

# 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！

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

- 特集  
多くの日本人が抱える悩み  
つらい腰痛、なぜ起こる？
- コラム  
夜中に突然襲いかかる、あの痛み！  
「足がつる」のを防ぐには

先着  
15組様  
グランプリには  
景品あり！

ブルービータ都城店 10th 誕生祭イベント  
ブルービータ都城店 × きりしまフォーラム  
**be HAPPY フォト撮影会**  
7/24 sun ①13時～ ②14時～ ③15時  
会場：ブルービータ都城店 ※詳細はP14を  
ご覧ください

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

## キレイをお得に 夏のBeauty特集

## フォーラム オススメ! FORUM'S SELECT グルメ

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



### 表紙の絵 『七夕』

よねみつ いとの  
**米満 糸乃ちゃん**  
(9歳)

天の川のグラデーションを  
工夫しました。  
絵を描くことが大好きです!



# 10th

## 7/22 fri 23 sat 24 sun

### be HAPPY

# Anniversary in プーラビーダ都城店



## プーラビーダ都城店 10th 誕生祭イベント

### 完売必至 限定福袋 7/1 fri 予約スタート

**限定 10個 雑貨福袋 11,000円**  
※予約のみの販売となります

**限定 20個 コスメ HAPPY BAG 11,000円**  
※予約のみの販売となります ※お一人様1個限り

※数量限定のため、お早めにご予約ください

### Point Card ポイント2倍

イベント期間中ポイントが2倍に!  
**入会無料!**  
当日入会もOK  
特典 ポイントがたまると2,000円お値引き

### スピードくじ

税込3,000円以上お買い上げのお客様に、ハズレくじなしで豪華景品が当たるスピードくじをご用意!!  
※お一人様1回限り  
なくなり次第終了になります



### 都城店 初開催決定!!

### ギャザリング寄せ植え教室

#### 7/24 sun 【完全予約制】

予約期間: 7/1 (fri) ~ 7/18 (mon)  
講師: 園田紀子さん

ギャザリング寄せ植えとは、一般的な寄せ植えと異なり、「出来上がった瞬間の美しさ」が魅力。ぜひ、楽しく作ってみませんか? 作品はお持ち帰りいただけます。 ※詳しくはP19をご覧ください

毎回大人気の洗練されたドライフラワーバルーン

### 元明生花店 がんみょうせいからてん

#### 10thスペシャル企画

### メッセージご予約受付中

好きなメッセージを  
バルーンに入れることができます♪

予約期間: 7/1 (fri) ~ 15 (fri)  
受渡期間: 7/22 (fri) ~ 31 (sun)

※通常のバルーンも販売します



## 夏のフードマルシェ

### パンマルシェ 宮崎県内の人気パン屋さん10店舗が大集合!!

<b>都城</b> SAKIDA	<b>えびの</b> cafe PePe	<b>えびの</b> HANNAH	<b>都城</b> Hour of Bliss	<b>綾</b> HINAYA BAKERY
<b>都城</b> カリー専門店トプカ	<b>都城</b> BREAD LAB 555	<b>宮崎</b> 森の中のパン工房 Verde	<b>都城</b> PARK miyakonojo	<b>小林</b> ばん工房 花花

### 7/22 fri フレッシュ DAY

スイーツや果物を使ったパンが大集合

- ・cafe PePe
- ・Hour of Bliss
- ・SAKIDA
- ・HANNAH

### 7/23 sat ジューシー DAY

がっつりジューシーなパンがメインの1日

- ・BREAD LAB 555
- ・HINAYA BAKERY
- ・カリー専門店トプカ
- ・SAKIDA

### 7/24 sun いろいろ DAY

さまざまな種類が楽しめる1日

- ・森の中のパン工房 Verde
- ・ばん工房 花花
- ・SAKIDA
- ・BREAD LAB 555



## 宮崎・鹿児島へのキッチンカー出店

売切れ次第終了のため、お見逃しなく!



- 7/22 FRI 加藤牧場**
- ・加藤牧場 10:00~17:00
  - ・花の木 10:00~15:00
  - ・沖繩キッチンDouchi 16:00~20:00



- 7/23 SAT ママカラ美腸活**
- ・ママカラ美腸活 10:00~15:00
  - ・92's クニーズ 10:00~17:00
  - ・小戸荘 16:00~20:00



- 7/24 SUN 南いちご農園**
- ・南いちご農園 10:00~15:00
  - ・Rainbow Farm 10:00~17:00

## 7月は上記3日間以外にもイベントが盛りだくさん!

### 宮崎初 POP UP SHOP

### 薬膳小町 7/15 fri ~ 8/14 sun

~薬膳で、健康的であなたらしいライフスタイルを作る~



「現代薬膳」をキーワードに、お客様の体調や好みに合わせた薬膳が霧島市で大人気。厳選した薬膳食材と手しごとで、製造・調合したオリジナルティ溢れる、健康的で美味しい薬膳商品を限定販売!

7/24 sun 国際薬膳師・永峯真一氏が来店  
体調に合わせた薬膳について、ご相談もできますよ!

**イチオシ! サムゲタン (3~4人分) 1,296円**  
手羽元を400g程度をご用意いただくだけで、本格参鶏湯を食卓でご堪能いただけます!

**絶品! スパイスカレー (3~4人分) 1,296円**  
薬膳小町オリジナルブレンドのカレースパイスと金針菜などをセットに、発汗系デトックスカレーをどうぞ。

### 沖縄展 7/16 sat ~ 31 sun

~Doucatty ドッカティ 南の島からの贈りもの~



日々の暮らしで気になった動物やサカナ、植物をモチーフにした愛らしくほのぼのとしたイラストとオシャレなデザインが人気のてぬいやTシャツを販売。

プロフィール  
沖縄在中、美術家とエディトリアルデザイナーの田原幸浩さん、琴子さんご夫婦のユニットブランド。



### キッズ洋服 SALE



春・夏向けキッズ洋服のセールがはじまります。日程は、店頭もしくはインスタにてご確認ください!

7/22 fri ~ 24 sun  
3日間限定 スペシャルDAY  
対象商品  
3層以上のご購入で さらに10%OFF

鹿児島が  
より近くなりました!!  
東九州道開通で  
志布志市から約35分  
「横市インター」から約10分  
「乙房インター」から約10分

プーラビーダ 都城店  
×  
きりしまフォーラム  
be HAPPY フォト撮影会

先行予約受付中 先着15組様

7/24 sun  
①13:00~(5組様)  
②14:00~(5組様)  
③15:00~(5組様)

※詳細はP14をご覧ください

## プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188



営業時間 10:00 ~ 20:00

都城市吉尾町2100  
<https://www.pura-vida.jp/>



# 新・医療の窓

早水公園クリニック 便り ⑦⑧

## ① 夏でも花粉は飛びますか？

花粉症というと、スギが有名で、春におきる症状というイメージですが、夏・秋にも花粉は存在します。夏に花粉症を引きおこしやすい代表的な植物は、カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリというものです。特に、カモガヤはイネ科の花粉で、牧草として輸入され、都城では特に多いです。4月末～9月頃まで長く飛散します。また秋は、ブタクサという雑草の花粉です。これら雑草の花粉症の方は、大人もですが、お子様に多いのが特徴です。しつこい花粉症の方は、一度アレルギー検査をして、自分がいつの時期に気をつける必要があるのかを知り、事前に対処するのかもしれない。

## ② 何度が帯状疱疹にかかっています。予防法は？

子どもの頃にみなさん水疱瘡にかかることが多いと思うのですが、治った後も水疱瘡のウイルスは神経節というところに潜んでいます。疲れや過労、ストレスが原因になって、免疫力が低下すると潜んでいたウイルスが活発になり、帯状疱疹を発症します。発症すると、ピリピリとした痛みを伴い、水疱がはじまります。特に顔面にできるとうやむやみで、神経にそって湿疹ができます。初期の治療が大事で、こじらせると帯状疱疹後神経痛という後遺症に苦しむこともあります。似ていますが、口にできるヘルペスとは違う病気です。何度も発症する方や、ひどい症状が出た方は予防接種（水疱瘡）を打てば、かなりの割合で再発を予防でき、また出ても非常に軽く済むので、予防接種が一番のおすすめです。



院長 山内明

# 7月3日(日) 内覧会を開催予定です！

## 脳神経内科(神経内科)外来

4/13から開設しています！ 予約制

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。

## 内視鏡部門

7月開設 予約制

消化器系癌の治療の一步は、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。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、各種呼吸器の病気を治療します。

## 尿による癌検診を

7月中旬より開始します  
要予約 N-NOSE

尿による全身15種類(部位の特定は不可)のリスク検査です。早期癌から進行癌まで反応し、感度は86.3%です。リスクが高い場合は、精密検査をいたします。費用は15,000円程度。

## 最新式CT導入

見落としを防ぎ、正確性を増すため、専門ドクターのオンライン撮影を導入し、ダブルチェックを行います。

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>



第25回全国菓子博覧会  
最高賞 名誉総裁賞受賞

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 47CLUBでも購入OK!  
全国発送も承ります お菓子の南香 検索



# 夏のお中元・ご贈答に 夏の贈り物

味わい深し 水羊羹

ふるふるとした食感とみずみずしく  
上品なこしあん……夏の幸せな逸品

小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー  
〔5個入・6個入・8個入・12個入〕



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



霧の大地ゼリー  
霧滴る

夏はシロワツと爽やか!  
究極のレモンケーキをどうぞ!

暑い季節にオススメの「霧島檸檬」。『南香』で人気を誇るレモンケーキの美味しさが、さらにパワーアップしています。4代目の遠武大輔さんが、14年の月日をかけ、改良を重ね完成した集大成の逸品は、国産レモンを丸々1個、種までパウダーとして贅沢に使用。そのため、驚くほどのレモン感を味わうことができます。

一口食べると、レモンの甘酸っぱさとシユワシユワと弾ける炭酸のような食感が、まるで「レモンスカッシュ」を、そのまま食べているような錯覚に……。レモンの透過性が高く、保水性のある湯葉も使い作られているので、しっとり感があるのも美味しさの秘密です。夏の贈り物にも、おすすめです。

■取材協力／お菓子の南香  
☎0986-22-4670



子どもたちの健やかな成長と笑顔を守る  
『リブハウジング』一級建築士のお宅へ行ってきました♪

本誌でもお馴染み『リブハウジング』さんの一級建築士として活躍し、さまざまな住宅を建築している花牟礼さん。建築士を目指したきっかけや、住宅を建築する上で、こだわっていることなどを伺いました。

——一級建築士を目指そうと思ったきっかけは？  
私は高校卒業後、団地や店舗などの建築現場で現場監督として働いていました。しかし、将来を見据えた時、現場だけではなく、もっと自分で考える物づくりを経験していきたいと思つたことが、建築士を目指したきっかけです。まず、4年現場を経験し、仕事と勉強を両立しながら、2級建築士の資格を取得。そして、さらに4年現場を経験し、1級建築士受験の資格を得て、勉強の末に1級建築士となりました。はじめから建築士を目指そうと思つていた訳ではありませんが、建築現場に携わること、自分自身でも設計してみたいという思いに駆られたことも、大きな原動力になりました。

——現在、『リブハウジング』さんでは、どのような住宅を建てているのですか？  
当社では、高断熱・高気密による快適かつエコであり、長期的省エネを実現するのはもちろん、自然素材で、そこに住む方達が健康に暮らせる家を建築しています。また、建築士として、家事動線などの利便性は当然のこと、無駄なスペースを生まない、デザイン性の高い家造りを行っています。「誰もが家に帰りたくなる」ような家造りを、常に心掛けています。



美しく組まれた木が心地よさを演出している花牟礼さん宅

今回の、花牟礼さんが建築された、とても素敵なご自宅での取材となりました♪  
今回は、花牟礼さんが建築された、とても素敵なご自宅での取材となりました♪

7月16日〜18日には、花牟礼さんが建築された住宅の完成見学会が開催されます。詳しくは、隣ページをご覧ください。



株式会社 リブハウジング  
一級建築士  
花牟礼 将吾さん

■取材協力  
株式会社リブハウジング  
☎0120-447-129

建築家と造る

家展  
-ieten-

# 平屋の家展

おとなの趣味空間と家族で集う空間を  
絶妙な距離感で兼用し実現  
空間の広がりや家族の繋がりを感じる  
平屋の中二階です



完成見学会のご案内

7/16 SAT 土 ▶ 18 MON 月・祝

場所/都城市安久町 時間/10:00~18:00

※写真は過去の施工事例です



point 1



自由設計だからできる、どんな土地でも  
快適&プライバシー重視の家

point 2



高断熱・高气密により快適&エコな暮らし  
長期的省エネを実現するG3グレード対応

point 3



自然素材たっぷり家族に優しい  
無添加漆喰、諸塚村や屋久島の杉を採用



web  
予約申込  
QRコード



LINE  
予約申込  
QRコード



ルームツアー  
施工事例  
動画

ご予約は、お電話(フリーダイヤル)、webの専用予約ページ、LINEで受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。場所などの詳細についてはご予約後にご案内させていただきます。

ご予約・お問い合わせ

予約制・個別案内

0120-447-129

<https://live-housing.com/event/>

素材とデザインを選び、子どものために、健康にいい家を作る

**LIVE HOUSING**  
Architect Builder

株式会社リブハウジング

【都城】〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町 53 番地 1  
【宮崎】〒880-0916 宮崎県宮崎市恒久 956 番地 1  
営業時間 / 10:00~18:00 (火曜定休)

新型コロナウイルス対策として、見学会へは事前予約をいただき、原則1組様ずつご案内しております。除菌対策やスタッフのマスク着用・接客距離など十分に配慮して、対応させていただきます。また見学会はお施主様のご厚意により開催しております。

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

7月の手作り教室  
サコッシュ  
1,500円(材料費込)  
※詳しくはP26をご覧ください

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!!

