



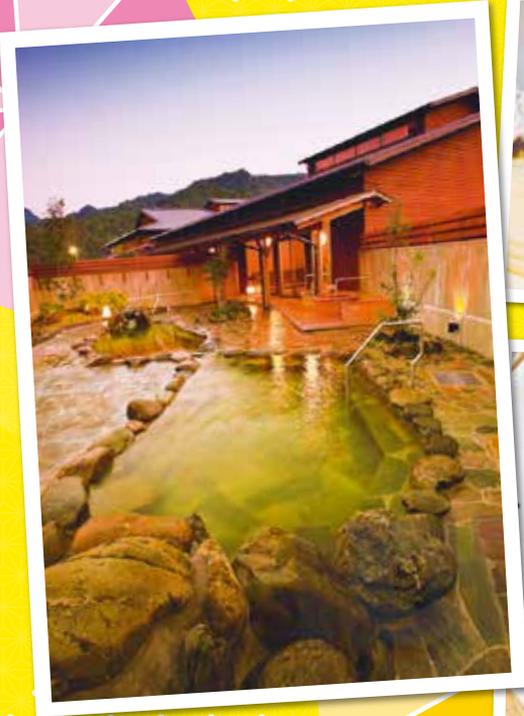
vol.375
JUNE 2023

6

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

文化史跡が溶け込み、
ゆったりと時が流れる街
始良市特集!



フォーラム福祉 通信

●特集

障がい福祉を取り巻く課題

●コラム

介護のギモンQ&A

キレイき
お得に! **Beauty特集**

フォーラム
おススメ! **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

『私の化粧品』

はらくち あおね
原口 蒼音 ちゃん
(7歳)

将来はネイルのお仕事を
したいです!

●情報の提供・お問い合わせは

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

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

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!



安心・信頼のコンタクトレンズ専門店
ラティコンタクト \\ コンタクトレンズ&メガネが驚きの価格に!!

6月もおトク! 初夏限定キャンペーン!

年中無休 土・日・祝日も営業!

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

鷹尾店をご利用のお客様は都城店・小林店でもご購入OK! 詳しくはお問合せください。

シティコンタクトは
在庫がとにかく豊富!

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

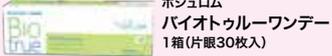
1DAY いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ



ポシュロム アクアロックス ワンデーUVシールド 1箱(片眼30枚入)

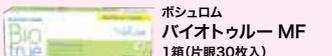
ポシュロム史上、最も完成された1DAYレンズ。 **近視用・遠視用**

4箱まとめて購入で**1,000円OFF!**



ポシュロム バイオトゥルーワンデー 1箱(片眼30枚入)

特別セール価格 **2,800円** ※乱視用・遠近両用は対象外です



ポシュロム バイオトゥルー MF 1箱(片眼30枚入)

お試し価格 **3,600円** 遠近両用ワンデー



日本アルコン PRECISION 1 1箱(片眼30枚入)

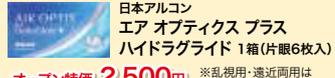
4箱まとめて購入で**1,000円OFF!**



クーバーバージョン プロクリアワンデー 1箱(片眼30枚入)

特別セール価格 **2,730円** ※乱視用・遠近両用は対象外です

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** ※乱視用・遠近両用は対象外です



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



クーバーバージョン バイオフィニティ 1箱(片眼6枚入)

4箱まとめて購入で**1,000円OFF!**

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

メガネ	5,500円
メガネ拭き	7,700円
レンズ	11,000円
ケース	14,300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ターが満載です! 専門スタッフが気軽に相談ください。

ハード・ソフト 即日お渡しOK!

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ。手元が見えにくい方には、ハードレンズの遠近両用もあります。

ポシュロム EX-O₂ ハードレンズ 1枚
 特別セール特価 **7,500円**

メニコン Z ハードレンズ 1枚
 特別セール特価 **10,000円**

メニコン メニフォーカルZ 遠近両用 1枚
 特別セール特価 **19,800円**

ユーザーに合わせてカスタマイズ可能な瞳に優しいコンタクトレンズ ※1年保証付(割れ・視力変化など)

掲載以外のハード・ソフトコンベンショナルレンズ
すべて通常価格より1枚1,000円OFF!

選べる保証システム 壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

大好評につき続行決定! 6月末日まで

メガコンプラン

コンタクトレンズ
 ※使い捨てコンタクトの場合は、1DAY1か月または2WEEK3か月以上ご購入の方

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10%OFF!!

都城店 イオン都城SC内
 TEL.0986-45-0517

都城早鈴町1990
 2階デイサービス遊園横
 営業時間/10:00~20:00
 年中無休 駐車場あり

鷹尾店
 鷹尾アイクリニック
 TEL.0986-58-8540

都城鷹尾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

ハードコンタクトレンズ
 1DAY 2WEEK
 すべて県下一の品揃え!!



小林店
 TEL.0984-27-4877

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



ご来店時またはご購入時に必ず
 きりしまフォーラムをご提示ください

ゆずマンゴー 黒霧島焼酎いちごパイオ茶目向夏
 5個入、10個入、16個入

霧の大地ゼリー
 さりしたた

味わい深し 水羊羹
 小豆 抹茶 栗かき 梅マンゴー
 5個入、6個入、8個入、12個入

第25回全国菓子博覧会
 最高賞 名譽総裁賞受賞

創業明治三十四年
 郷土銘菓処 **お菓子の南香**
 都城甲斐元町1-26 TEL.0986-22-4670
 8:30~19:00 ※6月の休日は7日(水)・21日(木)です

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

Fitpia スイミングフィットネス **Fitpia** フィットピア ☎ 0120-80-1504 ☎ 0986-26-0777



夏休み短期水泳教室開催! 6月1日申込みスタート!!

コース	幼児コース 3歳~	小・中学生コース
日時	7月20日(木) 21日(金) 9:00~10:00	7月24日(月)~28日(金) 8月2日(水)~8日(火) ※土・日曜日は除く 9:00~10:00
料金	3,520円	1期間(5日間) 8,250円 全期間(10日間) 15,950円

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

無料送迎バスで
 忙しいお母様も安心♪

都城宮丸町3021
 受付時間/ 月~金曜日 9:30~20:00
 土曜日 9:30~18:30
 日曜日(隔週) 9:30~17:30
 休館日/年末年始・お盆・特定休館日



新・医療の窓

早水公園クリニック便り[®]

①手が震えます。原因は何でしょうか？

手に力を入れすぎたり、緊張したりするときのみ震えるのは、病気ではありません。何かしようと思つた時に震えて日常生活に支障がでると困りますよね。一番多いのは、本態性振戦やパーキンソン病です。他に、甲状腺や脳の病気でもあります。また、薬の副作用の時もあります。日常生活に支障がでる時は、早めの対処が必要なので、原因をきちんと調べてもらって、対応すると治ることも多いですよ。

②夜になると咳がでます。

もともと夜になると咳は出やすい傾向にあります。昼は交感神経が優位で気管が拡がり、空気の通りがよいのですが、夜はその反対で、気管が狭い状態になります。もともとそのような状態なのですが、その他のものもプラスされて、夜に咳がでて眠れないということが多くなります。一番多いのは喘息です。夜になるとゼーゼーして咳こみます。次いで、鼻が原因の場合が多いです。後鼻漏という鼻水が喉にたれる状態です。その他に、心臓が原因のこや寒暖差によるアレルギーもあります。

夜、咳が続くと眠りも浅くなり、体調

を壊します。あまり続く場合は、状態をよくお医者さんに話して、薬を処方してもらつと止まりますよ。

③熱中症対策は？

熱中症の原因は体温が上昇して体温調節機能が乱れ、高体温になることにより、さまざまな症状が起きることを言います。頭痛やだるさからはじまり、そのうち意識がもうろうとし、痙攣まで起きることがあります。

そもそも、なぜ高体温になるかというと、我々は汗をかいて、それが蒸発することにより、体温を下げています。しかし、水分摂取が不足すると汗が出ない、そして風通しの悪い湿度の高いところでは汗が蒸発しないので起こります。閉め切った室内などで、熱中症が起きるのは汗が蒸発しないからなのです。

まず、「熱中症かな？」と思ったら、涼しい風通しのよい所へ移動し、スポーツ飲料などの水分を少しずつ取り、脇の下や股の付根などを冷やして体温を下げましょう。年々気温が上昇しており、今年の夏も暑いと言われていますので、気をつけましょう。



院長 山内 明

機能拡充に伴い2022年7月に完成

早水公園クリニック専門外来

特徴1 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。
※来院前にお電話ください。

特徴2 呼吸器内科

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3 脳神経内科(神経内科)

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4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の第一歩は、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・大腸内視鏡を導入しています。



特徴5 最新式CT

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。



特徴6 尿(一滴)による癌検診

九州初導入! 読者の質問最多

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。



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




おかげさまで23周年
感謝の気持ちを込めてセール続行中!!
 嬉しいお知らせ!
来店特価最大 80~10%OFF
下取り&値引きキャンペーンも開催

お買上特典
 無料でマンツーマン指導の手作り教室実施中! 初心者でも安心です!
完全予約制

6月ワークショップ
 インド刺繍リボンミニボーチ作り
 600円 完全予約制 個別教室で安心
※日程は電話にて応相談 気軽にお電話ください!

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!!

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
 都城妻ヶ丘町15-12
 9:00~18:00 定休/火曜日
点検・調整 500円より

0986-46-3342


新築平家建売 3LDK 1,920万円
(土地・建物・消費税込みの価格)
10年保証の物件です!!

トリプル耐震構造 省エネ基準適合住宅 当社提携ローンで
オール電化住宅 高気密・高断熱 床下調湿・脱臭 手持ち金0円!!

40年ローン金利0.95%(変動金利)で
 月々約 **48,095円**
※ボーナス加算なし!

都城市養原町1789-12
 土地:348.53㎡(105.43坪)
 延床面積:83.11㎡(25.14坪)

(有)ワダハウジング TEL.0986-24-6162
 担当/有山 080-6403-3987
 都城市東町7街区2号 **ワダハウジング** 検索

土持歯科医院
 Tsuchimochi Dental Office


TEL.0986-25-8148
 都城市上川東1-18-10

詳しいはこちら 

第7回 絵の街そお3号展
 令和5年 9月17日(日) > 10月1日(日) **入場無料**
 9:00-17:00 (土・日曜日は9:00-20:00) ※毎週月曜日休館
 曾於市末吉総合センターホワイト
 主催/曾於市・曾於市教育委員会 主管/一般財団法人 まちづくり曾於

一般公募 「絵の街そお3号展」は広く一般公募しています! ふるってご応募ください!
 <種目> 3号の油彩、アクリル画、日本画、水彩画 他
 <出品数・出品料> お一人様3点以内
 1点につき一般1,000円 高校生以下500円
 <作品搬入日> 9月2日(土)・3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します
 <表彰式> 9月17日(日) ◆絵の街そお大賞 ◆市長賞 他各賞多数

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

看板娘・看板息子を 激写!
 Vol.71 

性格... 明るく・おしゃべりです! 人と話すのが好きです。
趣味... ネイルやメイクも大好きで、JMA日本メイクアップ技術検定1級とジェルネイル中級を取得しました。誰かにネイルやメイクをして喜んでいただくと、本当に嬉しいです!
好きなタイプ... 笑顔がかわいい人。芸能人では千葉雄大。
6月のオススメ... 梅雨のクセ毛対策に、髪質に合わせたストレートメニューをご用意しています。P10をご覧くださいね!!
★本人からのコメント
 4月に入社したばかりで、まだまだ慣れないことだらけですが、仕事が好きです。シャンプーやマッサージの施術をさせていただいた時に、お客様から「気持ちよくて眠ってしまったよ」と言われると、嬉しいし、やりがいを感じます。関わったお客様すべてを幸せにできる美容師になりたいです!

かわいい笑顔に癒されます♡
marble Hair Lab.
 スタッフ くらさこ 蔵迫 未衣 さん(20歳)

2022年9月完成
平江町 3SLDK 建売住宅
 好立地でファミリー層にオススメ!!

駐車場 5台OK

学校近く!! 買い物便利!
 大王小まで360m
 小松原中まで600m
 ハビネスまで200m

全室 エアコン・照明 完備!!

広々収納
 ウォークインクローゼット 2ヵ所付き!

2,100万円 (土地・建物・消費税込)
 35年ローン金利0.95(変動金利)
 月々のお支払い **58,791円**

■土地面積 144.77㎡(43.79坪)
■建物面積 88.60㎡(26.80坪)

都城市平江町
 R269
 ロッテリア ● ガスト
 ココ★ ● ローソン
 公民館 ●
 ハビネス ● 吉野家 ●
 ●大王小 ●小松原中

随時見学会を開催中! 気軽にご連絡ください!!
 周辺施設が充実した、利便性のよい立地となっています。
 人気物件のため、お早めの見学をオススメします。

お問合せ TEL.0986-25-3651 (担当:永山)
(有)エイゼン永山 TEL.090-6637-6080

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!

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。

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

水まわり、 困った時はあかつきへ!!

水栓の交換 トイレの水漏れ修理
キッチン・バスのリフォーム など

第12回 住まいの
リフォーム相談会開催!!

日程:7月9日(日)10時~17時
場所:タカラスタダード
都城ショールーム

豪華来場特典も満載!!
※詳細はP18をご覧ください

年間500件以上の施工実績!

ホームリノベーションあかつき 定休日でも電話対応いたします! HPはこちら
HOME RENOVATION AKATSUKI ☎0986-24-9537
都城市早水町16-11
定休/土曜日・日曜日・祝日

あかつき燃料 検索

口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当てはまったら
口腔育成のサインです!

- 歯並びが気になる
- 口が開いている
- いびきをかく
- 落ち着きがない
- 風邪を引きやすい

これらのお悩みは、
□ 口腔機能育成装置で改善が期待できます!
3歳~5歳のお子さんに特に有効です。

□ 口腔機能育成(=お口の成長を
促すこと)は、免疫力や睡眠の質
の向上を促し、からだ全体によい
影響をあたえることが期待できま
す。お子さんがいらっしゃる方は
お気軽にご相談ください。

※口腔機能育成装置
イメージです。

□ 口腔機能育成
装置については
こちら!

是枝歯科医院 診療対応内容:□ 口腔機能育成治療
□ 口腔外科・小児歯科・静脈内鎮静など
tel.0986-36-2260 都城市上水流町1113-15

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

保険見直し相談
住宅ローン相談 プラット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

ファイナンシャル
プランナー 東

マイホーム購入の方必聴!!
マイホーム購入講座開催!

ご自分の年収や家族構成、生活スタイルに合わせた、
資金計画を立てませんか? ファイナンシャルプランナーが
無理のない住宅購入方法をお教えます!

C&H
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!

お祝いや 行楽、上棟 ご法事に

慶事・法事・行楽・ビジネス
すべてのお客様に
喜んでいただけるように
心を込めて、丁寧に
お作りいたします。
金額のご要望は気軽に
ご相談くださいませ。

※季節によって、写真の内容とは多少異なる場合がございます。ご了承ください。

ご法要仕出し弁当

初七日 四十九日 年回忌など、
さまざまな節目のご法要に

- 精進風二段折弁当 2,500円
- 精進風二段折弁当 3,000円
【素麺 茶碗蒸し付】
- 精進風二段折弁当 3,500円
【素麺 茶碗蒸し お刺身付】

その他にも、お子様メニューやオードブルなども充実しています。
ご不明な点は、気軽にお電話ください。

ホテル
中山荘 * LUCE
Wedding Guest House

Summer ウェディングフェア Wedding Fair 6.25 sun

要予約
参加費 無料

プチ試食会付
第1部 11:00-12:30
第2部 13:00-14:30
第3部 15:00-16:30

厳選された食材を使った
絶品の料理を
ご試食ください

プロフィールムービー
生花ブーケ

さらに
当日成約特典も
あります

ご来館特典
プレゼント

お申込みフォーム
ウェディングフェアのお申込み
Instagram
最新情報をお届け!!

