

# きりしまフォーラム

vol.376  
JULY 2023

7

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



いよいよ夏本番！  
**冷たいスイーツ特集**  
読者プレゼント付！

先着15組様  
グランプリには  
新品あり！

ブルービータ都城店 11th 誕生祭イベント  
ブルービータ都城店 × きりしまフォーラム  
**be HAPPY フォト撮影会**  
7/22 sat ①13時～ ②14時～ ③15時～  
会場：ブルービータ都城店 ※詳細はP27をご覧ください



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

●特集  
心の健康が身体を支える！  
老人性うつを理解する——

キレイを  
お得意に **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

『おかげ祭り』

えいふく こたろう  
**榮福 虎太郎 くん**  
(11歳)

今年も、がんばっておかげ祭りを成功させたいという気持ちで描きました。ぜひ、見てください。

●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!





# 11th be HAPPY Anniversary

in プーラビーダ都城店

## プーラビーダ都城店 11th 誕生祭イベント

### Point Card ポイント2倍



7/21 (fri) ~ 23 (sun)  
ポイントが2倍に!  
**入会無料!**  
当日入会もOKです

特典 ポイントがたまると総額から  
2,000円引きになるお得なカード

### スピードくじ

税込3,000円以上お買い上げのお客様に、ハズレくじなしで豪華景品が当たるスピードくじをご用意しています! 何が当たるかはお楽しみに♪

※お一人様1回限り なくなり次第終了となります

### 内側からキレイに! 3種の飲み比べ試飲会

イベント期間中限定で、大人気のアイテムを3種類試飲できます。  
気になっていたけれど、味が分からず迷っているという方にオススメです!!



#### リピーター率 No.1 / cobon コーボン

美容と健康によい酵素を生み出す「酵母」が18種個入っているドリンク。飲むだけで腸内の善玉菌、悪玉菌などの菌を整え、腸内環境を整えてくれる大人気商品。



#### DozoFresh フルーツティー

「第3の飲み物」として話題。最高品質の果物とお茶を選び、最高の焙煎技術を活用して作られたミネラル・栄養豊富なフルーツティー。贈り物としても人気!



#### あさぎり農園 九州プロテイン

九州の素材にこだわって作られた植物性プロテイン。健康とキレイをサポート! ほんのり甘くて飲みやすいですよ。

### 「いい」もの「いい」こと ふるさとマルシェ ~宮崎・熊本~

**熊本**

**ヤマチク お箸フェア**

「純国産天然竹の箸」にこだわり続け、一膳一膳丁寧に作られています。お箸を通じた、ものづくりの素晴らしさを感じてください。

**ワークショップ**

**缶バッジワークショップ**

7/23 sun 12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りますか?

**もったいないマルシェ**

7/31 mon まで開催

よりよく商品を進化させるために、商品入れ替えを行います。それに合わせて、プーラビーダで使用してきた什器やディスプレイアイテムを、なんとお買い得価格で販売しちゃいます!! 什器は大きなサイズもありますので、ご希望の方は、お荷物を運ぶ準備もお願いします。

※なくなり次第終了となります

**kodemari POP UP SHOP**

7/21 fri ~ 23 sun

※7/23 (sun) は17時まで

身につけるだけで心が弾む! 大人かわいいアクセサリが人気。

**数量限定 夏のトータルコーディネート福袋**

この夏のお出かけがもっと楽しくなるトータルコーディネートを、プーラビーダのバイヤーがセレクトしました!

**宮崎**

**プーラビーダオリジナル 宮崎雑貨**

宮崎への想いのこもった「宮崎雑貨」の特別セットを販売。種類も豊富で、新作も定期的に増えています。

※写真はイメージです

**宮崎 FMKワークショップ**

7/21 fri 22 sat 10時~17時

1枚から好きな紙が選べるノートに、スケジュールやポケットを組合わせて自分好みにカスタマイズ! 世界に一つだけの手帳やノートを作ろう。

**焼菓子&パンマルシェ**

宮崎県・鹿児島県の人気パン屋さんやスイーツショップが大集合! 期間限定の美味しさをお見逃しなく。

**★ 幸せの種まきフェア ★**

「天敵日」と「一粒万倍日」が重なる貴重な開運日8月4日に合わせて、財布や革小物、靴など新しくしませんか? この日から使いはじめると、運氣が上がるかも?

この他にもお得で楽しいイベントが満載です

詳しくはコチラをCHECK!!

### 7月は他にもイベントが盛りだくさん!

**あさぎり農園 POP UP SHOP**

お中元にもオススメ

7/15 sat ~ 8/13 sun

寒暖差が激しく、野菜の栽培に最適な熊本県あさぎり町。その新鮮野菜を使ったカラフルパスタや素麺は贈り物としても大人気です。店長のイチオシは「ピーツの水煮」。美味しく栄養価が高く、手軽に食べられますよ!

**stacksto, スタックストー POP UP SHOP**

7/14 fri ~ 31 mon

暮らしの知恵と大人の女性を意識したインテリア性、それに地球と人に優しいサステナビリティが加わった「stacksto」。お子様にも安心安全な素材で、空間を有効に活用できる収納バケツです。

※写真の柄はイメージです

**シェルクルール お肌の相談会**

7/21 fri ~ 23 sun

ご予約受付中

スタッフも愛用者急上昇中! シェルクルール美容部員の入店が決定!! 機器を使った肌診断やお肌のお悩みに関する相談会を開催します。

7/21 13:30~18:30  
7/22 11:00~18:00  
7/23 10:30~16:30

肌診断  
お一人様 20~30分程度

**お得に25ティーキャンペーン**

期間限定! 店頭在庫 無くなり次第終了です!

増量ティーバッグタイプをまとめて2袋以上ご購入いただくと、お得な割引特典がありますよ。

**プーラビーダのお客様 1000人が選んだ 推しコスメ**

7/21 fri 結果発表!

お客様からの問合せの多い「下地」「クレンジング」「ヘアケア」商品の投票を、店頭にて7/9まで受付中!

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

先行予約受付中 先着15組様

7/22 sat

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

※詳細はP27をご覧ください

**プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188**

営業時間 10:00~20:00

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

鹿児島がより近くなりました!  
志布志市から 約35分!!

# 新・医療の窓

早水公園クリニック便り ⑧7

## ①食中毒について教えてください。

食中毒・細菌性腸炎の症状は、嘔吐・下痢・発熱などで、ノロウイルスなどに代表されるウイルス性胃腸炎に比べて、腹痛が強い場合が多いです。これからの気温や湿度が上昇する時期は、特に注意が必要となってきます。食事前の手洗いはもちろん、加熱したものを食べるようにしましょう。特に多いのは、お弁当などを長時間放置することです。また、ここ最近多いのが、鳥刺しなどのカニピロバクター腸炎です。摂取後、2、3日くらいで他の腸炎と比べると発熱を伴うことが多いです。またよく、「同じものを食べて、私だけが細菌性腸炎になった」という話を聞きますが、同じものを食べても、疲れたりして免疫力が下がっているとやすやすいので、体調管理も重要です。

## ②夏風邪って？

冬の風邪のウイルスは、乾燥を好みませんが、夏風邪は特に高温多湿を好み、梅雨の時期あたりから流行します。お子さんでは、ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱などが有名です。大人にもアデノウイルス・エンテロウイルス・コクサッキーウイルスなどが原因となり、喉の痛みと熱をおこします。共通するのは、喉の痛みや喉の炎症所見が強いこと

です。治療としては、インフルエンザのような検査やそれ専用の薬はないので、対処療法がメインになります。特にこれから湿度が増して気温が高くなると、寝苦しかったり、クーラーの影響で体調を崩したりして、免疫力を落としてかかることが多いです。外出先から帰った際は手洗い・うがいを行い、十分な睡眠をとって、夏風邪などにかからないように気をつけましょう。

## ③慢性的に下痢が続きます。

一般的に下痢は、本来体内に吸収されなければならぬ水分が出ていってしまうので、あまり長引く場合は注意が必要です。血便を合併した場合には、悪性のもので、クローン病や潰瘍性大腸炎などの重病なものがあります。腹痛がある場合には、感染性のもので、自律神経の乱れなどでおきる過敏性腸炎などがあります。特に、ここ最近では思春期以降のストレスや自律神経の乱れなどで、この過敏性腸炎になる方が非常に増えています。その他に、薬病性のこともあります。そのほか、定期薬もチェックが必要です。たかが下痢と考えず、あまり症状が続く場合は、さまざまな原因があるので、どのような下痢で色や腹痛の有無、いつが多いかなどを伝えて、先生に相談するとよいですよ。



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

ユーコーラッキー ココ 早水公園  
パチンコ ● ★

ショッピングセンター  
都城

↑至郡元

→至二股

オ イ ド ク

# O I D O K U

都城市でおしゃれで  
真面目なイベントを開催する

CROSS NIGHTスタッフが送りする

独身の男女が交流をはかるワークショップです

「お〜い。独身者さん集まれ〜!」というノリの気軽な交流イベントです

都城市若者交流促進事業

**独身限定**  
交流ワークショップ

参加対象  
20歳~39歳

動画でもCHECK!



▶ 過去イベント一例



ケーキ作り



スポーツレクリエーション



ゲームレクリエーション

開催時間 19:00-21:30 / 3回1セットで交流を深めます / 定員: 男性10名/女性10名

**Schedule**

1クール 2023年 7/13(木)~ / 2クール 2023年 8/31(木)~ / 3クール 2023年 11/9(木)~ / 4クール 2024年 1/25(木)~

イベント詳細は公式LINE/InstagramまたはHPよりお問合せください

ご予約・お問い合わせ  
090-3077-5709 (トーク)

LINE



Instagram



HP



初盆菓子・お中元に **夏の贈り物**

ぶるぶ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

【5個入・6個入・12個入】  
小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー

**味わい深し 水羊羹**

ゆずマンゴー 黒霧島焼酎  
いちご パイオ茶 日向夏  
【5個入・10個入】

霧の大地ゼリー  
霧滴る

第25回全国菓子博覧会  
最高賞 名誉総裁賞受賞

【6個入・12個入・18個入】  
島津荘園

創業明治三十四年  
郷土銘菓処 お菓子の南香  
都城市甲斐元町1-26 8:30~19:00

7月のお休みは 5日・12日・19日です

TEL.0986-22-4670

贈答用 47CLUBでも購入OK!  
全国発送も承ります お菓子の南香 検索

**2023年度 募集案内**

一般曹候補生	自衛官候補生	航空学生
<p>応募資格 18歳以上33歳未満の者</p> <p>受付期間 7月1日(土)~9月5日(火)</p> <p>試験日程 1次試験(WEB試験) 9月16日(土)~23日(土・祝)の内1日</p>	<p>応募資格 18歳以上33歳未満の者</p> <p>受付期間 6月30日(金)~9月8日(金)</p> <p>試験日程 筆記試験(WEB試験) 9月16日(土)~23日(土・祝)の内1日 口述試験等 9月25日(月)~10月2日(月)の内1日</p>	<p>応募資格 海……18歳以上23歳未満の者 空……18歳以上21歳未満の者 ※どちらも高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(土)~9月7日(木)</p> <p>試験日程 1次試験 9月18日(月・祝)</p>
防衛大学校学生(一般)	防衛医科大学校医学科学生	防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)
<p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(土)~10月18日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月28日(土)</p>	<p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(土)~10月11日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月21日(土)</p>	<p>応募資格 18歳以上21歳未満の者 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)</p> <p>受付期間 7月1日(土)~10月4日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月14日(土)</p>

## 自衛官募集!!

自衛官になるといっても、  
その職域や進路は多種多様です。  
詳しくはお問合せください。

【募集内容に関する問合せ先】

自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所  
都城市久保原町1-12 TEL.0986-23-3944

自衛隊の活動を支援! 会員を随時募集しています  
宮崎県防衛協会 都城市支部(総務部危機管理課内)  
TEL.0986-23-2129



# 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**  
**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1月  
●交通:JR[谷頭駅] 徒歩17分

価格 **1,349万円(税込)**  
月々のお支払 **38,080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!



**心理的暗黒あり**

**五十市小区域**  
**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

価格 **1,349万円(税込)**  
月々のお支払 **38,080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[日向庄内駅] 車7分

価格 **1,349万円(税込)**  
月々のお支払 **38,080円**

**都城市安久町** 3LDKの対面キッチン!  
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 **1,479万円(税込)**  
月々のお支払 **41,750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 **1,599万円(税込)**  
月々のお支払 **45,137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 **1,649万円(税込)**  
月々のお支払 **46,549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:623.92㎡(188.73坪)  
●建物面積:136.20㎡(41.2坪)  
●建築年月:昭和55年11月  
●交通:JR[万々塚駅] 車16分

価格 **1,649万円(税込)**  
月々のお支払 **46,549円**

**都城市郡元町** 水回りも新品交換!!  
収納もたっぷり♪



**初吉小区域**  
**3LDK 駐車2台**

●所在地:都城市郡元町3374-3  
●土地面積:306.11㎡(92.59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 **1,849万円(税込)**  
月々のお支払 **52,195円**

**都城市早鈴町** 小学校・市役所まで500m!  
外壁塗装・水回りも新品交換します♪



**南小区域** ※間取りは  
リフォーム後です  
**3LDK 駐車2台**

●所在地:都城市早鈴町1-22  
●土地面積:182.14㎡(55.09坪)  
●建物面積:129.84㎡(39.27坪)  
●建築年月:昭和63年4月  
●交通:JR[西都城駅] 徒歩15分

価格 **1,849万円(税込)**  
月々のお支払 **52,195円**

**都城市志比田町** ファミリー層にオススメの2階建ての家!  
水回りもすべて新品交換!!



**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:330.97㎡(100坪)  
●建物面積:102.33㎡(30坪)  
●建築年月:昭和55年3月  
●交通:JR[西都城駅] 徒歩27分

価格 **1,849万円(税込)**  
月々のお支払 **52,195円**

**都城市一万城町** 三井ホーム施工住宅!  
ウッドデッキ付

**三井ホーム  
新築施工のメーカー住宅**

**上長坂小区域**  
**4SLDK 駐車5台**

●所在地:都城市一万城町109-2-1  
●土地面積:463.11㎡(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 **2,549万円(税込)**  
月々のお支払 **71,955円**

**北諸県郡三股町** 外壁・屋根塗装!  
水回りも新品交換します♪



**三股小区域** ※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津山4644-16  
●土地面積:180.06㎡(54.46坪)  
●建物面積:85.27㎡(25.79坪)  
●建築年月:平成5年4月  
●交通:JR[三股駅] 徒歩12分

価格 **1,449万円(税込)**  
月々のお支払 **40,903円**

**北諸県郡三股町** 小学校近く買物便利!  
水回りも新品交換します♪



**三股西小区域** ※間取りは  
リフォーム後です  
**3LDK 駐車2台**

●所在地:北諸県郡三股町新馬場10-6  
●土地面積:223.24㎡(67.53坪)  
●建物面積:84.75㎡(25.63坪)  
●建築年月:昭和55年12月  
●交通:JR[三股駅] 徒歩22分

価格 **1,449万円(税込)**  
月々のお支払 **40,903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 **1,699万円(税込)**  
月々のお支払 **47,960円**

**曾於市財部町** 平家建の広々住宅!  
外壁塗装・水回りも新品交換します♪



**財部小区域** ※間取りは  
リフォーム後です  
**4LDK 駐車3台**

●所在地:曾於市財部町北俣9675-1  
●土地面積:728.07㎡(220.24坪)  
●建物面積:119.39㎡(36.11坪)  
●建築年月:昭和61年8月  
●交通:JR[北俣駅] 車9分

価格 **1,349万円(税込)**  
月々のお支払 **38,080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

**0120-587-255**

使わない「空き家」の  
売却について

**まずは  
ご相談  
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

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!

