since1992 KIRISHIMA FORUM 30th Anniversary
vol.365 August 2022
8

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

白鳥温泉 下湯

HANNAH

アウトドアステーション えびの

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
欲張りさんも満足する
夏休み旅！
えびの市特集！

女性のためのマネー講座
お金の貯め方＆増やし方
～はじめての資産運用術～
9月17日(土) 第1部 第2部 各15名様限定
参加者全員にお土産付き！ ※詳細はP2をご覧ください
参加費 無料
▶HPのQRコードからご予約いただけます

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 Forum シニア Senior ライフ Life 通信
●特集
要介護認定がなくても利用できる「総合事業」の介護予防サービス

●コラム
介護のギモンQ&A

スタッフ建もの探訪 **夏の住宅特集♪**
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
『入道雲と海』

森本（もりもと） 陽菜（ひな）ちゃん
（10歳）

今年の夏休みは
海に行きたいです♡

●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!

初開催決定！

女性のためのマネー講座

お金の貯め方&増やし方

～はじめての資産運用術～

参加費無料

将来に漠然とした不安を持っていませんか？
「普段聞けないお金の話」「賢いお金の増やし方」など
学校では知ることのできなかった「お金」について、
気軽に学んでみませんか？

第1部　第2部　各15名様限定

お友達同士やご夫婦での参加も大歓迎!!

ひとつでも気になったら参加をオススメします！

- 将来を見据えたお金の賢い増やし方
- 新しい教育資金の作り方
- 資産運用について
- 年金・老後資金が不安
- iDeCoやNISAについて
- 日々の支出を抑えたい

開催日時

※第1部・第2部は同じ内容です。ご都合のよい方へご参加ください。

9月17日(土)

第1部　10:00～11:45
第2部　13:30～15:15

ウイルス対策を十分に講じて開催いたします

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、オンライン開催となる可能性がございます。

定員

第1部　第2部　各15名様

各回ともお申込み多数の場合は抽選となります

応募締切

9月5日(月)まで

9月12日(月)までに結果をメールかお電話にてお知らせいたします

会場

都城まちづくり株式会社 未来創造ステーション会議室1
都城市中町16–15　都城市立図書館2階　駐車場無料

お申込み方法

きりしまフォーラムのホームページまたは
QRコードからお申込みください。
http://kiri-fo.net
抽選結果は、メールかお電話にて通知させていただきます。

※金融関係会社の方や営業的な情報収集など、セミナー目的以外のご参加はお断りしております
※お申込みいただきました個人情報は本イベントのみに使用し、第三者に開示することはありません

講師

ファイナンシャルプランナー
ライフプランPARTNERS株式会社

東 弘樹 氏

金融教育を受けていない私達に寄り添った、お金の守り方・備え方・育て方に関するマネーセミナーが大好評。みなさんがイメージとして持つ、それぞれの「理想の幸せな人生」を送るために、「今」と「将来」、どちらにも役立つお金の知識と情報、基本的な考え方などを分かりやすく教えてくれる人気講師です。

＼参加者全員にお土産付き／

本誌でも大人気！『プーラビーダ都城店』の話題のシートマスクとオリジナルコーヒーのギフトをプレゼント♡

PURA VIDA

※写真はイメージです。
※オンライン開催の場合、お土産は後日郵送いたします。

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

【個人情報のお取扱いに関して】本セミナーはアクサ生命保険株式会社からの依頼により、きりしまフォーラムが集客し、アクサ生命保険株式会社が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加情報管理につきましては、きりしまフォーラムが責任を持って行います。

主催／アクサ生命保険株式会社　東京都港区白金1-17-3　NBFプラチナタワー　企画協力／株式会社国際通信社 霧島事業部 きりしまフォーラム

登録番号：AXA-C-220706/847-501

コルディアーレ農園

一般就労の機会を目的とした、屋内農園型の障がい者雇用支援サービスが都城にオープン

障がいのある方が、地元にいながら全国の大手企業の一員として働くことのできる新スタイルの農園が『コルディアーレ農園』。水耕栽培を採用しており、主にベビーリーフなどの葉物野菜を育てて、企業の事務所や店舗へ届けられます。また、看護師を駐在させたり、休憩室を設けたりと働きやすい環境が整っています。

働きやすい少人数編成

管理者1人＋障がい者3人の4人1組で作業を行うため、お互い得意な作業を分担し、作業性を高めることができます。実際の現場は、コミュニケーションを取りながら作業をされていて、とても和やかでどこか楽しげな雰囲気でした♪

水耕栽培の魅力

養液を使用して栽培することにより、年間を通して安定した収穫が可能。力を使った肉体労働もなく、手も荒れにくいため女性でも作業しやすいです。土を使わないため、虫が苦手な方でも安心◎

横山さん

一人ひとりの特性に応じて、安心して働けるような環境になるようにしっかりサポートさせていただきます！
まずは一度ご連絡ください。

＼一緒に楽しく働いてみませんか？／

お仕事のご案内

スタッフ（障がいのある方）

※障がい者手帳をお持ちの方
【業務内容】野菜の栽培・収穫
【就労時間】9:00～17:00
※お昼休み1時間
+45分ごとに15分の休憩
【出勤日】平日
【休日】土日・祝日

サポーター（管理者）

【業務内容】スタッフのサポート
※スタッフ様を管理サポートしていただくお仕事
【就労時間】9:00～17:30
※お昼休み1時間
+45分ごとに15分の休憩
【出勤日】平日
【休日】土日・祝日

ここが魅力!!

- 大手企業の社員として働くことができる。
- 看護師駐在でいつでも徹底した体調管理が可能。
- 安心のバス送迎。
- 体調がすぐれない方向けの休憩室完備。
- すべて水耕栽培のため、手が荒れにくく重労働もない。
- 冷暖房完備で年中快適な作業環境。

まずはお気軽に見学へお越しください！

コルディアーレ都城農園
TEL.0986-57-1062
都城市鷹尾5丁目1-16（旧TUTAYA鷹尾店跡）

HPはこちら

お中元・ご贈答に こだわり抜かれたお菓子を

味わい深し 水羊羹
ぷるぷ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】

霧の大地ゼリー 霧滴る（きりしたた）
ゆず マンゴー 黒霧島焼酎 いちごバイオ茶 日向夏
【5個入・10個入・16個入】

島津荘園
【6個入・12個入・18個入】
第25回全国菓子博覧会 最高賞 名誉総裁賞受賞

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
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

故人をしのぶ気持ちをこめて……法事には『南香』のお菓子を

初盆菓子として、大切な故人をしのぶ法事用菓子が揃っています。「これがし・いこ餅（五切入1,944円）」や「ハスの花菓子（大三個入1,620円）」、「霧の大地ゼリー 霧滴る」や「味わい深し　水羊羹」など、予算やお好みに合わせて詰め合わせしてくれます。その他にも、どらやきや島津荘園など人気のお菓子もあります。ご予約受付中なので、気軽にご相談ください。

ご注文の方には
お供え用花菓子をサービス

ふるさとのお土産もたくさん揃っています

毎年、多くのお客様から、帰省やお呼ばれの手土産として選ばれている『南香』のお菓子。郷土菓子として人気を誇る「チーズ饅頭」や、本格焼酎霧島を贅沢に使った「本格焼酎けーき霧島」など、厳選された素材を使ったお菓子が多数揃っています♪

チーズ饅頭

第27回全国菓子大博覧会 橘花榮光章受賞
本格焼酎けーき 霧島

郷土銘菓処 お菓子の南香 TEL.0986-22-4670
都城市甲斐元町1-26 8:30～19:00
※8月のお休みは17日（水）、24日（水）となります
贈答用全国発送も承ります

医療法人 明恵会

早水公園クリニック

専門外来棟 完成

新しく開設された専門外来棟をご紹介します

早水公園クリニック専門外来棟5つの特徴

特徴1 呼吸器内科

週に1回、呼吸器内科外来を開設。宮崎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。

特徴2 脳神経内科（神経内科）

毎週水曜日の午前に、宮崎大学より先生にお越しいただき、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。

特徴3 内視鏡部門

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。

消化器病学会専門医、消化器内視鏡学会指導医である検査や内視鏡のスペシャリストである岩田先生による検査を受けられます。

特徴4 最新式CT導入

見落としを防ぎ、正確性を増すために、専門ドクターによる撮影を導入。ダブルチェックを行います。

最新式のCT導入により、内視鏡部門や専門外来とも連携し、多種検査や人間ドックも受付けます。

特徴5 尿（一滴）による癌検診

九州初導入!!

全身15種類の癌が尿で検査できます。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、精密検査を行います。

新しく完成した専門外来をご紹介

リラックスして待つことのできる待合室。診察室や検査室も広々としています。

早水公園クリニック
専門外来開設記念企画

新・医療の窓 スペシャル

①血糖値が落ちません

私の経験上、外来でもよくあるのが、「あまり食べていないのに、血糖値が落ちない」という相談を受けます。そういう方に共通しているのが「間違った食生活」です。みなさん、量ばかりに気を取られている方が多いです。食事において、特に血糖値に関係するのは、量より質です。まず、食物繊維が含まれるものをなるべく食べる。同じものを食べても、お野菜を先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。次に、ゆっくり噛んで食べる。満腹感も得られ、血糖値の上昇も抑えられます。また、夜間は果物や甘いものを食べない。最後に、3食きっちりバランスよく食べる。よく外来で聞くのは、「朝は食べないで、昼を多めに」「昼は天ぷらうどんだけ」「朝・昼はおにぎりだけしか食べない」などです。食べる量を減らすだけではなく、3食きっちりバランスよく、野菜などの食物繊維を、なるべく食事の際にとることを心掛けてください。麺類だけ、ごはんと味噌汁だけはダメですよ。

②熱中症について教えてください

熱中症とは、体温を保つために、暑いと汗をかくのですが、汗による脱水や体内の電解質バランスがこわれたり、汗をかいてもそれが蒸発しなかったりして、体温が上昇してしまうことです。症状としては、めまい・たちくらみ・手足のしびれ・手足のつり・頭痛・吐気などです。まず、先程のような症状がおきたら、涼しい場所で体を冷やし、水分・塩分を補給します。今年も、非常に温度が高く暑い夏になりそうです。炎天下での運動を避け、屋外での仕事の方は十分な水分・塩分を補給するように心がけましょう。また、お年寄りの方は汗をかきづらく、もともと脱水傾向の方も多いので、熱中症になりやすく発見が遅れることも多いです。暑い日中は、外出を避け、冷房などを有効的に活用し、暑い夏を乗りきりましょう。

ごあいさつ

当『早水公園クリニック』も、昨年で10年を迎えることができました。この10年、さまざまな体調不良などに対応すべく、「かかりつけ医機能」をメインに治療してきました。しかし、患者様から「専門的な治療も、大きな病院だけでなく、もう少し気軽に相談することはできないか？」という要望を多くいただいたため、専門外来部門を増設することになりました。それぞれの専門科の診療は、非常勤の先生による予約制になりますが、それぞれ内視鏡部門・神経内科・呼吸器内科を開始しております。かかりつけ機能から、もう少しだけ掘り下げた専門的な医療まで、身近に受付できる体制づくりを、今後進めていく方針です。よろしくお願いいたします。

院長　山内 明

早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117

都城市早水町 4503-16　HP http://hayamizu-park-clinic.com

診療科目　内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来（要予約）　内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

夏の在庫一掃処分！ 下取りキャンペーン実施中!!

来店特価 最大 70〜10%OFF

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！
初心者でも安心です♪
※完全予約制

＼大好評のため続行決定／
8月の手作り教室
サコッシュ
1,500円（材料費込）
詳しくはお問合せください ※材料がなくなり次第終了
完全予約制

キッズコーナーもありますよ♪
お子様と一緒にご来店ください!!

ミシンの事なら何でもわかる、販売・修理専門店
みしん市場 都城妻ヶ丘店
都城市妻ヶ丘町15-12
9：00〜18：00 定休なし
点検・調整 500円より
☎0986-46-3342

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

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

酸素ルーム（50分）
高気圧酸素ルーム 低気圧酸素ルーム
ウォーターマッサージ器（30分）
サイクロン水流による刺激で筋肉の凝りをほぐし、血行を改善
脊椎セラピーV3（30分）
遠赤外線を放出する温熱ヒスイ球が背骨をマッサージ

【和楽笑の湯】ともに共通料金430円
和楽笑・健美館
都城市一万城町66-1
TEL.0986-57-0753
営業／9:30〜17:00
定休／第一火曜日
HPはこちらから
回数券が和楽笑の湯と共通
シルバー料金&学生料金 有！

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

第6回 絵の街そお3号展
9月18日(日)＞10月2日(日)
9:00-17:00（土・日曜日は20:00まで）
会場 曽於市末吉総合センターホワイエ
入場無料
■主催／曽於市・曽於市教育委員会 ■主管／一般財団法人 まちづくり曽於

誰もがアーティスト！
一般公募受付中
広く公募しています！ ふるってご応募ください！
種目 3号の油彩、アクリル画、日本画、水彩画 他
出品数・出品料 お一人様5点以内
1点につき 一般1,000円 高校生以下500円
作品搬入日 9月3日(土)・4日(日) 9:00〜17:00
※会場へ直接搬入または郵送・宅配便の場合は自費でお願いいたします
表彰式 9月18日(日)

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

Recruit
未経験者大歓迎！
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！

●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

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

プロのファイナンシャルプランナーが あなたの夢を実現できるよう完全サポート!