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!  
完全予約制

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店

**みしん市場 都城妻ヶ丘店**

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

令和4年度 曾於市自主文化事業

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!

**7/21(木)**

開場 17:45 開演 18:30  
曾於市末吉総合センター

チケット料金…… S席5,000円  
お一人様・全席指定 A席4,000円  
B席3,500円

※3歳以下入場不可  
主催/曾於市・曾於市教育委員会  
後援/ハワイ州観光局  
特別協賛/HAWAIIAN AIRLINES

**チケッ残りわずか!!  
お急ぐください!**

一般財団法人 まちづくり曾於  
0986-76-7100

曾於市末吉町諏訪方8127  
(曾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)

感動のフラ・ステージをお楽しみください。

ナプア・グレイヴ with  
ハワイアン・フラ・ダンサーズ

- Hala Na Lei Kaumaka O Uka -  
Japan Tour 2022

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。

キッズスペース  
授乳・オムツ交換  
スペースあり

ファイナンシャル  
プランナー 東

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

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。

ひ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!

**夏** まだ間に合う!!

akushukan

学習館の夏期講習、受講生募集中!!  
対象: 小学校1年生~高校3年生

大好評!  
複数人同時  
入塾割引  
キャンペーン

無料体験実施中!!  
※詳細は電話にてお問合せください。

きりしまフォーラム限定キャンペーン  
きりしまフォーラムを見て  
ご入塾された方へ  
図書カード500円分プレゼント!!  
※7月末まで有効

合格実績  
2021年度 県立高校52名全員合格!!  
【昨年度合格者】  
★泉ヶ丘 15名 ★都城西 5名 ★都城工業 7名  
★都城商業 9名 ★都城農業 9名 など

【広原校】都城市広原町15-12  
0986-26-8377

みなさまのおかげで学習館は  
創立20周年を迎えました!

おトクな先取り情報や、誌面には載っていない  
タイムリーな情報をお届け!

**Facebook & Instagram**

きりしまフォーラム 検索

Facebookはこちら  
Instagramはこちら

Facebook QR code  
Instagram QR code

**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

**2022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(金)~9月5日(月)</p> <p>試験日程 1次試験 9月17日(土)</p>	<p>応募資格 18歳以上33歳未満の者</p> <p>受付期間 6月18日(土)~9月5日(月)</p> <p>試験日程 筆記試験等 9月17日(土) 口述試験等 9月22日(木) ~25日(日)の内1日</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(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)</p> <p>受付期間 7月1日(金)~9月8日(木)</p> <p>試験日程 1次試験 9月19日(月・祝)</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(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)</p> <p>受付期間 7月1日(金)~10月26日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 11月5日(土)・6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(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)</p> <p>受付期間 7月1日(金)~10月12日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月22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(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)</p> <p>受付期間 7月1日(金)~10月5日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月15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(総務部危機管理課内)  
TEL.0986-23-2129

# 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**

**質預り強化中!!** 最低1000円から融資

**金相場高騰中!! 金の質預り(現金融資)・買取強化中!!**

**天満屋** TEL.0986-22-4340

都城市東町13街区20号

営業/9:30~19:00

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

天満屋 都城 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町 郵便局

一部城駅 マイルストーン イオン都城 宮原署

田中書店 モールひろせ

ココ★ さつま屋ドライ 神社社 ● すみタリニック

## 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

**免疫力が高いと……**

- ・防御免疫が強ければ感染しない
- ・無症状または軽い症状で済む
- ・例え発症しても、重症化を防ぐ

**酸素ルームで免疫力をアップさせて新型コロナウイルスに負けない身体づくりを!**  
※効果には個人差があります。

**酸素ルーム (50分)**  
高気圧酸素ルーム 低気圧酸素ルーム

**ウォーターマッサー器 (30分)**  
サイクロン水流による刺激で筋肉の凝りをほぐし、血行を改善

**脊椎セラピーV3 (30分)**  
遠赤外線を放出する温熱ヒスイ球が背骨をマッサージ

【和楽笑の湯】ともに共通料金430円

**和楽笑・健美館**  
都城市一万城町66-1  
TEL.0986-57-0753  
営業/9:30~17:00  
定休/第一火曜日

HPは **こちら**から

回数券が和楽笑の湯と共通  
シルバー料金&学生料金有!

## 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**

7/10 10:00-15:00  
会場:エヴァホーム常設展示場

セミナー参加者は、建築途中の現場を見学できます。ご希望の日時をお知らせください。

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  
※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

## 幸せ引き寄せ術 Vol.7

### 梅雨こそ! 上を向いて歩こう!!

まだまだ梅雨が続くそうですね。この時期は、体調の不調もありますが、ストレスで心も重たく感じやすい時期でもあります。今回は、「1分で心を軽く元気になる方法」をお伝えします。

雨の時に、皆さんは傘をさし足下を見て歩くと思います。実は、この行為自体が心を重くするきっかけです。傘が……ではなく、「下を向く(視線が下がる)」ことが、ここでは大きなポイントです。心と身体は繋がっています。しょんぼり落ち込んでいる人を想像してみてください。肩も落ちて姿勢も悪く、顔は下向きですよね? ですから、日頃から下向き作業の多い方は、この姿勢によって、心が引っ張られてしまいます。反対に、リング上で勝ったボクサーはどんな風になっていますか? 天を仰ぐように拳を大きく掲げて、ガッツポーズをしていませんか? まさに、このポーズそのもの(姿勢を伸ばす、視点をあげる)が、心を元気にする行為なのです!

ストレスを感じた時はもちろん、一日数回、腕を肩からぐっと持ち上げ、背筋を思い切り伸ばして、目線も上にあげてみましょう。そして、最後に「よし!」と言ってみる。いいんです、何が「よし」かわからなくても(笑)。そうやって、まず行動を変えてみることで、心が上向きになり「ストレスコントロール」ができるようになりますよ!

**山元 幸代 先生**  
株式会社ARCUS代表取締役/社団法人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。

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

## 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!

未経験者大歓迎!

- 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

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?

お問合せはこちら  
☎ 0986-26-5836

HP Instagram



## 特集

多くの日本人が抱える悩み

# つらい腰痛、なぜ起こる？

日本人の8割以上が人生で一度は経験するという、腰の痛み。ありふれた症状なのに、「年だから仕方ない」と我慢している方も多いのではないのでしょうか。本稿では、腰痛が起こる原因と、日常生活の中で気をつけるべきことをご紹介します。



### つらい腰痛……なぜ起こる？

年代を問わず多くの人を悩ませる腰痛ですが、一口に「腰痛」と言っても原因はさまざまです。治療や対処法も異なります。

実は腰痛のうち、原因が特定できるものはわずか15%と言われています。残りの85%は、レントゲンなどの検査をしても原因をはっきりと特定するのが難しいのが実情です。それぞれの腰痛について詳しく見ていきましょう。

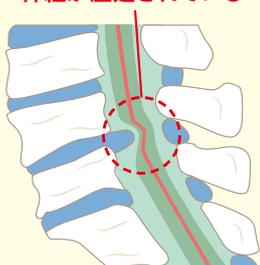
#### 〈原因が特定できる腰痛〉

##### ◎腰椎椎間板ヘルニア

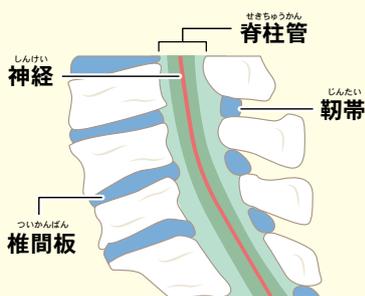
腰は、腰椎と呼ばれる5つの骨から構成されており、それぞれの骨の間にはクッションの役

#### 腰椎椎間板ヘルニア

神経が圧迫されている



#### 正常な腰椎



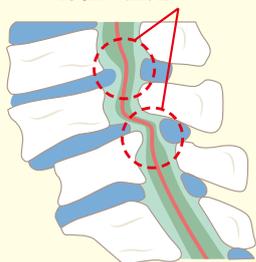
目を果たす椎間板という組織があります。その椎間板が変形すると、後ろを通る神経が圧迫され、痛みやしびれが起こります。

##### ◎腰部脊柱管狭窄症

加齢に伴い腰椎が変形することで、神経の通り道である脊柱管が狭くなり、中の神経が圧迫されている状態です。

#### 腰部脊柱管狭窄症

神経が圧迫されている



##### ◎圧迫骨折

骨密度が低下して骨がもろくなった状態（骨粗しょう症）で、腰椎に外部から圧力がかかることにより生じる骨折。転倒をはじめ、咳やくしゃみといった軽い

衝撃でも起こり得ます。

その他、以下の病気でも腰痛を引き起こすことがあります。

- ・骨への細菌感染
- ・がんの骨転移
- ・消化器系の病気（胃潰瘍など）
- ・泌尿器系の病気（尿路結石など）
- ・婦人科系の病気（子宮筋腫など）
- ・血管の病気（解離性大動脈瘤など）

原因が分かれば、それに応じて薬物療法や装具療法、手術、リハビリなどを行います。

#### 〈原因が特定できない腰痛〉

検査をしても原因が特定しきれない場合は、よくない姿勢や動作、運動不足、肥満、血行不良、ストレス、神経障害などが影響

# 腰痛予防における NG姿勢、OK姿勢

**イスに座る時** あごが出ている



猫背

**NG姿勢**

---



あごをひく

背筋を伸ばす

モニターが低い場合は台などで調整

深く座る

**OK姿勢**

★背もたれ部分にクッションを入れてもよい

**荷物を持ち上げる時** 背中を丸めている



ひざを曲げていない

**NG姿勢**

---



少し胸を張る

なるべく荷物を体に近づける

背中を伸ばしたまま腰を落とす

両足は肩幅より少し広めに開きひざを深く曲げる

**OK姿勢**

★重量挙げの選手がバーベルを持ち上げるようなイメージで

こうした症状がなくなるとも、痛みが長引く場合は、自己判断で放置せずに診察・検査を受けましょう。腰痛を我慢して過ごすストレスや自己流の誤ったケア

- ・安静にしても痛い
- ・痛みがひどくなる
- ・足のしびれやまひがある
- ・熱や体調不良がある
- ・がんになったことがある
- ・糖尿病や高血圧がある

先に少し述べたように、腰痛の中には、がんなどの命にかかわる病気が潜んでいる場合もあります。次のような症状がある時は、速やかに整形外科や内科を受診してください。

## 放置すると危険な腰痛も

していると考えられます。また、腰痛を怖がるあまり痛みにも過敏になったり、安静にしすぎて筋力が萎縮したりして、痛みが慢性化してしまうケースも少なくありません。そのため、初期の痛みが非常に強い場合を除き、なるべく普段どおりに身体を動かすほうが早期回復には有効と言えるのです。