お電話またはメール
左のQRコードよりお申込みください。
TEL 0986-23-4122
e-mail bridal@nakayamasou.co.jp

ホテル中山荘
* LUCEの
Instagramはこちら。

☎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

フォーラム福祉



障がいのある我が子を介助しながら暮らす親にとって、自分が老いた後のことは切実な問題です。親が現役で元気なうちは身の回りの面倒を見ることができて、加齢とともに親自身も介護が必要になるなど、身体的・経済的に生活が困難になっ

◆障がい者と高齢化

特集

障がい福祉を取り巻く課題

就労、偏見、将来の不安——障がいのある方が地域で生活するにあたり、さまざまな問題に直面することがあります。本稿ではそれらのうち、3つの問題に焦点を当てて紹介していきます。

ていきます。高齢の親が障がいのある子どもを介護する「老障介護」の家庭は、今後増えていくと見られます。

こうした家庭は、社会から孤立しがちで適切な支援につなげにくい、あるいはグループホームなどに入居したくとも施設が不足しているという実情があります。親が健在なうちの早い段階で、親亡き後を見据えた自立・相談支援を充実させることが重要です。

また、当事者の高齢化による課題もあります。障がい福祉サービスを利用している方は原則、65歳になると介護保険サービスにシフトすることになっています。ただ、介護保険への移行により金銭的負担が増え

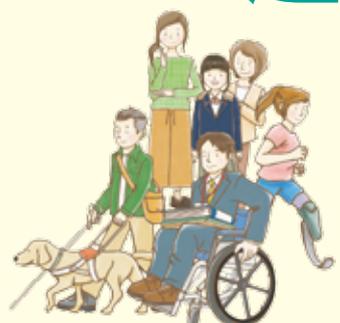
たり、もともと受けられていたサービスが打ち切られたりするケースが後を絶ちません。結果、健康を維持するために必要なサービスが受けられなくなる可能性があり、当事者にとって死活問題になっています。

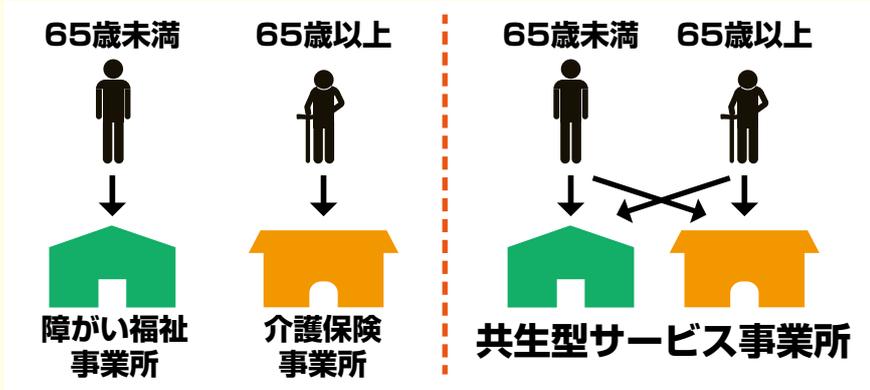
対策として厚生労働省は、介護保険への移行に伴い生じる自己負担などを軽減する仕組み（新高額障がい福祉サービス等給付費）を設けました。そのほか、一律に介護保険の適用を迫るのではなく個別事情を考慮すること、介護保険で対応しきれない支援については引き続き障がい福祉サービスも利用できることを自治体へ通知しましたが、実際の対応は自治体により格差が生じているのが実情で

す。障がい福祉と高齢福祉の密な連携、そして柔軟で切れ目のない支援体制が望まれます。

その一環として平成30年に、「共生型サービス」制度が設けられました。これは、障がい福祉または介護保険のいずれかの指定基準を満たしていれば、もう一方の制度の指定も受けやすくなるというものです。つまり、介護保険と障がい福祉のサービスを同じ事業所で包括的に提供できるということです。これにより、次のようなことが期待されています。

- ・内容が共通しているサービスであれば、障がい者が65歳になっても引き続き馴染みのある事業所を利用できる。
- ・限られた福祉人材を有効に活





用し、必要な支援を行き渡らせることにつながる。
 ・障がいのある子どもと高齢の親が、同じ事業所に通うといった対応が可能になる。
 共生型サービスは、ケアの多様化に伴う人材研修や環境整備などを不安視する声も多く、認知度もまだ低いため今後の普及が課題となっています。

◆触法障がい者の支援

触法障がい者とは、罪を犯した障がい者のことです。法の理解が不十分なために罪を犯した人もいれば、生活に困窮して犯罪に手を染めてしまった人もいます。

矯正統計年報によれば、新規受刑者のうち、知的障がいの疑いがあるとされるIQ69以下の受刑者は全体の2割を占めています。しかし、その大半が福祉的なサポートを受けてきていません。本来であればセーフティネットであるべきはずの福祉支援からこぼれ落ちてしまった結果、刑務所が最後の受け皿になってしまっている実態があります。

また、服役後も住む場所や支援者がなく、再び刑務所に戻るため万引きや無銭飲食などの犯罪を繰り返してしまう例は少なくありません。再犯を防止するには、適切な福祉支援につき、安定した生活を送れるようにすることが不可欠です。

触法障がい者の社会復帰支援対策として、司法と福祉をつなぐ「地域生活定着支援センター」が全都道府県に設置され



ています。福祉的支援が必要なの関わりに対し、保護観察所などの関係機関と連携しながら、出所後に必要な福祉支援が利用できるような橋渡しを行います。

一方で、触法障がい者の受け入れ体制の整備が課題となっています。福祉施設でも人的余裕のなさ、他の利用者の理解を得るのが難しいなどの事情から、受け入れられる場所が限られます。また、グループホームの建設を巡り地域住民の反対運動が起ころなど、障がい者に対する偏見も根深くあります。

◆障がい者と防災

地震や豪雨をはじめとする災害が発生した時、自力で避難す



ることが難しい障がい者や高齢者などが取り残されるという問題があります。NHKの調査によると、東日本大震災における障がい者の死亡率は、住民全体の死亡率の約2倍でした。障がいによって、「防災無線が聞こえない」「建物の倒壊など周囲の状況が把握できない」「避難所まで移動できない、あるいは（バリアフリーでないため）利用できない」といった困難があります。今後南海トラフ地震などの大規模災害がいつ起きてもおかしくない中、障がい者などの要配慮者を置き去りにしない防災対策が求められます。

東日本大震災の教訓として、自力での避難が難しい人をあらかじめ登録しておく「避難行動要支援者名簿」の作成が市町村に義務付けられるようになりました。これは平常時の見守りや避難支援、安否確認などに活用されます。さらにその後、名簿に登録された要配慮者への避難支援を実効性の高いものにするために、より詳細な避難計画が記載された「個別避難計画」の作成が努力義務となりました。

とはいえ、災害発生時において行政による支援（公助）だけでは限界があります。日頃の備えなどで自分の身は自分で守るという「自助」はもちろん、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の意識が重要になってきます。普段の地域の交流が、いざという時に役立ちます。

社会の課題を解決していくにはまず、声を上げづらい人たちがどんなことに困っているのか、どんな支援が不足しているのか気づくことが大切です。私たち一人ひとりが、自分が住む地域に多様な人が暮らしているという意識を持ち、自分ができることを考えて行動すれば、誰もが住みやすい社会に近づいていくのではないのでしょうか。

介護のお悩みにお答えします！

介護のギモン

Q & A

投稿募集

介護に関する質問を募集しています。アンケートハガキか、HPの「プレゼントフォーム」よりご投稿お待ちしております。

すでに介護に関わっている人から、今はまだ介護に関わりはないけれど将来に対して漠然とした不安を抱えている人まで、読者のみなさんから寄せられた介護についてのギモンにお答えするコーナー。



Q

母親が一人暮らしです。今は身の回りのことはたいして自分でできるけど、今後が心配です。どのようにサポートすべき？
(ばっつん／41歳女性)

A

高齢者の一人暮らしには、さまざまなリスクが考えられます。例えば、ケガや健康状態の急変、火の不始末などによる火災、特殊詐欺や悪徳商法の被害などです。

ただ、質問者様のお母様は現状、身の回りのことはほぼ自分でできるとのことですので、過度なサポートはかえって負担になったり、自尊心を傷つけたりする恐れもあります。ご本人の意向を踏まえた上で、適度な手助けすることを心がけたいですね。

また、行政のサービスも積極的に活用しましょう。一人暮らしの親について悩みや不安ごとがあれば、「地域包括支援センター」に相談することをおすすめします。高齢者の生活について多方面からサポートしており、要介護認定を受けていなくても相談は可能です。

以下に、一人暮らしの高齢

普段の生活状況の把握

者に対して、家族ができる見守り対策の例をご紹介します。参考になれば幸いです。

こまめに連絡を取り、日常生活で困っていることはないか、健康状態に不安はないかを確認しましょう。中には、子どもに心配や負担をかけたくないという思いから、問題があっても「大丈夫」と言う方もいますが、ご自宅の様子を観察すれば普段の生活状況の参考になります。家の中にとどのようなリスクがあるのか目を配っておき、必要な対策を考えましょう。



【家でのチェックポイント】

- ・家の中が以前より散らかっていないか？
- ・身だしなみが以前より乱れていないか？
- ・冷蔵庫の中に期限切れの食品はないか？
- ・服薬管理はできているか？
- ・不審な名刺や請求書、ダンボールなど、不要な商品を買われた形跡はないか？
- ・固定電話に、特殊詐欺の対策は施されているか？
- ・段差や滑りやすい床など、転倒の恐れはないか？
- ・防犯の観点から不安な箇所はないか？

警備会社の見守りサービス

「不審者の侵入や一定時間動きがないなどの異変を検知するセンサー」「体調急変時にすぐ通報できる非常ボタン」など、さまざまなサービスがあります。24時間365日いつでも駆けつけてくれるという安心感もあります。

見守り機能付き家電

電気ポットや冷蔵庫、照明など、毎日使う家電の使用状況から安否を確認できます。アプリで手軽に確認ができ、見守られる側もカメラなどがない分プライバシーが保たれ、「監視されている」というストレスを感じにくいです。

食事宅配サービス

年を重ねるにつれて買い物や食事の用意がおつくうになり、食事が偏りがちになります。食事宅配サービスを利用すれば、栄養バランスのとれた食事が自宅に届き、調理や片付けといった手間も省けます。硬いものが食べにくくなった方向けの宅食サービスもあります。

外出の機会をつくる

引きこもりがちで人付き合いが少ないと、体力や認知機能が衰えやすくなります。買い物や散歩に誘うなどしてなるべく外出の機会をつくりましょう。また、地域のイベントやサークル活動への参加など、社会と交流を図れるように家族からも働きかけてみましょう。



本人の意向を尊重しつつ、お互いにとって、より安心して暮らせる方法を考えていきましょう。

大人の特選グルメ VOL.32

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。

麺や星月

ラーメン愛が込められたとんこつラーメンで至福のひとつときを

店主のラーメン好きが高じて今年の1月にオープンしたラーメン店。多くのお店を巡ったからこそできる、一杯をぜひご賞味ください。



スープが命 絶品とんこつラーメン

研究を重ねてたどり着いた香味料・科学調味料・塩を一切使わないとんこつラーメン。最後まで飲み干したくなる豚骨本来のうま味が染み渡るこだわりのスープは、中細麺との相性もよく、連日ファンが足を運んでいます。

ラーメンに引けを取らない 美味しさのうどん

「新富町でうどん屋さんをしていた弟さんの味を残したい」という思いから、ラーメン店では珍しいうどんもランドメニューとして提供。優しい甘さの出汁がもっちりとした麺に絡みます。



透き通るスープが美しい



チャーシューを ふんだんに使用した オリジナルサイドメニュー

3日間じっくり寝かせて作られるチャーシューをふんだんに使用した「肉のせご飯」。醤油の塩味が効いていて、上にトッピングされたネギとの相性も抜群です。

お品書き

- 濃厚とんこつ 700円
- あっさりとんこつ 700円
- 替玉 150円
- かけうどん 400円
- 肉のせご飯 300円
- トッピングやドリンクメニューも ございます。

☎ 0986-58-7115

都城市中町17-18森店舗4号
営業/11:00~15:00 17:00~20:00頃
定休/月曜日



入居相談員(正社員)大募集!

- 【月給】180,000円～ ※月給とは別にインセンティブ手当あり(平均20,000円/月 上限なし)
- 【勤務時間】9:00～18:00(実働8時間) 【休日】年間休日107日
- 【研修制度】県外(大阪)での研修が可能な方に限り、研修制度を設けています

20代・30代 積極採用!

【採用人数】1名

経験・スキルは問いません。意欲重視の採用です!



新規施設オープンを目指して業務拡大につき、人材募集中!!



訪問ヘルパー(正社員) 【採用人数】2名

- 【月給】188,000～241,000円 【休日】年間休日107日
- 【必要資格】初任者研修修了者
- 【勤務時間】変形労働時間制(実働8時間) ※夜勤手当あり



ケアマネジャー(正社員) 【採用人数】1名

- 【月給】260,000円～ 【休日】シフト制 年間休日107日
- 【必要資格】介護支援専門員(ケアマネジャー)
- 【勤務時間】8時～17時 or 9時～18時(実働8時間)



厨房職員(パート) 【採用人数】2名

- 【時給】880円 6時～19時の間で勤務可能な方 ※週2日～OK
- 【休日】シフト制 【必要資格】不問
- 未経験者大歓迎 中高年の方が活躍中です。WワークOK! 調理済みの食材を盛り付ける簡単な作業です。学生さんも大歓迎!



機能訓練指導員(正社員) 【採用人数】2名

- 【月給】200,000円～ 【休日】シフト制 年間休日107日
- 【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
- 【勤務時間】8:30～17:30(実働8時間)

住宅型有料老人ホーム

ファミラム 三股 ☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

6/28(水) 10時～ 会社説明会を開催いたします!

※日程は変更になる可能性があります

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!

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

ChicoPARK バランスボール エクササイズ **chico park**



ダイエット成功者続出中!
夏までに健康的に楽しく痩せよう!!

ボールで弾み、「カラダとココロ」を整え、理想のスタイルを目指しましょう! 出産直後の女性も6カ月で、出産前のスタイルへと美しく変わりました。姿勢を正しい位置に改善し、有酸素運動を続けると、背中のお肉やポッコリお腹とサヨナラできますよ!

完全パーソナルトレーニング
1レッスン(60分)¥3,300
(お得な回数券)
4回¥11,000(1カ月) / 10回¥30,000(4カ月)
一人ひとりに合った姿勢改善法とトレーニングのアドバイスで大人気!

☎ 090-5943-2437 (阿元)

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



hair-hair Jewel ジュエル

ヘナとハーブで
白髪染めませんか?

ヘナにかえると「髪・頭皮のお悩み改善」の近道になります。
■ヘアカラーの刺激が気になる
■頭皮に負担をかけたくない
■最近、抜毛が気になる
■髪が痩せてきた。
バサつきが気になる
そんなあなたへオススメです♡

Nさま(70歳)ヘナ歴8年 白髪量 約60%
4週間に1回の施術



color&cut stylist Akane Morizono

人気menu

- シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000(税込・長さ料金別)
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
- カット ¥3,200
- 塗るだけヘナ ¥3,800



オススメ

ヘナメニュー【税込・長さ料金別】
抜毛・薄毛に効果大! 頭皮をケアして若々しく!!

- ◆ヘナ ¥5,500 ◆ヘナ+カット ¥7,500
- ◆ヘナ&ハーブのWカラー ¥7,700
- ◆Wカラー+カット ¥9,300

☎ 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



あんまマッサージ指圧院 手按 shu-an



施術者
あんまマッサージ指圧師 吉村

5月13日オープン!
極上指圧で
やすらぎのひとつを

あんま指圧とマッサージを堪能できるお店がオープン! あんま指圧では、服の上からもむ・なでといった手技により、こり固まった筋肉が優しくほぐされていきます♡ 身体の不調なども親身になって相談のっていただけるので、仕事や家事のすきま時間にぜひ行かれてみてはいかがでしょうか?

気軽に通いやすい
嬉しい料金設定♪

国保加入者および
65歳以上はさらにお得に!
詳細はお問合せください。

あんま指圧
マッサージのメニューは
Instagramにて公開中です!!



☎ 070-9146-5608

都城市早鈴町1624-3
ルピナスA-1
営業 / 9:00~18:00
定休 / 日曜日他



marble Hair Lab.

梅雨のクセ対策! 髪質にあったストレートで快適に!!



夏のヘアケア キャンペーン
予約期間 6/30(金) まで

COTA AGING シリーズ NEW
年齢を重ねた髪にオススメ! 髪を根元から立ち上げサポートする「ポリウムケア」と弾力を与える「バウンスケア」で、髪の見え年齢を大きく変えるシリーズが登場。

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

☎ 0986-77-3061

都城市乙房町150-3
営業 / 10:00~19:00(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プルにおまかせ!
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ッと感じたくない
ナチュラルSLIMアルカリストレート ¥6,600~
根本のフンワリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に!
- Type3**
とにかく傷んだ髪を伸ばして艶を出したい
加齢による髪のシワやうねりを伸ばしたい
ナチュラルSLIM酸性ストレート ¥6,600~
ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に!
- Type4**
髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい
酸熱トリートメント ¥4,400~
毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に!

長さ代別 S ¥1,100 M ¥1,650 L ¥2,250 LL ¥2,750

スタイリストがお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!!