住宅ローンなどの返済、教育資金、保険見直し、老後設計etc.
どれか一つだけを対策していてもダメ!!
すべてをカバーできるようなプランニングが必要です。

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 フラット35 正規代理店
- ライフプランニング作成
- 積立NISA・iDeCo
- 年金・老後資金

夏休み特別企画
住宅ローン相談会開催!!
新築の方はもちろん、借り換えの方も、
あなたにとって最良の住宅ローンを見つけませんか?

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!

長期優良住宅 床下エアコン 小屋裏エアコン セルロースファイバーが大好評!

浅井輝男

安心の標準仕様
「耐震等級3」「断熱等級6」
「省令準耐火仕様」

家づくりセミナー 完全予約制
8/21(日) 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
充実のHPもご覧ください

予約受付中 ※事前予約をお願いします
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

楽しい手芸の店 まきの

決算セール 店内全品2割引

※ 当面の間、毎週月曜日を定休日とさせていただきます。

8月 18(木)・19(金)・20(土)・21(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

脱毛は、すべての人の選択肢へ。

point 完全個室
最新式高性能マシンで低刺激・ハイレベルな効果を実現
コース契約なしの都度払い

[MENU]

全身(顔なし・Vライン込)	1回12,000円
お顔全体(ヒゲ)	1回 8,000円
どこでも3箇所	1回 7,800円

事業拡大につき
エステティシャン急募
応募資格:男性のみ
勤務地:都城市または宮崎市
未経験者も歓迎!!
※詳細はお問合せください。

メンズ脱毛サロン SREEK
TEL 080-1723-1314
宮崎市老松2丁目3-35 AINA公園通り501
※入口正面9番に駐車場1台完備

大好評 Beer Garden
屋上ビアガーデン 営業中!!

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

1時間30分 飲み放題! セットメニュー + フリードリンク
お一人様 4,200円

プラス別料金 & 2日前までの要予約で
特上焼肉セット 海鮮セットもご用意OK!!
詳しくはお問合せください!

フードメニューも豊富に取り揃えています!
新メニューも登場!!

鶏ハラミ炭火焼き(100g)	600円
鶏モモ身炭火焼(100g)	600円
手羽餃子(3本)	600円
梅しそ巻き(3本)	400円

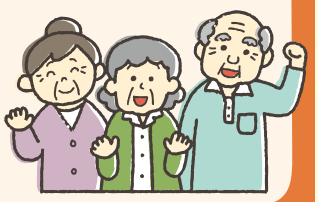
インスタグラム
最新情報をお届け!!
ホテル中山荘*LUCEのインスタグラムはこちら。

フロントにて
お得な前売り券を販売中!!

ホテル 中山荘 * Wedding Guest House LUCE
☎0986-23-3666 都城市松元町3-20
詳細はホームページをご覧ください。 ホテル中山荘 検索

フォーラム シニアライフ通信

Forum Senior Life News Letter



特集

要介護認定がなくても利用できる「総合事業」の介護予防サービス

今のところ介護の必要はないけれど、体力の衰えに不安を感じているという方は多いのではないでしょうか。そんな方のために、要介護認定を受けていなくても利用できる「総合事業」のサービスがあります。その内容や、利用方法をご紹介します。

介護予防の必要性と総合事業が目指す地域づくり

介護予防とは、高齢者が要介護状態にならないように、生活機能の維持・向上をすることを目的とした取り組みです。一度要介護状態になってから、再び自立（介護を必要としない）状態まで機能を改善させるのは、非常に大変と言われています。そのため、介護が必要な状態になってから対処するのではなく、健康で元気なうちから対策することが大切なのです。

介護予防サービスは、主に「予防給付」と「総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）」に分けられます。予防給付のサービスは、要介護の認定審査を受けて要支援1～2と認定された方が対象です。一方、総合事業のサービスは、65歳以上であれば要介護認定を受けていなくても利用することができます。

総合事業は、2017年からはじまった制度。市区町村ごとに地域の実情に応じたサービスを提供し、高齢者が安心して自立した生活を送るための支援を行います。介護保険制度のサービス内容や利用料金が全国一律なのに対し、総合事業では各自治体が独自の基準で設定しているのが特徴です。

総合事業における介護予防では、身体機能の維持・向上はもちろん、社会参加による生きがい・役割づくりも重要視されています。また、介護事業者だけでなく民間企業、協同組合、地域のボランティアなど多様な団体が主体となり、地域全体で支え合う体制を目指しています。

どんな人が利用できる？どんなサービスがある？

総合事業の内容は「**介護予防・生活支援サービス事業**」と「**一般介護予防事業**」の2種類あり、それぞれ対象者とサービス内容が異なります。

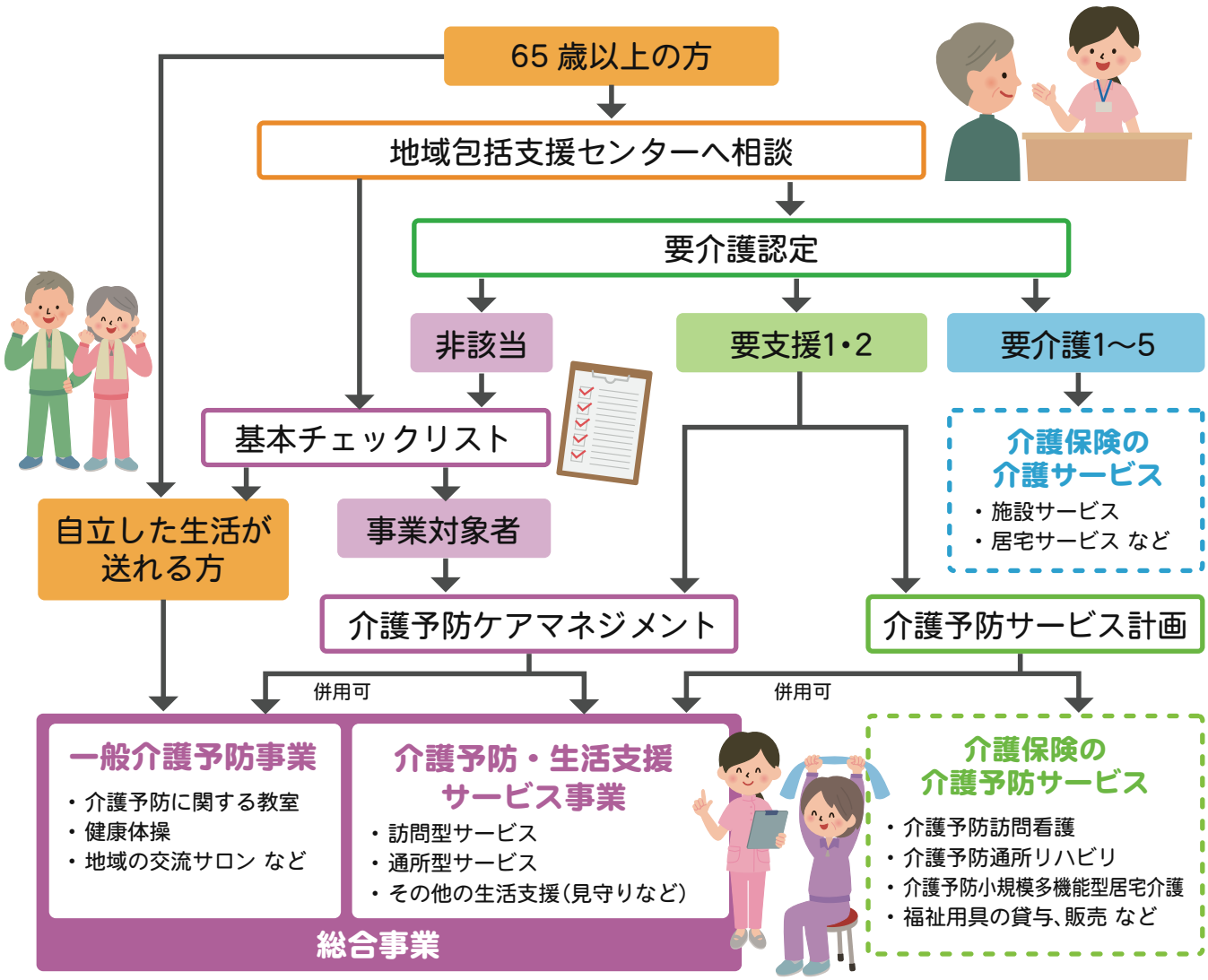
◎介護予防・生活支援サービス事業

要支援1～2の人、もしくは基本チェックリストの結果により、日常生活における何らかのリスク（危険）があると判定された方が対象。基本チェックリストとは生活の様子、身体機能の状態、栄養状態、外出頻度などを問うもので、65歳以上の高齢者であれば誰でも受けることができます。

具体的なサービスの例は、以下のとおりです。（サービス内容は自治体によって異なります。詳しくはお住まいの自治体窓口か地域包括支援センターにお問合せください）

- **訪問型サービス**……食事の支度や掃除、洗濯、買い物などの生活支援
- **通所型サービス**……デイサービスセンターなどの施設での運動機能訓練や体操、レクリエーションなど
- **その他の生活支援サービス**

サービス利用の手順



……栄養改善を目的とした配食サービス、安否確認など

・介護予防ケアマネジメント

……該当者が適切なサービスを利用できるよう支援

◎一般介護予防事業

地域の交流の場を充実させ、身近な場所で介護予防に取り組めるよう支援する事業です。要介護認定の有無にかかわらず、65歳以上の方なら誰でも利用することができます。

（例）・地域の交流サロン
・サークル活動
・健康体操
・介護予防に関する教室
・介護予防サポーター養成

総合事業を利用するには

総合事業の利用を検討されている方は、まずはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。そちらで基本チェックリストを受け、心身の状況を確認します。なお、既に要支援認定を受けている方は、基本チェックリスト無しで総合事業を利用できます。

基本チェックリストの結果、「事業対象者」と認定された場合、ケアプランを作成してもらって介護予防・生活支援サービス事業の利用を開始します。もし事業対象者に該当しなくとも、65歳以上の方なら一般介護予防事業を利用できます。

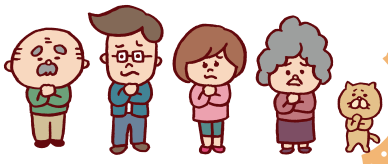
利用する際に注意したいこと

総合事業は要介護認定を受けていない人も利用でき、かつ基本チェックリストを受けてから短期間で利用を開始することができます。ただし、利用にあたっては注意点もあります。

例えば、入浴や排泄の介助といった身体介護を利用できるのは、要支援1～2の方に限られます。また、身体介護などを除き、サービスの提供者は介護の専門職でない人も含まれるということも理解しておきましょう。加えて、総合事業は自治体ごとに受けられるサービス内容に差があるため、隣の自治体のほうがサービスが豊富で料金も安いということも起こりえます。これらを踏まえた上で、自分に合ったサービスを利用しましょう。将来のために、楽しみながら介護予防に取り組めるとよいですね。

介護のお悩みにお答えします！

介護のギモン Q&A



Q 高齢の両親が住む実家は段差が多いため、リフォームを検討しています。補助金が出ると聞いたのですが？（ごっさん／46歳男性）

A 介護が必要になった時に住みやすい家に改修することを「介護リフォーム」と言います。要介護者の生活をより安全で快適にするだけでなく、介助者も介護をしやすくなるというメリットがあります。要支援または要介護の認定を受けている場合、条件を満たせば介護保険によって補助金が支給されるので、ぜひ活用しましょう。

補助金対象となる住宅は、「介護保険被保険者証」に記載された住所で、本人が実際にその家に住んでいることが条件です。リフォーム内容としては、手すりの取付けや段差の解消、滑りにくい床材や車いすで移動しやすい床材への変更、引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの取り替え、およびこれらの住宅改修に付帯して必要となる工事が対象となります。

補助金対象となる改修費用は最大20万円で、そのうちの7割～9割が支給されます。例えば自己負担が1割の方が総額30万円の改修工事を行った場合、18万円の支給を受け、残りの12万円が自己負担となります。工事額が20万円に満たない場合は、数回に分けて利用することも可能です。

補助金を受給するには、工事前に各市町村へ申請する必要があります。申請にはケアマネジャーが作成する住宅改修理由書も必要となるため、まずは担当ケアマネジャーにご相談ください。また原則として、被保険者が施工業者にいったん全額を支払い、後から補助金が給付される流れとなるので注意しましょう。

要支援・要介護認定を受けていれば、住宅改修費として最大18万円が支給されます。

RMG Renge Medical Group

あなたの「楽しい」を仕事にしてみませんか？

あなたの働きやすいスタイルがきっと見つかる！

いろいろ 介護のお仕事スタッフ募集中

正社員

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

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

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

パート

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

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

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！

8/3(水) 10時～ 会社説明会を開催いたします！
会場 ハローワーク都城2階
お申込み不要！お気軽にご参加ください！

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

シティコンタクト鷹尾店 隣にアイクリニックが移転オープン!

