since1992 KIRISHIMA FORUM 30th Anniversary
vol.363 JUNE 2022
6

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム　都城市一万城町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

妙見石原荘

chichinpuipui cafe

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
日常の喧騒から
解き放たれる癒し旅
霧島温泉特集！

家族温泉 木の花

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

フォーラム Senior Life 通信

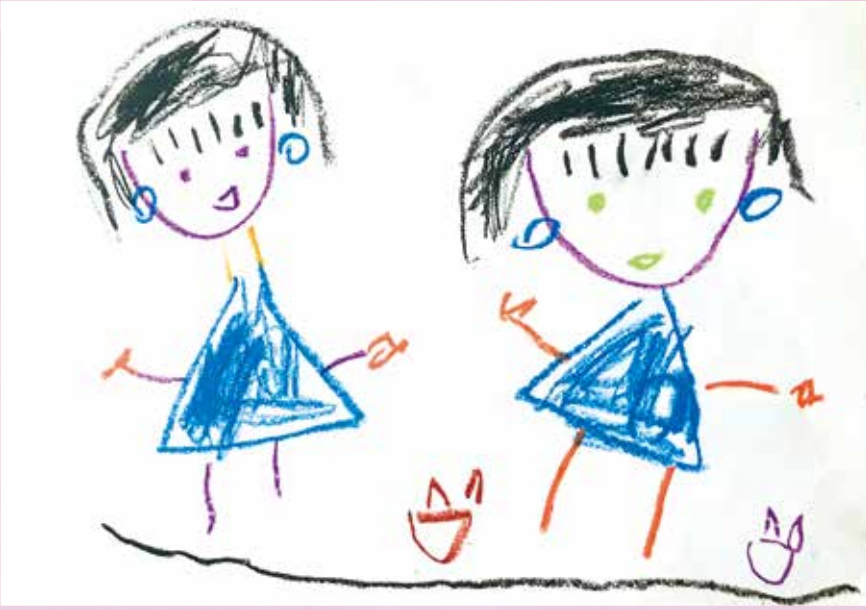
●特集
加速する介護の担い手不足――
外国人人材雇用の今を探る

●コラム
いつまでも若々しく！
シニアこそジムがオススメ　他

フォーラムオススメ！ FORUM'S SELECT グルメ

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
『なかよし』

石原（いしはら） すずちゃん
（4歳）

いっちゃんとレゴブロック
楽しいな♡
おもしろいことだいすき!

●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

併設の施設が新しくなりました

初夏の特別キャンペーン開催！ Early Summer Sale

3店合同

年中無休 土・日・祝日も営業！

コンタクトレンズご利用がはじめてのお客様は必ずメガネと保険証をご持参の上、練習などに1時間程かかりますので、夕方18:00までにはご来店ください。

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。

シティコンタクトは在庫がとにかく豊富！

トライアルレンズの種類も豊富。お客様の目に対応するさまざまなメーカーのレンズをご用意しています！

大好評につき続行決定！
メガコンプラン 6月末日まで

コンタクトレンズ ※使い捨てコンタクトの場合は、1DAY1カ月または2WEEK3カ月以上ご購入の方 ＋ メガネ一式（1.56標準レンズ付き）

コンタクトとメガネを同時購入で メガネ20%OFF!!

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 マルチフォーカル1箱(片眼30枚入)
遠近両用ワンデー
お試し価格 3,600円
近くも、遠くも、中間も快適に！ 潤いが続き、1日中、ストレスフリーな視界へ。UVプロテクト機能付。

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

クーパービジョン
プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)
特別セール価格 2,730円
瞳の角膜細胞をモデルに開発。つけた瞬間のうるおいが一日中続く！

クーパービジョン
マイデー 1箱(片眼30枚入)
4箱まとめて購入で 1,000円OFF
酸素を最大限、角膜に通すスマートシリコンを使用。保水性も◎。

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)
特別セール特価 2,700円
最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン
2WEEK プレミオ 1箱(片眼6枚入)
特別セール特価 2,900円
別料金で快適な遠近両用乱視用もラインナップ！
高い酸素透過性で、瞳への負担を軽減

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。手元が見えにくい方には、ハードレンズの遠近両用もあります。

ボシュロム EX-O₂ ハードレンズ 1枚 特別セール特価 7,500円

メニコン Z ハードレンズ 1枚 特別セール特価 11,000円

SEED プレリーナII 遠近両用 1枚 特別セール特価 15,000円

掲載以外のハード・ソフトコンベンショナルレンズ すべて通常価格より 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.

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！

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！

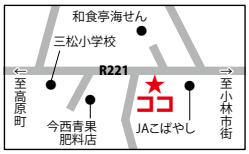
1.56中屈折レンズ付メガネ
5,500円 7,700円
11,000円 14,300円
メガネフレーム ＋ メガネ拭き ＋ レンズ ＋ ケース

Kids メガネも充実
メガネがはじめてのお子様も安心していただけるサポートが満載です！ 専門スタッフに気軽にご相談ください。

都城店 イオン都城SC内
TEL.0986-45-0517
都城市早鈴町1990 2階休憩所横
営業時間／10:00～20:00 駐車場／あり
店舗年中無休（検査：毎週火・水曜日休み）
検査受付時間／平日・祝日 13:00～18:30
土・日曜日 10:00～12:30
13:30～18:30
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



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

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20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21日(木) 22日(金) 9:00～10:00	7月25日(月)～29日(金) 8月2日(火)～8日(月) ※土・日曜日は除く 9:00～10:00
料金	3,520円	1期間(5日間) 8,250円 全期間(10日間) 15,950円

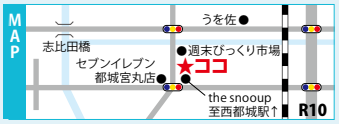
※新型コロナウイルスの状況により、中止になる場合がございます。

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♪

都城市宮丸町3021
営業／月～金曜日 9:30～23:30
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



新・医療の窓

早水公園クリニック便り㉕

①胃の痛みが続く場合は、病院を受診した方がいいですか？

腹痛などで、みなさんが受診する時、「ここが痛いです」と言われることが多いです。しかし、腹部の痛みの場合、その痛みのある場所以外に病気が隠れていることも少なくありません。読者の方のご質問にある「胃が痛い」とは、おそらく上腹部の痛みだと思います。そこが痛む場合は、胆石や膵臓の病気の可能性もあります。食後に痛かったり、空腹時に痛かったりと、さまざまな問診によって、ある程度の診断がつくことが多いのですが、痛みが続く場合は、やはり詳しく検査した方がいいですよ。今は胃カメラも鼻から入れるものなど、比較的、楽にできることも多いので、相談してみてください。

②軽いパーキンソン病と言われました。症状を教えてください。

パーキンソン病は、主に次のような症状があります。

①動作が鈍い（細かい動作がしにくくなり、歩く時に足が出にくくなることもあります）

②安静時のふるえ（じっとしている時に、手足がふるえます）

③関節が固くなる（肩・肘・指などの関節が固くなって、スムーズに動かなくなります。特に自分ではあまり感じず、他人に手足や頭部を動かされた時に抵抗を感じます）

しかし、パーキンソン病は、徐々に進行しますし、鑑別する他の病気が多岐にわたるので、症状が気になる方は、専門医に一度相談してみるといいと思います。

③片頭痛を予防するには？

片頭痛は頭の中の血管が拡張しすぎて、周囲の神経を圧迫することが原因で起こります。なぜ拡張するのかと言うと、セロトニンという物質が増えるからです。セロトニンが増える要因で一番多いのが、ホルモンバランスの変化です。従って、女性は月経に伴って月内でホルモンが変動するので、多いのですね。その他、ストレスやアルコール（特に赤ワイン）、チョコレート、チーズ、コーヒーなどが要因となるので、そのあたりを控えるとよいでしょう。

あと、予防によいものは、ビタミンB2とマグネシウムです。納豆やヨーグルト、牛乳、アーモンドなどのナッツ類、大豆、緑黄色野菜です。それから、血流が悪いのもよくないので、日頃から運動し、お風呂で温まるのもよいです。その他、頑固な片頭痛の方やかなりの頻度で頭痛の薬を服用されている方は、ここ最近、片頭痛の予防薬などもありますので、主治医の先生に相談するとよいかもしれません。

院長　山内明

7月3日㊐ 内覧会を開催予定です！
最新式のCTや内視鏡を導入予定

脳神経内科（神経内科）外来
4/13からオープンしています！
予約受付中

毎週水曜日の午前に、脳神経内科外来を開設。脳神経内科（神経内科）は、脳や脊髄、神経、筋肉を診る科です。具体的には、頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。
担当医師は、宮崎大学病院の脳神経内科所属の医師です。

内視鏡部門
7月開設予定 予約制

現在、癌において大腸癌は、日本人が肺癌に次いで２番目に多くかかる癌です。消化器系癌の治療の一歩は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入。私の先輩である岩田先生を非常勤でお迎えします。岩田先生は、検査や内視鏡のスペシャリスト且つ、自衛隊病院の病院長として活躍されていた方です。気軽に胃や大腸の検査ができる体制を整え、早期発見・早期治療を目指していきます。

呼吸器内科 外来開設
7月開設予定 予約制

週に１回、呼吸器内科外来を開設します。大学より、先生にお越しいただき、喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気の治療を開始します。

その他、骨密度測定、血管年齢測定、睡眠時無呼吸検査
各種アレルギー検査を、随時受付けております。

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

おかげさまで22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
家庭教師のトライ
ココ
不動産
新興
宮銀
妻ヶ丘支店
妻ヶ丘中学校
←都城駅
GS
イオン都城→
神柱神社
田中書店
マイルストーン
警察署

カラオケ STUDIO 101 カサブランカ
〜生演奏さながらの音響で歌唱をお楽しみください〜
営業／昼の部 13:00〜17:00
夜の部 18:00〜22:00
利用料金／昼の部 700円
※夜の部は完全予約制です。夜の部の料金はお問合せください。
宮島建設
鵜之島バス停
r45
ココ
やまなか
♪昼の部は年中無休 ♪衣裳部屋完備
♪店内土足OK ♪徹底したコロナ対策
都城市菓子野町10025-11 TEL 090-2961-6077

ドローンによる農薬・肥料散布ならお任せください!!
稲への防除作業の定番に
重いタンクや長いホースを使用することなく、足を踏み入れにくい場所でも上空から農薬散布が可能。紋枯病・いもち病・カメムシ類などの防除効果も!
ドローン散布の利点
・複数のプロペラにより、根本や葉裏にまで確実に散布。
・従来のヘリに比べ、高い静音性・安定性・安全性。
・低空飛行により、農薬飛散を最小限に。
一部野菜にも空中散布可
【対応野菜例】
サツマイモ・タマネギ・ジャガイモ・大豆
ドローンによる屋根調査も実施中!! 3,000円〜
株式会社 ウエルネス 都城市北原町32-23
090-9659-0868(担当:長谷川)
詳細はHPをご確認ください

新築平家建売 3LDK 1,750万円
和タウン蓑原
(土地・建物・消費税込みの価格)
トリプル耐震構造
省令準耐火構造
オール電化住宅
高気密・高断熱
床下調湿・脱臭
当社提携ローンで
手持ち金0円!!
支払例
40年ローン金利 0.95%(変動金利)で
月々約 43,837円
※ボーナス加算なし!
土 地:266.41㎡(80.58坪)
延床面積:86.24㎡(26.08坪)
(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
いつでもご案内いたします。気軽にご連絡ください!

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!
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
テナント
日本人の死因上位3位である
「がん・心筋梗塞・脳卒中」の三大疾病に備えながら
資産も形成するプランが登場!!
完全予約制で相談受付中!
気軽にご連絡ください。
正社員・パート スタッフ募集
【勤務条件】基本的なパソコン操作ができる方
年齢制限あり(40歳以下)
【勤務日時】9:00〜18:00 【休 日】土・日曜日、祝日
【給 与】パート(一般事務)時給850円〜※パートは5時間程度
正社員(営業サポート事務)月給13.5万円〜+歩合
詳しくは気軽にお問合せください!!
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
AFP2名在籍
C&Hの紹介動画はコチラ!

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

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!

障がいをお持ちの方限定 作業所でのお仕事

新しいスタイルでの社会参加を創造・拡大していくために「在宅就労」システムを導入し、サービスを開始！
障がいや体調に合わせて自分のペースで働くことができます。

1時間でもOK!
椅子に座っての軽作業
【工賃】時間給：当社規定による
【時間】9:00～15:30　休憩あり

就労継続支援B型事業所 立金花(リュウキンカ)
都城市小松原町10号4番
詳しくはお問合せください
0986-36-4017 担当者まで

パート
運転手
同時募集中!!