スタイリストデビューキャンペーン

鶴田さん指名限定
全メニュー
20%OFF

誰でもかわいくになれる顔周りのカットが得意です! カラーもトレンドに合わせたご提案をさせていただきます♪

※女性限定 ※30代以下限定
※ご新規の方限定となります



stylist:
Momoko Tsuruta

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。

都城マープル GC
www.marble-hair-lab.com

www.facebook.com/marble.hair.lab
Instagram / @marble_hair_lab





大人女性の髪質を考えた潤いとボリュームのあるストレート

まとまりと艶が手に入る自然派サロン

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驚きの手触りを実感できます！気になる根元のうねりやくせを取りながら、つやつやのカールを実現します！！

ミネラルデジカール+カット
新規限定 ¥13,200→¥12,100
ロング料金込

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



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

大人女性のためのサラツヤストレート+カット
¥13,200



健康と美容を同時に叶えられるテラセラピーサロン

器械を介して、施術者の手から微弱電流を体内に流し込むことにより、心地よい刺激・素手のぬくもりを感じながら、体内中の生体電流を整える「テラセラピー」が体感できるサロンがオープン。その他に、その日の肌の状態や、お悩みに寄り添ったフェイシャルケア、よもぎ蒸しもありますよ。



こんな方にオススメ!

- ・リラックスしたい方・パソコンや座り仕事の多い方
- ・女性特有のお悩みをお持ちの方
- ・スッキリしたボディを手に入れた方
- ・お肌に自信を持ちたい方 など

フォーラム限定! 初回料金がさらにお得に♡

テラセラピー MENU
60分初回¥6,000→¥5,000【足湯付】
90分初回¥8,000→¥7,000【お顔まで+足湯付】

フェイシャル MENU
うるツヤ! 生コラーゲン導入パック
70分初回¥7,000→¥6,000
【足湯+クレンジング+洗浄+生コラーゲン導入パック+お仕上げ】

※ご予約時に「フォーラム見た」とお伝えください。
※初回はカウンセリングを行った上での施術のため、コース時間+30分が目安のお時間となります。

北諸県郡三股町夢池
営業/9:00~18:00
不定休 駐車場あり
※男性はご紹介の方に限りです。
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。
※ご予約・お問合わせは公式LINEのチャットおよび電話をご利用ください。



おかげさまで1周年! これからも悩みに寄り添います

自律神経痛やPMSなど、女性特有の症状の改善を促すメニュー。女性の施術者が、一人ひとりの身体や心の悩みに合わせて調合したアロマオイルでもみほぐしていきます。癒しの時間を通してリフレッシュしてみませんか? 気になる方はぜひ一度ご相談ください。

メディカルアロマトリートメント

【要予約】※女性限定のメニューです。
背面全身60分 ¥6,000→初回¥5,000
上半身40分 ¥4,000→初回¥3,000
下半身40分 ¥4,000→初回¥3,000



美容はり

【要予約】
1回 ¥5,000
4回コース ¥18,000

※時間外の施術もお受けしております。お気軽にご相談ください。

0986-77-7991

都城市大王町43-5-2
営業/午前 8:15~12:00
午後 13:00~17:00
定休/水曜・土曜の午後、日曜日・祝日
※その他メニューおよび料金は公式HPをご覧ください



~癒し処~Ku'u Punahale(クプナヘレ) 新! 肌再生美容プログラム

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……



当サロンのお客様のキロク



この度、「Dr.ピュールポーテ」のライセンスサロンとなり、更にバージョンアップしたオリエティの高いメニューをご案内できることになりました。シミはもちろん、シワ、たるみ、思春期にきび、ふきでものなど、お肌のお悩みは気軽にご相談ください。

シミケアトリートメント(120分)

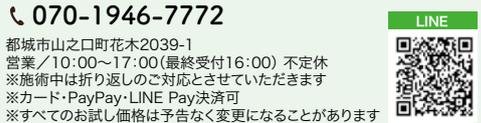
通常¥22,000
→お試し価格 ¥11,000
お得な回数コースもあります

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 ¥16,500!!

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



LINE
全国シミケアコンテストベストアレンジャー賞第2位を受賞できました。
詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!

TOTAL BRIDAL SALON うさぎ

最短6か月で脱毛が完了!!



海外セレブにも大人気 最先端の毛穴洗浄効果が持続する! ハイドラフェイシャル!!

あらゆる肌トラブルに対応

肌のざらつき	肌荒れ・乾燥	お肌のくすみ
ニキビ	シミ・シワ・たるみ	毛穴の黒ずみ・開き

話題の新メニュー登場

1回の施術で驚きの声多数 ハイドラフェイシャル
¥15,000 → ¥7,900 ※2回目以降もこの価格!
[クレンジング+ピーリング+毛穴吸引+保湿+美容液導入+保護]
その他メニュー 背中・二の腕・ヒップ・太もも・膝周り他もオススメ ¥7,900~¥9,900
背中・二の腕・ヒップなどのツブツブや黒ずみもキレイになります

(Bridal部門) 090-5745-5684

(脱毛・エステ部門) 070-5698-5311

宮崎県都城市宮丸町2993-1
営業/10:00~24:00 無休

メンズ脱毛

全身脱毛 ¥12,000 ※VIO・顔除く

全身脱毛+顔脱毛+VIO(セルフ) ¥21,500

顔全体+あご下 ¥4,500 → 初回限定 ¥2,800

全身脱毛(顔全体+あご下込み) ¥16,800

顔全体+あご下+脚全体 ¥9,500

顔全体+あご下+腕全体 ¥9,000

加齢によるシミ・シワ・たるみに効果大!

IPL光とラジオ波で真皮層を刺激し肌を再生させる光フェイシャル

1回¥5,000 → 初回限定 ¥2,500



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

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

フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅

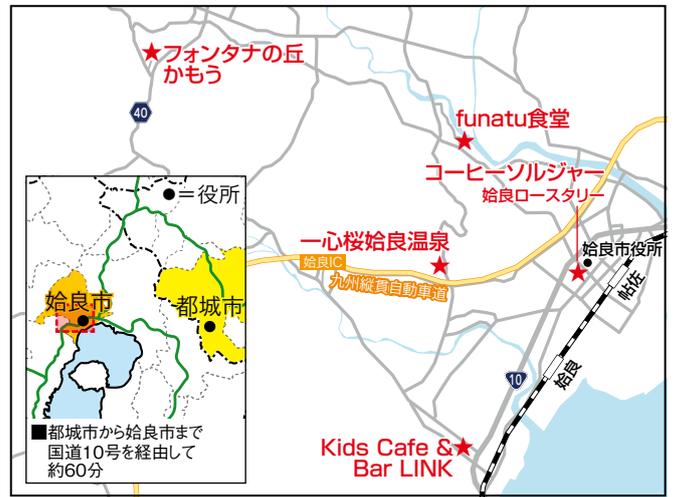
文化史跡が溶け込み、ゆったりと時が流れる街

始良市特集！

賑わう街から少し足を伸ばして、
憩いの時間を堪能してみませんか？

心が「ホッ」とするスポットを雨音と共に楽しみください。

※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せよう、よろしくお願いたします。



一心桜始良温泉

源泉温度が73℃のかけ流しの天然温泉は、美容・健康に効果があると言われていた泉質で、始良市内のご年配の方や家族連れの方々に愛されています。泉質は「ナトリウム塩化物温泉」。神経痛やきりぎりすなどに効能があると言われています。

料金案内

入浴 大人 420円 / 小人 150円



中にはサウナも!!
天然の源泉を使った蒸気サウナは、鉄分多めのお湯を使っているの、体の芯から温まることができて、においも少なくオススメです。

☎0995-73-4126

鹿児島県始良市平松2663-24
営業 / 9:30~22:00 (21:30に受付終了)
休館日 / 毎月第3火曜日 (祝日の場合は翌日)



大人気の 家族風呂

5部屋ある家族風呂は、すべてに露天風呂が完備されています! 「さくら」の部屋は、和室6畳のゆったりとしたつろぎのスペースがあります。「すみれ」の部屋は、バリアフリータイプとなっており、身体に不調を抱えている方でも安心して入浴できます。事前のご予約も受付けていますよ。

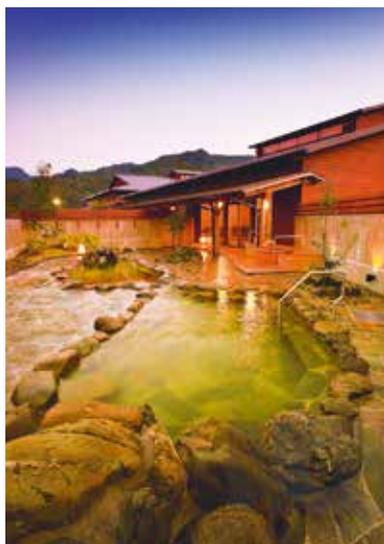
料金案内

家族風呂(1室当たり)
1時間 1,600円 / さくら 1,900円
◆事前のご予約も可能です



お子様に嬉しい、アヒルちゃん人形やわたあめもありますので、家族連れの方々も楽しめますよ。

フォンタナの丘 かもろ



3つの源泉をミックスした「美人湯」と呼ばれる天然温泉が女性を中心に人気を博している『フォンタナの丘かもろ』。地元の方はもちろん、県外の方も多く訪れています。そのお湯はとろみがあり、短時間触れただけでも、もちっと潤いのある肌になりました! 平日限定でひのき風呂の貸し切りプランもあるので、家族でゆったりとした時間を過ごすのにオススメですよ!

入浴料金

- 一般入浴
大人600円 / 子ども(小学生以下)300円
乳児(3歳未満)無料
- 一日入浴
大人1,000円 / 子ども(小学生以下)500円
乳児(3歳未満)無料
- 貸切風呂
11:00~13:00の中での2時間
二人3,500円~ ※要予約

温泉以外にも、レストランや宿泊施設などが充実した施設になっています。6月11日には、無塩無糖のランチと座談会を楽しめる健康教室も開催されますよ。温泉の帰りにいかがでしょうか?



温泉の帰りやドライブにオススメ! 産直市場



お野菜や加工品まで、こだわりの商品がずらり! 見れば見るほど目移りしてしまいます。よい品をリーズナブルな価格で購入できると好評です!

地元産のオーガニック野菜や果物、他では珍しいお料理にも使える薬草パウダーも販売。シーズンによってラインナップが異なるのでお見逃しなく!

→ 店舗イチオシ!!

へきら 碧羅の酒

薬草として広く知られるどくだみ草のしぼり汁を使用した「フォンタナの丘かもろ」のオリジナル健康酒。甘くて飲みやすく、健康にもいいお酒です! こちらのお酒を使用した、大人向けのシェイクも市場内のカウンターで購入できますよ。



☎0120-52-1218

鹿児島県始良市蒲生町久末434-1

営業 / 温泉 8:00~20:00(最終受付19:00)

ランチ 11:00~14:00(受付13:30まで)

産直市場 平日8:00~18:00 土日祝日8:00~19:00 年中無休

funatu食堂



蒲生川沿いにある「funatu食堂」は、オーナーシェフの大崎裕介さんが「非日常を感じながら美味しい料理を味わって欲しい」という思いで、1年前にスタートしたお店。店内に入ると大きな窓から、ゆるやかに流れる川や緑を一望でき、それだけで心が穏やかになります。こちらの人気メニューは、「低温調理のポークステーキ」。丸1日かけて作られる特別な料理は、お肉の旨味が詰まっっていて、柔らかくてジューシー！オープン当初から老若男女に愛されている逸品です。



お店の10mほど手前にある駐車場から歩いて路地を進むと、素敵な外観が見えてきます。これからは川面に写る緑が、ますます美しくなる季節♪ 日頃の喧騒を忘れて、滋味あふれる料理を堪能しませんか？



オススメ!

ランチ付き蒲生川回遊ツアー
【事前予約制】カヌー代3,500円+ランチ代

『日本レクリエーションカヌー協会』公認指導員が安全にアテンドします!! 最大6名様まで、約1時間のカヌー体験。
※ランチご利用の方限定のセット企画です。

☎070-8587-6687

鹿児島県始良市船津1153-2
営業/9:30~15:00, 18:00~21:00
※夜の営業は予約のみ
定休/水・木曜日

ランチmenu [ミニサラダ・スープ・パンorライス付]

- ・低温調理のポークステーキ 1,380円
- ・グリルハンバーグ 1,350円
- ・本日のパスタランチ 1,250円

ディナーmenu [金・土曜日限定] [完全予約制]

- おまかせコース 4,000円~
- 地元産の食材を中心に、季節の美味しさを詰め込んだメニューです。奥様手作りのデザートも絶品ですよ!

コーヒーソルジャー 始良ロースタリー



竹元さんが厳選した鮮度抜群で高品質なコーヒー豆を、大きな焙煎機を使ってじっくり丁寧に焙煎。タイミングが合えば、まるでコーヒー豆が舞い踊っているような様子を、間近で見ることができます。

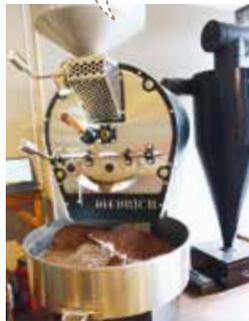
特別に見せていただいた焙煎前のコーヒー豆。淡い色合いで、こじんまりとした印象でした。この豆が、焙煎されることによりふっくらとした濃い茶色になっていくそうです。



落ち着いた雰囲気店内には、コーヒーの香りが立ち込めていて幸せな気分♪ コーヒーにピッタリなお菓子や、コーヒーを手軽に淹れられる便利な商品も販売していますよ。さらに、店名にまつわるこだわりのインテリアも隠されているので、探してみてください。



「ジャパンバリスタチャンピオンシップ」で優勝経験のあるオーナー竹元さんが鹿児島店に次ぐ2号店としてオープンしたコーヒー専門店。インパクトのある店名は、コーヒーの種から芽が出る様子がヘルメットをかぶった兵隊さんのように見えることから、コーヒー業界では「コーヒーソルジャー」というニックネームがあり、「お店もこれから大きく成長していきたい」という思いを込め「コーヒーソルジャー」という店名にされたそうです。店頭では、実際に販売しているコーヒー豆を試飲できるようになっているため、失敗することなく、自分好みのものをご購入することができます♪



ドリンク ・本日のコーヒー（ホット/アイス） M 250円/L 300円
・コーヒーフロート 500円

コーヒー豆 ・人気No.1 酸味と苦みのバランスが◎
ソルジャーブレンド 250g 2,100円/500g 3,570円
・6月のオススメ ナッツ系のバランスのよい風味で、日常使いにも◎
ハウスブレンド 250g 1,300円/500g 2,210円

コーヒー豆を購入された方には、本日のコーヒー(M)を一杯プレゼント♡

鹿児島県始良市宮島町32番8
営業/10:30~18:30 不定休 公式HP/<https://coffeesoldier.com>



Kids Cafe & Bar LINK

「お母さん達の居場所を作りたい」という思いで、オーナーの種子田璃紗さんが2016年にオープンした「Kids Cafe & Bar LINK」。読書会



や縁日体験、子ども食堂など、地元の方々をサポートするためのさまざまな活動も行っています。人気のランチメニューは、始良産の食材を使った野菜たっぷりの「揚げないチキン南蛮」。離乳食セット200円もあります。古民家をリノベーションした店内は広々としていて、お子様と一緒に安心して楽しめる工夫が、たくさんされていますよ。

☎0995-55-8512

鹿児島県始良市平松5778
営業/ランチ11:30~15:00 ※ランチのみ土・日曜日・祝日休み
クレープ12:00~ ※生地がなくなり次第終了
場所は土・日曜日・祝日も開放(お弁当持ち込み可)。
その場合クレープやドリンクのご注文をお願いします。 不定休

テイクアウトにもオススメ
お子様にも大人気!
クレープメニュー人気BEST 3
No.1 シュガーバター 390円
No.2 キーマカレー 700円
No.3 ピスタチオ 950円

パリパリクレープかモチモチのクレープをセレクトできます。人気のシュガーバターは、バター風味と優しい甘さが最高のスイーツです♡

Baby&Kids 子育て世代に優しいPOINT

~離乳食やキッズメニューはもちろん設備も充実~



いす&バウンサー

さまざまなメーカーのバウンサーやダイニング用いすなどがあります。購入する前に、お子様に実際に合うものを見つけにくる方もいらっしゃるぞう。

トイレ

トイレトレーニング中のお子様にも嬉しい子ども用トイレや赤ちゃん用のオムツ交換台(ベビーベッド)も完備。





防犯だけじゃない!

ネットワークカメラシステムで、 ビジネスの可能性を広げてみませんか。

ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

マーケティング



商業施設

人数カウントによる時間帯別の来客数の把握



商業施設

客層(年齢・性別)の比較・分析

映像配信



観光業

集客アップの観光PR動画配信



教育関係

講義のライブ配信・ダウンロード



ネットワークカメラは、アイデア次第でさまざまな用途で活用できます。
ネットワークカメラシステムのプロが、あなたの会社やお店に合わせた
最適なシステムをご提案いたします! お気軽にお問合せください!