## 腰を反らすストレッチ

①手のひらを床につけ、うつ伏せになる



②ひじをついた状態で上体をしっかり反らせる。腰の力を抜いて10秒キープ。①～②を10回繰り返す。



★余裕がある人は……  
②の姿勢を、腕を立てて行う。太ももの付け根からつま先までできるだけ床から離れないようにし、3秒キープ。



◎起床後や帰宅後、就寝前などにおすすめ。  
◎太ももやふくらはぎに痛みやしびれを感じる場合は中断してください。

## 腰痛予防のポイント

は、腰痛を悪化させる恐れもあります。腰痛の悪循環を断ち切るためにも、早めに医療機関に相談し、適切に対処することが重要です。

腰痛を防ぐためには、普段から正しい姿勢を保ち、腰に負担がかからない動作を心がけることが大切です。

- ・重いものを持つ時はなるべく小分けにして持つ
- ・前かがみを避ける（洗顔時は脚を開き膝を軽く曲げる）
- ・猫背にならないようにする
- ・長時間同じ姿勢を避け、

30分おきに軽く体を動かす

また、適度な運動やストレッチなどで腰回りの柔軟性を高めることも、腰痛改善・予防に効果的です。自分が気持ちいいと感じる程度のストレッチを日常に取り入れましょう。ただし、痛みがある場合は無理に行わず、医師の指導に従ってください。そして、疲れやストレスを溜めこまないよう、十分な休息を取るのも忘れずに。

腰痛の多くは、腰への負荷が積み重なって起こります。腰痛を繰り返しているという方は、日頃の姿勢や生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

コラム

# 夜中に突然襲いかかる、あの痛み！ 「足がつる」のを防ぐには

足がつる原因は？

就寝中に突然足がつり、痛みで目が覚めた経験はありませんか？「こむら返り」とも呼ばれるこの症状、一体なぜ起こるのでしょいか。

歩く時など、普段私たちは自分の意志で足の筋肉を動かしています。しかし、なんらかの原因で自分の意志とは関係なく、足の筋肉が過剰に収縮を起こすことがあります。これが「足がつって

いる」状態で、多くの場合痛みを伴います。ふくらはぎの他、足の側面や指などでも起こります。

足がつる原因として考えられているのが、電解質の異常です。電解質とは、カリウムやカルシウム、マグネシウムといった血液中のミネラルイオンのこと。これらは、筋肉や神経の動きを調整する働きがあります。このミネラルバランスが乱れると、筋肉の運動を制御できなくなり、痙攣が起こりやすくなるのです。



ミネラルバランスが崩れる原因は、発汗や脱水症状など。睡眠中は多くの汗をかいており、脱水状態になりやすくなっています。特に暑い時期は汗をかきやすいだけでなく、冷房による体の冷えで血管が収縮し、血行も悪くなりがちです。こうした状況で、寝返りなどで筋肉に刺激が加わると、筋肉の過剰な収縮が発生してしまうのです。

## 中高年になると足がつりやすい？

加齢により筋肉量が減ると、血流が滞って電解質が運ばれにくくなります。また、筋肉が衰えると少しの運動でも疲れやすくなるため、足がつるリスクが高まります。その他、妊婦や、糖尿病などの持病のある人も、ミネラルバランスが崩れやすいです。

## 対処法と予防は？

多くの場合、つった箇所

の筋肉を伸ばすことで、痛みは収まります。突然足がつると、痛みのみならず、筋肉を伸ばそうとしがちですが、無理に力を加えると筋繊維が傷ついてしまい、痛みが残ることもあります。ふくらはぎがつった場合、足の指をつかんでゆっくり体のほうへ引き寄せ、痛みが収まってきたらふくらはぎを優しくマッサージしましょう。

足がつるのを防ぐには、足の疲れを溜めないこと、規則正しい生活、こまめな水分補給が大切です。ヒールなどの足が疲れやすい靴はなるべく避け、食事では野菜や果物、海藻類、牛乳などをバランスよくとりましょう。

頻繁に足がつる人は、漢方薬などを試してみるのも一つの手です。漢方薬では、芍薬甘草湯（しゃやくかんそうとう）が有効ですが、人によってむくみなどの副作用が生じることがあります。特に持病のある方は、必ず医師にご相談ください。

**RMG**  
Renge Medical Group

あなたの「楽しい」を仕事にしてみませんか？

# 介護のお仕事 スタッフ募集中

あなたの働きやすい  
スタイルが  
きっと見つかる！



## 正社員

### ケアマネジャー

【月給】250,000円～ 【必要資格】介護支援専門員(ケアマネジャー)  
【勤務時間】8:00～17:00 or 9:00～18:00(実働8時間)  
【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】1名

### デイサービス機能訓練指導員

【月給】190,000円～ 【勤務時間】8:30～17:30(実働8時間)  
【必要資格】柔道整復師・理学療法士・作業療法士 ※左記のいずれか  
【休日】週休2日シフト制 年間休日107日 【採用人数】2名

### 営業

【月給】180,000円～ ※インセンティブ手当あり  
【必要資格】なし 【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間)  
【休日】週休2日制 年間休日107日 【採用人数】1名

### 訪問ヘルパー

【月給】193,000円～ 【休日】週休2日制 年間休日107日  
【勤務時間】変形労働時間制(実働8時間) ※夜勤手当あり  
【必要資格】初任者研修修了者 【採用人数】2名

## パート

### デイサービス機能訓練指導員

【時給】1,100円～ 【勤務時間】7:00～22:00の間で5時間以上  
【必要資格】柔道整復師、理学療法士、作業療法士 ※いずれかでOK  
【休日】シフト制 応相談 【採用人数】2名

### 訪問ヘルパー

【時給】830円～ 【勤務時間】8:00～18:00の間で4時間以上  
【必要資格】初任者研修修了者  
【休日】シフト制 応相談 【採用人数】2名

### 介護事務

【時給】830円～ 【勤務時間】9:00～18:00の間で4時間以上  
【必要資格】なし 【休日】シフト制 応相談 【採用人数】1名

新規施設オープンに向けて人員増員中！

**7/6(水)10時～ 会社説明会を開催いたします！**

お申込み不要！  
お気軽にご参加ください！

会場 ハローワーク都城2階

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

ご連絡お待ちしております！

# 7.25 MON **GWORLD<sup>+</sup>** ワールドプラスジム都城店 GRAND OPEN

**7.9 SAT 店頭受付・内覧 START**  
受付時間11:00~20:00

先着  
**300名様**  
限定!!

入会金  
事務手数料

**0**円

7月と8月の  
月会費

**0**円

**WEB入会受付中!!**

無料期間終了後の月会費はず~っと**6,570円!**

WEB入会は  
コチラ



来店予約は  
コチラ



健康器具導入!

・ヘルストロン  
・ブルブルマシン



フリーダイヤル

**0120-002-443**

都城市早鈴町1570-2

**GWORLD<sup>+</sup>**

ふらっと立ち寄れる/  
マシン特化型の24時間ジムをりつが体験!



「立ち寄れるジム」をコンセプトとしている『ワールドプラスジム』。実際に、ふらっと行けてトレーニングされている方が多数! クールな見た目のマシンは、見ているだけでテンションが上がります♪ ジム初心者の方でも、スタッフさんの丁寧なレクチャーにより、安全に充実した体験ができました。

夏に向けて、目指せメリハリボディ!  
女性に人気のマシンを体験!

背中・腕痩せなら **ラットプルダウン**

肩甲骨をグッと引き寄せるとバーを引くと、効きを大いに実感! 背中・肩を落とすことを意識するのがなかなか難しく、思わず真顔に。動作に慣れると、背中が伸びる気持ちよさも感じられました!



下半身痩せなら

**レッグプレス**

太ももとふくらはぎが90°になる座席位置が最大のポイント! ボードを前へプッシュしたときに、下半身全体に負荷がかかるのを実感。ちょっとしたゲームをしているような感覚で、笑みがこぼれました。



充実の無料サービス

無料ロッカー完備!

オプションになりがちな、施設タイプのロッカーが無料で利用可能◎ 清潔感もありますよ♡  
※自分専用の契約ロッカーも完備◎(有料オプション)



水素水サーバー完備!

運動後に欠かせないのが水分補給。水だけではなく、美容・健康で注目を集めている水素水も、追加料金無しでゴクゴク飲めちゃいます!



★その他無料サービス★

- ・フェイスタオル貸出
- ・ボディプランナー(体組成計)の利用
- ・シャワーの利用(男女完備)



24時間年中無休で、営業しています。自分のライフスタイルに合わせたトレーニング習慣を都城ではじめませんか? まずは気軽に見学にお越しください。元気なスタッフが、みなさまのご来店をお待ちしております。

スタッフ 藤野 真希さん

体験後の感想

初心者でも気軽に通いやすい充実の設備やサービスにより、運動嫌いの私でも楽しむことができました♪

撮影協力/ワールドプラスジム準人店

※撮影のためマスクを外しています。

# 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！  
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か、HPのプレゼントフォームから希望商品の番号を記入して、7月20日(水)(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回限り有効とさせていただきます。  
※商品引換期間:2022年8月末まで  
QRコードから簡単アクセス!



### ★ 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 5名様

お砂糖なし!!  
賞味期限  
18分の  
美味しさ



『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

### ★ 糸ピンス いちご 800円 3名様



糸状の氷が折り重なって作られる、韓国発祥の新食感スイーツ。横に添えられたいちごの果肉と、ソースを合わせてお召し上がりください。

1st page ファーストページ  
☎080-5257-0896  
都城市宮丸町3077-2  
営業/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)

### ★ チョコレートトッピング ソフトクリーム 430円 10名様

『中村牧場』の新鮮な牛乳をふんだんに使ったミルク感たっぷりのソフトクリームが完成。こだわりのチョコレートといっしょにどうぞ!

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



### ★ 夏の和菓子とお茶セット 750円 3名様

目前で丁寧に淹れられるお茶を、季節限定の上生菓子と一緒に楽しみたい。店内飲食に限ります ※お菓子は不定期に入れ替わります

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)



## Beauty Design M+

### シミとそばかすなら きらめき笑顔の夏美人へ



肌診断器によるシミの画像  
(※黄色い部分がシミを指します)

#### ハーブピーリングと鍼灸のコース

お肌の表面上で確認できるシミだけではなく、目に見えないところに潜んでいるシミも減らすことができる。この夏イチオシメニュー! ぜひお越しください! ※詳細についてはお問合せください。

TEL.080-3180-7453 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

## hair hair jewel

### 100%天然の安心安全なヘナメニューで 薄毛・抜毛の悩みも解決!



■ヘナ 5,000円 ■ヘナ+カット 7,300円  
■ヘナ&ハーブのWカラー 7,500円

「大人女性のための美容室」として人気の高いサロン。ヘナは、内臓機能や体に負担をかけないのももちろん、薬品アレルギーの方にも安心な天然のヘアカラーです。 ※長さ料金別

TEL.0986-77-2548 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

## Summer Beauty

### 夏のキレイを叶える オススメショップを ご紹介

## YOSA PARK 都原店・甲斐元店・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

デトックス  
代謝UPコース 75分  
通常5,500円相当の施術  
→初回4,400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、短期間でリバウンドしにくい全身痩せを可能に!  
都原店/TEL.090-4436-3964 甲斐元店/TEL.090-3419-2143  
都北店/TEL.080-5202-1544 ※詳しい店舗情報はP25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

速赤ドーム+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

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P24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アルカリストレート 6,600円~  
Type3 とにかく傷んだ髪を伸ばして潤いがほしい方.....ナチュラルSLIM酸性ストレート 6,600円~  
Type4 髪を傷めず広がりや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.0986-77-3061 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

★5 アサイースムージー 700円



5名様

美容・健康にもよい、フレッシュなアサイーをふんだんに使用したスムージー。甘酸っぱくスッキリとした味わいのため、甘いのが苦手な方でも飲みやすいですよ♪

ドッグラン&カフェ わんわん

☎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

★6 ハッピー霧島抹茶 500円



3名様

厳選された霧島産のプレミアム茶葉と黒糖をミックスした濃く深い抹茶が、濃厚ソフトと絶妙にマッチ♡ちょっと大人な逸品をご賞味ください♪

夢みるく Cocona

☎090-3078-1066

都城市山之口町花木2061-4  
営業/ 11:00 ~ 19:00 定休/ 水曜日 他、不定休

★7 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 (バーラー)

☎0986-22-3377

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

★8 白くま 450円



5名様

練乳をたっぷりなかせ氷の上に、ラムネ館・レモン館、濃厚なバニラアイス、季節のフルーツをトッピングしたボリューム満点な白くま。食べる場所によって異なる味が楽しめますよ♪

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)

★9 いちごまるごとかき氷 770円



3名様

鹿児島県の農林水産物認証(K-GAP)に認定されたいちご「さくら咲く」を、ふんだんに使ったアツアツで濃厚なかき氷! いちご本来の美味しさを堪能ください!!