おうちに残された荷物も  
そのままOK

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

●(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7月31日まで

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

株式会社カチタスは東証プライム市場に上場しています。

感謝の気持ちを込めて  
**セール続行中!!**

おかげさまで  
**23周年**

嬉しいお知らせ!  
来店特価最大 **70%~10%OFF**

下取り&値引きキャンペーンも開催

**お買上特典**  
無料でマンツーマン指導の手作り教室実施中!  
完全予約制

**7月の手作り教室**  
小さなハンドバック  
1,000円(材料費込)  
※詳しくはP20をご覧ください

全メーカー常時  
**60台以上展示中!**  
各メーカー修理見積り無料! 出張もOK!!

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 定休なし

0986-46-3342

点検・調整 500円より

令和5年度 曾於市自主文化事業 **あけあそび**

**ファンク〜ネ!とあそぼ**

7月23日(日) **チケット販売中**

1回目 開場12:30 開演13:00  
2回目 開場15:00 開演15:30

曾於市末吉総合センター

—チケット料金—  
全席指定 **お一人様 1,000円**

※公演当日、1歳以上のお子様からチケットが必要です。  
1歳未満は膝上鑑賞無料

主催/曾於市・曾於市教育委員会  
協力/NHKプロモーション  
制作/NHKエデュケーション

お問合せ  
一般財団法人 まちづくり曾於  
TEL.0986-76-7100  
電話受付 9:00~17:00 月曜日休館日  
曾於市末吉町諏訪方8127番地  
(末吉総合センター内)

**新築平家建売 3LDK 1,720万円**  
省エネ基準適合住宅 (土地・建物・消費税込みの価格)

当社に直接ご来店いただいで  
ご成約された方には、  
高額商品券をプレゼント!

末吉町諏訪方字弓場ヶ追8336-7

支払例  
40年ローン金利 0.95%(変動金利)で  
月々 **約 43,085円**  
※ボーナス加算なし!

土地:312.72㎡(94.59坪)  
延床面積:77.87㎡(22.04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

詳しくはこちら

モデルハウス完成見学会

**OPEN HOUSE**  
Miyakonojo City Korimoto *Three days*  
7.16 SAT ~ 17 MON

都城市都元町

理想のライフスタイルを  
楽しむ家

見学のご予約、お問い合わせは、お電話かInstagramDMでお願いいたします。

株式会社 弓削建設 都城市早鈴町1500番地1  
TEL **0986-23-5785**

STYLE LABEL PROJECT

**幸せ引き寄せ術 Vol.18**

前回のコラムで、大きな反響をいただきましたので、今回も「女性の健康問題」についてご案内します。

とある製薬会社の調査で、女性の8割以上が「なんとなく常に不調を感じる」という結果がでました。また、不調の上位4症状は、「疲れ・だるさ」「目の疲れ」「肩こり」「頭痛」で、コロナがはじまった2021年以降には、寝つきにくい・目覚めが悪いなどの睡眠に関するものや、「憂鬱」「不安」などの心の不調も増えています。

また、「若い=元気」は一昔前のことで、現代は10代でも心身の不調を抱えていたり、20代でも4人に3人が不調を訴えているという結果です。

そこには、文明が発達した上での問題(電磁波・化学物質・添加物など)もあったりしますが、プラス、背景に女性(女児)特有のホルモンバランスの乱れが関わっていることも大きな要因です。目に見える症状に対してのケアも大切ですが、その根本原因である「女性ホルモン」に対するアプローチが必要かと思えます。女性をよくも悪くも支配する「女性ホルモン」は、一生涯で「ティースプーン1杯分」と言われます。僅かな量ですが、私達の日常を左右するものです。多くは8~9歳から、それらの分泌がはじまります。計算上でいくと、そこから約40年は、ホルモンバランスが課題ということです。

今一度、自分の身体の根っここと向き合ってみませんか?

**山元 幸代 (ヤマモトサチヨ) 先生**  
株式会社ARCUS代表取締役  
(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

都城市生まれ。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」という衣(衛)食住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。

(一社)ウィメンズトリニティーライフデザイン協会  
tel.0986-77-2176 株式会社ARCUS内  
宮崎県北諸県郡三股町樺山3605

Instagram LINE

## チャンスを掴み取れ! 飛躍の夏はすぐそこに!

創立20周年を超える安心の実績。  
学習館の夏期講習、今年もはじまります!!

小・中・高生共通  
**開催期間 7/24日~8/31日**

祝 2022年度 県立高校68名合格!  
宮崎大宮 1名 泉ヶ丘 22名  
都城西 12名 都城工業 10名  
都城農業 9名 都城商業 6名 など

★きりしまフォーラム限定特典★  
ご入塾時に「フォーラム見た」で  
500円分の図書カードをプレゼント♪  
※2023年7月末まで有効

!!大好評!!  
複数人同時入塾  
割引キャンペーン

**都城学習館** ☎0986-26-8377  
【広原校】都城市広原町15-1-2  
お電話または公式HPのメールフォーム  
よりお気軽にお問合せください!

## 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、農業飛散を最小限に。

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

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

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

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

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

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

AFP2名在籍

＼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!

ランニングコストを100万円以上抑える  
マル秘テクニックもご紹介

C&Hの紹介動画はコチラ!

## 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、からだ全体に良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

# 大阪でも! 宮崎でも! RMGで働きませんか?

れんげメディカルグループでは、40名程の外国人人材が活躍しています。

宮崎勤務 ケアマネジャー(正社員)  
【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)

宮崎勤務 訪問ヘルパー(正社員)  
【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  
☆大阪勤務も可能です!

8/2(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!

★成果はしっかり還元します!  
インセンティブは成約件数によって発生します。例えば月に5件成約につなげられたら、インセンティブは10~20万円。1年目から月給23万円+インセンティブ20万円も可能です!

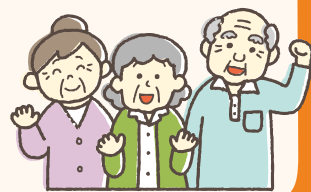
★県外で生活するのがはじめての方でも安心してください!  
地方から就職を考えている方々へ、大阪で生活しやすい環境や働きやすい条件を整える制度があります。(移動費用貸付制度等)

月給23万円~30万円+インセンティブ  
※経験・能力等を考慮の上、決定します。  
※残業代は全額支給します。  
※3ヶ月の試用期間中は……  
【月給25万円(インセンティブなし)】となり、4ヶ月目からインセンティブが発生します。

※介護スタッフや医療事務、不動産などの営業経験がある方はスキルを活かせます!

実際に大阪で働いている先輩たちです

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



## 特集

# 心の健康が身体を支える！ 老人性うつを理解する

心の病と言われるうつ病。昨今、高齢者でうつ病を患う人が増えてきています。うつ病は誤解されることの多い病気で、「気の持ちようで治る」などと勘違いされることもあります。心の弱さが原因で起こるものではありません。老人性うつに対する正しい理解と対処法を共に見ていきましょう。



### 認知症と混同されやすい 老人性うつ

「老人性うつ」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。実は「老人性うつ」という正式な病名はなく、概して、65歳以上の方がうつ病を発症した時に用いられる表現を指します。症状としては一般的なうつ病と同じく、意欲や思考力の低下、興味や喜びの喪失、抑うつ気分の発症などで、日常生活に支障をきたすものです。うつ病が生命を脅かす病気であるという点は、若年者も高齢者も変わりありませんが、高齢者の場合はうつ病と認知症が混同して考えられるケースがあり、そこは注意しなければなりません。なぜなら、

うつ病と認知症とではいくつかに似ている症状がありながらも、治療法や対処法などは全く異なるからです。認知症だと思って受診したら本当はうつ病だったということも充分に起こりえることです。

### 老人性うつと認知症 その違いについて

では、老人性うつと認知症とでは、症状にどのような違いがあるのか、見ていきましょう。まず、症状の要因となる部分が異なることが挙げられます。認知症は脳の認知機能の低下から、しらすしらすのうちにゆるやかに進行していきますが、老人性うつはその多くのケースで何ら

かのきっかけがあることが多いとされています。そのきっかけは「環境的要因」と「心理的要因」に大別され、前者は住環境の変化や労働の喪失、家族との別居など、文字通り環境に由来するものです。他方、後者は持病に対する不安や、配偶者、あるいは家族との死別、老衰による将来への不安など、心の部分に起因するもの。ですから、老人性うつは自然発生的に起こり得るものではなく、多くのケースでトリガーとなる出来事や事象があります。そのため、一緒に暮らす家族などは、様子が違うことに比較的気づきやすいといえるでしょう。

老人性うつの場合、初期症状

としては身体的な不調や抑うつが見られることが多いです。1日のうちでも調子の波があり、朝方は調子が悪くても夕方には調子を取り戻す様子が見られることがままあります。一方で、認知症の場合は、性格の変化や記憶障害が初期症状として挙げられ、記憶障害が目立つようになり会話が要領を得ないようになることがあります。老人性うつの場合でも記憶障害は起こることがありますが、老人性うつの場合は記憶障害があることに自覚があり、自ら訴えることができます。そのあたりの違いを知っておくと、身近な人がどのような症状にあるのかある程度判断できるかもしれません。とは言え、老人性うつと認知症の





◆老人性うつと認知症の5つの違い

- 1 症状の進行速度
- 2 自責の念の有無
- 3 本人の自覚の有無
- 4 記憶障害(物忘れ)の症状
- 5 質問に対する受け答え方の違い

認知症は、記憶障害などが徐々に進行することが多く、発症の時期がはっきりとしない面がありますが、老人性うつの場合は、何かのきっかけや環境変化に伴って、1カ月間くらいなど比較的短い期間にさまざまな症状が出るという特徴があります。

老人性うつの方は、「自分の症状や病気のせいで、家族や周りの人に迷惑をかけている」という自責の念が強くなり、抑うつ症状が特に強く見られます。認知症の場合は、「死にたい」という気持ちや自責の念を訴えることはあまりありません。

認知症の場合、認知機能の低下にしたがって、自分の症状に無関心になることが多くなります。老人性うつの方は、自分の認知機能の低下を、その前後で自覚できるため、自分の症状が悪化していないかどうかをよく気にするようになります。

認知症は、日常で晩御飯を食べたこと自体を忘れてしまうなど、物事自体を忘れてしまいます。老人性うつの方は、環境変化や何かの出来事をきっかけとして、突然数日前のことを思い出せなくなることがあります。

認知症の方は、質問に対して、見当違いだったり、的を得ない回答をします。そのことを指摘すると、取りつくろう様子が見られることも多いです。老人性うつの方は、質問に対し、考え込んでしまい、回答がはっきりとできない場合が多いという特徴があります。

見極めを素人が容易に判別するのはリスクも高いので、身内の様子がおかしいと感じたらすぐに専門医を受診するようにしましょう。

**老人性うつは治療することができる**

往々にして、高齢者の生活は近親者との死別や身体機能の低下など、大小さまざまな喪失体験に囲まれています。その意味では、高齢者がうつ状態に陥ることは誰にとっても充分あり得ることと認識することが肝要です。その上で、しっかりと「治療」していかなければなりません。老人性うつの治療は、薬物療法、精神療法、環境調整の3つが軸となります。

薬物療法は、老人性うつに限らずその人にあつた抗うつ剤などを服用して経過を見ます。しかし、高齢者の場合は他の服用中の薬との相性などを考慮する必要があるので、人によっては薬物療法が難しいケースがあります。

精神療法は、医療従事者が行うカウンセリングを通して改善を目指す方法です。薬物療法と

併用して行われることもあります。これは、家族や周囲の人が日頃の関わりの中で少し注意しながら接することもプラスにながります。たとえば、本人の訴えることを否定しない、励まさないなど、いくつかのコツがあります。人によって適した関わり方は異なるため、医師のアドバイスをもらった上で行うと安心です。

最後に、環境面の調整です。孤独の強い方には関わりの時間を増やす、体を動かす機会を作り、外出することで気持ちを外に向けるなど、できることはたくさんあります。こちらも、医師のアドバイスを受けながら実行していきましょう。

**閉塞感のある世の中だからこそ心の健康をもっと大事に**

『全国社会福祉協議会地域福祉推進委員会』によると、社会的なつながりや人との交流があること、うつを発症する可能性が低いことがわかっています。また、家族以外の第三者と交流がある人となない人とは、認知症のリスクが変わってくるという研究結果もあります。逆に外出や人

との交流が減ると、体力の低下だけでなく気分の落ち込みにもつながってきます。つまり、人と会うことそのものが、心の健康に直結するといわけです。

コロナ禍において、人と会うこと制限されて3年以上経ちましたが、ようやく終息の兆しも見え、外出することや人と会う機会が増えてきました。コロナ禍で慣れてしまつて、人と会うこと自体に抵抗がある人もまだいるかとは思いますが、交流を避けて社会的に孤立したり閉じこもったりすることは、予防できる感染リスク以上に健康上の損失が大きいかもかもしれません。物価の高騰や少子高齢化への懸念など、未来への見通しが悪くどこか閉塞感があるこんな時代だからこそ、外に出て人と会うことは大事なように思います。勇気をもって、会いたい人に連絡してみましょう！



# ひざ痛よ さようなら いつまでも自分の脚で歩くために

参加費  
無料!