長期優良住宅　耐震等級3　断熱等級6
省令準耐火仕様が
標準仕様の家づくり

「床下エアコン」「小屋裏エアコン」「セルロースファイバー」について、ご提案いたします。　〈浅井輝男〉

家づくりセミナー
完全予約制
6/12 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。

充実のHPもご覧ください
自然素材をいかし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

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

令和4年度 曽於市自主文化事業

本場のダンサー、ミュージシャン達による極上のハワイアンステージ！
メリーモナーク2018総合優勝のハラウによる衝撃の120分！

ナプア・グレイグ with
ハワイアン・フラ・ダンサーズ
- Halau Na Lei Kaumaka O Uka -
Japan Tour 2022
感動のフラ・ステージをお楽しみください。

7/21 木　開場 17:45　開演 18:30
曽於市末吉総合センター
◎チケット料金　お一人様 全席指定
S席5,000円 A席4,000円 B席3,500円
※3歳以下入場不可
主催／曽於市・曽於市教育委員会
後援／ハワイ州観光局
特別協賛／HAWAIIAN AIRLINES
チケット取扱店
[末吉]末吉総合センター、浜田書店
[財部]財部中央公民館
南日本新聞財部販売所
[大隅]大隅中央公民館
浜田文宝堂、光美堂
[都城]西村楽器都城店
㈲ビジョン徳重
[オンライン]e+ イープラス

一般財団法人 まちづくり曽於
☎ 0986-76-7100
曽於市末吉町諏訪方8127
(曽於市末吉総合センター内)
電話受付 9:00～17:00(毎週月曜日休館日)

楽しい手芸の店 まきの

サマーセール
店内全品 2割引
6月 16木・17金・18土・19日

手芸のまきの 都城店
都城市広原町28-21(サンキュー広原店向かい)
0986-36-5438

幸せ引き寄せ術 Vol.6

インナーケアで美髪をキープしよう

雨が続いたり、晴れ間には日差しが強かったり、変化の大きい時期ですね。この時期は「髪の悩み」もよく聞かれます。湿気によるうねりや、紫外線によるパサつきなどはありませんか？　さらに、季節を問わず、年齢と共に白髪が現れ、髪のボリュームもダウンしてきます。
美髪には、インナーケアがとても大事です。髪は、東洋医学では「血余(けつよ)」と言い、身体の血液の状態を表し、血の量や質、また身体にきちんと栄養が行き渡っているかなどの目安になります。
産後に薄毛に悩まされるのは、妊娠中から授乳期にかけての間、赤ちゃんに多くの血液(栄養)を奪われてしまうからです。また、髪は「腎」とも深い関係があります。
まずは、血を補い「腎」を守る物として、黒きくらげ・黒ごま・黒豆など「黒い物」を食べましょう。ポイントは一気にたくさん食べるのではなく、少量を毎日コツコツ食べることです。
次に「水」の摂り方や質も大事です。体内の水分が足りないと、パサつきの原因にも。成分で言うと、美髪に効果的と言われている「ケイ素(シリカ)」が含まれるお水などを選ぶのもよいでしょう。
そして、髪はデトックス器官でもあるので、体内に老廃物や重金属などが溜まらないように、日々の食品添加物などにも気をつけましょう。
美髪は一日にしてならず。日々の小さなケアが、5年後のあなたを笑顔にしますよ！

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。

ヘルスコーチング(健康相談カウンセリング)のご予約も受け中です。
完全予約制のため、詳しくはお問合せください。
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

看板娘・看板息子を 激写! Vol.70

高身長なクールイケメンにキュンです♡
TEN TEBA 都城金田店 スタッフ
松山(まつやま) 敏雄(としお)さん(25歳)

◎性格…
真面目で落ち着いているとよく言われます。

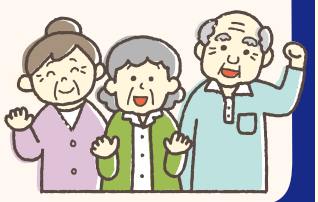
◎趣味…動画鑑賞とお酒を飲むことが好きで、よく「YouTube」でバスケットの動画を観ながらお酒を嗜んでいます。

◎好きな女性のタイプ…
優しくて身長が低い人。

◎6月のオススメ…
「手羽先サミット2021」でグランプリを受賞した「手羽先 塩」や、「手羽先COMBO」をはじめとするコンボメニュー、見た目のインパクト抜群な「タージーパイ」がオススメです！

★本人からのコメント
コロナの時期で大変ですが、前向きに仕事に取り組んでいます。これからもお客様のために笑顔で接客していけるように心掛けていきます。もし機会があれば、お店にお立ち寄りください！　本店の『天下一手羽先』もよろしくお願いします。

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



特集

加速する介護の担い手不足――外国人人材雇用の今を探る

国内の労働力不足を払拭する術として、数年前から、国は外国人人材の雇用拡大へ大きく舵を切っています。コロナ禍から復調の兆しをみせるグローバル化の現状は、果たしてどのようなものなのでしょうか。本稿でご紹介します！

空前の人手不足時代に突入 国策は外国人就労拡大に舵

我が国の少子高齢化に伴う労働力の減少は深刻で、生産年齢人口は1995年から毎年減少し続けています。ある大学と研究機関の試算では、「2030年には7073万人の労働需要に対し、見込める労働供給は6429万人であり、644万人もの人手不足となる」と予想されています。宮崎県の人口がおよそ110万人であることから、この不足分の数字がいかに深刻かがお分かりいただけるかと思います。そうした人口減少の一途を辿る現状から、労働力を捻出するために国策として採られているのが、外国人人材の雇用拡大です。

地域差はあるものの、近年、外国人労働者の数は飛躍的に増加しています。コロナ禍で一時的に停滞していたものの、ワクチン接種の進展などもあって入国規制は緩和され、今後はコロナ禍前の水準まで復調することが予想されています。

外国人人材の雇用に関しては、2018年に入管法が改正され、外国人雇用の間口が大きく広がりました。おおまかには技能実習と特定技能とに分かれ、介護業界で就労する外国人の多くもこの2つに該当します。事業所側においても、近年は外国人人材を求めるところが多くなっており、人手不足の解消に大きく貢献しています。

監理団体を介して 外国人人材を雇用する

では、具体的に外国人雇用を進めるにはどうすればよいのでしょうか。一つには、監理団体を介する手法があります。例えば、全国に拠点を置く監理団体『ACU（アジア介護協同組合）』では、フィリピン・ベトナムなどアジア各国から介護人材を受け入れ、教育を経て組合員である介護施設へ紹介しています。「団体監理型」と呼ばれ、言わば現地の送り出し機関と日本の企業（実習実施機関）との橋渡し役を担っています。

前述の『ACU（アジア介護協同組合）』の木村氏によれば、「アジア諸国でも介護職は大変だというイメージを持たれています。数ある職種の中から介護職を選んでもらうためには、給与面や勤務体制などのメリットを打ち出していくことが肝要です。また、中国をはじめ、アジア各国でも高齢化の波が押し寄せており、日本式の介護施設の建設も増えています。ですから、日本で数年間学んでケアマネジャーや介護福祉士などの資格を取得すれば、母国に帰って指導役に就けるというキャリアパスも描けます。そうした優位性を伝えていくことも、今後さらに重要になってくるように思います」とのことで、外国人にとっても日本で介護職に就くメリットは大きいといえます。

一方、事業所側のメリットでい

ACU主催　フィリピンでの現地マッチング面接会 レポート

2022年5月10日～11日の2日間にわたり、ACU（アジア介護協同組合）主催によるマッチング面接会が実施されました。ACUと参加企業4社、そして現地（フィリピン）の送り出し機関が一堂に会し、終始和やかな雰囲気で行われました。

此度の面接会では、特定技能生40名、タイタナ大学生7名、留学生29名の計76名の現地学生と面接を実施。覚えたばかりであろう日本語での自己紹介からはじまり、志望動機などさまざまな質問・回答が飛び交い会場は熱気と活力に溢れていました。現地学生が日本で働きたい理由として、給与面の安定はもちろんのこと、治安がよく安心して暮らせる環境がある、との意見が多かったことが印象的でした。

今回の面接会で最終面接を通過した学生さんたちが日本に来るのは、2022年秋頃の予定です。日本で元気に働いてくれる日を楽しみにしています!

海外人材に関するお問合せ・ご質問などございましたら、ACU（アジア介護協同組合）までご連絡ください。

アジアケアユニオン アジア介護協同組合　06-6543-0117

ACU アジア介護協同組合

日本で活躍する外国人職員の皆さん

えば、外国人人材を雇用した場合、日本人に比べて定着率が高いというデータがあります。少なからず、退職や転職のリスクもありますが、母国を出て海外で働く外国人の仕事へのモチベーションは、皆一様に高いと言えます。介護施設の運用においては、定着率を高めることも難しい課題ですが、外国人人材の採用は、定着率のリスクヘッジにもつながります。そうしたメリットも、外国人人材雇用の魅力だと言えるでしょう。

外国人人材雇用における企業・事業所側の不安

とはいえ、外国人人材を雇用する上で、企業・事業所側が不安を持つのも理解できます。文化の違いから就労上のトラブルを誘発するのではないだろうか……と思ってしまうこともあるでしょう。しかし、インターネット全盛の現代の情報社会で、国籍で人をみるのはナンセンスです。日本人でもルーズな人はいますし、問題を起こす人もいる。他方、真面目に働く外国人も大勢います。ベトナム人だから、フィリピン人だから、という考えではなく、「一人の人間」として国際感覚を持つことが大事です。外国人人材を雇用することが例外ではなくなっている時代だからこそ、雇用する側も価値観をアップデートしていく必要があるでしょう。

宮崎県の外国人雇用状況は？年々増加している働く外国人

令和元年12月時点での宮崎県下の外国人数は、前年比12％増の7850人となっています。市町村別でみると、宮崎市が2642人と最も多く、次いで都城市が1622人、以下、小林市、延岡市、日南市と続きます。2018年の法改正以降は顕著に増えており、それ以前と比べて1.7倍以上に伸びています。

また、事業所別でみますと、県内で外国人を雇用している事業所数は前年比16％増となる、1003事業所となります。

これらの数字をみても、宮崎県においても着実に外国人雇用が進展していることが窺い知れます。超高齢社会となった日本において、これからの未来、外国人人材の雇用なくして、経済は成り立ちません。企業も消費者も、国際化の波に乗っていかなくては立ち行かなくなるとの危機感をもちつつ、外国人人材を受け入れる体制を整えていきましょう。

取材協力：◆NPO法人れんげメディカルグループ　◆ACU（アジアケアユニオン アジア介護協同組合）

いつまでも若々しく！ シニアこそジムがオススメ

「ダイエットのため」「引き締まった体にしたい」など、さまざまなニーズに合わせて多様化しているフィットネス業界。近年では、シニア層向けのプログラムに力を入れるジムが増えているのをご存知でしょうか。シニアがジムに通うと、どんなメリットがあるのかご紹介します。

1、効率よく筋肉を鍛えられる

元気ではつらつとした毎日のためには、筋肉量を維持することが欠かせません。筋肉は、立ち座りや歩行など、日常生活の動作に大きく関わっているためです。しかし、筋肉は意識して鍛えなければ、20代～30代をピークに減少していきます。一方で、筋肉は正しいトレーニングを行えば何歳からでも増えることがわかっています。海外の研究では、90代の人でも筋肉が増えたという報告も。運動で筋肉を鍛えることは、転倒などの予防にも役立ちます。

手軽にできる運動として不動の人気を誇るのが、ウォーキング。ところが、実はウォーキングだけでは筋力維持はあまり期待できないと言われています。ウォーキングのように長時間できる有酸素運動は、脂肪燃焼や血圧を下

撮影協力／フィットネスジム FIT365 都城

フィットネスジム FIT365 都城

24時間365日無休!!

月額3,278円という驚きの低価格で2親等までの家族に限り、最大4人まで通えるフリージム『FIT365』。自分のペースや時間に合わせて、部位ごとに特化した常設のトレーニングマシンや、ストレッチエリアを利用することができます。今までジムに通ったことがない方でも安心！　スタッフ滞在時間はマシンの使用方法や設備について分からないことがある際は、優しく教えていただけます。毎日少しずつ運動する時間を作り、健康寿命を延ばしてみませんか？

嬉しい女性限定スペース

ピンクの壁がかわいらしい印象の女性向けレディースエリアも完備。男性の目を気にせずトレーニングすることができます。トレーニングの後はストレッチをして、シャワーでキレイさっぱり♡

レディースエリア限定
ふくらはぎ用の
マッサージ器も♡

CHECK!

外からは見えないロッカールームや、パウダールームも常に清潔感がありますよ♪

☎0570-030-365（コールセンター）
※コールセンター受付時間は平日10:00～20:00です。
都城市年見町16-6　　営業／24時間
スタッフ常駐時間／平日10:00～15:00 16:00～21:00
土日祝日／10:00～15:00 16:00～19:00
定休日／なし　※メンテナンス日があります。　※撮影のため、マスクを外しています。

HP　Instagram

＼全国で都城店のみ!!／

人気オプション「有人スタジオ」を体験!!

コンディショニングヨガ（富高先生）

暗くした室内でゆったりとした動作を行い、関節の可動域を確かめながら身体の歪みを整え、身体を支える力を身に付けられます。リラックス効果も抜群◎

バレトン（丸野先生）

フィットネス・バレエ・ヨガの要素が合わさったバレトンは、音楽に合わせてそれぞれ決められたフォームを繰り返すことにより、筋力・柔軟性のアップ、姿勢の改善が期待できます。

先生から読者のみなさまへ

自分に親切に接するヨガの時間を過ごしてみませんか♡　ステキな先生がたくさんいる充実した施設です。ぜひお越しください♪

富高先生

簡単な動きで汗も出て、誰でも楽しく運動できますよ。ぜひ来られてください！

丸野先生

基本料金

月額3,278円（最大家族4人まで利用可能）
※入会時にカード発行費5,500円をいただきます。
※セキュリティ管理・メンテナンス料として年に1度のみ5,478円いただきます。

オプション例（※記載価格は月額です）

■レディースエリア（女性限定）　550円
■有人スタジオ　1,100円
■契約ロッカー　550円
■安心サポート　550円（VIP 825円）
※オプションは基本的にご契約されたご本人様のみ適用されます。
詳しくはお問合せください。

先着50名様限定!!
6月のお得なキャンペーン！

月会費
3,278円 →初月分0円!!
下記オプションお申込みの方は
■レディースエリア（女性限定）
月額550円 →2カ月分0円!!
■安心サポート
（月額550円またはVIP月額825円）
会員証発行費5,500円→0円!!