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  
営業/ 9:00~17:30(日・祝日 9:00~18:00) 不定休

★10 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  
営業/ 11:00~18:30  
定休/ 7月&8月は第2・第4火曜日

~癒し処~ Ku'u Punahale (クウプナヘレ)

平日の朝8:15 限定コース登場



フェイシャルトリートメント 60分 11,000円  
クレンジング・美容液導入・シミケア5ショット・沈静・  
デコルテヘッドマッサージ・整肌

大好評の「シミケアトリートメント」に、  
朝限定のショートコースが登場しました♪

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

体力メンテナンス協会認定 chico park

2か月で驚きの結果が!



パーソナルトレーニングレッスン  
1レッスン 60分 3,000円

一人ひとりに合ったトレーニングとアドバイスを行って  
けると大好評! 適度な有酸素運動で活性酸素を抑えつ  
つ脂肪を燃焼します。毎日ボールで弾むだけで、美しく引  
き締まった理想の体型になれるエクササイズです!!

TEL.090-5943-2437 ※詳しい店舗情報はP24をご覧ください

Hair space O-ga

イチオシ! 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円  
■ミネラルデジカール+カット 11,000円

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する人気メニュー。また、加齢によるうねりや  
クセをつやつやカールにする「ミネラルデジカール」もおすすです!

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

All Out Fitness

おかげさまで1周年!  
1st Anniversary キャンペーン



きりしまフォーラム読者限定 7月末まで  
月会費 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

TEL.080-6382-8691 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

栄助商店(有限会社 小迫石油)

話題のモリンガGOLDで腸活&美肌に!



モリンガGOLDパウダー 2,900円  
モリンガピュアオイル(30ml) 3,800円  
プレミアムモリンガローション(150ml) 4,950円

最も厳しと言われている「USDA(アメリカ農務省)オーガニック  
認証」の高品質モリンガを使用して作られたローションやピュアオ  
イルは、エイジングケアに嬉しい潤い成分がたっぷり入っています。  
驚きの美肌を体感!!

TEL.080-8123-7587 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

me エムイー

スッキリ毛穴でモチ素肌♡



毛穴すっきりコース 90分  
12,000円→期間限定 9,500円



Instagram

繊細で高度な技術により、毛穴吸引やピーリングで解決できなかった  
毛穴悩みも改善が期待できます! ぜひ一度お試しください♪

TEL.090-6292-1316 ※詳しい店舗情報はP25をご覧ください

プーラビーダ都城店 10th 誕生祭イベント



プーラビーダ都城店 × きりしまフォーラム

# be HAPPY フォト撮影会

～元気と笑顔～ をテーマにした撮影会を開催!



7/24  
sun

①13:00～(5組様)  
②14:00～(5組様)  
③15:00～(5組様)

先行予約受付中 先着15組様

グランプリ1名様  
プーラビーダ商品券  
3,000円  
進呈

新型コロナウイルス感染症対策をしてお待ちしています

プーラビーダ都城店ときりしまフォーラムのコラボイベントとして、「be HAPPY フォト撮影会」の開催が決定!  
店頭入口に作られたオシャレなフォトスポットに、フォーラムスタッフがカメラマンとしてお邪魔し、みなさんを撮影します!!  
撮影会に参加して下さったお客様のお写真は、後日プーラビーダ都城店内に掲示を予定しております。また、8月29日(月)発刊予定のきりしまフォーラム9月号フォーラムスナップで紹介されるかも!?  
ただいまきりしまフォーラムのホームページにて、先行予約を実施中です! もちろん当日飛び入り参加も可能ですが、ご予約の方から優先的にご案内しますので、ぜひお早めにQRコードからご応募ください!

予約フォームは  
こちらから!



## 撮影会参加資格:どなたでも! ペットもOK!!

(小さなお子様の場合は、必ず保護者の方と一緒にご参加ください)

- ※イベント中の風景・撮影した写真を、プーラビーダ都城店内での掲示、弊社に掲載させていただく可能性がございます。
- ※承諾していただいた写真は、弊社の広報活動以外には使用いたしません。
- ※プライバシー保護の為、写真の使用媒体へ氏名の掲載はせず、ニックネームのみの掲載とします。
- ※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。



【お問合せ】きりしまフォーラム TEL : 0986-26-5836 mail : info@kiri-fo.net

10th be HAPPY Anniversary in プーラビーダ都城店 も同時開催中!

7/22 (fri) 23 (sat) 24 (sun)

魅力的なイベントが盛りだくさん!!  
ぜひ、足を運んでくださいね!

- ◎夏のフードマルシェ ◎スピードくじ
- ◎ジェルネイルセルフ体験会
- ◎ギャザリング教室 ◎ポイント2倍 etc.



## A 手づくりハンバーグ3個と濃厚黒カレー2袋セット (1,500円相当) 3名様

『肉の野上』の人気オリジナル商品2つをセットにしてプレゼント。どちらも厳選された牛肉のみを使用しており、肉のうま味が最大限に引き出されています。一度食べたらかせになる特別な味をご賞味ください。

P28もご覧ください

★提供/肉の野上  
☎0986-29-1080 都城市山之口町花木2303

## B 人気No.1 プレミアムダイエットコース (通常 13,800円相当) 3名様



全身リンパマッサージや水素YOSA、フェイシャル水素パックまで付いたトータルコースをプレゼント!! 「食事制限なしの驚きの全身痩せ」が話題のコースを、ぜひ体験してみませんか?

P25もご覧ください

★提供/YOSA PARK 甲斐元店・都北店  
☎甲斐元店090-3419-2143 ☎都北店080-5202-1544

## 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枚限りを有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

☑…発送 ☑…きりしまフォーラムまで取りに来る

☑…お店に直接取りに行くorお店で利用



## D 利用券1,000円分 3名様

店



美肌になれるコースが豊富な『M+』で使える利用券をプレゼント! 肌の研究を続けているオーナーが一人ひとりに寄り添って、丁寧に施術してくれますよ。

P25もご覧ください

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

## 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(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  
☎0986-25-1788 都城市上東町11-16

## G しいたけメンチカツ4個入 3名様

店



地元産豚肉と肉厚しいたけが合体したオリジナルな逸品が新発売! 『大杉しいたけ園』自慢の一品をぜひ一度ご賞味ください!

P27もご覧ください

★提供/大杉しいたけ園  
☎0986-57-2536 都城市山之口町山之口1809

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

### 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、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。  
よかった、気になった記事・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!

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

<b>新築戸建 賃貸住宅</b> <b>ペット飼育可</b> <b>ペット料</b> 犬1匹/2,000円 猫1匹/3,000円		<b>賃貸物件</b>	
<b>ファミリー層にオススメの気配りが満載!!</b> <b>ぜひ一度ご覧ください</b>			
<b>完成</b> <b>花線町</b> 戸建て (貸主) <b>3SLDK 駐車3台</b> ペット可 <b>8.5万円 敷金2カ月</b>	<b>完成</b> <b>三股町蓼池</b> 戸建て (貸主) <b>3LDK 駐車3台</b> ペット可 <b>7.5万円 敷金2カ月</b>	<b>松元町</b> <b>Cube C</b> <b>1LDK 駐車1台</b> <b>4.2万円 敷金2カ月</b> <small>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</small>	<b>祝吉町</b> 大田住宅 <b>3K 駐車2台</b> <b>4万円 敷金3カ月</b> <small>給湯・シャワー</small> <b>2019年リフォーム済み!!</b>
<b>残り1棟!!</b> <b>お急ぎください!</b>		<b>郡元町</b> 賃貸アパート (仲介) <b>ゴールドワン 201・202</b> <b>3K 駐車1台 ペット可</b> <b>3.5万円 敷金2カ月</b> <small>給湯・シャワー・室内洗濯機置</small>	<b>下川東</b> レクセル都城 (仲介) <b>1SK 駐車1台</b> <b>3万円 敷金0円</b> <small>2階以上・フローリング・エアコン・給湯・シャワー</small>

**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!

**2週間で**  
**買取りOK!**  
ご相談ください!!

使い方はあなた次第!!

**俺コン活用術**

24時間出し入れ自由!!

**料金一覧**

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

**アクセス**

**上川東ヤード**

**宮丸ヤード**

**金田ヤード**

**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☆

●夏にお出かけしたいイチオシスポットがあれば、イチオシポイントと合わせて教えてください。

●ドライブをするときに流したい曲とその理由を教えてください。

曲名:

流したい理由:

☆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

★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～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/7月10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

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時/7月2日(土)・16日(土)  
13時～16時(受付は15時まで)  
場所/2階休憩所(シティコン  
タクト向かい側)

★おでかけエンゼル  
(出前子育て支援ひろば)  
未就学児とその保護者を対象  
に、子育て相談・手遊び・遊びの  
ひろば・絵本の読み聞かせを行  
います。

日時/7月19日(火)10時半～12時  
※日程は変更になる場合があります  
場所/2階正面入口側  
エレベーター前

★おかげ祭り山車展示  
燈籠山車の展示を行います。  
日時/7月3日(日)まで  
場所/1階専門店  
ビジュソフィア前

★令和4年度「市民一斉清掃・  
都城市環境美化の日」  
絵画コンクール展示  
市内4小学校(明道・南・富  
吉・丸野)の子ども達の作品を  
展示いたします。  
日時/7月8日(金)～28日(木)  
場所/2階専門店CDショップ  
『We's』前壁面

★イオン都城店 直営・専門店  
合同 ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店で  
のお買上げレシート合計税込  
3000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(金)～11日(月)  
抽選日時/  
7月9日(土)～11日(月)  
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  
イオン都城ショッピングセン  
ター専門店でのお買上げレシー  
ト、税込3000円ごとに、専門

店でご利用いただける3000円  
分のお買物券をプレゼント!  
レシート対象期間/  
7月8日(金)～7月10日(日)  
お買物券引換日時/  
7月9日(土)・10日(日)  
各日10時～18時  
お買物券ご利用期限/  
7月31日(日)まで  
場所/2階中央吹き抜け特設会場  
※各日1000枚限定  
無くなり次第終了

★北海道フェア  
おうちで旅気分! 北海の幸  
や人気のスイーツなど、北海道  
の逸品を味わってください。  
日時/7月15日(金)～18日(月・祝)  
場所/1階正面通路前方

★乃が美(高級食パン)  
耳までフワフワな魔法の「生」  
食パン。ぜひお土産やぶち贅沢  
にどうぞ!  
日時/7月23日(土)～24日(日)  
10時～※無くなり次第終了  
場所/1階正面通路前方

★マイナンバーカード  
普及啓発パネル展  
マイナンバーカードの利便性  
や安全性などについて、パネル  
にてご説明いたします。  
日時/7月22日(金)～27日(水)  
※最終日15時まで  
場所/1階ビジュソフィア横  
特設会場

★新入学ランドセル  
早期ご予約販売会  
日時/7月15日(金)～24日(日)  
10時～19時

場所/2階キッズ催事場  
特典①ランドセル税込価格から  
レジにて10%OFF  
※10月30日(日)まで  
※当社指定商品に限ります  
特典②イオン商品券プレゼント  
税込価格66000円以上の  
ランドセルをお買上げで、イ  
オン商品券5000円プレゼン  
ト  
・税込価格30800円～  
64900円までのランドセ  
ルをお買上げで、イオン商品  
券3000円プレゼント  
※10月2日(日)まで  
※当社指定商品に限ります  
特典③ランドセル全国配送料無料  
(2023年2月28日まで)  
特典④トップバリュランドセル  
お買上で、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  
お渡しは10月以降となります

★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/8月15日(月)まで  
場所/1階セントラルコート

★フランス総合医療(体験会)  
日時/開催中/11月30日(水)  
10時～18時  
場所/2階専門店CDショップ  
『We's』横特設コーナー

■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  
※P.30・31もご覧ください

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

## 准看護師になりませんか!

— これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です —

社会人からの  
転職希望者や  
主婦なども  
頑張っています!