2023年  
7月22日(土)

時間 14:00~16:00 (受付13:30)

場所 ウェルネス交流プラザ  
1階茶霧茶霧ギャラリー



講演 座長 医療法人社団橘会橘病院 理事長 柏木 輝行先生



柏木 輝行先生

## 「膝が痛いってそもそも何?」

～膝の痛みはどこからくるのか?どのような治療がいいのか?を解説します～

医療法人社団橘会橘病院 整形外科 副院長 小島 岳史先生



小島 岳史先生

## 「膝の痛みをとるための手術とは」

～ロボットを使った人工関節置換術について説明します～

医療法人社団橘会橘病院 整形外科 柏木 悠吾先生



柏木 悠吾先生

## 「変形性膝関節症のリハビリワンポイントアドバイス」

医療法人社団橘会橘病院 リハビリテーション科長 理学療法士 塩崎 猛先生

### お申込はFAX、はがき、メール、電話で

講座名「健康公開講座・都城」、代表者氏名、年齢、住所、電話、申込人数を明記の上、FAX、はがき、メールまたは電話にてお申し込みください。  
※ご質問のある方は質問内容を明記してください。先着150名様に受講券を発送します。事前申し込みが定員に満たない場合、当日ご参加も可能です。

読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・都城係

〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1読売江東ビル6F

E-mail : yncdr@ync.ne.jp FAX : 03-3642-4320

TEL : 03-3642-4301 [月～金10:00～19:00(土日祝休)]

★FAXでのお申し込みは、この用紙をご利用下さい。 | 健康公開講座・都城係宛 FAX:03-3642-4320

ふりがな		年齢	人数
氏名			人
電話	( ) -		
住所	〒 -		
質問事項			

### ●会場のご案内●

住所 〒885-0051 宮崎県都城市蔵原町11-25

交通 最寄りバス停「市立図書館前」(宮崎交通)、「中央通り」(鹿児島交通)、「中央待合所」(高崎観光バス)

※名称は異なりますが、すべて同じバス停になります。  
車でお越しの際はウェルネスパーキングをご利用ください。



●マスク着用でご参加ください。 ●状況によっては直前で中止となる場合がございますので予めご了承の程お願い致します。 ●お申し込みの際の個人情報は、当イベントの参加者管理目的及びコロナウイルスの影響を受けた場合の管理目的に使用し、この目的の達成に必要な範囲を超えての利用及び第三者への開示・提供を行うことはありません。

関節の広場 関節の病気や治療方法などを紹介しているウェブサイトです  
https://www.hiroba-j.jp/ 関節痛でお困りの方へ、関節の病気、治療方法などを、医師のコメントとともに解説しています。  
関節の広場 関節の病気や治療方法などを紹介しているウェブサイトです。また、市民公開講座も随時ご案内しています。是非、ご覧ください。

# 冷たいSweets特集

スイーツ

暑い夏の日の楽しみと言えば、キーンと冷たいスイーツですよ！  
そこで、いろいろなバリエーションの冷たいスイーツを集めました!!  
ひんやり美味しくクールダウンしてくださいね。

## プレゼントの応募方法

P15のアンケートハガキか、HPのプレゼントフォームから希望商品の番号を記入して、7月20日(木)(当日消印有効) / HPからの応募は20日17時締切)までに送ってください。  
※プレゼントの応募は、お1人様1回限り有効とさせていただきます。  
※商品引換期間:2023年8月末まで  
QRコードから簡単アクセス!



### 1 完熟バナナジュース+黒糖わらび餅 & 島津の名刀生アイス 594円

5名様

お砂糖なし!!  
賞味期限  
18分の  
美味しさ



『南香』で話題の人気メニュー! パティシエが本気で作った「完熟バナナジュース」は、バナナ+ミルク+テクニクで驚きの甘さ!! 黒糖わらび餅との相性も◎です。

お菓子の南香  
☎0986-22-4670  
都城市甲斐元町1-26  
営業/8:30~19:00



### 2 夏の和菓子とお茶セット 750円

3名様

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

日本茶専門店 shop×cafe 日向時間  
☎0986-77-6943  
都城市南鷹尾町3-4 営業/10:00~18:00  
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)



### 3 鹿児島出身のシェフがつくる 本場のしろくまミニ 880円

3名様

手作りの練乳を使用して作られる、シェフこだわりの本場のしろくま。スッパリとした甘さで、最後まで美味しくいただけます。果物を散りばめた、かわいらしい見た目にも注目してみてください  
※14時以降からのご提供となっております  
※記載価格はイートインのものです  
※写真イメージはノーマルサイズのものです

cafe食堂 とことこ ☎0986-77-5707  
北諸県都三股町宮村2973-1 営業/11:00~17:00 L.O.  
定休/水曜・木曜日 ※小学生未満はご来店いただけません。



### 4 もみもみシェイク 650円

(※コーヒーのみ680円)  
コーヒー・カシス・モモ・ソルトレモン  
の中からいずれか1種類  
★テイクアウト限定です

もみほくしてから味わう新感覚のシェイク。4種類の味からお好きな味をお選びいただけます♪夏にピッタリな飲むスイーツをぜひご賞味ください!



3名様

1st page. ファーストページ.

宮丸店 ☎080-5257-0896  
都城市宮丸町3077-2  
営業/11:00~18:00  
定休/火曜日(祝日の場合は翌日)

都北店 ☎0986-70-0359  
都城市都北町5620-1  
営業/11:00~19:00  
定休/木曜日(祝日の場合は翌日)

## 大人の特選グルメ VOL.33

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。

### 中島パン本舗

### 創業100年以上の歴史、地元で愛される味

大正6年に創業し、長年愛されている老舗のパン屋さん。ずっと変わらない味で、今もなお多くの人を虜にしています。



#### 懐かしいあの味

愛され続けるヒミツは、昔から変わらぬ伝統的な製法にあります。学校給食や売店で人気を博していた、大人なら誰しもなつかしいと感じるあの味のまま、今も販売を続けていま



#### ニーズに合わせて選べる豊富な種類のパン

店内には、30種類以上のパンがずらりと並んでおり、定番の「ラグビーパン」をはじめとする菓子パンはもちろん、「チキン南蛮ロール」などユニークな総菜パンもあります。その日の気分に合わせてセレクトできるのも嬉しいポイントです。

す。素朴な味わいでふんわりとした食感のパンは、小さいお子様から大人まで、誰しも笑顔になれる味わいです。

#### 和洋折衷な季節限定商品

ラムネ餡とカスタードクリームのコントラストが美しい夏季限定の「ラムネ餡パン」。ほどよい甘さでクリームソーダを彷彿とさせる、若年層にも食べていただきたい新感覚のパンです。その他にも季節限定の商品を手掛けているので、季節の移り変わりと共に楽しみいただけます。



#### 昔懐かし定番めにゅう

- ラグビーパン ..... 150円
- バターパン(じゃりパン) ... 150円
- カステラパン ..... 170円
- マヨネーズパン ..... 120円

レトロな店内でイートインも可能。カフェタイムにいかがでしょうか?



☎ 0986-24-5307  
都城市上町17-11  
営業/9:00過ぎ~19:00  
定休/日曜日・祝日



9

### いちご まるごと かき氷 770円

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



3名様

いちご農家さんのお店 La fraise ラ・フリーズ

☎050-1521-7135

曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5

営業/9:00~17:30(日・祝日9:00~18:00) 不定休

10

### 白くま 1,000円

練乳風味の白くまはフルーツがたっぷり♪マンゴーの黄くまもオススメですよ。フルーツをふんだんに使った逸品をご賞味ください。



5名様

たなかフルーツ

☎0986-22-3377

都城市上町8-1 定休/日曜日

営業/11:30~17:00, 19:30~23:00(L022:30)

11

### 白くま 600円

練乳たっぷりのかき氷の中に、北海道ソフトと小豆が入った白くま。



5名様

ソフトクリームとクレープのお店 ミルクハウス

☎0986-24-4787

都城市上川東1-4-4 営業/11:00~18:30

定休/7月&8月は第2・第4火曜日

12

### チョコ好きのための ワッフルチョコアイス 480円

濃厚なチョコアイスにチョコワッフルを合わせ、仕上げにチョコソースをかけたチョコずくしのスイーツは、横に添えつけられたホイップとの相性も◎ 小さいお子様にも大人気ですよ。



3名様

霧島山が見えるcafe 縁~ en ~

☎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

~癒し処~ Ku'u Punahale(クウパナヘレ)

### 早くも話題! 守りと攻めのビタミンA



Dr.ピュールポーテビタミンAピュアレチノール  
スーパーチャージトリートメントトライアルキット(16500円)付き

36,300円 ▶▶▶ 24,000円

※お目を隠した写真をSNSに掲載可能な方

お肌の再生・修復を叶える「純粋レチノールピール」。ハリ・小ジワ・毛穴だけでなく、乾燥・赤身・シミ・くすみ、ニキビなど、老若男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれるトリートメントが登場!

※お肌の状態によっては内容が変わる場合もございます。

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

鍼修庵(しんしゅうあん)

### 女性特有のお悩みに寄り添う アロマメニュー



メディカルアロマ  
トリートメント(要予約)

背面全身60分

6,000円→初回5,000円

上半身40分

4,000円→初回3,000円

下半身40分

4,000円→初回3,000円

※女性限定のメニューです。

一人ひとりのお悩みに合わせて調合したアロマオイルでもみほぐし、女性特有の症状の改善を促します。アロマの香りで癒されながら、こりがほぐれていきますよ♡

TEL.0986-77-7991 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

marble Hair Lab.

### ストレートもマープルにお任せ♡



Type1 クセをしっかりと伸ばしたい方.....縮毛矯正 11,000円~

Type2 クセは抑えながらもベタっと感はいらない方.....ナチュラルSLIMアルカリストレート 6,600円~

Type3 とにかく傷んだ髪を伸ばして潤いがほしい方.....ナチュラルSLIM酸性ストレート 6,600円~

Type4 髪を傷めず広がりを抑えて艶を出したい方.....酸熱トリートメント 4,400円~

スタイリストがおお客様の髪質や頭皮の状態を見極め、最適な施術をご提案いたします。ぜひ、ご相談ください。

TEL.0986-77-3061 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

YOSA PARK 都原店・甲斐元店・都北店

### 食事制限なし! 短期間で驚きの全身痩せ!!



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

デトックス  
代謝UPコース 75分  
通常5,500円相当の施術  
→初回4,400円

「とにかく痩せたい!!」方におすすめ。11種類のハーブ×水素で身体を芯から温めて潤す「インナービューティ」が、短期間でリバウンドしにくい全身痩せを可能に!

都原店/TEL.090-4436-3964 甲斐元店/TEL.090-3419-2143  
都北店/TEL.080-5202-1544 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

Summer Beauty

夏の  
キレイを叶える  
オススメ  
ショップ  
を  
ご紹介





### 抹茶パッソ ／紅抹茶パッソ

756円

『イオン都城店』限定で販売中の「抹茶パッソ」「紅抹茶パッソ」。お茶屋さんだからできる、抹茶と紅抹茶のソフトクリームのお味しさが◎。  
※抹茶パッソと紅抹茶パッソは、期間ごとに交代で提供いたします



3名様

### SATSUMAEN CAFE

☎0986-46-2221

都城市早鈴町1990 営業/10:00~19:00



### ハッピー霧島抹茶

500円

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



3名様

### 夢みるく Cocona

☎090-3078-1066

都城市山之口町花木2061-4

営業/11:00~18:00 定休/水曜日他、不定休



### 元祖アイスマン (夏季限定)

1,078円

夏の都城名物!  
かき氷の中はコーヒーゼリーと小豆が贅沢に入っています!!  
ソフトクリームと一緒にどうぞ。



3名様

2店どちらでも  
使用可能

バスタガーデン珈琲館 [乙房店] ☎0986-37-3800  
PASTA CAFE1973 [花緑店] ☎0986-46-1444

[乙房店] 都城市乙房町2900 [花緑店] 都城市花緑町20-8 ケイティビル1F  
営業/[乙房店] 11:15~15:30, 17:30~20:30  
[花緑店] 11:15~15:00, 17:45~20:30



### ティラミスカップ

390円×2個セット

コストコで人気のカップスイーツ。しっとりなめらかでくちどけがよく、ほろ苦いコーヒーとマスカルポーネの相性が◎ 食べやすいサイズで人気の商品です。



3名様

### COST STORE

Instagram ID: cost\_store2022 LINE ID: @892bhduj

北諸県郡三股町宮村2858-3

営業/10:00~19:00 定休/木曜日

### Hair space O-ga

### イチオシ! 大人女性のためのエイジング毛対応



■ストレート+カット 13,200円  
■ミネラルデジカール+カット 12,100円

年齢を重ねた繊細な髪の毛をいたわりながら、健康的にフワサラの大人ストレートを実現する人気メニュー。また、加齢によるうねりやクセをつやつやカールにする「ミネラルデジカール」もおすすです!

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

### 手按 shu-an

### 仕事や家事の合間に休息を短時間のコースからご用意しています



詳細なコース内容は  
インスタグラムにて公開中!

あんま指圧とマッサージで癒しをお届け◎ 20分のコースからご用意しているので、ちょっとした隙間時間にリフレッシュすることができますよ。アットホームな空間で施術を受けられるので、気軽に行かれてみてください!