げる効果は見込めるものの、筋肉を鍛えるには負荷が足りません。筋力を保つには、筋トレなどの、より運動強度の高い無酸素運動を取り入れることが望ましいです。ジムのマシンなどでトレーニングを行うことで、安全かつ効率的に筋力アップを目指すことができます。

トレーニング初心者で不安な方や効果を重視する方には、パーソナルトレーニングがおすすめ。カウンセリングをもとに一人ひとりの身体能力に応じたメニューを組んでもらえる上、マシンの使い方や正しい姿勢も指導してもらえます。

2、自由な時間を有効活用すれば混雑を避けての利用も可能

仕事・学校がある方は平日の夕方や、土日にジムに通われることが多いため、その時間帯は混雑しやすいです。一方、平日の昼間は利用者が比較的少なく、好きな時間帯に予約を取ったり、使いたいマシンをすぐに利用したりできるなどのメリットがあります。時間に融通のききやすいシニアの方には、平日の利用がおすすめです。

3、モチベーションを保てる

運動したほうがよいと頭でわかっていても、自分ひとりでは長続きしないという方も多いのではないでしょうか。ジムであれば、トレーナーさんが励ましてくれたり、サポートしてくれたりします。あるいは、トレーニングに励む同世代の利用者の姿も、よい刺激になるはずです。

撮影協力／小牟田パーソナルトレーニングスタジオ
All Out Fitness

4、社会とのかかわりが増える

仕事を引退し、外出の機会が減ったというシニアの方は少なくありません。家族以外の人と話す機会が少ないと、認知機能が低下しやすいと言われています。ジムに通うことで、他者とコミュニケーションを取る機会が増えます。気の合う仲間ができれば、ジムに通うのが楽しくなり、生活にもハリが生まれるでしょう。

これからますます暑さが厳しくなる季節。空調の効いた屋内なら、快適に運動することができます。この夏は、ジムで気持ちよく汗を流し、体力づくりに励んでみてはいかがでしょう。

小牟田パーソナルトレーニングスタジオ All Out Fitness

おかげさまで1周年!!　スタジオグレードUP!
アスリート対応はもちろん、運動が苦手な方にも対応したマシンを導入!

「もう普通のジムには通えない!」と多くの方から、大好評を得ているパーソナルトレーニングジム。看護師資格を持ち、たくさんの実績を持つベテラントレーナーが、徹底したマンツーマン指導を実施。筋力UPはもちろん、ダイエット、生活習慣病の予防や病気治療後のケアなど、さまざまな目的に合わせたプログラム提案とトレーニングを行ってくれます。高血圧や糖尿病、狭心症、膝・足の痛み、五十肩、体力のない方へも、「健康寿命」を伸ばすためのさまざまなプログラムがあります。

1st Anniversary キャンペーン

きりしまフォーラム読者 2カ月限定　**月謝3,000円引き!**

月4回コース　18,000円→15,000円
月8回コース　23,000円→20,000円
他にも、さまざまなプランがあるので、ぜひご相談ください!!

パーソナルトレーニング 初回体験
フォーラム価格 2,000円→500円
「フォーラム見た」で 入会金15,000円→0円!!

オーナー&トレーナー プロフィール
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、多くの専門知識を持つ
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
曽於市大隅町岩川　竹山交差点近く
営業／月～金曜日 9:00～22:00
土曜日 9:00～17:00
定休／日・祝日　https://www.komuta.net
※撮影のため、マスクを外しています。トレーナーは通常、終始マスクを着用しています。

生活習慣病に悩んでいた利用者様で、すでに20kg以上のダイエットに成功された方もいらっしゃいます!　この1年で、ダイエットに成功された方も多数!!

もうすぐアラフィフのフミが体験

STEP 01　カウンセリング カルテ作成＆ 栄養に関する勉強

「健康・医療」に関する質問を細かくリサーチ。毎回、血圧や酸素飽和度を測定し、健康状態も確認。同時に食事に関する、さまざまな栄養学についても学びます。

STEP 02　トレーニング スタート

一人ひとりに合わせたプログラムを作成。まずは、競技用ボートを漕いでいるような、珍しいローイングマシンを体験。全身を意識しながら体全体で漕ぐと、筋肉が呼び起こされる感じに!
その他、ダイエット中の方には、「ボディメイク」に特化したトレーニングメニューもあるので、理想のメリハリボディが手に入ります。

STEP 03　ストレッチ＆ケア＆ アドバイス

トレーニング後は、レベルの高い「パートナーストレッチ」タイム。筋肉のハリや関節の可動域など、自分の体について丁寧に教えてもらいながら受けるストレッチは、まるでマッサージのように心地よく、眠りに誘われました……。

体験後の感想　丁寧な声掛けとアドバイスで、運動が苦手なフミも、汗をいっぱいかきながら楽しくトレーニング!　そして、トレーニング後には、「パートナーストレッチ」と、体を整える「DIET TRAINER」で脳がとろけそうなほど、癒されました♪　誰にも会うことなく、集中してトレーニングできるのが、パーソナルトレーニングのよいポイントですね!!

フォーラムがプロデュース!!　日帰りぶらり旅

日常の喧騒から解き放たれる癒し旅

霧島温泉特集！

温泉郷としても有名な霧島市。
美しい景色が堪能できる日帰り温泉や、素材にこだわった食を通して
自分のココロと身体を労わってみませんか?

※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。

妙見石原荘

古くから、高い人気を誇っている『妙見石原荘』。加水もしない、貯水もしない、地中から溢れ出す自然のままのお湯を、空気に触れさせることなく浴場まで引くという、こだわりの詰まった温泉が多くの方に愛されています。ゆったりとした大浴場はもちろん、天降川を眺めながら堪能できる露天風呂は、それぞれに趣が異なり、違った雰囲気を楽しむことができます。

日帰りプラン

■温泉＋ランチプラン
6,050円～[完全予約制]

ランチは『食菜石蔵』か『個室料理茶屋』のお好きな方をセレクトOK。『個室料理茶屋』では、浴衣も用意されているので、心から寛げますよ。
昼食時間／11:30～12:30の間のスタート
※お部屋利用料(個室･浴衣貸出し)3,630円

■日帰り温泉
大人 1,200円　小人 600円
11:00～15:00 ※受付時間14:00まで

6月1日より鮎漁が解禁されます。天降川で獲れたばかりの鮎を、炭火でジュワッと焼き上げた季節限定の逸品。大地の恵みを、お料理や季節に合わせて厳選された、こだわりの器でいただく……至極の時間を楽しむことができます。

フロントから温泉までのアプローチも素敵！　キラキラと輝く緑や野の花を愛でながら、渓流の音を感じることのできる癒しスポットです。途中の「飲泉場」にある火鉢では、夜になると熱燗が用意され、マシュマロを焼くこともできますよ♪

✆0995-77-2111
鹿児島県霧島市隼人町嘉例川4376
受付時間／8:00～20:30

霧島市観光案内所 あし湯霧島

「温泉の街 霧島」に、たくさんある足湯の中でもイチオシのスポット。今年2月に、社殿の一部が「国宝」に指定された『霧島神宮』の鳥居近くにある足湯です。ぬるめの柔らかい単純温泉につかると、足の疲れも取れますよ！　リラックス効果も抜群なので、ぜひ寄ってくださいね。

参拝後、大きな鳥居を眺めながら、
ゆっくり足湯につかるのもオススメです♪

✆0995-57-1588
【霧島市観光案内所】
霧島市霧島田口2459-6
営業／10:00～16:30

かれい川の湯

全て個室タイプの『かれい川の湯』は、炭酸ラムネ温泉を源泉とする、かけ流しの湯が自慢。美肌の湯と絶賛される温泉につかり、日ごろの疲れを優しく癒やしませんか？　美しい景色と一緒に、温泉を味わえる露天風呂付きのお部屋は大人気です！　ぜひ、足を運んでくださいね。

1室利用料

お風呂の数、お部屋のタイプで料金が異なります

■60分　1,300円
内風呂×1

■90分　2,600円
内風呂×1、露天風呂×1

■90分　3,600円
内風呂×2（湯・水）、露天風呂×1

18部屋の異なるタイプの貸切湯があるのがポイント!!　ソロ活女子も多いそうですよ♪

✆0995-54-6060
鹿児島県霧島市隼人町嘉例川4471-2
営業／10:00～24:00
（最終受付23:00）

家族温泉 木の花

介護関係のお仕事をしていたオーナーの中尾さんが、「体が不自由な方も家族と一緒にお風呂を楽しんでいただきたい」という思いのもとオープンした家族温泉。温泉施設では珍しいリフト付きのお部屋があり、体が不自由で普段温泉に入ることのできない方も、気軽に温泉を楽しむことができますよ。

選ばれる方の多い「玉ゆら」のお部屋

お散歩途中にふらっと立ち寄れ、車いすの方も入りやすいように設計された足湯！

美肌効果のあるナトリウム一炭酸水素塩のお湯を使用していて、その効果はお湯を分けてもらいに来られる方もいるレベルなんだとか……。

✆0995-43-1113
鹿児島県霧島市隼人町姫城2-43-1
営業／10:00～23:00
定休／第4木曜日

1室利用料

60分　1,600円～2,500円
※4名様までの料金です。

5名様以上の
1人当たりの追加料金

大人	400円
6歳～小学生	200円
～5歳	無料

chichinpuipui cafe

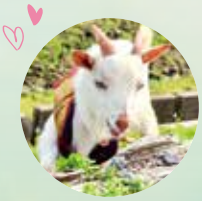
ヨーロッパのアンティークな雑貨屋さんを連想させる店内。窓の外からは緑あふれる霧島の景色が広がるカフェレストラン『chichinpuipuicafe』。霧島の食材をふんだんに使用した、シェフこだわりのお料理を昼夜問わずいただけると人気を博しています。

看板メニューの「霧島キッシュ」は、優れた食のみが選ばれる「フード・アクション・ニッポン アワード 2020」や「ゲンセン霧島」に選出されています。一番人気の「サーモン&ほうれん草のキッシュ」は、完全無投薬で養殖され臭みの少ない「霧島サーモン」を使用。ほどよい塩味のサーモンは、外はサク、中はしっとりなキッシュと相性抜群です♪

オーナーyumeziさんの素敵な研究所♡

その場で淹れていただける本格派コーヒーも絶品ですよ！

✆080-4696-4190
鹿児島県霧島市国分上井244-1
営業／ランチ　11:00～15:00(l.o.14:30)
　　カフェ　14:30～16:00(l.o.15:30)
　　ディナー　18:00～22:00(l.o.21:30)
定休／火曜・水曜日



かわいらしい動物達にも会えますよ！

menu

ランチプレート(ドリンク付)	1500円
■take out	
霧島キッシュ	450～480円／個
ちんぷいミートパイ	480円
■cafe通販	
霧島キッシュ6種類アソート	3,300円

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

■素敵なお話なのに、最後の一文で「THE虎舞竜」の「ロード」が頭をよぎってしまいました（笑）。将来、素敵なお母さんになること間違いありませんね。小4の時の私はというと……ゲーム三昧でお菓子食べての自由奔放娘でした（苦笑）。マグロマンさんのご息女に頭が上がりません。

●母想いのサプライズ
・先日、仕事が終わって帰宅すると小4の娘が卵とハムで夕飯を作ってくれていました。とっても嬉しくて、とっても美味しかったです。将来、楽しみだな……と思いました。なんでもないような事が幸せなのかもしれませんね。
（マグロマン／47歳）

●うっかり年齢詐称
・コロナ3回目接種の時に、今日は3月25日ですね、と教えてもらい記入した後、お歳は何歳ですか？　と聞かれ25日が頭にあったせいか、「25歳です！」と答えてしまい後ろにいたおじさんに爆笑されました。
（おーとも／35歳）

■直前まで頭にある言葉を無意識に発してしまう時ってありますよね。その気持ちはよく分かりますが、おじさんと同じく笑ってしまいました。どうかお許しを……！

●お疲れにゃ～
・GWに孫たちがお泊りしてくれて、いつもは主人と2人で静かですが、にぎやかに過ごせました。みんなが帰った後にドーンと疲れが出たのは、私たち以上に愛猫だったようで、ずっと爆睡していました。
（りんちゃん／56歳）

■楽しい時間が過ごせたようでよかったです。猫ちゃんも、普段慣れない賑やかさに驚いちゃったんでしょうね（笑）。お孫さんの接待、お疲れ様でした！

●ある意味ホラー
・先日仕事から帰って食事をした後、あまりにも疲れていたので少し休もうと思って横になると、いつの間にか寝ていて気付いたら朝でした。一人暮らしは楽ですが、怖いですね。
（あさひ／27歳）

■思わず共感してしまいました。私の場合、休みの日によくやってしまいがちです。知らないうちに時間が過ぎ去ってしまった事実に、何とも言えない虚無感を感じてしまいます。寝すぎたことによる遅刻は避けたいものです……。

●世界的アーティストの卵!?
・5歳のわが子が洋楽を歌えるようになってびっくりしました。QUEENの「Radio ga ga」です。
（もみじ／33歳）

■何ですって!?　これは大事件ですよ奥さん……。私でも洋楽あんまり歌えないというのに……。これは世界に羽ばたく大物歌手誕生の予感です。デビューした時は、サインお待ちしております♪

●人気者になったつもりが……
・実家に帰省途中、最初はスポーツカーに乗った人に手を挙げられ、次はバイクに乗った人に手を挙げられました。今日は、よく声を掛けられるなあと思っていたら、車のトランクのドアを開けたまま走っていました。やらかしました……これで2回目です。
（カッテン／64歳）

■おっと、これは危険！　車に乗っていると、月に1・2回ほどそんな車をお見掛けします。走り出す前に、指さし確認をしてみてはいかがでしょうか？　いきますよ～。大きな声で「トランクよーし！」。これできっと3回目は無くなりますね！