いしが体験!!

22年の実績を誇るコンタクト&メガネ専門店で、見え方の悩みを解消しませんか?

年齢を重ねるにつれて増える目のトラブル。眼科が併設されている『シティコンタクト鷹尾店』では、これまでたくさんの方の目の悩みに寄り添ってきました。特に、40代からはじまる老眼や、強度角膜乱視、円錐角膜など、さまざまなお悩みに対して、22年の経験と実績で、最高の見え方を提案してくれます。また、ソフトコンタクトレンズはもちろん、ハードコンタクトレンズの品揃えも宮崎県下一。トライアルレンズも充実しているので、見え方で気になることがあったら、ぜひ一度相談されてくださいね。

Step 1 カウンセリング

現在の見え方や困っていることなどを、担当の福留さんが細かく丁寧に聞いてくれました。目の乾燥が気になることと、手元の文字が見えにくくなっていることを相談。

Step 2 視力測定・見え方チェック

近視に加え遠視も伴っているため、細かい視力測定と見え方を、時間をかけて丁寧にチェックしてもらいました。その上で、現在の目にとって一番最適な見え方を提案していただきました。また、目の傷などの状態を、併設している眼科『アイクリニック』で診察。自分の目の状態を教えていただけるので、本当に安心です。

Step 3 フィッティング

今回は、近距離から遠距離までバランスよく見え、さらに近距離の見え方を重視した乱視用・遠近両用『メニコン 2WEEK プレミオ』を装着。実際に15分ほどつけてみて、見え方とつけ心地を確認。

メガネも充実

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のメガネが揃っていました。いしも目移りしてしまうほどの豊富さにビックリ! メガネも心地よくかけることができるアドバイスを、福留さんがしてくださいましたよ。

1.56中屈折レンズ付き メガネ 5,500円~

薄型レンズ、カラーレンズも揃っています

体験後の感想

遠くも近くも自然にはっきり見えることに感動♪ 高い酸素透過性によって、目の潤い感がすごく、驚くほど快適でした。『シティコンタクト』では併設する眼科『アイクリニック』と連携して、視力がこれ以上悪化しないためのアドバイスや目を健康に保つための方法も教えてくれます。気になる方は、ぜひ行かれてくださいね。

取材協力 シティコンタクト

シティコンタクト鷹尾店
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: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

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

小林店
TEL.0984-27-4877
小林市堤2289-3

大人の特選グルメ VOL.28

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。

肉の野上 極上お肉を堪能する至福のひととき

目利きのプロが厳選した牛一頭を、経験豊富な職人がカットすることにより、希少部位も気軽に味わえると人気のお店。A4ランク以上の「宮崎牛」を使用したギフトは、特別な方への贈答品に最適です。

(1人あたり)
並 1,000円/特上 1,500円/特選 2,000円
※前日までの要予約。※団体予約は3日前まで。

家族や友人と楽しめる人気セット

夏に高い人気を誇るのが、牛肉・鶏肉・豚肉・ウインナーが味わえる見た目も美しい焼肉セット。口に含むと……脂がとろけて、肉の甘みがあふれ出します。

夏のイチオシギフト

宮崎牛すき焼き／ロース(500g) 20%OFF 7,500円
宮崎ブランドポークロース みそ漬け(100g×5枚) 20%OFF 3,000円

ブランドポークを使用した逸品

宮崎県産ブランドポークを自社独自ブレンドの味噌で味付けした逸品。甘めの味付けと肉汁が絶妙にマッチし、ご飯のおともにも最適です。

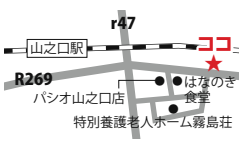
セール・イベント情報

★お盆限定セール 8月13日(土)・14日(日)・15日(月)
★8月の肉の野上の日 8月26日(金)・27日(土)
★売り尽くしセール 毎週火曜日夕方5時~
★ガチャポンイベント 8月13日(土)~
※お買い上げ金額3,000円ごとに1プレイできます。

今年4月にリニューアルした店舗は、シックな木目調の壁とポップなイラストが目印です。

☎ 0986-29-1080
都城市山之口町花木2303
営業／9:00~18:00 定休／水曜・日曜日
※8月17日(水)~21日(日)はお盆店休日となります。
LINE友達募集中 LINE ID「@108spwga」

ネット通販



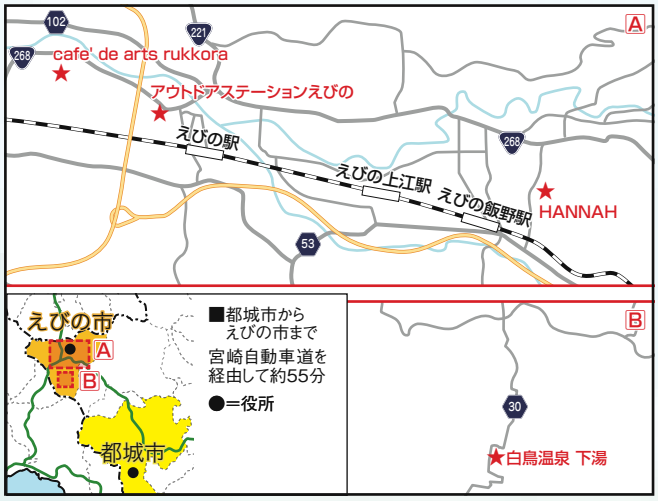
フォーラムがプロデュース!!　日帰りぶらり旅

欲張りさんも満足する夏休み旅！

えびの市特集！

山や川など、豊かな自然があふれるえびの市。
五感で楽しめるスポット満載で、至福のひとときを過ごすことができますよ。
この夏、思い出のアルバムを増やしてみませんか?

※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。



アウトドアステーション えびの

『道の駅えびの』内にある赤いコンテナが目印。えびの市でキャンプやサイクリング、カヌーといった人気アクティビティをするならこちらはいかがでしょう?　野外アクティビティに必要な道具が豊富に揃っていて、なんと手ぶらで訪れてもOKですよ♪　オシャレな店内とアウトドアグッズに、普段アウトドアに親しみのないきりしまスタッフ・りつも興味津々でした。

人気の電動式レンタサイクルは、『えびの高原』を往復できるほどの長持ちバッテリー。最大約100kmも走行できます!　そして実際に乗ってみると……ムムッ、なんと衝撃的!　想像を絶するほど軽く漕げます。電動式サイクル恐るべし……。

サイクリング後は、店内のカフェスペースでホッとひといき♡

抹茶フラッペ
400円

イマドキ女子も必見なのが、貴重なえびの市産のひのきをふんだんに使用したオイルやチップ。スタイリッシュな見た目で、お部屋にそのまま置いてもインテリアになりそうなデザインが嬉しいです♡　優しく包み込まれるような香りは癒し効果も抜群です。

お店の人気商品♡

8月のオススメ水辺イベント

カヌー体験
川下り体験

※詳細は
お問合せください。

レンタサイクル料金表

クロスバイク	1,500円
電動アシストマウンテンバイク	2,500円

どちらも損害保険料・1ドリンク込
※4時間あたりの料金です。

✆0984-48-7650
えびの市永山1006-1
営業／9:00～18:00

Cafe' de arts rukkora

「食の大切さを広めていきたい」というオーナー柏木さんの思いでオープンした『Cafe' de arts rukkora』。糀を使用した「腸活」メニューをはじめとする、美味しくカラダにも優しいメニューが満載です♡　自家栽培の採れたて野菜やハーブを使用して作られた料理を食べると……奥深いハーブの香りと、うま味がフワッと広がります♪　他では味わうことのできないこだわりの逸品をお楽しみあれ♪

収穫体験や、パン作り体験ができると大好評の民泊。畑には、何種類ものハーブが栽培されており圧巻の景色でした!　日常のストレスや嫌なことを忘れてちょっと一息……なんて日もたまには素敵ですよね♪

古民家をリノベーションした店内は、あたたかな光が差し込みゆったりとした雰囲気♪　お仕事や家事のことを忘れて、落ち着いた店内で美味しいお料理を味わってみませんか?　1日1組限定で実施している民泊もあり、女子旅や夫婦旅にもおすすめです!

民泊プラン
【1日1組限定】
2食付 7,800円～
（1人あたり）
※完全予約制です
※最大6人までお泊りいただけます

✆050-3568-0875
えびの市西郷873
営業／11:30～16:00(L.O.15:00)
定休／不定休
※予約してからのご来店をオススメします。

人気メニュー

・発酵食品deからだにやさしいランチ	1,200円
・カレーランチ（サラダ・ヨーグルト付）	1,200円
・麦糀納豆【テイクアウト】	300円

8月のおすすめ
ガパオライス
摘みたてのホーリーバジルをふんだんに使用したスパイシーで爽やかな逸品♪

白鳥温泉 下湯

湯量が豊富な源泉かけ流しの温泉は、古くから多くの方に愛されています。季節の草花や野鳥のさえずりを満喫しながら入浴できる露天風呂や、大浴場、源泉の蒸気を利用した蒸し風呂、介助を必要とする方にも温泉を楽しんでいただける貸切風呂も充実。レストランやアウトドア感覚いっぱいのケビンなどの宿泊施設もありますよ！

入浴料　入浴時間 7:00〜20:00

大人（中学生以上）えびの市外在住者 …… 500円
小学生 えびの市外在住者 …… 250円
※えびの市内在住の方は別料金となります

貸切風呂　1室60分 …… 1,520円〜
※福祉浴・介護浴もあります

✆0984-33-3611
えびの市大字末永1470

新しく誕生した 日帰り Glamour Camping を体験!!

温泉と美味しい料理、フェイシャルエステを堪能しながら、心も体もリラックスできるグランピング。日頃の喧騒を忘れて、森林の中で癒されませんか?

大自然の中に佇む、1棟貸切りのグランピング施設は、木の温もりを感じるオシャレな和モダンの空間……。美味しいご飯を食べたり、ゆっくりと寛いだりと、自由な時間を過ごせます。

グランピングキット内のリラックススペース。温泉から上がった後や、お酒をいただきながら……自然の中で心地よい風にあたる至福の時間。りつも幸せモードに♪

最高のヒーリングサービスも。森林の中、野鳥のさえずりを聞きながら受けるフェイシャルエステ。あまりの心地よさにフミは寝落ちしてしまいました。

もちろん料理も絶品です!　えびの市産の食材を使用した創作料理は、見た目の美しさだけでなく、素材をいかした美味しさが脳裏に残るものばかり。コンシェルジュによる最高のおもてなしにも感動!!

【1日1組限定】　4名様まで
平日 ……お一人様 15,500円
土・日曜日 ……お一人様 18,800円

HANNAH ハンナ

緑いっぱいの中に佇む、築91年の馬小屋だった場所をリノベーションして作られた『HANNAH』。壁の石造りや天井の梁を上手くいかして作られた店内は、オシャレで心地よい空間になっています。こちらのイチオシは、オーナーの村上大輔さんが、宮崎市内で販売されていた時から高い人気を誇る「おしりパン」。そのパンを使って作られるアレンジメニューもおすすめです。また、材料と製法にこだわり、愛情を注いで作られるスイーツも、素朴なのに、また食べたくなる美味しさが秘められている逸品ばかりです。

店内には、妻で画家の入江万理子さんの作品が飾られています。鮮やかな色彩と穏やかな優しさが伝わってくる絵画は、いつまでも眺めていたい作品でした。美味しいカフェメニューと共に、アートも楽しめるスポットです。

天気のよい日には店内から、霧島連山を望むことができるという贅沢な空間。入江万理子さんは定期的に個展もされているので要チェック!

✆0984-48-1297
えびの市原田1326
営業／金・土・日曜日
11:00〜16:00(L.O.15:00)

人気 MENU

テイクアウトもOK!!

おしりパン

ふわふわ食感なのに、しっかりとした食べ応えも感じることのできるパンは、小麦そのものの美味しさも味わうことができます。宮崎市で販売されていた時に、フミも大ファンだったので、また出会うことができて嬉しかったです♪

おしりあんバター

大人気の「おしりパン」に、特製のあんことバターをたっぷりはさんだ、村上さん曰く「まず食べて欲しい!!」というメニュー。

おやまプリン

地元の人が「プリン山」と呼ぶ、霧島連山の一つ「甑岳」にちなみ名づけられた「おやまプリン」。えびの産「康卵」を贅沢に使用し、一口食べると思わず「美味しい!!」と叫んでしまうほど。「硬さ・滑らかさ・甘さ」が絶妙で、味が輝いていました。

体表面温度監視カメラシステム

TEMP EYE-L

（モニターレコーダー付き体表面温度監視カメラ＋三脚）

主な機能

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

画面表示・音声ガイダンス

正常検出

音声『正常です』

異常検出

音声『基準を超えています』

各部の名称

三脚なしで壁面への取付も可能(要配線)

SDカードはお手持ちのPCで記録再生可能

お問合せはこちらまで

R.O.D
Respect on Demand
R.O.D
正規代理店

Cami-Logi
― カミロジ ―

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

A 1,000円商品券 3名様

店

8月も新作パンが目白押し！　完熟パイナップルや瀬戸内レモンを使ったスイーツパンや、海老カツとアボカドのサンドやシーザーサラダのクロワッサン、ガパオパンなど、ガッツリ系の食事パンも充実しています！　夏休みの朝ごはんやランチに迷ったら、『グレンツェン』へGO!!