TEL.070-9146-5608 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

### hair hair jewel

### 100%天然の安心安全なヘナメニューで薄毛・抜毛の悩みも解決!



- ヘナ 5,500円
- ヘナ+カット 7,500円
- ヘナ&ハーブのWカラー 7,700円

◀ Nさま70歳  
ヘナ歴8年 白髪量60%  
4週間に1回の施術

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……という方にオススメです!

TEL.0986-77-2548 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

### 癒やしと巡りのサロン 恵里・111

### お肌が蘇る!? 海外で注目を集める話題のパック



シワケアと肌再生の最強コンビ/  
ゾンピマスク+ジェリーマスク  
70分 初回限定5,500円

※卵アレルギーの方は受けられません。

※ジェリーマスクは2回目以降オプションとなります。

放置時間にゾンビのような見た目になるパックは、小じわや表情ジワ、毛穴が気になる方にオススメ◎ プルプルしたゼリー状のパックで仕上げることでより効果が期待できます♡

公式LINE ID / @587txkaj ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

### 巻き爪フットケア専門店 HISHO

### 美しい足、目指してみませんか?



巻き爪以外も幅広く対応!

- ・爪切り(普通の爪) 2,750円
- ・爪切り(巻き爪) 3,850円
- ・タコ・ウオノメ(1ヵ所) 2,200円
- ・かかと角質除去(片足) 5,500円

※料金は程度に応じて増減があります。

巻き爪はもちろん、爪切りやタコ・ウオノメといった足の悩みを解決して、痛みのない美しい足になってみませんか? 2店舗にてお待ちしております♪

都城店・南宮崎店共通 TEL.070-7580-2000

※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

### まるかん特約店 はつぴいゆみ店

### 驚異の保湿力!



ハリピンつやクリーム  
5,500円

お子様からお年寄りまで、家族みんなで使っていただけるクリーム。お顔からボディまで全身に使えるのも嬉しいポイントです♡ 冷房による乾燥対策にもオススメです!

TEL.090-2087-2473 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

超

物価高時代!

第82回

後悔しない

# 家づくり勉強会

参加無料

2023年7月16日(日) 13:00~16:30 (開場12:40)

都城市総合文化ホールMJ 1階 会議室 都城市北原町1106-100

どの住宅会社で建てたらいい?

家を建てるための重要な情報が“ギュッと”詰まった講演会



完全予約制  
10組限定



オンライン受講可

LINE登録QRコード



実演や素材の体感などもございますので来場での受講をおすすめしておりますが、オンライン参加をご希望の方は左のQRコードからLINE登録のうえ、お名前を入力をお願いします。

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

お金のこと

土地のこと

家のこと

家づくり勉強会ではこのようなことを学べます

### 住宅ローン

住宅ローン選びで1000万円も差がつく!  
賢い住宅ローン選びは?

### 気候

宮崎に合わない家  
(宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?)

### 土地

不動産取引で失敗してしまう人の傾向とは

### 基準

その基準で大丈夫?  
先進国で最低基準の日本の住宅

### 予算

トータル支出で考えていますか?  
家の予算+光熱費+修繕費

### 素材

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

### 耐震

耐震等級の落とし穴  
(強い家と弱い家の見極め方)

### 重要

家づくりで後悔しないために  
知っておきたい7つの基本

2022年までに約3000人の方が参加し、全員が「参考になった」と回答!

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

T様(30代)

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

K様(30代)

KidsRoom

キッズルームあります。

お子様をお預かりする託児サービスもありますので、ぜひご家族でお越しください。※コロナウイルスの感染拡大状況によっては、ご利用できない場合がございます。詳しくはお問い合わせください。



ご夫婦でのご参加を推奨いたします。



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

主催



一般社団法人

日本住宅取得応援協会

電話又はQRコードより申し込みください

0120-610-250

受付時間10:00~18:00 火曜日休止





## A 花ふぶき20周年祭り ペアチケット 2組様

都城市を拠点に活躍するプロのチンドン屋「花ふぶき一座」の結成20周年記念公演が決定！人々の暮らしの中に「笑顔」と「元気」を届け続けている庄巻のパフォーマンスをぜひ鑑賞ください！当日は、あらゆる団体とのコラボや合気道演武、書道の作品展示もありますよ。

★提供/宮崎花ふぶき一座  
☎090-8573-1430

P18も  
ご覧ください

## B あんま指圧マッサージ 20分コース 3名様



人気の「あんま指圧」をお試しいただけるコースをプレゼント！心地のよい特別なひとときをご体感ください！  
※上半身か下半身のいずれかお選びいただけます。

★提供/手扱 shu-an  
☎070-9146-5608 都城市早鈴町1624-3 ルビナスA-1

P13-28も  
ご覧ください

## C 施術に使える利用券 1,000円分 2名様

P12-29も  
ご覧ください



美容鍼やアロマオイルを使った、美容にも嬉しい施術メニューも展開しているお店で使える利用券をプレゼント！さらにお得に癒しの極上時間を過ごしてみませんか？

★提供/鍼修庵 しんしゅうあん  
☎0986-77-7991  
都城市大町43-5-2

## 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、7月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1名様1枚限りを有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

〒…発送 □…きりしまフォーラムまで取りに来る

店…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

P26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 くずアイスパー 5本セット 3名様

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



独特の新食感が人気の「くずアイスパー(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 冷やし担々麺 3名様

P24-26も  
ご覧ください



夏季限定の人気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肉が相性抜群な冷たい絶品メニューをご賞味ください！  
※写真はイメージです  
内容は一部変更になる可能性があります

★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

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  
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

※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 7月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。  
第1希望( ) 第2希望( )  
●11~13頁「冷たいSweets特集」で希望するプレゼントの番号をお書きください。  
( )  
●今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。  
よかった、気になった記事・広告( )  
興味を持ってなかった記事・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。あまりしっかりと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名様1枚限りを有効とさせていただきます。

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!



**おそうじ本舗®** 都城大王店

都城市大王町57-1

フリーダイヤル



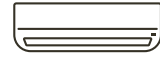
**0120-885-902**

公式LINEは  
こちらです



好評につき7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。

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。



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。

〈B棟・D棟間取り〉



エアコン3台&  
ガス乾燥機付き!



アクセス

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7月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます。他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください。

☆アンケート☆

●おすすめの冷凍食品またはレトルト食品を教えてください。

食品名:

理由:

●あなたの好きな作家または文学作品を理由も合わせて教えてください。

作家または作品:

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**

★おもちゃ病院 修理代無料  
日時／7月1日(土)・15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)

★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／7月9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／開催中(7月4日(火))  
場所／1階専門店  
ビジュソフィア前

★都城環境美化の日  
絵画コンクール展示  
市民一斉清掃・都城環境美化の日 絵画コンクールの作品展示です。  
日時／7月6日(木)～28日(金)  
場所／2階専門店CDショップ  
『We's』前壁面

★キッチンカー たこ焼き販売  
日時／7月2日(日)  
場所／1階正面入口外

★星に願いを 七夕笹かざり  
短冊に願い事を書こう！  
※店内展示後は宮崎市の青島神社に奉納いたします。  
日時／開催中(7月7日(木))  
場所／2階専門店  
マックハウス横

★北海道フェア  
おうちで旅気分！ 北海の幸や人気のスイーツなどが大集合！北海道の逸品を味わってください。  
日時／7月7日(金)～10日(月)  
場所／1階正面通路前方

★イオン都城店 直営・専門店 合同 ガラポン大抽選会  
イオン都城店直営&専門店でのお買上げレシート合計税込3000円ごとに1回、抽選にご参加いただけます。  
レシート対象期間／  
7月14日(金)～17日(月・祝)  
抽選日時／  
7月16日(日)・17日(月・祝)  
各日10時～18時  
場所／2階中央吹き抜け特設会場  
※お一人様最高10回まで・1枚のレシートで最高10回まで  
※レシート合算OK  
※一部対象外レシートがございます

★専門店お買物券10% Back Sale  
イオン都城ショッピングセンター専門店でのお買上げレシート、税込3000円ごとに、専門店でご利用いただける3000円

★新入学ランドセル  
早期ご予約販売会  
日時／7月14日(金)～23日(日)  
場所／2階キッズ催事場  
特典①イオン商品券プレゼント  
・税込価格66000円以上のランドセルをお買上げで、イオン商品券5000円プレゼント  
・税込価格30800円～64900円までのランドセルをお買上げで、イオン商品券3000円プレゼント  
※10月1日(日)まで  
※当社指定商品に限ります  
特典②ランドセル表示価格からレジにて10%OFF  
※10月31日(火)まで  
※当社指定商品に限ります  
特典③ランドセル全国配送料無料  
(2024年2月29日まで)  
※一部実施していない地域、配送できないエリアがございます

★イオンのお中元・夏ギフト  
定番のお酒やスイーツなど、人気の商品を豊富にご用意しております。  
日時／開催中(8月15日(火))  
場所／1階セントラルコート

分のお買物券をプレゼント！  
レシート対象期間／  
7月14日(金)～17日(月・祝)  
お買物券引換日時／  
7月16日(日)・17日(月・祝)  
各日10時～18時  
お買物券ご利用期限／  
8月20日(日)まで  
場所／2階中央吹き抜け特設会場  
※各日1000枚限定  
※一部対象外店舗がございます

無くなり次第終了

※一部対象外店舗がございます

※一部対象外店舗がございます

※一部対象外店舗がございます

※一部対象外店舗がございます

※一部対象外店舗がございます

※一部対象外店舗がございます

久保原田中医院 (内・小)	久保原町	22-7700	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005
有川呼吸器内科医院 (呼・内)	上川東	24-6677	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	21-5000
隅病院 (内・胃)	高崎町	62-1100	ライフクリニック (内)	安久町	39-2525
はまだクリニック (外・胃・肛)	祝吉	45-2266	川畑医院 (外・胃)	年見町	46-3225
池之上整形外科 (整・リウ・リハ)	上川東	23-2311	花房泌尿器科医院 (泌)	北原町	25-1177
都城こみぞ眼科 (眼)	三股町	57-7722	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三股町	51-1187
園田鷹尾歯科医院 (歯)	南鷹尾町	23-9564	土持歯科医院 (歯)	上川東	25-8148
沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	27-5656	早水公園クリニック (内・小・外・消(胃)・ア)	早水町	36-6117
すみクリニック 内科・循環器内科・小児科(内)	東町	36-7701	伊達クリニック (内・循)	牟田町	36-7088
大橋クリニック (内・消・リハ)	庄内町	37-0539	宇宿医院 (内・胃・消)	栄町	25-9031
宗正病院 (外)	八幡町	22-4380	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	21-6888
江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三股町	51-1122	小牧病院 (整)	立野町	24-1212
永吉眼科医院 (眼)	姫城町	22-1530	あきづき医院 (精)	上水流町	36-0534
財部歯科医院 (歯)	都北町	38-0467	たぐち歯科医院 (歯)	太郎坊町	38-3330
仮屋医院 (内・小)	上水流町	36-0521	山内小児科医院 (小)	上町	22-0048
村上循環器内科クリニック (循・内)	宮丸町	25-2700	藤元上町病院 (内)	上町	23-4000
メディカルシティ 東部病院 (内)	立野町	22-2240	佐々木医院 (内)	高崎町	62-1103
山路医院 (外・内)	山田町	64-3133	福島外科胃腸科整形外科医院 (外・胃・整)	都北町	38-1633
飯田整形外科クリニック (整)	上町	46-5115	ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	22-1455
丸田病院 (産・婦)	八幡町	23-7060	いわよし耳鼻咽喉科クリニック (耳鼻)	千町	36-5555
とほく歯科医院 (歯)	都北町	38-4188	田中歯科医院 (歯)	早鈴町	25-6677

# 休日急患診療機関

【7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

都城北諸郡医師会  
休日当番情報



宮崎県歯科医師会  
都城休日当番表



# イベント情報

■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・32もご覧ください

## ★第128回神柱公園

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、いきいき過ぎてみませんか？ 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに！ 参加無料、どなたでも大歓迎です。  
 日時／7月8日(土) 10時～

## ■問合せ／笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

## ★独身限定の交流ワークショップ

「OIDOKU(オイドク)開催！  
 「お〜い。独身者さん集まれ〜！」というノリで、独身男女が交流をはかるワークショップ。1クールあたり3コースセットでお楽しみいただけます。同じメンバーで3回顔を合わせることができるため、気の合う方をより探しやすいのが特徴です。ぜひ、お気軽にご参加ください。  
 2023年1クール  
 日時／7月13日(木) 7月20日(木) 7月27日(木)  
 各回19時〜21時半  
 ※開催場所は順次お知らせいたします。

参加費／3コース 5000円  
 申込締切／7月8日(土)

## ■問合せ／CROSS NIGHT

☎090-3077-5709  
 (担当:トクシゲ)

## 「CROSS NIGHT 都城」で検索！

## ★モデルハウス完成見学会開催

住宅をメインに、さまざまな建築物に携わってきた建設会社が「理想のライフスタイルを築く家」をテーマとした世界に1つだけの理想の家をご提案。新しく完成したモデルハウスを見て、触れて、よさを体感してみてください。ご来場お待ちしております。  
 日時／7月15日(土)〜17日(月・祝)  
 場所／都城市郡元町(※詳細な場所はお問合せ時にお伝えいたします)

## ※見学のご予約・お問合せは

電話またはインスタグラムのDMにて随時承っております。

## ■問合せ／弓削建設

☎0986-23-5785  
 インスタ「@style\_label」

## ★合気道体験見学会

自然と人間との調和に根差し、闘争を求めない武道——合気道の体験見学会を開催します。護身・精神修養に興味のある方は、ご来場ください。  
 日時／7月15日(土) 18時〜19時15分  
 場所／三股町四半的弓道場  
 費用／無料  
 ■問合せ／都城合気道錬成会  
 三股専心館道場  
 ☎0986-52-5437(久保)

## ★超物価高時代!!

## 第82回家づくりで後悔しないための勉強会

## オンライン受講も大人気!

2022年までに約3000人の方が参加し、その参加者全員が「参考になった」と答えた毎回人気の勉強会。契約前に知っておきたい「失敗しないための5つの自己防衛策」等、内容が盛りだくさんです。  
 日時／7月16日(日) 13時〜16時半  
 (開場12時40分)  
 会場／都城市総合文化ホール(MJホール)会議室1F  
 都城市北原町1-106-100  
 料金／無料  
 定員／限定10組  
 完全予約制

## ※ご夫婦で参加される方のため

に、お子様をお預かりする託児サービスも用意しています。ぜひご家族でお越しください。

## ■問合せ／一般社団法人日本住宅取得応援協会

☎0120-610-250

## ★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「Prana」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／7月18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

## 意外と怖い電磁波

### あなたのお家は対策できていますか？

日常生活にあふれる「電磁波」は、身体に悪影響をもたらします。早めに対策してお子さんの健康リスクを軽減してみませんか？

EMFA認定の1級電磁波測定士があなたの自宅の電磁波を測定し、改善策をご提案させていただきます。まずはお気軽にご相談ください。

病院で改善しないこんな症状も  
 もしかして電磁波が原因かも！  
 不眠・頭痛・肩こり・イライラ  
 肌トラブル・アトピーなど

☎090-7534-1076  
 都城市姫城町17-28(くるまーれ)

## 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します!  
 「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。今日は、君の「やった!」が私の「やった!」に。  
 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**  
 受付時間 9:30〜17:30  
 土・日・祝日を除きます  
 公文教育研究会  
 〒820-0812  
 宮崎県宮崎高千穂通1-6-35  
 オアシヤ高千穂通7F

## 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 / 2023年11月11日(土)
- 願書受付 / 2023年10月10日(火) ~11月2日(木)
- 受験資格 / 中卒以上(主婦大歓迎!)