ご相談・お見積 無料

お問合せはこちらまで! ▶

ROD
Respect on Demand
R.O.D 正規代理店

Cami-Logi TEL.090-1343-4853

— カミロジ —

E-mail:kamiyama@cami-logi.com



A お食事券 1,000円分 2名様

4月にオープンした、サバとチーズの相性抜群な「サバドリア」をはじめとするメニューが豊富な揃うカフェからお食事券をプレゼント! 「トルティーヤ」などの手軽に食べられるテイクアウトメニューやドリンクもあるのでドライブのお供にもピッタリですよ。ご家族やご友人と一緒にゆったりカフェタイムをお楽しみください!

★提供/霧島山が見えるcafe 縁~en~
☎080-6012-9001
都城市太郎坊町1529-5

P20・22もご覧ください

B 大杉しいたけ園 バラエティセット 3名様



人気の「まぜたけ!」「鶏ときのこと 炭火焼!」「きのこと トロトロ軟骨」をセットにしてプレゼント! 『大杉しいたけ園』自慢の加工食品をご賞味ください!

P20・22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

C 商品券 1,000円分 3名様

P20・22もご覧ください



6月1日(木)・8日(木)に、「感謝祭」が開催されます。お買上げ金額の30%分を金券でプレゼント!! お見逃しなく! シャインマスカットやブルーベリーなど、初夏のフルーツをふんだんに使ったパンも届いていますよ。

★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

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、HPのプレゼントフォームから、6月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り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 お食事券 1,000円分 2名様

P22もご覧ください



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』は、料理長が厳選した旬の食材を使って作る会席料理や定食、お弁当が大人気です。お昼の定食メニューも充実しているので、ぜひ足を運んでくださいね!!

★提供/レストランそお メセナ温泉内
☎0986-76-1755 曾於市末吉町二之方2971-1

E くずアイスバー 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「くずアイスバー(210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



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 商品券 1,000円分 2名様



山田町にある『さめしま華香』の1000円分の商品券をプレゼント! 和菓子はすべて無添加なのでお子様から大人まで安心・安全。こだわりの和菓子をぜひご賞味ください!

★提供/さめしま華香
☎0986-64-2027 都城市山田町中霧島3169-11

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

小学生・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 6月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。

第1希望() 第2希望()

●今月号でよかった、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!

※このアンケートハガキによって当社が入手しました情報につきましては、きりしまフォーラムの記事制作およびプレゼント用以外の目的で使用されることはありません。

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

おそれいりますが
63円切手をお貼ください

エアコン内部のカビ、ホコリ、臭いが気になったら
おそうじ本舗®におまかせください!

◎こんなお悩みありませんか?

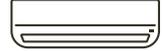


- ◇エアコンをつけたらイヤな臭いがする
- ◇エアコンの効きが悪くなった気がする
- ◇小さい子どもがいるのでエアコンのカビをなんとかしたい。

→ エアコンクリーニングで
節電効果、冷房能力や風速の改善が見込めます!

好評につき6月も継続!

**エアコンクリーニング
キャンペーン**



スタンダード洗浄
通常12,100円/台 → **11,000円/台**

1,100円OFF!!

※お掃除機能付は別途8,800円の追加料金が発生します。



おそうじ本舗® 都城大王店

フリーダイヤル



0120-885-902

公式LINEは
こちらです

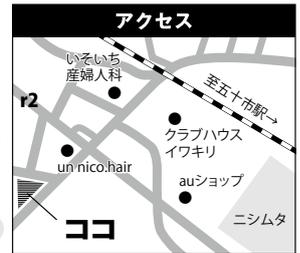


子どもが大きくなった4人家族にピッタリ!!

ご好評につき、残り数棟となりました。



〈B棟・D棟間取り〉



新築

レントハウス

恋都家 五十市

人気物件のため、
早めのお問合せがオススメです!

B棟・C棟・D棟・J棟・K棟 戸建て(貸主) 3SLDK

8.5万円~ 敷金1カ月 礼金1カ月

※C棟の間取りは反転タイプになります。
※J棟・K棟の間取りはお問合せください。

エアコン3台&
ガス乾燥機付き!

国土交通大臣認定

相続対策専門士のお店です。不動産のことで困った時、お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

TEL (0986) **24-2000** (代表)

宮崎県知事免許(10)第2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員

宮崎県都城市都島町275番地

<http://www.e-miyawaki.jp>

広告有効期限/2023年6月30日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます。他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください。

☆アンケート☆

●あなたが楽しみにしている夏のイベントは何ですか? 理由も合わせて教えてください。

イベント:

理由:

●あなたが一番好きな飲料は何ですか? 理由も合わせて教えてください。

飲料:

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

★刑務所作業製品展示即売会

全国の刑務所で製作した刑務所作業製品を販売します。

日時／開催中～6月11日(日)

10時～18時

場所／1階セントラルコート

★大好きな家族の似顔絵展

お子様の描いた、大好きな家族の似顔絵を展示いたします。

日時／開催中～6月19日(月)

場所／2階専門店CDショップ

『West』横 特設会場

★おもちゃ病院 修理代無料

日時／6月3日(土)・17日(土) 13時～16時(受付は15時まで)

場所／2階休憩所

(デイサービス遊戯前)

★宮崎県赤十字献血運動

(献血バス)

献血のご協力をお願いします。 ※体重50kg以上の体調のよろしい方

※男性17歳から69歳、女性18歳

～69歳までの健康な方など

※ただし、65歳以上の方は60歳

～64歳までに献血経験のある方が対象です

日時／6月11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

★まちの保健室

心や身体についてのさまざまな気がかりや問題など、お気軽にご相談ください。

日時／6月11日(日) 12時～15時

場所／1階休憩所

(専門店ビジュソフィア横)

★おかげ祭り山車展示

燈籠山車の展示を行います。

日時／6月13日(火)

～7月4日(火)

場所／1階専門店

ビジュソフィア前

★果寿庵のフルーツ大福販売

日時／6月15日(木)～20日(火)

10時～18時

※商品が無くなり次第終了

場所／6月15日(木)～18日(日)

1階正面通路前面

6月19日(月)・20日(火)

1階レストラン街入口

★イオンのお中元・夏ギフト

定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。

日時／6月16日(金)

～8月15日(火) ※予定

場所／1階セントラルコート

★おでかけエンゼル

(出前子育て支援ひろば)

参加無料

季節の工作や子育て相談、手遊び、絵本の読み聞かせなど未

就学児とその保護者を対象とした活動を行います。

日時／6月20日(火) 10時半～12時

※日程は変更になる場合がございます

います

場所／2階正面入口側

エレベーター前

■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

※P31もご覧ください

イベント情報

★第127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、イキイ

資格を取得できる! 短時間勤務可能! 18～60歳受講可能!

視覚障がい者の役に立つお仕事 ガイドヘルパーという選択

同行援護 養成研修

資格取得後の就職もサポートいたします!

＼おかげさまで22周年／ 少人数での研修が大好評! 気軽にお問合せください

ガイドヘルパー募集

子育て中、介護中の方も大活躍!! 週1回勤務OK! WワークもOK! ヘルパー+普通免許をお持ちの方

詳しくはこちらへ NPO法人 kanきち会 ☎0986-57-7744

都城市志比田町3362-2

休日急患診療機関

【6月度予定】

診療時間／9時～18時まで(歯科は17時まで)

※医療機関は変更することがあります。詳しくは医師会事務局まで

TEL／0986-23-5555

(歯科はTEL／0986-25-4100)

最新情報は
こちらをご覧ください



都城市北諸県部
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

4日(日)	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	46-5001	18日(日)	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570
	野辺医院(内・胃)	上町	22-0153		藤元総合病院(内)	早鈴町	22-1717
	大岐医院(内・胃)	山之口町	57-2025		瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	25-5155
	三州病院(外・胃・内)	花繰町	22-0230		もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	21-6888
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	23-9384		ながはま整形外科(整)	都北町	46-7188
	西浦医院(耳鼻)	松元町	22-0715		宮田眼科病院(眼)	蔵原町	22-1441
11日(日)	是枝歯科医院(歯)	上水流町	36-2260	柴田歯科医院(歯)	平江町	26-5858	
	柳田病院(小・内)	東町	22-4862	原田医院(内・小・外)	郡元町	26-3330	
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	58-9808	田口循環器科・内科クリニック(内)	下川東	24-0600	
	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	38-5115	都城明生病院(内・泌)	金田町	38-1120	
	安藤胃腸科外科医院(消(胃)・外・内)	豊満町	39-2226	MKクリニック(脳)	早鈴町	51-6777	
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	36-6272	もちお蛸原医院(整・形)	蓑原町	21-5355	
野田医院(産・婦)	蔵原町	24-8553	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	27-5222		
さいとう歯科(歯)	志比田町	26-8148	シゲシロ歯科医院(歯)	早鈴町	24-7833		

キ過ごしてみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに！ 参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時／6月10日(土) 10時
 ■問合せ／笑いヨガ(剣田)
 ☎090-9489-4450

★幅広い年齢層にオススメ！

産後トータルケアクラス
 出産を経験した方なら誰でも参加できる大人気のクラス!! 産後、何年経っていても使える情報満載のレッスンでは、バランスボールを使った有酸素運動で自律神経を整えながら、産後不調のセルフケア方法、マインドケア方法なども学ぶことができます。母娘、お子様も一緒に参加される方も!! 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楽しく学びましょう♪

日時／6月18日(日)
 10時〜11時半
 場所／A-style
 都城市中町13-22
 参加費／2000円
 ■問合せ／体力メンテナンズ
 認定協会 chlico park
 ☎090-5943-2437

★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、ヨーガ教室『Yana』藤田京子先生による、呼吸法・体位法・瞑想法で構成された正統派ヨガで心身を緩め整えます。季節のドリンクもご提供します。
 日時／6月20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／ピオワークス
 ☎090-4482-0579

★ホテル中山荘

プチ試食会付♪
 ウエディングフェア
 大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウエディングフェア。料理長が吟味した食材を使った絶品の試食料理を堪能しながら、楽しいひと時をお過ごしください。ご来館特典もご用意しておりますので、気軽にご参加くださいね!
 日時／6月25日(日)

第1部 11時〜12時半
 第2部 13時〜14時半
 第3部 15時〜16時半
 内容／会場コーディネート
 チャペル会場見学
 プランナーとの相談会e.c.
 参加費／無料
 ※要予約。お電話、もしくはホテル中山荘HP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください
 ■問合せ／ホテル中山荘
 ☎0986-23-4122

★NPO法人れんげメディアカル

グループ フォーラム三股
 介護のお仕事
 会社説明会開催
 れんげメディアカルグループは都城市・三股町圏域で、新施設の展開など、さらなる事業展開を計画中です。新施設や新規事業

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／6月28日(水)10時〜12時
 ※日時は変更になる可能性があります
 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

★ホームリノベーションあかつき

第12回住まいのリフォーム相談会
 住まいのリフォームに関するお悩みや補助金について、プロが親身になって相談に乗ってくれる人気のイベントを開催。イベント限定のお得なご成約キャンペーンや、予約した上でこの来場で豪華来場特典もご用意! 都城市独自のリフォーム補助金など、お得な補助金制度が利用できる今だからこそ、リフォームについて考えてみませんか? 詳細はHPまたは公式LINEをご覧ください。
 日時／7月9日(日)10時〜17時
 場所／タカラスタウンダード都城
 ショールーム
 参加費／無料
 ■問合せ／ホームリノベーションあかつき
 ☎0986-24-9537
 LINE ID / @863ustkp

★第7回 絵の街お3号展

一般公募受付中
 「絵の街お3号展」は、広く公募しています! ふるってご

資格を取得できる! 短時間勤務可能! 18〜60歳受講可能!
 視覚障がい者の役に立つお仕事 ガイドヘルパーという選択
同行援護 養成研修 資格取得後の就職もサポートいたします!
 \おかげさまで22周年/ 少人数での研修が大好評! 気軽にお問合せください!
ガイドヘルパー募集 子育て中・介護中の方も大活躍!! 週1回勤務OK! WワークもOK! ヘルパー+普通免許をお持ちの方
 詳しくはこちらへ NPO法人 kanきち会 ☎0986-57-7744
 都城市志比田町3362-2

桜島船釣り+宿泊格安キャンペーン!!
 船釣り最大8時間
 十ヨット・マリナー素泊まり
男性 5,000円!!!
女性 3,000円!!!
 ※キッズ料金はお問合せください。
 さ・ら・に / ファミリーでご宿泊の方は**家族割が適用!!**
 人気のプランのため早めのご予約がオススメです◎ 詳しくはお問合せください。
ヨット・マリナー 浮津港
 予約先 / 船長:090-8667-0800
 鹿児島県垂水市二川1282番地

お気軽にご参加ください!
くもんの先生 説明会
 webでも開催中!
 新コンセプトをご紹介!
 「くもんの先生」の魅力を3つのフレーズで表現してみました。今回は、君となら、私もまだ伸びるんだ。
 君となら、私もまだ伸びるんだ。
 ぜひCM動画(20秒)をご覧ください。
 今すぐチェック! →
 ※55歳まで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。
くもんの先生を、やってみませんか?
 まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索 KUMON
 お問合せはフリーダイヤル ☎0120-834-414
 公文教育研究会 千80-0312 宮崎県宮崎市千穂通1-6-35 オアシヤン高千穂通77F
 受付時間 9:30〜17:30 土・日・祝日を除きます

7月開講生徒募集!

受講科目	受講期間、回数・時間	受講料	開講日
①洋裁科(2名募集)	木曜日(全20回) 9時半〜15時半	40,000円	7月6日(木)
②洋裁科(5名募集)	隔週土曜日(全12回) 9時〜12時半	20,000円	7月8日(土)
③手縫科	火曜日(全20回) 10時〜15時	25,000円	7月4日(火)
④着付科	木曜日 3カ月 10時〜12時	11,000円	7月6日(木)
	木曜日 3カ月 13時〜15時	11,000円	7月6日(木)
	木曜日 3カ月 19時〜21時	11,000円	7月6日(木)
⑤フラワーアレンジメント科	隔週金曜日 6カ月 9時〜12時	21,000円	7月7日(金)
	隔週土曜日 6カ月 9時〜12時	21,000円	7月8日(土)
⑥CAD建築科	毎週月・木曜日 4カ月(全32回) 19時〜21時	47,000円	7月3日(月)
⑦はじめてのワード・エクセル	毎週月・木曜日 2カ月(全16回) 19時〜21時	30,000円	7月3日(月)
	毎週土曜日 4カ月(全16回) 10時〜12時	30,000円	7月1日(土)

※①・②の募集人数はお申込み順になりますので、受講を希望される方はお早めにお申込みください。
 ※⑥・⑦は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。
都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
 都城市年見町13-11 ◆受付時間/月〜金・9時〜17時半

応募ください！
種目／3号の油彩、アクリル画、
日本画、水彩画他

出品数 出品料／お一人様3点以内
※1点につき一般1000円

高校生以下500円
作品搬入日／9月2日(土)

3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17日(日)

■問合せ／

一般財団法人まちづくり會
☎0986-76-7100

子育てイベント情報 三股町

★救急法 限定5組

完全予約制

乳幼児に対する心肺蘇生法と
AEDの使用法について実技を
交えて実施します。

日時／6月14日(水)10時～11時
場所／総合福祉センター「元気の
杜」内三股町子育て支援センター

★親子ふれあいコンサート
限定15組 完全予約制

「小さな音楽会」による生の
歌と演奏で楽しい時間を過ごし
ましょう。

日時／6月27日(水)10時～11時
場所／総合福祉センター
「元気の杜」内大会議室

■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

その他の情報

★みしん市場都城店
人気のワークショップ開催!!

完全予約制
大人気の手作り教室を開催し
ます。手作りがはじめての方、ミ
シンがはじめての方も安心して
参加できるように、アドバイザー
がマンツーマンで指導してくれ
ますよ。毎回好評なので、お早
目のご予約をオススメします。

インド刺繍リボンミニボーチ作り
トレンドの華やかなインド刺
繍リボンがポイントのミニボー
チを作ります。

参加料／600円※材料費込み
日時／10時～12時

※各2時間程度
※日程はご予約ください

※事前にご予約ください
場所／みしん市場 都城妻ヶ丘店
都城市妻ヶ丘町15-12

■問合せ／
みしん市場 都城妻ヶ丘店
☎0986-46-3342

★資格を取得しよう！
同行援護 養成研修

視覚障がい者の役に立つお仕
事「ガイドヘルパー」というお仕
事をご存知ですか？ 22周年を迎
えた『NPO法人 kanきち会』
では、同行援護の養成研修を開催
しています。資格取得後の就職も
サポートします！ ぜひ、研修を
受けてみませんか？ また、ガイ
ドヘルパーも同時募集中です。子
育て中、介護中の方も活躍中。週
1回からの勤務でOK！ 短時間
勤務やワークも可能です!! 気
軽にお問合せください。

研修期間／3日間
月1回程度で開催予定
場所／NPO法人 kanきち会
都城市志比田町3362-2

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

少人数での研修となります。研
費などの詳細はお問合せください。
■問合せ／NPO法人 kanきち会
☎0986-57-7744

★キャッシュユレス決済
無料講座開催!!