●まるで一休さん
・母の日に小3の娘からお手伝い券などのサービス券をたくさんもらいました。すごく嬉しくて1枚1枚見ていくと、途中途中にテレビを観させてくれる券、いいと言うまで遊んでくれる券、ゲームを何回もさせてあげる券、などが入っていました（笑）。ちゃっかりし過ぎて苦笑いでした。
（がんちゃん／37歳）

■しっかりとんちが利いていますね～。お願いの内容が子どもらしくて、かわいいところもありますね。「こっそりお小遣いくれる券」が混じっていなくて安心しました。

●花は癒し
・早水公園のあやめを観に行きました。雨の中でしたが、しっとりとした花がとてもきれいで、コロナ禍の中癒されました。
（スー／75歳）

■美しい文章によって、花の美しさが際立っていますね。お見事です！　コロナ禍だからこそ、日常に癒しを感じるひと時は必要だと思います。ちなみに私の癒しは実家にいる猫です！　モフモフがたまりません♪

●身近なところに
・「人は顔を見れば99％わかる」という本に、口角が下がっている人はネガティブと書いてあり、テレビの芸人さんとかを観ながら「あの人下がってる～」と言って盛り上がっていました。すると、娘がふと主人の顔を見て一言。「お父さんの口角、めっちゃ下がっているやん！」と。家族で大爆笑しました。
（はやとママ／37歳）

■お父さん、安心してください！　仲間です。私も口角が下がっている民です。鏡を見てニコッと笑うことを心掛けてみたら、若干は口角が上に上がると思います。ぜひ実践してみてください。目指せポジティブ口角！

●まだ眠いの～
・5歳次男の話。朝の登園前に寝ぼけてパジャマの上から制服を着ていました。
（あゆいとmama／45歳）

■かわいいエピソードをありがとうございます。小さい子だと笑ってにこやかに終わるエピソードですが、全く同じようなことを社会人になってもなお、幾度となく繰り返す大人がここにいます。そう、私です。

●真実を知った日
・自分の年齢がずっと44歳だと思っていましたが、43歳だったことが妻の指摘でわかりました。
（じー／43歳）

■嬉しい誤算と言うべきなのでしょうか？　実際は一歳年上でした！　というオチよりはいい気がします（笑）。これからは、一歳若返った気分で人生を謳歌していきましょう！

Recruit

きりしまフォーラム 広告コーディネイター、プランナー募集！

地域の情報を届けるフリーペーパー
きりしまフォーラム を一緒につくりませんか？

#地元で働きたい！　#文章を書くのが好き！
#人と話すことが好き！　#地元を盛り上げたい！

そんなあなた、大歓迎です！

- 職種：広告コーディネイター、プランナー
- 雇用形態：正社員
- 業務内容：広告営業、取材、記事作成 等
- 条件：40歳以下、要普免（AT限定可）
- 月給：17万円以上（年齢・経験により応相談）
- 待遇：昇1賞2、各種保険完備
- 時間：8時～17時
- 勤務地：都城市一万城町99-9-1
- 休日：日・祝日、月数回土曜日、夏期、年末年始、GW

未経験者大歓迎！

お問合せはこちら

0986-26-5836

HP　Instagram

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19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「だれやみ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
☎0986―22―4670

父の日限定
「大黒柱」
2,160円

6月17日㊎までに
父の日ギフトをご予約の方
焼酎ケーキ 1個プレゼント♪

きりしまフォーラムで企画してほしい「○○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 P15「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。

住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

最上の介護サービスで心地よい生活を送る
住宅型有料老人ホーム

入居者募集中

大人気の2人部屋 ご案内できます!
見学、体験入居可能♪

無料送迎も行っていますのでお気軽にお問合せください。

住まい
くつろぎの空間

自分のペースで生活できる1人部屋・2人部屋を完備。プライベートを確保しつつ、介護ベット備え付けで介護が必要となった際の生活のしやすさも設計。

介護
スタッフが24時間常駐

有資格者の介護スタッフが、一人ひとりに合わせたケアプランを中心に、「利用者様の思い」を反映した介護を提供いたします。

医療
医療体制も充実

グループスタッフの看護師が、利用者様の体調を管理チェック。何かあった場合は、提携する医師と連携を図り、必要な医療を提供いたします。

ケアマネージャー募集中　※詳しくはハローワークの求人票をご覧ください

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

アクセスMAP

大人の特選グルメ VOL.27

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。

古美術 八木 Antiques & Galleries × sugar. 美しい庭園に囲まれたカフェが曽於市にOPEN

アンティークギャラリーが併設されたカフェ『sugar.』。曽於高校前のカフェとして人気を博していたお店が、大人の満足するお店へと趣を変えて移転オープン。

緑が美しい庭園や美術品を鑑賞しながらいただくかき氷

厳選されたいちごから作るシロップが自慢の「いちごみるくかき氷」。氷のフワフワ感といちごの甘酸っぱさが最高のマリアージュ。また、ココナッツシュガーからキャラメルを作り完成した「キャラメル珈琲かき氷」も、大人に味わってほしい逸品。

かき氷 テイクアウトもOK
～店内飲食は曽於市産の桑茶付き～

MENU
いちごみるくかき氷
(店内)800円／(お庭)600円
キャラメル珈琲かき氷
(店内)920円／(お庭)720円

センスのよい手土産としてもおすすめ

吟味された国産や有機の食材を使用して丁寧に作られるシナモンロールやマフィンなど、優しい甘さで幸せな気分になれるスイーツばかり……。こだわりのドリンクメニューも見逃せません。

吉井淳二氏の絵画や「現代の名工」である黒木国昭氏の作品が展示されているギャラリーも併設されています。

美しい庭園も魅力のひとつ……。日頃の喧騒を忘れて、至福の時間を過ごしてみませんか?

☎070-8987-7754
※営業中は出られない場合がございます
曽於市末吉町諏訪方6805-1
営業／11:00～17:00
定休／月・火曜日、その他不定休
13歳未満は入店できませんので、ご了承ください。
テラス席のご利用は可能です。
Instagram ID「sugar.0808」

A 毛穴すっきりコース90分（12,000円相当） 1名様 店

マシーンを使用しない独自の方法で行う毛穴施術。高い技術を持ったオーナーが毛穴の一つひとつを観察しながら丁寧に優しく、そして繊細に施術を行います。毛穴吸引やピーリングで解決できなかった毛穴のお悩みも改善が期待できますよ♪
コース内容：クレンジング→毛穴エクストラクションプロ→フェイシャルマッサージ→その場で作る生パック→デコルテマッサージ→ヘッドマッサージ→お仕上げ

★提供／me（エムイー）
☎090-6292-1316　都城市　※詳細な場所は予約時にお伝えします。※女性限定です。

P25もご覧ください

B 肌診断＋ヒアリング（1,000円相当） 3名様 店

肌の研究を続けてきたオーナーが、肌診断とヒアリングを行い最適な施術をご提案いたします。自分の肌について詳しく知り、正しい改善方法を見つけるチャンスです！

P24もご覧ください

★提供／Beauty Design M+
☎080-3180-7453　都城市広原町28-2

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
☎0986-21-1239　都城市栄町8-14

今月のpresent

★応募方法★
希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、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 フランスボルドー産 赤ワイン 2名様 店

ワインや日本酒はもちろん、それに合う、季節の食材を使ったお惣菜が大人気の『HANAFUSA SAKE SHOP』。ソムリエールが厳選したフランスボルドー産の赤ワインを2名様にプレゼント！

P21・23もご覧ください

★提供／HANAFUSA SAKE SHOP
☎0986-23-0950　都城市栄町1623-8

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（190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
☎0986-38-0119　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
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G メイプルパンケーキ 3名様 店

※店内飲食に限ります

毎年、多くのお客様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！　ふわふわのスフレパンケーキに、甘酸っぱいフルーツ、北海道生クリームとメイプルシロップのほどよい甘さのハーモニーをどうぞ♪

P23もご覧ください

★提供／FELICE フェリーチェ
☎0986-80-6162
都城市中町12-25 PIER1

おそれいりますが63円切手をお貼りください

郵便はがき
885－0041
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・無回答）
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/主夫・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。
よかった記事・広告　（　　）・（　　）
興味が持てなかった記事・広告（　　）
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。

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

新築戸建 賃貸住宅

ペット飼育可

ペット料
犬1匹/2,000円
猫1匹/3,000円

ファミリー層にオススメの気配りが満載!!
ぜひ一度ご覧ください

花繰町 令和4年5月完成
戸建て（貸主）
3SLDK 駐車3台
ペット可
8.5万円 敷金2カ月

三股町蓼池 令和4年6月完成予定
戸建て（貸主）
3LDK 駐車3台
ペット可
7.5万円 敷金2カ月

賃貸物件

松元町
Cube C
1LDK 駐車1台
4.2万円 敷金2カ月
エアコン・給湯・TVモニターフォン・カウンターキッチン・衣類乾燥機・ウォシュレット・照明

祝吉町
大田住宅
3K 駐車2台
4万円 敷金3カ月
給湯・シャワー
2019年リフォーム済み!!

都元町
賃貸アパート（仲介）
ゴールドワン 201・202
3K 駐車1台 ペット可
3.5万円 敷金2カ月
給湯・シャワー・室内洗濯機置

下川東
レクセル都城（仲介）
1SK 駐車1台
3万円 敷金0円
2階以上・フローリング・エアコン・給湯・シャワー

オレンジ色のコンテナ 俺コン orecon

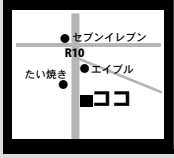
使い方はあなた次第!! 俺コン活用術
工事中の一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 ゴルフバッグ タイヤ
ひな人形 クリスマスツリー 季節用品 ふとん 在庫品
24時間出し入れ自由!!

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！

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／ 2022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☆

●毎月美容に投じる金額はいくらぐらいですか？　おおよその金額を教えてください。

●これをしたら元気になれる！　というものがあれば、具体的な内容を教えてください。

●これまで自分の身の周りで起こった、嘘のような本当の出来事があれば教えてください。

☆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

★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4日（土）・18日（土）
13時～16時（受付は15時まで）
場所／2階休憩所（早鈴アイクリニック向かい側）

★SK-Ⅱ肌測定イベント
「ミニマジックスキャン」を使った肌測定を行います。分析結果に基づき、お肌に必要なスキンケアをご提案いたします。
※相談無料
日時／6月3日（金）～5日（日）
場所／1階正面通路前方

★ロイズチョコレートショップの移動販売車がやってくる！
ポテトチップチョコレートや生チョコなどの人気商品や限定商品などを取り揃えておりますぜひお立ち寄りください。
日時／5月31（火）～6月12日（日）
11時～19時
場所／1階正面入口外

★宮崎県赤十字献血運動（献血バス）
献血のご協力をお願いします。
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳から69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／6月12日（日）
10時～16時
（12時～13時半はお昼休憩）
場所／1階レストラン街側駐車場

★おでかけエンゼル（出前子育て支援ひろば）参加無料
親子で手遊び・工作をしましょう。
日時／6月21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

★刑務所作業製品 展示即売会
全国の刑務所で製作した刑務所作業製品を販売します。
日時／5月28日（土）～6月6日（月）
10時～18時
場所／1階セントラルコート

★大好きな家族の似顔絵展
お子さまの描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。
日時／開催中～6月20日（月）
場所／2階専門店CDショップ『We's』前 壁面 他

★おかげ祭り山車展示
燈籠山車の展示を行います。
日時／6月21日（火）～7月3日（日）
場所／1階専門店
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、人気の商品を豊富にご用意しております。
日時／6月10日（金）～8月15日（月）
場所／1階セントラルコート

★乃が美（高級食パン）
耳までフワフワな魔法の「生」食パン。ぜひお土産やぷち贅沢にどうぞ！
日時／6月18日（土）～19日（日）
10時～
※無くなり次第終了
場所／1階正面通路前面

★いふう（わらび餅・大福）
喜多屋（クリームパン）販売
中目黒に店を構えていた料亭いふうが期間限定販売！　冷やしておいしい、甘さ控えめ、とろける新食感の夏にぴったり絶品わらび餅をぜひご賞味ください！
日時／6月22日（水）～26日（日）
10時～19時
※商品が無くなり次第終了
場所／1階正面通路前面

■問合せ／（全件共通）
イオン都城ショッピングセンター
☎0986―46―2222
※詳しくはHPをご覧ください
※P30・31もご覧ください

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け！

Facebookはこちら
https://www.facebook.com/kirishimaforum/

Facebook & Instagram
きりしまフォーラム　検索

Instagramはこちら
https://www.instagram.com/kirishimaforum/

くもんの先生説明会　＼お気軽にご参加ください！／

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
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
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

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（隔週土曜日）9時～13時	20,000円	7月9日（土）
②手編科	6カ月（毎週火曜日）10時～15時	25,000円	7月5日（火）
③着付科	3カ月（毎週木曜日）10時～12時	11,000円	7月7日（木）
	3カ月（毎週木曜日）13時～15時	11,000円	7月7日（木）
	3カ月（毎週木曜日）19時～21時	11,000円	7月7日（木）
④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8日（金）
	6カ月（隔週土曜日）9時～12時	21,000円	7月9日（土）
⑤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4日（月）
	4カ月（毎週土曜日）10時～12時（全16回）	30,000円	7月2日（土）

※⑤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

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／6月5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
☎0986―23―4122

★第115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11日(土)　10時～
■問合せ／笑いヨガ(剣田)
☎090―9489―4450