P27もご覧ください

★提供／石窯パン工房 グレンツェン都城店
☎0986-36-5888　都城市上東町17-18

B 冷やし中華 3名様

店

エビやホタテといった海の幸と一緒に食べるスペシャルな「冷やし中華」。夏しか食べられない逸品をぜひご賞味ください！

P27もご覧ください

★提供／CHINESE KITCHEN 彩 チャイニーズ キッチン サイ
☎0986-24-7877　都城市早水町17-4-1

C カラフルゼリーレモネード 10名様

店

レモンの酸味とパチパチはじける炭酸が爽快な夏にピッタリなドリンク。フルーティーなゼリーと合わせてお楽しみください♡

P28もご覧ください

★提供／ラブモンスター
☎050-8884-3904　都城市菓子野町9976-1

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、8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 お団子食べ比べセット 3名様

店

『1st page』で人気を博している3種類のお団子が味わえる人気セット！インスタで2周年記念イベントも開催しますので、お楽しみに♡

P27もご覧ください

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

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様

店

宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭（130円）は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ！

★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 チョコレートトッピング ソフトクリーム　3名様

店

『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！

P28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　8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、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！

※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

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

完成 三股町蓼池
残り1棟!! お急ぎください!
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

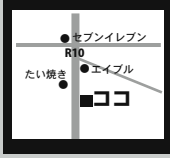
使い方はあなた次第!! 俺コン活用術
工事中の一時保管 キャンプ用品 アウトドア用品 ゴルフバッグ タイヤ
ひな人形 クリスマスツリー 季節用品 ふとん 在庫品
24時間出し入れ自由!!

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8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☆

●自分の身の回りで本当にあった怖い話を教えてください。

●自分なりのルーティーン（日課）とその理由があれば教えてください。

ルーティン（日課）：

行っている理由：

☆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
子育て中・妊娠中のお母さんの悩みや疑問に母子健康相談員がお答えします　お気軽にお声かけください。
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／8月6日(土)・20日(土)　13時～16時　(受付は15時まで)
場所／2階休憩所（デイサービス遊癒 横）

★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／8月30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

★からからつみきひろば
地元・宮崎県産杉を使ったからからつみきで遊ぼう！
※参加無料・三密防止のため、入場制限や時間制限を行うことがあります）
12時と15時には、からからつみきタワー高さ競争もあるよ！（各30名様限定）
からからつみきを使って、ミニフレームやルームランプなど、自由な発想でかんたんな工作ができます。
（材料費300円～）
日時／8月13日(土)～14日(日)　10時～17時　（最終受付16時40分まで）
場所／1階セントラルコート　※参加費無料

★夏休みチャレンジゲーム大会　カップラーメンタワー　ジャンボルーレット　輪投げイベントを開催
お好きなゲームにチャレンジして景品をGETしよう！
日時／8月13日(土)～14日(日)　10時～17時　（最終受付16時40分まで）
場所／1階セントラルコート
参加条件／お買上げレシート税込1000円以上（合算可）ご提示
※お一人様最高3回まで
※各日、景品が無くなり次第終了

★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

★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／8月20日(土)～21日(日)　10時～　※無くなり次第終了
場所／1階正面通路前面

★フランス総合医療（体験会）
家庭用ベッド型全身治療機の体験会です。
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
※P30・31もご覧ください

イベント情報

★都城看護専門学校　オープンキャンパス開催♪
准看護師科・看護師科合同でオープンキャンパスを開催！当日は、校内の見学や体験授業、先輩学生との座談会などを計画しています。新しい校舎と新しい機材で、より楽しく看護医療について学びましょう♪　社会人からの転職希望者や主婦なども一緒に頑張っています。あなたも准看護師の資格を取得して、地域医療に貢献しませんか？
日時／7月30日(土) 10時～　8月27日(土) 10時～　10月8日(土) 10時～
申込み締切／7月分終了　8月20日(土)　10月1日(土)
※要予約。電話にてお申込みください
場所／都城看護専門学校 新校舎　都城市姫城町8―23
■問合せ／都城看護専門学校　☎0986―22―0711

★NPO法人れんげメディカルグループ　フォーラム三股　介護のお仕事会社説明会開催
れんげメディ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る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／8月3日(水)　10時～12時
場所／ハローワーク都城 2階
※申込み不要　お気軽にご参加ください
■問合せ／フォーラム三股　☎0986―36―7891

★第117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／8月6日(土)　10時～
※8月のみ第一土曜日の開催
■問合せ／笑いヨガ（釗田）　☎090―9489―4450

★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／8月16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

★恋活！　夏の和菓子作りと冷茶体験
夏の恋の予感プラス!!　一緒に和菓子作りや冷茶を淹れる体験を通して、楽しく親睦を深めるイベントです。
日時／8月20日(土)19時～21時
会場／まちなかキッチン・会議室①（都城市立図書館前）
参加条件／20～39歳の独身の方
定員／男女各10名様
参加費／2000円

★恋活！　自作の茶器で楽しむ秋のティータイム
『陶工房こころ』の陶芸家を講師に迎え、男女で一緒に器を作りながら、親睦を深めるイベントを開催！　完成した器は、後日『日向時間』にてお渡しいたします。
日時／9月23日(金・祝)19時～21時
会場／ウェルネス交流プラザ茶霧ギャラリー
参加条件／20～39歳の独身の方
定員／男女各10名様
参加費／2000円

★まちなか十五夜　～恵みに感謝と、音楽と～
月を愛でながら、美味しいフードと音楽を楽しみましょう！　十五夜にちなんだステージイベントや飲食ブースが登場します。
日時／9月9日(金)17時～21時
会場／まちなか広場
入場／無料
■問合せ／日本茶専門店shop&cafe日向時間　☎0986―77―6943

★宮崎ガス・宮崎液化ガス　クッキング講座　受講生募集！
毎回、大好評のクッキング講座。美味しいメニューを作って食べよう!!
①甘酒を使ったレシピ　～夏のフルコースより～
日時／8月20日(土)10時～13時
申込締切日／8月4日(木)
講師／サンシャインファーム畑中先生　美腸発酵フードアドバイザーの会山下先生
②楽しくパンを作ろう♪　～初心者の方向けのパン作り～
日時／9月9日(金)10時～13時
申込締切日／8月26日(金)
講師／ジャパンホームベーキングスクール認定 日髙先生

定員／6名様（①・②ともに）
受講料／各2500円
会場／ガスの情本館 都城
都城市吉尾町2145―1
■問合せ／宮崎ガス 都城支店
☎0986―38―7500

★らふ四駆開催！
小さいお子様や初心者でも楽しめるミニ四駆のイベントを都城で開催！ ミニ四駆を使って、サーキットを快走してみませんか？ 当日は、ミニ四駆の販売や、レンタルマシンの貸し出しも行います。ぜひ家族揃ってお越しください♪
日時／8月20日（土）13時～16時
8月21日（日）11時～16時
場所／今町地区多目的研修集会施設
※日時・場所は変更になる可能性があります。
サーキット利用料／300円～
※チケット購入制です
■問合せ／E-mail：
kitareyonnkumiti@gmail.com

★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／8月21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

★第6回 絵の街そお3号展
一般公募 受付中
「絵の街そお3号展」は、広く公募しています！ ふるってご応募ください！
種目／3号の油彩、アクリル画、日本画、水彩画他
出品数・出品料／お一人様5点以内
※1点につき一般1000円
高校生以下500円
作品搬入日／9月3日（土）
4日（日）
9時～17時
※会場へ直接搬入または郵送・宅配便の場合は自費でお願いいたします
表彰式／9月18日（日）

★第6回 絵の街そお3号展開催
入場無料！
日時／9月18日（日）
～10月2日（日）
9時～17時
（土・日曜日は20時まで）
会場／曽於市末吉総合センター
ホワイエ
入場／無料
■問合せ／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
★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／8月30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
★おはなしかい
限定7組 完全予約制
読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。
日時／9月8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
■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986―52―8101

★祝吉地区グランド・ゴルフ特別大会開催!!
ご年配の方を中心に人気を博している「グランド・ゴルフ」をしてみませんか？ 「グランド・ゴルフクラブ」未加入の方・初心者の方も大歓迎！ 祝吉地区とその近辺の方を対象に募集中です。一度体験して、楽しさを味わってみてください♪ 道具のない方は、当方にて用意します。この機会に、ぜひお越しください。
※詳細はお問合せください

空き家の管理はじめました お試し期間
3ヵ月無料
詳しくはこちら!
■月1回の巡回・報告書の作成
（作業前後の写真をメールor郵送）
■外壁・屋根などの目視確認 ■郵便物の確認
■庭木・雑草・落葉のチェック ■施錠チェックなど
(有)拓明館【1級空き家管理士】
Tel.0986-22-8535
Mobile.080-2021-0288
都城市下川東3-18-5
営業／9:00～19:00 定休/日曜日

ミニ四駆でサーキットを快走してみませんか？
お子様大歓迎！ らふ四駆
笑いあえるって素敵よね♪
マシンを持っていない方でも安心♪
ミニ四駆の販売・レンタルマシンの貸し出しもあります！
開催情報
日程 8月20日(土)13:00~16:00
8月21日(日)11:00~16:00
場所 今町地区多目的研修集会施設
都城市梅北町435番地
サーキット利用料 300円～
※チケット購入制です
※日程や場所は変更になる可能性があります。
四駆道 MIYAZAKI STREET
お問合せ kitareyonnkumiti@gmail.com

自然で健康な瞳続く。
眼の健康にこだわり眼への負担軽減を目指した
世界初の1日使い捨てシリコンハイドロ
ゲルコンタクトレンズです。
美しく澄んだ眼
毎日清潔
紫外線をカット
眼にとって快適
4つの眼の健康
ワンデーアキュビュートゥルーアイ
―1日使い捨てコンタクトレンズ―
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。
R10 合同庁舎 上町派出所 中島パン 西駅 市民会館 ブライダルハウス島田 ココ P 商工会議所 市役所

伸びていく。
子どもの未来も、
わたしの未来も。
＼お気軽にご参加ください！／
くもんの先生説明会
はじめの一歩。まずは説明会へ！
説明会は毎月各地で行っております（完全予約制です）。会場・日時は、下記QRコード、または「くもんの先生」で検索し、「説明会を探す」からご確認のうえ、お申込みください。WEB説明会（Zoomで実施）も行っております。
Amazonギフト券プレゼントキャンペーン実施中！
8～9月の「くもんの先生説明会」にご参加いただきました皆さまには、もれなく「Amazonギフト券1,000円分」を進呈！
※55歳までの女性の方を募集しています。
※フランチャイズ契約です。
教室開設時に「開設認可料」110,000円（税込）が必要です。
※新型コロナウイルス感染防止対策を行って実施いたします。
あなたに、くもんの先生という働き方。
まずはホームページをチェック！ くもんの先生 検索
KUMON
公文教育研究会
〒880-0812
宮崎県宮崎市高千穂通1-6-35
住友生命宮崎ビル7F
お問合せはフリーダイヤル
0120-834-414 受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます

日時／9月9日(金)
8時半～11時半まで
場所／早水公園多目的広場
参加費／お一人100円
■問合せ／米澤
☎0986―25―8021

★アクサ生命×きりしまフォーラム
初開催決定！ 女性のためのマネー講座 参加費無料!!
お土産付き！ お金の貯め方＆増やし方 ～はじめての資産運用術～
将来に漠然とした不安を持っていませんか？ 「普段聞けないお金の話」「賢いお金の増やし方」など、学校では知ることのできなかった「お金」について、気軽に学んでみませんか？ ①将来を見据えたお金の賢い増やし方②新しい教育資金の作り方③資産運用について④年金・老後資金が不安⑤iDeCoやNISAについて⑥日々の支出を抑えたいなど、ひとつでも気になったら参加をオススメします！
※詳しくはP2をご覧ください
日時／9月17日(土)
①10時～11時45分
②13時半～15時15分
会場／都城まちづくり株式会社 未来創造ステーション会議室1
都城市中町16―15
(都城市立図書館2階)
料金／無料
※参加者全員に『プーラビーダ都城店』の話題のシートマスクとオリジナルコーヒーのギフトをプレゼント♪
定員／各回15名
■問合せ／きりしまフォーラム
☎0986―26―5836