- 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/2022年11月12日(土)  
～10月28日(金)
- 願書受付/2022年10月3日(月)  
～10月28日(金)
- 受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

### 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!

※都城市圏内の介護施設  
または病院に勤務した場合です

2019年3月  
新校舎が完成!!

### オープンキャンパス開催!!

新しい教室と設備を見学・体験にみんな集まれ!

7月30日(土)・8月27日(土)・10月8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** 都城市城町8-23  
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

## イベント情報

★NPO法人れんげメデイカル  
グループ フォーラム三股  
介護のお仕事会社説明会開催  
れんげメデイカルグループは  
都城市・三股町圏域で、さらなる  
事業展開を計画中です。既存施  
設はもちろん、新施設や新規事  
業でも一緒に頑張ってください  
方を大募集しています! 私達  
と一緒に、超高齢社会の介護・医  
療を支えていきませんか? ご  
参加お待ちしております!

日時/7月6日(水)10時～12時  
場所/ハローワーク都城2階  
※申込み不要

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

■問合せ/フォーラム三股  
お気軽にご参加ください  
☎0986-36-7891

★第116回神柱公園

笑いヨガ開催

笑い門には福来たる♪ 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9日(土) 10時～

問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★第70回家づくりで後悔しな  
ための勉強会

オンライン受講も大人気！

2021年までに約30000  
人が参加し、参加者全員が「参考  
になった」と答えた人気の勉強  
会。契約前に知っておきたい「失  
敗しないための5つの自己防衛  
策」など、盛りだくさんです。

日時／7月10日(日)

13時～16時半(開場12時40分)

会場／都城市総合文化ホール

(MJホール)会議室1F

都城市北原町1106-1100

料金／無料

定員／限定10組 完全予約制

※ご夫婦で参加される方のた  
めに、お子様をお預かりする託児  
サービスも用意しています。

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

☎0120-610-2550

★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

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

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／7月10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

★ビオワークスがまこう庵

手打ちそば体験ワークショップ

霧島で活躍している『まこう  
庵』の店主・浦生純さんによる「直  
伝！そば打ち体験」を開催。自分  
で打ったおそばをざるそばで堪  
能し、食後はティーコンシェル  
ジュ山元幸代さんによる季節や  
体調によるお茶の選び方、楽し  
み方などを紹介。

日時／7月12日(火)

10時～そば打ち体験

12時～そばランチ・季節の

ティー&スイーツ ティーぶ

ち講座

場所／ビオワークス

料金／3300円

(講座代・ランチセット・持ち

帰りそば粉付き)

定員／10名

★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／7月19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

★建築家と造る

平屋の家展 -idea-

「素材とデザインを選び、健康  
にいい家を作る」……高断熱・  
高気密による快適&エコな暮ら  
し、自然素材たっぷり家族に  
優しい。高機能・高性能を叶え  
た、スタイリッシュで美しい住  
宅として人気の「優家VUE」モ  
デルの家が完成しました。ぜ  
ひ、ご覧ください。

日時／7月16日(土)～18日(月・祝)

10時～18時

会場／都城市安久町

※新型コロナウイルス対策とし

て、完全予約制の個別案内とな

ります。必ずご予約ください。

料金／無料

問合せ／㈱リブハウジング

☎0120-447-129

★第31回 コスミックバレエ

ファンタジー

第一部 バレエコンサート

第二部 「コッペリア」より第3幕

日時／7月18日(月・祝)

15時開場 15時半開演

会場／都城市総合文化ホール

大ホール「きりしま」

料金／1000円

問合せ／

コスミックバレエスタジオ

☎0986-25-9601

★令和4年度

曾於市自主文化事業

ナブア・グレイグミテ

ハワイアン・フラ・ダンス

チケット残りわずか！

「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／曾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

曾於市自主文化事業

霧島国際音楽祭 みやまふれ

あいコンサート in 曾於

TriodAnches Kirishima

トリオダンシユ・キリシマ

## くもんの先生説明会

\お気軽にご参加ください！/

伸びていく。  
子どもの未来も、  
わたしの未来も。



**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)も行っております。

※55歳までの女性の方を募集しています。  
※フランチャイズ契約です。教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)が必要です。  
※新型コロナウイルス感染防止対策を行って実施いたします。

### あなたに、くもんの先生という働き方。

まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索 **KUMON**

公文教育研究会  
〒830-0312  
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35  
住友生命宮崎ビル7F

お問い合わせはフリーダイヤル  
**0120-834-414** [受付時間 9:30~17:30  
土・日・祝日は除きます]



## 目の呼吸を妨げず、 裸眼時の99%もの酸素を 角膜に届けます。

- ①高い酸素透過率で  
目の健康をサポート
- ②乾燥に強く、  
うるおいキープ
- ③定評のある  
汚れにくいレンズ



1か月交換後日及び連続装着ソフトコンタクトレンズ

### エア オプティクス™ EX アクア

## 永吉コンタクトレンズ

都城市堀城町15-4 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。



**入場無料**

三つの木管楽器による、優しく重厚感のあるリード三重奏。個性の異なるオーボエ・クラリネット・ファゴットの響きをお楽しみください。

日時／7月28日(木)

開場18時 開演19時

場所／曾於市末吉総合センター  
全席自由／入場無料

※入場には整理券が必要で整理券配布日／6月28日(火) ※曾於市末吉総合センターにて配布します

※詳細は、お問合せください  
■問合せ／一般財団法人  
まちづくり曾於

☎0986-76-7100

**★プーラビータ都城店**

10th誕生祭イベント

福袋や『元明生花店』のドライフラワーバルーンの販売、ポイント2倍、スピードくじなど内容盛りだくさん!! また、夏のフードマルシェとして「パンマルシェ」も同時開催! 宮崎県内の人気パン屋さん10店舗が大集合しますよ!

**★プーラビータ都城店**

×きりしまフォーラム

be HAPPY フォト撮影会  
先行予約受付中! 先着15組様  
日時／7月24日(日)

①13時②14時③15時  
定員／各回5名様まで

※詳細はP14をご覧ください  
■問合せ／きりしまフォーラム

☎0986-26-5836

**★プーラビータ都城店 初開催**

決定!! ギャザリング寄せ植え教室 完全予約制

一般的な寄せ植えと異なり、「出来上がった瞬間の美しさ」が魅力。ぜひ、楽しく作ってみませんか? 作品はお持ち帰りいただけます。

日時／7月24日(日)

①10時半〜12時  
②13時半〜15時  
③15時半〜17時

定員／各回6名様まで  
料金／4000円

予約期間／7月1日(金) 18日(月・祝)

講師／園田紀子さん  
■問合せ／プーラビータ都城店

☎0986-36-6188

**★親子ふれあいコンサート**

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

日時／7月26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  
★防災講座

限定7組 完全予約制  
災害時、子育て中のみなさんが気をつけたいことや、日頃の備えについてお話を聞いてみませんか?

※お子さんと一緒に参加可  
日時／8月2日(火) 10時〜11時半

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! 三大疾病に備えながら、資産も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／(有)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!

住宅ローンを専門とする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／(有)C&H  
参加費／無料

※お席の間隔をあけて座っていただき、消毒換気を徹底して開催いたします。

※各自にてマスクの着用をお願いいたします。

■問合せ／(有)C&H  
☎0986-23-1341  
E-mail: info@ch-fp.co.jp

**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

**夏休みスクーリング受講生募集!**  
中学3年生を中心に、小学5年生〜中学2年生も受講受付中。  
夏期講習の詳しい内容は下記にお問合せください。

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

**7月から ご予約・撮影承ります**

**祝!! 金婚式**

思い出づくりのお手伝い

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

都城市松元町7-10(西駅大通り) ※水曜定休日  
TEL 0986-22-4083(代) FAX 0986-22-4013

**新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます**

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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 院長 南村先生	2 院長
3 休診	4 院長 南村先生	5 院長 南村先生	6 休診	7 院長 南村先生	8 院長 南村先生	9 院長
10 休診	11 院長 南村先生	12 院長 南村先生	13 休診	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生	16 休診
17 休診	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 院長 南村先生	23 院長
24 休診	25 院長 南村先生	26 院長 南村先生	27 院長 南村先生	28 休診	29 院長 南村先生	30 院長
31 休診	【平日】 9:00~11:30 15:00~17:30			【土曜日】 9:00~11:00 14:00~15:30		

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

第70回 家づくりで

後悔しないための

勉強会

参加無料

2022年7月10日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)  
都城市総合文化ホール (MJホール) 会議室1F  
都城市北原町1106-100



完全  
予約制  
10組限定

どの住宅会社で建てたらいい?  
家を建てるための  
重要な情報が“ギュツ”と  
詰まった講演会

 **オンライン受講可**

LINE登録QRコード



実演や素材の体感などもございますので  
来場での受講をおすすめしておりますが  
オンライン参加をご希望の方は  
←こちらからLINE登録をお願いします。

契約前に押さえておきたい!“知らないことを知る”“見極め方を知る”“優先順位を知る”

お金のこと

土地のこと

家のこと

家づくり勉強会ではこのようなことを学べます

住宅ローン

住宅ローン選びで1000万円も差がつく!  
賢い住宅ローン選びは?

気候

宮崎に合わない家  
(宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?)

土地

不動産取引で失敗してしまう人の  
傾向とは

基準

その基準で大丈夫?  
先進国で最低基準の日本の住宅

予算

トータル支出で考えていますか?  
家の予算+光熱費+修繕費

素材

住んでからでは遅い素材選びの重要性  
(長持ちすること、身体に優しいこと)

耐震

耐震等級の落とし穴  
(強い家と弱い家の見極め方)

重要

家づくりで後悔しないために  
知っておきたい7つの基本

2021年までに約3000人の方が参加し、全員が「参考になった」と回答!

応力計算など非常に参考になりました。  
安易に目を重視していましたがこの講演を聞き、それだけでなく  
様々な観点から家造りについて考えることの大切さ分かりました。

T様 (30代)

今日のお話を聞いて本当に良かったです。  
知らなかった事が多過ぎて、今日のお話を聞いては  
家づくりをしてやら...と思うと嬉しいです

K様 (30代)

**KidsRoom**  
キッズルームあります。

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。※コロナウィルスの感染拡大状況に  
よっては、ご利用できない場合がございます  
ます。詳しくはお問い合わせください。



ご夫婦でのご参加を推奨いたします。



「これから家づくりを...」と考えているご家族のために開催しますので  
建設業関係者様のご来場はお断りさせていただきます。

主催



一般社団法人

日本住宅取得応援協会

電話又はQRコードよりお申し込みください

0120-610-250

受付時間10:00~18:00 火曜日休止



# ふーらむ すなっぷ Forum Snap

## くうちゃん

看板娘は、  
今日もお気に入りの  
クッションで  
まどろんでいます！



## 「Forum Snap」に、あなたの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。

## Instagramから投稿するには…?

- 1きりしまフォーラムのアカウントをフォロー
- 2お好きな写真に「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



## 仁太くん

3歳になりました♡  
食いしん坊  
元気もりもりボーイです!  
おおきくなったら  
消防士に  
なりたいです♪



## はじめくん

バラを見に行って、  
素敵な写真が  
撮れました!