★エヴァホーム
家づくりセミナー開催！

「手の届く価格で自然素材の家づくり」をテーマに、「長期優良住宅」「耐震等級3」「省令準耐火仕様」「断熱等級6」を標準仕様とした家づくりをする『エヴァホーム』。「夏涼しく、冬暖かい家」が、驚きの価格で建てられますよ。また、毎月好評の家づくりセミナーでは、「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解決できる相談も受けられます。気軽にご参加ください。また、「家づくりセミナー」参加者で、ご希望の方には、現場見学会も行っています。詳しくはお問合せください。

日時／6月12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
☎0986―22―3242

★ヨガとお茶とワタシ時間

ノスタルジックな古民家の空間で、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガにより、心身を緩め整えていきます。ヨガ終了後は、お茶の案内人ティーコンシェルジュによる美容×健康にアプローチした季節のお茶で、ココロもカラダも癒されてください♪

日時／6月21日(火)
10時～11時45分
料金／1500円(お茶付き)
準備物／ヨガマット、タオル、飲み物
定員／6名
■問合せ／ビオワークス
☎090―4482―0579

★心体のケアと予防の両立
「田中ケアラボ」

健康増進、運動時のケガや病気予防、ストレス管理にかかわる栄養とケアに関する講座を全6回開催します。途中参加も可能ですので、気軽にご連絡ください。

●健康栄養学講座⑥
「心身のヘルスケアと健康」
日時／6月25日(土)
15時～16時半程
場所／田中ケアラボ
定員／6名
参加費／2000円(税込)

ZOOMでも参加可能です。お電話、またはメール、LINEにてご連絡ください。ZOOM参加ご希望の方はLINEにてご連絡ください。

■問合せ／田中ケアラボ
☎0986―77―7343

セミナーの詳細は「田中ケアラボホームページ」で検索、ご確認ください。お待ちしております。

★令和4年度
曽於市自主文化事業
ナプア・グレイグ with
ハワイアン・フラ・ダンサーズ
チケット好評発売中！

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！

最後の日までずっとクリアで心地いい。
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™
プラス ハイドラグライド™ 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。

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

心体のケアと予防の両立
慢性疼痛・自律神経不調 等　セカンドオピニオン対応
田中ケアラボ
TANAKA CARELABS　TANAKA PHYSIO & HEALTH CARE LABS
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不調が解決可能です。
✓ 痛み・不調の根源的改善
✓ 痛みに悩まない健康なカラダづくり
✓ どこに行っても治らない繰り返す症状・難病に対応
✓ 不良姿勢の改善、パフォーマンスの向上
●手技療法(脊椎・関節調整、ストレッチ等)　●運動指導
●セルフケア指導　●テーピング療法　●栄養アドバイス
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
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
必要な頻度でカラダへのケアや運動を行い、不調に悩まない・より良い体の状態まで改善し、再発予防も目的とした治療院です。
田中ケアラボ
0986-77-7343
都城市菖蒲原町29-8-1
9:30～13:00/16:00～19:00
休日：水曜午後・日曜・祝日
HP　Instagram　健康セミナー予約専用LINE

「メリーモナーク2018」総合優勝のハラウによる衝撃の120分。本場のダンサー、ミュージシャン達による、極上のハワイアンステージをお楽しみください。

日時／7月21日(木)
開場／17時45分
開演／18時半
場所／曽於市末吉総合センター
料金／お一人様
S席5000円
A席4000円
B席3500円
※全席指定
※3歳以下入場不可
※詳細はお問合せください

★令和4年度
曽於市自主文化事業
おかあさんといっしょ
ガラピコぷ～とあそぼ!!
チケット好評発売中！
さぁ、みんな！
いっしょにあそぼう!!
日時／7月31日(日)
◆1回目
開場／13時
開演／13時半
◆2回目
開場／15時
開演／15時半
場所／曽於市末吉総合センター
料金／お一人様　1000円
協力／NHKプロモーション
制作／NHK
エデュケーショナル
※全席指定
※公演当日、1歳以上のお子様からチケットが必要です。
1歳未満は膝上鑑賞無料
※詳細は、お問合せください

■問合せ／一般財団法人
まちづくり曽於
☎0986―76―7100

子育てイベント情報　三股町

★おはなしかい
読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。
日時／6月2日(木)
10時半～11時
場所／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート
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。
日時／6月28日(火)
10時～11時
場所／総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室
■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986―52―8101

その他の情報

★今話題！　三大疾病を備えながら資産形成する保険が登場!!
日本人の死因上位3位である「がん・心筋梗塞・脳卒中」などの病気を保障しながら、資産も形成できるプランが登場しました。保険の見直しを考えている方も、そうでない方も、気軽にお問合せください。
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
参加費／無料

★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
※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。

★これだけは
やっておきたい投資
今からはじめる、人生100年時代を生き抜く貯蓄法。人生100年時代を生き抜くためには、お金が必要です。将来の自分に今から投資しませんか？あなたに合ったプランをご提供いたします。
日時／随時受付中
場所／㈲C&H
参加費／5000円
※予約制
■問合せ／㈲C&H
☎0986―23―1341
E-mail：info@ch-fp.co.jp

★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」の両方から、あなたの妊活を3カ月サポートします。自分だけで悩まないで、気軽に相談してくださいね♪
単発or3カ月サポートのどちらかをお選びいただけます。
料金／60分　3000円
※守秘義務の遵守を徹底しています
■問合せ／
Class（担当：花房）
☎080―4204―2735
LINE／@469qcond

糖尿病(HbA1c)
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。
女性特有の症状でお悩みの方
更年期障害　生理痛　生理不順　冷え性
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。事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!
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

金婚記念撮影
もうすぐ始まります
思い出づくりのお手伝い

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

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

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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎0986-36-5888

気分がUPする！　新作パン登場!!

甘夏やブルーベリー、ピーチなど、初夏のフルーツを贅沢に使ったパンが完成！　また、新茶の季節にピッタリな抹茶をふんだんに使った「抹茶コロネ」も販売中です。芳醇な抹茶の香りと美味しさ、ほどよい甘さが絶妙な大人のパンを、ご賞味ください。期間限定なので、お見逃しなく！

★初夏の新メニュー★

シナモンドーナツ　120円

シナモンシュガーがたっぷりかかった絶品ドーナツ

■甘夏デニッシュ　230円

■抹茶コロネ　162円

★父の日フェア★
6/18(土)・19(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/

Instagramフォロー
お願いします♪→

レストランそお メセナ温泉内

☎0986-76-1755

新しい定食メニューも登場 !!

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？

テイクアウトMENU

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

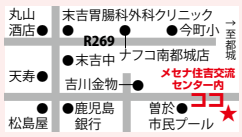
手作り弁当　600円
えび天弁当／焼肉弁当

彩り豊かな
栄養バランス抜群のお弁当
色彩弁当
1,100円～　9枡
【おかず7品・ご飯2品入】

新 定食MENU

季節の食材たっぷり
天ぷら定食　1,540円

ボリューム満点
うな丼定食　1,485円



店舗情報

曽於市末吉町二之方2971-1
営業／11:00～14:00(L.O.13:30)、17:00～21:00(L.O.20:30)
定休／月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

kitchen キッチン祐

☎0986-51-7808

酒と肴と美味しいご飯

店主厳選の旬の食材を使用したお料理が自慢のお店。宴会メニューはもちろん、お弁当をはじめとするテイクアウトメニューも充実していますよ♪

父の日にもオススメ **飲み放題コース**
お料理8品＋飲み放題120分　3,630円

人気単品　新鮮お刺身盛(1～2人前)　1,430円

もつ味噌煮込み 550円　里いもの唐揚げ 462円

店舗情報

都城市祝吉町3丁目12-12　定休／水曜日
営業／11:00～14:00(L.O.13:30)
　　17:30～22:30(L.O.21:30)
駐車場／あり※隣のペットサロン前の敷地も駐車可

1st page ファーストページ

080-5257-0896

九州初!! リピート必至の揚げ団子

『1st page』オリジナルのお団子。揚げ団子は外はサクッ中はモチッと、極上きな粉はトロ～リな食感が一度食べたらやみつきに♪　冷えても固くならない独自ブレンドのだんご粉で作られているため、時間が経っても美味しくいただけます。ぜひ一度ご賞味ください♡

オススメ
お団子食べ比べセット(6本入)600円
(極上きな粉・揚げきな粉・揚げしょうゆ)各2本
バラ売り 各100円／本
(極上きな粉・揚げきな粉・揚げしょうゆ)

店舗情報

都城市宮丸町3077-2
営業／平日 11:00～18:00
　　土日祝10:00～18:00
定休／火曜日(祝日の場合は翌日)

最新情報はこちらから

万福 まんぷく

☎0986-80-6189

新メニュー！　スパイシーなスペアリブ完成!!

選び抜かれた宮崎県産の食材や季節の素材を使った、創作中華が大好評の『万福』に、新メニューが登場!!　10種類のスパイスを使ったスパイスチップと宮崎県産の柔らかい豚肉を使った「毛沢東スペアリブ」。辛さに負けない旨味がクセになり、ビールが止まらなくなる逸品です。

辛くて美味しい!! 豪快!
毛沢東スペアリブ
1,200円

コース料理
3,000円／5,000円／8,000円
飲み放題120分 1,000円～

コース料理にお一人様＋500円で毛沢東スペアリブが付けられます!

【全席個室完備】

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

活魚!! 寿司虎亭

☎0986-46-5226

鮮度と空間にこだわった至福のひと時

天ぷら寿司御膳

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）

父の日にもおすすめ！

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）

道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎099-487-3800

いちごの季節も残りわずか！

ソフトクリームやクレープ、生チョコレートはもちろん、ケーキも大人気の『道の駅松山』。チョコレート専門店だからできる「チョコロールケーキ」は、濃厚なチョコレートの美味しさとスポンジケーキの軽さ、フルーツの酸味が相まった絶妙なスイーツです。

オススメSWEETS

チョコロールケーキ 1,900円
チョコの美味しさを存分に味わおう!!

杏仁プリン　280円
本格的な美味しさをどうぞ！

もちにゃん　380円
見た目もキュート！
木苺の果肉とクリームを
もちもちの求肥で包みました。

いちごの季節は残りわずか!!『農Lifeいちごの村』の厳選されたいちごをたっぷり使ったケーキやソフトクリーム、クレープをお見逃しなく。

店舗情報

鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業／9:00～18:00
定休／火曜日　※祝日の場合は営業

Life designing Bio works ビオワークス

📱090-4482-0579

**ノスタルジックな
カフェスペースで新緑を味わう**

本誌コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウエアなどの選び抜かれたビューティ＆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詰まったトータルハウス♪
新緑の季節……カフェスペースでゆったり過ごしてみませんか？

**ココロとカラダに優しい
6月限定ドリンク**

テイクアウトもOK
食べる新緑♡ドリンクデザート

**グリーン甘酒グラッセ
500円**

新緑を演出。色鮮やかな都城産の有機緑茶と、ミネラル・食物繊維たっぷりの玄米甘酒を使用。甘酒の優しい甘みと鼻から抜ける緑茶の爽やかな香りが織りなすマリアージュを、どうぞお楽しみください♪

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605
営業／10:30～17:30
GoogleMapで検索

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！

HANAFUSA SAKE SHOP

☎0986-23-0950

**早くも大好評！ ランチタイムにも！
11:00からお惣菜販売中♪**

たくさんの方のご要望により、お惣菜販売が11:00からに!!　厳選した食材で作られるお惣菜は、「心と身体が喜ぶ」、季節の美味しさが詰まったものばかり！　定番人気のチキン南蛮はもちろん、日替わりサラダやパスタなど、ランチタイムの気分を上げる美味しさがいっぱいです。

おすすめ お弁当 menu

【前日までの要予約】

★OBENTO BOX 1,080円
イチオシ　女性に大人気！

その他おすすめ

★彩りOBENTO　1,166円
彩り豊かなおかずを、
バランスよく詰めました!!

★折詰OBENTO　2,160円
上棟祝い・法事・法要等におすすめ

この他にも、さまざまなお弁当をご用意しています。気軽にご相談ください！

▶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・第1月曜日　営業／11:00～19:00
※ご予約お渡しも11:00～可能

DH-MART

📱080-6433-7979

食事もできる！　大人気アジアンフード店！

ストローをさしてそのまま飲める「生ココナッツ」など、日本では珍しいアジアンフードが豊富に揃っている店内。店舗奥の『moquan』では、本場ベトナムの味をご堪能いただけますよ！中でも特にランチがオススメ。今後は新メニューも登場予定です！　お楽しみに♪

お得なランチMENU

フォーランチ　……1,050円
牛肉ビーフンランチ
……1,150円
選べるご飯ランチ
……1,250円
選べるブンランチ
……1,050円
選べるサンドイッチランチ
……880円

すべて生春巻きとドリンク付き♪

※生春巻きは揚げ春巻きへの変更もできます。

店舗情報

都城市小松原町10-9 MCビルF1
営業／月～金11:00～22:00（土日10:00～23:00）
【moquan】月火水金11:00～22:00（土日10:00～23:00）
ランチ 11:00～15:00　定休／木曜日（『mocquan』のみ）

店舗インスタはこちら

ドッグラン&カフェ わんわん

📱080-7985-4815

保護猫カフェとしてリニューアルOPEN!!