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／㈲C&H
参加費／無料

★夏休み特別企画
住宅ローン相談会開催!!
参加無料！
新築の方はもちろん、借り換えの方も、あなたにとって最良の住宅ローンを見つけませんか？ 住宅ローン専門のファイナンシャルプランナーが、一人ひとりに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／(有)C&H
参加費／無料 ※予約制
※お席の間隔をあけて座っていただき消毒換気を徹底いたします
※各自にてマスクの着用をお願いいたします。

★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。これからの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案します。
日時／随時受付中
場所／(有)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

★あなたも看護師を目指しませんか？
2年間の修業で准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ！ 卒業(国家試験合格)後は看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽にお問合せください♪
●准看護師科(2年)
授業時間／月～金曜日
【講義】12時50分～17時15分
【臨地実習】8時半～17時
●看護師科(夜間3年定時制)
授業時間／月～金曜日
【講義】17時50分～21時10分
【臨地実習】8時半～17時
■問合せ／都城看護専門学校
☎0986―22―0711

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？
事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます！
女性の薬剤師・スタッフが対応します。
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

当塾は高校受験指導に特化した少人数制の塾です。
中学3年生をメインに小学5年生～中学2年生も募集中!!
Instagramで詳細情報をチェック！
高校受験指導専門塾 KEI
☎ 0986-66-8001 北諸県郡三股町宮村2883-7

記念撮影のご予約承り中!!
金婚式をお迎えの皆様へ

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

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

幸せ引き寄せ術 Vol.8

夏休みは、みんなで癒されましょう♪

子ども達には嬉しい夏休みが、やって来ましたね！　でも、世の中の子育て世代は夏休みに入ると、いつもよりやることが増えて忙しく、心に体力に余裕がなくなる夏でもありますよね……。

「忙しい＝心を亡くす」なんて言いますが、そもそも「忙しい」ことは悪いことでしょうか？　ストレスマネジメントのコツですが、時間がない、余裕がない、お金がないという、なにかがが「ない」ということに意識が働くと、ネガティブ思考に繋がります。この思考経路が「心を亡くす」ことです。でも視点を変えると、時間や余裕がない時は、何か別のことにそれらを使っています。お金も対価として何かに変わっているはずです。「子どもが家にいて家事が増えて自分の時間がない」と言う中でも、「子どもと過ごす時間は増えて」います。ですから、「ある」ことに意識を向けることが大切。「忙しいけど充実している！」と言える方の特徴は、「ある」にフォーカスし、感謝してそれらをこなしていることです。

時間が無いなら、時には手抜きしてください（笑）　この時に大事なのが「できないこと」を責めない、探さない、数えない！　お母さん・お父さんの存在は、家族にとってはそのままで完璧です。自分自身の理想像に追われ苦しむのではなく「できる」ことを探し、あなたがまず自分を癒やして、認めてみるのはいかがでしょうか？

山元 幸代 先生

㈱ARCUS代表取締役／㈳日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長
ヘルス＆ライフマネジメントコーチ／自然療法士
癒住食のライフデザイントータルハウス Bio works 経営

小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で食やライフスタイルについての講座を開催。暮らしを通して心と身体を整えながら毎日楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

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。

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

お問合せ：㈱ARUCS tel.090-1922-4598　HP https://bioworks.life

准看護師になりませんか！

社会人からの転職希望者や主婦なども頑張っています♪

－これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です－

■募集人員／45名（一次、二次、三次合計）
■修業年限／2年間
■入学試験／2022年11月12日（土）
■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!

※都城市圏域の介護施設または病院に勤務した場合です

2019年3月新校舎が完成!!

オープンキャンパス開催!!

新しい教室と設備を見学・体験しにみんな集まれ♪

7月30日（土）・8月27日（土）・10月8日（土）

一般社団法人 都城市北諸県郡医師会 **都城看護専門学校** 都城市姫城町8-23

TEL.0986-22-0711（医師会事務局）　都城看護専門学校　検索

休日急患診療機関 【8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

7日（日）	たけしたこども医院（小）	三股町	51－0005
	坂元医院（内・胃）	牟田町	22－0360
	園田光正内科医院（内）	太郎坊町	38－5115
	はまだクリニック（外・胃・肛）	祝吉	45－2266
	ならはら皮膚科医院（皮）	志比田町	22－1455
	野田医院（産・婦）	蔵原町	24－8553
	片平歯科医院（歯）	祝吉	25－9300
11日（木）	畠中小児科医院（小）	三股町	52－6000
	ベテスダクリニック（内）	年見町	22－1700
	いづみ内科医院（内）	鷹尾	22－7111
	柳田病院（脳・外）	東町	22－4862
	江夏整形外科クリニック（整・リウ・リハ）	三股町	51－1122
	たき心療内科クリニック（心内・精・神内）	若葉町	46－9191
	きんじょう歯科医院（歯）	金田町	38－0120
14日（日）	久保原田中医院（内・小）	久保原町	22－7700
	松山医院（内・呼・リウ）	上川東	24－1046
	大岐医院（内・胃）	山之口町	57－2025
	仮屋外科胃腸科医院（外・胃・内・肛）	志比田町	25－7712
	池之上整形外科（整・リウ・リハ）	上川東	23－2311
	岩下耳鼻咽喉科（耳鼻）	三股町	51－1187
	やまのくち歯科（歯）	山之口町	57－5588
15日（月）	児玉小児科（小）	花繰町	25－5570
	藤元上町病院（内）	上町	23－4000
	ライフクリニック（内）	安久町	39－2525
	安藤胃腸科外科医院（消・外・内）	豊満町	39－2226
	よしかわクリニック（麻・整・内）	前田町	23－9384
	丸田病院（産・婦）	八幡町	23－7060
	園田鷹尾歯科医院（歯）	南鷹尾町	23－9564
21日（日）	はしぐち小児科（小）	都原町	24－5500
	伊達クリニック（内・循）	牟田町	36－7088
	長倉医院（内）	三股町	52－2109
	山路医院（外・内）	山田町	64－3133
	石井皮膚科医院（皮）	蔵原町	23－4588
	もりぞの耳鼻咽喉科（耳鼻）	甲斐元町	36－6036
	五反田歯科医院（歯）	平江町	24－8833
28日（日）	有馬医院（内・小）	上長飯町	23－2610
	すみクリニック 内科・循環器内科・小児科（内）	東町	36－7701
	佐々木医院（内）	高崎町	62－1103
	宗正病院（外）	八幡町	22－4380
	もちお蛯原医院（整・形）	蓑原町	21－5355
	あきづき医院（精）	上水流町	36－0534
	いちご歯科（歯）	乙房町	51－4182

フォーラムスタッフの建もの探訪

夏の住宅特集♪

都城圏域で家を建てるなら必見!
これから住宅を購入しようと考える方に、役立つ情報が満載です!!

建もの探訪 アイ・ホーム編
～宮崎市宮脇町で開催された完成見学会でマッハシステムを体験してきました！～

インスタでも紹介！

『アイ・ホーム』の宮崎市宮脇町で行われた完成見学会へ行ってきました。なんと！　田村会長が直接、案内してくださいましたよ。

宮崎駅近くの住宅街に建つ2階建ての住宅。多くのご家族が来場されていました。取材当日は、35度近くの気温に高い湿度で、不快指数は100％の日。それなのに、玄関へ一歩足を踏み入れると、急に息がしやすくなり、湿度も暑さも感じないほどの快適さ!!　この心地よさは、『アイ・ホーム』で家を建てたいという方が切望される、独自ブランド「マッハシステム」のおかげ。この全館空調が、家庭用14畳タイプのエアコン1台で、広い吹き抜けのリビングをはじめとする、2階建ての住宅全体の冷暖房を担っています。

実際に、田村会長が室温測定器で、窓近く、床、天井と、あらゆる場所の温度を測定してくれました。すると、どの場所も23～24℃内をキープ。各部屋はもちろん、お風呂やトイレにいても、一定の温度と湿度を体感できました♪　同時に「マッハシステム」は、除加湿・空気浄化・換気も行ってくれます。集塵機が、花粉症やホコリ、PM2.5、風邪の原因となるウイルスや雑菌まで除去し、クリーンな空気を家中に循環。そのため、窓を開けて換気する必要はありません。小さなお子様がいる家庭や、喘息・アレルギー症状のある方にも、大変喜ばれているそうです。

この他にも「震度7の揺れに10回連続で耐え抜く家づくり」もされています。一般の柱の2倍、集成材の約1.5倍強い積層材の柱を使用。地震が続く今だからこそ、高い耐震性を備えた住宅を求める方も多いそうです。

今回、案内していただいた新しいカタチの2階建て住宅は、深い軒と吹き抜け効果によるデザインが素敵で、家事動線も考え抜かれていましたよ。

省エネ住宅を追求してきた『アイ・ホーム』はなんと、2021年度、省エネ大賞（省エネルギーセンター会長賞）を受賞。快適に暮らしながら、年間の冷暖房費を驚くほど抑えることのできるモデルハウスの宿泊体験もできます。夏休みはモデルハウスに家族みんなで泊まって、その凄さと心地よさを体感してみませんか？

都城市
一万城町
平屋モデル

エアコン１台で全館空調
「マッハシステム」
体感モデルハウス

◆会　場／都城市一万城町 13号13番
◆公開中／毎週土・日曜日と祝日
(am10:00~pm5:00)

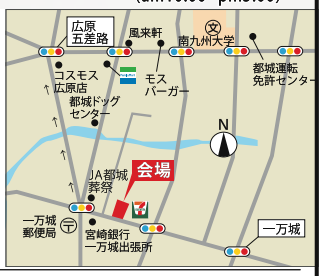
「再生可能エネルギーを活用した
省エネ全館空調システムによる高気密高断熱住宅」
省エネ大賞受賞
マッハシステムの家
省エネルギーセンター会長賞

宿泊体験
予約受付中

現地が表示されます▲

予約フォーム▲

ご予約・お問い合せは
右記予約入力フォームまたは
下記お電話で
都城営業所
TEL0986-36-6622



アイ・ホームの家づくりは、全棟性能表示です。
アイ・ホーム
☎0985-73-7770
E-mail info@aihome-net.com
建設業許可：宮崎県知事（特 - 2）第 8805 号　宅地建物取引業許可：宮崎県知事（8）第 3560 号
〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂 3959-7　アイ・ホーム 検索

■都城営業所　TEL0986-36-6622
■日向営業所　TEL0982-50-2777
■UMK展示場　TEL0985-60-2525

建もの探訪 プロタイムズ都城店編

インスタでも紹介!

～塗装と建築のプロが在籍する『プロタイムズ都城店』に行ってきました～

『プロタイムズ都城店』では、お客様だけでなく、家に対する思いやりの精神も大切にしています。

塗り替え工事を行う際、お客様自身が塗り替え前の壁に、家への感謝の気持ちなどを書き記す「感謝のカベ」は、お客様と家をつなぐサービスとして好評を博しています。

「家から発せられるパチパチ音、実はあれ、柱などに使われている木が乾燥する音なんです」と、大工の資格も有する富田店長が教えてくださいました。乾燥により、柱などが少しずつ変形するため、7～10年程度に一度のメンテナンスがオススメなんだそうです。

こちらのお店には、塗装のプロと建築のプロ、どちらも在籍しています。そのため、塗装の剥がれなど外から見て分かる部分だけではなく家の内部まで、総合的に診断していただけるので安心です！ 高所は、ドローンを使った診断も実施しています。

今回お話を伺った事務所内には、賞状がずらりと並んでいました。その中でも、特に優れたデザインの塗装に贈られる「プロタイムズデザイン塗装コンテスト」では、全国218の系列店舗の中で、なんと3年連続1位！ 技術力の高さに驚きです。

塗装工事だけではなく、防水工事なども対応していただけるので、困った際は一度相談してみてください。

建もの探訪 宮崎ガス 編

インスタでも紹介!

～満足度99.4%! 住宅購入時に導入したいホームランドリー「乾太くん」を体験してきました!!～

『ガスの情報館都城』に、ガス衣類乾燥機「乾太くん」の体験へ行ってきました！

住宅を購入する際に、一緒に導入したい憧れの「乾太くん」。梅雨シーズンが終わり、「乾燥機は必要ないかも……」と、思っている方にこそ、体験して欲しい嬉しい機能を、担当の小川さんに伺いました。

第1の特徴は、なんと5kgの洗濯ものが約52分で乾燥すること。短時間で乾燥が終了するので、光熱費がオトクに！ 第2の特徴、共働き世帯にピッタリ!! 洗濯終了後、「乾太くん」に入れるだけで、洗濯ものを干す手間が省け、家事負担が大きく減少します。雨が続く日に、「大量に洗濯ものがあっても、コインランドリーへ行かなくてよい！」というのも嬉しいポイントです。第3の特徴は、天日干しと同レベルの除菌効果で清潔乾燥。天気はよくても湿度は高い日本の夏。夕方帰ると洗濯ものがしっとりしていることも……。「乾太くん」なら、フワフワに仕上がります。また、花粉やPM2.5などが気になる日も、快適に洗濯ができます。

実際に、乾かしたタオルを触らせていただきました！ 繊維が立ち上がったフワフワの柔らかい肌触りに感動♪ オール電化住宅でも、導入することができるので、ぜひ相談してみては、いかがでしょうか？

建もの探訪 ホームリノベーションあかつき 編

インスタでも紹介!