まだキャッシュユレス決済を
されていない方へ、物価高騰の
今こそ、クレジットカードや電
子マネーを利用した「ポイ活」
で、お得にポイント貯めてみ
ませんか？ 公共料金なども
対象です！ ぜひ、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

■問合せ／(有)C&H
☎0986-23-1341

★参加無料！マイホーム購入
をご検討の方必聴!! オウチ
の買い方講座開催!

これからマイホームを購入し
ようと考えている方、ご自分の
年取や家族構成、生活スタイル
に合わせた資金計画を立てませ
んか？ ファイナンシャルプラ
ンナーが、今後の人生設計が苦
しくならない、無理のない住宅
購入方法を教えてくださいませ
す。キッズルームもありますので、
お子様連れの方も気軽に参加
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 ※予約制

■問合せ／(有)C&H
☎0986-23-1341

中学2年生と3年生をもうちょっとだけ募集!!

募集の対象は
小学5年生～中学3年生
特に中学2年生を大募集!
体験学習も大歓迎!

当塾の仕事ぶりを
Instagramで
ぜひチェックして
みてください!!

啓ゼミナール 北諸県郡三股町宮村2883-7
TEL 0986-66-8001 Instagramにて卒業生の声を今すぐチェック!

女性特有の症状でお悩みの方

冷え性 PMS (月経前症候群) など、症状に合った漢方薬を
生理痛 更年期障害 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!

女性薬剤師・スタッフが対応します。
おくなり処 かわぐち／川口鍼灸院 都城市都北町5985-1
Tel.0986-38-0170 定休/日曜日 Instagram

早めのご予約を
お待ちしております。

今年もはじまります。
金婚記念撮影!

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 検索

HP https://shioya-ps.com

携帯・スマホの方は、
コチラ➡

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

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

予約の方
優先

左のQRコードまたは、当院のホームページから
アクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

6月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 院長 南村先生	2 院長 南村先生	3 南村・小山田先生 午後休診
4 休診	5 院長 南村先生	6 院長 南村先生	7 休診	8 院長 南村先生	9 院長 南村先生	10 院長 小山田先生
11 休診	12 院長 南村先生	13 院長 南村先生	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生	16 院長 南村先生	17 休診
18 休診	19 南村先生 小山田先生	20 院長 南村先生	21 院長 南村先生	22 院長 南村先生	23 院長 南村先生	24 休診
25 休診	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 南村先生	

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

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

人気商品のお試しセット
数量限定にて販売中!!



オリジナル商品「鶏ときのこと 炭火焼」と「きのことトロ口軟骨」をお得にお試しいただけるセットを数量限定で販売! おかずの一品としてはもちろん、晩酌のアテや、お世話になっている方へのプチギフトとしてもオススメです。他では味わうことのできない『大杉しいたけ園』オリジナル商品をぜひ一度で賞味ください♪ 『都城NIQLL(ニクル)』でも好評販売中です!

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

★数量限定★

炭火風味がたまらない♡
鶏ときのこと 炭火焼 2袋
+
トロトロの軟骨が
きのこと相性抜群◎
きのことトロ口軟骨 1袋
セット価格 通常税込2,300円
→送料込1,728円(税込)
◎日本全国どこでも一律
このお値段です!



ネット注文は
こちらから!

霧島山が見えるcafe 縁-en-

☎ 080-6012-9001

サバとドリアのコラボレーション
オリジナルメニューをご賞味ください♪



4月末にオープンした『縁』。看板メニューの「サバドリア」は、程よく油の乗ったサバとチーズの塩味が相性抜群! レモン果汁で味変するとサッパリとした口当たりになりますよ。その他にもホットサンド2種類が味わえるモーニングメニューや、もちもち生地にも具材が包まれたトルティーヤなどカフェメニューが豊富に揃っているので、ドライブ途中にお立ち寄りください♪

店舗情報

都城市太郎坊町1529-5
営業/モーニング 8:30～11:00 ランチ 11:00～14:00
カフェタイム 14:00～17:00 定休/日曜日

店舗最推しランチメニュー

サバドリア (サラダ・スープ付) 980円

New!! 4種類のホットサンドから2種類選べるモーニングメニュー

ホットサンド2種類 (サラダ付) 780円

カレー/海苔ハムチーズ/
ハニーチーズ/スクランブルエッグ
ホットサンド単品での
お持ち帰りもOKです!

ホットサンド各種 380円

その他テイクアウトメニュー・ド
リンクメニュー等も充実! メニュー
詳細はインスタをご覧ください。



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

フルーツたっぷりの新作パン登場♡



シャインマスカットやブルーベリーなど、初夏のフルーツをふんだんに使ったパンが完成しました。また、甘いバナナとほどよい酸味のヨーグルトクリーム、サクサクのデニッシュ生地が絶妙な新作も最高の美味しさ! 期間限定なので、お見逃しなく!!

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



都城店・宮崎店合同

感謝祭

6/1(木)・8(木)

お買上げ金額の
30%分を
金券でプレゼント♪

※期間中、店内のイートイン
スペース・金券は使用できません。

初夏の新メニュー

・クラッシュバナナと
ヨーグルトクリーム 216円
・豆乳クリームと
シャインマスカットの
コロネ 194円

父の日フェア

6/17(土)・18(日)

父の日だけの限定商品も登場♪



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

炭火で焼いた肉厚うなぎでスタミナUP!



プライベートスペースを重視した個室が充実している『寿司虎亭』で、ゆっくりと最高の料理を堪能しませんか? 旬の魚介類を中心に厳選し、熟練した技術を持つ職人達が、素材の美味しさをいかした滋味深い料理を提供してくれます。6月のおすすりは、真夏へ向けてスタミナをアップさせるうなぎ料理。ぜひご賞味ください。

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)



初夏のイチオン

肉厚うなぎを
炭火でじっくり焼いた!!

うなぎ 2,178円
【吸い物・漬物付】

ランチタイムのみ販売
数量限定
「ランチおすすり握り」や
「松花堂」も人気です!



個室でのご家族の集まり、団体のお客様にもご利用いただけます。人数など限りがございますので、お早めのご予約をお願いします。



酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

コース料理&居酒屋メニューが大充実♪

写真はイメージです



店主がセレクトしたこだわりのお酒と一緒にいただく、市場直送・鮮度抜群のお刺身やお肉を使ったコース料理が大好評! また、お一人様からの単品メニューもたくさんあります。お父さんはお刺身に焼き鳥で一杯、お母さんや子ども達は定食と、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。居心地のよい空間で、美味しい料理をどうぞ!!

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

飲み放題120分付
生ビールが2杯飲める!

- 3,500円コース
お料理7品
 - 4,000円コース
お料理7品+デザート付
 - 5,000円コース
お料理7品+デザート付
- コース料金によって、
お料理の内容が変わります。

大人気メニュー

お刺身盛合わせ 880円~
焼き鳥盛合わせ 858円~
鶏のたたき 638円



FELICE フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

夏の定番♥贅沢フルーツパンケーキ



毎年多くの方が楽しみにしている、「贅沢フルーツパンケーキ」。こんもりとした生クリームにマンゴー、ぶどう、夏いちご、メロンなど、季節のフルーツをたっぷりとのせた大人気の逸品です。この時期しか堪能できない、夏の美味しさをお楽しみください!!

店舗情報

Instagram→

都城市中町12-25PIER1 定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休
営業/11:00~17:00(L.O.16:00)
金・土曜日のみ 18:00~21:00(L.O.20:00)

夏季限定
贅沢フルーツ生クリーム
パンケーキ 1,400円

Special Pancake Time
平日14:00~16:00限定

パンケーキを1皿
ご注文いただいたお客様へ
パンケーキ1枚サービス♪
店内飲食の方に限りです。

金・土曜日限定
ディナーコース
完全予約制
大人気のパンケーキも
デザートで付く♪
コース料理
+飲み放題120分
4,000円



南の炭火炙り 創

☎ 080-9012-4129

本格的な居酒屋メニューをご自宅で♪
テイクアウト専門店OPEN!



若鶏のたたきをはじめとする、本格的な炭火焼メニューをテイクアウトできる「創」。自宅で気軽に本格的な居酒屋メニューを味わえますよ。一度食べるとやみつきになる、炭火焼ならではの美味しさをご堪能ください♪スムーズに購入できる事前電話予約がオススメです。

店舗情報

Instagram→

都城市金田町2318-4-6 ★PayPay使えます!
営業/14:00~売り切れ次第終了
定休/月・木曜日 6月その他休み/6日・7日・11日・25日

テイクアウトメニュー

- 人気No.1!!
★若鶏たたき …600円
☆若鶏もも焼き …800円
☆豚足塩焼き …350円/1本
★こころ焼き …500円/1パック
☆せせり塩焼き …500円/1パック
★手羽先塩焼き …500円/5~6本



その他メニューも多数で用意!
お気軽にお問合せください。



Bio works ビオワークス

☎ 090-4482-0579

カフェスペースでいただく♥ナチュラルスイーツ



コワーキング
スペースも
OPENしています

本誌コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウェアなどの選り抜かれたビューティ&ヘルスイテム、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!

店舗情報

GoogleMapで検索

北諸県郡三股町榎山3605 定休/日・月・火曜日・祝日
営業/10:30~17:30
LINE@友達登録で
カフエタイム13:00~17:30 新着情報・得々案内を配信中!

6/8(木)・9(金)
限定スイーツセット
シフォンケーキ(290円~)と
ドリンク注文でおトクな
ドリンク30円OFF
※売り切れ次第終了
定期的に地元生産所の
スイーツやパンが
入荷します♡

コワーキングスペース&
カフェとしてもご利用OK!
Wi-Fi & 電源も完備



みやこんじょビレッジ

☎ 0986-77-3015

ランチも居酒屋もおまかせ!



都城の素材を使ったここでしか味わえない料理を堪能できる話題のお店。コース料理だけでなく、単品メニューも充実しています。昼は、「タイガーヌードル」が大好評!

120分プレミアム飲み放題付!!
コース料理 4,400円

■定番コース
地鶏の唐揚げ甘辛味噌味噌付
他にも、さまざまなコース料理をご用意しています。

店舗情報

都城市中町4街区15号 サン・ヤマコビル1階C号
営業/昼11:30~14:00(タイガーヌードル)
夜18:30~23:30(居酒屋)
定休/日曜日

お弁当屋さん 利休

☎ 080-6403-3432

『味のスカイライン』発
人気のお弁当屋さん



ボリューム満点のお弁当が早くも人気を博している「利休」。人気の「エビフライ弁当」に入っているエビフライは、笑顔になれるある工夫が凝らされています。他とは違う美味しさをぜひ一度ご堪能ください!

★子どもから大人まで人気のメニュー★
1度食べたら忘れられない味
エビフライ弁当 600円
※数に限りがあるため、お電話のご予約がオススメです!

店舗情報

都城市吉尾町723-46
営業/10:30~無くなり次第終了
定休/日曜日
※店舗・メニューについては↑
『味のスカイライン』公式Instagramをご覧ください

道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

ふるさと納税でも大好評! 「ふわふわもなか」



ソフトクリームやクレープが多くの方に愛されている「道の駅松山」で、密かな人気となっている「ふわふわもなか」。パティシエが、一つひとつ丁寧に作るもなかは「ショコラ」と「志布志産有機茶あずき」の2種類を販売。濃厚なムースクリームは、軽い食感がgood! 冷凍してアイスクリームとして食べても◎

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

和スイーツもオススメ
ふわふわもなか
【ショコラ・志布志産有機茶あずき】
チョコレート専門店だからできる
チョコレートムースとチョコチップ
のサクサク感が最高の「ショコラ」。
志布志産のお茶の芳醇な香りと
絶妙な甘さのあずきがコラボした
「志布志産有機茶あずき」。



いちごソフトクリーム



きりしまフォーラム厳選

初夏のまるごと グルメ特集

さっぱり系? それともガッツリ系?

初夏を彩る、とっておきのグルメやスイーツを集めました。
お気に入りを見つけて、梅雨のジメジメを吹き飛ばしましょう!



石窯パン工房
グレンツェン 都城店

初夏の新作パン登場♪

クラッシュバナナと
ヨーグルトクリーム 216円

バナナとほどよい酸味のヨーグルトクリーム、
サクサクのデニッシュ生地が絶妙♡

豆乳クリームと
シャインマスカットのコロネ 194円
シャインマスカットの濃厚な美味しさと
サッパリとした豆乳クリームがベストマッチ!



TEL.0986-36-5888

都城市上東町17-18
営業/7:00~19:00 定休/火曜日

大杉しいたけ園

食べ応え抜群な餃子

発売当初から人気を誇る「きのこの餃子」。
ジューシーな豚肉ときのこ、きくらげの相性
が抜群な逸品です。味はもちろん、世界三大
珍味の1つであるトリュフを彷彿とさせる芳
醇な香りや食感もお楽しみいただけますよ。



冷凍の状態で販売しているため、遠方の方へ
のギフトとしても最適です。昨年新たに登場し
た、肉厚しいたけと地元産豚肉が絶妙にマッ
チした「きのこメンチカツ」もオススメです!

TEL.0986-57-2536

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



南の炭火炙り 創

ビールの美味しい季節
炭火焼で至福のひとつときを

人気商品の1つである「手羽先塩焼き」は、
炭火焼ならではの風味が肉にしみ込んだ逸
品。中はやわらかジューシー、外はパリッと食
感がやみつきになりますよ。一口食べてビ
ールをクイッと流し込むと……笑顔が溢れるこ
と間違いなしです! 早く売り切れる可能性
があるため、確実に手に入れたい方はご予約
をオススメします。



TEL.080-9012-4129

都城市金田町2318-4-6
営業/14:00~売り切れ次第終了 ★PayPay使えます!
定休/月・木曜日 6月その他休み/6日・7日・11日・25日



FELICE フェリーチェ

お土産にもピッタリ!
テイクアウトパンケーキ!!

ショコラパンケーキ 430円

フワフワのパンケーキに、北海道産生ク
リームと甘さ控えめのクレーブルチュール
チョコレートがたっぷり♪

フルーツパンケーキ 450円

旬のフルーツと軽い生クリーム、スフレパ
ンケーキにカナダ産のメイプルシロップは
最高のマリァージュ。

TEL.0986-80-6162

都城市中町12-25 PIER1
営業/11:00~17:00(L.O.16:00)
金・土曜日のみ 18:00~21:00(L.O.20:00)
定休/火曜日(祝日の場合は翌日) 他、不定休



レストランそお メセナ温泉内

さまざまな用途で
ご利用いただけます!

色彩弁当(9柄) 1,200円~

末吉町メセナ温泉内にある「レ
ストラそお」は、ランチや会席料
理、仕出弁当をはじめとしたテ
イクアウトも充実。厳選された素
材を活かし、心を込めた手作り
の料理を提供しています。冠婚葬祭の仕出料理はもちろん、お手頃ながら揚
げ弁当やチキン南蛮弁当もありますよ。



※写真は色彩弁当 ごはん別付 1,500円

TEL.0986-76-1755

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

霧島山が見えるcafe 縁 ~en~

手軽に食べられるテイクアウトメニュー

カップのふたを開けたままシェイクして食べるサラダが誕生!
モーニングの時間から提供しているので、朝活のお供にも◎

パスタサラダ
ボロネーゼ/ツナ/サバレモン 各420円

人気テイクアウトメニ
ューのトルティーヤ。片手で食
べられるので、ドライブやピ
クニックにもピッタリです!

トルティーヤ
カレー/ボロネーゼ/ツナサラダ/ローストビーフ
各380円(ローストビーフのみ480円)

TEL.080-6012-9001

都城市太郎坊町1529-5
定休/日曜日

営業/モーニング 8:30~11:00
ランチ 11:00~14:00
カフェタイム 14:00~17:00

酒場定食堂 ふたつき

昼夜いただける定食メニューも豊富!

アジフライ付き!!
お刺身と焼魚の定食 1,298円
チキン南蛮定食もオススメ!