ドッグラン併設で、ワンちゃんも楽しめるカフェとして人気を博している『わんわん』が保護猫カフェとして改装リニューアルOPENしました。店主自慢の絶品スイーツと、季節ごとに変わるハーブティーを味わいながら、ネコちゃんに癒される至福のひとときを満喫してみませんか？　夜はビュッフェもお楽しみいただけます♪　ワンちゃん用のスイーツもありますよ。

▶オススメMENU◀

売り上げの20%が
動物の保護活動へ
活かされる、
こだわりの手作りスイーツ

シュークリーム
220円／個

カヌレ
330円／個

※どちらもテイクアウト可能です。

店舗情報

都城市安久町2504-1
営業／昼 11:00～17:00　夜19:00～24:00
定休／月・火・水曜日　※カフェ利用は完全予約制です

きりしまフォーラム厳選

初夏のまるごとグルメ特集

道の駅 松山
やっちくふるさと村

夏季限定の飲むスイーツが登場♪

飲むティラミス　400円

『道の駅松山』で人気を誇るティラミスの美味しさを、飲むドリンクとしてお楽しみいただけます♪　オリジナルのコーヒーゼリーとマスカルポーネクリームのベストなバランスが◎
ぜひ、ご賞味くださいね!

TEL.099-487-3800
鹿児島県志布志市松山町新橋1526-1
営業／9:00〜18:00
定休／火曜日　※祝日の場合は営業

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　1,000円
鹿児島県おおすみ産 うなぎ弁当　2,000円
うなぎ&ステーキよくばり弁当　3,000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／11:00〜14:00(L.O.13:30)、17:00〜21:00(L.O.20:30)
定休／月曜日※祝日の場合は翌火曜日

Life designing
Bio works ビオワークス

6月限定
ココロとカラダに優しいドリンク

セパレートティー
〜early summer〜　580円

初夏を迎える6月にピッタリな、元気いっぱいビタミンたっぷりのヘルス&ビューティドリンクが新登場!　有機温州みかん×オーガニックハーブティーを使用した甘酸っぱいコントラストがきゅんきゅん♡します

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

FELICE
フェリーチェ

フルーツパンケーキの
季節がやってきました♪

贅沢フルーツパンケーキ
1,350円

ブルーベリー、ぶどう、メロン、いちごなど、季節のフルーツをふんだんに使った、毎年、多くのお客様が楽しみにしている「贅沢フルーツパンケーキ」。ふわふわのスフレパンケーキに、甘酸っぱいフルーツ、北海道生クリームとメイプルシロップのほどよい甘さのハーモニーをどうぞ!

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

お菓子の南香

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

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

キッチン祐

テイクアウトメニュー満載!!

宮崎牛のステーキや、里芋の唐揚げをはじめとするおつまみにもピッタリなオードブル。宅呑みのおともにいかがですか?

オードブル
2、3人前　3,300円
4、5人前　5,500円

子どもから大人まで幅広い世代に人気のメニューがお弁当に!　種類も豊富で、その日の気分に合わせてお選びいただけますよ♪

弁当 600円〜
(チキン南蛮/豚ヒレカツ/アジフライなど)

TEL.0986-51-7808
都城市祝吉町3丁目12-12　定休／水曜日
営業／11:00〜14:00(L.O.13:30)　17:30〜22:30(L.O.21:30)
駐車場／あり　※隣のペットサロン前の敷地も駐車可

1st page ファーストページ

贅沢ティラミス　1,000円

特殊マシンで作る新食感スイーツ♡

韓国発祥の映えスイーツ「糸ピンス」が都城初上陸!!　糸状の氷が折り重なり美しい見た目になっていて、ふわっとした氷を口に入れると……アイスクリームのようななめらか食感♡　頭がキーンとなることもないですよ。

いちご　800円

TEL.080-5257-0896
都城市宮丸町3077-2
営業／平日 11:00〜18:00
土日祝10:00〜18:00
（無くなり次第終了）
定休／火曜日（祝日の場合は翌日）

ドッグラン&カフェ わんわん

猫ちゃんと戯れながらこだわりスイーツを♪

季節のスムージー　660円

夏場にピッタリなスムージー。通常の4種類に加え、季節ごとに変わるフレーバーもありますよ!

チーズテリーヌ（ドリンク付）1,100円

口の中で濃厚なチーズの香りが広がる、なめらかな食感のテリーヌ。ドリンクと合わせてお召し上がりください♪

TEL.080-7985-4815
都城市安久町2504-1
営業／昼11:00〜17:00　夜19:00〜24:00
定休／月・火・水曜日　※カフェ利用は完全予約制です

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

初夏の美味しさ届きました♪

甘夏デニッシュ　230円

甘夏の甘酸っぱさと、軽い生クリームの甘さ、サクサクのデニッシュが最高♡

抹茶コロネ　162円

芳醇な抹茶の香りと美味しさ、ほどよいクリームの甘さが絶妙な大人のパン。

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

HANAFUSA SAKE SHOP

父の日にオススメしたい日本酒♡

6/19（日）　Father's day
■純米吟醸　國権（銅ラベル）
■純米大吟醸　聚楽第

父の日には、こだわりの日本酒を贈りませんか?　まるで果実のような吟醸香と、気品のある味わい……スッキリとした美味しさ。お父さんが笑顔になること間違いなしです!その他にも、こだわりのワインや焼酎をご用意しています。気軽にご相談ください!!

TEL.0986-23-0950
都城市栄町1623-8
営業／11:00〜19:00
定休／日曜日・第1月曜日

ホテル 中山荘

屋上ビアガーデン 6/3（金）スタート!!

1時間半飲み放題!
セットメニュー+フリードリンク
お一人様　4,200円〜

毎年大人気の屋上ビアガーデンがいよいよスタートします!　心地よい風を感じながら、美味しい焼肉とビールを堪能しませんか?　極上のお肉はもちろん、新メニューもご用意しております。現在、フロントにてお得な前売り券を販売中!!　新型コロナウイルス対策を万全にして、お待ちしております♪

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

活魚!! 寿司虎亭

New　**天ぷら寿司弁当　1,598円**

厳選された海鮮と職人の技をご自宅へ!

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多くの方に喜ばれています。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

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）

DH-MART

気軽に購入できる
レアな夏の定番スイーツ♡

かわいい見た目で、中にはフレッシュなココナッツウォーターがたっぷりな夏に人気のドリンク♡

生ココナッツ　450円

冷凍ドリアン　1,500円

果物の王様とも称されるドリアンを手軽に味わえる商品。皮を剥く手間もなく、自然解凍してそのままお召し上がりいただけます♪

TEL.080-6433-7979
都城市小松原町10-9MCビルF1
営業／月〜金 11:00〜22:00（土日 10:00〜23:00）

mocquan モックン

お持ち帰りもできる本格的ベトナム料理!

ボリューム満点の「バインミー」は、気軽に食べられる人気の軽食。ベトナム料理初心者の方にもオススメですよ♪

バインミー ベトナムサンドイッチ　650円

エビなどの具材をギュッと詰め込んだ「生春巻き」。特製のソースでいただくことで美味しさアップ!　お持ち帰りもできます。

生春巻き　460円

TEL.080-6433-7979
都城市小松原町10-9 MCビルF1
営業／月火水金 11:00〜22:00
（土日のみ10:00〜23:00）　定休／木曜日

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

～癒し処～Ku'u Punahele(クウプナヘレ) 新店舗完成♪

夏でもできる!! シミケア!!
隠すメイクではなく魅せる素肌を目指しましょう!!

当サロンのお客様のキロク

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。

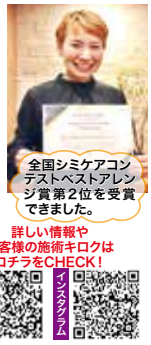
血行促進アロマトリートメント＋ハーブピーリング

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。



全国シミケアコンテストベストアレンジ賞第2位を受賞できました。

新しい店内は
心からくつろげる空間に

詳しい情報や
お客様の施術キロクは
コチラをCHECK!

LINE インスタグラム

☎070-1946-7772

都城市山之口町花木2039-1
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・LINE Pay決済可
※すべてのお試し価格は予告なく
変更になることがあります

healing base ヒーリングベース

タロット占い☆星読み&ストレス・マインドケア
(完全オリジナルbase bottle作成)
初回限定 通常 ¥23,000→¥15,000

「モヤモヤから抜け出して変わりたい!」あなたへ 姉妹でじっくりアドバイスします!

恋愛・結婚・仕事・家族・人間関係の悩みは、表面上の悩みであることがほとんどです。自分自身の感情や思い込み(無意識の部分)により、モヤモヤしていてなんだか上手くいかない、自信が持てない、カラダの不調もあちこちに……なんてことはありませんか?
「タロット占い☆星読み」と「ストレス・マインドケア」では、自分との向き合い方、自分を大切にする方法をお伝えしながら、ココロとカラダの不調も同時に解放していくアドバイスをさせていただきます。

人気No.1メニュー **太陽**
タロット☆星読み　ストレスリーディングケア
究極の整えリラクゼーショントリートメント(ホットストーン付)
初回限定 通常 ¥38,000→¥30,000

タロット占い☆星読み&ストレス・マインドケア
【対　面】初回限定 通常 ¥18,000→¥12,000(90分)
【オンライン】初回限定 通常 ¥18,000→¥10,000(90分)
※オンラインの場合、ご自宅で受けられて夜(21時～)のご予約も可能です。
※オンラインでのお支払いはPayPayまたはお振込みとなります。

左／姉:現役ナース・ストレスケアセラピスト 原よしか
右／妹:占いピト 福田れい

☎0986-66-5956

宮崎県都城市牟田町25-13-1
営業／午前・午後　1日限定2組(オンラインは21時～可)
定休日／日曜日
※クレジット払い、PayPayでのお支払いも可能です。
※駐車場あり。

LINE ご予約はLINEより　インスタグラム

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

Before → After

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!!

Beauty Design M+

肌に"エレガンス"を 心に"フレグランス"を

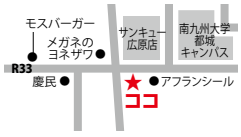
肌研究に力を入れているオーナーが、一人ひとりのお肌の悩みに寄り添う「鍼灸美容サロン」を『はりきゅうマッサージReLife』に併設オープン!
実際に試した上で、効果がある施術・商品のみを厳選。カウンセリングや最新の肌診断器を使用した測定結果を元に、完全オーダーメイドの施術を行います。鍼灸師の資格を持つオーナーが、相談内容に応じて、美容鍼による肌へのアプローチも行いますよ。
「今よりちょっとだけ自分を好きになる」施術を、ご体感ください♪　美しい「鍼灸アート」が目を惹く店内にも注目です。

メインコース
炭酸ガスパックコース ¥6,000
ハーブピーリングコース ¥8,000
※初診は+¥1,000いただきます。

LINE予約はこちらから

☎080-3180-7453

都城市広原町28-2
営業／9:00～18:00
不定休
※時間外は要相談



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!!

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

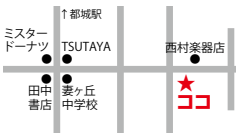
大人女性の髪質を考慮した潤いと艶感のあるストレート

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♪

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



有限会社 小迫石油（栄助商店）

最も厳しいと言われている「USDA（アメリカ農務省）オーガニック認証」の高品質モリンガパウダーは、水やお湯で溶かすだけでOK！　抹茶のような風味で美味しさも◎。

ガソリンスタンドで販売している！スーパーフード!!　モリンガGOLD

「モリンガ」とは、人の身体では作られない必須アミノ酸や鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅、マンガンなどがバランスよく配合されている健康食品。健康になるのはもちろん、今話題の腸活や、美肌効果も期待できるマルチフードです！

店頭販売特別価格

モリンガGOLDパウダー	¥2,900
モリンガピュアオイル(30ml)	¥3,800
プレミアムモリンガローション(150ml)	¥4,950
モリンガソープ	¥1,900
モリンガの種	¥1,200

美肌効果抜群のオイルやソープもオススメ！

Instagram
栄助商店　小迫石油

☎080-8123-7587

曽於市末吉町南之郷1950
営業／7：00〜18：00

ゆったりサロン Ann

都城初！「ねっこりとり」の施術でコリを解消!!

「ねっこりとり」は、コリの表面ではなく、その奥にあるコリの根本（ねっこ）である「首や肩、腰のキーンと痛いところ」を、ピンポイントで取り除いてくれる施術です。アロマトリートメントと一緒に受けると、身体がゆるみ、リラックス効果も抜群！層のようになっている長年のコリをとり、さまざまな痛みも緩和してくれます。

ねっこりとりライセンス・日本アロマコーディネーターセラピスト・メディカルアロマ健康管理士・栄養士などの資格を持つオーナーが、お客様を元気に健康に導く施術とアドバイスをしてくれます!!

お試し
ねっこりとり60分（モニター）
¥7,200→初回限定 ¥5,000
アロマトリートメント30分＋ねっこりとり30分
¥5,500→初回限定 ¥5,000

メニュー
ねっこりとり30分 ¥3,600〜
アロマトリートメント60分コース¥3,500〜

☎090-7989-4434

都城市一万城町　※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〜要相談
最終受付17：00

公式LINE @292ubeyk
Instagrum「1273_ann」

chico park

体力メンテナンス協会認定

完全パーソナルレッスン
新型コロナウイルス予防対策店
一人ずつのレッスンで安心安全♪

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

LINEリニューアル
予約が簡単にできます♪

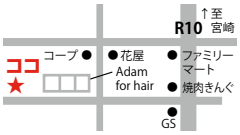
夏目前!! 美姿勢で叶う理想のスタイル

適度な有酸素運動で活性酸素を抑えつつ、脂肪を燃焼、免疫力UP！　毎日ボールで弾むだけで、美しく引きしまった体型に!!　身体の内側から元気に若々しくなれるエクササイズです!!