## 偉十くん

Happy  
Half Birthday!!!



## くうちゃん

我が家の娘のくうちゃん。  
舌を出しながら  
パパの腕の中でおねむ。  
どんな夢を  
見てるのかな?



読者  
コーナー

プチ!

ほんじんくらぶ  
**盆人倶楽部**

## 今月の盆人大賞

●エンジンのかかった車に外から手を入れて、窓ガラスを閉めようとオートボタンを押してしまい、そのまま自分の腕を挟んでしまえばらく身動き取れませんでした。翌日の腕はすごいアザでした。  
(まったん／42歳)

■窓に腕を挟まれて動けない姿を想像したら、シユールながらも恐ろしく、思わず固まってしまいました。アザができる程の挟まり方は、きつとかなりの強さだったのですね……。次からはお気を付けてください!

●去年友達から千日紅の花苗を3本いただき、ピンクのかわい花がたくさん咲きました。ダメもとで種を取り春先に蒔いたらいっぱい芽が出てプランターに4つ! 植え替えて知り合いにあげました。花屋さんにもあげたいくらいです。皆さん、やってみてはいかが?

●そんなに生命力の高いお花なのでですね。どんなお花か調べたところ、どこかで拝見したことがあるような気がします。フォーラムの事務所にも毎年、生きいきと緑の植物がよく生えてきます。名前は調べようと

●電車に乗って、次が降りる駅だな、と思いながら車内広告を見ていました。気づいたら、2駅も過ぎていました。そんな集中して広告を読んでいたつもりはなかったのですが……自分でもびっくりでした。

●知らぬ間に自分の世界に没頭していたのですね。電車の社内広告は、そんなに興味なくなっても、ついずっと見てしまいますよね。都会の2駅ならまだしも、

田舎の2駅はなかなかつらいですね。お気持ちお察しします。

●最近、某ホテルのスイーツが当たりました。今でも実感ないです。(ラッキーママ／44歳)  
■おめでとうございます! すごい経験ですね。どこのホテルか、宿泊した感想と合わせて、こっそりお便りで教えてくださいね! そんな私が今当てたくてしょうがないのが、推しのライプチケットです。なにがなんでも当てたい……!

●濃い目のロイヤルミルクティーを飲む際に、茶葉を蒸すために小鍋をコトコトする時間が好きです。あとはゆっくり飲みながら楽しめます。子育ての中のゆったりとした夜の楽しみです。(キンモクセイ／30歳)  
■なんだかオシャレですね! 私もロイヤルミルクティー好きです。ただ自分で淹れたことはないで、いつか実践してみたいです。個人的には、アールグレイも香りがよくて大好きです♡

●林ヶ島(指宿)に行きました! 潮が引いていて、最高! 島を一周して一万五千歩くらい歩きました。砂湯にも入り、満足な一日でした。(H・H／74歳)  
■そんな島があることを実ははじめて知りました。心も身体も癒される旅って素敵ですね。それにしても島一周でその距離は、かなりコンパクトなんです。某逃走番組のように大規模なかくれんぼをしたら、ちょっと楽しそうかも。

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、簡単設置で即使用可能
- 本体のみで壁面取付可能

## 各部の名称



## 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』

お問い合わせは  
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

# 休日急患診療機関 [7月度予定]

都城市北諸県医師会  
休日当番情報

宮崎県歯科医師会  
都城市 休日当番

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



3日(日)	MKクリニック(小)	早鈴町	51-6777	18日(月)	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117
	柏村内科(内)	上町	22-2616		森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	21-5000
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	25-7780		ライフクリニック(内)	安久町	39-2525
	メディカルシティ東部病院(外)	立野町	22-2240		都城フォレストクリニック 脳神経外科(脳)	下川東	80-4313
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	46-5115		小牧病院(整)	立野町	24-1212
	西元眼科医院(眼)	中原町	25-8888		やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222
	今西歯科クリニック(歯)	高崎町	62-0108		内之浦歯科医院(歯)	中原町	24-8022
10日(日)	政所医院(小・内)	高城町	58-2171	24日(日)	山内小児科医院(小)	上町	22-0048
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花操町	26-0008		野辺医院(内・胃)	上町	22-0153
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	52-1348		ゆうクリニック(内)	広原町	46-6100
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	22-8818		吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333		きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300
	小山田眼科医院(眼)	松元町	22-0710		永吉眼科医院(眼)	姫城町	22-1530
	井上歯科(歯)	姫城町	25-8573		大岐歯科医院(歯)	中町	24-6488
17日(日)	沖水子どもクリニック(小)	太郎坊町	27-5656	31日(日)	仮屋医院(内・小)	上水流町	36-0521
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677		村上循環器内科クリニック(循・内)	宮丸町	25-2700
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	51-8100		大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	37-0539
	都北ごとうクリニック(外・消・呼・乳・肛)	都北町	38-6060		とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	52-1135
	橘病院(整)	中町	23-7236		速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344
	ふたみ眼科(眼)	都北町	38-5532		くぼた眼科(眼)	南鷹尾町	26-3100
	うえくぼ歯科医院(歯)	三股町	52-6601		よしお歯科医院(歯)	吉尾町	36-7802

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



**人気menu**

- シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000  
最高の手触り！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

**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。お気軽にご相談ください!!



owner & stylist  
Akane Morizono

**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



**夏本番!! 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るエクササイズです!!

**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-産後ケア
- 更年期対策
- 体カUP
- 姿勢改善
- ダイエット

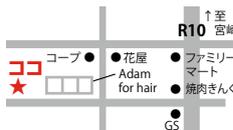
LINEリニューアル 予約が簡単にできます!



**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 (同円)

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」



内から外からキレイになりたい!!

# 夏の Beauty 特集

**ロゼマドンナ**

実績ある痩身技術が高評価! 安心安全なサロン!!  
ペタ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、痩身効果をもたらします。



**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!



☎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



**この夏こそ美しくスリムに!**

**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**

好評につき 3名様限定  
**モニター募集 続けます!!**

**〜癒し処〜Ku'u Punahale(クプナヘレ) 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**

**血行促進全身アロマトリートメント60分 +ハーブピーリング40分**

身体を血流をよくすることでハーブピーリングの効果UP!!  
通常¥28,600 → 先着5名様 初回限定 **¥16,500!!**  
6回コース → 先着3名様 **¥158,400 → ¥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。

☎070-1946-7772

都城市山之内町花本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

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。



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

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!  
HP LINE SNS

**marble Hair Lab.**

夏ヘアも私たちにお任せください!!

**大好評につき 7/31(白)まで延長**

期間中、COTA人気のシャンプー&トリートメントを 購入すると **10%割引!**

Check!

☎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ベタツと感はいらない  
**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!!

**早くも大好評! 髪質にあったストレートで快適に!!**

**韓国発! 大好評**

**#プリカール ¥3,300**

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げるパーマは、この春イオシです!

**こんな方にオススメ**

- ・分け目がはっき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
- ・トップがべったんこになる方 etc.

べたん...  
ふわっ!!

**大人気パーマ**

- 人気 No.1 クリップパーマ ¥8,250**
- 人気 No.2 デジタルパーマ ¥11,000**

「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。

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。

都城市 マーブル [www.marble-hair-lab.com](http://www.marble-hair-lab.com)  
www.facebook.com/marble.hair.lab  
Instagram「marble\_hair\_lab」



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とは  
……髪に優しく、施術後も  
傷みにくいカル。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ケ  
ールを取りながら、つやっやの  
カルを実現します!!

**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、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

**リピーター多数!**  
加齢によるうねりやケールを  
つやっやカルに!

**ミネラルデジカル  
+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



**栄助商店 (有限会社 小迫石油)**



最も厳しいと言われている「USA(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◎。

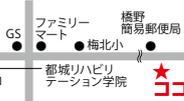
**ガソリンスタンドで販売している!  
スーパーフード!! モリンガGOLD**

「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含まれている健康食品。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  
モリンガビュアオイル(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!

☎080-8123-7587

曾於市末吉町南之郷1950  
営業/7:00~18:00



**me エムイー**

**戻らない夢の育児♡ 子育てママにも大好評!!**



これまでの常識を覆す、究極の完全オーダーメイド施術で年齢に関係なく成功者続出中。喜びの声も多数です! 栄養指導のサポートもあり、内側から体質を改善し、「戻らない育児」を実現しますよ。今年こそは、隠すファッションではなく、自分が着たいファッションで、夏を満喫してみませんか?

**本気のバストアップ体感メニュー**

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



**こんなお悩み、お任せください!**

バストのサイズを大きくしたい/左右差が気になる  
産後バストがなくなった/ダイエットでバストがなくなった/自己流でやってみたが結果が出なかった



☎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



**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J 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」が目玉です。

**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  
New 金箔パックコース ¥6,000  
※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



**All Out Fitness**

おかげさまで1周年 感謝キャンペーン開催中!!



**1万円代から通える!  
効くパーソナルジム!!**

「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で、筋力UPはもちろん、ダイエット、生活習慣病の予防や病後治療後のケアなど、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。

**プロフィール**  
オーナー&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

曾於市大隅町岩川 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

**1st Anniversary キャンペーン**  
7月末迄! ラストチャンス!  
きりしまフォーラム読者 2カ月限定 月会費 **¥3,000**引き!  
月4回コース ¥18,000→¥15,000  
月8回コース ¥23,000→¥20,000  
1カ月通い放題コース ¥32,000→¥29,000  
パーソナルトレーニング 初回体験  
フォーラム価格 ¥2,000 → **¥500**  
「フォーラム見た」で 入会金 ¥15,000 → **¥0!!**



**YOSA PARK**

**痩せる専門店! 奇跡の痩身で気になる中半身脂肪にサヨナラ!!  
食事制限&無理な運動なしで、驚きの全身痩せを実感!**



都城市在住  
Sさん 30代

学生時代にスポーツで鍛えた筋肉質な足が、運動をやめたとたん、太いままセルライトだらけに……。何をしても痩せない足が、YOSAに入ること驚くほどスッキリと細くなりました!!

「本気で痩せたい女性を選ぶ痩身エステ」として高いクチコミ評価が、美容業界でも大注目『YOSA』を体感しよう!

- こんな方にオススメ
- 妊活・温活中の方
  - 確実に痩せたい方
  - 美肌効果
  - 女性特有の悩み
  - 新陳代謝を促進
  - 冷え性・むくみ・肩こり
  - 更年期・自律神経の悩み

**人生最後のダイエットをスタートしませんか?**

**イチオン!! 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**  
下半身痩せ!  
美脚コース(90分)  
通常¥7,800相当の施術  
初回 → **¥6,800**  
デトックス  
代謝アップコース(75分)  
初回 ¥5,500 → **¥4,400**

**甲斐元店 完全予約制**  
☎090-3419-2143  
都城市甲斐元町10-46  
営業/9:00~21:00  
不定休  
駐車場/あり  
LINE ID/@182kfjt

**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

**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  
LINE ID/yosavori  
E-mail/belta1028@gmail.com



施術の流れ

**女性特有の症状でお悩みの方**  
**生理不順 生理痛**  
**冷え性 更年期障害**

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 TEL/0986-38-0170

**講師募集!!**  
**子どもが好きな方大歓迎**

【業務内容】数学または英語の個別指導(中学生以上の指導)  
 【勤務時間】応相談 1日1時間の勤務からOK  
 【勤務場所】都城学習館 広原本部(都城市広原町15-1-2)  
 【給 与】時給1,500円~  
 【待 遇】交通費支給(当社規定による)

■株式会社 学習館企画 TEL/0986-26-8377(広原校) P6もご覧ください

**パート募集!!**  
**地域で愛されるお店でのお仕事♡**

【業務内容】ソフトクリーム・クレープの販売  
 【勤務時間】平日の11:00~16:00または17:00まで  
 【給 与】要相談  
 ※詳細内容はお問合せください。

■ソフトクリームとクレープのお店 ミルクハウス TEL/0986-24-4787 ※P13もご覧ください

**イオン都城店に新しくオープンする**  
**デイサービス遊戯**  
**オープニングスタッフ募集!**

7月15日にイオン都城店内にプレオープン!!