「旨い&ボリューム満点」の定食が大
人気の『ふたつき』。市場直送の旬のお魚を
贅沢に使った「お刺身と焼魚の定食」は、
老若男女を問わずリピート率No.1の人気
メニューです。初夏の美味しいお魚料理
を、ぜひご賞味ください。

TEL.0986-77-2619

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



道の駅 松山

やっちくふるさと村

夏季限定の飲むスイーツが登場♪

飲むティラミス

『道の駅松山』で昨年、大人気だった「飲むティラミス」♪ オリジナルのコーヒーゼリーとマスカルポーネクリームのベストなバランスが◎ぜひ、ご賞味くださいね!



TEL.099-487-3800

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



みやこんじょビレッジ

イチオシの
ランチ限定メニュー!!

タイガースードルセット
1,000円

タイガースードル・
黄色いごはん(ターメリックライス)
【辛味の赤スードル/胡麻のスードル/
ホワイトソーススードル】

合わせだしに自家調合のスパイスを加えた無添加のスープとフォー(お米麺)の組み合わせが新しい逸品! だしの旨味とカレーの風味が後をひく美味しさで、辛さが苦手な方はもちろん、大好きな方にもオススメ。

TEL.0986-77-3015

都城市中町4街区15号 サン・ヤマコビル1階C号
営業/昼11:30~14:00(タイガースードル) 夜18:30~23:30(居酒屋)
定休/日曜日

ホテル 中山荘

お祝いや行楽、上棟、
ご法事などにー

二段折弁当 2,500円~
精進風二段折弁当 2,500円
(素麺・茶碗蒸し付) 3,000円
(素麺・茶碗蒸し・刺身付) 3,500円

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



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

TEL.0986-23-3666

都城市松元町3-20 ※ホームページもご覧ください



活魚!! 寿司虎亭

初夏限定の贅沢御膳

初夏のあじわい御膳 3,278円
鹿児島県長島産の旬のしまあじをふんだんに盛り込んだ御膳。身の引き締まった脂のりのよいしまあじは絶品です。

レディース鯛ちらし膳 2,398円

近海獲れの真鯛を贅沢にのせた海鮮ちらしと、季節の野菜をふんだんに使った天ぶらをどうぞ。

TEL.0986-46-5226

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



Life designing

Bio works ビオワークス

期間限定販売!

本気のジンジャーエール 500円

オーガニックの生姜がピリッと効いてスパイシーな、オトナ向けジンジャーエール! テイクアウトはもちろん、ゆっくりカフェスペースでいただくのも◎ 飲んだ後、元気になる美味しさです♪



TEL.090-4482-0579

北諸県郡三股町樺山3605
営業/10:30~17:30
定休/日・月・火曜日・祝日



お弁当屋さん 利休

のりはどこ?! 探してみてね!!



出汁がしっかりしみ込んだ、ふわふわ食感のだし巻きたまご。手作りちりめんや鳥ハム、煮ダコ、エビクリームコロッケといった、人気おかずと共に「のり弁」の上に乗っています。美味しさはもちろん、食いしん坊さんも満足させる魅惑のお弁当をぜひご賞味ください♡

TEL.080-6403-3432

都城市吉尾町723-46
営業/10:30~無くなり次第終了
定休/日曜日 ※お電話でのご予約がオススメです!



お菓子の南香

究極のレモンケーキ 霧島檸檬!!

霧島檸檬

『南香』で人気を誇るレモンケーキは、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ュワシュ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スイーツです♪ 暑い季節こそ、オススメです!!



TEL.0986-22-4670

都城市甲斐元町1-26
営業/8:30~19:00 年中無休 6月のお休みは7日(水)、21日(水)

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



<https://www.facebook.com/kirishimaforum/>

Instagramはこちら



<https://www.instagram.com/kirishimaforum/>



いつまでも若々しく！

健康維持にはジムがオススメ

「ダイエットのため」「引き締まった体になりたい」など、さまざまなニーズに合わせて多様化しているフィットネス業界。幅広い世代の方が楽しめるプログラムが豊富に揃っています。ジムに通うと、どんなメリットがあるのかご紹介します。

1、効率よく筋肉を鍛えられる

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

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



撮影協力/フィットネスジム FIT365都城

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

トレーニング初心者で不安な方や効果を重視する方には、パーソナルトレーニングがおすすすめ。カウンセリングをも

フィットネスジム FIT365 都城

期間限定！ 大好評のスタジオプログラムが無料！

FIT365都城限定の人気オプション



基本料金+1,100円で利用できる人気のスタジオプログラム。有酸素運動からヨガまで、幅広いジャンルのプログラムを先生と一緒に楽しむことができますよ！ マシンを使ったトレーニングは長続きしなさそう……という不安を持っている方も、1回30分程の時間で楽しく身体を動かしてみませんか？

りつは、普段あまり運動をしていないので、短時間で足がプルプルに。効率的に楽しく身体を動かすことができるので、飽きずに続けられそうです！ 久しぶりにいい汗をかけました♪



挑戦者必見！ 減量チャレンジ

減量したらご褒美がもらえる大好評企画が再始動！ 約2カ月間で減量した体脂肪率の数値が多い、上位数人の方には嬉しいプレゼントがありますよ♡ 豪華景品ゲットを目指して減量してみませんか？

減量チャレンジ

男女別で上位入賞者にはイオンギフト券など、1万円相当の豪華景品をプレゼント！

エントリー期間：6月1日(木)～6月17日(土)
最終計測日：8月26日(土)

※参加にはボディプランナーオプションへの加入が必要です。 ※詳細は店舗情報からご確認ください。



スタジオプログラムで出会える素敵な先生達



骨盤調整アロマヨガ
ひらおかきょうこ
平岡 京子 先生

骨盤調整アロマヨガについて
骨盤を整えることにより、呼吸がしやすくなり、アロマの香りをより楽しむことができます。全身が整いますよ。
先生からひとこと
身体が硬い方やヨガ初心者の方、男女関係なく楽しめるので気軽にお越しください！



BODYPUMP/
ストレッチボール
くぼとしみち
久保 俊通 先生

BODYPUMPについて
全身の筋肉を使って効率よく筋力アップが目指せます。筋トレが苦手な方でも楽しめるプログラムです。
先生からひとこと
達成感があり、筋トレが苦手な方でも気軽に楽しめます。少しずつレベルアップできるのも楽しみのひとつなので、まずは気軽にご参加ください！

6月からキャンペーン実施!! 早くも人気のパーソナルトレーニング

今年4月からNSCA認定のパーソナルトレーナー、邊保 柊希さんによるパーソナルトレーニングコースがスタート！ トレーニングのお悩みや、身体の不調などを効率的な運動で改善！ まずはお気軽にご相談ください。

毎週土曜日10:30～18:30 (最終受付17:30)

※土曜日以外のトレーニングをご希望の方は、要相談となります。

通常料金 30分 3,000円/60分 6,000円

6月限定!! 通常料金が50%OFF!!

30分 1,500円/60分 3,000円

※前日までのご予約をお願いいたします。

※パーソナルトレーニングはFIT365の会員様

限定のコースとなっております。

パーソナルトレーニングお申込み先

☎070-2392-9855 (受付/10:00～17:00)

先着70名様限定!! 全力応援プラン

期間：6月1日～6月30日

・初月会費 2,980円 (税込3,278円) → 0円!! **最大 11,528円 おトク!!**

・会員カード発行料 → 0円!!
5,000円 (税込5,500円) ※あんしんサポート加入で

・レディースエアア2カ月分 → 0円!!
月額500円 (税込550円) ×2 ※女性限定

・スタジオプログラム1カ月分 → 0円!!
月額1,000円 (税込1,100円) ※スタジオプログラムご加入者限定

・ボディプランナー1カ月分 → 0円!!
月額500円 (税込550円)

※会員カード発行料無料は「あんしんサポート」ご加入者様限定です。

※レディースエアア2カ月分無料は女性の方限定です。

※スタジオプログラム1カ月無料は「スタジオプログラム」ご加入者様限定です。

☎ 0570-030-365 (コールセンター) ※コールセンター受付時間は平日10:00-20:00です。

都城市年見町16-6 営業/24時間
スタッフ常駐時間/平日10:00～15:00 16:00～21:00
土日祝日/10:00～15:00 16:00～19:00
定休日/なし ※メンテナンス日があります



HP Instagram

とに一人ひとりの身体能力に応じたメニューを組んでもらえる上、マシンの使い方や正しい姿勢も指導してもらえらるため、安心してはじめていただけます。

2、いつでも通える24時間営業のジム

「行きたいお店があるけど、仕事や学校に行っている時間帯を考えると行けない」という経験はありませんか？ 最近、そんな悩みを解決してくれる24時間営業のジムが増えてきています。自分のライフスタイルに合わせて通えるため、時間を有効的に活用することができず。

3、モチベーションを保てる

運動したほうがよいと頭でわかっているけど、自分ひとりでは長続きしないという方も多いのではないのでしょうか。ジムであれば、トレーナーさんが励ましてく



撮影協力/スイミングフィットネス Fitpia



れたり、サポートしてくれたりします。あるいは、トレーニングに励む同世代の利用者の姿も、よい刺激になるはずですよ。

4、新たな交流の場が増える

ジムに通うと、必然的に人と会う機会が増えます。そのため仕事柄あまり人と接する機会がない方や、家族以外と話すことがほとんどないシニア世代の方は、他者とコミュニケーションを取れる貴重な場になります。さらに、気の合う仲間ができれば、ジムに通うことが楽しくなり、これまでの生活がより充実したものになるでしょう。

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

Fitpia スイミングフィットネス Fitpia フィットピア

プールにスタジオレッスン、最新のマシンはもちろんサウナにジャグジーまで完備されたフィットネスとリラクゼーションの最強スポット！



プールレッスンも充実

泳いだり歩いたりするだけでなく、「シェイプスイム」や「パワーアクア」などのダイエットや筋力アップのためのプログラムから、「初めてスイム」などの水泳を学ぶレッスンまで幅広くラインナップされています。

フミが大人気のシェイプアップアクアを体験

プールの中に入ると浮力で体が軽くなり、ヒザや腰の負担を感じることがなく動きがラクになるので、多くの高齢者も参加しています。アップテンポな音楽に合わせて、高橋先生の声掛けで楽しくレッスンできました♪

6月中旬より
キャンペーンスタート!!

※詳しくはお問合せください

入会金100%OFF

初回体験 500円 すべての施設・レッスンを利用できます！

☎0120-80-1504 ☎0986-26-0777

都城市宮丸町3021
受付時間/月～金曜日 9:30～20:00 土曜日 9:30～18:30
日曜日(隔週) 9:30～17:30
休館日/年末年始・お盆・特定休館日



HP



Instagram

多彩なスタジオレッスン 広々としたスタジオも完備！



エアロピクス、ダンス系、ヨガ、コンディショニング系など、週43本のスタジオプログラムがあり、体調や体力に合わせて、レッスンをセレクトできるのも嬉しいポイント。どのレッスンも初心者から上級者まで、バリエーションも揃っているのが飽きることがないですよ!!

今回は、「ピラヨガ」を体験！ピラティスとヨガを融合したレッスンで、呼吸と腹圧を意識しながら、ゆっくり体を動かすのですが、思ったよりキツイことにビックリ！福元先生が腰の正しい位置や腹圧のかけ方などを、丁寧にレクチャーしてくれるので、安心して楽しめました。



最新マシンが揃ったフィットネスジム

一昨年、ジムマシンをリニューアル。月に一度のINBODY(体組成計)測定と、インストラクターによるカウンセリングもあり、気になることを気軽に相談できるのも人気の秘密。お腹周り・太もも・背中・二の腕など、気になる部分も重点的にトレーニングできますよ！



フミは、世界中の街並みを走っているような気分になるバイクを体験！映画やYouTubeも見られると大人気。また坂元先生が、太ももや肩甲骨まわり、腹筋を鍛えるマシンの使い方を丁寧に指導してくださいました!!



ご指導いただいた
坂元 菜 先生

健康維持やダイエットなど、何でも気軽に相談ください！プールやジム、スタジオで、楽しく一緒にレッスンしましょう♪お待ちしております!!



人生の大切な節目を写真に 金婚記念撮影、今年もはじまります。

結婚50周年のことを「金婚」といいます。
そんな人生の記念日を、
消えることのない記録として残してみませんか？
「思い出作りのお手伝い」をさせていただきます。
ご予約承り中です。詳細はお問合せください。

■塩屋写真館 TEL/0986-22-4083

パート・アルバイト大募集!

【雇用形態】パート・アルバイト
【業務案内】婚礼や宴会時などの準備・接客・配膳・片付けや
ビアガーデンの接客など
【勤務時間】応相談 1日3時間からの勤務でOK!
【休日】シフトによる 【給与】時給1,200円〜
【待遇】制服貸与
正社員も同時募集中です!! お気軽にお問合せください。

■ホテル 中山荘 TEL/0986-23-3666

ミシンのことなら、何でもご相談ください♪

修理・調整キャンペーン中!

全メーカー・他店、通販購入ミシンもOK!!

修理見積もり無料! 出張も無料です!

下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/0986-46-3342

『お菓子の南香』

菓子職人・パティシエ 募集中♪

将来独立したい方、お菓子が好きな方 大歓迎!
見習いからでもOKです!! 元気なスタッフを募集しています!

【募集職種】パティシエ・菓子職人
【給 与】応相談 【時間】応相談
【勤務先】お菓子の南香 宮崎県都城市甲斐元町1-26
まずは気軽にご連絡ください!!

■お菓子の南香 TEL/0986-22-4670

温泉内のレストランで 一緒に楽しく働きませんか?

【雇用形態】パート・アルバイト
【業務案内】接客・配膳・皿洗いなど
【勤務時間】10:00~14:00、17:00~20:30
【休日】月曜日・シフトによる 週3日・1日4時間からの勤務でOK!!
【給与】時給860円〜 ※経験者は応相談 昇給あり!
【待遇】制服貸与

■レストランお 〆 TEL/0986-76-1755

サロンや事務所、倉庫、趣味に最適! オトクな物件情報♪

住所: 都城市安久町 フロック造 戸建て
建物面積: 29.69㎡ (8.98坪)
建築年月: 1990年2月
家賃: 5万円
駐車場4台の広々スペース!! 内装リフォーム済み トイレ有
サロン・事務所・趣味の雑貨販売などにオススメのスペースです!
■有C&H TEL/0986-23-1341 (担当:東)

STAFF

- 企画 深草 文子 津曲 玲実
- 石川 佳代子 河野 龍斗
- 編集・制作 大西 学 森下 由夏
- 発行所 霧島フォーラム

- 昨年度、制作に携わった小学校のPTA広報誌が鹿児島県代表に選出されました! 結構頑張っていたので、素直に嬉しい♪ (フミ)
- ジム特集の取材で、自分の体力のなさを目を背けたい体重に危機感を感じ入会。運動は続かないと思っていましたが、案外楽しく通えそうです。好きな服をもっと着られるように頑張っていきます! (りつ)
- 最近の激しい気温の変化に体はヘトヘト。夏は熱中症に気をつけて過ごさないとすぐに倒れてしまうので、みなさんも水分補給、塩分補給を忘れず、これからの夏を乗り越えていきましょう。 (チャン)
- お天気に文句は言えないですが、最近の気温の変化に半世紀過ぎた体が悲鳴を上げています。重なるさは冬の間で成長した我が身のせいか……? いや、季節の変わり目だからということにします! (いし)
- 6月は娘の誕生日がある月。サプライズも含めて、どうやってお祝いしようかと家族みんなで考えるのが何より楽しい。子はかすがいとよく言ったものだ。 (お一)
- もうすぐ梅雨です。我が家は居室が部屋干しの洗濯物に占拠され、さながらジャングルをかき分けて進む探検隊のようになります。乾燥機、ほしい!! (もり)



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 6月の運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
- 【二黒土星】 昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
- 【三碧木星】 昭和9・18・27・36・45・54・63・平成9・18・27
- 【四緑木星】 昭和8・17・26・35・44・53・62・平成8・17・26・令和5
- 【五黄土星】 昭和7・16・25・34・43・52・61・平成7・16・25・令和4
- 【六白金星】 昭和6・15・24・33・42・51・60・平成6・15・24・令和3
- 【七赤金星】 昭和5・14・23・32・41・50・59・平成5・14・23・令和2
- 【八白土星】 昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
- 【九紫火星】 昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30

6月は、年運、月運、日運が重なるトリプルデーがあります。四緑木星の年の、四緑木星の月の、四緑木星の日の重なる6/11、6/20、6/29で、1年に3日だけのスペシャルデーです。特に、29日は一粒万倍日でもあります。九星ごとの吉方位がありますが、このコラムには書ききれないので、インターネットで吉方位を紹介しているページなどを探してみてください。6/30は、半年分の穢れを払う「夏越の祓え」。神社の境内に設置される茅の輪をくぐってお参りしましょう。
◆6月の一粒万倍日は、6/2、3、17、28、29。天赦日6/5
◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/
◆Twitter https://twitter.com/happy_derico
◆Facebook https://www.facebook.com/happyderico.happy
◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運暦(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
●アプリ推定術 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