大好評！ **パーソナルトレーニング 1レッスン（60分）3,300円**
一人ひとりに合ったトレーニングとアドバイスを行います。

☎090-5943-2437（岡元）

都城市都北町6319-2
営業／9：00〜20：30
駐車場／あり
https://chico-park.com
Instagram「chiaki7603」



me エムイー

根本育乳2カップUPも!! 完全オーダーメイドの施術

☆結果重視☆
身体の仕組みを知り尽くしたプロが1人ひとりにあった施術をご提案。エステのプロも大絶賛の**「痛みが少ない育乳」**で施術後の効果実感に**リピート率90%超！**
産後バストもお任せください。
バスト施術に加え、お客様からのご要望が多かった毛穴洗浄施術もスタートしました♪

先着5名限定!!
150分 ¥22,000
→¥15,000!!
栄養指導／下着のフィッティング指導付

Instagram　LINE

お客様の声
3人の子育てに追われて、卒乳後のバストも放置状態。諦めていましたが、施術を受けて思った以上のふくらみに感動しました！　（30代／授乳歴3回あり）

☎090-6292-1316

都城市
営業／10:00〜16:00（最終受付14:00）
定休／日曜・祝日
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※完全予約制

毛穴専門インスタはじめました！

hair-hair Jewel ジュエル

抜毛、薄毛に効果大の天然ヘナ頭皮と髪をケアして若々しく!!

「大人の女性のための美容室」として人気の高い『ジュエル』の100%天然「ヘナ」。内臓機能や身体に負担をかけないのはもちろん、薬品アレルギーの方にも安心してご利用いただけます。抜毛・薄毛の方へのヘアケアにも力を入れているサロンです。気軽にご相談くださいね!!

人気menu
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000
梅雨シーズン到来！加齢によるクセやうねりを、美しい艶のある自然なストレートヘアに
（税込・長さ料金別）
■カット　¥3,200
■塗るだけヘナ¥3,800

owner & stylist
Akane Morizono

オススメ
ヘナメニュー【税込・長さ料金別】
◆ヘナ　¥5,000　◆ヘナ+カット　¥7,300
◆ヘナ&ハーブのWカラー　¥7,500
◆Wカラー+カット　¥8,800

☎0986-77-2548

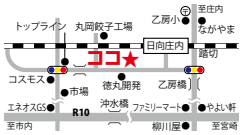
都城市八幡町16-3
営業／9：00〜18：00
定休／月曜日、第1・3日曜日
駐車場／6台
完全予約制

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!!

☎0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業／9:00〜19:00（日曜日は18:00迄）
定休／月曜日、第1・3日曜日



ストレートヘア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
クセをしっかり伸ばしたい
縮毛矯正　¥11,000〜
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!!

Type2
クセは気になるけどペタっと感はいらない
ナチュラルSLIMアルカリストレート ¥6,600〜
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！

Type3
とにかく傷んだ髪を伸ばして艶を出したい加齢による髪のシワやうねりを伸ばしたい
ナチュラルSLIM酸性ストレート ¥6,600〜
ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に！

Type4
髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい
酸熱トリートメント ¥4,400〜
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!!

韓国発！　大好評
#プリカール ¥3,300

トレンドKEY WORD

ますます「韓国風ヘアスタイル」が大ブレイク！　韓国風レイヤースタイルに欠かせない、根元を立ち上げるパーマ「#プリカール」。根元からフワッと立ち上がるパーマは、この春イチオシです♪

こんな方にオススメ
・分け目がぱっくり分かれてしまう方
・根元のボリュームがなくて悩んでいる方
・ハチが張っている方
・絶壁で悩んでいる方
・かきあげたいけど上手く決まらない方
・トップがぺったんこになる方 etc.

大人気パーマ

人気No.1 **クリップパーマ ¥8,250**
「アルカリ0」「弱酸性」「低温」「時短」の髪へのダメージを抑えた究極のパーマ。

人気No.2 **デジタルパーマ ¥11,000**
パーマスタイルを長期間キープしながら、手入れのラクさを追求したパーマ。

都城 マーブル　GC検索　www.marble-hair-lab.com
www.facebook.com/marble.hair.lab
Instagram「@marble_hair_lab」→

来店特価最大70～10%OFF!!
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!
60台以上展示販売中!　下取り高価買取中!!
完全予約制のマンツーマン指導で6月も手作り教室を開催しています!
※日程など、詳しくはお電話にてお問合せください。
◆◆◆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、気軽にご相談ください。
■みしん市場 都城妻ヶ丘店　TEL／0986-46-3342

夏休み短期水泳教室開催!
6月20日㈪ 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21日(木)・22日(金)9:00～10:00　3,520円
◆小・中学生コース　7月25日(月)～29日(金)　8月2日(火)～8日(月) 9:00～10:00
1期間(5日間) 8,250円／全期間(10日間) 15,950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

週2日・3時間勤務可能な方も大歓迎♪
空き時間にサクッと働けます!

未経験&初バイトの方も大歓迎です!!　丁寧な研修マニュアルや優しい先輩がいますので、ご安心ください。社保・社員登用、嬉しい従業員割引もあります!!　ご応募お待ちしております。
【採用カテゴリー】パート・アルバイト　【給与】時給900円～ ※試用期間あり
【勤務条件】未経験者OK!　フリーター・主婦・主夫の方歓迎
短時間、平日、土・日曜日・祝日のみ勤務OK　学生歓迎!!
【勤務日時】10時～21時　勤務時間については応相談
【勤務場所】イオン都城ショッピングセンター専門店街 1階
■ケンタッキーフライドチキン イオン都城店　TEL／0986-46-2275

交通誘導警備員急募!!

【職種】交通誘導警備　　【資格】18歳以上
【給与】日給7,500円～(別途 交通費、諸手当支給)
【休日】毎週土・日(週休2日制)その他
【待遇】各種保険完備(社保・厚生・雇用・労災)
制服・装備品貸与もあります!
〈同時募集〉交通誘導警備2級資格者　詳しくはお問合せください。
※P4もご覧ください。
■株式会社ウエルネス　TEL／090-9659-0868(担当:長谷川)

一歩踏み出してみませんか?

働くことに障がいがあり、就労が困難な方、
または続けることが困難な方、私たちにお任せください!
【作業内容】袋詰めなどの軽作業
【時　　間】9:00～15:30のうち**1時間からでもOK!**
【賃　　金】当社規定による時間給
詳しくはお問合せください。　※P5もご覧ください。
■就労継続支援B型事業所 立金花(リュウキンカ) TEL／0986-36-4017　担当者まで

一般事務・営業サポート事務募集中

本誌でもおなじみの『C&H』が、パート・正社員の
事務スタッフを募集します!!　気軽にご応募ください。
【勤務条件】基本的なパソコン操作ができる方、年齢制限あり(40歳以下)
【勤務日時】9:00～18:00 ※パートは5時間程度　【休日】土・日曜日、祝日
【勤務場所】有限会社C&H　都城市中原町1街区10号
【給与】パート(一般事務)時給850円～
正社員(営業サポート事務)月給13.5万円～+歩合
【待遇】交通費支給、社会保険制度、社員登用制度
■㈲C&H　TEL／0986-23-1341(担当:東)

STAFF

●企画	深草　文子	津曲　玲実
	石川　佳代子	
●編集・制作	大西　学	森下　由夏
	本荘　吉昭	
●発行人	井上　隆治	
●発行所	霧島フォーラム	

●以前、仕事でご一緒させていただいた方と、十数年ぶりにお仕事をしました。進化し続けているスペックの高さに脱帽！　私も、自己研鑽に励まなきゃ!!　(フミ)
●最近のゲーム機は、自宅でカラオケもできるということを知りいざ実践……。若干の音の遅延はあるものの、なかなか楽しい！　ぜひお試しいただきたい。　(りつ)
●いよいよ高3の長男の高校総体がはじまります。開催されるだけでもありがたい!!　元気に当日を迎えられるだけでもありがたい!!　コロナ時代で不便なこともありますが、当たり前のありがたさに気づかされます。息子よ、思いっきり頑張ってこ～い!!　(いし)
●1年ほど使っていたシャンプーが、実はボディソープだったと判明した。なんたる不覚。長きにわたり、気づかずにボディソープで髪を洗っていたものの、現状、髪の毛や頭皮に乱れなし。案外いけるものである。(おー)
●立派なブーケを入手したので、人生初のドライフラワーづくりに挑戦！　しかし処理が雑すぎたのか、細かい花の破片が大量に落ちる＆引くほど汚い色に仕上がり……とても飾る気になりませんでした。　(もり)
●最近「項羽と劉邦」を読みました。古代中国では便所に乾燥させたナツメの実が置いてあり、それを鼻に詰めて用を足すそうです。現代に生まれてよかった。　(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・令和4
【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、オイシイ話でも人の口車に乗らないように気を付けましょう。特に、不動産関係や遺産相続に関する話は、慎重に判断することが大切です。腰痛やギックリ腰に注意を。

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

二黒土星
今月は、公私にわたり何かと注目を浴びることが多くなりそう。契約事は浮かれず慎重に行いましょう。人目を引くようなトレンドを意識したファッションを心がけるのがお薦め。

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、秘密が表面化するなど気苦労がたえない状況となりそうです。余計な一言には注意して、個人情報の漏えいなどにも気を配りましょう。病気やケガの再発も気を付けて。

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、家族と過ごす時間を優先しよう。レジャーで遠出をしたり、地元のお祭りなどに出かけると絆が深まります。女性の先輩から良いアドバイスが聞けたら感謝しましょう。

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

五黄土星
今月は、暑気払いなどを理由に仕事関係の人と飲む機会が多くなりそうです。新人や後輩など若い人との交流は良い情報が聞けるので、初対面でも一期一会を大切にしましょう。

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、好奇心旺盛に過ごすことがラッキーを呼び込む秘訣です。自分でも驚くような変化があるので、あらゆる情報をキャッチできるよう、ネットや情報誌をチェックしよう。

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、これまでコツコツと続けてきたことがリセットされるかもしれません。上司や先輩の言うことは、素直に聞くのがおすすめ。マメに換気をするとリフレッシュできます。

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、仕事面でのコミュニケーションがうまくいきます。ラッキーな情報だと思っても必ず自分で確かめましょう。自分の考えに固執せずに柔軟な態度でいることがポイント。

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、楽しいことやお祝い事がたくさんあります。交際上手となり、美味しい食事や楽しい会話、流行の話題にも縁があります。出費も増えますが、必要経費と割り切りましょう。

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

デリコラム
私事で、GWは帰省しておりました。なんといっても、地域循環型のまちづくり複合施設テラスタがオープンしたこと!　帰省した時の楽しみの一つは、スーパーなどの折り込みチラシ。物価の違いにワクワクします。今年は帰省の回数が増えそうなので、楽しみも増えそうです。5月2日(月)に放送予定だったMRTラジオ「水木大介の元気じゃろかい?宮崎!」ですが、9日(月)に延期になっていました。大変申し訳ございませんでした。　＊6月の一粒万倍日は、6/9、10(天赦日)、21、22
◆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『元気のてんこ盛り』絶賛発売中! アマゾン http://amzn.to/YCHTRv

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。
詳しくは医師会事務局まで
TEL／23―5555（歯科はTEL／25―4100）

最新情報は
こちらをご覧ください

都城市北諸県郡
医師会
休日当番情報

宮崎県歯科医師会
都城市 休日当番医

5日(日)	児玉小児科（小）	花繰町	25－5570
	宮永病院（内・胃・外）	松元町	22－2015
	隅病院（内・胃）	高崎町	62－1100
	山路医院（外・内）	山田町	64－3133
	寺本整形外科医院（整）	北原町	22－1171
	中山産婦人科医院（産・婦）	前田町	23－8815
	あさお歯科（歯）	三股町	52－8148
12日(日)	志々目医院（内・小）	山之口町	57－2004
	藤元総合病院（内）	早鈴町	22－1717
	佐々木医院（内）	高崎町	62－1103
	吉松病院（外・整）	蔵原町	25－1500
	酒井皮膚科医院（皮）	北原町	25－5322
	かみながえクリニック（耳鼻）	上長飯町	25－0224
	稲田歯科医院（歯）	山之口町	57－2030
19日(日)	共立医院（内・小）	蔵原町	22－0213
	松山医院（内・呼・リウ）	上川東	24－1046
	しげひらクリニック（内）	神之山町	27－5555
	三州病院（外・胃・内）	花繰町	22－0230
	いき形成外科ひふ科クリニック（形・皮）	年見町	45－0020
	武田産婦人科医院（産・婦）	蔵原町	22－0336
	井上歯科医院（歯）	前田町	22－3883
26日(日)	柳田病院（小・内）	東町	22－4850
	冨田医院（内）	栄町	23－4586
	坂田医院（内・消・胃）	三股町	51－2003
	福島外科胃腸科医院（外・胃・整）	都北町	38－1633
	石井皮膚科医院（皮）	蔵原町	23－4588
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック（耳鼻）	千町	36－5555
	稲田歯科医院（歯）	祝吉	22－8811

実績のある痩身技術が高評価のサロンをりつが体験してきました！

いよいよ、薄着の季節がやってきます。夏目前の今だからこそ、最短で理想のスタイルを手に入れたいと思う方も多いのでは？　今回は、30年もの間、たくさんのお客様を美しくし続けている都城市のエステサロン『ロゼマドンナ』へ行ってきました！
優しい照明に包まれた広々とした店内は、ゆったりと寛げる空間に。今回は、6月限定のプレミアムコースを体験!!　これまで多くの方を理想の体型へと導いてきたベテランのエステティシャンの施術は、心地よくありながらも、効いている感じもバッチリ！　最新の機器を使い、頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をうながす「セルライト除去」や、脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行を促進し、脂肪燃焼させる「RF波トリートメント」など、お客様のお悩みを聞きながら、最適な施術をしてくれますよ。ぜひ、体験へ行ってみてくださいね♪

新規様お試し価格　**6月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＋フェイシャルトリートメント

■取材協力／ロゼマドンナ　☎0120-16-3314
都城市前田町7-14

看板ペット Vol.8

ジジちゃん
YOSA PARK 都北店

●種類：猫（雑種）
●性別：女の子
●年齢：16歳
●好物・特技など：
お客様のお出迎え&お見送り！

玄関で、
お見送りしてくれる
姿もキュート♡

YOSA PARK 都北店
TEL.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

迷い猫として、赤ちゃんの時にやってきたジジちゃんは、人なつっこい女の子。赤ちゃんの頃からとっても元気で、16歳になった今も、ひもで一生懸命遊んだり、階段を駆け上がったりと、パワフルに遊んでいます♪　日課である1日3回の散歩も欠かせません。オウチのお庭にある草や花の香りをかいだり、ひなたぼっこをしたり、のんびりするひと時も……。
隙あらば、家族やお客様の膝の上で、ゆったりくつろぐのも大好きなジジちゃん。今日は誰の膝の上で、お昼寝しようかな……と、お客様を楽しみに待っています！

Forum Snap（ふぉーらむ すなっぷ）

「Forum Snap」に、あなたの
とっておき写真を掲載しませんか？

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンルは問いません!! **お写真・名前（読み仮名も）・性別・一言コメントを添えて**、HPまたはインスタグラムからご投稿ください♪

QRコードから簡単アクセス!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんのでご了承ください。

インスタグラムから投稿するには…？

❶きりしまフォーラムのアカウントをフォロー
❷お好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿

HP　インスタグラム

るるか・りこ ちゃん ちゃん
なかよし姉妹♪

晴くん
初節句！
大きくなあれ!!