公式HPはこちら

最新情報や学校生活の様子も随時アップしています。ぜひご覧ください。

### 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・体験にみんな集まれ!

7月29日(土)・8月26日(土)・10月7日(土)

一般社団法人 都城看護専門学校 都城市北諸県郡医師会  
**TEL.0986-22-0711** (医師会事務局) 都城看護専門学校

■問合せ/ビオワークス  
☎090-4482-0579

★第32回 コスミックバレエ  
ファンタジー

第一部 バレエコンサート  
第二部 「ドン・キホーテ」より  
夢の場とグラン・パ

日時/7月16日(日)

15時開場

15時半開演

会場/都城市総合文化ホール

大ホール「きりしま」

料金/1000円

■問合せ/

コスミックバレエスタジオ  
☎0986-25-9601

★プーラビータ都城店  
11th誕生祭イベント

ポイント2倍やスピードく

じ、3種の飲み比べ試飲会、「いいもの」「いいこと」ふるさとマルシェなど、内容盛りだくさん!! また、シエルクルールお肌の相談会、ワークシヨップ、焼き菓子&パンマルシェも同時開催です。ぜひ、足を運んでください。

日時/7月21日(金)〜23日(日)  
■問合せ/プーラビータ都城店  
☎0986-36-6188

★プーラビータ都城店

Xきりしまフォーラム

be HAPPY フォト撮影会

先行予約受付中! 先着15組様

日時/7月22日(土)

①13時

②14時

③15時

定員/各回5組様まで

※詳細はP27をご覧ください  
■問合せ/きりしまフォーラム  
☎0986-26-5836

★令和5年度 曾於市自主文化  
事業おかあさんといっしょ

ファンターネー!とあそぼ  
チケット好評発売中!

さあ、みんな! いっしょにあそぼう!!

日時/7月23日(日)

1回目 開場/12時半

開演/13時

2回目 開場/15時

開演/15時半

場所/曾於市末吉総合センター  
料金/お一人様 1000円  
協力/NHKプロモーション  
制作/NHKエデュケーション  
※全席指定

※公演当日、1歳以上のお子様  
からチケットが必要。1  
歳未満は膝上鑑賞無料

※詳細は、お問合せください  
■問合せ/  
一般財団法人まちづくり曾於  
☎0986-76-7100

★都城市ペアリング事業 恋活

時間 やさしい夜ごはん作り  
と、都城茶体験

独身男女を対象に、お茶など  
を通じた豊かな、時間と出会い  
を気軽に楽しむイベントです。

日時/7月29日(土)

19時〜21時半

場所/まちなかキッチン  
(まちなか交流センター内)

対象/【独身】20〜39歳

定員/男女各10名

料金/2000円

※詳しくは、お問合せください

■お問合せ/日本茶専門店  
shop&cafe 日向時間  
☎0986-77-6943

★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、主婦の  
方なども一緒に頑張っています。

日時/7月29日(土) 10時

8月26日(土) 10時

10月7日(土) 10時

8月19日(土)

9月30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法人れんげメデイカル  
グループ フォーラム三股

介護のお仕事  
会社説明会開催

れんげメデイカルグループは  
都城市・三股町圏域で、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・

おくすり処 かわぐち/川口鍼灸院

都城市都北町5985-1  
定休/日曜日

Instagram

TEL.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制

女性特有の症状でお悩みの方

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試してみませんか?

生理痛 更年期障害 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。

おくすり処 かわぐち/川口鍼灸院 都城市都北町5985-1 定休/日曜日

TEL.0986-38-0170 ※鍼灸院のみ予約制 Instagram

夏休みスクーリング受講生募集!

中学3年生を中心に、小学5年生~中学2年生も若干名ずつ募集!

夏期講習の詳しい内容は下記にお問合せください。

啓ゼミナール 北諸県郡三股町宮村2883-7

☎0986-66-8001 Instagramで詳細情報をチェック! こちらから→

夏の風物詩、金婚記念撮影

ただ今ご予約承り中、お申込みは済みましたか?

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

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

\*WEBのみの予約\*

電話での予約は受付けておりません。

日	月	火	水	木	金	土
【平日】		9:00~11:30 15:00~17:30		【土曜日】		1 院長 南村先生 午前のみ
2 休診	3 院長 南村先生	4 院長 南村先生	5 休診	6 院長 南村先生	7 院長 南村先生	8 院長 小山田先生
9 休診	10 院長 南村先生	11 院長 南村先生	12 休診	13 院長 南村先生	14 院長 南村先生	15 院長 南村先生 午前のみ
16 休診	17 休診	18 院長 南村先生	19 院長 南村先生	20 院長 南村先生	21 院長 南村先生	22 院長
23 休診	24 院長 南村先生	25 院長 南村先生	26 休診	27 院長 南村先生	28 院長 南村先生	29 院長 南村先生 午前のみ
30 休診	31 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

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2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

★宮崎花ぶぶき20周年祭り

全員集合

チケット好評発売中！

チンドンパフォーマンスから、あらゆる団体とのコラボ、そして合気道演舞や書道の作品展示まで、内容盛りだくさん♪  
乞うご期待のステージです。  
日時／8月20日(日)  
開場14時 開演14時半

場所／都城市総合文化ホール  
中ホール

料金／大人3000円

子ども(中学生以下)2000円

※未就学児は無料

※全席指定

■問合せ／宮崎花ぶぶき一座  
☎090-8573-1430

★宮崎花ぶぶき一座

×きりしまフォーラム

「おかげ祭り」の宵祭りが行われる当日の夕方に、20周年を迎えるチンドン屋の「宮崎はなぶぶき一座」のみなさまに、きりしまフォーラムを配布しながらPRしていただきます♪みなさん、ぜひ遊びにきてくださいね！

日時／7月8日(土)17時～

場所／西都城駅前ロータリー近辺

からmalmaまでを巡ります

■問合せ／きりしまフォーラム  
☎0986-26-5836

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。毎回大好評なので、お早目のご予約をオススメします。

小さなハンドバッグ作り

中に仕切りがある、ワンマイルコーデにピッタリの小さなバッグ。  
参加料／1000円※材料費込み  
日時／10時～12時

または13時～15時

※各2時間程度

※日程はご予約ください

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

★キャッシュレス決済

無料講座開催!!

まだキャッシュ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「ポイント活」で、お得にポイントを貯めてみませんか？ 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

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

★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、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れます。

キッズルームもあり

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

日時／10時～12時

■問合せ／(有)C&H  
☎0986-23-1341

Email: info@ch-fp.co.jp

★学習館の夏期講習

はじまります

学習塾として20年以上のノウハウがある「都城学習館」。毎年好評の夏期講習を今年も開催！定期テストや受験に向けて、苦手手を克服してみませんか？お気軽にお問合せください。

開催期間／7月24日(月)

～8月31日(木)

☆一緒に働いていただけの塾講師も募集しております。詳細はお電話にてお伝えいたします。

■問合せ／都城学習館広原校  
☎0986-26-8377

物価高騰に対応!  
これが我が家の節約術!!

光熱費編

●お風呂の保温をなるべく早く消すようにしています。3時間以上タラタラと使い続けてしまうと、家族の居る時間をなるべく揃えて1時間程度で済むように。オール電化の我が家ではこれだけで、1万円以上の電気代節約につながりました。  
(あきへも／36歳)

●冬の暖房対策にストーブに

かけたやかん、お湯を湯たんぽに入れて夜は、布団の中へ。昼間のお湯は、コタツ湯たんぽに使用、電気代節約で二石二鳥。  
(みつこちゃん／71歳)

●炊飯は1日に1回！炊けた

らすぐにコンセントを抜きます。  
(あゆママ／35歳)

●電気はこまめに消す。お風呂

は少なめに入れて、残り湯は洗濯に使う。そうじなどにも使う。安い物は安売り、値引き品を買う。  
(T／65歳)

●買う物編

●いつも買うものはメモしておいて、いろんなお店で値段を比較してから買うようにしています。商品によっては百円以上価格差があるので、とても節約になっています。  
(しみっちゃん／46歳)

●欲しい物があつたら「これ

がなければ生きていけないのか？」と考える。(じと／60歳)

●閉店前の半額シールが貼られた肉や魚が買わず、大型冷凍庫で保存しています。我が家は子どもが5人のため大量に消費するため必須です。  
(としけん／37歳)

●買い物に行く回数を減らすこ

と。頻繁に買い物に行くについで、買いすぎるので、買いたいものをメモして、1週間に1回の割合で、買い物に行くようにしています。(N／73歳)

●食費編

●食費を抑えるために、野菜中心で献立を考えています。お米のとぎ汁をお花などの水やりに使っています。その他にも、会計の際に、ポイントが付くところや安い物をする(ポイント倍の日を多く利用)、拭き掃除のダスターは古いタオル・バスタオルをカットして利用する、牛乳パックの再利用で油きりに使うなど。(モクちゃん／55歳)

●今だから、というわけではな

いですが、普段から冷蔵庫の食材は使い切りを目安に購入しています。休みにまとめて作り置きする場合も、食材が残ってし

まわらないように工夫します。  
(マリ／50歳)

●料理は多めに作って、次の日のお昼に持参して食べたり、翌日の副菜一品としていたりしています。品数も多く見えるしよし!  
(ゆんちゃん／32歳)

●野菜は、家庭菜園でほぼまかなえます。食べきれぬ量を作り食べきれないのが1番の節約です。あとお店に行く時は、空腹で行かないというのも、よいと思います。(じんちゃん／57歳)

●食材を無駄なく使うメニュー

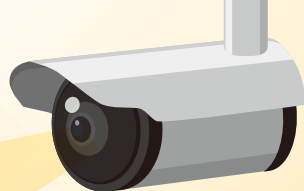
にする。買いすぎない、作り過ぎない、腹八分目です。(まるまるおばさん／61歳)

●その他

●ポイントで、ポイント貯めて欲しい物を買うようにしています。(クローバー／41歳)

●冬の間は、ストーブの上で、料理を作っていました。使わないコンセントは、抜くようにしていました。卵に代用できる物を使った料理をしていました。以前から「パンオ」にトレイを出しに行きポイントを集め割引券を貰っています。使えるものは使えるまで使うようにしています。(オリケン／45歳)

●再利用できるものは再利用する。チラシや新聞紙で箱のごみ箱を作ったり、着なくなった服を切ってクロスにしたりなど。(モクレン／25歳)



# 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。

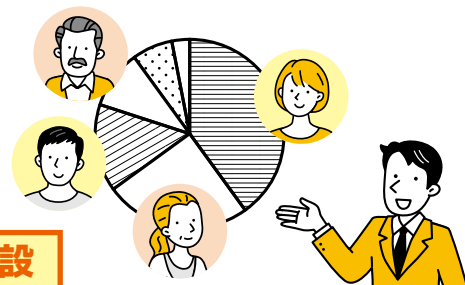
ネットワークカメラと言えば、防犯目的にしか使えないと思いませんか？  
実は今、ネットワークカメラは防犯以外にもさまざまな用途で利用されているんです！

### 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

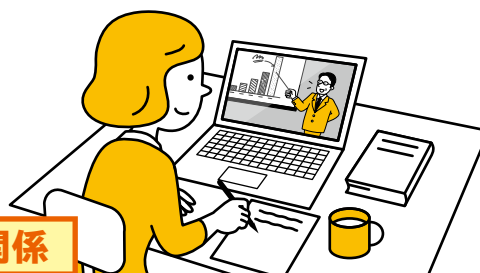
客層(年齢・性別)の比較・分析

### 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**

— カミロジ —

TEL.090-1343-4853

E-mail:kamiyama@cami-logi.com

石窯パン工房 **グレンツェン** 都城店

☎ 0986-36-5888

おかげさまで13周年  
夏季限定の新作パンがたくさん登場♪



いちごやブルーベリー、ラズベリーなどをたっぷり使った、夏限定の新作デニッシュが完成しました。サクサクのデニッシュにカスタードクリーム、甘酸っぱいベリーが相まって最強の美味しさに!! 期間限定なので、お見逃しなく。また、暑い夏に食べたくなる辛さと旨味が最高のパンもご用意しています。

店舗情報

都城市上東町17-18  
営業/7:00~19:00  
定休/月曜日 ※6月末まで火曜日定休となります

LINE公式アカウント

友達募集



フルーツデニッシュ  
新作登場

冷たく冷やして美味しさUP♡

ベリー  
デニッシュ  
238円



ヨーグルト  
クリームと  
ブルーベリーの  
デニッシュ  
238円

その他のオススメパン

- ・ストロベリーデニッシュ 238円
- ・エビのヤンニョムサンド 259円



**創** 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♪  
大人気テイクアウト専門店!



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

都城市金田町2318-4-6  
営業/14:00~売り切れ次第終了  
定休/月・木曜日

Instagram→

★PayPay使えます!