～暮らしの「困った」を解決してくれる、安心と信頼の『ホームリノベーションあかつき』さんに行ってきました～

『ホームリノベーションあかつき』では、キッチンなどの水回り工事はもちろん、身近な日常生活のお悩みも解決していただけます！

森本社長は、「いざという時に、すぐに駆け付けられるように尽力したい」と真剣な眼差しで語ってくださいました。実際にトイレの水漏れや詰まりなど、急を要する工事を頼まれることもよくあるそうです。

そうしたさまざまなサービスの中でも、暑い夏にオススメしたいのが、『タカギ』の蛇口一体型浄水器です。都城の水道水は、綺麗な地下水が使われているにもかかわらず、水道の蛇口を通って出てくる水はカルキの臭いがするため、市販のミネラルウォーターを買われる方が多いのが実情です。その手間を解決してくれるのが、こちらの商品です。

簡単に取り外しのできる浄水フィルターを通るだけで、一瞬で美味しいお水になります。実際にいろんな種類のお水と飲み比べたりつもビックリ！ その味は市販のミネラルウォーターと区別がつかないレベルでした。配達期間を選べる浄水フィルターの定期便を利用すると、かなりお得なサービスも受けられますよ♪

現在、新型コロナウイルスや半導体不足の影響で入荷に時間を要する場合があるため、早めのお問合せがオススメです！

建もの探訪 ワダハウジング 編

インスタでも紹介!

～『ワダハウジング』の蓑原町に完成した建売住宅へ行ってきました!～

「手持ち金0円」でマイホームが持てる!! 本誌でおなじみの『ワダハウジング』。耐震・免震・制震の3つの地震対策で家を守ってくれる上、高気密・高断熱で快適な生活を守る、低価格なだけではない「目には見えないワダハウジングの安心工事と安全の10項目」で建築された蓑原町の建売住宅を、担当の有山さんに案内していただきました。

閑静な分譲地に佇む住宅は、黒を基調としたシックでオシャレな外観と、白が際立つ明るい室内。大きな窓から光が降り注ぐリビングは、ゆったりとしていて心地よい空間になっていました。また、白と木目調のコントラストがオシャレな高い天井も素敵でしたよ。各部屋にクローゼット収納が付いているのはもちろん、細かい心配りがされた設計に感動♪ お風呂や洗面所などの水回りスペースは、お客様の目につかない場所に設計されていて、生活感を見せない間取りに!! 脱衣所スペースは、とても広く作られていて、洗濯終了後、その場ですぐに干せる便利な家事動線になっていました。

心にくい気配りがいっぱいの建売住宅。いずれは住宅購入を……と、思っている方は先延ばしせず、ぜひ見学に行ってください！

創業67年、地元に愛される
リフォームショップ
リフォームやガスに関するお悩みはありませんか?
そのお悩みを『あかつき』が解決します!!
対応可能ご相談例
・キッチンを新しくしたい。 ・水道代を節約したい。
・補助金を使ってリフォームしたい。
フォーラム限定キャンペーン
takagi 対象蛇口取替工事
ご成約時に「フォーラム見た」で
3,000円引き！
壁出し混合水栓 JL337AN 33,000円（標準工事費込）→30,000円
シングルレバー混合水栓 JL307MN-9NL2 36,000円（標準工事費込）→33,000円
ホームリノベーションあかつき
HOME RENOVATION AKATSUKI
0986-24-9537
ホームページ
水まわりリフォーム 信頼のパートナー Takara standard パートナーショップ
都城市早水町16-11

新築建売 3LDK
蓑原町
1,680万円
（土地・建物・消費税込みの価格）
省令準耐火仕様
オール電化住宅
トリプル耐震構造
高気密高断熱
当社提携ローンで
手持ち金0円!!
支払例 35年ローン金利 0.95%（変動金利）で
月々 約47,033円
※ボーナス加算なし！
土 地：268.86㎡（81.33坪）
延床面積：81.33㎡（24.60坪）
手持ち金0円で夢のマイホーム
(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

～癒し処～Ku'u Punahele(クウプナヘレ)

60歳以上のお肌のお悩み

シミ

長年かけて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。

シワ・タルミ

乾燥かコラーゲン減少によるものかを見極め、肌の奥まで高濃度の美容液を浸透。リフトアップしたふっくらお肌へ導きます。

60歳以上！　シニア限定 フェイシャルコース誕生

『クウプナヘレ』は60歳以上の方にも、たくさんご来店いただいております。年を重ねたからこそ、「隠すメイクではなく魅せる素肌を」という意識を持ったお客様に、特別なコースをご用意いたしました。美肌を目指すのに、年齢は関係ありません！　ぜひ、ご相談ください。

60歳以上　平日昼間限定

シミ・シワ・タルミに特化したフェイシャルコース

¥22,000 → ¥11,000(80分)

ネイルケア¥2,200付き（爪の形を整えて磨きます）

070-1946-7772

HP

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

hair-hair Jewel ジュエル

リピーター続出!! 抜毛、薄毛に効果大! 100%天然の安心・安全なヘナ

「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
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

owner & stylist
Akane Morizono

オススメ

頭皮と髪をケアして若さを保つ **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

ロゼマドンナ

実績ある痩身技術が大評価!

夏本番！　美しくなる特別キャンペーン実施中!!
エステ初心者でも安心して通えるサロンです！

好評につき モニター募集継続中!

セルライト除去（脂肪吸引）

頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、痩身効果をうながします。

若返りプラセンタ・コラーゲン注入

顔に保湿・ハリをもたらし、シワ・たるみ・リフトアップ・くすみに効果的！

RF 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　・セルライト除去（脂肪吸引）　・光痩身スリム
・RF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

単品メニュー

若返りプラセンタ・コラーゲン注入 …… お試し価格 ¥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

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。

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

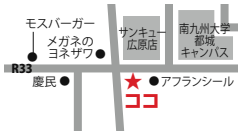
メインコース

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。

080-3180-7453

LINE予約はこちらから

都城市広原町28-2
営業／9:00～18:00
不定休
※時間外は要相談



小牟田パーソナルトレーニングスタジオ All Out Fitness

科学的な根拠に基づく、本物のダイエットで健康的に美しく!

20代～シニアまで！　お客様の声をご紹介

20年前の軽やかな体になりました！

東串良町　K様　56歳　目的　ダイエット・減量

軽めの運動と穏やかな食事改善をメインに行いました。狭心症の持病がありましたが、高血圧症や睡眠時無呼吸症候群も大幅に改善され、20kg以上の減量に成功しました。

自分の中で一番熱いスポットです!!

実走感、動作分析測定精度、データフィードバック、科学的トレーニングの全てが揃っています。スイム・ラン・バイクのパフォーマンス向上と障害予防を求めてトレーニングしています。

曽於市　K様　50代
目的　トライアスロン競技のタイム向上

パーソナルならではのトレーニングで自分だけでは完成しないスタイルをGET!!

曽於市　M様　30代　目的　ボディーメイク

ヒップアップと美脚、美スタイルを追究するためにトレーニングをスタートしました。お尻とウエストが理想のラインになり、大満足しています!!

部活並みのトレーニングで楽しく青春しています♪ 10年悩んだ頭痛もなくなりました!!

健康維持のために通っています。ダイエットも少しずつ成功し、楽しみながらトレーニングできるので嬉しいですね。

曽於市　Y様　60代
目的　健康増進・ダイエット

1万円台から通える！　効くパーソナルジム!!

運動と食事を組合わせた効果的なバランスのよいダイエットを体感してみませんか？　看護師資格を持ち、国際・国内両方のトレーニング指導者資格を持つオーナーが徹底したマンツーマン指導で、しっかりと優しくサポート。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で、理想の体型・身体を一緒に作ってくれます。

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）

特別コース料金（月額）

4回コース　¥30,000→¥18,000
8回コース　¥40,000→¥23,000
12回コース　¥60,000→¥32,000
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お試し体験
フォーラム価格
¥2,000→¥500
「フォーラム見た」で
入会金¥15,000→¥0!!

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

HP　LINE

Hair Space O-ga オーガ

ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます！気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

大人女性の髪質を理想のヘアスタイルへと導くサロン!

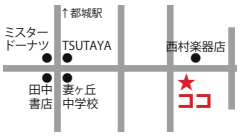
大人女性の悩みを解消してくれる「エイジング毛対応のストレート」。年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワッサラの大人ストレートを実現します♪

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

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

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4
営業／9：00～19：00
定休／月曜日・第3日曜日
駐車場／あり



栄助商店（有限会社 小迫石油）

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！

モリンガには青汁原料の「大麦若葉」や「ケール」と比べ、カルシウム・ビタミンE・ビタミンB6・ポリフェノール・ギャバ・マグネシウム・タンパク質などの栄養素が豊富に含まれています！

店頭販売特別価格

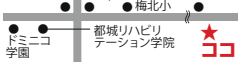
モリンガGOLDパウダー	¥2,900
モリンガピュアオイル(30ml)	¥3,800
プレミアムモリンガローション(150ml)	¥4,950
モリンガソープ	¥1,900
モリンガの種	¥1,200

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!!

8月限定 **おかげさまで5周年　特別キャンペーン**

ねっこりとり60分
¥7,200→ 初回限定 ¥3,600

アロマトリートメント60分＋ねっこりとり60分
初回限定 ¥7,000

☎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／9:00～20:00
※17:00以降の予約は前日迄となります

公式LINE @292ubeyk
Instagrum「1273_ann」

～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。

血行促進全身アロマトリートメント＋ハーブピーリング
身体の血流をよくすることでハーブピーリングの効果がUP!!
ぐっすり眠れるほど痛くないハーブピーリング

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。

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)

☎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

詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK！
HP　LINE　インスタグラム

healing base ヒーリングベース タロット占い＆ストレスケアサロン

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

誰にも言えない……と、一人で抱え込むのはもうやめませんか？私たちにお話しください!

こんなお悩みありませんか？
ココロ……モヤモヤ／やる気が出ない／自信が持てない／将来が不安／やりたいことが見つからない
カラダ……肩こり／頭痛／イライラしやすい／ひどい生理痛／不眠
これらのお悩み、一人で抱え込まないで大丈夫です。ココロとカラダの両方を整えながら、悩みから抜け出す方法・軽くする方法を姉妹でじっくり時間をかけてアドバイスしていきます。

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＆ストレスケア
初回限定 通常 ~~¥18,000~~
→¥12,000（90分）

Instagram
ストレスリーディングケアって？

左／姉・現役ナース・ストレスケアセラピスト 原よしか
右／妹・占いとト 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

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

FORUM TOPICS

小さなお子様がいても大丈夫!
日曜・祝日休みもOKのパート・アルバイト大募集!!

未経験&初バイトの方も大歓迎です!!　ご応募お待ちしております。
【職種】ホール・接客スタッフ　オーダー取りや配膳などの簡単なお仕事です
【勤務日時】10時～15時(4～5時間程度)、水・日曜日・祝日以外の3～4日程度
【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
【給与】時給850円　【その他】制服貸与・メニュー半額で飲食可
詳しくは、気軽にお問合せください!
■カフェレストラン ラウンジ　TEL／0986-46-2229(担当:園田)

男性限定!
エステティシャン募集!

事業拡大につき、メンズ脱毛サロンで勤務していただける方を募集します。**未経験者も大歓迎**ですので、ぜひご応募ください!
【応募資格】男性のみ
【勤務地】都城市または宮崎市
※詳細はお気軽にお問合せください。
■メンズ脱毛サロンSREEK　TEL／080-1723-1314(担当:西鶴)

お子様と一緒に参加できる!
産後トータルケアコース

産後の女性の体と心の変化を知り、育児・家事を両立しながら
自分の人生をデザインする方法を学ぶクラスです。
①バランスボール……産後の身体に負担をかけない有酸素運動。
②セルフケア……産後の不調のケア方法をレクチャー。
③マインドケア……自分自身の棚卸や整理をすることで、人生を自らデザインするワーク。
の3本柱を組合わせた全6回のレッスンです。
全6回コース受講料　24,000円　単発受講料1回4,500円
詳しくは、お問合せください!
■体力メンテナンス認定協会 chico park　TEL／090-5943-2437

オシャレに旬のライフスタイルを提案する
『ワンズテラス』イオン都城店 販売スタッフ募集!!