遼真くん 諒真くん ・ 誠真くん
ケンカもするけど、
いつも3人一緒！
今年も、たくさん
キャンプへ行こうね!!

ゆあなちゃん かすみちゃん
いつもなかよし♡

蓮くん
ママと車が大好き♡
6月7日は5歳の誕生日。
元気に育ってね♪

成心くん
食べるのが大好き！
たくさんお手伝いを
してくれます！

玲偉くん
将来の夢は、
ライオンに
なること……（笑）

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 読売新聞

YC都城五十市 ☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1	**YC中央・北部** ☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5
YC沖水・庄内・山田 ☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2	**YC高崎** ☎(0986)62-0865 都城市高崎町大牟田1215

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５～10cm
-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
R.O.D
正規代理店

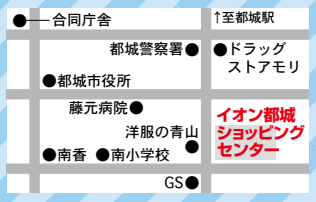
Cami-Logi
― カミロジ ―

TEL.090-1343-4853
E-mail:kamiyama@cami-logi.com

ON

グセンター専門店街

都城市早鈴町1990



6/19 sun

ありがとう お父さん

THE SHOP TK

お父さんに贈る♡トータルファッション

お父さんにはいつもオシャレでいてほしい！　そんな願いを込めて、父の日に洋服をプレゼントしませんか？　着心地がよくトレンドを押さえたポロシャツやTシャツ、パンツなどが豊富に揃っています。

スニーカーやバッグ、サングラスなど、ファッション小物も充実!!
トータルファッションが叶いますよ♪

THANK YOU!!

父の日オススメのポロシャツをたくさんラインナップ

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

ABC-MART

足元を快適に！爽快COOLなスニーカー!!

adidas
ランニングスニーカー クライマクール

高い通気性と優れたクッション性を備えたスニーカー。夏場の蒸れる足を快適にキープしてくれます!

Hawkins
サンダル タンガ

定番コルクサンダルを大幅にアップデート。フットベッド内部に足あたりのよいEVA素材を使用し、軽さと屈曲性UP!!

オフだけでなく、クールビズやビジネスカジュアルスタイルにも対応できる、機能性とデザイン性の高い革靴やスニーカーもラインナップ

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

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!!

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。

新作イチオシ

ワンショルダーバッグ

カステルバジャックのモノグラムをダブルでプリントしたデザイン。使いやすい本体素材と実用性のある収納ポケットが、お父さんのお出かけを楽しくしてくれますよ!

Dakota BLACK LABEL

コインケース

ソフトでマットな質感のイタリアンレザーをシンプルに仕立て、内側はカラーリングで遊んだコインケース。

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

my makura

お父さんに最高の眠りをプレゼント！

綿100% ツバキのチカラ コットン&ガーゼケット

日本製

季節や好みに合わせて使えるリバーシブル仕様。吸水性・通気性に優れた綿100%素材で一年中快適にお使いいただけます。

【シングルサイズ】140×200㎝
定価22,000円(税込) →12,900円(税込)

肩こりや首こりが辛いお父さんには「オーダーメイドマイ枕」もイチオシです!!

my makura 1F TEL.0986-46-1868

梅雨シーズン　オススメ

夏に向けてダイエットしたい方に！

安全衛生管理を徹底して営業中!!

薄着の季節目前。今からはじめて、健康的な理想のカラダを手に入れませんか？　たっぷりの汗でストレス解消にもおすすめです。ロイブには20～80代まで幅広い年齢層の方が通われています。運動に慣れていない方でも、レベルやお悩みに合わせたレッスンが豊富なので、無理せず続けられます。

＼はじめての方限定／

手ぶら ホットヨガ体験 0円

ヨガマット・上下ウェア
バスタオル・フェイスタオル・お水
ぜ～んぶセットのコミコミ♪
0円で体験いただけます。
［清潔感のあるおしゃれな女性専用スタジオ］
［シャワー室完備］

web予約はこちら

新規会員 募集中!!

体験当日のご入会とご利用手続きで
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 (税込11,880円) 通い放題 3カ月限定 2,970円(税込)/月
スタート月から3カ月の特別価格
(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

金海堂

雨が続く梅雨シーズンにオススメの本が揃っています

原田店長オススメ

ラーメンみやざき123軒

新しくリニューアルされたラーメン本は、トンコツ、しょうゆから宮崎発祥の辛麺も紹介されていますよ!!

雨で外出できない時に読んでほしい本やマンガ、絵本などが大充実!!
自分の手に取って、好きな本を見つけてみませんか?

宮崎おとなランチ手帳

デイリーにも休日にも使える、ランチオススメのお店を88軒ラインナップ♪

今、行きたいカフェ 宮崎の"旬"cafe100

通勤時の一杯、ランチスポット、仕事帰りのオフタイム、休日の癒しの時間……と、宮崎県内のさまざまなカフェが紹介されています!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

宝くじ

第922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】6/3(金)まで！【抽選日】6/13(月)
1枚300円

第923回 全国 ドリームジャンボ宝くじミニも同時発売中!!

Reuse Shop WAKABA

全国170店舗以上の買取専門店 WAKABA 査定無料!!

わかばイオン都城ショッピングセンター店では、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。査定はすべて無料です。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

自宅で眠るテレホンカードを高額で買取中！　査定だけでも、ぜひお持ちください!!

50度数 1枚250円～

WAKABA 1F TEL.0120-059-857

イオン都城ショッピン

TEL.0986-46-2222

最新情報満載！
各店のセールやイベントは
ココからチェック!!

詳しくは
QRコードに
アクセス

父の日特集 in イオン都城店

TEZUKA WORLD SPORTS　スポーツ好きなお父さんへNIKEギフトを♪

NIKE オニオンタサンダル

耐久性に優れた軽量サンダル。快適なウェビングシステムで足を固定しながら、簡単にフィット感を調整できるアイテム。

NIKE ウォッシュドキャップ

柔らかい素材を使った6パネルデザイン。クラシックなスタイルで、飽きのこないデザイン。

NIKE Tシャツ

普段着に最適なコットンを使用。新品でも肌なじみのよい着心地がGood!

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

1964 THE CLOCK HOUSE　父の日におすすめの1本

SEIKO ASTRON セイコー アストロン

世界初のクオーツ腕時計のデザインを受け継ぎながら、現代的な解釈を加え、メリハリのある立体形状と歪みのない美しいシルエット。新たに開発したシルバーダイヤルは、これまでのアストロンにはなかった質感、光を浴びるとより映える腕時計。

「SEIKO」や「CITIZN」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。
父の日ギフトに迷ったら、ぜひご相談ください。

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

タリーズコーヒー　コーヒー好きなお父さんへ

コーヒーアロマグラス 1,540円

コーヒーのアロマを感じやすい、タリーズオリジナルの形状。耐熱性のグラスでホットもOK! お父さんのコーヒータイムを充実させるアイテムです。

毎週金・土曜日 ビーンズポイント2倍DAY!!

コールドブリューオリジナルブレンドを5箱購入されると、6箱目が120円で購入OK！　まとめ買いのチャンスです！

コールドブリューコーヒー 水出しアイスコーヒー 1,080円

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

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

メガネのオンデーズ　お父さんがかっこよくなるサングラス&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。

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。
お父さんと一緒に、ご来店ください!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

one'sterrace　Love & Thanks Dad

Beer グッズ

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。

SAKE グッズ

「だれやめ」タイムが楽しくなるグラスが登場!　ハイボールがもっと美味しくなっちゃうかも♡

one'sterrace 1F TEL.0986-46-2215

Summer Gourmet

茶製造元 薩摩園 鎌田茶業

蒸し暑い季節……冷茶でクールダウンしませんか?

ギフトにも最適

お茶屋さんが作る ソフトクリーム

ソフトクリーム
1個購入ごとに1ポイント！
20ポイント集まると
ソフトクリーム1個プレゼント!!

手軽に冷茶ができるティーバッグ

毎年大人気のティーバッグは、水に入れるだけで、簡単に冷茶を作ることができます。「煎茶」「白折茶」「ほうじ茶」と、種類も選べますよ♪

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

イタリアントマトカフェ Jr.

期間限定 初夏の新メニュー登場!

7種野菜のサラダスパ

たくさんのサラダを特製のドレッシングで味わう!　新作パスタをどうぞ!!

New フルーツいっぱい 冷たいドリンク

ブルーベリーヨーグルトグラニータ

カラダに優しいたっぷりブルーベリーのヨーグルトドリンク

ごろっと果実のフルーツティーざくろ

人気のフルーツティーと爽やかな酸味が絶妙なざくろのコラボ!

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!　トクトクパック

「オリジナルチキンパック」が「トクトクパック」としてリニューアル!　最大490円オトクになるパックを、お楽しみください♪

この他にも
夏季限定のドリンクや
スイーツも登場!!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

タリーズコーヒー　爽やかな美味しさのアイスティー

&TEA 水出しアールグレイティーバッグ 270円～

手軽に本格的なアイスティーを飲むことのできるティーバッグ。紅い水色が美しいベルガモットフレーバーのアイスティーは、スッキリとした後味が特徴。

コールドブリューボトル 2,090円

軽くて丈夫なトライタン製のボトル。スタイリッシュなデザインで、気温が上がるこれからの季節のコールドブリューコーヒーやアイスティー作りにオススメ!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

曽於市 財部地区分譲地

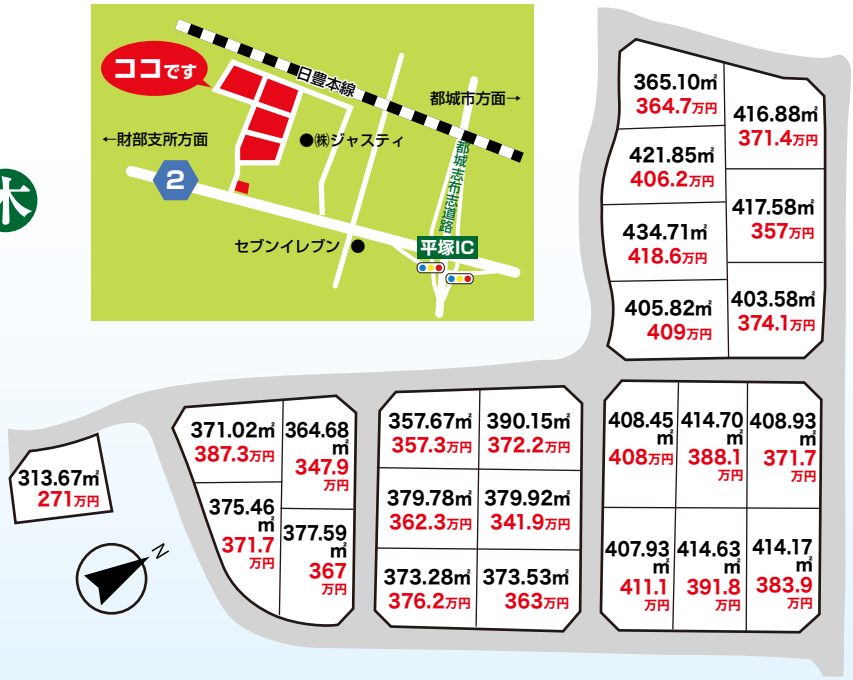
5月30日から販売申込みスタート

さくら並木ニュータウン

利便性の高い好立地

24区画 ㎡単価 **8,550円～10,440円**

所在地／曽於市財部町下財部字並松添



第1回 申込受付期限 6月30日(木)

学校近く 買物便利♪

- 財部駅まで約2.3km
- 鹿児島交通バス停まで約0.4km
- 西都城駅まで約5.3km
- 財部小学校まで約2.3km
- 財部中学校まで約2.6km
- こども園まで約1.9km
- 病院まで約1.3km

充実した子育て支援

子ども医療費助成

18歳までのお子様が病気などでかかった医療費の自己負担分を助成します

出産祝金

第1子・第2子を出産したご家庭に、それぞれ1万円を支給します
第3子以降出産したご家庭に、1子に対して10万円を支給します

お申込み お問合せ

曽於市役所 本庁
企画課 定住推進係
〒899-8692 鹿児島県曽於市末吉町二之方1980

☎0986-76-8802 〈企画課直通〉
FAX 0986-76-1122