておりますので、気軽に相談ください。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

安心・信頼のコンタクトレンズ専門店  
**ラティコンタクト 3店合同キャンペーン**

# サマーセール開催中

## 2021 SUMMER 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・小林店でもご購入いただけます。詳しくはお問合せください。

ご来店時、またはご精算時に必ずきりしまフォーラムをご提示ください

※表示価格はすべて税込です

**1DAYサークルレンズ**

フレ、フレ、私たちがアイコフレで。

Eye coffret 1 day UV M

**夏限定!**

サークルレンズ1か月分ご購入の方  
**購入レンズの別色を10枚(5日分)プレゼント!!**

シード アイコフレワンデー UV  
**オープン特価 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

**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)  
**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)  
**オープン特価 3,050円**  
※乱視用・遠近両用は対象外です

**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!

**1 DAY**

いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ポシュロム  
 バイオトゥルーワンデー(片眼30枚入)  
**オープン特価 2,730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 2,730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!

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

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!

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

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!

**メガコンプラン**

コンタクトレンズ + メガネ一式 (1.56標準レンズ付き)

※乱視用・遠近両用は対象外となります

**メガネ一式 5%OFF!!**

1.56中屈折レンズ付メガネ  
**5,500円**  
**7,700円**  
**11,000円**

薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

**3店合同キャンペーン**

**メガネ2本 同時購入で**

**2本目 10%OFF!!**

ご家族、ご友人同士でもOK!

※他の割引との併用不可  
 ※金額の低い方が対象となります

**ハード・ソフト** **即日お渡しOK!**

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 8,000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 10,000円**

UVカット付。高酸素透過性レンズ。

SEED プレリーナII  
 1枚 遠近両用  
**オープン特価 15,000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.

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  
 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

TEL.0986-58-8540

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

TEL.0984-27-4877