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ご用意!  
お気軽にお問合せください。



Life designing  
**Bio works**

☎ 090-4482-0579

夏こそ味わいたい! 自然派ドリンク&スイーツ!!



本誌コラム「幸せ引き寄せ術」でおなじみの山元幸代さんがオーナーを務めるお店。ハーブティー、アロマ、食材、サプリメント、ウエアなどの選び抜かれたビューティ&ヘルスアイテム、自然治癒を行うサロン、カフェスペースなどが詰まったトータルハウス♪ カフェスペースでこだわりのドリンクとスイーツを堪能しませんか?

店舗情報

北諸県郡三股町榊山3605  
営業/10:30~17:30  
Google Mapで検索

定休/日・月・火曜日・初日

LINE@お友達登録で  
新着情報・得意案内に配信!



7月おすすめ自然派ドリンク

Bioのクラフトコーラ 600円  
農業や化学肥料を使用せずに育てられた10種類のスパイスをベースに柑橘系をプラス、スパイスと爽やかな美味しさがオトナにイチオシ!!  
セバレートティー 580円  
有機温州みかん×オーガニックハーブティーを使用した甘酸っぱいコントラストが◎

オーガニックソイジェラート  
+ドリンクセット 770円~  
有機JAS認証 乳製品・卵不使用の100%植物性アイス。  
お好きな自然派ドリンクを、お選びいただけます!



お中元のご予約承り中  
ピオワークスオリジナルのお中元ギフトを数量限定でご用意しています。



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

レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

土用 丑の日には、絶品うなぎ弁当を!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』では、土用丑の日のご予約を承り中です! 厳選されたうなぎを秘伝のタレで丁寧に焼き上げたお弁当や、柔らかくて肉厚なステーキが贅沢に入ったお弁当など、スタミナがUPする逸品をご用意しています!!

店舗情報

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

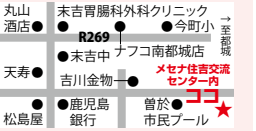
土用 丑の日  
ご予約承り中

受 取 日:7月30日◎  
予約締切日:7月25日◎

メニュー

- 特上うなぎ弁当 ……2,200円
- ステーキ重 ……2,200円

土用 丑の日以外も  
ご注文いただけます



**大杉** しいたけ園

☎ 0986-57-2536

新商品続々誕生!  
クラウドファンディングスタート



オリジナル加工品を続々と販売している『大杉しいたけ園』。この度、地元産食材を使用し無添加でカラダにも優しい人気商品「きのご餃子」と「鶏ときのご 炭火焼」のパッケージリニューアルにあたり、クラウドファンディングの実施を決定。初の試みとなりますので、ぜひご協力をお願いいたします! 直売所や『道の駅 都城 NIQLL』で販売中のイチオシ商品もチェックしてみてください♪

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

7月末まで!  
クラウドファンディング実施中

新商品の開発に向け  
クラウドファンディングを  
実施中です。  
ぜひお力添えを  
お願いいたします!

クラウドファンディングサイトはこちら  
からアクセスして  
いただけます



しいたけはもちろん「きのご餃子」をはじめとする加工品も充実しています。ぜひご賞味ください!

ネット注文は  
こちらから!

# HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

お盆期間限定のオードブル&お弁当ご予約承り中

お盆期間限定のお弁当

- 彩り弁当 1,280円
- 折詰弁当 2,260円



※3個からのご注文となります  
※完全ご予約販売

毎年、大人気のお盆のオードブルとお弁当。厳選された食材で心を込めて作られるお料理は、どちらも数量限定のため、早めのご予約をおすすめします。いつもご来店いただきまして、ありがとうございます。

店舗情報

都城市栄町1623-8  
定休/日曜・第1月曜日  
営業/11:00~19:00

完全ご予約販売 数量限定  
8/11⑨~15⑩

お盆おもてなしオードブル

4・5名盛 5,800円

【海老チリソース・お魚グリル・鴨ローストサラダ etc.】  
※食材の仕入れ状況により内容が一部変更になる場合がございます



—その他—  
白おにぎり10個1,080円  
いなり8個518円 巻き寿司2本1,080円

お電話・ご来店受付のみのご予約となります



# 活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

大好評!! 北海フェア  
7月7日より開催!!



ゆったりとした空間で、新鮮な海鮮料理を堪能できる『寿司虎亭』。70年以上続く老舗寿司店ならではの職人技が光る料理はどれも絶品です! 季節限定のイチオシは、「レディースかにチラシ膳」。かにを贅沢に使用したチラシ寿司を、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)

レディースかにチラシ膳  
2,398円

【かにチラシ丼・天ぷら・小鉢・茶碗蒸し・汁物・デザート】

絶品うなぎでスタミナUP

7/30⑩ 土用丑の日  
限定販売

肉厚うなぎを  
炭火でじっくり焼いた  
うなぎ重 2,300円



# 道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

冷たいスイーツが大集合♡



ストロベリーミルクフィーフソフトクリーム

飲むティラミス

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! イチオシは昨年、爆発的な人気を誇った「飲むティラミス」。オリジナルのコーヒゼーラーとマスカルポー生クリームのベストな美味しさをどうぞ!!

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

- ★飲むティラミス
- ★ストロベリーミルクフィーフソフトクリーム



レモンレア チーズケーキ



抹茶 モンブラン 数量限定

ホールケーキのご予約も承り中



# 酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

新! ハーフ&ハーフ定食メニュー登場!!



お昼も夜も満員御礼の『ふたつき』に新メニューが誕生! お客様に人気の高いメニューを2種類ずつ楽しむことのできる「ハーフ&ハーフ」の定食が完成。欲張りなあなたに嬉しい定食です! また、コース料理だけでなく、生ビールにピッタリのお一人様用単品メニューも充実しているので、仲間はもちろん家族で行っても、みんなが満足できるお店です。

店舗情報

都城市花綱町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

新メニュー  
ハーフ&ハーフ定食

- 唐揚げ&生姜焼き定食 .....1,100円
- チキン南蛮&エビ・アジフライ定食 .....1,100円
- タコライス&デミチキンカツ定食 .....1,210円

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



# 1st page. ファーストページ.

宮丸店 ☎ 080-5257-0896 / 都北店 ☎ 0986-70-0359

大好評! 都北店限定ボリューム満点ランチ



せせり南蛮定食  
平日 830円  
土日祝日 980円

はちみつ  
フレッシュトースト 550円

都北店限定の人気ランチメニュー。店舗イチオシは「せせり南蛮定食!」ジューシーなせせりの唐揚げとたっぷりのタルタルソースが相性抜群♡ふわりトロ食感のフレンチトーストに、パニヤアイスやフルーツをトッピングした新メニュー「はちみつフレッシュトースト」もお見逃しなく! 宮丸店ではお子様でも食べやすい「ミニクレープ」の販売もスタートしています!

店舗情報

【宮丸店】都城市宮丸町3077-2 営業/11:00~18:00 定休/火曜日 (祝日の場合翌日)  
【都北店】都城市都北店5620-1 営業/11:00~19:00 定休/木曜日 (祝日の場合翌日)  
ランチ/11:30~14:00 (都北店のみ) Instagramははこちらから➡

まごころ込めて配達サービス実施中!

都北店限定 オススメ配達メニュー

- のり弁当 ..... 650円
- せせり南蛮弁当 ..... 700円

2店舗共通 人気配達メニュー



- 唐揚げ弁当  
塩 ..... 650円  
ずっぱレモン/ちーマヨ  
ねご胡麻甘酢 ..... 680円
- お団子食べ比べセット 780円

九州初の揚げ団子入り!

※配達エリアは各店舗から15分圏域です  
※前日までの電話予約をお願いします  
※3,000円以上のご注文が対象となります



# COST STORE

コストコ人気商品揃っています!



会員費無料でコストコ商品を気軽に購入できる人気店。業務用サイズの商品からバラ売りの商品まで、さまざまなニーズに対応したラインナップは、幅広い世代から支持を集めています。毎週金・土・日曜日は大人気デリカ商品の入荷もあるのでお見逃しなく! 陳列していないコストコ商品の注文も対応させていただきますよ!

店舗情報

北諸県郡三股町宮村2858-3  
営業/10:00~19:00 定休/木曜日  
Instagram ID: cost\_store2022 LINE ID: @892bhdj

料理にも使える  
大人気ベジクリスプ



老若男女問わず人気を集めるクリスプ。きのこをふんだんに使用しており、一度食べたらやみつきになりますよ!

- 左:シイタケマッシュルームクリスプ 1,560円
- 右:ミックスマッシュルームクリスプ 1,680円

お問合せ・最新情報はこちらから



**霧島山が見えるcafe 縁-en~**  
☎ 080-6012-9001  
夏にぴったり  
ひんやりメニューはじめました



待望の夏季限定メニューがスタート。さっぱりとした和風の汁に、鶏ささみや水菜がたっぷり入った一皿は、ツルツルと食べ干せてしまう美味しさです♪ お好みで柚子胡椒を加えるのも◎。ぜひご賞味ください！  
バスタサダのサバレモンもあります。

**★夏季限定★**  
冷製バスタ(サラダ・スープ付き) 980円  
+250円でデザート・ドリンクセットにできます!  
その他、ランチメニュー・ドリンクメニュー  
スイーツもご用意しております。

店舗情報 Instagram ↓

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

チャイニーズ キッチン サイ  
**CHINESE KITCHEN 彩**  
☎ 0986-24-7877  
夏にピッタリ! 冷た~い本格中華



※写真はイメージです  
内容は一部変更になる可能性があります

毎年人気の夏季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絶品中華をぜひご賞味ください!

**夏限定! 冷た~いMENU**  
冷やし担々麺 950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/水曜・第1、第3水曜日 駐車場/あり

cafe食堂 とことこ  
☎ 0986-77-5707  
とろ~り卵がカレーと相性抜群◎ 手間暇かけた逸品



宮崎県産黒毛和牛を細かく手で裂いたり、スパイスも殻を剥くところから4日半かけて作ったカレーに、さらなるコクと深みを足して仕上げた焼きカレー。濃厚な卵を合わせた逸品です!

**スパイスカレーと欧風カレーのよさが1つに!**  
新感覚カレーを使った  
とろとろ卵入り焼きカレー 1,672円  
+275円でサラダドリンクセットにできます!  
その他にもこだわりメニューを多数ご用意しております!

店舗情報 Instagram →

北諸県郡三股町宮村2973-1  
営業/11:00~17:00 L.O.  
定休/水曜・木曜日  
※小学生未満はご来店いただけません

**FORUM'S  
SELECT  
GOURMET**

フォーラムセレクト  
グルメ

**夢みるくCocona**  
☎ 090-3078-1066  
老舗の濃厚ソフト♡



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

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

店舗情報

都城市山之内町花木2061-4  
営業/11:00~18:00  
定休/水曜日 他、不定休  
※売り切れ次第、開店の可能性があります。

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



大正6年から都城圏域の方に親しまれている「中島パン本舗」。今もお伝統の製法で作られている、懐かしいパンの味を堪能できますよ! 店内には定番や期間限定のパンが数多く並び、心が躍ります! 新商品も続々開発されていますので、ぜひお立ち寄りください!

**★人気メニュー★**  
ラグビーパン ..... 150円  
バターパン(ジャリパン) ..... 150円  
カステラパン ..... 170円

店舗情報

都城市上町17-11  
営業/9:00過ぎ~19:00  
定休/日曜日・祝日

いちご農家さんのお店  
**La fraise ラ・フレイズ**  
☎ 050-1521-7135  
いちごたっぷりカキ氷♡



凍らせたいちごを、そのまま削ったフワフワなカキ氷は、いちごの濃厚な美味しさを楽しめると毎年大人気! いちごを贅沢に使ったシロップと凍らせたいちごの相性が◎なストロベリーネードもイチオシです!!

**いちごを使ったmenu**

いちごまるごとカキ氷	ストロベリーネード
770円	550円

店舗情報

曾於市末吉町深川屋ノ上8956-5  
営業/9:00~17:30  
※日・祝日は18:00まで  
不定休 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!  
本当に美味しくごめんなさい!



**夏だ! からあげだ!**

【たれ・塩で選べます】  
・もも(骨なし) 480円(200g)  
・むね(骨なし) 460円(200g) ・ミックス(もも・むね) 480円(200g)  
・肩肉(骨なし) 250円(100g) ・砂ざり 250円(100g)

【塩のみ】  
・ナンコツ 300円(100g)  
・手羽先 90円(1本) ・皮 250円(100g)  
※1人前=約200g

【その他メニュー】  
からあげ・各種お弁当・ポテト  
たまご焼き・ふくれ菓子・オードブル  
TEL 一本でご予約OK!