一白水星 今月は、仕事もプライベートも心機一転がテーマとなります。新しい物事に取り組み、新たな人脈作りを心がけると開運します。お酒の席で金運アップの情報が得られそうです。

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、家族の絆が深まります。衣替えや部屋の模様替えなど、積極的にいきましょう。夏休みの家族旅行などを計画するのに良い時です。お天気のいい日はBBQで楽しもう。

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

三碧木星 今月は、親しき仲にも礼儀あります。勢いは必要ですが、有頂天で過ごしていると失言で信用を落とします。信用第一と考え、どんなに小さなことでも約束は必ず守りましょう。

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

四緑木星 今月は、何かと目立つ存在となる可能性があります。約束のない日でも身だしなみは整えて出かけましょう。香りと相性がいいので香水やルームフレグランスなども活用しよう。

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、新たな物事へ取り組みたくなります。欲を出すトラブルに発展することもあるので、慎重かつ大胆さが大切です。利益は協力してくれた周囲の人へおすそ分けしよう。

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、仕事に関して意欲的になりますが、集中するのがポイントです。キャンセルや勝負事では強運を発揮できます。忙しくても楽しくこなすのが頑張り過ぎないように注意を。

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、誰に対してでも笑顔で接しましょう。これまで意識しなかった人との縁ができます。飲食の機会が増えるので、食中毒には注意しよう。名利も必ず携帯しておきましょう。

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、精神面に変化が表れます。家族や親戚の何気ない一言が、仕事に役立つヒントとなります。部屋や車の中のインテリアを見直すことで頭がスッキリし、やる気が湧きます。

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、抜群のアイデアを思いつきそうです。出る杭は打たれる恐れがあるので、発表のタイミングまで大切に温めておきましょう。文書に関わる問題は冷静な対応が必要ですよ。

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

盆人倶楽部

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



今月の盆人大賞

●「きりしまフォーラム」を手にした28年前。私が描いた長男（当時1歳）のイラストを載せていただいたこともありました。今も切り抜いてアルバムに貼ってあります。その時の長男も今は28歳。2児のパパです。早いものですね！ (ニタロウ／52歳)

■長年ご愛読いただきありがとうございます！そしてイラストのご長男さんがもう28歳！時の流れは早いですね。私も歳を重ねるにつれて一日が短く感じるようになってきています。これからも「きりしまフォーラム」をよろしくお願いいたします！

●猫だつてするんです
・昨年の5月から保護猫を飼いはじめました。しぐさや寝顔にいつも癒されています。先日トイレの中の猫ちゃんがブツとおならをしたらしく、猫もおならをするんやねえ、と大笑いしました。

(リカちゃんママ／56歳)
■そうなんです。猫もおならをします！私も猫を飼っています。先日寝ながらおならをしていて、思わず「おいおい(笑)」とツッコんでしまいました。そこも含めて、かわいいと思ってしまう親バカです。

●やっちゃったなあ！
・自転車通勤の私、その日は2時半まで仕事をして帰宅した。ところが、家に入ろうとするが

鍵がない！ポケットにもカバンにもない！なんてこったい！そのまま夜中に自転車をかっ飛ばして職場に戻るといふことをしてかきました……。(さしや／31歳)

■悲しい事件でしたね……。心中、お察しします。私は忘れ物のプロなので、人のこと言えません。一番ひどかったのは、卒業旅行に行く際、キャリーケースの鍵を忘れ、飛行機に乗り遅れた時です。あの時見た母の鬼の形相は、今でも忘れられません。(苦笑)。

●恋愛の聖地
・何十年ぶりに、金御岳に姉と一緒に車で登りました。願いが叶うハートマークの鍵が百個くらい掛かっている、カップル

が来ていたことにびっくりしました！

(みどり／69歳)
■私も噂では聞いたことがありますが、そんなにたくさんあるんですね。訪れたカップルのうち何組が今も続いているのが、正直気になるところではあります。悪魔のようなことを申し上げてすみません！

●妻が成せる技
・夫婦で買い物中、夫に「うちの旦那様は優しいわ。何も言わなくても荷物をスツと持ってくれて。ほら奥さんに荷物を持たせている人の多いこと」と言ってみた。次から率先して荷物を持ってくれるようになりました。ウフフ、ありがたい。

(すー／58歳)
■なんて素直な旦那様なのでしょう！こんな感じで男性をコントロールすると効果的なのですね。とても勉強になりました！何も言われなくても持ってくれるのがベストではありませんが……。(笑)。

●南極からの贈り物
・海上自衛隊の知り合いから、南極の氷の塊が、5キロも送られてきました。

(芋娘／35歳)
■涼し気いいですね。しかし5キロとはなかなかのサイズですね。その後の用途が気になります。いつか私も見てみたいですね！南極自体は寒そうなので、あまり行きたいとは思いませんが、野生のペンギンはちょっと見てみたいです。

イオン内にある「シニアのためのフィットネスジム」としても人気を博している『デイサービス遊癒』で、「都市通所型短期集中予防サービス」がはじまっています。

生活機能の低下がみられる高齢者に対して、リハビリ専門職の理学療法士が、運動機能の評価を行いながら、機能訓練を3カ月の短期集中で実施するサービスです。同時にケア会議などを通して、食事や口腔ケアなどの日常生活の助言も行ってくれます。高齢者が要介護状態になることを予防し、自立した生活が行われています。



イオン都城店の2階にある『デイサービス遊癒』で、『都市通所型短期集中予防サービス』がスタート！



『デイサービス遊癒』の利用者さんの中には、実際に自宅から100m先のバス停まで歩けるようになった方や、立地を利用して『イオン都城店』内で歩いて買い物ができるようになった方も増えています。

生活機能の低下がみられる高齢者や要支援1・2、または事業対象者は利用可能ですので、気軽に相談してみたいかがでしょうか？

■取材協力／デイサービス遊癒

☎0986-36-7872
都城市早鈴町1990

イオン都城店2階

幸せ引き寄せ術

番外編

『一般社団法人 ウィメンズトリニティーライフデザイン協会』スタート!

いきなりですが、みなさん「女性の定義」って何だと思いますか？
胸が膨らんでいること？ 子宮があること？ 子どもを産むこと？……これらを病気で失ったり、子どもが産めなかったら「女性」じゃないのでしょうか？ 性の在り方や生き方が多様化する時代になり「女(男)だから～でなければならない」は、もう今の時代に合わないのかもしれないですね。女性は、男性と違って思春期からホルモンバランスに悩まされ、更年期まで、さまざまな健康課題があります。既に2019年段階の『経済産業省』の発表で、女性の月経に伴う労働損害失は約5000億円とされています。同時に、女性の社会進出に伴い、妊娠・結婚・キャリアアップなど、諦めざるを得ない女性の生き方の課題も多々あります。「男女平等」とは言いますが、身体の仕組みや、妊娠・出産の役割は女性しか担えない中、本当の「平等」とは何か？を、今一度、社会に問いかけたいと思い、『一般社団法人 ウィメンズトリニティーライフデザイン協会』を立ち上げました。ここに至るきっかけはすべてが自分自身の経験や体験があったからなのですが、多くの女性が同じような悩みを抱えて苦しみ、時には自己否定にまで、生まれ持った性や人生を充分に楽しめてないのを目の当たりにしてきました。だからこそ、もっと私達は自分(女性であること)を知るべきです。そしてもちろん、男性にも、企業にも知って欲しい。「女性の元気は世の中を変える!」そう、私は信じています。



山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生
 (一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会 代表理事
 株式会社ARCUS代表取締役/予防医学研究家
 ヘルスコーチ/Bio works 経営
 都市生まれ。20代に患った病気を機に、現代医学では解決法がないことを知り、食事療法やさまざまな代替療法を学び実践する。現在は、「Bio works」という食(衛)食性のライフデザインショップをプロデュースする傍ら、女性の自己実現や予防医学の普及に努め、個人から企業様のヘルスコーチとして心身のサポートをしている。
 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。
HP <https://bioworks.life>

一般社団法人 ウィメンズトリニティーライフデザイン協会 とは

フェムケアのための「女性の体や健康」をケアする製品(商品)や、さまざまなサービスを提供する協会です。女性のライフステージにおけるヘルスクアの確立と、女性が地域社会でますます輝いて活躍できる環境創造を目指す団体です。

／サービス内容をご紹介します／

1 講座・座談会・セミナーの開催

「フェムケア」や「フェムテック」など、女性の心と体を健康にするためのセルフケアや最新技術を学ぶための勉強会を開催します。

2 働く女性の健康課題についての健康経営や指導

働く女性が増えた今、行政や各企業様、経営者様にとって「女性の健康管理」は大事な要素となってきています。行政や企業様へ向けて、女性のライフステージに合わせた指導やアドバイスをを行います。

3 カウンセリング・パーソナルレッスン

対面やオンラインにて、体質やお悩みに合わせた食事指導やトレーニングなどの個別指導を行います。

4 フェムケア商品販売

オーガニックナプキンやパンツ・サプリメント・アロマなど、さまざまな商品を通して、生理中や妊娠・更年期などの各ライフステージで、心地よく快適に過ごすための提案をします。

5 セラピストコミュニティ&専門家同士の勉強会

「女性を健康に元気にしたい」という思いで、サロンを開かれている方々と連携を図り、情報交換を行いながら、技術向上を目指していきます。

6 人材育成

「フェムケア」「フェムテック」に関する、検定や資格養成講座を開催します。

※フェムケア……女性の体や健康をケアする製品(商品)・サービスのこと
 ※フェムテック……「月経」「妊娠・不妊」「産後ケア」「更年期」「婦人科系疾患」などの課題を解決する製品やサービス

詳細はお問合せください

tel.0986-77-2176 (株)ARCUS内
 宮城県北諸県郡三股町樺山3605

こちらからも
 お問合せ
 できます



Rainy season & 父の日フェア

6月も素敵な暮らしをご提案します

梅雨が楽しくなる♪ レイングッズ特集



バックパック
アンブレラ

後ろが大きく広がっているので、背負ったリュックやショッピングバッグなどを雨から守ってくれます!

雨の日だって快適に過ごしたい! 機能の優れた傘



デザイン・カラーともに豊富にラインナップ。キッズやメンズの傘も充実しています。

濡らさない傘 UNNURELLA
 「ダントツ撥水」により、ひとふりで雨粒がサッと落ちる傘は「はじく」が続き、使う人を濡らさない話題の傘です。



傘屋が作った防水スプレー

抜群の撥水効果と防汚効果の高いスプレーは、速乾15分の優れたもの。雨傘や日傘はもちろん、靴やバッグにも使用OK!



レインショートブーツ

サイドゴアブーツのように、スタイリッシュな見た目のレインブーツ。ヒールがしっかりしていて、雨の日でも歩きやすく、通勤や通学にもオススメです。

父の日～お父さんの時間～ 6/18 sun



ブルーベリー オリジナル ROUTS ルーツ
 人気のマグカップは、「磁器タイプ」と、「どこでも取っ手付きの真空二重構造マグ」の2タイプ。

オリジナルブレンドのコーヒーと一緒に贈りませんか?

香りを味わう 香酒壺
 焼酎の「香り」を存分に楽しめるように作られた『有田焼』の壺。香りがふわっと立ち上がるので、焼酎だけでなくコーヒーや紅茶、緑茶を飲む時にもおすすめです。



バイヤー大絶賛

冷蔵庫に入れずにヒンヤリ! 節電対策! 北極まくら

寝苦しい夜が続くこれからの季節に、ぐっすり快適に眠ることができるまくら。触れ続けるだけで、驚きの冷たさが持続します。



6月開催ワークショップ

パラコードロープワークショップ 予約不要



6/16 ⑩13時～16時
 600円～1,000円
 流行りのパラコードロープを使ってキーホルダーや携帯ショルダーが意外と簡単に作れて楽しめますよ。

缶バッジワークショップ 予約不要



6/24 ⑩13時～16時
 1個 500円
 大切なペットや家族など、お気に入りの画像で、世界に一つだけのオリジナル缶バッジを作れませんか?

プーラビーダ 都城店

☎ 0986-36-6188

都城市吉尾町2100
 営業/10:00～20:00
<https://www.pura-vida.jp>



6月も人気のキッチンカーが登場します!
 詳しくはHPをチェックしてください!



BESTIE BASE ビスティ ベース

☎0986-66-8102

話題の「ダンス」をはじめたらBASEで!!

ストリートダンスを学ぶと、子どもの成長に欠かさない重要な感覚が身につきます!

ーストリートダンスを学ぶメリットー

- ①リズム感と音感が身につく
- ②踊ることで全身運動ができる
- ③体幹と体感が鍛えられる
- ④イメージしながら動くことで表現力が身につく

詳しくはコチラをCHECK!

HP <http://bestiebase.com> Instagram ID「bestiebase_da」

大好評につき 6月末迄!! 入会キャンペーン

- ①入会金 3,000円→無料
- ②全クラス体験レッスン無料
- ③入会月の月謝無料

無料体験受付中!

都城市前田町5-17(マクドナルド横)
※詳しいレッスンの内容はお問合せください
新型コロナウイルス感染予防対策店

大人気のダンススタジオ!

『BESTIE BASE』のダンス発表会へ行ってきました!!



4月29日に『ウエルネス交流プラザ』で、本誌でもおなじみ『BESTIE BASE』によるダンス発表会が開催されました。日頃、都城スタジオと鹿屋スタジオでレッスンに励んでいる生徒さんによるダンスパフォーマンスを、心ゆくまで見ていただきましたよ。当日は、4歳から40代までの幅広い層の方々が出演!! 広々としたステージの上で、K-POPやHIP-HOPダンスを真剣に楽しく踊る姿に、こちらも思わず笑顔になる、素敵な発表会でした。

現在、『BESTIE BASE』では、入会キャンペーンを開催しています。詳しくは隣を見てくださいね!!

■取材協力/BESTIE BASE
TEL 0986-66-8102 都城市前田町5-17(マクドナルド横)

きりしまフォーラムのホームページはいろいろなコンテンツが充実しています!

★バックナンバーが読める!
★プレゼントに応募できる!

きりしまフォーラム 検索

手元が見づらい……と感じる! 40代以上の方必見!!

遠近両用コンタクトレンズを知っていますか?

40代も半ばになり、ますます手元の文字が見えづらく感じるフミが、本誌でもおなじみの『シティコンタクト』で、遠近両用のコンタクトレンズを体験してきました。

『鷹尾アイクリニック』の眼科も併設されている『シティコンタクト』の鷹尾店へ行ってきました。駐車場も広々で安心!

Step1 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。フミは、一日中コンタクトを使用しているので、目の乾燥が気になることと、手元の文字がどんどん見えにくくなっていることを相談。

Step2 視力測定・見え方チェック
近視に加え乱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、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「鷹尾アイクリニック」で診察してもらえるので、とっても安心!

Step3 フィットting
今回は、近距離から遠距離までバランスよく見えるソフトコンタクトレンズ『メニコン2WEEKプレミオ』と、ユーザに合わせてカスタマイズ可能なハードコンタクトレンズ『メニコンメニフォーカルZ』の2つを体験してきました。実際に15分ほどつけてみて、見え方とつ心地を確認します。

体験後の感想

ソフトコンタクトレンズ・ハードコンタクトレンズのどちらも、遠くも近くも自然にハッキリと見えることに感動!

メニコン 2WEEK プレミオ
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! 遠くはもちろん、近くの文字もキレイに見えることにビックリ!! 実際に毎日つけても、目が疲れることがなくなりました。

メニコン メニフォーカルZ
優れた乱視矯正力と高酸素透過性素材ZOMAによって、つけているのを忘れるほど! 遠視に加えて乱視も入っているのに、どこを見ても自然に見えたことに驚きました。

メガネも充実
『シティコンタクト』では、コンタクトだけでなくメガネも充実しています。メンズ・レディース・キッズと、さまざまなブランドやデザインが揃っているので、お気に入りのメガネを見つけられます。1.56屈折レンズ付きのメガネが、なんと5,500円から購入できますよ。

取材協力

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・鷹尾アイクリニック
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

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

2023年4月号の読者アンケートで集まった「きりしまフォーラム」がきっかけで訪れたお店と、実際に行ってみた感想の一部をご紹介します。ぜひ、お店選びの参考にしてみてください!