個人の機能訓練プログラムに沿って「買い物ができるようになり、  
 毎日の生活を楽しく」を目標に、利用者様をサポートしてくれる機  
 能訓練指導員を募集しています。詳しくはお問合せください。

■株式会社 ソートフル TEL/0986-58-4816

**大好評! 7月の手作り教室開催!!**

サコッシュ 1,500円(材料費・税込)  
**完全予約制 随時受付中**

ちょっとしたお出かけやアウトドアなど、さまざまなシーンで活躍してくれる  
 斜めがけのバッグ「サコッシュ」を手作りしませんか?  
 制作時間は2時間程度 日程はお電話にて応相談 お待ちしております!

◆◆◆ミシンの点検・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

**『グレンツェン都城店』**  
**製造スタッフ&販売スタッフ同時募集!**

パンづくりに興味のある方、パンが大好きな方、ご応募ください!!

①製造スタッフ フルタイムで働ける方募集!!  
 【時給】830円以上 【勤務時間】5:00~14:00内 8時間のシフト制  
 【休日】週休2日【学歴・資格】高卒以上・要普通免許 福利厚生や交通費なども充実!  
 ②販売スタッフ 学生アルバイトもOK!  
 【時給】830円【勤務時間・休日等】応相談 土日曜日に働ける方、お待ちしております!

詳しくはお問合せください

■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/0986-36-5888

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

- 車での移動中、パートナーと「どの道が最短か!」で揉めていたら、小学5年生の息子が「みつともない。やめて」と一言。子どもは確実に成長していますね!! (フミ)
- 先日友人達とドライブへ。晴天の中、海が映える素敵な景色やショッピングを楽しんで、非常に充実した一日でした♪ (りつ)
- 息子の大会で初沖繩入りしてきました! 梅雨の雨の中でしたが、それぞれの積み重ねてきた思いをぶつける姿に感動! 私まで涙涙でした。一生懸命な姿は言葉はなくても心揺さぶられますね! (いし)
- 人生初のPPVを購入し、「THE MACH 2022」を視聴。格闘技が持つパワーを改めて体感し、感動しまくりの興行でした。那須川天心選手、武尊選手、二人とも最高にかっこよかったです! (おー)
- 久しぶりに焼き肉を食べに行きました。調子に乗って食べまくり、帰るころには「もうしばらく肉はいいわ……」とグツツリ。それでも毎回、「今日は無限に食べられる!」と同じ過ちを繰り返す私がいいます。 (もり)
- 最近、知ったおかし屋さん。素朴な味わいながら飽きずにパクパク。気づけばハマってること、ありますよね~? 趣味とかもこうして沼にはまってしまうのでしょね。 (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・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。

テレコム

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、華やかさに見えることや、話題のものに夢中にならず、いつも冷静な判断が必要です。第一印象が良くても、直感で物事を判断することは控えた方が良さそうです。

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、初心に帰ることで新たな世界が広がります。公私にわたり新しい交流も期待できます。仕事面でも、これまでの取引などが徐々に進展します。水分補給が開運ポイント。

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、何かと見込み違いが増えてしまうかも。家族や仲良しの仲間と過ごす時は、親しき仲にも礼儀ありと意識しましょう。肥満傾向が強いので規則正しい生活を心掛けよう。

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、さまざまな場面で新しい風が吹きます。後輩や若者との接点が増えそうです。新しい仕事や遊びの計画などで忙しくなるのはOKで、ヒラメキが活き判断力も発揮できます。

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、インターネットなどの口コミ情報なども含めて、驚くような耳より情報をゲットできそうです。どんな人との会話も、SNSなどの情報も見逃さないようにしましょう。

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、今まで無理してきたことのしわ寄せが出てくる可能性があります。体調に変化を感じたら、まず診察を受けましょう。バランスの良い食事と良質な睡眠がポイントです。

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

**七赤金星** 今月は、何かと苦勞が絶えないかもしれません。無理をせず、生活のリズムを安定させることがテーマです。仕事関係で人間関係が深まりそうですが、冷静に対応しましょう。

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、欲しかった物が買えたり、美味しい物が食べられるチャンスがあります。自分に主導権はありませんが、お祭りやBBQなど楽しい時間や嬉しい出会いも期待できそうです。

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、親戚と会う機会が増えそうです。何気ない会話の中にも助言やヒントが隠れています。インテリアを変えてリフレッシュしましょう。夏のボーナスは、貯蓄が一番です。

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



# HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

**お弁当はじめました!**



お客様のリクエストにより、店頭でのお弁当販売をスタート!! 大人気のチキン南蛮はもちろん、醤油麹を使ってグリルしたお肉や、1日おみに漬けた銀鮭など、「心と身体が喜ぶ」特別な美味しさが詰まったお弁当です♪

### 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

### おすすめお弁当 menu

- 人気No.1  
銀鮭みそ漬け焼き弁当 .....780円
- チキン南蛮弁当 ...680円  
自家製タルタルが◎
- 四川麻婆豆腐弁当...780円  
山椒の辛さと旨味が絶品!



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!

### Instagram



### ホームページ



# レストランそお

メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

**土用 丑の日には、絶品うなぎ弁当を!**



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』では、土用丑の日のご予約を承り中です! 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のったお弁当や、柔らかくて肉厚なステーキがたっぷり入ったお弁当など、スタミナがUPする逸品をご用意しています!!

### 店舗情報

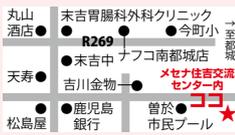
曾於市末吉町二之方2971-1  
営業/11:00~14:00 (L.O.13:30)、17:00~21:00 (L.O.20:30)  
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日

### 土用 丑の日ご予約承り中

- 【一の丑】  
受 取 日:7月23日(土)  
予約締切日:7月15日(金)
- 【二の丑】  
受 取 日:8月4日(土)  
予約締切日:7月28日(金)

### メニュー

- うなぎ弁当 ..... 1,500円
- 鹿児島県おすみ産  
うなぎ弁当 ..... 2,000円
- ステーキ弁当 ..... 2,000円
- うなぎ&ステーキ  
よくばり弁当 ..... 3,000円



# 大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

**待望の新作が登場!!**



『大杉しいたけ園』の自信作「しいたけメンチカツ」が新発売! 地元産豚肉と肉厚しいたけが合体し、ジューシーな肉汁がしいたけのうま味をより一層引き立てるオリジナルな逸品♡ その他にも、初盆の返礼品や、お中元にピッタリなしいたけ+加工品も多数ご用意! ご要望に応じてギフトも作っていただけますよ。

### 店舗情報

都城市山ノ口町山之口1809  
営業/月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00  
定休/日曜日 ※土曜・祝日は要電話確認

**夏の返礼品  
ご予約承り中!!**

初盆に来られた方へのお返しに

しいたけ・加工品のギフト  
ご用意いたします!  
包装・のし紙印刷は無料

まずはお気軽にご相談ください。



ネット注文はこちらから!

# 楠見恵子さん家のからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

**リピーターの多いお店  
とても美味しい揚げたてからあげ**



たれと塩で選べるからあげ♪  
国産鶏100%のからあげは、素材の美味しさを引き出す味付と揚げ具合が大好評! ポリウム満点のお弁当や、おつまみにピッタリな砂ずりのからあげもありますよ。

**からあげメニュー例**  
もも/むね/手羽先(塩のみ)/砂ずり  
からあげ・オードブル・各種お弁当  
ポテト・たまご焼き(M・L)・ふくれ菓子  
TEL一本でご予約OK!!

### 店舗情報

都城市広原町4340番地2 定休/水曜日  
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)  
営業/月・火・木・金10:00~14:00・16:00~19:00  
土・日・祝日10:00~19:00(予約 18:30迄)

# 夢みるCocona

☎ 090-3078-1066

**老舗の濃厚ソフト♡**



お店自慢のソフトクリームは、創業100年以上続く「白水社乳業」の牛乳を100%使用しており、濃厚なのに後味スッキリ! 「けずり生いちごパフ」、「ハニーレモンソフト」といったフルーツ×ソフトクリームの相性抜群な逸品もありますよ。ぜひご賞味ください!

### 大人気!! キッチンカー

ソフトクリームをはじめとする  
人気メニューを出張販売いたします♪  
イベント・出店依頼はインスタのDMにて承ります。

### 店舗情報

都城市山ノ口町花木2061-4  
営業/11:00~19:00  
定休/水曜日 他、不定休  
※売り切れ次第、閉店の可能性があります。

# キッチン祐

☎ 0986-51-7808

**酒と肴と美味しいご飯**



鮮度抜群のお刺身をはじめとする、店主厳選の旬の食材をふんだんに使用した絶品料理を堪能できるお店。宴会シーンはもちろん、居酒屋メニューやお弁当のテイクアウトも好評です。季節限定のメニューもお見逃しなく!

平日限定!! 飲み放題コース  
お料理8品+飲み放題120分 3,630円  
オススメ単品 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

**きりしまフォーラムで  
企画してほしい**

**「〇〇特集」  
募集中!**

「こんな特集してほしい!!」  
「こんな記事読んでみたい!!」 など

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

### 投稿はコチラ

- ハガキから** 本誌 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。

らーめんまぜそば **あらし 都城店**

☎ 0986-58-8866

みんな大好き♡ 絶品台湾まぜそば



台湾まぜそば

看板まぜそば

人気の「台湾まぜそば」は、極太麺に甘辛く味付したひき肉、ニラなど5種類の具材、鱈粉・一味を混ぜ合わせることで、辛さとうま味が際立つ逸品に！ 辛さが調節できるメニューもあり、辛い物が苦手な方や小さいお子さんでも美味しくいただけますよ♪ 平日限定のランチメニューや、メにピッタリの無料「追い飯」もオススメです！

店舗情報

都城市上川東4丁目5998-8  
営業/ランチ 平日11:00~14:30(L.O) 土日祝日11:00~15:00(L.O)  
ディナー 18:00~20:30(L.O) 定休/水曜日※祝日の場合は翌日

あなたはどっち派!? ランチMENU

ボリューム満点!!  
ランチセット 1,000円  
(まぜそば並盛+ハーフ肉飯)  
女性やお子様におススメ!!  
デザートセット 900円  
(まぜそば小盛+デザート)  
※ランチは平日限定です。



ほとんどのメニュー  
テイクアウトOK!!

※ラーメンは対象外です。  
※テイクアウトは容器代100円を別途いただきます。

スタンプカード機能付!  
公式 LINE



酒場定食堂 **ふたつき**

☎ 0986-77-2619

グランドメニューがリニューアル♪



『ふたつき』のメニューに、新しい美味しさが加わります。市場直送・鮮度抜群のお刺身や焼鳥、ゴーヤチャンプルなど、お一人様の居酒屋メニューはもちろん！ 子どもやお母さんが大好きなチキン南蛮や海鮮丼などの定食メニューも充実しているので、家族みんなが笑顔になるお店です♡

店舗情報

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

7月おすすめ!!

昼夜楽しめる定食

お刺身と焼魚の定食.....1,210円  
とろろたつぷり塩だれ豚丼.....1,078円  
まったりタルタルのチキン南蛮定食.....990円

お酒好きにイチオシ

お刺身.....500円~  
焼き鳥.....1本132円~  
ゴーヤチャンプル.....660円  
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サワーまで、男女ともに喜ぶお酒が種類豊富に揃います



1st page ファーストページ

☎ 080-5257-0896

心ときめく映えスイーツ満載♡



糸ピンス/贅沢ティラミス かき氷黒蜜きなこ

夏にピッタリな韓国発祥スイーツ「糸ピンス」が都城初上陸!! 糸状の氷が、今までにない新食感を実現し、一度食べるとトリコに♪ テイクアウトにもピッタリの外はサクッ、中はモチッリな食感が人気を博している、九州初の「揚げ団子」もオススメです。その他にも「パッフル」をはじめとする「1st page」こだわりのフードメニューが満載ですよ♡

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)

オススメ♡ワンハンドフード



★好評のデリバリー★

1st pageから20分圏内に限り配達を承ります!  
※お電話またはインスタDMでの受付  
※前日の要予約



肉の野上

☎ 0986-29-1080



今年4月にリニューアルオープンした『肉の野上』では、希少部位のお肉を手ごろな価格で購入できると好評です！ これからの季節にオススメの焼肉セットは、人気の高い部位やソーセージを盛り合わせた、食べ応え抜群のボリューム。その他にも、「濃厚黒カレー」や、手ごねハンバーグといった人気の自社ブランド商品もありますよ。お得なセールも定期的を実施しています。お見逃しなく♪

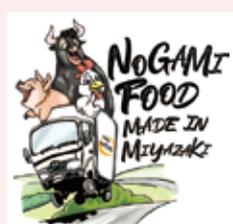
お得に極上のお肉を堪能してみませんか?