店舗情報

都城市広原町4340番地2  
(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 10:00~14:00 16:00~19:00  
土・日・祝日 10:00~19:00(予約 18:30迄) 定休/水曜日

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



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

●お恥ずかしながら、30代になってからお化粧や身なりを整えはじめました。入社した頃の野暮ったく、女性らしさのない私を知っているおしゃれな先輩に久しぶりに会って「綺麗になったね」と言われ、とても嬉しくなりました！ 頑張ってたよかったです！  
(さしや／31歳)

●やりましたね！ 何歳でも、だれでも努力すれば変わるって素敵です！ 私も学生時代は身なりをあまり気にしない芋ガールでしたが、今となっては自分に似合う服やメイクを色々試したりしています。これからもおしゃれを楽しんでいって下さい！！

### ●安全第一

●梅雨に入りさつそく大雨、車から自宅のアパート(2F)へ行くのに「靴が濡れてしまうー」と思いサンダルに履き替え帰宅。翌日、そのサンダルを履いて車へ！ と思った矢先、階段をマンガのようにトントントンとしりもちをつきながら滑り落ちてしまいました。濡れてもいから靴で帰るべきでした。  
(ごんちゃん／35歳)

●なんとということでしょう……。私も靴が濡れるのが嫌でサンダルを履くことがしょっちゅうありますが、これは危険ですね。しかしながら、やっぱり濡れるのは嫌なので、気をつけつつ雨天時のサンダル族を続けることをここに宣言します。  
●達成ナイスボディ！

●うちの母親もここ数年、老眼に苦戦しています。スマホの画面を遠ざけている姿を見て、思わず「え、遠くない?!」と笑ってしまつこともありますが、明日は我が身だと思つて早めに危機感を持たなくてはなりません。気をつけてまいります。

●あ、また合った！  
●母とんでもないショッピングが、かぶったことがありました。行くところ、買うものを選ぶ、タイミングがばっちり、同じ商品を手握って大笑いしました。  
(まお／31歳)

●仲のよさが伝わってまいりました。私も母ではありませんが、仲のいい友人と外食に行つた際、店員さんを呼ぶタイミングと確認された際の返答がまったく同じタイミングで、思わず笑いました。日常のちょっとした笑いつてなんだか幸せを感じますよね！

●やっちゃまったなあ〜  
●昨日実家に帰り、「食器洗うよ〜」と立ち上がつて2歩目でダンボールに引っかかり、手に持っていたお皿2枚を落として割っちゃいました……。慣れないことは、するべきではないなあ。  
(りさびよ／27歳)

●お怪我はなかったでしょうか？ そこにあると事前に察知していない物って、たまにつまづきますよね。私が一番よくつまづくのは「猫」です。作業を終えて動き出そうとした際に、いつの間にか足元にてよ〜つつまづきます。上下左右確認して

から動き出すことを習慣づけてまいりましょう！ 人のこと言えませんが……。

●今年は夏だー！！  
●久しぶりに、友人と牟田町に行きました。食べて、飲んで、しゃべつて、楽しい時を過ごせました。今年は、いろんな所のビアガーデンに出没したいです！  
(スプーン／55歳)

●今年は少しずつ飲食店にも客足が戻り、コロナ前と同様の活気がカムバックするのを密かに期待しています！ ビアガーデンは得体的に特別な特別感があるので、今年こそは行ってみたいですね。思いつきり夏を満喫しましょう！

●ばあばは心配  
●小3の孫が緊急連絡用としてLINEだけの約束でスマホを買ってもらい、先日「おやすみ」のスタンプが届きました。帰宅時は「たいたいま」のスタンプがくるので、ホツとしたり、すつとスマホを触っていないか心配したり……ばあばは大変です。  
(りんちゃん／57歳)

●なんと、小学3年生でスマホとは、シエネレーションギャップを感じざるを得ないですね。私が子どもの頃は、今は亡き『ポータフォン』のプリペイドカード式の携帯を持ち歩いていました。SNSは正直、完全に安全とは言い切れませんが、正しい使い方をしたら便利でとても役に立つツールですよ。私も追いつけなくならないように勉強を続けていきたいです。

から動き出すことを習慣づけてまいりましょう！ 人のこと言えませんが……。



暑い季節にも大人気の「霧島檸檬」は「南香」で不動の人気を誇るレモンケーキ。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し、二つひとつ丁寧に作られています。そのため、驚くほどのレモン感を味わうことができますよ。

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

●取材協力／お菓子の南香  
☎0986-22-4670



『グレンツェン都城店』の定休日が変わります  
毎週月曜日が定休日になります!!

**販売スタッフ募集!**  
パンが大好きな方、ご応募ください!  
未経験者歓迎です! 土・日曜日・祝日を中心に働ける方  
高校生もOK 週2日からもOK  
詳しくはお問い合わせください  
■石窯パン工房 グレンツェン都城店 TEL/0986-36-5888

土・日・祝日勤務可能な方を大募集!!  
中華料理店でお仕事してみませんか?

【雇用形態】アルバイト  
【勤務時間】昼の部:10時30分~15時/夜の部:17時30分~21時  
【給 与】昼の部 時給870円/夜の部 時給900円  
※夜の部は金・土・日曜日を募集しております。  
気になる方は、お気軽にスタッフまでお尋ねください!  
お電話またはインスタグラムのDMでのお問合せもOKです♪  
■CHINESE KITCHEN 彩 チャイニーズキッチン サイ TEL/0986-24-7877

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!  
■体カメンテナンス認定協会 chico park TEL/090-5943-2437

『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】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 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!  
■南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
- 発行所 霧島フォーラム

- 「おかげ祭り」宵祭りの7月8日に、西都城駅前近辺でチンドン屋の『宮崎花ふぶき一座』のみなさまに、きりしまフォーラムをPRしていただきます! ぜひ、遊びに来てくださいね♪ (フミ)
- 先日、中国の大規模ネット通販サイトで翻訳アプリを駆使して買い物をしました。仲買業者を通して購入するよりかなりお得になるのでオススメです。ある意味節約術かもしれません(笑)。 (りつ)
- 夏と言えば冷たい食べ物が食べたくなる季節ですね。私はよくかき氷を作りシロップのかけすぎでほとんど氷が残らずジュースみたいな状態になっていました。 (チャン)
- この時期になるとお隣の庭に「グロリオサ」の花が綺麗に咲きます。世界した母が好きだったので、毎年隣の庭のその花を観ると懐かしさが溢れてきます。懸命に咲く花のお陰で心が癒されます。 (いし)
- 家族で映画「スーパーマリオブラザーズ」を観てきました。控えめに言ってサイコー! ドット絵のマリオを見てきた世代からすると、マリオの表情の豊かさに感動すら覚え、マリオってこんな風に笑うのだなーと感心しきりでした。もちろん子どもたちも大興奮! 大変良い映画でございました。 (お一)



日本占術協会占術士認定  
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属  
**クリスティーン デリコの  
九星占い** 7月の  
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。  
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 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
- ※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。

7月15日は、中元(ちゅうげん)。1月15日の上元(じょうげん)、10月15日の下元(かげん)と合わせた3つの日の総称を三元(さんげん)と言います。それぞれに神様がいて、中元の神様は、罪を赦(ゆる)す神様。日本では、お盆と重なるので、日頃お世話になっている人に贈り物をする習慣ができました。「お中元」でご無沙汰にしている罪を赦してもらえという解釈なので、コロナ禍で会えなかった人へ、暑中見舞いを兼ねて連絡してみるのもいいですね。  
◆7月の一粒万倍日は、7/11、14、26  
◆デリコブログ http://ameblo.jp/vt-derico/  
◆Twitter https://twitter.com/happy\_derico  
◆Facebook https://www.facebook.com/derico.happy  
◆Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

●幸運屋(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/  
●占いと推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!  
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRv

**一白水星**  
今月は、家族の行事を優先させる  
と絆が深まります。母親や妻の発言  
に有益な情報やヒントが隠れて  
います。ボーナスが出たら、お世話  
になっている人に感謝の気持ちを  
贈ろう。

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、ちょっとした言葉違いや  
失言が反感を買います。新たな取  
り組みはできるだけ控えよう。他  
人の口車にも注意が必要です。食  
中毒の危険もあるので敏感にな  
りましょう。

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

**三碧木星**  
今月は、人間関係で思いがけない  
ラッキーな展開が起こりそう。ウキ  
ウキ気分になっても慌てず冷静に  
対応するよう心がけましょう。忘れ  
物など、うっかりミスにも注意し  
て。

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

**四緑木星**  
今月は、スムーズに進んでいたこと  
が停滞し、思わぬ展開となりそう  
です。欲を出すと失敗するだけで  
す。お酒と発言に注意。アイデアな  
どは気軽に人に話さないようにし  
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、公私にわたり夏のイベン  
トが盛り沢山となりそう。仕事の  
関係者との飲み会は注意が必要  
。キャンセルは予算を決めるの  
が難雑です。ボーナスの使い道も  
よく考えよう。

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、いい縁談が舞い込んだり  
、恋が芽生える可能性も。交際費  
など出費が増えますが楽しむ機会  
も増えるので、価値ある出費とな  
りそう。丁寧な言葉遣いと笑顔  
を心がけて。

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、仕事や勉強に対してやる  
気スイッチが入りそう。夏休みは、  
家族や親戚と一緒に行動すること  
で家庭運がアップ。日頃の運動不  
足を解消するにはラジオ体操が  
効果的。

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、これまでの努力が認めら  
れるなど手応えを感じる場面があ  
りそう。有頂天でいると足元をすく  
われるので謙虚に過ごそう。日焼  
け予防も大事ですが目薬も携帯  
しましょう。

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、冷たい飲み物やアイスば  
かりを摂取しているとかえって不  
健康になります。蒸し暑くてもクー  
ラーに頼り過ぎないで。新たな交  
流のチャンスなので一期一会を  
大切に。

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

プーラビーダ都城店 11th 誕生祭イベント



プーラビーダ都城店 × きりしまフォーラム

# be HAPPY フォト撮影会

～元気と笑顔～ をテーマにした撮影会を開催!

7/22  
sat

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

先行予約受付中 先着15組様

グランプリ1名様  
プーラビーダ商品券  
3,000円  
進呈

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

予約フォームは  
こちらから!



撮影会参加資格:どなたでも! ペットもOK!!

(小さなお子様の場合は、必ず保護者の方と一緒にご参加ください)

※イベント中の風景・撮影した写真を、プーラビーダ都城店内での掲示、弊社に掲載させていただく可能性がございます。

※承諾していただいた写真は、弊社の広報活動以外には使用いたしません。

※プライバシー保護の為、写真の使用媒体へ氏名の掲載はせず、ニックネームのみの掲載とします。



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

11th be HAPPY Anniversary in プーラビーダ都城店も 同時開催中!

7/21 fri 22 sat 23 sun

魅力的なイベントが盛りだくさん!!  
ぜひ、足を運んでくださいね!

- ◎もったいないマルシェ
- ◎スピードくじ
- ◎シェルクルール お肌の相談会
- ◎野の花うさぎクイズ
- ◎kodemari POP UP SHOP
- ◎ポイント2倍 etc.

内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集

## 癒しと巡りのサロン 恵里・111

健康と美容を同時に叶えられる  
テスラセラピーサロン

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「テスラセラピー」が体感できます。



こんな方にオススメ!  
・疲れがとれない方  
・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

フォーラム限定! 初回料金がさらにお得に♡

テスラセラピー 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 シワケアと肌再生の最強コンビ!  
ソニックマスク+ジェルマスク 70分初回¥5,500

話題のソニックマスク!  
卵白と同じ成分で乾く過程はまるでソニック!  
引き締め効果が期待でき、肌のハリや小じわケアに☆



天然有効成分、オーガニックで肌に優しいゼリー感覚マスク♡  
ふるん肌! 4種から選べます!



・卵アレルギーの方は受けられません。・ジェルマスクは2回目以降オプションになります。  
※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ます。  
※詳細な住所はご予約時にお伝えいたします。  
※ご予約・お問合せは公式LINEの電話およびチャットをご利用ください。



## 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

あんま指圧で癒しをお届け  
お気軽にご相談ください!

服の上から程よい力加減で、もんだり、さすったりといった手技を施す「あんま指圧」が心地よいと早くも話題の『手按』。こりが和らぐだけでなく、さまざまなカラダの不調改善効果も期待されています。高保温でべたつかないオイルを使用した「オイルマッサージ」も、冷房による乾燥が気になる夏季にオススメです♪

指圧・マッサージが  
はじめての方でも安心!  
お試ししやすい料金設定♪

国保加入者および  
65歳以上はさらにお得に!  
詳細はお気軽にお問合せください。

あんま指圧と  
マッサージのメニュー詳細は  
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



私達がお待ちしております♪



## まるかん特約店 はつぴいゆみ店



セレブも注目!?  
話題沸騰中の  
「ケイ素」で健康美人♪

美しい肌や髪を作るのに欠かせない「ケイ素」を使用した『銀座まるかん』の人気商品。アトックス効果があり、手軽に健康なカラダが目指せる話題! 無味無臭のため、コーヒーやみそ汁に入れたり、水に溶かしてお肌につけるたりと幅広い使い方ができてオススメです♪

店舗オススメ!

ラクして健康が目指せる人気商品

- 1位 550ml~600mlのお水にこれ1本!  
水晶エキス配合で血管を強くする効果も期待される人気商品  
水龍……¥12,960(1ヵ月分)
- 2位 体を温めて、むくみや便秘を解消  
美温活……¥10,800(1ヵ月分)
- 3位 青汁と酢のいいとこ取り! 血液検査で驚きの結果!?  
青汁酢……¥5,400(1ヵ月分)

特典

★ぎりしまフォーラム読者様限定★  
お買い物時に「フォーラム見た」で¥500引き!!  
※¥5,000以上のお買い上げ時にご利用いただけます。  
※おひとり様1回限りです。

☎ 090-2087-2473

曾於市末吉町上町6丁目1-12  
営業/10:00~19:00  
不定休  
※お電話をしてからのご来店をお願いいたします。



## YOSA PARK 人生最後のダイエットならおまかせ!

次世代技術取得! 食事制限・無理な運動なしで痩せる!  
結果重視で自己肯定感UP!!

イチオシ!! 超お得!

プレミアムダイエットコース(90分)  
通常¥13,800相当の施術  
初回破格 → ¥7,040

下半身痩せ! 美脚コース(90分)  
通常¥7,800相当の施術  
初回 → ¥6,800

デトックス代謝UPコース(75分)  
初回 ¥5,500 → ¥4,400

11種類のハーブ×水素で体を芯から温めて潤す「インナービューティ」が、短時間でリバンドしにくい全身痩せを可能に!!

こんな方にオススメ

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

## ～癒し処～Ku'u Punahale(クブナヘレ) 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.ビュールボーテ」のライセンスサロンとなり、更にバージョンアップしたクオリティの高いメニューをご案内できるようになりました。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 ¥16,500  
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

ぐっすり  
眠れるほど痛くない  
ハーブピーリング  
リングの効果がUP!!

通常 ¥28,600 → 先着5名様  
初回限定 ¥16,500!!

初回限定 肌診断+ Dr.ビュールボーテ肌再生美容  
フェイシャルトリートメント

お試し価格 ¥16,500

肌再生美容Dr.ビュールボーテ化粧品を使い、余分な角質を取り除き、毛穴レスへ! ニキビケア、シミ緩和にも◎ リッチな成分たっぷり活性酸素除去マスク使用!