雑貨が好きな方、未経験者でも大歓迎です!　素敵なアイテムに囲まれながら、一緒に働きませんか?　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
【勤務条件】フルタイム(8時間勤務)可能な方　土・日曜日、祝日勤務可能な方
【勤務日時】9:00～20:30内のシフト制
【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
【給与】時給950円～　【休日】月9日程度
【待遇】交通費全額支給、社会保険制度、社内販売割引制度、社員登用制度
■one'sterrace イオン都城店　TEL／0986-46-2215

住宅ローンアドバイザー募集中

本誌でもおなじみの『C&H』が、スタッフを募集します!!
気軽にご応募ください。
【勤務日時】9:00～18:00　【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】月給17万円～+歩合
【待遇】交通費支給、社会保険制度、社員登用制度
詳しくはお問合せください
■㈲C&H　TEL／0986-23-1341(担当:東)

大好評のため続行決定! 8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 ※材料がなくなり次第終了
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

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	

●9月17日に、『アクサ生命』とコラボした「女性のためのマネー講座」を初開催します。『プーラビーダ』のスタッフさんと一緒にセレクトした素敵なお土産付きです!　ぜひ、ご応募くださいね!　(フミ)
●先日、早めの誕生日プレゼントでもらったお財布を、購入から30分以内に店内で置き忘れるというプチ騒動を起こしました。無事見つかりましたが気をつけなくては……と猛省。みなさんも忘れ物にはご用心ください!　(りつ)
●お隣の家庭菜園のトマトが真っ赤に熟れてたわわになっているのが気になっていたこの頃。夕べ思いが通じたのか食べきれないので……とお裾分けをいただきました!　かじると新鮮な香りがして、とっても甘かった。夏のご馳走でした。　(いし)
●満を持して「Disny+」に入会して「オビワン・ケノービ」を視聴!　やっぱりオビワンはかっこよかった!スターウォーズ プリクルエル(1、2、3)が好きな方はぶっ刺さること間違いなしです!　続編希望!　(おー)
●首を冷やす「アイスリング」を購入しました。ほどよいひんやり感で、いつも顔に滝のような汗をかいていたのがかなり改善されました!　オススメです!　(もり)
●つい先日観た映画がAmazonPrimeに上がっていて「恐るべしAmazonPrime!」と思った一方、ますます映画館に行かなくなるなぁ～と思って少し複雑な心境になりました。出不精なだけですが……　(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

8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、会社関係の話、恋愛、不倫、借金の話など、秘密の話やココだけの話など、内緒の話を聞かされてしまいそうです。人の話は聞かないのが無難。趣味に集中しましょう。

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

二黒土星
今月は、家族と一緒に過ごす時間が大切です。夏祭りやイベントなどに出かける予定が変わっても、流れに任せていれば問題なし。飲食の機会も増えるので暴飲暴食には注意を。

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、勢いがあるので好奇心を持って行動しましょう。出かける時には、突然の夕立ちに対応できるよう、折りたたみ傘を忘れずに。流行のお店やエンタメが幸運を呼びます。

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

四緑木星
今月は、コミュニケーション運が好調です。親戚や夏休みで帰省中の友人には、積極的に会いましょう。恋愛のチャンスにも恵まれるので身だしなみを意識して過ごしましょう。

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

五黄土星
今月は、噂話に注意しましょう。人から聞いた話やネットで見つけた情報など、必ず自分の目や耳で確認することが大切です。たった一度の事でも信用を失う可能性があります。

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

六白金星
今月は、仕事運がアップします。これまで温めてきた企画やアイデアを使って、勝負に出るのも良いでしょう。上司や年長者の意見やアドバイスには、真摯に向き合いましょう。

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

七赤金星
今月は、花火大会や夏祭り、BBQなど夏のイベントを楽しむ機会が増えそうです。コロナ禍において、万全の対策で臨みましょう。虫歯が気になる人は早めの治療が必要です。

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、身近な人に関わることが起きそう。目標を持って努力しても予定通りにいかない事もあるので、余裕が必要です。暑くても冷え対策を意識して体調管理に努めましょう。

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、華やかさがテーマです。洋服や身につける物を意識すると、いつになく注目されます。どんな契約でも、慎重さと印鑑の取扱が必要です。熱中症や日焼け対策も万全に。

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

デリコラム
早いもので、今年も折り返し。来年のことを言うと鬼が笑うと言いますが、今年も「一目瞭然☆オーダーメイド開運カレンダー2023」を発売いたします。生年月日で本命星を割り出し、お一人ずつオーダーメイドで作成いたします。日々の歳時記はもちろん、毎日のラッキーフードやカラーなど、とにかく一目瞭然。「きりフォー見てます」と書いていただくと、8/15まで早割り金額でOKです。詳細は、ブログ「デリコラム」をご覧ください! ＊8月の一粒万倍日は、8/10、15、22、27、天赦日は8/23
◆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

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎0986-36-5888

8月も元気になる♡ 新作パンが満載

8月は新作パンが目白押し！ 完熟パイナップルや瀬戸内レモンを使ったスイーツパンや、海老カツとアボカドのサンドやシーザーサラダのクロワッサン、ガパオパンなど、ガッツリ系の食事パンも大充実！ 夏休みの朝ごはんやランチに迷ったら、『グレンツェン』へGO!!

夏のパン祭り

パインアップルデニッシュ 230円

夏野菜のキーマカレー 190円

てりやきチキンバーガー 410円

レモンコロネ 162円

全10種類の新作登場

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/

LINE公式アカウント 友達募集

HANAFUSA SAKE SHOP

☎0986-23-0950

お弁当&お惣菜販売11:00スタート!!

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日おみそに漬けこんだ銀鮭など、「心と身体が喜ぶ」特別な美味しさが詰まったお弁当です♪

お盆3日間 数量限定

8/13(土) 14(日) 15(月)
お盆のおもてなし
オードブル
4～5名様盛り 5,400円
完全予約販売 ご予約承り中

Instagram 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

酒場定食堂 ふたつき

☎0986-77-2619

厳選されたお酒を堪能しながら、しっかり食事!!

市場直送の旬のお刺身やガッツリとした肉料理など、お一人様用の居酒屋メニューも大充実！ お父さんはお刺身で一杯、お母さんや子ども達は定食と、家族や仲間で行っても、みんなが笑顔になるお店です♪

夏こそ食べたい！ 辛メニュー完成!!

海鮮と豚肉が入った辛さと旨味が◎なメニュー。トッピングも good！

豚肉たっぷり海鮮チゲ鍋定食 1,210円

選べるトッピング＋110円
チーズ／卵／韓国のり

夜の人気単品メニュー

お刺身	500円～
焼鳥	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！

テイクアウトも大好評

ふたつきの大人気メニューを自宅で堪能できる

ファミリープレート 全5種 2,200円より

店舗情報

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

CHINESE KITCHEN 彩（チャイニーズ キッチン サイ）

☎0986-24-7877

夏にピッタリ！ 冷た～い本格中華

毎年人気の期間限定メニューが今年も登場！ 濃厚な白ごまベースのスープに、濃いめの味付けのひき肉がマッチする「冷やし担々麺」、エビやホタテといった海の幸と一緒に食べる「冷やし中華」。オーナーこだわりの冷たいメニューをぜひご賞味ください♪

夏限定！ 冷たいMENU

冷やし担々麺	900円
冷やし中華	950円

店舗情報

都城市早水町17-4-1
営業／11:00～14:30(L.O.14:00) 17:30～21:00(L.O.20:30)
定休／木曜・第1、第3水曜日 駐車場／あり

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

からあげメニュー：もも／むね／砂ずり／手羽先（塩のみ）／ナンコツ／皮

だれやめセット

A 手羽×2・砂ずり・ナンコツ	670円
B 肩・砂ずり・ナンコツ	720円
C 手羽×2・砂ずり・肩・ナンコツ	900円
D 手羽×4・むね・砂ずり・ナンコツ	1,000円

とくとくセット

手羽×5・ミックス・砂ずり	1,500円

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）

1st page ファーストページ

080-5257-0896

祝オープン2周年！ 糸ピンスの新作も登場♡

濃厚な抹茶を使用した糸ピンスに、甘さ控えめのクリームと小豆、白玉をトッピングした和風テイストの新作が登場！ 黒みつときな粉をかけて食べるのもオススメです♡ 8月はオープン2周年を記念した特別なイベントも開催予定ですよ♪

NEW **抹茶糸ピンス・チョコ糸ピンス**

★2周年特別お団子プレゼント企画開催★
応募期間 8/1～13 ※インスタ限定

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

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。

bakery at last

☎0986-76-1631

話題の高級食パン店 曽於市にOPEN!!

国産発酵バターなど、原材料からこだわり抜いて作られた高級食パンは、「芳醇な香りやコクが際立ち美味しい!!」と早くもリピーター続出中！　多くの人が集う憩いの場となっています。中でも人気の「フレッシュ気分」は、シャンパンの香りをまとったレーズンと、しなやかでミルキーな生地がベストマッチな逸品♡　ぜひご賞味ください♪

店舗情報

曽於市末吉町二之方2100
定休／水曜日
営業／10:00～18:30

定番MENU

高級食パン

想望のくちどけ（プレーン）880円

フレッシュ気分（レーズン）1,060円

8月のオススメ

塩パン　160円

焦がしバターの香ばしく芳醇な香りを感じられます♡

FELICE フェリーチェ

☎0986-80-6162

夏休みに食べたい! テイクアウトメニュー登場!!

『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に、『軽井沢いちご工房』のいちご、しっとりとした上品な甘さが絶品のシフォンケーキと、こだわりと美味しさが詰まった夏のスイーツが完成しました。フォトジェニックな「いちごソース」にも、テンション上がります♪

店舗情報

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

フルーツ感溢れるテイクアウトメニュー

8種類のフルーツとシフォンケーキ　500円

8種類のフルーツとシフォンケーキソフトクリームのせ　800円

軽井沢いちごのソフトクリーム　550円

ココアワッフルコーンもオススメ！

活魚!! 寿司虎亭

☎0986-46-5226

今年もやってきた!　北海祭り!!

お客様が楽しみにしている「北海祭り」がスタートしています。旨みと甘みが凝縮された生ズワイかにや、北海道湧別産生ほたてを使った料理が登場!!　個室も充実した、ゆったりとした店内で、最高の美味しさをご賞味ください。

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）

北海祭り　イチオシ

北海御膳　3,828円
刺身3種盛り・ホタテのバター焼き・寿司5貫・季節の天ぷら・小鉢・茶碗蒸し・汁物

北海ちらし膳　2,178円

テイクアウトも大好評
お盆のご予約も承り中
家族や親族との大切な集まりには『寿司虎亭』のお弁当がおすすめです

法事弁当　2,462円

ラブモンスター

050-8884-3904

6月にオープンした『ラブモンスター』。滝のように流れ出す、まろやかなホワイトソースと酸味の効いたトマトソースがベースの「モンスター丼」をはじめとする、他では味わえない新感覚グルメが満載です！　夜はおつまみメニューもあるので、仕事終わりのお父さんにもオススメ♡

心トキメク色鮮やかなメニュー満載♡

ラブモンスターの夏が熱い!!

冷やしレモンラーメン

かわいいクマ型のだし氷とスライスレモンがベストマッチ！　さっぱり食べやすい逸品は、のどごしも抜群◎

しびれラーメン

真っ赤なスープの激辛ラーメン。山椒がピリリと効いています！

当店イチオシ!!　激辛メニュー・調味料豊富です♡

レモネード
カラフルゼリーのレモネード

レモンの酸味とパチパチはじける炭酸が爽快なドリンク。インスタ映えするカラフルなゼリー入りもありますよ♡

公式Instagram

店舗情報

都城市菓子野町9976-1
営業／昼11:00～15:00(L.O.14:30)
　　夜17:00～20:00（L.O.19:30）
定休／木曜日※水曜日は昼の部のみ
※営業時間・メニューの変更がある際は、インスタにてご案内いたします。

ランチMENU

- モンスター丼（ノーマルor激辛）……850円
  からあげセット　+250円
- 塩豚ラーメン　……750円
- しびれラーメン（激辛）…750円
- 冷やしレモンラーメン 800円

Aセット（からあげ3個付）+250円
Bセット（からあげ3個+ご飯付）+350円
モンスターミニ丼セット　+350円
数量限定! ミニカレーセット +350円

塩豚ラーメンBセット

ディナーMENU

ラーメン各種
おつまみ&お酒あります♡

道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎099-487-3800

冷たいスイーツが大集合♡

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が大人気の『道の駅松山』に、夏限定の冷たいスイーツが登場しています！　イチオシは杏仁豆腐とフルーツ、プルプルゼリーの食感が最高の『フルーツ杏仁』。期間限定なので、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

イチオシスイーツ

フルーツ杏仁　380円
杏仁豆腐とフルーツの最高のマリアージュ

飲むティラミス　400円
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◎

大好評 ソフトクリーム＆クレープ

ソフトクリーム全25種類 350円～
クレープ全22種類　440円～

リピーター続出!!
ティラミスソフトクリーム
450円

shop×cafe 日本茶専門店 日向時間

☎0986-77-6943

～日向時間 厳選～ 夏のギフト

大切な方への御中元や初盆のお返し、ちょっとしたプレゼントに贈りたくなる、夏のギフトをご提案します。さまざまな種類の美味しいお茶はもちろん、お茶に合う新作のお菓子やかわいい茶缶・茶器、手ぬぐいなど、お茶にちなんだ雑貨もたくさん！　ご予算に応じてお作りしますので、スタッフまでお気軽にご相談ください。

店舗情報

都城市南鷹尾町3-4　地方発送も可能です
営業／10:00～18:00　定休／火曜日（祝日の場合は翌日）
facebook「日向時間」で検索
Instagram　HP

お中元にオススメ
フィルターインボトル
茶葉にお水を入れるだけで、美味しい冷茶を飲めると人気のフィルターインボトル！お茶やキュートなお菓子とセットにして贈りませんか？
オシャレなラッピングも人気！

お茶屋のかき氷
テイクアウトもOK!!