お中元にピッタリなギフト商品

ご希望やご予算に応じたギフトをご用意させていただきます。お気軽にご相談ください!

木目調の壁  
ポップなイラスト  
牛柄の車止めが目印です!



店舗情報

都城市山之口町花木2303  
営業/9:00~18:00  
定休/水曜・日曜日

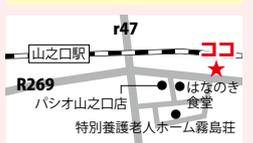


さらにお得なセール情報

★毎週火曜日夕方5時~  
売り尽くしセール  
★毎月第4金曜・土曜日  
肉の野上の日

フォーラム  
限定クーポン  
お買い物金額より  
20%OFF!!

※こちらのクーポンを切り離してご使用ください。  
使用期限:2022.7月末迄



# FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

お客様のリクエストで、冷製パスタ復活!



昨年大好評だった冷製パスタが登場しました。夏季限定の冷製パスタは、厳選した生ハムと糖度の高いトマト、ゴロっと入ったモッツァレラチーズがコラボする贅沢な味わい。ボリューム満点のカプレーゼは、食べ応えも十分です!

### 店舗情報

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

### 夏季限定 ランチメニュー

生ハムとフレッシュトマトの冷製パスタ 900円  
【サラダ・スープ・ドリンク付】

### 新メニュー



生乳ソフトクリーム 380円  
『中村牧場』の新鮮な牛乳をふんだんに使ったミルク感たっぷりのソフトクリームが完成!



# ドッグラン&カフェ わんわん

☎ 080-7985-4815

こだわりスイーツで清涼感をお届け♡



保護猫カフェ『わんわん』で人気のフルーツパフェ。甘さ控えめの生クリーム、カスタードは、オーナー自らが厳選した糖度の高い新鮮なフルーツと相性も抜群♪ また、フレッシュなスムージーは、暑い季節のドライブのお供にもピッタリです◎ こだわり製法で作られる、わんちゃん・ねこちゃん用のケーキの予約も承っていますよ。

### 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

### ご予約受付中!!



ねこちゃん  
わんちゃん用ケーキ  
各1,500円~

既存型とオーダーどちらでも対応◎ 肉ベース・魚ベースでお選びいただけます。



大人気!  
ひとくち  
カヌレ♡



# 石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

おかげさまで12周年

夏季限定の新作パンがたくさん登場♪



白桃やりんご、甘夏を使った夏のデニッシュや、スパイシーな辛さと旨味が◎なパンが、たくさん揃っています。オスメは、韓国のおいしいを詰めこんだ「エビのヤンニョムサンド」。この夏、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 Instagramフォロー  
営業/7:00~19:00 お願いします♪  
定休/火曜日 http://www.glanzen.jp/

### 夏のパン祭り

#### 惣菜パンおすすめ

エビのヤンニョムサンド 248円

サルサドッグ 248円

#### スイーツパンおすすめ

白桃デニッシュ 248円

甘夏デニッシュ 230円



白桃デニッシュ

LINE公式アカウント  
友達募集  
お友達追加で1,000円  
以上お買い上げの方に  
カレーパン1つプレゼント!!



# 活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

7月8日(金)から北海フェア開催!



お客様が楽しみにしている「北海フェア」がスタート。北海獲れの新鮮な食材を使ったメニューが登場します。イチオンは、北海道産ほたてを使った北海ちらし膳!! この時期しか食べられない美味しさを、ゆったりとした空間でご堪能ください。

### 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)

### 北海フェア イチオン

北海ちらし膳 2,178円

北海ちらし、季節の天ぷら、茶碗蒸し、小鉢、デザート

土用丑の日  
ご予約承り中 数量限定

寿司虎亭の炭火焼きうな重

2,376円

うまき 1,598円

ハーフ 842円

受渡日:7月23日(土)

8月4日(土)



# 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!!



塩レモンサワー

アップルビネガーサイダー

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、アロマ、食材、サプリメント、ウエアなどの選り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?

### 店舗情報

北諸県郡三股町榊山3605 定休/日・月・火曜日・祝日  
営業/10:30~17:30 LINE@お友達登録で  
Google Mapで検索 新着情報・得意案内を配信!

### 7月おすすめDRINK

アップルビネガーサイダー 470円

砂糖不使用。有機りんご酢と有機りんご果汁を發酵させたビネガーの酸味と優しい甘み、シユワシユワ炭酸のマリアージュ。

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」とシユワシユワの炭酸、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。

オーガニックソイゼラート 400円

有機JAS認証 乳製品・卵不使用の100%植物性アイス。カフェスペースでもどうぞ! ジェラートに合うドリンクセットもご用意しています!!



お中元として喜ばれる  
夏ギフトの地方発送も承り中



# 道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

ソフトクリームが美味しい季節♡



フルーツや北海道産生クリームなど、素材にこだわり抜いたソフトクリームやクレープ、チョコレート、ケーキなど、さまざまなスイーツを購入することができるスポットとして大人気! トッピングを楽しめるソフトクリームとクレープが充実しています。

### 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

### ソフトクリームMENU

ソフトクリーム.....350円  
バナナチョコ.....420円  
キャラメルバナナ.....420円  
チョコクラッカー.....400円  
キャラメルクラッカー.....400円  
ティラミス.....450円  
キャラメルナッツ.....420円  
キャラメルシナモン.....400円  
ストロベリーミルフィーユ.....460円  
ブルーベリー.....460円  
カルアミルク.....460円  
コーヒーゼリー.....420円  
キャラメルコーヒー.....450円  
カラージュコ.....380円  
各種ソースon.....380円

### クレープMENU

生チョコスイート.....570円  
生チョコ抹茶.....570円  
生チョコブランデー.....570円  
バナナチョコ.....490円  
キャラメルバナナ.....490円  
チョコクラッカー.....460円  
キャラメルクラッカー.....460円  
ティラミス.....560円  
ストロベリーミルフィーユ.....550円  
ブルーベリー.....550円  
キャラメルカスタード.....530円  
各種ソースin.....440円





# 2022 Summer Bargain



CHIPPER CHIT

店内夏物

30~10%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

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

白いブラウスに  
鮮やかなブルー  
のワンピースを  
合わせたナチュラル  
コーデ



シックな花柄がポイントのロングシャツワンピースは、この季節に大活躍!



イオン都城ショッピング

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

MIX-O any SiS 23

7月1日よりスタート!!

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

my makura

店内夏物 50~30%OFF

※一部対象外商品あり

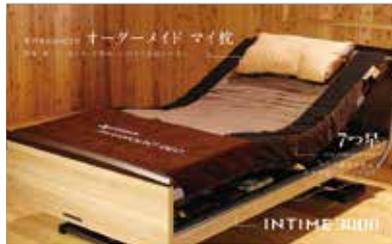


敷きパットやタオルケットなどが驚きの価格に! お見逃しなく!!

夏の睡眠を快適に

my makura x PARAMOUNT BED  
コラボレーションセット

オーダーメイドマイ枕 / マイまくらマット7つ星 / INTIME3000



「パラマウントベッド」とコラボした「オーダーメイドマイ枕」とかたさ調整ができる次世代マットレス「7つ星」を、ぜひご体感ください。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

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!! ペ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

LA PAX  
Dance Convention

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

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

bijou SOPHIA

セール商品 50~30%OFF

※一部対象外商品あり

夏限定の素敵なおジュエリーがセール価格に。ぜひ一度、お越しください。

2022 新作 - TRUE -

本来の自分自身を取り戻し、きらめく輝かしい明日に向け、夢を抱いて前に進む女性に寄り添うジュエリーをお届けします



松村さん

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266



## NEW OPEN! & 夏のオススメショップ

宮崎初! 新しいカタチの  
デイサービスがOPEN



デイサービス遊癒

7月15日(金) プレオープン!

7月15日(金)、16日(土)、19日(火)

3日間限定イベント開催予定!

空くじなしのスクラッチを開催!!

楽しさと元気づくりを一つに!  
個別機能訓練を重視したデイサービスが、  
ショッピングモール内に開設!!

デイサービス遊癒 2F TEL.080-6452-5194

Raffine

大人気メニュー  
期間限定で復活!!



夏の暑さと冷房の効いた室内との寒暖差からくる肩や首、頭のお疲れをケアします。10分だけでも休んでみませんか?



人気menu

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

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

金海堂 小学館の図鑑NEOに新刊登場!

夏休みの学習や研究にピッタリの図鑑がたくさん揃っています。

他にも、  
学習教材を豊富に  
ご用意しています♪



NEW 鉄道

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

We's 夏をCoolにする  
アイテム満載



チルソンサイダー BTSが広告塔として大人気のドリンク! 70年ぶりに新フレーバーが登場!!

Tiny TAN

ミニハンディファン

BTSメンバーのイラストがキュートな扇風機



New Release



NiziU 7月20日  
SINGLE「CLAP CLAP」

TWICE 7月27日  
ALBUM「Celebrate」  
日本デビュー5周年  
記念リリース第3弾!

Snow Man 7月13日  
SINGLE  
「オレンジkiss」

なにわ男子 7月13日  
1st ALBUM  
「1st LOVE」

SOUND COMMUNICATION We's 2F TEL.0986-46-2255

年中無休

土・日・祝日も  
営業しています!!

イオン都城  
SC店隣の  
アイクリニックが  
鷹尾店に  
移転OPENします

# 7月1日金 シティコンタクト鷹尾店隣に アイクリニックがOPEN! 3店合同キャンペーン開催中!!

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

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ご持参の上、夕方18:00までに受付を済ませてください。

鷹尾店をご利用のお客様は都城店・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。

※表示価格はすべて税込です。

※保険証をご持参ください。

大好評につき続行決定!

## メガコンプラン 7月末日まで

コンタクトレンズ + メガネ一式 (1.56標準レンズ付き)

※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

コンタクトとメガネを同時購入で **メガネ20%OFF!!**

2WEEK 使い捨て2週間タイプのスタンダードコンタクトレンズ

日本アルコン  
エア オプティクス プラス  
ハイドラグライド 1箱(片眼6枚入)  
オープン特価 **2,500円**

メニコン  
2WEEKプレミオ 1箱(片眼6枚入)  
オープン特価 **2,700円**

※乱視用・遠近両用は対象外です

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!

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!

1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ

ボシュロム  
パイオトゥルー ワンデー  
マルチフォーカル 1箱(片眼30枚入)  
オープン特価 **3,600円**

遠近両用ワンデー

Bio true

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。

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という素材を使用。高い保水性も◎。

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

New PRECISION 1

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!

クーパービジョン  
プロクリアワンデー 1箱(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!

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

ボシュロム EX-O<sub>2</sub> 1枚 ハードレンズ  
オープン価格 **7,500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  
オープン価格 **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  
オープン価格 **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.

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!

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円  
11,000円 14,300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!

レンズ交換もお得!!  
レンズ代金のみの加工料無料!!  
※フレームの状態によってはレンズ交換が難しい場合もございます。

1.56中屈折レンズ(2枚1組) **3,600円**

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  
年中無休 駐車場/あり



鷹尾店 TEL.0986-58-8540  
都城市鷹尾2丁目2-8  
営業時間/9:00~19:00  
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



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



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK  
すべて県下一品揃え!!