お客様の声

・家族みんな私の肌見てびっくりしました!! (A様)  
・言いたくなるほど効果が早いですね! さわりくなる肌です。息子にもキレイになって言われましたよ!(B様)  
・くすみ肌荒れも気になっていたもので、とにかく終わった後の艶に驚きました。自分の肌じゃないみたい。1回でも実感できて嬉しいです! これからも楽しみです。(C様)

甲斐元店 完全予約制  
☎ 090-3419-2143  
都城市甲斐元町10-46  
営業/9:00~21:00  
不定休  
駐車場/あり  
LINE ID / @128kfjt

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

都北店 完全予約制  
☎ 080-5202-1544  
都城市都北町6257-3(日産サティオ裏)  
営業/9:00~22:00  
不定休 駐車場/あり  
LINE ID / yosavori  
E-mail / belta1028@gmail.com

☎ 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



LINE  
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。  
詳しい情報やお客様の施術キロクはコチラをCHECK!





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

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！  
エイジング毛対応  
ストレート  
+カット  
¥13,200

大人女性も大満足♡  
デリケートな髪も艶のあるストレートに  
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



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。

メニュー  
ボディケア  
アロマ  
アロマ  
アロマ

【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



【要予約】  
美容はり  
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

Instagram



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。  
ハサつきが気になる  
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



オススメ

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! 加齢によるくせやうねりを、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

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



# きりしまフó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「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。



## HISHO 巻き爪補正 フットケア専門店 HISHO



対応症例:巻き爪/たご/うおめ/ガザガザになったかかとなど

メニュー

巻き爪補正MENU・軽度 ¥5,500  
・中度 ¥6,600~7,700  
・重度 ¥8,800~(1趾の片側のみ)

※巻き爪角度で料金は決定されます  
※初回のみプリパレーション(下処理)代として別途¥2,200が必要です。



☎ 070-7580-2000 (各店共通)

都城市店  
TEL/0986-38-5727  
都城市都北町513-2  
営業/9:00~19:00  
不定休

南宮崎店  
宮崎市中村東3丁目2-21  
営業/10:00~19:00  
不定休

HP



NEW コタ  
エイジングシリーズ

こんなお悩みを  
お持ちの方にオススメ

- ①トップの分け目が気になる方
- ②つむじや割れ目が目立つ方
- ③髪のトップにボリュームを出してシルエツを綺麗にしたい方

3つのプレミアム  
Pointで解消

- Point1  
シルエツケアで美スタイルを実現
- Point2  
毛髪に弾力を与え補強する3つのケラチン配合
- Point3  
根元の立ち上げをサポートする植物由来の成分配合

ストレートヘアもマーブルにおまかせ!  
髪質タイプ別!! おすすめストレートMENU

Type1

クセをしっかり伸ばしたい

縮毛矯正

¥11,000~

強いクセ毛でお悩みの方や、ハードな直毛のサラサラヘアを希望する方に!!

Type2

クセは気になるけどベタツと感はいらない

ナチュラルSLIMアルカリストレート

¥6,600~

根本のフ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

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!

☎ 0986-77-3061

都城市乙原町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



梅雨のクセ対策! 髪質にあったストレートで快適に!!

## 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  
※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

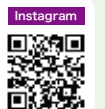
デジタルパーマ  
¥11,000

「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 マーブル  
www.marble-hair-lab.com

www.facebook.com/marble.hair.lab  
Instagram @marble\_hair\_lab



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

スタイリストがお客様の髪質を見極め、最適な施術をご提案します。ぜひ、ご相談ください!!

# ION



## イオンザ・バーゲン MAX 70%OFF



\*fuse\_ 7月7日(金)より  
スタート!

店内夏物  
30~20%OFF

1枚で上品に細見えも叶えるワンピースや、変形デザイントップス、ロングスカートなど、この夏、着た  
おしたいアイテムを、たくさんご用意♪

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

THE SHOP TK

メンズ・レディース  
セール商品

MAX  
50%OFF

パッと目を引く鮮やかなファッションから、オシャレでリラックスな休日ファッションまで、メンズ・レディースともに豊富に揃っています!

トレンド感溢れる  
ファッション小物も  
CHECK!

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

グセンター 専門店街  
都城市早鈴町1990

● 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	



メガネの  
オンデーズ

7月17日(月・祝)まで!!  
セール商品  
30%OFF



新作のメガネも  
入荷中!

デザイン&カラー展開が豊富なSNAPシリーズや、99%紫外線をカットしながらオシャレ度もUPするサングラスで、大切な目を守ってください!!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

Mac-House

メンズ・レディース・キッズ セール商品

MAX 50%OFF



親子で一緒にコーディネートを楽しむことのできるファッションアイテムもセール中です!! まだまだ暑い日が続く今、リンクコーデで元気いっぱいにお出かけしませんか?

田中美保 meets NAVY

大人の女性から高い支持を得ている田中美保さんが提案するキレイめカジュアルファッション♪



マックハウス 2F TEL.0986-21-0808

ABC-MART



夏物バーゲン

50~20%OFF

※一部対象外商品あり

人気のスニーカーやサンダル  
キッズアイテムも充実しています!

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



顔見世ファミリー

店内の  
ワンちゃん &  
ネコちゃん

30~10%  
OFF

※一部対象外生体あり

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

夏物涼感寝具

60~40%  
OFF

※一部対象外商品あり

敷きパットやタオルケットなどが、驚きの価格に!!

夏の眠りを快適にサポートする、さまざまな寝具をご用意しております。贈り物としてもオススメです!



my makura 1F TEL.0986-46-1868

## Delicious Summer

夏のイチオシグルメ&ギフト

インド料理 PATAN

暑い夏こそ食べたい、スパイシーな絶品料理!!

ビールにピッタリな  
韓チキン♪



人気No.1  
『韓チキン3号』の  
味をどうぞ!



チーズ 900円  
(手羽先3本+もも4個)  
甘辛でやみつきに♪



ほんのり甘いチーズパウダー

インド料理PATAN 1F TEL.080-5950-5577

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!!



テイクアウトもオススメ!  
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。

ITALIAN TOMATO  
Café Jr.

夏季限定の  
新メニュー登場!



Drink

ブルーベリーの甘酸っぱさが際立つスムージー

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



Pasta

香ばしくグリルしたタケノコとじっくり鰯をあわせ  
た素材を味わうペペロンチーノ



ランチにもピッタリ! フードメニューも充実

大人気のフードメニュー



粗びきビーフの  
絶品ボロネーゼ  
900円

九州産ゆず香る  
たらこパスタ  
870円



タリーズコーヒーのお中元ギフト



人気

簡単に本格的な  
コーヒーを堪能で  
きる豆とシングル  
サブセット

イチオン

お手軽にアイスカフェオレ  
を楽しめる詰合せギフト



闘斗やりボン  
どちらもお選び  
いただけます

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

期間限定! 創業記念パック販売中!!

創業記念  
パック 7/4日まで!  
¥890



7月4日  
まで!



毎年、大好評の創業記念  
パック。オトクな美味しさ  
をお楽しみください!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

# 2023 Summer Bargain

## one's terrace 70~20%OFF

大人女子にもオススメのバッグや帽子、日傘など ※一部対象外商品あり  
夏の必須アイテムがセール中!



23区外ファンや冷感スプレーなど  
真夏に活躍するアイテムも  
**50%OFF**

7月15日(土)~17日(日)限定!!  
セール品がさらに10%OFF!

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



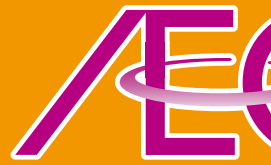
## SHOO-LA-RUE

Girls&Boys  
丈夫で着心地◎な  
ファッションブルウェアが  
驚きの価格に!!

レディース&キッズ  
セール商品  
**MAX 50%OFF**

この夏のトレンドカラー、ルミ  
ナスイエローやブルーなど、  
コーデに取り入れるだけでオ  
シャレ度がアップするファッ  
ションアイテムが勢ぞろい!

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



## イオン都城ショッピング

TEL.0986-46-2222

最新情報満載!  
各店のセールやイベントは  
ココからチェック!!



詳しくは  
QRコードに  
アクセス

## MIX-O any SiS 23区



店内夏物  
**50~30% OFF**  
※一部対象外商品あり

23区のセールは  
6月30日(金)よりスタート!

雑誌に掲載中のボリュームスカートやワ  
ンピース、暑さを快適に過ごす機能性と日差し  
に映えるデザイン性を兼ねそなえたトップス  
やパンツなども揃っています♪

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

## CHIPPER CHIT

店内夏物 **50~10%OFF**

※一部対象外商品あり この夏のオススメは、カラフルなストライプ  
※掲載商品は完売して 柄のバッグ。メタル製のハンドルもオシャレ!



Lee デニム  
トートバッグ



トレンドのオーバーサイズシャツやボタニカル柄・  
花柄のロングスカート、帽子も充実しています。

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

## Palais Picasso

赤札セール

**50~10%OFF** ※一部対象外  
商品あり



まだまだ活躍するサンダルを  
セール価格でご提供中!!  
ベーシックなサンダルから、  
コーデのアクセントとなる個  
性派サンダルまで、さまざま  
な種類をラインナップ!

この他にも、定番のスニーカーやパンス  
キッズアイテムもありますよ♪

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

## bijou SOPHIA

セール商品 **50~30%OFF**

※一部対象外商品あり  
夏限定の素敵なジュエリーがセール価格に。ぜひ一度、お越しください。



2023  
Summer Collection  
- This is LOVE! -  
明るく空に向かって、幸せ  
いっぱい愛を呼びたくなる  
テーマのもと、「わたし」の笑  
顔とともに、人生を彩る  
ジュエリーをお届けします。

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

## LA PAX

セール対象 各種ブランド商品

**50~20%OFF**

※一部対象外商品あり

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

## 夏のオススメショップ!

韓国で話題の  
ドリンク&駄菓子大集合!!

### モグモグドリンク

世界で爆売れ中!  
ナタデココがたっぷり入った新感覚デザートドリンク

### パカチジュース

韓国定番のドリンク「エイド」がパカチになって登場

### 駄菓子

韓国でも懐かしめの味と言われる駄菓子がたくさん♪



他にも  
韓国フードが  
たくさん入荷中!

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

## デイサービス遊癒

デイサービス遊癒はおかげさまで  
1周年

「シニアのためのフィットネスジム」として、中高年の  
利用者が急上昇! 個別機能訓練を重視したデイ  
サービスとして大好評です。

8月は  
1周年のイベントを開催します!!  
詳細は8月号をご覧ください

デイサービス遊癒 2F TEL.0986-36-7872

## 金海堂 夏休みの工作にピッタリ!

夏休みの学習や研究にピッタリの図鑑がたくさん揃っています。

### フォロ

赤外線レーザーを搭載した、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。



### 水圧式 ロボットアーム

水圧式クレーン車やパワーシャベルと同じような  
仕組みを利用した、ロボットアームが作れるキット。

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

## お中元には上質な茶を贈りませんか?

香り高く味わい深い茶  
葉を、心を込めて丁寧  
に仕上げました。



ご予算に応じたギフトを  
ご用意いたします

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



## SATSUMAEN CAFE

イオン都城店  
限定パッ

「抹茶パッ」「紅抹茶パッ」の冷  
たいスイーツが大好評♪  
ショッピングの休憩タイムにどうぞ!

※抹茶パッと紅抹茶パッは、  
期間ごとに交代で提供いたします。



薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

# 3店舗合同 周年祭 開催!!

土・日・祝日も営業しています!!

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。  
 ※保険証をご持参ください。  
 ※表示価格はすべて税込です。

ラティコンタクトは  
**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!

**!** コンタクトレンズの一部欠品や品薄状態が発生! お早めにご来店ください!!

報道によりご存知の方も多いと思いますが、現在、使い捨てコンタクトレンズの一部度数が欠品し、品薄状態となっております。そのため、お早めにご来店いただき、ご相談いただくと幸いです。

## 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

別料金で快適な遠近両用・乱視用もラインナップ!



クーバービジョン  
 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**

※乱視用・遠近両用は対象外です

## 1 DAY

いつも清潔! 1日使い捨てタイプのレンズ



ポシュロム  
 アクアロックス ワンデーUVシン  
 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)



※乱視用・遠近両用は対象外です

特別セール特価 **2,800円**

ポシュロム  
 バイオトゥルー MF  
 1箱(片眼30枚入)



遠近両用  
ワンデー

お試し価格 **3,600円**

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**

クーバービジョン  
 プロクリアワンデー  
 1箱(片眼30枚入)



※乱視用・遠近両用は対象外です

特別セール特価 **2,730円**

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!



**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。

1.56中屈折レンズ付メガネ

5,500円 7,700円  
 11,000円 14,300円



薄型レンズ、カラーレンズも取り揃えています。詳しくはスタッフまで!

レンズ交換も  
 お得!!

1.56中屈折レンズ  
 (2枚1組)

**3,600円**

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。

大好評につき続行決定! 7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レンズの場合は、1DAY 1か月または2WEEK 3か月以上ご購入の方



メガネ一式  
 (1.56標準レンズ付)



コンタクトとメガネを同時購入で

**メガネ10%OFF!!**

## 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

ポシュロム EX-O2  
 1枚 ハードレンズ

特別セール特価 **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

特別セール特価 **10,000円**

UVカット付。  
 高酸素透過性レンズ。

メニコン メニフォーカルZ  
 1枚 遠近両用

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年保証付き(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1枚 **1,000円OFF!**

選べる保証システム

壊れた! 汚れた! 視力が変わった! etc.

都城店 イオン都城SC内

TEL.0986-45-0517

都城市早鈴町1990  
 2階サービス遊戯横  
 営業時間/10:00~20:00  
 年中無休 駐車場/あり



ハードコンタクトレンズ 1DAY 2WEEK  
 すべて県下一の品揃え!!

鷹尾店 TEL.0986-58-8540 鷹尾アイクリニック

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



きりしまフォーラム  
 読者限定  
**上記メニュー  
 価格に!**

来店時または会計時に必ず「きりしまフォーラム」をご提示ください。  
 ●他サービスとの併用不可  
 ●来店時に提示  
 ●R5.7/31迄有効