都城茶かき氷　750円
お茶とのセット 1,200円

都城茶をふんだんに使用した「茶みつ」と、上品な甘さの「てんさい糖みつ」の2種類を、自分好みにかけて楽しめるスペシャルなかき氷。氷の中に何が入っているかは、食べながらのお楽しみです♪

大杉しいたけ園

☎0986-57-2536

家族や友人と餃子パーティーはいかが♪

『大杉しいたけ』自慢の肉厚しいたけ・きくらげを、九州産の豚肉、野菜と合わせたボリューム満点な「きのこの餃子」。肉汁と具材のコンビネーションが最高な逸品は、リピート必須！　家族や友人と餃子パーティーをするのもオススメです♪　待望の新作「きのこメンチカツ」も合わせて、ご賞味ください。

店舗情報

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

夏にピッタリ オリジナル商品

きのこの餃子 1パック12個入

きのこメンチカツ 1パック4個入

ご希望に応じたギフトもご用意できます。お気軽にご相談ください！

ネット注文はこちらから！

Life deSigning Bio works

📱090-4482-0579

夏のパワービューティードリンクで夏バテも解消!

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

店舗情報

北諸県郡三股町樺山3605
営業／10:30～17:30
Google Map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!

8月おすすめDRINK

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

ハーブ＆ベリービネガー 570円
疲労回復しながら美しくなるハイビスカスベースのコーディアルに、自家製のブルーベリーを使ったビネガー＆ピクルス、日向夏のドライフルーツをトッピング。シュワシュワの炭酸と甘酸っぱさがクセになる美味しさです！

インシュリンの力を借りずに体にやさしく吸収されるトウモロコシ原料の果糖を使用

8/2（火）～12（金）
夏物セール
MAX10%OFF
商品はなくなり次第終了となります

イオン都城ショッピングセンターに『旭丘神社』に奉納してきました♪

飾られていた七夕の短冊を

『イオン都城ショッピングセンター』に、毎年展示されている七夕の笹。お客様の願いが書かれた、たくさんの短冊が飾られています。

その願いのこもった短冊を、七夕の日に、スタッフさんがまとめて大切に保管。7月8日（金）に担当の原口さんが、きりしまフォーラムでもおなじみの『旭丘神社』に奉納するところを、取材させていただきました。

短冊がたくさん入った封筒は重く、みなさんの願いの重さも感じることができました。こちらの短冊は、奉納された後、禰宜の杉さんが、神社内にてお焚き上げをし、みなさんの願いを「天に還す」儀式をしてくれます。

今年もみなさんの願いは、大切に届けられていますよ♪

◆取材協力

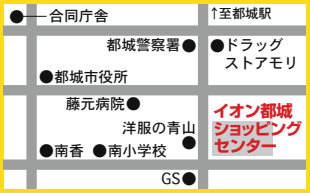
■イオン都城
ショッピングセンター
☎0986-46-2222

■旭丘神社
☎0986-25-7150

ON

グセンター専門店街

都城市早鈴町1990



夏の癒しと元気を届けるSHOP満載

茶製造元 薩摩園 鎌田茶業

7/29(金) さつまえんcafe NEW OPEN予定

お茶屋さんが厳選したお茶を使ったスイーツやドリンクを、
テイクアウトで堪能できるカフェが誕生します! お楽しみに!!

ご予算に応じたギフトをご用意いたします

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

地方発送も承ります

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

New Lounge カフェレストラン ラウンジ お子様メニューも充実♡

パンケーキやハンバーグ、オムライスなど、お子様が喜ぶメニューが揃っています。親子で大満足のお店です!

お子様 ドリアランチ 649円

小さなお子様向けに、ドリア、唐揚げ、ポテトをセットにしました!

お子様パンケーキ 649円

大人気のパンケーキと唐揚げのセット♪

カフェレストラン ラウンジ 1F TEL.0986-46-2229

ITALIAN TOMATO Café Jr. 夏限定! 桃たっぷりメニューが登場!!

白桃グラニータ

桃の果肉感たっぷり! まるで白桃をまるかじりしたような味わいが楽しめるフローズンドリンク。

ごろっと果実のピーチティー ～白桃果肉入り～

白桃、アップルマンゴー、ベリーの果肉を、甘い香りのピーティーで仕上げたアイスドリンク。

彩りフルーツズコット

瑞々しいフルーツと甘さを抑えた生クリームが絶妙!

この他にも新作のパスタやケーキが届いています♪

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

タリーズコーヒー 25周年にふさわしい夏のコールドドリンク

アイスすももコルタード 650円

タリーズ25歳のバースデーケーキをイメージした華やかなドリンク。夏の果実であるすもものフルーティな酸味とエスプレッソの相性もGood。

すももコルタードシェイク 690円

エスプレッソのビター感にミルキーでコクのある味わい、すもの甘酸っぱさがアクセントになったシェイク。

お中元
コーヒーギフトも承り中
気軽にご相談ください

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

ケンタッキーフライドチキン 夏休みも、家族や仲間とケンタッキー♪

今年もレッドホットチキンの季節がやってきた!

大人気の「レッドホットチキン」に、「激辛ソース」が新登場。唐辛子やチリパウダーで辛味をふんだんに際立たせた別売りソースを追いがけして、刺激的な辛さをどうぞ!!

グループにオススメ! トクトクパック♡

「オリジナルチキン」に、お好きなサイドメニューを組合わせる「ケンタのテッパン」メニュー。4・6・8ピースと選べるのもGood!

※提供パッケージは、写真と異なる場合がございます
※商品の特性上、チキンの部位についてはご容赦いただいています

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

1964 THE CLOCK HOUSE 夏にピッタリの腕時計が入荷中

ANGEL CLOVER

エンジェルクローバー

白ベルトにサンセットをイメージした「青」×「赤」のベゼルを採用。夏のスタイリングにもってこいなカラーリング。

Angel Heart エンジェルハート

シャーベットトーンのブルー文字盤が涼やか。爽やかな腕元を演出してくれるリストウォッチ。

メンズ・レディースともに、カジュアルから高級感あふれるものまで、さまざまなブランドウォッチをご用意しています。気になる時計がありましたら、スタッフまでお尋ねください。

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

---

one'sterrace 涼しく爽やかにしてくれるオシャレ雑貨

ひんやりモチモチが心地よい涼感まくらやスリッパ、ブランケットなど、夏を快適にするアイテムがたくさん。

夏の必須アイテム! オリジナルハンディファン

暑い時期に必須のハンディファン。定番の手持ちタイプや首掛けタイプ、置型タイプなど、高性能なのにクラシックなレトロデザインが◎

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

TEZUKA WORLD SPORTS NIKE Air Max限定モデル登場

完売必至! Air Max

オレンジとブラックのコントラストが夏らしいAir Max。コレクターにはたまらないディテールが詰まった1足です。

希少価値の高いスニーカーがたくさん揃っています♪
お見逃しなく!!
この他、サステナの新作スポーツウエアも登場!!

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

---

bijou SOPHIA ブライダルフェア開催 8月31日(水)までさまざまな特典をご用意しています

「WISH UPON A STAR」

1. ブライダルリングご成約の方へ ベビーリングプレゼント
2. マリッジリングご成約の方へ "幸せを呼ぶ"と言われる「誕生日石」「曜日石」のいずれか1石をリング内にセッティング【1万円相当をプレゼント】
3. ホームページからの初回来店予約でギフトカタログプレゼント

※1・2の特典は総額10万円以上でご成約いただいた方に限ります

2022 Summer Collection ~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

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

夏休みも涼しく楽しもう！

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

Molly Fantasy モーリーファンタジー

時間内限定で遊びまくれる「よくばりパス」スタート!!

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

時間内定額で遊びまくれる！
よくばりパス

30分 500円	すくってちょ200円分 ＋体感型のりものなど遊び放題 ＋メダルプレゼント
60分 1,000円	すくってちょ500円分 ＋体感型のりものなど遊び放題 ＋メダルプレゼント

※マークが付いた対象機器限定。VR機は金額制限があります。

費用を気にせず、思いっきり遊ぶことのできる「よくばりパス」は大人にも子どもにも大好評！

夏休み
メダルイベント開催
詳しくは店頭にて、ご確認ください！

We's

韓国好きには、たまらない夏のアイテムがいっぱい!!

Bear グミ
地球グミに続く、韓国で話題のBearグミ。

BT21 DUAL BLADE HANDY FAN
見た目もキュートなハンディファンで涼しく!

BT21 ネッククーラー
28℃で自然凍結する新素材PCMを使用した、繰り返し使えるネッククーラー!!

NEW リリース 8月17日(水) あいみょん「瞳へ落ちるよレコード」 Kis-My-Ft2「Two as One」

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

金海堂

夏休みはロボットを作ろう!!

赤外線レーダー搭載！
6足歩行ロボ フォロ
音と光のエフェクトで感情を豊かに表現する、6足歩行のロボット工作キット。

原田店長イチオシ

キミの手をパワーアップ！
サイボーグハンド
水圧パワーで動く「ゴッドハンド」を手に入れよう。

4通りの組みかえが楽しめる！
ソーラーダイナソー
太陽電池で動くメカ工作キット。組みかえ自由で、キッズに人気の4タイプのデザインが楽しめます。

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

CHIPPER CHIT

この夏は恐竜がアツイ!

「ジュラシック・ワールド」の新シリーズも公開され、さらなる恐竜ブームが到来中!!
子どもが大好きなぬいぐるみやおもちゃがたくさん揃っています!
お見逃しなく!!

ジェリーバルーンボール
YouTubeでも話題のビーチボール！ 水を入れて遊んだり、公園でバウンドさせて遊んだり、イベントやパーティなど頭の上で弾ませて遊んだりと、さまざまなシーンで楽しめる、夏の必須アイテムです♪

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

デイサービス遊癒（ゆうゆ）

宮崎初！ 新しいカタチのデイサービスがNEW OPEN 8/1(月) グランドオープン!!

楽しさと元気作りをひとつに！ 個別機能訓練を重視したデイサービスを、ショッピングモール内に開設しました。

要支援・要介護の方以外も介護予防として ワンコインで 利用できます!!

ぜひ、遊びに来てくださいね♪

デイサービス遊癒 2F TEL.080-6452-5194

宝くじ

第931回 全国自治宝くじ サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて7億円

【販売期間】8/5(金)まで【抽選日】8/17(水)
1枚300円

市町村振興第932回全国自治宝くじ
サマージャンボミニも同時販売中

Raffine ラフィネ

短時間でスッキリ!! 爽快!ヘッド＆ネック

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てくれます。

椎葉店長イチオシ

8月末まで 爽快！ヘッド＆ネック 20分 2,690円

※撮影のため マスクを外しています

その他 menu		
	ボディケア	20分2,200円～
	リフレクソロジー	20分2,200円～
	フェイシャルセラピー	15分1,650円～

ラフィネ 1F TEL.0986-22-6551

my makura

my makura 1F TEL.0986-46-1868

LOIVE

初回限定 手ぶらで体験 0円

体験当日ご入会で！ 入会金&事務手数料 0円

さらに！ 選べるお得なプラン ※プラン適用には条件があります

ワクチン接種済ならさらにお得	他スタジオの会員証ご提示で	学生さんもお得に!
3ヶ月通い放題（フルタイム会員） 税込1,078円/月～	のりかえ割 2ヶ月受講料 0円	学割プラン 学生期間中 ず～っと受講料 半額

LOIVE 1F TEL.0570-666-969

—安心・信頼のコンタクトレンズ専門店—
シティコンタクト

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

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 8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!!**

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！

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**

最後の日までずっと心地いい2週間レンズ

メニコン
2WEEKプレミオ 1箱(片眼6枚入)
オープン特価 **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！

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)
オープン特価 **3,600円**

遠近両用ワンデー

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

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-O₂** 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

メガネフレーム ＋ メガネ拭き ＋ レンズ ＋ ケース

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！

Mens

Ladies

レンズ交換もお得!!
レンズ代金のみ！ 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**

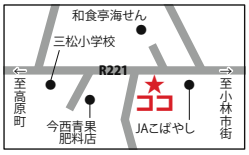
Kidsメガネも充実
メガネがはじめてのお子様も安心していただけるサポートが満載です！ 専門スタッフに気軽にご相談ください。

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

ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

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