ブーラビーダ 都城店

素敵な雑貨が沢山あってとても楽しかったです。誰かにプレゼントを、という時に活用したいです。
(りと/60歳)

FELICE フェリーチェ

私はメイプルパンケーキ、娘はアイスを食べました。娘が気に入ったみたいでそれから何回か行っています。
(クラブ/40歳)

早水公園クリニック

ピロリ菌の検査と治療で行きました。きれいな病院でした。
(ター坊/67歳)

大杉しいたけ園

まず「こんな所にあるのか!」と思いました。いろいろな商品が置かれていて面白かったです。
(あめ/29歳)

お菓子の南香

写真を見ていたら美味しくそうで食べたくなり行きました。
(まめ/42歳)

**石窯パン工房
グレンツェン 都城店**

新作パン・限定パンの掲載があり、気になって行きました。
(HIMAWARI/41歳)

**1st page.
ファーストページ**

客が並んでいて30分待ちました。でも美味しかったです、会社の人にも教えました。行ったそうですよ。
(ころちん/53歳)

酒場定食堂 ふたつき

数年前に一人鍋メニューが紹介されており、会社の忘年会で利用しました。美味しくて店内の雰囲気もよく、その後ランチやお弁当でも利用しました。チキン南蛮、海鮮丼がボリュームがあり美味しかったです。
(ユキコ/33歳)

和楽笑の湯

炭酸泉・乾式サウナ共に、日頃の疲れを癒してくれるくらい気持ちがいいです。
(黒木/45歳)

**TOTAL BRIDAL SALON
脱毛サロンうさぎ**

場所が分かりやすく、とてもよかったです。
(めいちゃん/41歳)

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました!
気になるお店があったらぜひ行かれてみてください!

引き続きご意見・ご感想を募集中!

はがきでのご応募、またはInstagramで「#フォーラム掲載店 行ってみたよ!」を付けてのご投稿、お待ちしております。

6月18日(日)は「父の日」!いつも家族のために一生懸命働いてくれているお父さんに、普段なかなか伝えられない感謝の気持ちを伝える日です。何を贈ろうか迷っている方におすすめるのが、「南香」のスイーツ♡「父の日限定のロールケーキ「大黒柱」は直径15cm×高さ13cm。ボリュームたっぷり存在感のある、

まさにお父さんにピッタリのギフト!ほかに、お酒好きのお父さんにおすすめなのが、本格焼酎ケーキとして老若男女問わず長年愛されている「霧島」などのお菓子が詰めた「だれやみSEIT」や、「いつぶくSEIT」です。「南香」のギフトを贈って、いつまでも思い出に残る父の日にしてくださいね!

大黒柱はやっぱりお父さん!
お菓子の南香
「父の日」おすすめギフト♪
Thank You DaD!!



父の日限定
ロールケーキ「大黒柱」
6月16日までに父の日ギフトをご予約の方
焼酎ケーキ1個プレゼント♪

■問合せ/お菓子の南香
☎0986-224670

法人化でさらなる進化を目指すLIFIX



2023年4月、『総合リフォームSTS』から「人々の生活を創り出す」という意味を持つ『LIFIX』に社名が変わりました。今後は、より一層、地域に密着したサービスの提供に期待が高まります。

塗装をメインとしたリフォームを主に行っており、通常数十万円掛かると言われる足場代も無料のため、高品質且つ低予算での施工が人気です。塗装のプロが用途ごとに適した提案をしてくれるため、失敗することなく安心して施工を任せられます。木幡社長は「塗装、リフォームのことならお気軽にご相談ください」と笑顔で語られていました。都城市の住宅リフォーム促進事業による補助金をはじめとする補助金制度を利用できる今だからこそ、塗装・リフォームに関する悩みを相談してみませんか?



LIFIX 株式会社

TEL 0120-926-767
都城市今町8921番3

※取扱い内容の詳細はHPをご覧ください。

AEON

イオン都城ショッピングセンター専門店街
TEL.0986-46-2222 都城市早鈴町1990

ありがとう お父さん
父の日特集

6.18
sun

in イオン都城店

詳しくは
QRコードにアクセス



● 合同庁舎	↑至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小学校
	● GS

暑がりなお父さんには Mac-House 「極冷えひえシリーズ」ファッションを!



ダークトーンで落ち着いた雰囲気
動きやすく機能性抜群なので、キャンプなどのアクティブシーンにも◎

ブルーのシャツで爽やかなイメージ

冷感パンツとストライプシャツを合わせたきれいなコーデ。



「冷感アイテム」
パンツ&シャツ

蒸し暑い日も、サラッと快適な着心地が続く「冷感アイテム」。機能性はもちろんオシャレ度もグッとアップ!

マックハウス 2F TEL.0986-21-0808



父の日に贈りたい! こだわりアイテム!!

LA PAX AVIREX[®]
トムキャット3
ミニショルダー
バッグ

ロングセラーアイテムであるワンショルダーをベースにデザインされたバッグ。

トムキャット3
ワンショルダー
バッグ

スマートフォンや長財布はもちろん、ペットボトルや折り畳み傘も収納OK!!

PATRICK COX ベルト

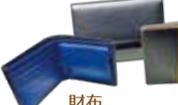
ブランドロゴのユリ柄がポイントのベルト。ゴルフ時やデニムスタイルとも相性抜群。



LAPAX 1F TEL.0986-46-2225



バッグ
傷や汚れに強く、上品な表情が特徴のバッグ。



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

THE SHOP TK トータルファッションを贈ろう♡

「吸水速乾」や「超冷感」など、機能性が高くオシャレなボロシャツを豊富にラインナップ。



シックなオールブラックに加え、鮮やかなブルー・ナチュラルなグレーの3色を展開。使い勝手のよさと、飽きの来ないシンプルさが◎

one's terrace お父さんを笑顔に♪ 家飲みが楽しくなるセット

泡立つビアグラスシリーズ
内面のすりガラス加工の凹凸で、ほどよく泡立つビールを楽しめるシリーズ。



レモンサワーグラスシリーズ
焼酎を入れる時に参考になる、濃さの目安が印字されているので、お好みの濃さで作れちゃいます。

お料理好きなお父さんにオススメの調理家電も充実しています。

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

1964 THE CLOCK HOUSE 父の日におすすめの1本

ショップ限定モデル

ヴィンテージデザインの腕時計は、深いネイビーダイヤル、ドーム型の風貌やセピアカラーのインデックスなど、まさに「ハンサム」な1本です。



「SEIKO」などのブランドはもちろん、オリジナル時計の品揃えも充実しています。贈物としてのラッピングも承ります。父の日ギフトに迷ったら、ぜひご相談ください。

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

最高の眠りをプレゼント!!

シルク素材だから蒸れを軽減してさらり使えると話題。抗菌・防臭機能も嬉しい!

税込22,000円
→ 税込14,190円

肩こりや首こりが
つらいお父さんには、
「オーダーメイドマイ枕」
もイチオシです!!



my makura 1F TEL.0986-46-1868

スポーツ好きなお父さんへNIKEギフトを♪



NIKE
ポロシャツ

柔らかいコットン素材やニット素材を使用。クラシックなデザインは、通気性もよく、暑い日も涼しい状態をキープ。

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



NIKE Tシャツ
90年代のピーチスタイルを演出! オシャレで快適な着心地が大好きなお父さんにオススメ!!

お父さんがかっこよくなるサングラス



SNAPシリーズ

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

この他にも、さまざまなシリーズをご用意しています。お父さんの視力に合わせた遠近両用めがねや老眼鏡もあるので、ぜひ一緒に、ご来店ください!!



オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

ABC-MART お父さんを快適にするサンダル!!



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

ABC SELECT テーズサンダル

長時間着用しても疲れづらい厚底仕様の快適なテーズサンダル。フットベッドは足にぴったりフィットするように足裏に沿った設計。ソックス着用でも素足でも使い回せて、ポリウレタン感のあるフォームは夏のコーデのアクセントに!

「adidas」「NIKE」「New Balance」「Vans」などのブランドスニーカーも豊富にランナップしています。

コーヒー好きなお父さんへ コーヒーギフトセット



コーヒー豆やコールドブリューコーヒー、マグカップ、タンブラー、お菓子などをセットにしたギフトをご用意しています♪

コールドブリューコーヒー
水出しアイスコーヒー

水に浸け、冷蔵庫に8時間置くだけで、本格的な美味しい水出しアイスコーヒーができる定番人気商品!!

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

インド料理 PATAN

暑い季節に食べたくなる! 絶品カレー!!

ランチMENU
11:00~15:00

本格カレー全11種類からセレクトOK! 辛さも選べる! ビッグサイズのナンも最高!!



今話題!! TAKE OUT 韓チキン!
ヤンニョム 900円(手羽先3本+もも4個)
サクサクやみつき甘辛。ビールにも◎

テイクアウトも充実! 事前にお電話でご予約いただくとスムーズにお渡しできます!!

インド料理PATAN 1F TEL.080-5950-5577

ケンタッキーフライドチキン サイドも選べる! トクトクパック



大人気の「トクトクパック」!! 最大760円トクトクになるパックを、家族や仲間と一緒に楽しみたい。

一緒に買うとおトクな「バックパレレル」購入者限定セット 各390円
ポテトS2個 / ビスケット2個 / クリスピー2個 / チョコパイ2個

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

ITALIAN TOMATO Café Jr. 初夏限定メニュー登場!

7種野菜のサラダパスタ

温かなベベロンチーノとたっぷりのサラダを特製のドレッシングで味わう! 期間限定パスタをどうぞ!!



この他にも夏季限定のドリンクやフルーツ
いっぱいケーキも登場!! お見逃しなく!

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

リフォーム済み物件販売中 平日も土日も見学可能!

都城市郡元町 水回りも新品交換!!
収納もたっぷり♪




祝吉小区域
3LDK 駐車2台

●所在地:都城市郡元町3374-3
●土地面積:306.11㎡(83.59坪)
●建物面積:111.01㎡(33.58坪)
●建築年月:昭和54年1月
●交通:JR[都城駅]車6分

価格 **1,799万円(税込)**
月々のお支払 **50,783円**

都城市南鷹尾町 スーパー・コンビニ近く!
外壁塗装・水回りをすべて新品交換!!




五十市小区域
2LDK 駐車4台

●所在地:都城市南鷹尾町33-18
●土地面積:230.48㎡(69.72坪)
●建物面積:96.03㎡(29.04坪)
●建築年月:平成元年4月
●交通:JR[西都城駅]徒歩27分

価格 **1,599万円(税込)**
月々のお支払 **45,137円**

都城市鷹尾 閑静な住宅街にある3LDKのお家!
水回りを全て新品交換!!




五十市小区域 ※間取りは
リフォーム後です
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市鷹尾1丁目25-12
●土地面積:573.14㎡(173.37坪)
●建物面積:82.08㎡(24.82坪)
●建築年月:平成9年1月
●交通:JR[西都城駅]徒歩12分

価格 **1,499万円(税込)**
月々のお支払 **42,315円**

都城市安久町 3LDKの対面式キッチン!
水回りも新品交換します♪




安久小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市安久町5178-4
●土地面積:274.48㎡(83.03坪)
●建物面積:91.65㎡(27.72坪)
●建築年月:平成3年9月
●交通:JR[都城駅]車11分

価格 **1,429万円(税込)**
月々のお支払 **40,339円**

都城市志比田町 ファミリー層にオススメの2階建てのお家!
水回りも全て新品交換!!




大王小区域
4LDK 駐車2台

●所在地:都城市志比田町11062
●土地面積:330.93㎡(100坪)
●建物面積:102.33㎡(30.9坪)
●建築年月:昭和55年3月
●交通:JR[西都城駅]徒歩27分

価格 **1,799万円(税込)**
月々のお支払 **50,783円**

都城市金田町 嬉しい対面キッチン!
水回りも新品交換します♪




沖水小区域
3LDK 駐車3台

●所在地:都城市金田町2675-9
●土地面積:165.29㎡(50坪)
●建物面積:78.66㎡(23.79坪)
●建築年月:平成8年11月
●交通:JR[日向内駅]車7分

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市都島町 水回りも新品交換!
明るい外壁塗装で心まで明るく

耐震補強工事有




明道小区域
5LDK 駐車7台

●所在地:都城市都島町254
●土地面積:906.06㎡(274.08坪)
●建物面積:169.49㎡(51.27坪)
●建築年月:昭和56年6月
●交通:JR[西都城駅]徒歩14分

価格 **1,569万円(税込)**
月々のお支払 **44,291円**

都城市南鷹尾町 コンパクトな生活を求めるあなたに
オススメ!! 水回りを新品交換予定!




五十市小区域 ※間取りは
リフォーム後です
3LDK 駐車2台

●所在地:都城市南鷹尾町42-12
●土地面積:228.45㎡(69.1坪)
●建物面積:83.00㎡(25.1坪)
●建築年月:平成12年12月
●交通:JR[五十市駅]徒歩8分

※写真はリフォーム中です ※心理的負担あり

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市山田町 小学校近く!!
屋根・外壁塗装&水回りも新品交換!

耐震補強工事有




中霧島小区域 ※間取りは
リフォーム後です
3LDK 駐車5台

●所在地:都城市山田町中霧島3547-12
●土地面積:230.10㎡(69.6坪)
●建物面積:102.14㎡(30.89坪)
●建築年月:昭和56年11月
●交通:JR[谷頭駅]徒歩17分

※写真はリフォーム中です

価格 **1,299万円(税込)**
月々のお支払 **36,669円**

都城市上長飯町 南向きリビングは広々28帖!
水回りも新品交換します♪

耐震補強工事有




上長飯小区域 ※間取りは
リフォーム後です
4LDK 駐車4台

●所在地:都城市上長飯町5245-8-10
●土地面積:477.48㎡(144.43坪)
●建物面積:135.79㎡(41.07坪)
●建築年月:昭和55年2月
●交通:JR[都城駅]車10分

※写真はリフォーム中です

価格 **1,699万円(税込)**
月々のお支払 **47,960円**

都城市一万城町 三井ホーム施工住宅!
ウッドデッキ&カーポート付♪




上長飯小区域
4SLDK 駐車2台

●所在地:都城市一万城町109-2-1
●土地面積:463.17㎡(140.1坪)
●建物面積:149.97㎡(45.36坪)
●建築年月:平成7年4月
●交通:JR[都城駅]車7分

価格 **1,899万円(税込)**
月々のお支払 **53,606円**

都城市高城町 小学校まで210m!
外壁塗装&水回りも新品交換。




石山小区域
3SLDK 駐車6台

●所在地:都城市高城町石山1163-2
●土地面積:232.92㎡(70.21坪)
●建物面積:136.20㎡(41.2坪)
●建築年月:昭和55年11月
●交通:JR[万ヶ塚駅]車16分

価格 **1,599万円(税込)**
月々のお支払 **45,137円**

北諸県郡三股町 小・中学校近くの好立地♪
水回りも新品交換!!




三股小区域
3LDK 駐車2台

●所在地:北諸県郡三股町大字神山3916-2
●土地面積:200.26㎡(60.57坪)
●建物面積:86.19㎡(26.07坪)
●建築年月:昭和62年8月
●交通:JR[三股駅]徒歩18分

価格 **1,459万円(税込)**
月々のお支払 **41,185円**

北諸県郡三股町 対面キッチンの広々リビングに変更!
水回りも全て新品交換します♪




勝岡小区域 ※間取りは
リフォーム後です
3LDK 駐車2台

●所在地:北諸県郡三股町大字豊池3478-8
●土地面積:235.33㎡(71.18坪)
●建物面積:90.50㎡(27.37坪)
●建築年月:昭和59年1月
●交通:JR[餅原駅]車6分

※写真はリフォーム前です

価格 **1,399万円(税込)**
月々のお支払 **39,492円**

北諸県郡三股町 外壁・屋根塗装、
水回りも新品に交換♪




宮村小区域
3SLDK 駐車5台

●所在地:北諸県郡三股町大字宮村1876-10
●土地面積:238.05㎡(72.01坪)
●建物面積:130.47㎡(39.46坪)
●建築年月:平成8年12月
●交通:JR[三股駅]徒歩35分

価格 **1,679万円(税込)**
月々のお支払 **47,396円**

お手持ちの「家」
お売りください!!

お気軽に
お問合せください

※お預かりした個人情報は
弊社プライバシーポリシーに基づき
厳重に管理させていただきます

遠方の空き家のため管理が大変
買い手がなかなかつかない
家の中の荷物が片付かない
早期に現金化したい

査定・
ご相談が
0円 無料
+4つの特長

日本全国
120店舗網で、
遠方でも対応可能

おうちに
残された荷物も
そのままOK

自社でリフォーム
するので、他社で
断られたおうちも
ご相談を!

最短3週間で
現金化可能

株式会社 カチタス 都城店  **0120-587-255**

住所/都城市下川東3丁目2-1-2
TEL 0986-45-0255 FAX 0986-45-0256

カチタス で検索!

●(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
●九州不動産公正取引協議会会員
●宅地建物取引業免許/国土交通大臣免許
(6)第5474号
●広告有効期限/2023年6月30日まで

※月々の支払例について:35年ローン金利1.0%元利均等方式で試算した場合 ※取引態様 売主
※広告掲載前に契約になる場合もございます。ご了承ください。

株式会社カチタスは東証プライム市場に上場しています。